

Articles from Ramamental

วิธีบังคับตัวเองให้ทำงานสำเร็จ

2011-11-12 17:11:44 admin

รองศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ : ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

การบังคับตัวเองเป็นเรื่องที่พูดกันมานานนับเป็นพันๆปี
มนุษย์บังคับอะไรก็ได้แทบทุกอย่าง แต่บังคับตัวเองไม่ได้
ที่ว่าตัวของตัวเองนั้นหมายถึงใจของตัวเอง ปราชญ์กล่าวว่าผู้ที่บังคับใจตนเอง
(ชนะใจ) ได้นับว่าชนะเลิศเพราะจะสามารถบังคับหรือเอาชนะสิ่งอื่นได้ด้วย

คุณบางคนเพียงแต่จะบังคับตัวเองให้ตื่นเช้าก็ยังไม่
นี่เป็นการแพ้ตัวเองอย่างเลวที่สุด
มีคนเป็นอันมากที่กำหนดว่าจะทำงานอย่างนั้นๆไว้อย่างใหญ่โต
หากได้ลงมือจริงๆก็จะพบความสำเร็จอย่างน่าชื่นชม
แต่เมื่อลงมือทำไปสักหน่อยก็เหนื่อยๆจนเลิกล้มไป ตัวเองก็ไม่ได้ก้าวหน้าอะไร
เลยพาลโทษโน่นโทษนี่ ที่จริงความล้มเหลว
ความสำเร็จนั้นเกิดจากที่ไม่อาจเอาชนะใจตนเองได้

ความสำเร็จในการทำงานทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่วินัย

วงการต่างๆไม่ว่าจะเล็กใหญ่เพียงใดจำเป็นต้องมีวินัย
มีฉะนั้นแล้ววงการนั้นก็ไม้อาจทำอะไร ให้สำเร็จได้ ในที่สุดก็ต้องเลิกล้มไป
เมื่อเราเข้าโรงเรียน เราก็พบกับวินัยของโรงเรียน ซึ่งบางที่เราก็พยายามหลีกเลี่ยง
เป็นทหารก็พบกับวินัยที่เข้มงวดยิ่งขึ้น
ถ้าได้เข้าทีมฟุตบอลหรือทีมกีฬา ก็พบกับวินัยอีก
ทีมฟุตบอลหากไม่มีวินัยก็ยากที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้
การที่วงการเหล่านี้จะมีวินัยดี คือให้สมาชิกปฏิบัติตามระเบียบ
ที่วงการนั้นๆตั้งขึ้น สมาชิกทุกคนจะต้องมีวินัยของตัวเองเสียก่อน

คิดว่าแต่ละคนจะต้องมีวินัยของตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญและมีค่าอย่างยิ่ง

ท่านอาจตั้งวินัย หรือระเบียบให้แก่ตัวเอง เช่นว่าตื่นเช้าเวลา
6.00 น. ภายหลังบริหาร 20 นาที เข้าห้องน้ำ แต่งตัว 40 นาที 7.00 น. รับประทานอาหารเช้า
30 นาที แล้วเตรียมตัวไปทำงาน ระเบียบดังนี้ท่านตั้งของท่านเอง
ซึ่งท่านเห็นว่าเหมาะสมกับชีวิตประจำวันของท่านและจะทำให้การปฏิบัติงานของท่านเป็นไป
อย่างราบรื่น

แต่ทำอยู่สองวันก็เลิก ตื่นเสีย 7.00 น. บ้าง
ตื่นแล้วก็นอนหลับเสียก่อนโดยไม่ทันล้างหน้าอย่างนี้ คือทำผิดระเบียบ
ฝ่าฝืนวินัยของตนเอง แต่ก็ไม่มีใครลงโทษท่าน
ไม่เหมือนกับท่านฝ่าฝืนวินัยของโรงเรียน หรือวงงานอื่นๆ
ซึ่งท่านจะต้องถูกลงโทษมิอย่างใดก็อย่างหนึ่ง การที่ท่านฝ่าฝืนระเบียบของท่านเอง
แล้วไม่ต้องมีโทษนั้น ทำให้ได้ใจ ที่นี้ตั้งระเบียบอะไรไว้ ก็ฝ่าฝืนเรื่อยไป

บางคนไม่ตั้งระเบียบ ของชีวิต ไปอย่างเปะปะ
อย่างนี้ไม่มีทางที่จะพบกับความสำเร็จหรือความก้าวหน้า

หากท่านตั้งใจจะกำหนดระเบียบให้ตัวเอง ก็ย่อมทำได้
มีวิธีที่หลายคนได้ทดลองแล้วและประสบผลสำเร็จ

กำหนดความมุ่งหมายของท่านให้ชัดเจน

ความมุ่งหมายนั้นอาจเป็นงานที่ต้องทำในระยะยาว
หรือเป็นงานในวันหนึ่งๆก็ได้ แต่โดยมากเป็นงานที่ต้องใช้เวลา
ท่านต้องเขียนเรื่องที่ท่านต้องการจะทำให้สำเร็จลงเป็นลายลักษณ์อักษร
เพราะจะทำให้ท่านเห็นชัดขึ้น และรู้แผนงานแน่นอนกว่าที่จะติดเอาไว้ในใจ
ท่านต้องเขียนจุดมุ่งหมาย หรือเรื่องที่ท่านต้องทำให้แจ่มแจ้งชัดเจน,
ต่อจากนั้นก็เขียนแผนงานว่าจะทำอะไรก่อนหลังเป็นลำดับไปจนถึงที่สุด

วันหนึ่งมี 1440 นาที ท่านอาจจะใช้เป็น เวลานอนเสีย 440 นาที
ยังมีเวลาอีก 1000 นาทีที่ท่านควรแบ่งเวลานั้นมาสัก 14
นาทีในวันหนึ่งๆวันรุ่งขึ้นท่านจะทำอะไรบ้าง ท่านเคยเขียนแผนงานประจำวัน
บ้างหรือเปล่า เชื่อว่ามีน้อยคนหรืออาจไม่มีเลย แต่ว่าการกระทำดังนี้
เป็นการฝึกตนเองอย่างเยี่ยม มักทำให้ท่าน เป็นคนเอาจริงเอาจัง
หรือที่เรียกว่าเป็นคนเอาการเอางาน

รายการที่จะเขียนไว้สำหรับวันรุ่งขึ้นก็คือ วันรุ่งจะทำอะไรบ้าง
เขียนไว้เป็นเรื่องราวตามลำดับความสำคัญ
ทำเครื่องหมายสำหรับเรื่องที่จะต้องให้เสร็จในวันนั้นๆ
พอรุ่งขึ้นท่านทำตามแผนงานที่กำหนด จนหมดเวลางาน
ท่านก็เอาแผนงานมาดูว่าทำได้ทำอะไรเสร็จไปบ้าง มีอะไรค้างอยู่
จะทำต่อไปวันรุ่งขึ้นอีกอย่างไร

เพราะฉะนั้นการวางแผนชีวิตก็ควรคำนึงถึงเวลาด้วย
อย่างวางแผนอย่างคิดฝัน ต้องดูว่าในวิสัย ที่ท่านจะปฏิบัติได้
และเมื่อได้กำหนดอะไรลงไปแล้ว ก็ต้องบังคับใจปฏิบัติตามแผนให้ได้ตามกำหนด
แรกๆจะรู้สึกว่ายากมากทีเดียว ระยะนี้แหละ ที่ท่านต้องเอาชนะใจให้ได้
หากท่านชนะหนแรก ก็จะทำให้ท่านมีกำลังใจแรงขึ้น
ต่อไปท่านก็เอาชนะใจของตัวเองได้ง่ายขึ้น ท่านก็จะกลายเป็นคนมีระเบียบ
มีความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับของคนอื่นๆ

เริ่มทำแต่ส่วนเล็กหรือส่วนย่อยๆก่อน

เวลาจะทำอะไร ถ้าคิดใหญ่โตเกินไปนั้นก็เกิดท้อ
เขาจึงแนะนำควรแยกส่วนใหญ่นั้นออกเป็นส่วนย่อยๆทำให้เสร็จๆไปที่ละส่วนจะไม่เหนื่อยแรง
และทำได้ง่าย เมื่อแรกลงมือทำนั้นรู้สึกอึดอัดใจ คิดอะไรไม่ออก
ทำอะไรก็ไม่ค่อยคล่องแคล่ว แต่ถ้าตั้งใจทำต่อไป ก็จะรู้สึกว่าการทำได้รวดเร็ว
คล่องแคล่วขึ้น ข้อสำคัญอยู่ที่ลงมือทำนั้น

มีข้อแนะนำปลีกย่อยอีกสองสามอย่าง ดังต่อไปนี้

1. ต้องพยายามรักษาระเบียบและความเรียบร้อย

2. ฝึกตัวให้พักผ่อนเป็น
3. ลองทำงานที่ยากเสียบ้าง



Ramamenthal

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email