

چگونه یک رزولوشن (تصمیمات و برنامه‌ها) در سال نو بسازیم و آن را حفظ کنیم؟



رزولوشن خود را درست انتخاب کنید تا سرعت دلسرد نشوید

آیا در سال جدید رزولوشن متفاوت می‌گیرید؟ هشدار: بیش از نیمی از تمام رزولوشن‌ها شکست می‌خورند، اما امسال، نباید برای شما چنین باشند. در اینجا نحوه شناسایی راه حل مناسب برای بهبود زندگی، ایجاد برنامه‌ای برای رسیدن به آن و تبدیل شدن به بخشی از گروه کوچکی از افرادی است که با موفقیت به هدف خود می‌رسند. سبک زندگی (لایف_استایل) خود را کاملاً بر اساس رزولوشن‌های خود طراحی کنید.

رزولوشن درست و مناسب را انتخاب کنید

اگر هدفی را تعیین کنید که قابل انجام باشد - و همچنین معنی دار باشد، بهترین شانس خود را برای موفقیت خواهید داشت. بر اساس آمار یک موسسه مدیریتی آمریکایی، یک سوم برنامه‌ریزی‌های سالانه‌ی افراد به پایان اولین ماه از سال جدید هم نمی‌رسد و سرعت به فراموشی سپرده می‌شوند. دلیلش هم این است که این رزولوشن‌ها به صورت اصولی و صحیح انتخاب و نوشته نمی‌شوند. بسیاری از این رزولوشن شکست می‌خورند زیرا رزولوشن‌های درستی نیستند.

یک رزولوشن ممکن است به یکی از سه دلیل اصلی اشتباه باشد:

- این رزولوشن بر اساس آنچه که شخص دیگری (یا جامعه) به شما دیکته می‌کند، تغییر دهید ایجاد شده است.
- خیلی مبهم است

- شما یک برنامه واقع بینانه برای دستیابی به رزولوشن خود ندارید.

اهداف شما باید **هوشمندانه** و **SMART** باشند. این یک مخفف است که در مجله Management Review در سال 1981 برای موارد خاص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و محدود به زمان ابداع شد. ممکن است برای مدیریت کار کند، اما می تواند در تنظیم رزولوشن شما نیز کار کند.

ویژگی‌های رزولوشن شما باید دارای این ویژگی‌ها باشد:



اگر واقعا قصد دارید به هدف‌تان برسید، آن را SMART کنید

- خاص و ویژه
- قابل اندازه‌گیری
- قابل دستیابی
- دارای محدودیت‌های زمانی
- مربوط بودن

برای اینکه با مفاهیم هر یک از موارد بالا آشنا شوید در زیر آنها را برایتان توضیح داده ایم:

1. **خاص و ویژه باشد:** لیست برنامه‌ریزی شما باید کاملا شفاف باشد. یعنی به جای اینکه در برگه خود بنویسید: «من می‌خواهم زبان انگلیسی‌ام را قوی کنم»، به طور کاملا واضح و شفاف بنویسید که قصد دارید "به چه سطحی از زبان برسید؟ و این کار را در چه بازه زمانی باید به نتیجه برسانید؟ برای مثال، برای خود تعیین کنید که من در عرض سه ماه اول سال باید از عهده صحبت روزمره بر بیایم. تعیین زمان و رقم دقیق باعث می‌شود به رزولوشن خود پایبند باشید.

"کترین ال. میلکمن، دانشیار اطلاعات عملیات و رزولوشن‌ها در مدرسه وارتون دانشگاه پنسیلوانیا گفت. "پنج پوند در دو ماه آینده - که موثرتر خواهد بود."

2. **قابل اندازه‌گیری باشد:** این گزینه برای برنامه‌ریزی‌هایی همچون لاغری کاملاً قابل درک است، اما باید بدانید قابل اندازه‌گیری بودن ممکن است به حذف برخی مسایل یا ترک برخی عادت‌ها مربوط باشد. به طور مثال، عادت دارید ناخن‌های خود را بجوید. برای ترک این عادت نادرست می‌توانید در روند برنامه‌ریزی خود هر چند وقت یکبار از رشد ناخن‌هایتان عکس بگیرید تا به طور کاملاً شفاف و روشن ببینید که در حال ترک عادت ناخن جویدن هستید. در موارد دیگر می‌توانید با نوشتن، یادداشت‌برداری در موبایل یا حتی نصب اپلیکیشن مربوط به عادت نادرست خود، روند انجام آن را تحت نظر داشته باشید تا مطمئن شوید که در مسیر صحیح قرار دارید.

