

แนวทางการบริหารจัดการเวลาในพระพุทธศาสนา

Time Management Guidelines in Buddhism

กนกวรรณ ปรีดีเปรม

Kanokwan Preeprem

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีโพธิ์

Kanchanaburi Sangha College Sri Phaibun

Corresponding Author, Email: Noono33@hotmail.com

บทคัดย่อ

เวลา เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อกำหนดให้รู้ว่า ในขณะนี้ ในช่วงนี้มีช่วงระยะเวลาแค่ไหน โดยอาศัยสภาพดินฟ้าอากาศเป็นตัวกำหนดหลัก ได้แก่ การขึ้นและการตกของพระอาทิตย์ บอกให้รู้ว่า เป็นเวลากลางวัน เป็นเวลากลางคืน เป็นต้น ซึ่งในระยะของกลางวัน กลางคืน จะมีช่วง เช้า สาย บ่าย เย็น แบ่งได้เป็นช่วงเวลาต่าง ๆ เวลา สามารถนำมากำหนดการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ให้กระทำไม่กระทำ สิ่งใด ๆ ลงไปในช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ในช่วงเวลากลางคืน จะใช้เป็นเวลาของการพักผ่อน ไม่ทำงานหนักบางประเภท

เวลาจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมาก ดังนั้น การบริหารจัดการเวลา จำเป็นจะต้องรู้จักการวางแผนจัดการสิ่งที่จะทำ สิ่งที่กำลังทำ และสิ่งที่ทำไปแล้ว เพื่อใช้เวลาให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

สติ สัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ช่วยอุปถัมภ์สนับสนุนหลักธรรมอื่น ๆ อีกทั้งยังช่วยให้การบริหารจัดการเวลาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสติ ระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ในทุกขณะ ช่วงเวลาของชีวิต ย่อมทำให้มนุษย์จะคิด จะพูด จะทำ สิ่งใด ๆ ย่อมประสบความสำเร็จ เหมาะสมที่จะนำมาบริหารจัดการเวลาในชีวิตประจำวันของมนุษย์

คำสำคัญ: เวลา; การบริหารจัดการ

Abstract

Time is a kind of tool that humans have created to define how long it is in these days. Climate based on climate change is the rising and setting of the sun. It is known as daylight, night time, for example. During the day, there are morning, evening lines, which are divided into several different types of times, and can be used to determine the actions of a human being to do not do anything at that time. For example, during the night is used for the rest of the rest of the day.

Received: March 12, 2024

Revised: March 29, 2024

Accepted: April 9, 2024

Time is very important to humans, so time management needs to know how to plan what to do, what is being done, and what has been done to make the most of your time worthwhile and useful.

Mindfulness and clear comprehension is very adopted. It helps support the other laws of morality and allows time management to be effective. To be conscious. Being aware at every moment of life is what makes man think about talking, whether it is successful, whether it is appropriate to manage the time in human life

Keywords: Time; Management

บทนำ

เมื่อใดที่เรารอดอยสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ เรามักจะพบว่า “สิ่งเหล่านั้นนานมาก กว่าเราจะได้พบเจอและสมหวังตั้งใจเรา ในทางตรงกันข้าม เมื่อใดที่เราไม่ได้รอดอยหรือหวังสิ่งใด เรากลับได้พบเจอสิ่งนั้น โดยที่เราไม่ได้ต้องการหรืออยากพบเจอเลย เช่น เมื่อเรากำลังมีความทุกข์ใจเราก็เฝ้ารอดคอยให้มีความสุขเสียที แต่วันเวลาแห่งความสุขนั้นนานมากกว่าจะเข้ามาในชีวิตเราติดกับเมื่อใดที่เรากำลังมีความสุขอยู่ ความทุกข์นั้นก็รีบมาแทรกแซง เอาความสุขใจของเราไปหมด

หลายคนพบเจอกับปัญหาชีวิตในเรื่องของ “เวลา” กันเป็นประจำทั้งที่จริงแล้วเวลาบนโลกของเราใน 1 วันก็มี 24 ชั่วโมงเท่ากันตลอดมา แต่สิ่งที่แต่ละคนพบเจอนั้นไม่เหมือนกัน การใช้เวลา ของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ให้เกิดประโยชน์และมีความสุขมากที่สุด จำเป็นจะต้องรู้วิธีบริหารจัดการเวลาที่ถูกต้อง ต้องรู้จักภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ รู้จักตนเองรวมทั้งรู้จักผู้อื่น เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดกับสิ่งที่จะทำรวมถึง สิ่งที่ไม่ได้ทำ ในเวลานั้น ๆ ด้วย

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารจัดการเวลา จะสามารถทำให้มนุษย์สามารถกำหนด ควบคุม พฤติกรรม สิ่งที่จะทำรวมถึงสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ ให้มีระยะเวลา ที่เหมาะสมกับสิ่งนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี สร้างเสริมนิสัยให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา รู้จักเวลา และใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า

ความหมายของเวลา

“เวลา” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายว่า เวลา(น.) ช่วงระยะเวลาที่ยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยามกำหนดขึ้นเป็นครุ่ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น เช่น เวลาเป็นเงินเป็นทอง ขอเวลาสักครุ่ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

พจนานุกรมไทยฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ให้ความหมายไว้ว่า “เวลา” ช่วงแห่งความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ นิยามกำหนดเป็นครุ่ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น เช่น ขอเวลา 2 วัน เวลาไม่เคยคอยใคร, ครั้ง,



คราว, กาล เช่น เวลามาทาให้บอกล่วงหน้า กินข้าวไม่เป็นเวลา. (ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2552)

“เวลา” แท้จริงแล้วเป็นเพียงสิ่งสมมุติขึ้น เพื่อให้มนุษย์ได้มีหลักการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงขณะการใช้ชีวิต โดยมีความจริงแท้คือการขึ้นลงของดวงอาทิตย์เป็นตัวกำหนด พอพระอาทิตย์ขึ้นเราก็จะได้เห็นแสงสว่าง ใช้แสงสว่างในการดำรงชีวิต พอพระอาทิตย์ตกดิน แสงสว่างก็หมดไป มีเพียงความมืดเข้ามาแทน ถึงแม้จะมีแสงสว่างของดวงจันทร์และดวงดาวก็ไม่สว่างเท่าช่วงพระอาทิตย์ขึ้น มนุษย์โลกจึงกำหนดช่วงเวลาดังกล่าวขึ้น ช่วงพระอาทิตย์ขึ้นถึงพระอาทิตย์ตกดินคือช่วงเวลาเช้าถึงเย็น ช่วงพระอาทิตย์ตกดินจนถึงพระอาทิตย์ขึ้นคือช่วงเวลาค่ำจนถึงช่วง ไกลสว่าง มนุษย์จะมีช่วงเวลาสำคัญเป็นตัวกำหนดการใช้ชีวิตคือ ช่วงเวลากลางวันและช่วงเวลากลางคืน

จากทั้ง 2 ความหมาย ของเวลาเราจะเห็นว่า “เวลา” มีความสำคัญและมีผลต่าง ๆ ในหลายด้าน ต่อชีวิตประจำวันของสิ่งมีชีวิตทุกอย่างบนโลกนี้ ดังนั้นการบริหารจัดการเวลาจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อให้เวลาที่ผ่านพ้นไปแต่ละนาที แต่ละชั่วโมง แต่ละวัน ของเรานั้น เกิดการใช้ไปอย่างมีประโยชน์มากที่สุด เพื่อที่จะกลายเป็นความทรงจำ ความรู้สึกดี ๆ ให้กับตัวเราเองและบุคคลรอบข้าง ให้มากที่สุด

ความหมายของการบริหารจัดการ

การบริหาร หมายถึง การทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น (Getting things done through other people) เมื่อว่าตามคำนิยามนี้การบริหารในพระพุทธศาสนาเริ่มมีขึ้นเป็นรูปธรรมสองเดือนนับจากวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นั่นคือในวันอาสาฬหบูชาเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาเป็นครั้งแรกแก่พระปัญจวัคคีย์ซึ่งทำให้เกิดพระสังฆรัตนะขึ้น เมื่อมีพระสังฆรัตนะเป็นสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาอย่างนี้พระพุทธเจ้าก็ต้องบริหารคณะสงฆ์ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2549)

นักบริหารจะทำหน้าที่ที่สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ถ้ามีคุณลักษณะ 3 ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน ทุติยปาปณิกสูตร

1. จักขุมา หมายถึง มีปัญญามองการณ์ไกล เช่น ถ้าเป็นพ่อค้าหรือนักบริหารธุรกิจนั้นจะต้องรู้ว่าสินค้าไหนราคาถูก แล้วนำไปขายที่ไหนจะได้ราคาแพงในสมัยนี้ต้องรู้ว่าหุ้นจะขึ้นหรือจะตกถ้าเป็นนักบริหารทั่วไปต้องสามารถวางแผนและฉลาดในการใช้คนคุณลักษณะข้อลักษณะข้อแรกนี้ตรงกับคำว่า Conceptual Skill คือ ความชำนาญในด้านความคิด

2. วิฑูโร หมายถึง การจัดการได้ดี มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น พ่อค้าเพชร ต้องดูออกมาว่าเป็นเพชรแท้ หรือเพชรเทียม แพทย์หรือหัวหน้าคณะผ่าตัดต้องเชี่ยวชาญการผ่าตัดคุณลักษณะที่สองตรงกับคำว่า Technical Skill คือ ความชำนาญด้านเทคนิค

3. นิสสยสัมบันโน หมายถึง ฟังพวาคายคนอื่นได้ เพราะเป็นมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เช่น พ่อค้าเดินทางไปค้าขายต่างเมืองก็มีเพื่อนพ่อค้าในเมืองนั้น ๆ ให้ที่พักอาศัยหรือให้กู้ยืม เพราะมีเครดิตดี



นักบริหารที่ดีต้องผูกใจคนให้ได้ คุณลักษณะทั้งสามนี้สำคัญมาก “นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้” ข้อนี้ตรงกับคำว่า Human Relation Skill คือ ความชำนาญด้านมนุษยสัมพันธ์ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2549)

ในการบริหารจัดการ ถึงแม้จะอาศัยผู้อื่นให้มาช่วยทำงาน รับผิดชอบด้านต่าง ๆ แต่มนุษย์จำเป็นจะต้องรู้จักบริหารจัดการตัวเองด้วย การจะพึ่งพาผู้อื่นนั้น ถ้าตนเองขาดความรับผิดชอบ ขาดศีลธรรม ย่อมทำให้การบริหารจัดการไม่สำเร็จ เช่น ขาดคุณธรรมของนักบริหาร ข้อที่ 2 วิฐุโร การจัดธุระได้ดี คือ บริหารจัดการชีวิตของตนเอง ไม่รู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ไม่รู้จักวางแผน ไม่รู้จักจัดสรรเวลาให้เกิดประโยชน์ ย่อมไม่สามารถจะไปบริหารจัดการเรื่องอื่น ๆ ได้

ดังนั้น ในการบริหารจัดการ จำเป็นจะต้องนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ รวมถึงต้องรู้จักบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้ดีเสียก่อน จึงบริหารจัดการเรื่องอื่น ๆ และชีวิตของผู้อื่น ต่อไป

แนวทางการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการต้องประกอบด้วยหลัก 6 ประการ

1. จັบจุต หมายถึง การพัฒนาที่ถูกต้อง เหมาะสมการเริ่มต้นที่ดีต้องเริ่มที่ผู้นำ สังคมไทยต้องการผู้นำที่เข้มแข็ง การพัฒนาจะต้องเริ่มที่ศรัทธาและปัญญา ผู้นำคือผู้สร้างศรัทธาและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา

2. จ่อไฟ หมายถึง การจุดประกายให้เกิดศรัทธากับมวลสมาชิกหรือจุดประกายอุดมการณ์ให้เกิดขึ้นในหัวใจสมาชิกเมื่อเกิดศรัทธาการพัฒนาจะเริ่มต้น เมื่อยังไม่เกิดศรัทธาจะยังไม่เริ่มต้น ผู้นำหรือเจ้าอาวาสจะต้องจุดประกายที่ตนเองก่อนแล้วจุดประกายให้ พระเณรในวัด และประชาชนรอบ ๆ วัด ในที่นี้หมายถึง การเริ่มต้นที่หัวใจนั่นเอง

3. ใส่เชื้อ หมายถึง การจัดประสบการณ์ การพัฒนาด้านต่าง ๆ ให้กับกลุ่ม เช่น กิจกรรมการบวชเรียน การศึกษาปฏิบัติธรรม การส่งเสริมสหกรณ์ การทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น

4. เกื้อกูล หมายถึง การสนับสนุนร่วมมือจากฝ่ายต่าง ๆ เช่น การร่วมมือกันในลักษณะ “บวร” มีทั้งองค์กรภาครัฐ เอกชนสนับสนุนร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง

5. หนุนเนื่อง หมายถึง การเติบโตของกิจกรรมอย่าง ต่อเนื่อง มีสมาชิกเพิ่มขึ้น อุดมการณ์เหนียวแน่นขึ้น มีกิจกรรมเผยแพร่มากขึ้น

6. ยั่งยืน หมายถึง การพัฒนาที่ยั่งยืน ทุกอย่างต้องเป็นอุดมการณ์ อยู่ในใจของทุก ๆ คนคนในชุมชนนั้นมีการพัฒนาสร้างสรรค์ไปโดยลำดับ (อาคม ป๋องขันธุ์, 2551)

การบริหารจัดการของพระพุทธองค์เพียบพร้อมไปด้วยปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ผู้บริหารผู้นำและบุคลากรในองค์กรรู้ได้จริง ปฏิบัติการได้จริงและได้รับผลการปฏิบัติจริง (Really Enlightened) ผลลัพธ์ของงานหมุนขยับขับเคลื่อนไปตามยุทธศาสตร์ยุทธวิธีและแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงพิสูจน์ มาแล้วและบุคลากรในพุทธบริษัทคอยเป็นกัลยาณมิตรช่วยเหลือแนะนำจนบรรลุผลสำเร็จในที่สุด โดยวิธีการดังกล่าว



นี้ก่อให้เกิดเอกภาพและดุลยภาพในองค์กร โดยส่วนรวมหรือหากเห็นว่ามีความขัดแย้งก็หาข้อยุติเป็นที่สุด และได้ข้อยุตินั้น ก็จะเป็นที่ยอมรับโดยสังคมทั้งหมดแล้วจึงนำมาเป็นบรรทัดฐานในทางปฏิบัติและบังคับใช้เพื่อความผาสุกของบุคลากรในองค์กรอย่างยั่งยืนต่อไป (เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์, 2548)

การบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะต้องรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น รู้ชัดในสภาพ ความเป็นจริงของสิ่งที่จะทำ ปัญหา อุปสรรค ที่จะเกิดขึ้น มีความรับผิดชอบ มีแนวทางที่ถูกต้องและชัดเจน โดยการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวทางการบริหารจัดการตามหลักพระพุทธศาสนา

เราเคยไหม? ก่อนนอนในแต่ละคืน ได้คิดทบทวนว่า วันนี้ เราเจอเหตุการณ์อย่างใดมาบ้าง สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ที่เราพบเจอมา เราเจออยู่ทุกวันไหม มีสิ่งใดเป็นสิ่งที่ใหม่ ๆ เป็นความทรงจำที่ควรเก็บรักษาไว้บ้างหรือเปล่า หรือ เคยคิดบ้างไหมว่าเวลานั้น เราไม่ควรทำแบบนั้นลงไปเลย หากเรามีการคิดและทบทวนเรื่องราวของเราในแต่ละวัน จะช่วยทำให้เราจดจำสิ่งดี ๆ ในวันนี้ ๆ ได้เสมอ ในทางกลับกัน หากเรื่องใดเป็นเรื่องที่ไม่ดี เราก็สามารถจดจำไว้ว่าเราได้ทำแบบนั้นลงไป กลายเป็นสิ่งไม่ดี หากเราพบเจอเหตุการณ์แบบนั้นอีก จะทำให้เราไม่ทำแบบนั้นลงไปอีก

ในทุก ๆ คืนก่อนจะนอน คนโบราณได้เคยสอนไว้ว่า ให้เรานึกถึงว่าในวันนี้เราได้ทำสิ่งดี ๆ ลงไปบ้าง สิ่งที่ทำไปนั้นดีหรือไม่ดี เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่นหรือไม่ เพื่อให้เราได้คิดทบทวนถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ทำลงไปในวันหนึ่ง ๆ เมื่อเราคิดได้ว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นเป็นสิ่งดี เราก็จะมีความสุข ทำให้เรานอนหลับสบาย หากสิ่งที่เราทำลงไปในวันนั้นเป็นสิ่งไม่ดี ท่านก็สอนไว้ว่าให้เราจดบันทึกไว้และตั้งใจใหม่ว่า พรุ่งนี้และวันต่อ ๆ ไปเราจะไม่ทำแบบนั้นอีก เป็นการเตือนสติของเราได้เป็นอย่างดี อาจมีหลายคนหลายท่านที่มักนอนไม่หลับ ส่วนหนึ่งนั้นก็มาจากผลจากความคิดของเราก่อนจะเข้านอน เพราะความไม่สบายใจที่เกิดจากความคิดของเรานั่นเองจะส่งผลจิตใจของเรามีความทุกข์ตามไปด้วย ร่างกายจึงไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ในการที่จะทำให้การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดของเราแล้วควรที่จะคิดและนึกในสิ่งดี ๆ ที่ได้ทำมา เพื่อให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจของเรา

การบริหารจัดการตามหลักพระพุทธศาสนา คือการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ธรรมะมีอุปการะมาก สติและสัมชัญญะ

สติ (Sati mindfulness) ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เพลา คือ ความไม่ประมาทความเป็นอยู่อย่างมีสติ หรือวิริยะ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าหรือควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิต โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติในการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำลงไปสู่อบาย และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงาม ที่จะส่งผลให้ความเจริญก้าวหน้า มีความระลึกอยู่ในสิ่งที่ทำ และควรละเว้น ใส่ใจจดจ่ออยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย ในการกระทำด้วยความจริง ด้วยการพิจารณารอบคอบถ่วงถ่วงและรู้หน้าตลอดไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)



สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ภายอยู่
กับกิจ จิตอยู่กับงาน จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมา
คู่กับสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

สติและสัมปชัญญะ เป็นคำ 2 คำที่มักมาคู่กันและเป็นธรรมะที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ควบคู่กันไป
สติคือความระลึกได้ถึงสิ่งที่จะทำ สิ่งที่กำลังทำ รวมถึงสิ่งที่ยังไม่ได้ทำคือสิ่งที่คิดว่าจะทำ ส่วน สัมปชัญญะ
คือ ความรู้ตัว รู้ชัด เข้าใจดี ในสิ่งที่จะทำ สิ่งที่กำลังทำอยู่ และสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ เมื่อรวมความหมายของคำ
ทั้งสองคำนี้ สติ สัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ ความรู้ตัว ในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต มีใจฝึกใฝ่อยู่
กับการกระทำต่าง ๆ ที่ทำอยู่ ที่ทำลงไปแล้วและสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ

เพราะเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงเรียกรวมธรรมะข้อนี้ว่า ธรรมะมีอุปการะมาก เพราะช่วยสนับสนุนให้
สิ่งที่คิด สิ่งที่ทำ เป็นสิ่งที่ดีไม่ผิดศีลธรรม ช่วยสนับสนุนส่งเสริมหลักธรรมอื่น ๆ ให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก
ด้วย จึงเป็นธรรมะที่สำคัญมากข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งมักจะเห็นว่าหลักธรรม ข้ออื่น ๆ มักจะมีสติ
ขึ้นหน้าหลักธรรมข้อนั้นด้วย

การบริหารจัดการเวลาในชีวิตประจำวัน

การใช้ชีวิตในช่วงพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกนั้น จะมีการดำรงชีวิตที่ไม่เหมือนกัน
การประกอบอาชีพที่เหมาะสมในแต่ละช่วงนั้น ๆ เช่น การประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำเป็นต้องอาศัย
แสงสว่างในช่วงนี้เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ดี ขณะเดียวกัน ช่วงที่พระอาทิตย์ตกดิน อากาศจะเย็นลง มนุษย์จะใช้
ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อน เห็นได้ว่า มนุษย์จะใช้ช่วงเวลานี้เป็นตัวกำหนดการใช้ชีวิตประจำวัน การทำ
ภารกิจส่วนตัว การประกอบอาชีพ การพักผ่อน จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการเวลาในแต่ละขณะของ
ชีวิตให้เหมาะสม จัดลำดับความสำคัญของงานที่จะทำ ก่อน หลัง คำนึงถึงผลลัพธ์ จากการกระทำและไม่
กระทำให้เสียเวลานั้นลงไป เช่น ในช่วงเช้า เราจะใช้เวลาก่อนอาหารเช้าออกกำลังกาย ทำงานบ้านเล็ก ๆ
น้อย ๆ ไม่ทำงานหนักจนเกินไป เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพให้พร้อมกับการทำงานหนักในช่วงเวลาต่อไป

เมื่อมนุษย์รู้จักฝึกฝนอบรมสติอยู่เสมอ จะสามารถใช้สติและสัมปชัญญะมาคอยควบคุมพฤติกรรม
ความรู้สึกนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ไว้ได้ คือ มีความระลึก รู้ตัว ในทุกขณะเวลาของชีวิต รู้ลำดับความสำคัญ
ของสิ่งที่จะทำ ก่อน หลัง เมื่อทำสิ่งนั้น ๆ ลงไปแล้วจะเกิดประโยชน์หรือโทษอย่างไร อีกทั้งเมื่อสิ่งที่จะทำ
เกิดข้อผิดพลาด สามารถนำสติ สัมปชัญญะ มาช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้ผ่านไปได้ด้วยดี

การระลึกได้ การรู้ตัว หรือการมีสติ สัมปชัญญะ มนุษย์สามารถฝึกฝนอบรมให้เกิดขึ้นได้ด้วยการ
ฝึกฝนอบรมจิตใจ การเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน การสวดมนต์ ภาวนา อยู่เสมอ เมื่อใดที่รู้สึกว่าการจิตใจของ
ตนเองไม่มีสมาธิ ให้หยุดทำทุกสิ่งทุกอย่างลงไว้สักครู่หนึ่งก่อน รวบรวมจิตใจให้ตั้งมั่น ทำใจให้สงบ
คิดคำนึงถึงสิ่งที่ตั้งงาม เพื่อเป็นการสร้างสติให้เกิดขึ้น เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะจะตามมา ปัญญาย่อม
เกิดขึ้น เมื่อมีปัญญาแล้วย่อมเกิดสิ่งดีตามมา



หลายคน พอพ่อแม่จะใช้อะไร มักจะตอบว่า “เดี๋ยวก่อน, อีกแปบหนึ่ง, พรุ่งนี้ได้ไหม” อยู่บ่อยครั้ง เพื่อเป็นการตัดเวลาว่าจะทำในต่อไป จนทำให้เกิดความเสียหายจากการรอให้ทำ เช่น พ่อ ใช้ให้ไปซื้อ กับข้าวมาไว้ทำบุญ ใส่บาตร พรุ่งนี้ ลูกตอบว่า “พรุ่งนี้เช้าค่อยไปก็ทัน” พอถึงวันพรุ่งนี้ ร้านค้าเจ้าประจำหยุด ส่วนร้านค้าที่ขายของเหมือนกันก็อยู่ห่างไกล จึงไม่ได้ไปซื้อ เห็นได้ว่า การรอให้เวลาผ่านไป เป็นเพราะการไม่เห็นคุณค่า ความสำคัญของเวลาเราจะต้องเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง ถึงสิ่งที่จะทำ นี้ถึงผลที่จะตามมาเมื่อเราทำ เมื่อเราไม่ได้ทำ สิ่งเหล่านั้นเวลามีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะ เราจะทำสิ่งใด ๆ ควรคิดคำนึงถึงประโยชน์และโทษ ที่จะตามมาด้วย เราควรจัดสรร แบ่งเวลาให้ถูกต้อง เหมาะสม

ใน 1 วัน มี 24 ชั่วโมง 1440 นาที 86400 วินาที เราเคยคิดบ้างไหมว่า เวลาในแต่ละวินาที นาที ชั่วโมง หรือ 1 วันนั้น เราได้ทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่ เราใช้ทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนหรือเปล่า นักปราชญ์ท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครสามารถกระโดดลงไปใต้น้ำสายเดียว ได้เป็นครั้งที่สอง” เนื่องเพราะกระแสน้ำนั้นไหลอยู่ตลอดเวลา กระแสน้ำมีคติเป็นฉันทิ กระแสธารแห่งกาลเวลาเป็นฉันทินั้น (ว.วชิรเมธี และ วิกรม กรมดิษฐ์, 2557) เวลาแต่ละนาที แต่ละชั่วโมง แต่ละวัน ที่ผ่านพ้นชีวิตของเราไปนั้นย่อมจะผ่านไปแล้วไม่หวนกลับมาได้

