Hedef ve Hayallerimin Gerçekleşmesi İçin Neler Yapmalıyım?

Hedef belirlemek günlük yaşamda sıklıkla kullandığımız bir kalıp olsa da, nasıl yapılması gerektiği ile ilgili biraz üzerine kafa yormak gerekebilir. Psikolog William Damon; bir hedefe sahip olmayı, hayatta bir numaralı motivasyon kaynağı olarak görüyor. Öyleyse hayatımızda mutlu olmak için bu yolda bir adım atmak oldukça faydalı gözüküyor. Bunu yaparken nereden başlayacağına karar vermekte zorlanmak oldukça doğal, sakın panik yapma!

İlk aşama kendin için neyin önemli olduğunu belirlemek olabilir. Sonrasında bu çalışmalar sonucu nasıl bir hayat yaşamak istediğini planlamak bu yolda sana ciddi bir hız kazandıracaktır. Maalesef birçok kez kendi hedef ve isteklerimizi belirlerken popüler olan ve sana cazip olarak sunulan teklifler arasında aklın karışabiliyor. Bu karışıklığı en aza indirgemek için de hedef belirlerken kendini tanımayı önemli bir basamak olarak görebilirsin. Bunu yaparken kullanabileceğin birkaç anahtar soru bırakalım buraya:

• Gelecekle ilgili hayallerin genellikle hangi konularla ilgili?

• Hangi alanlara daha fazla ilgi duyuyorsun?

• Neler yaparken kendini daha keyifli hissediyorsun?

• Hangi video içeriklerini sıklıkla izlediğini fark ediyorsun? Ve bu içeriklerin neden dikkatini çektiğini düşünüyorsun?

• Arkadaşların ve ailen genellikle hangi konularda seni takdir ediyor ve yaptıklarını fark ediyor?

• Hayal kurarken kendin de çaba göstererek yapabileceklerinle ilgili ufak bir liste yapabilir misin? Hedeflerinizi belirlerken hedef başlıklarınızı da netleştirmeniz oldukça önemli. Yaşam çemberiniz içinde farklı alanlarda koyduğunuz hedefleri gerçekleştirmek, hayallerinize attığınız adımlar için güzel bir başlangıç olabilir. Şimdi size hayatınızdaki bazı pencerelerden bahsedeyim, siz de bu alanlarda neler yapmak isteyeceğinizi not alarak kendinize inanmaya başlayabilirsiniz.

SAĞLIK: İdealinizdeki sağlıklı bireyin sahip olması gereken özellikleri düşündüğünüzde ilk etapta neleri uygularsanız daha mutlu hissedersiniz. Mesela; uyku düzeninizi yeniden gözden geçirmek, beslenme alışkanlıklarınızla ilgili birkaç düzenleme yapmak, günlük spor rutinlerini hayatınıza dâhil etmek gibi.

AKADEMİK BAŞARI: Tüm konu ve branşlara aynı anda ilgi ve yeteneğiniz olmayabilir. O nedenle tüm derslerle ilgili ciddi bir karar almaktansa akademik başarınızda sizi bir süredir rahatsız eden ve destek ihtiyacı hissettiğiniz bir alanı gündeminize almak sizi iyi hissettirebilir. Matematik dersinden tekrar etmek istediğiniz bir konu, ertelenen birkaç soru çözümü ya da haftalık ders planlaması yapmak gibi.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ: Arkadaşlık ilişkilerinizle ilgili bir süredir zihninize takılan bir başlangıç ya da uzun süredir ertelediğiniz bir aktiviteyi hayata geçirmek bu alanda koyduğunuz hedefler adına yeni bir deneyim olabilir.

KİŞİSEL GELİŞİM: Kendiniz olma adına atacağınız en önemli adımlardan biri belki de kişisel gelişim. Hayatta hangi alanlarda varlık göstermek istiyor ya da kendinizi ifade etmeyi hayal ediyorsunuz? Bu alanları beslemek bu alandaki gelişiminiz adına oldukça gerekli. Kendinize bir kitap hedefi belirlemek, yeni bir dil öğrenme adına araştırma yapmak, ileride sahip olmak istediğiniz meslek gruplarından birinin mensubuyla tanışmak ve fikir alışverişinde bulunmak gibi. Yukarıda sadece birkaç başlıkla öneride bulunduğum alanları istediğiniz gibi genişletebilirsiniz. Aile, ilişkiler, eğlence ve hobiler, para durumunuz, duygusal mutluluğunuz gibi. Elbette en önemlisi kendinize güvenmeniz ve her bireyin kendine ait yetenekleri ve ilgi alanları olduğunu unutmamanız. Sevgiyle kalın...

Uzman Psikolojik Danışman OYA DOĞAN

Bu yazı, Hezarfen 11-14 Geleceğin Yetenekleri Programı dergisinden alıntılanmıştır.