



جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

دور الرياضة القتالية - في التقليل من

العدواني لدى المراهقين 15-18

دراسة ميدانية لرياضي نادي الوداد الرياضي سيدي خالد

ونادي مستقبل أولاد جلال - ولاية بسكرة -

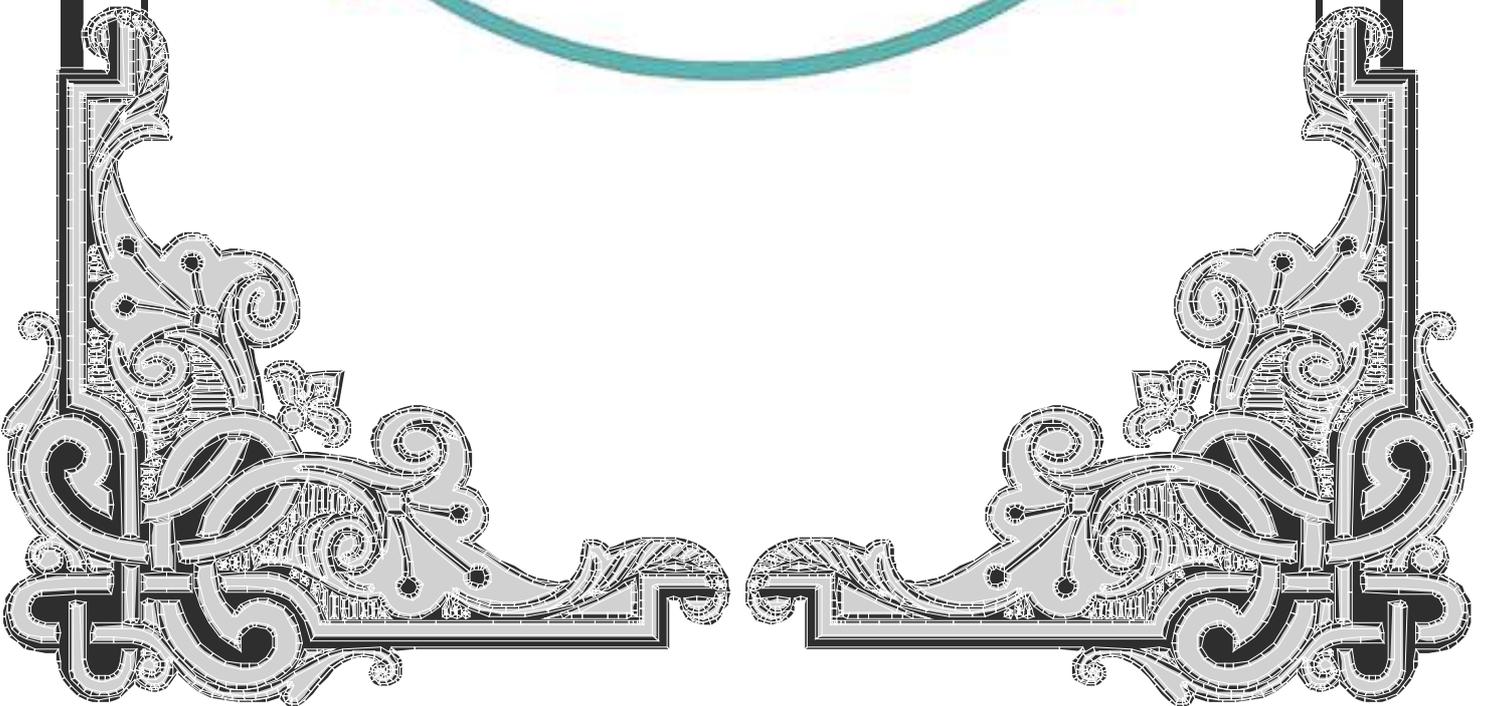
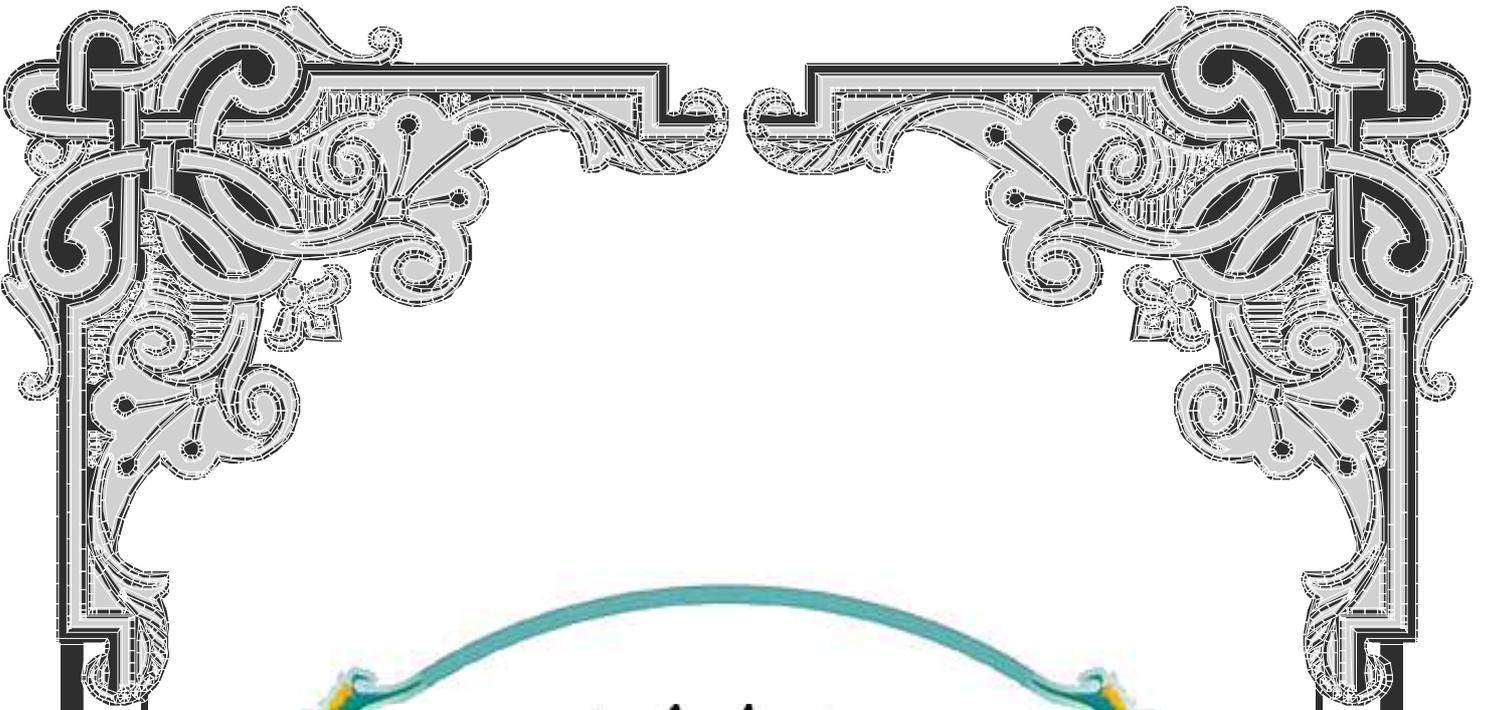
_____ :

* مزروع السعيد

_____ :



السنة الجامعية: 2016/2015



بشكرنا لله تعالى على فضله وبره
علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم
والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا

على من بعث رحمة للعالمين وهداية
للضالين،
نتوجه بخالص الشكر إلى من كان

:

* مزرع السعيد *

الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل
علينا

بنصائحه، القيمة والمفيدة،
بوقته الثمين،

معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة محمد خيضر -

إلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من
قريب أو من بعيد.
ألف تحية وشكر

إهداء خاص

مسعد

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم
سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم)

عليه وسلم) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ
ارْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

: الآية: 24

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني
وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى
رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أُمي الغالية حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينها التي
لا تنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا

ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز محمد.

والى كل الإخوة والأخوات

الى من يجري في عروقي حبههم و ينبض قلبي بحبههم: جدتاي رحمهما الله عز وجل
الى أعمامي وعماتي وأخوالي وخلاتي والى ابنائهم. وخاصة أخي الصغير عبدالرحمان
وكل عائلة لوصفان ولحلو والى كل أصدقائي في الدراسة

و الى اصدقائي في الكونغ فو: مسعود لخنش، عمار وهاب، لزهرة عفيصة، ناصر

غربية، عثمان قرمي، محمد عمراوي، ياسين بلعياط، عبدالمجيد مسعي، عبدالعزيز

مهناوي، والشيخ عبد الباسط جباري ولاننسي عمي عبد الرحمان عفيصة (دحة)، وكل

رياضي الوداد الرياضي بسيدي خالد والى مدربي الغالي ساكر سهيل و رئيس الربطة

عمي الصالح العشي ومن حوله من أحباب، والى أصدقائي الأوفياء كمال عشور،

السعدي شنيخر، العابد دوباخ، عبدالكريم مداس، الياس معطالله، أحمد

عبدالدايم، عبدالباسط جباري، عادل عبدالدايم، والى الذين لم يذكرهم اللسان

ويذكرهم القلب.

لوصفان

البسمة

تشكرات

الإهداءات

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة المحتويات

- مقدمة

الفصل التمهيدي

04.....	الإشكالية.....
05.....	الفرضيات.....
05.....	-الفرضية العامة.....
06.....	-الفرضيات الجزئية.....
06.....	أسباب اختيار الموضوع.....
06.....	-الأسباب الذاتية.....
06.....	-الأسباب الموضوعية.....
06.....	أهداف البحث.....
07.....	الأهمية العلمية النظرية.....
07.....	الأهمية العلمية التطبيقية.....

07.....الدراسات السابقة.

09.....تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: تاريخ وفلسفة الرياضة القتالية- كونغ فو-

13.....المبحث الأول: تاريخ وفلسفة الرياضة القتالية.

13.....تمهيد.

14.....1-1- التاريخ القديم.

17.....1-2- التاريخ الوسيط والحديث.

21.....1-3- التاريخ المعاصر.

25.....1-4- الفلسفة الطاوية.

25.....1-5- نظرية ين يانغ.

27.....1-6- الكونغشوسية: أبعادها وأخلاقياتها في الووشو.

28.....1-6-1- مفهوم الكونغشوسية.

29.....1-6-2- كونغشوس حياته وآثاره ومصادر فكره.

32.....1-6-3- فلسفته.

34.....المبحث الثاني: الكونغ فو.

34.....1-1- تعريفه.

35.....1-2- أقسام الووشو وخصائصه.

42.....1-3- الكونغ فو نشاط بدني مكلف.

44.....1-4- الكونغ فو صراع ومصارعة ورياضة قتالية.

45	1-5-1- الكونغ فو فن
45	1-5-1- الكونغ فو فن- فن حربي
46	1-5-2- الكونغ فو تقنية علاجية
48	1-6-1- الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية
49	1-6-1- الجذور والأسس العقلية
50	1-6-2- الجذور البدنية

خلاصة الفصل

الفصل الثاني: السلوك العدواني

56	تمهيد
57	1-2- تعريف العدوانية
57	2-2- تعريف السلوك العدواني
57	2-3- نظريات السلوك العدواني
58	2-3-1- النظرية السلوكية
58	2-3-2- نظرية التحليل النفسي
58	2-3-3- النظرية الفيزيولوجية
58	2-3-4- النظرية البيولوجية
59	2-3-5- نظرية الإحباط
59	2-3-6- نظرية التعلم الاجتماعي
59	2-4- العوامل المؤدية إلى السلوك العدواني
59	2-4-1- الوالدان كنموذج للعدوان

- 60.....الإحباط-2-4-2
- 60.....التعصب-3-4-2
- 60.....الإفراط في استخدام العقاب الجسدي-4-4-2
- 60.....المدرسة-5-4-2
- 61.....السن-6-4-2
- 61.....أشكال العدوان-5-2
- 61.....العدوان الجسدي-1-5-2
- 61.....العدوان اللفظي-2-5-2
- 61.....العدوان الرمزي-3-5-2
- 62.....العدوان السلبي أو المرضي-4-5-2
- 62.....العدوان العشوائي-5-5-2
- 62.....العدوان الوسيطي-6-5-2
- 62.....العدوان العدائي-7-5-2
- 62.....العدوان الاجتماعي-8-5-2
- 62.....العدوان الاجتماعي-9-5-2
- 62.....العدوان المباشر-10-5-2
- 63.....العدوان الغير المباشر-11-5-2
- 63.....العدوان المعتمد-12-5-2
- 63.....العدوان الغير المعتمد-13-5-2
- 63.....قياس السلوك العدواني-6-2

63.....	2-6-1- الطرق الكيفية.....
63.....	2-6-2- الطرق الكمية.....
64.....	2-7- طرق ضبط السلوك العدواني.....
64.....	2-7-1- التعزيز التفاضلي.....
64.....	2-7-2- الحرمان المؤقت من اللعب.....
64.....	2-7-3- تقليل الحساسية التدريجي.....
64.....	2-7-4- أسلوب الغزل وثنم الاستجابة.....
65.....	2-7-5- إجراءات التصحيح الزائد.....
65.....	2-7-6- النمذجة.....
65.....	2-7-7- توفير طرق لتفريغ العدوان.....
65.....	2-8- الممارسة الرياضية والسلوك العدواني.....
66.....	2-9- النشاط الرياضي وسيلة للإفراغ التوتري للتخلص من العدوانية.....

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: المراهقة

69.....	تمهيد.....
70.....	3-1- المراهقة.....
70.....	3-1-1- تعريف المراهقة.....
70.....	3-1-2- تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد.....
71.....	3-1-3- المراهقة في الإسلام.....
71.....	3-2- أنماط المراهقة.....

- 71.....المراهقة المتكيفة 1-2-3
- 71.....المراهقة العدوانية المتمردة 2-2-3
- 72.....المراهقة الإنسحابية المنطوية 3-2-3
- 72.....المراهقة المنحرفة 4-2-3
- 72.....مظاهر النمو خلال مرحلة المراهقة 3-3
- 72.....النمو الفيزيولوجي 1-3-3
- 73.....النمو الجسمي 2-3-3
- 73.....النمو الطولي والوزني 3-3-3
- 73.....النمو الاجتماعي 4-3-3
- 74.....مظاهر النمو الاجتماعي 1-4-3-3
- 74.....التألف 1-1-4-3-3
- 74.....التمرد 2-1-4-3-3
- 74.....النفور 3-1-4-3-3
- 74.....السخرية 4-1-4-3-3
- 75.....التعصب 5-1-4-3-3
- 75.....المنافسة 5-1-4-3-3
- 75.....مراعاة النمو الاجتماعي 2-4-3-3
- 75.....النمو الخلقى 5-3-3
- 76.....النمو النفسي 6-3-3
- 76.....النمو الجنسي 7-3-3

- 76.....3-3-7-1- الجانب الأول.
- 76.....3-3-7-2- الجانب الثاني.
- 77.....3-3-7-3- العوامل المؤثرة في النمو الجنسي.
- 78.....3-3-8- النمو العقلي.
- 78.....3-3-9- النمو الحركي.
- 79.....3-3-10- العضلي.
- 79.....3-3-11- النمو الانفعالي.
- 80.....3-3-11-1- الغضب.
- 80.....3-3-11-2- القلق.
- 81.....3-3-12-3- الكآبة.
- 81.....3-3-12-4- العدوانية.
- 81.....3-4-4- خصائص المراهقة ومميزاتها.
- 81.....3-4-1- إشكالية الجسم.
- 82.....3-4-2- الإثارة الجنسية.
- 82.....3-4-3- اللاواقعية(الأفكار اللاواقعية).
- 82.....3-4-4-4- التقمص.
- 83.....3-4-5- الرغبة في الاستقلالية وتأكيد الذات.
- 83.....3-4-6- الحاجة إلى السيطرة.
- 83.....3-5-5- مشاكل المراهقة.
- 83.....3-5-1- المشاكل النفسية.

84.....	3-5-2-المشاكل الانفعالية
84.....	3-5-3-المشاكل الاجتماعية
84.....	3-5-3-1-الأسرة كمصدر للسلطة
85.....	3-5-3-2-المدرسة كمصدر للسلطة
85.....	3-5-3-3-المجتمع كمصدر للسلطة
85.....	3-5-4-المشاكل الجنسية
85.....	3-5-5-المشاكل الصحية
86.....	3-6-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

89.....	الهدف من الدراسة الميدانية
---------	----------------------------

الفصل الرابع: منهجية الجانب التطبيقي

91.....	تمهيد
92.....	4-1- الدراسة الاستطلاعية
92.....	4-2- تعريف المنهج الوصفي
92.....	4-3- أدوات وتقنيات البحث
92.....	4-4- تعريف الاستبيان
94.....	4-5- تقنيات البحث
94.....	4-6- العينة وطريقة اختيارها
94.....	4-7- المنهج المستخدم

95.....	4-8- مجال البحث
95.....	4-8-1- المجال المكاني
95.....	4-8-2- المجال الزمني
95.....	4-9- تحديد متغيرات الدراسة
96.....	4-10- كيفية تفريغ الاستبيان
96.....	4-11- صدق الاستبيان
96.....	4-12- صعوبات البحث

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان مع الاستنتاجات

98.....	تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
127.....	خلاصة الاستبيان
128.....	استنتاجات الدراسة الميدانية

الخاتمة

الاقتراحات

المراجع

الملاحق

فهرس الجداول والأشكال (الدوائر النسبية)

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
98	الجدول يوضح حب الممارسين للفنون القتالية	01
99	الجدول يوضح حب الممارسين لرياضة الكونغ فو.	02
100	الجدول يبين أهمية ومنزلة الكونغ فو في حياة الممارسين المراهقين.	03
101	الجدول يوضح نفسية المراهق قبل بدء الحصة التدريبية.	04
102	الجدول يوضح لنا مدى شدة التدريبات	05
103	يوضح حجم تأثير ممارسة الكونغ فو على الانفعالات النفسية والتحكم فيها	06
104	يوضح تكرار ونسب المراهقين في حالة شعورهم بالراحة النفسية من خلال المدرسة	07
105	الجدول يوضح شعور المراهقين عند انتهاء الحصة التدريبية	08
107	يوضح تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو على المراهقين من حيث تعاملهم مع زملائهم	09
108	الجدول يبين مدى تأثير نصوص الكونغ فو على مسؤولية الفرد	10
109	يوضح مدى تأثير الكونغ فو على المشاكل والأزمات التي يتلقاها المراهقون	11
111	الجدول يوضح العلاقة بين الممارسين المراهقين	12
112	الجدول يبرز أهمية الكونغ فو مع الجماعة والمحيط	13
113	يوضح أهمية ممارسة الكونغ فو بالنسبة للخضوع لقواعد الحياة الإجتماعية	14
114	يبرز مدى تأثير ممارسة الكونغ فو على تلاؤم واحتكاك المراهقين	15
115	يبرز الأثر الذي تتركه رياضة الكونغ فو في توافق المراهق المنحرف نفسيا واجتماعيا	16
116	يوضح مدى تأثير الإندماج مع الآخرين على الإنضباط النفسي	17
118	الجدول يبين مدى تماشي الكونغ فو مع مبادئنا ومعتقداتنا	18
119	الجدول يوضح أهمية ممارسة الكونغ فو على الإنضباط في حياة المراهق	19
120	الجدول يبين الميزات التي تخلفها رياضة الكونغ فو على المراهقين	20
121	الجدول يوضح مدى معرفة المراهق الممارس لحقوقه وواجباته	21

122	الجدول يبين أثر ممارسة الكونغ فو على النظافة والخفة والإتقان	22
123	الجدول يبين مدى معرفة وفهم المراهقين لوصايا الكونغ فو	23
124	الجدول يبين مدى العمل بالوصايا في الحياة اليومية	24
125	يبرز مدى تأييد المراهقين لفكرة تلقين رياضة الكونغ فو في المؤسسات	25

فهرس الأشكال (الدوائر النسبية)

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يوضح حب الممارسين للفنون القتالية	98
02	شكل يوضح حب الممارسين لرياضة الكونغ فو.	99
03	شكل يبين أهمية ومنزلة الكونغ فو في حياة الممارسين المراهقين.	100
04	شكل يوضح نفسية المراهق قبل بدء الحصة التدريبية.	101
05	شكل يوضح لنا مدى شدة التدريبات	102
06	شكل يوضح حجم تأثير ممارسة الكونغ فو على الانفعالات النفسية والتحكم فيها	103
07	شكل يوضح تكرار ونسب المراهقين في حالة شعورهم بالراحة النفسية من خلال المدرسة	104
08	شكل يوضح شعور المراهقين عند انتهاء الحصة التدريبية	105
09	شكل يوضح تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو على المراهقين من حيث تعاملهم مع زملائهم	107
10	شكل يبين مدى تأثير نصوص الكونغ فو على مسؤولية الفرد	108
11	شكل يوضح مدى تأثير الكونغ فو على المشاكل والأزمات التي يتلقاها المراهقون	109
12	شكل يوضح العلاقة بين الممارسين المراهقين	111
13	شكل يبرز أهمية الكونغ فو مع الجماعة والمحيط	112
14	شكل يوضح أهمية ممارسة الكونغ فو بالنسبة للخضوع لقواعد الحياة الإجتماعية	113
15	شكل يبرز مدى تأثير ممارسة الكونغ فو على تلاؤم واحتكاك المراهقين	114
16	يبرز الأثر الذي تتركه رياضة الكونغ فو في توافق المراهق المنحرف نفسيا واجتماعيا	115

116	شكل يوضح مدى تأثير الإندماج مع الآخرين على الإنضباط النفسي	17
118	شكل يبين مدى تماشي الكونغ فو مع مبادئنا ومعتقداتنا	18
119	شكل يوضح أهمية ممارسة الكونغ فو على الإنضباط في حياة المراهق	19
120	شكل يبين الميزات التي تخلفها رياضة الكونغ فو على المراهقين	20
121	شكل يوضح مدى معرفة المراهق الممارس لحقوقه وواجباته	21
122	شكل يبين أثر ممارسة الكونغ فو على النظافة والخفة والإتقان	22
123	شكل يبين مدى معرفة وفهم المراهقين لوصايا الكونغ فو	23
124	شكل يبين مدى العمل بالوصايا في الحياة اليومية	24
125	شكل يبرز مدى تأييد المراهقين لفكرة تلقين رياضة الكونغ فو في المؤسسات	25

مقدمة

تكمن في داخل الإنسان أنواع من الغرائز التي يسعى دائما إلى إخراجها قصد تحقيقها التوازن النفسي ، ومن بين هذه الغرائز غرائز العدوانية أو مشاعر العدا و العنف ولعل أهم مرحلة تظهر فيها مرحلة المراهقة بما لها من مميزات على المستوى الفيزيولوجي من نشاط زائد لبعض الهرمونات والإفرازات التي من شأنها أن تؤثر على السلوك إضافة إلى التغير الجسمي وكل هذا يحدث تأثيرا على نفسية المراهق مما جعله يتصف بالعداء والرغبة في إثبات الذات كل هذا يبعثه في الدخول في مشاحنات و عراكات لأنفه الأسباب وكحل يلجأ الأخصائيون النفسانيون قصد التخفيف من مثل هذه مثل هذه السلوكيات يتم نصح المراهق بممارسة الرياضة .

فالتربية البدنية تعد الوسيلة الأنجح لتربية المراهق وإكسابه التوازن النفسي وإنما قدراته العقلية وتخلصه من العقد النفسية ، فبحكم أن للرياضة قواعد ومبادئ مقننة تسمح للفرد باستعراض قوته ومزاياه العقلية كاحترام القواعد وروح الجماعة والذكاء في اللعب بالإضافة إلى انه متعة للتقليل من المشاكل اليومية ورفع المعنويات فهي مصدر السعادة والصحة والفرح والأخوة والتعارف.

فكون النشاط البدني والرياضي اثر في بناء شخصية المراهق أولادنا من خلال دراستنا هذه إبراز هذا الأثر في التقليل من السلوك العدواني للمراهق اتخذنا الكونغ فو كنوع من أنواع الفنون القتالية التي تعتمد على مبادئ سامية وتربية أخلاقية عالية تساعد المراهقين على ضبط سلوكهم والوصول إلى شخصية سوية لتكون في خدمة المجتمع .

وقد استعرضنا دراستنا هذه في :

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

الجانب النظري:

- الفصل الأول: تاريخ وفلسفة الرياضة القتالية – كونغ فو.

- الفصل الثاني: السلوك العدواني.

- الفصل الثالث: المراهقة.

الجانب التطبيقي:

- الفصل الرابع: منهجية الجانب التطبيقي.

- الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان مع الاستنتاجات.

الفصل

التمهيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة محمد خيضر

الإشكالية:

- ممارسة الإنسان للنشاط الرياضي والبدني يرجع إلى بداية الخليقة حيث كان يمارسه أثناء تأدية واجباته وتلبية حاجاته اليومية بحثا عن المأكل والمشرب والمأمن، بل وإن كسب العيش والرغبة في الحياة كانت إحدى الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية التي كانت جزء من نظام الحياة اليومية للإنسان البدائي، فلهذا لم يكن الإنسان يخصص برامج منظمة ومخصصة لممارسة تلك الأنشطة البدنية بل كان التركيز في البحث عن الطعام ومواجهة الطبيعة والبيئة من أجل البقاء على قيد الحياة، وكان الإنسان يحصل على كفايته من النشاط البدني في محاولته الحصول على طعامه، وفي إقامة مأوى يقيه من الأعداء والحيوانات .

ولا يخفى على أحد منا أن إمكانية الدفاع عن النفس حق لكل كائن وهذه القدرة نلاحظها متواجدة فطريا عند كل الكائنات بحكمة من الله لأجل عدم الانقراض، ماعدا الكائن الإنساني (البشري)، الذي بشره الخالق بالعقل وعليه إذا أراد أن يدافع على نفسه، وهو حق له ما عليه إلا أن يتعلم ذلك بتعلم الفنون القتالية، والتي كانت من الأنشطة البدنية و الرياضية التي مارسها الإنسان منذ القدم والتي تعددت تخصصاتها في زماننا هذا، حيث نجد رياضات عريقة مثل رياضة الكونغ-فو والملاكمة الصينية والجوجيتسو...، كما نجد رياضات حديثة مثل الملاكمة الفرنسية والجوجيتسو البرازيلي والكونغ-فو ووشو الحديث وغيرها سواء من الرياضات القتالية أو الفنون القتالية الشبيهة، فعلى غرار معرفة سائر دول العالم بالرياضات القتالية، يرجع معرفة الجزائريين بهذه الرياضات إلى أواخر الخمسينات على أيدي المستعمر والتي لم يمارسها إلا بعد استرجاعه لحريته، حيث كانت تلك الرياضات حكرا على المستعمر والتي كان يستعملها لأغراض أمنية دفاعا عن نفسه، وبعد الاستقلال أخذت هذه الرياضات في الانتشار عبر ولايات الوطن¹

ومن هذه الرياضات القتالية نجد فن الكونغ فو يحتل مكانة كبيرة في حياة الشعب الصيني، إذ تعتبر من مقدساتهم* العمل والعبادة* وتتميز عن غيرها من الرياضات بسرعة حركاتها وجمال تقنياتها من خلال تقليد حركات بعض الحيوانات وأيضا تنوع الأساليب والاتجاهات في هذه الرياضات لأن حركاتها ومهاراتها والأسلحة المستخدمة في هذه الرياضة كلها مستمدة من الطبيعة ولأجل الدفاع عن النفس وكسب القوت والعيش وليس إلا هذا الحد فقط بل تهدف إلى تنمية الصفات الخلقية الحميدة الحسنة واستئصال فكرة القتال والعدوان من أذهان

¹- Mustapha mabad .Guide Pratique de judo.entreprise nationale de livre.alger.1990.p11

ممارسيها، ولقد كان من شعار الكونغ-فو (الطيبة*الصبر*الشجاعة) كما أن لها أبعاد تربوية تعليمية ودينية وهو يمس كل جوانب شخصية الفرد النفسية منها والبدنية و الاجتماعية.

ورغم هذه الأهمية البالغة إلا وأن الكونغ-فو في بلادنا يواجه عدة مشاكل منها:

1) نقص المنشآت الخاصة بممارسة هذه الرياضة كالقاعات المجهزة بالبساط والوسائل الأخرى.

2) التهميش من طرف الهيئات المعنية أو المشرفين على هذه الرياضة.

3) عدم وعي المسؤولين بالأعماق التربوية لهذا الفن والضحية الأولى من وراء هذه النقائص هم الشباب وخاصة المراهقين منهم.

لأن هذه الأخيرة تعتبره فترة مهمة في حياة الإنسان إذ يعيش خلالها اضطرابات نفسية واجتماعية وهذه الاضطرابات إن لم تعالج بطرق بيداغوجية وعلمية كممارسة الرياضة وخاصة منها المتعلقة بالفنون القتالية على غرار رياضة الكونغ-فو قد ينحرف شبابنا فالمرهق في هذه المرحلة يحتاج إلى عناية واهتمام لضبط سلوكه ويكون ذلك بجعل طريق حل المشكلات الانفعالية بالتنفيس أو التفرغ الانفعالي ويعني هذا إخراج الشحنات المكبوتة من جوفه كطاقات زائدة التي تجعل الإنسان يرتكب سلوكيات عدوانية لا ترتبط مع مبادئه وأخلاقه.

ولهذا ارتأينا طرح تساؤلنا على النحو التالي :

*هل هناك دور للرياضة القتالية كونغ فو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة)؟

ومن خلال طرحنا لهذا السؤال العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

1-هل لرياضة الكونغ فو طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته؟

2-هل للاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهق؟

3-هل لرياضة الكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين؟

الفرضيات:

1-الفرضية العامة:

✓ للرياضة القتالية كونغ فو دور ايجابي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة).

2-الفرضيات الجزئية:

- ✓ لرياضة الكونغ فو طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته.
- ✓ الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهق.
- ✓ لرياضة الكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين.

أسباب إختيار الموضوع:

من بين الأسباب العديدة التي أدت بنا إلى اختيار الموضوع نذكر :

الأسباب الذاتية:

- الاهتمام الشخصي بهذه الرياضات.
- كون الباحث ممارس لرياضة الكونغ-فو منذ الصغر.
- بصفة الباحث مدرب لرياضة الكونغ فو ،الخبرة جعلته يختار هذا الموضوع عن غيره من المشاكل النفسية التي يعاني منها المراهق والتي من بينها اتصافه بالعدوانية وهذا ما نلاحظه في المؤسسات التربوية.

الأسباب الموضوعية:

- النظرة الخاطئة حول مفهوم ممارسة الرياضات القتالية بصفة عامة باعتبارها الرياضة التي تولد العنف وممارسة القتال.
- ندرة المراجع والدراسات والبحوث في هذا الاختصاص حتى على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.
- نقص التوعية في الوسط الاجتماعي وجهل الناس للأبعاد التربوية التي تحققها ممارسة رياضة الكونغ فو في حياة المراهق.

أهداف البحث:

من بين الأسباب العديدة التي أدت بنا إلى اختيار هذا الموضوع نذكر:

- تسليط الضوء على الرياضة القتالية (كونغ فو)والكشف عن خصائصها ومميزاتها .

- إبراز أهمية رياضة الكونغ فو وما يكتسبه من أبعاد (تربوية* نفسية* خلقية) تساعد على تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين.
- إعطاء التوعية اللازمة لمفهوم ممارسة الرياضات القتالية في أوساط المراهقين لضبط سلوكياتهم العدوانية وتكوين شخصية سوية وقوية.
- إبراز دور الكونغ فو في تحقيق الصحة النفسية وربطه بالعلاقات الاجتماعية للممارسين.
- الكشف عن كيفية الاستفادة من هذا الفن وكيفية الارتقاء به في إطار ثقافتنا.
- إبراز أهمية طرق التدريب في رياضة الكونغ فو في جعل المراهق يتحكم في انفعالاته.
- تبيين بأن الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالم.
- إبراز الأسس والمبادئ التربوية في رياضة الكونغ فو المساعدة في تسوية السلوك العدواني.

الأهمية العلمية النظرية :

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي
- التعرف على قواعد وأسس رياضة الكونغ فو و كل ما يتعلق بها .

الأهمية العلمية التطبيقية :

- إبراز أهمية رياضة الكونغ فو للرياضيين ودورها في تقليل السلوكات العدوانية .
- التعرف على بعض المبادئ والأسس التي ترتبط ببعض القوانين في رياضة الكونغ فو.
- تتضح أهمية الرياضي في تأدية حركات ومهارات الكونغ فو في التنفيس عن النفس وتفريغ العدوانية.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: مستويات العدوانية لدى السباحين الذكور المشاركين في الرياضة الاحتكاكية والرياضات غير الاحتكاكية.

مكان الدراسة جامعة أوتاوة 1986 الهدف منه هو البحث عما إذا كان هناك سلوك انتهاكي أم لا مرتبط بنوع النشاط الرياضي؟ وعينة البحث من هم مقيمين في إصلاحيات أو سجون الرجال الخاصة في زيادة الاحتكاك مثل الملاكمة وقد جمع البيانات ومعلومات هذه الدراسة من 80 سجين في كاليفورنيا في مدينة سانت لويس وشكلت

كل مجموعة من 20 سجين ثم تعليمهم لمدة ثمانية أسابيع كما تم عمل اختبارات نفسية لأفراد المجموعات قبل وبعد الدراسات وكانت النتائج رائدة في إظهار العدوانية.

الدراسة الثانية: بعنوان العدوانية والقدرة على مكافحتها في الأداء الرياضي "مكان الدراسة معهد في تدرج سنة 1986 تقوم الدراسة بالبحث في العدوان والقدرة على مكافحة العدوان لأنه يؤثر على الأداء في المواقف الرياضية، أظهرت النتائج نوع من العدوانية يزداد مع ارتقاء مستوى اللاعبين الأدائي وخاصة الذكور منهم.

الدراسة الثالثة: بعنوان تحليل العدوانية لدى المشاركين الذكور في الرياضة الطلابية مكان الدراسة جامعة ميتشغان سنة 1992 الهدف منها هو شرح أسباب العمل كالعدواني الواضح في سلوك الذكور في الرياضة الطلابية، وتركزت أغلبية النتائج على المعطيات التالية:

- بالنسبة للاعبين فالمنافسة هي هدفهم الرئيسي ولم يكن لديهم الدوافع للقيام بأي سلوك عدواني إلا أنه من المتوقع الاستجابة لأي عمل عدواني.
- كان اللوم دائما هو مسؤولية منافسيهم الإداريين في التسبب في الأعمال العدوانية.
- تساهم أهمية الفوز بصورة كبيرة في القيام بالأعمال العدوانية.
- حالات وإعمال السلوك العدواني المعروضة في الرياضة الطلابية هي غالبا نتيجة لسن المراهقة وتأثير النموذج أو القدرة لديهم.
- في محاولة للتقليل من السلوك العدواني في الرياضة نرى أن يجب على الإداريين التأكيد على تعليم المشاركين القيم والقوانين (القواعد) وطرد كل من ينتهك القواعد لتحسين كيفية إدارة الرياضة الطلابية.

الدراسة الرابعة: بعنوان "انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية" دراسة متمحورة حول رياضة النخبة في كرة القدم لأندية الجزائر العاصمة، من إعداد الطالب عدلان محمد خلفوني بمعهد التربية البدنية بجامعة الجزائر دفعة 2004-2005 وإشكالية الدراسة حددها الباحث في تساؤلات وهي:

- هل يرجع السلوك العدواني لضعف الدافع للإنجاز في المنافسة الرياضية؟
- هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف النفس خلال المنافسة؟

من خلال نتائج لحالة الإعداد النفسي لهؤلاء اللاعبين (30 لاعب كرة القدم أكابر لأندية العاصمة) تبين أنها تحققت وذلك لأن معظم درجات هذه الاختبارات تؤكد على نقص وضعف السمات النفسية لهم والمتمثلة في ضعف الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المسابقات وعدم ثقتهم في أنفسهم وكذلك ضعف الحاجة لتحقيق النجاح.

ولقد أوحى لنا نتائج الاختبارات التي تحصلنا عليها خلال الدراسة الميدانية بان هناك عوامل كثيرة تؤثر على لاعبي كرة القدم في الأندية الجزائرية تجعلهم يستجيبون لها وأن مجمل هذه العوامل تتركز حول العملية التدريبية في الإعداد الكامل والشامل لجميع نواحي المطلوب تنميتها عن طريق برامج التدريب الرياضي لهؤلاء اللاعبين.

الدراسة الخامسة: بعنوان مدى تأثير رياضة الكراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18) سنة من إعداد الطلبة معيوف مولود-حمداني يوسف-عكاشة مراد تحت إشراف الأستاذ شريف مسعود بجامعة الجزائر معهد التربية البدنية الرياضية سيدي عبد الله -الموسم الجامعي 2008-2009.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- ✓ المراهقة: تعني المراهقة في القاموس العربي "الاقتراب والدنو" ويقال في اللغة رهق: بمعنى لحق أو دنا.
- ونقصد بالمراهق: الفتى الذي يدنو من الحلم: اكتمال العقل أو الرشد، أما اللغتين الفرنسية والإنجليزية هي كلمة Adolescence مشتقة من الاسم اللاتيني Adolescence الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والعقلي.
- ✓ التعريف الإجرائي: هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو فرد غير الناضج جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي.
- ✓ السلوك العدواني: السلوك العدواني هو تعويض الإحباط المستمر الذي قد يتعرض له الإنسان في مواقف عدة ويقصد منه إبداء الشخص الآخر أو جرحه.
- ✓ التعريف الإجرائي: هي تلك التصرفات الغير صائبة التي يبديها الفرد اتجاه الغير في حالة غضب أو قلق لتعويض ما لم ينجح في تحقيقه.

- ✓ الرياضة القتالية: الفرق بين الرياضات القتالية والفنون القتالية: في البداية كانت الفنون القتالية عبارة عن آلات حربية هدفها الوحيد الدفاع عن النفس والحفاظ على الحياة، هذه الممارسة تولدت عنها مصارف حربية، ثم تدريجياً أخذت تضاف لها قيم أدبية وأخلاقية، حتى أصبحت إرثاً ثقافياً يتوارثها الأجيال والأهم تنم عن فلسفة.
- ✓ وفي القرن التاسع عشر بعض تلك الفنون القتالية غيرت فلسفتها، فأدخلت قوانين جديدة للممارسة وألغت بعض التقنيات الخطيرة التي لا تتماشى مع الفلسفة الجديدة، على غرار ما فعله جيشين فوناجوني في الكراتي و جيجوركانو في الجيدو، و أسسوا قوانين للمنافسة.
- ✓ التعريف الإجرائي: لها تاريخ قديم وحديث ومعاصر كانت تستعمل كوسيلة حربية وللبقاء على قيد الحياة، وبعد ذلك طورت ثقافتها وفلسفتها لتنمو مع مبادئ وقيم أخلاقية ثم أدخلوا عليها قوانين لتصبح مجالاً للتنافس الرياضي.
- ✓ الكونغ فو: هي فن من فنون القتال والدفاع عن النفس.. نشأ وازدهر في الصين القديمة ولم تعرف أسرارها إلا حديثاً، أي في عام 1964م، وتستخدم الأيدي والأرجل بمهارة شديدة، كما يستخدم بعض أنواع السلاح، وقد تأسس الاتحاد الدولي لها في بكين بالصين عام 1990م، وهذه الرياضة تسعى للتوازن بين قدرات الروح والعقل والجسد من خلال أداء مهارات مأخوذة من أوضاع تحفيزية وخطافية ودفاعية وهجومية لحيوانات عدة كالنمر، والقط والأفعى، والقرد، والتنين والدب والغزال.. وغيرهم.
- ✓ التعريف الإجرائي: هو فن تقليدي صيني يستعمل للدفاع عن النفس، له أوجه وأساليب متنوعة يستخدم الأيدي والأرجل وكذلك الأسلحة كالسيف والعصا... الخ حركاته ومهاراته مأخوذة من أوضاع الحيوانات وأدواته مستمدة من الطبيعة.

الجباني

النظري

بسمك رة

الفصل الأول

تاريخ وفلسفة الرياضة القتالية

- الكونغ فو -

تمهيد:

للرياضات القتالية تاريخ عريق ، فلقد عرفت جل الشعوب الآسيوية وغيرها تقنيات الصيد والقتل والتربية القتالية، وإستراتيجية الحروب والألعاب، وما إلى ذلك من تقاليد الفروسية، أما الفنون القتالية الصينية، فبرزت أكثر من منتصف القرن الثالث قبل الميلاد ،حيث استخدمها الجيش الصيني آنذاك كتقنيات قتالية فعالة في تدريباته وحروبه ،وبعدها اهتم بها أحد الأطباء يدعى أهاتوا ،باعتبارها تقنيات علاجية ، وهكذا بدأت تحتل مكانة أكثر تنظيماً في المجتمع، إذ يرو فيها الطاوي يون بفلسفتهم ،وزعيمهم الفيلسوف لاوتسي، - عاش في القرن السادس قبل الميلاد- وهم الذين ابتكروا تقنيات التاي شي اتشوان فيما بعد ،تلك الأساليب القتالية ذات الحركات الصحية البطيئة المتناسقة ، التي برزت خلال القرن السادس عشر ، وتشكل المرحلة التي تمتد من حياة هذا الفيلسوف السابق الذكر إلى غاية عهد الراهب البوذي بوديدار ما-في القرن السادس الميلادي-المرحلة الحربية، بحث جاء هذا الأخير بأفكار فلسفية وتقنيات هندية جديدة صحية وقتالية -على حد رأي البعض- إذ عرف معه الرياضات القتالية طورا جديدا هو الطور الشعبي، وظهر خلاله التقنيات البوذية ،ثم تقنيات الأوساط الإسلامية في الصين ، التي برزت بعد الفتح الإسلامي.

