

«رقة الملوك» تعلم الأطفال ألا يكونوا بيادق في الحياة

ممارسة الطفل للعبة الشطرنج تساعده على النبوغ والتفوق



كش ملك

واعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة بشكل رسمي يوم 20 يوليو بوصفه اليوم العالمي للشطرنج وللاحتفال بتاريخ إنشاء الاتحاد الدولي للشطرنج في باريس عام 1924.

وترى الباحثة جانيت أير المختصة في الجهاز العصبي لدى الأطفال بجامعة نيوكاسل البريطانية، إن الألعاب المحفزة للعقل تتمتع بأهمية كبرى في مساعدة العقل على إيجاد طريقه بأسلوب سليم أثناء فترة الطفولة عندما يكون لديه القدرة على تغيير بيئته.

وأضافت أير «هناك دليل قوي على أن العقل يكون أكثر طواعية في المراحل المبكرة من النمو، فهو يتمتع بعوامل وراثية تمنحه بعض القواعد التي تساعد على ترميز الرسائل. ولكنه في مراحل مختلفة من العمر يستجيب لأوامر بيئية، ويستخدم خبراته المتراكمة لتشكيل بيئته للمستقبل».

ولاحظت الباحثة أن «الألعاب الفكرية تعزز من قدرات الأطفال على التعلم، ومن الأهمية بمكان قضاء بعض الوقت في مشاركتهم اللعب عندما يكون العقل غاية في الطواعية لأنهم في تلك المرحلة يرغبون في أن يقوموا بعمل أشياء جديدة، ما يجعلهم يتعلمون أكثر».

من اللاعبين أكثر من أي وقت مضى للمشاركة في فعاليات لرياضة الشطرنج عُقدت على المنصات الإلكترونية عبر الإنترنت، وفق ما أكدت الأمم المتحدة. وتقول الأمم المتحدة إن الشطرنج من أكثر الألعاب عراقة وتشعبا بالفكر والثقافة، حيث إنه مزيج من الرياضة والفكر العلمي والعناصر الفنية. وهو أيضا نشاط شامل للجميع وميسور الكلفة يمكن أن يمارسه الجميع في أي مكان، دون اعتبار لحواجز اللغة أو العمر أو نوع الجنس أو القدرة البدنية أو المركز الاجتماعي.

كما أن الشطرنج لعبة عالمية تشجع على النزاهة والإدماج والاحترام المتبادل، إذ تلاعب الأمم المتحدة في هذا الصدد أنه يمكن أن يسهم في تهيئة جو من التسامح والتفاهم بين الشعوب والأمم.

وتشير الأمم المتحدة إلى أن لعبة الشطرنج تتيح فرصا مهمة في ما يتعلق بتنفيذ خطة التنمية المستدامة لعام 2030 وكذلك أهداف التنمية المستدامة، بما في ذلك في مجال تعزيز التعليم، وتحقيق المساواة بين الجنسين، وتمكين النساء والفتيات، وتعزيز الإدماج والتسامح والتفاهم والاحترام.

ولفت يعقوبي إلى أن التصميم على إحراز النصر يجعل الأطفال يخوضون تحديا ذهنيا على رقة الملوك التي يستطيعون اقتناص الفرص المناسبة والتغلب على منافسيهم، ويرتبط هذا التحدي بتعزيز قدراتهم الذهنية العالية التي تُساعدهم بدورها على تطبيق مهاراتهم الفكرية التي اكتسبوها أثناء التدريب والممارسة لهذه اللعبة، في تعلم مواد مثل اللغة والرياضيات، كما يساهم ذلك أيضا في تحسين العلاقات الشخصية بزملائهم من التلاميذ ويعزز الاحترام والتعايش السلمي لديهم.

وعلى من التاريخ، ساعدت الألعاب الذهنية البشر على البقاء عند المرور بآزمات، حيث تعمل مثل هذه الأنشطة أظهرت رياضة الشطرنج مرونة ملحوظة وقدرة على التكيف مع الأزمات.

وفي الأشهر القليلة الماضية، أضافت التقارير بتضايف الاهتمام العام بالشطرنج، حيث اجتمع عدد

تصنع العباقرة إذا ما تم الأخذ بعين الاعتبار الفوائد الجمة التي تحققها للصحف والكبار.

وقال يعقوبي لـ «العرب»، «الشطرنج وسيلة رائعة لتعليم الأطفال القدرة على التركيز والتخطيط والتأثير والمنافسة العادلة، والكثير من الفوائد التي لا تقدر بثمن ما دفع أكثر من 30 دولة إلى إدراج الشطرنج في المناهج المدرسية».

وأضاف «النظام التعليمي في روسيا هو أول من اعتمد الشطرنج كمادة تدرس في المدارس، لكن بعد ذلك انتهت الكثير من الدول إلى هذه الفكرة فتم إدماج اللعبة في المناهج ومن بين هذه الدول فرنسا، حيث أقدم حاليا دروسا في هذا المجال بالمدارس الفرنسية التي تسعى إلى استقطاب الكفاءات والمختصين لتعليم الأطفال أساسيات لعبة الشطرنج التي تنمي الذهن ولها دور مهم لتعزيز القدرة على الابتكار في مختلف الأعمار».

وأكد أن الأطفال عندما يكونون على أتم الاستعداد من الناحية الذهنية، ستكون لديهم قدرة أكبر على التركيز في الدراسة، منوها إلى أهمية الجانب الذهني والنقسي الذي يمنح استعدادهم بشكل أفضل لخوض المزيد من التحديات والمغامرات في الحياة.

تعرف لعبة الشطرنج بأنها من أكثر الألعاب التي تتطلب قدرات عقلية كبيرة، وهو ما يجعل الخبراء يدعون إلى إدراجها في المناهج الدراسية، لما لها من فوائد كبيرة تولد لدى الأطفال نوعا من العادة الذهنية التي تحرر عقولهم من القيود المعتادة، وتساعد على التفكير بطريقة خلاقة أو «خارج الصندوق»، وهي دروس لا تقدر بثمن وتستمر مدى الحياة.

يمينة حمدي

دعم المهارات الحركية الدقيقة والنمو المعرفي واللغوي والمهارات الحسابية المبكرة، مقارنة بالألعاب التكنولوجية باهظة الثمن.

ودفعت هذه الأبحاث الكثير من الدول مثل روسيا وتركيا وأرمينيا والإرجنتين وكندا إلى إدراج رياضة الشطرنج في برامجها المدرسية.

وفي أرمينيا على سبيل المثال تعتبر لعبة الشطرنج من الألعاب الشعبية جدا، ويتم تعليمها للأطفال اعتبارا من سن السادسة كمادة بحد ذاتها في المنهج المدرسي لساعتين في الأسبوع؛ بهدف تعزيز التطور الفكري للأطفال وجعل تفكيرهم أكثر مرونة.

اتجهت العديد من المدارس حول العالم إلى إدراج لعبة الشطرنج ضمن المناهج المدرسية، نظرا إلى الفوائد المتعددة التي تنطوي عليها هذه الرياضة الذهنية، ودورها الفعال في إيقاظ القدرات الفكرية والذهنية للأطفال ومساعدتهم على تطوير تفكيرهم المنطقي.

وثمة أدلة علمية تؤكد أنه كلما بدأ الطفل بممارسة مثل هذه الأنشطة الذهنية في مراحل مبكرة من عمره كان ذلك أفضل لوظائف المخ مع تقدمه في العمر.

وأشارت مجموعة من الدراسات إلى أن الشطرنج يساعد متوسطي الذكاء على تحسين الأداء الأكاديمي وحل المشاكل اليومية، ومع مضي الوقت، يولد لديهم نوعا من العادة الذهنية التي تحرر عقولهم من القيود المعتادة، وتساعد على التفكير بطريقة خلاقة أو «خارج الصندوق».

وبدأ علماء النفس في التركيز على الشطرنج كنموذج للبحث المعرفي منذ النصف الثاني من القرن العشرين.

ومن أبرز رواد الأبحاث التي أجريت في أربعينات وستينات القرن الماضي، عالم النفس الهولندي ومعلم الشطرنج أدريان دي غروت الذي درس طريقة تفكير لاعبي الشطرنج.

وأشارت مجموعة من الدراسات إلى أن الشطرنج يساعد متوسطي الذكاء على تحسين الأداء الأكاديمي وحل المشاكل اليومية، ومع مضي الوقت، يولد لديهم نوعا من العادة الذهنية التي تحرر عقولهم من القيود المعتادة، وتساعد على التفكير بطريقة خلاقة أو «خارج الصندوق».

وبدأ علماء النفس في التركيز على الشطرنج كنموذج للبحث المعرفي منذ النصف الثاني من القرن العشرين.

ومن أبرز رواد الأبحاث التي أجريت في أربعينات وستينات القرن الماضي، عالم النفس الهولندي ومعلم الشطرنج أدريان دي غروت الذي درس طريقة تفكير لاعبي الشطرنج.

حسن يعقوبي



الشطرنج وسيلة رائعة لتعليم الأطفال القدرة على التركيز والتخطيط

وأهم النتائج التي خلص إليها هي القدرة المذهلة لذاكرة اللاعبين المحترفين على تذكر مواقع جميع القطع بنظرة سريعة وخاطفة.

