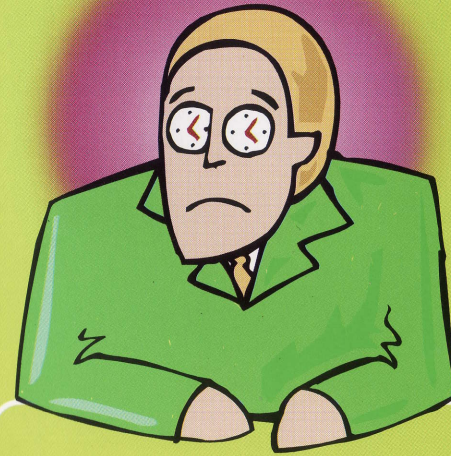




ชีวิตการทำงานของมนุษย์งานทุกคน อาจต้องหันมาใส่ใจในการสร้างความสมดุลในด้านต่างๆ ของชีวิตเริ่มจากความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง การดูแลครอบครัว ร่างกายและจิตใจ ถ้าเราให้ความสำคัญกับเรื่องงานมากกว่าเรื่องอื่นๆ แล้ว ความสำเร็จจากการทำงานของเราคงเป็นเพียงความสำเร็จที่ไม่สมบูรณ์พร้อม

ปกติคนเรามักหันมาสนใจบทบาทงานสิ่งต่างๆ ต่อเมื่อมีปัญหากระทบกับตัวเอง บางคนทำงาน จนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพของตน ไม่มีเวลาให้ครอบครัว จนวันหนึ่งตนเองหรือคนในครอบครัวเจ็บป่วยขึ้นมา ถึงได้หันมาใส่ใจ ทั้งที่ก่อนหน้านี้เคยบอกว่า ไม่มีเวลา ถ้าเราต้องการบริหารชีวิตโดยเฉพาะชีวิตการทำงาน ให้เป็นไปอย่างราบรื่นและไปถึงจุดหมายที่วางไว้ เราต้องจัดลำดับความสำคัญครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การงาน การเงิน ความก้าวหน้าในอาชีพ ความสุขในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง ความอบอุ่นในครอบครัว สุขภาพกาย และสุขภาพจิต

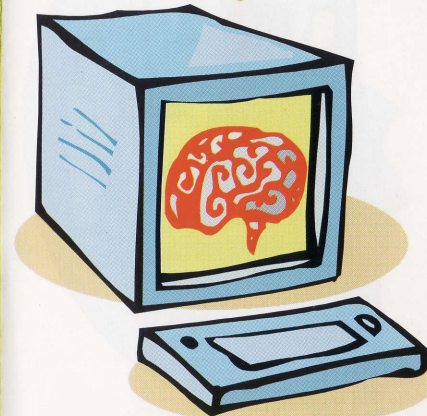


ความสำคัญในการบริหารชีวิตให้ก้าวหน้าไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จของการทำงานเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงการจัดการรักษาความเหมาะสมในด้านต่างๆ ของชีวิตเรา ให้ดำเนินไปพร้อมกันอย่างสมดุล ดังนั้น เราสามารถสร้างความสุขด้วยการเลือกวางการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เช่นเดียวกับการดูแลตัวเอง และครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง ตลอดจนการมองเห็นคุณค่าของงานและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานเป็นการเรียนรู้และพัฒนาตน สร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณประโยชน์แก่ตนเองและสังคม ช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดความสัมพันธ์อันมีค่าในการอยู่ร่วมกัน

โครงการ “หยิบเพื่อรู้
อ่านดู (DO) เพื่อพัฒนา”

Work-Life Balance

สมดุลชีวิต กับการทำงาน



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้
สถาบันพัฒนาข้าราชการราชทัณฑ์
โทร. 0 2967 2222 ต่อ 167-8

0 2526 9014

EK-04-00064

“เงาฯ” ปีที่เรื่องใกล้ตัว และการทำงานส่วนใหญ่มักใช้เวลา
 ตลอดวันหมดไปกับการทำงานเกือบทั้งหมด ที่สำคัญ “เงาฯ” มีภรรยา
 พร้อมกับความสุข ความทุกข์ และความคาดหวังถึงการประสบความสำเร็จ
 ซึ่งผลที่สุดแล้วย่อมขึ้นอยู่กับว่าตัวเราเองเลือกจะปฏิบัติต่องานอย่างไร
 และเราต้องใช้เวลาหาหะเพียงใด ชีวิตถึงจะก้าวไปสู่ความสำเร็จ
 ตามมุ่งจุดหมายที่วางไว้



“ความสำเร็จ” ของแต่ละคนอาจ
 แตกต่างกันไปตามความคาดหวังและ
 เป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งจะว่าไป ความสำเร็จ
 จากการทำงานที่ตั้งไว้ ถือเป็นสิ่งที่เรา
 ไม่สามารถวัดเป็นหน่วยที่ชัดเจนได้ เราจึง
 ไม่สามารถทราบได้เลยว่า ความสำเร็จที่เรา
 คาดหวังไว้นั้น มีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวหน้า
 ไปมากน้อยเพียงใด? ดังนั้น เราจะทราบได้
 อย่างไรว่าชีวิตเราก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จ
 แล้วหรือไม่?

บางคนอาจโต้แย้งว่า เราอาจวัด
 ความสำเร็จของการทำงานจากเงินเดือน
 ที่ได้รับ เพราะเห็นผลได้ชัดเจน มีหน่วยวัด
 จับต้องได้ หากเงินเดือนมีการปรับเปลี่ยน
 ทุกปีตามที่คาดหวังไว้ ก็ถือว่าการทำงานนั้น
 ประสบผลสำเร็จ แต่หากเราถอยออกมามอง
 ในหลายแง่มุมแล้ว ลองตอบคำถาม
 อีกหลายข้อในเรื่องเดียวกันนี้ได้หรือไม่ว่า
 เงินเดือนที่ ขึ้นมาจนพอออกพอใจนั้น
 เพียงพอกับค่าดูแลรักษาสุขภาพที่เสื่อมถอย
 ลง เนื่องมาจากการทำงานหนักได้หรือไม่
 คู้มค่าเพียงพอ ต่อความเห็นห่างจากครอบครัว
 ได้หรือไม่หรือแม้แต่คู้มค่า เพียงพอที่จะ
 แลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ของเพื่อนฝูงที่
 ห่างหายไปหรือไม่

