

20 เคล็ดลับกับการสร้างสมดุลให้ชีวิตและการทำงาน

จัดทำโดย.....

นางสาวฐิติวรรณ ศรีสุวรรณ นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
นางสาวสุดา ตั้งกานนท์ นักทรัพยากรบุคคล
นางสาวสุพรรณิ กล่อมจิตร พนักงานธุรการ
งานบริหารบุคคล กลุ่มอำนวยการ

การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงานนั้นไม่เพียงแค่มียุทธศาสตร์ต่อองค์กรเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อบุคลากรเองด้วย ทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งเมื่อบุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ย่อมส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพได้มากขึ้นเช่นกัน และผลดีก็จะเกิดขึ้นกับองค์กรในที่สุด เราลองมาดูเคล็ดลับในการสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงานทั้งในมุมมองของบุคลากร และมุมมองขององค์กร ที่จะร่วมสร้างแนวคิด Work Life Balance ที่ดีให้เกิดขึ้นกับองค์กรได้อย่างไร



เคล็ดลับสำหรับบุคลากร

- **1.แบ่งเวลางานกับเวลาพักผ่อนให้เป็น :** การแบ่งเวลาให้เป็นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตเลยก็ว่าได้ เราควรรู้จักแบ่งเวลาการทำงานกับการพักผ่อนและผ่อนคลายให้เหมาะสมอย่าโหมทำงานหนักมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น การรู้จักแบ่งเวลาให้เป็นยังเป็นการฝึกวินัยในตนเองอีกด้วย การทำงานอย่างมีระบบระเบียบอาจมีประสิทธิภาพกว่าทำงานหนักแต่ไม่มีระเบียบวินัย ถ้าหากรู้จักแบ่งเวลาแล้วก็จะทำให้ชีวิตสมดุลมากขึ้นได้
- **2.พักเบรกระหว่างทำงาน :** การหมั่นหาเวลาพักเบรกระหว่างทำงานบ้างก็ถือว่าเป็นการช่วยเพิ่มความสมดุลในการทำงานกับการพักผ่อนได้ดีอีกวิธีหนึ่ง เพราะการนั่งแช่อยู่กับงานเป็นเวลานานๆ ไม่ไปไหนเลยนั้นจะทำให้สุขภาพร่างกายแย่ได้ เมื่อเจ็บบ่อยชีวิตก็ไร้ความสุข การหมั่นพักเบรกใช้เวลาสักครู่ ไปเข้าห้องน้ำ ไปดื่มน้ำ ไปเดินเล่น ไปนั่งพักผ่อนชั่วคราว อาจทำชั่วโมงละครั้ง ครั้งละ 5 นาที ถึงแม้จะเป็นเวลาเพียงน้อยนิด แต่ก็ช่วยลดความตึงเครียดในการทำงาน หรือเปลี่ยนอิริยาบถได้บ้าง เพื่อให้ร่างกายได้ขยับ สายตาได้พัก ทำให้สุขภาพไม่แย่ลง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
- **3.พยายามไม่เอางานกลับมาทำที่บ้าน :** หากไม่จำเป็นไม่ควรเอางานติดไม้ติดมือกลับไปทำที่บ้านด้วย นอกจากจะไม่ได้พักผ่อนแล้ว ยังสร้างวินัยไม่ดีให้กับชีวิต และสร้างระบบการทำงานที่ไม่ดีให้กับองค์กรในระยะยาวด้วย ช่วงเวลาที่เราควรพักผ่อนก็ควรได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ควรมีเวลาคลายเครียดจากงาน และไม่เสียดางานจนเกินพอดี นั่นเป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนองค์กรอย่างไม่รู้ตัว
- **4.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ :** ร่างกายเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ หากร่างกายแย่ก็เหมือนเครื่องจักรที่พัง ทำงานไม่ได้ การหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ทำให้เราใช้เวลาไปทำสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์ นอกเหนือจากการทำงาน

