

# KARINCA KARARINCA YENİ YIL...

Yeni yıl demek yeni kararlar demek birçoğumuz için. Peki bu kararları gerçekleştirmenin yolları neler? Yaptığımız hangi yanlışlar bir hevesle koyduğumuz hedefleri hayal kırıklığına dönüştürüyor? Bir türlü gerçekleştiremediğimiz kararları uygulamanın sırrı ne?

**MERVE TUNÇEL**  
FOTOGRAF  
KÜRSAT  
BAYHAN

Yeni yıl kiminin dilinde kiminin gönlünde yeni umutlara gebe. Zira '2013'te şunu yapacağım, bunu deneyeceğim' türünden cümleleri hemen herkes kuruyor. Diyete girmek için bile illa bir başlangıç noktası olan pazartesi arayışları hedeflerini çoktan belirlemiş durumda anlayacağınız. Ancak bu hedefleri gerçekleştirmek her yigidin harcı değil. Önce gerçekten istemek, sonra da kaplumbağa hızıyla da olsa emniyetle ilerlemek gerek. Peki, bu amaçlara kimler, nasıl ulaşabiliyor? Yaptığımız hangi yanlışlar bir hevesle koyduğumuz hedefleri yerle bir olan hayaller haline getiriyor? Yeni yılda en sık alınan kararları ve bunları gerçekleştirmenin yollarını Davranış Bilimleri Enstitüsü, Kurumsal Gelişim Merkezi Yöneticisi Psikolog Aysegül Horozoglu Enkavî'den dinledik.

**10 KİŞİDEN 4'Ü KARARLARINI UYGULAMIYOR**  
Yapılan araştırmalar, yeni yıl kararı alan ki-

şilerin yüzde 50'sinin bunu başarmak konusunda kendilerine çok güvendiğini ortaya koyuyor. Ama kendine güvenmek yetmiyor. Çünkü aynı grubun yalnızca yüzde 10 ila 15'i bu kararları gerçekleştirebiliyor. Ayrıca insanların yalnızca yüzde 40'a yakın bir bölümü bu hedefleri ya hiç uygulamıyor ya da yalnızca birkaç gün sürdürüyor. Hedeflerimizle ülkenin sosyoekonomik durumu da başa baş geliyor Enkavî'ye göre. Zira kriz dönemlerinde yeni yıl yaklaşırken insanlar, "Daha tutumlu olacağım, borçlarımı ödeyeceğim," gibi kararlar alırken, sim-dilerde daha çok sağlık ve eğitim kararları alıyor.

Yeni yıla dair hedefler koymak sağlıklı bir psikolojinin göstergesi. Hayattan umudun kesilmediğinin açık bir işareti çünkü. Türkiye'de "Sağlığuma dikkat edeceğim, spor yapacağım, daha çok kitap okuyacağım, sigarayı bırakacağım," diyerek yalbasına girenler çoğunlukta. Sonraki sıralamada ise kişisel gelişim ile ilgili kararlar devrede. "Seyahate çıkacağım, görmediğim yerleri göreceğim, daha çok kitap okuyacağım, isimle ilgili bir başarıya imza atacağım ya da yabancı dil öğreneceğim," millette en popüler yeni yıl dileklerimiz arasında... Bunların dışında en sık rastlanan kararların başında 'Aileme, arkadaşlarıma ve kendime daha çok zaman ayıracağım, kitap yazacağım ya da en azından yazmaya başlayacağım, çocuklarımla daha çok vakit geçireceğim," cümleleri geliyor. "Evlenmek, nişanlanmak, çocuk sahibi olmak," gibi maddelerle uzayıp gidiyor liste. m.tuncel@zaman.com.tr



AYSEGÜL  
HORZOĞLU  
ENKAVİ

## GERÇEKLEŞTİRİLEMİYEN HEDEFLER STRES NEDENİ

Her milletin yeni yıl kararları farklı. Bunun nedenini şöyle açıklıyor, Aysegül Horozoglu Enkavî: "Yaşayış tarzı, içinde bulunduğumuz sosyal ortam, sosyokültürel bir takım farklılıklar, bizlerin kişilik özelliklerini bile farklılaştırıyor. Dolayısıyla beklentiler, amaçlar, bizi motive eden unsurlar farklılaşıyor." Kararları alırken nasıl bir umut hakim oluyorsa içimize, uygulamadığımızda durum tam tersi. Kişi kendisini başarisiz olarak algıladığı gibi güven azalmasından hayal kırıklığına, stres, öfke gibi duygulardan yoğun endişe ve kaygı nöbetlerine kadar pek çok ruhsal değişim içine giriyor. Bu da bir sonraki yıl için de insanı umutsuzluğa sürükleyebilir.

## KARARLARI UYGULAMANIN YOLLARI

**Öncelikle** bütün kararları bir arada almayın. Bu konsantrasyonunuzu dağıtarak hedefe odaklanmanızı geciktirebilir.

**Hedeflerinizi** somut belirleyin. "Spor yapacağım, kendime iyi bakacağım," yerine "Günde 1 saat yürüyeceğim, tuzu azaltacağım," gibi.

**Hedefinize** bir anda ulaşmayı beklemeyin. Küçük adımlarla başlayın. Örneğin günde 10 sayfa kitap okuyorsanız, bunu birden bire 100'e çıkarmak yerine kademeli olarak artırın.

**Aldığınız** kararlar aranızda duygusal bir bağ kurun.

Hedefe ulaştığınızda yaşayacağınız hissi simdiden düşünerek bunu başarabilirsiniz.

**Kararları**, sizin yerinize başkasının değil kendinizin aldığınızdan, bunu gerçekten istediğinizden emin olun.

**Olumsuz** değil olumlu cümleler kurun. "Televizyonun önünde çok oturmayacağım," yerine "Daha az televizyon seyredeceğim," gibi.

**Başardığınız** hedefler için kendinize ödülleri koyun.

**Uyguladığınız** her önemli kararı, bilgisayarın ekranına, buzdolabının veya aynanızın kenarına yapıştıracağınız not kağıtlarına yazın. Bu, başarı hissini daha çok hissetmenizi sağlayacaktır.

