

# การสร้างวินัยให้ตนเอง

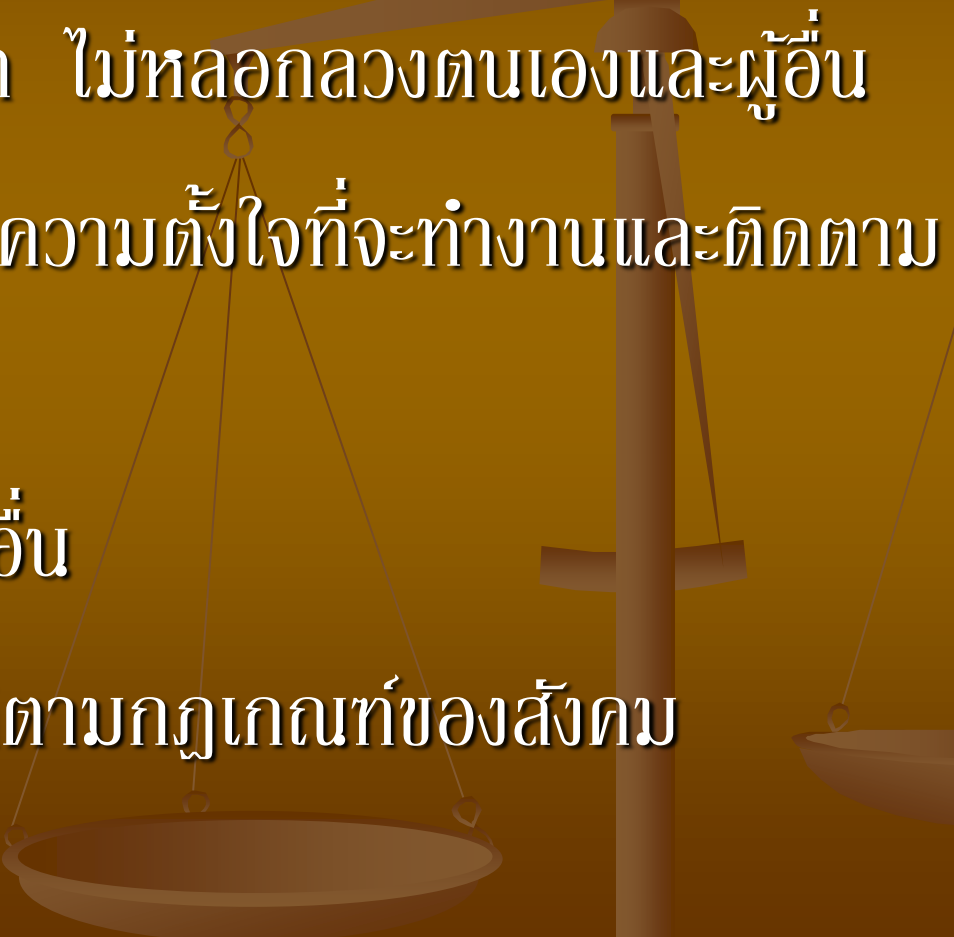


# วินัยในตนเอง หมายถึง

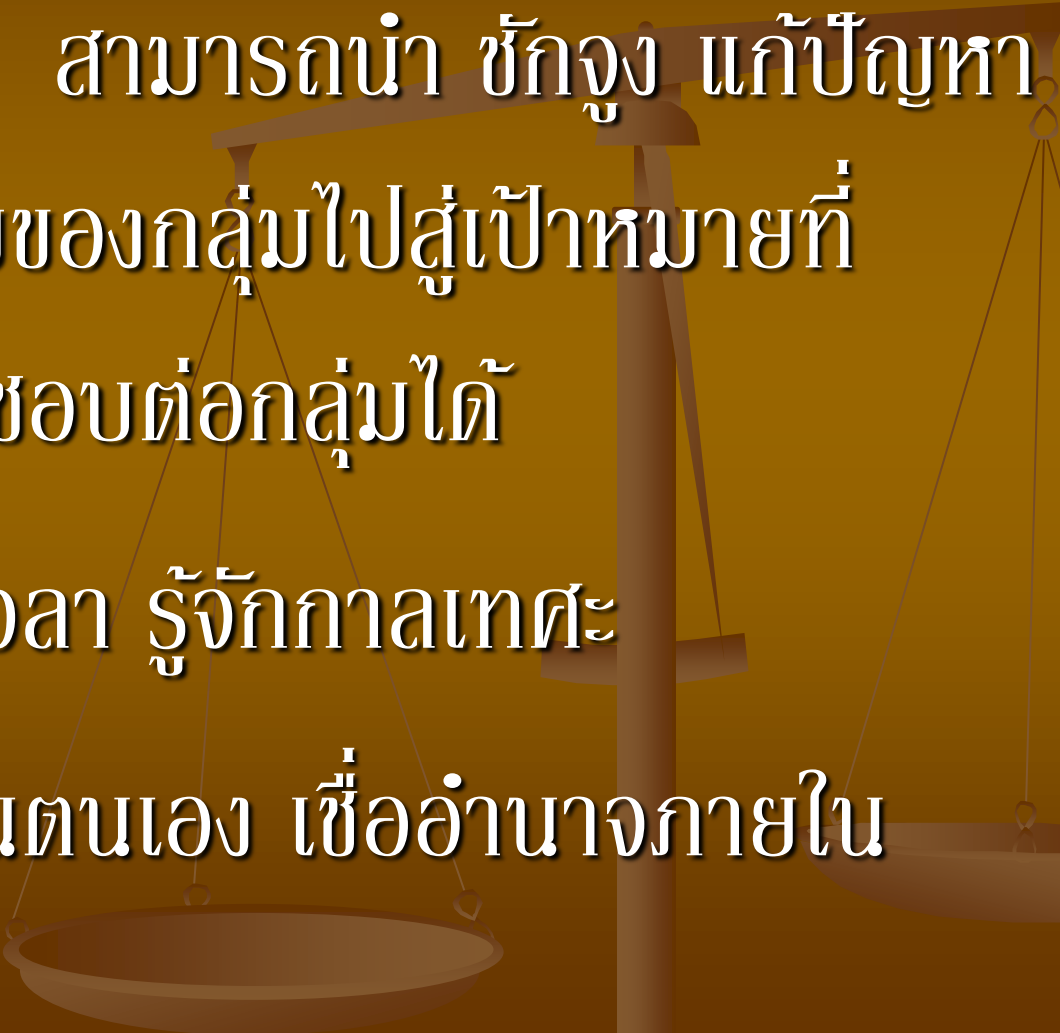
- วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม โดยเกิดจากความรูสึกมองเห็นคุณค่าในการปฏิบัติด้วยตนเอง มิได้เกิดจากอิทธิพลภายนอก เช่น ระเบียบ คำสั่ง การบังคับ ถึงแม้จะมีอุปสรรคก็ยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

