

การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ

Time Management with Buddhist Integration

พัชรี แฉ่มช้อย

Patcharee Cheamchoy

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

Email: patcharee50115@yahoo.com

Received August 11, 2019; Revised August 18, 2019; Accepted December 15, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบูรณาการการบริหารเวลาด้วยหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริหารเวลาในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและนำเสนอในลักษณะพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) การบริหารเวลาทั่วไป เป็นการใช้เวลาให้สอดคล้องกับกิจการงานและชีวิต มุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ของงานตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ โดยมีความสำเร็จและความสุขเป็นเป้าหมาย แต่การบริหารเวลาเช่นนี้มักตกอยู่ภายใต้ความกดดันของเวลา นำมาซึ่งความตึงเครียดและเกิดความทุกข์ได้ง่าย 2) หลักคำสอนเกี่ยวกับการบริหารเวลาในพระพุทธศาสนา การบริหารเวลาในพระพุทธศาสนาเป็นการใช้ชีวิตเป็นตัวกำหนดเวลาซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ในทุกขณะที่บุคคลกระทำกิจกรรมจึงเป็นความสมบูรณ์ของเวลาที่หมดไป ไม่อิงอาศัยฤกษ์ยาม แต่ถือประโยชน์ ความถูกต้อง และการมีสติเป็นเป้าหมายในการบริหารเวลา 3) การบูรณาการการบริหารเวลาเชิงพุทธ เป็นการบริหารกิจกรรมทั้งมวล รวมถึงชีวิตและความตระหนักรู้ในเหตุผล เป็นการบริหารคนและบริหารงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในเวลาที่เหมาะสมด้วยความตระหนักรู้ ความรู้ โดยถือความดีความถูกต้องและประโยชน์เป็นสำคัญ 4) องค์ความรู้ที่เป็นรูปแบบการบริหารเวลาเชิงพุทธ คือ การมีความตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน อาศัยความรู้เป็นพื้นฐานและมีสติเป็นตัวกำกับกับการใช้เวลา โดยความรู้นั้นต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์และในความเป็นประโยชน์ต้องเป็นสิ่งที่จริง เรียกว่า MKUT Model

คำสำคัญ: การบริหารเวลา; พุทธบูรณาการ; ความรู้

Abstract

The objectives of this research to integrate the General Time Management theory with Time Management related to doctrine in Buddhism. This research was classified as the qualitative research.

The results of the thesis were found as follows:

1) Conceptual framework of General Time Management theory was indicated that time to use in its activities and life, but under the pressure of time, it brought about the suffering and stress effecting daily life.

2) Conceptual framework of Buddhist Time Management was recognized the Science and Art. The best time to do the things is the good time, no reference to believe on Auspicious. It was depended up on knowledge and utilization, and truth.

3)The Buddhist Time Management was supporting the advantage utilize of life and social, based upon the truth and the fairness with was the actual utilization, support the personal management and office management to get the successful of life.

4)The application of Buddhist Time Management was the combination knowledge, utilization and truth based on the conceptual framework of mindfulness and finally modify into the “MKUL Model”

Keywords: Time Management; Buddhist Integration; Knowledge

บทนำ

จากพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวว่า “ขณฺโณ โว มา อุปจฺจคา” อย่าปล่อยกาลเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 403 : 409) และ “หิยฺโยติ หิยฺยติ โปโส ปเรติ ปริหายติ” คนที่ผลัดวันว่าพรุ่งนี้ ย่อมเสื่อม ยิ่งผลัดว่ามะรืนนี้ ก็ยิ่งเสื่อม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 27 ข้อ 348 : 530) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับการใช้เวลามาตั้งแต่อดีตกาล ซึ่งคำสอนทางพระพุทธศาสนากับคนไทยเรานั้นมีความสัมพันธ์มายาวนานเช่นกัน จึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่ได้ตระหนักเรื่องของเวลาโดยพบได้จากผลสำรวจการใช้เวลาในประชากรไทยจำนวน 57.8 ล้านคน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยได้ใช้เวลาดูแลตัวเองมากที่สุดวันละ 12.1 ชั่วโมงและใช้เวลาเพื่อการทำงานและการเรียนรู้วันละ 6.3 ชั่วโมง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจการใช้เวลาของประชากร, 2554)

