

"Hedeflerin ulaşılabilir mi?"

KARAYI GÖREBİLMEK

4 Temmuz 1952 Günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik Okyanusu'na dalarak, Catalina Adası'ndan 30 km. Batıdaki Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florence Chadwick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su, vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu. Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyordu. Köpek balıkları ve dondurucu soğğun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Sonra dayanamayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı. Azimli yüzücü, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı : ""Karayı görebilseydim, başarabilirdim! Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden

HAYAL İLE HEDEF ARASINDAKİ FARK "EYLEM"DİR



HEDEF BELİRLEME



"Erişmek istedikleri bir hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk almazlar."

Emile Raux

KUMULUCA KIZ ANADOLU
İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ
Ercan YAYLA/Uzm. Psk. Dan.

İkinci Adım: HEDEF BELİRLEME

Amaca ulaşmak için net bir hedef belirleyin. Hedef belirlerken de şunlara dikkat edin;

- ◇ İyi tanımlanmış hedef cümlesi kurun. Hedef cümlesi, açık ve kesin olmalıdır. Çünkü bu ifade ne için uğraştığımızı bize hatırlatan ve tüm süreç boyunca hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonu sağlayan önemli bir unsurdur.
- ◇ Hedefe ulaşmanın sizin için anlamını düşünün. Hedefin sizin için anlamını duysal terimlerle tanımlayın. Yani bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz?
- ◇ Hedef sizin potansiyelinize uygun olmalıdır. Sayısal alan derslerinden başarısız olan bir öğrencinin tıp eğitimini istemesi potansiyeline uygun bir hedef belirlememesine örnek gösterilebilir. Hedef sizin için gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır!
- ◇ Hedefe ulaşmak için tüm kaynaklara sahip misiniz? Belirlediğiniz hedefe ulaşmak için ihtiyaç duyacağınız ve elinizdeki kaynakların ne olduğunu belirleyin.
- ◇ Hedefinize ulaşmak tamamen sizin kontrolünüzde midir? 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.
- ◇ Sık sık gözden geçirmek ve yeniden değerlendirmek; Hedefi sık sık gözden geçirme (En az haftada bir kez) bu hedefe ulaşmak için gerekli çalışmaların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek, eksiklerin giderilmesini, zamanın verimli kullanılmasını ve motivasyonu sağlar.

İlk Adım: AMAÇ BELİRLEME

Öncelikle amaçlarınızı belirlemeden önce durum tespiti yapmalısınız. Bunun için kendinize şu soruları sorun;

- ◇ Yapmak istediğim şey nedir? Gerçekleştirmek istediğiniz şeyin çerçevesini açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın. Örneğin “Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum.” gibi olumsuz ifadeler yerine “Bunu yapacağım, yapmak istiyorum” gibi olumlu ifadeler kullanmalısınız.
- ◇ Yapmak istediğim şey benim için ulaşılabilir mi? Sizin için ulaşılması çok zor olan veya mantıksız amaçlar sizde bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.
- ◇ Amacıma ulaşmak için gerekli özelliklere sahip miyim? Amaçlarınızı belirlerken kendi kapasitenizi ve kabiliyetinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan amaçlar veya size uymayan amaçlar belirlerseniz hayal kırıklığına uğrarsınız ve özgüveniniz sarsılır.
- ◇ Amaçlarım açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi? Amaçlarınız bir hedef içermeli ve gerçekçi olmalıdır. Örneğin hedefiniz, üniversite sınavı başarısı ise hedef cümleniz; “İnşallah bir üniversiteyi kazanırım!” gibi değil! “X bölümünü kazanacağım!” gibi olmalıdır.



AMAÇ-HEDEF İLİŞKİSİ

Evrendeki var olan her şeyin, her düzenin bir amaca hizmet ettiğini biliyoruz. Başka bir deyişle yaşantımız içindeki pek çok şey neden-sonuç ilişkisi içinde birbirini etkilemektedir. Etkin ve kalıcı öğrenme için de amaç belirleme büyük önem taşır. Amaç, ulaşmak istenen sonuçtur. Örneğin “İyi bir üniversiteye gitmek, insanlara hizmet etmek” gibi. Hedef ise amacın biraz daha somutlaştırılmış halidir. Örneğin “A bölümünü okumak istiyorum, insanlara hizmet etmek için huzur evinde çalışacağım” gibi.

