

HEDEF BELİRLEME



Hedef Belirlemede Zorlanıyor musunuz?

Hedef belirlediğinizi düşünüyor ama bir türlü harekete mi geçemiyorsunuz? O halde Smart Hedef Belirleme yöntemini öğrenmenin tam zamanı şimdi...

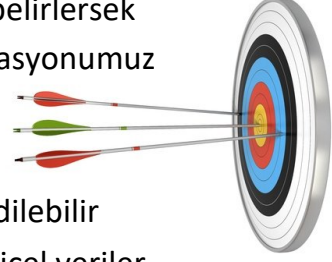
Hepimizin hayattan beklentileri, istekleri ve hayalleri var. Bunların gerçekleşmesi içinde belli hedeflerimiz var, lakin her defasında çıkmış olduğumuz yolun hemen başında engellerle karşılaştığımızda yolumuzu terk etmek durumunda kalıyorsak, burada hedeflerimizi belirlerken bazı yanlışlar yapıyor olabiliriz. Bir hedef belirlerken yapmış olduğumuz en büyük yanlışlardan, eksikliklerden birisi, belirlediğimiz hedef ile ilgili genel, soyut ifadeler kullanmamızdır. Genel, soyut ifadeler tek başına hedefin gerçekleştirilmesi için yeterli değildir. Ne demek bu, örneğin spor yapmak istiyoruz, ya da sınavı kazanmak istiyoruz, aslında bunlar hedeften çok bizim niyetimizin ne olduğunu oluşturuyor fakat bizler çoğu zaman niyetlerimizle hedeflerimizi karıştırıyoruz. Örneğin niyetimiz “ders çalışmak”, ama hangi dersi çalışacağız, ne kadar çalışacağız, O dersle ilgili güçlü yönlerimiz nedir, zayıf olan yönlerimiz nedir, bu dersi nasıl çalışacağız, bu ders ile ilgili sonucun iyi gittiğini nasıl göreceğiz?

İşte şimdi bahsedeceğimiz SMART hedef oluşturma, amacımıza, isteğimize ulaşmak için yapmamız gerekenleri, adım adım ortaya koyabileceğimiz planlar bütünüdür. Bir hedefin doğru etkili ve ulaşılabilir olması için 5 tane temel özelliği karşılaması gerekmektedir.



Şimdi sizlere ideal bir hedef belirlemek için bu 5 tane temel özellik nedir onlardan bahsedeceğim;

1. Spesifik (Net) 1. kuralımız hedefimizin bize özel olması, yani hedefimizi net bir hale getirerek detaylarıyla ayrıntılı bir şekilde ortaya koymamız gerekmektedir. Diyelim ki spor yapacaksınız; spor yapmak sizin için neden önemli? Hangi sporu yapacaksınız? Haftada kaç gün yapacaksınız? Günün hangi saatinde ne kadar süre ayıracacaksınız. Gerçekleştirmeyi arzuladığımız bir şey konusunda ne kadar detaylı bir hedef belirlersek ve bunu en küçük aşamalarına kadar bölersek, o hedefi gerçekleştirme motivasyonumuz ve olasılığımız artacaktır.



2. Measurable (Ölçülebilir) Ortaya koyduğunuz hedef sayılarla ifade edilebilir olmalıdır. Çünkü hedefimiz ne kadar ölçülebilir ve gidişatı görülebileceğimiz nicel veriler varsa, alacağımız aksiyonların neler olacağını görebilir ve hedefimize ulaşmak noktasında kontrolün dışına çıkmamış oluruz. Örneğin hedefimiz kilo vermek, bunun için 1 yıl boyunca haftanın 2 günü 1'er saat spor yapmayı hedefliyoruz ve amacımız yıl sonunda 10 kg vermek olsun. Biz her ay 1 kg vererek hedefimizi her ay ölçülebilir hale getirmiş oluruz. Bir başka örnek; kendimizi geliştirmek istiyoruz, bunun için her ay 5 kitap okumamız gerektiğini hedef olarak koyduk; koymuş olduğumuz aylık 5 kitap okuma hedefini, günlük 50-60 sayfa kitap okuyarak ulaşabileceğimizi değerlendirdik. Günlük 50-60 sayfa kitap okuyabilirsek, hedefimizi her gün ölçülebilir hale getirmiş oluruz. Biz genelde bir anda gaza gelip sınırlılıkları düşünmeden hemen her şeyi bir anda değiştirebilecekmişiz gibi hareket ederiz; fakat bir süre sonra hedeflediğimiz şeyi yapmak için ya zamanımız yetmez yada bizim yaşam biçimimize uygun olmadığı için sıkılırız hedeflediğimiz şeyi yapmaktan hemen vazgeçeriz.

3. Achievable (Ulaşılabilir) Hedeflediğimiz şey ulaşılabilir, gerçekçi şeyler olmalıdır, yani bizim tarafımızdan yapılması mümkün olmalıdır. Diyelim ki derslerimizde başarılı değiliz, derslerimizi düzeltmek istiyor ve bunun gerçekleşmesi için günlük 7 saat ders çalışacağız diye hedef koyuyoruz. Düşünün, hayatın koşturmacasında ve bundan önce ders çalışmaya yönelik bir alışkanlığımız oluşmamışken günlük 7 saat ders çalışabilmemiz ne kadar gerçekçi olur? Öngördüğümüz çalışma süresini, bir zaman sonra gerçekleştiremediğimizi gördüğümüzde büyük olasılıkla ders çalışmayı tamamen bıraktığımızı görürüz. O halde bir hedef belirlerken, belirlediğimiz hedefe ulaşılabilirlik

için hedefimiz kişisel olarak uygulanabilir ve sürdürülebilir olmalıdır. Bir hedef oluştururken daima küçük adımlarla başlayıp, bunu istikrarlı bir hale getirebilirsek hedefimiz sürdürülebilir ve ulaşılabilir bir hedef haline gelecektir.

4. Relevant (İlgili) Hedeflediğimiz şey isteklerimize uygun olmalıdır. En başta varmak istediğimiz nokta ne? Ben niçin bunu yapıyorum? Yaptığım şey, hayal ettiğim yere ulaşmamı sağlayacak mı? Kısacası hedefimiz, hayal ettiğimiz hayatımızla, büyük resmimizle uyumlu olmalıdır.

5. Time (Zaman) En son olarak da hedefimizi belirlerken dikkat etmemiz gereken şey kendimize bir takvim belirlemektir. Çünkü hedefimiz ne kadar detaylı da olsa, sürdürülebilir de olsa, hedefimizde bir bitiş, bir sonuç takvimi yoksa o hedef yolunu şaşıracaktır. Örneğin Kilo vermek istiyoruz ama kaç ay içerisinde kaç kiloya ulaşmayı hedefliyorsunuz. Belirlediğimiz bu “kaç ay” içerisinde hedefimize ulaşacağımıza yönelik planlamamız, bizim hedefe ulaşabilirliğimizi arttıracaktır. Hedefimize ulaşmak için en son bir tarih ve buna göre belirlenmiş aşamalı ara hedefler konulması önemlidir.

İşte doğru bir hedefte olması gereken bu 5 temel özellik bizim hedefimizi daha sağlıklı ortaya koymamızı ve hedefimizi gerçekleştirebilmemize olanak sağlayacaktır.

