

พุทธวิธีการจัดการเวลาในยุคนิวนอร์มัล

Buddhist Methods of Time Management in the new normal era

พระมนุศักดิ์ อดุลโร¹

Phra Manusak Uttaro

Received: June 13, 2022

Revised: August 20, 2022

Accepted: August 25, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบที่เปลี่ยนไปของการใช้ชีวิตและการทำงานในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่คุ้นชิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดการเวลาให้เกิดความเหมาะสมโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า การจัดการเวลาที่จะส่งผลไปถึงการจัดการตนเอง ต้องมีการเผื่อเวลา โดยการจัดสรรเวลาอย่างไม่ประมาท ไม่ขาดสติ เกิดสมาธิใช้โยนิโสมนสิการ เพื่อการวางแผนในการทำงานหรือกิจกรรมอย่างยืดหยุ่น ต้องใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ตามหลักปัญญา 3 โดยเฉพาะภาวนามยปัญญา ให้สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เป็นการสร้างความคุ้นเคยกับการพึ่งพาตนเอง ต้องจัดสรรเวลาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างการใช้ชีวิต การทำงาน การพักผ่อน ให้มีความเหมาะสมต่อบุคคล เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ และการปรับเวลาให้มีความเหมาะสม ด้วยการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของเวลาซึ่งเป็นอนิจจตา ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดเดาได้ เพื่อให้งานและกิจกรรมสามารถดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การจัดการเวลาจะนำไปสู่การจัดการตนเอง

คำสำคัญ: การจัดการเวลา, ความปกติใหม่, พุทธวิธี

Abstract

This academic article aimed to study the changing patterns of living and working in unfamiliar situations. Behavior modification in time management to be appropriate based on Buddhist principles found that time management will result in self-management that must have time by allocating time recklessly,

¹ วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์, Phokhunphamueng Buddhist College Phetchabun

Corresponding author, e-mail: manusak078@gmail.com, Tel. 086-8372434

without losing consciousness, concentrating, using Yonisomanasikara for flexible planning of work or activities. It took time to study and gained knowledge in order to develop oneself according to the 3 wisdom principles, especially Bhavanamayapanya to be able to resolve problems that arose. It was a familiarity with self-reliance. Time must be allocated according to Majjhimapatipada to create a balance among life, work and rest to be appropriate for the person in order not to cause negative effects on physical and mental health and adjusting the time to be appropriate by accepting the change of time which was Anicca which was uncertainty of an unpredictable situation so that work and activities could continue continuously. However, time management led to self-management.

Keywords: Time Management, New Normal, Buddhist Method

บทนำ

เวลาเป็นสิ่งที่สมมติ เพื่อใช้บอกเล่าถึงพฤติกรรมและเหตุการณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความชัดเจนและอธิบายถึงปรากฏการณ์นั้นว่าเกิดขึ้นเมื่อใด มีความยาวนาน ความถี่ ความห่าง อย่างไร โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานอธิบายว่า เวลา หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่ยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยามกำหนดขึ้นเป็นครุ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) เวลาจึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเวลากับพฤติกรรมและเหตุการณ์เหล่านั้นจะรวมอยู่ด้วยกัน ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมหรือเหตุการณ์เดิมที่เคยเกิดในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง อาจเกิดขึ้นเป็นครั้งที่สองหรือไม่เกิดขึ้นอีกก็ได้

เวลามีลักษณะเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่นักวิชาการหลายท่านให้ความเห็นว่า เวลาถือเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญต่อมนุษย์ เนื่องจากเวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้แล้วหมดไป ไม่สามารถจัดหา ผลิต หรือซื้อกลับคืนมา รวมถึงเก็บรักษาไว้ใช้อย่างจำเป็นได้ (สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย, 2553) ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่ว่า กาลเวลายุ่อมกินเหล่าสัตว์ทั้งปวงพร้อมกับตัวเอง (ขุ.ชา. (ไทย) 27/190/116) เป็นการอธิบายคุณสมบัติของเวลาว่า ย่อมนำมาซึ่งความเสื่อมถอยให้กับทุกสรรพสิ่ง แม้แต่ตัวเวลาเองก็ไม่อาจรักษาให้คงสภาพเดิมไว้ได้

ดังนั้น การจัดการเวลาจึงกลายเป็นศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่ง ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีการแข่งขันสูงทั้งในการดำรงชีพ และการใช้ชีวิตส่วนตัว โดยสามารถพบได้ในทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การทำงาน การเข้าสังคม การสร้างภาพลักษณ์ ที่เป็นส่วนหนึ่งในการได้มาของการยอมรับนับถือจากผู้อื่น จึงทำให้การบริหารเวลาเป็นศาสตร์ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ เนื่องจากมีแนวคิด ทฤษฎี หลักเกณฑ์ ให้

ต้องศึกษา ประกอบกับการบริหารเวลาของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ตามอาชีพ ฐานะ ช่วงอายุ และสภาพความเป็นอยู่ในสังคม จึงทำให้การบริหารเวลาเป็นศิลป์ ที่ต้องปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

วิถีชีวิตใหม่

คำว่า New Normal หรือนิวอร์มัล ถูกกล่าวถึงเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2551 โดยอ้างถึงข้อเขียนของเชมรัฐ ทรงอยู่ ได้ให้ข้อมูลไว้ในนิตยสารการเงินธนาคาร ฉบับเดือน พฤษภาคม ปี พ.ศ. 2558 ว่า “New Normal” หรือ “ความปกติในรูปแบบใหม่” เป็นคำศัพท์ที่ถูกใช้เป็นครั้งแรกโดย Bill Gross นักลงทุนการเงิน เพื่อใช้อธิบายสภาวะเศรษฐกิจโลกที่เกิดการชะลอตัว และมีแนวโน้มว่าจะมีอัตราการเจริญเติบโตเฉลี่ยในระดับใหม่ที่ต่ำกว่าที่คาดการณ์ไว้ ควบคู่กับอัตราการว่างงานที่เพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความผันผวนทางเศรษฐกิจ และปัจจัยตัวกำหนดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ส่งผลให้ไม่สามารถคาดการณ์สภาวะเศรษฐกิจด้วยตัวแปรแบบเดิมได้ (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2563)

Oxford dictionary ได้ให้คำนิยามของ New Normal เป็นคำจำกัดความว่า A previously unfamiliar or atypical situation that has become standard, usual, or expected หมายถึง สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเมื่อเหตุหรือเกิดวิกฤตบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน (The Standard, 2563)

ราชบัณฑิตยสภา ได้ให้ความหมายศัพท์ภาษาอังกฤษ New Normal ว่า นิวอร์มัล หมายถึง ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ (ราชบัณฑิตยสภา, 2563) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเป็นรูปแบบในการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่แตกต่างจากอดีตซึ่งสามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้า อันเนื่องมาจากการได้รับผลกระทบจากบางสิ่ง บางเหตุการณ์ จนส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้ ภายใต้หลักการและมาตรฐานในการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย

ดังนั้น นิวอร์มัล จึงเป็นการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ ที่มีบางส่วนคล้ายกับการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมแต่ไม่ใช่ทั้งหมด ภายใต้สถานการณ์ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ที่ยังไม่เกิดบทสรุปว่า การดำเนินชีวิตในรูปแบบดังกล่าวถูกต้องหรือไม่ เพราะยังไม่สามารถกำหนดหลักเกณฑ์เพื่อการตัดสินใจพฤติกรรมผิดถูกเหล่านั้นได้ โดยคาดหวังว่าการปฏิบัติตามพฤติกรรมและกิจกรรมที่ไม่คุ้นชินดังกล่าว จะสามารถเข้าถึงตัวชี้วัดหรือมาตรฐานใหม่ที่มีความถูกต้องได้ในอนาคต เมื่อเกิดการระบาดของไวรัสโควิด-19 สังคมไทยมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นชิน ทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการทำงาน นิวอร์มัล จึงเป็นตัวแทนของอนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าถึงพฤติกรรมและรูปแบบในการดำเนินชีวิตของวันพรุ่งนี้ได้ กลายเป็นสิ่งที่สังคมไทยต้องลองผิดลองถูกในการบริหารจัดการชีวิตด้าน

ต่าง ๆ ภายใต้ความไม่คุ้นชิน และความไม่แน่นอน ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมย่อมมีความสัมพันธ์กับการปรับเปลี่ยนเวลา

ความแตกต่างระหว่างวิถีชีวิตเดิมกับวิถีชีวิตใหม่

พฤติกรรมในการทำงาน โดยปกติสังคมไทยมีความคุ้นชินกับการทำงานในสำนักงานหรือในที่ทำงาน สืบเนื่องจากแนวคิดหลังยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมโดย Robert Owen ที่ว่า Eight hours' labour, Eight hours' recreation, Eight hours' rest คือ ทำงาน 8 ชั่วโมง สันทนาการ 8 ชั่วโมง พักผ่อน 8 ชั่วโมง และทำงานไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยอาจมีการเพิ่มเป็น 48 ชั่วโมงสำหรับบางแห่ง ซึ่งการทำงานแบบ 8 ชั่วโมงต่อวันไม่ได้ถูกจำกัดอยู่ที่การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเท่านั้น แต่กลุ่มคนทำงานสำนักงาน ซึ่งมีหน้าที่ดูแลการบริหารจัดการการเงิน การตลาด หรือผู้ออกแบบผลิตภัณฑ์ ก็ต้องทำงานในสำนักงานในเวลาเท่ากัน กลายเป็นวัฒนธรรมการทำงานแบบคนไทย คือต้องเข้าสำนักงานก่อนแล้วจึงจะสามารถออกไปปฏิบัติหน้าที่นอกสำนักงานได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้กระบวนการทำงานทุกขั้นตอน อยู่ในสายตาของผู้บริหาร หัวหน้างานหรือเจ้าของกิจการ และเหตุผลในการรักษาความลับของกิจการ

แต่เมื่อเกิดวิกฤตโรคระบาด ซึ่งส่งผลให้เกิดการทำงานรูปแบบใหม่ที่เรียกว่าการทำงานจากที่บ้าน (Work from home) เพื่อช่วยลดปัญหาเรื่องการเดินทาง ที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายที่เกิดจากโรคระบาด และบางสถานประกอบการเริ่มนำวิธีการทำงานแบบ 3-2-2 ของ Lauren C. Howe (Worakan J., 2564) คือทำงานในสำนักงาน 3 วัน ทำงานที่บ้าน 2 วัน พักผ่อน 2 วัน มาใช้ ส่งผลให้การทำงานมีความยืดหยุ่นในเวลางานมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามนโยบายของฝ่ายบริหาร และประเภทของงาน ซึ่งงานบางประเภทก็ถูกกำหนดระยะเวลาว่าควรเสร็จสิ้นโดยใช้เวลากี่วัน และงานบางประเภทก็ถือเอาความสำเร็จของงานเป็นตัวกำหนดโดยไม่คำนึงถึงเวลา ทำให้การเกิดความยืดหยุ่นในการทำงาน ขณะเดียวกันความยืดหยุ่นก็กลายเป็นดาบสองคม เนื่องจากขาดตัวกระตุ้นในการทำงาน ทำให้งานบางงานเสร็จล่าช้ากว่ากำหนด แม้ว่าคนทำงานจะรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียดมากกว่าการทำงานในสถานประกอบการ

พฤติกรรมในการอุปโภคบริโภค แต่เดิมการเลือกซื้อสิ่งจำเป็นเพื่อใช้ในการอุปโภคและบริโภค มักเกิดจากการออกไปเลือกซื้อโดยตรงจากแหล่งผลิต แหล่งจำหน่าย เนื่องจากผู้บริโภคส่วนใหญ่ต้องการความมั่นใจว่า สินค้าหรือบริการถูกต้องตามความต้องการและตอบรับต่อความพึงพอใจของตนมากที่สุด ดังนั้น เมื่อเกิดความจำเป็นต้องใช้หรือบริโภคสินค้า ผู้บริโภคก็จะเดินทางไปเลือกซื้อตามความสะดวกของช่วงเวลาและความเร่งด่วนในการได้มาซึ่งสินค้าและบริการ ภายใต้วิกฤตการณ์โรคระบาด พฤติกรรมในการเลือกซื้อสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภค เปลี่ยนไป เริ่มมีการใช้เทคโนโลยีในการเลือกซื้อสินค้าต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น รวมไปถึงการใช้บริการขนส่งสินค้าจากผู้ผลิตมาถึงผู้บริโภคที่บ้าน เพื่อลดปัญหาในการเดินทาง ก่อให้เกิดพฤติกรรมผู้บริโภคที่แตกต่างจากเดิม คือผู้บริโภคต้องแบกรับความเสี่ยงจากการได้รับสินค้าที่

ไม่ตรงกับความต้องการ หรือได้สินค้ามาแต่ไม่ทันต่อความต้องการในการใช้ ซึ่งทำให้การเลือกซื้อสินค้าเพื่อการอุปโภคและบริโภค ต้องปฏิบัติภายใต้หลักเกณฑ์ของการรอคอย (Lead Time) สินค้าหรือบริการ คือ ต้องมีการศึกษาระยะเวลาที่สินค้าจากผู้จำหน่ายหรือผู้ผลิตจะเดินทางมาถึงมือผู้บริโภคเพื่อให้ทันต่อกำหนดเวลาในการใช้ด้วย

พฤติกรรมในการลงทุนและบริหารความเสี่ยง แต่เดิมการลงทุนเพื่อให้เกิดผลกำไร มักปฏิบัติภายใต้หลักเกณฑ์ปกติทั่วไป คือ กลไกตลาดและอัตราความเสี่ยงจากการลงทุน การลงทุนส่วนใหญ่จะต้องพึ่งพาข้อมูลด้านข่าวสารเป็นจำนวนมาก ก่อนที่จะตัดสินใจลงทุน แต่เมื่อสถานการณ์โรคระบาดเกิดขึ้น พฤติกรรมในการลงทุนเริ่มมีการหยุดชะงักเนื่องจากความไม่แน่นอนของระบบกลไกตลาด แม้ว่าความต้องการของผู้บริโภคยังคงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ต้นทุนที่เพิ่มมากขึ้นในการขนส่งสินค้าจากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายไปสู่ผู้บริโภคก็สูงขึ้นด้วย และผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เริ่มมีการออมเงินมากขึ้น มีการใช้จ่ายน้อยลงเนื่องจากความไม่แน่นอนที่มีผลมาจากการระบาดของไวรัส ส่งผลให้ระบบการจำหน่ายสินค้าและบริการบางอย่างหยุดชะงักหรือมีการชะลอตัวช้าลง ทำให้ผู้ลงทุนต้องใช้เวลาในการวิเคราะห์เพื่อให้เกิดความเสี่ยงจากการลงทุนน้อยที่สุด หรืออาจจะชะลอการตัดสินใจลงทุนไปก่อน

พฤติกรรมในการศึกษาหาความรู้ ระบบการศึกษาของไทยตั้งแต่ระดับเตรียมอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา ยังคงขึ้นกับการเรียนในสถานศึกษา (On Site) ซึ่งผู้รับการศึกษาต้องเดินทางจากที่พักอาศัยไปสถานศึกษาตามวันเวลาที่กำหนด เพราะหลักเกณฑ์ในการวัดผลของระบบการศึกษาในสังคมไทย ยังอาศัยชั่วโมงการเข้าเรียนเป็นส่วนหนึ่งในการวัดผลผู้เรียน จึงทำให้ผู้ที่ยังอยู่ในระบบการศึกษาส่วนใหญ่ต้องใช้เวลา 6-8 ชั่วโมงในสถานศึกษา และอาจเพิ่มขึ้นอีก 3-5 ชั่วโมงสำหรับการเดินทาง แต่เมื่อเกิดวิกฤตโรคระบาด ซึ่งส่งผลให้มีการประกาศห้ามเรียนในสถานศึกษา เปลี่ยนรูปแบบเป็นการศึกษาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (On Line) และการรับใบงาน (On Hand) ควบคู่กัน วิถีชีวิตของผู้ที่ยังอยู่ในระบบการศึกษาก็เปลี่ยนไป คือ ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางและใช้เวลาในห้องเรียนน้อยลง ในทางกลับกัน การมีเวลามากขึ้นและต้องศึกษาผ่านระบบออนไลน์ กลายเป็นภาระของผู้ปกครอง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็กซึ่งต้องอาศัยการดูแล ส่งผลให้เวลาในการประกอบกิจกรรมและการทำงานของผู้ปกครองลดลง ซึ่งกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ที่ทำให้ผู้ปกครองต้องใช้เวลาในการศึกษาพร้อมกับเด็ก แทนที่จะสามารถนำเวลาดังกล่าวไปประกอบกิจกรรมอื่น

พฤติกรรมในการสื่อสารและเข้าสังคม การสื่อสารของมนุษย์มีการพัฒนารูปแบบการสื่อสารมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การสื่อสารด้วยท่าทาง เสียง คำพูด การใช้ศัพท์สมมติเรียกตัวอักษร และพัฒนามาเป็นการสื่อสารทางไกล การส่งจดหมาย การใช้โทรศัพท์ การส่งโทรเลข การส่งไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ การส่งข้อความผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Line, Messenger เป็นต้น การสื่อสารจึงมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสะดวกและลดต้นทุนในการดำเนินกิจกรรม ดังนั้น พฤติกรรมในการสื่อสารจึงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้ว่าจะไม่เกิดวิกฤตการณ์ระบาดของไวรัส ส่วนพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของการสื่อสารที่เห็นชัดเจน คือ การ

ประชุมและการสัมมนา ซึ่งแต่เดิมการสื่อสารดังกล่าวจะเป็นการสื่อสารเชิงปฏิสัมพันธ์ มีผู้ตั้งคำถามและมีผู้ตอบคำถาม แต่เมื่อเกิดการระบาดของไวรัส การเดินทางไปร่วมประชุมหรือสัมมนาในสถานที่ใดสถานที่หนึ่งทำได้ยากมากขึ้น จึงเกิดพฤติกรรมการสัมมนาหรือประชุมออนไลน์ ผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Zoom, Google meet, Skype, Line, Face Time เป็นต้น ซึ่งช่วยให้เกิดความสะดวกในการสื่อสารมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องการเดินทางและสถานที่เป็นการลดต้นทุน ค่าใช้จ่าย และประหยัดเวลา

พฤติกรรมในการดูแลตนเองด้านสุขอนามัย ผู้คนส่วนหนึ่งในสังคม จัดสรรเวลาสำหรับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และการออกกำลังกาย แต่ในชีวิตประจำวัน กลับไม่สามารถคำนึงถึงสุขอนามัยนอกบ้านได้ เนื่องจากความเร่งรีบ การแข่งขัน การจำกัดของเวลา และภาวะทางเศรษฐกิจ ดังนั้น แม้จะสามารถดูแลสุขภาพอนามัยได้บ้างแต่ไม่มีความต่อเนื่อง กลายเป็นการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างยืดหยุ่น คือ หากสะดวกหรือมีเวลาเพียงพอก็ดูแล หากไม่สะดวกหรือไม่มีเวลาเพียงพอก็สามารถยอมรับในความไม่สะอาดหรือมีผลเสียต่อสุขภาพได้ เมื่อเข้าสู่สถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ซึ่งสาเหตุเกิดจากการไม่รักษาความสะอาดและขาดการดูแลเอาใจใส่สุขอนามัย จึงพบว่าผู้ที่อยู่นอกบ้านให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองด้านสุขอนามัยมากยิ่งขึ้น ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องใกล้ชิดบุคคลอื่น การรับประทานอาหารแบบแยกภาชนะ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเป็นหมู่คณะ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยแอลกอฮอล์หรือน้ำกับผลิตภัณฑ์สำหรับการชำระล้างแบบที่เรียบร้อยถึงเมื่อเสร็จธุระจากนอกบ้านก็รีบทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชุดใหม่ทันที (ธิติวัดน์ ศรีประสารณ์, 2564) อีกทั้งการรักษาความสะอาดยังกลายเป็นกฎเกณฑ์ที่สังคมให้การยอมรับ หากไม่ปฏิบัติตาม ก็จะถูกมองว่าไม่รับผิดชอบต่อสังคม ดังนั้น เราจะพบเห็นข้อห้ามหรือข้อปฏิบัติในสถานที่ต่าง ๆ เรื่องการบังคับให้สวมหน้ากากอนามัย การบังคับให้ตรวจโควิด ด้วยชุดตรวจ ATK (Antigen Test Kit) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผู้คนจำนวนมากและการเดินทางโดยเครื่องบิน

