ACCOMM LEARNING ECOSYSTEM GROUP

Goal Setting

ตั้งเป้าหมายดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

บทความโดย ดร. อัจฉรา จุ้ยเจริญ - ACCOMM GROUP

เราเคยได้ยินประโยคที่ว่า เป้าหมายที่ดี จะช่วยให้เราเข้าใกล้ผลลัพธ์และชัยชนะไปกว่าครึ่งได้ มีการศึกษาไม่น้อยเลยที่สนับสนุนว่า เป้าหมายที่มีประสิทธิผลช่วยให้คนมีผลิตภาพในการลงมือทำเรื่องนั้น ทำให้เกิดแรงจูงใจ และทำให้รู้สึกดีเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายแล้วมองย้อนกลับมาว่าได้ผ่านอะไรมาบ้างในการเดินทางมาสู่เป้าหมายนั้น ถ้าเช่นนั้นแล้วเป้าหมายที่ดีเป็นอย่างไร

คุณสมบัติของเป้าหมายที่ดีข้อแรกคือ ระบุเป้าหมายอย่างชัดเจน เฉพาะเจาะจง และไม่ควรตั้งหลายเป้าหมายพร้อมๆ กัน การจะลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายโดยไม่หลงลืม เราจำเป็นต้องมีโฟกัสในเรื่องนั้น หากมีหลายเป้าหมาย อาจทำให้ความคิดสับสนและละเลิกอย่างง่ายดาย

หากไม่แน่ใจว่าจะเลือกเป้าหมายใดดี อาจจะใช้การเขียนเรื่องที่อยากจะเปลี่ยนแปลง หรือสิ่งที่อยากจะทำ ออกมาเป็นคำกว้างๆก่อน หลายๆคำก็ได้ เช่น สุขภาพ ความรัก มิตรภาพ การนำเสนองาน การเพิ่มยอดขายเป็นต้นจากนั้นก็จัดลำดับความสำคัญ และเลือกว่าจะโฟกัสไปเรื่องใดก่อน

©Copyright - All rights reserved.

Goal Setting

ข้อสอง ลองพิจารณาว่าเป้าหมายที่ได้เลือกนั้น เป็นไปในทางเดียวกันกับสิ่งที่เราให้คุณค่า หรือให้ความสำคัญในชีวิตหรือไม่ เช่นสิ่งที่เราให้ความสำคัญคือการได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ อยู่เสมอ ถ้าเป้าหมายนั้น นำพาเราไปสู่การเรียนรู้ก็จะเป็นอีกทางหนึ่งที่จะกระตุ้นให้เราลงมือทำและถามตนเองว่าเราจะได้รับผลดีอะไรตามมา เขียนประโยชน์ที่เราจะได้รับออกมาว่ามีอะไรบ้างในการให้เวลากับเรื่องนั้น อีกขั้นตอนหนึ่งคือ ถามตนเองเพิ่มว่า นอกจากตนเองแล้วมีใครอีกบ้างที่จะได้รับประโยชน์จากการที่เราบรรลุเป้าหมายนั้น

ข้อสามคือ การเขียนประโยคเป้าหมายออกมาชัดๆ จะช่วยกระตุ้นให้จำได้ เขียนประโยคเป้าหมายโดยใช้คำพูดเชิงบวก ไม่ควรใช้คำพูดเชิงลบหรือเชิงปฏิเสธ เช่น แทนที่จะตั้งว่า “ฉันจะไม่ทานอาหารที่มีไขมันสูง ฉันจะไม่ทานเบเกอรี่และขนมหวานก่อนนอน”ควรใช้ประโยคเป้าหมายว่า “หลังจากอาหารกลางวันไปแล้ว ฉันจะทานผักและผลไม้ และอาหารที่มีไขมันต่ำเท่านั้น” หรือแทนที่จะเขียนว่า “ฉันไม่อยากอ้วน” ควรเขียนว่า “ฉันดูแลสุขภาพตนเองและกำลังจะมีรูปร่างสวยงาม” แทนที่จะเขียนว่า “ฉันจะไม่ขี้เกียจออกกำลังกายอีกต่อไป” ควรเขียนว่า “ฉันเป็นคนรักสุขภาพตนเอง และฉันออกกำลังกายอาทิตย์ละสามวัน”

ข้อสี่ เป้าหมายที่ไม่ง่ายจนเกินไปและมีความท้าทาย ทำให้เรามีแรงจูงใจมากขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อเพิ่มวิธีการวัดผลและกรอบเวลาที่ตั้งใจจะทำให้เรื่องนั้นให้สำเร็จ ควรจะอยู่บนความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ ในการกำหนดตัววัดและกรอบเวลา ควรพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆในเส้นทางการปฏิบัติ เพื่อจะได้คิดวิธีการในการรับมือหากเป็นอุปสรรค และปรับเป้าหมายให้ท้าทายแต่สามารถที่จะไปถึงได้

ข้อห้า เมื่อมีเป้าหมายแล้ว ก็ควรมีแผนการปฏิบัติด้วย แผนที่ดีจะรวมถึงการเตรียมแผน B ไว้ด้วย หากแผน A ไม่เป็นไปตามแผน

ข้อหก กำหนดวิธีการที่จะติดตามความคืบหน้า (Tracking Progress) เช่น การบันทึกในแต่ละวันว่าได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง ทำให้เราเห็นความคืบหน้าชัดเจน และค่อยๆกลายเป็นวินัยในตนเอง บางครั้งการแสวงหาระบบหรือกลุ่มเพื่อนที่สนับสนุน ก็ทำให้การติดตามผลแบบสนุกๆขึ้นได้ และการสนทนาแลกเปลี่ยนความเห็นในเป้าหมายนั้น ก็ทำให้ได้แนวคิดใหม่ๆจากผู้อื่นด้วย

ข้อเจ็ด หากทำไม่ได้ตามแผน อย่ารับตัดพ้อ ต่อว่า หรือรู้สึกผิดต่อตนเอง เพราะเราเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่เราสามารถถอยมาหนึ่งก้าว เพื่อย้อนดูว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากขั้นตอนนั้น และจะทำให้แตกต่างได้อย่างไรบ้างในอนาคต เพื่อให้มีความคืบหน้าแบบสองก้าวหรือมากกว่า

สุดท้าย ตั้งรางวัลให้ตนเองในการบรรลุเป้าหมายนั้นได้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นของมีค่าราคาแพงก็ได้ แต่เป็นสิ่งที่ดีต่อใจและทำให้คุณยิ้มได้เมื่อได้รับรางวัลนั้น

ในการโค้ช การตั้งเป้าหมายเป็นหนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญมาก ที่จะช่วยให้โค้ชชี่ทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมีความสำเร็จและโค้ชควรสนับสนุนให้โค้ชชี่ตั้งเป้าหมายที่มีทั้งชัยชนะระยะสั้น (Short-term Winning) เพื่อให้เกิดกำลังใจในการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และเป้าหมายความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงเชิงลึก (Transformational Goal) ที่อาจรวมถึง ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก การมองตนเอง อุปนิสัย ได้อีกด้วย

©Copyright - All rights reserved.