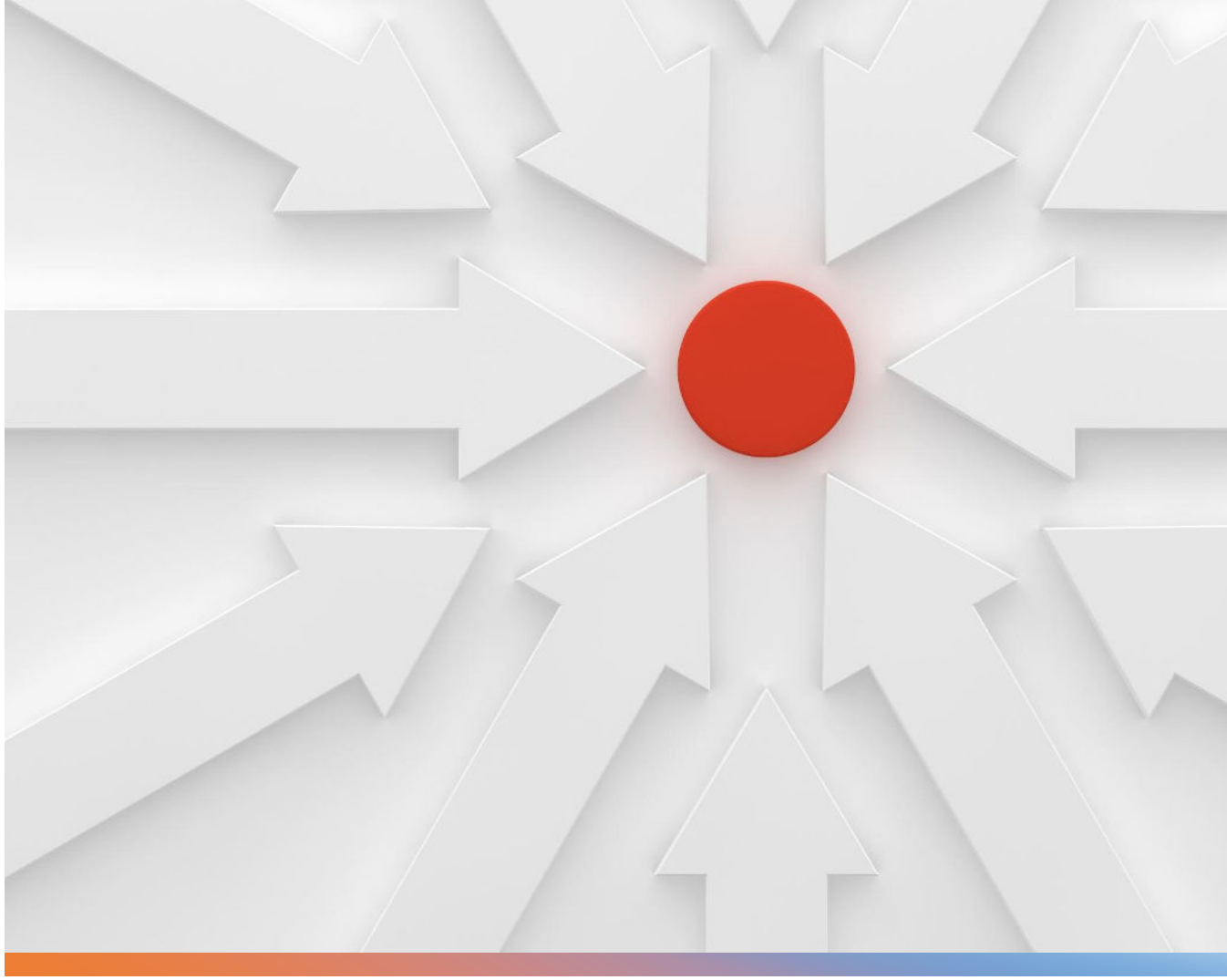




2024 Yeni Bir Yıl : Yeni Bir Ben.... Değişim İçin Hedef Belirleme ve Bu Hedeflere Ulaşma

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar
Klinik Psikolog, Akademisyen,
Psikoterapist, Süpervizör



- Yeni yılda başladığınız iyi şeyleri sürdürmeye, istenmeyen bir özelliğinizi ve/veya bir davranışı değiştirmeye, kişisel bir hedefe ulaşmaya veya davranışlarınızı başka şekilde iyileştirmeye karar verebilirsiniz.
- Bunun için hedef belirlemek önemlidir.

