Gençlerin Hedef Belirleme ve Hedeflerine Ulaşma KILAVUZU

Gençlerin Katkılarıyla

Tavuk Suyuna Çorba dizisi yazarlarından
Dr. Bettie B. Youngs ve
Jennifer Leigh Youngs

Çeviren: Özge Özden

hyb yayıncılık...

HYB Yayıncılık 188
KENDİNİ GELİŞTİRME DİZİSİ 36

GENÇLERİN HEDEF BELİRLEME VE HEDEFLERİNE ULAŞMA KILAVUZU
Bettie B. Youngs, Ph.D., Ed. D., Jennifer Leigh Youngs

Özgün adı:
A Taste-Berry Teen's Guide To Setting & Achieving GOALS
© 2002 Bettie B. Youngs and Jennifer Leigh Youngs

Turkish Translation Copyright © by HYB Publishing Group
Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS, INC.,
Deerfield Beach, Florida, USA
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları HYB Yayıncılık'a aittir.
© HYB Yayıncılık, Ankara, 2006
Yayıncının yazılı izni olmadan kısmen ya da tamamen hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayın Danışmanı

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu
Boylam Psikiyatri Enstitüsü
☎ (312) 266 55 67 / e-mail: ekoroglu@hyb.com.tr

HYB Yayıncılık, Ankara 2006

HYB Yayıncılık
Bilkent Plaza A3 Blok 21-24
Bilkent, 06800 Ankara
Tel: (312) 266 55 66
Faks: (312) 266 55 76

MedicoGraphics *ofset baskı tesislerinde basılmıştır.*

MedicoGraphics Matbaası
İvedik Organize Sanayi Bölgesi
Hasemek Sanayi Sitesi
22. Cadde, 684. Sokak, 9
İvedik, 06370 Ankara
Tel: (312) 395 39 10

_____'a

_____'dan

hayatına kesinlikle "tat" katacak bir armağan!

İçindekiler

Giriş xiii

BÖLÜM 1: ARKADAŞLARINIZ VE SİZ, HEDEFLERİNİZ HAKKINDA KONUŞUYOR MUSUNUZ?

1. Yazarlardan Mesaj Var 3

2. Gençler Konuşuyor: Şu An Benim için (En) Önemli Olan "Hedefler" 9

O Makyajın Altındaki Eddie Murphy? 9

Hoşlandığım Çocuğa "Ateşli" Bir Aşk Mektubu Gönderip Altına Benim İmzamı Atanın Kim Olduğunu Bulmalıyım! 12

Bana Doktor "Santos" da Diyebilirsiniz 17

"Tırnaklarını Kemirmekten Vazgeç!" 19

Ah Bu Benim Çılgın Hayal Gücüm... 22

Royce'un Küçük Kardeşi Olmak mı? Aman Kalsın! 24

Bir CD Kaydediyorum 26

*E-Mail*lerini Silmeliyim 28

Ben Böyle Olsun İstememiştim 30

Adım J.J. Bailey. Beni Hatırladınız mı? 33

Kafede Verilen Karar 35

Karaciğer Raporu 38

Yunuslarla Yüzmek... 41

Makyaj Yapmak, Havalı Giyinmek, Yazar Olmak... 43

"Fazla" Kilolarım 46

İnançla Arıyorum... 48
Artık Kimsenin Oyuncağı Olmayacağım!. 51
Birkaç Hafta İçinde Evleniyorum! 53
Köpeğimi Kaybettim 55
Birkaç Ay İçinde Özgürlüğüme Kavuşuyorum... 58
Kadere İnanır mısınız? 61
Şu An Hayatımdaki En Önemli Hedef 64

BÖLÜM 2: SİZ KİMSİNİZ? GERÇEKTEN SİZİ YANSITAN HEDEFLER BELİRLEMEK

3. Yazarlardan Mesaj Var 67
4. Kişiliğiniz: Kişiliğiniz ile Uyuşan Hedefler Belirlemek 71
Robin Williams: "Baş Belâsı" 71
Siz Kimsiniz? 71
Gerçek Alıştırma: Kişiliğinizi Anlama 72
Gerisi Size Kalmış! 81
5. Yetenekleriniz: En Başarılı Olduğunuz Alanlar Hangileri? 83
Artık Biliyorum: "Kesin" Olarak 83
Güçlü Yanlarınız Hangileri? Hangi Konularda Kendinizden Eminsiniz? 87
Gerçek Alıştırma: Güçlü Olduğunuz Alanları Keşfedin. . . 88
Gerisi Size Kalmış! 98
6. Hobileriniz: Doğal İlgi Alanlarınızı Açığa Çıkaran Hedefler Belirleme 101
"Süslü Bebek" 101
Hobileriniz Sizinle İlgili Neler Anlatıyor? 103
Gerçek Alıştırma: Hobileriniz Neler ve Hayatınızı Nasıl "Süslüyorlar"?. 108
Gerisi Size Kalmış! 115

BÖLÜM 3: BUGÜN, YARIN VE GELECEKTE NELER BAŞARMAK İSTİYORSUNUZ?

7. Yazarlardan Mesaj Var 119
8. Başarıyı Nasıl Tanımlarsınız? 123
Brittany Whiteside, Chris Burke ve Lyle Rincon'un Ortak Özellikleri Nelerdir? 123
Bir İnsanı Başarılı Yapan Nedir? 126
Gerçek Alıştırma: ... Zaman Başarılı Olacağım. 128
Gerisi Size Kalmış! 130
9. Yeterince Büyük Hayaller Kuruyor musunuz? 131
Çekici, Yetenekli ve Mükemmel Olmak Sizi Korkutuyor mu? 131
Hayal Makineniz: Onu Yanınıza Almadan Evden Dışarı Çıkmayın 132
Gerçek Alıştırma: Geleceğinizi Tasarlayın 133
Gerisi Size Kalmış! 138
10. Hayatınızı Kontrol Etmek İster misiniz? 139
Ben Varım, Yapabilirim, Yapacağım! 139
Hayatınızın Sorumluluklarını Üstlenebiliyor musunuz? . . 141
Gerçek Alıştırma: Hayatınız Kendi Ellerinizde 142
Gerisi Size Kalmış! 144

BÖLÜM 4: HAZIR OL, HAREKETE GEÇ, BAŞLA! HEDEF BELİRLEMEDE KİŞİSEL REHBERİNİZ

11. Yazarlardan Mesaj Var 149
12. Hedef Belirlemenin Kuralları (Sizin de Uygulacağınız Kurallar) 153
Bu Yıl Her Şey (Gerçekten) Farklı Olacak! 153
"Kurallar": Hedef Belirlemenin On Kuralı 155
Gerçek Alıştırma: Kurallardan Ne Anladınız? 161
Gerisi Size Kalmış! 164

13. Etkin Bir Hayat İçin Dokuz Hedef 165
İntihar Mektubu 165
Sizin Hedefleriniz Nelerdir? 168
Gerçek Alıştırma: Dolu Dizgin Bir Hayat İçin Dokuz Hedef 170
Gerisi Size Kamış! 178
14. Hedefleriniz İçin Bir Yapılacaklar Listesi Hazırlayın 179
İlk Vuruşu Yapmak 179
Bazı Hedefleri Gerçekleştirmek Zaman Alır 183
Gerçek Alıştırma: Hedeflerinize Ulaşmak İçin Neler Yapmanız Gerekiyor? 185
Gerisi Size Kalmış! 190
15. Hedeflerinizi Aylık "Yapılacaklara" Bölmek 191
USA Milli Takımının İsim Listesinde Benim Adım. 191
Aylık Yapılacaklar Listesi Yapıyor musunuz? 193
Gerçek Alıştırma: Aylık Yapılacaklar Listenizi Oluşturun. 196
Gerisi Size Kalmış! 202
16. Aylık Hedeflerinizi Haftalık "Yapılacaklar"a Bölmek. 205
Hedefim Çok Zengin Olmak! 205
Sizin Haftalık Yapılacaklar Listeniz Var mı? 208
Gerçek Alıştırma: Haftalık Yapılacaklar Listenizi Oluşturun 212
Gerisi Size Kalmış! 214
17. Günlük Yapılacaklar Listesi Oluşturmak 217
Yılanımı Kaybettim, Onu Gördünüz mü? 217
Günlük Yapılacaklar Listesi Oluşturuyor musunuz? 222
Gerçek Alıştırma: Günlük Yapılacaklar Listesi Oluşturmak 223
Gerisi Size Kalmış! 228

BÖLÜM 5: SİZ DE YAPABİLİRSİNİZ: HEDEFLERİNİZE ULAŞMA!

