

การกำหนดเป้าหมายประจำวัน : จุดเริ่มต้นของความสำเร็จในชีวิต



บทความโดย : ณรงค์วิทย์ แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

ผมเชื่อว่าท่านผู้อ่านทุกคนคงจะมีเป้าหมายในชีวิตกันทุกคน บางคนอยากประสบความสำเร็จด้านการทำงาน บางคนต้องการประสบความสำเร็จด้านการเงิน ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว เช่น บางคนตั้งใจจะศึกษาต่อตั้งแต่เพิ่งเริ่มทำงาน ตอนนี้ทำงานผ่านไปแล้วสิบปีก็ยังไม่ได้เริ่ม บางคนตั้งใจจะเก็บเงินเดือนเท่านี้เท่านี้ ถึงตอนนี้งบไม่มีเงินเก็บเลย แม้แต่บาทเดียว (มีแต่เงินที่เก็บไว้ใช้หนี้ตอนสิ้นเดือน) บางคนอยากจะไปเที่ยวเมืองนอก ถึงตอนนี้งบไปเพียงแค่นอกเมือง อีกรายสัปดาห์เป้าหมายที่เรามักจะไม่ได้ตามเป้า

แต่ถ้าลองพิจารณาดูให้ดีเรามักจะพบว่าเป้าหมายนั้นๆมักจะไม่ค่อยก้าวหน้า มักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ นั่นเหตุผลสำคัญไม่ได้อยู่ที่เราไม่มีความสามารถ เราไม่มีโชค แต่...อยู่ที่ขาดการวางแผนการปฏิบัติสู่เป้าหมายนั่นเอง บางคนอาจจะบอกว่ามีแผนชัดเจนว่าปีนี้นปีนี้จะทำอะไร เท่านี้ยังไม่พอหรอกครับ แผนปฏิบัติที่ผมหมายถึงในที่นี้คือ แผนปฏิบัตินรายวัน รายสัปดาห์และรายเดือน

การกำหนดเป้าหมายและแผนการปฏิบัติรายวันคือหัวใจสำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาวในชีวิตที่เรากำหนดไว้ เช่น เราต้องการเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงระดับโลกภายใน 10 ปี ต้องการเป็นผู้บริหารภายใน 5 ปี แต่ถ้าวันนี้ ฟุ้งนี้เรายังไม่รู้ว่าจะทำอะไรบ้าง รับรองได้ว่าโอกาสที่เป้าหมายนี้จะประสบความสำเร็จคงจะไม่มีเลย

ถ้าบอกว่าให้เราเดินทางไกล 100 กิโลเมตร ถ้าบอกว่าให้เราอ่านหนังสือปีละ 12 เล่ม ถ้าบอกให้เราเก็บเงินปีละ 18,250 บาท ถ้าบอกให้เราท่องศัพท์ภาษาอังกฤษปีละ 182 คำ ถ้าบอกให้เราออกกำลังกายปีละ 100 ครั้ง ฯลฯ เราจะรู้ดีว่าเป้าหมายเหล่านี้ยากมาก หรือเป็นไปได้

แต่...ถ้าเราแตกเป้าหมายใหญ่ลงมาเป็นเป้าหมายย่อยรายวันเราก็จะได้เป้าหมายใหม่ดังนี้ เดินวันละ 500-600 ก้าว (ปกติเราก็เดินมากกว่านี้อยู่แล้ว) หรือถ้ายังยากอยู่ก็ให้ตั้งเป้าหมายชั่วโมงละ 20 - 25 ก้าว อ่านหนังสือวันละ 1 หน้า เก็บเงินวันละ 50 บาท ท่องศัพท์วันละครั้งคำ(สองวันต่อหนึ่งคำ) ออกกำลังกายวันสามวันต่อหนึ่งครั้ง(สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) เราจะเห็นว่าเป้าหมายในชีวิตที่ยากๆจะง่ายขึ้น

สำหรับเทคนิคที่จะช่วยให้ท่านผู้อ่านประสบความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายชีวิตประจำวันมีดังนี้

- แยกเป้าหมายหลักหรือเป้าหมายใหญ่ๆ ให้เล็กลงจนถึงเป้าหมายระดับรายวัน เหมือนกับการที่บริษัทตั้งยอดขายรวม แล้วค่อยๆ แยกเป้าหมายของยอดขายมาถึงตัวแทนขายแต่ละคน เป้าหมายในชีวิตคนเราก็เช่นเดียวกัน
- เล็กมองเป้าใหญ่ เมื่อเราแยกเป้าหมายลงมาเป็นเป้าหมายรายวันแล้ว ขอให้โฟกัสชีวิตมาที่รายวัน เพราะถ้าทุกวันเราประสบความสำเร็จ ความสำเร็จของเป้าหมายใหญ่ไม่หนีไม่ไหนแน่นอน ถ้าเรายังเหลือบไปมองเป้าหมายใหญ่อยู่บางครั้งอาจจะทำให้เราท้อแท้ได้ เช่น ในขณะที่เราวิ่งหนึ่งพันเมตรถ้าเรามองเป้าไปที่การวิ่งแต่ละก้าว เราจะไม่ค่อยเหนื่อย แต่ถ้าเราผลอมองไปข้างหน้าและเห็นระยะทางอีกยาวไกล อาจจะทำให้ใจเราท้อเสียก่อน
- การจัดลำดับเป้าหมายชีวิตรายวัน เนื่องจากในชีวิตคนเรามีเป้าหมายหลายอย่าง หลายด้าน เมื่อแยกย่อยลงมาเป็นเป้าหมายรายวันแล้ว อาจจะทำให้เป้าหมายแต่ละเรื่องดีกัน เราควรจะจัดลำดับความสำคัญ จัดเวลาให้เป้าหมายแต่ละตัวให้ชัดเจน เช่น เป้าหมายที่ต้องทำทุกวันอาจจะต้องทำก่อน เป้าหมายที่ทำสัปดาห์ละครั้งสองครั้งอาจจะทำทีหลัง เป้าหมายไหนต้องทำในเวลาไหนแน่นอนจะต้องทำก่อนเป้าหมายที่ไม่ได้กำหนดเวลา เช่น เป้าหมายในการสวดมนต์ก่อนนอนจะต้องทำเฉพาะเวลานอนเท่านั้น ดังนั้น จึงไม่ควรมีเป้าหมายอย่างอื่นมาแทรกในช่วงนี้
- จัดบันทึก/วางแผน/ผลการบรรลุเป้าหมายของแต่ละวัน ใครที่มีไดอารีอยู่แล้วควรจะมีการกำหนดทบทวนเป้าหมายทุกวันว่าวันนี้จะทำอะไรบ้าง เมื่อไหร่ เมื่อผ่านไปแล้วยังวันก็ให้จัดบันทึกไว้ว่าเป้าหมายอะไรบ้างที่บรรลุอะไรบ้างที่ไม่บรรลุ เราจะได้นำไปแก้ไขปรับปรุงในการกำหนดเป้าหมายในวันต่อไปได้
- จัดทำกราฟความก้าวหน้าของเป้าหมายรายวัน ถ้าเรานำเอาผลการบรรลุเป้าหมายมาจัดทำเป็นกราฟ นอกจากจะทำให้เรามองเห็นความสำเร็จที่ชัดเจนแล้ว ยังจะช่วยให้เรามีกำลังใจในการกำหนดเป้าหมายรายวันเพิ่มมากขึ้นด้วย

สรุปการกำหนดเป้าหมายชีวิตรายวันจะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายที่สำคัญๆ ในชีวิตได้ โดยที่เราจะไม่รู้สึกว่าเป้าหมายนั้นๆ ยากเกินไป สูงเกินไป เพราะในแต่ละช่วงเวลาโดยเฉพาะเวลาแห่งชีวิตหนึ่งวันนั้น ถ้าเรามองเป้าหมายห้าปีหรือสิบปีจะทำให้เราเกิดความท้อแท้เนื่องจากเรามองเป้าใหญ่ในเวลาจำกัดคือหนึ่งวันหรือยี่สิบสี่ชั่วโมง หรือเหมือนกับเราเดินผ่านโชว์รูมรถยนต์ที่มีราคาเป็นแสน แต่เมื่อล้วงกระเป๋าตังค์ออกมาดูเรามีเงินเพียงหลักพันบาท เราารู้สึกว่า

เป้าหมายในการเป็นเจ้าของรถยนต์ราคาเป็นแสนนั้นห่างไกลมาก แต่ถ้าเราเทียบเงินในกระเป๋าตั้งแต่วันนี้กับล้อรถยนต์หรือ ยางรถยนต์เป้าหมายของเราก็จะมีความใกล้เคียงมากขึ้น

สุดท้ายนี้หวังว่าท่านผู้อ่านที่มีเป้าหมายความสำเร็จในชีวิตทุกคน คงจะสามารถนำเทคนิคการกำหนดเป้าหมาย ชีวิตประจำวันไปใช้ได้บ้างนะครับ และอยากจะให้ข้อคิดเพิ่มเติมว่า ถ้าเรายังไม่สามารถวางแผน ดำเนินการกระทำและ วัตถุประสงค์ของเป้าหมายชีวิตประจำวันได้แล้ว รับรองได้ว่าเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตจะไม่ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

"ความสำเร็จเริ่มต้นจากการกระทำ การกระทำจะสำเร็จเริ่มต้นจากเป้าหมาย

เป้าหมายจะสำเร็จเมื่อเราเริ่มจากเป้าหมายที่ง่ายๆและสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน"