**วิธีการตั้งเป้าหมายให้ชีวิต**

**พัฒนาเป้าหมายชีวิต**

**1 คิดถึงสิ่งที่ตัวเองต้องการ.**

ค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต ทำให้ชัดเจน ถ้ายังมีความสับสนหรือไม่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองต้องการในชีวิต ให้ลองปรับเปลี่ยนแนวคิดบางอย่าง เช่น “ความสุข” หรือ “ความมั่นคง” ให้กลายเป็นสิ่งที่อยากจะทำ และลงมือทำ ดังนี้

* สำรวจสิ่งที่สำคัญในชีวิต ทำให้ชัดเจน (หานิยามของสิ่งนั้น) และออกแบบแนวทางที่จะไปให้ถึงสิ่งที่ต้องการ วิธีการที่จะตอบสนองความต้องการ

ตัวอย่าง หากสิ่งแรกที่ผุดขึ้นมาในหัวคือคำว่า “ความสุข” นั่นก็ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร ขอแค่ให้พยายามทำให้มันชัดเจนก็พอ ลองถามตัวเองว่า คำว่า “ความสุข” มีความหมายยังไงสำหรับตัวเรา ชีวิตแบบไหนที่คิดว่าเป็นชีวิตที่มีความสุข และ

อยากมีชีวิตอย่างไรและมันต้องทำอย่างไรบ้างเพื่อจะทำให้ได้สร้างความแตกต่างขึ้นในโลกนี้

**2 เขียนเกี่ยวกับตัวเอง.**

การเขียนเกี่ยวกับตัวเองอย่างอิสระ โดยให้เขียนถึงบุคลิกและความสนใจของตัวเอง อ่านทบทวนความเป็นตัวตนของตนเอง จะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับตัวเอง เช่น กิจกรรมที่ชอบทำเมือมีเวลาว่าง กิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ ทำแล้วมีความสุขสนุกสนาน สิ่งที่อยากจะพัฒนาเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งจะทำให้เห็นแนวทางการตั้งเป้าหมายในระยะยาวได้

**3จินตนาการถึงอนาคตข้างหน้า.**

ให้ลองคิดถึงอนาคตในอุดมคติของตัวเอง ว่ามันมีลักษณะแบบไหน และให้ถามตัวเองด้วยคำถามที่จะช่วยให้ตัวเราได้เห็นถึงรายละเอียดของสิ่งที่ตัวเองนึกถึงอยู่ ตัวอย่างเช่น ให้จินตนาการว่า ตัวเองกำลังพยายามตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพที่จะทำในระยะยาว โดยอาจจะใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อถามตัวเอง

* ต้องการตื่นนอนตอนกี่โมงในทุกๆ เช้า?
* ต้องการอาศัยอยู่ที่ไหน? ในเมือง? ในเขตชนบท? หรือต่างประเทศ?
* จะต้องมีใครอยู่ที่นั่นบ้างเมื่อตัวเองตื่นขึ้นมา? การมีครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญหรือเปล่า? ถ้าเป็นแบบนั้น อาชีพที่ต้องอาศัยการเดินทางออกนอกเมืองที่อยู่ บ่อยๆ อาจจะไม่ใช่ตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับตัวเรา
* อยากจะทำเงินให้ได้มากเท่าไร?

คำตอบต่างๆ ที่ใช้ตอบคำถามเหล่านี้อาจจะไม่เพียงพอที่จะชี้ให้เห็นหนทางสู่งานที่ใฝ่ฝันไว้ได้ในทันที แต่มันก็ช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจอะไรบางอย่างได้บ้าง

**4ทำเป้าหมายให้ชัดเจน.**

หลังจากที่ระดมความคิดของตัวเองออกมา แสดงว่าได้เริ่มเห็นสิ่งที่ต้องการจะทำในชีวิตบ้างแล้ว ซึ่งอาจจะมีสิ่งที่อยากทำมากมายหลายอย่าง จำเป็นต้องกำหนดให้เป็นเป้าหมายที่มีความชัดเจนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

* ตัวอย่างเช่น อยากเป็นนักวิทยาศาสตร์ ซึ่งนี่ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี แต่ให้ลองคิดตามไปด้วยว่าอยากจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ในสาขาไหน อยากจะเป็นนักเคมี นักฟิสิกส์หรือนักดาราศาสตร์กันแน่
* การทำความชัดเจนกับเป้าหมายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ถ้าจะเป็นนักเคมี จะเป็นนักเคมีในสาขาใด เช่น นักพัฒนาผลิตภัณฑ์ หรืออาจารย์สอนเคมี ฯลฯ

