

లక్ష్య నిర్దేశము (GOAL SETTING)

మనమందరం రెండు రకాలుగా అంటే ఒకటి లక్ష్యం లేకుండా, రెండవది నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో పనిచేస్తాము . మొదటి రకము వారి సంగతి ప్రక్కన పెడితే, రెండో రకము వారి గురించి కొంచెము వివరముగా చెప్పుకోవాలి .

ప్రతి మనిషికి లక్ష్యము రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించినది, రెండవది వృత్తిపర జీవితానికి సంబంధించినది.

మనకు తెలిసిన ప్రముఖ వ్యక్తుల గురించి తెలుసుకుందాము .

మహాత్మా గాంధీ గారికి అహింస ఆయుధంగా బ్రిటిష్ వారి నుంచి భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యము తేవాలన్న ఒకే ఒక లక్ష్యము ఉండేది .

అబ్దుల్ కలాం గారికి 2020 సంవత్సరము నాటికి ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందిన భారత దేశాన్ని చూడాలన్న ఒకే లక్ష్యము ఉండేది .

స్వామి వివేకానంద గారికి భారతీయులందరిలో జాతీయతా భావము నెలకొల్పి సగౌరవమైన సాంస్కృతిక మరియు మతపర వారసత్వము నిర్మించడమే లక్ష్యముగా ఉండేది .

మదర్ థెరిస్సా గారికి అత్యంత నిరుపేదల హృదయాలను స్పృశించి భారత సమాజములో వారిని భాగస్వాములుగా చేయడమే లక్ష్యంగా ఉండేది.

ప్రతి వారు ఎవరికి వారు ఇతరులకు ప్రోత్సాహము కల్పించగల లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొన్నారు . ఆ లక్ష్యము నెరవేరేలా నిరంతరము కృషి చేసారు.

మనము ఈ లక్ష్య నిర్దేశము మోడ్యులును రెండు భాగాలుగా తెలుసుకోవచ్చును .

1 వ భాగము - లక్ష్య నిర్దేశములో స్వయము ప్రావీణ్యతను సంపాదించుకోవడము

2 వ భాగము - SMARTER లక్ష్యం నిర్దేశించు కోవడము .

మొదటి భాగము :

వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిగాని, వృత్తిపర జీవితానికి సంబంధించిగాని ప్రతి వ్యక్తి జీవితములో అభివృద్ధి చెందాలంటే ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యము అంటూ ఉండాలి . లక్ష్యము పెట్టుకోకుండా పని చేసేవాళ్ళతో పోలిస్తే నిర్దిష్ట లక్ష్యము పెట్టుకొని పని చేసే వాళ్ళు ఎక్కువగా మరియు ఉత్తమంగాను పని చేసే అవకాశం వుంటుంది. విజయవంతమైన వ్యక్తులు తమ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంటారు. అందుకై వారు ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినప్పటికీ నిరంతరము శ్రమిస్తారు. దీనికి కారణం వారి లక్ష్యం, వాళ్ళను ఎప్పుడు ప్రేరణనిస్తూ ప్రోత్సహిస్తూ నిర్విరామంగా పని చేయిస్తుంది. అందుకే వారు విజయవంతమైన వ్యక్తులుగా మారారు .

చిన్నది కాని, పెద్దది కాని నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నాక మనకు అమితమయిన సంతృప్తి కలిగి, మన శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అది వృద్ధి పరుస్తుంది.

రెండవ భాగములో **SMARTER** లక్ష్యము అంటే ఏమిటి, దానిని ఎలా ఏర్పరచుకోవలో తెలుసుకుందాము. ఈ పదములోని అక్షరాల వివరణ తెలుసుకుందాము.

S- Specific- నిర్దిష్ట లక్ష్యము ,M- Measurable- ప్రామాణికము గల ,A-Achievable- సాధింపగల,R- Relevant- సరియైన ,T-Time Bound- కాల పరిమితి గల,E-Evaluate మధింపువేయదగిన,R-Revise/Review/Readjust- పునఃచరణ/పునఃపరిశీలన/పునః సర్దుబాటు అని అర్థము .

మనము నిర్ణయించుకొనే లక్ష్యాలు ఎప్పుడు smarter గానే ఉండాలి. దీనిని వివరంగా చూద్దాము .

నిర్దిష్ట లక్ష్యము: నిర్దిష్ట లక్ష్యము లేకపోతే చేయవలసిన పని సరిగా అర్థముగాదు. అందువల్ల లక్ష్యము చేధించ లేము .

ఉదాహరణకు : నేను అధిక శారీరక బరువు కలిగి ఉన్నాను . నేను ఏదైనా చేయాలి . అను లక్ష్యము నిర్దిష్టమైనది కాదు .

అదే నేను అధిక బరువు కలిగి ఉన్నాను . నేను బరువుతగ్గాలి. అన్న లక్ష్యము నిర్దిష్ట లక్ష్యము అవుతుంది.

