

المرأة وإدارة الحياة بالتفاوض-الرياضة من أجل الصحة

سماح بلعيد

المدرسة العليا للأساتذة بشار /الجزائر

belaidssamah23@gmail.com

مستخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى معالجة موضوع التفاوض لدى المرأة، بصفقتها ركيزة مشروع الحياة والحضارة معا، إن التفاوض كفيل بتحويل المرأة من العجز الى القدرة والفعالية وذلك بقدرتها على اعداد برنامج ذاتي في ادارة حياتها رغم متناقضات وتعارضات الحياة بما يمكنها من التكيف مع المشكلات والتوافق مع الظروف والأوضاع التي تواجهها وهو ما يحقق دورا مهما في سعادتها وشعورها بالرضا عن الحياة التي تحياها، "نقارب هذا الموضوع بمنظور اسلامي وفكرية علمية معاصرة تهدي المرأة الى الحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن تعيشها، حيث كان اختيارنا للرياضة النسوية منطلقا في ذلك.

كلمات مفتاحية: أمية فهم الذات، الإيقاع البيولوجي اليومي، الصحة، إدارة الحياة، التفاوض، البرنامج ذاتي، المرأة.

١. مقدمة:

يقول الله تعالى في محكم تنزيله في سورة النساء " ويصوركم في الأرحام" يعني ذلك أن التكوين الأساسي للوليد الإنساني يبدأ من الرحم فإذا كانت هذه الأرحام ضعيفة فإن ذلك سيؤثر لا محالة على إنتاج الأجيال القوية القادرة ومن ثم يؤثر على أجيال الرجال أنفسهم". نركز في هذه الدراسة العلمية على قراءة تشجع المرأة على اتباع ثقافة صحية في نمط حياتها، ونعتبر ذلك واجب قومي لضمان صحة الأجيال، فهن اللاتي ينجبن الأجيال الجديدة والصحية التي تبني مستقبل الأمة، ومن خلال هذا المبدأ نحاول في هذه الدراسة عرض البرنامج الذاتي في إدارة حياة المرأة، حيث ركزنا على مدخل "التمارين الرياضية"، لإدارة الحياة بالتفاوض و إن هذا البرنامج لا ينبغي ان يبقى حبيسا للمبادرات النسوية المحدودة كما ينبغي أن يقفز عن الفهومات المغلوطة وكثيرا من العادات التقليدية التي عطلت حيزا كبيرا من أفق المرأة في ادارة حياتها ومشكلاتها بأسلوب التفاوض (سيما المرأة الجزائرية) .

ملاحظة الواقع واستقراء التاريخ، يكشف أن تاريخنا الاسلامي كان حافلا بالرموز الوضاعة من النساء على مر العصور من أمثال خديجة وعائشة وأم سلمة... هن اللاتي بنين القيم الأصيلة في الحضارة الاسلامية التي هندست الفرد-المجتمع المنشود والمرغوب وكرست قاعدة صلبة في تنشئة الأجيال على العلم والأخلاق والتربية والإصلاح. ومن ثمة ارتبطت صحة المجتمع ب صحة المرأة (أنثى، زوجة، ثم أم ثم مربية...) يالها من أدوار متشاكلة وصعبة وعميقة؟ بين الأمس واليوم، بين الحاضر والمستقبل فإن المرأة تبقى العنصر الفعال في اي

بناء اجتماعي قائم وكان لزاما ان تتمتع بالصحة النفسية والجسدية والعقلية حتى تستطيع القيام بالأدوار المنوطة والمقررة لها على مر العصور، وفي عصرنا هذا الذي تعددت و تعقدت فيه الأدوار وارتسمت ملامح مخيفة عن صحة المرأة في داخل شرنقة الأدوار وتعارضاتها وضغوطات الحياة ومساقاتها (الإنجاب، العمل، التعلم والتثقيف، الرعاية، المشاركة السياسية...)، هذا ما جعل المرأة تعمل جاهدة لتحقيق كل هذه التوقعات إيجابا في كل دور مسند لها ضمن المنظومة الحياتية وهذا صعب للغاية، وكانت النتيجة أن تكون هي الضحية الأولى للوفاء بذلك المطلوب أو المتوقع الاجتماعي، كل ذلك شكل في ذاتها رهان وتحدي على قاعدة أنا امرأة... افلح في كل شيء، ليراجع اهتمامها بذاتها ثم تجد نفسها تعيش على أوتار الضغط والتشاؤم والتوتر والتعب والقلق والعقم واستهلاك عقاقير النوم والانجاب وغيرها... وهذا ما ينعكس سلبا على ذاتها أولا ثم على علاقتها بالآخرين. من هذا المنطلق ارتأت هذه الدراسة وضوح الرؤية وبيان التصور في حال المرأة العصرية والاقتراب من المرأة بالحصص العلمي الذي يستهدف صحتها بامتياز متوخين مبدأ البحث عن اليات وأساليب لإدارة حياة المرأة بتفاوض ضمن مناشط ذاتية بأقل التكاليف الممكنة، متمثلة أساسا في فك الارتباط بمعضلة الأمية في الرياضة النسوية وتطبيق برنامج الرياضة من أجل الصحة وإدارة الحياة بالتفاوض ودرء التشاؤم قدر ما أمكن وهذا ممكن.

١, ١. إشكالية الدراسة: من خلال ما تقدم يمكن طرح إشكالية هذا البحث كالتالي:

- كيف تدير المرأة العصرية حياتها بتفاوض؟
- وللإجابة عن هذا التساؤل قمنا بتجزئة الدراسة إلى ثلاث نقاط رئيسية على النحو التالي:
- ما دور الرياضة النسوية التي اختارتها المرأة العصرية برنامجا ذاتيا من أجل إدارة حياتها بتفاوض؟
- ما مظهرات التفاوض من خلال ممارسة الفعل الرياضي في حياة المرأة العصرية؟
- ما العلاقة بين الرياضة والصحة في حياة المرأة العصرية؟

١- المعالجة المنهجية للدراسة: اعتمدت الدراسة قدر ما استطاعت على المنهج التاريخي الذي رافق الفكرية التاريخية والإسلامية للمرأة في الزمن الإسلامي الأول ضمن مجال محدد قائم على صياغة الممارسات التي تقولبت في أشكال الحياة وحقائق موضوعية نافعة ومجربة

اجتهدت الدراسة في اقتفاء وتعقب الروابط المنطقية بين الرياضة البدنية وصحة المرأة المسلمة وان الأثر المقنع للإسلام أنه أمد المرأة سبل وخيارات التعاطي مع الحياة بتفاوض ، فقد وضحنا في التاريخ الإسلامي كيف اضطلعت المرأة بشؤون الحرب والتنظيم العسكري وتشكيل الجيوش ناهيك عن أعمال الصناعة والزراعة وقد كرسنا من خلال هذه الأنشطة مظهرات التفاوض في حياتها وتكوين الذات الإيجابية بما استنفذته مختلف تلك المناشط من رياضات جسمية وعقلية واجتماعية طبعت حياتها بالسعادة والرضا والالتزان والتصرف بعقلانية والاطمئنان في مختلف مواقف الحياة المختلفة وقد أفادنا التاريخ الإسلامي بإشارات وضاعة في هذا السياق .

٣- تحديد المفاهيم

٣-١ مفهوم التفاؤل:

"أ. لغة: تفاعل: تيمن به والفأل قول أو فعل يستبشر به".

التفاؤل يعني الأمل وهو نظرة مستبشرة نحو الغد وتوقع الأفضل دائماً وضد التفاؤل التشاؤم وهو اليأس والفشل. يقول الله تعالى في كتابه العزيز "فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون" (قرآن كريم، سورة يوسف، الآية ١٨).

التفاؤل من الفأل وهو ضدّ الطيرة والجمع فؤول وقال الجوهري الجمع أفؤل، وفي الحديث أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يحب الفأل ويكره الطيرة، والطيرة ضدّ الفأل وهي فيما يكره كالفأل فيما يستحب، والطيرة لا تكون إلا فيما يسوء والفأل يكون فيما يحسن ويسوء. وقد جاء "لا فأل عليك" بمعنى لا ضير عليك ولا طير عليك ولا شر عليك؛ وفي الحديث عن أنس عن النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم قال "لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل الصالح" ويقصد من الفأل الصالح الكلمة الحسنة فأما الطيرة فإن فيها سوء الظن بالله وتوقع البلاء ويجب على الإنسان أن يكون لله تعالى راجياً وأن يكون حسن الظن بربه" (ابن منظور، ج ٨٦١، ١٠).

ب- اصطلاحاً: التفاؤل تكوين فرضي، بمعنى أننا لا نراه ولا نلاحظه ملاحظة مباشرة، وإنما نفترض وجوده بناءً على أساليب سلوكية تصدر عن الفرد في الحياة.

يقيس علماء النفس اتجاهات التفاؤل والتشاؤم لدى الإنسان "بنظرة الفرد إلى كوب ماء فإذا كانت الإجابة بأنه نصف ممتلئ، مقارنة مع إجابته بأن الكوب نصف فارغ ذلك يصنفه علماء النفس ضمن الإجابات التي تدل على النظرة الإيجابية للحياة. بعبارة أخرى تعتبر الإجابة مؤشراً على النظرة للأمور بجانبها المشرق. وغالباً ما يحثنا الأصدقاء والأهل على تبني مثل هذا الاتجاه للتعامل والتغلب على مشكلات الحياة" (علي، ٢٠٠٣: ١٥٩).

٣-٢ مفهوم الرياضة:

أ. لغة: مصدر راضاً: رياضة والجمع رياضات

وهي نشاط يتضمّن جهداً جسدياً ومهارة، تحكمه قوانين أو عادات تمارس عادة على نحو تنافسي. وفي تعريف لغوي آخر: الرياضة عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم، وهناك العديد من الرياضات، وهي تشغل جزءاً من وقت الناس يصرفون عليها بعض مالهم وتثير اهتمامهم، سواء كانوا لاعبين أم متفرجين ومتابعين.

ب. اصطلاحاً:

تعرف الرياضة بأنها عبارة عن مجهود جسدي أو مهارة تمارس وفق قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو التميز أو تعزيز الثقة بالنفس، ومع اختلاف أهداف وطريقة القيام بها، يتم منح كل رياضة اسم مختلف

ويعرف عبد الحميد سلامة الرياضة بأنها: مجموعة الحركات البدنية الإرادية وتشمل جل أعضاء الجسم أو بعضها وقد تكون غير مقصودة لذاتها كأن يفرضها الاشتغال بعمل من الأعمال أو تكون رياضة خالصة يقوم بها الإنسان بقصد تقوية بدنه وتهذيب نفسه"

وتعرف أيضا بأنها" ذلك الجزء المتكامل الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية مطبقة تحت إشراف قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد"، كما يعرفها الخولي بأنها "نشاط بشكل خاص جوهره المنافسة من أجل قياس قدرات الفرد البدنية وضمان أقصى تحديد لها (منصور، ٢٠١٦: ١٢٧)

٣-٣ مفهوم الصحة:

أ. لغة: صَحَّ الشَّيْءُ: صَحَا وَصِحَّ وَصَحَا بَرِيءٌ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ أَوْ رَيْبٍ يُقَالُ: صَحَّ الْمَرِيضُ وَصَحَّ الْخَبْرُ وَصَحَّتِ الصَّلَاةُ وَصَحَّتِ الشَّهَادَةُ وَصَحَّ الْعَقْدُ فَهُوَ صَاحِحٌ، صَحْحَةٌ: أزال خطأه أو عيبه، والصِّحَّةُ فِي الْبَدَنِ: حَالَةٌ طَبِيعِيَّةٌ تَجْرِي أَعْمَالَهُ مَعَهَا عَلَى الْمَجْرَى الطَّبِيعِيِّ " (منصور، ٢٠١٦: ١٢٨)

ب. اصطلاحاً: إذا أُضِيفَتِ الصَّحَّةُ إِلَى الْبَدَنِ ظَهَرَ مِصْطَلَحُ صَحَّةِ الْبَدَنِ: وَالَّذِي يَعْنِي خَلْقَ الْبَدَنِ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ وَالْعَاهَاتِ وَالْأَوْجَاعِ" (منصور، ٢٠١٦: ١٢٨)

لم تعد الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية على انها حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية بل اصبحت الصحة هي السعادة والحياة نفسها" (يوسف، ٢٠٠٩: ٦٤).

٤- التفاؤل (Optimisme) والتشاؤم (Pessimisme) فلسفة عن الإنسان:

٤-١ في القرآن الكريم: دعا الإسلام إلى التفاؤل وحذر من أثر التشاؤم على بنية الذات فعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل، وقالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة) رواه البخاري ومسلم. والطيرة هي التشاؤم من شيء ما، وعن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال (لا عدوى ولا هامة ولا نوء ولا صفر) رواه مسلم. ويتضح من الأحاديث السابقة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن الطيرة والتظير والتشاؤم وكان يحب الفأل الحسن والكلمة الطيبة".

٤-٢ في التراث العربي: " عرف العرب منذ القدم التفاؤل أو التيمن والتشاؤم او التظير وكانوا يحكمون على كل طائر بحكم فالزائر الذي يمر على اليمين محمود والبارح الذي يمر على الشمال مذموم ، وكان الفرس أكثر الناس طيرة (تشاؤم) أما العرب كانوا إذا هبت عليهم الرياح الجنوبية الآتية من ناحية اليمن وهي رياح رطبة ممطرة تيمنون بمعنى تفاءلوا وإذا هبت عليهم الرياح الشمالية الآتية من الشام وهي رياح حارة جافة تشاءموا وعلى الرغم من الاختلاف في التفاؤل والتشاؤم من بيئة لأخرى تبقى أشياء مشتركة فيهما عند الغالبية العظمى وفي الحياة اليومية كان للتفاؤل والتشاؤم مظاهر ومؤشرات عديدة فهم يتفاءلون من رؤية قطيع الغنم فهو من الغنيمة، أو القطة تلحس وتمد كفها بوجهها أو الفراشة عند الماء، أو تربية السلحفاة أو استحكاك الحاجب الأيسر، أو اليد اليسرى أثناء الأكل أو رؤية من يحبون صباحا فيعد ذلك النهار سعيدا، أو من رؤية الهلال أول ما يهل، فضلا عن الحمام أو الماء الوفير أو بعض الوجوه فرويتها تجلب الخير لنا، أو من انقلاب علبة الكبريت على جانبها أو وقوع الصحن وكسره فهو يأخذ الشر معه أو وقوع وسخ الطير على أحد المارة ، أو وضع نعل الفرس فوق عتبة باب المنزل ، ويتشاءمون من سماع صوت الغراب ؛ لأنه غراب البين. وكذلك رؤية قطيع من الماعز فهو من العزى، أو من وجود الصحن المكسور أو المرأة المكسورة أو المقص المفتوح في البيت، أو من لبس المرأة ثياب سود لغير حزن، أو من كنس المنزل عند المغرب، أو من عد الأشياء لأنه يقلل البركة، أو من انقلاب

الحذاء، أو من رؤية وجوه بعض الأشخاص فرويتها نحس عليهم أو كنس المنزل، أو تقليم الأظافر ليلا (فضيلة، ٢٠٠٩)

٥-التفاوض في التأسيس العلمي:

١-٥ **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد أن التفاوض هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ويعتبر الفرد فردا متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول الى شخص متشائم.

٢-٥ **النظرية السلوكية:** يرى السلوكيون أن التفاوض والتشاؤم كغيرهم من السلوكيات يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على اساس الفعل المنعكس الشرطي وبحكم اعتبار التفاوض والتشاؤم من الاستجابات الشرطية المكتسبة، فتكرار ظهور مثير ما يحدث سيء لشخص ما وتكرار هذا المثير قد يؤدي الى التشاؤم، في حين أن ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاوض عن الشخص الآخر.