وفي عام 1973 أظهر الدكتور البرت فرانك، بعد تدريس حوالي 92 طالبا تتراوح أعمارهم بين 16 و18 سنة في جمهورية الكونغو الديمقراطية لعبة الشطرنج، كيف أنها زادت لديهم من مستوى الذكاء والإبداع والتخطيط السريع والاستدلال والرؤية المكانية وفهم الهندسة.

وقدمت الأبحاث الحديثة نتائج أكثر دقة عن مدى أهمية الألعاب الذهنية في

جمال

قناع التقشير لبشرة نضرة وخالية من التجاعيد

نظرا إلى أنه غني بمضادات الأكسدة المقاومة للتجاعيد، ويعمل على تنظيف البشرة بعمق.

وبالإضافة إلى فوائد البلاتينيوم المضادة للأكسدة التي يحتوي عليها هذا القناع، فإنه أيضا غني بستة أحماض من الفواكه التي لها خصائص التقشير المنقحة، ليرتك بشرتك مشرقة وناعمة كالحرير.

ويمكن استخدام هذا القناع ثلاث مرات في الشهر للتخلص من مشاكل البشرة وتصبغات الجلد، التي تظهر بسبب التعرض لأشعة الشمس.

لندن - يعد موسم العطلات والاحتفالات برأس السنة وقتا مثاليا للعناية بالوجه بهدف الحصول على بشرة نضرة ومثالية في التجمعات العائلية وحفلات الأصدقاء. ولهذا الغرض يقدم خبراء الجمال قناعا سهل الاستخدام لتكون المرأة في أفضل إطلالتها هذا الموسم.

ويعتبر قناع التقشير الفضي للوجه من أزوع الأقنعة التي تقاوم علامات التقدم في العمر بفضل البلاتينيوم،



أفضل. وبالإضافة إلى ذلك توجد هذه الحماية في دوائر الذاكرة التي تتلف جراء مرض الزهايمر، حسبما جاء على موقع «ساينس ديلي».

الخبراء يؤكدون على أهمية صفة التهذيب، لكن الكياسة في بعض المواقف تصبح مشكلة حين لا تفهم بشكل واضح

ويقول البروفيسور بانتليميون جياناكوپولوس، وهو طبيب نفسي في كلية الطب بجامعة جنيف ورئيس قسم الإجراءات المؤسسية في مستشفيات جنيف الجامعية الذي رأس هذا العمل «تتسم الشخصيات التي تتميز بمستوى عال من اللطف وهي شخصيات تريد أن تتماشى مع رغبات الآخرين لتجنب الخلاف وتسهل إلى التعاون. وهذا يختلف عن الانفتاح على الآخرين، إذ يمكنك أن تكون منفتحا للغاية ولكنك لست لطيفا للغاية مثلما هو الحال مع الشخصيات النرجسية على سبيل المثال».

التحلي باللطف أكثر من اللازم يدفع إلى الشك في النوايا الحسنة

ويرى بعض الخبراء أن الناس يلجأون عادة إلى استخدام صفات اللطف والتهذيب حين يجبرون على لفت الانتباه إلى خطأ ارتكبه شخص ما أو في حالات سوء الاختيار، لكن الكياسة في بعض المواقف يمكن أن تصبح مشكلة حين تدفعهم إلى التضحية بالوضوح.

وأكدوا أن الخيار الأفضل هو تشجيع الناس على أن يكونوا أكثر حزما في الصالات الطارئة وتغليب العقل على الكياسة.

ويذهب علماء من جامعة جنيف السويسرية إلى أبعد من ذلك بتأكيدهم على أن هناك سمات شخصية معينة تحمي هياكل المخ من الإصابة بالزهايمر.

ومن بين تلك السمات، هي عدم التحلي باللطف أكثر من اللازم، مرجحين أن الأشخاص الذين لديهم فضول طبيعي وقليل من الرضوخ يحافظون على مناطق المخ التي تميل عادة للضمور مع التقدم في السن الطبيعي.

ويؤكد الباحثون والمختصون في علم النفس أن التحلي باللطافة يساعد على ترسيخ قيم التسامح والتعاطف بين الناس ويجعلهم أكثر تعاونا واحتراما لبعضهم، إلا أن بعض الأبحاث الحديثة حذرت من أن التحلي باللطف أكثر من اللازم قد يدفع البعض إلى التشكيك في صدق أصحاب النوايا الحسنة..

فرغم أهمية صفة اللطافة في التأثير بطريقة إيجابية على الصحة النفسية



حذر من النوايا المبيتة

ووجد الباحثون في دراستهم التي اعتمدت على فحص مجموعة كبيرة من الأشخاص فوق الـ65 عاما عدة مرات على مدار خمس سنوات أن مخ الأشخاص غير اللطفاء، الذين لا يخشون الخلافات والذين يظهرون قدرا من عدم الإذعان تكون أدمغتهم محاطة بالحماية بشكل