**5ลองคิดถึงเหตุผลดูว่าทำไม.**

ทำการทดสอบเป้าหมายเหล่านั้นและลองถามตัวเองว่า “ทำไมฉันต้องการสิ่งนั้นด้วยล่ะ?” คำตอบที่ได้จะนำไปสู่การทบทวนเป้าหมายของคุณใหม่อีกครั้ง โดยทั่วไปแล้ว จงตั้งเป้าหมายที่มีความหมายต่อตัวเอง เพื่อให้มีแรงจูงใจภายในที่จะทำเป้าหมายนั้นจนสำเร็จด้วยง่าย

ตัวอย่างเช่น ถ้าตัดสินใจ กำหนดเป้าหมาย “เป็นศัลยแพทย์” ให้ถามตัวเองว่าทำไม ถ้าคำตอบ คือ การเป็นศัลยแพทย์นั้นได้เงินเยอะและเป็นที่นับหน้าถือตา ซึ่งนี่เป็นเหตุผลที่มีความชัดเจน แต่ถ้าหากพบว่านั่นคือเหตุผลเดียวจริงๆ อาจจะต้องพิจารณาอาชีพอื่นๆ ที่สามารถให้ผลประโยชน์ในระดับเดียวกันได้ เพราะการจะเป็นศัลยแพทย์นั้น ต้องอาศัยการศึกษาจำนวนมาก และอาจจะต้องทำงานในช่วงเวลาที่ไม่เหมือนกับอาชีพทั่วไป หากสิ่งเหล่านี้ดูไม่น่าดึงดูด ให้ลองพิจารณาเป้าหมายอื่นที่อาจจะสร้างผลประโยชน์ได้เหมือนกับการเป็นศัลยแพทย์ ไม่ว่าจะในด้านรายได้หรือด้านความน่าเคารพนับถือ

**วางแผนเพื่อการบรรลุเป้าหมาย**

**1จัดลำดับเป้าหมาย.**

จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่กำหนด และวางแผนเพื่อการบรรลุเป้าหมาย การจัดลำดับเป้าหมายควรคำนึงถึง สิ่งต่อไปนี้

* การตัดสินใจว่าเป้าหมายไหนคือเป้าหมายที่สำคัญที่สุด จะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ว่าควรจะเริ่มจากเป้าหมายไหนก่อน
* ตัดเป้าหมายบางอย่างออกไปจากรายการเป้าหมาย เพราะเป้าหมายบางเป้าหมายนั้นไม่สามารถที่จะทำให้สำเร็จไปด้วยกันได้ ตัวอย่างเช่นอาจจะไม่สามารถเป็นหมอ เป็นนักบินอวกาศ และเป็นแรปเปอร์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปพร้อมๆ กันได้ เพราะเป้าหมายแต่ละอย่างอาจจะต้องใช้เวลาทั้งชีวิตกว่าจะทำให้สำเร็จได้ ดังนั้น การที่จะเป็นได้หมดทุกอย่างอาจจะเป็นไปไม่ได้เลย
* เป้าหมายอื่นบางเป้าหมายอาจจะทำไปพร้อมๆ กันได้ ตัวอย่างเช่น หากยากจะผลิตเบียร์และอยากเปิดร้านอาหารเป็นของตัวเอง อาจจะผสมผสานทั้งสองเป้าหมายนี้เพื่อสร้างเป้าหมายใหม่ขึ้นมาก็ได้ เช่น การเปิดโรงเบียร์
* ส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดลำดับความสำคัญนี้จะเป็นในเรื่องของการประเมินความมุ่งมั่นส่วนตัวที่มีต่อเป้าหมายแต่ละเป้าหมาย เพราะแนวโน้มที่จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวอาจจะมีน้อยก็ได้ถ้ามีความมุ่งมั่นแค่ในระดับปานกลางเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีเป้าหมายอื่นๆ ที่มีความสำคัญกว่าเป้าหมายนั้น

**2ทำการค้นคว้าข้อมูล.**

ค้นหาวิธีการทำเป้าหมายให้สำเร็จ โดยการตั้งคำถามกับตัวเอง ดังนี้

* จำเป็นจะต้องเรียนรู้ทักษะอะไรบ้าง?
* วุฒิการศึกษาแบบไหนที่มีความจำเป็น?
* จำเป็นต้องทำให้ตัวเองมีคุณสมบัติแบบไหนบ้าง?
* ควรคาดหวังระยะเวลาที่ใช้ในการทำสิ่งนี้เอาไว้นานเท่าไร?