أما التاريخ المعاصر فيبدأ من الحرب العالمية الثانية ، وبرز فيه أكثر كتقنيات جهازية وصحية ومنافسات رياضية وأساليب تربية في مواجهة انشغالات الشباب ،انتقل الرياضات القتالية عبر كثير من العائلات ،باعتبارها أسرار وتقاليد عائلية عريقة، وعرف فترات ازدهار،ومراحل انحسار عديدة، كما عرف عددا من الأطر القانونية والتنظيمات ،ابتداء من أوائل القرن العشرين ،عملت على إبرازه في حلة جديدة، كونه يحمل في طياته ثراء الفكر الصيني القديم بقيمة المتعددة، ويعبر أحسن تعبير عن التجربة التاريخية لحياة شعوب المنطقة، ومن هذا الأطر الإتحاد الدولي للوشو ،الذي تعد الجزائر إحدى مؤسسيه، وتسعى الصين اليوم إلى تطويره ونشره ودججه ضمن الألعاب الأولمبية ،باعتباره وجها من أوجه الثقافة الصينية العريقة ،يحمل في أحشائه فلسفات وقيم هذه الأمة ،بحيث انتشر في كثير من بلدان العالم ،ومنها الدول العربية والإسلامية كالجنازير وتونس والمغرب ومصر وإيران وفلسطين واليمن وغيرها ،التي تتعاون على نشره ودعمه،وتقدمه كمنشآت ذات كامل تربوي غني وفعال .

1-1- التاريخ القديم:

يرجع نشوء الفنون الحربية الصينية إلى عابر الأزمان، ويقسم تاريخها إلى عدة أحقاب، حسب سيزار بار يولي، في مؤلفه "الكونغ فو" نميز عبر التاريخ القديم حقتين هما:

- حقبة ما قبل لاتوسي إلى وفاته في القرن السادس قبل الميلاد، أين يظهر الرياضات في صورته العسكرية، حيث كان مرتبطا بالنشاط الإنساني ككل.

- جاء في كتاب "تعلم الفنون الحربية الصينية" ما يلي: "يعود نشوء الرياضات القتالية إلى عصر ما قبل التاريخ، حيث كان الأوائل يستعملون أدوات الحجارة وهراوات الصيد، والحال أنهم يمارسون هذا النشاط ليس فقط من اجل ضمان معاشهم، وإنما كذلك من اجل الدفاع عن النفس ضد الحيوانات المفترسة والحياة السامة، وفي الصراعات القبلية كانت وسائل إنتاجهم تصبح أسلحة، إذ علمتهم التجربة فضلا عن ذلك، انه في المعارك لسحق أعدائهم، يجب إلا يرضوا بأسلحة جيدة يمتلكونها، ومن واجباتهم أيضا الحفاظ على حالتهم الحية الجيدة، والسيطرة على فن الحرب، هكذا تراءت لهم ضرورة اتخاذ تدريبات مكثفة في وقت السلم كما في وقت الحرب.

- إن للبدن قيمته في التربية الصينية القديمة، وما ميز الصينيين منذ القدم، اهتمامهم بالنشاطات البدنية الصحية العلاجية والوقائية، والرياضية التي تعود على الفرد والمجتمع بمنافع كثيرة.

- يقول الباحث جورج شال: "منذ عهود عريقة في القدم تعلق الصينيون بالتقنيات الجسدية الجديرة يجلب الهناء البدني والنفسي، وكذا الحزم والصرامة الضرورية لضمان ذرية كثيرة، وبسرعة توصلوا منها إلى نبتغى الروح، كان ذلك مرتبطا بمتطلبات حياة العصر: أي الدفاع عن التراث ضد الغزاة الأعمال الحقلية، والرغبة في جعل الحقوق محترمة.

- لقد تعلق الصينيون بالفنون الحربية والتقنيات القتالية الدفاعية والهجومية التي تطورت في أحضان حضارة النهر الأصفر، واحتلت مكانتها ضمن اهتمامات الأسر الحاكمة والنبلاء ورجال الدين وطبقة الجنود، كما جاء في العرق الشعبي المعمر جدا في الصين، إن القائد اهيسان - إيوان وانغتي سحق أعداءه في معركة تولوك سنة ستمائة وألفين قبل الميلاد، بفضل جيوشه المدربة على الفنون الحربية، واكتشفت حديثا آنية

- خزفية ورسومات جداريه، ترجع إلى القرن الرابع عشر قبل الميلاد، مبنية أشكال قتالية أين استعملت تقنيات الأرجل وقبضات.¹
- في عهد سلالة أتسو (أتشو) التي دام حكمها من سنة 1112 ق.م إلى 255 ق.م ظهر نوع من المصارعة يسمى جياودي، كانت مسجلة كرياضة عسكرية مثل غيرها من الرياضة التي برزت عند شعوب الصين، كالرمي بالقوس ومسابقة العربات، وفي مؤلف من المؤلفات القديمة يسمى "كتاب العان" خصص فصل كامل لفنون القتال، وأبرزت الفوائد العلاجية لهذه الممارسات.
 - الحقبة الطاوية أو الحربية وتعتبر ثاني حقبة في التاريخ القديم للرياضات القتالية، وتمتد من لاوتسو إلى بوديدارما، أي من القرن السادس قبل الميلاد إلى السادس ميلادي، في هذه الحقبة تبرز جهود في تطوير الفنون الحربية، ومنها التأكيد على أهميتها، فعاليتها لأجل تربية الرجل الصيني، المعاني، المهذب، المطيع، اليقظ والمستعد دوماً لأجل الدفاع عن حرمة محيطه، والمتبصر في الظواهر الطبيعية المختلفة، والطبيعة الصينية الخالصة، ورغم الأضرار التي تعرضت لها مراكز الإشعاع الحضاري عبر تاريخ الصين من معابد ومساجد وأديرة وقصور، فإن الصين مازالت تحتفظ بقسط من تراثها القديم، سواء المكتوب منه أو الممسود كواقع معاش، عند مختلف القوميات والملل.
 - خلال عصر الممالك المحاربة (403-221 ق.م) أكد العديد من خبراء الخطط الحربية ضرورة الرياضات القتالية لأجل إنشاء جيش قوي وفعال، في "السون أتزو" وأقدم كتاب في فن الحرب، خصصت عدة فصول للبحث في التدريب على المصارعة والقتال بالأسلحة، لضمان النصر في حالة الهجوم والدفاع.
 - ولقد شاركت المرأة إلى جانب الرجل في تطوير هذه الفنون على المستوى التطبيقي كما على المستوى النظري، فتركت آثارها في الرياضات القتالية وغيره للأجيال المتعاقبة عبر تاريخ الصين، ضمن مدربي المسافة، تميز آنذاك عدد لا بأس به من النساء، إحداهن كانت تسمى "يونو" استدعيت من طرف الإمبراطور "فوجيان" لعرض نظرياتها حول استعمال السيف، بذلك اشتهرت عبر الأجيال التي قدرت مساهمتها في تاريخ هذه الفنون.
 - لقد تفتن الرجل الصيني إلى النظر في الطبيعة والكون والإنسان والحياة، والاستفادة من غرائز ونشاطات الحيوانات المختلفة، في شتى الظروف التي تعيشها والمخاطر التي تواجهها وتحقق بها، كما لا يخفي علينا

¹ - الطيب بالعربي، فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية، كونغ فو ووشو، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2010، ص 25.

- أن للطب وعلم الصيدلة الصينيين التقليديين مكانتهما ضمن التراث العلمي والثقافي القديم والحديث، فالفنون القتالية تطورت إلى جانب هذه العلوم وغيرها.
- منذ بداية أعوام 220 ق.م ظهر جراح طاوي لدى الصينيين يسمى " أهواتو" إلى جانب هذا كان صيدليا أيضا، أدخل طريقة مبتكرة قائمة على ملاحظة النشاطات القتالية لخمسة حيوانات هي: النمر، القرد، الأيل (الوعل)، الدب، الكركي، عرفت باللعب ذي الشكل الحيواني، وبعد دراسته لهذه النشاطات وظفها كممارسات استشفائي عند الناقهين، فتبلورت كتقنيات وقائية وعلاجية.
- كانت التقنيات بسيطة جدا مخصصة لتقوية الجسم وممكنة الاستعمال لأغراض الدفاع على النفس، هذه الرياضة العلاجية قبل اكتمالها، يمكن اعتبارها تاريخيا أول محاولة إدماج، بين التقنية الحربية خاصة، وهم دوام الصحة والعافية والمعيشة في أحسن الظروف.
- عرف الرياضات القتالية في تطوره أشكالاً عديدة، وارتبط بوجوده شتى من أوجه الثقافة التقليدية الصينية، كالأدب المسرحي وفن الخط، كما يعتبر هو نفسه وجها من وجوها أي الثقافة.
- في عهد سلالة أتشين (221-206 ق.م) ومملكة أهان (206 ق.م-220 ق.م) ظهرت فنون حربية مثل مصارعة الشوبو والجاودي، بحيث كان المصارعون يتقاتلون بقرون الحيوانات موضوعة على رؤوسهم، بالإضافة إلى وجود رقصات ذوات خطى متسلسلة موظفة في مأساة المسرح والأدب المسرحي، تستعمل فيها أسلحة مثل السيف والطير المستطيل، طويل القبضة، مثلما تستعمل اليوم رقصة الأسد في أثناء منافسات الووشو والاحتفالات والاستعراضات الرياضية.
- ثم ظهر الطبيب والفيلسوف الطاوي "جيهونغ" (284-364 م) الذي ضم تقنيات تنمية الطاقة الداخلية المسناة "أتشي كونغ" إلى الرياضات القتالية، باعتبار تاريخها إلى الوراثة ثلاثين قرنا، وتشكل علما على حدى، تجذب إليها انتباه الباحثين والمتخصصين في الطب التقليدي الصيني، وتوظف تمرينات التنفس العميق لتوليد وتحديد الطاقة الباطنية، وتدعيم فنيات القتال وتمريناته، فهو فرع مهم في الطب التقليدي، فحوى نظريته المهارة الجسدية المتعلقة بالتحكم في التنفس وضبطه، منتشر ومعروف عالميا في أوساط الطب والمهتمين برياضات وفنون القتال.¹

- ومن الأحداث المهمة في تاريخ الصين وحضارتها، بناء معبد الشاولين - الغابة البكر - البوذي على سفح جبل سونغ في مقاطعة الحينان سنة 495م، الذي شكل مركزا بارزا للبوذية وللتيار البوذي في الرياضات القتالية، بناه الإمبراطور "أهسياو-شن" على شرف بوذي هندي يسمى "يلتيو" الرائد الأول.
- لو استقرنا تاريخ الصين لوجدنا أن الصينيين تعلقوا بعبادة مظاهر طبيعية عديدة، وعند قيام الحركة الفكرية والفلسفية خلال العصر الذهبي الأول للثقافة الصينية، في القرن السابع برزت الديانات أكثر، وبدأت تجذب إليها إتباعا وتؤثر فيهم.

1-2- التاريخ الوسيط والحديث:

ونميز في الحقبة الشعبية أو البوذية عند البعض، ويلاحظ من خلال العنوان ارتباط الرياضات القتالية بالديانة البوذية حيث أنه ترعرع في أحضان مذهب أتشان منذ القرن السادس ميلادي، ومازال كذلك لحد الآن، كما مارسه الملائكيون وعامة الشعب بما في ذلك أبناء المسلمين الصينيين، الذين عملوا على إثرائه بعد الفتح الإسلامي للصين، فانتشرت أساليبه خارج حدود الإمبراطورية.

ففي حوالي 520 أو 527م قدم بوديدار الناسك الهندي إلى التبت لأجل نشر أفكاره، التحق بالبلاط الإمبراطوري في "نانكن" ولما فشل عند مقابلته للإمبراطور انزوي في معبد الشاولين، وبعد تسع سنوات من التأمل والتفكير المتعمق والمتبصر في مغارة، علم أتباعه بوذية اتشان - وتسمى في اليابان ألزان - وبذلك أسس هذه النحلة البوذية المعتمدة على التأمل، سلسلة من التقنيات التنفسية وتمارين للحفاظ على الصحة وللدفاع عن النفس وتكوين الرهبان المحاربين.

يرى البعض أن لا شيء يثبت أن بوديدارما علم فعلا الفنون القتالية، إلا انه ادخل فكرة هذه الأخيرة ترمي قبل كل شيء إلى التنمية المنسجمة للعقل والبدن أظهر تمكنه من قدرات خارقة للعادة، حسب الأسطورة، كما مارس التأمل والتفكير وحوله طلبته، وبعد سنوات من الزهد والتسك، وجد بأن تابعة منهكو القوى وهزبلو الأجسام، لذا علمهم تمارين بدنية متسقة مع التنفس تسمى "تاتشون" جمه جزء من هذا التعليم في بحث حول تليين المفاصل، وفي بحث حول العظام، في حوالي 535م توفي هذا الراهب تاركا وراءه تامل الحائط، وله قصة شيقة مع

عالم الفنون القتالية ومدرسة الشاولين، بما في ذلك الكراتي الذي يشكل رياضة قتالية وفنا من فنون البيدو اليابانية.¹

علم هذا الفيلسوف في دير الشاولين، بذلك المعبد الذي شكل ولعدة قرون مركزا لعشرات من التقنيات وأساليب الملاكمة الصينية، وعبارة ملاكمة لها معنى خاص، بحيث تشمل حتى الفنيات والحركات البطيئة جدا، المنعشة اللطيفة التي تسمى ملاكمة التاي -أتشي أتشوان-، بصفته أسلوب يعتمد هذا الدين وتلك المرونة، ورغم أن شخصية بوديدارما بقيت محاطة بهالة من الأساطير، فمن المحقق أن مدرسة الغابة الصغيرة البكر لعبت دورا حاسما في هذا الميدان من المعارف والفنون.

ارتبطت هذه الفنون بنظام الامتحانات الذي أدخل في القرن السابع، كما تقوم على أساس التنافس ولها أبعاد عسكرية أو حربية وتربوية عديدة، نظام الامتحانات القبول البلاط الإمبراطوري أدخل عهد سلالة تانغ (618-907م) وأعطى دفعا جديدا للفن والتربية، فكان على الضباط والجنود للحصول على ترقية، واجب إجراء امتحانات في هذا الميدان والألقاب الشرفية مثل محارب الشجاعة ومحارب الرشاقة كانت تصدر لصالح سمو أساتذة الرياضات القتالية.

في حوالي 620م تم تأسيس لتكوين حرس عسكري خاص في شاولين. وفي سنة 630م برزت كذلك الأهداف العسكرية، غدا استنجد أول إمبراطور في سلالة تانغ المسمى "تاي اتسونغ" استنجد برهبان الدير لمناصرته ضد "وانغ شيشونغ" الذي نازعه على الحكم، فمساهمة منهم ألقوا القبض عليه حيا.

وعرفانا بمآثرهم الجديرة بالتقدير، أعطى الإمبراطور لديرهم اللقب "أول دير تحت السماوات" أو "أول دير للإمبراطورية" كما تم تأسيس الغابة الأولى للمعبد، غابة الشاولين.

لعب هذا المركز البوذي دورا مهما على الصعيد العسكري والتربوي والفني، بحيث تم في ظلّه تطوير الرياضات القتالية، الذي مورس كذلك خارج الإطار الفلسفي الديني، كما ان فترة حكم تاي "627-649م" تشكل العصر الذهبي الأول للثقافة الصينية.

أما في سنة 675م فظهر اللائكي "اهوي نانغ" بحيث لقب كزعيم أو جليل وحاول الانفصال على تقاليد دير الشاولين، كما استمر تأثير الثقافة الصينية بما حولها من ثقافات وشعوب أخرى، إذ في سنة 713م غادر اللائكي

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص26.

"هوي" الدير لبيتكر مدرسته الخاصة للشبان، تلك المدرسة التأملية الخاصة، تولد عنها الزن الياباني وفي سنة 692م شهد الدير تضررا كبيرا، خاصة لما جاء عهد الإمبراطور "زو-وو-تي" وفي بداية القرن الثامن دخل الإسلام الصين الإمبراطورية خلال حكم سلالة "تانغ" فأصبح الفاتحون منذ ذلك التاريخ أصدقاء وإخوة للأهالي والحكام والأباطرة، الذين استأنسوا واستنجدوا بهم، ومنذ ذلك التاريخ تشكلت الأقليات الإسلامية بفضل الأخوة الدينية وقيم الإسلام الخفيف، فخلدوا جميعا تاريخها، وعملوا على تطوير الثقافة والفنون، ومنها الفن المعماري وفنون الرياضات القتالية.¹

فيعتبر كل من فتح كاشغر- في الشمال الغربي للبت، وكانت مدينة كاشغر أدنى مدائن الصين آنذاك- وغزو الصين سنة 96هـ، أي حوالي 715م، نهاية فتوح كتيبة بن مسلم بن عمر بن الحصين الباهلي المتوفى سنة 96 من هجرة الرسول صلى الله عليه وسلم، وهو من مشاهير قادة الإسلام، ومن رجال الإستراتيجية العسكرية، ومن الفاتحين الكبار، تميز بكفاءة قيادة عالية، وروح قتالية فنية رفيعة، كان فارسا شجاعا، فتح العالم الشرقي، وكان سببا في إسلام أبناء الصين الأوائل، وله قصة خالدة وممتعة مع ملك الصين وحاشيته آنذاك.

حدثت في الفترة الممتدة ما بين (875-888م) عدة مشاكل في بلاد الصين، حيث تمرد الفلاحون، ونتج عن هذا التمرد الإطاحة بالإمبراطور فجاء "اهوانغ" رجع الحظ في شاو لين يعلن نفسه إمبراطور. وبعدها احتكر الووشو من طرف المحاربين ورجال الدين والنبلاء، بعدما منع من ممارسته عامة الناس، ورغم كلما عرفه من تذييق واعتراضات وصعاب، انتقل إلى ممارسة شعبية وظهر في شكله الاستعراضى الترويجي.

بحيث في عهد سلالة سونغ (960-1279م) أذن الإمبراطور-تاي اتسو- بممارسة الفنون القتالية في جميع أنحاء المملكة، فظهرت عدة أشكال لممارسة الوو شو، ومن ثم ظهر العديد من المهرة المختصين والصناديد والرياضيين والبهلوانيين كانوا يجولون الشوارع وهم يستعرضون نشاطهم وتعدياتهم، زمن أهم وسائلهم السيف ضد الدرع والرمح ضد الدرع، ومباريات أخرى مسلحة، وفقا لحولية أخبار حياة العاصمة القديمة "كايفنغ" المشاهد تلك كانت تجذب إليها حشدا من على مدار السنة، وفي كل الأوقات، وفي فترة (960-975م) حدث إهمال لدير الشاولين، وتزعم "جيناليو" نشر فن الحرب في الأوساط.

ويشكل عهد سلالة سونغ الجنوبيين (1127-1279م) العصر الذهبي الثاني للثقافة الصينية، بظهور الطباعة والبوصلة والبارود وشكلت هذه الفترة مهدا للكنفوشوسية الجديدة، وتم غزو المغول، كثيرة هي الأحداث التي

ساهمت في تطوير الرياضات القتالية وأبرزت خصائصه المميزة بصفته الجمباز الصحي والتقنيات القتالية بالسلاح وبدونه، اهتم به كثير من الشخصيات، وساهموا في تطويره عبر التاريخ، فبقيت إسهاماتهم بارزة في الثقافة والتراث الصيني العريق.¹

برز المسلمون في القرن العاشر، وخصوصا القرن الثالث عشر وما بعده على امتداد تاريخ الصين، إذ أبعد كثير من الجنرالات والحكام والمربين والأئمة في فنون وو شو، فتشكلوا جمعيات لها، وتركوا سير وأثارا، شكلوا بذلك تيارا مهما على حدا مقابل تيار الأساليب الخارجية والداخلية التي تزعمها الطاويون والبوذيون فالدين الإسلامي الرياضات القتالية ترك آثار خالدة في عالم هذه الممارسات على تعددها، إذا استوطن المسلمون كل الصين، وفي الشمال خصوصا في المقاطعات الحينان والحبي والشاندونغ، شانشي، نينغشيا، قانسو، شينجيانغ، مما يعرف بالحزام الإسلامي، وشكلوا عشر قوميات أو أقليات وطنية كقومية أخوي، سالار، كرجس، كازاك، تاجيك، باوان، دونغشيان، وغيرها، التي أعطت أساتذة كبار في التربية البدنية، وزعماء أبطالاً في الرياضات القتالية وغيره، عملوا على ابتكار الكثير من أساليبها وتقنياتها الفعالة، فأثروا بذلك عالم هذه الكنوز والتقاليد، والتزموا بممارستها أجيالا بعد أجيال إلى يومنا هذا وبرزوا منذ أكثر من سبع قرون.

زمن فنيات وأساليب هؤلاء: فنيات استخدام الرمح "كايينغ اتشيانغفا" التي تعود إلى جنرال مسلم يدعى "اتشانغ ايوي اتشون" خلال القرنين الثالث عشر والرابع عشر، وتقنيات السيف ذو الحدين، سيف سليمان وسيف القرآن، وأسلوب "أتشي اتشوان" بمعنى ملاكمة المجاهدين أو المقاتلين السبعة، تكريما ونسبة لسبع شخصيات إسلامية عظيمة، وأسلوب "تونغ باي بيغو-اتشوان" بمعنى ملاكمة قبضة الاستعداد المباشر، ويعود إلى عائلة "ما" المسلمة حيث ابتكره الخبير "ما-فنج-تو"

وتقنيات الركل بالساق المشهور في الأوساط الإسلامية المسماة "جياومن-تانتوي" التي شكلت جوهر فنيات الرياضات القتالية، أسلوب "اتشا- اتشوان" أي ملاكمة العائلة "اتشا" وأسلوب "اليوخي اتشوان" أي ملاكمة الانسجام السداسي نسبة إلى شاشية المسلمين ذات القطع الست، والتمرينات الثمانية عشر لقومية "أخوي" "اتشا-أتسو" والتي شكلت هي الأخرى جوهر الفنون القتالية، و"الباجي اتشوان" أسلوب ملاكمة نسبة إلى الخبير "وو-اتسونغ"، وفنيات العصا عصا علي، وفنيات الرمح لدى عائلة ما، والعصا الطويلة لعائلة "اتشا" وغيرها.

فكل هذه التقنيات والأساليب وغيرها من مدارس كثيرة منتشرة بين المسلمين، ابتكروا الكثير منها، وتشكل عندهم تقاليد عريقة وتراثا مهما، ساهم في الحفاظ على صحة أجياله في الدفاع المشروع عن النفس وعن الوطن، وشكل وسيلة للحفاظ على التميز فسميت "جياو من-اتشوان" باعتبارها نشاطات مقدسة عندهم، ومازال أبناء المسلمين يمارسونها أبا عن جد.

وبنهاية أسرة إيوان (1279-1368م) هبت انتفاضة فلاحي بزعامة "أتشو-إيوان اتشانغ" الذي نجح في الإطاحة بأسرة إيوان وأسس أسرة مينغ، وكان أول إمبراطور لها، وكان قد احتشد تحت رايته قادة عسكريون زعماء وجنرالات ومشاهير أمثال: "تشانغ ايوي اتشو" و "هوداهاي" و "مو-يينغ" و "لان-ايوي" و "فنج شنغ" و "دين غده شينغ"، وجميعهم مسلمون مهروا في ووشو.

في عهد سلالة مينغ (1368-1644م) عرفت الرياضات القتالية ازدهار لا مثيل له، وخير دليل على ذلك أننا نجد الجنرال "شي-جي-اقوانغ" وضع كتابا يصف فيه ستة عشر أسلوبا مختلفا عن بعضه البعض كتمارين بدون أسلحة، وأربعين تمرينا أخرى بالرمح والهاوية، وكل تمرين له شرحا تفصيليا متبوعا برسامات أيضا حية، نشر فيه أيضا نظاما بأكمله لنظريات وطرائق للتمرن، بذلك ترك آثاره بارزة في تاريخ الووشو وفي أواخر أسرة مينغ السالفة الذكر، هب الزعيم المسلم "ما-سو-يينغ" في انتفاضة مع "لي-اتسي-اتشنغ" المشهور باسم الملك "اتشوانغ" وكان يحظى بالحب ويلقى الاحترام من كافة الجنود، فأطلقوا عليه لقب "لاواهي اهوي" ومعناها اهوي الأكبر أي كبير القوم، كان أغلب رجال الانتفاضة الفلاحين تحت قيادته من المسلمين، وحاز فصائله الميدانية على لقب "كتيبة لاواهي اهوي".

في عهد سلالة اتشينغ (1644-1911م) رغم أوامر الإمبراطور المانعة لعوام الناس من ممارسة الرياضات القتالية، برزت جماعات، وجمعيات سرية انبثقت الواحدة تلو الأخرى لممارسة ونشر هذه الرياضة، كما أنه في خلال هذه الحقبة ولدت مدارس تايجي اتشوان، و"البيغوا" و"الباكوا" بمعنى ملاكمة راحة الرموز الثلاثية الثمانية.

1-3- التاريخ المعاصر:

مازال عطاء المسلمين عبرة متواصلة كغيرهم،¹ حتى بعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية، إذ برز كثير من معلمي الرياضات القتالية، ومن بينهم عدد لا بأس به من أبناء قومية أخوي وغيرهم من المسلمين، يضعون الأطر القانونية

المحلية والدولية، يدرّبون ويزاولون البحوث العلمية، ويدرسون علوم الرياضة، ويكونون الشباب في التربية البدنية وتكنولوجيا الرياضة، ويعلمون بذلك على التجديد وبعث الثقافة ونشر القيم.

وتعتبر محافظة اتسانغشيان بمقاطعة خبي - حيث يعيش أهالي قومية اخوي في تجمعات - موطنًا لفنون الرياضات القتالية، ويكن هؤلاء رجالًا ونساءً، شبيبا وشبابا في اتسانغشيان حبا جما للووشو، وهم يتقنون مهارات الرياضات القتالية باستمرار عن طري التدريب الصارم، وقد جاءت ملاكمة "باجيتشوان" التي تمارس على نطاق واسع في الصين والخارج، جاءت من ابتكار الخبير "وو-اتسونغ" وهو من أعلام المسلمين، عاش أواخر أسرة اتشينغ (1644-1911م) وقد توارثها خلفه من مهارات ليوحة - الاندماج السداسي - في استخدام الرمح ومن بينهم الأستاذ "وو-ليانجي" والذين انتقلوا فيما بعد إلى قرية منغستون.

إن الخبير "ما-فنج-تو" والد الأستاذ "ما-شياندة" مومبدع ملاكمة "تونغباي-بيغوا-اتشوان" بمعنى قبضة الاستعداد المباشر، التي أصبحت الآن مدرسة رئيسية في الملاكمة الصينية، ذات أسلوب متميز وفريد، ومضمون ثري وفير.

ومن جهود أبناء المسلمين كذلك المساهمة في وضع الأطر القانونية لتطوير ونشر هذه الممارسات، الفنون والرياضات، ففي هذا الإطار أسس الأستاذ الكبير "ما-فنج-تو" مع آخرين سنة 1919م جمعية المحاربين الصينيين الوطنية، وكان نائبا للرئيس وكبير المدربين، إذ كرس حياته كغيره من أبناء قوميته وغيرهم من أجيال المسلمين في الصين عبر التاريخ، كرسوا حياتهم لدراسة الرياضات القتالية نظريا وتطويرها ممارسة ونظما، بذلك سجلوا وأثروا باهرة في نشر هذه التخصصات، بإضافة جديد لتقاليدهم، والمساهمة من ثمة في ترقية كنوز الرياضات القتالية وإثراء الثقافة.

وهذا عم الأستاذ "م-شياندة" وأخ الأستاذ الكبير "ما-فنج-تو" المدعو "ما-ينغ-تو" كان هو الآخر أستاذا شهيرا نشطا في تقنيات الاشتباك بالأيدي، إذ شارك في أول مباراة لووشو سنة 1929م، تغلب فيها على كافة المشاركين وفاز بالبطولة، ولقد حمل هو وأخوة لقب "أستاذان في الرياضات القتالية" ومازال خلفهم يمارسون هذه المناشط بصفتها تقاليد عائلية وبصفتهم الورثة التاريخيين لها إلى اليوم.

وهذا الخبير "وانغ-اتسيينغ" هو الآخر من أبناء محافظة اتسانغشيان، يعتبر بطلا وطنيا، عرف بقوته الخارقة للعادة، وشجاعته ونشاطه ومساهمته في إثراء ونشر فنون الرياضات القتالية، متخصص في أسلوب عائلة "اتشا"

المسمى "اتشا-اتشوان" بحيث تتلمذ على يد الإمام الخبير "يانغ-هونغ-اشيو" من محافظة "شاندونغ" ونظرا لقدراته فاز بألقاب شرفية عديدة. كان نائب رئيس مجلس الدولة الراحل "شو-ان-لاي" ونائب رئيس مجلس الدولة "اتشن-بي" لدى زيارتهما إلى بورما في أغسطس عام 1960م، فلفت هذا الأخير، أي الأستاذ "وانغ" إليه الأنظار، وطارت سمعته في عموم الصين، مارس مهارات "سيف التنين الأخضر" ببراعة وحيوية، ولم يصدق أنه كان في الثمانين من عمره، وقد اتجهت إليه أنظار جمهور الصين البورميين بكل إعجاب وتقدير، إذ ما قدمه من عروض كان بلورة لسنين طويلة من التدريب الذي دمج السيف الصينية التقليدية والمثاقفة الغربية.¹

واجه هذا البطل الوطني كثيرا من التحديات من مصارعين مشاهير يابانيين وأمريكيين وألمانيين، وخرج منتصرا فأثبت بذلك تفوقه وقدراته وفعاليته في القتال بالأيدي المجردة كما بالأسلحة البيضاء، وبعد التغييرات التي شهدتها الصين سنة 1949م رفعت منزلة الشيخ الوقور وانغ اتسي بينغ كبطل وطني وكأستاذ قدير في الرياضات القتالية، ومن بين ألقاب الشرف التي حصل عليها نائب لدى مجلس نواب الشعب لبلدية شانغهاي ونائب رئيس جمعية ووشو، إضافة إلى أفلام وثائقية تسجل أسلوبه الماهر والدقيق في ووشو.

ولقد ورثت ابنته الأستاذة "وانغ جورونغ" هذه الفنون والتقاليد العائلية، ومنها إلى ابنتها الأستاذة "هيلين-وو" أما زوجها "وو-شنغدي" فهو متخصص في الطب التقليدي الصيني، وهذا الأستاذ الخبير "اتشانغ-ون-اقوانغ" صاحب الدرجة التاسعة، وهو الآخر من أعلام الخبراء المسلمين، وكلهم من أبناء المسلمين الناجين، وغيرهم من أبناء الشين كالأستاذ "اخيوايوانجيا" والجنرال "اتسانغ-اتسي-جيانغ" وكلهم شخصيات بارزة، يشكلون أجيالا ساهمت بقوة في الرفع من مستوى ووشو، ونشرها عبر تأسيس كثير من الجمعيات والهيئات، وعن طريق مناشط متعددة أكاديمية ورياضية.

فلقد عرف الـ ووشو عهدا جديدا في تاريخه بعد انتصار "مواتسي تونغ" (1893-1976م) رئيس جمهورية الصين الشعبية (1954-1959م)، وإن انحصرت فنون الرياضات القتالية خلال الثورة الثقافية الصينية في الستينات والسبعينات، فلقد اهتم بها الخبراء بعد ذلك وأدرجت ضمن مناهج التعليم في مختلف المستويات، وتشهد نشاطا دوليا نكتفا، أدرجت في برامج التربية البدنية في المدارس الابتدائية والثانوية بالجامعات الصينية، وأقيمت أقسام خاصة من طرف كليات التربية البدنية، ومدارس رياضية للهواة بغرض تكوين مصارعي الرياضات القتالية، حتى

¹ -الطبيب بلعربي، المرجع السابق، ص32.

المعامل استفادت من حصص لحركات يومية بغرض تجديد الطاقة عند العمال، وأصبحت مدرسة الشاولين كمؤسسة تربوية دولية مهتمة بالتربية والتعليم والتدريب والتكوين والمشاركة في الاستعراضات والتريصات الدولية.

فاستفادة بعض هذه الأحداث عامة الناس من الرياضات القتالية بأشكاله، متحوّلا بذلك إلى فن وطني صيني توحدت فيه مختلف التصورات، ولقد شكلت هذه الفنون وسائل فعالة في تربية وتدريب أجيال الشباب من الرياضيين والمقاتلين، وتهدف اليوم إلى حفظ اللياقة البدنية، تكوين العقل والبدن وتربية الإرادة وعزة النفس، كما تهدف إلى إشباع الحاجة إلى اللعب وفلسفتها متعددة الأوجه، تتطلب عند البوذيين على سبيل المثال ممارسة وتقيفا وتأملا وتركيزا، أي لها أهداف روحية تركز عليها أكثر من تركيزها على اكتساب بعض القدرات، الحيل والتقنيات القتالية.

ولقد انتشر الووشو في العالم بدعم من قنوات وهيئات عديدة، ليصل إلى الجزائر في حوالي بداية الثمانينات، ولتتم تأسيس الاتحادية الجزائرية للكونغ فو وو شو خلال الفص 1991/1990، وتبع ذلك تأسيس كثير من الرابطات الولائية، ولكن بعد حل الاتحادية، خلفتها منذ سنة 2000 الاتحادية الجزائرية للفنون القتالية، وتوّطره على المستوى الدولي تحاديات عديدة منها الاتحادية الدولية للوو شو بيكين، التي شاركت الجزائر في تأسيسها.

وتبذل من ناحية أخرى جهود لإدراجه ضمن الألعاب الأولمبية سنة 2008 بيكين، حيث يعرف الرياضات القتالية حديثا حركة لأجل توحيد وتبسيط التشكيلات التقنية المقتنة، وذلك يساعد على تنظيم المنافسات الدولية، وهو ما يعرف بالرياضات القتالية الحديث الذي يصبو إلى الانضمام ضمن القيم الأولمبية، مقابل الرياضات القتالية التقليدي المحمل بالقيم القديمة.

وكل هذه الأشكال والممارسات على تعددها، الصحية منها والرياضية المنافساتية والفنية والقتالية، ذات الأبعاد الروحية، التي يبلغ عدد أساليبها حوالي 350 أسلوبا، تحمل في عنقها فلسفات وقيم وأخلاقيات متعددة المشارب والخلفيات الفكرية والعقدية، تراكمت عبر مختلف المراحل التاريخية، من التيار الطاوي إلى الكنفو شيوسي إلى البوذي إلى الإسلامي، تلك هي التيارات التي أثرت بعمق في الحياة الاجتماعية وفي نفسية شعوب الصين، وقامت على أساس الحركات التربوية الروحانية المعاصرة.

1-4- الفلسفة الطاوية:

الطاوية فلسفة من فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية، لهذا تعرضنا لهذا التحليل والبحث للكشف عن فحوى مبادئها وأبعادها وأخلاقياتها في الفنون القتالية، فقسمنا الفصل الخاص بها إلى مبحثين: مبحث متعلق بالفلسفة الطاوية العامة، وضمنناه التعرف بالطاو والطاوية ومؤسسها وهو ل وتسى، الذي عاش خلال القرن السادس قبل الميلاد، وله كتاب الطرق والفضيلة الذي ترك في فلسفته القائمة على القطبية الثنائية أو الزوجية في الطبيعة، فعرضنا لنظرته للحياة والإنسان والمجتمع والحكمة والمعرفة والكون، وغير من مقومات نظريات كمنظريه الين واليانغ التفاعلية ونظرية العناصر الخمسة، وهي نظريات تبحث في تفسير خلق الكون، أما مفهوم الطاو فيبقى غامضاً غير محدد باعتباره قوة في الطبيعة تصدر عنها الأشياء ويتعلق بها ويؤمن بها الطاويون.¹

وطروحات هذه الفلسفة غامضة سلبية متشائمة ومشكوك في جدية طرحها، بحيث يعتمد الطاوين الفطرة والتصرف دون العقل والتعلم والدراسة والتحصيل لاكتساب المعرفة، والمعرفة الصحيحة عندهم هي معرفة القانون الأعظم، وهم يسعون لكشف سر الوجود والخلود. ويقولون بضرورة توافق طاو السلوك مع طاو الكون، والخضوع إلى الطبيعة ومسايرة قوانينها، ومبدأ الأفعال، والدعوة إلى البساطة وما إلى ذلك.

1-5- نظرية ين يانغ:

نظرية الين يانغ بمعنى السالب والموجب وهي نظرية قديمة ضمن الفكر الطاوي تقوم على فكرة الزوجية والطبيعة والكون وتكامل عناصر الطبيعة وتفاعل عنصري الموجب والسالب وترمي إلى تنفسي خلق الكون وتطور الحياة على أساس الذكر والأنثى كما ترمي إلى إعطاء تفسير عن الحركة والنشاط واتزان القوة في ألعاب الاشتباك بالأيدي كما هو الحل في أساليب التاي-اتشي-اتشوان التي ابتكرها الطاويون ووضعوا أسسها النظرية النابعة من عمق اجتهادهم مما أثر عالم ألعاب الوو شو، وما دار في فلكة من نشاطات طاوية صحية.

نظرية الين-يانغ نظرية قديمة جدا في الثقافة الصينية وإذ استعملها الفلاسفة الصينيون لتفسر أصل الكون ونشأته. فالكون عند هؤلاء كان في حالة تسمى " ووشي " أي حالة العدم بدون حياة وبدون تمايز ثم تشكل قبطان كمبدآن للتفاعل الموجود بينهما إذ حدث التجاذب بينهما وأكمل أحدهما الآخر في شكل من التناغم والتناسق فتشكلت القطبية الثنائية "ين-يانغ" المسماة "تاي-اتشي" حسبما يوضع الشكل رقم واحد وهو مخطط يوضع مراحل تشكل القطبية الثنائية.

¹ -الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص83.

ولقد استخدم "الين-يانغ" على ما يلي من صفات أو ظواهر متزاوجة، وعناصر متقابلة ومتكاملة في الطبيعة.

اليانغ يقابله الين، بمعنى الموجب يقابله السالب، والسماء يقابلها الأرض، والشمس يقابلها والرجل تقابله المرأة، وعناصر النار يقابلها عنصر الماء، وعنصر المعدن يقابله عنصر الخشب، والأبيض تقابله الأسود، وكذا مع الأيمن والأيسر، والعلوي والسفلي، المفرد والجمع، موقف نعم وموقف لا، الحياة والموت، النهار والليل، الحرارة والبرودة، والصلابة والمهاشة، الانضغاط يقابله التميندد، وهكذا مع جمع ما هو كائن في الطبيعة من عناصر.

ومفهوم "تاي" يعني السامي الأعلى بينما "اتشي" معناه قطبية أو تمايز، فتتكل قطبية ثنائية، "ين-يانغ" المبدأ الأول أو الحدث الأعلى أو القانون الأساسي للكون والتاي اتشي اتشوان ذلك الشكل من الملائكة الذي سبق التطرق إليه يعني ملائكة المبدأ الأعلى أو المبدأ الأول، أو الحدث الأعلى، وحسب هذه الفلسفة كل الظواهر الطبيعية، وكل الظواهر الملاحظة عند الإنسان، ناتجة عن اجتماع وتجاذب عنصري الموجب والسالب مثلما هو موجود في تجاذب وتفاعل السالب والموجب في الكهرباء، واتحاد هذه العنصرين يرمز له برمز "التاي اتشي تو" الدال على التكامل والتناغم بين كل العناصر في الطبيعة الكونية والإنسانية والبيولوجية.

يرسم هذا الرمز الفلسفي الطاوي وسط سهمين للدلالة على الحركة المستديرة في الكون والحياة وتغيراتها، والدلالة على التطور الدوري المستمر في الطبيعة، فالأبيض صافي البياض تمام، لكن فيه نقطة سوداء. والسواد ليس سواد كلية، إنما يحصل بصبي من البياض وهكذا تتكامل الظواهر والمخلوقات، وتتفاعل الأضداد في الطبيعة.

كما أن مخطط "التاي اتشي تو" هو نفسه رمز "التاي جي اتشوان" للدلالة على أن كل حركات هذا الأسلوب تكون دائرية متواصلة لبعضها البعض، في نوع من التناغم المنشود، والتناسق الجميل يبرز عند التمرن وأنجاز التشكيلات الحركية التقنية المسماة "التاو-لو" والتي لها تطبيقاتها القتالية.

ففي الوضعيات المختلفة، الرجل التي تحمل أغلب وزن الجسم تعتبر "يانغ" بينما الجدل الأخرى تعتبر "ين" ويكفي تغير ارتكاز وزن الجسم من رجل لأخرى ليحدث العكس. واليد الأمامية عند إيقاف القبضة أثر الاشتباك باليد، تعتبر موجبة "يانغ" بينما اليد أو القبضة المرتكزة على الورك تعتبر "ين" سالبة. كما أن أجزاء الجسم والأطراف الخارجية الظاهرة للعيان تعتبر "يانغ".¹

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 95.

بينما غير المرئية تعتبر "ين" فتركيب حسم الإنسان خاضه لهذا التصور، وهكذا بالنسبة لجميع الحركات والتحركات والنشاطات، يحدث بينها التداول والتبادل والتناسق من الموجب والسالب، ومن السالب إلى الموجب، وتلك هي نظرية الين-يانغ في فلسفة الصين القديمة، التي تخضع لها جميع الظواهر والعناصر الطبيعية وتفاعل المخلوقات في الكون.

فمن طريق نظرية الين-يانغ يفسر الطاويون خلق الكون، ويجتهدون في تفسير الحركات والنشاطات وأوضاع الجسم واتزان القوة وألعاب ووشو، وتداول هذه القوة بين شقي الجسم الأيمن والأيسر خلال الحركة الرياضية، وما إلى ذلك من تفسيرات، مما وسع الأفق النظرية والتطبيقية في هذه الألعاب التقليدية الصينية، إن تعرض لها بعض الخبراء بالنقد بل انتقاد أي رد تفسير لنشاطات القتال.

1-6- الكنفوشوسية (أبعادها وأخلاقياتها في الووشو):

الكنفوشوسية هي الأخرى فلسفة من فلسفات الفنون القتالية الصينية والتي تركت آثارها بارزة في عمق هذه الممارسات والنشاطات التربوية التقليدية لذلك تناولنا بالبحث والتحليل للكشف عن جوهرها وعمما أضافته إلى هذا العالم الرحب عالم الحركة الرياضية والفن. انقسم هذا الفصل إلى ثلاثة مباحث ، المبحث الأول تناولنا فيه الفلسفة العامة، وحوى مسألة التعريف بالكنفوشوسية ومؤسسها من خلال عرض حياته وآثاره ومصادر فكره.

المبحث الثاني وناول فلسفة الأخلاق عند هذا المرابي الكبير وحوى نظره إلى الحكمة والمعرفة والإنسان والمجتمع وكشف عما جاء به من أفكار ومبادئ تربوية أخلاقية بحيث ينطلق في فلسفته من ضرورة الاعتناء بالإنسان والأسرة بصفتها اللبنة الأساسية في المجتمع، ذلك ليسعد الحاكم والمحكوم في ظل القيم والفضائل. كما تبني أفكاره على مجموعة من المفاهيم والقضايا الأساسية كطيبة الإنسانية واحترام آداب المجتمع والإخاء الإنساني وغيرها.¹

مع العلم أنه يوظف الأغاني والموسيقى وقانون الأخلاق في منهجه الإصلاحية معتمدا على المحبة والفضائل الخمس وهي المحاملة والنخوة وسلامة النية والمثابرة والإحسان، وهو ما يدعو إلى الدراسة والتفكير لتحصيل الحكمة وضرورة الاعتماد على ما جاء به السلف، جاعلا من الإنسان وتراث الأجداد مصدر للأخلاق وتقوم موضحا أن طبيعة الأخلاق تقوم على الواجب.

¹ -الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص122.

أما المبحث الثالث فتعرضنا فيها إلى الحركة الكنفوشيوسية الجديدة التي استفادت مما قبلها من فلسفات وديانات لتعزز موقفها تجاه الخلق وتنسج نسقا من المفاهيم أكثر شمولاً والقدرة على الإقناع وتطرقنا إلى هذه الفلسفة بفنون القتال بحيث تشرت هذه النشاطات والممارسات الحربية الأخلاقيات ونظم القيم والعلاقات الاجتماعية والتربوية ومبادئ المري والمفكر الكنفوشيوس فكشف التحليل عن جوهر الكنفوشيوسية كفلسفة في الحياة متجددة وكدين وضعي.

وختمنا الفصل بخلاصة حول التعاليم الثلاثة ميرزين لخصائص الأساسية للفلسفة الصينية كاهتمام بالسياسات والأخلاق وتأثيرها العميق في الفكر والنفوس، وقولها بضرورة الاهتمام بالإنسان بعظمته ونبله وكونها أهميته البحث في قضية الإلوهية وشكلت أساسا معتمدة، تقوم عليها النظريات التربوية الروحانية المعاصرة.

1-6-1- مفهوم الكنفوشيوسية:

الكنفوشيوسية فلسفة تنسب إلى المعلم كنفوشيوس، برزت إلى الوجود خلال القرنين الخامس والسادس قبل الميلاد، هو أساس أخلاقيات سياسية إذ اهتم فيها أصحابها وبضرورة إرساء قواعد النظام في الدولة على أساس أخلاق وفضائل بانتهاج نهج العلم والمعرفة بالتربية والإعداد إلى للطاقت البشرية الفعالة وفق نوعية تربوية منشودة أي بتكوين الإنسان الأسمى النافع لأسرته ومجتمعه ودولته فيتهم ذلك عبر الأسرة ودورها التربوي والأخلاقي باعتبارها اللبنة الأساسية في المجتمع تحت رعاية وعناية الحاكم المخلص للقدوة، وشكل هذا التيار الفكري الصيني مرجع للمثقفين ولدى رجال السياسة وحكم الصينيين منذ القدم إلى وقتنا هذا.¹

ويبرز في مفهوم الحكيم كنفوشيوس للطاوة ضرورة إيجاد فضائل محددة ضمن هذه النوعية وأهمها محبة الغير والتحلي بالحس الإنساني واحترام التقاليد والحفاظ على الارتباط بالسلف وتقديره حق قدره والاستقامة واحترام المسؤولون. كتوقير كبرياء القوم والاستعداد النفسي الدائم لفعل الخير ونشره، والراحم والتحلي بروح المسؤولية وما إلى ذلك من الأخلاقيات السياسية والاجتماعي أخلاق الحاكم والمحكوم.

ونظرا للظروف التي أيدت عصر منفوشيوس واتسمت بالتفكير الاجتماعي والثقافي والتردي الواسع النطاق الذي مس عالم الأخلاق، اتجه هذا الحكيم منطلقا إلى التفكير إلى هذا التأزم ومن ثمة ضرورة العمل لإصلاح حال المجتمع. إذ تركزت إشكالاته في التساؤل: كيف يمكن تحقيق رفاهية المجتمع؟ كيف يمكن تحقيق الخير والسعادة لبني

¹ -الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص123.

البشر؟ ويتمثل الحل في فلسفته ووجوده في تلك الفلسفة الإنسانية الاجتماعية التي اتخذت من الإنسان ومجتمعه ومحور اهتمامها لا من الطبيعة والمعرفة الطبيعية فالإنسان عنده هو محور الإتمام وهو المنطق المعتدل.

وفي إطار طبيعة علاقة الفرد والمجتمع ويذهب كنفوشيوس إلى أن الفرد لا يمكن أن ينظر إليه بمعزل عن المجتمع وإن المجتمع لا يمكن أن تكون له ذاتية ميتافيزيقية تحب الفرد للوجوب في المجتمع تماما هو الشأن لدى أصحاب المدرسة الاجتماعية ومنه فالإنسان كائن اجتماعي يعمل المجتمع على صياغته وفق قدراته وتحدد علاقات أعضاء المجتمع وفقا لأفعالهم ولا يمكن أن يتحول الفرد إلى زاهد أو ناسك بل يشارك في مجتمعه ويتفاعل إيجابيا بمعنى أنه إذ أصبح وجوده مع الجماعة لا يتفق مع منحاه الخلقى بارد إلى توجيه السلوك الاجتماعي نحو الطريق الصحيح.

وهكذا الفلسفة الصينية عند هذا الحكيم اتخذت طابعا علميا ونظريا معا. إذ اهتمت بتحديد المفاهيم بالعلاقات الاجتماعية والسياسية ولم تدع إلى العريض عن الدنيا ومحاربة الشهوات والفناء الإله مثلما هو الحال مع غيرها من فلسفات بذلك فالأخلاق في الكنفوشيوسية قارت الكمال قياسا بما سبقها.

أثرت الكنفوشيوسية في جميع مظاهر الحضارة الصينية منذ أكثر من خمسة وعشرين سنة ويشكل هذا المذهب أساسا تيار الفكر الصيني ويعتبر كمرجعية معتمدة إلى اليوم كما أن مراسم الاحتفالات والعلاقات الاجتماعية بما في ذلك العلاقات التربوية في الفنون القتالية التقليدية الصينية وغيرها من مظاهر الحياة الاجتماعية مستوحات مباشرة من تعليم ومبادئ الحكيم كنفوشيوس وقواعد الأخلاق التي نادى بها كالتحية في بداية ونهاية الحصص التدريبية وبروتوكولات الانتماء إلى المدارس أو اندية الفنون القتالية والتدرج ضمنها والعلاقات بين الأساتذة والمعيرين وتلاميذهم والمدير فيما بينهم وما تعلق بأخلاقيات الروح الرياضية والفضائل كالتواضع والاحترام والوقار النضباط ذلك لأجل بناء المجتمع الفاضل بتخريج أجيال منشودة.¹

1-6-2- كنفوشيوس حياته وآثاره ومصادر فكره:

اسمه الحقيقي كونغ فو اتزى وكونغ اتشواأما فو فتعني المعلم ولقد عرف في المغرب باسم كنفوشيوس. ولد سنة 551 ق.م في المملكة "لو" بمقاطعة شانتونغ الحالية، عرف بجهته العريضة وكمان يحب رياضة رمي السهام وصيد السمك ومولع بحب الموسيقى ولكن بحفظ. كان يعمل بعد الفراغ من المدرسة ليعيل أمه ويمارس ويستمتع إلى الموسيقى.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص124.

كان ينظر إليه كزعيم روحي ولقد مارس التعليم منذ شبابه الباكر وكان حكيماً قومه، تزوج في سن التاسع عشر وطلق في سن الثالث والعشرون وذاع صيته منذ بلوغه الثانية والعشرين وعرف باستقامته وحكمه وفصاحته فتح مدرسة لنشر العلم ولم يبدأ بتقدم نوع من الحكمة المحررة بل اهتم بالتاريخ والشعر ومبادئ السلوك العام. كان يؤمن بدور الموسيقى في صقل شخصية الإنسان.

اشتغل كرئيس للقضاء ووزير الأشغال العينة وحاكم مدينة "اتشونغ-تو" ثم رقي إلى الوظيفة وزير للعدل، واستندت إليه وظيفة رئيس الوزراء، فكافح الغش والفساد ونشر الإيمان الصادق والأخلاق ومصادر معبود الناس، دعا هذا الحكيم إلى الإصلاحات الاجتماعية التي تقوم على الاعتراف بضرورة إدارة الحكومة لمصلحة الناس جميعاً، وقال بإمكانية تجسيد ذلك ما التزم أعضاء الحكومة بأقصى قدر من الاستقامة الشخصية وتفهم احتياجات الناس والالتزام بخدمة مصالحهم وسعادتهم بقدر الاهتمام بأنفسهم ويذهب هذا المربي المصلح إلى أن الطيب والأخلاق والسعادة الإنسانية يمكن مصدرها في ذوات الناس أنفسهم مما جعل من الكنفوسيوشوية نزعة إنسانية أكثر منها نزعة طبيعية.

بدأ هذا المتهجد يشتغل بالتعليم منذ أن بلغ الثانية والعشرين من عمره إذ اتخذ داره مدرسة له. كان قنوعاً يقبل بالرسوم مهما قلت. أما في برنامجه التربوي فاهتم بالتاريخ والشعر وآدابه اللياقة- كما سبق الإشارة إلى ذلك- ومن أقواله: "إن الأخلاق الرجل تكونها القصائد وتميتها المراسم" أي آداب الحفلات والمجامعات والتطهرها الموسيقى.

لقد كان تعليمه شفهيًا مثل سقراط، وكان ملازماً للفرق بمديرية يناقش أخطائهم بحكمه ويشحذ عقولهم ويوجههم إلى ضرورة اليقظة العقلية. ويفضل حديثه وجهوده تخرج على يديه ثلاثة آلاف شاب انطلقوا من مدرسته ليشغلوا مهاماً كبرى في مجتمعهم.¹

ولقد خشيت دولة "اتشي" المجاورة من نفوذ دولة "لو" التي كان المصلح كنفوشيوس على رأس مجلس وزرائها، فراحت تدس له وتلعب له بالألعاب وتهمل على إفساد ما أقامته من نظام وعدل فأرسلت النسوة والراقصات لفتنة حاكم الدولة. ولما كان لها ما أرادت، أصيب هذا الحكيم بقنوط بالغ وخيبة أمل كبيرة فاستقال من وظيفته واستأنس بمريديته، وراح منذ علم 497 يجوب أرجاء الدولة الصينية الإقطاعية المترامية الأطراف، وبعد ثلاثة عشر عام استقر به القيام بمسقط رأسه بولاية "لو" ليتابع تعليمه إلى أن توفي سنة 497 ودفن بمقاطعة "اتشوفو" ومازال قبره مزاراً للمديرين والسياحة والباحثين ويقوم رجال الفكر بإحياء ذكرى التحليل لفكره سنوياً إلى يومنا هذا.

آثاره، ترك كنفوسيوش مجموعة من الآثار والتعاليم ولقد اهتم تلميذه من بعده بتدوين أفكاره وفلسفته في السياسة والاجتماع والأخلاق والتربية والتعليم، ولو أن تعاليمه أصبحت مذهبا وديانة اعتنقها الصينيون وتمسكوا بها فيما بعد ووفق ما جاء في التراث فإن الفيلسوف والمربي استمد إلهامه من الكتب الكلاسيكية الخمسة، والتعبير عن فكرة متضمنة في الكتب الأربعة.

أما كتاب القانون أو المقدسات الخمسة والمعروفة باسم الكلاسيكيات الخمس فهي:

- 1- كتاب الشعر (شيه اتشينغ) أو الأناشيد فهي مجموعة من الأشعار تعود إلى عهد "اتشو" وعرض فيها شرحا عن طبيعة الحياة البشرية ومبادئ الأخلاق والفضائل القديمة.
- 2- كتاب التاريخ (شو اتشينغ) وهو مجموعة من السجلات والخطب والوثائق الرسمية تعود إلى الحقبة من 2000 إلى 700 ق.م، وتضمنت عرض جملة من حكم الأولين، وفضائل وأعمال القدماء.
- 3- كتاب "التغيرات" أو الإستحالات (بي اتشينغ) وهو عبارة عن بحث فيما وراء الطبيعة، ومجموعة من الصياغات لتفسير الطبيعة، تستخدم على نطاق واسع في أغراض العرافة ويعزى هذا العمل تقليديا إلى "ونغ وانغ" (1100 ق.م).
- 4- كتاب الطقس (لي اتشي) أو تسجيل المراسم، وتناول فيه آداب اللياقة ودورها في تكوين الأخلاق ونضحها وهو عبارة عن مجموعة من القواعد التي تنظم السلوك الاجتماعي، ألف هذا الكتاب بعد كنفوسيوش، ولكنه قد يمثل بصورة جيدة القواعد والعادات التي تعود إلى عصور سابقة.
- 5- "حوليات الربيع والخريف" (اتشوان اتشيو) وهو تاريخ للأحداث في الفترة الممتدة من 722 إلى 464 ق.م إذ احتوى تفصيل أحداث وقعت في موطن هذا الفيلسوف آنذاك.¹

أما "صبي شو" أي الكتب الكلاسيكية الأربعة، فتضمنت آراءه الفلسفية عن الأخلاق وإصلاح المجتمع، ومكانة الأسرة وتنظيمها على أسس المعرفة والأخلاق الفاضلة والقدوة الصالحة، وهي تمثل فيما يلي:

- 1- مختارات كنفوشيوس (لون بي): عبارة عن كتاب حكم وأمثال كنفوشيوس وتلاميذه، وهي أقوال الحكيم لتلاميذه، قاموا بجمعها وتنسيقها ونسخها.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص126.

2- "العلم العظيم" أو "المذهب العظيم" (تا-اهسيوي): عبارة عن تعاليم حول بلوغ الإنسان الكامل لكنفوشيوس، ويظم اقتراحاته الخاصة بنظام الحكم، ويعكس هذا الكتاب تطوير "اهسون-أتسو" لفكرة أستاذه.

3- كتاب حول "الوسط" أو "عقيدة الوسط" (اتشونغ-يونغ): ويظم تعاليم تنسب إلى المعلم كنفوشيوس حول تنظيم الحياة، والدعوة لضرورة مراعاة الانسجام في كل أمر، وعدم الانزلاق نحو التطرف.

4- كتاب منشيوس "منع أتسو" وهو عبارة عن تعاليم أو شرح على متن مبادئ الحكيم الصيني أي كنفوشيوس، كتبها منشيوس الذي يعد من الشرائح الأوائل لكنفوشيوس ومن أبرز أواخر تلاميذه.

ويذهب كنفوشيوس في جوهر تعاليمه المنتظمة في هذه الكتابات، إلى أنه من خلال تطوير الشخص لجوانب إنسانيته الداخلية، يمكن أن تصبح عظيماً في سلوكه الشخصي وحياته الخاصة وفي علاقته مع الآخرين. عندما يلجأ ويلتزم كل الأفراد بهذا المسلك، فإن الخير سينتشر والسعادة ستحقق.

بالإضافة إلى تطوير منشيوس (حوالي 289/371) للكنفوشيوسية، فإن المزيد من الشروح توجد في كتاب "اهسون أتسو" المنسوب إلى اهوسون أتسو (حوالي 238/320). وقد أكد هذا الأخير الحاجة إلى الفضائل الكنفوشيوسية، بالإشارة إلى الشر الكامنفي للطبيعة الإنسانية، وهكذا بينما يؤكد منشيوس على الحاجة لممارسة الفضائل الإنسانية والاستقامة وولاء الأبناء إلى الآباء للحفاظ على الطابع الإنساني، فإن "اهسون أتسو" ذهب إلى القول بأنه لا بد من ممارستها لاقتلاع جذور الشر الكامل في البشر وإحلال الخير محله.

1-6-3-فلسفته:

تطرق الحكيم كنفوشيوس في فلسفته إلى أن أسس بناء الدولة وإصلاحها، وتنظيم المجتمع وتربية الأجيال كما تطرق إلى العلاقات الدولية وضرورة إرساء علاقات الأمن والسلام بين الشعوب. ويرى بأن أسباب الفساد والصراع والضعف والحروب ناجمة عن فساد الحكم، وفساد هذا الأخير ناجم عن فساد الشرائع الوضعية، وعدم اهتمامها بالدور المركزي الذي يجب أن يلعبه النظام الاجتماعي الطبيعي، الذي تهيمه الأسرة باعتبارها هي اللبنة الأساسية في صرح النظام الاجتماعي وهي قاعدة الإصلاح السياسي.¹

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص127.

ولقد وضع هذا المصطلح معالم الحكومة الصالحة والدول السعيدة فالحكومة الصالحة عنده هي تلك الحكومة التي تقوم على أساس العدالة والصدق والإخلاص كما شكل الخلق والضمير المقام الأول في فلسفته إذ ذهب إلى تحديد ثلاثة شروط وجب توفرها لتسقط أوضاع البلاد والعباد وأوضاع العالم: الأخلاق والسلطة والتاريخ، إذ على أساس نشر الأخلاق والالتزام بها من طرف الحاكم والمحكوم، وعلى أساس معرفة التاريخ وسننه، وبناء صرح النظام العادل على أساس هذه الشروط يقوم صلاح الحكم واستقراره.

ويعمل نظام الحكم الصالح لأجل إسعاد الناس جميعا وقيادتهم وتسيير أمور شؤونهم بالحكمة، وقواعد اللياقة دون استعانة بالقوانين المتشددة وفرض العقوبات التي تفقد معنى الحياة عند الرعية إذ على أساس هذه المنطلقات ينبثق ويسيطر على الرعية معنى الحياة وتسودهم الطيبة والصلاح. فالحكومة الصالحة أو الدولة السعيدة تعمل مراعية استقلاليتها ووحدة تماسكها، متحاشيا بقدر الإمكان كل تعقيد وشابك، وحذر من الرفاهية الممقوتة بين حكمها، أي أنها تحذ من الرفاهية وتعمل على توزيع الثورات بين الناس بالعدل، وتعتمد على سن القوانين، وتدعم الثقافة وتدرس الأخلاق والموسيقى لكل أفراد الشعب، باعتبار أن الموسيقى قريبة من الإحسان والعطف وباعثة عليه، وموحية بالعدالة .

وتعتبر الفلسفة والديانة الكنفوشوسية أن القاعدة الرئيسية ودعامة كل نظام قائم، هي في مراعاة الطقوس بحزم "لي". كما أن الكنفوشوسية تركز على الروابط البطريركية المغرقة في القدم، والتي تتمثل في العلاقات الخمس السالفة الذكر. ولم يكن في الصين من وجود لكهنوت كنفوشوسي خاص، بل القائمون بأمور الطقوس الدينية إما موظفون أو شخصيات رسمية مختصة سميت "أساتذة الاحتفالات" ويقوم على كاهل الوالد تعليم ولده كيفية أداء الطقوس وقواعدها.

كما كان نظام المسابقات الحكومية يقوم على معرفة الكتب الكنفوشوسية الكلاسيكية معرفة دقيقة. فكلن الإمبراطور يوجه الإدارة من خلال الموظفين الكنفوشوسيين المثقفين. وبذلك لعبت هذه الديانة دورا أساسيا بارزا بقوة للمحافظة، إذا اقتصر كل اهتمامها وفي تكريس نظام الدولة الإقطاعية الاستبدادية.¹

وان كان كارل ياسبرس يرى بأن العادات الأخلاقية، والتحاق والحق غير متماسكة في ذهن كنفوشوس، وبألا فرق عنده بين الجميل والخير، فالجميل عنده لا بد وأن يكون خيرا، والعكس صحيح، وتجدد الإشارة إلى أن الكنفوشوسية تشكل إحدى الفلسفات الأساسية الفاعلة في عالم الرياضيات والفنون القتالية الصينية التقليدية،

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 128.

وما أضافته إلى هذا العالم أخلاقياتها، إذا تصنف ضمن المذاهب الأخلاقية الكبرى، باعتبارها تقوم على دين شرقي وضعي يعد من أهم الديانات الشرقية التي أثرت تأثيرا كبيرا في الفكر الإنساني، ومازالت تعاليمها وروح فلسفتها الإنسانية تسري في نفوس كثير من الأتباع، توجه علاقاتهم الاجتماعية وأساليبهم، يعتزون بها ويعلمون على تصديرها ونشؤها بين الشباب.

المبحث الثاني: الكونغ فو

1-1- تعريفه:

لغة: هو عبارة مركبة من حرفين صينيين، الأول مزدوج، يحملان عدة معاني راجع الإطار في الأسفل:

تحمل عبارة الكونغ-فو معنى الإنسان المعد بفعل وقوة العمل، وعموما فكرة عمل منجز أو في طريق الانجاز، بقي هذا التعبير مبهم وقليل الاستعمال في البلدان الأصلية كالجمهورية الصينية الشعبية، أتاوان أو هونغ-كونغ.

اصطلاحا: أضفى الغربيون معنى الفن الحربي على الكونغ-فو، ولكن لا تتحمل عبارة الكونغ-فو معنى المصارعة، إلا إذا اتبعت بعبارة أخرى أكثر دقة ووضوحا مثل (ووشو).

ومعناها فن الحرب، فنحصل على عبارة كونغ-فو ووشو وابتداء بما يدل على مدرسة عائلية معينة.

أو ضمها إلى الوطن لتصبح فن وطني.

يعد الكونغ-فو فن من أعرق الفنون الحربية على الإطلاق، هو منبعها، فعنه تفرعت، الووشو للتعبير عن الفنون الحربية التقليدية الصينية.

يستعمل البعض عبارة الكونغ-فو فقط للتعبير عن الفنون الحربية، إلا أن شعوب البلدان الأصلية تميل إلى استعمال التسميات المباشرة "كونغ-فو ووشو".

ومنها الفن الوطني، تقنية القبضة قبضة بلد الصين، طريق الحرب.¹

الووشو، فنون حربية ورياضة تقليدية صينية تدخل ضمن التراث الثقافي للشعب الصيني، أثرت بإسهامات جديدة، خلال إبعاده من جيل إلى جيل، إلى جانب هذا نجد هذا الفن يجذب إليه جمهورا عريضا بواسطة حركات اللطيفة، وأثاره الشافية الصائنة للصحة، كما يساعد في الدفاع عن النفس، وقد يكون هجوميا، فهو رياضة قتالية تشكل وسيلة فعالة من وسائل الدفاع الذاتي.

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 168

يذهب "برنارد جيلي" إلى أن الكونغ-فو في الحضارة الصينية القديمة كان طريقة من طرق التربية البدنية مفصلة.

وفي هذا الصدد يقول "بروس لي" الشهير في هذه الفنون وخاصة الكونغ-فو مثل جميع الفنون، الفنون المتوجهة إلى معرفة الذات.

وحسب تقسيم "ميشال راندوم" نجد في العنوان الحربية عدة سبل تمثل طريق الفارس *voie du chevalier* ou du budo والسبل الثلاثة الكبرى تتمثل في:

- سبيل القوس والحصان *la voie de l'arc et du cheval*.

- سبيل لسيف *la voie du sabre*.

- سبيل النفس والأيدي الفارغة أو سبيل ضبط الطاقة و تحوي: *la voie du souffle et des mains vides*.

- السبيل الصيني، فن النفس أو التنفيع: *l'art du souffle ou de la respiration*.

الإطار يوضح بالتفصيل بعض معاني عبارة الكونغ-فو ووشو:

كونغ: عمل منفذ، منجز، فعل جدير بالتقدير، هدف مصاب
فو: رحل بالمع، عامل، خادم
وو: عسكري، حربي
شو: الذي يمشي، سحر، دهاء، سر، مهارة، تقنية، فن، حجر
كونغ فو: عمل أو فعل منجز ومنفذ من طرف الرجل البالغ
ووشو: فن عسكري، فن حربي، الذي يستطيع إيقاف الرمح

1-2- أقسام الوشو وخصائصه:

يقسم الوشو عموماً إلى ثلاثة أقسام كبرى:

أ- تمارين بدون أسلحة (ملاكمة).

ب- تمارين بالأسلحة.

ت- تمارين قتالية مع العمم (المسارعة).¹

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 169.

الملاكمة: وتتمثل في تمارين بدون أسلحة أي بأيد فارغة، وجدت منذ زمن عريق في الصين ويوجد حاليا مئات من أساليب الملاكمة ولكن خصائصه المميزة، وهذه أهمها:

1. الملاكمة الطويلة (شونغ كونغ)
2. ملاكمة الجنوب (نانكون)
3. ملاكمة تاجي كوان ويتفرع عنها تمارين التويشو
4. ملاكمة القرد (الهو كوان)
5. ملاكمة الهجوم المتواصل (الفانزيكوان)
6. ملاكمة الثعبان (الشيكيوان)
7. ملاكمة السرعة الراهبة التانلانكوان
8. ملاكمة السكر (الزيكران)
9. ملاكمة الشكل والارادة (كسينغيكوان)
10. ملاكمة الكبكية (الديتا نغكوان)
11. ملاكمة تأرجح الا ذراع (البغواكوان)
12. ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوازانغ)
13. الملاكمة الطويلة (شونغ كوان) le chaugque le boxe langue

المقصود بها عموما مدرسة الشاولين ومارس أخرى.

من مميزات حركة اليد التي تصرف الضربات، قفزات عمومية، شقلبات ضربات بالأرجل، واللكمات القوية، التمارين معبرة جدا وصارمة وذات بأس ومحبوبة من طرف الشباب، وفي هذا النوع القتالي تستعمل القوة الخارجية أي من طراز الكارتية.

2. ملاكمة الجنوب: le nauquau la boxe du sud

يشمل هذا النوع عددا من الأساليب، تتميز بوضعيات واستعمالات ثرية للأيدي، حركات قوية متسلسلة ومتعاقبة، الجسم في وضعية منخفضة يتطلب عضلات نامية وقوية وعمل جاد متواصل، يستعمل الممارس الصراخ عند القيام بحركاته العنيفة.¹

¹- الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص170

3. ملاكمة التايجي - كوان: le taijiquan le boxe du taiji

ويسمى أيضا التايشي - شوان فبحركاته البطيئة والمرنة التي ترسم منحنيات تتناسب الأشخاص المسنين والضعاف وتمارس فرديا او جماعيا.

يتفرع عن هذا النوع تمارينات "التويشو" وهي عبارة عن التدافع بالأيدي والأذرع بين المتنافسين وكذا القيام بحركات دائرية، وذلك من أجل إفقاد التوازن للخصم، لذا يتطلب هذا النوع من التمارينات القوة والمهارة والرشاقة والاحتيايل، كما يركز على نظرية "قهر الصلب بالمرن".

4. التايشي عبارة كثيرة الاستعمال في الفلسفة الصينية، تحمل معنى "الاسمى الحاسم" تايبي شوان" اسمى آخر لكمه".

- نشأ التايشي - شوان في مقاطعة الهونان، بالصين منذ أكثر من ثلاثة قرون.

- إن لفن التايشي - شوان او التايجي - كوان علاقة وطيدة بالفلسفة الصينية عموما، والعقيدة التائوية تمثل الأرضية الفلسفية التي يقوم عليها مبدأ الفن، كما أن الجانب الطبيعي أثبت وجوده حتى في الحرب وبواسطة هذا الفن، يصبو الممارس إلى التناغم بين الفعل والبدن والتنفس.

- من حيث الشكل يمثل بالرمز المشار إليه أسفله وهو رمز "الين واليانغ".

- اليانغ بالأبيض ويرمز للمذكر والين بالأسود ويرمز للموت، والمعنى هنا أن الكون أساسا مركب من تفاعل عنصريين، الموجب والسالب، المذكر والمؤنث، وهذا أساس عقيدة او مذهب التائوية، ومع أن تطبيقات هذه الأفكار مثل (الطب الشرقي الصيني وخاصة التداوي بالوخز بالإبر، أصبحت مقبولة من طرف)

- مبدأ الطاقة الداخلية l'energie interieure: وتسمى الكلي (CHI) على الممارس أو المصارع إدراكها والتحكم فيها وهذه الطاقة متعلقة بالدم الذي يجب إن يقوم بالدوران على مستوى الأعضاء وبالكيفية اللازمة، وباستمرار الحفاظ على توازن العضوية ومن هنا فالإنسان على تفاعله مع الطبيعة، وهذا التفاعل يسمى الفرد طاقته الداخلية.

- مبدأ الارتحاء: إن الارتحاء ضروري من اجل التقدم في التايشي، ومن اجل الحفاظ على التوازن الطبيعي للجسم والعقل والتفاعل مع الطبيعة، ومع مرور الزمن والمواظبة على تمارين الارتحاء، سوى خبرة وإدراك هذه الحالة ينتقل من البدني إلى العقلي ومن هنا ينمي الممارس للتايشي إمكاناته ويفي بقدراته إلى التحكم بقدراته.

مبدأ المواظبة: يعتمد في التايشي على سلسلة من الحركات الأساسية التي تعلمها بمساعدة أساتذة ولكن السرعة هي المواظبة والمثابرة والدأب على تكرار الحركات باستمرار وانتظام إلى أن تصبح مألوفة وجزء لا يتجزأ من كيان الممارس.

- مبدأ الحركة: يعتمد التايشي على تكرار الحركة وكأن الفرد يسبح في الفضاء لكي يتعلم جميع الوضعيات الأساسية وبعد أن يألف الفرد ويتعود على كل الوضعيات ويتدرب على التحكم في نفسه وفي حركته أي ينمي الاتزان والتناغم بين العقل والبدن يمر إلى الحركات السريعة.

فالتدريبات تتطلب الارتخاء البدني ولكن العقل في تغطية تامة، مراعيًا مختلف الصعوبات ومدركًا لمختلف الأوضاع، منشغلاً بما هو فيه من تدريبات ومركزا عليها.

- مبدأ التنفس: كذلك مبدأ التنفس وتناغمه مع البدن والعقل، فكل الحركات مهما كانت يناسبها إما الزفير أو الشهيق مع العلم أن القوة والأداء البدني لهما علاقة بالتنفس المنتظم.

5. ملاكمة القرد الهوكوان: إن الممارسة لهذه الملاكمة وكأنه يحاكي ويقلد القرد في كل حركاته بكل ذكاء ورشاقة، إن الاعتماد على اللعب في هذا النوع من الملاكمة واضح جدا حيث يعتمد المصارع نوعا من التمثيل إلى محاكاة هذا الحيوان من حيث خفته ورشاقته وذكائه وذلك من أجل التغلب على خصمه ومواجهة هجوماته.

6. ملاكمة الهجوم المتواصل: ترجع نشأتها إلى عهد سلالة مينغ حيث أشار إليها الجنرال "كي جيهوان" (1528-1587) في مؤلفه (الفنون الحربية) تتضمن ثمانية أوضاع أساسية، اللكمات والضربات تتطلب سرعة فائقة.

وفي هذه الملاكمة يبرز بوضوح النشاط البدني المكثف، وكذلك الحال بالنسبة لأنواع الأخرى.

7. ملاكمة الثعبان الشيكوان: يحاكي الممارس في هذا النوع من الملاكمة، الثعبان وكيفية تحركه ومواجهته للأخطار وكيفية مصارمته، وخاصة بحركات الأيدي المتسلسلة التي تجمع بين الصلابة والمرونة والخفة والجمال.

لذا يعمل الممارس على التدريب يديه تدريبا مكثفا ومن خلال تقنيات الأيدي يصبو إلى الوصول إلى مختلف النقاط الحساسة بجسم خصمه.¹

8. ملاكمة السرعة الراهبة (التابلا نكوان): يعود ابتكارها إلى مدرسة الشاولين إلى القرن 16 تتميز بسرعة وتعاقب حركات الأيدي والأرجل الهجومية المباشرة والمفاجئة، لذا يتطلب بناء بدنيا متكاملًا، وتدريبات مكثفة وخفة ورشاقة.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 171

9. ملاكمة السكر (الزويكوان): في هذا النوع من الملاكمة يلعب أو يمثل الممارس دور السكير في جميع حركاته، الضربات مفاجئة وخادعة تجمع بين القوة والشدّة والمرونة، يظهر الممارس وكأنه سكرانا بدنيا وعقليا ولكن عقله فطن، حذر.

10. ملاكمة الشكل والإرادة (كسينغيكوان): ومعنى ذلك أن كل الحركات والنشاطات يتحكم فيها العقل.

أي أن المصارع يبرهن على التناغم الموجود بين العقل والبدن، وهو يحاكي مختلف حركات الحيوانات كالقرد والدب والتنين وغيرها، تركز على السرعة الفائقة والقوة والبأس والنشاط المستمر والبساطة.

11. ملاكمة الكبكية (الديتا نغكوان): ويتضمن شقليات، تناقضات، تمايلات، وانقلابات تعنف ومراوغات، والهدف من كل ذلك هو ضرب الخصم بعد تكسير أسلوب قتاله وتشويش قواعد اللعبة عليه. تتطلب القوة والرشاقة والشجاعة والمرونة والصبر.

12. ملاكمة تأرجح الأذرع (ليغو اكوان): تتكون من حركات الأذرع الدائرية ولكمات تعتمد على اليقظة، تتطلب هذه الطريقة تنفس منتظم، يساعد على تجميع القوى وإيقاظ الطاقة الحيوية.

13. ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوازانغ): محاكاة الحيوانات في ذكائها ويقظتها وخداعها ورشاقتها تعتمد في هذه الملاكمة المتخمبة لحركات ونشاطات على محاور الاتجاهات الثمانية المسجلة في الرسومات الثمانية في مؤلف "التحولات" الذي يعتبر أثرا خالدة للتنجيم.

ب. تمارين الأسلحة:

يوجد في الووشو منصرات الأسلحة، أغلبها تقليدية، ومازالت مستعملة رغم تطور وسائل وطرق القتال، يستعمل بعضها للدفاع كالدرع وبعضها الآخر للهجوم، وهذا تصنف الأسلحة إلى ثلاث أصناف:

الصنف 1: الأسلحة الطويلة وتحوي الرماح والعصا والسيف المعقوف، العريض من الأمام، ذو المقبض القصير والضيق من الأمام ذو المقبض الطويل.¹

الصنف 2: الأسلحة القصيرة وتحوي السيف ذو الحد الواحد، وكذلك الحجر...

الصنف 3: الأسلحة ذات الحدين مثل السيف والخنجر والرمح ذو الفرص المعقوف.

يتطلب استعمال الأسلحة حذرا شديدا وتناسقا دقيقا في الحركات عموما وحركات الأيدي خصوصا، كما تزين بمناديل من الحرير وشراريب مختلفة الألوان تزيد في رونقه وجمال الأسلحة واستعراضها.

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 172

والتمرينات بالأسلحة لتمييز عموماً بالقوة والحيوية والمرونة.

ث. التمارين القتالية (المصارعة): تتم المصارعة بين المتنافسين أو أكثر حسب قواعد معينة وتمثل ما يلي:

1. المصارعة بأيدي فارغة (بدون أسلحة).

2. المصارعة بالأسلحة.

3. المصارعة بأيدي فارغة ضد منافس مسلح.

هذا فيما يخص الجانب التنافسي أما الجانب أو البرنامج الاستعراضي يمارس إما باليد الفارغة أو بالأسلحة.

تكون النشاطات طبيعية في الهجوم كما في الدفاع، وتتطلب الدقة الحركية والتعاون بين المتنافسين لتفادي الجروح وغيرها.

خصائصه: الكونغ-فو رياضة:

الكونغ فو رياضة: يعتبر الكونغ-فو رياضة لدى جميع المؤلفين الذين تعرضنا لكتاباتهم، يصرح جورج شالر في كتابه "تمرينات الكونغ-فو الصحية" بتمييزه بين تقنيات الحربية والممارسات الرياضية في الكونغ-فو.

جاء في كتاب رولاندها برماتزر "كونغ-فو ووشو فن وتقنية".

إن للكونغ-فو جانب رياضي بحيث خصص هذا المؤلف للأساليب الخارجية طرق حقيقية للقتال بالأيدي الفارغة - (أي من طراز الكراتيه) - كما له كتاب آخر عنوانه "تايشي رياضة وثقافة" خصص للأساليب الداخلية، تقنيات تحسين واسترجاع وتحديد عقلي وبدني، قائمة على دوران الطاقة الحيوية.

من الملاحظ أن للمفكرين والباحثين المختصين في محاولاتهم لتعريف الرياضة أو تحديد مفهومها عدة اتجاهات.

يذهب "بول سوشون" جاك هي "إل أن الرياضة مصارعة ولعبة، فمن الواضح أن تفهم من المصارعة: القوة والجهد، والعمل العضلي، وحتى الذهني (التقنية، أي تقنية المصارعة)¹.

كما يذكر "برتارد جيلي" ضرورة النشاط البدني المكثف حيث تتطلبه الرياضة وتقتضيه الرياضة: كلمة إنجليزية، من الفرنسية القديمة.

تسلياً: "مجموعة التمرينات البدنية المعروضة على شكل ألعاب فردية أو جماعية والممارسة حسب بعض القواعد".

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 174

ومما جاء في التعريف كذلك أنها تحمل معنى الصعوبة والمشقة.

يؤكد مؤلفا نظريات وطرق التربية البدنية في تعريفهما للرياضة على التنافس بين الأفراد والجماعات، ومجمل أنواع اللعب والنشاطات المنظمة كانت أو غير منظمة للصغار أو للكبار، مباراة رسمية كانت أو ودية.

كذلك يذهب "برنارد جيلي" إلى أن "الرياضة تسلية من الطرق الشباب وكذلك مشهد وعرض مفصل من طرف الجمهور، ومادة مقترحة من طرف المربين لأجل ضمان تكوين الشخصية وتنمية نوعية الصفات وخطة مستعملة من طرف الدول لتطوير الفعالية أو إيقاظ الروح القتالي...

وحسب هذا المؤلف يمكننا التمييز بين النشاطات الرياضية وغيرها من النشاطات كالعامل مثلا، بواسطة طبيعتها وقواعدها وشلة الجهود البدني المبذول.

كما يذكر "بياركوبرتان" في تعريف الرياضة الجهد العضلي المكثف، ويذكر آخرون بأنها الجهد لدى الإنسان والحيوان المنجزة لتنمية القوة، المهارة والجمال الإنساني والحيواني.

أما الأستاذ "ديدون" قدم لتلاميذه في جمعية رياضية كشعار للرياضي "أسرع، أعلى، أقوى".

وأخيرا ما نستخلصه من هذا العرض يصرح به "برنارد جيلي" فيما يلي كتعريف شامل للرياضة.

"لزوما من النشاط قبوله كرياضة، توفر مجموع العناصر الثلاثة الآتية: اللعب، المصارعة، والنشاط البدني المكثف"¹.

إن هذه العناصر الثلاثة كلها متوفرة في نشاطات الكونغ فو للعب تعاريف كثيرة في القاموس ومن بينها ما يلي:

اللعب يقابلها في اللاتينية (JOCUS) نشاط بدني وفكري يرمي إلى اللذة إلى تسلية الذات والآخرين، استراحة الهو، التسلية، شعبية مؤلف من تمارينات رياضية (الألعاب الأولمبية).

إن الكثير من الأساتذة والخبراء والباحثين يؤكدون إن الكونغ-فو يؤثر على البدن، كما يؤثر على العقل، ويعتبر أداة تعمل على تنشيط العقل للتحكم في البدن والوصول بالممارس إلى الاتزان العقلي البدني، بالإضافة إلى حركاته جميلة وتقنياته جذابة مسلية للذات والآخرين.

وما تقنيات الحيوانات الخمس التي ابتكرها الطبيب هوتو اللعبة وعلاجا وتسلية ورياضة مسلية للذات والآخرين، ترفع المعنويات، وتريح إلا نفس وتلهي المرضى وغيرهم، وتحدد النشاط الإنساني وتبعثه، وتحسينه وتحافظ على الفعالية، إن عنصر اللعب بارز في الكونغ-فو منذ نشأته الأولى وثابت في دوراته عبر مراحل التاريخ.

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 175

ف نجد مثلا الممارسين في تمريناتهم المحترفة يلعبون بأدوات كثيرة يتميزون على تكسير بعضها ظن وإتقان كسرهما حسب تقنيات معينة، وعلى استعمالا محكما إلى غير ذلك من الشواهد الدالة على تواجد هذا العنصر-العاب-دوما في فنيات الكونغ-فو.

يتضح من أفلام الكارتية الوافدة كأفلام "جاكي شان"، و"بروس لي" وغيرها، أن التمرينات الأساسية تتسم باللعب وتستغله للتدريب على الرشاقة والسرعة والمرونة.

إن عنصر اللاعب متواجد دوما في مختلف النشاطات الفردية والجماعية القتالية والتدريبية في استعمال الأسلحة أو بدونها.

1-3- الكونغ-فو نشاط بدني مكلف:

يقول "برنارد جيلي" يظهر أن الحضارة الصينية كانت الأولى في وضع استعمال واسع ومدروس للتمرينات البدني، ولكن وسيلتها الرئيسية كانت طريقة تربية بدنية مفصلة، كونغ-فو ابتكر في حوالي 2700 ق.م.

الكونغ-فو بحث على حفظ النفس وتجنب إثارة القوى البدنية بنشاط زائد.

يجب تخزين القوى لبذل الجهد، لا بذل الجهد لإصابة القوى (مثل صيني)¹.

أذا رجعنا إلى تاريخ الصين العرق، تكتشف عدة أشياء رسمت التراث الصيني، مثل أواني وغيرها من الأدوات القديمة والرسومات الجدارية هذا التراث الثقافي الصيني عموما يكشف عن الكثير من الأدلة تؤكد أن الكونغ-فو قائم أساسا على النشاط البدني المكثف، يقال أن السيد "وانغتي" hsieu yuan wangti سحق أعدائه في معركة "تولوك" بفضل جيوشه المدربة على الفنون الحربية، راجع تاريخ الفنون الحربية، يؤكد بعض خبراء الخطط الحربية على ضرورة الووشو من أجل إنشاء جيش قوي فعال، وهذا ما يدل على أهمية النشاط البدني المستخدم في هذه الرياضة العريقة، والتي تقوم عليها أساسا.

المؤلفات الصينية التي تحمل هذه الأدلة كثيرة، فهذا أقدم كتاب في حرب ويسمى (le sumzi) يحوي فصولا عديدة في فن التدريب على المصارعة والقتال بأشكاله، كما كان نظام امتحانات القبول البلاط الإمبراطوري في عهد سلالة "تانغ" يقتضي من المعسكرين لترقيتهم وإبراز شجاعتهم ورشاقتهم وقوتهم، هذه الصفات التي شهد عليها التاريخ لدى نساك الشاولين كونغ-فو، وخاصة عندما كان يعترض طريقهم بعض قطاع الطرق قديما.

وكما هو معلوم أن الكثير يتميز بينت الأسلوب الصارم، الشاق، الصعب، أسلوب الشمال الذي يعتمد ويميل إلى استعمال تقنيات القوة والاهتمام بالرجل والأيدي الخشنة، وما اليد المسمومة إلا يد تأتي بذلك.

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص176

وبين الأسلوب المرن، أسلوب الجنوب الذي يركز على السرعة عوضاً على القوة واستعمال تقنيات الأيدي الخفيفة والسريعة علة تقنيات الأرجل الثقيلة والشاقة والمكلفة، والبحث عن إصابة المناطق الحساسة ونقاط الضعف من الجسم.

ولن يستطيع أحد أن يصل إلى مثل هذا المستوى، إلى ما وصل إليه أساتذة ومنادين الووشو، إلا عن طريق النشاط البدني المكثف.

كتب بروس لي إلى تلميذي المخلص "دان" ما يلي:¹

"يوجد في فن الكونغ-فو ثلاث مراحل هي:

❖ **المرحلة الأولى:** وهي المرحلة البدائية، مرحلة الجهاد، الذي لم يتجاوز بعد هذه الفترة يسارع فسرا

بطريقة غريزية، يوقف الهجوم، ويضرب بدون معرفة ما يفعل أهو جيد أم رديء.

❖ **المرحلة الثانية:** مرحلة التعقيد أو الميكانيكية تبدأ مع بداية التمرن، نتعلم مختلف وسائل التوقيف –

توقيف الهجوم، والضرب والتنفس، والتفكير، يتعلق الأمر هنا بتناول علمي للقتال لسوء الحظ الفردية

والحرية تفقد العقل، متأثر بالاهتمام وتحليل لمختلف الحركات، والأشد سوء هذا الحد الفكري يبعد

الممارس عن معنى الحقائق.

❖ **المرحلة الثالثة:** مرحلة الذاتية، تظهر بعد سنوات من التمرن المكثف الممارس يدرك بعد ذلك ان الفن

الحربي ليس ديناً".

لقد كان بروس لي يجسد النشاط المكثف بتدريبه تدريباً من جديد، كما قيل عنه، وذلك من أجل التحكم

الكلي في نفسه، يتدرب في كل أيام الأسبوع بعد إستيقاضه-على الساعة صباحاً- كان يعدو بين أربعة إلى

عشرة كيلو متر تتخللها فترات للتحمل وأخرى للعدو مع التدرج في زيادة السرعة le spirnts كما يرى أن

العدو هو أحسن تمرين للحفاظ على اللياقة.

كان يمارس تمرينات الإثقال، الملاكمة، والتمرن على ضرب الكيس، ومجسم بود يدا وما المتحرك.

فمن الواضح أن الكونغ-فو في صورته الحربية الخاصة يعتمد أساساً على النشاط البدني المكثف من أجل

الوصول إلى الفعالية.

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 177

إن تاريخ الووشو بأكمله مؤلفاته ومؤلفه كله أدلة قاطعة على هذه الرياضة وهذا لأن العريق يقوم أساسا على الجهد وجدير هذا الجهد أو النشاط البدني المكثف يميزه كرياضة فعالة من أعرق الرياضات بل كمنبع للفنون الحربية الأخرى، راجع تاريخ الكونغ-فو.

1-4- الكونغ-فو صراع ومصارعة ورياضة قتالية:

يستشهد برنارد جيلي لتحديد تعريفه للرياضة بقول "ادوارد كلابارند" فحسب فكرة الصراع تتمثل في "الرضا الذي يحدثه الصراع ضد صعوبة تمثل الخاصية المميزة للرياضات " هذا الصراع الرياضي يلتزم به ضد الزمن المسافة أو الجاذبية، عندما يعدو أو يقفزه، يسبح أو يتسلق جبلا، ضد منافسة في الرياضات القتالية والرياضات الجماعية، ضد نفسه عندما يجب عليه أن ينتصر على ضعفه أو على جنبه، عوضا على تجنب الصعوبات، الرياضي يبحث عنها ويحدثها، دون هذه الشاغلة الثابتة للصراع للتحمل لا توجد ولا يمكن أن تتواجد الرياضة.¹

إن الروح القتالية واضحة جيدا من خلال تاريخ الكونغ-فو لدى ممارسيه الذين اشتهروا بالكفاح والصراع والمقاومة والقتال، فالكونغ-فو صراع ومصارعة أي رياضة قتالية.

"والرياضات القتالية هي مجموع الرياضات الفردية أين يكون السعي حثيثا، لاستبعاد المنافس بواسطة ضربات أو مسكات (ملاكمة، مصارعة الجيدو، مصارعة الكاراتيه). وكذا الكاراتيه الصيني حيث يذهب البعض إلى تسمية الكونغ-فو.....الألعاب والمنافسات الدولية.

إن الكونغ-فو رياضة قتالية، أي يتميز بوجود مقابلات قتالية تنافسية تجمع بين منافسين أو أكثر يبارزون بالأسلحة ويتصارعون بدونهما.

إن نفس تطور الفنون الحربية على مر العصور والأزمنة يثبت ذلك.

ابتكر الصيدلي والجراح المشهور في تاريخ الصين القديمة (منذ حوالي 220 ق.م) "HUATO" طريقة قائمة على ملاحظة النشاطات الهجومية والدفاعية لخمس حيوانات تتمثل في النمر والقرد والأيل "الوعل"، الدب، البلشون (الملك الحزين) عرفت هذه الطريقة باللعب ذو الشكل الحيواني للحيوانات الخمس وهي مفيدة كحركات علاجية وقائية، وكما هو واضح تساعد على الدفاع عن النفس كتقنيات حربية وعلى التمكن من الغير.

ومما جاء في تاريخ الصين أنه تعدد منافسات رياضية كالرمي بالسبل لاختيار وتعيين الموظفين.

¹ الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص178

مصارعة الشوبو والجباو هي فنون حربية ظهرت في عهد سلالة تسين حوالي (206.221ق.م) وهي قائمة على المصارعة والتنافس.

تؤكد امتحانات الشجاعة والرشاقة، للقبول في البلاط الإمبراطورية التي ادخل نظامها في عهد سلالة تانغ (618.907ق.م) على البعد الحربي لهذه التقنيات.

فكثير من هذه الكتب والأحداث بل كل تاريخ الصين يدل على أن الكونغ-فو رياضة قائمة على المصارعة، والبعد القتالي أو الحربي جلي وواضح عبر كل الحقب والمراحل من تاريخ الفنون الحربية الصينية التقليدية إلى يومنا هذا.

وبقيت هذه الفنون محافظة على خصائصها، فيعرف اليوم المختصون والباحثون الكونغ-فو ويبرز في تعريفهم البعد القتالي التنافسي.

هذا الميل إلى القتال أو المصارعة هو الشرط الأول في الرياضة.

فمن وظائف الفنون الحربية إيقاظ وتنمية روح المنافسة والمصارعة والقتال كما تساعد على معرفة الذات.

إن الظروف التي نشأت فيها وتطورت فيها هذه الفنون في آسيا والحاجات التي ولدتها معروفة في التاريخ صيغتها وأبقتها قائمة على أسس معينة منها أساس المصارعة.

1-5-1- الكونغ-فو فن:

1-5-1- الكونغ-فو فن، فن حربي:

يعتبر الكونغ-فو فن من الفنون الحربية من حيث التقنية القتالية، ويشمل مجموعة من الفنون، كفن استخدام السلاح، وفن المصارعة، وفن الاستعراض.

إن الفن مرتبط بالإنسان منذ القدم، ففي تحت الأسلحة البدائية روعة وجمال، وفي النقش على مختلف المواد عبقرية وذوق، وكذا في جميع النشاطات بفعل الخبرات المتراكمة، كان وما زال الفن بشكل جزء أساسيا في بناء الشخصية، فالفن صيغة بارزة في تفاعلات الإنسان مع الطبيعة.

الكونغ-فو فن:

الفن: نشاط إنساني نوعي يعتمد على بعض القدرات الحسية الجمالية والفكرية، وهو مجموعة من القواعد مهم مهنة ما، نشاطا ما: فن عسكري وهو أسلوب تصرف رشيق، التفنن في التحجب في التأثير.

- كما أن الفن "مظهر من مظاهر، تعبير الإنسان عما يحسه من مشاعر وانفعالات " والفن بمعناه الواسع هو: المهارة المكتسبة عن طريق الخبرة، ومعناه الضيق هو استخدام المهارة والذوق في الإنتاج حسب مبادئ جمالية.

- كما أن الفن يتمثل في التعبير عن الجمال في الشكل واللون والصوت والكلام والحركة وكذا في العمل المنجز والمعاناة التي يعانها الفرد في التطبيق لخبرته.

إن الأساليب الخارجية في الكونغ-فو (من طراز الكاراتيه) تتسم بالتفنن في التجنب وهي تصرف رشيق لذا تجذب إليها جمهورا غفيرا من الشباب.

يستعمل في ملاكمة الجنوب (التي تضم عددا من الأساليب) الصراخ في تناسق مع الحركات وعند القيام بحركات عنيفة من أجل إرهاب الخصم وتشويش عمله وردده وتدعيم الهجوم، وفي هذا التناسق والتناغم التطبيق للقواعد القتالية بدقة يبرز الجمال¹.

الكونغ-فو فن، فن حربي:

أما في الأساليب الداخلية أي من طراز التابعي ففي مبدأ الحركة إكساب وبناء للخبرة لكي تصبح الحركة ذاتية فنية، كذلك في توحيد العقل والبدن والتنفس، في تناسق مستمر و تركيز هادف وتكامل فعال، فن جمال أن البعد الفني الجمالي واضح من خلال تفاعل الممارس مع هذه التقنيات وكذا تفاعله مع استعمال الأسلحة، غير أن سوى الخبرة يتحكم في مستوى التفنن، فكلما زادت الخبرة زاد مستوى الجمال.

حتى في الحركات والنشاطات الجماعية لدى الممارسين تناسق يدل على وجود الجمال والرشاقة والمرونة والتركيز والسرعة، وهذه المظاهر تعتبر مؤشرا لمستوى الخبرة الفنية والتقنية.

ان الفن والجمال يعد من الأبعاد التربوية ترمي إليها الفنون الحربية من خلال الأوضاع ومختلف النشاطات والتدريبات الفردية والجماعية والمنافسات وحتى الألبسة والشراريب التي تزين الأسلحة المستعملة في العرض والقتال وغيرها كلها توحى بالذوق الجمالي الفني الخاص في الشرق الأقصى العريق.

1-5-2- الكونغ-فو تقنية علاجية:

الكونغ-فو طريقة من الطرق التقليدية للمحافظة على الصحة، وتنمية القدرة على مقاومة بعض الأمراض ومعالجة الجسم من الآفات.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 180

يذهب "جورج شارل" إلى أن الكونغ-فو فن علاجي، كما يذهب إلى القول بأن الفنون التي تدخل تحت تسمية الكونغ-فو مرتبطة أصلاً منذ القدم بالطب الصيني بشقية الوقائي والعلاجي كالجهاز التقليدي LE qigeng وهو طريقة تقليدية صينية للمحافظة على الصحة الجيدة، يعود تاريخها إلى ثلاثين قرناً، يشكل علماً على حدة، يجذب انتباه الباحثين في الطب التقليدي الصيني، يعتمد على تمارين التنفس العميق.

حسب نظرية الطب التقليدي الصيني "الطاقة الحقيقية" أو "الطاقة الداخلية" هي القوة التي تساعد على مقاومة الأمراض والتأقلم مع الوسط المعيشي، وبدون هذه القوة الحيوية لا نقدر على المقاومة، والتأقلم مع تغيرات معدل المعيشة الذي يعتبر وسيلة فعالة من أجل تنمية القوة الحيوية بواسطته ندرّب هذه الطاقة الداخلية ونحافظ عليها.¹

- ينقسم هذا الجهاز إلى قسمين:
- الجهاز المرتبط بالوشو:

وهو عبارة عن قسمين قتالي حقيقي، يتطلب التحكم الحقيقي في قوى الإنسان.

بينما جهاز "الارتخاء" le qigong détendu يشمل بدوره جهاز تحصيل الصحة والجهاز العلاجي، وهذا الأخير تطبيق وممارسة شعبية من أجل المعالجة والشفاء من الأمراض، يعتمد على نقاط معينة على جسم الإنسان، يستعمل في طب الوخز بالإبر، تمر عليها راحة اليد كما يفعل في التداوي بالقرآن، والاستشفاء بالرقية، وكذلك التعاويذ والفاحة.

لقد أثبتت التجارب أهمية وفعالية هذا النوع من العلاج، التطبيق الانكليزيكي أثبت كذلك آثاره المرضية، ومازالت الأبحاث قائمة في هذا الميدان.

توجد أنواع كثيرة لهذا النوع من الجهاز ولكن كلها تعتمد على مبادئ ثلاثة: تكيف أو ضبط الجسم، التنفس السيكولوجية لمقاومة الأمراض، أي أنّها تركز على الجانب النفسي والفيزيولوجي.

فالتنفس لدى المريض يجب أن يكون تنفساً عميقاً، كما يتم التعديل السيكولوجي بالتخلص من كل الأفكار لتزكّه يستريح.

غير أنه لا يعتبر هذا العلاج عاماً، شاملاً، رغم أنه أثبتت فعاليته في مقاومة بعض الأمراض، وتقوية الصحة، والنتائج تكون مرضية في حالة ما إذا استعمل مع أنواع علاجية أخرى، مثل استعمال الأدوية وممارسة التربية البدنية، والتداوي بالكهرباء.

¹ - الطبيب بلعري، المرجع السابق، ص 182

الاتجاهات:

نجد في الكونغ-فو ووشو عددا هائلا من المدارس والأساليب والتقنيات والطرائق متباينة جدا أحيانا تتميز كل مدرسة بطابعها الخاص، فيكون لها ميول رياضي أو حربي أو فلسفي أو علاجي أو باطني، أو تلقيني وبإمكان هذه الميول أن تجتمع وتشكل وحدة متعددة الوجوه، وعلى غرار هذا ثلاث اتجاهات.

1. الاتجاه الأول: يتمثل في الأساليب الخارجية، الشعبية الشاقة التي تركز أشد التركيز على الانجاز البدني والعقلي، وبواسطة تمرينات السرعة والدقة، وتحسين ردود الفعل العصبية (المنعكسات)، والتوازن الديناميكي للتنسيق الحركي وتنمية نوع من اللياقة البدنية، وهذا يطابق نوعا ما الصورة التي نشرها (بروس لي).

2. الاتجاه الثاني: المتمثل في الأساليب الباطنية الخاصة والتي يفضل فيها ويدعم التركيز الفعال، والبحث عن طاقة حيوية، طاقة تنفسية كي، من خلال الحركات المنفذة أو المنجزة في انسجام ثلاثي بين الجسم والتنفس والعقل.

مع العلم أنه في الحالة الأولى والثانية، الفعالية ممكنة التحقق خلال القتال والتي يجب الاهتمام بها، تبقى نتيجة للممارسة، وليست الهدف الأخير.

3. الاتجاه الثالث: المتمثل في الأشكال العلاجية، الطاقوية والسيكوسوماتية، مثل الجمباز البوذي، الجمباز التائوي، وهذين الأخيرين ليس لهما علاقة من بعيد بالفن القتالي.¹

1-6- الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية:

تقوم على مجموعة من التصورات الذهنية، كمدلول التهوي ومدلول اليانغ والين وكذلك الأشياء الثنائية وفن النايستان طريقة الكيمياء الباطنية.

تعتبر العناصر التي ذكرت أساس الأساليب الباطنية.

التاو: مبدأ أساسي من مبادئ التائوية، بقي هذا المدلول غامضا لا يمكن التوصل إليه إلا بواسطة ممارسة مبادئ التائوية الأخرى.

كالتلقائية المتعلقة بالذكاء.

- مبدأ حاصل التناغم مع قوانين الطبيعة، أو السلوك التلقائي كليا بنباهة، ودقة محكمة حسب الحاجة الآنية.

- ووشو أو غياب العقل، حالة ذهنية تمثل نوع من الخشوع.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 183

طريقة الكيمياء الباطنية التائوية:

الوحدة السامية تتحول إلى فراغ، الفراغ يتحول إلى روح، الروح تتحول إلى طاقة، والطاقة تتحول إلى اشياء مادية.

إن مبدأ التقنيات التائوية للحياة المعمرة تتمثل في احترام هذه القاعدة، مع الأخذ بعين الاعتبار كل عناصر السلسلة على المستوى (ميكروكوسميك) كما على المستوى (الماكر وكوسميك) والمفهوم التأوي الأكثر شيوعا هو أن للإنسان جسم، بداخله جوهرة النفس أو الطاقة، الروح اجتماع هذه العناصر بكل الفرد، توحيد الجسم مع نفسه، مع جوهره مع روحه، روحه بواسطة الفرد والفكر مع الكون يسمح بتحقيق التوافق الكلي وتشكيل التلاحم مع الكون، لبلوغ الالتئام الأمثل.

يجب تغذية الجسم إلى جانب هذا تغذية النفس وتغذية الجوهر وتغذية الروح واحترام الطريق الطبيعي، وتسمى مجموع هذه العمليات تغذية المبادئ الحيوية.

1-6-1- الجذور والأسس العقلية:

تتمثل هذه الجذور في الطمأنينة والذاتية أو التلقائية والالتقاطية أو الحدس، بواسطة هذه العناصر الثلاثة مجتمعة لا يستطيع الإنسان أن يتحكم في نفسه، وذلك ما يسمى بوحدة الإرادة والفصل، مما يستطيع كذلك السيطرة على الخصم.

الطمأنينة: وهي ضرورية من أجل التحكم في الذات والتفاعل مع الطبيعة تفاعلا ملائما، من أجل أن يكون الفرد فعالا ينبغي أن يبقى فكرة واضحة فير مضطرب ببعض الانفعالات المشوشة.

الطمأنينة: يعتمد عليها كمبدأ من مبادئ مختلفة الفنون الحربية، تقوم على التحكم في العقل في جميع الظروف، وهو أساس فعالية أي حركة.

تختلف هذه التلقائية عن النشاط الانعكاسي الحيواني، ولا تكون ممكنة إلا إذا كان الفرد مهياً لذلك، أي العقل يجب أن يفرغ من كل إدراك عديم الفائدة.

تعتبر التلقائية مركز اهتمام دائم لدى كل التقنيات الشرقية التي تبحث في وحدة الجسم والعقل.

القدرة على الاستقبال: وهي قدرة مرتبطة بالحدس تتمثل في الحكم في الذات أو وحدة الإرادة والعمل التي تساعد على قهر المنفلس عن طريق التحكم في النفس.

1-6-2- الجذور البدنية:

توفير ومراقبة الطاقة:

إن توفر الطاقة يتوقف على التدريب، ومن هنا نجد التدريب على الكونغ-فو يؤثر على المستويين:

- بواسطة ممارسة نمط من التمرينات نستطيع التحكم في مجموعات من العضلات من أجل تنمية الطاقة، ومن ثم التحكم في القوة الطبيعية للجسم، كما أن هذه القدرات مرتبطة بالسن، بالإضافة إلى الطاقة النفسية التي يمكن استحضارها عن طريق التركيز الحاد، أي يكون العقل متيقظ ولكن غير منشغل.
 - عن طرق تعلم تقنيات معينة، التدرج على الكونغ-فو يصبو إلى تركيز الطاقة وتوجيهها لكي لا تنتشت، وهذا متعلق بتنسيق عضلي مضبوط دقيق ولائق وصحيح، تركيز الطاقة يساعد على الوصول إلى أقصى مردود في استعمال للجسم، وإلى الفاعلية من حيث السرعة، (سرعة التنفيذ للحركات والنشاطات، وكذا السرعة في رد الفعل)، ومن حيث الدقة في الوصول إلى الغرض.
- تحويل الطاقة: بإمكاننا تحويل الطاقة إلى جسم المنافس في منطقة من المناطق الحساسة عن طرق القوة الضاربة، ولا يأتي ذلك إلا بحشد وتوحيد القوى الجسمية والتركيز العقلي، إن الروح القتالية تنمو عبر هذا التناغم بين القدرات البدنية والعقلية.¹
- الأوضاع: ترجع فعالية أي حركة هجومية كانت أو دفاعية إلى وضعية الجسم المتخذة من طرف المقاتل فالوضعيات تتحكم في توجيه كل قوى الجسم نحو اتجاه معين كما أنها تضمن من جهة نقاط ارتكاز متين و ضرورة للتحكم في تركيز الطاقة عند توجيه الضربة وتصادمها بالهدف.
- إن الحركية في القتال وفعالية الضربات والتقنيات والارتكاز كلها مرتبطة ارتباطاً بأوضاع الجسم لذلك اهتمت أساليب القتال الصينية بأوضاع الجسم.
- استعمال قوة رد الفعل: من المعلوم إن لكل فعل ردة فعل مساو له في القوة ومعاكس له في الاتجاه، في الكونغ-فو كما غيره من الفنون الحربية يطبق هذا القانون في القتال من أجل تطورات الجارية والبقاء خارج نطاق ردود فعل المنافس وكذا جمال الحركية.
- استعمال قوة البطن: كل الرياضات القتالية والفلسفات الشرقية تؤكد على ضرورة الاهتمام ببحر النفس والذي يعتبر منبع فعالية حقيقة وثابتة، هذا الوعي يتم على مستويين، ثم مستوى داخلي حشوي بالنسبة للخبير.
- الأول: ومقصده تنمية عضلات البطن عند المبتدئ، والاهتمام بها لتأثيرها من عضلات الأيدي والأرجل وتحكمها في فعالية الضربات.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 185

الثاني: زهر مرتبط بتعلم الأساليب الداخلية، والجانب الميتافيزيقي خاصة، حيث ينتج ضبط النفس الحقيقي والصحيح.

السرعة: عامل أساسي من عوامل التي تقوم عليها جل التقنيات الحربية التقليدية منها والحديثة، فالمهجوم المضاد يجب يبدأ بعد فعل المهاجم ولكن ينتهي قبله.

ولتنمية السرعة يجب الاهتمام بالجانب البدني أي اللياقة البدنية عن طريق التدريب المتواصل، مثلما تهتم بالجانب العقلي.

وفي هذا الصدد يؤكد ريان في قوله "بان القرد يمكنه التقدم بعامل السرعة حتى لو لم يكن لديه الكفاية البدنية للتقدم بنفس المعدل للعوامل الأخرى".

معناه أن السرعة لا تتطلب ضخامة الجسم والعضلات بل نجد الإنسان الذي لا تتوفر فيه هذه الأشياء أسرع من الذي توفرت فيه.¹

أما إذا تحدثنا عن سرعة زمن رد الفعل، فيمكن تحقيقها عن طريق التدريب، وبفضله يمكنه الوصول إلى الحد الأقصى، وسرعة زمن رد الفعل لا يمكن الحصول عليها، إلا بالتدريب كما قلنا سابقا.

القوة: هناك عدة أنواع من القوة، كالقوة العضلية، والقوة الفكرية، والقوة الانفعالية، والوجدانية...

والقوة لها أهمية لدى جميع المدارس، لأنها تعكس الهجوم، وخاصة القوة العضلية وفي هذا المنوال يتفق كلارك ومايتوس وجيشل و أنارينو.

وفينار في تعريف القوة العضلية بأنها "القوة المستخدمة أثناء انقباضه عضلية واحدة"

معناه أن القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة الحركية.

كما يتفق كل من "بوكز التو" و "ريان" على تعريف القوة العضلية بأنها:

"هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة المقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي، أو قوة عضلة أخرى وعادة ما تتناسب القوة العضلية مع حجم الجسم والمقطع المستعرض للعضلة.

والذي يكسبنا القوة العضلية هو التدريب حيث يعمل هذا الأخير على زيادة حجم الألياف العضلية زمن هنا تزداد قدرة الفرد على استخدام القوة العضلية بشكل مؤثر، فالقوة إذن هي عامل أساسي هام لكافة ألوان النشاط الرياضي.

¹ - الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 185

المرونة: يهتم البعض بها أكثر لمواجهة المنافس بالتخلص ببراعة، ... وتجنب الهجمات والهروب كفنيات قتالية، وتعرف المرونة على أنها مدى الحركة أو الدرجة التي يمكن للجسم أو للأجزاء منه الثني أو اللف عن طريق الانقباض والانبساط العضلي أو التقصير أو الإطالة.

وتتوقف هذه المرونة من فرد لآخر وحتى في الفرد الواحد تختلف درجتها من وقت لآخر، حيث تتأثر بعوامل مختلفة منها درجة الإحماء والجهد المبذول، درجة الحرارة، القدرة على الاسترخاء.

وهناك بعض تعاريف للمرونة تدورا عموما حول ما يلي:

فالمرونة عند "جيتشل" تعني القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مدى حركي لها وهي بذلك القدرة على الحركة، حركة المفصل، سواء كان ذلك أثناء الشد أو اللف أو الثني.

ولذلك فالمرونة هي إحدى العوامل الحركية الأساسية والضرورية من أجل كفاءة الحركة إلى جانب ذلك أنها عامل من عوامل اللياقة الحركية.

التنفس: يعتبر هذا العامل ضروري حيوي في القتال وغيره، لذا يجب أن تنسق الحركات التنفسية مع العمل العضلي، فعند الشهيق تكون العضلات مرتخية ويحس الشخص بالخفة وتعتبر هذه الفترة فترة ضعف.

بينما عند الزفير تقلص العضلات ويحس الشخص بالثقل والقوة وكذا يقلص عضلات البطن وغيرها للهجوم ورد الهجوم، فتقهر هذه الفترة فترة قوى.

على المقاتل (الرياضي) أن يتنفس تنفس حذرا مقلصا عضلات بطنه.

إن التنفس السليم يساعد على إنتاج الطاقة كما يساعد لدى الأساليب الداخلية على التوجه نحو تحويل فعل التنفس إلى ميكانيزم طقسي للكشف عن الطاقة الداخلية (نوع من المزج بين القوى البدنية والنفسية والروحية والكونية)

الاتزان والاتساق:

الاتزان والاتساق عاملان أساسيان في الحياة، اتزان في الجسم في الحركة والسكون شرط أساسي لمراقبة القوة المحولة في تقنية ما ولا نصل إلى الفعالية في القتال ومختلف النشاطات إلا باحترام هذا الاتزان.

الاتساق (اتساق التنفس، زمن تطبيق التقنية، التسلسل فس الحركات) مبدأ صعب فهمه يجب احترام الزمن، لأنه يقيد المقاتل مع العلم إن السرعة المفرطة تفقد الاتزان والاتساق، ومن هنا نخلص إلى النتيجة هي: (إن الفعالية في تطبيق أي تقنية تتطلب الاتساق والاتزان).

أثناء عهد سلالة سونغ، غير الراهب شانغ أكمل أشكال القتال التي كانت سائدة آنذاك، بوضعه الأسلوب الداخلي مقابل الأسلوب الخارجي الذي كان سائداً ذلك الوقت، فتحددت خصائص كل أسلوب على حدى، الأسلوب الخارجي، ينظم ويحسن وظيفة التنفس، يعتمد على تنمية وتقوية العظام والعضلات، يعلم الهجوم والدفاع يوحد ويجمع بين الشدة واللين.

الأسلوب الداخلي: ويهتم بتدريب العظام والعضلات يعلم مواجهة الهجوم بمهوء، والهدف هو قهر العدو في وقت هجومه، بإمكاننا التوسع أكثر ومقارنة أساليب الشمال وأساليب الجنوب نظراً للتقنيات التابعة لاختلافات مرفولوجية أو اعتيادية، ففي الجنوب بلاد الأرز والصيد، يركز أكثر على التوازن القوى في العمل وحركات الأيدي، والعكس في الشمال، ببلاد السهول والجبال، فالمواشي والزراعات الكثيفة، يفضل يلاءم استعمال الأرجل والحركية، أي سهولة التحرك، وسهولة الحركة والخفة.

مع الملاحظة انه لدى "روندهارشرر" الأساليب الخارجية من طراز الذاتية والأساليب الداخلية من طراز التايشي، ويعتبر هذا الأخير فن حربي وفن قتالي فعال، وتقنية علاجية وطاقوية، وطريقة تأمل (تضرع صامت) نشط، كما يذهب إلى تصنيف عدة أساليب في الكونغ-فو فان الأكثر تمثيلاً مثل:¹

- الونغ تشون.
- الشوي لي فوت.
- الهونغ كوين.
- السيلوم.
- الباكوا.
- الهيسنفي.
- التايشي شوان.

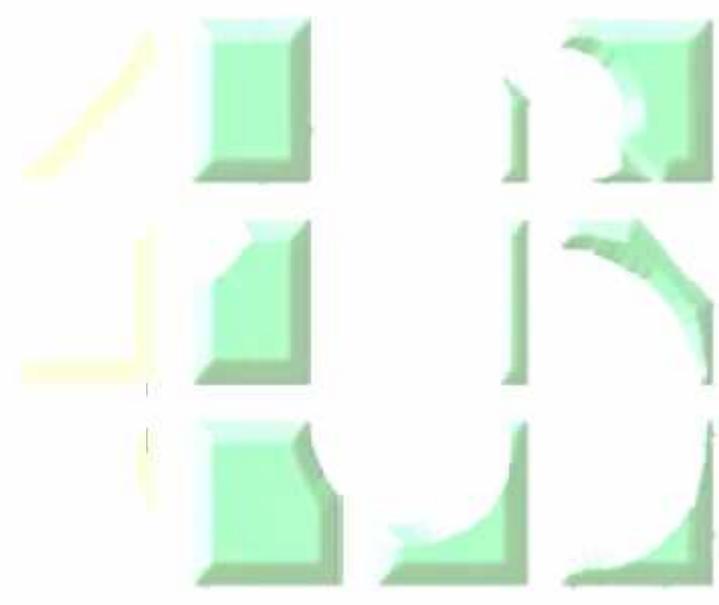
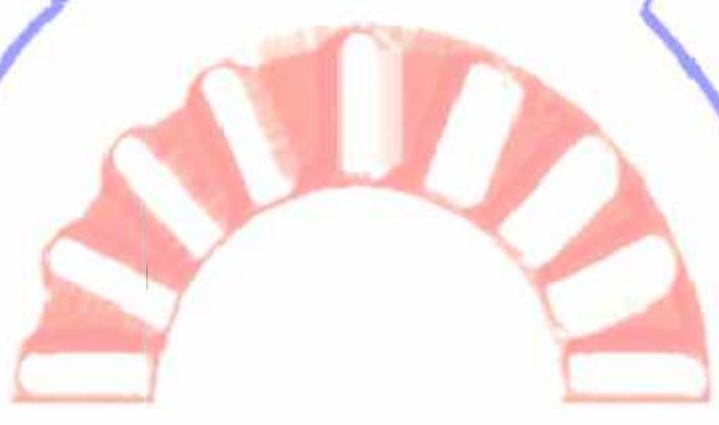
نستطيع إن نميز بين المدارس الحديثة والمدارس القديمة كذلك الحال، نميز بين الأشكال الصحية والأشكال التطورية والتقنيات الحربية والممارسات الرياضية، يتضح من خلال التعريف الذي قدمناه سالفاً إن الكونغ-فو رياضة، رياضة قتالية أو فن حربي، وطريقة من طرق التربية البدنية.

¹ - الطيب بلعري، المرجع السابق، ص 186

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل من تاريخ وفلسفة الرياضات القتالية والتي نخص بالذكر الرياضة الأكثر شيوعاً من الفنون رياضة الكونغ فو التي باتت محل اهتمام من قبل مختلف دول العالم بعدما كانت حكراً علينا قبل الاستعمار وقبل انتشار هذه الرياضة من الحضارة الصينية فهي فن تقليدي صيني بالنسبة لنا، له أوجه وأساليب ومختلف التقنيات الحديثة والقديمة وله تاريخ قديم وحديث وتاريخ معاصر، يستعمل هذا الفن للدفاع عن النفس باستعمال الأيدي أو الأسلحة ومعظم حركاتها وأسلحتها مستمدة من تقليد الحيوانات والطبيعة، كما لانسى أنه قد يستخدم في مجال الطب الرياضي التقليدي الصيني كالتداوي بالإبر الصينية والتدليك، للرياضة القتالية أسس ومبادئ قيمة وأخلاق حميدة تساعد الفرد على إتباع طريق سوي وتدججه وسط المجتمع وكذلك حركاته تجعله يحافظ على بنيته المرفولوجية ومزاجه النفسي من خلال التنفيس و إخراج الشحنات السلبية الزائدة.

محمد خيضر
خامسة



بسمك
رة

تمهيد:

يعتبر السلوك العدواني سلوكاً شائعاً في مختلف المراحل العمرية وإن تعددت صورته وأشكاله، أدى هذا ببعض علماء النفس وعلى رأسهم "فرويد" إلى اعتباره غريزة أساسية في حياة الإنسان وقد اختلفت وجهات النظر إزاء السلوك العدواني إذ يراه البعض على أنه تعبير عن الجمود والفشل في التنمية وتكوين ضوابط داخلية أو تعلم التوافقي المقبول.

كما ربطه البعض بسمات شخصية مثل نقص الاتزان وشدة التوتر الدافعي، بينما هناك من يرى أن للعدوان وظائف هامة في حياة الإنسان حيث يساهم في نقص القلق والتوتر والتنفيس عن الانفعالات المكبوتة الناتجة عن الإحباط والعمل على إشباع الحاجات والدفاع عن الأخطار التي تهدد الكيان المادي والمعنوي.

وسنحاول من خلال فصلنا هذا تحليل مظاهر السلوك العدواني أملاً منا في الوصول إلى تفسير كامل وشامل لظاهرة العدوان.

2-1- تعريف العدوانية:

فهي تعني باللاتينية "OGREDI" ومعناها النصاب باتجاه الهجوم، وكذلك تعني الاستمرار للهجوم للبحث عن المقاومة لتأكد الذات، ويرتبط مفهوم العدوانية في مفهومها الضيق بطبع الفرد المحب للشجار، وأما في مفهومها الواسع فتدل على الطاقة وروح المبادرة ودينامكية الشخص الذي يؤكد ذاته ولا يتهرب من الصعوبات.¹

وحسب تعريف عبد الرحمن بن عيسى " يقصد بالعدوانية معاني متعددة منها انه فعل عدواني Action Hostile، ويشير هذا المصطلح إلى محاولة تدمير الغير وممتلكاتهم، كما يمكن للعدوان أن يعبر عنه بمصطلحات عديدة تؤدي على العموم إلى نفس العموم ومن ذلك الكراهية La Haine، القسوة والسادية، المازوشية والغضب.²

ومن هذه التعاريف يتضح لنا أن علماء النفس اختلفوا في تحديد مفهوم العدوانية ولم يصلوا إلى تعريف موحد بالرغم من هذا التباين إلا أن العدوانية في مضمونها تلامي إلى ذلك السلوك التحطيمي الذي يهدف به صاحبه إلى إلحاق الأذى بالآخر.

2-2- تعريف السلوك العدواني:

التعريف التقليدي للسلوك العدواني هو أي سلوك يعبر عن أي رد فعل يهدف إلى إيقاع الأذى أو الألم بالذات أو بالآخرين، أو إلى تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين، فالعدوان سلوك وليس انفعالا أو حاجة أو دافعا.³ وحسب تعريف محمد فيصل خير فيعتبر السلوك العدواني بأنه سلوك يظهر على شكل مباشر، حيث يتعدى المراهق مباشرة على مصدر الإحباط، أو يرد عدوانيته على ذاته، أي أن العدوان إما أن يكون موجها نحو الخارج عندما يكون مصدر الإحباط خارجيا أو يكون موجها نحو الدخل عندما يكون الذات هو مصدر الفشل أو إحساس بالذنب وتأتي عملية الانتحار في قمة اعتداء المراهق على نفسه.⁴

2-3- نظريات السلوك العدواني:

باعتبار العدوان أحد الظواهر والموضوعات النفسية الهامة لما يترتب عليه من آثار مدمرة على الفرد نفسه وعلى الآخرين، فقد اهتم علماء النفس، وحاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم واتجاهاته، وعلى الرغم من هذا

¹ -North sillamy: dictionnaire de psychologie Bords 1980 P 84.

² عبد الرحمن بن عيسى، السيكولوجية الجنوح، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1984، ص76.

³ د. خولة أحمد يحيى، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 185.

⁴ فيصل محمد خير، مشكلات الشباب والمراهقة، دار النفائس، ط1، بيروت، 1997 ص 24.

الاهتمام إلا أن تفسيرات علماء النفس حول هذا السلوك متباينة، ويرجع هذا التباين إلى الأطر النظرية التي تعتمد عليها نظرية أو مدرسة من مدارس علم النفس.

2-3-1- النظرية السلوكية:

تنظر النظرية السلوكية إلى السلوك العدواني على أنه سلوك تتعلمه العضوية، فإذا ضرب الولد شقيقه مثلاً وحصل على ما يريد، فإنه يكرر سلوكه العدواني هذا مرة أخرى، من هذا فالعدوان هو سلوك يتعلمه الطفل لكي يحصل على شيء ما.¹

2-3-2- نظرية التحليل النفسي:

حسب فرويد فإن لدى الإنسان غريزتان، الموت (تانا توس) التي تعتب المسؤولية عن توجيه طاقة الشخص نحو التدمير الذاتي (الموت) وغريزة ابروس التي تهدف إلى حفظ الحياة وذلك عن طريق توجيه طاقة الموت نحو العالم الخارجي لتفادي تدمير الذات وهكذا يكون الأشخاص العدوانيين تجاه بعضهم البعض أو اتجاه الحيوانات أو الأشياء الجامدة.²

2-3-3- النظرية الفيزيولوجية:

يعتبر ممثلو الاتجاه الفيزيولوجي أن السلوك العدواني يظهر بدرجة أكبر عند الأفراد الذين لديهم تلف ما في الجهاز العصبي (التلف الدماغية) ويرى فريق آخر بأن هذا السلوك ناتج عن هرمون التستستيرون (Testostérone) حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة الهرمون في الدم زادت نسبة حدوث السلوك العدواني.³

2-3-4- النظرية البيولوجية:

ترى هذه النظرية بأن سلوكيات الفرد هي ناتجة عن تأثير جيناته حيث بينت دراسات كل من "كروت براون 1967 Caurt Braun ومارفيل برونون جاكس Merville Bruntan Jacobs أن للسجناء خلل في جيناتهم أي كروموزوم إضافي Y بعبارة أخرى عوض أن يكون لهم (XYY) والأشخاص الحاملين للكروموزوم إضافي "Y" يكونون أكثر قابلية للسلوك العدواني وتساءل كل من Price Wathman و Bandoura عن المنهجية المتبعة للحصول على هذه النتائج فيري Bandoura أن استنتاجات بحوث هذه النظرية يمكن أن تكون خاطئة ويبرهن ذلك بتعليقه حيث يرى أنه يوجد 2% من السجناء فقط الذين يحملون

¹ د. خولة أحمد يحيى، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 189.

