

บทที่ 10

สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีผลกระทบต่อการวินิจฉัยสั่งการ (Effects of Physical and Mental Health Towards Decision Making)

จุดประสงค์

เมื่อศึกษาบทเรียนนี้อย่างสมบูรณ์แล้ว นักศึกษาควรจะสามารถ

1. ชำนาญและมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการบริหารกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
2. ทราบถึงคุณค่าของการเป็นผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดี สามารถเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างผู้ที่หมั่นออกกำลังกายเสมอ ๆ กับผู้ที่ไม่ชอบออกกำลังกายได้
3. รู้จัก เข้าใจ และสามารถปฏิบัติการเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และบริหารจิต เพื่อลดความเครียดได้ สามารถเพิ่มพลังจิตของตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี อันมีผลกระทบต่อสมรรถภาพในการตัดสินใจของผู้บริหารการศึกษา
5. สามารถยกตัวอย่างกรณีเหตุการณ์สำคัญ ๆ ของโลก ที่เกิดขึ้นจากฝีมือการบริหารงานและการตัดสินใจของผู้นำที่มีพยาธิสภาพ ที่เจ็บป่วย พิกัดหรือกำลังจะสูญเสียสมรรถภาพในการปฏิบัติงาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้
6. สามารถร่วมกันอภิปรายได้ว่า การที่ประเทศ หรือหน่วยงานมีผู้นำที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่อ่อนแอแล้ว จะส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาด ด้อยประสิทธิภาพได้อย่างไร ? และสามารถร่วมกันค้นคิดหา

วิธีการป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ในลักษณะเช่นนั้นเกิดขึ้นว่าจะกระทำได้ด้วยวิธีใด ?

ความนำ

การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นกระบวนการสำคัญอย่างหนึ่งในหน้าที่งานด้านการอำนวยความสะดวก (Directing) ของผู้บริหารการศึกษา ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ 1 ว่า หากนักบริหารการศึกษาไม่มีจุดบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่งในสี่ประการ อันได้แก่ 1) โรคแฮมเล็ต 2) ภาวะบีบคั้นให้ตัดสินใจ 3) ความกังวลเรื่องการจัดลำดับของงาน จนทำให้ไม่คิดจะทำอะไร เพราะเป็นผู้ที่หวังความสำเร็จพร้อมจนเกินไป และ 4) ลัทธินิยมที่จะไม่ทำอะไรทั้งสิ้น เนื่องจากชอบอยู่เฉย ๆ ประเภท “กินบุญเก่า” เสียมากกว่า ซึ่งถ้านักบริหารการศึกษาไม่มีคุณสมบัติด้านลบข้อหนึ่งข้อใดในสี่ข้อที่กล่าวมานี้ ก็เท่ากับว่า เขาผู้นั้นมีความพร้อมที่จะเป็นผู้ตัดสินใจที่ดีได้อยู่แล้ว

มนุษย์เรานั้น มีอายุไม่ยืนยาวมากนัก ประมาทว่าอายุมักจะไม่เกินหนึ่งศตวรรษ หรือหนึ่งร้อยปี โดยมากเขามักจะแบ่งวัยของมนุษย์ออกเป็น 3 วัยด้วยกัน ได้แก่ 1) วัยต้น (ปฐมวัย) 2) วัยกลาง (มัชฌิมวัย) และ 3) วัยปลาย (ปัจฉิมวัย) ซึ่งหากถือกันว่า ชีวิตของมนุษย์สิ้นสุดลงเมื่ออายุประมาณ 75 ปี วัยต้นก็จะมีอายุระหว่าง 1 วัน - 25 ปี วัยกลาง ระหว่าง 26-50 ปี และวัยปลายระหว่าง 51-75 ปี ถ้าถือว่า อายุเฉลี่ยของมนุษย์เป็นหนึ่งร้อยปี วัยต้นก็จะไม่เกิน 33 ปี วัยกลางไม่เกิน 66 ปี ต่อจากนั้นเป็นวัยปลาย

ภาชิตเมืองเหนือ ที่กล่าวเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ดังต่อไปนี้

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| สิบปี อานน้ำบหนาว | ยี่สิบปี เจ้าสาวบ่เป็น |
| สามสิบปี เสือสู้ทุกท่า | สี่สิบปี ลาเมื่อก่อนไก่อ |
| ห้าสิบปี ไปนากลับมาทอดนุ้ย | หกสิบปี เป้าขลุ่ยบ่ดัง |
| เจ็ดสิบปี เดินทางบ่ตรง | แปดสิบปี เดินลงบ่ได้ |
| เก้าสิบปี ชี้อไหลบ่สู้ | ร้อยปี ไข้กัตายบ่ไข้กัตาย |

แสดงให้เห็นว่า คนเรานั้น เมื่อยังเป็นเด็ก ก็อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตรวดเร็วมาก กำลังกิน กำลังนอน เมื่อใหญ่ขึ้นก็ต้องหาวิชา แล้วทำงานหาเลี้ยงชีพแก่ตนเองและครอบครัว เมื่อวัยกลางแก่ ก็ต้องสร้างหลักปักฐาน หาบ้านช่องที่อยู่อาศัย กลายเป็นปู่ตายาย เลี้ยงหลานอยู่กับเห่าเฝ้ากับเรือนต่อไป หลังจากที่ได้ทำงานทำการมาจนเกษียณอายุแล้ว (เมื่ออายุได้

ประมาณ 60 ปี) โดยปกติ ผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีนั้น มักจะมีอายุประมาณ 21-23 ปี มีโอกาสที่จะทำงานได้ประมาณ 37-39 ปีก่อนที่จะเกษียณอายุไป แต่ในเบื้องต้นแห่งชีวิตการทำงานนั้น ยังไม่มีโอกาสที่จะได้เป็นหัวหน้างาน ต่อเมื่อทำงานไปแล้วได้ประมาณเกือบสิบปี จึงจะได้เป็นหัวหน้า จากนั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นหัวหน้าแผนก ผู้อำนวยการกอง รองอธิบดี อธิบดี ปลัดกระทรวง ตามลำดับ ในส่วนของธุรกิจก็สามารถเทียบเคียงกันได้โดยลักษณะเดียวกัน เช่น เป็นพนักงานอาวุโส ซูเปอร์ไวเซอร์ ผู้จัดการแผนก ผู้จัดการฝ่าย รองกรรมการผู้จัดการ กรรมการผู้จัดการ รองประธานกรรมการบริษัท ประธานกรรมการบริษัท ฯลฯ

โอกาสที่ผู้ปฏิบัติงานจะได้ตัดสินใจนั้น เกิดขึ้นต่อเมื่อได้ปฏิบัติหน้าที่ในระดับที่เป็นหัวหน้างานระดับต้น ไปสู่ระดับกลาง และระดับสูงในที่สุด เมื่อเป็นหัวหน้างานระดับต้น ก็จะมีส่วนในการตัดสินใจค่อนข้างน้อย เนื่องจากต้องปฏิบัติงานในลักษณะของการรับคำสั่งของผู้บังคับบัญชา มาปฏิบัติ ต่อเมื่อเป็นผู้บริหารระดับกลาง ก็จะได้ตัดสินใจมากขึ้น และเมื่อมีโอกาสก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งผู้บริหารระดับสูงแล้ว ก็จะต้องตัดสินใจมากที่สุด บ่อยที่สุด เรื่องที่ต้องตัดสินใจก็ยิ่งทวีความสำคัญ มีความเข้มข้น ละเอียดอ่อนของเนื้อหาที่ต้องตัดสินใจมากยิ่งขึ้นทุกที ๆ ดังนั้น บางคนกว่าจะได้มีโอกาสเป็นผู้บริหารระดับสูงกับเขาบ้าง ก็กลายเป็นคนสูงอายุไปเสียแล้ว โดยปกติ อธิบดีที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ถือกันว่า อยู่ในวัยฉกรรจ์ ที่เหมาะสมทั้งในแง่ของการมีทักษะประสบการณ์ในหน้าที่งานที่ปฏิบัติ และมีกำลังวังชาที่มีเรี่ยวแรงแข็งขัน ความคิดอ่านที่ยังฉับไวเฉียบแหลมอยู่ แต่หากพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ว่า ในบรรดาคนวัยเดียวกันนั้น ก็ได้ปรากฏว่ามีกฏตายตัวแน่นอนเสมอไปว่าจะต้องมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีในระดับเดียวกันเสมอไปตามชนบทนั้น หากพิจารณาให้ดี จะเห็นว่า คนวัยประมาณ 30-40 ปีจำนวนไม่น้อย กลายสภาพเป็นคนค่อนข้างแก่ หลังค่อม อ่อนแอ ฟันฟางหักแทบจะหมดปากแล้ว และแทบจะอ่านหนังสือไม่ได้เลย (อ่านออกเขียนได้ค่อนข้างน้อย และเกือบจะไม่มีโอกาสได้อ่านหนังสือ ทำให้สายตาไม่เหมาะกับการอ่าน) ในขณะที่คนในวัยเดียวกันนี้ ที่มีการศึกษาสูง ทำงานอยู่ในเมืองหลวง หรือตามเมืองใหญ่ ยังมีเรี่ยวแรงแข็งขันเป็นอันมาก สามารถทำงานได้เป็นผลดี มีผลงานมากมาย ผู้ที่มีการศึกษาระดับกลางและค่อนข้างสูงนั้น เนื่องจากต้องร่ำเรียนมามาก จึงมักจะมีครอบครัวเมื่ออายุมากแล้ว บ้างก็สมรสเมื่ออายุใกล้ถึงวัย 40 ปี และมักจะมีลูกเพียงหนึ่งหรือสองคนเท่านั้น บุคคลเหล่านี้ มักจะเป็นผู้ที่ระมัดระวังในเรื่องการรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเองเป็นอย่างดี เว้นเสียแต่บุคคลที่มัวเมาอยู่กับอบายมุขประเภท สุรา นารี พาสี ก็ฟ้าบัตร์ เท่านั้น ที่ปล่อยปละละเลย ไม่เอาใจใส่ต่อสุขภาพ แต่ดื่มสุราอย่างหนัก เทียวกลางคืนอย่างไม่บันยะบันยัง

เที่ยวตามช่องโสมานี ดิฉันหรืออย่างหนัก ฯลฯ ซึ่งทุกอย่างที่กล่าวมานั้นล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และสภาพจิตใจเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วได้อีกด้วย

การบริหารงานระดับสูง ที่ตกอยู่ในกำมือของผู้มีสุขภาพไม่ดี

ลองสังเกตประเทศต่าง ๆ ที่เขามีผู้นำที่เข้มแข็ง เป็นคนในวัยฉกรรจ์ และมีสุขภาพดี เช่น ในปัจจุบัน นายโทนี แบลร์ นายกรัฐมนตรีของสหราชอาณาจักร นายเกิระจกตง นายกรัฐมนตรีของสิงคโปร์ ดร. โมฮัมหมัด มหาเธร์ นายกรัฐมนตรีของสหพันธรัฐมาเลเซีย (ซึ่งอายุ 64 ปีแล้ว แต่ยังสุขภาพดี แข็งแรงมาก) นายชวณ หลีกภัย อายุ 60 ปี แข็งแรงดี แต่ไม่ชอบออกกำลังกาย นายเบนจามิน เนทันยาฮู นายกรัฐมนตรีของอิสราเอล ก็มีอายุไม่เกิน 50 ปี ประธานาธิบดีคิม ยัง ชัมของเกาหลีใต้ ก็อายุอยู่ในวัยห้าสิบต้น ๆ

ในอดีตที่ผ่านมา สมัยประธานาธิบดีโรนัลด์ เรแกน เป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา เมื่อเข้ารับตำแหน่งนั้น อายุได้ 72 ปีแล้ว และเมื่อเป็นไปจนครบสองสมัย ก็พ้นจากหน้าที่เมื่ออายุได้ 80 ปีพอดี ขณะนี้ นายเรแกนกำลังเป็นโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer = โรคความจำเสื่อม) และจำได้แต่นางแนนซี เรแกนภริยาของตนเองเท่านั้นพลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ ได้เป็นนายกรัฐมนตรีเมื่ออายุได้เกือบ 70 ปี (แต่สุขภาพแข็งแรงดี) ในบางสมัย สหรัฐอเมริกามีประธานาธิบดีที่เป็นอัมพาตไปครึ่งตัว (ท่อนล่างเคลื่อนไหวไม่ได้ ต้องนั่งรถเข็น) เขาก็คือประธานาธิบดีแฟรงกลิน ดี รูสเวลท์ ผู้นำประเทศในยามสงครามคนหนึ่ง คือ อุดอล์ฟ ฮิตเลอร์ นั้น เมื่อใกล้จะแพ้สงครามนั้น สภาพจิตใจใกล้ที่จะเข้าขั้นวิกฤลจริต มีแต่ความเหนื่อยหน่าย และอ่อนแอ และต้องตัดสินใจต่อสู้ในสงครามในสภาพที่ไม่พร้อมที่จะรบ ฮิตเลอร์เป็นโรคโมโนมาเนีย คือ คลั่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรง เขาคลั่งเรื่องความรักชาติ หลงชาติว่าเยอรมันยิ่งใหญ่กว่าใครในปฐพี ลอร์ด เนลสัน แม่ทัพเรือที่ยิ่งใหญ่ของอังกฤษ ที่สามารถรบเอาชนะนโปเลียนได้ที่ทราฟัลการ์นั้น ครั้งหนึ่งเขาเคยถูกยิงที่หน้าอก เนื่องจากไม่เชื่อฟังผู้ใต้บังคับบัญชา ที่แนะนำให้ถอดเหรียญตราที่หน้าอกออก เนื่องจากเหรียญนั้นสะท้อนแสงอาทิตย์ แล้วเป็นเป้าให้ข้าศึกเล็งยิงได้สะดวก เนลสันได้รับบาดเจ็บสาหัสมาก และต้องบัญชาการรบโดยนอนเจ็บอยู่ใต้ท้องเรือลำที่ให้เป็นเรือรบบัญชาการรบ (ซึ่งเมื่อแม่ทัพบาดเจ็บเช่นนี้ ย่อมจะทำการรบไม่ได้เต็มที่ การสั่งการย่อมไม่เฉียบแหลม หรือเด็ดขาด หรือมีล่าหกล่าโค่นที่จะสามารถเอาชนะข้าศึกในเวลาอันรวดเร็วได้) และต่อมาเนลสันก็สิ้นชีวิตเนื่องด้วยการถูกยิงครั้งนี้นั่นเอง สมัยหนึ่ง นายกรัฐมนตรีของไทย คือ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ในช่วงปลายสมัย ต้องไปผ่าตัดตัดม้ามที่โรงพยาบาลวอลเตอร์รีดส์

ในสหรัฐอเมริกา เมื่อกลับมาแล้ว สุขภาพก็ไม่แข็งแรงนัก ก็ต้องบริหารประเทศไปในลักษณะที่ตนเองไม่สมบูรณ์เต็มที่อยู่เช่นนั้นเป็นเวลานานจนถึงอนิจกรรมไปในที่สุด

ในกระทรวงศึกษาธิการเอง ในสมัยหนึ่ง เคยมีหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์ ที่ป่วยหนัก แต่ก็ยังต้องรักษาการอยู่ในตำแหน่งนั้น โดยไม่สามารถมาปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มประสิทธิภาพได้เลย เป็นเวลานานปี ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือ กิจการงานในหน่วยงานที่กล่าวนั้นก็ดำเนินไปอย่างอืดอาดล่าช้า ไม่มีผู้ตัดสินใจที่จะสามารถลงมือดำเนินการใด ๆ อย่างเข้มแข็งเด็ดขาดได้ เพราะผู้มีอำนาจรองลงไปก็ไม่มีสิทธิ์ขาดในการจัดการเรื่องใด ๆ เป็นต้น การปล่อยให้งานตกอยู่ในกำมือของผู้บริหารที่ไม่สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจนี้ เป็นภัยอย่างใหญ่หลวงต่อส่วนรวมเป็นอันมาก ผู้บริหารการศึกษาระดับสูงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตระหนักและเห็นความสำคัญของเรื่องเช่นว่านี้ และแต่งตั้ง มอบหมายงานให้แก่บุคคลที่มีความพร้อม มีสุขภาพกายและจิตที่เข้มแข็งเพียงพอที่จะรับภาระหน้าที่อันหนักหน่วงเหล่านั้นได้ และเมื่อใดก็ตาม ที่ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า บุคคลผู้ดำรงตำแหน่งนั้น ๆ เริ่มมีสภาพจิตใจที่เสื่อมโทรม มีสุขภาพกายที่อ่อนแอลงเป็นลำดับจนสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน ก็ควรจะถอดถอน โยกย้ายออกจากตำแหน่งนั้น โดยให้กลับมาดำรงตำแหน่งอื่น ๆ ที่มีภาระหน้าที่การงานเบากว่า หรือไม่ต้องตัดสินใจอะไรมากนัก และเลือกเฟ้น สรรหาบุคคลที่มีคุณสมบัติพร้อมทุกด้านในแง่ของการมีขีดความสามารถสูงในการตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ ๆ เข้าไปดำรงตำแหน่งนั้นแทน ซึ่งเป็นการหลักการของระบบคุณธรรมที่เน้นเรื่องการ “จัดคนลงให้เหมาะกับงาน (Put the right man to the right job)” นั้นเอง

ผู้เรียน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นนักบริหารการศึกษาระดับต้น ระดับกลาง และมีบางส่วนด้วยที่เป็นผู้บริหารการศึกษาระดับสูง คงจะได้ลองสังเกตตนเองดูบ้างแล้วในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. หากมีโอกาสพักผ่อนนอนหลับค่อนข้างน้อย วันรุ่งขึ้น จะอ่อนเปลี้ยเพลียแรงไปทั้งวัน คิดอะไรไม่ออก ง่วงเหงาเซาซึม สมองตื้อ หากมีเรื่องสำคัญให้ต้องตัดสินใจในวันนั้น ก็มักจะตัดสินใจผิดพลาดเสมอ

2. ผู้บริหารการศึกษาที่ล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว มักจะมีอาการอ่อนเพลียในยามบ่าย เมื่อทำงานไปสักระยะหนึ่งแล้ว อาจเกิดความเครียด ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดศีรษะตบ ๆ อยากจะพักผ่อนนอนหลับสักงีบหนึ่ง แต่ไม่มีโอกาสที่จะกระทำได้ เมื่อต้องเข้าประชุม และทำหน้าที่ตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ ก็มักจะคิดอะไรไม่ใคร่ออก หงุดหงิดง่าย อาจจะมีอารมณ์เสียได้ง่าย ความคิดอ่านไม่ปลอดโปร่ง

3. หากวันใดมีอาการปวดท้อง ท้องร่วง หรือเป็นไข้ ปวดหัวตัวร้อน แต่ยังมีใจทำงานอยู่ ก็จะมีรู้สึกว่า วันนั้นตนเองมีความอ่อนแอเป็นพิเศษ อยากจะพักผ่อนสักครู่ใหญ่ หรืออยากจะขอลาป่วยสักสองสามวันไปเลยทีเดียว หากมีอาการไม่สบายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมีอาการของหลาย ๆ โรครวมกัน แล้วต้องเป็นประธานในที่ประชุม ทำการตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ ก็ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะทำให้การตัดสินใจนั้นไม่เฉียบคม สิ่งที่เลือกตัดสินใจลงไปในนั้นอาจจะไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดผลเสียแก่หน่วยงานเป็นอันมากในภายหลัง ก็เป็นไปได้

๒๔๗

หนังสือเรื่อง “เขาปล่อยให้ผู้ป่วยบริหารระดับชาติ” นั้น มีหลายตอนที่กล่าวถึงนายพลที่เป็นแม่ทัพบัญชาการรบอยู่ในสมรภูมิ ในขณะที่มีอายุมากแล้ว ผ่านศึกสำคัญ ๆ มาแล้วหลายครั้ง จนมีสภาพจิตใจที่เสื่อมโทรม วิดกกังวล หวั่นเกรงศึกสงคราม บ้างก็เป็นโรคที่ร้ายแรง เช่น ความดันโลหิตสูง เส้นโลหิตในสมองบวมใกล้จะแตก ฯลฯ เมื่อต้องบัญชาการรบ ที่ต้องอาศัยการวางแผนการที่รอบคอบ วิจารณ์ญาณที่เฉียบคม แต่เมื่อแม่ทัพขึ้นก็ไม่ใคร่จะไหว คิดอะไรก็ไม่ออกเสียแล้ว ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะผลิตแผนการรบที่ดี ๆ ออกมาไม่ได้ แม่ทัพบางคน เมื่อได้ทราบข่าวว่า จะต้องออกสมรภูมิไปประจัญหน้ากับข้าศึก ถึงขนาดกระทำอัตวินิบาตกรรมด้วยการเอาปืนพกยิงตัวเองตายเพื่อหนีการทำศึกครั้งนั้น ก็ยังมี

