

## فوائد الرياضة للجسم وللنفس



جميعنا نعلم أن فوائد الرياضة للجسم إيجابية. علاوة على ذلك يجب أن نتذكر أن النشاط البدني له تأثير مفيد أيضا على العقل. حول الآثار الإيجابية لممارسة النشاط البدني على وضعنا العقلي في المقالة التالية!

الانسان هو وحدة واحدة تشمل الجسد والعقل. العقل الذي يفكر ويشعر، والجسم الذي يتحرك ويكتسب الخبرات، يشكلان وحدة شاملة التي تسعى للتكامل. منذ أيام روما القديمة، صيغت المقولة "العقل السليم في الجسم السليم" حيث ان القصد من ذلك هو تعزيز وتقوية الجسم عبر **فوائد الرياضة** للجسم كشرط مهم للصحة النفسية.

قبل ان نبدا سباق الحياة الذي يتضمن ايضا الضغوط، التعامل المستمر مع التوتر والقلق يفضل ان نستريح، نأخذ نفسا عميقا ونفهم تأثير النشاط البدني على نفسيتنا.

ممارسة النشاط البدني تؤدي لتحسن الحالة المزاجية والحد من **التوتر والقلق**، اثناء وبعد النشاط. هناك ايضا تحسنا كبيرا في شعور الثقة بالقدرة الشخصية - "يمكنني ان افعل / اكثر"، ونتيجة لذلك، تزيد ايضا الثقة بالنفس، مما يؤثر مباشرة على جميع جوانب الحياة. النوم يصبح نوعي وهادئ اكثر، مما يسمح باداء اكثر كفاءة وزيادة التركيز في اليوم التالي، بالطبع، مما يؤدي الى التعامل بشكل افضل مع حل المشاكل والتوترات في العمل مثلا. واذا كانت كل هذه الايجابيات لا تكفي، فهناك ايضا تحسنا في الثقة بالنفس - نتيجة لتحسن اللياقة والمظهر الخارجي.

فوائد الرياضة للجسم كثيرة ومعروفة والتي تجعل الجسم صحي، حيوي، قوي واكثر نشاطا، ولكن، في الوقت نفسه من المهم جدا التعرف على الجوانب العقلية والنفسية التي تصاحب هذا النشاط. القيمة الفورية للنشاط البدني هي الشعور بالحيوية وصحة الجسم، وعندما تجدد الحيوية فان الانسان يشعر ايضا بتجدد داخلي وقدرة اكبر.

يساهم النشاط البدني في تكوين طاقة بدنية ايجابية والتي تنعكس ايضا في الانشطة اليومية الاخرى وكذلك في الاداء الشخصي نفسه. الحركة والتمارين الرياضية تحسن صورة الجسم الذاتية، الوعي الجسدي، احترام الذات والطاقات، بحيث انها تساهم في توسيع عقل الانسان وتؤثر ايضا على تطوره ونموه. خلال حياتنا المعاصرة، النشاط البدني هو الوسيلة الفعالة والطبيعية اكثر لزيادة الطاقة وتقليل التوتر.

النشاط البدني يعطي نتائج سريعة وموثوقة لخفض التوتر وتحسين الحالة المزاجية. كل نوع من الحركة يساهم في تنشيط الهيكل العظمي والعضلات وتقليل التوتر. ونتيجة لذلك يرتفع مستوى النشاط، ونشعر بزيادة الطاقة، الامر الذي يساعدنا على الاداء بصورة اكثر كفاءة واكثر موضوعية، وايضا من حيث اتخاذ القرارات المعرفية.

هناك علاقة وثيقة بين الوعي الجسدي واحترام الذات. كلما كان الوعي الجسدي مرتفعا - فالانسان يتعلم ان يقبل نفسه بشكل واقعي واكثر ايجابية. وقد اثبتت الدراسات ان النشاط البدني يحسن الصورة الذاتية، وبالتالي يساهم في الصحة النفسية. فانه يكسر الروتين اليومي، يخرجنا من حالة الخمول، ويثير لدينا شعور العمل الايجابي. بالطبع كل هذه تؤثر على الحالة المزاجية العامة وتساعد في تخفيف مشاعر الاكتئاب الخفيف والقلق. التحكم بالجسم، والذي يأتي نتيجة للنشاط البدني، يحسن عمليات اتخاذ القرارات ويسهم في القدرة على التفكير الواضح والصادق.

**التمارين الرياضية الهوائية** تسمح لنا بعدم التفكير بعوامل التوتر وتسبب لشعور ايجابي. التمارين الرياضية تؤدي لزيادة في درجة حرارة الجسم مما يؤدي الى تغييرات في افراز الهرمونات التي تسبب الى تغير الحالة المزاجية.

التمارين الرياضية الهوائية تؤدي الى افراز مادة تسمى بيتا - اندورفين، التي تفرز في الدماغ وتصل الى المراكز التي تعطي تأثير مهدئ ومسبب كذلك للمتعة والادمان. بالاضافة الى ذلك، الجهد البدني يؤدي لزيادة في مستوى المواد الموصلة في الجهاز العصبي، التي تسمى النورادرولين **والسيروتونين**، والتي لها تأثير حاسم على الحالة المزاجية.

ايضا عند ممارسة النشاط البدني فاننا ننسى المشاكل اليومية التي تقلقنا وتكون هناك "فرصة" تؤدي لخفض الضغوط والتوتر التي تتراكم وكذلك الشعور بالمتعة من حقيقة اننا نجحنا في اداء الانشطة البدنية، مما يحسن الحالة المزاجية.

في الملخص، يمكن ان نرى في فوائد الرياضة للجسم ان **النشاط البدني** يحقق الشعور بالانسجام مع الجسم. الشخص المتمرن يشعر باقل تقييد واكثر مرونة وحرية في تحركاته، مما ينعكس ايضا على شخصيته التي تصبح اكثر اكتمالا وتوازنا.