



بعض وظائف الجهاز العصبي في المجال الرياضي

الجهاز العصبي هو المسئول عن كل عمليات التعلم الحركي وتقوم الذاكرة بحفظ طريقة الأداء الحركي كما أنه يلعب دوراً رئيسياً في أنشطة القوة والسرعة.

- التحكم في دقة الأداء الحركي من حيث القوة والسرعة وتحديد الاتجاهات لحركة الجسم ككل أو لأجزائه كما أنه مسئول عن الحركات التي تتطلب توازناً ورشاقة ودقة في الأداء، وهو الذي يسيطر على الحركات التوافقية من خلال تنسيق التوافق بين الوحدات الحركية بالعضلة ذاتها وبين المجموعات العضلية .

- يلعب الجهاز العصبي دوراً مهماً في العمليات النفسية من خلال تحسن الحالة المزاجية عند ممارسة الرياضة المعتدلة بهدف الصحة .

- يعمل الجهاز العصبي على التأقلم مع الظروف البيئية الخارجية مثل التدريب في المرتفعات والجو البارد وتغيير التوقيت الزمني .

المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي

١- نوعية التدريب : المدرب الناجح هو الذي يخطط برنامجاً تدريبياً لتنمية النشاط الرياضي التخصصي للاعب وذلك باستخدام نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط، حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط التخصصي تبعاً لطبيعة عملها .

٢- زيادة الحمل : العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها لكي تنمو القوة العضلية وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل ، فإذا لم تستخدم الأحمال العالية فإن مستوى أداء اللاعب لا يتقدم وذلك مع عدم المغالاة حتى لا تظهر الآثار السلبية على اللاعب حينها ترتفع مكونات حمل التدريب بدرجة



أعلى من مقدرة اللاعب فتحدث حالة الإجهاد، مع مراعاة تفهم حالة اللاعب ومقدرته على التدريب و التقويم المستمر لحالته التدريبية والصحية.

٣- التدرج في زيادة الحمل : زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي، والأساس العام هنا أن تكون الفترات الأولى للتدريب تتميز باستخدام الحمل المنخفض مع التدرج في زيادة دوام الحمل في البداية ثم بعد ذلك يتم زيادة شدة الحمل تدريجياً .

٤- التنمية الشاملة : بالرغم من أهمية تركيز برامج التدريب لتنمية متطلبات النشاط التخصصي إلا أن هذا لا يتم من البداية دون بناء قاعدة عامة من الإعداد العام والتنمية الشاملة لمعظم أجهزة ووظائف الجسم وبذلك يمكن تنمية الإعداد الخاص بالتركيز على متطلبات النشاط الرياضي التخصصي .

٥- الفروق الفردية : تختلف قدرات الأفراد وخصائصهم الجسمية والعقلية وغيرها لذلك نجد دائماً فروقا فردية بين الأشخاص في تحملهم واستيعابهم، ويرجع هذا الاختلاف لعدة عوامل يجب أن تراعى أثناء التدريب مثل العمر الزمني والعمر التدريبي والحالة الصحية والحالة التدريبية ومعدل الاستشفاء والنمط العصبي للفرد وقدرة الفرد على الاستجابة .

الجنس قبل الزواج

إن التعامل مع الغريزة والشهوة الجنسية في مرحلة ما قبل الزواج له عدة معالم مختلفة يجب أن نتعرف عليها من قرب بمنهاج أدق :

الغريزة الجنسية هي طاقة وضعها الله - سبحانه - في النفس لتدفع الإنسان إلى طلب النكاح الذي جعله الله سبيلاً عظيماً لحصول المتعة واللذة المادية والروحية ،



ومن حكمته سبحانه أنه نظم لنا كيف نقضى هذه الشهوة، ونحصل على هذه المتعة بالشكل الذى يؤدي إلى استمرار النوع الإنسانى، وعمارة الكون فى إطار نظام اجتماعى غاية فى التركيب والإحكام، ألا وهو نظام الأسرة .

فى مرحلة المراهقة والشباب تحدث تغيرات بيولوجية ونفسية يكون من آثارها أن يحتل موضوع الجنس وممارسته أولوية متقدمة فى التفكير البشرى؛ لأن الله - سبحانه - جعل الإنسان قادرًا على ذلك بداية من البلوغ، وحتى سن متقدمة تتفاوت من إنسان إلى آخر.

ولذلك فإن اهتمام المراهق والشاب "ذكرًا أو أنثى" بهذا الأمر وتفكيره فيه هو أمر فطرى طبيعى، ليس انحرافًا، ولا عيبًا، ولا "أفكارًا غريبة" تستدعى المقاومة أو العلاج، بل نساءل عن الشاب أو الفتاة التى لا تفكر فى هذه الأمور: هل هو أو هى يعيشان المرحلة السنية الصحيحة لهما أو أن هناك خلل؟!

كيف يمكن التعبير عن هذا الاهتمام الفطرى الطبى؟ كيف يمكن التجاوب معه واستثاره؟ كيف يمكن تلبية نداءه وإشباعه؟

أتصور أن هذه هى أسئلتنا الصحيحة؛ وليس هدفنا أن نلغى هذا الاهتمام أو نصادره، أو نستنكره، أو نستقدره فكل المحاولات التى تسعى لإنجاز هذا أو ذاك هى محاولات فاشلة وغير إنسانية ومخالفة لروح الإسلام وتشريعاته، تبرز فى التعامل مع هذه الغريزة ولهذا الميل من الشاب نحو الفتيات، ومن الفتاة نحو الرجال أساليب شتى؛ منها التجاهل أو محاولة التجاهل، ومنها التجاوب بالدخول فى علاقة شرعية أو غير شرعية، ومنها الاستمناء، ومنها الدخول فى علاقات على الإنترنت، ومنها عدم اتخاذ موقف محدد، والبقاء فى دائرة الحركة "حسب اتجاه الريح".

نحاول فى صفحتنا هذه أن نتعامل مع كل أسلوب من هذه الأساليب لنفهمه فهماً صحيحًا، وناقش رأى الإسلام - كما نتصوره - فيه، وآثار كل أسلوب من



الناحية النفسية والاجتماعية، بل والجسدية إذا لزم الأمر، وينبغي أن تكون هذه المناقشات واضحة لتكون مثمرة، وأن تتفاعل معها لتكون فاعلة ودالة ونافعة، وأنا هنا أكرر وأذكر وأطرح سؤالاً محددًا هذه المرة: كيف يتعامل كل منكم مع غريزته وشهوته الجنسية؟!

دون الدخول في تفاصيل - ليس مكانها الإجابة على سؤالك - أقول: إن ما تفكرون فيه طبيعي في مثل سنكم وظروفكم، ولا يمثل علامة مرضية بحال من الأحوال، وإن التجاوب الطبيعي معه هو الزواج الذي هو الوسيلة التي شرعها الله - سبحانه - ورسوله الكريم لنا، لتلبية نداء الغريزة، وحاجة الحب والأنس بشريك في رحلة الحياة ولكن ماذا لو حالت الظروف ولم نستطع الزواج بسبب الظروف الاقتصادية؟ هذا ما ستعرفه بعد قليل.

تبرز المشكلة حين تكون الفتاة ويكون الشاب في سن الزواج، والغريزة على أشدها، والمغريات والمثيرات ضاغطة، ولكن الزواج غير متاح!! لسبب أو لآخر.

وهنا نتفكر، ونتساءل عن الحل، ليس لإلغاء الشهوة أو المصادرة عليها، ولكن للتجاوب معها والتعبير عنها حتى يجيء الفرج من عند الله بالزواج.

