

بهبتر غذا بخورید، بیشتر تمرین کن، پس اندازه کنید، محبوب ترین رزولوشن‌ها (اهدافی) که آمریکایی ها در سال جدید تعیین می کنند چندان تعجب آور نیستند.

با شروع سال جدید فرصتی عالی برای شروع عادات جدید است. و در حالی که برخی ممکن است جزء عادات ما نشوند، امتحان کردن ضرری ندارد! گنت، (WVNS) - شروع سال جدید یک زمان هیجان انگیز و انگیزشی برای افرادی است که به دنبال عملکرد بهتر از سال قبل هستند. طبق گزارش History.com، اعتقاد بر این است که بابلیان باستان اولین تصمیمات سال نو را تقریباً 4000 سال پیش ساخته اند. همچنین فکر می کرد که آنها اولین گروهی بودند که انتقال از یک سال به سال دیگر را جشن می‌گرفتند. صرف نظر از تغذیه سالم، ورزش کردن، خوب بودن، شادتر بودن یا صرفاً فرد بهتری بودن، هرکسی رزولوشن‌های خاص خود را دارد که به داشتن سال بهتری در پیش رو کمک می کند.

نیاز به الهام دارید؟ بر اساس نظرسنجی انجام شده توسط Statista.com، محبوب ترین رزولوشن‌های سال نو را در زیر مشاهده کنید. پاسخ دهندگان توانستند چندین هدف را انتخاب کنند، به این معنی که درصد کل بالاتر از 100٪ است. در این نظرسنجی بزرگسالان 18 تا 89 ساله از ایالات متحده مورد بررسی قرار گرفتند.



متداول ترین رزولوشن‌های سال نو

برای سال 2023، نظرسنجی فوربس هلت/ وان پل نشان داد که برخی از رزولوشن‌ها رایج تر از سایرین هستند، محبوب ترین اهداف از جمله:

- بهبود سلامت روان (45%)
- بهبود تناسب اندام (39%)
- کاهش وزن (37%)
- رژیم غذایی ارتقا یافته (33%)
- بهبود وضعیت مالی (30%)

راهکارهای کمتر محبوب شامل:

- ترک سیگار (14%)
- یادگیری یک مهارت جدید (12%)
- وقت گذاشتن برای سرگرمی‌ها (11%)

قابل ذکر است که نسل Z (سازمان‌های آماری ایالات متحده آمریکا و مجمع جهانی اقتصاد سال ۱۹۹۷ میلادی مصادف با ۱۳۷۶ شمسی را سال آغاز تولد این نسل و سال ۲۰۱۰ برابر با ۱۳۸۹ شمسی را پایان آن تعریف می‌کنند) نسبت به هر نسل دیگری (50 درصد) به احتمال زیاد بهبود سلامت روان را در سال 2023 در اولویت قرار می‌دهد.

چه تعدادی از مردم رزولوشن (اهداف) سال نو را می‌گیرند؟

تنظیم رزولوشن سال نو یک روش فوق العاده رایج است، به ویژه در ایالات متحده، یک مطالعه در سال 2020 در PLoS One بیان می‌کند که برای سه سال متوالی، نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که 44% از پاسخ دهندگان احتمالاً یا بسیار احتمال دارد که برای سال آینده تصمیم بگیرند. جالب توجه است، این مطالعه نشان داد که انتخاب رزولوشن‌ها ممکن است در ایالات متحده رایج تر باشد، زیرا نظرسنجی‌های مشابه در سوئد نشان می‌دهد که تنها 12% تا 14% از مردم برای سال جدید اهداف تعیین می‌کنند.

بزرگسالان در ایالات متحده در مورد رزولوشن‌های سال نو نیز جاه طلب هستند. یک نظرسنجی جداگانه در سال 2020 از نیوپلیتس/ ایپسوس نشان داد که در حالی که تقریباً دو نفر از هر پنج پاسخ دهندگان هدفی را برای سال آینده در ذهن داشتند، 18 درصد گزارش کردند که اهداف متعددی دارند.

تنظیم رزولوشن سال نو بر اساس جمعیت

با توجه به نظرسنجی 2020 نیوپلیتس/ ایپسوس که از 1005 بزرگسال آمریکایی انجام شد، در حالی که رزولوشن‌ها توسط افراد مختلف انجام می‌شود، گروه‌های کمی بیشتر از سایرین به هدف خاصی برای سال جدید توجه می‌کنند. برای تنظیم رزولوشن 2021، این گروه‌ها شامل موارد زیر بودند:

- بزرگسالان جوانتر (59 درصد از سنین 18 تا 34 در مقابل 19 درصد از افراد مسن تر از 55 سال)
- والدین (54 درصد از افراد دارای فرزند در خانه در مقابل 33 درصد از افراد بدون فرزند)
- کسانی که یک سال قبل رزولوشن‌ها را تعیین کردند (86% در مقایسه با 11% از کسانی که رزولوشن 2020 را تعیین نکردند)



