

ชีวิตมีค่า ควรบูรณาการ งาน กับ ชีวิต



เมื่อเดือน กรกฎาคมที่ผ่านมา (2557) หนังสือพิมพ์ไฟแนนเชียล ไทมส์ ได้ลงบทสัมภาษณ์ การ์โลส สลิม เฮลู (Carlos Slim Helú Aglamaz) เจ้าพ่อแห่งแวดวงสื่อสารโทรคมนาคม ชาวเม็กซิกัน วัย 74 ปี เจ้าของตำแหน่งบุคคลที่ร่ำรวยที่สุดในโลกในปัจจุบัน ออกมาเรียกร้องให้ทุกประเทศในโลก ควรกำหนดวันทำงานไว้เพียง 3 วันต่อสัปดาห์ โดยทำงานวันละ 11 ชั่วโมง เพื่อเปิดโอกาสให้กับตนเองได้พักผ่อนและมีเวลาให้กับกิจกรรมอื่นๆ ที่ตนสนใจ รวมถึงมีเวลาให้กับครอบครัวเพิ่มขึ้น

เขาคิดว่า แทนที่จะการปล่อยให้งานขโมยชีวิต หรือพรากทุกอย่างไปจากชีวิต การทำงานเพียง 3 วันและหยุดพักผ่อนอีก 4 วันต่อสัปดาห์ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นผลดีต่อสุขภาพและความคิดสร้างสรรค์ของเรามากกว่า เขาได้เริ่มนำวิธีการดังกล่าวเข้ามาใช้กับพนักงานของบริษัท และได้สังเกตเห็นผลกระทบท่ร้ายได้ของบริษัทแต่อย่างใด

ชีวิตมีค่า ควรบูรณาการ งาน กับ ชีวิต

คนทำงานส่วนใหญ่คงจะชอบและสนับสนุนแนวคิดนี้ เพราะไม่เพียงทำงานน้อยลง แต่ยังได้รายได้เท่าเดิม แถมมีเวลาทำสิ่งที่ตนเองชอบ หรือใช้เวลากับครอบครัวได้มากขึ้น

ตรงกันข้าม ผู้ประกอบการคงไม่ค่อยจะปลื้มนัก เพราะหากเวลาทำงานลดลง โอกาสในการสร้างผลผลิตจากงานย่อมลดลง และงานบางประเภทต้องการคนทำงานอย่างน้อยต้อง 5 วันต่อสัปดาห์ ยิ่งถ้าต้องจ่ายค่าจ้างเท่าเดิมในเวลาทำงานลดลง คงมีผู้ประกอบการน้อยรายที่เห็นด้วยกับแนวคิดนี้

แนวคิดการทำงานเพียง 3 วันต่อสัปดาห์ นับเป็นแนวคิดแปลกใหม่...แต่คำถามคือ

ชีวิตมีค่า ควรบูรณาการ งาน กับ ชีวิต

เขียนโดย ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

วันพฤหัสบดีที่ 17 ธันวาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 17 ธันวาคม 2015 เวลา 12:54 น.

วิธีนี้แก้ปัญหา ‘งานขโมยเวลาชีวิต’ ได้จริงหรือไม่? และ จำเป็นหรือไม่ที่ต้องใช้วิธีนี้?

ปัญหาที่ผ่านมาโดยตลอด คือ การที่เราแยกส่วนระหว่าง การทำงาน กับ การใช้ชีวิตส่วนตัว เรามักมองว่า งาน คือ งาน เราทำงานเพื่อแลกกับผลตอบแทน เพื่อให้ได้เงิน ได้สวัสดิการ นำมาเลี้ยงชีพ เลี้ยงครอบครัว และเวลาส่วนที่เหลือจากงาน คือ เวลาส่วนตัว หรือ เวลากับครอบครัว...ซึ่งเป็นเวลาที่เรารู้สึกมีความสุขมากกว่า

ในมุมมองของผม หากเราแยกส่วนระหว่าง งาน กับ ชีวิต ไม่ว่าเราจะทำงานกี่วันต่อสัปดาห์ เราก็จะไม่สามารถค้นพบความสุขของชีวิตที่แท้จริง!!

การทำงานเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์ทุกคน เมื่อเราเติบโตพ้นวัยเด็ก เราจะเข้าสู่ “วัยทำงาน” ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เราต้องอยู่ยาวนานที่สุด อาจจะมากกว่าครึ่งชีวิตในการทำงาน ถ้าเราทำงานเพื่อเงิน โดยที่เราไม่เห็นคุณค่า ไม่ได้ชอบงานที่ทำอยู่เลย เราย่อมไม่มีความสุขในการทำงาน และถ้าเราไม่สามารถจัดสรรเวลา สร้างสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวได้อย่างกลมกลืน อย่างมีประสิทธิภาพ แม้มีเวลามากก็อาจไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวได้

ไม่ว่าเราทำงานกี่วันต่อสัปดาห์ หากเรามีทัศนคติเกี่ยวกับงานอย่างถูกต้อง เราจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้องให้ลดเวลาทำงานลง

เริ่มจาก เลือกงานที่

‘งาน’ อย่าเลือกงานที่ ‘เงิน’

ศ.คาร์ล พิลเลอร์เมอร์ (Karl Pillemer) แห่งมหาวิทยาลัยคอร์เนล ได้เขียนหนังสือ “บทเรียนชีวิต 30 เรื่อง” (30 Lessons for Living)

จากการสัมภาษณ์ชาวอเมริกันที่อายุเกิน 70 ปีขึ้นไป มากกว่า 1,200 คน ด้วยคำถามที่ว่า

“จากประสบการณ์ชั่วชีวิตของคุณ อะไรคือบทเรียนสำคัญที่สุดที่อยากจะฝากไว้ให้ลูกหลาน”

บทเรียนประการแรกที่บรรดาผู้สูงอายุเห็นว่าสำคัญที่สุด คือ

“ให้เลือกอาชีพโดยดูจากความต้องการภายใน มากกว่าผลตอบแทนด้านการเงิน”

พวกเขากล่าวว่า ความผิดพลาดสำคัญในการเลือกอาชีพของเขา คือ การเลือกอาชีพ โดยดูจากผลตอบแทนมากกว่าสิ่งที่ชอบและคุณค่าที่ให้ต่ออาชีพ

เราจึงไม่ควรเลือกงานที่ “เงิน” หรือปัจจัยภายนอกอื่น ๆ แต่ควรเลือกงานที่คุณค่า และ สะท้อนตัวตนของเรา ทั้งการได้แสดงออกซึ่งศักยภาพ ความรู้ความสามารถ งานที่มีคุณค่าที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคมส่วนรวม เป็นงานที่ต้งาม เพื่อให้เกิดความรู้สึภาคภูมิใจ และสมศักดิ์ศรีของชีวิตที่ได้เกิดมาเพื่อทำงานนั้น

บูรณาการ งาน กับ ชีวิต

ในหนังสือ ข้อคิดเพื่อการทำงาน ผมได้นิยามการทำงานของผมไว้ว่า

“การทำงาน คือ การบูรณาการ ระหว่าง สิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราพูด และสิ่งที่เราทำ ทั้งสี่สิ่งนี้ต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน จึงสัมฤทธิ์ผลความสำเร็จที่ได้ใช้ศักยภาพสูงสุดที่มีอยู่ในชีวิตออกมา”

ผมเป็นคนที่เอาชีวิตไว้ตรงกลาง แล้วเอางานมาล้อมชีวิต โดยเลือกงานที่ “คุณค่า” ในเนื้อแท้ของงาน เป็นงานที่มีประโยชน์และเห็นคุณค่าที่จะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม จึงทำให้ผมทำงานอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง ไม่เคยเห็นงานเป็นส่วนเกินของชีวิต

ในขณะเดียวกัน ผมก็เห็นคุณค่าของการใช้เวลากับครอบครัว การใช้เวลาเพื่อการพักผ่อน จึงทำไปด้วยพร้อม ๆ กันไม่เคยคิดแยกส่วนชีวิตงานกับชีวิตส่วนตัว แต่บูรณาการเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ไปด้วยกันอย่างกลมกลืน สำหรับผมวันหยุดก็คือวันทำงาน วันที่ใช้เวลากับครอบครัวก็คือวันทำงาน เพราะเมื่อผมมีความสุขกับการทำงาน และเห็นคุณค่าในงานที่ทำ จึงเต็มใจที่จะทำงานในทุกที่ ทุกเวลา

ชีวิตมีค่า อย่าให้งานขโมยชีวิต แต่ควรให้งานบูรณาการเข้ากับชีวิตจะดีกว่า...

เราควรลดเวลาทำงานให้เหลือ 3 วันต่อสัปดาห์หรือไม่?

จึงเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ หากเราเรียนรู้ที่จะบูรณาการงานกับชีวิตได้อย่างลงตัว เราย่อมใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าและมีความสุข ไม่ว่าวันหยุดหรือวันทำงาน..

ชีวิตมีค่า ควรบูรณาการ งาน กับ ชีวิต

เขียนโดย ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

วันพฤหัสบดีที่ 17 ธันวาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 17 ธันวาคม 2015 เวลา 12:54 น.

งานวันนี้ ปีที่ 16 ฉบับที่ 700 วันที่ 19-26 สิงหาคม 2557 ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ นักวิชาการอาวุโส มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประธานสถาบันอนาคตศึกษาเพื่อการพัฒนา (IFD)

kriengsak@kriengsak.com,

<http://www.kriengsak.com>

Section:

[ข้อเสนออย่างสร้างสรรค์](#)