



الدعم النفسي لرياضي الكاراتيه من خلال تطبيق تقنيات الذكاء الاجتماعي

## Psychological support for a karaté athlete through the application of social intelligence technique

نبيل صالح وافي\*1

جامعة الجزائر 03 – nabilw33@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أهمية الدعم النفسي لممارسي رياضة الكاراتيه من خلال ممارسة واتقان "الذكاء الاجتماعي" كأسلوب حياة يساعد على التواصل الفعال من أجل الرفع من معنويات النفس للرياضيين، وذلك باعتبار التواصل جزءاً أساسياً في نجاح النشاط الرياضي بأوجهه المختلفة لكونه أهم طريقة لتبادل الأفكار وتوضيح الفهم بحيث تصبح الأفكار موضوعاً للتأمل والتطوير والنقاش والتعديل، وهذا يساعد كثيراً في الرفع من المعنويات النفسية لرياضي الكاراتيه بما يسمح بتطوير قدراتهم الذاتية.

وهذا المقال يبين أمثلة عن الطرق المساهمة في تنمية مهارات التواصل الفعالة بين الرياضيين وتأثيرها على أدائهم الرياضي، وزيادة الدعم النفسي.

الكلمات الدالة: الدعم النفسي - مهارات التواصل - الذكاء الاجتماعي - لغة الجسد - الفعالية. رياضة الكاراتيه.

### Abstract :

The purpose of this study is to reveal the importance of the psychological support for karate practitioners and mastery of "social intelligence" as a way of life that helps to communicate effectively. Considering communication as an essential element in the success of the sport activities in its various facets, because it is the most important way to exchange ideas. So, those ideas become a subject of reflection and development, exchange and improvement.

This article demonstrates by examples of how to contribute to the development of effective communication skills between athletes, and their impact on their athletic performances, and adds mental support

Keywords: mental support, Communication skills, Social Intelligence, Body Language, Efficiency, Cultural Symbols, karate sport.

\*المؤلف المرسل

مقدمة:

تساءل معنا المختصين والمدربين الرياضيين، وكذا الرياضيين عن أهمية الدعم النفسي في تهيئة الرياضي، لاسيما السيطرة على الآثار السلبية للتوتر والانفعال العصبي الذين قد يؤثرون في النشاط الاجتماعي للاعب، مما يؤدي إلى التنافر والبعد الاجتماعي ويترتب عليه سيطرة الضغوطات والبعد عن المحيط الاجتماعي.

ومما لا شك فيه أن الرياضي أصبح معرضاً لضغوطات كبيرة ومتزايدة، وذلك بسبب ارتفاع مستوى الأداء في كل الفرق الرياضية؛ الأمر الذي يتطلب لياقة بدنية عالية المستوى، وتدريباً على مهارات فردية، وتقنيات تواصل فعال من خلال تطبيق الذكاء الاجتماعي للعمل على زيادة الدعم النفسي للرياضيين.

يعتبر التواصل من أهم الوسائل المساهمة في الرفع من معنويات الرياضيين النفسية حيث يمثل التواصل الرياضي أحد جوانب دراسات التواصل التي تختص بدراسة التواصل في الأماكن الرياضية. ويشمل هذا التواصل دراسة عمليات التواصل بين الأشخاص وعلى مستوى المؤسسة سواء أكان التواصل لفظياً أو غير لفظي بين المشاركين في رياضة معينة كاللاعبين، والمدربين، والإداريين، والحكام، والمتدربين، بالإضافة إلى عمليات التواصل بين المشاركين في الرياضات والمشجعين.

ذلك التواصل الذي يعمل على الرفع من المعنويات النفسية الرياضيين وتنمية قدراتهم على جميع المستويات وليس المجال الرياضي فحسب حيث يساهم هذا التواصل في تفعيل وتطوير الذكاء الاجتماعي لديهم، حيث يعتبر الذكاء الاجتماعي من أهم الذكاءات المساهمة في تنمية قدرات الفرد وتحقيق أهدافه الحياتية، وذلك من خلال مساعدته على بناء علاقات اجتماعية، والتكيف مع البيئات الاجتماعية بنجاح.

