



พุทธวิธีสำหรับการสร้างสมดุลชีวิตกับการทำงาน* BUDDHIST METHODS FOR CREATING WORK-LIFE BALANCE

วิสุทธินันท์ นิลพัฒน์, เยาวภา รุ่งเรือง, ณัฏฐกฤต ชัยอริยมณี

Wisutthinan Ninlaphat, Yaowapha Rungruang, Natthakit Chairiyamethee

สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดอ่างทอง

Angthong Provincial Office of Buddhism

Corresponding Author E-mail: nuinacub@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดการเวลาให้เกิดความเหมาะสมกับการทำงาน โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างสมดุลชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างควมมีคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยแต่ละด้านควรนำหลักไตรสิกขาและธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพจน์ปฏิบัติร่วมกันเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น เพื่อสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างการใช้ชีวิต การทำงาน การพักผ่อน ให้มีความเหมาะสมต่อบุคคล เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ และการปรับเวลาให้มีความเหมาะสม ด้วยการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของเวลาซึ่งเป็นอนิจจตา ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดเดาได้ เพื่อให้งานและกิจกรรมสามารถดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง ในภาวะเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันทุกชีวิตในวัยทำงาน แต่ละคนมุ่งมั่นทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเพศใดทั้งหญิงและชาย ในประเด็นความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงชีพ กับชีวิตด้านอื่น ๆ ของคน ได้รับความสนใจมากขึ้นทั้งในภาครัฐและเอกชนของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากแนวโน้มทางด้านประชากรและสังคมเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การที่ผู้หญิงทำงานนอกบ้านมากขึ้น หรือกำลังแรงงานที่มีอายุเฉลี่ยมากขึ้น (Aging Workforce) แต่ถ้าหากองค์กรต่าง ๆ ต้องการที่จะดึงดูดและรักษาทุนมนุษย์ที่มีความรู้ความสามารถให้อยู่กับองค์กรไปนาน ๆ ก็จำเป็นที่จะต้องจัดการให้บุคลากรมี Work-Life Balance ที่ดี มิฉะนั้นแล้ว

* Received August 5, 2023; Revised September 27, 2023; Accepted September 30, 2023



บุคลากรอาจรู้สึกไม่มีความสุขกับชีวิต และลาจากองค์กรเพื่อไปแสวงหา ทางเลือกที่ดีกว่าให้กับชีวิตของตน โดยนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรับสมดุลชีวิตให้เหมาะสม

คำสำคัญ: สมดุลชีวิต; การทำงาน; พุทธวิธี

Abstract

This academic article aimed to study the format and changing time management behaviour to be suitable for work based on the principles of Buddhism. To begin with, a person must create balance in every aspect of their life. Each side should bring the principles of the Three Sikkha and other related Dhamma together to be more effective in practice. To create a balance between living, working, and resting to be appropriate for each person in order not to cause adverse effects on physical and mental health and to adjust the time appropriately by accepting the change of time, which is impermanent, the unpredictability of the situation. so that work and activities can continue continuously in the current economic crisis. Every working life, each person is committed to improving their quality of life, regardless of gender, both male and female. On the issue of work-life balance, one must earn a living with other aspects of people's lives. It has received more attention in both the public and private sectors of countries worldwide. This is partly due to changing demographic and socioeconomic trends, such as more women working outside the home. Or the workforce's average age (ageing workforce). However, suppose organisations want to attract and retain talented human capital to stay with the organisation for a long time. In that case, it is necessary to manage personnel to have an excellent work-life balance. Otherwise, personnel may feel unhappy with their lives. And leave the organisation to seek better choices for one's life by applying Buddhist principles to adjust life balance appropriately.

Keywords: Life Balance; Work; Buddhist Method



บทนำ

การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงานนั้นไม่เพียงแต่มีประโยชน์ต่อองค์กรเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อตัวบุคลากรเองด้วย ทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งเมื่อพนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ย่อมส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพได้มากขึ้นเช่นกัน และผลดีก็จะเกิดขึ้นกับองค์กรในที่สุด “Work-Life Balance” น่าจะเป็นคำพูดที่เหล่าคนทำงานคงเคยได้ยินมาบ้าง อย่างที่รู้กันคือการสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวแต่ละจะมีวิธีอย่างไรบ้างในการทำให้สมดุลมาดูกันเวลาใน 1 วันของเราทุกคนมี 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่การดำรงชีวิต และจัดสรรเวลาการทำงาน และชีวิตส่วนตัว ถึงไม่เท่ากัน บางคน ก็ทุ่มเวลาให้กับการทำงานไปแล้วเกิน 12 ชั่วโมง แต่บางคน สามารถทำงานเพียงแค่ 8 ชั่วโมง หรืออาจจะน้อยกว่านั้น แล้วเอาเวลาที่เหลือไปดูแลครอบครัว ให้เวลา กับตัวเอง ซึ่งนั่นอาจเป็นเพราะบุคคลนั้นสามารถ “Work-Life Balance” ชีวิตตัวเองได้อย่างสมดุล ร่างกายมนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักร ดังนั้นควรมีการหยุดพัก บำรุงตัวเอง ทำงานอย่างพอเหมาะเพื่อป้องกันความเสื่อมของร่างกาย และรักษาให้มีคุณภาพเพื่อการทำงานในระยะยาวได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ การสร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัวแบบ Work Life Balance นั้นเป็นสิ่งที่บุคลากรและองค์กรควรให้ความสำคัญทีเดียว เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้ชีวิตสมดุล ประสบความสำเร็จทั้งหน้าที่การงาน การดูแลครอบครัว สุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตใจยอดเยี่ยม เมื่อทุกอย่างดีแล้วก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรก็มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ยิ่งขึ้น และมีพนักงานที่มีคุณภาพช่วยสร้างศักยภาพให้กับองค์กรได้ในระยะยาวอีกด้วย

ดังนั้น แนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างสมดุลยภาพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยนำหลักธรรม ที่เกี่ยวข้องมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีดุลยภาพชีวิตเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่มั่นคงอันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพกายที่ดี เป็นผู้มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคงมีเศรษฐกิจที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เกิดความพอดีขึ้นในสังคมอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะทุกคนในสังคมมีความเสมอภาคไม่เอารัดเอาเปรียบกัน

แนวคิด

แนวคิด Work-life Balance คือการที่เราต้องปรับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวก็เพื่อลดผลกระทบจากการทำงานหนักเกินไป โดยถ้าคุณทำได้ ก็จะสามารถสร้าง



ความสุขให้กับชีวิต ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี ตามไปด้วยอีกทั้งยังส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขร่วมกันโดยเราสามารถสร้าง Work-Life Balance ด้วย 5 วิธีนี้

1. ตั้งเป้าหมายการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันควรตั้งเป้าหมายและจัดรายการลำดับการทำงานในแต่ละวันเพื่อการจัดการเวลาได้ดีขึ้น

2. เคารพเวลาพักผ่อนของตนเองเมื่อถึงเวลาพักผ่อนควรหยุดคิดถึงเรื่องงาน ไม่นำงานกลับมาทำที่บ้านปิดโทรศัพท์มือถือ ใช้เวลาพักผ่อนเพื่อเป็นรางวัลให้กับความอดทนและตั้งใจของตนเองในแต่ละวัน

3. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธและต่อรองการขอความช่วยเหลือจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานเพื่อแบ่งเบาภาระงานเพื่อช่วยให้จดจ่อกับงานและผลิตงานที่มีคุณภาพได้มากขึ้น

4. ใช้เวลากับคนรอบตัวให้มากขึ้นการแบ่งเวลาให้กับคนรอบตัวหรือคนในครอบครัวจะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ และช่วยบรรเทาความเครียดหรือความทุกข์ภายในจิตใจ จึงไม่ควรละเลยคนรอบตัวที่ควรให้ความสำคัญ

