

ไม่ต้อง “หิวดี”

แค่รู้ “วิธี”

ก็ **สำเร็จ** ได้

THE BEST STUDY METHOD

FOR MAXIMUM ACHIEVEMENT

目
標
を
次
々
に
達
成
す
る
人
の
最
強
の
勉
強
法

**International
Bestseller**
ในญี่ปุ่น เกาหลี จีน ฯลฯ

เทคนิคความสำเร็จจากหมอเก่ง
แห่งฮาร์วาร์ด บอสตัน และญี่ปุ่น

เขียนโดย **TAKENORI INOMATA**
แปลโดย ชอลดา เขียมวิจิตรชนิ



SE-ED

inspiration starts here

ไม่ต้อง “หิวดี”

แค่รู้ “วิธี”

ก็สำเร็จได้

The Best Study Method for Maximum Achievement

目標を次々に達成する人の最強の勉強法

เขียนโดย Takenori Inomata

แปลโดย ช่อลดา เขียมวิจักขณ์



Change⁺

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)
หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

ในการนี้ที่ต้องการซื้อหนังสือเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อ
สอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

ไม่ต้อง “หัวดี” แคร์ “วิธี” ก็สำเร็จได้

The Best Study Method for Maximum Achievement

目標を次々に達成する人の最強の勉強法

เขียนโดย Takenori Inomata

แปลโดย ช่อลดา เจียมวิจักขณ์

ราคา 210 บาท

Change+ สำนักพิมพ์ เซนจ์พัลส์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ

หรือกระทำการใดโดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

HARVARD xMBAX ISHI MOKUHYO WO TSUGITSUGINI TASSEI SURU HITO NO
SAIKYOU NO BENKYOHO

Copyright © 2016 by Takenori Inomata

Thai language copyright © 2023 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc, Tokyo, Japan

Thai edition published by arrangement with Discover 21, Inc.

through Little Rainbow Agency, Thailand

1 1 2 - 2 1 7 - 1 6 1

2 5 6 6 3 2 1 0 9 8 7 6 5

SE-ED

ISBN (e-book) 978-616-08-4772-3

inspiration starts here

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนำผู้เขียน

ผมแดนที่ชีวิตคนโลกกำลังค่อย ๆ หายไปด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ พร้อมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแบบมีอัตราเร่ง กล่าวคือ เป็นยุคที่ไม่่ว่าใครก็ล้วนมีโอกาสประสบความสำเร็จด้วยกันทั้งนั้น แม้พวกเราจะอยู่ในญี่ปุ่น แต่ก็ต้องต่อสู้แข่งขันกับคนทั่วโลก

เพื่อให้คงความเป็นต่อไปในการแข่งขันท่ามกลางยุคสมัยเช่นนี้ เราจำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียนเพื่อก้าวสู่เส้นทางที่ต้องการพัฒนาและเดินต่อไปในอนาคต พร้อมทั้งรับมือกับงานตรงหน้าอย่างจริงจัง และเพิ่มพูนทักษะใหม่ ๆ ให้ตัวเองเสมอ แล้วเราควรจัดเวลาอย่างไร เพื่อให้ทำงานและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือเล่มนี้มุ่งแนะนำ “วิธีคิดเพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ในระหว่างทำงานและเรียนไปด้วย รวมถึงวิธีการเรียนที่เป็นรูปธรรม เช่น วิธีการเรียนภาษาอังกฤษ” ให้แก่ทุกคนในสังคมที่งานยุ่งและต้องทำหลายสิ่งหลายอย่างในแต่ละวัน พร้อมยกข้อมูลพื้นฐานของคนญี่ปุ่น และเหล่าบุคคลชั้นนำที่ทำงานในต่างประเทศ รวมถึงประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเอง จากคนที่ไม่มีความสามารถทางภาษาเลย กลับได้ศึกษาต่อต่างประเทศ และในระหว่างสิ่งสมประสบการณ์ด้านการวิจัยที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในฐานะแพทย์ ก็คว้าปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต หลักสูตร Executive MBA จากคณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยบอสตัน (Questrom School of Business: QST) มาครองได้สำเร็จด้วย

ไม่ว่าใครก็ “ออกไปทำหยาโลก” ได้

เพียงวาดฝัน มีเป้าหมาย แม้จะล้มเหลวบ้างก็ไม่ใช่ไร ไม่อยาก
เห็นภาพตัวเองที่ฝึกฝนจนออกไปทำลายโลกและยืนบนจุดสุดยอดได้
ในที่สุดบ้างหรือ

เรียนอย่างไรจึงได้มาเป็นนักวิจัยที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และคว้า
ปริญญาจากหลักสูตร Executive MBA มาครองได้สำเร็จในเวลา
เดียวกัน

ผมเติบโตในครอบครัวมั่งคั่งเงินเดือนธรรมดา ๆ ในจังหวัด
อิบารากิ ไม่ได้มีวัยเด็กที่พิเศษกว่าคนอื่นแต่อย่างใด แน่่อนว่าไม่เคย
มีประสบการณ์ไปอยู่ต่างประเทศเป็นระยะเวลานานด้วย ถึงอย่างนั้น
ผมก็ยังตั้งใจทำงานไปเรียนไปจนสำเร็จการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิต
(ปริญญาเอก) ด้านการแพทย์ ทั้งยังได้ทำงานในคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และเมื่อศึกษาต่อในหลักสูตร Executive MBA
ก็ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย **ทั้งที่ตอนนั้นมองแล้วไม่น่าเป็นไปได้**

ตั้งแต่เมื่อก่อน เพื่อน ๆ มักถามผมว่า

“นี่เอาเวลาตอนไหนไปเรียนนะ”

“นอนตอนไหนหรือ”

SE-ED
inspiration starts here

พวกเพื่อน ๆ เห็นผมทำเรื่องท้าทายเช่นนี้แล้วคงอดสงสัยไม่ได้ว่า
ผมบริหารเวลาอย่างไรจึงเรียนได้

การทำตามเป้าหมายให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีต้องอาศัย “วิธีคิดและ
ทัศนคติต่อการเรียน” “ทักษะและกระบวนการเรียน” รวมถึง “การสร้าง
เครือข่ายนอกห้องเรียน” ทั้งหมดนี้ต้องก่อให้เกิดวงจรที่ดี

นอกจากนี้ สิ่งที่ผมให้ความสำคัญมากที่สุดก็คือ “ความแน่วแน่กับเรื่องที่ยากประสบความสำเร็จแล้วตั้งเป้าหมาย” และ “การตัดสินใจว่าจะไม่ทำ” เพราะสองสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

คนเรามีเพียงหนึ่งชีวิต แต่เรื่องที่ยากท้าทายกับเรื่องที่ยากรู้มีเท่าเทียมกัน เพื่อให้เรียนรู้ได้เต็มที่และทำเป้าหมายให้สำเร็จภายในระยะเวลาจำกัด เราจำเป็นต้อง “ลดความสูญเปล่าโดยใช้เวลา 100% มุ่งมั่นกับสิ่งที่ควรทำ”

ผมจัดระเบียบวิธีเรียนและชีวิตของตัวเอง ผมคิดว่าการถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้อาจช่วยสนับสนุนให้ทุกคนไปถึงฝั่งฝันหรือพิชิตเป้าหมายได้สำเร็จ จึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับนักศึกษาที่ตัดสินใจจะทำงานหลังเรียนจบ นักธุรกิจที่ตั้งใจจะก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้น หรือคนที่วางแผนจะดูแลลูกหรือมีครอบครัวและเรียนไปด้วย เพราะผมอธิบายไว้อย่างครอบคลุมแต่ไม่ลึกลับเกินไป เกี่ยวกับหลักการสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียน การตั้งเป้าหมาย และการบริหารเวลา ผมคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นหลักการที่มีประโยชน์ เหมาะแก่การเรียนรู้นำไปใช้ท้าทายโลก และคว้าชัยชนะมาด้วยระยะเวลาที่สั้นที่สุด

ขัดเกลาและพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศ

คนอเมริกันส่วนใหญ่ไม่ใช่คำเชิงลบอย่าง “ทำไม่ได้หรอก” หรือ “ยุ่งยากจัง” ในตอนที่ต้องเผชิญกับปัญหายุ่งยากลำบาก แต่จะพูดว่า “It's challenging.” (มันท้าทาย) แทนคำว่า “ยาก” เพราะช่วยให้เกิดจินตนาการมองไปข้างหน้าและเกิดความรู้สึกว่า “บางทีอาจทำสำเร็จก็ได้”

ผมไม่อยากให้ทุกคนล้มความมุ่งมั่นที่จะ “ทำหาย” โดยเฉพาะ
นักธุรกิจที่ยุ่งมากจนไม่มีเวลา หรือคนที่ยุ่งกับการเลี้ยงลูกและเรียนไป
พร้อมๆ กัน

บางคนอาจแสดงศักยภาพที่แท้จริงออกมาได้มากกว่าเดิมเพราะ
หนังสือเล่มนี้ก็ได้ ผมได้แนะนำวิธีที่มีประสิทธิภาพไว้มากมาย ซึ่งจะ
กลายเป็นกุญแจในการตัดสินใจครั้งสำคัญ และเป็นวิธีทำเป้าหมาย
หรือภารกิจในชีวิตให้เป็นจริง ก่อนอื่นลองนึกถึงสถานการณ์ของคุณ
และตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมดูครับ เช่น จะทบทวนความรู้เพื่อเตรียมสอบ
วัดคุณสมบัตินี้ 1 ปีหลังจากนี้ จะเตรียมความพร้อมเพื่อเลื่อนขั้น
จะเตรียมตัวสู่อาชีพที่สองหลังจากเลี้ยงลูก ฯลฯ

ข้อแตกต่างระหว่างคนที่เรียนแล้วประสบความสำเร็จอย่างสูง
กับคนที่ไม่ประสบความสำเร็จคือ วิธีคิดและการสร้างสภาพแวดล้อม
ในการเรียน รวมถึงทักษะง่ายๆ บางอย่างที่คุณควรมี ไม่ใช่เพราะสมองดี
ที่ติดตัวมาแต่เกิด

ขอเพียงผู้อ่านนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้
และปฏิบัติตาม ได้ค้นพบอนาคตที่ดีกว่า และมีความสามารถเพียงพอ
จะออกไปทำหายโลกได้ ผมก็จะยินดีมากครับ

