

Practicing sports activities to strengthen family relations in society

Kerroum Bachir¹ ORCID:0000-0002-4723-7289.

Ghidi Abdelkader² ORCID: 0000-0003-3876-5837.

¹University of Amar Telidji Laghouat (Algeria), Laboratory of cognitive dimensions and applied perceptions in sports training sciences through multiple approaches (Algeria), b.karoum@lagh-univ.dz

²University of Mohamed Boudiaf M'sila (Algeria), abdelkader.ghidi@univ-msila.dz

Received: 07/2023, Published: 08/2023

Abstract:

This article aims to highlight the contribution of sports activities to strengthening family ties in society, new studies indicate that doing any type of exercise such as walking, swimming or cycling, this allows people to avoid a lot of trouble inside the house, because of many daily tasks, financial burdens and psychological pressures, married people feel monotonous and bored, Sometimes it negatively affects some relationships, therefore experts in family relations advise to get rid of this routine by doing sports, which has been shown to be effective in adding happiness to married life and other benefits, in this article the researchers tried to analyze the main factors and reasons for the appearance of family problems, as well as highlighting the contributions of the practice of sports activities in strengthening the family relations in society, by providing some statistics provided by specialists.

Keywords: Exercise sports activities; family relationship; community.

ممارسة الأنشطة الرياضية لتعزيز العلاقات الأسرية في المجتمع

كروم بشير¹، غيدي عبد القادر²

¹جامعة عمار ثلجي الاغواط (الجزائر)، مخبر الابعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي من خلال

مقاربات متعددة. b.karoum@lagh-univ.dz

²جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، abdelkader.ghidi@univ-msila.dz

ملخص:

هدفت هذه الورقة البحثية إلى إبراز الاسهامات التي تقدمها ممارسة الأنشطة الرياضية في تقوية الأواصر الأسرية في المجتمع، حيث تشير دراسات جديدة إلى أن ممارسة أي نوع من الرياضة مثل المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجات، يجنب الأشخاص الكثير من المشاكل والمشاحنات داخل المنزل مع كثرة الأعمال اليومية والأعباء المادية والضغط النفسية يشعر الأزواج بحالة من الرتابة والملل، الأمر الذي يهدد بعض العلاقات بالانفصال في بعض الأحيان، لذا ينصح خبراء العلاقات الأسرية بالتخلص من هذا الروتين بممارسة التمارين الرياضية، التي ثبتت فعاليتها في إضفاء السعادة إلى الحياة الزوجية وغيرها من الفوائد الأخرى. ومن خلال هذه المساهمة البحثية حاول الباحثين تحليل العوامل والأسباب الرئيسية لحدوث المشاكل الأسرية من جهة وكذا إبراز إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية في تعزيز العلاقة الأسرية من خلال تقديم بعض الإحصاءات المقدمة من طرف المختصين وكذا مجموعة من التجارب المقدمة في هذا الموضوع.

الكلمات المفتاح : ممارسة الأنشطة الرياضية، العلاقات الأسرية، المجتمع.

1. تمهيد :

الأسرة هي البذرة الأولى في المجتمع، لا تلبث أن تكبر وتكبر حتى تضرب جذورها في الأرض فتقوى ، إذا صلحت هذه البذرة ستخرج منها أفرع قوية مثمرة تمتد للمجتمع الخارجي ، أما إذا فسدت فالنتيجة الحتمية هي مجتمع ضعيف متفكك متهالك .
المودة والرحمة والتفاهم قواعد أساسية لأسرة قوية ، على الرغم من ذلك فإن ظروف الحياة المختلفة والمتغيرة ربما تفرض العديد من المشاكل قد تؤثر على الأسرة وتعصف بأمنها واستقرارها. من الظواهر المقلقة في المجتمع ظاهرة تزايد حالات الطلاق، بحيث يعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية ونفسية. وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات ويبدو أنه يزداد انتشاراً في مجتمعاتنا في الأزمنة الحديثة. والطلاق هو "أبغض الحلال شرعاً" لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء بين الزوجين وأقاربهم والآثار السلبية النفسية والاجتماعية والأخلاقية والتربوية وخصوصاً على فئتي النساء والأطفال، ومما لا شك فيه أن تنظيم العلاقة بين الرجل والمرأة وتكوين الأسرة قد نال اهتمام المفكرين منذ زمن بعيد. ونجد في كل الشرائع والقوانين والأخلاق فصولاً واسعة لتنظيم هذه العلاقة وضمان وجودها واستمرارها.

ويهتم الدين ورجال الفكر وعلماء الاجتماع وعلماء النفس بهذه العلاقة، كل يحاول من جانبه أن يقدم ما يخدم نجاح هذه العلاقة لأن في ذلك استمرار الحياة نفسها وسعادتها وتطورها، في حين تلعب الرياضة دوراً هاماً في بناء المجتمع حيث تعنى بصحة الفرد وكيانه وتكسبه مهارة حركية ولياقة بدنية وتعوده بشتى الطرق الجذابة على الأساليب الصحيحة في التعامل حيث تهذب سلوكه وتسمو بزرعاته ورغباته. والرياضة بالرغم من أنها ميل غريزي وطبيعي في الإنسان إلا أنها في كل الظروف والأحوال تؤدي وظيفة اجتماعية ترتبط أكثر ما ترتبط بظروف وقيم ممارسيها سواء كانوا أفراداً أو جماعات.

