

การบริหารเวลา

เวลาคือทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต เวลาเป็นตัวชี้วัดการพัฒนางอง
สรรพสิ่ง และเป็นที่มาของคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

วิฑูรย์ สิมะโชคดี



ดร.วิฑูรย์ สิมะโชคดี

เรา ทุกคนต่างรู้ว่า “เวลามีค่ายิ่ง” แต่เราก็ต้องทบทวนดูว่า เรา
ใช้เวลาอย่างมีค่ายิ่ง จริงหรือเปล่า

ถ้าเราทุกคนต่าง ต้องตาย เมื่ออายุครบ 80 ปีแล้ว เวลาสำหรับ
พวกเราแต่ละคนก็จะมีค่ามีความหมายที่ต่างกันไป ถ้าวันนี้เราเพิ่ง
อายุ 30 ปี เรายังเหลือเวลาอีก 50 ปีที่จะใช้ได้ แต่ถ้าเราอายุ 65 ปี
แล้ว เราจะเหลือเวลาอีกเพียง 15 ปีเท่านั้น

ดังนั้น การใช้เวลาของคนอายุ 30 ปี กับคนอายุ 65 ปี จึงต่าง
กันด้วยจำนวนเวลาที่ยังเหลืออยู่เพื่อการใช้ชีวิต คนอายุ 65 ปี จะเห็น
ความสำคัญของเวลาที่เหลืออยู่มากกว่าคนอายุ 30 ปี การใช้เวลา
ของคนอายุ 65 ปี จึงระมัดระวังมากกว่าที่จะปล่อยให้เวลาผ่านไป
วันๆ

การใช้เวลาในแต่ละช่วงตอนของชีวิต จึงอยู่ที่แนวความคิด
และมุมมองของแต่ละคน และการให้คุณค่าแก่เวลาที่มี (เหลือ) อยู่
เวลาถือเป็น “ทุนทรัพย์” ที่มีค่ามากที่สุดของคนเรา เวลาเป็น
สินทรัพย์ที่มีอยู่อย่างจำกัด เวลาเป็นสิ่งที่ซื้อขายกันไม่ได้ เวลาเป็น
สิ่งที่ไม่สามารถเก็บสะสมหรือเก็บรักษาไว้ได้ เวลาเป็นสิ่งที่จะทำให้
เพิ่มขึ้นหรือลดลงไม่ได้ เวลาคือสิ่งที่ค่อยๆ หายไป และเรียกกลับคืน
มาไม่ได้

เวลาจึงมีค่ายิ่งกว่าเงินทอง และมีความสำคัญยิ่งต่อ การใช้
ชีวิตอย่างมีคุณภาพด้วย

เมื่อเวลา มีอยู่อย่างจำกัด หน้าที่ที่สำคัญที่สุดของเราก็คือ การ
ใช้เวลาที่มีอยู่นี้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

ลองถามตัวเองอย่างตั้งใจสักครั้งดูว่า เราเคยคิดเรื่องของการ
ใช้เวลาแบบจริงจังสักครั้งใหม่หรือคิดทบทวนมากน้อยเพียงใด เรา
ควรลองคิดถึงเรื่องคุณค่าของเวลาบ้าง และลองชั่งน้ำหนักดูว่า เวลา
หนึ่งชั่วโมงนั้นมีค่ามากเพียงใดสำหรับตัวเรา และสำหรับผู้เจ็บป่วย
ใกล้ตายหรือผู้สูงวัยที่เหมือนไม้ใกล้ฝั่ง

เมื่อเวลาของเรามีอยู่อย่างจำกัด เราต้องหมั่นถามตัวเองว่า
เราได้ใช้เวลาอย่างระมัดระวังเหมือนกับที่เราตัดสินใจใช้เงินซื้อของ
หรือไม่ เราไม่มีทางรู้หรือทราบดีกว่าเรามีเวลาเหลือกันอยู่อีกคนละกี่มาก

น้อย และบ่อยครั้งที่ไม่กล้าตอบคำถามที่ว่า “ระหว่างพຽນนี้กับความ
ตายใครมาถึงก่อนกัน”

ทุกวันนี้ เวลาส่วนใหญ่ของเราสูญเสียบไปโดยเปล่าประโยชน์
เพราะขาดการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ขาดการวางแผน และจัด
ลำดับความสำคัญ ดังนั้นวิธีเดียวที่จะทำให้เราสามารถใช้เวลาอัน
มีค่าที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์มากขึ้นหรือเกิดประสิทธิภาพ
มากที่สุด ก็คือ “การตั้งใจที่จะลงมือบริหารจัดการเรื่องการใช้เวลา
และทำอย่างต่อเนื่องจริงจัง”

สถิติบอกว่า คนที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่างๆ มักจะ
เป็นคนที่มีการบริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราจึงต้อง
“จับยึด” และ “บริหารจัดการ” เวลาที่เหลืออยู่ให้ได้

“การบริหารจัดการเวลา (Time Management)” หมายถึง การ
จัดการ และควบคุมเวลา เพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ผู้ที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่ได้ผ่านประสบการณ์ที่เหมือน
กันอย่างหนึ่ง ก็คือ การได้ครุ่นคิดทบทวนถึงการใช้เวลาในชีวิตของ
ตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน และหาวิธีในการใช้เวลาที่มี และเหลืออยู่
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การบริหารจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้เราได้เห็น
ภาพรวมของกิจกรรมต่างๆ ที่ทำอยู่ สามารถจัดลำดับความสำคัญ
อย่างเป็นขั้นเป็นตอน และเป็นเหตุเป็นผล เพิ่มอิสระทางความคิด
สามารถเอาชนะความเครียดได้ มีเวลาว่างเพิ่มขึ้น อันหมายถึง การ
มีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อนฝูง การออกกำลังกาย และเวลาสำหรับ
ตัวเองมากขึ้น

การบริหารจัดการเวลาจึงเริ่มต้นด้วยการวางแผนการใช้เวลา
ในแต่ละวันหรือแต่ละช่วงอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ปล่อยให้เวลา
ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ การวางแผนนอกจากจัดลำดับตาราง
เวลาของงานแล้ว ยังต้องรวมถึง “การจัดลำดับความสำคัญของงาน”
ที่จะทำก่อนหลังอย่างไร และใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใดด้วย

Just One More Step **ครบผม!** 