ทาเกโนริ อิโนมาตะ

สารบัญ

บทที่ 1 เทคนิคการตั้งเป้าหมายของคนประสบความสำเร็จ 12

- 1 ตั้งเป้าหมายแล้วลำดับการกระทำ 14
- 2 ตั้งเป้าหมายอันชาญฉลาด 17
- 3 แบ่งเป้าหมายออกเป็น 7 ประเภท 20
- 4 ตั้งเป้าหมายสำหรับ 10 ปี 23
- 5 อับเตอร์เรซูเม่เป็นระยะ 27
- 6 ตั้งเป้าหมายอย่างมองเห็นอนาคต 30
- 7 มีหลายเป้าหมายที่สอดคล้องกัน 33
- 8 จัดพอร์ตโฟลิโอเป้าหมาย 37
- 9 ไม่ใช่แค่ “A หรือ B” แต่ต้อง “ทั้ง A และ B” 40
- 10 ทำตามอย่างคนสำเร็จที่มีเป้าหมายเดียวกัน 42

คอลัมน์ 1 เหตุผลที่ผมต้องการทำวิจัยที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และเรียน MBA ไปด้วย 45

inspiration starts here

บทที่ 2 เคล็ดลับเพิ่มพลังสมาธิและบริหารเวลาของคน ที่ประสบความสำเร็จ 52

- 11 จัดสรรเวลาให้เหมาะสม 54
- 12 นำวิธีคิดแบบดอกไม้เบ๊ยทบตันมาใช้ในการบริหารเวลา 57
- 13 คัดแยกและตัดสินใจลำดับความสำคัญก่อน-หลัง 59
- 14 ทบทวนวิธีใช้เวลา 62
- 15 ใช้เวลาว่างช่วงรอยต่อให้เกิดประโยชน์ 64

16	ไม่หักโหมเรียนในวันหยุดสุดสัปดาห์	67
17	ลดการใช้เวลาอย่างสูญเปล่า	69
18	สร้างกิจวัตรที่ทำให้รวบรวมสมาธิได้	73
19	รู้ข้อจำกัดของการทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน	76
20	เข้าใจจังหวะชีวภาพที่รวบรวมสมาธิได้	79
21	เพิ่มสมาธิด้วยเทสโทสเตอโรน	81
22	ตั้งกำหนดเวลา	83
23	ควบคุมความง่วงนอน	85
24	ดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง	88
25	ตระหนักถึงความสำคัญและหาเวลาทำความสะอาด	92
26	ใช้เวลา 10% ไปกับการ “รับรู้” สิ่งใหม่	94
บทสัมภาษณ์ 1 ศาสตราจารย์อัสตีซี อามาโนะ		98

บทที่ 3 เคล็ดลับการเรียนรู้ของคนที่ประสบความสำเร็จ		102
27	ใช้วิธีคิดแบบ “LEAN” ในการเรียน	104
28	มองเห็นเป้าหมายและภารกิจ	109
29	เพิ่มแรงจูงใจด้วยปรากฏการณ์ระลอก	112
30	ไม่ตั้งเป้าหมายที่สมบูรณ์แบบตั้งแต่แรก	115
31	ทบทวนข้อสอบเก่าและตำราเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ	117
32	ใช้ว่าจะแก้ปัญหาในหนังสือรวมข้อสอบได้ตั้งแต่นำหน้าแรก	121
33	ใช้ปากกาไฮไลต์ให้เป็นประโยชน์	123

34	ใช้บล็อกเพิ่มพูนความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูล	125
35	ทำตาม To-Do List วันละ 1 ครั้งให้ได้	127
36	จัดการ To-Do List ตามวิธี FIFO	129
37	อย่าเสียตายนเงินที่ใช้ไปกับการเรียน	133
38	สร้างพรแสวง	135
คอลัมน์ 2 ห้องปฏิบัติการของมหาวิทยาลัยระดับโลกอย่างฮาร์วาร์ด		142
บทที่ 4 วิธีการเรียนที่ผมได้มาจากมหาวิทยาลัยระดับโลก		144
39	ได้รับความเชื่อถือตั้งแต่ช่วงแรก	146
40	ใช้เครือข่ายให้เป็นประโยชน์	149
41	ไม่ใช่การวิ่งแข่งกัน แต่คือการวิ่งเข้าเส้นชัยไปด้วยกัน	153
42	ซึมซับความรู้ปริมาณมหาศาล	159
43	ให้ความสำคัญกับการเตรียมบทเรียนล่วงหน้า	162
44	ขัดเกลาความคิดเห็นของตัวเองด้วยการพูดออกมา	164
45	สนุกกับการศึกษาต่อต่างประเทศ	167
46	อยู่ให้ห่างจากคอมพิวเตอร์โซน	171
บทสัมภาษณ์ 2 คุณฮีโรกิ โคบายาชิ		174

บทที่ 5 เคล็ดลับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของคน ที่เริ่มต้นจากศูนย์ 180

