

ابتلا به بعضی بیماری‌ها را از خودمان دور کردیم. این را من نمی‌گویم محققان می‌گویند.

اما چه کار کنیم تا با ورزش دوست بشویم؟

یک راهش این است: سعی کنید از ورزش کردن لذت ببرید! حتماً خودتان هم دقت کرده‌اید، هر کاری که از روی اجبار باشد، انجامش سخت می‌شود. پس باید راهی پیدا کنید تا با ورزش دوست شوید و تمرین ورزشی بهتان بچسبد! پس گام اول این است: ورزش مورد علاقه‌تان را پیدا کنید، وقتی ورزش مورد علاقه‌تان را پیدا کردید، بقیه‌اش کاری ندارد، علاقه

بعضی‌ها به اسمش هم حساسیت دارند! اسمش که می‌آید، می‌خواهند ازش فرار کنند. نه این که ترسناک باشد یا خیلی سخت، ولی همین که موقع ورزش به هن و هن می‌افتند و ضربان قلبشان می‌رود بالا و عضلاتشان می‌گیرد، بهانه‌ای می‌شود برای فرار کردن ازش. یا نه، خیلی‌ها می‌گویند ما که چاق نیستیم! البته که این افراد هم می‌دانند ورزش کردن ربطی به سن و سال و چاقی و لاغری ندارد. ورزش توی هر سن و سالی مفید است. وقتی از سن و سال نوجوانی ورزش کنیم، توی بزرگسالی خطر

کم‌کم به وجود می‌آید! راه دیگر این است، هدفمند ورزش کنید؛ بدانید برای چی ورزش می‌کنید اهل مطالعه باشید، در مورد آن رشته ورزشی بیشتر بدانید. در مورد سلامتی‌تان حساس باشید و سعی کنید اطلاعاتتان را ببرید بالاتر. این‌طوری ضمیر ناخودآگاهتان هم با شما همکاری می‌کند و به ورزش رغبت نشان می‌دهید. حتی اگر لازم شد، با یک مشاور هم صحبت کنید و از او مشورت بگیرید و هیچ‌وقت یادتان نرود که ندانستن عیب است!

ورزش را تبدیل به یک عادت کنید. این‌طور نباشید که چند وقت خودتان را هلاک کنید و چند ساعت در روز برای ورزش وقت بگذارید ولی بعد از مدتی کلاً رهاش کنید سعی کنید آهسته و پیوسته پیش بروید، معمولاً کسانی که لاک‌پشتی جلو می‌روند، بهتر به نتیجه می‌رسند تا کسانی که یک شبه می‌خواهند به نتیجه برسند پس صبور باشید. اجازه بدهید زمان بگذرد. از یاد نبرید که ورزش یک تأثیر طولانی‌مدت و مفید روی سلامتی شما می‌گذارد. پس کم نیاورید و با جدیت و پشتکار ورزش کردن را ادامه بدهید. خب حالا به این سوال‌ها جواب بدهید:

دوست دارید تنها ورزش کنید یا با یک دوست؟
دلتان می‌خواهد توی هوای آزاد ورزش کنید یا محیط باشگاه یا حتی خانه؟

ورزش سنگین و حرفه‌ای را می‌پسندید یا ورزش‌های سبک و تفریحی و مسابقه‌ای؟
این سوال‌ها به شما کمک می‌کند تا بدانید از دنیای ورزش چه می‌خواهید!

آشتی‌کنون با ورزش

سحر رحیمی