 **3สร้างเป้าหมายย่อย.**

การบรรลุเป้าหมายชีวิตนั้นเกือบจะถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลานานและมีความซับซ้อน และมันก็ขึ้นอยู่กับความรู้ที่มีต่อสิ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วย ซึ่งขั้นตอนต่อมาก็คือการแบ่งเป้าหมายใหญ่ออกเป็นเป้าหมายย่อย

* การสร้างเป้าหมายย่อยจะทำให้สามารถจัดการอะไรได้ง่ายขึ้น และช่วยทำให้สามารถสร้างแผนการให้เป็นขั้นเป็นตอนเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้
* กำหนดเป้าหมายย่อยให้เป็นรูปธรรมให้มากที่สุด สามารถวัดประเมินผลได้ เพื่อทำตรวจสอบการบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายของคือการเปิดร้านอาหาร เป้าหมายย่อยที่ควรเป็น ได้แก่ การเก็บสะสมเงินทุน หาสถานที่ ออกแบบตกแต่งภายใน ตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ ทำประกัน ขอใบอนุญาตเปิดร้าน จ้างพนักงาน และสุดท้ายก็คือจัดงานฉลองเปิดร้าน

**4สร้างเส้นเวลา.**

เมื่อทำวิธีบรรลุเป้าหมายต่างๆ ให้ออกมาเป็นร่างแผนการแล้ว ให้กำหนดวัน เวลา เพื่อการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น

* ตัวอย่างเช่น เปิดร้านอาหาร ต้องการเงินทุน 350,000 บาทภายใน 3 ปี อาจจะแบ่งย่อยๆ ออกเป็นประมาณเดือนละ 9,800 บาท เพราะนี่จะช่วยให้เตือนตัวเองว่าต้องเก็บเงินให้ได้ทุกเดือน มากกว่าที่จะเอาเงินไปใช้กับเรื่องอื่น

**5 วางแผนรับมือกับอุปสรรคต่างๆ .**

ทำการวิเคราะห์ความเสี่ยง ที่เป็นอุปสรรคทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จ และออกแบบการควบคุมหรือแผนการพัฒนา เพื่อรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

* ตัวอย่างเช่น ลองจินตนาการว่าถ้าตัดสินใจที่จะเป็นนักวิจัยเคมี และก็ตัดสินใจสมัครเรียนปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยที่เด่นในด้านวิชาเคมี จะมีอะไรเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้รับเลือกให้เข้าเรียน? จะไปสมัครเรียนที่อื่นหรือเปล่า? ถ้าเป็นแบบนั้น อาจจะต้องสมัครที่อื่นด้วยก่อนที่จะรู้ว่ามหาวิทยาลัยที่เลือกเป็นอันดับหนึ่งนั้นรับเข้าเรียนหรือเปล่า หรือไม่ก็อาจจะคิดว่ามันน่าจะดีกว่า ถ้ารอจนถึงปีต่อไปแล้วค่อยสมัครเรียนใหม่อีกครั้งหนึ่ง ถ้าเป็นแบบนั้น ในช่วงเวลาระหว่างที่รอจนถึงปีหน้า จะทำการเตรียมตัว หรือพัฒนา ปรับปรุง ตนเองในด้านใดบ้างง?

**มุ่งเดินหน้าเข้าสู่เป้าหมาย**

**1สร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้ตัวเอง.**

ไม่ว่าเป้าหมายจะเป็นอะไร จำไว้ว่าสภาพแวดล้อมบางอย่างนั้นมีผลดีต่อการทำเป้าหมายต่างๆ ให้สำเร็จมากกว่าสภาพแวดล้อมบางแบบ ดังนั้น ให้ทำยังไงก็ได้เพื่อทำให้ตัวเองแน่ใจว่าผู้คนและพื้นที่รอบๆ ตัวไม่ได้สร้างอุปสรรคให้กับตนเอง

* ตัวอย่างเช่น หากกำลังจะเรียนแพทย์ ก็จะต้องอ่านหนังสือเป็นเวลาหลายชั่วโมงและต้องโฟกัสกับสิ่งที่ทำ แต่ถ้าหากอาศัยอยู่กับเพื่อนที่ปาร์ตี้อยู่ตลอดเวลาและชอบยุให้ทำแบบพวกเขา อาจจะต้องพิจารณาเรื่องการย้ายออกไปอยู่ที่อื่น
* การล้อมรอบตัวเองด้วยผู้คนที่มุ่งเน้นการทำเป้าหมายของตัวเองให้สำเร็จนั้น สามารถช่วยให้มีความรับผิดชอบต่อเป้าหมายและสร้างแรงกระตุ้นให้ตัวเองได้

**2เริ่มเดินหน้าทำตามเป้าหมาย.**

เลือกวันเวลาที่จะเริ่มทำเป้าหมายย่อยอย่างแรกก่อน และควรกำหนดเป้าหมายย่อยอันดับแรกที่มีความซับซ้อนที่น้อยที่สุด มีความง่ายต่อการบรรลุผลสำเร็จเพื่อเป็นแรงจูงใจให้ทำเป้าหมายอันดับต่อไปได้ง่ายขึ้น