18. Yazarlardan Mesaj Var 233
19. Hedeflerinize Ulaşmanıza Mani Olan Engellerin Ortadan Kaldırılması 237
Çölde Geçen Haftasonu 237
Hedeflerinizi Gerçekleştirmenize Engel Olan Nedir? . . . 240
Gerçek Alıştırma: Üç Kolay Adımda Engelleri Ortadan Kaldırma 241
Gerisi Size Kalmış! 245
20. Siz de Yapabilirsiniz! (Öyleyse Yapın!) 247
Yükseklik Korkumu Yendim! 247
Kararlı Olun! Hayatın Peşine Düşün. 250
Gerçek Alıştırma: Kendinizi Nasıl Cesaretlendirebilirsiniz? 255
Gerisi Size Kalmış! 256
21. Kendinize Bir Hayat Hedefleyin: Gerçek Olmasını Sağlayın!. 257
Arabayı Ata Tercih Etmek... 257
Görün, İnanın, Başarın 263
Geçek Alıştırma: Hayal Haritanızı Yaratmak 265

Son Söz: Yazarlardan Kapanış Konuşması 269
Ek: Alıştırmalar 277
Alıştırma 1: Hedeflerim 279
Alıştırma 2: Hedeflerime Ulaşmak İçin Yapmam Gerekenler. 283
Alıştırma 3: Hedeflerime Ulaşmak İçin Aylık Hedefler Listesi Oluşturmak. 288
Alıştırma 4: Haftalık Hedeflerim 294

Alıştırma 5: Günlük Yapılacaklar Listem 296
Alıştırma 6: Hedeflerimin Önündeki Engelleri Ortadan Kaldırma 299

Önsöz

Gençlerin *Hedef Belirleme ve Hedeflerine Ulaşma Kılavuzu*na hoşgeldiniz. Siz gençler için hazırlanmış olan bu kitap, hedef belirleme ve gerçekleştirmenin önemi konusunda yaşadıklarını anlatan ve düşüncelerini paylaşan gençlerin (on iki ve yirmi yaşları arası) hikâyeleri, yorumları ve tavsiyeleri ile dolu. Birçok gencin bildiği gibi, hedefler, isteğe yönelik düşünce ile birşeylerin olmasını sağlama arasındaki farkı ortaya koyar. On altı yaşında olan Breanna Hillard'ın da söylediği gibi "Arkadaşlarım arasından, en 'ilgi çekici' olanları birşeylerin olmasını sağlayanlar, tabii bunu gerçekleştirmek için, hedef belirlememiz gerekiyor. Bunun bir örneği, geçenlerde Creed müzik grubu şehre geldiğinde yaşandı. Okuldaki herkes 'Yaşasın, bu yılın konseri olacak, yalnızca biletleri almamız yeterli!' diye dolaşıyorlardı. Elbette biletler çok pahalıydı ve biletlerin satışa çıktıktan sonra bir saat içerisinde tükeneceğine ilişkin bir söylenti yayıldı. Şöyle demeliyim ki, ilk andan itibaren hangi arkadaşımın konsere gideceğini ve hangilerinin 'keşke' diye iç çekeceğini biliyordum. Creed konserinde olmayı hedef olarak belirleyenler ailelerinden izin almakta, ihtiyaçları olan parayı kazanmada ve konser gidiş ve gelişini ayarlamada hiç zaman kaybetmediler. Birşeylere karar veren ve bunun gerçekleşmesi için hedef belirleyenlerin, istediklerini elde edenler olduğunu öğrendim. Arkadaşlarımdan beraberken en çok eğlendiklerim, etkin olanlar, yani hedef belirleyen ve gerçekleştirenler. Onlar süper."

Breanna'nın sözlerinden de anlaşılacağı gibi, hedef belirlemek ve onlara ulaşmak demek; sizin, ödüllerinin tadını çıkaranlardan biri olabileceğiniz anlamına geliyor. Şüphesiz, ne istediğinize karar vermek ve başarmak için hedefler belirlemek, ha-

yatı tadı damağınızda kalacak şekilde yaşayacağınızın göstergelerindendir. Tadı damadınızda kalacak bir hayat nasıl mı yaşanır?

İzin verin açıklayalım. *Gençler İçin Tadı Damağınızda Kalacak Öyküler* dizimizden hiçbirini okuma fırsatınız olmadıysa, muhtemelen 'tadı damağında kalmak' deyiminin ne anlama geldiğini merak ediyorsunuzdur. "Tadı Damağınızda Kalacak Öyküler", damağınızı en tatsız yemeğin bile lezzetli olduğuna gizemli bir şekilde inandıran büyüleyici küçük meyveler gibidir. *Gençler İçin Tadı Damağınızda Kalacak Öyküler* dizimizde bu terimi mecazen iyi şeylerin meydana gelmesini sağlayan bir insan olma anlamında kullanıyoruz. İnsanlar daha duyarlı ve birbirlerinin hayatlarını daha iyi, büyük ve lezzetli yapmanın yollarının farkında olduklarında, birbirlerinin hayatlarını tatlandırırlar. İyilik, nezaket, yardım ve destek konularında hepimiz birbirimize bağımlıyız. Umudunuzu kaybettiğinizde ve sizin için önemli olan bir hayalin ya da hedefin peşini bırakmak üzere olduğunuzda size destek çıkan birisi oldu mu hiç? Bunaldığınızda ya da belli bir durumda ne yapacağınızı bilmediğinizde, birisi size yardım elini uzattı mı? Öyleyse, o kişi sizin hayatınıza tat katıyor demektir. Bazı günlerde, özellikle de kendimiz gibi olmanın önemi ile karşılaştığımızda hepimiz hayatımıza tat katan arkadaşlara ihtiyaç duyabiliriz.

