

الطاقة الإيجابية ودورها في تحسين العملية التعليمية

م.د. وجدان صبيح حسين

wejdans@sc.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد / كلية العلوم – وحدة النشاطات الطلابية

الملخص

الطاقة الإيجابية هي الحالة النفسية التي تتسم بالتفاؤل، والتحفيز، والثقة بالنفس، وهي تلعب دوراً كبيراً في خلق بيئة تعليمية محفزة وآمنة تساعد على التعلم الفعال، كما ان وجود هذه الطاقة بين المعلمين والطلاب يسهم في رفع كفاءة العملية التعليمية، وعنصر أساسي في نجاح العملية التعليمية، من خلال تعزيزها، يمكن تحويل الصف الدراسي إلى مساحة إبداعية وتفاعلية تُنمّي المهارات الأكاديمية والاجتماعية للطلاب وتُسهم في بناء جيل أكثر توازناً وثقة. الكلمات المفتاحية: الطاقة الإيجابية.

Positive energy and its role in improving the educational process

Dr. Wejdansabeeh Hussein

University of Baghdad / College of Science – Student Activities Unit

Abstract

Positive energy is a psychological state characterized by optimism, motivation, and self-confidence. It plays a significant role in creating a stimulating and safe learning environment conducive to effective learning. The presence of this energy between teachers and students contributes to raising the efficiency of the educational process and is a key element in the success of the educational process. By enhancing it, the classroom can be transformed into a creative and interactive space that develops students' academic and social skills and contributes to building a more balanced and confident generation.

Key words: positive energy

حيث ترجع جذور مفهوم “الطاقة الإيجابية” إلى الحضارات القديمة، حيث ارتبطت بفكرة التوازن بين العقل والجسد والروح. في الحضارة الصينية، كان مبدأ “تشي” (Qi) يمثل الطاقة

الحيوية التي تسري في أجسام الكائنات الحية، وكان يُعتقد أن الحفاظ على تدفق هذه الطاقة بشكل متوازن يعزز الصحة والسعادة. في الفلسفة الهندوسية والبوذية، ظهر مفهوم "البراناياما" (Pranayama) الذي يشير إلى تنظيم طاقة الحياة من خلال التنفس، في إطار تعزيز الوعي الذاتي والسلام الداخلي.

مع تطور الفلسفات الشرقية، أصبح للطاقة الإيجابية حضور في ممارسات مثل التأمل، واليوغا، والريكي، والتي تهدف إلى تنقية الذهن من الأفكار السلبية وجذب المشاعر الإيجابية. هذه الممارسات انتقلت تدريجياً إلى الغرب، خاصة في القرن العشرين، عندما بدأ الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية والتنمية الذاتية.

حيث شهد القرن العشرين، ومع تطور علم النفس الإيجابي بقيادة باحثين مثل "مارتن سيليجمان"، اكتسب مفهوم الطاقة الإيجابية بُعداً علمياً، حيث أصبح يشير إلى التركيز على نقاط القوة، والمرونة النفسية، والتفاؤل كأساليب لتحسين الأداء والسعادة. انتشر المصطلح في الثقافة العامة من خلال كتب التنمية الذاتية، مثل "قوة الآن" لإكهارت تول و"السر" لروندا بيرن، اللذين ربطا بين التفكير الإيجابي وتحقيق الأهداف.

وفي الوقت المعاصر، أصبحت الطاقة الإيجابية مفهوماً شائعاً يُستخدم في مجالات متنوعة، من التعليم إلى الرياضة، ومن الصحة إلى بيئة العمل، حيث يُنظر إليها كقوة مؤثرة تعزز الدافعية، وتحسن العلاقات، وتساعد على تجاوز التحديات، وعليه فإن مفهوم الطاقة الإيجابية هو نتاج تداخل بين الحكمة القديمة والعلوم الحديثة، وتطور عبر القرون ليصبح ركيزة من ركائز الوعي الذاتي والتحفيز الشخصي في عالم اليوم.

حيث دخلت في الثمانينيات، مفاهيم مثل "التخيل الذهني" و"التأكيدات الإيجابية" إلى الساحة الرياضية بشكل أكثر رسمية، حيث تبناها العديد من المدربين والرياضيين لتحسين التركيز وتعزيز الأداء تحت الضغط. كما ساعدت النجاحات التي حققها رياضيون عالميون بفضل هذه الأساليب على ترسيخ قناعة بأهميتها. فعلى سبيل المثال، تحدث بعض الأبطال الأولمبيين عن استخدامهم للتأمل والتصور الإيجابي قبل المنافسات الكبرى.

وعليه فإن بداية الألفية الثالثة، أصبح الدمج بين اللياقة البدنية والصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من فلسفة التدريب الرياضي. وقد ساعدت التكنولوجيا الحديثة في قياس المؤشرات النفسية مثل الحالة المزاجية ومستويات التوتر، مما سمح للمدربين بوضع استراتيجيات لتحسين الطاقة الإيجابية في بيئة التدريب والمنافسة. كما شهدنا تزايداً في اعتماد فرق رياضية كبرى على خبراء في علم النفس الرياضي لتقديم الدعم النفسي وتعزيز الطاقة الإيجابية داخل الفرق.