- 47 เป็น “บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถระดับนานาชาติ” 182
- 48 ตั้งเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรมตั้งแต่แรก 184
- 49 ไม่ต้องใช้ “ภาษาอังกฤษที่ถูกต้องตามแบบแผน” ก็ได้ 187
- 50 มองจุดประสงค์การเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้ออก 190
- 51 พิจารณาเป้าหมายและเรียนเฉพาะทักษะที่จำเป็น 192
- 52 หาเวลาเรียนภาษาอังกฤษ 194
- 53 กระตุ้นคะแนน TOEFL 197
- 54 จำศัพท์ภาษาอังกฤษเพื่อต่อสู้กับเส้นโค้งแห่ง
ความหลงลืม 200
- 55 ท่องอินเทอร์เน็ตเป็นภาษาอังกฤษ 204
- 56 ฝึกทักษะการอ่านด้วยการอ่าน 10-K 206
- 57 จัดเวลาทักษะการฟังด้วยการดูภาพยนตร์
และ TED Talks 210
- 58 ทักษะการพูดต้องฝึกด้วยการพูด 213
- 59 เขียนเรซูเม่เป็นภาษาอังกฤษ 216
- 60 เวลาสนทนาเป็นภาษาอังกฤษอย่า “แก่งัดทำเป็นเข้าใจ” 219
- 61 ฝึกฝนทักษะการเขียนโดยใช้ Google 221
- 62 เขียนอีเมลภาษาอังกฤษตามรูปแบบทั่วไปก็พอ 223
- 63 หนังสือที่แนะนำสำหรับเตรียมสอบ TOEFL 225

บทสัมภาษณ์ 3 คุณโก โซเอเดะ 228

**บทที่ 6 ความลับที่ทำให้คนที่ประสบความสำเร็จเติบโตขึ้น
เรื่อยๆ** 232

64 รักษาแรงจูงใจด้วยประสบการณ์ความสำเร็จ 234

65 ใช้ประโยชน์จาก First Mover Advantage 239

66 สร้างประสบการณ์เหนือขีดจำกัด 243

67 เรียนไปด้วยจินตนาการถึงความสำเร็จไปด้วย 245

68 รักษาวินัย 247

69 ตระหนักถึงเกณฑ์เปรียบเทียบที่ต่างกัน 249

70 อุทิศตนเพื่อองค์กร 253

71 ไม่วัดคุณค่าความสำเร็จด้วยเงินทอง 256

72 คิดบวกอยู่เสมอแม้ต้องเจอกับความล้มเหลว 258

บทสัมภาษณ์ 4 คุณลีโยชิ นิชิโอกะ 263

จากใจผู้เขียน 269

SE-ED
inspiration starts here

บทที่

1

เทคนิค
การตั้งเป้าหมาย
ของคนที่
ประสบความสำเร็จ

SE-ED

inspiration starts here

คนที่เรียนและทำงานแล้วประสบผลสำเร็จสูงกับคนที่ไม่ประสบผลสำเร็จ มีข้อแตกต่างที่สำคัญคือ “วิธีคิดและทัศนคติที่มีต่อการเรียน” ผมไม่เคยเห็นใครละเลยสองสิ่งนี้แล้วสร้างผลลัพธ์อันยอดเยี่ยมได้

สิ่งที่มีต้องมีแน่นอนในการเรียนคือ การบริหารเวลาและเทคนิคที่มีประสิทธิภาพ ทว่า...หากศึกษาแต่เทคนิควิธีการ โดยไม่ได้วางรากฐาน วิธีคิดและทัศนคติต่อการเรียนอย่างมั่นคง ผลลัพธ์อันเป็นหัวใจสำคัญ ก็จะไม่เกิดขึ้น และสิ่งสำคัญยิ่งกว่าการวางรากฐานวิธีคิดและทัศนคติต่อการเรียนคือ การแน่วแน่ในเป้าหมายและภารกิจชีวิตที่มีอยู่แล้วก่อนเรียน

การเรียนมีความหมายอย่างไรต่อการทำเป้าหมายหรือชัยชนะที่คุณปรารถนาให้เป็นจริง ในส่วนนี้คุณต้องทำความเข้าใจด้วยตัวเองอย่างถ่องแท้ว่า จำเป็นต้องเรียนเพราะเหตุใด

นอกจากนี้ ขอเพียงมีเป้าหมายในชีวิตอย่างแน่วแน่ ก็จะสามารถรวบรวมสมาธิเพื่อลำดับการกระทำและเลือกทำสิ่งที่ควรทำในตอนนี้ได้ ดังนั้น ถ้าคุณมีเป้าหมายชัดเจนก็จะเข้าใจว่า อะไรเป็นสิ่งสำคัญ และอะไรเป็นสิ่งที่ไร้สาระสำหรับคุณ

ก่อนอื่นต้องตั้งเป้าหมาย แล้วลองทำความเข้าใจให้ถึงแก่นแท้ว่า คุณเรียนไปเพื่ออะไรกันแน่

01

ตั้งเป้าหมาย แล้วลำดับการกระทำ

ทุกท่านที่ถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือคงกำลังตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับอนาคต และคิดอยากให้ตัวเองเติบโตขึ้นใช้ไหมครับ

บางคน ต่อให้พยายามทำงานหนักขนาดไหนก็ยังต้องล้มใจ เพราะไม่อาจค้นพบคุณค่าในตัวเองได้ และยิ่งหาเป้าหมายไม่เจอ ราวกับว่า ล่องลอยอยู่ในโลกอย่างไร้จุดหมาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะไม่ได้ใช้เวลา ไปกับการวางเป้าหมายในชีวิตของตัวเองอย่างเพียงพอ และตัดสินใจเลือก เป้าหมายที่ชัดเจนไม่ได้

การตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา หรือการวางแผนเกี่ยวกับอาชีพในอนาคตที่คุณใฝ่ฝัน การตั้งเป้าหมาย สามารถสร้างแรงจูงใจและขับเคลื่อนให้อนาคตที่คุณวาดฝันเป็นจริงได้

นักกีฬาชั้นนำหรือนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่มีองค์ความรู้ แต่พวกเขามีเป้าหมายที่ชัดเจนด้วย การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนจะ ช่วยให้เกิดวิสัยทัศน์ในระยะยาวและแรงจูงใจระยะสั้น นอกจากนี้

การตั้งเป้าหมายและการจัดการที่ดียังช่วยให้คุณมีสมาธิแน่วแน่กับเรื่องที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ภายใต้ทรัพยากรเวลาที่มีจำกัด

ลองวางแผนเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรมและละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้
ดูครับ การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกถึงความก้าวหน้าและวัดระดับ
การบรรลุเป้าหมายได้

การตั้งเป้าหมายและการประเมินตนเองก็เหมือนการวัดสัญญาณชีพในโรงพยาบาล การวัดสัญญาณชีพ คือ การวัดพิกัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ จำนวนครั้งในการหายใจ น้ำหนัก เป็นต้น การวัดสิ่งเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งในการประเมินสภาพร่างกาย เช่นเดียวกัน การวัดระดับการบรรลุเป้าหมายโดยมีตัวบ่งชี้ก็จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการจัดการเป้าหมาย

สำหรับการเรียนที่ใช้ระยะเวลานานๆ บางครั้งเราอาจมองข้ามความก้าวหน้าเล็กๆ น้อยๆ ของตัวเองไป แต่ก้าวเล็กๆ นั้นคือสัญญาณของความสำเร็จ และการตระหนักถึงความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ก็ช่วยให้เกิดความมั่นใจและเกิดวิสัยทัศน์ในระยะยาวได้

แม้แต่เครื่องนำทางในรถยนต์หรือแอปพลิเคชันแสดงแผนที่บนสมาร์ตโฟน เรายังต้องกรอก “ตำแหน่งที่อยู่ ณ ปัจจุบัน” กับ “จุดหมายปลายทางที่ต้องการไป” หากรู้สองสิ่งดังกล่าว ไม่ว่าเส้นทางจะเปลี่ยนไปมากน้อยเพียงใด ก็สามารถไปถึงจุดหมายด้วยระยะทางที่สั้นที่สุดได้ แต่ถ้าไม่ได้กำหนดจุดหมายปลายทาง ก็มีแต่จะต้องเสียเวลามากมายไปโดยเปล่าประโยชน์ การตั้งเป้าหมายก็เช่นกัน ถ้าไม่ได้กำหนดให้แน่นอน การลำดับการกระทำเพื่อให้รู้ว่าตอนนี้ควรทำอะไรจะไม่คืบหน้า และผลลัพธ์ที่คาดหวังก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

การตั้งเป้าหมายไม่ได้ช่วยนำทางแค่เฉพาะเรื่องเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เข้าใจอย่างชัดเจนว่า ชีวิตของคุณจะต้องเดินไปทางไหน ถ้ารู้ตัวว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ก็จะทราบว่าควรเพ่งสมาธิไปตรงจุดไหน และปล่อยวางจากสิ่งไม่จำเป็นได้

ตัวตัดสินความเร็วในการเรียนคือการตั้งเป้าหมายนั่นเอง

POINT

“

การตั้งเป้าหมายช่วยให้เข้าใจ
อย่างต่องแก่ว่า ชีวิตจะเดินไปทางไหน

”

SE-ED
inspiration starts here

02

ตั้งเป้าหมาย อันชาญฉลาด

คนมากมายคงคิดว่า หากไม่รู้ว่าคุณจะเป็นอย่างไรก็ตั้งเป้าหมายในการเรียนไม่ได้นะสิ เราอาจจินตนาการถึงตัวเองในอีก 5 ปี หรือ 10 ปีต่อจากนี้ไม่ออก แต่เพราะเหตุนี้แหละครับ เราจึงจำเป็นต้องมองเป้าหมายของตัวเองให้ทะลุปรุโปร่งแล้วศึกษาเล่าเรียนเพื่อพัฒนาตน ในขณะที่เดียวกันก็ต้องคงความยืดหยุ่นไว้ด้วย

เราควรตั้งเป้าหมายอย่างไรท่ามกลางความไม่แน่นอนเช่นนี้อาจลองนึกถึงความรู้สึกของตัวเองในอีก 5 ปีหรือ 10 ปีหลังจากนี้อย่างคร่าวๆ ดูก็ได้ เป้าหมายเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จึงไม่จำเป็นต้องคาดการณ์ปลายทางในอนาคตอย่างสมบูรณ์แบบตั้งแต่แรก

ในการตั้งเป้าหมาย หากใช้กรอบแนวคิดที่มีเกณฑ์มาตรฐาน 5 ข้อ ซึ่งเรียกว่า **SMART Goals (เป้าหมายอันชาญฉลาด)** ก็จะสะดวกขึ้น

SMART หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่ประกอบด้วยตัวอักษรตัวแรกของคำว่า Specific (เฉพาะเจาะจงและเป็นรูปธรรมชัดเจน) Measurable (วัดผลได้) Achievable (ทำให้สำเร็จได้จริง) Realistic (สมเหตุสมผล) และ Time-bound (สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนด) การใช้กรอบแนวคิดนี้จะช่วยให้ตั้งเป้าหมายได้ชัดเจนกว่าเดิม