ఏదైనా చేయాలి అనే కంటే బరువు తగ్గాలి అన్న భావము నిర్దిష్టమైనది.

ప్రామాణిక లక్ష్యము : లక్ష్యము ప్రామాణికమైనది కాక పోతే దానిని సాధించలేము.

ఉదాహరణకు: నేను అధిక బరువు కలిగి ఉన్నాను .బరువు తగ్గాలి అన్నది ప్రామాణికమైన లక్ష్యము కాదు.

అదే నేను అధిక బరువు కలిగి ఉన్నాను . నేను 5 kg ల బరువు తగ్గాలి అన్నది ప్రామాణికమైన లక్ష్యము అవుతుంది.

సాధించదగిన లక్ష్యము : నిర్దేశిత లక్ష్యము సాధించ దగినది కానప్పుడు వానిని అందుకోలేము . మొదలు పెట్టక మునుపే వదలి వేసే అవకాశము ఉంటుంది .

ఉదాహరణకు నేను అధిక బరువు కలిగి ఉన్నాను . నేను 5 kg ల బరువు తగ్గాలి అన్నది సదింప దాగిన లక్ష్యము కాదు. నేను నెలకు 1 1/2 kg ల చొప్పున 5 kgల బరువు తగ్గాలి అన్న లక్ష్యము సాదింప దాగిన లక్ష్యము అవుతుంది.

సరియైన లక్ష్యము : లక్ష్యము సరియైనది కానప్పుడు అట్టి లక్ష్యాన్ని అందుకోలేము .

ఉదాహరణకు నేను అధిక బరువు కలిగి ఉన్నాను, నేను రోజుకు ఒకసారే భోజనము చేస్తాను . ఇది సరియైన లక్ష్యము కాదు. ఉపవాసము ఉండడము అనేది సరియైన మార్గము కాదు . ఒకసారి ఉపవాసము వదలి వేస్తే మళ్ళి బరువు పెరిగే అవకాశము ఉంటుంది .

అదే నేను 1500 కాలరీల ఆహారాన్ని మూడు దఫాలుగా భుజిస్తాను . ఇది సరియైన లక్ష్యము అవుతుంది.

కాల పరిమితిగల లక్ష్యము : కాల పరిమితి లేని లక్ష్యము ను అందుకోలేము .

ఉదాహరణకు నేను అధిక బరువు కలిగి ఉన్నాను. 5 kg ల బరువు వచ్చే మూడు నెలలో తగ్గు తానూ అన్న లక్ష్యము కాల పరిమితి గలదిగా చెప్పవచ్చు.

లక్ష్య మదింపు: మన లక్ష్య సాధనను తరచుగా మదింపు వేసుకోవడము అవసరము.

ఇది మన నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని అందుకోవడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. బరువు తగ్గాలి అన్న లక్ష్యము లో ప్రతి నెలాఖరికి బరువు మదింపు వేసుకొని , ఆ లక్ష్య సాధన దిశలో ఎంత వరకు ముందడుగు వేస్తున్నది తెలుసుకోవచ్చు .

ఉదాహరణకు ప్రతి వారము 3 సార్లు ఒక గంట చొప్పున నడవాలన్నది మీ లక్ష్యము. కాని మీరు 20 నిమిషాల చొప్పున వారానికి మూడు సార్లు నడిస్తే మీరు ఓడినట్లు భావించి మధ్యలో లక్ష్యము వదలి వేస్తారు .

ఉదాహరణకు పది నిమిషాల చొప్పున మీ లక్ష్యము వారానికి మూడు సార్లు నడవాలని పెట్టుకొని, రెండు వారాల తరువాత మీరు మీ లక్ష్యము చేరుకొంటున్నారన్న భావన కలిగి , ఆ తరువాత 20 నిమిషాల చొప్పున వారానికి మూడు సార్లు నడిస్తే మీరు అనుకున్న బరువు తగ్గిలక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయగలుగుతారు.

లక్ష్య సర్దుబాటు : మదిపు వేసుకోవడము ద్వారా చిన్న చిన్న సర్దుబాట్లు చేసికోవద్దు తద్వారా నిర్దేశిత లక్ష్య మైన ఆరోగ్యాన్ని అందుకోగలుగుతారు .

చివరగా ఒక సారి సమీక్షించుకొంటే SMARTER పరిధిలో లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోవడము వల్ల

1. విజయానికి మంచి అవకాశము ఉంటుంది
2. లక్ష్య దిశలో వెళ్ళడానికి మరియు మధ్యలో వదలి వేయకుండా ఉండడానికి సాధ్యమవుతుంది.
3. లక్ష్యము సాధించే పనిలో జరిగే ప్రగతి ఆయా వ్యక్తులను ముందుకు నడిపిస్తుంది .
4. మెరుగైన అవకాశాలతో లక్ష్యాన్ని సాధించ గలుగుతారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు వారి వారి నిర్దేశిత లక్ష్యాలను తరచూ మధింపు వేసుకోవడము ద్వారా smarter లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకుంటారు .