

คำสาปของวันจันทร์: การกลับไปทำงานและการเมืองของเวลาทำงาน

วันที่ถูกเกลียด

เช้าวันจันทร์มักเริ่มต้นก่อนที่จะเราจะออกจากบ้าน เสียงนาฬิกาปลุกดังเร็วกว่าปกติ ชุดทำงานถูกหยิบกลับมาใส่ ถนนและรถไฟฟ้ากลับมาแน่นขนัด วันธรรมดาวันหนึ่งราวกับต้องการกำลังใจมากเป็นพิเศษ มีม เช็งวันจันทร์ (Monday blues) สามารถเข้าใจได้โดยแทบไม่ต้องอธิบาย เพราะวันจันทร์ถูกจดจำในฐานะวันที่ความเป็นอิสระสิ้นสุดลงและภาระทั้งสัปดาห์กลับมาเริ่มต้นอีกครั้ง



<https://shorturl.asia/4jDHu>



<https://shorturl.asia/1qCOM>

อย่างไรก็ตาม หลักฐานทางการวิจัยไม่ได้ยืนยันตรงไปตรงมาว่าวันจันทร์เป็นวันที่ผู้คนรู้สึกเลวร้ายที่สุดเสมอไป การสำรวจชาวอเมริกันประมาณ 340,000 คนพบว่า อารมณ์ในวันจันทร์ไม่ได้แตกต่างจากวันอังคาร พุธ และพฤหัสบดีอย่างชัดเจน แต่สิ่งที่โดดเด่นกว่าอย่างชัดเจนคืออารมณ์เชิงบวกในวันศุกร์และช่วงสุดสัปดาห์ กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ ความรู้สึกดีขึ้นเมื่อสัปดาห์ทำงานกำลังสิ้นสุด อาจมีหลักฐานรองรับชัดเจนกว่าความเชื่อว่าวันจันทร์เลวร้ายกว่าวันทำงานอื่นทั้งหมด (Stone et al., 2012) กระนั้น วันจันทร์เองกลับมีที่ทางพิเศษในความคิดของผู้คน งานของเดวิด เอลลิส และคณะ (David Ellis et al.) (2015) พบว่า ผู้เข้าร่วมการศึกษามีความเชื่อมโยงเชิงลบกับวันจันทร์อย่างเด่นชัด ขณะที่วันศุกร์เชื่อมโยงกับความหมายเชิงบวก วันทั้งสองจึงมีภาพแทนทางความคิดที่เข้มแข็งและแยกออกจากวันกลางสัปดาห์ง่ายกว่า

กล่าวได้ว่า ความสำคัญของวันจันทร์อยู่ที่พลังทางวัฒนธรรม เพราะวันจันทร์รวบรวมความรู้สึกหลายชนิด อาทิ ความเหนื่อยหน่าย การสูญเสียอิสระ การต้องเดินทาง และการกลับไปอยู่ใต้ตารางทำงานของผู้อื่น ซึ่งถูกบีบอัดเข้าไว้ในวันเดียว วันจันทร์กลายเป็นสื่อกลางที่ช่วยให้ผู้คนพูดถึงความไม่พอใจต่อโลกของงานได้อย่างปลอดภัย ผ่านมุกตลก การพ่นคำบ่น มีมหรือข้อความให้กำลังใจ คำถามที่น่าสนใจสำหรับบทความนี้อยู่ที่ว่า สังคมสร้างวันธรรมดาวันหนึ่งให้มีอำนาจเหนือร่างกายและความรู้สึกของผู้คนได้อย่างไร

วันจันทร์ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

กลางวันและกลางคืนเกิดจากการหมุนของโลก ฤดูกาลสัมพันธ์กับการโคจรรอบดวงอาทิตย์ แต่สัปดาห์เจ็ดวันไม่ได้มีวงรอบทางธรรมชาติรองรับโดยตรง การที่วันหนึ่งถูกเรียกว่า “วันจันทร์” และถูกกำหนดให้เป็นเวลาเริ่มทำงาน เป็นผลจากการจัดระเบียบทางศาสนา เศรษฐกิจ และสังคมที่มนุษย์สร้างขึ้น สัปดาห์มีพลังเพราะผู้คนจำนวนมากยอมรับจังหวะเดียวกัน โรงเรียนเปิด ธนาคารทำการ สำนักงานเรียกประชุม และระบบขนส่งเพิ่มความหนาแน่นจากจังหวะดังกล่าว วันจันทร์จึงเกิดจากสถาบันต่าง ๆ ที่ประสานชีวิตของผู้คนให้กลับเข้าสู่ตารางทำงานร่วมกัน (Zerubavel, 1989)

