

การตั้งเป้าหมายเพื่อการบรรลุผล

สมบัติ วรินทร์นุวัตร

คณบดีบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

ในช่วงเทศกาลปีใหม่ (New Year's Resolutions) และในหลายๆ เทศกาลของคนหลายคนมักจะใช้เป็นจุดเริ่มต้น เพื่อการวางแผนกำหนดเป้าหมายใหม่ แต่เมื่อพิจารณาผลที่เกิดจากการตั้งเป้าหมายในครั้งก่อนๆ หรือเมื่อปีที่แล้ว จะพบว่าหลายคนที่สามารถดำเนินการได้ตามเป้าหมายหรือการบรรลุผลได้ภายในช่วงระยะเวลา 1 ปีปฏิทินซึ่งการตั้งเป้าหมายแล้วบรรลุผลด้วยการกระทำได้นั้นก็เป็นเรื่องน่าจะยินดีอย่างยิ่ง แต่ก็มีอีกหลายคนอาจหลงลืมไปแล้วด้วยซ้ำว่าตอนต้นปีนั้นตั้งเป้าหมายที่อยากทำอะไรในปีที่ผ่านมา การวางแผนล่วงหน้าไว้ว่าจะทำอะไรบ้าง และมีอีกหลายคนก็จำได้แต่ไม่สามารถบรรลุผลตามความมุ่งมั่นที่วางไว้ตั้งแต่ต้นปี ซึ่งจากข้อมูลสถิติ จะพบว่า มีมากกว่า 50% ที่ไม่บรรลุเป้าหมาย ในระยะเวลา 1 ปี ที่วางไว้ จากการหลงลืม หล่นหายไประหว่างปี ซึ่งถ้าคุณไม่อยากกำหนดเป้าหมายแล้วทำไม่ได้เมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งก็คือไม่อยากเป็นคนส่วนมากในโลกนี้ ที่มีการตั้งเป้าหมายให้กับตนเองแล้วไม่สามารถ บรรลุผลตามเป้าหมาย เรามาศึกษาสาเหตุของคน ส่วนมากของโลกนี้ ที่ทำไมการกำหนดเป้าหมายตั้งแต่ต้นปีใหม่ของคนส่วนใหญ่ไม่ประสบความสำเร็จ ทั้งที่ปรกติส่วนมากแล้วมักจะตั้งเป้าหมายใน สิ่งดีๆ เช่น การหันมาดูแลสุขภาพหรือที่มักจะบอกตัวเองว่าปีนี้จะมีผลมาให้ได้ บางคนก็จะกล่าวถึงการออกกำลังกาย การฝึกกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารบิโรค หันมากินอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนที่อยู่ในวัยเรียนก็อาจจะตั้งเป้าหมายด้านการเรียน ความตั้งใจ เรียน การวางแผนการอ่านหนังสือให้มากขึ้น หรือที่นิยมอย่างมาก คือ การวางแผนที่จะเก็บเงินให้มากขึ้น ฯลฯ ซึ่งการกำหนดเป้าหมายต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดีมากแต่เมื่อเวลาผ่านไปก็จะเป็นได้แค่เพียงความฝันกันส่วนใหญ่ เรามาดูสาเหตุหลักที่จะทำใหเป้าหมายปีใหม่ของคนทั่วไปไม่บรรลุผลหลักมี 4 ประการด้วยกัน คือ

1. การกำหนดเป้าหมายต้นปีของคุณไม่ชัดเจนพอ เช่น การที่คุณตั้งเป้าหมายไว้แค่ "จะลดน้ำหนัก" แต่ไม่ได้ระบุชัดเจนในเชิงปริมาณ เช่น การตั้งเป้าหมายจะลดน้ำหนักลงกี่กิโล



ภายในช่วงระยะเวลาไม่กี่เดือน เป็นขั้นๆ ไปในแต่ละช่วงเวลา (เดือน) ที่ต้องการลดน้ำหนักให้ได้ ตัวอย่างจากการ ที่จะลดน้ำหนักลง 12 กิโลกรัม ภายในระยะเวลา 1 ปี หรือการที่จะต้องทำให้น้ำหนักตัวลดลงเดือนละ 1 กิโลกรัม เป็นต้น การกำหนดเป้าหมายอยากที่จะลดน้ำหนักแบบไม่ระบุตัวเลข แค่เราอยากที่จะลดลงนั้น จะทำให้เราไม่สามารถวางแผนการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม และจะทำให้ไม่นานคุณก็จะหลงลืมมันไป แต่ถ้าเราอยากที่จะกำหนดเป้าหมายให้บรรลุผลสำเร็จนั้น เราจึงต้องตั้งเป้าหมายพร้อมเกณฑ์การวัดผลที่มีรอบระยะเวลาที่มีการบันทึกผล และแบ่งเป้าหมายทั้งปีออกเป็นหน่วยเวลาย่อยๆ นอกจากนี้ควรมีเป้าหมายเพิ่มเติม เช่น การออกกำลังกายวันละอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรืออย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ด้วยการวิ่ง ว่ายน้ำหรือปั่นจักรยาน เป็นต้น รวมถึงการวัดผลการตรวจสุขภาพประจำปี ว่าปีนี้จะต้องมีผลการตรวจ



