

# الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة

أولاً: طبيعة ونطاق علم النفس

ثانياً التعلم

ثالثاً: سيكولوجية اللعب

رابعاً: دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية

## أولاً: طبيعة ونطاق علم النفس:

لم يقتصر علم النفس الحديث علي مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلي كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلي دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية - لا بد لنا من النظر إلي ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي علي الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلي أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة أوجليفي، علي عينة تتكون من خمسة عشر ألفاً من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلي تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

ويعرف المؤلف علم النفس الرياضي Sports Psychology، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية. وتعد المعايير الشخصية ركناً أساسياً في بناء المجتمعات الحديثة في زمن الحاجات واللهث خلف أوام تحقيق الذات ونسج الخيالات والتكوينات عليها بغية إظهارها بصورتها المتوافقة مع متطلبات المجتمع.

وإذا نظرنا إلي الناس في أقوالهم وأفعالهم وتصرفاتهم وأفكارهم ومعتقداتهم وآرائهم وميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم - رأينا أن كل إنسان منهم يختلف عن غيره من جهة، ويشترك معه في عدد من النواحي من جهة أخرى، وأن الاختلاف يبقى دائماً رغم وجود عدد من نواحي الاشتراك.

لذلك نستطيع القول بأن كل إنسان يشبه كل الناس من جهة، ويشبه بعض الناس من جهة أخرى، وهو متميز من جهة ثالثة، حيث إنه ينتمي إلي نوع الإنسان ويحمل خصائصه الإنسانية العامة، ويشبه عدداً من الناس في بعض تصرفاتهم ومظاهر سلوكهم، ولكنه يبقى متميزاً متفرداً من حيث هو شخص.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، هو: لماذا الاهتمام بالشخصية؟ وللإجابة علي هذا السؤال، أقول: يرجع الاهتمام بالشخصية بسبب الواقع العالمي؛ حيث أصبح الإنسان يعيش غريباً معزولاً عن أعماق ذاته، ويحيا مقهوراً من أجل الوسط المادي الذي يعيش فيه.

واسمحوا لي أن أقول: إن خلاص الإنسانية الأكبر لن يكون إلا بالنمو البدني و الروحي للإنسان، وليس في تنمية الموارد المهددة بالهلاك.

ماهية الشخصية:

الشخص، في اللغة العربية، هو سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد، وقد يراد به الذات المخصوصة، وتشاخص القوم اختلفوا وتفاوتوا. أما الشخصية فكلمة حديثه الاستعمال لا يجدها الباحث في أمهات معاجم اللغة العربية، فإذا وجدت في بعض الحديث منها، فهي تعني سمات تميز الشخص من غيره، وكان استعمالها قائماً علي معني الشخص، أي علي معني كل ما في الإنسان مما يؤلف شخصه الظاهر الذي يرى من بعد، وعلي مفهوم التفاوت.

أما في اللغة الإنجليزية، فكلمة الشخصية Personality، مشتقة من الأصل اللاتيني Persona، وتعني هذه الكلمة القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حين كان يقوم بتمثيل دور، أو حين كان يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله.

وقد أصبحت الكلمة، علي هذا الأساس، تدل علي المظهر الذي يظهر فيه الشخص، وبهذا المعنى تكون الشخصية ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المختلفة التي يقوم بها علي مسرح الحياة.

ولقد اختلف علماء النفس كثيراً في تعريف الشخصية. فيري برت Burt أن الشخصية، هي ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية، الثابتة نسبياً، التي تعدّ مميزاً خاصاً للفرد، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية. أما البورت Allport، فيري أن الشخصية، هي التنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك المنظومات الجسمية النفسية التي تحدد أشكال التكيف الخاصة لديه مع البيئة.

ويعرف المؤلف الشخصية، علي أنها: مجموعة السمات البدنية والروحية التي تظهر في المهارات الحياتية لإنسان بعينه وتميزه عن غيره.

## مكونات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن الشخصية في الأعماق بناء ثلاثي التكوين، وأن كل مكون في هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وأن المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات هي: الهو – الأنا - الأنا الأعلى.

### الهو: the id:

فذلك القسم الأولي المبكر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة، وأنه يحمل ما يسميه فرويد الغرائز، ومن بينها غرائز اللذة والحياة والموت.

وهو يعمل تحت سيطرة ما يضمه منها، وما هو موجود فيه لا يخضع إذن لمبدأ الواقع أو مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء، بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائي، وكثيراً ما ينطوي علي دوافع متضاربة. أنه لا شعوري، وهو يمثل الطبيعة الابتدائية والحيوانية في الإنسان.

### الأنا: the ego:

فينشأ ويتطور لأن الطفل لا يستطيع أن يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التي تخصها، ويكون عليه أن يواجه العالم الخارجي وأن يكتسب من بعض السمات وإذا كان الهو يعمل تبعاً لمبادئه الابتدائية الذاتية، فإن الأنا يستطيع أن يميز بين حقيقة داخلية وحقيقة واقعية خارجية.

فالأنا من هذه الناحية يخضع لمبدأ الواقع، ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً ومعقولاً يسعى فيه إلي أن يكون متمشياً مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة.

هكذا يقوم الأنا بعملين أساسيين في نفس الوقت: أحدهما أن يحمي الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي، والثاني أن يوفر نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل إشباع الغرائز التي يحملها الهو، وفي سبيل تحقيق الغرض الأول يكون علي الأنا أن يسيطر علي الغرائز ويضبطها، لأن إشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن أن يؤدي إلي خطر علي الشخص.

### الأنا الأعلى: the super ego:

هنا نجد أنفسنا أمام حاضن للقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي ربي الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه، فالأنا الأعلى يمثل الضمير المحاسب، وهو يتجه نحو الكمال بدلاً من اللذة، ولهذا الأنا الأعلى مظهران، الضمير والأنا المثالي - يمثل الأول الحاكم بينما يمثل الثاني القيم.

