

DOĞRU LİSTE NASIL YAPILIR?

Mustafa Çay, kararlılık ve motivasyona dikkat çekiyor ve ekliyor: "Kaynaklarımızı listelemek güzel bir fikir olabilir. Mevcut durumdan istenen duruma, kaynaklarımızı kullanarak ulaşabiliriz. En mükemmel yapılacaklar listesini hazırlayabilirsiniz. Ancak bu listeyi eyleme geçirecek motivasyon yoksa, liste kaygı üretmekten başka bir işe yaramaz. Japonların Kaizen mantığı, bir yapılacaklar listesi sürecine tam olarak uygulanabilir. Her gün küçük adımları attıkça büyük resim kendiliğinden ortaya çıkar."



GERÇEKÇİ HEDEFLER SEÇİLMELİ

Hedefler gerçekçi değilse ne yapılırsa yapılısın planların işe yaramayacağını belirten koç ve danışman Çağlar Çabuk, "Gelecek yıl için koyduğum hedefi daha önceki yıllar için de koymuş muydum? Niye başarsız oldum?" gibi sorular kendimize açıkça sorup, dürüstçe yanıtlayarak liste yapabiliriz" diyor. Çabuk, "Kimi hedefler daha çok çalışmayı, kimi daha az harçayarak binkim yapmayı gerektirebilir. Her şeyi bunlardan hiçbirini yapmadan elde etmek istiyoruz. Bu da düşün kırıklığına neden oluyor" diyor.

Yapılacaklar listesi için mesai gerekiyor

Asıl mesele tutarlılık ve devamlılık

Yeni yıl için hazırlanan yapılacaklar listeleri yanlış maddelerle dolduğunda yarardan çok zarara neden oluyor. Uzmanlar bu masum görünen listeleri hazırlamanın sandığı kadar kolay olmadığı konusunda uyarıyor. Araştırmalar listelerin endişe sorununa yol açarak başarısızlığa neden olduğunu ortaya koyuyor

Yeni yıl başlarken hedeflerimiz doğrultusunda bir yapılacaklar listesi hazırlamak en eski geleneklerden. Yeniye adım atılan bu dönem, herkese yeni başlangıçları da çağrıştırıyor dolayısıyla değiştirmek istediğimiz alanlar için adım atma isteği yapılacaklar listesine dökülüyor. Yapılan araştırmalar ise bu masum görünen geleneğin aslında sanılandan çok daha büyük anlamlar ifade ettiğine ve yanlış uygulandığında ciddi endişe sorunlarına yol açarak başarısızlığa neden olduğuna işaret ediyor. Yapılacaklar listelerinin yarardan daha fazla zarara neden olabildiğini ortaya koyan bulgular da mevcut. Liste yapmaktan nefret ettiğini dile getirenler dahil olmak üzere profesyonellerin yüzde 63'ü yeni yılda liste hazırlıyor. Fakat bu listelerde yer alan maddelerin yalnızca yüzde 41'i tamamlanmıyor. Tamamlananların yüzde 50'si ise bir günde tamamlanabilecek kadar basit üstelik asıl ulaşmak istenilen hedeflerle örtüşmeyen maddeler.

YAPILACAKLAR LİSTELERİ ÇOK ÇABUK HAZIRLANIYOR

İlk ve en önemli sorun çok fazla maddeyle liste yapılıyor olması. Psikologlar tipik bir insanın aynı anda kafasında en azından 150 tane görev olduğunu söylüyor. Yöneticilerin pazartesi günü için düşündükleri yapılacaklar listesi genelde bir haftadan fazla zaman alabilecek kadar çok maddeden oluşuyor. Bu da başarısızlık için zemin hazırlıyor. Listeyi çok kalabalıklaştırmak akılda yer edinen tamamlanamamış işler nedeniyle endişeye sebep oluyor. Bu sürekli endişe durumunun negatif etkisi ise başarı oranını düşürmesi. Uzmanlara göre, endişe ve yetişememe duygusu üretkenlik kadar fiziksel ve akıl sağlığını da etkiliyor. Buna tıpta Zeigarnik sendromu deniliyor.

BAŞLAYIN ERTELEMİYİN!

Uzman psikologlar yarım kalmış işlerle dolu listelerin beynimize yanlış sinyaller göndereceğini düşünüyor. Kişi aldığı kararları gerçekleştirmediğinde kendisini başarısız olarak görüyor. Bu durum kendine güveninin azalmasına, hayal kırıklığına, stres, öfke gibi duygular hissetmesine neden olabiliyor. Ayşegül H. Enkavi, bazen de yeni yıl kararlarının içinde bulunulan değişim atmosferi nedeniyle alındığını, gerçekten derinden istenmediğini dile getiriyor. Eğer bir işe başlamak için motivasyon yeterli değilse ve bu büyük bir işse, işin ertelenerek sürekli geciktirilebileceğini söylüyor ve şunları ekliyor: "Ertelemeyi yenmekte kullanılabilecek yöntem işi yapmaya başlamak. Bu gibi durumlarda önerimiz; işi küçük parçalara bölmek ve en kolay kısımdan başlamak."

NLP Master Trainer, yaşam koçu ve yazar Mustafa Çay şunları söylüyor: "Bir sonuca ulaşmak için neler yapılması gerektiğini hemen herkes bilir. Esas mesele, bu eylemlerin tutarlılığı ve devamlılığıdır. Pek çok insan, motivasyon kavramını sonsuza dek

sönmeyecek bir balon gibi tasavvur ediyor. Oysa geçici bir durum. Bir şeyleri başarmak için, küçük eylemleri sürekli yapmak gerekir. Bu eylemler çok basit eylemlerdir. Haftada bir gün on tane müşteri aramaktansa, her gün düzenli olarak iki müşteriyi

aramak hem daha az yorucu hem de hedefe yönelik daha verimli sayılabilecek bir uygulamadır." Çay, küçük eylemlerden oluşan bir yapılacaklar listesinin hem motive edici, hem de kaygı olabildiğince azaltıcı olacağı görüşünde.