5. ใส่ใจกับตนเองมากขึ้นควรแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงพร้อมสำหรับการทำงานและการใช้ชีวิต

รูปแบบของการจัดการเวลาระหว่างตะวันตกกับตะวันออก

การทำงานไม่ว่าจะเป็นงานใหญ่หรืองานเล็ก การตั้งเป้าหมาย การกำหนดขอบเขต และการยึดมั่นในหลักการของการทำงาน จะช่วยให้งานนั้นประสบความสำเร็จ มีความถูกต้องเหมาะสมกับช่วงเวลา และยังเป็นการป้องกันความเสียหาย การสิ้นเปลืองและเสียเปล่าของทรัพยากรที่ใช้ในการทำงานได้เป็นอย่างดี ซึ่งหลักปฏิบัติดังกล่าวเรียกว่าการบริหารจัดการโดยเฉพาะอย่างยิ่งทรัพยากรที่มีความสำคัญเท่าเทียมกับวัตถุดิบอื่น ซึ่งเป็นต้นทุนของการทำงาน นั่นคือเวลา ก่อให้เกิดแนวคิดในการจัดการเวลาของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการตะวันออก สาเหตุที่การจัดการเวลาของตะวันตกต่างจากตะวันออกเนื่องจากลักษณะทางภูมิศาสตร์ และวิถีชีวิตของทั้งสองซีกโลกมีความต่างกัน ทำให้มุมมองในการ จัดการเวลามีความแตกต่างกันตามไปด้วย โดยมุมมองของตะวันตกเห็นว่าการจัดการเวลา คือการพยายามควบคุมและจัดสรรเวลาซึ่งมีอยู่อย่างจำกัดให้ได้รับประโยชน์สูงสุด เพราะเวลากับความรวดเร็วในการทำงานมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ดังนั้น ผู้บริหารหรือหัวหน้างานมักถูกบีบบังคับให้เร่งทำงานเพื่อให้ทันเวลา (สุริพร พึ่งพุทธคุณ, 2549) การจัดการเวลาจึงเป็นเครื่องมือและส่วนสำคัญในกระบวนการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับ



แนวคิดของ 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 การทำความเข้าใจกับทักษะ 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 เกิดความสุขในการทำโดยการกำหนดแผนงานในการทำงาน เพื่อให้การทำงานนั้นมีจุดมุ่งหมาย มีแรงบันดาลใจ ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์เต็มกำลัง ไม่ต้องรอทุกข์ยาม โดยการจัดลำดับความสำคัญหลักการ ความเหมาะสม และกิจกรรมที่มีคุณค่ากับงาน ควบคุมเวลาด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ใช้เวลาอย่างเหมาะสมและสมดุลกับงานและการใช้ชีวิต

3. เพื่อบรรลุผล ได้แก่ งานเสร็จตามเวลา ได้ผลจริง มีประโยชน์จริง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น โดยใช้ความเพียร คือ ใช้เวลาอย่างเต็มประสิทธิภาพ มีเป้าหมาย เสร็จทันเวลา ใช้ความต่อเนื่อง คือ เห็นผลจริง ไม่ปล่อยทิ้งเมื่องานไม่สำเร็จ มีระเบียบวินัยในการทำงาน ใช้ความไม่ประมาท คือ มีสติและความรู้เท่าทันในการทำงาน



และ ให้ความสำคัญจากเวลาที่เสียไป ด้วยการจัดจ้อย่างมีประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่ปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ (พัชรี้ แซ่มซ้อย, 2560)