จังหวะชีวิตเช่นนี้เกิดขึ้นพร้อมกับการขยายตัวของอุตสาหกรรม อี. พี. ทอมป์สัน (E. P. Thompson) (1967) อธิบายว่า การทำงานในสังคมก่อนอุตสาหกรรมจำนวนหนึ่งมักผูกอยู่กับการกิจ เช่น ทำงานจนเสร็จ ดูแลสัตว์ตามความจำเป็น หรือปรับกิจกรรมตามฤดูกาล แต่ระบบโรงงานกลับต้องการแรงงานที่มาถึงพร้อมกัน ทำงานตามชั่วโมง และรักษาจังหวะการผลิตอย่างสม่ำเสมอ นาฬิกาในระบบอุตสาหกรรมจึงไม่ได้ทำหน้าที่เพียงบอกเวลาอีกต่อไป แต่ช่วยเปลี่ยนเวลาให้กลายเป็นหน่วยและจังหวะที่นายจ้างจัดสรร ตรวจสอบ และซื้อขายได้ วินัยของการตรงต่อเวลาและการเคารพเวลาค่อย ๆ ถูกทำให้ดูเหมือนคุณสมบัติส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว ทั้ง ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการจัดระเบียบแรงงานแบบใหม่

กระนั้นเอง การกลับเข้าทำงานอย่างเต็มกำลังในวันจันทร์ไม่ได้เกิดขึ้นโดยปราศจากการต่อรอง ในอังกฤษช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18 และ 19 มีธรรมเนียมที่ภายหลังเรียกว่าวันจันทร์ศักดิ์สิทธิ์ (Saint Monday) ซึ่งช่างฝีมือและแรงงานบางกลุ่มหยุดงาน ทำงานสั้นลง หรือเริ่มล่าช้าอย่างไม่สม่ำเสมอ ธรรมเนียมนี้ไม่ได้พบเหมือนกันทุกพื้นที่และหลักฐานเกี่ยวกับขอบเขตของธรรมเนียมนี้เองก็ยังไม่เป็นที่ถกเถียง แต่ข้อถกเถียงดังกล่าวนี้ช่วยทำให้เห็นว่า วันจันทร์เคยเป็นพื้นที่ซึ่งแรงงานบางส่วนยังสามารถต่อรองจังหวะงานของตนได้ การเลื่อนถอยของวันจันทร์ศักดิ์สิทธิ์ จึงสัมพันธ์กับการขยายตัวของโรงงาน วินัยแรงงาน และการเคลื่อนวันพักไปสู่บ่ายวันเสาร์ ก่อนพัฒนาเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ในเวลาต่อมา (Reid, 1976; Tiratelli, 2022)

ดังนั้น วันจันทร์สมัยใหม่จึงเกิดจากความเปลี่ยนแปลงสองด้านที่ดูขัดแย้งกัน การต่อสู้เพื่อลดเวลาทำงานช่วยสร้างวันหยุดที่ชัดเจนขึ้น แต่เมื่อเวลาพักถูกจัดไว้ในวันเสาร์และอาทิตย์ วันจันทร์ก็ยิ่งกลายเป็นเส้นแบ่งที่ชัดเจนระหว่างเวลาของตนเองกับเวลาที่ต้องกลับไปอยู่ภายใต้ตารางของงาน คำสาปของวันจันทร์จึงมีเงาของชัยชนะทางสังคมอยู่ภายใน เพราะหากไม่มีวันหยุด วันจันทร์ก็อาจไม่มีพลังมากพอให้ผู้คนรู้สึกว่ามีบางสิ่งพึงถูกพรากไป

