

تقدير الذات وتكوين الانطباع
وتأثير الزي في الاداء الحركي في

الجمناستك الايقاعي

أ.د. أميره عبدالواحد منير

ان من نعم الله على الانسان أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته،
والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان
بنفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن
يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل
من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في
تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي
نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو
تجعلنا سلبيين خاملين إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً
بتقديرنا لذواتنا فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه
نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي
تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.
وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل
قيمه الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو حب
الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة
لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذات ضعيفة؛ لأن
التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج
تحكمنا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتي
كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد
يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي
يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك

وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا له الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

ما معنى تقدير الذات : عندما نتكلم عن التقدير الذاتي فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم. وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو ((مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا)). فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها. و تعطينا المقارنات الاجتماعية الفرصة لبناء مفهوم عن أنفسنا من خلال الكشف عن الجدية أو الاجتماعية التي تميزنا عن الآخرين المألوفين أو المشابهين لنا، و غالبا ما تصبح تلك السمات التي تميزنا عن معظم الأشخاص الآخرين من مظاهر الذات. فمثلا من تفكر في ان تستخدم يدها اليسرى (الأعسر) في اداء مهارات بادوات الجمناستك الايقاعي وهي سمة شخصية مميزة أكثر مما قد تفكر فيها من يستخدم يدهن اليمنى (الأيمن). او الأطفال الذين يكتبون وصفا لأنفسهم سمات مثل "ارتداء النظارات، قصر القامة" تميزهم على أنهم غير عاديين في أسرهم أو فصولهم الدراسية، باختصار تسمح لنا المقارنة الاجتماعية من خلال تلخيص نواحي اختلافنا عن غيرنا ببناء مفهوم للذات يعطي كلاً منا إحساساً بالتفرد و التميز، هل

ستصيبك الدهشة إذا علمت أن زميلاتك في اداء السلسلة الجماعية ينظرن إليك على أنك شخص قابل للتغير إلى حد ما، فتارة تكونين هادئة و مراعية لمشاعر الآخرين و تارة أخرى متسلطة و ديكتاتورية؟ إذا كنت مثل معظم الناس فقد تصيبك الدهشة فعلاً، و قد تردين بقولك بالطبع إنك مراعية لمشاعر الآخرين في وجود رئيسة المجموعة، أما في غيابها فلا بد أن تقوم واحدة من المجموعة بتنظيم الأمور. إننا نفسر سلوكياتنا على أنها استجابات معقولة للمواقف، و لذا لا ننظر إلى الاختلافات في سلوكياتنا على أنها أمارات أو إشارات و علامات هامة على عدم الثبات، و كما أشرنا سلفاً فإن معظم الناس يعزون سلوكهم الخاص إلى الظروف و لا يعزونه إلى سمات شخصية عامة و ثابتة، و يساعدنا هذا الأسلوب في تفسير السلوك غير المتوافق على أنه ناتج لظروف غير مواتية، و ليس على أنه ناتج عن ذواتنا غير المستقرة على وتيرة واحدة . يبني الناس أيضاً مفهوماً موحداً و ثابتاً للذات من خلال ملاحظة عدد محدود من السمات الرئيسية التي يعتقدون أنها تميزهم بالتفرد عن الآخرين، و بالثبات في المواقف المختلفة، و تكون تلك الخصائص الشخصية الهامة و الميزة ما يسمى بمخطط الذات و جمعها مخططات الذات، وعلى سبيل المثال نجدان لاعبات السلسلة الحركية في الجمناستك الايقاعي يلاحظن و يعالجن المعلومات الخاصة بها بكفاءة عالية. وهذا الذين يتصفن بة بالتعاون كجزء من مخطط الذات يفهن يتسألن و يجب الإجابة على سؤال مثل: هل أنت متعاونة؟ هل أنت أسرع من الآخرين

في فهم السلسلة الحركية واداءها؟ و تميل لاعبات المجموعة إلى رؤية الأدلة على تلك الصفات و الخصائص الرئيسية في سلوكياتهن و بذلك يدعمن إحساسهن بوجود ذوات متحدة و ثابتة و من ثم فقد ترى كل لاعبة تأكيداً لوجهة نظرها في ذاتها على أنها متعاونة حتى من خلال سلوك بسيط مثلما يحدث عندما تدل شخصاً غريباً على الشارع الذي يقصده أو الكلية التي يريد الوصول إليها في حرم الجامعة أو تعبر مع كيفية عبور الشارع الممتلئ بالسيارات.

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح : هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة، فهل لا بد أن يكون الشخص متفوق في تحصيله العلمي لكي يكون لديه الإيجابية في تقدير ذاته كحصول الطالبة على درجة عالية في الجمناستك الايقاعي. أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لا بد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات. فالكل منهما يغذي الآخر كما في الاتفاق بين لاعبات المجموعة في السلسلة الحركية الجماعية اذ الاتفاق بين لاعبات المجموعة يولد النجاح.

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين: المكتسب والشامل:

- التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات. فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.

- **التقدير الذاتي الشامل:** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة. فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب. والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي. بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل - والتي هي أعم من حيث المدارس - تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز. ويقول المؤيدون للتقدير الذاتي المكتسب: على أحسن الأحوال التقدير الذاتي الشامل لا معنى له ، وعلى أسوأ الأحوال التقدير الذاتي الشامل ذو تأثير سلبي ؛ فإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذي يعيشه، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى الشك الذاتي . بينما التقدير الذاتي المكتسب بإمكانه الاهتمام بذاته، فهو ينمو طبيعياً وخصوصاً عندما ينجز شيئاً ذو قيمة. بينما الشامل فهو زائف، يحتاج لمن يفعل ما لديه، فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به، ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي . وهذا النجاح يشمل الاعتراف في المظهر، والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة. إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين.

تأثير الزي الرياضي في الجمناستك الايقاعي



يؤثر الزي الذي ترتديه لاعبة الجمناستك الايقاعي في أدائها او اي لاعب رياضي، ويمكن أن يحدث حذاء اللاعبة أو الأحذية عالية الساق التي يرتديها المتزحلق فرقاً في الزمن الذي يستغرقه لإكمال السباق ، ويلبس متسابقو التزحلق أودية خارجية ملساء لتقليل الاحتكاك مع الهواء ، والآن توجد ملابس سباحة تغطي الجسم بالكامل ولها ملمس يشبه جلد سمك القرش وهي مصممه لتقليل الاحتكاك مع الماء ولكن هناك طريقة أكثر تقدماً يمكن أن

تؤثر بها الأزياء في أداء المتنافس او نتيجته ، حيث ان الشخص يحتاج إلى أربع ثوان فقط ليأخذ انطباعه الأول.فلاعبة الجمناستك ترتدي الزي الذي تتاثر به اي الذي تشعر بانه ملائم لها ولشخصيتها سواء من حيث الشكل او الموديل او اللون

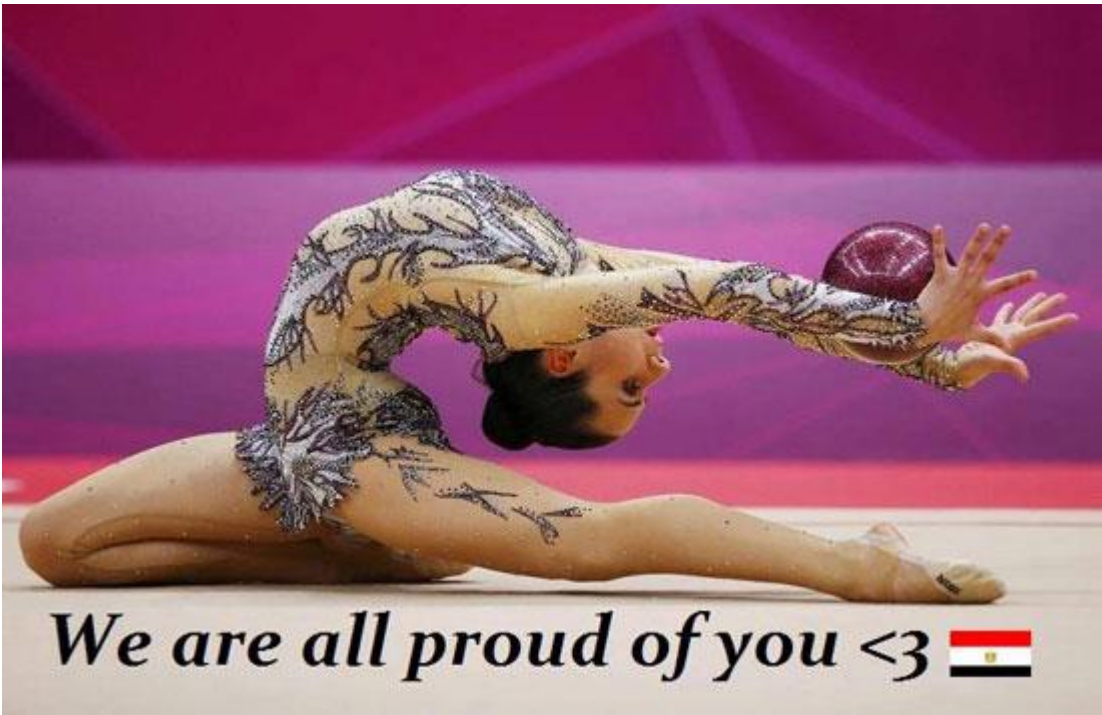


تكوين الانطباع في الجمناستك الإيقاعي :-

يستغرق الأمر (٤) ثوان فقط لكي تأخذ لاعبة الجمناستك الإيقاعي انطباعها الأول ، ويشمل ذلك الوسط الاجتماعي ووسط العمل ووسط الأداء ، ويمكن تكوين الانطباع الأول من الكيفية التي تمشي بها اللاعبة ، أو تقف أو تهز يديها ، وكذلك لغة

الجسم والصوت وحتى اللبس ، وفي الواقع فإن العديد من الأحكام الخاطئة تحدث نتيجة لملاحظتنا للملابس التي ترتديها اللاعبات الأخريات حولنا ، وعلى سبيل المثال فإننا نلاحظ إذا ما كانت لاعبة ما ترتدي (اوفكامل) أم (قطعتين) ومن الطبيعي بالنسبة لنا أن نحكم، اعتماداً على تلك الملاحظة على شخصية اللاعبه الذي ترتدي تلك الملابس ، وهي الخطورة نفسها التي تواجهها المؤديات في كل مرة يكون عليهم اداء السلاسل الفردية او الجماعية أمام الجمهور ، سواء كانوا مشاهدين ام محكمات أم جمهوراً عادياً.





وقد لا تكون ماركات الأزياء المختلفة شائعة أو معروفة للناس أو حتى للمحكمات ، ولكننا نعرف جميعاً هل يكون الشيء جميلاً بالنسبة لشخص ما أو يشبه حقيبة ورقية !. ونتيجة لذلك نصدر أحكامنا استناداً الى تلك الملاحظة التي تساعدنا على تكوين انطباعنا الأول ، وفي النهاية انطباعنا النهائي عن المؤديات.