

คุณมีแผนทำ PM(Preventive Maintenance) ร่างกายตัวเองแล้วหรือยัง?



บทความโดย : ณรงค์วิทย์_แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

เครื่องจักร เครื่องยนต์ และเครื่องมือต่างๆยังต้องการซ่อมบำรุงรักษาเชิงป้องกัน มิฉะนั้น มันจะใช้งานไม่ได้ไม่นาน หรืออาจจะเสียบ่อย และจะเป็นปัญหาหากถ้าเครื่องจักรเครื่องนั้นเสียระหว่างการใช้งานบ่อย เพราะจะส่งผลกระทบต่อการทำงานมากไม่ว่าจะเป็นเรื่องของผลผลิต คุณภาพของสินค้าที่ผลิต โอกาสที่สูญเสียไป รวมถึงค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุง

ร่างกายของคนเราก็ไม่แตกต่างอะไรไปจากเครื่องจักร จะต่างกันก็ตรงที่เครื่องจักรยังมีวันพักหรือวันหยุดซ่อมใหญ่ประจำปี (Overhaul) แต่ร่างกายของคนเราทำงาน 24 ชั่วโมง 365 วัน ตลอดอายุการใช้งาน ไม่มีวันหยุดซ่อมใหญ่ จะทำได้ก็เพียงการซ่อมบางส่วนที่เสียไปเท่านั้น ถ้าภาษาช่างเขาเรียกกันว่า "On line Maintenance" หมายถึงการซ่อมในขณะที่เครื่องกำลังเดินอยู่

การซ่อมบำรุงเครื่องจักรเชิงป้องกันหมายถึง การศึกษาวิเคราะห์ดูว่าเครื่องจักรแต่ละเครื่องนั้นจะต้องมีการตรวจสอบ ซ่อมบำรุงอะไรบ้าง เมื่อไหร่ และอย่างไร จึงจะทำให้เครื่องจักรนั้นๆมีอายุการใช้งานได้นาน แล้วก็มีการจัดทำแผนการซ่อมบำรุงเชิงป้องกันออกมา บางครั้งก็เป็นเพียงการตรวจเช็ค บางครั้งก็ต้องหยุดดจารปี บางครั้งอาจจะต้องเปลี่ยนแผ่นยางรอง ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่โตอะไร ง่ายกว่าการซ่อมบำรุงเมื่อเครื่องจักรเสียมากมาย

คนทำงานหลายคนมักแต่หลงระเหิงอยู่กับลาภ(ผลตอบแทน) ยศ(ตำแหน่งหน้าที่) สรรเสริญ(ความก้าวหน้าที่คุณยอมรับ) จนทำให้หลงลืมการทำ PM ร่างกายตัวเอง เหมือนกับบางองค์กรที่มีวัดแต่ผลิตเพลินอยู่กับยอดขายที่มาก กำไรสูง ทำให้หลงลืมการทำ PM เครื่องจักร ผมรับรองได้ว่าระยะยาวแล้วทั้งคนและเครื่องจักรที่ไม่ได้ทำ PM นี้จะแย่ และผลเสียที่ตามมาจะไม่คุ้มค่างับสิ่งที่ได้มา

ผมอยากจะชี้ให้คนทำงานเห็นว่าร่างกายนี้แหละคือปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของคนเรา เพราะไม่ว่าเราจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงเพียงใด เราจะมีผลตอบแทนสูงมากเพียง ไม่ว่าเราจะจบการศึกษาระดับไหนมา ถ้า...ร่างกายของเราป่วยออกๆแอดๆอยู่ตลอดเวลา มาทำงานวันเว้นวัน ผมรับรองได้เลยว่าไม่มีบริษัทไหนหรือใครที่จ้างเราไปตลอด ถ้าเราไม่สามารถทำงานให้เขาต่อไปได้ ถ้าเจอบริษัทที่ใจดีหน่อยอย่างดีก็เพียงค่าชดเชยที่สูงกว่ากฎหมายเท่านั้นเอง อย่างนี้ลองคิดดูซิครับว่าการที่เราทุ่มเทให้กับการทำงานมาก(เกินไปจนลืมดูแลสุขภาพร่างกายตัวเอง)นั้น มันคุ้มค่างันหรือไม่ ที่พูดเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าให้เราเลิกทุ่มเทกับการทำงานให้บริษัท เพียงแต่ขอให้คุณคิดถึงผลกระทบระยะ

ยาว เพราะผู้ประกอบการเองก็คงไม่อยากเห็นพนักงานที่มีความสามารถต้องมาจบชีวิตการทำงานลงด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เหมือนกัน เขาก็อยากให้เราอยู่กับบริษัทหรือองค์กรของเขานานๆ เหมือนกัน

ถ้าใครพอมีเวลาผมอยากแนะนำให้ลองตื่นเช้าๆ สักวันหนึ่ง แล้วไปเดินดูตามสวนสาธารณะที่มีคนไปออกกำลังกายด้วยกัน สิ่งที่เราจะพบเห็นแน่คือคนสองกลุ่ม กลุ่มแรกคือคนที่มาออกกำลังกายกันทุกวัน สีหน้าของเขา เบ่งปลั่งมีความสุข มีชีวิตชีวาบางคนออกกำลังกายเสร็จแล้วกลับไปทำงาน บางคนก็ทำอาชีพส่วนตัวกลับตอนไหนก็ได้ บางคนก็เป็นคนสูงอายุที่มีความสุขกับการได้เจอเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงอยู่ สำหรับกลุ่มที่สองคือ คนที่วิ่งไม่ได้ เดินก็ยังไม่ไหวเลย บางคนก็วิ่งกระเพรๆ บางคนเป็นอัมพฤก อัมพาตบางส่วน ต้องมีไม้เท้า ที่หนักกว่านั้น บางคนต้องนั่งรถเข็นมา คนเหล่านี้สีหน้าไม่ค่อยสดใสเหมือนคนกลุ่มแรก ขอให้ลองไปนั่งสังเกตดูแล้วคุณจะตัดสินใจได้ด้วยตัวเองแหละครับว่าเราควรที่จะเลือกที่จะออกกำลังกายก่อนหรือหลังจากว่างกายแยะแล้ว ถ้าจะให้มั่นใจยิ่งขึ้น ผมแนะนำให้ลองไปพูดคุยกับคนในกลุ่มที่สองดูนะครับ คุณจะพบว่าคนบางคนเคยรุ่งโรจน์และรุ่งเรืองในอาชีพการงานมาก่อน แต่เมื่อว่างกายเขาแยะ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่มีจุดหมายอะไรเลย

ใครไม่อยากเป็นเหมือนคนในกลุ่มที่สองผมอยากแนะนำให้ดูแลร่างกายโดยใช้แนวคิดของการทำ PM เครื่องจักรดังนี้

- **ตรวจร่างกายประจำปี**

การตรวจร่างกายประจำปี จะช่วยให้เราพบความผิดปกติในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันเวลาที่ ถ้าปล่อยไว้นานความผิดปกตินั้นอาจจะรักษาได้ยาก รวมถึงการทำให้ส่วนอื่นๆ ได้รับความเสียหายไปด้วย ใครทำงานบริษัท ถ้ามีปัญหา(เงิน)ก็อย่าไปไว้ใจมากกว่าผลการตรวจร่างกายประจำปีจะได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ ทางที่ดีควรจะไปตรวจเองอีกทางหนึ่ง เพราะโปรแกรมการตรวจจะได้ตรงกับลักษณะร่างกาย สุขภาพ และอายุของเรามากกว่า เพราะในแต่ละช่วงอายุของคนเราจะต้องเปลี่ยนแปลงรายการตรวจให้เหมาะสมเหมือนกับรถยนต์ที่ทุกกิโลเมตรต้องเปลี่ยนไส้กรอง ทุกกิโลเมตรต้องถ่ายน้ำมันเครื่อง ต้องเปลี่ยนสายพาน

- **ออกกำลังกายเป็นประจำ**

การออกกำลังกายคือยาวิเศษที่หาที่ไหนไม่ได้ ไม่สามารถกินครั้งเดียวได้ ต้องกินอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ใครมาบังคับก็ไม่ได้ การออกกำลังกายเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากสำหรับชีวิตคนเรา มีหลายคนบอกว่าผมทำงานใช้แรงมาทั้งวันแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรอก แสดงว่าเขาเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีนั้นไม่ใช่แค่เพียงการทำให้เหงื่อออกเพียงอย่างเดียว แต่จิตใจต้องผ่อนคลายไปด้วย และการออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงเพียงการแต่งชุดกีฬาแล้วไปเล่นกีฬาหรือไปวิ่งตามสวนสาธารณะเท่านั้น

- **ดูแลเรื่องอาหารการกิน**

อาหารการกินถือเป็นเรื่องที่สำคัญต่อสุขภาพของร่างกาย เพราะอาหารก็คือเปรียบเสมือนน้ำมันของรถยนต์ ถ้าน้ำมันไม่มีคุณภาพ จะทำให้เครื่องยนต์พังเร็วขึ้น หรืออาจจะน็อกเองง่ายๆ

- **ดูแลเรื่องอารมณ์**

ถึงแม้อารมณ์จะไม่ได้มีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงโดยตรง แต่อารมณ์ก็สามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอลงได้ เช่น การเครียดมากๆจะทำให้เกิดโรคกระเพาะ อาจจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้เหมือนกัน

ดังนั้น ใครก็ตามที่ยังจัดลำดับความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ประมาณชั่วโมงที่ 25 ของวัน(คิดจะออกกำลังกาย แต่เวลาแต่ละวันหมดก่อนทุกที) กรุณาคิดใหม่ ทำใหม่ได้แล้วนะครับ เพราะเมื่อเวลาผ่านไปอีกหนึ่งปี ร่างกายก็มีอายุการใช้งานเพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งปี การเสื่อมสภาพก็เพิ่มขึ้น และอย่าลืมนะครับว่าร่างกายของเราทำงานไม่มีวันหยุดประจำสัปดาห์ ไม่มีวันหยุดพักผ่อนประจำปี และไม่มีวันหยุดประเพณีหรือนักชัตฤกษ์ใดๆทั้งสิ้น เราจึงควรจะจ่ายโบนัสโดยการดูแลสุขภาพกายอย่างสม่ำเสมอครับ สุดท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคนทำงานทุกคนคงจะมีสุขภาพดีกันทุกคนนะครับ