# การสร้างวินัยให้ตนเอง

## ■ คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง

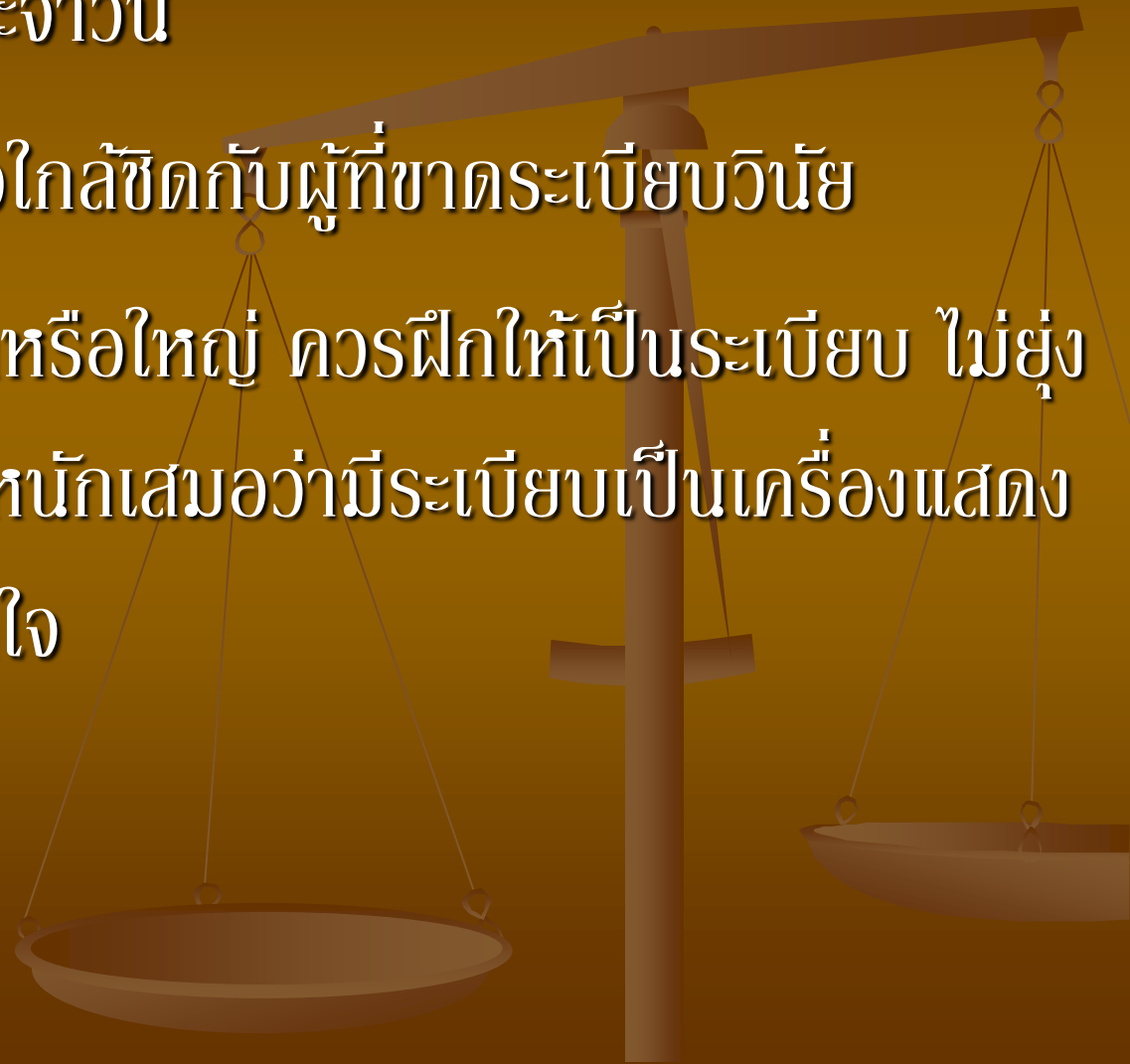
1. มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่หลอกลวงตนเองและผู้อื่น
  2. มีความรับผิดชอบ ความตั้งใจที่จะทำงานและติดตามผลงานที่ได้กระทำแล้ว
  3. เคารพในสิทธิของผู้อื่น
  4. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม
  5. มีลักษณะมุ่งมั่นอนาคต
