Yeni Yıl Kararları: Neden Yeni Yıl Kararları Alırız?

Yeni yıl kararları almak, pek çok kişinin benimsediği ve dışarıdan oldukça keyifli görünen bir alışkanlıktır. Yeni yıl kutlamalarının bir parçası haline gelen bu kararlar, umut ve iyimserlik barındırır. Ancak, yapılan araştırmalara göre, yeni yıl kararlarının %90'ından fazlası birkaç ay içinde unutulmakta ve uygulanmamaktadır[2].

Yeni yıla girmek, insanı aynı zamanda geride bıraktığı koca bir yılı düşünmeye iten bir süreçtir. Geçmişi düşünmek insanı "Yeni yılda hayatımı nasıl daha iyiye götürebilirim?" düşüncesine sürüklemektedir. Bu düşünce, kişiyi gelecek olan yıl için yeni kararlar alma konusunda motive edebilmektedir.

Yeni yıl kararı alan çoğu insan bu kararları düzenli olarak sürdüremediğini daha önceki yıllardan deneyimlemesine rağmen yeni yıl kararı almayı sürdürmektedir. Bunun sebebine bakıldığında ise kişinin yeni yıl gibi dönemlerde daha iyimser ve daha umutlu olması olarak açıklanabilmektedir[5].

İnsanı yeni yılda karar vermeye iten birden fazla sebep bulunmaktadır. Bunlar; yeni başlangıç etkisi, amaç ve motivasyon, ödül sistemi ve sosyal bağlantılardır[4].

1. Yeni Başlangıç Etkisi

İnsanlar yeni yılı yeni bir başlangıç olarak görmekte ve bunu büyük bir dönüm noktası olarak tanımlamaktadırlar. Bu düşünce şekli ise insanı arzuladığı hedeflere ulaşma konusunda motive etmektedir. Bu gibi yeni başlangıç

anları, olumlu değişiklikler için doğal fırsatlar olmakta ve hedeflere doğru çalışma isteğini tetiklemektedir.

İnsanların yeni başlangıçlar yaratması, geçmiş kusurlu dönemleri geride bırakmalarına yardımcı olmakta ve istek uyandırıcı davranışları motive ederek hedeflere bağlı kalmaya yardımcı olmaktadır[4]. Haftanın başında diyet, spor gibi yeniliklere başlama isteği de yeni başlangıç etkisine bir örnek olarak verilebilmektedir.

2. Amaç ve Motivasyon

Hedefler, insanın gelişmesi ve büyümesi için yön ve amacı sağlamaktadır. Bu içsel motivasyon, insanın kendini gerçekleştirme ve kendini tamamlama konusundaki doğal dürtüsünü vurgulayan psikolojik teorilerle de uyumlu görülmektedir[4].

İnsan, hayatında ilerleme ve gelişme konusunda sürekli çabalayan bir canlıdır. Bu çaba ve gelişim ise amaçlar ve motivasyonlar sayesinde gerçekleşmektedir. Bu sebeple insanlar her fırsatta kendilerini geliştirmek için amaçlar ve kararlar alırken bulabilmektedirler.

3. Sosyal Bağlantılar

Kişinin kararlar alıp hedef belirlemesi sosyal bağlantılarını teşvik etmekte ve topluluk oluşturmakta insanlara yardımcı olmaktadır. İnsanların aile, takım, şirket gibi alanlarda ortak hedefler belirlemesi kollektif başarıları için oldukça önemlidir. Hedef belirleme davranışı, insan beyninin yürütme işlevinin bir parçasıdır ve bir amaca tabi eylemleri mümkün kılmaktadır. Bu özellik ise insanların diğer canlılardan ayırt edilen bir özelliğidir.

4. Ödül Merkezi

Hedefler belirlemek ve kararlar almak insan beyninde dopamin salgılanmasını tetiklemektedir. Dopamin, duygusal tepkileri düzenlerken aynı zamanda beyindeki zevk ve ödül merkezini yönetmektedir. Hedeflerin peşinden gitmek sonuçtan bağımsız olarak beynin zevk merkezini tetiklemektedir ve bu durum insanın duygularını önemli derecede etkilemektedir. Yani hedeflerin peşinden gitmek hedefe ulaşmak kadar önemli olmakta ve hedef üzerine gidilen yolculuk insanın iyi hissetmesinde katkı sağlamaktadır.

Yeni Yıl Kararları Neden Bazen Başarısız Olur?

Her ne kadar yeni yıl kararları insana mutluluk ve umut getirse de kararlara karşı iyimser yaklaşım insanın değişiminde tek başına etkisiz olmaktadır Yeni yıl kararlarının başarısızlığının sebebi çoğu zaman kararların alınma şekli ile alakalıdır. Kararların başarısız olma sebepleri arasında; büyük düşünmek, nedenini sorgulamamak, hedeflerin zorluğu ve değişime hazır olmamak bulunmaktadır.

