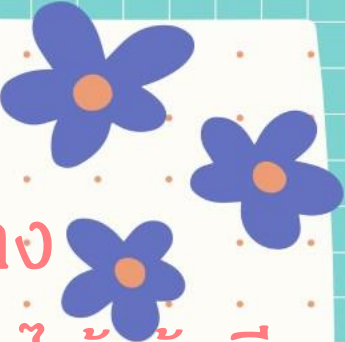


# แผนชีวิต แผนอนาคต





ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ เมื่อรู้สึกเด๋วเด้าง  
หรือไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไปดี การวางแผนชีวิตอาจช่วยเราได้ ข้อดี  
ของการวางแผนชีวิตคือทำให้เรารู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ขณะที่  
พบกับการเปลี่ยนแปลงและการเติบโต



ลำดับที่ 1

กำหนดลำดับความสำคัญ



# ไตร่ตรองถึงบทบาทของตนเองในปัจจุบัน



เรามีบทบาทซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัน จึงทำให้เรากระทำสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกันทุกวัน บทบาทที่เป็นอยู่ตอนนี้อาจได้แก่ ลูกสาว จิตรกร นักศึกษา เป็นต้น



# คิดถึงบทบาทที่ต้องการทำต่อไปในอนาคต



บทบาทที่เราเป็นอยู่ตอนนี้อาจไม่ใช่บทบาทที่เราจะเป็นในอนาคต แต่อย่างไรบทบาทเหล่านี้ก็เป็นคำที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อต้องการให้รู้ว่าเราเป็นใครในตอนที่มีชีวิตอยู่และจากโลกนี้ไปแล้ว มีบทบาทไหนที่ทำให้วิตกกังวลหรือมีผลกระทบต่อชีวิตไหม ถ้ามี บทบาทพวกนี้อาจเป็นบทบาทที่เราอยากตัดออกไปในอนาคต



# คิดถึงเหตุผลว่าทำไมถึงทำหรืออยากทำบทบาท เหล่านี้



เราต้องตัดสินใจว่าจะอะไรสำคัญที่สุดในชีวิตตอนนี้เพื่อที่จะวางแผนชีวิตได้ ว่าบทบาทไหนที่เราอยากทำต่อไป หรือต้องการที่จะทำในอนาคต เรามีเหตุผลอะไรถึงต้องการทำบทบาทนั้น



# เขียนบทบาทโดยเรียงลำดับตามความสำคัญ

พอเราคิดถึงเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้อยากเป็นหรืออยากทำอะไรในชีวิตแล้ว ให้เขียนเหตุผลเหล่านั้นลงไป การเขียนเป็นรายการจะช่วยให้เรายังคงทำทุกอย่างเป็นระบบระเบียบ เมื่อเกิดนิกแผนการ ออกขึ้นมาตัวอย่างสิ่งที่เราเขียนอาจ เช่น ฉันอยากเป็นพี่สาวที่ดี เพราะฉันอยากดูแลและช่วยเหลือน้องชายของตนเองให้มีอนาคตที่สดใส เป็นต้น



# นึกถึงความต้องการด้านร่างกายและความ ต้องการด้านจิตใจ

เราต้องการอะไรบ้างถึงจะสามารถเป็นบุคคลแบบที่เราอยาก  
เป็นได้ ถ้าเราอยากเป็น “ผู้พิชิตยอดเขาเอเวอเรสต์” ความต้องการทาง  
ร่างกายของเราอาจเป็นการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและ  
รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ถ้าเราอยากเป็น “เพื่อนที่ดี” ความ  
ต้องการทางจิตใจของเราอาจเป็นการได้อยู่กับคนที่เรารักก็ได้





# ลำดับที่ 2

## ตั้งเป้าหมาย



# อยากทำเป้าหมายอะไรบ้างให้สำเร็จในชีวิต



ใช้บทบาท ความสำคัญ และความต้องการมาช่วยกำหนด  
เป้าหมายที่เราอยากทำให้สำเร็จ และระลึกไว้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเป้าหมายที่  
เราอยาก **ทำให้สำเร็จจริง ๆ** ไม่ใช่เป้าหมายที่คนอื่นอยากให้เราทำได้  
สำเร็จ ลองจัดประเภทของเป้าหมายดู เราจะได้เห็นอะไรชัดเจนขึ้น



# เขียนเป้าหมายให้เฉพาะเจาะจงพร้อมกำหนด ระยะเวลาที่จะทำแต่ละเป้าหมายให้สำเร็จ



พอกำหนดเป้าหมายที่เราอยากทำในชีวิตเอาไว้แล้ว เช่น การจบปริญญาโท เขียนเป้าหมายให้เฉพาะเจาะจงมากขึ้นและเขียนวันเดือนปีที่ต้องการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ ตัวอย่างเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน

- ลดน้ำหนักลง 4.5 กิโลกรัมภายในเดือนมิถุนายนปี 2022
- ได้รับสิทธิเข้าศึกษาต่อปริญญาโทด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ภายในเดือนเมษายนปี 2025



# รู้ว่าจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร



หมายถึง การประเมินจุดที่เราอยู่ตอนนี้ เราต้องทำอะไรบ้างจึงจะไปถึงเป้าหมายจากจุดที่เราอยู่ได้จริง ๆ ลองคิดถึงผู้คนที่หรือแหล่งข้อมูลที่คุณสามารถนำมาช่วยทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ เช่น ถ้าคุณรู้จักคนในวงการที่คุณอยากได้ข้อมูล ลองติดต่อและขอความช่วยเหลือดู



ในปี 2565



นักเรียนวางแผนชีวิต แผนอนาคต  
ของตนเองอย่างไร ???

