

Ο δρόμος προς την επίτευξη των στόχων μας

Πολύ σημαντικοί για τη ζωή μας είναι οι στόχοι. Χωρίς αυτούς είναι σα να είμαστε ένα αυτοκίνητο χωρίς βενζίνη! Με άλλα λόγια, όταν δε βάζουμε στόχους περιορίζουμε αυστηρά τον εαυτό μας. Χωρίς στόχους, δεν είμαστε σε θέση να απελευθερώσουμε τους πόρους από την υποσυνείδητη αποθήκη μας, που έχουν τη δύναμη να μας βοηθήσουν να δημιουργήσουμε τον ιδανικό μας κόσμο.

Κάποιοι ανάμεσά μας είναι περισσότερο πειθαρχημένοι και ίσως περισσότερο αποτελεσματικοί με τη στοχοθεσία τους. Για τους υπόλοιπους, η θεωρία των S.M.A.R.T. στόχων δίνει πολύ ενδιαφέρουσες στρατηγικές για να προσεγγίσουμε τους στόχους. **S.M.A.R.T.** είναι ένα ακρωνύμιο που χρησιμοποιείται για να μας βοηθήσει να σχεδιάσουμε το δρόμο μας, με συγκεκριμένα, μετρήσιμα και ρεαλιστικά βήματα.

S.M.A.R.T. είναι το ακρωνύμιο του Specific, Measurable, Attainable, Realistic (ή Relevant), Time-Bound. Αυτό σημαίνει ότι οι στόχοι σου θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, πραγματοποιήσιμοι, ρεαλιστικοί (σχετικοί με αυτό που θέλεις να κάνεις) και χρονικά προσδιορισμένοι.

S. Συγκεκριμένος (specific).

Οι στόχοι που είναι συγκεκριμένοι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εκπληρωθούν. Ξεκάθαρος στόχος, με έμφαση σε αυτό που πρόκειται να συμβεί. Τι επιχειρείται να επιτευχθεί. Πότε θα συμβεί, με χρονικά δοσμένο περιθώριο. Πώς θα συμβεί, οι τρόποι και οι μέθοδοι που θα καταβληθούν για την επίτευξη αυτή. Γιατί θα συμβεί, ποιος είναι ο λόγος που τέθηκε σε εφαρμογή ένα πλάνο, ποια η σημασία του στόχου.

M. Μετρήσιμος. (Measurable).

Ορίζουμε συγκεκριμένα κριτήρια για τη μέτρηση της προόδου και της επίτευξης του στόχου. Απαντήστε σε ερωτήσεις όπως: Πόσο; Πόσα; Πότε θα ξέρω ότι έχω πετύχει το στόχο μου;

A. Ατομικά Εφικτός (Attainable)

Στόχοι που είναι σύμφωνοι με το προσωπικό μας δυναμικό και τα αποθέματά μας, πράγμα που σημαίνει ότι οι στόχοι δεν πρέπει να είναι ούτε "εξωπραγματικοί", ούτε και πάρα πολύ εύκολοι για την απόδοσή μας.

R. Ρεαλιστικός (Realistic)

Αφού λάβουμε υπόψη μας τις δυνατότητες και τους περιορισμούς σχεδιάζουμε τους στόχους και την πορεία μας προς αυτούς με ρεαλιστικά κριτήρια, τόσο όσον αφορά τη διαδικασία, όσο και την εκπλήρωσή τους. Εδώ ορίζουμε τις απαραίτητες προϋποθέσεις (υπάρχουν;), τα πρόσωπα που θα βοηθήσουν (με ποιό τρόπο;), την επίδραση που θα έχει το μετρήσιμο αποτέλεσμα (ταιριάζει πραγματικά με τις ανάγκες μας αυτή τη στιγμή;).

T. Χρόνος (Timely).

Εδώ πρέπει να σκεφτούμε αν είναι ο κατάλληλος χρόνος για αυτή την προσπάθεια. Οπωσδήποτε το σημείο αυτό τοποθετεί την προσπάθειά μας σε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο και μας βοηθάει να ξέρουμε πόσο χρόνο έχουμε στη διάθεσή μας.

Η θεωρία S.M.A.R.T θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε ορθά τους στόχους σας. Αυτό όμως μόνο δεν αρκεί. Πιο κάτω θα βρείτε κάποιες επιπλέον χρήσιμες συμβουλές για να εκπληρώσετε τους στόχους σας και να φτάσετε στα όνειρά σας.

- **Πιστέψτε στις δυνάμεις σας και ότι μπορείτε να έχετε αυτό που θέλετε.** Η πιο σημαντική διαφορά ανάμεσα στο άτομο που κατορθώνει το στόχο του και το άτομο που δεν είναι ευτυχισμένο με τη ζωή του εναπόκειται στο βαθμό στον οποίο πιστεύουν ότι είναι πιθανό για αυτούς να κερδίσουν αυτό που επιθυμούν.
- **Τηρήστε τις υποσχέσεις που δώσατε στον εαυτό σας.** Κρατήστε τις υποσχέσεις που δώσατε στον εαυτό σας, όπως όταν υπόσχεστε κάτι σε τρίτους. Ο αυτοσεβασμός είναι απαραίτητος για την προσπάθειά σας.
- **Μην τα παρατάτε στην πρώτη δυσκολία.** Ακόμη και αν έχετε αφιερώσει πολύ χρόνο και κόπο για να καταφέρετε κάτι, πάντα πρέπει να θυμάστε ότι και να αποτύχετε, δεν έγινε και τίποτα. Αντιθέτως, θα μάθετε από τα λάθη σας, ώστε να είστε πιο προσεκτικοί μόλις ξεκινήσει η νέα προσπάθεια.
- **Μην «απομονωθείτε».** Όσο αφοσιωμένοι και αν είστε στον στόχο σας, η κοινωνική αλληλεπίδραση συνεχίζει να είναι σημαντική. Στους φίλους και την οικογένεια μπορείτε να βρείτε μια καινούρια ιδέα που θα σας βοηθήσει στην προσπάθειά σας ή ακόμα και το κουράγιο που χρειάζεστε.

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ)