

## وقت عائلي ثمين وأجسام سليمة



مَن منّا لا يحب نوعاً واحداً من الرياضة على الأقل، سواء كمتفرجين عليها أو كمارسين لها، فلمَ لا نجعل من هذه الأنشطة فرصة لتمضية وقت قيم وثمرتين مع صغارنا؟

غداً الوقت المتاح للعائلة خلال أيام الأسبوع قصيراً جداً ما بين متطلبات العمل وساعاته الإضافية وبين الوقت الذي نمضيه خلال التنقل بين المكتب والمنزل، لكنه بالرغم من ذلك ما زال هنالك متسع لتخصيص جزء منه لنمضي وقتاً ثميناً مع صغارنا.

ولعل ممارسة الرياضة من أكثر الطرق فعالية لإستعمار هذا الوقت مع صغارنا، بكل ما تحمله من فوائد جسدية وذهنية. ولا داعي لسرد الفوائد الجسدية للرياضة، فهي معروفة على نطاق واسع ومثبتة علمياً وممارستها في الصغر بانتظام تكرس عاداتٍ صحيّة تلازم الصغار حتى شبابهم وفي كافة مراحل حياتهم.

أمّا فوائدنا الذهنية، التي عادةً ما يفوتنا التفكير بها، فهي أيضاً لا تقل أهمية عن تلك

الجسدية. وأبرز هذه الفوائد بناء الثقة بالنفس لدى الصغار، فضلاً عن تعليمهم تحمل المسؤولية والإنخراط في الفرق. كما أن الرياضة، خاصة الجماعية منها، تثبت في ممارستها مفاهيم هامة كالتنافسية والروح الرياضية الجماعية والفرحة بالإنجاز المستحق وتقدير الخسارة. ذلك كله بالإضافة إلى منحهم متنفس فعال يبتعدون من خلاله عن الهوايات والعادات السيئة أو غير البناءة. ولهذه الفوائد انعكاسات طويلة الأمد تطال الحياة المهنية لدى ممارسي الرياضة في الصغر.

ولابد أن الكثيرين منا يتذكرون أوقاتاً قد نكون قضيناها نتلاقف الكرة مع أختنا أو نتسابق راكضين مع والدتنا في الحديقة. وهذه الذكريات الحميمة العالقة في أذهاننا نابعة من أهميتها في صهر العلاقات الوثيقة مع الأهل وحتى الأقارب. وعلى الرغم من أهميته، ليس من الضروري أن يأخذ تفاعلنا الرياضي مع صغارنا شكل المشاركة، فمن المجدي حثهم على ممارسة الرياضة وتشجيعهم. فقد نستذكر من الماضي أيضاً حضور أهلنا مباراة كرة قدم خضناها لتشجيعنا ومؤازرتنا.

ويشدد الأخصائيون على أهمية مشاركة الأهل صغارهم في الرياضة وتمضية وقت عائلي قيم وثمرتهم معهم، لأن هذه المشاركة لا يقتصر أثرها على فترة الممارسة فحسب، بل وتمتد لتشمل فرص تفاعل أخرى كمتابعة أخبار رياضية عن لعبة معينة معاً، فهي تنشئ رابطاً قوياً وصلته جديدة يتواصل من خلالها الأهل مع صغارهم.

ولا يسعنا عند أخذ كل هذه الفوائد بعين الاعتبار إلا أن ندرك أهمية الرياضة كوسيلة يقل نظيرها لإمضاء الوقت العائلي الثمين مع صغارنا. فنصحتي لكم هذا الأسبوع أن تعولوا على الرياضة في وقتكم العائلي لتعزيز علاقتكم بصغاركم من خلال تحفيزهم على ممارستها ومتابعة تطوّرهم فيها، أو مشاركتهم فيها بين الفينة والأخرى، فينمو العقل السليم في الجسم السليم، وتتوطد علاقتهم بهم أكثر وأكثر.