ร่างกายที่ต้องกลับเข้าจังหวะ

ในทางหนึ่ง วันจันทร์อาจเริ่มตั้งแต่คืนวันอาทิตย์ เมื่อเราตั้งนาฬิกาปลุก เข้านอนเร็วขึ้น เตรียมเสื้อผ้า ตรวจสอบตารางประชุม หรือคำนวณเวลาที่ต้องออกจากบ้าน การกลับไปทำงานจึงเรียกร้องให้ร่างกายทั้งร่างกลับเข้าสู่จังหวะอีกแบบหนึ่ง จากเวลาที่อาจยืดหยุ่นและต่อรองได้ ไปสู่เวลาที่กำหนดไว้ล่วงหน้าว่าต้องตื่น เดินทาง ปรากฏตัว และพร้อมทำหน้าที่เมื่อใด ทอมป์สัน อธิบายว่า การขยายตัวของแรงงานอุตสาหกรรมทำให้การทำงานที่เคยจัดตามความสำเร็จของภารกิจถูกแทนที่มากขึ้นด้วยการทำงานตามหน่วยของนาฬิกา แรงงานต้องมาถึงตรงเวลา และใช้ช่วงเวลาที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง (Thompson, 1967) วันจันทร์จึงเกิดขึ้นผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ ตั้งแต่การแต่งกาย การขึ้นรถเที่ยวเดิม การลงเวลา การเปิดอีเมล ไปจนถึงการเข้าประชุม กิจกรรมเหล่านี้ประสานร่างกายของผู้คนจำนวนมากเข้ากับตารางขององค์กร โรงเรียน ระบบขนส่ง และสถาบันอื่นพร้อมกัน

ความเหนื่อยหน่ายวันจันทร์ยังเกิดจากการสูญเสียอำนาจกำหนดจังหวะชีวิตบางส่วนด้วย งานของ ริชาร์ด ไรอัน และคณะ (Richard Ryan et al.) (2010) ซึ่งศึกษาคนทำงาน 74 คนจากหลากหลายอาชีพ พบว่า ช่วงสุดสัปดาห์และช่วงที่ไม่ได้ทำงานสัมพันธ์กับอารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยความแตกต่างดังกล่าวอธิบายได้บางส่วนจากการมีอิสระเลือกกิจกรรมและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น การกลับเข้าสู่วันทำงานจึงหมายถึงการข้ามจากเวลาที่มีสิทธิเลือกและใช้อย่างอิสระ ไปสู่เวลาที่ต้องประสานกับเงื่อนไขและข้อเรียกร้องเกี่ยวกับงาน อย่างไรก็ตาม การแยกระหว่างเวลางานกับเวลาส่วนตัวก็ไม่ได้ชัดเจนเสมอไป อีเมล การแจ้งเตือน และการทำงานที่บ้าน อาจทำให้เวลาขององค์กรแทรกเข้ามาในคืนวันอาทิตย์ได้

จูดี ไวจ์แมน (Judy Wajcman) (2015) เตือนว่า ความรู้สึกแรงriebในชีวิตร่วมสมัยไม่ควรถูกอธิบายว่าเกิดจากเทคโนโลยีเพียงลำพัง เพราะเทคโนโลยีทำงานอยู่ภายในลำดับความสำคัญ และการจัดระเบียบทางสังคมที่กำหนดว่าใครควรพร้อมตอบสนองเมื่อใด วันจันทร์ในแง่หนึ่งจึงถือได้ว่าเป็นกระบวนการปรับจ้งหะของร่างกาย ร่างกายต้องตื่นให้ทัน เดินทางให้ตรงเวลา และกลับมาวางตัวในฐานะคนทำงานอีกครั้ง

เมื่อความพร้อมทำงานกลายเป็นความดี

การกลับเข้าจ้งหะงานในวันจันทร์ไม่ได้เรียกร้องเพียงให้ร่างกายมาถึงตรงเวลา คนทำงานยังต้องแสดงว่าตนพร้อม ผ่านน้ำเสียง สีหน้า การตอบข้อความ และทำที่ต่อเพื่อนร่วมงาน แม้จะเหนื่อยหน่าย เหม็นเบื่อ หรือวิตกกังวล การปรากฏตัวในสถานที่ทำงานจึงมีความหมายมากกว่าการนำแรงกายและความสามารถมาแลกค่าจ้าง เพราะเรายังถูกประเมินจากวิธีรู้สึกและวิธีแสดงความรู้สึกต่องานด้วย

