



# SMART GOAL

เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ

## เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

เป้าหมาย (Goal) ที่ใคร ๆ ก็ตั้งได้ เพราะการตั้งเป้าหมายมันช่างง่าย บางคนเลือกพูดถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ บางคนเลือกเขียนเป้าหมายลงกระดาษบันทึก ทั้งในรูปแบบกระดาษ หรือเหมารวมถึง กระดาษดิจิทัล บน iPad NotePad ได้หมด

“Setting Goals is the first step in turning the invisible into the visible.”

- Tony Robbin -



นิยามความหมายของเป้าหมาย (Goal) แบบฉบับคนส่วนใหญ่ นั่นคือ จุดมุ่งหมาย สิ่งที่เราต้องการและคาดหวังที่จะกระทำให้ได้ผลสำเร็จ

ความหมายของเรานั้น ให้นิยามที่ลึกซึ้ง ขึ้นมาอีกนิดหนึ่งว่า

เป้าหมายที่จะสร้างผลลัพธ์ให้ได้ดังใจฝันของเราเอง

From Dreams to Results : The Power of SMART Goal

ขอเน้นย้ำเตือนว่าเป้าหมายที่ตั้งนั้นจำเป็นต้องเป็นเป้าหมายของเรา ฝันของเรา และเราเองเท่านั้นที่ต้องการผลลัพธ์ให้ได้ดังใจฝัน ไม่ใช่ฝันของคนๆ อื่น หรือคนรอบข้าง ซึ่งไม่ว่าคนๆ นั้นจะเป็นใครก็ตาม หากเป็นฝันเดียวกันก็ดีไป หากเป็นฝันที่ต่างกัน เราต้องยึดตัวเราเป็นสิ่งแรกและสำคัญที่สุด

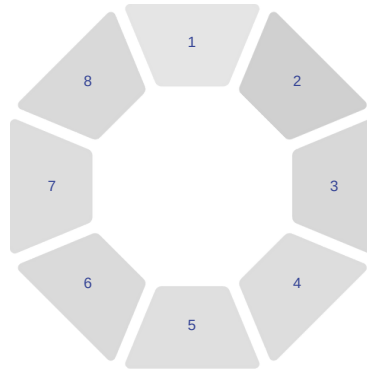
คำถาม ฝันของเรา คืออะไร ?



## o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

ผลงานวิจัย พบว่า ฝันของพวกเรา ส่วนใหญ่ จะจำแนกได้ 8 ด้าน หรือ 8 เป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายแบบใดก็ตาม สุดท้ายเราจะมุ่งมั่นให้สำเร็จและได้ผลลัพธ์ดังใจฝันอยู่ดี

### วงล้อเป้าหมาย 8 ด้าน (8 Wheel of Goal)



วงล้อเป้าหมาย 8 ด้าน เป็นการรวบรวมความฝันของเรา และจำแนกไว้ 8 ด้านดังนี้

1. ด้านการงาน (Work | Career)
2. ด้านการเงิน (Money)
3. ด้านร่างกาย (Physical | Body Health)
4. ด้านจิตใจ (Mental Health)
5. ด้านครอบครัว (Family)
6. ด้านความสัมพันธ์ต่อเพื่อนฝูง (Relationship | Friend)
7. ด้านพัฒนาตนเอง (Self Improvement)
8. ด้านแบ่งปัน ช่วยเหลือสังคม (Sharing | CSR)

พวกเราไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าหมายให้ครบทั้ง 8 ด้าน ในครั้งเดียว แต่เราสามารถเลือกตั้งเป้าหมายได้ตามความฝันของเรา ซึ่งโดยส่วนใหญ่คนที่ประสบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายได้ดังใจฝันนั้น จะตั้งเป้าหมายไม่เกิน 3 เป้าหมายในคราวเดียวกัน เพื่อจะได้มีโฟกัสในการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายได้

3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

หากเรามีความต้องการให้เป้าหมายของเรา ได้มีอัตราความสำเร็จ 100% เราต้องทำความเข้าใจนิยามและความหมายของเป้าหมาย (Goal) แบบฉบับคนอัจฉริยะ หรือที่เราเรียกว่า SMART Goal

ย้อนกลับไปในปี ค.ศ. 1981 (พ.ศ. 2524) George T Doran เป็นคนแรกที่ได้นำหลักการและแนวคิด ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) มาเผยแพร่สู่สาธารณชนให้ได้รับรู้ และนำไปประยุกต์ ปรับใช้ จนได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในบริษัทชั้นนำทั่วโลก มาเป็นเวลายาวนานกว่า 40 ปี และยังคงอยู่กับเป้าหมายในทุกวันนี้

Doran, G.T. (1981)

“There’s a S.M.A.R.T. Way to Write Management’s Goals and Objectives”  
Management Review, Vol. 70, Issue 11, pp. 35-36

### There’s a S.M.A.R.T. way to write management’s goals and objectives

George T. Doran

A characteristic of management excellence is a climate in which company officers and managers talk in terms of objectives. However, despite all the literature and seminars dealing with effective objective setting and writing, the fact is that

“I don’t know what ob-

From a behavioral point of view, too many of these managers’ objectives re-

it is, there-

management to communicate to its executives how objectives are set, how objectives are written, and,

the meaning of the word objec-

Management-

the writing of

world to

unique executive beliefs and philosophies. They are usually of a form that is continuous and long-term. For example,

(1) Conduct all corporate activities with honesty, integrity, and fairness; and (2) take an active role in community activities and practice good corporate citizenship. Objectives, on the other hand, give quantitative support and expression to management’s beliefs. For example: To develop and implement by December 31, 1981, an inventory system that will reduce inventory costs by \$1 million.

find ways to deal with change and allow managers the freedom to reveal themselves as individuals. These twin demands of managing change and satisfying human needs can be accomplished if, and only if, organizations educate their people in the “what” and “how” of writing effective objectives.

It’s important to understand the human side of the objective-setting process. It can be a difficult task, it requires scarce time, and to some it is an unpleasant experience that generates much stress. As a result, the majority of U.S. corporations don’t really have an effective objective setting/planning process.

Operating managers feel pressure to produce. They are not interested in the

---

*“The establishment of objectives and the development of their respective action plans are the most critical steps in a company’s management process.”*

โดย Doran, G.T. ได้ให้คำจำกัดความของเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ไว้ดังนี้

- S – Specific ความชัดเจน ความกระชับ และความเฉพาะเจาะจง
- M – Measurable การตรวจสอบและวัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้
- A – Achievable สำเร็จและเป็นจริงได้
- R – Relevant มีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ตั้งใจฝัน
- T – Time Bound สร้างและกำหนดกรอบเวลาไว้อย่างชัดเจน

## o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

เรามาทำความเข้าใจ SMART นั้น ในแต่ละตัวอักษร ทั้งการอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ และมีต้นแบบการคิดและการเขียนเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ ไว้เป็นตัวอย่าง เพื่อให้พวกเราทุก ๆ คน ได้เข้าใจและนำไปประยุกต์ ปรับใช้ สำหรับการตั้งเป้าหมายของตนเอง

### S – Specific ความชัดเจน ความกระชับ และความเฉพาะเจาะจง

พวกเราคงเคยได้ยิน ได้ฟัง หรือได้อ่านข้อความของใครบางคน แล้วได้รู้สึกงงงวยกับบ้างข้อความที่สื่อสารออกมา มันยากที่พวกเราจะเข้าใจได้ มีการใช้คำศัพท์สูง และคลุมเครือ เพื่อให้เข้าใจง่าย ลองไปฟังบทสัมภาษณ์ของนักการเมือง นักการทูต ทนายความ แล้วจะรู้ได้เลยว่า เรากับเพื่อนเราตีความไปได้ต่าง ๆ นา ๆ

ลองพิจารณาข้อความต่อไปนี้



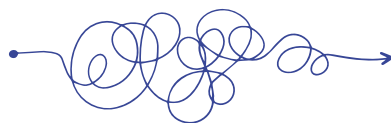
เป้าหมายของฉันปีนี้ คือ “ฉันมีเงินเหลือเก็บ”

