

1999-07-01

ลงบันทึก : ใช้เวลา ใช้ชีวิต ให้คุ้มค่าในมหาวิทยาลัย

จิระพันธ์ พูลพัฒน์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/jamjuree>



Part of the [Social and Behavioral Sciences Commons](#)

Recommended Citation

พูลพัฒน์, จิระพันธ์ (1999) "ลงบันทึก : ใช้เวลา ใช้ชีวิต ให้คุ้มค่าในมหาวิทยาลัย," *Jamjuree Journal*: Vol. 3: Iss. 2, Article 7.

DOI: [10.58837/CHULA.JAMJUREE.3.2.7](https://doi.org/10.58837/CHULA.JAMJUREE.3.2.7)

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/jamjuree/vol3/iss2/7>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Jamjuree Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ขอต้อนรับน้องใหม่ทุกคนสู่รั้วจามจุรี

การก้าวเข้ามาสู่ระดับอุดมศึกษา การเรียนในมหาวิทยาลัย จะต่างจากการเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียน เมื่อเราอยู่ในโรงเรียนเรามีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลให้คำแนะนำในการเรียน ดูแลความประพฤติอย่างใกล้ชิด ให้ความเอาใจใส่แก่เราทุกเรื่อง เราต้องทำตามกรอบของโรงเรียนที่กำหนดมีอาจารย์ที่จะดูแลทุกข์สุข เอาใจใส่หลายคน และเราเองก็มีความรู้สึกอบอุ่นดีในบรรยากาศ เช่นนั้น

ในมหาวิทยาลัยจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาดูแลการเลือกวิชา เรียน ให้คำแนะนำในการปฏิบัติต่างๆ ไป มีการปฐมนิเทศนิสิตใหม่ให้ เข้าใจในเรื่องต่างๆ ของภาควิชา คณะ และมหาวิทยาลัย ในวงกว้างๆ

ใช้เวลา ใช้ชีวิต ให้คุ้มค่าในมหาวิทยาลัย



ทั้งการเรียน การแต่งกาย การปฏิบัติตน การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่นิสิตควรรับทราบในฐานะผู้มาใหม่ การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งที่เรา ต้องตัดสินใจเองทั้งหมด เวลาทั้งหมดเป็นของเรา เราต้องตัดสินใจ ให้ดีในเรื่องของการใช้เวลา ถ้าเราจัดสรรเวลาไม่ได้ ไม่เป็น เราก็คจะ ทำอะไรไม่ทัน ในที่สุดก็จะทำอะไรไม่สำเร็จ ถ้าเราจัดการกับเวลาได้ เราก็คจะจัดการกับชีวิตของเราได้

เราจะทำอย่างไรจึงจะใช้เวลาและใช้ชีวิตให้คุ้มค่าในเวลา ๒๔ ชั่วโมงต่อ ๑ วัน ในฐานะนิสิตในมหาวิทยาลัย แนวทางปฏิบัติ เพื่อจัดสรรเวลานอกเหนือจากการนอนพักผ่อนแล้ว มีอะไรบ้าง

๑. เวลาเพื่อการเรียน

๑.๑ เวลาตามตารางสอน **เข้าเรียนตามตารางเวลาที่ กำหนด** พิกให้ชั้นที่จะเข้าเรียนให้ตรงเวลา ระหว่างรออาจารย์ หรือ รอเปลี่ยนชั้นเรียน ควรใช้เวลาพูดคุย สังสรรค์ สร้างสังคมเพื่อจะได้ รู้จักสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น มีอะไรที่จะตกลง ติดตาม ชุบชิบ เพื่อความเบิกบานก็ทำไประหว่างรอ

ระหว่างเรียน ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการฟัง **ติดตามสาระ สำคัญในแต่ละชั่วโมงเรียนให้ได้** ไม่เข้าใจซักถามทั้งในและนอกห้อง เรียน เข้าร่วมกิจกรรมและทำงานของวิชาที่เรียนตามที่อาจารย์ กำหนด

กิจกรรมที่ทำในห้องเรียน มีการ แบ่งกลุ่ม มีประธาน เลขานุการ กรรมการ พักตนเองในการรู้จักทำงานให้ได้ทุกหน้าที่ อย่างมีความรับผิดชอบและทำงานเป็น เพื่อผลดีเมื่อออกไปทำงานจะได้รู้จักบทบาท และหน้าที่ของตนเอง ทำงานได้ตรงตาม สถานภาพของตน