Hepimiz yalnızca "olabildiğimiz gibi" olma hakkına ve sorumluluğuna sahibiz. Elinizden geleni yaptığınıza inanıyor musunuz? Hedefler belirlemek, hayatınızı anlamlı, değerli kılmanın ve sizi seven ve destekleyen insanlarla ve mutlulukla doldurmanın anahtarıdır. Hayatınıza yön verecek olan anahtarı elinizde tuttuğunuzu bilin. Hayatınızı değer verdiğiniz, başarmak istediğiniz ve önemsediğiniz şeyler doğrultusunda yaşama sorumluluğuna sahip olduğunuza inanın. 'Yapmak, sahip olmak ve varolmak' yaşıyor olmanın temelini oluşturuyor. İster usta bir hedef belirleyici ya da hedef belirlemeye henüz başlıyor olun, ister geçmişte hedefler belirlemiş fakat onların peşinden gitmemiş

olun ya da ne zaman ve nasıl hedef belirlemeye başlayacağınıza ilişkin hiçbir fikriniz olmasın, bu kitap size yol gösterecektir. Bu kitabın, yolculuğunuzu güzelleştirmek ve sıradan hayatınızı harikulâde bir şekle dönüştürmek için hedefler belirlemenizde ve onlara ulaşmanızda size yardımcı olacağını düşünün. Bu rehber, tadı damağınızda kalacak bir hayat hedeflemenizde size adım adım yol gösterecek:

- ♥ Kişiliğinizin, yeteneklerinizin ve hobilerinizin sizin ile ilgili neler ortaya koyduğunu bulun.
- ♥ Hayatınız için "yeterince büyük" hayaller kurup kurmadığınıza karar verin.
- ♥ Hayatınızın dokuz farklı alanındaki hedefleri belirleyin.
- ♥ Bugün, yarın ve "gelecek" için uzun dönem, kısa dönem hedefleri belirleyin.
- ♥ Hedeflerinize ulaşmak için bir hareket plânı belirleyin.
- ♥ Hedeflerinizi günlük, haftalık ve aylık uygulanabilir "yapılacaklar" olarak bölümlere ayırın.
- ♥ Hedeflerinizi gerçekleştirmede önünüzde duran engelleri ortadan kaldırın.
- ♥ Hedeflerinizin "tamamen sizi" yansıttığından ve yapmak istediklerinizi ortaya koyduğundan emin olun.
- ♥ Hedeflerinize ulaşmada kendinizi cesaretlendirmenin, yönetmenin ve telkin etmenin yollarını öğrenin.

Bu kitap beş bölümden oluşuyor. "Yazarlardan Bir Mesaj" notu ile açılan her bölüm, konu içeriği ile ilgili beklentilerinize cevap verirken, bir yandan da kendi kendinizi eğitmenize imkân sağlıyor. Bundan sonraki her kısım bir gencin hikâyesi ile başlıyor, böylece yaşıtlarınızın neler yaptıklarını ve hedef belirleme konusunda neler öğrendiklerini görebiliyorsunuz. Daha sonra belli bir kavram ya da beceri öğrendiğiniz, ardından da öğrendiklerinizi uyguladığınız, hedeflerinize gerçekten nasıl ulaşacağınızı belirlediğiniz, oluşturduğunuz ve plânladığınız "Gerçek Alıştırma" adlı bir bölümle karşılaşıyorsunuz.

1

Yazarlardan Mesaj Var

Arkadaşlarınız ve siz en son ne zaman sahip olduğunuz en önemli hedefleriniz hakkında konuştunuz? Belki de bu soruya şöyle bir yanıt veriyorsunuz: "Galiba ben ve arkadaşlarım geçen hafta final sınavlarında başarılı olma konusundaki plânlarımız ile ilgili konuşuyorduk," ya da "Yıl sonu balosu yaklaştığından, yeterli sayıda arkadaşımızı para harcamaya ve bir limuzin kiralamaya nasıl ikna edebileceğimizi tartışıyorduk." Belki de soruyu okuyunca kendi kendinize güldünüz ve "Hedefler hakkında konuşmak komik bir durum ve arkadaşlarımızın hiçbiri bunu yapmıyor" dediniz.

Bu konuyu bir düşünün. Arkadaşlarınızla beraber yemek masasına oturup, "Tamam, hadi hedeflerimiz hakkında konuşalım" demiyorsunuzdur, fakat bu sizin, bu hafta sonu gibi yakın bir gelecekte ya da iki yıl sonrası gibi uzak bir gelecekte hoşlandığınız ve yapmayı plânladığınız şeyleri tartışmadığınız anlamına gelmez. Günlük, haftalık ya da aylık "Yapılacaklar" listesi bile hedeflerinizin bir parçasıdır.

Gerçekten hedefleriniz ile ilgili konuşuyor olabilirsiniz, belki de konuşmuyorsunuz. Hedeflerini birbiri ile tartışan gençler bunu bir ya da daha fazla nedenden dolayı yaptıklarını söylüyor.

♥ Bütün arkadaşlarım kendileri için önemli olan konularda konuşuyorlar.

- ♥ Ne yapmak istediğim konusunda ne kadar çok konuşursam, benim için neyin önemli olup olmadığı o kadar kesinlik kazanıyor. Bu belirginlik karar vermeme yardımcı oluyor.
- ♥ Yapmak istediğim şeyler hakkında konuşmak beni onları başarmaya yönlendiriyor.
- ♥ Arkadaşlarımla (ailemle ve hatta öğretmenlerimle) planlarım hakkında konuştuğum zaman, hayallerimi nasıl daha büyük ve daha iyi yapabileceğim konusunda birçok şey öğreniyorum. Ayrıca genelde kendi kendime düşündüğüm zamanla karşılaştırıldığında, birşeyleri nasıl daha iyi ve daha etkili bir şekilde yapabileceğimi öğreniyorum.
- ♥ Hedeflerim hakkında konuşmak, bana, kendimi önemli ve arkadaşlarım ile ailem arasında "bir birey" gibi hissettiriyor. Benim için önemli olan şeyleri başardığımda, kendim için hissettiklerim hoşuma gidiyor.

Gördüğünüz gibi, hedefleriniz ile ilgili konuşmak iyidir. Sizin için neyin önemli olduğu konusunda konuşmak, kim olduğunuzu ve hayattan ne istediğinizi keşfetmek ve açığa kavuşturmak yolunda atılacak ilk adımdır. Kitap üzerinde ilerlediğinizde göreceğiniz gibi, bu sizin için önemli olan hedefleri belirlemede ve hedeflerinize ulaşmak için bir hareket planı belirlemede temel oluşturacaktır. Bunun üzerinde daha sonra duracağız, fakat ilkönce gençlerin hedeflerini tartışmama konusundaki öncelikli nedenleri üzerine yorumlarımız olacak.

- ♥ **Ne yapmak istediğimden emin değilim (ve hevessiz biri olarak görünmek istemiyorum).** Belki de bu hedef belirlemek için iyi bir nedendir, en azından ilgi alanlarınızı, yeteneklerinizi ve hobilerinizi (bunları Bölüm 3 ile 6 arasında görebilirsiniz) ortaya çıkarmanızı sağlayacak olan hedefler belirlemenizde. Bu kitap ile kim olduğunuzu ve ne istediğinizi keşfetme fırsatını yakalayacaksınız. Yavaş yavaş, hayatınızın kontrolünü elinize alma konu-

sunda sizi endişelendiren alanların üstesinden gelmek için nasıl bir plan oluşturacağınızı ve gelecek günler ve yıllar için hayatınızın yönünü belirlemede daha çok söz sahibi olmayı nasıl planlayacağınızı öğreneceksiniz. Ayrıca dokuz belirli alanda hedef belirlemek için fırsatınız olacak, ki bu hevessiz olmadığınıza kesinlikle inanmanızı sağlayacaktır.

♥ **Arkadaşlarımla hedeflerimi konuşmayı başaramıyorum.** Bazı gençler hedefleri hakkında konuşmanın "müthiş" olmayacağını düşünürler, fakat hiçbir şey gerçeği değiştiremez. Hayatınız ile ilgili olmak ve günlerinin, aylarının ve yıllarının yönünü çizmede aktif rol oynamak aslında "müthiş" bir şeydir. Çevrenize bir bakın; birçok genci etkin olarak hayallerini ve heveslerini kovalarken bulacaksınız, onlar bunu açık açık söyleseler de, başarılarının bunu onların yerine söylemesine izin verseler de, hedefleri olan gençleri yabana atmayın.

♥ **Diğerlerinin hedeflerime ulaşırken beni küçük görmelerini, benimle dalga geçmelerini ve benim cesaretimi kırmalarını istemiyorum.** İyi niyetle de olsa, birilerinin, hedeflerinizi gerçekleştirmede sizin cesaretinizi kırabilecekleri doğrudur. Bu insan, başarmak istediğiniz hedeflerin sizin için çok zor olduğunu düşünerek, kendinize çok yüksek hedefler koyduğunuza ve sonuç olarak hedeflerinize ulaşamayacağınıza inanabilir. Ve tabii ki, birisi size (belki de kıskançlık nedeniyle) hedeflerinizi gerçekleştirme ihtimalinizin çok "komik" ya da "inanılmaz" olduğunu söyleyebilir. Bunlar yaşanabilir, peki siz diğerlerinin düşüncelerinin hedeflerinizi engellemesine izin mi vereceksiniz? Umarım cevabınız hayır olmuştur. Ayrıca işte size bir çözüm: Her şeye rağmen hedeflerinizi paylaşın. "Hayırcı"ların şüphelerini susturmanız, hedeflerinizi başarmada sizi küçük gören, küçük düşüren, cesaretinizi kıran ve sizinle eğlenen yorumlardan etkilenmeye-

cek bir şekilde kendinize olan güveninizi geliştirmeniz çok zaman almayacaktır.

♥ **Başarısız bir insan olarak görünmek istemiyorum.** Bir şeyi yapmak istediğimi söylersem ve daha sonra yapamazsam kötü bir görüntü veririm ve kendimi kötü hissederim. Herkese hedefinizin bir moral ekibi kurmak olduğunu söyleseniz ve sonra denemenize rağmen takımı oluşturamazsanız ne olur? Elbette önünüzdeki saatlerde ve günlerde, bir takım kuramamış olmak sizi hayal kırıklığı yaşatacaktır. Bu çok doğal. Aynı zamanda sizin gibi hayal kırıklığına uğrayanlar da olacaktır. Bazıları sizin için üzülecektir ve takımı kuramadığınız için sevinen bir ya da birkaç kişi olacaktır. Fakat siz bir şey yaptınız,"denediniz"! İnsanlar hayattaki hedeflerini nadiren yüzde yüz başarıyla gerçekleştirirler. Eski bir deyişe göre; "Göze almadığınız atışların yüzde yüzünü ıskalarsınız!" Yani, denemekten korkmayın. Yaşamaya devam edeceğinizi ve başaramadığınız anlarda bile olanlardan kendinize pay çıkarabileceğinizi bilin. Bilmeniz gereken bir şey daha var: Çoğu insan, sonunda hedefe ulaşmamış bile olsanız, hedeflerinizi başarmaya çalıştığınızdan dolayı sizi suçlamayacaktır. Sizi suçlayacak olanlar için ise, onların düşüncelerini, başarmak için ilk adımı attığınızdan dolayı kendinize duyduğunuz saygının ötesinde başka bir şeyle etkilemek isteyip istemediğinizi kendinize bir sorun.

♥ **Nasıl hedef koymaya başlayacağımdan emin değilim.** Bu doğru olamaz. Örneğin, "Bu hafta bütün ev ödevimi yapacağım!" ifadesi de bir hedeftir. Bir şeyin hedef olarak tanımlanabilmesi için bir yağmur ormanı kurtarmanız gerekmiyor. Bu haftaki sınavını geçme, tırnak yemeyi bırakma ya da aile üyelerinden biriyle daha iyi bir ilişki kurma plânınız ve kararınız, hepsi hedef olarak değerlendirilebilir. Size daha iyi haberlerim var. Bu kitap hedef belirlemede ve geliştirmede çok şey öğrenmenize yardımcı olacak.

İşte her şeyden söz ettik. Hedeflerin hakkında konuşmak iyi bir şeydir ve umuyoruz ki siz de hedeflerini etkin olarak tartışan grubun içerisindesinizdir. "Yapmak, elde etmek, olmak ve başarmak" istediğin şeylere kesinlik kazandırmak; eğlenceli, heyecan verici ve değerli bir hayata sahip olmanın en iyi yollarından birisidir. Bir şekilde bir hedefiniz yoksa, hayatınızın boş, sıkıcı ve bunaltıcı olduğunu hissedebilirsiniz. Ama, hedefleriniz yoluyla istediğiniz hayatı oluşturmaya etkin olarak katılabiliyorsunuz. Büyümek de bundan ibarettir: Kim olduğunu ve ne istediği bilmek, hayatınızın çizmesini istediği yönü belirlemede etkin olmak...

Gelecek bölümde, küçükten büyüğe, endişesiz görünenlerden ciddi olanlara, uzun süreli hayallerinden yakın zamanda kurulan hayallerine kadar, hikâyelerini sizinle paylaşmaya hazır gençler ile karşılaşacaksınız. Hedefleri mevcut sorunlar üzerine odaklanan gençlerden hikâyeler bulacaksınız; bir başkasının erkek arkadaşına gönderilen "ateşli" bir aşk mektubunun altına adının imzalanması talihsizliğini yaşayan bir genç ya da on senedir hedefi için çabalayan ve yıllar da sürse bu yönde çalışmaya devam edecek olan J. J. Bailey gibi gençler farklı hedeflerinden söz edecekler. Bir ya da birçok hedefiniz de olsa, bunlar aşk, kariyer ve okul ya da hobiler ve spor merkezli de olsa, hepsi günümüz gençlerinin yoğun ve etkin hayatları içinde bir yer tutuyor.

Okuyacağınız hikâyeler bunların ayrımını ve gücünü açığa çıkaracaktır. Okudukça, geçlerin hedeflerini "bebek adımları" ya da "Eyfel Kulesi plânları" olarak adlandırdıklarını ve kendilerini ilgi çekici ve tatmin edici bir hayat kurma yolunda binalar inşa ediyormuş gibi gördüklerini keşfedeceksiniz. Kısacası onların tutkularını okurken, hem bugün, hem de gelecekte sizin için en önemli olan hedefler üzerinde düşünün. Daha sonra kitabın geri kalanında, size nasıl bir plan oluşturacağınızı ve belirlediğiniz yere, sizin için önemli ve değerli olan hedeflere ulaşmada nasıl sağlam bir yön belirleyeceğinizi öğreteceğiz.

Bettie and Jennifer Leigh Young

2

Gençler Konuşuyor: Şu An Benim İçin (En) Önemli Olan "Hedefler"

O Makyajın Altındaki Eddie Murphy mi?

Gözlerim ekrana yapışmıştı. Neredeyse yüz yaşında gibi görünüyordu, oysa henüz yirmili yaşlarındaydı. Belki siz de bir sahne şöhretinin bu tür inanılmaz bir değişim geçirişine şahit olduğunuzu hatırlarsınız. Örneğin Eddie Murphy'yi ele alalım. Bir sahnede asıl yakışıklı halini oynarken, bir sonraki sahnede çok yaşlı beyaz saçlı bir kadına dönüşebiliyor! O kurgunun karşısında oturup, onun Eddie Murphy olduğunu bile bile bu olağanüstü değişime seyirci kaldığınızda, yine de kendinizi "Bu gerçekten Eddie Murphy mi?" diye sorarken buluyorsunuz. Hem de bütün bunlar yetenekli bir makyaj sanatçısının ellerinden çıkıyor.

Makyaj sanatını ya da hilesini diyelim, inanılmaz buluyorum. Yaşlı birisinin bir anda genç birisine dönüşebilmesi ve çok genç birisinin yaşlı (ve aradaki bütün yaşlarda) görünebilmesi bende çok büyük bir merak uyandırıyor. Çekici bir insanın bir canavarı oynayabilmesi, genç bir adamın yaşlı bir kadın olarak ortaya çıkması, bir kadının erkek gibi olması, bir erkeğin en etkileyici kadından farksız görünebilmesi benim için çok şaşırtıcı bir durum. Ne müthiş bir aldatmaca, oysa her şey daha çok makyaj sanatkârlığına dayanıyor. Bütün bunları görmek beni, "Ben de

bu hissi yaratmalıyım" duygusu ile baş başa bırakıyor. Böylece bu benim hedefim haline dönüştü. Makyaj sanatçısı olmak istiyorum.

Bu hedefe nasıl ulaşacağımı henüz tam olarak belirleyemedim fakat bunun üzerimde çalışıyorum. Size yalnızca bir mağazanın kozmetik bölümünden geçerken, özellikle orada makyajın nasıl başarılı bir şekilde uygulanacağını gösteren bir güzellik uzmanı varsa, içimin heyecanla dolduğunu söyleyebilirim.

Galiba siz de uzun süre makyaja ilgi duyduğunuzu söyleyebilirsiniz. Annem bana, küçükken nasıl sürekli onun makyaj malzemeleri ile ilgilendiğimi; ruj, parfüm, göz kalemi gibi diğer her şeyi sürmeye çalıştığımı anlatıyor. Ayrıca arkadaşlarım özel bir yere, bir partiye giderken ya da çok iyi görünmek istedikleri zamanlarda, benden onların makyajını yapmamı istiyorlar. Bana çok iyi makyaj yaptığımı ve sürekli "vay be-çok güzel!" ya da "çok ustalıkla yapılmış görünüyor" gibi şeyler söylediğimi belirtiyorlar.

Fakat daha önce de söylediğim gibi ben asıl büyük hedefime nasıl ulaşacağımın hesaplarını yapıyorum. Bir güzellik okuluna giderek ve kozmetoloji diploması alarak başlayacağımı biliyorum. Sonra iyi bir mağazada gerçekten bilinen bir kozmetik markası ile çalışarak iş tecrübesi edinmek istiyorum. Daha sonra bazı yerel televizyon merkezleri ile görüşüp, ünlü yüzler için makyaj yapıp yapamayacağımı öğrenebilirim. (Oprah'nın makyözü gibi, büyük bir televizyon yıldızının makyözü olarak çalışmanın harika olacağını düşünüyorum.) Bundan sonra yerel bir sahnede çalışıp çalışamayacağıma bakarım. Bütün bunları "elimin altında" iyi tecrübelerim olsun diye yapmayı planlıyorum, sonrasında kimbilir, belki de film setlerinde özel-efekt makyözü olmayı düşünebilirim. "Lord of the Rings" kalitesinde bir film için çalışmak harika olurdu, belki de olabilir, hiç belli olmaz!

İşte bunlar benim bugüne kadar yaptığım planlarım. Sinema-film sanayiinde çalışmanın çok iyi deneyim sahibi olmak demek olduğunu bildiğim gibi bu sektöre adım atabilmek için ger-

çekten iyi bağlantılarım olması gerektiğini de biliyorum. Şimdilik hiçbir şey yapmadım ama bir yerlerden başlamam gerekiyor ve ben de bunu planlıyorum. Bu demek oluyor ki, gelecek birkaç yıl içerisinde, en son ve en iyi özel-efekt filmlerini izlerken, filmi sondaki tanıtım yazılarından önce terk etmeyin, çünkü orada adımı göreceksiniz.

Colette Feener, 16

Hoşlandığım Çocuğa "Ateşli" Bir Aşk Mektubu Gönderip, Altına Benim İmzamı Atanın Kim Olduğunu Bulmalıyım!

Hiç birisinin sizin adınıza mektup yazıp, altına adınızı imzaladığı oldu mu? Benim oldu, bu şimdiye kadar başıma gelen en utanç verici, aşağılayıcı, küçük düşürücü ve üzücü olaydı. Üzerinde çalıştığım en önemli hedefimin, kansere çare bulmak ya da insanların barış içinde yaşayabilsinler diye dünya liderlerini teröre çare bulmaları konusunda uzlaşmaları için biraraya getirmek olduğunu söylemek isterdim fakat gerçek şu ki, düşüncelerim, birkaç hafta önce bana karşı bu adi terörizm eylemini gerçekleştirenin acilen kim olduğunu bulmanın ötesine geçemiyor. Bu yüzden tek hedefim huzura kavuşmak.

Her şey, bir gün, öğrenci merkezindeki o sevimli çocuğu fark etmem ile başladı. Onu birkaç sefer daha etrafta görmüştüm ama kim olduğunu bilmiyordum. O, benden iki yaş daha büyüktü ve okulumuzun düzeninden dolayı, yollarımız o kadar da sık kesişmiyordu. Ta ki arkadaşlarımla öğrenci merkezinde takıldığımız ve yiyecek kutusundan portakal suyu aldığım o sabaha kadar her şey çok normaldi. Kutunun tam yanında durarak, bana baktı ve gerçekten tatlı bir ses tonuyla bana "merhaba" dedi. Ben de bunu hemen bana ilgi duyduğuna ilişkin bir işaret olarak algıladım. Hakkında (gizlice) soruşturma yapmaya başladım ve adının Matt Raymond olduğunu öğrendim.

Bu olaydan sonraki birkaç hafta boyunca onu görmek umuduyla aynı saatte öğrenci merkezine gitmeye başladım. Onu her sabah görmek mümkün olmadı fakat gördüğümde yine aynı şeyler yaşandı, gözleri parlıyordu ve bana selâm veriyordu ya da el sallıyordu. Çok yakında konuşma fırsatı bulacağımızı ve ilişkimizin bakışmaktan birbirimizi tanımaya doğru yön değiştireceğini düşünüyordum. Okulda, bir kızın bir çocuğu yanına çağırması ya da ilk adımı atması söz konusu bile değildi. Bu ne-