

Self-Coaching-GuideBook

by Concept of

G-PDCA-M

คู่มือวางแผน เพื่อความสำเร็จที่คุณออกแบบ (เขียน) เอง

SCP-The GuideBook : Designed by Me

Self-Coaching-GuideBook

SCP-The GuideBook : Designed by Me

WeMePLAN



เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

เป้าหมาย (Goal) ที่ใคร ๆ ก็ตั้งได้ เพราะการตั้งเป้าหมายมันช่างง่าย บางคนเลือกพูดถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ บางคนเลือกเขียนเป้าหมายลงกระดาษบันทึก ทั้งในรูปแบบตัวกระดาษหรือเหมารวมถึง 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

เป้าหมายที่จะสร้างผลลัพธ์ให้ได้ตั้งใจฝันของเราเอง

From Dreams to Results : The Power of SMART Goal

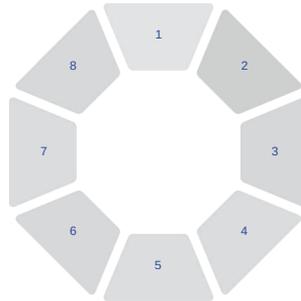
ขอเน้นย้ำเตือนว่าเป้าหมายที่ตั้งนั้นจำเป็นต้องเป็นเป้าหมายของเรา ฝันของเรา และเราเองเท่านั้นที่ต้องการผลลัพธ์ให้ได้ตั้งใจฝัน ไม่ใช่ฝันของคนๆ อื่น หรือคนรอบข้าง ซึ่งไม่ว่าคนๆ นั้นจะเป็นใครก็ตาม หากเป็นฝันเดียวกันก็ดีไป หากเป็นฝันที่ต่างกัน เราต้องยึดตัวเราเป็นสิ่งแรกและสำคัญที่สุด

คำถาม ฝันของเรา คืออะไร ?



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

วงล้อเป้าหมาย 8 ด้าน (8 Wheels of Goals)



วงล้อเป้าหมาย 8 ด้าน เป็นการรวบรวมความฝันของเรา และจำแนกไว้แต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านการงาน (Work | Career)
2. ด้านการเงิน (Money | Financial)
3. ด้านร่างกาย (Physical | Well-Being | Body Health)
4. ด้านจิตใจ (Mental Health | Spiraitual)
5. ด้านครอบครัว (Family)
6. ด้านความสัมพันธ์ต่อเพื่อนฝูง (Relationship | Friend)
7. ด้านพัฒนาตนเอง (Self-Improvement | Self-Development)
8. ด้านแบ่งปัน ช่วยเหลือสังคม (Sharing | Community Social Responsibiliyt)

พวกเราไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าหมายให้ครบทั้ง 8 ด้าน ในครั้งเดียว แต่เราสามารถเลือกตั้งเป้าหมายได้ตามความฝันของเรา ซึ่งโดยส่วนใหญ่คนที่ประสบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายได้ตั้งใจฝันนั้น 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 และยังคงอยู่คู่กับเป้าหมายในทุกวันนี้

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 represent a failure of management to communicate to its executives how objectives are set, how objectives are written, and the meaning of the word objective. Management is about 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 selves 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

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

S – Specific ความชัดเจน ความกระชับ และความเฉพาะเจาะจง

พวกเราคงเคยได้ยิน ได้ฟัง หรือได้อ่านข้อความของใครบางคน แล้วได้รู้สึกงอนงองวยกับบ้างกับข้อความที่สื่อสารออกมา มันยากที่พวกเราจะเข้าใจได้ มีการใช้คำศัพท์สูงและคลุมเครือ เพื่อให้เข้าใจง่าย ลองไปฟังบทสัมภาษณ์ของนักการเมือง นักการทูต นายความ 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



เรายังมีตัวอย่างของน้องคนหนึ่งที่เคยยื่นมาสอบถามว่า หากน้องคนนี้เขียนและตั้งเป้าหมายแบบนี้ จะเรียกว่า เป็นเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะได้หรือไม่

ลองพิจารณาข้อความต่อไปนี้



เป้าหมายของฉันปีนี้ คือ

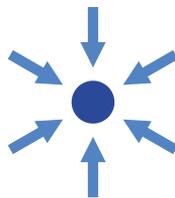
“ฉันอยากมีเงินเหลือเก็บ 120,000 บาท ภายใน 2 ปี (1 ม.ค. 66 - 31 ธ.ค. 68)
เพื่อไว้เป็นกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด”

เมื่อพวกเขาได้ลองอ่านเป้าหมายข้างต้นจบแล้ว
ลองคิดอีกนิตหนึ่งว่า 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 ปี68 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 เป้าหมายของเราข้างต้น ระบุได้ว่าเป็นเป้าหมายแบบใด ในวงล้อเป้าหมาย 8 ด้าน

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

M – Measurable การตรวจสอบและวัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้

วัตถุประสงค์ของการตั้งเป้าหมายนั้น คือการที่ได้ผลลัพธ์ตั้งใจฝึมนั้น เราจึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบและวัดผลได้

เป้าหมายที่สามารถตรวจสอบและวัดผลได้ จะทำให้เราสามารถติดตามความคืบหน้าได้ และอย่างน้อยก็เป็นแรงกระตุ้นให้เราได้เห็นถึงความก้าวหน้าในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ และได้มองเห็นระยะทางสู่ความสำเร็จ ใกล้เคียงขึ้นทุกที

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ M - Measurable

o ฉันอยากเดินให้ได้อย่างน้อย 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน ตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา ปี68 นี้
เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ จำนวนการเดิน 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน

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



ลองมาดูตัวอย่างต่อไปนี่ แล้วระบุว่าเกณฑ์ในการวัดผลเป้าหมายนี้คืออะไร

| | |
|---|--|
| o ฉันอยากอ่านหนังสือ เพื่อพัฒนาตนเอง ให้ได้ 1 เล่มต่อเดือน ตลอดปี 68 นี้ | |
| เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายนี้ คือ | |
| o 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 เป้าหมายของเราข้างต้น เกณฑ์การวัดผลของเป้าหมายดังกล่าวนั้น คือ

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

A – Achievable สำเร็จและเป็นจริงได้

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

ดังนั้นเป้าหมายของเรานั้น ต้องทำให้สำเร็จและเป็นจริงได้ ไม่ใช่ความเพ้อฝัน มโนคิดไปเรื่อยและยากที่จะเกิดขึ้นได้จริง (อย่างไร้ตั้งเป้าหมายที่เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้)



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

- Abraham Lincoln -

แต่ขอล่าไว้ก่อนนะว่า บางครั้งเป้าหมายของคนบางคนที่ตั้งไว้ อาจดูเพ้อฝันและเป็นไปไม่ได้เลยสำหรับคนบางคน ซึ่งหากมันยังมีหนทางที่เป็นจริงได้อยู่ แม้ว่ามันอาจจะทำให้รู้สึกว่ายากเย็นแสนเข็ญก็ตาม เราไม่ได้ขี้บอกลให้ทุกคนยกเลิกฝันนั้นนะ

ตัวอย่างเช่น ความฝันของสองพี่น้องตระกูลไรต์ (Wright Brothers) ที่ฝันไว้ว่าจะบินในอากาศ 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 -



พวกเราลองเริ่มต้นตั้งเป้าหมายจากสิ่งเล็กๆ ๆ ก่อน และค่อย ๆ ต่อยอดให้ทำท่ายขึ้น

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 เมื่อพิจารณาดูแล้ว
พวกเราเห็นได้ว่าเป้าหมายอย่างนี้ มันสามารถเป็นจริงได้ ไม่ใช่เป้าหมายที่เพ้อฝัน
พวกเราสรุปได้เลยว่า เป้าหมายอย่างนี้เป็นเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal)

แต่หากว่าเราตั้งเป้าหมายแบบนี้

o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 1 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้
จะเห็นได้ว่า การที่เราลดน้ำหนักเหลือ 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 เป้าหมายของเราข้างต้น สมเหตุสมผลหรือไม่ (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 -



เรายังมีตัวอย่างของน้องคนหนึ่งเขียนมาสอบถามว่าเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

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

คำถามเพื่อให้น้องคนนี้ตอบกลับมา “เพราะอะไรถึงตั้งเป้าหมาย แบบข้างต้นนี้”

คำตอบ ฉันต้องการสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวและตัวฉันเอง เพราะถ้าหากเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา ไม่ว่าจะด้วยเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด เช่น ฉันต้องตกงานกะทันหัน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจไม่ดี บริษัทต้องลดพนักงาน บริษัทต้องรัดเข็มขัด เพื่อลดต้นทุน บริษัทเดินหน้าต่อไม่ไหว

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

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ในส่วนของ R-Relevant

“ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้”

คำถามเดียวกันที่ว่า “เพราะอะไรถึงตั้งเป้าหมาย แบบข้างต้นนี้”

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

“Everything in life has a purpose.”

