



المستوى 5 الوحدة 6 - الأسبوع 3

النص الوظيفي

الرياضة تتحدّث

مَرْحَبًا، أَنَا الرِّيَّاضَةُ، صَدِيقَتُكُمْ الْمُخْلِصَةُ الَّتِي لَطَالَمَا كُنْتُ جُزْءًا مِنْ حَيَاةِ الْبَشَرِيَّةِ عَبْرَ الْعُصُورِ. لَقَدْ وُلِدْتُ مَعَ الْإِنْسَانِ مِنْذُ أَزْمِنَةٍ بَعِيدَةٍ، وَرَافَقْتُهُ فِي كُلِّ مَرَاكِحِ حَيَاتِهِ، فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ، فِي السَّلَامِ وَالْحَرْبِ، وَفِي اللَّعِبِ وَالْجِدِّ.

لَسْتُ مُجَرَّدَ لُعْبَةٍ أَوْ تَسْلِيَةٍ، بَلْ أَنَا عَالَمٌ كَامِلٌ يَضُمُّ أَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً وَأَسَالِيبَ مُتَنَوِّعَةً: فَمَنْ مَآ يُمَارِسُ فِي الْمِيَاهِ، وَمَنْ مَآ يُمَارِسُ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَمَنْ مَآ يَحْتَاجُ إِلَى كُرَةٍ، وَمَآ يَعْتَمِدُ عَلَى الْجَسَدِ وَالْمَهَارَةِ وَالِدَقَّةِ.

أَحْمِلُ فِي طَيَّاتِي قِصَصًا عَظِيمَةً وَذِكْرِيَّاتٍ جَمِيلَةً، وَأُمَثِّلُ لُغَةً عَالَمِيَّةً يَفْهَمُهَا الْجَمِيعُ، بِلا حَاجَةٍ لِكَلَامٍ أَوْ تَرْجَمَةٍ. أُرِيدُ الْيَوْمَ أَنْ أُحَدِّثَكُمْ عَنِّي، وَأَدْعُوكُمْ لِمُمَارَسَتِي، لَيْسَ لِتَحْقِيقِ أَهْدَافٍ مُعَيَّنَةٍ فَقَطْ، بَلْ لِأَنِّي أَسَاسٌ لِحَيَاةٍ صَحِيَّةٍ وَسَعِيدَةٍ.

عِنْدَمَا تُمَارِسُونِي بِانْتِظَامٍ، سَتَشْعُرُونَ بِالْفَائِدَةِ الْكَبِيرَةِ الَّتِي أَقْدَمُهَا لَكُمْ. بَعْضُ النَّظَرِ عَنْ نَوْعِي: سَوَاءٌ كُنْتُمْ تَفْضَلُونَ الْجَرِيَّ أَوْ السَّبَاحَةَ، كُرَةَ الْقَدَمِ أَوْ الْيُوغَا، الْمَشْيَ أَوْ الْقَفْزَ الطَّوِيلَ، فَإِنِّي أَسَاعِدُكُمْ فِي تَحْسِينِ صِحَّتِكُمْ الْجَسَدِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ.

نَعَمْ، فَأَنَا أَعْمَلُ عَلَى تَقْوِيَةِ عَضَلَاتِكُمْ وَزِيَادَةِ قُدْرَتِكُمْ عَلَى التَّحْمَلِ، كَمَا أَنَّ لِي دَوْرًا فِي تَحْسِينِ مَرُوءَةِ أَجْسَامِكُمْ. لَكِنَّ الْأَمْرَ لَا يَتَوَقَّفُ عِنْدَ هَذَا الْحَدِّ، فَأَنَا أَيْضًا أَدْعُمُ صِحَّةَ قُلُوبِكُمْ، وَأَسَاهِمُ فِي تَقْلِيلِ مَخَاطِرِ الْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ مِثْلَ السُّكَّرِيِّ وَضَعْفِ الدَّمِ الْمُزْتَفِعِ.



إِعْلَمُوا أَنَّنِي لَسْتُ مُفِيدَةً لِلْجَسَدِ فَقَطْ، بَلْ أَنَا غِذَاءٌ لِلْعَقْلِ كَذَلِكَ: فَعِنْدَمَا تُمَارِسُونَنِي، أَسَاعِدُكُمْ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ التَّوْتُرِ وَالْقَلَقِ، وَأُحَسِّنُ مِنْ حَالَتِكُمْ الْمِزَاجِيَّةِ. هَذَا الْأَمْرُ مُثَبِّتٌ عِلْمِيًّا، فَيَفْضِلُ الْمَوَادَّ الْكِيمِيَاءِيَّةُ الَّتِي يُفَرِّزُهَا دِمَاغُكُمْ خِلَالَ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ، سَتَشْعُرُونَ بِالسَّعَادَةِ وَالِاسْتِرْخَاءِ. أَلَيْسَ هَذَا رَائِعًا؟

عِلَاوَةً عَلَى كُلِّ مَا ذَكَرْتُهُ، فَأَنَا وَسِيلَةٌ رَائِعَةٌ لِلتَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ، إِذْ مِنْ خِلَالِي، يُمَكِّنُكُمْ تَكْوِينُ صَدَاقَاتٍ جَدِيدَةٍ، وَالْعَمَلُ عَلَى شَكْلِ فَرِيقٍ مِمَّا يُعَزِّزُ رُوحَ التَّعَاوُنِ. عُمُومًا، فَسَوَاءٌ كُنْتُمْ تَلْعَبُونَ مُبَارَاةَ كُرَةِ قَدَمٍ مَعَ أَصْدِقَائِكُمْ، أَوْ تُشَارِكُونَ فِي نَادٍ رِيَاضِيٍّ، سَأَكُونُ دَائِمًا وَسِيلَةً لِجَمْعِ النَّاسِ حَوْلَ هَدَفٍ مُشْتَرَكٍ.

فِي عَالَمِ الْيَوْمِ الْمَلِيءِ بِالتَّحَدِّيَّاتِ، أَقَدِّمُ لَكُمْ فُرْصَةً لِلِاسْتِرْخَاءِ وَالِاسْتِمْتَاعِ، وَتَحْسِينِ حَيَاتِكُمْ بِشَكْلِ شَامِلٍ. لِذَا، أَرْجُوكُمْ أَنْ تَمْنَحُونِي وَقْتًا فِي جَدْوَلِكُمْ الْيَوْمِيِّ. ابْدَؤُوا الْيَوْمَ، لَا يَهْمُ إِنْ كُنْتُمْ مُبْتَدِئِينَ أَوْ مُحْتَرِفِينَ، الْمُهْمُ هُوَ أَنْ تَتَحَرَّكُوا وَتَسْتَمْتِعُوا. سَأَكُونُ هُنَاكَ دَائِمًا لِادِّعَمَكُم فِي تَحْقِيقِ حَيَاةٍ مَلِيَّةٍ بِالصَّحَّةِ وَالنَّشَاطِ.

أَنَا صَدِيقُكُمْ الرِّيَاضَةِ أَدْعُوكُمْ: لِنَبْدَأْ رِحْلَةً جَدِيدَةً مَعًا نَحْوَ حَيَاةٍ أَفْضَلَ!



المستوى 5
الوحدة 6 - الأسبوع 3

النص الوظيفي

الرَّيَاضَةُ تَتَحَدَّثُ

