

สิ้นเดือนแล้ว "งานหนักมาก เหนื่อย ทำอย่างไรดี" ฟัง อ.สาทิส สะกิด ให้หายได้ ครับ

นำเสนอเมื่อ : 30 มิ.ย. 2552

งานหนักมาก เหนื่อย ทำอย่างไรดี

.....

ฟังประสบการณ์บอกกล่าว เล่าขาน

จากอาจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง บก.ที่ปรึกษาชีวิต

.....

ในช่วงที่ผ่านมา ตลอดปีใหม่ ตรุษ-จีน ผมไม่รู้เลยว่าเขามีอะไรกันที่ไหน สนุกอย่างไร รู้แค่ว่าทุกวัน เราเป็นคนสำคัญ สำหรับคนรอบตัว ทั้งที่ทำงาน ที่บ้าน และญาติพี่น้อง มีความภูมิใจในตนเอง ที่ได้ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะผมใช้หลักคิดที่ว่า เหนื่อยจากการช่วยผู้อื่น ยังไม่ไต่เศษเสี้ยวจาก ความเหนื่อยที่ต้องไปขอให้ผู้อื่นช่วย ผมจึงพยายามช่วยเหลือคนรอบข้างอย่าง ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

พอเข้าอาทิตย์ที่สี่ของการทำงานอย่างหนัก บ้างวันรู้สึกว่าคุณเหนื่อยที่สุด คือทนทำงานหนักต่อไปไม่ได้แล้ว อ่อนเพลีย มาก นั่งอยู่บนเก้าอี้ดูโทรทัศน์ กลับไป โดยไม่รู้ตัวกันจนรถยนต์ทั้งซ้ายขวาและदान หน้ามีรอยเฉี่ยวชนกับบางสิ่งโดยที่ผมเอง ก็ไม่รู้ ทั้งๆที่ผมเป็นคนขับรถช้าและ ระวังตัวตลอดเวลา ซึ่งแสดงถึงสภาวะที่ร่างกายอ่อนแอและไม่ไหวแล้ว

ปกติผมเป็นคนอดทนมาก ต้อง เรียกว่าทนสุดๆ ไม่ใช่คุณนะครับ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว ผมทนกว่า คนอื่นประมาณสามเท่า อาการเหนื่อยเป็นแบบนี้เอง ผม เริ่มทราบ และต้องหาทางขึ้นนอตตนเอง ให้เขาที เพราะผมต้องเป็นหลักของบ้าน ผมจะทำอย่างไรดี

ผมตัดสินใจว่าวันศุกร์ต้องไปว่ายน้ำ กับลูกสาวให้ได้ พอไปส่งภรรยาเพื่อไปดูแลเตียงของเขาก่อนป่วยหนักแล้วจึงขอตัว พาลูกกลับบ้าน หลังกินอาหารกลางวัน ผมพาลูกไปว่ายน้ำและชวนเพื่อนลูกสาว ซึ่งเขาเรียกผมว่าเตี้ยไปว่ายน้ำด้วยกัน ตอนบ่ายโมงจนถึงบ่ายสามโมง หลังจากว่ายน้ำสักพักรู้สึกว่าคุณเหนื่อย มีพลังขึ้นมาก จึงขับรถมาดูเตี้ยที่ไม่สบาย หนัก แล้วกลับที่พักรถเพื่อเตรียมการบรรยายในวันจันทร์

เช้าวันจันทร์มีกิจกรรมมากมาย เริ่ม จากบรรยาย ประชุมกับอธิบดี ไปดูเตี้ย กลับมาที่ทำงาน ชวงเย็นตั้งใจว่าจะต้องวิ่งในกระทรง สาธารณสุขให้ได้ จึงเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ออกวิ่ง วิ่งได้เกือบรอบใหญ่ ก็ได้รับ โทรศัพท์จากพี่ชายโทร.แจ้งอาการของเตี้ย ว่าไม่คอยดี ผมจึงกลับไปทำงาน อามาน้ำ แล้วไปสถาบันประสาทวิทยาเพื่อดูเตี้ย กลับมาถึงที่พักสองทุ่มครึ่ง แต่ก็ยังดีที่ได้ วิ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกวาดตนเองมีพลังมากขึ้น