- Robert Greene -



3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

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

3 เป้าหมายของเราข้างต้น เพราะอะไรเราถึงตั้งเป้าหมายแบบนี้

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

T – Time Bound สร้างและกำหนดกรอบเวลาไว้อย่างชัดเจน

เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) ที่มีการกำหนดกรอบเวลาไว้นั้น จะมีส่วนช่วยให้พวกเราเข้าถึงความเร่งด่วน และจะได้มีความมุ่งมั่นตั้งใจไปให้ถึงเส้นชัย ทำสำเร็จ 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 ส.ค. 68)
เพื่อไว้เป็นกองทุนไว้ใช้ยามเกิดเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด”

กรอบเวลาสำหรับเป้าหมายข้างต้นนี้ เป็นระยะเวลา 2 ปี

3 เป้าหมายของเรา ได้แก่

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

3 เป้าหมายของเราข้างต้นนั้นได้กำหนดกรอบเวลา ไว้อย่างไร

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

เป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ เป็นด้านแรกที่จะพาพวกเราให้ได้มีผลลัพธ์ตั้งใจฝัน ที่ใคร ๆ ก็สามารถออกแบบเป้าหมายแบบนี้ได้ เพียงเข้าใจหลักการ SMART เท่านั้นเอง

S – Specific ความชัดเจน ความกระฉับ และความเฉพาะเจาะจง

M – Measurable การตรวจสอบและวัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้

A – Achievable สำเร็จและเป็นจริงได้

R – Relevant มีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ตั้งใจฝัน

T – Time Bound สร้างและกำหนดกรอบเวลาไว้อย่างชัดเจน

WeMePLAN



วงล้อ PDCA (Wheel of PDCA)

วงล้อ PDCA จะคอยเป็นตัวขับเคลื่อนให้เป้าหมายที่ตั้งไว้ ประสบความสำเร็จและได้ผลลัพธ์ดังใจฝัน

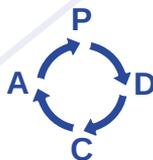
“Set your Goals and always moving forward.”
- Georges St-Pierre -



วงล้อ PDCA (Wheel of PDCA) หลายคนทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม และบริษัทต่าง ๆ คงคุ้นเคยกับวงล้อ PDCA อยู่บ้างไม่มากก็น้อย แต่ยังมีอีกหลายคนที่เพิ่งเคยได้ยินเป็นครั้งแรก แต่ก็ไม่ต้องกังวลใจไป โดยพวกเราสามารถทำความเข้าใจหลักการนี้ที่เข้าใจได้ง่ายและยังปฏิบัติตามจะเห็นผลลัพธ์ดังใจฝันได้อย่างแน่นอน

ย้อนกลับไปในปี ค.ศ. 1993 Dr.William Edwards Demming ได้เผยแพร่แนวทางการบริหารคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือ PDCA สำหรับปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จนเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย

และได้ให้เกียรติ W.E.Demming ตั้งชื่อ วงล้อเดมมิง (The Demming Cycle)



โดย W.E.Demming ได้นำตัวอักษรของคำ 4 คำ มาเรียงต่อกัน และได้สร้างเป็นวงล้อเดมมิง ไว้ดังนี้

- P – Plan it วางแผน
- D – Do it และ/หรือ Record it ลงมือปฏิบัติและจดบันทึก
- C – Check it และ/หรือ Change it ตรวจสอบ วิเคราะห์ แก้ไขและปรับเปลี่ยน
- A – Act it Again เริ่มต้นทำใหม่อีกครั้ง

แต่เราจะเรียกใหม่ว่า วงล้อ PDCA (Wheel of PDCA) แทน โดยวงล้อนี้ จะคอยขับเคลื่อนให้เราเคลื่อนที่เข้าใจเป้าหมายมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดพวกเราได้ประสบความสำเร็จและได้ผลลัพธ์ดังใจฝัน

