

أنا وأنت على الطريق

التمارين الرياضية تزيد من مهارات الأطفال

ساعة من التمارين الرياضية يوميا تزيد من مهارات الأطفال العقلية، كان هذا عنوان تقرير جديد أود أن أشاركك به اليوم يا سيدتي علنا نهتم بصحة اولادنا فلذات أكبادنا أكثر من ذي قبل لما في ذلك من أهمية كبيرة لأجسادهم وحياتهم . فتعالى سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه:

يقول: أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأطفال للتمارين الرياضية لمدة لا تقل عن ساعة يوميا ترفع مستويات المهارات العقلية وتزيد نسبة التركيز لديهم. وأوضح الباحثون بجامعة إلينوي الأمريكية في دراستهم التي نشرها تفصيلها مؤخرا ، في مجلة طب الأطفال، أن ممارسة الأطفال للرياضة تحسّن عملية التحصيل الدراسي لديهم. وأخضع الباحثون مئتين وواحد وعشرين طفلا تتراوح أعمارهم بين ٧ إلى ٩ سنوات . وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تقوم بالتمارين الرياضية بشكل دوري لمدة ساعة على الأقل يوميا. والثانية لا تمارس التمرينات بشكل منتظم. مع ملاحظة تأثير التمرينات الرياضية على مستوى النشاط العقلي لمدة تسعة أشهر متواصلة استغرقتها الدراسة. ووجد الباحثون أن المجموعة الأولى زاد لديها النشاط العقلي والتركيز واللياقة البدنية ، وانخفض تشتت الانتباه وانتظام معدلات ضربات القلب بالمقارنة مع المجموعة الثانية. وقال البروفسور تشارلز هيلمان أستاذ الصحة المجتمعة بجامعة إلينوي ، قائد فريق البحث، إن هناك تغييرات ظهرت في وظائف الدماغ تتعلق بالمهام الإدراكية والمعرفية بالنسبة للمجموعة الأولى. وهذا يمكن أن يكون بسبب زيادة اللياقة البدنية وزيادة النشاط الاجتماعي للأطفال. إلى هنا ينتهي التقرير.

ويقول تقرير آخر بعنوان: **أمريكا في حرب على البدانة** ما يلي: تبذل الولايات المتحدة جهودا مستميتة لمواجهة مشكلة البدانة، حيث يعاني أكثر من ثلث سكانها من زيادة الوزن. لا عجب في ذلك فقنابل السعرات الحرارية مثل المشروبات الخفيفة وسندويشات البيغر السمينة تمثل جزءا أساسيا من ثقافة الطعام في أمريكا. ولكن ذلك يتغير شيئا فشيئا الآن حيث بدأت شركات المشروبات ترد بمبادرات على هذا الواقع . كانت التغذية تعتبر في بلج الحرية ولفترة طويلة أمرا خاصا بالذوق الشخصي الذي يختلف من شخص إلى آخر. أما الآن فقد انقلب الحال. حيث أصبحت قلة لياقة جزء واسع من الأمريكيين عبئا هائلا على أكبر اقتصاد في العالم. حسب تقديرات رجال الاقتصاد فإن نظام الرعاية الصحية في أمريكا يتحمل نحو ٢٠٠ مليار دولار سنويا من جراء البدانة. إلى هنا ينتهي التقرير الثاني.

نعم يا سيدتي، إن الرياضة مهمة جدا ليس لأطفالك فحسب، بل لك أنت شخصيا. فالتمارين تحافظ على جسدك معافى، وعليه فإنك تقدرين أن تقومي بمهامك وواجباتك تجاه أولادك بطريقة أفضل وأحسن. ليس هذا فحسب، بل تقدرين أن توجهيهن توجيها صحيحا. ولقد صدق بالحق من قال: **العقل السليم في الجسم السليم**. أليس كذلك؟ إذن لكي تحصلي على أولاد أصحاء ويقدرين أن يؤدوا واجباتهم ودروسهم في المدرسة على أحسن ما يرام، انخرطي معهم في أداء الرياضة البدنية عدة مرات في الأسبوع وهكذا ستترين فرقا كبيرا في أدائهم المدرسي وفي كل المناحي أيضا. لكن هل تعلمين سيدتي أن الرياضة البدنية نافعة لكن لقليل؟ بمعنى أنها إلى حين أي مؤقتا. أما الرياضة الروحية فهي نافعة كثيرا بسبب أنها غير محددة بوقت. هذا ما يقوله بولس أحد رسل المسيحية الأوائل لتلميذه تيموثاوس بالضبط حين كتب له مسوقا بالروح القدس يقول: "لأن الرياضة الجسدية نافعة لقليل، ولكن التقوى نافعة لكل شيء. إذ لها موعد الحياة الحاضرة والعتيدة."

تري ماذا عنى بولس بهذا الكلام لتيموثاوس تلميذه الشاب؟ لقد كان يقدم له نصائح عديدة في خدمته لكي يكون ناجحا وراعيا نشيطا يري رعيته بكل أمانة. ومن بين هذه النصائح هي بأن يروض نفسه للتقوى. أي يحاول أن يروض نفسه أي يمرنها لكي يعيش في تقوى الله وخوفه. أي في مهابته وضمن مشيئته. وهنا يمنحه مثلاً من الحياة اليومية حين يروض الإنسان جسده لأعمال عديدة ويدرب جسده على الطعام المغذي إذ في كل هذا منفعة للجسد. هكذا أيضا ترويض النفس، أي داخلنا أفكارنا أحاسيسنا مشاعرنا غير المرئية للناس، هذه يجب أن نروضها في التقوى. أي نعيش في تقوى الله وخوفه. لا أن نخاف منه، كلا، بل أن نسير ضمن وصاياه ونعمل مرضاته، لماذا؟ لأن هذا ما سيكون له نتيجة في الأبدية أي في الحياة الأخيرة النهائية ما بعد الموت. وبعد ذلك قال بولس: **صادقة هي الكلمة ومستحقة كل قبول، لأننا لهذا نتعب ونعير لأننا قد ألقينا رجاءنا على الله الحي، الذي هو مخلص جميع الناس، ولاسيما المؤمنين**. إذن، لماذا الرياضة الروحية وترويض النفس على التقوى وخوف الله، هي أفضل؟ لأن هناك نتيجة أبدية. فرجاء المؤمن الذي اختير خلاص الله وغفرانه لخطاياها، ينبع من مصدر الرجاء الذي هو الرب يسوع المسيح فهل آمنت به صديقتي؟
