

المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

### دراسة في الأنثروبولوجيا الحسية

د/ مروة محمد تهامي أبوزيد

أستاذ الأنثروبولوجيا الاجتماعية المساعد- كلية الدراسات الإفريقية العليا- جامعة القاهرة

#### ملخص

تحاول هذه الورقة فحص المشي في الممارسات اليومية لدى كبار السن، من خلال معرفة معناه الثقافي لدى المشاركين بالبحث أو المشاة، على اختلاف سياقاتهم (أى كيف ينظر الافراد الي المشي وكيف يفسرونه) ، وكيف تعمل المعرفة الحسية من خلال (الحواس) كدوافع للمشي، أو كمعوق له، وقد اعتمدت الدراسة في ذلك على المنهج الأنثروبولوجي بأدواته المختلفة، وقد تبنت في ذلك الظاهرية لهوسرل، ونظرية الممارسة لشاتركي، كموجهات نظرية للبحث، وقد اعتمدت الدراسة على عينة من الذكور مكونة من ٤٠ مشارك بالبحث من كبار السن، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها: يعمل المشي على تعزيز الروابط بين الناس وأماكنهم، فيتخذ المشي شكل "تشاط اجتماعي جوهري"، يستجيب باستمرار لحركات الآخرين في البيئة المباشرة، كما يمكن أن يؤدي تطوير بيئة أفضل للمشاة إلى جعل المزيد من الناس يبدأ في المشي، ، كما يمكن أن يدعم تطوير مثل هذه البيئة ليس فقط للمشاة بل وللآخرين أيضاً ثقافة المشي، كما يمكنه تحسين نوعية الحياة للجميع، يمكن تقسيم العوائق التي تمنع المشي إلى مجالين عامين: البيئة الاجتماعية والبيئة المادية، تتألف البيئة الاجتماعية من مجموعة من عوائق المشي التي يمكن أن يكون لها طابع شخصي، مثل العمر أو الجنس أو الشكل البدني أو الإمكانيات المالية، في الوقت الذي تتألف البيئة المادية من عوائق البنية التحتية وشكل الطرق ومدى ملائمتها للمشي.

**الكلمات المفتاحية:** المشي\_ المشي الترفيهي(التنزه)\_ المشي الديني\_ المشي الرياضي\_ الأنثروبولوجيا الحسية\_ المعرفة الحسية-الفضاء الحضري.

## **Walking and sensory cognition in older adults: a study in sensory anthropology**

### **Abstrac**

This paper attempts to examine walking in the daily practices of the elderly, by knowing its cultural meaning for the research participants or pedestrians, in their different contexts (how individuals view walking and how they interpret it), and how sensory knowledge works through (the senses) as motivations for walking, or as an obstacle to it. The study relied on the anthropological approach with its various tools, and adopted Husserl's phenomenology and Schatzky's theory of practice as theoretical guidelines for the research. The study relied on a sample of males consisting of 40 elderly research participants, and the study reached a number of results, the most important of which are: Walking strengthens the links between people and their places, as walking takes the form of an "essential social activity" that constantly responds to the movements of others in the immediate environment. Developing a better environment for pedestrians can lead more people to start walking, and developing such an environment can support not only pedestrians but also others, a culture of walking, and can improve the quality of life for everyone. The obstacles that prevent walking can be divided into two general areas: the social environment and the physical environment. The social environment consists of a group of Barriers to walking can be personal, such as age, gender, physical shape or financial means, while the physical environment consists of infrastructure barriers, the shape of roads and their suitability for walking.

**Keywords:** Walking\_ Recreational walking (hiking)\_ Religious walking\_ Sports walking\_ Sensory anthropology\_ sensory cognition.

“لن يتمكن المرء بعد الآن من اعتبار الحساسية لا تستحق الاهتمام، فهناك خيوط غير مرئية، تُتسج عبر الأشخاص، يجب فهمها، إذا رغب المرء في فهم شبكة المجتمع.” (جورج زيمل)

منذ أوائل التسعينيات ظهرت العديد من الدعوات للانتقال بالدراسة الأنثروبولوجية إلى ما هو أبعد من اللغوي والبصري والجسدي (Howes,2003)، مما شجع على ظهور توجه علمي مستمر للدراسة وهو أنثروبولوجيا الحواس، وتجاوزا للبعد البصري والجسدي والحسي التقليدي تم ظهور الأنثروبولوجيا الحسية sensory anthropology والتي تختلف عن أنثروبولوجيا الحواس anthropology of the senses متجاوزة النص البصري والحسي والجسدي التقليدي لأنثروبولوجيا الحواس (Howes,2013).

وفي السنوات العشر الأخيرة تطورت الأنثروبولوجيا الحسية من خلال تطور الجدل مع أنثروبولوجيا الحواس، لتظهر في نهاية العقد الأول من القرن الحادي والعشرين كنهج متعدد التخصصات، وتأتي أفكارها الرئيسية من العلوم المعرفية وعلم النفس، وترتكز على الاستشعار والحس باعتبارهما تجربه لا يمكن فصلها عن الإدراك والتأثيرات المادية والممارسة (Abram,2022)، وترى "سارة بينك" sara pink كواحدة من أهم رواد الأنثروبولوجيا الحسية أن الأنثروبولوجيا الحسية تنمي الموقف المعرفي تجاه قضايا الحياة اليومية، لتعزيز الاهتمام بالبعد الحسي للتجارب، كسمة مميزة للأنثروبولوجيا الحسية وهو نفس ما أكدته "انجولد" Tim Ingold أيضا كأحد مؤسسي الأنثروبولوجيا الحسية الرئيسيين (pink,2009; Ingolg,2008,22).

وترجع الجذور الأولى للكتابة الحسية في الأنثروبولوجيا لعام ١٩٠٠، وعلى الرغم من صعوبة تأريخ تحول الأنثروبولوجيا من المادية إلى الحسية بدقة، إلا أنه قد تعزى بدايات هذا التحول لأعمال "ميد" Meed و"موس" Marcel mauss ، و"دوجلاس وشيروود" (1979) Douglas & Isherwood ، و"بورديو" Bourdieu (1972, 1979) ، و"كبيتوف" Kopytoff (1986)، وتمتد لدراسات "ديفيد هاوز" David Howes في كتابه "The sensory Studies Manifesto" ودراسة "بول ستولر" Paul Stoller في

كتابه "The Taste Ethnographi Things" و"كونستانينا سافينياكي" Constance Classen، و"ستيفن فيلدمان" Steven Feld، وتركز الأنثروبولوجيا الحسية على كل المدركات الحسية متجاوزه المرئي والجسدي وصولاً للصوت والرائحة والمعنى والذكريات، حيث يعمل الاثنوغرافيين الحسيين مع جسدك كله ليصبحن ممارسين حسيين من خلال اتباع الايقاعات الجسدية لفهم الممارسات المادية (mau,2013). كما تؤكد الأنثروبولوجيا الحسية على الطبيعة السياقية للسلوك الاجتماعي. فتوضح كيف أن السلوك لا يكون له معنى إلا عندما يوضع في السياق الذي يظهر فيه، أي ضمن الظروف المكانية والزمانية، حيث تقدم توضيحاً تفصيلياً لكيفية تدخل البيئة مع المعرفة الحسية. ويتساءل هذا النهج عن كيفية جعل سلوك سكان الحضر واضحاً وقابلًا للملاحظة ومفهوماً، ففي ضوء السياق الحسي فإن كل ما يحدث يوصف في ضوء نفاذية البيئة الحسية، حيث معرفة القيود والإمكانات الإدراكية للمكان التي كانت مهمة، وتحديد تأثير المكان على السلوك المعرفي للجهات الفاعلة (مفاهيم الوضع الاجتماعي، والمنطقة، والإطار، وما إلى ذلك). ويتناول الأماكن من حيث شروط الوصول إلى الآخرين، وتحليل خصائص المكان من حيث العوائق المادية التي تعمل كحواجز، ومعرفة كيف ترتبط الصفات الحسية للمكان بطابعه العام (Thibaud,2022).

ويعد المشي أحد الموضوعات الرئيسية للأنثروبولوجيا الحسية، فيتم دراسة المشي وفهمه من خلال المعرفة الحسية كتوجه جديد للدراسة الأنثروبولوجية، والتي من المحتمل أن توسع تفسيراتنا للظواهر والأبعاد المجسدة للتجربة الحية بهدف فهم العلاقات، فيظهر المشي كمجال بحثي جديد للدراسة يلتقي جذوره من الحركات القومية في القرن الحادي والعشرين مثل حركة "Wandervogel" \* والتي اخضعت المشي للتجارب، كتجارب اختبارات المشي بالصوت والرائحة وغيرها من تجارب المشي ضمن المجال الحسي للأنثروبولوجيا (Abram,2022)، فتزايدت دراسات المشي في العلوم الاجتماعية بصوره

\* أحد حركات الشباب الالمانية، يعد أحد الجوانب الأساسية لهذه الحركة هو الرغبة في تجربة الطبيعة وتطوير فهم أعمق للريف والمدنية من خلال المشي. وهذا التقدير للعالم الطبيعي ملموس في الكثير من الكتابة من داخل Wandervogel

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

كبيره في السنوات الأخيرة وذلك في ضوء ارتباطها بمفاهيم الصحة العامة والصحة العقلية والفنون، وأصبح المشي هدفا للسياسة العامة الصحية للدول (Thibaud,2013). ويرى "إنجولد" أن "المشي مع" محاورينا" وسيلة لدمج أنفسنا في إيقاعات حياتهم اليومية، والتحرك في نفس الاتجاه، ومشاركة وجهات نظرهم، "إن المشي مع الكبار والأطفال والشباب أثناء تنقلهم من وإلى منازلهم، ومدارسهم، وأعمالهم، وعبر أحيائهم وبلداتهم الفقيرة ومدنهم وريفهم يوفر التجارب المجسدة، ويعكس قدرة المكان على تحفيز المعرفة الموجودة، وتأثير الذاكرة الحسية، ويمكن أن يفتح المزيد من السبل لاستكشاف حياة الآخرين اليومية، وهمومهم ومخاوفهم، غالبًا دون مغادرة حدود أماكن إقامتهم". (Kusenbach, 2003)

فهناك زيادة في تناول المشي في العلوم الاجتماعية والإنسانية منذ العقد الماضي كموضوع ومنهجية في نفس الوقت (PINK et al,2010) وكإستراتيجية لاستكشاف فهم جديد للتجربة المعاشة: كالمشي المشترك (ingold,2006)؛ المشي الطبيعي (KUSENBACH,2003)؛ المشي مع التعليق (WINKLER,2002)؛ الأثنوجرافيا المتقلبة (PORTER et al,2010)، المشي الصوتي\* soundwalking، المشي المعاصرة مثل المشي الحسي sensory walk\* (Southworth 1967)، والمشى المصاحب contemporary walking (Kusenbach,2003)، والمشى بالرائحة\* smellwalk وتكمن أهمية أساليب المشي سواء كانت أحادية أو متعددة الحواس، في فكرة أن مثل هذه الأساليب تمكنا من التحرك "خارج" اللغة، والبصري، والجسدي، فيستخدم المشي لفهم أفضل لمجموعة المعاني التي نعطيها لبعض الموضوعات (pink,2010).

\* المشي الصوتي هو إجراء أثنوجرافي ميداني، حيث يسير الباحث مع المشاركين إلى المكان المستهدف للاستماع ووصف تجاربهم مع الأصوات البيئية لأغراض البحث. وقد استخدمت مسارات الصوت على وجه التحديد لرسم صورة للمشهد الصوتي في مدن مختلفة.

\* عادةً في دراسات المشي الحسي يتم التركيز على الإدراك اللمسي فقط، يتم تعصيب أعين المشاركين لمنعهم من استخدام المعلومات البصرية.

\* المشى بالرائحة يتم استخدامه في قياس ووصف التجربة الحسية للروائح البيئية. تم تطوير بروتوكول دراسة المشى بالرائحة لإشراك المشاركين في الدراسة في مواقع الدراسة الميدانية من خلال التركيز على وصف مكان الدراسة من خلال حاسة الشم.

يمكننا القول أن للمشي خلفه تطويره منذ القدم فنحن مستعدون للمشي منذ تطور الانسان في البرية ولكن اليوم يتميز المشي بمعاني معقدة، وقد يعتقد أن المشي أمراً طبيعياً لدرجه اننا لا نفكر كثيراً في ذلك ولكن في الحقيقة نحن لسنا على علم بالمشي وليس لدينا إعادته امكانيه حول كيفية المشي، وماذا يعني المشي، وما الذي يتحقق من خلال المشي(Desilva,2022).

فمن خلال الكتابات الأدبية نستطيع القول أن المشي موضوعاً حيويًا بجانب كونه أحد الموضوعات الرائدة للأنثروبولوجيا الحسية، وهو أحد الأنشطة المهمة والتي تتشابه في العديد من الممارسات اليومية الاجتماعية والثقافية والصحية، فيكتسب المشي أهمية في الخطاب المهني للصحة العامة وفي مجال التخطيط والسياسة والهندسة وفي مجالات الفنون والحركة، كما يظهر المشي كتوجه ونشاط تعمل الدول حالياً في جميع أنحاء العالم علي دعمه كجزء من توجه الدول نحو ثقافة السياحة والترفيه العامة، مما يؤكد على أهمية المشي وتنوع مجالات دراسته وهو ما أكدته دراسة (Rettie&ruth ( 2016)، فتشمل الفوائد المثبتة للمشي وخاصة لدى كبار السن عدة مستويات مختلفة صحية ونفسية واجتماعية وثقافية منها على المستوى الصحي: القدرة على التحكم في الوزن؛ بناء عظام وعضلات ومفاصل قوية؛ تقليل السقوط بين كبار السن؛ تخفيف آلام التهاب المفاصل؛ تقليل القلق والاكتئاب كبعد نفسي؛ والحد من دخول المستشفى وزيارات الطبيب، وعلى مستوى البعد الاجتماعي والثقافي: التواصل مع الوسط الاجتماعي وتدعيم العلاقات الاجتماعية وتبادل الاحاديث مع الآخرين أثناء المشي، الإلمام بالمعرفة وإدراك البيئة، وتدعيم الهوية كبعد ثقافي، فيتمتع الأفراد الذين يعيشون في مناطق قابلة للمشي بفرصة أكبر للانخراط في المشي والحصول على فوائد صحية واجتماعية وثقافية كثيرة. في الوقت الذي تعمل البيئة التي يدركها الأفراد من خلال الحواس ( البصر-السمع-اللمس - الشم وغيره) على تعزيز النشاط البدني أو الحد منه، حيث دور المعرفة الحسية(الحواس) في تقييم (الطرق) كبيئة ملائمة للمشي أو غير ملائمة من خلال تفعيل الحواس، حيث

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

معرفة مدي ملاءمة المساحات المشتركة(الطرق) كسمة تصميمية لمستخدمي الطرق للفئات الأكثر ضعفاً، مثل أولئك الذين يعانون من تقدم العمر ، وقله القدرة الحركية، ضعف البصر. ويرى "جوفمان"Erving Goffman ، أن استخدام الحواس لفهم المشي من أوائل خصائص المشي، لأنه يضع سكان المدينة في حالة من الحضور المشترك مع البيئة من خلال إدراكهم الأولي الحسي للمكان، ويجبرهم على التفاوض مع الطرق بشأن أفعالهم، فالمشي يحفز المعرفة الحسي. كما يخضع لقواعد مرورية صارمة للمشاة بالنسبة لأولئك الذين يمارسونه، فيتعلق الأمر بالمضي قدماً في التدفقات الناتجة عن المدينة مع تجنب الاصطدامات، ويعتمد على التوقع والتخطيط المسبق، عن بعد لتصرفات الآخرين. ولتحقيق هذه الغاية، يقوم المشاة بتنفيذ عدد معين من العمليات التي تتطلب جميعها مهاراته البدنية، وثقافته الاجتماعية (الحاجة إلى الحياد والاحترام في الأماكن العامة) والمعرفة الإدراكية الحسية (ترتيبات الرؤية، المسح البصري والنظرات، اللمس بالاقدام) □ (Goffman,1973). وقد قمنا بمسح الأدبيات حول المشي(الممارسة الاجتماعية الثقافية)، وفي ضوء ما سبق وكون المشي موضوع أنثروبولوجي مستجد، تحاول الدراسة فحص المشي من خلال معرفة معناه الثقافي لدى المشاركين بالبحث أو المشاة على اختلاف سياقاتهم(أي كيف ينظر الافراد الى المشي وكيف يفسرونه) ، وكذلك كيف تعمل المعرفة الحسية (اعتمادا على إدراك الحواس) كدوافع للمشي ، أو كمعوق له ، أمله في ذلك أن تقدم الدراسة أساسا يمكن للبحوث المستقبلية البناء عليه.

## ثانياً: الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة

### - الأهمية النظرية

اقتصر التراث البحثي الذي تناول دراسات المشي على الإشارة إلى المشي كموضوع رئيس يرتبط بالثقافة الأمريكية والأوروبية متجاهلاً المجتمعات العربية، والتي نظر إليها على أنها مجتمعات لا تعطي للمشي قيمة، وبالتالي تنصب أهمية البحث من الناحية النظرية في كونه موضوع جديد لم يسبق تناوله في منطقة الدراسة علي حد علم الباحثة، حيث تمثل الدراسة مساهمة بسيطة في مجال الأنثروبولوجيا الحسية، من خلال محاولة إضافة مادة علمية للمكتبة الأنثروبولوجية لما يحتويه الموضوع من تحليل لوحدة

د/ مروة محمد تهامي أبو زيد

مهمة من وحدات الممارسة داخل النسق الاجتماعي والثقافي وهي المشي وذلك في ضوء ربطه بالجانب الحسي داخل سياق البيئة المحيطة. ، كما تبدو أهمية البحث في محاولة اختبار صدق القضايا النظرية التي وردت في موضوع الدراسة كنظرية الممارسة "لشانتزكي" بوصفها أحد نظريات الممارسة التي تركز على تحليل الأنشطة والأفعال الإنسانية، والظاهرية عند "هوسرل" كموجهات نظرية للبحث.

#### - الأهمية التطبيقية

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في توفيرها لقاعدة من البيانات التأسيسية ومرجعيات مهمة حول المشي كممارسة اجتماعية ثقافية، كذلك تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال مناقشتها لموضوع المشي وإمكانية الاستفادة بنتائج الدراسة في تصحيح وتعديل شكل البيئة المادية أو الطرق، مما يدعم من خاصية قابلية المشي لدي كبار السن، كذلك التوجه لإجراء العديد من التعديلات أو تجنب العديد من الأخطاء الإنشائية للبيئة المادية مستقبلا لدي صانعي القرار ومخططي المدن.

#### ثالثاً: أهداف وتساؤلات الدراسة

تعد هذه الدراسة هي محاوله أوليه للانخراط في فحص مفصل للشعور بالمكان والهوية النابعة من خلال دراسة المشي بمجتمع الدراسة، ويتمحور هدف هذا البحث حول الأجابة علي تساولين رئيسين الأول: يتساءل عن المعنى الثقافي للمشي؟ والثاني: كيف تعمل المعرفة الحسية كمحفزات للمشي أو كعوائق له لدي المشاة .

وفي ضوء هذه الأهداف تحاول الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١ - ما الرؤية المحلية للمشي ( النظرية الداخلية)؟
- ٢- ما أنواع المشي الممارسة لدى مجتمع الدراسة؟
- ٣- كيف تعمل المعرفة الحسية كدافع أو كعوائق للمشي؟
- ٤- كيف يلعب المشي دورا في تشكيل الوعي الحسي؟



## رابعاً: المفاهيم الرئيسية للدراسة

### (١) المشي

تهتم الأنثروبولوجيا بالمشي بدأ من بحث طرق المشي لدى القردة العليا وتطور المشي لدى إنسان الغاب، وكيفية تطور البشر على مدى ملايين السنين ليصبحوا ماهرين جداً في المشي. فعلى مر العصور، كان المشي سمة ثابتة للحالة البشرية، وتأكيداً لمركزية المشي في حياتنا اليومية باعتبار المشي أو التجول بشكل متعمد يعكس نشاط التفكير، كما يعكس العلاقة بين الجسد والعقل والتي لا تزال خاضعة للبحث، حيث النظر إلى المشي ليس كمجرد ممارسة بدنية بل أيضاً كتمريناً روحياً، وحجاً إلى الذات والعالم، ومنذ الأزل كان المشي هو الوسيلة الأساسية للتنقل البشري (Clement,2018). فارتبط المشي بالوجود البشري، حيث المشي على الأقدام عبر الأرض، واختبار الحياة، وحدود العلاقات بالبيئة. فعن طريق المشي على الأقدام، كان البشر يحملون أطفالهم، ويعولون شيوخهم، ويجرون أدواتهم وبضائعهم، ويرعون حيواناتهم. وعلى نحو مماثل، كانوا يفرون، ويطاردون، ويقتلون، ويصطادون، ويجمعون، ويبحثون عن الطعام والماء والوقود والمسكن، ويسافرون، ويلعبون، ويغازلون، ويمارسون في كثير من الأحيان طقوسهم المميزة. وعلى مدى ملايين السنين، تنقل أسلافنا القريبون والبعيدون عبر التاريخ على أقدامهم، ولم يكن هناك بديل للمشي بالنسبة للغالبية طوال معظم فترة العصور الوسطى التي استمرت ألف عام من ٥٠٠ م إلى ١٥٠٠ م اعتماداً على المشي على الأقدام (Ingold,2010).

في المقابل يجلس سكان العالم المعاصر أكثر ويمشون أقل، ويفعلون ذلك بمجهود أقل بكثير واختيارات أكثر بكثير من أسلافهم. لقد حولت السيارات المنتجة بكميات كبيرة المشاة إلى راكبين، وأنشأت مع الطرق السريعة والضواحي نظاماً اجتماعياً جديداً تماماً، والذي ساهم في تحول المشي وتحول الإحساس البشري بالمكان والزمان. وأصبح المشي في المجتمع الغربي، وفي قطاعات مهمة من العالم غير الغربي، بشكل متزايد مسألة ترفيه أو رياضة أو صحة، وتعبيراً عن الأسلوب، وحتى وسيلة للإدلاء ببيان سياسي (كمسيرات الاعتراضات الثورية). ففي القرنين الماضيين، انتقل المشي بشكل عام من

عالم الضرورة إلى عالم الاختيار. وأصبح أكثر تخصصًا في أشكاله، وأنواعه المختلفة كالمشي الريفي والرومانسي، والمشاة في المناطق الحضرية، والمشي السريع، والمشي لمسافات طويلة، والمشي الترفيهي، حتى المشي في المراكز التجارية. لتظهر أبحاث المشي بصورة كثيفة خلال العقد الأخير من الزمن (AMATO,2004).

ويصنف الأنثروبولوجيون المشي وفقًا للعديد من الأنواع كالمشي الرياضي لتحسين الصحة العامة، والمشي الديني كالحج، والمشي الترفيهي أو المشي السياحي، والمشي من أجل المتعة كجزء من الروتين اليومي وهو ما يطلق عليه *Casual Stroll* ، والمشي *Chi* وهو نوع من المشي غرضه التأمل، والمشي لمسافات طويلة لأولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة والمشائين الذين يمكنهم السفر عبر المدن مشيا، والمشي على التلال *Hill walking* في الممرات الوعرة، والمشي النوردي *Nordic walking* والذي يتم فيه استخدام عصي للمشي تشبه أعمدة التزلج وغيرها من أشكال المشي العديدة فالأنثروبولوجيا تولى اهتمام كبيرا بدراسات المشي (Ingold,2010).

كما يصنف المشي كواحد من أكثر الأنشطة البشرية أساسية، فهو موجود في عدد لا يحصى من الممارسات البشرية، والأنشطة اليومية كالتنقل والرياضة والتسوق وحضور الفاعليات حتى الإحتجاجات والثورات. وتركز الدراسة الأنثروبولوجية على المشي بدءًا من المشي كوظيفة للتنقل إلى المشي كمارسة، وتعتبر الدراسة الأنثروبولوجية الاجتماعية والثقافية اليوم المشي ممارسة تتكشف في الحياة الاجتماعية، مما يسمح للناس بتكوين علاقات مع العالم حولهم، حيث يمكن تحديد أنواع المشي المتعددة بناء على هذه العلاقات، وترجع بدايات دراسات المشي لأواخر القرن الثامن عشر وبدايات التاسع عشر، حيث كانت الأدبيات في هذه الفترة معنية بتصنيفات المشي في المدينة، حتى ظهرت دراسات المشي كمارسة منذ أوائل القرن العشرين (Middleton,2016)،

مما ساهم في ظهور دعوات جديدة لدراسة المشي، ونتيجة لذلك ظهرت فروع مختلفة لدراسة المشي والتي يعد أهمها المشي الحضري، كوسيلة لتجربة شوارع المدينة ونتاج الحياة العامة ومن هذه الدراسات دراسات "دى سيرتو" Michel de Certeau

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

١٩٩٣، "جيراسون" Girason ٢٠١٩، و"سيلس وأفكان" Sils & Afakan ٢٠١٩، و"ميدلتون" Middleton ٢٠١١، و"ليفبر" Lefebvre ٢٠١٤، و"أغوريارد" Aguryard ٢٠٠٧. وقد أدت هذه الدراسات في القرن الحادي والعشرين إلى ظهور موجة جديدة من دراسات المشي، والتي استندت على عدد من المناهج المختلفة والنظريات بما فيها الظاهرية، وما بعد الظاهرية، المناهج العلائقية، شبكة الفاعل، تحليل الايقاع، الذاتية المكانية الزمانية، نظرية التسكع، البنوية، النسوية النقدية (le Bourton, 2024).

وفي الوقت الذي يهمل علم الاجتماع دراسة المشي عدا دراسات قليلة كرست الأنثروبولوجيا نفسها خلال الخمسة عشر سنوات الأخيرة لدراسة المشي كمحور رئيسيا للدراسة الأنثروبولوجية وكطريقة وممارسة ومنهج ، وخاصة ارتباط المشي بالمدينة، فالعلاقة بين المشي والمدينة علاقة معقدة ومتعددة وتتراوح من المشاركات العقلانية والمخطط لها، حتى الأداء الحسي، فيؤكد "إنجولد" أن المشي قد يبدو اجتماعيا ولكن هناك بعدا حسيا لا يمكن تجاهله في المشي، ويقصد بالمشي في المدينة المشي في الشوارع، وهو أحد العوامل التي تؤثر في حياة الناس، فينظر للشوارع باعتبارها مساحة عامة ومصممة لتشجيع الحياة في الشارع، فمن المفترض أن الزيادة في نشاط المشي في الشارع يعمل على تعزيز الروابط الاجتماعية وتعزيز الشعور بالمكان فهناك تركيز كبير على أن بنية الشارع وتصميمه أمر أساسي لتشجيع المشي أو عرقلته وخاصة لدى بعض الفئات والتي منها النساء والأطفال وكبار السن، مما يوجهنا في كيفية تخطيط المدن على نطاق أكثر إنسانية كأماكن للناس (SOLEDAD, 2019). فيعتبر المشي منذ أوائل القرن العشرين موضوعا رئيسيا في الأبحاث وخاصة في فرنسا وأوربا، حيث تتوسع المدينة باستمرار وتغير من عادات التنقل أو المشي، حيث يعكس المشي بعد اجتماعيا للحراك الحضري، ليظهر المشي بين علماء الأنثروبولوجيا باعتباره بناء عمليا وإدراكيا، له العديد من الجوانب الوظيفية والإدراكية (Alvi & Rehan, 2022).

ويوضح سانوت (Synnott) (2002) كيف يرتبط المشي بالمعرفة الحسية للطرق ، حيث يمكن التمييز بين الشوارع من خلال المشي الذي تتطلبه: أكثر وعرة وأكثر مرونة، حيث يحدد الأفراد وفقا لأعمارهم ووضعهم الوتيرة التي تتطوي عليها تلك الأمور،

ويذهب "ديفيد لوبورتون" lebourton، إلى النظر للمشي على أنه نشاط التكليف بين المشاة والبيئة، حيث الجسد كوسيلة للحركة، فيعرف المشي في المدينة على أنه يخضع لقوانين الحياة الاجتماعية الضمنية، كم يفهم على أنه نشاط حساس يضع الحواس في علاقتها بالمدينة على المحك من خلال فهم الإيقاعات الحضرية للطرق حيث البصر الذي يشكل عاملاً مهمًا للمشي، والذي يميز من خلاله الأفراد الطرق، والسمع الذي يعرض الفرد لضجيج المدينة، كذلك الأبعاد اللمسية للحركة، كلها أدوات لتعبئة الذات، كذلك تؤثر الروائح على تقييم الطرق، فتصاحب المشي أحياناً بعض الروائح التي تغلف جسده، كرائحة تسكره أو تنفره، وتعديل إيقاع المشي بقدر ما تحدد المكان، فالمشي لدى لوبورتون هو علاقة عاطفية بالمدينة حيث مراعاة تأثير الأماكن على المشي (Hawes,2007).

يعرف المشي لغوياً على أنه السير والانتقال من مكان إلى آخر ومصدره مشى، يمشي، أمش، مشياً، فهو ماش، والمفعول ممشياً به، ومشى الشخصُ أي سار، وانتقل على قدميه من مكان إلى آخر بإرادته، أي ذهب ومضى (ابن منظور، ١٤١٤).

وتعتبر الأنثروبولوجيا من أولى التخصصات التي قامت بدراسة ووصف المشي كظاهرة اجتماعية كاملة بامتياز، فوصفها "مارسيل موس" Mauss بأنها تقنية جسدية. فهو على وجه التحديد فعل جسدي متعلم ومكتسب، وتختلف سماته الأساسية (الإيقاع، والإيماءات، والسرعة، والوقفة، وما إلى ذلك) باختلاف الثقافات والمجتمعات وتأثير الأزياء والأعراف (le Bourton,2024).

يصف الأنثروبولوجي "هورفاث" Agnes Horvath المشي بأنه أسلوب حياة وثقافة تأسست بطريقة مسلم بها على استقرار العالم باعتباره طبيعة، فيعرف "هوفارث" المشي على أنه حركة الأقدام لتحريك الجسم والانتقال من مكان إلى آخر، كما يعرف المشي في الأنثروبولوجيا أيضاً على أنه فعل جسدي، مقرر بحالة ذاتية معينة، يمكن تحقيقها أثناء الحركة (Pink,2009).

فالمشي نشاط تتم ممارسته عبر الثقافات المختلفة والعصور وقد ارتبط في الآونة الأخيرة بمفاهيم الصحة العامة والصحة العقلية والرفاهية، كذلك ارتبط بمجالات تخطيط المدن والشوارع (konecki,2023).

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

كذلك يعرف "إنجولد" كأحد أهم رواد الأنثروبولوجيا الحسية المشي كعملية جسدية وعاطفية تبدأ من عاطفة وبعد عقلي واحد. كما يعكس حالة ذهنية معينة (Ingold,2008). بينما يعرف العالم السوسيوولوجي "سزاكولتشي" szaklczai المشي بأنه أبسط الأنشطة وأكثرها أساسية، فهو تجربة متجسدة متعددة الحواس (szaklczai,2020).

### - التعريف الاجرائي

المشي هو حركة الأقدام سيرًا على الأرض في سياق مكاني محدد، وما يتبع هذه الحركة الجسدية من عمليات حسية مرتبطة بالبيئة المادية المحيطة.

### (٢) المعرفة الحسية

تري الأنثروبولوجيا أن المعرفة مدفوعة من خلال التجربة القائمة على الحواس الخمس (شم-سمع-بصر-لمس-تذوق)، وتري أن الثقافة ناتجة من تقاطع الحواس مع العناصر المادية، حيث التركيز على الوصول إلى الإطار المادي من خلال الإدراك الحسي، فتنتم الدراسات الحالية حول الثقافة المادية بتوجه حسي ملحوظ، وتؤكد "دياس" Nélia Dias ، على أن المعرفة الحسية كانت أحد الاهتمامات الرئيسية للأنثروبولوجيا الفرنسية والبريطانية، في نهاية القرن الـ ١٩ قبل أن تصبح مهمة، وخلال التسعينيات شهد مجال الدراسة الحسية نهضة جديدة هذه المرة مع اهتمام أكثر بمعاني الحواس (Howes,2013).

وتعتمد الأنثروبولوجيا الحسية على المعرفة من خلال الإدراك الحسي لغرض الفهم والتحليل الحسي من خلال الحواس، وتعتبر المعرفة الحسية جزء أساسي من الدراسة الثقافية، فعلى مدار التاريخ ظهرت أهمية الحواس في الدراسة الأنثروبولوجية فلم تهمل الثقافات المختلفة الحواس، وقد ظلت الحواس تدرس في ضوء الخصوصية المجتمعية، وقد رصدت الدراسة الأنثروبولوجية العديد من الثقافات التي أهتمت بالمعرفة الحسية من خلال الحواس بنفس مفهوم اليوم في الوقت الذي نجد فيه بعض الثقافات تهمل بعض الحواس، وتقمع بعضها، أو تعطي أهمية لحاسة على حساب أخرى، فمثلا تركز المعرفة الحسية عند الهوسا "Hausa" والجاويون "Javanese"، على خمس حواس، ولكنهم يعترفون بصورة أكبر بحاستين فقط. في الوقت الذي تحنفي العديد من الثقافات

بالمعرفة الحسية اعتمادا على حاستين أو ثلاث، هناك بعض المجتمعات التي تتعدى الحواس الخمس للمعرفة وتحثقي بما يسمى الحاسة السادسة" الإستبصار" والتي يتم تحفيزها من خلال استخدام المهلوسات وممارسة الطقوس المختلفة عند الشمانيين والمعالجين الروحانيين(2004, Amphoux P).

كذلك هناك ثقافات تعتمد على المعرفة الحسية من خلال إحلال حاسة محل حاسة، على سبيل المثال ثقافات "ديسانا" Desana، والذين يظهرون القلق الشديد بشأن الاتصال الجنسي، ويستخدمون البصر كبديل للمس عند الولادة، كذلك تحظى المعرفة البصرية بتقدير كبير عند "الإنويت" inuit، فيميزون بين المعرفة البصرية من خلال التمييز بين استخدام حاسة البصر، من خلال التمييز بين القدرة على الرؤية والمعنى الرمزي للرؤية(1992, Reichel).

ويرى "ماكينزي براون" Mackenzie Brawn سيطرة المعرفة البصرية على السمعية في الثقافة الهندوسية، وفي المجتمعات التي ليس لها تاريخ قد تعني كلمة حكيم شخص أكثر وعياً بحاسة الشم، فتبدي بعض الثقافات اهتمام أكبر بحاسة الشم وخاصة في الثقافات التي تهتم بالروائح. وقد قام "ليفى شتراوس" Levi Strauss بتحليل رموز المعرفة الحسية لدى الأساطير الهندية في أمريكا الجنوبية حيث الاهتمام بحاسة الشم والتي توضح كيف فقد الأسلاف خلودهم لأنهم شموا رائحة الموت الكريهة. وترى "كاثلين بادل" Kathleen Buddle، في دراساتها لشعب الهوبي "Hopi"، كيف تحتل المعرفة من خلال حاسة السمع أهمية كبرى في الأساطير بحيث يجعل العالم كله أداة للصوت، كذلك في بابو غينيا الجديدة يعتبر امتلاك حاسة التذوق علامة على التحضر، وذلك من خلال امتلاك الفم الذي لم يكن موجود لدى الأسلاف(2013, Howes).

كذلك في شبة جزيرة ماليزيا يعطى أولوية للمعرفة الحسية من خلال التركيز على الشم على أساس الرائحة، بما في ذلك الشمس التي يعتقدون أن لها رائحة تشبه اللحم الفاسد، بينما تشبه رائحة القمر الزهور، كذلك عند شعب "الباتيك" يجب توخي الحذر عند طهي اللحوم ، فلا يجب أن يكون هناك نوعان من الطعام مختلفان في الرائحة في المعدة، وهو ما يؤكد على مركزية المعرفة الحسية من خلال الشم عند الباتيك "Batic"، حيث الخوف

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

من اختلاط الروائح الذى يؤذى أنف إله الرعد مما يجلب الكوارث، حيث يتم فحص كيف تفكر ثقافة ما من خلال المعرفة الحسية (Le Breton, 2024)

ترجع الأنثروبولوجيا الاجتماعية البريطانية (على النقيض من الأنثروبولوجيا الثقافية الأمريكية) التفكير في الإدراك الحسي إلى العمل الكلاسيكي لإميل دوركهايم، في كتابه قواعد المنهج الاجتماعي (نُشر لأول مرة في عام ١٨٩٥)، فيرى دوركايم أننا باعتبارنا مدركين، فإننا نختار من بين كل المحفزات التي تقع على حواسنا فقط تلك التي تثير اهتمامنا، وتخضع اهتماماتنا لسيطرة ما يسمى بتكوين الأنماط. وفي فوضى من الانطباعات المتغيرة، يبني كل منا عالماً تكون فيه للأشياء أشكال يمكن التعرف عليها. فيقدم مصطلح المعرفة الحسية فهم أنثروبولوجي جديد لكيفية تقاطع الحواس والأماكن والأزمنة في حياتنا الفردية والجماعية. (Bajič & Svetel, 2023)

وتعتبر المعرفة الحسية هي العملية التي تعتمد على الإدراك الحسي أي نستقبل بها المعلومات من بيئتنا ونفسرها من خلال حواسنا كالبصر والسمع والشم والتذوق واللمس. ويمكن للفضاء المحيط بنا أن يؤثر بشكل كبير على هذه العملية. على سبيل المثال، يمكن أن تؤثر درجة جودة الهواء على حاسة الشم، كذلك، يمكن لمستوى الضوء في بيئتنا أن يؤثر على إدراكنا للمكان. أي تنظيم المعلومات الحسية وتحديدها وتفسيرها من أجل تمثيل وفهم المعلومات أو البيئة المقدمة عندما نتجول في العالم المحيط بنا، ويرى "إنجولد" أننا نبني نموذجنا الخاص لكيفية سير هذا العالم من خلال حواسنا. فنحن نحس بعالمنا الموضوعي الحقيقي، لكن إحساساتنا يتم إسقاطها (تحويلها) إلى مدركات مؤقتة احتياطية provisional، لحين إثباتها أو دحضها (ingold, 2000).

فتقسم "ماري دوجلاس" Mary Douglas (كأحد الأنثروبولوجيين الأمريكيين) الإنسان إلى قسمين متعارضين القسم الأول، الذي ينغمس تماماً في العالم الحسي المادي، ويتعرض لقصف مستمر من المحفزات التي يتم تسجيلها في الوعي باعتبارها "فوضى من الانطباعات المتغيرة". أما القسم الآخر، فيقف بعيداً عن هذا الانخراط، ولا يتأثر به، وتفرزها المدخلات الحسية، فتتخلص من بعض عناصرها أو تقمعها بينما تضع الباقي في مخطط قائم مسبقاً ومقبول اجتماعياً. ومن الأهمية بمكان إذن أن ندرك أن المعرفة الحسية

د/ مروة محمد تهامي أبو زيد

عبارة عن ظاهرة من مرحلتين: الأولى تتضمن استلام الكائن البشري الفرد لبيانات حسية عابرة لا معنى لها وتتلخص المرحلة الثانية في تنظيم هذه البيانات في تمثيلات جماعية ودائمة (عبد الرحمن، ٢٠٠٩).

وتشير حسية التجربة إلى فكرة أن العالم الاجتماعي لا يتم بناؤه فحسب، بل يتم تجربته أيضاً من خلال الحواس. ومن خلال الحواس الخمس (البصر، السمع، الشم، الذوق، اللمس) يقوم الإنسان ببناء الواقع الذي يحيط به. مثل رؤية شيء ما في الطريق Endrissat, (2016) أو رائحة المدينة (Rhys&Taylor, 2013)، أو الاستماع الموزع لأصوات الشوارع (Licoppe, 2008)، أو اللمس الاهتمامي، أو حتى يشير إلى التذوق أو التجربة متعددة الحواس، وكلها عناصر تشير إلى مجموعة من المعارف الحسية الضمنية التي يتم حشدتها يومياً في عوالم الحياة والتي من خلالها تتشكل رؤيتنا للحياة ووعينا بالواقع (Karrholm, 2017).

- التعريف الاجرائي

المعرفة الحسية هي قدرة الفرد على تجربة أو الشعور بالمحفزات في بيئته مستخدماً المدخلات الحسية، أو الحواس المختلفة كوسائل للإدراك في هذه العملية من خلال الرؤية والسمع والشم والذوق واللمس، والاستعراف الاجتماعي (الفهم والوعي الاجتماعي) وما تتركه من انطباعات يتم من خلالها تقييم الإنسان لتجربته الإنسانية.

(٣) كبار السن

يطلق على كبير السن، أو الكهل بالإنجليزية *elderly* وتعني في اللغة العربية: الرجل الكبير، حيث يُقال: أسنَّ الرجل؛ أي كبر، وكبرت سنُّه، وكبار السن، علماً بأنَّ هذه الكلمة ترتبطُ عند علماء الاجتماع بسنِّ مُعيَّنة، وهو سنُّ الستين عاماً؛ فالرجل المُسنُّ هو من تجاوز عُمره الستين عاماً، كما أنَّ كبار السنَّ هم: الأفراد الذين تجاوزوا العُمر الرسميَّ للإحالة إلى المَعاش؛ أي وصلوا إلى سنِّ التقاعد *senior citizen* (حسن، ٢٠٢٢). يعتبر كبير السن هو مفهوم اجتماعي يتغير في سياقات وأوضاع معينة بتغيُّر التصورات والقوالب النمطية حول كبار السن في المجتمعات المختلفة. فقد يُنظر إلى الأشخاص الذين هم في أواخر الأربعينيات أو الخمسينيات من عمرهم على أنهم كبار في



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

السن، ويرى كثيرون أن الشخص يصبح "كبير السن" عندما يبلغ سن التقاعد الوطنية التي تكون عادة ٦٠ عاماً (حسن، ٢٠٢٢).

وقد اختلفت الآراء وتضاربت في تعريف كبار السن وهل هو الشخص الذي بلغ من العمر سناً معيناً أم الذي تبدو عليه آثار تميزه بكبر السن. باعتبار أنه يصحب كبر السن مجموعة تغيرات جسمية ونفسية ومنها الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس وضعف الطاقة الجسمية بوجه عام، ومن المتغيرات النفسية ضعف الانتباه والذاكرة وشدة التأثر الإنفعالي والحساسية النفسية. ولقد اختلفت الآراء كذلك في الوقت الذي يبدأ فيه مرحلة كبر السن إلا أن ما يتفق عليه هو كونها مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة واضحة عما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر والتي يمكن اعتبارها بدء عمر ٦٠ عاماً أكثر وضوحاً (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٣).

ولهذا تعتمد منظمة العفو الدولية النظر إلى كبر السن، بشكل يأخذ جميع هذه العوامل في الحسبان وتستخدم منظمة العفو الدولية مصطلح "كبار السن" الأكثر حيادية وليس مصطلح "المسنين" الذي يمكن أن يسم كبار السن بوصمة عار عبر ربطهم بالوهن والإتكالية. ولكن من وجهة النظر الفسيولوجية "العمر الوظيفي" يعطينا فكرة أفضل عن الشخص من "عمره الزمني" (منظمة العفو الدولية، ٢٠١٣).

وهو ما أكدته أعمال "مارغريت كلارك" و"شانون كوفمان" في أنثروبولوجيا الشيخوخة كذلك كتابات "كلارك" و"أندرسون" لفهم الشيخوخة كعملية تفاعلية مدمجة اجتماعياً تتكيف مع السياقات الاجتماعية الثقافية والتي تختلف عن مصطلح كبار السن، فيجب التفرقة بين كبر السن والشيخوخة، فالبعض يرى إن التقدم في العمر يندرج تحت مفهوم (كبر السن) أما الشيخوخة فيعني بها الأمراض أو التغيرات البيولوجية والفسيولوجية التي تصاحب التقدم في العمر ومعنى ذلك إن معظم كبار السن ليسوا في حالة شيخوخة، فإذا ما استخدمنا مصطلح الشيخوخة لنعني به الكبر في العمر يكون استخداماً غير دقيق وغير محدد ويشكل نوعاً من الخلط بين المفاهيم (Kaufman & Clark, 2022).

مع الإشارة إلى إن مصطلح "كبار السن" "older persons" أصبح أكثر قبولاً بعد أن اعتمده الهيكل المتخصصة في الأمم المتحدة، ووجدت له عدة تصنيفات لكبار السن:

- كبار السن الشباب (young old)، من ٦٠ عام إلى ٧٤ عام.
- كبار السن الكهل (old old)، من ٧٥ عام إلى ٨٤.
- كبار السن الهرم ٨٤ سنة فأكثر (Perkinson,2014).

وتركز الدراسة الحالية على الفئة الأولى من تعريف كبار السن والتي تقع في المرحلة العمرية من (٦٠ : ٧٤) .

### خامساً: التوجه النظري للدراسة

#### (١) الظاهرتية (Phenomenology) عند "هوسرل"

تعتبر كلمة الظاهرتية هي أسم مشتق في اللغة من كلمة ظاهرة أو الظهور ويقصد به في المعنى العربي علم دراسة الخبرة الحسية، وهو المقابل الغربي لمصطلح "Phenomenology"، وترجع أصول هذه النظرية للفيلسوف الألماني "أدموند هوسرل" Edmund Husserl (محمد، ٢٠١٥).

وتهتم الظاهرتية ليس بدراسة ظواهر العالم الخارجي وإنما بظواهر الوعي وطريقة إدراكه وكيفية حضور الظواهر في الخبرات، حيث دراسة الواقع كما يتجلى في عقل الإنسان، فتهتم الظاهرتية بوصف وتحليل الحياة اليومية مع التركيز على ما هو ملاحظ ومحسوس من الظواهر ، كذلك السمات الاجتماعية التي تحدث أثناء عملية التفاعل، وبالتالي فهي تهتم بالمعنى الحسي للظواهر (هوسرل، ٢٠٠٩).

وتتمثل المبادئ الرئيسية للنظرية الظاهرتية فيما يلي:

- الاهتمام بالفعل الاجتماعي حيث التركيز على التفاعلات الداخلية للعقل البشري والمعاني التي تتشكل لدى الفاعلين حول فهم الواقع
- كيفية إعطاء الناس المعنى لعالمهم وأفعالهم
- التركيز على الشعور باعتباره مفتاح لفهم الأفعال
- التركيز على أهمية الخبرة الشخصية في تقييم وفهم وإدراك الحقائق

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

■ أن العالم يتوقف على الوعي ولا يتحقق إدراك أي موضوع إلا من خلال الوعي  
■ لا تولى اهتمام كبير بالنظام الاجتماعي بقدر التركيز على الإحساس والإدراك الفردي  
وبالتالي، فالظاهرتية تركز على وصف الظاهرة كما توجد في وعي وإدراك الفاعلين  
(هوسلر، ٢٠١٢). ومن أهم المفاهيم التي صاغها هوسلر والتي ستعتمد عليها الدراسة  
ما يلي:

■ الحياة اليومية: وهو يشير إلى الطريقة التي يعيش ويمارس من خلالها الناس حياتهم  
وتتضمن معرفة الذات وتصورات الناس وعلاقتهم بالمواقف. (أحمد، ٢٠١٣).

■ الوعي: من أهم مرتكزات الظاهرتية إن معرفة حقيقة الظواهر لا يمكن أن يكون من  
خارج الذات، فالسمة الأساسية هي الرجوع إلى الحدس والحس المباشر، حيث تهتم  
الظاهرتية بمفهوم الوعي في التحليل، فالعالم مفهوم يتلاءم مع الوعي. حيث ركز  
"هوسلر" على خبرات الناس وصورهم الواعية وإدراك ما يعنيه الأفراد من  
خبرات (بوسيس، ٢٠٢٠). فالوعي هو وصف جوهر الظاهرة من خلال استكشافها من  
منظور أولئك الذين اختبروها (Neubauer, 2019).

وتستند الدراسة الراهنة للظاهرتية لدراسة تجربة المشي بوصفها واقع معاش ولكن  
من منطلق الخبرة والوعي الذاتي، أي ما يمثله المشي في خبراتنا الواعية، أي دراسة  
المشي وفقا لهوسلر من منطلق الوعي البشري والذي يعتمد على الحدس باعتبار أن  
الحدس هو معطى أصلي ومصدر أساسي للمعرفة في حياتنا اليومية.

### (٢) الممارسة: لـ "ثيودور شاتزكي"

يعتبر "شاتزكي" schatzki أحد المروجين الرئيسيين للتحويل في النظرية  
الاجتماعية المعاصرة، فتستند أعمال "شاتزكي" إلى نقد أعمال جيديز ١٩٨٤، وبورديو  
١٩٧٧، وفوكو، ١٩٧٧، وجارفنكل ١٩٦٧، حيث يقدم "شاتزكي" تيارا فكريا متنوعا يعبر  
عن الممارسة كعنصر أساسي لدراسة الحياة الاجتماعية، فطور "شاتزكي" schatzki  
نظرية للممارسة تهدف إلى فحص العلاقة بين النشاط البشري الاجتماعي والبيئة)  
(Ioscher, 2019). وتستند إلى فرضية رئيسية مفادها أن هناك مستوى واحد فقط للواقع

الاجتماعي، وأن جميع الظواهر البشرية تقع ضمن ممارسات متشابكة، فيعرف schatzki الممارسة على أنها مجموعة "مفتوحة" من الأفعال والأقوال المتصورة زمنيا والمرتبطة بمفاهيم عملية وعاطفية (Shatzki, 2007).

فنتشكل العناصر الرئيسية لأي ممارسة من مجموعة من الأفعال والأقوال، فالأفعال هي التي تستند إليها الأنشطة البدنية والحركات الجسدية الإرادية، وبالتالي تقسم إلى ٣ أنواع من العلاقات التعبيرية المرتبطة بكيفية الحركة ك (الوقوف والسير) أي الأبعاد العقلية والعملية لوجود الشخص وهي:

- التجلي الجسدي لحالات العقل: حيث يعبر الجسد بحركاته المختلفة عن حالات الوعي والإحساس والعاطفة.
- الدلالة الجسدية للظروف المعرفية: أي أن الجسم جزء من منظومة المعرفة فالجسد بحركاته يدل على الرغبات والمعتقدات والتوقعات.
- الأداء: فيمكن من خلال الأعمال الأدائية للجسد الجمع بين عدة مواقف تعبيرية أو أعمال أخرى في مواقف معينة.

كما يشير شاتزكي إلى أن جميع الممارسات تنطوي على مجموعة من الإدراكات الحسية والعواطف التي يسعى إليها المشاركون. (loscher,2019)

كما وضع "شاتزكي" تمييزاً بين "الممارسة المتفرقة" Dispersed practice و"الممارسة التكاملية" integrative practice استناداً إلى مفهومه The felexive understanding of the practice (schatzki,2016). والذي من خلاله اعتبر الممارسة المتفرقة هي أقل تعقيداً من الممارسة التكاملية، حيث تفهم الممارسة المتفرقة من خلال تداخلها مع العديد من الأنشطة الاجتماعية، فهي جزء من الممارسة التكاملية التي تحدد عناصر الممارسة والقواعد الكيفية لها.

وفي ضوء هذه النقطة ترى الباحثة أنه يمكن فهم المشي كممارسة تكاملية في حال كان الهدف من المشي مرتبطاً بممارسة رياضة المشي أي المشي من أجل المشي، كما يمكن فهم المشي كممارسة متفرقة كون المشي جزء من العمل كأعمال التسوق والتبضع

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

أو كجزء من مهنة وغيرها من الأنشطة، وهي الأعمال التي تحدد للمشي عناصره وكيفية. حيث يحدث المشي كممارسة متفرقة كشكل عرضي ضمن سياق النشاط الاجتماعي، فمثلما أشار "شاتزكي"، " بأن قواعد المشي متأصلة في ممارسات التسوق والرعي والعمل وليس في أي مفهوم مستقل موجود عن "المشي". فعلى سبيل المثال، تتأثر قواعد المشي أثناء التسوق بالحاجة إلى دفع عربة التسوق، والتنقل بين المتسوقين الآخرين وما إلى ذلك.

على الرغم من أن كل هذه الأشكال من المشي متشابهة إلا أن هذا التشابه موجود فقط على مستوى المعرفة الأساسية بكيفية المشي (ما يسميه شاتزكي الفهم العملي) وما إلى ذلك (rettie, ruth,2016).

ويدعو جميع منظري الممارسة عامة إلى كون دراسة الحياة الاجتماعية يجب أن تبدأ بالممارسة الاجتماعية. كما لا تهمل كل نظريات الممارسة الدور التأسيسي للأشياء المادية حيث ضرورة معرفة دور البيئة والبنية التحتية والتكنولوجيا باعتبارها عناصر حاسمة في فهم الممارسة، حيث معرفة تأثير البيئة المادية بمكوناتها المختلفة المحيطة بالمشاة على المشي وهو ما عبر عنه "شاتزكي" حين يرى أن الفاعلية البشرية هي التي تصنع الفرق دون إهمال مكانة الأشياء المادية في الممارسة الاجتماعية أي أن ما يفعله الناس في الحياة الاجتماعية، فيؤكد "شاتزكي" حقيقة مفادها أن الاجتماعي أكثر من مجرد لغة أو خطاب أو طريقة للتوصل فتأتي نظرية "شاتزكي" لتؤكد أهمية الممارسة الاجتماعية في علاقتها بالتفكير والتغيير والعاطفة لتعطي لنا المعنى (Spaargaren Et al,2020).

## سادساً: الدراسات السابقة

هدفت دراسة Harries & Rettie (٢٠١٦) بعنوان " المشي كممارسة اجتماعية" إلى معرفة أشكال المشي المتفرق وتنظيم الممارسات، استخدمت هذه الدراسة نظرية الممارسة الاجتماعية لدراسة تشابك المشي المتفرق مع الممارسات اليومية، حيث تنظر في كيفية تأثر الوعي الأكبر بالمشي اليومي على مكانته داخل الأنظمة ومحاولة جدولة الحياة اليومية باعتبار المشي هو موضع اهتمام سياسي بسبب فوائده المتصورة للصحة.

وقد استخدمت الدراسة تطبيق الهاتف الذكي المستخدم "تتبع الذات البيومترى" من خلال توجيه نظرة المشارك إلى أفعاله الجسدية داخل الممارسات حيث لم يكن على دراية بها من قبل- وهو جهاز ملموس مزود بتسجيل صوتي مدمج ونسخ وزر تمييز مادي لتسهيل تدوين الملاحظات أثناء اجتماعات المشي. لقد اعتمدت الدراسة على عينة من ثلاثين زوجًا من المشاركين (ن = 60) الذين أجروا اجتماعات في الهواء الطلق لمدة ١٥ دقيقة. وقد توصلت الدراسة لعدد من النتائج لعل أهمها: أن زيادة الوعي بالمشي اليومي يسمح للمستخدمين بأن يصبحوا أكثر نشاطاً دون الحاجة إلى إعادة جدولة الأنشطة اليومية وادماج المشي ضمن النشاط، حيث يعتمد المبحوثون على المشي الرياضي كهدف أكثر شيوعاً حتى عند ممارسة أنشطة مثل التسوق والتوظيف، أن في بعض الحالات، يمكن للمرء أن يزعم أن التطبيق أدى إلى ممارسات تكاملية مثل التسوق والعمل يتم إجراؤها كممارسات صحية. وبالتالي فإن الممارسات المخصصة فقط لصحة الفرد يمكن غالباً إعادها عن الجداول الزمنية المزدحمة بما أن الأفراد يستطيعون ممارستها بشكل غير مباشر كجزء من الأنشطة اليومية. ومن غير المرجح أن تؤثر مثل هذه الضغوط الجدولية على المشي المتفرق مقارنة بممارسات المشي المتكاملة. كذلك فإن إعادة توجيه الممارسات اليومية نحو الاعتبارات الصحية تحمل بعض التحديات، حيث يمكن تعزيز الصحة من خلال القياس الذاتي وتغيير السلوك، فإن مراقبة الذات يعني أن الصحة تخضع للإدارة الفردية وأن أداء الممارسات يمكن أن يكون ما يصفه بأنه "خاضع لسيطرة العقل". وقد يؤدي هذا إلى اعتبار أولئك الذين لا يمارسون ممارسات تعتبر منتجة للصحة على أنهم ناقصون أخلاقياً أو أدنى شأنًا، وإلى الشعور بالفشل والذنب وكرهية النفس.

في الوقت الذي هدفت دراسة Medinaxose et al (٢٠١٦) بعنوان "المشي كفعل ثقافي ونفعي للمناظر الطبيعية" إلى اختبار المشي كفعل ثقافي ومعرفة كيف يتم الترويج للطرق الثقافية التاريخية كطريق سانت جيمس كمنتج سياحياً ثقافياً ناجحاً عالمياً، كذلك منطقة ريبيرا ساكرا، التي تم تعيينها كمنظر طبيعي ثقافي مؤخرًا، بهدف الحفاظ على إرثها التاريخي، وكيف ستصبح في المستقبل وجهة مميزة للمشبي. وقد اعتمدت الدراسة في ذلك على فرضيات المنهج الهيجلي الذي تم تحليله من قبل علماء الاجتماع،

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

وقد توصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها: أصبح المشي، في عالم اليوم سريع الخطى ومليء بالضغوط، كحدثاً ثقافياً ونشاطاً سياحياً صحياً وثرانياً وممتعاً. من الأهمية دعم توجهات اليونسكو في إدراك أهمية السياحة والثقافة المرتبطة بها والترويج للحفاظ عليها وتعزيزها من خلال إدراجها في قوائم الاعتراف العالمي. ويعد إدراج أي مسار في أي من هذه القوائم هدف تسعى إليه الإدارات المحلية والإقليمية، والتي تفترض أن هذا التصنيف من شأنه أن يسهل الحفاظ علي وتنميته سياحة المشي الاجتماعية والاقتصادية. ضرورة عمل الحكومات المحلية والإقليمية المختلفة بتنفيذ مسارات أخرى بهدف جذب الموارد والسياحة إلى أراضيها. وفي ريبيرا ساكرا، أدى العمل المنسق للوكلاء العاملين والخاصين على مر السنين إلى ترشيحها لتكون جزءاً من قائمة التراث العالمي لليونسكو. ومن أجل هذا، كانت إحدى الخطوات الأكثر حسماً هي تعيين هذه المنطقة كمشهد ثقافي، مع مراعاة الوضع القانوني لحماية المناظر الطبيعية والحفاظ عليها وتعزيز السياحة، فضلاً عن ضرورة تقديم وصف دقيق لأصولها الملموسة وغير الملموسة.

بينما ذهبت دراسة Anne Meneley (٢٠١٩) بعنوان "طرق المشي في فلسطين، الفيتبيت وأنواع أخرى من المشي في فلسطين". إلى محاولة فهم كيفية تغير معاني وممارسات المشي، وخاصة المشي الكمي، وفقاً للمكان. من خلال الجمع بين التجربة الخاصة مع جهاز الحوسبة القابل للارتداء المسمى Fitbit في منطقة القدس الشرقية والصفة الغربية المحتلة في فلسطين، حيث يقارن المشي الكمي وتركيزه على الذات بأشكال أخرى من المشي كذلك يسلط الضوء على المكان من ناحية مظاهر المشي، متبنيه في ذلك النسوية النقدية. كذلك دراسة العلاقة بين مراقبة الذات ومراقبة الآخرين فيما يتعلق بالمشي في فلسطين، وقد توصلت الدراسة إلى استكشاف كيف قد تتكشف أنواع من الحركة مثل المشي في الطبيعة بشكل مختلف في الأراضي المحتلة حيث يكون الحق في الحركة محل نزاع شديد. كما استكشفت أنواع المشي الفلسطينية، بما في ذلك التجوال (السرحة). في فلسطين حيث يصبح المشي وسيلة مهمة ليس لمتابعة الصحة الشخصية، ولكن لصنع ثقافة أوسع مرتبطة بالأرض ومعرفة العلاقة المغذية بين الأرض والأشخاص الذين يسبرون عبرها.

في الوقت الذي حاولت دراسة Sansi Roger (٢٠٢٠) بعنوان "سياسة المشي في الفن والأنثروبولوجيا" توضيح الاختلافات الكبيرة بين المشي الفني و"أنثروبولوجيا المشي". باعتبار أن المشي نقدًا للأشكال القائمة للقوة والتنقل اليومي ، في مقابل ان المشي انثروبولوجيا ينظر له كعملية هدفها "الوصول"، كما استطاعت الدراسة التوصل الى العديد من المصطلحات التي يمكن ربطها بالمشي، باعتبار المشي أبسط تجربة وأكثرها دنيوية تتضمن مصطلحين أساسيين، هما المشاركة والحضور كما ذكرت الدراسة أن دراسة المشي ليس تقدمًا حضاريًا فقط بل مشكلة عميقة الجذور في حين لا تزال أسباب الإستيطان والاستقرار من مرحلة المشي المتنقل غير واضحة، وقد ساعدنا المشي في تحديد الإستيطان ليس باعتباره الأصل المجيد للحضارة، بل باعتباره مصدرًا لتطور إشكالي للغاية.

حاولت دراسة Lauren Reiss (٢٠٢١) بعنوان "رحلات المتنزهين لمسافات طويلة عبر الذات والمجتمع"، مستخدمة نهجًا ظاهريًا لفهم أفضل لكيفية قيام المتنزهين على طول درب أبالاتشيان (AT) و لونج تريل (LT) بإنشاء وإضفاء معنى على تجاربهم أثناء المشي لمسافات طويلة. وهي أحد الدراسات الإثنوغرافية التي اعتمدت على الملاحظة بالمشاركة والمقابلات المتعمقة مع ١٣ من المتنزهين، بهدف التعرف على وتحليل الأسباب الأولية التي دفعت المتنزهين إلى ممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة، وانعكاساتها أثناء السير على الدرب، والتأثيرات التي خلفها المشي لمسافات طويلة على مفاهيمهم الذاتية وحياتهم الاجتماعية. توضح النتائج الرئيسية إلى أن: تتناقض الحياة على الدرب مع الحياة اليومية للمتنزهين في المجتمع، وبالتالي تقترح طرقًا يمكن أن تمنحهم بها تجاربهم على AT/LT نظرة ثابتة للطبيعة والحياة المجتمعية والتغيير الشخصي وعملية التأمل الشخصي. على وجه الخصوص، كما توصلت الدراسة إلى أن المشي لمسافات طويلة يبني المهارات الشخصية والثقة. كذلك فإن المشي لمسافات طويلة على طول المسار يسمح بالوقت للتأمل الذاتي، والذي قد يثير الارتباك من خلال تجربة الأفكار والقلق بشأن المستقبل، وخاصة بالنسبة للشباب البالغين الذين يفكرون في حياتهم ووظائفهم بشكل عام، وقد اكتشف البعض أن قضاء الوقت مع أنفسهم للتفكير في حياتهم



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

أو ما هو آتٍ هو ما يحتاجون إليه تمامًا وأنه يمكن المرء من أنه يمكن المرء من تغيير تجربته عمدًا من خلال التفكير الإيجابي أثناء المشي.

كما حاولت دراسة Jonathan Atari (٢٠٢٣) بعنوان "المسارات المؤدية إلى الحرية في منطقة لوجوس وإيروس في منطقة البينا"، توضيح أن السياحة الحديثة هي احتفال ثقافي بالحدثة، وتظهر كثافة استهلاكية مرتبطة في السنوات الأخيرة. كما يمكن للمرء أيضًا أن يقول إنها نقد ثقافي ونفي للحدثة في نفس الوقت، كما أنها تظهر أيضًا كهروب ورغبة في "الابتعاد عن كل شيء"، فالسياحة يمكن أن تكون كلاً من الأمرين. فهي تعبير عن "الحب" و"الكراهية" في الاستجابة للحالة الوجودية للحدثة، حيث توثق هذه المقالة تجارب المتنزهين من خلال المشي لمسافات طويلة على طريق ألبينا (VA) بهدف البحث عن الأصالة الوجودية الشخصية. حيث انتشر قوى الحدثة والاعتزاز وسيطرة التكنولوجيا على الفرد وتفكك المجتمعات التقليدية مما يزيد من الشعور بالغرابة لذلك يسعى العديد من المشاة ومتسلي الجبال إلى التغلب على هذه المشاعر من خلال السير على المسار كتجربة مكثفة ومركزة لوجود بديل في العالم، كما تعتبر الدراسة ممارسات وخطابات المشائين دحضًا لتوصيف زيجمونت بومان للسعي ما بعد الحداثي باعتباره احتفالًا بالسيولة والتنقل الدائم حيث توفر التجربة الجسدية للمشبي لأسابيع أو أشهر في كل مرة، نوعاً من الإنسحابية من الحياة، وتؤكد على العزلة والتواصل مع الطبيعة، وتعكس تقديرًا متجددًا للجسد وحدوده.

### موقف الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

ساهمت الدراسات السابقة في توجيه الباحثة نحو موضوع الدراسة، كذلك وضع وصياغة الأسئلة البحثية، كدراسة Lauren Reiss (٢٠٢١) والتي وجهت الباحثة في صياغة تساؤل المعرفة الحسية للمشبي، وتوفير العديد من المراجع والمصادر حول موضوع الدراسة، وتحديد النظريات الملائمة لموضوع الدراسة كدراسة Harries & Rettie (٢٠١٦) والتي تتشابه مع الدراسة الحالية في تبنيتها لنظرية الممارسة لشاتزكي، ودراسة Lauren Reiss (٢٠٢١) في تبنيتها للظاهرتية، وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في مجتمع البحث، وعينة الدراسة، كذلك في محاولاتها التعرف على

د/ مروة محمد تهامي أبو زيد

المعنى الثقافي للمشى من خلال النظرة الداخلية للمشاة في ضوء خصوصية مجتمع الدراسة.

### سابعاً: مجتمع الدراسة والاجراءات المنهجية

#### (أ) التعريف بمجتمع الدراسة

تعتبر محافظة القاهرة من المحافظات المصرية ذات المدينة الواحدة، والتي تقع على الضفة الشرقية لنهر النيل وتمتد بطول ٤١.٥٤٢ كم ، ويحدها شمالاً محافظة القليوبية ومحافظة الشرقية وغرباً محافظة الجيزة، كما يحدها من الشرق محافظة السويس. وتعتبر محافظة القاهرة هي المحافظة الأولى في إقليم القاهرة الكبرى، والذي يضم إلى جانب القاهرة كلا من محافظتي الجيزة والقليوبية، وتعد القاهرة عاصمة جمهورية مصر العربية كما تعد أكبر وأهم مدنها على الإطلاق، فهي أكبر مدينة عربية من حيث تعداد السكان وكذلك المساحة، وتحتل المركز الثاني أفريقيًا ، وكذلك السابع عشر عالميًا من حيث التعداد السكاني، حيث يبلغ عدد سكانها حوالي ٢١,٣٢٢,٧٥٠ مليون نسمة وفقا لإحصائيات عام 2021 ، يمثلون ٢٠% من إجمالي تعداد سكان مصر – والذين هم أكثر من (١٠٧ مليون نسمة)، كما تصل الكثافة السكانية بها إلى ٣٨٢٤٧.٠٣ نسمة / كم مربع (البوابة الالكترونية، ٢٠٢٤).

#### - وحدة الدراسة

#### نادي الشمس الرياضي بمنطقة مصر الجديدة

يعد نادي الشمس من أكبر الأندية على مستوى الشرق الأوسط، ان لم يكن على مستوى العالم من حيث المساحة، والتوسعات، والإنشاءات، والخدمات، وعدد المشاركين، والذي يبلغ عضويتهم حوالي ١٢٠٠٠٠٠ الف اسرة أي حوالي نصف مليون نسمة. ويتميز النادي بحجم نشاطه الضخم والذي يحتوي على أكثر من ٤٢ نشاط على مستوى البطولات، كما يشارك في جميع أنشطة الأتحادات الرياضية ، كما يمتلك قاعدة ممارسة للألعاب تضارع أندية العالم، حيث أن عدد الممارسين بالنادي حوالي ١٥٠٠٠ الف ممارس من الألعاب الفردية والجماعية.، وتبلغ مسحة النادي حوالي ٤٨٠ فدان، وتعتبر

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

من أكبر مساحات الأندية على مستوى العالم (نادي الشمس، ٢٠١٠). وقد تأسس النادي في أول مايو ١٩٦٣ كنادي رياضي ، وقد أطلق عليه نادي مصر الجديدة الرياضي (الشمس) ومقره المنطقة الشمالية قسم النزهة مصر الجديدة محافظة القاهرة. وأدمج النادي مع نادي عبد المنعم رياض للرمية عام ١٩٧١ تحت أسم نادي اتحاد الجمهوريات العربية، ثم أعيد شهر النادي في ظل القانون رقم (٤١) لسنة ١٩٧٢ تحت اسم نادي اتحاد الجمهوريات العربية. وفي عام ١٩٧٥ أعيد شهره تحت أسم نادي الشمس الرياضي بالقرار رقم (٥٣) لسنة ١٩٧٦ (ويكيبيديا، ٢٠٢٤).

### - مبررات اختيار مجتمع الدراسة

يرجع اختيار مجتمع الدراسة لتعدد معارف الباحثة بالمجتمع، مما ييسر إجراء الدراسة، ومما يسهل من اختيار العينة، كما يحوى النادي مضمار كبيراً للمشي وهو ما يخدم موضوع الدراسة، كذلك ملائمة موضوع الدراسة للمنطقة الدراسية بمنطقة مصر الجديدة، وتوافر ثقافة ممارسة رياضة المشي لدى عدد كبير من الأفراد بمنطقة الدراسة مقارنة بغيرها من بعض المناطق السكانية، ، كذلك رغم تصنيف المنطقة السكانية للنادي كمنطقة ذات دخل مرتفع إلا أن النادي يجمع بين بيئات متنوعة اقتصادياً وهو ما يثرى البحث.

### (ب) الإجراءات المنهجية:

#### (١) الاستراتيجية المنهجية

ويقوم المنهج الأنثروبولوجي على الدراسة التكاملية للمجتمع من خلال تبني النظرة الكلية الشاملة في فهم موضوع الدراسة، حيث الدراسة التكاملية في تناول المشي في المدينة وفهمه في ضوء علاقته بالمعرفة الحسية لن تتحقق إلا إذا اتصلت الباحثة اتصالاً مباشراً ووثيقاً بالمجتمع الذي تتناوله وكانت جزء من العملية البحثية.

#### (٢) أدوات جمع البيانات

##### اعتمدت الدراسة على عدد من الأدوات منها:

- دليل العمل الميداني: اشتمل دليل العمل الميداني على خمس محاور أساسية: يتناول المحور الأول: السمات الاجتماعية والاقتصادية لحالات الدراسة، ويتناول الثاني:

الرؤية المحلية للمشبي (النظرة الداخلية)، ويركز الثالث: أنواع المشبي الممارسة لدى مجتمع الدراسة ويتناول الرابع: المشبي والمعرفة الحسية، ويتناول المحور الخامس المشبي وتشكيل الوعي (ملحق رقم ١).

المقابلات الموجهة: اعتمدت الدراسة الحالية على عدد من المقابلات الموجهة من خلال توجيه الأسئلة المباشرة لمجتمع الدراسة والذين يبلغ عددهم ٤٠ حالة، من الفئة العمرية كبار السن (٦٠ : ٧٦) للتعرف على المعنى الثقافي ورؤيتهم للمشبي، تم اختيارهم بشكل مقصود من داخل مجتمع الدراسة ليمثلو فئات اجتماعية متفاوتة وفقاً للإختلاف في مستوى المنطقة السكنية داخل منطقة مصر الجديدة (مصر الجديدة- شيراتون- منطقة النزهة - جسر السويس)، وكذلك التنوع المهني، والمستوى التعليمي.

جدول رقم (١) يبين الخصائص الاجتماعية والثقافية لحالات الدراسة وفقاً للسن

النوع	التكرار	%
ذكور	٤٠	١٠٠
السن	التكرار	%
٧٠:٦٠	٣٠	٧٥
٧٦ : ٧١	١٠	٢٥
الإجمالي	٤٠	١٠٠

الخصائص الاجتماعية والثقافية لعينة الدراسة بمنطقة مصر الجديدة

مستوى التعليم	تكرار	%
تعليم فوق جامعي	٤	١٠
تعليم متوسط	٤	١٠
تعليم جامعي	٣٢	٨٠
الإجمالي	٤٠	١٠٠
المهنة	التكرار	%
بدون عمل (معاش)	١٤	٣٥
مهن تخصصية	٢٢	٥٥
أعمال حرة	٤	١٠
الاجمالي	٤٠	١٠٠

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

تبين من الجدول السابق أن ٧٥٪ يقعون في الفئة العمرية من ٦٠-٧٠ عاماً، بينما نسبة ٢٥٪ يقعون في الفئة العمرية من ٧١-٧٦ عاماً، يتضح من الخصائص الاجتماعية لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر التعليم أن ٨٠٪ حاصلون على مؤهلات جامعية، في مقابل ١٠٪ مؤهل متوسط، و ١٠٪ مؤهل فوق جامعي. كما تبين من متغير المهنة أن ٣٥٪ بدون عمل (على المعاش)، وأن ٥٥٪ يعملون في مهن تخصصية، و ١٠٪ يعملون في أعمال حرة.

- **الملاحظة بالمشاركة:** حيث اشتركت الباحثة مع المشاركين في تجربة المشي، حيث توجيه الملاحظة لفهم تصورات ومشاعر وإدراكات المشائين، وقد استمرت الملاحظة من ٣٠: ٦٠ دقيقة وفقاً لكل حالة على حدة، وعلى فترات متقاربة صباحاً وحتى الثانية عشر مساءً.
- **أسلوب المشي الحسي:** وهو أسلوب بحثي اتنوجرافي، تم تطويره من قبل الأنثروبولوجيا الحسية وقد ظهر على يد عالمة "Helmi Jarviluoma" هلمي جارفيلوما في الفترة من (١٩٥٠-٢٠٢٠)، وهي طريقة عمل ميدانية تتطلب إجراء المقابلات المباشرة من خلال مشاركة الباحثين موضوع الدراسة (Järviluoma, 2022)، حيث قامت الباحثة بمشاركة كل مبحوث على حدة تجربة المشي بدأ من تحديد مسار المشي وتحديد نقطة البداية ونقطة التوقف، وأثناء هذا المسار المحدد للمشبي عملت الباحثة على لقاء الأسئلة البحثية قبل وأثناء وبعد المشي، بالإضافة لإستيقاف المبحوث لألقاء بعض الاسئلة من خلال نقاط الإثارة الموجودة بشكل طبيعي على طول المسار كالسؤال عن الضوء وسهولة المشي، وتهيئة البنية، والرائحة والذكريات، أي تقييم تجربة المشي سواء كان هذا التقييم متعلق بإدراكهم للذات أو البنية التي يمارسون فيها المشي، أو بمستوى عام من خلال خبراتهم الحياتية لتجارب المشي بالمجتمع، كجزء من التفاعل الكلي. ويعد أسلوب المشي الحسي هو أشهر أساليب جمع البيانات في ممارسات المشي ويعمل على استخدام المشي كطريقة وموضوع للدراسة (Murray, 2019).