وتزداد معالم الوظيفة الاجتماعية للرياضة وخصوصاً مع التطور المصاحب لها في العصر الحديث حيث أصبحت تستهدف الإسهام في نمو الأفراد والجماعات نمواً متكاملًا وتحقيق حياة أفضل للإنسان كهدف ومع جماعته ومع مجتمعه.
من خلال هذه الورقة البحثية حول الباحث تحليل العوامل والأسباب الرئيسية لحدوث المشكلات الاسرية من جهة وكذا إبراز إسهامات الرياضة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية في تعزيز العلاقة الاسرية مما يساعد على الحد من ظاهرة الطلاق وتقديم بعض الاحصاءات المقدمة من طرف المختصين و كذا مجموعة من التجارب المقدمة في هذا الموضوع .

2. مفاهيم البحث:*** الرياضة:**

يقصد بها تلك التمارين الرياضية المنظمة والمستمرة والتي تكون في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف إدارات رياضية مؤهلة.

***الانشطة الرياضية:**

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلم في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع فيه على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى نفسية و اجتماعية، عقلية و معرفية، حركية مهارية، جمالية و فنية و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقا متكاملًا. (الخولي، 2001، ص22)

كما تعرف أيضا أنها مختلف أنواع الرياضيات داخل الاطار التربوي مبنية على أساس وقواعد سليمة تعمل على إعداد الفرد الصالح وذلك بتزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من الاندماج والتكيف مع مجتمعه. (بسيوني والشاطي ، 1992، ص13)

***الاسرة :**

يذهب أوغست كونت إلى أن الاسرة هي الخلية الأولى في جسم المجتمع، وهي النقطة التي يبدأ منها التطور، يمكن مقارنتها في طبيعتها وجوهر وجودها بالخلية الحية في البيولوجي للكائن الحي، وهي اول وسط طبيعي وإجتماعي نشأ فيه الفرد وتلقى عنه المكونات الأولى لثقافته ولغته وتراثه الاجتماعي. (جبابلي، 2014، ص12)

*** تعريف الطلاق لغةً:**

يُعرّف الطلاق لغةً بما يأتي: التحرّر من الشيء والتحلّل منه: وجمعه: أطلاق، والفعل منه: طَلَّقَ، فيقال: طلق المسجون؛ أي تحرّر من القيد، وطلّقت المرأة من زوجها؛ أي تحلّلت منه، وخرجت عن عصمته. الانسراح والبسط والعطاء: وذلك حين يُقال: طلق يده بالخير؛ أي بسطها وبذلها للعطاء، وطلّقه مالا (المعاني الجامع، 2022)

***تعريف الطلاق اصطلاحاً:**

إزالة عقد النكاح بلفظٍ مخصوص، أو بكلّ لفظ يدل عليه، والنكاح الذي يُعتبر به الطلاق هو النكاح الذي وقع صحيحاً بكلّ شروطه وأركانته، والأصل فيه أن يكون بيد الزوج وحده، ولذلك جاء في بعض تعاريف الطلاق أنّه قطع النكاح بإرادة الزوج، ويصحّ أن يُنيب ويوكّل غيره بالطلاق، ويصحّ دون إنابة، وذلك للقاضي وحده. (الموسوعة الفقهية، 1993، ص5)

وتحصل الفُرقة بين الزوجين بالخلع أيضاً بناءً على طلب الزوجة أو وليّها إن لم تستطع الاستمرار في علاقتها مع زوجها بالنظر إلى الضوابط المحددة والمقرّرة. (المنجد، 2002)

***مفهوم الحياة الزوجية:**

الحياة الزوجية هي عبارة عن تجربة حياتية تضم الزوجين الذين يعيشان كشريكين في كلّ شيء، فهو اتّحاد رجل وامرأة في إطار من الحقوق والواجبات يتضمّن تشابههما في أشياء واختلافهما كذلك في أشياء أخرى تتغيّر بحسب تغير الظروف والبيئة وغيرهما، ولذلك فإنّ لكلّ منهما شيئاً مختلفاً بقدّمه للآخر، فالزوج غالباً ما يقدّم الحماية ويوفّر ما تحتاجه العلاقة الزوجية من مادّيات، بينما توفّر الزوجة الأمان والاستقرار للبيت وللزوج، وهي علاقة فريدة تستمرّ طوال الحياة، وتعني الحياة الزوجية أيضاً أن يقوم كلا الطرفين الذين يريدان قضاء بقية حياتهما مع بعضهما بترتيب أمورهما معاً بحيث يصبح أسلوبهما في الحياة الذي اعتادا عليه

