



เรื่องเล่าแห่งความสุข





## เรื่องเล่าแห่งความสุข

หนังสือ “เรื่องเล่าแห่งความสุข” เล่มนี้  
เป็นการรวบรวมเรื่องราวแห่งความสุขที่น่าประทับใจบางส่วน  
ที่เกิดจากการขับเคลื่อนโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข  
ในช่วงปี พ.ศ. 2555 - 2558

**ที่ปรึกษา :** อ. ชัยวัฒน์ ติระพันธุ์, นพ. อนุวัตร ศุกงตุกุล, นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, พญ. สุพิชชา ศรีวัฒนช่าง  
นพ. โทมาต จิงเสถียรภรพย์, ผศ. ดร. วิรัตน์ คำศรีจันทร์, อ. ปรีดา เรืองวิชาวธ, นพ. พิเชฐ บัญญัติ  
นพ. ชาลวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ **บรรณาธิการอำนวยการ :** นพ. พนา พงศ์ชานะภัย  
**บรรณาธิการที่ปรึกษา :** พญ. วลัยรัตน์ ไชยฟู, นพ. เวชชัย ยิงทวีศักดิ์, นพ. สุพัฒน์ ใจงาม, อรรถสิทธิ์ แสงจันทร์  
**กองบรรณาธิการ :** คณะกรรมการโรงพยาบาลสร้างสุข, อภิพร วันดี, จาตุรงค์ จันทรวัต,  
ณัชชัย พลอวี, วีระวัฒน์ อีควสัมฤทธิ์, พรรณิกา กันท์สุ่ม, อนุช ธรรมสอน, จิราวัฒน์ วรณวิจิตร  
**พิสูจน์อักษร :** ลลิตทิพย์ อัครลาวัณย์ **ออกแบบ :** DESIGNCONNEX

# กิตติกรรมประกาศ

หนังสือ “เรื่องเล่าแห่งความสุข” เล่มนี้ เป็นบันทึกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจของผู้เข้ารับการพัฒนาเสริมศักยภาพ ในโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ซึ่งทุกคนได้แบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยบันทึกเป็นเรื่องราวที่น่าสนใจ ซึ่งความสำเร็จของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและถ่ายทอดออกมา นั้น สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาศักยภาพในระดับจิตใจได้

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ผู้ประสานงาน และทีมแกนนำของแต่ละโรงพยาบาลที่สละเวลาเพื่อแบ่งปันเรื่องราวที่เป็นประโยชน์เหล่านี้ ซึ่งถือว่าเป็นความรู้ที่ทรงคุณค่า เปรียบเสมือนกลไกที่เป็นผลแห่งความสำเร็จของการดำเนินโครงการฯ ที่มีส่วนเติมเต็มให้การพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

# คำนำ

กระบวนการพัฒนาบุคลากรในโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขที่ดำเนินงานมาจนจบโครงการ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้ถ่ายทอดออกมาให้เห็นในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีการประเมินติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของบุคลากรเหล่านั้น ในรูปแบบหลากหลายวิธี ทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ซึ่งกระบวนการพัฒนาดังกล่าว ได้มีการพัฒนาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายใน ลงรากลึกถึงระดับจิตใจ การประเมินผลโดยใช้เครื่องมือสำเร็จรูปอาจไม่เพียงพอต่อการสะท้อนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การถ่ายทอดเรื่องราวผ่านการบันทึกออกมาจากใจเป็นเรื่องเล่าของบุคลากร เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจของพวกเขาเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี เปรียบเสมือนการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพ โดยเรื่องเล่าเหล่านั้นได้ถูกบันทึกรวบรวมไว้ในหนังสือ “เรื่องเล่าแห่งความสุข” เล่มนี้ ซึ่งมีหลากหลายบริบทหลากหลายอารมณ์ อันมีเสน่ห์ที่แตกต่างกัน

สุดท้ายนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเรื่องเล่าเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ให้ผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจ ในการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในตนเองได้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ขอน้อมรับ และกราบขอภัยมา ณ โอกาสนี้

อิทธิพร วันดี  
มกราคม 2559

# สารบัญ

เส้นทางสู่ความเปลี่ยนแปลง	9
3 ปี กับ H <sup>3</sup>	15
เส้นทางการเปลี่ยนแปลงของข้าพเจ้า	19
H <sup>3</sup> ความสุขที่สัมผัสได้	25
ความฝัน ความสุข ความทุกข์	33
ความสุขอยู่ที่ไหน	37
เพราะชีวิตคือการเรียนรู้	41
ความสุขจะสร้างยังไง?	45
ปางมะผ้าที่รัก	49
สิ่งดีที่เกิดขึ้นที่นี่ (กับตัวเอง) ที่ H <sup>3</sup>	55
เรื่องเล่า...ของ “ฉัน”	59
สุขอยู่ที่ใด	63
การเปลี่ยนแปลงของตนเอง	67
โอกาส...	71
สร้างรัก สร้างยิ้ม อิ่มสุข	75
การให้...สุขใจกว่าการได้รับ	79
บริการด้วยใจ	83
1 ชั่วโมงที่มีคุณค่า	87
ทีมงานและเครือข่ายที่ดี	91
สร้างสมดุลของชีวิตให้เกิดด้วยการฝึกสติ	95

สิ่งที่ได้รับจากโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข	99
เรื่องเล่าความประทับใจ	103
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากโครงการ	107
โรงพยาบาลสร้างสุข	107
Life is beautiful	113
แทนความรู้สึกจากใจ ณ โรงพยาบาลท่าสองยาง	121
ความทรงจำจากสายใยรัก	129
บันทึกเรื่องดี ๆ จากโรงพยาบาลสร้างสุข	135
I am a bear	139
สิ่งที่ได้จากโรงพยาบาลสร้างสุข	145
สมดุลชีวิต (งานและครอบครัว)	157
วันที่ออกจากคุก	161
บันทึกการเดินทาง	167
พื้นที่ปลอดภัย	171
สิ่งดีดีกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	177
ใส่ใจคนใกล้ตัว	181
3 ปี กับโรงพยาบาลสร้างสุข	185
ความโชคดีที่ได้พบเจอ H <sup>3</sup>	189



**อรรถสิทธิ์ แสงจันทร์**

สาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน



# เส้นทางสู่ความเปลี่ยนแปลง

*ความสุขที่ไม่มีความสุข  
แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง  
มีทางออกของตนเอง ครอบครัว ทีมงานและองค์กร  
อย่างเหมาะสม*

ข้าพเจ้าเริ่มเข้าสู่โครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ภายใต้ชื่อ H<sup>3</sup> ที่ย่อมาจาก Hospital Happiness Holistic ตั้งแต่เริ่มแรกของโครงการหรือเมื่อสามปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2556) ตอนนั้นพอจำความได้ว่าต้องเข้ามาประชุมเรื่อง “ระบบสุขภาพอำเภอ” กับ “โหนด” หรือทีนกร ชำนาญงค์ นักวิชาการสาธารณสุข เป็นน้องทำงานที่โรงพยาบาลปางมะผ้า ที่มีร่างกายร่ำบึกโดยเฉพาะเฉพาะส่วนที่เรียกว่า “พุง” ร่วมกันไปประชุมที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อประชุมเสร็จโหนดบอกว่า “ที่เราต้องไปประชุมที่พบกับโรงพยาบาลหล่มเก่า กับโรงพยาบาลท่าสองยางด้วยนะ เพื่อทำเอกสารเพิ่มเติมของโรงพยาบาลสร้างสุข ที่อาคาร สสส. ตรีบ” และอีกอย่างว่า ตอนนั้นความจำไม่ค่อยดี ซึ่งในตอนนั้นพอจำได้ว่าได้รับการมอบหมายงานจาก “หมอติก” หรือแพทย์หญิงวลัยรัตน์ ไชยฟู ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปางมะผ้าในขณะนั้นไปร่วมประชุมโครงการสร้างสุข เกือบลืมแล้วว่าโครงการนี้มี 3 หมอ คือ “หมอติก” จากโรงพยาบาลปางมะผ้า “หมอพนา” หรือนายแพทย์พนา พงศ์ขันธ์ภักย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า “หมอหนึ่ง” หรือนายแพทย์ธวัชชัย ยิ่งทวีศักดิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าสองยาง เป็นผู้ริเริ่มโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข และบ่อย ๆ ครั้ง “หมอติก” ชอบบอกข้าพเจ้าว่า “หมออยากทำโครงการอะไรที่ไม่เหมือนใครนะ จะทำอย่างไรให้

บุคลากรสาธารณสุขมีความสุขในการทำงาน ซึ่งในตอนนั้นบอกไป บางครั้งพูดไป บ่นไป “แต่รูปแบบและกรอบการคิด” ไม่ชัดเจนมากนักแต่เท่าที่จำได้มีเรื่องของ “จิต” หรือ “จิตใจ” สร้างโมเดลเป็นรูปเหมือนสามเหลี่ยมที่ประกอบด้วย “จิต - วิญญาณ - ตัวตน” มาเกี่ยวข้องและเป็นที่มาและรูปแบบของการทำงานโครงการในปัจจุบัน

พอเดินทางมาถึงสำนักงาน “สสส. ประมาณ 9 โมงกว่า ๆ มาเจอกับน้อง 1 คน ชื่อ “โป่ง” หรือนายธนัชชัย พลฉวี เป็นนักวิชาการสาธารณสุข ทำงานอยู่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหล่มเก่า เป็นตัวแทนของ CUP หล่มเก่าชายหนุ่มรูปร่างดี (ดีจริง ๆ) เป็นหนุ่มใหญ่ไฟแรงอีก 1 คน และ “โป่ง” บอกข้าพเจ้าว่า “มีเรา 3 คนนี้แหละครับ ส่วนคนอื่น ๆ ไม่มาแล้ว พวกเราจะทำงานกันวันนี้เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์และเป้าหมายการทำงานในระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2556 – 2558) ครับ” พอพูดเสร็จก็ไม่ทันขาดคำเจ้าหน้าที่ของสำนักงาน สสส. จำชื่อไม่ได้ เข้ามาให้คำแนะนำว่า “วันนี้จะขอกำหนดตัวชี้วัดและผลผลิตการทำงานของแต่ละปี เอาให้มีย่างชัดเจน ว่าแต่ละปีมีผลผลิตอะไรค่ะ” และมีเอกสารตัวอย่างมาประกอบให้คิดมาให้ข้าพเจ้าและน้อง 2 คน เกี่ยวกับเรื่อง “Happiness” มาอีกเยอะเยอะเป็นตั้ง ๆ ให้ศึกษาเพิ่มเติม (เขาคงกลัวเราคิดอะไรไม่ออกนะ) ตอนนั้นบอกตรง ๆ ว่ามีความรู้สึกว่า “มึนตึบ” คิดอะไรไม่ออกจริง ๆ และบ่นกับตัวเอง “ตูสามคนมาคิดอะไรเนี่ย กับการได้รับสนับสนุนงบประมาณหลาย ๆ ล้าน แต่ไม่มีอะไรเป็นฐานคิดในสมองเลย”

แต่เมื่อผ่านการอ่านหนังสือจากเจ้าหน้าที่ สสส. ที่เอามาให้และคิด ๆ ไปครึ่งวันพวกเรา ก็เกิด “ไอเดียบรรเจิด” ขึ้นมาหลายเรื่อง หลังจากเสร็จจอาหารกลางวัน การคิดเริ่มออกมาเป็นเรื่อง ๆ เช่น ปีที่ 1 “เราต้องฝึกคนของเรานะให้เกิดทักษะให้เชี่ยวชาญ” ปีที่ 2 ต้องมีการสรุปและแสดงผลงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ในเวทีสาธารณะ เป็นต้น พอบ่ายสามโมงกว่า ๆ “สามทหารเสือ” ทำงานตามเป้าหมาย

ได้ไม่เสร็จ แต่ “โป้ง” บอกว่า “เดี๋ยวผมไปทำต่อที่หล่มเก่า และค่อยประสาน และสรุปกัน อีกทีดีมั๊ยครับ” และมีคำตอบไม่ต้องคิดอะไรมากนักจากข้าพเจ้าและโหน่ง “ดี ๆ” นั่น เป็นจุดเริ่มต้นของข้าพเจ้ากับโครงการฯ

ในปีที่ 1 การเข้าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรในฐานะแกนนำ ขณะนั้นเป็น นักวิชาการสาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน หรืออีกตำแหน่ง เรียกว่า “ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ” ความต้องพัฒนาบุคลากรของ โครงการฯ ให้มีผลผลิต คือ การฝึกบุคลากรสาธารณสุขกลุ่มแกนนำของแต่ละ CUP ให้ สามารถเป็นแกนนำและเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งแรกข้าพเจ้าที่ข้าพเจ้าได้รับการฝึกอบรม จาก “อาจารย์ชัยวัฒน์ ธิระพันธุ์” ที่จังหวัดเชียงใหม่ ในหลักสูตร “System Thinking” หลักสูตรเน้น “การสังเกตสิ่งที่ได้รับกับการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้นกับตนเอง” มีหลาย เรื่องที่เข้าใจไม่เข้าใจ มีหลาย ๆ เรื่องที่พอเข้าใจว่า พอสรุปให้เข้าใจ (ในขณะนั้น) ว่าทุก ๆ อย่างของการฟัง “รับฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ และใส่ใจ”

หลังจากฝึกอบรมไม่นาน ข้าพเจ้า “หลุด” ออกจากโครงการ ระยะเวลา ประมาณ 5 เดือน เนื่องจากต้องไปปฏิบัติงานที่อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน แต่ พอได้ย้ายกลับมาทำงานที่เดิม “อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน” เมื่อวันที่ 8 เดือน พฤศจิกายน 2557 พร้อมกับการเปลี่ยนแปลง “ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปางมะผ้าใหม่” จากแพทย์หญิงวลัยรัตน์ ไชยฟู เป็น “หมอฟัฒน์” หรือนายแพทย์สุภัทน์ ใจงาม ซึ่งเป็น หมอที่มีความตั้งใจทำงานสูงมาก และมีฐานความคิดในเรื่อง “ธรรมะ” มาช่วยในการ ปฏิบัติงานทำให้การทำงานทำให้ CUP ปางมะผ้าสามารถขับเคลื่อนไปอย่างต่อเนื่องจาก เดิมไม่มีการหยุดชะงัก อย่งไรก็ตามในช่วงระยะเวลาที่ข้าพเจ้าไม่ได้เข้าร่วมโครงการ กิจกรรม “การฝึกอบรมบุคลากรแกนนำของ CUP” หลาย ๆ อย่าง ได้ดำเนินการไปเป็น อย่างต่อเนื่อง และผลผลิตจากการฝึกอบรมบุคลากรของอำเภอปางมะผ้า ทำให้ทีมงาน

น้อง ๆ CUP ปางมะผ้า เป็น “แกนนำ” นำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมมาถ่ายทอดให้กับทุกคนในองค์กรของ CUP ปางมะผ้า รวมทั้งข้าพเจ้า เป็นอย่างดี

การเปลี่ยนแปลงของข้าพเจ้า หลังจากผ่านกระบวนการได้รับความรู้หลากหลายรูปแบบหลาย ๆ ครั้ง โดยมี “แกนนำ” น้อง ๆ นำมาถ่ายทอดและปฏิบัติจริงใน CUP บ่อย ๆ มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง ที่พบเห็นมีการเปลี่ยนวิถีคิดของตนเองว่า “การฝึกสติ คือ การฝึกสมาธิของพุทธศาสนา” เปลี่ยนเป็น “การฝึกสติไม่ได้ผูกติดกับการฝึกนั่งสมาธิ” แต่การฝึกสติเป็นการรับรู้ตนเองตลอดเวลา ตนเองทำอะไร และการเรียก “สติ” สามารถทำได้ตลอดเวลาและต่อเนื่อง กับการรับรู้ลมหายใจเข้า – ออกของตนเองว่าทำอะไร เมื่อไหร่ ที่ไหน ทำไม และอย่างไร เมื่อสิ่งภายนอกมากกระทบเราสามารถรับรู้และนำไปแก้ไขปัญหา

ตัวอย่างเรื่อง “สติ” ของข้าพเจ้าเช่น มีการรับรู้ว่าตนเอง “ซบถ” รับรู้ว่าตนเอง “นั่งกินข้าว” รับรู้ว่าตนเองว่ากินข้าว “อาบน้ำ” รับรู้ว่าตนเองว่าอาบน้ำ ฯลฯ อีกหลาย ๆ อย่างในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เมื่อขณะที่ตนเองว่า “ซบถ” มีการรับรู้ความรู้สึกมือที่จับพวงมาลัย รับรู้เสียงของยางรถยนต์ที่วิ่งสัมผัสพื้นถนนว่าปกติ เสียงเครื่องยนต์ที่กำลังแล่น สายตามองเห็นถนนที่รถที่เราซบถวิ่งแล่น ระดับความเร็วของรถอย่างมีการควบคุมเหมาะสมเพื่อถึงหมายปลายทางหากมีเหตุการณ์ที่ไม่ปกติหรือไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ใช้การรับรู้ตัวตนของตนเองเข้าแก้ไขปัญหาในขณะที่ซบถอย่างมี “สติ”

สิ่งที่เกิดขึ้น “สติ” ไม่ได้ใช้เพียงแต่การใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป แต่สามารถเข้าร่วมไปถึงที่ทำงานใน “องค์กร” ตามบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ทำงานในตำแหน่ง “สาธารณสุขุสสุขาเภอ” ในปัจจุบัน ทำให้รับรู้ถึงความรู้สึก ใส่ใจ ความคิดของคนทำงาน

คนใน “ครอบครัว” “คนในองค์กร” “องค์กร” มากขึ้น ภายใต้ความรู้สึก รับรู้ อย่างมี “สติ” นั่นเอง ผลลัพธ์ที่เกิดมีหลากหลายเหตุการณ์ มีผลลัพธ์ หรือทางออกอย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิด “ความสุข” แต่ไม่ใช่ “ความสุขที่ไม่มีความสุข” แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง มีทางออกของตนเอง ครอบครัว ทีมงานและองค์กรอย่างเหมาะสม”

การเปลี่ยนแปลงภายในที่ของตนเอง สิ่งที่ได้เล่าเป็นหนึ่งในหลาย ๆ ตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเป็นรากฐานของ “จิต” ที่มีการรับรู้ต่อที่เกิดขึ้นมาบนฐานของ “สติไม่ได้ผูกติดกับสมาธิ” และการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ได้เริ่มกิจกรรมเมื่อ 3 ปี ที่ผ่านมาของ CUP ปางมะผ้า ที่มีการดำเนินงานกับบุคลากร ทั้ง CUP คือ โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลทั้ง 5 แห่ง

เส้นทางที่ก้าวอย่างบนทางเดินของกิจกรรม เพื่อบรรลุผลลัพธ์ของโครงการที่ดำเนินงานในหน่วยงานสาธารณสุข และเป็นตัวแทนหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ยังไม่เคยริเริ่มและทำที่ใดมาก่อน เป็นความตั้งใจ ความพยายามให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เริ่มจากจุดเล็ก ๆ ที่เป็นองค์กรระดับอำเภอและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เริ่มจากภายในของตนเอง โดยใช้ “สติ” เป็นฐานแหล่งการเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวไปสู่ “การรับรู้” สิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน มีเปลี่ยนแปลงความคิดของตนจาก “ลบ” เป็น “บวก” มีการอยู่กับความคิดที่เป็นปัจจุบันเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ทุกคนแสวงหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย คือ “ความสุข” ตามความหมายและวิถีชีวิตที่กล่าวมา นั่นเอง



**จิราวัฒน์ วรรณวิจิตร**

นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลปางมะค่า

# 3 ปี กับ H<sup>3</sup>

ถ้าจะถามว่าข้าพเจ้าเปลี่ยนอะไรบ้าง ก็พอจะตอบได้  
ถ้าถามว่าคนอื่นรับรู้การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นมีย อันนี้ไม่แน่ใจ  
(ต้องลองถามคนอื่นดู)  
และถ้าถามว่า อะไรคือจุดเปลี่ยน ข้าพเจ้าตอบไม่ได้เลย คงเป็น  
เพราะมันปรับแบบสะสม ๆ ละมั้ง  
จนทำให้วันหนึ่งกล้าที่จะบอกว่าเปลี่ยนอย่างภาคภูมิใจ

ไม่น่าเชื่อว่า ผ่านมาสามปีแล้วหรือ เวลาผ่านไปเร็วจัง เมื่อข้าพเจ้ามาถึงจุดนี้  
ปี 2558 แล้วได้รับโจทย์ให้ถ่ายทอดเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง เป็นจุดเริ่มต้น  
ที่ทำให้นึกย้อนกลับไปเมื่อปี 2555 จำได้ว่าตอนนั้น ข้าพเจ้าทำงานได้ 1 ปี ช่วงแรกของ  
การทำงานที่ปางมะผ้า เด็กที่สุดในทีม จับพลัดจับผลูมาเพราะฟ้า และหัวหน้าตัวโต  
เป็นผู้บังคับการ โดยให้เหตุผลว่า “อยากให้น้องมาช่วยงานเป็นเลขานุการโครงการของเรา  
น้องเคยอบรมบัญชีของ สสส. มาก่อน และเผื่อว่าอีกหน่อยมีคนย้ายไปจะได้มีน้องรุ่นใหม่  
มาช่วยขับเคลื่อน” หัวหน้าตัวโตกล่าว

ข้าพเจ้าพอได้ทราบเรื่องก็ยินดี มาด้วยเหตุผลนี้ไม่น่ากดดันเท่าไร และถือเป็น  
โอกาสที่ดี ที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เดินทางไปหลาย ๆ ที่ ที่สำคัญมีเพื่อนร่วมขบวนการ  
ที่ข้าพเจ้าอยากร่วมงานด้วย ทีมงานที่ดีย่อมทำให้คาดการณ์ได้ว่าระหว่างการเดินทาง  
จะมีแต่เรื่องราวดี ๆ เกิดขึ้นแน่นอน

คุณเชื่อหรือไม่ว่า มีคนจำนวนไม่น้อย ที่คิดว่าเขาเข้าใจตัวเองที่สุด ข้าพเจ้าก็เป็นหนึ่งในนั้นคิดว่าตัวเองเป็นคนชอบคิด ชอบทำ แต่ไม่ค่อยได้วางแผน หรือจัดลำดับความสำคัญสักเท่าไร ก็โอเคเย็นมาแบบไม่ได้เรียงนี่นา มักจะบึ่งแว็บ หรือมีแรงฮึดทำงานที่อยากทำก่อน จนบางทีก็อดคิดไม่ได้ว่า “นี่เธอทำงานที่โรงพยาบาลนะ ไม่ใช่ฮาร์ดดิส” จนมาวันหนึ่งที่ได้สัมผัสสภทเรียนจากหลากหลายอาจารย์ ก็รู้ทันทีว่า ยังมีอะไรอีกมากในโลกนี้ ที่เรายังห่างไกลกับมันนัก บทเรียนแล้วบทเรียนเล่า ทั้งที่นำมาใช้บ้าง ไม่ใช้บ้าง ฝ้ามองเพื่อนร่วมทีมทำบ้าง

ถ้าจะถามว่าข้าพเจ้าเปลี่ยนอะไรบ้าง ก็พอจะตอบได้

ถ้าถามว่าคนอื่นรับรู้การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นมัย อันนี้ไม่แน่ใจ (ต้องลองถามคนอื่นดู)

และถ้าถามว่า อะไรคือจุดเปลี่ยน ข้าพเจ้าตอบไม่ได้เลย คงเป็นเพราะมันปรับแบบสะสม ๆ ละมั้ง จนทำให้วันหนึ่งกล้าที่จะบอกว่าเปลี่ยนอย่างภาคภูมิใจ

ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลง ข้าพเจ้า ทำงานไกลบ้าน มักจะเดินทางกลับบ้านตัวเองเดือนละครั้ง และบ้านแฟนสองเดือนครั้งด้วยความที่ระยะทางไกลคิดถึงหลาน ๆ อยากพบเจอครอบครัวเร็ว ๆ จึงขับรถค่อนข้างเร็ว ครั้งนี้ใช้เวลา 5 ชั่วโมงครึ่ง ครั้งหน้าก็อยากจะทำเวลาให้ได้ดีกว่านี้ 5 ชั่วโมง 15 นาที, 5 ชั่วโมง 15 นาที พอกลับถึงบ้านจะรู้สึกถึงความตึงที่หลัง เมื่อย ปวดตามมาอยู่เสมอ หลังจากนั้นก็เริ่มฝึกการรับรู้สติระหว่งการขับรถ รู้ว่ากำลังขับรถ รู้ว่ามีสัมผัสพวงมาลัย รู้เท้าสัมผัสคันเร่งสลัดกับเบรค และมักจะเป็นประมาทนี้ทุก ๆ ครั้งที่ขับรถไกล ๆ

แล้ววันหนึ่งก็มีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป จำได้ว่าวันนั้น ขับรถเพื่อไปบ้านแฟนที่จังหวัดน่าน ช่วงระยะทางจากจังหวัดแพร่ ถึงน่าน เป็นช่วงสุดท้ายที่ยาวพอสมควร



แฟนก็สังเกตเห็นว่าขับรถช้าลงมาก สอบถามข้าพเจ้าว่าเป็นอย่างไรบ้าง เหนื่อยล้าบ้าง หรือเปล่า พร้อมกับให้กำลังใจว่า

*“อีกนิดเดียวก็ได้พักแล้วนะ เราต้องขับเร็วขึ้นอีกนิด เพื่อให้ได้พักเร็วขึ้น” ทันใดนั้นข้าพเจ้าก็ตอบกลับไปว่า “เราจะรีบกลับไปพักเถอะ ไม่เป็นไร เพราะตอนนี้ค่อย ๆ ขับไปเราก็ได้พักแล้วระหว่างขับรถไง”*

หลังจากพูดคุยเราทั้งสองก็หัวเราะพร้อมกัน เหตุการณ์นี้เป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่แสดงให้เห็นถึง การอยู่กับปัจจุบัน การรับรู้ในกิจที่ทำ มีความสุขง่าย ๆ กับสิ่งรอบตัว เราไม่อาจรู้เลยว่าเราจะมีพุงนี้มัย เราจะไปถึงจุดหมายมัย เรารู้เพียงว่า ตอนนี้เราทำอะไร มันเป็นเรื่องที่ดีมัย และเรามีความสุขกับมันมัย แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้เรามีความสุข

