

ใบความรู้เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงานจากแนวคิดของอิตีโก (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง แนวทางความสุขจากการทำงานจากแนวคิดของอิตีโก (๑)
รายวิชา การงานอาชีพ ๒ รหัสวิชา ง ๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

แนวทางความสุขจากการทำงานจากแนวคิดของอิตีโก

สถานการณ์โควิด-๑๙ อาจจะมีข้อดีตรงที่คนส่วนใหญ่ไม่ต้องเดินทางออกจากบ้าน หันมาเรียนออนไลน์ WFH ๑๐๐% ลดภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ลดการเผชิญมลพิษทางอากาศ ลดการความเสี่ยงในการรับเชื้อโรค แต่ขณะเดียวกัน การอยู่ในสภาวะแวดล้อมเดิมเป็นเวลานานับปีในขณะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหมวดหมู่ มิได้ใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียวตามลำพังแต่อย่างใด ต้องทำกิจกรรมร่วมกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ในที่จำกัด ข้างไม่มีเวลาเริ่มงานหรือเลิกงานเป็นเวลาเพราะนายจ้างคิดว่าอยู่บ้าน จะคุยงานเมื่อไหร่ก็ได้ ประชุมงานถึงกี่โมงก็ได้ พร้อมทำงานได้ตลอดเวลา ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า Burnout Syndrome หรือหมดไฟ ในการทำงาน โรคนี้เกิดได้ทุกวัย ทุกเพศ เช่น บุคคลที่ต้องแบกรับหน้าที่หนักจนเกินไป หรือบุคคลที่ทำงานหรือใช้ชีวิตรูปแบบเดิมๆที่จริงจังเกินไป ขาดความยืดหยุ่น ก็อาจเกิดอาการเหล่านี้ได้

ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรืออาการ Burnout Syndrome ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นโรคใหม่จากองค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผลจากความเครียดเรื้อรัง ในสถานที่ทำงาน ซึ่งควรได้รับการดูแลจากแพทย์เฉพาะทางก่อนรุนแรงและคุกคามการใช้ชีวิต ภาวะนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียด จนบางครั้งรู้สึกเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เบื่อหน่าย ไม่หยิบจับทำอะไร รู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ มองงานที่กำลังทำอยู่ในเชิงลบขาดความสุข สนุกในเนื้องาน หมดแรงจูงใจ ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง บางรายอาจรู้สึกเห็นห่างจากเพื่อนร่วมงาน จนทำให้มีความรู้สึกหมดเรี่ยวแรงในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน อาการเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มอาการไม่รุนแรงเท่ากับโรคซึมเศร้า แต่หากปล่อยไว้และอยู่ในสภาพแวดล้อมและสภาพอารมณ์ลักษณะนี้เดิมๆ อาจส่งผลต่อการทำงานเช่น ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจคิดเรื่องลาออกในที่สุด หรือนานวันเข้าก็อาจเกิดโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน ทั้งนี้ภาวะหมดไฟในการทำงานยังส่งผลถึงร่างกายด้วยเช่นกัน เช่น นอนไม่หลับ กังวลใจทุกครั้งที่ต้องทำงาน รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย อาจมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน รวมถึงปวดเมื่อยร่างกาย และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ในบางรายอาจมีอาการแปรปรวน รู้สึกสิ้นหวัง ล้มเหลวในการทำงาน หงุดหงุดจนแสดงออกด้วยการทะเลาะเบาะแว้งในที่ทำงาน หากเป็นมากขึ้นอาจปิดกั้นตนเองจากเพื่อนร่วมงาน พุดน้อยลง ขาดสมาธิและความคิดเริ่มสร้างสรรค์

จากบทความสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เห็นถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การเรียนหนังสือ, การดูแลครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นในการศึกษาแนวทางความสุขจากการทำงานจากแนวคิดของอิตีโก จึงอาจใช้จุดประกายแนวคิดแก่ผู้ศึกษาที่จะเติบโตทำอาชีพในสาขาต่างๆ จนกระทั่งเจ้าขององค์กรควรให้ความสำคัญในการสร้างสมดุลการใช้ชีวิตของคนทำงาน ตลอดจนผู้ประกอบการอาชีพนั้นควรเห็นคุณค่าในงานอาชีพเพื่อเกื้อกูลทำประโยชน์ต่อสังคมร่วมกัน เพื่อจะได้ลดปัญหาบุคคลที่ต้องแบกรับหน้าที่หนักจนเกินไปที่อาจจะกลายเป็นปัญหาระดับสังคมหรือประเทศ