أسلوباً موحداً يجمعهما تحت مظلة واحدة يتشاركان في كل أمر من أمور الحياة، وتعني كذلك أن يروم كل منهما التفاهم والتناغم في العلاقة بحيث يعيشا في سلام وراحة مع بعضهما. (collins,2022)

* المشاكل الأسرية:

تعني وجود نوع من العلاقات المضطربة بين أفراد الأسرة والتي بدورها تؤدي إلى حدوث التوترات، سواء أكانت هذه المشاكل ناتجة عن سوء سلوك أحد أفراد الأسرة أو الطرفين الرئيسيين فيها، وتؤدي كثرة الشجار والاختلاف بين الأبوين، أو بين الأبناء، أو بين الأبناء والأبوين إلى جعل الأسرة في حالة اضطراب، ويفقد الأبناء هيبية الأسرة واحترامها والانتماء لها. (يخلف رفيعة، ص6)

3. أسباب المشاكل الأسرية:

- الخيانة الزوجية:

غالبا ما تكون السبب الرئيسي وراء حدوث المشاكل انفصال الزوجين، حيث يمكن لأحد الطرفين الدخول في علاقة خارج إطار الزواج عندما يشعر أحدهم بالغضب تجاه الآخر، وكذلك الشعور بالإهمال أو عدم الأمان، وعادة تبدأ العلاقة في شكل صداقة ثم تتطور لتصبح علاقة عاطفية.

- الأمور المالية:

ليس نقص المال هو ما يؤدي إلى نشوب المشكلات، بل اختلاف الآراء حول كيفية إدارة الشؤون المالية المشتركة بين الطرفين، وهنا يحدث صراع مستمر حول أحد الأطراف الذي يريد الادخار والآخر يحب الإنفاق.

- قلة التواصل:

التواصل الجيد هو أهم جانب من جوانب أي علاقة قوية وليس الزواج فقط، لذلك قلة التواصل بين الطرفين يعتبر من أهم الأسباب في الانفصال.

- العنف المنزلي وسوء المعاملة:

يمكن أن يكون الزواج صعباً، خاصة إذا تزوجت من الشخص الخاطئ، وإذا كان هناك سوء معاملة جسدية أو لفظية، لذلك يجب بذل قصارى الجهد في حل ذلك مبكراً، ولكن إذا كانت الأمور خارجة عن السيطرة، فمن الأفضل في بعض الأحيان الاستسلام.

- تعاطي المخدرات:

يتفق العديد من الأزواج على أن تعاطي المخدرات هو سبب رئيسي لكل المشكلات دخل البيت، فعندما يخرج أحد الأطراف عن السيطرة، قد يعرض الطرف الآخر للعنف البدني ويؤدي شريكه.

- كثرة الخلافات:

من المهم حل كل خلاف بهدوء، وإلا ستزداد شدة المعارك، والسر في تجنب ذلك هو أن يشعر كلا الشريكين بالاحترام والمحبة.

- الزواج المبكر جدا:

الزواج مشروع صعب، وقد يقع كثير من الصغار في أوائل العشرينات من العمر في مشاعر الحب والرومانسية ويتزوجون دون أن يكون لديهم دراية كاملة بكل مسؤوليات الزواج، ثم يبدعون في مواجهة واقع الحياة وينصدمون بها.

- العلاقة الحميمة:

تقع على عاتق كلا الطرفين مسؤولية حل كل ما قد يسبب مشكلة العلاقة الحميمة، حتى لا يتفاهم الأمر ويصل إلى نهاية المطاف ويقرر أحدهم الانفصال.

- اختلاف الأولويات والأهداف:

حتى وأن كان الزواج عن حب، فاختلاف الأولويات والأهداف تخلق نوع من الغضب وعدم الرضا وينتهي الأمر بالصراعات والمشاكل، لذلك من المهم أن يشعر كلا الطرفين بالأهمية وأن لهما نفس الأولويات أو يكون لديهم أهداف مشتركة تعزز علاقتهم ببعض.

- الأولوية للأبناء:

عند إنجاب الأطفال يقوم أحد الأطراف بالاهتمام بهم فقط على حساب شريك حياته، وبالفعل الأطفال يحتاجون اهتمام أكبر لكنه قد يكون ذلك سبب في صنع شرارة للخلافات. (الزاد، 2010، ص266-290)

4- الرياضة والمسؤولية الاجتماعية:

