**การพัฒนาเป้าหมายชีวิต**

**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

* โดยตอบคำถาม
	+ สิ่งสำคัญในชีวิตของนักเรียน คือ .................................................................มีความหมายอย่างไรต่อตัวนักเรียน...............................................................
	+ ...............................................................
	+ รูปแบบชีวิต........................................................................................................
	+ .

* + สิ่งสำคัญในชีวิตของฉันมีความหมายอย่างไรสำหรับ
* “อะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิต”
* หาปากกาและกระดาษมาสักแผ่น แล้วเขียนลงไปว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตคุณ มันไม่ผิดอะไร ถ้าคุณจะเขียนแบบทั่วๆ ไปก่อน ขอแค่ให้คุณพยายามมีความชัดเจนก็พอ

**2**

**เขียนเกี่ยวกับตัวเอง.**  การเขียนเกี่ยวกับตัวเองอย่างอิสระ โดยให้เขียนถึงบุคลิกและความสนใจของตัวเอง อ่านทบทวนความเป็นตัวตนของตนเอง จะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับตัวเอง เช่น กิจกรรมที่ชอบทำเมือมีเวลาว่าง กิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ สิ่งที่อยากจะพัฒนาเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งจะทำให้เห็นแนวทางการตั้งเป้าหมายในระยะยาวได้

 สำรวจการใช้เวลาว่าง

 สำรวจ

 สำรวจ

ลองเขียนว่าชอบใช้เวลาไปกับเรื่องอะไร โดยให้เริ่มระดมความคิดออกมาด้วยการเขียนลิสต์ถึงสิ่งที่คุณชอบทำและสิ่งที่ทำให้คุณมีแรงกระตุ้นดู[[4]](https://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#_note-4)

* อย่าสร้างข้อจำกัดให้ตัวเองในการทำกิจกรรมหรือลิ้มลองประสบการณ์ต่างๆ ที่คุณคิดว่าเป็นประโยชน์หรือ “คุ้มค่าที่จะทำ” ซึ่งจุดประสงค์ในการระดมความคิดก็เพื่อที่จะให้คุณคิดไอเดียออกมาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะต่อไป ลิสต์ที่คุณทำเอาไว้จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับตัวคุณมากๆ
* เขียนเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่คุณให้ความสนใจ และ/หรืออยากเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งนั้นอีก คุณสนใจในวิทยาศาสตร์หรือเปล่า? หรือสนใจวรรณกรรม? หรือว่าสนใจดนตรี? ไม่แน่นะ บางสิ่งบางอย่างที่คุณสนใจนี้ อาจจะเป็นเป้าหมายระยะยาวของชีวิตคุณไปเลยก็ได้
* ให้คุณเขียนถึงสิ่งที่คุณอยากจะพัฒนาเกี่ยวกับตัวเอง คุณอยากจะพัฒนาทักษะการพูดในที่สาธารณะหรือเปล่า? หรืออยากจะพัฒนาทักษะในฐานะนักเขียน? หรือในฐานะช่างกล้องกันแน่? ซึ่งเราขอย้ำอีกครั้งว่า สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นเป้าหมายระยะยาวของชีวิตคุณไปเลยก็ได้

**3**

**จินตนาการถึงอนาคตข้างหน้า.** ให้ลองคิดถึงอนาคตในอุดมคติของตัวเอง ว่ามันมีลักษณะแบบไหน และให้ถามตัวเองด้วยคำถามที่จะช่วยให้ตัวเราได้เห็นถึงรายละเอียดของสิ่งที่ตัวเองนึกถึงอยู่ ตัวอย่างเช่น ให้จินตนาการว่า ตัวเองกำลังพยายามตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพที่จะทำในระยะยาว โดยอาจจะใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อถามตัวเอง

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

**4**

**ทำเป้าหมายให้ชัดเจน.** หลังจากที่ระดมความคิดของตัวเองออกมา แสดงว่าได้เริ่มเห็นสิ่งที่ต้องการจะทำในชีวิตบ้างแล้ว ซึ่งอาจจะมีสิ่งที่อยากทำมากมายหลายอย่าง จำเป็นต้องกำหนดให้เป็นเป้าหมายที่มีความชัดเจนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

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

**5**

**ลองคิดถึงเหตุผลดูว่าทำไม.**  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**

**1**

**จัดลำดับเป้าหมาย.** 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

**2**

**ทำการค้นคว้าข้อมูล.**  เมื่อมีรายการเป้าหมายที่สำคัญๆ และเป็นไปได้ ให้ค้นหาวิธีการทำเป้าหมายให้ โดยใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อถามตัวเอง

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

 **3**

**สร้างเป้าหมายย่อย.** การบรรลุเป้าหมายชีวิตนั้นเกือบจะถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลานานและมีความซับซ้อน และมันก็ขึ้นอยู่กับความรู้ที่มีต่อสิ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายท่ำหนดด้วย ซึ่งขั้นตอนต่อมาก็คือการแบ่งเป้าหมายใหญ่ออกเป็นเป้าหมายย่อย

* การสร้างเป้าหมายย่อยจะทำให้สามารถจัดการอะไรได้ง่ายขึ้น และช่วยทำให้สามารถสร้างแผนการให้เป็นขั้นเป็นตอนเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้
* ทำเป้าหมายย่อยเหล่านี้ให้สามารถนำมาวัดผลได้และทำให้เป็นรูปธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ พูดอีกแง่หนึ่งก็คือ คุณควรจะมีความชัดเจนต่อเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมายที่จะทำให้การนำไปบอกเล่าต่อเป็นสิ่งที่ง่าย เมื่อใดก็ตามที่ทำเป้าหมายนั้นสำเร็จแล้ว
* ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายของคุณคือการเปิดร้านอาหารสักร้าน เป้าหมายย่อยของคุณก็อาจจะรวมถึงการเก็บสะสมเงินทุนสักก้อน หาสถานที่ ออกแบบตกแต่งภายใน ตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ ทำประกัน ขอใบอนุญาตเปิดร้าน จ้างพนักงาน และสุดท้ายก็คือจัดงานฉลองเปิดร้าน
* เมื่อกำลังพยายามทำเป้าหมายระยาวให้สำเร็จอยู่ แนวโน้มที่คุณจะรู้สึกว่าตัวเองไม่คืบหน้าไปไหนสักทีนั้นอาจจะมีสูงมาก แต่ถ้าคุณมีลิสต์ของเป้าหมายย่อยต่างๆ ที่สามารถจัดการควบคุมได้และมีความชัดเจนพอ แนวโน้มที่คุณจะเห็นความคืบหน้าของตัวเองก็จะมีมากขึ้น ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่ไม่ทำให้คุณยอมแพ้ไปเสียก่อน
* พยายามแบ่งและวางกลยุทธสำหรับเป้าหมายระยะยาว (ปี), เป้าหมายระยะสั้น (เดือน), โครงการ (สัปดาห์), และงาน (วัน) โปรแกรมวางแผนที่ดีจะช่วยคุณให้ทำแผนการและวางระเบียบโครงการให้เป็นไปได้และช่วยคุณแจกแจงงานกับโครงการที่สำคัญที่สุดออกมาในทุกๆ วัน

**4**

**สร้างเส้นเวลา.** เมื่อคุณทำวิธีบรรลุเป้าหมายต่างๆ ให้ออกมาเป็นร่างแผนการแล้ว ให้คุณกำหนดเดดไลน์เอาไว้ด้วย และลองคิดดูว่าเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมายควรจะต้องใช้เวลานานเท่าไร จากนั้นก็สร้างเส้นเวลาเพื่อการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น

* การกำหนดเดดไลน์ให้ตัวเองจะทำให้คุณกระตุ้นตัวเองเพราะความรู้สึกเร่งรีบได้ และมันจะทำให้คุณมีความรับผิดชอบต่อการทำเป้าหมายแต่ละอย่างให้สำเร็จตามเวลาที่ตั้งไว้ มากกว่าที่จะปล่อยให้มันมาทำลิสต์ลำดับเป้าหมายของคุณพังไม่เป็นท่า[[14]](https://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#_note-14)
* ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณอยากจะเปิดร้านอาหาร และอยากจะมีเงินทุนสักประมาณ 350,000 บาทภายใน 3 ปี คุณอาจจะแบ่งย่อยๆ ออกเป็นประมาณเดือนละ 9,800 บาท เพราะนี่จะช่วยให้คุณเตือนตัวเองว่าต้องเก็บเงินให้ได้ทุกเดือน มากกว่าที่จะเอาเงินไปใช้กับเรื่องอื่น

**5**

**วางแผนรับมือกับอุปสรรคต่างๆ .** สุดท้าย ให้คุณลองจินตนาการถึงสิ่งต่างๆ ที่น่าจะทำให้แผนการของคุณมีปัญหาดู เพราะการคิดไปล่วงหน้าว่าตัวเองอาจจะต้องเจออุปสรรคอะไรบ้าง จะช่วยให้คุณสามารถพัฒนาไอเดียการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ได้ ถ้าหากอุปสรรคเหล่านั้นเกิดขึ้นมาจริงๆ [[15]](https://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#_note-15)

* ตัวอย่างเช่น ลองจินตนาการว่าคุณตัดสินใจที่จะเป็นนักวิจัยเคมี และคุณก็ตัดสินใจสมัครเรียนปริญญาโทในมหาวิทยาลัยที่เด่นในด้านวิชาเคมี จะมีอะไรเกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้รับเลือกให้เข้าเรียน? คุณจะไปสมัครเรียนที่อื่นหรือเปล่า? ถ้าเป็นแบบนั้น คุณอาจจะต้องสมัครที่อื่นด้วยก่อนที่คุณจะรู้ว่ามหาวิทยาลัยที่คุณเลือกเป็นอันดับหนึ่งนั้นรับคุณเข้าเรียนหรือเปล่า หรือไม่คุณก็อาจจะคิดว่ามันน่าจะดีกว่า ถ้าคุณรอจนถึงปีต่อไปแล้วค่อยสมัครเรียนใหม่อีกครั้งหนึ่ง ถ้าเป็นแบบนั้น ในช่วงเวลาระหว่างที่คุณรอจนถึงปีหน้า คุณจะทำใบสมัครของคุณให้ดูน่าสนใจมากขึ้นกว่าเก่ายังไง?

**มุ่งเดินหน้าเข้าสู่เป้าหมาย**

**1**

**สร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้ตัวเอง.** ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นอะไร จำไว้ว่าสภาพแวดล้อมบางอย่างนั้นมีผลดีต่อการทำเป้าหมายต่างๆ ให้สำเร็จมากกว่าสภาพแวดล้อมบางแบบ ดังนั้น ให้คุณทำยังไงก็ได้เพื่อทำให้ตัวเองแน่ใจว่าผู้คนและพื้นที่รอบๆ ตัวคุณไม่ได้สร้างอุปสรรคให้กับคุณ[[16]](https://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#_note-16)

* ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังจะเรียนแพทย์ คุณก็จะต้องอ่านหนังสือเป็นเวลาหลายชั่วโมงและต้องโฟกัสกับสิ่งที่คุณทำ แต่ถ้าหากคุณอาศัยอยู่กับเพื่อนที่ปาร์ตี้อยู่ตลอดเวลาและชอบยุให้คุณทำแบบพวกเขา คุณอาจจะต้องพิจารณาเรื่องการย้ายออกไปอยู่ที่อื่นแล้วล่ะ
* การล้อมรอบตัวเองด้วยผู้คนที่มุ่งเน้นการทำเป้าหมายของตัวเองให้สำเร็จนั้น สามารถช่วยให้คุณมีความรับผิดชอบต่อเป้าหมายและสร้างแรงกระตุ้นให้ตัวเองได้

**2**

**เริ่มเดินหน้าทำตามเป้าหมาย.** ให้คุณเลือกวันเวลาที่จะเริ่มทำเป้าหมายย่อยอย่างแรกบนลิสต์ของคุณก่อน จากนั้นก็ลุยเลย!

* หากคุณไม่แน่ใจว่าจะทำเป้าหมายย่อยอย่างแรกให้สำเร็จได้อย่างไร แสดงว่าเป้าหมายนั้นมีความยุ่งยากซับซ้อนเกินกว่าจะเป็นเป้าหมายย่อยอย่างแรกของคุณ และถ้าหากคุณไม่สามารถกำหนดวิธีการแรกเพื่อไปยังเป้าหมายนั้นได้ คุณอาจจะต้องค้นหาข้อมูลต่างๆ ให้มากขึ้นและ/หรือแบ่งเป้าหมายย่อยนั้นออกเป็นส่วนย่อยอีกทีหนึ่ง
* กำหนดวันที่ที่จะเริ่มต้น อย่างน้อยก็สองสามวันหลังจากนั้น ซึ่งถ้าหากมันเป็นเป้าหมายที่คุณรู้สึกตื่นเต้นที่จะทำ ความมุ่งหวังของคุณก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้คุณสามารถสร้างแรงผลักดันและสร้างความกระตือรือร้นให้กับก้าวแรกของตัวเองได้[[17]](https://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#_note-17)
* นอกจากนี่คุณยังสามารถใช้เวลาว่างเพื่อปรับแผนและหาคำแนะนำหรือตัวช่วยต่างๆ ที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมาย ก่อนที่คุณจะเริ่มต้นในขั้นแรก

**3**

**พยายามทำตามเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง.** เมื่อคุณได้เริ่มต้นแล้ว กุญแจสำคัญในการบรรลุเป้าหมายก็คือ พยายามทำตามเป้าหมายอย่างต่อเนื่องและคงเส้นคงวา เพราะนี่คือกระบวนการที่เป็นไปทีละขั้นตอน และจะต้องกินระยะเวลานาน ดังนั้น การคอยสร้างความคืบหน้าให้ตัวเองอยู่เรื่อยๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

* หลายคนชอบตั้งเป้าหมายต่างๆ ไว้และก็เดินหน้าทำตามเป้าหมายนั้นด้วยความกระตือรือร้น รวมถึงทุ่มเทเวลามากมายและทุ่มพลังงานของตัวเองไปกับเป้าหมายในช่วงแรกๆ อย่างสุดตัว จริงอยู่ที่ความกระตือรือร้นนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่คุณก็ไม่ควรทุ่มสุดตัวในช่วงอาทิตย์หรือเดือนแรกๆ นอกจากนี้ คุณก็ไม่จำเป็นต้องตั้งมาตรฐานที่คุณไม่สามารถดำเนินชีวิตไปตามมาตรฐานนั้นในระยะยาวได้ จำไว้ว่า คุณทำสิ่งนี้เพื่อผลในระยะยาว และนี่ก็ไม่ใช่การแข่งขัน แต่มันคือการเดินทางของชีวิตคุณ[[18]](https://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#_note-18)
* วิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะสร้างความมั่นใจว่าตัวเองจะสามารถสร้างความคืบหน้าได้ก็คือ การกำหนดเวลาให้กิจวัตรประจำวันเพื่อทำตามเป้าหมาย[[19]](https://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#_note-19)ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังศึกษาเรียนรู้เพื่อที่จะเป็นนักเคมี ให้คุณกำหนดเวลาที่แน่นอนในแต่ละวันไว้สำหรับทำการบ้านเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนมาเช่น ตั้งแต่บ่าย 3 โมงจนถึง 1 ทุ่ม และให้คุณกำหนดช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของวันไว้สำหรับพัฒนางานวิจัยของตัวเองโดยเฉพาะ อาจจะเป็นช่วง 1 ทุ่มครึ่งถึง 3 ทุ่มก็ได้ โดยพยายามใช้ช่วงเวลานี้เพื่อทำตามจุดประสงค์ที่วางไว้ให้ได้เหมือนกันทุกวัน ยกเว้นว่าคุณจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตารางเวลาจริงๆ เพราะในช่วงเวลา 3 ทุ่ม คือช่วงเวลาที่ควรจะหยุดทำงานและควรจะทำอะไรที่เป็นการพักผ่อนได้แล้ว
* จำไว้ว่าการที่จะทำเป้าหมายบางอย่างให้สำเร็จได้นั้น มันไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากจะทุ่มเทเวลาและใช้ความพยายามให้มากๆ ซึ่งการทุ่มเทเวลาและใช้ความพยายามอย่างหนักคือวิธีที่จะทำให้คุณสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้[[20]](https://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#_note-20)

**4**

**คอยสร้างแรงกระตุ้นให้ตัวเอง.** เพราะความต่อเนื่องคือสิ่งสำคัญ มันจึงจำเป็นมากที่คุณจะต้องคอยสร้างแรงผลักดันให้ตัวเองอยู่เรื่อยๆ

* การมีเป้าหมายย่อยที่ดูมีความเป็นไปได้คือสิ่งจำเป็นต่อแรงกระตุ้นของคุณ เพราะมันจะทำให้คุณมีความกระตือรือร้นและมีความมุ่งมั่นได้ง่ายกว่า ถ้าหากคุณรู้สึกว่าตัวเองได้พัฒนาความคืบหน้าอยู่เรื่อยๆ [[21]](https://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#_note-21)
* ให้คุณใช้การเสริมแรงเพื่อสร้างแรงจูงใจ เพราะการเสริมแรงบวกคือการเพิ่มสิ่งดีๆ บางอย่างให้กับชีวิต ส่วนการเสริมแรงในเชิงลบคือการเอาบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เป็นที่ต้องการออกไปจากชีวิตคุณ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้จะช่วยให้คุณสามารถคอยกระตุ้นตัวเองได้อยู่ตลอดเวลา หากคุณกำลังพยายามที่จะโฟกัสอยู่กับการกรอกแบบฟอร์มขออนุญาตเปิดร้านอาหาร และสังเกตว่าตัวเองเริ่มที่จะวอกแวก ให้คุณเสนอของรางวัลให้ตัวเอง โดยหลังจากที่คุณกรอกแบบฟอร์มขออนุญาตเสร็จแล้ว คุณอาจจะให้รางวัลตัวเองด้วยการนวดนำมันจากมืออาชีพก็ได้ หรือไม่ก็อาจจะสร้างแรงกระตุ้นให้มากขึ้นด้วยการอนุญาตให้ตัวเองไม่ต้องทำงานบ้านสักหนึ่งครั้งก็ได้ เพราะไม่ว่าจะด้วยวิธีไหน การสร้างแรงเสริมก็ช่วยให้คุณสามารถไปต่อกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้เรื่อยๆ [[22]](https://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#_note-22)
* การลงโทษตัวเองเมื่อล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายย่อยบางอย่าง ไม่ใช่สิ่งที่มีประสิทธิภาพเท่ากับการสร้างแรงเสริมให้เกิดพฤติกรรมดีๆ หรอก หากคุณตัดสินใจที่จะสร้างบทลงโทษให้กับตัวเองแล้ว ก็ดูให้แน่ใจด้วยว่าคุณเลือกใช้วิธีให้ของรางวัลตัวเองด้วยเหมือนกัน[[23]](https://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#_note-23)

**5**

**คอยติดตามความคืบหน้าของตัวเอง.** วิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะทำให้ตัวเองมีแรงกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาคือการคอยติดตามความคืบหน้าของตัวเองและคอยเช็คอยู่เป็นประจำ ซึ่งวิธีที่คุณใช้ติดตามความคืบหน้าจะขึ้นอยู่กับเป้าหมายและความชอบส่วนตัวของคุณ โดยคุณอาจจะใช้แอปฯ ไดอารี่ หรือปฏิทินในการบันทึกความคืบหน้าของตัวเองก็ได้

* สิ่งนี้จะช่วยเตือนความจำว่าคุณทำเป้าหมายย่อยอะไรสำเร็จไปแล้วบ้าง นอกจากนี้ยังช่วยทำให้คุณมีความรับผิดชอบต่อเป้าหมายที่ตัวเองกำหนดไว้ตามตารางด้วย[[24]](https://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#_note-24)
* การเขียนไดอารี่เป็นประจำนั้น สามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลที่อาจจะเกิดขึ้นมาระหว่างที่คุณกำลังพยายามทำเป้าหมายในระยะยาวให้สำเร็จอยู่ได้[[25]](https://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#_note-25)

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