**3พยายามทำตามเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง.**

เมื่อได้เริ่มต้นแล้ว กุญแจสำคัญในการบรรลุเป้าหมายก็คือ พยายามทำตามเป้าหมายอย่างต่อเนื่องและคงเส้นคงวา เพราะนี่คือกระบวนการที่เป็นไปทีละขั้นตอน และจะต้องกินระยะเวลานาน ดังนั้น การคอยสร้างความคืบหน้าให้ตัวเองอยู่เรื่อยๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

วิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะสร้างความมั่นใจว่าตัวเองจะสามารถสร้างความคืบหน้าได้ก็คือ การกำหนดเวลาให้กิจวัตรประจำวันเพื่อทำตามเป้าหมาย

ตัวอย่างเช่น หากกำลังศึกษาเรียนรู้เพื่อที่จะเป็นนักเคมี ให้กำหนดเวลาที่แน่นอนในแต่ละวันไว้สำหรับทำการบ้านเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนมาเช่น ตั้งแต่บ่าย 3 โมงจนถึง 1 ทุ่ม และให้กำหนดช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของวันไว้สำหรับ ทบทวนทำแบบฝึกวิชาเคมี อาจจะเป็นช่วง 1 ทุ่มครึ่งถึง 3 ทุ่มก็ได้ โดยพยายามใช้ช่วงเวลานี้เพื่อทำตามจุดประสงค์ที่วางไว้ให้ได้เหมือนกันทุกวัน ยกเว้นว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตารางเวลาจริงๆ เพราะในช่วงเวลา 3 ทุ่ม คือช่วงเวลาที่ควรจะหยุดทำงานและควรจะทำอะไรที่เป็นการพักผ่อนได้แล้ว

การทุ่มเทเวลาและใช้ความพยายามจะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

**4คอยสร้างแรงกระตุ้นให้ตัวเอง.**

สร้างแรงผลักดันให้ตัวเองอยู่เรื่อยๆ เช่น

* การมีเป้าหมายย่อยที่ดูมีความเป็นไปได้คือสิ่งจำเป็นต่อแรงกระตุ้น เพราะจะทำให้มีความกระตือรือร้นและมีความมุ่งมั่นได้ง่ายกว่า ถ้าหากได้รู้สึกว่าตัวเองได้พัฒนาความคืบหน้าอยู่เรื่อยๆ
* ใช้การเสริมแรงเพื่อสร้างแรงจูงใจ เพราะการเสริมแรงบวกคือการเพิ่มสิ่งดีๆ บางอย่างให้กับชีวิต ส่วนการเสริมแรงในเชิงลบคือการเอาบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เป็นที่ต้องการออกไปจากชีวิต ซึ่งทั้งสองอย่างนี้จะช่วยให้สามารถคอยกระตุ้นตัวเองได้อยู่ตลอดเวลา เช่น หากกำลังพยายามที่จะโฟกัสอยู่กับการกรอกแบบฟอร์มขออนุญาตเปิดร้านอาหาร และสังเกตว่าตัวเองเริ่มที่จะวอกแวก ให้เสนอของรางวัลให้ตัวเอง โดยหลังจากที่กรอกแบบฟอร์มขออนุญาตเสร็จแล้ว อาจจะให้รางวัลตัวเองด้วยการพักผ่อนแบบผ่อนคลาย เช่น การนวดกล้ามเนื้อจากมืออาชีพก็ได้ หรือไม่ก็อาจจะสร้างแรงกระตุ้นให้มากขึ้นด้วยการอนุญาตให้ตัวเองไม่ต้องทำงานบ้านสักหนึ่งครั้งก็ได้ เพราะไม่ว่าจะด้วยวิธีไหน การสร้างแรงเสริมก็ช่วยให้คุณสามารถไปต่อกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้เรื่อยๆ

**5คอยติดตามความคืบหน้าของตัวเอง.**

วิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะทำให้ตัวเองมีแรงกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาคือการคอยติดตามความคืบหน้าของตัวเองและคอยเช็คอยู่เป็นประจำ ซึ่งวิธีที่ใช้ติดตามความคืบหน้าจะขึ้นอยู่กับเป้าหมายและความชอบส่วนตัว โดยอาจจะใช้แอปฯ ไดอารี่ หรือปฏิทินในการบันทึกความคืบหน้าของตัวเองก็ได้

* สิ่งนี้จะช่วยเตือนความจำว่าคุณทำเป้าหมายย่อยอะไรสำเร็จไปแล้วบ้าง นอกจากนี้ยังช่วยทำให้มีความรับผิดชอบต่อเป้าหมายที่ตัวเองกำหนดไว้ตามตารางด้วย
* การเขียนไดอารี่เป็นประจำนั้น สามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลที่อาจจะเกิดขึ้นมาระหว่างที่กำลังพยายามทำเป้าหมายในระยะยาวให้สำเร็จอยู่ได้

ขอบคุณhttps://th.wikihow.com/%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95