เราจะมาเริ่มทำความเข้าใจวงล้อ PDCA นั้น ในแต่ละตัวอักษร ทั้งการอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ และหลักการปฏิบัติตามวงล้อ PDCA ไว้เป็นตัวอย่าง เพื่อให้พวกเราทุกคน ได้เข้าใจและนำไปประยุกต์ ปรับใช้ สำหรับเดินหน้าสู่ความสำเร็จตั้งใจฝัน

P – Plan it วางแผน

พวกเราคงเคยได้ยิน หรือได้ฟัง ประโยคที่ว่า วางแผนดี มีชัยไปกว่าครึ่ง หรือบางประโยคที่ว่า เป้าหมายที่ไม่วางแผน เป็นได้แค่ความปรารถนา ที่หากทางสำเร็จไม่ได้เลย

“A goal without a plan is just a wish.”

- Antoine de Saint-Exupéry -



ดังนั้นการมีแผนที่ชัดเจน จะช่วยให้การทำงานของเรามีประสิทธิภาพ ลดความผิดพลาดและเพิ่มโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายได้มากยิ่งขึ้น



พวกเราบางคนชอบนั่งคิด บางคนชอบนั่งเขียน บางคนชอบอัดคลิป ไม่ว่าจะพวกเขาจะเลือกวิธีใดก็ตามที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จ ซึ่งทุกคนสามารถทำได้อย่างอิสระไม่ติดขัดอะไร แนวทางใครแนวทางมัน แต่ขอเพียงให้พวกเราได้เริ่มเขียนลงสมุดบันทึกที่ว่าจะอะไรคือแผนของเรา ที่จะช่วยนำพาเราให้ได้ผลลัพธ์ตั้งใจฝัน



Part of being successful is about asking questions and listening to the answers.

- Anne Burrell -

โดยพวกเราจะมีคำถามมากมาย เพื่อให้เราได้หาคำตอบ ได้แก่คำถามที่ว่า ทำอย่างไรได้บ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ โดยระบุออกมาให้มากที่สุดเท่าที่เราจะคิดออกมาได้ ยิ่งเราสามารถคิดและเขียนออกมาได้เยอะ เราจะสามารถสร้างแนวทางปฏิบัติได้มากขึ้นตามไปด้วย โดยอาจจะระบุเป็นกิจกรรมที่เราสามารถทำได้ตามแผนงาน รวมถึงการที่เราได้ออกแบบรูปแบบการจดบันทึกกิจกรรมดังกล่าวได้ด้วย

เนื้อหา P ของวงล้อ PDCA (Wheel of PDCA) เราสามารถกรอกรายละเอียดลงในแบบฟอร์ม SCP concept : G-PDCA-M ที่มีรูปแบบเป็นดังนี้

P Plan (วางแผน)

Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

IDEA part (มุมมองเดียว)

WeMePLAN

P

To do list (รายการที่ต้องทำ)

WeMePLAN

ซึ่งจะประกอบด้วย

- P1 – Vision Board (ภาพแทนคำพูด)
- P2 – IDEA part (มุมมองเดียว)
- P3 – To do list (รายการที่ต้องทำ)
- P4 – กรอบเปล่า ไว้ใส่รายละเอียดอื่น ๆ ได้อย่างอิสระ

P1 - Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

เราได้เปิดพื้นที่ว่างไว้ใส่ภาพถ่าย หรือภาพวาดแทนคำพูด เพื่อที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เราได้เห็นภาพ สิ่งที่เราตั้งเป้าหมายและประสบความสำเร็จ ได้ผลลัพธ์ดังใจฝัน

Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

ตัวอย่าง การใส่ภาพใน Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

หากเป้าหมายของเรา คือ

o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม ให้เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

ฉันมีน้ำหนัก 55 กิโลกรัม
สัดส่วน 36-27-38



o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 85 กิโลกรัม ให้เหลือ 75 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

ฉันมีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม



ลองฝึกกัน เมื่อเป้าหมายของเรา (1) คือ

Vision Board (ภาพแทนคำพูด) ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรกัน

Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

ลองฝึกกัน เมื่อเป้าหมายของเรา (2) คือ

Vision Board (ภาพแทนคำพูด) ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรกัน

Vision Board (ภาพแทนคำพูด)

P2 - IDEA part (มุมนิยาม)

เราได้เปิดเป็นพื้นที่ว่างไว้ให้เขียนสิ่งที่คิด วิธีการทำหลากหลายวิธี เพื่อที่จะได้พาเราบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และได้ผลลัพธ์ดังใจฝัน นิยามต่าง ๆ เราสามารถใส่ได้ไม่จำกัด หากเรามีมากก็ใส่ให้มากไว้ก่อน แล้วเราค่อยมาคัดสรรนิยามที่จะพาเราไปสู่ฝัน 2 - 3 อย่าง

IDEA part (มุมนิยาม)

“Strong ideas loosely held is the path to success.”

- John Gruber -



o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

IDEA part (มุมนิยาม)

- ฉันจะทำ IF
- ฉันจะปั่นจักรยาน
- ฉันจะงดเนื้อสัตว์
- ฉันจะงดของทอด
- ฉันจะออกกำลังกาย
- ฉันจะเล่นโยคะ
- ฉันจะลดกาแฟปั่น
- ฉันจะเลิกดื่มน้ำอัดลม
- ฉันจะงดข้าวขัดขาว
- ฉันจะอ่านหนังสือ



ลองฝึกกัน เมื่อเป้าหมายของเรา (1) คือ

IDEA part (มุมนอเดียว) ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรกัน

IDEA part (มุมนอเดียว)



WeMePLAN

ลองฝึกกัน เมื่อเป้าหมายของเรา (2) คือ

IDEA part (มุมนอเดียว) ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรกัน

IDEA part (มุมนอเดียว)



WeMePLAN

ลองฝึกกัน เมื่อเป้าหมายของเรา (1) คือ

IDEA part (มุขโอเดีย) (1) ที่เราเลือก ให้ความสำคัญ

To do list (รายการที่ต้องทำ) (1) ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรกัน

To do list (รายการที่ต้องทำ)



ลองฝึกกัน เมื่อเป้าหมายของเรา (2) คือ

IDEA part (มุมมองเดียว) (2) ที่เราเลือก ให้ความสำคัญ

To do list (รายการที่ต้องทำ) (2) ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรกัน

To do list (รายการที่ต้องทำ)

WeMePLAN

P4 - กรอบเปล่า ไว้ใส่รายละเอียดอื่น ๆ ได้อย่างอิสระ

เราได้ใส่กรอบเปล่าไว้ให้ เพื่อให้เราได้ใส่อะไรก็ได้ อย่างอิสระเสรี ไม่มีอะไรตายตัว ถ้าหากอยากใส่รูปภาพ ใส่ข้อความ ใส่เนื้อหา วาดภาพ ได้หมด



“Blank paper has always inspired me.”

- Daniel Handler -



o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม ให้เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

- สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง



- BMI (Body Mass Index)
ดัชนีมวลกาย



$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (Kg)}}{\text{ส่วนสูง (m)} \times \text{ส่วนสูง (m)}}$$

$$\text{BMI} = \frac{55}{1.67 \times 1.67}$$

$$\text{BMI} = 19.7 \quad \text{น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ}$$

ตอนนี้ ฉันหนัก 65 BMI = 23.3 สรุปว่า น้ำหนักเกิน



ตัวอย่าง การจดบันทึก D - Do it

หากเป้าหมายของเรา คือ

o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม ให้เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

o ไอเดียที่เลือก (1) ฉันจะทำ IF (2) ฉันจะเล่นโยคะ (3) ฉันจะงดเนื้อสัตว์

D

Do (ลงมือทำ)

เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| IF | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| งดเนื้อสัตว์ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| เล่นโยคะ | ← | | | | | | ✓ | ← | | | | | | ✗ | ← |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| น้ำหนัก | 65.0 | 64.9 | 65.0 | 64.7 | 64.7 | 64.7 | 64.5 | 64.5 | 64.5 | 64.4 | 64.5 | 64.3 | 64.3 | 64.2 | 64.4 |

Note (เสริมเพิ่มเติม)