ركز الاسلام على البعد الاجتماعي وعلاقته بالرياضة كونه يراها نوع من التعاون والتكامل الاجتماعي وتشكل في رأي مالك بن نبي نحو الواجب فوق الحق، وهي مدرسة العمل المشترك، تقوم على مبدأ الأخوة ومبدأ البذل والتعاون والسلام والزمن التربوي وعلى فكرة التخطيط، فيستوجب العمل على تطوير وتنمية الفرد والمجتمع عن طريق الفعالية التغيرية، وتكمن هذه الخاصية في تغيير الانسان المتخلف وتكسب للانسان فعالية وطاقته الروحية التي فقدها، وبناء عالم افكاره واشتراط اكتمال شبكة العلاقات الاجتماعية، وأن هذا الاخير هو العمل التاريخي الأول الذي يقوم به المجتمع ساعة ميلاده، ومفهوم المسؤولية الاجتماعية عند مالك بن نبي يشكل حضارة جديدة وتبني ثقافة منحصرة تطول كل شرائح المجتمع وتتعداه بالتفعيل والتوجيه، وأهمية خضوع الأفراد إلى تربية إجتماعية التي يعتبر عنها مالك بن نبي أنها الثقافة في عمقها الحضري وفي حيويتها الاجتماعية، وأنها منهج تغيير المجتمع وتحضيره كتغيير الفرد وتفعيل المجتمع وتوجيهه إلى صناعة تاريخ وتسييره كيف يعيش مع غيره وكيف يكون معهم مجموعة القوى التي تغير شرائط الوجود نحو الأحسن وكيفية تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية التي تنتج للمجتمع أن يؤدي نشاطه في التاريخ . (بن نبي، 2000، ص63)

5. بعض إحصاءات الطلاق في الجزائر:

تخذت ظاهرة الطلاق في المجتمع الجزائري أبعاداً تتذر بالخطر كما قلت حالات الزواج بسبب الخوف من الانفصال. وتبقى الأرقام المسجلة سنوياً مقلقة وتثير المخاوف.

قالت رئيسة الجمعية الجزائرية لحقوق المرأة المطلقة (مستقلة) خلفية فتيحة، إن "ظاهرة الطلاق في تزايد مستمر وبشكل مخيف، وأصبحت تهدد بيوت الجزائريين". وأضافت فتيحة، في ملتقى نظمته الجمعية بمحافظة برج بوعرييج (شرق): "تم تسجيل 47 ألف حالة طلاق في 2014، وارتفعت إلى 58 ألف حالة عام 2016، في حين بلغت عام 2018 زهاء 68 ألفاً". وتبقى الأرقام المسجلة سنوياً مقلقة، حيث كشفت إحصاءات رسمية، أن نسب الطلاق ارتفعت من 57 ألف حالة في 2015، إلى 63 ألفاً عام 2016، لتستقر عند 68 ألفاً في 2017، مقارنة بـ 349 ألف حالة زواج في العام نفسه، ما يمثل 20 بالمائة من إجمالي عدد حالات الزواج. (AA,2020)

وفي ظل غياب إحصاءات رسمية حديثة، كشف تقرير لديوان الإحصاء (حكومي)، نشر في أغسطس/ آب 2017، أن نسبة الطلاق ارتفعت 4 بالمائة في 2016، مقارنة بـ 2015، لتبلغ 60 ألف حالة.

ووفق الديوان، سجل معدل الزواج تراجعاً من 9 بالمائة إلى أقل من 8.73 بالمائة، بين 2015 و2016. وأشارت الوزارة إلى أن حالات فك الرابطة الزوجية عن طريق الطلاق في تزايد مخيف بالجزائر، بعد أن بلغت 66 ألفاً في 2020، بارتفاع 800 حالة مقارنة بـ 2019، عندما كان عدد الحالات 65 ألفاً، كما سجلت حالات الخلع تصاعداً هي الأخرى، وقدرت في 2019 بأكثر من 13 ألف حالة، لتتجاوز 15 ألف حالة في 2020. (ياحي،2022)

وحسب الإحصائيات الأخيرة، فقد تجاوز عدد حالات الطلاق في الجزائر أكثر من 100 ألف حالة خلال سنة 2021 منها 44 ألف حالة طلاق سجلت في ظرف ستة أشهر فقط من نفس السنة. (Horizons, 2022)

كما أكد رئيس اللجنة الجزائرية بالاتحاد الدولي للمحامين أنه يتم تسجيل 68 ألف حالة طلاق كل عام، بمعدل حالة كل 8 دقائق. وفي 2005، تم تعديل قانون الأسرة، الصادر في 1984، حيث ألغي بند "الرجل رب الأسرة"، و"إلغاء حق الرجل في الطعن أو الاستئناف في أحكام الطلاق والخلع التي كانت موجودة في القانون الأول". (AA,2020)

6. الرياضة لتجنب المشاكل الزوجية :

تشير دراسة جديدة إلى أن ممارسة أي نوع من الرياضة مثل، المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجات، يجنب الأشخاص الكثير من المشاكل والمشاحنات داخل المنزل ووجد الباحثون الذين تتبعوا أنماط النوم والحركات الجسدية عند مجموعة من المشاركين، أن الأشخاص الذين مشوا أكثر من 10900 خطوة يومياً، كانوا أقل عرضة لخلق المشاكل مقارنة بالذين قطعوا أقل من 7 آلاف خطوة يومياً.

