

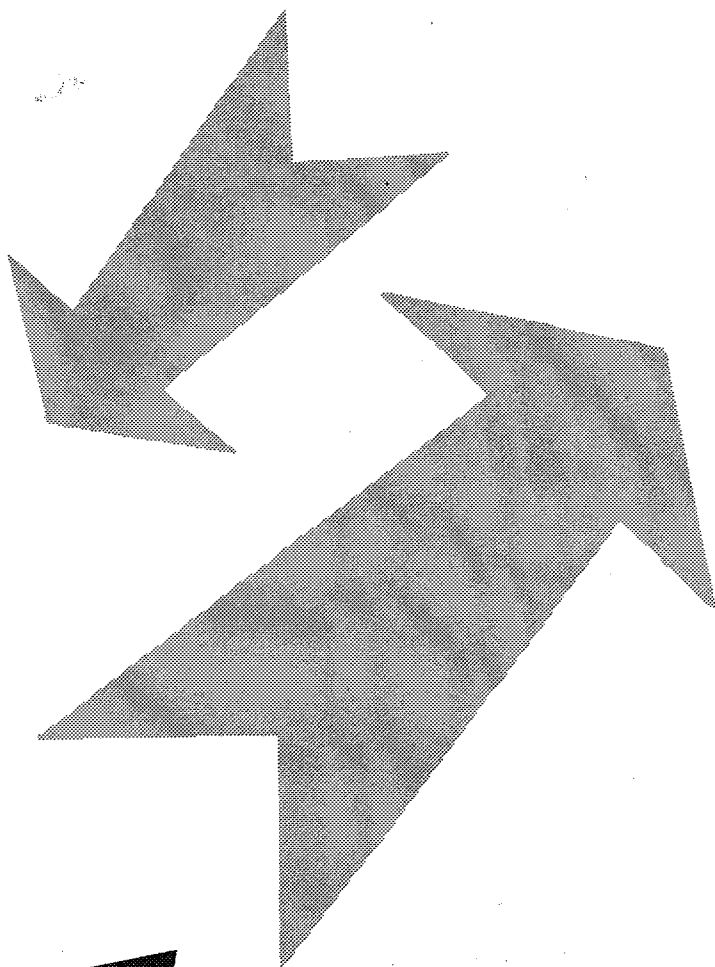
Viver com Alvos



BertinaTomé

O que é um alvo?

Pode-se chamar-lhe objectivo, meta ou “qualquer coisa onde se deseja acertar”. É um componente muito importante no nosso percurso vivencial que o afirma, organiza, dinamiza, enriquece e lhe dá direcção. Há também quem diga que um alvo pode ser “um sonho com pernas”. Isso significa que antes do alvo vem o sonho: um desejo intenso, um anseio realizar alguma coisa que se considera de valor. A partir daí define-se uma estratégia de alcançar o sonho, de o operacionalizar, o que se traduz em alvos específicos que irão pôr o sonho em movimento, evitando também a dispersão e o desperdício de tempo, energias e recursos. No seu percurso terreno Jesus tinha alvos que expressou claramente, em diversas ocasiões: “O Espírito do Senhor é sobre mim, pois que me ungiu para evangelizar os pobres, enviou-me a curar os quebrantados de coração, a apregoar liberdade aos cativos, e dar vista aos cegos; a pôr em liberdade os oprimidos; a anunciar o ano aceitável do Senhor” (S. Lucas 4:18,1). “Eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância.” (S. João 10:10). S. Paulo tinha igualmente alvos diante de si. “...mas uma coisa faço, e é que, esquecendo-me das coisas que atrás ficam, e avançando para as que estão diante de mim, prossigo para o alvo, pelo prémio da soberana vocação de Deus” (Filipenses 3:13,14).



É possível viver sem alvos?

Sim, é possível. Podese respirar, comer, beber e andar por aí. Deixar passar os dias sem que haja alvos que lhe dêem sabor. Trata-se apenas de assegurar a sobrevivência, naquilo que sobreviver possa significar, e que às vezes poderá ser muito pouco. Como

alguém disse, o que é triste é morrer aos vinte anos e ir a sepultar aos oitenta. Entretanto andou-se por aí...embalsamado, congelado, fossilizado, mumificado, sem vida no sentido afectivo ou espiritual. A Bíblia lembra-nos que há pessoas sem alvos. O Salmo 1:4, por exemplo, refere-se a indivíduos que são como a moínha (pó ou fragmentos resultantes da debulha separar os grãos da casca dos cereais) que o vento espalha. S. Judas fala-nos de vidas que são como “nuvens sem água, levadas pelos ventos de uma para outra parte: são como árvores murchas, infrutíferas, duas vezes mortas, desarraigadas”(S. Judas 12). Não há conteúdos, nem objectivos, nem sentido de utilidade.