การจัดการเวลาตามวิถีตะวันตกใช้ปริมาณของผลผลิต ประสิทธิภาพ และความสำเร็จของงานเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จ ส่วนวิถีตะวันออกมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน จึงใช้ความความสมดุล ความสุขจากการใช้ชีวิต เป็นตัวตัดสินความสำเร็จ ดังนั้น ด้วยอิทธิพลทางพระพุทธศาสนา การจัดการเวลาของตะวันออกจึงให้คุณค่ากับปัจเจกบุคคล คือความสุขที่เกิดจากความสำเร็จของแต่ละคนไม่ได้อยู่ในจุดเดียวกัน การใช้เวลาอย่างสมดุล ค่ำค่าเกิดประโยชน์ ไม่เกิดทุกข์ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ตามหลักภทเทกรัตตสูตรว่าด้วยเรื่องการมีความสุขกับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว และไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (ม.อ. (ไทย) 14/272/319) จะช่วยให้การทํากิจกรรมต่าง ๆ เกิดความทุกข์น้อยลง และเกิดความสุขมากขึ้นการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมมีผลทำให้งานเสร็จตามเวลา

ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนการใช้เวลาก่อนการปฏิบัติจริง โดยการลำดับขั้นตอนความสำคัญของงาน แล้วประเมินเวลาที่ต้องใช้ในแต่ละขั้นตอน ซึ่งความยืดหยุ่นของตะวันออกจะเกิดขึ้นในขั้นตอนการประเมินนี้ โดยคำนึงถึงศักยภาพของคนทำงานเป็นหลัก แต่ต้องควบคุมไม่ให้งานส่วนใหญ่เกิดความเสียหาย หากการจัดการเวลาก่อให้เกิดความตึงเครียด เกิดผลเสียต่อคนทำงาน การจัดการเวลานั้นย่อมมีผลเสียมากกว่าดี เพราะผู้ที่ได้ประโยชน์จากการจัดการเวลาแบบไม่ยืดหยุ่นนี้คือนายทุน ส่วนผู้ที่ทำงานให้นายทุน คือ ผู้เสียประโยชน์ ดังนั้นหากการจัดการเวลาของตะวันตกให้ความสำคัญต่อบุคลากร คนทำงานมีการจัดการเวลาอย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นเช่นเดียวกับตะวันออก ย่อมก่อให้เกิดความยั่งยืน มั่นคง ของกิจการ ซึ่งมีผลมาจากความภักดีของบุคลากรในองค์กร

ความสำคัญของการจัดการเวลา

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



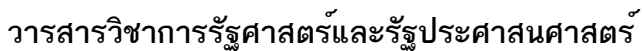
การฝึกตนเองให้รู้จักประมาณเวลาในการทำงาน โดยการปฏิบัติตามตารางเวลา ถือว่าเป็นวิธีการจัดการเวลาที่ได้ผลวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการสร้างวินัยในการทำงาน ตารางเวลายังมีความสำคัญต่อผู้ใช้คือ 1. ช่วยให้เราสามารถพิจารณางานในแต่ละวันได้อย่างทั่วถึง ไม่หลงลืม 2. ช่วยให้ทราบปริมาณและขอบเขตของงานที่ตนเองจะต้องทำ 3. ช่วยให้เกิดทักษะในการประมาณเวลาในการทำกิจกรรม และ 4. ช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์งานที่ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ (สุริพร พิงพุทธรคุณ, 2551) ดังนั้น การจัดการเวลาที่ดีจะช่วยให้

1. มีการกำหนดเป้าหมายในการทำงานอย่างชัดเจน เพราะเมื่อตระหนักถึงคุณค่าของเวลาที่อาจสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ จะทำให้เกิดการสร้างวินัยในการดำเนินชีวิต เกิดสติในการจดจำกิจกรรมที่ตนเองต้องทำ เกิดการวิเคราะห์ไตร่ตรองถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวว่าควรทำก่อน ทำหลัง มีการวางแผนก่อนทำเพื่อป้องกันและลดความผิดพลาดสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้งานสำเร็จตามเวลา ลดความตึงเครียด เกิดความสุข ความพึงพอใจในการใช้ชีวิต เข้าใจในคุณค่าและสาระอันเป็นประโยชน์ เกิดความภาคภูมิใจ เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและหน้าที่การงาน