- **5.ออกไปท่องเที่ยว :** การหาเวลาไปเที่ยวทั้งในเมืองที่เราอาศัยอยู่ ในประเทศของเรา การเที่ยวต่างประเทศ หรือแม้แต่การหาร้านกาแฟดีๆ สักร้านนั่งพักผ่อน อ่านหนังสือ ก็ถือเป็น การพักผ่อนหย่อนใจที่ดี การไปเที่ยวจะทำให้เราได้เปิดประสบการณ์ใหม่ หลุดจากโลกเดิมๆ ที่เราคุ่นเคย ให้ชีวิตได้ทำอะไรใหม่ๆ บ้าง ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ มากจนเกินไป แลเมการไปเที่ยวยังช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจได้ดีมากด้วย ช่วยสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้กับชีวิต ที่มีผลต่อการสร้างพลังในการทำงานเช่นกัน
-
- **6.พบปะเพื่อผู้-สร้างกิจกรรมกับครอบครัว :** มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ชอบพบปะ แลกเปลี่ยน พูดคุย พยายามหาเวลาไปพบปะเพื่อนฝูง ตลอดจนสร้างกิจกรรมให้ครอบครัวเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นั้นส่งผลให้สุขภาพจิตของเราดีขึ้นได้ด้วยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เราได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่หมกมุ่นอยู่แต่กิจกรรมเดิมๆ หรือจมอยู่กับแต่งงานจนเกินไป
-
- **7.หมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ :** การตรวจสุขภาพเป็นประจำนั้นเป็นการเช็คความสมบูรณ์ของร่างกายให้พร้อมอยู่เสมอ เพื่อที่จะป้องกันหรือรักษาโรค รวมถึงดูแลความเจ็บป่วยได้ทัน ซึ่งจะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ใช้ชีวิตได้ยาวนานยิ่งขึ้น และมีสุขภาพที่ดี พร้อมในการทำงาน และใช้ชีวิต
-
- **8.หางานอดิเรกทำ :** การหางานอดิเรกทำเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตได้ดีทีเดียว สำหรับคนที่อยู่เฉยไม่เป็น การหาอะไรที่มีความสุข ชอบทำ อะไรที่ทำแล้วไม่ต้องเครียด หรือทำแล้วผ่อนคลาย ก็จะทำให้เราได้พักผ่อนจิตใจได้เช่นกัน เสริมสร้างความสนุก เบิกบานจิตใจ ทำให้เราฟื้นฟูจากความเครียดได้ดีเยี่ยม หรืองานอดิเรกบางงานอาจฝึกสมาธิเราไปในตัวได้ด้วย เป็นผลช่วยสร้างสมาธิในการทำงานได้ดีเช่นกัน
-
- **9.พักผ่อนให้เป็นและเพียงพอ :** ตามหลักธรรมชาติแล้วมนุษย์ควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ การพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก มนุษย์ได้ชาร์จพลังตนเองเพื่อกำลังวังชากลับมาทำงานหรือทำกิจกรรมอื่นๆ อีกครั้ง หากร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพแย่ การทำงานก็ไม่มีประสิทธิภาพ ตามหลักการแล้วนั้นมนุษย์ควรนอนให้ได้ไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง แต่หากจะพักผ่อนให้มีประสิทธิภาพนั้นก็ต้องรู้ช่วยเวลาที่ดีในการพักผ่อนด้วย ทางกรมแพทย์มีการแนะนำว่าเราควรนอนตอน 4 ทุ่ม ไม่ควรเกิน 5 ทุ่ม เพื่อเตรียมตัวสู่ช่วงเวลาหลับลึก ซึ่งจะอยู่ที่เวลาประมาณเที่ยงคืนถึงราวๆ ตี 1 ครึ่ง ซึ่งช่วงนี้จะเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนมากที่สุด และสามารถหลั่งสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้มากมาย หากหลับไม่ลึกเราก็จะเกิดการเพื่อยสะสม ร่างกายเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ สุขภาพแย่ลงในระยะยาว สมดุล

ชีวิตก็จะไม่ดี ดังนั้นควรพักผ่อนให้เป็นด้วย มากกว่าการพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งจะทำให้ดีต่อสุขภาพได้ในที่สุด

-
- **10.ศึกษารรรมะ ปฏิบัติธรรม ผีกสมาธิ :** การศึกษารรรมะจะช่วยให้เราเข้าใจชีวิต มีเมตตา ลดการทำบาป ลดความเครียด ทำให้การดำเนินชีวิตปกติสุข ชีวิตการทำงานดีขึ้น หรือบางทีก็อาจหาเวลาไปปฏิบัติธรรม ผีกสมาธิ ให้เหมาะกับความชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามีสติในการทำงานตลอดจนดำรงชีวิต ใจเย็น ค่อยคิด ค่อยทำ มีสมาธิในการทำงาน มีสติสัมปชัญญะในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ อย่างรอบคอบ ลดความเครียดลงได้อย่างดี ซึ่งความเครียดเป็นบ่อเกิดของสุขภาพกายสุขภาพใจที่ย่ำแย่ได้