ความคาดหวังเช่นนี้มีรากอยู่ในความคิดที่ผู้การทำงานเข้ากับคุณค่าของบุคคล มักซ์ เวเบอร์ (Max Weber) (1930) แสดงให้เห็นว่า ในจริยธรรมแบบโปรเตสแตนต์บางนิกาย การทำงานอย่างมีระเบียบและต่อเนื่องจะได้รับความหมายทางศีลธรรม ไม่ได้เป็นเพียงหนทางหารายได้เท่านั้น แม้โลกการทำงานร่วมสมัยนี้อาจอธิบายด้วยศาสนาเพียงอย่างเดียว แต่ร่องรอยของความคิดดังกล่าวยังปรากฏในการยกย่องคนขยัน มีวินัย และพร้อมทุ่มเท ในขณะที่ความไม่กระตือรือร้นมักถูกมองว่าเป็นข้อบกพร่องของบุคคล กระบวนการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำให้งานกลายเป็นแกนกลางของอัตลักษณ์และความเป็นพลเมืองที่ดี จนคุณค่าของคนถูกผูกไว้กับความสามารถและความเต็มใจในการทำงาน (Weeks, 2011)

องค์กรในแง่หนึ่งจึงไม่ได้ควบคุมเพียงสิ่งที่คนทำ แต่ยังกำหนดอารมณ์ที่ควรแสดง อาร์ลี ฮอคชิลด์ (Arlie Hochschild) (2012) เสนอแนวคิดกฎของความรู้สึก เพื่ออธิบายบรรทัดฐานที่บอกว่าบุคคลควรรู้สึกและแสดงอารมณ์อย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ คนทำงานอาจต้องสร้างรอยยิ้ม ระวังความหงุดหงิด หรือแสดงความกระตือรือร้นเพื่อให้เหมาะกับบทบาทการงาน แม้อารมณ์ภายในจะไม่สอดคล้องกัน เช้าวันจันทร์จึงเป็นช่วงเวลาที่คนไม่ได้เพียงกลับไปทำงาน แต่ยังต้องประกอบบุคลิกของคนพร้อมทำงานขึ้นมาใหม่ด้วย มีมเชิงวันจันทร์หรือแม้แต่ล้อเลียนเจ้านายจึงมีความหมายสองด้าน ด้านหนึ่งคือ สิ่งเหล่านี้ช่วยประคับประคองอารมณ์และยืนยันว่าเราไม่ได้เหนื่อยอยู่คนเดียว อารมณ์ขันอาจเปิดพื้นที่ให้คนบ่นและวิจารณ์งานได้โดยไม่ต้องเผชิญหน้าตรง ๆ แต่อีกด้านหนึ่ง เมื่อความเหนื่อยถูกตอบด้วยคำแนะนำให้คิดบวก เต็มพลังหรือจัดการตนเอง ปัญหาเรื่องชั่วโมงทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กร และอำนาจกำหนดเวลาอาจถูกแปลให้กลายเป็นหน้าที่ทางอารมณ์ของแต่ละคน

ใครมีวันจันทร์ให้เกลียด

การเกลียดวันจันทร์ดูเหมือนจะเป็นคำบ่นเกี่ยวกับงาน แต่ในทางหนึ่ง ภายในคำบ่นนี้มีความมั่นคงบางอย่างซ่อนอยู่ ผู้ที่มีวันจันทร์ให้เกลียดมักมีงานให้กลับไป มีตารางที่พอคาดการณ์ได้ และมีวันหยุดซึ่งแยกออกจากวันทำงานอย่างน้อยในระดับหนึ่ง วันจันทร์จึงเป็นทั้งวันที่เวลาส่วนตัวสิ้นสุดลง และเครื่องหมายว่าชีวิตยังมีจังหวะซึ่งรู้ล่วงหน้าได้ว่าเมื่อใดต้องทำงานและเมื่อใดอาจหยุดพัก แน่นอนว่า การมีงานและตารางแน่นอนไม่ได้ทำให้ความเหนื่อยจากวันจันทร์หมดความหมาย งานอาจหนัก ความสัมพันธ์ในองค์กรอาจกดดัน และเวลาส่วนตัวอาจถูกงานรุกรล้ำอยู่เสมอ แต่ประสบการณ์เชิงวันจันทร์แบบที่แพร่หลายในสื่อมักตั้งอยู่บนรูปแบบชีวิตเฉพาะ คือทำงานจันทร์ถึงศุกร์ หยุดเสาร์และอาทิตย์ และมีเส้นแบ่งระหว่างงานกับชีวิตให้ข้ามได้ หมายความว่าภาพเช่นนี้ไม่ครอบคลุมโลกของการทำงานทั้งหมด