2/6/68 (จ) ต้องเข้าออฟฟิศ ส่วนใหญ่หัวหน้าจะเลี้ยงข้าวกลางวัน ได้ทานเนื้อสัตว์

5/6/68 (พ) มี supplier มาจากต่างประเทศ ต้องไปเลี้ยงรับรองอาหารค่ำ

10/6/68 (อ) มีประชุมนอกสถานที่ ทานอาหารกลางวัน ทานเนื้อสัตว์

14/6/68 (ส) เป็นช่วงวันหยุดยาว เพื่อน ๆ ที่เล่นโยคะด้วยกันไม่สะดวก จึงยกเลิกนัดหมาย

14/6/68 (ส) ไปพื้ชชา ช่วงเย็น ไปเดินเนอร์กััน เลือกลงอาหารชีฟู้ด

D – Do it และ/หรือ Record it ลงมือปฏิบัติและจดบันทึก

“Success isn’t always about Greatness. It’s about consistency.”
 - Consistent hard work gains Success, Greatness will come. -
 - Dwayne Johnson -



Do (ลงมือทำ)

เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| IF | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | |
| งดเนื้อสัตว์ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | |
| เล่นโยคะ | → | | | | ✓ | ← | | | | | | | ✓ | ← | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| น้ำหนัก | 64.4 | 64.3 | 64.4 | 64.2 | 64.1 | 64.0 | 64.1 | 64.2 | 64.0 | 63.9 | 64.0 | 63.8 | 63.8 | 64.0 | 63.7 |

Note (เสริมเพิ่มเติม)

17/6/68 (อ) ทานหมูทอด ที่แม่ซื้อมาฝากจากต่างจังหวัด

29/6/68 (อา) Cheat Day ไปทานข้าวนอกบ้านกับครอบครัว พวกสเต็ก (Steak)

C – Check it และ/หรือ Change it ตรวจสอบ วิเคราะห์ แก้ไขและปรับเปลี่ยน

เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนตรวจสอบ วิเคราะห์ แก้ไขและปรับเปลี่ยน โดยที่จะพิจารณาจากแผนการที่วางไว้ก่อนหน้านี้ว่า โดยต้องตอบคำถาม ใช่ หรือ ไม่ (Yes or No) ดังนี้

คำถาม หากเรายังลงมือทำตามแผนเดิมนั้น เราจะยังคงอยู่ในเส้นทางที่จะนำทางเราไปสู่เป้าหมายของเรา และได้เข้าใกล้ความสำเร็จและได้ผลลัพธ์ตั้งใจฝัน อยู่ใช่หรือไม่

o ใช่ ให้ดำเนินการตามแผนนั้นต่อไป

o ไม่ใช่ ให้เราคิดต่อไปว่า เพราะเหตุใด ถึงทำให้เราต้องเปลี่ยนแปลงแผนของเรา และต้องเปลี่ยนแผนหรือไม่

“If the plan doesn’t work, change the plan but never the Goal”

- Daniel Hurst -



เนื้อหา C ของวงล้อ PDCA (Wheel of PDCA) เราสามารถกรอกรายละเอียดลงในแบบฟอร์ม SCP concept : G-PDCA-M ที่มีรูปแบบเป็นดังนี้

C Check (ทบทวนตรวจสอบ)

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

WeMePLAN

ตัวอย่าง การจดบันทึก C - Change (ทบทวนตรวจสอบ)

หากเป้าหมายของเรา คือ

o ฉันทอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม ให้เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

o ไอเดียที่เลือก (1) ฉันทจะทำ IF (2) ฉันทจะเล่นโยคะ (3) ฉันทจะงดเนื้อสัตว์

โดยทุกวันเสาร์ เราจะมีนัดคิดวิเคราะห์ว่า ต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนหรือไม่



Check (ทบทวนตรวจสอบ)



7/6/68

ส่วนใหญ่วันจันทร์ ต้องเข้าออฟฟิศ
หัวหน้าชอบเลี้ยงข้าวกลางวัน

แต่ก็แผนงดเนื้อสัตว์ ยังดำเนินไปได้ดี ใน
วันอื่น ๆ เพราะฉันทให้คงไว้



7/6/68

ต้องเลี้ยงรับรอง Supplier ที่มาจากต่าง
ประเทศ ทำให้ทำ IF ไม่ได้

แต่ Supplier ไม่ได้มาบ่อย ๆ ฉันท IF ยัง
คงทำได้ในวันอื่น ๆ เพราะฉันทให้คงไว้



หลังจากได้ปฏิบัติตามแผนต่าง ๆ จะเห็นว่าน้ำหนักได้ลดลงไปตามเป้าหมาย
แผนย่อยที่ (1) , (2) และ (3) ยังใช้ได้ดี และเราก็ตัดใจใส่เป้าหมายมากขึ้นไปอีกขั้น

