

القيمة النفسية والخلقية للألعاب الرياضية

للأستاذ س . م

تمت الألعاب الرياضية في أنحاء بلادنا وأقبل عليها الشباب قبلا قد يعدّ في بعض الأحيان شططا . فهم يتغمسون فيها وينفقون وقتهم وجهدهم في التبريز والتفوق بحيث تضع عليهم بسبب هذا الانغماس فوائد أخرى ثقافية و اجتماعية . بل أحيانا قد يؤدي الى ضرر صحي أكيد كما ترى في حالات الضغط العائى لهدم أو شال القلب عند اوتك الرياضيين المحترفين قبل ان يبلغوا الخمسين من أعمارهم .

ولكن ليس هناك شك في الفائدة الجسمية للرياضة المعتدلة . فإنها تساعد على النشاط واعتدال القوام والنمو السوى والتغلب على الاضطرابات الجسمية . وهذا التغلب يعدّ من الميزات النفسية للألعاب الرياضية . فإن الشاب يجد من ارهاق الحاسة الجسمية عتتا عظيما كما يجد أن الحواطر الجسمية تحتل رأسه وتشغله عن تأدية أعماله . ولكن الألعاب تفتح لهذا النشاط الجسمى مجرى جديدا مفيدا ينصرف إليه فينتفع المراتاض رقا صحيا وذهنيا وسكينة نفسية .

و جميع المتدحين للرياضة الداعين اليها قلما يذكرون الميزات النفسية التي تعود منها على المتمرنين المعتدلين ، أن هذه الميزات لا تنقص عن الميزات الجسمية . ومن هنا ذلك النجاح الذى كثيرا ما نلقاه في صفوف أولئك الأشخاص الذين ينغون في الألعاب الرياضية فيلبغون أيضا في أعمالهم الحرفية سواء أكانت عملا حرا أم وظيفة حكومية . ونحتاج إلى بعض الإيضاح عن العلاقة القائمة بين الجسم والفكر لى نعرف القيمة النفسية للألعاب الرياضية . فإن مما يسلم به السيكولوجيون العصريون أنه كما تؤثر حالة الوظيفة في العضو كذلك تؤثر حالة العضو في الوظيفة . فقد أسمع فكلامة بارعة ينشرح لها صدرى وأبتسم وأضحك . وقد أفكر في خصم قد بلوت منه الأذى والألم فأحس الغيظ فيدق قلبى ويسرع نبضى . وقد ترتعش يداى لفرط العضب . فهنا حالات نفسية قد أحدثت حالات عضوية جسمية : سرور حرك الشفتين والرتين بالابتسام ثم الضحك . وغضب حرك انقلب بالندق وسرعة النبض واليدى بالارتعاش . ولكن حالة الجسم تؤثر أيضا في النفس . فالجندى إذا وقف في الصف معتدلا ومشى مشية الجندية بإيقاع منتظم أحس من القوة والشجاعة غير ما نحس

نحن حين نسير الهوينى فى الشارع متراخين مطاطى الرعوس متمهين . لأن امتدانا قامة ذك
الجدى ومشيته القوية قد أحدثت له حالة نفسية من الشجاعة تختلف عما أحدثت مشيتنا
المتراخية فى نوسنا من الاستكانة .

ومن هنا تقمة النفسية بالألعاب الرياضية . فبنا حين نلعب نبارى خصما ونحاول أن
نغلبه فى شوط من العدر أو الوثب أو مطاردة الكرة أو السباحة أو المبارزة فتتخذ أجسامنا
حركات هذه الألعاب فتحدث فى نوسنا العوظف التى تلازم هذه الحركات . فكأن
الابتسام يشعرنا بالسرور وكما أن الخفاء لرأس يشعرنا بالخضوع أو الاستسلام كذلك الابدو
والمباراة والوثب والمبارزة تشعرنا بالشجاعة والإقدام والرغبة فى الانتصار والتفاؤل . وهذه
كلها حالات نفسية تلازم الجسم حتى بعد انقضاء الألعاب . لأن من شأن العوظف أن
تترىث إلى ما بعد انقضاء مهمتها . ألسا نرى ذلك الروح الذى تعكر مزاجه فى البيت قبل
خروجه إلى عمله فى الصباح يبقى طول النهار أو نصف النهار وهو ممتعض كاره لا تتشط
نفسه إلى المرح مع إخوانه والحديث إليهم ؟ فكذلك الخارج من ميدان اللعب ترفقه حالاته
النفسية التى أثارتها ظروف اللعب وحركاته . فهو يقعد إلى مكتبه مستوفزا صاحبيا مستبشرا
على الرأس يشمر بالشجاعة والإقدام ويرغب فى الكفاح ، كفاح العمل بعد كفاح اللعب .
وهو فى هذه الحال لا يعرف التناؤم ولا يؤمن بالحياة ولكنه يجرؤ ويرضى بالمحاولة ويقبل
عليها غير محجم . وهذه حال تؤدى إلى النجاح وتجعل المستقبل راهرا بالأمانى والمطامع .

أما ذلك الذى لا يلعب فإنك واجده منحنيا فى مشيته متمهلا فى خطوته قابعا فى قعدته .
وهذه الأوضاع للجسم والأعضاء تؤدى إلى حال نفسية أخرى . فهو فاتر متشائم ، بل لهله خائف
يسىء نظن بانستقبل وبجميع الطوارئ . لأن حالاتنا النفسية تسير إلى حد ما حالاتنا الجسمية .
وكثيرا ما يدلحل أحدنا أحد المكاتب الامريكية أو الإنجليزية فى القاهرة فيجد لوحة معقنة
على أحد الحدران قد كتب عليها بالانجليزية " ابتسم " والمعنى المقصود أن حركة الشفتين
بالابتسام تحرك النفس بالسرور والتفاؤل . ولما كانت حركات الجسم فى الألعاب الرياضية
هى حركات الكفاح والانتصار والإقدام فإنها تؤدى إلى الحال النفسية التى تتصف بهذه
الفضائل تى تستمر مدة طويلة فننتفع بها فى عملنا كما استفعنا بها فى لعبنا .

ولذلك يجب على كل منا أن يؤدى كل يوم بعض الألعاب الرياضية لصحة جسمه وصحة
نفسه معا . ويجب أن تكون هذه الألعاب هوأبنا التى نقر من العمل إليها فتقى أجسامنا
من ارتهل ونفوسنا من التفتور والتضعع . والجسم السمين المزهل هو أسوأ الأجسام وهو
عرضة لكثير من الأمراض . ولكننا نتمنى أنه يمرض النفس أيضا بالتفتور والتضعع والخوف
والحن فيؤنحر الشخص السمين عن الشجاع والتوفيق .

وليس هناك شك في ضرر الإفراط في الألعاب الرياضية . ولكن لا شك أيضا في ضرر التفریط فيها . فلإننا نعيش حياة مدنية تميل بنا إلى اركود وكراهة النشاط وقضاء الوقت الطويل في القعود ومايجر كل ذلك من انحناء القامة وترهل الأعضاء فتتضرر صحتنا الجسمية ثم ينعكس هذا الضرر إلى صحتنا النفسية . وعيشتنا المدنية هذه ليست هي المعيشة الطبيعية ، ولذلك تؤدي الآلهة الرياضية مهمة التوعيص لهذا التخص المدني وتبعث النشاط لأجسامنا كما تبعث لإلدام والنفاؤل والجرأة في نفوسنا . وهي رياضة للجسم كما هي رياضة للأخلاق .

س . م .

الأب الحسن

الأب الحسن أو الأم الحسنة هي تلك التي تتيح لابنها الاستقلال وتحمل المسؤوليات . والاستقلال يعنى في النهاية تحمل المسؤوليات . والتبعة أو المسؤولية هي بالأخلاق أو الشخصية بمثابة الفيتامين للصحة الجسمية . لأن الشخص الذي لا يتحمل أية مسئولية ولا يكلف الاعتماد على نفسه ولو في الصغائر ينشأ وهو لا يعرف معاني الواجبات أو الحقوق ولا يجد في نفسه الحافز على النشاط الابتكارى الذى يعول فيه على نفسه فقط .

ويجب لذلك أن تكلف الأم أولادها تكاليف مختلفة سواء في ادارة البيت — إذا كانوا بنات — أو شراء أشياء خارجية . أو تأدية مهمات منزلية أو غير منزلية . وقد أسست جمعيات لاصطياف الصبيان والبنات ، وهي تقوم على أن يخدم الصبي أو البنت نفسها بعيدة عن معونة أبيها والخدم . وهذه الجمعيات تقيم في الخيام بالقرب من الشواطئ . وعلى الأعضاء الصغار أن يخدموا أنفسهم وأن يؤديوا بعض الخدمات في نظافة المكان والطبخ ونحو ذلك .