เมื่อพวกเราได้ลองอ่านเป้าหมายข้างต้นจบแล้ว  
ลองคิดอีกนิดหนึ่งว่า เป้าหมายที่เขียนไว้แบบนี้ ผู้เขียนต้องการสื่ออะไรออกมา

เราได้ลองนำ เป้าหมายแบบนี้ ไปให้คนรู้จักได้ลองตีความ แล้วสรุปมาให้ดังนี้

- (1) คนนี้ คงจะมีแผนเก็บเงิน เพื่อนำเงินไปเที่ยวต่างประเทศ
- (2) คนนี้ คงจะมีแผนเก็บเงิน เพื่อไว้ใช้เป็นค่าเทอมลูกสาวที่กำลังจะเข้ามหาวิทยาลัย
- (3) คนนี้ คงจะมีแผนเก็บเงิน เพื่อซื้อโทรศัพท์ Iphone เพื่อเป็นของขวัญวันเกิดให้ลูกชาย
- (4) คนนี้ คงจะมีแผนเก็บเงิน เพื่อนำไปดาวน์รถ สำหรับขับไปรับส่ง พ่อแม่
- (5) คนนี้ คงจะมีแผนเก็บเงิน เพื่อไปซื้อที่ดินไว้ทำสวน ยามเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุงาน

นี่แหละที่เรียกว่า การตั้งเป้าหมายที่ไม่เฉพาะเจาะจง



เรายังมีตัวอย่างของน้องคนหนึ่งเขียนมาสอบถามว่า หากน้องคนนี้เขียนและตั้งเป้าหมายแบบนี้ จะเรียกว่า เป็นเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะได้หรือไม่

ลองพิจารณาข้อความต่อไปนี้



เป้าหมายของฉันปีนี้ คือ

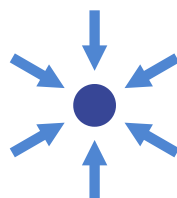
“ฉันอยากมีเงินเหลือเก็บ 120,000 บาท ภายใน 2 ปี (1 ม.ค. 66 - 31 ธ.ค. 68)  
เพื่อไว้เป็นกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด”

เมื่อพวกเราได้ลองอ่านเป้าหมายข้างต้นจบแล้ว  
ลองคิดอีกนิดหนึ่งว่า เป้าหมายที่เขียนไว้แบบนี้ ผู้เขียนต้องการสื่ออะไรออกมา

เมื่อนำเป้าหมายของน้องคนนี้ไปลองเช็คกับคนทั้ง 5 คน ได้อ่านและลองตีความ

เมื่อนำเป้าหมายของน้องคนนี้ไปลองเช็คกับคนทั้ง 5 คน ได้อ่านและลองให้ตีความอีกครั้ง  
ผลสรุปว่า ทั้ง 5 คนนี้ เข้าใจวัตถุประสงค์ของเป้าหมายของน้องคนนี้เหมือน ๆ กัน รู้เลยว่า  
น้องคนนี้มีความต้องการอะไร เพราะอะไรน้องคนนี้ถึงต้องการสิ่งนั้น และทราบว่าน้องคน  
นี้ มีกำหนดระยะเวลาประเมินความสำเร็จภายในระยะเท่าใด

นี่แหละที่เรียกว่า การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง S-Specific



เรายังมีตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ที่อธิบายให้เข้าใจถึง  
เป้าหมายที่มีความชัดเจน ความกระชับ และความเฉพาะเจาะจง ดังนี้

## o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ S-Specific

- o ฉันอยากเดินให้ได้อย่างน้อย 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน ตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา ปี 68 นี้  
เป้าหมายนี้ การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง S-Specific ด้านร่างกาย
- o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้  
เป้าหมายนี้ การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง S-Specific ด้านร่างกาย
- o ฉันอยากอ่านหนังสือเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ได้ 1 เล่มต่อเดือน ตลอดปี 68 นี้  
เป้าหมายนี้ การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง S-Specific ด้านพัฒนาตนเอง
- o ฉันอยากเข้าร่วมฝึกอบรม คอร์สวิปัสสนา 1 ครั้งต่อปี  
เป้าหมายนี้ การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง S-Specific ด้านจิตใจ



## 3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

## 3 เป้าหมายของเรา ข้างต้น ระบุได้ว่าเป็นเป้าหมายแบบใด ในวงล้อเป้าหมาย 8 ด้าน

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

## M – Measurable การตรวจสอบและวัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้

วัตถุประสงค์ของการตั้งเป้าหมายนั้น คือการที่ได้ผลลัพธ์ดังใจฝนนั่น เราจึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบและวัดผลได้

เป้าหมายที่สามารถตรวจสอบและวัดผลได้ จะทำให้เราสามารถติดตามความคืบหน้าได้ และอย่างน้อยก็เป็นแรงกระตุ้นให้เราได้เห็นถึงความก้าวหน้าในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ และได้มองเห็นระยะทางสู่ความสำเร็จ ใกล้ขึ้นทุกที

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ M - Measurable

๐ ฉันอยากเดินให้ได้อย่างน้อย 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน ตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา ปี 68 นี้  
เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ จำนวนการเดิน 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน

๐ ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้  
เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ น้ำหนัก 75 กิโลกรัม



ลองมาดูตัวอย่างต่อไปนี่ แล้วระบุว่าเกณฑ์ในการวัดผลเป้าหมายนี้คืออะไร

|                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| ๐ ฉันอยากอ่านหนังสือ เพื่อพัฒนาตนเอง ให้ได้ 1 เล่มต่อเดือน ตลอดปี 68 นี้        |  |
| เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ                                                 |  |
| ๐ ฉันอยากนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้มีเวลาและมีสติกับตนเอง ตลอดปี 68 นี้ |  |
| เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ                                                 |  |

o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

|                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| o ฉันอยากเล่นโยคะ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย ภายใน ตุลาคม 68 นี้ |  |
| เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ                                                                           |  |

|                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| o ฉันอยากมีเงินเหลือเก็บ 120,000 บาท ภายใน 2 ปี (1 ม.ค. 66 - 31 ธ.ค. 68) เพื่อไว้เป็นกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด |  |
| เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ                                                                                                            |  |

“If you can't measure it, you can't manage it.”

- Peter Drucker -



3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

3 เป้าหมายของเรา ข้างต้น เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายดังกล่าวนั้น คือ

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

## A – Achievable สำเร็จและเป็นจริงได้

พวกเราทุกๆ คน ล้วนเคยฝัน และอยากให้ฝันนั้นกลายเป็นจริง ได้ผลลัพธ์เป็นจริง ตั้งใจฝัน บางคนอาจฝันเรื่อยเปื่อย มโนเพ้อฝันไปเรื่อย ๆ トラบใดที่เรายังคงฝันได้ แต่การฝันแบบนั้นมันช่างห่างไกลความสำเร็จ ยิ่งฝันมาก ยิ่งท้อใจมากขึ้น

ดังนั้นเป้าหมายของเรานั้น ต้องทำให้สำเร็จและเป็นจริงได้ ไม่ใช่ความเพ้อฝัน มโน คิดไปเรื่อยและยากที่จะเกิดขึ้นได้จริง (อย่างไร้เป้าหมายที่เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้)



“That some achieve great success, is proof to all that other can achieve it as well.”  
- Abraham Lincoln -

แต่ขอล่าไว้ก่อนนะว่า บางครั้งเป้าหมายของคนบางคนที่ตั้งไว้ อาจดูเพ้อฝันและเป็นไปไม่ได้เลยสำหรับคนบางคน ซึ่งหากมันยังมีหนทางที่เป็นจริงได้อยู่ แม้ว่ามันอาจจะทำให้รู้สึกว่ายากเย็นแสนเข็ญก็ตาม เราไม่ได้ขี้ออกให้ทุกคนยกเลิกฝันนั้นนะ

ตัวอย่างเช่น ความฝันของสองพี่น้องตระกูลไรต์ (Wright Brothers) ที่ฝันไว้ว่าจะบินไปในอากาศ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมีความเพียรพยายามอย่างแรงกล้า ไม่ท้อแท้ และสิ้นหวัง หรือล้มเลิกกลางคัน จนกระทั่งในท้ายที่สุดพวกเขาได้ประสบความสำเร็จ และได้ออกแบบ ประติษฐ์ สร้างเครื่องบินได้สำเร็จ ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของต้นแบบ ต้นฉบับ เครื่องยนต์ของเครื่องบินที่ยังใช้บินอยู่ในปัจจุบันนี้

“It is possible to fly without motors, but not without knowledge and skill.”  
- Wilbur Wright -



พวกเราลองเริ่มต้นตั้งเป้าหมายจากสิ่งเล็ก ๆ ก่อน และค่อย ๆ ต่อยอดให้ท้าทายขึ้น

## o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ A-Achievable

- o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้  
จะเห็นได้ว่า การที่เราลดน้ำหนักลง 10 กิโลกรัม ภายในปี 69 นั้น เมื่อพิจารณาแล้ว  
พวกเราเห็นได้ว่าเป้าหมายอย่างนี้ มันสามารถเป็นจริงได้ ไม่ใช่เป้าหมายที่เพ้อฝัน  
พวกเราสรุปได้เลยว่า เป้าหมายอย่างนี้เป็นเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

แต่หากว่าเราตั้งเป้าหมายแบบนี้

- o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 1 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้  
จะเห็นได้ว่า การที่เราลดน้ำหนักลงเหลือ 1 กิโลกรัม มันไม่สามารถเป็นจริงได้ อย่างนี้พวก  
เราจะสรุปได้เลยว่า เป้าหมายอย่างนี้ไม่เป็นเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

“Even the smallest steps move you forward.”

- Oprah Winfrey -



ดังนั้นหากเราต้องการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) นั้น เป้าหมายที่ตั้ง  
มานั้น ต้องเป็นเป้าหมายที่เกิดขึ้นได้จริง **สมเหตุสมผล** เท่านั้น

3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

3 เป้าหมายของเรา ข้างต้น สมเหตุสมผล หรือไม่ (โปรดระบุ)

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

## R – Relevant มีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ตั้งใจฝัน

คงมีพวกเราสงสัยและตั้งคำถามว่า “สอดคล้อง” นี้ มันหมายความว่าอย่างไร ด้วยความหมายที่ตรงตัวของคำว่า “สอดคล้อง” คือ ไปด้วยกันได้ ไม่ขัดแย้งกัน โดยเป้าหมายนั้นต้องได้ผลลัพธ์ตั้งใจฝัน ตรงกับความฝันของเราไม่ใช่ของคนอื่น

ทุกเป้าหมายที่เราตั้งไว้และสอดคล้องกับผลลัพธ์ตั้งใจฝันนั้น เราต้องตอบให้ได้ทุกครั้งที่เราตั้งเป้าหมายด้วยคำถามที่ว่า “เพราะอะไร เราถึงต้องการผลลัพธ์เช่นนั้น” คำตอบที่เราได้ระบุไว้นี้ จะเป็นสิ่งกระตุ้นและคอยย้ำเตือนให้เราได้ระลึกถึงความสำคัญของสิ่งๆนั้น เพื่อให้เราได้สำเร็จและได้ผลลัพธ์ตั้งใจฝัน

“Everything is important - that success is in the details.”

- Steve Jobs -



เรายังมีตัวอย่างของน้องคนหนึ่งที่ยื่นมาสอบถามว่าเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายดังนี้

“ฉันอยากมีเงินเหลือเก็บ 120,000 บาท ภายใน 2 ปี (1 ม.ค. 66 - 31 ธ.ค. 68)  
เพื่อไว้เป็นกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด”

คำถามเพื่อให้น้องคนนี้ตอบกลับมา “เพราะอะไรถึงตั้งเป้าหมาย แบบข้างต้นนี้”

