

## วิถีแห่ง “วินัย” กุญแจไขสู่ความสุข

คนส่วนใหญ่มักมีมุมมองต่อเรื่อง “วินัย” ว่านำไปสู่ความตึงเครียด โดยลืมมองมุมกลับว่าการขาดวินัยคือชนวนแห่งความล้มเหลว การเกิดปัญหาทับถมซ้ำซ้อน และนำไปสู่ความเครียด ความทุกข์จนถึงขั้นฆ่าตัวตายเพราะไร้ทางออกในที่สุด

ตัวอย่างใกล้ตัวง่าย ๆ คือ การจ่ายแบบ “ขาดวินัยทางการเงิน” ทั้งระดับกระเป๋าชาวบ้าน ไปจนถึงกระเป๋าประเทศชาติ นำไปสู่การกู้ กู้ และกู้ อันเป็นต้นทางแห่งความระทมทุกข์และนานาปัญหาเริ่มรุมเร้าในบั้นปลาย

ในสังคมไทยเรามีเสียงบ่นเสมอว่า คนไทยติดนิสัย “ทำอะไรตามใจ คือไทยแท้” เป็นสังคมที่ขาดวินัย ทำให้เจริญช้า ไม่ว่าคำกล่าวที่ว่าเป็นเรื่องจริงเพียงไร แต่ก็ดูเหมือนจะเป็นที่ยอมรับและมีการกล่าวซ้ำๆ สืบต่อกันมาจนถึงวันนี้

“วิถีสุข” ฉบับนี้ ขอนำข้อคิดดีๆ จาก **ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์** แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ที่อยู่ใน [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th) ว่าด้วยการสร้างวินัยอย่างฉลาดเพื่อให้ชีวิตและงานประสบความสำเร็จ ชีวิตเป็นสุขมานาน่าเสนอ

### ความสำเร็จในการทำงานทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่วินัย

ศ.นพ.รณชัย ระบุว่า ทุกวงการไม่ว่าจะเล็กใหญ่เพียงใดจำเป็นต้องมีวินัย มิฉะนั้นแล้ววงการนั้นก็ไม้อาจทำอะไรให้สำเร็จได้ ในที่สุดก็ต้องเลิกล้มไป

“เมื่อเราเข้าโรงเรียน เราก็พบกับวินัยของโรงเรียน ซึ่งบางทีเราก็พยายามหลีกเลี่ยง เป็นทหารก็พบกับวินัยที่เข้มงวดยิ่งขึ้น ถ้าได้เข้าทีมฟุตบอลหรือทีมกีฬา ก็พบกับวินัยอีก ทีมฟุตบอลหากไม่มีวินัยก็ยากที่จะเอาชนะคู่แข่งได้ การที่วงการเหล่านี้จะมีวินัยดี คือให้สมาชิกปฏิบัติตามระเบียบ ที่วงการนั้นๆ ตั้งขึ้น สมาชิกทุกคนจะต้องมีวินัยของตัวเองเสียก่อน”

ต่อไปนี้เป็นวิธีคิดและวิธีการในการสร้างวินัยให้ตนเอง

#### - กำหนดความมุ่งหมายให้ชัดเจน

ความมุ่งหมายนั้นอาจเป็นงานที่ต้องทำในระยะยาว หรือเป็นงานในวันหนึ่งๆ ก็ได้ แต่โดยมากเป็นงานที่ต้องใช้เวลานาน ท่านต้องเขียนเรื่องที่ท่านต้องการจะทำให้สำเร็จลงเป็นลายลักษณ์อักษร เพราะจะทำให้ท่านเห็นชัดขึ้น และรู้แผนงานแน่นอนกว่าที่จะติดเอาไว้ในใจ ท่านต้องเขียนจุดมุ่งหมาย หรือเรื่องที่ท่านต้องทำให้แจ่มแจ้งชัดเจน ต่อจากนั้นก็เขียนแผนงานว่าจะทำอะไรก่อนหลังเป็นลำดับไปจนถึงที่สุด

- **เริ่มทำจากส่วนเล็กหรือส่วนย่อยๆ ก่อน**

เวลาจะทำอะไร ถ้าคิดใหญ่โตเกินไปนักก็จะเกิดท้อจึงมีข้อเสนอแนะว่าควรแยกส่วนใหญ่นั้นออกเป็น ส่วนย่อยๆ แล้วทำให้เสร็จไปที่ละส่วน จะพบว่าไม่เหน็ดเหนื่อยและทำได้ง่าย เมื่อแรกลงมือทำนั้นอาจรู้สึกอึดอัดใจ คิดอะไรไม่ออก ทำอะไรก็ไม่ค่อยคล่องแคล่ว แต่ถ้าตั้งใจทำต่อไป ก็จะมีกำลังใจมากขึ้น คล่องแคล่วขึ้น

เคล็ดลับสำคัญในการปูพื้นฐานการสร้างวินัยให้ตนเองนั้น ศ.นพ. ฤษชัช ระบุว่า อย่าวางแผนอย่างคิด ผัน ต้องดูว่าในวิสัยที่ปฏิบัติได้จริง และเมื่อได้กำหนดอะไรลงไปแล้วต้องบังคับใจปฏิบัติตามแผนให้ได้ตาม กำหนด

“แรกๆ จะรู้สึกว่ายากมากทีเดียว ระยะเวลาสั้นๆ ที่ท่านต้องเอาชนะใจให้ได้ หากท่านชนะหนแรก ก็จะทำให้ท่านมีกำลังใจแรงขึ้น ต่อไปท่านก็เอาชนะใจของตัวเองได้ง่ายขึ้น ท่านก็จะกลายเป็นคนมีระเบียบ มีความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับของคนอื่นๆ” อาจารย์ให้กำลังใจ

ท้ายสุด รศ. ฤษชัช มีข้อเสนอแนะปลีกย่อยอีกบางประการ นั่นคือ **หนึ่ง** ต้องพยายามรักษาระเบียบและความเรียบร้อย **สอง** ฝึกตัวเองให้พักผ่อนเป็น และ **สาม** คือ ลองทำงานที่ยากเสียบ้าง

นี่คือหนึ่งในฐานอันแข็งแกร่งของการมีชีวิตที่ถูกคุกคามจากความทุกข์ที่มีสาเหตุจากความเครียด ชีวิตที่สับสน และผิดพลาดซ้ำๆ ได้อย่างชะงัด

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th/>

**สร้างวินัย ใช้เวลาแค่วันละ 14 นาที!**

วันหนึ่งมี 1,440 นาที ท่านอาจจะใช้เป็น เวลานอนเสีย 440 นาที ยังมีเวลาอีก 1,000 นาที ท่านควรแบ่งเวลานั้นมาสัก 14 นาทีในวันหนึ่งๆ ว่าวันรุ่งขึ้นท่านจะทำอะไรบ้าง ท่านเคยเขียนแผนงานประจำวัน บ้างหรือเปล่า เชื่อว่ามีน้อยคนหรืออาจไม่มีเลย แต่ว่าการกระทำดังนี้ เป็นการฝึกตนเองอย่างเยี่ยม

รายการที่จะเขียนไว้สำหรับวันรุ่งขึ้นก็คือ วันรุ่งขึ้นจะทำอะไรบ้าง เขียนไว้เป็นเรื่องราวตามลำดับความสำคัญ ทำเครื่องหมายสำหรับเรื่องที่จะต้องให้เสร็จในวันนั้นๆ พอรุ่งขึ้นท่านทำตามแผนงานที่กำหนด จนหมดเวลางาน ท่านก็เอาแผนงานมาดูว่าได้ทำอะไรเสร็จไปบ้าง มีอะไรค้างอยู่ จะทำต่อไปวันรุ่งขึ้นอีกอย่างไร

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติภรณ์ 081 449 7479