

التكاملية بين الرياضة والصحة في مجابهة المخدرات

ملخص:

ما من شك في أن آفة المخدرات من أعسر المشكلات التي حظيت بالكثير من الدراسات لأجل الوقوف عند أبرز أسبابها وبيان أهم سبل علاجها ، ولعل مما تم التوصل إليه أن الممارسة الرياضية واستمراريتها وفق الأساليب العلمية الواجب إتباعها يجعل من الفئات الشبانية بمنأى عن هذه الظاهرة الفتاكة التي تأتي على الأخضر واليابس ، وكانت فلسفة الشرق خاصة ما كتب الفيلسوف جورج أوشاوا أبرز دليل على أهمية الرياضة وأهمية نظام الماكروبيوتيك في التصدي للمشاكل النفسية المخلفة.

الدكتور بن داود براهيم
كلية الحقوق والعلوم السياسية ،
جامعة الجلفة.

تقديم:

يحيا الإنسان حياته حيناً من الزمان وفي بيئة من المكان ، وفي ذلك هو يسعى دوماً إلى تحقيق العديد من الغايات المتنوعة والمتعددة التي تهدف في الأخير لان يعيش هذا الإنسان عيشة هنيئة متوازنة متكاملة في العديد من الجوانب المادية المالية ، الصحية الجسدية ، الجمالية المظهرية ، النفسية الروحية ، البيئية الاجتماعية ، بيد أن هذه المعاني في مجملها تتباين وتختلف من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى ومن فينة لثانية ، حيث أنه جراء العديد من الأوضاع والظروف قد تكون نظرة فرد ما إلى معنى العيش الهنيء الرغد المتكامل - أي السعادة - قد تمحورت في جانب ما مع إغفال للجوانب الأخرى .

فنجد ثلة من الناس قد تحدد لديهم معنى السعادة وفق العديد من المعطيات التي كانوا قد ساهموا فيها بأنفسهم - في الجانب المادي المالي البحث ، فكلما زادت الثروة

لديهم كان ذلك بالنسبة لهم رفعة في مخطط الانتعاش و البهجة والمسرة ، ولكن ما إن تحصل العديد من المتغيرات ؛ وهذا ما قد يحدث في آخر المطاف ، حتى تتأثر جوانبه الصحية التي كان قد أهملها ، فيجد نفسه أمام تأثير العديد من المؤثرات كالمخدرات والكحول ، والمهدئات ، المنشطات وغير ذلك ، وبالتالي يدرك في الأخير بان معيار السعادة التي أرسى معالمها وفق تصور ذاتي خاطئ لم يكن صحيحا ولا سليما رغم أن واقع الأشياء يبين من التجارب وبين فترة من الزمن وأخرى مدى نجاعة أو فشل تصوراتنا الخاصة .

كما نجد في ذات الصدد أن هناك من جعل من المظهر الخارجي والتفاني في خدمته هو الذي يجعله يستشعر السعادة والنشوة ، وهو الآخر يتراءى له في الأخير أن هنالك أمورا أشد وطئا وأجل قدرا وأهم شأنًا ؛ وبالتالي نجد أن الحياة مبنية على الوسطية والتكامل والتضافر بين جوانب شتى تجمع بين الروح والمادة ، بين الذاتية والموضوعية ، بين القوة والرفق وغيرها من المعاني ، وبذلك فان صحة الإنسان تجمع بين صحته البدنية وصحته الروحية النفسية ، وفي كل جانب من هذين الجانبين قواعد وأسس وأنماط للتغذية بمعناها الواسع ، فإن كان للمرء تكامل صحي روحي وبدني تأتي له معنى الراحة والاستقرار .

وقد كان انتقاؤنا لمحور هذه الدراسة مُركزا على فلسفة الشرق - التي تزعمها الفيلسوف جورج أوشاوا-1 التي أكدت وتؤكد ووافقها العلم وحتى الواقع في ذلك أن الرياضة شيء مهم والأهم من ذلك غذاء الإنسان ، والأهم من الغذاء في حد ذاته هو نوع هذا الغذاء ، لماذا فلسفة الشرق لأنها تعطي البعد النفسي الروحي والبعد المادي في التصدي لأن مشكلة نفسية قد تعصف بالمرء لأن ينساق إلى الآفات الاجتماعية وعلى رأسها آفة المخدرات ، وأكثر من هذا فإننا نجد أن الشرق أقل في ظاهرة الإدمان من الغرب.

