

İDV ÖZEL BİLKENT LİSESİ



HAFTALIK BÜLTEN

5-9 Ocak 2026

İÇİNDEKİLER

- ✓ REHBERLİK BİRİMİNDEN
- ✓ HAFTANIN SANATÇISI



REHBERLİK BİRİMİNDEN ... YENİ YIL HEDEFLERİ, NEDEN OCAK SONUNDA BUHARLAŞIR? (Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR)

Değişim bir maratondur, kısa mesafe koşusu değil. Arada duraklamalar olacak, belki birkaç adım geri gideceksiniz. Ama devam ettiğiniz sürece ilerliyorsunuz demektir.

Araştırmalar, yeni yıl için alınan kararların yaklaşık yüzde sekseninin şubat ortasına kadar terk edildiğini gösteriyor. Peki neden? İstek azlığı mı? İrade zayıflığı mı? Yoksa seçtiğimiz yöntemden mi?

Beynimiz temelde en az enerji harcamak ister. Günlük hayatımızın büyük kısmını otomatik yaptığımız etkinlikler oluşturur. Yerleşik olmayan yeni bir davranış öğrenmeye çalıştığımızda ise ön beyin devreye girer. Beynin bu bölgesi, bilinçli karar verme, planlama ve dürtü kontrolünden sorumludur ama bu bölge çok fazla enerji tüketir. Bir davranışı her bilinçli olarak yapmaya çalıştığımızda beyin enerji harcar ve kolaylıkla eski alışılana döner.

İşte yılbaşı kararlarının çoğunun başarısız olmasının temel nedeni budur. Beyin ilk zorlanmada eski alışkanlıklarına geri döner.

21 GÜNDE ALIŞKANLIK KAZANILIR MI?

Kısa cevap hayır. Bu 21 gün durumu, yanlış bir çıkarıma dayalı olarak ortaya atılıp sonra da popülerleşmiş bir iddia.

2009 yılında University of College London’da yapılan kapsamlı bir araştırma, yeni bir davranışın otomatikleşmesi için gereken sürenin 18 ile 255 gün arasında değiştiğini, ortalama sürenin de 66 gün yani, bazı basit davranışlar birkaç haftada yerleşebilirken, daha karmaşık ve yaşam biçimini etkileyen değişiklikler aylar alabiliyor.

“Her gün öğle yemeğinde sadece çorba içeceğim.” “Her sabah 20 dakika yürüyüş yapacağım” gibi somut bir hedef, beyne net bir yol haritası sunar.

İlk adım en zordur. Davranış bilimci B.J.Fogg’un geliştirdiği “küçük adımlar” yaklaşımına göre başarının anahtarı, yeni davranışı yapmamak için hiçbir bahaneniz kalmayacak şekilde küçültmektir. Günde bir saat spor yapmak yerine beş dakika ile başlayın, onu da yapamazsanız iki dakika. İki dakika gülünç mü geliyor? İşte tam da bu yüzden işe yarıyor: İki dakika o kadar kısa ve kolay ki, “bugün yapamam” demenize fırsat bırakmıyor. Zamanla bu küçük davranış büyüyebilir ama başlangıç noktası her zaman kolay olmalıdır.

Yazının tamamına ulaşabilmek için: Prof. Dr. Hakan Türkçapar instagram paylaşımı, (hakan.turkcapar; 27.12.2025)



HAFTANIN SANATÇISI

Aras Kahraman 9D

Title : Elements of Art

Medium : Pencil Drawing

Size : 30x22cm

