**تعزيز الصحة النفسية**

ان موضوع تعزيز الصحة النفسية موضوع يهم الصغير والكبير ويعني الفرد والمجتمع ويخص عالم النفس والطبيب والتربوي والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية. ومن المتفق عليه ان انجح سبل تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الطمأنينة القلبية هي عبودية الخالق سبحانه وتعالى فكلما تقرب الانسان من ربه وتزلف اليه بمحبوباته طاعاته نال حظه من سعادة القلب وطرب الروح وصحة النفس، وكما قال تعالى "من عمل صالحاً من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم اجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"  (النحل 97).

وان تعزيز الصحة النفسية يجعل من الفرد متحكمَا بعواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي وهو لا يقل اهمية عن تعزيز الصحة الجسمية العامة بل ان الصحة الجسمية تبقى عاجزة عن اضفاء السعادة للفرد مالم تتوفر له اسباب تعزيز الصحة النفسية.

ومما يزيد اهمية موضوع تعزيز الصحة النفسية  هو ان هذا الموضوع من المواضيع الرئيسية  والهامة والتي تجعل من الفرد فردا قادرا على ايجاد التوازن بين ضغوط الحياة والقدرات اللازمة لمواجهة تلك الضغوط، وهناك بعض الجوانب التي تجعل من موضوع تعزيز الصحة النفسية موضوعاً على درجة بالغة من الاهمية  منها ان دعم الصحة النفسية وتعزيزها هو الذي يجعل من الفرد كائناً اجتماعياً منتجاً.

كما ان تعزيز الصحة النفسية يسهم بشكل او بأخر في خلق فرداً خالياً من الصراع سواء كان هذا الصراع بين الادوار التي يمارسها الفرد دور المرأة  كأم وعاملة مثلاً  او كان صراعاً بين رغبات الفرد وضميره، كما ان تعزيز الصحة النفسية يكسب الفرد قدرة على تلبية المطالب بيئته والقدرة على التوافق مع الاشخاص الاخرين.

ولا شك ان تعزيز الصحة النفسية يقود الى الصحة  الجسدية والوقاية من الامراض فنحن غالباً ما نلاحظ  الطبيب ينصح المصاب بأي مرض جسدي بالتفاؤل والابتعاد عن الاكتئاب والحزن فكما هو معروف ان تعزيز الصحة النفسية يعمل على زيادة قوة عمل جهاز المناعة في الجسم.

ولا يقتصر اهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد وحده فهذا الفرد هو جزء من مجتمع كبير واذا اصيب هذا الفرد بأي نوع من الاعتلالات النفسية فهو سيؤثر على المجتمع ككل كما ان الاضطرابات النفسية تتسبب في انتشار الجريمة والفساد والكثير من المشكلات لذلك فلا بد من التكثيف من  الاجراءات  المعززة للصحة النفسية من اجل تعزيز ثقة الافراد بأنفسهم ورفد المجتمع بالمخرجات الاجتماعية الايجابية وهذا ما يعكس اهمية موضوع تعزيز الصحة النفسية بشكل او بأخر.

كما ان فهم معنى تعزيز الصحة النفسية يساعد على تعزيز الطمآنينة التي لها دور كبير في فهم شخصية الفرد، وتذكر منظمة الصحة العالمية بأن تعزيز الصحة النفسية ينطوي على اتخاذ اجراءات تسعى الى تهيئة ظروف العيش والبيئات المناسبة لدعم الصحة النفسية وتمكين الناس من اعتماد انماط حياة صحية والحفاظ عليها، ويشمل ذلك اتخاذ طائفة من الاجراءات التي تساعد على زيادة احتمال تعزيز الصحة النفسية وتعتمد عملية تعزيز الصحة النفسية  الى حد كبير على استراتيجيات متعددة القطاعات  من اجل تعزيز الصحة النفسية ومن هذه الاجراءات مثلاَ  تكثيف الانشطة الرامية لتعزيز الصحة النفسية في العمل مثل برامج وانشطة الوقاية من الاجهاد . وكذلك سياسات الاسكان مثل تحسين المساكن وتقديم الدعم الاجتماعي اللازم للمسنين مثل مبادرات المحاباة والمراكز النهارية والمجتمعية الخاصة بالمسنين.