“เราจะเป็นเหมือนเทียนที่ส่องสว่าง พร้อมทั้งจะให้ใคร ๆ มาต่อเทียนได้” คำพูดที่ Core team ปางมะผ้าได้ร่วมกันคิดตอนที่ออกแบบกิจกรรมช่วงแรกของโครงการฯ บัดนี้ข้าพเจ้าที่เป็นตัวแทนของเทียนเล่มหนึ่งคิดว่า มีเทียนที่ส่องสว่างอยู่ทั่วทุกหน่วยงาน และจะขยายวงกว้างออกไปทั่วสถานบริการ พร้อมส่งต่อไปยังภาคีเครือข่าย และชุมชน เราจะร่วมกันทำให้สิ่งนี้เกิดให้ได้ “สร้างรัก สร้างยิ้ม อิ่มสุข” สโลแกนในการสร้างสุขของเครือข่ายบริการสุขภาพปางมะผ้า

**เราจะเป็นเหมือนเทียนที่ส่องสว่าง  
พร้อมที่จะให้ใคร ๆ มาต่อเทียนได้**



**วัชรินทร์ แสงจันทร์**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปางมะผ้า

# เส้นทาง การเปลี่ยนแปลง ของข้าพเจ้า

สำหรับตัวเอง ในวันนี้อยากบอกว่าตัวเองก็เปลี่ยนไปมาก  
(ตามความรู้สึกของตัวเองนะ)  
ฟังคนอื่นได้มากขึ้น ทำอะไรช้าลง นิ่งขึ้น  
มั่นใจมากขึ้น เข้าใจตัวเอง และบุคคลรอบข้างมากขึ้น  
คิดเป็นระบบมากขึ้น สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้กับตนเอง  
ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

“ตัวเองได้เข้ามาเริ่มเป็นแกนนำโรงพยาบาลสร้างสุข ในบทบาทก่อนหน้านี้ คือ ประธานทีมนำพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (HRD) โรงพยาบาลปางมะผ้า ซึ่งอย่างไรก็หนีไม่พ้นว่ายังไงก็ต้องเป็นเรา ตอนนั้นก็เข้ามาแบบไม่ได้มีความคาดหวังอะไร เพียงแค่ขอทำหน้าที่ที่เรารับผิดชอบอยู่ ไม่ให้มีใครว่าได้เท่านั้น (ข้าพเจ้าคิดเช่นนั้นจริง ๆ) ”

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ ตัวเองได้รับโอกาสมากมาย ในการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ จากอาจารย์และสถาบันที่มีชื่อเสียง มีความสามารถระดับชาติ ยังแอบคิดว่า ถ้าไม่ใช่โครงการนี้เราจะมีโอกาสเข้าถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้หรือไม่ ข้าพเจ้าได้รับความรู้ ได้ฝึกประสบการณ์ทั้งในเรื่องใหม่ที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน รวมทั้งเรื่องที่คิดว่าตัวเองรู้ และสามารถทำได้ตืออยู่แล้ว แต่เอาเข้าจริง ๆ สิ่งที่เราคิดว่ารู้และทำได้อยู่แล้ว กลับไม่ใช่มีอะไรอีกมากมายที่เราไม่รู้หรืออาจรู้แต่รู้ไม่จริง แล้วเราก็มีโอกาส ได้รับและเติมเต็มจากโครงการนี้

องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ก่อให้เกิดความมั่นใจ ที่จะนำมาปฏิบัติจริงในองค์กร ตั้งแต่หน่วยงานเล็ก ๆ ของตัวเอง ของเครือข่ายบริการสุขภาพ (CUP) และที่สำคัญที่สุดคือ “ตัวเอง”

สำหรับตัวเอง ในวันนี้อยากบอกว่าตัวเองก็เปลี่ยนไปมาก (ตามความรู้สึกของตัวเองนะ) ฟังคนอื่นได้มากขึ้น ทำอะไรช้าลง นิ่งขึ้น มั่นใจมากขึ้น เข้าใจตัวเอง และบุคคลรอบข้างมากขึ้น คิดเป็นระบบมากขึ้น สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้กับตนเอง ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง

ครอบครัว ชีวิตครอบครัวในปัจจุบันมีความสุขดี เราเย็นลง นิ่งมากขึ้น ฟังกันมากขึ้น ลดความขัดแย้ง เข้าใจในคนรอบข้าง ปรับตัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

กับทีมงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับน้อง ๆ ในทีมงาน กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว และปฐมภูมิ กับการประชุมประจำเดือนของฝ่ายในวันนี้ เรื่องราวที่คุยกัน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องการติดตามงานเท่านั้น เราคุยกันถึงเรื่องภูมิหลังและแรงบันดาลใจของแต่ละบุคคล เปิดพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสุดท้าย แก้ปัญหาร่วมกัน แสดงความรู้สึกและความคาดหวังก่อนการประชุม เน้นการมีส่วนร่วมของทุกคน ภายใต้อิทธิพลสุนทรียสนทนา จบลงด้วยการแสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อการประชุมในแต่ละครั้ง จากอดีตบรรยากาศของการประชุมที่ค่อนข้างจะตึงเครียด ปัจจุบันดูเหมือนว่า สมาชิกฝ่ายทั้ง 10 คน จะมีความสุขต่อบรรยากาศของการประชุมในปัจจุบันมากขึ้น เรารู้จักมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น แสดงความคิดเห็นมากขึ้น และสิ่งสำคัญเราช่วยกันแก้ไข้ปัญหา ประหนึ่งพี่น้องในครอบครัวเดียวกัน มีทั้งน้ำตา รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ คุยข้างเป็นบรรยากาศของความสุขของคนในครอบครัวเดียวกันอย่างแท้จริง

กับบุคลากรอื่น ๆ ในองค์กร ก็เช่นเดียวกัน เรามีบรรยากาศของการทำงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ภายใต้การมีส่วนร่วม โดยผ่านรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ตามแผนงาน โครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ดูเหมือนว่าพวกเรา พูดจาภาษาเดียวกัน สื่อสารกันเข้าใจมากขึ้น มีความร่วมมือ ร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน แก้ไขปัญหาด้วยกัน รับทุกข์ รับสุขไปด้วยกัน สิ่งเหล่านี้มีมากขึ้นในปัจจุบัน

และเช่นเดียวกันหลักการและสิ่งที่ทำในองค์กร ข้าพเจ้านำไปใช้กับเครือข่าย ที่ทำงานร่วมกันในชุมชนโดยเฉพาะกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และกลุ่มแกนนำต่าง ๆ ในการประชุมประจำเดือนการประชุมเฉพาะกิจในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของพื้นที่ เช่น เรื่อง “การหามาตรการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก” โดยใช้กิจกรรมเจริญสมาธิและสติ หลักสุนทรียสนทนา หลักการแก้ไขปัญหเชิงระบบ ส่งผลทำให้การทำงานร่วมกับภาคชุมชนได้ผลดีมากขึ้น เพราะเรามีระบบและวิถีคิดที่หลากหลายสร้างสรรค์ ยอมรับ ซึ่งกันและกัน

ดูเหมือนว่าภาพการทำงานต่าง ๆ ของข้าพเจ้าและบุคลากรทุกคนใน CUP ปางมะผ้า ผ่านกระบวนการตามโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ทุกคนมีการปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทั้งในงานเล็ก ๆ จนไปถึงงานใหญ่ ๆ ที่สำคัญขององค์กรได้เป็นอย่างดี ถึงแม้บางครั้งจะเห็นว่า ทุกคนเหนื่อย จากงานประจำที่รับผิดชอบ และมีงานพิเศษต่าง ๆ อีกมากมายในภาพรวมขององค์กร ภายใต้ภาระงานที่มากขึ้น บุคลากรของ CUP ปางมะผ้า ก็ยังสามารถร่วมกันดำเนินการ และพากันก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ยุ่ยากต่าง ๆ ขององค์กรมาได้เป็นอย่างดี ด้วยความอดทน

กับรางวัลแห่งความสำเร็จในวันนี้ ภาพเครือข่ายบริการสุขภาพปางมะผ้าใน  
สายตาคูคลภายนอก มองว่า เป็นองค์กรที่มีการทำงานเป็นระบบที่ดีที่สุดในจังหวัด  
แม่ฮ่องสอน ภายใต้หลักการทำงาน “Pangmapha Family Teamwork” นั่นคือเรื่อง  
ราวความภาคภูมิใจของข้าพเจ้า ในบทบาทของการเป็นพี่เลี้ยงเล็ก ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่ง  
ในการขับเคลื่อน ร่วมกับบุคลากรทุกคน ของ CUP ปางมะผ้า อาจกล่าวได้ว่า CUP ของ  
เรามีวันนี้ได้ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการดำเนินงานตามโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข

ขอบคุณโครงการดี ๆ ที่มอบโอกาสให้กับข้าพเจ้าและบุคลากร CUP  
ปางมะผ้าทุกคน ขอคุณจริง ๆ เราเชื่อมั่นว่า พวกเราจะก้าวไปสู่วิสัยทัศน์ของพวกเรา  
ได้อย่างแน่นอน

**“เป็นเครือข่ายบริการสุขภาพชั้นนำ  
ด้านบริการปฐมภูมিরะดับประเทศ  
โดยชุมชนมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน  
ภายในปี 2560”**





**จุการัตน์ มนต์นิรัถย**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปางมะผ้า



# H3 ความสุขที่สัมผัสได้

*อันมีเถระ- อันมีเปลือก อันมีกำแพง อันมีอคติ  
อันมีอิตตา หัวแข็ง ถือรั้นเอาแต่ใจ หยัยโส  
ปากเจ็บ พุดตรง ไม่ยอมคน  
ไม่มีความอ่อนน้อมต่อมตน ชอบเถียงผู้ใหญ่*

ถ้าจะนิยามลักษณะของคน ๆ หนึ่ง สิ่งทีกล่าวมาข้างต้นก็คือ ตัวฉันนั่นเอง ไม่ได้กล่าวเกินจริงไปแม้สักนิดเดียว อาจจะมีคนมาไม่ครบเสียด้วยซ้ำในข้อเสียทั้งหลายที่ฉันมีและเป็น ใครอ่านแล้วจะว่าฉันเป็นเด็กมีปัญหาหรือเปล่านั้นก็แล้วแต่จะคิดนะคะ แต่ฉันก็คิดว่าฉันเป็นเด็กและเป็นมนุษย์ปุถุชนปกติคนหนึ่งนั่นแหละ ไม่รู้ว่าอะไรหลอมรวมให้ฉันเป็นคนเยี่ยงนี้ การเลี้ยงดูก็ไม่ แม่ฉันก็ออกจะเป็นคนธรรมะ ธรรมโม หรือจะเพราะไม่มีคนคอยอบรมสั่งสอนเพราะฉันเรียนโรงเรียนประจำตั้งแต่ ป. 1 ถึง ม. 6 ดุสิฉันเอาแต่โทษคนอื่น หาเหตุผลว่าสิ่งอื่นมาทำให้ฉันเป็นแบบนี้อีกแล้ว คนเรานี้ก็แปลก ชอบโทษคนอื่น อ่างคนอื่น แต่ไม่ค่อยได้เห็นมามองตัวเองสักเท่าไร แต่ไม่ว่าเหตุผลใดก็ตามที่ทำให้ฉันเป็นคนแบบนี้ ก็ช่างมันเถอะ ป่วยการจะนึกถึง

แต่ตอนนี้ ณ ปัจจุบัน ฉันคิดว่ามีบางสิ่งบางอย่างในตัวฉัน ใจฉัน ความคิดของฉัน มันได้เปลี่ยนแปลง ได้พัฒนา ได้เติบโตขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ทีละนิด ๆ อย่างช้า ๆ การเปลี่ยนแปลงที่บางครั้งฉันก็ไม่ค่อยจะรู้สึกตัวสักเท่าไรด้วยซ้ำ

จนมีคนกลุ่มหนึ่ง โครงการหนึ่งมาถามว่าฉันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ? เอาละสิ ถามแบบนี้มันตอบยากนะคะ ก็สิ่งที่เค้าถามมา วัดได้ยาก แต่เข้าข้างตัวเองได้

ง่าย พุดง่ายแต่การจะเปลี่ยนอะไรแบบนี้มันโคตรยากเลย เพราะฉันรู้ ฉันมีเกราะ ฉันมีเปลือก ฉันมีกำแพง ฉันมีอคติ ฉันมีอัตตา แต่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ “มนุษย์ทุกคนย่อมพัฒนาตัวเองได้ หากเรามีความตั้งใจที่จะทำ”

## จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงเมื่อครั้งกระโน้น นานโขอยู่นะ

ปี พ.ศ. 2548 คือ ปีที่ฉันได้เข้ามาเป็นสมาชิกของครอบครัวปางมะผ้าอย่างเต็มตัว แม้ไม่ใช่ที่ ๆ แปลกใหม่และถึงจะห่างไกลความเจริญไปบ้างก็ไม่ได้มีผลอะไรกับฉันมากนักเพราะปางมะผ้าเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของฉันเอง แม้ไม่ได้คาดหวังอะไรจากที่นี่มากมายนัก แต่พอมาอยู่ที่ปางมะผ้าฉันกลับพบเจอกับสิ่งที่ไม่คิดว่าจะนอกจากที่ปางมะผ้าแล้ว ไม่มีโรงพยาบาลไหนแห่งไหนในประเทศไทยจะให้ฉันได้เหมือนที่ปางมะผ้าให้อีกแล้ว

มีคนบอกว่า ปางมะผ้าตั้งอยู่บนเขา บนดอย ทुरกันดาร และเราก็เป็นพยาบาลชาวเขา แต่ฉันกลับเห็นว่า ภูเขา ต้นไม้ ทะเลหมอก สวยงามไม่แพ้ที่ไหน ๆ ทุกครั้งที่ห่างปางมะผ้าไปไหนไกล ๆ นาน ๆ ฉันก็แสนจะคิดถึงภูเขาที่ปางมะผ้าเสียเหลือเกิน

มีคนบอกว่า ปางมะผ้ามีแต่ชาวเขา ชาวดอย พุดไม่รู้เรื่อง แต่ฉันกลับเห็นว่า แม้เขาเหล่านั้นจะพุดไม่ค่อยเข้าใจ ฟังกันไม่ออก คุณกันไม่รู้เรื่อง แต่ความเรียบง่ายไม่ซับซ้อน ความจริงใจ ความมีน้ำใจ ชาวเขาเหล่านั้นก็ทำให้เราอย่างเหลือเฟือ จะเหนื่อยไปบ้าง แต่เราคนทำงานก็มีความสุขใจกับการทำงาน

มีคนบอกว่า ผู้อำนวยการที่นี่ ดุมาก โหดมาก เขี้ยวมาก และตรงฉินมาก และก็จริง หมอตึก ดุ จริงจัง เป็นผู้มีความอดและขยันมากที่สุดในสามโลก ประหยัดที่สุด

ในสามโลก เช่นกัน ตอนจบใหม่ ๆ โดนทุกวัน ช่วงแรก ๆ กลัวจนฉี่จะราด พอตอนหลัง เริ่มชิน เริ่มเสียง (เห็นไหม ฉี่ขี้เถียงมาก) เคยโกรธแค้นก็หลายหน แต่ไม่เคยเกลียดแกลเลย จะกลัวจะเกรงแกลขนาดไหน ยามไปเที่ยวกัน เราก็กอดคอกันเที่ยว วันเกิดเราก็แอบมีเค้กวันเกิดไปฝากัน ยามกินข้าวเย็นเราก็เรียกกันมากินข้าวเย็นพร้อมหน้ากัน

จนทุกวันนี้ติดนิสัยขี้เหนียวมาจากแกล เห็นคุณค่าของทุกสิ่งแม้ว่าของเหล่านั้นไม่ใช่ของส่วนตัวเป็นของหลวงก็ตาม

มีคนบอกว่า ปางมะผ้าไกลปืนเที่ยงไม่มีธนาคาร ไม่มีตู้เอทีเอ็ม ไม่มีเซเว่น ไม่มีร้านอาหาร ไม่มีคาราโอเกะ อยู่แล้วอดตายแน่ ๆ แต่ใครจะคิด ฉันอยู่ปางมะผ้าฉันอ้วนค่า ขอบอก อยู่ปางมะผ้า เราทำอาหารกินเอง มีร้านอาหารอยู่หลายหย่อมในบ้านปางมะผ้าที่ฝีมืออร่อยไม่แพ้ร้านในเมืองเลย บ้านนี้ทำก็เรียกไปกิน บ้านนี้ทำก็เรียกไปชิม เวียนกันไป ผลัดเปลี่ยนกันไปกินบ้านโน้นบ้านนี้ ไม่มีคำว่าอดอยากค่ะ

**ที่ปางมะผ้าเราจึงอยู่กันแบบครอบครัว ช่วยเหลือกัน พุดคุยกัน ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก รักกันเหมือนพี่เหมือนน้อง มีอะไรผิดก็พุดคุยกันได้ให้อภัยกัน ผู้ใหญ่ตักเตือนเด็ก เด็กก็แสดงความคิดเห็นตามเหตุตามผลได้ มีหัวเรื้อที่แข็งแกร่ง ครอบครัวปางมะผ้าก็เข้มแข็งและมีความสุขดี**

สิ่งเหล่านี้ก็คงเป็นเหมือนการบ่มเพาะเรากระมัง หล่อหลอมให้เราค่อยเปลี่ยนแปลงโดยที่เราเองก็ไม่รู้ตัว มันคงค่อย ๆ ซึมซับและค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงค่อย ๆ พัฒนาไปทำให้เรารักงาน รักบ้าน รักเพื่อน

## สิ่งที่ดำเนินอยู่ ณ ปัจจุบัน

อย่าคะ อย่าเพิ่งคิด ว่าสิ่งที่กล่าวมาแล้วข้างบนนั้นทำให้ฉันเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ เป็นคนดีศรีสังคมขึ้นมาทันใด ก็ต้องยอมรับว่าการที่คน ๆ หนึ่ง จะเปลี่ยนแปลงอะไรหลาย ๆ อย่างนั้นต้องใช้เวลา ใช้การเรียนรู้ ยอมรับ และฝึกฝน ฝึกแล้วฝึกอีก ฝึกแล้วฝึกอีก ฝึกแล้วฝึกอีก เพราะฉันซีลิม ต้อ และเปลือกแข็งที่สุด

แต่ก่อนเราไม่ค่อยได้คิด ไม่ค่อยมีใครมาถามเราหรือกว่าเราเป็นคนยังไง เป็นคนดีหรือไม่ดียังไง และอยากจะทำดีหรือไม่ และเมื่อถามถึงความสุข เราก็คิดว่าเราก็มีความสุขดี

จนถึงยุคสมัยหนึ่ง ยุคสมัยที่บ้านปางมะผ้าใหญ่ขึ้น คนมากขึ้น ความแตกต่างของบุคคลเยอะขึ้น งานเยอะขึ้น งานคุณภาพก็มา งาน 5 ส. ก็เข้า งานโหนด นี้ นั้นเต็มไปหมด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบและโครงสร้างหลายอย่าง

ถ้าถามตัวฉันเอง ฉันชอบปางมะผ้าแบบเดิม ๆ แบบเก่า ๆ มากกว่า แต่เป็นธรรมดาของโลกที่ทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ย่อมมีการเติบโต ดังนั้นฉันก็ต้องอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างมีความสุขและกลมกลืน

เพราะฉะนั้นคิดดูสิว่ามันยากและท้าทายขนาดไหนที่จะปรับตัวและมีความสุขให้ได้ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้

เริ่มแรกเลยละกัน Saluto บางคนอาจไม่รู้จัก แต่ฉันชอบมาก มันทำให้ฉันย้อนกลับมามองตัวเอง ค้นหาและยอมรับในข้อเสียของตัวเอง พร้อมกับนี่ก็ทำให้ฉันอยากเป็นคนที่ดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น

จะบอกความลับของฉันให้ณะ ฉันเป็นคนขี้อิจฉามาก อิจฉาคนที่เขามีความสุขกว่า ตีกว่าฉัน ฉันชอบไปมองความสุขของคนอื่นอยู่บ่อย ๆ พอมองแล้วฉันก็ชอบคิดว่าฉันไม่ค่อยมีความสุขเลย ฉันอยากมีความสุขแบบเขาจึงฉันชอบคิดว่าคนที่ไม่เหมือนฉันไม่เป็นอย่างฉัน คนแบบนั้นนะผิด ต้องทำแบบฉันเป็นแบบฉันถึงจะถูก ฉันไม่ค่อยยอมรับในความแตกต่าง ใจแคบนะว่าไหม ฉันไม่ค่อยมีความยืดหยุ่นผ่อนปรน ไม่ชอบประนีประนอม ยอมหักไม่ยอมงอ แบบนี้มันเครียดนะว่าไหม ลักษณะนิสัยที่บอกมาทั้งหมดมันทำให้ฉันมีความสุขน้อยกว่าที่มันควรจะเป็นไปมากเลยทีเดียว ฉันเพิ่งค้นพบมันไม่นานมานี้เอง หรือจริง ๆ แล้วฉันรู้ แต่ฉันไม่เคยยอมรับมันอย่างจริงจังตะหาก

สติหรือความตื่นรู้ เราท่องอยู่เสมอ ตั้งแต่เล็กจนโต ให้มีสติ มีสติ คุณรู้จักมันดีแค่ไหน ปฏิบัติได้จริงแค่ไหน

บอกเลยคะ ยากมาก ๆ สติสำหรับฉันแล้ว ผลูป ๆ โพล่ ๆ ไป ๆ มา ๆ ค่ะ แต่มาประเดี๋ยวประด๋าวก็ยิ่งตีว่าไม่มาเลยนะคะ การมีสติ ทำให้เรามองเห็นความจริงบางอย่าง ความจริงที่เป็นสัจธรรม ความจริงที่เราอาจไม่ชอบ พอมาถึงตอนนี้มันก็ทำทนายอีกแล้วใช้มัยคะ ว่าพอเราเห็นความจริงแล้วเราจะใจกล้าพอที่จะยอมรับความจริงนั้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า ดังนั้น การยอมรับ ก็มีความสำคัญมากเลยทีเดียว จะหุ้ซึ่ดื้อต่อไปดีไหม หรือจะยอมรับอย่างแมน ๆ และเปลี่ยนแปลงคู่สักตั้งก็ไม่น่าจะเสียหาย เสียหน้าอะไร บางครั้งฉันก็ดื้อคะ แต่หลาย ๆ ครั้งฉันก็ยอมรับและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงคะและผลที่ตามมาคือ...