والذي يتمثل أيضاً في اكتساب القدرة على تطوير الوعي الذاتي وفهم الديناميكية الاجتماعية، وقد حدد الباحثون أربعة جوانب تساهم في تطور الذكاء الاجتماعي عند الفرد وهي: (www.study.com, Retrieved 30-11-2017. Edited)

- مهارات التواصل: تتمثل هذه المهارة بالقدرة على التحدث الجيد مع الآخرين، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة واضحة.
- الأدوار والقواعد الاجتماعية: تتمثل بمعرفة أنواع مختلفة من قواعد التفاعلات والحالات، وكذلك كيفية لعب دور مناسب في التفاعلات مع الآخرين، حيث تختلف طريقة التصرف بحسب المكان الذي يوجد فيه الشخص.
- فهم دوافع الآخرين: ينطوي هذا على قراءة الكلام المبطن للمحادثة، وفهم سبب حديث الشخص أو تصرفه بطريقة معينة، بحيث يساعد الذكاء الاجتماعي العالي على فك رموز الكلام المبطن.
- السيطرة على الانطباعات: ترتكز هذه المهارة على فهم رد فعل الآخرين، والتصرف معهم بطريقة تترك انطباعاتاً جيداً.

ويعتبر المدرب محور هذه العلاقة التواصلية من خلال تأثيره على الرياضيين سواء بالتواصل اللفظي أو الجسدي من خلال لغة الجسد وذلك بدعمهم وتحفيزهم على ممارسة نشاطاتهم الرياضية والاجتماعية على حد سواء والرفع من معنوياتهم النفسية اعتماداً على تطبيقات عملية لمهارات التواصل وتقنيات الذكاء الاجتماعي على حد سواء والتي تعمل على دعم الروابط وإنشاء العلاقات الإنسانية الأكثر انفتاحاً وتحرراً. وهذا يتطلب سواء من المدرب أو الرياضيين إيجاد الدافعية الرياضية الفردية أو الجماعية بنوعها الدافعية الداخلية والخارجية نظراً لأهميتها في عملية تحقيق الإنجاز لديهم فهي عبارة عن قوة محرّكة ومنشطة وموجهة في آن واحد نحو اكتساب الروح المعنوية وتحقيق النجاح والإنجاز الفعلي الذي ينمي لديهم الوعي الاجتماعي والشعور بالانتماء مما يدعم عملية التواصل الفعال.

وهنا يتبادر إلى أذهاننا مجموعة من التساؤلات والتي نختصرها في:

دور وأهمية التواصل الفعال في الرفع من الدعم النفسي لمعنويات الرياضيين؟ ومدى مساهمة لغة الجسد أو التواصل غير اللفظي في الرفع من هذه المعنويات؟

## 2- تحديد المفاهيم:

### 2-1- الذكاء الاجتماعي:

هو فن التعامل مع مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة، والقدرة على التكيف مع مختلف المواقف، ومعرفة الطريقة المناسبة للتعامل مع الآخرين، بحيث يُعطي عن صاحبه انطباعاً جيداً لدى الآخرين، مع القدرة على تلقي الانتقادات برحابة صدر، ومعرفة المهارات الاجتماعية المختلفة، والقدرة على التفاهم مع أكبر قدر ممكن من الأشخاص، وامتلاك الطريقة المناسبة للتحليل الاجتماعي، مما يعني القدرة على اكتشاف المواقف الاجتماعية بمرونة كاملة، والجدير بالذكر أن هذا الذكاء لا يعتبر مقياساً للذكاء العلمي مثلاً، لأن كل نوع من أنواع الذكاء منفصلة عن الأخرى).

<https://weziwezi.com>

### 2-2- التواصل الفعال:

هو الفعل الذي يحقق أقصى درجات التواصل باستثمار كافة إمكانيات الإلقاء والتلقي باستخدام الوسائل والوسائط التي تناسب الحال في بعده الزمني والمكاني.» (محمد الأمين موسى، 2012، ص17)

عملية مخطط لها تستهدف تحفيز الناس وخلق دوافع عندهم من أجل تبني مواقف والقيام بممارسات جديدة، أي أن المديرين يجب أن يكونوا قادرين على التواصل بكفاءة وسهولة وعليهم أن يشركوا الآخرين، سواء في رؤيتهم أو في رسمهم للاتجاه الذي يودون قيادة مؤسستهم نحوه.

<https://hrdiscussion.com/hr104024.html>

### 3-2- لغة الجسد:

هي تلك الإشارات غير اللفظية التي يستخدمها الشخص للتواصل اليومي، مثل: تعابير الوجه وحركة الجسد، فمن خلالها يمكن نقل المعلومة دون قولها، فهي تشكّل ما بين 50%-70% من التواصل، لذلك فإنّ فهمها يعدّ أمراً مهماً لتفسير

الحديث(2018-2-16) Kendra Cherry [، "Understanding Body Language and Facial Expressions" ،  
www.verywellmind.com, Retrieved 21-6-2018. Edited.

