



الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية
Saudi Arabian Sport Culture Federation

SSCFSSCFSSCFSSCF



الثقافة الرياضية

أ.د. سليمان بن عمر الجلعود

أستاذ فسيولوجيا الرياضة بجامعة الملك سعود

2024

العدد ①

إصدارات السلسلة الأولى للثقافة الرياضية



كلمة رئيس الاتحاد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.. وبعد الثقافة هي عنصر أساسي من عناصر التأثير في سلوكيات المجتمعات، لذا فإن تعزيز الثقافة عموماً، والثقافة الرياضية خصوصاً تعد من العناصر الهامة في تعزيز السلوكيات المعززة للصحة لتحقيق التنمية الصحية الشاملة ورفع نسب المشاركة في الأنشطة البدنية تحقيقاً لرؤية المملكة 2030م.

ويسعى الإتحاد السعودي للثقافة الرياضية إلى نشر ثقافة الرياضة بين فئات المجتمع تحقيقاً لأهدافه وخطته الاستراتيجية، لذا فإن الإتحاد يصدر هذه السلسلة الثقافية بعنوان: "سلسلة الثقافة الرياضية"، تهدف إلى دعم رؤية المملكة ممثلة في اللجنة الأولمبية ووزارة الرياضة في تحقيق مجتمع صحي رياضي مستدام.

إن الاهتمام والدعم والرعاية التي يقدمها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود وسمو ولي عهده الأمين الأمير محمد بن سليمان -حفظهما الله- للرياضة والنشاط البدني من أهم العوامل التي أدت إلى الارتقاء بالثقافة الرياضية لجميع فئات المجتمع، وتحسين جودة الحياة.

خالص الشكر والتقدير لوزير الرياضة صاحب السمو الملكي الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل، على كل ما قدمه للرياضة السعودية من متابعة دعم ورعاية أدت إلى الارتقاء بالمجال الرياضي والرياضيين بالمملكة. أسأل الله سبحانه وتعالى أن يحفظ بلدنا الحبيب وأن يديم علينا الأمن والنجاح والازدهار والتقدم.



رئيس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية
أ.د سليمان بن عمر الجلود

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	م
6	نشأة الرياضة وتطورها في المملكة العربية السعودية	1
13	الإرث الثقافي والعادات والتقاليد ودورها في الثقيف الرياضي	2
16	الرياضة والإعلام والتواصل الاجتماعي	3
21	الرياضة والتعصب ووسائل الإعلام	4
26	الثقافة والقيم	5
29	التطور الاجتماعي والأخلاقي من خلال الرياضة	6
31	القوى الناعمة وصناعة الثقافة	7
37	ثقافة التطوع	8
49	المرأة بين الرياضة والأيدولوجيا	9
52	الرياضة وثقافة الشباب	10
54	فهم رياضة نمط الحياة	11
62	الرياضة أسلوب حياة	12
63	الرياضة والنشاط البدني لجميع أفراد المجتمع	13
66	اضطرابات تناول الطعام في عالم الرياضة	14

◆ مجلس إدارة الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية ◆

الصفة	الاسم	م
رئيس المجلس	أ.د. سليمان بن عمر الجلعود	1
نائب رئيس الاتحاد	د. محمد بن سعد الدوسري	2
عضو	أ.د. عبدالعظيم بن سعود العتيبي	3
عضو	د. محمد بن صالح السليمان	4
عضو	د. أسعد عرفة	5
عضو	د. وعد بنت عبدالرحمن الفواز	6
عضو	د. نوال بنت عبدالله العيسى	7
مقررًا (المدير التنفيذي)	أ. سهام المحسن	8

◆ اللجنة العلمية ◆

الصفة	الاسم	م
رئيس المجلس	أ.د. عبدالله بن حامد اللهيبي	1
نائب رئيس الاتحاد	د. محمد بن سعد الدوسري	2
عضو	د. وعد بنت عبدالرحمن الفواز	4
عضو	د. أسعد عرفة	5
عضو	أ.د. أحمد محمد عبدالسلام	6
عضو	د. يزيد الطيار	7
مقررًا	أ. أحمد ضياف	8

المقدمة Introduction

من يتابع وسائل الإعلام وما تعرضه من أخبار سيجدها في الأغلب تتحدث عن قطاع الرياضة والشباب في المملكة العربية السعودية حيث حظي باهتمام خاص من جميع ملوك هذه البلاد، وأولت الحكومة الرشيدة شريحة الشباب حيزًا كبيرًا من الاهتمام والرعاية خلال ثمانية عقود، إذ حرصت خلالها على الارتقاء بالشباب إلى مكانة مرموقة ورفيعة يباهي بها اليوم أقرانه في مختلف دول العالم، وأعطت بسخاء كثيرًا من الدعم لهذه الفئة التي بلغت عبر أجيالها المختلفة مواقع كبرى صوبت الأنظار إليها بصفتها نموذجًا مشرقًا وحضاريًا لدولة إسلامية، فقدمت شبابها على نحو لائق في مختلف المجالات وعلى كافة المستويات الإقليمية والقارية والدولية، ولطالما شكل تطوير قطاع الرياضة والشباب هدفًا دائمًا لولاة الأمر منذ عهد المؤسس الملك عبدالعزيز -يرحمه الله- وحتى عهد ملك الحزم سلمان بن عبدالعزيز -يحفظه الله ويرعاه.

إن وزارة الرياضة تسعى إلى تعزيز مبادئ الرياضة وقيمتها لشبابنا ورياضيينا، وزيادة مستوى الأداء بما يسهم في تحسين وتطوير البيئة الرياضية في المملكة العربية السعودية، في جميع ما يتعلق بالنشاطات والبرامج والممارسات الرياضية في المملكة، بالإضافة إلى الأنظمة واللوائح التي تتصل بالرياضة وتتوافق مع الهيئات والمنظمات الرياضية القارية والدولية والأولمبية. إن رؤية الوزارة هي مجتمع ممارس للرياضة، ورياضة تنافسية متميزة، ورسالتها تنظيم القطاع الرياضي، والنهوض بمقوماته، وتوفير منشآت عصرية، لتوسيع قاعدة الممارسين للرياضة وتحقيق تميز محلي وعالمي.

أما أهدافها فهي متعددة في عدة محاور، المحور الأول: زيادة نسبة الممارسة للرياضة والأنشطة البدنية، وإيجاد برامج رياضية مبتكرة؛ لتوسيع قاعدة الممارسين من كافة فئات المجتمع وتنمية قدرات وطاقت الشباب، وتوسيع قاعدة المدربين والمتطوعين في المجال الرياضي، وتعزيز مشاركة وإسهام المرأة السعودية في الرياضة. أما المحور الثاني: لصناعة رياضة تنافسية على مستوى عالي، وتمكين وحوكمة الهيئات الرياضية ورفع كفاءتها، وتعزيز دور الإعلام الرياضي في ترسيخ ثقافة الرياضة ونشر مبادئها وقيمها، ورفع مستوى الحضور والتمثيل السعودي في الساحة الرياضية الدولية. أما المحور الثالث: فيتناول تطوير كفاءة وجودة المنشآت والمرافق الرياضية، وتعزيز كفاءة إدارة المنشآت والمرافق الرياضية وتحسين بيئة الملاعب، وحسن استثمار المنشآت الرياضية والشبابية للوزارة. أما المحور الرابع: تعزيز الاستدامة المالية للقطاع ومساهمته في دعم الاقتصاد الوطني، وإيجاد فرص وبيئة جاذبة للفعاليات والاستثمار في القطاع، وتخصيص الأندية ورفع قدرتها التنافسية. أما المحور الخامس: فيتناول تطوير الأداء المؤسسي وترسيخ ثقافة التميز والمساءلة والشفافية، تحسين كفاءة وإنتاجية الموظفين، ورفع كفاءة البرامج والخدمات، وترسيخ مبادئ المساءلة والشفافية، تعزيز الشراكات مع القطاعات الثلاث (الحكومية والخاصة وغير الربحية) لدعم المشاريع والبرامج الرياضية.

خطوات واثبة نحو العالمية، وتحولات تاريخية، وقرارات مفصلية، ونقلات نوعية شعارها النزاهة والاستثمار وصناعة الأبطال، واقع تعيشه الرياضة السعودية بفضل الدور الكبير الذي اضطلع به الأمير محمد بن سلمان ولي العهد السعودي، والمسؤول الشغوف بالرياضة بشتى أنواعها، المؤمن بتأثيرها الكبير

والسحري على مستقبل الوطن والمجتمع. ولا يغفل كثيرون ممن عاصروا ويعاصرون تحولات الرياضة السعودية، وما نتج عنها من مكاسب وقفزات في مجال يعتبر واحدًا من المجالات المستهدفة لتحقيق التميز محليًا وعالميًا. ومن أبرز هذه التحولات إنشاء الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية بعد اعتماد الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل وزير الرياضة رئيس اللجنة الأولمبية العربية السعودية التشكيل الجديد لعدد من مجالس إدارات الاتحادات واللجان والروابط الرياضية السعودية للدورة الانتخابية 2021م - 2024م. التي انعقدت بتاريخ 1442/10/11هـ، الموافق يوم 23 مايو 2021م، ومن ضمنها تأسيس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية برئاسة أ.د. سليمان بن عمر الجلعود. ويأتي تأسيس الاتحاد في إطار تحقيق رؤية المملكة 2030م، الرامية لتحقيق الإنجازات الرياضية وتعزيز صحة المجتمع من خلال الارتقاء بالثقافة الرياضية لكل فئاته برعاية وتنظيم الفاعليات التي تسهم في التحفيز على ممارسة الرياضة؛ لتحسين جودة الحياة وتحقيق التنمية الصحية المستدامة، ومواكبتها للتطورات العالمية في الثقافة الرياضية وتلبيتها للمتطلبات المحلية والإقليمية. كما يركز الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية على نشر الوعي بأهمية الرياضة بشكل عام والقيم الرياضية النبيلة والإنسانية بشكل خاص، ويهتم بنشر القوانين والأحكام الخاصة بالألعاب ويسعى الاتحاد لتثقيف المواطن السعودي بأهمية الرياضة وتاريخها في تنمية الروح الوطنية ونشر السلام والتسامح بين شعوب الأرض. كما يركز الاتحاد على متابعة جميع ما يحدث بالساحات الرياضية السعودية والإقليمية والدولية وتقييمها ورفع المقترحات والحلول للقطاعات الرياضية والمجتمعية ذات العلاقة للوصول بالرياضة السعودية إلى أعلى مستوى من الشفافية والموضوعية في تحقيق الأهداف الرياضية السامية التي يطمح الاتحاد إلى تحقيقها. كما يهدف الاتحاد إلى إقامة الندوات والمؤتمرات العلمية والفعاليات والمناسبات المختلفة، لنشر الوعي الرياضي للمجتمع السعودي، لإيضاح أهمية الرياضة للمجتمع من جميع النواحي الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية ووضع الحلول العلمية للوصول بمفهوم ممارسة الرياضة إلى أعلى مستوياتها. يتعين على الفرد الرياضي ممارسًا ومشاهدًا أن يفهم ويستوعب قدرًا ملائمًا من الثقافة الرياضية فهناك أمور وموضوعات للثقافة الرياضية ولها طبقة ثقافية عامة كالتاريخ المتصل بالإنجازات الأولمبية والدولية الرياضية مثل تلك المتصلة بنواحي فلسفة الرياضة والنشاط البدني والتغذية السليمة الصحية وبعض قوانين الألعاب، كما أن هناك ما يمكن أن تطبق عليه الثقافة الرياضية الخاصة والنوعية وهي تلك الثقافة المتصلة بالرياضة وقواعد المنافسات التي تنظمها وتديرها الخطط والاستراتيجيات الخاصة.

وسوف نتناول في هذا الكتيب عدة محاور رئيسة، في كل محور عدة موضوعات مختلفة، نتناول موضوعات: نشأة الرياضة وتطورها في المملكة العربية السعودية، الإرث الثقافي والعادات والتقاليد ودورها في التثقيف الرياضي، الرياضة والإعلام والتواصل الاجتماعي، الرياضة والتعصب ووسائل الإعلام، الثقافة والقيم، التطور الاجتماعي والأخلاقي من خلال الرياضة، القوى الناعمة وصناعة الثقافة، ثقافة التطوع، المرأة بين الرياضة والأيدولوجيا، الرياضة وثقافة الشباب، فهم رياضة نمط الحياة، الرياضة أسلوب حياة، الرياضة والنشاط البدني لجميع أفراد المجتمع، اضطرابات تناول الطعام في عالم الرياضة.

Emergence and development of sports in the المملكة العربية السعودية في Kingdom of Saudi Arabia

تصدرت الرياضة السعودية عناوين الحديث ومقدماته في القارة الصفراء، إذ إنها ومنذ ما يزيد عن نصف قرن من الزمان فرضت نفسها بقوة على خارطة المشهد القاري، وبلغت خلاله مرتقياً سامياً وضعها على عرش أكبر قارات الأرض مساحة وأكثرها كثافة سكانية، الأمر الذي منحها شأنًا موهماً على المستوى العالمي أسهم في إبراز كفاءة الشباب السعودي وقدراته بشكل إيجابي، ويستدعي الحديث عن علاقة السعودية بالرياضة إجمالاً وكرة القدم على نحو خاص وما وجدته من دعم سخّي من ملوك هذه البلاد، تواريخ راسخة شهدت فيها تحولات نوعية وقفزات مهمة شكلت نواة أولى لما نحن عليه اليوم من تنظيم مؤسسي وشكل احترافي لمنظومتنا الرياضية. كما اعتاد الناس في الجزيرة العربية على ممارسة الرياضة التي كانت مرتبطة بحياتهم والتي تمثلت بالفروسية والمبارزة والرماية. فالصيد يعد من المصادر الرئيسة للغذاء والفروسية والمبارزة، والرماية لها دور في الاستقرار وكف الاعتداء، وهذه الرياضات تعد جزءاً من الثقافة السعودية.

عهد المؤسس ... النشأة والتوجيه والتمكين:

أوقد الشعلة الرياضية بالمملكة، قفزات هائلة ودعم تاريخي، بدأ الملك المؤسس الاهتمام بسباقات الخيل والهجن، وودشن بدايات كرة القدم، فمنذ إعلان تأسيس الدولة بمسمى مملكة الحجاز وسلطنة نجد قبل إعلان توحيد المملكة العربية السعودية، اهتم الملك المؤسس عبدالعزيز بن عبد الرحمن بالرياضة الأصيلة كالفروسية والهجن بأنواعها المختلفة في مختلف المناطق. فكانت تقام سباقات الخيل والهجن في مناطق نجد والأحساء وحائل في البدايات، ثم في منطقة الحجاز التي عادت إليها الرياضة الحديثة ككرة القدم غير المنظمة، وغيرها من الألعاب الفردية والجماعية. كما تم تأسيس الفرق الرياضية في مدينتي مكة المكرمة وجدة، وكان لأبناء الوافدين الحظ الأكبر في ممارستها ونشرها وتبعهم أبناء البلاد، فبدأت ظاهرة تأسيس الفرق الرياضية الممارسة لكرة القدم، وكذلك جميع الألعاب الرياضية المختلفة الأخرى. يؤكد المؤرخون والباحثون أن دخول التنافس الرياضي لأول مرة في العهد السعودي الحديث، كان منذ أيام المؤسس الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود -يرحمه الله- في العام 1345هـ، حين وضع النهج الإسلامي القويم خارطة لتطوير شباب المملكة ونهجاً لهم في مختلف شؤونهم، فشهد حكمه ظهور منافسات محدودة وأنماط مختلفة صبت غالبيتها في الفروسية والرماية، التي حرص على أن يتم الاعتناء بها وأن يتم التركيز عليها رغم ظروف نشأة الدولة وحدائتها قياساً بكثير من دول العالم، وما زال السعوديون يحتفظون بكلماته وتوجيهاته التي حث فيها الشباب على التمسك بالقيم النبيلة والتنافس الشريف في مختلف شؤون الحياة بما فيها الرياضة، ولم يقتصر الأمر عند حدود الفروسية والرماية، إذ يذكر التاريخ وبحسب حديث للمؤرخ محمد القحادي فإن الملك عبدالعزيز -طيب الله ثراه- شرف مباراة لكرة القدم في مدينة الظهران بين فريقتي (الاتحاد) و(التوفيق) من الظهران في مباراة وصفها بالتاريخية، لكونها الكأس الوحيدة التي حضرها في كرة القدم وهي بحسب حديثه أول كأس ملكية سعودية وكانت

عام 1366هـ، الأمر الذي يعني أن هذا العهد شاهد على أول نشاط رياضي في كرة القدم أيضًا. فقبل إعلان توحيد المملكة العربية السعودية وتسميتها بهذا الاسم اهتم الملك المؤسس عبدالعزيز بن عبدالرحمن الفيصل بها ووضعها ضمن اهتماماته المتعددة سواء الرياضة الحديثة من الألعاب المعروفة اليوم أو الألعاب العربية الأصيلة التي كان يشجعها بشدة، باعتبار أن الرياضة في نظره هي ممارسة إنسانية صحية ونشاط فكري منها تبنى العقول وبها تعزز القيم، فرياضة سباق الخيل وسباقات الهجن والرماية في عهده كانت تقام في نجد والأحساء وحائل والحجاز والتي كانت فيها البدايات الأولى لرياضة كرة القدم ومنطلق المسابقات، كان المؤسس يضع أولى اهتمامه للشباب ويحافظ عليهم، حيث صدر في عهده قرار من مجلس الشورى عام 1351هـ بإقامة الصلاة في أوقاتها ولا يكون لعب المباريات أثناء أوقات الصلاة وأوكل مهمة الإشراف على النشاط الرياضي للأمن العام ومراقبته ولأهمية الرياضة لديه -رحمه الله- فقد سمح لمديرية المعارف بإدخال مادة التربية الرياضية في المدارس وذلك عام 1354هـ، لتصبح مادة مقررة ولتكون الرياضة داخل المدارس النظامية. كما حضر الملك المؤسس في الظهران المباراة الوحيدة التي قدم فيها كأسًا بين فريقي الاتحاد من الظهران والصومالي. وفي عهد الملك عبدالعزيز تم تشكيل أول منتخب كرة قدم سعودي سافر بمعية الأمير سعود بن عبدالعزيز قبل وفاة الملك عبدالعزيز بستة أشهر إلى سوريا وقابل فريق الأمن السوري ومني بهزيمة ثقيلة 7 - 2. كان المنتخب من جميع أنحاء المملكة من رأس تنورة إلى الخبر والدمام والرياض والطائف ومكة وجدة والمدرب وطوي هو محمد طرابلسي الذي كان لاعبًا في المنتخب كذلك. لقد شجع الملك المؤسس الرياضة بكل أشكالها وكان يرى أبناءه وهم يشاركون في بعض المباريات التي كانت تلعب ومنها في موقع مطار الملك خالد حاليًا بالرياض. وفي عهده دخلت كرة القدم إلى الرياض منتصف الأربعينات الميلادية مع أبناء مكة المكرمة الذين انتقلوا للرياض، كانوا يخرجون نهاية كل أسبوع يلعبونها في «غبيرة» جنوب الرياض. كانت بدايات الرياضة متواضعة لكن عززها اهتمام أبناء الملك عبدالعزيز وأحفاده كالأمير عبد الله الفيصل المهتم بكرة القدم وقد أوكلت إليه وزارة الداخلية وأسس في عهده أول قسم للتربية البدنية والكشافة وانطلقت منه الرياضة السعودية إلى الآفاق. كان من مشجعي الرياضة الحديثة الأمير فهد بن عبدالعزيز الذي أصبح مسؤولاً عن اتحاد كرة القدم لتسعة أشهر أثناء توليه منصب وزير المعارف، وكذلك الأمير سلمان بن عبدالعزيز الذي كان يقدم جوائز كساعة وقلم «باركر» للاعبين في عهد الملك عبدالعزيز. قرارات تاريخية لمجلس الشورى السعودي، ففي عام توحيد المملكة العربية السعودية دخلت معاملة لمجلس الشورى بطلب منع كرة القدم بسبب وفاة لاعب كرة قدم أثناء المباراة، واستمر النقاش فيها بإدارة رئيس مجلس الشورى الأمير فيصل بن عبدالعزيز نائب جلالة الملك في الحجاز؛ لتخرج بعد أربعة أشهر وقد أصبح مسمى البلاد المملكة العربية السعودية؛ بأهم قرار في تاريخ الرياضة السعودية وهو (عدم الموافقة على منع جميع الألعاب الرياضية) كان هذا الدور النادر التاريخي من مجلس الشورى حاسمًا ويسجل للأمير فيصل بن عبدالعزيز وجميع أعضاء مجلس الشورى السعودي، كما وافق مجلس الشورى بإدخال الرياضة المدرسية للمدارس واستؤجرت لذلك «أحواش» خاصة لممارسة الرياضة لعدد من المدارس واستقدم أول «مدرس تربية بدنية» من جمهورية مصر العربية. تاريخ المملكة العربية السعودية، 1439هـ..

الملك سعود ... التنظيم والإشياء والتأسيس:

ظهرت الرياضة في حقبة أول أنجال المؤسس الملك سعود بن عبدالعزيز -يرحمه الله- بشكل أكثر تنظيماً، إذ تبلورت بصورة موثقة في العهد السعودي الثاني حين بدأت مرحلة جديدة من التنظيمات الأساسية للحركة الرياضية، وفي مقدمة ذلك البطولات والمسابقات الرسمية لكرة القدم على كأسه -رحمه الله- وكأس سمو ولي العهد، وتأسس في عهده الاتحاد السعودي لكرة القدم وبعض الجمعيات الإشرافية على ألعاب القوى والسلة والطائرة والدراجات، وكذلك اللجنة الرياضية العليا بوزارة المعارف ثم إدارة رعاية الشباب بوزارة العمل والشؤون الاجتماعية، وشهدت الرياضة في عام 1372هـ مرحلة التنظيمات الرسمية والإشراف الحكومي على النشاط الرياضي، وذلك عندما أنشئت إدارة الشؤون الرياضية بوزارة الداخلية التي تولت مسؤولية النشاط في السعودية إجمالاً ووضعت قواعد التأسيس للرياضة السعودية. وفي عهد الملك سعود بن عبدالعزيز أخذت الرياضة شكلها الرسمي وخرجت من الاجتهادات إلى التنظيم الكامل الذي كان قد بدأ جزئياً في عهد الملك عبدالعزيز فزاد عدد الفرق وأصبح شكل النادي واضحاً وفق شروط أساسية فيها ملعب ومقر وعدد لاعبين ومدربين تحت ظل إدارة رياضية ترعاهاهم. وفي عهد الملك سعود بدأت الفرق الأجنبية تلعب في المملكة كما تم ابتعثت أول فرقة من الحكام السعوديين إلى مصر للحصول على شهادة التحكيم واستطاع الحكم عبد الله العلي أن يحكم مباراة دولية في السودان عام 1959م. وفي عهد الملك سعود بدأ أول دوري سعودي على كأس ما زال مستمرًا إلى اليوم بتنظيم اتحاد القدم منذ ذلك الوقت حتى الآن. وبدأت معه المسابقة الثانية التي ما زالت مستمرة إلى اليوم وهي كأس ولي العهد، كما بدأت المسابقة الثالثة وهي كأس الجهة المنظمة وما زالت مستمرة إلى اليوم. والفارق من ذلك التاريخ إلى اليوم أنها في كل فترة تخرج بنسخة ونظام جديد مختلف وقد حرص الملك سعود على أن يشجع الرياضة من خلال حضوره مباريات كرة قدم متعددة في جميع أنحاء المملكة. تاريخ المملكة العربية السعودية، 1439هـ...

الفيصل ... التطوير والجودة والتنافس:

النواة الأولى للرياضة السعودية، تطورت الرياضة بشكل نوعي في عهد الملك فيصل -يرحمه الله- مواكبة مع النهضة الشاملة التي شهدتها الدولة بمختلف قطاعاتها، بما فيها قطاع الشباب والرياضة الذي نال حيزاً كبيراً من رعايته، إذ أولى الرياضة والرياضيين اهتماماً خاصاً تمثل في دعمه للكثير من المناسبات والدورات والمنافسات الكبرى، فأقيمت على شرفه أولى المسابقات للخيال عام 1388هـ والهجن عام 1393هـ وافتتح رحمه الله استاد الملز عام 1390هـ، ورعى دورة الخليج الثانية، ودشن نادي الحرس الوطني عام 1392هـ، ويرى كثيرون أن العهد السعودي الثالث شكل بداية فعلية لعمل الاتحادات الرياضية ونشأة الأندية وظهور أول قواعد البنية التحتية للملاعب بما فيها الملز الذي مازال شاهداً على أهم البطولات في تلك الحقبة.

وفي هذه المرحلة أسس الأمير عبد الله الفيصل الاتحاد السعودي لكرة القدم عام 1374هـ الموافق 1955م والتحق في الاتحاد الدولي في نفس العام بشكل مؤقت وفي العام الذي يليه 1956م تم قبوله قبولاً نهائياً. ومع تأسيس إدارة التربية البدنية والكشافة في وزارة الداخلية تم وضع نظام لجنة الحكام الرئيسية ونظام الرياضة والاتحاد السعودي لكرة القدم ونظام اللجنة الأولمبية السعودية التي أسست محللاً قبل أن تلتحق بالركب الدولي بعد ذلك بـ 11 عاماً. وعندما صدر نظامها كانت تحت مسمى اللجنة الاستشارية فلم يكن متاحاً استخدام الألفاظ الأجنبية الغربية، وأرسلت في عهد الملك عبدالعزيز وفداً إدارياً برئاسة عبد الحق مال إلى الدورة العربية المقامة في الإسكندرية عام 1953م، وشاركت المملكة في عهد الملك سعود بحضوره في ثاني دورة رياضية عربية بمنتخبين. وفي عهد الملك فيصل ظهر تنظيم الأندية القائمة حالياً بشكل أفضل، وتم دمج الكثير منها وتوحيد الألوان. وتم في عهد الملك فيصل أثناء تولي الأمير فيصل بن فهد منصب مدير عام رعاية الشباب تأسيس المجلس الأعلى للرياضة والشباب بعد أن تم انتقال الرياضة إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية والتي انفصلت الرياضة في عهده منها إلى أن تكون رئاسة عامة وتأسيس الاتحادات الرياضية والانضمام للاتحادات العربية واستضافة مقراتها، والانضمام كذلك للاتحاد الآسيوي لكرة القدم. تاريخ المملكة العربية السعودية، 1439هـ...

خالد ... الرعاية والدعم والتمويل:

نهضة شمولية في عهده، حيث أعطى الملك خالد -يرحمه الله- الرياضة والرياضيين نصيباً وافراً من اهتمامه خلال فترة حكمه للبلاد، وشرف عدداً من النهائيات على كأس جلالته ورعى عدداً من سباقات الهجن السنوية، وشهد عهده أولى المشاركات الرسمية للفرق الرياضية السعودية في الدورات والبطولات الدولية ومنها الدورات الآسيوية والأولمبية وبطولة كأس العالم لكرة القدم، وشارك المنتخب السعودي في تصفياتها التمهيدية لأول مرة عام 1397هـ / 1977م، وظهرت العديد من البطولات في عهده رحمه الله، حيث كان حريصاً على دعم الشباب والرياضيين بحضور الكثير من المناسبات حتى في الأوقات الصعبة، إيماناً منه بأهمية هذه الفئة وقيمتها وجودها على مختلف المحافل والأصعدة. وفي عهد الملك خالد كانت الانطلاقة العظمى في بناء ملاعب الأندية ومقراتها واحتكاك المنتخب السعودي بالمنتخبات الأجنبية ودخول أكاديمية «جيمي هيل» ودخول اللاعب الأجنبي والمدرّب البرازيلي والأوروبي الذي بدأ على استحياء في عهد الملك فيصل.

الفهد ... النهضة والنجاحات الرياضية:

نقلة نوعية للبنية التحتية، يسجل التاريخ للحقبة الرياضة في عهد خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز يرحمه الله، أفضلية خاصة بما حفلت به من قفزات هائلة وإنجازات نوعية على مختلف المنافسات والألعاب والدرجات، فأقيمت المنشآت الرياضية للأندية ودشنت العديد من الملاعب بينها استاد الملك فهد الدولي والمجمع الأولمبي بالرياض والمدن الرياضية. وحققت المنتخبات الوطنية وفرق الأندية الكثير من الانتصارات والبطولات الخليجية والعربية والآسيوية والعالمية، خاصة في لعبة كرة القدم،

حيث تأهل المنتخب للعب في كأس العالم في فترة حكمه -يرحمه الله- 3 مرات، وحقق لقب كأس آسيا 3 مرات، وتوج منتخب المملكة للناشئين بكأس العالم. وتميزت الرياضة في عهده -يرحمه الله- بأن استضافت المملكة أعرق البطولات بينها دورات الخليج ودورات العرب الرابعة، إلى جانب استضافة بطولة كأس العالم الخامسة للشباب وبطولات القارات الدولية التي أسست بأمره يرحمه الله وشاركت فيها منتخبات العالم الكبرى.

وفي عهد الملك فهد بن عبدالعزيز تم استكمال ما بدأ في عهد سلفه وبالذات مقرات الأندية وتم حصد مرحلة البناء بالبطولات في مختلف الألعاب ودخول المنظمات الرياضية المتعددة وصناعة الموقف السعودي والفوز بكأس آسيا ودورة الخليج وكأس العرب والوصول إلى كأس العالم وتحقيق كأس العالم في كرة القدم للناشئين وتحقيق عدد من البطولات العربية والخليجية في الألعاب المختلفة وبعض الميداليات الذهبية في أولمبياد آسيا في ألعاب القوى. تمكين المرأة السعودية رياضياً... وإعادة ألعاب منعت قبل 40 عامًا يشكل عهد الملك الراحل عبد الله بن عبدالعزيز ومن بعده خادم الحرمين الملك سلمان بن عبدالعزيز نقطة فارقة في تاريخ الرياضة السعودية، بتمكين المرأة السعودية من ممارسة الرياضة بصفة رسمية وإشراكها في منتخبات وطنية تمثل المملكة خارجياً.

عبدالله ... رعاية وسخاء وعطاء:

قفزات هائلة وانتشار للمدن المتكاملة، حيث منح خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز -يرحمه الله- الشباب والرياضة الكثير من اهتمامه ودعمه، ورغم التحديات الصعبة التي واجهت الرياضة السعودية في تلك الفترة إلا أن الرعاية التي حظيت به أسهمت في تطويرها على نحو أكثر احترافية وتنظيمًا ومواكبة للرياضة العالمية، وشهدت فترة حكمه إعادة التنظيم الرياضي في الاتحادات الرياضية واعتماد أول جمعية عمومية منتخبة للاتحاد السعودي لكرة القدم وأول مجلس إدارة منتخب، وتم تأسيس أول رابطة للأندية المحترفة، وصنف الدوري السعودي بصفته واحدًا من أهم الدوريات على مستوى العالم عن القارة الآسيوية، كما قدم -رحمه الله- في عامه الأخير هدية إلى الرياضيين تمثلت في مدينة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الرياضية في جدة، حيث افتتح استاد الجوهرة وشهد آخر النهائيات على كأسه رحمه الله.

وفي عهد الملك عبد الله ظهرت النوعية الجديدة من الملاعب واستكمال ما بدأه أسلافه وحققت المملكة كأس العالم لذوي الاحتياجات الخاصة والميداليات الذهبية في مسابقات ألعاب القوى، لكن الأهم هو مشاركة المرأة السعودية في دورة الألعاب الأولمبية 2012م ومشاركتها في مجالس إدارة عدد من الاتحادات الرياضية المناسبة لها، وإقامة أول انتخابات لاتحاد كرة القدم كاملة مائة في المائة برئيس منتخب، وفصل اتحاد كرة القدم عن رعاية الشباب، كما تمت بداية دراسة خصخصة الأندية بجانب تحقيق عدد من البطولات العربية في عدد من الألعاب، كان ذلك أثناء تولي الأمير نواف بن فيصل.

سلمان ... بوادر الخير والتشييد الشاملة:

هيكله جديدة وتجاوز التحديات الصعبة، ورعاية كريمة واستضافات عالمية حظي الرياضيون بشرف خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود -يحفظه الله ويرعاه- منذ الأيام الأولى في عهده الميمون، حين شملتهم أوامر الخير الملكية عبر الدعم السخي لأندية الوطن والقطاعات الرياضية والشبابية على اختلاف درجاتها واهتماماتها.

وخلال الفترة الوجيزة منذ توليه مقاليد الحكم في البلاد نالت الرياضة السعودية جملة من المكاسب والإنجازات، وحققت قفزات نوعية على عدة مستويات، أعطت مؤشراً على عهد خير وافر لرياضة الوطن في ظل حكم ملك الحزم والعزم سلمان بن عبدالعزيز. ففي الأشهر القليلة الماضية ارتفعت عائدات الأندية عبر دعمه السخي لها بما يوازي نصف مليار ريال سعودي، نال كل نادٍ من أندية الدرجة الممتازة 10 ملايين ريال، فيما حظيت أندية الدرجة الأولى بـ 5 ملايين ريال مقابل مليوني ريال لبقية الأندية المسجلة رسمياً في بقية الدرجات، ورعى أول نهائي على كأسه -حفظه الله- وتشرف نادي الهلال بتحقيقه؛ ليكون أول من حظي بشرف التتويج من يده الكريمة بعد توليه مقاليد الحكم.

واعتمدت في الفترة الماضية مجالس عدة إدارات أندية جديدة ومشاريع إنشاء مقار حديثة لها، كما شهدت الرياضة السعودية عددًا من الإنجازات على مستوى الألعاب المختلفة، وحظي المنتخب الأولمبي لكرة القدم بأولى الإنجازات لكرة السعودية خارجيًا في حكمه، عندما توج بلقب بطولة المنتخبات الأولمبية لكرة القدم التي أقيمت في البحرين. وأولى -حفظه الله- قطاع الشباب والرياضة حيزًا كبيرًا من اهتمامه، ويبحث بشكل مستمر العمل على تكريسها لخدمة الوطن بعيدًا عن التعصب والإساءات وما يخالف العقيدة الإسلامية السمحاء. وظل خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز -يحفظه الله- على عهده بدعم الشباب والرياضيين منذ أن كان أميرًا على الرياض وإلى أن أصبح ملكًا، إذ رعى المناسبات الرياضية والنهائيات الكبرى ودعم المتميزين لرفع روح المنافسة الشريفة وتنمية قدراتهم للبناء والتطوير. وكان أول لقاء في بطولة كأس المؤسس لكرة القدم المواقبة لمرور 100 عام على تأسيس الدولة السعودية قد حظي بشرف رعايته الكريمة له عندما كان أميرًا للرياض، وهو امتداد لرعايته الكثير من الأحداث الرياضية الكبرى التي أقيمت في الرياض من بينها كأس دورة الخليج العربي الثانية عام 1972م ثم كأس ملوك البلاد وأولياء العهود نيابة عنهم، ورعى كأس دورة الخليج الثامنة عام 1988م والخامسة عشرة في الرياض عام 2002م، ورعى سباقات الفروسية الكبرى وما زال يغدق على الوطن ورياضييه بالدعم السخي والاهتمام الكبير، ورعى أول كأس ملك باسمه حفظه الله، وتوج فريق الهلال ببطولته، ويسود التفاؤل جميع السعوديين في أن يكون عهد الملك سلمان بمشيئة الله عهدًا مليئًا بالإنجازات والألقاب والتطوير في مختلف القطاعات والمجالات.

