

เพราะวิธีการตั้งเป้าหมาย สำคัญพอ ๆ กับการทำมันให้สำเร็จ



คนเราล้วนชื่นชมกับความสำเร็จที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเล็กน้อยธรรมดาหรือยิ่งใหญ่ขนาดจำ เพราะนี่คือผลลัพธ์สุดท้ายที่ออกมาตรงตามเป้าหมายที่ได้ตั้งเอาไว้ น้องๆลองคิดดูว่าเมื่อเราสามารถอ่านหนังสือได้จบ 1 บทตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ นั่นคือความสำเร็จแล้ว แต่หากเราเปลี่ยนเป้าหมายเป็นอ่านหนังสือ 1 บท และทำข้อสอบเก่า 30 ข้อ เราจะสามารถสร้างความสำเร็จที่ใหญ่ขึ้นได้กว่าเดิม

วิธีการตั้งเป้าหมายจึงมีความสำคัญต่อเราพอ ๆ กับการทำมันให้สำเร็จ และพี่แนบคิดว่าไม่ใช่เรื่องผิด หากเราอยากประสบความสำเร็จในสิ่งเล็ก ๆ แต่จะเป็นเรื่องที่ผิดหากไม่อยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งพี่แนบเชื่อว่าเราทุกคนสามารถทำได้!!!

รู้เหตุผล มีแรงจูงใจในสิ่งที่จะทำ

ก่อนตั้งเป้าหมาย ให้ออกตัวเองชัด ๆ ว่าทำไมถึงต้องทำสิ่งนี้ให้สำเร็จ เมื่อสำเร็จแล้วชีวิตของเราจะเปลี่ยนแปลงไปทิศทางไหน และหากว่าไม่สำเร็จเราจะเป็นอย่างไร เช่น การอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะทำให้ได้เรียนในคณะและมหาวิทยาลัยที่อยากเรียน ถ้าต้องไปเรียนคณะอื่นจะเรียนอย่างไม่มีความสุข, การท่องคำศัพท์วันละ 30 คำ จะทำให้สอบได้คะแนนดีขึ้น เกรดเฉลี่ยดีขึ้น ถ้าคะแนนกับเกรดไม่ดีขึ้น จะยื่นสอบตรงหรือขอทุนที่ต้องการไม่ได้ เป็นต้น การที่เรารู้ถึงเหตุผลและมีแรงจูงใจในสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จ จะทำให้สิ่งนั้นชัดเจนและรู้สึกว่ามีคุณค่ามากพอที่จะทุ่มเทเอาใจใส่

ตั้งเป้าให้ใหญ่กว่าเดิม 3 เท่า

บางที่เป้าหมายก็คล้าย ๆ กับกรอบที่ครอบเราอยู่ เมื่อเป้าหมายเล็ก กรอบก็เล็ก วิธีการที่จะทำให้ถึงเป้าหมายก็ถูกจำกัดตามไปด้วย แต่เมื่อใดก็ตามที่เป้าหมายใหญ่ขึ้น กรอบของเราก็จะขยายใหญ่ตาม เปิดโอกาสให้มีวิธีการมากมายที่จะทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จได้ และเป้าหมายที่เล็กเกินไป ไม่สามารถพิสูจน์ความสามารถที่แท้จริงของเราได้ เป้าหมายที่ใหญ่เกินไปต่างหาก จึงจะสอนให้เราเรียนรู้ว่าเรามีความสามารถมากแค่ไหน และต้องพยายามมากขึ้นอีกเท่าไร พี่แนบเคยถามน้องบางคนว่าสามารถอ่านหนังสือได้วันละกี่ชั่วโมง น้องตอบว่ามากที่สุดคือ 3 ชั่วโมง พี่แนบถามต่อว่าสามารถอ่านเพิ่มเป็น 9 ชั่วโมงได้ไหม น้องตอบว่าไม่ได้ อ่านไม่ไหว แต่พอพี่แนบบอกว่าอีก 3 วันจะมีการสอบเข้ามหาวิทยาลัยละ คำตอบของน้อง ๆ ก็คงจะเปลี่ยนไปในทันที เพราะมีเป้าหมายที่ใหญ่กว่าเดิมนั้น

เอง

เป้าหมายระยะสั้น จดจำ-จูงใจ ได้ดีกว่า

หนึ่งปัญหาของเป้าหมายใหญ่ ๆ ในชีวิต คือ ต้องใช้ระยะเวลาในการทำให้สำเร็จ บ้างเป็นเดือน บ้างเป็นปี และถึงแม้ว่าเราจะรู้ถึงเหตุผลและมีแรงจูงใจที่ชัดเจนแล้ว ก็มักจะถูกทำให้เลือนหายและไม่ใส่ใจทุ่มเทเท่าที่ควรจากเวลาที่ผ่านไป ซึ่งบ่อยครั้งที่เรามักบอกตัวเองว่ายังมีเวลาในการทำสิ่งนี้อีกมาก จนในที่สุดก็ไม่อาจทำให้มันสำเร็จได้ การแบ่งเป้าหมายใหญ่ให้ย่อยลงมาเป็นเป้าหมายในระยะสั้นกับเวลาที่จำกัด จึงทำให้เราจดจำถึงความสำคัญและมีแรงจูงใจในการทำมากกว่า เช่น จากเป้าหมายใหญ่ที่ว่า จะเข้าคณะนี้ให้ได้ตอนเข้ามหาวิทยาลัย ก็แบ่งเป้าหมายให้เป็นการเรียนที่ดีขึ้นในปีนี้ แบ่งอีกให้เป็นการเพิ่มเกรดตอนสอบมิดเทอม แบ่งอีกเป็นการอ่านหนังสือทบทวนในแต่ละบทหลังจบบทเรียน จนไปถึงการทบทวนบทเรียนในทุกวัน เป็นต้น

อย่าผ่อนปรนให้ตัวเอง

กฎเหล็กสำคัญที่ต้องทำให้ได้ในการตั้งเป้าหมาย คือห้ามผ่อนปรนให้ตัวเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มีค่าเลย หากสุดท้ายแล้วเรายอมผ่อนปรนและละเลยในสิ่งที่รู้ว่าต้องทำ การยอมให้ตัวเองไม่อ่านหนังสือ 1 วัน หมายความว่าวันพรุ่งนี้เราจะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น การยอมให้ตัวเองคาดหวังคะแนนที่น้อยลงเพราะอ่านหนังสือไม่ทัน หมายความว่า การสอบในครั้งนี้อาจจะไม่สามารถทำให้เกรดการเรียนดีขึ้นได้ การยอมให้ตัวเองลดเป้าหมายลง เพราะไม่สามารถทำให้เป้าหมายเดิมสำเร็จได้ หมายความว่าเรากำลังล้มเหลวจากเป้าหมายนั้น

วิธีการตั้งเป้าหมายมีความสำคัญมากพอ ๆ กับการทำให้มันสำเร็จ เมื่อเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายของตัวเองแล้ว ก็ขอให้หน่อย ๆ ทุกคนเรียนรู้วิธีการทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ และลงมือทำในทันทีค่ะ