

الرياضة المحيية وجودة الحياة

د أحمد الكويري | ٠١:٠٠ الأربعة ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢١



كلمة ومقال

إن الرياضة المحيية والاهتمام بها من أهم العوامل التي تساهم وبشكل كبير في جودة الحياة وذلك لأنها تساعد على فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة.

وكما كان الاهتمام بالأنشطة الرياضية كبيراً كان ذلك أدعى إلى تحقيق العديد من الأهداف التي تعمل على إسراع الخطى نحو الحياة بشكل أفضل، مما يعمل في نهاية الأمر على تحقيق كافة متطلبات تنفيذ جوانب جودة الحياة.

إن تبنى المجتمعات منظومة الاهتمام بالجوانب الرياضية له العديد من التأثيرات الإيجابية على كافة من يعيش فيها، وذلك لأن الرياضة تعمل على التطوير المستمر لجوانب شخصية الفرد وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والجسمية، كأسلوب حياة مع تلبية احتياجاته ورغباته بالمدر المتوازن، واستمراره في توليد الأفكار، والاهتمام بالابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي المهارات النفسية الاجتماعية، فهي حالة كلية ذاتية تُوَجَّح عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر، منها الحيوية والإقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، التوجه والمرح، السعادة، الهدوء، الاهتمام بالآخرين.

أهتم الإسلام بالرياضة باعتبارها جزءاً من مجالات الحياة فهو لم يهتم بجزء ويهمل جزءاً آخر، حيث ركز على مجال الرياضة، ووضح أهمية الرياضة وممارستها. ومن الأقوال المأثورة لعمر بن الخطاب رضي الله عنه «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» التي تؤكد أهمية الرياضة في حياة المجتمعات وما لها من دور مؤثر في بناء وإعداد جيل قوي ومتين، وتحقيق حياة أفضل وبناء جيل من الشباب واع يستطيع أن ينهض ويعمر.

خاصة القول إن الرياضة لها دورها في تفعيل الجوانب الإيجابية للحياة، والعمل على ازدهارها، والتي ينعكس بتبيعة الحال نحو حياة أفضل، وتحقيق جودتها باعتبارها من أهم الجوانب التي تكلمت عنها رؤية 2030 في المجال الرياضي وعلاقته ببرامج جودة الحياة.

Ahmedkuwayri@