1. Büyük Adımlar Seçmek

İnsanlar yeni yılın motivasyonu ve yeni bir başlangıç algısı ile yeni yıl kararlarını seçerken uzun listeleri ve zorlu görevleri seçmektedirler. İnsan çoğu zaman hayatıyla ilgili sorun olarak gördüğü ve uzun zamandır değiştirmek isteyip değiştiremediği durumları yeni yıl kararı olarak devreye sokmaktadır. Büyük ve kapsamlı değişimler insanı

bunaltmakta ve bu değişimler sürekliliklerini kaybetmektedir.

Yeni yıl kararları, yeni bir dil öğrenmek, zayıflamak, düzenli spor yapmak gibi oldukça zor ve alışkın olunmayan seçenekler arasından seçilmektedir. Yeni bir dil öğrenmek, zayıflamak gibi zorlu görevler uzun zaman alan, ciddi emek gerektiren ve ciddi adanmışlık gerektiren görevlerdir ve insan bu kapsamlı değişikliklerin hepsini bir anda yapamamaktadır.

Büyük ve kapsamlı değişiklikler için küçük birçok adım atılmalıdır. Bu sebeple büyük düşünmek yerine küçük adımları seçip küçük adımlar ile büyük hedeflere ulaşmak gerekmektedir. Yeni bir dil öğrenmek kararı yerine günde 10 dakika kelime çalışma kararı alınması, hedeflere giden yolu adım adım ayırarak kolaylaştırmaktadır.

den Grund nicht hinterfragen

2. Nedeni Sorgulamamak

İnsan genelde karar alırken yapması gerektiğini hissettiği şeylere odaklanmakta ve "Neden bunu yapmalıyım?" diye sormadan sadece bu gerekli diyerek karar vermektedir. İnsan ne yapması gerektiğine odaklandığında, bunun kendisi için ne anlama geldiğine odaklanmayı düşünmemektedir. Fakat değişim olasılığını artıran yollardan biri de bu değişimi neden istediğinin farkında olmaktır[5].

İnsanlar yapmaktan hoşlanmadıkları şeyleri hedef olarak belirlediğinde bunu yapma ve bu hedefi başarma ihtimalleri oldukça düşük olmaktadır. Hedefleri için kişisel nedenleri bilmek oldukça önemlidir. Bunun için ise insanın kendine neden diye sorması gerekmektedir. Belirli kararların nedenlerini bilmek, bu kararı devam ettirmek ve sonunda başarmak kişi için daha tatmin edici olmaktadır.

3. Hedeflerin Zorluğu

Yeni yıl kararları aslında insanlar için birer hedef olmaktadır ve hedefler genellikle uygulamaya konması oldukça zor düşüncelerdir. Hedefler insan beyninin rasyonel, uzun vadeye odaklı tarafından gelmektedir. Fakat değişim için gerekli davranışlar beynin daha dürtüsel ve kısa vadeye odaklı kısmından gelmektedir. Bu kısım alışkanlıkları sürdürmeye ve günlük eylemlerin yerine getirilmesine sebep olmaktadır[1].

İnsan beyni davranışları yerine getirmede ve otomatik hale getirmede oldukça iyi olsa da otomatik davranışlar, uzun dönemli hedefler ile çelişmektedir. Bu sebeple uzun dönemli hedefleri daha akıllıca belirleyerek kısa dönemli ve otomatik alışkanlıkların arasına sokmaya çalışmak gerekmektedir.

4. Değişime Hazır Olmamak

İnsanların yeni yıl kararlarına uzun süreli bağlı kalamama nedenleri arasında değişime hazır olmaması da bulunmaktadır. Yeni yıl kararları hevesle alınan kararlardır ve uzun süre var olan bir durumu değiştirmek veya var olmayan bir durumu hayata veya alışkanlıklar arasına kazandırmak zorlu bir görevdir.

Bazı kararları sürdürebilmek için hazırlık aşamaları ve planlar gerekmektedir fakat yeni yıl kararları genellikle psikolojik ve fiziksel açıdan hazırlanmadan alınan kararlardır. Bu sebeple değişimin yükünü kaldırmaya hazır olmayan insanların yeni yıl kararları başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Değişim için önemli olan nokta, değişimlerin alışkanlıklara dönmesini başarmaktır.

Yeni Yıl Kararlarını Uygulamanın Yolları

İnsanlar için değişim kademeli ve uzun bir süreçtir fakat yeni yıl kararlarında insan 1 ocak itibariyle kendinin yepyeni bir versiyonu ile uyanacağı illüzyonundadır.

İnsanın değişime alışması ve onu bir alışkanlık olarak hayatına katması gerekmektedir. Bu sebeple çabucak erişilmek istenen kararlar yerine kısa, küçük ve yapılabilecek kararlar üzerinde durulmalıdır.

Başarılı yeni yıl kararları vermek için doğru hedefler kurmak, küçük başlamak, sınırlı kararları seçmek, planlı ilerlemek, zaman vermek ve tetikleyicileri fark etmek gerekmektedir.

