



การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

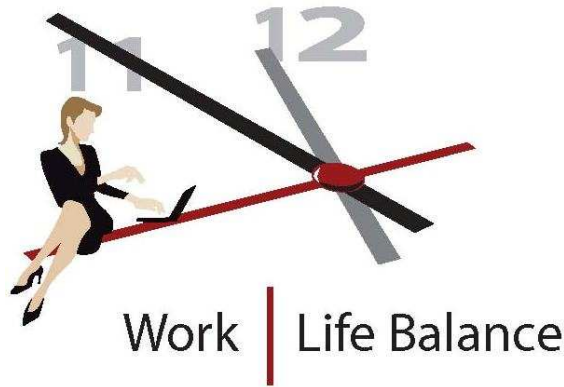
Work-Life balance / Work-life Effectiveness

ผศ.ดร.ศิริกัศกร วงศ์ทองดี (2552). การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work-Life balance/Work-life Effectiveness). เอกสารความรู้ สดร. สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ลำดับที่ 9/ปีงบประมาณ 2552. กรุงเทพมหานคร : สถาบันดำรงราชานุภาพ

สมดุลยภาพระหว่างชีวิตกับงาน (Work-life Balance หรือ Work-life Effectiveness)

หมายถึง “การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงาน ครอบครัว สังคม และตนเอง” หากสามารถสร้างสมดุลยภาพระหว่างชีวิตกับงานได้ จะช่วยเกิดความอยู่ดีกินดี มีสุขภาวะในชีวิต ซึ่งจะส่งผลและมีส่วนช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ความมั่นคง และความก้าวหน้าขององค์กรและสังคมในที่สุด

ความคาดหวังในชีวิตและการทำงาน



ในปัจจุบัน คนวัยทำงานต่างประสบปัญหาว่าจะทำอย่างไรจึงจะสร้างสมดุลยภาพระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานได้ ก่อนอื่นเราต้องถามตัวเองว่าเราต้องการอะไรในชีวิตและอะไรจะส่งผลให้ชีวิตของเราเป็นชีวิตที่มีคุณค่า เป็นที่แน่นอนว่าในด้านชีวิตส่วนตัวทุกคนต่างมุ่งหวังจะอาศัยอยู่สังคมที่มีคุณภาพและมีมิตรภาพให้แก่กัน มีความอบอุ่น มีความปลอดภัย มีครอบครัวที่ดี มีความรัก มีเวลาให้แก่กัน ในขณะที่ความปรารถนาด้านการทำงาน คนส่วนใหญ่ล้วนคาดหวังจากการทำงาน ดังนี้

1. งานที่ทำมีประโยชน์ต่อตนเอง และต่อส่วนรวม
2. สิ่งตอบแทนที่เป็นตัวเงิน และจับต้องได้ เช่น รายได้ ที่มั่นคง เงินเดือนเงินโบนัส เพื่อให้สามารถนำไปซื้อปัจจัยทั้ง 4 ให้ครบได้ ดังนี้ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัย และยารักษาโรค นอกจากสิ่งตอบแทนที่เป็นตัวเงิน คนทำงานยังต้องการสิ่งตอบแทนที่เป็นปัจจัยนามธรรม เช่น ใบประกาศเกียรติคุณ คำชมเชย ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ ทำให้ใจมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจ
3. ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน
4. การทำงานในสภาพแวดล้อมที่ดี มีการส่งเสริมให้ทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ มีมิตรไมตรีต่อกัน และมีความยืดหยุ่นในการทำงาน
5. การได้รับความเข้าใจและการยอมรับว่าทุกคนมีความต้องการในช่วงชีวิตที่แตกต่างกัน ได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อน มีการแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิตซึ่งกันและกัน

องค์กรต้องมีส่วนช่วยให้เกิดสมดุลยภาพ

เมื่อเราทุกคนต่างต้องการทั้งชีวิตส่วนตัวที่ดี เช่น มีเวลาส่วนตัวไปดูแลลูกหลานหรือพาพ่อแม่ไปโรงพยาบาล และต้องการการทำงานที่ดี เช่น มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ดังนั้น องค์กรควรสร้างกลไกของการทำงาน เพื่อสร้างสมดุลยภาพระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานให้บุคลากรในองค์กร ดังนี้