ร่างกายให้ผลของระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำกว่า 100 ลดจากปีก่อน
ที่ผลของระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาก การวางแผนเป้าหมายด้านสุขภาพ
ถือเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตนะครับ

**2. การกำหนดเป้าหมายในรูปแบบการวัดผลได้ไม่ตรงกับ
ผลลัพธ์ที่ต้องการอย่างแท้จริง** เช่น “การที่ปีนี้เราจะไม่ไปทำงานสาย”
การตั้งเป้าหมายแบบนี้จะเป็นการวางแผนที่ไม่ชัดเจนที่เรียกว่า
ไม่ตรงเป้าหมายเพราะในความเป็นจริงการที่เราไปทำงานให้เร็ว
หรือทันเวลา แต่การวัดผลของการทำงานโดยทั่วไป ที่เรียกว่า
ประสิทธิภาพการทำงาน นั้นในหลายๆ ที่ทำงานไม่สามารถใช้การ
เข้างานเร็วเป็นตัวตัดสินการประเมินผลงาน ดังนั้น เราควรกำหนด
จุดประสงค์ที่แท้จริง ชัดเจน เพราะการที่เราสามารถมาทำงานได้
ทันเวลา แต่ในเวลาว่างไม่ได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และ
ประสิทธิผล เราก็ไม่สามารถที่จะเป็นพนักงานดีเด่นได้ รวมถึงเพียง
การเข้ามามีงานไม่สาย แต่เราไม่สามารถทำผลงานออกมาได้
จากการบริหารเวลาว่าง เพียงนั่งไปวันๆ ก็อาจจะถูกเลิกจ้างงานได้

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายที่ดีต้องคำนึงถึงจุดประสงค์หลัก คือ
การเพิ่มเวลาการทำงานเพื่อให้มีเวลาพักผ่อน ทำให้มีผลงานออกมา
ให้ดีขึ้น ไม่ต้องทำงานที่กดดันในเวลาที่เรามีเวลาน้อยลงจากการมา
ทำงานสาย ดังนั้น เราจึงอาจจะต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่เป็น “ปีนี้เราจะ
ตั้งใจทำงานเต็มที่ในทุกวันที่มาทำงานภายใต้การมาทำงานที่ทันเวลา
(ไม่มาสาย) เพื่อที่จะมีเวลาทำงานวันละ 8 ชั่วโมง” การตั้งเป้าหมาย
แบบนี้จะทำให้ได้ผลลัพธ์มากขึ้น ทั้งทางตรง และทางอ้อม รวมทั้ง
อาจที่จะได้รับการพิจารณาเงินเดือนที่เพิ่มขึ้นหรือการได้พิจารณา
โบนัส ประจำปีได้สูงขึ้นอีกครั้ง การวางแผนด้านการเงินอาจ
จะเพิ่มเติมในส่วนของการเพิ่มรายได้จากทรัพย์สิน 20,000 บาท/
เดือน จากการเพิ่มช่องทางกำไรใช้ประโยชน์จากทรัพย์สิน นำเงินไป
ลงทุนนำอสังหาริมทรัพย์มาปล่อยเช่า ฯลฯ หรือการกำหนดเป้าหมาย
เพิ่มเติมด้านการมีเงินเก็บเพิ่มในบัญชี 500,000 บาท เพื่ออนาคตที่
เราจะสามารถมีอิสรภาพทางการเงิน

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเป้าหมายที่วางไว้อย่าพิจารณาแต่จุดหมาย
ปลายทาง เพื่อการบรรลุผลเพียงอย่างเดียว เพราะเราต้องมีการ
มองหาความสุขความสำเร็จในด้านอื่นประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย
การออมเงินอย่างประหยัดแต่อย่าทำให้เราต้องเดือดร้อนในการ
ใช้จ่ายนะครับ รวมถึงค่าใช้จ่ายเพื่อครอบครัวทั้งการพาพ่อแม่ไปทาน
ข้างนอกบ้านอย่างน้อย 1 วันต่อเดือน รวมถึงการพาครอบครัวไปเที่ยว
พักผ่อนต่างจังหวัดปีละ 2 ครั้ง (อย่างน้อยครั้งปี ครั้ง) และด้านสังคม
การแบ่งปันมีการแบ่งปันรายได้มอบให้กับมูลนิธิเด็ก 100,000 บาท

3. การกำหนดเป้าหมายในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา เช่น การตั้ง
เป้าหมายว่า “ปีนี้จะอ่านหนังสือด้านการลงทุนเดือนละ 10 เล่ม”
แต่ในขณะที่คุณยังไม่ได้สนใจเรื่องธุรกิจมาก่อน เช่นเดิมเรา
ทำงานในสายงานที่เกี่ยวกับบริการ การทำร้านอาหาร การเป็นนักดนตรี