٣-٥ **النظرية المعرفية:** يرى أصحابها أن اللغة والتذكر والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (نهدي، ٢٠١٥: ١٨-١٩).

ينسب موضوع التفاوض الى الكتابات والدراسات التي أصدرها كارفرو شير، حيث بينا هذان الباحثان أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا ما يمتلك وسائل للتعامل مع المواقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية، وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يخبرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفقدونها.

في دراسة شملت طلبة على المستوى الجامعي، بينت أن الذين حصلوا على درجات عالية من التفاوض تميزوا بدرجة منخفضة من الشعور بالتعب، ندرة الشد العضلي، قلة حالات الإصابة بدوار والرؤية غير الواضحة، في المقابل وجد الأكثر تشاؤما يعانون ألما أكثر ودرجة أعلى من الضيق".

وبينت دراسة أخرى أن النساء المتفائلات أقل عرضة للإصابة بالكآبة التي تحدث للبعض منهن ما بعد الولادة، والشيء نفسه أوضحت الدراسات لمرضى القلب بعد إجرائهم لعمليات التحويل وتغيير الشرايين.

في مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها. فالإتجاه النفسي الإيجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، فالفرد الذي يكون اتجاها ايجابيا لمختلف العوامل في بيئة العمل غالبا ما يحمل توقعات تتخللها درجة عالية من التفاوض فيما يتعلق بالمرودود النفسي والمادي لجهوده وهذه الحالة بدورها تساعد على الاسترخاء وبالتالي تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل ، وكما أن العلاقات الإيجابية الجيدة في مكان العمل تساهم في إيجاد مناخ مساند لتقديم الدعم الاجتماعي الذي يعتبر إحدى الوسائل الفعالة للمواجهة الناجحة مع الضغوط" (علي ، ٢٠٠٣: ٢٤).

٤-٥ المقاربة المتعددة العوامل:

حددت هذه المقاربة العوامل الأكثر شيوعا في تفسير التفاوض متمثلة في الآتي:

أ-المجال الجسمي: ان المرأة إذا كان لديها مفهوم ذات ايجابية(متفائلة)، يعتقد أنها تحمل خصائص جسدية ايجابية من حيث الشكل، المظهر، التمتع بالقوة البدنية، وبخلافها المرأة التي تحمل مفهوم ذات سلبي" (غازي ، ٢٠١١ : ٢٤) ، كما يلعب في هذا المجال النشاط الجنسي ودرجة إشباعه وتوافقاته مع حاجات المرأة أهمية بالغة في الصحة النفسية والبيولوجية للمرأة، مما يخلق عندها انطباعات التفاوض في الحياة.

ب-المجال العقلي: إن المرأة التي تحمل مفهوم ذات ايجابية (متفائلة)، يعتقد أنها تحمل خصائص عقلية ايجابية كالذكاء والتذكر والتفكير والحرص والاهتمام... وبخلافها المرأة التي تحمل مفهوم ذات سلبي (متشائمة).

ج-المجال الاجتماعي: إن المرأة التي تحمل مفهوم ذات ايجابية (متفائلة)، يتصور أنها تحمل خصائص اجتماعية ايجابية من ناحية اهتمامها وسعيها للتفاعل الاجتماعي، احترام قيم وتقاليد المجتمع، الاختلاط بالآخرين والاهتمام بهم، وبخلافها المرأة التي تحمل مفهوم ذات سلبي (متشائمة). " (شرف، ٢٠٠٨ : ١٣٠) وقد دلت الدراسات العلمية "أن السعادة الزوجية والرضا الزوجي والاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والاستقرار الزوجي⁴، مؤشرات تجلب للمرأة التفاوض والسعادة في الحياة.

د-المجال الانفعالي: إن المرأة التي تحمل مفهوم ذات ايجابية (متفائلة)، يتصور أنها تحمل خصائص انفعالية ايجابية كالاتزان الانفعالي والتصرف بعقلانية والشعور بالأمن والاطمئنان في مواقف الحياة المختلفة والتفاوض بالمستقبل وبخلافها المرأة التي تحمل مفهوم ذات سلبي (متشائمة).

هـ-مجال الثقة بالنفس: إن المرأة التي تحمل مفهوم ذات ايجابية(متفائلة)، يعتقد أنها تحمل خصائص ثقة بالنفس ايجابية كالإيمان بإمكانياتها وقدراتها والاعتماد على نفسها والتكيف والإنجاز والطموح والمقدرة على مواجهة المواقف بجرأة وشجاعة. وبخلافها المرأة التي تحمل مفهوم ذات سلبي (متشائمة) (غازي، ٢٠١١ : ٢٤).

٦-العوامل المؤثرة في التفاوض والتشاؤم:

موضوع التفاوض والتشاؤم له علاقة بطبيعة كل مجتمع وبطبيعة عاداته وتقاليدته وان التفاوض له علاقة بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للمجتمع، هناك مجموعة من العوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية لها أثر كبير في التفاوض-التشاؤم، نعرضها في الآتي:

٦-١ العوامل البيولوجية:

"تعتبر المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة ذات أثر كبير في نشأة وتكوين حالة التفاوض أو التشاؤم، ولقد عزز علماء الانثروبولوجيا الرأي المؤيد لأثر الوراثة في التفاوض الفمي والتشاؤم الفمي المتمثل في غزارة الرضاعة وما يليها من فطام متأخر أو في شح الرضاعة وما يليها من فطام مبكر، وكثيرا ما ينشأ التفاوض عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من

الأوهام ، إذ إن ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم والهموم والأحزان التي تسيطر على النفس". والمتفائل لدى استبشاره بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى به، فإنه يوافق على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءا من إنجاز الأعمال إلى ما يصدر عنه من أحكام، أما إذا تشاءم الفرد منذ البداية فإن فكرة التشاؤم نفسها تسيطر على جزء من تفكيره وتستحوذ على قدر من طاقته المخصصة للإنجاز اللازم، فتقل تدريجيا ويصيبه القنوط والفشل في إنجاز مهماته وهذا ما يؤكد من يتشاءم وصدق تشاؤمه".

وقد كشف فريق علمي من جامعة ستانفورد الأمريكية إن هناك بعض التغيرات المختلفة في طريقة عمل الدماغ يمكن ان تعطي مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة، وغطى البحث مجموعة من النساء المختلفات كانت أعمارهن بين تسعة عشر واثنتين وأربعين عاما ، وقسمت النساء إلى قسمين من خلال استجوابهن عن مجموعة من الأسئلة، القسم الأول النساء المتفائلات والثاني المتشائمات والعصائيات القلقات، وعرض العلماء على القسمين صورا لمشاهد مفرحة، مثل حفلات، أعياد ميلاد، وصور أخرى كئيبة حزينة مثل أجنحة مستشفيات، وفيما كانت عملية عرض الصور مستمرة قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ ولاحظ الفريق العلمي إن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للصور السعيدة مقارنة بالنساء القلقات المتشائمات والعكس كان صحيحا أيضا إذ وجد نشاط غير عادي في أدمغة النساء القلقات العصائيات عندما عرضت عليهن صور كئيبة ومحنة" (فضيلة ، ٢٠١٩)

ويشير العلماء في هذا الصدد إلى أن البيئة والوراثة هما اللتان تعملان على توجيه الوراثة إلى ما يتفاعل به أو ما يتشاءم منه، فتعمل التربية على إخراجها إلى حيز الوجود جميعا ولكن بقوتين غير متساويتين، فقد يجد نفسه أكثر ميلا إلى التفاؤل من ميله إلى التشاؤم، ولكن في الحالتين فإن مجرد وجود تلك المقومات الموروثة لا تكفي لجعل الشخص متفائلا أو متشائما، فلا بد من تغذية الموروث وتنميته؛ ليتفاعل مع المقومات والموضوعات البيئية حتى يستميل ما لدى الإنسان بالقوة إلى وجود بائن وفعلي في الحياة.