- 

# คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง

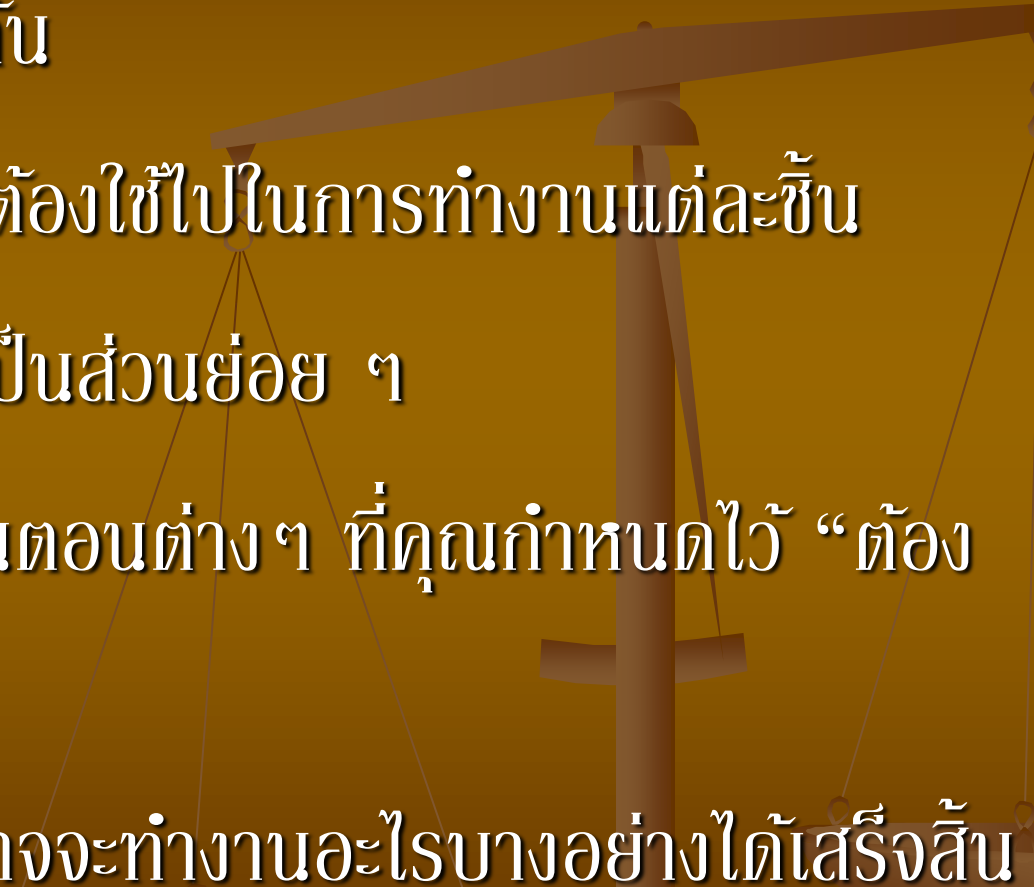
6. มีความเป็นผู้นำ สามารถนำ ชักจูง แก้ปัญหา และดำเนินกิจกรรมของกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนด และรับผิดชอบต่อกลุ่มได้
  7. มีความตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ
  8. มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่ออำนาจภายในตนเอง
- 