الإشكالية: تتمحور إشكالية بحثنا حول أهمية الرياضة في حياة الإنسان وما يحتاجه هذا الأخير من جوانب محبطة - وعلى رأسها النظام الغذائي - لمواجهة كل العقبات المادية والمعنوية ؛ وكذا أهمية نظام الماكروبيوتيك في فلسفة الشرق ودوره في

بناء كيان الإنسان بناء متكاملًا يحقق له السعادة والاستقرار ، ويجعله يتصدى للآفات الاجتماعية وعلى رأسها آفة الإدمان على المخدرات. ولن يكون للرياضي في ذلك إمكانية لتجاوز ظاهرة الإدمان إلا باتباع النظام الغذائي المتكامل

أولاً : الرياضة ونظام المايكروبيوتيك الغذائي في التصدي للإدمان

1/ مفهوم الرياضة وأدوارها

تعتبر الرياضة بمثابة مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه ، المنافسة ، المتعة ، التميز ، أو بغية تطوير مهارات معينة ، واختلاف الأهداف اجتماعها أو انفرادها بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم².

ثم إن انتشار الرياضة كوسيلة ترفيهية ، مع الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام أدى إلى ظهور الاحتراف في الرياضة ونتيجة لذلك حدث صراع حيث أدى أحيانا للحصول على المال قيمة أعلى من مجرد التسلية ويساعد في الحصول على الشهرة .

والمعلوم أن للرياضة جوانب جمالية عديدة خاصة البعض منها كالبيزبال ، اليوغا ، القفز العالي، الجيدو والسباحة وغيرها³.

2- نشأة الرياضة وإرساء القيم

تؤكد العديد من الآثار كالملاعب الأولمبي الموجود باليونان ، وهناك العديد من الرياضات التي مورست منذ القدم واستمدت العديد منها من عدة أنشطة مارسها الإنسان القدم فمطاردة الفريسة علمته العدو والهروب والقفز من خطر ما علمه رياضة القفز ، كما علمته السباحة في البحر للصيد رياضة السباحة ، واستعمال الخيل للتنقل علمه رياضة سباق الخيل وغيرها .

كما أن التمارين الرياضية تعين على قوة التحمل والصبر حيث يكون جسم المرء أكثر مرونة وتستوثق الرياضة بالاحترام المتبادل والالتزام بقواعد اللعبة والممارسة الرياضية ، وتعلم هذه الأخيرة الناشئة على التنافس التزيه ، وتعلم المثابرة والشجاعة حيث يكون في العديد من الممارسات أثناء الأداء الرياضي معرضا للضرب أو للكسر

أو الخدش أو ما شابه ذلك ، كما تزيد الرياضة المرء الثقة في النفس وتعلمه التركيز و الكثير من القيم الأخرى .

3/ الغذاء والنشاط الرياضي

دور التغذية في زيادة قوة البدن أمر مُدْرَك منذ أمد بعيد وكان تناول الطعام يعين على تحقيق وتجسيد هذه المسألة ، وقد أكد العلماء المختصون خلال القرن 19 أن التجارب التي قاموا بها تؤكد مدى صحة قول أن الغذاء وقوة البدن وسلامة الصحة أمور متلازمة ومتوافقة .

وكان للغذاء وتنوعه الأثر الأول لأبطال التجديف البحري في بريطانيا خلال القرن 18 كما كان من عادات أبطال التجديف في إنجلترا أن يقوموا بإخلاء المعدة من أي طعام ثم يتم تناول أنماط غذائية متنوعة من لحوم عضلية طازجة متوسطة الطهي ، ويتم شرب الشاي الأحمر تبعا لذلك ، وكان من بين الأسباب التي تم تقديمها آنذاك لفوز هؤلاء وهو نوع الغذاء المتناول .

