

การสร้างสมดุลในการทำงานและการดำรงชีวิต (Work Life Balance)



วิทยากรโดย
นายบรรพต ฉายมุกดา
กรรมการผู้จัดการบริษัท เอชทีไอ จำกัด

Work Life Balance คือ การแบ่งความสมดุลระหว่าง
การทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวออกจากกันอย่างลงตัว
เป็นการจัดสรรชีวิตของแต่ละคนเพื่อให้มีความสุข
ทั้งการทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน

Work Life Balance ไม่ได้แปลว่าเอาเวลา 24 ชั่วโมง
มาแบ่งให้เท่าๆ กัน บางคนอาจทำงานเกิน 8 ชั่วโมง
เนื่องจากภาระหน้าที่ เพียงแต่เมื่อทำงานหนักแล้วอย่า
ลืมเรื่องชีวิตส่วนตัว เรื่องผ่อนคลายบ้าง เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรแบ่งเวลาเล่นกับลูกหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับ
ครอบครัวบ้าง

Work Life Balance ประกอบด้วยทักษะในการทำงาน
(Work Skill) และ ทักษะในการใช้ชีวิต (Life Skill)
บางคนมีทักษะในการทำงานเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี
แต่ไม่เหมาะกับการเป็นเพื่อนในชีวิตจริงเพราะขาดทักษะ
ในการใช้ชีวิต



ในปัจจุบันการทำงานและการใช้ชีวิตมีความรีบเร่งมาก
ความอดทนของคนในสังคมก็ลดน้อยลง รอคอยได้น้อยลง
ความเครียดต่าง ๆ มีสูงเมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ
การใช้ชีวิตก็เหมือนกลิ้งต๋อยรูป เราควรระวังเก็บแต่
รูปต๋อยดี ๆ ไว้ รูปที่ไม่ดีที่ทำให้ชีวิตตึงเครียดก็ลบออกไป
เราปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราไม่ได้ แต่เรา
ปรับเลนส์กล้องของเราได้ ปรับโฟกัสให้เห็นแต่ภาพที่
ชัดเจนและสบายตา เมื่อเราทำงานด้วยความสุข
ผลงานย่อมออกมาดี

นายสรายุทธ เบญจกุล
เลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรม

คนเราไม่ได้เก่งทุกเรื่อง ในที่ทำงานจึงต้องแบ่งเป็นแผนก
เพื่อให้คนเก่งเฉพาะด้านมาทำงานร่วมกัน แต่ละคนย่อม
มีสไตล์การทำงานแตกต่างกัน บางคนอาจชอบทำงาน
กันที่แบบม้วนเดียวจบ บางคนอาจทำงานแบบเรื่อย ๆ
สบาย ๆ คิดทบทวนจนตกผลึกทางความคิด ใกล้เคียง
กำหนดส่งจึงค่อยลงมือทำ ปัญหาจึงเกิดเมื่อคนเก่ง
มาทำงานร่วมกันมักมีความรู้สึกที่สิ่งที่เราคิดนั้นถูก สิ่ง
ที่คนอื่นคิดนั้นผิด

ในที่ทำงานมีคนหลายวัย จึงเกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย
(Generation Gap) ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น
คนรุ่นใหม่ที่อยู่ใน Gen Y และ Z มักไม่ทำงานตามคำสั่ง
หากไม่รู้เหตุผลและผลในการปฏิบัติ อาจทำให้คน
Gen Baby Bloomer ไม่พอใจ เป็นต้น เราจึงต้องมีทักษะใน
การทำงาน (Work Skill) โดยแบ่งเป็น Soft Skill
และ Hard Skill



Hard Skill คือความรู้ความสามารถเฉพาะสาขาอาชีพ ซึ่งย่อมมีกันทุกคน แต่สิ่งที่ต้องเน้นคือ Soft Skill หรือทักษะที่ทำให้การทำงานดีขึ้น โดย Soft Skill ที่คนทำงานควรมี ได้แก่ การบริหารเวลา การเรียนรู้ ตลอดชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัว การทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร การแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อน การคิดเชิงวิเคราะห์ และเลือกตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์