มารู้จักแนวคิด อิกิไก (IKIGAI)

อิกิไก เป็นจิตวิญญาณของชีวิตที่สมดุล ช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความสุขกายและเบิกบานใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ ๑ ใน ๑๐ ข้อ ที่ยืนยันด้วยผลการศึกษาวิจัยเหตุปัจจัยที่คนโอกินาวา เป็นชุมชนที่มีประชากรอายุเกิน ๑๐๐ ปี มากที่สุดในโลก

Ikigai อิกิไก คำคำนี้ เป็นอีกคำที่เป็นที่รู้จักและกว้างขวางในวงการของคนญี่ปุ่น และคนที่มีประสบการณ์การทำงานกับคนญี่ปุ่น คำนี้หมายถึง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ที่แท้จริง ที่มาจากคำว่า อิกิ (iki) ที่แปลว่า การมีชีวิต และ ไก (gai) ที่แปลว่า คุณค่า ถ้าพูดง่าย ๆ ก็คือ จุดประสงค์ของการมีชีวิตอยู่ โดยอิกิไก คือ ปรัชญาเซน ที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการสร้างความสุขทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้สึกตัวและค้นพบตัวตน แต่ในโลกสังคมปัจจุบัน เมื่อเข้าสู่วัยทำงานและทำงานไปได้สักระยะหนึ่ง ผู้คนส่วนมากมักจะหมดไฟ(Burnout) ในการทำงาน ซึ่งแนวคิดหลักการของ ikigai เป็นอีกแนวคิดที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างมีความสุข

เริ่มต้นหาอิกิไกกัน

คุณ Ken Mogi ชาวญี่ปุ่นผู้เขียนหนังสือ *The Little Book of Ikigai* ซึ่งทำให้คำๆ นี้ถูกเผยแพร่ไปทั่วโลกในวงกว้าง บอกว่าอิกิไกมักประกอบด้วย “๕ เสาหลัก” ด้วยกันเพื่อความสมดุล

- เสาหลักที่ ๑: เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ
- เสาหลักที่ ๒: ปลดปล่อยตัวเอง
- เสาหลักที่ ๓: สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน
- เสาหลักที่ ๔: มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ
- เสาหลักที่ ๕: อยู่กับปัจจุบันขณะ

ทั้ง ๕ เสาหลักไม่ได้เรียงตามลำดับขั้น เราอาจสัมผัสเสาหลักที่ ๕ ก่อนไล่ไปเสาหลักที่ ๑ ก็ได้ และทั้ง ๕ เสาหลักไม่ได้ ‘แยกขาด’ จากกัน แต่กลับ ‘เชื่อมโยง’ กันชนิดที่อาจขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไปไม่ได้

เสาหลักที่ ๑: เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ

ใครเคยไปเที่ยวญี่ปุ่น จะเห็นร้านราเม็งเล็กๆ เต็มไปหมดทั่วประเทศที่เจ้าของลงมาทำเองกับมือ ร้านเหล่านี้คือตัวอย่างของการ “เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ”

เริ่มเล็ก-แต่ฝันใหญ่ พวกเขาไม่ได้หวังรวยเร็ว แต่ตั้งใจสร้างอาหารคุณภาพดี เจ้าของหลายคนตื่นแต่เช้ามีดใช้เวลาคว้าน้ำซุปนานนับ ๑๐ ชม. เพื่อเสิร์ฟรสชาติที่ดีที่สุดแก่ลูกค้า

เสาหลักที่ ๒: ปลดปล่อยตัวเอง

เรามาสู่เสาหลักการ “ปลดปล่อยตัวเอง” ไม่ผูกติดตัวเองกับอาชีพ การศึกษา ผลงาน รายได้ เพราะมันเหมือนเป็นการ “ตีกรอบ” ให้ตัวเองโดยไม่รู้ตัว ให้ละทิ้งความเป็นตัวตน ไม่โทษตัวเองจากความผิดพลาดในอดีต ปลดปล่อยตัวเองจากอนาคตเพราะคาดเดาไม่ได้ ปลดพันธนาการที่ติดตราว่าคุณต้องเป็นคนแบบนั้น-แบบนี้

เสาหลักที่ ๓: สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน

มนุษย์เปรียบเสมือนต้นไม้ที่อยู่ในป่าใหญ่ ต้นไม้ทุกต้นล้วนมีผลต่อระบบนิเวศน์ของมันไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง การกระทำของเราจึงต้อง “สอดคล้องธรรมชาติและชุมชนและยั่งยืน” ต่อสังคมรอบตัวด้วย

เสาหลักที่ ๔: มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ

“มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ” เป็นอีกเสาหลักที่เรียบง่ายมากในการออกเดินทางหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ นี่คืออิกิไกในชีวิตประจำวัน เช่น ตื่นมาเดินออกกำลังกายเข้าตู่, นั่งจิบกาแฟหอมๆ ยามเช้าพาลงมองสวนนอกบ้าน, ดอกไม้ริมทางที่ออกใบสวยสดงดงาม, การได้ทานข้าวกะเพราหมูสับเจ้าเด็ดแถวออฟฟิศ ร้านบ้านๆ ราคาถูก, ชื่นชมวิวดีที่กระฟ้าของกรุงเทพมหานครระหว่างนั่ง BTS ไปทำงาน เป็นต้น

เสาหลักที่ ๕: อยู่กับปัจจุบันขณะ

สุดท้ายแล้วคือการ “อยู่กับปัจจุบันขณะ” จะว่าไปแล้วปัจจุบันคือสิ่งเดียวที่เรามี (ไม่ใช่อดีต-อนาคต) นี่คือเคล็ดลับที่นำเราไปสู่ Flow State ภาวะที่จิตเราจดจ่อกับการกระทำตรงหน้า มีสมาธิเต็มเปี่ยม อยู่กับโลกทำงานตรงหน้าจนลืมเวลารอบตัว

หลักการของอิกิไก (IKIGAI)

หลักการของอิกิไก (IKIGAI) คือการตอบคำถาม ๔ ข้อพื้นฐานของอิกิไกประกอบไปด้วย อะไรคือสิ่งที่เรารัก (What you love), อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at), สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) และสิ่งที่สังคมต้องการ (What the world needs) เพื่อตอบคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในแต่ละวัน

๑. อะไรคือสิ่งที่เรารัก (What you love)

คือ สิ่งใดที่ทำแล้วทำให้เกิดความสุข อยากทำสิ่งนั้น เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพในตัวเราให้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ก่อนสมัครงานเราสามารถพิจารณาถึง สิ่งที่เรารักและอยากจะทำก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อนำไปสู่การเลือกงานที่เหมาะสมกับตัวเราจริง ๆ และจะทำให้สามารถอยู่ในองค์กรนั้นได้นาน และใช้ความสามารถได้อย่างเต็มที่

๒. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at)

คือ สิ่งใดที่เรามีความสามารถทำได้ดีกว่าสิ่งอื่น หรือจะเรียกว่า Hard skill ทักษะความรู้ความสามารถที่ใช้ในการทำงาน เกิดจากการฝึกฝนจนชำนาญ จนกลายเป็นความเชี่ยวชาญ เช่น ความสามารถที่เป็นทักษะเฉพาะตัวต่าง ๆ ที่เราสามารถนำเสนอต่อผู้สัมภาษณ์งานเพื่อให้ได้งานนั้น โดยบางครั้งทักษะที่เรามีความสามารถไม่จำเป็นต้องตรงกับสาขาวิชาที่เรียนมาโดยตรง อาจเกิดจากการฝึกฝนของตนเอง จนเกิดความชำนาญ ถ้าเราค้นพบว่าเรามีความสามารถในเรื่องใด เราก็จะพบ อิกิไก ikigai ของชีวิตเราง่ายขึ้น

๓. สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for)

คือ สิ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้เรา สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น การหางานที่เราชอบและถนัดจะนำไปสู่รายได้ ทั้งงานประจำ และงานนอกเวลาอื่น ๆ จากวิชาหรือสาขาที่เรียนจบมาทำให้เรารู้ถึงความชอบ ความถนัดของตนเองแล้ว ก็จะนำไปสู่การสมัครงานที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของเรา เพื่อก่อให้เกิดรายได้ในรูปแบบงานประจำ เป็นต้น

๔. สิ่งที่สังคมต้องการ (What the world needs)

คือ สิ่งในโลกหรือสังคมต้องการและเป็นประโยชน์ต่อโลก สังคม ตลอดจนบริษัทที่ทำงานอยู่ เช่นทักษะของการทำงานที่เรามีอยู่สามารถช่วยเหลือสังคมในอนาคตได้หรือไม่ เมื่อมองเห็นงานหรือทักษะที่เป็นที่ต้องการขององค์กรแล้ว แสดงว่าเราค้นพบ อิกิไก ikigai ของตนเองในข้อหนึ่ง