



ทางเลือกที่ไม่คุ้มค่าตัวแต่คุ้มค่าใจ

สาระสำคัญ

ความสมดุลระหว่างการทำงาน การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

เรื่องเล่า

ฉันเคยทำงานอยู่ในห้องฉุกเฉิน (ER) ของโรงพยาบาลศูนย์ขนาดใหญ่ ที่นั่นคือศูนย์ของความตื่นเต้น adrenaline พลุพ่น ผ่าน แขนงนอน เงินโอ๊ก ที่สูงลิ่ว ความเร่งรีบและรายได้งาม ชีวิตวนเวียนอยู่กับเสียงไซเรน การกู้ชีพผู้ป่วยวิกฤต การตัดสินใจที่เฉียบขาดภายใต้แรงกดดัน และการเข้าเวรแม้ร่างกายจะเหนื่อยอ้า แต่ต้องลุยในบังตูซีรามาครบวงล้อนี้เดือนละกี่ชั่วโมงให้เรามีความเหนื่อยไปได้บ้าง เพราะที่วอร์ดอื่นต่างอิงจาในความสามารถและรายได้ของเรา "ถ้าไม่เข้าเวรที่วอร์ดอื่นละ" เพื่อนเคยถาม "ก็เสียตายนะเงินโอ๊กที่เงินเดือน งาน ER มันทำขายดี ได้ช่วยคนแบบที่รักกันใจ" นี่คือคำตบของเรา เมื่อความเหนื่อยล้าถัดใจ แต่ความตื่นเต้นเหล่านั้นก็เริ่มแลกมาด้วยบางสิ่งที่สูญเสียบไป เราแทบไม่มีเวลาให้ครอบครัว และความเครียดสะสมเริ่มทำให้เรามีอาการนอนไม่หลับ ตระหนักว่าเงินโอ๊กมากมายที่ได้มานั้น แลกมากับ คุณภาพชีวิต และ ความสุขสงบในจิตใจ ที่กำลังลดน้อยลงทุกทีที่ห่างจากครุ่นคิดอยู่บ้าน ก็ตัดสินใจครั้งใหญ่ เราตัดสินใจยื่นเรื่องขอย้ายไปทำงานในศูนย์รับส่งต่อผู้ป่วย แน่ใจว่าเพื่อนร่วมงานต่างประหลาดใจและทักท้วง ย้ายไป ที่ใหม่แทบไม่มีโอ๊กเลยนะ เรายิ้มและตอบอย่างสงบว่า "ใช่ ฉันรู้ว่าโอ๊กที่ลดลงมาก แต่ฉันอยากได้เวลาให้กับครอบครัว ฉันอยากได้เวลาพักผ่อนให้เพียงพอ"

ที่ศูนย์รับส่งต่อผู้ป่วย สถานที่ทำงานแห่งใหม่ งานไม่หนักหนาเท่า ER ไม่มีเสียงไซเรน ไม่มีผู้ป่วยวิกฤตที่ต้องวิ่งวุ่น การจัดการกับผู้ป่วยที่รอลงลิ้นบ้าน การโทรประสานงานเอกสารของผู้ป่วยที่โรงพยาบาลปลายทางทราบ การประเมินผู้ป่วยเพื่อรอลงลิ้น และการให้คำปรึกษาตามสุขภาพ เป็นงานที่เรียบง่ายกว่ามาก ในส่วนเงินโอ๊กที่หายไปนั้น แต่สิ่งที่ได้รับกลับมาก็คือ คุณภาพชีวิตเราได้กลับถึงบ้านตรงเวลา มีเวลานั่งจิบชา อ่านหนังสือ และนอนหลับเต็มอิ่ม ความเครียดลดลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น ฉันค้นพบว่าการลาที่จำเป็นจากงานที่ไต่เงิน โอ๊กเยอะ ไปอยู่ที่ไต่โอ๊กที่น้อย นั้น อาจดูเหมือนเป็นการตัดสินใจที่ไม่คุ้มค่าในแง่ของตัวเงิน แต่กลับเป็นการตัดสินใจที่คุ้มค่าอย่างที่สุดให้แก่ของ สุขภาพกายและสุขภาพจิต เราได้พิสูจน์แล้วว่า ความสุขสงบในชีวิต มีค่ามากกว่าเงินโอ๊กที่ถูกบาททุกสแตงค์ที่เราเคยได้รับ

บทเรียนที่ได้รับ

1. ความสมดุลไม่ได้ หมายถึง การให้แก่งกับทุกด้านแต่คือการให้ความสำคัญกับสิ่งที่ควรใช้เวลาที่เหมาะสม
2. การทำบทบทหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างเหมาะสมจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ไม่มีภาวะ Burnout