๑.๒ ช่วงเวลาที่มาเรียน **เข้า กลางวัน เย็น** ที่ไม่มีตารางสอนและช่วงพัก ระหว่างเรียน **น่าจะใช้เวลาว่างในช่วงนี้ให้ เกิดประโยชน์ ด้วยการเข้าห้องสมุด** ค้นคว้า เพิ่มเติม เพื่อการทำรายงานในวิชาต่างๆ หรือศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากสิ่งที่ได้ เรียนไปแล้ว จดบันทึกสาระสำคัญที่ศึกษาได้ จะทำให้เราได้เรียนรู้มากกว่ายอมรับทุก อย่างเฉพาะที่เกิดขึ้นในห้องเรียน

เมื่อเรียนหมดชั่วโมงแล้ว ควรจะ ได้อ่านทบทวน ขีดสาระสำคัญ หาความรู้เพิ่ม

อ่านทบทวนก่อนเข้าเรียนในชั่วโมงต่อไป ไม่เข้าใจให้ซักถามเพื่อจะ ช่วยปูพื้นฐานความเข้าใจในการที่จะเรียนในชั่วโมงต่อไป และจุด สำคัญเมื่อถึงเวลาสอบสิ่งต่างๆ ที่เราเรียน เราจะเข้าใจ ทบทวน เพียงประเด็นสำคัญก็พอ เราก็คจะทำข้อสอบได้ดีทั้งแบบปรนัยและ อัตนัย โดยไม่ต้องไปเสียศักดิ์ศรีพึ่งพาคนอื่นในตอนสอบ เพราะตัวเรา เองเตรียมตัวไม่พร้อม

ช่วงเวลาว่างระหว่างเรียน ศึกษาเพื่อตนเอง ศึกษาค้นคว้า รวมกลุ่มเพื่อทำรายงาน ถ้าเราสามารถใช้เวลาว่างในแต่ละช่วงทำงานของการเรียนได้ด้วยความสม่ำเสมอ เราก็คงไม่มีงานค้างค้ำ I ก็คงไม่ปรากฏในใบรายงานผลการเรียน อาจารย์ก็พอใจ เพื่อนก็จะไม่รังเกียจ เข้าชั้นเรียนอาจารย์ไม่ต้องมาเสียเวลาพูดติดตามงาน เพื่อนก็ไม่รำคาญใจ ทุกคนก็จะเรียนอย่างมีความสุข

เวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อการสังคัม รับประทานรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ สลับกระจายกลุ่มไปเรื่อยๆ จะได้รู้จักคุ้นเคยกับเพื่อนกว้างขวางขึ้น และในช่วงรับประทานอาหาร ให้พูดคุยกันในเรื่องที่น่าสนใจอย่าพูดเริ่มด้วยการติดตามงาน เพราะจะทำให้เกิดความเครียด อาหารไม่ย่อย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอีก รับประทานอาหารเสร็จพอมีเวลา ก็ถือโอกาสไปเดินตามร้านค้าเป็นการพักผ่อน ซื่อของใช้ แต่ต้องไม่ลืมเวลาเข้าเรียนหรือนัดทำงานกับใครๆ

เวลาเลิกเรียนตอนเย็น นอกเหนือจากการนัดหมายเรื่อง การเชียร์ การพบพี่-น้อง ควรหาวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ ที่เราพอใจ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง เล่นกีฬา ถ้ามีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของคณะ ของมหาวิทยาลัย ควรจัดเวลาในการไปให้กำลังใจเพื่อนที่ทำการแข่งขัน ถ้าเป็นนักกีฬาเองได้ก็ควรให้ความร่วมมือ เสียสละเวลาในการฝึกซ้อมเพื่อเป็นนักกีฬา นอกจากเรื่องของกีฬาแล้วก็ยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกหลายอย่างของมหาวิทยาลัยที่จะมีอยู่เป็นระยะๆ ไม่ว่าจะเป็นดนตรี กิจกรรมของชมรมต่างๆ ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ด้อยโอกาส ประมาณรวม ๔๐ ชมรม และตอนเช้าในทุกวันพฤหัสบดีจะมีการตักบาตรร่วมกัน ก็ควรจะหาโอกาสไปทำบุญตักบาตรถ้าเรานับถือศาสนาพุทธ หรือเข้าไปร่วมทำกิจกรรมของชมรมให้บริการแก่ผู้มาร่วมการทำบุญ