การบริหารกาย

ในการรับคนเข้าเป็นทหารหรือตำรวจ เขาจะต้องมีการตรวจร่างกาย ตรวจความพร้อม ด้วยการให้วิ่ง ให้ออกกำลังเช่น วิดพื้นหลาย ๆ ครั้ง เพื่อดูความแข็งแรงทนทานของร่างกาย ว่าพร้อมที่จะเข้าปฏิบัติหน้าที่สำคัญ ๆ ในการป้องกันประเทศ และการปราบปรามโจรผู้ร้าย รักษาความสงบ พิทักษ์สันติราษฎร์ได้หรือไม่ ในกองทัพบก เรือ อากาศนั้น เมื่อจะคัดเลือกบุคคลขึ้นดำรงตำแหน่งนายพล ก็จะต้องมีการดูแลอย่างดี มิให้มี “นายพลพุงโร” ในกองทัพ เพราะจะทำให้เป็นที่ยับอายขายหน้า และไม่สง่างาม เมื่อต้องสวนสนาม หรือเมื่อต้องออกบัญชาการรบ หากเป็นนายพลพุงโรเสียแล้ว ใครเขาจะนับถือในความสามารถ เพราะก่อนอื่นเขาก็ต้องมองเห็นว่า บุคคลผู้นี้คงจะไม่มีวินัยในการรับประทานอาหาร และในการออกกำลังกายอย่างแน่นอน แล้วจะมาปกครองบังคับบัญชาให้เขาไปทำการรบกันได้อย่างไร เป็นต้น

นักบริหารการศึกษา จำเป็นที่จะต้องรักษาสุขภาพกายของตน ด้วยการหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทุก ๆ วัน ฝึกตื่นนอนแต่เช้า สูดอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า อาจจะทำโยคะ ด้วยท่าสำคัญ ๆ ที่เป็นพื้นฐาน เช่น ท่าสุริยนมัสการ (ไหว้พระอาทิตย์) ก็ได้ หลักสำคัญของการนี้ ก็คือ คลายเส้น คลายกล้ามเนื้อร่างกายให้ผ่อนคลาย หายใจเข้าออกให้ลึก เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์เข้าไปให้เต็มปอด อาจจะวิ่งเหยาะ ๆ สักระยะหนึ่ง หากวิ่งช้า ๆ ก็เรียกว่า จ็อกกิ้ง (Jogging) ไม่เช่นนั้น ก็อาจจะบริหารกายด้วยการรำมวยจีน ที่เรียกว่า “ไท่เก๊ก” หรือ “ไท่ฉี” อันแสดงท่าร้ายรำ อย่างช้า ๆ แต่หนักแน่นอยู่ในที่ เป็นการเพ่งสมาธิ พุ่งจิตใจไปสู่ท่าทางที่ร้ายรำนั้น ทำให้ต้องสูดอากาศหายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ และลึก ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส หากได้ปฏิบัติเป็นประจำ การไหลเวียนของโลหิตก็ดีขึ้น หัวใจก็แข็งแรงขึ้น อันจะช่วยให้มีอายุยืนยาวมากขึ้นด้วย ความเครียดลดลง หรือหมดไปในที่สุด อารมณ์เยือกเย็นยิ่งขึ้น มีความสงบนิ่งในจิตใจมากขึ้น ได้รับความสุขเต็มที่จากการออกกำลังกาย การบริหารกายและจิตใจ โดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย นอกจากใช้เวลายามว่างให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองเท่านั้นเอง

นายแพทย์วิจิตร บุญยะโหดระ ได้กล่าวถึงการใช้หลัก 5อ เพื่อความมีอายุยืนยาวและมีความสุขว่า ประกอบไปด้วย 1) อากาศ 2) อาหาร 3) อารมณ์ 4) ออกกำลังกาย และ 5) อุจจาระ ซึ่งจะต้องดูแลให้ครบถ้วนทุกวัน เช่น ออกกำลังกายทุกเช้า หรือเมื่อมีเวลาว่าง หากทางไปสูดอากาศบริสุทธิ์ตามชายทุ่ง ทะเล ภูเขา ตามชนบทนอกตัวเมืองออกไป สำหรับอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้น จะต้องดูแลให้ได้สัดส่วน มีกากมาก มีคุณค่าทางอาหารสูง และย่อยง่าย ระมัดระวังรักษาอารมณ์ ให้เยือกเย็นอยู่เสมอ ไม่โกรธง่าย ปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือนั่งสมาธิเป็นประจำ เมื่อกระทำกรสิ่งใด ก็เพ่งจิตเพ่งใจไปสู่การกระทำนั้น ๆ ทำงานเพื่องาน ทำให้งานสำเร็จในเนืองงานนั่นเอง โดยไม่มุ่งสิ่งอื่นใด เรียกว่า จิตจ่อจิต จิตพุ่งไปสู่งานที่กระทำ เช่น เมื่อขับรถ จิตก็จ่ออยู่ที่พวงมาลัย และล้อรถ เมื่อล้างจาน จิตก็จ่ออยู่ที่สายน้ำที่มากกระทบจาน เมื่อพินดิน จิตก็จ่ออยู่ที่ใบจอบกระทบดิน เป็นต้น การกระทำสมาธิจิตเพ่งอยู่ที่ตัวงานอยู่เสมอนี้ ทำให้จิตนิ่ง มีสมาธิดีมาก เมื่อทำงานสิ่งใดก็มักจะมีผลงานมาก ใจที่พุ่งไปสู่จุดที่กำลังทำงานอยู่นั้น เพียงจุดเดียว มีพลังมาก และทำให้งานนั้นตรงตามเป้าหมาย มีผลสัมฤทธิ์สูง หากใครสามารถกระทำเช่นนี้ว่านี้ได้ และเอาความสามารถเช่นนี้ลงไปที่งาน ก็ย่อมจะมีผลงานมาก และเป็นผลงานที่ดีด้วย

การบริหารจิตใจ

มีภาชิตบทหนึ่งว่า “จิตใจที่สดใส อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” หากร่างกายแข็งแรงดีแล้ว สภาพจิตใจก็ย่อมจะสบายตามร่างกายไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม หากร่างกายอ่อนแอ ปวกเปียก อ่อนเปลี้ยเพลียแรงไปหมด จิตใจก็ย่อมจะอ่อนแอตามไปด้วย แต่บางคนกลับไม่เป็นเช่นนั้น ทั้ง ๆ ที่ร่างกายมีพยาธิสภาพอย่างหนักหนาสาหัสยิ่ง เช่น เป็นมะเร็งที่บางส่วนของร่างกาย ชนิดที่แพทย์เองก็ทำนายว่า จะมีอายุยืนยาวอยู่ต่อไปได้อีกไม่กี่เดือน แต่ปรากฏว่าบุคคลผู้นั้น มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมาก ไม่กลัวตาย ไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บไข้ได้ป่วยของตน ไม่ทอดถอย ไม่โทษบาปกรรม แต่เข้าใจสภาพความเป็นไปที่แท้จริงของธรรมชาติ ของครองครองชีวิต และยอมรับสภาพนั้นของตนเอง มุ่งเพ็งจิต นิ่งสมาธิ ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับความเจ็บไข้ นั้น และเพ่งสมาธิจิตให้สู้กับพยาธิสภาพของร่างกายนั้นไปอย่างไม่ประหวั่นพรั่นกลัว การกระทำอยู่เช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ด้วยความเข้มแข็งของพลังมโนยิตฺธิที่ยิ่งใหญ่ ปรากฏว่า โรคร้ายที่เคยลุกลามไปเรื่อย ๆ เป็นลำดับนั้นกลับชะงักลง และบางรายถึงกับหายจากอาการป่วยไข้กันไปเลยก็มี นี่แสดงให้เห็นว่า สภาพที่เข้มแข็งของจิตใจนั้น สามารถทำให้ร่างกายสู้กับโรคภัยได้ แต่ในทางตรงกันข้าม คนที่ใจเสาะ เจ็บไข้ได้ป่วยนิดเดียว จะเป็นจะตายเสียให้ได้ บางคนเห็นโลหิตไหลเพียงนิดเดียว ก็เป็นลม บางคนกลัวเข็มฉีดยา มองดูไม่ได้ คนประเภทนี้ เมื่อเป็นอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ หรือคนที่ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยมาก่อนเลย ก็เท่ากับไม่เคยได้เข้าสอบซ้อมมาก่อน เมื่อต้องเข้าสอบไล่จริง ๆ (คือ เมื่อเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรงจริง ๆ) ก็ไม่มีพลังเข้มแข็งเพียงพอที่จะต่อต้านได้ และต้องตายไปในที่สุด

ประสบการณ์ของผู้เขียนเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ผู้เขียนเป็นนักกีฬามาตลอดชีวิต เล่นกีฬาแทบจะทุกอย่างที่มนุษย์เราชอบเล่นกัน กีฬาประเภทที่เล่นที่เล่นเป็นลูกกลม ๆ นั้น เล่นมาเกือบทุกประเภท เช่น เทนนิส กอล์ฟ ตะกร้อ ปิงปอง โบว์ลิ่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล นอกจากนั้นยังชอบวิ่ง เป็นนักวิ่งระยะกลางและระยะไกล เคยเข้าแข่งวิ่ง 5,000 เมตร และ 10,000 เมตรมาแล้ว ร่างกายมีความอดทนต่อการเล่นกีฬาในระยะเวลาที่ยาวนานได้เป็นอย่างดี เมื่อเล่นกีฬาใดแล้ว ก็มักจะหลงไหล ติดลมมน ไม่เลิกราโดยง่าย เคยเล่นเทนนิสติดต่อกันเป็นเวลาถึง 8 ชั่วโมง โดยไม่หยุดพักรับประทานอาหารกลางวัน เคยเล่นเทนนิสในเวลากลางคืนไปถึงเช้าวันรุ่งขึ้น เป็นเวลาติดต่อกันประมาณเกือบ 12 ชั่วโมง ด้วยความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ส่วนผลที่ได้รับจากการเล่นกีฬามากจนเกินไปนั่นก็คือ ทำ

ให้กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดหลัง เคยเป็นโรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท จนลุกขึ้นมาเดินไม่ได้ก็หลายครั้งแล้ว นี่เป็นส่วนหนึ่งของตัวอย่างการเล่นกีฬาจนเกินความพอดี เมื่อบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และไปหาแพทย์ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย เมื่อแพทย์ถามอาการ และเล่าให้ฟังว่า เล่นเทนนิสมาวันนี้ 7 เซท แพทย์ดูเอาใหญ่ ว่าคุณแก่แล้ว ให้เล่นคราวละไม่เกิน 2 เซทเท่านั้น แต่แม้กระทั่งบัดนี้ ผู้เขียนก็ไม่เคยเชื่อเลย เมื่อลงเล่นเทนนิสคราวใด ก็มักจะเล่นประมาณ 4-5 เซท ทุกครั้ง (รวมเวลาเล่นประมาณ 3-4 ชั่วโมง) ผลจากการเล่นกีฬามาโดยตลอด ชีวิตของผู้เขียน ทำให้รู้สึกว้า ตนเองเป็นคนที่มีสุขภาพดีมาก ความดันปกติ การเดินของหัวใจค่อนข้างช้า ไม่เหนื่อยง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำทุกเช้า ทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้บริหารปอด ได้สูดอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ สภาพจิตใจสดชื่นแจ่มใส เบิกบานอยู่เสมอ แม้เมื่อมาแข่งสมาธิเขียนตำราเล่มนี้ ซึ่งต้องใช้ความอดทนวิริยะเป็นอย่างยิ่ง เพราะต้องเร่งเขียนให้เสร็จภายในระยะเวลาเพียงสองเดือนเท่านั้น (เพื่อให้ทันสำหรับใช้สอนในภาคเรียนที่ 2/2540 นี้) ผู้เขียนก็มีวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ตนเอง โดยเมื่อเขียนตำรา (ที่จริงแล้วพิมพ์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรม Window 95) ไปสักพักหนึ่งแล้ว มีอาการเมื่อยล้า ก็ไปออกกำลังกายกลางแจ้งเสียสักครู่ เมื่อผ่อนคลายหายเหนื่อยดีแล้ว ก็กลับมานั่งทำงานใหม่ เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ให้แก่ตนเองอยู่เรื่อย ๆ การกระทำเช่นนี้อยู่เป็นประจำ ทำให้มีขีดความสามารถในการทำงานในแต่ละวันได้ยาวนาน และมีประสิทธิภาพดี เมื่อมีโอกาสไปเที่ยวตามต่างจังหวัด ได้พบปะเพื่อนฝูงในรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนก็สุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน บางคนลาออกจากราชการแล้ว ขอรับบำนาญก่อนครบวัยเกษียณอายุ บางคนเมื่อเอาหนังสือที่แต่งไว้ไปให้อ่าน เพื่อนบอกว่า สงสัยจะอ่านไม่ไหว หนาเหลือเกิน ไม่รู้ว่าอ่านไปในปีนี้จะจบหรือไม่ ในขณะที่ผู้เขียนรู้สึกว้า ตนเองกำลังมีไฟแรงในการทำงานนั้น เพื่อนพ้องหลาย ๆ คนอยากจะพักผ่อน ไม่อยากจะทำงานทำการอะไรแล้ว ได้แต่นั่งรอเวลาที่จะได้เกษียณอายุราชการเท่านั้นเอง

ข้อสังเกต ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ มักจะมีสุขภาพดี แต่ต้องเล่นให้พอเหมาะพอควร ไม่หักโหมเล่นมากจนเกินกำลังตน กลายเป็นโทษแก่ร่างกายไป หากเทียบกับการดำเนินชีวิต ก็เทียบได้เป็น “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ หลงใหลได้ปลื้ม มัวเมากับการเล่นสนุก จนลืมตัวลืมตน งานการไม่คิดทำ เอาแต่เล่น ดีแต่เที่ยว ย่อมจะหาความเจริญให้แก่ชีวิตได้ยาก ชีวิตมีแต่เกิน ๆ เลย ๆ ไม่มีบันยะบันยัง ไม่รู้จักว่า “ความพอดีอยู่ ณ ที่ใด” สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เรื่อง มัชฌิมา ปฏิปทา ทำอะไร ๆ ก็ให้นึกถึงทางสายกลางเอาไว้ เป็นหนทางที่ประเสริฐที่สุด

ส่วนผู้ที่ไม่ยอมเล่นกีฬา และไม่ยอมออกกำลังกายเลยนั้น ก็เปรียบได้กับสายพินหรือสายชอที่หย่อนจนเกินไป เทียบกับร่างกาย ก็เปรียบเสมือนกับคนที่อดอาหารจนร่างกายเหี่ยวแห้ง หิวโหย มีแต่เส้นเอ็น หนังหุ้มกระดูก ชนิดที่เรียกว่า อตถกิลมถานุโยคนั่นเอง

อานิสงส์แห่งการมีพลังไฟแรงนั้น มาจากการฝึกจิต

เมื่อประมาณ 7-8 ปีที่ผ่านมา ผู้เขียนแม่จะเล่นกีฬาอย่างหนัก แต่ก็มีโรคประจำตัวอยู่อย่างหนึ่ง ที่เป็นที่น่ารำคาญแก่คนทั้งหลายเป็นอันมาก นั่นคือ เป็นโรคปวดหัวข้างเดียว หรือที่เรียกว่า โรคไมเกรน เป็นประจำ เมื่อเป็นแล้ว จะปวดศีรษะมาก ปวดจนทำงานไม่ได้ ต้องลงนอนพักผอนไปนาน ๆ อาจจะมีเวลาสองหรือสามชั่วโมงในตอนบ่าย จึงจะหายได้ เลยกลายเป็นโรคประจำตัวที่เป็นเงื่อนไขไป เรียกว่า “โรคบ่ายสามโมง” เพราะจะเริ่มมีอาการปวดหัวตุบ ๆ เมื่อได้เวลาประมาณ 15:00 นาฬิกา พอตี ๆ ทุก ๆ วัน จนเป็นที่รู้กันในบรรดาผู้ร่วมงานและเพื่อนฝูง ว่าเมื่อถึงเวลานี้ ห้ามรบกวन्दเด็ดขาด กลายเป็นคนมีประสิทธิภาพเพียงครึ่งวันเช้า และหลังเที่ยงอีกนิดหน่อยเท่านั้นเอง

ต่อมา ได้ไปเข้ารับการฝึก “การใช้พลังจิตได้สำนึก” ที่จัดโดยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หลักสูตรนี้มุ่งเน้นที่การฝึกจิต การฝึกพลังปราณให้แล่นไหลไปทั่วร่างกาย ให้ร่างกายมีความแข็งแรง ฝึกให้พลังสมาธิจิตไปทีละส่วน ๆ ของร่างกาย โดยการสั่งให้ร่างกายแต่ละส่วน “หนัก” หรือ “ร้อน” ไปทีละส่วน ๆ อันเป็นกลอุบายที่ให้จิตสั่งจิตให้กระทำตามที่มีความรู้สึกนึกคิดนั้น เมื่อทำบ่อย ๆ เข้า เป็นเวลานาน ๆ เข้าก็เกิดความเคยชิน และกลายเป็นผู้มีพลังจิตที่ดี มีสมาธิตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ อาจจะมีผลมาจากการใช้ชีวิตในวัยเด็ก ที่ความซุกซน ความมีพลังงานมากของผู้เขียนเอง ทำให้กลายเป็นว่า ได้ฝึกสมาธิจิตในลักษณะเช่นว่านี่เองโดยไม่มีผู้สอน โดยไม่รู้ตัวเลย เมื่อเป็นเด็กวัยสิบขวบนั้น ชอบวิ่งตามรางรถไฟ ไม่ว่าจะวิ่งเล่นหรือวิ่งไปธุระก็ตาม เป็นการวิ่งนับไม้หมอนรถไฟ วิ่งเหยียบหมอนอันหนึ่ง และก้าวกระโดดข้ามหมอนอีกอันหนึ่งไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สายตาก็ต้องจ้องจับที่ไม้หมอนอันที่จะก้าวเท้ากระโดดเหยียบไปนั้น พลังก็นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ แล้วก็ทวนกลับมานับเช่นนั้นอีก ทำเรื่อย ๆ ไปเช่นนี้ จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง ทำให้เพลิดเพลินใจ ไม่เหนื่อยง่าย แม้กระทั่งการวิ่งตอนเช้าในทุกวันนี้ ผู้เขียนก็นับแค่หนึ่ง และสองเท่านั้น โดยเมื่อก้าวเท้าไปได้สี่ก้าว ก็นับหนึ่ง และเมื่อก้าวไปอีกสี่ก้าว ก็นับสอง แล้วก็กลับมานับที่หนึ่ง และสองอีกเช่นนี้ บางทีวิ่งอยู่เกือบ

ครึ่งชั่วโมง เป็นระยะทางประมาณ 4-5 กิโลเมตร ก็นับได้แค่ถึงสองเท่านั้นเอง บางทีก็ใช้วิธีสวด
สรรเสริญพระพุทธคุณ (อรหัง สัมมา) สวดไป 50-60 จบ จนกว่าจะวิ่งเสร็จ ก็มี

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำเช่นนี้อยู่เป็นเวลายาวนาน (นับสิบปี) ทำให้รู้สึกว่าคุณ
กลายเป็นคนเข้มแข็ง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย ๆ จิตใจมีความสุข แจ่มใสเบิกบานเป็นนิรันดร์ หา
ความสุขจากความสวยงามสดงงามของธรรมชาติ เห็นว่าโลกนี้น่ารัก มีแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้จิตใจเป็น
สุข หากเรารู้จักแสวงหาความสุขตามธรรมชาติแล้ว ก็จะได้รับความสุขอยู่ทุกเมื่อ ทุกขณะจิต
ทั้งที่กำลังหลับและตื่นเลยทีเดียว ผู้เขียนสามารถเข้านอนตามเวลาที่อยากจะหลับ (ประมาณสี่
ทุ่ม) และตื่นด้วยตนเอง โดยตลอดชีวิตไม่เคยใช้นาฬิกาปลุกเลย ตามที่ใจปรารถนา เมื่อตั้งใจว่า
จะตื่นเมื่อไร เพื่อไปเที่ยวที่ไหน หรือเพื่อไปตีกอล์ฟ ก็สามารถตื่นได้ตามเวลาที่ต้องการทุกครั้ง
โดยผิดพลาดจากที่ตั้งใจไว้ไม่เกิน 5 นาที และเมื่อตั้งใจจะเขียนตำราเล่มนี้ให้สำเร็จภายในเวลา
สองเดือน ก็สามารถตื่นขึ้นมาเขียนได้ทุก ๆ เช้า เมื่อประมาณตีสี่ของทุกวัน ไม่เว้นแม้กระทั่งวัน
เสาร์อาทิตย์ แต่ก็มีผลทำให้กลายเป็นคนง่วงนอนตอนบ่าย ซึ่งจะต้องงีบสักครู่หนึ่ง จึงจะมีพลัง
มาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไปอีกได้

โรคที่ผู้เขียนกล่าวถึง ว่าเป็น “โรคบ่ายสามโมง” (Three o'clock syndrome) นั้น ได้เคย
ไปหาแพทย์หลายคน หลายโรงพยาบาล ต่างกรรมต่างวาระ เป็นเวลาติดต่อกันนับสิบปี เคย
สังเกตว่า อาการของโรคเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อไร ก็จับสังเกตได้ว่า จะมีอาการอย่างหนักเมื่อต้องตัดสินใจ
ใจเรื่องสำคัญ ๆ ของชีวิต ที่เป็นเรื่องที่ยากเย็นแสนเข็ญสำหรับตนเอง เพราะมี “ความรักที่เสีย
ดายน้อง” ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องตัดสินใจจะไปเรียนปริญญาเอก มีมหาวิทยาลัยตอบรับมา 5
แห่ง แต่ละแห่งล้วนแต่ดี ๆ มีชื่อเสียงด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อต้องใช้ดุลพินิจเลือกมหาวิทยาลัย ก็ถึงกับ
กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และปวดหัว จนถึงกับป่วยไปเลย (อันเกิดจากความวิตกกังวลใจ) เรื่อง
แบบนี้เหมือนกันนี้ เกิดขึ้นเมื่อตัดสินใจจะแต่งงานดีหรือไม่แต่งงานดี เมื่อจะซื้อรถคันใหม่ดีหรือไม่ เมื่อ
จะลาออกจากงานไปทำงานบริษัทดีหรือไม่ ? เป็นต้น (แต่ก่อนเคยคิด ปัจจุบันเลิกล้มความคิด
นี้ไปแล้ว แต่หันมาตั้งใจสอนหนังสือ ผลิตตำรายาลูกศิษย์ดีกว่า) แพทย์ที่วินิจฉัยโรคบอกว่า
เป็นโรค “ไซโคโซมาติก” ที่นายแพทย์เอก ณะศิริ ให้ความหมายว่า เป็น “โรคนามรูป” คือ
จิตสั่งกายให้เป็นไปตามที่คิด เมื่อใจคิดว่า ตนเองเป็นนั่นเป็นนี่ (หมายถึงเจ็บไข้ไม่สบาย) กายก็
เลยพลอยป่วยไปจริง ๆ ตามที่จิตคิดนั้น ต่อมาเลยต้องสั่งจิตเสียใหม่ ว่า เราไม่ใช่นั่นไม่เป็นนี่
เราแข็งแรงดี เรานี้หน้าตาสดใสดีจริง ๆ เราเป็นคนมีความสุข เมื่อตื่นมา ล้างหน้าแล้วก็ยิ้มให้
กระจกเสียทีหนึ่ง แล้วก็ชมตนเองว่า วันนี้น้หน้าตาดีจริง ๆ นะ เมื่อคืนคงจะนอนหลับฝันดีมา

ละสิ อย่างนี้เป็นต้น หากเริ่มต้นชีวิตในแต่ละวันในการทำงานที่ดี ๆ อย่างนี้ทุกวันไปแล้ว ก็ย่อมสามารถหาความสุขได้ ชาวไทยเราถือว่า ตอนเช้า ราศีอยู่ที่หน้า กลางวันราศีอยู่ที่อก และตอนค่ำ ราศีอยู่ที่เท้า ราศีอยู่ที่ไหน ให้เอาน้ำล้างที่ตรงนั้น เพื่อทำความสะอาดชำระล้างสิ่งสกปรกออกไปให้หมด การชำระล้างที่ว่านั้นเป็นการชำระล้างทางกาย แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ต้องชำระล้างจิตใจให้สะอาดหมดจดควบคู่กันไปด้วย

การพิชิตความเครียด

มีคำหลายคำที่เกี่ยวข้องกับความเครียด อาทิ ความอดโรย (Fatigue) ความอ่อนล้า หรือภาวะหมดแรง (Exhaustion) และความเครียด (Stress)

นายแพทย์บุตร ประดิษฐวณิช ให้ความหมายของ “ความอดโรย” ไว้ว่า เป็นสภาวะที่สมรรถวิสัยของกล้ามเนื้อในการตอบโต้สิ่งเร้าอย่างมีประสิทธิภาพ ลดน้อยลงไป อย่างไรก็ตาม เมื่อกกล้ามเนื้อยังได้รับการกระตุ้นให้ทำงานต่อไปอีก ก็จะมีระยะที่กล้ามเนื้อหยุดการตอบโต้ต่อสิ่งเร้า ซึ่งปรากฏการณ์ตอนนี้เรียกว่า ภาวะหมดแรง (Exhaustion) ซึ่งหมายความว่า สภาวะที่ร่างกายหมดความสามารถที่จะทำงานอีกต่อไป ในเมื่อได้รับการกระตุ้นจากตัวเร้านาน ๆ ติดต่อกัน ตัวอย่างของความอดโรยที่มีต่อผลการทำางานนั้น นายแพทย์ผู้หนึ่งที่ทำการศึกษาตัดต่ออยู่ในแนวหน้าในสนามรบด้านตะวันตกของกองทัพสัมพันธมิตร รายงานว่า “สามารถทำการผ่าตัดติดต่อกันได้หลายชั่วโมง แต่เมื่อเวลาสามชั่วโมงผ่านไปแล้ว ถึงแม้ความชำนาญในการผ่าตัดจะยังมีอยู่ และสามารถดำเนินการผ่าตัดต่อไปได้ แต่อำนาจการตัดสินใจได้หมดไปเสียแล้ว ทำให้เขาวางแผนการผ่าตัดไม่ได้ดีเหมือนเดิม” (บุตร ประดิษฐวณิช, 2525:341)

ส่วนความเครียดนั้น หมายถึง สิ่งใด ๆ ก็ตามที่ส่งผลต่อความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกาย ซึ่งรวมถึงความอ่อนแอ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และความผันแปรทางอารมณ์ หากจะใช้หลักฟิสิกส์เข้าจับ ความเครียด ก็คือ แรงกดดันต่อร่างกาย ส่วนแนวคิดทางจิตวิทยานั้น เรียกความเครียดว่า เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ร่างกายเกิดการปรับตัวรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น (สมศรี พิพัฒน์วีระวัฒน์, 2531:268)

นายแพทย์วิจิตร บุณยะโหดระ ให้ความหมายของ “ความเครียด” ไว้ว่า คือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ นานาไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และสำแดงออกเป็นอาการต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย หายใจไม่ออก เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือต่ำ (วิจิตร บุณยะโหดระ, 2536: คำนำ 1)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดได้นั้น มีอยู่หลายประการด้วยกัน ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไป 2) ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 3) ความเจ็บปวด ความไม่สบาย 4) ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ไม่สามารถกระทำในสิ่งที่คาดหวัง 5) ลักษณะพฤติกรรม และอุปนิสัยที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียดได้ง่าย อาทิ มีการแข่งขันสูง มีปมด้อย ขาดความยืดหยุ่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรงอัดแน่นอยู่ในใจมาก พยายามทำสิ่งต่าง ๆ หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ยอมรับความตกต่ำของตนเองไม่ได้ บุคลิกภาพอ่อนแอ ขี้ระแวง เป็นโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรง (สมศรี พิพัฒน์วีรวัฒน์, 2531 :269)

ผลของความเครียดที่มีต่อชีวิต

การมีความเครียดแต่เพียงเล็กน้อยนั้น เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ และความเครียดในอัตราที่กล่าวนี้กลับเป็นประโยชน์ ให้มนุษย์มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้มากขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น เป็นความเครียดที่สร้างสรรค์ ที่ทำให้ตนเองสุขภาพสบายดี สดชื่นรื่นเริงอยู่กับงานได้ ผู้ที่สามารถกระทำดังเช่นที่ว่่านี้ได้ ก็จะมีเสน่ห์ มีพลัง คล่องตัว ปรับตัวได้ดี จับใจในการคิดแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์อยู่เสมอ มีพลังและสมรรถภาพในการทำงานอย่างเต็มเปี่ยม (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2536: 14) แต่ถ้าความเครียดนั้นมีเกินอัตราที่ร่างกายจะรับได้ จะเป็นผลเสียต่อร่างกาย เช่น เป็นโรคหัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ความเครียดเช่นที่ว่่านี้ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อเป็นน้อย ๆ อยู่ ก็เรียกว่า มีอาการทางประสาท แต่หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง และทันแก่กาล อาจจะเป็นหนักขึ้น ๆ และกลายเป็นโรคจิตประสาทไปได้ในที่สุด

กลวิธีพิชิตความเครียด

สมศรี พิพัฒน์วีรวัฒน์ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการความเครียดที่สมาคมสุขภาพจิตอเมริกันได้เสนอไว้ ว่ามี 11 ประการ ดังต่อไปนี้ (สมศรี พิพัฒน์วีรวัฒน์, 2531: 270-271) 1) เมื่อมีปัญหา อย่าเก็บไว้คนเดียว ให้พูดออกมา 2) หลีกหนีความเครียดนั้นไปชั่วคราว 3) ไม่สะสมความเครียดเอาไว้ 4) รู้จักให้อภัย 5) มุ่งคิดทำสิ่งต่างๆ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เป็นนิจ (การเป็นผู้ให้ จะได้รับแต่ความสุข) 6) ทำงานทำละอย่างเดียว 7) หลีกเลี่ยงความเป็นคนเก่งเกินไป

- 8) ไม่คาดหวังในตัวคนอื่นมากเกินไป 9) รู้จักมองหาส่วนดีของบุคคลอื่นบ้าง 10) ลดการแข่งขัน และ 11) ปรับตัวเข้ากับสังคมให้ได้

วิเคราะห์หนังสือเรื่อง “เขาปล่อยให้ผู้ป่วยบริหารงานระดับชาติ”

นายแพทย์บุตร ประดิษฐวณิช ได้เคยไปกราบลารัฐมนตรีท่านหนึ่งเพื่อเดินทางไปต่างประเทศ ซึ่งท่านผู้นั้นได้ต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดียิ่ง แต่ต่อมาสักครู่ ได้มีอาการเหมือนแพ้ยางบางอย่าง สีหน้าแดงเรื่อ มีอาการสั่นนิด ๆ และต่อมาในวันเดียวกันนั่นเอง ท่านผู้นั้นก็ได้เสียชีวิตไป ทำให้นายแพทย์บุตรตกใจและเสียดายนุคคลผู้นั้นมาก และต่อจากนั้น ได้เริ่มตั้งปัญหาถามตนเองว่า ผู้นำของประเทศ เช่น ประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี ผู้นำเหล่าทัพ ที่บริหารงานในขณะที่เจ็บป่วยอยู่นั้น คงจะมีอยู่จำนวนไม่น้อย และได้บริหารงานผิดพลาดอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย ก็คงจะมีอยู่มากเช่นเดียวกัน ในการรับสมัครคนเข้าทำงาน ไม่ว่างานใดสาขาใด ยังต้องมีใบรับรองแพทย์ แต่ในการสมัครเข้าเป็นประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี หรือรัฐมนตรีกลับไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ ทั้ง ๆ ที่บุคคลเหล่านี้ต้องรับผิดชอบงานหนักระดับชาติ

นายแพทย์บุตรได้ค้นคว้า พบหนังสือสำคัญเล่มหนึ่ง ชื่อ พยาธิวิทยาการเมืองสมัยปัจจุบัน (Present-day Political Pathology) ที่กล่าวถึงบรรดาระัฐบุรุษชั้นนำของประเทศสหราชอาณาจักร (อังกฤษ) ที่ใช้ยาซัน (Benzedrine) กันอย่างแพร่หลาย และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงความผิดพลาดของประธานาธิบดีรูสเวลท์ในขณะเจรจากรุตที่ยัลตา (Yalta Conference) ว่า มีสาเหตุมาจากความเจ็บป่วยของรูสเวลท์เอง บรรณาธิการได้กล่าวตำหนิว่า การประชุมที่ยัลตานั้น ถือเป็นการประชุมครั้งสำคัญที่สุดในศตวรรษ เหตุไฉนจึงมีการปล่อยให้แฟรงกลิน ดี รูสเวลท์ผู้มีโรคติดตัวอัมพาต ที่มีสภาพเหมือนคนใกล้จะตายอยู่แล้ว ไปเข้าประชุมครั้งสำคัญนี้ได้ ซึ่งในที่สุด ได้สะท้อนผลเป็นวาทะวิจารณ์ประวัติศาสตร์การเมืองของสหรัฐอเมริกามาจนปัจจุบัน

ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวตัวอย่างเกี่ยวกับการที่ผู้นำที่สุขภาพกายและสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ต้องมาบริหารประเทศ หรือนำกองทัพเข้าสู่รบกับข้าศึก

1. จอมเผด็จการแห่งประเทศสเปน บริหารประเทศด้วยคำพูดสองคำ

นายพลฟรานซิสโก ฟรังโก ป่วยเป็นโรคเบาหวานและโรคพาร์คินสัน ซึ่งมีอาการมือไม้สั่นอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับที่มุฮัมหมัด อาลี อดีตแชมป์เปี้ยนโลกรุ่นเฮฟวีเวท ชาวสหรัฐอเมริกา กำลังเป็นอยู่ นอกจากนั้น ฟรังโกยังเป็นโรคหลอดเลือดแข็งนานถึง 15 ปี เคลื่อนไหวไม่

สะดวก กล้ามเนื้ออ่อนแรง และมีอาการของโรคจิตอ่อน ๆ ด้วย เขาครองประเทศอยู่ยาวนานเกินกว่า 40 ปีในฐานะผู้นำเผด็จการ ในตอนหลังนั้น เขาบริหารประเทศด้วยคำว่า “Yes” และ “No” เท่านั้นเอง เมื่อสิ้นฟรังโกแล้ว เขาจึงได้ยอมให้เจ้าชายฮวน คาร์โลส ขึ้นเป็นกษัตริย์ได้ (นุตร ประดิษฐาณิช, 2525: 6)

2. การสูญเสียเรือรบหลวง “ปรินซ์ ออฟ เวลส์” และ “รีพัลส์”

การที่จักรภพอังกฤษต้องสูญเสียเรือรบหลวงชั้นนำในเวลาเดียวกันถึงสองลำ เป็นเพราะผู้บังคับการเรือรบ คือ นายพลเรือ เซอร์ ทอม ฟิลลิปส์ ตัดสินใจผิดพลาด เหตุที่ตัดสินใจผิดพลาดก็เกิดจากร่างกายและจิตใจของเซอร์ฟิลลิปส์อดโรยเกินไป เนื่องจากได้ตรากตรำปฏิบัติงานในยุทธภูมิอื่น ๆ มาก่อนเป็นเวลานานสองปีโดยมิได้พักผ่อน อยู่ ๆ ก็ได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้บัญชาการทัพเรือย่านตะวันออกไกล โดยประจำอยู่ในเรือรบหลวง “ปรินซ์ ออฟ เวลส์” และทำหน้าที่บังคับบัญชาเรือรบหลวง “รีพัลส์” ด้วย

ตามหลักฐานแสดงว่า ตลอดเวลาสองปีที่ปฏิบัติการในยุทธภูมิยุโรป เซอร์ฟิลลิปส์เป็นโรคนอนไม่หลับเป็นประจำ เพราะถูกรบกวนในเวลากลางคืนอยู่เสมอ ทำให้ไม่ได้พักผ่อนเพียงพอ เมื่อรับหน้าที่ผู้บังคับการกองเรือตะวันออกไกลนั้น สังขารของเซอร์ฟิลลิปส์เปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่ทรุดโทรมแล้ว ร่างกายตั้งเครียดเกินไป การนอนน้อย การอดนอน ทำให้เกิดผลเสียแก่การตัดสินใจอย่างใหญ่หลวง

เรือรบสองลำนี้ ถูกสร้างขึ้นมาใหม่ ปรินซ์ ออฟ เวลส์ ระวางขับน้ำ 35,000 ตัน และรีพัลส์ 32,000 ตัน (ใหญ่กว่าเรือ “ลามอตต์ ปิเกตต์” ที่จมเรือรบหลวงธนบุรีที่ยุทธนาวีเกาะช้าง ประมาณ 4 เท่า ลามอตต์ ปิเกตต์ ระวางขับน้ำ 9,500 ตัน และเรือรบหลวงธนบุรี ระวางขับน้ำ 2,300 ตัน) เรือปรินซ์ ออฟ เวลส์ และรีพัลส์ สองลำนี้ ผู้เชี่ยวชาญทางเรือรบยกย่องว่าเป็นเรือที่ไม่มีใครสามารถจมได้ วันหนึ่ง ขณะที่กองเรือนี้แล่นอยู่ในน่านน้ำมลายู ฝูงบินดอร์ริโดของญี่ปุ่นสังเกตเห็นเข้า ก็เข้าโจมตี แต่กองเรือนี้ปล่อยควันดำหลบหนีไปได้ แต่ในวันรุ่งขึ้นอากาศดีมาก ฝูงบินดอร์ริโดญี่ปุ่นได้เข้าโจมตีอีก โดยทิ้งระเบิดในระยะสูง 10,000 ฟุต ถูกเป้าหมายเป็นส่วนใหญ่ และในที่สุด เรือทั้งสองก็จมลงกันทะเล

มีการวิเคราะห์ว่า การที่เรือสองลำนี้ถูกขยี้้อย่างย่อยยับภายใน 2-3 ชั่วโมงแรกที่ประจัญหน้ากับข้าศึกนั้น มีผู้เห็นเหตุการณ์รายงานว่ามีเรือสองลำนี้ไม่สามารถทำลายเครื่องบิน

ของข้าศึกได้แม้แต่เครื่องเดียว วงการยุทธการทหารเรือได้วิพากษ์วิจารณ์ว่า พลเรือเอก เซอร์ฟิลลิปส์ได้ตัดสินใจผิดพลาดอย่างมหันต์ เพราะนำขบวนเรือเข้าสู่น่านน้ำของศัตรู โดยมีได้พิจารณาสถานะของท้องฟ้าเบื้องบน ไม่มีกองกำลังป้องกันทางอากาศอย่างเพียงพอ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะพลังสมองและร่างกายของเซอร์ฟิลลิปส์เปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่ชำรุดแล้วนั่นเอง หากเขาได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จิตใจไม่ขุ่นมัวสับสน โคมหน้ายยุทธการในน่านน้ำมลายู ครั้งนี้อาจจะเปลี่ยนโฉมไปก็ได้ (บุตร ประดิษฐ์วณิช, 2525: 57-58)

3. การกระทำอัตวินิบาตกรรมของนายพลเรือ เพราะความอิดโรย

นายพลเรือ ดี พี มูน แห่งราชนาวีสหรัฐ เคยเป็นผู้บังคับการเรือเข้าโจมตีฝั่ง อุท่าห์ ในเมืองนอร์มิงดีเมื่อ 6 มิถุนายน 1944 ยุทธการครั้งนั้นทำให้เขาเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมาก ช่วงเวลาอีกเพียงเดือนเศษ เขาได้รับคำสั่งให้ไปปฏิบัติการในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เพื่อยกพลขึ้นบกทางตอนใต้ของฝรั่งเศส เมื่อเดือนสิงหาคม 1944

