

Yeni yıla yeni hedeflerle girmek adettendir, aynı zamanda geleceği değiştirebileceğimize duyduğumuz inancı pekiştirir. Ancak planladıklarımızla uyguladıklarımız arasındaki tutarlılığı sağlamak kolay olmaz ve yılsonu yaklaşırken omuzlarımızda bıraktığı yük giderek ağırlaşır. Bu zihinsel çelişkiyi çözmek için kendimize yeniden hedefler koyarız ve bu döngü böylece sürüp gider.

Almanya, Birleşik Krallık ve İtalya'dan bir araştırmacı grubu\* öz kontrolün ve spontanlığın görece ne kadar önemli görüldüğünü inceledi. Keyif veren eylemler ve sağlıklı yaşam hedefleri açasından, insanların hem spontanlığı, hem de öz kontrolü neredeyse aynı sıklık ve yoğunlukta destekledikleri bulundu. Hedeflerine ulaşmada öz kontrole değer verdikleri gibi, arzularına yanıt vermede spontanlılığı da önemsedikleri ortaya çıktı.

Bir taraftan ekran karşısında geçirdiğimiz süreyi sınırlandırmayı diliyor, diğer taraftan tembellik ettiğimiz için kendimizi bu kadar kötü hissetmemeyi istiyoruz. Planlarımızın esnek olması ve kendiliğinden gelişen durumlar için alan bırakması mümkün olabilir mi? Belki de bu yıl yeni hedeflerin arayışına girmek yerine, uzun zamandır gerçekleştirmek istediklerimizi uygulamayı kolaylaştıracak yeni davranış tasarımları yapmanın zamanıdır. Örneğin, sevdiğiniz bir diziyi izlemek gibi spontan gelişen ve keyif aldığınız bir etkinliği, egzersiz hedefinizle birleştirmeyi, yürüyüş bandında yürürken dizinizin keyfini çıkarmayı deneyebilirsiniz.

Nudge'ların gücüyle hem daha sağlıklı, hem daha kendimiz gibi hissedeceğimiz bir yıla birlikte merhaba diyelim!

\*Grubiak KP, Isoni A, Sugden R, Wang M, Zheng J. Taking the New Year's Resolution Test seriously: Eliciting individuals' judgements about self-control and spontaneity. Behavioural Public Policy. 2024; 8(1):1-23.