

การทำงานของอายุรแพทย์ระบบประสาทในโรงพยาบาลจังหวัดนั้นมีการดูแลผู้ป่วยจำนวนมาก รับผิดชอบผู้ป่วยระบบประสาทตลอดเวลาทุกวัน เพราะส่วนใหญ่แล้วเป็นหมอ neurologist เพียงท่านเดียวในจังหวัด และยังต้องทำงานบริหาร service plan stroke ร่วมด้วย ตลอดจนการดูแลผู้ป่วยอายุรกรรมทั่วไปในบางโรงพยาบาล เป็นเหตุให้แพทย์มีการพักผ่อน และเวลานอนที่ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย ขาดการใช้ชีวิตที่สมดุลในครอบครัวที่เหมาะสม ส่งผลให้ชีวิตไม่สามารถสร้าง work life balance ได้ จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดความทุกข์กายใจ เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดภาวะ burn out ในที่สุด ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการดำรงชีวิตได้

วัตถุประสงค์ของการแสดงปาฐกถา ครั้งนี้ เพื่อต้องการเล่าถึงแนวคิดการทำงาน และการใช้ชีวิตของคนที่มีการผสมผสานการทำงานกับการดำรงชีวิต หรือ work life harmony เนื่องจากชีวิตผมไม่สามารถทำให้มี work life balance ได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากผมต้องทำทั้งงานประจำ คือ การ on service งานบริการ งานวิจัย งานสอน และผมยังมีงานบริหารโรงพยาบาลที่ผมทำตลอดมากกว่า 18 ปี ร่วมกับการดูแลครอบครัวของผม คำถามที่น่าสนใจคือ เราจะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขได้ในกรณีที่ชีวิตเราไม่มี work life balance เลย

คำถามข้อเดียวที่สำคัญ คือ ชีวิตของเราทุกคนที่เกิดมานั้นเพื่ออะไร สำหรับเป้าหมายของผมเองในการดำเนินชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุข ดังนั้นเราจะทำอย่างไรให้ชีวิตเรามีความสุขได้ในสถานการณ์ที่มีภาระงานรัดตัวอย่างมากมาย ถ้าเราสามารถหาคำตอบได้ว่าเราจะดำรงชีวิตอย่างไรให้มีความสุขสมดุลระหว่างงานที่ต้องทำในทุกหน้าที่ ทุกบทบาท กับความสุขที่เกิดขึ้น เพราะการทำงานในทุก ๆ อย่างนั้นก็ต้องเสียทั้งเวลา พลังกาย และพลังความคิด แล้วถ้าเราต้องเสียพลังใจไปอีกก็ยิ่งทำให้เราหาความสุขได้ยากมากยิ่งขึ้น งานที่ต้องทำก็ต้องใช้เวลาที่มาก ใช้พลังความคิด พลังกายในการทุ่มเทอย่างมาก เพื่อให้งานสำคัญ คือ การรักษาคนไข้ได้ผลดีที่สุด เมื่อเราทุ่มเททุกอย่างในการทำงาน แล้วเราจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้อย่างไร เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทำทนายอย่างมาก

## What Should We Do When Work Is Not Balance With Life

สมศักดิ์ เกียมเก่า

ศ.ดร.สมศักดิ์ เกียมเก่า  
อนุสาขาประสาทวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีนครินทร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Corresponding author:  
ศ.ดร.สมศักดิ์ เกียมเก่า  
อนุสาขาประสาทวิทยา สาขาวิชาอายุรศาสตร์  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีนครินทร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002  
email: somtia@kku.ac.th

อย่างไรก็ตามถ้าสิ่งที่เราต้องการคือความสุข ผมมั่นใจว่าเราพบความสุขได้เกือบตลอดเวลาที่เราทำงาน การที่เรามีโอกาสรักษาคนไข้จำนวนมาก เพราะเราเป็น neurologist เพียงคนเดียวในจังหวัดนั้น ๆ เรายังพบเจอกับความสุขอยู่ตลอดเวลา การที่เรารักษาผู้ป่วยแล้วอาการดีขึ้น ผู้ป่วยมีรอยยิ้ม ญาติมีรอยยิ้ม แล้วทุกคนก็กลับไปใช้ชีวิตครอบครัวอย่างเดิมได้ เป็นความรู้สึกที่พิเศษมาก ผมเรียกความรู้สึกนี้ว่าความปิติ ซึ่งมีความสุขทางใจอย่างบอกไม่ถูก ส่งผลให้เรามีพลังในการทำงานต่อไปอย่างมีความสุข ดังนั้นสิ่งสำคัญที่เราจะหาความสุขนั้น คือ ทศนคติของเราในการทำงาน และการหาความสุขที่มีอยู่ในตัวเรา รอบ ๆ ตัวเรา งานของเรา ถ้าเราปรับทัศนคติของเราเพียงเท่านี้ เราก็เริ่มต้นทำงานอย่างมีความสุข ดังนั้นทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