- İlk olarak ne istediđinize karar vermelisiniz.
- Dzenli egzersiz yapmak, ders çalışma becerilerinizi geliştirmek, daha erken uyumak, daha fazla arkadaş edinmek?
- Kendinize ne istediđinizi sormakla bařlayın.





- İlgil ve ihtiyaçlarınız çerçevesinde hedeflerinizi belirleyin.
- Peki hangi alanda hedef belirleyeceėiniz konusunda zorlanıyor musunuz?

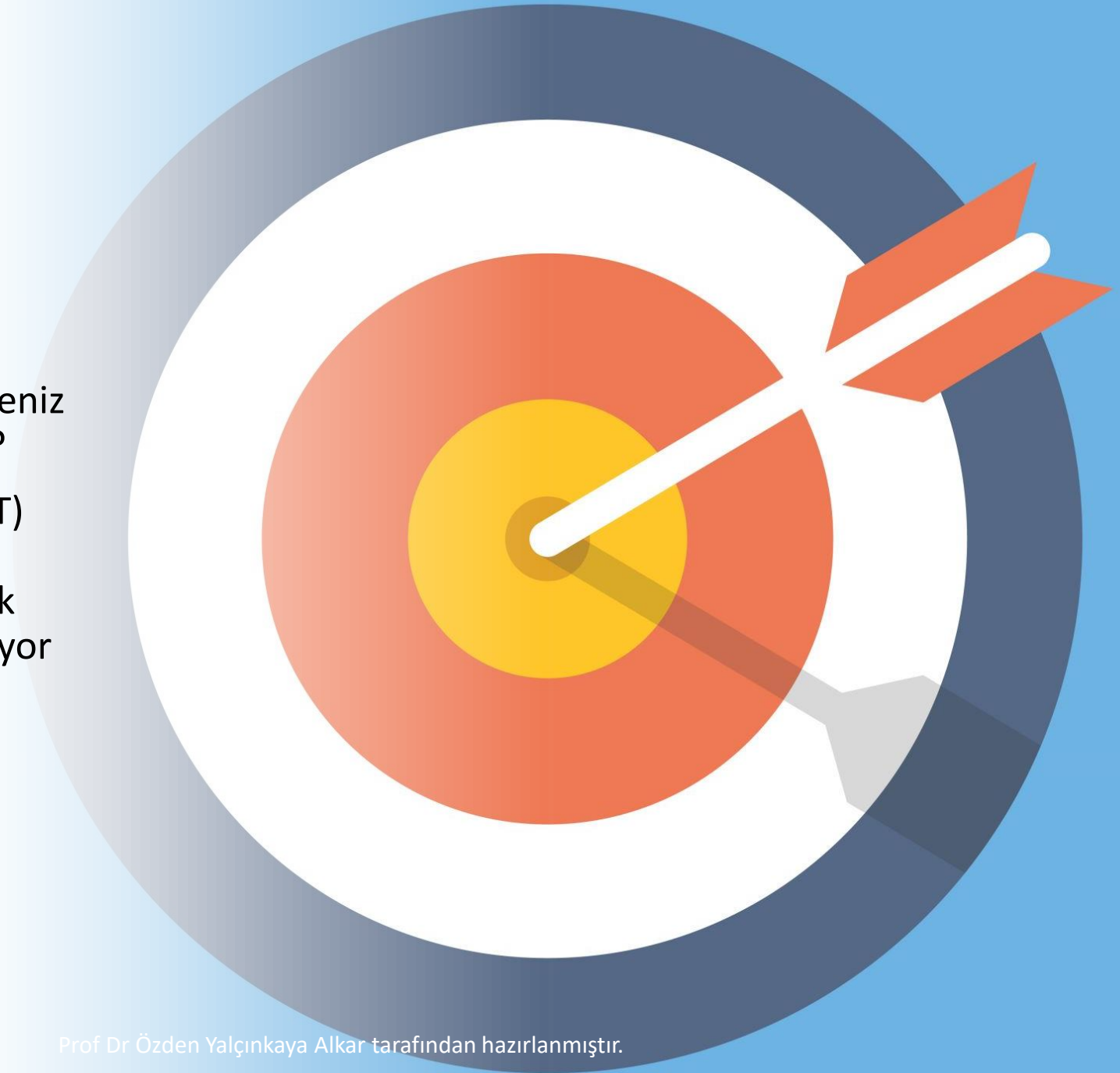
Bu alanlardan hangisinde değişime/gelişime ihtiyaç duyuyorsunuz?