อ้อ มาย ก้อต!! มันไม่ได้ยากที่คิดเลย มันได้เสียหน้าไม่ได้เสียฟอร์มเลยนี่ แต่ผลตอบกลับมันดีมาหลายทีเดียว มันไม่ได้หนักอึ้ง มันไม่มีความรู้สึกขุ่น ๆ มัว ๆ แต่มันให้ความรู้สึกอิมเอม เบา ๆ หิว ๆ โลง่ ๆ ปลอดภัยโปรง คือดีอะคะ

สิ่งสำคัญ ที่ทำให้ตัวสติ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ ความใจเย็น ใจกว้าง ต้องเปิดใจกว้าง ๆ นะคะ เปิดใจกว้าง ๆ คำ ๆ นี้ก็ยากนะคะ การเปิดใจให้กว้าง คือ การมีเมตตา การยอมรับและเข้าใจในความแตกต่างของคนทุกคน พอเรายอมรับได้ การให้อภัยมันก็จะตามมาทีหลังค่ะ พอให้อภัยได้ มันก็ทำให้เราไม่ค่อยยึดติด ไม่ยึดมั่น ถือมั่นค่ะ มันเชื่อมต่อมีผลต่อการเป็นทอด ๆ นั่นเองค่ะ

ถ้าให้ประเมินตัวเองแบบเข้าข้างตัวเองนิด ๆ ฉันก็ว่า ฉันเป็นนางเอกมาหน่อย ๆ แล้วยะ ไม่ซื่อฉลาดะ ฉันรู้แล้วว่าฉันต่างหากที่เป็นคนน่าอิจฉามากคนหนึ่งจริง ๆ นะ เป็นฉันนี่มันช่างโชคดี ช่างมี ช่างพร้อม ฉันไม่ขาดอะไรเลย หลัง ๆ นี้ ฉันใช้คตินี้บ่อย ๆ “จงอย่าอิจฉาคนอื่น แต่จงใช้ชีวิต ให้คนอื่นอิจฉา” ฉันใจกว้างมากขึ้น ไม่ค่อยอะไรกับใคร ปล่อยได้ก็ปล่อย คิดอยู่เสมอว่า สิ่งใดที่มันทำให้เราจิตตก ทำให้เราเสียพลังงานก็ปล่อยมันไป ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวได้ก็ยิ่งเป็นเรื่องที่ดี ไม่ได้เพิกเฉย แต่ในเรื่องที่เกินกำลังที่เราจะทำอะไรได้ก็ให้ทิ้งมันไปเสียไม่ได้กลับมาคิด วันไหนยุ่ง เครียด ๆ พอเลิกงานกลับห้อง เราก็เซตระบบความคิดใหม่ (Set Zero) ทันที่ ไม่เก็บไปนอนคิด เอามือก่ายหน้าผากเด็ดขาด ฉันให้อภัยใคร ๆ ได้ง่ายขึ้น รวมถึงให้อภัยตัวเองด้วย เพราะมีบ่อยครั้งที่ชอบว่า ชอบโทษตัวเอง จนตัวเองหม่นหมองไป

เมื่อกลับมามองตัวเอง ฉันพบว่าฉันมีทุกอย่างเท่าเดิมเหมือนเดิม แต่ฉันมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง ฉันค้นพบว่าฉันโคตรจะโชคดีมากกว่าคนอื่นหลาย ๆ คน มีหลาย ๆ อย่าง มากกว่าคนอื่นหลาย ๆ คน ฉันมีความสุขได้ใน เรื่องเล็กน้อย ๆ ได้ ฉันไม่ต้องไขว่คว้า ฉันก็สุขได้

ในสภาวะที่ทุกอย่างแย่งล้ำเทียบกับแต่ก่อน เช่น ภาระงานมากขึ้น ความซับซ้อนของงานมากขึ้น ความแตกต่างของคนมากขึ้น แต่ฉันกลับปรับตัวให้ตัวเองเป็นทุกข์ได้น้อยลง ฉันคิดว่าฉันเติบโตขึ้นนะ

เหมือนจะพูดดูดีนะคะ แต่ขอออกตัวเลยว่าฉันทำได้ไม่ทั้งหมด ทำได้ไม่ตลอด ทำไม่ได้ทุกครั้งหรือค่ะ และฉันก็ยังเป็นแค่คนธรรมดาคนหนึ่งไม่ได้ดีต่ออะไรขึ้นมาสักเท่าไร การเปลี่ยนแปลงนี้ฉันอาจคิดเอาเอง แต่สิ่งที่ฉันสามารถบอกได้อย่างสัตย์จริงก็คือ ฉันทุกข์น้อยลง อันนี้ ฉันรู้ดีค่ะ

ดังนั้นสิ่งที่จะทำต่อไปในภายหน้า คือ หาความรู้ หาความดี มาเติมใจ เติมความคิดเราอยู่เสมอ พร้อมกันนั้นก็หมั่นฝึกฝน หมั่นทำ จนกลายเป็นกิจวัตร เป็นนิสัย ให้มันหยั่งรากลึกจนถอนไม่ออกกันเลยทีเดียว เมื่อเราพร้อมเราดีระดับหนึ่งแล้วก็เพื่อแผ้วความรู้อ ความดีนั้นให้คนอื่นบ้าง แค่นั้นก็น่าจะเพียงพอแล้วค่ะ



**นิวัติ ยิ้มศตรระกุล**  
เภสัชกร โรงพยาบาลปางมะผ้า



# ความฝัน ความสุข ความทุกข์

ความฝันก็คล้าย ๆ กัน เมื่อเราตื่น ความฝันนั้นหายไป  
หรือเมื่อเราได้รับสิ่งที่เราใฝ่ฝัน แล้วความใฝ่ฝันนั้นหมดไป  
แต่ยังคงเหลือความอยาก ความปรารถนา  
และมันพร้อมจะบ่มเพาะให้เกิดความฝัน  
หรือความใฝ่ฝันนั้นต่อ ๆ ไป วนเวียนไป  
ซึ่งไม่แตกต่างจากผลไม้ นั่น ๆ เลย

มนุษย์ทุกคนคงเคยฝัน หรือมีความฝัน สิ่งที่ฝันนั้นมีทั้งฝันดี และฝันร้าย ส่วนความฝัน หรือความใฝ่ฝันนั้น เป็นสิ่งที่คนต้องการให้เกิดขึ้น หรืออีกอย่างอาจเรียกว่าแรงปรารถนาภายใน ไม่ว่าจะฝันดี หรือความใฝ่ฝันก็ตามย่อมทำให้มนุษย์เราเกิดความอยากหรือความต้องการเกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น เวลาฝันร้ายก็ภาวนาอย่าให้เป็นเรื่องจริง เวลาฝันดีก็อยากให้สิ่งนั้นเป็นจริง สิ่งที่เป็นความใฝ่ฝันก็เช่นกัน มนุษย์เราก็อยากได้สมความปรารถนา ความอยากหรือความปรารถนา นั้นจึงมักคู่กับความฝันหรือความใฝ่ฝัน เปรียบเหมือนผลไม้ที่มีเมล็ดอยู่ภายใน เมื่อเนื้อด้านนอกสลายไปแล้ว ก็ยังคงเหลือเมล็ดที่อยู่ภายใน เมื่อเมล็ดนั้นถูกฝังในดิน และอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมมันก็จะพร้อมเติบโตและได้ผลไม้นั้นออกมาอีกครั้ง มันจะวนเวียนเป็นอย่างนี้อยู่ซ้ำไป จนกว่าเมล็ดนั้น ๆ จะถูกทำลายหรือตายไปจึงจะสิ้นสุดลง

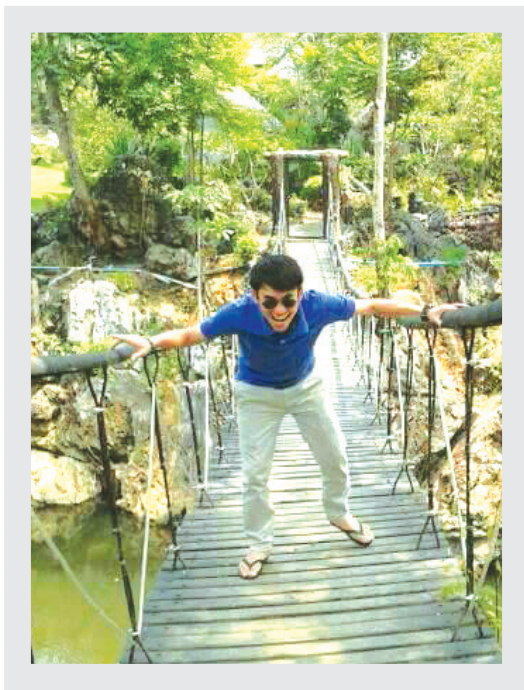
ความฝัน ความใฝ่ฝัน ความทุกข์ ความสุข ล้วนมีเปลือกในเหมือนกันคือ ความอยาก เมื่อเกิดความทุกข์เราก็อยากให้พ้นทุกข์ ความสุขเมื่อเกิดขึ้นแล้วมนุษย์ย่อมอยากเสพความสุคนั้นนาน ๆ ฉะนั้น แล้วความสุข และความทุกข์ก็ย่อมไม่ต่างจากความฝัน การที่คนมีความทุกข์ หรือมีความสุขก็ย่อมไม่ต่างจากคนที่กำลังฝัน มันเกิดขึ้นแล้ว คงอยู่ และมลายไป และเมื่อถึงเวลาเหมาะสม “ความอยาก” ก็จะมีเฉพาะ เต็มโต ให้ดอกผลที่เป็นความทุกข์ หรือความสุขอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป จนกว่าความอยาก จะหายไปหรือสิ้นไป

ในองค์กรของเราประกอบด้วย ผู้คนที่มีความหลากหลายความฝัน มากความใฝ่ฝัน บางคนกำลังมีความทุกข์ บางคนกำลังอึดอึดเมมสุข มากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนเกรงกลัว เบื่อหน่าย ไม่อยากที่จะเจอ ไม่ว่าความทุกข์นั้น จะเกิดจากกาย ได้แก่ ความชรา การเจ็บป่วย หรือตาย หรือความทุกข์ทางใจ เช่น การยึดติดกับอดีต ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี การคาดหวังและความหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เหล่านี้มักทำให้เกิดความทุกข์ภายในจิตใจ ซึ่งทุกคนล้วนต่างหลีกเลี่ยง เลี่ยงที่จะไม่พบกับทุกข์นั้น ๆ ความสุขก็เฉกเช่นเดียวกัน สุขทางกาย คือไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่แก่ ไม่ตาย ส่วนสุขทางใจ ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความสมหวัง ความเพ้อฝัน ซึ่งทั้ง ความทุกข์และความสุขนั้น มีรากเหง้าและแก่นสารที่เหมือนกัน และมักจะอยู่ควบคู่กันไป เหมือนเหรียญที่มีสองด้านถึงแม้แตกต่างกันแต่ก็ยังเป็นเหรียญอันเดียวกัน

เมื่อเรามีความสุขเรามักจะหวงแหนความสุคนั้น เช่น เมื่อเราได้รับตำแหน่งสูง ๆ ตัวเราก็อยากอยู่ในตำแหน่งนั้นนาน ๆ เพราะมันทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ได้รับเกียรติยศ มีชื่อเสียง สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นคู่กันก็คือ ความกลัว ความกังวลที่จะสูญเสียมันไป หรือแม้จะได้อยู่กับมันนาน ๆ เราก็มักจะเบื่อหน่ายและพยายามไขว่คว้าหาความสุขมาก ๆ ขึ้น ส่วนความทุกข์ก็จะติดตามไม่หนีหาย พร้อมจะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อถ้าเกิด

เหตุการณ์พลิกผันซึ่งเปรียบได้เหรียญที่หล่นลงพื้นจะเผยอีกด้านได้เช่นกัน ดังนั้น คนที่มีความทุกข์ก็อาจจะมีความสุขได้ หรือแม้แต่อยู่ในความทุกข์นาน ๆ อย่างน้อยความทุกข์ นั้นยังสร้างพลัง ให้บทเรียนแก่ชีวิต ผูกพันให้คนแข็งแกร่ง พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอนอยู่ทุก ๆ วันได้

การฝึกตนจากความทุกข์ รับรู้ความทุกข์ เข้าใจความทุกข์อยู่กับความทุกข์ได้นั้น เราจะค้นพบความจริงที่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ มีอยู่ระยะเวลาหนึ่ง แล้วมันก็หายไป เฉากเช่นความสุขนั้นก็แตกต่างกัน มันเกิดขึ้น อยู่กับเรา แล้วก็หมดไป และทั้งสองสิ่งนี้มันจะเกิดขึ้นมาอีกได้ทุก ๆ ขณะเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ไม่หายไปไหน เพียงแต่มันซ่อนอยู่ในตัวเรา อยู่กับเรา ไปกับเราทุกหนทุกแห่ง มันจะเป็นเช่นนี้ จวบจนกว่าเราจะสามารถบรรลุความสงบอย่างแท้จริง ถ้าทุกคนในองค์กรเข้าใจความฝัน ความทุกข์ ความสุขได้เช่นนี้แล้ว องค์กรของเรา ก็จะเป็น “ปกติ”



**ว่าที่ ร.ต. กิตติศักดิ์ อย่างสวัสดิวงศ์**  
นักวิชาการสาธารณสุข สาธารสุขอำเภอปางมะผ้า

# ความสุขอยู่ที่ไหน

ลินคอล์น กล่าวว่า

*“เราจะมีความสุขเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับเราว่ากำหนดจิตใจเราได้อย่างไร ความคิดเป็นสิ่งที่ทรงพลัง สุขหรือทุกข์อยู่ที่วิถีคิด”*

“กิตติ หนูมีวัยทำงาน 26 ปี ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดน่าน มีประสบการณ์ทำงานด้านสุขภาพมากกว่า 3 - 4 ปี ด้วยที่เป็นคนหน้าตาธรรมดา ไม่ค่อยมั่นใจตนเอง สีหน้าของเขาดูเคร่งเครียด จริงจังและรู้สึกเหมือนไร้ความสุข สังเกตได้จากใบหน้าที่ดูแข็งและตึง ทำให้ดูน่ากลัวมากกว่าน่ารัก เขาจึงเหมือนไอ้เสือขี้มียาก บางครั้งก็เกิดคำถามในความชัดเจนกับตนเองว่า ชีวิตคืออะไร คนเราเกิดมาทำไม แล้วความสุขของชีวิตอยู่ที่ไหนล่ะ เขาอยากให้ครอบครัวและคนรอบข้างมีความสุขบ้าง เขาเป็นคนที่มีความขยัน มุ่งมั่นมานะ และรู้คุณค่าตัญญูกตเวที แต่เป็นคนใจร้อน ขอบขาดสติความ สุขุมรอบคอบอยู่บ่อย ๆ บางครั้งเขาต้องเป็นผู้ใหญ่เกินตัว มีความรับผิดชอบสูง และอีกหลาย ๆ อย่าง จนบางครั้งสุขภาพทรุด มีอาการมินหัว หงุดหงิด อารมณ์เสียจนควบคุมตนเองไม่ได้มีอาการนอนไม่หลับอยู่บ่อย ๆ”

การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตหลังจากได้แต่งงานมีครอบครัวของเขา และได้โอกาสมาเรียนรู้และสร้างความเข้าใจตนเองและคนรอบข้างในกิจกรรมของโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ผ่านกิจกรรมที่ให้แนวคิดและกระบวนการต่าง ๆ อย่างมีส่วนร่วมจนเวลาผ่านไปเกือบได้ 1 ปี แล้วทำให้เกิดเป็นที่น่าสังเกตและตั้งคำถามกับตนเองว่า คนเรามักจะรู้เรื่องและสนใจเรื่องของคนอื่นแต่ไม่รู้เรื่องของตนเอง ไม่มีความรู้เรื่องการทำงานของร่างกายตนเอง และทำอย่างไรตัวเขาถึงจะมีความสุข จึงเป็น

สิ่งกระตุ้นและเตือนตนเองว่า คงถึงเวลาแล้วที่เราควรตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิต และการรู้เท่าทันตนเอง อันดับแรกควรรู้ถึงความสำคัญ ความมหัศจรรย์ อำนาจอิทธิพลแห่งจิตใจของตัวเรานั้นว่า มีพลังมากมายนานาชาติ เขาจึงกล่าวไว้ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตเป็นประธานของทุกสิ่ง คนส่วนใหญ่ไม่รู้ไม่เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการทำงานของจิต และกาย จึงไม่ได้ใส่ใจใจให้เวลากับการบริหารจิตใจของตนเอง เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับตัวเราทำให้เกิดความคิดขึ้นก่อนแล้ว ความคิดนั้นจะส่งไปยังอารมณ์ (รัก โลภ โกรธ หลง) แล้วจึงแสดงเป็นพฤติกรรมให้เห็นต่อไป เพราะฉะนั้น ความคิดจึงเป็นตัวแปรต่อคุณภาพชีวิตของคนเรา

กิจกรรมที่ให้แนวคิดและกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างหนึ่งของโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขที่สามารถทำได้ง่าย ๆ เพื่อให้คุณประโยชน์นานับการต่อตนเองและครอบครัว ก็คือ “การยิ้ม” ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกสถานการณ์ ทุกอารมณ์ แม้ในภาวะอึดอัด คับแค้น เป็นทุกข์ เราก็จำเป็นต้องฝืนยิ้มบ้าง ยิ้มเพื่อปลอบใจตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง หรือยิ้มกลบเกลื่อนความรู้สึก การฝืนยิ้มอย่างน้อยก็เป็นการกระตุ้นอารมณ์ตัวเองไม่ให้พลังจิตตกมากเกินไป จนอาจส่งผลให้เสียความสมดุลของชีวิตไปได้ ซึ่งหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุขอย่างกรมสุขภาพจิตก็ได้เล็งเห็นความสำคัญของการยิ้มเช่นกัน และได้จัดทำคู่มือสร้างสุขด้วยรอยยิ้มเผยแพร่ให้แก่ประชาชนเช่นเดียวกันกับกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข

ประโยชน์ของการยิ้ม การยิ้มเป็นความรู้สึกอย่างเดียวที่ทำให้ระบบภายในร่างกายผ่อนคลายลง เพราะฉะนั้นถ้าเราฝืนยิ้มเป็นประจำจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ เพราะร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินไปที่สมอง ทำให้เรามีอารมณ์แจ่มใส เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี สมองมีอุณหภูมิต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายผ่อนคลาย ต่อมาหมวกไตจะทำงานน้อยลง ฮอร์โมนอะดรีนาลินซึ่งเป็นฮอร์โมน

แห่งความเครียดถูกขับออกน้อยลง ด้วยเหตุนี้การยิ้มจึงมีผลให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ช่วยให้มองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง มีบุคลิกภาพ กล้าแสดงออก เปิดเผยไม่มีลึกลับคมใน มีเสน่ห์ เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย อ่อนน้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้สุขภาพ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย หลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น ช่วยเสริมสร้างอารมณ์และความ รู้สึกให้ดีขึ้นได้ และการยิ้มยังเป็นยารักษาความงาม ช่วยชะลอความเหี่ยวย่นของใบหน้า รวมทั้งการยิ้มในสถานการณ์ที่คับขันยังช่วยเพิ่มความกล้าในจิตใจด้วย ทำให้มีพลังที่จะเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น

เขาจึงได้ค่อยๆ เตือนตนเอง และคนรอบข้างเสมอว่า ยิ้มหมายถึงความสุข ถ้าคุณเป็นเสื่อยิ้มยากก็เริ่มทักยิ้มบ่อย ๆ เสียแต่เดี๋ยวนี้ ยิ้มให้เป็นนิสัยเพื่อที่จะได้เป็นคน ที่สุขใจอยู่เสมอ จะได้เห็นว่าคุณมีความสุขไม่ได้เกิดขึ้นกับปัจจัยภายนอก แต่ขึ้นอยู่กับสิ่ง ที่อยู่ภายในใจเรา นอกจากการยิ้มจะสร้างสุขให้เราได้แล้ว ความสุขยังเป็นบ่อเกิดความรู้สึกนึกคิด การกระทำต่าง ๆ เช่น

ความสุข เกิดจากความพอใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ในสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่

ความสุข เกิดจากการมีมิตรไมตรี สายสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนฝูง คนรอบข้าง

ความสุข เกิดจากการมีใจให้กับหน้าที่การงาน และทำด้วยความร่าเริงเบิกบาน

ความสุข เกิดจากความอึ้งใจ ภาควุมิใจในผลงานอันสร้างสรรค์

ความสุข เกิดจากการแบ่งปัน การให้ไม่ว่าจะเป็นในรูปธรรม วัตถุ สิ่งของ หรือการให้ทางนามธรรม การให้กำลังใจ การให้อภัย

ความสุข เกิดจากหัวใจใส ๆ ที่ได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ ได้สัมผัสแสงแดดอ่อน ความงามของดอกไม้บาน น้ำค้างบนยอดหญ้า

## สิ่งที่คุณเป็น สำคัญกว่าสิ่งที่คุณมี



**เพ็ญนภา พรหมรังษี**  
นักเทคนิคการแพทย์ โรงพยาบาลปางมะผ้า



# เพราะชีวิตคือการเรียนรู้

*สิ่งแวดล้อมดี ๆ ประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ ๆ  
ทำให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี  
เรามักจะบอกกับน้อง ๆ ว่า “เราไม่ใช่นางฟ้า”  
แต่เราเลือกที่จะยอมรับกับทุกขหรือเหตุการณ์แย่ ๆ  
และเข้าใจมันมากขึ้น มันคือความสุข*

ในทุก ๆ วันคือการเริ่มต้นและเรียนรู้เสมอ เมื่อระยะเวลาผ่านไปชีวิตการทำงานก็ได้มาซึ่งโอกาสของการเรียนรู้ครั้งสำคัญในชีวิตการศึกษาต่อในสายอาชีพของตนเอง สิ่งที่ได้เป็นการพัฒนาความรู้ตนเองอย่างเห็นได้ชัด คิดเสมอว่า เราไม่ได้เข้าไปที่ได้รับปริญญาในสายงานตนเอง แต่เราได้รับโอกาสที่มีประสบการณ์มากกว่ามาพร้อมรับกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในทางเดินที่เราจะก้าวไปข้างหน้าโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขก็เช่นกัน เป็นการได้ซึ่งโอกาสมาที่ได้มาเป็นส่วนหนึ่งของทีม โอกาสได้เรียนรู้เราไม่ได้คาดหวังว่า เราจะได้รับอะไรหรือเปลี่ยนแปลงอะไร แต่รู้สึกว่า คือ การเรียนรู้และนำลองที่จะค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ

กระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับนั้นอาจจะไม่ทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่สิ่งสำคัญคือการที่เราได้รับรู้ว่าเราได้อะไรเรียนรู้อะไรบ้าง ได้มองเห็นประสบการณ์ใหม่ ๆ จากสมาชิกคนอื่น ๆ เปิดมุมมองการคิดหลาย ๆ ด้านได้ฝึกคิดจากมุมมองอื่น ๆ มองจากด้านอื่นเรื่องราวดี ๆ ทำให้เราได้เรียนรู้และซึมซับเรื่องราวดี ๆ ไปด้วยเหมือนการสั่งสมเรื่องราวดี ๆ โดยที่เราไม่ต้องมีประสบการณ์ตรงแต่เราสามารถนำมาเป็น

บทเรียนได้การเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นในมุมมองของเขา ในด้านที่เขาเป็นรับรู้ถึงอารมณ์ และสถานการณ์ขณะนั้นทำให้เราเกิดการยอมรับในตัวคนที่เขาเป็นมากขึ้นมันไม่ใช่ทั้งหมดที่เราจะยอมรับได้ แต่ก็เข้าใจมากขึ้น บางครั้งในขณะนั้นสถานการณ์เราอาจจะไม่เข้าใจได้ทั้งหมดแต่รู้สึกที่เราสามารถนั่งและทบทวนกับสถานการณ์ภายหลัง และยอมรับได้มากขึ้นหากเราเลือกที่จะยอมรับและปล่อยวาง มองด้านบวก ก็จะจัดการกับความทุกข์หรือข้อขัดแย้งได้ ความสบายใจก็เกิดกับเราเอง หากเราเลือกที่จะยึดติดมองแต่ด้านลบความรู้สึกดีก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับใครแต่เกิดขึ้นกับตัวเอง

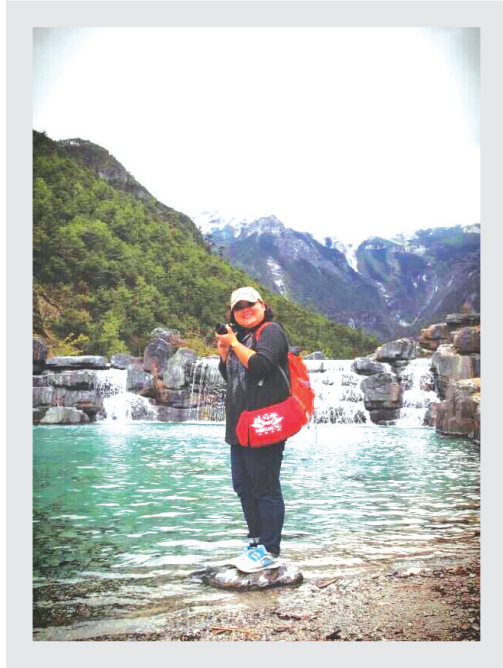
โอกาสที่ได้มาอยู่ในองค์กรที่เป็นเหมือนครอบครัวเราไม่ได้บอกว่าองค์กรเราไม่มีความขัดแย้งเลย แต่คิดว่าเรายอมรับความขัดแย้งนั้นได้ในความขัดแย้ง และการคิดต่างนำมาซึ่งการแก้ปัญหามากมาย เราสามารถยอมรับได้ว่าเราไม่ใช่เขาก็ไม่แปลกหรือ ที่เราจะคิดต่างกัน ต่างคน ต่างครอบครัว ต่างสิ่งแวดล้อมที่เติบโตมา ย่อมหล่อหลอมให้เราเป็นตัวของตัวเอง ยึดติดกับตัวเองแต่เราก็ยังเชื่อว่า ทุกคนที่มาอยู่ร่วมกันในองค์กรแห่งนี้มีความรู้สึกเป็นครอบครัวไม่มากนักน้อย เป็นพี่น้องที่พร้อมจะช่วยเหลือและแบ่งปันโดยไม่ต้องหวังอะไร ยื่นมือมาช่วยเหลือหากมีการร้องขอ หรือเห็นพี่ ๆ น้อง ๆ เห็น้อยก็พร้อมจะช่วยเหลือความรู้สึกของตัวเองเป็นอย่างนั้นเราไม่คิดว่าไม่ใช่งานเรา เราไม่ทำ เราไม่ได้มีความเสียสละมากมาย แต่เรียกว่า คือการเกื้อกูลกันมากกว่า เพราะคิดว่าเป็นคนในครอบครัวเป็นเพื่อนพี่น้องแม้จะช่วยไม่ได้มาก แต่ก็เป็นการกำลังใจงานใหญ่ ๆ ที่ทีมทำงานออกมาได้ดีทั้ง ๆ ที่ต่างคนต่างเห็น้อยแต่ผลสุดท้ายคือ ความภูมิใจและคาบอขอบคุณนั้น คือกำลังใจของสำคัญของการทำงาน

สิ่งแวดล้อมดี ๆ ประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ ๆ ทำให้ให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีเราจะบอกกับน้อง ๆ ว่า “เราไม่ใช่นางฟ้า” แต่ถ้าเราเลือกที่ยอมรับกับทุกข้อหรือเหตุการณ์แย่ ๆ และเข้าใจมันมากขึ้นทำดีกับทุกคนเหมือนกับสิ่งที่เราอยากได้รับ

จากเขาคือความสุขจากการให้มันอาจจะทำได้ไม่ตลอดเวลาเพียงแต่มาแว็บ ๆ มากี่ดีแล้ว แล้วมันคงจะมาบ่อยขึ้นเราสามารถมองหาความสุขจากเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เรื่องเล็ก ๆ ที่ทำให้เรายิ้มได้ เช่น เด็กน้อยมาโรงพยาบาลนอนอ่านหนังสือพิมพ์ระหว่างรอตั้งใจอ่านทั้ง ๆ ที่อ่านหนังสือไม่ได้ด้วยซ้ำไปยิ้ม ๆ และดูภาพไปทั้งที่ไม่เข้าใจจินตนาการของเด็กน้อยทำให้เรา ยิ้มได้ในวันทำงานโดยไม่ต้องหาความสุขจากที่ไหนเลย

ภาพกลุ่มเด็ก ๆ ที่มีนัดมาทำฟันในวันเสาร์ซึ่งเป็นวันหยุดของพวกเขา สถานที่ที่ไม่ได้เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด ในการนั่งล้อมวงเล่นเกมหน้าห้องฟัน ระหว่างที่แต่ละคนรอเข้าคิวทำฟัน คือความสุขของเด็ก ๆ ซึ่งเป็นเรื่องราวเล็ก ๆ ระหว่างวันทำงานที่ทำให้เรายิ้มตามและมีความสุข สุดท้ายแล้วความสุขไม่ได้หามาจากที่ไหนเลย ขึ้นอยู่กับตัวเราเองเป็นสำคัญ

**“การคิดบวกไม่ได้บอกว่าตัวเองโลกสวย  
แต่คือการบอกว่า ต่อให้โลกไม่สวยเราก้ยังมีความสุขได้”**



**โพลินรัก กมลสาร**  
นักถ่ายภาพน้ำบาด โรงพยาบาลปางมะผ้า

# ความสุขจะสร้างยังไง?

หมุ่นกัจฉ มองเท่าไร ไม่เห็นฟ้า  
ถึงฝูงปลา ก็ไม่เห็น น้ำเย็นใส  
ไล่เดือนมอง ไม่เห็นดิน ที่กินไป  
หนอนก็ไม้มองเห็นลูก ที่ดูดกิน  
คนทั่วไป ก็ไม่ มองเห็นโลก  
ต้องทุกขโศก หุดหวิด อยู่บ้าน  
ส่วนชาวพุทธ ประยูกต์ธรรม ตามะบิล  
เห็นหมดสิ้น ทุกสิ่ง ตามจริงเอย ฯ  
พุทธทาส

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณหลายปีที่แล้วตัวข้าพเจ้าเอง ในตอนนั้นแทบจะเรียก  
ว่าเป็นนักศึกษาจบใหม่ กลับมาทำงานตามวุฒิปริญญาที่บ้านเกิด เมืองหมอกสามฤดู  
พีเก่า ๆ เค้ายเรียกกัน นื่องใหม่ไฟแรงเด็กเจนวาย

เริ่มมีการปรับตัวให้เข้ากับองค์กร ผู้คน สิ่งแวดล้อม การทำงานทุกอย่าง  
มีแต่สิ่งใหม่น่าตื่นเต้น น่าเรียนรู้ แต่เมื่อระยะเวลาการทำงานนานมากขึ้นก็มีคำถาม  
อารมณ์ มากมายที่วิ่งฝ่าไฟแดงแข่งทางโค้งเข้ามาในมันสมองและในความรู้สึก  
มันเป็นความรู้สึกเหนื่อยกับอะไรบางอย่างที่ก็ไม่สามารถอธิบายได้ว่ามันคืออะไร?

