الرياضة والشباب



◄أجسادكم كشبان وكفتيات في حالة نموّ متسارع، وسير دائب نحو النضج.. عظامكم في نموّ.. عضلاتكم في طور الاكتمال.. أعضاؤكم في تطوّر.. هل تتركون ذلك للأيام تفعل فعلها في أبدانكم دون مساعدة منكم؟

يقول المختصّون إنّه لابدّ من تربية الجسد والإهتمام بصحّته وسلامته وتقويته حتّى يتمكّن من أداء وظائفه والفعاليات المناطة به.. فالحصول على القوّة البدنية ليس شيئاً ترفياً، وإنّما هو جزء من مسؤوليتنا الإسلاميّة: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ...﴾ (الأنفال/ 60).

وإذا كانت أعضاء الجسد، أو الجسد برمّته أمانة الله لدينا، فإنّ من حسن رعاية هذه الأمانة، وأداء الشكر لهذه النعمة، أن لا نعرّضها إلى التلف والأمراض والأوبئة التي تفتك بها، مثلما علينا أن نطوّرها ليكون أداؤها أفضل، وانجازها أكبر، وبذلك نكون قد حفظنا الأمانة وقدّمنا الشكر على هذه النعمة "وبالشكر تدوم النعم".

وفي فترة الشباب قد ينشأ الاضطراب النفسي، ودواعيه في هذه المرحلة كثيرة، ومن بين وسائل تسريب هذا القلق أو الاضطراب، والتنفيس عنه (الرياضة)؛ فهي بما تمتصّ من شحنات النفس المتوترة، تترك في نفسية الرياضيّ مرحاً وخفّة وثقة وانفتاحاً وحبّاً في المشاركة.

ثمّ أنّ الشبان والفتيات قد يصطحبون معهم إلى ساحة شبابهم ذيولاً من طفولتهم اللاّهية العابثة. وبما أنّ الرياضة نظام وقواعد واُصول فإنّها تعلّمهم كيفيّة الصبر والانضباط والتحمّل، وبعضاً من الفضائل الأخلاقية كالمحبّة والتعاون والإيثار.

وباعتبار الشباب مرحلة النموّ البدنيّ، فقد يتناول البعض من الشبان والفتيات – في هذه الفترة –

كمّيات كبيرة من الطعام مما يتسبّب في سمنتهم وترهّل أجسادهم إذا لم يصرفوا تلك الطاقة في الجهد والحركة. وتأتي الرياضة لتذوّب الشحوم الزائدة، وتُنقّي الجسم من الشوائب والسموم التي تتركها الوجبات الغذائيّة الدسمة الثقيلة.

وفوق هذا وذاك، ففي سنّ الشباب ينصبّ الاهتمام على الذات وبناء الشخصية، وقد يتركّز اهتمام البعض من الفتيات والشبّان على بناء قواهم العقلية والروحية وينسون أو يتناسون قواهم البدنية، في حين أنّ دور الرياضة إضافة القوّة المادية إلى القوّة غير المادية حتّى يتكامل المظهر مع الجوهر، وتتناسق البسطةُ في العلم مع البسطة في الجسم.

وفي سنّ البلوغ، حيث الفتيات أسرع نموّاً من الشبّان، يرى المختصّون في الشأن الرياضي أنّ من المستحسن للفتيات أن يمارسنَ الرياضة الخفيفة للحفاظ على رشاقتهنّ ومظهرهنّ الجميل، على أن يحذرن من الرياضات العنيفة التي قد تؤدّي إلى أضرار جسدية أو مضاعفات جانبية.►