² Cloutrie et dionvre "l'agressivité chez l'enfant et centrations 1981 P 10/11.

³ د. خولة أحمد يحيى، مرجع سابق، ص 189.

هذا الخلل الكروموزومي وهذا دليل أن معظم الجرائم تحدث من طرف أشخاص ماديين يتميزون بتركيب كروموزومي عادي.¹

2-3-5- نظرية الإحباط:

ترى هذه النظرية أن سلوك العدوان ينتج عن الإحباط، أي أن الإحباط هو السبب الذي يسبق أي سلوك عدواني أي سلوك عدواني فالإنسان عندما يريد تحقيق هدف معين ويواجه عائقا يحول دون تحقيق الهدف، يشكل لديه الإحباط الذي يدفعه إلى السلوك العدواني، لكي يحاول الوصول إلى هدفه أو الهدف الذي سيحقق مقدار من الإحباط، وقد يكون هذا الإحباط ناتجا عن المعاقبة الشديدة غير الصحيحة للعدوان في المنزل، مما يسبب ظهوره خارج المنزل، مع هذا فقد يبين بشكل واضح أن هذه النظرية غير كافية لتفسير جميع السلوكيات العدوانية.²

2-3-6- نظرية التعلم الاجتماعي:

ترى هذه النظرية بأن الأطفال يتعلمون سلوك العدوان عن طريق ملاحظة نماذج العدوان من عند والديهم ومدرستهم ورفاقهم، حتى النماذج التلفزيونية... من ثم يقومون بتقليدهم، وتزايد احتمالية ممارستهم للعدوان إذا توفرت لهم الفرص لذلك، فإذا عوقب الطفل عن السلوك المقلد، فإنه يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة، أما إذا كوفئ عليه يزداد عدد مرات تقليده لهذا السلوك العدواني هذه النظرية تعطي أهمية كبيرة لخبرات الطفل السابقة ولعوامل الدافعة المرتكزة على النتائج العدوانية المكتسبة، والدراسات تؤيد هذه النظرية بشكل كبير مبينة أهمية التقليد والمحاكاة في اكتساب السلوك العدواني، حتى لم يسبق هذا السلوك أي نوع من الإحباط.

2-4- العوامل المؤدية إلى السلوك العدواني:

حسب العديد من الباحثين وعلماء النفس والتربية فإن للسلوك العدواني عوامل تؤدي إلى ظهور هذا السلوك:

2-4-1- الوالدان كنموذج للعدوان:

الوالدين نموذج للطفل الذي يتبنى قيم الوالدين، ويقلد سلوكهما بصرف النظر عما إذا كان هذا السلوك المتوقع الذي يكافئ أو لا يكافئ عليه فقد وجد آرون في الدراسة التي قام بها في سنة 1961 ارتباطا إيجابيا، أي أن الطفل يكون أكثر عدونا كلما كان الأب أو كانت الأكثر عدوانيا، وقد لوحظ أن الأبناء ذوي الأمهات القاسيات المعاقبات لهم قدر كبير من العدوانية نحو الذات (العقاب البدني ومحاولات للانتحار والاستعداد المسبق

¹ حافظ الجمالي، علم النفس الاجتماعي، مطبعة دمشق، بدون طبعة، 1971، ص34.

² د.خولة أحمد يحيى، المرجع سابق، ص190.

للحدوث) وفي دراسة أخرى فقد حصل أبناء المنحرفين للعدوانيين على درجات مرتفعة على مقياس العدوان أكثر من أبناء الأطفال العدوانيين.¹

2-4-2- الإحباط:

أن السلوك العدوان هو الاستجابة النموذجية للإحباط، والإحباط يقود إلى العدوان والعدوان هو النتيجة الطبيعية للإحباط، وتتوقف درجة الشدة التي تظهر بها الاستجابة العدوانية كرد فعل للإحباط، ويتصل بعضها بالموقف والبعض بالطفل في حد ذاته، فإذا شعر الطفل بأنه مهاجر مثلاً فإنه يرد بشدة وإذا كان في حالة عدم الاستقرار الانفعالي أو يعاني من قلق، أو كان كاظم الغيظ فإن رده على الإحباط قد يظهر في صورت أفعال عدوانية، أشد ما كان فيها مادياً.

2-4-3- التعصب:

يكون التعصب بدون توفر دلائل موضوعية وبالتالي فالتعصب وفق هذا التصور يعتبر كمصدر للسلوك العدواني، لأنه يقدم التبرير المنطقي والشحنة الانفعالية التي تحث الفرد على ارتكاب السلوك العدواني دون المبالاة بالنتائج.²

2-4-4- الإفراط في استخدام العقاب الجسدي:

إن الجو العائلي الذي يسوده العقاب يؤثر سلباً على شخصية الطفل المعاقب الذي قد يستجيب بصورة إيجابية للسلوك العدواني والدراسة المسحية التي قام بها Searo على 400 أم تكثر على استعمال العقاب البدني بينت استحابة هؤلاء الأطفال بمختلف المواقف العدوانية.³

2-4-5- المدرسة:

ينشأ في بعض الأحيان السلوك العدواني كأسلوب مصطنع في الإحباط الذي يلقيه التلاميذ أو نما يحسنوه من نقص عميق نتيجة لنبد معلمهم لهم في المدرسة أو الأطفال العدوانيين غالباً ما يستفيدون جانباً كبيراً وقت المعلم لإقامة النظام في الفصل وذلك بهدف جذب انتباه المعلم إليهم والظهور أمامه بمظهر البطولة.⁴ كما أن فصل التلاميذ عن بعضهم البعض أقل فعالية أيضاً ويؤكد هذه النتيجة الدراسة التي قام بها ماكلين ليفين سبيرز 1957

¹ محمد جميل منصور، قراءات في مشكلات الطفولة، ط 1، تمامة، جدة، 1981، ص 168.

² محمد عماد الدين اسماعيل، الأطفال مرآة المجتمع، الكويت، 1986، ص 290.

³ زين العابدين درويش، النمو في المراهقة، ط 1 دار القلم، 1982، ص 275.

⁴ محمد عماد الدين اسماعيل، مرجع سابق، ص 275.

حيث كان المعلمون الذين يتميزون بعدم تقبلهم للعدوان بعقاب التلاميذ جسدياً يولد زيادة في العدوان من قبل التلاميذ والذي يصل إلى ذروته في النهاية.¹

2-4-6- السن:

إن المرحلة العمرية وما يرتبط من خصائص ارتقائية تتشكل في حد ذاتها سباقاً يسهل من ظهور الاستجابة العدوانية ومن أكثر المراحل الارتقائية التي يصبح فيها الفرد أكثر عدواناً هي مرحلة الشباب، ذلك أن الخصائص النفسية التي تميزهم في هذه المرحلة تجعلهم أكثر انفعالا وأقل قدرة على إخفاء مظاهر غضبهم فضلاً عن رغبتهم الملحة في تحقيق ذاتهم.²

2-5- أشكال العدوان:

يأخذ العدوان بين الناس أشكالاً، وهي تختلف فيما بينها في عدد من الجهات وتتفق في عدد آخر نذكر منها:

2-5-1- العدوان الجسدي:

ويقصد به السلوك الجسدي الموجه نحو الذات أو الآخرين ويهدف إلى الإيذاء أو إلى خلق الشعور بالخوف، ومن الأمثلة عن ذلك، الضرب الدفع الركل، وشد الشعر... الخ، وهذه السلوكيات ترافق غالباً نوبات الغضب الشديد.³

2-5-2- العدوان اللفظي:

ويقف عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب والشتم والسخرية والتصدير... الخ وذلك من أجل الإيذاء أو خلق جو من الخوف وهو كذلك يمكن أن يكون موجهاً للذات أو الآخرين.

2-5-3- العدوان الرمزي:

العدوان الرمزي يمارس فيه سلوك يرمز إلى احتقار الآخر أو يقود إلى توجيه الانتباه إلى إعانة يلحقها المعتدي عليه مثل امتناع النظر إلى الشخص المقصود أو عدم الاكتراث له.⁴ أي يلجأ إلى أسلوب غير مباشر لإعانة شخص آخر وذلك عوض التعرض إليه وجهاً لوجه.

¹ جابر عبد الحميد، النمو النفسي والتكيف الاجتماعي، دار النهضة، القاهرة، 1962، ص 643.

² محمد جميل منصور، قراءات في مشكلات الطفولة، ط 1، تمامة، جدة، 1981، ص 174.

³ زين العابدين درويش، النمو في المراهقة، ط 1، دار القلم، القاهرة، 1982، ص 336..

⁴ د. خولة أحمد يحيى، المرجع سابق، ص 186.

2-5-4- العدوان السلبي أو العدوان المرضي:

المقصود به العدوان الذي يوجه للآخرين وليس للذات فرما يوجه الفرد عدوانه إلى ذاته فيؤذي نفسه مثلما يحدث في حالة الغضب الشديد عندما يلطم الشخص نفسه أو يمزق ثيابه أو يعنف نفسه بصورة أو بأخرى أو يدمر نفسه تماما إلى أن يصل إلى حد الانتحار.¹

2-5-5- العدوان العشوائي:

يكون في السلوك العدواني أوجا، أو طائشا ذو دوافع غامضة غير مفهومة وأهداف مشوشة غير واضحة وتصدر من الطفل نتيجة عدم شعوره بالخجل والإحساس بالذنب الذي ينطوي على أعراض سيكولوجية في شخصية الطفل الذي يضرب كل من يمر عليه من الأطفال.²

2-5-6- العدوان الواسيلي:

خطورة هذا النوع من العدوان تكمن في أن الطفل يتعلم للوصول إلى أهدافه عن طريق العدوان أي أنه عندما يسلك هذا الطفل طريقة عدوانية فإنها وسيلة للوصول إلى هدف معين.

2-5-7- العدوان العدائي:

إذا ما تعمد الطفل ما الاصطدام بطفل آخر أمامه وذلك انتقاما من هذا الأخير حيث أنه سبق أن غضب الطفل الأول من شيء ما، معنى أن الطفل عقد النية في أخذ حقه من الطفل الثاني وهذا ما يعرف بالعدوان العدائي.³

2-5-8- العدوان الاجتماعي:

ويشمل الأفعال المؤذية التي تهدف إلى رد اعتداءات الآخرين.

2-5-9- العدوان الاجتماعي:

ويشمل الأفعال المؤذية التي يظلم بها الإنسان نفسه أو يظلم غيره.

2-5-10- العدوان المباشر:

وهو الفعل العدواني الموجه نحو الشخص الذي أغضب المعتدي فتسبب في سلوك العدوان.

¹ - كاظم ولي أغا، علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط1، بيروت، ص212.

² - معتز سيد عبدالله، بحوث في علم النفس الاجتماعي، مجلد 2- دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1997، ص120.

³ - زكريا الشريبي، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994، ص87-88.

2-5-11- العدوان غير المباشر:

فإنه يتضمن الاعتداء على شخص بديل وعدم توجيهه نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي وغالبا ما يطلق على هذا النوع من العدوان اسم العدوان البديل.

2-5-12- العدوان المتعمد:

العدوان المتعمد يشير إلى الفعل ويقصد من ورائه إلحاق الأذى بالآخرين.

2-5-13- العدوان غير المتعمد:

إن العدوان غير المتعمد يشير إلى الفعل الذي لم يكن الهدف مثل إيقاع الأذى بالآخرين على الرغم من أنه قد انتهى عمليا بإيقاع الأذى أو إتلاف الممتلكات.¹

2-6- قياس السلوك العدواني:

لقد تعددت طرق قياس السلوك العدواني ويمكن تقسيمها إلى مجموعتين:

2-6-1 الطرق الكيفية:

مثل المقابلة والملاحظة ودراسة الحالة²، والمقابلة المقننة أو استخدام المنهج الإكلينيكي بمكوناته من مقابلة واختبار TAT واختبار الرسم الحر للكشف عن الديناميت الكائنة وراء السلوك العدواني (من دوافع محابة وصراعات) وهناك من كشف عن أعماق ودوافع الشعور بالعداوة من خلال تجربة العلاج الجماعي مبينا ما يحدث من خلالها من تفاعلات³ وقد أعطت لنا هذه التجربة تحليلا عميقا وتفسير متعدد الأبعاد وتصيف لا بأس به لمظاهر الشعور بالعداوة، كما لجأ بعض الباحثين إلى التجارب المعمارية لقياس السلوك العدواني (BUS(1961 و Taylor(1967 و Sears(1990).

2-6-2 الطرق الكمية:

وتتمثل في الاستنتاجات الاستبيانات الموجهة للأطفال والمراهقين أو الراشدين ومعظمها مقاييس لقضية مثل الذي استخدم في دراسات "ليلي مولى 1981" و "ميكان والوني 1983" و "غريزة السيد 1990" ومعظم

¹ زكريا الشريبي، المرجع السابق، ص 87-88.

² د.خولة أحمد يحيي، المرجع سابق ص 186-187.

³ حسن عبد الفتاح الفخري، العدوان لدى الأطفال، رسالة ماجستير، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 1967.

الاختبارات السابقة اقتصرت من حيث المضمون على قياس العدوانية أو السلوك العدواني فقط وقلة منها مثل "ممدوحة سلامة 1990".

2-7-7- طرق ضبط السلوك العدواني:

2-7-7-1- التعزيز التفاضلي:

ويشمل هذا الإجراء تعزيز السلوكيات الاجتماعية المرغوب فيها وتجاهل السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها، وقد أوضحت الدراسات إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال هذا الإجراء ففي دراسة قام بها براون وأليوت (Browneliot) استطاع الباحثان تقليل السلوكيات العدوانية اللفظية والجسدية لدى مجموعة من الأطفال في الحضانة خلال إتباع المعلمين بهذا الإجراء حيث طلب منهم الثناء على الأطفال الذين يتفاعلون بشكل إيجابي مع أقرانهم، وتجاهل سلوكياتهم عندما يعتدون على الآخرين.

2-7-7-2- الحرمان المؤقت:

الحرمان المؤقت من اللعب ويستخدم هذا الأسلوب عادة في حالة وجود طفل عدواني مع زملائه بحيث يلحق بهم الأذى فبالخصوص والألعاب الجماعية وقد استخدم برسيكلا و جاردنر Gardrenan et Brisklad هذا الإجراء مع الطفلة عمرها ثلاث سنوات تحب الصراخ ورمي الأدوات وإيذاء الآخرين من زملائها وكانت النتيجة تقليل سلوك العدوان عند الطفلة من 45% إلى 41% بعد هذا الإجراء.

2-7-7-3- تقليل الحساسية التدريجي:

ويتضمن هذا الأسلوب تعلم الطفل العدواني وتدريبه على استجابات لا تتوافق مع السلوك العدواني كالمهارات الاجتماعية اللازمة مع تدريبه على الاسترخاء، وذلك حتى يتعلم كيفية استخدام الاستجابات البديلة وبطريقة تدريجية وذلك لمواجهة المواقف التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدواني.

2-7-7-4- أسلوب العزل وثمان استجابة:

ويتم التوضيح للطفل بأن قيامه بالسلوك العدواني لا يؤدي فقط إلى عدم الحصول على مكافآت، بل نتائج سلوكه تعني العقاب.¹

¹ د. خوله احمد يحيى، المرجع سابق، ص 191-192.

2-7-5- إجراءات التصحيح الزائد:

وهو قيام الأطفال بسلوكيات بديلة للسلوكيات العدوانية بشكل متكرر، مثل ذلك: عندما يقوم الطفل بأخذ الأشياء بالقوة من زملائه يطلبون منه إعادتها والاعتذار للمعلمين والزملاء على سلوكه الخاطئ ويشمل التصحيح 3 عناصر أساسية وهي:

- أ. تحذير الطفل العدواني لفظيا وذلك بقول: لا.... ويتوقف هذا على حالة المعادة على طفل آخر.
- ب. الممارسة الايجابية: وتشمل على الطلب مع الطفل لفظيا أو يرفع يده التي ضرب بها الطفل الآخر وأن ينزلها أربعين مرة مباشرة بعد قيامه بالسلوك العدواني.
- ج. إعادة الوضع إلى أفضل حال كان عليه قبل حدوث السلوك العدواني، وذلك من خلال اعتذار الطفل المعتدي عليه مرات عديدة.

2-7-6- النمذجة:

تعتبر طريقة النمذجة من أكثر الطرق فعالية في تعديل السلوك العدواني ويتم ذلك من خلال تقديم نماذج الاستجابات غير العدوانية للطفل، وذلك في ظروف استفرزانية ومثيرة للعدوان ويمكن القيام بمساعدة الطفل عن طريق لعب الأدوار من أجل استحرار سلوكيات غير عدوانية ويمكن تقديم التعزيز عند حدوث ذلك من أجل منع الطفل من إظهار السلوك العدواني في الموقف.

2-7-7- توفير طرق لتفريغ العدوان:¹

ويكتم هذا بتقديم وسائل بديلة متنوعة من أجل التخلص من الغضب أو تفريغ النزاعات العدوانية مثل اللعب، والتمارين الرياضية... الخ.

2-8- الممارسة الرياضية والسلوك العدواني:

لقد أصبحت النشاطات الرياضية بعد تطورها تنظيما يحتوي على قواعد ضابطة من شأنها تخفيف الخصام والعنف والعدوان الخطير الذي يرتفع مداه في ممارسة الرياضة لأنها مرتبطة ببعض السلوكيات العدوانية، يظهر ذلك عند الرياضيين، فالكل يرغب في الفوز فهذا الشعور يخلق نوع من التصادم ويمكن ملاحظة ذلك عند رغبة المراهق في المعارضة والتنافس أو البحث عن الانتصار على الغير أو الاعتداء على الخصم لتقليص حظوظه في الانتصار.

¹ - د. حوله أحمد يحي، المرجع السابق، ص 191-192.

كل هذا يدل على نوع من التصريف للعدوانية المكبوتة أثناء ممارسة الرياضة، فالرياضة تعتبر تأديبا للغريزة بإشباعها بما هو مسموح، والممارسة الرياضية تعمل على تقييد السلوكيات العدوانية المكبوتة عند الفرد والتحكم فيها فالرياضة وسيلة تعويضية هامة لمختلف أشكال الإحباط التي يتعرض لها المراهق سواء كان هذا الإحباط ذو طبيعة نفسية أو اجتماعية فهي تحقق لها الرضا والاطمئنان¹ إذا فالرياضة تحقق للمراهق الراحة والمرح وكذلك تهديب غريزته العدوانية وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعية وكذلك تخلق توافق بين مبدأ الواقعية وتنمي التحكم في الذات.

2-9- النشاط الرياضي وسيلة لإفراغ التوتر والتخلص من العدوانية:

إن الشباب المنحرف في حين ممارسته للنشاط الرياضي يجد الحركة الكاملة في أخذ مواقف تساعد على التنفيس عن نفسه، فهذا النشاط يمنح له إمكانية تأكيد ذاته بإعادة توازنه والتحكم في توتراته، فالنشاط الرياضي بصفة عامة هو إذن وسيلة ناجحة تعمل على جعل المراهق المنحرف يتوافق مع نفسه بواسطة تحرير طاقاته العدوانية لأنه دائما في حالة توتر عالي وصراع شديد قائم على قبول ونبذ شخصيته، فهذه الطاقة إذ تجد نفسها تظهر للعالم الخارجي بصورة بسيطة، أو بالأحرى سلوكيات عدوانية تتصف بهذه السيرة على الآخرين.²

¹ - Signification du sport (Sorbonne) : M.bouat ,P 167

² - Menave P.E.S Miracle d'apprentissage 1993 P.27

خلاصة الفصل

من خلال تحليلنا للسلوك العدواني نصل إلى كون السلوكيات الإنسانية متعددة الأبعاد والمتغيرات وهو في مجمله مشكلة تواجه الفرد، خاصة في مرحلة العمر المبكر، أو مؤقت محيط يخلق توتر لدى الفرد فيلجأ إلى التنفيس للسلوكيات العدوانية.

وقبل أن نختتم يجب أن نذكر أن ظهور العدوان كأحد سلوكيات الطفل في مرحلة مبكرة إنذار بالخطر على شخصيته مستقبلاً لأنه قد ترسخ كسمة سلوكية لديه سواء أكان عنفا عدوانيا موجه نحو تحطيم الذات أو نحو الخارج أما إذا اعتبرناه وسيلة تنفيس وإعادة توازن لشخصيته، فهذا لا بد من توجيهه الوجهة غير ضارة حتى لا تدمر الطفل العدوانية نفسيته وما حوله.

الفصل الثالث

المراهقة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وأخرى جسمانية، وإذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، وصفها (ستانلي) إنها فترة عواصف وتوتر وشدة الصراعات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. وتعتبر من مراحل النمو البشري وتثقيف بالاندفاع والتقلب العاطفي والذي يجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الضجر والاحتمال هذا الأخير يصل إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة ويمثل هذا التمرد تعبيراً عن كسر القيود والخروج منها أي نستطيع أن نسميه بالاستقلالية وهذا من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه حيث اعتقد بعض العلماء والباحثين ضرورة دراسة المراهقة لاعتبارات علمية نفعية أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه وفهم أدوارها والأصول النفسية من جهة أخرى.¹

¹ - مخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديد، ط2، بيروت، 1991، ص277.

3-1-المراهقة:

3-1-1-تعريف المراهقة:

ظهر مصطلح المراهقة كما يشير إليه قاموس الاشتقاق للغة الفرنسية "بلوش" و "قاربوق" في القرن 13م وبعد قرن من ذلك ظهر مصطلح مراهقة، ويشير بوضوح ودقة إلى المظهر الأساسي في الحياة الإنسانية.¹

اصطلاحا مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXER ومعناه التدرج نحو النضج البدني والنفسي والجنسي والعقلي والانفعالي.²

لغة: هي مصدر من رهنق رهقا، مراهقة، وهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم.

المراهق: هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضا هو الطغيان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق.³ كما جاء تعريف المراهق في اللغة العربية بمعاني عدة، فقد جاء في القاموس المحيط من المعاني (رهق) ما يلي:

رهق (رهقة) كفرح غشيه ولحق به أو دنى منه سواء أخذه أم لم يأخذه والإرهاق أن يحمل الإنسان ما لا يطيق، وراهق الغلام قارب الحلم، ودخل مكة مراهق... آخر الوقت حتى كاد بقوته وللمراهقة تعارف عديدة ومختلفة حسب العلماء والاتجاهات ومن بين هذه التعارف نذكر:

3-1-2-تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد:

المراهقة: بمعناه الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى إلى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁴

¹- G.lief lelay, psychologie et éducation, tome 2,1 adolescent, fernand mathan, 1971, p17.

²- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، 1944، ص 207.

³- عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني، أسس تطبيقية، مكتبة الخانجي، 1976، ص 186.

⁴- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط4، 1985، ص 275.

3-1-3- المراهقة في الإسلام:

لقد تكرر ورود مادة (رهق) مجردا ومزيدا بالهمزة في أوله في القرآن الكريم في نحو ثمانية مواضع وتكرر ورود مضارع رهق الثلاثي المحرد في نحو سبع مواضع من قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿لِلَّذِينَ الْحَسَنَى وَزِيَادَةَ وَلَا يَرْهَقُ وَجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذَلَّةٌ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدُونَ فِيهَا وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بَمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذَلَّةٌ مَا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وَجُوهُهُمْ قِطْعًا مِنَ اللَّيْلِ مَظْلَمًا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾
يونس: الآية: 27-28

إن الذين آمنوا وصح اعتقادهم وحسنت أعمالهم لهم من فضل الحسن والزيادة وفوق هذه الزيادة أن يؤمنوا فلا تسود وجوههم ولا تحزن قلوبهم ولا تنخفض وجوههم انخفاض الأذلاء على رؤوس الأشهاد. وجاء في معجم النفس الإسلامي: المراهقة هي فترة الحياة التي تقع بين الطفولة وسن الرشد، وهي الفترة التي قال عنها النضج ومعروفة بالتغيرات الجسمية والنفسية الهامة أي العصور بين 12-13 سنة إلى 18-20 سنة وتختلف حسب العرق، والجنس والظروف الجغرافية وخاصة الأوساط السوسيو-اقتصادية والثقافية.

3-2- أنماط المراهقة:

يرى (صامويل مفاريوس) أن هناك أربعة أنماط عاملة للمراهقة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

3-2-1- المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل للاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بما يحيط به من علاقة طيبة، كما يسعى المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

3-2-2- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق عدوانيا، متمرد على السلطة، سواء سلطة الوالدين أو المدرسة، أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى التشبه بالرجال ومجاراتهم في السلوك كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه الفئة يكون صريحا ومباشرا ويتمثل في الإيذاء، أو يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناء وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل من سابقتها.

3-2-3- المراهقة الانسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل للانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل بالنقص عدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ويصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الهواجس وأحلام اليقظة.

3-2-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تشكل صورة متطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان السابقتان غير متوقعة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف يصل في خطورته إلى صورة مادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، إذ يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي.¹

3-3- مظاهر النمو خلال مرحلة المراهقة:

يظهر النمو الجسمي عند المراهقين من الناحيتين الفيزيولوجية وتشمل نمو بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في الطول والوزن.

3-3-1- النمو الفيزيولوجي:

تنمو الخصائص الجنسية الأولية، بتكامل الجهاز التناسلي، وتظهر الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن الشكل الخارجي للمرأة، ببساطة لهذه التبديلات انفعالات عديدة لدى المراهقين مثل: الخجل من التكلم بصوت مرتفع، أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الجماعية الرياضية.

تغيرات في الغدد الصماء التي بالهرمونات إلى استثارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأتي في هذه المرحلة هي الغدد النخامية (الفص الأمامي منها ثم الكثر وخاصة قشرتها) أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهق:

- تغيرات في الأجهزة الداخلية، فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم للطفل من 6 سنوات إلى 12 سنة في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5 سم في منتصف 19 سنة ولهذا التغير أثر بعيد في

¹ - مصطفى محمد زيدان، النمو النفسي للطفل المراهق، دار الشروق، ط2، القاهرة، 1986، ص 155-156

كانفعال المراهق وحساسيته كما إن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين له أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

3-3-2- النمو الجسمي:

تتسم مرحلة المراهقة بظهور سلسلة من التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في مرحلة مبكرة في بعض الأحيان في سن الثامن عشر، ولا يحدث عند الأولاد قبل سن 12 سنة.¹

وتتمثل هذه التغيرات التي تطرأ على الشكل العام للجسم تتجلى هذه التحولات في زيادة الطول والوزن ويختلف هذا النمو السريع في شدته وأشكاله حسب السن وحسب الفترة التي يبدأ فيها.²

3-3-3: النمو الطولي و الوزني:

يعتمد المدى الزمني لسرعة النمو الطولي على بدأ هذه الظاهرة، فإن الذين يبدأ نموهم الطولي مبكراً والذين يبدأ نموهم الطولي متأخراً ينتهي مبكراً لكن المدى الزمني للذين يبدأ نموهم الطولي مبكراً يزيد إلى حد ما عند المدى الزمني للذين يبدأ نموهم متأخراً ويرتبط هذا النمو العظمي وتبلغ السرعة أقصاها في فترة المراهقة أما عن النمو الوزني فيرتبط بتراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم كذلك يرتبط بالنمو العضلي.

3-3-4- النمو الاجتماعي:

يقصد بالنمو الاجتماعي ذلك التغير الذي يطرأ على عادات الفرد الاجتماعية وعلى علاقاته بتصرفاته مع الآخرين وأساليب تعرفه في المواقف الاجتماعية ويتمركز في المجتمع.

وهذا النمو أو التغيير القريب الذي يطرأ على سلوك الفرد الاجتماعي في هذه المرحلة ليس منفصلاً على التغيرات التي تطرأ الشباب في مجال النمو الجسمي الانفعالي العقلي بل هو متصل بها تمام الاتصال متأثر بها ومؤثر فيها.³ النمو الاجتماعي جانب من جوانب النمو لا يستطيع إهماله إذ لديه أهمية كبيرة في منح المراهق القدر على التوافق فمع مجتمعه إذ يعد الوسط الاجتماعي بمختلف مكوناته من أهم الركائز الأساسية في بناء شخصية المراهقين في الفترة وهذا النمو يمس معظم جوانب الأنشطة التي سيمارسها المراهقون إذ في هذه الفترة تحدث تغيرات كثيرة على

¹ والترج كوفيه وآخرون، ترجمة حمد محمد زيادي، الأمراض النفسية، مكتبة الفلاح، ط2، الكويت، 1986، ص123.

² فؤاد البهي السيد، المرجع سابق، ص75.

³ عمر محمد التومي الشيباني، الأسس الفنية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت 1979، ص 105.

سلوكيات المراهق، فنجد مرغما على التكيف مع تغيراته البدنية ومع بيئته كما أم هناك عوامل مؤثرة في النمو الاجتماعي منها:

الحالة الصحية والتكوين الجسمي فإن كل جسمه كاملا خاليا من العيوب والعياهات يساعده ذلك على زيادة الثقة في نفسه وتغيره، أما إذا كان يعاني منها أو نفقات حيوية وإمكاناته في المشاركة في الحياة الاجتماعية وكذلك الجو السائد في الأسرة يعتبر عمل مهم حساس فالمراهق يتأثر بالجو الأسري والعلاقات القائمة مع أهله.¹ لا يتأثر السلوك المراهق الاجتماعي فقط بخبراته في البيت والمدرسة بل يتأثر أيضا بعاداتهم وتقاليدهم واتجاهات رفاقه في السن الذي يتفاعل معه وقد يفوق تأثير جماعة الرفاق تأثير المدرسة في سلوك الشباب الاجتماعي في تلك الفترة الأولى من المراهقة ثم يتحقق بعد ذلك رفاقه ومن تبعيته وانتماءه لجماعة نظائره ورفقائه من السن كلما أقترب من الرشد كمال النضج قد يتحقق هذا الانتماء التكيف الاجتماعي لأنها تهيئ له الجو المناسب للتدريب على الحوار الاجتماعي والمهارات والعلاقات الاجتماعية ويشحذ مواهبه الاجتماعية.² ومن حاجات هذه المرحلة كذلك وجود مثل أعلى يمثل له المراهق، وكلما يجد المراهق والمراهقة مثلهما في أحد الوالدين أو المدرسين أو أحد النجوم.³

إذا النمو الاجتماعي الصحيح يتوقف على التنشئة الاجتماعية الصحيحة وعلى النضج من جهة أخرى وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعدت على أن يكون هناك علاقات اجتماعية وملائمة تتسع دائرة معاملته.⁴

3-4-3-1: مظاهر النمو الاجتماعي:

3-4-3-1-1: التآلف: وله مظاهر مختلفة كالميل إلى الجنس الآخر، الثقة بالنفس، وتأكيد لذات بخضوع لجماعة نظائره، وفي عمق بصيرته الاجتماعية واتساع ميدان تفاعله الاجتماعي.

3-4-3-2-1: التمرد: يتمرد المراهق من السيطرة بحيث يشعر بفرديته، ونخفه واستقلاله وقد يغالي في هذا التمرد على السلطة الأمرية.⁵

3-4-3-3-1: النفور: يبدو في سخرية المراهق من بغض النظر وتعصبه لإثرائه وآراء أقرانه ومنافسة أنداده.

3-4-3-4-1: السخرية: يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا قد يؤدي له أحيانا إلى السخرية من الحياة الدافعية المحيطة به لبعدها عن المثل التي يؤمن بها ويدعوا إليها ولكنه يقترب شيئا.

¹ معوض خليل ميخائيل، دراسات مقارنة في مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، بيروت، 1975، ص 36-37.

² عمر محمد التومي الشيباني، المرجع السابق، ص 113.

³ يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، مكتبة غريب، 1980، ص 22.

⁴ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل المراهق، دار الشروق، ط 2، القاهرة، 1986، ص 166.

⁵ حامد عبد السلام زهران، علم النفس والطفولة والمراهقة، الناشر عالم الكتب ط 4، بدون سنة، ص 323.

3-3-4-1-5: التعصب: انجرار تعصب المراهق لآرائه وأراء جماعته وأصدقائه الذين ينتمي إليهم، وتعد المراهقة بحق مرحلة التطبع الاجتماعي ويلاحظ زيادة تأثير الفروق في عملية التشئة الاجتماعية، التطبع الاجتماعي في سلوك المراهق.¹

3-3-4-1-6: المنافسة: يؤكد المراهق مكانته بمنافسة زملائه أحيانا في ألعابهم.

3-3-4-2: مراعاة النمو الاجتماعي:

تهدف الرعاية الصحية للنمو إلى السير به قدما نحو النضج المتكامل القوي فيتدرب الفرد على حبه وعطفه وتآلفه مع الآخرين وتقديره لهم ويعتدل في نشاطاته فلا يبذر في إنفاق طاقته ولا يبخل بها ينحو بها منحاً يتناسب إيجابيا ومقومات الموقف المحيط فهو بهذا المعنى المتخزن في عمله ولهوه ويعرف من يعتمد على نفسه وكيف يستعين بغيره وهو بهذا كله يلائم بين نفسه ومجتمعه وبين سلوكه وأهدافه وبين دوافعه ومثله العليا والدعامة الصحيحة لهذا النمو تنمو به نحو مستويات الشخصية المتزنة المتكاملة السوية.

3-3-5: النمو الخلقي:

سئل الرسول صلى الله عليه وسلم أي المسلمين أفضل إيمانا فقال أحسنهم أخلاقا ويعرف الخلق بأنه تكامل العادات والاتجاهات والعواطف والممثل العليا بصورة تمثل الاستقرار والثبات وتصلح للتنبؤ بالسلوك المقبل ويكاد علماء النفس يجمعون على أن الخلق مركب اجتماعي يهدف مكتسب يقوم في جوهره على فضائل وسجايا تقرها الجماعة وترضاها لنفسها فهو من دعائم الشخصية.

ويتصل الطفل في الطفولة اتصالا قويا بالسلطة القائمة في أسرته ويكسب بذلك ضميره، ثم يتطور به النمو فيستجيب لنداء هذا الضمير ويدين بالولاء لمعايير الأسرة وقيمها الخلقية فيحاول أن يرضي الأهل والأصدقاء ثم يتطور في المراهقة فينمو بمستويات حتى يصل لبيئته الأولى ليسيطر من ذلك إلى الولاء للمجتمع الكبير الذي يحي في إطاره ويرتبط هذا النمو في مجتمعنا الإسلامي بالنمو الديني ويمدى استجابة المراهق لمستويات الخير والشر، ويعتمد إدراكه للأفراد تقديريهم ومودتهم وأمانتهم وأمانته على ما يؤمن ولأنه لمن ينتمي إليه.

وينصح الآباء والمربين بما يلي:

يجب التركيز على النمو الخلقي واصطلاحه

تعليم المراهق الشجاعة للدفاع عن الأفكار التي يدين لها بالولاء للجماعة التي يعيش فيها وتحميله المسؤولية لتزيد في ثقته بنفسه وتشجيع طموحاته لتفوق بمثله وصفاته الطيبة.

¹ - حامد عبد السلام زهران، المرجع سابق، ص 324.

3-3-6: النمو النفسي:

الملاحظ في سلوك المراهقين في هذه الفترة الاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، ولكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته، لأن المراهق قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته و الذاتيان الأخرى ويهدف من خلال هذا المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات الجسمية التي يتعرض لها إلى إيجاد تفسيرات لطبيعة معاملة الآخرين له، التي لم تعد تعكس وضعية الجديدة، وعدم الاكتراث بما يدور من حوادث، وسرعة الغضب إذا رفضت مطالبهم وانتقدت تصريحاتهم من قبل الغير أو منعتهم من ممارسة نشاطاتهم المفضلة كما نجد المراهق عدم إفاء أسرارهم وتفادي مشاركة الآخرين واهتمامهم ومشاركة مشاكلهم والتذمر والضيق كتعبير عن عدم رضاه عن معاملة الكبار له الذين يراهم غير متفهمين لوضعيتهم وغير شاعرين بمشاكلهم، كما يلاحظ بعض المراهقين عن التصرفات الصبيانية التي يجد أنها لم تعد تناسب سنه، وكثرة انتقاده لأساليب معاملة الوالدين التي يتغلب عليها الطابع الطفولي الراض لأفكاره، ومنتقص من قيمته كفرد بالغ.¹ وينصح الوالدين:

- عدم انتقاد كل تصرفات المراهق والتعامل معه بهدوء.
- معاملته كبالغ وليس كصغير وتوجيهه.
- إخراجهم من الانعزال والانفراد للتخلص من القلق الذي يعانیه.

3-3-7: النمو الجنسي:

الغريزة الجنسية هي الغريزة الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية ومن أكثرها عرضة للكبت والضبط من قبل العادات والقيم الاجتماعية والنمو الجنسي تبدأ علاماته بظهور العادة الشهرية عند الإناث أما عند الذكور فتظهر أول عملية قذف أو احتلام كدليل بيولوجي على إنتاج السائل المنوي والنمو الجنسي له جانبان هما:

3-3-7-1: الجانب الأول: يمثل في اكتساب الخصائص الأولية والثانوية والتي تمر بمراحل عند الجنسين.

3-3-7-2: الجانب الثاني: فيرتبط بالنمو الوظيفي لهذه الخصائص فالتوظيف الجنسي يتطور عند المراهقة بالتدرج وللوسط التربوي والعائلي تأثير بالغ، في توجيهها فعند نضج الأعضاء التناسلية تبدأ اهتمامات المراهق تتمركز حول النمو الحاصل في هذه الأعضاء كما تنصب الانشغالات حول الطرف الآخر.² فتزيد الطاقة الجنسية لديهم من تطلعهم لمعرفة الكثير من الخبايا وأسرار الطرف الآخر والتفكير أكثر في تكوين العلاقات العاطفية، وغلباً ما تكون هذه العلاقات سطحية وغير ثابتة ترمي إلى البحث عن العتبة وأي خلل أو اضطراب في النمو

¹ -سويف مصطفى، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف، ط4، القاهرة، 1984، ص78.

² -Bouloirs Saevur, denvalels, large des tembletes, France, édition, Chalette, 1990.

الجنسي يصبح بسببه المراهق مشككا في قدرته الجنسية ومنحرفا في مستقبله العائلي ويرى في هذا عائقا في طريق تحقيق طموحاته ومن مظاهر النمو الجنسي الاعتناء الزائد بالمظهر الخارجي خاصة عند المراهقات.¹

تشمل التربية الجنسية في معناها العلمي الحديث عن ناحيتين أساسيتين هما: الحقائق الجنسية البيولوجية الصحيحة والرعاية الجنسية التي تساعد الفرد على تكوين اتجاهه السوي على تلك الحقائق ويؤثر في سلوكه ويرتبط ارتباطا مباشرا بمعايير الجماعة وقيمتها الخلقية وإطارها الثقافي وهكذا يمتد هذا المعنى حتى يصبح الفرد الحقائق المختلفة وحتى يرمى نمو انفعالاته وميوله الجنسية، وحتى يعمل على تهيئة الجو المناسب والصالح لتكوين هذه المعايير والقيم اللازمة للنمو الذي يجعله يطمئن إلى نفسه وإلى علاقاته مع الآخرين.

يجب أن نساخي الحقائق الجنسية مظاهر النمو في جميع مراحل التعليم حتى لا نفاجئ الفرد بما في حقيقته، وحتى نهد لها تمهيدا صحيحا في المدرسة والإعدادات يجب أن تخضع التربية الجنسية في مناهجها وأهدافها لمرحلة الحياة.²

3-3-7-3-العوامل المؤثرة في النمو الجنسي:

يتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق ونفسه ونوع المجتمع الذي يعيش فيه والحالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له والتكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر والاتجاه الديني.

الفروق بين الجنسين:

يسبق الذكور الإناث في النشاط الجنسي ويرجع ذلك إلى الظروف الثقافية التي تحرم الإناث السلوكات الجنسية ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي:

- تشجيع المراهقين على ضبط النفس ومساعدتهم على التخلص من النشاط الجنسي.
- تنمية الاتجاه السليم نحو الآخر وإن الصداقة والعلاقات بين الجنسين أمر طبيعي وإنما يحتاج إلى قدر من النضج والمسؤولية.³
- إمداد المراهقين بالمزيد من المعلومات عن الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والعلاج.

¹ عمر محمد التومي الشيباني، الأسس الفنية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1979، ص 40.

