

ตอน ทำให้ทุกเวลาที่มีค่ามีความหมาย

เราต่างรู้ว่า "เวลา" เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่จะมีสักกี่คน ที่ใช้ "เวลา" อย่างมีค่ามีความหมายสมกับที่รู้ว่าเวลาที่มีความสำคัญยิ่ง

WT' D



ดร.วิฑูรย์ สิมะโชคดี

การ บริหารจัดการเวลา (Time Management) หมายถึง การใช้ การควบคุม และการจัดการเวลาของเรา เพื่อให้เวลาให้เป็นประโยชน์สูงสุดหรือการใช้เวลาอย่างมีคุณค่ามีความหมาย เพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ผู้คนที่ประสบความสำเร็จในโลกนี้ ล้วนแต่มีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาเรื่องมีเวลาไม่พอหรือปัญหาการใช้เวลากันทั้งนั้น โดยทุกคนล้วนแต่ต้องหยุด และครุ่นคิดบ่อยครั้งเพื่อทบทวนถึง "การใช้เวลา" ในชีวิตของตนเองอย่างละเอียด และหาวิธีต่างๆ เพื่อใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ดังนั้น หากเราต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต หนึ่งในปัจจัยที่สำคัญยิ่งก็คือ การใช้เวลา และการใช้ชีวิตอย่างรอบคอบจนกลายเป็นนิสัยติดตัว โดยนำเวลาที่มีอยู่มาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายทั้งเรื่องของการงาน และชีวิตส่วนตัว

"การบริหารจัดการเวลา" จะเป็นวิธีเดียวที่สามารถจะเชื่อมโยง "การทำงานตามหน้าที่ประจำวัน" ให้เข้ากับ "ความสุขส่วนตัวและความก้าวหน้าในชีวิต" ได้โดยตรง

การบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล จะทำให้เราเห็นภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ทำอยู่ได้ชัดเจน เราจึงสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เป็นเหตุเป็นผล สามารถเพิ่มอิสระทางความคิด (ใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์แทนที่จะทำงานตามหน้าที่อย่างเดียว) เอาชนะความเครียด ทำให้เรามีเวลาร่างเพิ่มขึ้น (อันหมายถึง มีเวลาให้กับครอบครัวเพื่อนฝูง การออกกำลังกาย และเวลาสำหรับตัวเองมากขึ้น) สามารถเพิ่มความหมายของชีวิต และกำหนดทิศทางของตนเอง ให้

ไปสู่เป้าหมายอย่างมีขั้นตอน และเป็นระบบ และมีประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย

เราจึงต้องหมั่นถามตัวเองว่า เราใช้เวลาไปกับอะไรบ้าง เราได้วางแผนการใช้เวลาหรือไม่ หรือปล่อยให้มันผ่านไปวันๆ เราต้องทบทวนตัวเองดูว่า ในอนาคต เราตั้งใจจะใช้เวลาไปกับกิจกรรมใดบ้าง (ตามลำดับสำคัญก่อนหลัง) เราจะใช้เวลาให้ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง

และที่สำคัญก็คือเราต้องจัดจ้านับตัวการที่ "ขโมย" เวลาของเราไปให้ได้ เพราะ "ส่วนหนึ่งของเวลาที่เรามีอยู่ถูกขโมยไป อีกส่วนถูกกลืนหายไป และส่วนที่เหลือ เราก็เสียมันไปแบบไม่รู้ตัว"

บ่อยครั้งที่สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดหวังหรือวางแผนไว้ เพราะมีอะไรมาขัดจังหวะหรือรบกวน บางทีเราก็ก่อนเหตุของสิ่งรบกวนนั่นเอง แต่บางทีก็เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา

หลายครั้งที่เราไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าของเวลา เพราะเราไม่รู้จริงๆ ว่า "เวลาที่ถูกรบกวน" มีอะไรบ้าง

ดังนั้นเพื่อที่จะใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า เรื่องแรกๆ ที่ต้องทำก็คือ ต้องวิเคราะห์ให้ได้ก่อนว่า สิ่งทีขโมยเวลาของเราไปอยู่ที่ไหน กิจกรรมหรือสถานการณ์ใดที่เบียดบังเอาเวลาอันมีค่าของเราไป แต่กลับไม่ให้เกิดผลลัพธ์ที่มีคุณค่าใดๆ คืนมาเลย มีสิ่งใดบ้างที่ทำให้เรารู้สึกไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่เสียไป

เมื่อเราเอาเวลาที่ถูกละทิ้งไปกลับคืนมาได้ เวลาของเราก็จะเหลือมากขึ้น

เรื่องที่ต้องย้ำในวันนี้ ก็คือ เวลาเป็นของมีค่าที่จำเป็นจะต้อง "บริหารจัดการ" ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

Just One More Step ครับผม ! 