



ลองเปลี่ยนความฝันเป็นเป้าหมาย

ปรีดา ศรีชัยวัฒนพันธ์

www.sirichaiwatt.com

สิ่งหนึ่งที่คนสำเร็จ หรือนักสร้างแรงบันดาลใจก็ตาม จะต้องกล่าวถึงเกี่ยวกับการพัฒนาด้านตนเองไม่ว่าจะเป็นจาก บทความ หนังสือ งานสัมมนา และอื่นๆ ในหลากหลายสื่อของทุกวันนี้ ก็คือ เรื่อง **“การมีเป้าหมาย”** ที่ล้วนกล่าวว่า เป็นสิ่งจำเป็น และมักให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก ผมก็เห็นด้วย เพราะมันเป็นสิ่งพิสูจน์ได้ เบื้องต้นในการ **“แยกคนลงมือทำ กับไม่ทำ”** ออกจากกันชัดเจน และคนที่คิดจะทำย่อมมีโอกาสสำเร็จกว่าคนที่ไม่คิดจะทำแน่นอน

แต่การสร้างเป้าหมาย เป็นเรื่องที่ยากของหลายคน ผมก็เคยเป็นหนึ่งในนั้น ไม่ควรต้องแปลกใจ **อะไรที่ไม่เคยทำ ไม่ค่อยมีประสบการณ์หรือไม่คุ้น** มักจะยากก่อนเสมอ มัน **เรื่องปกติ** แต่อย่าปล่อยให้ความรู้สึกมาบดบังว่ามันยากจนไม่กล้าที่จะลอง

ส่วนหนึ่งที่มีการตั้งเป้าหมายยากเพราะปัจจัยแต่ละคนต่างกัน และมีความต้องการลึกๆ ต่างกัน บ้างก็ยังไม่เข้าใจ หรือแน่ใจตัวเอง จึงไม่รู้จะตั้งเป้าหมายอะไร บ้างก็พอรู้แล้วว่า **“อยากอะไร”** แต่

จะแปลงให้มันเป็นเป้าหมายได้อย่างไร ถ้าจะมีวิธีการ How to แบบ 1-2-3 แล้วทุกคนนำไปใช้ได้เหมือนกันก็คงดี แต่ความเป็นจริงมันไม่ใช่ สำหรับคนที่พบเจอวิธีการจากที่ได้ก็ตามแล้ว เห็นว่าเหมาะสมกับตน ก็ถือว่าโชคดี

โดยชี้แจงเลยว่า **เรื่องนี้สำหรับคนที่ยังไม่มีเป้าหมายให้ตัวเองเลย..**

ถ้ามีเป้าหมายชีวิต หรือมีวิธีการแล้ว ก็ข้ามเรื่องนี้ไปได้เลยอาจไม่เป็นประโยชน์สำหรับคุณ แต่สำหรับคนที่ยัง ผมก็ขอแนะนำเป็นวิธีที่ **“แน่วคิด”** ที่ผมมองว่าไม่น่าจะยาก และสนุกดีที่จะมาใช้เริ่มต้นในการคิด สร้าง หรือหาเป้าหมาย

แนวคิดในการเปลี่ยนความฝันเป็นเป้าหมาย

คุณมีความฝันไหม ที่ไม่ใช่นอนหลับฝัน ฝันในที่นี้คือ ภาพที่ไกลออกไปจากปัจจุบัน อาจตั้งแต่วัยเด็ก หรือไม่นานที่มันยังไม่เป็นจริง แต่เราอยากให้มันเป็นจริง หรือเป็นจริงได้ ก็คงดี ลองๆ คิดกันดูว่าเราฝันว่าอะไร ตีกรอบมันออกมา ลองเขียนมันออกมา แล้วเรามาทำตามกระบวนกันเป็นข้อๆ ไป

1. ต้องเริ่มคิดอยากทำเพื่อตัวเองอย่างจริงจัง

หรืออย่างน้อย ก็ต้องเห็นความสำคัญของคำว่า **“เป้าหมาย”** มากพอ ไม่มีสิ่งใดได้มาฟรีแท้จริง และไม่มีใครได้ทุกอย่าง เมื่อต้องการจะทำตามฝันให้มันเป็นจริง (หรือเป้าหมาย) ก็ต้องเสียสละบางสิ่งบางอย่าง เริ่มจากยอมทิ้งความสุขเล็กน้อย หรือที่เป็นการใช้เวลาที่ไม่ค่อยเกิดประโยชน์ ติดเกมส์ ติดซีรีส์ หรืออื่นๆ



ที่สำคัญกว่านั้นคือ บางอย่างที่เราไม่เคยเกี่ยวกับตนเองโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นการต้องรับผิดชอบต่อคนอื่น ทำบางอย่างเพื่อพิสูจน์คนอื่น การต้องการการยอมรับ **แม้กระทั่งการตามใจตัวเองในหลายๆ เรื่อง ที่มันไม่ใช่การทำเพื่อตัวเองแท้จริง มันแค่การระบายออกทางจิตใจตัวเองในทางลบหรือชั่วคราว**

ยกตัวอย่างง่ายๆ คนที่ออกไปทานเหล้าทุกเย็นกับเพื่อน มันคือการสร้างภาวะหลีกหนีบางสิ่ง และการอยากได้การยอมรับจากคนเพียงบางกลุ่ม โดยหลังคิดว่าเป็นการสร้างเพื่อนแท้ และมีข้ออ้างให้ตัวเองว่ามันคือการพักผ่อน ผ่อนคลาย มีความสุข ซึ่งมันก็อาจใช้ในมุมหนึ่ง แต่ถ้าคิดดีๆ **นี่เป็นการทำเพื่อตัวเองจริงหรือเปล่า? ถ้าไม่กินเหล้าเพื่อนจะไม่ยกย่อง? หรือสุดท้ายแล้วเพื่อนวงหลักก็ยอมรับ และเคารพคนนอกวงเหล้ามากกว่าเราอยู่ดี?** และมันคือการสร้างสุขชั่วคราวใช่หรือไม่? แล้วตามมาด้วยสิ่งใด? นี่คือการตามใจตัวเอง ที่ไม่ใช่การทำเพื่อตัวเองอย่างจริงจัง

มีอีกหลายเรื่องที่จะเอ่ยถึงว่าในการดำเนินชีวิตหนึ่งของเราที่ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง เพียงแต่ตัวอย่างนี้ ง่าย และชัดเท่านั้นเอง ดังนั้นแล้ว **การอยากทำเพื่อตัวเองอย่างจริงจัง มันจะคิดได้ว่าควรทำสิ่งไหนที่ไร้สาระในปัจจุบันออกไปให้ได้มากๆ เพื่อให้มี “เวลา มีสมอง มีจิตใจ ร่างกาย” ที่จะทำฝันนั้นให้สำเร็จได้ ยังไงล่ะหรือใครว่าไม่จำเป็น?**

2. นึกถึงความฝันเขียนมันลงไป สารพัดตำราหรือจิตวิทยาพัฒนาตนเองมักจะให้คุณค่าในการ “เขียน” มาก ผมเองเมื่อก่อนรู้สึกว่าการเขียนมันเสียเวลา และจำเอาดีกว่า **จนวันหนึ่งพบว่า “การเขียนมันลงไป” มีพลังที่อธิบายไม่ได้จนกว่าจะทำได้ทำเอง** (ในทางจิตวิทยามันเกิดแรงกระตุ้นต่อสมองได้จริง) ที่นี้ในการเอาฝันมาเป็นเป้าหมาย เราก็ต้องนึกออกมาว่า **เรามีหรือเคยมีฝันอะไร** ตอนเด็กๆ หรือโตมาสักหน่อยแล้ว อยากเป็นอะไร ชอบเล่นอะไร หรือทุกวันนี้ถ้าเลือกได้ เราฝันจะเป็นจะทำอะไร

หากคิดออกมาแล้วพบว่า มันเป็นไปได้หรือไม่ได้หรอก เช่น เคยฝันว่าอยากเป็น แอร์โฮสเตส แต่ตอนนี้อายุ 35 ปีแล้ว แม้จะเป็นไปได้ยาก แต่อยากให้เป็นก่อน และอย่าเขียนแค่เรื่องเดียว ควรหาฝันลำดับ 2-3-4-5 ที่เคยอยากเป็น อยากทำ ชอบทำไล่เรียงออกมาดู

แต่... ฝันว่าอยากรวย เชื่อเถอะมันไม่ใช่ความฝัน “**คุณแค่อยากรวยเพื่อให้มันได้อะไรสักอย่างจากการรายนั่นอีกที**” เช่น อยากมีรถสปอร์ต การจะมีรถสปอร์ตต้องต้องใช้เงิน แต่อาจไม่ใช่ต้องรวยในแบบที่เรากำลังคิดไว้กว้างๆ ง่าย มันก็เป็นไปได้นะ เอา



เป็นว่า ฝันที่อยากรวยให้คิดไกลไปอีกหน่อยว่า รวยแล้วไง? แล้วอยากทำอะไรต่อ นั่นอาจจะใช้กว่า..

3. ชอบกับรัก อยากกับหลงใหล ข้อนี้สำคัญ เมื่อคิดออกหรือยังคิดไม่ค่อยออกก็ตาม ควรทบทวนดูด้วยว่า อะไรคือความฝันในเชิงรูปธรรม (เป็นจริงได้ มีอยู่จริง) มันมักมีพื้นฐานในความรัก ความชอบหรือความพอใจในจุดนั้น ไม่เช่นนั้นมันคงไม่เป็นความฝันของเรา โดยทั้งนี้ก็ต้องพอแยกแยะให้ออกด้วยว่า บางเรื่อง **รักหรือแค่ชอบ หลงใหล (passion, ประารถนา) หรือแค่อยาก (interest, สนใจ)**

อาจสงสัยว่าเราจะแยกได้อย่างไร ? เบื้องต้นคือ ประการแรก **สิ่งที่เรารัก เราหลงใหล เราจะต้องเคยทำอะไรกับมันมาบ้าง** เช่น เคยศึกษา ติดตามคนที่เขาทำเรื่องนี้อย่างถาวร **ทำมาโดยไม่ได้คำนึงถึงผลลัพธ์** ยิ่งเป็นไปได้ว่านี่คือสิ่งที่รักจริงๆ แต่ถ้าเราแค่สนใจหรืออยากทำ เราอาจไม่เคยทำมาก่อน เพราะถ้าได้ลองทำเราอาจไม่ชอบก็ได้ เช่น พอมีรถสปอร์ตแล้ว อาจจะเฉยๆ กับมันไปในที่สุด หรือในบางสิ่งเราชอบที่จะได้ในสิ่งหนึ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะรักที่จะทำในสิ่งนั้น เช่น ชอบกินเค้กมาก จนอยากเปิดร้านเค้ก แต่ไม่ได้รักที่จะทำเค้ก ทำขนม เช่นนี้เปิดร้านอาจจะเจ๊ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนเปิดร้านเค้กสำเร็จต้องชอบทำเค้กเอง เพียงแต่ฝันอยากมีร้านเบเกอรี่กับชอบกินเค้ก ก็คนละเรื่องกันอยู่ดี

อ่านต่อฉบับหน้า