

Karar ver! “En uzun yolculuklar bile Küçük bir adımla başlar

HEDEF BELİRLEMEDEN ÖNCE DURUM TESPİTİ YAPIN!

Ulaşmak istediğiniz hedefi açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın. Örneğin “Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum.” gibi olumsuz ifadeler yerine “Bunu yapacağım, yapmak istiyorum” gibi olumlu ifadeler kullanmalısınız.

HEDEF BELİRLEMEK NEDEN ÖNEMLİDİR

Hedefimizi belirlemek, o amaç için çalışma isteğimizi artırır.

Almanya’da yapılan bir araştırma; insanların bir referans noktası olmadan düz bir çizgi üzerinde yürüyemediğini gösterdi. Araştırmacılar, GPS aygıtları yardımıyla Tunus’ta Sahra Çölü’nde, Almanya’da da Bienwald Ormanı’nda saatlerce yürüyen gönüllüleri takip etti. Sonuçlar katılımcıların sadece Ay ya da Güneş’i görebildikleri zaman düz bir güzergahta ilerleyebildiğini gösterdi. Referans noktaları bulutların arkasına girer girmez, katılımcılar farkında olmadan çemberler çizmeye başladılar. Hem de istisnasız olarak.

İyi bir hedef nasıl olmalı?

- Belirli bir alana yönelik ve somut olmalı (Örn:sağlıklı kiloya ulaşmak)
- İnanılmalı (bu hedefi gerçekleştireceğime ilişkin inancım olmalı)
- Gerçekçi olmalı (örn: haftada 1 kg vermek)
- Ölçülebilir Olmalı
- İstenilir Olmalı(istemediğimiz bir hedefe motive olmamız zor olacaktır)

Hedef belirleme aşamasında:



Nereye gideceğini bilmiyorsan, hangi yoldan gittiğinin hiçbir önemi yoktur.

"Bir gün Alice, yolun çatallaştığı bir yere geldiğinde, ağacın birinde bir Cheshire kedisi gördü. Alice kediye:

- 'Hangi yoldan gideceğim?' diye sordu.

Kedi onu bir soruyla cevapladı:

- 'Nereye gitmek istiyorsun?'

- 'Bilmiyorum' dedi Alice.

- 'Öyleyse' dedi kedi, 'hangi yoldan gideceğin de fark etmez.'

Yapmak istediğim şey nedir?

Gerçekleştirmek istediğiniz şeyin çerçevesini açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın. "Bunu yapacağım, yapmak istiyorum" gibi olumlu ifadeler kullanın.

Başarı için insanın hayattan ne beklediğini ve amacının ne olduğunu bilmesi gerekir.

Başarılı olmanın ölçüsü belirlenen amaca ulaşabilmek, bu amaç için çalışmak, hayattan ve yaptığı işten zevk alabilmektir.

Hedefleriniz gerçekçi mi?

Sizin için ulaşılması çok zor olan veya gerçekçi olmayan hedefler sizde bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi de engelleyecektir.

Hedefime ulaşmak için gerekli özelliklere sahip miyim?

Hedeflerinizi belirlerken kendi kapasitenizi ve kabiliyetinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan amaçlar veya size uymayan amaçlar belirlerseniz hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Ayrıca bazen bu durumda özgüvenimiz de sarsılabilir.

Amaçlarım açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi?

Hedefleriniz gerçekçi olmalıdır. Yüzmeye yeni başlayan birinin bir ay içinde dünya yüzme şampiyonasına katılmayı planlaması, hedef değil hayaldir.

Hedefe ulaşmak kolay mı olacak?

İstenilen hedefe ulaşmak için sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın. Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar.

Hedefimiz için net bir cümle oluşturabiliriz. Bu ifade ne için uğraştığımızı bize hatırlatan ve tüm süreç boyunca hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonu sağlayan önemli bir unsur olacaktır.

Hedefe ulaşmanın sizin için anlamını düşünün

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

Hedefinize ulaşmak tamamen sizin kontrolünüzde midir?

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

Hedefinizi, yönetilebilir adımlara bölün.

Hedefinizi açık ve net bir şekilde tanımladıktan sonra bu hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımların planlanması gerekir. Planlama hedefe ulaşmanızda size bir yol haritası çizer ve hedefe doğru ilerleyişinizi izleme-değerlendirme imkânı sunar.

Çevrenizde gördüğünüz hedeflerini gerçekleştiren insanların yöntemlerinden ve yollarından size uygun olanları örnek alabilirsiniz.



KISSADAN HİSSE

“Afrika’da her sabah bir ceylan uyanır. En hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini, yoksa ona yem olup öleceğini bilir. Afrika’da her sabah bir aslan uyanır, en yavaş ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini, yoksa açlıktan öleceğini bilir.

Aslan ya da ceylan olmanızın önemi yok, yeter ki her sabah koşmanız gerektiğini bilin.”