

คุณภาพชีวิตที่ดี ต้องใช้เวลา “งาน” และเวลาชีวิต... ต้อง “สมดุล”

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประกิต วาทีสาธกกิจ

สัญลักษณ์ “ห้ามสูบบุหรี่” ในพื้นที่สาธารณะที่ปรากฏอยู่ทุกพื้นที่ในประเทศไทย เป็นตัวบ่งบอก ถึงความสำเร็จที่มาจากความมุ่งมั่น ตั้งใจอยากให้คนไทยสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจะสิ่งเสพติด เลวร้าย อันเป็นบ่อนทำลายสุขภาพตนเองอย่างตั้งใจและทำร้ายผู้อื่นอย่างไร้สติ ให้กลายเป็นกฎหมาย เรื่องบุหรี่ที่ทุกคนต้องรับรู้ ยอมรับ และต้องปฏิบัติอย่างรูปธรรม

นับตั้งแต่ออกมาใช้บังคับเมื่อปีพ.ศ. 2518 ทั้งในภาคที่เป็นคุณหมอรักษากันไข้และในภาคที่เป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์ (นักศึกษาแพทย์) ได้มองเห็นความเจ็บป่วยมามากต่อมาก จึงพิจารณาตนเองเป็น อาสาสมัครรณรงค์ห้ามสูบบุหรี่มานานกว่า 30 ปี คุณหมอประกิต ต้องใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่าง ยาวนาน ต้องใช้ความรู้ทางด้านวิชาชีพอย่างสุดตัว และพลังกำลังอันมหาศาล เพื่อผลักดันให้เกิดเป็นรูป เป็นร่าง ถือเป็นภาระอันใหญ่หลวงของชีวิตอีกด้วย เพราะหากไม่ดำเนินการให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดีย่อมไม่เกิด

นอกเหนือจากงานบริหารในฐานะที่เป็นคนคบคิดคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี เป็น หลักแล้ว ในปีพ.ศ. 2541 หรือปีเดียวกันนั้น ยังทำงานอาสาสมัครวางระบบและรณรงค์เรื่องบุหรี่ไป พร้อมๆ กันด้วย โดยใช้เวลาในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ในการจัดการ



“ผมทำงานพยายามแบ่งเวลา งานหลักเป็นข้าราชการ เป็นคนปกติ ส่วนงานเริ่มต้นบรรณรักษ์ไม่สู้บุหรี ทำไปพร้อมกับมีเจ้าหน้าที่ช่วย หลังจากทำงาน 10 ปี ก็เปลี่ยนเป็นมูลนิธิบรรณรักษ์เพื่อการไม่สู้บุหรี จนงานกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งคนเราใช้เวลาอยู่กับงานเยอะมาก อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยหลายคนอาจลืมนึกถึงครอบครัว ทั้งที่ครอบครัวมีความสำคัญ เราต้องแบ่งเวลาดูแลครอบครัว เรื่องการทำมาหากิน เพื่อหารายได้จุนเจือครอบครัว ผมมีลูก 3 คน ต้องเรียนหนังสือก็ต้องแบ่งเวลาให้ลูก และความใส่ใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เราต้องแบ่งแยกเวลาระหว่างครอบครัวและงานที่มาทำให้กับสังคมให้ไป ด้วยกันได้ เพื่อไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งมีปัญหาค่ะ”

นั่นคือ การทำให้เกิดความสมดุลในชีวิต

คุณหมอบรรณรักษ์ อธิบายว่า หากคนเราทุ่มเทกับงานมากเกินไป ก็ต้องใส่ใจให้เรื่องเวลาและจิตใจ มีความสำคัญเท่าๆ กัน เพราะหากหย่อนยานเกินไปจะกลายเป็นไม่เหลือเวลา จนเป็นสาเหตุให้ครอบครัว ไม่มีความสุข แม้ว่าทำงานจนประสบความสำเร็จ หากที่บ้านไร้ซึ่งความสุข ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตเรา ประสบความสำเร็จ

“ฉะนั้น ต้องจัดการให้ได้ และให้ดี ให้มีความสุข (Balance) ระหว่างงานกับชีวิตครอบครัว ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ สุขภาพของตัวเราก็ต้องดูแล ผมประทับใจคำพูดของสมเด็จพระราชาธิบดี ฮัจญี ฮัสซานัล โบลเกียห์ มูอิซซัดดีน วัดเดอละห์ แห่งบรูไนดารุสซาลาม กษัตริย์แห่งบรูไน พระองค์เคยรับสั่งว่า ...คนเราถ้าไม่มีสุขภาพแล้วก็ไม่ทำอะไรเลย... เพราะฉะนั้น ต้องดูแลสุขภาพสุขภาพ เพื่อที่จะทำงาน ต่อไปได้และดูแลครอบครัวต่อไปได้”

คุณหมอบรรณรักษ์บอกเคล็ดลับในการทำงานซึ่งคุณหมอยึดถือและปฏิบัติมาเสมอ อันดับแรกคือ ต้องไม่เครียด ไม่ตรากตรำเกินไป งานที่ทำต้องเป็นงานที่เรานัด เป็นงานที่มีคุณค่า เพื่อการพัฒนา ตัวเราและตัวงานให้ดีขึ้น โดยตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรต่อๆ ไป ในชีวิต แล้วเราก็พยายามทำไปสู่จุดนั้น



ต่อมาเมื่อคนเราเมื่อมีงานก็ต้องมีครอบครัว ขณะที่ทำงานเราก็ต้องดูแลครอบครัวไปด้วย ซึ่งจะ แยกทั้งสองอย่างออกจากกันคงเป็นไปได้ยาก ฉะนั้น ถ้ามีปัญหาที่งานย่อมส่งผลกระทบต่อที่ครอบครัว แน่หนอน

อันดับสุดท้าย คือ การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องเป็นงานที่ไม่ทำให้สุขภาพจิตและร่างกายของเรา ถูกบั่นทอน หรือเกิดผลลบต่อครอบครัว จึงจะถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตงานที่ดี หากงานนั้นต้องเป็นงานที่เป็น ประโยชน์ ต่อองค์กรก็ถือว่าเป็นงานที่ดี และหากเป็นประโยชน์สังคมก็ยิ่งถือว่าเป็นงานที่ดียิ่งขึ้น

ข้อคิดอีกอย่างหนึ่งที่คุณหมอบระกิตใช้เป็นเกณฑ์ในการทำงานที่ดี คือ เราต้องมีเวลาทำงานที่เขา อยากให้เราทำ และต้องพิจารณางานที่จะทำ ต้องไม่รับงานที่คิดว่าเราทำไม่ได้ เพราะนั่นจะทำให้เรา เครียด ทั้งนี้ และทั้งนั้น หากงานที่เรารับมาเป็นงานที่เมื่อพิจารณาแล้วสามารถทำได้ อย่างเต็มที่และ ต่อเนื่อง ย่อมช่วยส่งเสริมให้เราได้เพิ่มพูนประสบการณ์ มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

คนเรา เมื่อต้องทำงาน ก็ต้องพัฒนาและเปลี่ยนแปลงบทบาทไปตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง ทำในสิ่งที่สนับสนุนหน้าที่ของเราเพิ่มมากขึ้น หรือหากเกินไปต้องหาคนมาช่วยในสิ่งที่เราไว้ใจมอบหมาย งานให้รับผิดชอบแทนได้ เพื่อแบ่งเบาและไปสู่เป้าหมายได้พร้อมๆ กัน

“ที่สำคัญให้ยึดมั่นสม่าเสมอคือ ถ้ารับงานอะไรแล้ว ต้องทำให้ดีที่สุด จนสุดความสามารถ ของเรา ถ้าคิดว่าทำได้ไม่ตี อย่าไปรับ รับแล้ว...ต้องทำให้ดีที่สุด