ที่นี้ลองมาดูตัวอย่างเป้าหมายที่ไม่ชาญฉลาดกันครับ

ตัวอย่างเป้าหมายที่ไม่ชาญฉลาด

- ▶ จะเรียนภาษาอังกฤษตามกระแสโลกาภิวัตน์
- ▶ จะเรียนเอาวุฒิต่าง ๆ เพื่อเลื่อนตำแหน่ง
- ▶ จะอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มพูนสติปัญญา

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายที่ชาญฉลาด

- ▶ ภายในปี 2017 จะท่องศัพท์ภาษาอังกฤษวันละ 20 หน้า เพื่อให้ได้คะแนนโทเฟิล (Test of English as a Foreign Language: TOEFL) 100 คะแนน
- ▶ ภายในปี 2020 ต้องได้รับปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (M.B.A.) และออกมาทำธุรกิจส่วนตัวในอีก 7 ปีข้างหน้า ดังนั้นจะต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบครั้งสำคัญให้ได้เดือนละ 30 หน้า
- ▶ อ่านหนังสือสัปดาห์ละ 2 เล่มเพื่อเพิ่มพูนสติปัญญา

คงพอเข้าใจความแตกต่างระหว่างเป้าหมายที่ชาญฉลาดกับเป้าหมายที่ไม่ชาญฉลาดกันแล้วนะครับ คุณคงเห็นว่า เป้าหมายที่ชาญฉลาดนั้นเป็นรูปธรรม วัดผลออกมาเป็นตัวเลขได้ ทำให้สำเร็จได้สอดคล้องกับความเป็นจริง และเสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด

ไม่ใช่แค่ตั้งเป้าหมายเลื่อนลอยอย่าง “อนาคตจะเป็นประธานบริษัท” เท่านั้น แต่ต้องตั้งเป้าหมายที่มีพลังและชัดเจนด้วย เช่น “เดือนกันยายน ปี 2015 จะไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด”

ต้องไม่ลืมว่า การตั้งเป้าหมายที่ชาญฉลาด คือการตั้งเป้าหมายที่ “ถ้าเตรียมตัวอย่างดีก็จะสำเร็จได้” ซึ่งนั่นเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าคุณตั้งเป้าหมายโดยคำนึงถึงหลัก SMART Goals คุณจะไม่ต้องตั้งเป้าหมายหรือวางแผนที่เป็นไปไม่ได้ตั้งแต่แรก

ลองใช้หลักการ 5 ข้อนี้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตั้งเป้าหมาย การเรียนที่ชาญฉลาดดูครับ

POINT

“อย่าลืมว่า เป้าหมายอันชาญฉลาดคือเป้าหมายที่ “ถ้าเตรียมตัวอย่างดีก็จะสำเร็จได้”

SE-ED

inspiration starts here

03

แบ่งเป้าหมาย ออกเป็น 7 ประเภท

สิ่งสำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมายคือ การรู้ตัวว่า “ชีวิตนี้อยากประสบความสำเร็จแค่ไหน” การตั้งเป้าหมายในชีวิตจะกลายเป็นหลักสำคัญในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ต้องทำ

แต่จะว่าไป...ถ้าจู้จี้ จะให้ตัดสินใจเลือกเป้าหมายสุดท้ายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต อย่างไรเสียก็ทำได้ยาก ดังนั้นเรามารู้จักเป้าหมายทั้ง 7 ประเภทกันก่อนเถอะครับ

inspiration starts here

- ▶ การงานอาชีพ
- ▶ ครอบครัว
- ▶ การเงินและทรัพย์สิน
- ▶ สุขภาพ
- ▶ การเรียนและการพัฒนาตนเอง
- ▶ งานอดิเรก
- ▶ อื่นๆ เช่น การเป็นอาสาสมัคร

จากนั้น ลองตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อยที่สุดประเภทละ
1 เป้าหมายตามวิธีการดังต่อไปนี้

1. ค้นหาเป้าหมายออกมาโดยการระดมสมองด้วยตนเอง หรือที่เรียกว่า self-brainstorming แล้วความคิดสร้างสรรค์ที่จะกลายเป็นหลักสำคัญในชีวิตคุณจะผุดขึ้นมาครับ

การระดมสมอง (brainstorming) เป็นวิธีปรึกษาหารือรูปแบบหนึ่ง ซึ่งอะเล็กซ์ เอฟ. ออสบอร์น (Alex F. Osborn) ได้คิดค้นและเสนอไว้ในหนังสือชื่อ *Applied Imagination* เมื่อปี 1953 หลังจากนั้น ได้ปรับปรุงวิธีการดังกล่าวจนกลายเป็นเทคนิคที่ “เสนอความคิดกันในกลุ่ม ทำให้กระตุ้นความคิดซึ่งกันและกัน แล้วค้นพบแนวทางคลี่คลาย หรือแก้ไขปัญหาได้” อย่างที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน

ปกติการระดมสมองทำกันเป็นกลุ่ม แต่จะทำคนเดียวก็ได้เช่นกัน จากงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า การระดมสมองเป็นการส่วนตัวหรือการทำ self-brainstorming จะได้ความคิดดีๆ มากกว่าการทำกันเป็นกลุ่ม เพราะในการระดมสมองเป็นกลุ่ม ผู้เสนอความคิดอาจกังวลสายตาผู้อื่นหรือกลัวคำวิจารณ์มากเกินไป ทำให้สูญเสียความคิดสร้างสรรค์ แต่การระดมสมองด้วยตนเองไม่จำเป็นต้องสนใจความคิดเห็นของคนอื่น

