

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....

## ใบงานเรื่อง เมื่อตื่นสาย

วันนี้เป็นวันเสาร์ สุดหล่อ ต้องไปเรียนพิเศษ เวลา 11.00 น. ที่สยาม ปกติสุดหล่อจะตื่นแต่เช้าเพื่อทำงานบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย แต่วันนี้ สุดหล่อ ตื่น 09.00 น. สุดหล่อมีเวลาเหลือแค่ชั่วโมงเดียว งานที่ต้องทำให้เสร็จ ก็คือ

1. ซักชุดนักเรียนและเสื้อผ้าของตัวเอง (ที่หมักไว้ทั้งอาทิตย์)
2. ล้างรถให้พ่อ (ไม่ทำไม่ได้เพราะรับเงินมาแล้ว)
3. อาบน้ำน่องหมา (ตัวโปรดของแม่เสียด้วย)
4. รดน้ำสนามหญ้าหน้าบ้าน

เพื่อนๆ ช่วยสุดหล่อวางแผนการทำงานด้วย

## ใบความรู้เรื่อง จัดใจก่อนจัดการ

เวลาเมื่อไรมากระทบเรา แม้ว่าเป็นสิ่งภายนอกก็ตามสิ่งสำคัญคือเราต้องมาดูใจของเราด้วย ก่อนที่เราจะไปจัดการกับสิ่งภายนอกที่ทำให้เราไม่พอใจหรือทำให้เราทุกข์เราต้องไม่ลืมดูใจของเรา ถ้าเราลืมดูใจเราก็อาจจะเผลอทำสิ่งที่ไม่สมควร ธรรมชาติของคนเรา ชอบมองนอกอยู่แล้ว จริงอยู่เราจำเป็นต้องมองข้างนอกเพื่อความปลอดภัย หรือเพื่อจัดการสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ข้างนอกมันไม่ดีก็ต้องปรับปรุงแก้ไข แต่ว่าอย่าไปเพ่งแต่ข้างนอกจนลืมข้างใน ถ้าเราลืมข้างในแล้ว เราก็ทุกข์ เราควรฉลาดในการสร้างสมดุล มองนอกแล้วก็ต้องไม่ลืมมองในด้วย ความทุกข์จะลดน้อยลง ... ไม่ว่าจะมามีวิกฤติหรือเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือรักษาใจของเราให้ดี

ก่อนจะออกกำลังกายทุกครั้งเราจะต้องมีการ Warm up เพื่อให้ร่างกายพร้อมรับกิจกรรมต่าง ๆ การจัดการกับเรื่องราวของจิตใจก็เช่นเดียวกัน ต้องมีการ Warm up “จัดใจ” ให้พร้อมรับสถานการณ์ ทำใจของเราให้อยู่เหนือปัญหาคือวางปัญหานั้นไว้เสียก่อน จะทำให้เราผ่อนคลาย และไม่เป็นการกดดันตนเอง หากไม่วางปัญหานั้นไว้เสียก่อน จะทำให้เราเครียดหนักอกหนักใจ สมองไม่ปลอดโปร่งทำให้ความคิดคับแคบ การมองปัญหาไม่เปิดกว้าง ไม่เห็นหนทางที่จะแก้ปัญหา

เมื่อมีความทุกข์ หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด ตั้งสติใช้ปัญญา อดทน อดกลั้น หยุดทุกสิ่งทุกอย่างไว้ก่อน ไม่ต้องคิดที่จะแก้ปัญหาภายนอก ... ไม่ว่าจะมามีวิกฤติหรือเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือรักษาใจของเราให้เป็นปกติ มีความรู้สึกตัวกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีสมาธิตั้งมั่นกับลมหายใจ ปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่ดี เมื่อใจสงบแล้วนั้นแหละจึงค่อยไป “จัดการ” กับปัญหา นี้แหละเรียกว่า “ต้องจัดใจก่อนจัดการ”

*ก่อนจะทำสิ่งใด จงรักษาใจก่อน ด้วยความระวังระไวรอบด้าน*

*เพราะชีวิตเริ่มต้นออกมาจากใจ*

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....

## ใบงานเรื่อง วิกฤติชีวิตของน้องหนู

หลังจากชมเรื่องวิกฤติชีวิตของน้องหนู แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. ความเครียด ความกังวลใจของคุณน้องหนูคือเรื่องใดบ้าง

.....  
.....  
.....