รู้สึกเบื่อกับงาน คน ระบบ สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มันเกิดซ้ำขึ้นทุกวัน ความรู้สึก อารมณ์เหล่านี้มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่เป็นวัฏจักร แต่ตัวเราอาจไม่สามารถสัมผัสรับรู้ ถึงมันได้เลย มันอาจจะเป็นตัวการที่สำคัญ ที่ทำให้สิ่งที่เค้าเรียกกันว่าความสุขมันว่า แท่ง และไม่รู้ว่าจะเป็นตัวแรงบุญแรงบาปหรือแรงอิच्छฐานใดใดส่งผลให้ เข้ามาเป็น หนึ่งในแกนนำโรงพยาบาลสร้างสุข ระหว่างระยะเวลาการเข้าร่วมโครงการมักจะมีคำถาม จากคนรอบ ๆ ตัวเสมอ ความสุขจะสร้างยังไง ? หลังจากอบรมกลับมาสร้างความสุข ให้ด้วยนะ ใช้เงินไปตั้งเยอะ ไหนละความสุข

มันเป็นคำถามที่ย้อนกลับมาถามตัวเองในทุก ๆ ครั้งที่เราเข้าร่วมกิจกรรม และนั่นก็คือทุกข์ การที่ข้าพเจ้าได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ในครั้งนี้ มันเป็นมากกว่าการเรียนรู้ มากกว่าทฤษฎี มากกว่าประสบการณ์ มันทำให้เรา เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก และเมื่อเรามองเห็นว่าสิ่งใดมันเป็นทุกข์ ต่อไปคือการจัดการกับทุกข์นั้น

อันดับแรกความสุขที่เรามีน้อยนั้นอาจจะเกิดจากความคาดหวังอันสูงส่งของ ตัวเราเองก็เป็นได้ เราอาจจะคาดหวังกับตนเองได้มากมายแต่เราไม่สามารถคาดหวัง ให้บุคคลอื่นได้ และหากสิ่งที่เราคาดหวังทั้งกับตัวเองและผู้อื่นไม่เป็นไปในแบบที่คิด ตัวเรา อารมณ์ ความรู้สึกจะเป็นอย่างไร

ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกคนมีเป้าหมายได้ แต่การที่เราไม่พยายามจะคาดหวังกับ สิ่งใดมันคือความสุข เป็นพลังที่ผ่อนคลายปราศจากการพันธนาการ จากประสบการณ์ หลายครั้งที่รู้สึกเครียดกับงานเพราะหวังที่จะทำให้ดีที่สุด อาจจะมองเลยไปถึงรางวัล ที่จะได้รับกลับมา แต่ยังคงคาดหวัง ยิ่งหมายมั่น มันเหมือนเป็นเชือกมัดอยู่ตลอดเวลา ผืนเห็นงาน ทานไม่อร่อย นอนไม่หลับ ตดไม่ออก แต่หากเราตั้งสติรับรู้ลมหายใจ รับรู้ ความคิด ความคาดหวังและจัดการกับความคาดหวังที่เกิดขึ้น

สิ่งที่กำลังเป็นพันนาการผูกมัดคลายออก เราจะทำงานด้วยความอยากทำ ไม่รู้สึกทรมานทรมาย ไม่รู้สึกเหมือนถูกบังคับมันคือความสุขในการทำงาน และเนื่องจากองค์กรเป็นลักษณะของการทำงานร่วมหลายหลายของคนกลุ่มใหญ่ หลายครั้งที่การทำงานไม่ราบรื่นมีข้อติดขัดนั้นนี้ มากคนมากความ อึดอาด ชักช้า มันก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในด้านลบ เจ็ดแปดพันล้านคนบนโลกใบนี้คงไม่มีใครเลยสักคนที่จะเหมือนที่จะเหมือนเราไปเสียทุกกระเบียด มันคงมีอะไรสักอย่างที่ทำให้ความต่างได้เจอกัน คิดกลับกันหากมีสักคนที่เหมือนเรารวกับสองกระจก พระเจ้า!!! เราคงไม่อยากจะรู้จักกับคนคนนั้นแน่ เพราะแน่นอนว่าเค้าจะต้องรู้ความลับที่เราไม่อยากจะบอกใคร ขึ้นงานอันแสนวิเศษ มันมักจะเกิดขึ้นจากการรวมกันของความแตกต่างที่นำมาวิเคราะห์หากลั่นกรองร่วมกัน

สำหรับมนุษย์ปุถุชนปกติสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวนั้นคงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้ง สิ่งก่อสร้าง วิถีชีวิต วัฒนธรรม พฤติกรรมผู้คน แต่มีสักกี่คนที่จะสังเกตเห็นรับรู้ และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในของตนเอง เพียงแค่เรารับรู้มันเราจะสามารถเท่าทันความรู้สึกของตนเองพอสามารถจัดการได้ เรามีข้อตกลง กฎ กติกาที่เป็นเส้นกลางให้ทุกคน ขอเพียงเราเชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกผู้ล้วนแล้วแต่ต้องการให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ตนเอง และ หากเราสามารถลดความคาดหวังทั้งตนเองและผู้อื่น มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นผิดแผกต่างไปเป็นสิ่งใหม่ที่น่าเรียนรู้ มองให้เห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นในทุก ๆ วัน ให้เหมือนเรากำลังจะหาเส้นทางใหม่ มันอาจจะนำเราไปหาสมบัติโจรสลัด เราจะมีความสุขกับทุก ๆ วันที่เราหายใจ



**พะยอม มงคล**

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปางมะผ้า



# ปางมะผ้าที่รัก

เราไม่สามารถแก้ปัญหาทุก ๆ ด้านด้วยความคิดที่อยู่ในระดับเดียวกับที่สร้างปัญหานั้นมาแล้ว  
จิตใจที่เป็นสุขปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลง  
มีความเมตตา กรุณาเป็นตัวตั้ง

วันที่ 1 เมษายน 2536 เป็นวันที่เดินทางมารายงานตัวที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอนเพื่อเข้ารับราชการหลังจากที่เรียนจบพยาบาล โดยขณะนั้นโรงพยาบาลปางมะผ้ายังเปิดให้บริการเฉพาะ OPD ทำให้เราพยาบาลจบใหม่ต้องไปฝึกงานที่โรงพยาบาลปาย ถึงหกเดือน หลังจากที่เราเพิ่มความเก่งให้กับตัวเองก็ได้กลับมายังปางมะผ้าซึ่งเป็นเมืองเล็ก ๆ แห่งขุนเขาในเมืองสามหมอก โรงพยาบาลปางมะผ้าเป็นโรงพยาบาลเล็ก ๆ ที่เกิดทีหลังสุดในบรรดาโรงพยาบาลทั้งหมดของจังหวัดแม่ฮ่องสอนเจ้าหน้าที่ทุกคนทำงานด้วยกันเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกันและช่วยกันพัฒนาเพื่อหวังว่าจะให้บริการที่ดีที่สุดแก่ชาวบ้าน

โครงการโรงพยาบาลสร้างสุขเป็นอีกโครงการหนึ่งที่เราเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อหารูปแบบจะอย่างไรให้เราในฐานะผู้รับบริการมีความสุขก่อนที่จะไปดูแลผู้อื่น เริ่มจากที่มีการส่งแกนนำไปพัฒนาศักยภาพในหลักสูตรต่างและจัดทำแผนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนาบุคลากรทั้งโรงพยาบาลให้มีความสุข ทั้งกาย วาจาใจ ตลอดเวลา 20 กว่าปีของการทำงานที่ปางมะผ้าเราก็มีทั้งความสุข ความทุกข์

ความท้อแท้ แต่การที่ได้เข้าอบรมทีมแกนนำโรงพยาบาลสร้างสุขนั้นโดยมีอาจารย์ชัยวัฒน์ ธิระพันธ์ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ทำให้ซึ่งได้รับโอกาสให้อบรมพัฒนาความรู้ ทักษะคิด โดย มีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย จากการอบรมในครั้งนี้ ทำให้ได้เรียนรู้ว่าการที่ทำให้ตัวเอง ครอบครัว องค์กร และชุมชน มีความสุขนั้นต้องมีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และสร้างสุขตามความสามารถที่เรามีอยู่ วิธีที่ว่า “Be present” จงอยู่กับปัจจุบันนั้นเป็น คำพูดที่ช่วยเตือนใจของเราว่าหากมีเหตุการณ์หรือปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา หน่วยงานเล็ก ๆ องค์กรใหญ่ ให้เรามีสติอยู่ตลอดเวลา คิดทุกอย่างที่จะพูดหรือทำ Slow down เป็นการวางปัญหานั้นไว้ก่อน แล้วหามุมมองใหม่เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ควรจะวิ่งชนปัญหา หากเราทำอะไรให้ช้าลงแล้ว จะทำให้เราจะเห็นแนวทางแก้ปัญหา

### “เราไม่สามารถแก้ปัญหาทุก ๆ ด้าน ด้วยความคิดที่อยู่ในระดับเดียวกับที่สร้างปัญหานั้นมาแล้ว”

หากเราทุกคนครุ่นคิดหาวิธี หามุมมองใหม่ ๆ ไม่วิ่งชนกับปัญหา จะทำให้เราเห็นแนวทางหรือหนทางแก้ปัญหานั้นได้

Deep Learning Cycle คือ การมีสติ ตระหนักรู้ มีจิตที่ละเอียดอ่อนประณีต ความเชื่อที่ศนคติ รับฟังคนอื่นอย่างตั้งใจ เราสามารถนำมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำงานได้ การรับฟังผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยอย่างตั้งใจ ทำให้เรารู้ปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยและญาติได้ ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับทำการที่ดี ฟังพอใจทั้งผู้ให้และผู้รับ เกิดความสุขทั้งผู้ให้บริการ และผู้รับบริการ

System thinking หรือความคิดเชิงระบบทำให้เรามองปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นเชิงระบบ ไม่แยกส่วนเกิดเหตุการณ์หรืออุบัติการณ์อะไรขึ้น การแก้ไขต้องทำให้

เป็นภาพของระบบ ต้องยึดความเป็นจริง ไม่นึกเดาเองว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มองปัญหาด้วยกัน ช่วยกันมอง ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สืบค้นโดยให้ฝึกตั้งคำถาม “ทำไม” 5 คำถาม การศึกษาดูงานโรงพยาบาลสันทรายรู้สึกความประทับใจแนวคิดในการพัฒนาโรงพยาบาลของท่านอาจารย์ นพ. วรวุฒิ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลผู้นำองค์กรของโรงพยาบาลสันทรายโดยที่ท่านเริ่มพัฒนาจากนำหลักของสุนทรียสนทนาและกิจกรรมเปิดตัวมาพัฒนาบุคลากรคำพูดหลาย ๆ ประโยคที่ออกมา เช่น...

“การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน การที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างหนึ่งต้องทำที่ตัวเองก่อน”

“อยากทำอะไรให้ทำและต้องมีประโยชน์กับผู้ป่วย”

“หยุดตัวเองเพื่อให้เห็นผู้อื่น มองเห็นสถานการณ์”

ทำให้เห็นว่าท่านเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลทุกท่านได้ทำการพัฒนาแต่ทุกอย่างที่ท่านต้องมีประโยชน์ต่อผู้ป่วย และประทับใจสถานที่ของโรงพยาบาลสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย นำทำงาน สิ่งแวดล้อมน่าอยู่ จากที่ได้ฟังอาจารย์หมอ วรวุฒิ เหมือนสะท้อนให้เราลองที่ตัวต้นของเรา มองเห็นงานที่เรา กำลังรับผิดชอบ ทำให้เราเริ่มคิดในใจว่า ตอนนี้เป็นใคร มีหน้าที่ทำอะไร กำลังทำอะไรอยู่ และได้ทำหน้าที่ของเราหรือยัง สิ่งสำคัญเราต้องเข้าใจตัวเราเองว่า เรียนมาเพื่ออะไร ต้องให้บริการใคร จึงจะทำให้เราทำงานทุก ๆ วันให้มีความสุข หรือเกิดทุกข์น้อยลง

อีกหนึ่งความประทับใจคือการศึกษาดูงานบริษัทโลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด เป็นอีกองค์กรเอกชนที่ผลิตสินค้าขาย ซึ่งมีความเชื่อว่า คนดีเป็นรากฐานแห่งความมั่นคง และยั่งยืน ผลงานที่เป็นเลิศย่อมเกิดจากมือของคนดีอันจะเป็นพลังขับเคลื่อนให้สังคมผูกพันกันด้วยสายใยแห่งความดี นำมาซึ่งประโยชน์สุขต่อส่วนรวมและประเทศชาติอย่าง

แต่แท้จริงและ ดร. เทียม โชควัฒนา กล่าวว่า “ปลูกต้นไม้ใช้เวลาบร้อยปี สร้างคนดีใช้เวลาสิบปี” จึงมียุทธศาสตร์การพัฒนาบุคลากรและเจ้าหน้าที่ให้เป็นคนดีและเป็นสุขอย่างยั่งยืนและมีนโยบายในการรักษาสังแวดล้อม เพื่อเยียวยาโลก รักษาโลกให้เป็นสีเขียว โดยการใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก ช่วยกันปลูกต้นไม้เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ประหยัดน้ำ ฯลฯ

ในปี 2558 โครงการสร้างสุขด้วยสติหรือการพัฒนาจิตปัญญาในองค์กร ก็เป็นอีกหนึ่งโครงการที่เลือกมาใช้ในการพัฒนาบุคลากรเป้าหมาย เพื่อพัฒนาบุคลากรในเครือข่ายบริการสุขภาพปางมะผ้าให้มีความเข้าใจและเห็นประโยชน์ คุณค่าของสติต่อชีวิตตนเอง ต่อการทำงานและองค์กร

จากกระบวนการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมานั้น เหมือนเป็นการปรับกระบวนการทัศนคติของเจ้าหน้าที่ในองค์กร ทุกคนพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อทำอย่างอย่างไรให้องค์กรมีความสุข มีชีวิตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เห็นเกิดขึ้นในองค์กรนั้น ทั้งของตัวเองและเจ้าหน้าที่คนอื่นก็คือ “ทุกคนสามารถทนอยู่ได้กับความทุกข์จิตใจที่เป็นสุขปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลง มีความเมตตา กรุณา” “รับฟังความคิดเห็นของกันและกันมากขึ้นฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ” “มีความเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น” “เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยการเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคมสไต” ซึ่งการเปลี่ยนแปลงแค่นี้ก็ถือเป็นตัวยืนยันแล้วว่าการพัฒนาตามแนวทางโรงพยาบาลสร้างสุขก็ไม่เสียหลาย การที่ได้เห็นพัฒนาการของการพัฒนาองค์กรในระยะเวลาที่ยาวนานบอกได้เลยว่า “ชื่นใจ ภูมิใจ ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรแห่งนี้”

ความสุขในการทำงานเป็นสิ่งที่หาได้ไม่ง่าย แต่ก็ไม่ยากนัก ตัวเนื้องานสถานที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานหรือสิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ทุกคนมีความสุขในการทำงานทั้งสิ้น การเห็นทุกคนเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดย เห็นคิด พูด ทำ แล้วเราจะเป็นคนที่อยู่กับความทุกข์ได้อย่างมีความสุขเราพีพี – น้องน้องต้องไม่ทอดทิ้งกันไม่ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้นกันแล้วปางมะผ้าจะเป็นบ้านที่น่าอยู่ที่สุดในโลก

“Be present”



**สุพิช วิทยาสกุลวรรณ**

นักวิชาการสาธารณสุข สาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า

# สิ่งดีที่เกิดขึ้นที่นี่ (กับตัวเอง) ที่ H3

เจ้า ๆ ไมโกรธเธอ เมื่อก่อนถ้าเจอแบบนี้  
เจ้า ของขึ้นแล้ว เจ้า เปลี่ยนไปเยอะนะ

เสียงน้องชายที่ทำงานด้วยกันแว่วมา ให้ลูกใจคิด ว่า เอ่อ เราเปลี่ยนไปจริงหรือ เปลี่ยนยังไง เปลี่ยนไปตอนไหน ก็นึกย้อนเหตุการณ์ไปตั้งแต่จุดเริ่มต้นที่ได้มีส่วนร่วมเข้ามาอยู่ในทีม H<sup>3</sup> ของอำเภอปางมะผ้า มีโอกาสได้เรียนรู้วิชาการสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเป็นการเปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ จริง ๆ แล้ว เราเป็นคนที่ค่อนข้างจะเข้าใจยากนะ มีหลายบุคลิก บางครั้งตัวเองยังสับสนตัวเองเลย เป็นคนใจร้อน ตัดสินใจเร็ว ทุกอย่างต้องมีเหตุผล เชื่อมั่นในตนเอง จริงจังกับงาน งานทุกอย่างต้องเป๊ะ โลกส่วนตัวสูง ไม่ค่อยเปิดตัวเองและไม่สนใจเรื่องส่วนตัวของคนอื่นยกเว้นเรื่องงาน

จุดเปลี่ยนชีวิตครั้งแรกคือ มาเรียนรู้การปรับ Mental Model ของ อ. ชัยวัฒน์ ติระพันธุ์ เป็นการปรับมุมมองของตนเองให้มองหลายมุมมากขึ้น โลกทัศน์กว้างขึ้น ฟังและใส่ใจรอบข้างมากขึ้น และใช้หลัก Slow Down ซึ่งทำให้เราเริ่มที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง ยอมรับว่ายากมากในตอนแรก ๆ เพราะมันฝืนกับธรรมชาติที่แท้จริงของเรา พฤติกรรมแรกที่เปลี่ยนไปของเรา คือ ใจเย็นขึ้นนิดหน่อย ฟังเสียงรอบข้างมากขึ้น

ถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะใช้เวลาเยอะในการหาข้อสรุปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินใจ

จุดเปลี่ยนแปลงตัวเองอีกเรื่อง คือ การเรียนรู้ลักษณะเด่น หรือจุดอ่อนของพฤติกรรมของมนุษย์ผ่านตัวแทนสัตว์ (หมี กระต่าย หนู เขี้ยว) โดย อ. เล็ก จากเสมสิกาลัย ทำให้ได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้น ใจเราสงบนิ่งมากขึ้น ความร้อนรน หงุดหงิดที่ไม่ได้ตั้งใจน้อยลง คำถามว่าทำไม เป็นอย่างนั้น ทำไมไม่ทำอย่างนี้ ในความคิดเราก็ตายไป เพราะรู้แล้วว่าเหตุที่เขาเหล่านั้นเป็นอย่างนี้เพราะอะไร ซึ่งตัวเราเองก็รู้ตัวว่าเรามีบุคลิกเป็นหมีสุดโต่งเหมือนกัน

สุดท้าย อีกเรื่องหนึ่งที่เราได้เรียนรู้และนำมาเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างจริงจังจนสัมผัสได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเองได้ คือ การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (MIO) โดย อ. นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในเรื่องของ สติ และสมาธิ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝน ซึ่งจากประสบการณ์ตรงของตัวเอง ยอมรับเลยว่า การฝึกสมาธิให้จิตว่าง และการฝึกสติโดยการรับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้เรามีความสงบมากขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความสุข ถึงแม้จะมีเรื่องทุกข์ใจบางครั้งแก้ไขอะไรไม่ได้ แต่เราก็อยังมีความสุขใจอยู่

ท้ายสุด อบรมวิชาการหลักสูตรอะไรก็ตาม ถ้าเราอบรมแล้วทุกอย่างจบในห้องประชุม ไม่นำมาฝึกฝนอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง ทุกอย่างก็จางหายไปตามกาลเวลา การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างขึ้นอยู่กับที่ตัวเราเอง



ขอบคุณโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข และขอบคุณคณะกรรมการบริหาร CUP ปางมะผ้า ที่คัดเลือกให้เป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกทีมงาน ทำให้ได้รับโอกาสที่ดีอีกเรื่องหนึ่งในชีวิต



การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างขึ้นอยู่กับ  
การเปลี่ยนที่ตัวเราเอง



**ณัฐรดา คมวณิชญ์**

เจ้าพนักงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลปางมะผ้า

# เรื่องเล่า...ของ “ฉัน”

“ถ้าแกมองมันทุกวัน อีก 5 ปี 10 ปี  
แกยังจะมองเห็นภูเขาลูกนี้ สวยงามอยู่อีกไหม ?”

ตอนนั้นฉันคิดว่า

ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานสักเพียงไหน

ฉันก็จะยังเห็นมันสวยงามเสมอ

ฉันย้ายมาทำงานที่ โรงพยาบาลเล็ก ๆ แห่งนี้ เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2554 การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตอีกครั้งหนึ่ง ที่ต้องเปลี่ยนเรื่องต่าง ๆ ในชีวิต พร้อม ๆ กับมีสิ่งใหม่ ๆ เข้ามา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม การทำงาน ชีวิตประจำวันต่าง ๆ ต้องเรียนรู้และปรับตัวทุกเรื่อง ปีแรกเป็นปีที่หนักหน่วงเหลือเกิน เมื่อเวลาผ่านไป หลาย ๆ เรื่อง เริ่มเข้าที่เข้าทาง แต่ยังคงมีสิ่งหนึ่ง ที่ยังไม่เข้าที่ คือ “ใจที่ยังเป็นทุกข์”

ช่วงแรก ๆ ที่ยังต้องปรับตัวในการทำงาน ถึงแม้ว่าฉันจะพยายามทำงานในหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด แต่ใจมันไม่เป็นสุข มีคำถามเชิงลบเกิดขึ้นกับตัวเองอยู่เสมอ ทำไม ทำไม และทำไม

ฉันชอบที่นี้ ปางมะผ้า มีบรรยากาศแวดล้อมที่สวยงาม มีภูเขาล้อมรอบโรงพยาบาล มองไปทางไหน ฉันก็จะเห็นวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม อากาศดีตลอดทั้งปี ฉันเคยเล่าบรรยายถึงโรงพยาบาลเล็ก ๆ แห่งนี้ให้เพื่อนของฉันฟัง เพื่อนฉันพูดมาคำหนึ่ง

ว่า “ถ้าแกมองมันทุกวัน อีก 5 ปี 10 ปี แกยังจะมองเห็นภูเขาลูกนี้ สวยงามอยู่อีกไหม ?”

ตอนนั้นฉันคิดว่า ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ฉันก็จะยังเห็นมันสวยงาม

ในวันที่ฉันรู้สึกทุกข์ใจ ไม่มีความสุข ฉันมองขึ้นไปบนท้องฟ้า มองภูเขา มองไปรอบ ๆ ตัว ฉันก็ยังคงเห็นความงามของมัน แล้วทำไมฉันถึงอยู่อย่างไม่เป็นสุข ในองค์กรแห่งนี้ล่ะ?

