

งานหนักมาก เหนื่อย ทำอย่างไรดี

📌 นำเสนอเมื่อ 29 มิ.ย. 2552

ในช่วงที่ผ่านมา ตลอดปีใหม่ ตรุษจีน ผมไม่รู้เลยว่าเขามีอะไรกันที่ไหน สนุกอย่างไร รู้แค่ทุกวันเราเป็นคนสำคัญ สำหรับคนรอบตัว ทั้งที่ทำงาน ที่บ้าน และญาติพี่น้อง มีความภูมิใจในตนเองที่ได้ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะผมใช้หลักคิดที่ว่าเหนื่อยจากการช่วยผู้อื่นยังไม่ได้เศษเสี้ยวจากความ เหนื่อยที่ต้องไปขอให้อื่นช่วย ผมจึงพยายามช่วยเหลือคนรอบข้างอย่างไร้รู้จักเหน็ดเหนื่อย

พอเข้าอาทิตย์ที่สี่ของการทำงานอย่างหนัก บางวันรู้สึกวุ่นวายเหนื่อยล้า คือทนทำงานหนักต่อไปไม่ได้แล้ว อ่อนเพลียมาก นั่งอยู่บนเก้าอี้ดูโทรทัศน์ หลับไป โดยไม่รู้ตัว ก็นั่งรถยนต์ทั้งชายชวาและदान หนามี่รอยเฉี่ยวชนกับบางสิ่งโดยที่ตัวเองก็ไม่รู้ ทั้งๆ ที่ผมเป็นคนขับรถช้าและระวังตัวตลอดเวลา ซึ่งแสดงถึงสภาวะ ที่ร่างกายอ่อนแอและไม่ไหวแล้ว

ปกติผมเป็นคนอดทนมาก ต้องเรียกว่าทนสุดๆ ไม่ใช่คุณนะครับ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว ผมทนกว่า คนอื่นประมาณสามเท่า อาการเหนื่อยล้าเป็นแบบนี้เอง ผมเริ่มทราบ และต้องหาทางขจัดตนเองให้เขาที เพราะผมต้องเป็นหลักของบ้าน ผมจะทำอย่างไรดี

ผมตัดสินใจว่าวันศุกร์ต้องไปว่ายน้ำกับลูกสาวให้ได้ พอไปส่งภรรยาเพื่อไปดูแลเตียงของเขาที่ป่วยหนักแล้วจึงขอตัว พาลูกกลับบ้าน หลังกินอาหารกลางวัน ผมพาลูกไปว่ายน้ำและชวนเพื่อนลูกสาว ซึ่งเขาเรียกผมว่าเตี้ยไปว่ายน้ำด้วยกัน ตอนบ่ายโมงจนถึงบ่ายสามโมง หลังจากว่ายน้ำสักพักรู้สึกว้าวุ่น มีพลังขึ้นมาก จึงขับรถมาคนเดียวที่ไมสบาย หนักแล้วกลับที่พักเพื่อเตรียมการบรรยายในวันจันทร์

เช้าวันจันทร์มีกิจกรรมมากมาย เริ่มจากบรรยาย ประชุมกับอธิบดี ไปดูเตียง กลับมาที่ทำงาน ช่วงเย็นตั้งใจว่าจะต้องวิ่งในกระถาง สาธารณสุขให้ได้อีก จึงเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ออกวิ่ง วิ่งไต่เกือบรอบใหญ่ ก็ได้รับโทรศัพท์จากพี่ชายโทร.แจ้งอาการของเตี้ย ว่าไม่คอยดี ผมจึงกลับไปทำงาน อาบน้ำ แล้วไปสูดบำบัดที่โรงพยาบาลเพื่อดูเตี้ย กลับมาถึงที่พักสองทุ่มครึ่ง แต่ก็ยังดีที่ได้วิ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกว้าวุ่นมีพลังมากขึ้น

ผมเปิดโทรทัศน์ดูไปเรื่อยๆ 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 จะไปสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นมากๆ

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

แต่ฟังผมพูดแล้ว อย่าเพิ่งแปลไปในทางหาเรื่องว่าไม่ต้องสนใจคนอื่น มีได้ต้องการให้แปลความแบบนั้น แต่ต้องการให้คิดว่า ถ้าเราดูแลตัวเอง เราจะแข็งแรง อารมณ์ดี มีความสุข สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นไปอีก

เป็นการเพิ่มการดูแลสุขภาพให้เราได้มากขึ้น ได้ประโยชน์ทุกฝ่าย ดีกว่าอยู่ในนรกของความทุกข์ ความเหน็ดเหนื่อย และอาจจะทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นมาได้ต่อตัวเราเองและผู้อื่น เช่น ถาหม้อเหน็ดเหนื่อย อาจดูแลผู้ป่วยผิดพลาดก็ได้ ดังนั้น หมอต้องจัดเวลาให้พอดี เพื่อตนเองจะได้เป็นหมอรักษาคนไข้ไปนานๆ และช่วยผู้อื่นได้มากขึ้น หมอหมักจะอายุสั้นกว่าคนทั่วไป เนื่องจากการทำงานอย่างหนัก ไม่มีเวลาดูแลตนเอง

ผมโชคดีมากเลยที่กลางปีที่ผ่านมา ได้จัดการแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเองไป ก่อน คือ

1. ผ่าตัดนิ้วในถุงน้ำดีโดยใช้กล้อง ส่งไปเรียบร้อยแล้ว
2. ผ่าตัดเปลี่ยนเลนส์ตาเรียบร้อยแล้ว เพราะตามัวมองอะไรไม่ชัดเจน

ไม่มีปัญหาอะไรร้ายแรง นอกจากนี้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่อดนอน ไม่เครียดจนเกินไป พบพบปัญหาหนักๆ เลยนิดมากขึ้น

บรรยายเสียยืดยาวเพียงต้องการ บอกว่า...

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

...เหนื่อยจากการช่วยผู้อื่น ยังมีได้ เศษเสี้ยวจากการเหนื่อยที่ต้องไปขอให้คนอื่นช่วย ผมไม่เหนื่อยแล้วครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

บ ว จิต