

القيمة النفسية والخلقية للألعاب الرياضية

للاستاذ س . م

تمشت 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 انى ضرر صحى أكيد كما ترى في حالات الضغط العائى لندم أو شلل 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 الجنسية . وهذا التغلب يعدّ من الميزات النفسية للألعاب الرياضية . فإن الشاب يجد من ارهاق الحاسة الجنسية عتا عظيما كما يجد أن الحواطر الجنسية تحتل رأسه وتشغله عن تأدية أعماله . ولكن الألعاب تفتح لهذا النشاط الجنسي مجرى جديدا مغيدا ينصرف إليه فيتفجع المراض رقا صحيا وذهنيا وسكينة نفسية .

وجميع المتدحين للرياضة المداعين 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 والفصل لى نعرف القيمة النفسية للألعاب الرياضية . فإن مما يسلم به السيكلوجيون العصريون أنه كما تؤثر حالة الوظيفة في العضو كذلك تؤثر حالة العضو في الوظيفة . فقد أسمع فكاها بارعة ينشرح لها صدرى وأبتم 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 ثقلب 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 اعتمادنا قامة ذلك الجدى ومشيته القوية قد أحدثت له حالة نفسية من الشجاعة تختلف عما أحدثت مشيتنا المترخية فى نوسنا من الاستكانة .

ومن هنا نعمة النفسية بالألعاب الرياضية . فبنا حين نلعب نبارى خصمنا ونحاول أن نغلبه فى شوط من العدو أو الوثب أو مطاردة الكرة أو السباحة أو المبارزة فتتخذ أجسامنا حركات هذه الألعاب فتحدث فى نوسنا العوظف التى تلازم هذه الحركات . فكأن الابتسام يشعروا بالسرور وكما أن انحناء الرأس يشعروا بالخضوع أو الاستسلام كذلك اندو والمباراة والوثب والمبارزة تشعرونا بالشجاعة والإقدام والرغبة فى الانتصار والتفاؤل . وهذه كلها حالات نفسية تلازم الجسم حتى بعد انقضاء الانعاب . 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 تنشط نفسه إلى المرح مع إخوانه والحديث إليهم ؟ فكذلك الخارج من ميدان اللعب ترفقه حالاته النفسية التى أثارها ظروف اللعب وحركته . فهو يقعد إلى مكتبه مستوفزا صاحبيا مستبشرا طابى 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 راها بالأماني 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 فاتمة شائم ، بل انه خائف يسيء الظن بانستقبل وبجميع الطوارئ . لأن حالاتنا النفسية تسير إلى حد ما حالاتنا الجسمية . وكثيرا ما يدخل أحدنا أحد المكاتب الامريكىة أو الإنجليزية فى القاهرة فيجد لوحة معققة على أحد الجدران 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 التى تستمر مدة طويلة فنتمتع بها فى عملنا كما استمتعنا 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 هوايتنا التى نفر من العمل إليها فنقى أجسامنا من ارتهل ونفوسنا من التفتور والتضعف . والجسم السمين المترهل هو أسوأ الأجسام وهو عرضة لكثير من الأمراض . ولكننا ننسى أنه يمرض النفس أيضا بالتفتور والتضعف والخوف والحن فيؤثر الشخص السمين عن النجاح والتوفيق .

وليس هناك شك في ضرر الإفراط في الألعاب الرياضية . ولكن لا شك أيضا في ضرر التفريط فيها . فإننا نعيش حياة مدنية تميل بنا إلى اركود وكراهة النشاط وقضاء الوقت الطويل في القعود وما يجر 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 التعويض لهذا النقص المدني وتبعث النشاط لأجسامنا كما تبعث لإدامم والنفاؤل والجرأة في نفوسنا . وهي رياضة للجسم كما هي رياضة للأخلاق .

س . م .

الأب الحسن

الأب الحسن أو الأم الحسنة هي تلك التي تتيج 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 يؤدوا بعض الخدمات في نظافة المكان والطبخ ونحو ذلك .