๒. เวลาเพื่อการทำกิจกรรม

ระหว่างที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ควรจะถือว่าเป็นโอกาสดี ในการที่จะได้ฝึกงาน ได้ประสบการณ์ชีวิตในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นก่อนไปใช้ชีวิตในการทำงานจริงๆ ดังนั้นเราควรเลือกร่วมกิจกรรมของคณะ มหาวิทยาลัย และอื่นๆ ที่สนใจ เช่น เราสนใจทางศาสนา ก็เข้าร่วมทางชมรมศาสนา สนใจช่วยเหลือชาวบ้านก็เข้าร่วมทำชมรมค่ายอาสาสมัคร กิจกรรมรับน้องใหม่ กีฬา ประเพณีต่างๆ ควรจะจัดเวลาเข้าไปร่วมกิจกรรม

กิจกรรมไม่ได้เอาเวลาของเราไปจากการเรียน **กิจกรรมเป็นการเรียนรู้ส่วนหนึ่ง** และช่วยทำให้เราได้ใช้ชีวิตในวัยเรียนได้คุ้มค่าจริงๆ ในการทำกิจกรรมของชมรมต่างๆ หรือในฐานะตัวแทน

เข้าไปร่วมทำกิจกรรม จะต้องมีการประชุมปรึกษาหารือและเข้าไปทำงานร่วมกันเป็นครั้งคราว **เราต้องแบ่งเวลาไปทำสิ่งเหล่านี้ให้ได้** โดยใช้เวลาระหว่างวันไปทำ ผลจากการทำกิจกรรมจะคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป เราจะได้**ประสบการณ์** มีเพื่อนจากหลายคณะ เมื่อจบไปทำงานตามที่ต่างๆ จะได้ช่วยเหลือประสานกันทำงานให้กับสังคม และประเทศชาติสืบต่อไป

การทำกิจกรรมจะ**ฝึกความอดทน**ให้แก่เรา เพราะเราต้องทำงานกับคนที่มีความแตกต่างกัน ทั้งพื้นฐานทางด้านความรู้ สังคม เศรษฐกิจ การอบรมเลี้ยงดู วิธีทางในการแก้ปัญหา ลักษณะนิสัยส่วนตัวต่างๆ ฯลฯ ถ้าเราได้เข้าไป**ทำกิจกรรมร่วมกันจะทำให้เราเข้าใจคนได้ดีขึ้น** เมื่อมีโอกาสได้เป็นผู้นำในการทำกิจกรรม จะได้ฝึกความอดทนในการทำงานกับคนที่มีความแตกต่างกัน ได้ฝึกการพูดจาขอความร่วมมือ ความช่วยเหลือ แก้ปัญหาต่างๆ เรียนรู้การทำงาน หาวิธีการทำงานโดยสันติวิธี ประนีประนอมกัน ซึ่งจุดนี้จะช่วยให้เราออกไปทำงานได้อย่างดี เพราะได้ฝึกมาแล้วในระหว่างเรียน

๓. เวลาทำงานพิเศษเพื่อหารายได้เพิ่มเติม

สถานะทางการเงินของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางครั้งขอรุณแล้วก็ช่วยเหลือได้เพียงค่าเล่าเรียน ค่าตำรา ค่าอาหาร มีหลายอย่างที่เป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่หลายคนต้องหาทางแสวงให้ได้มา เราสามารถแบ่งเวลาไปทำงานพิเศษได้ ไม่มีอะไรน่าอาย ในการประกอบอาชีพที่สุจริต ได้ประสบการณ์และมีรายได้มาจุนเจือการเรียนของตนเอง จริงๆ แล้วน่าจะเป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจ ว่าได้เรียนด้วยน้ำพักน้ำแรงของเราเอง ถ้าเราต้องช่วยเหลือตนเองในการเรียนก็มองหางานทำ จัดเวลาไปทำงานโดยไม่ให้เสียเวลาเรียน เงินได้มา รู้จักประหยัดใช้ อย่าหลงระเริงกับการทำงานจนทำให้เสียเวลาในการเรียน เพราะในช่วงชีวิตในการเรียน **เป้าหมายสำคัญในชีวิตคือการเรียนให้ดีที่สุด** ได้**มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมเรียนให้สำเร็จได้ในเวลาที่กำหนด**

๔. เวลาสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง

ถึงแม้เราจะต้องเรียน มีภาระทั้งเรียน ทั้งทำกิจกรรม บางคนต้องทำงานพิเศษ แต่เวลาส่วนหนึ่งของเราก็ควรมีให้กับบุคคลรอบข้างในครอบครัว พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน และคนที่เรารัก - รักเรา

เป้าหมายของเราคือ การเรียนเป็นศูนย์กลาง แต่คนรอบข้างเราจะเฉลี่ยเวลาให้อย่างไรที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว ให้เวลากับเพื่อนที่เรียนร่วมกันมาตั้งแต่เด็กๆ แล้วก็น

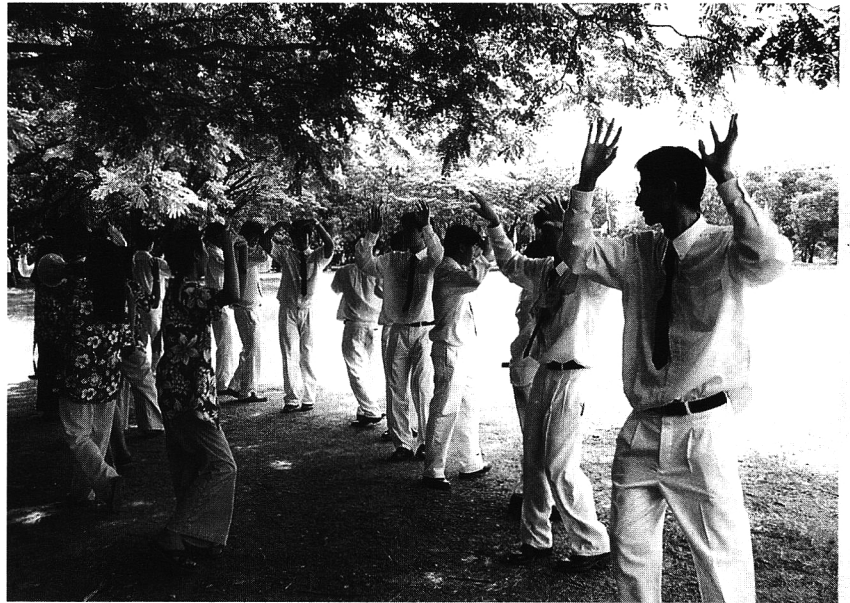
รักอีกล่ะ วันธรรมดาเฮฮากับเพื่อน เรียน ทำกิจกรรม ของมหาวิทยาลัย ทำรายงาน ทบทวนวิชาต่าง ๆ ที่เรียน ด้วยความสม่ำเสมอ วันเสาร์เพื่อนต่างสถาบันและคนรัก วันอาทิตย์ก็เป็นวงศาคณาญาติ และวันอิสระเสรีของเรา จะสลับอย่างไร จัดเวลาลงให้ได้

การมีคนรักในขณะที่เรียนไม่ใช่เรื่องเสียหายจริงๆ แล้วทำให้เกิดรสชาติในชีวิต เต็มรส เต็มทุกข์ สลับกันไป บางทีจากเพื่อนกลายเป็นคนรัก จากคนรัก กลายเป็นเพื่อน คบกันมาตลอดเวลาในการเรียนพอจบก็ หายกันไปคนละทิศละทางก็มี เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ถ้าเราแบ่งเวลาได้ การเรียนไม่เสีย ภูมิใจภูมิใจของตัวเองให้ประพุดได้ถูกต้อง มีคนรักไปเถอะ ไม่เห็นจะเป็นอะไร แต่ต้องเข้าใจและทำใจว่าไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ถ้าผิดหวังก็อย่ามีอาการเสียใจจนโลกแตก ต้องรู้จัก “เพื่อใจไว้เจ็บ” ถ้าคิดจะรัก สิ่งต่างๆ ย่อมเปลี่ยนแปลงและแปรผันไปตามกาลเวลา อย่าทุ่มเทจิตใจไปมาก เพราะถ้าเสียใจจะตั้งไม่กลับ แล้วจะพลาด ทำให้เสียเวลาด้วยการเศร้าโศกเสียอนาคตอีก

๕. สิ่งที่ทำให้เสียเวลาในระหว่างเรียน

มีหลายสิ่งหลายอย่างมาล่อทำให้เสียเวลาไปในช่วงเรียน ทำให้การมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน การทำกิจกรรม การทำงานต่างๆ ของเราน้อยลง หรือใช้เวลาเบี่ยงเบนไป ถ้าเรามีอาการเหล่านี้คงต้องหาทางขจัดให้น้อยลง และทำตนให้มีสาระเพิ่มขึ้น เช่น

- การเดินไปศูนย์การค้าบ่อยและนาน โดยไม่มีเป้าหมายที่แน่นอนว่าต้องการซื้ออะไร
- รับประทานอาหารกลางวันนานแล้วไกลต่อ
- หาแหล่งข้อมูลในการค้นคว้าไม่เป็น
- การไม่ตรงต่อเวลา ไม่รู้จักฝึกการนัดหมาย
- ผัดวันประกันพรุ่งไม่ว่าจะเป็นการทำรายงาน ทำกิจกรรม และอื่น ๆ
- หลงลืม ทั้งๆ ที่ไม่ใช่วัยจะหลงลืม
- สนใจอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน แต่หาสิ่งที่สนใจจริงๆ ไม่พบ
- นั่งรอคอยโทรศัพท์ให้โทรศัพท์มาเป็นเจ้านายของเรา ผวาทุกครั้งที่ได้ยินเสียงโทรศัพท์ ใช้โทรศัพท์ครั้งละนานมาก นำรำคาญ แล้วก็พูดไม่ตรงประเด็น โดยเฉพาะเรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือ
- การเตรียมตัวไม่พร้อม ไม่สำรวจอุปกรณ์ในการเรียน ทำให้เสียเวลาต้องกลับไปเอา หาซื้อใหม่ให้เปลืองเงิน จะเข้าสอบไม่



มีบัตรประจำตัว ต้องเสียเวลาทำข้อสอบเพราะต้องไปติดต่อเพื่อรับการอนุญาตให้เข้าห้องสอบ

- มักพะวงเกี่ยวกับตนเอง กลัวไม่สวย ไม่หล่อ โดยเฉพาะช่วงคนที่มีความรัก จะเสียเวลาไปเยอะมาก ในการสำรวจตนเอง เข้ากลางวัน เย็น หลังอาหาร
- ไม่รู้จักใช้เวลาว่างและเวลาระหว่างรอให้เกิดประโยชน์
- ไม่รู้จักระวังรักษาสุขภาพ ทำให้ไม่สบายบ่อยๆ เสียเวลาเรียน ทำงานไม่ทัน รับประทานอาหารแบบคว่ำไถ่ตัว ไม่ได้ให้ความสนใจกับอาหารที่มีคุณค่าจริงจัง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง บางคนยังทารุณตัวเองด้วยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ อดนอน เที่ยวดึก ทำให้เป็นตัวการให้เกิดโรค อ่อนเพลีย สมอไม่แจ่มใส และช่วยให้ตายแบบผ่อนส่ง

ชีวิตน้องใหม่ คือ สิ่งมีค่าที่สดใส เหมือน “จามจรีที่จงดาม” การก้าวเข้ามาสู่รั้วมหาวิทยาลัยได้ “สมอที่ฉลาด” มีอยู่กับเรา จงพิจารณาด้วยสมออันชาญฉลาดของเราด้วยว่า เรา จะก้าวต่อไปอย่างผู้ที่ใช้เวลาและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยให้คุ้มค่าได้อย่างไร

รองศาสตราจารย์ ดร.จรัสพันธ์ พูลพัฒน์

น้องใหม่ ปี ๒๕๐๕ คณะครุศาสตร์
อาจารย์ประจำภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย