**Yeni yıl arifesi neden berbat geçer?[[1]](#footnote-1)**

Почему накануне нового года проходит ужасно?

Почему канун нового года проходит ужасно?

Почему канун нового года (31 декабря) бывает отвратительным

**Fazla heyecanlanmayın.**

Не волнуйтесь так уж сильно! (Не переживайте так сильно!)

Особо не переживайте (не волнуйтесь)

Üzgünüz çocuklar, fakat yeni yıl arifeniz berbat olacak (veya olmuştu).

Нам очень жаль, ребята, но канун нового года (день накануне вашего нового года) пройдёт ужасно или будет ужасным

Bunun sebebini gösteren birçok [bilimsel kanıt](https://www.youtube.com/watch?v=NbqTkHNmlvM) bulunuyor.

Есть (существует) много научных доказательств, доказывающих причину этого.

Neden muhtemelen kötü bir 31 Aralık günü geçireceğiniz konusunda birden fazla bilimsel sebep var…

Существует несколько научных причин, почему вы возможно проведёте 31 декабря плохо

 Fakat ayrıca, olasılıkları yenmeye ve keyfine bakmaya kararlı olanlarınız için hafif bir umut ışığı da mevcut.

Тем не менее, для тех, кто полон решимости преодолеть эти вероятности и несмотря ни на что наслаждаться, есть (существует) слабый проблеск надежды.

İlk olarak şu eski, ‘beklentilere karşı gerçekler’ sorununu ele alalım: Pittsburgh ile Carnegie Mellon Üniversitesi’ndeki araştırmacılar, [1999 tarihli bir makalede](http://web.mit.edu/ariely/www/MIT/Chapters/happy1.pdf) 475 kişiye Yeni Yıl Arifesi’ndeki planlarını ve ne kadar eğlenmeyi beklediklerini sormuş.

В первую очередь, давайте разбираться в проблеме «факты против ожиданий». Исследователи из университета Питтсбурга и Карнеги-Меллона, в статье от 1999 года задали вопрос 475 (четырём семи десяти пяти) опрашиваемым относительно их планов на 31 декабря и их ожиданий в смысле получения удовольствия. (сколько они надеются наслаждаться, развлечься)

Araştırmacılar; o büyük gecenin ardından, çalışmaya katılanların yüzde 83’ünün yeni yıl arifesi kutlamalarında hayal kırıklığına uğradığını bulmuşlar.

Исследователи выяснили (обнаружили) , что после той Важной ночи 83 процента участников исследования были разочарованы празднованием в ночь на 1 января.

[Araştırmacılar şöyle yazıyor](http://web.mit.edu/ariely/www/MIT/Chapters/happy1.pdf): “Beklentinin yüksek olması, hayal kırıklığına yol açabilir ve… bir etkinliğe zaman ile çaba (ve belki de para) harcamak, memnuniyetsizliği artırabilir. Mutluluğa ulaşmak için belirgin bir çaba göstermek; en azından bazı durumlarda geri tepebilir.”

Ислледователи пишут следующее: большие ожидания могут привести к разочарованию и трата времени и усилий (и возможно денег) на какое-либо мероприятие может увеличить недовольство. Значительные усилия, приложенные для достижения счастья, по крайней мере в некоторых случаях , могут иметь неприятные последствия».

Diğer bir deyişle; Yeni Yıl , fazla umutlanmamıza neden olabilir. Özellikle buna çok zaman ve çaba harcadıysak.

Другими словами; Новый год может вызвать у нас чрезмерную надежду. Особенно, если мы потратили на это много времени и сил.

Канун нового года заставляет нас питать много надежд, строить планы.

[Aynı çalışmada](http://web.mit.edu/ariely/www/MIT/Chapters/happy1.pdf), kötü zaman geçirmenin ikinci sebebine de işaret ediliyor: Kendimizi çok zorluyoruz.

В том же исследовании указывается и вторая причина плохого времяпровождения: мы слишком стараемся. (мы чрезмерно себя заставляем)

Yapılan ayrı bir deneyde, katılımcılara bir miktar müzik çalınmış. Müzik çalınırken; grubun bir kısmına, bu deneyimin keyfini mümkün olduğu kadar fazla çıkarmaya çalışmaları söylenmiş.

В одном отдельно проведённом эксперименте участникам эксперимента сыграли музыку. Пока играла музыка, одной группе участников сказали, чтобы они постарались получить как можно больше удовольствия от этого/ постараться максимально насладиться этим опытом.

Kendilerine mutlu olması söylenenlerin, mutlu olmakta en fazla zorlanan kişiler olduğu ortaya çıkmış. [Çalışmanın deyişiyle](http://web.mit.edu/ariely/www/MIT/Chapters/happy1.pdf): “Bireylerin mutluluğu kovalama gayreti, hayal kırıklığına yol açmış ve bulmaya çalıştıkları sevinci yaşama kabiliyetlerini baltalamış olabilir.”

Было выявлено, что те, которым было сказано, чтобы они постарались быть счастливыми оказались наименее счастливыми. Если выразиться языком этого исследования: усилия людей, приложенные к достижению счастья, вызвали разочарование и подорвали их способность жить в радости, которую они пытались найти

Sırada ise [iyimserlik önyargıları](https://en.wikipedia.org/wiki/Optimism_bias) var. Beyinlerimiz, gerçeklerden bağımsız olarak en iyisini ummak için yapılanmış.

Далее поговорим об оптимизме и предубеждениях (Далее следуют оптимизм и предубеждения). Наш мозг построен, чтобы надеяться на лучшее, независимо от реальности.

Aynı önyargılar, yeni evli insanları da etkiliyor. Bu insanların çoğu, [evliliklerinin daha güzel olacağını düşünüyorlar](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3758370/); oysa ABD’deki [boşanma oranları](https://en.wikipedia.org/wiki/Divorce_in_the_United_States#Rates_of_divorce) yüzde 40 ile 50 arasında geziniyor.

Yeni Yıl Arifesi kederi öykümüzde, dördüncü olarak ise yansıma bulunuyor. [2014 yılında yapılan bir çalışmada gösterildiği üzere](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4260584/); hayatlarında on yıllık yeni bir döneme yaklaşan insanlar (30, 40, 50 vb. yaşlara gelmek üzere olanlar); büyük ve hayat değiştiren kararlar almaya eğilimli oluyorlar. Tıpkı, maraton koşusuna başlamak veya gayrimeşru ilişki ticareti yapan bir internet sitesini ziyaret etmek gibi.

Те же самые предубеждения влияют на недавно поженившихся людей. Большинство их них думают, что их брак будет намного лучше, в то время как (тогда как) уровень разводов в США колеблется между 40 и 50 процентами. Печаль кануна новогоднего праздника находит отражение в нашей истории на четвером месте. Как отмечается (указывается) в одном исследовании, проведённом в 2014 году люди, которые приближаются к новому десятилетнему периоду в своей жизни (те, кто -которые- достигают восраста 30,40,50 лет и т.д.), склонны принимать важные и изменяющие их жизнь решения.

1. https://popsci.com.tr/yeni-yil-arifeniz-berbat-gecer/ [↑](#footnote-ref-1)