

## ทำงานจนไม่มีเวลาจริงหรือ

สร้อยยา เสงพะพรหม\*

“ทำงานจนไม่มีเวลาทำอะไรเลย” วลีนี้เป็นวลีที่ค่อนข้างจะคุ้นหูในหลากหลายสาขาวิชาชีพโดยเฉพาะในวัยทำงานที่ต้องรับมือกับหลายสิ่งหลายอย่างที่ถูกรอบตัว ถามว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

ท่ามกลางความเร่งรีบของสังคมเมือง การแข่งขันในเชิงพาณิชย์ ทำให้ทุกคนดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบและทำงานแข่งกับเวลา ในสถานการณ์เช่นนี้มีหลายท่านที่ต้องจจดอยู่กับการทำงานหนัก ใช้เวลาแทบที่จะมีอยู่ทั้งหมดไปในห้องทำงาน บางคนก็มุงมั้นทำงานจนเห็นที่ทำงานกลายเป็นห้องกินห้องนอน ไม่มีเวลาแม้แต่จะไปทานอาหารกลางวัน หรือแม้แต่ดูแลสุขภาพของตัวเอง ถามว่าทั้งหมดนี้ทำเพื่อองค์กรหรือไม่ คำตอบอาจจะเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วสิ่งที่อยู่เบื้องหลัง คือ ความต้องการความก้าวหน้าในอาชีพการงาน ความเป็นอยู่ที่ดี และความมั่นคงของครอบครัว แต่สิ่งที่เรากำลังทุ่มเทอยู่นั้นต้องแลกด้วยสุขภาพกับเวลาที่ใช้ไป

ท่านเคยถามตัวเองหรือไม่ว่าวัน ๆ หนึ่งท่านได้ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรบ้าง ได้ออกกำลังกายหรือมีเวลาพักผ่อนบ้างหรือไม่ ท่านได้แยกเวลาพักผ่อนกับเวลาทำงานออกจากกันหรือไม่ หลายท่านคงเคยที่จะทานอาหารไปทำงานไป คุยเรื่องงานขณะกำลังขับรถไปส่งลูกที่โรงเรียน ใช้เวลาในส่วนของครอบครัวออกไปประชุม กำลังเดินเล่นอยู่แต่พอร์บโทรศัพท์ก็ต้องรีบขับรถกลับที่ทำงานทันที พฤติกรรมเหล่านี้ กำลังบ่งบอกว่าท่านแบ่งเวลาให้กับงานและแบ่งเวลาให้กับตัวเองในสัดส่วนที่ขาดความสมดุล ผลลัพธ์ที่ตามมาคือ ความรู้สึกที่ไม่สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ในความไม่สมดุลเหล่านี้ คงมีหลายท่านที่เคยปรารถนาว่า “ไม่ไหวแล้ว ฉันจะต้องไปออกกำลังกายบ้างแล้วเพราะมีความรู้สึกที่ว่าร่างกายไม่สามารถที่จะทำงานได้ตามที่สมองสั่ง” หลายท่านคงเคยตั้งปณิธานไว้ว่า “ต่อจากนี้ไป ฉันจะออกกำลังอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน” ช่วงแรกท่านอาจบังคับตนเองให้ทำได้ แต่หลังจากนั้นความมีวินัยเหล่านี้ก็หายไปเนื่องจากท่านให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบต่องานมากกว่าการดูแลสุขภาพของตนเอง จริงหรือไม่

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือ การเผชิญกับภาวะสุขภาพที่ท่านไม่คิดว่าจะเบียดเบียนเข้ามาได้เร็วขนาดนี้ เช่น ภาวะเครียดสะสม การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และหลัง กลุ่มอาการป่วยทางระบบทางเดินหายใจ น้ำหนักตัวที่เพิ่ม ไขมันที่เริ่มก่อตัวสูงขึ้น ภูมิต้านทานลดน้อยลง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา เมื่อสัญญาณสุขภาพต่าง ๆ เหล่านี้ชัดเจนขึ้น ก็เกิดเป็นวลีที่พูดกันว่า “ต่อไปนี้จะต้องออกกำลังกายและให้เวลากับตัวเองอย่างจริงจังเสียที”

การดูแลสุขภาพและการให้เวลากับตนเองนั้นสำคัญยิ่ง ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านที่คิดหันกลับมาดูแลตนเองก่อนที่จะสายเกินไป การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอและโภชนาการที่เหมาะสมเป็นทางออกที่ดีที่จะช่วยป้องกันและลดโอกาสการเป็นโรคตามหลักของเวชศาสตร์ป้องกันที่ว่าการป้องกันในระดับปฐมภูมิเป็นการป้องกันในลำดับที่สำคัญมากกว่าการป้องกันในระดับทุติยภูมิ และการป้องกันในระดับตติยภูมิ