# การฝึกหัด มีวิธีการดังนี้

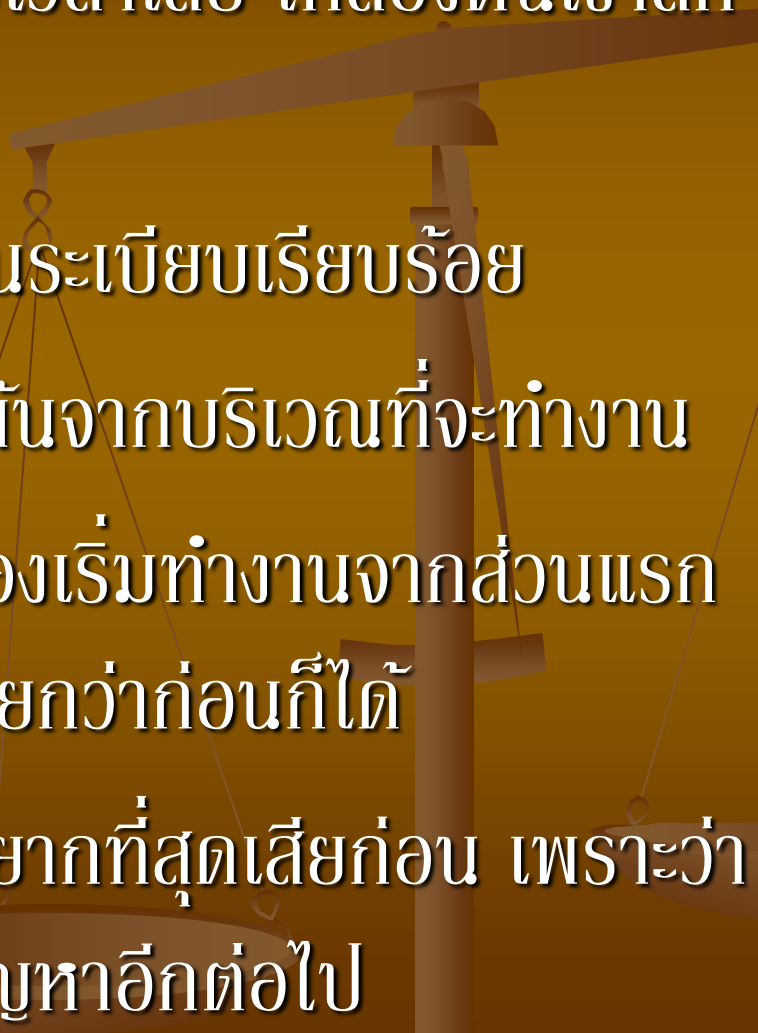
1. มีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน
2. หลีกเลียงการคบหรือใกล้ชิดกับผู้ที่ขาดระเบียบวินัย
3. ทำกิจการใดไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ควรฝึกให้เป็นระเบียบ ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ควรตระหนักเสมอว่ามีระเบียบเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญของจิตใจ



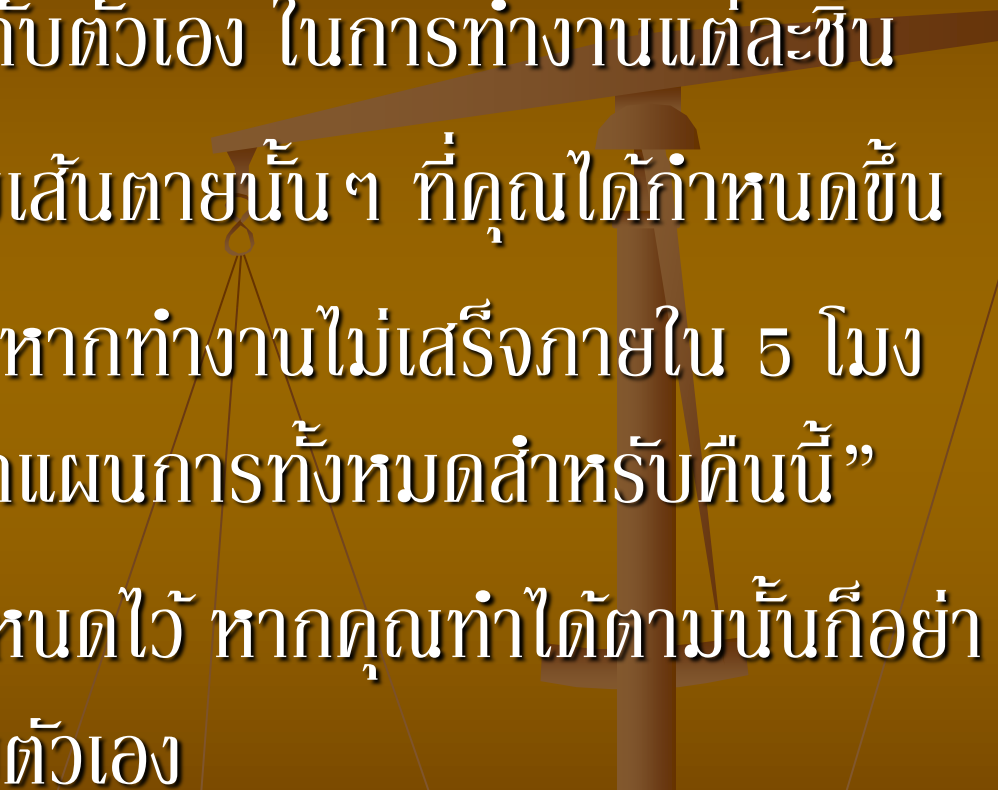
## 27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

1. ยากที่สุดคือการเริ่มต้น
  2. จัดบันทึกระยะเวลาที่ต้องใช้ไปในการทำงานแต่ละชิ้น
  3. ฝึกที่จะแบ่งงานออกเป็นส่วนย่อย ๆ
  4. ฝึกให้รู้สึกเสมอว่า ขั้นตอนต่าง ๆ ที่คุณกำหนดไว้ “ต้องเป็นไปตามแผน”
  5. เพียงแค่ 5 นาที ก็อาจจะทำงานอะไรบางอย่างได้เสร็จสิ้น
- 

## 27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

6. หากคุณรู้สึกว่่า ไม่ค่อยจะมีเวลาเลย ให้ลองตื่นเช้าสักครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง
  7. หัดจัดสถานที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
  8. เอาสิ่งไม่จำเป็นออกไปให้พ้นจากบริเวณที่จะทำงาน
  9. เราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเริ่มทำงานจากส่วนแรกเสมอไปข้ามไปทำส่วนที่ง่ายกว่าก่อนก็ได้
  10. กลับกัน การทำงานส่วนที่ยากที่สุดเสียก่อน เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ก็คงไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป
- 

## 27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

11. กำหนดเส้นตายให้กับตัวเอง ในการทำงานแต่ละชิ้น
  12. บอกคนอื่นเกี่ยวกับเส้นตายนั้นๆ ที่คุณได้กำหนดขึ้น
  13. บอกกับตัวเองว่า “หากทำงานไม่เสร็จภายใน 5 โมง เย็น ก็จะต้องยกเลิกแผนการทั้งหมดสำหรับคืนนี้”
  14. ทุกๆ เส้นตายที่กำหนดไว้ หากคุณสามารถทำตามนั้นก็อย่าลืมที่จะให้รางวัลกับตัวเอง
- 



