

Yeni yıl hayalleri gerçek olsa

Pek çoğumuz için hayatımızda gerçekleştirmek istediğimiz farklılıkların başlangıç noktası olan yeni yıl, umut ve hayata sıfırdan başlamak anlamına geliyor. Peki, büyük kararlar aldığımız bu dönem neden yılın diğer zamanlarından farklı bir anlam taşıyor? Bu sorunun yanıtını DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Psikolog Ayşegül Horozoğlu Enkavi verdi.

YENİ bir iş, farklı bir kariyer ve belki de aşk... 2013'ü geride bırakmaya hazırladığımız 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. Sene içinde yaşanan olumsuz durumları telafi etme fırsatı olarak da görülen yılbaşı kişilerde adeta piyango olarak görülüyor. 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 başlangıç çağrıştırdığı için herkes tarafından tercih edilen zamanlar oluyor" diyor.

İsteklerin gerçekleşmesi için plan yapmanın her zaman olumlu sonuçlar getirdiğine dikkat çeken Enkavi, bu nedenle yeni yıl motivasyonunu umut verici buluyor. Enkavi,



"Burada önemli olan istediğimiz şeyin tam olarak ne olduğunu tüm detaylarıyla netleştirmektir. Yani varmak istediğimiz noktayı 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.

HAYAL KIRIKLIĞI YAŞAMAMAK İÇİN BUNLARA DİKKAT!

Zihnimizin yeni bir şey öğrenirken yoğun bir çaba

harcadığını bu nedenle ancak istikrarlı davranmanın başarıyı getirdiğini anlatan Enkavi, "Yeni davranışımız istikrarla tekrar edilirse kim olduğumuzu belirleyen unsurlardan biri haline gelir. Bu nedenle uygulaması kolay ve bizi emin adımlarla hedefe ulaştıracak kararlar almamızda fayda var. Örneğin; zayıflamak istiyorsak önce daha sağlıklı yemekler hazırlamaya başlamak, vermeyiz gereken çok kilomuz varsa öncelikle vereceğimiz ilk beş kiloya odaklanmak gerekir. Küçük hedeflerin uygulaması her zaman daha kolaydır ve sizi büyük hedefe yavaş yavaş ve daha emin adımlarla ulaştırır. Değişikleri hayatımıza teker teker yerleştirmek de uzun dönemli bir başarıyı anahtardır" dedi.

Sadece yeni yılda değil

alınan tüm kararların uygulanabilir olması için hedefin çok net belirlenmiş olması, hedefin gerçekleşmesini sağlayacak aksiyonların adım adım çıkarılmış olması gerektiğini anlatan Enkavi, "Hedef uzun soluklu büyük bir hedef ise, bunu daha küçük parçalara bölerek gerçekleştirmek gerekir. Kısa vadeli hedefler gerçekleştikçe daha uzak ya da zor hedefe varmak kolaylaşır. Bizi motive eder, hedef gözümüzde büyümeye ve ulaşılmaz olmaktan çıkar, çünkü ulaşılması zor gözüktüğünde, vazgeçmek çok daha kolay olur. İnsanoğlu, bir hedefin ucunda tanımlanmış bir ödül yoksa kolay vazgeçebiliyor. Kararımızı uygulamak için güçlü bir dürtü olması ve bununla ilgili duygu geliştirmemiz gerekir.