

Urte berria, asmo berriak

TESTUA: UNAI SERRANO ARGAZKIAK: MONIKA BELASTEGI

ADITUEN ESANETAN



Unai Serrano

Psikologoa

Kurto bukaeran notak; txapelketa bukaeran sariak; hil bukaeran soldata; aste bukaeran deskantsua. Eta urte bukaeran? Errepasoa.

Urte amaiera ziklo bukaera bat dela sentitzen dugu eta hausnarketarako joera hartzen dugu. Hau fenomeno psikologikoa da, zerbait bukatu den sententzia geratzen baitzaigu, nahiz eta errealitatean ezer aldatu ez. Fenomeno honek ondorio emozionalak izan ditzake; gure hausnarketan ondorioak onak eta itxaropentsuak badira, pozik jarriko gara eta indarrez hartuko dugu urte berria, baina gure autoebaluazio horretan ateratako ondorioak txarrak badira... hobetu beharra.

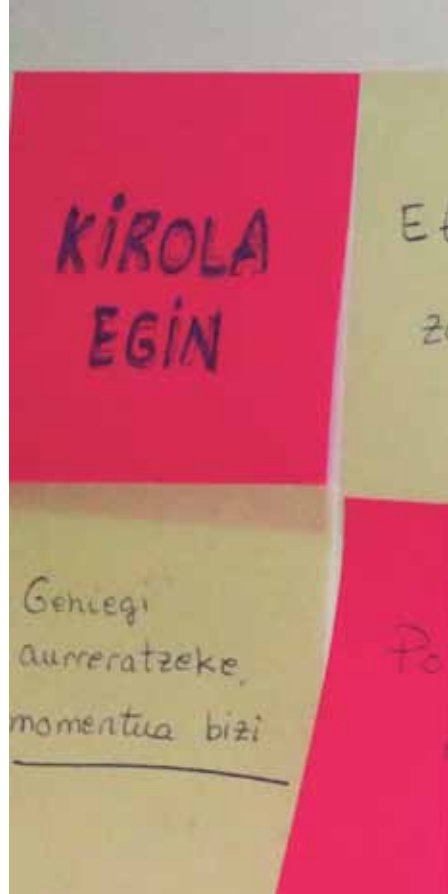
HELURU BERRIAK FINKATZEN Oroko-rran, ebaluazio baten ondoren,

hobetu beharreko arloak azpimarratzen dira. Gauza bera geratzen zaigu autoebaluazio baten ondoren. Agerian geratzen zaizkigu bete ez ditugun asmoak, eta, urte berria hasiera berri bezala sentitzen dugunez, orduantxe aurkitzen dugu helburu berriak finkatzeko aukera. Kontuz. Batzuetan helburua martxan jarriko dugula sinisten dugu, ez benetan betetzeko asmoa dugulako, pentsamendu horrek lehenago bete ez dugun mina kentzen digulako baizik. Honek anestesia funtzioa du eta ez du zerikusirik bete nahi dugun helburuarekin.

Baina askotan ez dugu helburua betetzea lortzen, izan ere, ikerketek diote %10ek besterik ez dutela lortzen urte hasieran planteatutako helburuak betetzea. Zergatik? Urte berriak, *hasierak*, eragiten digulako helburua betetzen hasteko gogoia,

URTE AMAIERA ZIKLO BUKAERA DELA SENTITZEN DUGU

%10EK BAKARRIK LORTZEN DITUZTE URTE HASIERAKO ASMOAK



eta ez gure benetako nahiak, beharrak eta motibazioak. Hau da, motibatuta gaudenean eta benetako beharra sentitzen dugunean soilik gaude helburu potente bati ekiteko prest, ez egutegiak urtarrilaren bata dela dioenean.

GOMENDIOAK Baina ondoko taulako faktoreak kontuan izaten baditugu, urte berrirako gure helburuak ez dira fenomeno psikologikoa hutsea izango, ez dira urte berriaren autoengainuan geratuko eta 2016 amaieran ikerketetako estatistiketan posizioa aldatuko dugu. Hona hemen asmo eta helburu berriak gauzatzen lagun gaitzaketen gomendioak.

Gure adituendako galderak dituzula? Bidali zure zalantzak, eta argitzen ahaleginduko gara.
mbelastegi@goiena.eus



Asmo berriak gauzatzeko gomendioak

Ikerketen arabera, herritarren %10ek bakarrik betetzen dituzte urte hasieran ezarritako helburuak. Benetako motibazio falta da horren arrazoia, benetako beharra ez sentitzearena. Beheko gomendioak helburu berriak gauzatzeko lagungarri izan daitezke:

1. Erronka berriek dauzkagun baliabideekin bat etorri behar dute. Gehienetan baliabide garrantzitsuena motibazioa da. Honekin batera, arrakastaren gakoak dira norberaren ahalmenarenganako konfiantza eta sentimenduak. Bestalde, helburua lortzeko beharrezkoak diren baliabide guztiak erabiltzeko prest egon behar dugu –denbora, arreta, dirua, esfortzua...-. Dagokion inbertsioa egiteko prestutasuna beharrezkoa da.
2. Helburuak gurea izan behar du, ez inork inposatutakoa. Argi eduki behar dugu benetan guk nahi duguna dela. Izan ere, askotan ez ditugu helburuak betetzen, badugulako gure inkontzientean arrazoiren bat helburua ez betetzeko.
3. Helburua aurrera eramateko plan bat burutu.
4. Helburuak konkretua izan behar du, zehatza eta argia.
5. Epe luzean lortzekoa bada, erdibideko lorpen txikiagotan banatu behar dugu. Kurtsoa gainditu nahi badut, ebaluazioak gainditu beharko ditut, eta honetarako azterketak. Norbaitek esaten duen bezala, partiduz partidu. Eta gureganatzen ditugun lorpen txiki horiek saritu –zina joan, afaltzera atera, praka berri batzuk erosi...-.
6. Helburua oztopatuko duten faktoreak kontrolatu edo baztertu. Erretzaileek, erretzeari uzteko, kafea edo alkohola edateari ere uzten badiote, helburu nagusia oztopa dezaketen faktore batzuk baztertuko dituzte, normalean erretzeko gogoak eragiten baitiete.
7. Noizbehinka ondo doan hausnartu eta aztertu.
8. Helburua lortzeko bidea ireki egunero, astiro bada ere. Eutsi helburuari eta ez ahaztu inoiz. Pentsamendu positiboak mantendu helburuarekiko. Eta, batez ere, disfrutatu. Helburua zaila eta gogorra bada ere, bidez gozatzen ikasi.