เคล็ดลับสำหรับองค์กร

-
- **1.ยืดหยุ่นเวลาเข้า-ออกงาน :** การเข้าออกงานที่เป็นเวลานั้นบางครั้งก็สร้างความเดือดร้อนให้กับบางคนได้ หรือเป็นปัญหาต่อการบริหารเวลาชีวิต เพราะแต่ละคนก็ต่างมีเหตุผลชีวิตที่แตกต่างกัน หลายออฟฟิศแก้ปัญหานี้ด้วยการยืดหยุ่นเวลาเข้า-ออกงานให้กับพนักงาน โดยให้เลือกช่วงเวลาเข้าออกที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อให้การบริหารเวลาของแต่ละคนมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยที่ทุกคนมีชั่วโมงการทำงานที่ครบถ้วนตามเวลาที่บริษัทกำหนด หรือบางบริษัทยุคใหม่ก็ไม่เคร่งเรื่องเวลาเข้าออก หรือไม่ยึดติดกับเวลาทำงาน ขอแค่ให้สามารถทำงานให้เสร็จได้ทันเวลา ได้ผลงานที่ดี เท่านั้นพอ ให้พนักงานบริหารเวลาของตนเองให้มีประสิทธิภาพ เรื่องเหล่านี้ก็สามารถช่วยสร้างความสมดุลให้กับชีวิตและการทำงานได้ดีเช่นกัน
-
- **2.Work from Home / Remote Working :** กลยุทธ์ที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในยุคนี้ก็คือการให้อิสระเรื่องเวลากับพนักงาน ให้พนักงานบริหารตนเอง แต่ต้องทำงานให้สำเร็จลุล่วงให้ได้ สามารถทำงานที่บ้านหรือที่ไหนก็ได้ ขอแค่ให้งานเสร็จทันเวลา และมีประสิทธิภาพ หรือบางองค์กรก็นำกลยุทธ์นี้มาผสมผสานกับการทำงานแบบปกติ (Routine Working) อย่างเช่น ให้โควต้า Work from Home ทำงานจากบ้านหรือที่ไหนก็ได้ 1 วัน / สัปดาห์ หรือไม่ก็สามารถทำงานที่ไหนก็ได้ แต่ต้องเข้าออฟฟิศอย่างน้อย อาทิตย์ละ 1-2 วัน เป็นต้น

- **3.จัดเวลาออกกำลังกายให้เป็นสวัสดิการพนักงาน :** หนึ่งในจัดการขององค์กรที่ช่วยเรื่อง Work Life Balance ได้ดีก็คือการจัดสวัสดิการด้านการออกกำลังกายให้กับพนักงานในบริษัท อาจจัดคอร์สออกกำลังกายให้พนักงานสามารถมาเข้าร่วมได้ หรือจัดพื้นที่ตลอดจนเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกายให้พนักงานได้ผ่อนคลายอย่างอิสระ
-
- **4.มีโซนพักผ่อนหย่อนใจ :** องค์กรอาจจะจัดโซนสันทนาการหรือโซนพักผ่อนหย่อนใจเพื่อเป็นอีกหนึ่งสวัสดิการให้พนักงานได้พักผ่อนระหว่างวัน อาจจะเป็นสวนเล็กๆ หรือไม่ก็ห้องนั่งเล่น ห้องดูหนัง ห้องเล่นเกม หรือบางองค์กรก็เตรียมห้องนอนให้พนักงานได้เอนกายเลยก็มีเช่นกัน เพื่อช่วยให้คลายเครียดจากการทำงานได้
-
- **5.ประชุมนอกสถานที่ :** การไม่อยู่กับอะไรเดิมๆ ทำให้พนักงานได้ขยับบ้าง อาจกระตุ้นความกระปรี้กระเปร่าได้ดี องค์กรอาจส่งเสริมการประชุมนอกสถานที่บ้าง อย่างการประชุมในร้านกาแฟ (ที่กำลังเป็นเทรนด์นิยม) หรือการประชุมตาม Co-Working Space ที่สามารถเช่าห้องประชุมได้ เป็นต้น การเปลี่ยนบรรยากาศและสถานที่จะทำให้พนักงานไม่เบื่อ มีความกระปรี้กระเปร่า ได้ขยับปรับเปลี่ยน ได้เบรคจากสภาพแวดล้อมการทำงานเดิมๆ สิ่งเหล่านี้ก็ช่วยสร้างให้การทำงานกับการใช้ชีวิตผสมกลมกลืนกันได้อย่างลงตัว
-
- **6.Outing ประจำปี :** การจัดทริปท่องเที่ยวประจำปีขององค์กรก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้าง Work Life Balance ให้กับองค์กรได้ดีเช่นกัน โดยองค์กรเป็นตัวหลักในการจัดการพักผ่อนนี้ให้เลย เพื่อให้ทุกคนได้ผ่อนคลายกับความเครียดในการทำงานมาตลอดทั้งปี และได้ฟื้นฟูชีวิตไปในตัวด้วย พร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์ในองค์กรได้อย่างดีเยี่ยม และส่งเสริมให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
-
- **7.บริการจิตแพทย์ :** ทุกวันนี้ปัญหาความเครียดยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งความเครียดในการทำงาน ตลอดจนความเครียดเรื่องส่วนตัว ครอบครัว การดำเนินชีวิต ความเครียดนี้ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ รวมถึงโรคซึมเศร้าที่กำลังเป็นโรคทางกายและจิตที่คนวัยทำงานเป็นกันมากขึ้นทุกวัน ในกรณีนี้ องค์กรสามารถช่วยแบ่งเบา ลดอัตราความเครียด ตลอดจนช่วยเหลือให้สุขภาพจิตของพนักงานดีขึ้นได้ด้วยการจัดบริการจิตแพทย์ปรึกษาปัญหาชีวิตตลอดจนปัญหาต่างๆ ได้ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมสำหรับองค์กรในเมืองใหญ่ เมืองที่เต็มไปด้วยความเครียดและความกดดันในการใช้ชีวิตและทำงาน ซึ่งเรื่องนี้ช่วยเหลือพนักงานให้มี Work Life Balance ได้ดีด้วยเช่นกัน

