أيها الشاب.. إجعلها أسلوب حياة

في زمن الإنترنت والألعاب الإلكترونية، باتت حركة الشباب قليلة جداً، فهم ليسوا مثل شباب القرون الماضية الذين كانوا يكثرون من الحركة فيتنقلون سيراً على الأقدام أو يقومون بأعمال يومية تتطلب جهداً بدنياً، فشباب اليوم يمضون ساعات طويلة وهم جالسون في أماكنهم وكل ما يحتاجونه يأتي إليهم ولا يذهبون إليه.

من أجل ذلك ولأنّ الحياة العصرية حياة سكون أكثر منها حركة، على الشباب أن يفكروا في صحتهم البدنية التي تخدمهم لسنوات عديدة عندما يتجاوزون مرحلة الشباب. ففي مقابل المكوث طويلاً أمام الشاشات من غير حركة، لابدّ من إيجاد وسيلة تبعث في أجسامهم الصحة وتعطي عظامهم القوة وتنمي عضلاتهم فلا يشيخون قبل الأوان.

وفي خضم هذه الحياة التي تعمل فيها أعضاء الجسم الأخرى فوق طاقتها، على الشباب أن يختاروا رياضة تقوى عضلاتهم وتبعث في نفوسهم السعادة، السعادة الحقيقة بعيداً عن كآبة الألعاب والإنترنت التي يتوهم كثيرون منهم أنها مبعث للسعادة.

نعم، فسعادة الإنترنت والتواصل الاجتماعي وهمية ولا تفرز في الجسم هرمون الأندروفين، أو هرمون السعادة الذي تزداد كمياته في الجسم بممارسة الرياضة.

لذا، أيها الشاب، اختر رياضة مثل الرياضات القتالية أو السباحة، أو الكرة بأشكالها المتنوعة، وإجعلها أسلوباً لحياتك وسترى الفرق، ليس في بنية جسدك وطاقتك وحيويتك فحسب، بل في طاقاتك الفكرية والابداعية كذلك.