وخلاصة البناء الثلاثي الداخلي للشخصية، هو ما يلي:

إن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم

ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهداً إلى الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع - إلا أنه مقيد في هذه العمليات بما ينطوي عليه الهو من حاجات، وما يصدر عن الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يتطلبه العالم الخارجي وما يتطلبه الهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة من الصراع يحدث أحياناً أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

ولكن يبقى التساؤل الذي يجمع كل مكونات الشخصية... ألا وهو:  
إلى أي مدى يستطيع الإنسان ككائن بشري يهذب من سلوكه في عمليات التطبيع الاجتماعي؟  
ولا سيما أنه عرف عن الإنسان أنه مدني بالطبع، قابل للتعلم، يتكيف مع المجتمع ويتناغم مع الآخر بلغة حوار لا منتهي، يأخذ صور الآف والتفاعل.

### تنمية الشخصية:

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة، هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين.

وفيما يلي، عرض لأهم شروط تنمية الشخصية:

- الهدف الاسمي:  
ونقصد ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدي لتنمية الذات.
- المسؤولية:  
حين يشعر الإنسان بجسامة الأمانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه، إن علينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء.
- التغيير:  
يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ علي كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكانياته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره!، والحقيقة أن الإنسان حين يتطلع إلى التفوق علي ذاته والتغلب علي المشكلات من أمامه سوف يجد أن إمكانيات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

## ○ الإرادة:

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن الرياضي يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة البدنية والمهارية والخطية... وغيرها، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة.

ابن التربية البدنية والرياضة! شخصية قيادية:  
تقوم القيادة الناجحة في التربية البدنية والرياضة علي توافر جملة من السمات الشخصية للقائد، ومن أبرز هذه السمات، ما يلي:  
- القدرة علي تفهم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة.  
- توافر السمات البدنية والعقلية الضرورية لممارسة الدور القيادي.  
- توافر المهارات والخبرات الفذة في الإنجاز.  
- توافر سمات اجتماعية ونفسية رفيعة تجعله في قمة السمو والإقتداء.  
- توافر مقومات مكتسبة تضيء علي دوره المزيد من النجاح.

## السمات الشخصية:

تحليه بخصوصيات تمكنه من ممارسة دوره، وتتلخص في مظاهر عديدة: منها: البنية البدنية السليمة للقدرة علي الانتظام في العمل، ومراعاة المواعيد، والعمل لساعات طويلة ومتواصلة، وضبط النفس في المواقف الصعبة، والثقة بالنفس في كل موقف، ومنها المظهر الشخصي: إذ ينبغي للقائد أن يظهر بمظهر يليق بمكانته وبدوره في الإشراف، وأن يكون نظيفاً علي الدوام والاعتناء بالهندام، ليوحى بالثقة في مركزه وشخصيته، والآداب الاجتماعية التي تجعله مألئاً لمركزه، مضافاً إلي تعامله الخارجي وحسن الدعابة والمرح والبعد عن التزمت والصرامة.

## الخبرات العلمية:

اكتساب القائد للمهارات العملية المستمرة، تساهم مساهمة كبيرة في القيادة، ومن أبرز هذه المهارات، ما يلي:  
- المقدرة علي التعلم بتواضع وفهم.  
- المقدرة علي استخدام التقنيات التربوية.  
- المقدرة علي حل المشكلات.

## السمات الإنسانية:

فهي مضافاً إلي سموها ودورها الكبير في تماسك الجماعة، توفر مناخ عمل مقبول من الجميع، يسمح بتحقيق الولاء للمؤسسة.

## السمات الذاتية:

الذكاء والتركيز، فإن التوافر علي ذهن وقاد وقادر علي استذكار واستنباط الحلول والآراء في المواقف المختلفة، من أكبر ما يضيء عليه القوة والحنكة.

القدرة علي الإقناع لتسهيل نقل المعلومات للآخرين والتحاور معهم وإقناعهم بالأفكار والأهداف أو الخطط وحثهم علي موقف مشترك للعمل بتفاهم وتنسيق لإنجاز الأعمال.

النظر الثاقب في الأمور، والانتباه المتواصل والمركز علي تفاصيل العمل وأفراده وكوادره، ومعرفة العيوب والنواقص والحلول - ولو النسبية منها - وجمع المعلومات الكافية عنها، والقدرة علي استنباط النتائج أو التوقع الصائب بالمستقبل.

الجاببية الذاتية: ليجعل من الآخرين يفتخرون بالعمل معه والانتماء إليه، ويتطلب هذا منه أن يكون قادراً علي التحكم والسيطرة في اللقاء الأول لخلق انطباع جيد لدى الآخرين أولاً وثانياً أن يحفظ هذا الانطباع إلي الأخير.

السمات المكتسبة: النضج الانفعالي، بمعنى المقدرة علي الإمساك بزمام الأمور، وضبط النفس، والاتزان الانفعالي في الرضا والغضب لدى التعرض للمواقف السارة أو الصعبة، وإعطاء المثل الصالح للآخرين في عدم التحيز أو التحامل علي البعض.

مواجهة الأمور بثقة وثبات في المواقف الصعبة إزاء القوى المتصارعة، ومدارة متواصلة لاحتواء الأطراف المختلفة لكي لا يحسب طرفاً في الخلافات.

المقدرة علي المثابرة لإنجاز الأعمال، وهي تخرج القائد من الرتابة والروتين.

قوة المبادرة والشجاعة والإقدام.

### الموهوب:

ظاهرة الفروق الفردية عامة في جميع الكائنات الحية، وهي سنة من سنن الله في خلقه، فأفراد النوع الواحد يختلفون فيما بينهم، فلا يوجد فردان متشابهان في استجابة كل منهما لموقف واحد.

وهذا الاختلاف والتمايز بين الأفراد أعطي الحياة معني، وجعل للفروق الفردية أهمية في تحديد وظائف الأفراد، وهذا يعني أنه لو تساوى جميع الناس في نسبة الذكاء - علي سبيل المثال - فلن يصبح الذكاء حينذاك سمة تميز إنساناً عن آخر، وبذا لا يصلح جميع الناس لإلمهنة واحدة.

وتعد الفروق الفردية ركيزة أساسية في تحديد المستويات العقلية و الأدائية الراهنة والمستقبلية للناس، ولذلك فقد أصبحت الاختبارات العقلية وسيلة هامة تهدف إلي دراسة احتمالات النجاح أو الفشل العقلي في فترة زمنية لاحقة.

أما عن الفروق الفردية في الشخصية، فنجد أن كل إنسان متميز بذاته، ولا يمكن أن يكون كذلك إلا إذا اختلف عن الآخرين.

