

ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง วินัยในตนเอง	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง วินัยในตนเอง	จำนวน 6 ชั่วโมง
รายวิชา ส23236 หน้าที่พลเมือง 6	จำนวน 0.5 นก. เวลาเรียน 1 ชม./สัปดาห์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 วินัยในตนเอง

1. วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง โดยเกิดจากการสำนึกขึ้นมาเอง ทั้งนี้จะต้องไม่กระทำการใดๆ อันจะเกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต แต่จะต้องก่อให้เกิดความเจริญต่อตนเองและผู้อื่นโดยไม่ขัดต่อระเบียบของสังคมและศีลธรรม มีความตั้งใจ และมั่นใจในพฤติกรรมที่แสดงออกมาว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเองและสังคม



2. ความสำคัญของการมีวินัยในตนเอง

1. ถ้าไม่มีวินัยในตนเอง ชีวิตก็จะสับสนยุ่งเหยิง สังคมจะวุ่นวาย ไร้สาระสลาย ทำลายโอกาสในการที่จะดำเนินชีวิตที่ดีงามและโอกาสในการพัฒนาตนเองของทุกคน
2. วินัยในตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของลักษณะชีวิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนในชีวิต เราจะไม่สามารถนำชีวิตไปสู่สิ่งที่ตั้งใจได้จนกว่าจะตั้งอยู่บนวินัย วินัยสร้างความรับผิดชอบ

3. วินัยสร้างระเบียบแบบแผน วินัยสร้างคนให้เป็นคนดี วินัยสร้างคนให้เป็นคนเก่ง ดังนั้น วินัยจึงเป็นเรื่องสำคัญ เราจำเป็นต้อง สร้างวินัยให้แก่มนุษย์ตั้งแต่เด็ก

4. สำหรับการจัดการศึกษา ความมีวินัยเป็นสิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนต้องให้ความสำคัญ ในการส่งเสริมให้เกิดขึ้นในวัยเด็ก ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเห็นคุณค่าของควมมีวินัยในตนเอง เพื่อความสุขและความสำเร็จของตนเองและสังคม ดังนั้น การทำจะให้เกิดวินัยขึ้นในหมู่คณะ ไม่ว่าจะเป็นวินัยด้านใด ก็ตามล้วนแต่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม หากแต่ว่าวินัยในตนเองนั้นเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การมีวินัยในสังคมและประเทศชาติต่อไป



3. ความจำเป็นที่ต้องมีระเบียบวินัยในตนเอง

1. วินัยช่วยให้ตนเองเป็นผู้ที่มีระเบียบเรียบร้อย
2. วินัยช่วยให้มีความสามัคคีปรองดองในกลุ่มคน
3. วินัยมีส่วนช่วยให้ประสบ ความสำเร็จ ในชีวิต
4. วินัยช่วยให้ทุกคนรู้จักควบคุม และปกครองตนเองตามหลักประชาธิปไตย หรือ มีวินัยสำหรับตนเอง
5. ช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

ดังนั้นหากเพียรพยายามสร้างระเบียบวินัยในชีวิตของแต่ละคนได้ ท้ายที่สุดเมื่อคนในสังคม คนในประเทศมีลักษณะชีวิตที่มีระเบียบวินัยแล้ว นอกจากตนเองจะก้าวสู่ความสำเร็จแล้ว ยังสามารถพัฒนาสังคมให้มีระเบียบเรียบร้อย ตลอดจนประเทศชาติให้ทัดเทียมกับอารยประเทศด้วย

4. การปฏิบัติตนเป็นผู้มีวินัยในตนเอง

การปฏิบัติตนเป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเอง เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ในทุกสถานที่และโอกาส แต่จำเป็นต้องอาศัยความพยายามในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้ได้

ซึ่งบุคคลที่มีระเบียบวินัยโดยปราศจากอิทธิพลใดๆ มาควบคุมหรือบังคับ ถือเป็นบุคคลที่ควรยกย่องและน่าคบหา

1. ซื่อสัตย์สุจริต ผู้ได้ชื่อว่ามีวินัยในตนเอง ต้องมีความจริงใจ 5 ประการ ดังนี้

1) **จริงต่อการทำงาน** คือทำอะไรทำจริง มุ่งให้งานสำเร็จ โดยใช้แนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2) **จริงต่อหน้าที่** คือ รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความทุ่มเท เอาใจใส่ ไม่เลินเล่อ