พฤติกรรมในการพักผ่อนหย่อนใจ การพักผ่อนหย่อนใจถือเป็นพฤติกรรมเฉพาะบุคคล ไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัว ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ บางคนใช้วิธีออกไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในและนอกประเทศ บางคนใช้วิธีพักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ ซึ่งในสถานการณ์การระบาดของไวรัส Covid-19 ผู้ที่นิยมพักผ่อนโดยการทำกิจกรรมที่ชอบ จะได้รับผลกระทบน้อยหรือแทบไม่กระทบต่อกิจกรรมในการพักผ่อนเลย แต่ในกลุ่มที่ใช้วิธีในการออกไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในและนอกประเทศ ต้องมีการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยเอกสารวิเคราะห์พฤติกรรมการท่องเที่ยวระบุว่า การท่องเที่ยวของคนไทยมักมีการกำหนดระยะเวลาตั้งแต่ 3-7 วัน และเพิ่มจำนวนวันมากขึ้นหากเป็นการท่องเที่ยวต่างประเทศ โดยช่วงเวลาที่ถูกกำหนดมักจะเป็นช่วงที่มีวันหยุดติดต่อกันเป็นเวลานาน (Long Weekend) ช่วงปลายปี หรือช่วงปิดภาคการศึกษา โดยสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักเป็นสถานที่ซึ่งได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักกันดีของนักท่องเที่ยว แต่เมื่อสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 และ

รูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยพบว่าพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวในยุค นิว นอร์มัล อยู่ในหลักปฏิบัติ 3 ประการ คือ 1) เที่ยวในประเทศ 2) เที่ยวสั้น ๆ ใกล้ ๆ ไปกลับได้ภายใน 1 วัน (One Day Trip) และ 3) เที่ยวเมืองรอง (Unseen) คนไม่พลุกพล่าน (กิตติพงษ์ เรือนทิพย์, จารุวัลย์ เหล่าสัมฤทธิ์ และพัชรพจน์ นันทรามาศ, 2563) โดยพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เกิดจากความผันผวนไม่คงที่ของสถานการณ์ เพราะการเดินทางออกนอกประเทศ อาจประสบกับปัญหาในการเดินทางและมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส จึงเลือกที่จะท่องเที่ยวในประเทศแทน ส่วนการเลือกท่องเที่ยวในสถานที่ใกล้ ๆ ใช้เวลาไม่มาก สามารถไปกลับได้ภายใน 1 วัน ก็เพื่อลดปัญหาการเข้าพักในสถานที่สาธารณะซึ่งไม่อาจคาดการณ์เรื่องความปลอดภัยจากเชื้อโรคได้

รูปแบบของการจัดการเวลาระหว่างตะวันตกกับตะวันออก

การทำงานไม่ว่าจะเป็นงานใหญ่หรืองานเล็ก การตั้งเป้าหมาย การกำหนดขอบเขต และการยึดมั่นในหลักการของการทำงาน จะช่วยให้งานนั้นประสบความสำเร็จ มีความถูกต้องเหมาะสมกับช่วงเวลา และยังเป็นการป้องกันความเสียหาย การสิ้นเปลืองและเสียเปล่าของทรัพยากรที่ใช้ในการทำงานได้เป็นอย่างดี ซึ่งหลักปฏิบัติดังกล่าวเรียกว่าการบริหารจัดการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรัพยากรที่มีความสำคัญเท่าเทียมกับวัตถุดิบอื่น ซึ่งเป็นต้นทุนของการทำงาน นั่นคือเวลา ก่อให้เกิดแนวคิดในการจัดการเวลาของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการตะวันออก สาเหตุที่การจัดการเวลาของตะวันตกแตกต่างจากตะวันออก เนื่องจากลักษณะทางภูมิศาสตร์ และวิถีชีวิตของทั้งสองซีกโลกมีความต่างกัน ทำให้มุมมองในการจัดการเวลามีความแตกต่างกันตามไปด้วย โดยมุมมองของตะวันตกเห็นว่าการจัดการเวลา คือการพยายามควบคุมและจัดสรรเวลาซึ่งมีอยู่อย่างจำกัดให้ได้รับประโยชน์สูงสุด เพราะเวลากับความเร็วในการทำงานมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ดังนั้น ผู้บริหารหรือหัวหน้างานมักถูกบีบบังคับให้เร่งทำงานเพื่อให้ทันเวลา (โรเบอร์โต, ไมเคิล, อังในสุริพร พึ่งพุทธคุณ, 2549) การจัดการเวลาจึงเป็นเครื่องมือและส่วนสำคัญในกระบวนการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Downs, L. J. (2008) เกี่ยวกับการบริหารเวลา 5 ขั้นตอน ซึ่งประกอบไปด้วย (1) การจัดลำดับความสำคัญของงาน (2) การวิเคราะห์ลักษณะของงาน (3) การกลั่นกรองงาน (4) การจัดตารางงาน และ (5) การลงมือปฏิบัติอย่างรู้และเข้าใจ ซึ่งการจัดการเวลาในการทำงาน ถือเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการประหยัดเวลา เพราะช่วยลดความผิดพลาด เป็นประโยชน์ในการวางแผนงาน ลดความกังวล เพิ่มผลผลิตให้สูง

