الرياضة.. تحسّن المزاج بسرعة وفعالية



يعاني الكثيرون من المرض والمزاج السيء طوال الوقت ويحاولون دائماً البحث عن الحل، بل وقد يتكبدون الكثير من العناء والتكاليف من أجل حل تلك المشكلات النفسية والضغوط التي تقابلهم دائماً خلال الحياة اليومية، ولكنّهم يجهلون أنّ هناك حل سهل وبسيط وغير مكلف على الإطلاق يساعد في التخلّص من تلك المشكلات وتحسين الحالة المزاجية بسرعة وفعالية عالية وهو ممارسة الرياضة.

وبالفعل فإنّ ممارسة الرياضة تقدّم العديد من الفوائد لكلّ مَن يقوم بها باستمرار، كما أنّ الرياضة تعتبر عامل هام جدّاً في المحافظة على الصحّة وشباب الجسم، لهذا فمن الضروري أن يحافظ كلّ شخص على ممارسة الرياضة بانتظام.

نستعرض في هذا المقال أهم فوائد التمارين الرياضية صحّياً ونفسياً:

1- تقوية عضلات القلب:

هناك الكثير من الخبراء ينصحون بضرورة ممارسة التمارين الرياضية والحرص على النشاط الهوائي والمشي بانتظام فيما لا يقل عن ساعتين ونص اسبوعياً، حيث أثبتت الدراسات أنّ ممارسة الرياضة باستمرار تساعد في تقوية عضلات الجسم وتقويتها خاصّة عضلات الساقين والوركين والبطن والظهر والصدر والكتف والذراعين.

2- تحسّن الحالة المزاجية:

كما أنّ هناك الكثير من الأبحاث التي أثبتت قدرة التمارين الرياضية في تحسين الحالة المزاجية والتخلّص من الاكتئاب كما أنّها تساعد على الاعتزاز بالنفس وتمد الجسم بالطاقة والنشاط باستمرار

وفي النهاية فإنّها تساعدكِ في الحصول على نوم هادئ وقسط كبير من الراحة، وعلى جانب آخر فإنّه مازالت هناك الكثير من الفوائد التي تمد الجسم بها عن طريق الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية فهي تساعد في تحسّن صورة الجسم وتزيد من الوعي الجسدي وتحمي من خطر الإصابة بالكثير من الإمراض أخطرها: الزهايمر والخرف والاكتئاب.

3- تكوّن طاقة إيجابية:

يساعد النشاط البدني على تكوين طاقة إيجابية بالجسم والتي تنعكس بالطبع على جميع الأنشطة اليومية التي يقوم بها الشخص خلال يومه كما أنّها تحسّن من أدائه اليومي إلى جانب أنّها تعمل على توسيع عقل الإنسان وتؤثر كثيراً في تطوّر الجسم ونموه، وهناك واحداً من أكبر الأطباء المتخصصين في مجال الصحّة يقول بأنّه إذا كانت الرياضة حبوب دوائية لحقّقت أعلى المبيعات في العالم بأسره.

4- تنمية الفرد جسمانياً:

إنّ الرياضة تساعد في تنمية الفرد وتكيفه جسمانياً واجتماعياً وعقلياً ووجدانياً أيضاً ويرجع ذلك إلى الأنشطة البدنية المختلفة التي يتم ممارستها نسبة إلى المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد كما إنّه من الضروري أن يتم ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية تحت قيادة صالحة حتى تحقق أسمى القيم الإنسانية. ومن هنا فإنّ كلمة الرياضة ليست قاصرة على النشاط البدني فقط الذي يبذله الفرد، وإنّما هي جمال واسع من مجالات التربية الشاملة.

5- التخلص من التوتر والاكتئاب:

تساعد التمرينات الرياضية التي تمارسها في الهواء الطلق أو ما يطلق عليها التمرينات الهوائية بالتخلص من التوتر والاكتئاب وتساعد بشكل كبير في الشعور بالطاقة الإيجابية، ويحدث ذلك عن طريق ارتفاع درجة حرارة الجسم بسبب ممارسة التمارين الرياضية، ومن هنا يتم إفراز الهرمونات التي تسبب تغير الحالة المزاجية والشعور بالسعادة والراحة.