Esse não é o objectivo de Deus para nós. Ele deseja muito mais. Disse Jesus: “Nisto é glorificado meu Pai, que deis muito fruto...”(S. João 15:8).

✓ Orar

É indispensável falar com Deus e ficar sensível à Sua direcção. “Mostrar-te-ei o caminho que deves seguir. Guiar-te-ei com os meus olhos.” (Salmo 32:8) Nesse sentido, devemos despertar em cada dia com a tranquilidade de quem descansa nos braços do Pai mas também com a atenção de quem espera a boa dádiva das suas mãos, sabendo que “as suas misericórdias são novas a cada manhã”. (Lamentações 3:23).

✓ Agarrar o momento

Muitas vezes aquilo que Deus nos dá tem a forma e a natureza de uma semente, de dimensão pequena mas disponível para ser cultivada, cuidada e dar muito fruto. “Ora aquele que dá a semente ao que semeia, e pão para comer, também multiplicará a vossa sementeira, e aumentará os frutos da vossa justiça” (II Coríntios 9:10). É por isso que não devemos subvalorizar ou mesmo desperdiçar pequenas oportunidades, recursos limitados, convites inesperados ou mesmo como “segunda escolha” para desempenhar determinada tarefa. Façamo-la o melhor que soubermos, com a excelência de que formos capazes. Ele valoriza os grãos de mostarda. Porque não nós?

✓ Perseverar no compromisso

Deus sabe como é fácil sentirmo-nos desencorajados e desistirmos. Tal poderá suceder por alguma fadiga pessoal, falta de encorajamento, crítica, escassez de recursos ou obstáculos súbitos. Antes de abandonarmos o projecto busquemos a Deus em oração e Ele nos mostrará o que deveremos fazer. Ele é capaz de renovar forças e sonhos em nós! Fiquemos sensíveis à Sua direcção pois poderá haver pormenores ou dinâmicas a alterar que não signifiquem necessariamente “baixar os braços”. Aconselhemo-nos com pessoas que, comprometidas com Ele, nos ajudem a entender a Sua vontade. É extraordinária a experiência de ver Deus abrir uma porta diante de nós! É enorme o entusiasmo e a vontade de correr por ela ao encontro dos propósitos de Deus. Contudo, não nos esqueçamos que por vezes Deus fecha algumas portas, com o mesmo amor com que abre outras. No seu anseio constante de divulgar a mensagem de Cristo, Paulo planeou “anunciar a palavra” na Ásia. No entanto a porta fechou-se pois “foram impedidos pelo Espírito Santo” (Actos 16:6). Depois intentaram ir para Bitínia mas “o Espírito de Jesus não lho permitiu” (Actos 16:7). Duas portas fechadas em pouco tempo... o que pensaria o irmão ou eu em circunstâncias dessas? A verdade é que Deus continuava a ser tão fiel como sempre fora! E de seguida deu a Paulo uma visão clara e inequívoca da Sua vontade: era tempo de ele ir para a Macedónia! Que nada nos faça parar ou desistir. Não esqueçamos o conselho de S. Paulo: “E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos se não houvermos desfalecido” (Gálatas 6:9).



Alvos Smart
(Traduzido e adaptado)

Específico (Specific)

Um alvo específico tem muito mais possibilidades de ser alcançado do que um alvo geral. Para estabelecer um alvo específico deve responder a seis questões:

Quem? Quem está envolvido.

O Quê? O que é que eu quero concretizar.

Onde? Identifica o lugar.

Quando? Estabelece um prazo.

Como? Define requisitos.

Porquê? Razões específicas, propósitos ou benefícios de alcançar o alvo.

Ex: Um alvo geral seria “Ficar em boa forma física”, mas um alvo específico seria: “Inscriver-se num ginásio e fazer exercício três vezes por semana). Para começar estabeleça alvos que possa alcançar num curto espaço de tempo, de uma semana a um mês. É fácil desistir de alvos que levem muito tempo a alcançar. Se tem um grande alvo divida-o numa sequência de alvos mais pequenos (diários ou semanais). Depois de alcançar um alvo pequeno passe para o seguinte.