- **8.บริการให้คำปรึกษาทางการเงิน :** องค์กรอย่ามองว่าเรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับเรื่องการสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงาน นี่คือปัญหาอันดับต้นๆ ของพนักงานเลยก็ว่าได้ และสร้างความเครียดให้กับคนยุคปัจจุบันได้มากที่สุดเรื่องหนึ่ง องค์กรที่ใส่ใจรอบด้านจะจัดบริการให้คำปรึกษาด้านการเงินให้กับพนักงาน ตั้งแต่ช่วยในเรื่องการวางแผนการเงินที่ดี ไปจนถึงช่วยหาแหล่งเงินกู้สำรอง เงินกู้ฉุกเฉินไว้ช่วยในยามจำเป็น ตลอดจนปรึกษาปัญหาการเงินต่างๆ เพื่อให้ผ่อนคลายความเครียด และดำเนินชีวิตได้อย่างไม่กังวล ไม่ทุกข์ ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพขึ้นได้
- **9.กำหนดนโยบายองค์กรในเรื่อง Work Life Balance :** คนส่วนใหญ่มักไม่มีวินัยในการบริหารการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวถ้าไม่ถูกบังคับ หรือไม่กล้าและเกรงใจหัวหน้างานตลอดจนผู้บริหารเพราะกลัวถูกมองว่าไม่ขยัน ทำงานไม่เต็มที่ ทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำงานไม่ทุ่มเทให้กับองค์กร องค์กรที่มองการไกลอาจกำหนดเรื่องนี้ขึ้นมาเป็นนโยบายของบริษัทเลย เพื่อให้พนักงานได้ปฏิบัติร่วมกัน และทำอย่างไม่มีรู้สึกผิด
- **10.ตัดแอร์ ปิดระบบไฟหลังเวลาเลิกงาน :** หลายองค์กรเริ่มใช้วิธีนี้มาปฏิบัติอย่างเป็นกิจลักษณะ หรือแม้แต่อาคารสำนักงานใหญ่ๆ ก็เริ่มนำวิธีนี้มาใช้เพื่อร่วมกับประหยัดพลังงานไปพร้อมกันด้วย โดยเมื่อถึงเวลาเลิกงานหรือหลังจากเวลาที่กำหนด (เวลาที่นิยมคือ 18.00-19.00 น.) ออฟฟิศ/อาคารสำนักงาน จะตัดแอร์ เพื่อให้พนักงานไม่นั่งแช่ทำงานต่อ และกลับไ้ไวที่สุด ประหยัดพลังงาน ประหยัดงบประมาณในส่วนนี้ได้ด้วย เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดีและนิยมมากขึ้นทีเดียว