هذا العهد الميمون وراعى مرحلة التشييد الشاملة فيه، فمنذ تسلم خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز -رعاه الله- مقاليد الحكم والوطن أشبه ما يكون بورشة عمل دؤوبة ونشاط متنوع لا ينضب وحراك نوعي مستمر لتحقيق أسباب التنمية المستدامة بشمولية وعدالة متوازنة، عهد ميمون يؤسس لمستقبل زاهر ويتميز بجزالة العطاء وبمنهج الكفاءة ونهج الالتزام وسرعة التجاوب وتحقيق

النتائج، نتيجة توالي التغييرات التنفيذية لمسؤولي الدولة أو الترتيبات التنظيمية لأجهزتها بهدف تعزيز قدرة عملها المؤسسية وتكريس ثقافة أدائها بنزاهة، باعتباره المحرك الرئيس لدفع عملية التنمية لمواكبة مقتضيات العصر والاستجابة لمتطلباته، وصولاً إلى الريادة المنشودة في مجالات وقطاعات تنسجم ومستهدفات رؤية الوطن 2030م، وتم تحويل الرئاسة العامة إلى هيئة عامة للرياضة ودخلت المرأة السعودية الملاعب بشكل أكبر وأقوى وأعيدت ألعاب قد منعت قبل 40 عامًا كالشطرنج، وتم تأسيس ناد للإبل وواصلت الرياضة السعودية تفوقها نحو المجد والعلواء بتطوير الدوري السعودي عن طريق توجيه ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بتسديد مديونية هائلة لها، وتوقيع أكبر عقد رعاية للدوري في الشرق الأوسط وزيادة عدد اللاعبين المحترفين إلى 8 والتعاقد مع محترفين عالميين، وعودة المنتخب السعودي إلى نهائيات كأس العالم بعد غياب 12 عامًا.

محمد بن سلمان ... داعم الرياضة ومحفز الرياضيين:

حظيت الرياضة في السعودية باهتمام كبير من ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، إذ قدم دعمًا متواصلًا للقطاع الرياضي وكان حاضرًا في تحفيز الرياضيين أصحاب الإنجازات أفرادًا وأنديةً ومنتخبات. حققت الرياضة السعودية قفزات هائلة في الأعوام الأخيرة، بمتابعة دقيقة من سمو ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، حيث أسهمت بـ 6.5 مليار ريال من الناتج المحلي في عام 2018م مقارنة بـ 2.4 مليار عام 2016م، ففي قطاع الرياضة ارتفعت نسبة المواطنين الممارسين للرياضة من 13% في 2015م إلى 19% في عام 2019م ونما إسهام القطاع في الناتج المحلي من 2.4 مليار ريال في 2016م إلى 6.5 مليار في 2018م بزيادة تقدر بـ 170% خلال عامين فقط. والعمل على تطوير الاتحادات الرياضية كافة وزيادة عددها، فعلى سبيل المثال لم يقم الاتحاد السعودي للسيارات منذ تأسيسه باستضافة أي بطولة دولية. بينما في آخر سنتين فقط، نجح الاتحاد باستضافة أهم ثلاث بطولات في العالم وهي الفورمولا إي، وفورمولا 1، وراي دكار، وفي كرة القدم تم رفع القيمة السوقية للدوري السعودي؛ ليصبح الأعلى من بين الدوريات العربية، ومن أعلى الدوريات على مستوى العالم. ونعمل كذلك بنفس الزخم على بقية الاتحادات.

حضور الأمير محمد بن سلمان جميع الفعاليات الرياضية، لتتويج الفائزين وتسليمهم الميداليات الذهبية والميداليات الفضية للوصيف، كما شارك ولي العهد السعوديين فرحة بالتأهل إلى كأس العالم 2018م، عقب الفوز على اليابان في جدة، واستقبل بعثة فريق الهلال عقب الفوز بكأس دوري أبطال آسيا والتأهل إلى كأس العالم للأندية. والتقى لاعب الكاراتيه طارق حامدي الحائز على الفضية الأولمبية في ألعاب طوكيو الصيف الماضي في إنجاز متميز للرياضة السعودية في الأولمبياد. وبات القطاع الرياضي يتقدم بخطوات متسارعة ونوعية بفضل رؤية 2030م، التي استهدفت الوصول إلى التميز عبر صناعة الأبطال في مختلف الرياضات إضافة إلى استمرار استضافة وتنظيم أكبر الأحداث الرياضية العالمية، إذ حضرت رياضة السيارات عبر الفورمولا إي في الدرعية بينما نُظمت جولة الفورمولا-1 في جدة، وفي تلك الأحداث العالمية كان سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، محفزًا وحاضرًا ومتابعًا للمنافسات.

الإرث الثقافي والعادات والتقاليد ودورها في ثقافة الرياضة and their role in sports culture

من المستحيل فهم المجتمع والثقافة المعاصرين بشكل كامل دون الاعتراف بمكانة الرياضة. نحن نعيش في عالم تُعَدُّ فيه الرياضة ظاهرة عالمية من المهم للسياسيين وقادة العالم أن يكونوا مرتبطين بالشخصيات الرياضية، يمكن أن تسهم الرياضة في الاقتصاد ، وترتبط بعض الأحداث الدولية الأكثر وضوحاً بالأحداث الرياضية؛ لأنها جزء من النسيج الاجتماعي والثقافي لمختلف البلاد والمناطق والأمم ، وإمكاناته التحويلية واضحة في بعض أفقر مناطق العالم؛ كذلك فهي مهمة لصناعة التلفزيون والسينما، وصناعة السياحة، وهي ترتبط بشكل منتظم بالمشاكل والقضايا الاجتماعية مثل الجريمة والصحة والعنف والتمييز الاجتماعي وهجرة اليد العاملة والانتعاش الاقتصادي والاجتماعي والفقير.

نحن نعيش أيضًا في عالم يتعارف فيه بعض أغنى وأفقر الناس على أشكال الرياضة بطريقة ما. ويمكن قول ذلك دون إنكار حقيقة وجود فجوة هائلة بين الأجزاء الغنية والفقيرة من العالم أو قبول أسطورة الرياضة العالمية دون تمحيص. من بعض النواحي لم تكن الرياضة العالمية أكثر نجاحًا من أي وقت مضى فقد شارك في دورة سيدني 2000 للألعاب الأولمبية 10300 رياضي من 200 دولة، وجذبت رعاية من قبل الشركات لما يعادل أكثر من 600 مليون دولار أمريكي وشاهدها على التلفزيون أكثر من 3.7 مليار شخص، وتلتزم كل حكومة حول العالم تقريبًا بموارد عامة للبنية التحتية الرياضية بسبب الفوائد المتصورة للرياضة في تحسين الصحة والتعليم وخلق فرص العمل ومنع الجريمة. فالرياضة تمثل أهمية للناس. وإن المفاهيم المتنافسة للهوية، والتدويل، والتقاليد الوطنية، والتضامن العالمي التي تُعَدُّ محل جدال داخل الرياضة، وجميعها تتجاوز حدود الرياضة في الوقت نفسه، اقترح بعضهم أن هناك أزمة ثقة مشروعة في الرياضة العالمية وأن أولئك الذين يتعاملون مع ضغوط تحولها لا يمكنهم التعامل مع الإصلاح المطلوب في رياضة القرن الحادي والعشرين. ربما كما يُشير كاتوالا (2000 ب)، فإن أزمة الرياضة العالمية ليست أزمة تجارية، ولكنها أزمة انعدام الثقة في الهيئات الرياضية في وقت لم تكن فيه إدارة الرياضة أكثر تعقيدًا أو أهمية.

لم تعد دراسة الرياضة والثقافة والمجتمع مجالًا جديدًا وبسيطًا للدراسة والبحث الأكاديمي. وقد أثار جيل بعد جيل من علماء الاجتماع والمؤرخين أسئلة اجتماعية وتاريخية كلاسيكية فيما يتعلق بتنظيم الرياضة وتوزيعها والدور الذي لعبته في تخصيص القوة وممارستها. وتُعَدُّ دراسة الرياضة والثقافة والمجتمع اليوم عنصرًا هامشيًا بدرجة أقل في العلوم الاجتماعية وغيرها من المجالات الموضوعية، بما في ذلك الجغرافيا والعلوم السياسية والتاريخ. يمكن أن يكون محتوى الرياضة والثقافة والمجتمع واسع النطاق، لأن المجالات الفرعية المتخصصة المختلفة أدت إلى دورات للحصول على درجات ونصوص متخصصة وأشكال معينة من التدخل السياسي ومجموعات البحث المتخصصة وقد توفر التغطية الانتقائية المحتملة للأفكار جنبًا إلى جنب مع الفهم السليم للرياضة نفسها وسيلة محفزة ليس فقط لتطوير الرياضة، ولكن أيضًا لتحليلها وإزالة الغموض عنها ومحاولة الإسهام في النهاية في التغيير الاجتماعي والتدخل في العالم الذي نعيش فيه.

التنوع الثقافي في المملكة العربية السعودية

يحمل مفهوم التنوع الثقافي فكرة التعايش بين أكثر من مظهر ثقافي داخل الوسط المجتمعي نفسه، وينطوي على قيم إنسانية من شأنها أن توفر نوعًا من خارطة الطريق للتنظيم الاجتماعي والثقافي والمؤسسي للمجتمعات المعاصرة. ويعد التنوع الثقافي ظاهرة عالمية لا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو منها، وهو عنصر قوة في المجتمع، وفرصة للتنافس الخالق من أجل الابتكار، الذي ينحو باتجاه الفعل الفكري بتفريعاته المتعددة تراثيًا، وحضاريًا، وفنيًا، وإبداعيًا، وأدبيًا، وجماليًا، وغيرها من تجليات المعرفة. ويشكل التنوع الثقافي قوة للتنمية ليس على مستوى النمو الاقتصادي فحسب، بل بوصفه وسيلة لعيش حياة فكرية وعاطفية ومعنوية وروحانية أكثر اكتمالًا، ويعد التنوع الثقافي ميزة ضرورية للحد من الفقر وتحقيق التنمية المستدامة. ويسهم القبول بالتنوع الثقافي والإقرار به - عبر الاستعمال الإبداعي للعالم وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات بشكل خاص - في تنمية الحوار بين الحضارات والثقافات، وفي بلوغ تبادل الاحترام والتفاهم. ويشتهر الشعب السعودي بالكرم وحسن الضيافة، فهي من أشهر التقاليد السعودية، ومن مظاهر الترحيب بالزوار وضيوف المملكة. ويظهر الترحيب من خلال تقديم القهوة العربية والتمور بجانبها، بالإضافة إلى إقامة الولائم والعزائم وتقديم الكثير من الطعام والشراب.

تمتاز الحياة في المملكة العربية السعودية بالتنوع الاجتماعي الذي يشكل ثراءً ثقافيًا أسهم في رسم هوية غنية لسكان المملكة، البالغ عددهم أكثر من 34 مليون نسمة. وتنقسم المملكة العربية السعودية إلى ثلاث عشرة منطقة إدارية، توحدتها اللغة العربية، وتتفرد كل منطقة منها بلهجتها الخاصة، وعاداتها وتقاليدها، ومطبخها الخاص الذي يحتوي على أطباق مستوحاة من بيئتها وطبيعتها. وتحتفل المملكة العربية السعودية بأربع مناسبات سنوية رسمية: عيد الفطر، وعيد الأضحى، واليوم الوطني الذي يحتفل به في 23 سبتمبر، ويوم التأسيس السعودي في 22 فبراير من كل عام، ويمتلك شعب المملكة العديد من القيم الاجتماعية المستمدة من قيمه الإسلامية التي تحافظ على عادات وتقاليد المملكة العريقة، بما في ذلك الكرم والضيافة والحفاظ على العلاقات الأسرية والعزيمة والشجاعة.



* الصورة توضح التنوع الثقافي تراث إنساني مشترك. المصدر، التنوع الثقافي في المملكة العربية السعودية، 1442 هـ.

تتميز المملكة بتنوعها الثقافي، حيث تمتلك كل منطقة من مناطق المملكة ثقافتها الفريدة، وتتغنى بموسيقاها الخاصة، وتمتلك أسلوبها السردي الذي يصنع قصصًا ملائمة للسينما والمسرح. ويرع فنانونها بالأعمال الفنية البصرية التي تقدم الثقافة السعودية للعالم، ويبدع كُتابها في توثيق حكايات مناطقهم في سطور مؤلفاتهم ورواياتهم، ويسهم مؤرخوها في حفظ تراثها ومقتنياتها في متاحفها. كما تمتاز كل منطقة بطابعها وتضاريسها الخاصة التي تنعكس على العمران الفريد، وتنوع مقادير أطباقها وتُحاك ملبوساتها بشكلٍ يتناغم مع ثقافة المنطقة. التنوع الثقافي في المملكة العربية السعودية، 1442 هـ.

التنوع الثقافي تراث إنساني مشترك

تتخذ الثقافة أشكالًا متنوعة عبر المكان والزمان، ويتجلى هذا التنوع في أصالة الهويات المميزة للمجموعات للتبادل والتجديد والإبداع، هو والمجتمعات التي تتألف منها الإنسانية وتعددها. والتنوع الثقافي، بوصفه مصدرًا ضروريًا للجنس البشري ضرورة التنوع البيولوجي بالنسبة إلى الكائنات الحية. وبهذا المعنى يكون التنوع الثقافي هو التراث المشترك للإنسانية، وينبغي الاعتراف به، والتأكيد عليه لصالح الأجيال الحالية والأجيال القادمة.

من التنوع الثقافي إلى التعددية الثقافية

تحتاج مجتمعاتنا التي تزداد تنوعًا يوميًا بعد يوم، إلى ضمان التفاعل المنسجم، والرغبة في العيش معًا فيما بين أفراد ومجموعات تمتلك هويات ثقافية متعددة ومتنوعة ودينامية. فالسياسات التي تشجع على دمج المواطنين ومشاركتهم تضمن التماسك الاجتماعي وحيوية المجتمع المدني والسالم، وبهذا المعنى تكون التعددية الثقافية هي الرد السياسي على واقع التنوع الثقافي، وهي مؤاتية للتبادل

الثقافي، ولازدهار القدرات الإبداعية التي تغذي الحياة السياسية. التنوع الثقافي في المملكة العربية السعودية، 1442 هـ.

الرياضة والإعلام والتواصل الاجتماعي Sport, media and Social media

أصبحت الرياضة والإعلام أحد القضايا الهامة والمترابطة في المجتمع الحديث والمعاصر نظرًا لم يشكلا من أهمية في التنفيس والترفيه لفائدة الجماهير والمجتمعات، فالرياضة لم تعد ذلك النشاط البدني الممارس سواء من أجل الحصول على اللياقة البدنية المعتدلة أو في إطارها التنافسي البحت، بل أصبحت رافدًا اجتماعيًا يعمل على زيادة تماسك ووحدة المجتمع في إطار منظم وسليم يهدف إلى إنتاج مواطن سوي يعرف ما له وما عليه. ولقد أدى التطور التكنولوجي منذ بدايات القرن العشرين (20 م) إلى التدرج في ظهور وسائل الإعلام والاتصال الجماهيري تدريجياً بدءًا بالصحف والراديو فالسينما إلى التلفزيون واختراع الإنترنت وكذلك أقمار البث الفضائي أدى أيضًا بدوره إلى إتاحة الفرصة لوسائل الإعلام والاتصال الاجتماعي خاصة منها التلفزيون إلى زيادة التقارب بين أنحاء المعمورة وذلك باطلاع الجماهير على ما يحدث حولها من أحداث وتظاهرات. وبما أن الرياضة أخذت في الانتشار خاصة في طابعها التنافسي ومن خلال التظاهرات العالمية الكبرى كالبطولات الدولية لكأس العالم لكرة القدم أو البطولات العالمية لألعاب القوى وغيرها أو بطولات والرياضات المحلية المختلفة، لم تكن لتنتشر هذه الأنشطة سوى من خلال تغطية وسائل الإعلام المختلفة لاطلاع الجماهير هذه الأحداث مما جعل الباحثين في المجالين الرياضي والإعلامي إلى إطلاق صفة الإعلام المتخصص أو ما يسمى بالإعلام الرياضي الذي يرى الباحث ضرورة تسليط الضوء عليه.

الرياضة ووسائل الإعلام والمجتمع

تأخذ الرياضة حيزًا متعاظمًا أكثر فأكثر من اهتمام الناس في مختلف المجتمعات. ولا شك في أن وسائل الإعلام كان لها باع طويل في مثل هذه الظاهرة، وخاصة التلفزيون حيث غدا مئات الملايين يلاحقون الأحداث الرياضية الكبرى وفي مقدمتها بطولة كأس العالم لكرة القدم، باعتبارها اللعبة الأكثر شعبية. إن وسائل الإعلام والمجتمع بالرياضة وبعدها التربوي والاجتماعي، يدرس العلاقة المثلى في زمن ثورة المعلوماتية والاتصالات والتلفزيون أولًا: ذلك على أساس أن الرياضة أصبحت جزءًا لا يتجزأ من نشاطات وسائل الإعلام اليوم. إن الرياضة أصبحت «ظاهرة إعلامية» بامتياز. وأهم موضوعاتها: تحليل وسائل الإعلام المختصة بالرياضة، الرياضة والسينما، والرياضة والتلفزة، والرياضة والصحافة المكتوبة، والرياضة والدوريات، والرياضة في عالم الإعلان، والرياضة والثقافة وأخيرًا وسائل الإعلام الجديدة: الماركات والإنترنت. وبالتوازي مع دراسة الرياضة في الإعلام بمختلف تعبيراته المكتوبة والمقروعة تتم أيضًا دراسة «السياسات الثقافية الخاصة بالرياضة» وما عرفته من إبهام وتشوش ومن تطورات في العديد من التجارب في بريطانيا والولايات المتحدة الأميركية وغيرها من البلدان الغربية المتقدمة.

إن التحليلات المقدّمة تؤكد على أن التداخل بين الرياضة ووسائل الإعلام قد تعاضم كثيرًا في مدة «ما بعد التلفزيون»، هذا في الوقت الذي كانت تشكّل فيه منذ عقود طويلة موضع اهتمام الصحافة المكتوبة بكل دورات صدورها، وخاصة الأسبوعية منها. هكذا مثلًا كانت كبريات الصحف والمجلات تكزّس عدة أعمدة منها للحديث عن التظاهرات الرياضية الكبرى مثل «سباق الدراجات» الذي كان يستدعي اهتمام القراء. مثل هذه الظاهرة توسّعت وتعقّقت مع تطور وسائل الإعلام نفسها. وتطوّر بالتوازي أيضًا ما تتم تسميته بـ «التسويق الإعلامي للرياضة»، خاصة أن دور المال تعاضم هو الآخر في عالم الرياضة، وأصبح مسار الرياضيين مرتبطًا إلى حد كبير بـ «متعهدي» نشاطاتهم الذين أصبحوا يجنون أرباحًا كبيرة من «بيع» صورة «لأعبيهم» عبر وسائل الإعلام الخاضعة هي الأخرى في أغلبية الحالات لنفس «المتعهدين». ثم إن آليات التسويق قد تطورت باستمرار مع تطوّر وسائل الإعلام مع تطور المجتمعات. ما يتم التأكيد عليه أيضًا هو أن الدور الإعلامي كان كبيرًا من حيث الإسهام في تغلغل الرياضة بالثقافة الاجتماعية السائدة. وانتقلت المناسبات الرياضية الكبرى إلى نوع من «المناسبات الاحتفالية» التي تجمع عدة أو عشرات أو مئات الملايين من البشر الذين يلتقون حول المناسبة المعنية. وبهذا المعنى أصبحت الرياضة «ذات قيمة رمزية مركزية» في المجتمعات اليوم. إن الرياضة والثقافة يتم تقديمها على أنهما قوتان فاعلتان، هذا إذا لم تكونا القوتين الفاعلتين الأقوى في الحقبة الراهنة. ولقد فرضتا نفسها في الحياة اليومية المعاصرة بالتوازي مع تطوّر التقنيات الإعلامية فيما يتعلق بتوسيع دوائر نشر الأحداث الرياضية. هكذا انتقلت بعض هذه الأحداث إلى دائرة «العالمية» مثل الألعاب الأولمبية وبطولات كأس العالم لكرة القدم. هكذا يتم التأكيد على أن الرياضيين الكبار اليوم، أو «أبطال الأولمبيين الحديثين»، لم يكونوا موضع تكريم وتبجيل أكثر مما هم في المدة الحاضرة. لكنهم لم يكونوا بأية مدة أيضا أكثر فأكثر إنهاكًا بسبب «الجري وراء بلوغ أقصى درجة ممكنة من الكمال». هذا إلى جانب أنهم تحوّلوا في أوقات كثيرة إلى «أدوات» في خدمة الشركات الإعلامية. كما أخذت الصحافة الرياضية حيّزًا أكبر من مختلف وسائل الإعلام، وهي تقدم نفسها على أنها «صحافة مثل غيرها من أنواع الصحافة، لكن دون أن تكون تماقًا مثل غيرها». لقد انضمت في الواقع إلى فئة «صحافة الإعلام الكبرى» المكتوبة منها والمسموعة والمرئية، كما بالنسبة للإنترنت اليوم. إنها تقوم بنفس الوظائف، وعليها أن تستجيب لنفس المتطلبات التقنية والأخلاقية وتتمتع بنفس الحقوق وتخضع لنفس الواجبات. في المحصلة يتم التأكيد على أن الرياضة قد أصبحت في قلب اهتمامات المجتمعات الحديثة، وهذا ما يظهر بوضوح من خلال الأبعاد الاقتصادية والثقافية التي أخذتها، ولعل الرسالة الأهم التي نحاول تقديمها هي أنه ينبغي على الشباب خاصة حوز تجربتهم الرياضية بالاعتماد على رؤيتهم المستقلة و«النقدية» حيال وسائل الإعلام، كما هو الحال بالنسبة لمختلف الظواهر الاجتماعية.

تأثير وسائل الإعلام على الرياضة

لا بُدّ من التأكيد على أنّ وسائل الإعلام تلعب دوراً كبيراً في التأثير على الأنواع المختلفة للرياضة، وهو ما أسهم في ارتفاع نسب الاهتمام من قبل الجمهور للإعلام الرياضي، حيث يتم الاهتمام بالإعلام الرياضي

بشكل متزايد في الدول الحديثة والمتقدمة. وعليه فإنّ كافة الوسائل الإعلامية من مثل الصحافة أو الإذاعة أو التلفزيون أو الإنترنت جميعها تسهم في التركيز على المحتويات المتعلقة بالشؤون الرياضية؛ حيث يرجع السبب وراء ذلك هو تزايد المساحات الجماهيرية المتعلقة بالترفيه والإمتاع. كما أسهمت الوسائل الإعلامية في تحقيق النمو والارتقاء في الإعلام الرياضي، بحيث يكون ذلك من خلال الأقمار الصناعية، والتي تسعى إلى شراء خدمة البث المباشر لمثل هذه المباريات والتي يكون لها جمهور رياضي عريض. وبالتالي فإنّ الأقمار الصناعية أسهمت في الترويج للمباريات الرياضية العالمية بشكل مكثف، وهو ما أسهم في زيادة الطرق التفاعلية، والتي بدورها ساعدت على ظهور الاشتراكات الخاصة، وذلك من أجل متابعة الرياضة الأكثر شهرة في العالم الرياضي. وعليه فإنّ القنوات التلفزيونية الأرضية تتبع نفس الخطوط التي تقوم بها الأقمار الصناعية حيال المحتويات الرياضية، وهو ما أسهم في زيادة التكاليف المتعلقة بحقوق البث الإعلامي، حيث يرتبط ذلك بشكل وثيق بالنوادي الرياضية، والتي تحتاج إلى طاقم من المحترفين الرياضيين، كما تحولت فيما بعد النوادي الرياضية إلى مشاريع تجارية ضخمة تنتج مواد إعلامية رياضية ذات مبالغ مالية عالية. بالإضافة إلى ذلك فإنّ المحتويات الإعلامية المتعلقة بالشؤون الرياضية أسهمت في ظهور العديد من المؤسسات الإعلامية المتخصصة بالأحداث الرياضية، كما سعت إلى رفع مستويات الابتكار في البرامج الرياضية المطروحة على كافة الوسائل الإعلامية، وهو ما جعل المنظمات الإعلامية تلجأ للطرق والأساليب التي تكون متاحة أمام تقديم المعلومات الرياضية بشكل مشوّق. كما ساعدت المباريات الرياضية وسيلة الهاتف المحمول لأن تكون من الوسائل التشجيعية للجمهور العالمي، بحيث وفرت خدمات المشاهدة الرياضية للمباريات العالمية، كما تسعى الوسائل الإعلامية الرياضية إلى تكريس الجهود ومضاعفتها من أجل التغطية الصحفية الرياضية المتميزة.

الرياضة والإعلام والتواصل الاجتماعي

لقد أصبحت وسائل الإعلام تلعب دورًا أساسيًا في استهلاك الرياضة وملكيته وتقديمها، بلغ عدد ساعات المشاهدة التلفزيونية لمباريات كأس ديفيس للتنس بين دول التنس المختلفة 839 ساعة في عام 1989م، 1219م، ساعة في عام 1993م، و1460م ساعة في عام 1998م، و1660م ساعة في عام 2000م. شوهد نهائي دوري أبطال أوروبا لكرة القدم لعام 2000م في أكثر من 200م دولة، وشمل أكثر من 300 ساعة من التغطية في جميع أنحاء العالم، باستخدام 80 مذيغًا وأكثر من 100 قناة تلفزيونية. تُعدّ التغطية الإعلامية ضرورية وأساسية لاستضافة الألعاب الأولمبية. في مارس 2004م، بدأت اللجنة الأولمبية الدولية عملية تقديم العطاءات للحصول على حقوق التلفزيون الأوروبي لتغطية دورة الألعاب الأولمبية 2010م، 2012م، وقد تم الانتهاء بالفعل من عملية تقديم العطاءات في الولايات المتحدة مع تأمين NBC لحقوق الملكية نتيجة حزمة بقيمة 2.2 مليار دولار. اليوم انتقلت الوسائل التي تستخدمها وسائل الإعلام لتوصيل المعلومات والرسائل إلى ما هو أبعد من الصحف والمجلات والتلفزيون والراديو والسينما ومقاطع الفيديو والأقراص المدمجة لتشمل منصات وسائط جديدة للتسليم مثل التلفزيون التفاعلي

الرقمي والرياضة المدفوعة على التلفزيون والنطاق العريض والإنترنت. تتيح الإنترنت مستويات غير مسبوقة من الترابط والتفاعل. لقد نما عدد مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم بسرعة، ويستمر توسع نطاق الأنشطة التي يمكن إجراؤها عبر الإنترنت. ارتفع عدد زوار الموقع الرسمي لبطولة ويمبلدون للتنس من 100000 في عام 1995 إلى 9.04 مليون في عام 2000م؛ بينما بلغ عدد الزيارات على الإنترنت 2 مليون في عام 1995م، فقد ارتفع إلى 2340 مليون بحلول عام 2000م. بينما توفر الإنترنت إمكانيات جديدة للرياضة، يشعر البعض بالقلق من أن استخدام الإنترنت بشكل عام قد يقوض العلاقات والمجتمعات البشرية من خلال الإسهام في ارتفاع مستويات العزلة الاجتماعية وإخفاء الهوية. التصور العام هو أن صناعة الإعلام قد أصبحت معولمة بشكل متزايد على مدى العقود الثلاثة الماضية مع ما يلي بعض الاتجاهات الرئيسية:

1. تتركز ملكية وسائل الإعلام الرياضية بشكل متزايد في أيدي التكتلات الإعلامية الكبرى، تشكل الملكية الخاصة لوسائل الإعلام تهديدًا إن لم تكن تتفوق على تقديم الخدمات العامة وملكيتها.
 2. تعمل الشركات الإعلامية التي تقدم تغطية رياضية عبر الحدود الوطنية (على سبيل المثال، تتيح عملية تقديم العطاءات الأولمبية لقناة Europe TV للمذيع تقديم خدمة تركية في ألمانيا، التي تضم عددًا كبيرًا من السكان الأتراك، مما يعكس الاهتمامات الرياضية الأولمبية التركية المقدمة إلى مجتمع تركي؛ لأن تركيا ستحرم بخلاف ذلك من حق التصويت ما لم يتم التصديق على العضوية الكاملة في الاتحاد الأوروبي بحلول عام (2010).
 3. أن صناعة الإعلام والرياضة يهيمن عليها عدد قليل من الشركات متعددة الجنسيات. إن الوهم المتمثل في العيش في عالم واحد من التغطية الرياضية يرجع جزئيًا إلى النطاق الدولي لوسائل الإعلام والاتصالات الرياضية. لقد نشأ عالم دولي للمعلومات الرياضية ونظام دولي لإنتاج الرياضة وتوزيعها واستهلاكها. الكتابة في مقدمة مقال Coakley حول الرياضة والإعلام، فإن التعليقات الحقيقية التي تتجاهل الرياضة الإعلامية اليوم سيكون مثل تجاهل دور الكنيسة في العصور الوسطى أو تجاهل دور الفن في عصر النهضة؛ تنغمس أجزاء كبيرة من المجتمع في الرياضة الإعلامية ولا يكاد يوجد جانب من جوانب الحياة.
- غالبًا ما تشير العلاقة التكافلية القوية بين الرياضة ووسائل الإعلام إلى أنهما نفس الشيء ولكن من المهم الإشارة إلى أن الرياضة ووسائل الإعلام ليست رياضة في حد ذاتها، ولكنها رياضة تم تحفيزها وتقديمها للترابط بين الرياضة ووسائل الإعلام. sports-media complex. وإن العديد من جوانب الرياضة الإعلامية، إن لم يكن كلها، هي هياكل اجتماعية واقتصادية وسياسية تحمل رسائل، وسيطر عليها البشر، وتقدم تمثيلات مختارة للواقع. تحمل الرياضة عبر وسائل الإعلام رسائل عن الجنس والعرق والطبقة والأمة والعنف وما هي الرياضة الجيدة وماهي الرياضة السيئة. ركزت الكثير من الأبحاث في مجال الإعلام- الرياضة على فحص المعاني والرسائل والتمثيلات المقدمة من خلال عملية إنتاج الإعلام الرياضي. كثيرًا ما يشكو منتقدو سيطرة الرأسمالية متعددة الجنسيات على وسائل الإعلام الرياضية من الاتجاه نحو التقارب الثقافي والتجانس، على سبيل المثال التغطية التلفزيونية الرياضية في جميع أنحاء

العالم. هذا أيضًا نقد رئيس للخطاب الموجه نحو الإمبريالية الثقافية التي تتخذ الرياضة والرأسمالية هدف لها. هل العالم الرابع مستثنى من عصر المعلومات الرياضية الجديد للقرن الحادي والعشرين؟ إنه لأمر مدهش حقًا أن نرى القليل جدًا من الرياضة في آسيا أو الرياضة في إفريقيا أو الرياضة في أمريكا اللاتينية على التلفزيون الأوروبي ومع ذلك فإن التواريخ الرياضية الأمريكية الرئيسة مثل نهائي السوبر بول أو نهائي بطولة الولايات المتحدة المفتوحة للتنس أو بطولات الجولف الأمريكية PGA تظهر بانتظام كإنتاج رئيس في التغطية التلفزيونية الرياضية السنوية للأحداث الرياضية العالمية الكبرى.

الجدول رقم (1) يبين شركات الوسائط الإعلامية ذات الصلة بالرياض

3 أشهر % تغيير	1 عام % تغيير	MC (بالملايين)	الرمز	التبادل Exchange	الشركة
الوسائط الإعلامية ذات الصلة بالرياضة					
23	61	834.04 دولارًا أمريكيًا	AOL	NYSE	AOL Time Warner
18	28	14,670.58 جنيه إسترليني	BSY	LSE	British Sky Broadcasting Plc
7	-4	7568.98 دولارًا أمريكيًا	CVC	NYSE	Cablevision Systems Corp
26	143	1,824.35 جنيه إسترليني	CCM	LSE	Carlton Communications Plc
11	13	27799.65 دولارًا	CCU	Nasdaq	Clear Channel Communications Inc
4	32	332.54 دولارًا	CMCSK	Nasdaq	Comcast Corp
-20	غير متاح	49.33 جنيهًا إسترلينيًا	ECK	LSE	Eckoh Technologies Plc
11	12	27781.04 دولار	FOX	NYSE	Fox Entertainment Group Inc
15	111	3744.02 جنيه إسترليني	GAA	LSE	Granada Plc
12	30	6541.39 دولارًا	IPG	NYSE	Interpublic Group of Companies Inc
2-	9	64751.63 دولارًا أستراليًا	NCP	ASX	News Corporation Ltd
1-	31	1483.23 دولارًا أستراليًا	SEV	ASX	Seven Network Ltd
37	60	68295.82 دولارًا	SPLN	Nasdaq	SportsLine.com Inc
9	-42	26.45 جنيه إسترليني	TCP	LSE	Television Corp Plc
20	39	23177.04 يورو	EAUG	Paris	Vivendi Universal
7	38	4864.1.33 دولارًا	DIS	NYSE	Walt Disney Co
38	73	102.76 جنيه إسترليني	TWG	LSE	Wireless Group

*المصدر: SportsBusiness، العدد 89، مارس 2004

تتعلق الآثار الاجتماعية والثقافية لإعادة تشكيل المشهد الإعلامي الرياضي الجديد بقضايا الديمقراطية والوصول وظهور أو عدم ظهور مجالات عامة جديدة للإعلام الرياضي. يُنظر إلى التطورات مثل الرياضة التلفزيونية المدفوعة مقابل المشاهدة والاشتراك على أنها تقدم عنصرًا متزايدًا من استجابة المستهلك في البرمجة بينما تسمح الأشكال الأكثر تطورًا للتفاعل الرياضي المرتبط بالفيديو

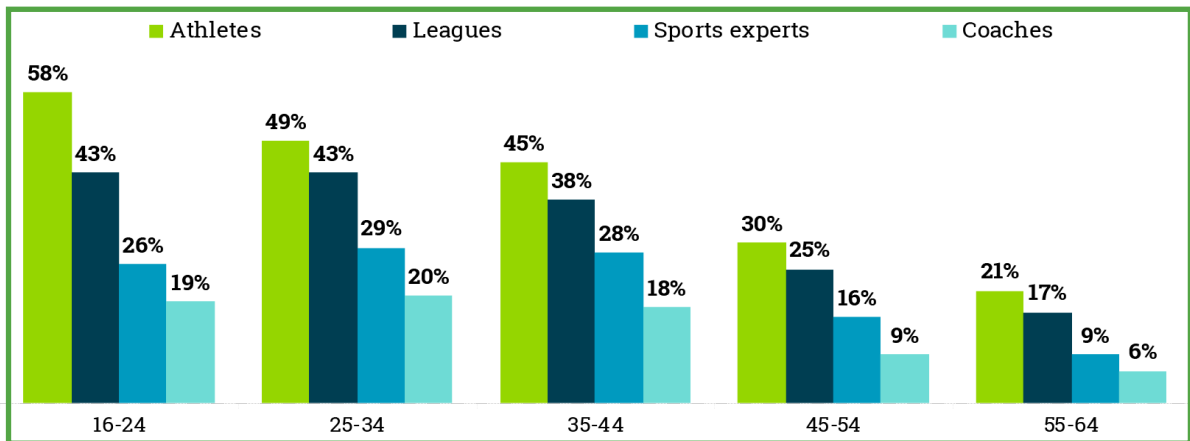
والرقمنة والإنترنيت لعشاق الرياضة والمستهلكين الآخريين بالتنظيم بطريقتهم الخاصة من خلال تجارب وسائل إعلام رياضية معينة. من الناحية النظرية، يمكن للإنترنيت أن تزود كل واحد منا بالقدرة على خلق حقائق وتجارب رياضية خاصة بنا. تسمح الأشكال الأكثر تطورًا للتفاعل الرياضي المرتبط بالفيديو والرقمنة والإنترنيت لمشجع الرياضة والمستهلكين الآخريين بتنظيم أعمالهم. بطريقتك الخاصة من خلال تجارب وسائط رياضية معينة. من الناحية النظرية، يمكن للإنترنيت أن يزود كل واحد منا بالقدرة على خلق حقائق وتجارب خاصة بنا للرياضات الأعلى مشاهدة. يُنظر أيضًا إلى الإنترنت على أنه يوفر إمكانيات إيجابية للمجموعات التي كانت مهمشة في السابق. وبدلًا من ذلك، أشار النقاد إلى الفجوة المتزايدة بين ما يسمى ببراء المعلومات وفقر المعلومات في عالم الإعلام والرياضة الجديد أو المتطور. أوضح Novick (2004) ذلك "للعالم الجديد للرياضة التليفزيونية يمثل متعة للمتسوقين وعشاق الرياضة على حد سواء"، لكن المؤلف نفسه يُشير إلى أنه لا يقتصر الأمر على عدم تمتع الكثيرين بالوصول إلى السوق الحرة فحسب، غير أنه "لم يتم إنشاء السوق الحرة لصالح الفقراء".