أ-الجوانب السيكولوجية لأثر الغذاء على الأداء الرياضي وبالتالي القدرة على مجابهة الإدمان:

الواضح أن الحالة النفسية للاعبين مثلا لها أثر مباشر على أدائهم الرياضي وعلى نتائج مبارياتهم وبطولاتهم الرياضية ، والمعلوم أيضا أن الحالة النفسية ترتبط بعوامل عادية أهمها الغذاء حيث أن له تأثيره السيكولوجي بالإضافة إلى تأثيره الفيزيولوجي⁴ . والجلي أن الرياضيين واللاعبين المحترفين يتلقوا الكثير من القسوة ويكونوا مضطرين لاحترام نمط حياتي معين خلال البطولة الرياضية ، بل وخلال حياتهم الرياضية كلها وبالتالي فهم يحتاجوا إلى ما يعوضهم عن ذلك ، ويكون لنمط الغذاء وتنوعه وفائدته الدور البالغ في ذلك ، ويكون بذلك الدور الهام للجوانب المعنوية المرتفعة⁵ .

وما أثبتته دراسات لكبريات المصانع في العديد من الدول أن إعطاء وجبات غذائية جيدة عند فترات العمل يزيد من القدرة الإنتاجية ويقوي من العامل دافع الإبداع⁶ .

وما يهمنا في هذا أن هنالك علاقة مضطربة بين الغذاء والممارسة الرياضية وبين هذه الأخير والقدرة على التصدي لآفة الإدمان خاصة إذا كانت قد اعترضت الشاب حالات عصبية في حياته ، وبالتالي ستلعب الممارسة الرياضية دورها في أن تكون سبيلا لاجتذاب الشاب من مخاطر الإدمان المتعددة .

ب-الجوانب الفيزيولوجية لأثر الغذاء على الأداء الرياضي

-مستوى هضم الغذاء والنشاط الرياضي: الوجبات التي يتناولها الرياضي قبل البطولة أو المنافسة وكيفية انتقائها لها دورها البالغ في الجانب الفيزيولوجي، وبالتالي فإن انتقاء الوجبة الغذائية ونوعها وقيمتها؛ وعلى حسب كل ذلك سيكون هناك تأثير سلبى أو ايجابى على نتائج اللاعبين، والرياضيين، وبهذا فحالات التأثير جراء هذه الوجبات بالتقيؤ والآلام المعوية، والإسهال وغيرها سيؤدي بالرياضي لنتائج وخيمة جدا⁷.

ومن هذا المنطلق إذا كان الجانب المادي وهو الغذاء له الدور البالغ في رفع المعنويات من جهة ورفع الأداء الفيزيولوجي للشباب الرياضي ، فإن الممارسة الرياضية لها الجانب المعنوي في تكوين المناعة المعنوية في بناء جدار عازل بين الشاب وهروبه من واقعه الذي قد يعترضه على الإدمان ، وبذلك فإن الممارسة الرياضية بالإضافة إلى كونها تسد الفراغ الذي يعيشه شبابنا فإنها أيضا تعد حصنا منيعا لدى الشاب في بناء شخصية قوية تمكنه من تحطيم كل العقبات.

4 / المصادر الطاقوية عند ممارسة النشاط الرياضي:

من الأمور الهامة أن نهتم بفكرة التغيرات الكيميائية في العضلة بعد تنبيهها، والانقباض العضلي لا يحتاج للأوكسجين ، ولكن تحتاج العضلة للأوكسجين لتعويض محتوياتها من مصادر الطاقة في هيئة المركبات الفوسفورية والنشأ الحيواني، والمعلوم أن للانقباض العضلي تأثير مباشر على الأوعية الدموية داخل العضلة حيث يعصرها ويمنع وصول الدم للعضلة ، تحصيل العضلة على طاقة الانقباض من التفاعلات الكيميائية ثم يتسرب الدم ثانية داخل الأوعية الدموية عند ارتخاء العضلة حاملا الأكسجين لتعويض المواد الطاقوية ثانية ، وقد حسبت كمية الأكسجين المتاحة لانطلاق الطاقة الحرارية اللازمة لسباق 100 م عدو ووجدت أنها تعادل 06 لتر تقريبا طالما أن الجسم بإمكانه

إعطاء حوالي 0.6 لتر أكسجين عن طريق الجهاز الدموي والتنفس، في العشر ثواني اللازمة لتكملة مثل هذا السباق ويتراءى أنه في استطاعة الجسم إطلاق الطاقة اللازمة، وبينها مرة ثانية دون ما حاجة إلى استخدام الأكسجين ، وهذا بطريق تحويل الجليكوجين إلى حامض الليبنيك ، ولكن قدرة الجسم على ذلك محدودة بقدرة الأنسجة العضلية على احتمال حامض الليبنيك المتكون، وتعتمد أيضا كمية الأكسجين الضرورية للعضلة بعد بذل المجهود على كمية حامض الليبنيك المتكون أثناء ذلك⁸ .

وبذلك فإن الجسم يحتاج إلى طاقة وهذه الأخيرة تتباين على حسب نوع الرياضة، ولكن ما علاقة ذلك بمشكلة الإدمان ؟ فالعلاقة وثيقة جدا حيث أنه كلما كان هنالك تدفق كبير للدم جراء الممارسة الرياضية إزاء الدماغ واكتساب الكمية القصوى من الأكسجين ، طبعاً فإن ذلك يكون بإتباع النظام الغذائي المتكامل ، وبالتالي هذا ما يجعل تفكير الشاب يكون متزناً سليماً ويكسبه شحنات كبيرة لتجنب الصدمات النفسية ، ولعل الحديث عن إتباع نظام متكامل نجد وصفته في الماكروبيوتيك يجعل الجسم يكتسي البنية القوية في التصدي لأن أزمة عابرة ، وهذا ما يسوقنا للقاعدة المعلومة " الجسم السليم في العقل السليم" ، وبالتالي فإن الممارسة الرياضية مع نظام الماكروبيوتيك الغذائي المتكامل يوصلنا للسلامة العقلية ، هذه السلامة التي حتماً من أهم سماتها التمييز بين النافع والضار.

5 / القواعد الأساسية للتغذية الرياضيين :

قد يؤثر العامل الغذائي إما سلباً أو إيجاباً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي سيكون من أهم الأسس الضرورية انتقاء المواد الغذائية الملائمة للفترات التدريبية ونوع المباراة ، وكذا عند فترات الاسترخاء ما بعد التدريب وكذا أثناء هذه المباراة .

1- تزويد الجسم بالمادة الغذائية المنتقاة وذات الجودة العالية

2- إعطاء الأولوية الكاملة للتوازن الغذائي ، ومدى مطابقته للنشاط المعني أي ممارسة

اللعبة المعنية

وقد أثبتت البحوث والدراسات في مجال التغذية الرياضية أن تلك التغذية ينبغي أن تكون هي ذاتها لغير الرياضي (في الوقت الحالي) غير أن الرياضي يحتاج إلى جهد

مضاعف وبالتالي فالتركيز على نمطه الغذائي يكون ذو أولوية عالية ، خلال كل فترات التدريب مع دراسة العدد من المسائل المرتبطة بالسن والجنس وطبيعة الجهد الرياضي ومدته، طبيعة المناخ ...

3-مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين المناسبة مع العديد من المتغيرات المذكورة سابقا .

4-تطبيق قاعدة التناسب بين التذوق وقيمة الغذاء حينها لن يكون الطعام وحده كافيا لإخفاء الجهد اللازم دون إنكار دور الطعام اللذيذ في تحسيس الرياضي بالانتعاش والاستقرار خلال المبارات فطعم الطعام ورائحته الزكية وطهيهِ السليم يجعل المعدة تفرز عصاراتها الهاضمة بنحو كافٍ لهضم الطعام .

ومن جانب آخر ينبغي على الرياضيين مراعاة العديد من العناصر أهمها المضغ الجيد للطعام تجنباً لأي اضطراب معوي ، وهذا ما يجب من ورائه مراعاة صحة أسنان الرياضي بالإضافة إلى ضرورة إجراء الكشف الطبي المستمر خاصة عمل الجهاز الهضمي للتأكد من سلامته والوقوف عند الإصابات في بدايته⁹ .

ثانيا: الرياضة ونظام المايكروبيوتيك وعلم النفس الرياضي في التصدي للإدمان:

1/ المايكروبيوتيك والأداء الرياضي:

أ) المايكروبيوتيك في فلسفة الشرق:

لا يعتبر المايكروبيوتيك طباً شعبياً ولا مجرد تقنية طباً للأعراض المرضية، بل هو تطبيق بيولوجي فيزيولوجي للطب الشرقي وعمر هذه الطريقة أكثر من 5000 سنة وهي تبين أن صحة الإنسان في غذائه ؛ هذا الغذاء الذي يجعل الإنسان يتمتع بحياته على أكمل وجه وأحسن أداء ، وهذا النمط ينمي لأي شخص أن يعتمد في حياته اليومية في أي مكان أو زمان إذا كان فعلاً يود التحرر من الضغوط الفكرية والبدنية⁹ .