หละหลวม หลีกเลี้ยง หรือบิดพลิ้ว

3) **จริงต่อวาจา** คือ พูดความจริง ไม่กลับกลอก รักษาวาจาสัตย์ และทำได้จริงตามสิ่งที่พูด

4) **จริงต่อบุคคล** คือ จริงใจต่อบุคคลรอบข้าง ไม่คิดคดทรยศ หรือนินทาว่าร้าย

5) **จริงต่อความดี** คือ มุ่งประพฤติแต่ความดีจนติดเป็นนิสัย มีความละเอียดซื่อสัตย์

2. ขยันหมั่นเพียร ผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร หรือมีความกระตือรือร้น ตั้งใจจริง และมีมานะอดทนใน

การทำงาน ย่อมไม่พบเจอกับความลำบากยากจน ซึ่งการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียร สามารถทำได้ ดังนี้

1) **ด้านการศึกษาเล่าเรียน** ผู้เรียนจะต้องตั้งใจฟังครูสอน ทำงานที่ครูมอบหมายให้เสร็จภายใน

เวลากำหนด หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมจากทั้งภายในและนอกโรงเรียน หมั่นทบทวนบทเรียน และรู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม

2) **ด้านการทำงาน** ควรทำงานด้วยความตั้งใจ ทุ่มเท เสียสละ และอดทน เพื่อให้งานนั้นสำเร็จ

ตรงตามเวลา และมีคุณภาพ

3) **ด้านสาธารณะประโยชน์** การทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ควรทำด้วยความเต็มใจ ทุ่มเท

และเสียสละ เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ เป็นที่พึงพอใจของผู้ที่ได้รับประโยชน์

5. พระพุทธศาสนากับความสำเร็จ

อิทธิบาท 4 เป็นเครื่องนำพาไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วยหลักการสำคัญ 4 ประการ

1. **ฉันทะ คือความพอใจ** หมายถึงมีความพอใจหรือต้องการที่จะกระทำสิ่งนั้น เช่นต้องการที่จะ

เป็นแพทย์ ต้องการเป็นวิศวกร เป็นต้น ซึ่งความพอใจจะทำให้ทราบว่าเป็นเป้าหมายคือสิ่งใด

2. **วิริยะ คือความเพียร** หมายถึง การลงมือกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย ซึ่งต้องทำด้วยความกระตือรือร้น มุ่งมั่น อุตุน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก หรือยอมแพ้ก่อนประสบความสำเร็จ

3. **จิตตะ คือความเอาใจใส่** หมายถึง มีจิตใจแน่วแน่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำ ไม่ออกแวกแลงเล กลไถลจนงานเสีย แต่ก็ไม่ควรเคร่งเครียดจนเกินไป เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่าน ควรเดินทางสายกลาง

4. **วิมังสา คือ หมั่นตรองอยู่เสมอ** หมายถึง การพิจารณาวางแผนสิ่งที่ทำให้ถึ่ถ้วน รอบคอบ รู้ว่าสิ่งใดควรทำก่อน ทำหลัง ควรแก้ปัญหาอย่างไร และเมื่อเวลาไว้รองรับความเสี่ยงต่างๆ

6. อุตุน

การรักษาตนให้มีความอุตุน หรือมีความหนักแน่นทั้งกาย วาจา ใจ มีให้ไหวเอนไปตามสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งยั่วยุต่างๆ จะช่วยให้เป้าหมายที่วางไว้สำเร็จได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความอุตุน สามารถทำได้ดังนี้

1. **ยึดหลักขันติธรรม** ประกอบด้วยความอุตุน 3 ประการ คือ

- 1) อุตุนต่อความยากลำบาก
- 2) อุตุนต่อความตรากตรำ
- 3) อุตุนต่อความเจ็บปวด

2. **กำจัดความอยาก** โดยยึดทางสายกลางตามแนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคือ พอประมาณ ไม่โลภ ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีเหตุผล ควบคุมกาย วาจา ใจ ให้พอดี ไม่สุดโต่ง

3. **ไม่เบียดเบียนผู้อื่น** ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจ รู้จักขมความ โกรธ ใช้เหตุผลและปัญญาในการแก้ไขปัญหา

.....