

## أنا وأنت على الطريق

### الإدمان على مشاهدة التلفاز لدى الأطفال

هل تعلمين سيدتي أن الإدمان على مشاهدة التلفاز يندر بأمراض قلب لدى الأطفال؟ وليس هذا فحسب بل يؤثر أيضا على نظرهم فيصبحون قصيري النظر ويلبسون النظارات في سن مبكر. هذا ما لفت انتباهي مؤخرا مع الجيل الجديد الناشئ. إذ لاحظت أن نسبة كبيرة منهم قد أصبحت تلبس النظارات ليس للرؤية البعيدة بل القريبة أيضاً أي عند القراءة. تعالي معي نستمع إلى ما جاء في هذا التقرير عن التلفاز وأمراض القلب عند الأطفال. يقول:

وفقا لصحيفة التلغراف البريطانية، وجد الباحثون أن تفضية كل ساعة إضافية أمام الشاشة قد يرتبط بزيادة ضغط الدم بنسبة ١٠% مستقبلا. واكتشف العلماء أن الأطفال الذين يمضون وقتهم في مشاهدة التلفاز تكون شرايينهم أكثر ضيقا في خلفية عيونهم وهو دليل على خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية فيما بعد. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين يمضون ساعة أو أكثر في اليوم في اللعب خارج المنزل يتمتعون بنسبة عالية بشرايين أوسع من شرايين هؤلاء الذين يمضون ٣٠ دقيقة أو أقل في القيام بالنشاط نفسه. واكتشف الباحثون أن شرايين شبكية العين الخاصة بالأطفال الذين يقومون بنشاط جسدي أكبر بقيمة ٢،٢ من هؤلاء الذين يمضون وقتهم أمام الشاشة.

ويقول الباحث الدكتور باميني غوبينات إنهم وجدوا أن الأطفال الذين يقومون بالنشاط الجسدي بنسبة مرتفعة يتمتعون بجودة وضع الأوعية الدموية المتناهية الصغر بالمقارنة مع الذين يقومون بالنشاط الجسدي بنسبة ضئيلة. ويدل ذلك على أن نمط الحياة غير الصحي قد يؤثر على الدورة الدموية المتناهية الصغر في بداية الحياة ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مستقبلا. وأفاد الدكتور غوبينات أن تفضية الوقت الزائد أمام الشاشة يرتبط بنشاط جسدي أقل وعادات أكل غير صحية وزيادة في الوزن. وأضاف قائلا إن استبدال ساعة أمام الشاشة بنشاط جسدي قد يكون فعالا في منع آثار الركود في أوعية الشبكية المتناهية الصغر لدى الأطفال. ولابد من تعزيز اللعب الحر ولا بد للمدارس إدراج ساعتين من النشاط الجسدي في الأسبوع لدى الأطفال. فعلى الأهالي أن يحركوا أطفالهم من على المقعد وقد يقودون خطى أطفالهم عبر البدء بالقيام بنشاط جسدي هم بأنفسهم. وقد وجدنا أن التغييرات في الشرايين تمثل ما يحدث في باقي الجسم خير تمثيل. لذا فإن تواجد هذه التغييرات لدى الأطفال مثير للقلق. إلى هنا ينتهي التقرير.

نعم يا سيدتي، أما وقد علمت الآن مخاطر الإدمان على التلفاز فهل تنتبهين لعادات أطفالك وما يتعرضون له من جراء مشاهدتهم للتلفاز؟ نعم يمكنك أن تغيّري من عادات أطفالك وتتحكمي أنت بمواعيد مشاهداتهم وضبطها. إذا كنت حقا تهتمين بمستقبل أولادك فعليك إذن أن تتخذي الخطوات المناسبة من أجل التخلص من هذه العادات التي تضر بصحتهم وتؤثر على قلوبهم الصغيرة. ترى، هل نقوم بمسؤولياتنا نحن الأمهات يا صديقتي؟ ألسنا نحن المسؤولات أمام الله تجاه أولادنا. لقد أولنا الله سبحانه وتعالى على أولادنا حتى نربيهم ونقومهم ونحميهم من كل خطر يداهمهم . فهل نهب حقا لكي ننتشلهم من خطر التلفاز والجلوس المديد أمامه؟

يعلمنا سليمان الحكيم في سفر الأمثال عن الطريقة التي على الأهل اتباعها مع أولادهم في تربيتهم وتوجيههم إلى طاعة الله ووصاياهم قبل كل شيء، فيقول مثلا: يا ابني لا تنس شريعتي بل ليحفظ قلبك وصاياي. فإنها تزيدك طول أيام وسني حياة وسلامة. لا تدع الرحمة والحق يتركناك تقلدهما على عنقك اكتبهما على لوح قلبك. فتجد نعمة وفطنة صالحة في أعين الله والناس. توكل على الرب بكل قلبك وعلى فهمك لا تعتمد.. في كل طريقك اعرفه وهو يقوّم سبلك..(أمثال ٣) إذن علينا كأمهات أولاً أن نزرع في قلوب أولادنا خوف الله ونعلمهم وصاياهم منذ الصغر. وحين يشبّون، يقدرون أن يمارسوا ما تعلموه في الخضوع والاحترام وطاعة الوالدين. أما إذا لم ننتبه لهم منذ الصغر وتركناهم يتصرفون كيفما شاؤوا فهل نظن أننا نقدر أن نمنعهم عن شيء حين يكبرون ويشتد عودهم؟ بالطبع لا.

ثم هناك نقطة هامة جدا ألا وهي أن نكون نحن الأمهات وكذا الآباء طبعاً مثالا لأولادنا في الخضوع لبعضنا البعض وتقديم الاحترام واحداً للآخر. وكل هذا ينبع يا سيدتي من كلمة الله المقدسة التي تعلمنا خوف الله ومهابته وحفظ وصاياهم. ليس الخوف من الله بل احترامه وجعله الأول في حياتنا. هذه هي الحكمة التي يتكلم عنها سليمان الحكيم. لأن رأس الحكمة مخافة الله. فهل نكون المثال الحي لأولادنا في الخضوع والطاعة لكلمة الله وتطبيقها في حياتنا؟ هناك فرصة الآن يا سيدتي أن نبدأ من جديد فننوب عن خطايانا وأخطائنا ونطلب الغفران من الله عما مضى، لأنه يقبل كل من يأتي إليه مؤمناً بعمل الفادي يسوع المسيح على الصليب من أجله. فهل تفعلين؟ عندها تتالين الحكمة منه في تنشئة أولادك وحمايتهم.

\*\*\*\*\*