ปฏิบัติการครั้งนั้น มีความสำคัญมาก มีได้ดัดว่า Dragoon เมื่อนายพลเรือมูนได้รับคำสั่งเช่นนั้น เขาวัดกังวลมากเกี่ยวกับรายละเอียดของแผนปฏิบัติการ และตระหนักดีว่า หน่วยทหารของเขายังไม่พร้อมเพียงพอ หลังจากครุ่นคิดโดยนอนไม่หลับอยู่หลายคืน เขาก็ขอร้องว่า จะเลื่อนวันปฏิบัติการบุกออกไปอีก ผู้บังคับบัญชาของเขาพยายามปลุกปลอบให้เกิดความมั่นใจ โดยแนะนำว่า ให้สังเกตดูการฝึกซ้อมของทหารเสียก่อน แล้วค่อยตัดสินใจว่า ควรจะเลื่อนการบุกออกไปหรือไม่ แล้วในตอนดึกคืนเดียวกันนั่นเอง นายพลเรือมูน ก็ตัดสินใจยิงตัวตาย ไม่ต้องสงสัยเลยว่า การที่สมองและร่างกายมีความเครียดขนาดหนัก ทำให้เกิดภาวะจิตซึมเศร้า (Mental Depression) อย่างร้ายแรงได้ (บุตร ประดิษฐ์วณิช, 2525: 61)

4. แผนบุกรัสเซียของฮิตเลอร์พังทลาย เพราะความวิกลจริตของแม่ทัพ

เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 1941 ฮิตเลอร์ได้ใช้แผนปฏิบัติการบาร์บารอสซ่าเข้าโจมตีรัสเซีย ในระยะแรก ๆ เยอรมันได้ทำการบุกแบบสายฟ้าแลบได้รวดเร็ว จนถึงแม่น้ำดนีปเปอร์ และทะเลบอลติก เมืองสำคัญของรัสเซียถูกเยอรมันยึดได้หลายเมือง นายพลฟอน บ็อค ได้เคลื่อนทัพเข้าไปใกล้รัสเซียจนห่างมอสโกประมาณ 70 ไมล์เท่านั้น

แต่ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 1941 อันเป็นฤดูหนาวที่หนาวเหน็บเป็นอย่างยิ่ง วิทยุมอสโกได้ประกาศว่า “อากาศนโปเลียน ๆ” ซึ่งหมายความถึง ฤดูหนาวที่รุนแรงชนิดที่กองทัพของจักรพรรดินโปเลียนต้องพินาศยับเยินในอดีต ได้กลับมาช่วยพวกรัสเซียอีกหนหนึ่งแล้ว

ทหารเยอรมันบุกต่อไปอีกสี่วัน จนมองเห็นหอคอยเครมลินตระหง่านอยู่เบื้องหน้า อยู่แล้ว แต่กองทัพเยอรมันเริ่มชะตาขาด อุณหภูมิได้ลดต่ำกว่าจุดศูนย์องศาเซลเซียสมากมาย กำลังรบของเยอรมันเป็นอัมพาต ถูกตรึงอยู่กับที่ รถถังยานเกราะและปืนใหญ่หมดกำลังเคลื่อนไหว น้ำมันในรถถัง น้ำในหม้อต้มของรถจักร ตลอดจนน้ำมันหล่อลื่นสำหรับใช้กับปืนใหญ่ ปืนกล ฯลฯ แข็งตัวเป็นก้อนไปหมด แม้จะแก้ด้วยการจุดไฟลนไว้ได้ถึงเพื่อให้น้ำแข็งละลายก็ไม่บังเกิดผล นอกจากนี้ การส่งเสบียงอาหารมายังหน่วยหน้าก็ขาดสะบั้นลง

คณะนายพล ซึ่งมีฟอน เบราซิทซ์เป็นหัวหน้าได้ส่งชาวเสนอให้ฮิตเลอร์มีคำสั่ง ถอยทัพชั่วคราว เพื่อรวบรวมกำลังสำหรับโจมตีใหม่ ตามหลักยุทธวิธีการถอยเพื่อความมีชัยทาง ยุทธศาสตร์

แต่ฮิตเลอร์ ซึ่งเป็นโรคพิกลพิการทางสมองอยู่แล้ว ประกอบกับความคลุ้มคลั่ง แบบโมโนเมเนีย (Monomania) (บ้าคลั่งต่อการกระทำกรสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในที่นี้ก็คือ มุ่งที่เอาชนะชนะเหนือรัสเซียให้จงได้ ไม่ว่าจะสถานการณ์จะเป็นเช่นไรก็ไม่สนใจนั่นเอง) คงยืนกรานกระต่ายขาเดียว ที่จะไม่ให้มีการถอยทัพ ฮิตเลอร์ได้สั่งกำชับไปว่า นายพลคนใดดำเนินการ ถอยทัพจะถือว่ามีความผิด ต้องรับโทษตามกฎหมายอัยการศึก ฮิตเลอร์ให้บรรดาธิบายว่า ไม่ใช่ทหารเยอรมันเท่านั้นที่อดโรย ฝ่ายรัสเซียก็อ่อนเปลี้ยเหมือนกัน แต่ฝ่ายที่กำลังใจเข้มแข็งกว่าเท่านั้น ที่จะเป็นฝ่ายชนะ ฉะนั้น ทหารเยอรมันจะรวบรวมกำลังใจรุกหนักอีกพักเดียว มอสโกก็จะตกอยู่ใน กำมือ

เป็นอันว่ามัจจุราชกำลังจะคีบคลานสู่กองทัพเยอรมันแล้ว นายพลฟอนเบ็คต้อง พ้นจากหน้าที่ไป เพราะป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหาร จอมพลฟอน เบราซิทซ์ก็ถูกปลด เพราะเป็น ตัวการที่เสนอให้ถอยทัพ ในขณะที่เดียวกัน เขาก็เป็นโรคหัวใจ และโรคประสาท ส่วนนายพลกูเดอ เรียนก็ถูกฮิตเลอร์ปลดจากตำแหน่ง ต่อมามีปรากฏว่า กูเดอเรียนเป็นโรคหัวใจ สลบสลไปไม่ได้สติอยู่ หลายวัน

ทหารเยอรมันสูญเสียมากมาจากแผนบาร์บารอสซา นี้ เป็นความสูญเสียที่แม่ ฝ่ายศัตรูก็สลดใจอย่างลึกซึ้ง เฉพาะทหารที่ยืนตายคาสนามรบเพราะความหนาวจนเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะมือเท้าแข็งไปหมด เสมือนถูกเก็บไว้ในตู้เย็น มีจำนวนมากกว่า 1 ล้านคน

ถ้าอีตเลอร์ ผู้เป็นจอมทัพ ไม่เป็นโรคพิกลพิการทางสมอง เขาจะตระหนักในเหตุผลที่จะต้องทำตามคำแนะนำของคณะผู้บัญชาการทัพในสมรภูมิ ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดเหตุการณ์มากกว่า ยิ่งกว่านั้น บรรดานายพลผู้บังคับบัญชาต่างก็พากันอดรอยด้วยโรคหัวใจ ความฟ่ายแพ้ของการยุทธ์ครั้งนี้ จึงมิได้อยู่ที่ “อากาศคนไปเปลี่ยน” แต่เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ “โรคจิตของอีตเลอร์” ด้วย และรวมทั้ง “สุขภาพของแม่ทัพนายกองทั้งหลาย” อีกโสดหนึ่ง (บุตร ประดิษฐวณิช, 2525: 70)

สรุป

ผู้ที่จะสามารถตัดสินใจได้ดีนั้น จำเป็นที่จะต้องมีความสุขกายและสุขภาพจิตดีเสียก่อน เมื่อกายสบาย จิตใจเป็นสุข ไม่วิตกกังวล ไม่เครียดมากจนเกินไป ก็ย่อมจะมีพลังที่จะทำการวินิจฉัยสั่งการอย่างสุขุมรอบคอบ และใช้วิจารณญาณที่ดีได้ ผู้บริหารการศึกษาที่อยู่ในวัยที่กำลังแข่งขันในการปฏิบัติภารกิจหน้าที่การงาน ก็มักจะทำการตัดสินใจได้เป็นผลดีเสมอ แต่หากสูงวัยสักหน่อย และมีสุขภาพที่ไม่ใคร่จะดีนักด้วยแล้ว การตัดสินใจก็อาจจะด้อยคุณภาพลงไปจากที่ควรจะเป็นได้เหมือนกัน

เมื่อได้ศึกษาสภาพของร่างกายและจิตใจ ว่ามีความสำคัญต่อบทบาทในการตัดสินใจแล้ว นักบริหารการศึกษาทั้งหลาย ก็ควรที่จะตระหนักเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพกาย ด้วยการปฏิบัติให้ครบ 5๐ ได้แก่ อากาศ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และอุจจาระ นอกจากนั้น ยังต้องรู้จักกลเม็ด วิธีการในการบริหารจิตใจ ให้มีความสงบสุข คิดแต่สิ่งที่ดี พงษ์สมาธิ ให้ใจจดจ่ออยู่กับงานที่ปฏิบัติ การหมั่นดูแล บำรุงรักษาสุขภาพกายและจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอ นั้น เปรียบได้กับการบำรุงรักษาเครื่องยนต์ของรถยนต์ ให้พร้อมที่จะขับเคลื่นไปได้เสมอ ได้มีการหยอดน้ำมันเครื่อง มีการชาร์จไฟแบตเตอรี่ เติมน้ำกลั่น และมีการปรับแต่งเครื่องยนต์ตามระยะของการบำรุงรักษาอยู่เสมอ มนุษย์เราก็เช่นเดียวกัน ที่ต้องมีทั้งเวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เมื่อ

ทำงานก็ทำให้จริง เมื่อพักผ่อน ก็พักให้เต็มที่ ให้จิตใจลุดโปร่ง สบาย มีความสดใส ร่าเริง เมื่อกลับมาจากการพักผ่อนแล้ว ก็มีไฟแรงพอที่จะตั้งหน้าตั้งตาทำงานให้เต็มที่ต่อไปได้อีก

มนุษย์เราเมื่อทำงานหนัก ก็อาจจะเกิดความเครียด ความอดิโรย และภาวะหมดแรงได้ สภาพที่อ่อนด้อยต่าง ๆ ที่เกิดแก่ร่างกายเหล่านี้ เกิดขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อทำงานหนักเกินไป การตอบสนองต่อสิ่งเร้าเริ่มเฉื่อยชาลงไป หมดความสามารถที่จะยืนระยะทำงานต่อไปอีกได้ จนต้องมีการพักผ่อนสักชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อน จึงจะมีโอกาสที่จะกลับแข็งแรงดีเหมือนเดิม และเริ่มต้นทำงานต่อไปใหม่ได้

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดได้นั้น มีหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ สภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแก่ชีวิต ความเจ็บปวด ความไม่สบาย ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ไม่สามารถกระทำในสิ่งที่คาดหวังได้ ลักษณะพฤติกรรมและอุปนิสัยบางอย่างเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ง่าย อาทิ มีการแข่งขันสูง มีปมด้อย ชีวิตขาดความยืดหยุ่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจมาก พยายามทำหลายสิ่งหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดความกังวลใจมาก และยอมรับความตกต่ำของตนเองไม่ได้ มีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ หรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือเป็นโรคร้ายแรง

วิธีการต่าง ๆ ที่ควรใช้ในการพิชิตความเครียดนั้น มีหลายวิธีด้วยกัน อาทิ เมื่อมีปัญหาทางระบายออกเสียบ้าง หลีกหนีความเครียดไปชั่วขณะ ไม่สะสมความเครียดไว้ ให้อภัยกันบ้าง มุ่งคิดช่วยเหลือผู้อื่น ทำงานที่ละอย่างเดียว หลีกเลี้ยงความเป็นคนเก่งเกินไป ไม่คาดหวังจากตัวผู้อื่นสูงจนเกินไป รู้จักมองหาส่วนดีของบุคคลอื่น แทนที่จะมุ่งแต่ติเตียนเขาอย่างเดียว ลดการแข่งขันลง และรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมบ้าง

หนังสือเรื่อง “เขาปล่อยให้ผู้ช่วยบริหารระดับชาติ” ที่นายแพทย์บุตร ประดิษฐ์วณิชแต่งขึ้นเมื่อปีพุทธศักราช 2525 นั้น ได้กล่าวถึงตัวอย่างผู้นำระดับประเทศ แม่ทัพนายกองทั้งหลายที่เมื่อมีพยาธิสภาพอันเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย มีอาการเครียด สมองพิการ หรือสภาพจิตใจที่ใกล้จะเป็นโรคประสาท หรือเป็นโรคจิต แต่ก็ต้องอยู่ในภาระหน้าที่การงานที่ต้องบริหารประเทศ หรือเป็นผู้นำกองทัพเข้าหน้าหันทันกับศัตรู ผลลัพธ์ที่เกิดจากความไม่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางกายและทางจิตใจ ทำให้ผู้นำท่านนั้น ๆ ตัดสินใจผิด ดำเนินวิเทโศบายผิด ๆ ใช้กลยุทธ์ที่ไม่เหมาะสมในการรบ หรือสั่งการชนิดที่ไม่สมควรจะสั่ง และขัดแย้งกับแม่ทัพนายกองทั้งหมด ผลที่ได้รับ ก็คือความพ่ายแพ้ และเรื่องราวก็ถูกจดจำจารึกไว้ในประวัติศาสตร์อันยาวนาน และเสื่อมเสียชื่อเสียง

ไปตลอดช่วงกาลนานด้วยความดีงั้น คือฉันของตนเอง และการตัดสินใจแบบมุ่งหน้าแต่จะเอา
ชนะคะคานกันแต่เพียงฝ่ายเดียว โดยมีพิกำเนิงถึงผลเสียอันอาจจะเกิดขึ้นเลย

ผู้นำประเทศหลายท่าน เป็นโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) ซึ่งหมายถึง อาการที่มีความจำ
เสื่อม จดจำรำลึกสิ่งที่ได้พูดไปแล้ว สิ่งที่ได้ให้สัญญากับประชาชนไปแล้วไม่ได้ วันนี้พูดอย่างหนึ่ง
พรุ่งนี้พูดอีกอย่างหนึ่ง และมักจะไม่สามารถจดจำได้ว่า ได้เคยพูดอะไรไปแล้ว กับใคร บุคคล
เช่นนี้ไม่เหมาะสมที่จะเป็นผู้นำระดับประเทศอีกต่อไป นายแพทย์เพรา นิวาตวงศ์ แห่งโรง
พยาบาลพร้อมมิตร เป็นคนแรกที่กล่าววิพากษ์วิจารณ์อดีตนายกรัฐมนตรี (พลเอกชวลิต ยงใจยุทธ)
ว่า มีอาการของคนเป็นโรคอัลไซเมอร์ น่าเสียดายที่ยังไม่ได้มีการพิสูจน์กันอย่างจริงจังว่า ท่าน
เป็นโรคที่กล่าวนี้จริงหรือไม่ หากเป็นจริง ก็เป็นภัยที่น่าตระหนกตกใจเป็นอันมาก ที่บุคคลที่ป่วย
ใช้ได้เจ็บถึงเพียงนี้มีโอกาสมาบริหารประเทศ ประเทศชาติตกอยู่ในภาวะที่เสี่ยงภัยอันตรายอย่าง
ที่สุดที่ตกอยู่ในเงื้อมมือการบริหารงานของผู้ป่วยที่เป็นโรคที่มีอันตรายร้ายแรงต่อการบริหารงาน
อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐคนหนึ่ง คือ นายโรนัลด์ เรแกน ซึ่งขณะนี้อายุได้ 80 ปีเศษแล้ว ก็
กำลังเป็นโรคอัลไซเมอร์นี้อย่างรุนแรง และจำอะไรแทบจะไม่ได้เลย สมัยเมื่อยังดำรงตำแหน่ง
ประธานาธิบดีสมัยที่สองนั้น ก็คงจะมีอาการของโรคนี้อย่างอ่อน ๆ อยู่ก่อนแล้ว

เมื่อได้ตระหนักและเห็นความจำเป็นและความสำคัญของการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพ
ภาพ เพื่อพร้อมที่จะเป็นผู้บริหารการศึกษาระดับสูงที่มีคุณภาพ ท่านพร้อมแล้วหรือยังที่จะเริ่มต้น
ดูแล เอาใจใส่แก่ร่างกาย และจิตใจของท่าน ให้มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมท้ายบท

1. ก่อนเข้าเรียนวันนี้ ให้ร่วมกัน “ออกกำลัง เพื่ออุ่นเครื่องร่างกาย เป็นเวลา
10 นาที
2. ร่วมกันอภิปรายเรื่อง “ความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ”
และ “การรักษาสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ” ในห้องเรียน แล้วแต่ละกลุ่มส่ง
ตัวแทนมารายงานหน้าชั้น
3. ผู้สอนและทีมงาน เป็นผู้นำให้นักศึกษาทั้งห้องฝึก “การบริหารจิตด้วยการ
ฝึกพลังจิตได้สำนึก” ด้วยการเตรียมห้องขนาดใหญ่ไว้หนึ่งห้อง มีผ้าขาว
เช่น ผ้าปูที่นอน ปูให้เต็มห้อง ให้ผู้ฝึกเตรียมชุดควอร์ม (กางเกงยืดขายาว)

มาด้วย และใช้ช่วงการเรียนหนึ่งคาบเรียน ฝึกกิจกรรมนี้ ด้วยการให้ กระจกใส่น้ำตาล ขนาดเท่านามบัตร ตัดตะเกียบอ่อน ๆ (ชนิดที่ใช้ รับประทานชาชิมิของญี่ปุ่น) มีการฝึกพลังปรารถนา ด้วยการให้นอนราบกับ พื้น สูดหายใจเข้าลึก ๆ แล้วยกตัวขึ้นเป็นท่าสะพานโค้ง กลั้นลมหายใจไว้ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วหายใจออก ทำซ้ำเช่นเดียวกันนี้ประมาณ 10 ครั้ง แล้วจึงใช้ พลังปรารถนาที่ได้ฝึกแล้ว ที่มีอยู่ในตนแล้วนั้น มาตัดตะเกียบ อันเป็นการฝึก ให้ตนเองมีพลังจิตได้สำนึกที่สร้างความเชื่อมั่น ว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ ที่ ตนเองเคยคิดว่า ไม่สามารถทำได้ เมื่อสำเร็จจากการฝึกนี้แล้ว ผู้ศึกษาจะ มีประสบการณ์ใหม่ในแง่ที่เคยบรรลุแห่งความสำเร็จ (ด้วยการตัดตะเกียบ เหล่านั้นให้ขาดออกจากกันได้ ด้วยกระจกแผ่นบาง ๆ และพลังจากฝ่ามือ ของตนเองเท่านั้นเอง

4. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มศึกษาเรื่องราวจากหนังสือ เรื่อง “เขาปล่อยให้ผู้ป่วยบริหารงานระดับชาติ” มาคนละหนึ่งเรื่อง แล้วนำมาเสนอต่อชั้นเรียน พร้อมด้วยกรวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนั้น ในเชิงวิเคราะห์ โดยเน้นที่ลักษณะการวินิจฉัยสั่งการเป็นสำคัญ
5. แบ่งนักศึกษาเป็นสองกลุ่ม ให้คิดว่าที่ในญาติที่ว่า “สุขภาพกาย สำคัญกว่าสุขภาพจิต ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ”

บรรณานุกรม

- เจก ธนะสิริ, นายแพทย์. **ทำอย่างไรชีวิตจึงจะยืนยาวและมีความสุข.** กรุงเทพฯ: บริษัทแปลน พับบลิชซิง, 2535.
- บุตร ประดิษฐ์วณิช, นายแพทย์. **เขาปล่อยให้ผู้ป่วยบริหารงานระดับชาติ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2525.
- ปราชญา กล้าผจญ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. **พฤติกรรมผู้นำทางการศึกษา.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, (เอกสารอัดสำเนา), 2540.

วิจิตร บุญยะโทตระ, ศาสตราจารย์ นายแพทย์. พิชิตความเครียด. กรุงเทพฯ:
บพิธการพิมพ์, 2536.

สมศรี พิพัฒน์วิวัฒน์. “ความเครียด” 31 ปีโรงพยาบาลประสาท. กรุงเทพฯ
: ธีรพงษ์การพิมพ์, 2531.

XXXXXXXXXX

