

Yeni yıl ve hayaller



Yeni bir iş, farklı bir kariyer ve belki de aşk... 2013'ü geride bırakmaya hazırlandığımız şu dönemde pek çok kişinin yeni yıl hayallerinin en kilit kelimeleri arasında bunlar yer alıyor. Beynimizde yeni bir başlangıç ve heyecan olarak kodladığımız yeni yıl, farklı umutları da beraberinde getiriyor. Peki, insanlar özellikle neden yeni yıldan büyük beklentiler içine giriyor? Büyük kararlar almak için bu dönemi beklemek ne kadar doğru?

DBE Kurumsal Gelişim Merkezi Yöneticisi Psikolog Ayşegül Horozoğlu Enkavi insanların yeni seneyi bir milat olarak gördüğüne dikkat çekiyor. Enkavi, "Yeni başlangıçlar yüksek motivasyon ister. İnsanlar alışkanlıklarından kolay kolay vazgeçemezler. Şimdiye kadar yapmadığını yapmak ya da yaptığı şeyleri yapmaktan vazgeçmek kolay değildir. Bu nedenle bir başlangıç noktası belirlemek ilk adımı atmak anlamına gelir ve gerekli olan motivasyonu sağlar. Hafta başı, yılbaşı, dönem başı gibi günler başlangıcı çağrıştırdığı için herkes tarafından tercih edilen zamanlar oluyor. Burada önemli olan istediğimiz şeyin tam olarak ne olduğunu tüm detaylarıyla netleştirmektir. Yani varmak istediğimiz nok-

tayı ve o noktaya varana kadar izleyeceğimiz yolu tanımlamak gerekir. Kariyerimizi planlarken daha çok mantığımız ile hareket ederiz ancak konu aşk olduğunda duygular daha fazla işin içine girer. Dolayısıyla kariyer gibi konularda plan yapmak daha kolay olsa da aşkı planlamak daha zordur. Yine de böyle bir planlama yapabiliyorsak ve bu bizi motive ediyorsa neden olmasın?" diyor.