- وكلمة الموهوب خلقت كثير من الجدل والمشاكل حول تحديد هويتها ومعناها، لكن الأهم منها الاستدلال علي الشخص الموهوب، وذلك يتم من خلال عدة أساليب:
- مقاييس الذكاء.
  - اختبارات التحصيل الدورية.
  - رأي الوالدين.
  - رأي المعلمين.
  - رأي الزملاء.
  - النبوغ في أحد المهارات الإبتكارية (فنية، علمية، رياضية.....).

وفي كثير من الأحيان فإن عقد المشابهات توضح الأمور أكثر من الشروح المفصلة، وفيما يلي مثال يلقي الضوء علي مفهوم الموهبة:

سباق الماراثون:

انظر إلي سباق الماراثون! كم إنسانًا يشارك فيه؟ آلاف! وهذه الآلاف لكل واحد منها بارقة أمل بأنه سيفوز، ولكن الذين يفوزون حقيقة هم من 8 إلي 15 شخصًا علي أقصي تقدير، فماذا سيكون الحال بالنسبة للآلاف التي لم تفز؟! وماذا سيكسبون من كونهم جزءً من هذه المغامرة الميئوس منها؟! إن القيمة والفائدة لهم هو كونهم جزءً من العملية، وجزءً من الحدث، حيث إن كل واحد قد تنافس مع نفسه فكسب الثقة بالنفس، والقدرة علي المنافسة من خلال التدريب.

إن سرعة الفائزين ونجاحهم لا تقلل بأي حال من الأحوال من إنجازات المتسابقين الآخرين؛ أليس جديرًا بالتقدير نجاح الفائزين؟ بالتأكيد! إنهم يستحقون إعجابنا وهنأفنا، فالإنجاز الكبير دائمًا ما يكون ثمرة العمل الجاد والتفاني المدعوم بالموهبة، وبتكريم الموهبة والنبوغ ينتعش المجتمع بأسره!.

كيف نرى الموهبة؟

كثيرًا ما تعجز النظم التربوية عن فهم ما يجري داخل الأطفال الموهوبين حينما تكون البرامج الدراسية المقدمة إليهم لا تراعي قدراتهم الفريدة، ولا تراعي حاجاتهم للتعلم في المجال الذي يحبون، وبالسرعة التي يريدون.

وعلينا أن نعي أنه يوجد أشخاص موهوبين من ذوي الاحتياجات الخاصة، وهم: ذوي صعوبات التعلم - أطفال التوحد - الإعاقات الانفعالية - الإعاقات الحركية - الإعاقات البصرية.

ويجب أن يكون لكل إعاقة برنامج معد جيدًا، ليناسب هؤلاء الفئة عن غيرهم من الموهوبين، فليس من الطبيعي مثلًا القيام ببرنامج التسريع لطفل موهوب ولديه صعوبة تعليمية أيضًا! لذلك يجب أن تعد برامج تنمي موهبته وترفع من أدائه التعليمي ليتجاوز الصعوبة باستراتيجيات تناسبها.

## فن التعامل مع الموهوب:

يعتقد البعض أن التعامل مع الموهوبين أمرًا سهل جدًا، وخاصة في مراحل التعليم قبل الجامعي، ولكن أخطأ من قال ذلك فالمعلم المتمكن والبارع والمتميز فقط هو الذي يجيد فن التعامل مع الموهوبين.

وبسؤال المؤلف لعدد 15 من المعلمين بمختلف المراحل الدراسية، ومختلف التخصصات، ولهم صفة التميز ولوحظ محبة الموهوبين لهم - أجابوا بالتالي:  
- لا بد أن يتعامل المعلم مع الموهوب في سن مبكر بأسلوب حسن ليكسب ثقته.  
- لا بد أن يتميز المعلم بسعة الصدر والصبر.

ويمكن تلخيص أسلوب التعامل مع الموهوبين في عدة نقاط، وهي: -  
- محبة الموهوبين ومعاملتهم معاملة حسنة.  
- مراعاة الفروق الفردية في التعامل.  
- الاستماع لهم وحل مشاكلهم، مما يكسب الموهوب الثقة في النفس.  
- إعادة شرح الدرس غير المفهوم وإدخال الدعابة علي الدروس الجامدة.  
- استخدام أسلوب القصة والحوار، فهو أسلوب محبب يجذب انتباه الموهوبين.

## صفوة القول حول الشخصية:

لكل إنسان شخصيته المتميزة، ولكنه في الوقت نفسه مشترك مع الآخرين في الكثير من مظاهر تلك الشخصية - إن في الشخصية نوعًا من الثبات يبدو في أساليبها واتجاهاتها وشعورها باستمرار هويتها، ولكن فيها كذلك نوعًا من التغيير و إلا لما كان من الممكن فهم النمو والتربية.

ومن هنا يكون أمر إحاطة الشخصية بتعريف شامل أمرًا صعبًا قد يتجه التعريف نحو تمييزها عن غيرها، وقد يتجه نحو انتلاف السمات التي تكونها وتتطوي عليها، وقد يذهب إلي ما يبدو في سماتها أو إجراءاتها، ومن هنا نصادف عددًا غير قليل من أشكال تعريف الشخصية.

## ثانياً التعلم:

التعلم عملية أساسية في الحياة، لا يخلو منها أي نشاط بشري، بل هي جوهر هذا النشاط.

ويكتسب الإنسان من خلال التعلم مجمل خبرته الفردية، وعن طريقه ينمو ويتقدم، وبفضله يستطيع أن يواجه أخطار البيئة، وأن يقهر الطبيعة من حوله ويسيطر عليها، ويسخرها، وأن يكون أنماط السلوك علي اختلافها وأن يقيم المؤسسات الاجتماعية، ويصبح منتجاً للعلم والفن والثقافة وحافظاً لهم وناقلاً إياهم عبر الأجيال يتعلمهم ويعلمهم ليكونوا بمثابة الطاقة التي تؤدي إلي تغييره الدائم وتجده المتواصل، ولهذا تمثل عملية التعلم جانباً هاماً من حياة كل إنسان وكل مجتمع.

والطالب الذي يعرف كيف يتعلم لن يكون متقدماً في مراحل الدراسة فقط بل سيحول حياته كلها إلي فرص للتعلم.

نصائح من المؤلف لكل طالب علم:

النصيحة الأولى: أدوات التعلم:

القراءة، وهي من أهم أدوات التعلم ومن أبسطها وهدفها هو استخراج المعلومات، وتتم باستخدام الطالب لقلم الرصاص أو القلم الفسفوري، والإشارة إلي المعلومات المهمة والتواريخ و الأماكن وأسماء الأشخاص، وفائدة الإشارة هي مساعدة الطالب وتسهيل عملية العودة إلي المعلومات التي يريد، وبذلك يستطيع أن يعيد قراءة الموضوع مختصراً.

كتابة الملاحظات، وهي أداة مهمة ومطلوبة عندما يكون الطالب في مرحلة المراجعة قبل الاختبارات أو عندما يكون مقبلاً علي ورقة دراسية، وكتابة الملاحظات قد يكون مصدرها الكتاب أو المعلم.

الاختصار، وهو مرحلة متطورة من كتابة الملاحظات، فعن طريق الاختصار يستطيع الطالب أن يلخص أهم ما جاء في الموضوع من نقاط مهمة وبشكل منطقي متسلسل.

الحفظ والاسترجاع، من أهم أدوات التعلم التي ينبغي علي الطالب إتقانها ولا يأتي ذلك إلا بكثرة التمرين والممارسة، وكلما تمرن الطالب أكثر كلما أصبح عقل الطالب قادراً علي الاسترجاع والإنشاء المركز.

النصيحة الثانية: عادة التعلم:

فمثلاً نجد طالباً يتعلم بشكل جيد في غرفة هادئة، وليس شرطاً أن تكون مرتبة، فعلي الطالب أن يكتشف المحيط المناسب للتعلم وأن يخلق الجو المناسب لذلك حسب إمكانياته وظروفه.

النصيحة الثالثة: إتقان التعلم :

يحتاج إتقان التعلم إلي ممارسة لوقت طويل وتركيز، فعلي الطالب أن يضع أولوياته وأهدافه للتعلم يوميًا، كأن يوزع المقررات الدراسية و صفحات المنهج علي عدة أيام.

و الطالب الذي يستخدم ويتقن كل النصائح السابق ذكرها في التعلم، سيكون مميزًا عن أقرانه عندما يطرق مواضيع جديدة وستكون سهلة عليه ولن تستغرق فترة طويلة في التعلم، ذلك أنه سيكون قادرًا علي اختيار المهارة والأداة المناسبة لكل مقرر دراسي عند التعلم، وبالتالي سيوفر الوقت والجهد والمال.

نصيحة عامة: أسس حل المشكلات:

لقد منّ الله علي الإنسان بنعمة العقل للتفكير والتدبر منذ بدء الخليقة وحتى تقوم الساعة، ولكن هل قمنا بصيانة هذا الكنز الثمين واستثماره؟ ، وشكر الخالق سبحانه وتعالى.

ويوجد علاقة وثيقة بين التفكير وحل المشكلات؛ ذلك لأن حل المشكلات يتحقق حصرًا بواسطة التفكير بأنماطه المختلفة، ولا يمكن تحقيقه عن أي طريق آخر، وأن التفكير وطرائقه تكون علي أفضل وجه في سياق حل المشكلات، أي عندما يصطدم المتعلم باعتباره حلالاً للمشاكل.

ماهية المشكلة:

أ - تحديد المشكلة:

هو وضع جديد غير مرغوب فيه، نتيجة تغير يطرأ علي طريقة العمل أو بسبب ظرف معين، ولتحديد أي مشكلة والتعرف عليها يجب التساؤل عن النشاط أو العمل الذي لم يؤدي كالمعتاد، ولماذا حدث ذلك، وهل النتيجة الجديدة مقبولة أم غير مقبولة، وما الغاية المرجوة من حل المشكلة القائمة؟

وقبل أن نبدأ بحل المشكلة يجب علينا أولاً أن نفهمها، ولفهم المشكلة يجب التعرف علي طبيعتها، وذلك بتحديد ما تم تصنيفها علي أساس من التجربة والخبرة، وذلك يكون بمساعدة عدة مراجع أساسية منها:

- المعلومات التاريخية وما تتضمنه من مشكلات ونتائج وحلول سابقة.

- معلومات حول التخطيط تتم من خلالها المقارنة بين النتائج المتوقعة والأهداف المرسومة.

- النقد الخارجي الوارد من جميع الفئات المعنية.

- المقارنة بمن هم في أوضاع مشابهة لما نحن فيه.

إن الوعي بوجود المشكلة يعد خطوة هامة في عملية حلها.

ب - تصنيف المشكلة:

يمكن تصنيف المشكلات بالقياس إلي ما تنطوي عليه من درجة المخاطرة. وبعد تحديد موقع كل مشكلة من الأهمية، يمكننا التركيز علي المشكلات الأخطر شأنًا علي نجاح

مشروعاتنا. أما المشكلات القليلة الخطورة، فقد يغض النظر عنها مؤقتاً إلي أن تتوافر  
الإمكانات الكافية لحلها مستقبلاً.

### الحلول البديلة:

بعد التعرف علي طبيعة المشكلة وتصنيفها تبدأ عملية البحث عن الحلول البديلة، وقد  
تتم هذه العملية بالطريقة التقليدية وذلك بالنظر للماضي والبحث عن الحلول المقترحة  
لحل مشكلة مماثلة حدثت في وقت سابق. أو يتم إتباع منهج علمي أو أسلوب رياضي  
أو منهج جديد للتوصل إلي حل، كما يمكن استخدام الشدذ الذهني لإيجاد أكبر قدر  
ممكناً من الحلول البديلة.

وفي هذه المرحلة يجب عدم الحكم علي أي من الحلول، حتى تكتمل عملية الطرح.  
وعندها نستخدم المنطق والتجربة والتحليل الموضوعي لتحديد أيها أصلح.

### الحل المختار:

ينشأ الحل المختار أساساً من عملية تمحيص دقيق للبدائل المتوافر بحسب قدرتها علي  
الحل في إطار الإمكانيات الموجودة، وقد لا يصل أي حال من الحلول المطروحة إلي  
درجة الكمال، بحيث يزيل جميع أضرار المشكلة أو آثارها، لكن يجب التركيز علي  
البدائل التي تحقق ما يلي:

- الحد من الأضرار.
- تفادي الإضرار بجوانب أخرى من خطة العمل.
- جدوى مقبولة في إطار الموارد المتاحة.

ويمكن لكل بديل من تلك البدائل أن يؤدي إلي حل، وقد يحقق كل منها النتائج المطلوبة  
في إطار الإمكانيات المتوافرة، إلا أن اختيار البديل الأفضل يتوقف علي أي العوامل  
المطلوبة في محصلة الحل يعدّ أكثر انسجاماً مع ظروف القائمة، ومن ناحية أخرى قد  
يتطلب حل من الحلول المطروحة توظيف موارد وإمكانيات غير متوافرة أو باهظة  
الثمن.

- وعليه يمكن وضع قائمة مواصفات عامة للحلول المقبولة، فالحل المناسب:
- أ- يحقق القدر الأدنى من النتائج المطلوبة.
  - ب- ألا يتطلب الحل تكاليف أو موارد أكثر من المتوفر.

يجب القيام بعمل منظم لحل المشكلات كلما أمكن ذلك، لأن هذا الأسلوب - بالإضافة  
إلي فعاليته وجدواه - يتيح فرصة توثيق العمل والخبرة وتكوين رصيد مسجل يمكن  
الرجوع إليه إذا نشأت أوضاع مشابهة في المستقبل مما يمنع التكرار وإهدار  
الإمكانات. إلا أن عامل الوقت أو العوامل الأخرى الحساسة كالنواحي القانونية  
والأمنية مثلاً، قد لا تسعفنا في البحث عن الحل من خلال إجراءات منظمة، وفي هذه  
الحال يجب التشاور بين القائمين علي الحل وتقدير بدائله، مع العلم أنه يجب تدوين  
العمل والاحتفاظ بالوثائق والملفات كلما سنحت الفرصة.

## الخلاصة:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير، والتفكير الابتكاري بصورة خاصة، وفي إطار التربية بصورة عامة والتربية البدنية والرياضة بصفة خاصة، وتتجلى أهمية طريقة حل المشكلات كأحدى أهم طرائق تنمية التفكير في أن المتعلم في شروط المواقف الإشكالية يكتشف عناصر جديدة وينمي أساليب غير مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو، وبفضل ذلك ونتيجة له يصبح قادراً علي تجاوز قدر أكبر من الصعوبات التي تواجهه، وعلي اتخاذ قرارات أكثر دقة وملائمة.

## ثالثاً: سيكولوجية اللعب:

ماهية اللعب:

لقد فطر الله النفوس علي اللعب، لهذا الغرض فتراه عاماً بين الأطفال والشبان وبين جميع الكائنات الحية، فالطفل يولد مزوداً بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً ليحقق أغراضاً خاصة به، فاللعب استعداد فطري وطبيعي وهو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته مثل الأكل والنوم، فالطفل ليس في حاجة إلى تعلم اللعب ولكنه في حاجة فقط إلى الإشراف والتوجيه، مما يثبت لك ببرهان محسوس أنه شرط أساسي في تنمية القوى وترقية المواهب.

فنجد الطفل يقضى كل زمن صحوه ونشاطه في اللعب، وليس من السهل علي الكبار أن يوقفوا تيار اللعب الجارف ولا أن يقفوا حائلاً دون تحقيق هذه الرغبة وهذا النشاط.

ومن الصعب الفصل بين الطفولة واللعب، بسبب الدور الأساسي الذي يقوم به اللعب في حياتهم، فالأطفال مولعون بإعادة تصوير خبراتهم في لعبهم، ويكشفون عن عالمهم الخاص وعلاقتهم بالناس عن طريق اللعب، وهذا يجعلهم يعبرون عن خيالهم، ويتيح لهم فرصة التعبير عن حياتهم، فيخفون من مشاعر القلق التي يعانونها.

واللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلزم أشد الناس وقاراً، ويكاد يكون موجوداً في كل نشاط أو فاعلية يؤديها الإنسان. وتتنوع أنشطة اللعب في الطفولة من حيث الشكل والمضمون، ويتوقف هذا التنوع علي احتياجات الطفل في كل مرحلة من مراحل نموه، وكذلك علي الظروف البيئية التي تحيط بالطفل.

ويمكن تحديد معنى اللعب، فيما يلي:

هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة، وهو يصدر عادة من طبيعة الإنسان نفسه ولا يفرض عليه من الخارج، ويقوم الإنسان بهذا النشاط لمجرد شعوره باللذة الارتياح.

أهمية اللعب:

ويمكن إجمال أهمية اللعب في ضوء الحقائق التالية:

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولته.
- اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان، فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة، وهو للصبي والشاب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاد طاقتهم الزائدة، ومع أن حياة الكبار وما تتطلبها من مسؤوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ المكان الثاني، إلا أن الحاجة إلى اللعب أساسية لدرجة لا يمكن إغفالها.
- يساهم اللعب في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها، وهذا غرض أساسي من اللعب المنظم، فإذا سلك اللعب الطريق الصحيح، فإنه يساعد علي تقوية الجسم وتحسين الصحة، ويساعد علي النمو العقلي، وخلق روح المرح، وإتاحة الفرصة للتغيير

الاجتماعي وتقويم الأخلاق.

- اللعب تمرين طبيعي لقوي الإنسان المختلفة، وسبيل إلى تنمية هذه القوي، ففي اللعب يجد الإنسان المؤثرات والدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه وعقله، الأمر الذي يساعد في تنميتها، والحركات الكثيرة التي تصاحب اللعب تجعل هذه التنمية متزنة طبيعية لا تكلف فيها، فضلاً عما يكتسبه الجسم من عناصر اللياقة البدنية.
- أن الإنسان يجد في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه، وهذا يحقق له السرور والاستمتاع ويجلب له السعادة.
- إن السرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل، ومن ثم نادى الخبراء بتنظيم برامج للألعاب ضمن مجالات العمل لزيادة الإنتاج.
- يعمل اللعب علي رفاهية المجتمع، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير، والمعيشة في جماعات سر حياة الإنسان، وجماعات اللعب تتيح الفرص التي لا تبارى لدعم هذه لعلاقات الإنسانية الجميلة والصدقة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد والانسجام.

قيمة اللعب النفسية:

- يذكر أن أفلاطون Plato، كان أول من أدرك القيمة العملية للعب، وكذلك رأى أرسطو Aristotle، ضرورة تشجيع الأطفال علي اللعب بالأشياء التي سوف يحتاجون جهداً إلى استخدامها في الكبر.
- ويعد اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ذا أهمية كبرى، ويقدره الباحثون كل التقدير لعظمة تأثيره في مراحل النمو، فمعظم العلماء لا ينكرون قيمة مرحلة الطفولة ومدى تأثيرها الكبير في تكوين شخصية الإنسان في كيفية مواجهته للحياة وتوقعه منها وفي طريقة معاملته مع الآخرين.
- ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصة بين الأطفال المضطربين نفسياً أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يؤتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبي أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها.
- ولقد وجد أن طريقة اللعب العلاجي Play Therapy، تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصة مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفة في العلاج النفسي، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها أثراً مباشراً، وطبقت علي الأطفال ذوي الاضطراب النفسي، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.
- وقد استخدمت ميلاني كلين Melanie Klein، اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية.
- وقد استخدم كل من سيموندس Symonds، وآمن ورينسيون Amen and Renison اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

كما استخدمت هيرمين هيوغ هلموث Hermine Hüge Hellmuth، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطرب العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم. ومع بداية عصر النهضة زاد الاهتمام بأهمية اللعب، ولقد نادى بذلك المربين في ذلك الوقت.

ويعتبر هربرت سبنسر Herbert Spencer، أن اللعب هو أصل الفنون، ويؤكد هويزنجنا Huizinga، علي أن اللعب يعد من أقدم أنواع الثقافة، وأن الحضارة مستمدة من اللعب، فمظاهر النشاط الابتكاري كالفن والمهن والكشف العلمي... جميع هذه الأشياء تمت بصلة وثيقة إلى اللعب.

فقد نادى جون جاك روسو Johan Jacques Rousseau، بمنح الطفل حرية كبيرة في الحركة واللعب إيماناً منه بالتربية وفقاً للطبيعة. وكان كومينوس Comenius، يرى أن الجسم يجب أن ينمو عن طريق الحركة، كما ينمو العقل عن طريق الكتب، ولذا قسم اليوم المثالي للطفل إلى ثلاث فترات: فترة للنوم، وفترة للنمو العقلي، وفترة للترويح البدني المتعدد الأنواع.

أما فريدريك فروبل Friedrich Frobel، فقد أظهر المغزى الفلسفي للعب واقترح أيضاً كيفية الاستفادة من اللعب في العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول "أن اللعب نشاط تلقائي ونفسي، وفي الوقت نفسه مثال للحياة البشرية في مجموعها، ولذلك كان مقترناً دائماً بالفرح والحرية والرضا والراحة النفسية والجسمية والسلام العالمي".

وقد أكد جيمس سالي James Sally، أن اللعب ضروري للنشاط الاجتماعي، وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم، فالضحك يكون بمثابة دلالة علي السرور.

و يقول لوينفيلد Lowenfeld، أن في الإنسان طاقة زائدة يحسن أن يصرفها عن طريق الضحك في الوقت المناسب، وإذا لم تصرف هذه الطاقة عن هذا الطريق يكون لها أثر سيء علي النمو العقلي فتعطله وتعوقه عن التقدم.

وأشارت ماريا منتسوري Maria Montessori، إلى أهمية إعطاء الأطفال حرية واسعة النطاق في حركاتهم وألعابهم واستخدام لعبهم، واقتصر عمل المربي علي عملية الإشراف والتوجيه، وكذلك اهتمت بتدريب الحواس والإدراك الحسي لدي الأطفال. وقد أكدت البحوث والدراسات التي أجريت حول هذه الظاهرة، علي أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الإنسان في سنوات طفولته، وهي تلك الفترة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسي للإنسان في مراحل نموه المتتالية.

فإذا استطعنا غرس حب اللعب الشريف في نفوس الأطفال، الذي يحقق إيمانهم بالقيم الخلقية ويعودهم علي السلوك وفق هذه القيم، فإننا نكون قد حققنا شيئاً عميق الأثر في النهوض بمجتمعنا.

دعوا الأطفال يلعبون، بل دعوا الجميع يلعبون

نظريات اللعب:

لقد حاول المرربون البحث في منشأ اللعب وطبيعته، والسبب في تشابه ألعاب الأطفال الذين في سن معين دون اتصال بين هؤلاء الأطفال، والسبب في تعدد أنواع اللعب، كما أرادوا معرفة السبب في انكباب الأطفال عليه، وما إلي ذلك من دراسات تتعلق باللعب.

وفيما يلي عرض لأبرز نظريات اللعب، وهي:

○ نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة): Surplus Energy:

وقد نادي بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة 1759م – 1805م، وهربرت سبنسر في سنة 1820م – 1903م، وتذهب هذه النظرية إلي القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدي الكائن الحي وليس في حاجة إليها. إن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عال، ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلي اللعب. إن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلي تبلدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة، فهو أيضاً لا يحول دون سير النمو في طريقه، ولكنه لا يتيح للأطفال فائضاً من الطاقة يجعلهم يلعبون ويمرحون. ووفقاً لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة لممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلي اللعب علي أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان.

○ نظرية الغريزة (نظرية جروس):

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهاً غريزياً نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان. نظرية الترويح: Recreation:

يؤكد جونس مونس، رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل. وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلي اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضاً يساعد علي استعادة

الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

#### ○ نظرية الاستجمام: Relaxation:

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان علي الخروج إلي الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل: الصيد - السباحة - المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمامًا يساعده علي الاستمرار في عمله بروح عالية.

#### ○ نظرية الميراث (التلخيصية): Recapitulation:

وقد وضعها ج. ستاني هول في سنة 1844م - 1924م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلي جيل، فاللعب والألعاب جزءًا لا يتجزأ من ميراث كل إنسان.

فالمجتمع إنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلًا علي تسلق الأشجار والتأرجح علي الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدي أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار.

#### ○ نظرية الاتصال الجماعي:

يولد الإنسان من أبوين أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين، وعلي هذا فإن الإنسان يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، ومن الطبيعي أن يمارس الإنسان نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة، فمثلًا اللعبة السائدة في جمهورية مصر العربية كرة القدم، وفي الولايات المتحدة الأمريكية اللعبة السائدة البيسبول، وإنجلترا الكريكيت، وأسبانيا مصارعة الثيران، والنرويج الانزلاق علي الجليد.

#### ○ نظرية أدلر في اللعب:

يري أدلر، أن في لعب الأطفال مرآة لحاجات الطفولة، ويمكن إشباع هذه الحاجات من خلال النشاط الجسمي والتخيلي.

#### ○ نظرية التعبير الذاتي:

وهي أحدث نظريات اللعب، وقدمها برناردس ماسون، فهو يشير إلي أن الإنسان مخلوق نشط ومع تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود علي نشاطه، ويضاف إلي هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيرًا في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وأن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية وعاداته واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلي أنماط معينة من اللعب.

والنظريات السابقة كلها لا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته، ولكنها تتكامل فتفسر كل نظرية منها مظهرًا من مظاهر اللعب، والمهم في الأمر كله من الجهة العملية التطبيقية

هو أننا لو تناولنا أية نظرية فلا يمكن إنكار أن الميل للعب قوي وطبيعي وتلقائي، وهو بهذه الصفة أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية.

وقد ناقش براتيل، اللعب ونظرياته، ويرى أن النظريات السابقة لم تعطى تفسيراً شاملاً لوظيفة اللعب، ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة في أن اللعب ما هو إلا تعبيراً تلقائياً عن السرور، فاللعب شأنه شأن أي نشاط إنساني آخر لا بد له من دوافع.

واللعب في الطفولة المبكرة ناشئاً عن دوافع نفسية داخلية، فمعظم النظريات التي تبحث في أسباب اللعب تثبت أن طبيعة التكوين النفسي للإنسان هي التي توجه طريقة اللعب لديه سواء بطريق مباشر أو غير مباشر، فالطفل يتجه إلي بعض أنواع الألعاب لتناسبها مع ميوله وطبيعته وتحقق له اللذة والسرور، ويتطور نشاط الطفل في اللعب بتطوير نموه وميوله ودوافعه الكامنة، فمهما تعددت التفسيرات والنظريات، فاللعب هو سلوك ظاهري لدي جميع الأطفال ويكفي أن يسلم كواقع موجود له أهدافه.

### تجربة مع طفل معاق

في تمام الواحدة ظهراً - يوم الأحد الموافق 11 إبريل لسنة 1999م، بعد أن انتهيت من الإشراف على طلبة التدريب الميداني بمدرسة النيل الابتدائية النموذجية المشتركة رأيت طفلاً لم يتجاوز ثمان سنوات معاق رأيته يركل الكرة، فتجرت الكرة، فيذهب ورائها مهرولاً، ثم يركلها مرة ثانية، ويذهب ورائها وهكذا.

فذهبت له وقلت له: الله أنت بتلعب بالكرة كويس قوي! فنظر إلي وسكت فقلت له ما اسمك فقال محمد، فسألته عن المدرسة والسنة الدراسية فقال لي أنه بالصف الثاني الابتدائي بمدرسة...، فزعمت أنني أعرف تلك المدرسة وقلت له أن لي أخ صغير بالصف الثاني أيضاً بتلك المدرسة، وذلك حتى أتقرب منه، وقلت أن أخي اسمه محمد وسألته هل تعرفه فقال لي نعم ده صاحبي.

فقلت له لنلعب معاً بالكرة ووقفت في المرمى، وأخذ يصوب علي وأتركه يصيب أهدافاً وأشعره أنني أحاول أن أمنع هذه الأهداف من دخولها في المرمى، ولكن لا أستطيع، وأصد البعض الآخر من الكرات التي يصوبها علي، وأقول له حين يدخل هدف أنه لاعب ممتاز وأنه يلعب كرة أحسن من أخي محمد (الذي قلت له عليه)، وقلت له أنني سأحضر أخي لكي يتعلم منه كيف يلعب الكرة فقال لي ماشى وها علمه علام - أعلمه أراي ينط علي الكرة.

وبعد ذلك جعلته يقف في المرمى، وأخذت أصوب عليه الكرات برفق حتى يستطيع صدها، وكنت أقول له قبل أن أشوطها (بص علي الكرة دي ها شوطها جامدة قوي) وطبعاً أشوطها برفق حتى ينجح في صدها فأقول له (إنك تلعب كرة ممتاز، وتقف جول ممتاز - إنك ستكون لاعب كبير، ولكن إذا لعبت كثير) فأعطيت له الثقة في نفسه وشعر بتقدير لذاته وأحس أنه لاعب كويس.

وجاءت والدته، وهي معلمة بالمدرسة، وأخذت تأنب ابنها لأن حذائه به طين وتجاهلتي تماماً ولم تشعر بالدور الذي أقوم به تجاه ابنها، وذهبت وتركتني دون أن تشكرني أو تلم علي لولا أن أحد طلبة التدريب الميداني قال لي كلم يا دكتور... وهنا نظرة المعلمة لي، وقالت أنا متأسفة قوي يا دكتور، وقالت الولد ده ها يجنني... مش عارفه أعمل معاه إيه، فقلت لها سوف أرسل لك كتاب مع أحد أساتذة التدريب الميداني لكيفية التعامل مع متحدي الإعاقة.. ففرحت والدة الطفل كثيراً.

ملحوظة:

الولد معاق وغير قادر علي التحكم في عضلاته والسيطرة علي حركاته، فحركاته عشوائية تلقائية، فكان يرمي الكرة بعيداً وسط الملعب ثم يجري ورائها ويركلها ثانية بعيداً دون الشعور لماذا يفعل ذلك، ولكنه يفرغ طاقة مكبوتة لديه، وذلك من خلال الجري والركل.

نتائج التجربة مع الطفل المعاق:

- النزول لمستوى الطفل.
- معاملته حسب درجة ونوع إعاقته.
- إيجاد النشاط المناسب لإعاقته ولرغبته.
- التفريغ المنتظم للطاقة المكبوتة بصورة سليمة تعود عليه بالنفع.
- محاولة بث روح المرح والسرور.
- التشجيع والإثابة، ولكن مع عدم المغالاة.
- لا يجب أن نشعر الطفل بعجزه أو أننا نشفق عليه.
- ضرورة توجيه الانتباه للوالدين لكيفية معاملة مثل هؤلاء الأفراد.

وبعد هذه التجربة... قررت إجراء بحث علي عينة من الأولاد والبنات في سن من 7 إلي 10 سنوات لمحاولة التعرف علي أثر ممارسة بعض الألعاب الصغيرة علي تنمية قدراتهم العقلية.

## رابعاً: دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية:

بدأت الضغوط النفسية أ، ما يعرف بالهموم مع خلق الإنسان علي وجه هذه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية.

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلاهما يؤثر بالآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة أن انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر ... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: آلام الرأس - آلام الظهر - التهيجات المعوية - القرحة - أمراض القلب والشرابيين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلي جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع - صعوبة الهضم - آلام العضلات - الأرق - الشعور بالإحباط - فقدان التركيز - زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان للجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السيئة.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة علي الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداءً من آلام المعدة ومروراً بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وإنهاءً بأمراض القلب والشرابيين. هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها.

كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلي صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن علي نحو يشكل خطراً صحياً، وخاصة علي أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل علي المحافظة علي الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانزم) مثلما يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات.

ويلجأ العديد من علماء النفس إلي استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأوكسجينية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

ويمثل النشاط البدني عبئاً علي الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلي رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلي تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

وفيما يلي، عرض لبعض الفوائد النفسية لرياضة المشي:

- يساعد المشي علي التخلص من الأرق.
- يمثل المشي أحد العوامل الرئيسة في الحياة المتحررة من ضغوط العمل وضغوط الحياة بشكل عام.
- يحسن مفهوم الإنسان عن ذاته.
- يزيد من مستوى تقدير الذات لدي الإنسان.
- يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.
- ويجب أن تكون شدة المشي مناسبة، ويمكن تحديدها عن طريق نبضات القلب، أي يجب أن تكون بمعدل 70 - 85% من المعدل الأقصى لضربات القلب.
- ولمعرفة الحد الأقصى فإننا نستخدم المعادلة التالية:  
المعدل الأقصى لضربات القلب = 220 - العمر \*

فإذا كان عمر الإنسان 20 سنة مثلاً، فإن المعدل الأقصى لضربات القلب لديه، هو:  
220 - 20 = 200 ضربة في الدقيقة، وربما أننا نريد أن نصل إلي 70 - 85% من الحد الأقصى، فإننا نضرب الرقم الناتج في النسبة التي نحبها، فلو كنا نريد 80% من المعدل الأقصى علي سبيل المثال: فإن المعادلة تصبح:

$$80 \times 200$$

$$160 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$100$$

أي أن ضربات القلب أثناء المشي يجب أن تصل إلي هذا المعدل لتحقيق الفائدة المرجوة وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب ... وغيرها، فمن الممكن

أن يتم تعديل هذه المعادلة لتتلاءم مع حالتهم الصحية، ويتم ذلك من خلال استشارة الطبيب.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، فيجب تعديل المعادلة: بدلاً من 70-85% من الحد الأقصى لضربات القلب تكون بحدود 50% تقريباً.

\* العمر محسوب بالسنوات الميلادية.

### كيفية التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة:

- يصيب هذا النوع من التوتر معظم الناس، وبصفة خاصة الطلاب المكتبيين، وغالبًا ما يترافق الضغط النفسي مع توترات عضلية في مناطق معينة من الجسم، وفي أكثرها منطقة الرقبة، وينصح هؤلاء بتمرين الاسترخاء التالي:
- من وضع الجلوس علي الكرسي.
- اليدين تتدليان بجانب الجسم دون أي توتر.
- تدوير الرأس برفق 360 درجة باتجاه عقارب الساعة.
- الدورة الواحدة تأخذ ما بين من 5 إلي 10 ثواني، مع ضرورة المحافظة علي استرخاء الرقبة.
- يؤدي التمرين 3 مرات قبل أن يتم تغير الاتجاه، والعمل بعكس عقارب الساعة 3 مرات أخرى.

### الجهد البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب:

منذ عدة سنوات كانت هناك دلائل تشير إلى الأثر الإيجابي لأي مجهود بدني على الحالة النفسية للأشخاص الأصحاء، ولكن تبقى هناك الحاجة لإثبات مثل هذه الآثار الإيجابية علي الذين يعانون من حالات الاكتئاب من أجل ذلك يتوجب علي الباحثين التأكد من عدم الجمع بين العلاج الدوائي والمجهود البدني في نفس الحالة إذا كان الغرض إثبات فعالية المجهود البدني وحده.

وبالفعل يوجد دراسات عديدة في هذا الموضوع أشارت بوضوح للآثار الإيجابية لممارسة المجهود البدني علي تحسن الحالة النفسية بدرجة قد تفوق أي علاجات سلوكية أخرى، علمًا بأن إجراء المجهود البدني المنتظم أقل كلفة من غيره من الوسائل العلاجية، هذا بالإضافة إلي الآثار الإيجابية المعروفة للمجهود البدني على اللياقة البدنية بشكل عام وجهازي الدورة الدموية والجهاز التنفسي بشكل خاص.

وقد أثبتت الدراسات الفائدة من المجهود البدني علي تحسين الحالة النفسية للمرضى بعد العمليات الجراحية، بما في ذلك عمليات نقل نخاع العظم.

وفي بحث نشر حديثاً\* تركز الاهتمام علي أثر المجهود البدني الهوائي قصير المدة علي المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة.

وقد أجري البحث علي اثني عشر مريضاً متوسط أعمارهم 49 عاماً، خمسة ذكور وسبع إناث يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة، التي صنفت من الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية، وكان متوسط

فترة المعاناة من الاكتئاب 35 أسبوعًا.

أخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك Treadmill لفترة ثلاثين دقيقة تكرر يوميًا علي مدي عشرة أيام متتالية.

أثبتت النتائج تحسُّنًا ملحوظًا في حالات الاكتئاب إذا نزل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسيمة ... وغيرها، التي كان يشكو منها المرضى والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب وليس لاعتلالات عضوية في أجسامهم.

خلاصة البحث:

أن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة علي الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من الاكتئاب، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للتربية البدنية والرياضة آثارًا إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضًا على اللياقة النفسية.