1. Quality of work คุณภาพของงาน

องค์กรต้องทำให้บุคลากรเกิดความ รู้สึกว่างานของเขา มีคุณค่า ตรงกับความสนใจและความรู้ความสามารถ ได้ทำงานมีความท้าทาย มีอิสระในการตัดสินใจ สามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ภาระงานมีความสมน้ำสมเนื้อกับค่าตอบแทนที่ อย่างไรก็ตาม แม้

บางครั้งเราอาจไม่สามารถเลือกงานที่เราสนใจได้ แต่เราก็สามารถทำงานของเราให้ดูน่าสนใจขึ้นมาได้ เช่น ฝึกใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ใหม่ๆ เพื่อช่วยให้เราทำงานได้รวดเร็วขึ้น และยังเป็นการเสริมภาพลักษณ์การเป็นคนทันสมัยให้ตัวเราเอง นอกจากนี้ เราต้องปลูกฝังให้ตัวเราเองมีความมุ่งมั่น ทำงานให้เสร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และหยุดพักบ้างเพื่อไม่ให้เครียดเกินไป



2. Inspiration and values แรงบันดาลใจ และคุณค่า

คนทำงานทุกคนต้องการสิ่งที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในชีวิตการทำงาน และมีคุณค่าที่ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตมีความหมาย เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงานและส่วนรวม องค์กรควรสร้างให้บุคลากรในสังกัดมีแรงบันดาลใจ โดยเริ่มจากการพัฒนาคุณภาพของผู้นำ ผู้นำองค์กรต้องมีความสามารถนำองค์กรได้อย่างเก่งกาจ รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของบุคลากรในองค์กร ส่งเสริมการทำงานและกำหนดทิศทางการทำงานขององค์กรได้อย่างชัดเจน สร้างขวัญกำลังใจของบุคลากรในองค์กร นอกจากนี้ องค์กรต้องหล่อหลอมวัฒนธรรมที่ดีให้แก่คนในองค์กร เพื่อสร้างค่านิยมร่วมและพฤติกรรมร่วมขององค์กร เช่น วัฒนธรรมการทำงานที่เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจขององค์กร ได้มีส่วนรับผิดชอบในความสำเร็จและความล้มเหลวในงานที่ทำ แบ่งกันรับผิดชอบความเสี่ยง ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน มีความภาคภูมิใจในองค์กร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น

3. Tangible rewards สิ่งตอบแทนหรือรางวัลที่จับต้องได้



สิ่งตอบแทนจากการทำงาน เช่น เงินเดือน สวัสดิการ จะทำให้บุคลากรในองค์กรมีแรงจูงใจและทุ่มเทในการทำงานมากขึ้น ทุกคนล้วนต้องการค่าตอบแทนที่จับต้องได้ และสามารถนำไปเทียบเคียงกับที่อื่นได้ นอกจากนี้สิ่งตอบแทนที่เป็นตัวเงินและสวัสดิการแล้ว ผลตอบแทนบางอย่างที่ไม่สามารถจับต้องได้ก็สามารถก่อให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานได้เช่นกัน เช่น ชำราชาการที่ทุ่มเททำงานเพื่อให้เห็นความสุขและความพึงพอใจของประชาชนเป็นสิ่งตอบแทน เป็นต้น

4. Future growth การเติบโตและก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

การที่บุคลากรในองค์กรจะก้าวหน้าไปได้ นั้น องค์กรควรสร้างกลไกการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร เช่น มี Feedback ของงานที่ทำ เพื่อให้บุคลากรสามารถนำ Feedback นั้นมาปรับปรุงและพัฒนาการทำงาน ควรให้บุคลากรเรียนรู้และพัฒนาความรู้ที่นอกเหนือจากงานที่ทำเป็นประจำ และที่สำคัญควรสร้าง Career path เพื่อให้บุคลากรมองเห็นเส้นทางและโอกาสความก้าวหน้าของตน

5. Enabling environment สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้การทำงานมีคุณภาพ

องค์กรต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมและเอื้ออำนวยต่อการทำงานของบุคลากร เช่น ตึกที่ทำงาน สถานที่จอดรถ บันได ทางเดิน ต้องมีความสะดวกสบายและมีความปลอดภัย เพื่อให้บุคลากรรู้สึกปลอดภัยในการทำงาน องค์กรต้องสร้างระบบป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดความสูญเสีย นอกจากนี้ เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องปริ้นเตอร์ เครื่องถ่ายเอกสาร ต้องทันสมัย ใช้การได้ไม่ชำรุด

ตัวเราเองก็ต้องทำให้เกิดสมดุลภาพ

สมดุลภาพระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน ในส่วนของชีวิตส่วนตัวภายใต้โลกยุคปัจจุบันนี้ มีหลัก Happy 8 ประการที่ช่วยส่งเสริมสมดุลภาพเพื่อให้ชีวิตเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนี้

1. Happy body คือ การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. Happy heart คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด จิตใจผ่องใส ไม่ทิ้งวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม เช่น อ่อน น้อมถ่อมตน สุภาพอ่อนโยน อาหาร มีน้ำใจ ชยัน อดทน มีสันติ และให้อภัย

3. Happy society คือ การได้อยู่ในสังคมที่ดี มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน แบ่งปันสิ่งดีๆ ความรู้สึกดีๆ ให้กับคนรอบข้าง

4. Happy relax คือ การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ มีมุมสบายในการทำงาน รู้จักยืดหยุ่น บริหารอารมณ์ บริหารเวลา บริหารสังคม อยู่อย่างมีความสุข เราสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยสูตร 7 อ. ดังนี้ อากาศ บริสุทธิ์ อาหารกาย อาหารใจ อาหารสมอง อารมณ์ดี ออกกำลังกาย และอภัย

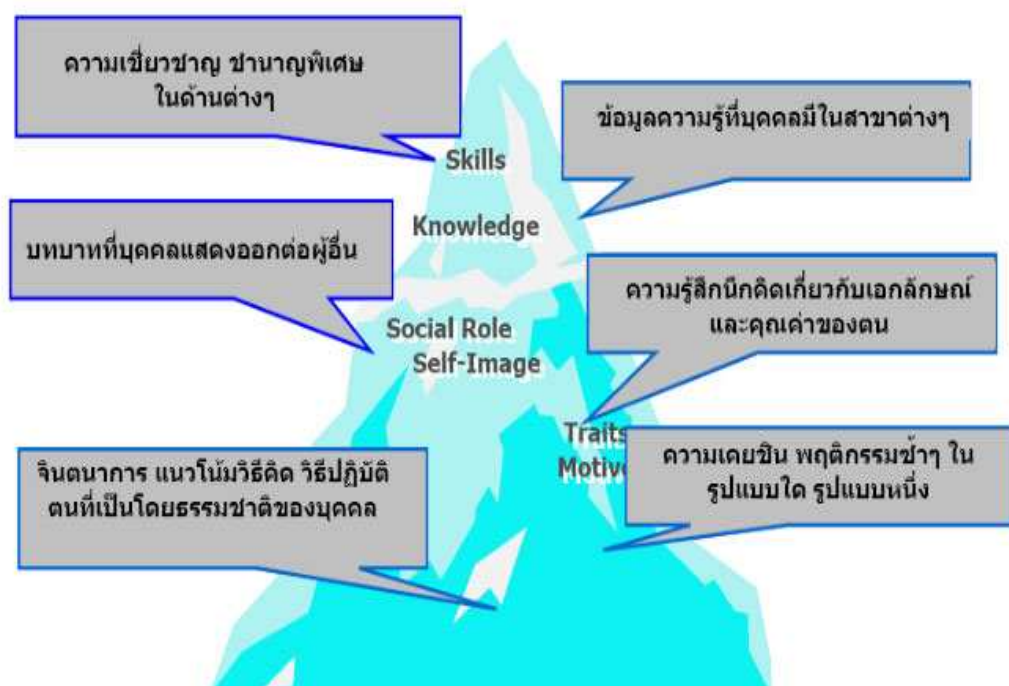
5. Happy brain คือ การรู้จักศึกษาหาความรู้และหมั่นศึกษาอย่างต่อเนื่อง โลกปัจจุบันเป็นโลกยุคแห่งโลกาภิวัตน์ เราจึงควรเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป พัฒนาตนเองตลอดเวลาให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีทัศนคติที่เกื้อหนุนต่อการเป็นคนที่มีคุณภาพ

วงจร 4Ds เป็นวงจรที่ช่วยให้เรานำประยุกต์ใช้ในพัฒนาตนเองได้ ดังนี้

- D1 : Discover จงค้นหาสิ่งดีๆ ที่เรามีอยู่ เพื่อให้เข้าใจว่าเราควรพัฒนาตนเองในจุดไหน และ ค้นหาสิ่งดีๆ ในตัวผู้อื่นเพื่อจะได้รู้ว่าเราควรเรียนรู้สิ่งใดจากเขา Human Iceberg Model เป็นโมเดลที่ใช้ในการมององค์ประกอบของตัวเราเองและของผู้อื่น ด้วยความเข้าใจ ไม่มองเฉพาะภายนอกเท่านั้น เนื่องจากคุณลักษณะของแต่ละบุคคลนั้นเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในน้ำ ดังภาพด้านล่าง

โดยแต่ละคนจะมีส่วนหนึ่งที่เป็นส่วนน้อยลอยอยู่ด้านบน ซึ่งสามารถสังเกตและวัดได้ง่าย ได้แก่ ความรู้ต่างๆ ที่ได้เรียนมา (Knowledge) และ ทักษะ (Skill) ได้แก่ ความเชี่ยวชาญ ความชำนาญพิเศษด้านต่างๆ

ในขณะที่มีอีกหลายส่วนที่อยู่ด้านล่าง จะเป็นส่วนที่มีปริมาณมากกว่า ไม่อาจสังเกตเห็นได้ชัดเจน วัดได้ยากกว่า และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมากกว่า ได้แก่ บทบาทที่แสดงออกต่อสังคม (Social Role) ภาพลักษณ์แห่งตน (Self Image) อุปนิสัย (Traits) และแรงผลักดันเบื้องต้น (Motives)



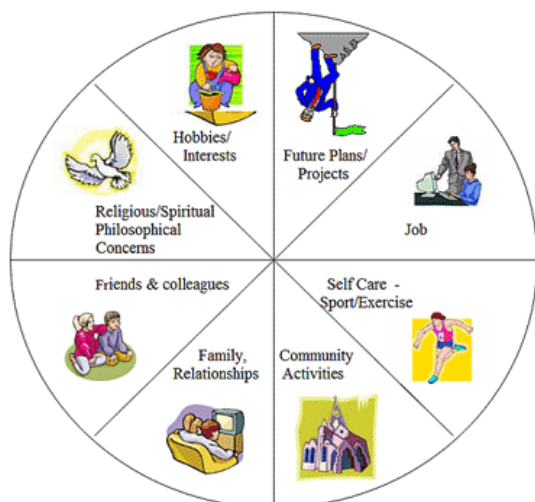
- D2 : Dream การมีความฝัน และมุ่งมั่นจะทำให้บรรลุความฝันนั้น
- D3 : Design ออกแบบสิ่งต่างๆ ว่าเราจะไปสู่สิ่งที่หวังได้อย่างไร
- D4 : Destiny เราต้องเรียนรู้จากสิ่งต่างๆ เพื่อกำหนดชะตาชีวิตของเราเอง

6. Happy soul คือ การมีศรัทธา มีศาสนา มีความเชื่อ มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งในทางพุทธศาสนา เน้นการเดินทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งประกอบด้วยมรรค 8 ดังนี้

- สัมมาทิฐิ เห็นชอบ
- สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
- สัมมาวาจา เจรจาชอบ
- สัมมากัมมันตะ ประกอบการงานชอบ
- สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพชอบ
- สัมมาวายามะ ประกอบความเพียรชอบ
- สัมมาสติ ระลึกรู้ได้
- สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นของจิต

7. Happy money คือ การรู้จักเก็บเงิน รู้จักใช้เงินไม่เป็นหนี้

8. Happy family มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง มีเวลาให้กันและกัน



สิ่งที่ไม่สามารถเรียกคืนมาได้

นอกจากหลักในการทำงานและการดำเนินชีวิตข้างต้นแล้ว ยังมีเคล็ดลับในการสร้าง Work-Life balance โดยการมีคติเตือนใจตนเสมอว่า ในโลกนี้มีสิ่งสำคัญ 4 ประการที่เราไม่สามารถกู้กลับคืนมาได้ คือ



- The stone, after shot เราไม่สามารถเอากลับคืนมาได้ ดังนั้น เราต้องคิดก่อนทำเสมอ จะได้ไม่ต้องมาเสียใจในการกระทำของตนภายหลัง

- The word, after pronounced ก่อนพูดนั้นเราจะเป็นนายของคำพูด แต่หลังจากพูดออกไปแล้วคำพูดจะเป็นนายของเรา ดังนั้น ก่อนจะพูดสิ่งใดจงคิดให้ดี

- The time, after gone เราไม่สามารถย้อนเวลาได้ หากปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เราจะไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้อีก

- The occasion, after lost จงรีบทำสิ่งดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต หากปล่อยให้เวลาผ่านไป โอกาสอาจไม่หวนมาหาเราอีกเลยก็เป็นได้