**تعزيز الصحة النفسية في المدرسة**

المدرسة ليست مكانا لتلقي التعليم الأكاديمي للطلبة فقط، فهي المكان الذي يحتضنهم ساعات طويلة، ما ينعكس على شخصياتهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين، فهي البيئة التي تؤثر بنفسية الطالب بشكل كبير، وتعلمه في الوقت ذاته معنى أن يكون شخصا مسؤولا وقياديا قادرا على إدارة ذاته ومستقبله إذا ما اكتسب مهارات وأدوات سلوكية من قبل المجتمع الذي يعيش فيه.

ويمكن أن تتكشف شخصيات الطلبة الحقيقية من خلال التعامل مع أقرانهم في المدرسة، أو مع من هم أكبر سنا كالمعلمين مثلا، إلى جانب تعرضهم للكثير من المواقف منها الجيدة ومنها السيئة التي تكسبهم مهارة اجتماعية عملية.

والمدرسة ذات أهمية كبيرة لحياة الطالب وتؤثر بشكل كبير على نفسيته، كون الطالب يقضي فيها وقتا طويلا، ما يجعله يخرج شخصيته الحقيقية فيها ويتعامل مع الأمور بتلقائية والتفكير الحر والنفسية الموجودة لديه.

وأن المدرسة ليست مكانا للتعليم الأكاديمي فقط، ولاكتساب المهارات العلمية، بل هي مكان يتعلم فيه الطالب معنى الحياة وكيفية التعامل معها بصعوباتها وجماليتها، فهي المختبر المصغر عن الحياة الحقيقية، منوهة إلى أن المدرسة تحتضن طلبة يختلفون في تفكيرهم ونفسياتهم، فتجد الطالب المتفوق، الذي لا يفكر بأمر آخر إلا المصلحة العلمية، وترى الطالب الكسول المهمل الذي يصب جل اهتمامه باللعب ويتحرر من المسؤولية، ونجد طلابا آخرين يحبذون الظهور، وإن كانوا غير مجتهدين في الدراسة.

وأساس التعامل الطيب في المدارس بين الطلاب والمعلمين هو الصحة النفسية الجيدة بينهم، وأن على المدارس بكوادرها التعليمية والإدارية والنفسية أن تهتم أكثر بالصحة النفسية للطالب لجعله مواطنا صالحا وفردا مهما في مكانه متحملا للمسؤولية، ما يجعله ناجحا في أي عمل يتخذه لنفسه، وأبا صالحا في المستقبل وأخا يعتمد عليه وأما يكتمل المجتمع بها وبتوجيهاتها.

وترى الكيلاني أن المدرسة المهتمة بطلابها أكاديميا ونفسيا واجتماعيا تصل بهم إلى مجتمع صحي لا يعاني الضغناء ولديه حب الحياة ويكون شعلة متقدة من النشاط.

ولتحقيق الاستقرار النفسي للطالب، لا بد من تقديم المدارس خدمات جيدة تناسب أعمار الطلاب جميعهم واهتماماتهم، ما يجعلهم واثقين بأنفسهم أكثر، ويشعرهم بالاطمئنان لما يعايشونه، والأهم من ذلك وجود شخص كصديق لهم كالمرشد النفسي على سبيل المثال يحفظ سرهم ويساعدهم ويرشدهم للطريق الصحيح.

وعندما يقدم للطالب علما يحترم تفكيره، كما يقول، ويكون مرنا بعيدا عن التلقين البحت، فإن ذلك ينعكس على الطلبة، فيتفاعل أكثر مع الحصة الصفية والمدرس، ويجعل الطالب يرسم خطة لذاته وما يريد في المستقبل أن يكون.

ويؤكد مطارنة أن توفير فرص خدمة مجتمعية ونشاطات مختلفة تقوم بها المدرسة من فترة لأخرى وبإشرافها ومشاركة بين الطلاب، تجعل الطالب يتخلص من عدم الثقة بالنفس، وتزرع فيه الروح المعنوية العالية ومساعدة الآخرين وحب الخير للجميع.

وعلى المدارس بإدراتها وكوادرها التعليمية أن تعي أن التعلم الأكاديمي البحت وحده لا يكفي، وإنما الفنون والرياضة والمواد المهنية كالزراعة والخياطة والأعمال المنزلية جميعها أمور مهمة بالمستوى ذاته مع العلم الأكاديمي لحياة الطالب ولمساعدته على إيجاد ذاته واستقرارها وتفريغ الطاقات السلبية وزراعة الروح الإيجابية لديه.

وأن على المدارس أن تدعم نجاح الطلبة، وتنمي قدراتهم وتزرع المواهب وتطورها في حياتهم، وتشعرهم بالاطمئنان فهذا يزيد من ثقتهم بذاتهم، وعلى الطلاب أن يتعلموا مبدأ المشاركة والابتعاد عن العمل الفردي، شريطة أن يكون لكل عضو في المجموعة عمل يوكل إليه، ويتحمل مسؤوليته، ما يعزز من صحته النفسية ويخلق المنافسة الحسنة وهذا هو المطلوب.

**الرياضة وبناء الصحة النفسية**

إن ممارسة الرياضة بجميع أنواعها تعتبر شيئا مهما بالنسبة للصحة الجسدية والنفسية للفرد ولاستمرار العيش في حياة أفضل، فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه، وتحسن وضعية العديد من المرضى مثل بعض مرضى القلب والشرايين والسكري والسمنة والجهاز الهضمي وغيرها.

**مفهوم اللياقة البدنية:**

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن.

وقد أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن الرياضة لها علاقة وثيقة وطيدة بتحسن الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية، والراحة والاطمئنان وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آلاليات

**اليات عمل اللياقة البدنية في التمتع بالصحة النفسية السليمة**

**أولا**: تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية.

**وثانيا:** تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكتئاب الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن الأفكار لسلبية والتشاؤمية.

**ثالثاً**: يفرز الجسم افيونات طبيعية والتي ترتفع نسبتها اثناء ممارسة التمارين الرياضية والتي تكون سببا بالشعور بالسعادة ومحاربة القلق والشعور بالاحباط.

**رابعاً**: تعزز الرياضة الشعور بالثقة بالنفس بعد خسارة الوزن المطلوب وتحسن شكل الجسم.

فقد أظهر بحث جديد أجراه علماء ألمان بأن التمارين الرياضية مثل المشي السريع يمكن أن تكون أكثر تأثيرا في مكافحة الاكتئاب من الأدوية ، وأجرى الباحثون دراسة على 12 شخصا يعانون من اكتئاب حاد مستمر فترة بلغت في المتوسط تسعة أشهر ووجدوا أن الدواء فشل في 10 من تلك الحالات في تحسين الحالة بصورة ملموسة .

ووضع الباحثون برنامجا رياضيا لمجموعة المرضى هذه تضمن المشي على جهاز المشي الرياضي لنصف ساعة يوميا ويقضي البرنامج بالانتقال من التمرينات العنيفة إلى تمارين لمدة ثلاث دقائق إلى السير نصف السرعة العادية لثلاث دقائق أخرى .

وبعد فترة زمنية محددة من بدء البرنامج الرياضي تتم زيادة التمرين بعد أن يكون قلب مريض الاكتئاب تأقلم مع النشاط الجديد وقيس مستوى الاكتئاب عند المرض في بداية البرنامج وفي نهايته كما طلب من المرضى أنفسهم تقييم حالتهم المزاجية كل عشرة أيام أثناء أتباعهم هذا البرنامج .

وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضا تدريجيا، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر، ومن سياق لآخر. ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين، وأن يجد لذلك الوقت الكافي. كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار والقواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة وتأثيرا إيجابيا، ومنها:

كلما كانت ممارسة الرياضة تتم في جو ممتع مثل جو التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل أو في أماكن طبيعية مثل الحدائق تحت ظلال الأشجار، كلما كانت التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية.

يتدرج الفرد في الزيادة من مدة التمرين الرياضي، من عشرة إلى خمس عشرة دقيقة في البداية، ليصل إلى ما بين ثلاثين وأربعين دقيقة يوميا على الأقل. فهذا يفيد في التكيف التدريجي مع المجهود البدني المبذول. ومع مرور الوقت سيشعر الفرد بالتحسن في تحمل الجهد البدني، كما سيشعر بالتحسن النفسي التدريجي. وليس من المفيد كثيرا ممارسة الرياضة أقل من مرتين في الأسبوع.

إن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على الرفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية، وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته والرضا عنها. لكن يجب أن يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد.

إن ممارسة الرياضة ليست في أي حال من الأحوال بديلة عن العلاجات النفسية المتخصصة للاضطرابات النفسية. فالرياضة إنما تساعد على تقبل أكبر لهذه العلاجات. فمثلا تسهم التمرينات الرياضية في تحسن حالات الاكتئاب المشخصة إذا كان المصاب يعالج اكتئابه بمضادات الاكتئاب في الوقت نفسه، ولا يمكن أن تفيد بدون هذا العلاج.

وأحيانا يصعب على الإنسان أن يلتزم بتخصيص وقت محدد منتظم لممارسة تمارين رياضية، ومن هنا فإن المطلوب الالتزام ببعض القواعد

**قواعد ممارسة التمارين الرياضية**

1- الحرص على المشي لقضاء حاجاتك ما أمكن ذلك، مع التركيز على التمتع بمتعة المشي .

2- استخدم الدرج بدل المصعد تدرجيا في النزول أولا، ثم في الصعود أيضا. وضع لنفسك تحدي الزيادة في عدد الطوابق التي تصعدها بالدرج، وبذلك ستتطور قدراتك ويزداد تحملك لمزيد الصعود والنزول بالدرج

عندما تستقل سيارتك إلى مكان ما، أوقفها على مسافة معينة وامش إلى المكان المقصود على قدميك.

3- استغل أي فرصة للحركة والمشي في أي فرصة تسنح، عند الحديث في الهاتف أو تبادل أطراف الحديث أو غيرها، واجعل الحركة جزءا من حياتك وعادة من عاداتك.

4- عليك بالتنويع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

5- إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

6- الانشغال بما يدور حولك أو التفكير في أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة أفضل. ولكن إذا فقدت تركيزك فعليك الإقلال فيما تمارسه على الفور.

7- إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمتها لنفسك والتي تساعد على بناء عضلاتك وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في جسمك، كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال.

8- يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي لكي يعوض الفاقد، تناول سوائل على الفور عند إحساسك بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف وخاصة إذا كنت تمارس أي نشاط ما لأكثر من ساعة. ـ الاستمتاع بما تمارسه: صحيح، اختر نشاطا تستمتع به لأنه سيلزمك بما سترسمه لنفسك من خطط، وهذا في نفس الوقت لا يكون مبرر لأي شخص بعدم ممارسة أي نشاط إذا لم يحقق له المتعة.