٦-٢ العوامل الاجتماعية:

تتمثل في عملية وأساليب التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ولها دور في نشأة المفهوم، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد.

إن أساليب التربية الخاطئة كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم وبمجتمعهم.

إن للعوامل البيئية والثقافة دورا كبيرا في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين، فلذكور مجال أكبر في التعبير عن آراءهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم واختيار المهنة المناسبة أو حتى اختيار الزوجة، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن، لكن لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن، لكن التفوق يظهر لدى الذكور .

وفي دراسة لكارفير وآخرون عن اثر التفاؤل في التعامل، وفي التكيف لدى عينة من النساء تهيئ لإجراء جراحة للثدي وعند مقارنة النساء المتفائلات بالنساء المتشائمات، وجدت أن النساء المتفائلات تهيئ لإجراء

جراحة للثدي وبصورة قاطعة على أن بعض آثار التفاوض تعود إلى ارتباط التفاوض بطرائق بناءة للتعامل مع الضغوط النفسية المتأتية من المرض ومن الجراحة فيما بعد (فضيلة، ٢٠١٩)

٦-٣ العوامل الاقتصادية والسياسية:

يشير روشيل Resseel بان التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين قد أثر بلا شك على أهداف الحياة، التي يضعها صغار الشباب لحياتهم، ونظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جدا بشأن وضع خطط لحياتهم لاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاوض لديهم.

كما أن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر كل ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث إن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك" (فضيلة، ٢٠١٩)

من خلال هذه الإقترابات التي حاولت فهم موضوعي التفاوض والتشاؤم وتحديد العوامل والتفسيرات المرتبطة بها فقد وضعت اختبارات علمية جادة لقياس درجات التفاوض والتشاؤم في الحياة.

منها على سبيل المثال تتضمن الاختبارات التي تقيس درجة التفاوض لدى الفرد عبارات تمثل مكونات فرضية،

- التوقعات الشخصية في وقت الأزمات.
- درجة القدرة على الاسترخاء في حالات الشعور بالإرهاق.
- درجة الإدراك الشخصي في التحكم في الأمور الحياتية.
- مدى التفاوض بالنسبة للمستقبل.
- اهمية الاندماج في العمل.
- درجة التمتع بالصدقات الشخصية.
- درجة التحكم في الانفعالات.
- درجة اليأس في مواجهة المشكلات"
- مدى الاعتقاد الشخصي بتحقيق أهداف إيجابية في الحياة" (علي، ٢٠٠٣ : ١٦٠)

٧-الأثر المقنع:

تعد التربية البدنية والرياضية مجموع مهم في النسق التربوي الاسلامي، وهي موضوع له بصمة تاريخية في وقائع الروتين اليومي في الحياة الاجتماعية السلفية منذ عهد دولة المدينة التي شيدها النبي صلى الله عليه وسلم وبعدها دولة الخلفاء الراشدين وكما دخل موضوع الرياضة البدنية في المراسم الثقافية الشعبي لدى المسلمين الأوائل حيث نال اهتماما كبيرا لدى الأئمة وعلماء الدين حتى افرد له البعض كتباً ومؤلفات

تمثلت هذه الرياضات في المصارعة وركوب الخيل والنزال والسباق بالألعاب والسباحة والجري ورفع الأثقال.) وغيرها من الرياضات التي أثبت العلم المعاصر أنها تقي الإنسان من الاكتئاب والمرض وأثرها العجيب في تقوية البدن ووقايته .

يفهم من ذلك أن "الإسلام لا يمنع تقوية الجسم بالرياضات فهو يريد أن يكون أبناؤه أقوياء في أجسامهم وفي عقولهم وأخلاقهم وأرواحهم لأنه يمجد القوة، فهي وصف كمال لله تعالى ذي القوة المتين، والجسم القوى أقدر على أداء التكاليف الدينية والدنيوية، والإسلام لا يشرع ما فيه إضعاف الجسم إضعافا يعجزه عن أداء هذه التكاليف، بل خفف من بعض التشريعات إبقاء على صحة الجسم، وقد ذكر بن القيم في كتابه زاد المعاد عند الكلام عن الرياضة، أن الحركة هي عماد الرياضة وهي تخلص الجسم من رواسب الطعام وفضلاته بشكل طبيعي، وتعود البدن الخفة والنشاط وتجعله قابلا للغذاء وتصلب المفاصل وتقوى الأوتار والأربطة، وقال "كل عضو له رياضة خاصة يقوى بها، وأما ركوب الخيل ورمى النشاب والمصارعة والمسابقة على الأقدام رياضة للبدن كله، وهي قالعة للأمراض المزمنة" (منصور ، ١٣٢: ٢٠١٦).

ما الأثر المقنع في الرياضة النسوية:

يقول جون والون "...ما دامت للمرأة قدرات التأمل التي ميزتها في التفكير والتحليل العلمي وتحمل مرارة الآلام فلها كل الحق في أن تصعد أعلى درجات المنابر ومواقع سلطة القرار وتتصدى لمهام المجتمعات المعاصرة بهدف تكريس إنسانية الإنسان وتسيير الحضارة بهذا الاتجاه وكذلك توجيه المجتمعات الإنسانية نحو أعلى مرتبة للقيم الاجتماعية وحمايتها من خطر التراجع والانحيار" (منيرة، ٢٨: ٢٠٠٢) وهذا مثبت ومحقق في الأثر المقنع في الشريعة الإسلامية، فقد دلنا الدرس التاريخي "أن المرأة في عصور الإسلام الأولى، تخرج للقتال وتركب الخيل وتسابق الرجال.

وفي السيرة النبوية أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يتسابق مع السيدة عائشة ذات مرة فسبقته ثم تسابقا بعد فترة من الزمن فسبقها وقال عليه السلام "هذه بتلك يا عائشة لقد امتلأت لحما وشحما" وهذا دليل على أن قدرتها وسرعتها قد تأخرتا عندما زاد وزنها وأصابتها السمنة".

حث الإسلام النساء على ركوب الإبل "يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "خير نساء ركب الإبل صالح نساء قريش أحناه على وليد في صغره وأرعاه لكبير في ذات يده" وركوب الإبل أمر يتطلب قوة وجرأة ومهارة وشجاعة وهي مهارة لا تكتسب فجأة بل يجب أن يسبقها إعداد واستعداد وتدريب".

ومن المعلوم في السيرة النبوية أن من أحب النساء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها التي عرفت بذات النطاقين، حيث كانت تحمل النوى من بستان الزبير إلى علف حيواناته وكانت تقوم على خيله ورياضة الخيل لا يقوم بها إلا أصحاب المروءة والشهامة، ونسبية بنت كعب "رضي الله عنها خرجت يوم أحد تسقي المحاربين وإذا بالمشركين يداهمون المسلمين فأسرت ترمي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم بالنبال وتصيبها بالجروح، فهل كانت لها أن تفعل ذلك لولا أنها أعدت للقيام بذلك وقت السلم" (فاروق عبد الوهاب، ١٩٩٥، ص ٧٢). وقد وصفها النبي صلى الله عليه وسلم في غزوة أحد فيقول: "ما التفتت يمينا أو شمالا إلا رأيتها تقاتل دوني (شذى بنت محمد بن سليم العامرية، ٢٠١١، ص ٣٤)

يفهم ان الأثر المقنع للإسلام أنه أمد المرأة سبل وخيارات التعاطي مع الحياة بتفاؤل. وقد أثبت علماء الأنثروبولوجيا المعاصرين، أن طبيعة المرأة حباها الله بالخيال الإبداعي والفكر الخلاق وكان اكتشافها لدورة الحياة في النباتات البرية أولى بؤادر الاستكشاف" (منيرة، ٢٠٠٢: ١٤٥). فكثيرا من الوصفات الشعبية المجربة والخلطات المفيدة (كطريقة العلاج بالكي والتكميد واستعمال العقاقير الطبيعية...) تعود لعبقرية المرأة وتحرير ذكائها الخالص في العطاء إضافة إلى إسهامها في قيام المجتمع الزراعي