1. Doğru Hedefler Kurmak

Yapılan araştırmalar, hedeflerin işe yaraması için belirli şekillerde formüle edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu formül “SMART” olarak adlandırılmaktadır. Smart

kısaltması specific, measurable, achievable, relevant ve time related olarak açılmaktadır. Bu açılım belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamanla ilgili hedefler olarak türkçeye çevrilebilmektedir1.

Bir hedef belirlerken smart yöntemini uygulamak hedefleri daha gerçekleştirilebilir kılmaktadır. Hedeflerin belirleyen kişi için önemli, uygulanabilir ve gerçekçi olması çok önemlidir. Hedeflerin zaman çerçevesi konusunda oldukça net olmak gerekmektedir. Hedef koyarken dikkat edilmesi gereken noktalardan bir diğeri ise belirli olmaktır. Detaylı hedefler belirlerken bu hedeflerin ulaşılabilir olması da oldukça önemlidir.

2. Küçük Başlamak

İnsanın yeni yıl hedefi koyarken yapabileceği hedefler koyması ve tutabileceği kararlar alması gerekmektedir.

Örneğin “10 kilo verme hedefi” yerine adım adım ilerleyip öncelikle 2 kilo vermek daha sonra adımları yine minik dozlar ile büyütmek kişinin hedeflerini uygulanabilir kılmaktadır.

Her gün spor yapma hedefi de birçok insan için oldukça sık belirlenen fakat yerine getirilmeyen hedeflerdendir. Bunun yerine haftada 2-3 gün ile başlayıp bu hedef başarıldığında günü artırmak iyi bir başlangıçtır.

3. Sınırlı Kararlar Seçmek

İnsan yeni yıl kararları için birden fazla hedef seçmekte ve uzunca listeler çıkarmaya daha meyilli olmaktadır. Bu uzun hedef listeleri insana baskı altında ve sıkışmış hissettirebilmekte ve bunun sonucunda ise hedef listesindeki hiçbir hedef yerine getirilmeyebilmektedir. Bu sebeple uzun listeler yerine hedefler arasından yalnızca

birini seçip ona odaklanmak, ilk hedef tamamlanınca bir diğerine geçmek yani adım adım ve her seferinde tek hedef ile ilerlemek gerekmektedir.

Yeni davranış kalıpları oluşturmak çaba gerektirmektedir. Bir anda birden fazla görev üstlenmek insana zor ve korkutucu gelmekte ve sonucunda hiçbir görev yapılmamaktadır. Belirli bir hedefe odaklanıp onun üzerinden ilerlemek ise insana başarabileceğini göstermektedir ve bu da diğer hedefler için daha motive olmayı sağlamaktadır.

4. Planlı İlerlemek

Yeni yıl kararlarını seçmek için son dakikayı beklememek ve akıllı kararlar almak için kapsamlı planlama yapmak gerekmektedir. Dürtüsel ve kısa sürede verilmiş kararların

sonucunda hedefe ulaşmak zorlaşırken planlı ve yavaş hareket etmek hedefe ulaşmayı kolaylaştırmaktadır.

Yapılan araştırmalar, büyük davranış değişimlerinin nasıl ele alınacağı konusunda düşünmenin, atılacak adımları planlamanın, bu değişimin neden yapılmak istendiğini düşünmenin ve kendini bu hedefte tutmanın yollarının düşünülmesi gerektiğini savunmaktadır[3].

5. Kendine Zaman Tanımak

İnsanın değiştirmeye çalıştığı sağlıksız veya istenmeyen alışkanlıkların birer alışkanlık olması için üzerinden uzunca zamanlar geçmekte ve yıllar içerisinde kişinin hayatına dahil olmaktadır. Fakat yıllar içinde insan hayatına dahil olan ve uzunca zaman maruz kalınan alışkanlıkları hızlıca değiştirme isteği gerçek dışı olmaktadır.

maruz kalmak

Değişim dönemlerinde insanın kendine sabırlı davranması, kendine zaman tanıması ve konulan hedef doğrultusunda bıkmadan ilerlemesi gerekmektedir. Hedef gerçekleştirme durumu bir yarış değil, insanın kendi için aldığı sağlıklı kararları yerine getirme ve alışkanlık haline getirme çabasıdır. Bu çaba çoğu zaman oldukça uzun sürmektedir ve bu uzunluğa önceden hazırlıklı olmak ve sabırsız olmamak gerekmektedir.

Değişim çaba, sabır ve adanmışlık istemektedir. Yeni yıl hedefleri koyarken isteklerin yeni yılın ilk günü değil belki de son ayında gerçekleşebileceğinin farkında olmak gerekmektedir. Motive olmak ve motivasyonu kaybetmemek için süreci eğlenceli hale getirmek, önceden yaşanabilecek zorlukların farkında olmak ve belki de birkaç yıl boyunca bu hedefler için çabalanabileceğinin farkında olmak gerekmektedir.