

# ข่าวประชาสัมพันธ์

## สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

NUDCP 2020  
National Urban Disease Control Program



กรมควบคุมโรค  
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

24/46 หมู่ 3 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220 โทร 0 2521 0943-5

Website: <https://ddc.moph.go.th/iudc>

# สปกม. ชวนปรับแนวคิดจาก Work-Life Balance เข้าสู่ Work-Life Flow ลดความเร่งรีบ สร้างสุขภาพคนเมือง

ความสมดุลของชีวิต จากแนวความคิดของ “**เคน นครินทร์**” ที่เรียกว่า **Work-Life Flow** ซึ่งเป็นภาวะของทุกๆ อย่างทั้งเรื่องงาน และเรื่องชีวิต ที่จะเป็นจังหวะเดียวกัน สั้นไหล ผ่อนคลาย ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการแบ่งแยกเวลาอย่างชัดเจน

หลายคนพยายามบริหารเวลาให้เรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากการทำงาน แต่ทันทีที่กลับบ้าน ก็ยังอดไม่ได้ที่จะต้องสะสางงานให้เสร็จ ชีวิตมีแต่เรื่องงานจนขาดสมดุลจนถึงขั้นหมดไฟในการทำงานในที่สุด

“**งาน**” กับ “**ชีวิตส่วนตัว**” เป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกขาดออกจากกันได้ เพราะ ‘งาน’ เป็นซบเซตหนึ่งของ ‘ชีวิต’ นั่นเท่ากับว่าในวงใหญ่ที่สุดที่เรียกว่า ‘ชีวิต’ มีงานเป็นส่วนประกอบอยู่ในนั้น รวมถึงยังมีวงกลมย่อยๆ อีกมากมาย ทั้งเรื่องครอบครัว คนรัก และการดูแลสุขภาพ ทุกวงไม่มีวงไหนแยกออกจากกัน ดังนั้นการปิดสวิตช์เรื่องงานจึงเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอยู่แล้ว

การกำหนดเวลาจะทำให้เกิดวงจรอุบาทว์ขึ้น การแบ่งเวลาออกเป็นช่วงๆ อย่างชัดเจนว่าต้องทำอะไรอาจทำให้รู้สึก



เหนื่อย อยากที่จะเกิดความคิดสร้างสรรค์ เพราะผลงานที่ได้ **Performance** มักเกิดจากการใช้ชีวิตที่สั้นไหล หรือปรับเปลี่ยนตามจังหวะชีวิต บางวันออกจากที่ทำงานเร็ว แต่ก็ยังรู้สึกเหนื่อยมาก ในขณะที่บางวันทำงานดึกดื่น แต่ก็ยังรู้สึกมีพลัง ดังนั้น**ชั่วโมงการทำงานไม่ใช่เครื่องการันตี** ผลงานที่จะทำ การจัด Flow ของแต่ละคนแตกต่างกัน แล้วแต่บุคลิกภาพว่าใครเหมาะกับงานแบบไหน ในทุกวันนี้คือ**การจัดสรรพลังงานของชีวิตตัวเอง และปรับเวลาให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น**นี้เรียกว่า “**Flow**”

### เทคนิคในการสร้างสมดุล Work-Life Flow 7 ข้อ

1. เลิกคิดว่าเราทำงานที่**ชั่วโมง** แต่ให้ **Focus** ว่า **Flow** งานวันนี้เป็นอย่างไร อย่าจำกัดเวลากับสถานที่มากเกินไป
2. **หาบริษัท** **หน่วยงาน** ที่**ตอบโจทย์เป้าหมายชีวิต**
3. **เซตชั่วโมงแรกของวัน** **สร้างกิจวัตรประจำวันตอนเช้า** เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ อ่านข่าว เล่นกับสุนัข
4. **ให้เวลาตัวเอง**ในตอนที่ต้องการออกแบบบางอย่าง โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของตัวเองมากกว่าการคำนึงถึงความต้องการอื่นที่สังคม

บอกว่าดี แบ่งเวลาให้งานอดิเรกมากขึ้น ชีวิตจะได้ไม่แห้งเหี่ยว เช่น คุณหมอบางคนไปวาดรูป นักเขียนบางคนไปแต่งเพลง

**5. พยายามเข้าใจให้ได้ว่า ไม่มีอะไรเป็นไปตามแผน 100%**

**6. พยายามหาตัวแทนในการทำงาน** สิ่งสำคัญคือการออกแบบการทำงานในชีวิตให้ตรงตามธรรมชาติของงาน เช่น หากคนมา Stand by ทำงานต่อจากตนเองในช่วงเวลาพักการทำงาน และเรียงลำดับความสำคัญว่างานใดมีตัวตายตัวแทนได้หรือไม่ได้ เช่น การเป็นพ่อแม่ การไปออกกำลังกายด้วยตัวเอง ไม่มีใครทำแทนได้และเราต้องให้ความสำคัญเลือกทำ และให้คุณค่าสิ่งสำคัญก่อน

**7. หาคนที่รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต** ให้เหมือนหาเนื้อคู่ หรือคนรัก การปรับสมดุล Work-Life Flow เปรียบเหมือนการเดินร่ากับคนที่คุณรักในเพลงที่คิดว่าเหมาะสมที่สุด อาจจะควบคุมจังหวะของเพลงไม่ได้สิ่งที่ทำได้คือ กอดคนที่รักแล้วเดินร่าในจังหวะที่สั้นไหลมากที่สุด...

แล้วจะพบกับความงดงามของชีวิต... **work ให้ smart ไม่ใช่ work hard**

ขอบคุณที่มาของข้อมูล  
<https://thestandard.co/podcast/thesecondsauce164/>

