

Tam Olarak Ne İstiyorsunuz?

Hedefleriniz ne kadar net olursa, onlara ulaşmak için gitmeniz gereken yol ve harcamanız gereken süreyi belirlemek o kadar kolay olacaktır. Aynı zamanda hedefler size özel yani spesifik ve ölçülebilir olmalıdır. Eğer belirlediğiniz hedeflerin motivasyon kaynaklarını korumak istiyorsanız ulaşılabilir olduklarından emin olmalısınız.



Hedefi Olumlu Şekilde İfade Edin

İnsanlar çoğu zaman ne istediklerine değil ne istemediklerine odaklanıyor. Dolayısıyla "kodlamayı" yanlış yaptıkları için de genellikle "istemiyorum" dedikleri şeyleri yaşıyorlar. Örneğin maddi olarak daha rahat bir duruma ulaşabilmek için hedefinizi "Maddi sıkıntı yaşamak istemiyorum" şeklinde ifade etmek yerine "Maddi olarak daha rahat olmak istiyorum" şeklinde ifade edebilirsiniz. Hatta daha da ileriye götürerek ölçülebilir bir hedef belirleyebilirsiniz. Ölçülebilir bir hedefi olumlu ifade etmek konusuna da bir örnek vermek gerekirse "Ayda 15.000 TL'nin altında para kazanmak istemiyorum" değil "Aylık 15.000 TL'nin üzerinde para kazanmak istiyorum" şeklinde ifade edilmesi daha doğru olacaktır.



Hedeflerinizi Yazın

Yazılı hale getirilmeyen bir hedef çoğu zaman sadece bir dilek olarak kalacaktır. Burada yeri gelmişken belirtmek isterim ki hedeflerinizi bilgisayar, tablet vb. gibi teknolojik cihazlarla değil elinize kalem kağıt olarak yazmanız çok daha etkili olacaktır. Bir hedefi kendi el yazınız ile yazmanız her öğrenme tekniğinde olduğu gibi **hedef belirleme** konusunda da daha etkili ve motive edici olacaktır.



Bir Zaman Sınırlaması Koyun

Hedeflerinizi bir zamana bağlamanız da son derece önemlidir. Belirli bir zaman sınırlaması konulmayan hedefler motive edici olmaktan uzaklaşır ve ertelenmeye meyillidir.

UNUTMAYALIM!

Her kişisel hedefin aslında kişisel bir yolculuk olduğunu unutmayın. Hedefiniz daha sağlıklı bir yaşam, daha çok maddi kazanç, daha iyi bir ebeveyn olmak ya da başka bir şey olabilir. Önemli olan bir kişisel hedef belirlemek ve ona bağlı kalmaktır. Eğer gerçek bir kişisel hedefiniz var ise, bu hedefe ulaşabilmek için ne kadar çaba sarf ettiğiniz ya da zaman harcadığınız önemli değildir. Önemli olan asıl hedefinize giden yolda belirlediğiniz küçük adımları başardıkça ilerlemenizi görebiliyor olmanızdır.

Belirlemiş olduğunuz kişisel hedefler zaman içerisinde güncellenmesi gereken hedeflere dönüşebilir. Bu konuda esnek olabilmelisiniz. Eğer uzun vadeli bir kişisel hedefiniz var ise bu hedefinizi düzenli olarak gözden geçirmeniz gerekebilir. Örnek vermek gerekirse beş ya da on yıllık bir zaman içerisinde gerçekleşecek bir hedef belirlediğinizi düşünün. Aradan geçen zaman içerisinde sadece sizin öncelikleriniz değiştiği için bile hedefinizde güncellemeler yapmanızı gerekebilir.

Hedeflerin dinamik süreçler olduğunu unutmayın. Bir hedefe ulaşmak hayatınızın zirvesine ulaşmak anlamına gelmemelidir. Bir hedefi gerçekleştirmek sizi başka hedeflere ulaşmak konusunda motive etmeli ve siz daha mutlu, daha başarılı ya da daha tatmin olmuş şekilde hayatınızdan daha çok keyif alan bir bireye dönüştürmelidir.



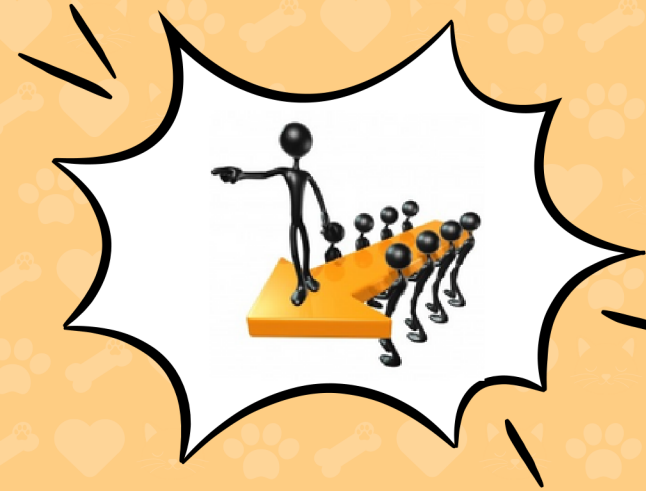
**HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE
HIÇBİR RÜZGAR YARDIM ETMEZ.**



**NIKSAR ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**



**HEDEF
BELİRLEME**



ÖĞRETMEN

ÖNCELİKLE KENDİNİZE ŞUNLARI SORUN:



YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY NEDİR?

Örneğin "Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum" gibi olumsuz ifadeler yerine "Bunu yapacağım, bunu yapmak istiyorum." gibi olumlu ifadeler kullanın.

YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY BENİM İÇİN ULAŞILABİLİR Mİ?

Sizin için ulaşılması güç ve mantıksız hedefler bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.

HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN GEREKLİ ÖZELLİKLERE SAHİP MİYİM?

Hedeflerinizi belirlerken kendi kapasitenizi ve yeteneklerinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan veya size uygun olmayan hedefler belirlerseniz hayal kırıklığına uğrar, özgüveniniz zedelenir.



HEDEFLERİM AÇIK, ANLAŞILIR VE GERÇEKÇİ Mİ?

Örneğin, hedefiniz LGSde başarılı olmak ise hedef cümleiniz "Liseyi kazanmak" gibi değil, «bu liseyi kazanacağım» gibi olmalıdır.



HEDEF BELİRLERKEN ŞUNLARA DİKKAT EDİN:



İYİ TANIMLANMIŞ BİR HEDEF CÜMLESİ KURUN.

Hedef cümlesi açık ve kesin olmalıdır. Çünkü bu ifade ne için uğraştığımızı bize hatırlatan ve hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonu sağlayan en önemli unsurdur.

HEDEFE ULAŞMANIN SİZİN İÇİN ANLAMINI DÜŞÜNÜN.



Hedefin sizin için anlamını duysal terimlerle tanımlayın. Yani bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz? Bunları zihninizde tasarlayıp hedefin sizin için taşıdığı anlamı netleştirin. Böylece motivasyonunuzu güçlendireceksiniz.

HEDEF SİZİN İÇİN GERÇEKÇİ VE ULAŞILABİLİR OLMALIDIR.

Okul başarısı hedeflendiğinde "Bu yıl başarılı olmak istiyorum, çünkü ailem kızıyor." şeklindeki hedef cümlesi yerine "Bu yılki ortalamam 70 olacak. Çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum." hedef cümlesi daha doğru olacaktır. Aynı şekilde "İnşallah iyi bir liseye girerim." uygun bir hedef cümlesi değildir. Bunun yerine "A lisesini kazanacağım. Bu lisede okumak istiyorum çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum." daha net, gerçekçi ve anlaşılırdır.



HEDEF SİZİN POTANSİYELİNİZE UYGUN OLMALIDIR.

Sayısal alanında başarısız olan öğrencinin mühendislik istemesi potansiyeline uygun hedef belirlememesine örnek gösterilebilir.

HEDEFE ULAŞMAK İÇİN TÜM KAYNAKLARA SAHİP MİSİNİZ?



Belirlediğiniz hedefe ulaşmak için ihtiyaç duyacağınız ve elinizdeki kaynakların ne olduğunu belirleyin.

HEDEFİNİZE ULAŞMAK TAMAMEN SİZİN KONTROLÜNÜZDE MİDİR?

Hedefinizi gerçekleştirme aşamasında kontrolün ne derece sizin elinizde olduğunu belirleyin. Eğer hedefinize ulaşmanızda başka insanların da rolü olacaksa onlardan nasıl yardım alacağınızı veya yararlanacağınızı belirlemeniz gerekir.

HEDEFİNİZİ YÖNETİLEBİLİR ADIMLARA BÖLÜN.

Hedefinizi açık ve net biçimde belirledikten sonra bu hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımların planlanması gerekir. Planlama hedefe ulaşmada yol haritası çizer ve hedefe doğru ilerlemenizi izleme-değerlendirme imkanı sunar.