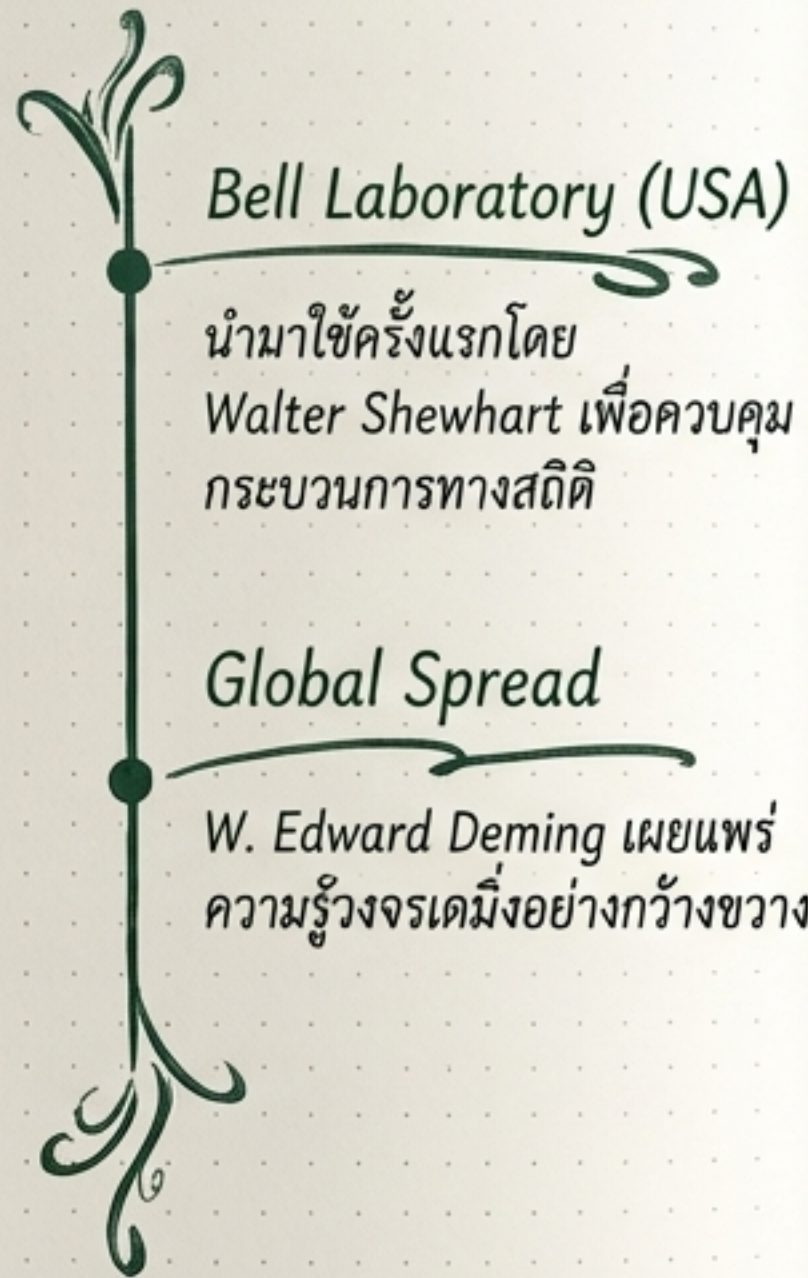




# วงจรคุณภาพชีวิต: The PDCA & SMART Blueprint

คู่มือปฏิบัติการเพื่อเป้าหมายที่จับต้องได้

# ต้นกำเนิดของระบบคิด



วงจร PDCA ได้รับความนิยมมากในประเทศญี่ปุ่น  
ซึ่งให้ความสำคัญกับ 2 พื้นฐาน:  
การสื่อสาร และ  
ความร่วมมือร่วมใจ

## 4 เสาหลักของวงจรเดมिंग

### P = Plan

คือ การวางแผนงานจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ได้กำหนดขึ้น

