

คุณภาพของการกินดีอยู่ดี

“สันโดษ” ก็คือ สว่างว้าง ดวงว้ตฤห์น้อย แล้วสว่างดวงหิ่งห้อย
อะไรมีแล้ว ก็สุขได้ทั้งนั้น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูร ธมฺมปญฺโญ)



ดร.วิฑูรย์ ลิ้มโชคดี

ทุกวันนี้ การมี “คุณภาพชีวิตที่ดี” มีความสำคัญมาก เพราะเราทุกคนต่างต้องการ “กินดีอยู่ดี” มากขึ้น

ในทัศนะของผมแล้ว “คุณภาพชีวิต” (ของคนทำงาน) จะแบ่งได้เป็น 3 ประเภท อันได้แก่ (1) คุณภาพชีวิตส่วนบุคคล (2) คุณภาพชีวิตในการทำงาน และ (3) คุณภาพชีวิตในสังคม

“คุณภาพชีวิตส่วนบุคคล” จะมีลักษณะเป็นส่วนตัว “ของใครของมัน” คือเป็นคุณภาพชีวิตที่เกิดจากการดำรงชีวิตส่วนบุคคล เป็นการใช้ชีวิตของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน โดยเชื่อกันว่าคนรวยมี “คุณภาพชีวิต” ที่ดีกว่า เพราะมีโอกาสทำอะไรก็ได้มากกว่า คนมีฐานะ (คนรวย) จะสามารถใช้ชีวิต (ดำรงชีวิต) อย่างสุขสบายมากกว่าคนที่เป็นชนชั้นกลาง และคนจนโดยทั่วไป

คุณภาพชีวิตประเภทที่ 1 นี้ จึงขึ้นอยู่กับ “ปัจจัย 4” (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัย และยารักษาโรค) เพื่อกำหนดดำรงชีวิตได้ปกติ เป็นสำคัญ แต่ผู้คนที่ไปมักจะถูกติดกับ “เงิน” ที่ถือว่าเป็นเหตุให้ชีวิตมีความสุขสบายต่างกัน เราจึงเข้าใจกันว่า “คุณภาพชีวิต” มีมากน้อยต่างกันตามจำนวนเงินที่มีด้วย

คุณภาพชีวิตประเภทที่ 1 นี้ จะเป็น “เรื่องส่วนตัว” โดยแท้ จึงอยู่ที่ความพอใจ (และสุขใจ) ของ “เจ้าของชีวิต” แต่ละคน ถ้าไม่รู้สึกรำคาญหรืออะไรแล้ว คือมีความสุขกายสบายใจในสิ่งที่เป็นอยู่ มีร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย มีครอบครัวที่อบอุ่น ไปไหนมาไหนได้อย่างอิสระ โดยไม่ได้ผูกติดกับเงินทองที่มี ก็น่าจะบอกได้ว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว

เรื่องที่สำคัญที่สุดของคุณภาพชีวิตส่วนบุคคล ก็คือ เราสามารถเลือกเองได้ กำหนดเองได้ว่า จะใช้ชีวิตอย่างไร จะคิดจะทำอะไรจึงจะมีความสุข และเราจะต้องทำอะไรบ้าง จึงจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามที่มุ่งหวังไว้

ส่วน “คุณภาพชีวิตในการทำงาน” นั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอยู่ในสำนักงาน สถานประกอบการ ร้านค้า หรือโรงงาน ซึ่งเป็นเวลาส่วนใหญ่ที่เราใช้ไปในแต่ละวัน คุณภาพชีวิตในการทำงาน จึงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความปลอดภัย สุขอนามัยในที่ทำงาน รวมถึงตลอดถึง การทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้า และผู้บริหารด้วย

คุณภาพชีวิตประเภทที่ 2 นี้ เรา (แทบจะ) ไม่มีสิทธิ์เลือกหรือกำหนดเองได้เลย เพราะเป็นสภาพที่เจ้าของกิจการหรือผู้บริหาร จัดให้เกิดขึ้นหรือตามสภาพที่มีอยู่แล้ว โอกาสที่จะปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้นจนสามารถ “ทำงานสนุก นั่งลูกสบาย” เพื่อให้คุณภาพชีวิตคนทำงานดีขึ้นนั้นมีไม่มากนัก

คุณภาพชีวิตประเภทที่ 3 นี้ จะเป็น “คุณภาพชีวิตในสังคม” ซึ่งเป็นเรื่องของคุณภาพชีวิตอันเกิดจาก “การอยู่ร่วมกันในสังคม” ซึ่งต้องอาศัยกฎหมาย ข้อบังคับ สิทธิเสรีภาพ การพึ่งพากัน การถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน และความรักความสามัคคี ของการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นสำคัญ ซึ่งบ่อยครั้งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในการอยู่ร่วมกันได้

ทุกวันนี้ เรามีกฎหมาย และมาตรฐานต่างๆ มากมายที่กำหนด “สภาพแวดล้อม” และ “เงื่อนไข” ในการทำงานที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้องค์กร หน่วยงาน หรือสถานประกอบการต้องจัดให้มี เพื่อเป็นหลักประกันของ “คุณภาพชีวิตที่ดี” ให้แก่คนทำงาน ด้วยเหตุที่ “คุณภาพชีวิตที่ดี” ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ มากมาย ทั้งประเภทที่เราควบคุมหรือบริหารจัดการได้ และประเภทที่เราไม่สามารถควบคุมหรือบริหารจัดการได้เลย

เราจึงต้องช่วยตัวเองให้มากขึ้นด้วยการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องให้เร็วขึ้น และปรับตัวให้ทันการณ์มากขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่ง “คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

ความสามารถในการเรียนรู้ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ตามความจำเป็น และเหมาะสมทันการณ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน โดยเฉพาะการตื่นรู้ใน “เงื่อนไขแห่งคุณภาพชีวิตที่ดี” (คือ การรู้ว่า “อะไร” และ “ทำอย่างไร” จึงจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น)

ดังนั้น ภายใต้อุดมการณ์ด้านน่านับการในทุกวันนี้ เราจึงต้อง “อยู่ให้เป็น” เพื่อจะได้กินดีอยู่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากขึ้น

Just One More Step ครับผม ! 