ตัวอย่าง การจดบันทึก A - Act it Again (เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง)

หากเป้าหมายของเรา คือ

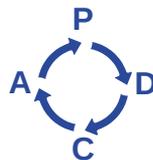
o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม ให้เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้

o ไอเดียที่เลือก (1) ฉันจะทำ IF (2) ฉันจะเล่นโยคะ (3) ฉันจะงดเนื้อสัตว์

A Action Again (เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง)

| วันที่ | รายละเอียดการปรับเปลี่ยนวิธีการทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย |
|---------|---|
| 7/6/68 | แผนการลดน้ำหนัก ด้วยวิธี (1) IF (2) เล่นโยคะ (3) งดเนื้อสัตว์ ยังคงเป็นไปตามแผน และจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ดังนั้น จึงดำเนินการต่อตามแผนนั้น |
| 14/6/68 | ผ่านไปครึ่งเดือน น้ำหนักลดลง 0.8 kg ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการลงในเดือน มิถุนายน 68 นี้ |
| | 1.5 kg |
| 21/6/68 | ผ่านไป 3 สัปดาห์ น้ำหนักลดลง 1 kg ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการลงในเดือน มิถุนายน 68 นี้ |
| | 1.5 kg |
| 28/6/68 | ผ่านไป 4 สัปดาห์ น้ำหนักลดลง 1.2 kg ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการลงในเดือน มิถุนายน 68 นี้ |
| | 1.5 kg |
| 30/6/68 | ครบ 1 เดือน น้ำหนักลดลง 1.3 kg ในเดือนแรกนี้ อาจจะไม่ถึง 1.5 kg แต่การลดน้ำหนักด้วยวิธีการนี้ก็ไม่มีหักดิบเกินไป แต่สำหรับเดือน กรกฎาคม จะเพิ่มการออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน |
| | |

วงล้อ PDCA (Wheel of PDCA) เป็นการขั้นตอนการวางแผนและลงมือทำ โดยความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อเราได้ลงมือทำ **“ทำทันที”**





เครื่องมือที่จะคอยช่วยย้ำเตือน หรือใช้จิตตให้ผลลัพธ์เป็นดังฝัน

การมีเป้าหมายแบบฉบับอัจฉริยะ (SMART Goal) และเดินหน้าตามวงล้อ PDCA แล้วนั้น สิ่งสุดท้ายของ G-PDCA-M ได้แก่ส่วน M ที่จะคอยผลักดันและ/หรือดึงดูด ให้เราประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายตั้งใจฝัน

“Fully inhale your dream and completely exhale manifestation of it.”

- T.F. Hodge -



M ในส่วนสุดท้ายของ G-PDCA-M นี้ เราสามารถเลือกได้ 2 แนวทาง

แนวทางที่ 1 : M - Memo ย่อมาจาก Memorandum (บันทึกช่วยจำ)

แนวทางที่ 2 : M - Manifest (จิตตบัณฑา)

โดย M - Manifest เป็นทางเลือกให้เราเลือกได้ “สายมูเตลู (Mutelu)” หรือบางคนเรียกว่า “สายวิทยาศาสตร์แห่งเวทมนต์ (Science of Magic)” ที่จะคอยดึงดูดความสำเร็จด้วยจิตของเรา



พวกเราแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกใช้ M ในแนวทางใดก็ได้ ทั้งแบบ M - Memo หรือ M - Manifest หรือเลือกทั้งคู่ก็สามารถทำได้เช่นกัน เพราะสุดท้ายทุกแนวทางนั้นจะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จ

ตัวอย่าง การจดบันทึก M - Memo (บันทึกช่วยจำ)

o ฉันอยากลดน้ำหนักจาก 65 กิโลกรัม ให้เหลือ 55 กิโลกรัม ภายในสิ้นปี 69 นี้



(x) Memo (บันทึกช่วยจำ)