ทำงานเป็นช่างไม้ นักกีฬาหรืองานประจำอื่นๆ ที่โดยปกติ
ไม่ค่อยได้เกี่ยวข้องกับธุรกิจการลงทุนหรือเกี่ยวข้องกับน้อยมากทำให้
การตั้งเป้าหมายข้างต้นสุดท้ายไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เพราะ
การตั้งเป้าหมายที่ทำทนายเกินไป จะทำให้เรารู้สึกกดดัน และเป็นการ
ฝืนตัวคุณเองเกินไป ดังนั้นการตั้งเป้าหมายต้องเลือกจากเป้าหมาย
ในสิ่งที่คุณรักหรือสิ่งที่คุณอยากเป็น ภายใต้เงื่อนไขที่มีความเป็น
ไปได้ เช่น ลดจำนวนเป้าหมายการอ่านหนังสือด้านการลงทุนใน
ปีนี้เหลือเดือนละ 2 เล่ม ซึ่งจะเป็นเป้าหมายที่ทำให้เราใกล้เคียง
ความเป็นจริง และที่สำคัญในการตั้งเป้าหมายเพื่อให้บรรลุผลอาจจะ
ดูจากความต้องการเรียนรู้ของตัวเอง อย่าทำไปตามเพื่อนหรือตาม
กระแสที่เราเคยเห็นมา นอกจากนี้จะต้องพิจารณาการได้ประโยชน์
จากเป้าหมาย เช่น จะนำไปใช้ในการลงทุนหรือนำมาเป็นโอกาสใน
งานอาชีพเสริม เช่น นำความรู้ในการลงทุนมาใช้ในการพัฒนาธุรกิจ
รวมถึงการสร้างโอกาสในงานที่ปรึกษาให้มีลูกค้าประจำ 6 รายในปี

4. อย่าตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ตัวเองควบคุมไม่ได้ เช่น
ตั้งเป้าหมายว่า “ปีนี้จะเลื่อนขั้นเป็นผู้จัดการ” ซึ่งการตั้งเป้าหมาย
แบบนี้มันเป็นปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ เพราะการ
พิจารณาการปรับเปลี่ยนตำแหน่งนั้น เป็นการพิจารณาผลงานจาก
บุคคลอื่นหรือนายจ้าง มากกว่าการให้รางวัลของเราเอง ถึงเราจะ
พยายามทำงานเต็มที่ก็ตามเพราะการกำหนดเป้าหมายที่ต้อง
อาศัยปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องสูง จะทำให้เกิดความผิดหวัง เราจึง
ควรตั้งเป้าหมายที่ตัวเองควบคุมได้ดีกว่า เช่น การวางแผนด้านการ
การปรับเปลี่ยนตำแหน่ง มาเป็นการวางแผนด้านการรายได้ เพราะ
ถ้าเป้าหมายจริงๆ ที่เราต้องการจะขึ้นตำแหน่งมาจากความต้องการ
รายได้ที่สูงขึ้น ดังนั้นเราอาจจะเปลี่ยนเป็น “หาเงินให้มากกว่าเดือนละ
50,000 บาท (สมมติ จากฐานเงินเดือนปัจจุบันเดือนละ 40,000
บาท)” แม้ปีนี้เรายังไม่สามารถได้รับการปรับเปลี่ยนตำแหน่งที่จะ
ทำรายได้สูงขึ้น เราก็เพียงแค่พิจารณาช่องทางรายได้อื่นๆ ที่เป็น
รายได้เสริมให้บรรลุเป้าหมายได้ หรือการพิจารณาลดค่าใช้จ่าย
พร้อมเพิ่มเงินออมในแต่ละเดือน ถ้าในปีที่ผ่านมาเฉลี่ยเก็บออม
ได้เดือนละ 8,000 บาท ก็ปรับเปลี่ยนเป็นการตั้งเป้าหมายเพิ่ม
การออมเป็นเดือน 14,000 บาท ในเป้าหมายในปี นี้ รวมถึงการ
ตั้งเป้าหมายการพัฒนาที่สอดคล้องกับเป้าหมาย ด้านการพัฒนา
ตัวเอง: พัฒนาภาษาอังกฤษให้สามารถพูดและบรรยายเป็นภาษา
อังกฤษได้

เพื่อการบรรลุเป้าหมายเรามาดูพิจารณาเพิ่มเติมในด้าน
แนวทางการกำหนดเป้าหมาย 4 ด้านที่ดีที่ใช้ในการเริ่มต้น
โดยเป้าหมายที่ดีสำหรับเราไม่จำเป็นต้องเป็นการวางแผนที่ใหญ่
เกินไป ให้พิจารณาใกล้เคียงจากเดิม แต่เพิ่มเติมให้มากขึ้น และ
ควรที่จะวางแผนเป้าหมายในเรื่องที่จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น
หากทำตามเป้าหมายให้สำเร็จได้ 