وقال البروفيسور، شانون تابلور، من جامعة إدارة الأعمال في فلوريدا: "تُظهر الأبحاث أن الموظفين الذين يواجهون مشاكل وسوء معاملة في العمل، يعكسون هذا الواقع داخل منزلهم بتصرفات مماثلة، ويرجع السبب إلى شعورهم بالإرهاق عند التحكم بسلوكهم". وتوصلت الدراسة التي نُشرت في مجلة علم النفس التطبيقي، إلى أن النوم الجيد وممارسة الرياضة من أهم طرق مواجهة السلوك السيئ والمشاكل داخل المنزل. وشارك في الدراسة مجموعة من طلاب ماجستير إدارة الأعمال، وعددهم 118 طالباً. وقال البروفيسور تابلور، الذي تعاون مع مجموعة من الباحثين في ولاية إلينوي وويسكونسن: "أظهرت النتائج أن ممارسة الرياضة وحرق حوالي 587 من السعرات الحرارية، يقلل من الآثار الناجمة عن سوء المعاملة في مكان العمل، كما يحول دون انتقال هذا السلوك إلى المنزل".

وأضاف تابلور: "وتعتبر هذه النتائج مقنعة للغاية، لاسيما أن التوصيات المقدمة من مراكز السيطرة على الأمراض وجمعية القلب الأمريكية، تتضمن ضرورة المشي ما بين 8 و10 آلاف خطوة يومياً".

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة تعطينا دليلاً جديداً على أهمية النوم الجيد وممارسة الرياضة، الأمر الذي يعود بالفائدة على العائلة بأكملها. (RT,2017)

7. ممارسة الرياضة و تحقيق السعادة:

لا تقتصر فوائد النشاط البدني على الصحة الجسدية وتحسين صحة القلب والذاكرة فحسب، بل بحسب ما كشفته دراسة حديثة أن للأنشطة الرياضية تأثير مباشر على مستوى السعادة، وتحسين المزاج.

هناك عدد لا يحصى من الفوائد الصحية للتمارين الرياضية. فإضافة إلى تخفيف الوزن، تقدم الرياضة فوائد جمة أيضاً لصحة القلب، إذ تضبط الكوليسترول في الجسم، فضلاً عن تقوية الذاكرة ورفع مستوى الذكاء لدى الأشخاص، الذين يواظبون على ممارستها. من ناحية أخرى، فإن الأنشطة البدنية البسيطة مثل المشي السريع، تحتضن العديد من النقاط الإيجابية، بحيث أن ممارسة الرياضة أو بعض الأنشطة قد تجعلك أكثر سعادة أيضاً، وفقاً لدراسة نُشرت في (the Journal of Happiness).

وأوضحت دراسة حديثة لباحثين في جامعة ميشيغان بالولايات المتحدة "أن الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مرة واحدة في الأسبوع، أكثر سعادة من أولئك الذين لم يمارسوا أي نشاط بدني". كما وجد الباحثون أن النشاط البدني يزيد من الصحة النفسية الإيجابية للناس، ويقلل في الوقت نفسه من المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والقلق.

وكشف التحليل الإحصائي لـ 15 دراسة قائمة على الملاحظة، أنه مقارنة بالأشخاص غير النشطين، كانت نسبة زيادة السعادة تتناسب طردياً مع نسبة النشاط الرياضي حيث تراوح بين 20-52 في المئة. فكلما ازداد النشاط البدني، ازدادت بالمقابل نسبة السعادة، وذلك بسبب إطلاق الجسم لهرمون الأندروفين، الذي يطلق عليه الأطباء اسم "هرمون السعادة"، والذي يفرزه الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

وقال الباحثون من جامعة ميشيغان، حيث أجريت الدراسة، إن تحقيق الهدف الأسبوعي المتمثل في 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي كان مرتبطاً بشكل كبير بمستوى أعلى من السعادة. (DW, 2018)

8. فوائد الرياضة للحياة الزوجية:

نستعرض في التقرير التالي، فوائد ممارسة التمارين الرياضية للحياة الأسرية، وفقاً لموقع "Health line".

- إضفاء السعادة على الحياة الزوجية:

تساعد جلسات التمارين الرياضية في زيادة معدل الرضا بين الزوجين، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن المواظبة على ممارستها يساهم في جعل الحياة الزوجية أكثر رومانسية وسعادة من ذي قبل. وهذا ما أكدته جوليا ليرمان، خبيرة اليوجا بسان فرانسيسكو ونيويورك، مضيفةً "أن ممارسة اليوجا يتيح الفرصة أمام الزوجين لتعلم مهارات جديدة، من شأنها أن تضيء المزيد من المرح واللحظات السعيدة للحياة الزوجية". وتوصلت دراسة نشرت نتائجها بمجلة العلوم الإنسانية عام 2016، إلى أن التمارين الرياضية تساعد على نمو القدرات العقلية لدى الزوجين، وتعزز من قدرتهما على التركيز والانتباه.

