



บริหาร เวลา

ง่าย
ง่าย

คู่มือบริหารเวลา
ฉบับวัยรุ่น
สำหรับ * ม.ต้น * ม.ปลาย
* มหาวิทยาลัย

Teen series

เนื้อหาดี!

จากที่ปรึกษาทรูคูนวูด
Stephen R covey
นักบริหารเวลาระดับโลก
ผู้เชี่ยวชาญดี
"7 Habits of Highly
Effective"



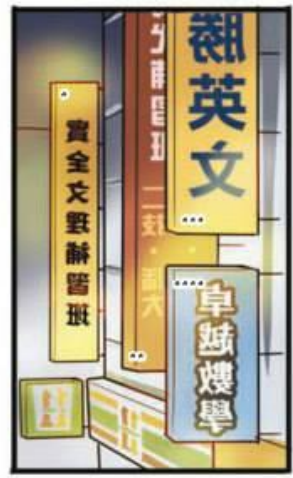
เสริมสร้างความมั่นใจในการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ จัดการชีวิตได้แบบมือโปร
จะเรียน ก็จกกรม หรืองานไหนๆ ก็ทำได้อย่างมั่นใจ พร้อมพูดออกไปว่า "Yes, I can"



วันๆ ยุ่งตัวเป็นเกลียว ดึกตื่น
ค่อนข้างถึงได้นอน แต่ทำอะไรไม่
เสร็จสักอย่าง...











หากเธอเป็นเสี่ยวอาย
เธอจะอย่างไรดี



1 งานเยอะไปจริงๆ นะ ไปขอให้อาจารย์ลดการบ้านลงเหอะ

2 ทำอย่างละนิดละหน่อย อย่างน้อยก็ดีกว่าไม่ทำละนะ

3 อयरกลับบ้านแล้วค่อยทำ ให้จัดการไปนิดๆ หน่อยๆ
ที่โรงเรียนตั้งแต่เลิกเรียนเลย

4 เลือกมาสักเรื่องที่สำคัญ ทำมันให้เสร็จ ที่เหลือค่อยดูไป
ตามสถานการณ์



เรามาดูปัญหาของเสี่ยวอ้ายกัน ความลำบากของเธอคืองานเยอะมาก มีทั้งการบ้าน แกรมยังเป็นสมาชิกคนสำคัญของชมรมอีก มืงานของชมรมต้องทำด้วย นอกจากนี้ยังต้องไปเรียนพิเศษ กลับบ้านต้องทำการบ้านต้องเตรียมสอบ มืงานสารพัดสารเพทำกันไม่จบไม่สิ้น แต่เนืเพราะเวลาน้อยเกินไปจจริงหรือเปล่านะ หรือเพราะเธอแบ่งเวลาไม่เป็นกันแน

หากเธอเลือกข้อ 1 อาจารย์อาจตอบมาว่า “เพื่อนๆ คนอื่นทำการบ้านกันได้ ทำไมเธอทำไม่ได้ล่ะ” แล้วก็ปฏิเสธคำขอของเธอ

หากเธอเลือกข้อ 2 ผลคือต่อให้เธอทำหมดทุกอย่าง แต่ไม่เสร็จสักอย่าง แกรมยังทำไม่ได้ดีด้วย นำเสียดายออกนะ

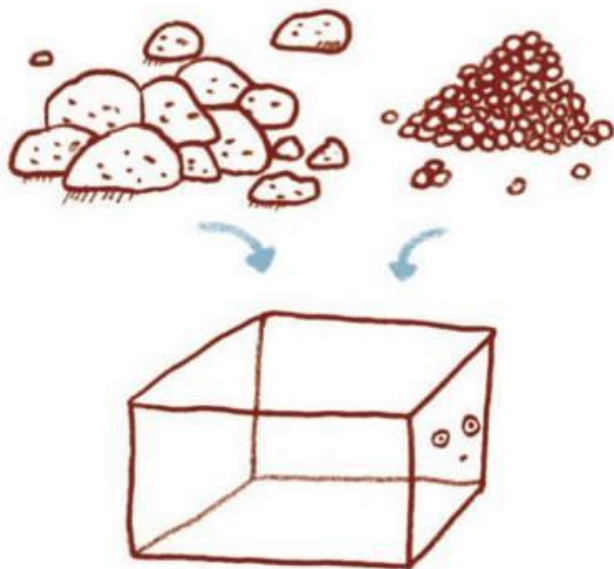
หากเธอเลือกข้อ 3 ใช้เวลาช่วงเลิกเรียนทำไปนิดหน่อย แบบนี้จะช่วยผ่อนงานช่วงค่ำได้จจริงๆ หละ แต่ว่าเธอต้องสละเวลาพักช่วงเลิกเรียนไป ยอมทำอย่างนั้นได้จจริงๆ เหรอ

