

จัดชีวิตอย่างไรให้สมดุล?


ทำไมคุณควรทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อน แล้วค่อยทำกิจกรรมสนุกๆ ที่คุณชอบ? ใบฝึกความคิดนี้จะช่วยให้คุณรู้คำตอบ




กิจกรรมสนุก ๆ



งานที่ได้รับมอบหมาย



เราจะให้ “ทราย” แทนกิจกรรม
สนุกๆ และ “หิน” แทนงานที่
คุณได้รับมอบหมาย



ข้อคิด

ถ้าคุณใส่หินในถังก่อน แล้วค่อยใส่ทรายลงไป คุณจะไม่มีพอ
สำหรับทั้งสองอย่าง แต่ถ้าคุณใส่ทรายในถังก่อนก็จะใส่หิน
ทั้งหมดลงไปไม่ได้



คุณเลือกทำอะไรก่อน?

ดูรูป แล้วทำเครื่องหมายในช่อง (A หรือ B) ที่ตรงกับนิสัยของคุณมากที่สุด



A

☐

ฉันเลือก “ทราย” ก่อน



B

☐

ฉันเลือก “หิน” ก่อน

ลองวิธีนี้:

เขียนออกมาว่าแต่ละสัปดาห์คุณได้รับ
มอบหมายให้ทำอะไรบ้าง

เขียนออกมาว่าคุณชอบทำกิจกรรมสนุกๆ
อะไรบ้าง เช่น ชอบเล่นหรือดูกีฬาอะไร



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



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



สิ่งที่คุณจัดให้อยู่ในอันดับต้นๆ เป็นงานที่คุณได้รับมอบหมายหรือเป็นกิจกรรมสนุกๆ?
ถ้าคุณจัดให้กิจกรรมสนุกๆ มาก่อน คุณอาจต้องปรับเปลี่ยนบางอย่างเพื่อจะทำงาน
ทุกอย่างให้สำเร็จได้

ถ้าคุณเลือกทำงานที่ได้รับมอบหมายก่อน
คุณก็จะทำสิ่งที่สำคัญให้เสร็จได้และมีเวลาทำกิจกรรมสนุกๆ ด้วย

“มองให้ออกว่าอะไรสำคัญกว่า”—ฟิลิปปี 1:10