وجراء تعلم المايكروبيوتيك وتطبيقه التطبيق الأسلم استمتع الملايين من البشر في الشرق الأقصى بالحرية والسعادة ؛ وإلى جانب اليونانيين أكد الحكماء أن عقلاً سليماً ومستقراً لا يمكن أن يوجد إلا في جسد متكامل وصحيح¹⁰ .

ثم إن طب الشرق الأقصى يعترف بالسبل الطبية الحديثة لشفاء المرضى بشكل مطلق لأنه يدرك أن في نواميس الطبيعة التي خلقها الله أسس العلاج الكامل ولأن المرض والشفاء كالجريمة والعقاب فهي نتيجة للسلوك السيئ ، السلوك المخالف لنظام الكون ؛ ويعتمد نضام المايكروبيوتيك على 03 طرق للمعالجة تتمثل أساسا في :
(أ) طرق عرضية : وهي إزالة الأعراض المرضية والقضاء عليها باستعمال الوسائل المناسبة وفقا للأعراض المطروحة.

(ب) طرق تربوية وتستند على تطوير الإدراك الذي يجعل الإنسان يراقب صحته وأدائه البدني.

(ج) طرق خلاقة أو روحانية تستند على العيش دونما قلق أو خوف ، وهذا ما يتجلى في طب الروح والجسد والعقل أو الساتوري وهي تعني في اللغة اليابانية الوصول إلى مملكة الحرية والسعادة والعدالة.

وبالتالي إذا ظهر للإنسان أن طريقه إلى الساتوري طويل ومعقد فهو بهذا ينفي أن توجهه الصحي غير سليم ، وعلى العكس من ذلك إذا أدرك بأن كل شيء ممكن فهنا سيمكنه من العيش بسلام ضمن نضام الساتوري¹¹.

(ب) الشروط السبعة للصحة والارتياح الروحي لمجابهة البعد النفسي للإدمان
يؤكد الدكتور يوسف البدر أنه قبل التقيد بهذه التوجيهات يجب على الإنسان أن يفحص جوانبه الصحية على ضوء الشروط التالية :

-الشرط الأول والثاني والثالث هي جسدية إذا كانت النتيجة مرضية حصلت على خمسة عشر نقطة

-الشرط الرابع والخامس والسادس تقنية وعلى كل شرط عشرة نقاط

-الشرط السابع وهو الأهم ونقطة تعادل الخمس والخمسين نقطة ليكون المجموع

مئة نقطة وبالتالي إذا تم الحصول على أربعين نقطة في البداية فهذا يعني أن الصحة

جيدة ، وإذا تم الحصول على ستين نقطة بعد ثلاثة أشهر ، فهذا يعد بمثابة نجاح

كبير.

أ/ التخلص من التعب: فكلما كان الإنسان يستشعر التعب مما يعني أن حالته الصحية مرهقة وهذه ظاهرة جد سيئة ، وإذا لم يسعى الإنسان لمواجهة هذه المشكلة والمعضلة يعني أن هذا الإنسان الهزيمي.¹²

ب/ القابلية الجيدة : إذا كان المرء لا يستطيع تناول وجبة بسيطة با استشعار الذاكرة فهذا يعني أن القابلية تنقص والقابلية الجيدة تعني التكيف المستمر والمتسق مع العديد من الأوضاع الطارئة على حياة الإنسان

ج/ النوم العميق والصحي :إذا كان الإنسان رجلا أو امرأة يصاب بالفرع عند النوم أو يقوم بمهله هذا يعني أن نومه ليس عميقا ولاصحي وبالتالي إذا كان الإنسان ينام طويلا ويستيقظ متعبا ، هذا يعني انه لا يتمتع بالصحة الجسدية والنفسية اللازمة ، بينما إذا كان ينام أربع أو ستة ساعات ويستشعر الراحة فهذا دليل واضح على الصحة

د/ الذاكرة الجيدة: مما دون الذاكرة يعيش الإنسان كآلة صماء لا يحتفظ بأي ذكريات أو مواقف سعيدة ، ومن الممكن عن طريق المايكرو بيوتيك أن يقوي الإنسان ذاكرته

هـ/ الطبع الظريف: إذا كان الإنسان شديد التعرق وكثير الانفعال والغضب كلما كان ذلك تأثير على جملة العصبية وعلى صحته

والإنسان الذي يعيش في جو من الاستقرار والاستمتاع بحياته في مسكنه وعمله وحسن ألفاضه وحركاته حتما هو ينمي صحته بطريق مباشرة ، بل إن ذلك دليل على الصحة ، وإذا كان الغرب قد اعتمدوا قاعدة ((أعط وخذ)) فان المتبع في فلسفة الشرق هو ((أعط بلا مقابل)) فقد تلقيت الحياة بالحنان ، وبالتالي إذا وصلت لهذا فأنت تملك الكثير .

و/ الوضوح في الإدراك والتنفيذ : أي أن يكون المرء متحررا في تفكيره رقيقا في كل شئ بعيدا عن كل المراوغة والتلاعب بالفظ وان ينفذ واجباته بكل كماله واضحة

ز/الترعة إلى العدالة : وكل شخص وصل إلى فهم وإدراك معنى العدالة يعني انه وصل إلى الساتوري والعدالة في نظام المكرو بيوتيك أن تصل إلى ما يخدم صحته وجانبك الروحي وتبتعد عما يضر بها.¹³

ومن هذا اذا تم استيعاب المعاني الروحية من الساتوري إلى العدالة إلى الوضوح في الإدراك والتنفيذ وغيرها من السمات الأخرى فإن ذلك حتما سيسوقنا إلى الوقاية وفق أرقى أساليبها وإلى المعالجة وفق أسمى معانيها

ج) الطرق العشر للصحة الرياضية المتكاملة

1/ عدم تناول طعام أو شراب مصنع كالمشروبات الغازية ، والمأكولات الملونة كيميائيا والبيض غير المخصب

2/ ضرورة طبخ المأكولات وفق الأنماط الصحية.

3/ عدم أكل الخضر والفواكه من الأشجار المعالجة والمقمة كيماويا.

4/ ضرورة تناول الأغذية المنتجة في اقرب الأماكن إليك حرصا على مسالة مضطرة.

5/ عدم أكل خضر في غير وقتها وفصلها الطبيعي لها .

6/ تجنب الأغذية من نوع واحد مع إغفال الأغذية التي تحمل عناصر حيوية أخرى .

7/ عدم إضافة المنكهات غير الطبيعية.

8/ الامتناع عن المنشطات والاعتراف فيها كالقهوة والشاي وغيرها

9/ الامتناع عن أكل الحبوب والألبان المعالجة كيماويا والمجمدة

10/ عدم الإكثار في الأطعمة المخبوزة بعجائن كبيرة لأنها تحتوي مادة كربونات

الصودا ما قد يتسبب في الانتفاخ وبعض الأوجاع.¹⁴

2-علم النفس الرياضي والأداء الرياضي: يعد هذا العلم أساسيا في المجال الرياضي

وهو تعميق التمارين الرياضية للمعرفة العلمية المحترفة، والهدف من علم النفس الرياضي

هو دراسة السلوكيات المختلفة الناجمة عن التمارين الرياضية المختلفة وصولا إلى

تشخيص الطرق المستخدمة في تعديل السلوك الرياضي بغية تطويرها ، اعتمادا على

البحوث التجريبية والمعايير الأخلاقية ؛ والواضح انه كلما كانت حالة الفرد واضحة في

ملاقاته الذاتية والاجتماعية كلما كان بالإمكان تشخيص أسسه النفسية)
الفيزيولوجية، السوسيو نفسية ، البيئة النفسية)¹⁵.

أ-تصورات علم النفس الرياضي

-علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية والتحكم فيه بواسطة عمليات نفسية.

-القيام بدراسة كيفية تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية.

ويركز المختصون على دراسة الحالة النفسية للرياضيين في كل الفترات السابقة والآنية واللاحقة والاستشارات والحلول والمقترحات التي تصل في الأخير إلى أن يكون الرياضي في حالة صحية متكاملة، حيث أن الاهتمام لا ينصب كما يعتقد الكثيرون من غير المختصين أن الأداء الرياضي بنيني على الأداء الفيزيولوجي البحث دون تركيز على الجوانب النفسية التي لها تأثير المباشر على الأداء الرياضي، فكلما كانت الحالة العصبية والنفسية صحية وجيدة كلما ساعد ذلك الرياضي لإتباع الصفات الغذائية الرياضية وكذا زيادة نسبة التركيز الذهني أثناء الأداء الرياضي خاصة خلال المباراة¹⁶.

فإذا كان الرياضي أمام معاناة متطورة من مشكلة نفسية أو توتر نفسي معين جراء عقد أو صدمات نفسية ، أو جراء بيئة اجتماعية معينة فان كل ذلك قد يعصف بالرياضي ويؤثر على كل جوانبه الذهنية، الفيزيولوجية، المعاملاتية وغيرها ، وقد يسوقه ذلك إلى البحث عن الحلول الوهمية وعلى رأسها الإدمان.

وبالتالي إذا كان الرياضي قد قام بعرض الوضع النفسي على المختصين فيمكن لهم بذلك تشخيص هذا الوضع وتحليل الأسباب الحقيقية وتحديد سبل العلاج على البعد القصير، المتوسط والطويل .

وبهذا صار علم النفس الرياضي علما هاما وكان الاهتمام به إثر تأسيس المختبر الأول لعلم النفس الرياضي التجريبي بمدينة لا براك الألمانية بواسطة ويليام فونت في 1879م، وقد نظم بياردو كوبرتن مؤسس الألعاب الاولمبية الحديثة الملتقى الدولي الأول والوحيد من نوعه حول علم النفس والفيزيولوجيا في الرياضة في 1913م¹⁷.

ب-الممارسة الرياضية لعلاج الاكتئاب المفضي للإدمان: أكدت دراسة بريطانية أن الأطباء يصفون ممارسة التمارين الرياضية بشكل متزايد ومستمر لكل من يعانون

الاكتئاب والقلق ، وأكدت دراسة أجرتها مؤسسة الصحة العقلية وشملت 200 طبيب من المدرجين ضمن فئة ممارس عام ، أن 22 بالمئة منهم يصفون ويلحون على ضرورة الممارسة الرياضية لمعالجة الاكتئاب المفضي للممارسات غير المرغوب فيها وعلر رأسها الإدمان.¹⁸

وتساعد الرياضة المخ. بمواد كيميائية مثل الأندوفينس التي تجعل الإنسان يشعر بأنه في وضع أفضل ، وينظر للمشاكل أنها في درجة أدنى وهو في درجة أرفع وبالتالي فإمكانية الحل متاحة جدا ، وتقول الأخصائية سيليا ريتشاردسون مديرة مؤسسة الصحة العقلية ((أن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا))، ومن جانبه قال البروفيسور ستيف فيلد من الكلية الملكية للطب العام أن هناك وعيا في الوقت الحالي بين الأطباء لفوائد التمارين ، وهناك دليل متزايد على فعالية ورد الفعل من جانب المرض يؤكد على فوائدها الكبيرة¹⁹.

الخلاصة :

لاشك من أن حياة الإنسان تتعدد في جوانبها وعناصرها من الممارسة الدينية الروحية إلى البدنية إلى الممارسة الرياضية ، وما من شك أيضا أن الممارس الرياضي يتعثر أمام العديد من الكبوات والظروف القاسية التي قد تحول بينه وبين الأداء الرياضي المتكامل وقد يكون لذلك العديد من الأسباب إما الفيزيولوجية أو السيكولوجية ولأجل هذا يتضح لنا بيان النقاط والنتائج التالية .

-الأداء الرياضي المتكامل يرتبط كثيرا بنظام الغذاء الذي يجب أن يكون متكاملا وصحيا ملائما للرياضي في الجوانب المتعلقة بالسن، الجنس، النوع الرياضي الممارس، طبيعة المنافسة...وغيرها ؟ وكان نظام الماكروبيوتيك من الأنظمة العالمية الناجحة التي يجب أن تعمم بعد أن أثمرت نتائج إيجابية متعددة لدى دول الشرق الأقصى، والذي مفاده إتباع النظام الغذائي الطبيعي الذي ينبذ كل مظاهر التصنيع الكيميائي والتعليب والتجميد مما يجعل من الغذاء أقرب للسموم من الغذاء، ولا يمكن إطلاقا أن نقول أن الممارسة الرياضية التلقائية الفوضوية ستجعل صاحبها أمام قدرة عقلية ونفسية وفيزيولوجية لتخطي كل العقبات والصدمات النفسية التي قد تسوق به إلى الإدمان.

