

แค่ทำ 5 ส ก็เปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนมีวินัยขึ้นเยอะเลย

ไม่เชื่อต้องพิสูจน์ สะดุดก็ทำอีก อีก อีก แล้วจะพบคำตอบ

คำว่า วินัย ในการทำงานมิใช่เพียงแค่ ตอกบัตร สแกนนิ้วมือเข้าออก

เพราะวินัย คือการสะสมประสบการณ์ในอดีตในทุกๆวัน มาจนกลายเป็นนิสัยหรือพฤติกรรม (Behavior)

สะสาง : แยกสิ่งที่ใช้และไม่ใช้

สะดวก: หยิบง่าย หายรู้ ดูชัดเจน

สะอาด : ทำความสะอาดในเชิงบำรุงรักษาและให้ปลอดภัย

สร้างมาตรฐาน: เขียนสิ่งที่ทำใน 3 ส ไว้เป็นข้อปฏิบัติ

สร้างวินัย : ทำตามกฎระเบียบ และมาตรฐานสม่ำเสมอ จนกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ (อัตโนมัติ)

5 ส ข้างต้นนี้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมของคนเรา

การทำงาน หรือชีวิตประจำวันก็เช่นกัน

หากเรามีสติ ในทุกสถานการณ์ และมีเป้าหมายชัดเจนกับกิจกรรมในชีวิต

ย่อมทำให้เราเป็นคนมีวินัย

รักษาวินัย ใช้พลังหรือกำลังใจน้อยกว่าสร้างวินัยขึ้นมาใหม่

เทคนิคในการสร้างวินัย จากกิจกรรม 5 ส

1. ทำ 5 ส ด้วยเป้าหมายตัวเอง เช่น จัดระเบียบโต๊ะ สะสางวันละ 5 นาที จะไม่มีขยะกองโต
2. ทำ 5 ส ด้วยแนวคิดทำทลายตัวเอง แม้ไม่มีใครเขาทำกัน เราก็จะทำเป็นกิจวัตร
3. มุ่งที่การนำแนวคิดของ 5 ส สร้างวินัย มากกว่ากิจกรรมที่ต้องใช้เวลา
4. สร้างความภูมิใจ ในการเป็นตัวอย่างที่ดี แม้มีคนไม่เห็นด้วย แต่มั่นใจว่ามีคนที่มองเห็นคุณค่าแน่นอน อย่างน้อยก็ตัวคุณเองที่แอบยิ้มกริ่มอย่างสุขใจ ในตัวเอง