Mensurável

Estabeleça critérios concretos que lhe permitam avaliar o seu progresso em direcção ao alvo. Ao avaliar o seu progresso mantém-se no trilho, respeita os seus prazos e experimenta a alegria de ter conseguido, que o impulsionará a continuar a esforçar-se para alcançar o seu alvo final. Para determinar se o seu alvo é mensurável pergunte a si próprio: Quanto? Como é que saberei que alcancei o alvo quando tal suceder? Um alvo não resulta em nada se não houver maneira de dizer se o adquiriu ou não. Ex: “Eu quero sentir-me melhor” não é um bom alvo porque não é específico e é difícil de medir. “Eu quero trabalhar oito horas por dia” é um alvo melhor porque é específico e mensurável.

Alcançável

À medida que identifica os alvos que são importantes

para si comece a procurar maneiras de os tornar realidade. Desenvolva atitudes, habilidades, aptidões e capacidade financeira para os alcançar. Comece por procurar previamente oportunidades que o levem mais perto de alcançar o seu alvo. Qualquer alvo se torna mais fácil de alcançar quando planeamos os nossos passos de modo sábio e alcançável. Pergunte a si próprio se o alvo é razoável de alcançar.

Ex: Correr uma maratona poderá não ser um alvo atingível se nunca correu antes. Contudo, correr 5 km poderá ser, eventualmente alcançável.

Realista

Para ser realista, um alvo deve representar um objecto que deseja e é capaz de trabalhar. Assegure-se de que todo o seu alvo representa um progresso substancial. Muitas vezes um alvo elevado é mais fácil de alcançar do que um alvo fraco, porque um alvo fraco exige também uma motivação fraca. Alguns dos trabalhos que já realizou pareceram-lhe fáceis, mas na verdade sentiu-os assim porque foram um trabalho de amor a motivação era forte. Um alvo é realista se acredita verdadeiramente que pode alcançá-lo. Outras maneiras adicionais de saber se o seu alvo é realista é determinar se alguma vez concretizou alguma coisa que se lhe assemelhe. Não planeie fazer coisas que não quer fazer. É melhor planejar fazer poucas coisas e ser bem sucedido do que muitas coisas e fracassar. Sucesso alimenta sucesso! Comece em pequena escala, com alguma coisa que é capaz de fazer, experimente o entusiasmo de a alcançar e só depois disso é que deve elevar o nível de trabalho a exigir de si próprio.

Estabelecer alvos de tal modo exigentes que cada minuto do dia seja necessário é irrealista; surgirão imprevistos que irão fazer falhar o horário que planeou. Dê a si próprio alguma flexibilidade.

Tangível

Um alvo é tangível quando é possível experienciá-lo com um dos cinco sentidos, isto é, gosto, olfacto, audição, visão e tacto. Quando um alvo é tangível ou quando se liga um alvo tangível a um intangível há mais hipóteses de o tornar específico, mensurável e, assim, alcançável.

Os alvos intangíveis são aqueles que se referem a mudanças interiores que servirão para alcançar alvos mais tangíveis. São características da personalidade e padrões de comportamento que se desejam desenvolver para assim pavimentar o caminho para alcançar sucesso na carreira ou em outros alvos de longo termo. Uma vez que os alvos intangíveis são vitais para aumentar a eficiência, é necessário prestar muita atenção ao modo tangível de os avaliar. Estabeleça prazos que lhe permitam dar todos esses passos. Os alvos que pareciam distantes e fora do seu alcance poderão tornar-se mais próximos e alcançáveis não porque diminuíram ou baixaram mas porque você cresceu e expandiu de modo a conseguir chegar-lhes. Ao fazer uma lista dos seus alvos está a construir auto-imagem. Veja-se a si próprio como digno desses alvos e desenvolva os traços e a personalidade que lhe permita possuí-los.



PubliAfrica

Edição e Distribuição de Publicações
Departamento das Assembleias de Deus
Av. Almirante Gago Coutinho, 158 Lisboa
1700-033 LISBOA
Apartado 8391
1804-000 Lisboa
Tel: 21 8464317 Email: LuzAfrica@clix.pt