

స్మార్ట్ గా లక్ష్యాన్ని చేరుకోండి

లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే ప్రతి దశలోనూ కేరవు ల్ గా అడుగేయాలి. లక్ష్యాన్ని ఎంపిక చేసుకో వడం నుంచి దాన్ని చేరుకునే వరకు అహర్నిశలు శ్రమించాలి. గోల్ తను చేరుకోవడానికి 'స్మార్ట్' ఫార్ములా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రతి ఒక్కరికి గోల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఏ లక్ష్యం లేకుండా ఉన్న వారితో పోల్చితే ఒక గోల్ తను సెట్ చేసు కుని దాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించిన వారి జీవి తంలో ఉన్నతస్థానాలకు ఎదిగినట్లుగా నిరూపణ అయింది. అయితే చాలా మంది తమ జీవితంలో ఒక గోల్ తను పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. ఇందుకు అనేక కారణాలున్నాయి.

- ◆ నిరాశవాద వైఖరిని కలిగి ఉండటం
- ◆ యాంబిషన్ లేకపోవడం
- ◆ ఓడిపోతామనే భయం
- ◆ ప్రజలు తిరస్కరిస్తారనే భయం
- ◆ ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం
- ◆ గోల్ త్ ప్రాముఖ్యతను గుర్తించ లేకపోవడం

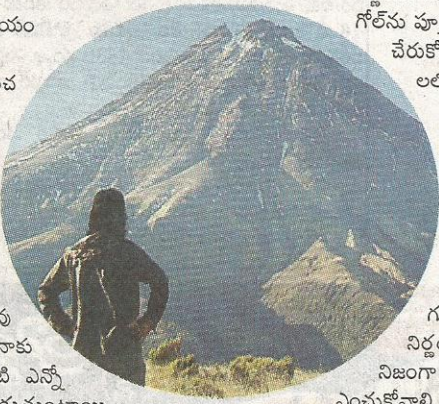
ఇలాంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది ఎటువంటి గోల్ త్ పెట్టుకోరు. గోల్ త్ చేరుకోవడా నికి ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయాలనే అంశంపైన అవగా హన ఉండదు. ఈ గోల్ త్ సరియై నదేనా? నా శక్తికి మించినది అవు తుందేమో? దీర్ఘకాలంలో ఇది నాకు ఉపయోగపడుతుందా? ఇలాంటి ఎన్నో సందేహాలు వారిని వెంటాడుతుంటాయి. అయితే స్మార్ట్ గోల్ త్ ను సెట్ చేసుకోవడం ద్వారా లక్ష్యాన్ని సులువుగా చేరుకోవచ్చు.

స్మార్ట్ - SMART

- S** - స్పెసిఫిక్ : గోల్ త్ ఎలాంటిది? యాక్ షన్ ప్లాన్స్ ఏంటి? రిజల్ ట్స్ ఎలా ఉంటాయి? ఇలాంటి అంశాల పట్ల క్లియర్ గా ఉండాలి. కచ్చితంగా ఎం సాధించాలను కుంటున్నావు? ఉదాహరణకు బరువు తగ్గడం. ఇలా క్లియర్ గా అవగాహనతో ఉండాలి.
- M** - మెజరబుల్ : గోల్ త్ ను సెట్ చేసుకోగానే సరిపోదు. వచ్చే ఫలితాలను క్లియర్ గా మెజర్ చేసే విధంగా ఉండాలి. అంటే ఎన్ని సాధించాలి? ఎంత సాధిం చాలి? ఉదాహరణకి పది కేజీల బరువు తగ్గాలి. ఫలి తాన్ని లెక్కించే విధంగా, అబ్లర్స్ చేసే విధంగా ఉండాలి.
- A** - అచీవబుల్ : గోల్ త్ ను చేరుకోవడానికి అవసరమైన

క్రమి చేయాలి. అందుకు తగిన విధంగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. గోల్ త్ ను చేరుకోవడానికి ఎంత క్రమి చేయాలో కచ్చితమైన అవగాహన ఉండాలి. ఉదాహరణకి నెలకు ఒక కేజీ బరువు తగ్గడం ద్వారా పది నెలల్లో పది కేజీల బరువు తగ్గాలి.

- R** - రెలవెంట్ : గోల్ త్ ను సంబంధం లేకుండా సెట్ చేసు కోకూడదు. కెరీర్ కు దగ్గరగా ఉండేది లేక పర్సనల్ లైఫ్ కు దగ్గరగా ఉండేది ఎంచుకోవాలి. గోల్ త్ ను ఎందుకు చేరుకోవాలి? అనే అంశంపై కచ్చితమైన అభిప్రాయం ఉండాలి. ఉదాహరణకి బరువు తగ్గడం ద్వారా వ్యాధులు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. మరింత ఎక్కువ పని చేయడానికి, ఎక్కువ సాధించడానికి, ఎక్కువ గోల్ త్ ను చేరుకోవడానికి వీలవుతుంది. ఆర్ కొన్నిసార్లు రియలిస్టిక్ గా మరికొన్నిసార్లు రివార్డింగ్ గాను ఉంటుంది.
- T** - టైమ్ బౌండ్ : ఎంత సమయంలో గోల్ త్ ను చేరుకో వాలో నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ సమయంలోగా గోల్ త్ ను పూర్తిచేయాలి. ఎప్పటిలోగా గోల్ త్ ను చేరుకోగలరు? ఉదాహరణకు పది నెల లో పదికేజీల బరువు తగ్గడం.



స్మార్ట్ ను సెట్ చేసుకోవడం ద్వారా గోల్ త్ ను చేరుకోవడం చాలా సులభమవుతుంది. ప్రతి దశలోనూ పరిశీలించు కోవడానికి వీలవుతుంది. స్మార్ట్ గోల్ త్ సెట్ చేసుకునే ముందు కొన్ని అంశాలను గుర్తు పెట్టుకోవాలి. గాలి వాటం నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు.

నిజంగా మీ లైఫ్ కి సరిపోయే గోల్ త్ ను ఎంచుకోవాలి. లక్ష్యం ఏంటో తెలియకుండానే పనిచేసుకుంటూ వెళ్ళితే మధ్యలో లేక చివర్లో ఇది మనకు సరిపడదు. మన వల్ల కాదు అని వదిలేయాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. సక్సెస్ సాధించిన వారిని చూసి ఇన్ స్పైర్ అవ్వడంలో తప్పులేదు కానీ వారు ఎంచుకున్న రంగాన్ని మీరు ఎంచుకోవాలని చూడకూ డదు. అది మీకు సరిపోనప్పుడు ఎంచుకోవడం వల్ల అప జయమే ఎదురకావచ్చు. కాబట్టి లక్ష్యాన్ని ఎంపిక చేసుకో వడంలోనూ జాగ్రత్త గా ఉండాలి. ఈ అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని 'స్మార్ట్' ఫార్ములాతో ప్రయత్నించండి. విజయం మీదే అవుతుంది.



రేవతి తురగా
ఇన్ స్పైరేషనల్ స్పీకర్