چند درصد از رزولوشن‌های سال نو شکست می‌خورند؟

اگر خود را در اردوگاه تعیین اهداف عالی برای سال جدید می‌بینید و فقط **چند ماه** (یا هفته‌ها) بعد می‌بینید که از واگن سقوط می‌کنید، مطمئن باشید که تنها نیستید. در واقع، شکست در رزولوشن‌های سال نو به قدری رایج است که حتی تعداد زیادی تاریخ (غیررسمی) برای بزرگداشت چنین شکست‌هایی وجود دارد - برخی منابع «**روز رزولوشن‌های سال نو را کنار بگذارید**» به عنوان 17 ژانویه نام می‌برند، در حالی که برخی دیگر دومین جمعه ژانویه را به‌عنوان «**روز رها کردن**» یاد می‌کنند. " این مسئله نشان می‌دهد که متعهد نبودن و عدم پایبندی به اهداف چقدر در میان مردم شایع و مرسوم است.

میانگین رزولوشن‌های سال نو چقدر طول می‌کشد؟

نظرسنجی فوق‌الذکر 2020 نیوپلیتس/ ایپسوس نشان داد که **55 درصد** از پاسخ‌دهندگان تصمیمات سال نو خود را برای **کمتر از یک سال** حفظ کرده‌اند که 11 درصد حداقل شش ماه، 14 درصد حداقل سه ماه، 19 درصد حداقل یک ماه و فقط 11 درصد کمتر از یک ماه طول می‌کشد.

انواع اهدافی که تعیین می‌کنید در موفقیت نیز اهمیت دارند. تحقیقات در پلاس وان نشان می‌دهد که اهداف **اقدام‌محور** پس از یک سال بیشتر از اهداف **اجتناب‌محور** به موفقیت منجر می‌شوند (58.9٪ در مقابل 47.1٪ در این مجموعه داده خاص).

اما زیبایی هدف گذاری در این است که برای نشان دادن شروعاتی تازه نیازی به رها کردن توپ ندارید—شما می توانید هر زمان که بخواهید دوباره به رزولوشن‌های خود **متعهد** شوید. در واقع، 1 ژوئن توسط بسیاری به طور غیررسمی به عنوان «**روز تعهد مجدد تصمیم‌گیری در سال نو**» شناخته می‌شود، که به شما فرصتی عالی می‌دهد تا وضعیت خود را با رزولوشن‌های خود ارزیابی کنید و در صورت لزوم، مجدداً انتخاب و تنظیم کنید.

بر اساس یک نظرسنجی، 8 تصمیم محبوب سال نو 2023 و نحوه حفظ آنها

توصیه‌ها به طور مستقل توسط ویراستاران Reviewed انتخاب می‌شوند. خریدهایی که از طریق پیوندهای زیر انجام می‌دهید ممکن است برای ما و شرکای انتشاراتی ما کمیسیون کسب کند.

آغاز سال 2023 اغلب نشان دهنده تصمیمات جدید برای سال آینده است. اگر تا به حال کنجکاو شده‌اید که محبوب‌ترین رزولوشن‌ها چیست، به لطف استاتیس‌تا (Statista)، دیگر نباید تعجب کنید. پس از انجام یک نظرسنجی جهانی از صدها نفر، آنها بهترین رزولوشن‌ها را برای امسال پیدا کردند.

داشتن یک رزولوشن‌ها تنها نیمی از **چالش** است. چسبیدن به آن قسمت **سخت** است. خوشبختانه، ما نکاتی داریم که به شما کمک می‌کند تا کمی راحت‌تر به اهداف خود برسید.

در اینجا هشت رزولوشن برتر امسال و راه‌هایی برای حفظ آنها آورده شده است.

سال را با قدرت شروع کنید.



1. بیشتر ورزش کنید

در سال 2023 با ردياب تناسب اندام و تردمیل حرکت کنید.

در صدر فهرست، **53 درصد** از پاسخ دهندگان گفتند که مایلند امسال بیشتر ورزش کنند. سلام، **سال جدید، شما** جدید، درست است؟ اگر به دنبال عرق کردن هستید، استفاده از تردمیل یک گزینه عالی است. چه در حال پیاده‌روی، دوای سرعت، دویدن یا کوهنوردی باشید، تردمیل شما را پوشش می‌دهد—همه از خانه راحت و آرام شما.



2. سالم تر بخورید

در رتبه دوم این نظرسنجی، **50 درصد** از پاسخ دهندگان اهدافی را برای تغذیه سالم تر در سال جاری دارند. اگر به دنبال تغذیه سالم هستید، دو وسیله ضروری هستند: سرخ کن بادی و مخلوط کن. هر دو به شما این امکان را می‌دهند که **غذا و نوشیدنی‌های** خود را در خانه درست کنید و به شما این امکان را می‌دهند که دقیقاً بر خلاف زمانی که غذای رستورانی می‌خورید، **کنترل کنید که در بدن شما چه می‌گذرد**. سرخ کن بادی به شما امکان می‌دهد **غذاهای خوشمزه را بدون** استفاده از روغن‌های پرکالری سرخ کنید.



سبک غذا خوردن و لایف استایل شما عوض شود به شکل خودکار وزن شما کاهش می‌یابد.

3. کاهش وزن

کاهش وزن یک راه حل رایج است، اما گفتن آن آسان تر از انجام آن است.

کاهش وزن همچنان یکی از راه حل های محبوب سال نو در سال جاری است و با **40 درصد** از پاسخ دهندگان در لیست خود در رتبه سوم قرار دارد. علیرغم محبوبیت آن، این یکی از مواردی است که اغلب رها می شود زیرا به تلاش و انضباط مداوم نیاز دارد.



4. پول بیشتری پس انداز کنید

با درست کردن قهوه و وعده های غذایی خود در خانه صرفه جویی کنید.

به دنبال این هستید که امسال کمتر هزینه کنید؟ تو تنها نیستی. با قرار گرفتن در رتبه چهارم در لیست، صرفه جویی در پول یک راه حل معمول برای 39٪ از پاسخ دهندگان است. یکی از راه‌های صرفه‌جویی در هزینه، خرید معاملات برای به دست آوردن بهترین قیمت برای پول خود است. این ممکن است کمی عقب مانده به نظر برسد، اما راه دیگری برای محدود کردن هزینه های شما این است که اکنون محصولات بخرید که در دراز مدت باعث صرفه جویی در هزینه شما می شود. به عنوان مثال، خرید یک فنجان جو در صبح زیاد گران نیست، اما اگر هر روز این کار را انجام دهید واقعاً افزایش می یابد. دم کردن قهوه خود در خانه با قهوه ساز مقرون به صرفه مورد علاقه ما، همچنان می تواند طعم خوشمزه ای داشته باشد و به مرور کیف پول شما را پر می کند.

اگر مقصر هزینه‌های شما خرید بیرون‌بر است، با تهیه غذا در خانه در پول خود صرفه‌جویی کنید.



5. زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانید

امسال با این محصولات زمان بیشتری را با دوستان و خانواده خود بگذرانید.

سال جدید فرصت جدیدی برای ارتباط با دوستان و خانواده است. این هدف **37 درصد** از پاسخ دهندگان از نظرسنجی است. برای انجام این کار با خیال راحت در بحبوحه حضور مداوم کووید-19، در صورت ملاقات در منطقه‌ای که در معرض شیوع بالایی قرار دارد، ماسک به همراه داشته باشید. وقتی صحبت از ماسک به میان می‌آید، N95 و KN95 با توجه به کارایی 95 درصدی خود در صدر خط هستند.



6. زمان کمتری را در شبکه های اجتماعی صرف کنید

حواس پرت شدن توسط رسانه های اجتماعی بسیار آسان است.

بررسی شده / اسنپ چت / توئیتر / فیس بوک / اینستاگرام / یوتیوب

برنامه‌هایی که ما استفاده می‌کنیم می‌توانند زمان زیادی از ما را بگیرند بدون اینکه حتی متوجه شویم، بنابراین طبیعی است که بسیاری از مردم امیدوارند زمان خود را در تلفن و رایانه‌شان محدود کنند. 20 درصد از پاسخ دهندگان به دنبال اختصاص دادن زمان برای فعالیت های دیگر در سال جاری خارج از نمایشگر هستند.



7. استرس شغلی را کاهش دهید

با مراقبت از بدن خود و استفاده از یک برنامه ریز کمی استرس کار را کاهش دهید.

متأسفانه استرس بخشی از شغل بسیاری از افراد است و 19 درصد از پاسخ دهندگان را وادار می کند تا کاهش استرس را حل کنند. خوشبختانه راه های مختلفی برای کاهش استرس در حین کار وجود دارد. پیاده روی دوره ای می تواند خستگی در محل کار را کاهش دهد و از احساس ناراحتی ناشی از نشستن برای مدت طولانی جلوگیری کند. گزینه دیگر، شگفت آور، نوشیدن آب است تا ماهیچه های خود را هیدراته نگه دارید و ذهن خود را قوی نگه دارید.

8. کاهش هزینه های زندگی

صرفه جویی در هزینه های زندگی یک تصمیم رایج در سال جدید امسال است.

هزینه کمتر برای هزینه های زندگی هدف 19 درصد از پاسخ دهندگان در سال جاری است که با توجه به