"كما يكشف التاريخ أن المرأة أعدت نظاما متكاملًا للحياة عن طريق الانتساب إلى الأم زمن الجاهلية والتي تفيض بها الأساطير والقصص الدينية بالشواهد حيث كان لفكرة الأم والأرض أساسا دينيا يظهر بأن آلهة

الأرض أنثى وليسوا ذكورا وتسجل تلك الشواهد أن المرأة حملت مهمة الدفاع عن الأرض منذ أن انهمك الجنس البشري بالحروب فقد اضطلعت بشؤون الحرب وخضعت للتنظيم العسكري القاسي بل تعدى الأمر ذلك إلى المبادرة لتشكيل جيوش من النساء فقط" (شذى، ٢٠١١: ٣٠)

٨- المرأة ضحية تشاكل الأدوار:

"في دراسة جديدة أعدتها الباحثة أرمل لو بيقو مديرة مؤسسة دراسات حول الفئات العمرية من صفر إلى ٢ توصلت الباحثة إلى تحديد أنماط الأمهات الأسرية الحديثة وحددتها في الآتي:

٨-١ **الأم المنصهرة مع أبنائها أو الصاهرة لهم fusionnelle**: تتعامل مع أبنائها كما لو كانوا كبارا راشدين بمعنى أن طلباتهم مستجابة فورا ولا طاقة لها بالإبتعاد عنهم ولا ترفض لهم أي طلب أبدا بمعنى أنه لا تترك لهم مجال للإحساس بالحاجة والعوز كأنهم في حضنها دائما ولا يبحثون ولا يبذلون الجهد لتأمين احتياجاتهم الاستهلاكية دون حضورها ومرافقتها لهم.

٨-٢ **الأم العصرية الإنسانية post dolto**: وهي التي تستقبل الضيوف دائما كل شيء في حياتها يخضع للنقاش والتفاوض ولكنها تخاف أن تكون صديقة سيئة لأبنائها فإنها برغم نتائج كل نقاش وكل تفاوض وبالرغم مما يحصل فيه من تسويات وتنازل من قبل الأبناء فإن هذه الأم تخاف من استقلالية أبنائها وتنتهي بأن تقبل كل رغباتهم كما بدت قبل التفاوض فتنهار أمام كل محاولة ترشيد استهلاكي يقوم به الأبناء.

٨-٣ **الأم الصدمية المأزمية: mere conflictuelle**: التي بسبب حالة نقص وفراغ تاريخية عندها كانكسار أسرتها بخاصة وتشققها واضطرابات وظائفية أسرية أخرى فإنها تجد نفسها في حالة تناقض وتنازع وتعارض دائم مع أطفالها.

٨-٤ **الأم المحشورة أو المحبوسة في دائرة السد التبادلي في أسرتها ومع أبنائها**: هي الأم التي يضغتها العمل الذي لينتهي والمأزومة والقلق من عدم قدرتها على الإندماج والتكيف في دينامية أسرتها تتجه نحو مزيد من الاستهلاك لها ولأبنائها خوفا من الوحشية الاستهلاكية لأبنائها، الذين يتركون شيئا إلا وطلبوه ولا يتراجعون عن متابعة طلباتهم إلى أن يبلغوا الهدف.

٨-٥ **الأم المقاومة résistante**: وهي التي لا يسهل ابتلاعها أو السيطرة عليها بالحركة أو بالعاطفة وهي الأم العملائية و البراغمية التي ترفض التراجع عن قناعتها. إنها الأم التي تضبط النفس والسلوك وترشد في أن واحد. هذه الأم لها قيمة كبرى لأن الضغط عليها شديد وكبير منذ استقرت وعمت فكرة أن الطفل يجب أن يحصل على استقلالية من عمر قنينة الحليب أي منذ عمر الرضاعة الحيوي وله عدم الإقتراب من مساحته ومن أشيائه وحتى من نزواته وأفكاره... وهو ما كان يشير إلى أن الاستقلالية تعني التدامج الاجتماعي وبناء الشخصية والهوية وهذا ما يمر عبر اعتماد نموذج خاص بالطفل ومحدد كنمط في الحياة وخطوط مميزة فردية ولافتة" في طريقة التربية والتعامل مع الأطفال والزوج والمالات (منيرة، ٢٠٠٢: ٢٢٤).

ضمن هذه الأدوار المطروحة لحضور ذات المرأة في المجموع الاجتماعي الشامل والمعقد الذي يظهر المرأة بصفات وأدوار متشاكلية كما أوضحنا (الأم المحشورة أو المحبوسة، الأم المقاومة، الصدمية المأزمية، الأم

المنصهرة مع أبنائها..)، يتبين أن المرأة المعاصرة ضحية بامتياز. إذن المرأة افهمي نفسك واعرفي جسدك" وإننا نتصور أن فهم الذات هو البدء الأول لإدارة الحياة بالتفاوض.

٩- الدراسة الموضوعاتية: المرأة، التفاوض والرياضة من أجل الصحة:

ان المرأة بعيدا عن القراءة الديمغرافية واعتبارها عضو-رقم في الأجنحة السكانية: تتزوج تنجب تتعلم، تعمل، تنتخب، تشارك... (القراءة الضعيفة)، هي أكثر من ذلك نداء حب للناشئة (للطفولة والشباب)، فهي تجمع الحقائق البيولوجية والحقائق القانونية والحضارية والتنموية ومن ثم فان صحة المرأة، أمان مستقبل أمة برمتها وحملة عرشها في التاريخ الحضاري والإنساني وقد لاحظنا أن المجتمعات المتقدمة تنسج البرامج والاستراتيجيات النوعية من أجل الوصول إلى توافق صحي كامل للمرأة وتأمين انسجام شمولي لحياتها الأسرية والمهنية والترفيهية وتقديم رؤية حول الصحة المستدامة للناشئة من خلال العناية بالمرأة (الأمومة)، وفي ذلك أولت تلك المجتمعات المتقدمة العناية الكاملة بالرياضة من أجل الصحة واعتبارها مقياس في دليل التنمية البشرية العالمية.

من هذا المنطلق مقترحنا في هذه الدراسة إعداد البرنامج الذاتي للمرأة المعاصرة "الرياضة من أجل الصحة والتفاوض في الحياة"... وهو يعبر عن إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل المنزلي والمهني ومسؤولياتهما والتصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي تحقق فيه المرأة فرديتها وتمارس فيه هوايتها رياضية كانت أم عقلية أو ترويحية ويتحقق بذلك الراحة والإستجمام الذي يجلب التفاوض في الحياة" (أشرف ، ٢٠٠٨ : ١٣١)

ان المرأة كإنسان "تسير كل أربعة وعشرين ساعة تبعا لما يعرف بالإيقاع البيولوجي اليومي وهو ما يمكن تشبيهه بالساعة الداخلة للجسم، حيث من الطبيعي أن معظم الوظائف الجسمية تنخفض أثناء فترات معينة لتتباطأ أو تركد في فترات أخرى، متبعة بذلك نمط السير لهذا الإيقاع البيولوجي اليومي حيث يتحكم هذا الأخير في مختلف القدرات العقلية والفيزيقية والنفسية والاجتماعية وهذا الاختلاف على مستوى الوظائف الجسمية يفرض على المرأة اتباع عادات يومية صحية في العمل، النوم، النشاط، الراحة، الإسترخاء وغيرها من المهام اليومية (حمو ، ١٩٩٥ : ١٠)

• البرنامج الذاتي لإدارة الحياة بالتفاوض (المرأة مثقف رياضي صحي):

تحتاج المرأة الى أولويات تدرج في اطار الاستراتيجية الصحية لنفسها اولا كعضو وللآخرين وهي بذلك مسؤولة على اعداد الأجيال الصحية وهذه الاستراتيجية يتضمنها الجدول التالي:

المفردات	موضوع التثقيف الصحي
الغذاء الصحي المتوازن دور العناصر الغذائية المختلفة اهمية الفيتامينات والاملاح الغذاء الصحي للطفل الريجيم أو النظام الغذائي لاصحاب الامراض المزمنة	التغذية
تاسباب العدوى	الأمراض المعدية

مصادر العدوى الاعراض العامة والعلامات الوقاية من الامراض المعدية مع التركيز على امراض الطفولة والتطعيمات وغذاء مرضى الحميات	
السكر القلب والضغط وتصلب الشريين وباء الحوادث اهمية النواحي الوقائية بالنسبة لذلك	امراض العصر الحديث
دور الام في ذلك رعاية الامومة والطفولة المسكن الصحي المسكن الآمن الحيوانات المنزلية النظافة الشخصية ونظافة المأكل والمشرب والملبس السلوكات الصحية للفرد والمجموع	صحة الأسرة
اهمية التطعيم وفائدته انواع الطعوم الموجودة بالوزارة ومواعيد اعطائها عدم الخوف من مضاعفاتها الجانبية نجاح برنامج التحصين الموسع	برنامج التحصين الموسع
ماهي العقاقير الطبية اثارها الجانبية اهمية استشارة الطبيب ترشيد استهلاكها ضوابط الجرعات الدوائية	الدواء والعقاقير الطبية
تحديد هذه الممارسات كيفية التخلص منها بالاسلوب المقع وضع الطب الشعبي في مكانه الصحيح القضاء على الخرافات والشعوذات	العادات والتقاليد المنافية للصحة
اهمية الرياضة وتأثيرها على الجسم تنوع الرياضة تبعا لمرحل العمر الرياضة في حالة الصحة والرياضة في حالة المرض	الرياضة والصحة

جدول رقم (١) يبين الاستراتيجية الصحية للمرأة التي تدير حياتها بتفاؤل

المصدر: نجيب الكيلاني، التثقيف الصحي للطلاب وافراد المجتمع، دوره وأهميته، دار الصحوة للنشر

والتوزيع، ط٢٠١٢، ص٢٥-٢٧

تعتبر الرياضة في مستوياتها النظامية أو الحر الحل الصحي المتعدد الأبعاد، الذي يمكن أن يخرج المرأة من الصندوق out box وأقصد بذلك البراديغمات التقليدية (الخلاف والنزاع العائلي، المهني، التعب والارهاق، الروتين اليومي...) في إدارة الحياة.

فالرياضة تمنح التمارين الرياضية للمرأة براديجم جديد في التعاطي مع الحياة بتفاوض حيث تجد المرأة في التمارين الرياضية فضاء اجتماعيا بديلا ومتنفسا يمكنها من إدارة حياتها بأسلوب التفاوض، أين تدرك المرأة أن مصدر صحتها داخلي وبالتالي مسؤولية صحتها تقع على عاتقها دون سواها.

وبذلك الرياضة قاعدة قوية تبنى عليها عديد القيم الصحية، فالرياضة تجنب المرأة المرض والعزلة وتبني لها موقف متفتح مع الجماعة. وتجعلها أكثر تحكماً في لحظات الغضب والانفعال وتمكنها من التصرف السليم في مواجهة الحوادث المنزلية، إضافة إلى أن التمارين الرياضية اليومية تمكن المرأة من نشر سلوك غذائي متوازن في المحيط الأسري والاجتماعي والمهني... واستعمال ألعاب رياضية تربية وترفيهية مع أعضاء الأسرة والعمل.

وبينت الدراسات أن النساء اللاتي يمارسن الرياضة متفائلات في الحياة وهن أقل عرضة للإصابة بالكآبة والمرض (سرطان الثدي) الذي يصيب البعض منهن خاصة عند تقدم السن، كما أثبتت الدراسات أن التمرين الرياضي اليومي يقدم للمرأة خبرات متنوعة في مواقف الحياة ويساعدها على تضمين التفاوض في حياتها.

إذا كانت الرياضة النسوية، حققت في المجتمعات الأوروبية رصيدها الكافي وتطورت من سلوك ثقافي إلى سلوك صحي إلى أسلوب حياة للمرأة الغربية، فالحال في المجتمعات العربية (الجزائر مثال) لم نتخطى بعد مشكلة الأمية في الرياضة النسوية كما أوضحنا.

وعموماً يمكن ادراج الفوائد الصحية للرياضة فيما يلي:

- الرياضة وسيلة من وسائل العلاج الذي يشجع عليه الأطباء وهي وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض قبل أن تكون علاجاً لها.

- التمارين الرياضية تساعد الناس جسدياً واجتماعياً وبيولوجياً وذهنياً. فالرياضة لا تفيد الجسد فحسب بل تساعد بشكل فعال في تنشيط القدرات الذهنية وقدرة الإنسان على التركيز والتفكير.

-تساعد التمارين الرياضية في إفراز المخ لمواد كيميائية تجعل الإنسان يشعر بالارتياح العام والسعادة. وقديماً قيل العقل السليم في الجسم السليم.

- كما تساعد التمارين الرياضية على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على بذل المجهود ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر.

-التمارين الرياضية وتنمي الثقة بالنفس والشعور بالارتياح النفسي نتيجة الشعور النفسي بالصحة الموفرة ويقول الأطباء النفسيين أن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الغم والكآبة والتوتر.

-الرياضة تزيد من تقدير الذات وذلك من خلال تحسين صورة الجسد والشعور بالانشرائح وتحسين الأداء الحياتي وبالتالي لتحقيق الأهداف.

اذن يمكن القول إن الرياضة كانت منذ أزمنة بعيدة ولا زالت إلى يومنا هذا هي الآلية الفعالة والمتاحة للجميع لأجل ضمان صحة نفسه وجسديه قوامها التفاوض. فالتفكير الإيجابي هو السبيل الأمثل لإدارة حياة المرأة بتفاوض في عصر أصبحت فيه الحياة معقدة حيث تداخلت الأدوار الوظيفية.

١٠- محور أمية فهم الذات-المرأة ليست الجسد-

عندما يدلنا الدرس التاريخي أن أحد الملوك كان قد أعد إكليلا من الذهب يقدمه جائزة أعظم عمل يقوم به أحد أفراد رعيته... فمثل أمامه شاعر ورسام وعالم وقدم كل منهم أفضل ما لديه من إنتاج وإبداع وتبعثهم سيدة أكل الشيب شعرها فسألها الملك: ما لديك أنت أيتها العجوز لتقدميه؟ فأجابت: إن الذين مثلوا أمامكم هم أولادي وقد جئت لأرى من سيفوز بتاج الذهب. فهتف الملك على الفور: ضعوا التاج على رأس هذه السيدة التي صنعت هؤلاء المبدعين الرجال (منيرة، ٢٠٠٢: ١٠٤)

إن هذا هو الإدراك الحقيقي لمفهوم الذات عند المرأة الذي ننطلق منه في هذه الدراسة، فالمرأة ليست الجسد ومنه نبني المشروع" المرأة هي المسؤول الأول والوحيد على إعداد البرنامج الذاتي في إدارة حياتها بتفاوض ونجاح.

إن الحضارة الإنسانية وعت كل ذلك ووفرت الفكراننة المقنعة التي تريح هذه الساعة البيولوجية(الذات) عند المرأة في أدوارها المتقاطعة، وبشكل كبير... لكن المرأة بلا شك مستمرة في الركض وراء الأساليب التي تفهم وتدير بها مجرى الحياة... وهي سياقات مكنها من الداخل(أي تصنعها ذات المرأة) لا من الخارج (مؤسسات، تشريعات، فاعلين...). هذا ما ننطلق عليه اعداد البرنامج الذاتي في الحياة إذن "المرأة افهمي نفسك واعرفي جسدك".