27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

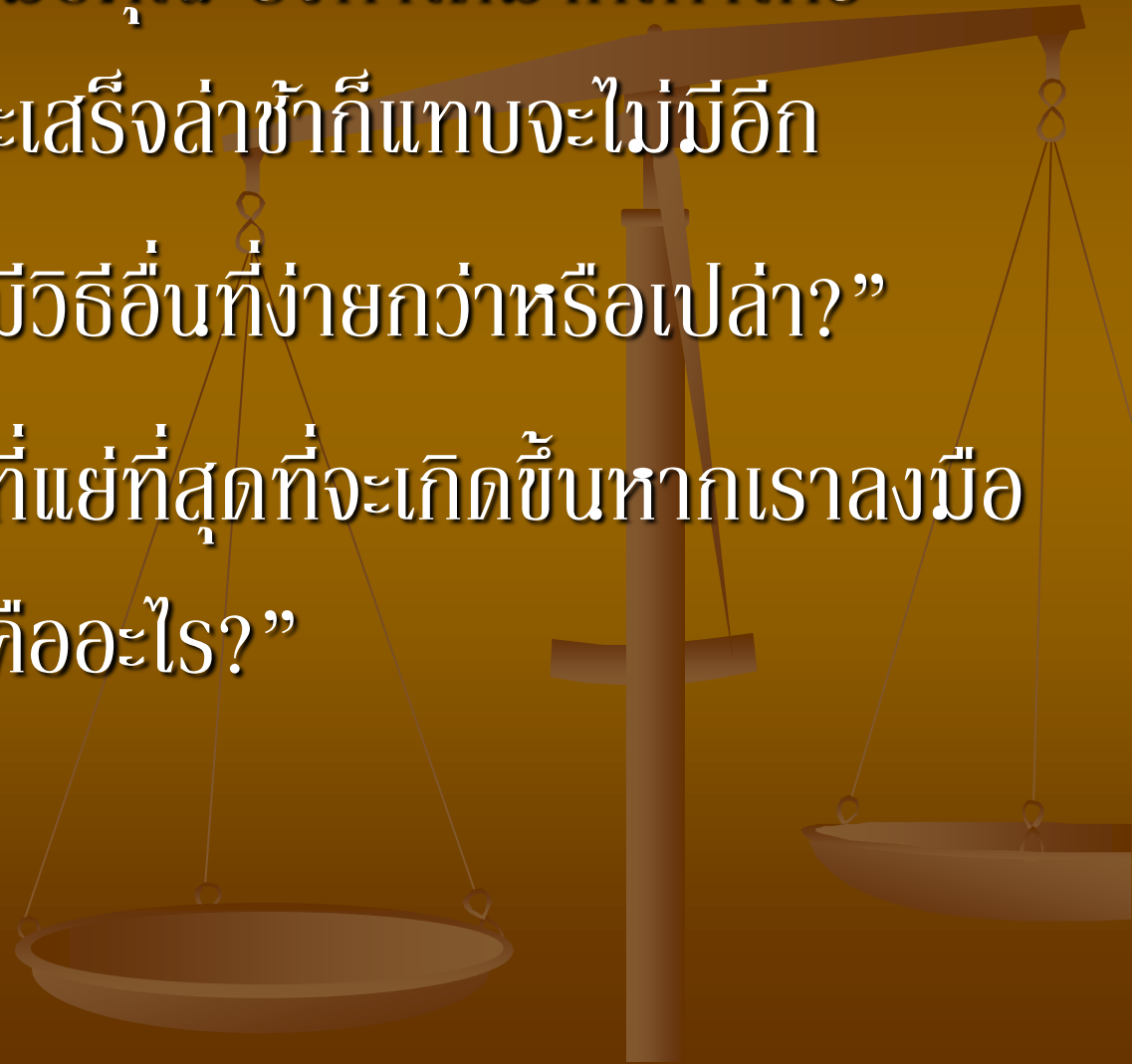
15. ทำงานทันทีที่เข้ามาถึงมือคุณ ยิ่งทำได้มากเท่าไร

โอกาสทำงานใดๆ จะเสร็จล่าช้าก็แทบจะไม่มีอีก

16. ถามตัวเองว่า “ยังมีวิธีอื่นที่ง่ายกว่าหรือเปล่า?”

17. ถามตัวเองว่า “สิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นหากเราลงมือ

ทำอะไรไปสักอย่างคืออะไร?”



