

كلمة رئيس الجامعة الأنطونية الأب ميشال السغبيني
في ندوة "النشاط البدني المكثف، باعتباره مقاربة متعدّدة الاختصاصات للصحة والاندماج وجودة الحياة"
١٦ أيلول ٢٠٢٦

معالي وزيرة الشباب والرياضة الدكتورة نورا بيرقداري Bayrakdarian المحترمة،
حضرة نواب الرئيس،
حضرة عميد كلية علوم الرياضة،
حضرة العمداء والأساتذة والطلّاب،
أيّها الحضور الكريم،

يسعدني، باسم الجامعة الأنطونية، أن أرحّب بكم جميعاً في هذا اللقاء، الذي يأتي في إطار الأسبوع الرياضي في لبنان، والذي نخصّسه اليوم لموضوع بالغ الأهمية: النشاط البدني المكثف، باعتباره مقاربة متعدّدة الاختصاصات للصحة والاندماج وجودة الحياة.

أودّ في مستهل كلمتي أن أرحّب ترحيباً خاصاً بمعالي وزيرة الشباب والرياضة، وأن أشكرها على حضورها بيننا. إن حضوركم، معالي الوزيرة، ليس فقط تشريفاً لهذه المناسبة، بل هو أيضاً رسالة دعم واضحة للرياضة وللشباب، ولكلّ مبادرة تجعل من الصحة والاندماج وكرامة الإنسان أولويّة في مجتمعنا.

في الجامعة الأنطونية، نؤمن بأن الجامعة ليست فقط مكاناً للمعرفة والتعليم والبحث، بل هي أيضاً مساحة لخدمة الإنسان والمجتمع. ومن هنا تأتي أهميّة لقائنا اليوم. فالنشاط البدني ليس امتيازاً محصوراً بالشباب، أو بالأصحاء، أو بالرياضيين المحترفين. إنّه حقٌّ وفرصة لكلّ إنسان.

وهنا تحديداً تكمن قيمة النشاط البدني: فهو ينطلق من الإنسان كما هو، من قدراته وحاجاته وظروفه، ويبحث عن الطريقة المناسبة لكي يشارك، ويتحرّك، ويتطوّر، ويعيش حياة أفضل. وعندما نتحدّث اليوم عن النشاط البدني المكثف، فإننا نتحدّث في الواقع عن ثلاثة أبعاد مترابطة: الصحة، والاندماج، وجودة الحياة.

أولاً، الصحة: لقد أصبح النشاط البدني جزءاً أساسياً من الوقاية وتعزيز الصحة، كما أنّه يؤدّي دوراً مهماً في التعامل مع عدد كبير من الحالات الصحيّة المزمنة. ومن هنا تأتي أهميّة مقاربة الرياضة والنشاط البدني ليس فقط من منظور الأداء، بل أيضاً من منظور علاجي ووقائي وإنسانيّ.



ثانيًا، الاندماج: المجتمع الجامع ليس المجتمع الذي يقول للجميع: "يمكنكم المشاركة"، بل المجتمع الذي يسأل: "ماذا علينا أن نغير أو نكيف حتى يتمكن الجميع من المشاركة؟" وهذا التحول في طريقة التفكير هو في حد ذاته خطوة أساسية نحو مجتمع أكثر عدلاً وإنسانية.

وثالثًا، جودة الحياة: فالغاية ليست فقط أن نضيف سنوات إلى حياة الإنسان، بل أن نضيف حياة إلى سنواته: حركة، استقلاليّة، ثقة بالنفس، تواصلًا اجتماعيًا، وشعورًا بالقدرة والانتماء. وهذا الأمر يكتسب أهميّة خاصة عندما نتحدث عن التقدّم في العمر بصحة جيّدة، وعن المحافظة على الحركة والاستقلاليّة والقدرة على المشاركة في الحياة الاجتماعيّة. وما يميّز برنامجنا اليوم هو أنّه يجسّد فعلاً هذه المقاربة المتعدّدة الاختصاصات.

سنكتشف أهميّة دور النشاط البدنيّ في الوقاية من مرض السكري وإدارته، وأهميّة الرياضة كركيزة أساسية للصحة. كما سنتعرّف على النشاط البدنيّ والشيخوخة الصحيّة، وعلاقته بالحركة والاستقلاليّة وجودة الحياة.

وبهذه المناسبة، أودّ أن أوجّه كلمة خاصّة إلى طلابنا. لا تنظروا إلى الرياضة والنشاط البدنيّ على أنّهما مجرد أداء جسديّ أو منافسة. انظروا إليهما كوسيلة للصحة، وللتواصل، وللاندماج، ولخدمة الإنسان. لا تنظروا إلى التكيف أو التعديل على أنّه علامة ضعف. التكيف هو ابتكار. هو اندماج. التكيف هو أن نعطي كلّ إنسان فرصة للمشاركة، والتقدّم، والوصول إلى قمم جديدة.

ومن موقعنا كجامعة تحمل رؤية إنسانيّة مسيحيّة، نؤمن بأنّ لكلّ إنسان كرامة متأصلة، وبأنّ لكلّ شخص إمكانيات يجب اكتشافها وتنميتها. ولهذا، فإن السؤال الأهمّ ليس فقط: كم نستطيع أن نركض؟ وكم نستطيع أن نتسلّق؟ بل السؤال الأعمق هو: كيف نبني مجتمعًا يستطيع فيه كلّ إنسان أن يتحرّك، وأن يشارك، وأن ينتمي، وأن يعيش بكرامة؟ هذا هو التحديّ أمامنا، وهذه أيضًا هي الفرصة التي يحملها النشاط البدنيّ المكيف.

أغتتم هذه المناسبة لأحيي عميد كلّية علوم الرياضة ومعاونيه الذين أعدّوا هذا اللقاء، ولأشكرهم على التزامهم بالبحث والتعليم وخدمة المجتمع. أتمنّى ألا تبقى هذه الأفكار محصورة في هذه القاعة، بل أن تتحوّل إلى مزيد من الأبحاث، والسياسات، والمبادرات العمليّة، لكي يصبح النشاط البدنيّ المكيف أكثر حضورًا وإتاحة في لبنان.



معالي الوزيرة، حضرات الحضور،

أشكرُكم جميعًا على حضوركم ومشاركتكم، وأشكر وزارة الشباب والرياضة على دعمها لهذه المبادرة. وأتمنى لمداخلات اليوم كلَّ النجاح، وأن تكون مناسبةً لتبادل المعرفة والخبرات، والأهم أن تكونَ خطوةً إضافيةً نحو رياضةٍ أكثر شمولًا، وصحةً أفضل، ومجتمعٍ أكثر إنسانيَّة. فلنجعل الرياضة متاحةً للجميع، والصحة مسؤوليَّةً مشتركةً، والاندماج ثقافةً نعيشها.

أهلاً وسهلاً مجدداً بكم في الجامعة الأنطونيَّة. وشكراً لكم.

