



www.srichaiwatt.com

# โลกสองใบ ในชีวิตประจำวัน

**การ**จัดการโลกสองใบในชีวิตประจำวันให้มีความสุขทั้งเรื่องงาน และเรื่องส่วนตัวเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเมื่อคุณจัดการชีวิตของคุณอาจเปลี่ยน แต่หากคุณจัดการโลกสองใบนี้ได้ดี ชีวิตคุณก็จะพบแต่ความสุข

หากมองเข้าไปให้ลึกถึงความคิดในสมองของคนเราในแต่ละวัน มันอาจจะดูเหมือนมีดวงไฟหลายๆ ดวง ที่ส่องแสงวิบวับสลับกันไปมาตลอดวัน คิดโน่นคิดนี่มากมายเต็มไปหมด และไม่ว่าคุณจะมีบุคลิกลักษณะนิสัยอย่างไร เชื่อได้เลยว่าทุกคนย่อมมีมุมๆ หนึ่งที่คุณสร้างขึ้นเพื่อเป็น “โลกส่วนตัว” ให้กับตัวเอง ซึ่งเป็นโลกที่คุณคิดว่ามันปลอดภัย รู้สึกผ่อนคลายสบาย ในความรู้สึกที่คุณอยากให้เป็น

“เมื่อคุณก้าวเข้ามาอยู่ในโลกส่วนตัว ที่คุณสร้างขึ้น มันเปรียบเสมือนกับการอยู่ใน Comfort Zone ทำให้คุณรู้สึกสบาย ปลอดภัย ไม่อึดอัด เป็นโลกอีกใบหนึ่งที่ทำให้คุณมีความสุข ในแบบที่คุณอยากเป็น ซึ่งแต่ละคน ก็มีการสร้างโลกส่วนตัวในรูปแบบที่แตกต่างกันไป และในโลกใบนั้น... อาจมีคุณอยู่แค่เพียงคนเดียว หรือจะอนุญาตให้ใครเข้ามาอยู่ร่วมด้วยก็ได้ เพราะมันเป็นสิทธิในโลกของคุณ”

ในความเป็นจริงแล้ว คนเราสามารถสร้างโลกส่วนตัวได้อย่างไม่จำกัด บางคนอาจจะมีโลกหลายๆ ใบในตัวคนเดียวกัน ซึ่งโลกในแต่ละใบนั้น อาจจะมีอยู่จริงหรือเป็นโลกที่เป็นเพียงแค่โลกใน

จินตนาการ ก็แล้วแต่ความต้องการของแต่ละคนที่คุณคิดจะสร้างขึ้นมา ช่วงนี้ กระแสของโลกสองใบกำลังมาแรง ต้องขอออกตัวก่อนว่า ไม่ขอพูดถึงเรื่องราวที่เป็นที่มาของเรื่องนี้ แต่อยากที่จะแสดงให้เห็นถึงค่าๆ นี้ ในอีกแง่มุมหนึ่งเท่านั้นเอง

หากมองกลับมาในภาพของพนักงานประจำ ทุกวันนี้มนุษย์เงินเดือนอย่างเราก็มีโลกสองใบเช่นกัน (เอ... หรือมากกว่านั้นนะ) เมื่อคุณอยู่ในออฟฟิศหรือที่ทำงาน ไม่ว่าคุณจะอยู่ในตำแหน่งใด บทบาทหน้าที่ย่อมมีความแตกต่าง ประหนึ่งการใส่หัวโขนที่คุณจะต้องทำหน้าที่รับผิดชอบให้ดีที่สุด และเมื่อคุณกลับบ้านอยู่กับครอบครัวก็จะ เป็นอีกหน้าที่หนึ่ง อีกบทบาทหนึ่ง ซึ่งความรู้สึกจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่ปัญหาอยู่ที่...คุณจะทำอย่างไรให้โลกสองใบนี้เกิดความสุข และบริหารจัดการให้ลงตัวมากที่สุด



“เพราะฉะนั้น หากพูดถึงคำว่า **“โลกสองใบ”** ในที่นี้นั่นก็คือ การสร้างเส้นแบ่งระหว่างโลกของการทำงาน และโลกส่วนตัวให้ลงตัว นั่นหมายถึงการบริหารจัดการ และทำหน้าที่ในงาน ที่เขาให้คุณ วันละ 8 ชม. ให้เต็มที่ และดีที่สุดแต่ต้องไม่ลืมที่จะให้ความสำคัญ กับอีกหลายชั่วโมงที่เหลือ เพื่อ Balance ชีวิตให้มีความสุข และมีความสุขนั่นเอง”

มันคือหลักการของการบริหารจัดการเวลาหรือ Time Management เพื่อให้เกิดความสมดุลของโลกสองใบของคุณ หรือที่หลายคนเรียกว่า “Work life balance” มาถึงตรงนี้ หลายคนก็อาจเกิดข้อโต้แย้งขึ้นมาว่า **“แหม! ในระหว่างวันนี่รู้มัยว่ามีแต่ประชุม ประชุม แล้วก็ประชุม แทบจะหาเวลาทำงานอย่างจริงจังไม่ได้เลย กว่าจะมีเวลามานั่งทำ Report ก็ไปไปหลังเลิกงานซะแล้ว แล้วจะจัดการอย่างไรดีล่ะ?”**

เข้าใจว่าแต่ละคนก็คงเจอสถานการณ์แบบนี้กันมาเยอะ แต่ละวันแค่เดินสายประชุมก็หมดเวลาแล้ว ไหนจะลงมือทำ Report และกว่าจะเสร็จก็ปาเข้าไปทุ่มสองทุ่ม หรือบางคนก็แทบจะต้องหอบที่นอนหมอนมุ้งมานอนในออฟฟิศกันเลยทีเดียว ชีวิตช่างเศร้าใจอะไรเยี่ยงนี้ ซึ่งสถานการณ์แบบนี้ ทำให้โลกอีกหนึ่งของคุณโดนเบียดเบียนเวลาโดยสิ้นเชิง..

วิธีแก้เพื่อไม่ให้โลกอีกใบหนึ่งของคุณหายไปในทุกๆ วัน หรือหากปล่อยไว้นานๆ มันก็อาจจะหายไปอย่างถาวร นั่นก็คือ **“การจัดลำดับความสำคัญของงาน และเลือกทำในสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อน”** แล้วลองคิดทบทวนดูว่าหากเป็นเรื่องอื่นที่ยังไม่ด่วนไม่สำคัญ เราจำเป็นต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือไม่ หรือมีคนอื่นเข้าไปมีส่วนร่วมแทนเราได้หรือไม่

เช่น เหมือนที่กล่าวไปข้างต้น หลังจากที่คุณเปิดตารางการประชุมในวันนี้ของคุณขึ้นมาแล้วพบว่า วันนี้มีประชุมเพียงเลย! ต่อเนื่องกันตั้งแต่ 8 โมงเช้า – 5 โมงเย็น คิวคุณก็เริ่มจะผูกโบว์ ความเครียดก็เริ่มปรากฏ หากคุณตัดสินใจไปเข้าร่วมทุกประชุม วันนี้ทั้งวัน คุณก็แทบไม่ได้ทำอะไรเลย แค่เดินสายประชุมก็หมดเวลาแล้ว กว่าจะทำ Report ส่งอีก จินตนาการไว้เลยว่าวันนี้ต้องกลับถึงบ้านหลัง 4 ทุ่มแน่ๆ และโลกอีกใบหนึ่ง อาจพังพินาศได้

ลองจัดความสำคัญสิคะ เรื่องบางเรื่องคุณอาจส่งตัวแทนไปรับทราบแทนได้ไหม อาจเป็นลูกน้องหรือคนในทีม ประชุมมาแล้วติดต่ออะไรก็ค่อยนำมาคุยกันอีกครั้ง เพื่อเป็นการกระจายงาน และลดเวลาในการประชุมของคุณให้น้อยลง แต่เพิ่มเวลาในการทำงานให้มากขึ้น หรืออีกประเภทหนึ่ง คุณอาจไม่ค่อยมีการเดินสายประชุมมากเท่าไรหรอก แต่...เจ้านายให้งานมาเพียบเลย กองเต็มโต๊ะ ทำไงดีล่ะ?

ลอง **“ตั้งสติ”** แล้วจัดลำดับความสำคัญของงานเหล่านั้นดูคะ อันไหนด่วนต้องทำจริงๆ ก็ทำก่อน อันไหนไม่เร่งด่วน ไม่ได้เร่งรีบ ก็ค่อยมาจัดการทีหลัง (ไม่จำเป็นต้องเป็นวันเดียวกันเสมอไป) เชื่อได้เลยว่าคงไม่มีใครได้รับงาน 10 อย่างมาในเวลาเดียวกัน และมีการกำหนดให้งานทั้งกองนั้นต้องเสร็จพร้อมกันหรอกคะ ถึงจะมีก็คงน้อยมาก และคิดว่าหากมีจริงๆ วันนั้นคงเป็นวันที่ขวยสุดๆ ของคุณกันเลยทีเดียว

เอาเป็นว่า ไม่ว่าคุณจะมีโลกกี่ใบ จะหนึ่งใบ สองใบ หรือมากกว่านั้น หากคุณสามารถบริหารจัดการได้ดี จะช่วยทำให้ชีวิตของคุณเกิดความสมดุล (Balance) มากยิ่งขึ้น และมีความสุขมากขึ้น ทั้งเรื่องงาน และเรื่องส่วนตัว แค่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ก็น่าจะเพียงพอแล้ว จริงมั๊ย? 

