

บริหาร เวลา

เป็น

ช่วย
ก่อน

ใช้เวลาอย่างมีวินัย แล้วความสำเร็จ
และความสุขจะเข้ามาหาคุณแบบก้าวกระโดด

แทน รัฐพล มิ่งมูลเมือง

บริหาร
เวลา
เป็น
รอย
ก่อน



แทน รัฐพล มิ่งมูลเมือง

บริหารเวลาเป็นรายก่อน

โดย แทน รัฐพล มิ่งมูลเมือง

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2562

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แทน รัฐพล มิ่งมูลเมือง.

บริหารเวลาเป็นรายก่อน.-- พิมพ์ครั้งที่ 3.-- กรุงเทพฯ : Dดี, 2565.

272 หน้า.

1. การบริหารเวลา. I. ชื่อเรื่อง.

650.11

ISBN 978-616-578-624-9

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์
Dดี

สำนักพิมพ์ Dดี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>.

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>.

เสียสละเพื่อรวย

ใครว่ารวยแล้วสบาย

นึกภาพตอนที่คุณทำงานเก็บเงินจนได้เป็นเศรษฐี
แต่มองดูตัวเองในกระจกกลับเห็นคนแก่ที่ป่วยออดๆ แอดๆ สี
เงินให้ทุกอย่างได้ แต่ไม่ใช่สุขภาพและครอบครัว
นั่นเป็นสาเหตุว่าทำไมเราต้องแบ่งเวลา จัดการกับมันให้ได้คุ้มค่า
ไม่ใช่ทุ่มกับการหาเงินทั้งหมด เพราะชีวิตต้องมีสมดุล

ถ้ายังหาสมดุลให้กับชีวิตไม่เจอ
ถ้ายังมีชีวิตที่ไม่มีความสุข
ถึงแม้จะประสบความสำเร็จ
แล้วก็ตาม

คุณคงต้องเรียนรู้การ
บริหารจัดการเวลา
เสียใหม่



ใช้เวลาอย่างมีวินัย

แล้วความสำเร็จและความสุข
จะเข้ามาหาคุณแบบก้าวกระโดด

คำนำ

ชีวิตที่มีคุณภาพ

เราทุกคนล้วนอยากได้ชีวิตแบบนี้ในอุดมคติ

แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถหลุดพ้นจาก

การแข่งขันกันทำงานในยุคสมัยนี้ได้

ทุกอย่างรวดเร็ว ทุกอย่างแพงขึ้น

ใน 1 สัปดาห์ลองทบทวนดูเล่นๆ ว่าคุณใช้เวลาอยู่กับตัวเอง
ใช้ชีวิตช้าๆ อยู่กับครอบครัวโดยไม่คิดเรื่องงานบ้างหรือเปล่า



เรื่องเหล่านี้เราทำบ่อยจนเกิดความเคยชิน

ไม่นานก็จะติดเป็นนิสัย

เราอาจไม่เห็นตัวเอง แต่คนรอบข้างและผู้ที่ทำงานด้วยจะเห็นเรา

สิ่งเหล่านี้เกิดจากการบริหารและจัดการเวลาอย่างไม่ถูกต้อง

การใช้เวลาให้คุ้มค่าไม่ได้หมายความว่า

ทุกนาทีต้องทำเงิน ทุกนาทีต้องมีประโยชน์ในด้านวัตถุ

เพราะคนส่วนใหญ่ในสังคมใช้เวลาทำเงินได้
แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จในด้านชีวิตส่วนตัว

ไม่มีเวลาในการพักผ่อน ไม่มีเวลาให้คนรอบข้าง

ซึ่งนี้ไม่ได้เรียกว่าชีวิตที่มีคุณภาพ

อยากได้ความสุขของชีวิต

เราต้องเรียนรู้ที่จะใช้เวลาให้สมดุลเสียก่อน

แล้วคุณจะพบว่า

เวลาของคุณยังมีเหลืออีกเยอะ

ที่จะนั่งจิบกาแฟ นอนฟังเพลงกับคนข้างๆ

ได้อย่างสบายใจ



monday
จันทร์นี่ฉันจะมีเวลาใหม่
เวลาที่เป็นของฉันจริงๆ

1. เพิ่งรู้ว่าเวลาสำคัญสำหรับฉันขนาดนี้	14
2. ฉันไม่มีเวลา	24
3. 1,940 ชั่วโมงตามใจตัวเอง	28
4. หาเวลาให้เจอง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน	32
5. ตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องทำ	44

6. กำหนดการจะเป็นแผนที่ให้คุณไปถึงเป้าหมาย	48
7. กำหนดการที่ดีต้องมีความยืดหยุ่น	56
8. 5 นาทีของการวางแผน	60
9. เวลาของผู้บริหาร	64
10. ไพร์มไทม์	70

Monday
จันทร์นี่ฉันจะเขียน
Diary

11. Diary ของฉันหน้าตาเป็นอย่างไร	74
12. กฎการใช้เวลา	80
13. ตารางเวลาประจำวัน	84
14. จัดสิ่งที่ทำไปแล้ว	88
15. วิเคราะห์บันทึกของคุณ	92

16. ช่วงเวลาเจียบบๆ ของเรา	94
17. กลไกในการบันทึกเวลา	98
18. เขียนสิ่งที่ต้องทำเป็นประจำ	102
19. วางแผนประจำวันให้ตัวเอง	106
20. ทำแต่ละวันให้เป็นวันที่ดีที่สุด	110

Monday
จันทร์นี้จะใช้เวลา
อย่างประหยัด

21. วิธีประหยัดเวลา	116
22. เคล็ดลับคือการวางแผน	122
23. จำแนกที่ประหยัดเวลาไปได้อีกเยอะ	128
24. จัดการงานให้เสร็จในวัน	132
25. กลไกสำคัญในการจัดการ	136

26. หลีกหนีความสมบูรณ์แบบไปบ้างก็ได้	140
27. ประสิทธิภาพกับประสิทธิผล	144
28. ให้เวลาตามความสำคัญของงาน	148
29. ศึกษาการใช้เวลาของคนอื่นด้วย	152
30. เคล็ดลับคือการวางแผน (Planning)	156

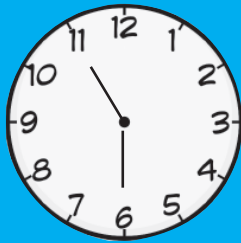
monday
จันทร์นี้ฉันจะทิ้งขยะ
เวลาออกไปจากชีวิต

- | | |
|--|-----|
| 31. ความเครียดคือตัวการสำคัญ | 162 |
| 32. เวลาที่อยู่เหนือการควบคุม | 170 |
| 33. คนที่ทำลายเวลาของคุณได้ | 172 |
| 34. ลดสิ่งรบกวนรอบตัว | 180 |
| 35. การคุยโทรศัพท์ ตัวการที่คุณไม่รู้ตัว | 182 |

- | | |
|--|-----|
| 36. เอาชนะกับงานเอกสาร | 190 |
| 37. เมื่อต้องจมกับกองเอกสารต้องรู้วิธีอ่านให้ได้ผลเร็ว | 202 |
| 38. การเดินทางในวิถีชีวิตอันติดขัด | 206 |
| 39. ไปทำงานสายทุกวันเลย | 210 |
| 40. ทรัพยากรการจัดตัวขโมยเวลา | 214 |

