**HEDEF BELİRLEME**

Bir kağıt ve kaleme ihtiyacın var. (Kaybedilmek üzere, gazetenin köşesinden yırttığımız rasgele bir kâğıt parçasından söz etmediğimi anlamışsındır).

Şimdi uzun ve kısa vadede ulaşmayı arzu ettiğin hedefleri tanımlayarak yazmaya başla. Örneğin: "Birinci hedefim, başarılı olmak istiyorum”. Bu iyi tanımlanmış bir hedef değildir. Nasıl ? Ne kadar ? Nerede ? Ne zaman ? Kiminle birlikte başarılı olmak istiyorum ? ve benzeri sorular hedefini tanımlamaya ve onu gerçekleşebilir kılmaya yardımcı olacaktır.

**Henüz ulaşmadığın bir hedefi tanımlamakta zorlanıyorsan şunu da deneyebilirsin:**

Farzet ki bir eşyanı kaybettin. Gazeteye bir kayıp ilanı vereceksin, ilanda bu eşyayı nasıl tanımlardın...? Şimdi henüz ulaşmadığın fakat ulaşmayı arzu ettiğin şeyleri, aslında önceden sahip olduğun fakat, bir eşya misali yitirdiğini farzet. Akıl gözünde canlandırma yaparak, onu bulmak için detaylar içeren bir kayıp ilanı verdiğini düşünebilirsin...

**1. Hedefin Olumlu Tanımlanması**

Hedefini tanımlarken dikkat etmen gereken ilk koşul, istenilen sonucun olumlu bir biçimde formüle edilmesidir. Hedeflerini tanımlarken olumsuz bir tanımlamadan yola çıkmak, sorunlara odaklanmana neden olup, asıl hedeflerin yolunda ilerlemeni zorlaştıracaktır.

“Pembe benekli bir fili aklına getirme!” dediğimde , zihninde pembe benekli bir fil canlandırmaman insanüstü bir çaba gerektirir. Zihnimiz olumsuzu canlandıramaz. Önce ona odaklanır ve daha sonra silmeye çalışır. Veya Paris'e gitmek için seyahate çıkmak istemiyorsan, bunun sana önümüzdeki tatil için plan yapmada faydası olmayacaktır. Beynimizin bu çalışma prensibini göz önünde bulundurarak başarılı sonuçlar üretebilmemiz için, olumlu girdilere ihtiyacımız vardır. Ne istediğin üzerinde düşünmek, soruna değil, hedefe odaklanmanı sağlayarak, seni sonuca yöneltecektir.

**2. Hedeflerin denetim altında olması**

İkinci koşul, tanımladığın hedefinin senin denetimin altında olmasıdır. Hedeflerine ulaşabilmen tamamen başka insanların insiyatifi altındaysa, hedefin kendi denetim alanının dışında yer alıyor demektir.

“Çocuklarımın başarılı olmasını istiyorum” veya “Eşimin beni daha çok sevmesini istiyorum”, ve benzeri tanımlamalar, doğrudan kendi denetimimiz altında değildir. Başka birini, istemekle değiştiremezsiniz. Değiştirebileceğimiz tek kişi kendimiz olduğumuza göre, hedeflerimizde sorumluluk üstlenmemiz gerekir. Ör: "Çocuklarımın okulda başarılı olmasını istiyorum" (öz-denetimsiz hedef), yerine: "Çocuklarıma her akşam ödevlerini yaparken yarım saat destek olacağım" (özdenetimli hedef). Hedeflerini tanımlarken kendine şu soruyu sorabilirsin: Hedefime ulaşabilmem için kendi denetimim altında neler yapabilirim? Sorunun yanıtı, kendi denetiminde sonuçlar üretebilmen için somut adımlar atabilmeni sağlayacaktır.

**3. Hedefin somutlaştırması ve başarı kanıtı**

Üçüncü koşul, hedeflerin mümkün olduğunca somut ve detaylı tanımlanmasıdır. Mutlu, başarılı veya zengin olmak istiyorum, somut tanımlamalar değildir. Bu ve benzeri genellemeleri, hedefinizi tanımlarken kullanmamaya özen gösterin çünkü belirgin ölçüleri, boyutları veya oranları yoktur ve bizi bir sonuca ulaştırmazlar.

“Kiminle mutlu olmak istiyorum? Nasıl zengin olmak istiyorum? Hangi alanda nasıl başarılı olmak istiyorum?” gibi sorulara vereceğin cevaplar ile, hedefini somutlaştırarak bir ilerleme kaydedebilirsin. Hedefini somutlaştırdıktan sonra kendine şu soruları sor: “Hedefime ulaştığımı tam olarak nasıl bileceğim? Ne yapıyor ? Ne işitiyor veya ne hissediyor olacağım?. Bu sorulara vereceğin cevaplar senin başarı kanıtın olacak. Hedeflerin yolunda davranış sergilerken, elde edeceğin bütün sonuçlar, zihin tarafından sürekli olarak başarı kanıtıyla karşılaştırılarak, yolun neresinde olduğumuz konusunda bize geri bildirim sunacaktır. Bu şekilde hatalarımızdan ders alırız ve davranışlarımızı yeniden düzenleyebiliriz.

**4. Hedefin uygun büyüklükte olması**

Hedefinin çok küçük olması durumumda, harekete geçebilmen için gerekli olan motivasyonu bulamayabilirsin. Bu durumda kendine, “Bu hedefime ulaşmam bana ne kazandıracak?” sorusunu sorarak bir üst çıkarım elde edeceksin. Gerekirse sorunu bu üst çıkarım için de tekrarla. Elde edeceğin üst-üst çıkarımın sağlayacağı motivasyon, harekete geçmeni kolaylaşacaktır.

Hedef: “Çalışma masamı toparlamak istiyorum.” -------- Motivasyon = Soru: “Toplanmış bir çalışma masası bana ne sağlayacak?”

Üst çıkarım: "Düzenli - stressiz bir çalışma ortamı” -------- Motivasyon = Soru: “Stressiz bir çalışma ortam bana ne sağlayacak?”

Üst çıkarım: “İşimde daha çok başarı, kalite…” -------- Motivasyon =

Veya uzun vadede gerçekleşecek olan çok büyük bir hedefin varsa, hedefin uzaklığı veya büyüklüğü, ümitsizlik ve korku duygularının etkisiyle, motivasyon kaybına neden olabilir. Bunun için, onu küçük bölümlere ayırarak, ulaşılabilmesi daha kolay ara hedefler haline dönüştürebilirsin...

**5. Hedefin ekolojik olması**

Hedefin yolunda elde edeceğin bütün sonuçları, bir göle (yaşamına) atılan çakıl taşları gibi düşünebilirsin. Taş, suya değdiği yerin merkezinden dışa doğru halkalar halinde değişim dalgaları oluşturacaktır. Aynı şekilde yaşamında yapacağın her türlü değişiklik, seni oluşturan ve seninde bir parçası olduğun sistemleri aşama aşama etkisi altına alacaktır. Bunun için hedeflerimizin yaşamımızın diğer alanlarıyla da ekolojik bir uyum içerisinde olmasına özen göstermemiz gerekiyor.

Örnek: Gündüz işinin dışında bir de geceleri çalışmaya başlamanın sana sağlayacağı artı kazancın yanında bu değişim, ruhsal ve bedensel sağlığın üzerinde olumsuz etkileri de beraberinde getirecektir. Elde edeceğin olası olumsuz etkileri değerlendirip bunlara değip değmeyeceğini sorgula. Değiyorsa olumsuz etkileri en aza indirgemek için hedeflerin üzerinde gereken değişiklikleri yap.

**Hedefinin Ekolojik Sınamasını şu sorularla yapabilirsin:**

"Hedefime ulaşmam başka kimleri ve ya neleri etkileyecek?"

"Hedefime şimdi ulaşmış olsaydım, bu yaşamımda başka ne tür değişiklikleri beraberinde getirirdi?“

 Tebrikler!

Hedeflerin yukarıdaki kriterler ile uyum içerisindeyse, artık ne istediğini bilen, olumlu, ulaşılabilir, uygun büyüklükte ve yaşamının diğer alanlarıyla uyumlu çekici bir hedefin var.

Şimdi sıra sende! En uzak seyahatler bile ilk adımı atmakla başlar...