فقد أدى التحول الحسي في الدراسات الاجتماعية والإنسانية إلى سلسلة من الابتكارات الحديثة، منها اساليب المشي الحسي، ولم نستخدم التسجيلات الرقمية، بل كتبت الباحثة بدلاً من ذلك ببساطة بعض الجوانب التي اعتبرتها مهمة، بالإضافة إلى الكلمات

د/ مروة محمد تهامي أبو زيد

الرئيسية، في دفتر ملاحظات ورقي. لم يتم اتخاذ القرار بشأن الأشخاص الذين يجب مرافقتهم مسبقاً، حيث نشأ ذلك في بداية المشي وكان قائماً على تصور الباحثة للأشخاص الذين يمكنها مرافقتهم في إيقاع المشي. بعد العودة من المشي وبعد حوالي نصف ساعة إلى ساعة من الممارسة، كتبت الباحثة في مكان المشي وصفاً تفصيلياً للمشي. بناءً على الوصف، قمنا ببناء سرديات تهدف إلى تمثيل تجربة المشاركين بطريقة أكثر حسية. استغرقت عملية إعداد السرديات وقتاً طويلاً، حيث كتبت وأعيد كتابتها عدة مرات.

"لقد أمضيت وقتاً طويلاً في التحدث مع المشاة أمتد من ٣٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة لكل مبحث على حدة، ومن أجل توثيق ملاحظاتي تم مقابلة ٤٠ مبحث من الرجال، بمعدل مقابلتين يومياً على مدى ٢٠ يوماً تقريباً، ووقت بتعديل الفئات الكتابية لتتطابق مع الفئات النظرية التي تم مناقشتها في الأدبيات، لضمان ملائمة أفضل من بين الفئات النظرية والبيانات الميدانية، حيث تناول التصورات والمشاعر والافكار مما مكنتني من اكتشاف الجوانب الأكثر ظاهريته للمشي".

- ما قبل المشي

تميزت فترة ما قبل المشي بمشاعر وعواطف مختلطة وقد أبلغ بعض المشاركين عن شعورهم بالقلق بشأن اللياقة البدنية ومسافة المشي والطقس، إلى جانب بعض التحديات فيما يتعلق بالقدرة على مواصلة المشي وخاصة لدى الأفراد الأكبر سناً الذين يتحدون أنفسهم لاستكمال مسافة المسار.

- أثناء المشي

كانت أغلب المشاعر ايجابية، وكانت تجربة ممتعة ومجهددة أحياناً حيث تحدى المقدرة البدنية للبعض، وقد عملت على تعزيز المشاعر الإيجابية، وقلة مشاعر القلق لدى كبار السن من العينة، وكانت أهم التحديات هي الآم القدمين والمفاصل لدى البعض، الإرهاق، سوء الطقس، ، وكان أهم شعور هو الانجاز فكان الوصول لنهاية المسار يخلق نوعاً من السعادة بالإنجاز.

(٣) مدة الدراسة الحقلية

استغرقت الدراسة الحالية قرابة الثلاثة أشهر من منتصف شهر يوليو ٢٠٢٤، حتى شهر أكتوبر ٢٠٢٤.

## ثامناً: نتائج الدراسة الميدانية

### المحور الاول: المعنى الثقافي للمشي (النظرة الداخلية)

يمكن للمرء أن يغادر المنزل من أجل الهروب من نفسه أو الهروب من أفكاره والتزاماته واستقطاع بعض الوقت الخاص لذاته، باعتبار المشي نشاط يقوم به الإنسان في الطبيعة أو البيئة المحاط بها، على اختلاف أشكالها، وقد يمشي الإنسان بهدف الوصول إلى مكان حقيقي أو إلى جهة محددة كالعامل أي كنوع من المشي الموجه. وقد يتنقل الإنسان وفقاً لمواقف مختلفة، فيجد نفسه ويستشعرها أو يفقدها على طول الطريق.

إن المشي على الأقدام بمجتمع الدراسة، هو نوع من المشي البطيء والقصير، والذي له عدة معاني محتملة مثل قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء حيث الفضفضة من خلال المشي مع الأقارب، أو الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة، أو إعطاء استراحة من إيقاع الحياة اليومية الصاخبة. وبه يتجاوز السائر نفسه وهويته الاجتماعية المحدودة لدعم وتعزيز قيم معينة مثل الجهد والاجتهاد للحفاظ على الصحة، الوصول للسلام النفسي. وأثناء المشي قد يبحث الناس عن تجربة عميقة وذاتية أو إنجاز خارج المساحة العادية للوجود اليومي المعتاد والمستأنس.

إن أبسط تعريفات المشي التي أجمعت عليها عينة الدراسة هي كون المشي نوعاً من الحركة وبدون المشي لن يكون هناك مجتمع أو ثقافة أو تاريخ المشي هو حركة الجسم من مكان لمكان بخطوات غالباً بسيطة مختلفة عن شكل خطوات الجري، والمشى هو أساس وجود البشرية والحضارة، لأن من غيره حركة الحياة ثابتة"، كذلك كون المشي أحد وسائل اكتساب الخبرة حول المكان والبيئة والناس أو المجتمع، فمن خلاله نفهم الواقع والحياة، وطريقة لأداء مهامنا اليومية " المشي ده وسيلة تفهمك الحياة والناس، وتديكى مساحة لتأمل المجتمع، أنتي ماشية زي اللي بيبص من ورا بترينة شايف فلان بيتصرف أزاى وعلان بيعمل أية ولاقط كل حاجة حوالياه، مش بس الناس وتصرفاتها، حتي البيئة بكل تفاصيلها"، كما أنه وسيلة بسيطة للحصول على الراحة والتأمل الذاتي للحياة، وهو طريقة لحل المشكلات حيث اختلاء الفرد بذاته والسير حتى يهتدى إلى حل لمنغصات حياته، "المشي مش مجرد حركة، المشي طريقة لحل مشكلات الحياة، التأمل،

التفكير، الهروب من المشاكل، الإستفراد بنفسي، طريقة بصالح بيها نفسي والعالم، أول مالاقي نفسي مخنوق أحط نفسي في أي ترينج وتلاقيني بلف التراك لوحدي لحد ما أهدى وأستعيد توازني". أما عن كيفية الشعور عند انتهاء المشي بوصفه رحلة ذاتية سواء كان حرا بغرض الرياضة أو ممارسة متفرقة وفقا "لشاتركي" أي كجزء من عمل أو طريق للوصول إلي مهنة ككونه طريقة للوصول إلى العمل إجاب أحد المشاركين "أشعر بالراحة اللي بحسها في نهاية المشي، السلام النفسي، السعادة، الروقان، فالمشي دة حركة أساسية للإنسان، واللي بتدي للحياة قيمتها ومعناها، لان بديل القدرة على المشي هو المرض والعجز، تخيلي واحد مريض وراقد في السرير، أقصي طموحه أية؟ أكيد أنه يقدر يقوم ويتحرك ويمشي علي رجليه تاني"

وهو ما يتفق مع دراسة Sara Pink (2010) كون المشي حركة، والحركة ليست مجرد فعل بل أداء مفتوح من التواصل وبدون المشي لن يكون هناك مجتمع أو ثقافة.

وللمشي بعد تعريفي عميق لدى مجتمع الدراسة وفقا لعمر ونوع الماشي، فينظر مجتمع الدراسة للمشي باختلاف كون الفاعل أو الممارس امرأة أو رجل، ومن خلال المشي يعطى الملاحظ للماشي أوصاف ثقافية وصحية وقيمية، حيث يعمل المشي كمرآة عاكسة لطباع وصفات المشائين، وهو ما ينعكس في تمييز مجتمع الدراسة بين الأفراد من خلال المشي فيضفي مسمياته وتعريفاته علي الأفراد مما يمنحهم هوية وتتميط من خلال طريقة مشيتهم، حتى لدي أولئك الذين لا يعرفونهم، فطريقة المشي كفيلة بتقديم تصنيف إدراكي وهوية لهم من آلية مشيتهم، وكيفية حركة الجسد في ذلك الفضاء الحر.

فمثلا يميز مجتمع الدراسة بين شكل المشي وفقا للعمر ودرجة الصحة أي بين بين مشي الشباب وكبار السن، فيرى أن حركة المشي لدى كبار السن أقل تناسقا وقوة، ولها طابع مختلف عن مشي الشباب المشية بتختلف من مشية شاب بصحته ماشي بقوة وسرعة وراجل كبير في السن، أو لو واحد سليم وواحد مريض"، كذلك تتأثر ممارسة المشي بدرجة الصحة أو اللياقة البدنية للأفراد "أنا مفيش حيل يابنتي أتمشي، أنا بالعافية



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

بتحرك في البيت، إن معدش علي حد من ولادي ينزلي مبنزلش، غير زمان الواحد كان ييمشي بالساعة من غير ما يحس".

كذلك يميز مجتمع الدراسة وفقا للنوع المشي الأنثوي\* والمشي الذكوري، فيختلف شكل المشي كون الفاعل من النساء أو الرجال، وقد قام مجتمع الدراسة بإعطاء مسميات عديدة للمشي لدى النساء لتمييزه عن مشي الذكور من وجهة نظرهم، فهناك المشي المتهادي والمتناسب مع حركة الانوثة وهناك المشي المختال الذي يطلق عليه بعض أفراد مجتمع الدراسة مشية "الزأرفة" مشية شبه مشية الطير أو الحمامة ، بتحرك الرأس يمين وشمال وهي ماشية فيها عجب بنفسها" ، وهناك ما يصف المشي بالبطة "مشية الست الثمينة أو المليانة" ،ومشية الفرع لوز "بتمشي تنط في خطواتها وسريعة" كذلك يعمل مجتمع الدراسة على وضع اختلافات في توصيف المشي وفقا للحالة الاجتماعية فيميز بين مشية المتزوجة وغير المتزوجة، باعتبار أن هناك تميز في شكل مشية المرأة وفقا لحالتها الاجتماعية، فالمرأة المتزوجة تكون أسرع في الخطى ومتباعدة القدمين عند المشي مقارنة بغير المتزوجة المتجوزة بتبقي وهي ماشية رجليها أبعد عن بعضها من البنات" ، كذلك هنالك مشي العانس أو المتأخرة في الزواج، والتي يصف أفراد مجتمع الدراسة مشيتها بالبطيء والتناقل أثناء المشي وكأنها تحمل ثقل" بتحسيتها بتجر في نفسها وهي ماشية، مشيتها مكسورة" وهناك مشية الضابط" تبقى فارده جسمها ومشدودة وهي ماشية، وخطوتها مستقيمة، وغالبا بتبقي الست طويلة وعريضة وجسمها مفرد" ، وهناك المشي وفقا لتأثير العامل النفسي كخطى السعيد والحزين والذي يشعر بالعار يبقى ماشية

\* يتأثر المشي بالتربية فالأمهات قد تعلم بناتهن في بعض الثقافات طرق معينة للمشي ، فتبنى النساء الأصلديات في الماروي مثلا "مشية" معينة وهي عبارة عن وركين متمايلين منفصلين ومع ذلك واضحين والذي قد يبدو قبيحا بالنسبة لنا اليوم ، ولكنها تحظى بإعجاب شديد من قبل الماوري. وقد قامت الأمهات بتدريب بناتهن على هذه الطريقة والتي يطلق عليها "أونيو". فهي طريقة مكتسبة، وليست طريقة طبيعية للمشي. كذلك بري مارسيل موس أنه لا توجد "طريقة طبيعية" عند البالغين للمشي. والأكثر من ذلك عندما تتداخل حقائق فنية أخرى حيز التنفيذ: "بقدر ما يتعلق الأمر بنا فإن حقيقة أننا نسير بالأحذية تغير وضع أقدامنا؛ عندما نسير، نشعر بذلك جيدا" وإلى جانب هذا البعد الثقافي للمشي، والذي تتجسد بصمته في الحركة، يسلط موس الضوء على بعده الاجتماعي (وحتى المجتمعي). "يشكل وضع الذراعين، أي وضع اليدين أثناء المشي، له خصوصية اجتماعية، وليس مجرد نتاج ترتيب وألية فردية بحتة" ومن وجهة النظر هذه، فإن طرق المشي للمشاة تنتج عن الاستعدادات المشتركة عبر المجتمع. فيرى موس إن المشي، وهو جزء من تقليد عمره قرون في كثير من الأحيان، "فعل تقليدي فعال".

كذلك يختلف شكل المشي وفقا للطبقة تحت مسمى أتيكيت المشي والذي يعكس اختلاف في شكل المشي بين أفراد الطبقات العليا والدنيا. فيمكن تفسير اختلاف المشي وفقا للتشئة والطبقة في ضوء البعد الثقافي.

مكسورة عينها في الأرض، غير ماشية المتفاخرة بنفسها أو الناجحة يبقى رافعة رأسها وتحسبها مظقطة في مشيتها". كما يعتبر المجتمع أيضا أن مشية المرأة هي مؤشرا على خصوبتها، كما أنها أحد عناصر الجاذبية، فطريقة مشى المرأة قد تكون حركة جذب للرجل وليس للأمر علاقة بسرعة المشي أو بطئه بقدر شكل تحريك الجسد عند السير.

كذلك هناك أشكال من المشي يرفضها المجتمع ويعتبرها غير مقبولة أو غير المفضلة للمرأة كالمشي المتشابه مع شكل مشية الرجل، والذي غالبا ما يكون مصحوبا بكثرة التأمل في المارة مع رفعة الرأس وتحريك الاكتاف بكثرة "ماشية تتلفت يمين وشمال، متحسيهاش عاقلة في مشيها ولاثقيلة".

أما عن شكل المشي لدى الرجل، فيشير مجتمع الدراسة إلى أن الرجل يعرف من مشيته بأن يكون مرفوع الرأس مشدود الجسم قوى وحاسم في مشيته وهي المشية المفضلة لدى مجتمع الدراسة أو القالب الثقافي المفضل للمشي الذكوري" الرجل المفروض ميقاش ناعم في مشيته، بيمشي بسرعة وجسمه ومفرد.

كذلك يمكن اعتبار المشي لدى مجتمع الدراسة هو فعل التزام أو ضرورة مرتبطة بالحياة اليومية وهبته النصوص الدينية قيمة كبيرة، ولم تتركه للحرية الشخصية وإنما حددته بأدبها كونه فعل ظاهر يقيم من خلاله الانسان، ويترك من خلاله انطبعا يدوم لدى الآخرين"، لذلك فالمشي بعد ديني، كالنهى الديني عن الخيلاء في المشي" ولاتمش في الارض مرحا"، وإن يلقى السلام على المارة فلا يسرع كي يرى الآخرين ويتبادل معهم التحية ولايبطأ في مشيته بشكل متناقل، "وأقصد من مشيك"، "وعباد الرحمن الذين يمشون على الارض هونا".

كذلك يستخدم كلمة المشي ثقافيا كثيرا للتعبير عن حسن السلوك، وربما لهذا الربط بعد ديني أيضا بجانب معناه الثقافي فيقال "وجاءته تمشي على استحياء" لتكون شكل المشية كناية عن حسن السلوك والاخلاق، فيستخدم مجتمع الدراسة أوصاف كثيرة لنعته السلوك الجيد والرديء من خلال المشي فيقال "مشيتها زي الالف"، "ماشية بطال"، "ماشية عوج"، "ماشيتها مش مضبوط" وكأن استقامة السلوك يتبعها استقامة الخطى تعبيريا داخل

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

المجتمع، ولتشابه تراكم السلوك الجيد أو السيء بتتابع الخطي في استقامتها أو انحرافها، وكلها كفايات عن حسن السير أو عكسه.

كذلك للمشي بعد اخلاقي يتعلق بالرجل أيضا فيقال "ماشي جنب الحيط" للإشارة إلى انكفائه على ذاته وعدم تدخله في شئون الآخرين، وصلاح حاله، وأحيانا للإشارة إلى الطبية والهدوء، كذلك يستخدم المشي ككناية عن التهديد أو التوجيه " همشيك على العجين متلغبوش" لمشي عدل يحتر عدوك فيك وكلها صيغ ثقافية استخدمت المشي كدلالة تعبيرية.

أما فيما يتعلق الصحة فيدرك المجتمع جيدا قيمة المشي، فيقال "اتعدى وانكى، واتعشى واتمشى"، كدلالة على مخاطر النوم مباشرة بعد تناول الطعام، ويقال أيضا المشي طيبب، "إن احتار فيك طبيبك أغلبه بالمشي"، "الحركة بركة" للدلالة على قدرة المشي على الشفاء من الأمراض والحفاظ على الصحة. فالمشي على الأقدام وسيلة لتحسين الصحة يدركها الأفراد منذ القدم.

كذلك تؤثر مجموعة القيم التي يتبناها الفرد علي اختيار المشي كنشاط لذلك يمكننا القول أن للمشي بعد قيمي كبير يختلف باختلاف أولويات القيم لدى الافراد، فتؤثر العادات والمواقف التي يتبناها الفرد علي نظرته للمشي، فالأفراد من مجتمع الدراسة الذين يسكنون في مناطق سكنية ذات بعد اقتصادي مرتفع أكثر اهتمام بأهمية المشي من الناحية الصحية حيث يولون أولوية لقيم الحفاظ على الصحة، في حين يدعم الافراد في المستويات الدنيا أو الاقل، قيمة المشي ليس فقط لأهميته الصحية وانما أيضا لما يلعبه المشي من توفير لنفقات التنقل التي قد تكون مرتفعة لدى البعض، فلقائمة الشخصية للمال أهمية قد تتفوق علي القيمة الشخصية للتمرين والصحة. "صراحة كثير بختار أمشي لو لحتة قريبة لأنه أقل في التكلفة، بالذات لو عندي وقت" وبالتالي فالمشي كممارسة اجتماعية وثقافية تتأثر بمجموعة القيم التي يتبناها الأفراد من منطلق منظورهم للحياة.

فيمكن القول أن قبول المشي هو معيار ثقافي لدي بعض افراد مجتمع الدراسة وليس لكل فقد يكون أحد اسباب عدم امتلاك الفرد لسيارة، وإن كان هناك توجه شبه سائد لدي بعض افراد مجتمع بأن أي شخص يمتلك سيارة لا يمارس المشي، وخاصة للعمل،

فهناك تصور أن الناس يمشون لأن ليس لديهم تكلفه شراء سيارة وهو ما يتعارض مع بعض الثقافات التي تعزز المشي لذلك فان ممارسة المشي وتعريفاته والنظر اليه، تتأثر بالبيئة الثقافية والعديد من العوامل والتي تؤثر بشكل ايجابي أو سلبي على قابليه المشي لدى المجتمع بشكل مستمر كدور هام ورئيسي وهو أيضا ما أشارت اليه دراسة medina et al,(2022).

كما تلعب القيمة الشخصية للوقت أيضا أهمية كبيرة في اختيار الأفراد للمشبي وخاصة لدى أفراد مجتمع الدراسة الأصغر سنا" أنا اغلب وقتي مشغول، مش فاضي للمشبي"، كذلك قيمة المظهر عند اختيار المشبي كوسيلة للذهاب للعمل "لو مشيت للشغل هروح عرقان، وشكلي مترب، والجزمة متاكله"

كذلك يلعب عامل العرق دورا في تحديد شكل المشبي، فينفق مجتمع الدراسة على أن المصريون لا يملكون شكلا واحد للمشبي، بعكس بعض الشعوب كالصينيين مثلا الذين لديهم شكل حركة واحدة غالبا ما يتسم المجتمع وكأنهم قوالب نمطية مكررة من الخطي، ويرجع بعض المشاركين بالبحث ذلك إلى مجموعة من العوامل التاريخية والجغرافية والاجتماعية التي أثرت على تكوين مشية المصريين، ومنها التنوع العرقي على مدار التاريخ ، والإحتلال، والكثير من الهجرات والإختلاطات من قبائل افريقية وعربية وأوربية تركت بصماتها على جينات المجتمع" مفيش مشية واحدة للمصريين لانهم أصولهم مختلفة، بعكس الأتراك مثلا".

كذلك يختلف المشبي باختلاف الزمان، فالمشبي يأخذ انطبعا مختلف اعتماد على إذا ما كان يتم في الليل أو النهار، حيث غالبا ما يأخذ المشبي ليلا بعدا ذو طبيعة استهلاكية كالمشبي للتسلية والذهاب إلى الكافيهات وأماكن السهر، بعكس المشبي نهارا والذي غالبا ما يكون بغرض العمل والإنتاج.وهو ماينعكس أيضا علي شكل الخطي كونها سريعة ومتلاحقة نهارا وهادئة ومتأنية ليلاً، كذلك باختلاف المكان " المشية شكلها يختلف من كونك ماشي مثلا في مكان رسمي والناس بتبص عليك فبتفرد جسمك وتكون مشدود، ولا ماشي في نادى مثلا فيتتحرك براحتك".

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

ووفقاً لـ "هوسلر" فيمكن القول أن إدراك المشي وتفسيره يرتبط بمدى وعي الأفراد به، ليشكل معرفة موضوعية ويقينية اكتسبها الأفراد عن طريق الملاحظة والخبرات؛ وتتعلق بالاستعدادات المعرفية الموجودة لدى الذات الإنسانية والتي تمكنها من تأسيس معرفة يقينية حول الموضوعات المدركة من خلال الوعي الذاتي، وترتبط المعنى مباشرة بالإدراك الخاص بحالة الشعور القصدي. والتي تتضح من كيفية إعطاء الناس المعنى لعالمهم وأفعالهم. والتي تجعلهم يصفون المشي ويعرفونه ويشكلون رؤيتهم الداخلية له في ضوء الاهتمام به كونه فعل اجتماعي، مما يعكس تأثير التفاعلات الداخلية للعقل البشري في تشكيل المعاني لدى الفاعلين لفهم الواقع من خلال الإدراك الذاتي.

## المحور الثاني: أشكال ممارسة المشي لدى مجتمع الدراسة (المشي في الحياة اليومية)

تعتبر أشكال المشي في الحياة اليومية عن الطريقة التي يعيش ويمارس من خلالها الناس حياتهم كما تضم معرفة الذات وتصورات الناس وعلاقتهم بالمواقف وفقاً للظاهرية، وتختلف ممارسة كل شخص للمشي اليومي، باختلاف المجتمع، والهدف من المشي أو الغرض منه. فتجارب المشاة المتغيرة، تفهم اعتماداً على من أنت، أين تمشي، والغرض من المشي. باعتبار أن العيش والممارسة يفتحان الطريق لفهم أكثر للحياة اليومية، ويعتبر المشي نوعاً من الحركة والتي تكون لها العديد من الأهداف التي تدفع الفرد لممارستها، وفي ضوء عينة الدراسة كونها من كبار السن قد نولي للمشي أهمية خاصة لما يرتبط به من جانب صحي يسهل على كبار السن ممارسته مقارنة بأنشطة رياضية أو صحية أخرى، ولما يشكله من أهمية نفسية واجتماعية لدى الأفراد، كالتخلص من ضغوطات أو منغصات الحياة والتي تؤثر على الصحة النفسية والعقلية والجسدية، كما أن المشي لدى كبار السن هو ممارسة سهلة تؤدي إلى تقدير أكبر ومتجدد للحياة وتعطي مساحه لمواجهه التفكير والأفكار والمشاعر، بوصفه نشاط بسيط يستطيع جميع الأفراد ممارسته وخاصة للتخلص من الضغوط أو للتفكير في حل مشكلة حياتية فهو وقت

مستقطع للذات، وهو ما يمكننا أن نعبر عنه بمصطلح "Liminality" أو الحدودية\* وهو مصطلح أنثروبولوجي استخدمه "فيكتور تيرنر" Victor Turner لوصف الممارسات الإنتقالية، حيث يمكن اعتبار المشي ممارسة لإعادة هيكله الحياه اليومية كنوع من التجديد يشبه طقوس العبور عند "فان جينب".

ويميل كبار السن في مجتمع الدراسة الذين يواجهون مخاوف مختلفة فيما يتعلق بالصحة إلى تفضيل المشي كرياضة سهلة، " الدكتور قالي عشان أحافظ على صحتي لازم امشي ولو مرتين في الأسبوع، وخاصة بعد اخر مرة لما صباغي الصغير يدوبك اتلمس فى رجل الكنبه وانا ماشي واتكسر من أقل خبطة، وجبست رجلي ٣ أسابيع"، حيث تتعدد الفوائد الصحية الناتجة عن روتين المشي اليومي وهو ما يتفق مع العديد من الدراسات فقد أولت منظمه الصحة العالمية ضرورة للمشي حوالي ٣٠ دقيقة يوميا أو ١٥٠ دقيقة اسبوعيا بسرعه متوسطة تجنبنا لتأثير مخاطر الشيخوخة على الأفراد وتحسينا لجوده الحياه والحد من مشاعر الاكتئاب والضيق لدى كبار السن والعزلة وانخفاض الرؤية ومخاطر السقوط المتكرر وهو ما ذهبت إليه دراسة (Chaudhry,2015).