monday
จันทร์นี้ฉันจะ
จัดการเวลา
ก็ยุ่งเหยิงให้เข้าที่

- | | |
|--|-----|
| 41. ตัดสินใจให้ช้าลง | 218 |
| 42. เปลี่ยนแปลงตัวเองกับนิสัยการใช้เวลา | 222 |
| 43. อย่าเสียเวลากับงานที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา | 226 |
| 44. เรียงลำดับความสำคัญของงาน | 230 |
| 45. อย่าทำอะไรเกินความจำเป็น | 234 |
| 46. ความผิดพลาดในการใช้เวลา | 236 |
| 47. ถ้ามีปัญหาหนักก็พักไว้ก่อน | 240 |
| 48. การผัดวันประกันพรุ่ง | 244 |
| 49. การประชุม | 248 |
| 50. การมอบหมายงาน | 254 |
| 51. พุดให้ฉลาด รับฟังอย่างเข้าใจ | 260 |
| 52. เทคนิคง่ายๆ กับการใช้เวลาในการทำงาน | 266 |



monday

จันทร์นี้ฉันจะมีเวลาใหม่
เวลาที่เป็นของฉันจริงๆ

เป็นความจริงที่ว่า
คนเราสามารถจัดการกับเวลา
ของตัวเองได้ เวลาเป็นของเรา
เราจะเอาไปใช้ทำอะไรก็เรื่องของเรา

แนใจหรือเปล่า

ว่าเราจัดการกับเวลานั้นให้เป็นของ
เราจริงๆ 8 ชั่วโมงหมดไปกับการ
ทำงานเพื่อคนอื่น
ถึงเงินจะได้มาเป็นของเรา

แต่เวลาล่วงก็เพื่อ

ตอบสนองคนอื่น

ไม่ว่าจะเป็นพนักงานที่ทำให้เจ้านาย
หรือเจ้าของบริษัทที่ทำให้ลูกค้า

แล้วคนที่เรารัก

เขาต้องการอะไรจากเรา

ผลลัพธ์จากการทำงาน

หรือเวลาที่จะได้อยู่ร่วมกัน

แล้วเราเองต้องการอะไร

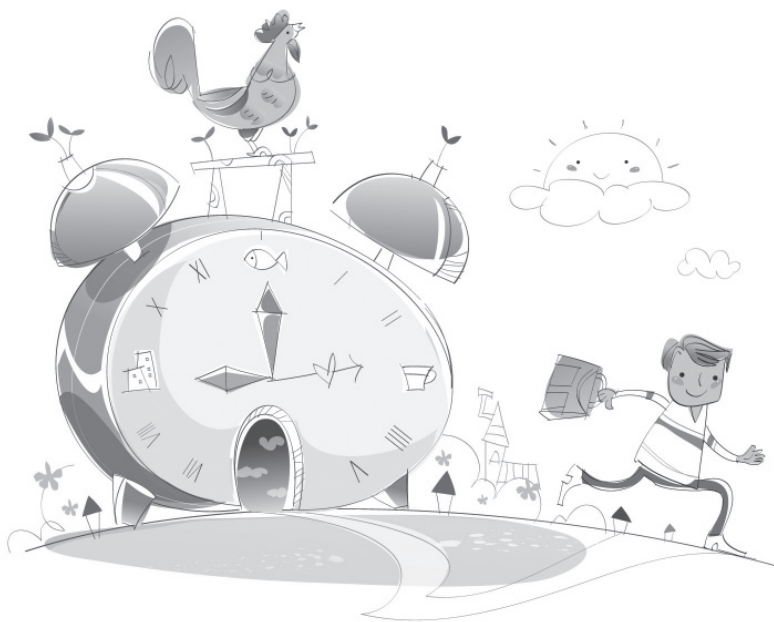
เวลาทำงานเพื่อให้ได้ปัจจัยต่างๆ

หรือเวลาที่จะได้ทำในสิ่งที่ชอบ

1

เพิ่งรู้ว่าเวลาสำคัญ

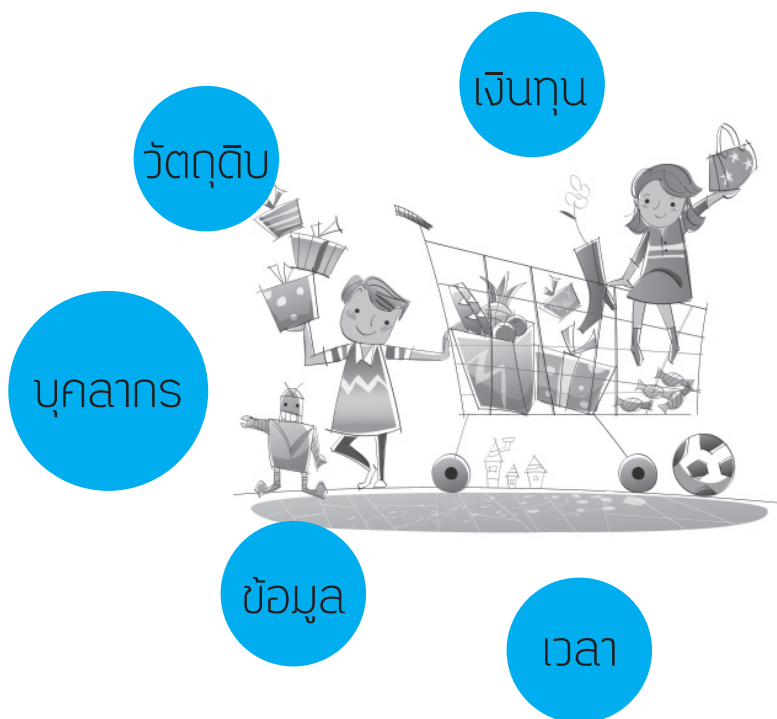
สำหรับฉันขนาดนี้



เวลาเป็นทรัพยากรเพียงอย่างเดียวที่จะต้องถูกใช้
และในขณะที่คุณใช้มัน คุณก็จะได้มัน ซึ่งอัตราที่คุณใช้
ก็มีเพียงอัตราเดียวคือ

60 วินาทีต่อ 1 นาที
หรือ 60 นาทีต่อ 1 ชั่วโมง
ไม่มากหรือน้อยกว่านี้

เวลาอาจจะกลายมาเป็นตัวที่จัดการกับคุณแทน ธุรกิจเป็น
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอย่างชาญฉลาดของทรัพยากรต่างๆ



4 อย่างแรกเราสามารถจับต้องเปลี่ยนแปลงได้ คุณสามารถ
เพิ่มหรือลดทรัพยากรของคุณ หรือจะเปลี่ยนกระบวนการในการ
สรรหาทรัพยากรก็ได้ ถ้าคุณมีเงินทุน คุณก็สามารถที่จะเพิ่ม สะสม
นำไปใช้ไป หรือคงที่ปัจจัยเหล่านั้นไว้ก็ได้ คุณสามารถลงทุนเปิดโรงงาน
ใหม่ หรือลงทุนในสาขาของบริษัทถ้าคุณต้องการเงินทุนมากขึ้น คุณ
ก็สามารถเปิดขายหุ้น ขอกู้เงิน หรือเพิ่มราคาสินค้าหรือผลิตภัณฑ์
ของคุณได้

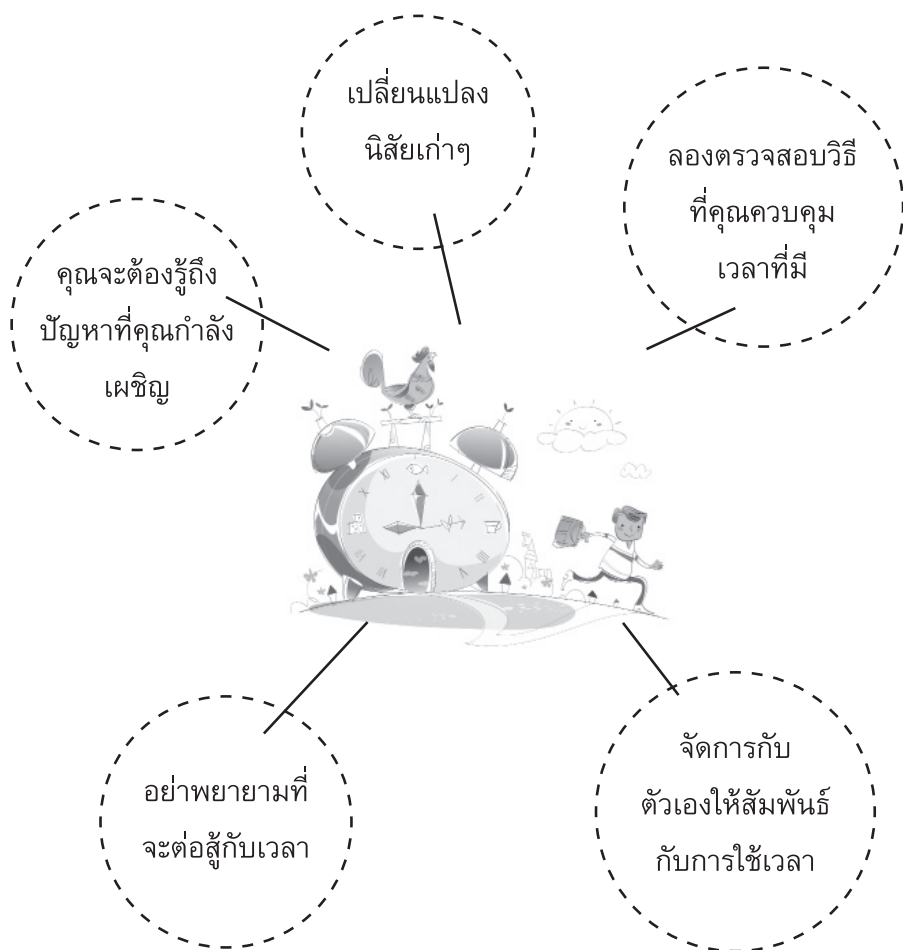


แต่สำหรับเวลา ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญมาก คุณ
ไม่สามารถที่จะหาซื้อเวลาได้จากที่ไหนเลยในโลก ถึงแม้ว่าเวลาจะ
เป็นสิ่งที่มีความที่แน่นอนและมีอยู่เป็นจำนวนมาก
แต่ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไรก็ตาม คุณก็
ไม่สามารถที่จะได้มันกลับคืนมา
ถ้ามันได้ผ่านไปแล้ว

ดังนั้นความเข้าใจของการควบคุมเวลาเป็นความขัดแย้งกันสำหรับคุณก็เพียงแค่สามารถจัดการกับตัวคุณเองให้สัมพันธ์กับการใช้เวลาเท่านั้น คุณไม่สามารถเลือกได้ว่าจะใช้มันหรือไม่ คุณเลือกได้เพียงว่าคุณจะใช้มันอย่างไร และเมื่อคุณปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่คุณไม่ได้จัดการอะไรเกี่ยวกับชีวิตหรือการงานของคุณเลย มันก็เท่ากับว่าคุณได้ปล่อยให้เวลาหมดไปอย่างเปล่าประโยชน์ ความจริงแล้วตัวมนุษย์เองเป็นผู้ที่สร้างเวลาขึ้นมา เพื่ออำนวยความสะดวกสบายและทำให้การใช้ชีวิตง่ายขึ้น

เวลาเป็นปัจจัยพื้นฐานของจักรวาล คนส่วนใหญ่รู้สึกว่าเขากำลังสูญเสียสินค้าที่ไม่สามารถทดแทนนี้ได้อย่างมหาศาล ซึ่งมันก็ถูกต้อง บางทีการจัดการเวลาที่ดีอาจจะเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยเดียวในการจัดการตัวคุณ งานของคุณ และงานของคนอื่น เมื่อคุณหยุดความพยายามที่จะต่อสู้กับเวลา คุณก็จะสบายขึ้น อย่าพยายามที่จะต่อสู้กับเวลา พยายามเข้าใจมันและทำให้มันกลายเป็นเพื่อนของคุณ เหมือนกับการจัดการกับหลักการอื่นๆ การจัดการเวลาต้องการการวิเคราะห์และการวางแผน เพื่อให้คุณเข้าใจเวลาได้เป็นอย่างดี คุณจะต้องรู้ถึงปัญหาที่คุณกำลังเผชิญเกี่ยวกับการบริหารการใช้เวลาของคุณ รวมถึงคุณต้องรู้ว่าสาเหตุของปัญหานั้นคืออะไร จากพื้นฐานความรู้เหล่านี้จะทำให้คุณสามารถปรับปรุงผลประโยชน์ของคุณในเรื่องของการใช้เวลาได้

การจัดการเวลาเป็นกระบวนการส่วนบุคคลที่จะต้องเข้ากับ
รูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณและสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลง
นิสัยเก่าๆ ต้องการข้อผูกมัดที่จริงจัง



ถ้าคุณพยายามจริงๆ

แม้ภายในโครงสร้างของเวลา

คุณก็จะมีโอกาสเลือกงานที่จะทำก่อนหรือหลังได้

การได้เลือกทางที่คุณตัดสินใจเอง

ก็เท่ากับว่าคุณได้เริ่มควบคุมเวลาแล้ว

การควบคุมได้ถือว่า

เป็นกลไกที่สำคัญที่สุด
ที่จะช่วยให้คุณสามารถบริหารเวลาได้
อย่างมีประสิทธิภาพ
ซึ่งคุณจะต้องฝึกการควบคุม
ทั้งร่างกายและจิตใจให้ได้เสียก่อน

ตัวอย่างเช่น

เมื่อคุณกำมือของคุณให้แน่นที่สุด จนคุณเกิดความรู้สึกเกร็งขึ้น ซึ่งถ้าคุณกำมือแน่นๆ แบบนี้ไว้สัก 2-3 นาที คุณก็เริ่มรู้สึกเจ็บปวดขึ้นที่กำปั้นของคุณ จากนั้นให้คุณปล่อยมือลงข้างลำตัว แล้วปล่อยให้กล้ามเนื้อคลายตัวให้มากที่สุด คุณก็สามารถใช้ประโยชน์จากมือนั้นได้ หรือคุณอาจยกมือขึ้นมาไว้ตรงหน้าจากนั้นค่อยๆ คลายมือที่กำไว้นั้นออกและเหยียดนิ้ว ในระหว่างนั้นให้คุณพยายามจับความรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่ตอบสนองต่อคำสั่งและการควบคุมของคุณเป็นอย่างดี ถึงตอนนี้คุณก็จะรู้ได้ว่าคุณเองนั้นแหละที่เป็นคนควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างทั้งร่างกายและความรู้สึกของตัวเอง ซึ่งหมายถึงมือที่คุณกำไว้เมื่อสักครู่จะเป็นมือที่คุณสามารถควบคุมให้ทำบางสิ่งบางอย่างที่คุณต้องการให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

การควบคุมกล้ามเนื้อก็เปรียบเสมือนกับการควบคุมเวลา ซึ่งหมายถึงชีวิตของตัวเอง จะเป็นไปในลักษณะที่ไม่แน่นอนเกินไป จนทำให้คุณรู้สึกอึดอัดที่จะต้องหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินไป และต้องไม่หลวมจนทำให้เกิดความรู้สึกขี้เกียจ ไม่สนใจทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดประโยชน์



สิ่งที่กล่าวมานี้สามารถเป็นไปได้
ถ้าคุณยืนอยู่บนพื้นฐานของความพอดี
หรือที่เรียกว่า
“ดุลยภาพ”

2

ฉันไม่มีเวลา