ส่วนการจัดการเวลาของตะวันออกกลับเน้นที่ความสุขและความคุ้มค่า โดยการบริหารเวลาเพื่อให้ตนเองได้ทำกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อชีวิต ให้สัมฤทธิ์ผลมากที่สุด โดยไม่สนใจเรื่องของปริมาณหรือความสำเร็จ เปรียบได้กับเครื่องยนต์ที่สามารถทำงานได้ 10 แรงม้า แต่ใช้ไปเพียง 2 แรงม้า ชีวิตก็เกิดความเบื่อหน่ายเนื่องจากใช้งานได้ไม่เต็มที่ แต่หากเป็นเครื่องยนต์ 10 แรงม้า แต่ใช้ไป 20 แรงม้า ชีวิตก็เกิดความทุกข์ เนื่องจากเกินความสามารถที่มี การทำ

ความเข้าใจกับทักษะ ความสามารถภายในตนเอง แล้วใช้อย่างเหมาะสม ชีวิตในการทำงานก็จะมีความสุข (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2545) สอดคล้องกับแนวคิดของพัชรีย์ แซ่มซ้อย ที่กล่าวว่า พระพุทธศาสนามีแนวทางในการจัดการเวลา เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง 3 ประการ คือ

1) เพื่อความรู้ ได้แก่ การรู้เหตุ รู้ผล รู้ศักยภาพตน รู้หน้าที่ รู้ดี รู้ชอบ รู้ว่ามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ รู้ความเหมาะสมต่อโอกาส บุคคล สถานที่ กิจกรรม เพราะความรู้และเข้าใจในธรรมชาติของเวลา ย่อมหมายถึงการเข้าใจในชีวิตของตนเอง เป็นความรู้ที่ก่อให้เกิดความสุขในการทำกิจกรรม โดยมุ่งหวังประโยชน์สูงสุดคือการดับความทุกข์อันเกิดจากการใช้ชีวิต ไม่ใช่เป็นการรู้เพื่อสนองตัณหาความอยากรู้ของตนเอง

2) เพื่อสารประโยชน์ ได้แก่ การทำเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ได้ เป็นประโยชน์จริง มีความชัดเจน มีวินัย เน้นคุณค่าของงานที่ทำ สามารถควบคุมได้ เกิดความสุขในการทำ โดยการกำหนดแผนงานในการทำงาน เพื่อให้การทำงานนั้นมีจุดมุ่งหมาย มีแรงบันดาลใจ ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์เต็มกำลัง ไม่ต้องรอทุกข์ยาม โดยการจัดลำดับความสำคัญ หลักการ ความเหมาะสม และกิจกรรมที่มีคุณค่ากับงาน ควบคุมเวลาด้วยการคิดดี พุทธิ ทำดี ใช้เวลาอย่างเหมาะสมและสมดุลกับงานและการใช้ชีวิต

3) เพื่อบรรลุผล ได้แก่ งานเสร็จตามเวลา ได้ผลจริง มีประโยชน์จริง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น โดยใช้ความเพียร คือ ใช้เวลาอย่างเต็มประสิทธิภาพ มีเป้าหมาย เสร็จทันเวลา ใช้ความต่อเนื่อง คือ เห็นผลจริง ไม่ปล่อยทิ้งเมื่องานไม่สำเร็จ มีระเบียบวินัยในการทำงาน ใช้ความไม่ประมาท คือ มีสติและความรู้เท่าทันในการทำงาน และ ให้ความคุ้มค่าจากเวลาที่เสียไป ด้วยการจดจ่ออย่างมีสมาธิในการทำงาน ไม่ปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ (พัชรีย์ แซ่มซ้อย, 2560)

การจัดการเวลาตามวิถีตะวันตกใช้ปริมาณของผลผลิต ประสิทธิภาพ และความสำเร็จของงานเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จ ส่วนวิถีตะวันออกมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน จึงใช้ความความสมดุล ความสุขจากการใช้ชีวิต เป็นตัวตัดสินความสำเร็จ ดังนั้น ด้วยอิทธิพลทางพระพุทธศาสนา การจัดการเวลาของตะวันออกจึงให้คุณค่ากับปัจเจกบุคคล คือความสุขที่เกิดจากความสำเร็จของแต่ละคนไม่ได้อยู่ในจุดเดียวกัน การใช้เวลาอย่างสมดุล คุ้มค่า เกิดประโยชน์ ไม่เกิดทุกข์ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ตามหลักภทเทรตสูตรว่าด้วยเรื่องมีความสุขกับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว และไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (ม.อ. (ไทย) 14/272/319) จะช่วยให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความทุกข์น้อยลง และเกิดความสุขมากขึ้น

การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมมีผลทำให้งานเสร็จตามเวลา ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนการใช้เวลาก่อนการปฏิบัติจริง โดยการลำดับขั้นตอนความสำคัญของงาน แล้วประเมินเวลาที่ต้องใช้ในแต่ละขั้นตอน ซึ่งความยืดหยุ่นของตะวันออกจะเกิดขึ้นในขั้นตอนการประเมินนี้ โดยคำนึงถึงศักยภาพของคนทำงานเป็นหลัก แต่ต้องควบคุมไม่ให้งานส่วนใหญ่เกิดความเสียหาย หากการจัดการเวลาก่อให้เกิดความตึงเครียด เกิดผลเสียต่อคนทำงาน การจัดการ

เวลานั้นย่อมมีผลเสียมากกว่าดี เพราะผู้ที่ได้ประโยชน์จากการจัดการเวลาแบบไม่ยืดหยุ่นนี้คือนายทุน ส่วนผู้ที่ทำงานให้นายทุน คือ ผู้เสียประโยชน์ ดังนั้นหากการจัดการเวลาของตะวันตกให้ความสำคัญต่อบุคลากร คนทำงาน มีการจัดการเวลาอย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น เช่นเดียวกับตะวันออก ย่อมก่อให้เกิดความยั่งยืน มั่นคง ของกิจการ ซึ่งมีผลมาจากความภักดีของบุคลากรในองค์กร

ความสำคัญของการจัดการเวลา

เวลาเป็นต้นทุนทรัพยากรชนิดเดียวในโลก ที่แม้จะไม่ได้ใช้งานก็สามารถลดปริมาณที่เหลือลงได้ การไม่นำออกมาใช้หรือนำออกมาใช้ จึงไม่มีผลต่อการลดลงของเวลา (รัชชัย พิษผล, 2553) การทำงานรวมถึงการกำหนดรูปแบบชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันจึงมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ และเพื่อให้ประสบความสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ได้รับความสุขในการใช้ชีวิต การจัดการเวลาให้มีความสอดคล้องกับเหตุปัจจัยจึงสำคัญ

การฝึกตนเองให้รู้จักประมาณเวลาในการทำงาน โดยการปฏิบัติตามตารางเวลา ถือว่าเป็นวิธีการจัดการเวลาที่ได้ผลวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการสร้างวินัยในการทำงาน ตารางเวลายังมีความสำคัญต่อผู้ใช้คือ (1) ช่วยให้สามารถพิจารณางานในแต่ละวันได้อย่างทั่วถึง ไม่หลงลืม (2) ช่วยให้ทราบปริมาณและขอบเขตของงานที่ตนเองจะต้องทำ (3) ช่วยให้เกิดทักษะในการประมาณเวลาในการทำกิจกรรม และ (4) ช่วยให้สามารถวิเคราะห์งานที่ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ (ราฟโฟนี, เมลิสสา อังโนสุริพร พิงพุทธรคุณ, 2551) ดังนั้น การจัดการเวลาที่ดีจะช่วยให้

1) มีการกำหนดเป้าหมายในการทำงานอย่างชัดเจน เพราะเมื่อตระหนักถึงคุณค่าของเวลาที่อาจสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ จะทำให้เกิดการสร้างวินัยในการดำเนินชีวิต เกิดสติในการจดจำกิจกรรมที่ตนเองต้องทำ เกิดการวิเคราะห์ไตร่ตรองถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ว่าควรทำก่อน ทำหลัง มีการวางแผนก่อนทำเพื่อป้องกันและลดความผิดพลาดสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้งานสำเร็จตามเวลา ลดความตึงเครียด เกิดความสุข ความพึงพอใจในการใช้ชีวิต เข้าใจในคุณค่าและสาระอันเป็นประโยชน์ เกิดความภาคภูมิใจ เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและหน้าที่การงาน

2) สามารถจัดสรรเวลาส่วนที่เหลือให้กับครอบครัวได้ เมื่อมีเวลาในการอยู่และทำกิจกรรมกับครอบครัว ครอบครัวก็จะเกิดความอบอุ่น มีการวางแผนและแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ได้ติดตามและสังเกตถึงปัญหาและความต้องการ เพื่อร่วมกันแก้ไขและให้การสนับสนุน มีความเข้มแข็ง ความสามัคคี ลดปัญหาความขัดแย้งและการหย่าร้าง

3) เกิดความรับผิดชอบชอบต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคมโดยรวม และเมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการทำงาน ย่อมต้องมีการวางแผน การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังที่ดี เกิดพัฒนาการที่ดีในการทำงาน ซึ่งจะส่งผลโดยรวมต่อระบบเศรษฐกิจและสังคม

พุทธวิธีการจัดการเวลาในยุคนิวนอร์มัล

การจัดการเวลามีวัตถุประสงค์เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายในเวลาที่กำหนด แต่วิธีการจัดการเวลาในทางพระพุทธศาสนามีความต่างออกไป เพราะการจัดการเวลาด้วยพุทธวิธีให้ความสำคัญกับความสุข ความตระหนักในคุณค่าของการทำงาน ที่ได้รับพร้อมกับความสำเร็จตามเป้าหมายด้วย โดยถือสิ่งที่กล่าวมานั้น เป็นความสำเร็จของงานอย่างหนึ่ง เป็นความสำเร็จที่ไม่สามารถวัดได้ในเชิงปริมาณแต่วัดได้ในเชิงคุณภาพ ดังนั้นการจัดการเวลาเชิงพุทธในยุคนิวนอร์มัล จึงประกอบไปด้วย

1) การเผื่อเวลา (Spare Time) โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จัดสรรเวลาด้วยความไม่ประมาท ไม่ขาดสติ เกิดสมาธิ มีโยนิโสมนสิการ คือ การทำใจโดยแยบคาย พิจารณางานด้วยความละเอียดรอบคอบ หาเหตุปัจจัยและผลของงาน วิเคราะห์แยกแยะตามลำดับขั้นตอนให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยที่มีต่อผลต่องาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) พิจารณาว่าต้องใช้เวลาในการทำงานมากน้อยเพียงใด รวมถึงพิจารณาเหตุปัจจัยอื่นที่อาจเกิดขึ้นและเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของงาน แล้วทำการจัดสรรเวลาเพิ่มขึ้นตามสมควร โดยเวลาที่เพิ่มขึ้นต้องไม่กระทบกับภาพรวมของงาน การเผื่อเวลาจะช่วยให้เกิดความเครียดในงานน้อยลง เกิดความสุขในการทำงานมากขึ้น มีเวลาในการทบทวนความเรียบร้อยของงาน และงานหรือกิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด โดยเวลาที่เผื่อจะถูกกำหนดในแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน และแต่ละบุคคลจะได้รับเวลาปกติและเวลาเผื่อที่แตกต่างกัน ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เป็นการวางแผนด้วยความยืดหยุ่น (Flexible Plan) เพื่อป้องกันความผิดพลาด สามารถกำหนดขอบเขตและระยะเวลาในการทำงานหรือทำกิจกรรมได้ เพราะการถูกกำหนดขอบเขตและระยะเวลา มักก่อให้เกิดความเครียด ความทุกข์ ที่เกิดจากการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการกักตัว การแยกตัว หรือการทำงานอย่างอิสระ ไม่ถูกควบคุมโดยหัวหน้างาน การเผื่อเวลา (Spare Time) ก็เพื่อกำหนดระยะเวลาที่สามารถทำงานหรือกิจกรรมดังกล่าวจนเสร็จ โดยการใช้สูตร $Std.T = NT + AT$ หรือ เวลามาตรฐานที่ควรทำงานนั้นเสร็จ = เวลาปกติที่ตนเองทำงานนั้นเสร็จ + เวลาเผื่อ โดยเวลาเผื่อที่จะนำมาบวกเพิ่มจากเวลาปกติ จะพิจารณาจาก 1) เวลาเผื่อส่วนบุคคล เช่น ในช่วงเวลานั้นอาจมีปัญหาด้านอื่นเช่น ปริมาณของงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ 2) เวลาเผื่อสำหรับความเครียด คือ การเผื่อเวลาเพื่อการพักผ่อนสมองให้เพียงพอ และ 3) เวลาเผื่อสำหรับความล่าช้า ซึ่งเป็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกะทันหัน ไม่ได้เตรียมการสำหรับการเกิดปัญหาดังกล่าวไว้

2) การใช้เวลา (Spend Time) เพื่อพัฒนาตนเอง โดยการเรียนรู้ศึกษาในเรื่องที่ตนเองยังขาดความรู้และทักษะตามหลักปัญญา ซึ่งได้แก่ จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการหาเหตุผล สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียน และ ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนให้เชี่ยวชาญ โดยอาศัยปัญญา 2 อย่างแรก คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา และปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน โดยนำความรู้ที่เกิดจากปัญญาทั้งสองมาฝึกฝนให้เกิดความเชี่ยวชาญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี

สมัยใหม่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานนอกสถานที่ รวมไปถึงงานด้านอื่น ๆ ที่ตนเองยังขาดความเข้าใจ จึงเป็นเรื่องที่ต้องจัดสรรเวลาดังกล่าวให้กับตนเอง เป็นการลงทุนระยะยาวเพื่อที่ในอนาคต เวลาจะเป็นผู้ทำงานแทน (Automate) แม้ในช่วงแรกของการศึกษาเรียนรู้ จะเป็นช่วงของการเสียเวลา (Waste Time) ในการทำงานหรือทำกิจกรรมด้านอื่น แต่เมื่อมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองแล้ว ย่อมทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงขึ้น มีเวลาเพิ่มขึ้น การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองจึงถือเป็นการใช้เวลาอย่างคุ้มค่า (Optimizing Time) สร้างความคุ้นเคยกับการพึ่งพาตนเอง (Self Reliant) เพราะเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงาน จึงไม่อาจปฏิเสธว่า เมื่อตนเองเกิดปัญหาที่ไม่สามารถหาทางออกได้ มักจะใช้วิธีปรึกษาบุคคลอื่นเพื่อให้ช่วยหาหนทางแก้ไข แต่ในสถานการณ์ปัจจุบัน มีบางครั้งที่ไม่สามารถปฏิบัติเช่นเดิมได้ จึงจำเป็นต้องแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเองก่อน ซึ่งการพึ่งพาตนเองก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในสิ่งที่ทำด้วย จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับงานของตนเองได้

3) การจัดสรรเวลา (Allocated Time) อย่างเหมาะสม เป็นส่วนหนึ่งของการบริหารชีวิตให้เกิดความสมดุล เมื่อ 1 วันมี 24 ชั่วโมง การจัดสรรเวลาตามสูตร 8 : 8 : 8 จึงเป็นสูตรที่สามารถสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นกับชีวิตได้ โดยใช้เวลา 8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน ซึ่งใน 8 ชั่วโมงนี้จะเป็นช่วงที่ต้องให้ความสำคัญกับหน้าที่การงาน โดยไม่นำเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือปัญหาต่าง ๆ มาเป็นอุปสรรคในการทำงาน ใช้เวลา 8 ชั่วโมงสำหรับผ่อนคลายและสันทนาการ ซึ่ง 8 ชั่วโมงนี้จะไปอยู่ในส่วนไหนของวันก็ได้ โดยในช่วงเวลาแห่งการผ่อนคลาย จะต้องไม่นำปัญหาในที่ทำงานกลับมาคิดหรือแก้ไข เป็น 8 ชั่วโมงสำหรับการพักผ่อนกับครอบครัว การท่องเที่ยว การดูแลสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงเบิกบาน และ 8 ชั่วโมงที่เหลือ สำหรับการพักผ่อนนอนหลับ เพื่อฟื้นฟูและดูแลสุขภาพร่างกายให้กลับมาแข็งแรง ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสมดุลให้ชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance) โดยจัดสรรเวลาแบบมีขีดจำกัดปฏิบัติ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง หรือผิดพลาดไปจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ทำให้ชีวิตตนเองสบายเกินไปจนเกิดปัญหาในการดำรงชีพ และไม่ทรมาณตนเองหรือบีบคั้นตนเองให้เกิดความเดือดร้อน เป็นการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต ไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป โดยการจัดสรรเวลาทั้งการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) เพื่อให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิต ไม่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ของตนเองไปในด้านใดด้านหนึ่ง เพราะการทุ่มเทให้กับงานหรือการใช้ชีวิตมากเกินไป ย่อมไม่เกิดผลดีต่ออีกด้านอย่างแน่นอน หรือหากทุ่มเทเวลาให้กับทั้งสองด้าน ก็เปรียบได้กับเครื่องจักรที่มีกำลัง 10 แรงม้า ที่ต้องเดินกำลังให้ได้ 20 แรงม้า ซึ่งไม่สามารถทำได้ เนื่องจากเป็นการฝืนกำลังตนเองมากเกินไป การจัดสรรเวลาอย่างสมดุลและเหมาะสมกับตนเองจึงเป็นสิ่งที่ควรทำ

4) การปรับเวลา (Readjust Time) ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจากเดิม ถือเป็นการจัดการเวลาอย่างหนึ่ง โดยการปรับเวลาอาจเป็นการชั่วคราว แต่

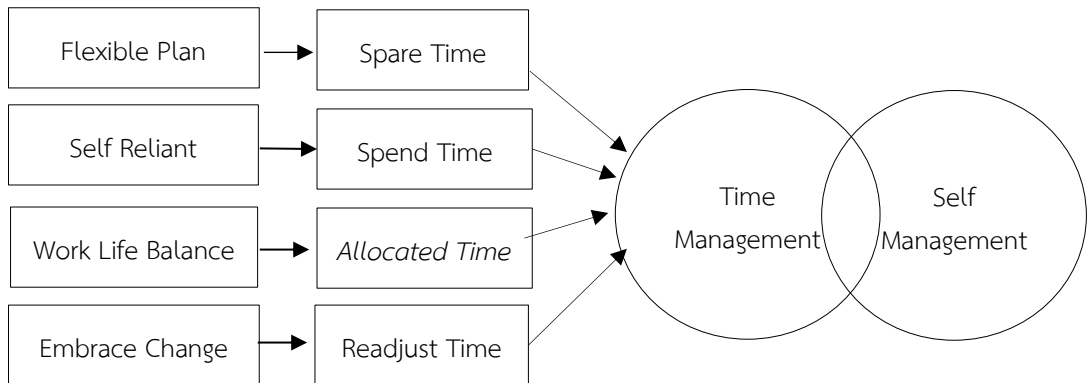
ไม่ใช่ตลอดเวลา และเมื่อสถานการณ์เป็นปกติก็กลับมาใช้เวลาเดิม ดังนั้นการกำหนดเวลาให้มีความยืดหยุ่น (Flextime) สามารถที่จะปรับเปลี่ยน โดยการเสริม เพิ่ม ลด งด เวลาเพื่อความเหมาะสมได้ โดยไม่ทำให้งานหรือกิจกรรมเกิดความติดขัด เกิดการหยุดชะงักไม่สามารถดำเนินการต่อได้ การปรับเวลา มักสร้างความรำคาญใจให้เกิดขึ้นเนื่องจากความเคยชินกับการทำกิจกรรมหรืองานในเวลาปกติ เมื่อตระหนักว่าทุกสรรพสิ่งบนโลกทั้งนามธรรมและรูปธรรม ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง คือ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นสภาวะความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายที่มีความไม่แน่นอน ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) เวลาที่เช่นเดียวกัน ดังนั้น การยอมรับความเปลี่ยนแปลง (Embrace Change) ในการใช้ชีวิตยุคนิวนอร์มัล ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เสมอทั้งการใช้ชีวิตและการทำงาน บางเรื่องสามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปลักษณะไหน เช่น ในกรณีเด็กนักเรียนติดโควิด ก็ต้องเรียนหนังสืออยู่ที่บ้าน หากสถานที่ทำงานเกิดการระบาดของโควิด ก็ต้องหยุดทำงานชั่วคราวหรือเปลี่ยนเป็นการทำงานที่บ้านแทน และบางเรื่องเป็นสิ่งที่เหนือความคาดหมาย เช่น การประกาศให้หยุดเรียนของทางราชการ การประกาศหยุดเดินรถโดยสารสาธารณะเพื่อควบคุมการเดินทาง โดยการปรับเวลาต้องคำนึงถึงเหตุปัจจัย 3 ประการ คือ 1) ไม่กระทบต่อเป้าหมายของงานหรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ 2) ไม่สร้างปัญหาความล่าช้าให้เกิดขึ้นกับงานด้านอื่น และ 3) แม้จะได้ประโยชน์น้อยกว่าที่ควรจะเป็น แต่ไม่ควรเกิดผลเสียต่อผู้ปฏิบัติงาน

บทสรุป

สถานการณ์การทำงานและการใช้ชีวิตที่ไม่มีความแน่นอน ไม่อาจคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ เป็นการดำรงชีวิตในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นชิน (New Normal) ทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ใหม่ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมในการอุปโภค บริโภค ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนให้ต้องเลือกซื้อเลือกใช้โดยที่ไม่มีโอกาสได้สัมผัส การลงทุนที่ต้องชะลอตัวเนื่องจากสถานการณ์ไม่มีความคงที่ การศึกษาหาความรู้ที่ต้องใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีในการสื่อสารแทนการสื่อสารโดยตรงกับผู้สอน การประชุม การสัมมนา ที่ไม่สามารถพบปะพูดคุยเฉพาะหน้าได้ การพึ่งพาระบบอินเทอร์เน็ต การดูแลสุขภาพอนามัยที่ต้องใส่ใจมากกว่าปกติ และการพักผ่อนหย่อนใจที่เปลี่ยนไป การเผื่อเวลา การใช้เวลาในการเรียนรู้และพัฒนา การจัดสรรเวลา และการปรับเวลา ก็เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ แต่โดยนัยสำคัญแล้วเวลายังคงมี 24 ชั่วโมงต่อวันเท่าเดิม ดังนั้นการบริหารเวลา (Time Management) จึงเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง โดยการบริหารตน (Self Management) ซึ่งมีผลต่อการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เกิดประโยชน์และมีคุณค่าตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

พุทธวิธีในการจัดการเวลา (Buddhist Time Management Methods) เป็นการจัดการเวลาเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่ไม่คุ้นชิน โดยยังไม่ละทิ้งความสุขที่ควรได้รับจากการทำงานและการใช้ชีวิต ตามโมเดล 2SAR



ภาพที่ 1 โมเดลพุทธวิธีจัดการเวลาในยุคนิวนอร์มัล (2SAR)

พุทธวิธีจัดการเวลาในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่คุ้นชิน เริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมาย แล้วจึงเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการเข้าถึงจุดหมายนั้น

การวางแผนด้วยความยืดหยุ่น (Flexible Plan) ใช้วิธีการ เผื่อเวลา (Spare Time) เพื่อให้ความสำเร็จของงานหรือกิจกรรม มีระยะเวลาในการทำที่เหมาะสม

สร้างความคุ้นเคยกับการพึ่งพาตนเอง (Self Reliant) ใช้วิธีการ ใช้เวลา (Spend Time) เพื่อพัฒนาตนเองให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

สร้างสมดุลให้ชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance) ใช้วิธีการ จัดสรรเวลา (Allocated Time) เพื่อแบ่งเวลาทำงาน เวลาผ่อนคลาย และเวลาพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม

ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Embrace Change) ใช้วิธีการ ปรับเวลา (Readjust Time) เพื่อให้การทำงานและกิจกรรมสามารถดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง

การจัดการเวลา (Time Management) จะนำไปสู่การจัดการตนเอง (Self Management)

เอกสารอ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2563). *New Normal คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเรารู้ชีวิต ปกติวิถีใหม่*. เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508>

- กิตติพงษ์ เรือนทิพย์, จารุวัลย์ เหล่าสัมฤทธิ์ และพัชรพจน์ นันทรามาศ. (2563). *เจาะพฤติกรรม การท่องเที่ยวใน New Normal: เมื่อโควิดทำให้ชีวิตเปลี่ยน*. เข้าถึงได้จาก <https://krungthai.com/th/financial-partner/economy-resources/business-digest>
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545). *บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ชัคเชสมิเดีย.
- ธวัชชัย พิษผล. (2553). *เวลาคือโชค*. กรุงเทพฯ: Dดี.
- ธิติวัดน์ ศรีประสารณ์. (2564). *การปฏิบัติตัวเมื่อจำเป็นต้องมาโรงพยาบาลในช่วงโควิด-19*. เข้าถึงได้จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/>.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก.
- พัชรี แซ่ม้อย. (2560). *การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ*. (ดุชนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2556*. กรุงเทพฯ: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสภา. (2563). *ระบบฐานข้อมูลคำทับศัพท์ของสำนักงานราชบัณฑิตยสภา*. เข้าถึงได้จาก <https://transliteration.orst.go.th/search>.
- สุริพร พิงพุดคุณ. (2549). *การบริหารจัดการเวลา (Time Management)*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เนท.
- สุริพร พิงพุดคุณ. (2551). *ทักษะการบริหารเวลา Managing time*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เนท.
- สถาบันดำรงราชานุภาพ กระทรวงมหาดไทย. (2553). *การบริหารเวลา (Time Management)*. เข้าถึงได้จาก http://www.stabundamrong.go.th/web/book/53/b17_53.pdf.
- Downs, L. J. (2008). *Time Management Training*. Maryland: Victor Graphics, Inc.
- The Standard. (2563). *ราชบัณฑิตฯบัญญัติศัพท์ใหม่ New Normal ใช้วินวนอร์มัล-ความปกติใหม่-ฐานวิถีชีวิตใหม่*. เข้าถึงได้จาก <https://thestandard.co/new-terminology-new-normal/>
- Worakan, J. (2564). *เมื่อการทำงานแบบ 9-5 อาจไม่เวิร์กในยุคนี้ แล้วอะไรจะมาแทนที่ได้บ้าง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.gqthailand.com/views/article/why-the-future-of-work-might-be-hybrid>.