### C = Check

คือ การตรวจสอบผลการดำเนินงานแต่ละขั้นตอนงานว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนงานในขั้นตอนใด

### D = Do

คือ การปฏิบัติตามขั้นตอนในแผนงานที่เขียนไว้อย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง

### A = Action

คือ การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหาหรือยอมรับแนวทางที่สำเร็จเพื่อใช้ในครั้งต่อไป

# เจาะลึกกระบวนการ 'วางแผน'

การวางแผนที่ดีนั้น  
ต้องวิเคราะห์สถานการณ์  
5W1H  
(Who, What, Where,  
When, Why, How)

1

การศึกษา  
(Study)

การเตรียมงาน  
(Prepare)

2

3

การดำเนินงาน  
(Execute)

การประเมินผล  
(Evaluate)

4

ขับเคลื่อนวงจรสู่ชีวิตจริง

**"วงจร PDCA  
สามารถนำมา  
ประยุกต์ใช้ได้กับ  
ชีวิตของแต่ละ  
บุคคลได้ทุกเรื่อง"**

การนำวงจรการควบคุมคุณภาพมาใช้  
จะนำตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิตในอนาคต



# เข็มทศชวต: เป้าหมายค้ออะไร?

การวางแผนเป้าหมายชวต หมายถึง  
การตั้งเป้าหมายของบุคคลที่ได้วางแผน  
ไว้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เป็นการวางแผน  
เป้าหมายไว้ว่าจะต้องตั้งตสร้าฐานะให้ได้  
เพื่อให้การดำเนินชวตมีคุณภาพ

ถัดไป

# บันได 3 ขั้นของเป้าหมายชีวิต

1

การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นต้น  
(Basic)

2

การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นกลาง  
(Intermediate)

3

การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นสูงสุด  
(Ultimate)

แบ่งเป็น

3.1 เป้าหมายที่ไม่เป็นตัวเงิน  
(Non-financial)

3.2 เป้าหมายที่เป็นตัวเงิน  
(Financial)

สิ่งที่ต้องพิจารณา

## กฎเหล็กของการตั้งเป้าหมาย

- 1 ตั้งเป้าหมายที่แน่นอนและชัดเจน
- 2 เป้าหมายต้องมีความเป็นไปได้
- 3 เป้าหมายนั้นควรจัดลำดับก่อนหลังให้แน่นอน

# เลนส์กรองความสำเร็จ: หลัก SMART

เป้าหมายที่ดีนั้นควรจะกำหนดตามหลักดังนี้

## S

S - Specific:  
จะต้องมีความ  
ชัดเจนและ  
เฉพาะเจาะจง

## M

M - Measurable:  
สามารถวัดผลได้

## A

A - Acceptable:  
สามารถยอมรับได้

## R

R - Realistic:  
อยู่บนพื้นฐานของ  
ความเป็นจริง

## T

T - Timely:  
มีการกำหนดเวลา  
แน่นอน

# การประกอบร่าง: SMART x PDCA



Input:  
SMART Goals  
(Specific, Realistic, Timely...)

Fuels → P (Plan):  
วางแผนอย่าง  
มีทิศทาง

Leads to → A (Action):  
ปรับปรุงแก้ไข  
เพื่อความสมบูรณ์

Drives →  
D (Do):  
ปฏิบัติตามแผน  
อย่างต่อเนื่อง

Requires →  
C (Check):  
ตรวจสอบผล  
การดำเนินงาน



# สมุดพกพาสำหรับอนาคต

- ใช้ PDCA เป็น 'เครื่องยนต์' ในการสร้างมาตรฐาน และปรับปรุงคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง
- ใช้เป้าหมาย 3 ระดับ เป็น 'เข็มทิศ' กำหนดทิศทาง ทั้งด้านการเงินและจิตใจ
- ใช้หลัก SMART เป็น 'เลนส์กรอง' ให้แผนงานมีความชัดเจน เป็นไปได้ และมีกรอบเวลาที่แน่นอน

เริ่มต้นแผนงานของคุณตั้งแต่วันนี้