

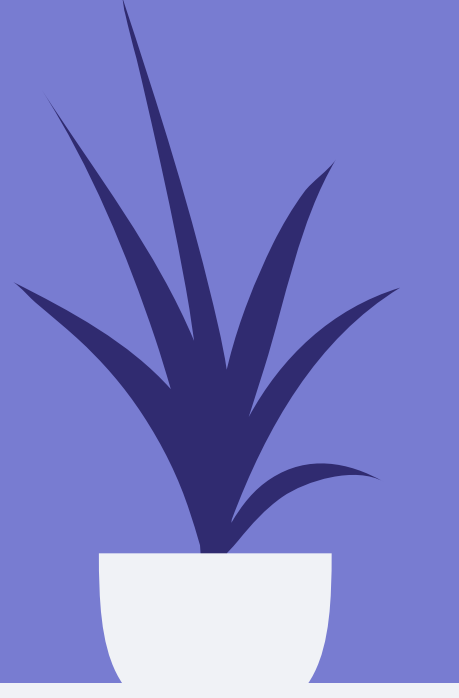


HEDEF BELİRLEME

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
HİLAL AYDOĞDU



“Hedef belirlemek ve bu doğrultuda plan yapmak, hayatınızı istediğiniz şekilde yaşamayı tasarlamak ve gerçekleştirmek demektir.”



İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir.

Önce neyi başarmak istediğinizi düşünmeniz ve sonra da ona bağlı kalmanız gerektiğini fark etmelisiniz.

Sizi motive eden ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı hedefler belirlemeniz ve onları somutlaştırmak için yazıya dökmelisiniz.

Daha sonra, hedefinizi gerçekleştirmek için atmanız gereken adımları planlamalısınız.





Hedeflerinizi çeşitli seviyelere bölmelisiniz:

Önce zihninizde, hayatınızda ne yapmak istediğinizin (veya önümüzdeki 10 yıl içinde) “büyük resmini” yaratın ve elde etmek istediğiniz büyük ölçekli hedefleri tanımlayın.

Daha sonra, büyük hedeflerinize ulaşmak için onları daha küçük hedeflere ayırın. Son olarak, planınızı yaptıktan sonra, bu hedeflere ulaşmak için planınız üzerinde çalışmaya başlayın.



Keskin ve açık bir şekilde tanımlanmış hedefler, bu hedeflere ulaşmanın başarısını ölçülebilir hale getirir ve önceden anlamsız gibi görünen noktalara ulaşmak sizi motive eder. Bu kendinize olan güveni artırır. Çünkü bu süreçte belirlediğiniz hedeflere ulaşmada kendi yetenek ve yetkinliğinizi anlamaya başlarsınız.



Önümüzdeki beş yıl içinde, gelecek yıl, gelecek ay, gelecek hafta, ve bugün gibi alt hedeflerle büyük hedeflere doğru hareket etmeye başlamak için yapabileceğiniz alt adımlara inersiniz.



I. Adım: Büyük Yaşam Hedeflerinizin Belirlenmesi



Kariyerinizde hangi seviyeye ulaşmak istersiniz?

Özellikle edinmek istediğiniz herhangi bir bilgi var mı?

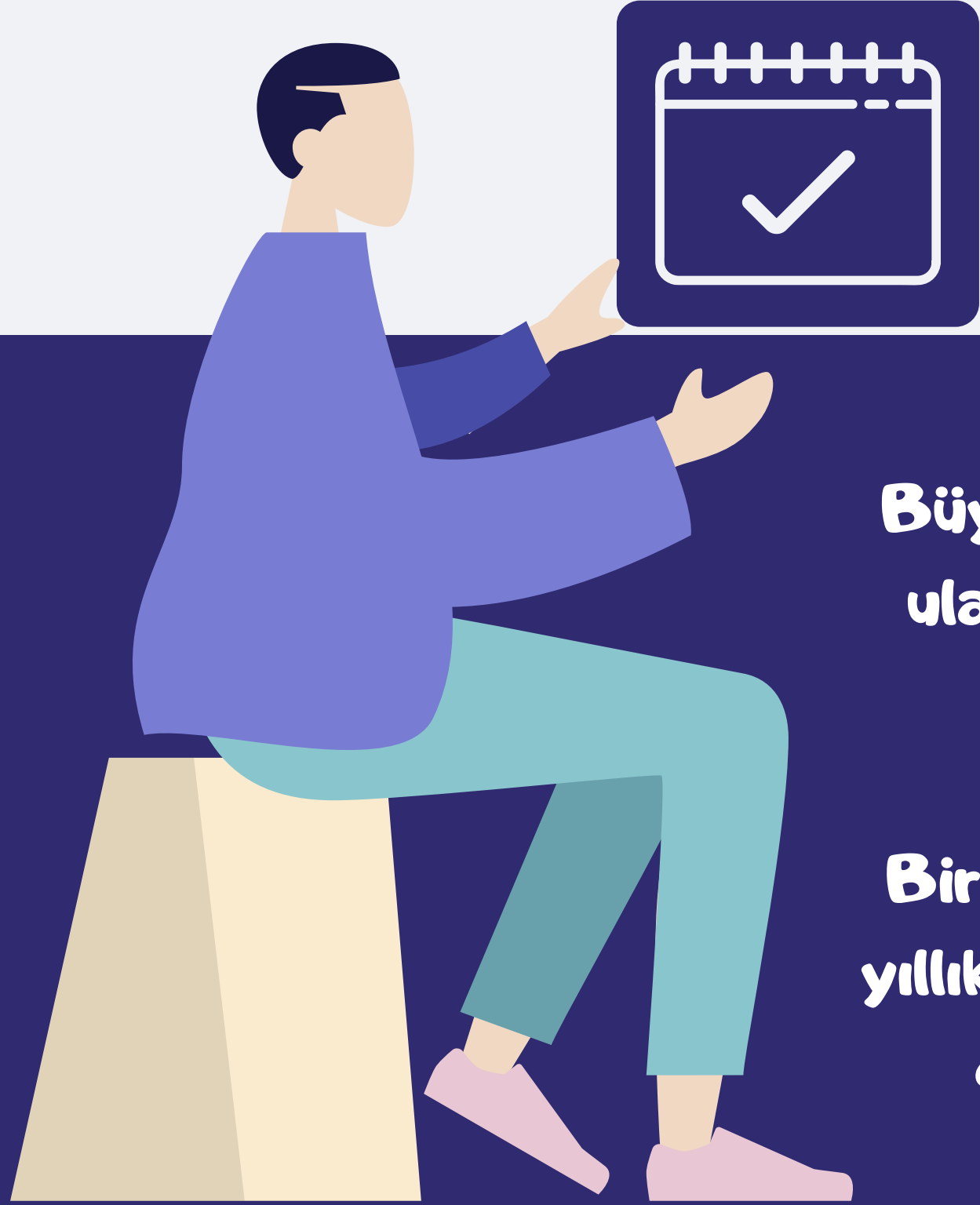
Hayattan nasıl zevk almak istersiniz?

Dünyayı veya ülkenizi daha iyi bir yer yapmak ister misiniz?

Herhangi bir sanatsal hedefe ulaşmak istiyor musunuz?

Nasıl biri olmak istersiniz?





2. Adım: Daha Küçük Hedefler Belirleme

Büyük yaşam hedeflerinizi belirledikten sonra, yaşam planınıza ulaşmak için tamamlamanız gereken beş yıllık küçük hedefler belirleyin.

Bir sonraki adımda, büyük yaşam hedeflerinize ulaşmak için bir yıllık plan, altı aylık plan ve bir aylık aşamalı daha küçük hedefler oluşturun. Bunların her biri bir önceki plana dayanmalıdır.

Daha sonra, büyük yaşam hedeflerinize ulaşmak için bugün yapmanız gereken “Günlük Yapılacaklar Listesi” oluşturun.



Türkçe sınavından 4 , Matematik sınavından 3 almak, Cumartesi günleri 2 saat arkadaşlarla vakit geçirmek, hergün konu tekrarı yapmak gibi hedefler kısa vadeli hedeflerdir.

Yıl sonunda doğrudan sınıf geçmek, İngilizceyi konuşma düzeyinde ilerletmek, alan seçimi yapmak, hedeflenen üniversite ve bölüme girmek gibi hedefler orta vadeli hedeflerdir.

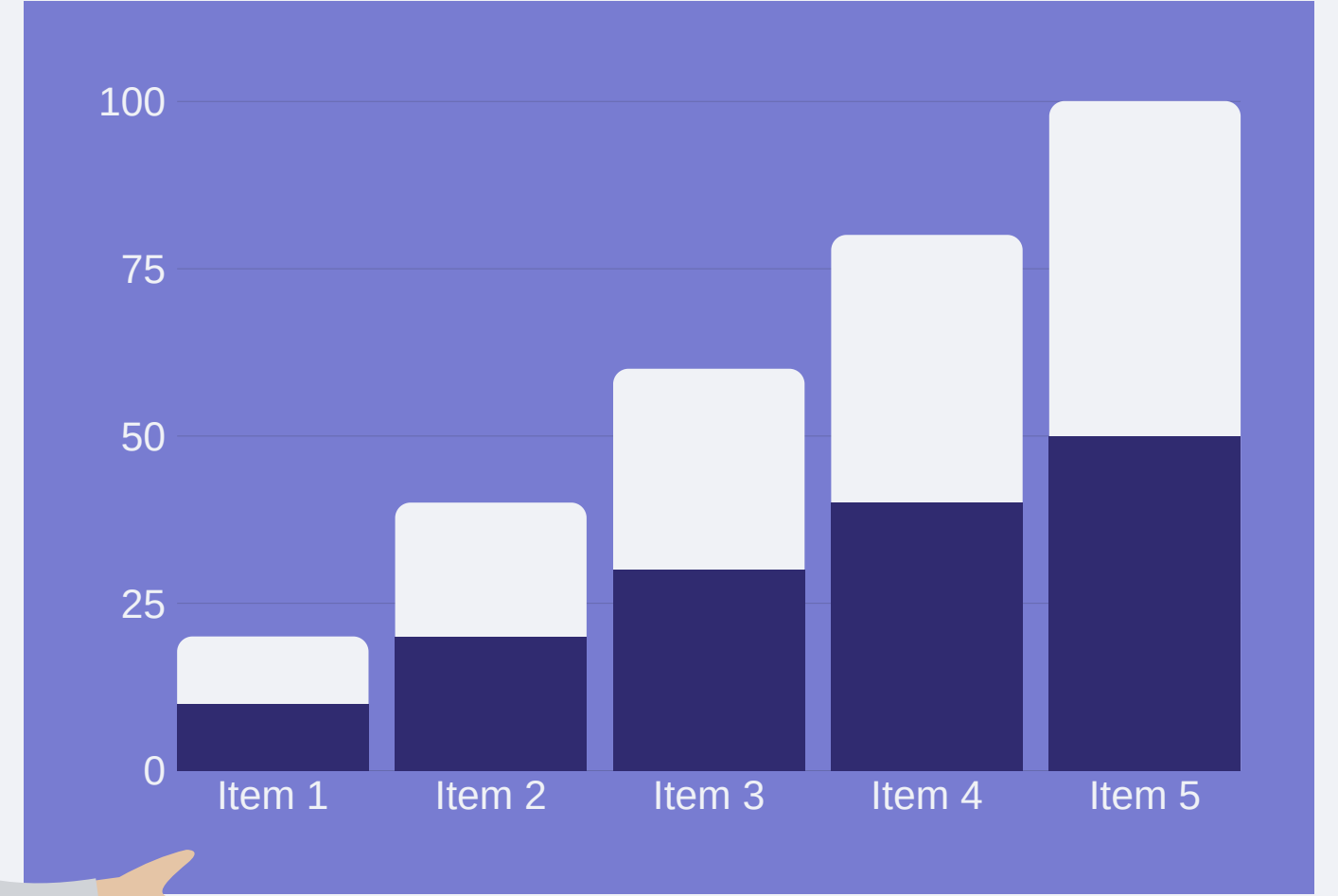
Hedeflenen üniversite ve bölümü 4 yıl içinde tamamlamak, ilgi alanına uygun işte çalışmak, kazancın yeterli olması , araba sahibi olmak gibi hedefler uzun vadeli hedeflerdir.



Güçlü Hedefler Belirlemek

Hedefleri daha güçlü hale getirmek için şu hususlara dikkat etmek gerekir:

- Belirlenen hedefler anlamlı olmalı,**
- Belirlenen hedefler ölçülebilir olmalı,**
- Belirlenen hedefler ulaşılabilir olmalı,**
- Belirlenen hedefler zamana bağlı olmalı.**





Bir hedefe ulaştığınızda, bunu yapmanın memnuniyetini yaşamak için kendinize zaman ayırın.

Bir hedef olarak “dünya turuna çıkmak” yerine tarih belirterek yakın çevrenin keşfedileceği hedef olarak belirlenebilir.

Bu önceden hazırlık yapıldığında ulaşılabilir bir hedeftir!





Hedef Belirleme Aşaması



Kendini Tanıma

Karar Verme

Sorumluluk Alma

Eylem Planı Oluşturma



KENDİNİ TANIMA



“Ne olduğumuzu biliyoruz ama ne olabileceğimizi bilmiyoruz”

Napoleon

Bireyin yeteneklerine, ilgilerine uygun, sahip olduğu güçlerle ulaşacağı türden hedefler belirlemesi çok önemlidir. Bu doğrultuda hedefini belirleyen gencin ailesinin beklentileri önemlidir. Bu beklentiler gerçekçi değilse genç üzerinde gerginliğe neden olabilir.

KARAR VERME-SORUMLULUK ALMA

“En uzun yolculuklar bile küçük bir adımla başlar”

Karar verme, “sorumluluk alma”, “plan ve program yapma”, “güçlükleri göze alma” gibi etkenlerin de rol aldığı karmaşık bir süreçtir. Bireyler üzerlerine düşen görevlerin sorumluluklarını almalı ve seçimlerini kendileri yapmalıdır.

Kişiler düşünmeli, eleştirmeli ve değerlendirme yapabilmelidir.



EYLEM PLANI OLUŞTURMA



“Planlamaya ayrılan on dakika uygulamada bir saat kazandırır”

Japon Atasözü

Plan yapmak pek çok kişinin gözünü korkutur. Çünkü planın özgürlüğü kısıtlayacağına dair yanlış bir inanış vardır. Özgürlüğüne aşırı düşkün ergen için plan yapmak tehlike anlamına gelmektedir. Oysa doğru hazırlanmış bir plan zamanı istekler ve zorunluluklar arasında dengeli olarak dağıtır.

Pek çok kişi çeşitli alanlarda plan yapmış ancak uygulamakta sıkıntı yaşamıştır. Bu şaşırtıcı değildir. Çünkü herkese uyan standart bir plan yoktur.