ต่อไปผมขอแนะนำวิธีตั้งเป้าหมายโดยการระดมสมองด้วยตนเอง นะครับ อย่างแรกต้องจัดระเบียบสภาพแวดล้อมก่อน ลองแทรกเวลาสำหรับการระดมสมองด้วยตนเองลงในตารางเวลา เตรียมโต๊ะและเก้าอี้ที่นั่งแล้วรู้สึกสบาย นอกจากนี้ควรกำหนดเวลาไว้ตั้งแต่แรกเพื่อไม่ให้จิตใจล่องลอยไปเรื่อย จากนั้นก็เริ่มรวบรวมสมาธิแล้วระดมสมองด้วยตนเองดูครับ ถ้ากำหนดเวลาไว้ 30 นาทีก็ต้องตั้งเวลาที่ 30 นาทีจริงๆ

คิดเป้าหมายและเขียนลงกระดาษไปเรื่อย ๆ และถ้ากำหนดจำนวนเป้าหมายไว้ด้วยก็จะดีมาก เช่น ตั้งเป้าไว้ว่าจะเขียนให้ได้ 100 ข้อภายใน 30 นาที

ตอนแรกๆ อาจคิดไม่ได้ 100 ข้อภายใน 30 นาที เพราะยังคิดไม่ออก แต่ระหว่างทำซ้ำไปมาหลายครั้ง ความคิดเป็นร้อยๆ ข้อ อาจผุดขึ้นมาทันทีก็ได้

2. วิเคราะห์ความคิดที่ได้จากการระดมสมองด้วยตนเอง และจัดแบ่งเป้าหมายออกเป็น 7 ประเภทตามที่ได้กล่าวไปแล้ว

3. ตัดทอนเป้าหมายที่ไม่จำเป็นและเป้าหมายที่ซ้ำซ้อนออก

เพียงเท่านี้ก็จะเริ่มเห็นชัดเจนว่า เป้าหมายที่จำเป็นจริงๆ สำหรับคุณคืออะไรกันแน่

POINT

“

ตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อยที่สุด
ประเภทละ 1 เป้าหมาย

”

inspiration starts here

04

ตั้งเป้าหมายสำหรับ 10 ปี

พอตั้งเป้าหมายโดยจัดแบ่งตามประเภทแล้ว ต่อไปผมขอแนะนำให้ตั้งเป้าหมายสำหรับ 10 ปีครับ เพราะว่า 10 ปีเป็นระยะเวลาที่นานพอจะจัดแบ่งเป็นระยะยาว ระยะกลาง และระยะสั้น ถ้าตั้งเป้าหมายสำหรับระยะเวลา 10 ปีแล้ว หลังจากนั้นก็นำมาจัดแบ่งเป็นระยะกลาง (5 ปีต่อจากนี้) และระยะสั้น (1 ปีต่อจากนี้) กันเถอะครับ

แบ่งประเภทเหมือนสร้างโพลเดอรี่ย่อยๆ ในคอมพิวเตอร์ใส่รายละเอียดที่เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เพื่อไปถึงส่วนย่อยที่สุดและปรับจนได้เป้าหมายในการใช้ชีวิตแต่ละวัน

ตัวอย่างเช่น ผมตั้งเป้าหมายว่า 5 ปีหลังจากนี้จะไปเรียนต่อ MBA ที่ต่างประเทศเพราะชอบขายของงาน” พอตั้งเป้าไว้แบบนี้ปรากฏว่าตั้งเป้าหมายเป็นลำดับขั้นได้ว่า “ภายใน 3 ปีหลังจากนี้จะสอบโทเฟิล (TOEFL) ให้ได้ 100 คะแนน” “ภายในปีหน้าต้องสอบให้ได้ 80 คะแนน” จากนั้นค่อยๆ จัดตารางว่าควรวางแผนอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องสอบได้ 80 คะแนน โดยผมตระหนักถึงความก้าวหน้าเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน การทำแบบนี้ช่วยรักษาแรงจูงใจที่อยากทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ และสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในระยะยาวได้

เป้าหมายจะสำเร็จต้องอาศัยกลยุทธ์และแผนการ คุณต้องตั้งเป้าหมายที่มองเห็นวิธีทำอย่างทะลุปรุโปร่ง และจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่ทำให้พยายามอย่างต่อเนื่องได้ รวมถึงเรียนเพื่อเติมเต็มสิ่งที่จำเป็นสำหรับตัวเองในอนาคต ตามลำดับและความจำเป็นต่อเป้าหมาย เพราะการลงแรงลงเวลาเช่นนี้มีประสิทธิภาพและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

ตั้งเป้าหมายระยะสั้น/ระยะกลาง/ระยะยาว
และเขียนลงสมุดบันทึกส่วนตัวเพื่อจะได้ทบทวนอยู่เสมอ