“ยี่สิบห้า กุมภาพันธ์ สองพันห้าร้อยห้าสิบหก” อบรม H<sup>3</sup> ครั้งแรก จุดเริ่มต้น การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงภายในของฉัน “ไม่รู้จักทุกข์ จะรู้จักสุขได้อย่างไร” คำพูดหนึ่งของ อ. ชัยวัฒน์ ธีระพันธุ์ ทำให้ฉันกลับมามองตัวเองว่า ทุกวันนี้ ใจฉันทุกข์อะไรนักหนา

ผ่านการเรียนรู้ อบรมหลักสูตรต่าง ๆ มาสักกระยะหนึ่ง ฉันก็เริ่มที่จะมองเห็นว่า ตัวฉันนั้นขาดความรักและศรัทธาให้กับผู้คนและองค์กรแห่งนี้ แต่ก็นั่นแหละ เพียงแค่ความคิด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรละ

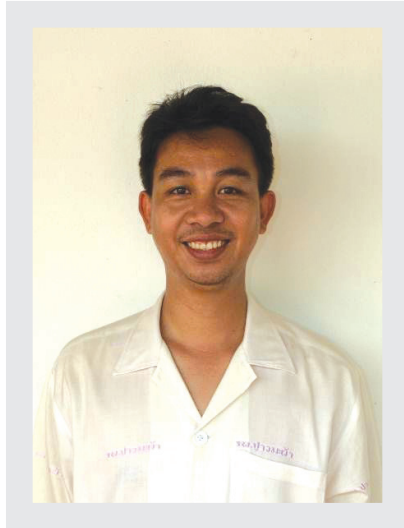
โอกาสในการเรียนรู้แต่ละครั้ง ค่อย ๆ ปรับมุมมองชีวิตของฉัน มุมมองเปลี่ยน ความคิดก็ค่อย ๆ เปลี่ยน การกระทำบางอย่างก็ค่อย ๆ เปลี่ยน เปลี่ยนไปอย่างช้า ๆ ทุกวันนี้ฉันยังคงพยายามทำงานในหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ด้วยใจที่มันเป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นคำถามที่เกิดขึ้นกับตัวเองคือ จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร ฉันทำอะไรได้บ้าง ความคิดเชิงลบ ลดลง มีสติที่จะดูแลอารมณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้ทัน บ้างไม่ทันบ้าง ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ก่อนจะนอนเสมอ เรื่องดี ๆ เก็บไว้ เป็นพลังให้ทำดีต่อ ๆ ไป เรื่องแย่ ๆ เก็บไว้เป็นบทเรียนไม่ทำผิดซ้ำให้อภัย และปล่อยวางมัน เรียนรู้ที่จะ “ฟัง” ฟังในสิ่งที่ได้ยิน และไม่ได้ยิน มีหลาย ๆ ครั้ง ที่ฉันนั่งฟังผู้มา

รับบริการพูด ทำให้ฉันเข้าใจถึงสิ่งที่เขาคิด สิ่งที่เขากังวล หรือกลัว เรื่องราวต่าง ๆ เหล่านี้ ฉันจะไม่สามารถรับรู้ได้เลย ถ้าฉัน ไม่เปิดใจ รับฟังเขา ถ้าฉันสนใจเพียงแค่ การจ่ายยาให้ถูกต้อง เขากินยาตามที่ฉันอธิบายได้ถูกต้องเท่านั้น

เรียนรู้ ธรรมชาติของ “ความต่าง” ของคน เมื่อก่อน ฉันรู้ว่าคนเราทุกคน ย่อมมีความแตกต่างกันทางความคิด ความเชื่อ การใช้ชีวิต แต่ความรู้ที่ฉันมีนั้น มันไม่ได้ช่วยให้ฉันมีความเข้าใจในความต่างนั้น รวมถึงไม่เข้าใจในความต่างที่ตัวฉันมีเลย ทำให้ฉันมอง คิด และตัดสินใจผู้คนเหตุการณ์ ตามประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา เมื่อได้เรียนรู้ซึ่งธรรมชาติของความต่างของคนเราแล้ว ทำให้ฉันมีมุมมอง แนวคิด และการตัดสินใจคนรอบข้างฉันต่างออกไปจากเดิม มีความเข้าใจ ในธรรมชาติของคน ที่ต่างจากฉันมากขึ้น สามารถฝึกให้ตัวฉันมีมุมมองทางบวกกับเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันขัดใจได้ ยอมรับคำติ เตือน จากผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

ถ้าถามว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวเอง เกิดขึ้นจากอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ตอบได้ยากเหลือเกิน แต่เชื่อว่าทุกการเปลี่ยนแปลง ล้วนมาจากทุกการเรียนรู้ ที่ต่อเนื่องกันมาและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มากบ้างน้อยบ้าง ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำอะไรได้ ให้ทำ ทำเหมือนไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง แต่ในการทำนั้น เมื่อสั่งสมประสบการณ์เพียงพอแล้ว การพัฒนาจะเลื่อนชั้นเอง”

**เพื่อนเป็นกระจกสะท้อนที่ดีสำหรับคนที่ต้องการ การเปลี่ยนแปลงตัวเอง และเพื่อนที่ดีอีกอย่างหนึ่งของฉันคือ “สติ”**



**สมชาย หัตตะตา**

นักรังสีการแพทย์ โรงพยาบาลปางมะผ้า

# สุขอยู่ที่ใด

“สุขอยู่ที่ใด สุขอยู่ที่ใด สุขอยู่ที่ใจ สุขอยู่ที่ใจ”  
ครั้นผมว่าความสุขคนเรานั้นอยู่ที่ “ใจ”  
หากแม้ว่าใจเรานั้นสงบ ไม่ว่าจะวัน ไม่สับสน  
เรานั้นก็จะเป็นคนที่มีความสุขที่สุดในสามโลก  
แต่ใครเล่าจะไม่มีทุกข์เลย  
คนเรานั้นมีทั้งสุขและก็ทุกข์อยู่ในตัว  
ผมเชื่อว่าไม่มีใครหรอก จะมีความสุขได้ตลอดเวลา  
แต่เราจะทำให้ตนเองนั้นมีความสุขมากกว่าความทุกข์ได้เช่นไร

ตลอดเวลา 3 ปีที่ผ่านมา ผมพยายามใช้ “ใจ” ในการมองหาความสุข ทั้งใน  
ที่ทำงานและในชีวิตส่วนตัว หลาย ๆ ครั้งที่ทำงานแล้วรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย และอีก  
หลากหลายอารมณ์ ผมจะมองตัวเองว่า มันเริ่มไม่ปกติแล้วนะ ครั้งหนึ่งเด็กน้อยเจ็บ  
ที่แขน เข้ามาเอกซเรย์ ร้องไห้ไม่ยอมทำตามคำร้องขอของแพทย์ ให้ญาติช่วยจับแล้ว  
ก็ยังไม่ยอม ดิ้นต่อสู้และขัดขืน อารมณ์หงุดหงิดผมขึ้นเลย จากเสียงพูดที่นุ่มนวล  
เริ่มเป็นเสียงพูดที่ดั่งขึ้นเรื่อย ๆ ผมสอนให้ญาติช่วยจับแขนเด็กน้อยให้แน่น ๆ ทันใดนั้น  
ด้วยความไม่ระมัดระวัง และขาดสติของผม ทำให้มือที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ โดนเข้า  
ที่ใบหน้าเด็กอย่างแรง ยิ่งทำให้เด็กน้อยยิ่งร้องเสียงดังกว่าเดิม ผมไม่ได้ตั้งใจ มันเป็น

อุบัติเหตุ และเริ่มรู้ตนเองว่า อารมณ์ของผมเริ่มไม่ปกติ ผมกล่าวขอโทษเด็กน้อยและญาติ และสงบสติอารมณ์ของผมอยู่พักหนึ่ง แล้วก็ทำงานให้เสร็จ จากนั้นผมปรึกษากับตัวเองแล้วว่า “ต่อไปนี่ ผมจะต้องตั้งสติให้ดี ไขใจในการให้บริการต่อผู้รับบริการ ไขใจยอมรับความจริง ที่ว่า เด็กน้อยย่อมมีความกลัว ไม่รู้จักเรา ไม่เข้าใจว่าจะทำอะไร และต้องมีความเจ็บปวด เป็นเรื่องธรรมดา” ไม่ว่าผู้รับบริการคนใดก็ตาม บางครั้งเขาไม่เข้าใจในสิ่งที่เรากำลังจะกระทำ สิ่งที่เราอธิบายหรือพูดไม่รู้เรื่อง แต่ถ้าเราทำใจยอมรับความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะทำงานอย่างมีความสุข

มีเรื่องหนึ่งซึ่งมันทำให้ผมรู้สึกอยากเป็นผู้ให้ที่ดี แม่เฒ่าท่านหนึ่ง อายุมากแล้วฐานะยากจน แต่งกายมอซอ เดินสะพายย่ามเต็มไปมาในตึกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล ซึ่งหลาย ๆ คนอาจมองดูว่า ยายแก่นี้แกมาทำอะไรแถว ๆ นี้ ป่วยเป็นอะไรหรือ แม่เฒ่าเดินไปเดินมาอยู่หลาย ๆ รอบ สักพักแกก็มองมาที่ห้องของผม พร้อมกับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ไม่เหมือนกับคนที่ป่วยเป็นโรคเลย ผมเริ่มเอะใจแล้วว่า ยายจะมาเอาอะไรอะไร ผมถามยายด้วยกัลยาณมิตร “ยายครับ ยายเป็นอะไรครับ ตรวจกับคุณหมอหรือยังครับ” ทั้ง ๆ ที่ไม่เห็นใบสั่งตรวจของแพทย์ อ้อ! ผมเห็นยายแกลสะพายย่ามอยู่ใบส่งตรวจของแพทย์คงอยู่ในนั้น ทันใดนั้น ยายก็เอามือล้วงเข้าไปในกระเป๋าย่าม แล้วยื่นถุงพลาสติกข้างในมีก้อนกลม ๆ ขาว ๆ สักห้าหกก้อน ยื่นมาให้ผม แล้วพูดว่า “ยายเอาข้าวปุกมาให้”

ข้าวปุก เป็นข้าวเหนียวที่ชาวเขานำมาตำ มีทั้งแบบใส่สาและไมใส่สา แล้วปั้นเป็นก้อน ๆ เพื่อใช้ในงานประเพณีปีใหม่

ผมดีใจมาก 10 กว่าปีที่ผ่านมา ตั้งแต่วัฒนธรรมคนเฒ่าเปลี่ยนไป ยังไม่เคยได้รับข้าวปุกแบบนี้อีกเลย ผมถ่ายรูปไว้เป็นที่ระลึก แล้วก็เที่ยวไปคุยกับเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ อีกหลาย ๆ คนฟัง มันเป็นความภาคภูมิใจของผมจริง ๆ ผมไม่รู้ว่ายายเอามาให้



ผมทำไม แต่ยายก็ทำให้ผมมีความสุข ถึงแม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม สิ่งนี้จึงทำให้  
ทุกวันนี้ ทำให้ผมรู้ว่า ไม่ว่าคนเราจะยากดีมีจนอย่างไร การเป็นผู้ให้และรู้จักแบ่งปันให้  
กับผู้อื่น จะทำให้ใจของเรามีความสุข รู้สึกอึดอัดไปกับการให้

“หากเรามองชาวบ้าน มองผู้รับบริการ มองเพื่อนร่วมงาน เป็นเสมือนญาติ  
พี่น้องของเราคนหนึ่ง การเสียสละ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันซึ่งกันและกัน  
มีการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ผมเชื่อว่า เราจะทำงานทุก ๆ งาน  
ได้อย่างมีความสุข”



**วรกิจ รัตนไพรวลัย**  
เจ้าพนักงานสาธารณสุข สว.สต. แม่ละนา

# การเปลี่ยนแปลงของตนเอง

## การเปลี่ยนแปลงตนเอง

จากการเข้าโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข  
ค้นพบว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอยู่บ้าง

เช่นจากเดิมที่ชอบบ่น

ให้คนอื่นฟัง แต่ตอนนี้คิดว่า

นั่นคือ งาน ที่เป็นหน้าที่ ที่ต้องทำ

ถ้าถามถึงความสุข ทุกคนที่เป็นมนุษย์บนโลกนี้ ล้วนแต่อยากได้ความสุข เพราะคำว่า “สุข” คือการสุขทั้งกายและใจ ถึงจะสมบูรณ์ได้ แต่ฉะไหนคนเราสุขไม่เท่ากัน บางคนสุขแต่่อมความทุกข์ บางคนสุขแต่สุขไม่สมบูรณ์ นั่นคือประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ทุกคนบนโลกนี้ย่อมค้นหา และหาคำตอบให้เจอ

ส่วนตัวข้าพเจ้าเองต้องบอกว่าเมื่อก่อนความสุขเต็มเปี่ยมล้นเพราะสุขจากการทำงาน สุขจากการเที่ยวพักผ่อน สุขจากการให้และช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีความเดือดร้อน ช่วงประมาณ 1 ปี ผ่านไป เริ่มมีทุกข์อยู่บ้างเพราะด้วยลักษณะงานที่ซึ่งไม่ชอบงานบริหาร จึงทำให้มีความสุขแต่่อมทุกข์อยู่บ้างเพราะรู้สึกว่าการที่จะต้องการพักผ่อนน้อยมากจากเดิม ถ้าเปรียบเทียบกับผู้ปฏิบัติ พบว่ามีสุขอยู่มาก แต่อย่างไรก็ตาม นั่นคือสิ่งที่ผู้บังคับบัญชาไว้ใจ และคิดว่าสามารถบริหารงานต่อจากคนเดิมได้

การเปลี่ยนแปลงตนเองจากการเข้าโครงการความสุข ค้นพบว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอยู่บ้าง เช่น จากเดิมที่ชอบบ่นให้คนอื่นฟัง แต่ตอนนี้คิดว่า นั่นคืองานที่เป็นหน้าที่ที่ต้องทำ การบ่นก็ลดน้อยลงบ้าง บางครั้งจากเดิมที่ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของคนบางคน ก็เริ่มรับฟังและเป็นผู้รับฟังที่ดีโดยไม่มีการโต้ตอบ ทั้งนี้รวมถึงผู้มารับบริการด้วย จากเดิมที่รับฟังจากผู้มารับบริการน้อยแต่กลับมารับฟังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะเป็นการแสดงถึงการให้บริการด้วยหัวใจอันเป็นมนุษย์ด้วยกัน บางครั้งถึงแม้การรับฟังดังกล่าวได้มีการเก็บข้อมูลไว้บ้าง แต่ก็ไม่สามารถที่จะบันทึกไว้ได้หมดในสมอง แต่ประเด็นที่สำคัญคือการที่คนบางคนทุกซ์กว่าเราและทุกซ์กว่าคนอื่น แสดงถึงว่า ข้าพเจ้าต้องให้ความช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือจากคนที่เราไว้ใจหรือหน่วยงานที่เรามีการสนิทสนมกันเช่นการช่วยเหลือผู้พิการ ผู้สูงอายุ ที่ไม่มีใครดูแล ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือหลาย ๆ ฝ่ายมาช่วยดูแลกันในชุมชนถึงแม้ช่วงระยะหลัง ๆ ไม่ค่อยได้ออกเยี่ยมแต่ก็ได้ฝากน้อง ๆ ให้ช่วยเยี่ยมและเห็นใจแก่ผู้ที่ทุกซ์กว่าเรา

จากที่เล่ามาตนเองก็ยังมีความสุข และสุข ที่เป็นเช่นนี้เรื่อยมา เข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติที่อาจต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งบางครั้งก็แก้ไขด้วยการมีสติ ทำสมาธิ และอธิษฐานเพื่อปลดปล่อยบางอย่างที่มันยังฝังอยู่ในความคิด ฝังอยู่ในใจ และคิดว่า คนเราทุกคนต้องยอมมีทุกซ์ไม่มีคนไหนที่หมดทุกซ์ เมื่อยังดำรงชีวิตอยู่นอกจากความตายเท่านั้น ดังนั้นการดำรงชีวิตอยู่ยอมมีความสุขและทุกซ์ผสมกันไป ถึงจะเรียกว่าชีวิตนี้สมบูรณ์และเป็นอย่างเช่นนี้ตลอดจนชีวิตจะหาไม่





**พูนพิศ ทงอักษรานนท์**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปางมะผ้า

# โอกาส...

โอกาสเกิดขึ้นกับใครหลายคน  
แต่ก็ยังมีใครอีกหลายคน ๆ คน  
โดยเฉพาะชาวบ้านในถิ่นทุรกันดานที่ยังขาดโอกาส  
แม้กระทั่งโอกาสในการเข้าถึงการบริการด้านการแพทย์  
รู้สึกภูมิใจครั้งหนึ่งได้เป็นผู้หยิบยื่นโอกาส  
ให้อีกหนึ่งชีวิตที่ดูสิ้นหวัง ได้กลับมาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์  
มีชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวต่อไป

ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าได้ออกไปให้บริการเชิงรุกบ้านห้วยแห้ง หัวलग การออกให้บริการเชิงรุกนี้โดยปกติออกให้บริการสองเดือนต่อครั้งต่อหนึ่งหมู่บ้าน แต่วันนี้ดูจะพิเศษกว่าทุกครั้ง เนื่องจากวันนี้ต้องออกไปให้บริการแต่เช้าตรู่ เพื่อไปเจาะเลือดประจำปีในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังที่นัดไว้ ไม่ก่นาที่ข้าพเจ้าก็เดินทางถึงที่หมายอย่างปลอดภัย กลุ่มชาวบ้านที่นัดไว้บางคนก็นั่งรออยู่ก่อนแล้ว บ้างก็ทยอยกันมารับบริการเรื่อย ๆ กระทั่งเวลาผ่านไปเกือบครึ่งวัน ข้าพเจ้าก็ได้ให้บริการครบทุกกลุ่มเป้าหมาย

จากนั้นจึงได้เดินทางต่อไปยังบ้านหัวलग ว่าไปแล้วหมู่บ้านนี้ เดิมเป็นถนนดินแดงสลัดกับถนนคอนกรีตเป็นช่วง ๆ ยากลำบากต่อการเข้าถึงบริการ แต่ในปัจจุบันการเดินทางสะดวกสบายกว่าเดิม ในที่สุดข้าพเจ้าก็ได้เดินทางถึงจุดหมายปลายทางสัมภาระ จัดแจง หุงหาอาหารสำหรับมือเย็นวันนี้ หลังจากเสร็จภารกิจต่าง ๆ เรียบร้อย

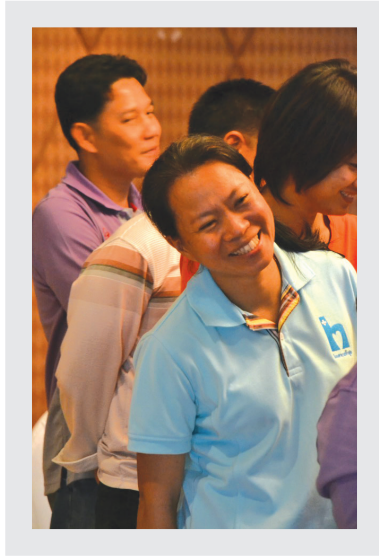
แล้ว จึงประกาศนัดกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับการให้บริการในวันถัดไป ระหว่างนั้นเองได้มีโอกาสไปเยี่ยมครอบครัวหนึ่ง เดิมทีเคยมีชาวบ้านเล่าให้ฟังว่า มีน้องผู้หญิงมาจากต่างอำเภอ มาแต่งงานใหม่ มีอาการไอบวม เหนื่อยเดินไม่ไหวแต่เป็นคนขยันทำมาหากิน ดูแลครอบครัวสามีด้วยดีมาตลอด ข้าพเจ้าเดินทางไปหาคนไข้ ทางเดินค่อนข้างลาดชัน ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมคนไข้จึงเดินมาหาข้าพเจ้าไม่ได้ พอเดินลงไปได้ครึ่งทาง มองเห็นบ้านผู้ป่วย ซึ่งเป็นบ้านไม้ไผ่ชั้นเดียว มุงหลังคาด้วยใบตองตึง เป็นบ้านหลังเล็ก ๆ อยู่ท้ายสุดของหมู่บ้าน ข้าพเจ้ามองขึ้นไปบนบ้าน เจอหญิงสาวนอนคว่ำไปอยู่ข้าง ๆ มีสามีอันเป็นที่รักคอยดูแลอย่างใกล้ชิด จากการสอบถามทราบว่าครอบครัวนี้อาศัยอยู่ด้วยกันห้าคน มีพ่อแม่ของสามี สามี น้องชายของสามีและตัวผู้ป่วย สำหรับน้องชายของสามี จะกลับมาบ้านวันเสาร์ - อาทิตย์ เนื่องจากโรงเรียนหยุด

สนทนาไปสักพักก็พบว่าผู้ป่วยไอบวมอย่างที่ชาวบ้านเล่าจริง ๆ ดูเขียว ๆ เหนื่อย ๆ ไม่มีแรง ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่าเคยป่วยเป็นวัณโรค รักษาที่ โรงพยาบาลจังหวัดแห่งหนึ่ง ปัจจุบันขาดยามาประมาณหนึ่งปี เนื่องจากไปรับจ้างเรื่อย ๆ จนสุดท้ายมาแต่งงานและอยู่กินที่นี่ บอกกับตัวเองว่าถ้าปล่อยผู้ป่วยทิ้งไว้คงไม่ดี อาจทำให้แพร่กระจายเชื้อวัณโรคไปยังครอบครัว ชุมชน จึงพาผู้ป่วยมารักษาที่โรงพยาบาลในการรักษาแพทย์ได้รักษาโดยการให้ฉีดยา โดยให้นำยามาฉีดที่ รพ.สต. ผู้ป่วยมาได้แค่ครั้งเดียว ก็หายไป ข้าพเจ้าจึงได้ออกไปติดตามผู้ป่วยอีกครั้ง คราวนี้ผู้ป่วยเป็นมากกว่าเดิม ไอบวม เหนื่อยมาก นอนอย่างเดียว เวลาทำกิจวัตรประจำวันสามีต้องคอยพยุงตลอด ข้าพเจ้าก็คิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะหาทางช่วยผู้ป่วยได้อย่างไร เนื่องจากฐานะยากจน ไม่มีญาติ จึงตัดสินใจเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้ป่วยให้ผู้อำนวยการ รพ.สต. ผู้อำนวยการ รพ.สต. ได้ประสานงานไปทางโรงพยาบาลและในขณะเดียวกันก็ได้ประสานงานกับ อบต. ถ้าตลอด เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการเดินทาง ได้รับงบประมาณสนับสนุนมาช่วยในการเดินทาง 2,000 บาท เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือ



สุดท้ายจึงได้นำผู้ป่วยกลับมารักษาที่โรงพยาบาลอีกครั้ง มาคราวนี้ได้นอนพักรักษาตัวร่วมราว ๆ หนึ่งถึงสองเดือนจนอาการของผู้ป่วยดีขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ จากการบอกเล่าของพี่ ๆ พยาบาลในตึกว่า ผู้ป่วยมานอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล พออาการดีขึ้นเรื่อย ๆ มีจิตอาสาคอยช่วยกิจกรรมในหอผู้ป่วยในเป็นอย่างดี เช่นพับเสื้อผ้าผู้ป่วยใน เติมน้ำให้กับผู้ป่วยรายอื่น ๆ เก็บเตียง ทุกครั้งที่ผู้ป่วยเจอข้าพเจ้า ก็จะยกมือขอบคุณตลอดเวลา และมักจะพูดเสมอว่า ขอบคุณมากที่ช่วยดูแล ติดตามให้เขาได้กลับรักษาจนหาย และกลับมาทำงาน อยู่กับครอบครัวและชุมชนต่อไปอย่างปกติสุข

ความสุขคนเราไม่จำเป็นต้องแลกมาด้วยทรัพย์สินเงินทองเสมอไป อย่างเช่นในกรณีนี้ทุกครั้งที่มีถึงข้าพเจ้าก็สุขใจมีรู้สึก นอกจากจะทำงานตามภาระหน้าที่และได้รับค่าตอบแทนตามภาระงาน สิ่งที่มีค่ากว่านั้นคือการที่ได้มีโอกาสมอบโอกาสให้กับอีกหนึ่งชีวิตที่ขาดโอกาสได้มีลมหายใจอยู่ต่อไป



**จุฬารัตน์ ศิริรัตน์**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปวมะต้า

# สร้างรัก สร้างยิ้ม อิ่มสุข

“สร้างรัก สร้างยิ้ม อิ่มสุข”

เอ ศักดา เป็นผู้ชนะเลิศ

การประกวดคำขวัญหรือคำที่สื่อความหมาย

ตอนที่เริ่มมีโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข

ตัวเองก็ vote ให้ประโยคนี้ ด้วยความชอบจริง ๆ

การสร้างความรักในองค์กรจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย ไม่ได้คำตอบสำเร็จรูป หากนึกถึงตัวเอง จำได้ว่าตอนไปดูงานที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ มีวิทยากรที่ดูแลเกี่ยวกับบุคลากรได้พูดว่า “คนที่ถ้ากรี๊ดเลือดออกมาแล้วเป็นบำรุงราษฎร์ นะ คนกลุ่มนี้ต้องรักษาให้ดี เขาจะทำงานแบบคิดถึงองค์กรเป็นหลักเลย” หันกลับมามองตัวเองว่าจะกรี๊ดเลือดออกมาจะเป็นปางมะผ้าเลยหรือเปล่า ทุกวันนี้ทำงานด้วยทัศนคติที่ว่า โรงพยาบาลเป็นสถานที่ที่ได้ทำงาน ได้เงินเดือน และเป็นสถานที่ทำงานที่ยังอยากตื่นมาทำงานทุกวัน และลุ้นว่าวันนี้จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ให้อยู่กับความตื่นเต้นก็สนุกดี

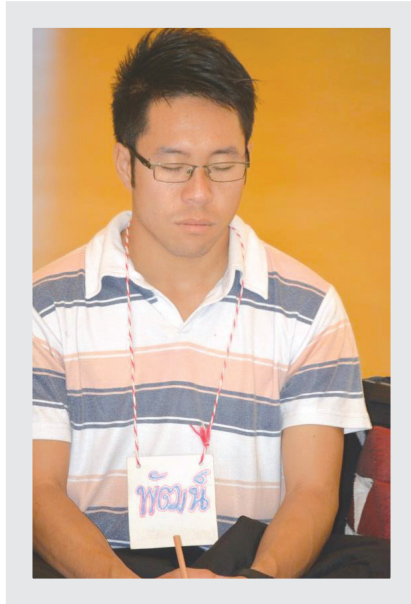
จากอายุการทำงานที่ผ่านมาหลายปี ก็มีโอกาสดำรงตำแหน่งที่หลากหลาย ได้คัดเลือกให้เป็นคณะทำงานโรงพยาบาลสร้างสุข ที่จะทำอะไรให้องค์กรมีความสุข

ผ่านการเรียนรู้ ผ่านประสบการณ์ ในช่วงแรก ๆ ก็คิดว่าคงได้รับความคาดหวังจากคนในองค์กรเช่นกันว่า คณะกรรมการเหล่านี้จะทำให้องค์กรมีความสุขจริงหรือจนบางครั้งก็แอบทุกข์เสียเอง แต่จากประสบการณ์การทำงานมา 20 ปี การอ่านหนังสือ การฟัง รวมถึงการเรียนรู้กับวิทยากร H<sup>3</sup> ก็พยายามปรับความคิด ลดความคาดหวัง แล้วทำงานทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในทุก ๆ เรื่องให้ดี และทำด้วยความเต็มใจ เพราะเชื่อค่ะว่า ถ้าทำทุกอย่างดีแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร จะเกิดอะไรขึ้น ก็ยอมรับด้วยสติ

“สร้างยิ้ม” ไม่รู้เป็นอะไรถึงชอบการยิ้ม เวลาเห็นรอยยิ้มแล้วมันเบิกบานอย่างไรในใจก็ไม่รู้ จำได้ว่าเคยอยู่เวรครั้งหนึ่ง เป็นเวรบายประมาณ 4 - 5 ทุ่ม เป็นใครก็ไม่อยากให้คนเข้ามาตอนนี้แน่ ๆ มันตึกแล้วนะ นอนอยู่บ้านเถอะ ก็มีคุณลุงชาวลาหู่คนหนึ่งเดินขึ้นมาพร้อมถุงกระสอบ ในใจก็คิดว่า เฮ้ย!! จะมาอะไรตอนนี้เนี่ยะ (ตอนนั้นคิดว่าตัวเองคงยิ้มไม่ออกแน่ ๆ) คุณลุงก็เดินมาถึงหน้าห้องแล้วยิ้มกว้าง ๆ แล้วทักทายว่า อะโบตยา เป็นภาษาลาหู่แปลว่า สวัสดี/ขอบคุณ

