

الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا
أ.د. شيماء التميمي

السعادة النفسية وراحة البال وما هو تأثيرها على اداء الرياضي

ما هي السعادة النفسية:

السعادة هي شيء يسعى الناس إلى إيجاده ، لكن ما يميز السعادة يمكن أن يختلف من شخص لآخر. عندما يتحدث معظم الناس عن المعنى الحقيقي للسعادة ، فقد يتحدثون عن شعورهم في الوقت الحاضر أو يشيرون إلى شعور أكثر عمومية بما يشعرون به تجاه الحياة بشكل عام.

****ملاحظة:** السعادة حالة عاطفية تتميز بمشاعر الفرح والرضا. بينما للسعادة العديد من التعريفات المختلفة ، غالبًا ما توصف بأنها تنطوي على المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة.

نظرًا لأن السعادة تميل إلى أن تكون مصطلحًا محددًا على نطاق واسع ، يستخدم علماء النفس وعلماء الاجتماع الآخرون مصطلح " الرفاهية الذاتية " عندما يتحدثون عن هذه الحالة العاطفية. تمامًا كما يبدو ، تميل الرفاهية الذاتية إلى التركيز على المشاعر الشخصية العامة للفرد حول حياته في الوقت الحاضر.

السعادة النفسية : عرفها (السيدالبهاص2009) بأنها انفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب ، والتمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة .

السعادة النفسية : عرفها (امسيةالجندي،2009) السعادة بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة ،وجود أهداف محددة ،التدين ، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي ، والمستقبل المهني).

وتذكر ريف وسنجر (Ryff&Singer, 2006) أن السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام , وتحدد بستة مكونات رئيسية وهي : (الاستقلالية ، التمكن ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة ، تقبل الذات) ويفترض كثير من الباحثين أن السعادة تشتمل على ثلاثة مكونات مترابطة معاً وهي: (الوجدان الإيجابي **Positive** , وغياب الوجدان السلبي **affect negative** , والرضا عن الحياة **Satisfaction Life** بوجه عام), ويعزي المكونان الأول والثاني إلى المظاهر الانفعالية , بينما يعزي المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية ، كما يرى Christopher أنه لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة ، ووضع مكانة للفرد بين أقرانه ، ومراحل النمو المختلفة له . كما توصلت بعض دراسات إلى وجود عوامل

تعزز السعادة كالمكانة الاجتماعية، والصحة الجيدة ، وقوة العلاقة بالأصدقاء ، وأن من أهم العوامل التي تضعف من الإحساس بالسعادة منها انخفاض المستوى التعليمي. لذا نرى إن الإحساس بالروحانيات العالية يرتبط بالإحساس العميق بالسعادة لأن الروحانية والذكاء الروحي يجعل الفرد يشعر بالرضا العميق مما يؤثر على كافة أموره الحياتية ويؤدي إلى الشعور بالسعادة .

ومن أهم النظريات التي فسرت السعادة:

- **نظريات النشاط Activity Theories** التي تفترض أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية فمثلا قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من الانتهاء من رسمها .

- **ومن النظريات التي تربط السعادة بالأنشطة هي (نظرية التدفق theory of flow)** التي ترى أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعا عندما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد . فإذا كان النشاط سهلا للغاية سينتج الملل وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزا شديدا وتكون التحديات و المهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما ينتج عن ذلك خبرة متدفقة وممتعة .

- **والنظريات الارتباطية Associatic Theories** التي تركز على المبادئ المعرفية , ومبادئ الذاكرة , والتشريط فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس عن الأحداث التي تمر بهم , ذلك لأن الناس يستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة . ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية و الدافعية التي يستخدمونها و التي تعمل على استمرار و زيادة السعادة .

- نظرية رفا (Ruff & Singer)

تدور نظرية رف حول مفهوم السعادة النفسية, إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة يعكس درجة إحساسه بالسعادة , وتعرف السعادة النفسية: مجموعة من المؤشرات السلوكية على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام و تم تحديدها بست عوامل , نذكرها باختصار كما يأتي :

1- **الاستقلالية :** استقلالية الفرد القادرة على اتخاذ القرار الذاتي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين .

التمكن البيئي : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف , والتحكم في كثير من الأنشطة و الاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة , وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية

2- **التطور الشخصي :** قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته, وكفاءته الشخصية في جوانب مختلفة والشعور بالتفاؤل .

3- **العلاقات مع الآخرين :** قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات , وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين , على أساس من الود والتعاطف , والثقة المتبادلة , والتفهم والصداقة والأخذ والعطاء.

4- **الحياة الهادفة** : قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي, وأن يكون له رؤية واضحة , وتوجه تصرفاته وسلوكياته وأفعاله مع الاصرار والمثابرة على تحقيق أهدافه .

5- **تقبل الذات** : القدرة على تحقيق الاتجاهات الايجابية نحو الذات , وتقبل المظاهر المتعددة للذات , بما تشمله من الشعور ايجابا وسلبا عن الحياة الماضية .

وهنا يتضح لنا أن السعادة هي من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين وعلماء النفس وبصفة خاصة علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى وصول الفرد لحالة من الرضا وجودة الحياة والشعور بالأمل والتفاؤل والسعادة ، إن حب الفرد لنفسه وللآخرين والنظر إلى الحياة بعين الرضا والقناعة والقدرة على تبديل المشاعر السلبية بإيجابية مما يؤدي إلى شعور الفرد بالمتعة والسعادة.

واقترح علماء النفس أيضًا عددًا من النظريات المختلفة لشرح كيف يختبر الناس السعادة ويتابعونها وتشمل هذه النظريات هو:

- تسلسل ماسلو للاحتياجات

يشير التسلسل الهرمي للاحتياجات إلى أن الناس لديهم الحافز لمتابعة احتياجات معقدة بشكل متزايد. بمجرد تلبية المزيد من الاحتياجات الأساسية ، يتم تحفيز الناس بمزيد من الاحتياجات النفسية والعاطفية. في ذروة التسلسل الهرمي ، توجد الحاجة إلى تحقيق الذات ، أو الحاجة إلى تحقيق إمكانات الفرد الكاملة. تؤكد النظرية أيضًا على أهمية تجارب الذروة أو اللحظات المتعالية التي يشعر فيها الشخص بالفهم العميق والسعادة والفرح.

ما هو علم النفس الإيجابي :

علم النفس الإيجابي ...هو مجال دراسة متنامي قائم على البحث. بالإضافة إلى مجرد تقديم استراتيجيات للتعافي من المرض العقلي ، فإن هدفه هو مساعدة الناس على الازدهار. يدور علم النفس الإيجابي حول تحقيق المستوى الأمثل من الأداء من خلال البناء على نقاط القوة لدى الشخص في كل من الحياة الشخصية والمهنية. كما أنه يركز على زيادة تجربتنا في الحالات الإيجابية مثل السعادة ، والفرح ، والرضا ، والرضا عن الحياة ، والإبداع ، والامتنان ، والتفاؤل ، والحكمة ، والشجاعة ، والحب ، والرغبة ، إلخ.

استراتيجيات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة:

وفقًا لعلم النفس الإيجابي ، تشعر بالسعادة عندما تشعر كما لو أن حياتك تسير على ما يرام ، وفقًا للمعايير التي اخترتها. السعي وراء السعادة هو أمر أساسي في مجال علم النفس الإيجابي. يهتم علماء النفس الذين يدرسون علم النفس الإيجابي بتعلم طرق لزيادة الإيجابية ومساعدة الناس على عيش حياة أكثر سعادة وإرضاءً.

بدلاً من التركيز على الأمراض العقلية ، يسعى المجال بدلاً من ذلك لإيجاد طرق لمساعدة الناس والمجتمعات على تحسين المشاعر الإيجابية وتحقيق قدر أكبر من السعادة. (السعادة النفسية)

هناك مكونان رئيسيان للسعادة (أو الرفاهية الذاتية) هما:

أ- **توازن العواطف:** كل شخص يعاني من المشاعر الإيجابية والسلبية والمشاعر والحالات المزاجية. ترتبط السعادة عمومًا بمشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية.

ب- **الرضا عن الحياة:** يتعلق هذا بمدى رضاك عن المجالات المختلفة في حياتك بما في ذلك علاقاتك وعملك وإنجازاتك والأشياء الأخرى التي تعتبرها مهمة. (السعادة النفسية)

يأتي تعريف آخر للسعادة من الفيلسوف القديم أرسطو ، الذي اقترح أن السعادة هي الرغبة البشرية الوحيدة ، وأن جميع الرغبات البشرية الأخرى موجودة كوسيلة للحصول على السعادة. ورأى أن هناك أربعة مستويات للسعادة: (السعادة من الإشباع الفوري - ومن المقارنة والإنجاز - ومن الإسهامات الإيجابية - ومن تحقيق الإنجاز).

****ملاحظة:** اقترح أرسطو أن السعادة يمكن أن تتحقق من خلال الوسط الذهبي ، الذي يتضمن إيجاد توازن بين النقص والإفراط.

للسعادة ثلاثة مكونات:

- مزاج لحظي - كيف تشعر الآن

- الرضا عن الحياة - تقييمك العام للحياة

- تقييم مجالات الحياة المحددة - العمل ، العلاقات ، الشؤون المالية ، الصحة .

أنواع السعادة :

هناك العديد من الطرق المختلفة للتفكير في السعادة. على سبيل المثال ، ميز الفيلسوف اليوناني القديم أرسطو بين نوعين مختلفين من السعادة: (المتعة و السعادة)

1- Hedonia: السعادة اللامعة مشتقة من اللذة. غالبًا ما يرتبط بفعل ما هو جيد ، والرعاية الذاتية ، وتحقيق الرغبات ، وتجربة الاستمتاع ، والشعور بالرضا.

2- اليودايمونيا: هذا النوع من السعادة مشتق من البحث عن الفضيلة والمعنى. مكونات مهمة لرفاهية الحياة الجيدة بما في ذلك الشعور بأن حياتك لها معنى وقيمة وهدف. إنه مرتبط أكثر بالوفاء بالمسؤوليات ، والاستثمار في الأهداف طويلة المدى ، والاهتمام برفاهية الآخرين ، والارتقاء إلى المثل العليا الشخصية.

تُعرف كل من Hedonia و eudemonia اليوم في علم النفس باسم المتعة والمعنى ، على التوالي. في الآونة الأخيرة ، اقترح علماء النفس إضافة المكون الثالث الذي يتعلق بالانخراط. هذه هي مشاعر الالتزام والمشاركة في مجالات الحياة المختلفة. (السعادة النفسية)

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص السعداء يميلون إلى الحصول على مرتبة عالية جدًا في الرضا عن الحياة الجيدة وأفضل من المتوسط في رضاءهم عن المتعة في الحياة. (السعادة النفسية)

****ملاحظة:** كل هذه الأشياء يمكن أن تلعب دوراً مهماً في التجربة الكلية للسعادة ، على الرغم من أن القيمة النسبية لكل منها يمكن أن تكون ذاتية للغاية. قد تكون بعض الأنشطة ممتعة وذات مغزى ، بينما قد يميل البعض الآخر بطريقة أو بأخرى.

على سبيل المثال ، قد يكون التطوع في قضية تؤمن بها أكثر فائدة من كونه ممتعاً. من ناحية أخرى ، قد تحتل مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل مرتبة أقل في المعنى وأعلى في المتعة

بعض أنواع السعادة التي قد تندرج تحت هذه الفئات الرئيسية الثلاث تشمل:

الفرح: شعور قصير نسبياً يشعر به في الوقت الحاضر

الإثارة: شعور بالسعادة ينطوي على التطلع إلى شيء ما بتوقع إيجابي

الامتنان: شعور إيجابي يتضمن الامتنان والتقدير

كبرياء: شعور بالرضا عن شيء أنجزته

التفاؤل: هذه طريقة للنظر إلى الحياة بنظرة إيجابية متفائلة

القناعة: هذا النوع من السعادة ينطوي على الشعور بالرضا

متطلبات السعادة النفسية :

تختلف السعادة وتتنوع بحسب اختلاف جوانب الحياة البشرية , فهناك السعادة التي يحصل عليه الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تُشبع الحاجات والجوانب المعنوية، ومن أبرز هذه المتطلبات ما يأتي :

1- الاكتفاء المادي والحصول على الدخل المادي الذي يلبي الحاجات الأساسية والضرورية للفرد.

2- التحلي بالصحة البدنية وتام سلامتها.

3- وضع الأهداف وتحديدتها بحيث تكون أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.

4- شغل الأوقات بالأعمال المفيدة والنشاطات المنتجة .

5- تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام .

أهمية المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة:

- يساهمان في (السعادة النفسية)

- صحة جسدية أفضل ووظيفة مناعية (زيارات أقل للطبيب ، شفاء أسرع)

- حياة أطول

- قدر أكبر من الإبداع
- زيادة النجاح في العمل (تحسين اتخاذ القرار والأداء ، وزيادة الأرباح)
- علاقات عالية الجودة (أصدقاء أكثر ، شراكات أقوى ، إلخ.)
- زيادة السلوك الاجتماعي الإيجابي (المزيد من التطوع ، والتواصل مع المجتمع ، وما إلى ذلك)
- قدرة أكبر على التعامل مع التحديات

تشير أبحاث علم النفس الإيجابية إلى أن قدرتنا على السعادة يتم تحديدها من خلال:

- علم الوراثة (علم الأحياء والوراثة) – 50٪ (السعادة النفسية)
 - الظروف (الجنس ، العرق ، الدخل ، التعليم ، الجغرافيا ، إلخ) – 10٪
 - النشاط المتعمد (الخيارات السلوكية وأنماط التفكير وما إلى ذلك) – 40٪
- النشاط المتعمد هو المكان الذي يمكنك فيه ممارسة أكبر قدر من التحكم إذا كنت ترغب في زيادة سعادتك. هناك مهارات واستراتيجيات يمكنك تعلمها لزيادة السعادة والرضا عن الحياة. يواجه الأشخاص السعداء المصاعب مثلما نمر بها جميعاً ، لكن استجابتهم لها تتمثل في الارتداد إلى الوراء والتخلي بالمرونة.

يستخدم الدكتور مارتين سيليجمان ، الباحث الرائد في مجال علم النفس الإيجابي ، نموذج بيرما للإجابة على هذا السؤال:

- المشاعر الإيجابية: ما نشعر به (الفرح ، المتعة ، الراحة ، الدفء ، إلخ.)
- المشاركة: الانغماس الكامل في الأنشطة المحفزة ، والوجود في “التدفق”
- العلاقات مع الآخرين الإيجابية والراعية والمجزية
- المعنى: خدمة غرض أكبر من النفس
- الإنجاز: السعي وراء الإنجاز والإتقان (السعادة النفسية)

هناك بعض الاستراتيجيات لزيادة السعادة في حياتنا منها:

- ركز على حل المشكلات وليس التنفيس فقط
- خذ الوقت الكافي لبناء علاقات جيدة مع الأشخاص الداعمين
- احسب بركاتك وتمرن على الامتنان
- خذ وقتك في الانخراط في أعمال لطيفة عشوائية

- استجب بشكل فعال وبناء ، واحتفل عندما يشاركك الآخرون الأخبار السارة
- انتبه للآخرين بعناية ، ومارس التعاطف والتعاطف
- كن لطيفاً مع نفسك ، بدلاً من الإفراط في النقد الذاتي أو الكمال
- تذوق التجارب لأن هذا سيزيد من استمتاعك بها
- ضع لنفسك أهدافاً ذات مغزى توفر لك الهيكل والغرض ، وتعطي إحساساً بالهوية وتزيد من احترام الذات
- ابن دافعاً جوهرياً ، بدلاً من الاعتماد فقط على فعل الأشياء لإرضاء الآخرين
- ابحث عن تحديات صحية ، وقم بتوسيع قدراتك قليلاً خارج منطقة الراحة الخاصة بك لإدراك إمكانياتك
- قدر ما لديك بالفعل بدلاً من التركيز فقط على ما لا تزال ترغب فيه
- تجنب إغراء الشكوى وتعزيز السلبية ؛ بدلاً من ذلك ، قم بتنمية التفاؤل وممارسة إعادة صياغة ظروفك بشكل إيجابي (السعادة النفسية)

علامات الرئيسية للسعادة:

- في حين أن تصورات السعادة قد تختلف من شخص لآخر ، إلا أن هناك بعض العلامات الرئيسية التي يبحث عنها علماء النفس عند قياس السعادة وتقييمها. (السعادة النفسية) تتضمن بعض علامات السعادة الرئيسية ما يلي:
- الشعور وكأنك تعيش الحياة التي تريدها
- مواكبة التدفق والاستعداد لأخذ الحياة كما هي
- الشعور بأن ظروف حياتك جيدة
- التمتع بعلاقات إيجابية وصحية مع الآخرين
- الشعور بأنك أنجزت (أو ستحقق) ما تريده في الحياة
- الشعور بالرضا عن حياتك
- الشعور بالإيجابية أكثر من السلبية
- الانفتاح على الأفكار والتجارب الجديدة
- ممارسة الرعاية الذاتية ومعاملة نفسك باللفظ والرحمة
- تعاني من الامتنان (السعادة النفسية)
- الشعور بأنك تعيش الحياة بشعور من المعنى والهدف
- الرغبة في مشاركة سعادتك وفرحتك مع الآخرين

