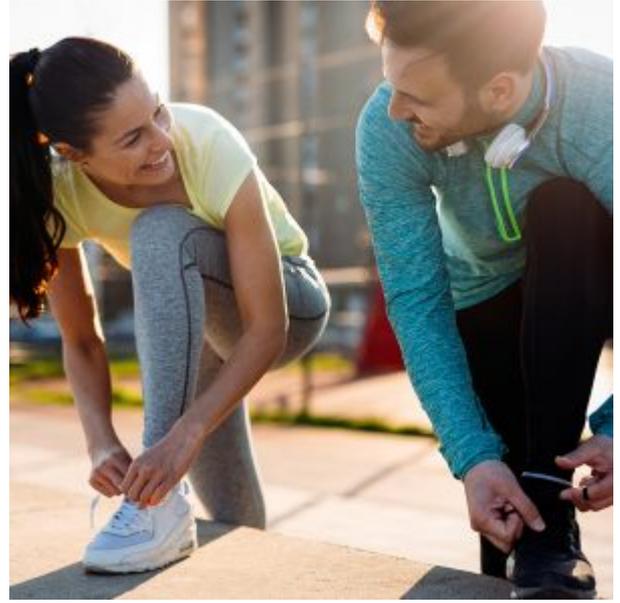


# ممارسة الرياضة مع الشريك مفتاح العلاقة السعيدة

حان الوقت للتفكير في كيف يمكن للياقة البدنية أن تفيد ليس فقط صحتك ورفاهيتك ، ولكن أيضاً علاقتك الرومانسية . لماذا لا تمسك بيد شريكك وتدعوه ليكون شريكك في التمرين أيضاً؟ تشير مجموعة متزايدة من الأدلة إلى أن الأزواج الذين يتعرقون معاً يبقون معاً . في الواقع ، يمكن لممارسة التمارين الرياضية معاً أن:



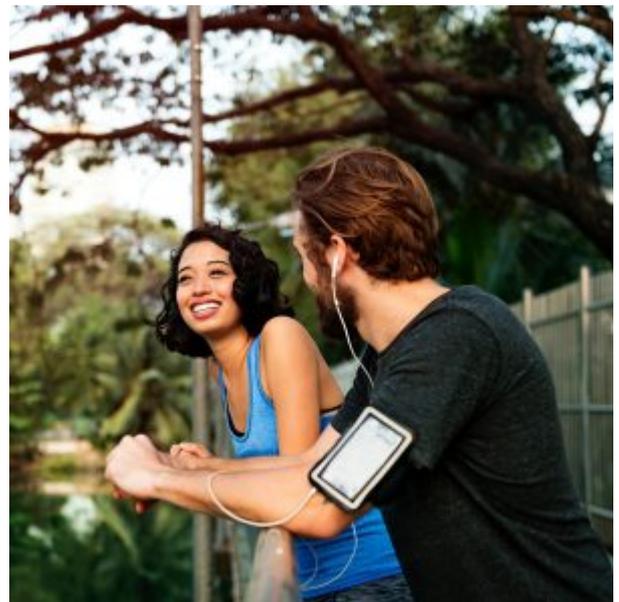
## ▪ تزيد سعادتك في علاقتك

تظهر الدراسات المعملية أنه بعد المشاركة في تحدي أو نشاط بدني مثير ، يفيد الأزواج عن شعورهم بالرضا عن علاقاتهم ومزيد من الحب مع شريكهم. التمرين هو مثال مثالي لنوع النشاط المنشط الذي يمكن أن يكون له هذه التأثيرات الإيجابية. إنها الإثارة الفسيولوجية ، بدلاً من الجدة أو التحدي للنشاط ، هي التي تدفع الجذب الرومانسي . يشير هذا إلى أن مشاركة هدف اللياقة البدنية (مثل التدريب لمسافة 5 كيلو أو الترياتلون) ، أو الركض بانتظام معاً ، أو الرقص في القاعة ، أو قضاء ليلة في صالة الألعاب الرياضية يمكن أن يعزز جودة علاقتك الرومانسية .



### ▪ تحسين كفاءة التدريبات الخاصة بك

المفهوم القديم في علم النفس الاجتماعي هو أن مجرد الحضور لشخص آخر يؤثر على قدرتك على القيام بنشاط. حتى إذا كنت تشعر بالفعل بالكفاءة في القيام بتمرين معين ، فقد يكون اصطحاب شريكك الرومانسي طريقة رائعة لزيادة إنتاج الطاقة لديك. سيحسبُ حضور شريكك من سرعتك ، دون أن تدرك بالضرورة تأثيره. من ناحية أخرى ، إذا كنت قد بدأت للتو في تعلم القيام بالتدوير أو إدارة آلة بيضاوية جديدة ، فمن الأفضل التمسك بتجربتها منفردة في الوقت الحالي. في هذه الحالات ، قد يتداخل حضور شريكك مع قدرتك على إكمال مهمة صعبة. خصص بعض الوقت لإتقان التمرين ، ثم اصطحاب شريكك لتحسين الأداء.



### ▪ اجعل شريكك يقع في حبك

يحفز التمرين أعراض الإثارة الفسيولوجية - الأيدي المتعرقه ، نبض السباق ، ضيق التنفس. تعكس هذه الأعراض ، من نواح عديدة ، إثارة الجاذبية الرومانسية. من المثير للاهتمام أن الناس يمكن أن يخطئوا بسهولة الإثارة الجسدية وإثارة السمة الجاذبية الرومانسية. استخدم هذه الظاهرة لصالحك من خلال دعوة اهتمامك الرومانسي لممارسة الرياضة معك. نتائج؟ دفعة من المرجح أن لديك جاذبية في عينيه أو لها.



### ▪ مساعدتك على تحقيق أهداف لياقتك

عندما يهتم شركاء حول اللياقة البدنية الخاصة بهم و التيصيح من الأسهل لتحقيق أهداف اللياقة البدنية. أظهرت دراسة حديثة للأزواج من جنسين مختلفين أن الأزواج ذوي الوزن المتوسط الذين يهتمون باللياقة البدنية ينخرطون في نشاط بدني أكثر عندما تقدم زوجاتهم تعليقات أكثر دعمًا تتعلق بالصحة. يمكن أن توفر المشاركة في فترات صعود وهبوط المشي اليومي في الصباح ، أو ركوب الدراجة الصعب ، أو فئة Zumba الشاقة ، السياق المثالي لمثل هذه التعليقات. ملاحظة تحذيرية واحدة: لا تعتمد بشدة (أو حصريًا) على شريكك عندما يتعلق الأمر بأهداف اللياقة البدنية الخاصة بك. يمكن أن يؤدي "الاستعانة بمصادر خارجية" الجهد العقلي المطلوب لإكمال أهداف اللياقة البدنية إلى تقليل جهدك الخاص.



### زيادة الروابط العاطفية

عندما تعمل معًا ، تقوم بإنشاء سياق يمكنك من خلاله تنسيق أفعالك. على سبيل المثال ، يمكنك رفع الأوزان مع الإيقاع مع شريكك ، أو مطابقة مشيتك أو الجري مع نظيره ، أو رمي كرات الدواء ذهائبًا وإيابًا. يخلق هذا السلوك مطابقة غير لفظية ، أو تقليدًا ، مما يفيد كليكم. يساعد التقليد غير اللفظي الناس على الشعور بالانفعال العاطفي مع بعضهم البعض ، ويميل أولئك الذين يختبرونه أو يشاركون فيه إلى الإبلاغ عن مشاعر أكبر من "الترايط" مع شريكهم. يوفر التمرين معًا فرصة لإنشاء مثل هذا الاتصال ، مما يفيد صحتك وعلاقتك.