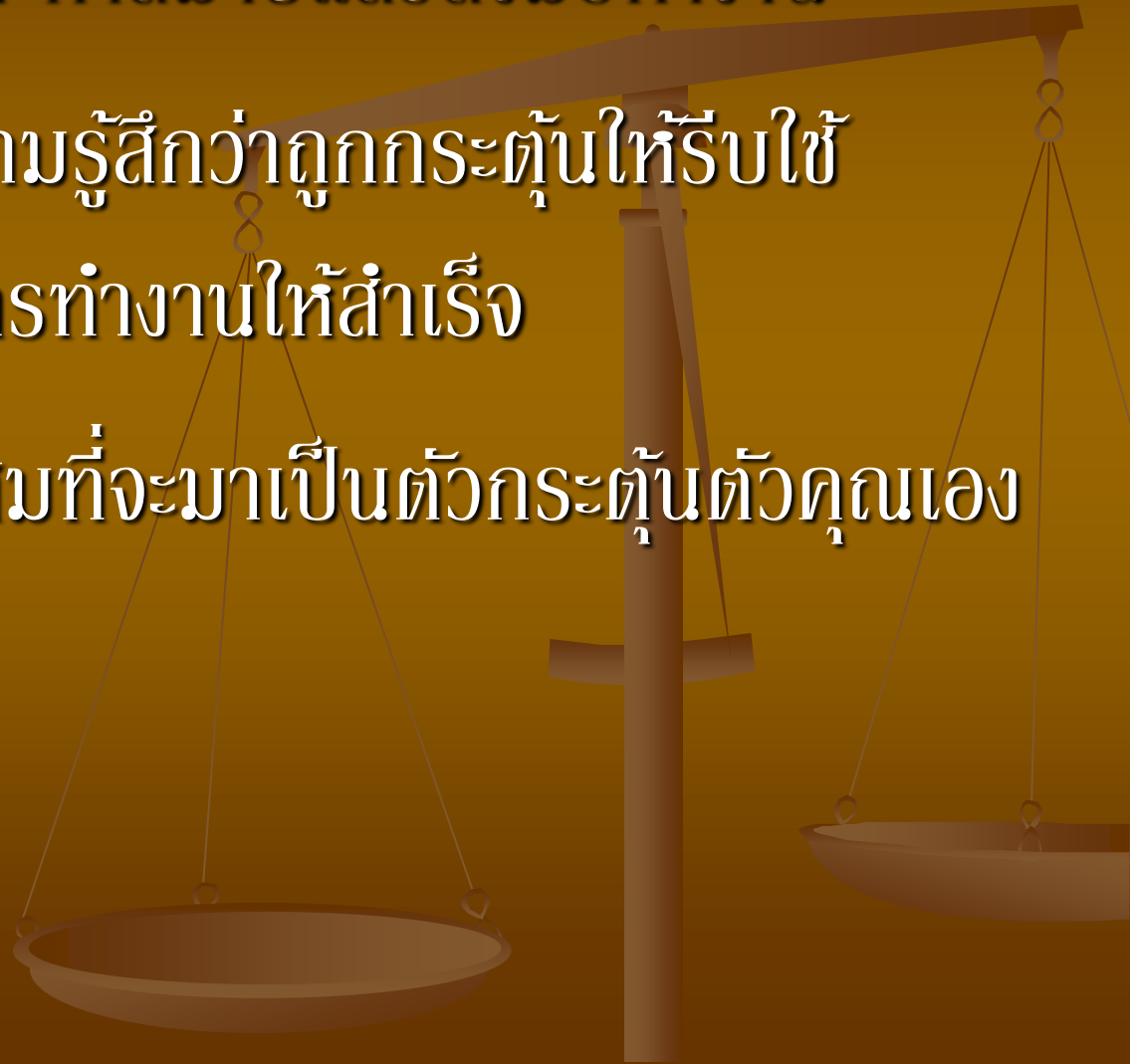
27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

18. นั่งลง สัก 15 นาที ทำสมาธิแล้วลงมือทำงาน

19. เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกว่าคุณกระตุ้นให้รีบใช้  
พลังงานตรงนี้ในการทำงานให้สำเร็จ

20. หาเหตุผลที่เหมาะสมที่จะมาเป็นตัวกระตุ้นตัวคุณเอง

21. มองโลกในแง่ดี



27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

22. ให้คิดเสมอว่าอาจจะเกิดปัญหาใดๆ ได้เสมอ

23. ให้คิดว่าคุณทำดีที่สุดแล้ว ไม่มีใครที่ทำทุกอย่าง  
ได้สมบูรณ์แบบ

24. หากได้สัญญาไว้กับใครว่าจะให้คำตอบในเรื่องใดๆ  
แล้วคุณยังไม่ได้ทำการตัดสินใจ ให้โทรบอก  
“คุณยังไม่ได้ตัดสินใจ” ซึ่งจะทำให้ไม่รู้สึกรำคาญ  
คำพูด

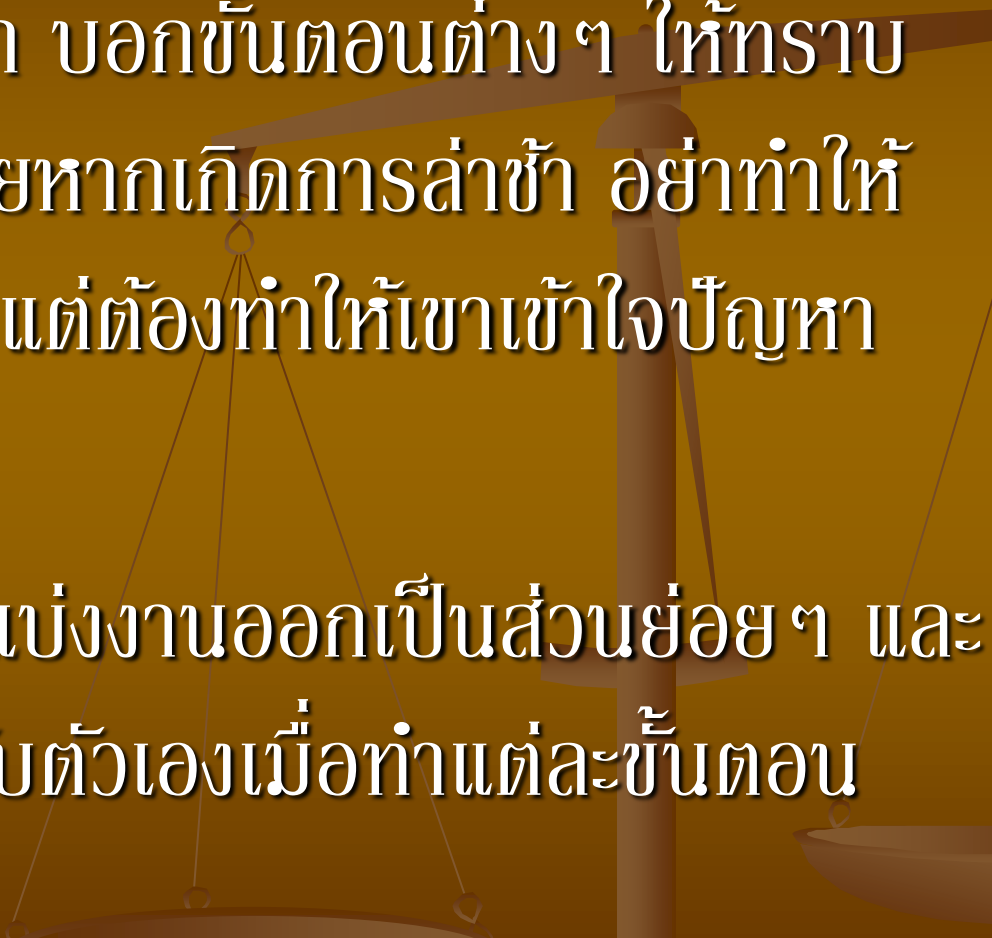
27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

25. นึกไว้ว่าคุณไม่ใช่บุคคลเดียวที่ทำงานได้ดี ดังนั้นให้รู้จักแบ่งงานให้คนอื่น หรือจ้างให้ใครมาทำงานส่วนที่ต้องการแทนที่จะทำเองทั้งหมด

26. ใช้เวลาสำหรับการพักผ่อนเพื่อการพักผ่อนเสมอ คนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งมักจะใช้เวลาที่ควรจะไปทำงาน

27. บางครั้งการผัดผ่อนก็มีเหตุผลในตัวมันเอง

# จะลดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร

1. คุยเรื่องงานกับเขา บอกขั้นตอนต่าง ๆ ให้ทราบ ชี้แจงให้เห็นผลเสียหากเกิดการล่าช้า อย่าทำให้เหมือนเป็นการขู่ แต่ต้องทำให้เขาเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริง
  2. แนะนำให้เขารู้จักแบ่งงานออกเป็นส่วนย่อยๆ และให้รางวัลเล็กๆ กับตัวเองเมื่อทำแต่ละขั้นตอนเสร็จ
- 

จะลดพฤติกรรมการผิดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร

3. อย่าไปทำงานให้กับเขาเด็ดขาด คุณควรทำเพียงแค่นี้  
ให้การสนับสนุนและคำแนะนำเท่านั้น
4. สำหรับสมาชิกในครอบครัว คุณอาจเสนอรางวัลให้  
เมื่อทำงานเสร็จ