****ملاحظة: شيء واحد مهم يجب تذكره هو أن السعادة ليست حالة من النشوة المستمرة . بدلاً من ذلك ، السعادة هي شعور عام بتجربة المشاعر الإيجابية أكثر من المشاعر السلبية.**

لا يزال الأشخاص السعداء يشعرون بمجموعة كاملة من المشاعر الإنسانية – الغضب والتوتر والملل والوحدة وحتى الحزن – من وقت لآخر. ولكن حتى عندما يواجهون عدم الراحة ، فإن لديهم شعوراً أساسياً بالتفاؤل بأن الأمور ستتحسن ، وأنهم قادرون على التعامل مع ما يحدث ، وأنهم سيكونون قادرين على الشعور بالسعادة مرة أخرى.

تأثير السعادة على حياة الافراد :

لماذا السعادة مهمة جداً؟ لقد ثبت أن السعادة تتنبأ بنتائج إيجابية في العديد من مجالات الحياة المختلفة بما في ذلك الصحة العقلية والصحة البدنية وطول العمر بشكل عام: (السعادة النفسية)

- تزيد المشاعر الإيجابية الرضا عن الحياة.

- تساعد السعادة الناس على بناء مهارات تأقلم وموارد عاطفية أقوى.

- ترتبط المشاعر الإيجابية بصحة أفضل وطول العمر. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين عانوا من مشاعر إيجابية أكثر من السلبية كانوا أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة خلال فترة 13 عاماً

- المشاعر الإيجابية تزيد من المرونة. تساعد المرونة الأشخاص على إدارة التوتر بشكل أفضل والتعافي بشكل أفضل عند مواجهة النكسات. على سبيل المثال ، وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الأكثر سعادة يكون لديهم مستويات أقل من هرمون الإجهاد الكورتيزول وأن هذه الفوائد تميل إلى الاستمرار بمرور الوقت.

-الأشخاص الذين يبلغون عن حالة إيجابية من الرفاهية هم أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات صحية مثل تناول الفواكه والخضروات وممارسة التمارين البدنية بانتظام.

-أن تكون سعيداً قد يجعلك تمرض بشكل أقل. ترتبط الحالات العقلية السعيدة بزيادة المناعة.

كيف تكون أسعد شخص

أن بعض الناس لديهم خط أساس أعلى بشكل طبيعي للسعادة – أشارت دراسة واحدة واسعة النطاق لأكثر من 2000 توأم إلى أن حوالي 50٪ من الرضا العام عن الحياة يرجع إلى الجينات ، و 10٪ إلى الأحداث الخارجية ، و 40٪ إلى الأنشطة الفردية. (السعادة النفسية)

لذا ، بينما قد لا تكون قادراً على التحكم في "المستوى الأساسي" للسعادة لديك ، هناك أشياء يمكنك القيام بها لجعل حياتك أكثر سعادة وإشباعاً. حتى أسعد الأفراد يمكن أن يشعروا بالإحباط من وقت لآخر ، والسعادة هي شيء يحتاج جميع الناس إلى متابعته بوعي. (السعادة النفسية)

السعادة لها تأثير إيجابي كبير على الرياضيين، سواء من الناحية النفسية أو الجسدية، ولها عدة آثار واضحة، منها:

1_تحسين الأداء: عندما يشعر الرياضي بالسعادة، يكون أكثر حماساً وتركيزاً مما يساعده في تحقيق أداء أفضل. السعادة ترفع من مستويات الطاقة والتحفيز، مما يزيد من قوة التحمل وقدرة الرياضي على الاستمرار في التدريبات والمباريات.

2_المرونة النفسية: السعادة تعزز من قدرة الرياضي على التعامل مع الضغوط النفسية والتحديات، إذ تجعلهم أكثر مرونة في مواجهة التوتر والإجهاد. هذا يساهم في الحفاظ على ثبات الأداء حتى في الظروف الصعبة.

3_الحد من الإصابات: الرياضيون الذين يتمتعون بحالة نفسية جيدة وسعيدة أقل عرضة للإصابات، لأنهم يكونون أكثر تركيزاً ويستطيعون السيطرة على حركاتهم بصورة أفضل.

4_التعافي السريع: السعادة والإيجابية تُحفزان إفراز هرمونات تقلل من مستوى التوتر، مثل هرمون الإندورفين، مما يساعد على تقليل آلام العضلات ويزيد من سرعة التعافي بعد التمارين أو الإصابات.

5_تحسين التواصل والعمل الجماعي: الرياضي السعيد أكثر تواصلًا وإيجابية مع زملائه، مما يعزز من روح الفريق ويجعل الأجواء العامة أكثر تحفيزاً وإنتاجية.

6_تعزيز الصحة العامة: السعادة تقلل من مستويات القلق والاكتئاب، مما ينعكس إيجاباً على الصحة العامة للرياضي. الضغط النفسي والقلق يؤثران سلباً على القلب والجهاز المناعي، في حين أن السعادة تقلل من هذه التأثيرات السلبية.

في المجمل، السعادة تلعب دوراً مهماً في رفع أداء الرياضيين وتحقيقهم للتوازن بين الأداء البدني والحالة النفسية، مما يساعدهم على تحقيق إنجازات أكبر ويزيد من قدرتهم على التحمل والاستمرار في المنافسات الرياضية.

راحة البال لها تأثير عميق وإيجابي على أداء الرياضيين وصحتهم النفسية والجسدية.

فهي تلعب دوراً هاماً في تعزيز الإنجازات الرياضية والاستمرار في الأداء العالي، ويمكن تلخيص تأثيرها في عدة جوانب أساسية:

1_تحسين التركيز: الرياضي الذي يتمتع براحة البال يكون قادراً على التركيز بشكل أفضل خلال التدريب والمباريات. غياب التوترات الذهنية والقلق يساعده على الانتباه للتفاصيل واتخاذ قرارات صائبة في الوقت المناسب، مما يزيد من فرص النجاح.

2_زيادة الثقة بالنفس: عندما يشعر الرياضي براحة البال، يكون أكثر ثقة بقدراته وبإمكانية تحقيق أهدافه. هذه الثقة تنعكس إيجابياً على أدائه وتجعله أكثر استعداداً لمواجهة التحديات دون خوف أو تردد.

3-**التحكم في الضغوطات:** راحة البال تساعد الرياضيين على التعامل مع التوتر والضغوط الناتجة عن المنافسات والتوقعات. يصبح لديهم قدرة أكبر على التكيف مع التحديات والمواقف الصعبة، مما يتيح لهم أداءً أكثر استقراراً واتزاناً.

4-**التقليل من الإجهاد البدني:** الحالة النفسية المستقرة تقلل من إفراز هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، التي تؤثر سلباً على العضلات والجهاز المناعي. بفضل راحة البال، يكون الجسم أكثر استعداداً للتعافي السريع من التدريبات والإصابات، مما يعزز القدرة على التحمل والأداء.

5-**التفاعل الإيجابي مع الفريق والمدربين:** الرياضيون الذين يتمتعون براحة بال يتفاعلون بشكل أفضل مع زملائهم ومدربيهم. البيئة المريحة والروح الجماعية العالية تسهم في تحسين الأداء الجماعي، خاصة في الرياضات التي تتطلب تعاوناً وثيقاً بين أعضاء الفريق.

6-**التحفيز المستمر:** الرياضي الذي يشعر براحة البال يكون أقل عرضة للإرهاق العاطفي أو النفسي، مما يساعده على الحفاظ على تحفيزه وشغفه بالرياضة على المدى الطويل. هذا الاستقرار النفسي يدعمه في الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء باستمرار.

7-**التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية:** راحة البال تساعد الرياضيين على تحقيق توازن صحي بين حياتهم الشخصية والمهنية، مما يقلل من تأثير التوترات الشخصية على الأداء الرياضي.

باختصار، راحة البال هي أساس الأداء العالي للرياضيين، فهي تمكنهم من التحكم في التوترات، تعزيز تركيزهم، وزيادة الثقة بأنفسهم. تعتبر هذه العوامل ضرورية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية والقدرة على الاستمرار في المنافسات بنجاح.

تأثير السعادة على الانجاز الرياضي

السعادة تؤثر بشكل كبير على الإنجاز الرياضي، حيث تُعد من العوامل النفسية الأساسية التي تسهم في تحسين الأداء البدني والعقلي للرياضيين. يمكن تفسير هذا التأثير بشكل تفصيلي من خلال الجوانب التالية:

1-التأثير الإيجابي للسعادة على الأداء الرياضي

- **تعزيز الحالة النفسية والعقلية** السعادة تزيد من الدافع والإيجابية، مما يجعل الرياضي أكثر قدرة على التركيز وتحقيق أهدافه عندما يشعر الرياضي بالسعادة، يكون أقل عرضة للتوتر والقلق الذي قد يؤثر على الأداء
- **تحسين الثقة بالنفس** السعادة تجعل الرياضي يشعر بالرضا عن نفسه، مما يعزز ثقته بقدراته على مواجهة التحديات والمنافسة.
- **رفع مستوى التركيز والانتباه** السعادة تحرر العقل من الضغوط الزائدة، مما يساعد على تحسين التركيز على المهارات والتقنيات أثناء التدريب والمباريات

2- السعادة والصحة البدنية

-زيادة الطاقة والحيوية السعادة تؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الإندورفين (هرمون السعادة)، الذي يقلل الألم ويزيد من التحمل البدني. الرياضيون السعداء يتمتعون بمستوى طاقة أعلى، مما يحسن قدرتهم على التدريب والمنافسة.

- تعزيز التعافي من الإجهاد البدني الأشخاص السعداء يتمتعون بجهاز مناعي أقوى واستجابة أسرع للتعافي بعد التمارين الشاقة. السعادة تقلل من مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) الذي يؤثر سلبًا على الجسم.

3- العلاقة بين السعادة والتحفيز الرياضي

-زيادة الحافز الداخلي السعادة تجعل الرياضيين يستمتعون بالرياضة نفسها، وليس فقط النتائج، مما يحفزهم على التدريب المستمر الرياضي السعيد يكون أكثر استمرارية في الممارسة وأقل عرضة للتخلي عن التدريبات بسبب الإحباط

- تعزيز الإبداع والتفكير الاستراتيجي عندما يكون الرياضي سعيدًا، فإنه يميل إلى التفكير بشكل إبداعي، مما يساعده على إيجاد حلول للتحديات الرياضية أو تطوير أساليب جديدة.

4- السعادة والعلاقات الاجتماعية في الرياضة

-تحسين العلاقات مع الفريق والمدربين الرياضي السعيد يكون أكثر تعاونًا مع زملائه، مما يعزز الروح الجماعية والأداء المشترك العلاقة الجيدة مع المدربين تسهم في بيئة إيجابية تدفع الرياضيين نحو الإنجاز

-تقليل النزاعات الرياضية السعادة تقلل من حدة التوتر والاحتكاكات مع الآخرين، مما يجعل بيئة التدريب أو المنافسة أكثر انسجامًا

أمثلة عملية لتأثير السعادة على الإنجاز الرياضي:

• الرياضيون الناجحون عالميًا:

غالبًا ما يذكر الرياضيون الناجحون مثل محمد صلاح، أو رافاييل نادال، أن السعادة والراحة النفسية هما مفتاح تحقيق الإنجازات

• الأندية والمنتخبات الرياضية

العديد من الأندية تعتمد على تعزيز بيئة إيجابية وسعيدة للاعبين، مثل تنظيم أنشطة ترفيهية أو دعم نفسي، مما يحسن الأداء الجماعي والفردى

كيفية تحقيق السعادة لتحسين الإنجاز الرياضي

- 1-**الاعتناء بالصحة النفسية ...** ممارسة التأمل والاسترخاء، وتجنب الضغوط الزائدة.
- 2-**بناء أهداف واقعية ...** تحديد أهداف تتناسب مع قدرات الرياضي، مما يمنحه شعوراً بالإنجاز والسعادة عند تحقيقها.
- 3-**دعم العلاقات الاجتماعية ...** تعزيز الدعم من الأصدقاء، الزملاء، والعائلة
- 4-**لاستمتاع بالرياضة** التركيز على حب الرياضة ومتعتها بدلاً من التركيز المفرط على النتائج
- 5-**المكافآت والتحفيز ...** مكافأة الذات عند تحقيق إنجاز معين لتعزيز الشعور بالسعادة والرضا

اذن السعادة ليست مجرد شعور جيد، بل هي عامل حاسم يؤثر على الأداء الرياضي. الرياضي السعيد أكثر إنتاجية، وأقل عرضة للإصابات النفسية والجسدية، وأكثر قدرة على تحقيق الإنجازات. لذا، يُنصح الرياضيون والمدربون بالاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية لتعزيز السعادة كوسيلة لتحقيق النجاح الرياضي