² فؤاد البهي السيد، المرجع سابق، ص 28.

³ حامد عبد السلام، المرجع سابق، ص 330.

3-3-8-النمو العقلي:

يعرف على أنه التغيرات الطارئة على الأدوات السلوكية للأطفال المختلفين في أعمارهم الذهنية في المقاييس والاختبارات التي تقيس الأداء الفعلي بدرجة من الصدق والثبات وهذه التغيرات تكون بالزيادة موجبة نوعا وكما. وقد وصف النمو العقلي في مرحلة المراهقة بما يسمى بالعمليات الصورية أو العمليات الذهنية التجريدية، وتبدأ هذه الفترة من 12 سنة، وحسب رأيه يصبح الفرد قادرا على تنظيم الحقائق والأحداث من خلال استخدام عمليات معقدة من التفكير الرمزي التجريدي.

ويرى كذلك بياجيه و انشلدنر أن المراهق هو ذلك الشخص الذي يسلم نفسه للممكّنات وهو ذلك الشخص الذي يبدأ في إقامة انساق ونظريات بالمعنى الواسع بهذا المصطلح، بينما يتمركز اهتمام الطفل حول ما هو كائن، نجد المراهق يهتم بما هو كائن بالإضافة إلى ما يمكن أن يكون وتعتبر العلاقة بين الواقع والممكن شيئا جديدا في تفكير المراهق بالنسبة لما كان عليه تفكير الطفل.¹ وتنمو قدرات الطفل العقلية بشكل ملحوظ، حيث مستواه وينمو التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات وتزداد القدرة على التخيل المجرد وتزداد قدرة التفكير والاستدلال والاستنتاج، والحكم على الأشياء والمشكلات وتزداد القدرة على التعميم والأفكار العامة.²

3-3-9-النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك للمراهق وإرهاقا ولد بدون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات.

كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الجمول حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد وبعد 15 سنة تغدو حركات المراهق أكثر تفوقا وانسجاما ويأخذ بالزيادة والذي يكون موجها.

¹ زيغور علي، علم النفس، دار الطليعة، ط10، بيروت، 1986، ص45.

² ابراهيم قشقوش، سيكولوجية المراهق، المكتبة الأنجلومصرية، ط3، ص183.

3-3-10 النمو العضلي:

يتأثر النمو العضلي في بعض نواحيه لذلك يشعر المراهق بآلام النمو الجسمي كتوتر العضلات المتصلة بالعظام المتطورة ويتفوق الذكور على الإناث في القوة العضلية لامتياز الفتى على القدرة في اتساع منكبيه وطول ذراعيه وكبر يديه.¹

- **عند الإناث:** تتمثل تغيرات النمو الجسمي عند الإناث في نمو الثديين وطبقة الدهن تحت الجلد وظهور الشعر في بعض المناطق كالإبط والعانة، مما يسبب قلقا لدى الفتاة، ونمو في حجم البطن والحوض مما يجعل الفتاة تشعر بالحرج وتكون حركاتها غير متناسقة ويتوقف نمو العظام عند الفتاة في سن 18 سنة.
- **عند الذكور:** وتتمثل في نمو الهيكل العضلي وخشونة الصوت وظهور الشعر في العانة والإبط وعلى الشفة العليا وبعض مناطق الوجه وحدوث القذف لأول مرة حوالي 14 سنة وذلك بنمو الأعضاء التناسلية (القضيب، الخصيتان، البروستات) وازدياد الطول ويتوقف نمو العظام ما بين (20 إلى 21 سنة) كما تنمو الأعضاء الداخلية أيضا كالمعدة مما يؤدي إلى الشراهة في الأكل والشعور بالحرج تنمو الشرايين والقلب ويؤثر هذا على كل الجنسين وتبدو آثاره في حالات الإغماء والإعياء والصداع والتوتر والقلق.²

3-3-11- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل وتعتبر دراسته هامة وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار النهائي للشخصية ككل وهناك إجماع علمي على أن المراهقة هي الانفعالات الحادة والتقلبات المزاجية السريعة إذ يقول محمد مصطفى زيدان "إن المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تمتاز نفس المراهق بالعنف والاندفاع كما يساوره من حين لآخر أحاسيس بالضيق والزهد.³ وهناك ميزة أخرى تتصل بالمراهق وانفعالاته في أول مرحلة من المراهقة وهو أنه إذا أثير أو غضب لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية كحالته الانفعالية فنجده يصرخ ويدفع الأشياء.⁴ إلا أن الانفعالية للمراهق تشتد وتتخذ طابعا عنيفا يعجز عن تلبية حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميزة عن ذوات

¹ - فؤاد البهي العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1977، ص 141-142.

² - فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 280.

³ - محمد مصطفى زيدان، علم النفس التجريدي، دار الشروق، ط 2، 1985، ص 37.

⁴ - مصطفى غالب، علم النفس التربوي، منشورات دار مكتبة الهلال، ط 2، 1983، ص 33.

الأخرين ويتجلى ذلك بشكل خاص في الحالات التي يتعرض لها الكرامة ففي حالات هذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من السلوكيات الشاذة. وعموما للمراهق فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة صراع حادث في نفسية المراهق وانتقاله من حالة انفعالية إلى حالة أخرى فهو يتراجع بين التهور أحيانا والمثالية الواقعية وبين الغيرة والأنانية فالمراهق شخصية مضطربة قلقة غير مستقرة فالصراع في تفكيره ناتج عن الصراع بين انفعالاته.¹ فالمراهق مرهف حساس في كثير من الأحيان وكذا الشعور بالكآبة فهو يتردد أحيانا من الإفصاح عن انفعالاته حتى يصبح متهورا. لذلك يجب أن يعامل المراهق على أساس أهني رجل وأن يكون اتجاه الوالدين والمدرسة نحوه على هذا النمط فتشعره بالمسؤولية ونعامه معاملة الكبار وكذلك الابتعاد عن القسوة والإهمال فمسؤولية المنزل والمدرسة والمجتمع كبيرة في توجيه المراهق بطريقة سليمة ويجب مراعاة مكانته في المجتمع وإرضاء غروره عن دوره الاجتماعي ووضعه في المواقف كي يتعلم فيها كيف يكون إنسانا مهذبا بالتالي نعطيه فكرة صحيحة أن المجتمع الذي يتفاعل معه من بين أهم الأنماط الانفعالية الشائعة خلال هذه الفترة عند المراهقين:

3-3-11-1-الغضب:

زهو من الانفعالات الحادة المميزة للمراهق ويكون كرد فعل لمضايقه ومرافق معيقة كالنقد الشديد من قبل الآباء والسخرية من تصرفات المراهق والخط من قيمته أو ضربه أو توبيخه أو مقارنته بإخوته أو زملائه أو الاستيلاء بالقوة على ما يملك أو منعه من ممارسته لهوايته المفضلة أو التدخل في أموره الشخصية.

3-3-11-2-القلق:

وهو من الانفعالات المميزة لهذه الفترة ويكون كرد فعل أمام كل كنبه يشكل خطر يهدد الذات ويكون مصدره غالبا غير معروف ويرى محدد فينتاب المراهق شعور بالقلق نظرا لما يطرأ عليه من تغيرات جسمية عميقة.

أو بسبب التربية المتعبة من طرف الآباء التي لا يتناسب مع سنه ووضعيته الجيدة أو تكرار مواقف الإحباط أو لصعوبة السيرة على الانفعالات هو إشباع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا أو يكون نتيجة الإحساس الزائد بالذنب سبب تصرفاته التي تواجه بالنقد من طرف الغير أو بالنظرة التشاؤمية للمستقبل أو التذبذب في اتخاذ القرار أو صعوبة تكوين علاقات عاطفية أو عدم تحقيق ما يصبون إليه.

¹ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق، ط2، 1986، ص170.

3-3-11-3-الكآبة:

تعتبر انفعالا طبيعيا يصاحب عملية النمو في هذه الفترة، وهو انعكاس لحالة الصراع النفسي وعدم الاتزان الانفعالي الذي تفرزه المعطيات الجديدة لهذه الفترة.

3-3-11-4العدوانية:

تعتبر كاستعداد طبيعي يمكن إثارتها بمنبهات معينة وفي ظروف محددة والمراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية لأن النمو السريع في هذه المرحلة يؤدي إلى الزيادة في إفراز الهرمونية خاصة الذكرية الشيء الذي يزيد من نمو الطاقة الجنسية التي تتحول إلى قوة تدميرية خارجية وداخلية إذا لم يحقق إشباعها وعند المراهقات نجد الانفعال العدواني قليلة جدا.¹

3-4-خصائص المراهقة ومميزاتها:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة التغيرات الجذرية في الفرد من الناحية البيولوجية والاجتماعية ولهذا فهي تتميز بعدة مظاهر جسمية وعقلية واجتماعية ولهذه المظاهر أثرها على تكوين شخصية المراهق وعلى مدى تكيفه السوي أو الشاذ للبيئة التي يعيش فيها ومن بين المظاهر إشكالية الجسم.

3-4-1-إشكالية الجسم:

إن ظهور علامات الأعضاء التناسلية وخشونة الصوت وغيرها لها أثر عميق على سيرورة المراهقة إذ يبدي مجموعة من العلماء وعلى رأسهم ميلاني كلاين ونيكوت وفرويد بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منع الاضطرابات التي تمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة أخيرة لأديث جاكسون وضحت دور التغيرات الفيزيولوجية فقد لوحظ أن العمليات الأولى التي يعرفها الذكور في قذف المني التي تؤدي عادة إلى الاستمناء أما عند البنات فغن ظهور الحيض لأول مرة عندهم يعزز لديهن اعتقاد قديم عندهن منذ الطفولة وهو الهناء وتؤدي هذه التحولات المتغيرة والشاملة التي يعرفها الجسم إلى اضطراب صورة الجسم في مجالات عديدة إذ يعتبر الجسم وسيلة قياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط.²

¹ - زيغور علي، المرجع سابق، ص 85.

² _ Macelli, Alain Braconimer, psychologie d'adolescent, Paris, 1992, P17.

ففي المراهقة يظهر المراهق اهتمام كبير بجسمه ككل وعندما يلاحظ تلك التغيرات التي حدثت في جسمه ينتابه شعور بالعزلة وهذا راجع إلى صعوبة إدماج هذه السلسلة من التغيرات الجسمية.

3-4-2- الإثارة الجنسية:

هي أبرز مظاهر المراهقة غذ بالبلوغ يصل إلى القدرة على التناسل بالنسبة للذكور وظهور الطمث بالنسبة للبنات معصوب بانفجار ليبيدي واندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة نكوص إلى نزوات ما قبل التناسل.

ومن جهة أخرى اقتصادية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة التي تدفع الفرد بطريقة لا يمكن حسابها أو ضبطها إلى البحث عن تفرغ الضغط للطاقة والتوترات والشحنات الجنسية من جهة ديناميكية الصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد الفعل البسيط الليبيدي وإنما صراع يجمع صراعات بدائية قديمة، هذا الانفجار الليبيدي المصحوب بالتغيرات بمظهرها الاقتصادي والديناميكي يؤدي إلى هشاشة وإضعاف الأناني دوره الواقعي في الإشارة فما نلاحظه هنا اندفاع ليبيدي وتعزيز المتطلبات التربوية وهشاشة الأنا.

3-4-3- اللاواقعية (الأفكار اللاواقعية):

يكون للمراهق مفاهيم خاطئة وغير واقعية على مستوى طموحهم الذاتي وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم في الحياة، هذه الطموحات غير واقعية التي يكونها المراهقون رغم أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تسير جزء من فعاليتهم الانفعالية الكبيرة التي تميز بداية المراهقة هذه اللاواقعية تجعل المرافق يتميز بالمثالية الزائدة ويبحث عن صورة محرصة له وتطلعاته يصبح يعاني من شعور بالنقص وعدم القدرة على القيام بأعمال مختلفة هذا ما يؤدي إلى معاناته من الإحباط المستمر والفشل في توقعاته ومستقبل حياته.

3-4-4- التقمص:

إذا حدث تقمص الفرد أحد والديه من نفس جنسه بطريقة جيدة فإنه يساعد المراهق على أن يكون شخصيته الذاتية ولكن إذا تأخر حدوثه أو لم يحدث بطريقة صحيحة فإنه سيعيش صراعات كبيرة حيث ينقاد إلى التقليد والتقمص بعيدا عن بيئته من عالم الخيال فيعتبر الأبطال والمشاهير مثلا أعلى منه.

3-4-5- الرغبة في الاستقلالية وتأكيد الذات:

يسعى المراهق إلى اكتساب الاستقلالية من خلال التخلص من السيطرة العائلية فيقوم بتأكيد شخصيته الجيدة عن طريق قيامه بأعمال تلفت الانتباه إليه، وإن له مكانة يجب على الآخرين الاعتراف بها، فالمراهق عادة ما يعبر عن هذه الرغبة باشتراكه في أعمال الكبار الراشدين والبروز كفرد له إمكانياته وفي بعض الأحيان يعبرون عن الذات بطريقة (خالف تعرف) وتعرف رغبته في الاستقلال الذاتي من خلال حاجته إلى قراراته بالاعتماد على نفسه وفي مرحلة المراهقة تزداد رغبة الاستقلالية إلى درجة كبيرة وغالبا ما تكون حساسيتهم عالية الاتجاه ما يسمى باستقلاليتهم وهذا ما يفسر زيادة الخلاف بين بعض المراهقين وآبائهم.

3-4-6- الحاجة إلى السيطرة:

وهي حاجة المراهق إلى التحكم في مركز القوة وأن يتبع الآخرين أفكاره ورغباته الخاصة حيث نجده يميل إلى الأدوار التي فيها يتزعم الآخرين ويميل إلى المنافسة وعدم قبول آراء الغير بسهولة ويحس بالضيق عندما يشعر أنه ليس له دور في قيادة الوسط الذي هو فيه خاصة محيط بالأصدقاء فالمراهق الذي لديه هذه الحاجة البارزة قد يجد معلميه وأفراد محيطه كبيرة في التعامل معه من حيث مسايرة الأنظمة البيداغوجية وانجاز المدرسية أو عندما يكون التعامل من خلال الإخضاع والقوة.

3-5-5- مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والبنيات الاجتماعية والأسس والنوادي وكل المنظمات التي لها هذه الفئة لهذا سنتناول المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

3-5-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن المشاكل النفسية قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقينه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يكذب بنفسه وتمرده وعناده فإن

كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس ويعترف الكل بقدراته وقيمه.¹

3-5-2-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي لدى المراهق يبدو واضحا، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن الجسم لا يختلف عن جسم الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهر والفرح والفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو المفاجئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.²

3-5-3-المشاكل الاجتماعية:

إن المشاكل الاجتماعية السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركزه ومكانته في الأسرة وفي المجتمع وفي المدرسة كمصادر للسلطة على المراهق.

3-5-3-1-الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلالية والحرية والتمرد من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في تنشئته فإنه يعتبر هذا الموقف تعبيراً في شأنه، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى كل ما يعرض عليه من أفكار وآراء ولا يستقبل كل ما يقال له بل صحيح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.

إن شخصية المراهق تتأثر بالتصرفات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون النتيجة إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.³

¹⁻² ميخائيل خليل معوض، المرجع السابق، ص 73 و 162.

³ ميخائيل خليل معوض، مرجع السابق، ص 162.

3-5-3-2- المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالطالب يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة العمرية بل إنه يرى من السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا يأخذ منظرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس وقد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن السلطة والمدرسين بوجه خاص لدرجة ان تصل إلى العدوان.

3-5-3-3- المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة فالبعض يمكنهم عقد صالات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية.¹ وكل ما يمكن قوله في هذا المجال، إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لابد أن يكون محبوبا من الآخرين وان يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له.²

3-5-4- المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يريد فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقي، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب مكتوبة لا يقرها المجتمع كالمعاكسات.

3-5-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب الرياضية التي يعرض لها الشباب في سن المراهقة متعددة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب والدوران كذلك، كذلك البدانة إذ يصاب بسمنة مؤقتة ولكن إذا كانت أهمية كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل

¹ محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة، بيروت، 1974، ص220.

² ميخائيل خليل معوض، المرجع السابق، ص73.

وعرضه على طبيب أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغة كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق حساس خائف بأن أهله لا يفهمونه.

3-6- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق ولكي تحقق له فرصة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها لهذا يجب على مناهج التربية أن يكون سندا بدل أن تقف عائقا ولا يأتي هذا إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر وعندما يتعب نفسه عقليا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته في أشياء أخرى ولكي يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك فالتربية البدنية والرياضية تعتبر عملية لكلا الجنسين بحيث تهيئ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأساليبهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية ونفسية كما نعرف أن النظام الأسري في مجتمعنا نظام قوي ومتماسك وتمثل في الأب كسلطة عليا والأم كمساعدة أما الأولاد فهم الرعية التي تتبع القوانين التي تفرضها السلطة.¹

عند وصول الطفل إلى سن المراهقة ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية التي تطرأ عليه، يحس أنه لم يعد كما كان من قبل قاصرا بل له حق التصرف والمشاركة في الرأي مثل الكبار فيعبر عن ذلك بانطلاقه في الاشتراك في النوادي وممارسة أنواع الرياضات التي تعبر عما يحس وعما يلاقيه لكي يحس أنه حر التصرف في نفسه.

¹ - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 43.

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة حساسة للغاية وأصعبها في حياة الفرد وذلك راجع لعدة تغيرات عقلية وجسدية ونفسية،... إلخ.

حيث وصف (ستانلي) هذه التغيرات بأنها العواصف والتوتر وشدة الصراعات النفسية تسودها معاناة وإحباط وقلق ومشكلات وصعوبة التوافق.

لهذا يجب مراعاة المناهج النفسية التربوية بدلا من أن نقف عائقا أمام المراهق مما يؤدي إلى انحلال خلقي ولهذا يجب توفير حاجيات ومتطلبات هذه الفئة الحساسة من مرافق ترفيهية ورياضية من أجل ضمان مستقبل أحسن.

الجاناب

التطبيقي

الهدف من الدراسة الميدانية:

من خلال هذه الدراسة تُهدف إلى إبراز دور وأهمية الكونغ فو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين صنفى (أشبال-أواسط) وذلك عن طريق أسئلة منظمة على شكل استبيان وللوصول إلى الحقيقة الميدانية التي يعيشها المراهق في الواقع الاجتماعي والتربوي والنفسي استعملنا استبياناً موجهاً إلى عينة من المراهقين الممارسين لرياضة الكونغ فو عبر ناديين مشهورين في المقاطعة الإدارية لأولاد جلال ولاية بسكرة

- نادي الوداد الرياضي سيدي خالد.

- نادي مستقبل أولاد جلال.

وهذا للحصول على أكبر عدد ممكن من المعلومات حول الكونغ فو ودورها في التقليل من السلوك العدواني لدى فئة الأشبال والأواسط وتتكون الدراسة الميدانية مما يلي :

الفصل الرابع: منهجية الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان مع الاستنتاجات.

منهجية الجانب

التطبيقي

بسمك
رة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " دور الرياضة القتالية- كونغ فو - في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين بصنفي الأشبال والأواسط، توجهنا إلى ناديين بولاية بسكرة ، واتصلنا بالمدرسين من أجل الوقوف على أهمية ممارسة الفن القتالي الصيني الكونغ فو والدور الذي يلعبه في التخفيف والتقليل من هذا السلوك العدواني لدى الرياضيين المتراوح عمرهم بين 15-18 سنة.

ومن هناك قام الباحث بتقديم استبيان للرياضيين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

4-2- تعريف المنهج الوصفي:

يعرف منهج البحث الوصفي في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية اجتماعية أخرى ويعد المنهج الوصفي من أحسن الطرق التي تتسم بالموضوعية وذلك أن المستوجبين يجدون كل الحرية في التطرق إلى آرائهم وزيادة إلى هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج.

4-3- أدوات وتقنيات البحث:

اخترنا الاستبيان لهذه الدراسة لأنه شائع الاستعمال في البحوث الوصفية التحليلية وحتى يطلع القارئ على هذه الأداة سنعرض إحدى التعارف الخاصة به.

4-4- تعريف الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية، وهذه الطريقة تساعد للحصول على المعلومات من المصدر الأصلي، يتم وضع الأسئلة في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذه للحصول على أجوبة.

ولقد استخدمنا في بحثنا هذا استبيانا موجهها لعينة المراهقين الممارسين لرياضة الكونغ فو ويحتوي على 03 محاور.

المحور الأول: يضم الأسئلة من 01 إلى 08 وهو يتمحور حول الجانب النفسي الهدف منه إثبات أن كون الكونغ فو له طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته.

المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 09 إلى 17 وهو يتمحور حول الجانب الاجتماعي والهدف منه إثبات أو نفي أن الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهق.

المحور الثالث:

يضم الأسئلة من 18 إلى 25 وهو يتمحور حول الجانب التربوي والهدف منه إثبات أو نفي أن لرياضة الكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الانحرافي للمراهقين.

*توجد هناك ثلاث أنواع من الأسئلة في الاستبيان هي:

أ. الأسئلة المغلقة:

يتم تحديد أجوبة مسبقة تعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج التي يطمح للوصول إليها وتكون الإجابة في معظم الأحيان محددة (نعم، لا) وعلى المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة.

ب. الأسئلة المفتوحة:

وتعطي كل الحرية للمستوجب للإجابة عليها كما يشاء، إما باختصار أو بالتفصيل وكذلك تعطي له مطلق الحرية بذكر أي معلومة يعتقد أنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها أو أغراضها.

ج. الأسئلة النصف المفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة النصف مفتوحة على صنفين، الصنف الأول يكون مغلق أي الإجابة عنه تكون

ب: (نعم، لا)، والصنف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب في إعطاء رأيه الخاص.

4-5- تقنيات البحث:

استعملنا في بحثنا التقنية الإحصائية التالية: تقنية النسبة المئوية لأنها تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية، وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100 \times}$$

مجموع التكرارات

4-6- العينة وطريقة اختيارها:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من المراهقين في رياضة الكونغ فو وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي:

العينة القصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناءً على حكم شخصي أو تقدير ذاتي يهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام.

بما أن الدراسة الميدانية الخاصة بالمقاطعة الإدارية لأولاد جلال ولاية بسكرة تم اختيار عينة البحث من ناديين عريقين من المقاطعة على الأشخاص التي تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة من كلا الجنسين ويشترط أن تكون مدة ممارستهم تزيد عن عامين.

تحتوي هذه العينة على 40 ممارساً للفن الكونغ فو من بين (380) موزعين كما يلي:

- 15 ممارساً من نادي الوداد الرياضي سيدي خالد.

- 25 ممارساً من نادي مستقبل أولاد جلال.

4-7- المنهج المستخدم:

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها،

ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

4-8-8-مجال البحث:

4-8-1-المجال المكاني:

أجري البحث بناديين بالمقاطعة الإدارية أولاد جلال بولاية بسكرة وهما نادي الوداد الرياضي سيدي خالد ونادي مستقبل أولاد جلال ونظرا لمعرفة الباحث بمسيري الناديين إذ يمثل مدرب ورئيس نادي الوداد الرياضي سيدي خالد أما نادي مستقبل أولاد جلال فالباحث يعتبر من أحد الأعضاء لهذا النادي، لهذا قد سهل علينا الدراسة الاستطلاعية وتوزيع جمع معلومات الاستبيان.

4-8-2-المجال الزمني:

لقد تم هذا البحث ابتداء من شهر ديسمبر فيما يخص الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام بين الفترة الممتدة من 25 مارس 2016 إلى غاية 03 ماي 2016 وقد تم في هذه المدة توزيع الاستبيان وجمعه وتحليل النتائج بالطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات.

4-9-تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

4-9-1-المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ - المتغير المستقل : هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب-المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها،وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في:دور الرياضة القتالية*كونغ فو* لدى المراهقين .

- المتغير التابع يتمثل في:التقليل من السلوك العدواني .

10-4- كيفية تفريغ الاستبيان:

بعد قيامنا بدراسة استطلاعية على مستوى الناديين السابقين الذكر تم إحصاء الممارسين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة وتفوق مدة ممارستهم للكونغ فو عامين وتم تحديد أفراد العينة من حيث العدد كما ذكرنا سابقا (40شخصا).

وقمنا حينئذ بتفريغ وتحديد بعض المفاهيم، بقيت استمارات الاستبيان لدى الممارسين مدة من الوقت تراوحت ما بين (02) إلى (08) أيام .

11-4- صدق الاستبيان:

لقد عرضنا هذا الاستبيان على الأستاذ المشرف الدكتور مزروع السعيد وقد وافق على أن هذا الاستبيان وقد وجدته يتلاءم مع أهداف بحثنا هذا .

12-4- صعوبات البحث: لقد واجهتنا في بحثنا هذا بعض الصعوبات نذكر منها ما يلي :

- قلة وجود دراسات سابقة لها علاقة بموضوعنا .
- ندرة المراجع الخاصة بموضوع الكونغ فو .
- بقدر ما أفادتنا ممارستنا للكونغ فو في دراستنا بقدر ما أقلقنا ذلك خوفا من عدم توحي الموضوعية .
- معظم المراجع المتحصل عليها باللغة الفرنسية، مما صعب علينا المهمة .

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة

نتائج الاستبيان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

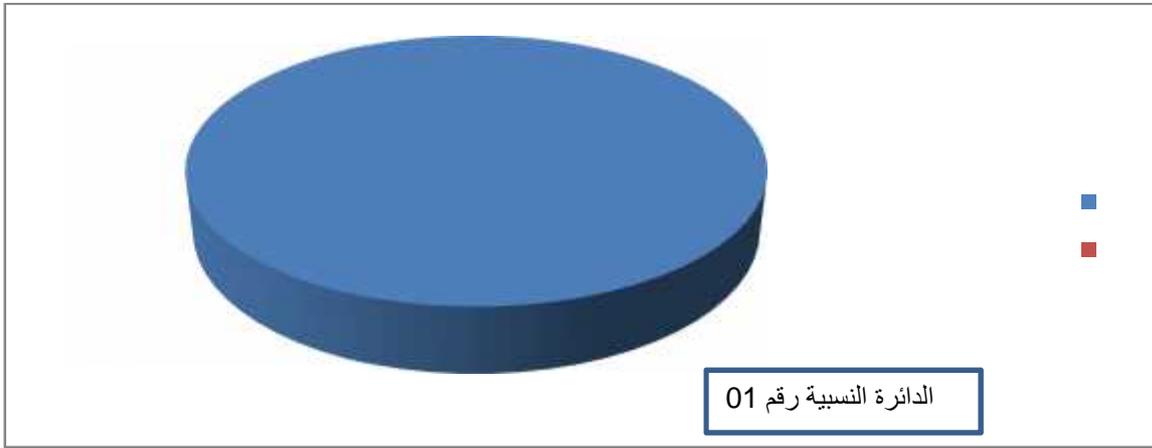
السؤال الأول:

*هل تحب الفنون القتالية ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الممارس يحب الفنون القتالية أم هو مرغم بها من آخرين على ممارستها .

النسبة	التكرار	الإجابة
%100	40	نعم
%00.00	00	لا
%100	40	المجموع

الجدول رقم(01): يوضح حب الممارسين للفنون القتالية



التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال هذا الجدول رقم 01 أن كل فرد من العينة هم يمارسون الفنون القتالية على حب وقناعة ولا يوجد بينهم أحد مرغم على ممارسة ذلك.

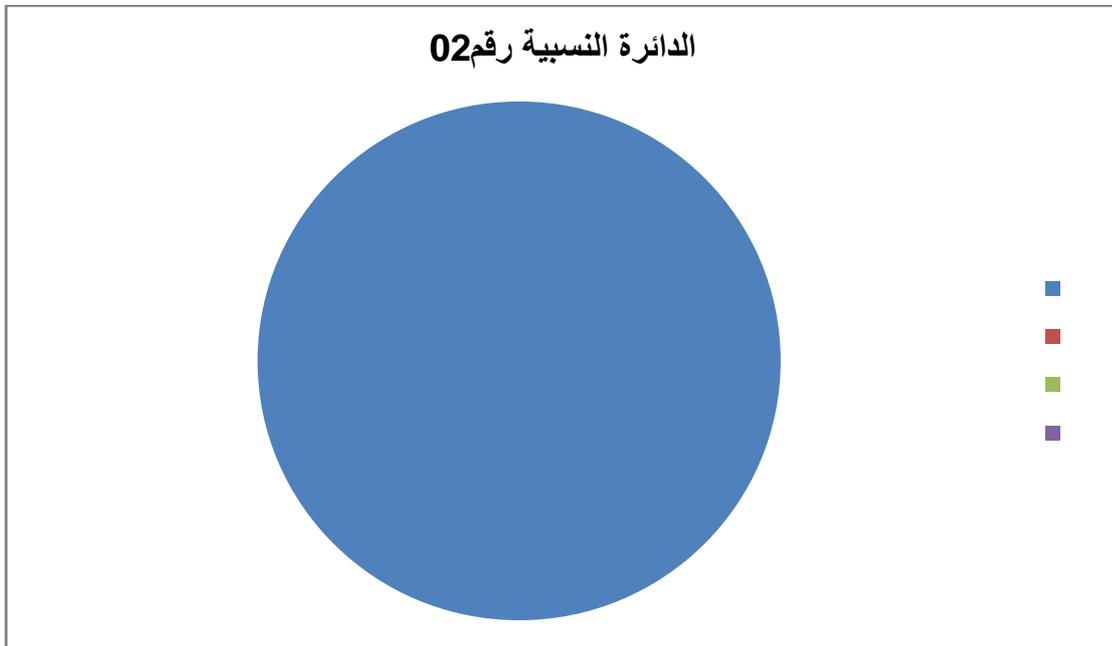
السؤال الثاني:

*هل تحب رياضة الكونغ فو؟

-الغرض منه: معرفة ما إذا كان الممارس يحب الرياضة فعلا أم موجه من طرف أوليائه على ممارستها.

النسبة	التكرار	الإجابة
%100	40	نعم
%00.00	00	لا
%100	40	المجموع

الجدول رقم(02): يوضح حب الممارسين لرياضة الكونغ فو.



التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال هذا الجدول والدائرة النسبية رقم 02 أن كل فرد من العينة يمارس رياضة الكونغ فو على اقتناع ومحبة ولا يوجد أحد بينهم مرغم على ممارسة هذه الرياضة.

السؤال الثالث:

*ماذا تمثل الرياضة القتالية كونغ فو في حياتك؟

-الغرض منه: معرفة ماهي مكانة ومنزلة الكونغ فو في حياة ممارسيها.

النسبة	التكرار	الإجابة
00.00%	00	الإعتداء على الآخرين
92.5%	37	فن الدفاع عن النفس
7.5%	03	تعلم القتال
100%	40	المجموع

الجدول رقم (03): يبين أهمية ومنزلة الكونغ فو في حياة الممارسين المراهقين.



التحليل والمناقشة:

يتبين لنا أن من خلال نتائج الجدول أن كل أفراد العينة نفوا أن الكونغ فو يمثل الاعتداء على الآخرين .

- فبالنسبة 92.5% من بين المراهقين قد بينوا بأن الكونغ فو يمثل لهم فن الدفاع عن النفس أما بنسبة

7.5% فتري أن رياضة الكونغ فو يمثل لهم تعلم القتال وربما يرجع ذلك لعدم وعيهم بالمفاهيم

البيداغوجية لهذا الفن.

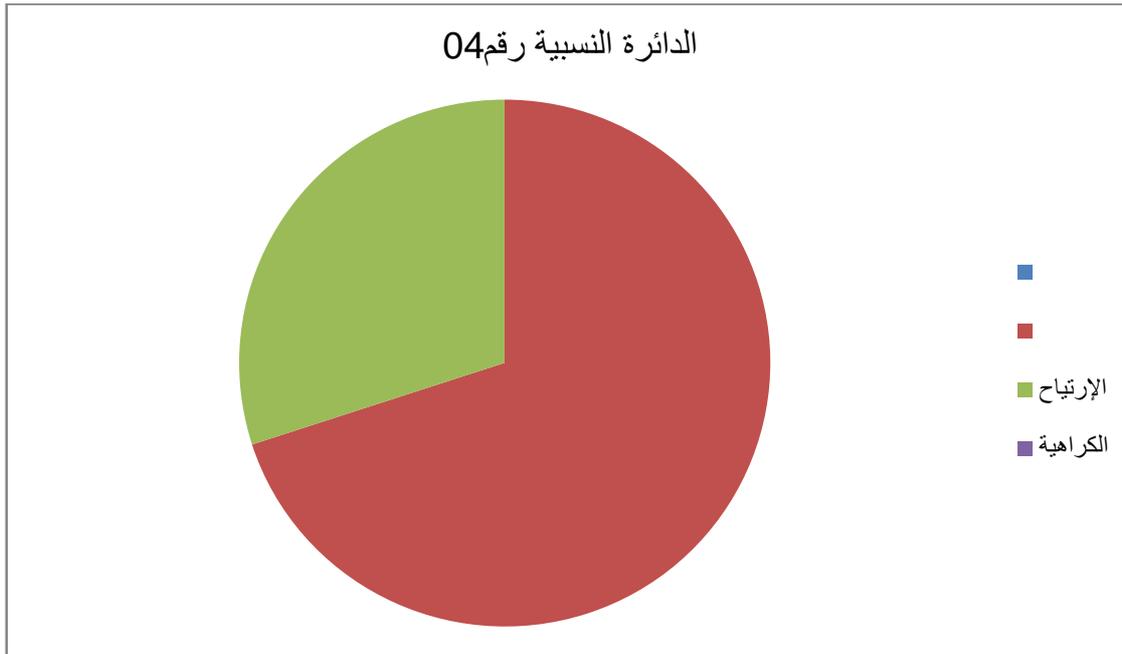
السؤال الرابع:

*ماهو شعورك قبل بداية الحصة التدريبية؟

- الغرض منه: معرفة شعور وإحساس المراهق الممارس قبل بداية الحصة التدريبية؟

النسبة	التكرار	الإجابة
%00.00	00	التوتر
%70	28	السعادة
%30	12	الإرتياح
%00.00	00	الكراهية
%100	40	المجموع

الجدول رقم(04): يوضح نفسية المراهق قبل بدء الحصة التدريبية.



التحليل والمناقشة:

تبين نتائج الجدول رقم 04 من خلال تحليلها إلى أن أفراد العينة يشعرون بالسعادة والإرتياح قبل بدء الحصة التدريبية بينما لا يوجد أحد في العينة يشعر بالتوتر أو الكراهية.

وبناء على هذا نستنتج أن رياضة الكونغ فو هي رياضة محبوبة من طرف الجميع والكل يشعر بالراحة النفسية قبل بدء الحصة التدريبية وهو متلهف لذلك.

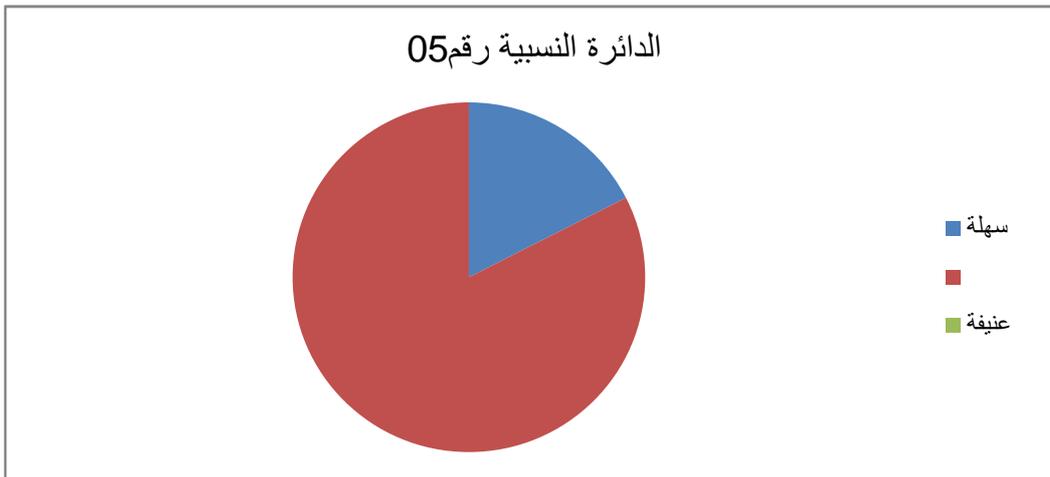
السؤال الخامس:

*كيف تلقى المهام التي يقدمها لك المدرب أثناء الحصة ؟

- الغرض منه: معرفة حجم التدريب المقدم للمراهق من طرف مدربه.

النسبة	التكرار	الإجابة
17.5%	07	سهلة
82.5%	33	متوسطة
00.00%	00	عنيفة
100%	40	المجموع

الجدول رقم(05): يوضح لنا مدى شدة التدريبات.



التحليل والمناقشة:

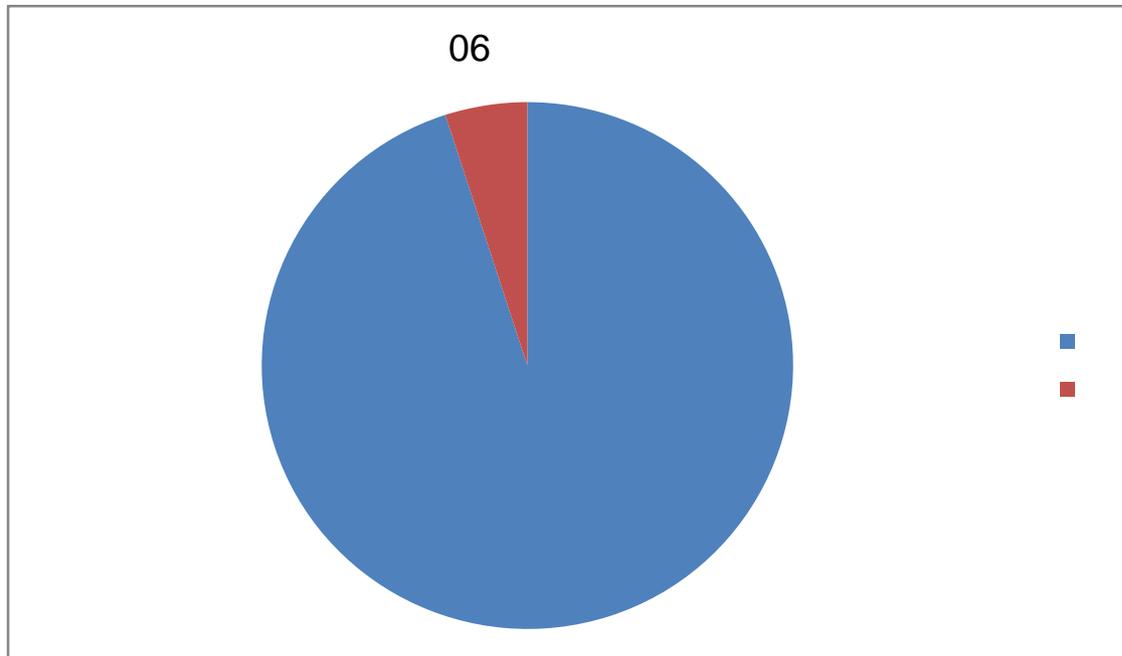
- يتضح لنا من خلال الجدول رقم(05) أن نسبة 17.5% من المراهقين يتلقون مهام سهلة وبسيطة ونفسر هذا على شكلين، إما أن مستوى المراهقين الذي عددهم 07 أفراد ذو مستوى جيد بالنسبة للآخرين، وإنما لا يقومون بكل المهام التي تقدم لهم أو لا يؤدونها بإتقان، أما بالنسبة 82.5% فيرون أن المهام المقدمة لهم هي متوسطة.
- من خلال هذا التحليل نستنتج أن كلما إزدادت المهام صعوبة أدت الى إخراج الشحنات الإنفعالية وتفريغ المكبوتات وبالتالي يقل السلوك العدواني الزائد.
 - وكثيرا ما وصفت الرياضة أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل إنما مجرد أداء مهارة بشكل يعد إجتماعيا للتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعل الإحباط.

السؤال السادس:

*من خلال ممارستك لرياضة الكونغ فو هل أصبحت تتحكم في انفعالاتك وتثق في نفسك؟
- الغرض منه: معرفة مدى تأثير رياضة الكونغ فو في التحكم في النفس والثقة.

النسبة	التكرار	الإجابة
%95	38	نعم
%05	02	لا
%100	40	المجموع

الجدول رقم(06): يوضح حجم تأثير ممارسة الكونغ فو على الإنفعالات النفسية والتحكم فيها.



التحليل والمناقشة:

بناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 تبين لنا أن نسبة 95% من أفراد العينة وهي الأغلبية الساحقة والمتمثلة في 38 شخص تشعر بالراحة النفسية من خلال قيامها بالنشاطات أو الاختصاصات المذكورة أعلاه في السؤال أما بقية العينة والمتمثلة في 05% فترى أنهم لا يشعرون بالراحة النفسية.