2. **قابل دستیابی باشد.** این بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید اهداف بزرگی داشته باشید. اما تلاش برای برداشتن یک گام خیلی بزرگ و خیلی سریع می‌تواند شما را ناامید کند یا بر سایر بخش‌های زندگی شما تأثیر بگذارد تا جایی که رزولوشن شما بر زندگی شما تأثیر بگذارد - و هم شما و هم دوستان و خانواده‌تان دچار ضعف شوند. بنابراین، برای مثال، تصمیم به پس انداز پول کافی برای بازنشستگی در پنج سال در زمانی که 30 سال دارید، احتمالاً واقع بینانه نیست، اما پس انداز 100 دلار اضافی در ماه ممکن است. (اگر این آسان است، می‌توانید این عدد را تا 200، 300 یا 400 هزار تومان اضافی در ماه کاهش دهید).

2. **زمان آن محدود باشد.** مانند "قابل دستیابی"، جدول زمانی برای رسیدن به هدف شما نیز باید واقع بینانه باشد. این بدان معناست که به خودتان زمان کافی بدهید تا با تعداد زیادی از اهداف میانی کوچک‌تر که در طول مسیر تعیین شده‌اند، این کار را انجام دهید. چارلز داهیگ، نویسنده کتاب «قدرت عادت» و نویسنده سابق نیویورک تایمز، گفت: «**روی این بردهای کوچک تمرکز کنید تا بتوانید به تدریج پیشرفت کنید.**» "اگر در حال ایجاد عادت هستید، برای دهه آینده برنامه ریزی می‌کنید، نه برای چند ماه آینده." همانند گزینه «قابل دسترسی بودن»، در زمان تهیه لیست برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای سال جدید به «زمان» توجه کنید. زمان‌بندی در نوشتن برنامه باید **واقع بینانه** و کاملاً اصولی باشد. به طور مثال اهداف **بزرگ‌تر** را به هدف‌های **کوچک** که زمان کوتاهی صرف تحقق‌شان می‌شود تقسیم کنید و قدم به قدم به سوی هدف بزرگ حرکت کنید. برخی کارشناسان اعتقاد دارد که **مثلاً برای ساختن یک عادت مفید شما نباید برای دو ماه آینده برنامه ریزی کنید، بلکه باید به 5 سال یا 10 یا 20 سال آینده فکر کنید.** برخی برنامه‌ریزی‌ها را نمی‌توان با سرعت و در عرض چند ماه نتیجه گرفت.

5. **مربوط باشد.** آیا این هدفی است که واقعاً برای شما مهم است و آیا به دلایل درستی به آن می‌پردازید؟ برنامه‌ریزی شما برای سال جدید کاملاً مطابق با لایف استایل خودتان باشد. دکتر مایکل بنت، روانپزشک و یکی از نویسندگان دو کتاب خودیاری می‌گوید: «اگر این کار را از روی حس نفرت از خود یا پشیمانی یا یک اشتیاق شدید در آن لحظه انجام دهید، معمولاً مدت زیادی طول نمی‌کشد. اما اگر فرآیندی را ایجاد کنید که در آن بیشتر در مورد آنچه برای شما خوب است فکر کنید، **سبک زندگی** خود را تغییر می‌دهید، افرادی را وارد زندگی خود می‌کنید که این تصمیم را تقویت می‌کنند، و من فکر می‌کنم که شما شانس مبارزه دارید.»



نکته قابل توجه در مورد برنامه‌ریزی این است که نوشتن رزولوشن‌ها، می‌تواند شانس موفقیت در آنها را بالا ببرد.

حال دوباره به خود پاسخ دهید:

آیا قصد دارید در سال جدید ورزش را شروع کنید؟ دریابید که چگونه به تصمیم سال جدید خود پایبند باشید! تصمیمات سال نو - آیا آنها منطقی هستند؟ وقتی صحبت از **سبک زندگی** به میان می‌آید، قطعاً این کار را انجام می‌دهید.

پایان سال زمان مناسبی برای ارزیابی است و شروع سال جدید فرصتی برای شروع از صفر است. در اول ژانویه، اکثریت قریب به اتفاق ما واقعاً انگیزه داریم، اما شور و شوق به سرعت محو می‌شود و تنها پس از **دو هفته** احساس می‌کنیم که تسلیم شویم. تصادفی نیست که «سال نو، من نو» به یک الگوی رفتاری طنزآمیز تبدیل شده است. این سوال را مطرح می‌کند که آیا تصمیمات سال نو منطقی هستند یا خیر. وقتی نوبت به انتخاب **سبک زندگی** سالم‌تر می‌رسد، قطعاً این کار را انجام می‌دهند. فقط باید از راه درست به آنها نزدیک شوید.

محبوب ترین تصمیمات سال نو کاهش وزن و رسیدن به بهترین سبک زندگی است



از افرادی که می‌گویند از شنبه شروع می‌کنم دوری کنید تا انگیزه کافی برای ورزش داشته باشید

« در باشگاه عضو شوید»، «شروع به ورزش کردن کنید»، «دویدن را آغاز کنید» و «کاهش 15 کیلوگرم» احتمالاً محبوب‌ترین تصمیمات سال نوی بسیاری از ما هستند. اغلب اهداف مشخصی در پشت آنها وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است بخواهیم برای تعطیلات خوش اندام باشیم یا برای یک عروسی رویایی اندام ظریفی داشته باشیم. اهداف ممکن است به ما انگیزه دهند که ورزش را شروع کنیم، اما ما اغلب پس از چند تمرین ورزش را "رها" می‌کنیم. حتی یک نام برای آن وجود دارد.

ورزش را به عنوان یک **لحظه شادی و لذت** برای خود و نه فقط به عنوان وسیله ای برای **رسیدن به هدف** تلقی کنید، **پایندی** به تصمیمات برای شما **آسان تر** خواهد بود. شما علاقه ای به دویدن ندارید؟ سعی نکنید خودتان را متقاعد کنید که می توانید این کار را انجام دهید. سعی کنید جایگزینی پیدا کنید و مطمئن شوید که از آن لذت می برید. شنا یا نرمش سبک چطور؟ شما گزینه های زیادی دارید.

چگونه به تصمیمات سال نو خود دست یابید؟

چگونه در آغاز سال جدید ورزش را شروع می کنید؟ ابتدا باید برای آن آماده شوید. اگر **سبک زندگی** کم تحرکی داشته اید، با برداشتن گام های کوچک شروع کنید. آیا می خواهید دویدن را شروع کنید؟ مسافت کوتاهی را برای جلسه اول خود انتخاب کنید. یک یا دو کیلومتر یا حتی یک پیاده روی سریع کافی است تا عضلات شما را برای کار شدیدتر آماده کند.

آیا می خواهید به باشگاه بروید؟ لباس های **ورزشی راحت** را تهیه کنید که به آن اعتماد دارید و با **ساده ترین تمرینات** شروع کنید. همچنین بهتر است برای یادگیری اصول اولیه و اصلاح وضعیت بد بدن با یک مربی خصوصی مشورت کنید. تکنیک صحیح ورزش تاثیر زیادی بر کارایی و بالاتر از همه ایمنی دارد.

وقتی تصمیمات سال نو را می گیرید، اهدافی را تعیین نکنید که رسیدن به آنها **خیلی سخت** است. داشتن برنامه درست، **کلید موفقیت** است. می توانید با یک تمرین **30 دقیقه ای** در هفته شروع کنید و تنها پس از آن شدت، فرکانس و مدت زمان را افزایش دهید. اینطوری به راحتی **دلسرد** نمی شوید.

در نهایت، فعالیت منظم خود را در **سبک زندگی و روال** خود قرار دهید. این همچنین باید به شما کمک کند تا به تصمیمات سال نو خود پایبند باشید. اگر **سحرخیز** نیستید، تصور نکنید که روز خود را با باشگاه شروع می کنید، یا خیلی زود آن را رها می کنید. تمرینات خود را در زمانی که برای شما راحت تر است برنامه ریزی کنید و به برنامه خود پایبند باشید.

نکته: **انگیزه** دادن به خود برای تمرین سخت است زیرا کارهای زیادی برای انجام دادن دارید؟ از زمان خود **نهایت** استفاده را ببرید. به عنوان مثال، می توانید در حین **دویدن** به پادکست یا کتاب صوتی گوش دهید. و اگر احساس می کنید باید استرس خود را کاهش دهید، بوکس یا یوگا ممکن است ایده خوبی باشد.

آیا قصد دارید ورزش کنید؟ دریابید که چگونه به تصمیمات خود پایبند باشید

تحقیقات در مورد تصمیمات سال نو نشان می دهد که ما با چند تکه ورزش اول احساس خوبی داریم. با این حال، ما اغلب پس از دو هفته ورزش منظم، **اشتیاق** خود را از دست می دهیم. ممکن است انگیزه کافی نباشد. بنابراین، شما باید از همان ابتدا **نظم و انضباط** خود را **توسعه** دهید. برای این کار می توانید از روش هایی استفاده کنید که می توانند بلافاصله عملی شوند.



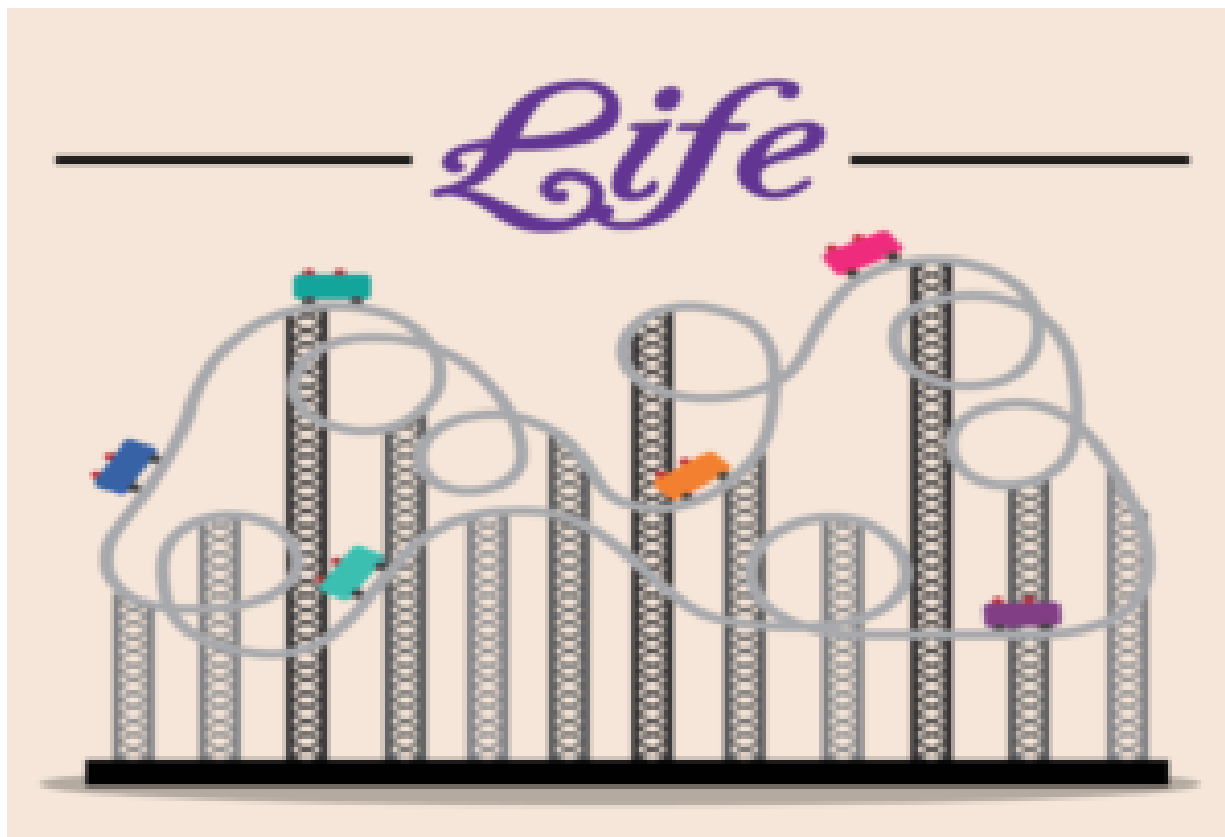
انسان بی‌هدف مثل قایقی است که با هر وزش بادی به سوی کشیده می‌شود

1 برای خود هدف تعیین کنید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن انجام دهید.

شما ممکن است وزن هدف خاصی را تعیین کنید، به دنبال داشتن چهره **رویایی** خود باشید یا برای بهبود تناسب اندام کلی خود تلاش کنید. اگر می‌دانید که صبر ندارید، اهداف خود را به چند قسمت تقسیم کنید، به عنوان مثال. تصمیم بگیرید یک کیلوگرم در یک ماه کم کنید و نه 15 کیلوگرم در یک سال.

2 فعالیت بدنی را در سبک زندگی خود وارد کنید.

در حالی که بهتر به نظر رسیدن یا بهبود تناسب اندام از اهداف خوب سال نو هستند، اولویت شما باید انتخاب یک **سبک زندگی سالم** باشد. نوشیدن آب بیشتر، رفتن از پله‌ها به جای آسانسور یا 5 دقیقه ژیمناستیک صبحگاهی فعالیت‌های ساده‌ای هستند که می‌توانند تفاوت زیادی ایجاد کنند. به یاد داشته باشید که ورزش خود را به عنوان بخشی منظم از یک برنامه روزانه سالم در نظر بگیرید.



فراز و نشیب‌ها مانع نیستند، راه را نشان می‌دهند

3 فراز و نشیب‌ها را بپذیرید.

ورزش منظم در باشگاه یا دویدن هر روز به این معنی نیست که نمی‌توانید در شرایط استثنایی پیتزا یا کیک برای صرف قهوه با دوست خود سفارش دهید. ابتدا تعادل را حفظ کنید. ثانیاً مطمئن باشید که احساس گناه تغذیه‌ای شما تبدیل به یک برنامه روزمره نمی‌شود. ثالثاً، **ورزش** را صرفاً به این دلیل که چیزی خورده‌اید که **بد** می‌دانید یا غذایی ناسالم، رها نکنید. کار کردن روی فیگور اغلب مانند رفتن دو قدم به جلو و یک قدم به عقب است. به یاد داشته باشید که فراز و نشیب‌های فرآیند را بپذیرید.

4 برای موفقیت‌های کوچک به خود پاداش دهید.

در تصمیم‌گیری‌های سال نو در مورد ورزش یا رژیم غذایی، اغلب انتظارات زیادی از خودمان داریم و به احتمال زیاد آن را **رها** می‌کنیم زیرا اثرات آن قابل مشاهده نیست. ما اغلب آرزو می‌کنیم که نتایج را تنها پس از دو هفته از رفتن به باشگاه ببینیم. متأسفانه، بسیار بیشتر طول می‌کشد، و ارزش آن را دارد که به درستی برای آن آماده شوید. چگونه؟ از آنجایی که می‌دانید اولین اثرات ورزش بعد از حدود **دو ماه** فعالیت منظم قابل مشاهده است، سعی کنید برای دستاوردهای **جزئی** به خود **پاداش** دهید. آیا موفق شده‌اید سالم غذا بخورید و هفته‌ای دو بار ورزش داشته باشید؟ در آخر هفته کار خوبی انجام دهید یا شلوارهای استریج ورزشی که مدتی است به آن دلتان خواسته بخرد. پاداش برای عمل به شما کمک می‌کند تا بیش از اینکه بی‌صبرانه برای کاهش وزن منتظر بمانید، به تصمیمات خود پایبند باشید.

در نهایت، یک کار آزمایش شده وجود دارد که در صورت از دست دادن **انگیزه** باید انجام دهید. وقتی می خواهید **تسلیم** شوید، فقط لباس بپوشید و برای دویدن بیرون بروید یا به باشگاه بروید. بهانه نیاورید. گفته می شود که هیچ کس تا به حال از یک تمرین پیشیمان نشده است و اگر تصمیم به لغو یکی از آنها داشته باشید، لغو تمرین بعدی برای شما راحت تر خواهد بود. خوشبختانه، **آندورفین** های بعد از ورزش می توانند **اعتیادآور** باشند. اگر شرایط مناسبی را برای خود ایجاد کنید و ورزشی را که دوست دارید انتخاب کنید، تصمیمات سال نو شما آسان خواهد بود.