

GELECEKTEKİ BEN

HEDEF BELİRLEME

HAYRİYE ALBAYRAK ÖVEÇ
Uzman Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur”

- ▶ Evet, hedefler bizim hayatımızdaki ilerlemeyi ölçebilmenin en iyi yollarından biridir.
- ▶ Eğer başarılı bir yaşam istiyorsanız en başta hedeflerinizi belirlemelisiniz ve belirlediğiniz bu hedefler doğrultusunda ilerleme kaydetmelisiniz.
- ▶ Hedefleriniz sizin nereye varacağınız ve nasıl varacağınızı gösterir.

PEKİ HEDEF NEDİR?

Hedef, elde edilene kadar sürekli peşinden gidilen değerli bir şeydir.

KISA-ORTA-UZUN VADELİ HEDEFLER

- ▶ Matematik sınavından 90 almak, Cumartesi günleri 2 saat arkadaşlarla vakit geçirmek, her gün konu tekrarı yapmak gibi hedefler kısa vadeli hedeflerdir.
- ▶ Yıl sonunda sınıf birincisi olmak, YKS'de 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.
- ▶ Görüldüğü gibi kısa-orta-uzun vadeli hedefler birbirini bütünleyen hedeflerdir.
- ▶ Bir basamak gerçekleşmeden diğer basamaktaki hedefe ulaşmak mümkün değildir.
- ▶ Bu basamakların doğru belirlenmesi ve adım adım gidilmesi çok önemlidir.

Hedef belirlerken nelere dikkat etmeliyiz?

- ▶ **Kendinizi tanıyın. Ne istediğinizden emin olun.**
- ❖ İsteddiğiniz şey sizi heyecanlandırmalı, aklınıza geldikçe sizi harekete geçirmeli.
- ▶ **Ulaşılabilir bir hedef belirleyin.**
- ❖ Ulaşamayacağınız hedefleri belirlemek, sizin motivasyonunuzu düşürüp moralinizi bozmaktan başka bir işe yaramaz. O yüzden hedefleriniz zorlayıcı ama ulaşılabilir olmalıdır.

- ▶ **Hedefleriniz sadece size bağlı olmalı.**
- ▶ **Hedefi gerçekleřtirmek için kendinize makul bir süre verin.**
- ▶ **Engellere karşı esnek olun.**
- ❖ Hedefinize doğru yürürken öngörülemeyen engeller, sorunlar karşınıza çıkabilir. İşte o zaman hemen hedefinizi gözden geçirmeli ve gerekirse hedefinizde değişiklikler yapmalısınız. Bu esnekliğe sahip olmalısınız.

- ▶ **Planınızı belirli aralıklarla gözden geçirin.**
- ❖ Hedefinize ulaşma yolunda doğru yolda olup olmadığınızı görmek için mutlaka planınızı kontrol etmelisiniz. Bir aksama veya yanlış giden bir şeyler varsa hemen önlem alın. Bu gibi durumlar için kendinize B planı oluşturun.
- ▶ **Hedefleriniz kesin ve ölçülebilir olmalı**
- ❖ İnsanların istedikleri şeye ulaşamamalarının en büyük nedenlerinden birisi, istedikleri şeyi tam olarak tanımlayamamalarıdır.
- ❖ Örneğin, hedefimiz “zengin olmak” ise, bu çok göreceli ve belirsiz bir tanımlamadır.

Hedef belirlerken kendinize soracağınız sorular;

- ▶ • Bu hedefe ulaşmayı gerçekten istiyor muyum?
- ▶ • Bu hedef sadece bana mı bağlı?
- ▶ • Hedefim ulaşılabilir bir hedef mi?
- ▶ • Bu hedefe ulaşmak için kendime ne kadar süre veriyorum?
- ▶ • Bu hedefe ulaşmak için bana kimler/neler yardımcı olabilir?
- ▶ • Hedefimi hangi aralıklarla kontrol edeceğim?

SMART TEKNIĐİ

- ▶ **Specific** : Belirli bir konuya ilişkin olmalı
- ▶ **Measurable** : Ölçülebilir olmalı
- ▶ **Attainable** : Ulaşılabilir olmalı
- ▶ **Realistic** : Gerçekçi olmalı
- ▶ **Timely** : Zaman Sınırlı olmalı

KARAYI GÖREBİLMEK

- ▶ 4 temmuz 1952 yılında 34 yaşında bir kadın Pasifik okyanusunda, Catalina adasından, Kaliforniya adasına doğru yüzmeye başladı. Eğer başarırsa, bunu gerçekleştiren ilk kadın olacaktı. Dalış yapacağı günün sabahı su vücudu uyuşturacak kadar soğuktu. Ve sis o kadar yoğundu ki beraberinde onu takip eden tekneleri bile göremiyordu. 15 saat boyunca yüzdü. Ancak daha sonra sudan çıkmaya karar verdi. Yakınındaki teknede bulunan annesi ve antrenörü hedefine çok az kaldığını ona söylemişler bile o kendisini sudan çıkarmalarını istedi. Yüzücü kadın, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı: “karayı görebilseydim başarabilirdim.”
- ▶ Bazen hedefinizi göremesiniz bile inanın ki ona çok az kalmıştır. ASLA PES ETME
- ▶ Elektriğin muidi Thomas a. Edison’un dediği gibi “ BAZI YENİLGİLERİN NEDENİ, İNSANLARIN YARIDA BIRAKTIKLARINDA, BAŞARIYA NE KADAR YAKIN OLDUKLARINI BİLMELELERİDİR ”

- ▶ *Her zaman yaptığımız şeyleri yapmaya devam edersek, yaşam tarzımız bundan beş yıl, on yıl ya da yirmi yıl sonra nasıl olur?*
- ▶ *Şu anki durumumuzda veya yaptıklarımızda bir değişiklik yapmazsak gelecekteki durumumuzu nasıl tanımlarız?*
- ▶ *İleride; “keşke sağlığıma daha çok özen gösterseydim, keşke daha çok çalışsaydım, keşke sevdiklerime daha fazla zaman ayırsaydım...” şeklinde keşkelerle dolu bir noktaya gelmemek için şimdi harekete geçmeliyiz.*

*Hedef belirlemek için en
iyi zaman ŞİMDİ'dir.*

TEŐEKKÜRLER.

GİRESUN HURŐİT BOZBAĐ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