ในชีวิตเราพบความกดดันได้ทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัวอาจมีความเครียดผสมด้วย ปัจจัยความสำเร็จในการจัดการความกดดันความเครียดคือ การคิดบวก แม้การคิดบวกไม่ได้ทำให้เรื่องเลวร้ายหายไป แต่ช่วยให้เราดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเรามาแก้ปัญหาได้คล่องขึ้น ทำให้ภูมิทัศน์ทางเราแข็งแกร่งขึ้น ล้มแล้วลุกกลับมาอย่างเร็วและไปต่อได้เร็วขึ้น

การลดความเครียด จะส่งผลให้มีความสุขในการใช้ชีวิต ซึ่งความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น บางคนมีความสุขกับการกิน Shopping หรืออยู่นิ่งๆ ไม่ทำอะไร บางคนอาจมีความสุขในการทำงาน การแก้ปัญหา เป็นต้น

ในการทำงานใคร ๆ ก็อยากเจอคนที่มีความสุข ซึ่งรู้ได้จากที่เขาเป็นคนที่ไม่พูดทำร้ายใคร มีมุมมองความสุขเล็ก ๆ ไม่ตัดสินใครจากภายนอก ยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ให้กำลังใจมากกว่าซ้ำเติม ไม่พยายามอยากรู้เรื่องของคนอื่น อยู่ด้วยแล้วมีความสุข

วิธีสร้าง Work Life Balance ไม่มีสูตรสำเร็จ แต่ละคนต้องหาจุดที่พอดีให้ได้ แล้วขีดเส้นแบ่งให้ชัดเจน งานคืองาน ส่วนตัวคือส่วนตัว ขอความช่วยเหลือให้เป็น และปฏิเสธให้ได้ คนเราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบตลอดเวลา ให้เวลากับตัวเองในการทำในสิ่งที่ชอบ ที่ไม่ใช่งานบ้าง ดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ทำงานแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่ากดดันตนเองมากเกินไป ไม่ต้องแข่งกับใครเพราะแข่งกับคนเก่งมากจะทำให้เราท้อ

แข่งกับคนเก่งมากๆ เราก็จะไม่พัฒนา และอย่าลืมนำรางวัลกับตัวเองบ้าง

คนกลุ่มหนึ่งอาจไม่เห็นด้วยกับ Work Life Balance จึงเกิดแนวคิดใหม่ คือ Work Life Integration หรือการผสมผสานชีวิตการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวเข้าด้วยกัน เพื่อมีคนรุ่นใหม่ เป็นตัวเลือกหนึ่งสำหรับการปรับตัวรองรับรูปแบบการทำงานในอนาคต

หากท้อแท้กับชีวิต ควรให้กำลังใจตนเอง ซึ่งอาจหาได้จากเพื่อนและครอบครัว ในที่ทำงานควรเป็นลูกจ้างมืออาชีพที่เข้าใบบทบาทหน้าที่อย่างถ่องแท้ ปรับอารมณ์ให้เข้ากับบทบาทในตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย พร้อมทั้งจะรับบทบาทใหม่อยู่ตลอดเวลา คิดว่า "ทุกครั้งที่ทำเต็มที่ เราได้มากกว่าองค์กร" มีอรรถาธิบาย และ ไม่เอาผลตอบแทนเป็นตัวนำ เพราะจะทำให้บทบาทการสลับเปลี่ยนไป

เปลี่ยนจาก Work Hard
เป็น Work Smart

คือทำงานอย่างเต็มที่ในขณะที่สามารถ
สร้างสมดุลที่พอดีให้กับชีวิตไปพร้อมกัน
ไม่ต้องไปวิ่งเปลี่ยนใคร เริ่มต้นเปลี่ยนที่ตัวเรา
คิดเสมอว่า

"ถ้าทำแบบเดิมก็จะมีเหมือนเดิม
ถ้าทำแบบที่ไม่เคยทำก็จะมีในสิ่งที่ไม่เคยมี"



ถอดคำบรรยายโดย
นางสาวมูอลินทร์ อุปพงศ์
บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานบริการสารสนเทศ