

كن رياضياً.. وتمتع بصحة نفسية



تشكل الرياضة عاملاً من أهم العوامل التي تساعد على الاستقرار النفسي، والتنشيط الذهني، والإنتاج الفكري، فهي تخفف من ضغوط الحياة اليومية، وتقلل من التوتر العصبي، وتساعد على الاسترخاء، وتكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس وتحرراً من القلق والاكتئاب.

ومما يؤكد دور الرياضة في سلامة الإنسان من الناحية النفسية والعقلية الدراسات التي أجريت على 16 بطلاً من أبطال الألعاب الأولمبية، حيث دلّت نتائج هذه الدراسات، على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً واستقراراً عاطفياً وثقة بالنفس وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية، وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية، وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي، والصفاء الذهني والثقة بالنفس، وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي، والثقة بالنفس.

وتساعد الرياضة في علاج مرضى الوهم الذين ينتابهم حالات من الذعر والقلق خشية الإصابة بالأمراض القلبية، ومما يؤكد أهمية الرياضة في التخلص من الخوف من الإصابة بالمرض.. الدراسة التي أجريت على مجموعة من الشباب دائمي الخوف والقلق من الإصابة بالأمراض القلبية، حيث عولج هؤلاء الشباب بممارسة رياضة الهرولة والتمارين السويدية التي كانت تستغرق ساعة ونصف ساعة يومياً بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع، ثم التحوّل بعد شهور إلى الألعاب العنيفة، ونتيجة لهذه الممارسة الرياضية زال الخوف من نفوس معظم الشباب الذين أجريت عليهم الدراسة، ولقد اتضح أيضاً أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الشباب، كلما ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واستقرارهم النفسي واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين.

إذن.. مارس الرياضة ولو لمدة نصف ساعة يومياً، أو لا أقل من ثلاثة أيام في الأسبوع، وتمتع بصحة جسمية وعقلية ونفسية.

تشكل الصحة النفسية ركيزة أساسية من ركائز النجاح، فالصحة النفسية تعني خلو النفس من كل الأمراض التي تُبْتلى بها، وعندما يتمتع المرء بصحة نفسية، فإن ذلك يجعله قادراً على تحمل مسؤولياته في الحياة بكل جدارة، وبتعبير آخر.. عندما تتمتع بصحة نفسية ممتازة، فهذا يجعل معنوياتك مرتفعة جداً، والروح المعنوية العالية هي قاعدة أي نجاح، وعلى أي صعيد كان.

والعكس بالعكس تماماً، فعندما تُصاب النفس بالأمراض، تتحول هذه الأمراض إلى أضرار وأغلال، تمنع الإنسان من التطلع، ومن التقدم، ومن النجاح.

وتكمن خطورة الأمراض النفسية في أنها تحطم المعنويات، وتقتل الطموح، وتقضي على النشاط والعمل، وتؤثر حتى على السلوك!

إن المصابين بالعقد النفسية، وبالأمراض الروحية، غالباً ما يحالفهم الفشل، وذلك لأنهم يعيشون في عالم من الخيال، وفي دنيا الأحلام، وفي فضاء التمنيات، وبالتالي سيدورون حول أنفسهم، والنتيجة سيقعون في الدائرة التي صنعوها لأنفسهم!

إن على كل من يفكر في النجاح، أن يفكر أولاً في سلامة نفسه، وفي التحصن ضد كل الأمراض النفسية، فالصحة النفسية هي بمثابة المحرك لكل كيان الإنسان، ولا حركة بدون محرك!

المصدر: كتاب الشخصية الناجحة للكاتب عبد الله أحمد اليوسف