() Manifest (จิตตบดินดา)

| | |
|---------|---|
| 1/6/68 | เริ่มต้นเดือนใหม่ กับเป้าหมายลดน้ำหนักให้เหลือ 55 kg ภายในปี 2569 นับ 1 วันนี้ |
| 2/6/68 | เข้าออฟฟิศวันนี้ หัวหน้าเสียงข่าวกลางวัน เลขต่องานเนื้อสัตว์ |
| 3/6/68 | ผ่านไปได้ด้วยดี แต่น้ำหนักยังคงเป็น 65 kg อยู่เลย เศร้าใจจัง ต่องานเนื้อสัตว์จริงๆ ละ |
| 4/6/68 | ซั่งน้ำหนักตอนเช้า เหลือ 64.7 kg ความฝันของเราเดินหน้าต่อ ไม่รอแล้วนะ |
| 5/6/68 | ทำไงดี วันนี้มี Supplier มาจากต่างประเทศ ต่องานข่าวเย็น จำไว้ งานคือเงิน บันดาลสุข |
| 6/6/68 | ศุกร์นี้ ที่บ้านเตรียมอาหารไร่น้ำสัตว์มาให้ทาน ดีใจจัง ได้ทานผักต้ม น้ำพริกไข่ต้ม |
| 7/6/68 | ครบ 1 สัปดาห์ ตั้งใจมาวิเคราะห์ เป็นอย่างไรบ้างเรา ลดไปได้ 0.5 kg ดีใจฝุด ๆ |
| 8/6/68 | เข้าออฟฟิศวันนี้ เตรียมอาหารกลางวันมาทานเอง จะได้อะไรไปทานเนื้อสัตว์อีก |
| 9/6/68 | เริ่มกังวลใจละ ทำไมน้ำหนักหยุดอยู่ที่ 64.5 kg ไม่ลดต่อ เพราะอะไร ฮือ ๆ |
| 10/6/68 | วันนี้ประชุมนอกสถานที่ ต่องานเนื้อสัตว์อีกละ ท่องเอาไว้ งานคือเงิน บันดาลสุข |
| 11/6/68 | กลับคืนสู่จุดตั้งต้น ไม่ใช่หนักนะ แต่เป็นการทำตามแผนต่าง ๆ อีกครั้ง |
| 12/6/68 | นี่ไง น้ำหนักลดลงแล้ว เหลือ 64.3 kg แล้ว เป็นไง เราทำได้ไง รู้ไว้หะ |
| 13/6/68 | บริษัทใจดีให้หยุดวัน ศ. ที่ 13 นี้ สบายใจ วางแผนไปเที่ยวพัทธา พรุ้งนี้ |

เราเดินทางมาถึงหน้าสุดท้ายของทั้ง 3 ส่วน ของ G-PDCA-M แล้ว

“Action is the foundational key to all Success”

- Pablo Picasso -



ทุก ๆ ความสำเร็จของพวกเขา และได้ผลลัพธ์ดังใจฝืนนั้น พวกเขาทุก ๆ คนทำได้ หากเข้าใจ G-PDCA-M และเราหวังว่า พวกเรานำไปปรับใช้และแบ่งปันให้กับคนรู้จัก ไม่ว่าจะ เป็นญาติสนิทมิตรสหาย ให้รู้หลักการและแนวคิดนี้ ที่ใคร ๆ ก็ทำได้จริง

ขอให้ความสำเร็จ จงบังเกิดกับพวกเขาทุก ๆ คน ที่มุ่งมั่น ตั้งใจ แน่วแน่ ในเส้นทางนี้ ความสำเร็จอยู่ไม่ไกล เกินกว่าแค่เอื้อมมือของพวกเขา

พวกเขาสามารถขอความช่วยเหลือ หรือแบ่งปันเรื่องราวความสำเร็จของทุกคนได้ โดยส่งรายละเอียดมาที่



e-mail

wemeplan@gmail.com

หรือ ติดตามเนื้อหา เรื่องราว ดี ๆ ที่พร้อมแบ่งปัน ได้ที่ www.wemeplan.net

Self-Coaching-GuideBook

by Concept of

G-PDCA-M

WeMePLAN

WeMePLAN



e-mail : wemeplan@gmail.com

www.wemeplan.net

The GuideBook : To be New Me

WeMePLAN