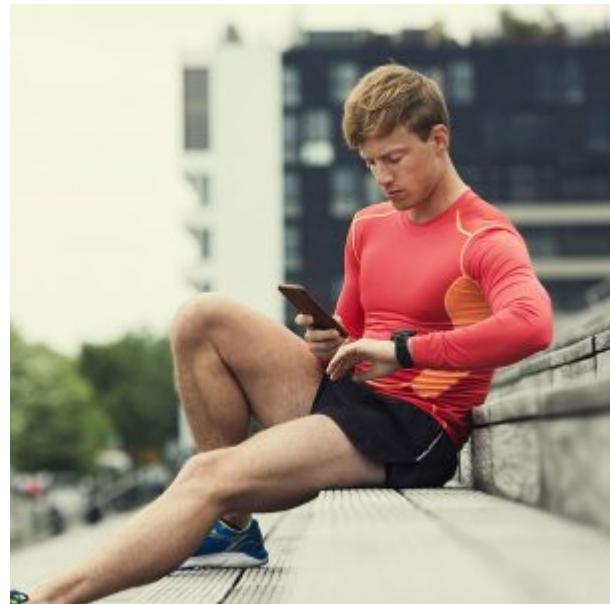


# 4 طرق لتحفيز نفسك على ممارسة التمارين الرياضية

اذا كنت من هؤلاء الاشخاص الذين يودون ممارسة الرياضة لتحسين صحتهم وشكل جسمهم ، ولكنهم لا يعلمون كيف يحفزون أنفسهم للقيام بذلك ، فالليك هذا المقال. هذه 4 طرق لتحفيز نفسك على ممارسة التمارين الرياضية

## 1. اعط نفسك مكافأة حقيقية

بالتأكيد ، قد يكون الدافع وراء بعض الناس هو "تحسين الصحة" أو "السيطرة على الوزن" . ولكن ينصح بجعل فوائد العمل أكثر واقعية. بمرور الوقت ، يصبح الحافز جوهريًا ، حيث يبدأ الدماغ بربط العرق والألم مع زيادة الاندورفين - تلك المواد التي تبدو جيدة في الدماغ والتي تكون مسؤولة عن هذا الاندفاع الذي تحصل عليه بعد جلسة رياضية. بمجرد أن تقوم بتدريب دماغك على إدراك أن التمارين نفسه هو المكافأة ، فلن تحتاج حتى إلى علاج.



## 2. توقيع عقد الالتزام

يمكننا تقديم وعود لأنفسنا طوال اليوم ، لكن الأبحاث تظهر أننا نرجح أن نتابع التعهادات عندما نقوم بها أمام الأصدقاء . يمكن زيادة الرهان من خلال توقيع عقد يوافق على دفع 20 دولارًا في كل مرة تخطي فيها الصفر.

أقول إنني سأقوم بالتزام للقيام بشيء ما لفترة معينة من الوقت ، مثل ممارسة 30 دقيقة ثلاثة مرات في الأسبوع لمدة 12 أسبوعاً . إذا لم أفعل ذلك ، فسأدفع نوعاً ما من العقوبة ، سواء أكان ذلك نقدياً أو إراجاً لامتلاك أصدقاء يعرفون أنني لم أرق إلى كلمتي.

في دراسات أجريت على الأشخاص الذين أنشأوا عقوداً عبر الإنترن特 ، وجد Goldhaber-Fiebert وزملاؤه أن أولئك الذين وقعوا عقوداً أطول انتهوا من ممارسة أكثر من أولئك الذين وافقوا على فترات أقصر. "عليها تجاوز التجربة الأولية للاستياء من أجل التعرف على المنافع على المدى الطويل " ، كما يقول. "يتمثل التحدي في تصميم أدوات للمساعدة في تحقيق ذلك".

### 3. إعادة التفكير بالإيجابي

لطالما شجع مناصرو التفكير الإيجابي على تصور فوائد السلوك كاستراتيجية تحفيزية . على سبيل المثال ، عندما أقرر ما إذا كنت سأخرج من السرير لأذهب للركض في الصباح ، فإنه يساعد على تخيل كيف ستشعر الشمس على وجهي أثناء جريشي حول الخزان. أو مدى سعادتي عندما أرى عضلاتي الجديدة تتطور.

لكن مثل هذه الأوهام الحسنة لن تكون فعالة إلا عندما تكون مصحوبة بطرق أكثر واقعية لحل المشكلات ، وفقاً لجابريل أوينجين ، دكتوراه ، أخصائية نفس في جامعة نيويورك ومؤلفة كتاب التفكير المعكوس التفكير: داخل علم التحفيز الجديد .

وفيما يلي بقية المعادلة: بعد تحديد رغبتك وتصور النتيجة ، عليك تحديد ما يعيقك - وهي تقنية تصفها "بالتناقض العقلي". في إحدى الدراسات التي أجريت على 51 طالبة زعموا أنهن يرغبن في تناول عدد أقل من الوجبات السريعة الوجبات الخفيفة ، طلب الباحثون من كل امرأة تخيل فوائد القضم على الأطعمة أفضل. أولئك الذين حددوا الزناد الذي جعل من الصعب تناول وجبة خفيفة صحية لهم - وخرجوا بخطة للوصول إلى الفاكهة عندما ضربهم الرغبة الشديدة - كانوا الأكثر نجاحاً في التمسك بهدفهم.

تشعر بالتعب الشديد للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بعد العمل؟ "بعد أن تخيل عقبة ، يمكنك معرفة ما يمكنك فعله للتغلب عليه ووضع خطة" ، يشرح أوينجين. على سبيل المثال ، يمكنك التبديل إلى التدريبات الصباحية أو وقت الغداء أو الذهاب مباشرة إلى صالة الألعاب الرياضية بدلاً من التوقف في المنزل أولاً .



#### 4. العثور على أصدقاء في اللياقة البدنية

دعونا نواجه الأمر: لا أحد يستطيع أن يدفع لك للقيام بالمزيد من القرفصاء ، والركض أكثر ميلاً أو رفع أثقل - والعلم يثبت ذلك. ووجد الباحثون في دراسة حديثة من المكتب الوطني للبحوث الاقتصادية أن مكافأة أعضاء الصالة الرياضية الجدد الذين حصلوا على بطاقات هدايا بقيمة 30 أو 60 دولار لممارسة الرياضة لم تؤد إلى أي تأثير يذكر على حواجزهم. في حين قد يبدو الأمر وكأنه صفقة حلوة للحصول على المال للعرق ، فإن ما سوف يلهمك في نهاية المطاف على النهاية والبدء في التحرك هو مجتمع قوي وداعم . إن الضحكات ، وخمس سنوات عالية ، وكلمات التشجيع من السندات التي يصنعها الناس هي أشياء لا يمكن أن يشتريها المال ببساطة. من مربعات كروسفيت ل تشغيل أندية لدوائر يوغي ، هناك فرقة لياقة لجميع. ابحث عن تمرين يجعلك تشعر بالرضا وتحيط نفسك بالأشخاص الذين يساعدون في بناء ثقتك بنفس قدر قوتك. تكلفة وضع نفسك هناك؟ لا يقدر بثمن.