

## สมดุลงาน สมดุลชีวิต

กุลฉัตร ฉัตรกุล ณ อยุรยา ([kulachatakul@gmail.com](mailto:kulachatakul@gmail.com))

Chief Marketing Officer บริษัท มาร์เก็ตติ้งได้อีกไซด์ จำกัด

คนเราบางครั้งทุ่มเทชีวิตทั้งหมดไปกับหน้าที่การงานและความสำเร็จ สิ่งที่ได้มาคือชื่อเสียง ลาภ ยศ เงินทอง บางคนมุ่งมั่นในการแสวงหาเงินทองเพื่อนำไปใช้ในบั้นปลายของชีวิตแล้วไม่ล้มเจ็บป่วยก็ดีไป แต่บางคนมุ่งมั่น ลาภ ยศ เงินทองเพื่อนำไปใช้ในห้องไอศยุ้นั้นเพื่ออะไร ทำไมชีวิตจึงต้องลำบากมาเพื่อแลกกับสิ่งเหล่านี้ด้วย Crisis Watch ใครอยากจะเตือนสติคนที่ทำงานหามรุ่งหามค่ำพักผ่อนไม่เพียงพอเพียงพอเพื่อหาแต่เงินที่ท่านอาจจะไม่ได้ใช้มันในยามแก่เฒ่า

มีบุคคล 3 คน ระดับโลกที่เป็นตัวอย่างของความมูมานะ บุกบั้นพยายามอย่างแรงกล้าเพื่อความสำเร็จของตนเองอย่างขาดสมดุล ไม่ปรารถนาให้ใครเอาเยี่ยงอย่าง เพราะเส้นชัยที่คาดหวังไว้ไม่มีใครเป็นผู้กำหนด สุดท้ายความตายเท่านั้นที่กำหนดชะตาของชีวิตได้อย่างชัดเจน คนแรกเป็นศิลปินผู้โด่งดังระดับโลกเขย่าบัลลังก์ให้เวทีโลกสะเทือนในวันที่เขาจากไป เขาเป็นเจ้าของท่าเต้นบรลโลโลก "Moon Walk" และเสียงร้องอันทรงอิทธิพลที่หาเงินบริจาคให้กับเด็กยากไร้ในแอฟริกา "We Are the World" ในโลกนี้อีก 100 ปีก็จะหาบุคคลแบบนั้นที่ทำได้ยากยิ่ง "Michel Jackson" กับการทำงานที่บากบั้นจนเงินทองมีล้นเหลือมืออิทธิพลสูงมากกว่าประธานาธิบดีเสียอีก ออกทัวร์คอนเสิร์ตจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เขาต้องเสพยาเกินขนาด เสียชีวิตด้วยวัยเพียง 51 ปีในช่วงคอนเสิร์ตสุดท้ายของชีวิต บุคคลที่ 2 เป็นผู้หญิงที่น่าจะมีชีวิตที่น่าอิจฉาที่สุดในโลกด้วยน้ำเสียงอันทรงพลังของเธอและซ้ำยังเป็นแรงบันดาลใจให้นักร้องรุ่นใหม่เอาอย่าง "Whitney Houston" จากโลกนี้ไปด้วยวัย 48 ปี จากการที่เธออบบอช้ำจากใช้ยาเกินขนาดเพียงเพื่อหวังจะกลับยืนอยู่บนคอนเสิร์ตที่แฟน ๆ ตั้งความหวังไว้ เธอจากไปด้วยการจมน้ำในอพาร์ทเมนต์จากการใช้ยาเกินขนาด นับเป็นการสูญเสียของวงการเพลงอันยิ่งใหญ่ ผู้คนได้แต่อาลัยอาวรณ์เพราะสูญเสียศิลปินระดับโลกไป

สองคนแล้วที่เป็นศิลปินอันยิ่งใหญ่ที่ล่วงแล้วลาโลกไปเพราะการทำงานโดยไม่หยุดหย่อนแล้วหันมาพึ่งพายาที่เกินตนเองจะรับไหว บุคคลที่สามจะเป็นใครไปเสียไม่ได้เพราะเขามีคุณูปการต่อชาวโลกเป็นอย่างยิ่ง ในการสร้างสรรค์สิ่งพลิกโลกทั้งใบ เรียกว่ายอลโลกไว้บนฝ่ามือ "Steve Jobs" CEO บริษัท แอปเปิล ผู้ผลิต i-Mac , i-Phone , i-Pod และ i-Pad ตลอดชีวิตการทำงาน Jobs ทุ่มเททั้งกายและใจ ตราคร่ำทำงานเพียงเพื่อความสำเร็จ ไม่ได้กิน ไม่ได้นอน ไม่ได้ถ่าย นั่นคงเป็นเหตุผลที่ทำให้เขาเป็นมะเร็งตับอ่อนและเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว Jobs มีอิทธิพลต่อโลกและมวลมนุษยชาติเป็นอย่างยิ่ง เพราะเขาทำให้ผู้คนได้ใช้ชีวิตสุขสบายขึ้นในขณะที่ต้องแลกมาด้วยชีวิตอันแสนสั้นของเขา

"คนสำราญ งานสำเร็จ" หรือ "งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์" คือนิยามที่ท่าน ว. วชิรเมธี ได้กล่าวไว้ เพื่อให้ชีวิตมีสมดุลควรปรับเปลี่ยนการทำงานของท่านเสียใหม่ต้องเดินทางสายกลาง กระจายการทำงานออกไป ไม่กระจุกงานไว้กับตนเองแต่เพียงผู้เดียว ต้องไว้ใจผู้อื่นบ้าง หากเราทำงานโดยปราศจากแบ่งงานและมอบหมายงาน (Job Assignment) ชีวิตของเราจะมีแต่ความทุกข์แบกโลกไว้ทั้งใบ ไม้ไว้ใจใครเลย หน้าซ้ำยังเอาความทุกข์ปะปนมาชนกับคนที่บ้านโดยไม่รู้ตัว ชีวิตหากเป็นเช่นนี้จะปราศจากความสมดุล ไม่เดินทางสายกลาง คุณภาพชีวิตทำงานโหยหาแต่ความสำเร็จ ที่ได้มาเพราะความเครียดและการต่อสู้ แต่เบื้องหลังของมันช่างหดหู่และเบียดเบียนคนในครอบครัว

จากนี้ต่อไปควรจัดสมดุลทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นสมดุลงาน สมดุลครอบครัว สมดุลกาย สมดุลใจ ควรให้มีวันที่มีวันหยุดจริงๆของชีวิตสักหนึ่งวันโดยไม่ต้องทำอะไรเลยในวันนี้ให้เป็นวันที่เราปลดปล่อยจากหน้าที่การงาน ปลดปล่อยตนเองจากเทคโนโลยี ปลดปล่อยตนเองจากหัวโขนต่างๆ ที่ใส่มาตลอดสัปดาห์ กลับมาใช้ชีวิตแบบมนุษย์จริงๆอีกสักครั้ง เสมือนกับว่าเป็นวันที่ชาร์ตแบตเตอรี่ให้ร่างกายและหัวใจ ที่สำคัญคือให้ออกาสกับชีวิตและครอบครัว แล้วท่านจะได้รับความสมดุลในชีวิตที่มีความสุขพร้อมที่จะกลับไปใช้ชีวิตในที่ทำงานอย่างสบายใจเห็นใครต่อใครก็เป็นมิตรมีแต่ความรื่นรมย์ มองการทำงานอย่างเต็มที่และสุขสดใสตลอดสัปดาห์

\*\*\*\*\*