

จัดชีวิตอย่างไรให้สมดุล?

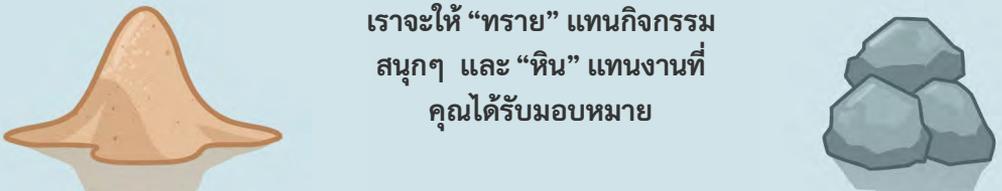
ทำไมคุณควรทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อน แล้วค่อยทำกิจกรรมสนุกๆที่คุณชอบ? ใบฝึกความคิดนี้จะช่วยให้คุณรู้คำตอบ



กิจกรรมสนุก ๆ



งานที่ได้รับมอบหมาย



เราจะให้ “ทราย” แทนกิจกรรมสนุกๆ และ “หิน” แทนงานที่คุณได้รับมอบหมาย

ข้อคิด

ถ้าคุณใส่หินในถังก่อน แล้วค่อยใส่ทรายลงไป คุณจะมีที่พอสำหรับทั้งสองอย่าง แต่ถ้าคุณใส่ทรายในถังก่อนก็จะใส่หินทั้งหมดลงไปไม่ได้



คุณเลือกทำอะไรก่อน?

ดูรูป แล้วทำเครื่องหมายในช่อง (A หรือ B) ที่ตรงกับนิสัยของคุณมากที่สุด



A

ฉันเลือก “ทราาย” ก่อน

B

ฉันเลือก “หีน” ก่อน

ลองวิธีนี้:

เขียนออกมาว่าแต่ละสัปดาห์คุณได้รับ
มอบหมายให้ทำอะไรบ้าง

เขียนออกมาว่าคุณชอบทำกิจกรรมสนุกๆ
อะไรบ้าง เช่น ชอบเล่นหรือดูกีฬาอะไร



ตอนนี้ เอรารายการทั้งสองชุดที่คุณเขียนมารวมกัน แล้วเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยตาม
ความคิดของคุณ จากนั้น เช็คว่ากิจกรรมไหนเป็น “ทราย” และกิจกรรมไหนเป็น “หิน”



| |  |  |
|----------|---|---|
| 1 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

สิ่งที่คุณจัดให้อยู่ในอันดับต้นๆ เป็นงานที่คุณได้รับมอบหมายหรือเป็นกิจกรรมสนุกๆ?
ถ้าคุณจัดให้กิจกรรมสนุกๆ มาก่อน คุณอาจต้องปรับเปลี่ยนบางอย่างเพื่อจะทำงาน
ทุกอย่างให้สำเร็จได้

ถ้าคุณเลือกทำงานที่ได้รับมอบหมายก่อน
คุณก็จะทำสิ่งที่สำคัญให้เสร็จได้และมีเวลาทำกิจกรรมสนุกๆ ด้วย

“มองให้ออกว่าอะไรสำคัญกว่า”—ฟิลิปปี 1:10