



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Rehberlik Bülteni

**Hedef Belirleme ve
Zaman Yönetimi**
EKİM 2021

www.okankoleji.com



Zaman alıp satamayacağımız, başkalarıyla paylaşamayacağımız, daha fazlasına ya da azına sahip olamayacağımız bir kaynaktır. Her birimizin eline her gün aynı miktarda zaman geçer; 24 saat. Bizi birbirimizden ayıran şey onu nasıl kullandığımızdır. Zamanını iyi kullanan insanlar farklı teknik ya da yöntemler kullanıyor olsalar da hepsinin ortak bir özelliği vardır; ellerindeki zamanla ne yapmak istediklerini biliyorlardır.

Bir hedef belirlemek, bir hedefe ulaşmak, yeni bir şey yapmak rahat alanımızın bilindik coğrafyasından çıkıp yeni ufuklarda dolaşmaktır. Şu anda bulunduğunuz yerin ve attığınız adımların doğru yönde olduğunu anlamanız için nereye gittiğinizi bilmeniz gerekir. Hedef belirlemek motivasyonu sağlar, zamanınızı ve kaynaklarınızı düzenlemenize yardımcı olur. Kesin ve net bir şekilde belirlenmiş hedefler ölçülebilir olduğundan elde edilen başarı kişinin kendisine olan güvenini artırır.

Hedef belirlemede birinci basamak kişinin "Ben kimim?" ve "Ne istiyorum?" sorularına cevap vermesi ile tamamlanır. Hangi alanlarda güçlü olduğunu, hangi alanlarda gelişime ihtiyaç olduğu, nelere ilgi gösterildiği, gelecekte arzu edilen yaşam biçimi hedeflerin belirlenmesindeki kilit noktalardır. İstenilen şeyin ne olduğunu bilmek bireyi heyecanlandırır ve harekete geçirir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Hedef belirlerken hedeflerin çeşitli seviyelere bölünmesinde fayda vardır. Önce hayatınızda, uzun vadede yapmak istediğinizi düşünün ve elde etmek istediğiniz büyük hedefleri belirleyin. Sonrasında belirlediğiniz büyük hedeflere ulaşmak için onları daha küçük hedeflere bölün. Son olarak da tüm bu hedeflere ulaşmak için ne yapılması gerektiği planını oluşturun. Tüm bu büyük yaşam hedefleri ve küçük hedefleri belirlerken kendinize şu soruları sorabilirsiniz; 10 sene sonra nerede olmak istiyorum? 5 sene sonra nerede olmak istiyorum? 1 sene sonra nerede olmak istiyorum? 1 ay sonra nerede olmak istiyorum? Bu sorulara verilen cevaplar hedeflerin belirlenmesine yardımcı olacaktır. Belirlediğimiz bu hedeflerin sağlam ve güçlü hedefler olabilmesi için; belirlenen hedefler anlamlı olmalı, ölçülebilir, ulaşılabilir ve zamana bağlı olmalıdır.



Güçlü Hedef Belirlerken Dikkat Edilmesi Gereken Önemli Noktalar;

- Hedeflerinizi belirlerken her zaman olumlu bir dil kullanın.
- Önceliklerinizi belirleyin; birden fazla hedefe koştuğunuzda yorulma ve bırakma ihtimaliniz çok yüksektir. Ancak sırası belirlenen hedefler sizi yüreklendirir.
- Gerçekçi hedefler belirleyin; kendi kapasitenize ve becerilerinize uygun elde edilebilir hedeflerinizin olması önemlidir.
- Zamana bağlı hedefler belirleyin; hedefinize ne zaman ulaşmak istediğinizi başından belirleyin.
- Somut ve spesifik hedefler belirleyin; hedefinizi gözünüzde canlandırabilmeniz sizi motive edecektir.
- Kendi performansınıza yönelik hedefler belirleyin; kontrolünüz dışında gerçekleşen durumların başarınıza olumsuz katkısı olabilir, bunun önüne geçebilmek için hedef belirlerken sonuçlara dair hedefler belirlememek fayda sağlayacaktır.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Hedefini belirlediysen şimdi ki göreviniz zamanı iyi kullanabilmek için değerlendirmek ve planlamak. Zamanı iyi kullanmak demek, zamanınızı nasıl geçirdiğinize stratejik bir gözle bakmak, zamanınızı onu harcadığınız şey karşılığında en büyük getiriye elde etmenizi sağlayacak şekilde paylaştırmanız demektir. Zamanı iyi kullanmanın birinci evresini zamanı şu anda nasıl harcadığınızı değerlendirmek oluşturur. Bir hafta süreyle her faaliyete ne kadar zaman harcadığının kaydını tutun, haftalık saatlerinizin izini sürmek zor değildir ve çoğu zaman şaşırtıcı sonuçlar verir. Gerçekten ulaşmak istediklerinize, hedeflerinize günlük ya da haftalık ne kadar zaman ayırdığının apaçık bir raporunu görmüş olursunuz.

Zamanı iyi kullanabilmek için atmanız gereken bir sonraki adım ise planlamadır. Genel planınızın uygulanabilir ve gerçekçi bir plan olmasını sağlamak önemlidir. Düzenli ve bilinçli bir plan yapılmazsa hedeflerin çok azına ulaşma şansı doğar. Etkin bir zaman planlaması yaparken üç tür gruplandırma yapılabilir;

- **En önemli işler grubu;** göz ardı edilemeyecek derecede önemli ve acil işler.
- **Orta derecede önemli işler grubu;** bunlar ya önemlidir ya da acil, ama iki özelliğe aynı anda sahip değildir.
- **Az önemli işler grubu;** bunlar ne önemli ne de acil olan işlerdir; sadece rutin işlerdir. İşleri önem sırasına göre sıralayıp öncelikler belirlendikten sonra oluşturulacak plan ile zaman yönetiminin üstesinden gelmek bir aşama daha kolaydır. Oluşturulan bu plan kişiye özgü olmalıdır, ideal olanı değil kişinin yapacaklarına yer vermelidir. Plan uygulanabilir ve gerçekçi olmalı, keskin ve net bir şekilde sınırları ile belirlenmelidir. Böylelikle zamanı yönetmek daha mümkün hale gelir.

“Zamanımı daha iyi kullanmak istiyorum ama bunun için zaman bulamıyorum” şeklinde bir yakınma çoğu kişi tarafından duyulmuştur. Zamanını yönetemeyen pek çok kişiye baktığımızda bazı zaman tuzaklarına sahip olduğunu görürüz. Bunları şöyle sıralayabiliriz;

- **Öz-Disiplin Yokluğu;** Hedefe ulaşmamızı sağlayacak olan planımızı oluşturabilmek için önce kendimizi ve kendi faaliyetlerimizi düzenlememiz gerekir.
- **Bireysel Hedeflerin Belirsizliği;** Etkili bir hedefin odak noktası etkinlik değil, öncelikle sonuçlardır. Nerede olmak istediğinizi tanımlar, oraya nasıl ulaşacağınız konusunda size önemli bilgiler verir, tüm yaptıklarınıza amaç ve anlam kazandırır. Yalnızca yaşamınızın çeşitli alanlarında ilerlemek için iki ya da üç önemli sonucu tanımlamak bile yaşantınıza ayrıntılı bir bakış açısı ve bir yön duygusu verir. Zamanı iyi kullanmak için bir sebep oluşturur.
- **Erteleme ve Oyalanma;** Erteleme genellikle, kendi kendimizi aldatmanın bir sonucudur. Sahip olunan zamanın yapılması gerekenlere yetmeyeceği düşüncesi, motivasyonu yok eder. Hiçbir şey yapmamak ya da önemsiz şeyleri yaparak vakit geçirmek, esas yapılması gerekenleri, tıpkı kar küreğinin önünde bir dağ gibi biriken karlar misali birbirinin üstüne yığar.
- **Hayır Diyememe - Sosyal İlişkiler;** Zamanı etkili kullanmak isteyen bir kişi hayır demeyi bilmelidir. Sosyal ilişkilere ağırlık vermek en verimli olunacak zamanın harcanmasına sebep olabilir. Bu sebeple hayır deme yeteneğine sahip olmayan bir birey daima işini bölen bir kesinti ile karşı karşıya kalır ve zamanını iyi yönetemez.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

•**Kararsızlık;** Amaçlar veya sorunlar net olarak tanımlanamadığı için alternatifler arasında seçim yapmak güç olabilir. Hata yapmak dolayısıyla eleştirilmek korkusu bazen kararsızlığa sevk edebilir. Verilmeyen kararlar ve yapılmayan tercihler nedeniyle amaçlara ulaşmak fazla kaynak gerektirebilir ve süreci daha karmaşık hale getirebilir.

•**Mükemmeliyetçilik;** Her zaman mükemmelin peşinde koşmak bir ideal olarak güzel karşılanabilir. Ancak aşırı mükemmeliyetçi bir eğilim aşırı zaman kaybını kaçınılmaz kılacaktır.

•**Önceliklerin Belirsizliği;** bir plan dâhilinde önceliklerin saptanması kişinin öncelikleri peşinde ilerlemesini ve bu öncelikleri elde etme yolunda gereksiz olan işlerle vakit harcamamasını sağlayacaktır.

Unutmayalım ki zamansızlıktan yakınanların çoğu zamanı kullanmasını bilmeyenlerdir. Bu bülten bir günün içerdiği zamanı arttıramayacak olsa bile hedeflerinize ulaşma olasılığınızı arttırmaya yardımcı olabilir.



KAYNAKÇA

- R. J. Fetch, R. H. Fleshman, 1984, The Successful Person's Guide To Time Management.
- Dr. R. Kapur, Time Management- A Case Study.
- S. W. Chapman, M. Rupered, 10 Strategies For Better Time Management, The University of Georgia.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