ในประเทศไทย การสำรวจแรงงานนอกระบบ พ.ศ. 2568 พบว่า จากผู้มีงานทำประมาณ 39.9 ล้านคน เป็นแรงงานนอกระบบ 20.9 ล้านคน หรือร้อยละ 52.4 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) ตัวเลขดังกล่าวไม่ได้บอกว่าแรงงานกลุ่มนี้รู้สึกอย่างไรต่อวันจันทร์ แต่ชี้ให้เห็นว่า การจ้างงานที่มีตารางแน่นอนและหลักประกันทางสังคมไม่ได้เป็นเงื่อนไขร่วมของผู้ทำงานทุกคน วันหยุดของผู้ค้ารายย่อย เกษตรกร พนักงานเป็นกะ ฟรีแลนซ์ หรือผู้ทำงานผ่านแพลตฟอร์มอาจเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ยอดขาย คำสั่งซื้อ หรือความต้องการของนายจ้าง ในกรณีแรงงานแพลตฟอร์ม ความยืดหยุ่นในการเลือกเวลาเปิดรับงานอาจอยู่ร่วมกับความไม่แน่นอนของรายได้และสถานะการจ้างงาน องค์การแรงงานระหว่างประเทศยังพบว่า คนทำงานแพลตฟอร์มในไทยได้รับอิสระบางส่วนในการจัดเวลาทำงาน แต่ยังเผชิญอำนาจต่อรองที่จำกัดและการคุ้มครองทางสังคมที่ไม่เพียงพอ (International Labour Organization, 2021) การไม่มีเจ้านายกำหนดเวลาโดยตรงจึงไม่เท่ากับมีเวลาเป็นของตนเอง หากคนทำงานต้องพร้อมรับงานเป็นเวลานานเพื่อให้มีรายได้เพียงพอ

ความไม่เสมอภาคทางเวลาขึ้นอยู่กับความสามารถในการวางแผนชีวิต บางคนรู้ตารางล่วงหน้าและสามารถนัดหมายกิจกรรมอื่นได้ ขณะที่บางคนต้องรอการเรียกเข้ากะหรือเผชิญการเปลี่ยนตารางกะทันหัน งานของ แดเนียล ชไนเดอร์ (Daniel Schneider) และคริสเต็น ฮาร์กเน็ตต์ (Kristen Harknett) (2019) พบว่า ความไม่แน่นอนของตารางงานสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ ปัญหาการนอน และความสุขที่ลดลงในกลุ่มพนักงานบริการรายชั่วโมงในสหรัฐอเมริกา ปัญหาจึงไม่ได้อยู่เพียงที่จำนวนชั่วโมงทำงาน แต่อยู่ที่เวลานอกงานอาจถูกเรียกคืนเมื่อใดก็ได้

ในอีกด้านหนึ่ง ผู้ไม่มีงานทำอาจดูเหมือนมีเวลาว่างมากกว่าคนทำงาน แต่เวลาที่ไม่มียงานไม่เหมือนวันหยุด เพราะไม่ได้ตั้งอยู่บนความมั่นคงของรายได้ และอาจไม่ตรงกับเวลาของครอบครัวหรือเพื่อน คริสโตบัล ยัง (Cristobal Young) และแชยูน อิม (Chaeyoon Lim) (2014) เสนอว่า เวลาที่มีลักษณะเป็นทรัพยากรแบบเครือข่าย คุณค่าของเวลาว่างเพิ่มขึ้นเมื่อคนอื่นว่างพร้อมกัน การศึกษาของพวกเขาพบว่า แม้ผู้ว่างงานไม่ต้องออกไปทำงานในวันธรรมดา

ความเป็นอยู่ทางอารมณ์ของพวกเขาดีขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์เมื่อผู้อื่นหยุดงานและสามารถใช้เวลาร่วมกันได้ การไม่มีงานจึงไม่ได้ทำให้เวลาทั้งหมดกลายเป็นเวลาของตนเอง เพราะเวลานั้นอาจเต็มไปด้วยการรอคอย ความไม่แน่นอน และการขาดจังหวะร่วมกับสังคม