ผมเปิดโทรศัพท์ไปดูเรื่อยๆ เพื่อ ฟังข่าวบ้าง ดูภาพยนตร์บ้าง เปิดมาพบ พระนักพูดท่านหนึ่ง ท่านสอนว่า “**ยุ่งยากเพราะความคิด งานสัมฤทธิ์ เพราะลงมือทำ**” ผมรีบจด “**ยากเพราะคิด สัมฤทธิ์ เพราะทำ**” ดูสั้นดีและจำง่าย ผมจึงตั้งใจวิ่ง และจะวิ่งต่อไปอีก โดยวันนี้จะต้องวิ่งอีก ทั้งๆ ที่มีงานตอนเย็นประมาณหนึ่งทุ่ม เพราะฉะนั้นมีเวลาวิ่งช่วงเย็นประมาณ หนึ่งชั่วโมง แค่นั้นก็เหนื่อยแทบแย่แล้ว ตั้งใจจะวิ่งติดต่อกันสัก 3 - 4 วัน และ อาทิตย์หน้าจะว่ายน้ำ และอาทิตย์ต่อไป จะไปสร้างกลามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นมากๆ

คนทั่วๆ ไปมักจะบอกว่า “ไม่มีเวลา เลยจริงๆ” เรามีเวลาวันละ 24 ชั่วโมง เท่ากันทุกคน ถ้าจัดเวลาให้ดี ใครๆ ก็ทำได้ หลายคนมัวแต่หวังคนอื่นโดย ไม่หวังตัวเอง ถ้าเราลมอีกคน คนอื่น จะทำอย่างไร ถ้าเราป่วยหรือเราตายไป คนอื่นจะทำอย่างไร เพราะฉะนั้น อย่าหวังคนอื่นมาก จนเกินไปจนลืมหวังตนเอง

แต่ฟังผม พูดแล้ว อย่าเพิ่งแปลไปในทางหาเรื่องว่า ไม่ต้องสนใจคนอื่น มีได้ต้องการให้แปลความแบบนั้น แต่ต้องการให้คิดว่า ถ้าเราดูแลตัวเอง เราจะแข็งแรง อารมณ์ดี มีความสุข สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นไปอีก เป็นการเพิ่มการทำกุศลกรรมให้เราได้มากขึ้น ได้ประโยชน์ทุกฝ่าย ดีกว่าอยู่ใน นรกขุขของความสุข ความเหนื่อยยาก และอาจจะทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นมา ใดต่อตัวเราเองและผู้อื่น เช่น ถ้าหมอเหนื่อยมากๆ อาจดูแลผู้ป่วยผิดพลาด ก็ได้ ดังนั้น หมอต้องจัดเวลาให้พอดี เพื่อตนเองจะได้เป็นหมอรักษาคนไข้ ไปนานๆ และช่วยผู้อื่นได้มากขึ้น หมอ มักจะอายุสั้นกว่าคนทั่วไป เนื่องจากการ ทำงานอย่างหนัก ไม่มีเวลาดูแลตนเอง

ผมโชคดีมากเลยที่กลางปีที่ผ่านมา ได้จัดการแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเองไป ก่อน คือ

1. ผ่าตัดนิ้วในถุงน้ำดีโดยใช้กล้อง ส่งไปเรียบร้อยแล้ว
2. ผ่าตัดเปลี่ยนเลนส์ตาเรียบร้อย แล้ว เพราะตามัวมองอะไรไม่ชัดเจน

ไม่มีปัญหาอะไรร้ายแรง นอกจากนี้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่อดนอน ไม่เครียดจนเกินไป พอพบ ปัญหาหนักๆ เลยทนได้มากขึ้น

บรรยายเสียยี่ดียว **เพียงต้องการ บอกว่า**

1. ถ้ารู้สึกว่างานหนักมาก เหนื่อย แสดงว่าร่างกายเราอ่อนแอลง
2. วิธีจัดการคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ขึ้นโดยการออกกำลังกาย จะเห็นผล ทันตา
3. รูแล้วไม่ได้ทำ ก็ไม่ต่างจากการ ไม่รู้และไม่ได้ทำ เหมือนที่พระท่านสอน “**ยากเพราะคิด สัมฤทธิ์เพราะทำ**” ดังนั้น ต้องลงมือทำ
4. การดูแลตนเอง คือการเพิ่ม ประสิทธิภาพให้เราไปดูแลผู้อื่นได้มากขึ้น

เหนื่อยจากการช่วยผู้อื่น ยังมีได้ เศษเสี้ยวจากการเหนื่อยที่ต้องไปขอให้ คนอื่นช่วย

ผมไม่เห็น้อยแล้ว

.....

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. สาทิส อิศรกำแหง ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านประสบการณ์สุขภาพ บรรณาธิการ ที่ปรึกษานิตยสารชีวจิต
ขอบคุณนิตยสาร ชีวจิต ฉบับ ที่ 257 ครับ