หากเธอเลือกข้อ 4 เนื่องจากเธอใช้เวลาไปกับเรื่องที่สำคัญสุด ฉะนั้นเปอร์เซ็นต์ที่จะทำงานเสร็จก็สูงขึ้น แต่ว่างานที่ต้องทำมากมายขนาดนั้น เธอรู้หรือเปล่าว่างานไหนควรลงมือก่อน งานไหนไว้ทีหลังได้



ทำไมต้องเรียงลำดับงานก่อนหลังด้วย

เรามาทดลองกันดูดีกว่า !



มีกระเปาะใส่ปากหนึ่งใบ คนถือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป กับคนถือบะเหล้า อีกก่องหนึ่ง ปริมาตรพอที่จะตมกระเปาะใส่ปากได้พอดี หากเธอจะวางคนลงในกระเปาะ เธอจะวางอย่างไร

A

ใส่หินก้อนเล็กลงไปที่ก่อน จากนั้น
ค่อยวางหินก้อนใหญ่



B

เรียงหินก้อนใหญ่ก่อน แล้วค่อย
เทหินก้อนเล็กลงไป



จากการทดลอง หากเธอเลือกข้อ A ใส่หินก้อนเล็กลงไปในกระบอกน้ำก่อนแล้วค่อยวางหินก้อนใหญ่ เธอจะพบว่าเมื่อจะไม่มีทางวางหินก้อนใหญ่ใส่ลงไปให้ครบได้เลย

แต่ถ้าหากเธอเปลี่ยนวิธี ให้ข้อ B คือเรียงหินใหญ่ลงไปก่อน จากนั้นค่อยเทหินเล็กลงไป เธอจะพบว่าทั้งหินใหญ่และหินเล็กจะใส่ลงไปด้วยกันได้เป็นอย่างดีจนน่าอัศจรรย์

การใช้เวลาก็อย่างเดียวกัน เรื่องที่สำคัญคือหินก้อนใหญ่ เรื่องที่ไม่สำคัญก็คือหินก้อนเล็ก

วันหนึ่งมีเพียงยี่สิบสี่ชั่วโมง จำกัดจำเขี่ยมาก เมื่อเราไข่มินไปกับเรื่องสำคัญๆ ก็มักจะทำได้สำเร็จ เวลาที่เหลือเราเอามาใช้กับเรื่องที่สำคัญรองลงมาได้ หรืออาจเลือกพ่วงอื่นก็ได้

แต่ตรงกันข้าม หากเราไข่มินไปกับเรื่องที่ไม่ได้เร่งด่วนอะไร สุดท้ายจะไม่มีเวลาทำเรื่องสำคัญเลย

ฉะนั้นจะแก้ปัญหา “งานเยอะ” แต่ไม่มีปัญหาจัดการนี้ ก็ต้องเรียงลำดับความสำคัญก่อนทำเรื่องสำคัญเป็นอันดับแรก



CHECK

เรอมักทำงานแข่งกับเวลาหรือไม่ ?

- | | ใช่ | ไม่ |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. มักรู้สึกเวลาแต่ละวันไม่เคยพอ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. รู้สึกว่าตัวเองทำงานมากมาย แต่ไม่เสร็จสักงาน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ยุ่งจนไม่มีเวลาทำเรื่องที่ชอบ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. มักทำงานจนตึกตื่นถึงเช้านอน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือ ฉันมักไม่ปฏิเสธ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. มักลงมือทำทีเดียวนานสามสี่งาน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. คืนก่อนสอบมักอ่านหนังสือไม่จบ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. อัจฉาที่คนอื่นมีเวลาเหลือทำเรื่องที่ชอบอยากทำประจำ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



หากคำตอบของแมดข้อข้างบนมีสี่ข้อขึ้นไปก็ตอบว่า "ใช่" ละก็ แสดงว่าเธอไม่ได้เรียงลำดับความสำคัญของงาน เพราะจับจิ้งเหยี่ยวสุดชีวิต เป็นประจำ ยิ่งจำเป็นต้องเรียนรู้หลักการเรียงลำดับความสำคัญสามขั้นตอน ต่อไปนี้เป็นอย่างยิ่งเชียละ