ويأتي الغرض من المشي أو الهدف من المشي كعنصر هام في فهم وتحديد نوع المشي وشكله، فقد تباينت عينة الدراسة في أنواع المشي الممارسة سواء كان مشيا رياضيا للحفاظ على الصحة أو مشي ترفيهي للاستمتاع بالأماكن أو الاعتماد على المشي فقط لقضاء بعض الحاجات وشراء اللوازم الحياتية أو السير للعمل أو الاكتفاء بالمشي الديني كالذهاب للمساجد يوميا للصلاة وهي من أهم أشكال المشي التي يتم ممارستها ويتفق عليها مجتمع الدراسة موضحة كما يلي:

\* هو تعبير يقصد به حالة السكون كسمة من سمات الوجود بين مكانين أو مرحلتين، يستخدم عندما نكون على وشك الانتقال إلى شيء جديد. فهو يعبر عن حالة سكون كالحظة القصيرة بين النوم واليقظة الكاملة. أو كونك على وشك عبور عتبة إلى مرحلة جديدة من حياتك. وتتجذر حالة السكون في فكرة العتبة، بوصفها نوع من البوابة بين الماضي والمستقبل، على اعتبار إن فترات السكون هي فترات انتقالية، ومربكة في بعض الأحيان، وكثيراً ما تتطوي على انتظار بدء شيء جديد. وهو مايفعله المشي كمرحلة انتقالية بين فترتين سكون ماقبل المشي، وما بعد المشي وتأثيراته.

## (١) المشي الرياضي

اتفق عدد كبير من أفراد العينة من كبار السن علي أنهم يمارسوا الآن المشي الرياضي لمسافة قصيرة وهو المشي من أجل الصحة كأمر مفيد لسلامتهم البدنية سواء كان ذلك نابع من توجيه الأطباء أو نصيحة الرفقاء، أو من الإدراك والوعي الفردي للشخص" الدكتور قالي لازم تمشي كل يوم حوالى نصف ساعة"، وهو الأمر الذي يفيدهم في بناء ثقتهم بأنفسهم ويمنحهم الكثير من الوقت للتأمل الذاتي" ده غير انه مفيد للصحة، يخليني أعيد حساباتي ونظرتي للحياة" كما انه يخلق لديهم شعورا جديدا بالحياة والمجتمع ويساعدهم على التخلص من التوتر وحل المشكلات الحياتية واكسابهم نوعا من الصفاء والتسامح مع الحياه والظروف الاجتماعية، ويعطيهم الشعور بالوجود الاجتماعي" أما بمشي بحس أني أقل توتر وقلق وإني متسامح أكثر" ، كما أنه يسمح لهم بمقابلة الآخرين والتحدث إلي الأصدقاء ورؤيتهم" فرصتي لمقابلة الناس كل يوم الصبح فى النادي، ساعات بخرج أنا وأي حد من أصحابي نتمشى وندردش شوية وإحنا ماشيين، منه أحافظ على صحتي ومنه أقابل أصحابي"، كما أنه يحفز النمو الروحي حيث يعمل كبنية ترميمية تركز علي التخفيف من ضغوط الحياه، وخاصة فى ظل انشغال ذويهم عنهم، كما أنه هروب يجسد لدي البعض أيضا نوعا من المقاومة للحدثة والتكنولوجيا والحياه الحديثة ووسائل الإعلام والمادية" رغم إنى بتمشي عشان خاطر مشاكل عظمي الكثيرة، بس المشي بالنسبالي حياة، أنا من عشر سنين بنزل اتمشي كل يوم الصبح، لو معملتش كدة بحس أن مزاجي سيء، بحس إنى ببدء يومي بطاقة لما بتمشي، أتأمل الحياه قبل الزحمة، وينظم يومي ومشاويري وأنا ماشي ، المشي هو مفتاح اليوم بالنسبالي، بعيد عن الموبايل والسوشيال ميديا والإتزامات".

يمكن أن تكون العلاقة بين الفضاء والزائر أو الماشي مختلفة اعتمادًا على دوافع الشخص للمشي. فدوافع الأفراد للمشي تجعل من فعل المشي فعلًا ثقافيًا يمكن هيكلته في مخططات تفسيرية مختلفة (Engold,2010)..

لذلك يعتبر المشي الديني هو نوع من المشي الروحي في الثقافة إن جاز التعبير " بحس إنى قلبي اللي ماشي مش رجلي" فهو ممارسة تعمل على إعطاء شكل للحياة البشرية من خلال العلاقة الديناميكية بين جسد الفرد والروح. لذلك يمكن توصيف السير على الأقدام للذهاب إلى المسجد أو الأماكن الدينية بمجتمع الدراسة بأنه مشي يرتبط بالطابع الروحي لدى الأفراد كطريقه للتحويل الشخصي حيث الحالة الثقافية والروحية التي يوفرها المشي وتأثيرها على تحسين الصحة النفسية" بستنى الصلاة عشان المشي للمسجد هو الحاجة الوحيدة المريحة بالنسبالي، بحس إن خطوات المشي بتغسلني"، وهو المعنى الذاتي للمشي. وترى عينه الدراسة أن المشي الديني \_والذي اعتمدت في دراسته على المشي ذهابا وإيابا لأداء الصلاة في المسجد لدى مجتمع الدراسة\_ يوفر نمط من السير الأكثر زهدا والذي يحلل الروح ويسمح لها بالتركيز على الجوهر حيث النظر إلى المشي كجزء من تجربته روحية ترتبط بهويته المكان "المشي للمسجد الحاجة الوحيدة اللي كل خطوة فيها بركة، رغم تعبي مقدرش أفوت فرض" أو تعبيراً عن ربط الفضاء بالوعي البشري" بيبقى مشي فيه وقار وسكينة، والملايكة محوطاه"، حيث يخضع فهم تجربته المشي في ربطها بالطابع الديني الذي تتخذه خطوات المشي والشعور المصاحب له وخاصة عند اختيار المشاركين بالبحث للمشي لمساجد بعيدة نسبياً عن مناطق سكنهم " المشي للمسجد فيه طعم مختلف، مشي فيه سكينة ووقار، وراحة نفسية ، مختلف عن احساس المشي العادي، أو لأى حاجة تانية، أنا بختار المساجد البعيدة شوية رغم ان في مسجد قدام البيت، لأنى بحس بالراحة والبركة، وانتهاز الفرصة واخذ حسنات على كل

\* والذي يمتد لاماكن متعددة كالحج عند المسلمين واليهود والمسيحيين والشيعيين والهندوس حيث المشي في طرق سفر طويلة وممتدة للعديد من الاماكن المقدسة التي لم تركز عليها الدراسة كونها ليست موضوعا لها واقتصرها على صورة مبسطة منه يومية وهي المشي لقضاء الصلوات الخمس بالمسجد.



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

خطوة، ما هو الدين تجارة"، وهو ما يتفق مع دراسة ماو (2021) MAU et al، ودراسة EgAN، (2011) في نظرها للفضاء (المكان) على أنه ليس موضوعيا ولا ذاتيا ولكن يتم تفسيره كسمة أولية للوعي البشري باعتباره قائما على التفاعلات البشرية، فيمكن فهم المشي الديني كنوع من الزهد أو التجريد" مشي ممكن نوصفه بأنه مسالم ومفهم استعراض" حيث يصبح الماشي غير مبالي بالمظاهر المادية أو التفاخر أو وجود الآخر كما أشار أيضا (2023) rediks، والذي يري أن المشي الديني هو أبسط أشكال التجرد والبساطة، وأبسط أشكال الحركات الإنسانية التي يتخذها الانسان والتي يستطيع جميع الافراد أن يتساوا أو يتلاقوا فيها والتي تساوي ما بين جميع الطبقات.

وبالتالي يمكن القول أن المشي الديني يجعل من المشي فعل اجتماعي وثقافي يمكن هيكلته من خلال محطات تفسيريه من المعرفة والتي تختلف باختلاف الهدف من المشي، فيؤثر المشي على رؤيه الفرد لنفسه فترتبط مشاعر الفرد الداخلية أثناء المشي بالبنية الخارجية وبالتالي تعمل جنبا إلي جنب ليصبح الطريق أكثر من مجرد بنية جغرافية ذات خصائص مادية بل سياقاً ديناميكياً متغيراً للتفاعل الاجتماعي بحيث يكتسب الطريق هويته من خطي فاعليه، أي مكانته من الهدف منه. فيقول (2023) fieldman "يصبح فعل المشي وسيلة للتعبير عن الهوية والتميع في الارض والتعبير عن الحب بالأرجل كدافع للمشي لأحياء موقف ديني ليربط بين المشاعر الخارجية والعمليات الناتجة عن البنية والمشاعر الداخلية التي تثيرها تجربه المشي"، وهو ما يأتي تحت المصطلح "sense of place" أي الشعور بالمكان وهو المصطلح الأكثر شيوعاً لوصف المكونات العاطفية والإدراكية للاماكن الدينية.

### (٣) المشي للعمل

يمكن أن يكون المشي مشياً عادياً كجزء من ممارسة أكبر كما أشار "شاتزكي" لوصفة المشي المنفرق كالمشي المؤدي إلى العمل أو إلى السوبر ماركت، حيث ينشغل الفرد بالجهة التي يقصد الوصول إليها أو بما يجب عليه عمله عند الوصول إلى الجهة التي يقصدها، دون التركيز على ممارسة المشي بذاتها فهي ليست غرض بقدر ماهي وسيلة، وقد يكون أحيانا هو شكل ونمط المشي الوحيد للفرد، والذي يكون فيه السائر لديه وقت

طويل مستهلك بطريقه غير مقصودة وغير مخصصه لغرض المشي وهو ما يطلق عليه "المشي المهني" أو المشي كجزء من مهنة. فما يميز المشي هو الحالة العقلية للفرد حيث يعتبر عنصر الوعي بالمشي هو ما يعطي للمشي أهميته " يعنى عادة أنا مبركزش فى المشي كمشي بس بنتهز أي فرصة متاحة وأمشي، ماشي عشان أشترى حاجة من سوبو ماركت أو رايح مشوار ومش فداغى إنى بتمشي كرياضة، مبفكرش غالبا فى المشي ولكن كل تفكيرى أنى أوصل أو أخلص شغلي أو بفكر هعمل أيه لما أروح مشوارى أو لما ارجع منه، فمبركزش فى الإفادة من المشي". وبناء على ذلك يمكننا القول أن اعتراف الفرد بأنه يمارس نشاط المشي يجعله أكثر نشاطا أو أكثر تحفيزا للحركة بعكس المشي دون ربطه بجانب نفعي كالمشي لقضاء عمل آخر وهو ما أطلق عليه "شاتركى" تجربة المشي المتفرق كجزء من تجربة الممارسة الكلية، حيث يمارس المشي كجزء من عمل أو نشاط، وهو نفس المعنى الذي اتفقت عليه دراسة موريس (1997)، morris، بأن ما يميز المشي هو الحالة العقلية للفرد فقد لا يكون للمشي أي هدف متأصل في ذاته أو أهداف خاصة لها دلالاتها الا أنه يستخدم كغرض ضمن ممارسه تكاملية كالذهاب للعمل أو اعمال البستنه أو الراعي، فالمشي هنا جزء من تنظيم ممارسه متكاملة" بحب أروح الشغل مشى يوميا لأنه قريب منى، بس مش دماغى فى المشي نفسة، لكن بردو ببقى حابب استفيد من المشي بس مش هو الغرض الرئيسي"، وهو مايعكس مفهوم الأداء لشاتركى حيث يمكن للأعمال الأدائية للجسد الجمع بين عدة مواقف تعبيرية أو أعمال أخرى فى مواقف مختلفة.

#### (٤) المشي الترفيهي (التنزه)

تتوجه الدولة فى الفترات الاخيرة إلى الاهتمام بالمشي وتحديد مسارات له ليس فقط على مستوى التخطيط فى المدن الجديدة أو الكمبوندات المسيجة، ولكن على مستوى المجتمع ككل كمسارات المشي داخل حديقة الميريلاند فى مصر الجديدة، وحديقتي الازهر والدولية فى مدينة نصر وممشي أهل مصر المطل على النيل وغيره من الطرق التي استطاعت إدماج المشي كثقافة من خلال تهيئة المسارات فى السنوات الاخيرة.

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

فيمكن أن يعرف المشي ذو البعد الترفيهي كممارسة أو كفعل اجتماعي وثقافي يمكن أن يكون له تأثير يسمح لنا باستعادة وتيره الاستمتاع بالمكان وخاصة في الأماكن السياحية والثقافية" بحب كل فترة أتمشي في أماكن فيها خضرة أو مياه، ومن الأماكن التي تقريبا كل فترة بحب اروح اتمشي فيها، الحدائق زي الميرلاند والحديقة الدولية، ساعات لما ببقى عند أبنّي في المعادي بحب اتمشي في الشوارع هناك كلها اشجار عتيقة وخضرة، تحسك بريحة الماضي و التاريخ" وهو ما يسمى بالمشي الترفيهي والذي يتخذ خطوات متباطئة وليست مسرعة في الحركة. فتعتبر الطرق الثقافية والتاريخية هي منتج سياحي ثقافي لذلك فالمشي لمسافة على طرق ذا محتوى ثقافي أو جمالي كالاشجار أو المياه له تأثير ايجابي معرفي ونفسي" بحب المشي في الأماكن التي فيها مباني تاريخية، عشان كدة كل فترة بحب اتمشي في القاهرة الفاطمية، تحسي أنك ماشية في وسط التاريخ، وتحسي أد أية بلدنا فيها أماكن جميلة". كما أنه نوع من أشكال المشي الأمن دون خوف من فقدان الطريق أو التعرض لحادث" وهو ما تم اختباره مع بعض أفراد مجتمع الدراسة من خلال تجربة المشي في نادي الشمس، حيث انتشر المقاعد المناسبة والقريبة من المشاة وقرب الكافيهات كمصادر للمشروبات والطعام، فتطوير بعض الاماكن إلى أماكن ذات ثقافة مشي أو مسارات مهيئة للمشبي هو أمر ذو شعبيه متزايدة وهذا النوع من المشبي يعكس الإستثمارات المتزايدة في البنية التحتية والتي تعمل علي تدعيم ممارسة المشبي والتي يتم ادراجها حالياً كأحد اشكال السياحة وفقا لمنظمه السياحة العالمية كما أشرنا سلفاً " كل ما ازهق أو أحس إنني عايز اتمشي ، بتمشي في النادي أو ممشي أهل مصر، قريب من الشغل مريح للأعصاب" وهو ما يتفق مع دراسة(lisheller,2016) حيث وصف أماكن المشبي الترفيهي المحاطة بالأشجار أو المجاري المائية أو أماكن المشبي الترفيهي ذو البعد التاريخي، بمسمى الفضاءات الملموسة\* tangible spaces وهي فضاءات يمكن للحواس أن تلتقطها مادياً ويخضع تفسيرها للمعرفة و الذوق والخيال.

\* حيث تعتبر العلاقة بين المناظر الطبيعية أو الثقافية والمشبي هي خطاب متطور في المجالات الأنثروبولوجية وغيرها من المجالات متعددة التخصصات في السنوات الأخيرة. فخلال أواخر التسعينيات، أصبحت الجوانب الملموسة وغير الملموسة في الثقافة أكثر بروزاً في المناقشات الأنثروبولوجية. فهناك حالياً حركة عالمية نحو رؤية موحدة للمناظر الطبيعية، مع التركيز على تكامل الثقافة والطبيعة مع دمج الحفاظ على هويات الأشخاص والأماكن.

يرى "شاتزكي" أن الممارسة الاجتماعية لا تهمل الدور التأسيسي للأشياء المادية حيث ضرورة معرفة دور البيئة والبنية التحتية والتكنولوجيا باعتبارها عناصر حاسمة في فهم الممارسة.

يتأثر المشي بالعديد من الأشياء المادية ، وهي ما يطلق عليها "Walking transformation" وقد تكون هذه الأشياء التي تؤثر على المشي أشياء مادية ملموسة، وهذه العناصر المادية تعد متعددة وقابلة للتغيير أيضا أثناء ممارسة المشي ومنها ما هو علائقي يتكون من الممتلكات من هواتف محمولة وساعات أذن وغيره (karrholm,2017).

فمن خلال مجتمع الدراسة يتضح أن العناصر المادية، أو الأشياء المادية تأخذ معناها من خلال المشي، فهي تكتسب أهميتها ليس كأشياء مستقلة وإنما كجزء من ممارسة المشي حيث تكتسب هويتها اعتمادا على السياق الذي تستخدم فيه، فمثلا يستخدم المشاة الهاتف المحمول بعدة أشكال مختلفة، فيمكن أن يكون الهاتف المحمول عاملا ترفيهيا، أو إعلاميا، أو تواصليا، أو مشتتا" دائما يستخدم الهاند فرى وأنا ماشي بسمع أغنية بحبها موسيقي، بودكاست لحد بسمعه، ببسليني، لإما أتصل بحد من أصحابي أفضل أتكل معاه، عشان مزهقش".

كذلك متعلقاتهم في المشي الرياضي مثلا قد يمشي الأفراد وهم يحملون في حقائبهم الماء، الطعام، فيمشون وهم يستخدمون متاعهم، أو يتحرروا منها بتركها في المنزل أو مكان قريب" بجيب معايا دائما شنطتي فيها زجاجة مياه، وساندوتش، وأسبها على أى ترابيزة في إريا الالعاب، وأما أخلص أرجعلها، وأحيانا في الصيف بحب تفضل زجاجة المياة في إيدى وأنا بتمشي"، وهو ما يطلق عليه المظهر المادي للمشبي.

كذلك تعد الملابس كالحذاء من أهم العناصر المادية للمشبي والتي تؤثر على شكل المشية أو استمرار ممارسة المشي أو إنتهاؤها وخاصة لدى كبار السن" أهم حاجة بالنسبالي يكون الكوتشي مريح، وأكون مرتاح في اللبس". فتعمل هذه العناصر كعناصر تحفيزية على مواصلة المشي أو التوقف، أو الشعور بعدم الراحة، وهي عناصر مهمة في

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

فهم ممارسة المشي، فالعناصر المادية المصاحبة للمشي لها دورا كبيرا في تحفيز ممارسة المشي أو عرقلتها.

### - التحول في المشي (المشي كممارسة سائلة)

يتأثر ممارسة المشي كون مشي الفرد هو مشي فردي أو مع صديق، أو بحمل الفرد أثناء مشية حقيبة أو أكياس شراء، كذلك يختلف المشي من المشي على العشب للمشي في الشارع للمشي في الظل وغيره، فالمشي ممارسة سائلة، كما قد يتحول المشي من خلال فاعل مثل الإلتقاء بصديق أو غريب أو تذكر موعد أو تغير طقس، مما يتسبب في تغير اتجاه الفرد عند ممارسة المشي أو توقفها أو إبطائها، كذلك يتسم المشي بالمرونة التي تجعله يتحول من شكل لآخر، كأن يبدأ الفرد بالمشي الرياضي ثم يتحول للمشي للتسوق أو لشراء بعض المستلزمات ثم الذهاب للعمل وهكذا، وكلها داخل سياق المشي، كما يؤثر حمل منتجات أو مواد تسوق ثقيلة على ممارسة المشي من حيث السرعة والإبطاء والاستمرار أو التوقف.

فيمكن للبنية والتحويلات المكانية والزمانية تحويل مسار الفرد وهو ما يطلق عليها "Objects of Passage"، فيطرا بعض التحويلات على أنشطة المشي، فقد يعمل التغير في ارتباطات الجهات الفاعلة على استقرار أو تغير ممارسة المشي، والاستقرار هنا بوصف بمعنى قدرة السائر على الحفاظ على ممارسة المشي، فيستجيب السائر لأي تغيرات في الظروف سواء كانت داخلية كالجوع التعب أو خارجية مما يجعل الفرد يستمر أو يغير نشاط المشي (Sharif, 2023).

فتعمل "Objects of Passage"، كمحاولات من خلال احداث التغيير في نمط المشي، سواء كان ذلك كنتاج للتغير في مشاعر الفرد (جوع\_عطش\_ارهاق\_تذكر موعد\_تغير مزاج) أو العوامل البيئية (الطقس- البيئة الضبابية- الضوضاء- البنية)، وهو ماينفق مع ما يطلق عليه شاتركي التجلي الجسدى لحالات العقل، حيث يعبر الجسد عن حالات الإحساس والعاطفة.

فيمكن للإرهاق أو الجوع أن يحول في توجه الماشي للاستراحة، كما يمكن حمل كيس أو حقيبة أن يحول نشاط المشي من سريع إلى بطيء، في الوقت الذى هناك أشياء

تعمل على إطالة ممارسة المشي كالبيئة الملائمة الملابس المريحة أو تعمل على عرقلتها "بيدء أوقف مشي لما أتعب أو اجوع أو لما يبقي الجو وحش يقلب مطر مثلاً ، أحياناً لما أحس أن رجلي مش مرتاحة في الجزمة".

لذلك فالتغيرات في ممارسة المشي مضمنه في التحولات الزمانية والمكانية لتخلق أشكال علائقية مختلفة كنتاج لتفاعل البيئة والفرد كعلاقات التوقف(مقابلة صديق - الإرهاق) أو علاقات تساعد على الاستمرار في المشي.

ومن منطلق الظاهرية يمكننا القول أن الأفراد لايهتمون بظواهر العالم الخارجي قدر الاهتمام بالظواهر الحسية وكيفية حضورها في مواقف الحياة اليومية المختلفة من خلال المشي، حيث تحليلهم للمشي في الحياة اليومية من منطلق ماهو ملموس وما هو محسوس، وكذلك في تحليل التحولات التي تحدث أثناء المشي، حيث تفسير المعنى الحسي للمشي ولسمات التفاعل أثناء المشي. وهو مايقابل الدلالة الجسدية للمعرفة عند شاتركي حيث الجسد جزء من منظومة المعرفة، فحركات الجسد ماهي إلا انعكاس للريجات والتوقعات.

### المحور الثالث: المعرفة الحسية وتشكيلها لمحفزات وعوائق المشي

تؤثر المعرفة الحسية للأفراد من بصر وسمع وشم واستعراف اجتماعي وغيرها من الحواس على اختيار أماكن وطرق المشي أو فضاءات المشي، فيمكن أن ينظر إلى الفضاء على أنه بنية مادية تتشكل داخلها مجموعة من الإدراكات الحسية. فتعكس خرائط الطرق والممرات والمباني داخل الفضاء هذه البنية المادية ويتشكل تحركنا بجسدنا عبر هذا الفضاء المادي وفقاً لإدراكاتنا الحسية، مما يمكننا من فهم كيفية تصرفنا والذي قد يكون مختلفاً من منطقة لأخرى بناء على الطبيعة المادية للفضاء.

في بعض الأحيان، يكون من الصعب التحرك سيراً على الأقدام وفقاً للمعطيات البيئية التي يتم استنتاجها من خلال المعرفة الحسية\_ (كاستنتاج تزامم المكان-وجود الكثير من العقبات أو المطبات والحفر بالطريق) \_ ذلك في ضوء فهم وربط مدى تأثير تقييم أداء الحواس كالسمع والبصر والشم للطرق. فالمشي هو أكثر من مجرد نشاط بدني، فهو دائماً ما يتم تجربته بطريقة فريدة من خلال المعرفة الحسية للفضاء الموجود فيه.

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

إن المعرفة الحسية لمجتمع الدراسة بفضاء المدينة يجعلنا ندرك طبيعة أماكن المشي من خلال السمع والبصر والشم والاستعراف الاجتماعي وغيرها كعناصر رئيسية مؤثرة على طبيعة المشي وتقييمه، وهذه الفضاءات يعبر عنها داخل سياق المشي بمصطلح "مسارات المشي" Walking trails ، ومسارات المشي هذه تطلق على فضاء المشي بكل ما يحويه من بنية (Medina,2023) ، وقد تكون هذه المسارات طويلة ومخططة للمشبي عالميا كمسارات المشي الأكثر شهرة وصعوبة في مصر هو مسار جبل سيناء كذلك مسار سانت أنطوان وسانت بول والذي يقدر طوله بنحو ٧١.٠ كم واللذان يعرفان بأنهم أطول مسار في مصر، كذلك مسار سانت كاترين والذي يصنف كمسار مناسب لرحلات التخيم ، كما تطلق كلمة مسار أيضا على طريق المشي المعتاد للفرد التجول فيها داخل المدينة في حال المسارات القصيرة وهو ما نركز عليه في هذه الورقة.