#### 4-2- الدافعية الرياضية:

هي استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين، وحسب وجهة نظر التربوي "إبراهيم زكي قوقش" على أنها مدى استعداد الشخص ومثابرته للوصول للنجاح. ويكون التحدي أكبر في حال كان مستوى قدرات الفرد أقل من مستوى المواقف التي تحتاج إلى أداء ممتاز.  
(https://mawdoo3.com).

#### 5-2- الدعم النفسي الرياضي:

الدعم النفسي هو إبداء اهتمام بمشاكل واحتياجات الأفراد والاسر، وتوفير كل الإمكانيات المتاحة لهم في كل الأوقات، وإظهار الاهتمام والالتباه لكل ما يحتاجون إليه حتى يستعيدوا قدراتهم وأدائهم الاجتماعي. وهو إكساب المعارف والمهارات والقدرات المؤهلة لاتخاذ القرارات ، واكساب الخبرات الفعالة بهدف تحديد الأولويات التي تعين على أداء الأدوار المنوط بها بكفاءة واقتدار.

#### 3- أهمية الدعم النفسي الرياضي الاجتماعي:

لا شك أن للدعم النفسي الاجتماعي أهمية كبيرة في حياة الرياضيين، فهو يؤثر في كيفية إدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الفعالة، وتتمثل أهمية الدعم النفسي الرياضي الاجتماعي في التالي:

#### 1-3- حماية الذات :

يساعد الدعم النفسي الاجتماعي للرياضي في حمايته لذاته وزيادة إحساسه بفعاليتها ، بل ويعمل كذلك على الحد من احتمال إصابته بالاضطراب النفسي الناتج عن ضغوطات الحياة اليومية حيث تقل عند ادراكه أنه يتلقى الدعم النفسي الاجتماعي من أخصائيين نفسيين واجتماعيين، وللدعم النفسي الاجتماعي تأثير فوري على نظام الذات ، مما يؤدي إلى زيادة تقدير ذات الفرد والشعور بالسيطرة على المواقف ، بالإضافة إلى ذلك يولد درجة من الشعور الإيجابي مما يجعل الشخص مدركاً للأحداث الخارجية والقدرة على السيطرة عليها والتفاعل معها بأسلوب إيجابي، فالدعم النفسي الاجتماعي يؤثر بشكل مباشر على مدى سعادة الفرد، وذلك لأهميته عندما يكون مستوى الضغوط لدى الفرد مرتفعاً (Turner & Marino, 1994, p203) .

حيث أن للدعم النفسي الاجتماعي دوراً مهماً في التخفيف من حدة التأثيرات والمعاناة التي يتلقاها الفرد الرياضي، وإذا ما انخفض مستوى هذا الدعم فإنه يؤثر سلباً على مدى توافقه مع المحيط والبيئة التي ينتمي إليها سواء على المستوى الاسري أو المهني أو حتى الرياضي والذي هو موضوع بحثنا

#### 2-3- الوقاية من الأمراض والاضطرابات:

يلعب الدعم النفسي الاجتماعي دورا مهما في التعافي من الاضطرابات سواء كانت نفسية أو عقلية، بالإضافة إلى التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وتجعل الشخص أقل تأثرا عندما تعترضه الأزمات ( Sarason , levine et basham , 1983 , p127 ) .

ان للدعم النفسي الاجتماعي أثرا على الصحة النفسية بدرجة كبيرة، وللشبكات الاجتماعية دور كبير في تزويد الفرد ببعض الخبرات الإيجابية المنتظمة. (الشناوي وعبد الرحمن، 1994م، ص 37).

### 3-3- مصدر للتوافق والتكيف الانفعالي:

ينبغي على الرياضي أن يحقق التوافق والصحة النفسية مع هذا المحيط الاجتماعي الذي يتسم بتباين الاتجاهات وردود الأفعال المختلفة من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى بصفة عامة، ويتوقف مدى نجاح الرياضي في تحقيق ذلك على مدى قدرته على التعامل الإيجابي مع مجتمعه أو تقديم المساعدة أو المساندة التي تنعكس بالضرورة على مستوى الصحة النفسية.

بالإضافة إلى أن الدعم النفسي الاجتماعي يقوم بوظيفة ذات أهمية كبيرة كمصدر للتوافق والتكيف الانفعالي، فالشخص الرياضي والذي ينتمي إلى شبكة اجتماعية، يشعر بأنه محبوب عند الآخرين وذو قيمة وتقدير، وأن نقص الدعم عند الحاجة إليه يمكن أن يكون أمرا صعبا لبعض الرياضيين خاصة لمن هم ممن يفتقدونه على المستوى الأسري على وجه الخصوص وعلى المستوى المنفي والرياضي على وجه العموم والذي يؤدي بدوره إلى انخفاض المهارات الأدائية لديهم.

### 3-4- إشباع الحاجة للأمن النفسي:

يحتاج الفرد الرياضي مثله مثل أي فرد من أفراد المجتمع إلى الأمن والأمان والذي يوفره له الدعم النفسي الاجتماعي والذي يلعب دورا مهما في تحقيق الحاجة للأمن النفسي، فالظروف التي يمر بها الأفراد والتي تتمثل في فقدان الثقة وتهديد الاحساس بالذات دائما بحاجة إلى التعزيز من خلال الدعم النفسي، فالجميع يمر بتجربة الحاجة لإيضاح ما يحدث، وبالتالي فهم بحاجة للحصول على دعم الآخرين والذي يساهم في تحفيزهم على المواصلة والاستمرارية.

ان الدعم النفسي الاجتماعي يلعب دورا مهما لاستمرار وبقاء الفرد نظرا لميزته بالحاجة إلى الآخر، فهو يؤكد كيان الفرد من خلال شعوره بالدعم من المحيطين حوله، ويساعده لمواجهة تطورات الحياة اليومية بأساليب إيجابية أكثر فاعلية، ويدعم الفرد في الاحتفاظ بصحة نفسية عالية .

### 4- النظريات المفسرة للذكاء الاجتماعي من أجل تعزيز الدعم النفسي:

لقد تطرق العديد من العلماء والباحثين للبحث في الذكاء على مختلف اهتماماتهم وسندرج هنا أهمها لا على سبيل الحصر.

### 1-4- نظرية جيلفورد GUILFORD:

لقد أوضح جيلفورد من خلال نموذج بناء العقل الذي تبناه أن الذكاء الاجتماعي نوع مستقل عن التحصيل الأكاديمي، والذكاء العام، وعن الجوانب المعرفية الأخرى.

لقد أعاد (جيلفورد) صياغة نموذجة للتكوين العقلي (SOI) الثلاثي الأبعاد المتعدد القدرات وفقاً للمحددات التالية:

- **البعد الأول (بعد المحتوى):** ويتعلق بالمادة أو المحتوى موضوع المعالجة، وينقسم هذا البعد إلى خمس مكونات أو تصنيفات فرعية:  
-المحتوى البصري- المحتوى السمعي- المحتوى الرمزي- محتوى المعاني- المحتوى السلوكي.
- **البعد الثاني (بعد العمليات):** ويتعلق بالعمليات التي تعالج المحتوى، وينقسم هذا البعد إلى ست عمليات هي:  
-المعرفة- ذاكرة التسجيل- ذاكرة الاحتفاظ- الإنتاج التباعدي- الإنتاج التقاربي- التقويم.
- **البعد الثالث (بعد الناتج):** ويتعلق بالصيغ التي تنتج عن معالجة العمليات للمحتوى، وتأخذ النواتج المختلفة لهذا البعد ست صيغ:  
-الوحدات- الفئات- العلاقات- المنظومات- التحويلات- التضمينات.

<http://www.uobabylon.edu.iq/uobColleges/lecture.aspx?fid=10&lcid=69297>

#### 2-4- نظرية الذكاءات المتعددة: Multiple Intelligence

هي نظرية وضعها عالم النفس هاورد غاردنر عام 1983 وتقول بوجود العديد من الذكاءات وليس على قدرتين فقط هما التواصل اللغوي والتفكير المنطقي واللتين اعتبرتتا تقليدياً مؤشري الذكاء الوحيدين والمعتمدتان في اختبارات الذكاء. (IQ)

عام 1990، أشار غاردنر إلى خمس قدرات إضافية وهي، بالإضافة للتواصل اللغوي والتفكير المنطقي، الذكاء البصري المكاني، الذكاء الموسيقي، الذكاء الجسدي العضلي، الذكاء الذاتي، الذكاء الاجتماعي، ولاحقاً، اعترف غاردنر بإمكانية وجود ذكاءات أخرى على العلم اكتشفها. وحتى عام 2016، أضاف غاردنر ذكاءين على النظرية وهما: ذكاء عالم الطبيعة وذكاء التعليم. وكان قد ذكر عن إمكانية اعتبار المعرفة الوجودية كذكاء منفصل، إلا أنه لم يبت بالأمر بشكل حاسم. (Gardner, 1995, p208)