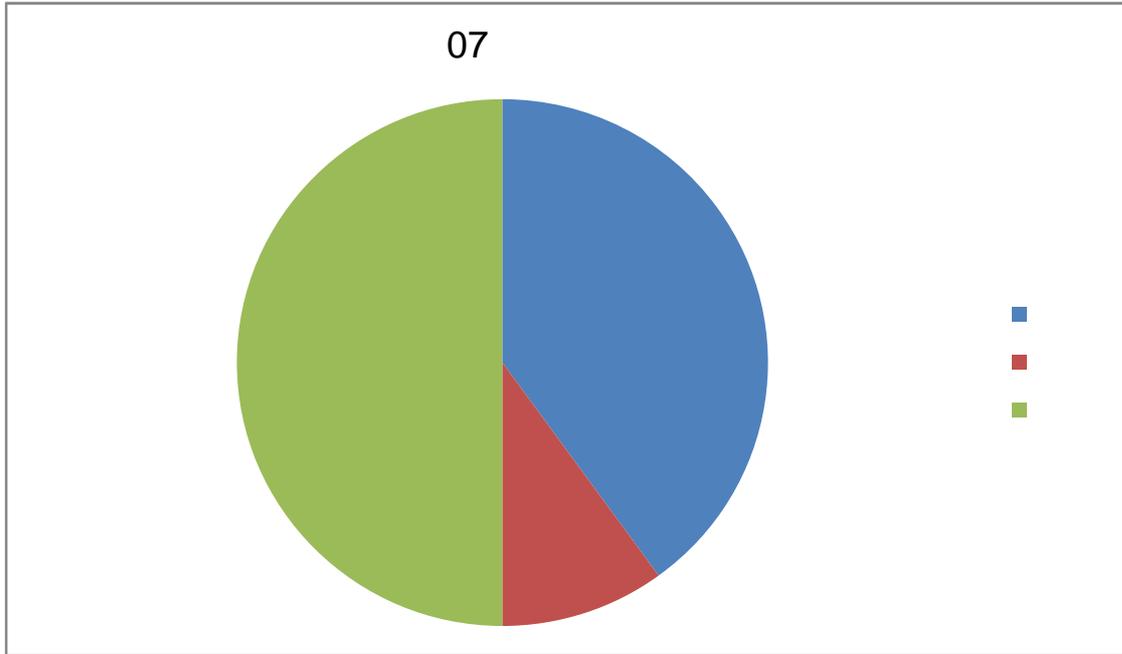
السؤال السابع:

*هل عند قيامك لمنازلات الساندا، تشعر بالراحة النفسية والعقلية؟

- الغرض منه: معرفة مدى تأثير النشاطات المختلفة التي يقوم بها المراهق داخل النادي أو المدرسة المخصصة لرياضة الكونغ فو على الراحة النفسية.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	32	80%
لا	08	20%
المجموع	40	100%

الجدول (07): يوضح تكرار ونسب المراهقين في حالة شعورهم بالراحة النفسية من خلال المدرسة.



التحليل والمناقشة:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 06 تبين لنا أن نسبة 80% من أفراد العينة وهي أغلبية الأفراد والمتمثلة في 32 شخص يشعرون بالراحة النفسية من خلال قيامها لمنازلة الساندا أما بقية العينة والمتمثلة في 20% من 08 أفراد من فترى أنهم لا يشعرون بالراحة النفسية.

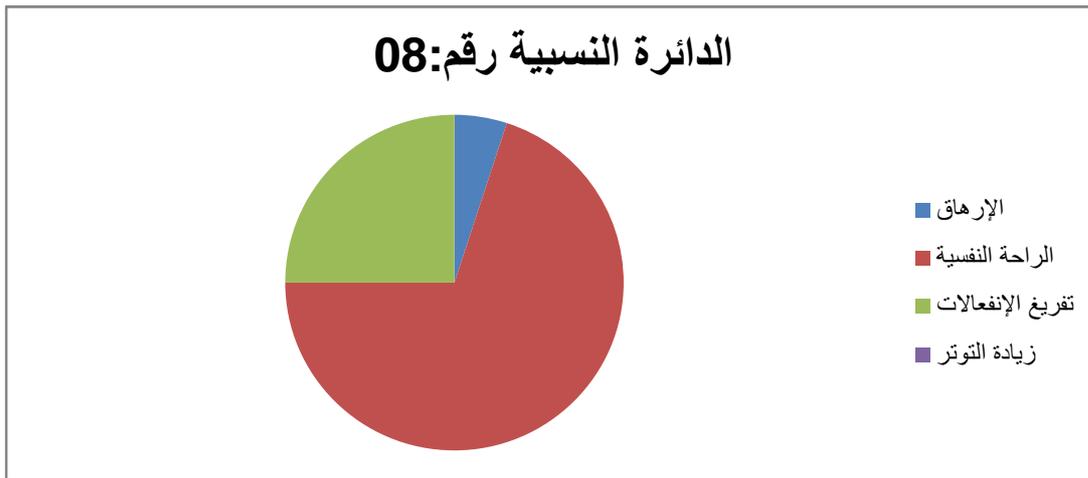
السؤال الثامن:

*بماذا تشعر عند انتهاء الحصة التدريبية ؟

- الغرض منه: هو الدراية بإحساس المراهق بعد انتهاء الحصة التدريبية.

النسبة	التكرار	الإجابة
5%	02	الإرهاق
70%	28	الراحة النفسية
25%	10	تفريغ الانفعالات
00.00%	00	زيادة التوتر
100%	40	المجموع

الجدول رقم(08): يوضح شعور المراهقين عند انتهاء الحصة التدريبية.



التحليل والمناقشة:

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 08 المتحصل عليها أن نسبة 5% من العينة يشعرون بالإرهاق، أما نسبة 70% من المراهقين هم يشعرون بالراحة النفسية بينما آخرون والمتمثلة نسبتهم بـ 25% أنهم يشعرون بتفريغ الانفعالات أما الجواب الأخير وهو زيادة التوتر بنسبة 00.00% لا أحد يشعر بذلك. ونستنتج بناء على هذه النسبة أن أغلب أفراد العينة عند انتهاء الحصة يشعرون بالراحة النفسية وتفريغ الانفعالات.

وبالتالي يمكننا إثبات ما لمخنا له في الجانب النظري وهو أن للكونغ فو فوائد مهمة بالغة في توفير الصحة النفسية والوصول للمراهق الى حياة متزهة وهادئة.

استنتاج المحور الأول:

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الأول الذي يتكون من 08 أسئلة، تضمنت الجانب النفسي للمراهق، توصلنا إلى إثبات الفرضية الأولى التي تنص على أن الكونغ فو له طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته، بل ويثق في نفسه أيضا.

ولذا الرياضة بصفة عامة لها علاقة وطيدة بالجانب النفسي للمراهق وهو وسيلة للتنفيس عن العدوانية وبناء شخصية متزنة وهادئة.

تتصل النشاطات الرياضية اتصالا وثيقا بنمو شخصية المراهق وتطورها وصولا الى مرحلة النضج والوعي، وتعمل على زيادة إدراكه بمحدوده وقدراته البدنية، وبشكل غير مغال فيه، مما ينضج شخصيته الاجتماعية ويكسبه الثقة في النفس.

السؤال التاسع:

*كيف تؤثر عليك ممارسة رياضة الكونغ فو من الناحية الاجتماعية؟

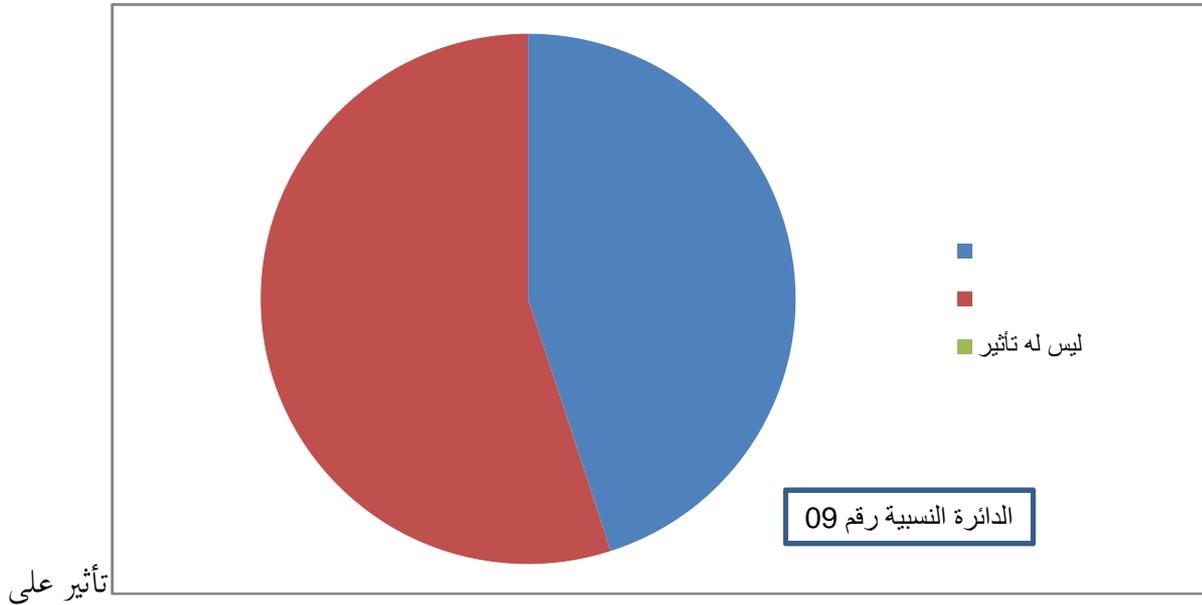
- الغرض منه: معرفة مدى تأثير رياضة الكونغ فو على المراهق من الناحية الاجتماعية.

النسبة	التكرار	الإجابة
45%	18	الاندماج في الجماعة
55%	22	التعرف على زملاء جدد
00.00%	00	ليس له تأثير
100%	40	المجموع

الجدول (09): يوضح تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو على المراهقين من حيث تعاملهم مع زملائهم.

التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 09 نلاحظ ان نسبة 45% من أفراد العينة ترى ان ممارسة الكونغ فو له



الاندماج في الجماعة أما نسبة 55% ترى ان من خلال الممارسة لرياضة الكونغ فو قد تعرفوا على زملاء جدد

أما الجواب الأخير الذي يبين ان لممارسة الكونغ فو ليس له تأثير فهي نسبة 00.00%.

وبناء على هذه النتائج نستنتج أن لممارسة الكونغ فو تأثير على المراهق من الناحية الاجتماعية بحيث أنه يجعله

يندمج أكثر في الجماعة وتمهد له الطريق للتعرف على زملاء جدد.

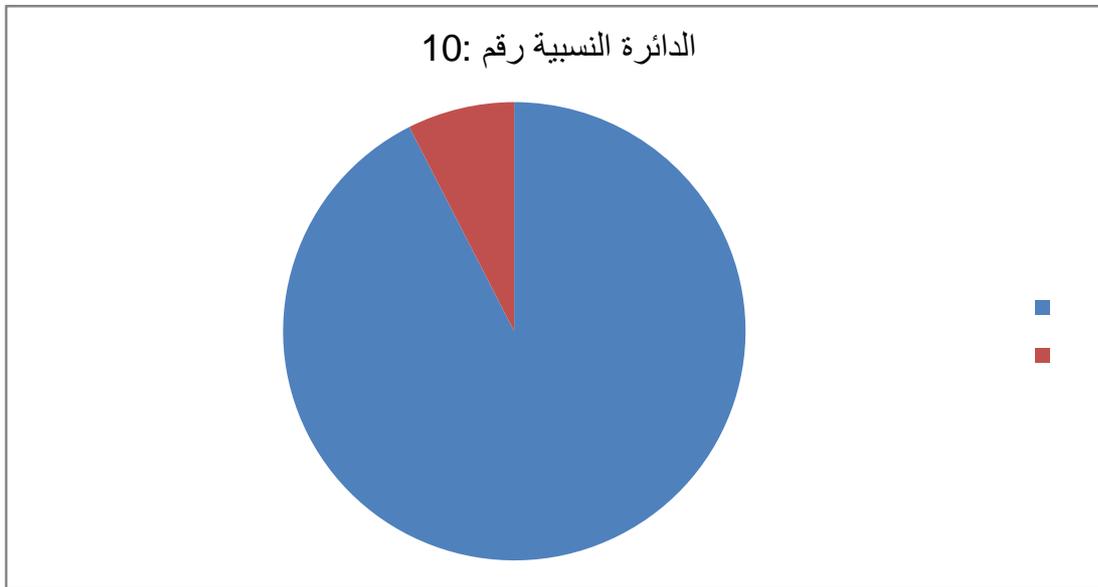
السؤال العاشر:

* في رأيك هل من قواعد الكونغ فو أن تكون مسؤولاً في الحياة الاجتماعية؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت قواعد ومبادئ الكونغ فو تحت على المسؤولية في الحياة اليومية.

النسبة	التكرار	الإجابة
92.5%	37	نعم
7.5%	03	لا
100%	40	المجموع

الجدول (10): يبين مدى تأثير نصوص الكونغ فو على مسؤولية الفرد.



التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 10 نرى أن نسبة 95.5% وهي الأغلبية الساحقة ترى أن من قواعد الكونغ فو وأسسها ان يكون الفرد مسؤولاً في الحياة الاجتماعية، بينما نسبة 705% وهي قليلة جداً تتمثل في 03 أشخاص ترى العكس.

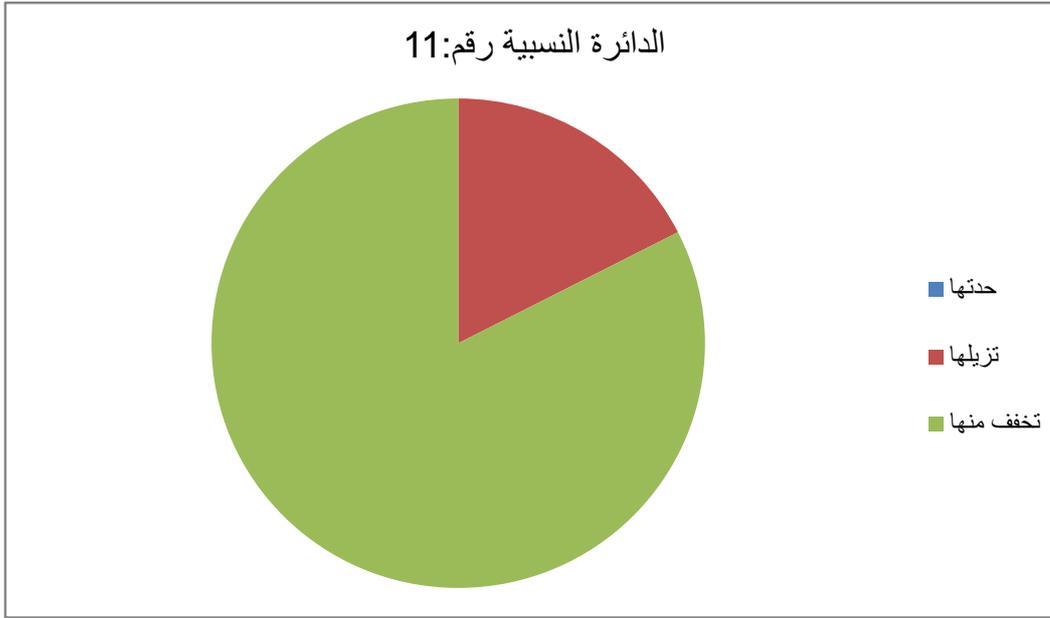
وبناءً عليه نستنتج أن من قواعد الكونغ فو أن يكون الإنسان مسؤولاً في الحياة الاجتماعية وهذا ما سبق وذكرناه في الجانب النظري "الفنون القتالية تربية اجتماعية تصبوا إلى بناء كل الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية بما فيها روح المسؤولية واعتماداً على النفس.

السؤال الحادي عشر:

*إذا تلقيت مشاكل وأزمات اجتماعية في حياتك اليومية فهل ممارستك للكونغ فو تزيد من؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان لرياضة الكونغ فو أثر على المشاكل التي يتلقاها المراهق في حياته اليومية.

النسبة	التكرار	الإجابة
00.00%	00	حدتها
17.50%	07	تزيلها
82.50%	33	تخفف منها
100%	40	المجموع

الجدول (11): يوضح مدى تأثير الكونغ فو على المشاكل والأزمات التي يتلقاها المراهقون.



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 11 تبين لنا أنه من المستحيل أن رياضة الكونغ فو تزيد من حدة المشاكل التي يتلقاها المراهق في حياته اليومية، بينما نجد نسبة 17.5% ترى أن ممارسة الكونغ فو تزيل المشاكل التي يتلقونها المراهقين في حياتهم اليومية أما نسبة 82.5% تخفف من تلك المشاكل والأزمات التي يتعرض لها المراهقون في حياتهم اليومية.

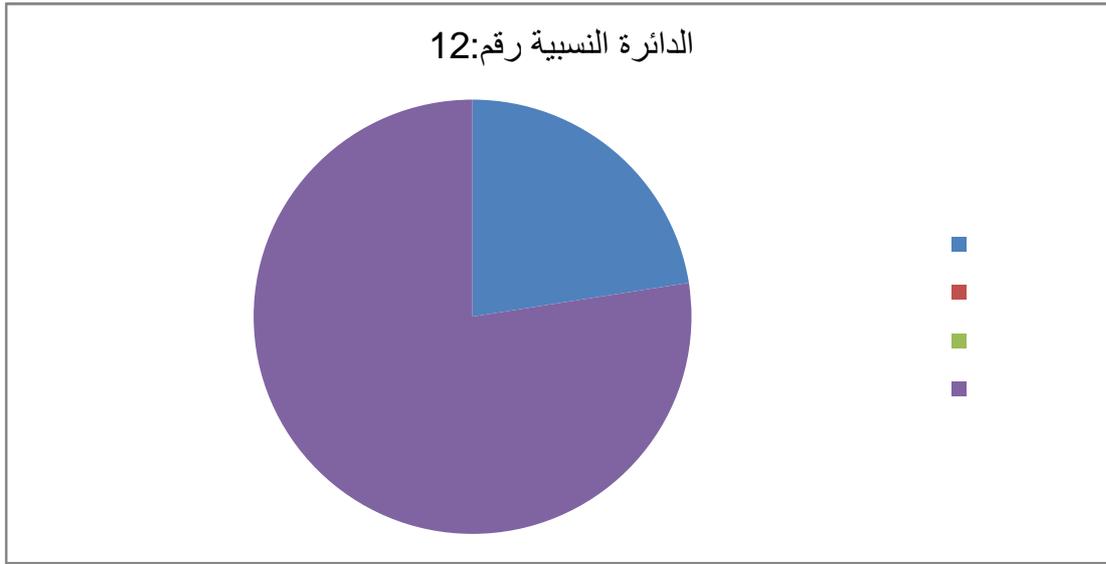
من خلال هذا نستنتج أن ممارسة الكونغ فو تخفف من المشاكل التي تراود المراهقين في حياتهم اليومية، ويعود هذا إلى كون الكونغ فو يمتاز بخصائص تمكنه من أن يكون أسلوباً في الحياة يعمل على مساعدة المراهقين وتجاوز مشاكلهم ومعاناته المختلفة ويمكنهم من محاربتها والتخفيف منها وإزالتها بشرط الاستمرارية في التدريبات واتباع النصائح والتعليمات.

السؤال الثاني عشر:

*ماهي علاقتك بزملائك من خلال ممارستك لرياضة الكونغ فو؟
- الغرض منه: إبراز العلاقة بين الممارسين المراهقين لرياضة الكونغ فو.

النسبة	التكرار	الإجابة
22.50%	09	تعاون
00.00%	00	نفور وتخاصم
00.00%	00	عداوة وحقد
77.50%	31	أخوة ومودة
100%	40	المجموع

الجدول (12): يوضح العلاقة بين الممارسين المراهقين.



التحليل والمناقشة:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم: 12 أن نسبة 22.5% ترى أن العلاقة الموجودة بين الممارسين هي علاقة تعاون أما نسبة 77.5% فتري أن العلاقة الموجودة بينهم هي أخوة ومودة، بينما لا توجد أية إجابة تشير بعلاقة عداوة وحقد أو نفور وتخاصم ونستنتج من خلال هاته الأجوبة أن رياضة الكونغ فو فهو تهدف إلى لم الشمل والتعاون والمحبة وهذا نؤكد ما أشرنا إليه في الجانب النظري أن " الكونغ فو وسطا اجتماعيا مسالما بين ممارسيه على إزالة الشعور بالحقد والعداوة".

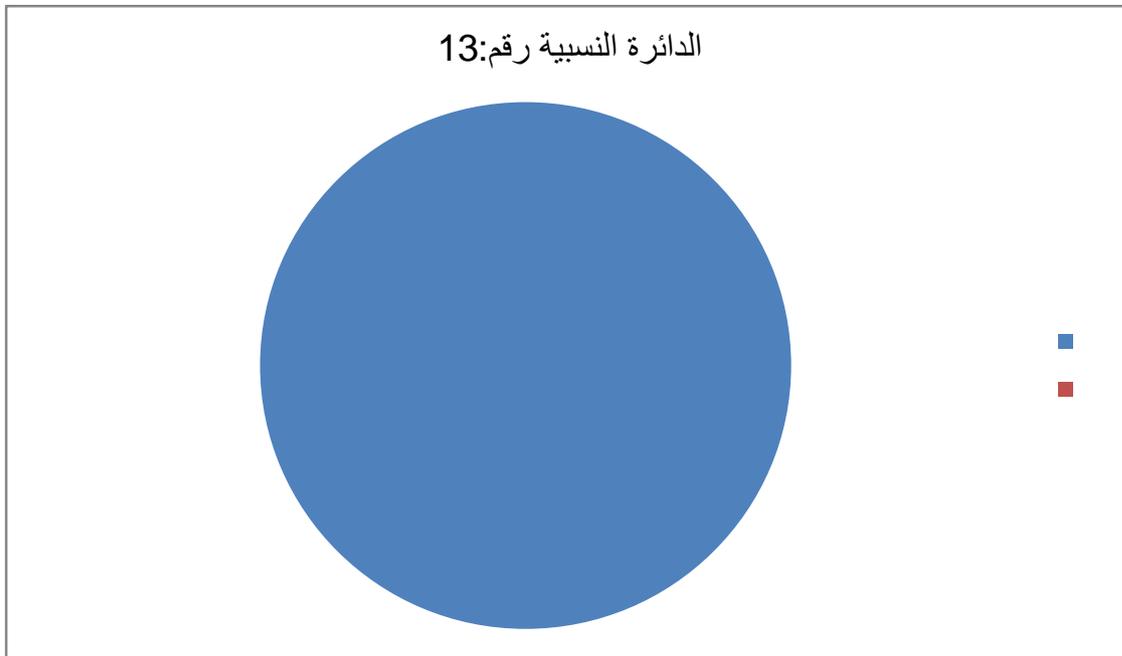
السؤال الثالث عشر:

*هل تساعدك ممارستك لرياضة الكونغ فو على التوافق مع الآخرين بسهولة؟

- الغرض منه: إبراز أهمية الكونغ فو في توطيد العلاقة بين زملاء.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	40	نعم
00.00%	00	لا
100%	40	المجموع

الجدول (13): يبرز أهمية الكونغ فو مع الجماعة والمحيط



التحليل والمناقشة:

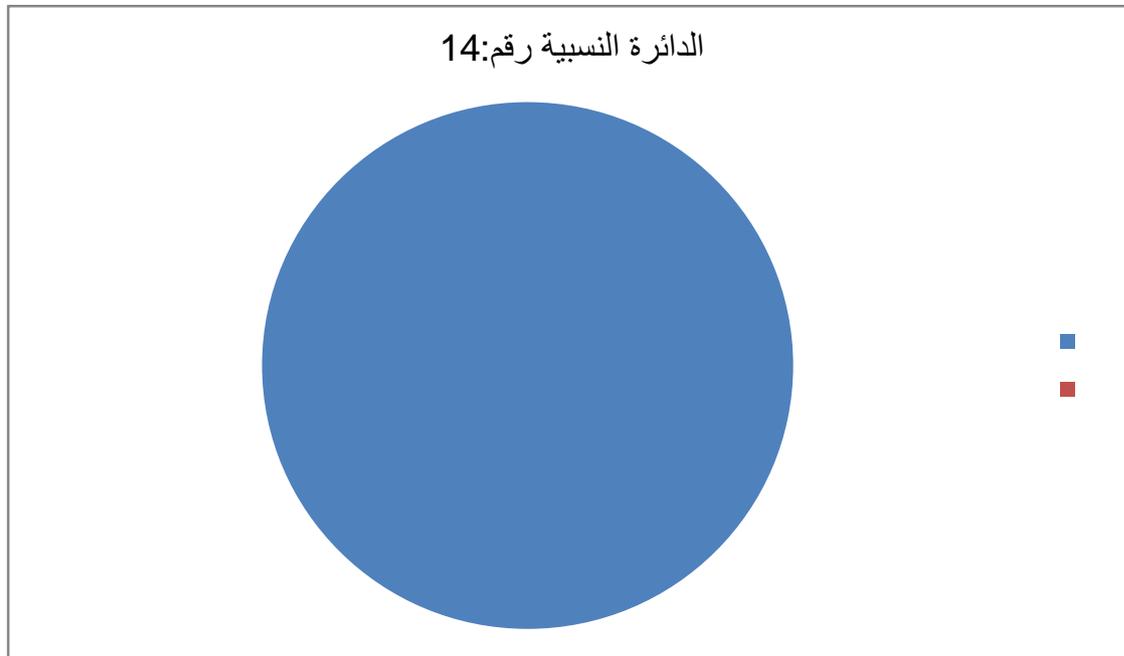
من خلال ما لاحظناه من نتائج الجدول رقم 13 هو أن نسبة 100% أي كل أفراد العينة أجمعوا على ممارستهم للكونغ فو قد تساعدهم على التوافق وبالتالي فالكونغ فو هو تربية اجتماعية.

السؤال الرابع عشر:

*هل رياضة الكونغ فو تسهل عليك الخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية الجديدة (التكيف-التعاون.....)؟
- الغرض منه: إبراز دور الكونغ فو في التأقلم مع قواعد الحياة الاجتماعية.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	40	نعم
00.00%	00	لا
100%	40	المجموع

الجدول (14): يوضح أهمية ممارسة الكونغ فو بالنسبة للخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية.



التحليل والمناقشة:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم: 14 أن نسبة 100% وهي تمثل كل أفراد العينة حيث ترى أن للكونغ فو دور إيجابي يسهل الخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية، وبناءً عليه نستنتج أن للكونغ فو وظيفة تقوية المعايير الاجتماعية وهي وظيفة لا يستهان بها من وظائف مختلف الأوساط التربوية.

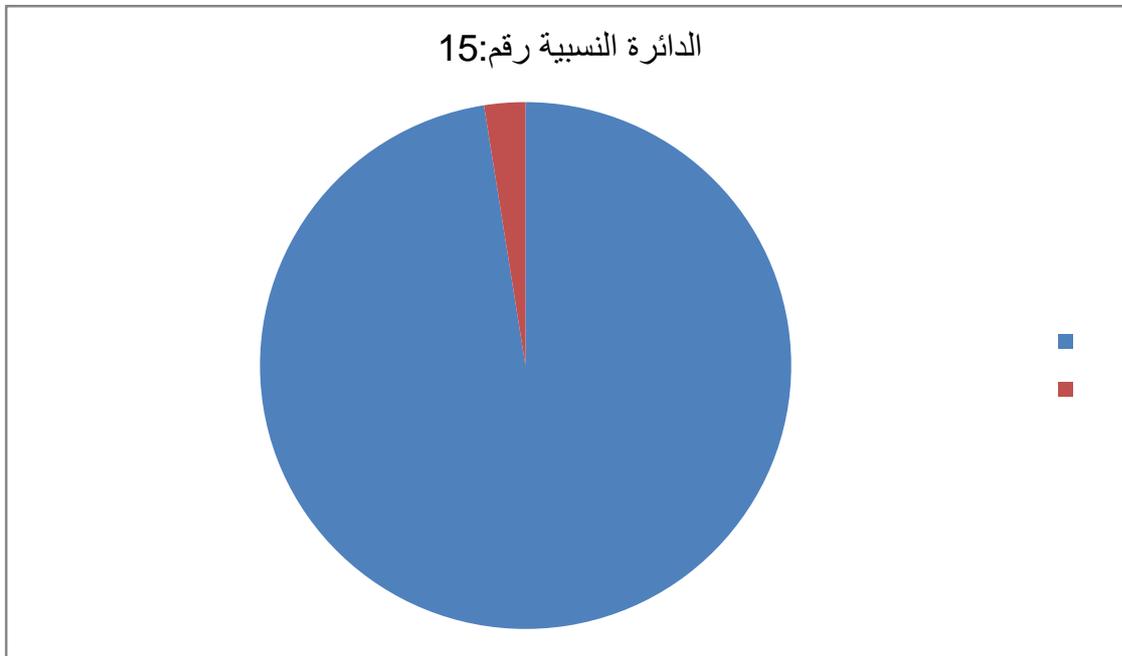
السؤال الخامس عشر:

*هل ترى أن ممارسة الكونغ فو تجعلك أكثر تلاؤماً واحتكاك مع الزملاء؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت ممارسة رياضة الكونغ فو تجعل المراهق أكثر احتكاك وتلاؤماً مع الزملاء أم لا.

النسبة	التكرار	الإجابة
97.50%	39	نعم
02.50%	01	لا
100%	40	المجموع

الجدول (15): يبرز مدى تأثير ممارسة الكونغ فو على تلاؤم واحتكاك المراهقين.



التحليل والمناقشة:

من خلال النسب الموضحة في الجدول رقم: 15 نجد أن نسبة 97.5% من المراهقين الممارسين للكونغ فو يرون أن له دور في توافق المراهق نفسياً واجتماعياً، بينما ترى نسبة 02.50% عكس ذلك وهذا راجع إلى نقص تكوينهم البيداغوجي من حيث أنهم لا حظوا أن المنحرفين اجتماعياً كالمدمنين على المخدرات والحبوب... الخ يصعب حقيقة توافقتهم وتسوية سلوكهم.

إذن نستنتج القول أن لرياضة الكونغ فو دور في توافق المراهق نفسياً واجتماعياً.

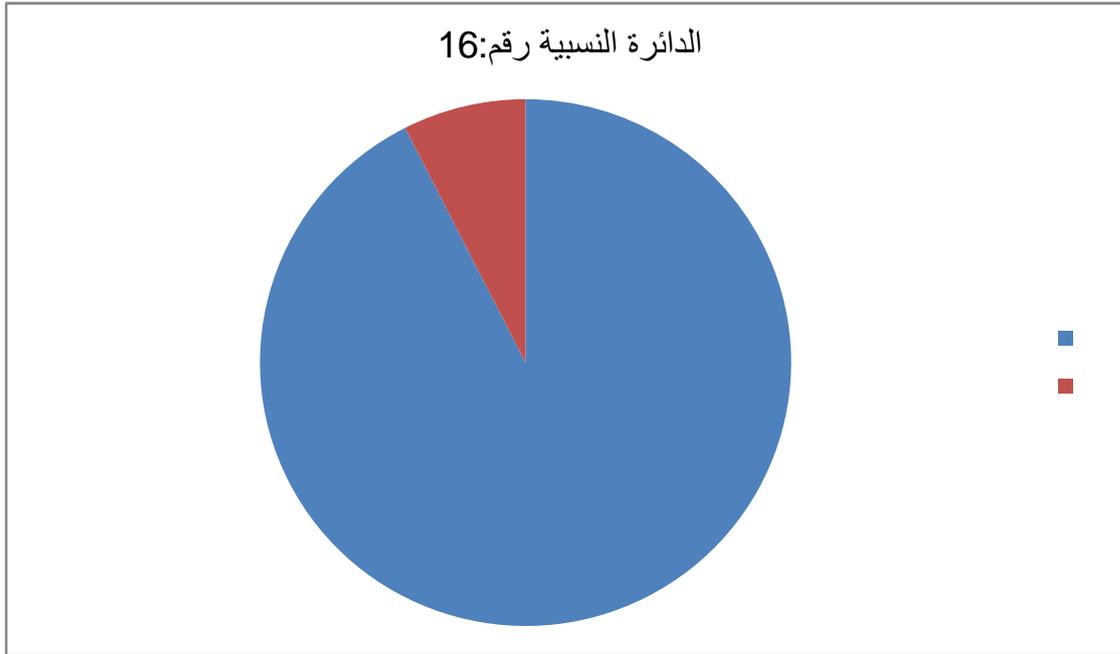
السؤال السادس عشر:

*هل للكونغ فو دور في توافق المراهق المنحرف نفسيا واجتماعيا؟

الغرض منه: إبراز الأثر الذي تتركه رياضة الكونغ فو في توافق المراهق المنحرف نفسيا واجتماعيا.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	37	%92.50
لا	03	%07.50
المجموع	40	%100

الجدول (16): يبرز الأثر الذي تتركه رياضة الكونغ فو في توافق المراهق المنحرف نفسيا واجتماعيا.



التحليل والمناقشة:

من خلال النسب الموضحة في الجدول رقم 16 نجد أن نسبة 92.5% من المراهقين الممارسين لرياضة الكونغ فو يرون أن لهذه الرياضة دور كبير في توافق المنحرف نفسيا واجتماعيا أما نسبة 7.50% يرون عكس ذلك.

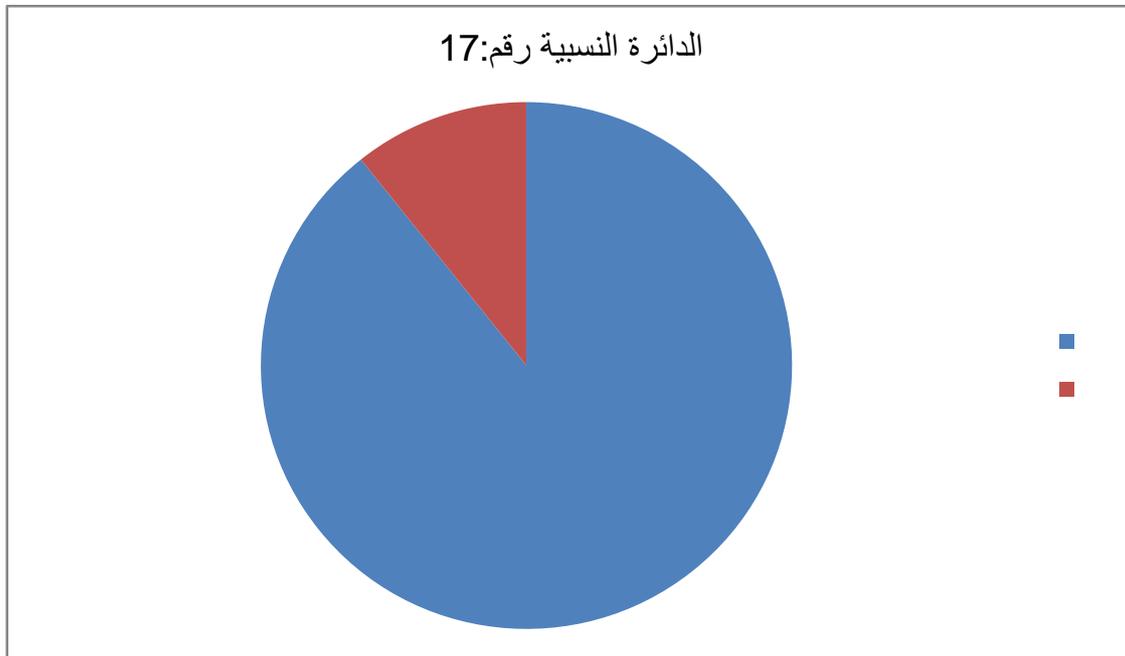
السؤال السابع عشر:

*هل ترى في اندماجك مع الآخرين تأثيراً على انضباط المراهق نفسياً؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الاندماج مع الجماعة له تأثير على انضباط المراهق نفسياً.

النسبة	التكرار	الإجابة
62.50%	25	نعم
37.50%	15	لا
100%	40	المجموع

الجدول (17): يوضح مدى تأثير الاندماج مع الآخرين على الانضباط النفسي.



التحليل والمناقشة:

من خلال النسب المئوية المستخلصة من الجدول رقم 17 يمكننا القول أن نسبة 62.50% ترى أن الاندماج مع الآخرين له تأثير على الانضباط النفسي، بينما نسبة 37.50% من أفراد العينة فهي ترى عكس ذلك أي ليس للاندماج مع الآخرين أثر على الانضباط النفسي ومنه نستنتج بما أن النسب متقاربة فيحتمل أن يكون تلك الاندماج قد يؤثر وقد لا يؤثر على الانضباط النفسي.

استنتاج المحور الثاني:

من خلال النتائج المتحصل عليها في أسئلة المحور الثاني تأكدنا من إثبات الفرضية الثانية التي تنص على أن "الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهق" وقد قادتنا النتائج المتحصل عليها الى معرفة الوسط الاجتماعي الذي يسود داخل مدارس الكونغ فو وكيف هي علاقة الممارسين مع بعضهم، حيث حيث وجدنا تعاوناً ومودة ورضاً وقبول النصائح بينهم، ونتيجة إلى هذا الجو العائلي الاجتماعي السائد أثناء الممارسة يستطيع الكونغ فو أن يدفع المراهق إلى الجماعة ويجعله انضباطاً والتزاماً لمبادئها وقواعدها وأكثر احتكاكاً وتفاعلاً بما يجعله يحس بالراحة النفسية.

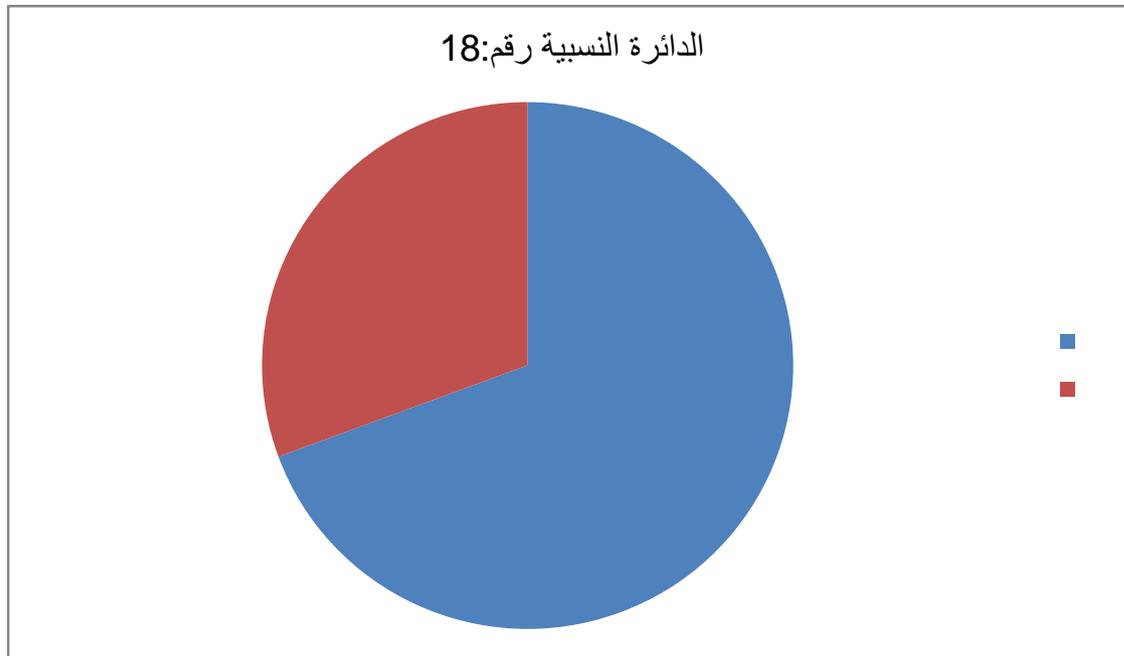
السؤال الثامن عشر:

*هل مبادئ الكونغ فو تتماشى مع معتقداتنا ومبادئ ثقافتنا؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت مبادئ الكونغ فو تتماشى مع مبادئنا ومعتقداتنا.

النسبة	التكرار	الإجابة
85%	34	نعم
15%	06	لا
100%	40	المجموع

الجدول (18): يبين مدى تماشي الكونغ فو مع مبادئنا ومعتقداتنا.



التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 85% وهي الأغلبية تؤكد أن مبادئ الكونغ فو تتماشى مع مبادئنا وديننا الحنيف، بينما يرى الآخرون والمتمثلة نسبتهم بـ 15% عكس ذلك ونفسر هذا بأن المحتمل أن أفراد هذه النسبة والمقدر عددهم بـ 06 مراهقين درايتهم بمبادئ الدين الإسلامي ناقصة إما بمبادئ وقواعد الكونغ فو منعدمة إن من المحتمل أيضا أن أعمارهم محصورة بين 15-16 سنة مما لا يؤهلهم إلى معرفة جل قواعد الكونغ فو .
بناء على ما لاحظناه من نسب في الجدول نستنتج أن: مبادئ الكونغ فو تتماشى مع ثقافتنا الإسلامية في اعتقاد الممارسين.