وكما ذكرنا يقدم المشي أساسا للعيش يمكننا من خلاله فهم العالم، فنحن في أثناء مشينا نكون في علاقه ديناميكية قائمه على الخبرة مع بيئتنا المادية والاجتماعية حيث إدراك الإنسان للعالم من خلال الانطباعات الحسية، فتمثل "الحركة" جزء كبير من "المعرفة الحسية"، حيث تؤثر المناطق المحيطة بالفرد في قدرته على المشي، وخاصة لدى كبار السن، كالبروز، والخشونة، والنعومة والتي يمكن الشعور بها من خلال استخدام القدمين، أو عن طريق "الرؤية البصرية" كمجال معرفي إدراكي حسي ، وهي الخبرة العلائقية والتي تعتبر بمثابة تفاعل تركيبى يعيق أو يسمح بأنواع من الحركة وهي ما يطلق عليها "Walking rhythm"\* أي إيقاع المشي، والذي يقصد به شعورنا بالطريق من خلال الحواس.

فيعكس " إيقاع المشي " Walking rhythm جاذبية المسار وهو تتاغم الطريق مع استمرار الحركة على طول المسار. فيعكس السير على طرق غير ممهدة أو مستوية صعوبة المشي حيث لا تتناغم خطوتان، لذلك تؤثر الأشكال الإدراكية للمعرفة البيئية على

\* هو مفهوم وضعه عالم الاجتماع الماركسي " هنري ليفبفر" Henri Lefebvre. ترجع جذور المصطلح لإميل دوركهايم، وروجر كايوا، ومارسيل ماوس، وفريدريك نيتشه، وسيمون ويل، وغابرييل تارد، والإيقاع هو التفاعل الحسي مع المكان فيرى ليفبفر أنه لا يمكن إدراك الإيقاعات إلا من خلال الحواس الخمس التقليدية؛ وعليه، فمن الممكن تصور الإيقاعات على أنها تعتمد من محفزات حسية (الروائح، والمشاهد، والأصوات، وما إلى ذلك).

المشي، والتي تخلق تصورا لدى كبار السن بعدم قابلية البيئة للمشي في مجتمع الدراسة أو مناسبتها لممارسة المشي " عشان اتمشي بستنى غالبا لما بروح النادي، أو بنزل الصبح بدرى عشان اتمشي قبل مالناس تصحى هروبا من الزحمة، أو يوم الجمعة صباحا بتبقى الناس نائمة والدنيا مبتزحمش غير قبل الصلاة"، " المشي عندنا شبه مستحيل الأرض طالعة ونازلة وبرك مائة وطوب، حد رامي زباله حاجة مية مرمية على جنب الطريق، اخرى اتمشي لو رايح مشوار قريب أو بجيب حاجة من البقالة فالشوارع عندنا صعبة أوى متشجش على النزول من البيت حته". أي أن المشي يسمح بمعرفة البيئة من خلال العلاقة التراكبية بين المشي والارض كما أشار(Edensor,2010). حيث يذهب إلى القول بأن تصبح مشاعر المشي جزء من بيئتنا حيث يتفاعل الأفراد أثناء المشي بإحساسهم العام من خلال العلاقة التراكبية بين المشي والارض من خلال حوادث المشي كالتعثر فقدان الإشارات التوضيحية والتي ينتج عنها فقدان الطريق، امكانية التوقف للتحدث وسهولة استماع الآخر كجزء من إيقاع المشي".

### (١) المشي والتفضيل البصري

إن علاقه الناس بالأماكن تعتبر ظاهرة ديناميكية متغيره بتغير البيئة ، كما أنها تعكس مجموعة من العمليات الواعية، ، فالأفراد يصنفون العلاقات التي تصفهم في الأماكن من خلال تجاربهم الحسية والتي يأتي البصر في مقدمتها، تؤثر حاسة البصر في إدراكنا للطرق، واختيار مسارات المشي، فيلعب البصر كحاسة دورا في تفضيل المشي في مسار عن آخر، كذلك في تقييم مسار أو طريق المشي، والذي من خلاله يقيم الفرد البيئة الاجتماعية المحيطة، فقد يضى من خلال الحواس بعض السمات والتوصيفات الاجتماعية على بيئته أو محل سكنه من حيث الجودة والخدمات والبعد الطبقي وهو ما ينعكس أيضا في تقييمه لذاته وتحديد هويته الاجتماعية والاقتصادية ومكانته في العالم الاجتماعي.

غالبا ما يرتبط اختيار مسارات المشي بالتفضيل البصري للأماكن حيث يحفز التفضيل البصري السير في أماكن معينة أكثر من اخرى. لذلك يعتبر مصطلح "قابلية المشي" walkability من المصطلحات التي تعتمد على خصائص البنية المكانية ذات البعد



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

البصري بصورة أكبر، مثل شكل الأرض ودرجة الإضاءة وسهولة الطريق، إمكانية الوصول إلى المكان الذي تريده سيراً ومدى قرب وبعد الخدمات. فكلما كان المكان أكثر قابلية للمشّي من خلال المعرفة البصرية زاد عدد الأفراد الذين يمارسون المشّي به" بحب امشي في الأماكن اللي فيها خضرة وزرع، أو ماء زي ممشي أهل مصر مثلاً يبقى مستمتع أكثر"، " يهمني في الطريق الإضاءة والونس"، وهو ما نتفق فيه مع دراسة (marzoa,2024). والذي يرى أن سمات البيئة الاجتماعية البصرية في ضوء تفاعلها مع السمات المادية للمكان تلعب دوراً تأصيلي في قابلية المشّي.

فتعتبر المعرفة البصرية من خلال حاسة البصر هي أهم أشكال الإدراكات في تفضيل الطرق، وقد تتداخل أكثر من حاسة مع البصر في تقييم المكان ولكن يبقى البصر هو الحاسة الرئيسية لاختيار الطرق للمشّي أو المسارات "أهم حاجة عندي لو بتمشي شكل الطريق يكون حلو، يساعدك تتمشي فيه وانت مبسوط، لو بالليل تكون في إضاءة واضحة، أكيد مش هبقي مبسوط لو خدت قرار المشّي بإرادتي ونزلت اتمشي في منطقة شعبية مبانيها شكلها مبهدل وكلها برك ومياه، أو مظلمة ومش شايف الطريق، مش همشي أحسس في سني ده".

حيث يمكن القول إنه يتم فهم دور الإدراكات الحسية البشرية عند مواجهة مستويات الإضاءة المنخفضة في الليل؛ فمن الصعب الحكم على العمق والمسافة وشكل الطريق، وتصبح التفاصيل غامضة، والألوان مكتومة، حتى وإن اضطر المرء إلى التعويض عن هذا الفقدان في وضوح الرؤية أو البصر من خلال الاعتماد على الحواس الأخرى. ففي الظلام يتساءل المرء على عن كيفية ارتباط جسده بما يحيط به، مما يتحدى إحساسه البشري بالحضور الجسدي والحدود.

وهو ما يتفق مع العديد من الكتابات والتي ترى أنه حتى لو كان البشر يدركون البيئة المحيطة ويختبرونها من خلال عدة حواس، فإن التقييم متعدد الحواس للبيئة ركز في الغالب على قناة حسية واحدة في كل مرة، وكان البصر هو الأكثر هيمنة وهو ما نتفق فيه مع كل من (Aletta et al,2020)، ودراسة (Bruce et al,2019)، ودراسة (Kim,2015).

"أكثر حاجة بتضايقني الشوارع الضلّمة، أنا نظري على قدي، والاضاءة الصفرا دي بتاع بالليل بتخليني مشفش كويس، عشان كدة لو هتمشي لوحدي بنزل في النهار، الا لو معايا أبني أو مراتي بتسند عليها" إن حدة البصر لدى العين البشرية تتخفض في ظروف الإضاءة المنخفضة، فمن الصعب الحكم على العمق والمسافة، وتخفي التفاصيل وتخفت الألوان ويضطر الإنسان إلى "الرؤية" بالاعتماد على حواس أخرى مثل اللمس والشم والسمع. ففي الظلام، يتم إعادة هيكلة كيفية إحساس الإنسان بما يحيط به بشكل كامل بحيث تعتبر حاسة البصر غير كافية.

لذلك يأتي البصر في مقدمة الحواس التي يعتمد عليها الفرد في المعرفة الحسية لدى مجتمع الدراسة، وخاصة كون عينة الدراسة من كبار السن، ليصبح للشكل الجمالي للمكان ودرجة الإضاءة فاعلية كبرى في اختيار مسار المشي أو رفضه، كما أنهما يتحكمان بصورة كبيرة في تفضيلات الأفراد عند اختيار مسار المشي بل قد يصبحان عوائق أحيانا عند عدم توافر أو قرب المسار البديل من عينة الدراسة، مما قد يدفع الفرد بالتخلي عن ممارسة المشي "أنا راجل كبير ، مقدرش أمشي لوحدي، الشارع عندنا من المغرب مظلم، والشارع طالع ونازل وفيه مطبات، حتى عصابة المشي مش بتسعفني، في الغالب مش بنزل أتمشي غير بالنهار لو رايح المسجد مثلا تحت البيت، يأما لو حد من ولادي جه وخرجني أتمشي في النادي شوية عشان أغير جو، غير كدة الشارع صعب أوى المشي فيه لراجل في سني".

كما تؤثر الرؤية البصرية على إدراك الفرد للمسار وهو يتحرك في قيود المكان، فمثلا في المناطق المزدحمة والمتكدسة يكون الإحساس بالمشي أكثر صعوبة وذلك لعنصرين رئيسيين أولهما التكدس السكاني والذي يعتبر نوع من التكدس البصري للأفراد، والذي يؤدي إلى عدم أريحية العين، كذلك تلوث الشوارع أو المسارات والتي تجعل الأفراد ينفرون من السير بها لما تتركه من انطباعات بصرية سيئة أو غير مفضلة لدى المشاة، كذلك غياب مناظر الطبيعة أو التشجير وسيادة الكتل الصخرية للمباني، لذلك عندما يفضل الكثير من مجتمع الدراسة التجول في المناطق السكانية ذات المستوى المنخفض أو المتوسط يبحثون عن الحدائق العامة، أو المشي بالمناطق التجارية، لمشاهدة

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

المحال والتسوق"، بستنى لما اروح النادي عشان اتمشي في ممر المشي أو الجري براحتي، بيجذبني شكل التشجير والخضرة فيه حتى لو في جزء كبير منها صناعي"، زمان كنت ساكن في محافظة تانية، كنت بخرج قبالة الغيطان الخضراء، وبتمشي لوحدي اشرب سجارتين وانا ماشي اروق دماغي وارجع، مبحش شكل الزحمة وضيق الطرق".

### (٢) المعرفة اللمسية\* ومسارات المشي

أكد "جوفمان" على الارتباط الوثيق بين حركة الجسم والإدراك اللمسي، حيث يمثل الإستكشاف اللمسي عنصراً فعالاً للبيئة. فالمعرفة الحسية من خلال اللمس هو عملية التعرف على الأشياء من خلال اللمس أي المعرفة اللمسية، والذي ينطوي على مزيج من الإدراك الحسي الجسدي للأنماط (على سبيل المثال، الحواف، والخشونة، والنعومة، والصلابة، والحرارة) بالإضافة إلى استيعاب الحس العميق، فقد يكون اللمس عن طريق استخدام اليد أو عن طريق الشعور بطبيعة المكان من خلال تلامس الأقدام بالأرض وهو ما يسمى "الحركة". ففهمنا لللمس باعتباره حاسة أساسية ومعقدة يستمد معلوماته من وجهات نظر ظاهرية حول "وجودنا الجسدي في العالم" ومفهوم التفاعل بين الأجسام وكذلك من وجهات نظر الاجتماعية حول الحياة الاجتماعية كما يتم تنظيمها وإنجازها من خلال المشاركة الجسدية ونظام التفاعل كما أشار "جوفمان" فالبيئة هي محصلة (إعادة) إنتاج نظام تفاعل جسدي يُفهم على أنه ملموس في جزء كبير منه بالإضافة لكونه مرئياً ومسموع وغيره (Cekaite & Goodwin, 2021).

أن غياب مساحات المشي الآمنة أو توافرها يتوقف في جزء كبير منه على إدراك الفرد لطبيعة البيئة من خلال الحركة والتي تتعلق بالعديد من مواقف الشعور بالسلامة والراحة أو العكس من خلال الإحساس بحركة القدم على الأرض، والتي تؤثر على

\* تتضمن حركة المشاة "الاتصال اللمسي بالجوانب المادية للمدينة - طرقها ومبانيها وتدفقات حركة المرور" وعلاوة على ذلك، يؤكد جون أوري (٢٠٠٠، ١٠٢-١٠٣) أن حاسة اللمس أساسية "لاستكشاف وفهم نوع المعرفة بالبيئة التي ينتجها المشي: فيتعلم الناس الأماكن اعتماداً على طرق تحركهم خلالها في حياتهم اليومية، وهي الطريقة التي يشاركون بها في الأماكن لمعرفة الأماكن، تحتاج إلى المشاركة (التحرك) فيها والشكل الذي تتخذه المشاركة (الطريقة التي تتحرك بها)، سيحدد نوع المعرفة التي تحصل عليها. في تعريف المشي على أنه لمس، فالمشي وسيلة لتجربة "الصفات اللمسية للأسطح ولمس المدينة". "إن التجربة اللمسية للمناظر الطبيعية للمدينة تعني اللمس ليس فقط بشكل مباشر ولكن أيضاً بشكل غير مباشر كما هو الحال عندما نرى الصفات اللمسية أو عندما يجعلنا صدئ الدرجات العالي داخل المبنى نشعر بالبرد ويمكن أيضاً للرؤية باعتبار الرؤية "لمساً" بالعينين.

امكانية المشي لدى كبار السن أو الشعور بالأمان عند اختيار المشي كوسيلة للرياضة أو الحركة أو حتى كنشاط ترفيهي، " أمشي فين لوحدي لازم حد معايا يمشيني، اتسند عليّ، أو ساعات بستخدم عصاية المشي، وابقى مولع الكشاف بتاعها لو الشارع مضلم، غير كدة معرفش امشي، المنطقة عندنا طرقها كلها مطبات وحفر، برك ميه والارض طالعة ونازلة"، خاصة لدى كبار السن ذو الوظائف المنخفضة للجسم أو الجهد البدني المنخفض ومن يعانون من تقدم الشيخوخة والذين يعرفون جيدا أهمية المشي لهم ولكن الظروف البيئية غير مهيئة، حيث يرى (Calogiuri, 2017)، أن المشي يحفز من الصحة البدنية ومن جودة الحياة ويأجل أمراض الشيخوخة، كما يحفز السمع والحواس والإدراك والمعرفة وأن توافر طرق للمشاة يؤثر على تحسين الصحة النفسية والعقلية وهو أمر هام جدا.

كذلك يؤثر الزحام لما له من دورا كبير في عرقلة الرغبة في المشي أو في تفضيل المشي في المدينة، فبعكس المشي أو التحرك في حيز مكاني ضيق ومزدحم تتلامس فيه اجسادنا بأجساد المارة، أو نسير بزوايا خشية التلامس والاحتكاك بالغير، عنصر هام في فهم وتفسير علاقة الإدراك الحسي من خلال اللمس باختيار مسارات للمشى أو ممارسة المشي أو حتى تجنبه، فالمشي في أماكن غير متكدة يجعل الجسد أكثر تحررا، فيمكننا القول أن الجسد أكثر إدراكا لقدراته الحسية في البيئات التي تتحرر من قيود الزحام ، لذلك فالحياة في الأماكن قليلة الزحام تسمح بممارسه المشي وتسمح بإدراك جيد لإيقاعات وإيماءات الطبيعة بعيدا عن فوضى الزحام والتي لا تسمح للبشر سوى بمشاهدته هذا الحشد الهائل من الأجسام المتلاصقة، حيث الإدراك الحسي المستمر والدائم وانتاج وتفسير المكان عبر القدرة على التحرك في الفضاء الواسع والحر، وهو ما ينعكس في ملاحظة الباحثة لشكل وهيئة ومشية الأفراد الذين اعتادوا على السكنى في أماكن ريفية قبل انتقالهم إلى المدينة أو مجتمع الدراسة والذي لاحظته الباحثة، حيث تباعد اليدين والاقدام وحرية الجسد والإنبساطية في الحركة، مقارنة بمشية من أعتدن على السكنى في حيز ضيق ومزدحم داخل فضاء المدينة، والتي تجعل الفرد يبدو وكأنه منكفئ

### المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

على ذاته في كيفية السير ومضموم اليدين لإعتياده على ضيق الحيز المكاني وضيق الأرصفة والتكدس السكاني بالشوارع وبكل ما هو مخصص له من مساحة. ويرى المشاركون بالدراسة أن المشي في الريف أو في الأماكن ذات الطبيعة الخضراء بمثابة المنشط المثالي للعقل، فالفرد في الأماكن ذات الطبيعة الريفية هم جزء من الطبيعة والرياح والطقس والمكان، وهو شيء مفقود في الأماكن الحضرية المزدهمة بمجتمع الدراسة "بتوع الريف يابختهم ، الدنيا هناك وسع مش زحمة زينا، عارفة فكرت كثير أسيب القاهرة هروبا من الزحمة وأروح أعيش في أي محافظة ثانية، حياتهم كلها هدوء مشي بين الغيطان والشجر والزرع شوارع واسعة ، مفيش زينا، عشان كدة تلاقي فن الربابة والنأى عندهم، لأنه مرتبط بالروقان والفضى، وتلاقي كل المبدعين أصولهم ريفية". فالمناطق ذات الطبيعة الريفية من وجهة نظر عينة الدراسة تعمل على تحفيز الإثارة الحسية بمختزلاتها الجمالية والتي لا يمكن فصلها عن الظروف المادية للحركة عبر الفضاء هو ما ذهب إليه ليد (1991)، Lead، في دراسته حيث ذهب إلى أن المشي في الأماكن ذات الطابع الريفي يمكن أن يحرر العقل، وهي أشياء يصعب تحقيقها في السياقات الحضرية حيث ربط بين حريه الحركة والقدرة على التفكير الجيد. أما على مستوى الإدراك فيمكن القول أن المشي في الأماكن ذات الطابع الريفي أقل تعقيدا من حيث إدراك الزمان والمكان بعكس المشي في البيئة الحضرية المليئة بالمارة وكأنك اثناء المشي تراقب العالم والعالم يراقبك فالعيون موجهه إليك لضيق المسافة والتلامس الجسدي وتكدس المارة ولطبيعة الحياة الحضرية وسكان الحضر الذين هم دائما مشغولون لا شعوريا بمطابقه أنفسهم مع العالم بالإضافة لمقارنات المظهر والملبس، فضغوط المظهر تكون مصحوبة بجمولة حسيه زائده في الحضر عن الريف.

### (٣) المعرفة الحسية من خلال الشم والسمع للمسارات

لقد تم جمع المعرفة الحسية من خلال السمع والشم معا، لذكرها علي نفس الدرجة من الأهمية من قبل العينة بعد التأكيد على أهمية المعرفة البصرية واللمسية، وخاصة من قبل الأفراد الذين يعانون من صعوبة في السمع أو مشكلات تتعلق بالجهاز التنفسي، فيمكن القول أنه في عينة الدراسة ساهم الضباب الدخاني والشوارع التي تنبعث منها رائحة

القمامة\* وعوامم السيارات كأهم عوائق السير في الطرق، كذلك يتأثر المشي بالإدراك السمعي كضوضاء السيارات، المشي في أماكن بها ورش أو مصانع، أو أماكن بها باعة جائلة أو ذات طابع قد يعرض الفرد لسماع الألفاظ الخارجة أو السباب، فكلها تعمل كعناصر سمعية وشمية على اختيار مسارات المشي خاصة عندما يكون المشي قرار اختياريًا وليس مونه فعل إضطراري للوصول للعمل مثلًا أو لشراء سلعة ضرورية" عادة بتجنب المشي في الأماكن الدوشة ، طالما أنا خارج أتمشي، بمشي في الشوارع الهادية، النادي، يعني بمشي بين العمارات بدل ما أطلع أتمشي على الشارع الرئيسي اللي كله كلاكسات ودوشة، أنا بتمشي عشان أروق مش أصدع وارجع أعصابي مشودة"، " مبتمشاش غير في النادي لا تلاقي زباله مرمية ولا زباله بتتحرق، ولا تشمي ريحة غريبة أو معطنه، ولا عربيات بيب بيب في ودانك طول الوقت".

#### (٤) تداخل الحواس والمعرفة الحسية المتعدد لمسارات المشي

يمكن القول إن الشوارع والمساحات العامة تدرك بطريقة شاملة وتكيفية بحيث ينبغي أن تناسب احتياجات جميع مستخدميها -وليس فقط وظائف المرور- ولا يمكن تحقيق ذلك إلا في حالة إشراك عامة الناس في عملية التخطيط. وفي ضوء ذلك فإن المشاة هم المشاركون الأكثر عرضة للخطر في حركة المرور على الطرق. وبالتالي يجب إعطاؤهم الأولوية في وضع الطرق. فنجد أن الزحام أو كثافة حركة المشاة هي الأمر الأكثر إزعاجًا من وجهة نظر المشاة من مجتمع الدراسة، كما أن الممارسة الحالية المتمثلة في وضع معابر المشاة في مفترق الطرق حيث يواصل المشاة السير على طول مساراتهم ، ثم يعبرون الشارع من المعبر ذو الارتفاع الشاهق، والإضاءة الضعيفة، والذي قد يكون في أحيانا كثيرة مكان لممارسة أنشطة غير مرغوبة وبالتالي لا يضيف إلى سلامة المشاة، بل يجعل الوضع أسوأ ، فيجب توفير معابر مشاة سهلة الاستخدام مستقلة ومحمية على الطرق للوصول إلى الشوارع والمؤسسات الصحية بدلاً من بناء

\* ترى ماري دوجلاس، إن فهم كيفية تأثير القمامة على شعور الناس بالمكان أثناء جولاتهم اليومية يتطلب نهجًا لكيفية تقدير الناس للمساحات النظيفة. فأن ما يقدره الناس من خلال المساحات المتسخة أو النظيفة لا يتعلق فقط بالتوقعات الحسية ولكن أيضًا بالشعور بالانتماء إلى المدينة. إن صفات الجسد، النظافة أو القدرة، التي تشكل رحلات الناس اليومية، تنتج معرفة تجعلهم يشعرون إما بأنهم جزء من المدينة أو لا.

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

مسارات مشتركة للمشاة والسيارات معاً، للتخفيف من عوائق المشي لدى كبار السن" مثلاً عامل معبر للطريق تطلعي مية سلمة عشان تعدى الناحية الثاني، أو تمشي نصف كيلو عشان توصلي ليه".

لذلك فالتطور الذي يحققه المجتمع على المستوى الحضاري والثقافي أو علي مستوى كفاءة البنية التحتية والخدمات ينعكس على كبار السن حيث تحسين مستوى كفاءة مسارات المشي وهو ما يأتي بفائدة نافع لكبار السن كعامل لخفض أعراض أمراض الشيخوخة لذلك تصنف الأحياء الفقيرة كمناطق سكنية خطره لسكن كبار السن حيث يصعب على كبار السن بها دمج المشي كجزء من الروتين اليومي لهم، كذلك صعوبة تعزيز الروابط الاجتماعية لغياب المسارات المخصصة لكبار السن وهو ما يجعلهم يعيشوا في عزلة نسبية" نادرا لما ينزل اتمشي، أنزل اروح فين يابنتي حاجة تخطني ، مانتي شايفة الشوارع متبهذلة أزي، وبعدين ببقى عايز أريح شوية هريح فين لافي كرسي ولا مقعد يتقعد عليه في الزحمة والدوشة، أنا بتفرج على الشارع أغلب الايام من البلكونة، بقعد بالشهر مبنزلش من البيت"، فمن الضروري مراعاة وضع وتخصيص مسارات مشي لكبار السن وأن تكون الخدمات على مقربه منهم أثناء المشي لكون المشي لكبار السن وسيلة لتحسين الصحة والاندماج في العالم والتخلص من الوحدة، ووسيلة للمحادثة والتذكر والشعور بالإنجاز والإستقلالية الناجمة من القدرة على ممارسه النشاط البدني بالإضافة لتنشيط الذاكرة، وتجنب مخاطر أمراض الشيخوخة.

فهناك نوعاً من التصور العام للشوارع لدى كبار السن يحمل العديد من التهديدات، وخاصة لبعض كبار السن الأكثر عمراً في عينة الدراسة كالخوف من التلوث والعدوى والتعرض للسرقة عدم ضمان السلامة الجسدية، عدم توافر الخدمات التي تراعي حالته العمرية كتوافر المقاعد الخشبية والمحال القريبة " آخر مرة نزلت لوحدي اتسرقت، والى قبلها وقعت اتكعبلت فى طوبة، اتفتحت ركبتي"، وهو ما ينعكس في بعض البيئات داخل المجتمع الدراسة والتي يمكن وصفها بأنها بيئات غير متكافئة مقارنة ببيئات أخرى داخل نفس مجتمع الدراسة حيث التفاوت الاجتماعي والتهميش والذي يدركه الأفراد من خلال الحس الإدراكي، ويعبر عن ذلك دراسة (Kaufman&clark,2016) بأن المشي يمثل

إدراج غريزي لعلاقه مرغوبه أو غير مرغوبه بالمدينة فالمشي يعيد الفهم والتفسير للمدينة من خلال تصنيف الأماكن على أنها مهمشه وأنها خطره حيث يكون المشي غير صالح، فمن خلال المشي فأننا على اتصال بالأرض وهو اتصال حسي مستمر مما يجعل المشي علامة طويلة على الأمن ، على غرار الربط بين الرأس والقدمين أي بين المعرفة والمشى ، فالمشي شكل من أشكال المعرفة الطوافيه.

فيتخذ الأفراد قرارات بشأن متى وأين يذهبون وفقاً لحقيقة ما إذا كانت مسارات المشي مناسبة أو غير مناسبة حيث مراعاة العديد من العناصر التي تعمل كعوائق أو كمحفزات للمشى، كضوضاء المرور وتلوث الهواء، الشوارع المظلمة أو فى مناطق البلطجة، كحماية من الأحداث المفاجئة، والوصول (أي إمكانية الوصول الكامل إلى الأماكن)، ومدى توافر الخدمات والمرافق كشرط أساسي للحركة.

إذا ركزنا على تطوير هذه المتطلبات كما يصوغها الأفراد، فإن التحليل ينص على أن التنقل مرتبط بأسلوب الحياة. وبالتالي تعمل عوائق الطرق كعوامل غير محفزة على المشى لدى أغلب عينة مجتمع الدراسة، وهو الأمر الذي يدعم تصوراً سلبياً للمشى كممارسة. مما يجعل المشى ذا أهمية ثانوية مقارنة بالسيارة وهو ما تأكده الحالة السيئة أيضاً للعديد من الأرصفة وكأنها تعكس توجه مجتمعي نحو تبنى هذه الثقافة، ويمكن رصد أهم العوائق التي ذكرها مجتمع الدراسة من منطلق المعرفة الحسية وفقاً لتكرارها فيما يلي:

#### عناصر المعرفة الحسية

- إدراك حسي حركي (الزحام حيث يسيرون في حشد من الناس، واحدا تلو الآخر أي التكديس الشديد للغاية)
- إدراك حسي حركي وبصرى (تلف سطح الأرصفة بسبب حركة المرور والصيانة السيئة الأرصفة المصممة بشكل سيئ وغير مريحة أو ضيقة أو سيئة التصميم)
- إدراك بصري أو محسوسات بصرية (إضاءة الشوارع السيئة وخاصة عند المشى مساءً، الهروب من حرارة الشمس صيفا)
- إدراك بصري أو محسوسات بصرية وحركية (المركبات المتوقفة على الطريق بطريقة لا يمكن عبور الطريق بها)



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

- إدراك بصري (عدم كفاية التنظيف وإزالة الكتابات المسيئة على الجدران)
- إدراك حسي حركي (صعوبة الوصول المباشر بين المناطق فيطلب المشي مساحة. يجب أن يكون لدى القدم خيار المشي بسرعة مناسبة)
- استعراف اجتماعي (عدم وجود أماكن آمنة\_ (الخوف من السرقة-البلطجة) )
- محسوسات حركية (عرض الممرات)
- إدراك بصري (الرصيف الرطب والزلق والماء والطين)
- إدراك عن طريق الشم والبصر (التلوث)
- استعراف اجتماعي (احتمال العدوى)
- إدراك بصري (غياب تظليل الشوارع)
- إدراك عن طريق الشم (الروائح الغير محببة، وروائح العطن، والمجاري)
- إدراك حسي حركي (تعرج الطرق وكثرة المطبات أو الرمل والطوب والحفر)
- إدراك بصري (غياب اللافتات والارشادات الخاصة بالطرق)
- إدراك بصري (تباعده محطات ركوب المارة وعدم انتظامها)
- إدراك بصري (تتأخر اشكال واللوان المباني وتساقط الطلاء)
- إدراك بصري (البنية التحتية المتهاكلة)
- إدراك بصري (غياب مرافق المشاة (المقاعد-توفير المياه-)
- إدراك حسي حركي وبصري (غياب معابر المشاة أو بعدها وعدم وملاءمتها).

من خلال ماسبق يمكن القول أنه في ضوء الظاهرية يركز المشي كممارسة اجتماعية على التفاعلات الداخلية للعقل البشري من خلال الحواس مع البيئة ، لاعطائها مسميات (ملائمة- معوقة)، من خلال المعانى التي تتشكل لدى الفاعلين إستنادا على المعرفة الحسية، وكذلك التركيز على الشعور باعتبارها مفتاحا لتقييم البيئة، ووفقا لهوسرل فان معرفة حقيقة الظواهر وتقييم المشي كممارسة وفعل لايمكن أن يكون من خارج الذات ،

وانما من خلال الحدس والحدس المباشر، من خلال اختبارهم لتجربه المشي ووصفهم للمشى من منطلق خبراتهم وتجاربهم الذاتية

### المحور الخامس: (الوعي الحسي) والمشى

من خلال منهج المشى الحسي وتجربتي في المشى مع الافراد بمجتمع بالدراسة فيمكنني القول: إن الإحساس بالمكان يؤثر على ثقافة المشى على طول المسار وطبيعة إدراك الفرد للفضاء المحيط به، فالمشى والتأمل الهادئ هي قيم يقدرها سكان المناطق الحضرية اليوم وهو ما يعكس مفهوم "شاتزكي" التجلي الجسدي لحالات العقل حيث يعبر الجسد بحركاته المختلفة عن حالات الوعي والإحساس والعاطفة بالبيئة المحيطة لتشكل تصورا وروية ذاتية حول العالم الاجتماعي المحيط به.

#### ١- المشى والوعي بطبيعة البيئة الاجتماعية

فمن خلال المشى الملاحظة البصرية يدرك مجتمع الدراسة أن للمدينة في حضورها الفعلي أهمية قد تفوق أهمية الفرد، وكونهم مهمشون في تخطيط المدن، فهم يدركون جيدا أن تطوير الطرق كمشروع رئيسي، جعلت السيارات تحتل الطرق جنبًا إلى جنب مع المشاة. بل أدت إلى تباعد المشاة إلى الجانب الآخر من الطرق، إن لم تطرق لهم مساحة للسير الأمن، فالطرق في اغلب شوارع المدينة الحين مزدحمة بالسيارات الخاصة وكذلك وسائل النقل العام، في الوقت الذي يتجه التعبير العالمي الحديث عن التمدد الحضري إلى التركيز على التنمية منخفضة الكثافة السكانية، والفصل الصارم لاستخدامات الأراضي ما بين أراضي للسيارات ومسارات للمشاة وراكبي الدرجات وغيره. لذلك ينظر مجتمع الدراسة لبيئة مجتمع الدراسة مقارنة ببيئة المجتمعات المتقدمة في أغلب مسارها كبيئة غير مرحبة وخطيرة للمشاة عدا بعض المناطق المعدودة " دول العالم الثالث عامة وهي بتخطط للمدن بتجاهل وجود الإنسان، لأنها مدن بيروقراطية، وأبوية، فالفرد مش مهم قدام المصلحة العامة، لو راح بنى آدم يجي غيره عشرة". فيرون أن التنمية التقليدية تسيطر على شكل الطرق، وتهيمن لخدمة السيارات، وغالبًا ما تفتقر إلى التركيز على أهمية العنصر البشري، وتهمل ضرورة التخفف من تركيز شخصية المدن على حساب شخصية

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

الفرد. فارتفاع استخدام السيارات يثبط بشكل متزايد وسائل السير غير الآلية أو المشي، كسمة بارزة لتعريف الشكل الحضري الجديد المثالي، فالمجتمعات القابلة للمشي تعمل على تعزيز السير غير الآلي (المشي وركوب الدراجات) بدلاً من الاستخدام المكثف للسيارات الخاصة، مع فوائده المتعددة للحد من الازدحام المروري وتلوث الهواء واستهلاك الوقود وزيادة النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي.

كذلك يدرك الأفراد طبيعة بيئاتهم وتصنيفها مقارنة بما يرونه من صور ومشاهد إعلامية وما يسمعونه من أحاديث حول المجتمعات والدول الأخرى والتي تجعلهم يعوون أن قابلية المشي أحد سمات فهم الشكل الحضري المطلوب، وأن مدنهم تصنف كمدن عالم ثالث، وهو ما يرتبط بدرجة الاستعراف أو الفهم الاجتماعي من خلال استخدام الحواس أو المعرفة الحسية، حيث غياب توفير أماكن آمنة للمشاة، وإمكانية الوصول إلى الخدمات ومدى الكثافة السكانية بالشارع وربط الشوارع وحجم المساحات المخصصة للمشاة وجود الطرق كسمة معمارية يواجهها الأفراد أثناء المشي، كذلك توافر المناطق المخصصة للمشاة للراحة، ومواقف السيارات والسلالم ومدى انحدارها، ومقاعد الراحة والمراحيز العامة وأماكن الظل "لازم عشان نقدر نخلى المشي طريقة للحياة، إن الشوارع تكون جاهزة لده، ودا شغل دولة، مش انزل اتمشي تخبطني عربية، للأسف عندنا سوء تخطيط رهيب واهمال العنصر الإنساني في أي تخطيط، ودي صفة أساسية في دول العالم الثالث في التخطيط" وهو ما يتفق مع دراسة (zhao,2024).

## ٢- المشي والوعي بالمشاعر

يعد الوعي الذاتي أو الوعي بالمشاعر أحد أهم الأشكال الوعي في الحياة، فقد يحي المشي في أحيانا كثيرة مشاعر المشاة من خلال تذكر المواقف والأحداث المختلفة والتي قد ترتبط بمشاعر الحزن أو الفرح أو الحنين كذلك التذكر كالرغبة في التواصل مع صديق معين، اشتهاة أنواع معينة من الطعام "أنا كل ما تمشي بفكر في محلات نسيتهنا وحاجات بطلت أعملها، نفسي بتفتح ليها زي أنني أعدي على محل.... أطلب ساندويتشين فول" "أما بتمشي عندي عادة، بحب أتصل بأصحابي وقرابيي أطمئن عليهم". فمن خلال المشي يتذكر الأفراد المشاعر والعادات، كأحد أشكال العاطفة، كذلك تنشيط روائح الطعام

الحواس والتي تدفع للرغبة في تناول الطعام والمشروبات والتي قد تثيرها بعض الروائح" أنا كل ما قول يامشي ببي عايز أعمل كل حاجة بطلتها أو نسيته في زحمة الحياة، ببي عايز أكل أكلات بحبها، أتمشي في أماكن نسيته، أعدى على مطاعم معينة، بحس المشي بيفتح نفسي"، وهو ما أكدته دراسة (konecki,2023)، حيث اعتبره المشي عملية عاطفية يمكن أن تبدأ من عاطفة واحدة ثم تتعدد العواطف تجاه الأشياء، أما علي مستوى الذاكرة والتذكر، فيمكنني القول أنني أثناء المشي مع مجتمع الدراسة سردت لي عشرات المواقف التي ترتبط بالطفولة والعمل والأصدقاء والتي كانت بعيدة عن موضوع الدراسة، ولكن تجربة المشي كانت كفيلة بفتح أبواب الذاكرة وإطلاق العنان للروح المرتبط بالعاطفة والتذكر "المشي ساعات بيقرب المواجه، بيخليك تعيد حساباتك، بس في الآخر بترجع رايق". كذلك ترى (Clark,2016)، أن المشي بمثابة خزان تاريخي للقصص والخبرات المتعددة يتم حكايتها أو تناولها، حيث اعتبرت المشي علاقة حميمية وثيقة بالمكان بما يكفي لإلغاء الحدود بين الجسد والمكان والذاكرة والتي يعبر عنها من خلال السرد. حيث يتلشى التميز بين الحكاية والمشى والمعرفة.

إن هناك الكثير من التعقيدات التي ترتبط بالمشي لدي مجتمع الدراسة رغم بساطته، يمكن للمبجوثين ملاحظتها من خلال السير في مناطق متفاوتة اقتصاديا حيث الشوارع الضيقة الجانبية المكتظة بالمارة مقارنة بالمشي داخل منطقة ذات مستوى اقتصادي مرتفع أو النوادي الرياضية، فاختلاف المسار وما يحويه هذا الاختلاف من ابعاد يمكن إعطائها طابع إدراكي طبقي، لدى الماشي عامة، وهو ما استدعاني لإضافة تساؤل للمشاركين بالبحث حول كيفية احساسهم عندما يجربون تجربة المشي داخل فضاءات متباينة اقتصاديا\*، وذلك من منطلق اعتقادي أن ليس المشي نشاط حسي مسالم دائما، فيقول أحد المشاركين بالبحث "الأماكن السكنية الغالية، زي الكمبوندات الجديدة، بتخليني أحس أد اية أنا صغير وفقير كحيان مش متشاف، بصراحة مبحبش أمشي فيها، وكأن

\* وهو ما أشار إليه جوفمان في دراسة المشي والقوى والسياسة : حيث يتعرض المشاة لأنظار الجمهور ويتعرض لخطر "فقدان ماء الوجه" بين السير في أماكن يختلف هيئتهم عن طبيعتها الاقتصادية، ومع ذلك، وهي إحدى الطرق لفهم المشاعر في الأماكن العامة

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

كل الناس يتبصص عليا أمسك فقير، بحس كأنهم عارفين إني مش من المكان، عشان كدة محبش أروحاها إلا لو مضطر"

أن الخصائص الحسية لحياة الأفراد وخاصة عندما ينتمون لفئات المهمشين، أو حتى القابعين في الفئات الاجتماعية المتوسطة تخلق نوعا من الوعي لدى الأفراد بالنخبوية، فيمكنهم التمييز بين الفضاءات وعن طريقها يدرك الأفراد الفضاء النخبوي\* مقارنة بفضائهم، فتصبح الفضاءات قابلة للإدراك جسدياً من خلال الفعل البسيط المتمثل في المشي، فتتخذ شكل إدراك غريزي لعلاقة مرغوبة أو غير مرغوبة بالمدينة، فيمكن القول أن لدى الأفراد وعيا حسيا باختلافات المشي وفقا للطبقة والطبقات العليا من وجهة نظرهم، والتي تختلف شكل الطرق والمسارات ببيئاتهم وترحب بممارسة المشي حيث التخطيط المناسب والشوارع الواسعة وممرات المشاة، كما أن لديهم استعدادات للمشي، تختلف عن المشي في الأماكن المتوسطة أو غيرها من الأماكن، حيث اختيار نوع الحذاء الرياضي والملابس الرياضية ذات الوصف المحدد، مصحوبة بزجاجات المياه وساعات الأذن والساعات لضبط الوقت والجوارب والسترات المبطنه والتي تعطي للمشي ابعادا مختلفة، فمن خلال هذه العناصر المادية يتكون لدى الأفراد وعيا تميزيا بالوضع الاقتصادي للفرد ومكانته داخل بيئته، فيتباين ويختلف ذلك في إدراك المسارات بين بيئات أفراد الطبقات البسيطة وأفراد المدن المسيجة، أي وفقا لتصنيف المنطقة الاقتصادي" هناك الشوارع واسعة عاملين حساب للناس اللي بتحب تتمشي أو تجري في مساحات خضراء، برك صناعية"، كما يرى المشاركون بالبحث أن مساحه المشي وسعه الطرق المتاحة للمشاة تؤثر علي فهم المشي في جانبه الطبقي، فيربط المتجول ما يتأمله بالتداعيات

\* تعمل النظرية النقدية حول العدالة والفضاء الحضري فحص ظروف الأحياء التي يسكنها الناس، والإمكانات والتجارب التي يتمتع بها هؤلاء الأشخاص للحركة اليومية عبر المدينة. وبشكل رئيسي من منظور الفصل السكني. لفهم عدم المساواة والإقصاء الاجتماعي. ويرى تونكيس (٢٠١٣، ٨٩-٩٠) أن "عدم المساواة الاقتصادية والقوة الاجتماعية تتكاثر ليس فقط من خلال التقسيمات الرسمية للملكية والحقوق، ولكن أيضاً من خلال ممارسات أكثر شبيهاً وصغرى لشغل المساحة، يُظهر التقاطع بين الظروف الاجتماعية والمكانية للأماكن والمشي. أن تأثيرات الفصل المكاني لا تتعلق فقط بالقدرة على الوصول إلى السلع والخدمات في المدينة، كما ناقشته الأدبيات حول الفصل الحضري والتنقل، ولكن أيضاً بإمكانيات تجربة المدينة المسموح بها أو المقيدة". وهو أحد أشكال الاعتراف بكيفية لعب القوة في التجارب اليومية، وفقاً لجوفمان" وهو ما يسمح لنا بدمج بُعد التجربة المعاشة في فهمنا للسياسة الحضرية: ما الذي يتغير في تجارب المشاة عندما يسير الناس عبر أماكن مختلفة في المدينة غير المتكافئة.

الاقتصادية والاجتماعية للطبقات، لذا يمكننا أن نتفق مع ingold ,sara Pink (٢٠١٠)، بأن الافعال والمعاني الثقافية والعلاقات الاجتماعية من انتاج الجسد. في الوقت الذي يرى بعض الأفراد من عينة الدراسة أن المشي في الأماكن البسيطة يساعد على الاستمتاع بالطبيعة اكثر من رغبتك في استعراض هيئتك أو التفكير في مظهرك ووضعك الطبقي وإدراكك للأخرين ليتاح لك مساحه من التأمل الداخلي بلا ازعاج، حيث يكون الجسد أكثر انسجاما مع العقل والروح، "بحس المشي في أماكن مستواها بسيط أو متوسط أو أماكن عامة أمر أريح نفسيا من المشي في أماكن مرتفعة ماديا، لانك بتبقي شبه أغلب الناس اللي ماشية" حيث يروا أن الأشخاص الذين يمشون أكثر، والذين يعيشون عادة في المناطق ذات الدخل المنخفض والمتوسط، لديهم الفرصة لأداء ممارسات مشاة أكثر تنوعًا. بالنسبة لهم، فالمشي هو أكثر من مجرد أداة في متناول اليد يستخدمونها في مجموعة متنوعة من الأنشطة اليومية، مما يفتح المجال في المناطق المتوسطة للمشاة لتجربة مجموعة أكبر من المشاعر والأحاسيس والعواطف إذا ما قورنت مع الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الأكثر ثراءً والذين يروا أنهم يميلون إلى المشي بشكل أقل.

كذلك عمل وجود أو غياب ومدى جودة الغطاء النباتي بالشوارع أو المناطق السكنية كعامل تقيمي لجودة المنطقة ووعي الأفراد بعلاقة هذا الأمر بالمستوى الاقتصادي للمنطقة السكنية، أو المستوى الاقتصادي لسكانها عامة وهو ما ينعكس على إحساسهم بهويتهم وتقييمهم لأنفسهم داخل المجتمع. واعتمادًا على هذا التصور، اعتبروا أن مكان وتجربة المشي أو التحرك يكون أقل بهجة بدون الغطاء النباتي، فكان وجود المساحات الخضراء في الأماكن معيارًا رئيسيًا قام من خلاله العديد من المشاركين بتقييم ومقارنة تجاربهم في المشي؛ والذي جعلتهم يربطوا بين كثافة التشجير أو الغطاء النباتي والمساحات الخضراء وارتفاع مستوى الدخل للشوارع أو المنطقة عامة وبالتالي، فإن استكشاف علاقة السائرين بالطرق، يمنح رؤى قيمة حول التجربة الحية لعدم المساواة الاجتماعية والمكانية في تجارب السائرين.

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

فيعد وجود المساحات الخضراء عاملاً مهم، يساعد على خلق تجارب جيدة للمشبي فهو يؤثر بشكل عميق على جودة المشبي. وهو ما يعبر عنه (SHARIF, 2023)، بأن إنتاج الطبيعة الحضرية هو أمر سياسي بعمق، لكنه يلقي أيضاً قدرًا من التدقيق بالنسبة للمشاة، على وجه التحديد لأن ترتيب الأسفلت والخرسانة وشبكات المياه ومكبات القمامة والسيارات ومطرو الأنفاق داخل الفضاء الحضري بمعنى وجود مساحات أفضل تجهيزًا أو تصميمًا أو صيانة تجعل المشاة يدركون أن هناك نوعًا من الانفصال النسبي لمجموعات الدخل المنخفض والمرتفع من خلال التشجير وتوافر المساحات الخضراء وغيره من الأشكال الانشائية. "زمن كانت النخب بتعيش في وسط البلد فتلقى وسط البلد شوارع واسعة وخضراء مع الوقت بقي كل من هب ودب يسكن حواليهم فبدئوا يبعثوا لمناطق بعيدة مدينة نصر وبعدين زى مصر الجديدة عندنا، شوية وبقي كل من هب ودب يجي يسكن جنبهم راحو بعد وراحو التجمع، دلوقتي بقي عادى أن فى ناس تسكن فى التجمع من مستويات مش أعلى حاجة، راحو بعدو أكثر وعملوا لنفسهم الكمبوندات، السكويرتى ميدخلها الكيش لو أنتى مش ساكنة هناك، وعشان تعيشي فيها لازم يبقى معاكى عربية قوية وتقدرى تحطى بنزين بمبلغ محترم بس عشان تنتقلى جواها، ولو رايحة تزورى حد يبقى متساب على البوابة أنك داخلة زيارة، ولو تلاحظي كل مكان بيسكنوه بيبدء واسع وفيه شجر وحدائق أول ما يتزحم بيسيويه وينقلو لمكان تاني بنفس السمات بس على أوسع، فطول الوقت المساحة الخضراء والوسع عناصر تميزي بيها بين جودة المكان ومستواه الاقتصادي"

كذلك يعي أفراد عينة الدراسة علاقة المشبي بدرجة الأمان ومدى توافرها فى الطرق وخاصة فى الليل، باعتبار أن مناطق الدخل المنخفض أقل أمانًا مقارنة بالسير فى أماكن ذات مستوى اقتصادي مرتفع يتوافر بها أفراد الأمن الليلي، فمن المرجح أن يكون المشبي فعلًا مختارًا، فى حالات الشعور بالأمان لدى كبار السن، وبالتالي، يمكن للناس تجنب المشبي إذا شعروا أن شيئًا محفوفًا بالمخاطر أو غير مريح قد يحدث. وعلاوة على ذلك، إذا مروا فى بعض الأحيان بأماكن غير آمنة أو غير سارة، إنهم يمشون عندما يمكنهم التحكم فى تجربة المشبي كونها هادئة وآمنة ومريحة. وبالتالي فإن مجرد الاعتقاد

في فقدان الأمان أو الافتقار إلى الأمان يؤثر على الاستمرارية في المسار أو حتى ممارسة المشي، إن هذا الأمر قد يشكل عائقاً للتجول الليلي للأشخاص الذين يعيشون في مناطق ذات دخل منخفض. فقد يتجلى الخوف من المشي بمفردهم بصورة كبيرة مقارنة بغيرهم من أفراد مجتمع الدراسة.

ويمكن القول أن الاتجاهات التي أصفها هنا هي طريقة عامة لفهم الاختلافات حول المشاعر التي يشعر بها الأشخاص أثناء المشي وفقاً للمكان الذي يعيشون فيه ومكانتهم، ولا يعني هذا أن الأحياء ذات الدخل المرتفع هي دائماً وللجميع أماكن أفضل للمشي مقارنة بالمناطق ذات الدخل المنخفض فالمشاة لا يستجيبون فقط للظروف الاجتماعية أو المكانية، ولكن يمكن القول أن الأشخاص الذين يعيشون ويمشون في مناطق ذات دخل متوسط، عادة ما يكون لديهم ممارسات مشي أكثر تنوعاً وتبايناً. وفي ضوء ذلك ومن منطلق الظاهرية يعتبر الوعي من أهم مرتكزات المشي، فخبرات الناس وصورهم الواعية، من خلال الخبرة الشخصية للأفراد هل التي تشكل تجربتهم في المشي، فالعالم يتوقف على الوعي ولا يخلق أي إدراك إلا من خلال الوعي، حيث تعكس ممارسات المشي كيفية وصف وتحليل معطيات الحياة اليومية من خلال وعي وإدراك الفاعلين بالبيئة الخارجية والعالم الاجتماعي. وذلك خلال إدراك المشهد، والذي يرتبط بين، النظرة الخارجية التي تحلل المشهد والنظرة الداخلية التي تسمح لنا بتطوير مفاهيم مجردة لتقييم الذات وتصنيفها، أثناء تأملنا للمشهد الخارجي الذي يؤطرنا أثناء المشي.

#### المناقشة في ضوء النظرية

**وفقاً للممارسة عند شاتزكي** يعتبر المشي ليس مجرد أداة للفعل، بل هو أيضاً مصدر للمعرفة والتجربة، فمن خلاله نستطيع فهم كيف يبني الفرد معرفته عن العالم من خلال تجاربه الجسدية المباشرة (المشي). فأنماط المشي التي يتعلمها الفرد تعكس القيم والمعتقدات السائدة في مجتمعه، كما يرتبط المشي بفهم العلاقة بين الجسد والعقل في سياق الممارسات اليومية. فلا يعتبر العقل والجسد كيانين منفصلين بل كجزء من عملية متكاملة ضمن "الممارسات الاجتماعية اليومية"



## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

فيعكس التجلي الجسدي للعقل كيفية تجسيد الأفكار والمعرفة والوعي في الأفعال الجسدية التي يقوم بها الأفراد، فالمعرفة والفهم لا يتمان فقط في العقل أو من خلال التفكير المجرد، بل يتم تجسيدها وتعبيرها من خلال الممارسات الجسدية التي يقوم بها الأفراد في حياتهم اليومية كالمشي. وهذا النشاط ليس مجرد فعل جسدي بل هو أيضاً تجسيد للمعرفة التي يتم تفعيلها عبر الجسم وتفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي والثقافي. وبذلك، يتداخل العقل والجسد في تشكيل الممارسات، ويعتبر الجسد حاملاً هاماً للمعرفة. فالمشي كإعكاس للجسد ليس مجرد أداة حركية بل هو جزء أساسي من "المعرفة الممارسة". فالأفراد عند ممارسة المشي لا يقتصرون فقط على استخدام أجسادهم للتنقل من مكان إلى آخر، بل أيضاً يقومون بتجسيد المعرفة والخبرة المترسخة في ثقافتهم ومجتمعاتهم. فهو وسيلة لاستكشاف وتفاعل الأفراد مع عالمهم، كما يتيح للأفراد التفاعل مع المساحات الطبيعية واكتساب معرفة حسية عن الأرض والمكان.

### ووفقاً للظاهرتية عند هوسرل

ينظر إلى "المشي الحسي" كأداة لفهم كيف يختبر الشخص، وكيف يشعر بوجوده الجسدي في هذا العالم. فالمشي تجربة حية حيث يصبح الجسد وسطاً للمعرفة والتفاعل مع البيئة. وهو أداة للإدراك الحسي حيث يولي هوسرل اهتماماً خاصاً للجسد باعتباره نقطة الانطلاق لفهم كيف يدرك الإنسان العالم. فعندما يمشي الشخص، فإنه لا يتفاعل فقط مع الأرض أو المكان، بل يتفاعل مع الأبعاد الحسية للعالم مثل اللمس والسمع والرؤية، مما يجعل المشي تجربة إدراكية مباشرة ومتناغمة مع الحواس. وفي هذا السياق يمكن القول أن "المشي" يكشف كيف أن الإدراك الجسدي هو الأساس الذي يتكون منه فهمنا للعالم. فتعتبر العلاقة بين الشخص والمحيط الذي يمشي فيه ذات طابع تكاملي، حيث إتاحة فهم أعمق لكيفية ظهور العالم أمام الوعي البشري. بإعتبار المشي ليس مجرد فعل جسدي بل هو تجربة حية متكاملة تتفاعل فيها الحواس مع الجسد والمحيط.

– أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة

- يمكن القول أن المشي أو المعرفة الحقيقية التي تحاول الظاهرانية تقديمها من خلال المشي تكمن في تحليل الذات في لحظة تعرفها على البيئة المحيطة أو الفضاء أثناء المشي ، بمعنى تحليل الوعي الذاتي باستبطان الظواهر ( مظاهر الشعور والإدراك ) ، والتي تقتضي اختزال العالم بما يسمى بـ (الاختزال الظاهراتي) الذي يقتضي إهمال الموجودات خارج نطاق تجاربنا الواعية ، ثم اختزال العالم الخارجي بما يتوافق مع مضامين شعورنا وحده ، بما يقتضي رؤية العالم حسب افتراضات الذات، وحسب فهمها بالمشي، لذلك يرتبط المشي بالمعرفة الحسية للبيئة بصورة كبيرة، ومن خلال الإدراكات الحسية التي تشكل رؤيتنا للبيئة وتقييمنا لمكانتنا وتحديدنا لهويتنا داخل الفضاء.
- لم يعد من المناسب النظر للإنسان السائر بإعتباره جزءا ثابتا أو متجانسا من النشاط أثناء المشي، بل متعددًا وقابلًا للتغيير، في ضوء مجموعة من الخصائص الفردية والمعرفية، فمن المهم إدراك المشي كجزء من حلقة مستمرة من التغيير.
- للمشي أكثر من غرض، ويتطلب من السائرين تقييم معرفتهم الحسية وإدراكهم باستمرار ومقارنة حالتهم الصحية الآن بالماضي، فهو يجعل الماشي في حالة تقييم مستمر لجسده، وذكرياته، وتجاربه، وجوانبة الفسيولوجية والنفسية، وقد تكون أغلب هذه التقييمات واعية.
- يعتبر المشي على الأقدام بمجتمع الدراسة، هو نوع من المشي البطيء والقصير، والذي له عدة معاني محتملة مثل قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والفضفضة من خلال المشي مع الاقارب، أو الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة، أو إعطاء استراحة من إيقاع الحياة اليومية الصاخبة، أو التنزه وتأمل الحياة، فيتخذ المشي شكل "نشاط اجتماعي جوهري"، يستجيب باستمرار لحركات الآخرين وأهدافهم في البيئة المباشرة.
- يمكن تقسيم العوائق التي تمنع المشي إلى مجالين عامين: البيئة الاجتماعية والبيئة المادية، تتألف البيئة الاجتماعية من مجموعة من عوائق المشي التي يمكن أن يكون لها طابع شخصي، مثل العمر أو الجنس أو الشكل البدني أو الإمكانيات المالية، في

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

الوقت الذي تتألف البيئة المادية من عوائق البنية التحتية وكل الطرق ومدى وملاءمتها للمشحي.

- لا تناسب الطرق أو مسارات المشحي احتياجات جميع مستخدميها وجميع وظائفهم - وليس فقط وظائف المرور، في الوقت الذي يمكن أن يؤدي تطوير بيئة أفضل للمشاة إلى جعل المزيد من الناس يبدأون في المشحي، كما يمكن أن يدعم تطوير مثل هذه البيئة ليس فقط للمشاة بل وللآخرين أيضاً ثقافة المشحي، كما يمكنه تحسين نوعية الحياة للجميع.
- تعتبر كثافة حركة المشاة وتكدس السيارات العناصر الأكثر إزعاجاً من وجهة نظر مجتمع الدراسة أثناء السير، كذلك المعابر التي يتم انشائها في وضع غير ملائم وبطرق غير لائمه، فلا تضيف إلى سلامة المشاة، بل تجعل الوضع أسوأ .
- العلاقة بين المشحي والمدينة أو والمسارات علاقة معقدة ومتعدده، وإن كان أهم مايميزها هو التفاعل الاجتماعي والمشاركة المجتمعية في الحياة حتى ولو كانت هذه المشاركة هي السير على الأقدام.

### - توصيات الدراسة

- **للحكومات والسلطات المحلية**
  - تعزيز الأماكن العامة من المهم تحسين وتطوير المساحات العامة مثل الشوارع المنتزهات والممرات لتكون أكثر ملاءمة للمشاة من خلال توفير أرصفة واسعة وأمنة، وتوفير مناطق خضراء تساهم في المشحي.
  - إدماج السلامة في التصميم لتحسين سلامة المشاة من خلال تقليل الحواجز البصرية والصوتية، وتوفير إشارات مرورية واضحة، مما يعزز الوعي البيئي ويجعل التجربة الحسية أكثر سلاسة وأماناً.
- **للجامعات والمؤسسات الأكاديمية :**
  - إجراء أبحاث ميدانية وتطبيقية : تشجيع دراسات في مجال المشحي الحسي من خلال الأقسام الأكاديمية مثل الأنثروبولوجيا، علم الاجتماع، يمكن أن توفر هذه الدراسات رؤى جديدة حول كيفية تأثير المشحي على الإدراك الحسي للأفراد في سياقات ثقافية مختلفة.

---

د/ مروة محمد تهامي أبو زيد

■ للمصممين المعماريين ومديري المشاريع

- الاهتمام بالجانب الحسي في التصميم والتركيز على عناصر تحفز الحواس المختلفة أثناء المشي مثل الأصوات الطبيعية الروائح كالزهور والأشجار)، واللمس مثل الأسطح الملموسة أو الأرضيات الطبيعية).
- إدماج الطبيعة في الفضاءات الحضرية حيث خلق بيئات حضرية تحتوي على مساحات خضراء ، مما يعزز من التجربة الحسية ويحفز الراحة العقلية والجسدية.
- تصميم مسارات مشي متعددة الحواس: تطوير طرق وممرات مصممة خصيصاً لتكون غنية بالمؤثرات الحسية من خلال مناظر طبيعية، أصوات روائح، وألوان جذابة.

■ للمنظمات الثقافية

- تنظيم أنشطة ثقافية تعزز من مفهوم المشي الحسي، مثل المشي التراثي الذي يتضمن الحواس المختلفة كجزء من الحفاظ على الموروثات الثقافية نحو الحفاظ على الطرق التقليدية أو المواقع التاريخية التي تعزز من التجربة الحسية، وفتح المسارات الثقافية التي تستعرض التراث المحلي وتوجيه الاهتمام نحو المشي كوسيلة للاحتفاظ بالهوية.

## – قائمة المراجع

### – المراجع العربية

- أحمد، مخلوف سيد. (٢٠١٣). التصور الفيمنولوجي للغة: قراءة في فلسفة اللغة عند هوسلر. دكتوراه، علوم اجتماعية. جامعة وهران. الجزائر.
- الشرنوبي، محمد وآخرون. (٢٠١٣). معجم مصطلحات الأنثروبولوجيا، ط١، مجمع اللغة العربية، مصر.
- بوسيس، وسيلة. (٢٠٢٠). الظاهرية والظاهرية التأويلية: رؤية لمفاهيم والعلاقات. مجلة اشكاليات في اللغة والآداب، مجلد ٩، عدد ٣، ص ١٧٢: ١٠٣. الجزائر.
- جلباوي، ابراهيم ورباحي، مصطفى. (٢٠٢٢). الهوية الاجتماعية من خلال انثروبولوجيا الفضاء والمكان. الحوار المتوسطي، المجلد ١٣، العدد ٤، ٢٥٤: ١. الجزائر.
- حسن أحمد مبروك حسن، رباب. (٢٠٢٢). حقوق الأشخاص كبار السن. المجلة التربوية لتعليم الكبار، جامعة اسيوط المجلد ٤، العدد ٣، يوليو ٢٠٢٢، الصفحة ١٦٩-١٩٨.
- عكروت، فريدة. (٢٠١٨). مفهوم الفضاء وتمثلاته الاجتماعية. مجلة الثورة والاتصال، العدد ٢٢.
- بن منظور. (دون تاريخ). لسان العرب. بيروت. دار صادر، ج ١٢، ص ٦٠٧.
- محمد علي، حنان. (٢٠١٥). هنري كوريان ومنهجه في الدراسات الاسلامية. مجلة الدراسات العربية. جامعة المنيا، ١٤٧٧-١٥٠٤.
- هوسلر، آدموند. (٢٠٠٩). دروس الفيمنولوجيا: الوعي الباطني بالزمن. ترجمة لطفى خير الله، منشورات الجمل، ط١.
- هوسلر، آدموند. (٢٠١٤). فكرة الفيمونولوجيا. ترجمة فتحى أنقرو، مركز دراسات الوحدة العربية.

### – المراجع الاجنبية

- Anne, Meneley.(2019). Walk This Way: Fitbit and Other Kinds of Walking in Palestine. Cultural Anthropology, 34(1), 130-154.
- Abram,Sandi& Bajic Blaz.(2022). Perception Against: Reflecting Ethnographically on the Sensory. Walking, and Atmospheric Turns. enološka tribina .45 vol, 52, 112-126 .
- Alvi,jahanzaib &Rehan,Muhammed.(2016) .Role of sense in the construction of knowwdge.journal of Business Economics and Mangement current issues,12(1),75-81.
- Amphoux P. (2004). « Marcher en ville ». Les Annales de la recherche urbaine, n° 97, p. 137.
- Amato,A.(2004). on foot:Ahistory of walking .Newyourk university,Press newyourk.
- Blaž Bajič, Ana Svetel. (2023). Sensory Environmental Relationships. e Department of Ethnology and Cultural Anthropology. Faculty of Arts, University of Ljubljana.

- . Bergner, Benjamin Sebastian et al. (2013). Human Sensory Assessment Methods in Urban Planning - a Case Study in Alexandria. REAL CORP ,408-417.
- Calogiuri, Giovanna.(2017). Why Do People Exercise in Natural Environments? Norwegian Adults' Motives for Nature-, Gym-, and Sports-Based Exercise .J Environ Res Public Health, 14(4), 377.
- Chaudhry ,abid. G et al. (2015). Active Ageing and Elders' Health: An Anthropological Perspective of Older Persons. The Anthropologist , 20(3), 714-718.
- Clement, Susannah. (2018). Walking and Family Lives, University of Wollongong,file:///C:/Users/Life/Desktop/Downloads/Walking%20and%20Family%20Lives%20(2)%20(1).pdf .
- DeSilva Jeremy,. (2022). How Walking Upright Made Us Human. William Collins publish. <https://thewalkahead.com/2021/06/21/a-review-first-steps-how-upright-walking-made-us-human-by-jeremy-desilva/>.
- Egan,k . (2011). 'I want to feel the Camino in my legs': Trajectories of Walking on the Camino de Santiago. ncounters of Body and Soul in Contemporary Religious Practice. Anthropological Reflections. Oxfoed, pp3-22.
- Edensor, Tim. (2010) . Walking in Rhythms: Place. Regulation Style and the Flow of Experience. Visual Studies, 25(1), Publisher Routledge.
- Edensor, Tim. (2000). Walking in the British Countryside: Reflexivity, Embodied Practices and Ways to Escape. Body and Society, 6(3-4), 81-106.
- Feildman,Jackie . (2023) . Hiking the Via Alpina: Logos, Eros and the Trails to Freedom. Anthropological Journal of European Cultures, 32(2), 23-44.
- Feldman, Jonathan Atari . (2023). Hiking the Via Alpina Logos, Eros and the Trails to Freedom, Anthropological Journal of European Cultures, Volume 32: Issue 2,pp112:122.
- Goffman E. (1973). La Mise en scène de la vie quotidienne : les relations en public. Paris , Minuit,p 372.
- Howes,david et Jean-Sébastien .(2007) . Introduction à la culture sensible, Un document de la revue Anthropologie et Sociétés, Volume 30, numéro 3, pp 7–17.
- Howes D.,( 1990a). « Présentation : Les sensations discrètes de la bourgeoisie », Anthropologie et Sociétés, 14, 2 , 5-12.

- 
- Howes,david & synnott A. et D. (2013). From Measurement to Meaning : Anthropologies of the Body », *Anthropos*, 87 , 147-166.
  - Howes,david. (2003). On sensualizing theory see, *Sensual Relations. Engaging the Senses in Culture and Social Theory*, Ann Arbor. University of Michigan, P 238 n
  - Ingold,tim.(2000) . *The Perception of the Environment: Essays on Livelihood, Dwelling and Skill*, Taylor & Francis Group, ROUTLEDGe, London and New York,175-160.
  - ingold,tim .(2008) . *Ways of Walking*Ethnography and Practice on Foot. Routledge,22:23.
  - Ingold,tim . (2010). Foot prints through the weather world: walking, breathing, knowing. *Journal of the royal anthropological institute*, 16(11) ,5121-5139.
  - Järviluoma,helmi .(2022) .*Sensobiographic walking and ethnographic approach of the Finnish school of soundscape studies. The Bloomsbury Handbook of Popular Music, Space and Place .*
  - Karrholm et al .(2017) . Interseriaty and different sort of walking,Arelational approach to urban walking. *Mobities* , 12(1),pp 20:35.
  - Konecki, Krzysztof .(2023) . Walking in the City as an Experienced Practice. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 19(4), 170-201.
  - Kekaite, Asta & Goodwin, Marjorie H. (2021) . Touch and Social Interaction. *Annual Review of Anthropology* ,Volume 50, 203-218.
  - Linda, Tonolli, et al .(2015). T1 - A Design Anthropology Critique of Active Aging as Ageism . *Interaction Design and Architecture*,v126. 026-006.
  - le Breton D. (2000). « Marche urbaine ». In *Éloge de la marche*. Paris . Éditions Métailié, p. 121-146.
  - loscher,georg et al . (2019) . Theodore Schatzki's practice theory and its implications for organization studies In book: *Management. Organizations and Contemporary Social Theory* ,pp.115-134.
  - Lauren Reiss . (2021) . No Façade to Hide Behind: Long-Distance Hikers' Journeys Through Self and Society. *Journal for Undergraduate Ethnography*, 11(1), 56-72.
  - Medinaxose et al .(2022) . Walking as a cultural act and a profit for the landscape. A case study in the Iberian Peninsula. *GeoJournal*, 88(3), 1-16. 2171–2186.
  - Middleton, jennie . (2016) . the sociates of everyday urban walking and the right to the city,urbanstudy, volume 55 (2).

- marzoa, T . (2024) . Walking as a Cultural Action. Maison Mexique's Heartbeats are stories revealing the unique character and charm of SMA: <https://mmexique.com/walking-as-a-cultural-action>.
- Mau,m , S.H. Klausen , K.K. Roessler .(2023). Becoming a person: How long-distance walking can lead to personal growth – A cultural and health-related approach. Sciencedirect, [Volume 68](#), January .
- Mau,martin et al .(2023). Becoming a person: How long-distance walking can lead to personal growth – A cultural and health-related. *New Ideas in Psychology*, 68(4).
- Mau,martin et al .(2021) . Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. *Int J Environ Res Public Health*,15 21;18.
- Medina,xose et al .(2022). Walking as a cultural act and a profit for the landscape. A case study in the Iberian Peninsula. *GeoJournal* ,88(3), 1-16.
- Middleton,j. (2009) . Stepping in time walking and space in the city,41(8),pp 1943:1961.
- Nolas Melissa . (2024) . Walk with me: Walking ethnography in research with and about children and young people. *Anthropology Southern Africa*. WORLD ANTHROPOLOGICAL UNION.
- Neubauer,B .(2019) . How Phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Prespect med edu*,8(1), 90-97.
- Perkinson, Margaret et al .(2013) . Conceptual Foundations of the Anthropology of Aging as Reflected in the Works of Margaret Clark and Sharon Kaufman, Aging in Cultural Context and as Narrative Process . *The Gerontologist*, VL54.
- Pink, Sarah and Howes David . ( 2010) . “The Future of Sensory Anthropology/The Anthropology of the Senses”. *Social Anthropology*, 18(3), 331-40.
- Pink, sarah .(2009). *Doing Sensory Ethnography*. SAGE Publications Ltd.london, 7-23.
- Perkinson Margaret A. & Samantha L. Solimeo. (2014) , Aging in Cultural Context and as Narrative Process: Conceptual Foundations of the Anthropology of Aging as Reflected in the Works of Margaret Clark and Sharon Kaufman. *the Gerontologist*. Volume 54, Issue 1, February 2014, Pages 101–107.



- 
- Thibaud, Jean- Paul . (2013) . commented city walkes Journal of Mobile Culture ,7:01 .
  - Thibaud, Jean-Paul . (2022).Urban Walking as Peripatetic Phenomenological. Journal of culture psychology, valume3,195-174.
  - Roger Sansi . (2020) . Walking utopias. The politics of walking in art and anthropology. n [Social Anthropology/Anthropologie sociale](#). Volume 29, Issue 1.
  - Rajko Muršič . (2019). Sensory walking: teaching methods in motion. Teaching Anthropology. A journal of the Royal Anthropological Institute : <https://teachinganthropology.org/2019/01/31/sensory-walking-teaching-methods-in-motion/> .
  - Rettie,ruth . (2016) . walking as asocial practice,sociology of health and illines,3(6).
  - Rettie, Ruth& Harries ,tim . (2016) . Walking as a social practice: Dispersed walking and the organisation of everyday practices . Sociology of Health & Illness, 38(6):n/a-n/a.
  - . Redick,kip. (2023). [Interpreting Contemporary Pilgrimage as Spiritual Journey or Aesthetic Tourism Along the Appalachian Trail](#) . *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, Vol. 6, Iss. 2, Article 10.
  - ,Roger Boutier. (1990) . Habermaset lechamp de lacommunication, revue cinémactions . édition S F S I C, Paris. édition de L'EHESS, 1990, p 101. 120.
  - Sharif,Ahlam Ammar . (2023) . ESEARCH ARTICLE A relational perspective on the walking activity in urban spaces: Shaping, transformation, and interrelations . *Frontiers of Architectural Research*, Volume 12, Issue 3 , Pages 496-508.
  - Szakolczai,Arpad and Horvath, Agnese . (2020) . *Sociology of Walking*. Wiley Blackwell Encyclopedia of Sociology. chief editor George Ritzer, 2nd edition.
  - SOLEDAD A., MARTÍNEZ RODRÍGUEZ,(2019),MAY I WALK WITH YOU. EXPLORING URBAN INEQUALITY IN EVERYDAY. WALKING PRACTICES IN SANTIAGO DE CHILE,he degree of Doctor of Philosophy.University College London.
  - . Schatzki, ted . (2019) . *Timespace and the Organization of Social Life*. Routledge , pp35-48.

- Schatzki, Theodore . (2016) . Practice theory as flat ontology: Exploring the dynamics social life. Edited by Gert Spaargaren et al, Routledge.
- Spaargaren,gret et al . (2020). Introduction Using practice theory to research social life Spaargaren Lamers Weenink 2016. Exploring the dynamics of social life. Publisher: Routledge, pp.3-27.
- zheo, Guanhua et al .(2024) . Exploring walking behaviour and perceived walkability of older adults in London . [Journal of Transport & Health,Volume 37, July.](#)

- مراجع النت

مسح تقييم الوضع الاجتماعي والصحي لكبار السن في دور رعاية المسنين،  
منظمة : <https://www.amnesty.org/ar/what-we-do/older-people/> ، ٢٠١٣،  
العفو الدولية .:

منظمة الصحة العالمية:

: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>

AMATO, JOSEPH A(2004) On Foot: A History of Walking,  
Published by: NYU Press, <https://www.jstor.org/stable/j.ctt9qg056>What  
are sensor walk; [file:///C:/Users/Life/Downloads/Documents/sense-active-  
making-walks-sensory-toolkit.pdf](file:///C:/Users/Life/Downloads/Documents/sense-active-making-walks-sensory-toolkit.pdf)  
Morris, Jeremy N& [Adrianne E. Hardman](#)(1997). Walking to Health.  
Volume 23, pages 306–332.:  
<https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-199723050-00004> .  
Thibaud, Jean-Paul(2013), Commented City Walks, Journal of  
Mobile Culture, The online version of this article can be found  
at: [http://wi.mobilities.ca/commented-city-walks./](http://wi.mobilities.ca/commented-city-walks/)

## المشي والمعرفة الحسية لدى كبار السن

### ملحق رقم (1) دليل العمل الميداني

#### المحور الأول: السمات الاجتماعية لحالات الدراسة

النوع	-
السن	-
المهنة	-
مستوى التعليم	-
<u>المحور الثاني: الرؤية المحلية للمشي بمجتمع البحث (النظرة الداخلية)</u>	-
تعريف المشي	-
المفردات المستخدمة لتعريف المشي والتي لها علاقة بالمعرفة الحسية (شعور- تصور - رؤية)	-
المعنى الثقافي للمشي.	-
المشي والنوع.	-
المشي والحالة الاجتماعية.	-
المشي والعمر.	-
المشي والأمثال.	-
المشي والصحة.	-
المشي والقيم الفردية.	-
المشي والعرق.	-

#### المحور الثالث: أنواع المشي كمارسة وأشكاله

أنواع المشي الممارسة.	-
تداخل المشي والأنشطة الأخرى.	-
العناصر المادية للمشي (الملابس- الساعات-الهاتف- الحقائب).	-
أهمية ملابس المشي.	-
الأشياء الأكثر استهلاكاً أثناء المشي.	-
التحول في المشي (التغير في مشاعر الفرد- التغير بسبب الجهات الفاعلة- التغير بسبب الظروف الخارجية- التغير في البيئة المحيطة- التغير في المكان والزمان).	-
<u>المحور الرابع: المعرفة الحسية والمشى</u>	-

التفضيل البصري، السمعي، الحسي، اللمسي للمشي. (الضوء- اللمس- الصوت- الشم- السمع).	-
ماتذكرك عندما تمشي (الزحام- السيارات- الأشجار- الهواء- الحركة- جودة الممر) (الجوع- العطش- التعب- الألم- مقابلة صديق- تذكر أحداث- حنين- غضب - فرح -الم-شوق)	-
تأثير العوامل البيئية كمعوقات على المعرفة الحسية (ظلال- اشجار - حرارة - صوت،... كل المفردات البيئية التي تقابلنا أثناء السير).	-
<u>المحور الخامس الوعى الاجتماعى والمشى</u>	-
كيف تثير المشاهد الخارجية الوعى (الوضع الاقتصادى للمكان- الأشجار- شكل المباني- المساحات- الآخر المار - السيارات-الملبس).	-
المشي والطبقة.	-
المشي ودرجة الإحساس بالأمان.	-