นอกจากนี้ วันหยุดเองก็ไม่ได้มีคุณภาพเท่าเทียมกัน แม้ผู้หญิงและผู้ชายอาจมีปริมาณเวลาว่างใกล้เคียงกัน แต่เวลาว่างของผู้หญิงก็มักถูกขัดจังหวะและปะปนกับงานดูแลมากกว่า (Bittman & Wajcman, 2000) วันหยุดของสมาชิกคนหนึ่งอาจเกิดขึ้นได้เพราะอีกคนยังทำอาหาร ดูแลเด็ก หรือจัดการงานภายในบ้าน การมีวันหยุดในปฏิทินจึงไม่รับประกันว่าจะมีเวลาซึ่งตนควบคุมได้จริง ซาร่าห์ ชาร์มา (Sarah Sharma) (2014) ชวนให้มองว่า เสรีภาพทางเวลาของคนหนึ่งมักอาศัยการที่อีกคนต้องรอ เร่ง หรือพร้อมให้บริการ ความสะดวกในการกิน เที่ยว หรือซื้อสินค้าในวันหยุดตั้งอยู่บนการทำงานของพนักงานบริการและแรงงานส่งอาหาร ซึ่งต้องปรับจังหวะชีวิตตามเวลาของผู้อื่น เวลาจึงเกิดจากความสัมพันธ์ที่บางคนมีอำนาจกำหนดจังหวะ ขณะที่อีกคนต้องปรับตัวตาม

การมีวันจันทร์ให้เกลียดจึงเป็นประสบการณ์ที่กำกวม เพราะหมายถึงการต้องกลับไปอยู่ใต้ตารางของงาน แต่ก็อาจหมายถึงการมีงานให้กลับไปทำ มีวันหยุดให้สูญเสีย และมีจังหวะชีวิตที่ยังพอคาดการณ์ได้ คนบางกลุ่มทุกข์เพราะต้องกลับไปทำงาน บางกลุ่มทุกข์เพราะไม่รู้ว่าจะมีงานให้ทำเมื่อใด และบางกลุ่มทุกข์เพราะไม่มีงานให้กลับไปเลย ถึงที่สุดแล้ววันจันทร์จึงไม่ได้แบ่งผู้มีอิสระออกจากผู้ถูกควบคุมอย่างง่าย ๆ แต่เผยให้เห็นว่า ความมั่นคง งาน และอำนาจเหนือเวลาถูกจัดสรรให้ผู้คนอย่างไม่เท่าเทียมกันเพียงใด

การเมืองของเวลาที่เป็นของเรา

กล่าวได้ว่าวันจันทร์มีอำนาจเพราะสถาบันจำนวนมากใช้มันเป็นสัญญาณเรียกผู้คนกลับเข้าสู่จังหวะเดียวกัน สำนักงานเปิด โรงเรียนเริ่มเรียน การประชุมถูกนัด ระบบขนส่งหนาแน่น และร่างกายของผู้คนจำนวนมากต้องปรับตัวให้ตรงกับเวลาของงานอีกครั้ง สิ่งที่คุณเหมือนกิจวัตรธรรมดาจึงเป็นการประสานชีวิตของผู้คนในวงกว้าง พร้อมกับกำหนดว่าเวลาใดควรใช้ทำงาน และเวลาใดจึงจะนับว่าเป็นเวลาของตนเอง

คำถามที่สำคัญจึงไม่หยุดอยู่ที่ว่าเหตุใดเราจึงเกลียดวันจันทร์ แต่ควรถามต่อไปว่าใครมีอำนาจกำหนดจังหวะของสัปดาห์ ใครรู้ล่วงหน้าว่าจะได้ทำงานหรือหยุดเมื่อใด ใครสามารถปฏิเสธการเรียกใช้เวลาของตน และใครต้องปรับชีวิตตามตารางของนายจ้าง ลูกค้า หรือระบบจัดสรรงาน ความไม่แน่นอนของตารางทำให้ปัญหาเรื่องเวลาไม่ได้จำกัดอยู่ที่จำนวนชั่วโมงทำงาน เพราะแม้มีเวลาว่าง คนทำงานก็อาจวางแผนชีวิตไม่ได้หากไม่รู้ว่าจะเวลานั้นจะถูกเรียกคืนเมื่อใด (Schneider & Harknett, 2019)

การมีเวลาเป็นของตนเองยังหมายถึงการมีเวลาตรงกับคนอื่นด้วย เวลาว่างในวันที่ครอบครัว เพื่อน และคนใกล้ตัวไม่ว่างพร้อมกัน อาจไม่เปิดโอกาสให้เกิดความสัมพันธ์ได้เท่ากับวันหยุดร่วมกัน (Young & Lim, 2014) ขณะเดียวกัน ความสะดวกทางเวลาของคนหนึ่งอาจ