สรุป

สติและสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้ และกำรรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความระลึก รู้ตัวอยู่เสมอในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ทำลงไปแล้วจะเกิดประโยชน์ เกิดโทษอย่างไร ตัดสินใจถูกต้องแล้วจึงทำ ทำให้มนุษย์เป็นผู้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต สามารถบริหารจัดการเวลาของชีวิตได้เป็นอย่างดี

แนวทางการบริหารเวลาในพระพุทธศาสนา คือการนำหลักธรรม ธรรมะมีอุการะมากสติและสัมปชัญญะ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ช่วยควบคุมพฤติกรรม มีลักษณะที่ดั่งาม คือ คิดดี พูดดี และทำดี เมื่อมนุษย์มีพฤติกรรมดีแล้วย่อมสามารถบริหารจัดการสิ่งที่จะทำ สิ่งที่ทำแล้ว และสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ ให้เป็นไปในลักษณะที่ดั่งาม สามารถใช้เวลาต่าง ๆ ในช่วงชีวิต ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านพ้นไปโดยไร้ประโยชน์

โชคดีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะจัดสรรเวลาอย่างไร ทำสิ่งใดก่อนสิ่งใด หลัง หากเราเกิดเป็นพืช เป็นสัตว์หรือเป็นอย่างอื่น เราจะมีโอกาสได้ใช้เวลาทำในสิ่งที่เราอยากทำหรือไม่ อยากทำไหม เมื่อไม่มีใครมาบังคับเรา เราก็ควรเลือกทำในสิ่งที่สำคัญเสียก่อน ก่อนที่เวลาที่เรามีอยู่นั้นจะหมดไป

คนโบราณเคยกล่าวเป็นสุภาษิตไว้ว่า “เวลาและวาริไม่เคยรอใคร” เปรียบได้ว่าเวลาและสายน้ำไม่เคยหยุดอยู่กับที่ เวลาไม่สามารถย้อนกลับหลังได้ สายน้ำก็เช่นกัน ไม่มีทางไหลย้อนกลับได้เช่นเดียวกับชีวิตคนเรา เมื่อได้ทำสิ่งใดลงไปแล้ว ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะร้ายหรือดี เราไม่มีทางย้อนกลับไปเพื่อจะไม่ทำในสิ่ง



นั้น ๆ ได้ สิ่งเดียวที่เราทำได้คือ ให้เรามีสติมาก ๆ ไม่ว่าจะก่อนจะกระทำการใด ๆ หรือเมื่อทำการใด ๆ ลงไปแล้ว หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งดี เมื่อเรามีสติ เราก็จะนึกถึง สร้างความสุขให้กับชีวิตของเรา เช่นเดียวกันเมื่อเรามีสติถึงแม้จะทำสิ่งไม่ดีลงไปแล้ว เราก็สามารถจะนำสิ่งนั้นมาเป็นบทเรียนสอนใจเราเองไม่ทำในสิ่งนั้นทำแบบนั้นลงไปอีก เมื่อนำสติ สัมผัสปัญญามาบริหารจัดการเวลาชีวิตของตนเอง เราจะรู้สึกที่เราใช้เวลาในแต่ละช่วงของชีวิตอย่างดีที่สุดแล้ว จะไม่รู้รู้สึกเสียดายเวลานั้น ๆ เลย

เอกสารอ้างอิง

- ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน). (2552). *พจนานุกรมไทยฉบับทันสมัยและสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมธาพันธ์ โพธิธีโรจน์. (2548). การวิเคราะห์การจัดองค์การบริหารตามแนวพุทธศาสตร์. *พุทธจักร*, 49(9), 36–48.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- ว. วชิรเมธี และวิกรม กรมดิษฐ์. (2557). *คาถาชีวิต*. กรุงเทพฯ: พรินท์ ซิตี.
- อาคม ป້องขันธุ์. (2551). *กองพุทธศาสนสถานสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ วัดพัฒนา 51*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