จะเห็นได้ว่าจากข้อมูลสถิติการใช้เวลาของคนไทยเราดังกล่าวข้างต้น ถึงแม้คนเราจะให้ความสำคัญใช้เวลาการดูแลตัวเองมากที่สุดก็ตามแต่ยังคงเกิดความทุกข์ได้ง่าย เพราะเนื่องจากในยุค

ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ตลอดจนการสื่อสารที่ไร้พรมแดน จนเกิดวิกฤติทางด้านสุขภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558) เป็นผลทำให้การดำเนินชีวิตและการทำงานของผู้คนในยุคนี้ (ยุคไทยแลนด์ 4.0) ต้องเร่งรีบและแข่งกับเวลา ใช้เวลาเป็นตัวกำหนดชีวิต อยู่ภายใต้ความกดดันของเวลา เช่น รีบเดินทาง รีบทำงาน รีบรับประทานอาหาร ทำงานไม่ทันเวลา ไม่มีเวลาดูแลเรื่องของตนเอง เกิดการผัดวันประกันพรุ่ง เป็นต้น หรือบางคนมีเวลามากเกินไปไม่รู้ว่าทำอะไร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาทำให้ชีวิตเกิดความตึงเครียด กลายเป็นความทุกข์ของผู้คนที่ต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดันของเวลาด้วยกันทั้งสิ้น

ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า ทำอย่างไรจึงจะให้การใช้ชีวิตของผู้คนในยุคไทยแลนด์ 4.0 จะไม่ตกอยู่ภายใต้ความกดดันของเวลา ไม่เป็นคนผัดวันประกันพรุ่งดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการแก้ความทุกข์จากปัญหาการบริหารเวลาไม่ใช้ชีวิตผู้คนที่ต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดันของเวลา เพื่อจะก่อให้เกิดความสุข ความสมบูรณ์และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้เวลา การนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการจัดการบริหารเวลาน่าจะสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อบูรณาการการบริหารเวลาด้วยหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริหารเวลาในพระพุทธศาสนา

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยด้านเนื้อหาโดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลาทั่วไปและศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนขอบเขตด้านประชากรได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการบริหารเวลาทั้งฝ่ายฆราวาสทั่วไปและผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาจำนวน 11 รูป/คน และได้จัดเสวนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทั้งส่วนงานภาครัฐและเอกชนจำนวน 32 คนมาให้ความความคิดเห็น โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มประชากรจากคณะกรรมการผู้ควบคุมคุณสมบัติเป็นผู้อนุมัติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Key Important Person) จำนวน 11 รูป/คน และการเสวนากลุ่ม (Focus Group) การจัดเสวนากลุ่มย่อยที่เน้นหัวข้อเนื้อหาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการศึกษาเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง 32 คน

3) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและเสวนากลุ่ม และสังเคราะห์สรุปผลและนำเสนอองค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัย

การบริหารเวลาทั่วไป

สำหรับการบริหารทั่วไปนั้น ส่วนมากจะมองเรื่องของเวลาและอธิบายความหมายของเวลาตามพื้นฐานความรู้และความเข้าใจตลอดจนประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่เป็นวัน เดือนปีตามปฏิทินเวลา ซึ่งแนวคิดในการบริหารเวลาแนวคิดชาวตะวันตกมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ของงาน มีการกำหนดแผนงานที่แน่นอน การวางแผนลำดับความสำคัญของงานตลอดจนมีการกลั่นกรองงานให้เหมาะสมกับความรับผิดชอบ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์หรือผลผลิตของงานที่เพิ่มมากขึ้น การทำให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดต้องมีการจัดทำแผนพัฒนาทักษะตามความสามารถของพนักงานแต่ละคน (Michael Roberts, 2006 : 27) สำหรับแนวคิดชาวตะวันออกนั้น มุ่งเน้นที่ความสำคัญของการใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน อย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความมุ่งมั่น สบายใจ มีการใช้เวลาทุกๆ นาทีที่หมดไปเกี่ยวข้องกับชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว ชีวิตส่วนตัว ซึ่งถือว่าการบริหารเวลาเป็นการบริหารชีวิต (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2543)

