



## سال جدید را با اهدافی دست یافتنی شروع کنیم

اگر مثل خیلی از افراد بالغ باشید، حتما برای سال جدید خود اهدافی تعیین کرده اید. اما متأسفانه همین که آن شور و حال اولیه جشن سال نو به پایان می رسد می بینید رفتن به دنبال این اهداف و اجرا کردنشان آنچنان ساده هم نیست.

اگر مثل خیلی از افراد بالغ باشید، حتما برای سال جدید خود اهدافی تعیین کرده اید. اما متأسفانه همین که آن شور و حال اولیه جشن سال نو به پایان می رسد می بینید رفتن به دنبال این اهداف و اجرا کردنشان آنچنان ساده هم نیست. جالب اینجاست که آمارها نیز نشان می دهد در سال جدید پس از گذشت یک هفته 77 درصد از کسانی که تصمیم هایی گرفته اند هنوز هدفشان را دنبال می کنند و پس از گذشت 6 ماه تنها 40 درصد از آنها باقی ماندند.

### چرا در اهداف سال جدیدمان شکست می خوریم

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، چرا تثبیت اهداف سال جدید دشوار است؟ متخصصان چندین عامل را مقصر می دانند، از جمله اتخاذ تصمیماتی مبهم و یا داشتن انتظارات دور از واقعیت ( کاهش 10 کیلو در دو هفته!). اما شاید بزرگترین چالش تبدیل آرزوها به عمل و ادامه دادنشان باشد. تغییر نگرش ساده است اما تغییر عادت دشوار. اگر به نگرش جدید خود پایبند باشید می توانید عادت و رفتاری جدید را در خود تثبیت کنید.

### چگونه اهدافی قابل اداره تعریف کنیم؟

بهترین کار این است که برای خود هدفی شدنی تعریف کنیم ( از یک جا نشینی به دوندگی تبدیل شدن ) سپس آن هدف را به گام هایی معقول تقسیم کنیم. می توانید از همین حالا خود جدیدتان را در سال نو بسازید. در ادامه خواهید فهمید که چگونه برنامه غذایی، ورزش، روزهای پر استرس، و انرژی تان را مجدد راه اندازی کنید، و چطور به انجام این اهداف پایبند بمانید.

### برنامه غذایی خود را مجدد راه اندازی کنید

وقتی نوبت به سر و سامان دادن به نحوه غذا خوردن می رسد باید خود را آماده کنید اگر می خواهید از پس وسوسه برآیید، همیشه باید به یک گام جلوتر فکر کرده باشید. این روش حتی کمکتان می کند بدون احساس محروم ماندن از غذاها بتوانید به راه خود ادامه دهید. خوب غذا خوردن بیشتر مواقع برابر میشود با حس درماندگی به خاطر همین است که بسیاری از افراد تسلیم می شوند. از این تاکتیک ها استفاده کنید تا برای مدت زمان بیشتری بتوانید سالم غذا بخورید.

### بفهمید " چرا "

شاید دوست دارید برای فرزندان خود الگویی مناسب قرار دهید و یا فقط سعی می کنید در جین های قدیمی خود جا شوید. اگر دلیل اینکه چرا می خواهید غذا خوردنتان را اصلاح کنید را می دانید، می توانید از آن به عنوان یک عامل انگیزشی استفاده کنید تا در مقابل وسوسه ها کمکتان کند.

### روی کم کردن غذاها تمرکز نکنید

به جای اینکه با خود بگویید می خواهم وزن کم کنم، بگویید می خواهم میوه و سبزیجات بیشتری در وعده هایم استفاده کنم. با این کار نتیجه عملی است مثبت که می توانید بارها و بارها تکرارش کنید. اگر به جای کم کردن چیزی اضافه کنید، به انجام آن کار رقبت بیشتری پیدا می کنید و کم کم تبدیل به عادت می شود.

### آشپزخانه را تمیز کنید

موارد ناسالم را ( چیپس، نوشابه، و هر چیزی که قند اضافه شده دارد ) از روی قفسه های آشپزخانه، یخچال و حتی از ماشین و

میز کارتان دور ببیندازید. سپس دوباره این فضاها را با مواردی که برایتان خوب است پر کنید، مانند هویج و پاپ کورن هایی که خودتان درست می کنید. مطمئن شوید که برای پیدا کردن این موارد زیاد به زحمت نمیفتید. تحقیقات نشان داده اگر غذاهای سالم را بیشتر در دید خود قرار دهید مصرف آنها بالا خواهد رفت و در نتیجه روی BMI و سلامت بدنتان تاثیر خواهد داشت.

برای حمله میان وعده ها برنامه داشته باشید!

ساعت های بین بعد از ظهر تا زمان شام همان مواقعی است که وسوسه های غذایی خود را نشان می دهند. قبل از اینکه محل کار را ترک کنید، یک میان وعده 200 کالری که ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین باشد میل کنید. این کار کمکتان می کند تا وعده شام احساس سیری کنید. حتی می توانید این میان وعده را همیشه در کیف خود داشته باشید تا در مواقعی که نیاز شد آن را میل کنید.

