

(24)

من السهل العيش حياة صحية عند مشاركتك من حولك

في الوقت الذي نكون فيه قادرين على صنع قراراتنا بأنفسنا نسمح لأنفسنا غالباً بأن نتأثر بالأشخاص من حولنا. فمثلاً إذا رأينا أفراد العائلة، أو الأصدقاء، والجيران يمارسون رياضة المشي أو الهرولة، فإننا على الأغلب نشاركهم ذلك. وبالمقابل إذا كانت عادات الأشخاص المحيطين بنا غير صحية فإننا على الأرجح نهمل أهمية الصحة العامة. تتبع النماذج الجيدة من حولك، وإذا لم يكن لديك أحد، اعلم بأن عليك إعداد هذا النموذج الجيد.



اعتادوا كعائلة الاجتماع والجلوس سوياً. والآن هم عائلة تمارس الرياضة سوياً.

قرر كريس وتيريزا والدا داني البالغ من العمر عشر سنوات، وهم في حوالي الأربعين من العمر، ضرورة خروج العائلة لممارسة الرياضة على نحو أكثر. كانت دوافعهم مختلفة - كريس كان مهتماً بلياقته بشكل عام، وتيريزا أرادت التغلب على آلام ظهرها المزمنة، وداني كان يشعر بأنه محبوس خلال يومه الدراسي من

غير استراحة أو حصة رياضة. إلا أن، العائلة أدركت بأنها ستحقق نتائج أفضل إذا قامت بهذا العمل سوياً.

هم الآن يذهبون إلى النادي الرياضي على الأقل مرة في الأسبوع. يفضل كريس القديب على السيور، وتيريزا تحب آلات الوزن، وداني يتدرب قليلاً على كل شيء.

"نتدرب سوياً في جميع الأوقات"، تقول تيريزا. "لا أشعر بالحماس للقيام بأي شيء عندما أكون بمفردي. من السهل التراجع والتراخي عندما لا ترتبط بأحد. ولكن أصبح التمرين الآن مشروعاً عائلياً، وفريقاً جماعياً، والمحفزات موجودة دائماً".



اتضح وفقاً لدراسة من جامعة مينوسوتا، أن الأشخاص الذين وصفوا اتجاهات أصحابهم وجيرانهم بأنها صائبة تجاه التمارين الرياضية والأكل الصحي، كانوا على الأغلب يمارسون أنفسهم التمارين الرياضية ويطبقون العادات الصحية في الأكل بنسبة 19٪.