ณ เวลานั้นสิ่งแรกที่ทำคือยิ้มตอบอัตโนมัติ แล้วทักทายกลับด้วยเช่นกัน แล้วจึงคิดได้ว่าทำไมเราคิดลบได้ขนาดนั้นนะ รู้สึกขอบคุณคุณลุงที่สอนเรื่องความคิดลบของตนเอง จึงตัดสินใจว่าจากนี้ยิ้มให้กับตัวเองเป็นคนแรกเวลาที่ส่องกระจก แล้วจะยิ้มให้มากที่สุด ก็คิดว่าทำได้จนถึงทุกวันนี้ละค่ะ ล่าสุดก็มีเรื่องภูมิใจเล็ก ๆ ของตนเองที่ได้รางวัลรองชนะเลิศการประกวดภาพถ่ายที่ชื่อว่า “SMILE” ในงาน R2R ระดับจังหวัด เป็นภาพหมอพัฒนากำลังตรวจคนไข้ หมอยิ้ม คนไข้ยิ้ม คนถ่ายก็ยิ้มตาม ดอกไม้บานในหัวใจมาก ๆ ค่ะ

แค่เรามีความรัก ความหวังดีให้กัน ก็เป็นการสร้างสุขเล็กๆ ๑ ให้เกิดขึ้นในใจ แล้ว ต้องขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ทำให้มีตัวตนในวันนี้ ขอขอบคุณโรงพยาบาลปางมะผ้า สถานที่ทำงานแห่งแรกที่ให้โอกาส เคยอ่านบทความหนึ่งกล่าวว่า การไปทำงาน คือมีคนให้เงินไปโรงเรียนทุก ๆ วัน เห็นด้วยอย่างยิ่งเลยนะค่ะ เพราะไม่รู้ว่ามีวันนี้ จะถูกทดสอบเรื่องอะไร จะผ่านไปด้วยดีหรือผ่านไปแบบ “ถ้ารู้แบบนี้ จะทำให้ดีกว่านี้” ขอขอบคุณที่มีโอกาสเรียนรู้เรื่องสถิติ ช่วยให้การงานราบรื่นขึ้น เพื่อร่วมงานและผู้บริหาร ที่มีมากมายหลากหลายรูปแบบที่กระตุ้นการรับมือกับคนแบบนั้น แบบนี้อย่างสนุกสนาน อย่าเครียด ขอขอบคุณโรงเรียน โรงพยาบาลปางมะผ้า ที่ทำให้ อิ่มสุข



**พิพัฒน์ นะบอง**

นักวิชาการสาธารณสุข sw.สต. น้ำชุมาเสื่อ

# การให้... สุขใจกว่าการได้รับ

*“ชีวิตคนเรามีทั้งสุข ทั้งทุกข์ ปะปนกันไป  
แต่เราจะสร้างสามารถเปลี่ยนจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น  
กลายเป็นความสุขได้อย่างไร ซึ่งมีเส้นบาง ๆ เท่านั้น  
ที่กั้นระหว่าง ทุกข์กับสุข เพียงแค่คิดที่จะให้ ก็สุขใจแล้ว”*

ผมเป็นอีกคนหนึ่งแสวงหาความสุขเหมือนกับหลาย ๆ คน อยากจะรู้ว่าความสุข หรือสันติสุขนั้นเป็นอย่างไร ขณะเดียวกันช่วงที่กำลังแสวงหาความสุขนั้น ลืมไปว่าตนเป็นคนคิดมาก มักจะวิตกกังวลไปซะทุกเรื่องที่เป็นปัญหาที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต สิ่งเหล่านี้จึงนำไปสู่ภาวะของความเครียด ไม่สุขใจ กลายเป็นคนที่มีสมาธิสั้น เห็นทุกเรื่องเป็นปัญหาหนัก หน้าตาไม่สดชื่น คล้ายกับคนอมทุกข์ จะเห็นได้ว่า ขณะผมกำลังมองหาความสุขและกำลังแสวงหาความสุขนั้น ชีวิตในขณะนั้นเต็มไปด้วยความทุกข์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ต่อการทำงาน และองค์กร เพราะเปรียบเสมือนกับคนแบกภาระหนักและไม่รู้จะหาวิธีวางภาระหนักเหล่านี้ได้ลงจากบ่าอย่างไร

วันหนึ่งเมื่อได้มีส่วนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข (H<sup>3</sup>) ได้มีโอกาสที่เข้ามาเรียนรู้กระบวนการต่าง ๆ จากวิทยากรซึ่งเป็นบทเรียนที่มีกระบวนการอันทรงคุณค่า จึงเริ่มมีทักษะที่จะจัดการกับความทุกข์ที่อยู่ภายในใจออกไปได้ ด้วยการนำความรู้ กระบวนการ และประสบการณ์ที่ได้รับมาลองปรับใช้ จึงเริ่ม

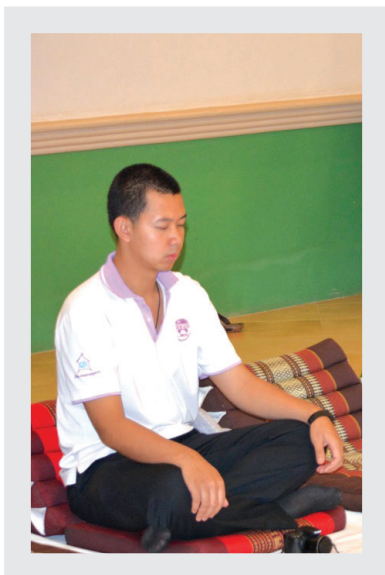
ที่จะเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนแนวความคิด รั้งฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เริ่มรู้จักที่จะปล่อยวาง จากที่เคยเป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นแต่ผู้รับข้างเดียวเพราะเห็นว่าการรับจากคนอื่นเป็นอะไรที่สุขใจ ก็ลองที่จะหยิบยื่นให้ผู้อื่นบ้าง เมื่อได้ลองให้ ก็จะเห็นได้ว่าความสุขเกิดขึ้นภายในใจลึก ๆ ทันที

ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขสอนให้รู้ว่า “ชีวิตคนเรามีทั้งสุข ทั้งทุกข์ ปะปนกันไป แต่เราจะสร้างสามารถเปลี่ยนจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น กลายเป็นความสุขได้อย่างไร ซึ่งมีเส้นบาง ๆ เท่านั้นที่กั้นระหว่าง ทุกข์กับสุข เพียงแค่ว่าคิดที่จะให้ ก็สุขใจแล้ว”









**กฤตลักษณ์ หาขุน**  
นักจิตวิทยา โรงพยาบาลปางมะผ้า

# บริการด้วยใจ

*เขารู้สึกไม่พอใจเราที่ไม่ให้ความสนใจหรือใส่ใจเขาเต็มร้อย  
หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว ข้าพเจ้านั่งคิดทบทวน  
ด้วยเหตุและผลต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงตั้งปณิธานกับตนเองว่า  
ถ้าข้าพเจ้ากำลังให้บริการหรือกำลังติดต่อประสานงานกับใคร  
อยู่ ข้าพเจ้าจะสนใจและใส่ใจเขาอย่างเต็มร้อย*

ข้าพเจ้าเป็นนักจิตวิทยาอยู่ที่โรงพยาบาลปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน เริ่ม  
ต้นทำงานเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2557 และได้มีโอกาสได้เข้าร่วมเป็นหนึ่งในทีมงานของ  
โรงพยาบาล ที่ได้เข้าโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขเมื่อช่วงเดือนตุลาคม 2557 ช่วงแรก  
ข้าพเจ้ารู้สึกประหลาดใจอยู่บ้าง เนื่องจากข้าพเจ้าเพิ่งเริ่มต้นก้าวเข้าสู่ชีวิตวัยทำงานได้  
ไม่นานมากนัก ข้าพเจ้าจึงเกิดคำถามกับตัวเองว่า

“ข้าพเจ้าได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของทีมโรงพยาบาลสร้างสุขได้อย่างไร ?”

หลังจากที่ข้าพเจ้าได้คิดทบทวนในเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าคิดว่าการที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาส  
เข้าเป็นส่วนหนึ่งของทีมเนื่องจากการที่ผู้บังคับบัญชาข้าพเจ้าได้ชักชวนให้ร่วมเป็น  
ส่วนหนึ่งในการพัฒนาองค์กร ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้บังคับบัญชามองเห็นศักยภาพ  
บางอย่างในตัวของข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาส เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการได้เข้าร่วม  
เป็นทีมของโรงพยาบาลสร้างสุข

หลังจากเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทีมงานโรงพยาบาลสร้างสุขมาเป็นระยะเวลา ทั้งสิ้นเกือบ 1 ปีนั้น ข้าพเจ้าคงไม่ขอเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกับตัวข้าพเจ้ามากนัก เพราะข้าพเจ้าคิดว่าการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มันเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนตัวข้าพเจ้าเองไม่สามารถสังเกตเห็นได้ชัด แต่ข้าพเจ้ารับรู้ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงกับข้าพเจ้าอย่างแน่นอน ดังนั้นข้าพเจ้าขอเล่าเป็นเรื่องราวที่ข้าพเจ้าได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ อย่างไรก็ตาม

เรื่องแรก เกี่ยวกับการติดต่อประสานงาน การติดต่อประสานงานทั้งในองค์กร และต่างองค์กรล้วนมีความซับซ้อน ในบางครั้งจะเจอกับคน ใจดีการติดต่อประสานงาน ก็ค่อนข้างราบรื่น แต่เมื่อใดเจอกับบุคคลที่มีลักษณะอารมณ์และการแสดงออกที่ตรงกันข้าม การติดต่อประสานงานก็อาจเป็นไปค่อนข้างลำบาก จนบางครั้งทำให้เราไม่อยากจะติดต่อ ประสานงานหรือไม่อยากแม้แต่จะพูดคุยกับบุคคลดังกล่าว เมื่อข้าพเจ้าได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน ทำให้ข้าพเจ้าไม่ตัดสินบุคคลจากการกระทำเพียงครั้งเดียว เนื่องจากพฤติกรรมที่เราแสดงออก ณ ขณะนั้นอาจมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ปัจจัย ข้าพเจ้าจึงต้องพยายามทำความเข้าใจบุคคลที่ต้องติดต่อ ประสานงานด้วยมากขึ้น เพื่อให้การติดต่อประสานงานเป็นไปอย่างราบรื่น และไม่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่ต้องติดต่อประสานงานกับบุคคลดังกล่าว

เรื่องที่สอง อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้นครั้งหนึ่งข้าพเจ้า กำลังซักประวัติของผู้ป่วยที่มารับบริการ สักครู่หนึ่งก็มีเสียงโทรศัพท์โทรเข้ามา และในทันทีทันใดนั้น ข้าพเจ้าก็ถูกปรับโทรศัพท์โดยทันที โดยไม่ได้สนใจหรือใส่ใจกับผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้า ครั้งนั้นทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ดีกับตนเองอย่างมาก ๆ เพราะข้าพเจ้ารู้สึกว่า ข้าพเจ้าทำผิดพลาดที่ไม่ได้ใส่ใจบุคคลที่อยู่ตรงหน้า เพราะข้าพเจ้ารับรู้ถึงการให้บริการ ในวันนั้นกับผู้ป่วยคนดังกล่าว จากสีหน้าแววตาของเขาว่า เขารู้สึกไม่พอใจเราที่ไม่ให้ความสนใจหรือใส่ใจเขาเต็มร้อย หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว ข้าพเจ้ามานั่งคิดทบทวน

ด้วยเหตุและผลต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงตั้งปณิธานกับตนเองว่า ถ้าข้าพเจ้ากำลังให้บริการหรือกำลังติดต่อประสานงานกับใครอยู่ ข้าพเจ้าจะสนใจและใส่ใจเขาอย่างเต็มร้อย แม้จะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามาข้าพเจ้าก็จะให้บริการหรือทำกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้า ณ ตอนนั้น ให้เรียบร้อยเสียก่อน เพื่อช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ และส่งความรู้สึกใส่ใจและสนใจไปยังบุคคลข้าง ๆ ได้รับรู้ต่อไป

ข้าพเจ้าคงต้องยอมรับการกระทำของข้าพเจ้าในบางครั้ง ในบางสถานการณ์ ข้าพเจ้าก็สามารถประพฤติปฏิบัติได้บ้างไม่ได้บ้าง หวังว่าการได้เรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลง เล็ก ๆ น้อย ๆ ของข้าพเจ้าได้ส่งความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปให้ผู้รับบริการ เพื่อนร่วมงาน บุคลากรทั้งในและนอกหน่วยงาน หรือแม้กระทั่งญาติสนิทมิตรสหาย

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าก็มีคำถามที่ข้าพเจ้าต้องพยายามหาคำตอบกับมันต่อไปว่า “นอกจากการที่ข้าพเจ้าแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้หรือการจัดอบรมแล้ว จะมีวิธีไหนบ้าง ที่จะช่วยให้ผู้ร่วมงานเรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน”



**ภัทรกร จิตติ**  
แพทย์แผนไทยปฏิบัติکار โรงพยาบาลท่าสองยาง

# 1 ชั่วโมงที่มีคุณค่า

1 ชั่วโมงนี้เป็นเวลาที่มีคุณค่ายิ่งในการส่งความสุข  
ให้กับคนรอบข้าง ให้น้อง ๆ ได้กินมือเช้า  
ให้เขาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น  
เราต่างได้หยิบยื่นความเอื้ออาทร การเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

“สวัสดีค่ะพี่แถม วันนี้ขายอะไรบ้างค่ะ” น้องพยาบาลยกมือไหว้พร้อมกับกล่าว ทักทายข้าพเจ้าระหว่างเดินไปสแกนนิ้วมือเช้าทำงาน ข้าพเจ้ายกมือรับไหว้น้อง พร้อมกล่าวสวัสดีทักทาย และตอบคำถามน้องไปว่า “วันนี้มีน้ำมะขาม น้ำเต้าหู้ลูกเดี๋ย และ แขนวชิชโกไฟริกไทยดำใส่ต้นอ่อนทานตะวันค่ะ รับอะไรดีคะ น้ำ 10 บาท แขนวชิช 20 บาท ค่ะ”

ข้าพเจ้าบอกเมนูน้องพร้อมแจ้งราคา ระหว่างพูดคุยข้าพเจ้าได้สังเกตเห็น ใบหน้าน้องดูไม่สดใส ผิวแห้ง จึงได้สอบถาม ทำไมดูสีหน้าไม่สดชื่น แจ่มใส เลยละคะ ผิวดูแห้ง ๆ ไปนะ ขับถ่ายไม่ดี ตึมน้ำน้อยไปรีเปล่าเรานะ ข้าพเจ้าชวนน้องคุยทบทวน พฤติกรรมของตนเอง ไข้! น้องตอบเสียงดัง หนูตึมน้ำน้อย ทำงานยุ่ง ๆ บางทีก็ลืมตึม ไปเลย หนูถ่ายยากด้วย เป็นมาเกือบ 2 ปีละ น้องบอกเหตุผลด้วยสีหน้าที่กังวลเล็กน้อย จันทองนี้เลย ข้าพเจ้าบอกน้องพร้อมยื่นน้ำมะขามให้ จดน้ำมะขามไปเลยคะ ช่วยระบาย ได้ดี ไม่มีผลข้างเคียง แต่ว่าเราต้องปรับพฤติกรรมการตึมน้ำ กินอาหารที่มีผัก มีกากใย ให้มากขึ้นคะ น้ำมะขาม หรือยาระบายต่าง ๆ มันแก้ที่ปลายเหตุเท่านั้นเอง พยายาม

วางขวดน้ำไกล้ ๆ ตัว หรือที่มองเห็นได้ง่ายจะได้เตือนตัวเองให้ดื่มน้ำบ่อย ๆ ทางแพทย์แผนไทยถือว่าการขับถ่ายยาก ท้องผูกนี้เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องที่ต้องรีบแก้ไข ไม่เช่นนั้นมันจะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายแปรปรวน เช่น มีนิ่วในไต ท้องอืดเฟ้อ ปวดตามเนื้อตามตัวแบบนี้ เป็นต้น ข้าพเจ้าแนะนำน้องพร้อมให้ข้อมูลทางแพทย์แผนไทย งั้นหนูขอน้ำมะขามไปกินก่อนนะวันนี้ ขอบคุณมากนะค่ะที่แนะนำหนู น้องกล่าวขอบคุณข้าพเจ้าพร้อมทั้งอุทธรณ์น้ำมะขามไป 5 ขวด

“สวัสดีคะหมอ มาแต่เช้าเลยนะค่ะ” ข้าพเจ้าทักทายน้องหมอ สวัสดีครับ วันนี้อากาศดี เลยเดินรับอากาศเย็น ๆ สบาย ๆ โอโฮโฮ ! เปิดเพลงบรรเลงแบบนี้ดีจัง ฟังเพลินดีนะครั้บที่แต่้ม น้องหมอกล่าวทักทายพร้อมทั้งแสดงความความรู้สึกที่ได้ยินเสียงเพลงบรรเลงที่ข้าพเจ้านำมาเปิดทุกครั้งที่ได้มาขายของที่นี้ ฟังแล้วสบายหูดีคะหมอ เปิดตรงนี้ไกล้ ๆ จุดสแกนนิ้วมือ ใครร้อน ๆ เครียดออกจากบ้านมาจะได้ใจเย็น ๆ ข้าพเจ้าพูดและยิ้มให้หมอย่างมีความสุข และหมองเองก็ดูมีความสุขหยุดพักฟังเพลงสักครู่หนึ่งหมอก็ขอตัวไปทำงานต่อ

นั่นคือบทสนทนาระหว่างข้าพเจ้าและน้อง ๆ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลท่าสองยาง แห่งนี้ ในช่วงเช้าเวลา 07.30 น. ถึง 08.30 น. โดยประมาณ เกือบทุกเช้ากับ มุมเล็ก ๆ ตรงจุดสแกนนิ้วมือของบุคลากร เป็นจุดที่ทุกคนจะต้องผ่านก่อนเข้าปฏิบัติงาน

ข้าพเจ้าได้นำน้ำสมุนไพรและอาหารเช้าที่คิดว่าน้อง ๆ จะทานมาจำหน่ายเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ของการทำกิจกรรมหารายได้เสริมของตนเอง พร้อมทั้งได้ทำหน้าที่เผยแพร่การใช้พืชสมุนไพรในการดูแลตนเองในเบื้องต้น การใช้บทเพลงบรรเลงสร้างสุนทรียในการฟัง ได้นำการบำบัดอารมณ์ด้วยเสียงดนตรีมาใช้ในช่วงเวลาสั้น ๆ ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลแห่งนี้ อีกทั้งกิจกรรมนี้มีส่วนช่วยให้ข้าพเจ้า



ได้สร้างปฏิสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นระหว่างข้าพเจ้าและบุคลากรของโรงพยาบาลสืบเนื่องจากสถานที่ทำงานของข้าพเจ้า ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแผนไทย ตั้งอยู่นอกโรงพยาบาล และในปัจจุบันโรงพยาบาลมีบุคลากรเข้ามาใหม่เพิ่มขึ้นจำนวนมาก ถ้าไม่นำตนเองเข้ามาในโรงพยาบาลบ่อย ๆ น้อง ๆ ก็ไม่รู้จักรเรา ไม่รู้จักงานการแพทย์แผนไทยที่สำคัญเราเองก็จะไม่รู้จักรน้อง ๆ ด้วย ทางเดียวที่จะทำให้เรารู้จักน้อง ๆ ได้ทั่วถึงก็คือ การนำตัวเองเข้ามาในโรงพยาบาลบ่อย ๆ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และกิจกรรมนี้ก็ช่วยข้าพเจ้าได้เป็นอย่างดี

เวลา 1 ชั่วโมง ที่ได้มายืนขายของอยู่ตรงนี้ไม่เพียงทำให้ข้าพเจ้ามีรายได้ แม้จะเพียงเล็กน้อยแต่มันก็คือรายได้เสริมที่มนุษย์เงินเดือนคนหนึ่งจะทำได้ หากแต่ 1 ชั่วโมง นี้เป็นเวลาที่มีคุณค่ายิ่งในการส่งความสุขให้กับคนรอบข้าง ให้น้อง ๆ ได้กินมือเช้า ให้เขาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น เราต่างได้หยิบยื่นความเอื้ออาทรการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เราต่างก็เป็นผู้ให้ในสังคมองค์กรเล็ก ๆ ของเรา ข้าพเจ้าเชื่อว่าสังคม ชุมชน องค์กรจะมีความสุขได้ ความสุขนั้นต้องเริ่มที่ตัวเรา เริ่มต้นจากรอยยิ้ม เริ่มต้นที่การแบ่งปัน เริ่มต้นจากการให้ เราจึงจะได้สังคมองค์กรแห่งความสุขที่ยั่งยืน

ขอบคุณลูกค้าทุกท่านที่อุดหนุนสินค้ามาโดยตลอด รายได้ส่วนหนึ่งนำมาบริจาคเข้ากองทุน “มูลนิธิโรงพยาบาลท่าสองยางเพื่อชนชายขอบ” ของโรงพยาบาลเพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ต่อไป เงินอาจไม่มากมาย แต่ก็ได้มาด้วยความสุขจากการเป็นผู้ให้ของพวกเราทุก ๆ คน ขอขอบคุณอีกครั้ง กับ 1 ชั่วโมง ที่มีคุณค่า กับช่วงเวลาที่มีความสุข กับพวกเราชาวโรงพยาบาลท่าสองยาง



**ธวิน อินฟูล่า**  
นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลท่าสอยยา

# ทีมงานและเครือข่ายที่ดี

ใต้ถุนอาคารเรียนถูกจัดให้เป็นสถานที่นั่งประชุม  
อย่างกว้างขวาง มีคุณครูอยู่ 3 ท่าน “เชิญคะคุณหมอ”  
คุณครูทักทายมาอย่างอารมณ์ดี  
วันนี้มีอะไรให้ช่วยไม่ต้องเกรงใจนะคะ”

11 สิงหาคม 2558 มีนัดกับ อสม. ครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านขุนห้วยแม่  
ด้าน เพื่อจัดกิจกรรมรณรงค์ควบคุมโรคไข้เลือดออกในพื้นที่ ม. 6 บ้านขุนห้วยแม่ด้าน  
ผมและน้อง ๆ อีก 3 คน ขับรถออกจากโรงพยาบาลแต่เช้า เพื่อไปยังหมู่บ้านเป้าหมาย  
ซึ่งห่างจากโรงพยาบาลท่าสองยางประมาณ 6 กม. เนื่องจากช่วงนี้ฝนตกหนัก ประกอบ  
กับถนนเป็นลูกรัง สลับกับทางคอนกรีตเป็นช่วง ๆ ทำให้ถนนบางช่วงชำรุด ทำให้การ  
เดินทางลำบากพอสมควร กว่าจะถึงหมู่บ้านเกือบ 09.00 น. ใช้เวลาเกินครึ่งชั่วโมง  
ทีเดียว “หอมมาแล้ว” เสียง อสม. ที่จับกลุ่มกันบนศาลาหน้าโรงเรียน ส่งเสียงตะโกน  
บอกเพื่อน ๆ และกรูกันมาที่รถ “มีอะไรให้ช่วยขนไหมคะ” เชิญที่อาคารเรียนเลยคะ แล้ว  
อสม. ก็มาช่วยเราขนอุปกรณ์ที่เตรียมมาทั้ง ทรายที่มีฟอส ถุงดำ และอุปกรณ์ต่าง ๆ  
ปล่อยให้เราเดินตัวเปล่าสบายเลยทีเดียว

ใต้ถุนอาคารเรียนถูกจัดให้เป็นสถานที่นั่งประชุมอย่างกว้างขวาง มีคุณครู  
รอยู่ 3 ท่าน “เชิญคะคุณหมอ” คุณครูทักทายมาอย่างอารมณ์ดี “วันนี้มีอะไรให้ช่วยไม่  
ต้องเกรงใจนะคะ” คุณครูจัดเตรียมสถานที่และนักเรียนตั้งแต่ชั้น ป. 3 - ป. 6 จำนวน

30 กว่าคน นั่งรอเรียบริ้อย โตะ แก้อื้อ พร้อมเครื่องเสียงเรียบริ้อย สามารถดำเนินการประชุมได้เลย เรานักพักได้สักครู่ ก็มี นักเรียนเอาน้ำเย็นมาให้ จากเมื่อวานที่เราโทรมาประสานทางโรงเรียนตอนบ่ายอย่างเร่งด่วน เพื่อขอใช้สถานที่และความร่วมมือร่วมกิจกรรมรณรงค์ควบคุมโรคไข้เลือดออกในชุมชน ไม่ได้ทำหนังสือขอใช้สถานที่ และขอความร่วมมือมาก่อนเลย แต่คณะครูและนักเรียนก็เต็มใจให้ความร่วมมือ รู้สึกดีมากเลย เราพักไม่ถึง 5 นาที เราก็เริ่มชี้แจงสถานการณ์ไข้เลือดออกที่กำลังระบาดหนักในพื้นที่ตำบลแม่ต๋าน อยู่ในขณะนี้ และขอความร่วมมือ อสม. นักเรียนช่วยกันรณรงค์กำจัดลูกน้ำในหมู่บ้านเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออก ใช้เวลาพูดคุยประมาณ 10 นาที ก็เริ่มกิจกรรมรณรงค์สำรวจและทำลายลูกน้ำในชุมชน โดย อสม. นักเรียนและ น้องจากทีม โรงพยาบาลลงพื้นที่โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อให้สามารถสำรวจได้ทั้งหมู่บ้าน แม้อากาศจะร้อน แต่ทุกคนก็มุ่งมั่นทำงานอย่างมีความสุข ทั้ง อสม. คุณครู นักเรียนเดินสำรวจลูกน้ำกันอย่างแข็งขัน ไม่มีใครบ่นแม้อากาศจะร้อน ทุกคนทำงานกันอย่างเต็มที่ เราใช้เวลาเดินรอบ ๆ หมู่บ้าน ขึ้นบ้านนั้น ลงบ้านนี้อู่ 2 ชั่วโมงครึ่ง ก็ครบทุกหลังคาเรือน