ตั้งอยู่บนการที่อีกคนต้องพร้อมรอ เร่ง หรือให้บริการ เวลาจึงควรถูกมองว่าเป็นความสัมพันธ์เชิงอำนาจแบบหนึ่ง ไม่ใช่ทรัพยากรส่วนบุคคลที่แต่ละคนมีอยู่โดยลำพังอย่างเท่าเทียมกัน (Sharma, 2014) การเมืองของเวลาจึงมีความหมายกว้างกว่าการลดชั่วโมงทำงาน มันครอบคลุมความแน่นอนของตาราง สิทธิในการหยุด อำนาจปฏิเสธงาน และโอกาสที่จะมีเวลาร่วมกับผู้อื่น การตั้งคำถามต่อวันจันทร์เรียกร้องให้เรามองเห็นว่า ระเบียบเวลาที่ดูเป็นธรรมชาติ นั้นสร้างเสรีภาพให้บางคนด้วยการจำกัดเวลาของคนอื่นอย่างไร

กล่าวโดยสรุป คำสาปของวันจันทร์ไม่ได้อยู่ที่การเริ่มต้นวันแรกของการทำงานในสัปดาห์ แต่อยู่ที่การต้องส่งมอบจังหวะชีวิตให้แก่ระเบียบที่เราแทบไม่มีส่วนกำหนด และการคลายคำสาปนี้จำเป็นต้องท้าทายระเบียบเวลาที่ส่งวนอำนาจกำหนดไว้ให้แก่องค์กร นายจ้าง และตลาด ขณะเดียวกันก็หลักการของการรอ การเร่ง และความไม่แน่นอนให้คนทำงานแบกรับ การเมืองของเวลาจึงหมายถึงการแย่งชิงอำนาจในการกำหนดว่าเวลาใดของชีวิตจะถูกซื้อขาย ถูกเรียกใช้ หรือกันไว้เป็นของเราเอง

ผู้เขียน

วิสุทธิ์ เวชวรารณ นักรีวิว

ฝ่ายวิจัยและส่งเสริมวิชาการ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

รายการอ้างอิง

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). *การสำรวจแรงงานนอกระบบ พ.ศ. 2568*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Bittman, M., & Wajcman, J. (2000). The rush hour: The character of leisure time and gender equity. *Social Forces*, 79(1), 165–189. <https://doi.org/10.1093/sf/79.1.165>
- Ellis, D. A., Wiseman, R., & Jenkins, R. (2015). Mental representations of weekdays. *PLOS ONE*, 10(8), e0134555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134555>
- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
- International Labour Organization. (2021). *How to improve working conditions for gig workers in Thailand?* International Labour Organization.
- Reid, D. A. (1976). The decline of Saint Monday 1766–1876. *Past & Present*, 71(1), 76–101. <https://doi.org/10.1093/past/71.1.76>
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95–122.
- Schneider, D., & Harknett, K. (2019). Consequences of routine work-schedule instability for worker health and well-being. *American Sociological Review*, 84(1), 82–114. <https://doi.org/10.1177/0003122418823184>
- Sharma, S. (2014). *In the meantime: Temporality and cultural politics*. Duke University Press.



- Stone, A. A., Schneider, S., & Harter, J. K. (2012). Day-of-week mood patterns in the United States: On the existence of "Blue Monday," "Thank God it's Friday," and weekend effects. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 306–314.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.691980>
- Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Past & Present*, 38(1), 56–97.
- Tiratelli, M. (2022). The working week in the long nineteenth century: Evidence from the timings of political events in Britain. *Social Science History*, 46(4), 675–702.
<https://doi.org/10.1017/ssh.2022.19>
- Wajcman, J. (2015). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press.
- Weber, M. (1930). *The Protestant ethic and the spirit of capitalism* (T. Parsons, Trans.). Allen & Unwin.
- Weeks, K. (2011). *The problem with work: Feminism, Marxism, antiwork politics, and postwork imaginaries*. Duke University Press.
- Young, C., & Lim, C. (2014). Time as a network good: Evidence from unemployment and the standard workweek. *Sociological Science*, 1, 10–27.
<https://doi.org/10.15195/v1a2>
- Zerubavel, E. (1989). *The seven day circle: The history and meaning of the week*. University of Chicago Press.