تعتبر نظرية هاورد غاردنر من النظريات المفيدة في معرفة أساليب ومهارات التواصل فإنها تكتشف مواطن القوة والضعف عند الفرد. والذكاء عند جاردنر عبارة عن مجموعة من المهارات تمكن الشخص من حل مشكلاته. وكذلك القدرات التي تمكن الشخص من إنتاج ماله وتقديره وقيمته في المجتمع. والقدرة على إضافة معرفة جديدة، ولذلك ليس بُعد واحد فقط بل عدة أبعاد. ثم إن كل شخص متميز عن الآخرين. والذكاء يختلف من شخص إلى آخر. )

<https://ar.wikipedia.org/wiki>

ويعتبر هذا التميز في حد ذاته عامل من أهم العوامل المساعدة على القابلية الاجتماعية للدعم النفسي والتي تعود إلى الاستعدادات الذاتية لكل فرد ومدى قابليته لهذا الدعم.

#### 3-4- نظرية ألبريخت: ALBRECHT

أعاد ألبريخت ترتيب الذكاءات التي تقدم بها جاردنر بشكل أسهل ومفيد في العمل والأماكن العامة المبسطة، وكما يرى أن الذكاء الإنساني له ستة أبعاد أساسية وهي: الذكاء التجريدي والذكاء الاجتماعي، والذكاء العاطفي والذكاء الجمالي، والذكاء العملي والذكاء الجسدي. (ألبريخت، 2008، ص 87)

#### 4-4- نظرية ثيرستون: THURSTON

يتكون الذكاء حسب ثورستون من عدد من القدرات العقلية وهي مستقلة عن بعضها البعض نسبياً، وبعض العمليات المعقدة يوجد بينها عامل رئيس مشترك يدخل في عدد من العمليات ولا يدخل في البعض الآخر، فمثلاً فهم أي معلومة رياضية لا بد من تظافر القدرة على فهم المعاني من وراء هذه المعلومة والطلاقة اللفظية المقدمة بها والقدرة على تذكر أهم خصائصها. وقد توصل إلى تحديد عدد من العوامل الطائفية أطلق عليها القدرات العقلية الأولية وهي كالتالي: (الشيخ، 2008، ص 154)

- الطلاقة اللفظية
- القدرة اللغوية
- القدرة المكانية
- القدرة العددية

#### 5-4- نظرية ثورنداك: THORNDIKE

للقيام بعملية الذكاء لابد من تواجد من عدد من القدرات تعمل مشتركة، وهي نتاج لعمل الجهاز العصبي المعقد الذي يؤدي وظيفة على نحو كلي ومتنوع بحيث يصعب وصفه على أنه مجرد استخراج تقارير معينة من عامل عام عوامل نوعية.

ويعتبر ثورنداك أول من تحدث عن الذكاء الاجتماعي حيث قسم الذكاء إلى ثلاثة أنواع وهي:

- الذكاء الميكانيكي
- الذكاء المجرد
- الذكاء الاجتماعي (السيد، 1976، ص 195).

5- طرق اكتساب وتنمية الذكاء الاجتماعي:

الذكاء الاجتماعي هو مهارة كباقي المهارات الأخرى يُمكن اكتسابه، وتعلّمه، وإتقانه من خلال التدريب والممارسة، وذلك باتباع بعضٍ من نصائح الخبراء والباحثين في هذا المجال، ومن هذه النصائح الآتي: (دايل، 2010، ص 75)

- عدم التعجّل في مُحاسبة الآخرين: على ما قد يصدر منهم من أخطاء أو هفوات؛ فالإنسان كائنٌ حساسٌ، عاطفيٌّ بطبعه، يتأثر بأقلّ الكلمات؛ فانتقاد الشخص، أو لومه قد يكون بمثابة شرارةٍ خطيرةٍ من شأنها تدمير صاحِبها، ومن شأنها أن تحرق عاطفته، وكبريائه، فهذا (توماس هاردي) الكاتب البريطانيّ الشّهير أفلح عن الكتابة إلى الأبد، بسبب الانتقاد اللاذع الذي وُجّه إليه، كما أقدم (توماس شاتروثون) على الانتحار نتيجة الانتقاد أيضاً.
- إظهار الاهتمام بالآخرين: هذه قاعدة من أهمّ قواعد كسب محبّة الآخرين، وثقتهم، وهي كفيلاً بأن تُؤدّي إلى نتائج عظيمةٍ ينالُ منها الشخص ما يسعى إليه، وتكون سبباً في تحقّق أهدافه؛ فالإنسان يستطيع أن يكسب اهتمام ومحبّة أبرز النّاس، وأرفعهم قدراً إذا أبدى الاهتمام والعناية بهم.
- جعل الآخرين يحبونه: وذلك بإظهار محبة الشخص لهم وتقديرهم لذاتهم؛ فكلّ إنسانٍ لديه ما يُميّزه عن الآخرين ولديه جوانب مشرقة في شخصيّته تجعله فريداً في نظرته لذاته وتُشعره بأفضليته، ولذلك على من أراد كسب ودّ الآخرين والتحلي بالذكاء الاجتماعي أن يُظهر لهم مدى تقديره للصفات التي يميّزون بها. يقول إيمرسون: (كلّ إنسانٍ أقباله أفضل ممّي في ناحيةٍ واحدةٍ على الأقل، وفي هذه النّاحية يمكنني أن أتعلّم منه).
- البعد عن العبارات الاستخفافيّة: الاستخفاف بالآخرين وبقدراتهم العقليّة والثّقافيّة، وتوحي بالغرور والتكبر؛ كأن يقول الشخص أثناء الحوار (سأبرهن على كذا وكذا) فمثل هذه العبارات تعني: (أنا أذكى منك) وبالتالي فإنّ الشخص الآخر ستكون لديه ردّة فعلٍ عكسيّة، فهذا تحديّ صريح من المتحدث يثير العداء، ويدفع الطرف الآخر للهجوم في المحادثة قبل البدء فيها، فعلى الشخص المحاور والذي يميّز بالذكاء الاجتماعي أن يتحدّث بلباقةٍ وكياسةٍ مطلقةٍ، كأن يقول مثلاً: أنا لي رأيٌ آخر في هذه المسألة، وقد أكون مخطئاً فقول الشخص (قد أكون مخطئاً) يمنعه من الوقوع في المشكلات والاعتراضات، ويوجي للطرف الآخر بأنّه قد يكون هو مُخطئاً أيضاً.

كما يمكن تطوير وتنمية الذكاء الاجتماعي من خلال 25 خطوة مفيدة يوميا وهي كالتالي:

- ايجاد 10 أفكار وحلول لمواضيع جديدة
- قراءة الجرائد ومتابعة الأخبار
- لعب دور المحامي الغائب
- قراءة فصل من الكتاب من أي نوع كان
- متابعة الوثائقيات التعليمية



- المشاركة في المواضيع التي تهتم الفرد عبر مواقع التواصل الاجتماعي
- تتبع محتوى الانترنت من المعرفة والعلم وما يهتم الفرد
- مشاركة معارفنا مع من حولنا
- تحديد لائحة بما يجب تعلمه على المدى القريب وتحديد ما يجب تحقيقه من أهداف على المدى البعيد
- الاحتفاظ بنجاحاتنا ووضع قائمة بها
- وضع قائمة بالأمر التي يجب التوقف عن فعلها
- كتابة كل ما نتعلمه
- تحفيز الدماغ
- التسجيل في دورات تعليمية
- التعرف على ما يثير الاهتمام ويحفز الطموح
- مخالطة من هم أذكى منا
- اسأل وبحث عن الجواب
- استخدم تطبيقات "تعلم كلمة جديدة كل يوم"
- مواجهة المخاوف
- توسيع دائرة الاهتمام لتشمل جميع المجالات
- اشغال العقل بالألعاب الذكية
- توفير الوقت للراحة والاسترخاء
- تبني هوايات مفيدة
- تطبيق ما يتعلمه في الحياة اليومية
- الاهتمام بالتمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي.

### 6- مهارات تطبيقية في المجال الرياضي من خلال ممارسة الذكاء الاجتماعي:

- محاسبة النفس: الرياضي شديد النقد لذاته لا لكي يجلدتها، بل ليحسن منها فهو يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون، شديد الحذر يخاف الفشل الدائم ويخشى على سمعته بين أقرانه.

- المثابرة: يتميز الرياضي بالإرادة والعزيمة والمثابرة والصبر وطول البال والدأب فلا ييأس ولا يضجر ولا يكل ولا يعرف الملل، فقد ظلت "هود كين" Hodgkin تبحث في تركيب جزء الأنسولين ثلاثين عاما متصلة، هذا التفوق تجده في المثابرة.
- التحليل: يتميز بالقدرة على التحليل وترتيب المنطق والملاحظة والتجريب وصولا إلى الاستنتاج وهذه القدرة تعطي الإيجابي بعدا خاصا إذ يستطيع أن يرى بثاقب بصيرته ما قد لا يراه الآخرون أو يروونه شيئا عاديا ألفوه.
- العمل بروح الفريق: يدرك الرياضي أكثر من غيره أنه وحده لا يستطيع أن ينجز شيئا أو يضيف شيئا، فإن أعدادا كبيرة من البشر تتضافر جهودهم ليكتشف العالم أو يخترع، ولم يحدث أن جلس إيجابي بعيدا عن الآخرين ونجح في عمله، بل لا بد من التواصل مع الآخرين، فالإيجابية مشروع جماعي.
- البساطة: كلما زاد الرياضي علوا زاد تواضعه مع البشر، بل يشعر أكثر من غيره بالقرب من القاعدة العريضة من الناس العاديين، ولا يرتفع عليهم أو يأتيه إعجابا بنفسه.
- التبسيط: كلما زادت قدرة الرياضي في عمله تزداد قدرته على رؤية الموضوع بطريقة مبسطة ومتكاملة نابعة من فهمه العميق لها ومن ثم قدرته على نقل الفهم المبسط لغير المتخصصين.
- الرؤية الشمولية: يرى الرياضي العالم كله منظومة متكاملة ولا يتوه في التفاصيل فهو يستطيع أن يتعامل مع التفاصيل حين يحتاج إليها، ولكنه لا يفقد خطاه في المغزى الكلي والصورة المجمعة، ويتميز الإيجابي بأن المعاني الكلية تكون واضحة في ذهنه وضوحا شديدا بصرف النظر عن التفاصيل.
- القدرة على تحليل وحل المشكلات: الرياضي المتميز يعرف كيف يقوم بتقسيم المشكلات ويحدد طبيعتها ويواجهها ويبحث عن حلول لها.
- الممارسة: هو ممارس عام للعلم، ولا يكون العلم مجردا عن التطبيق، ولذلك فإن الإيجابي الحقيقي هو الذي يكتسب علمه من الخبرة أكثر مما يكتسبه من الكتب، لأن أفضل طريقة للفهم هي الممارسة العملية. يقول أرسطو: "ما يجب أن نتعلمه إنما نتعلمه بالممارسة".
- تسليم الولاية للخلف: على الرياضي أن يدرك أن ما لديه هو كثر لا بد أن يورثه لمن يأتي بعده، هذا الميراث هو إيجابيته، لذا فعليه الحرص على نقل هذه الأمانة ورعاية الإيجابية من جيل إلى جيل. ويقول الجاحظ: "وينبغي أن يكون سبيلنا لمن بعدنا كسبيل من كان قبلنا على أننا وجدنا من العبرة أكثر مما وجدوا، كما أن من بعدنا يجدوا من العبرة أكثر مما وجدنا".
- الإحساس بقيمة الوقت: الوقت في حياة الرياضي استثمار في جهده وفرصة جديدة للإنجاز.

- قبول الاختلاف: الرياضي الحقيقي لا يعرف التعصب، فعنده من راحة العقل وسعة الأفق والسماحة ما يجعله يقبل الآخر ويتقبل الاختلاف.
- السلوك الطيب مع الآخرين: ويتجلى ذلك في الابتسامة والشكر المستمر والاعتذار عن الخطأ ورفي التصرفات...

#### النقاط العملية التي تساعد على بناء الذكاء الاجتماعي:

- الرغبة المشتعلة: هي الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوة للسلوك. الرغبة المشتعلة هي التي جعلت رون سكالين يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم انه معاقا وهي التي جعلت والت ديزني يقاوم السخرية والاستهزاء والضياع لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزني.
- القرار القاطع: فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قاطعا لا رجعة فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية.
- تحمل المسؤولية كاملة: إن عدم تحمل المسؤولية يجعلك تركز كل أفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك؛ بل بالعكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريده أن تكونه. لكن عندما تأخذ مسؤولية حياتك فأنتك بذلك تركز كل أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك.
- الإدراك الواعي: في بحث قامت به جامعة جورج تاون عن الإدراك كانت نتيجته إن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية نفعها بدون تفكير. لذلك كن مدركا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله إلى صالحك لان التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار.
- تحديد الأهداف: الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي، لأنها تجعلك تركز على ما تريد، والأهداف تجعل لحياتك معنى.
- الوقت الإيجابي: والمقصود به هو أن تستخدم قدرة عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، وقد يكون هذا الوقت عشرة دقائق كبداية تدرّب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعيد هذه المدة. والمهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل؛ مما يجعلك تتصرف ايجابيا بطريقة تلقائية.
- التنمية الذاتية: التنمية البشرية أصبحت من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم. فمن الممكن أن يكون موظفا حاصلا على شهادات عليا من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين وكلمة "تنمية" تعني: النمو في الأركان السبعة: " الجانِب الروحاني، الصحي، الشخصي، العائلي، المهني والجانِب المادي " والبشرية تعني: " الجنس البشري "

- السكون والتأمل اليومي: لو نظرت إلى الطبيعة حولنا ستجد أن كل شيء يحدث وينمو في هدوء وسكون تامين. وإذا وضعت لجدولك اليومي وقتا للتأمل اليومي ولو لبضع دقائق فقط فذلك الهدوء وذلك السكون سينعكسان على نفسياتك بطريقة لا تخطر على بالك.
- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية: الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعذك عن ضغوط الحياة اليومية وتأخذك على الراحة والسعادة. العمل والراحة وجهان من نفس العملة النقدية؛ ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم، وأيضا في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك على إنجاز أكبر في عملك، وتوفير صحة أفضل في حياتك

#### خاتمة:

لقد حاولنا من خلال بحثنا هذا تسليط الضوء أهمية الدعم النفسي لرياضي الكاراتيه من خلال تطوير ذكائهم الاجتماعي، ومن خلال ما سبق في هذا البحث وكما هو مطروح فإن أهمية هذا الدعم النفسي مرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية الذكاء الاجتماعي عند الرياضيين حيث يكتسب هاته الفئة الدعم النفسي من العالم الخارجي من مؤسسات وهيئات فاعلة للخروج من الضغوطات التي يعيشونها ولعل الأمر هنا يصعب إذا ما كانت هذه الفئة تفتقر للذكاء الاجتماعي الذي يعمل بدوره على مساعدتهم في كسب مهارات في التعامل مع مواقف معينة تصادفهم في علاقاتهم وتعاملاتهم مع الغير من خلال ردود فعل مسؤولة وقوية وقيادية في بعض الأحيان، هذه المواقف التي تجعل الدعم النفسي لديهم يلقي مساحة خصبة للتأثير فيهم والأخذ بهم من نقطة الانطلاق نحو عدة نقاط ينجح فيها التخطيط ويتحقق فيها الهدف.

وهذا الصدد لعل أهم ما يجب العمل عليه كمسؤولين وجمعيات وكهينات رياضية السعي جاهدين إلى تعميم هذه الفكرة من خلال العديد من الدورات الرياضية وتنمية وتطوير وصقل كل قدرات الرياضيين على هذا النحو من الطرح.

#### 5 المراجع:

- 1- ألدريخت، كارل، (2008)، الذكاء الاجتماعي: علم النجاح الجديد، تر: مكتبة جرير، الرياض، ط1،
- 2- السيد، فؤاد البهي، (1976) الذكاء، القاهرة، ط 4، دار الفكر العربي،
- 3- الشيخ، سليمان الخضري، (2008) الفروق الفردية في الذكاء، عمان، ط1، دار المسيرة.
- 4- محمد الأمين، موسى. (2012). التواصل الفعال: الأسس النظرية والمجالات التطبيقية. الشارقة: جامعة الشارقة.

- 5- محمد، الشناوي، محمد عبد الرحمن. (1994) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسة تطبيقية، ط1، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 6- دايل، كارنيغي، (2010) فن التعامل مع الناس، القاهرة: جزيرة الورد، جزء 1، ط1، بتصرف.
- 7- GARDNER . H. why would any one become on expert ? AMERICAN PSYCHOLOGIST, V. (50) N (9) .
- 8- Kendra , Cherry. (2018), "Understanding Body Language and Facial Expressions" ،www.verywellmind.com, Retrieved 21-6-2018. Edited.
- 9- Turner, B.d , and Morino,F, social support and social structure: A descriptive epidemiology. Journal of health and social behavior.
- 10- Sarason,I.G, Levine, H.M, Basham, R,B, and Sarason R,B, (1983). Assessing social support; The social Support questionnaire. Journal of personality and social psychology.
- 11- <https://ar.wikipedia.org/wiki>
- 12- <https://mawdoo3.com>
- 13- <https://hrdiscussion.com/hr104024.html>
- 14- <https://weziwezi.com>
- 15- www.study.com, Retrieved 30-11-2017. Edited
- 16- <http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=10&lci d=69297>