	2012	2013	2015		2011	2012	2015	2020
1. การงาน	เรียนต่อต่างประเทศ งานเฉพาะทางด้านการแพทย์ด้านความ ภาษาอังกฤษวันละ 3 บทความ	สอบผ่านวุฒิ USMLE	MBA หรือ MPH	1. การงาน	เลื่อนตำแหน่ง	เรียนแพทย์ เฉพาะ	เรียน MBA ที่อเมริกา	สร้าง ธุรกิจ
2. ครอบครัว	คู่แต่งงาน (15 ล้านเยน)	คู่แต่งงาน (18 ล้านเยน)	ลูกคนแรก (25 ล้านเยน)	2. ครอบครัว	(13 ล้านเยน)	(15 ล้านเยน)	แต่งงาน (20 ล้านเยน)	(40 ล้าน เยน)
3. การเงิน	ลงทุนเดือนละ 250,000 เยน เก็บเดือนละ 150,000 เยน			3. การเงิน	ลงทุนเดือนละ 250,000 เยน เก็บเดือนละ 150,000 เยน			
4. สุขภาพ	ไปยิมอาทิตย์ละ 3 ครั้ง BW 65 Kg เทนนิส อาทิตย์ละ 1 ครั้ง	63 Kg		4. สุขภาพ	ไปยิม อาทิตย์ละ 3 ครั้ง BW 65 Kg เทนนิส อาทิตย์ละ 1 ครั้ง	65 Kg		
5. การเรียนและการพัฒนาตนเอง	ภาษาอังกฤษ อาทิตย์ละ 1 ครั้ง อ่านหนังสือ เดือนละ 4 เล่ม (หนังสือเฉพาะทาง)			5. การเรียนและการพัฒนาตนเอง			6-10 เล่ม	
6. งานอดิเรก	DJ event งานแข่งขันเทนนิส			6. งานอดิเรก				
7. อื่น ๆ	ออกไปกินข้าวนอกบ้าน บล็อก FB ไวน์	Tower		7. อื่น ๆ		เรียนต่อที่ ลอนดอน 1-3 เดือน		
2011 10/10-11/28 อบรม พัฒนาทรัพยากรบุคลากรทางแพทย์ มหาวิทยาลัยโตเกียว (สมัครได้ถึง 5/11-6/30)				สุขภาพ	ดื่มชา 1 กล่อง นม 200 ml เนื้อ สัตว์		แมนชั่น ok	
							ซื้อ Tower	
					งานสัมมนา Anti-aging ลำดับที่ 30 ใน 3 ปี			
MPH มหาวิทยาลัยโตเกียว								

ภาพที่ยกมาเป็นเป้าหมายที่ผมได้ตั้งไว้จริง ๆ ผมย้อนกลับไปดูเป้าหมายที่ตั้งไว้ปีละ 2 ครั้งคือช่วงปีใหม่กับเดือนมิถุนายน และทำตามเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ควบคู่ไปกับประเมินระดับความสำเร็จระยะสั้น

ผมจะบันทึกเป้าหมายใน 1 วันหรือ 1 สัปดาห์ไว้ในแอปพลิเคชันจำพวก to-do list บนสมาร์ตโฟน แต่ถ้าเป็นเป้าหมายที่ใช้ระยะเวลามากกว่า 1 ปี ผมจะใช้ปากกาเขียนลงสมุดบันทึกส่วนตัว เพราะสะดวกต่อการกลับมาทบทวน และยืนยันเป้าหมายที่ตั้งไว้อีกครั้ง อีกทั้งการเขียนยังช่วยดึงความรู้สึกรู้สึกออกมาได้ดีกว่า

ดังนั้น เรามาซื้อสมุดบันทึกส่วนตัวที่ใช้ได้ตลอดชีพกันเถอะครับ ผมชอบใช้สมุดบันทึกส่วนตัวที่ออกแบบได้มาตรฐาน ใช้ปกหนังคุณภาพดี ยิ่งถ้าเป็นสมุดบันทึกส่วนตัวแบบเดิมหรือเปลี่ยนกระดาษได้โดยไม่ต้องยุ่งยากเปลี่ยนเล่มบ่อย ๆ ยิ่งดี

ผมตั้งเป้าหมายเป็นระยะสั้น (1-2 ปี) ระยะกลาง (5 ปี) และระยะยาว (10 ปี) ตามภาพประกอบในหน้าที่แล้ว หัวข้อที่เขียนก็อย่างที่กล่าวไปแล้วคือ เขียนแบ่งเป็นเรื่องงาน ครอบครัว การเงิน สุขภาพ การเรียนและการพัฒนาตนเอง งานอดิเรก และอื่นๆ เช่น การเป็นอาสาสมัคร ส่วนข้อที่จัดอยู่ในประเภทที่กล่าวมาไม่ได้ ให้จัดอยู่ในหัวข้ออื่นๆ ทั้งหมด นอกจากนี้ ผมยังตั้งเป้าหมายใหม่ทุกปี และเพิ่มเป้าหมายใหม่เหล่านั้นลงสมุดบันทึกส่วนตัวทุกปีใหม่ด้วย



ในยุคที่ไม่่ว่าใครก็มีโอกาสประสบความสำเร็จ
เราจะทำอะไรให้ตัวเองเป็นต่อในการแข่งขัน
และช่วงชิงเอาชัยชนะมาด้วยระยะเวลาที่สั้นที่สุด?

ค้นพบทุกเทคนิคและความลับ
ในแบบฉบับคนสำเร็จได้จากหนังสือเล่มนี้

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- ☒ e-book ☐ audio CD / MP3 ☐ audiobook
☒ ปกอ่อน ☐ LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่)



www.se-ed.com



sbc.fans



SE-ED Publisher

ไฮไลท์เล่มนี้
สแกนเลย!



www.se-ed.com

ISBN 978-616-08-4772-3



9 786160 847723

210 บาท

ไม่ต้อง "หวัด" แสตว์ "วีซี" ก็สำเร็จได้ (e-book)
หมวด : จิตวิทยาพัฒนาตนเอง