

## “YENİ YIL HAYALLERİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN 7 TEMEL YÖNTEM”

Hayaller ve hayatlar... Hepimizin yeni yıl hayalleri ve hedefleri var şüphesiz. Kimimiz zayıflamak, kimimiz daha iyi bir işe girmek, kimimiz de aşk istiyoruz... İstemenin sonu yok ne de olsa ☺ Hepimiz birçok şeyi istiyoruz ama sadece bir kaçımız bunu başarabiliyor. **Yapılan bir araştırmaya göre insanların %45'i yeni yılla ilgili hedefler (resolutions) belirlemede ancak bunların sadece %8'i başarılı olabilmektedir.**<sup>1</sup> Peki bunu nasıl becerdiklerini hiç düşündünüz mü? Neyi farklı yapıyorlar acaba? Bunu başarabilmenin belli yöntemleri var mı? Bana soracak olursanız en temel yöntem; hiçbir şeyi ertelemeden, az ya da çok demeden hemen bir şeyler yapmaya başlamak. Bir şey hedeflediğinizde **Hande Yener'i hatırlayın**<sup>2</sup> ve kendinize şu soruyu sorun: **“Ben bu hedefim için şu an ne yapıyorum?”** Bu soruya bir cevap veremiyorsanız o zaman kendinize şunu sorun: **“Peki ne yapabilirim?”** Geriye sadece bu soruya verdiğiniz cevabı yapmaya başlamak kalıyor. Ne de güzel söylemiş atalarımız: **“Bir işe başlamak, o işi yarılamaktır.”** Diğer yöntemleri de merak ediyorsanız, iyi okumalar dileriz. Herkese şimdiden sağlıklı ve mutlu yıllar...



**1) Hedeflerinizi tüm yıl boyunca aklınızda tutun (Keep resolutions top of your mind all year):** Biz buna kısaca; **“bilineni görünür kılmak”** diyoruz. Hedeflerinizi somutlaştırmaya çalışın. Gerçekleştirdiğiniz ilerlemeyi de mutlaka görünür hale getirin. Hedefinize giden yolda nerede olduğunuz bilmek size büyük bir moral ve kalan kısmı yapmak için de motivasyon verecektir.

**2) Hedeflerinizi günlük bir alışkanlık haline getirin (Make resolutions into a daily habit):** Sürekli ilerlediğiniz müddetçe ne kadar yavaş gittiğinizin bir önemi yoktur. **Bisiklet teoremini**<sup>3</sup> aklınızdan çıkarmayın. Bisikleti devirmemek için sürekli ilerlemek zorundasınız. Hedefinize ulaşmak için de küçük ya da büyük fark etmez her gün ama her gün mutlaka bir şey yapın. Az ya da çok fark etmez ama mutlaka zaman ayırın. Yeter ki ara vermeyin. Unutmayın ki, ara vermek sizi hedefinize giden yoldan ayıracak en önemli tehlikedir.

**3) Yapmak zorunda olduğunuz şeylerle ilgili hedefler koymayın (Don't make resolutions about things you "should" do):** **“-meliyim, -malıyım”** ile biten cümleler kurmaktan uzak durun. Hedeflerinizi birer zorunluluk haline getirirseniz kendi kendinize bir tepki de doğurmuş olursunuz. Hedefinizle ilgili olan algınızı ve ona gidiş yolunuzu değiştirin. Örneğin; **“Daha sağlıklı olmalıyım”** demek yerine **“Daha sağlıklı olmak için daha çok meyve yiyeceğim”** deyin ve en sevdiğiniz meyveleri hatırlayın. Sizi heyecanlandıran, tutkulu olduğunuz şeyleri düşünmeye ve onları gerçekleştirmeye çalışın. Bunu sadece hayal ettiğinizde bile yüzünüze konan tebessümü düşünecek olursanız demek istediğimizi çok daha iyi anlayacaksınız. ☺

<sup>1</sup> En çok seçilen ve ulaşılamayan yeni yıl hedefi olarak **“kilo vermek”** seçilmiş. Ayrıntılı bilgi için bkz.: <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics>

<sup>2</sup> Hande Yener, şarkıcı olmak için genellikle ünlülerin gittiği bir mağazada tezgâhtar olarak işe başlamış. Bu sayede mağazaya alışverişe gelen Hülya Avşar ile tanışmış ve Sezen Aksu'dan randevu alabilmiştir. Ayrıntılı bilgi için bkz.: <http://www.abcdanismanlik.com/makaledetay.php?id=56>

<sup>3</sup> Ayrıntılı bilgi için bkz.: <http://www.abcdanismanlik.com/makaledetay.php?id=60>

**4) Çevrenizdekileri sizden hesap sormaya teşvik edin (*Make sure others will hold you accountable*):** Şeffaf olmaya özen gösterin. Hedefinizi ilan edin ve herkese duyurun. İş arkadaşlarınıza, yakınlarınıza hedefinizin ne olduğunu söyleyin. Sözünde durmuş olmak herkes için iyi bir motivasyon kaynağıdır. Bunu yaparsanız, tutarlı olmak ya da rezil olmamak için hedefinize daha sıkı sarıldığınızı göreceksiniz. ☺

**5) Çevrenizdekilere size katılma konusunda ilham vermeye çalışın (*Try to inspire others to join you*):** Anadolu kültürümüzde *imecenin* ayrı bir önemi ve etkisi vardır. Ne de güzel söylemişler; **“Birlikten kuvvet doğar.”** Bu etkiyi yeni yıl hedefleriniz için de kullanmaya çalışın. Sizinle aynı hedefe sahip olanlarla bir araya gelin ve birlikte çalışın. Grup psikolojisinde, bir üyenin motivasyonu ya da azmi düştüğünde diğerlerinden alacağı destek oldukça önemli hale gelir. Bunu yapamıyorsanız da kendinize en azından bir tane yol arkadaşı bulun. Birbirinize destek olun.

**6) Hedeflerinize somut rakamlar ekleyin (*Attach a number to your resolutions*):** Nihai hedefinizi düşünmek yerine hedefinizi aşamalara bölerek düşünmeye çalışın. Soyut durumlarda bile bunu yapmaya özen gösterin. Örneğin; **“Bu yıl daha sağlıklı olacağım”** demek yerine, **“Bu yıl daha sağlıklı olmak için haftada sadece bir kez tatlı yiyeceğim”** deyin. Bu yaklaşım hedefinizi çok daha somut ve ölçülebilir bir hale getirir. Unutmayın ki, ölçmediğiniz şeyi yönetemezsiniz.

**7) İlerlemenizi görmek için bir ajanda tutun (*Keep a journal to track your progress*):** Kendinize günlük bir ajanda hazırlayın ve tüm yaptıklarınız ve yapacaklarınızı mümkünse tarih bazında not alın. Yaptıklarınızı görmek ve yanına **“+” işareti koymak** inanın size çok iyi gelecektir. ☺

Son olarak kendinizi hedefinize ulaştığınız anda düşünün, o anı zihninizde canlandırmaya çalışın. Hissedeceğiniz duyguları yaşamaya çalışın (*duygu çağırma*). Örneğin; **hedeflediğiniz kiloya ulaştığınız ve aynanın karşısına geçtiğiniz anı düşünün... O çok sevdiğiniz elbise de üstünüzde tabi ki... ☺ Hayali bile güzel değil mi? O halde ne duruyorsunuz, haydi başlayın...**

(Genel Kaynak: Lisa Evans, FastCompany)

Arif Gökhan Rakıcı  
Aralık 2016