2. สามารถจัดสรรเวลาส่วนที่เหลือให้กับครอบครัวได้ เมื่อมีเวลาในการอยู่และทำกิจกรรมกับครอบครัว ครอบครัวก็จะเกิดความอบอุ่น มีการวางแผนและแก้ไขปัญหา ร่วมกันได้ดีติดตามและสังเกตถึงปัญหาและความต้องการ เพื่อร่วมกันแก้ไขและให้การสนับสนุน มีความเข้มแข็ง ความสามัคคี ลดปัญหาความขัดแย้งและการหย่าร้าง

3. เกิดความรับผิดชอบชอบต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคมโดยรวม และเมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการทำงาน ย่อมต้องมีการวางแผน การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง ที่ดีเกิดพัฒนาการที่ดีในการทำงาน ซึ่งจะส่งผลโดยรวมต่อระบบเศรษฐกิจและสังคม

สรุป เราทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันแต่สร้างให้เกิดประสิทธิผลได้ต่างกัน ทักษะในการบริหารจัดการเวลาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับต้น ๆ ที่เราทุกคนสามารถฝึกฝนกันได้ซึ่งจะทำให้เรามีความเป็นมืออาชีพในการเรียน การทำงาน แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบในหน้าที่ ช่วยให้มีชีวิตที่ “Work-Life Balance” มีเวลาพักผ่อนมากขึ้นในขณะที่ยังดำเนินทุกๆ กิจกรรมได้อย่างลงตัว ประโยชน์ของการบริหารเวลาที่ดี คือ 1. สามารถทำงานได้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพที่มากขึ้น 2. ความเครียดน้อยลง 3. มีชื่อเสียงในระดับมืออาชีพ 4. เพิ่มโอกาสในการก้าวหน้า 5. มีโอกาสมากขึ้นในการบรรลุเป้าหมายชีวิตและเป้าหมายในอาชีพ



การสร้างสมดุลงานโดยใช้หลักไตรสิกขา เป็นหลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุข และความเป็นอิสระอย่างแท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติ การสร้างสมดุลงานโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้น จะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริงเนื่องจากไตรสิกขา เป็นระบบ การศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม 3 ประการคือ อภิสสิกขา อภิจิตตสิกขา อภิปญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สิกขาทั้งสามด้านนี้



สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมทางกาย จิตและปัญญา เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงาม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง

หลักไตรสิกขา สามารถนำมาสร้างสมดุลชีวิตของมนุษย์ได้อย่างแท้จริงแต่อย่างไรก็ตามการฝึกหัดพัฒนาตนตามแนวปฏิบัติไตรสิกขาในแต่ละด้าน (ศีล สมาธิ ปัญญา) ควรนำหลักธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพจน์ปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดผลดีมีประสิทธิภาพได้ประสิทธิผลในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วก็จะทำให้เกิดความสมดุลความมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ทำให้มีร่างกายที่มีสุขภาพจิตที่มั่นคงด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เป็นผู้มีจิตมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ทำให้เป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดี เพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง และด้านสังคมก็จะทำให้เป็นผู้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

ในการทำงานการทำหลักพุทธธรรมโดยเฉพาะหลักไตรสิกขามาปรับใช้ จะทำให้การทำงานมีการจัดการอย่างเป็นระบบ งานที่ออกมาจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เกิดสมดุลทั้งในด้านการทำงาน การดำรงชีวิต เมื่อเกิดสมดุลทั้งสองด้านก็จะทำให้ตนเอง บุคคลในครอบครัว มีความสุขตามไปด้วย ทั้งยังเกิดความมั่นใจต่อตนเอง และผู้อื่นให้ความเคารพนับถืออีกด้วย