تقول الدكتورة "كريمة سايشي" مختصة في علم النفس الاجتماعي: "إن الجسم السليم في العقل السليم، وهذه المقولة تعني أن ممارسة الرياضة تساعد في تنمية القدرات العقلية للإنسان، كما أنها تمنحه الراحة النفسية وتخلصه من ضغوط الحياة اليومية وتمنح التجديد لحياته وتكسر الملل، كما أن بعض الرياضات تساعد الإنسان في التخلص من مرض القلق النفسي والاكتئاب والإحباط ومن العصبية ويشعر من خلالها براحة نفسية كبيرة، لأنها تساعده في نسيان الهموم والحزن، لأنها ستشغل باله وتنسيه مشاكله، ولها أيضا فوائد اجتماعية، خاصة أنها تمارس بشكل جماعي فيتعلم من خلالها الإنسان التضامن وروح التكافل، إضافة إلى التعاون وهي ترفع أيضا من الروح المعنوية للإنسان ويتعلم من خلالها الصبر ويكتسب ثقة كبيرة بالنفس ويتمسك دائما بالأمل وقوة الإرادة والتسامح، كما أنها تساعد على شعور الإنسان بالاستقرار والأمن وراحة البال، وهناك رياضات قتالية يكتسب من خلالها الإنسان قوة الشخصية واحترام المواعيد والانضباط، كما أنها تخلصه من الكسل وتضفي التجديد على حياته.".

**علاقة التربية البدنية بالتربية:**

إن التربية تستهدف ترفيه النظام الاجتماعي وتوفير كافة الخبرات التربوية التي تعلي من شأن القيم التي تساعد على ذلك مثل كرامة الفرد وحرية التعبير والاحترام المتبادل والحلم والتسامح.

كما أن التربية تعمل على تحقيق أهداف المجتمعات في بناء الإنسان المتكامل القادر على الإنتاج والبناء من أجل رفع المستوى الحضاري بكافة جوانبه الاجتماعية والاقتصادية وإذا كانت التربية تعمل على أنماط الإنسان في كافة جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية فإن التربية الرياضية تعد جزءاً متكاملاً من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد .

ولقد أطلق على التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني ثم استبدل بعد ذلك مصطلح التدريب البدني بمصطلح التربية البدنية وبذلك لم تعد تهتم بالبدن فقط ، بل أصبحت تهتم بالتنمية الشاملة المتزنه للفرد ككل من خلال تنمية جوانبه البدنية والنفسية والعقلية من خلال أوجه النشاط الرياضي المقصود والموجه توجيها واعيا تحت رعاية صالحة .

والتربية البدنية جزءاً بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية في البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لدى الأطفال ولكنها على العكس من ذلك . جزء حيوي وفعال من التربية فعن طريق برنامج للتربية الرياضية الموجه والمقصود يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لقضاء وقــت الفراغ بطريقة مفـيدة ، وينمـــون اجتماعاً ، كما أنهـم يشـتركون فـي نشاط من النوع الذي يسبغ عليهم ، وعلى حياتهم الصحية بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية والنفسية .

وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية الرياضية يجب على المدارس أن تقدم التوجيه والبرامج المتزنة والشاملة وتوفير الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى اللازمة للعمل لتحقيق ذلك

**فوائد اللياقة البدنية التي تعود على المجتمع بشكل عام والوطن :**

1- الحصول على مجتمع نشيط ، ذا قوة إنتاجية اكبر في العمل والأداء ، ايجابية في التفكير ، البعد عن السلبية والتوتر الزائد .

2- الحصول على تفكير ايجابي ونظره مستقبلية طموحه للحياة مليئة بالتفاؤل ، مقدره اكبر على الاستيعاب والتفكير للإفراد والنشاط الذهني والخروج بأفكار ايجابية تعود على الشخص والمجتمع بشكل عام بالمصلحة والفائدة .

3- الحصول على مجتمع يحتوي على أفراد ( مخترعين ، مبتكرين ، مهارات مختلفة في عدة مجالات : الفن ،الموسيقى ، الرسم ، الدراما ).

**أسباب قلة ممارسة التمارين الرياضية**

1. انشغال بعض الاشخاص في ساعات العمل الطويلة والروتين اليومي المتمثل بالمسار اليومي من البيت الى العمل وبعدها البيت رجوعاً.
2. ضغوط الحياة اليومية التي تسبب القلق والاكتئاب الذي يكون سببا بالعزوف عن ممارسة التمارين الرياضية.