- تعزز الرغبة والقدرة الجنسية:

وجدت أكاديمية الطب بجامعة لويولا بشيكاغو -من خلال دراسة أجرتها في هذا الشأن- أن التمارين الرياضية وبالأخص اليوجا تعزز القدرة والرغبة الجنسية سواء عند الرجال أو النساء، ما يساهم في نجاح العلاقة الحميمة. وأشارت جوليا إلى أن اليوجا "تساعد على تقوية التواصل بين الزوجين خلال ممارسة العلاقة الحميمة، وتقلص المسافات بينهما، الأمر الذي يحفزهما على البوح باحتياجاتهما أثناء الجماع دون الشعور بالخجل". كما تساهم اليوجا في تنظيم عملية التنفس، ما يقلل من الشعور بالإرهاك والتعب أثناء وبعد الجماع، بحسب ما ذكرت جوليا.

- القضاء على العنف الأسري:

تساعد التمارين الرياضية على تحسين التواصل وزيادة الثقة بين الزوجين، عن طريق تقديم الدعم العاطفي، ما يساهم في القضاء على العنف الأسري والإيذاء النفسي أو البدني الذي قد يتعرض له الأزواج عند الشجار. وأوضحت العديد من الدراسات أن نجاح العلاقة الحميمة من خلال المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، سوف يساهم في حل المشكلات الزوجية عن طريق النقاش والتفاهم وليس بالشجار وتبادل الاتهامات والألفاظ النابية. أكدت جمعية المعالجين البريطانيين "أن اليوجا تساهم في توطيد مشاعر "الحب، والود، والرعاية، والدعم، والأمان، والتقدير، وتقبل الآخر" بين الزوجين، ما يساعد على استمرارية نجاح العلاقة".

- التخلص من الضغوط النفسية:

تساعد جميع أنواع التمارين الرياضية على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة للأعباء المادية التي يواجهها الزوجان، وهذا ما توصلت إليه إحدى الدراسات التي نشرت في دورية "ساج" التابعة لجمعية العلاج النفسي الأمريكية، موضحةً: "عندما يمسك الزوج بيد زوجته أثناء ممارسة الرياضة، تحدث استجابة عصبية تقلل من الضغط الواقع عليهما، فيشعران بالاسترخاء والراحة". (الكونسلتو، 2019)

9- المواظبة على ممارسة الرياضة تحسن الأداء الجنسي للزوجين:

ذكر موقع "dilei" الإيطالي، أن ممارسة التمارين الرياضية والمواظبة عليها، يمكن أن يساعد على تحسين الأداء الجنسي للزوجين.

إن ممارسة رياضة الجري أو ركوب الدراجة أو السباحة من حين لآخر، من أفضل أنواع الأنشطة البدنية التي تساعد على تحسين أداء الزوجين جنسياً، لأنها تعمل على تنشيط الجسم، وتدفع الدم في كل أنحائه، يؤدي الشعور بالراحة والرضا عن شكل الجسم، إلى زيادة شعور كلا الطرفين بالثقة بالنفس.

وحسب ما ذكره الموقع، فإن ممارسة الزوج لتمارين اللياقة البدنية، تعمل على تحفيز وتنشيط أدائه الجنسي، وممارسة الزوجة لرياضة اليوجا، يساعد على مرونة جسمها وتقوية رجليها، ومن ثم تقليل الشعور بالقلق والتوتر، وبالتالي تحسن الحالة المزاجية للطرفين، مما يعمل على تعزيز الرغبة الجنسية لديهما، ومن ثم التمتع بعلاقة حميمة صحية.

وقال الدكتور "حسام صالح" -استشاري العلاقات الأسرية: إن ممارسة الرياضات المختلفة مثل الجري، المشي، والسباحة، مفيد للزوجين، لأنها تساعد على تحسين صحة الجسم عامةً والحالة المزاجية خاصةً.

وأضاف "حسام"، "أن المواظبة على ممارسة الرياضة، تُنشّط الدورة الدموية،

وبالتالي، ينعكس ذلك بشكل إيجابي على الأداء الجنسي للزوجين، ومن ثم شعور الطرفين بالرضا". (أبوطالب، 2017)

10- بعض التجارب الرائدة في تعزيز العلاقات بين الزوجين بممارسة الأنشطة الرياضية:

1. مراكز التنمية الأسرية بالشارقة:

وهي واحدة من منظومة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، تهتم بالأسرة وحمايتها والأخذ بيدها لتصبح كياناً متماسكاً مستقراً، وحتى تصل في نهاية المطاف إلى مجتمع كذلك متماسك ومستقر، فالأسرة هي الأساس في بناء المجتمع.

ومن الفعاليات التي تنبأها مراكز التنمية الرياضية حيث تأكد ماضي الشامي، المدير العام لإدارة مراكز التنمية الأسرية في الشارقة موضحة "أن جميع الأهداف الاجتماعية النبيلة يمكن تحقيقها عبر العمل الرياضي المشترك، لأن الفرق الرياضية داخل المجمع السكني المعين أو الفريق تتشارك بروح الجماعة الرياضية، وإذا تطور الأمر إلى منافسات ومسابقات بين الفرق أو المدارس، تكون الفائدة الاجتماعية أكبر وأشمل وتحمي الأسرة من مخاطر أوقات الفراغ" وهو ما وافقت عليه أميمة العاني، رئيسة قسم البحوث والدراسات، قائلةً "نحن، من خلال برامجنا ومبادراتنا في الإدارة، نعمل جاهدين على الحفاظ على الفرد داخل الأسرة".

وكذلك محاربة جميع أنواع الاضطرابات في العلاقات الأسرية، لأن وجود مثل هذه الاضطرابات يؤدي في النهاية إلى اضطرابات داخل الأسرة، لذلك فإلى جانب الرياضة هناك الإرشاد الأسري، إذ إن الحاجة إلى الإرشاد ظهرت من القناعة بأن معظم مشكلات الحياة تظهر من خلال الأسرة.

صالة الفروسية للسيدات نموذج:

أكدت موضي الشامسي "أن نادي سيدات الشارقة يعتبر من الشركاء الاستراتيجيين في تطبيق الشق الرياضي في برامج التنمية الأسرية، عبر تنفيذ العديد من البرامج الرياضية الناجحة، وأتاح الفرصة للسيدات لممارسة رياضة ركوب الخيل في صالة مغلقة، وهي الصالة المغطاة بنادي الشارقة للفروسية والسباق، بدعم ومساندة كبيرة من الشيخ عبد الله بن ماجد القاسمي. وتعتبر هذه الفعالية والصالة المغطاة مسرحاً لتنفيذ العديد من البرامج الرياضية المشتركة، وجميعها تنصب في مصلحة الأسرة السعيدة، وتهدف على إصال رسالة إلى المجتمع بصورة واضحة دقيقة، إذ إن الإعلام هو بوابة العبور إلى هذا المجتمع، والاهتمام بنقل الصورة بكل حيثياتها يعطي انطباعاً جميلاً لدى أفراد المجتمع حول ممارسة الرياضة في تعزيز العلاقة الأسرية. (إبراهيم، 2015)

2. تأثير اليوم الرياضي على الأسرة في المجتمع القطري:

يؤكد السيد ناصر عبدالله الهاجري، عضو اللجنة المنظمة لفعاليات اليوم الرياضي للدولة في أسباير زون "تحرص مؤسسة أسباير زون على تقديم فعاليات تتيح فيها مشاركة العائلة بجميع أفرادها أيّاً كانت فئتهم العمرية أو جنسهم، وتعد برامج مبتكرة خصيصاً من أجل ذلك. فمعظم الفعاليات يستطيع جميع أفراد العائلة المشاركة فيها، بل وذوي الاحتياجات الخاصة أيضاً، مثل سباق المرح الذي يشارك فيه جميع الأعمار ويشارك فيه الصغار حتى على عربات الأطفال التي يدفعها الأب أو الأم حرصاً منهما على عدم تفويت الفرصة للمشاركة في هذه التجربة الممتعة، ويضيف: رحلة الـ 5000 خطوة مصممة بشكل ترفيهي من خلال 12 محطة يحصل عندها المشاركون على معلومات قيمة عن التغذية وكيفية ممارسة النشاط البدني بشكل سليم، هذا بالإضافة إلى فعاليات خصصناها للأمهات مع بناتهن وللآباء مع أولادهم".

وعن كيفية مساهمة الرياضة في دعم العلاقات الأسرية، يشير الهاجري إلى "أن العلاقات الأسرية لم تعد كما كانت في الماضي بسبب زيادة الأعباء على الوالدين من ناحية والأعباء الدراسية على الأبناء من ناحية أخرى، لافتاً إلى أن الرياضة من الأنشطة القليلة التي يستطيع أفراد العائلة ممارستها سوياً في أجواء ترفيهية وحامسية مما تعزز من الترابط ومن روح الانتماء بينهم، ويتابع: أثبتت الأبحاث أن الرياضة تغذي الأواصر العائلية وتساعد على التخلص من الضغوط الحياتية والمشاعر السلبية".

وفيما يختص بتحقيق مفهوم أشمل عن الرياضة لتكون جزءاً من حياة الفرد اليومية وليست فقط باليوم الرياضي، يقول الهاجري "هذه البرامج لا تختص باليوم الرياضي فقط، بل تقدمها مؤسسة أسباير زون على مدار العام، ونحرص على تقديم أفكار جديدة تتناسب مع المواسم المختلفة، لتحقيق مفهوم متكامل وشامل عن الرياضة هو ما نسعى إليه من دور في المجتمع المحلي والإقليمي والعالمي، وقد نجحنا بالفعل في ذلك من خلال الإقبال الهائل من أفراد المجتمع على المشاركة في برامجنا بما يفوق أحياناً طاقتنا الاستيعابية". (بيان، 2015)

3. قصة تسابق النبي صلى الله عليه وسلم مع زوجته عائشة رضي الله عنها:

رواها الإمام أحمد وأبو داود والنسائي وابن ماجه، ولفظ الحديث عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر. قالت: فسابقته فسبقته على رجلي، فلما حملت اللحم سابقته فسبقني. فقال: "هذه بتلك السبقة"، وفي لفظ: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني. فقال: "هذه بتلك"

وهذا منه صلى الله عليه وسلم من حسن خلقه مع أهله، وملاطفته لهم، وحسن المعاشرة، وفيه جواز المسابقة على الأقدام، وفيه إدخال الرجل السرور على زوجته بما يؤنسها، وهي سبقته في المرة الأولى؛ لأنها كانت فتاة شابة خفيفة لم تحمل من اللحم ما يثقلها، ويمنعها من قوة الجري؛ فلهذا سبقته، فصبر لها صلى الله عليه وسلم، فلما كان بعد مدة، وجاءت مناسبة أخرى سابقها، وكانت في هذه المرة قد حملت من اللحم، وسمنت وأرهقها اللحم يعني: أثقلها فسبقها في هذه المرة. فقال صلى الله عليه وسلم تطبيقاً لخطرها: "هذه بتلك"، يعني: هذه السبقة مني مقابل سبقتك الأولى لي؛ فحصل التعادل. وهذا من مكارم أخلاقه صلى الله عليه وسلم. (islamway, 2008)

11- خلاصة:

إنّ الزواج هو أساس الأسرة، ومن أهدافه السّامية تحقيق الاستقرار والطّمانينة بين الزوجين، إلّا أنّ المشاكل والنزاعات التي تثور بينهما قد تعصف بهذا المقصد، لذا شرع الله سبحانه وتعالى إزالة الضرر بكل وسيلة متاحة والطلاق هو "أبغض الحلال شرعاً"، لما يترتب عنه من آثار سلبية، ويتطلب الحفاظ على علاقة زوجية متناغمة وقوية بذل مجهود من كلا الطرفين كأساس لأسرة مستقرة ركانزها الحب والقدرة على التفاهم، وتعد ممارسة الرياضة أسلوب لبناء العلاقات الاجتماعية السليمة والبناء بين الناس وتعزيز معاني المودة والألفة، كما تساهم في حل المشكلات الاجتماعية والنفسية من خلال التقليل من الضغوط النفسية نتيجة الروتين اليومي والمساهمة في تعزيز الثقة بالنفس مما يجعلها أكثر الحلول التي يقدمها المختصين في شؤون الأسرة لتقوية وتعزيز العلاقة بين الزوجين مما يساهم في الحد من ظاهرة الطلاق وتعزيز العلاقات الأسرية في المجتمع.

-المراجع:

- امين أنور الخولي. (2001). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

- بسيوني محمد عوض، الشاطي ياسين. (1992). **نظريات وطرق التربية الرياضية (ط2)**، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- فيصل محمد خير الزاد، (2010). **الزوج والطلاق في المجتمع العربي والاسلامي**، بيروت: دار الكتاب العربي.
- مالك بن نبي. (2000). **ميلاد مجتمع**. ترجمة: عبد الصبور شاهين، دمشق: دار الفكر للنشر والتوزيع .
- يخلف رفيقة، **المشكلات الأسرية وأثرها على تنشئة الطفل**، جامعة حسبية بن بو علي (الشلف).
- سهام جبالي. (2014). **الوسط الحضري وتأثيره على التربية الأسرية**، مقال بمجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 16/سبتمبر 2014، جامعة بوزريعة، الجزائر.
- وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. (1993). **الموسوعة الفقهية (الطبعة الأولى)**، الكويت: دار الصفوة.
- قصة تسابق النبي صلى الله عليه وسلم مع عائشة 2008، ar.islamway.net
- بسمه أوطالب (2017) المواظبة على ممارسة الرياضة تحسن الأداء الجنسي للزوجين www.masrawy.com .
- بيان مصطفى. (2015). موقع جريدة الشرق al-sharq.com أطلع عليه في 15-10-2022.
- عماد الدين إبراهيم. (2015). صحيفة البيان من مبادرات الإمارة الباسمة الاستراتيجية www.albayan.ae .
- محمد صالح المنجد (2002)، "الخلع تعريفه وطريقته"، www.islamqa.info
- تعريف ومعنى الطلاق في معجم المعاني الجامع (2022) -معجم عربي عرب". www.almaany.com.
- الرياضة تجنبك المشاكل الزوجية (2017) موسوعة RT ، arabic.rt.com
- ممارسة الرياضة والسعادة (2022) www.dw.com
- فوائد تقدمها الرياضة للحياة الزوجية (2019) www.elconsolto.com
- الجزائر قلق بشأن تنامي معدلات الطلاق (2020) www.aa.com.tr
- على ياحي (2022). تزايد مخيف في حالات الطلاق والخلع بالجزائر www.independentarabia.com
- تنامي قلق لظاهرة الطلاق في الجزائر (2022). www.horizons.dz
- Definition of 'married life' (2022), www.collins dictionary.com.