ทั้งนี้ชาวตะวันตกและชาวตะวันออกมีหลักการบริหารเวลาทั่วไป (Downs, 2008) อยู่ 5 ขั้นตอนได้แก่ (1) การวางแผนกำหนดการโดยมีเป้าหมายสำคัญ เป้าหมายสนับสนุน และเป้าหมายเสริมซึ่งเป้าหมายต้องมีความชัดเจนและต้องวัดผลได้ (2) การจัดระเบียบการบริหารเวลา เป็นการจัดทำรายการสิ่งที่ต้องทำออกเป็นหมวดหมู่ มีการบันทึกและสำรองเวลาไว้เพื่อเหลือเผื่อขาด (3) การจัดลำดับความสำคัญ (4) การกระจายงานอย่างมีประสิทธิภาพโดยการเรียนรู้ที่จะกระจายงานให้มากขึ้น กระจายโครงการหาผู้ที่เหมาะสมมารับช่วงงานต่อ (5) การเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารเวลา มีการเรียนรู้จากธรรมชาติในการทำงานของตนเอง คิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดก่อนลงมือทำ ทำให้สามารถจัดการกับสิ่งที่เข้ามาขัดจังหวะในการทำงาน (Raffinty, 2008) ทำให้การบริหารเวลาเป็นไปตามเป้าหมายและแผนการที่กำหนดไว้

จึงสรุปได้ว่า การบริหารเวลาทั่วไปนั้นส่วนใหญ่ใช้เวลาเป็นสิ่งที่กำหนดกิจกรรมของชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่มีการวางแผนกำหนดการ การจัดระเบียบการบริหารเวลาตามลำดับความสำคัญ มีการกระจายงานอย่างมีประสิทธิภาพและการเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารเวลาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายซึ่งชาวตะวันตกส่วนมากมักเน้นที่ผลลัพธ์ของงานส่วนชาวตะวันออกเน้นที่การบริหารชีวิตและความสุข

ใจในขณะดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสืบผลเนื่องมาจากสภาพปัจจัยและสภาพสิ่งแวดล้อม ทำให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตนั่นเอง

หลักคำสอนเกี่ยวกับเวลาในพระพุทธศาสนา

เวลาในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น เวลาไม่ใช่สิ่งที่สำเร็จในตัวเองจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคล แต่ละสถานะ ฉะนั้นบุคคลจึงสามารถบริหารเวลาให้เป็นไปตามที่บุคคลพึงประสงค์ที่เห็นว่าดีเหมาะสม มุ่งเน้นชีวิตเป็นตัวกำหนดเวลาไม่ขึ้นอยู่กับกาลกล่าวคือไม่ขึ้นอยู่กับจำนวนวันหรือช่วงเวลา แต่มองว่าเวลาไหนคนทำดีเวลานั้นชื่อว่ามงคลดี ขณะดี การทำความดีมีสารประโยชน์นั้นไม่ต้องรอฤกษ์ยาม เพราะตัวประโยชน์เป็นฤกษ์ของประโยชน์ ดวงดาวจักทำอะไรได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 27 : 16) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การบริหารเวลาในพระพุทธศาสนาเป็นไปตามความสำคัญและความเร่งด่วน มีการเน้นกิจกรรมหรือสิ่งที่ต้องกระทำนั้น ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์และต้องมีความเหมาะสมกันงาน เหมาะสมกับบุคคลและเหมาะสมกับเป้าหมายที่กำหนด ตามลำดับของความสำคัญและความเร่งด่วน