يترادف مفهوم الذات مع إدراك النفس وعزتها في قول الله تعالى في سورة الشعراء الآية ١٣٣ "وانقوا الذي أمدكم بما تعلمون". إن الذات البشرية في القرآن الكريم هي خلق عظيم، فقد ورد ذكر الذات/النفس في القرآن ٢٩٥ مرة وبصيغ متباينة وأكثرها استعمالا (الذات الإنسانية) علمنا الله مالم نكن نعلم عن الذات (النفس) ووصفها بصفات عدة (النفس المطمئنة، النفس اللوامة، النفس البصيرة، النفس الأمارة بالسوء)، وتبرز أهمية الذات من خلال الآثار المترتبة عن معرفتها إذ يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "ما هلك امرئ عرف قدر نفسه". وقول الإمام علي بن ابي طالب "معرفة النفس أنفع المعارف"، وقوله أيضا "نال الفوز الأكبر من ظفر بمعرفة النفس" (غازي، ٢٠١١: ٢٨)

يوضح كل من **جيردانو ودوسيك**، بأن مفهوم الذات كتكوين أو بناء في الشخصية، هو فرض عام وهو بالمعنى الذي نقارب به المرأة يتضمن ستة عناصر تكمل بعضها البعض لتساهم في النهاية في الذات المتوافقة عند المرأة وهذه العناصر بإيجاز:

-**الوعي بالذات**: وهو ما يتعلق بإدراك الفرد بأن له تأثير على الآخرين وللاخرين تأثير عليه، بمعنى آخر له كيان مؤثر خلال التفاعل الاجتماعي.... إن المرأة مهما كانت قابلياتها (متفقة أو غير متفقة) تدرك بوعي تأثيرها بدرجة كبيرة على الآخرين .

-**قيمة الذات**: وتتبع من الإيمان بالمساواة وبحق الحياة والحرية والسعي نحو تحقيق السعادة ويستند ذلك على المبدأ الذي نادى به جميع الأديان السماوية ألا وهو مبدأ المساواة بين الناس في الحقوق والواجبات.... إن المرأة ناضلت وانتصرت في هذا الجانب كما دلنا الدرس التاريخي.

- **حب الذات**: ويتعلق بميول الفرد ذاته بكل ايجابياته وسلبياته وعدم الشعور بالدونية مادامت الرغبة من جانبه بتوظيف مهاراته وبذل الجهد بنية سليمة حتى في حالة مقارنة نفسه بالآخرين عليه ادراك نقاط القوة والضعف في امكاناته وحدود النجاح.... إن المرأة غير مقهورة ولامكرهة كونها أول فرد يستيقظ وآخر فرد ينام وهي محبة وراغبة في ذلك عن طواعية، فالطبيعة(الفطرة) تعرف ماتصنع وتعرف مافيه خير للمرأة.

- **تقدير الذات**: ويشير إلى الشعور بالفخر والرضا عن النفس.والفرد يكتسب التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها.وغالبا مايستند الفرد في حكمه هذا إلى نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي... إن المجهود

المضني للمرأة الذي يطلب النجاح في الحياة هو النية الفطرية الصادقة التي تبارك بالرضا من الآخرين... الآخرين مهمون جدا بالنسبة لها لأنهم موصلين نزعاً تقدير الذات لها.

- **الثقة بالنفس**: وتدل على الشعور الذاتي من جانب الفرد بإمكاناتها وقدراتها على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والإستفادة من مخزون الخبرات....فالمراة تعيش للآخرين بكيانها وإرادتها المستقلة؟
- **احترام الذات**: وهو القدرة على تثمين أو تقدير طبيعة الإنفعالات الشخصية، ويرتكز ذلك على عدم الشعور بالذنب في حالة التعبير عن الخوف، السعادة، الغضب، الحب، الفرح، إذا تم ذلك التعبير بصورة تتناسب مع المواقف المرتبطة بها. فهذا الأمر من شأنه تمكين الجسم من تبديد الطاقة الناتجة عن الإنفعالات وتدعيم الشعور الشخصي بالنظرة الإيجابية للذات من جانب الفرد"

تدل الذات في التحليل العلمي على الصورة الكلية (الأفكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه وهذه الصورة تتكون من خلال تفاعل الفرد مع من يتواجد في محيطه الإجتماعي، بدءاً بالجماعة الأولية المتمثلة في الأسرة، مروراً بالمعارف والأصدقاء وانتهاءً بالأشخاص المهمين في حياة الفرد، فهؤلاء يمثلون مصادر تقييم أو مدخلات... يستند إليها الفرد في معرفة مصادر القوة ومصادر الضعف في شخصيته" (علي ، ٢٠٠٣ : ١٦٧)
تري ما هو مفهوم الذات عند المرأة؟

مفهوم الذات عند المرأة هي الذات المتمركزة حول: الوعي، قيمة، حب، تقدير، ثقة، احترام، حنان، ايثار...قاربنا مفهوم الذات عند المرأة، لأنها اليوم أصبحت مهددة في سلامة ذاتها. والذات هي الكيان الذي يباشر وظائف الحياة.

ملاحظة الواقع يكشف أن المرأة أصبحت تقدم (تسخر) ذاتها للآخرين بشكل كبير، لقد انتقلت من الذات الفردية إلى الذات الجماعية وهي الذات التي تعيش للآخرين (أم، مربية، عاملة، ممرضة، مموله...) بدوافع ذاتية وتبريرات موضوعية أحياناً (الخوف، العقاب الإجتماعي...) لتبرير هويتها الذاتية نفسها التي فرضتها الحضارة الإنسانية .

"إن الذات لدى المرأة تختصر المجموع الكلي للخصائص التي تعزوها عن نفسها والقيم الإيجابية السليمة التي تتعلق بها" (غازي ، ٢٠١١ : ١٩٢) فصورة الذات عند المرأة أصبحت تعني الأدوار التي تلعبها من أجل أن تحصل على استحسان الآخرين وتكوين الصورة المستقبلية التي ترغبها في الآخرين...إن الآخرين (الأطفال، الزوج، صاحب العمل، الأقارب...) مهمون جدا في فهم الذات عند المرأة لأنهم مرآة هويتها الذاتية التي ترى فيها مشروعها .

- **أمية فهم الذات**... حقيقة مركبة ومعقدة طبعت خصوصية المرأة العربية (المرأة الجزائرية مثال) مثقفة أو غير مثقفة بفعل عوامل شتى (عادات اجتماعية عقيمة، فهومات مغلوطة تجاه المرأة، أعباء ومسؤوليات شائكة تفرسها روح العصر...)، ذهبت بها إلى أعراض أخرى غير وجيهة (الانتحار، سرطان الثدي، الجنون، الطلاق، الخلع، المرض العصبي...). وتعتبر الأمية كبرى المشكلات في البلدان المتخلفة ذلك أن أثرها ينعكس على الحياة. إن التنظيم الإقتصادي والتوجيه الإجتماعي والحياة الفضلى والصحة الجيدة والمستقبل الأمل يصطدم بصخرة الأمية التي تنصف بها مجتمعاتنا وعندما يؤكد علماء التربية أن الأمية لا تعني مجرد جهل القراءة والكتابة بل تتعدى ذلك إلى جهل فهم الذات وتطبيقات الدين في الحياة والوقاية الصحية والطرائق السيكولوجية ومهارات الإتصال بالآخرين وأصول المواطنة الصحية وسواها من الأدوار والوظائف المنزلية والمهنية والعمرية... فإننا نرى أننا في مجتمعنا الجزائري نشكو من هذا كله بالإضافة إلى الأمية الأبجدية التي طالت العنصر النسوي في

الجزائر وكانت عاملا سلبيا مكملا لتفشي الجيل الثاني (g2) من ظاهرة الأمية، اصطلاحنا عليه "أمية فهم الذات عند المرأة".

