การบริหารเวลา....กับการสร้างมูลค่าเพิ่มให้ชีวิต

บทความโดย : ณรงค์วิทย์ แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

เมื่อพูดถึงเวลาคงไม่มีใครไม่รู้จัก คงไม่มีใครไม่เคยสัมผัสกับคำว่า "เวลา" และคงไม่มีใครที่ไม่เคยลิ้มรสของคำว่า "เสียดายเวลา" เคยถามตัวเองบ้างหรือไม่ว่าทำไมคำว่า "เสียดายเวลา" จึงเกิดขึ้นกับชีวิตเรา และคำๆนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในชีวิตคนเรา มันเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเรารู้สึกเคยชินกับมันไปแล้ว

ถึงแม้จะมีนักคิดนักเขียนออกมาพูดกันตลอดเวลาว่าเวลาเป็นสิ่งมีค่า ซื้อหาไม่ได้ ขายไม่ได้ หยิบยืมไม่ได้ ขอใช้ล่วงหน้าไม่ได้ กักตุนไม่ได้ สะสมไม่ได้ แบ่งปันไม่ได้ และที่สำคัญไม่มีใครเป็นเจ้าของเวลาที่แท้จริง เพราะเวลาเป็นกฎธรรมชาติอิสระที่ทุกคนได้มาเท่าเทียมกัน ทุกคนมีเวลาบนพื้นฐานเดียวกันคือวันละ 24 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 60 นาที ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนของโลก เชื้อชาติอะไร สัญชาติใด คุณก็มีเวลาเท่าเทียมกัน แต่ความสำคัญอยู่ที่ใครจะใช้เวลาได้คุ้มค่ากว่าใครเท่านั้น

เราคงเคยเห็นเพื่อนๆหลายคนที่เกิดมาพร้อมๆกัน สิ่งแวดล้อมไม่แตกต่างกัน เรียนหนังสือมาพร้อมๆกัน เข้าทำงานพร้อมๆกัน แต่นับวันความแตกต่างในชีวิตเริ่มมีให้เห็นมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดห่างไกลกันจนแทบจะเรียกว่าคนละชั้นหรือคนละระดับไปเลยก็มี ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งคือ การสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเวลาในชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกันนั่นเอง

คนส่วนมากใช้เวลาอ่านหนังสือเพื่อให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้น คนหลายคนใช้เวลาอ่านหนังสือเพื่อพัฒนาความรู้ คนบางคนอ่านหนังสือเพื่อต่อยอดของความรู้ และคนบางคนอ่านหนังสือเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ดังนั้น เราไม่สามารถบอกได้ว่าคนอ่านหนังสือเรื่องเดียวกันในเวลาเดียวกัน จะได้ผลตอบแทนที่เหมือนๆกัน สิ่งสำคัญอยู่ที่คนๆนั้นได้ใช้โอกาสแห่งเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

ถ้าเราอยากจะรู้ว่าเราทำเวลาตกหล่นในชีวิตมากน้อยเพียงใด ขอให้เราลองนำเอาจำนวนความสำเร็จที่ได้มาในปัจจุบันหารด้วยเวลาในชีวิตที่ผ่านมาเพื่อดูว่าความสำเร็จนั้นๆใช้เวลาเฉลี่ยเท่าไหร่ คนบางคนใช้เวลาทั้งชีวิตกว่าจะได้บ้านมาสักหลัง แต่คนบางคนใช้เวลาเพียงไม่กีปีก็สำเร็จแล้ว บางคนอาจจะคัดค้านและไม่เห็นด้วยเพราะแต่ละคนมีฐานะแตกต่างกัน แต่ถ้าเราลองคิดดูให้ดีจะพบว่าทุกคนเกิดมาบนพื้นฐานเดียวกัน ถึงแม้บางคนจะเกิดมาบนกองมรดกกองเงินกองทองในขณะที่บางคนเกิดมาบนกองขยะแห่งความยากจนก็ตาม แต่บทสรุปของชีวิตก็คือคนเรามีหนึ่งสมองสองมือเหมือนกัน

เราจะเห็นว่าในสังคมนี้มีคนเคยรวยเยอะแยะที่กลายมาเป็นคนจนแทบจะไม่มีกิน เราจะเห็นคนเคยจนที่แทบจะเอาชีวิตไม่รอดกลายมาเป็นคนรวยเป็นมหาเศรษฐีติดอันดับ สิ่งเหล่านี้แหละที่ผมต้องการชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างภายนอกของคนไม่ได้เป็นสิ่งที่จีรังยั่งยืน เท่ากับสิ่งที่อยู่ภายในตัวของเราเอง ดังนั้นเราอย่าไปหาเหตุมาอธิบายตัวเองให้ดูดีเลยว่าที่เราเป็นอย่างนี้เพราะเราไม่มีโน้นไม่มีนี่เหมือนคนอื่นเขา เราต้องหันกลับมาทบทวนและมองตัวเองว่าเราได้ใช้เวลาที่ผ่านมาคุ้มค่าและเพิ่มค่าให้กับชีวิตมากน้อยเพียงใด

คนส่วนมากมักจะปล่อยให้เวลาแห่งชีวิตผ่านไปตามยถากรรมเหมือนลูกมะพร้าวแห้งลอยน้ำที่ล่องลอยไปตามกระแสคลื่น ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายแห่งชีวิตให้กับตัวเองได้ หรือไม่ก็มีเพียงการกำหนดเป้าหมายของชีวิตแบบคนทั่วๆไป เช่น ทำงานเป็นลูกจ้างไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะเติบโตเป็นผู้บริหาร และสุดท้ายก็เก็บเงินออมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อนำไปใช้ในวัยเกษียณ และนั่งดูลูกดูหลานรุ่นต่อๆไปเจริญเติบโตตามรอยของตัวเอง