-ضرورة التأكيد على الثقافة الرياضية لدى أبنائنا فكلما علمت ابنك كيف يكتسب مهارات الممارسة الرياضية وفق أساليبها العلمية كلما كان ذلك سبيلا لتعليمه كيفية وقاية نفسه بنفسه من أي آفة اجتماعية وأخطرها الإدمان.

-الاهتمام بعلم النفس الرياضي الذي يعود له الاختصاص في علاج كل المشاكل النفسية والصدمات التي يعاني منها الرياضيون خاصة المحترفون عند الشروع في البطولات والمنافسات الرياضية، فانتعاش الأداء الرياضي في أي طور وفي أي مكان وزمان يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى الاهتمام بالجانب النفسي والذي يعد أهم مؤثرات نجاح أو فشل السياسة الرياضية في بلد ما هذه السياسة التي تأخذ بعين الاعتبار الأبعاد النفسية والاجتماعية وغيرها .

الهوامش المرجعية :

1-جورج أوشاوا (يوكيكازو) ولد في عاصمة اليابان القديمة -كيوتو- في 18/11/1883. إعتكف للبحث في فلسفة الشرق الأقصى وتاريخها وكل ما تشتمله من الحكم والأنظمة والاستطباب، وساهم إسهاما كبيرا في نقلها إلى العالم الغربي إذ قضى أكثر من 30 سنة يسقي العالم الغربي من شذرات الطب الشرقي تحديدا والفلسفة الشرقية تعميما. وقد ألف أكثر من 300 مؤلف ودراسة لاقت اهتماما كبيرا ترجمت إلى العديد من اللغات وقد ترجم له الدكتور يوسف البدر أكثر من 30 كتابا وقام بإصدارها للغة العربية ضمن سلسلة (مكتبة الماكروبيوتيك). توفي في 24 أبريل 1966، وكان لوفاته الأثر العميق في نفوس الباحثين والدارسين .

-George Oshawa macrobiotique fondation,1999, Myers Street,Oroville, California95966.

2-جورج أوشاوا ، إعداد يوسف البدر ، أسرار الشباب الدائم والعمر المديد ، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، لبنان ، 2003 . ص 19.

3-عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 29.

4-نفس المرجع ، ص 30 .

5-فاخر عاقل ، علم النفس ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1984 ، ص 150 .

6- البحث من إعداد عبد الله محمد الشليل وعبد الله الدوسري ، واشرف أحكام، التغذية والنشاط الرياضي المملكة العربية السعودية ،وزارة التعليم العالي ، وكالة الكليات المعلمين ، كلية التربية البدنية والرياضية ، موقع على الويب.

7- جورج أوشاوا، إعداد يوسف البدر، دليل الماكروبيوتيك إلى الحياة السعيدة، ج 1، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، 2002 ، ص 18 .

8- كيبيتشي موريشتا ، جورج أوشاوا ، نيفين هناف ، إعداد يوسف البدر ، الحقيقة الخفية لأمراض العصر ، ج 1 ، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، 2002 ، ص 96

9- جورج أوشاوا، إعداد يوسف البدر، دليل الماكروبيوتيك إلى الحياة السعيدة، المرجع السابق.

10- نفس المرجع .

11- جورج أوشاوا ، إعداد يوسف البدر ، أسرار الشباب الدائم والعمر المديد ، المرجع السابق . ص 43

12- نفس المرجع

13- نفس المرجع

14- كيبيتشي موريشتا ، جورج أوشاوا ، نيفين هناف ، إعداد يوسف البدر ، الحقيقة الخفية لأمراض العصر ، المرجع السابق 156.

15- عزة محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، المرجع السابق ، ص 210.

16- نفس المرجع

17- نفس المرجع

18- نفس المرجع

19- فاخر عاقل ، علم النفس ، المرجع السابق ، ص 231.