2. การยอมรับความจริงเกี่ยวกับปัญหาของคุณน้องหนู ส่งผลอย่างไรต่อการจัดการปัญหาของเธอ

.....  
.....  
.....

3. คุณน้องหนูมีวิธีจัดการกับความเครียด ความกังวลใจของตนอย่างไร

.....  
.....  
.....

4. นอกจากตัวคุณน้องหนูเอง อะไรบ้างเป็นปัจจัยเอื้อที่ทำให้คุณน้องหนู ผ่านวิกฤติชีวิตมาได้

.....  
.....  
.....

5. ถ้านักเรียนประสบปัญหาเช่นเดียวกับคุณน้องหนู นักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

.....  
.....  
.....

## ใบความรู้เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

ทุกคนบนโลกใบนี้มีเวลาเท่าเทียมกันคือ 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม มองจากแง่มุมของเศรษฐศาสตร์ เวลาของทุกคนมีคุณค่าไม่เท่ากัน การบริหารเวลาของแต่ละคนจึงหมายถึงความแตกต่าง



ครั้งหนึ่งเล่าปีขอคำแนะนำเรื่องการจัดลำดับความสำคัญของงานจากขงเบ้ง ขงเบ้งบอกให้ลูกน้องไปเตรียมก้อนหิน ก้อนกรวด ก้อนทราย และน้ำจำนวนหนึ่ง พร้อมทั้งเหล็กใหญ่หนึ่งใบ

ขงเบ้งชี้ไปที่ถังเหล็กกับกองวัสดุที่ผู้ช่วยได้เตรียมเสร็จไว้มุมห้องพร้อมกล่าวว่า "คำตอบของการบริหารชั้นสูงอยู่ในถังเหล็กใบใหญ่นี้แหละ ความจุของถังนี้เปรียบเสมือนขีดความสามารถของคน ๆ หนึ่ง ในช่วงเวลาหนึ่ง ก้อนกรวด เปรียบได้กับงานที่สำคัญและเร่งด่วน ก้อนหิน คือภาระที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เม็ดทรายเปรียบได้กับภาระที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ และน้ำคือหน้าที่ที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน"

	เร่งด่วน	ไม่เร่งด่วน
สำคัญ	ก. งานประเภทที่เป็นก้อนกรวด เช่น ปัญหาที่ประชิดตัว งานที่มีกำหนดแน่นอน	ข. งานประเภทที่เป็นก้อนหิน เช่น การวางแผนเรียนต่อ
ไม่สำคัญ	ค. งานประเภทที่เป็นเม็ดทราย เช่น ตอบเมล คุยโทรศัพท์ในเรื่องทั่วไป	ง. งานประเภทที่เป็นน้ำ เช่น งานจุกจิกทั่วไป

“ปกติท่านเน้นงานประเภทใด” ขงเบ้งถาม “ก็ต้องเป็นประเภท ก.” เล่าปี่ตอบอย่างไม่ลังเล “แล้วงานประเภท ข. ละ” ขงเบ้งถามต่อไป เล่าปี่ตอบว่า “ข้าฯตระหนักถึงความสำคัญของงานประเภท ข. แต่ก็ไม่มีเวลาพอที่สนใจมัน” “เป็นอย่างนี้ใช่ไหม” ขงเบ้งถาม พรางใส่กรวดลงไปในถังเหล็กจนเต็ม แล้วพยายามใส่ก้อนหินเข้าไปซึ่งใส่ไม่ได้ เล่าปี่ตอบว่า “ใช่” “และหากเปลี่ยนวิธีบรรจุใหม่ล่ะ”

ขงเบ้งถามต่อพรางใส่ก้อนหินทีละก้อนเข้าไปในถังก่อนจนใส่ไม่ได้แล้ว จึงถามเล่าปี่อีกว่า “ตอนนี้ถึงเหล็กเต็มแล้วจะใส่อะไรลงไปอีกไม่ได้ใช่ไหม” ซึ่งเล่าปี่ตอบว่า “ใช่” “จริงหรือ” ขงเบ้งถามแล้วหยิบก้อนกรวดใส่เข้าไปข้างบนถังแล้วเขย่าให้ก้อนกรวดตกลงไปในถังจนหมด

“บัดนี้ถึงเหล็กในนี้ใส่อะไรลงไปอีกได้หรือไม่” ขงเบ้งพูดพรางเทเม็ดทรายลงไปอีกจนหมด “แล้วที่นี้จะใส่อะไรลงไปอีกได้ไหม” ขงเบ้งถามต่อไป แต่ก่อนที่เล่าปี่มีโอกาสตอบ ขงเบ้งก็ตักน้ำที่เตรียมไว้ใส่ลงไปจนถึงเหล็กอีกจนหมด “ตอนนี้ท่านเข้าใจความหมายของการทดลองนี้แล้วหรือยัง” เล่าปี่ตอบว่า “เข้าใจแล้ว” พร้อมกับถามต่อว่า “นี่คือสิ่งที่ท่านกล่าวถึงเมื่อสักครู่เกี่ยวกับการจัดการแบบแยกประเภท และเลือกการจัดการก่อนหลังใช่หรือไม่” ขงเบ้งตอบว่า “ใช่แล้ว การทดลองชี้ให้เห็นว่าหากถังเหล็กตั้งแต่แรกก็เต็มเต็มไปด้วยก้อนกรวด ทรายและน้ำ ก็คงไม่มีโอกาสใส่ก้อนหินลงไปได้ แต่ถ้าใส่ก้อนหินลงไปก่อนในถังยังมีเนื้อที่ที่จะใส่สิ่งอื่นๆ เข้าไปได้อีก ดังนั้น การบริหารเวลาที่ได้ผลต้องดูว่า อะไรคือก้อนหิน อะไรคือก้อนกรวด เม็ดทราย และน้ำฯลฯ และไม่ว่าจะเป็นประการใดก็ต้องใส่ก้อนหินลงไปในถังเป็นอันดับแรก”

เล่าปี่ยังถามว่า “แล้วการวิเคราะห์แยกแยะเรื่องต่างๆ ออกเป็นสี่หมวดนี้มีผลอย่างไร” ขงเบ้งตอบว่า “บุคคลจำพวกที่วุ่นอยู่กับเรื่องราวประเภทก้อนกรวด ย่อมมีความรู้สึกถูกเวลากดดันและวนเวียนอยู่ในแดนวิฤตจนอ่อนล้า พวกที่เน้นเรื่องประเภทเม็ดทรายจะขาดพลังสร้างสรรค์ ชอบฟังคำพูดเพราะหู คบคนแบบผิวเผิน พวกที่นิยมเรื่องราวประเภทน้ำมักบกพร่องเรื่องสำนึกรับผิดชอบ แม้กระทั่งเรื่องสารทุกข์สุกดิบของตนเอง” ขงเบ้งตอบ “ท่านทราบไหมว่าก้อนกรวดมาจากไหน ก็มาจากก้อนหินที่แตกสลายไป” และเสริมว่า “คนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องประเภทก้อนหินจะมีก้อนกรวดน้อย คนที่เน้นก้อนกรวดก็จะมีก้อนกรวดเยอะตลอด”

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=421217>

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....

## ใบงานเรื่อง การลำดับความสำคัญของปัญหา

จากแนวคิดจากเอกสารประกอบเรื่องการลำดับความสำคัญของปัญหา ให้นักเรียนเติมปัญหา ต่าง ๆ ที่นักเรียนประสบอยู่ในขณะนี้ลงในตารางให้เหมาะสม และนำผลงานที่ทำเรียบร้อยแล้วแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ อีก 2 - 3 คน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และให้คำแนะนำแก่กันว่าสิ่งที่เติมเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

	เร่งด่วน	ไม่เร่งด่วน
<b>สำคัญ</b>	ก. ประเภทที่เป็นก้อนกรวด เช่น ปัญหาที่ประชิดตัว งานที่มีกำหนดแน่นอน	ข. ประเภทที่เป็นก้อนหิน เช่น การวางแผนเรียนต่อ
<b>ไม่สำคัญ</b>	ค. ประเภทที่เป็นเม็ดทราย เช่น ตอบเมล คุยโทรศัพท์ในเรื่องทั่วไป	ง. ประเภทที่เป็นน้ำ เช่น ปัญหาจุกจิกทั่วไป

นักเรียนเรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

.....

.....