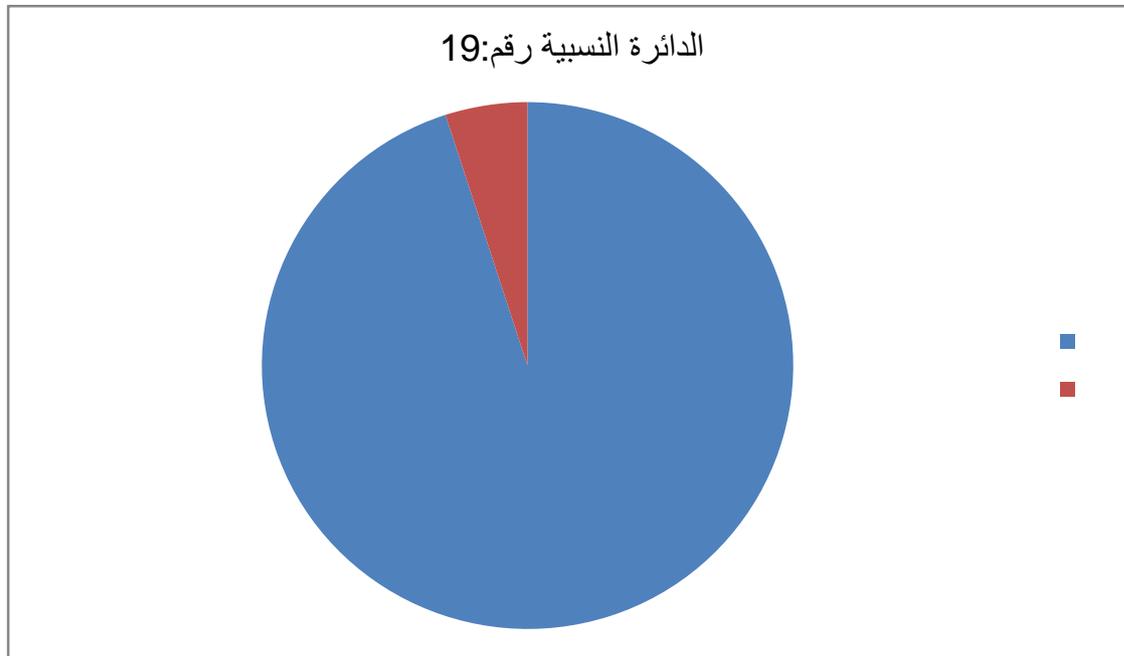
السؤال التاسع عشر:

*هل ممارستك للكونغ فو تجعلك منضبطا أكثر في حياتك اليومية؟

- الغرض منه: إبراز الدور الذي تلعبه ممارسة رياضة الكونغ فو في انضباط الحياة اليومية.

النسبة	التكرار	الإجابة
95%	38	نعم
05%	02	لا
100%	40	المجموع

الجدول (19): يوضح أهمية ممارسة الكونغ فو على الإنضباط في حياة المراهق.



التحليل والمناقشة:

يتحلى لنا من خلال النتائج المبينة في هذا الجدول أن نسبة 95% ترى أن ممارسة الكونغ فو تجعل المراهق أكثر انضباطا في الحياة اليومية، أما النسبة المتبقية وهي ضئيلة جدا مقارنة مع النسبة الأولى 05% فتري أنه لا أثر لممارسة الكونغ فو على الانضباط في الحياة اليومية.

وبناء عليه نستنتج أن لممارسة الكونغ فو أثر فعال على انضباط المراهق في حياته اليومية لأن المناخ السائد والمصاحب لأنشطة الكونغ فو هو مناخ تربوي يحث الفرد على الانضباط والخلق الحسن وحب النظام، وكما ذكرنا أنه من أهداف الكونغ فو تربية وإعداد الفرد السليم سواء من الناحية العقلية، أو الجسمية أو الاجتماعية النفسية.

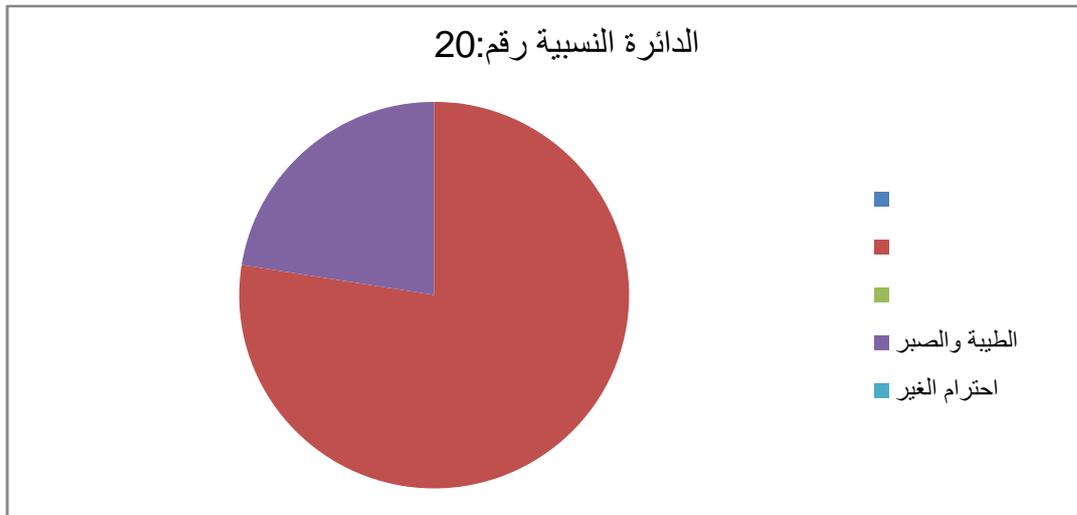
السؤال العشرون:

*بما أصبحت تمتاز من خلال ممارستك لرياضة الكونغ فو ؟

- الغرض منه: إبراز الميزات التي تخلفها رياضة الكونغ فو على المراهقين.

النسبة	التكرار	الإجابة
%00.00	00	العدوان والغرور
%77.50	31	الإنضباط والشجاعة
%00.00	00	التكبر والطمع
%22.50	09	الطيبة والصبر
%00.00	00	احترام الغير
%100	40	المجموع

الجدول (20): يبين الميزات التي تخلفها رياضة الكونغ فو على المراهقين.



التحليل والمناقشة:

يتضح لنا من خلال قراءة النسب المتحصل عليها في الجدول رقم: 20 أن نسبة 77.50% من أفراد العينة وهي الأغلبية ترى ممارسة الكونغ فو تخلف عنها ميزة الانضباط والشجاعة بينما نسبة 22.50% ترى أن الكونغ فو يخلف عنه ميزتي الطيبة والصبر بينما الميزات الأخرى كالعدوان والغرور أو التكبر والطمع وكذلك احترام الغير فلم يشيروا إليهم إطلاقاً.

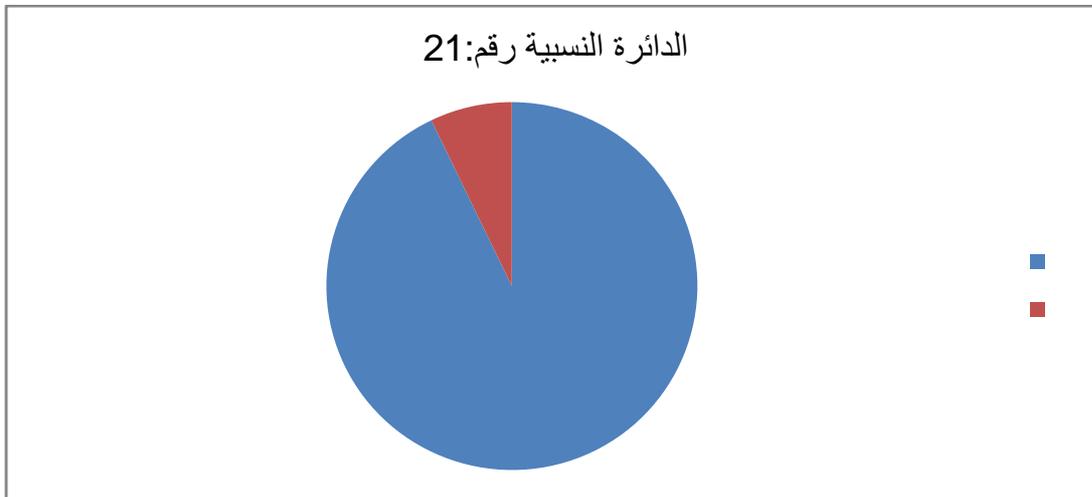
وهذا راجع لأن في مدرسة الكونغ فو يتقيدون بشعار دائم ومغروس في أذهانهم هو الطيبة الصبر الشجاعة.

السؤال الحادي والعشرون:

*هل ممارستك لرياضة الكونغ فو تجعلك تعرف حقوقك وواجباتك اتجاه الآخرين؟
- الغرض منه: معرفة حقوق الغير والالتزام بالواجبات.

النسبة	التكرار	الإجابة
97.50%	39	نعم
02.50%	01	لا
100%	40	المجموع

الجدول (21): يوضح مدى معرفة المراهق الممارس لحقوقه وواجباته.



التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم 21 أن نسبة 97.50% وهي الأغلبية الساحقة من أفراد العينة والمقدرة بـ 39 من 40 رياضي مراهق، ترى أن ممارسة الكونغ فو تجعل المراهق يعرف حقوقه وواجباته بينما نسبة 02.50% والمتمثلة في شخص واحد فهو يرى عكس ذلك.

ومن هنا نستخلص أن ممارسة الكونغ فو تجعل الإنسان يعرف حقوق اتجاه الغير وواجباته اتجاه نفسه وهذا ما نجده في أول وصية من وصايا الكونغ فو "احترام قوانين وتقنيات النادي أو المدرسة مما يدخل فيها احترام الغير والمدربين والزملاء والتزام الانضباط والصرامة..... الخ"

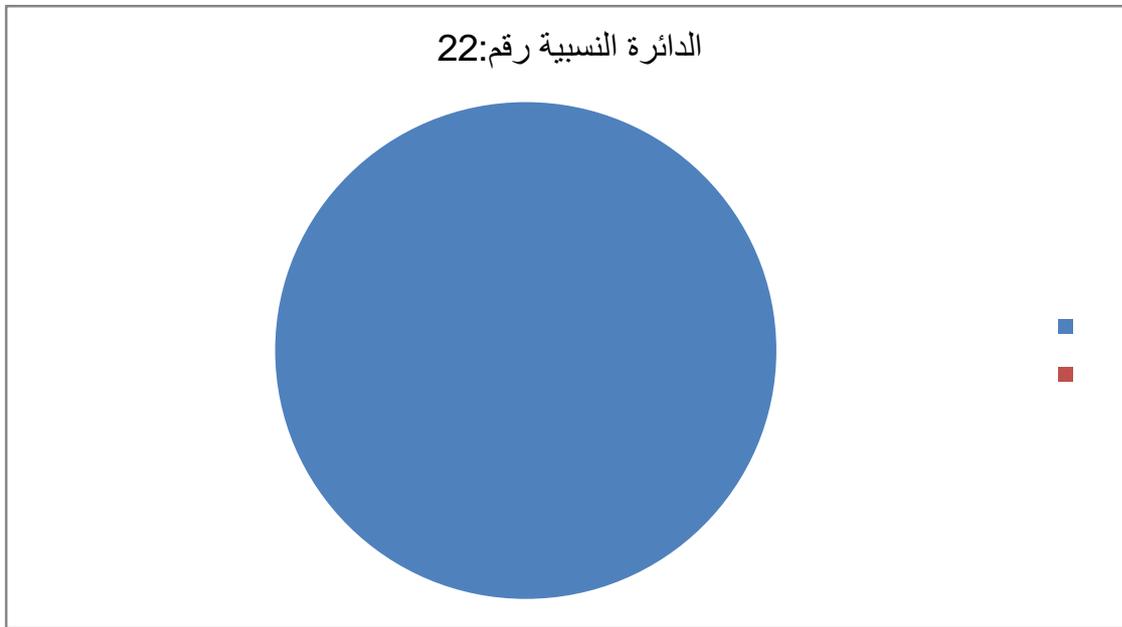
ومن هنا نستنتج أن الاحترام يبدأ داخل القاعة أو المدرسة أي الوسط الخاص ثم ينتقل الى الوسط العام حتى يصبح الفرد يعرف ما له وما عليه من التزامات.

السؤال الثاني والعشرون:

*في رأيك هل ممارستك الكونغ فو تجعل الإنسان يتسم بالنظافة والإتقان والخفة؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الفن يمتاز بهذه الصفات ويبحث عليها أم لا.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	40	نعم
00.00%	00	لا
100%	40	المجموع

الجدول (22): يبين أثر ممارسة الكونغ فو على النظافة والخفة والإتقان.



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 22 أن نسبة 100% من أفراد العينة أثبتت أن ممارسة الكونغ فو تجعل الإنسان يتقيد بالنظافة والخفة والإتقان وعليه نستنتج أن ممارسة رياضة الكونغ فو أثر فعال وإيجابي حيث أنها تجعل ممارسيها يمتاز بالنظافة والإتقان وهذا نكون قد أثبتنا ما ذكرناه سابقاً أن "الكونغ فو فن الحياة لما يحتويه من قواعد تربوية ووصايا تحث على الانضباط والنظافة والالتزام.

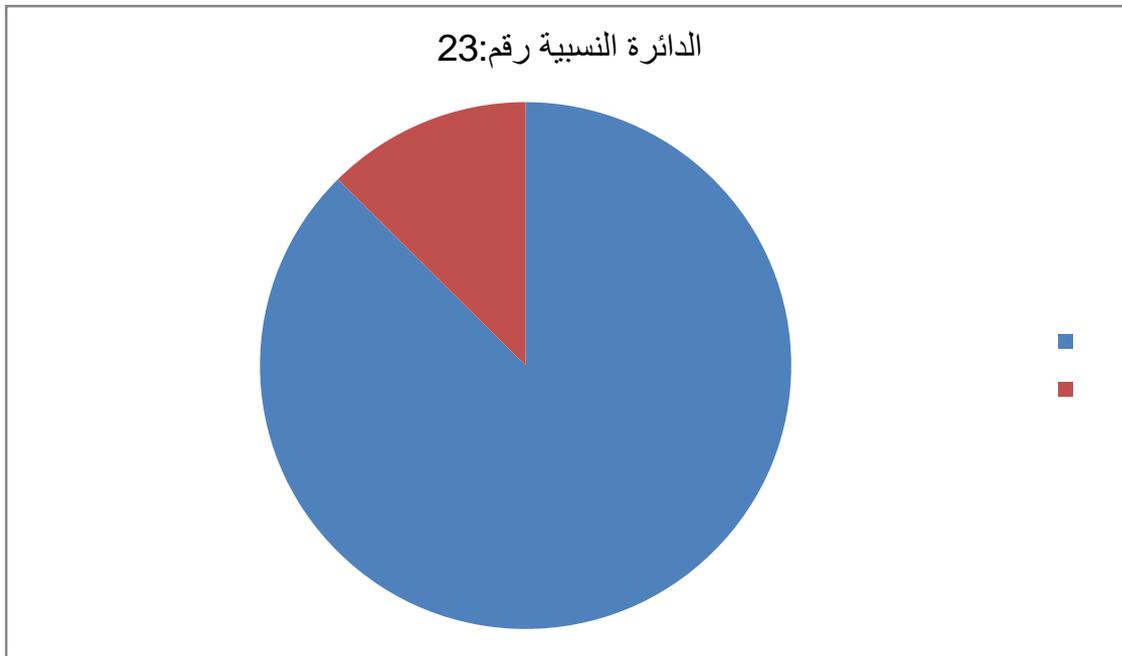
السؤال الثالث والعشرون:

*هل تعرف وصايا الكونغ فو وتفهم معناها؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الممارس المراهق يفقه وصايا الكونغ فو التي لقت له كالتواضع، الصبر... الخ.

النسبة	التكرار	الإجابة
87.50%	35	نعم
12.50%	05	لا
100%	40	المجموع

الجدول (23): يبين مدى معرفة وفهم المراهقين لوصايا الكونغ فو.



التحليل والمناقشة:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 23 أن نسبة 87.50% من أفراد العينة يعرفون وصايا الكونغ فو

ويفهمون معناها أما بنسبة 12.50% من الأفراد لا يعرفون جل الوصايا وهذا السبب راجع ربما لعدم

استمرار يتهم في التدريبات أي أنهم يتغيبون عن الحصص.

ومنه نستنتج أن جل المراهقين يعلمون ويفهمون معنى وصايا الكونغ فو وهذا يدل على أنهم يطبقونها في حياتهم

اليومية.

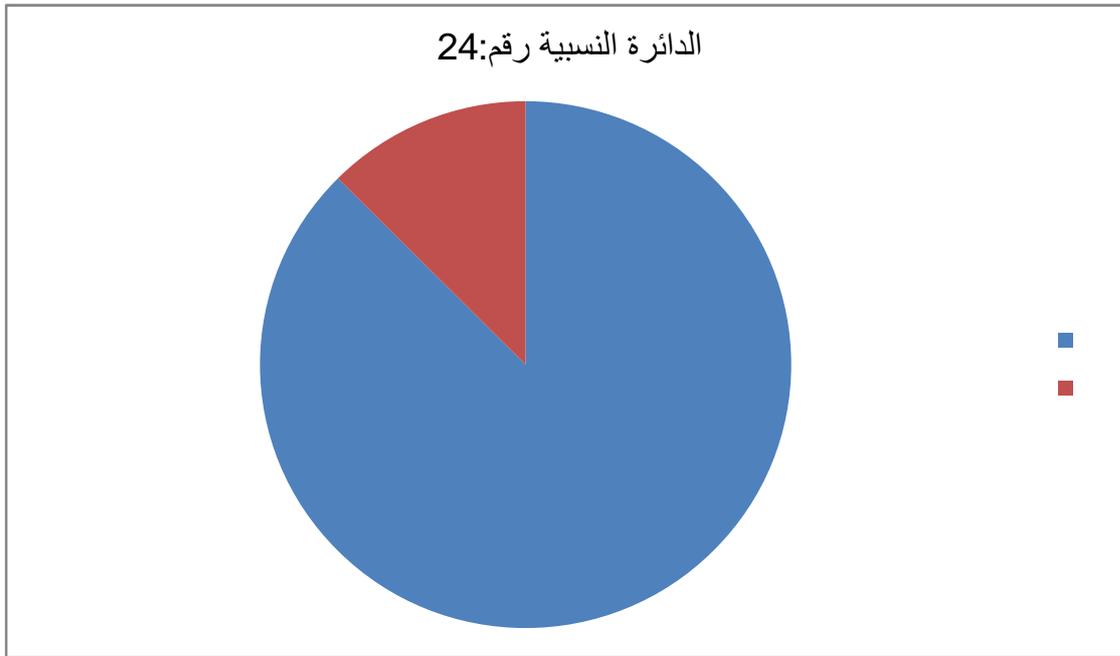
السؤال الرابع والعشرون:

*هل تعمل بوصايا الكونغ فو في حياتك؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان المراهق الممارس يعمل بالوصايا التي لقتت له داخل المدرسة او النادي في حياته اليومية.

النسبة	التكرار	الإجابة
87.50%	35	نعم
12.50%	05	لا
100%	40	المجموع

الجدول (24): يبين مدى العمل بالوصايا في الحياة اليومية.



التحليل والمناقشة:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 24 أن نسبة 87.50% تعمل بالوصايا في حياتهم اليومية أما نسبة 12.50% والمتمثلة في 05 أشخاص فهم لا يعملان بالوصايا كلها وهذا نظرا لقلة فهم معناها وعدم الدراية ببعض الوصايا الأخرى، وهذا ما يبين صدق الإجابة على السؤال رقم 23.

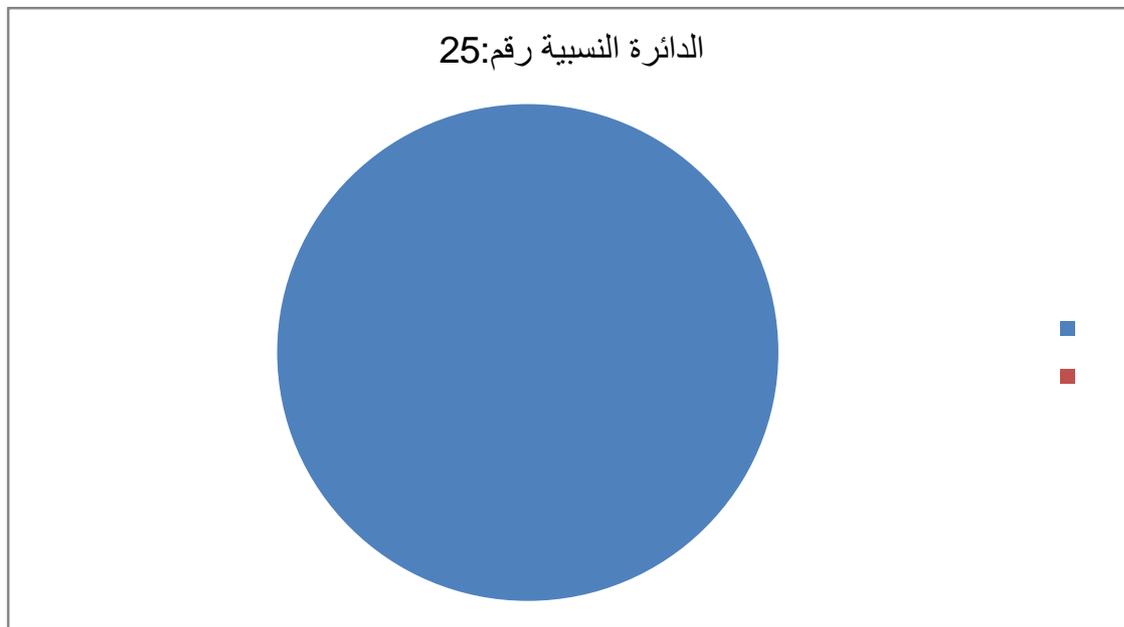
السؤال الخامس والعشرون:

*هل تريد أن تمارس هذه الرياضة في المدارس والمؤسسات التعليمية والتربوية؟

- الغرض منه: معرفة ما غذا كان المراهق يجب هذه الرياضة أن تمارس في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	40	نعم
00.00%	00	لا
100%	40	المجموع

الجدول (25): يبرز مدى تأييد المراهقين لفكرة تلقين رياضة الكونغ فو في المؤسسات.



التحليل والمناقشة:

تبين النتائج المستخلصة من الجدول رقم 25 أن كل الممارسين المراهقين (أفراد العينة) يؤيدون فكرة إدخال رياضة الكونغ فو كمادة تعليمية تربوية رغم أننا نجد البعض القليل لا يزالون الدراسة فمنهم المهني ومنهم من هو بطال. ومنه نستنتج أن أفراد العينة يحبون رياضة الكونغ فو ويؤيدون فكرة ممارستها داخل الوسط المدرسي لأنها توفر لهم الراحة النفسية وربما تحفزهم أكثر على دراسة المواد الأخرى، كما أن رياضة الكونغ فو وظيفة جد فعالة في القضاء على مظاهر العدوان والعنف داخل الأوساط المدرسية لأن من أهداف الكونغ فو وقواعده استئصال فكرة القتال من أذهان ممارسيه.

استنتاج المحور الثالث:

من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا المحور تم إثبات الفرضية الثالثة والتي تنص على أن "الرياضة الكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين".

يدخل ضمن وصايا الكونغ فو الاستمرار في التدريب والمثابرة بجد سواء في الحصة التدريبية أو من خلال الإطلاع على المفاهيم البيداغوجية لهذه الرياضة وخصائصها وكذلك السيطرة على النفس والإطلاع على كل الآداب المشروعة في نظام حياتنا.

-احترام الجماعة كبارا وصغار والتحلي بالاحترام واللطف والتواضع ومن ميزاتهما أن يكون الفرد مسلما لا عنيفا لأن الغاية من ممارسة هذه الرياضة هي الدفاع عن النفس ودينها هو الدين الإسلامي.

خلاصة الاستبيان:

من خلال الجهود التي بذلنا ها في بحثنا هذا والتي مكنتنا من اطلاع على بعض أسرار هذه الفنون القتالية والغوص فيها أكثر من معرفتنا سابقا كم ساعدتنا أيضا خبرتنا في هذا الميدان سواء كرياضي أو مدير تقني وفني للفريق (مدرب)-من حيث الممارسة- على إثراء الجانب النظري وقدر المستطاع بأهم ما يتعلق بهدف الفنون القتالية الصينية وتوصلنا إلى الإجابة عن كل التساؤلات التي كانت تدور في ذهننا والتي صغناها على شكل فرضيات الدراسة الميدانية:

كما أدرکنا أهمية ممارسة رياضة الكونغ فو لدى المراهقين والتي تم التطرق إليها من شتى الجوانب الاجتماعية والخلقية والنفسية وتم إبراز دور هذا الفن ومدى تأثيره الإيجابي في حياة المراهق وتأكيدنا من صحتها أكثر من خلال التنسيق التام بين الجانبين النظري والتطبيقي.

ويهتم الكونغ فو بالجانب البدني بحيث أن ممارسة هذه الرياضة تعمل على تحسين الصحة عن طريق التنمية المنسجمة لجميع الجسم ومرونة المفاصل والاسترخاء التحمل إذن نستخلص أن الكونغ فو يهتم بجميع جوانب الشخصية الاجتماعية والأخلاقية والصحية والنفسية ويركز أكثر على الجانب البدني كنشاط مكثف، نثبت أيضا أن للكونغ فو أبعاد تربوية مكنته وجعلته يؤدي رسالة كاملة لإيجاد الفرد القوي الصالح لبناء المجتمع "قوة الأمة في شبابها".

استنتاجات الدراسة:

- أدت الدراسة إلى الخروج باستنتاجين هامين :
- الأول: فهو من خلال النتائج المتحصل عليها في المحاور الثلاث والتي كانت متعلقة بفرضيات البحث الجزئية حيث تمكنا من إثبات كل الفرضيات الجزئية التي وضعناها إذ أنها أثبتت نتائج المحور الأول.
- لرياضة الكونغ فو طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته.
- وذهبت نتائج المحور الثاني لتثبت :
- الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهقين .
- بينما كان المحور الثالث نتائجه أثبتت:
- للكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإخرافي لدى لمراهقين.
- أما الاستنتاج الثاني: فهو أن الكونغ فو رياضة وأخلاق وتربية شاملة تتماشى مع كل مراحل نمو الإنسان وتتناول جوانب شخصية مختلفة ويعد كطريقة من طرق التربية العامة التي تهتم بشتى الجوانب وتكيف الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا.
- وختاما نؤكد قد أثبتنا الفرضية العامة ويمكننا القول أن "للرياضة القتالية الكونغ فو دور في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18) سنة".

الختامة:

نحمد الله عز وجل جزيل الحمد الذي وفقنا لإنجاز هذا الحلم الذي راود أذهاننا منذ الصغر قبل أن نعرف الحياة الجامعية، قد حاولنا قدر المستطاع الكشف عن القليل من أسرار الحضارة الصينية العريقة لكي نستطيع القارئ الكريم بعد مطالعته لهذا البحث أن يفهم معنى الفنون القتالية الصينية وأنواعها وأساليبها وفوائدها على المجتمع، الفرد، المراهق بصفة خاصة.

وحتى يتعرف القارئ أيضا على قواعد ومبادئ الكونغ فو ودورها بصفقتها الحقيقية ومدى تماشيها مع مبادئ ديننا الحنيف الذي هو تربية إيمانية إسلامية عربية، علمية اجتماعية نفسية، لذا يمكن ان تطابق مبادئ الكونغ فو جزء من مبادئنا الإسلامية ويمكننا الارتقاء بهذه الفنون في إطار ثقافتنا العربية الإسلامية لإيجاد الحلول المناسبة لإنقاذ شبابنا المراهق من الأزمات النفسية والاجتماعية و الانحرافات السلوكية ومن هذا المنطلق يمكن للفرد مهما كان عمره أن يتجه لممارسة هذه الرياضة ليتأكد بذاته من أهميتها وفوائدها الصحية و العقلية منها والبدنية ويعاينها لأنه ليس الخبير كالمعاينة.

نأمل من خلال هذا البحث المتواضع أن نكون قد عملنا عمل ولو بالقليل خدمة للبشرية مصدقا لقوله تعالى "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" أو نكون قد أدينا جزء من الفريضة التي فرضها علينا نبينا الكريم: طلب العلم فريضة على كل مسلم " أو كما قال "اطلبوا العلم ولو في الصين " لذا نكون قد امتثلنا لحديث المصطفى وطلبنا العلم من الصين ونحن في الجزائر نظرا لإمكاناتنا الجد محدودة.

الاقتراحات:

- بينت دراستنا هذه أن الكونغ فو أثر فعال في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهقين الجزائريين (فئة 15-18 سنة).
 - حيث يستطيع من خلال الممارسة التحكم في انفعالاته ويثق بنفسه وأن ممارسته للكونغ فو تتيح له وسطا اجتماعيا مسالما ملينا بالتعاون والتآزر يساعد على التنفيس عن العدوانية وأن قواعد ومبادئ الكونغ فو تهدف إلى تكوين الفرد الصالح لبناء المجتمع ونتقدم بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمله الأمر من أولياء ومربين و مسؤولين من أجل الإقتداء بها وتنفيذها أملين في تكوين جيل سليم من جميع النواحي البدنية والنفسية و العقلية.
 - إعطاء أهمية للمراهقين باعتبارهم فئة تحوي طاقات هائلة يستوجب استغلالها والاستفادة منها عن طريق إدخال هذه الرياضة أو الفن إلى المؤسسات التربوية والتعليمية والمراكز الخاصة بالتربية.
 - زيادة انتشار هذه الفنون عن طريق إنشاء الجمعيات او النوادي الرياضية الخاصة بها وهذا من بين مشاريعنا التي نطمح إلى تحقيقها إن شاء الله.
 - لابد من إبراز الصورة الحقيقية لرياضة الكونغ فو بصفة خاصة وللفنون القتالية بصفة عامة ودورها الهام في الجانب النفسي وذلك من خلال إعداد برامج للتوعية والإرشاد من طرف أساتذة وأطباء مختصين في هذا الميدان.
 - ربط الكونغ فو بالدوائر الطبية والنفسية كالطب التقليدي الصيني له قواعده وأسسها كما هو الحال في مستشفى ابن عكنون ومصطفى باشا وبعض المراكز والعيادات التي يتم فيها العلاج عن طريق الوخز بالإبر وهو أيضا طب صيني تقليدي.
- القيام بدراسة معمقة في ميدان الكونغ فو واستخلاص فوائده الطبية و الصحية ومدى تأثيرها على شخصية المراهق والشباب الجزائري.

المراجع

محمد خيضر

بسمك
رة

قائمة المراجع

المصادر:

❖ القرآن الكريم.

المراجع باللغة العربية:

- 1- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 2- إبراهيم قشقوش، سيكولوجية المراهق، المكتبة الأنجلو مصرية، ط3.
- 3- الطيب بلعربي، فلسفات الفنون القتالية، كونغ- فو -ووشو-، دار هومة للطباعة و النشر والتوزيع، الجزائر، 2010.
- 4- جابر عبد الحميد، النمو النفسي والتكيف الاجتماعي، دار النهضة، القاهرة، 1962.
- 5- حافظ الجمالي، علم النفس الاجتماعي، مطبعة دمشق، بدون طبعة، 1971.
- 6- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، الناشر عالم الكتب، ط4، بدون سنة.
- 7- د.خولة أحمد يحيى، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 8- زكريا الشربيني، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994.
- 9- زيغور علي، علم النفس، دار الطليعة، ط10، بيروت، 1986.
- 10- زين العابدين درويش، النمو في المراهقة، دار القلم، ط1، القاهرة، 1982.
- 11- سوييف مصطفى، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف، ط4، القاهرة، 1984.
- 12- عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني، أسس تطبيقية، مكتبة الخانجي، 1976.
- 13- عبد الرحمن بن عيسى، سيكولوجية الجنوح، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
- 14- عمر محمد التومي الشيباني، الأسس الفنية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1979.
- 15- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط4، 1985.
- 16- فؤاد البهي العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1977.
- 17- فيصل محمد خير، مشكلات الشباب والمراهقة، دار النفائس، ط1، بيروت، 1997.
- 18- كاظم ولي أغا، علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط1، بيروت.
- 19- محمد رفعت، المراهقة و سن البلوغ، دار المعارف للطباعة، بيروت، 1974.
- 20- محمد جميل منصور، قراءات في مشكلات الطفولة، تمامة، ط1، جدة، 1981.
- 21- محمد مصطفى زيدان، علم النفس التحريدي، دار الشروق، ط2، 1985.

- 22- محمد عماد الدين إسماعيل، الأطفال مرآة المجتمع، كويت، 1986.
- 23- مخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديد، ط2، بيروت، 1991.
- 24- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، بيروت، 1975.
- 25- معتز سيد عبد الله، بحوث في علم النفس الاجتماعي، مجلد2، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1997.
- 26- مصطفى محمد زيدان، النمو النفسي للطفل المراهق، دار الشروق، ط2، القاهرة، 1986.
- 27- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، 1944.
- 28- مصطفى غالب، علم النفس التربوي، منشورات دار مكتبة الهلال، ط2، 1983.
- 29- والترج كوفيه وآخرون، ترجمة حمد محمد زيادي، الأمراض النفسية، مكتبة الفلاح، ط2، الكويت، 1986.
- 30- يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، مكتبة غريب، 1980.

المراجع باللغة الفرنسية

- 1- Bouloirs Saevur, denvalels, large des tembletes, France, édition, Chalette, 1990.
- 2- Cloutrie et dionvre "l'agressivité chez l'enfant et centrations 1981.
- 3- G.lief lelay, psychologie et éducation, tome 2,1 adolescent, fernand mathan, 1971.
- 4- Macelli, alain Braconimer, psychologie d'adolescent , Paris, 1992.
- 5- Menave P.E.S Miracle d'apprentissage 1993 .
- 6- Mustapha mabad .Guide Pratique de judo.entreprise nationale de livre.alger.1990.
- 7- North sillamy: dictionnaire de psychologie Bords 1980.

8- Signification du sport (Sorbonne): M.bouat .

المذكرات:

- حسن عبد الفتاح الفخري، العدوان لدى الأطفال، رسالة ماجستير، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 1967.
- مذكرة بعنوان: مدى تأثير رياضة الكراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة)، إشراف الأستاذ شريف مسعود، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، 2009/2008.
- مذكرة بعنوان: مدى تأثير الرياضات الجماعية في حصة التربية البدنية من إعداد فلاوين وافي، 1992.

الملاحق

الملاحق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محمد خيضر

محمد خيضر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الموضوع:

استمارة استبيان

يعتزم الباحث القيام بدراسة وصفية عنوانها:

دور الرياضة القتالية الكونغ فو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين
(15-18) سنة

دراسة ميدانية على عينة من ممارسي رياضة الكونغ فو بناديي
الوداد الرياضي سيدي خالد ومستقبل أولاد جلال

كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخوي، أتقدم إليكم باستمارة الاستبيان هذه، نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

تحت إشراف الدكتور:

مزروع السعيد

من إعداد الطالب:

لوصفان مسعود

السنة الدراسية: 2015/2016

البطاقة الشخصية

الرياضة الممارسة:

الجنس:

السن:

مدة الممارسة:

-
- 1- هل تحب الفنون القتالية؟ نعم لا
- 2- هل تحب رياضة الكونغ فو؟ نعم لا
- 3- ماذا تمثل الرياضة القتالية كونغ فو في حياتك؟
الاعتداء على الآخرين فن الدفاع عن النفس تعلم القتال
- 4- ما هو شعورك قبل بداية الحصة التدريبية؟
التوتر السعادة الارتياح الكراهية
- 5- كيف تلقى المهام التي يقدمها لك المدرب أثناء التدريب؟
سهلة متوسطة عنيفة
- 6- من خلال ممارستك لرياضة الكونغ فو: هل أصبحت تتحكم في انفعالاتك وتثق في نفسك؟ نعم لا
- 7- هل عند قيامك لمنازلات في الساندا، تشعر بالراحة النفسية والعقلية؟ نعم لا
- اذا كانت الإجابة بلا فلماذا؟
.....
- 8- بماذا تشعر عند انتهاء الحصة التدريبية؟
إرهاق راحة نفسية تفريغ الانفعالات زيادة التوتر
- 9- كيف تؤثر عليك ممارسة رياضة الكونغ فو من الناحية الاجتماعية؟
الاندماج في الجماعة التعرف على زملاء جدد ليس له تأثير
- 10- في رأيك هل من قواعد الكونغ فو أن تكون مسؤولاً في الحياة الاجتماعية؟ نعم لا

11- إذا تلقيت مشاكل وأزمات اجتماعية في حياتك اليومية فهل ممارستك للكونغ فو تزيد

من؟ حدثها تزيلها تخفف منها

12- ماهي علاقتك بزملائك من خلال ممارستك لرياضة الكونغ فو؟

تعاون نفور وتخاصم عداوة وحقد أخوة ومودة

13- هل تساعدك ممارستك لرياضة الكونغ فو على التوافق مع الآخرين بسهولة؟

نعم لا

14- هل رياضة الكونغ فو تسهل عليك الخضوع لقواعد الحياة الاجتماعية الجديدة(التكيف-

التعاون.....)؟ نعم لا

15- هل ترى أن ممارسة الكونغ فو تجعلك أكثر تلاؤماً واحتكاكاً مع الزملاء؟

نعم لا

16- هل للكونغ فو دور في توافق المراهق المنحرف نفسياً واجتماعياً؟

نعم لا

17- هل ترى في اندماجك مع الآخرين تأثيراً على انضباطك النفسي؟

نعم لا

18- هل مبادئ الكونغ فو تتماشى مع معتقداتنا ومبادئ ثقافتنا؟

نعم لا

19- هل ممارستك للكونغ فو تجعلك منضبطاً أكثر في حياتك اليومية؟

نعم لا

- إذا كانت إجابتك بلا فلماذا؟

- إذا كانت إجابتك بنعم، كيف ذلك؟

.....

20- بماذا أصبحت تمتاز من خلال ممارستك لرياضة الكونغ فو؟

العدوان والغرور الانضباط والشجاعة
التكبر والطمع الطيبة والصبر
احترام الغير

21- هل ممارستك لرياضة الكونغ فو تجعلك تعرف حقوقك و واجباتك اتجاه الآخرين؟

نعم لا

22- في رأيك هل ممارسة الكونغ فو تجعل الإنسان يتسم بالنظافة والإتقان والخفة؟

نعم لا

23- هل تعرف وصايا الكونغ فو وتفهم معناها؟

نعم لا

24- هل تعمل بوصايا الكونغ فو في حياتك؟

نعم لا

25- هل تريد أن تمارس هذه الرياضة في المدارس والمؤسسات التعليمية والتربوية؟

نعم لا

ملخص البحث

عنوان الدراسة : دور الرياضة القتالية كونغ فو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة).

أهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على الرياضة القتالية (كونغ فو) والكشف عن خصائصها ومميزاتها.
- إبراز أهمية رياضة الكونغ فو وما يكتسبه من أبعاد (تربوية* نفسية* خلقية) تساعد على تهذيب السلوك العدواني لدى فئة الأواسط والأشبال.
- إعطاء التوعية اللازمة لمفهوم ممارسة الرياضات القتالية في أوساط المراهقين لضبط سلوكهم العدواني وتكوين شخصية سوية .
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

الإشكالية العامة:

- هل هناك دور للرياضة القتالية كونغ فو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18) سنة؟

الإشكالية الجزئية :

- هل رياضة الكونغ فو طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته ؟
- هل للاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهق ؟
- هل لرياضة الكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:- للرياضة القتالية كونغ فو دور ايجابي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- لرياضة الكونغ فو طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته.
- الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهق.
- لرياضة الكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي للمراهقين.

إجراءات الدراسة الميدانية :

- العينة : تم اختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية وشملت 40 رياضي مراهق لرياضة الكونغ فو من ناديين عريقين من ولاية بسكرة .
- المجال الزمني: دامت دراستنا من شهر ديسمبر إلى غاية بداية شهر ماي للموسم الجامعي: 2016/2015 .
- المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى نادي الوداد الرياضي سيدي خالد ومستقبل أولاد جلال لولاية بسكرة .
- المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

النتائج المتوصل إليها :

- لرياضة الكونغ فو طرق في التدريب تجعل المراهق يتحكم في انفعالاته.
- الاستمرارية في ممارسة رياضة الكونغ فو تنتج وسطا اجتماعيا مسالما بالنسبة للمراهقين .
- للكونغ فو أسس ومبادئ تربوية تساعد على تسوية السلوك الإنحراقي لدى لمراهقين.
- أن الكونغ فو رياضة وأخلاق وتربية شاملة تماشى مع كل مراحل نمو الإنسان وتتناول جوانب شخصية مختلفة ويعد كطريقة من طرق التربية العامة التي تهتم بشتى الجوانب وتكيف الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا.

الاقتراحات :

- إعطاء أهمية للمراهقين باعتبارهم فئة تحوي طاقات هائلة يستوجب استغلالها والاستفادة منها عن طريق إدخال هذه الرياضة أو الفن إلى المؤسسات التربوية والتعليمية والمراكز الخاصة بالتربية.
- زيادة انتشار هذه الفنون عن طريق إنشاء الجمعيات أو النوادي الرياضية الخاصة بها .
- لا بد من إبراز الصورة الحقيقية لرياضة الكونغ فو بصفة خاصة وللفنون القتالية بصفة عامة ودورها الهام في الجانب النفسي وذلك من خلال إعداد برامج للتوعية والإرشاد من طرف أساتذة وأطباء مختصين في هذا الميدان.