



## Idea & Ido

### บรรลุป้าหมายสูงสุดของชีวิตด้วยการเขียนบันทึกประจำวัน (from Diary to Destination)

ภก.ประชาสวรรณ แสนภักดี M.P.H.

<http://www.prachasan.com>

ต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2549 ผู้เขียนมีเรื่องราวของการพัฒนาตนเองมาฝากผู้อ่านด้วยการนำเสนอวิธีการบรรลุป้าหมายสูงสุดของชีวิตโดยการเขียนบันทึกประจำวัน หรือ ที่รู้จักกันทั่วไปเป็นภาษาอังกฤษว่า ไดอารี่ (Diary) เพื่อให้การอ่านบทความนี้ได้ประโยชน์สูงสุดผมขอแนะนำให้ทุกท่านไปหาซื้อไดอารี่ มาไว้ใช้สักเล่ม แล้วทำตามคำแนะนำไปที่ละข้อๆ เรายามักกันว่า การเขียนไดอารี่จะก้าวไปสู่การบรรลุป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้อย่างไร? หลักการของการเขียน DIARY ประกอบด้วย

**Destination เป้าหมายปลายทาง** การเขียนไดอารี่ ควรจะเริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เริ่มจากเขียนเป้าหมายประจำปี ย่อยลงมาเป็นเป้าหมายรายสามเดือน เป้าหมายรายเดือน เป้าหมายรายสัปดาห์ และเป้าหมายรายวัน เขียนมันออกมาในไดอารี่ พลังของการเขียนมันจะช่วยเปลี่ยนชีวิตของคนเขียนเพราะ "อนาคตจะกำหนดปัจจุบัน" มันจะเป็นเครื่องกำหนดว่าเราจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อบรรลุป้าหมายเหล่านั้นในวันนี้ (Here and Now)

**Information บันทึกสารสนเทศสำคัญ** การบันทึกประจำวันเพื่อการบันทึกข้อมูลสารสนเทศที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์เป็นอย่างมาก บันทึกประจำวันจะช่วยเป็นเครื่องมือบันทึกชื่อบุคคล หมายเลขโทรศัพท์ e-mail หรือ เว็บไซต์ รวมทั้งข้อมูลสถิติตัวเลขต่างๆ ที่เราสามารถจะเปิดมันขึ้นมาอ้างอิงหรือใช้งานได้ทันที ไดอารี่จะเป็นเสมือนคลังข้อมูลสำหรับการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน จงใช้มันเพื่อการสร้างสารสนเทศส่วนตัว

**Assessment การเขียนบันทึกเพื่อการติดตามประเมินตนเอง** การดำเนินไปของชีวิตในแต่ละวันหากขาดการประเมินตนเองถึงสภาวะการณ์ หรือความก้าวหน้าของชีวิต หรือระยะห่างจากเป้าหมาย ก็ย่อมจะทำให้เราตัดสินใจผิดพลาดได้ การเขียนไดอารี่เพื่อช่วยในการติดตามความคิด ติดตามกิจกรรม ติดตามงานจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยเราบรรลุป้าหมายแห่งชีวิตได้

**Review ทบทวนสิ่งที่ทำผ่านมาในอดีต** หากเราเขียนไดอารี่เป็นประจำทุกวันเป็นเวลานานๆ เราจะสามารถย้อนกลับไปดูการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยบางครั้งเมื่อเราเปิดดูไดอารี่ของปีก่อนๆ อาจจะไปเจอความคิดดีๆ ที่เราจำบันทึกไว้ หรือเป้าหมายที่เราเขียนไว้แต่ยังไม่บรรลุผลสำเร็จ การเขียนไดอารี่มันจึงช่วยให้เราดักจับและจัดเก็บความคิดดีๆ ไว้ใช้กับตนเองได้ตลอดเวลา

**Yourself ตัวเราของเรา** การเขียนบันทึกประจำวัน มันจะเป็นงานที่เราทุกคนได้แสดงความเป็นตัวเอง ค้นหาความเป็นตัวเอง เพราะเราสามารถกำหนดได้ทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นลีลาในการบันทึก รูปแบบการบันทึก ภาษาที่จะใช้ในการบันทึก ลักษณะของไดอารี่ที่เราจะเลือกชื่อมาใช้ การที่เราได้แสดงความเป็น

ตัวเองและกำหนดทุกอย่างในชีวิตตัวเองได้มันจึงน่าจะเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตที่หัวใจของทุกคนเรียกร้องตลอดการเดินทางของชีวิต

สิ่งที่แนะนำในบทความนี้คงจะเป็นข้อคิดให้กับผู้อ่านได้บ้างถึงการเขียนไดอารี่เพื่อบันทึกเรื่องราวของชีวิต มันจะไม่มีประโยชน์ใดๆ เลยหากท่านได้เลือกใช้ชีวิตในแบบตามกระแส (go with the flow) แต่หากปีใหม่ 2549 ท่านต้องการสร้างความแตกต่างให้กับชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเองและคนรอบข้าง ลองหาซื้อ DIARY ที่ชอบสักเล่มแล้วลงมือเขียนมันตามหลักการของ D+I+A+R+Y ระยะห่างระหว่างจุดที่ท่านยืนอยู่ในปัจจุบันกับเป้าหมายสูงสุดในชีวิตก็จะเคลื่อนเข้ามาใกล้กันขึ้นทุกๆ วันจนกลายเป็นจุดเดียวกันในที่สุด ขอให้ทุกท่านมีความสุขตลอดปี 2549 ครับ บทความเพิ่มเติมติดตามได้จาก [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)