الرياضة والتعصب ووسائل الإعلام Sport, fanaticism, and the Media

إن دور الإعلام الرياضي في التغلب على ظاهرة الشغب والتعصب الرياضي في ظل تحول المنافسة عبر القنوات الرياضية إلى صراع تعدى المهنية إلى الشخصية والذاتية وتصفية الحسابات، وتبادل الاتهامات على الهواء مباشرة، وتكوين جبهات للقصف بالكلمات وتفجير المشكلات وتبادل لطلقات السب والتهم دون التمييز لما تسفر عنه هذه الهجمات من إصابتها للحقيقية، ومعرفة الوسائل التي يمكن من خلالها الاستفادة من العولمة في مجال الإعلام الرياضي للتقليل من الفجوة بين الإعلام الرياضي والجمهور، مع التطرق للأهداف التي يحققها الإعلام الرياضي في مجالات الثقافة الرياضية ودعم السلوك الرياضي من أجل التغلب على التعصب. في ظل العولمة والإعلام الجديد الذي يستقطب الشباب أكثر فأكثر يوماً بعد يوم لما يحققه لهم من اشباع والاندفاع الكبير الذي يشهده العالم في عصرنا الحالي يجب ان تعتمد البرامج الرياضية على أساليب المشاركة والاتصال التفاعلي ومنح الجمهور الحق في التعبير عن رأيه مع فتح نوافذ جديدة على العالم ليتعرف الجمهور على كل ما هو جديد في المجال الرياضي ويرى العالم ما وصل إليه المجتمع من انجازات وتقدم في المجال الرياضي. كما انه من أهم أسباب ظاهرة التعصب الرياضي عدم وجود وعي كافٍ بين الجماهير وبالتالي لابد من نشر الوعي الرياضي في برامج التليفزيون في المنافسات الرياضية المختلفة. ومن أهم أساليب التغلب على الشغب والتعصب من خلال البرامج الرياضية والإعلام الرياضي على اختلاف أشكاله توعية اللاعبين بأهمية الرياضة، وتعريف الروح الرياضية واللعب النظيف ولابد من التركيز على السلوكيات الإيجابية في الملاعب وإعطاء مساحة وافره لها في البرامج الرياضية. وإن ضرورة وقف البرامج الرياضية التي تعمل على إثارة الجماهير والتسبب في أحداث العنف في الملاعب الرياضية، مع تحديد جوة للأشراف على الأداء الإعلامي الرياضي ومتابعته وخاصة عند حدوث الأزمات الرياضية.

بينت دراسة أجريت في 8 يونيو 2021م أنّ مشجعي الرياضة يظهرون تفاعلاً اجتماعياً قوياً ، وقد تم تضمين هذه الدراسة في الشكل رقم (1) في هذه الفئات الإضافية: كبار السن، عبر الوسائط والتقليدية، التركيبية السكانية والجماهير، رقمي، الصناعات، وسائل التواصل الاجتماعي، الكفالات، رياضة، الشباب العاشر المشاركة الاجتماعية لعشاق الرياضة في GWI يونيو 2021م، لقد تم اجراء الدراسة على عشاق الرياضة مقتصرين على التفاعل مع فرقهم الرياضية أو الرياضيين المفضلين لديهم من خلال مشاهدة مباراة مباشرة أو جمع بطاقات التداول. أتاحت وسائل التواصل الاجتماعي لعشاق الرياضة ليس فقط متابعة فرقهم المفضلة ولكن أيضاً التواصل مع اللاعبين والمدربين وخبراء الرياضة. إليك ما يكشفه تقرير [صفحة التزليل] من GWI حول التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي بين مشجعي الرياضة. بالنظر إلى سلوكيات وسائل التواصل الاجتماعي لعشاق الرياضة الذين يستخدمون الإنترنت (الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و64 عامًا) عبر 15 سوقًا عالميًا، يتابع المشجعون من جميع الأعمار الشخصيات والفرق الرياضية إلى حد ما، على الرغم من أن المشجعين الأصغر سنًا هم أكثر عرضة للقيام بذلك. يتماشى هذا مع البيانات الأخرى التي تظهر أن الشباب أكثر استعدادًا لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى متابعة الأشخاص المؤثرين أو العلامات التجارية على وسائل التواصل الاجتماعي .

*الشكل رقم (1) يبين سلوكيات المشجعين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و64 عامًا، الذين يستخدمون الإنترنت عبر 15 سوقًا عالميًا، من المرجح أيضًا أن يتابع هؤلاء المشجعون الأصغر سنًا الرياضيين. ومن بين مستخدمي الإنترنت الذين شملهم الاستطلاع، حوالي 58% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16-24 عامًا و49% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 25-34 عامًا إنهم يتابعون الرياضيين. وذلك بالمقارنة مع النسب التي تتبع الدوريات (43% لكل منهما)، وخبراء الرياضة (26% و29% على التوالي)، والمدربين (19% و20% على التوالي). يوتيوب هو النظام الأساسي الذي يستخدمه معظم مشجعي الرياضة (52%) الذين شملهم الاستطلاع، كما يُعَدُّ فيسبوك (47%) وإنستغرام (43%) منصتين شائعتين لمتابعة الرياضة.



*Data Source :GWI•2021 .

وعلى الرغم من أن الجزء الأكبر من المشجعين من جميع الأعمار يقولون إنهم يشاهدون الأحداث الرياضية على شاشة التلفزيون، فإن المشجعين الأصغر سنًا هم أكثر عرضة لمشاهدة الأحداث الرياضية عبر الإنترنت

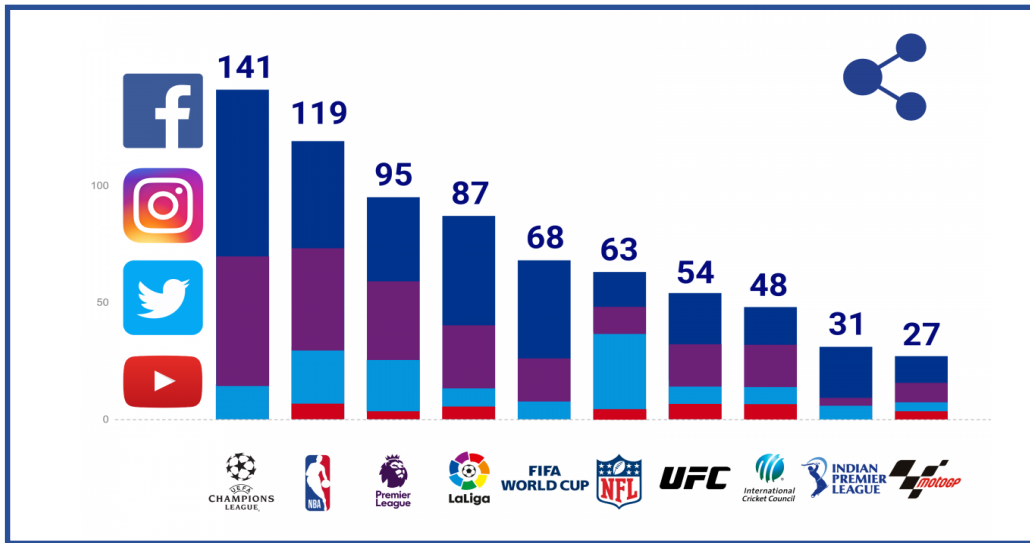
من كبار السن .على سبيل المثال، يقول حوالي ثلاثة أرباع (74%) من جيل الألفية أنهم يشاهدون الألعاب الرياضية عبر الإنترنت، في حين أن أقل من النصف (46%) من جيل الطفرة السكانية يفعلون ذلك، و تحظى المشاركة بشعبية كبيرة بين مشجعي لعبة الكريكت (35%)، ومشجعي كرة القدم الأمريكية (22%)، ومشجعي كرة القدم (21%) وعندما يتعلق الأمر بالرعاية، يقول المشجعون عبر كرة القدم الأمريكية ورياضة السيارات وكرة القدم والتنس إنهم لاحظوا الرعاية بشكل أكبر على القمصان، تليها لوحات LED حول الملعب أو الملعب .لقراءة المزيد، يمكن العثور على التقرير الكامل هنا .حول البيانات: تستند النتائج إلى دراسة استقصائية أجريت على 23,073 من مستخدمي الإنترنت الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و64 عامًا عبر 15 سوقًا مهتمين بالرياضة أو يذكرون أنهم يشاهدون الألعاب الرياضية أو يحضرونها أو يشاركون فيها.

الرياضة ووسائل الإعلام Sport and The Media

إن وسائل الإعلام في المجتمع الحديث تشكل أدوات ممتازة لنشر الثقافة، وتلعب دورًا كبيرًا في انتقاء المحتوى الثقافي وأحداث التنمية الثقافية، فالإعلام الرياضي هو عملية نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية، وشرح القواعد و القوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع، وتنمية وعيه الرياضي، فموضوع المقال يتمحور حول دور الإعلام الرياضي في تحقيق التواصل الثقافي داخل المجتمع الرياضي – و لهذا يُعدّ الإعلام الرياضي جزءًا من مسيرة الأمم و سجل حافل بالإنجازات و المكاسب الرياضية للبلدان و الشعوب من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية محليًا وخارجيًا، و الصحافة الرياضية مجال جذب الجماهير و هي إنتاج إعلامي رياضي متكامل تبثه وسائل الإعلام المختلفة من خلال الملاحق والصفحات اليومية و حسب زمن صدور المطبوعة و الصحف اليومية والأسبوعية ذات الطابع الرياضي البحث، ومن هنا توجد برامج إذاعية يومية تدعم النشاط الرياضي من خلال تسليط الضوء عليه لأنه و بكل بساطة لا يمكن التفرقة بين النشاط الرياضي ودوائر الضوء و التي من شأنها صناعة جمهور رياضي متذوق للفن الرياضي إن الإعلام بصفة عامة والإعلام الرياضي بشكل خاص، يلعب دورًا مهمًا في حياتنا المعاصرة؛ حيث أصبح بعد تطور وسائل الإعلام ركيزة أساسية من ركائز نجاح أي نشاط رياضي جماهيري، متعطش دائماً لمتابعة الأحداث الرياضية، التي أصبحت جزءاً من حياة المواطن، ومن النشاطات الحيوية التي يمارسها أو يتابعها أو يشجعها، لأنه أصبح ينقل الصورة والكلمة والتعليق والتحليل، من خلال مطابع وكاميرات وأجهزة متطورة أوجدتها تكنولوجيا تتفوق على نفسها وتزداد خدماتها بين فترة وأخرى قصيرة بشكل مذهل. لذلك، فإن الاتحادات الرياضية باتت تدرك أهمية الإعلام الرياضي في إيصال نشاطاتها ورسالتها وأهدافها للمواطن، والإسهام بالتثقيف والتوعية الرياضية مع إبراز أدوار الأبطال والنجوم والفرق وأيضًا تأريخ نشاطاتها بشكل غير مباشر. وقد أصبح من غير الممكن ألا يتواجد إعلامي رياضي أو فريق إعلامي ومصور رياضي أو أكثر مع أي بطل، لأن هذا الإعلام هو الوحيد القادر على نقل الصورة الواقعية بأسلوب مهني مقنع يروي عطش الجمهور الرياضي، الذي ينتظر عادة حصاد المشاركة الرياضية الأردنية المهمة عربيًا وقاريًا ودوليًا وأولمبيًا في الخارج

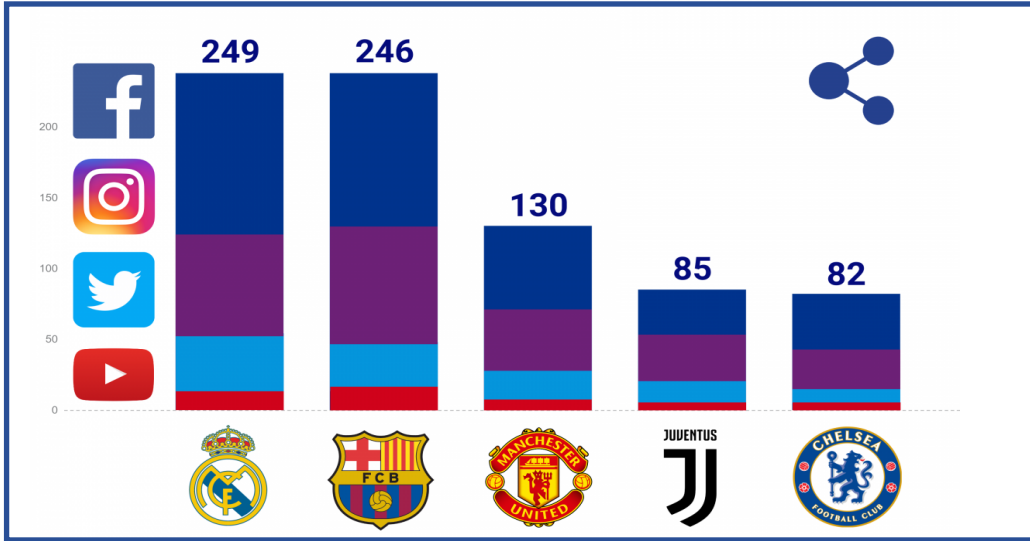
بالصوت والصورة والكلمة، من خلال وسائل الإعلام التي أصبحت متاحة للمؤسسات الإعلامية الرسمية والخاصة، التي تدرك أن الرياضة تجذب لها المشاهدين أكثر من أي نشاط آخر مما يضاعف إعلاناتها وإيراداتها المالية.

* الشكل رقم (2) يوضح الرسم البياني أهم المسابقات الرياضية ذات الانتشار العالمي عبر وسائل التواصل الاجتماعي غاب الدوري الأوروبي UEFA عن المراكز العشرة الأولى، حيث احتل المرتبة 11 في النتائج التي تم التوصل إليها 2023 .



أداة KPMG تسلط الضوء على قيمة وسائل التواصل الاجتماعي في مجال كرة القدم 15.10.2019 في المنافسة لكسب العملاء، فإن توفير تجربة العملاء المناسبة هو "الخط الأمامي" في عالم الأعمال اليوم. الرياضة ليست استثناءً - حيث تتجه أهم الكيانات الرياضية نحو نموذج شركة الترفيه، وتحول مؤسساتها إلى علامات تجارية عالمية حقيقية وتجذب الجماهير من جميع أنحاء العالم. تقود كرة القدم الطريق في بناء قاعدة جماهيرية في جميع أنحاء العالم؛ ففرق كرة القدم الكبرى تستحوذ على جماهيرها في الصين والهند وإندونيسيا والولايات المتحدة، وهي بلدان تمثل حوالي 45% من سكان العالم. توفر وسائل التواصل الاجتماعي قنوات ملائمة وفعالة للوصول إلى هؤلاء الأشخاص وإشراكهم. تظهر البيانات المستقاة من أداة KPMG Football Benchmark Social Media Analytics التي تمت ترقيتها - والتي تساعد في فحص أداء وسائل التواصل الاجتماعي لـ 1000 نادٍ ودوري ومسابقات رياضية على Facebook , Twitter , Instagram , YouTube وأن اللاعبين والأندية والاتحادات تركز جميعها على التحسين والنمو تواجدهم على وسائل التواصل الاجتماعي وفقًا لذلك. يوضح الرسم البياني أدناه أهم المسابقات الرياضية ذات الانتشار العالمي عبر وسائل التواصل الاجتماعي. غاب الدوري الأوروبي UEFA للتو عن المراكز العشرة الأولى، حيث احتل المرتبة 11 في النتائج التي توصلنا إليها.

* الشكل رقم (3) يوضح الرسم البياني أهم الأندية الرياضية ذات الانتشار العالمي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كالعادة ريال مدريد متصدرًا الأندية العالمية 2023.



وإن تأثير هذا الانتشار العالمي المتزايد والشعبية في وسائل التواصل الاجتماعي على أعمال كرة القدم يتزايد باستمرار. قد يكون للاعب الذي يتمتع بمتابعة كبيرة قيمة أعلى في سوق الانتقالات، حيث يمكنه جلب جماهيره إلى ناديه الجديد أيضًا. بالتوازي، فإن الشهرة المتزايدة للنادي والمستوى العالي من مشاركة المتابعين على هذه القنوات ستزيد من قوتهم التفاوضية مع المستثمرين أو الرعاية أو موردي الأطقم، وبالتالي تساعد النادي على تنمية إيراداته التجارية والتلفزيونية في يوم المباراة. تكشف البيانات المستمدة من الأداة أيضًا أن النجاح على أرض الملعب يظل عامل الجذب الأساسي لبناء الجمهور. على سبيل المثال، ساعد أداء دوري أبطال أوروبا برشلونة الذي وصل إلى الدور نصف النهائي الموسم الماضي على اكتساب 14.6 مليون مشجع جديد على وسائل التواصل الاجتماعي، ويمكن للفائز باللقب ليفربول إضافة 11 مليون متابع جديد على قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة به من دور المجموعات حتى نهاية البطولة. وقد ساعدت حملة أياكس الرائعة في دوري أبطال أوروبا على زيادة متابعيه بمقدار 3 ملايين، بينما اكتسب توتنهام الوصيف 4 ملايين معجب جديد على وسائل التواصل الاجتماعي (نمو بنسبة 20%) في الفترة من سبتمبر 2018م، إلى يونيو 2019م. بالإضافة إلى ذلك، تستثمر الأندية الكبرى بكثافة؛ لتعزيز حضورها الإبداعي على وسائل التواصل الاجتماعي. كما يوفر البعض أيضًا عرضًا للرعاية من خلال رسائل موحدة حول اللحظات الرئيسية، مثل التشكيل الأساسي، والأهداف، وتحديثات نصف الوقت / الدوام الكامل، والتبديلات، وما إلى ذلك. على سبيل المثال، أطلق نادي مانشستر سيتي سلسلة على موقع يوتيوب هذا العام بعنوان "داخل سيتي"، بالشراكة مع نيسان، لإشراك المشجعين، بينما أعلنوا عن التشكيلة الأساسية لفريقهم على تويتر في عبارة "إليك كيفية تشكيل سيتي" سلسلة بالشراكة مع Hays Recruitment. ومن الأمثلة المذهلة الأخرى في وقت سابق من هذا العام هو الطريقة التي كشف بها فريق إنجلترا لكرة القدم للسيدات عن تشكيلته لكأس العالم 2019م، على تويتر، حيث قام المشاهير بتسمية اللاعبين واحدًا تلو الآخر في سلسلة من المشاركات لمدة يوم كامل. تدير العديد من الأندية أيضًا حسابات متعددة على تويتر باللغة الأجنبية لتخصيص تجربة مشجعيها خارج السوق المحلية. ويملك

مانشستر سيتي أكثر من 10 حسابات من هذا القبيل، العديد منها باللغات الآسيوية، في حين أنشأ نادي روما حسابًا على تويتر في مارس/آذار، يُدار من لاغوس بنيجيريا لخدمة مشجعيه في غرب إفريقيا. بالإضافة إلى الأداء الرياضي، يمكن للنجوم أيضًا مساعدة النادي على زيادة عدد متابعيه. كان انتقال كريستيانو رونالدو إلى يوفنتوس مثالًا فريدًا. منذ انضمام الرياضي الأكثر متابعة في العالم إلى السيدة العجوز في الصيف الماضي تمكن النادي من زيادة متابعته بنسبة 62% على منصات التواصل الاجتماعي الرئيسية الأربعة ويمكنه ترسيخ نفسه باعتباره النادي الرابع الأكثر شعبية من حيث عدد متابعيه. إجمالي المتابعين. يمكن أن يحدث الانتقال في الاتجاه الآخر أيضًا - عندما انضم المهاجم المصري لوكا يوفيتش البالغ من العمر 21 عامًا إلى ريال مدريد قادمًا من إينترناشيونال فرانكفورت في الصيف، نمت قاعدته الجماهيرية الشخصية بشكل جذري بين عشية وضحاها، مستفيدًا من شعبية النادي الأكثر متابعة في كرة القدم، واكتسب ما يقرب من 400 ألف متابع جديد على حسابه على Instagram، أي بزيادة قدرها 80% في أقل من يوم.

الثقافة والقيم Culture and Values

إن كلمة (ثقافة) لم ترد إطلاقًا في نصوص العرب وأشعارهم، لا في الجاهلية ولا في الإسلام، وقد وصفها المعجم الوسيط بأنها كلمة محدثة في اللغة العربية؛ ما يدل دلالة قاطعة على أنه لم يكن لها عند العرب والمسلمين ذلك الوزن الذي يعطى لها اليوم، ومن هنا فإن العرب والمسلمين، حتى ما قبل قرن من الزمان لم يكونوا يولونها أي حظ من الاهتمام، بينما هي اليوم كل شيء في حياة البشرية، بل هي مرآتها. ووجدت أن لها متفرعات كثيرة وأصولًا وجذورًا، ومفهومها له أبعاد ومرتكزات، وكل منها يحمل معاني تختلف حسب موقعها، ووجدت أن مفهوم الثقافة في اللغة العربية يختلف اختلافاً واضحاً عن مفهوم كلمة Culture في اللغة الإنجليزية، لكني هنا أقدم تعريفاً مبسطاً لهذه الكلمة؛ حتى تسهل علينا الوصول إلى ما نصل إليه وما يفيد القارئ والأشخاص المعنيين في هذا المقال. إن جذر كلمة ثقافة هو: ث ق ف، ولهذا الجذر معنيان رئيسان متباينان في اللغة العربية: الأول: ثَقَّفَ: قال الفيروز أبادي: ثَقَّفَهُ: أي صادفه أو أخذه أو ظفر به أو أدركه، وأَثَقَّفْتُهُ: قُيِّضَ لِي. والثاني: ثَقَّفَ يَثَقِفُ، وَثَقَّفَ يَثَقِّفُ، وَثَقَّفًا وَثَقِّفًا وثقافة: صار حاذقاً خفيفاً فطناً، ومنه: ثَقَّفَ الكلام: حذقه وفهمه بسرعة. وَثَقَّفَ الرمح: قوّمه وسوّاه. وَثَقَّفَ الولد: هدّبه وعلمه، وثاقفه مثاقفة: غالبه فغلبه في الحذق. (ويبين ابن منظور في لسان العرب أن معنى ثَقَّفَ: جدّد وسوّى، ويربط بين التثقيف والحذق وسرعة التعليم. ويعرّف المعجم الوسيط الثقافة بأنها: (العلوم والمعارف والفنون التي يطلب فيها الحذق). فليعدّني القراء أن دخلت في دهاليز هذه الكلمة، لكن القادم أحلى وألطف. إن مفهوم "الثقافة" في اللغة العربية ينبع من الذات الإنسانية ولا يُغرس فيها من الخارج، ويعني ذلك أن الثقافة تتفق مع الفطرة، وأن ما يخالف الفطرة يجب توهيبه، فالأمر ليس مرده أن يحمل الإنسان قيما – تنعت بالثقافة – بل مرده أن يتفق مضمون هذه القيم مع الفطرة البشرية، ويعني البحث والتنقيب والظفر بمعاني الحق والخير والعدل، وكل القيم الفاضلة التي تُصلح الوجود الإنساني، إنه يركز في المعرفة على ما يحتاج الإنسان إليه طبقاً لظروف بيئته ومجتمعهم، وليس

على مطلق أنواع المعارف والعلوم. الثقافة بمفهومها العام اصطلاحاً تعني مجموع العلوم والمعارف والفنون والآداب التي يطلب الحذق فيها، قالوا: وغلّام تَقِفْ أي: أنه ذو فطنة وذكاء، والمراد أنه ثابت المعرفة بما تحتاج إليه، وفرق صاحب المعجم الفلسفي (جميل صليبا) بين الثقافة الخاصة والثقافة العامة فقال: (والثقافة بالمعنى الخاص هي تنمية بعض الملكات العقلية أو تسوية بعض الوظائف البدنية، ومنها تثقيف العقل وتثقيف البدن)، أما الثقافة العامة فهي ما يتصف به الرجل الحاذق المتعلم من ذوق، وحس انتقادي، وحكم صحيح، أو هي (التربية التي أدت إلى إكسابه هذه الصفات). وهناك ثلاثة مفاهيم متقاربة في مضامينها، وربما تحدث خلطاً لكثير من الناس، وهي.. العلم والثقافة والموهبة، فيعتقدون أنها بمعنى واحد، وهذا أمر غير صحيح.. ربما يكون هناك متعلم مثقف موهوب، لكنهم نوادر، وليس من الضروري أن يكون الموهوب متعلماً أو مثقفاً.. لكنّ كثيرين ممن ليست لديهم الموهبة يتزودون بالعلم أو الثقافة أو كليهما. وفي عالم كرة القدم هنالك الكثيرون من النجوم يملكون ثقافة كبيرة تفوقهم إلى النجومية، من دون أن يكونوا متعلمين بدرجة تعليمية كبيرة، ونجوم عالميون كبار وصلوا للنجومية؛ لأنهم أساساً يملكون الموهبة وأضافوا إليها ثقافة واسعة في عالم كرة القدم، ونجوم آخرون لم يملكوا الموهبة المتميزة، لكن ثقافتهم أوصلتهم للنجومية. من الضروري، بل يجب أن يتمتع لاعب كرة القدم بثقافة كروية تساعده على النجاح في مجاله خاصة في عالم الاحتراف الذي يفرض على اللاعبين سلوكيات منضبطة، ويحتاج على أثر ذلك إلى متطلبات كثيرة تعينه على أداء عمله بالصورة المطلوبة. وثقافة لاعب كرة القدم توفر عليه أموراً كثيرة، وتختصر له الطريق نحو تجويد أدائه وفق كل الأسس الصحيحة في التعامل الفني والصحي، مثل ثقافة نظام التغذية التي يحتاج اللاعب إلى معرفتها؛ حتى يلم بكيفية أصول العناية الصحية باللاعب فيما يخص تناول وجباته اليومية وفق احتياجه الفعلي، وما يتناوله قبل وفي أثناء وبعد التمارين والمباريات الرسمية، وكيفية الاستعانة بتوصيات الطبيب المختص عن التغذية. إن كان هناك طبيب مختص في التغذية، وتطويعها مع ظروفه الخاصة بجانب معرفته وإلمامه بالصحة النفسية؛ حتى يعرف كيف يتعامل مع تنوع الأحداث التي تمر به داخل الملعب وخارجه، إلى جانب إلمامه بأغلب مواد قانون كرة القدم، القانون الذي يحكم اللعبة ويضبط إيقاعها، خاصة المواد التي تهم اللاعب في أدائه داخل الملعب؛ حتى لا يتعرض للبطاقات الملونة نتيجة جهله بهذه المواد واطلاعه ودراسته وفهمه للوائح الاحتراف، حتى يعي ما له وما عليه، وكُم من لاعب ضاعت منه حقوقه نتيجة جهله بلوائح الاحتراف أو العكس، ومنهم من تعرّض لعقوبات صارمة للسبب نفسه، وعلى اللاعب إعداد ملف خاص به يحفظ فيه أرشيفاً لتاريخه الصحي والإصابات التي تعرض لها، وكل ما يخصه في النواحي القانونية والفنية، ووضع جدول لمتابعة عدد البطاقات الملونة التي نالها؛ لأنها معيار لسلوكياته، وعدد الأهداف التي أحرزها، وغيرها من المعلومات التي تساعد في تقييم نفسه، وربما تقوم إدارة النادي أو المنتخب برصد هذه الأشياء، لكن حينما يتعود اللاعب على رصد الأحداث التي تخصه سيتعلم كيف يتعامل معها. ومن أهم ما يجب على اللاعب الاطلاع عليه وتعلمه هو كيفية التعامل مع الإعلام والحرص على اختيار الألفاظ والجمل والكلمات التي يمكن أن تفسر بطريقة أو أخرى بجانب التعلم على إرسال رسائل عبر الأجهزة الإعلامية لمكافحة المخدرات والتدخين، وكلها واجبات على النجوم للإسهام في مكافحة هذه

الآفات، واللاعب المثقف يعين الإعلامي في أداء عمله بسهولة ويسر؛ لأنه يعرف ما عليه أن يقوله أو يصرّح به، وكم حزنت وأنا أستمع إلى بعض النجوم وهم يتحدثون في القنوات الفضائية فأقول في نفسي: يا ليت هذا اللاعب لم يتحدث، بل يلعب في المستطيل الأخضر فقط؛ لأنه يشوّه الصورة الجميلة التي كنت أرسمها له، ومن المهم اطلاع اللاعب على الكتب والمنشورات الخاصة التي تشير وتوجه إلى كيفية التعامل مع الإعلام والإداريين والفنيين والجمهور، أيضًا بالاطلاع والقراءة والمتابعة للبرامج والندوات التثقيفية في تاريخ كرة القدم وأسرارها الأخرى وإلمامه بالمعلومات عن الفرق التي سيلعب اللاعب ضدها، وقدرات اللاعبين الذين سيقابلهم، كل هذه الأمور تعد ثقافة من الأفضل للاعب كرة القدم أن يحرص على الإلمام بها؛ ليحقق طموحاته الكروية ويصل إلى المستوى الذي ينشده. إن الثقافة الرياضية هي بوابة النجاح لكل رياضي يسعى لأن يكون لاعبًا كبيرًا يلبي طموحه الذي لا حدود له ليصل إلى مراحل متقدمة لم تكن في حساباته الرياضية المستقبلية كأن يكون أحد لاعبي الأندية الكبار أو المنتخب أو حكماً دولياً أو قيادياً إن الثقافة في كرة القدم بصورة عامة تفهم الرياضيين والممارسين لكرة القدم بجميع قطاعاتهم للمفهوم التربوي لكرة القدم وإلا وهو يعي أن كرة القدم فن.. وذوق.. وأخلاق.. ونصر.. وهزيمة، ولذلك نجد اللاعبين الذين يؤمنون ويعرفون هذا المفهوم يسارعون بتقديم التهئة للفریق الخضم في كل الحالات مباشرة بعد إعلان نهاية المباراة، بالرغم من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد انتهاء المباراة أو في أثناء المباراة أو المعاناة التي تصيب اللاعبين أثناء أداء المباريات من هبوط في مستوى اللياقة البدنية أو المعنوية أو النفسية وغيره من الأمور التي تحدث في الملاعب، أو ربما جراء الغضب الذي يحتاجهم نتيجة ظلم من جهة أو أخرى، لكن ذلك المفهوم يقفز مباشرة إلى عقولهم ويذكّرهم بالمبادئ والقيم الرياضية، وذلك هو ما يسمى بثقافة الفوز والخسارة، وحينما نرى هذه المناظر أمام أعيننا وعناق اللاعبين مع بعضهم تتابنا سعادة غامرة من هذا المنظر الذي يقر العين ويسعد القلب؛ لأنه ينم عن ثقافة راقية وأخلاق حميدة سامية. وقد يسألني البعض: لماذا كل هذا الاهتمام بالثقافة الرياضية؟ وأقول لهم: إن ثقافة كرة القدم وثقافة الحوار الاجتماعي يلتقيان في نقاط كثيرة، على الرغم من أن كرة القدم لها طابعها الخاص، ألا وهو الطابع التنافسي الذي يسيطر على اللعبة ويضعها لأنظمة تحكم نتائجها (فائز – مهزوم – متعادل)، لكنها تبقى مجالاً خصباً لتذكية روح التعايش والسلم الاجتماعي بين الشعوب، وشكلا من أشكال الحوار بين الثقافات والشعوب ويحتاج إليها اللاعب حتى في حياته الشخصية. فقد حقق كأس العالم ما لم تحققه السياسة؛ فقد اجتمع ملايين البشر في لقاءات رائعة جدا بمختلف أشكالهم وألوانهم وانتماءاتهم العرقية والدينية واللغوية؛ فكان اللقاء رائعاً وتعارفاً بين الشعوب وإطلاع على ثقافتهم بأسلوب التشجيع الفلكلوري الذي تقدمه وطريقة ملابسهم وألوان إعلام بلادهم.. أشياء لا يمكن أن تقدم إلا عبر كرة القدم بسحرها الأخاذ.

لا ينبغي للقيم أن تشكل أساس المنظمة فحسب، بل يجب أيضًا أن تكون متأصلة بعمق في جوهر المنظمة. هناك عدد متزايد من الأبحاث التي تسلط الضوء على المزايا التنافسية التي تتمتع بها الشركات التي نجحت في تجسيد قيمها الأساسية. في Audere Partners ، رأينا هذا بشكل مباشر، من خلال العمل مع عملائنا عبر المناطق الجغرافية والثقافات، يظل ما يفصل الشركات الكبرى عن الشركات الجيدة ثابتًا -

وهي ثقافة تنظيمية مبنية على القيم الأساسية. وإن المنظمات التي نجحت في بناء ثقافة قائمة على القيم تبدأ دائماً برؤية واضحة تدعم قيمها؛ مما يؤدي بدوره إلى تشكيل الثقافة وتعزيز قيم واتجاهات ومعتقدات الأشخاص في المنظمة، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يتفاعلون مع المنظمة، هذه الدائرة الفاضلة هي التي تفصل بين الشركات التي تُعدُّ أماكن رائعة للعمل، وأكثر قدرة على المنافسة، ومن المرجح أن تقدم مستويات أعلى من الأداء، لا يوجد نقص في دراسات الحالة على مدى الخمسين عامًا الماضية، حيث غالبًا ما تفشل الشركات التي تعتمد على منتجاتها أو أدائها التجاري أو التشغيلي فقط لتحقيق ميزة تنافسية على المدى الطويل، ومن الصعب الحفاظ على القدرة التنافسية وتحقيق التقدم المستمر في عالم تكون فيه ظروف السوق غير مؤكدة ومتقلبة. وفي حين يهدد المنافسون بلا هوادة بالاستيلاء على حصتهم في السوق، فإن التكنولوجيا تتسم بديناميكية عالية مع وتيرة التغيير والتقدم التي لا هوادة فيها. ويطلب العملاء باستمرار المزيد، وتتغير توقعات الموظفين. وبالنظر إلى هذه العوامل والعديد من العوامل الأخرى، فإن الميزة التنافسية التي يصعب تقليدها هي ثقافة الشركة، والتي قلنا: إنها يجب أن تتمحور حول القيم الأساسية للشركة. تُعدُّ ثقافة الشركة فريدة من نوعها بالنسبة للشركة ويمكن أن تساعد في تشكيل وضع علامتها التجارية، وزيادة معدلات الاحتفاظ بالموظفين، وتكون بمثابة مصدر إلهام لموظفيها. أصبحت المنظمات الآن أكثر وعيًا بالميزة التنافسية للقيم القوية وثقافة الشركة القوية. واستنادًا إلى استطلاع اتجاهات رأس المال البشري العالمي الأخير، تمَّدَّ 82% من المشاركين ثقافة الشركة تمثل ميزة تنافسية أكيدة، والشركات ذات الثقافات القائمة على القيم هي أكثر ابتكارًا من تلك التي ليس لديها قيم أساسية قوية. من العدل أن نقول - وهذا صحيح بلا شك من خلال تجربتنا الخاصة - أن ثقافة الشركة هي القوة الدافعة الأساسية للابتكار، ونلاحظ في مثل هذه المؤسسات أن الموظفين المتمكنون يجدون طرقًا جديدة لحل المشكلات بشكل أسرع وأفضل؛ مما يدفع الموظفين إلى العمل معًا من أجل مهمة مشتركة وبتناجٍ مشتركة. تدعم القيم وتوضح جوهر من وماذا تمثل كشركة في Audere Partners/إنها تعبير عما نحن متحمسون له، وما نسعى جاهدين للتعبير عنه، كأفراد وجماعات. إنها عناصر حيوية في هويتنا التي تحدد هويتنا، وسلوكنا اليومي، وتساعد في تحديد ما نقدمه في "نقاط الاتصال" عندما نتفاعل مع العملاء. نحن نؤمن بأن الثقافة القائمة على القيم ستساعدنا على زيادة تميزنا في السوق وتقديم الميزة التنافسية التي تسعى الشركات المشابهة لشركتنا إلى تحقيقها.

التطور الاجتماعي والأخلاقي من خلال الرياضة Social and Moral Development Through Sports

تعدُّ الأخلاق الرياضية جانباً مهماً في كرة القدم أكثر رياضة ذات شهرة وشعبية على مستوى العالم، وفي الوقت نفسه هي رياضة خطيرة تجريدها من أخلاقياتها، لما في ذلك من تأثير سلبي على المشجعين والمشاهدين الذين يقومون بتقليد حركات وأفعال اللاعبين، ولا شك أن رياضة كرة القدم جمعت كلاً من اللاعبين، والإداريين، والمشجعين، والمشاهدين تحت سقف واحد، فحريٌّ بكل واحد منهم أن يتحمل مسؤوليته اتجاه هذه الرياضة حتى لا نرى لها مآلات غير حميدة، الجدير بالذكر أن لاعب كرة القدم هو العنصر الأساسي في التأثير؛ لذا ينبغي عليه أن يعطي اهتمامًا كبيرًا لأفعاله داخل الملعب وخارجه، ومن

أهم الأخلاق التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة القدم ما يأتي: احترام قواعد رياضة كرة القدم وقد وُضعت كرة القدم على سبيل التنافس الشريف بين الخصوم، وإمتاع المشاهدين، ولا يكون ذلك إلا بقواعد وقوانين عامة ينبغي على لاعبي كرة القدم احترامها وعدم تجاوزها، وإلا فالعقوبة جزاء من يخالفها، كما تتسم قواعد كرة القدم بالشمول والمرونة فهي قابلة للتعديل والتطوير، كما أنها حساسة جدًا؛ لأنها تضمن الإنصاف والأمان للاعبين ومدربيهم، ويشمل احترام القواعد والقوانين ما يأتي:

احترام قرارات الحكام وعدم اعتراضها، والالتزام بأداب رياضة كرة القدم فلكل رياضة آداب خاصة بها تضي جمالاً عليها، ورياضة كرة القدم لها طقوس خاصة بها وأداب تميزها عن غيرها، تسهم في إعطاء روح لكرة القدم، كما تبدأ هذه الآداب منذ اللحظة الأولى التي يتقابل فيها الفريقان على أرضية الملعب، ومن أهم الآداب التي تزين رياضة كرة القدم ما يأتي: عدم احتقار الخصم أو اللعب على نحو مستفز له وللمشجعين. المصافحة التي تكون قبل المباراة وبعدها بغض النظر عن النتيجة. وجوب احترام المدرب وقراراته، وتجنب إحراجه في الملعب. وجوب احترام لاعبي الفريق الواحد بعضهم البعض. التمتع بالروح الرياضية، حيث تعدّ الروح الرياضية جزءًا لا يتجزأ من الأخلاق الرياضية العامة، وهي غير مختصة بكرة القدم بل تشمل جميع أنواع الرياضة في العالم ويمكن تعريفها بأنها اللعب بروح الجماعة ضمن القواعد، وفهم آداب الرياضة مع إظهار الاحترام للخصم، والحقيقة أن فقدان اللاعب للروح الرياضية يجعل منه لاعبًا منبوذًا عند الخصم والمتابع، ومن الأمثلة على تمتع اللاعب بروح رياضة داخل الملعب ما يأتي: ركل الكرة إلى خارج الملعب عند رؤية لاعب الخصم مصابًا على أرضية الملعب. تقديم يد المساعدة للاعب الخصم في حال تعرضه لإصابة غير حرجة. التحلي بالاحترام على أرضية الملعب سواء عند الفوز أو الخسارة. عدم القيام باحتفال يستفز المشجعين واللاعبين أثناء تسجيل الأهداف.

يتابع العالم هذه الأيام الحدث الكروي الذي يتكرر كل أربع سنوات؛ لينقل لنا المنافسة التي تجري بين فرق متنوعة ومن مختلف الدول، يطمح كل واحد منها إلى الفوز ببطولة كأس العالم لكرة القدم، ولا شك في أن الأخيرة تعد من بين أهم الرياضات العالمية التي لها جمهورها ومشجعوها. والجميع عبر مختلف الأماكن يشاهدون مباريات كأس العام بحماس وشغف، لما لها من تأثير على القلوب، فتجدهم كباراً وصغاراً، رجالاً ونساءً أمام شاشات التلفزيون في البيوت والمقاهي والأماكن العامة يشجعون هذا الفريق أو ذاك، وتجدهم في البيت الواحد منقسمين كل يشجع فريقه المفضل، فمنهم من يفضل الفرق العربية ومنهم الأوفياء لألمانيا ومنهم للبرازيل، ومنهم من يشجع فريقًا على حسب اللاعبين كما الحال مع ليونيل ميسي الأرجنتيني، وكريستيانو رونالدو البرتغالي.

ومن الأمور التي شدت انتباهنا ولا بد من الإشارة إليها لما لها من دلالات عميقة، أن بطولة كأس العالم لكرة القدم التي يشارك فيها الكثير من الفرق من مختلف القارات والألوان والقوميات واللغات، لم تعد مجرد بطولة رياضية، بل أصبحت تشكل تظاهرة رياضية منقطعة النظير وحدت العالم بتنوعه وتعددته واختلافه، فكل الفرق جاءت لتقدم مهاراتها ويتعرف العالم إلى بلدانها مصداقاً لقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ سورة الحجرات: آية 13. بل إن ملاعب كرة القدم جمعت حتى بين فرق دولها تتواجه سياسيًا وإيديولوجيًا، لكن ذلك لم يؤثر

أبدأ على الروح الرياضية للاعبين، الذين لا يكثرثون بتلك الصراعات التي لا أفق لها ولا أمل يرتجى، فالرياضة وحدها جمعت ما فرّقته السياسة.

وإن الأهم هنا عندما نتحدث عن هذه المنافسة نجدها تنبض بالأخلاقيات العالية التي تبدو واضحة، وعلى الرغم من أن الجميع يصبو الى الظفر بالبطولة والكأس، إلا أن ذلك لم يؤثر على الروح الرياضية العالية التي كان واضحًا أنها هي اللغة التي يتقاسمها المتنافسون على أرضية الميدان، فجميعنا شاهدنا الأجواء الأخوية وروح التسامح التي تميزت بها المباريات من خلال سلوك الفرق وتصرفها أثناء كل مباراة ونهايتها، على الرغم من الضغوط والنتائج التي أحياناً ما تكون ثقيلة، لكننا عندما نرى المصافحة والعناق بين المتنافسين عند نهاية المباراة فهذه أخلاقيات نبيلة تترسخ لدى الجو العام للاعبين، كما تنعكس إيجاباً على متابعي هذه الرياضة الشعبية والعالمية ومحبيها. إن الأخلاقية الرياضية العالية التي رأيناها هذه المرة في ملاعب كرة القدم تجعلنا نطمح الى أن نرتقي بسلوكنا وأقوالنا في حياتنا اليومية وأن نبتعد عن أجواء الخصومة والحقد والكراهية، بل نأمل أن نتعامل بروح أخلاقية قائمة على المحبة والتسامح وعلى الأخوة الانسانية وحب الخير لبعضنا البعض مهما كانت اختلافاتنا، ولكن كما قال تعالى: **﴿وَتَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ إِخْوَانًا﴾ سورة الحجر: آية 47.**

القوى الناعمة وصناعة الثقافة Gentle Forces and the Culture Industry

إن مصطلح القوة الناعمة، لم يعد مجرد "حالة تنظيرية" لقياس مكامن القوى والقدرات والإمكانات التي تتمتع بها الدول والشعوب والمجتمعات، ولكنها - أي: القوة الناعمة - تحوّلت إلى مسرح التطبيق باعتبارها واحدة من أهم مرتكزات العولمة الكونية التي تُسيطر على كل تفاصيل حياتنا، الصغيرة والكبيرة، والأمثلة والعناوين والنماذج للقوة الناعمة، كثيرة ومتجددة منها: الآداب والفنون والثقافات والعلوم والمعارف والآثار والتراث والمتاحف والمهرجانات والسياحة والرياضة. إن القوى الناعمة السعودية التي بدأت تتشكل وتتلور في مشهودنا الوطني بشكل رائع، وهي الثقافة كقوة ناعمة سعودية. والثقافة كعنوان كبير ومفهوم شامل، لا يجب تحجيمها في تلك المظاهر الثقافية المعتادة كالقراءة والإنتاج الثقافي والمهرجانات والفعاليات الأدبية، على الرغم من أهمية وضرورة كل ذلك، ولكنها يجب أن تُصنع كأداة قوية وفاعلة ومؤثرة في السلوك المجتمعي العام، والأهم والأخطر من ذلك هو توظيفها واستثمارها كقوة تنموية وطنية حقيقية تُحقق أحد أهم أهداف الرؤية الوطنية 2030 وهو تنوع مصادر الدخل الوطني؛ ليتحول قطاع الثقافة السعودية إلى ذراع اقتصادي يدر المليارات ويوفر الفرص والوظائف. ما تعيشه المملكة العربية السعودية من تحول وطني كبير، لامس كل المجالات والقطاعات، بحاجة ماسة وضرورية لشيء من "الدبلوماسية الناعمة" التي تتوفر عادة في الثقافة كقوة جاذبة ومؤثرة ومحبة، تُمارس التأثير والتبادل والتكامل، الثقافة الآن، ليست كتاباً أو أمسية شعرية أو برنامجاً أدبياً، وهي بلا شك تفاصيل مهمة وضرورية، ولكنها أصبحت منظومة صناعة كبرى لها ملامحها ومعالمها وآلياتها وتأثيراتها وأهدافها، قادرة وبشكل سلس وأنيق وآمن على تحقيق ما تعجز عنه القوى والإرادات

والسياسات الخشنة. الثقافة السعودية بكل ما تحمله من ريادة وتميز آن لها أن تكون النموذج الأبرز والأهم للقوى الناعمة السعودية.

الثقافة خاصة إنسانية فهي من صنع الإنسان وعنصر مهم في بنائه النفسي والشخصي والفكري، وحين يحافظ المجتمع على ثقافته فإنه يحافظ على الإنسان ذاته، على هويته ولغته وموروثه، حيث تكمن أهمية الثقافة في أنها ذاكرة النوع البشري، فهي مصدر مهم لمعرفة التاريخ وتطور الشعوب. كما تساعد الثقافة السائدة التي يعيش فيها الفرد على الشعور بالوحدة والفخر بالانتماء إلى ثقافة معينة، فهي تمنح الأفراد مجموعة من الأنماط السلوكية في تفاصيل حياتهم اليومية، وتتطور تلك الأنماط بتطور المجتمع، فهي متغيرة بشكل دائم وسريع. كما تمد الثقافة المجتمعات بالمعتقدات والقيم والأنظمة التي تتيح التعاون والتكيف بين أفرادها. وقد يبدو لنا هنا بعض الأسئلة سهلاً أو بدهياً مثل: ما هي الثقافة؟ كيف نكتسبها؟ من هو المثقف؟ هل هي عملية فردية أم جماعية؟ ولكن هذه الأسئلة ستأخذنا إلى تحليلات المفكرين وعلماء الاجتماع، ولكل منهم توجه يختلف بطريقة أو بأخرى عن الآخر. فالثقافة أمر أساسي للوجود الإنساني، واكتساب الثقافة عملية مستمرة وتراكمية، فقد يكتسبها الفرد في سن مبكرة من حياته ومن عدة مصادر كالآباء والمدرسة والنادي والمجتمع، فهي تنتقل بطريقة ديناميكية من جيل إلى آخر مع إضافة سمات ثقافية تتغير عبر الزمن. ويمكن اكتسابها أيضاً من خلال وعي الفرد، أو حتى بشكل غير واعٍ أحياناً، عن طريق ملاحظة تصرفات الآخرين والتفاعل المستمر معهم، كما أن العيش في مجتمعات ذات ثقافة مختلفة يساعد على دمج جزء من الثقافة الجديدة ضمن ثقافة الفرد نفسه. لقد أشارت مترجمة كتاب «الثقافة» الكاتبة لطيفة الدليمي في مقدمتها إلى إشكالية مفردة الثقافة على صعيد المفهوم والتطبيقات، فمن الصعب اختصارها بتعريف بسيط ومباشر، فكلمة الثقافة (Culture) ذاتها واحدة من أصعب ثلاث كلمات في اللغة الإنجليزية مثلاً، فهي مفهوم متعدد الأوجه قد يترادف أحياناً ويتداخل مع مفردات أخرى مثل المدينة أو الحضارة، وهي في الأساس كلمة فرنسية قديمة ذات أصل يعود إلى اللغة اللاتينية وتعني رعاية الحقول أو قطعان الماشية، فلم تكن تعني أو تدل على حالة، بل إلى فعل زراعة الأرض وهذا كان هو المعنى الحقيقي لتلك الكلمة في تلك الحقبة. ودخلت مفردة الثقافة (La Culture) معجم الأكاديمية الفرنسية في القرن الثامن عشر، وبدأت بفرض نفسها مجازياً، وألحق بها المضاف وصار يقال «ثقافة الفنون» و«ثقافة الأدب» و«ثقافة العلوم» وغيرها، ومع نهاية القرن الثامن عشر تحررت كلمة «ثقافة» من أي فُضاف، وانتهى الأمر لاستخدامها المجرد للدلالة على تكوين وتربية العقل المثقف عن طريق التعليم. ولا بد من أن نبحت أيضاً عن معنى مفردة الثقافة في اللغة العربية، حيث يعرّفها «المعجم الوسيط» بأنها: العلوم والمعارف والفنون التي يطلب فيها الحذق.

إن مشروع ثقافات التفكير العالمية، 2019 رون ريتشههارت، المشروع صفر في جامعة هارفارد. حدد ريتشههارت ثماني قوى ثقافية: الفرص، والوقت، والنموذج، واللغة، والبيئة، والتفاعلات، والروتين، والتوقعات. ويسعى المعلم المسلح بوعي هذه القوى الثقافية إلى طرح الأسئلة للكشف عن كيفية تجربة كل قوة حالياً ضمن مجال تأثيرها وارتباطها بهدف معين. بينما كان ريتشههارت يسعى إلى فهم كيف

يمكننا بناء ثقافة التفكير، كانت الأسئلة الشائعة مثل "ما الفرص التي أقدمها لطلابي للانخراط في التفكير النقدي؟ وفي سياق مختلف مع التركيز على بناء القدرات للتعلم الاجتماعي الإيجابي، قد يتساءل المرء "كيف يمكنني تقديم المزيد من الفرص للطلاب لتطبيق مهاراتهم الاجتماعية الجديدة؟ كعدسات، تشجع القوى الثقافية التركيز على العناصر القابلة للتنفيذ والتي تؤثر على ثقافة المدرسة أو الفصل الدراسي . على سبيل المثال، من خلال النظر في كيفية تخصيص "الوقت" في المدارس وطرح الأسئلة حولها، فإننا نكتسب منظورًا حول ما هو أكثر أهمية، وغالبًا ما نجد أنه يتم إنفاق الكثير من الوقت على عناصر لا علاقة لها بأهدافنا الأساسية. من خلال عدسة "التفاعلات" نرى كيف أن الروابط بين الأشخاص (المعلمين والطلاب والمجتمع) تدعم أو تعيق التعلم المهم. هل نركز على التفاعلات التي تدعم التعاون والمخاطرة المسؤولة أو أننا نركز على جوانب القيادة والسيطرة؟ هل نقدم لطلابنا "نمذجة" فعالة لعادات المتعلم الفعال أو أنهم يرون معلمهم فقط كخبراء مُشككين مسبقًا؟ تزودنا كل قوة ثقافية بمنظور جديد، ويمكننا بعد ذلك الانتقال إلى كيفية إجراء تغييرات على كيفية التعبير عن تلك القوة لتحريكنا نحو الحالة المرغوبة. إن القوى الثقافية لا تزيل التعقيد الموجود داخل المدارس ولكنها تسمح لنا برؤية ما هو موجود ورؤيته في أجزاء يمكن التحكم فيها. بعد استخدام القوى الثقافية كعدسة لفهم ما هو موجود، قد تقرر المدرسة التركيز على تعديل واحدة فقط من القوى أثناء سعيها نحو تحقيق أهدافها. وقد تلاحظ المعلمة أن طلابها يواجهون صعوبة في الاستقرار بعد قضاء الوقت في الملعب وتقرر تنفيذ "روتين" جديد لمساعدة الطلاب على إعادة التركيز في هذه الأوقات. وبينما تعمل القوات الثمانية جميعها طوال الوقت، ليست هناك حاجة لنا لمواجهتها جميعًا في وقت واحد. أشار دانييل ويلسون من مشروع Project Zero بجامعة هارفارد، الذي تحدث في ملبورن إلى أن المصممين يحققون نجاحًا أكبر في حل المشكلات المعقدة أكثر من غيرهم. يتمتع المصممون بالقدرة بسبب ميولهم الفكرية للتعامل مع التعقيد وتكييف الحلول حسب الحاجة أثناء العمل نحو تحقيق رؤية أو هدف مشترك. يشير دانيال إلى أن المواقف المعقدة، مثل تلك التي تواجهها المدارس بشكل متزايد نتيجة للتغير السريع والتحديات التي لم تتم مواجهتها سابقًا، تتطلب الظهور كطريق للحلول. يُنظر إلى تدفق الأفكار التي يمكن تحويلها إلى خطط ومدرجات للتغيير من جميع المجالات داخل المنظمة على أنها أفضل نهج للتغيير حيث لم يتم العثور على الحلول بعد ولا يمكن تمريرها من أعلى. ويشير إيوان ماكتوش إلى أن الكثير من النجاح الذي حققه المصمم هو نتيجة لاستخدامه لعملية التفكير التصميمي. إن قدرتهم على توليد الأفكار وتطبيقها وتقييمها هي نتيجة لنهج حل المشكلات الذي يتسم بالمرونة الكافية لتمكين الإبداع ولكنه يوفر بنية كافية لتجنب الاختلاف الكامل". أنت بحاجة إلى الصندوق الذي تفكر فيه. تكمن القوة الكبيرة للقوى الثقافية كنهج لاكتشاف المشكلات وحلها في المدارس في أنها توفر للمعلمين بنية كافية مع القدرة على التكيف مع جميع السياقات. إن القوى الثقافية لا تقيد أو تصف الحلول التي قد تتقدم إلى الأمام. إن قائد التغيير في المدرسة لا يقدم سوى لفريقه عدسة يمكن من خلالها الرؤية، ولغة مشتركة يمكن من خلالها مناقشة الأمر، وأداة يمكن من خلالها تحريك الأمور. يمكن للمدرسة المسلحة بالقوى الثقافية أن تسمح للأفكار العظيمة بالظهور والتصرف بناءً عليها بشكل هادف. لم يكن العالم على دراية

بفنون ومؤثرات القوة الناعمة وصناعة الثقافة، ولكن الإنجليز كانوا على إيمان وثيق بقدرات الإعلام وأتاره على صناعة الثقافة، وتغيير مداركات البنية الذهنية للتأثير على الآخرين، ولا شك أن الراديو في ذلك الوقت كان مخترعًا عظيمًا، وبعد نقلة نوعية في تاريخ التواصل الإعلامي العابر للقارات.

صناعة الثقافة والقوة الناعمة

يعد مفهوم القوة الناعمة حديثًا نسبيًا، وقد ابتكره البروفيسور جوزيف ناي في 1996م، بينما مصطلح صناعة الثقافة يعد قديمًا نوعًا ما، وقد صاغه الفيلسوف الألماني تيودور أدورنو مع زميله ماكس هوركهايمر في 1944م، وقد أكدوا حينها أن الثقافة المحلية أو الشعبية هي أشبه بمصنع ينتج سلعة ثقافية ممزوجة من أفلام وبرامج إذاعية ومجلات، وربما قد واتهم الفكرة من الحضور الطاعي حينها للولايات المتحدة، وقدرتها على ترويج ثقافتها الفنية والثقافية بين مجتمعات العالم، فقد أصبح المنتج الثقافي الأمريكي من الأفلام والإعلام والمطاعم والمصارعة الحرة والفرق الموسيقية، هو الأبرز عالميًا، وقد تمثلت حينها كأداة وقوة ناعمة هائلة للولايات المتحدة. في عالم اليوم، تعد كوريا الجنوبية الدولة الأولى في صناعة الثقافة باحترافية عالية، فقد نجحت في ترويج منتجاتها الثقافية وإبداعاتها المحلية، من أفلام سينمائية ومسلسلات وفرق غنائية استعراضية بصورة إبداعية ومبتكرة، فتعد فرقها الموسيقية «الكي بوب» من أكثر المنتجات الثقافية طلبًا حول العالم، كما تمثل فرقتها الاستعراضية الشهيرة BTS رافدا مهما للاقتصاد الكوري في السنوات الأخيرة، وتأتي الأهمية الكبرى لمشاريع صناعة الثقافة كونها تسهم في رفع نسب التوظيف، كما تأتي رافدًا اقتصاديًا مهمًا في الناتج القومي، ويظل الإبداع والجودة شرطين لنجاح وتسويق الصناعة الثقافية، وهذا هو سر نجاح الكوريين. وأقيم معرض الكتاب الدولي في الرياض، وهو صناعة ثقافية بامتياز، فهو الأضخم تسويقيا على مستوى الشرق الأوسط، ويمثل رافدًا اقتصاديًا وثقافيًا إبداعيًا، ولهذا لم يعد مفهوم الصناعة يقتصر على الفكرة التقليدية لصناعة السيارات أو الأثاث أو المنسوجات، فقد تطور المفهوم في الآونة الأخيرة ليشمل المنتجات الثقافية من الكتب والأفلام والمسرح والشعر والمسلسلات والفرق الموسيقية والمأكولات، وحيثما تتجلى الصناعة الثقافية تبرز معها القوة الناعمة كمتلازمة وجودية، صحيح أنهما يختلفان في المفهوم والأهداف، إلا أنهما يبدوان في المحصلة وجهين لعملة واحدة.

الثقافة السعودية.. قوتنا الناعمة الكبرى

يبدو أن مصطلح القوة الناعمة، لم يعد مجرد "حالة نظيرية" لقياس مكامن القوى والقدرات والإمكانات التي تتمتع بها الدول والشعوب والمجتمعات، ولكنها أي: القوة الناعمة - تحولت إلى مسرح التطبيق باعتبارها واحدة من أهم مرتكزات العولمة الكونية التي تُسيطر على كل تفاصيل حياتنا، الصغيرة والكبيرة. والأمثلة والعناوين والنماذج للقوة الناعمة، كثيرة ومتجددة منها: الآداب والفنون والثقافات والعلوم والمعارف والآثار والتراث والمتاحف والمهرجانات والسياحة والرياضة. إن القوى الناعمة السعودية التي بدأت تتشكل وتتلور في مشاهدنا الوطني بشكل رائع، وهي الثقافة كقوة ناعمة سعودية. والثقافة كعنوان كبير ومفهوم شامل، لا يجب تحجيمها في تلك المظاهر الثقافية المعتادة كالقراءة والإنتاج

الثقافي والمهرجانات والفعاليات الأدبية، رغم أهمية وضرورة كل ذلك، ولكنها يجب أن تُصنع كأداة قوية وفاعلة ومؤثرة في السلوك المجتمعي العام، والأهم والأخطر من ذلك هو توظيفها واستثمارها كقوة تنموية وطنية حقيقية تُحقق أحد أهم أهداف الرؤية الوطنية 2030م، وهو تنوع مصادر الدخل الوطني؛ ليتحول قطاع الثقافة السعودية إلى ذراع اقتصادي يدر المليارات ويوفر الفرص والوظائف، ما تعيشه المملكة العربية السعودية من تحول وطني كبير، لامتس كل المجالات والقطاعات، بحاجة ماسة وضرورية لشيء من الدبلوماسية الناعمة التي تتوفر عادة في الثقافة كقوة جاذبة ومؤثرة ومحبة، تُمارس التأثير والتبادل والتكامل. الثقافة الآن، ليست كتابًا أو أمسية شعرية أو برنامجًا أدبيًا، وهي بلا شك تفاصيل مهمة وضرورية، ولكنها أصبحت منظومة، صناعة كبرى لها ملامحها ومعالمها وآلياتها وتأثيراتها وأهدافها، قادرة وبشكل سلس وأنيق وآمن على تحقيق ما تعجز عنه القوى والإرادات والسياسات الخشنة. الثقافة السعودية بكل ما تحمله من ريادة وتميز، أن لها أن تكون النموذج الأبرز والأهم للقوى الناعمة السعودية.

الدبلوماسية الثقافية

إن النية الحسنة غير كافية لتفعيل دور التبادل الثقافي إن لم تتبعها سياسة ثقافية لأي دولة من أجل إحكام قوتها الناعمة، مما حدا بالدول العربية لتأسيس صرح ثقافي عربي وهو معهد العالم العربي بباريس باعتباره أداة من أدوات الدبلوماسية الثقافية أسهم في تحقيق نتائج ملموسة أكدت إيمان الدول العربية بجدوى الثقافة في نهضة الشعوب بالداخل وفي أثرها على تغيير صورة العرب في الخارج، ولكن الوضع العربي اليوم لا يساعد البتة على خياطة قوة ناعمة بقماش مهترئة. إن السياسة الدولية سريعة التغيير، ونحن لا نعرف إلى حد الآن كيف سيتشكل العالم بعد هذه الأزمات المتتالية التي مر بها، وأخرها استمرار الحرب الروسية الأوكرانية، ولكننا ندرك أننا مطالبون كعرب باستلهم التجارب الناجحة للقوة الناعمة، والمضي في تفعيلها، وثمة تحولات كبرى تستدعي النظر، فأثر الدبلوماسية الثقافية الغربية تتراجع قياسا بنمو دبلوماسية الصين التي تعمل على إعادة صياغة "قوانين اللعبة"، ويبدو أن التوسع الصيني في العالم وخاصة أمام انحسار دور الولايات المتحدة الأمريكية، يعكس بداية الاستعداد إلى انتقال قيادة النظام العالمي إلى الضفة الشرقية، وقد منحت السياسة الخارجية الصينية للموارد الثقافية والاقتصادية دورًا مركزيًا في تحقيق هذه الغاية.

إن معالم الذكاء الصيني في إدارة الخطوة الحضارية القادمة أن الصين لا تقدم نفسها بديلًا عن الولايات المتحدة الأمريكية، فهي لا تدعي إعلان التحدي مع القوة العظمى التي تهيمن على العالم، بقدر ما تتقدم بنعومة نحو هدفها، وقد انعكس ذلك على خطابها الذي جذب نخبًا وشعوبًا كثيرة في العالم، حيث تبنى خطابها السياسي القول بوجود عالم متعدد الأقطاب لا تحتكر فيه القيادة ولا الأنماط الثقافية ولا تحقر فيه ثقافات الآخر مقابل مركزية الثقافة الغربية، لذلك تقدم الصين نفسها باعتبارها قوة مضافة للتطور في العالم وليست خطرًا يهدد السلم العالمي. إن هذا الدور الصيني يذكرني بما لعبته الحضارة العربية الإسلامية في أزهى مراحلها، حين كان العرب يهبون الإنسانية علومهم وآدابهم، فانتعشت حركة الترجمة بين العرب وغيرهم من الشعوب، لما تفتن إليه العرب من أثر للتبادل الثقافي في تطوير الحضارة

الإنسانية. وسارع الغرب في أكثر من مرحلة تاريخية إلى الاستفادة من التراث الفكري العربي، ذلك ما شهودته طليطلة على سبيل المثال في القرن الـ11 للميلاد، حين أصبحت مركزاً للترجمة يقدم للعالم الغربي ثمرات التأليف العربية فتأسس فيها "معهد المترجمين الطليطليين". " فالترجمة تلعب دوراً مهماً في نماء الفنون والتقنيات وأنماط الحياة؛ لأنها أشبه بجسر تعبر منه السلع الثقافية بشتى أنواعها وتزيد في تمتين الصلات بين الشعوب حتى يتبين لها أن الغاية من الوجود واحدة وأن مصيرنا مشترك. فتبادل السلع الثقافية من شأنه توطيد العلاقات بين المجتمعات الإنسانية، وهو ما يكون سداً منيعاً أمام اهتزاز قيم المحبة والحوار والتفاعل الحضاري. ولكن واقع الترجمة في العالم العربي ما زال متردياً، فمن المحتمل أن ترجمتنا لأدب الشعوب الأخرى تشهد إقبلاً ونسباً مرتفعة إلا أن ترجمة آدابنا العربية إلى اللغات الأجنبية هزيلة جداً، ولا يزال أمامنا طريق طويل لإحداث تطوير لهذا المجال الذي يعد من أبرز أدوات صناعة صورة الثقافة العربية.

وإذا ما أردنا تطوير آفاق هذه الدبلوماسية الثقافية فإنه لا خيار أمامنا غير فسح المجال أمام النخب الثقافية لتقدم تصورات وخططاً من أجل تفعيل التبادل الثقافي وتزويد الدبلوماسية العربية بمنتجات التبادل الثقافي، ومن ضرورات ذلك تشريك الأكاديميين، والمؤسسات الأكاديمية، فالعلوم التي تدرس في الجامعات ليس غايتها الأساسية توفير كفاءات للمجتمع فحسب، بل تأهيل مواطنين يمارسون قيم الحوار وتبادل الثقافات من أجل نشر التفاهم مثلما تقوم الجامعات بتوفير منتجات علمية لها أثرها في العالم. ولا يعني ذلك أن الدبلوماسية الثقافية شأن تختص به الأجهزة الحكومية فقط، بل للمثقفين والنخب والأدباء والفنانين دور مهم في تطوير أثرها وجاذبيتها، ورغم ذلك يظل دور الدولة أساسياً.

الثقافة أداة لصناعة القوة الناعمة

لدى المملكة موروث ثقافي وحضاري عالمي يحكي مراحل تطور الإنسان في أرض الجزيرة العربية، وفي ظل رؤية 2030م، يحظى هذا الموروث بدعم غير محدود من ولاة الأمر، وكذلك من كل القطاعات المعنية في البلاد، إذ تعهدت الرؤية باكتشاف هذا الموروث والمحافظة عليه، واستثماره في صورة مشروعات سياحية وترفيهية، تكشف الوجه الحقيقي للمملكة وماضيها العتيق وحضارتها الموعلة في القدم، إذ تدرك الرؤية أن صناعة الثقافة هي الخط الاستراتيجي؛ ليكون المجتمع السعودي مجتمعاً معرفياً قادراً على إنتاج المعرفة وصناعة الثقافة.

كما خطت المملكة خطوات جادة ومهمة من أجل اكتشاف الموروث الثقافي والحضاري، والوصول به إلى العالمية من خلال آليات محددة، ورؤية وقرارة جيدة، لما ينبغي أن تقوم به المملكة للنهوض بتراثها، وقد كان لها ما أرادت وأكثر عبر حزمة من البرامج والخطط التي أثمرت عن اكتشافات أثرية وتراثية مهمة، سرعان ما انضمت إلى قائمة التراث العالمي، وبالتالي وضعت البلاد في مقدمة الدول صاحبة التاريخ العريق في الإرث الثقافي والحضاري والقوة الناعمة. ولم يكن للمملكة أن تحقق ما حققته في هذا المجال، لولا أنها تعاملت مع موروثها الثقافي والحضاري بأنه ليس مجرد ترف لفظي يستوعب تطور قنوات التبادل الثقافي والفني من أشكاله التقليدية، وقررت إبراز قوتها الناعمة، والوصول بها إلى الفضاءات العالمية، وهنا تشكل الدبلوماسية الثقافية الوجه الأبرز لسياسات القوة الناعمة في المملكة،

لبلورة هذا المفهوم في العصر الحديث، في إطار تطوير العلاقات الدولية، كون صناعة الثقافة تلعب دورًا جوهريًا في صناعة القوى الناعمة للدول. ومع تحول العالم إلى فضاء تواصلي مفتوح، حظي إبراز القوة الثقافية السعودية بأولوية باعتبار أن صناعة الثقافة اليوم أصبحت من أقوى الأنشطة لتعظيم الصورة الذهنية في العالم، خصوصًا أن كثيرًا من دول العالم سعت إلى إيجاد بدائل غير مادية، تمكنها من الحفاظ على مصالحها، وتحقيق مزيد من المكاسب، سواء على المستوى المحلي أو الدولي.

وتعد الدرعية ومدينة العلا التاريخية إحدى النماذج الأثرية العالمية التي تحتوي على موقع الحجر الأثري أول موقع أثري سعودي يسجل ضمن قائمة التراث العالمي، وأسهمت رؤية 2030 في تسليط الضوء بشكل أكبر على المدينة بعد القرار الملكي الصادر في العام 2017، بإنشاء هيئة ملكية لتطوير مدينة العلا، يرأسها سمو ولي العهد، واشتملت الرؤية على تطوير البنية التحتية، مع التشديد في الحفاظ على تراثها وتاريخها، وإبرازه بالمرافق السياحية المتنوعة والموزعة حول طبيعة المدينة.