สรุป

การรักษาสมดุลชีวิต ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสมดุลของชีวิต โดยการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาว่า พลวัต หมายถึง ความไม่หยุดนิ่ง ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนแปรเปลี่ยนไปตามการหมุนของโลก วันนี้ออมไม่เหมือนเมื่อวาน ร่างกายของเราแก่ลงไปอีกวันหนึ่ง เด็กมีการเจริญเติบโต ส่วนผู้ใหญ่แก่ลงไปเรื่อย ๆ จนร่างกายหมดสภาพตายไป สิ่งแวดล้อมภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทุกวินาทีตามอายุขัย ตามสภาพฮอร์โมนในแต่ละวัย และตามการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายนอกในร่างกาย ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเราก็มมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวิถีของตัวเองเช่นกัน การนำหลักพุทธวิธีมาปรับใช้ในการสร้างสมดุลชีวิตในการทำงานจะทำให้ชีวิตของเรานั้นมีคุณภาพ และมีความสุขมากขึ้น บุคคลจึงควรต้องบริหารจัดการชีวิตและดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้ตามแนวทางคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตให้บรรลุ อุตตะ หรือ ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตจุดหมายเพื่อตนหรือประโยชน์ตนด้วยการพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต เมื่อสามารถพัฒนาเป้าหมายของชีวิตที่ดีเพื่อตนเองได้แล้วก็ควรที่จะ



พัฒนาเป้าหมายของชีวิตไปสู่เป้าหมายระดับที่สูงขึ้น คือเป้าหมายหรือจุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์ของผู้อื่นพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตที่ดี ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนเองให้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิตที่ดี ตามลำดับและเมื่อบรรลุเป้าหมายระดับนี้ได้แล้วก็พึงทำเป้าหมายของชีวิตที่ดีในระดับ สดุดท้ายคือเป้าหมายเพื่อจุดหมายร่วมกันหรือประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุข และความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่พึง ช่วยกันสร้างสรรค์บำรุง เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมายของการมีชีวิตที่ดี อย่างสมบูรณ์

การสร้างสมดุลชีวิตกับการทำงาน เริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมาย แล้วจึงเลือก แนวทางที่เหมาะสมในการเข้าถึงจุดหมายนั้นการวางแผนด้วยความยืดหยุ่น (Flexible Plan) ใช้วิธีการ เพื่อเวลา (Spare Time) เพื่อให้ความสำเร็จของงานหรือกิจกรรม มี ระยะเวลาในการทำที่เหมาะสมสร้างความคุ้นเคยกับการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliant) ใช้ วิธีการ ใช้เวลา (Spend Time) เพื่อพัฒนาดตนเองให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองสร้าง สมดุลให้ชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance) ใช้วิธีการ จัดสรรเวลา(Allocated Time) เพื่อแบ่งเวลาทำงาน เวลาผ่อนคลาย และเวลาพักผ่อนได้อย่างเหมาะสมยอมรับการ เปลี่ยนแปลง (Embrace Change) ใช้วิธีการ ปรับเวลา (Readjust Time) เพื่อให้การ ทำงานและกิจกรรมสามารถดำเนินได้อย่างต่อเนื่องการจัดการเวลา (Time Management) จะนำไปสู่ การจัดการตนเอง (Self-Management)

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545). *บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ชัคเชสมิเดีย.
- ธวัชชัย พิชผล. (2553). *เวลาคือโชค*. กรุงเทพฯ: Dดี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก.
- พัชรี แซ่มซ้อย. (2560). *การบริหารเวลาเชิงพุทธบูรณาการ* (ดุชนิพนธ์ศาสนาสตรดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุริพร พึ่งพุทธคุณ. (2549). *การบริหารจัดการเวลา (Time Management)*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.



สุรีพร พึ่งพุทธคุณ. (2551). *ทักษะการบริหารเวลา Managing time*. กรุงเทพฯ: เอ็กชเพอร์เน็ท.

Downs, L.J. (2008). *Time Management Training*. Maryland: Victor Graphics, Inc.