هناك جانب من المشكلة يبدو اجتماعيًا عامًا، وملاحظه واضحة، وآثاره على ما نحن بصددته كبيرة، فهناك عادات وتقاليد، وأعراف وإفهام، وأوضاع وملابسات كثيرة جعلت الفجوة بين ما يريده الله ويتسق مع الفطرة يبدو بعيدًا عن واقع ممارساتنا وأعرافنا.

هناك مسافة ليست بالقليلة بين الحرام والحلال الشرعي من ناحية والخطأ والصواب الاجتماعي من ناحية أخرى، وينتج عن هذا كوارث أعفك من التذكير بها.



إذا جئنا للجانب الفردي الذاتى أعتقد أن عليك، وعلى الآخرين والأخريات ما يلي :

أ- عدم الهروب من هذه الأفكار، أو محاولة مصادرتها، أو استقذارها، وفي الوقت نفسه، عدم الوقوع في أسر التمحور حولها، وكأنها كل الحياة وكل التفكير .

ب- استثمار هذه الطاقة والتعبير عنها بالاهتمام بالمظهر بين الأقران ، والاهتمام بالجسد عن طريق ممارسة الرياضة والحفاظ على الصحة وتفريغ الطاقة الزائدة، وإذا هاج الإحساس بالجنس يجب البحث بشكل شرعى عن تكوين ثقافة جنسية صحيحة وصحية .

ج- محاولة الابتعاد عن المثيرات، وهذا التوجيه يحتاج إلى بعض التفصيل، حيث لا أعنى بالابتعاد عن المثيرات أن يغلق الإنسان عينيه وأذنيه ومشاعره، ولكن أن يعقل ما يرى وما يسمع ، ويجعل رد فعله على كل المؤثرات المهيجة - إن صادفته- رد فعل عاقل هادئ يغلب التفكير في علم الجنس على الاندفاع الشعورى ناحية الشوق إلى ممارسته .

وما أقوله ممكن مع التدريب الذاتى المستمر، كما أوصينا ونوصى بعدم الذهاب إلى المهيجات وأسبابها بأرجلنا، مع الصوم التطوعى والذكر المستمر وهو أقوى الحلول .

د- إذا حدث التهيج فعلاً بخيال نابع من داخل النفس، أو بصورة أو بكلمة أو حكاية صادفتنا، لا بد أن نتعامل معه كأي انفعال أو توتر (التعامل مع الانفعال).

هـ- وأحب أن أحذر من "الاستمناء" لما له من آثار سيئة واضحة على صحة الفرد ونفسيته.



و- أذكر بأن الإنسان ليس جسداً فقط، وليس شهوة وغريزة فقط، والجنس الرائع اللذيذ الذى نحبه جميعاً ليس هو النشاط الإنسانى الوحيد فى الحياة بل هناك آفاق أخرى فى الثقافة والفكر، وفى الروح والذهن، وهناك متع كثيرة فى الحياة جسدياً وذهنياً وروحياً، والشقى من يحرم من هذه الآفاق والمتع، والعاجز من يقبع فى مكانه، ولا يتحرك طالباً لأنواع اللذة جميعاً. ولا يعنى كلامى هذا أن نهمش الجنس، أو نقاوم التفكير فيه، أو نصادر الطموح إلى ممارسته،.. إنما الأمور ينبغى أن توضع فى نصابها، وتأخذ حجمها الحقيقى .

المسألة تحتاج إلى توازن دقيق بين احترام هذه الغريزة، والتمحور حولها، وقد كان المسلمون الأوائل خير مثال وقدوة فلم تخجل السيدة خديجة أم المؤمنين رضى الله عنها أن تطلب النكاح فأرسلت امرأة عجوزاً تثق فى حكمتها لترغب الرسول ﷺ فى نكاحها من طرف خفى، وكان الزواج الذى ظل المصطفى يذكره طوال العمر، فكان الزواج عامة سهلاً وميسوراً، لأن العقول كانت ناضجة، والنفوس كانت واسعة، وإرضاء الله بالحلال كان الهدف الأسمى دون اعتبارات للعادات الفاسدة أو التقاليد الشكلية الفارغة ثم كان دور "الخاطبة" التى تسعى بين البيوت لتوفق- بحكمتها ومعرفتها- بين الرءوس المناسبة فى الحلال، وكانت الأنشطة الاجتماعية والدوائر العائلية والعامة "المناسبة" مناشط تخرج إليها الفتاة فترى غيرها من الفتيات، ويراهن غيرها، ويتعرفن على البيوت والعائلات فيرشحن لأبنائهن أو إخوانهن الفتاة المناسبة.. شبكة اجتماعية واسعة كانت تنهض بالعبء فلا تجلس فتاة حتى منتصف وربما نهاية العشرينات، بل والثلاثينات من عمرها دون زواج... فهل فقدنا هذا كله: الوعى، والتقوى، والشبكة الاجتماعية؟

المصدر: صفحة مشاكل وحلول من موقع إسلام أون لاين (وذلك باختيار الموضوعات المناسبة وفهمها وتلخيصها مع إضافة العبارات والجمل المناسبة وحذف بعض العبارات).



الغسل الصحيح من الجنابة

الاجتسال من الجنابة (سواء من احتلام أو الجماع والاتصال الجنسي) واجب على الرجل والمرأة، وللهاء دور كبير في الجنس فهو ينشط الرجل للقاء جنسى ثان أو ثالث، كما أن اغتسال الرجل وزوجته قبل الجماع أو بعده معاً وما يتخلل ذلك من مداعبات وملاطفات له أثر مميز على نفسية الرجل والمرأة، وعموماً الماء إذا وجد أثناء العملية الجنسية فإنه يعطى للقاء الجنسي نكهة خاصة ويبدد الملل ويجدد النشاط، وللإغتسال في شريعة الإسلام وصف كامل ورد عن الرسول ﷺ يسن الاقتداء به وهو كالآتى : يغسل يديه ثلاث مرات ثم يغسل (أعضاءه التناسلية) حتى لا يضطر إلى مسها بعد ذلك فينتفض وضوءه إذا نوى الوضوء ثم - يتوضأ وضوءه للصلاة ويؤخر غسل رجليه إلى نهاية الغسل (وذلك حتى لا يعلق شئ من النجاسة من الماء المسكوب على الأرض في قدميه أثناء الغسل) ثم - يبدأ بسكب الماء على رأسه ثلاثاً حتى يصل الماء إلى أصول الشعر - ثم يسكب الماء على بقية جسمه ويبدأ بالأجزاء اليمنى من الجسم ثم اليسرى. وبعد الانتهاء من سكب الماء على جميع أجزاء البدن يغسل قدميه ثم يخرج من مستحبه. وأصل ذلك كله ما ورد في الصحيحين (البخارى ومسلم) عن عائشة رضى الله عنها « أن النبى ﷺ كان إذا اغتسل من الجنابة يبدأ فيغسل يديه ثم يفرغ بيمينه على شماله فيغسل فرجه ثم يتوضأ وضوءه للصلاة ، ثم يأخذ الماء ويدخل أصابعه في أصول الشعر حتى إذا رأى أنه قد استبرأ (أى وصل الماء إلى أصول الشعر) حفن على رأسه ثلاث حثيات ثم أفاض الماء على سائر جسده » وغسل المرأة كغسل الرجل إلا أنها لا تنفض ضفيريها إذا كان لها ضفيرة (والمقصود إيصال الماء إلى أصول الشعر فإذا وصل فلا حاجة إلى فك الضفيرة) كما أنه يستحب للمرأة إذا اغتسلت من حيض أو نفاس أن تأخذ قطنة وتضع عليها مسكاً أو طيباً وتمسح بها فرجها لتزيل أثر الدم ورائحته، ويجوز للرجل وزوجته أن يغتسلا معاً وقد ثبت عن عائشة أنها كانت تغتسل مع الرسول ﷺ من إناء واحد.