

التفكير المنهجي في ممارسة الرياضة: دراسة تكشف عن عائق خفي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التفكير المنهجي في ممارسة الرياضة: دراسة تكشف عن عائق خفي. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119512>

كم مرة بدأت برنامجاً رياضياً بحماس، واعدت نفسك بالالتزام به، ثم وجدت نفسك بعد أيام قليلة تعود إلى نمط حياتك القديم؟ قد لا يكون السبب هو قلة الإرادة أو الكسل، بل طريقة تفكير خفية تُعيق الكثيرين عن الاستمتاع بفوائد النشاط البدني المنتظم. هذه الطريقة، التي يطلق عليها علماء النفس "التفكير بكل شيء أو لا شيء" (all-or-nothing thinking)، هي محور دراسة جديدة تلقي الضوء على دورها في إعاقه الاستمرار في ممارسة الرياضة.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل الأنماط الفكرية لدى الأفراد الذين حاولوا، ولكنهم فشلوا في الحفاظ على ممارسة الرياضة بانتظام. لم تعتمد الدراسة على قياسات فيزيولوجية أو تقييمات مباشرة للنشاط البدني، بل ركزت بشكل أساسي على فهم العمليات المعرفية (cognitive processes) - أي طريقة تفكير الأفراد - المتعلقة بالرياضة. استخدم الباحثون، بقيادة الدكتورة ميشيل سيجار، مقابلات متعمقة واستبيانات مصممة خصيصاً للكشف عن وجود أنماط تفكير متطرفة. السؤال الرئيسي الذي طرحوه هو: كيف يفكر الأفراد عندما يتعلق الأمر بالرياضة، وما هي الأفكار التي تمنعهم من الاستمرار حتى عندما يرغبون في ذلك؟

ركزت الدراسة على تحديد ما إذا كان الأفراد يميلون إلى رؤية ممارسة الرياضة بطريقة ثنائية - إما أن تكون مثالية (جلسة رياضية كاملة، مكثفة، وطويلة)، أو فاشلة (عدم القدرة على الالتزام بالخطة الموضوعية، أو الشعور بالإرهاق بعد فترة قصيرة). لم يكن الهدف هو تحديد أسباب الفشل في ممارسة الرياضة بشكل عام، بل تحديد نمط تفكير معين قد يكون بمثابة حاجز خفي أمام النجاح. تم تحليل البيانات النوعية (qualitative data) المستقاة من المقابلات لتحديد الموضوعات المتكررة وأنماط التفكير الشائعة.

نتائج البحث

أظهرت نتائج البحث أن "التفكير بكل شيء أو لا شيء" يلعب دوراً هاماً في إعاقه الاستمرار في ممارسة الرياضة. لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين يتبنون هذا النمط من التفكير غالباً ما يضعون لأنفسهم أهدافاً غير واقعية أو صارمة للغاية. على سبيل المثال، قد يقرر شخص ما أنه يجب عليه الركض لمدة ساعة كل يوم، وإذا لم يتمكن من ذلك بسبب ظروف طارئة، فإنه يعتبر ذلك فشلاً ذريعاً ويتخلى عن البرنامج بالكامل. هذا النمط من التفكير يخلق حلقة مفرغة من الإحباط والاستسلام.

كما وجد الباحثون أن هذا النوع من التفكير غالباً ما يرتبط بمشاعر سلبية تجاه ممارسة الرياضة. بدلاً من رؤية الرياضة كنشاط ممتع ومفيد للصحة، ينظر إليها الأفراد على أنها واجب أو مهمة شاقة يجب إنجازها. عندما لا يتمكنون من الوفاء بمتطلباتهم الصارمة، فإنهم يشعرون بالذنب والإحباط، مما يزيد من احتمالية التخلي عن البرنامج. لاحظت الدكتورة سيجار وفريقها أن الأفراد الذين يتبنون هذا النمط من التفكير يميلون إلى التركيز على "ما لم يفعلوه" بدلاً من التركيز على التقدم الذي أحرزوه، حتى لو كان بسيطاً.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن معالجة أنماط التفكير السلبية قد تكون مفتاحاً لمساعدة الأفراد على تبني نمط حياة أكثر نشاطاً. بدلاً من التركيز على وضع أهداف طموحة وصعبة، يجب تشجيع الأفراد على البدء بخطوات صغيرة وواقعية، والاحتفال بأي تقدم يحرزونه، مهما كان ضئيلاً. على سبيل المثال، بدلاً من تحديد هدف الركض لمدة ساعة، يمكن البدء بالمشي لمدة 15 دقيقة يومياً، ثم زيادة المدة تدريجياً.

تؤكد هذه النتائج على أهمية تغيير طريقة التفكير حول ممارسة الرياضة. يجب النظر إليها كجزء من نمط حياة صحي، وليس كعقاب أو واجب. يمكن أن يساعد تعلم تقنيات الاسترخاء والتركيز الذهني (mindfulness) في تقليل التوتر والقلق المرتبطين بممارسة الرياضة، وتعزيز الشعور بالمتعة والاستمتاع. كما أن الحصول على الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تشجيع الاستمرار في ممارسة الرياضة.

تفتح هذه الدراسة الباب أمام المزيد من الأبحاث حول دور التفكير في سلوكيات الصحة واللياقة البدنية. فهم أفضل لكيفية عمل هذه العمليات المعرفية يمكن أن يساعد في تطوير تدخلات أكثر فعالية لمساعدة الأفراد على التغلب على الحواجز التي تعيقهم عن تبني نمط حياة صحي ونشط. إنها دعوة للتفكير ليس فقط في "ماذا نفعل" لممارسة الرياضة، بل أيضاً في "كيف نفكر" بشأنها.

Reference

Segar M.L. (2025). *The secret life of all-or-nothing thinking with exercise: new insights into an overlooked barrier*. BMC Public Health, 26(1), 298-298

DOI: 10.1186/s12889-025-25780-9