

، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغطات الحياتية اليومية. تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم.

تعمل على تنشيط الدورة الدموية،

مما يُكسب الإنسان حيوية وطاقة ونشاطاً لأداء كافة مهماته اليومية بكل فعالية. تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً ممشوقاً ومتناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص وعلى ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة، بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير. تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة، كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الإنسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.

تعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامه بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.

تمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ

## مظاهر الصحة النفسية-

عند تحلّي الفرد بالصحة النفسية السليمة؛ فإنّ ذلك ينعكس بشكل واضح على جميع تفاعلاته واستجاباته للمثيرات المختلفة، وطريقة تعامله مع الظروف والحوادث غير المرغوب بها، ومن أبرز دلالات ومظاهر الصحة النفسية كالتالي:-

## 1- التوافق الذاتي -

هو حالة من الاستقرار النفسي التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومتكيفاً مع مستواه وإمكاناته وقدراته وكفاءاته الذاتية، وإدراكه لمواطن القوة ومواطن الضعف التي يتمتع بها، وإمكانية استثمارها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، وبالتالي تحقيق مبدأ الأمان الداخلي والرضى عن الذات ومحبتها، بالإضافة إلى توجيهه وضبط الانفعالات والاستجابات في المواقف المختلفة، والتقدير الذاتي المتوازن من دون مبالغة ولا تحق

## 2- التوافق الاجتماعي -

وهو قدرة الفرد على التكيف الجيد مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية المبنية على طرق التفاعل مع الآخرين لإقامة العلاقات المختلفة في كافة البيئات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والعمل والجامعة وغيرها، فتكون استجابة الفرد الاجتماعية متكيفة وذات مستوى عالٍ من التألف والإيجابية، وبذلك يكون راضياً عن أدائه الاجتماعي، ويكون الآخرون من حوله راضين عن التعامل معه من خلال التعاون وتبادل الاحترام والثقة والتسامح والمرونة.

## 3- الاتزان والنضج في الانفعالات-

يتميز الأفراد المتمتعين بالصحة النفسية بالاتزان الانفعالي، والثبوت العاطفي والوجداني، والاستقرار في الميول والاتجاهات الذاتية والاجتماعية، والنضج في آلية الاستجابة للمثيرات المختلفة؛ فيكون هناك حالة من التوازن بين شدة المثير وشدة الاستجابة المترتبة عليه، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الظروف الحياتية والضغوط المختلفة، وحل المشكلات ومعالجتها بشكل إيجابي وبناء، ومواجهة الإحباط والأزمات الحادة بأقل قدر من الآثار النفسية السلبية، والقدرة على تحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية النتائج المترتبة عن السلوكيات الذاتية المختلفة.

## 4- النجاح في العمل-

- يكون النجاح في التفوق في المجالات المهنية والعملية والنجاح في أداء المهام بشكل كامل، كما أنّ تقدير الفرد للمستوى العام له في القدرات والكفاءات الشخصية يُساعده في توظيف مهاراته في مكانها المناسب لتكون أكثر كفاءة وفاعلية،