- Eğitim/kariyer/iş
- İlişkiler
- Para/ekonomik durumunuz
- Aile
- Sağlık
- Gönüllülük
- Dini konular/spiritüel
- Boş zaman aktivitesi/eğlence/dinlenme



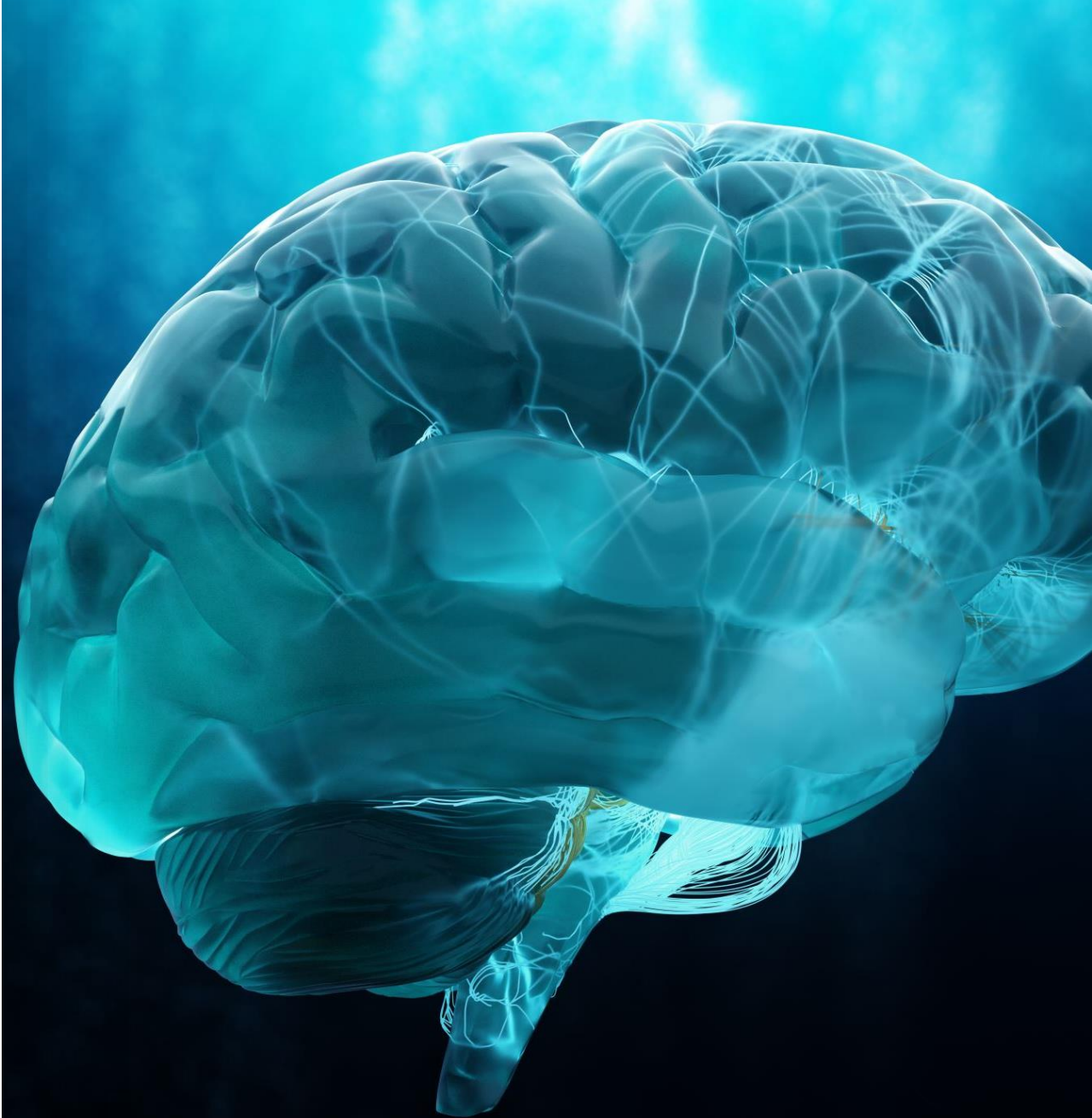
- Hedef alanınızı/alanlarınızı belirlediniz.
- Daha sonra bu hedeflere ulaşmak için zamanınızı iyi kullanmalısınız.
- Bunun için de kısa, orta ve uzun vadede hedeflerinizi belirlemelisiniz.

- Peki hedefleri nasıl belirlerseniz hedeflerinize ulaşabilirsiniz?
- Araştırmalar 'AKIL' lı (SMART) hedefler belirlerseniz, bu hedeflerimize ulaşmanın çok daha olası olduğunu gösteriyor (Doran, 1981).



'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?

- SMART kelimesi hedef belirlemede kullanılan İngilizce kelimelerin baş harflerinden oluşuyor. Yani ;
- Hedefiniz spesifik olmalı (S)
- Hedefiniz ölçülebilir olmalı(M)
- Hedefiniz ulaşılabilir olmalı(A)
- Hedefiniz size uygun ve gerçekçi olmalı (R)
- Hedefinizin belirli bir süresi olmalı (T)



'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?



- Örneğin,
- Bir ay boyunca haftada bir gün 20 dakika yürüyeceğim.
- Ocak 2024 sonunda 2 kg vereceğim
- İki hafta boyunca her gün en az bir öğün sağlıklı gıda (örn, sebze) tüketeyeceğim.



'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?

- Sosyal medya kullanım süremi 10 gün boyunca her gün 20 dak azaltacağım.
- Bir ay boyunca haftada en az bir gün dijital uygulamaları kullanmayacağım/çevrim dışı olacağım.
- Her gün en az 5 bardak su içeceğim.

'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?

- Bir hafta boyunca en geç saat 23'de uyuyacağım.
- Bir ay boyunca her gün en az 20 sayfa kitap okuyacağım.
- Üç hafta boyunca, haftada en az bir kez bir arkadaşım ile veya ailemden biriyle sadece merhaba demek/bağlantı kurmak için vakit ayıracağım.



'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?

- Önümüzdeki hafta masamı temizlemek için 1 saat ayıracağım.
- Bu hafta hiç kullanmadığım bir eşyayı ihtiyacı olan birine vereceğim.
- Bu hafta sokağımda/apartmanımda oturan bir yaşlıya yardım(örn ağır çantasını taşıma) teklif edeceğim.





‘AKIL’ lı (SMART) hedef ne demek?

- Bu hafta alışveriş yapıp sevdiğim bir yemeği pişirmek için vakit ayıracam.
- On gün boyunca şeker kullanımımı yarı yarıya azaltacağım.
- Yarın iş yerinde/okulda en az iki kişiyi tüm dikkatimle dinleyeceğim.

'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?

Bu hafta içinde bu yıl içinde yapmak istediğim en az 5 şeyi içeren bir liste oluşturacağım.

On gün boyunca her gün en az bir kez 2 dak durup derin nefes alıp ana odaklanacağım. Kendime ve etrafıma dikkat edeceğim.

İki hafta boyunca haftada iki kez saçıma/cildime bakım yapacağım.

'AKIL' lı (SMART) hedef ne demek?



Yarın stresimi azaltan en az 5 şarkılık bir çalma listesi oluşturacağım.



Bir ay boyunca, haftada bir kez, yaşadığım yerde daha önce hiç gitmediğim bir yeri/semti/ mahalleyi/ parkı dolaşacağım.



Önümüzdeki ay boyunca kendimle ilgili gösterdiğim gelişmeler için her gün kendimi en az bir kez takdir edeceğim.

Son olarak...

- Hatalarınız ve planlarınızı gerçekleştirme konusunda 'Kendinize karşı anlayışlı ve affedici olun'...
- Sorularınız için:
- ozdenalkar@gmail.com