ورزش خود را مجدد راه اندازی کنید

تصمیم برای ری فرم آمدن معمولا با رسیدن به هفته سوم رو به محو شدن می رود. اما همچنان کسانی هستند که به ورزش پایبند هستند، کلید موفقیت آنها چیست؟ افرادی که موفق هستند معمولا ورزش را به عنوان یک تغییر دائمی در سبک زندگی می دانند، نه یک فعالیت که تا به وزن ایده آل رسیدند دیگر رهاش کنند و حالا چند راه حل:

هر هفته برنامه بریزید

این ساده تر است که هر هفته برنامه ای بچینید تا سه روز را ورزش کنید تا اینکه بگویید بسیار خوب از این به بعد هفته ای سه بار می دوم. اگر اهداف تناسب اندامتان را هفته به هفته بچینید، موفقیت بیشتری نیز بدست خواهید آورد در ضمن همین برنامه ریزی هفته ای می تواند باعث افزایش انگیزه تان نیز شود.

برای خود پاداش و مجازات تعیین کنید

تحقیقات نشان داده تعیین پاداش کمک می کند بیشتر به هدفتان پایبند باشید. بله این کار در واقع نوعی رشوه دادن به خود است، اما تاثیر خود را دارد، مثلا بگویید اگر دو هفته واقعا به برنامه پایبند بودم برای خود یک لباس جدید می خرم و یا اگر یک هفته سستی کردم زمان تماشای تلویزیونم را کم می کنم. البته این موارد مثال بود شما می توانید با توجه به علایق خود پاداش و مجازات تعیین کنید.

ورزش خود را دسته کنید

اگر فعالیتی که آنچنان رغبتی به انجامش ندارید مانند ورزش را با کاری که واقعا از انجامش لذت می برید ترکیب کنید، درصد موفقیتتان افزایش پیدا خواهد کرد. به این استراتژی ساخت انگیزه می گویند، از طرفی دست به کاری می زنید که برایتان لذت بخش است (مانند والیبال بازی کردن، پیاده روی در طبیعت و ...) و از طرف دیگر فعالیت فیزیکی مورد نیاز را هم انجام داده اید.

روزهای سرشار از استرس خود را بهبود بخشید

یکی از تصمیمات مشکل این است که بخواهیم استرس خود را کاهش دهیم، چون چیزی است ذهنی و روانی و نمی توان فقط گفت بسیار خوب دیگر استرس کافیتش است که کمی آرام باشم! و از آنجا که قرار نیست شغلتان را رها کنید و برای استراحت به جزیره ای گرم سیری بروید، پس بسیار مهم است با ابزاری که استرس و تنش روزانه را کاهش می دهد آشنا شوید.

هر هفته به چیزی نه بگویید

خیلی ساده " متاسفم، من نمی توانم " می تواند بسیار کمک کننده باشد. بسیاری از ما به خاطر پاسخ به خواسته های دیگران از نیازهای خود می گذریم و خود را تحت فشار قرار می دهیم. پس با یک نه ساده برای خود زمان و آرامش بخیرید.

هر روز برای خود یک تایم اوت داشته باشید

هر روز یک مرتبه هم شده با دنیا ارتباط خود را قطع کنید. چشمان خود را ببندید و 10 مرتبه نفس عمیق بکشید، و یا می توانید کمی به موسیقی آرامش بخش و محبوب خود گوش دهید.

مدیتیشن را امتحان کنید

مدیتیشن درست مانند ویروس یاب مغز عمل می کند، استرس زهای مسموم را شناسایی می کند و تاثیرشان روی سلامت فیزیکی و احساسی را سد می کند. تحقیقات نشان داده افراد بالغی که از تمرینات مدیتیشن استفاده می کنند سطح هورمون استرس کورتیزول بدنشان پایین تر است.

انرژی خود را بهبود بخشید

یکی از دلایلی که مردم نمی توانند در زندگی خود تغییر ایجاد کنند این است که برای تمرکز کردن بسیارخسته هستند. اگر می خواهید در سال جدید پر انرژی تر باشید این نکات را در نظر بگیرید:

دفترچه یادداشتی از خستگی تهیه کنید

وقتی بدانید دقیقا چه زمانی از روز خسته هستید می توانید برای اصلاح آن برنامه ریزی کنید. برای مثال اگر عصرها احساس خستگی می کنید، باید به این فکر کنید که ناهار چه خورده بودید، و یا سعی کنید بیشتر آب بنوشید.

لیستی از کارهایی که نباید انجام دهید درست کنید

بعد از اینکه لیست کارهایی که باید در روز انجام دهید را نوشتید، از خود بپرسید کدامشان واقعا نیاز است که انجام شود و کدامیک غیر منطقی یا نا مهم است. سپس روی آنهایی که فکر می کنید فقط انرژی تان را می گیرند و ذهنتان را خسته می کنند خط بکشید.

خواب را منظور کنید

بسیاری از ما خواب را به عنوان یک فعالیت به حساب نمی آوریم. بنابراین برنامه ریزی برایش نداریم. درست مانند نوشتن قرار هایتان و یا تعیین ساعت مشخص برای رفتن به باشگاه و رسیدگی به دیگر کارها، برای خواب نیز باید زمان تعیین کنید تا تبدیل به یک اولویت شود.

در سال جدید استفاده خود از شبکه های اجتماعی را تغییر دهید

شبکه های اجتماعی می توانند مانند لیدری عمل کند که شما را به هیجان می آورد. تحقیقات نشان داده کسانی که برای کاهش وزن نتایج خود را در شبکه های اجتماعی با دیگران به اشتراک می گذاشتند نتایج بهتری در برنامه خود دریافت کردند.

پس دیدمان را به این شبکه ها عوض کنیم آنها می توانند خوب باشند و در جهت رشد و پویایی مورد استفاده قرر بگیرند.