في الوقت الراهن، لم تعد الطاقة الإيجابية مجرد حالة شعورية، بل أصبحت أداة علمية تُوظف في تصميم البرامج التدريبية وتحديد الجاهزية الذهنية للرياضيين. وهي تشمل عناصر

متعددة مثل بيئة الدعم الاجتماعي، وأسلوب القيادة التحفيزي، والتغذية النفسية الإيجابية، مما جعلها حجر الزاوية في تكوين الرياضي المتكامل

وعليه فإن عناصر النجاح لا تقتصر على المهارات البدنية والتقنية فقط، بل تلعب العوامل النفسية دوراً محورياً في تحديد جودة أداء الرياضيين، وعليه فإن من أبرز هذه العوامل "الطاقة الإيجابية"، التي تعكس الحالة النفسية والعاطفية المتزنة والمتقابلة للرياضي، والتي تؤثر بشكل مباشر على قدرته على التركيز، مواجهة الضغوط، والحفاظ على الدافعية العالية. يتناول هذا المقال مفهوم الطاقة الإيجابية، خصائصها، وآليات تأثيرها في تحسين الأداء الرياضي من خلال استعراض علمي ونفسي حديث.

حيث أن مفهوم الطاقة الإيجابية تُعرف بأنها الحالة العقلية والنفسية التي تملؤها المشاعر الإيجابية كالتفاؤل، الحماس، الثقة بالنفس، والهدوء الداخلي. وهي ليست فقط شعوراً مؤقتاً، بل يمكن أن تكون نمط حياة ينعكس على السلوك والأداء. يشير علماء النفس الرياضي إلى أن الطاقة الإيجابية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعمليات التكيف مع المواقف الصعبة، واتخاذ القرارات الفعالة تحت الضغط، وتحقيق مستويات عالية من الأداء.

مصادر الطاقة الإيجابية في حياة الرياضي منها الدعم الاجتماعي: مثل تشجيع الأسرة، الأصدقاء، والمدربين و التفكير الإيجابي: الاعتماد على التفسيرات المتفائلة للأحداث و التحفيز الذاتي: وجود أهداف واضحة ومحددة يسعى الرياضي لتحقيقها، كذلك التغذية الصحية والنوم الجيد: والتي تؤثر في التوازن النفسي، والتدريب الذهني: كاليوغا، التأمل، وتمارين التنفس، وهذه المصادر تسهم في بناء طاقة نفسية إيجابية تؤثر بشكل مباشر في جودة الاستعداد الذهني قبل المنافسات.

كذلك توجد علاقة بين الطاقة الإيجابية والأداء الرياضي حيث اثبتت الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي تؤكد وجود علاقة قوية بين الطاقة الإيجابية وتحسين الأداء الرياضي. الرياضيون الذين يتمتعون بطاقة نفسية إيجابية يظهرون تركيزاً أعلى أثناء التدريب والمباريات، وقدرة أكبر على التعافي بعد الفشل أو الخسارة، مرونة نفسية في مواجهة التحديات، وتحسناً في المهارات التفاعلية مع الفريق كذلك يوجد تحكماً أفضل في القلق والتوتر، كما تشير الدراسات إلى أن الأداء الأمثل لا يتحقق فقط بالاستعداد البدني، بل يحتاج إلى توازن نفسي مبني على طاقة إيجابية متجددة.

كذلك توجد العديد من الاستراتيجيات الفعالة في تعزيز الطاقة الإيجابية التي تساعد الرياضي على تعزيز طاقتهم الإيجابية، هي ممارسة الامتتان اليومي: بكتابة ثلاثة أشياء جيدة حدثت خلال اليوم كما أن التخيل الإيجابي وتصور النجاح قبل الدخول في المنافسة، وإعادة بناء الحديث الذاتي وتحويل العبارات السلبية إلى إيجابية، وإقامة توازن بين الحياة الرياضية والحياة

الشخصية، والتدريب على مهارات التأقلم كحل المشكلات والتفكير المرن، وعليه فإن استخدام هذه الاستراتيجيات يعزز الشعور بالكفاءة والرضا الذاتي، مما ينعكس إيجاباً على الأداء حيث أظهرت تجارب واقعية لرياضيين عالميين كيف أسهمت الطاقة الإيجابية في تحقيق إنجازات رياضية لافتة. على سبيل المثال، كثير من لاعبي التنس المحترفين يعتمدون على تمارين التأمل الذهني للحفاظ على تركيزهم العالي طوال المباريات، كما تعتمد فرق كبرى في كرة القدم على مختصين نفسيين لتحفيز اللاعبين نفسياً قبل المنافسات الكبرى. هذه النماذج تبرهن أن الجانب النفسي المتزن يعادل في أهميته الاستعداد البدني.

التوصيات:

- اعتماد الطاقة كعنصر أساسي في المنظومة النفسية التي تحكم أداء الرياضيين. فهي تؤثر على التركيز، المرونة، التحمل، والقدرة على اتخاذ القرارات.
- يمكن دمج استراتيجيات تعزيز الطاقة الإيجابية ضمن البرنامج التدريبي للرياضي يسهم في تطوير الأداء بشكل ملحوظ، ويمنحه أداة قوية للتعامل مع الضغوط والمنافسات.

المصادر

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
2. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
3. Martin, K. A., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(2), 149-159.