เรากลับมาช่วยกันที่โรงเรียนเพื่อสรุปผลการสำรวจลูกน้ำในหมู่บ้าน ก่อนที่จะจบกิจกรรมเพียงเท่านี้ นักเรียนก็เตรียมตัวไปทานข้าวเที่ยง เราบอกลาคุณครู ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในวันนี้ คุณครูยิ้มบอก “ยินดีจะมีอะไรประสานมาได้ นะคะ” “คุณหมอตานข้าวด้วยกันก่อนนะคะ อย่าเพิ่งกลับ” เสียงของประธาน อสม. บ้านขุนห้วยเอ่ยชวนไปทานข้าวที่บ้าน เราตอบรับด้วยความยินดี กิจกรรมวันนี้แม้จะเหนื่อยกับการเดินสำรวจลูกน้ำแม้อากาศจะร้อน จนอาจทำให้หน้าดำไปบ้าง แต่ก็มีความสุขกับการทำงาน กับเครือข่ายความร่วมมือที่ทำงานร่วมกันเหมือนพี่น้อง ชีวิตนี้ช่างดีจริง ๆ





**นิติตา ทาสุวรรณ**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลท่าสองยาง

# สร้างสมดุลของชีวิต ให้เกิดด้วยการฝึกสติ

ทำไมวันนี้เราก็อะไรปัญหาเหมือนเดิม  
เสียงโทรศัพท์เหมือนเดิม  
เพื่อนร่วมงานเหมือนเดิม แต่เพราะอะไรถึงรู้สึกสงบได้  
3 ปี ที่ผ่านมากับโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข  
ทำให้เราอยู่กับปัญหาที่เข้ามากระทบเราได้  
จน วันนี้ สมดุลชีวิตเราได้เปลี่ยนไปแล้ว

เมื่อเสียงโทรศัพท์มือถือดังขึ้น หลายครั้งที่เรารู้สึกแสบกับมัน เพราะข้อความที่ต้นสายพูดมานั้นเป็นปัญหาที่ใหญ่สำหรับเรา และที่สำคัญเรารับมือไม่ได้

จนเวลาผ่านไป นานนับ 2 ปี ปัญหานั้นมันคงอยู่และเพิ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณ เมื่อมีปัญหาเรื่องงานเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมากมายและจะดูเป็นประเด็นที่ใหญ่มากขึ้น เพราะเกี่ยวเนื่องกับหน่วยงานภายนอกโรงพยาบาลด้วย แต่เอ ทำไมวันนี้ฉันรับมือกับมันได้ เกิดคำถามขึ้นในใจของตัวเอง

การหยุดนิ่ง ๆ แล้วทบทวนตัวเองทำให้เราเข้าใจตนเองว่า ที่ผ่านมา เรามีข้อกำหนดในใจว่า ใครหรืออะไรก็ตามที่เข้ามาแตะครอบครัวเรา ทำให้พ่อกับแม่ของเราเกิดความทุกข์ เราจะเสียใจ โมโห และหาทางจัดการกับตัวต้นเหตุทันทีแต่มันกลับกันตรงที่ต้นเหตุนี้เป็นสิ่งที่เราจัดการไม่ได้ เพราะยังจัดการครอบครัวในทุกๆ รั้วรู้ได้เลยว่าตัวเองเก็บกด ยิ่งพยายามจัดการยิ่งปวดหัวมันคือไปหมด ยิ่งมาเจอเรื่องงานลดอันตรายจากการใช้สารเสพติด ที่ต้องใช้พลังในการประสานกับหน่วยงานยิ่งรู้สึกเหนื่อย บางครั้งต้องกระทบกระทั่งกับผู้ที่ไม่เข้าใจในคำว่า “งานนโยบาย” ไม่เข้าใจกับวัตถุประสงค์ของนโยบายนี้ เหนื่อยใจ

แต่เอ... ทำไมวันนี้เราก้เจอปัญหาเหมือนเดิม เสียงโทรศัพท์เหมือนเดิม เพื่อนร่วมงานเหมือนเดิม แต่เพราะอะไรถึงรู้สึกสงบได้ การที่เราได้ใช้เวลาทบทวนตัวเองทำความเข้าใจตัวเอง เราได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมตามโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขมาใช้แบบไม่รู้ตัวในชีวิตประจำวันเลยก็ได้ เช่น เมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบครอบครัวเราสารณิ่ง ฟังให้จบและมีสติที่จะที่จะพูดให้กำลังใจคนในครอบครัวแต่ไม่คัดค้านสิ่งที่เขาคิด เมื่อพบสิ่งที่มีปัญหาจากการทำงานเราเว้นพื้นที่ส่วนตัวให้มากขึ้น นิ่ง คิดและค่อยโต้ตอบ ใช้ทักษะการมองปัญหาอย่างเป็นระบบ แม้ที่ระบบ รู้จักให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้น ฟังผู้อื่นด้วยสติมากขึ้น เข้าใจบุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนมากขึ้นจึงสามารถที่จะนิ่งและใช้คำพูดที่สามารถนำปัญหานั้นผ่านพ้นไปได้ เราเรียนรู้ได้เลยว่าภายในใจเรารู้สึกสงบขึ้นมาก และไม่มีเพียงเราที่รู้สึกได้เพื่อนร่วมงานและคนใกล้ชิดกับเรามากที่สุดก็สัมผัสได้ว่าเราสงบได้มากขึ้นเมื่อมีปัญหาที่เราคิดว่ามันใหญ่นั้นเข้ามากระทบ

3 ปีที่ผ่านมากับโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข การอบรมไม่สามารถเปลี่ยนเราได้ในครั้งเดียว แต่การทำอย่างต่อเนื่อง ทำให้เราอยู่กับปัญหาที่เข้ามากระทบเราได้ เราไม่ได้คาดหวังทำให้ใครมีความสุข เราต่างหากที่มีความสุขแล้วความสุขเราจะเผื่อแผ่



ให้คนอื่นเอง อาจจะมีบ้างบางครั้งที่เราอาจเว้นช่องว่างให้กับสิ่งที่มีผลกระทบน้อยไป  
จึงมีบ้างที่ทำให้เกิดปัญหาไม่สบายใจ แต่จากการเปิดพื้นที่สีขาว การเข้าใจและยอมรับ  
ตัวเอง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ทบทวนแล้วนำมาปรับปรุงจิตใจตนเองทำให้เราสงบมากขึ้น  
ณ วันนี้ สมดุลชีวิตเราได้เปลี่ยนไปแล้ว ขอขอบคุณสำหรับโอกาสที่ทำให้ได้รับการเติมเต็ม  
ด้านจิตใจ



**พิสิษฐ์ สำราญบรรพตกุล**  
โรงพยาบาลท่าสองยาง

# สิ่งที่ได้จากโครงการ โรงพยาบาลสร้างสุข

สิ่งที่ภาคภูมิใจและได้เรียนรู้ในการเป็นสมาชิกคณะกรรมการ  
โรงพยาบาลสร้างสุข ตลอดระยะเวลา 3 ปี มีทั้งเหนื่อย  
ท้อ และยิ้มสู้ สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดที่ได้รับ คือ  
การได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้ร่วมงานกับคณะผู้บริหาร  
ของโรงพยาบาล

ตั้งแต่มีโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ได้เข้ามาในโรงพยาบาลทำสองอย่าง  
กระผมก็ได้มีชื่อเป็นหนึ่งในทีมคณะกรรมการโรงพยาบาลสร้างสุข ทั้ง 16 คน ข้อคิดและ  
แนวคิดในการทำงานอย่างมีความสุขที่ได้รับจากการอบรม และศึกษาดูงานในสถานที่  
ต่าง ๆ บางสิ่งบางอย่างทำให้กระผมได้เปลี่ยนแปลงความคิดไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การ  
มองคนอย่ามองแค่ด้านเดียวแล้วตัดสินว่าดีหรือเลว การมีสติในการทำงานไม่ใช่อารมณ์  
ในการทำงาน ทำให้งานเกิดประสิทธิภาพ รอยยิ้ม ทำให้เพื่อนร่วมงานรู้สึกดี การรับฟัง  
คนอื่นอย่างตั้งใจ และเปิดใจคุยกัน ก็จะส่งผลให้งานไม่เกิดภาวะขาดช่วง ปัญหาที่เกิด  
ขึ้นในองค์กรนั้นบางที เป็นเรื่องระหว่างคนสองคนและคนสองก็สามารถที่จะพูดคุยกัน  
ได้ แต่ไม่คุยกัน ซึ่งต้องมีคนกลางเข้ามามีส่วนร่วม ปัญหาถึงจะจบ เวลามีปัญหาอย่าด่วน  
ตัดสิน พยายามตั้งคำถามให้กับตัวเองก่อนทุกครั้ง แล้วก็หาทางออกให้เจอ

สิ่งที่ภาคภูมิใจและได้เรียนรู้ในการเป็นสมาชิกคณะกรรมการโรงพยาบาลสร้างสุข ตลอดระยะเวลา 3 ปี มีทั้งเหนื่อย ท้อและยิ้มสู้ สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดที่ได้รับ คือ การได้เป็นส่วนหนึ่งหรือร่วมงานกับคณะผู้บริหาร ของโรงพยาบาล ซึ่งเป็นโอกาสดีที่ได้สัมผัสผู้บริหารหลาย ๆ ท่าน และทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ระบบการทำงานหรือระบบการบริหารงาน ของผู้บริหารแต่ละท่านที่แตกต่างกันออกไป

สำหรับสิ่งที่ได้รับในการเป็นคณะกรรมการโรงพยาบาลสร้างสุข คือ การได้เปิดโอกาสให้ตัวเองเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีความคิดเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น คิดไตร่ตรองเสมอก่อนจะตัดสินใจทำอะไรลงไป

เริ่มต้นตั้งแต่เรียนเรื่อง Dialog ทั้ง ๆ ที่ชีวิตนี้ไม่เคยเรียนมาก่อน พอได้เรียนไปสักระยะหนึ่งทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นและเข้าใจคนอื่นมากขึ้นด้วย ซึ่งทำให้ได้รู้สึกว่ามีมนุษย์เราแต่ละคนมีความคิดที่ไม่เหมือนกันและการแสดงออกก็แตกต่างกันไป ดังนั้นเราต้องปรับตัวเองให้เข้ากับคนส่วนมากในการอยู่ร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองในการทำงาน โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนำสติ สมาธิ มาปรับใช้ในระบบการทำงาน

อันต่อมาที่เรียนรู้ คือ การคิดอย่างเป็นระบบ เรื่องนี้ทำให้ตัวเองมาปรับใช้กับระบบการทำได้มากที่สุด เพราะว่าจากเดิมทำงานไม่มีความสุขเลย พอเรียนรู้การคิดอย่างเป็นระบบแล้ว ทำให้รู้ว่างานทุกงาน ทุกระบบทุกตำแหน่ง ทุกหน้าที่ ย่อมมีอุปสรรคเสมอ ส่งผลให้ตัวเองและรู้สึกว่าคุณงานที่ทำอยู่มากขึ้นกว่าเดิมที่เป็นอยู่และรักองค์กรมากขึ้นหรือบางที่รู้สึกปกป้ององค์กรมากขึ้นด้วย ตลอดทั้งทำงานไม่รู้สึกเหนื่อยเลย

เรียนรู้รู้อีกอย่าง คือ ระวังสติ เรื่องนี้ทำให้ตัวเองสุขุมรอบคอบมากกว่าเดิม โดยเฉพาะการใช้ชีวิตในครอบครัว เพราะเราต้องเป็นหัวหน้าครอบครัวทำอะไรสักอย่างต้องมีสติเป็นอย่างมาก ซึ่งการเรียนรู้แต่ละหัวข้อมันมีความสัมพันธ์และความต่อเนื่องกันเสมอ

อีกหลาย ๆ เรื่องที่เรียนมาล้วนให้คุณค่ากับตัวเองทุกเรื่องเลย แต่ส่วนมากที่เรียนมาก็นำมาใช้กับตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งไม่สามารถนำมาสอนให้ผู้อื่นได้ ทำให้รู้สึก ว่า เราไม่มี ศักยภาพพอที่จะสอนให้คนอื่นได้ ด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น เช่น วุฒิภาวะ ความรู้ความสามารถ หน้าที่การงาน และตำแหน่งที่เป็นอยู่เป็นต้น

ฉะนั้น การทำงานที่มีความสุข และเกิดประสิทธิภาพนั้นต้องเกิดจากความรักภายในก่อน คือ ความรู้สึกที่ดี ๆ คิดในด้านบวก มองในด้านบวก และเข้าใจตัวเองให้มากเราจึงจะมีความสุขในการทำงาน แล้วก็จะส่งผลไปถึงเกิดความรักต่อองค์กร แล้วก็ทำเพื่อองค์กรมากขึ้น ที่สำคัญเราต้องนำหลักธรรมะมาใช้ในการทำงานด้วย เพื่อเตือนสติตัวเองให้อยู่กับที่ตลอดเวลาและเพื่อยกระดับความคิดตัวเองให้สูงขึ้นกว่าเดิมที่เป็นอยู่



**สิริลักษณ์ เวียงชูเกียรติ**  
ผู้ช่วยทันตแพทย์ โรงพยาบาลท่าสองยาง

# เรื่องเล่าความประทับใจ

การอบรมที่จำได้ที่สุดคือการได้เข้าร่วมทำกิจกรรม 10/10 ทำให้ได้เรียนรู้กับความอดทนมาก ๆ แต่สิ่งที่สำคัญของกิจกรรม 10/10 คือทีมของเราทุกคนช่วยกันพยายามหาข้อบกพร่องของทีม โดยไม่กล่าวโทษใครและให้ความสำคัญกับทุกคนสลับเปลี่ยนบทบาท ของคนในทีมให้เหมาะสมกับหน้าที่หรือความถนัด

ตั้งแต่มีโครงการ H<sup>3</sup> หรือโรงพยาบาลสร้างสุขมีความประทับใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการแม้ว่าครั้งแรกจะถูกบังคับให้ไป แต่พอได้เข้าร่วมอบรมและได้ทำกิจกรรมกับทาง H<sup>3</sup> ก็รู้สึกมีความสุขและได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิต แม้บางครั้งการได้เข้าอบรมทางอาจารย์จะใช้ศัพท์ที่ยากไปแต่เราก็พยายามทำความเข้าใจให้มากที่สุด เหมือนเป็นคุณค่าของชีวิตที่ได้ไปเรียนรู้กระบวนการต่าง ๆ แม้ว่าจะมาถ่ายทอดให้กับผู้อื่น ไม่ได้แต่กับตัวเองก็รู้สึกดีมาก ๆ ยิ่งเราไปหลาย ๆ รอบก็จะซึมเข้าไปในใจเราสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในใจและสามารถควบคุมอารมณ์โกรธตัวเองได้มากขึ้นมีสติมากขึ้นเข้าใจธรรมชาติของคนมากขึ้น

การอบรมบางครั้งเหมือนจะใช้ระยะเวลานานไปบ้างเพราะสมาธิในการรับของเราสั้นไปพอระยะเวลาสั้น ๆ เราก็จะรู้สึกเบื่อบ้าง การได้เข้าร่วมการอบรมมีหลาย

ครั้งที่เราไม่ได้เข้าก็รู้สึกเสียตายเหมือนกันนะ เพราะแต่ละคอร์ส ของการอบรมถ้าเรา ไม่ได้อยู่ในคณะกรรมการโรงพยาบาลสร้างสุขเราก็จะไม่มีโอกาสเลย เพราะค่าใช้จ่าย ต่าง ๆ กับเวลาของวิทยากรยากมากที่จะมีโอกาสได้เข้าอบรมกับทางอาจารย์ บางครั้ง ก็รู้สึกว่าตัวเองไม่เหมาะที่จะเป็นคณะกรรมการ H<sup>3</sup> นะเหมือนจะช่วยอะไรไม่ได้เลย อยากให้คนที่มีความรู้ที่คิดว่าเราอยู่ตรงจุดนี้อาจจะช่วยได้มากกว่านี้ ทำให้งานเดิน กว่านี้ช่วยงานที่มันน่าจะดีกว่านี้ แต่ก็พยายามคิดในทางที่ดีว่าในเมื่อเขามอบโอกาสให้ เรา เราควรทำให้ดีที่สุดเราอาจโชคดีกับคนอื่น ๆ ในโรงพยาบาลที่ได้มายืนอยู่จุดนี้ ที่ได้ เรียนรู้แบบนี้เป็นกำไรให้กับชีวิตสร้างคุณค่าของชีวิต กระบวนการต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้กับ อาจารย์พอกลับมาใหม่เหมือนจะปฏิบัติได้แต่พอนาน ๆ เข้ากลับทำไม่ได้เพราะเราไม่ได้ ฝึกแบบต่อเนื่องเราใช้ความเคยชินที่เราเคยเป็นอยู่

การอบรมที่จำได้ดีที่สุดคือการได้เข้าร่วมทำกิจกรรม 10/10 ทำให้ได้เรียนรู้กับ ความอดทนมาก ๆ แต่สิ่งที่สำคัญของกิจกรรม 10/10 คือทีมของเราทุกคนช่วยกัน พยายามหาข้อบกพร่องของทีมโดยไม่กล่าวโทษใครและให้ความสำคัญกับทุกคน สับเปลี่ยนบทบาทของคนในทีมให้เหมาะสมกับหน้าที่หรือความถนัดเพื่อที่จะทำให้ทีม เราบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้นเราก็สามารถนำมาใช้ในการทำงานของเราได้ อีกกิจกรรม คือ การสื่อสารอย่างสันติ (Dialogue) เราสามารถนำมาใช้ในการทำงานได้ทันทีเลย จากปกติเราจะพยายามแย่งกันพูดโดยไม่สนใจว่าคนพูดจะพูดจบหรือยังจะทำให้เราไม่ ได้เก็บรายละเอียดที่เขาพูดหรือสื่อออกมาให้เราแต่พอเราไปฝึกกับอาจารย์เราเข้าใจและ เห็นเลยว่าถ้าเราฟังเขาอย่างตั้งใจและคิดตามไปด้วยเราจะเห็นรายละเอียดที่เขาสื่อ ออกมาอย่างชัดเจนพอเราพูดบ้างทุกคนก็จะตั้งใจฟังเรา เรารู้สึกดีที่ทุกคนฟังเรา ด้วยความตั้งใจ



บรรยากาศการอบรมก็ไม่ได้เป็นทางการเกินไปคือเรานั่งเป็นวงกลมเราจะนอนฟังก็ได้เป็นการอบรมที่เจอในชีวิตที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ปกติเราอบรมต้องมีโต๊ะมีเก้าอี้เหมือนจะสร้างความห่างหรือช่องว่างให้กับเรา แต่พอได้เจอกันอบรมแบบนี้รู้สึกอบอุ่นไม่เครียดเกินไปผ่อนคลายอยากให้เราทำงานใช้รูปแบบนี้ในการจัดประชุมต่าง ๆ การได้เข้าอบรมครั้งนี้ได้เพื่อนใหม่ ๆ เยอะขึ้นได้เห็นอะไรใหม่ในชีวิตได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เยอะขึ้นรู้ตัวเอง โชคดี และขอบคุณที่มันทำให้เลือกเราให้ได้มาอยู่ในจุดนี้จะพยายามทำหน้าที่ต่อไปให้ดีที่สุด



**นพ. เจษฎาวุฒิ บูลช่วย**  
รอง ผอ. โรงพยาบาลท่าสองยาง

# สิ่งที่ได้เรียนรู้จากโครงการ โรงพยาบาลสร้างสุข

การเรียนรู้จากโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ทำให้เราว่า  
การฝึกสติไม่ใช่เรื่องยาก และไม่ใช้เวลานานในการทำ  
และเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำได้ สิ่งที่เห็นได้เลยคือ เข้าใจว่าตัวเรา  
เป็นกระต๊าก จะเป็นคนอารมณ์ร้อน คิดเร็วทำเร็ว ทำให้ต้องคอย  
เตือนตัวเอง ให้ใจเย็นลงและเพิ่มความละเอียดรอบคอบ  
ในการใช้ชีวิตมากขึ้น

โครงการโรงพยาบาลสร้างสุขที่จัดขึ้นเป็นการทำโครงการร่วมกันระหว่างเครือข่ายของ 3 โรงพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาลท่าสองยาง จังหวัดตาก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ และโรงพยาบาลปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน ถือได้ว่าเป็นเรื่องราวการเรียนรู้แบบใหม่ ๆ ร่วมกัน ซึ่งเป็นลักษณะการเรียนรู้ซึ่งแตกต่างจากลักษณะเดิมที่เคยเรียนรู้มา เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นไปที่การปรับสภาพพื้นฐานทางด้านจิตใจเป็นหลัก ซึ่งแตกต่างจากสิ่งเดิม ๆ ที่เรียนรู้เพื่อมุ่งเน้นที่วิชาการเป็นหลัก ถือว่าเป็นสิ่งใหม่ที่ทางโรงพยาบาลท่าสองยางไม่เคยเรียนรู้มาก่อน

ข้อคิดดี ๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการนี้ แบ่งเป็น 2 ด้านหลัก ๆ คือ

### 1. ต่อตนเอง

1.1 ทำให้ได้รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น บางครั้งเราคิดว่าเราเข้าใจตนเองดีพอแล้ว แต่ที่จริงในบางเรื่องมันก็ไม่ใช่ จากการทำกิจกรรม 4 ทิศ ทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักบุคลิกและลักษณะของตนเองว่าเป็นอย่างไร รู้จักข้อดี ข้อเสียของตนเอง ทำให้เราเลือกที่จะใช้ด้านดีของตัวเองในการประกอบชีวิตประจำวัน และเลือกที่จะปรับปรุงด้านเสียของเราให้ดีขึ้น นอกจากนี้เข้าใจตัวเองแล้ว ยังทำให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ว่าแต่ละคนเป็นคนลักษณะแบบใด เมื่อเราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เราก็สามารถปรับตัว ปรับความคิดให้เข้ากับคน ๆ นั้นได้

สิ่งที่เห็นได้เลยคือ เข้าใจว่าตัวเราเป็นกระเบื้อง ลักษณะจะเป็นคนอารมณ์ร้อน คิดเร็วทำเร็ว ทำให้ต้องคอยเตือนตัวเองให้ใจเย็นลงและเพิ่มความละเอียดรอบคอบในการใช้ชีวิตมากขึ้น และได้เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับคนในลักษณะต่าง ๆ เลือกที่จะใช้คนให้เป็นตามลักษณะที่เขาเป็น

1.2 ได้ฝึกทักษะพื้นฐานในชีวิต ซึ่งได้แก่ การฝึกการฟัง ฝึกการคิด ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการทำงาน ทำให้เราสามารถฟังผู้อื่นได้นานขึ้น ไม่รีบตอบโต้เมื่อคนอื่นพูด ทั้งระยะเวลาให้เราได้ทบทวนความคิดเมื่อฟังเสร็จ ซึ่งทำให้การทำงานเป็นไปอย่างเรียบร้อยมากขึ้นและพบปัญหาน้อยลง เมื่อเราฟังแล้วทบทวนความคิดของเราแล้ว สิ่งที่ได้ตามมาอีกอย่าง ทำให้เราคิดทุกอย่างได้ละเอียดรอบคอบมากขึ้น มองปัญหาที่เข้ามาได้ครอบคลุมมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นระบบมากขึ้น

1.3 ฝึกให้เราเริ่มสติมากขึ้น ปกติเราจะได้ฝึกสติก็ต่อเมื่อเราไปที่วัด ในรูปแบบ

การนั่งสมาธิ แต่การเรียนรู้จากโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ทำให้เรารู้ว่า การฝึกสติ ไม่ใช่เรื่องยาก และไม่ใช้เวลานานในการทำ และเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำได้ เมื่อเราก็ค สติรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้การใช้ชีวิตของเราไม่ว่าในแง่ส่วนตัว เรื่องงาน เป็นไปอย่างละเอียดละอไม่มากขึ้น ไม่ใช่อารมณ์เป็นตัวนำเรื่องราวเหมือนเดิม แต่เปลี่ยน ไปใช้สติเป็นตัวนำพาชีวิตเราแทน

1.4 ทำให้เราได้รู้จักและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น จากการทำทางโครงการ ได้จัดอบรม ซึ่งการอบรมแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 3 - 5 วัน และจัดบ่อยครั้ง ทำให้ เราได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แต่ละคนที่เข้ามาอยู่ในโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข การที่ แต่ละคนได้เล่าเรื่องราวส่วนตัวในระหว่างการเดินทาง หรือระหว่างมื้ออาหาร หรือช่วง เวลาพัก ทำให้เราได้รู้จักคน ๆ นั้นในอีกมิติหนึ่งที่เราไม่เคยรับรู้มาก่อน เมื่อรู้จักกัน มากขึ้น ก็ทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น เมื่อเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ก็ทำให้เกิดความ สนิทสนมกันโดยปริยาย ส่งผลให้มีความเข้าใจกันมากขึ้น

## 2. ต่อหน่วยงานและองค์กร

2.1 ได้ทีมงาน ที่จะมาขับเคลื่อนกิจกรรมโรงพยาบาลสร้างสุข โดยทีมอาจจะ มีการเปลี่ยนแปลงบ้าง เนื่องมาจากสาเหตุลาออกและย้ายงาน ทำให้ต้องมีการดึง คนใหม่ ๆ เข้ามาทดแทน แต่ทีมงานก็ยังคงขับเคลื่อนโครงการให้เดินหน้าต่อไปได้ โดยใช้กระบวนการทำงานที่ได้เรียนรู้มาจากการอบรมของโครงการ

2.2 ได้ลักษณะการประชุมรูปแบบใหม่ แบบไม่เป็นทางการ อีกบทบาทหนึ่ง ในโรงพยาบาล ที่ได้รับมอบหมาย คือ การเป็นหัวหน้าทีมดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังและจิตเวช (NCD) ซึ่งทุกครั้งที่มีการประชุมจะให้สมาชิกผู้เข้าร่วมประชุมนั่งพื้นล้อมวงกันในอิริยา บทที่ผ่อนคลาย มีการตั้งกฎกติกาการประชุมก่อนทุกครั้ง เช่น ปิดเครื่องมือสื่อสาร

