

เทคนิคการพัฒนาตนเอง : การตั้งเป้าหมายและสร้างแรงจูงใจ



บทความโดย : ณรงค์วิทย์_แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตคนเรามีความก้าวหน้าคือ "การตั้งเป้าหมาย" เพราะเป้าหมายเปรียบเสมือนแสงเลเซอร์ที่จะนำทางเราไปสู่สิ่งที่เรา "ต้องการจะเป็น" หรือ "ต้องการจะมีได้" ถ้าใครคิดว่าเป้าหมายไม่สำคัญ ลองนึกดูนะครับว่าถ้ากีฬาฟุตบอลไม่มีเสาประตูแล้ว เกมส์การแข่งขันจะเป็นอย่างไร พฤติกรรมการเล่นของผู้เล่นในแต่ละทีมจะเป็นอย่างไร ผมเชื่อว่าผู้เล่นแต่ละคนคงจะต้องเลี้ยงลูกไปมาหาที่ยิงประตูไม่ได้อย่างแน่นอน ใครก็ตามที่ยังไม่มีเป้าหมายในชีวิตคงไม่แตกต่างอะไรไปจากการเล่นฟุตบอลที่ไม่มีเสาประตู ชีวิตจะล่องลอยไปลอยมาหาเป้าหมายไม่เจอ ชีวิตการทำงานแต่ละวันจะบอกไม่ได้ว่าทำไปทำไม งานที่ทำวันนี้มีประโยชน์อะไรต่อชีวิตในวันข้างหน้า โอกาสที่จะเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่าง ๆ อาจจะมีน้อยกว่าคนที่มีความหมายในชีวิต เพราะคนที่มีความหมายในชีวิต เขาจะทราบได้ทันทีว่าการทำงานในแต่ละวันนั้น จะต้องเก็บเกี่ยวประสบการณ์อะไรใส่กระเป๋าบ้าง แน่แน่นอนว่าประสบการณ์ที่จะเก็บใส่กระเป๋า คือประสบการณ์ที่สอดคล้องหรือสนับสนุนเป้าหมายชีวิตนั่นเอง

ถึงแม้เราจะมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าขาดแรงขับเคลื่อนหรือที่เราเรียกกันว่า "แรงจูงใจ" แล้วล่ะก็ ผมคิดว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ก็ไม่มีความหมายอะไรมากมายนัก คนหลายคนมีเป้าหมายจะเก็บเงิน คนบางคนมีเป้าหมายจะเติบก้าวหน้าในอาชีพ คนบางคนมีเป้าหมายจะมีชื่อเสียงทางสังคม คนบางคนมีเป้าหมายในการศึกษาต่อ ฯลฯ แต่ยังคงตอบตัวเองไม่ได้ว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้นั้น ถ้าไปถึงจุดนั้นแล้วจะได้อะไร ไม่มีอะไรมีผูกมัดหรือไม่ว่าทำไมจะต้องไปให้ถึง ถ้าไปไม่ถึงเป้าหมายจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง

ถ้ามีใครมาบอกเราว่าขอให้เรากระโดดข้ามหน้าผาที่สูงชันซึ่งหน้าผานี้มีความกว้าง 2 เมตร สูงหลายสิบเมตร ถ้าตกลงไปรับรองไม่ต้องนำไปโรงพยาบาล สามารถนำไปวัดได้เลย เขาบอกให้เรากระโดดโดยที่ไม่มีสินจ้างรางวัลใด ๆ ทั้งสิ้น ลองคิดดูสิครับว่าเราจะกล้ากระโดดหรือไม่ ผมคิดว่าเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ที่คิดในใจว่า "กระโดดไปทำไม" ไม่เห็นจะได้อะไรขึ้นมา ถ้าเขาบอกเราต่อไปอีกว่า ถ้าใครกล้ากระโดด เขาจะให้รางวัลเป็นเงินสดจำนวน 1 ล้านบาท ผมเชื่อว่าอาจจะมีคนบางคนกล้าที่จะกระโดด เพราะแรงจูงใจที่เป็นตัวเงิน 1 ล้านบาทอาจจะพอส่งเสริมกำลังใจเพียงพอสำหรับการกระโดดของคนบางคน โดยเฉพาะคนที่เห็นสินล้นรูปร่าง เจ้าหนี้ยมาทองทุกวัน แต่คนส่วนใหญ่อาจจะยังคงไม่กล้ากระโดดอยู่ดีเพราะคิดแล้วมันไม่คุ้มค่าถ้าโชคไม่ดีอาจจะตกลงไปเสียชีวิต

ถ้าเขาบอกเราต่อว่า สมมติว่าคนที่เรารักมากที่สุดในชีวิตนี้ อาจจะเป็น พ่อแม่ คนรัก หรือลูกของเราอยู่นอกอีกฟากหนึ่งของหน้าผา และกำลังตกอยู่ในอันตราย ถ้าเราไม่กระโดดข้ามไปช่วยภายใน 1 นาที คนที่เรารักมากที่สุดในชีวิตนั้นจะเป็นอันตรายถึงชีวิต และถามเราต่อว่าเรากล้ากระโดดข้ามช่องว่างของหน้าผานี้หรือไม่ ผมเชื่อเหลือเกินว่าคนส่วนมากหรือเกือบทั้งหมดจะตอบว่า "กล้า" กระโดดข้ามหน้าผานี้

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เหตุผลสำคัญก็คือ แรงขับเคลื่อนที่สำคัญของชีวิตคนต้องประกอบไปด้วยเป้าหมายบวกกับแรงจูงใจ ถ้ามีเป้าหมายเพียงอย่างเดียว คนจะไม่กระตือรือร้นที่จะไปให้ถึง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความจูงใจ เพราะแรงจูงใจคือเชื้อเพลิงที่จะขับเคลื่อนชีวิต ในขณะที่เป้าหมายคือทิศทางที่เราจะขับเคลื่อนชีวิตของเราไปในทิศทางที่ต้องการ

ถ้าต้องการให้ชีวิตมีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จดีกว่า เร็วกว่าคนอื่น ๆ ผมแนะนำให้ลองกำหนดเป้าหมายและสร้างแรงจูงใจในชีวิตดังนี้

- **การกำหนดเป้าหมาย**

เราควรจะกำหนดเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจนว่าอีก 5 ปี 10 ปีข้างหน้า เราต้องการจะ "เป็นอะไร" "มีอะไร" มากน้อยเพียงใด และควรมีการทบทวนเป้าหมายเป็นระยะ ๆ เช่น ทุก 6 เดือนหรือทุก 1 ปี เพราะเป้าหมายคือจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์และสิ่งที่เราจะต้องทำ

การกำหนดเป้าหมายจะต้องมีความท้าทาย ไม่ใช่ง่ายหรือยากจนเกินไป เพราะเป้าหมายที่ทำทายนอกจากจะมีความหมายต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของเราแล้ว ยังเป็นบ่อเกิดแห่งความภูมิใจในอนาคตด้วย หลังจากที่เราบรรลุหรือถึงแม้จะไม่บรรลุเป้าหมายก็ตาม ถ้าเป้าหมายของเราง่ายจนเกินไป เมื่อเราบรรลุเป้าหมายแล้ว เราจะไม่มีความภูมิใจอะไรหลงเหลืออยู่เลย เช่น ถ้ามีใครมาบอกเราว่าถ้ามีเวลาให้เรา 1 ปี ในการฝึกซ้อมเพื่อไปวิ่งแข่ง 100 เมตร โดยให้เราเลือกที่เราจะวิ่งแข่งกับแชมป์โอลิมปิกหรือแชมป์นักเรียนอนุบาล เราคิดว่าเราจะเลือกไปวิ่งแข่งกับใคร แน่نونทุกคนคงจะเลือกที่จะวิ่งแข่งกับแชมป์โอลิมปิกอย่างแน่นอน เพราะถึงแม้จะแพ้ก็ยังมีความภาคภูมิใจว่าชนะเด็กอนุบาล

- **สร้างแรงจูงใจ**

ในระยะสั้นเราอาจจะสร้างแรงจูงใจโดยใช้ปัจจัยภายนอกก่อนก็ได้ เช่น ขยันทำงานเพราะต้องการเงิน เพราะต้องการความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงาน แรงจูงใจภายนอกจะเป็นแรงจูงใจในระยะสั้นได้ค่อนข้างดี แต่แรงจูงใจนี้จะไม่จีรังยั่งยืน มันจะลดระดับความรุนแรงลงเมื่อเวลาผ่านไป ไม่ต้องดูอื่นไกลให้ดูว่าเวลาที่มีการปรับเงินเดือนประจำปี คนจะมีไฟในการทำงานเพียงเดือนสองเดือนที่ได้เงินเดือนใหม่ พอเวลาผ่านไปหลาย ๆ เดือนเงินเดือนใหม่ที่ได้อาจไม่ถือเป็นแรงจูงใจอีกต่อไป แรงจูงใจที่จะอยู่กับเรานานและพลังงานไม่มีวันหมดคือแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเองภายใน เช่น แรงจูงใจที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตที่เกิดจากแรงบันดาลใจบางอย่าง คนบางคนแรงจูงใจอยู่ที่ได้ทำงานที่ตัวเองชอบ คนบางคนมีแรงจูงใจที่เกิดจากความยากลำบากในชีวิต

สรุป การที่เราจะนำพาชีวิตไปขึ้นแท่นแห่งความสำเร็จนั้น สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่เราได้กำหนดเป้าหมายชีวิตได้ถูกต้องและชัดเจนมากน้อยเพียงใด เป้าหมายมีความท้าทายหรือไม่ นอกจากนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างพลังงานขับเคลื่อนชีวิตไปสู่เป้าหมายโดยการสร้างแรงจูงใจทั้งแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายใน ถ้าต้องการเพิ่มระดับความแรงของแรงจูงใจขึ้นไปอีก อาจจะต้องสร้างพันธสัญญาโดยการบอกกับคนรอบข้างว่าเป้าหมายในชีวิตเราคืออะไร เพราะพันธสัญญานี้คือแรงจูงใจ(เชิงบังคับ) ที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เราลด ละ หรือเลิกล้มความตั้งใจที่จะไปสู่เป้าหมายที่ได้ให้สัญญาไว้ได้ นะครับ

" สูตรความสำเร็จของชีวิต = ความท้าทายของเป้าหมาย x ระดับแรงจูงใจ"