การทำงานอย่างมีความสุขเริ่มจากทัศนคติที่คิดว่างานนั้นคือโอกาส ไม่ใช่ภาระ ตลอดจนการหาคำตอบให้ได้ว่าชีวิตนี้เราเกิดมาเพื่ออะไร ทุกคนต้องการความสุขซึ่งความจริงแล้วความสุขนั้นอยู่ในตัวตนทุกคน เกิดจากความพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ การคิดบวกหรือมีทัศนคติที่ดีย่อมส่งผลให้เรามีความสุขในชีวิตได้โดยไม่ต้องพยายามไปหาความสุขที่ไหน ผมมีแนวคิดที่ว่าชีวิตของแพทย์นั้นมีโอกาสในการสร้างความสุขให้กับตัวเราเองได้มาก และไม่ยาก เพราะเรามีโอกาสมากมายที่จะก่อให้เกิดความสุขกับจิตใจเรา

การที่เราต้องการให้ชีวิตตนเองมี work life balance นั้นเป็นเรื่องปกติ ทุกคนควรมี ไม่ใช่เรื่องแปลก และไม่ใช่การเห็นแก่ตัว หรือไม่ใช่การไม่ยอมเสียสละเพื่อส่วนรวม เพราะ work life balance นั้นเป็นสิ่งที่ดีที่ทุกคนควรมี (ถ้าทำได้) แต่อย่าลืมว่าก่อนที่จะเรามี work life balance นั้น ทุกคนก็ต้องผ่านการทำงานหนัก หรือผ่านการไม่มี work life balance มาก่อนเสมอ การทำงานหนักอย่างต่อเนื่องทำให้เรามีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต เมื่อเราผ่านจุดนั้นมาได้ ชีวิตเราก็จะเริ่มเกิด work life balance ต่อมาในภายหลัง

ประเด็นสำคัญของ work life balance นั้น คือ การสร้างความสมดุลระหว่างอะไรกับอะไร ถ้าเราบอกว่าเราต้องทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน นอกเวลาราชการ วันหยุด

เราก็ต้องมีเวลาพักผ่อนส่วนตัวกับครอบครัว หรือทำกิจกรรมที่เราอยากทำ ถึงเวลานอนก็ต้องได้นอนอย่างเพียงพอ ซึ่งชีวิตที่ดีของคนส่วนใหญ่ก็ควรเป็นอย่างนั้น แต่เราก็ต้องยอมรับว่าการใช้ชีวิตที่คนอื่นได้ใช้ หรืออาชีพอื่นได้มีโอกาสการใช้ชีวิตนั้นก็แตกต่างกับชีวิตของแพทย์อย่างมาก ซึ่งแพทย์ก็คงมีโอกาสไม่มากถ้าต้องการจำนวนชั่วโมงในการทำงาน กับการพักผ่อนแบบสมดุล เพราะงานของแพทย์นั้นยากมากในการกำหนดเวลาที่ชัดเจน ยิ่งเป็นหมอเพียงคนเดียวในจังหวัด ย่อมมีงานฉุกเฉินให้เราต้องพร้อมตลอดเวลาในเกือบทุกวัน เช่น ผู้ป่วย stroke fast track อย่างไรก็ตามถ้าเราปรับมุมมองการใช้ชีวิตเป็น ความสมดุลระหว่างงานที่ทำกับความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงาน รักษาผู้ป่วย ผมมั่นใจว่าชีวิตเราก็จะมีความสุขได้ไม่ยาก

โดยส่วนตัวผมมองว่างานที่มีจำนวนมากนั้น คือโอกาสที่ดีจำนวนมากเช่นเดียวกัน ทำให้ผมมีงานทำอย่างต่อเนื่อง และเมื่อทำงานแต่ละอย่างสำเร็จ ผมก็มีความสุขทุกครั้ง ความสุขจากการทำงานนั้น ๆ ก็ส่งเสริมชีวิตของผมให้มีโอกาสทำงานใหม่ ๆ มีงานที่ท้าทาย มีงานที่สนุก น่าสนใจ ตลอดจนเป็นงานที่สามารถช่วยเหลือคนได้จำนวนมาก และมีโอกาสที่จะทำงานนั้นสำเร็จมากขึ้น เพราะเราจะมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาที่พบจากการทำงานที่หลากหลายมาก่อน ร่วมกับการมีเครือข่ายในสังคมมากขึ้นที่พร้อมจะช่วยงานให้ประสบความสำเร็จ

งานประจำที่หมอ neurologist ทุกคนต้องทำ คือ การออกตรวจ OPD และ ward round ผู้ป่วย stroke และโรคอื่น ๆ ทางระบบประสาท การรับปรึกษาผู้ป่วยในที่มีปัญหาทางระบบประสาท การอยู่เวร และยังมีมารับปรึกษาผู้ป่วย acute stroke, stroke fast track ในทุก ๆ วัน การเป็นประธาน service plan stroke และงานคุณภาพ ถ้าเราสามารถบริหารเวลา และพัฒนาระบบบริการ stroke fast track เพื่อให้แพทย์ท่านอื่น ๆ ร่วมการให้บริการกับเราได้ ก็สามารถลดภาระงานลงได้บ้าง แต่ถ้าทางกลุ่มงานตกลงว่าให้เรารับผิดชอบเพียงผู้เดียว เราก็ต้องปรับวิธีการทำงาน เพื่อให้เราสามารถให้บริการผู้ป่วย stroke fast track ได้ทุกวันตลอดเวลา 24 ชั่วโมง

ต่อวัน 7 วันต่อสัปดาห์ ดังนั้นทัศนคติต่อการทำงานเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเรายอมรับงานที่ได้รับมอบหมายมาแล้วก็นำงานนั้นมาออกแบบระบบให้สามารถดูแลผู้ป่วยได้ และเราก็สามารถใช้ชีวิตได้ แต่ถ้าเราปฏิเสธงานที่ได้รับมอบหมายมา ก็อาจเกิดความขัดแย้งระหว่างที่ผู้ให้การรักษาได้ และงานนั้นก็ต้องเป็นหน้าที่ของหมอ neurologist ที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ เราก็จะมีความทุกข์ใจทันที ทำให้เราทุกข์ทั้งกายและทุกข์ใจ ดังนั้นทัศนคติที่คิดว่าเป็นโอกาส จึงเป็นเรื่องหนึ่งที่ผมอยากเสนอให้น้องๆ เก็บไว้คิด

ดังนั้นการคิดบวก การมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน และการลงมือทำทันที กัดไม่ปล่อยในแต่ละงานจนกว่าจะสำเร็จ ที่สำคัญคือ รักในงานที่ทำ ทำงานที่เรารับผิดชอบอย่างมีความสุข ทั้งหมดนี้จะเป็นองค์ประกอบที่ดีในการทำให้เราประสบความสำเร็จในการทำงานนั้น ๆ ส่งผลให้เรามีความสุข เมื่อมีความสุขเกิดขึ้น ก็จะส่งผลให้เราเพลิดเพลินอย่างต่อเนื่องในการทำงาน ต่อจากนั้นจะพบว่าชีวิตของเราจะมีโอกาสที่ดีวิ่งเข้ามาหาเราอยู่เสมอ ซึ่งโอกาสที่ดีจำนวนมากเหล่านั้น ก็ยิ่งทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ซึ่งการทำงานนั้นก็เพียงแค่เหนื่อยยกยเท่านั้น นิ่งพัก นิ่งหลับตาเพียงระยะเวลาสั้น ๆ นึกถึงรอยยิ้มบนใบหน้าของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยที่เรารักษา เสียงหัวเราะของคนในครอบครัว กิจกรรมที่เราทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ภาพนิ่งเหล่านี้ และการนอนหลับก็ช่วยให้ร่างกายเราหายเหนื่อย ถ้าเรารักงานที่ทำ ทำงานอย่างสนุก เราก็จะไม่เบื่อหน่ายงานที่ทำ กลับจะมีความสุขและความปิติ ซึ่งมันให้ความรู้สึกอย่างมหัศจรรย์มากกว่าความสุขทั่วไป

หลายคนถามผมว่าทำไมถึงให้เบอร์โทรศัพท์กับผู้ป่วยและญาติ ผมตอบว่า เพราะผมต้องการให้ผู้ป่วยที่มีความทุกข์นั้นสามารถติดต่อพูดคุยกับผมได้โดยตรง เพื่อที่ผมจะได้แก้ไขปัญหาให้ผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็ว และตรงประเด็น ซึ่งแนวคิดนี้เริ่มตั้งแต่ที่เริ่มทำงาน stroke fast track เพราะเราต้องการให้ผู้ป่วยเข้าสู่ระบบ stroke fast track ให้เร็วที่สุด จึงต้องการให้ผู้ป่วยได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ผมรับโทรศัพท์ทุกครั้ง ถ้าไม่ว่างก็จะโทรกลับภายหลัง ผมจะตอบคำถามของคนไข้ทั้งทางโทรศัพท์ line

application และ direct message ของ face book ทุกวัน ผมทำด้วยความสุขใจ ไม่เคยคิดเลยว่าสิ่งนี้คือภาระแล้วที่สำคัญไม่ได้เสียเวลามากเลย เมื่อเทียบกับเวลาที่เราใช้ในการเข้าดู face book, line หรือ Netflix ผมพบว่าเวลาที่ให้กับคนไข้เป็นเพียงเวลาส่วนน้อยมาก ๆ ไม่รบกวนการใช้ชีวิตของผมเลย แต่กลับทำให้ผมมีความสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อได้รับรู้ว่าคำแนะนำของผมสามารถทำให้คนไข้คลายทุกข์ลงไปได้ ผมบอกกับพยาบาลและเภสัชที่ทำงานร่วมกับผมเสมอว่า เราก็พร้อมช่วยคนไข้เท่าที่เราพร้อม ถ้าเวลาไหนที่เราไม่พร้อม เราก็ทำภาระกิจของเรา แต่เมื่อเราพร้อมเราก็ค่อย ๆ ตอบข้อคำถามของผู้ป่วยในภายหลังได้

ในแต่ละวันผมจะมองหาความสำเร็จในทุกวันที่ทำงาน ผมจะทบทวนความสำเร็จของงานที่ทำในแต่ละวันก่อนนอน เพื่อให้ใจเราเป็นสุขและนอนหลับดีในทุก ๆ วัน ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าของวันใหม่ ผมก็จะดูสมุดบันทึกกิจกรรมว่าวันนี้ผมจะมีโอกาสดี ๆ อะไรบ้างที่ต้องทำ และตั้งใจทำให้สำเร็จ ดังนั้นผมจะมีความสุขในทุกวัน ซึ่งความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นสนับสนุนให้ผมมีพลังในการทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยไม่เบื่อหน่าย ไม่ burn out ตรงกันข้ามทำให้ผมมีพลังในการทำงาน และมองหาโอกาสใหม่ ๆ เพื่อทำประโยชน์ต่อส่วนร่วมมากขึ้น

ทั้งหมดที่ผมเล่ามานี้คือ ความคิด มุมมอง ทัศนคติ และประสบการณ์ที่ผมพบมาตลอดระยะเวลาที่ทำงานเป็นหมอมามาตั้งแต่ปี 2533 ที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผมอาจโชคดีที่ทำงานในโรงพยาบาลของโรงเรียนแพทย์ มีแพทย์ประจำบ้าน และอาจารย์ท่านอื่นร่วมมือกันทำงาน ผมโชคดีที่มีเตียง แม้เตียงดูผมมาอย่างดี สร้างโอกาสเรียนรู้มากมาย ส่งผลให้ผมเป็นผมแบบทุกวันนี้ ผมมีครอบครัวที่ให้การสนับสนุนผม ภรรยาและลูก ๆ มีความเข้าใจ ผมไม่มีภาระอื่น ๆ ที่ต้องรับผิดชอบ นอกจากการทำงานและดูแลครอบครัวของตนเอง ผมมีพี่ ๆ ที่คอยดูแลแต่เพียง ผมไม่มีภาระหนี้สินใด ๆ ดังนั้นชีวิตของแพทย์แต่ละท่านอาจมีองค์ประกอบ บริบท ภาระงาน และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งก็ส่งผลให้ทุกคนมีวิถีชีวิตที่ไม่เหมือนกัน

ผมหวังว่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผมเล่าในวันนี้จะมีประโยชน์ และเสริมพลังให้กับท่านที่กำลังเกิดความทุกข์ในการทำงานเป็น neurologist ให้มีความสุขขึ้นมาได้บ้าง ทั้งความสุขในการทำงาน และชีวิตครอบครัว ผมไม่ได้คาดหวังว่าจะมีใครทำตามที่ผมเล่า เพราะการใช้ชีวิต

และความสุขของทุกคนนั้นแตกต่างกัน เพียงแค่อยากให้ มีมุมมองเพิ่มขึ้นว่า ไม่จำเป็นต้องมี work life balance ชีวิตก็มีความสุขได้ เพียงแค่เราปรับ mindset ของเรา ชีวิตก็มีความสุขได้

# สิ่งสำคัญสุด ที่จะทำให้ชีวิตเรา มีความสุขหรือไม่ คือ MINDSET ของเราเอง

หมอสสมศักดิ์ เทียมเก่า  
อายุรแพทย์ระบบประสาท

[somtia@kku.ac.th](mailto:somtia@kku.ac.th)[somsakdoctor](#)[somsak tiamkao](#)

081 050 4626