دراسة تكشف لماذا يرتبط الشهر الأول من كل عام بتحسن اللياقة

مع بداية شهر يناير/كانون الثاني، تبرز قرارات تحسين اللياقة البدنية وتغيير نمط الحياة كجزء من تقاليد العام الجديد، حيث يرى الكثيرون في هذا الشهر فرصة للبدايات الجديدة. يعود هذا التوجه إلى تأثير "البداية الجديدة"، إذ يشعر الناس بأن تحديد نقطة زمنية مميزة يساعدهم على تحقيق أهدافهم. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن هذا الأسلوب ليس دائماً فعالاً. بحسب أستاذ علم النفس جون نوركروس، تتصدر تحسين الصحة قائمة قرارات العام الجديد، حيث يسعى ثلث الأشخاص لتطوير لياقتهم، بينما يركز 20% على فقدان الوزن، إلا أن التحدي يكمن في الالتزام بهذه الأهداف، حيث تُظهر الأبحاث أن ثلث الأشخاص يتخلون عن قراراتهم بعد شهر واحد فقط. يشير خبراء الصحة إلى أن فصل الشتاء يمثل عقبة نفسية وجسدية، حيث يترافق مع قلة النشاط وزيادة الشعور بالخمول بعد موسم الأعياد. لذلك، يختار البعض الانتظار حتى يناير لإحداث تغييرات جذرية في نمط حياتهم.

ولكن خبراء آخرين يرون أن البداية المبكرة، مثل شهر ديسمبر، قد تكون أكثر فاعلية، حيث يتيح ذلك تجنب الازدحام في الصالات الرياضية وبناء عادات صحية مستدامة. تؤكد خبيرة اللياقة مورغان برازيير أهمية تقليل الضغوط عن النفس خلال هذه الفترة. وتوصي بالاستفادة من هدوء الصالات الرياضية في ديسمبر

لتعلم استخدام الأجهزة وبناء الثقة، مع وضع خطة تمارين واضحة مسبقاً، واصطحاب صديق لتحفيز الالتزام. البدء في تحسين اللياقة لا يعتمد على يناير فقط، بل يمكن أن يكون في أي وقت يشعر فيه الشخص بالاستعداد للتغيير.

التخطيط المبكر واعتماد خطوات صغيرة ومستدامة قد يكونان المفتاح لبداية صحية تدوم طويلاً.