คนที่สามารถบริหารเวลาแห่งชีวิตให้มีมูลค่าเพิ่มได้นั้น สิ่งแรกที่จะต้องทำคือ กำหนดเป้าหมายแห่งชีวิตให้ชัดเจนก่อนว่าเมื่อไหร่ ต้องมีอะไร ได้อะไร อยู่ที่ไหน เพราะชีวิตเปรียบเสมือนการแข่งเรือใบ ไม่ใช่มะพร้าวแห้งลอยน้ำ เราจะต้องมีการกำหนดว่าจะแล่นเรือใบไปที่ไหน ระยะทางเท่าไหร่ และเรามีเวลาอยู่เท่าไหร่ เมื่อเราทราบเป้าหมายและเวลาที่มีอยู่แล้ว จะทำให้เรามีการวางแผนการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น ต้องใช้เวลาในการออกสตาร์ทเท่าไหร่ ต้องใช้เวลาในการปรับใบเพื่อเปลี่ยนทิศทางภายในกี่วินาที ถ้าเจอมรสุมหรือคลื่นแรงๆ เราจะต้องจัดการอย่างไร สิ่งเหล่านี้ล้วนมีคำตอบในตัวมันเองว่าถ้าเป้าหมายเป็นแบบนี้ มีเวลาเท่านี้ แล้วเราจะบริหารเวลาที่มีอยู่ได้อย่างไร

ในชีวิตของเราทุกคนก็เหมือนกัน ถ้าเรามีเป้าหมายชัดเจน มันจะบอกเราเองว่าอีก 5 ปีข้างหน้าเราจะต้องทำอะไรบ้าง อีก 1 ปีข้างหน้าเราต้องมีอะไรบ้าง เดือนหน้าเราต้องทำอะไรบ้าง และมันจะบอกเราแม้กระทั่งว่าวันนี้เวลานี้เราจะต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งจะทำให้การใช้เวลาของเราทุกวินาทีตอบโจทย์ได้ว่าเราใช้เวลาในแต่ละช่วงไปเพื่ออะไร และใช้อย่างไร

การที่หลายคนชอบยกตัวอย่างให้เราคิดตามว่า ถ้าเรามีเวลาเหลือเพียง 7 วันในชีวิตนี้ มีอะไรบ้างที่เรายังไม่ได้ทำและอยากจะทำก่อนที่จะไม่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เป็นตัวอย่างที่ดีที่สามารถจำลองการใช้เวลาในชีวิตของเราให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น สิ่งนี้คงจะคล้ายๆกันสำนวนไทยที่ว่า "ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา" นั่นเอง

ผมจึงอยากให้ทุกคนลองคิดดูว่าเวลาทำงานของเราจริงๆ นั้นมีเพียงไม่กี่พันวัน ลองคิดกันเล่นๆ นะครับว่าสัปดาห์หนึ่งเราทำงาน 5 วัน เดือนหนึ่งทำงาน 22 วัน ปีหนึ่ง 264 วัน ถ้าเราอายุ 30 เรามีเวลาเหลืออีก 30 ปีก่อนเกษียณอายุ เราจะมีเวลาทำงานเหลือจริงๆเพียง 7,920 วันเท่านั้นเอง ซึ่งไม่มากมายอะไร ขอให้ลองนำมาคำนวณดูว่าในจำนวนวันทำงานที่เหลืออยู่นี้ เราต้องการทำอะไรบ้าง แต่ละอย่างต้องใช้เวลาเท่าไหร่ พอหรือไม่ ถ้าไม่พอเราจะคิดหาหนทางในการบริหารเวลาที่เหลือนี้ได้อย่างไร ผมเชื่อว่าถ้าทุกคนนำเป้าหมายและเวลาที่เหลืออยู่มาวางแผนการใช้ล่วงหน้าแล้ว เราสามารถใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าและเพิ่มมูลค่าให้กับชีวิตได้

ดังนั้น การบริหารเวลาสำคัญอยู่ที่เราได้มีการกำหนดเป้าหมายชีวิตไว้ชัดเจนหรือยัง ในแต่ละช่วงเวลาเราได้จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตได้ดีเพียงใด คนบางคนบอกว่าอยากออกกำลังกายแต่ไม่มีเวลา จริงๆแล้วทุกคนมีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายหรืออาจจะมีเหลือเฟือด้วยซ้ำไป แต่ที่เราไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะเราได้จัดลำดับความสำคัญของการออกกำลังกายไว้อันดับท้ายๆนั่นเอง เรามัวแต่ไปให้ความสำคัญกับการทำงาน สังคม หรือกิจกรรมในชีวิตด้านอื่นๆ จนไม่มีเวลาเหลือให้กับการออกกำลังกาย คุณเชื่อหรือไม่ว่าถ้าวันหนึ่งคุณเป็นโรคบางอย่างที่สร้างปัญหากับชีวิตคุณอย่างยิ่งยวด แล้วคุณหมอแนะนำว่ามีวิธีเดียวที่จะรักษาโรคนี้ได้คือการออกกำลังกาย ผมเชื่อเหลือเกินว่าการออกกำลังกายของคุณจะแซงทางโค้งขึ้นมาเป็นความสำคัญอันดับหนึ่งในชีวิตของคุณอย่างแน่นอน