คำตอบ ฉันต้องการสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวและตัวฉันเอง เพราะถ้าหากเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด เช่น ฉันต้องตกงานกะทันหัน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจไม่ดี บริษัทต้องลดพนักงาน บริษัทต้องรัดเข็มขัด เพื่อลดต้นทุน บริษัทเดินหน้าต่อไม่ไหว

ซึ่งไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม หากฉันมีเงิน 120,000 บาท ที่ตั้งไว้เป็นเงินกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินแบบไม่คาดคิด ครอบครัวฉันและตัวฉันจะยังสามารถมีเงินไว้ใช้ เพื่อต่อลมหายใจ และใช้หล่อเลี้ยงทุกคนในครอบครัวได้อีกสักระยะ อย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งน่าจะเพียงพอที่ปัญหานั้น ได้ถูกคลี่คลายและฉันได้หาทางออกได้แล้ว

## o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ R-Relevant

“ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้”

คำถามเดียวกันที่ว่า “เพราะอะไรถึงตั้งเป้าหมาย แบบข้างต้นนี้”

คำตอบ ฉันต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่เกิดภาวะโรคอ้วน ที่จะไม่กระตุ้นให้ฉันเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น ไม่ต้องผ่าตัดเข่า และไม่เป็นการระของ คนในครอบครัวที่ฉันรัก นอกจากนี้ฉันจะสามารถเดินทางไปไหนต่อไหนได้คล่องแคล่ว และสะดวก ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เอง และเหตุผลสุดท้ายนั้นก็คือ ฉันสามารถเลือกใส่ชุดแต่งอะไรก็ได้ ด้วยความมั่นใจ

“Everything in life has a purpose.”

- Robert Greene -



3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

3 เป้าหมายของเรา ข้างต้น เพราะอะไรเราถึงตั้งเป้าหมายแบบนั้น

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

## T – Time Bound สร้างและกำหนดกรอบเวลาไว้อย่างชัดเจน

เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ที่มีการกำหนดกรอบเวลาไว้นั้น จะมีส่วนช่วยให้พวกเราไปถึงความเร่งด่วน และจะได้มีความมุ่งมั่นตั้งใจไปให้ถึงเส้นชัย สำเร็จ และได้ผลลัพธ์ดังใจฝัน ภายในระยะเวลาที่กำหนดไว้

“A Goal without a timeline is just a dream.”

- Robert Herjavec -



เราสามารถระบุ กรอบเวลาได้เอง ตามความยาก-ง่ายของเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยตนเอง โดยสามารถกำหนดกรอบเวลา เป็น 1 เดือน | 3 เดือน (ไตรมาส) | 6 เดือน | 1 ปี หรือ 2 ปี ก็ได้ โดยเราอาจจะแบ่งซอยย่อยเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่อไว้ใช้สำหรับติดตาม ตรวจสอบ ความคืบหน้า และวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ทำการปรับปรุงแผนให้สอดคล้องกับช่วงเวลานั้น ๆ

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ T-Time Bound

“ฉันอยากมีเงินเหลือเก็บ 120,000 บาท ภายใน 2 ปี (1 ม.ค. 66 - 31 ธ.ค. 68)  
เพื่อไว้เป็นกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด”

กรอบเวลาสำหรับเป้าหมายข้างต้นนี้ เป็นระยะเวลา 2 ปี

3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

3 เป้าหมายของเรา ข้างต้นนั้นได้กำหนดกรอบเวลา ไว้อย่างไร

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

#### o เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ เป็นด้านแรกที่จะพาพวกเราให้ได้มีผลลัพธ์ดังใจฝัน ที่ใคร ๆ ก็สามารถออกแบบเป้าหมายแบบนี้ได้ เพียงเข้าใจหลักการ SMART เท่านั้นเอง

**S – Specific ความชัดเจน ความกระจำ และความเฉพาะเจาะจง**

**M – Measurable การตรวจสอบและวัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้**

**A – Achievable สำเร็จและเป็นจริงได้**

**R – Relevant มีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ดังใจฝัน**

**T – Time Bound สร้างและกำหนดกรอบเวลาไว้อย่างชัดเจน**