يتفق الباحثون على أن مفهوم الذات الإيجابي يشكل النواة للشخصية القوية وبناءا على ذلك فقد وجد أن الفرد ذو الدرجة العالية من مفهوم الذات أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط والتعامل الإيجابي مع المرض وهذا راجع إلى المناعة الإضافية النابعة من الشعور الإيجابي بالنفس" وحدد الباحثين أهم المواقف التي تتضمنها الإختبارات التي تهدف إلى قياس درجة مفهوم الذات في الآتي:

-درجة الإعتماد على النفس في مقابل الإعتماد على الآخرين في اتخاذ قرارات حياتية.

-مدى الإنفتاح على الآخرين ومشاركتها لهم في الأنشطة المختلفة.

-طبيعة ردود الفعل على مواقف الفشل؟

-مدى تحمل المسؤولية؟

-الأساليب المستخدمة في مواجهة المهام الصعبة

-درجة الثقة في الإمكانيات الذاتية.

-مدى التعبير عن الإنفعالات في المواقف المختلفة.

-طبيعة الإدراك الشخصي للقدرات الذاتية (علي، ٢٠٠٣: ١٦٨-١٦٩)

فهم من ذلك أن تخليص المرأة من ظلام الأمية في فهم الذات يتحقق وفق برنامج ذاتي يتضمن تصورا حول القيم والاتجاهات الصحية وطرق ادارة الحياة بالتفاوض، وإن دور فكرة محور أمية فهم الذات التي نقاربها على طريقة العلاج النفسي التقليدي التي عاد إليها علم النفس الحديث" المرأة افهمي نفسك واعرفي جسدك"، ضمن برنامج التنمية الذاتية والتنمية الجماعية والمشاركة النشطة للمرأة في إدارة حياتها وإدارة مشكلاتها في الحياة مع نفسها ومع الآخرين بأسلوب التفاوض وتبعاته الصحية هو المطلوب.

إعترف الأكاديميون وصناع القرار على حد السواء إلى أنه يصعب تحقيق أي تقدم وطني كبير دون تغيير المؤسسات والذهنيات التي تتفاعل فيها وبها ومعها المرأة والنظر في مسائل حصولها على الفرص والأمان الإجتماعي وحققها في الوقت المرن والحياة الصحية...وارتسمت الرؤية في الرياضة البدنية التي تعفو الجسد المنهك من الأمراض وتجعل المرأة تنظر للنصف المملوء من الكأس ولا تبالى بالفارغ منه، ترى مافائدة الرياضة عند المرأة؟

ومجمل القول أنه حتى تدبر المرأة العصرية حياتها بتفاوض لا بد من :

_ فهمها لذاتها ومعرفتها وتقديرها من اجل ذات متواقفه اي شخصيه سويه وقويه

- الوعي بالذات اي الادراك باهميه الذات وتأثيرها على الاخرين ضمن منظومة التفاعل الاجتماعي

-حب الذات بمعنى عدم الشعور بالدونيه تجاه ذاتها وذلك بتوظيف قدراتها ومهاراتها ضمن السياقات الحياتيه المختلفه من اجل الاستمرار والتعايش الايجابي مع الاخرين

- تقدير الذات والرضا عن النفس ويكون ذلك من خلال السعي الدائم لتحقيق الانجاز والنجاح في الحياه

- ان تكون واثقه من نفسها في تحقيق اهدافها ضمن الظروف المتاحة ، وان تتقبل ذاتها مهما كانت النتائج وذلك بان تضبط انفعالاتها في كل المواقف الحياتيه التي تواجهها بما في ذلك المواقف الصعبه والحرجه

خاتمة:

التفاوض هو ان ندير حياتنا بأفكار ايجابيه فبالتفاوض نستطيع السيطرة على مشاعرنا وافكارنا السلبيه وتحويلها الى افكار ايجابيه وهذا مستمد من المنهج الرباني الذي دلت عليه الكثير من آيات القران الكريم كما

سبق وأشرنا، إذن فالشخصية المتفائلة أكثر سعادة وأوفر صحة وأقدر على إيجاد حلول للمشكلات وما أحوجنا اليوم الى تبني منهج التفاوض في حياتنا خاصة بالنسبة للمرأة أين أصبحت متعددة الأدوار والوظائف في عالم متسارع ومتطور ، فالتفاوض هو الآلية الأنسب ليرفع مستوى الرفاهية الصحية للمرأة كما يقلل من احتمالات وقوعها في المشكلات الاجتماعية او قدرتها على ادارتها بحنكه أو تجاوزها بأمان ، ولما كان التفاوض من السمات التي يمكن اكتسابها وتنميتها فانه على كل امرأة أن تكون شديدة الحرص على ترجيح كفه التفاوض عن كفة التشاؤم مهما كانت الظروف ، بمعنى ان تسعى جاهده لأداره حياتها بتفاوض من خلال استدخال برامج ضمن حياتها (إيقاعها البيولوجي اليومي) ، ونظرا لتعدد الادوار المنوطة للمرأة العصرية تعتبر الرياضة أهم آلية لإدارة حياة المرأة بتفاوض ، بحيث تختار كل امراه ما يناسبها من الرياضة(النوع ، التوقيت ، المكان...) بما يضمن لها الحفاظ على صحتها النفسية والجسدية وهذا بدوره يعد مطلب ضروري لاحتواء ذاتها بالدرجة الاولى وأداء ادوارها ووظائفها الاجتماعية بإيجابيه و بذلك تكون عنصر فعال ضمن نسقها المصغر بصفه خاصة والنسق الاجتماعي بصفة عامة وبالتالي تساهم في تنميه وتطور ورقي مجتمعا.

قائمة المراجع:

- منصور نزال عبد العزيز الحمدون (٢٠١٦). *الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية*. المجلة الاردنية في الدراسات الاسلامية. مج ١٢، ٣٤
- سعاد نهدي (٢٠١٥). *التفاوض والتشاؤم وعلاقتهم بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين*، (مذكرة ماستر غير منشورة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة قصدي مرباج. الجزائر
- نجيب الكيلاني (٢٠١٢). *التثقيف الصحي للطلاب وافراد المجتمع-دوره وأهميته*. تونس: دار الصحوة للنشر والتوزيع.
- شذى بنت محمد بن سليم العامرية (٢٠١١). *الدور الريادي للمرأة العربية في التنمية الإدارية*. أعمال منتدى دور المرأة العربية في التنمية الإدارية: ريادة المرأة تحت ضوء التعاليم الإسلامية. عمان : أكتوبر ٢٠١١
- غازي صالح محمد، شيماء عبد مط (٢٠١١). *مفهوم الذات*. عمان : مكتبة المجتمع العربي
- فضيلة عرفات (٢٠٠٩). *التفاوض والتشاؤم مفهومه أسبابه والعوامل المؤثرة فيه* ، مقال منشور على الموقع: www.alnour.se. تاريخ الاطلاع ٣١ جانفي ٢٠٢٠
- يوسف سعدون (٢٠٠٩). *من سوسولوجيا الطب الى سوسولوجيا الصحة*. مجلة البحوث والدراسات الانسانية. ٤٤ .
- أشرف محمد عبد الغني شريت ،سيد محمد صبحي (٢٠٠٨). *الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية*. مصر : مؤسسة حوس الدولية .
- علي عسكر (٢٠٠٣). *بضغوط الحياة وأساليب مواجهتها -الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر و القلق* . القاهرة : دار الكتاب الحديث
- . منيرة حيدر (٢٠٠٢). *نساء ضد التهميش*. دار الجمهورية للطباعة .
- فاروق عبد الوهاب(١٩٩٥). *الرياضة صحة ولياقة بدنية*. مصر: دار الشروق.
- حمو بوظريفة(١٩٩٥). *الساعة البيولوجية -الايقاع البيولوجي اليومي* – سلسلة افهم نفسك واعرف جسديك الجزائر :دار الامة .
- ابن منظور ،لسان العرب،ج١٠