ดังตัวอย่างเปรียบเทียบการจัดตามลำดับความสำคัญของเวลาเช่นในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนมาลากยบุตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 271 : 215) ถึงผู้ที่ถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษ ต้องรีบถอนลูกศรนั้นออกก่อน ไม่รอถามถึงใครเป็นคนยิง ลูกศรทำด้วยอะไร เป็นต้น หากเปรียบเทียบเป็นการทำงานในยุคปัจจุบันงานที่สำคัญมักเป็นงานที่มีต้องปฏิบัติหากไม่ปฏิบัติให้ทันเวลาอาจเกิดผลเสียหายได้ ส่วนการบริหารเวลาตามหลักตามความเร่งด่วนในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ตรัสความเร่งด่วนเกี่ยวกับเวลาในการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุอุปมาด้วยผ้าถูกไฟไหมหรือศิระถูกไฟไหม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 182 : 140) จะเห็นได้ว่าทางพระพุทธศาสนาสอนถึงความสำคัญและความเร่งด่วน โดยมุ่งเน้นที่ตัวเนื้องานเป็นหลักและต้องสอดคล้องตามความเหมาะสม ตัวอย่างการบริหารเวลาตามความเหมาะสมที่เห็นได้เด่นชัดคือการบริหารเวลาของพระพุทธองค์ตลอด 45 ปีก่อน พ.ศ.และพุทธกิจประจำวัน 5 ประการ (Phra Brahmagunabhorn P. A. Payutto, 2009) นอกจากนี้ การบริหารเวลาเพื่อดำรงอยู่ในความจริงตามหลักคำสอนเรื่องเวลาในภัทเทรตสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 272 : 319) พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้เวลาอยู่กับปัจจุบันด้วยความมีสติ ไม่ประมาท ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง เพราะสิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึงก็เป็นอันยังไม่มาถึง ให้รู้และเข้าใจอริยสัจ 4 หมั่นเจริญสติปัฏฐาน 4 จัดว่าเป็นการใช้เวลาในปัจจุบันอย่างฉลาด คุ่มค่าทุกนาทีเพราะเมื่อบุคคลอยู่ด้วยสติไม่ประมาท แม้มีชีวิตอยู่เพียงราตรีเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นที่การมีเวลาชีวิตอยู่นานแต่เน้นที่การอยู่อย่างมีสติ

สรุปได้ว่าหลักคำสอนเกี่ยวกับเวลาในพระพุทธศาสนาเป็นการบริหารมุ่งเน้นที่ตัวเนื้องานเป็นหลัก โดยการบริหารจัดการเวลาตามลำดับความสำคัญและลำดับความเร่งด่วน ตามความเหมาะสมตามจังหวะชีวิตเพื่อความดีและดำรงอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงด้วยความไม่ประมาท

การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ

จากความหมายของเวลาทางพระพุทธศาสนาเป็นแดน กรอบหรือขอบเขตที่บุคคลกำหนดขึ้นมา(พระยาปริยัติธรรมธาดา, 2551) ดังนั้นการบริหารเวลาเชิงพุทธจึงไม่ได้เป็นการบริหารที่ตัวเวลาโดยตรง ทำให้การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ จึงต้องอาศัยการบริหารองค์ความรู้ เพื่อประโยชน์ตามหลักความจริง โดยต้องเริ่มต้นจากความรู้จักศักยภาพของตนเอง การรู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก รู้ว่าสิ่งไหนเป็นสาระ สิ่งไหนไม่เป็นสาระ รู้จักประโยชน์ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลต้องรู้จริง เมื่อรู้แล้วจึงรู้จักเลือกเวลาให้สอดคล้องกับกิจกรรมโดยเล็งเห็นตามเหมาะสมกับภาวะของตนและสังคมที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง อย่างถูกที่ถูกเวลา เพราะการใช้เวลาที่มีความรู้ที่ประกอบไปด้วยความมีสติและความมีสารประโยชน์ในขณะทำย่อมทำให้ความรู้ที่สมบูรณ์ เมื่อความรู้สมบูรณ์ย่อมทำให้การใช้เวลาสมบูรณ์ด้วยเช่นกัน

นอกจากความรู้ ความมีสารประโยชน์ดังกล่าวแล้ว เพื่อให้บรรลุผลจริงจากการใช้เวลานั้น ต้องอาศัยเงื่อนไขได้แก่ความวิริยะพากเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่ได้คือทำให้กิจการเกิดความสำเร็จทันเวลา ทำให้เกิดทรัพย์ เกิดกำลังใจเพราะคนเราจะมีวิริยะได้ต้องเป็นคนที่มีระเบียบวินัยในตนเอง เชื้อมั่นในสิ่งที่ตนเองได้ตัดสินใจด้วยสติปัญญาแล้วจึงลงมือกระทำด้วยความมีสติในทุกขั้นตอนจนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ

คำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนถึงความเข้าใจชีวิตและเข้าใจบริบทที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ไม่ได้มีเฉพาะเรื่องการทำงานเพียงอย่างเดียว แต่ชีวิตประกอบไปด้วยเหตุปัจจัยหลากหลาย พระพุทธศาสนาสอนให้ใช้กิจการ การกระทำ การประกอบอาชีพการการเป็นการฝึกฝนพัฒนาตน พร้อมกับมุ่งเน้นให้บุคคลมีชีวิตความเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท การที่เราใช้เวลาไปกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นสาระ มีคุณค่าก่อให้เกิดความรู้ รู้จักคิด รู้จักสำนึก รู้จักมีความรอบคอบก็คือมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติทำให้การใช้ชีวิตในแต่ละขณะให้ดำเนินไปด้วยดี เวลาที่ถูกใช้ไปเป็นเวลาที่ดี เป็นเวลาที่สมบูรณ์แม้กระทั่งเสียวินาทีที่มีสติถือว่าเป็นเวลาที่ดีหมด

พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้คุณค่าหรือความสำคัญกับเวลาที่อยู่นานหรือใช้เวลานาน แต่พระพุทธศาสนาให้คุณค่าและความสำคัญต่อการอยู่อย่างมีสติ ดังนั้นไม่ว่าการประกอบกิจการใดๆก็ตามสติเป็นธรรมที่ต้องใช้ในทุกๆที่ ต้องใช้สติในการดำเนินชีวิต เมื่อการบริหารกิจการนั้นๆด้วยความมี

สติแล้ว ชีวิตหรือกิจการงานนั้นย่อมออกมาดี มีคุณค่า มีความหมายมีประโยชน์และสามารถทำให้ บรรลุผลจริงได้ สติจึงเป็นพื้นฐานและเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตและการบริหารจัดการเวลา ในชีวิต สามารถแทนด้วยคำว่า Mindfulness เมื่อการใช้ชีวิตและเวลาในชีวิตเริ่มต้นอย่างมีสติ สติก็เข้าสู่ เนื้อตัวของชีวิตซึมซับในทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหว ทุกการกระทำ ทุกเวลาหน้าที่ ส่งผลทำให้บุคคล ผู้นั้นมีความสุขเพราะมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิ มีความคิดที่รอบคอบ คิด ใคร่ครวญทำกิจการอย่างมีเหตุมีผล กล่าวคือ รู้เหตุ รู้ผลที่จะทำให้เกิดเหตุที่ต้องการ

เมื่อใช้เวลาทำเหตุดีย่อมได้ผลดี ใช้เวลาทำเหตุที่ไม่ดีย่อมได้ผลที่ไม่ดี เมื่อรู้ความเป็นเหตุเป็น ผลย่อมทำให้การรู้ตนเด่นชัดขึ้น เพราะรู้ว่าตนเองมีความถนัดมีความต้องการอย่างไร การรู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด รู้สิ่งที่เป็นสาระว่าเป็นสาระ รู้สิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ว่าเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ รู้สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้รู้จักการเลือกใช้เวลาและกิจกรรมให้ เหมาะสมกับตนเอง ผู้อื่นและสังคมที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย สามารถแทนด้วยคำว่า Knowledge โดย ความรู้นั้นต้องเป็นไปเพื่อควมมีคุณค่าหรือประโยชน์ต่อส่วนรวม ประโยชน์ในที่นี้คือสิ่งที่ให้ผลดีต่อ ชีวิต ให้ผลดีคือ กิจการงานนั้นให้ความสุขหรือช่วยลดช่วยแก้ปัญหาของชีวิตคนเราได้ สิ่งที่จะนำมาสู่ ผลดี ผลจริงหรือความสุข สามารถแก้ทุกข์แก้ปัญหาในชีวิตได้นั้นคือจริง

ในการบริหารเวลาเพื่อให้เกิดความเป็นสารประโยชน์ต่อชีวิตต่อการใช้เวลาในชีวิตนั้น ไม่ ขึ้นอยู่กับเวลา ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ ไม่ขึ้นอยู่กับภพขันธ์ใดๆทั้งสิ้น ทำดีตอนอายุ 10 ปีก็เป็น 10 ปีที่ดี ทำดี ตอนอายุ 50 ปีก็เป็น 50 ปีที่ดี ทำดีช่วงสั้นก็เป็นช่วงสั้นๆที่ดี ทำดีทำประโยชน์ไหนตอนนั้นก็เป็นเวลาที่ดี เป็นประโยชน์ที่ดี ถ้าบุคคลทำดีทำประโยชน์เวลาเช้าก็เป็นเวลาดีเป็นประโยชน์ที่ดีตอนเช้า บุคคลทำดี ทำประโยชน์เวลาเย็นก็เป็นเวลาเย็นที่ดีเป็นประโยชน์ตอนเย็น สามารถแทนด้วยคำว่า Utilization ส่วนใน การบริหารจัดการเวลาและการดำเนินชีวิตนั้นย่อมเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับความจริง ถ้าเป็นสิ่งที่จริงเป็น ความจริงแล้วไม่ว่าเวลาจะผ่านไปเท่าไรก็ยังเป็นความจริง ไม่ใช่ความจริงนั้นต้องเข้าจริงจริง บ่ายไม่จริง ถ้าขึ้นชื่อว่าความจริงไม่ว่าจะเป็นเวลาเช้า เป็นเวลาบ่าย เป็นเวลาค่ำ เป็นเวลาเย็น ต้องเป็นจริงตลอด เวลาจึงไม่ใช่ตัวมากำหนดความจริง ไม่ใช่มาเป็นตัวชี้ว่าสิ่งนี้จริงสิ่งนี้ไม่จริง ความจริงสามารถแทนด้วย คำว่า Truth จากการบริหารเวลาโดยอาศัยการตระหนักรู้ ความรู้ ความมีสารประโยชน์ดีและความจริง นั้นในการสงเคราะห์การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการได้คำนึงถึงลักษณะของเวลา เป็นพลวัต เคลื่อนที่ เคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่ง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา(Dynamic) ที่หมุนไปอย่างต่อเนื่องทำให้เกิด สมมติเรียกกันว่า วัน เดือน ปี และมีสัญลักษณ์ที่สมดุคลคล้ายกับอิน-หยาง ซึ่งเป็นพลังในจักรวาลที่ พัฒนามาจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติแทนความสมดุลของจักรวาล การบริหารเวลาเชิงพุทธในชีวิต มนุษย์จึงต้องมีความสมดุลในทุกมิติ เรียกว่า MKUT Model (อ่านว่า มกฏ โมเดล)



M = Mindfulness สติ หมายถึง การตระหนักรู้ในความถูกต้อง ในช่วงระยะเวลาที่ กระทำ กิจการนั้นๆ

K = Knowledge ความรู้ หมายถึง สารเนื้อหาหรือหลักสำคัญที่จะต้องรู้ในกิจการ นั้นๆเพื่อ การดำเนินการได้อย่างถูกต้อง

U = Utilization ประโยชน์ หมายถึง สารหรือคุณค่าต่อชีวิตและสังคม อันจะพึงเกิดจากผลได้ จากกิจกรรมนั้นๆ

T = Truth ความจริง หมายถึง ความถูกต้อง เหมาะสมอันเป็นฐานสำคัญของการ ดำเนินการใน กิจการนั้นๆ