إنّ البحث عن الوفاق العالمي والتقارب بين الشعوب ليس أمرًا جديدًا في عالم الدبلوماسية والعلاقات الدولية، بل هو هدفٌ ناضلت من أجله أجيال من المفكرين والسياسيين ودعاة الحوار الثقافي، وسارت على منواله المنظمات الدولية بنشر خطابات مختلفة ومنها «التنوع الثقافي». وعمادُ البحث عن الوفاق بين جميع شعوب الأمم يجعلنا ننظر إلى علاقتنا بالآخر المختلف باعتباره شرطًا من شروط وجودنا؛ لأنّ أيّ مجتمع لا يستطيع العيش دون علاقات مع المجتمعات الأخرى حتّى وإن كانت تختلف عنه في العرق واللغة والمعتقد والثقافة. فما من إنسان في هذا الوجود يستطيع العيش منفردًا، وتعبير الشاعر الألماني غوته: ليس ثقة عقاب أقسى على المرء من العيش في الجثة بمفرده، فالمؤكد أنّ الوجود من دون الآخرين يبدو ضربًا من المستحيل. لذلك شكّلت الصراعات بين الأمم خلال الألف سنة الماضية صورة معاكسة للطبيعة البشرية التي وصفها ابن خلدون بـ الطابع المدني، فمثلما يكون الإنسان مدنيًا بطبعه بمعنى أهليّته للتواصل مع غيره من البشر تكون المجتمعات مدنيّة في احتكامها إلى ضرورة التواصل الدولي.

وإذا كانت الثقافة مثلما أشرنا هي القوة الفاعلة في هذا التواصل فإنّ اعتبارها قوّة ناعمة منذ عقود يسّر لقوى عظمى امتلاك أدوات الجذب والإقناع بأنماط تفكيرها وعيشها أكثر مفاً ومُرتة لها القوّة الصلبة التي اعتمدت على الآلة العسكرية. ذلك ما ترجمه الواقع الدولي منذ نهاية الحرب العالميّة الثانية وإبان دخول العالم في تجاذب قطبي بين المعسكرين الرأسمالي والاشتراكي، حيث اكتشف السياسيون في تلك المرحلة أنّهم بحاجة إلى وسيلة أكثر فاعلية من طاوولات المفاوضات، وأدركوا ما للثقافة من دور في التأثير على الشعوب وقدرة على تشكيل العلاقات الدولية.

ثقافة التطوع Volunteer culture

ما يلفت النظر ابتداءً هو أن التديني في فاعلية التطوع في معظم المجتمعات العربية من المحيط إلى الخليج يأتي في وقت هي أشد ما تكون حاجة إلى تنشيط كافة فاعليات العمل الأهلي، وفي القلب منها فاعليات العمل التطوعي؛ وذلك لأسباب تعود إلى طبيعة التحولات الاقتصادية والسياسية التي تمر بها من جهة، ونظرًا لصعود موجة الاهتمام العالمي لما يُسمّى القطاع الثالث أو اللاربيحي من جهة أخرى،

مع ما يفرضه هذا الصعود من ضرورة التفتيش عما تملكه في مخزونها الثقافي والقيمي من محفزات ودوافع لتنشيط العمل التطوعي وتطويره. إن مفهوم "التطوع" إنما يقع في منظومة الفكر المادي العلماني على طرف نقيض لمفهوم "الواجب" أو "الإلزام"؛ ولذلك نجدهم يُفرّقون بين "العمل التطوعي" و"العمل غير التطوعي"؛ ومن ثمّ بين القطاع الخيري أو اللاربيحي، وقطاع الأعمال (أو الربحي) من جهة، والمنظمات الحكومية والمنظمات غير الحكومية أو الأهلية من جهة أخرى. والأمر جدّ مختلف في منظومة الفكر الإيماني الإسلامي؛ إذ يتصل التطوع بالفرض، كما تتصل السنّة بالواجب اتصالاً وثيقاً، يصل أحياناً إلى حد انتقال العمل الواحد من موقع "التطوع" إلى موقع الفريضة الملزمة، وذلك في الحالات التي عبّر عنها الفقهاء بمفهوم "فروض الكفاية"؛ وهي تلك الأعمال التي يتعين القيام بها لمصلحة المجتمع أو الأمة كلها، ويُنابذ ذلك بفرد أو جماعة منها أو فئة معينة تكون مؤهلة لهذا العمل على سبيل التطوع، فإن لم ينهض به أحد صار العمل المطلوب فرضاً مُلزماً، ويأثم الجميع ما لم يقوم هذا الفرد أو تلك الفئة أو الجماعة - أو غيرها - بأدائه على الوجه الذي يكفي حاجة المجتمع. وكلما كان الفرد - الجماعة أو الفئة - أكثر قدرة على القيام بأداء فرض الكفاية على سبيل التطوع وتقايس عن ذلك، كان نصيبه من الإثم أكبر من غير القادر أو الأقل قدرة منه. ولم يحظ العمل التطوعي في أي ثقافة أجنبية بمثل المكانة التي حظي بها في الثقافة الإسلامية، ومع ذلك فإن ثقافة التطوع في المجتمع العربي المعاصر تتسم بدرجة قليلة من الفاعلية في معظم البلدان من المحيط إلى الخليج، وهو ما يدفعنا للسؤال: لماذا هذا العدد القليل في فاعلية التطوع وفي جدواه الاجتماعية في عالمنا العربي؟

ولا شك أن هناك أسباباً كثيرة يمكن ردها إلى أن "الثقافة السائدة" في هذا المجال تعاني بدورها من إشكاليات أربع: إشكاليات التسييس، اختلال الأولويات، جمود الخطاب الفكري وتقليديته في ميدان التطوع، ازدواجية المرجعية المعرفية في هذا الميدان. وقد نبئت - بجملتها - في مناخ الحكم الشمولي التسلطي الذي عانت منه معظم المجتمعات العربية على مدى النصف قرن الأخير، حيث تشكل هذا المناخ في إطار فلسفة الرأي الواحد والأمر من أعلى هرم السلطة إلى أدناه، واللامتثال من قاعدة المجتمع إلى حد الإذعان التام، وهو ما يتناقض مع فلسفة التطوع القائمة على المبادرة والاختيار الحر.

تجلت اختلال الأولويات داخل ثقافة التطوع السائدة في التركيز على بث مفاهيم وأفكار التطوع حول قضايا لا تحتل أولويات متقدمة في سُلّم الاهتمام العام للمجتمع، الأمر الذي تؤكد ممارسات الخطاب الثقافي الوافد؛ حيث يولى اهتمام كبير بأفكار التطوع والعمل الأهلي في قضايا المرأة، والسلام، والبيئة أكبر من قضايا محو الأمية والبطالة والرعاية الصحية، التي تحتل أولوية متقدمة بالنسبة لمعظم المجتمعات العربية. وربما أسهمت إشكالية التسييس المشار إليها، في ظهور إشكالية اختلال أولويات ثقافة التطوع، إما لاحتكار السلطة للشأن الثقافي العام في مرحلة سابقة كما أوضحنا، وإما بسبب توجيه عديد من فعاليات العمل التطوعي لاهتمامها ناحية مواجهة الدولة، والسعي لتحرير الشأن الثقافي التطوعي من هيمنتها، وإما للأمرين معاً. وفي جميع الحالات فإن هذا الاختلال لا يخدم أيّاً من الطرفين (المجتمع أو الدولة)، وإنما ينطوي على سلبيات كثيرة لكليهما. إن جمود خطاب ثقافة التطوع وتقليديته - على هذا النحو- تجعله غير قادر على التوسع وكسب قواعد اجتماعية جديدة؛ بسبب جموده الداخلي وكذلك سيطرة

قيم الثقافة الفردية وانصراف معظم أفراد المجتمع لحل أزماتهم الخاصة، كما أن هذا الجمود يجعله حبيسًا لأطره المحلية والقطرية، وعاجزًا عن التفاعل أو التوافق مع الخطاب العالمي لثقافة التطوع، ناهيك عن أن يسهم في صياغة هذا الخطاب، والنتيجة النهائية لذلك هي استمرار قابلية ثقافة التطوع بالمجتمع العربي للتأثر بثقافة الآخر والتبعية لها، دون القدرة على التأثير فيها أو تجنب سلبياتها.

تستند ثقافة العمل التطوعي في المجتمع العربي في قسمها الموروث إلى المرجعية التراثية الدينية، بينما تستند في قسمها الوافد إلى المرجعية الوضعية العلمانية، وتتسبب هذه الازدواجية في ظهور ازدواجية المرجعية المعرفية في هذا الميدان، لتسبب كثيرًا من التناقضات والانقسامات داخل خطاب الثقافة السائدة للتطوع، إذ يعمد أنصار "الموروث" إلى التركيز على المضمون الديني الإسلامي للتطوع مع إعطائه تفسيرًا ضيقًا لا يتسع في كثير من الحالات لغير المسلمين، وذلك كلما وجدوا أنصار "الوافد" يركزون بدورهم على المضمون المادي، "الديوي" للتطوع وينفون -أو يتجاهلون- أية أبعاد روحية أو دينية له، ولا يعود مثل هذا الانقسام إلا بآثار سلبية على ثقافة التطوع بصفة عامة.

وتسبب إشكالية "ازدواجية المرجعية" ضررًا آخر لثقافة التطوع في المجتمع العربي بإسهامها في إيجاد منافسة غير متكافئة بين المكون "الموروث" والمكون "الوافد"، حيث لا يجد أنصار "الوافد" مانعًا -حسب مرجعيتهم المعرفية- يمنعهم من قبول التمويل الأجنبي، أو العمل طبقًا لأجندة أولويات لا تخدم المجتمع العربي الذي يعملون فيه بالضرورة، فضلًا عن الآثار السلبية لتلك الأجندة الأجنبية على نظام القيم والأخلاقيات في مجتمعنا العربي ليس ذلك فحسب، وإنما يؤدي هذا "التمويل الأجنبي" إلى خلق حالة من التناقض في منظومة القيم والمبادئ التي تقوم على أساسها ثقافة التطوع؛ فبينما تؤكد الثقافة الموروثة على قيم الاعتماد على الذات، والتضحية، والبذل، والعطاء من ذات اليد، والإيثار، تأتي الثقافة التطوعية الوافدة -بقبولها التمويل الأجنبي- لتؤكد على قيم التواكل على غيرهم، أو التطوع بأموال الآخرين واستمرار الخضوع وذل المسألة (وليس غريبًا في هذا السياق أن يتلقى طالبو التمويل الأجنبي دورات تدريبية في كيفية كتابة الطلب Application، الذي يتقدمون به للجهات الأجنبية للحصول على التمويل، وهذا الطلب هو صيغة حديثة لتكريس ذل المسألة).

برغم كل الصعوبات والتعقيدات التي تكتنف ثقافة العمل التطوعي -على النحو الذي تشير إليه الإشكاليات الأربع السابق تناولها- فإن ثمة ما يشجع على التصدي لها، ويبشر بإمكانية التغلب عليها، ويبدو ذلك من جملة التغيرات الاجتماعية، والتحولت السياسية والاقتصادية، التي تجري على مستوى المجتمع العربي كله -وإن بدرجات متفاوتة من منطقة إلى أخرى، منذ ما يقرب من عقدين على الأقل- إذ إن خلاصة هذه التغيرات وتلك التحولات تصبّ باتجاه تغيير المناخ الشمولي السلطوي الذي تولدت فيه أزمة ثقافة العمل التطوعي من ناحية، وتسهم في تشكيل مناخ جديد أكثر انفتاحًا ومرونة من قبل الدولة في علاقتها بالمجتمع من ناحية أخرى. إلى جانب ذلك ثمة ضرورات محلية قطرية، وإقليمية عربية، ودولية عالمية تتطلب بذل مزيد من الجهود المنظمة من أجل تفعيل ثقافة العمل التطوعي.

فعلى المستوى المحلي (القطري) لكل بلد عربي، بات من الضروري إبلاء ثقافة التطوع الاهتمام الكفيل بإخراجها من حالة الركود إلى حالة الفاعلية؛ لأن في ذلك مصلحة مزدوجة للدولة والمجتمع معًا، فالدولة

من جوتها تسعى لتخفف من عبء إرث السلطة الأبوية، والانتقال من فلسفة "الرعاية الكاملة" إلى الرعاية النوعية؛ بعد أن عرفت من تجارب المراحل السابقة أن خدماتها الرديئة تضر المجتمع ولا تنفعها بشيء، ومن هنا فإن تفعيل ثقافة العمل التطوعي يأتي في خدمة هذا التوجه، أما من جهة المجتمع فقد عانى بما فيه الكفاية من الإقصاء والتهميش في ظل الدولة الشمولية أو السلطوية، وهو يتطلع -كذلك- لترميم شبكة العلاقات التعاونية والتراحمية التي تهتكت من جراء هذا الاستبداد، وخلفت وراءها فجوات نفسية عميقة بين فئات المجتمع.

وعلى المستوى الإقليمي للمجتمع العربي كله، تتجلى ضرورة التفعيل في ثلاثة دواع أساسية: أولها أن جميع أبناء هذا المجتمع من المحيط إلى الخليج تجمعهم ثقافة واحدة هي الثقافة العربية الإسلامية، ولا تعدو ثقافة التطوع كونها نسقاً فرعياً داخل هذه الثقافة الواحدة، ومن ثم فإن تفعيلها يسهم في تفعيل وتقوية الثقافة الأم، ويُدعم من أواصر الأخوة والتضامن على أساس من القيم المشتركة. وثانيها أن ثمة حاجة فعلية لنقل بعض ثمرات العمل التطوعي من بعض البلدان العربية التي أصبح فيها التطوع يشكل مجالاً حيويًا نشطاً (مثل بعض بلدان الخليج) إلى بلدان عربية أخرى تواجه مشكلات طاحنة، وهي أولى بالرعاية وأحق بتلقي إسهامات الأشقاء، وكلما كانت ثقافة التطوع أكثر فاعلية على الصعيد العربي، زادت إمكانية تحقيق هذا التكامل. وثالثها: أن دعم ثقافة التطوع، وتيسير انتقال آثاره الفكرية والعملية عبر الأقطار العربية من شأنه المساعدة في الأخذ بيد البعض منها للخروج من حالة الانغلاق على الذات والتحرر من الاستبداد الداخلي -الذي تسوغ الدولة جانباً منه بحجة توفير كافة الخدمات والمعونات- وقد يساعد أيضاً في تجنبها من الوقوع تحت تأثير المنظمات الأجنبية العاملة في مجال التطوع. أما على المستوى العالمي فإن تفعيل ثقافة التطوع في المجتمع العربي يُعدُّ ضرورة حضارية؛ ذلك لكي تتمكن الأمة العربية من الإسهام بفاعلية في بناء وصوغ الخطاب العالمي حول ثقافة التطوع، إذ من غير اللائق -حضارياً- ألا يكون لهذه الأمة إسهام بارز في هذا المجال، وهي تمتلك تراثاً غنياً بالقيم والمبادئ والمعايير والأخلاقيات التي يمكن أن تستفيد منها البشرية، وهي في حاجة فعلية إلى مثلها.

ومن غير اللائق - حضارياً أيضاً - أن تكون المشاركات العربية شكلية وغير مؤثرة في المنتديات العالمية المعنية بشؤون التطوع وقضاياها، أو أن يكتفي المشاركون العرب بترديد ما يقوله الآخرون (الخواجات)، ولا يظهر لهم دور واضح يقدمون من خلاله المضمون الإسلامي لثقافة التطوع وينعكس فيما يصدر عن تلك المنتديات من بيانات ومواثيق أخلاقية. وحتى يتحقق شيء من ذلك فإن ثمة ضرورة لتفعيل ثقافة التطوع على المستويين النظري التأصيلي والعملي التطبيقي في المجتمع العربي، وإلا فلن يكون لأمتنا دور في هذا المجال على المستوى العالمي، وستبقى التبعية لخطاب ثقافة التطوع الأجنبية ما بقيت ثقافة التطوع في المجتمع العربي راكدة وغير فاعلة.

مفهوم ثقافة التطوع وإشكاليته

قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يطرح فيها مفهوم "ثقافة التطوع"، إذ لا نكاد نجده مستعملاً في الخطاب المتداول في هذا المجال، ولذلك فإنه من المفيد تحديد المقصود به وهو "منظومة القيم والمبادئ والأخلاقيات والمعايير والرموز والممارسات التي تحض على المبادرة بعمل الخير الذي يتعدى

نفعه إلى الغير إما بدء مفسدة أو بجلب منفعة، تطوعًا من غير إلزام، ودون إكراه. إن مفهوم ثقافة التطوع بهذا المعنى يقع في منظومة الفكر المادي العلماني على طرف نقيض لمفهوم الواجب أو الإلزام؛ ولذلك نجدهم يفرقون بين العمل التطوعي والعمل غير التطوعي؛ ومن ثم بين القطاع الخيري (أو اللاربيحي)، وقطاع الأعمال (أو الربحي)، وبين المنظمات الحكومية والمنظمات غير الحكومية أو الأهلية. والأمر جد مختلف في منظومة الفكر الإيماني الإسلامي؛ إذ يتصل التطوع بالفرض، كما تتصل السنة بالواجب اتصالًا وثيقًا، يصل أحيانًا إلى حد انتقال العمل الواحد من موقع "التطوع" إلى موقع الفريضة الملزمة، وذلك في الحالات التي عبر عنها الفقهاء بمفهوم "فروض الكفاية"؛ وهي تلك الأعمال التي يتعين القيام بها لمصلحة المجتمع أو الأمة كلها، ويناط ذلك بفرد أو جماعة منها أو فئة معينة تكون مؤهلة لهذا العمل على سبيل التطوع، فإن لم ينهض به أحد صار العمل المطلوب فرضًا ملزمًا، ويأثم الجميع ما لم يتم هذا الفرد أو تلك الفئة أو الجماعة - أو غيرها - بأدائه على الوجه الذي يكفي حاجة المجتمع. وكلما كان الفرد أو الجماعة أو الفئة أكثر قدرة على القيام بأداء فرض الكفاية على سبيل التطوع وتقايس عن ذلك، كان نصيبه من الإثم أكبر من غير القادر أو الأقل قدرة منه. ولم يحظ العمل التطوعي في أي ثقافة أجنبية بمثل المكانة التي حظي بها في الثقافة الإسلامية، ومع ذلك فإن ثقافة التطوع في المجتمع العربي المعاصر تتسم بدرجة متدنية من الفاعلية في معظم البلدان من المحيط إلى الخليج، وتعاني من إشكاليات أربع كل واحدة أعقد من أختها، وهي إشكاليات التسييس، واختلال الأولويات، وجمود الخطاب الفكري وتقليديته في ميدان التطوع، وازدواجية المرجعية المعرفية في هذا الميدان. وما يلفت النظر هنا هو أن التدني في فاعلية التطوع في معظم المجتمعات العربية يأتي في وقت هي أشد ما تكون فيه حاجة إلى تنشيط فاعليات العمل الأهلي كافة، وفي القلب منها فاعليات العمل التطوعي؛ وذلك لأسباب تعود إلى طبيعة التحولات الاقتصادية والسياسية التي تمر بها من جهة، ونظرًا لصعود موجة الاهتمام العالمي بما يسمى القطاع الثالث أو اللاربيحي من جهة أخرى، مع ما يفرضه هذا الصعود من ضرورة التفتيش عما تملكه في مخزونها الثقافي والقيمي من محفزات ودوافع لتنشيط العمل التطوعي وتطويره. يتحدث كثير من الباحثين والعلماء عن ظاهرة "اللاتطوعية" في المجتمع العربي والإسلامي بصفة عامة، هذا بالرغم من أن ثقافة التطوع في مجتمعاتنا تركز نظرًا على نواة صلبة من عقيدة الإيمان بالله واليوم الآخر وهي التي دفعت المجتمع الإسلامي على مر الزمن أفرادًا وجماعات إلى المبادرة بفعل الخير، والسعي طواعية لتقديم العون للآخرين ابتغاء وجه الله تعالى - وقد ارتبطت بهذه النواة الصلبة للتطوع منظومة معرفية واسعة المدى من الأعمال التطوعية التي تبدأ بأبسط الأمور مثل "الابتسامة" في وجه الآخر، و"إمالة الأذى عن الطريق"، وتصل إلى التضحية بالنفس في سبيل الله. وتشتمل هذه المنظومة أيضًا على مفاهيم ومبادئ وأخلاقيات تعلي من شأن عمل الخير والبر والإحسان وإيثار الآخرين على النفس، والاحتساب والجهد بالمال والنفس وبالكلمة والرأي الذي ينتصر للحق. وبعض هذه المفاهيم تحول إلى مؤسسات كان لها دور كبير في حياة المجتمع الإسلامي، ومن ذلك مفهوم الصدقة الجارية الذي نشأت عنه مؤسسة الوقف بتراتها العريق.

مع الحياة المزدهمة قد يكون من الصعب إيجاد الوقت للتطوع، ومع ذلك يمكن أن يكون هناك فوائد كثيرة للعمل التطوعي، حيث يقدم العمل التطوعي مساعدة حيوية للأشخاص المحتاجين ولقضايا جديرة بالاهتمام للأفراد وللمجتمع، ولكن الفوائد يمكن أن تكون أكبر بالنسبة لك أنت كمتطوع، ويمكن أن تساعدك المباراة الصحيحة في العمل التطوعي على العثور على الأصدقاء والتواصل مع المجتمع وتعلم مهارات جديدة وحتى تقدم حياتك المهنية. يمكن أن يساعد العطاء للآخرين أيضًا على حماية صحتك العقلية والجسدية، ويمكن أن يقلل من الإجهاد، ويكافح الاكتئاب، ويحافظ على تحفيزك الذهني، ويوفر الشعور بالهدف، وفي حين أنه من الصحيح أنه كلما تطوعت أكثر كلما زادت الفوائد التي ستختبرها، إلا أن التطوع لا يجب أن ينطوي على التزام طويل الأمد أو قضاء وقت طويل من يومك المزدهم، حيث يمكن للعطاء بطرق بسيطة أن يساعد المحتاجين ويحسن صحتك وسعادتك.

العمل التطوعي

هو نشاط غير مدفوع الأجر حيث يمنح شخص ما وقته لمساعدة منظمة غير ربحية أو فرد لا علاقة له به، ويعد التأثير على المجتمع إحدى الفوائد المعروفة للعمل التطوعي، وغالبًا ما يكون المتطوعون الذين لا يتقاضون أجرًا هو الرابط الذي يجمع المجتمع معًا، كما يتيح لك العمل التطوعي التواصل مع مجتمع وجعله مكانًا أفضل، ومع ذلك فإن التطوع هو طريق ذو اتجاهين حيث يمكن أن يفيد المتطوع وعائلته بالإضافة إلى مساعدة المجتمع، حيث يساعدك تخصيص وقتك كمتطوع على تكوين صداقات جديدة وتوسيع شبكتك وتعزيز مهاراتك الاجتماعية. ويُعدّ التطوع طريقة رائعة لاستخدام مهاراتك لمساعدة الآخرين، وفي الوقت نفسه تعلم شيء جديد قد يؤدي إلى التأهيل، وهناك العديد من فرص التطوع؛ لذا يجدر التفكير فيما تريد القيام به وما هي النتيجة وراء ذلك. من خلال العمل التطوعي قد يحصل المتطوع على فرصة لتطوير مهارات جديدة، وتطبيق المهارات الحالية، وعلى الرغم من أنه لن تتلقى مدفوعات، إلا أنه يمكن تغطية نفقاته أو تكاليف التدريب، وهناك العديد من الأسباب للتطوع بما في ذلك مساعدة الآخرين والمجتمع المحلي، مثل لقاء ناس جدد، المشاركة في شيء مهم بالنسبة لك، القيام بشيء تستمتع به، تطوير اهتماماتك، وتعلم شيء جديد مع اكتساب الخبرة وتحسين سيرتك الذاتية، تعزيز فرص عملك. بمجرد أن تقرر أنك ترغب في العمل التطوعي، يمكنك البحث عن فرص التطوع في منطقتك حيث ستناسبك بعض أدوار التطوع أكثر من غيرها، لذا يجدر التفكير في سبب رغبتك في التطوع وكم من الوقت المتاح لديك وما المهارات التي يمكنك تقديمها.

فرص تدريب للمتطوعين

إذا كنت ترغب في التطوع للمساعدة في تعزيز حياتك المهنية، ففكر جيدًا في المهارات والخبرة التي تحتاجها، ولا تخف من أن تكون صريحًا بشأن هذا عندما تتقدم بطلب للحصول على فرص طالما أنك على استعداد لإظهار التزامك بالعمل التطوعي، فإن معظم المنظمات سترحب بحقيقة أنه يمكن أن يكون له فوائد بالنسبة لك، ويمكن أن يمنحك التطوع مجموعة واسعة من فرص التعلم. تسمح لك العديد من المواضيع التطوعية بدراسة وتطوير المهارات الأساسية الخاصة بك، المهارات التي تحتاج إليها في مكان العمل، في التعلم وفي الحياة حيث يتلقى بعض المتطوعين تدريبًا مهنيًا في مجالات متخصصة مثل الرعاية

الاجتماعية أو العمل مع كبار السن أو العمل مع الأطفال، كما تتطلب بعض الأدوار تدريبًا محددًا مثل التطوع كقائد خاص مع قوة الشرطة المحلية لديك، وعادة ما تغطي المنظمة التي تعمل فيها تكاليف التدريب ونفقاتك مقابل وقتك والعمل التطوع.

التواصل الجيد مع المجتمع: يعد التأثير على المجتمع من أكثر الفوائد المعروفة للتطوع، حيث يتيح لك العمل التطوعي التواصل مع مجتمعك وجعله مكانًا أفضل، حتى المساعدة في أصغر المهام يمكن أن تحدث فرقًا حقيقيًا في حياة الأشخاص والحيوانات والمنظمات المحتاجة، والعمل التطوعي هو طريق ذو اتجاهين حيث يمكن أن يقدم المساعدة لك وعائلتك حيث يساعدك تخصيص وقتك كمطوع على تكوين صداقات جديدة وتوسيع شبكتك وتعزيز مهاراتك الاجتماعية.

تكوين صداقات جديدة: يُعدّ العمل التطوعي من أفضل الطرق لتكوين صداقات جديدة وتقوية العلاقات الحالية الالتزام بالنشاط المشترك معًا ، والتطوع طريقة رائعة لمقابلة أشخاص جدد خاصة إذا كنت جديدًا في منطقة ما ، حيث إن العمل التطوعي يقوي روابطك بالمجتمع ويوسع شبكة الدعم الخاصة بك ، ويعرضك للأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة والأنشطة الممتعة.

زيادة المهارات الاجتماعية: في حين أن بعض الأشخاص منفتحون بشكل طبيعي ، وبعض آخر خجول ويجدون صعوبة في مقابلة أشخاص جدد ، يمنحك التطوع الفرصة لممارسة مهاراتك الاجتماعية وتطويرها ، لأنك تجتمع بانتظام مع مجموعة من الأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة ، وبمجرد العمل يصبح من السهل التفرغ وتكوين المزيد من الأصدقاء وجهات الاتصال.

التطوع مفيد للعقل والجسم: التطوع يساعد على مقاومة آثار التوتر والغضب والقلق، ويمكن أن يكون لجانب الاتصال الاجتماعي للمساعدة والعمل مع الآخرين تأثير عميق على صحتك النفسية الشاملة، حيث إنه لا شيء يخفف من التوتر أفضل من الاتصال الهادف بشخص آخر، وقد ثبت أيضًا أن العمل مع الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى يعمل على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر والقلق. إن العمل التطوعي يكافح الاكتئاب، حيث أن التطوع يبقيك على اتصال منتظم بالآخرين ويساعدك على تطوير نظام دعم قوي، الذي بدوره يحميك من الاكتئاب، كما أن التطوع يجعلك سعيد من خلال قياس الهرمونات ونشاط الدماغ، اكتشف الباحثون أن تقديم المساعدة للآخرين يوفر متعة هائلة.

التطوع يحافظ على الصحة البدنية: وقد وجدت الدراسات أن أولئك الذين يتطوعون لديهم معدل وفيات أقل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، حيث يميل المتطوعون الأكبر سنًا إلى المشي أكثر، ويجدون أنه من الأسهل التعامل مع المهام اليومية، وهم أقل عرضة للإصابة بارتفاع **ضغط الدم**، ولديهم مهارات تفكير أفضل، ويمكن أن يقلل التطوع أيضًا من أعراض الألم المزمن ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

التطوع يعزز الحياة المهنية: إذا كنت تفكر في مهنة جديدة، فيمكن أن يساعدك التطوع في الحصول على خبرة في مجال اهتمامك ومقابلة أشخاص جديدة، حتى إذا كنت لا تخطط لتغيير الوظائف، فإن التطوع يمنحك الفرصة لممارسة المهارات المهمة المستخدمة في مكان العمل، مثل **العمل الجماعي**، والتواصل، وحل المشكلات، وتخطيط المشاريع، وإدارة المهام والتنظيم. فقط؛ لأن العمل التطوعي غير مدفوع الأجر لا يعني أن المهارات التي تتعلمها غير أساسية، حيث توفر العديد من فرص التطوع تدريبًا

مكثفًا، على سبيل المثال يمكنك أن تصبح مستشارًا ذا خبرة في التعامل مع الأزمات أثناء التطوع. يمكن أن يساعدك التطوع أيضًا على البناء على المهارات التي لديك بالفعل واستخدامها لإفادة المجتمع الأكبر، على سبيل المثال إذا كنت تشغل منصبًا ناجحًا في المبيعات، يمكنك زيادة الوعي بقضيتك المفضلة كمدافع متطوع مع زيادة تطوير وتحسين مهارات التحدث والتواصل والتسويق الخاصة بك.

العمل التطوعي ورؤية المملكة 2030م

تهدف السعودية لتفعيل طاقات المجتمع، وإثراء الوطن بإنجازات شعبية، حيث وفرت منصة العمل التطوعي حتى يصبح الفرد جزءاً من رؤية 2030م وتحقيق هدف 1,000,000 متطوع، و 5,000,000 ساعة تطوع، حيث وفرت:

- الدعم الحكومي للبرامج التطوعية ذات الأثر الاجتماعي.
- تحويل العمل التطوعي ركيزة أساسية وأولية للتنمية المستدامة والتطوير.
- رفع الوعي بأهمية العمل التطوعي وتشجيعه.
- تعزيز حس المسؤولية المجتمعية على المواطنين.
- ارتفاع نسبة المتطوعين من 11 إلى مليون متطوع حتى عام 2030م.
- تعزيز التعاون بين الجهات والدوائر الحكومية.

التطوع في السعودية ليس حكراً لمجال معين، بل وفرت الدولة عدة مجالات حتى ينتقي الفرد ما يناسبه ويثري ذهنه وهي: ترفيهي، واجتماعي، وبيئي، وتعليمي، ورياضي، وتقني، وفني، وثقافي ولما له من فوائد على المجتمع السعودي كافة منها : تحقيق رؤية 2030م والانسجام بين أفراد فريق العمل وتحسين بيئتها دعم التطور والتغيير وحل المشكلات ومعالجة الأزمات، وتحقيق شراكات عابرة بين القطاعات واكتساب المهارات والخبرات لحديثي التخرج، وتكوين علاقات وخلق قصص إنسانية ملهمة، ورفع مستوى الخدمة والرعاية، وخفض الميزانيات التشغيلية، وفي العمل التطوعي أيضا استثمار للوقت مما يمنح المتطوع الرضا الذاتي ، واكتساب مهارات جديد.

أخلاقيات العمل التطوعي في السعودية

تنص المادة الخامسة عشرة من نظام العمل التطوعي: "لا يجوز لمنشآت القطاع الخاص الاستفادة من جهود المتطوعين في حال وجود عائد ربحي مباشر أو غير مباشر لتلك المنشآت وللعمل التطوعي أخلاقيات هي:

- العمل بروح الفريق.
- أداء الأعمال على أكمل وجه.
- مشاركة الفرد الفعالة لتحقيق الأهداف المجتمعية وحل المشكلات.
- تشجيع العمل التطوعي لتقديم المساعدة للمحتاجين.
- التحلي بأداب المناقشة والحوار.
- احترام اختلاف وجهات النظر.
- غرس قيمة حب العمل وتقديمه.

التطوع.. ثقافة ورسالة

إن الجهود التي تقودها وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية لتأصيل التطوع من خلال ورش العمل وتوقيع الاتفاقيات المحفزة على العمل التطوعي الفردي والمؤسسي في جميع مناطق المملكة آتت أكلها، بإطلاق المبادرات لتعزيز العمل التطوعي من أساس اجتماعي تكافلي عظيم، ورسالة سامية تمثل ركيزة أساسية لتحقيق رؤية المملكة 2030م، حيث تضاعف عدد المتطوعين في المملكة بنحو 14 ضعفًا في المدة ما بين عامي 2016-2021م، وذلك عند رصد زيادة أعداد المنخرطين في الأعمال التطوعية من 34 ألفًا إلى أكثر من 484 ألف متطوع خلال هذه المدة. تشير هذه الأعداد إلى ارتفاع الوعي في المملكة تجاه مفهوم العمل التطوعي وأثاره الإيجابية على الفرد والمجتمع، كما أن العديد من المؤسسات باتت تعزز مفهوم التطوع لدى موظفيها من خلال تنظيم الحملات التطوعية وتوعيتهم بأهدافها العظيمة ودعوتهم للمشاركة فيها. وكما نعلم جميعًا أنه تم مؤخرًا تحفيز المتطوعين بالعديد من المزايا المرتبطة بأعمالهم، وذلك بتنظيم من وزارة الموارد البشرية لتحفيز جميع الموظفين في مؤسسات الدولة على الاتجاه للعمل التطوعي، بالإضافة لأعمالهم الرسمية، حيث يرتقي الإنسان دومًا بالعطاء طالما لديه المقدرة لذلك. وأعتقد أنه على وزارة التعليم وبالتعاون مع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، زيادة التوعية لدى فئة طلاب المدارس بأهمية العمل التطوعي وتحفيزهم لتنفيذ أعمال تطوعية، حيث إن ذلك من أهم الخطوات التي ستضاعف أعداد المتطوعين في مملكتنا الحبيبة خلال الأعوام القليلة المقبلة، كما أنه لا ننسى شكر بعض الجاليات الأجنبية في بلادنا والتي تقوم بأعمال تطوعية كحملات تنظيف لبعض المناطق وغيره، وتنشر ذلك في مواقع التواصل كرسالة مهمة في دعم ونشر ثقافة العمل التطوعي.

تؤكد المجتمعات الإنسانية التي مر بها التاريخ منذ بدايته وبمختلف حضاراتها، وأنظمتها، وتوجهات شعوبها الدينية، والفكرية على وجود تلك الإرادة الكامنة في مد يد العون للآخرين، والإسهام في تحقيق مستوى معيشي أفضل طالما توافرت الدوافع الإنسانية أو الدينية، وما هذه الصورة إلا تمثيل لمفهوم التطوع، ومع التحولات التي عاشها المجتمع الإنساني وتنوع الأحداث التي مرت به ظهرت احتياجات إنسانية حديثة، ومتطورة ولم يعد بمقدور المبادرات التلقائية التطوعية الوفاء بتلك الاحتياجات وتلبيتها ومن هنا ظهرت الحاجة إلى خطط تنموية فاعلة، ومتطورة من شأنها مواكبة التغيرات وتلبية الاحتياجات، وكان لا بد من تكاتف القدرات والجهود وتنظيم تلك الإسهامات التطوعية للتصدي للمتغيرات والحفاظ على المجتمعات. يعد التطوع من أهم الوسائل لحماية المواطن فهو سلوك إرادي، عن طريقه يتم تغيير اتجاهات المواطنين نحو عدد من القضايا، ويعمل على تنمية روح الانتماء لدى المواطن، وهو من أساليب الوقاية التي من خلالها تجنب المواطن من الوقوع في مشكلات اجتماعية ونفسية عديدة، ويساعد في تأكيد القيم الإنسانية النبيلة السامية، كما أن للتطوع قيمة مادية تتمثل في قوة العمل الذي يمارسه المتطوع، لذلك فأهميته تتبع من كونه يدفع جزءًا من الأعباء المادية عن مؤسسات الدولة، لذلك فالمردود الاجتماعي والاقتصادي للتطوع؛ يأخذ أشكالًا عدة تعود بالمنفعة على الوطن والمواطن. وتبرز

أهمية المواطنة في تماسك المجتمع، واستقراره، وأمنه، والنهوض به ومن ثم تقدمه وازدهاره، فهي تعزز انتماء أفرادهم وولائهم له. ومن أجل تفعيل العمل التطوعي في مجتمعنا لا بد من نشر ثقافة العمل التطوعي التي تدفع نحو المشاركة الجماعية في أي مجال من مجالات العمل التطوعي وميادينه، فالثقافة التطوعية هي الركيزة الرئيسة نحو إيجاد الأرضية الملائمة لنمو شجرة العمل التطوعي، وتقوية روافده، وتفعيل أنشطته.

تمكين المرأة السعودية في رؤية 2030م

لا شك أن الجميع لاحظوا التحولات التي تمت في السنوات القليلة الماضية فيما يخص تمكين المرأة، الأمر الذي يعكس ثقة قيادة المملكة في المرأة، وأهمية تمكين المرأة للقيام بدورها الفعال في المجتمع. فقد كان تمكين المرأة وما زال ضمن الأهداف الرئيسة لرؤية المملكة 2030م، مما يلفت النظر إلى أهمية تمكين المرأة السعودية في رؤية 2030م. قبل الكلام على أهمية تمكين المرأة السعودية 2030م، لا بد أولاً من الإشارة في إيجاز إلى مفهوم تمكين المرأة. ويمكن تقديم مفهوم تمكين المرأة باعتباره: توسيع قدرة المرأة على اتخاذ قرارات استراتيجية تتعلق بحياتها في إطارات معينة. وذلك من خلال تحسين وضع المرأة اجتماعياً وسياسياً، بغية تحقيق مشاركة المرأة مجتمعياً بشكل مؤثر وفعال. وبعدها بينا مفهوم تمكين المرأة.. نتقل الآن إلى بيان أهمية تمكين المرأة السعودية 2030م. ولا شك أن تمكين المرأة السعودية اقتصادياً من خلال المشروعات الصغيرة والمتوسطة يسهم في دفع عجلة الاقتصاد. فإن إدماج المرأة في سوق العمل، سيعمل ولا شك على زيادة التنافسية وخفض معدلات البطالة؛ مما يعمل على تعزيز الاقتصاد الوطني، مما يدلك على أهمية تمكين المرأة السعودية 2030م.

تؤمن قيادة المملكة بأهمية تمكين المرأة السعودية؛ لذا فقد خصصت العديد من المبادرات لدعم تمكين المرأة السعودية في رؤية 2030م. ومن هذه المبادرات:

1. مبادرة تمكين المرأة في الخدمة المدنية وتعزيز دورها القيادي: حيث سعت المملكة من خلال هذه المبادرة إلى زيادة نسبة مشاركة المرأة في الوظائف الحكومية، بالإضافة إلى توفير فرص عمل متكافئة بين الذكور والإناث. كما سعت المملكة إلى تقليد المرأة في المناصب القيادية في أجهزة الدولة؛ مما يدلك على أن المملكة قد اتخذت خطوات جادة في سبيل تحقيق رؤية المملكة 2030م، في تمكين المرأة.
2. مبادرات تمكين المرأة لدخول سوق العمل: حيث سعت المملكة إلى دعم وتسهيل دخول المرأة إلى سوق العمل من خلال خلق وإيجاد البيئة الداعمة. وذلك من خلال عدد من المبادرات الهادفة إلى دعم وتمكين المرأة السعودية في رؤية 2030م. بالإضافة إلى إصدار تشريعات تدعم انخراط المرأة في سوق العمل، وتساعد المرأة على الترتي الوظيفي.

لا شك أن المملكة قد قطعت شوطًا في سبيل تحقيق رؤية المملكة 2030م في تمكين المرأة، وتمكين المرأة السعودية 2030م. كما تسعى المملكة إلى تحقيق المزيد من حقوق المرأة في السعودية 2030م. ومن مؤشرات تمكين المرأة السعودية في رؤية 2030م، التي تم تحقيقها حتى الآن:

1. بنهاية 2020م، أسهمت رؤية المملكة 2030م في تمكين المرأة في رفع نسبة المشاركة الاقتصادية للإناث السعوديات إلى 33.5%.
 2. استهدفت رؤية المملكة 2030 في تمكين المرأة رفع نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل من 17% إلى 30%، وبالفعل وصلت إلى نسبة إلى أكثر من 31%.
 3. تم سن العديد من التشريعات التي تهدف إلى تعزيز حقوق المرأة في السعودية 2030م، مثل: السفر لمن تجاوزت 21 عامًا، والسماح بقيادة المرأة، وإصدار قوانين مكافحة التحرش، مما يعكس حرص المملكة على تمكين المرأة السعودية في رؤية 2030م، وتحقيق أهداف رؤية المملكة 2030م، في تمكين المرأة.
- وضعت المملكة إصلاحات لتعزيز مشاركة المرأة في التنمية الاقتصادية، منها توحيد سن التقاعد للجنسين، ومنع التمييز بين الجنسين من حيث الأجور ونوع الوظيفة ومجالها وساعات العمل، وكذلك تمكين المرأة من ممارسة الأعمال التجارية دون الحصول على موافقة مسبقة.
- المساواة في بيئة العمل والأجور: لمكافحة التمييز في إطار العمل وضع نظام العمل عددًا من الحقوق والواجبات بشكل متساوٍ بين الرجل والمرأة كتساوي الأجر في حال تساوي قيمة ونوعية العمل، والمساواة التامة في إعانة البحث عن العمل، وفي البرامج التدريبية للحصول على العمل، ويمكنك الاطلاع على الباب التاسع من نظام العمل والذي ينص على مواد تشغيل النساء في ظل نظام العمل، ويحق للأفراد والمنظمات والمؤسسات وغيرها تقديم بلاغ أو شكوى في مسائل انتهاك قوانين العمل فيم يتعلق بتساوي الأجور.
 - المساواة في التعليم والتدريب: تكفل أنظمة المملكة لجميع المواطنين حق التعليم مجانًا دون أي تمييز، وإيمانًا منها بأهمية دور التعليم في تحقيق التنمية المستدامة وإعمال حقوق الإنسان، ومن ذلك: نص النظام على ضرورة " توفير الدولة للتعليم العام، والالتزام بمكافحة الأمية"، أكدت السياسة العامة للتعليم على مجانية التعليم بكافة أنواعه ومراحله، كما أكدت على ربط التربية والتعليم في جميع المراحل بخطة التنمية العامة للدولة التي تهدف إلى تحقيق شراكة قوية بين الرجل والمرأة، يقوم النظام التعليمي في المملكة بشكل أساسي على المساواة بين الرجل والمرأة في كل جوانبه، سواءً ما يتعلق بآليات القبول والالتحاق بالمراحل الدراسية، أو ما يتعلق بالمنهج الدراسية، والاختبارات، أو ما يتعلق بمؤهلات المعلمين والمحاضرين، أو في نوعية المرافق والمعدات الدراسية، بل قد حظيت المرأة باهتمام أكثر في هذا الجانب من قبيل التمييز الإيجابي، خصوصًا مع استمرار إنشاء عدد من المدن الجامعية الخاصة بالفتيات، مثل جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، والمدن الجامعية التابعة لجامعة الإمام محمد بن سعود وجامعة الملك سعود.

- المساواة في المنح والإعانات: تعتمد البرامج القائمة على توفير الفرص الدراسية والتدريبية للجنسين بشكل متساوٍ، ووفق نفس المتطلبات النظامية المتعلقة بإجراءات القبول فيها، وقد ارتفعت نسبة المنح الدراسية الموجهة للإناث بشكل ملحوظ سواء فيما يتعلق ببرنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي، أو فيما يتعلق بالمنح الداخلية في الجامعات السعودية.
- المساواة في الصحة: أكد النظام الأساسي على أحقية الرجل والمرأة في تلقي الرعاية الصحية، حيث نصت على: "تعنى الدولة بالصحة العامة وتوفر الرعاية الصحية لكل مواطن وأسرته في حالة الطوارئ والمرض والعجز والشيخوخة"، وفي هذا الصدد، لا بد من التنويه إلى أن هذا الحق من الحقوق الأساسية المرتبطة بكل شخص، وكل أنظمة المملكة وإجراءاتها السارية في المجال الصحي تضمن تمكين المرأة من حقها في تلقي الرعاية الصحية، ولا يتوفر أي شرط تقييدي لممارسة هذا الحق. كما أن هذا الحق مكفول للنساء الأجنيات المقيمات في المملكة من خلال نظام الضمان الصحي التعاوني، والأنظمة الأخرى ذات العلاقة، بل إن الأنظمة السارية في المملكة تلزم المستشفيات الحكومية على تقديم الخدمات الصحية اللازمة للحالة الطارئة بغض النظر عن جنسها أو وضعها النظامي، وقد أثمرت هذه الجهود على تحسن الوضع العام في بعض المجالات. وقد نفذت الجهات المختصة عددًا من البرامج والآليات الهادفة لرفع مستوى صحة المرأة، منها:
 - عيادة الكشف المبكر عن صحة المرأة التي تقدم خدمات متنقلة تشمل: الكشف المبكر عن داء السكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام وتقديم التوعية الصحية، وقد بدأ تنفيذه اعتبارًا من شهر أكتوبر لعام 2014م.
 - برامج التثقيف الصحي للوقاية من الأنيميا ونقص الحديد، التي يجري تنفيذها بشكل مستمر في المدارس، والمجمعات التجارية، وصلات انتظار المراجعين للمنشآت الصحية.
 - برنامج الحمل المتطور.
 - البرنامج الوطني لدعم الرضاعة الطبيعية.
 - برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي.
 - برنامج الزواج الصحي، الذي يقدم خدمات الكشف عن بعض الأمراض الوراثية والمعدية عند المقبلين على الزواج، مثل: التلاسيميا، الأنيميا المنجلية، التهاب الكبد، ونقص المناعة المكتسبة.
 - برامج مكافحة المخدرات والمنشطات العقلية.
 - برامج التوعية بالتغذية الصحية المتوازنة.
 - برامج الوقاية من الأمراض المزمنة والحماية من الإصابة بالسرطان وتجنب أسبابه.
 - نظام مراقبة الأوبئة.
 - برامج مكافحة التدخين والتوعية بأضراره.



* الصورة توضح المرأة في مجلس الشورى.

إيمانًا بدور المرأة في المجتمع تم إشراكها في مجلس الشورى وفقًا لضوابط الشرع، وجاءت مشاركة المرأة في مجلس الشورى تعزيزًا لمكانتها في المجتمع وتطويرًا لمهاراتها، بالإضافة إلى تعزيز وتوظيف جزء من طاقات المجتمع في سبيل تحقيق التنمية الشاملة في الدولة، أنشئ برنامج قيادات لتمكين المرأة قياديًا، وتهيئة بيئة عمل مناسبة لها.

إنجازات عالمية:

تقدم مركز المملكة في عدد من المؤشرات المرتبطة بالمرأة، ومن أبرزها مؤشر حصة المرأة في سوق العمل (من إجمالي القوى العاملة) لتصل إلى 31.8% متجاوزاً مستهدف 2020م، في الوصول إلى 27.6%. ومؤشر معدل المشاركة الاقتصادية للإناث السعوديات لتصل إلى 33.5% متجاوزة مستهدف 2020م، في الوصول إلى 26.15%. ومؤشر (المرأة، أنشطة الأعمال، والقانون) الصادر عن مجموعة البنك الدولي 80 نقطة من 100 في العام 2021م.

إن استراتيجية المشاريع الكبرى في المملكة تعتمد بشكل كبير على التقنية والمعرفة وتعزز من استخدامها في المملكة العربية السعودية. وهذه المشاريع الكبرى مصممة لتحفيز الاقتصاد، ومن المتوقع أن تمتد آثارها الإيجابية إلى ما هو أبعد من قطاعي التطوير العقاري والبنية التحتية؛ مما يساعد في تنويع الاقتصاد من دون الاعتماد على النفط، خاصة بسبب حجمها الضخم، فهي تدعم جهود التطور الاقتصادي في المملكة وتعزز الاستثمارات في عدة قطاعات، وفي الوقت نفسه، تحقق عوائد مرتفعة على المدينين المتوسط والبعيد، حيث ستكون بمثابة مشاريع ضخمة داعمة للإلهام والاكتشاف والمشاركة للأجيال القادمة، ويوجد حالياً خمسة مشاريع كبرى لدى الصندوق هي:

- مشروع البحر الأحمر شركة البحر الأحمر العالمية هي شركة رائدة في كونها وجهة سياحية متجددة فاخرة على طول الساحل الغربي للمملكة العربية السعودية. يغطي البحر الأحمر أكثر من 28000 كيلومتر مربع مع أرخبيل يضم أكثر من 90 جزيرة غير ملوثة ومواقع أثرية قديمة.

- مشروع القدية معترف بها على الساحة العالمية باعتبارها موطنًا للتجارب الأكثر إبداعًا ومغامرة، تستضيف القدية مجموعة واسعة من العروض القائمة على خمسة ركائز أساسية: الرياضة والعافية، الطبيعة والبيئة، الحدائق والجذب السياحي، الحركة والتنقل، والفنون والثقافة.
 - مشروع نيوم رؤية لما قد يبدو عليه المستقبل الجديد، ستكون نيوم وجهة وموطنًا للأشخاص الذين يحلمون كثيرًا ويريدون أن يكونوا جزءًا من بناء نموذج جديد للحياة المستدامة والعمل والازدهار. ستغطي نيوم مساحة 26500 كيلومتر مربع وسيتم تشغيلها بنسبة 100% من الطاقة المتجددة .
 - مجموعة روشن مكرسة لتطوير مجتمعات حديثة وطموحة لشعب المملكة العربية السعودية، تدعم ROSHN جهود الحكومة لزيادة معدل ملكية المنازل إلى 70% بحلول عام 2030م. تقوم ROSHN ببناء أكثر من 200 مليون متر مربع من الأحياء المتكاملة.
 - شركة الدرعية: الدرعية وجهة فريدة من نوعها مع معالم ثقافية وتاريخية وسياحية مميزة، تعرض الدرعية بفخر 300 عام من تاريخ المملكة العربية السعودية للعالم. تشمل الوجهة ذات الأهمية العالمية موقع التراث العالمي لليونسكو في منطقة طريف.
- تعد المملكة العربية السعودية واحدة من أكبر اقتصاديات مجلس التعاون الخليجي، وتسعى لوضع نفسها كمركز لوجستي في المنطقة من خلال مبادرات رؤية 2030م، مما يدفع النمو في قطاع الخدمات اللوجستية. وفي إطار رؤية 2030م، قامت المملكة العربية السعودية بإطلاق البرنامج الوطني للتنمية الصناعية والخدمات اللوجستية (NIDL) والذي أضاف منذ ذلك الحين خمسة خطوط شحن جديدة إلى موانئ المملكة المؤدية إلى أوروبا وإفريقيا وآسيا. وقد ازدهرت حركة الشحن بسبب الدعم الذي زاد من ترابط الشبكات المحلية والإقليمية للتجارة وبإجراءات جمركية مبسطة ورقمية. ويدعم البرنامج أيضًا الاستراتيجيات الوطنية للنقل واللوجستيات، والتي تهدف إلى وضع الأسس لتطوير هياكل النقل من خلال وسائل النقل المختلفة: الجوية والبحرية وعبر الطرق. وتشمل أهدافه توسيع سعة الشحن البحري وتطوير خط سكة الحديد للوصول لتطبيق ترابط متعدد النماذج بحلول عام 2030م. كما أن الإستراتيجية تهدف إلى تحقيق زيادة بنسبة 4% في مساهمة قطاع النقل والخدمات اللوجستية ليصل الناتج المحلي الإجمالي إلى 10% لنفس العام. ولاستكمال النمو المخطط فإنه يجب على المملكة العربية السعودية تسريع تطوير بنيتها التحتية اللوجستية من خلال التنظيم والتحول إلى النظام الرقمي. كما يجب على الدولة تطوير بنية تحتية قوية متعددة الوسائط كذلك تطوير الشبكة لتتوافق مع التطورات في كل وسيلة نقل، وذلك من أجل إطلاق إمكاناتها اللوجستية الكاملة. وبالاعتماد على استخدام خطوط السكك الحديدية، فإن المملكة العربية السعودية سوف تتمكن من تسريع وتسهيل حركة الشحن داخل البلاد وكذلك منطقة دول مجلس التعاون الخليجي. كما أن تبسيط الإجراءات نيابة عن الحكومة سوف يؤدي إلى زيادة سرعة حركة التجارة عبر الحدود. كما أن الدولة ستصبح قادرة على الوصول إلى هدفها المتمثل في خفض تكاليفها اللوجستية، وذلك من خلال تحسين أدائها اللوجستي. وتهدف المملكة العربية السعودية إلى دعم هذا التقدم اللوجستي من خلال مبادرة سلسلة الإمداد العالمية، والتي بدأت في العام 2021م. ما

هي مبادرة سلسلة الإمداد العالمية؟ مبادرة سلسلة الإمداد العالمية (GSCRI) هي إحدى مبادرات استراتيجية الاستثمار الوطنية التي تستهدف بشكل خاص الاستثمارات في سلسلة الإمداد في المملكة، وتركز المبادرة جهودها لدعم استراتيجيات الاستثمار الأجنبي، وذلك من خلال إضافة المزيد من المناطق الاقتصادية وجعل المملكة العربية السعودية مركزاً لوجستياً رئيساً للاقتصاديات الصادرة العالمية. كما تهدف الدولة كذلك إلى تأسيس عامل المرونة الآمنة في سلسلة الإمداد الخاصة بها، وذلك بالاعتماد على الوصول إلى سلاسل الإمداد العالمية لتجنب الاضطرابات المرتبطة بسلسلة الإمداد التي أثرت سلباً على البلاد خلال جائحة COVID.

ومن المتوقع أن تركز GSCRI استثماراتها على الصناعات الرئيسية في مجال الطيران والدفاع، والآلات والمعدات، وصناعة الرعاية الصحية، والسيارات، والملاحة البحرية، ومواد البناء، والبتروكيماويات، والزراعة وتجهيز الأغذية، والتعدين والمعادن، والطاقة المتجددة، وتكنولوجيا المعلومات، والاتصالات. وتهدف المبادرة إلى جمع استثمارات قدرها 40 مليار ريال سعودي في العامين الأولين، وقد قامت باستثمار 10 مليارات ريال سعودي لدعم وتحفيز المبادرة. ومن المتوقع أن تقوم الحوافز المالية وغير المالية على جذب تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر (FDI) للمنتجات والخدمات الأكثر توجهاً نحو التجارة والتي تدور أساساً حول الاستدامة والتغير المناخي، وتمكين الصناعة المستقبلية، وتنويع العرض العالمي، والتصنيع المتقدم. وبالاعتماد على الاستثمارات التي تقوم بها رؤية 2030م، من أجل تنمية هذه المجالات، فإن GSCRI سوف تستفيد من هذه التطورات لجذب الشركات العالمية، وذلك من خلال تقديم مصادر طاقة متجددة غير مكلفة للتصنيع الأخضر للمنتجات مثل المعادن الخضراء والتي من المتوقع أن تصل إلى أربعة أضعاف بحلول عام 2040. كما أن أهداف الاستدامة في المملكة العربية السعودية سوف تحث على تدفق الاستثمارات في سلاسل الإمداد الخضراء التي تزود الدولة بشبكات إمداد جديدة. تأثير GSCRI على سلسلة الإمداد والخدمات اللوجستية يعد الموقع الاستراتيجي للمملكة العربية السعودية، بين طريق التجارة من آسيا إلى أوروبا مع الحدود على طول طرق الشحن الأكثر ازدحاماً في البحر الأحمر والخليج العربي، وهذا يعطى فرصة كبيرة للبلاد للاستفادة من موقعها هذا لجذب الاستثمارات. حيث من المتوقع لمبادرات الاستدامة مثل مبادرة السعودية الخضراء ومبادرة الشرق الأوسط الأخضر أن تعمل على تطوير موارد الطاقة المتجددة والأنشطة الصناعية واللوجستية الخالية من الكربون. وبالتالي فمن المتوقع أن تعمل هذه المبادرات على جذب هذه الشركات الأجنبية لبدء عملياتها في المملكة. ويعد تقديم خيار تصنيع مستدام إلى تقوية قاعدة المملكة الصناعية وسيدمجها أيضاً مع سلاسل الإمداد العالمية. وبالاعتماد على التطورات والخطوات في إنشاء أكثر من 40 منطقة صناعية واقتصادية، فإن الدولة تسير على الطريق الصحيح فيما يتعلق بتعزيز البنية التحتية اللوجستية في جميع أنحاء هذه المدن الصناعية والاقتصادية وكذلك في المطارات والموانئ، وقد شهدت المملكة تطورات سريعة في قطاع الخدمات اللوجستية، ومن المتوقع أن تلعب GSCRI دور رئيس في سد الفجوات في مجالات مثل الخدمات اللوجستية والبنية التحتية الرقمية. البنية التحتية اللوجستية والاتصال العالمي: بالاعتماد على إجمالي 28 مطار يربط 45 دولة، و5,590+ كم من السكك الحديدية و232,000+ كم من شبكة الطرق، فإن المملكة العربية السعودية

تمتلك أكبر 23 شبكة طرق على المستوى العالمي. كما أن الموانئ الثلاثة الرئيسة في المملكة العربية السعودية تحتل المرتبة الأولى من بين أفضل 20 ميناء في مؤشر أداء موانئ الحاويات لعام 2021م؛ مما أدى إلى ترسيخ البنية التحتية اللوجستية للمملكة مع إضافة سعة تخزينية لدعم توسع التجارة. بالإضافة إلى أنه يتم إنشاء مناطق لوجستية سعودية متكاملة في المطارات لزيادة عدد ونوعية المستودعات مع مرافق التخزين البارد بالإضافة إلى مراكز تنفيذ التجارة الإلكترونية حيث تتزايد التجارة الإلكترونية عبر الحدود وتتزايد أرقام التجارة بشكل مطرد لسد فجوات العرض.

الرياضة وثقافة الشباب Sport and Youth Culture

تعد الثقافة والوعي مفهوميين مرنين يرتبطان بطبيعة الإنسان الاجتماعية وتطورها ونشاطاته الإبداعية والعلمية منذ الأزل، فالوعي يتطور بممارسة الإنسان لحياته الاجتماعية وطريقة تفاعله مع من حوله من الأفراد ومدى معرفته وتعامله مع طبيعة الأشياء التي تحيط به، وما يميز وعي الفرد الذاتي هو قدرته على اتخاذ أي قرار، ومعرفته في سلوكه الخاص والعام، إذ أنّ أغلب أفكار الناس هي نتاج تقدمهم في إنتاج كل ما هو ماديّ، فإنّ هناك صراعًا قائمًا بين الوجود الاجتماعي والوعي الاجتماعي إذ إنّ الوجود ماديّ والوعي فكري، وجاءت مشكلة البحث بكون الرياضة عاملًا حاسمًا في تكوين الفرد من حيث تطوير نفسه وخدمة مجتمعه بكفاءة واقتدار، لأنها تهتم بالنشاط البدني الرياضي صحيًا وبدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا. من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف فضلًا على أنها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية نأخذ ما نحتاج إليه من معلومات وبيانات وخصائص ومميزات وعلى ضوءها نعطي ما يحتاج إليه من نشاط وحركة ووعي وثقافة في برامج مقننة مدروسة وعليه لابد من معرفة التالي: ما اتجاهات الشباب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع؟ هل تختلف اتجاهات الذكور عن اتجاهات الإناث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟ أما أهمية البحث تكمن كونها إحدى الدراسات القلائل التي تتصدى لموضوع الثقافة الرياضية والصحية لشريحة مهمة وهي الشباب، ومن نتائج البحث ان النشاط البدني الذي يقوم به الشباب في المراكز الرياضية (الجم) يحقق فوائد أهمها الوقاية من الأمراض، وأظهرت نتائج البحث أن عدد الذكور (202) مبحوثًا وبنسبة (63,3%)، وأن عدد الإناث (98) مبحوثة بنسبة (32,7) تشير نتائج البحث إلى أن أغلب المبحوثين تتراوح أعمارهم ما بين (18-25) سنة وبنسبة (47%) من مجموع عينة الدراسة. يتم تشجيع المشاركة في البرامج الرياضية للشباب على نطاق واسع من قبل المجتمع والآباء. يزعم المدافعون عن برامج الرياضة الشبابية أنهم يوفرّون الانضباط الذاتي والتعاون وحافز الإنجاز والشجاعة والمثابرة وغير ذلك. وفقًا لـ "تقرير Miller Lite حول المواقف الأمريكية تجاه الرياضة" قال: 9% فقط من أولياء الأمور في الاستطلاع إنهم لم يشجعوا أبدًا أطفالهم على المشاركة في الرياضة؛ ومع ذلك انتقد 85% من عامة الناس في الولايات المتحدة كيفية إدارة برامج الرياضة للشباب. كان النقد المقدم هو أن هناك تركيزًا كبيرًا على الفوز وليس بشكل كافٍ على التطور البدني والنفسي للمشاركين. في هذا التحليل، سوف أتطرق أولاً إلى جانبي

هذه القضية المثيرة للجدل، الجوانب الإيجابية والسلبية لبرامج الرياضة الشبابية المنظمة، وثانيًا: سأفترض بعض التغييرات من أجل تلبية احتياجات الأطفال، وهي الاستمتاع واكتساب اللياقة البدنية.

أهداف حول البرامج الرياضية الشبابية المنظمة

تتعدد الآثار الإيجابية والسلبية لبرامج الرياضة للشباب على الأطفال وقد تمت مناقشتها على نطاق واسع في الأدبيات بين الباحثين الأوروبيين والأمريكيين. عادة ما تُعزى الفوائد التي تعود على الأطفال المشاركين في البرامج الرياضية للشباب إلى التطور الإيجابي للسمات الاجتماعية والجسدية والنفسية. يجادل مؤيدو هذه البرامج أيضًا بأن الأطفال يحصلون على فرصة الاستمتاع وتعلم القيم المهمة في المجتمع. يتم عرض الحجج الإيجابية الآتية في الأدبيات:

1. تفيد الرياضة الأطفال اجتماعيًا لأنها توفر فرصة للتفاعل الاجتماعي خارج حجرة الدراسة، إنها طريقة ممتازة للأطفال لتكوين صداقات. توفر المشاركة في البرامج الرياضية المنظمة للأطفال الشعور بأنهم جزء من مجموعة. أيضًا، يمكن اكتساب الشعور بالوحدة عندما يفوز الفريق وعندما يخسر.
2. الفوائد البدنية لممارسة الرياضة هي الأكثر وضوحًا. من المعروف أنه في المتوسط، ينمو وينضج الرياضيون الشباب بطريقة مماثلة لغير الرياضيين؛ ومع ذلك هناك تباين في الحجم، واللياقة البدنية، وتكوين الجسم، وحالة النضج المرتبطة برياضات معينة. أظهر مالينا (1988م) وآخرون بالفعل في الثمانينيات أن قدرًا معينًا من النشاط البدني ضروري لدعم النمو الهيكلي الطبيعي. وقد وجدت هذه التقارير نفسها أيضًا أن التمرينات يمكن أن تزيد من عرض العظام وتمعدنها بينما يمكن أن يؤدي عدم النشاط إلى تقليل التمعدن، يصعب تحديد فوائد معينة للأطفال. لقد تم اكتشاف أن التدريب المنتظم ينتج عنه زيادة في وزن الجسم النحيل وانخفاض في دهون الجسم، ولكن من الصعب تحديد ما هو نتيجة التمارين الرياضية وما هو نتيجة النمو الطبيعي. تعمل المشاركة في البرامج الرياضية المنظمة على تعزيز اللياقة البدنية والتمارين الرياضية للأطفال، وهو أمر مفيد في سن مبكرة وفي أي عمر. قد تؤدي مثل هذه الأنشطة أثناء الشباب إلى المشاركة مدى الحياة في الرياضة، وإذا انخرط المرء في نشاط بدني أثناء الطفولة، فمن المرجح أن ينخرط في أي نشاط بدني طوال حياته.
3. تمنح الرياضة الأطفال أيضًا فرصة لتحسين المهارات البدنية وإتقانها، إن إتقان هذه المهارات هو الذي يؤدي إلى فوائد نفسية للأطفال. عندما يتحسن الأطفال في المهارات البدنية، فإنهم يكتسبون الثقة والفخر بقدراتهم. تمنح الرياضة الأطفال فرصة للنجاح، ليس من خلال الفوز، ولكن من خلال اكتساب الإحساس الشخصي بالإنجاز. بالنسبة للأطفال الصغار، مجرد السباحة لدورة كاملة في السباحة دون توقف ... مكافأة كافية. بشكل عام، لا يهتمون كثيرًا إذا كانت وتيرتهم أقل من السرعة الأولمبية."
4. أهم فائدة تُعزى إلى برامج رياضة الشباب هي إتاحة الفرصة للأطفال لقضاء وقت ممتع. يحب الأطفال الرياضة بشكل أساسي ويستمتعون بالمشاركة فيها. يتم تعريف الاستمتاع بالرياضة على أنه "استجابة نفسية إيجابية للتجربة الرياضية للفرد التي تعكس المشاعر و / أو التصورات مثل المتعة

والإعجاب والمتعة المتصورة" تعد المتعة، على الرغم من كونها جانبًا مهمًا من تجربة رياضة الشباب، مفهومًا أو بناءً جديدًا نسبيًا لم يلق اهتمامًا كبيرًا بالبحث حتى الآن. الاستمتاع ليس فقط العنصر الأساسي في الرياضات غير الرسمية. إن وجود علاقة مباشرة بين استمتاع الأطفال بالرياضة والتقييم الاجتماعي الإيجابي والاعتراف بإنجازات الأطفال من قبل الكبار، بغض النظر عن نتيجة الأداء.

5. وأخيرًا، يقول أنصار برامج الرياضة الشبابية المنظمة إنهم يعلمون الأطفال قيمًا مجتمعية مهمة ضرورية لعملية النمو، من خلال الرياضات الجماعية على وجه الخصوص، يمكن للأطفال أن يتعلموا أن التعاون والعمل الجماعي ضروريان لتحقيق هدف مشترك. يُعد استيعاب مفهوم الفوز والخسارة درسًا مهمًا آخر يمكن تدريسه من خلال الرياضة.

فهم رياضة نمط الحياة Understanding lifestyle sport

أحد العوامل الأساسية التي تُحسّن وتعزز من الأداء الرياضي للاعبين والرياضيين هي اللياقة البدنية، وتتضمن العديد من المكونات المختلفة، مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة، فاللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية جيدة يمكنه القيام بالتمارين بسهولة ودون اضطرار إلى التوقف كثيرًا، كما يستطيع تحمّل الإجهاد والارتفاع في درجة الحرارة والرطوبة، وبالتالي يحقق الرياضي أداءً أفضل في الألعاب والمباريات والتدريبات ويتمكّن من بذل الجهد اللازم لتحقيق النتائج المرجوة وتعمل الثقافة الصحية على تثقيف الرياضيين حول أهمية اللياقة البدنية وتوفير الدعم اللازم للحفاظ عليها، وذلك يعود بالفائدة على الصحة العامة والمجتمع بشكل عام.

المآخذ الرئيسية بشكل عام، يحدد الأشخاص 10000 خطوة كهدف يومي لإنقاص الوزن قد يختلف هدف خطواتك اليومية عن متوسط الخطوات اليومية لإنقاص الوزن استخدم Step Tracker على تطبيق Bajaj Finserv Health لمراقبة ذلك! هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها متابعة صحتك، بدءًا من تحديد هدف القيام بخطوات معينة يوميًا لإنقاص الوزن وحتى معرفة مؤشراتك الحيوية. مع وجود التكنولوجيا الصحية بجانبك، أصبحت العناية بصحتك أسهل! يعد تحديد هدف يومي لإنقاص الوزن أحد أكثر الطرق شيوعًا للحفاظ على صحتك. أحد الأسباب التي تجعل المشي شكلًا شائعًا من التمارين الرياضية لفقدان الوزن هو أنه بسيط. يمكنك المشي في أي وقت من اليوم، وفي أي بيئة، دون الحاجة إلى أي معدات. الشيء الوحيد الذي يجب أن تتذكره للتأكد من أن المشي فعال بالنسبة لك هو معرفة هدفك اليومي المثالي لإنقاص الوزن. يعتمد تحديد هدف الخطوات اليومية لإنقاص الوزن على الكثير من العوامل. ضع في اعتبارك وزنك وأسلوب حياتك ونظامك الغذائي وبيئتك والمزيد لتعرف ليس فقط متوسط الخطوات اليومية لإنقاص الوزن ولكن ما الذي يناسبك كفرد. جزء مهم من تحديد هذا الهدف المتمثل في اتخاذ خطوات معينة يوميًا لإنقاص الوزن هو التأكد من أن السرعات الحرارية التي تحرقها من خلال النشاط البدني أكبر مما تستهلكه.

علاقة الأجهزة القابلة للارتداء بتحسين الصحة؟

يمكن تحقيق فقدان الوزن عندما يكون لديك نقص في السعرات الحرارية. هذا يعني أنك بحاجة إلى استخدام سعرات حرارية أكثر مما تأكله. كشفت دراسة أنه مع اتباع نظام غذائي مقيد بالسعرات الحرارية، فإن الأشخاص الذين ساروا 10000 خطوة يوميًا فقدوا وزنًا أكبر من أولئك الذين ساروا 3500 خطوة في المتوسط، يمكن أن تساعدك 1000 خطوة على حرق ما يقرب من 40 سعرة حرارية إذا كان وزنك حوالي 72 كجم. ومن خلال هذا الحساب، يمكن أن تساعد 10000 خطوة في حرق 400 سعرة حرارية. ضع في اعتبارك أن العدد الفعلي للسعرات الحرارية التي تحرقها قد يختلف. وذلك لأن المعدل الذي تحرق به السعرات الحرارية يعتمد أيضًا على عدد من العوامل. والسبب الرئيس لذلك هو التمثيل الغذائي الخاص بك. نظرًا لأن عملية التمثيل الغذائي لكل شخص تعمل بشكل مختلف، فإن عدد السعرات الحرارية التي تحرقها يختلف أيضًا. وبصرف النظر عن ذلك، فإن السرعة التي تمشي بها وما إذا كان طريقًا صعودًا أم لا هي أيضًا محددات رئيسة لعدد السعرات الحرارية التي تحرقها. أثناء تحديد هدفك من الخطوات يوميًا لإنقاص الوزن، تأكد من أخذ هذه العوامل في الاعتبار. كيف تقبس خطواتك اليومية لإنقاص الوزن؟ يمكن أن يكون قياس خطواتك مفيدًا لعدد من الأسباب. أهمها أنه يمكن أن يساعد في تتبع تقدمك، وهذا يبقيك متحفزًا. وبصرف النظر عن ذلك، يساعد متتبع الخطوات أيضًا على ضمان تحقيق أهدافك اليومية. يمكن أن تساعدك معرفة كيفية حساب الخطوات على هاتفك، حيث أن كل ما تحتاجه هو تطبيق لتتبع الخطوات. بهذه الطريقة، يمكنك تحديد أهدافك للخطوات اليومية لإنقاص الوزن بسهولة ومراقبة أنشطتك بشكل أفضل. أفضل طريقة هي تحديد هدف الخطوة يوميًا حسب العمر والجنس والوزن أيضًا. بهذه الطريقة، يمكنك التأكد من أن كل خطوة تتخذها تستحق العناء وتقربك من هدفك!

لبدء نمط حياة صحي حافظ على رطوبتك يعد شرب الكثير من الماء أمرًا ضروريًا للحفاظ على ترطيب الجسم الطبيعي. الماء ضروري لوظائف الجسم ونقل الأكسجين والمواد المغذية إلى الأعضاء والأنظمة المختلفة. يلعب الماء دورًا رئيسًا في تنظيم حركات الأمعاء. بما أننا نفقد كميات كبيرة من الماء كل يوم من خلال التبول والعرق وحركات الأمعاء، فمن المهم تجديد نفس الكمية من الماء في أجسامنا. في حين أن احتياجاتك من المياه يمكن أن تختلف بناءً على عدة عوامل، يحتاج الإنسان العادي من لترين إلى ثلاث لترات من الماء يوميًا. ومع ذلك، يمكنك تحديد ما إذا كنت تحصل على كمية كافية من الماء من لون البول، وهو أصفر شاحب أو عديم اللون، في الظروف الطبيعية. الحصول على قسط كاف من النوم يعد الحفاظ على دورة نوم صحية أمرًا أساسيًا للحفاظ على النشاط واللياقة البدنية. قلة النوم تجعلك عرضة لحالات صحية مثل مرض السكري والسمنة والقلق والاكتئاب وأمراض القلب. بدون الراحة المناسبة، قد ينتهي بك الأمر أيضًا إلى الإفراط في تناول الطعام، مما قد يسبب المزيد من الانزعاج. قراءة إضافية: كم عدد الخطوات في اليوم؟ تناول الكثير من الفواكه والخضروات تُعدّ الفواكه والخضروات مصادر رائعة للفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأساسية الأخرى. يمكن أن تكون إضافتها إلى نظامك الغذائي مثالاً حكيماً لكيفية عيش نمط حياة لائق وصحي. قراءة إضافية: كيف تسير التغذية والتمارين الرياضية معًا اتبع روتين التمرين اليومي إذا كنت تتساءل باستمرار عن كيفية بدء نمط حياة

صحي، فتذكر أن ممارسة الرياضة كل يوم أمر لا بد منه. ابدأ بأبسط أشكال التمارين الرياضية، مثل المشي لمدة 30 دقيقة. تقلل هذه الممارسة من خطر الإصابة بأي مرض وتزيد من كثافة عظامك. تعمل التمارين أيضًا على تعزيز معايير صحتك العامة. فقط تأكد من مواصلة هذا الروتين حتى بعد البد. فيما يتعلق بالصحة الرياضية واللياقة البدنية، يتعين على الأفراد فهم مكونات اللياقة البدنية وأهميتها. تحتوي مكونات اللياقة البدنية على عدة عناصر مرتبطة بالصحة بما في ذلك: القوة العضلية، الليونة، القدرة الهوائية، القدرة على التحمل، والوزن الصحي. بالإضافة إلى ذلك، فإن تطوير هذه المكونات يساعد على تحسين الأداء الرياضي والصحة العامة. يجدر بنا تعلم أهمية اللياقة البدنية وأن نتظم في تمارين اللياقة البدنية المناسبة بإشراف خبير لتعزيز صحتنا العامة وجعل حياتنا أفضل.

يُعَدُّ النشاط البدني الدور المهم في الوقاية من الأمراض المزمنة، فهو يلعب دورًا رئيسًا في الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، وقد ثبت أنه يُحمي من العديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وداء السكري، كما يساعد على ضبط الوزن وتنشيط القناة الهضمية، والتخلص من المواد السامة في الجسم لذلك، فإن الرياضة تُساعد على تحسين جودة الحياة والوقاية من المشاكل الصحية، وهو ما يعزز قوة الجهاز المناعي ويجعل الجسم في حالة تأهب قصوى لمحاربة الأمراض والإصابات الحاصلة عليه، فإن تنمية خطط الرياضة وتطوير الثقافة الصحية في المجتمع تُعدُّ مهمة حاسمة للعيش حياةً صحيةً وتفادي الأمراض.

تُعَدُّ ثقافة الصحة أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على صحة الإنسان بشكل عام، وخاصة بين شباب الجامعات في مرحلة نموهم وتطويرهم البدني والعقلي لابد من التوعية، ذلك فإن تطوير الثقافة الصحية لدى شباب الجامعات يُعَدُّ من أهم الأمور التي تحتاج إلى اهتمام وتفاني من قبل المؤسسات التعليمية، فالرياضة والأنشطة البدنية تلعب دوراً كبيراً في تنمية الثقافة الصحية لدى الشباب، حيث تساعد على تحسين صحتهم والتخفيف من الأمراض المزمنة التي تؤثر على صحتهم في المستقبل ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال توفير بيئة صحية وأمنة داخل الجامعة لممارسة النشاطات الرياضية، وكذلك بتشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية وتعزيز الوعي عن أهمية التمارين الرياضية في تحسين الصحة العامة، وتطوير الثقافة الصحية لدى شباب الجامعات يتم تحقيق أهداف الرؤية الوطنية 2030م، بتحسين الصحة العامة في المجتمع وتوجيه المستقبل نحو أفضل.

تلعب مبادئ الصحة الرياضية الأساسية دوراً هاماً في تحسين الصحة العامة، فالنشاط البدني المنتظم يساعد على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ويقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين، كما أن ممارسة الرياضة تؤثر إيجابياً على الصحة النفسية، حيث تساعد على تخفيف التوتر والقلق وتحسين المزاج وعلاوة على ذلك، تساهم الرياضة في تحسين اللياقة البدنية وزيادة قدرة الجسم على التحمل والأداء الجسدي الأفضل لذلك، يجب على الجميع العناية بصحتهم الرياضية وممارسة النشاط البدني بشكل منتظم ومتواصل، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تطوير الثقافة الصحية والرياضية وتوعية المجتمع بأهمية المحافظة على الصحة الرياضية للحفاظ على صحة جيدة وتحسين جودة الحياة في الصحة العامة.

يُعَدُّ النشاط البدني وممارسة الرياضة جزءًا أساسيًا من أسلوب الحياة الصحي، حيث تساعد الممارسة الدائمة للرياضة على تحسين كفاءة الإنسان البدنية والعقلية، ويحرص الأطباء والمتخصصون في الصحة العامة على التأكيد على أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم للحفاظ على صحة الجسم والعقل، حيث تُساعد الرياضة على تحسين صحة العظام والجهاز الهضمي والدورة الدموية والتنفسية، بالإضافة إلى زيادة الطاقة والنشاط وتحفيز عملية التفكير والتركيز، كما أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والاكتئاب والقلق، لذا يجب على الجميع اعتماد نمط حياة رياضي وتخصيص جزء من وقتهم لممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم للحفاظ على صحة الجسم والعقل وتعزيز الكفاءة البدنية والعقلية.

نمط الحياة الصحي Healthy lifestyle

يُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسة للإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري. إن من أفضل الطرق لتحفيز تبني نمط حياة صحي خارج جدران المكتب أو ساعات العمل هي توفير خصومات للموظفين في النوادي والصالات الرياضية أو المراكز. لذلك تعد ثقافة الجسد جانبًا مهمًا من جوانب السياسة الثقافية من حيث أنها توفر طريقة بديلة أو ثالثة للتفكير في الرياضة كجزء من السياسة الثقافية الوطنية. تستند السياسة الثقافية إلى عدد من المبادئ الأساسية. تستلزم اللامركزية الثقافية أن تضمن الدولة حصول جميع المجموعات السكانية والمناطق الجغرافية على المنتجات الثقافية والأنشطة الثقافية سواء كانت فنون أو أدب أو أفلام أو رياضة أو مهرجانات أو مسارح أو مكاتب. وبالتالي، لا يُنظر إلى الثقافة على أنها مجرد فن فحسب، بل على أنها مؤسسة اجتماعية ديناميكية تعترف بكل الحركات الثقافية، بما في ذلك الحركات الجسدية الموجودة في اللعب والمهرجانات والرقص والرياضة. كان تركيز السياسة الثقافية منذ الستينيات على نشر الثقافة مع تصنيف مبدأ اللامركزية الثقافية. ينطوي نشر الثقافة وإنتاجها في الدول على تقسيم العمل بين الدولة والبلديات. منذ سبعينيات القرن الماضي، أدركت وزارة الثقافة الحاجة إلى نهج تعددي للثقافة بدلًا من استحضار النهج الوطني أحادي الثقافة الذي يدعم ويروِّج لبلدٍ واحدٍ وثقافة واحدة. وهكذا تعترف وزارة الثقافة بالاختلافات فيما يتعلق بتوفير الثقافة في العاصمة والمحافظات والمدينة والقرية وبين مختلف الفئات الاجتماعية وبين الأفراد بشكل عام.

التوجيه الثاني للسياسة هو ممارسة الديمقراطية الثقافية. العلاقة بين الديمقراطية والحركة أوضحها أيشبرج (2004) الذي أشار إلى أن الديمقراطية بالمعنى المحدد هي:

- مثل الحركة بمعنى التحرك بشكل متناغم ومتوافق مع الآخرين والشعور بهم.
- لعب اللعبة معًا وأن تكون ضمنيًا ومتبادلًا وأن تكون على اتصال بشكل مستمر بشأن قواعد اللعب.
- التعاون كفريق مراعين وأخذين في الاعتبار الطابع الديمقراطي للرياضة.

- لانتخاب زعيم وعلى الرغم من أن هذا يعني قبول السلطة طوال مدة المنافسة، تظل السيادة "لنا نحن كفريق".
- احترام البشر على عكس القيام بأعمال العنف الجسدي والبدني والتلاعب والاعتداء الجنسي وتعاطي المنشطات بالإكراه.
- حق الاختلاف الجسدي، للعب اللعبة مع "الآخر" وتحقيق التوازن دائمًا بين المساواة وقبول الاختلاف في الرياضة وثقافة الجسم.
- لتقسيم السلطة بأن وجود منظمة مركزية واحدة للرياضة يمثل مشكلة في حد ذاته.

ممارسة الرياضة والصحة والرضا عن الحياة Exercise, Health, and Life Satisfaction

لقد وجد أن تأثير التمرينات على إحساس الشخص بالرفاهية واللياقة البدنية في مجموعات مختلفة من الأشخاص فوق سن الخمسين له تأثير كبير. يؤثر تكرار التمرين بشكل كبير على الصحة المتصورة لكبار السن. بالإضافة إلى ذلك، فإن العوامل النفسية الأخرى مثل تلك المتعلقة بالأبناء والأحفاد هي أيضًا متغيرات مهمة للصحة العقلية والتي في المقابل قد تؤدي إلى استقرار جهاز المناعة. أظهرت الأبحاث التي أجريت على مدى السنوات العشر الماضية أن التمرينات تبدو أنها الاستراتيجية الأكثر فاعلية لشيخوخة صحية. يرتبط الحفاظ على درجة معتدلة أو عالية من النشاط البدني أو تبنيتها بانخفاض خطر الوفاة عبر مجموعة واسعة من الأعمار في كلا الجنسين. تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية أيضًا بشكل كبير على جهاز المناعة: فهي مصدر حيوي للشعور بالرفاهية والرضا عن الحياة طوال مدة الحياة. هناك عامل مهم آخر مرتبط بالعافية والرضا عن الحياة لدى كبار السن هو المشاركة الاجتماعية. المشاركة في المجموعات الاجتماعية لها تأثير مباشر على سعادة الفرد. يمكن تطبيق هذا البحث في نظرية النشاط، على النشاط الجماعي والنشاط البدني والهوايات والأنشطة الفنية والثقافية. أظهرت العديد من الدراسات أن الدعم الاجتماعي يؤثر بشكل كبير على السلوك المتعلق بالصحة.

تركز هذه الدراسة على تحليل تأثير ممارسة الرياضة واللياقة البدنية فيما يتعلق بالرضا عن الأنشطة الصحية وأوقات الفراغ. علاوة على ذلك، سيتم تحليل العلاقة مع الأنشطة الثقافية الأخرى والوضع الأسري في المجتمع الحديث لكبار السن. يتضمن قياس الرضا عن الحياة محاولة لفهم العمليات التي ينظر بها الفرد إلى ماضيه بالإضافة إلى مشاعره حول نمط الحياة الحالي والتوقعات المستقبلية. تم تناول الأبحاث التي تتناول الرضا عن الحياة لدى كبار السن من عدة زوايا. ركز المنظرون التنمويون على تحديد الخصائص الإيجابية وتحديات البالغين مع التركيز بشكل كبير على عمليات النمو التي تتماشى مع الشيخوخة. تم تحديد التحديات التي يواجهها الناس خلال مرحلة البلوغ على أنها علاقات عاطفية وأداء المهام وتقييم الحياة. حيث يربط سن الرشد بتنمية الشعور بالأسرة والدور المهني الراسخ. في مرحلة البلوغ اللاحقة، يتسبب التقاعد في فصل الناس عن الأشخاص والأنشطة التي كانوا جزءًا منها لسنوات عديدة. يُنظر إلى الحصول على الرضا عن الحياة والحفاظ عليه على أنه أكثر مهام الحياة استمرارية.

من أجل تحديد تأثير التمارين البدنية والعقلية على اللياقة البدنية والعافية لدى كبار السن. تم تحليل استطلاعات الرأي الاجتماعية والاقتصادية هذه فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والصحة ووقت الفراغ. كان الرجال والنساء على حد سواء راضين عن الحياة؛ زادت في سن 60 وما فوق. في زمن البطالة في أوروبا، ومن المهم ملاحظة أن الرضا بالحياة يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالرضا عن العمل. يبدو أن العمل أو الحصول على وظيفة جيدة هو عامل استقرار صحي. يرتبط الرضا عن أنشطة أوقات الفراغ ارتباطًا وثيقًا بالرضا العام عن الحياة. يتحسن الرضا بالحياة كلما زاد عدد الأشخاص الذين ينخرطون في الأنشطة الفنية والثقافية، وهذا ينطبق أيضًا على أولئك الذين يقومون بالحرف اليدوية أو يقومون بترميم المنازل. هناك علاقة إيجابية كبيرة بين الرضا بالحياة والصحة. ومع ذلك فإن النساء بشكل عام أقل رضا عن صحتهم من الرجال. فيما يتعلق بالرياضة والتمارين الرياضية، 47.7% من الأشخاص الذين تم استجوابهم لم يكونوا نشطين خلال مدة الدراسة في 1990/1991م. فقط 4.1% يؤدون تمارين يومية، التي انخفضت بين أكثر من خمسين شخصًا (2.2-2.7%). كما أن نسبة الأشخاص غير النشطين ترتفع خطيًا، التي قد تكون بسبب مشاكل العظام أو غيرها من المشاكل الصحية. ومع ذلك، لا توجد قيود أثناء عملية الشيخوخة فيما يتعلق بالتمارين الرياضية. على العكس من ذلك، في السنوات الأخيرة، تزايد عدد كبار السن الذين يمارسون الرياضة والتمارين الرياضية من أجل الوقاية من أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسرطان. وعليه، ارتفعت نسبة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 59 عامًا والذين يمارسون الرياضة إلى 21%. لم يشارك ما يقرب من نصف الأشخاص الذين تمت مقابلتهم في ممارسة الرياضة أو الأنشطة الرياضية. كانت النسبة المئوية لمن يمارسون الرياضة والتمارين الرياضية يوميًا هي نفسها تقريبًا في كل فئة عمرية، في حين أن النسبة المئوية لمن يمارسون الرياضة من حين لآخر (مرة واحدة في الأسبوع، أو مرة في الشهر، أو نادرًا) تنخفض مع تقدم العمر. يمارس الرجال الرياضة / الرياضة أكثر من النساء. بشكل عام، كلما زاد عدد الأشخاص الذين يمارسون الرياضة، زاد رضاهم عن حياتهم، بغض النظر عن العمر. كان من المتوقع أن يشارك الرجال في الرياضة / التمرينات أكثر من النساء، وبالتالي كان عدد الرجال النشطين يوميًا 64.8% مقارنة بـ 57% من النساء، الذين لا يمارسون أي تمرين على الإطلاق. يمكن الافتراض أن ضغوط العمل والأسرة تساهم في هذه الصورة السلبية. ومع ذلك، فإن كبار السن الذين يمارسون الرياضة للوقاية من الإصابة بالمرض يظهرون مشاركة النساء لتلافي الإصابة ومنع هشاشة العظام وإعادة التأهيل بعد سرطان الثدي، بينما يمارس الرجال الرياضة لتلافي الإصابة بأمراض القلب والشريان التاجي. يحتاج عامة الناس إلى تثقيفهم حول حقيقة أن أمراض القلب هي السبب الأول لوفاة النساء، وكذلك لوفاة الرجال. الرضا عن الحياة يعتمد بشكل كبير على تكرار التمرين. انخفض الرضا عن الحياة من 65.8% إلى 48.1% كلما قل أداء التمرين. عدد الرجال الذين يشعرون بالرضا عن بصحتهم يكون أعلى بشكل ملحوظ في مجموعة التمرين مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون الرياضة مطلقًا. هذا ينطبق أيضًا على النساء. كما أن الرضا عن صحة الفرد يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالمشاركة في الأنشطة الترفيهية. من بين أولئك الذين يعملون في الحرف اليدوية أو ترميم المنازل، يكون الرضا عن الصحة هو الأعلى عند القيام به مرة واحدة على الأقل في الشهر" (ميلكي، 1997). علاوة على ذلك، هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين

الرضا وتكرار ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية. كلما ارتفعت نسبة ممارسة الرياضة لدى الأشخاص، زاد رضاهم عن صحتهم.

أحد الجوانب المهمة للشيخوخة في الوقت الحاضر هو أن الناس بحاجة إلى الحفاظ على لياقتهم من أجل تجنب العجز المبكر. تصبح القدرة على الاعتناء بالنفس جانبًا مهمًا للرفاهية الاجتماعية والطبية والمالية. وبالتالي يجب تطوير استراتيجيات الصحة الجيدة واللياقة العامة وتحسينها. كان أحد النتائج الثانوية المثيرة للاهتمام لهذه الدراسة هو الرضا عن الحياة فيما يتعلق بوجود الأحفاد والقرب منهم. تلخيصًا لنتائج هذه الدراسة، يمكن افتراض الاقتراحات التالية من أجل ضمان الصحة البدنية والنفسية:

1. يجب القيام بتمارين روتينية يومية منتظمة من أجل ضمان الرفاهية العامة والقدرة على الاعتناء بنفسه.
2. يُنصح بأداء التمارين ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع عن طريق حرق 2000-2500 سعرة حرارية في الأسبوع (1 دقيقة من الركض يحرق حوالي 10 كيلو كالوري). بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يشمل تغيير نمط الحياة أيضًا الوعي الغذائي وتغيير السلوك الغذائي.
3. التدريب الذهني اليومي (ليس عن طريق المشاهدة السلبية للتلفاز)، على سبيل المثال يجب المشاركة في الأحداث الثقافية أو الهوايات الشخصية، مثل الفنون والحرف اليدوية. هذا يحفز ويقوي جهاز المناعة الذي يتحكم فيه الدماغ والجهاز العصبي العام. من المفترض أن تعمل هذه الاقتراحات على استقرار الشبكة المناعية العصبية والنفسية، وتعمل على تباطؤ عمليات الشيخوخة البدنية والعقلية، وتمنع الإعاقات المبكرة. نظرًا لأن تكاليف الرعاية السريرية ورعاية المسنين أصبحت عالية، فإن التمارين المنتظمة واللياقة العقلية والاهتمامات النفسية والاجتماعية تصبح مهمة بدرجة أكبر في التعامل مع "ضغوط" الانتماء إلى "الأفراد كبار السن، ولكنهم عديمي الفائدة".

المشاركة في الألعاب الرياضية

- دائمًا ابحث عن الرياضة التي تستمتع بها، من خلال البحث عن رياضة ممتعة ترغب في ممارستها. يختلف قرارك بناءً على اهتماماتك الشخصية ونقاط قوتك.
- اذهب للحديقة المحلية أو صالة الألعاب الرياضية (الجميم) لممارسة الرياضة.
- انتظم في ممارسة الرياضة التي تحبها من خلال دمجها في نظام التمارين الرياضية اليومية التي تمارسها. ابحث على الإنترنت لمعرفة أماكن وجود الحدائق أو صالة الألعاب الرياضية القريبة منك بحيث يمكنك ممارسة الرياضة التي تفضلها فيها. قد يتصادف أن تقابل شخصًا له نفس اهتماماتك وأهدافك الرياضية بناءً على المكان الذي ستذهب إليه.
- اشترِ بعض الملابس المريحة لارتدائها أثناء ممارسة الرياضة. فخر في شراء شورت جري وبنطلون اليوجا، فهم من الخيارات الرائعة لارتدائهم أثناء الرياضة بالإضافة إلى القميص

المخصص للتخلص من الرطوبة. تأكد أيضًا من ارتداء حذاء مريح أو حذاء جري أثناء ممارسة الرياضات المختلفة.

- من الجيد أيضًا ارتداء التوب الداخلي ذي الحمالات العريضة والجاكت ذي السحاب في المنتصف وذي الأكمام الطويلة.
- انضم للفريق المحلي أو للدوري المحلي. سجّل الاشتراك في فريق المدرسة أو المجتمع المحلي بعد التمكن أكثر في رياضة معينة. اللعب على المستوى المجتمعي يساعدك في فهم أهدافك الرياضية على مستوى أصغر في ذات الوقت الذي تحقق فيه فوهمًا أفضل للرياضة في الوقت الفعلي.
- إذا كنت مهتمًا برياضة معينة وتهتم بالمشاركة فيها، فحذّر في البحث عن خيارات التدريب المهني والاشتراك فيها.

الحفاظ على نظام غذائي صحي

أدخل المزيد من الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي. خذ الوقت الكافي لتناول المزيد من الفواكه والخضروات يوميًا. يوصى بتناول 4 أكواب ونصف (800 جرام) على الأقل من الفواكه والخضروات يوميًا، ويمكن شراء هذه الكمية بسهولة بقائمة تسوق بسيطة. أدخل مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة في كل وجبة للحفاظ على بنية جسمك في أعلى لياقتها استعدادًا للأنشطة الرياضية المستقبلية.

- في الإفطار تناول شرائح الموز أو التوت في طبق الحبوب.
 - تناول طبق سلطة مع وجبة الغذاء أو تناول صحن من الشورية.
 - حاول إضافة قطع الخضروات مثل البصل أو الثوم أثناء صنع الصلصات والشوربات في المنزل.
 - تناول أطعمة غنية بالبروتين. تناول المزيد من البروتين يوميًا للحفاظ على عضلاتك وعظامك ودورتك الدموية في أفضل حالة لهم. أن تصبح شخصًا رياضيًا يتطلب منك أن تبني عضلاتك أولًا، ويكمن نصف طريق هذه المعركة في تناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالبروتين. إذا كنت لا تعرف من أي تبدأ، حاول تناول الأطعمة التي لا تحتوي على الكثير من الدهون المشبعة مثل الزبادي اليوناني والسّمك والفاصوليا والفرّاخ والديوك الرومية.
 - حاول أن يكون عشر إجمالي السعرات الحرارية طوال اليوم من البروتين.
 - تناول مكملات متعددة الفيتامينات للحصول على العديد من العناصر الغذائية مرة واحدة. اشترِ مكملات غذائية متعددة الفيتامينات إذا كنت تواجه صعوبة في تناول كمية كافية من العناصر الغذائية المطلوبة في اليوم الواحد. يحتاج الأشخاص الرياضيون أن تكون أجسادهم في أفضل حالة مما يعني ضرورة تناول فيتامينات ومعادن أساسية مثل فيتامين أ وسي وإي.
 - حاول تناول مكملات غذائية إضافية إذا كانت معدلات فيتاميناتك منخفضة في عدة نواحي.
- ارجع لطبيبك قبل تناول أي حبوب معينة.

- تجنب الإفراط في الجرعة اليومية الموصى بها من الفيتامينات، لأنها قد تضر بصحتك أكثر من نفعها.
- اختر الحبوب المتعددة بدلاً من الخبز المعالج. احصل على المزيد من الطاقة لأسلوب حياة صحي من خلال الانتقال إلى تناول الحبوب المتعددة. تُسهل هذه الحبوب من عملية هضم مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية مثل الألياف والمعادن والفيتامينات. بالإضافة إلى ذلك، تساعد الحبوب المتعددة في الحفاظ على عمل الجهاز الهضمي بصورة جيدة.
- إذا لم تكن من محبي تناول الخبز، تناول الحبوب المتعددة في صور أخرى مثل الشوفان.
- تناول الحبوب المتعددة يساعد أيضًا في خفض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول في الدم.
- اشرب كمية كبيرة من المياه خلال اليوم. ابق رطبًا خلال اليوم إذا كنت ترغب في اتباع أسلوب حياة رياضي. على الرغم من أنه يجب على الجميع شرب كمية كبيرة من المياه خلال اليوم، يحتاج الرياضيون بشكل خاص الحفاظ على رطوبة أجسامهم واستعدادهم لممارسة الرياضة في أي وقت. يجب أن يشرب الرجل حوالي 16 كوب (4 لتر) من المياه يوميًا، بينما يجب أن تشرب النساء 12 كوب (3 لتر) من المياه يوميًا.
- يمكنك أيضًا المحافظة على رطوبة جسمك من خلال تناول الأطعمة الغنية بالسوائل مثل الفواكه.

الرياضة أسلوب حياة

- أسلوب الحياة المزدهم بالأعمال والأحداث، يجعل من إيجاد الوقت لممارسة الرياضة أمرًا صعبًا للغاية، كما أنّ تقرير عدد مرّات ممارسة التمارين الرياضية يصبح أكثر صعوبة لدى البعض، بسبب ضغوط الحياة وأعبائها اليومية. وفيما يلي نصائح هامة كمحاولة لتشجيع المبتدئين على ممارسة الرياضة:
- اختر المناسب لك: الجري أو كرة القدم لا تناسب الجميع بالضرورة، وبالتالي فإنّ أولى خطوات ممارسة الرياضة تتمثل في اختيار نوعية الرياضة المناسبة لك.
 - فوائد صحيّة ومنتعة: يؤكد الخبراء أنّ كل حركة نقوم بها تعود بالنفع على أجهزة الجسم المختلفة. وتعود الرياضة بالنفع على جهاز المناعة والدورة الدموية بشكل خاص، لكن من المهم هنا ألا تكون الفوائد الصحية وحدها هي الدافع وراء ممارسة الرياضة، فحال الاستمتاع التي تتسبب بها الرياضة، هي من أكبر المحفزات على الحركة المستمرة.
 - شباب دائم: تساعد المواظبة على الرياضة في الاحتفاظ باللياقة البدنية، رغم التقدّم في السن، كما أنّها تقلل من فرص تعرّض كبار السن للكسور الناتجة عن السقوط.
 - فقدان الوزن من دون أضرار: الرياضة هي الفرصة الذهبية للراغبين بالتخلص من الوزن الزائد والاحتفاظ بجسم رشيق، فالحركة البدنيّة تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، بمعزل عن الأضرار التي يمكن أن يتسبب بها اتباع حمية غذائية معيّنة، وتساعد الرياضة على حرق ما يصل إلى 800 سعرة حرارية إضافية في الساعة الواحدة.

يأتي اليوم الرياضي للمملكة تحت شعار «الرياضة حياة» تأكيدًا على إيمان القيادة الرشيدة ورؤيتها الثاقبة بأن الرياضة عامل رئيس في بناء الإنسان والمقيم على حد السواء، كما تمثل المشاركة السامية إدراكًا رقيقًا بدور الرياضة الكبير في التأسيس لمجتمع قوي و متماسك قادر على المشاركة بفعالية في مسيرة النهضة الشاملة التي تشهدها البلاد في كافة المجالات. وبعد اهتمام المملكة بالرياضة وتخصيص يوم لها من كل عام مبادرة غير مسبوقة، تجسيدا لأهمية الرياضة في حياة الإنسان ولجعلها أسلوب حياة ونشاطًا يوميًا طوال العام وذلك لفوائدها الصحية والبدنية والنفسية الذهنية ولدورها المباشر في المساهمة في بناء مجتمع صحيح ومعافى قادر على الابداع والابتكار والتميز والانتاج ومؤهل لرفعة الوطن وخدمته والمشاركة في مسيرة البناء والتطور والتنمية وفقا لرؤية المملكة 2030م.

اللياقة - الرياضة العالمية للجميع Fitness – The Global Sport for All

تزايد تأثير الرياضة والسعي وراء اللياقة البدنية بشكل كبير في العالم بشكل عام، وفقًا لمسح حديث ينفق الأمريكيون سنويًا أكثر من 10 مليارات دولار على منتجات الصحة واللياقة البدنية. أدى انتشار معدات التمرينات ومرافق اللياقة البدنية وظهور المدرب الشخصي وصالة الألعاب الرياضية المنزلية إلى ظهور مفردات جديدة لمصطلحات اللياقة البدنية وزيادة الوعي العام بأهمية التمرين. يشهد على هذه الأهمية النجاح الشعبي للرياضات المتلفزة والمشاركة المتزايدة للرجال والنساء من جميع الأعمار في الأنشطة الرياضية واللياقة البدنية المنظمة وغير المنظمة. وقد أدى هذا التطور إلى تغييرات في العلاقة بين الرياضة واللياقة البدنية والمجتمع. كما أنها سلطت الضوء على العلاقة بين الجسد والثقافة. هناك العديد من الدلائل على أن التغييرات في مجال الرياضة أو الثقافة البدنية، بما في ذلك الأشكال الأساسية للحركة البشرية والنشاط البدني، تسير جنبًا إلى جنب مع التغييرات في طريقة الحياة في المجتمعات الصناعية الكبرى.

على الرغم من أن الثقافة يتم تجربتها والتعرض لها بشكل شخصي، إلا أنها تمثل نظامًا مشتركًا، "برنامج للسلوك". تختلف التقاليد والقيم ووجهات النظر العالمية من ثقافة إلى أخرى. الثقافة عملية متغيرة باستمرار، وكذلك هي عابرة للحدود الوطنية. تنعكس الفروق الفردية داخل كل ثقافة من خلال العرق والجنس والطبقة الاجتماعية والتعليم والشخصية. بالإضافة إلى ذلك فإن الاختلافات الإقليمية لها "ثقافات صغيرة" خاصة بها. نتيجة للهجرة والعولمة، يتم تبادل القيم والتقاليد الثقافية وتبادلها وتغييرها وتحويلها. وبالتالي يمكن تمثيل العديد من الثقافات في بلد معين ووجودها في وقت واحد. تم تقديم العولمة كلغة عالمية جديدة، يبدو أن العولمة "ثقافية" حيث لم تعد الفروق الثقافية الفردية تؤخذ في الاعتبار. هذه العملية إشكالية؛ لأنها تسلط الضوء على الاختلافات الثقافية وتهمشها. يستند التحقيق الذي يتم إجراؤه هنا على فرضية أن حركة اللياقة، على الرغم من كونها ظاهرة عولمة، لا تزال متجذرة في سياق القواعد الثقافية المحددة. يمكن وصف حركة اللياقة بأنها ظاهرة تمر بها بشكل أساسي مجموعة مختارة من الناس من طبقة اجتماعية معينة (الطبقة الوسطى والعليا من الطبقة الوسطى).

تم تحديد الدخل والجنس والعمر والعرق والإثنية أيضًا كمتغيرات تحدد من يشارك في أنشطة اللياقة البدنية ولماذا يشاركون. على الرغم من أنه يبدو أن حركة اللياقة أصبحت "الرياضة للجميع" إلا أنه لا يمكن للجميع في العالم ولا كل شخص في ثقافة معينة الحصول والوصول إليها. يبدو أن الأنشطة الرياضية واللياقة البدنية قاصرة بشكل أساسي على تلك البلدان والأشخاص داخل هذه المجتمعات الذين يمكنهم بشكل كافٍ التوصل والحصول على المصادر الاقتصادية والترفيهية.

الرياضة والنشاط البدني وفوائدها لجميع أفراد المجتمع

إن الرياضة وممارستها تفتح آفاق العقل البشري، وتساعد الفرد على التفكير بطريقة أكثر تعمقًا، فيرى الأمور من منظور مختلف عن رؤية من يشاهد الرياضة للمتعة فقط. وهناك العديد من أشكال الرياضة التي يمكن للفرد الاختيار بينها من أجل دعم تقوية بدنه وعقله، فنجد السباحة، ولعب كرة القدم، والسلة وغيرها من أنواع الرياضة باستخدام الكرة، كما أن هناك الرياضة التأملية، واليوجا، ورياضات القوى البدنية مثل: حمل الأثقال، والكاراتيه، والتايكوندو، والجودو، وهناك رقص الباليه وغيرها العديد الذي يتناسب مع شخصية كل فرد. وكل هذه الأنواع تساعد في بناء شخصية الفرد على المدى الواسع، من خلال تنمية قدراته مهارية، وقدرات التواصل، والتحمل، ومحااربة الضغوط والشعور بالقلق والتوتر، الذي أصبح يؤثر علينا بشكل كبير في كل مجالات الحياة. كما تُعدّ الرياضة حق من حقوق الإنسان، ان النشاط البدني، وممارسة الرياضة أحد حقوق الإنسان الواجب احترامها، والعمل على تطبيقها في جميع دول العالم، كما إن الرياضة أصبحت تستخدم كوسيلة ذات تأثير كبير في مجال التنمية الإنسانية، والمجتمعية في تحقيق السلام بين المجتمعات المختلفة. ومن أهداف الرياضة التي تخدم المجتمع، أنها تنادي بالمشاركة، ولم شمل المواطنين، والعمل على ترسيخ القيم الأخلاقية العالية مثل، روح المنافسة الشريفة، وروح الفريق، واحترام الخصوم، وأيضًا السير وفقا لقواعد محددة مع العلم أن هذا الشيء أصبح صعب المنال بعيدا عن مجال الرياضة، فيتضح لنا من كل هذا أن الرياضة تشمل العديد من المبادئ والأسس السليمة للفرد والمجتمع على حد سواء. كما تعمل الرياضة على زيادة الترابط بين أفراد الأسرة الواحدة، ما يؤدي إلى الترابط الاجتماعي، وبالتالي الترابط الوطني، فبجانب المرح والمتعة اللذان تقدمهما الرياضة بمختلف أنواعها، أيضا تقدم لنا القيم الأخلاقية والإنسانية الرفيعة، التي تحت أفراد المجتمع على المشاركة الإيجابية، وتشجيع الرياضة بالمجتمع، والفخر بوطنهم، فكم من بطل يشرف وطنه بتفوقه في رياضة معينة، وحصوله على الميداليات، او حتى ينزل شرف المحاولة والمشاركة في الرياضات المختلفة.

ممارسة الأنشطة الرياضية وانعكاسها على الفرد والمجتمع

في البداية أود أن أذكر تعريف مختصر للتربية البدنية وهو " أن التربية البدنية هي تربية من خلال النشاط " فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية يكون لها تأثير إيجابي على الفرد حيث إنها تُسهم في بناء شخصية الفرد من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية.

من الناحية الاجتماعية: تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف باللياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

من الناحية الصحية: تعمل الأنشطة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للريتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بقدرة أقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة.

من الناحية النفسية: تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

من الناحية العقلية: تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير وبالتالي يكون لها دور في التحصيل الدراسي في المجال الأكاديمي.

الرياضة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي: يعمل النشاط البدني والحركي على تحسين الحالة الصحية للطلاب لما لهذا النشاط من تأثيرات فسيولوجية تعمل على تحسين وظائف الجسم والارتقاء باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعناية بالقوام للوقاية من التشوهات القوامية للطلاب مما يجعلهم أكثر تحملاً في مواجهة أعباء اليوم الجامعي ، وبذلك تزيد قدرتهم على التحصيل الدراسي من خلال زيادة تركيز انتباههم وتحسن العمليات العقلية العليا عن طريق تحسن وظائف المخ وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات التطبيقية ، فقد أشارت كثير من الدراسات أن تخصيص وقت لممارسة الطلاب الأنشطة البدنية والحركية يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي مقارنة بالطلاب الذين لم تُتَح لهم مثل هذه الفرصة . كما أكدت معظم الدراسات التطبيقية على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي، فالنشاط البدني والحركي يساعد كثيراً في تطوير الجهاز العصبي عن طريق زيادة عدد المشابك العصبية، وهي نقاط التوصل فيما بين تلك الخلايا العصبية مما يسهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي. وممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تُسهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب بالإضافة إلى وقايتهم

من الإصابة بالإمراض الناجمة عن قلة الحركة والركود للراحة، وهذا يؤكد على أهمية حث الطلاب وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية والحركية وأدائها.

وقد أثبتت الدراسات بأن وظائف الدماغ تتحسن نتيجة للتغير ما بين بيئة تلقي المعلومات داخل الفصول والقاعات وممارسة الأنشطة البدنية والحركية خارج جدران هذه القاعات وهذا بدوره يزيد من مقدرة الطالب على الانتباه عند عودته لحضور الدروس النظرية داخل حجرة الدراسة مرة أخرى، كما يساهم النشاط البدني في زيادة الطاقة مما يعطي الطلاب فرصة للتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لفترات طويلة، فوظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية حيث إن زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ . نستخلص مما تم عرضه أن ممارسة الأنشطة البدنية والحركية كالجري وتنس الطاولة وكرة الطائرة وغيرها من الأنشطة الهوائية تؤدي إلى تحسين الوظائف المعرفية مثل زيادة القدرة على الاستيعاب والتحليل والحفظ والتذكر والتركيز الذهني والتخطيط واتخاذ القرار كما تحسن الذاكرة قصيرة المدى والتفكير الإبداعي وذلك نتيجة لزيادة مستويات المادة الرمادية في المخ المسؤولة عن المحافظة على صحة الخلايا العصبية.

اضطرابات تناول الطعام في عالم الرياضة Eating disorders in the world of sports

تشتمل اضطرابات الأكل (Eating disorders) على اضطرابات في عملية الأكل أو السُّلوك الغذائي للشخص، وينطوي ذلك عادة على: تغييرات في نوعية أو كمية الطعام المُتناول، وسلوكيات أو تدابير يلجأ إليها المصاب لمنع امتصاص الطعام (على سبيل المثال: التقيؤ المتعمد بعد تناول الطعام أو استخدام المسهلات) ولكي يصنّف أي سلوك غذائي غير اعتيادي على أنه اضطراب غذائي، يجب أن يستمر هذا السلوك مدة من الوقت. كما أنه يجب أن يسبب ضرراً جسيماً على صحة الشخص الجسدية وقدرته على أداء أعباء العمل أو الدراسة، أو أن يؤثر هذا السلوك الغذائي بشكل سلبي في تعاملات الشخص مع الآخرين وعلاقته معهم.

وتشتمل اضطرابات الأكل على الآتي:

- فقدان الشهية (القُهام) العصبي Anorexia Nervosa
- اضطراب تجنّب / تقييد تناول الطعام Avoidant/restrictive food intake disorder
- اضطراب النهم للطعام
- الشره المرضي العصبي
- شهوة الغرائب Pica
- الاضطراب الاجتراري Rumination disorder

يتميز اضطراب فقد الشهوية (القهام) العصبي anorexia nervosa بالسعي الدؤوب للوصول إلى النحافة، والنظرة المشوهة لشكل الجسد، والخوف المتطرف من الإصابة بالسمنة، والتقليل الشديد لكميات الطعام المستهلكة؛ مما يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في وزن الجسم. يقوم المرضى الذين يعانون من مرض نقص الشهوية العصبي بتقليل مدخولهم من الطعام، ولكنهم قد يتناولون الطعام بشراهة أيضًا، ثم يقومون بالتعويض عن طريق الإفراغ (على سبيل المثال، عن طريق جعل أنفسهم يتقيؤون أو يستعملون المليّنات). وقد يؤدي هذا إلى الإضرار بصحة المصابين به نتيجة تجويعهم لأنفسهم عن طريق الحد من مدخول الطعام. وعلى الرغم من أنّ المعنى الحرفي لهذا الاضطراب قد يوحي بأن المصاب به يفقد شهويته للطعام، إلا أن شهوية المصاب للطعام لا تتأثر في الواقع إلى أن يُصاب بالنحول الشديد أو الهزال. يتصف اضطراب تجنّب/تقييد تناول الطعام بتناول الطعام بكميات قليلة جدًا، أو تجنّب تناول بعض الأطعمة من دون وجود قلق حول شكل أو وزن أجسامهم كما هي الحال عند الأشخاص المصابون بفقدان الشهوية العصبي أو التهام العصبي. يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب عادة صعوبة في إرضائهم للغاية حول الطعام وأنواعه. فعلى سبيل المثال، يرفض الأطفال تناول بعض الأطعمة أو أطعمة ذات لون أو قوام أو رائحة معيّنة. يخاف بعض الأشخاص من العواقب السلبية المحتملة لتناول الطعام، مثل الاختناق أو التقيؤ.

يتصف اضطراب النهم/الشراهة عند تناول الطعام بتناول المصاب عادة كميات من الطعام تعدّ أكبر ممّا يتناوله الشخص العادي في وقت وظروف مماثلة. وعادة ما يشعر المصاب بفقدان السيطرة على نفسه خلال نوبات الشراهة وبعدها ويشعر بالكرب النفسي بسبب هذه النوبات. لا يتبع الإفراط في تناول الطعام الإفراغ أو محاولات أخرى للتعويض عن الطعام الزائد.

يتميز النهام العصبي بنوبات التهام متكررة سريعة لكميات هائلة من الطعام، تليها محاولة للتعويض عن هذا الطعام المتناول والزائد عن الحاجة. فمثلًا، قد يقوم الأشخاص المصابون بالتهام العصبي بافتراس التقيؤ أو استعمال المليّنات، تناول مواد غير صالحة للأكل، الاجترار هو ارتجاع الطعام بعد تناوله، تعدّ اضطرابات الأكل أكثر شيوعًا بين النساء مقارنة بالرجال، خاصة النساء الأصغر سنًا.

اضطرابات الأكل والرياضة Eating Disorders and Sport

يجب أن يكون المدربون والآباء والرياضيون على دراية بالأعراض الشائعة لاضطرابات الأكل. يعرفها رايدر (2000) بأنها أفكار عن "الشعور بالسمنة" والخوف من زيادة الوزن. الشعور بفقدان السيطرة عند تناول الطعام؛ الشعور بأن وزن المرء يحدد احترام الذات أو الهوس بصورة الجسم أو الشعور بالذنب أو الخجل بعد الأكل؛ المحاولات المتكررة لاتباع نظام غذائي، وتناول كميات كبيرة من الطعام في مدة زمنية قصيرة، الوعي الذاتي حول الأكل، تناول الطعام سرا دون علم أحد والكذب بشأن عادات الأكل واتباع نظام غذائي صارم، الصيام، تقييد الأكل، القيء الذاتي، سوء استخدام المليّنات أو مدرات البول، تمرين قهري تناول الطعام لتخفيف التوتر أو الاكتئاب، الأكل عندما لا تكون جائعًا، تناول الطعام بحكمة أمام الآخرين، ثم تعويضه عندما تكون بمفردك، الاكتئاب، وانخفاض وزن الجسم، وعدم انتظام الدورة الشهرية،

والاضطرابات المعدية المعوية، والإحراج من وزن المرء. تم الانتهاء من العديد من الدراسات حول اضطرابات الأكل، فيما يتعلق بمتوسط عدد السكان. ومع ذلك، فيما يتعلق بالرياضة، من المهم فحص تلك الدراسات التي تبحث عن الرياضيين الذين يعانون من اضطرابات الأكل. من المهم أيضًا أن ندرك أن بعض هؤلاء الرياضيين الذين يعانون من اضطرابات الأكل يستخدمون إدمانهم كوسيلة لتحقيق النموذج المثالي الذي وضعه المجتمع. درس روزين (1989) المصارعين في الولايات المتحدة ووجد أن الطريقتين اللتين ساهمتا بشكل كبير في اضطرابات الأكل هي الجفاف وتقييد السرعات الحرارية. من بين أولئك الذين اختاروا استخدام تقنيات التجفيف، استخدم 5% مدرات البول، و11% استخدموا القيء. أشار نصف المصارعين الذين تمت دراستهم إلى أن مدربهم نصحهم باستخدام تلك الأساليب. المصارعون الذين اختاروا تقييد السرعات الحرارية كانوا يصومون لمدة يومين على الأقل قبل اللقاء من أجل تحقيق "الوزن المطلوب" ثم في اليومين التاليين، استهلكوا ما يصل إلى 11000 سعرة حرارية. كلا من هذه التقنيتين للتحكم في الوزن خطرة للغاية، كما أنها تدل على سلوك الأكل المضطرب. درس روزين (1989) أيضًا سلوكيات التحكم في الوزن المسببة للأمراض المرتبطة باضطرابات الأكل، ووجد أن 32% من الرياضيين العالميين يستخدمونها على أساس منتظم (25% حبوب الحمية، 16% مليئات، 14% القيء، 45% مزيج من كل هذه الوسائل). كان الرياضيون الذين مارسوا هذه الوسائل 74% من لاعبي الجمباز و47% من عدائي المسافات الطويلة و50% من لاعبي الهوكي و25% من لاعبي الكرة اللينة والكرة الطائرة والمسار والتنس. كل هذه الأرقام صادمة، وتدل على أن هناك انتشار في مشكلة ما في رياضيينا. بينما تبلغ هذه الدراسة أحد عشر عامًا، يمكن للمرء أن يقول إن العدد الحالي لاضطرابات الأكل داخل المجتمع الرياضي لم يتحسن لأن عدد اضطرابات الأكل في عموم السكان (Rader, 2000) لم يتحسن.

إن تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين صورة الجسم والمدخول الغذائي. تم إجراء اختبار اتجاه الأكل (EAT) Eating Attitude Test، حيث تم اعتبار درجة +30 ضمن نطاق فقدان الشهية. سجلت المتزلجات الإناث متوسط 29.3 + 15 (المدى 4-54) والذكور سجلوا متوسط 10 + 5.7 (المدى 3-22). تم اكتشاف أن 48% من الإناث يقعن ضمن نطاق فقدان الشهية، بينما يقع 0% من الذكور ضمن هذا النطاق. أظهرت النتائج أن الضغط على المتزلجين الذكور من أجل النحافة لا يقارن بالضغط على المتزلجات الإناث. ثقافتنا تضغط على الإناث للحصول على أجسام نحيفة. يحتاج المتزلجون التنافسيون إلى التثقيف الغذائي. يتوافق مدخول السرعات الحرارية المنخفضة للإناث في هذه الدراسة مع الراقصين والرياضيين في دراسات أخرى. أظهرت النتائج أن البرامج الرياضية يجب أن تنفذ خطًا دقيقة للنظام الغذائي، والتثقيف الغذائي، والاستشارات الغذائية للرياضيين.

في عام 1992م، فحص توب وبنسون مخاوف الوزن وانتشار اضطرابات الأكل لدى السباحين المراهقين، بدلًا من السباحين الجامعيين أو المحترفين في الولايات المتحدة. ووجدوا أنه على الرغم من رغبة السباحات في أن يكن نحيفات أكثر من الذكور، لم يكن السباحون المراهقون من الذكور والإناث معرضين بشكل خاص لاضطرابات الأكل أو تقنيات التحكم في الوزن الخطيرة. العاملان اللذان يُنسبان إلى عدم وجود حالات الأكل المضطرب هما صغر سن المشاركين والطبيعة غير التنافسية لرياضتهم. لقد وجدوا سلوكًا أقل ربحًا

على الإطلاق من المدربين، وموقفًا مختلفًا تجاه الرياضيين. كانت الرياضة لا تزال تُعامل على أنها نشاط ممتع في مستوى الأعمار الأصغر. في المقابل، يتوقع من نخبة الرياضيين بذل كل ما في وسعهم للنجاح والتضحية بكل شيء لتحقيق أهدافهم وأحلامهم. يُحدث الموقف تجاه الفوز والرياضة فرقًا كبيرًا في نتيجة السلوكيات.

قد يُصبح السعي إلى الكمال والرغبة في أن تكون الأفضل مشكلة بين الرياضيين الهواة الذين يتم دفعهم للتفوق في رياضة ليسوا مناسبين تمامًا لممارستها. حدد مان (مايو 2000) دراسة أولية لـ 25 من نخبة الرياضيات، تتراوح أعمارهن بين 19 و28 عامًا. أولئك الذين عبروا عن أكبر قدر من القلق بشأن الأخطاء التي ارتكبت أثناء اللعب، والشكوك حول الأفعال، والقلق العام كانوا أكثر عُرضة للإصابة بالاكْتئاب والقلق واضطرابات الأكل. لسوء الحظ، يبدو أن الرياضيين النخبة لديهم ميول للكمال والسعي للحصول على الموافقة، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية. أمضى أحد سكان لوس أنجلوس البالغ من العمر 29 عامًا 8 سنوات في لعب الكرة الطائرة التنافسية. اقتبس مان (مايو، 2000م) عن هذا الرياضي، "كنت خائفًا من الفشل، وكنت أشعر بالضيق والقلق حقًا بشأن أدائي قبل المباراة. في بعض الأحيان، ساعدني هذا النوع من القلق على الفوز، وفي أحيان أخرى دفعني فقط لأن ألوم نفسي بسبب خطأ ارتكبته أثناء إحدى المباريات." أدت طريقة تعامل هذا الرياضي المصاب بقلق الأداء إلى اكتئاب حاد واضطراب في الأكل، الأمر الذي استغرق سنوات من العلاج للتعافي. قد يكون السعي إلى الكمال قوة تحفيز جيدة لبعض الرياضيين، وقد يكون سيئًا للغاية بالنسبة للآخرين. المفتاح هو إيجاد توازن الكمال للرياضيين لتحقيق النجاح.

تضمنت دراسة بشأن انتشار اضطرابات الأكل في برامج NCAA الأمريكية (ديك، 1991) دراسة استقصائية شملت 803 مؤسسة عضو. من بين 803 مؤسسة، استجابت 491 للمسح، وأشار 313 (64%) إلى حدوث حالة واحدة على الأقل من اضطرابات الأكل في العام الماضي في مؤسستهم، وتم تقديم 872 تقريرًا إيجابيًا من 313 مؤسسة. من أصل 872 تقريرًا إيجابيًا، تم تقديم 810 (93%) من الرياضات النسائية و62 (7%) من الرياضات الرجالية. هذه الدراسة مهمة للغاية لأنها توضح انتشار اضطرابات الأكل التي تحدث في الرياضة، فضلًا عن الاختلاف الكبير في حدوث اضطرابات الأكل في الرياضات النسائية مقارنة بالرياضات الرجالية. من دواعي القلق الشديد أن يكون الاختلاف كبيرًا جدًا، لذلك يجب أن يكون هناك سبب اجتماعي أساسي وراء إصابة النساء الرياضيات في المجتمع الأمريكي بهذه الأمراض. تقع على عاتق اختصاصي التربية البدنية مسؤولية المساعدة في وقف هذه المعركة المستمرة وتحسين الأمور للرياضيات. في عام 1995م، (تقنية)، كان لدى الجُمباز في الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من 50000 لاعبة رياضية مسجلة، معظمهن من المراهقات. لذلك، أنشأوا فريق عمل في محاولة لفهم الثلاثي الرياضي. لسوء الحظ، فإن لاعبات الجُمباز الشباب وكذلك العداءات معرضات جدًا لهذا الاضطراب. أشارت دراسة استقصائية غير منشورة عن لاعبات الجُمباز النخبة وأمهاتهن (تقنية، 1995) إلى أن 28% من لاعبات الجُمباز الذين شملهم الاستطلاع يعانون من مشاكل اضطرابات الأكل، ومن بين 42 برنامجًا للجُمباز NCAA شملهم الاستطلاع، شارك 62% من لاعبات الجُمباز في ممارسات الأكل المضطربة. هذه الأرقام مذهلة؛ ولهذا

السبب تم إنشاء فريق عمل الجمباز بالولايات المتحدة الأمريكية. إذا لم يتم مساعدة هؤلاء الرياضيات، فإن عددًا كبيرًا من الشباب سيعانين من آثار هشاشة العظام وعدم التوازن الهرموني مدى الحياة. درست ليتل (1992) رياضيات النخبة في 35 برنامجًا رياضيًا نرويجيًا. تم اكتشاف أن 18% من الرياضيات يعانين من نوع من اضطرابات الأكل، مقارنة بـ 5% من الإناث في عموم السكان. نُقل عن أحد المدربين النرويجيين قوله: السيدات الرياضيات الجديات لا يعانين من دورات شهرية. أنت فقط لست جادة بما يكفي إذا كان لا يزال لديك الدورة الشهرية (ليتل ، 1992). يعبر هذا الاقتباس عن الموقف الذي يتبناه العديد من المدربين تجاه الرياضيات. يُنظر إلى الأنثى ذات الدورة الشهرية المنتظمة على أنها ضعيفة نوعًا ما وأقل شأنًا، عند مقارنتها بنظرائها من الذكور. لذلك، فإن الاعتقاد السائد هو أنها إذا فقدت دهون جسدها وخفضت وزنها فستكون قادرة على المنافسة على مستوى الرجل. نظرًا لأن النرويج أكثر تقدمًا في مجال الرياضة النسائية من معظم البلدان الأخرى، فهناك قلق كبير من أن تطوير الرياضات النسائية في البلدان الأخرى سيؤدي أيضًا إلى تفاقم مشاكل اضطرابات الأكل في تلك البلدان.

لكي تظل الرياضية في صدارة لعبتها عليها أن تحافظ على لياقتها البدنية، وغالبًا ما يتم تحقيق ذلك في غير موسمها من خلال حضور أنواع مختلفة من فصول اللياقة البدنية. ومع ذلك، فإن بعض النماذج التي تُدرس في صفوف اللياقة البدنية قد لا تظهر دائمًا سلوكيات صحية بأنفسها. لتحديد مدى انتشار السلوك غير الصحي في مجتمع اللياقة البدنية، قام Sargent و Thompson (2000) بفحص اضطرابات الأكل، واتجاهات الأكل، وصورة الجسم السلبية، والتمارين الإجبارية بين مدربي اللياقة الجماعية في الولايات المتحدة. من بين 377 مدربًا للياقة البدنية من المشاركين، أشار 21% إلى أنهم أدركوا أو قيل لهم إنهم يعانين من اضطراب في الأكل في الماضي، وكان متوسط عمر ظهور مرضهم 20.84 عامًا. الغالبية، حيث أفاد 80.3%، بأنهم أصبن بهذا الاضطراب قبل البدء في تعليم اللياقة البدنية، و6.1% أصبن باضطراب في الأكل في السنة الأولى من التدريس، و9.1% أصبن بهذا الاضطراب بعد عامين الأول من تعليم اللياقة البدنية. عند فحص عدم الرضا عن الجسم، أرادت 42.9% من المدربات أن يكن أنحف من حجمهم الحالي. تشير هذه النتائج الأسئلة الآتية: هل بدأ المعلمات اللاتي يعانين من اضطراب سابق في الأكل في التدريس للمساعدة في التعافي من هذا الاضطراب، أم كن يتعلمن اللياقة البدنية كوسيلة أخرى للتخلص من فضلات الجسم من خلال التمرين؟ هل تنجذب النساء اللواتي يشعرن بقلق مفرط بشأن مظهرهن إلى مهنة اللياقة البدنية؟ يمكن أن يلعب النشاط البدني ومهنة اللياقة دورًا اجتماعيًا رئيسًا في تطوير السلوكيات الصحية وكذلك السلوكيات غير الصحية مثل اضطرابات الأكل. لهذا السبب، يجب أن يدرك مدربي اللياقة البدنية أن مشكلات صورة الجسد المشوهة المحتملة الخاصة بهم يمكن أن تنتقل دون وعي إلى تصور رياضتهم والمتمرنات أنفسهن.

المراجع

- جاء الله، جيهان عبد الرحمن عبد المعطي، شرف، صبحي شعبان، والدهشان، جمال علي خليل. (2020). دور الأسرة في مواجهة مخاطر شبكات التواصل الاجتماعي على الأمن الفكري لأبنائها. مجلة كلية التربية: جامعة المنوفية - كلية التربية، مج35، ع3، 262 - 309.
- الجعود، سليمان & خوش حال، خالد. (2023). ترجمة كتاب (العقاقير الناشئة في الرياضة). د تأليف أوليفيه راين & أورنيلا كورازا. ار جامعة الملك سعود للنشر. ردمك: 5-5218-40-306-879.
- الجعود، سليمان. (2014). كتاب الحقيبة التدريبية للدورة التمهيدية والمتوسطة والمتقدمة في المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية (حقيبة المحاضر- المتدرب- المادة العلمية) وزارة الرياضة، معهد إعداد القادة، إدارة البرامج التدريبية.
- الجعود، سليمان. (2016). كتاب (المكملات الغذائية) الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع. العدد (29).
- الجعود، سليمان. (2019). ترجمة كتاب (أساسيات في التغذية للرياضيين والمكملات). تأليف خوزيه أنتونيو وآخرون. دار جامعة الملك سعود للنشر. ردمك: 4-722-507-603-978.
- الجعود، سليمان. (2020). كتاب (المنشطات والاداء البدني). دار جامعة الملك سعود للنشر. ردمك: 978-603-507-755-2.
- الجعود، سليمان. (2021). ترجمة كتاب (تغذية الرياضيين النخبة) تأليف إريك إس روبسون. دار جامعة الملك سعود للنشر، 1442هـ. ردمك: 6-900-507-603-978.
- الجعود، سليمان، وآخرون. (2015). الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركة بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا 2015 (دراسة مقارنة). المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. الهرم، جامعة طوان.
- جوهر، حسن عبد الله، والعبد الله، حامد حافظ. (2019). الأمن الفكري والتطرف الديني في دول الخليج العربي: إشكالياته واستراتيجيات تعزيزه. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، س45، ع174، 21 - 64.
- حسانى، عمر بن محمد بن عمر، والقرني، دخيل محمد مديس. (2017). إسهام مناهج اللغة العربية في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، مج33، ع5، 318 - 349.
- حمزة، أحمد محمد عبد الكريم. (2014). نحو إستراتيجية متكاملة لتعزيز قيم الوحدة الوطنية لدى الشباب السعودي. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع38، 457 - 474.
- الخليوى، نوف بنت سليمان على. (2018). المسؤولية المجتمعية للتعليم في تعزيز الأمن الفكري لطلبة التعليم العام. الثقافة والتنمية: جمعية الثقافة من أجل التنمية، س18، ع127، 423 - 456.

الدوسري، راشد بن ظافر بن راشد. (2013). دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تعزيز الأمن الفكري لدى المتعلمين في المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية. مجلة رابطة التربية الحديثة: رابطة التربية الحديثة، مج 5، ع 17، 193 - 238.

السناني، محمد بن مسلم بن سليمان. (2017). دور معلمي المرحلة الثانوية في تعزيز الأمن الفكري من وجهة نظر المديرين. عالم التربية: المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س18، ع58، 1 - 39.

العثيمين، عبدالله الصالح. تاريخ المملكة العربية السعودية (الجزء 1،2). شركة العبيكان للتعليم، 1439هـ. ردمك 1-381-905-306-879. فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

العنزي، مرام بنت نايف بن علي. (2019). دور الإذاعة المدرسية في تعزيز الأمن الفكري لطالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة الخرج من وجهة نظر المعلمات. مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، مج35، ع3، 483 - 535.

الغامدي، عمير بن سفر عمير، والزهراني، عبد العزيز علي. (2018). دور قادة مدارس محافظة الحجرة في تعزيز الأمن الفكري لدى الطلاب. مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، مج34، ع7، 420 - 457.

مشروع سلام للتواصل الحضاري (1442هـ) التعددية الثقافية. التنوع الثقافي في المملكة العربية السعودية. فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض، المملكة العربية السعودية. الهذلي، هدى مطر. (2019). دور الكليات الإنسانية في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في تعزيز الأمن الفكري لدى الطالبات. المجلة التربوية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، مج33، ع132، 111 - 263.

اليونسكو (2003): اتفاقية بشأن حماية التراث الثقافي غير المادي، المؤتمر العام، الدورة الثانية والثلاثون، باريس.

Ackerman, K. E., Stellingwerff, T., Elliott-Sale, K. J., Baltzell, A., Cain, M., Goucher, K., ... & Mountjoy, M. L. (2020). # REDS (Relative Energy Deficiency in Sport): time for a revolution in sports culture and systems to improve athlete health and performance. *British Journal of Sports Medicine*, 54(7), 369-370.

Aldayel, A., Aljaloud, S. K., & Aljaloud, S. O. (2021). Comparison of short-term training effects of two neuromuscular electrical stimulation modalities on muscle functions and mass. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 21(2), 51-58.

Aljaloud, S. O. & Ibrahim, S. A. Ayad, A. A., Williams, L. L., Gad El-Rab, D. A., Ayivi, R., Colleran, H. L. (2020). A review of the chemical composition, nutritional and health benefits of dates for their potential use in energy nutrition bars for athletes. *Cogent Food & Agriculture*, 6(1), 1809309.

- Markets in Saudi Arabia. *Int J Food Sci Nutr Diet*, 5(4), 287-289.
- Aljaloud, S. O. (2016). Use of Energy Drinks among College Students in Saudi Arabia. *American Journal of Sports Science*, 4(3), 49-54.
- Aljaloud, S. O. (2019). Knowledge and behavior of Saudi University athletes toward energy and sport drinks with emphasis on microbial quality and safety. *PROGRESS IN NUTRITION*, 21, 170-179.
- Aljaloud, S. O. Al-Ghaiheb, A. L., Khoshhal, K. I., Konbaz, S. M., Al Massad, A., & Wajid, S. (2020). Effect of athletes' attitudes, beliefs, and knowledge on doping and dietary supplementation in Saudi sports clubs. *Journal of Musculoskeletal Surgery and Research*, 4, 14.
- Aljaloud, S. O. Colleran, H. L., & Ibrahim, S. A. (2020). Nutritional value of date fruits and potential use in nutritional bars for athletes. *Food and Nutrition Sciences*, 11(06), 463.
- Aljaloud, S. O. Ibrahim, S. A., Ayad, A. A., Williams, L. L., Ayivi, R. D., Gyawali, R., Krastanov, A (2021). Date fruit: A review of the chemical and nutritional compounds, functional effects and food application in nutrition bars for athletes. *International Journal of Food Science & Technology*, 56(4), 1503-1513.
- Aljaloud, S. O., Alsalhe, T. A., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D. W., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2020). Moderation effect of physical activity on the relationship between fear of COVID-19 and general distress: A pilot case study in Arabic countries. *Frontiers in psychology*, 11, 570085.
- Aljaloud, S. O., Alshehri, A. G., Salam Mohamed, A. M. A., Bursais, A. K., & Alshuwaier, G. O. (2023). Understanding The Influence of Family Dynamics and Sports Psychology on Youth Athlete Nutrition. *Asean Journal of Psychiatry*, 24 (10).
- Aljaloud, S. O., Khoshhal, K. I., Al-Ghaiheb, A. A., Konbaz, M. S., & Almasaed, A. A. (2020). The prevalence of doping among Saudi athletes: Results from the National Anti-Doping Program. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(1), 19-24.
- Aljaloud, S. O., Rathod, N. B., Elabed, N., Özogul, F., Regenstein, J. M., Galanakis, C. M., Ibrahim, S. A. (2022). The impact of COVID-19 pandemic on seafood safety and human health. *Frontiers in Microbiology*, 13, 875164.
- Aljaloud, S. O., Stankov, S., & Ivanov, G., Ibrahim, S. A., Fidan, H., (2021). Application of date (*Phoenix dactylifera* L.) fruit in the composition of a novel snack bar. *Foods*, 10(5), 918.

- Aljaloud, S.O. (2018). Knowledge and Behavior of Saudi College Athletes toward Energy and Sports Drinks with an Emphasis on Microbial Quality and Safety. *Sports* (Basel, Switzerland), 6(3), 60; <https://doi.org/10.3390/sports6030060> (registering DOI) - 9 July 2018.
- Aljaloud, S.O. (2018). Understanding the Behaviors and Attitudes of Athletes Participating in the 2016 Rio Olympics Regarding Nutritional Supplements, Energy Drinks, and Doping. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*. USA. *Int J Sports Exerc Med* 2018, 4:099. DOI: 10.23937/2469-5718/1510099, Volume 4 | Issue 4.
- Allison, R., & Love, A. (2023). "It should have been named women's rights... I was displeased": Teaching about gender ideology in the sport sociology classroom. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 32, 100413.
- Amsalem, B., & Mechmache, M. (2019). L'ÉCONOMIE DU SPORT. *JOURNAL OFFICIEL DE LA REPUBLIQUE FRANCAISE*.
- Andreff, W. (2015). *La mondialisation économique du football*. Bruxelles: De Boeck.
- Atkinson, M. (2019). Sport and risk culture. In *The Suffering Body in Sport* (Vol. 12, pp. 5-21). Emerald Publishing Limited.
- Au, T. (2017). As remarkable growth of sports industry continues, exclusive data analysis reveals the key trademark trends. *World Trademark Review*.
- Blackshaw, T. and Crabbe, T. (2004). *New Perspectives on Sport and Deviance: Consumption, Performativity and Social Control*. London: Routledge.
- Booth, D. (2004). 'Surf Lifesavers and Surfers: Cultural and Spatial Conflict on the Australian Beach'. In Vertinsky, P. and Bale, J. (eds) *Sites of Sport: Space, Place Experience*. London: Routledge, 115–131.
- Breuer, C., Wicker, P., Dallmeyer, S., & Dvorak, J. (2016). *The economic "return on investment" in physical education, physical activity and sport*. Cologne: German Sport University Cologne.
- Bustad, J. J., & Andrews, D. L. (2023). The circus comes to town: Formula 1, globalization, and the Uber-sport spectacle. In *The History and Politics of Motor Racing: Lives in the Fast Lane* (pp. 595-617). Cham: Springer International Publishing.
- Chikish, Y., Carreras, M., & García, J. (2019). Sports: A new era for the sports industry and a new impulse for the research in sports (and) economics. *Sports (and) economics*, 477-508.



البيانات الشخصية

الاسم: أ.د. سليمان بن عمر حمد الجلعود.
الجنسية: سعودي

مكان الميلاد: المدينة المنورة على ساكنها أفضل الصلاة وأتم التسليم.
الحالة الاجتماعية: متزوج وله أولاد.

العنوان: قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

ص.ب 1949 الرياض 11441 / المملكة العربية السعودية
هاتف: +966-1-4674852 - جوال: +96655547452

الموقع الإلكتروني: <http://fac.ksu.edu.sa/saljaloud>

البريد الإلكتروني: a_soj@hotmail.com / saljaloud@ksu.edu.sa

الوظيفة الحالية:

رئيس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية، رئيس مجلس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية، رئيس كرسي أبحاث معاهد إعداد القادة - وزارة الرياضة، عضو الجمعية العمومية لشركة وادي الرياض بجامعة الملك سعود، عضو مجلس المدبرين لشركة جامعة الملك سعود للاستثمار، عضو الجمعية العمومية للجنة الأولمبية والبارالمبية السعودية، أستاذ وظائف أعضاء الجهد البدني - قسم فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، المشرف على مختبر: التكوين الجسمي والقياسات البدنية (بدئي)، رئيس لجنة التعليم والأبحاث والدراسات باللجنة السعودية للرقابة على المنشطات.

المؤهلات العلمية:

دكتوراه الفلسفة في تغذية الرياضيين، جامعة ولاية كارولينا الشمالية، بولاية كارولينا الشمالية، الولايات المتحدة.
ماجستير من جامعة ولاية كارولينا الشمالية، بمدينة جرينسبورو بولاية كارولينا الشمالية، الولايات المتحدة.
ماجستير من جامعة البحرين، مملكة البحرين، في علوم التربية البدنية في الطب الرياضي.
بكالوريوس من جامعة طيبة بالمدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، في علوم التربية البدنية.

المناصب والمهام الأكاديمية والإدارية:

عميد كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود.
رئيس مجلس إدارة كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.
وكيل كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود للتطوير والجودة.
رئيس قسم فسيولوجيا الجهد البدني بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود.
رئيس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية.
رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية.
النائب الأول للاتحاد العربي للثقافة الرياضية.
رئيس برنامج دكتوراه الفلسفة في علوم الرياضة والنشاط البدني المشترك، جامعة الملك سعود.
رئيس برامج الماجستير التنفيذي لكلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود.

العضويات التعليمية:

- عضو مجلس جامعة الملك سعود.
- عضو مجلس العمداء بجامعة الملك سعود.
- عضو الجمعية العمومية لشركة وادي الرياض بجامعة الملك سعود.
- عضو مجلس كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود.
- عضو الجمعية العمومية للجنة الأولمبية العربية السعودية.
- عضو مجلس المدبرين لشركة جامعة الملك سعود للاستثمار.
- عضو اللجنة العليا الاشرافية لبناء برامج إعداد المعلم بجامعة الملك سعود.
- عضو مجلس إدارة الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية.

الاستشارات:

- مستشار غير متفرغ لجامعة الطائف.
- مستشار سابق لدى هيئة تقويم التعليم العام، ضمن الفرق التخصصية لبناء أطر المناهج التعليمية، عضو فريق التربية الصحية.
- مستشار سابق لدى الاتحاد الرياضي للجامعات.
- مستشار سابق لدى الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية.
- كاتب في مجلة مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، مجلة تقيفية شهرية، الرياض - المملكة العربية السعودية.

المشاركة في اللجان:

- رئيس لجنة الاستثمار بجامعة الملك سعود.
- رئيس برنامج لدى هيئة تقويم التعليم العام.
- رئيس مركز ريادة الاعمال، جامعة الملك سعود.
- رئيس لجنة التعليم والأبحاث والدراسات باللجنة السعودية للرقابة على المنشطات.
- رئيس لجنة برنامج دكتوراه الفلسفة في علوم الرياضة والنشاط البدني المشترك، جامعة الملك سعود.
- رئيس لجنة برامج الماجستير التنفيذي لكلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود.
- رئيس لجنة التطوير المهني، الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية.
- رئيس لجنة التدريب، الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- رئيس لجنة تطوير المهارات، الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية.

المنشورات العلمية (الأبحاث العلمية والكتب):

- نشر أكثر من 80 بحث وورقة علمية في مجلات علمية مصنفة دولية.
- الحصول على 20 منح بحثية وجوائز علمية عديدة.
- أشرف وناقش العديد من رسائل طلاب الدراسات العليا.
- تأليف وترجمة أكثر من 12 من الكتب العلمية والتخصصية.



SSCFSSCFSSCF



SSCF

 www.sscf.info
       @saudi_sscf