แนวการใช้ MKUT Model ในยุคไทยแลนด์ 4.0

การใช้เวลาใน Model MKU เริ่มจากต้นไปสู่องค์ประกอบในที่สุดพลวัตร ดุจดั่งปัจจัยการใน พระพุทธศาสนา การกระทำทุกอย่างในพระพุทธศาสนา ที่จะทำให้อะไรนั้นมีค่าและประโยชน์ เป็นการ กระทำที่มีสติ (Mindfulness) เป็นพื้นฐานเพราะสติจะทำให้เวลาที่หมุนไปหรือการกระทำทุกอย่างที่ ดำเนินไป ประกอบไปด้วยคุณค่าในตัวของกิจกรรมนั้นๆ ในส่วนความเป็นสติในการกระทำต่างๆต้อง อาศัยฐานแห่งความรู้ในศาสตร์ต่างๆ เนื้อหาองค์ประกอบของศาสตร์นั้นๆที่จะไปดำเนินการ ต้องมี ความเข้าใจในศาสตร์นั้นซึ่งเป็นองค์ความรู้ (Knowledge) และองค์ประกอบของความรู้เหล่านั้นเข้ามา เป็นเงื่อนไขในการกระทำ จากนั้นนำสืบเนื่องไปสู่ปัจจัยการ การนำความรู้ไปเข้าสู่ขบวนการใช้ ประโยชน์ (Utilization) การใช้ประโยชน์แห่งความรู้ซึ่งเป็นศาสตร์นั้นๆทุกศาสตร์ที่มีอยู่ ที่ต้องอาศัย เกี่ยวข้องกับเวลา จะต้องสร้างให้มีประโยชน์ทั้งที่เป็นตัวของแก่นแท้เนื้อหาของงานนั้นและที่เป็น

ประโยชน์กับส่วนรวม จากความเป็นประโยชน์นี้เองจึงเป็นปัจจัยสืบเนื่องสู่องค์ประกอบสุดท้ายก็คือ สัมฤทธิ์ผล (Truth) ตามความจริงหรือสิ่งที่พิสูจน์ได้จากองค์ประกอบทั้งหมด

การบริหารจัดการเวลาในแนวพุทธเช่นนี้ ซึ่งเน้นไปที่องค์ประกอบแห่งกิจกรรมนั้นๆเป็นฐาน เช่น กิจกรรมด้านการใช้เทคโนโลยีในยุคไทยแลนด์ 4.0 ในการติดต่อสื่อสาร ต้องเริ่มต้นที่การมีสติ (Mindfulness) ความตระหนักรู้ มีความรู้ (Knowledge) ถึงสิ่งที่ตนเองกำลังจะกระทำอย่างมีความชัดเจน ในของความเป็นขบวนการทั้งหมดของธุรกิจ และในความตระหนักรู้ขบวนการของธุรกิจทั้งหมดนั้น ยังมีความมุ่งหมายถึงธุรกิจไม่มีการทำร้ายหรือทำลายผู้คน สิ่งแวดล้อม มีแต่การส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตและสังคมนั้น ๆ การตระหนักรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยสู่การแสวงหาองค์ประกอบของธุรกิจนั้นๆ ว่า ต้องเริ่มที่ไหน เริ่มอย่างไร เริ่มเมื่อไร มีองค์ประกอบที่จะเกี่ยวเนื่องกับใครและต้องมียุทธวิธีอย่างไรในศาสตร์ธุรกิจนั้นๆอย่างครบวงจร

จากนั้นนำไปสู่การนำความรู้นี้เข้าไปสู่ขบวนการในการจัดจำหน่ายว่าสินค้าชนิดนั้น ๆ เป็นประโยชน์ (Utilization) ทางด้านไหนและอย่างไร ซึ่งหากมองตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการเป็นประโยชน์ในขณะที่กระทำเป็นการสร้างมูลค่า ผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องก็ได้กำไรได้ผลจากการกระทำธุรกิจนั้น ๆ จากการกระทำนี้สามารถเป็นปัจจัยต่อยอดให้เกิดประโยชน์กว้างออกไป ซึ่งต้องอาศัยองค์ความรู้แตกย่อยต่อไปในอนาคต เป็นการขยายกิจการออกไปสู่สังคมในวงกว้างขึ้น ในความเป็นประโยชน์นี้สามารถเป็นประจักษ์พยานกับการทำกิจกรรมหรือกิจการการทำธุรกิจนั้น ๆ เพราะผู้ใดที่มาพิสูจน์คุณค่าจากการทำธุรกิจนั้นย่อมพบว่าเป็นสินค้าหรือเป็นงานที่มีคุณภาพ เป็นงานที่พิสูจน์ได้ถูกต้องไม่ได้เอาเปรียบสังคม เป็นงานที่ละเอียด ซื่อตรง ซื่อสัตย์ สามารถพิสูจน์ได้ผลสัมฤทธิ์ที่เรียกว่าความจริง (Truth) เกี่ยวกับธุรกิจหรือกิจกรรมนั้น ๆ

ในขณะเดียวกัน การนำโมเดลนี้ไปใช้แก้ปัญหาการใช้ชีวิตของผู้คนในยุคไทยแลนด์ 4.0 ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ความกดดันของเวลานั้น เริ่มจากความมีสติ (Mindfulness) มีความรู้จักศักยภาพของตนเอง (Knowledge) วางแผนงานการใช้เวลาอย่างชัดเจน ระวังอยู่เสมอว่าสิ่งที่ทำนี้ไม่เข้าไปยึดติด ไม่เข้าไปเร่งรัดตัวเองมากเกินไป เมื่อถึงเวลาเกิดผลลัพธ์ขึ้นก็สมประโยชน์ (Utilization) กล่าวคือ ไม่มีความรู้สึกว่าได้สูญเสียเวลาในชีวิตไปกับสิ่งนั้น ส่วนเรื่องความการผัดวันประกันพรุ่งสามารถแก้ไขได้โดยตระหนักรู้ในคุณค่าความสำคัญของเวลา มีความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถเห็นผลได้จริง (Truth) จะเห็นได้ว่า MKUT Model สามารถแก้ปัญหาของชีวิตที่ตกอยู่ภายใต้ความกดดันของเวลา ทำให้ชีวิตได้รับความสุข ประสบความสำเร็จภายในกรอบเวลาที่เราเองเป็นผู้กำหนดและบริหารจัดการได้ด้วยตัวของเราเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) สถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนควรเป็นผู้นำรูปแบบการบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการไปขยายผลในระบบการอบรมหรือให้อยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอน
- 2) เพื่อเป็นการคลายความเครียดของพนักงานและชาวโลก ทางฝ่ายทรัพยากรบุคคลควรนำรูปแบบการบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ ไปปรับประยุกต์โดยการอบรมให้ความรู้กับพนักงานของตนเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ มุ่งเสนอแนวทางแก้ปัญหาการบริหารเวลา แต่ยังมีอีกหลายประเด็น ที่สามารถศึกษาได้ต่อไป ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเพื่อให้เกิดงานวิจัยในมุมมองที่ต่างกันอย่างออกไปดังนี้

- 1) ศึกษาการบริหารศักยภาพของชีวิตที่สัมพันธ์กับเวลาเชิงพุทธ
- 2) ศึกษาความสัมพันธ์ของการพัฒนาการของชีวิตมนุษย์กับเวลาในเชิงพุทธ
- 3) ศึกษาการบริหารเวลาเชิงพุทธในมิติของวัฒนธรรม

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). *บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพมหานคร : ชัดเชสมิเดีย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระยาปริยัติธรรมธาดา (แพ ตาละลักษมณ์). (2551). *พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. ค้นหาเนื้อหาเรื่อง “สถิติการหย่าร้างครอบครัวไทย” สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2558. <<http://www.thaihealth.or.th/Content/23853>>.
- Downs, L.J. (2008). *Time Management Training*. Baltimore, Maryland: Victor Graphics.
- Raffinty, M. (2008). *Time Management Skills*. Bangkok: Exeter Network.
- Roberts, M. (2006). *Time Management*. Bangkok. Bangkok: Thanapad Publishing.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2009). *Chronology of Buddhism in World Civilization*.
Bangkok: Phlithamm Publishing.