ให้พูดทีละคน ตั้งใจฟังจนจบ ห้ามพูดแทรก นำมาซึ่งบรรยากาศการประชุมที่เป็นกันเอง

2.3 ได้รูปแบบการแก้ปัญหาวิธีใหม่ โดยให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไข ปัญหา หรือการเปิดพื้นที่สีขาว ทำให้ได้สาเหตุรากเหง้าปัญหาที่แท้จริง และนำไปสู่การ แก้ปัญหาที่ครอบคลุมทุกด้าน โดยได้นำวิธีนี้มาแก้ไขปัญหาเรื่องการเข้ารับบริการของ ผู้ป่วยที่มารับยาเมทาโดน โดยได้มีการพูดคุยกันระหว่างสหสาขาวิชาชีพ ตั้งแต่แพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา เภสัชกร เจ้าหน้าที่ห้องแลป เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน ที่ประจำอยู่ที่ สสช. เจ้าหน้าที่องค์กร ozone ซึ่งเป็นตัวแทนของผู้ป่วยที่ติดยาเสพติด ลักษณะการแก้ไขปัญหาก็ให้ทุก ๆ คนคิดปัญหาขึ้นมาที่ละข้อและให้ช่วยลงไป ในรายละเอียดว่าสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงคืออะไรเมื่อได้ถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง แล้วจึงนำมาสู่การแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาก็ได้รับการยอมรับจากทั้งผู้ติดยา เสพติดและผู้รักษาทำให้หลังจากที่ประชุมครั้งนั้นการให้บริการผู้ป่วยที่มารับเมทาโดน เป็นไปได้โดยดี





**อันชญา ปิณฑาตา**

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลท่าสองยาง



# Life is beautiful

ท่านผู้อำนวยการบอกว่า สิ่งที่ผมเห็นอย่างหนึ่ง ของ H<sup>3</sup> ผมเห็นการเปลี่ยนแปลง ของใครบางคน อย่างน้อยหนึ่งคน คือ หม่อม เรานี้ปลื้มเลยคะ เราไม่เคยคิดว่าจะมีคนเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา แสดงว่า พฤติกรรมต่าง ๆ มันเปลี่ยนไปจริง ๆ จะเป็นคนอารมณ์ร้อน คิดเร็วทำเร็ว ทำให้ต้องคอยเตือนตัวเอง ให้ใจเย็นลงและเพิ่มความละเอียดรอบคอบในการใช้ชีวิตมากขึ้น

“หลายสิบปีมาแล้ว เมื่อจบการศึกษาระดับปริญญาตรี จบพยาบาลมาเป็นนักเรียนทุนของโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช แต่มันไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด แม้แต่น้อย จำนวนพยาบาลที่จบของทุนโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช มีจำนวนเยอะ เขาเลยยกให้ ทุน สสจ. โดย โรงพยาบาลที่รับ มีอยู่ 2 โรงพยาบาล คือ โรงพยาบาลอุ้มผางและโรงพยาบาลท่าสองยาง ซึ่งทั้ง 2 ที่ก็ไกลมาก วันนั้น...วันที่เราต้องเลือกก็มาถึง โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชเราก็จะไม่เลือก เพราะเพื่อนที่อยู่ที่ตาก เลือกแล้วครบพอดี ก็เลยส่งสารเพื่อน จึงไม่เลือก ส่วนอีก 2 ที่นั่น ไกลทั้งคู่ อุ้มผาง รับ 3 คน ส่วนท่าสองยาง รับ 2 คน ใจเราก็คิดว่าไหน ๆ ก็ไกลแล้ว ไปอยู่กับเพื่อน ๆ หลายคนดีกว่า จึงตัดสินใจเลือกอุ้มผาง ปรากฏว่า อุ้มผางมีคนเลือกทั้งหมด 4 คน ทำไงดีละ ทีนี้ ต้องจับฉลากเอาออก 1 คนสิคะท่าน ผลที่ออก ก็เป็นนางสาวมีหม่นหา ปัญญาตาสิคะ ตัวข้าพเจ้าเอง เอาละ โรงพยาบาล ท่าสองยาง จำได้ว่าครั้งหนึ่งตอนเด็ก ๆ เคยมาที่อำเภอท่าสองยาง เมารถมาก ๆ บอกตัวเองว่า ไม่มาอีกแล้วท่าสองยาง จำมาตลอดชีวิต แล้ววันนี้จะทำไมยังไม่เคยอยากที่จะมาเลย”

## โรงพยาบาลท่าสองยาง

“วันแรกของการมาถึง โรงพยาบาลท่าสองยาง พ่อกับแม่และญาติ ๆ พากันมาส่ง แล้วก็พากันกลับ นอนร้องไห้อยู่ในห้องพัก ทำไมที่นี่ มันเจ็บ มันเหงา เหลือเกิน คิดถึงใครหลาย ๆ คน ผ่านไป 1 คืน ตอนเช้า ต้องเข้าไป โรงพยาบาลมีการปฐมนิเทศ ตั้งแต่ลงมาจากแพลตฟอร์มที่พัก บรรยากาศก็เปลี่ยนไป เจอพี่ ๆ ที่นี่เค้าถามไถ่ ยิ้มแย้ม กินข้าวรียังน้องไปกินข้าวกับพี่มัย เตียวตอนเย็นมาหาคูด้วย พาไปกินข้าวนะ มันดีมาก ๆ เลยนะความรู้สึกตอนนั้นมันดีขึ้นมา ๆ เริ่มต้นการปฐมนิเทศ เราก็ได้เจอกับผู้อำนวยการ เราเคยเจอแต่ผู้อำนวยการที่ดูเหมือนจะอยู่กับคนละครดับ คนละชนชั้น แต่ที่นี่ไม่ใช่ค่ะ ความรู้สึกเป็นกันเอง ความสบายใจได้เกิดขึ้นมาเลยทันที”

จากนั้นก็มีการรับน้อง ซึ่งรับน้องเหมือนตอนเราเข้ามหาวิทยาลัย สนุกมาก ๆ จำไม่มีวันลืมก็คือฐานเมรี่ซีเมา ซึ่งบอกเลยว่าตอนนั้น เรายังตี้มเหล่าไม่เป็น โดนสิดะ โดนพี่จับกรอกสิดะนั่น หลังจากฐานนี้แล้ว ตัวเป็อนมอมแมม เสร็จแล้ว พี่ ๆ ก็พาเราไปเล่นน้ำเมย ค่ะ มีปิกนิกเบา ๆ ค่ะ กลับมาจากกริมน้ำเมย ก็มาอาบน้ำแต่งตัว พี่ ๆ ก็เรียกเรามากินข้าว ร้องคาราโอเกะ ทุก ๆ วันชีวิตจะเป็นแบบนี้ค่ะ ข้าวแทบไม่ต้องหาซื้อที่ไหนเลย พี่ ๆ จัดทำให้ทุกวัน เย็นมาล้อมวงกินข้าวกัน อาจเป็นเพราะจำนวนสมาชิกเรามีน้อยก็ได้เนอะ

เมื่อวันหนึ่ง องค์กรเราโตขึ้น สมาชิกเรามีจำนวนเยอะขึ้น การรู้จักกันเริ่มไม่ทั่วถึง เวลามีปัญหาต่าง ๆ พอคนไม่รู้จักกัน ก็จะทะเลาะกัน แต่ถ้าความสัมพันธ์เราดี ต่อให้มีปัญหากัน เราก็คุยกันรู้เรื่อง เมื่อมีความขัดแย้ง กันนาน ๆ เข้าก็จะส่งผลต่อ องค์กร

วันหนึ่งก็มีโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข เข้ามา มันเป็นความโชคดียิ่ง

ที่เราได้มีโอกาสเข้าร่วมทีม H<sup>3</sup> ได้ทั้งความรู้ได้ทั้งความสุข ได้ทั้งความสุข ตอนแรกที่เข้ามา ไม่รู้เลยว่าเค้าให้มาทำอะไรบ้าง รู้แต่ว่ามีคนมาโฆษณาว่าเที่ยวฟรี 3 ปี กับคำว่า “โรงพยาบาลสร้างสุข” ตอนนั้น ความคิดแวบแรก คิดขึ้นมาว่า จะทำยังไง ทำไม่ได้หรือคิดในใจ (ความคิดลบลบเกิดมาก่อนเลย แต่ไม่ได้พูดออกไป) คนที่พาเราเข้ามาคนแรกก็คือ พี่แจ้ว ซึ่งเป็นหัวหน้าตึกเราเอง เราก็สงสัยว่า เขาจะอย่างไร พี่แจ้วตอบว่า ปีที่ 1 คัด ปีที่ 2 สร้าง ปีที่ 3 สุข พอพี่เค้าพูดแบบนี้ เอ้า ลองดูซิ มันจะเป็นอย่างไร

กริ่ง กริ่ง...เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น “แหม่ม พี่จะให้แหม่มไปประชุมที่กรุงเทพฯ เกี่ยวกับ SHA นะ” อะ เราก็ตอบรับกับพี่นุชไป ไปพร้อมกับทีม คือ เล็ก ออย บอย สุลอย และพี่นุช เราไม่เคยรู้จัก SHA คืออะไร เค้าบอกว่าเกี่ยวกับความสุขนี้แหละ ลองฟังดู

พอไปถึงที่ประชุม คนเยอะมาก ๆ ได้เข้าห้องแรก ฟังการบรรยาย เริ่มแรกเป็นการแสดงบทบาทสมมติ เรื่องมีอยู่ว่า มียายคนหนึ่ง มาโรงพยาบาลทุกวันตอนดึก ๆ คืนแรก ยายก็บอก “ปวดหัว” “ยายทำไมมาตอนดึกละนี่” พยาบาลถาม เมื่อหมอตรวจดูแล้วไม่เป็นไรก็ให้กลับบ้าน คืนที่สอง ยายก็มาอีก ยายบอกปวดขา หมอก็มาตรวจแล้วก็ให้กลับบ้าน แต่คราวนี้ยายไม่ยอม ยายจะนอนนอน โรงพยาบาล หมอและพยาบาลก็ช่วยกันพูด “ยาย โรงพยาบาลนะ เค้ามีไว้ให้คนที่เค้าป่วยจริง ๆ ที่จะไม่ให้นอนอยู่แล้ว ยายกลับไปเถอะ” แล้วคุณยายก็กลับไป หลังจากคืนนั้น ยายก็กลับมาอีก สองคืนติดกัน คุณหมอและพยาบาล ก็ชวนกันมานั่งคิดเรื่องของยาย ว่าเราควรจะไปเยี่ยมที่บ้านของคุณยายดูสิ ทำไมลูกหลานปล่อยให้ยายมาโรงพยาบาลอยู่ได้ ทุกวัน

วันรุ่งขึ้น ก็มีทีมไปเยี่ยมบ้าน คุณยายปรากฏว่าที่บ้านของคุณยายนั้นไม่มีใครอยู่เลย ยายแต่งงานอยู่กับตาสองคน ไม่มีลูก หลังจากเกษียณราชการ ก็ออกมาอยู่บ้านกับตา แต่ตาก็เพิ่งเสียชีวิตเมื่อปีที่แล้ว ทำให้ยายนั้นต้องอยู่คนเดียว ยายเหงา ยายนอน

ไม่หลับ ยายคิดว่าถ้าไป โรงพยาบาลอย่างน้อยก็มีเพื่อน ถ้าได้นอน โรงพยาบาล  
อย่างน้อยก็มีเพื่อนคุย หลังจากวันนั้นหมอและพยาบาลก็เข้าใจคุณยาย และรู้สึกสงสาร  
คุณยาย และไม่มีใครต่อว่าคุณยายอีก เรายื่นเคร้าเลยคะ พอเฉลยตัวนักแสดงแต่ละคน  
ถึงรู้ว่า นักแสดงทุกคนเป็นแพทย์หมดเลย เค้าบอกว่า เมื่อเค้าได้มาเล่นเป็นตัวคุณยาย  
ทำให้เค้าเข้าใจแล้วรู้สึกถึงความสงสาร จริง ๆ (ลืมบอกคะ เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้น  
ที่โรงพยาบาล แห่งหนึ่งคะ) นี่ยกตัวอย่างให้ฟังนะคะ ยังมีอีกหลายเรื่องคะ แต่จำไม่ได้  
นานมากแล้วคะ ช่วงบ่ายก็มีการให้เราเลือกห้องประชุมนะคะ เราเลือกเข้าห้องดูภาพยนตร์  
เค้ามีการประกวดภาพยนตร์กัน หลาย โรงพยาบาลมากเลย เก่งมาก ดูเพลินเลยคะ  
หลากหลายอารมณ์มาก เคร้า เสียใจ ดีใจ หัวเราะ ร้องไห้ ทุกอารมณ์คะ เราารู้ว่าการ  
มาครั้งนี้มันคุ้มมาก ๆ

วันต่อมาก็มีการบรรยาย โดยนักร้อง ศุ บุญเลี้ยง ความสุขกับ โรงพยาบาล  
ประมาณนั้นคะ ไม่น่าเชื่อเลย ว่าเค้าบรรยายเก่งมาก เราฟังแบบสนุกมาก ได้แง่คิดด้วย

สรุปการมาครั้งนี้ ได้อะไรดี ๆ เยอะเลยคะ แต่ไม่ได้เครือข่าย นะคะ จริง ๆ  
มา 3 โรงพยาบาลนะคะ แต่ไม่รู้จักใครเลย จากนั้นเราก็กลับมาทำงานขึ้นแวร เข้า บ่าย  
ดึก เหมือนเดิมคะ ยังไม่มีส่วนร่วมใด ๆ นะคะ เมื่อก่อนตึกจะเป็นตึกผู้ป่วยในอยู่โซน  
หลังคะ ชาวบ้านเรียกว่า “แดนสนธยา” ชาวบ้านก็คือพี่น้อง โรงพยาบาลนั้นแหละ  
เค้าทำอะไรสักจะไม่รู้เรื่องอะไรกับเค้า จะรับทราบอะไรก็ต่อเมื่อหัวหน้ามาแจ้งอย่าง  
เดียวเค้าประชาสัมพันธ์ มีป้ายความสุข อะไรต่าง ๆ ก็ไม่รับรู้อะไรสักอย่าง

จนวันหนึ่ง เค้าบอกว่า ให้ไปทำ Focus group เราก็ไปทำ แต่ก็ยังไม่ค่อยรู้  
วัตถุประสงค์ เค้าบอกอะไรเค้าถามอะไร ก็ตอบไปตามนั้นตามความจริง ก็ไม่มีอะไรเกิด  
ขึ้นนะคะ จนครั้งแรก อบรมที่เชียงใหม่ กับ อาจารย์ชัยวัฒน์ เรื่องสุนทรียสนทนา

รู้สึกว่ามันได้อะไรเยอะมาก ๆ มันเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน กับตัวเรามากมาย จนบอกว่า เราต้องเอาเรื่องดี ๆ พวกนี้ ไปคุยให้คนอื่นฟัง เราก็กลับมาทบทวนว่า สิ่งที่อาจารย์สอนต่าง ๆ ล้วนแล้ว แต่เป็นสิ่งที่เรารู้แล้วทั้งนั้น แต่อะไรกันนะ ที่ทำให้เรารู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จนเราคิดว่า มันเป็นเพราะกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม ทำให้เรารับรู้ได้ เราคิดว่ากระบวนการกลุ่มทำให้มันดึงจิตวิญญาณของเราขึ้นมา โลกสวยขึ้น ชีวิตงดงาม ขอขอบคุณอาจารย์ ขอขอบคุณคนที่เลือกเราเข้า H<sup>3</sup> ถึงแม้ว่าเราจะงง กับการมาว่าเรามาทำอะไร แต่เราก็รู้สึกดีทุกครั้ง ที่ได้มาอบรม ของ H<sup>3</sup> เข้าทุกครั้งที่มีการอบรม เราได้อะไรดี ๆ กลับไปตลอด

แต่เราก็ยังไม่รู้ว่าสิ่งที่เราต้องทำต่อ คืออะไร เราไม่เคยรู้ว่าถนนของเราจะไปทางไหน เรายังเดินไปข้างหน้า ด้วยความมวงงง แต่เราก็ช่วยกิจกรรมต่าง ๆ ของ H<sup>3</sup> เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ วันเด็ก กีฬา จิตอาสา และอีกมากมาย เราจะช่วยทุกครั้ง และด้วยความเต็มใจ จนถ้ามีการประชุมของ H<sup>3</sup> เราคิดว่ามันเป็นของเรา เราต้องไป

จนวันหนึ่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนายแพทย์วิชัย กลับมาจากเรียนต่อที่ ญี่ปุ่น มาร่วมกิจกรรมการทำแผนยุทธศาสตร์ของ โรงพยาบาล โดยเราใช้เทคนิค System Thinking และการประชุมแบบมีส่วนร่วม เราก็ไปทำ “ท่านผู้อำนวยการบอกว่า สิ่งที่ผมเห็นอย่างหนึ่ง ของ H<sup>3</sup> ผมเห็นการเปลี่ยนแปลง ของใครบางคน อย่างน้อยหนึ่งคน คือ **แหล่ม**” เรายินดีปริ่มเลยครับ เราไม่เคยคิดว่าจะมีคนเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา แสดงว่า พฤติกรรมต่าง ๆ มันเปลี่ยนไปจริง ๆ

จากมีการย้ายขึ้นตึกใหม่ก็ได้มีการแยกตึก เด็ก และผู้ใหญ่ ออกจากกัน เราได้ขึ้นเป็นหัวหน้าตึกเด็ก สิ่งแรกที่เรอยากจะทำกับน้อง ๆ ทุกคน คือการเรียนรู้เรื่อง สนุกหรือ สนทนา เราเลยคิดแผนงานของตึกเราขึ้นมา ตั้งใจจะให้น้อง ๆ ได้เรียนรู้เรื่องนี้ และก็

ทำได้ ทุกคนได้เรียนรู้เรื่องนี้ เราพยายามนำสิ่งที่เราได้เรียนมาใช้กับน้อง ๆ ที่ตึก เช่นการประชุมตอนเช้าเราจะล้อมวงคุยกันด้วย สนุกหรือสนทนา เปิดพื้นที่สีขาว ให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยกัน หรือแม้กระทั่งการ conference case refer หรือ dead เราก้ใช้วิธีนี้ หลังจาก ทบทวนเคสเสร็จเราก้มีการทานข้าวเย็นด้วยกัน แม้กระทั่งการทำอาหารเย็น เราก้ช่วยกันทำ ได้ความร่วมมือไม่ร่วมมือช่วยกัน แดมสร้างสัมพันธ์ภาพอีกด้วย

อยากจะเล่าเรื่องตอนที่ได้เรียนรู้เรื่อง 4 ทิศ รู้จักลักษณะนิสัยของคนที่ยึดกับสัตว์แต่ละตัว ทำให้เรารู้ตัวเอง ว่าลักษณะนิสัยของเรานั้นเป็นอย่างไร และยังทำให้ได้รู้อีกว่า เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ในโรงพยาบาลหรือแม้กระทั่งคนรอบกายเรา เค้ามึลักษณะนิสัยเหมือนสัตว์อะไร เวลาจะใช้งานใคร หรือสั่งให้ใครทำอะไรจะได้มอบหมายให้ถูกคน ถูกตัว บางครั้งลูกน้องพูดกับเรา ก็หัวมูทะลุ เราก้ ใจเย็น คนนี้นี่กระตือรือร้นเหมือนเราเลย พอรู้แล้วเข้าใจมันก็ดีจริง ๆ นะคะ รวมไปถึงการเรียนรู้เรื่องอำนาจเหนือ อำนาจร่วม ซึ่งเมื่อก่อนมีคนมาบอกเราว่า เวลาผู้อำนวยการสั่งงานอะไรเรา ต้องรับนโยบายตามที่ผู้อำนวยการสั่งทุกอย่าง เพราะเราเป็นลูกน้อง แต่เรื่องนี้กระจ่างมากตอนไปเรียนรู้เรื่องนี้ ว่าลูกน้องที่เอื้อทุกเรื่องให้กับหัวหน้า จะทำให้โครงสร้างระบบงานเสียไป เราควรจะใช้อำนาจร่วมด้วยกัน เพราะหากไม่มีผู้อำนวยการคนนี้อยู่ที่ โรงพยาบาลแห่งนี้แล้ว แต่โรงพยาบาลแห่งนี้ก็อยู่ได้ เพราะระบบที่ดีของมันเอง

ขณะที่เราเป็นหัวหน้างาน บ่อยครั้งที่ต้องตามแก้ปัญหา บ่อยครั้งที่มึอารมณ์ไม่น่าเชื่อมีเหตุการณ์อยู่หลายครั้ง ทั้งกับลูกน้องตัวเอง และกับหัวหน้างานหน่วยงานอื่น ๆ ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อน เราคงฟุ้งซันทันที แต่วันนี้ เรารอได้ สงบเป็น แต่บางครั้งเราก้ฟุ้งซันทันทีเหมือนกัน แต่ก็น่าแปลกเหมือนกัน ที่เรารับรู้อารมณ์ตัวเองว่าเรากำลังเป็นอะไร อย่างน้อยก็รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง

เมื่อวันหนึ่งเรามีการถอดบทเรียนของทีม ว่าแต่ละคนเป็นมาอย่างไร แล้วรู้สึกอย่างไร เมื่อมาเป็นทีม H<sup>3</sup> อยากรออยู่ต่อ หรืออยากออก ก็มีคำตอบต่าง ๆ นา ๆ แต่คำตอบของเรา คือ วิธีการมาอยู่ในทีม เป็นที่แจ่มเลือก คัดมาโดยเป็นบุคลิกของกระหิ่ง ต้องเอามาปรับ เราเลยตอบว่า จริง ๆ แล้ว ทุกคน ดิถิภาพตอนที่เรายังไม่มีลูกหรือเปล่า เพราะสมัยก่อน มีอะไรเราก็จะพูดตรง ๆ ทำอะไรแบบพุ่งชน เราก็เลยบอกว่าตอนหลังจากเรามีลูกทุกอย่างมันดูเปลี่ยนไปนะ มีความอ่อนไหวง่าย หัวใจไหวง่าย การผจญภัยต่าง ๆ มันก็ไม่กล้าแล้วอาจด้วยความเป็นแม่ทำให้เราต้องปกป้องลูก คิดถึง ห่วงใยลูก จะแตงน้ำเกลือเด็กเชื้อใหม่ว่ากลับมาแรก ๆ ยังไม่กล้าจะแตงน้ำเกลือเลย สงสารเด็กแต่เราก็บอกว่าถึงอย่างไรก็เป็นความโชคดี ที่ได้อยู่กับทีมนี้

*“เรายกตัวอย่าง การประชุมสองวง วงหนึ่งเป็นการประชุมของกลุ่มการพยาบาล แต่อีกวง เป็นการประชุมของ H<sup>3</sup> บรรยากาศมันต่างกันมาก การประชุม H<sup>3</sup> มันมีความสุขมาก อย่างไม่รู้ก็ตาม ตั้งแต่มี H<sup>3</sup> เราก็รับรู้ได้ว่าชีวิตเรามีความสุขขึ้นเยอะ ชีวิตสวยงามขึ้น มองโลกสวยขึ้น “Life is beautiful” เราไม่สามารถกำจัดความทุกข์ออกไปได้ แต่เราจะอยู่กับความทุกข์ให้ได้อย่างไรต่างหาก ที่เราต้องหาคำตอบ เราอยากให้มี H<sup>3</sup> อยู่ แล้วเราจะช่วยทีมอย่างเต็มที่ นี่เป็นคำตอบหนึ่งในการถอดบทเรียน”*





**จรัสศรี ธัญทร**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลท่าสองยาง



# แทนความรู้สึกจากใจ ณ โรงพยาบาลท่าสองยาง

เราดูแลคนไข้ตามหน้าที่จนลงเวรบ่อยด้วยความเป็นห่วงแม่  
จึงโทรกลับไปห้องพิเศษที่เดิม ไม่มีใครรับสายหลายครั้ง  
สงสัยพ่อเข้าห้องน้ำ ประมาณ 01.30 น. พี่ชายโทรมาบอกว่า  
แม่จากเราไปแล้วนะ เวลานั้นเรารู้สึกแย่มากที่เราไม่อาจสานฝัน  
และความตั้งใจของครอบครัว

“ชีวิตเด็กหญิงบ้านนอกคนหนึ่งเติบโตมากับครอบครัวฐานะระดับปานกลางพ่อ  
แม่มีอาชีพค้าขาย อยู่ในหมู่บ้านชนบทแสนก้นดาร์ รับซื้อของป่าทุกชนิด เพื่อนำมาขายต่อ  
ในตัวเมืองตาก ส่วนแม่ขายของชำ เบ็ดเตล็ด มีทุกอย่างในที่เดียว (คงเหมือน 7 - 11 สมัย  
นี้) ในหมู่บ้านแห่งนี้ มีร้านค้าไม่ถึง 5 แห่ง ซึ่งร้านที่ใหญ่ที่สุดก็คงจะเป็นร้านของพ่อแสงแก้ว  
นี่ละ”

ตั้งแต่เกิดมา จำความได้ แม่ป่วยบ่อยมาก ต้องรักษาหลายวิธีทั้งหมดบ้านหมอ  
เมืองและที่โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช รายได้จากการค้าขาย ส่วนหนึ่ง  
พ่อซื้อที่ดิน หลายแปลง แต่สุดท้าย ด้วยความรักของครอบครัว จึงได้ขายที่ดินที่แปลง  
เพื่อนำเงินมารักษาแม่ ซึ่งเมื่อเราเติบโตขึ้นมา จึงรู้ว่า อาการป่วยของแม่ เป็นโรคหอบ  
หืดและถุงลมโป่งพองระยะสุดท้าย ช่วงเวลานั้นทำให้รู้ถึงความรัก ที่พ่อมีต่อแม่ ช่างยิ่ง  
ใหญ่ประเมินค่าไม่ได้จริง ๆ ตอนนั้นตัวเรา อยากมีวิชารักษาโรคให้คนหายเจ็บป่วยเพราะ

เห็นแม่ตัวเองที่ทนทุกข์ทรมานจากโรคตั้งแต่เด็ก และเห็นสภาพที่พ่อต้องทำงานหนัก สรรพัตเพื่อหาเงินมารักษาแม่ ยังดีที่พ่อแม่ยังแบ่งเงินส่วนหนึ่งส่งที่ชายเรียนต่อแต่ไม่สามารถเรียนสายสามัญทั่วไป เพราะมีเงินเหลือไม่มาก พี่ชายต้องบวชเรียนพระปริยัติ ในวัด อ. แม่พริก จ. ลำปาง จนได้วุฒิ ม. 3 และมาเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ รร. ตากพิทยาคม จ. ตาก จนจบ ม. 6 ด้วยความมูมานะ พี่ชายสามารถสอบได้ นักเรียน พลดำรวจ ณ รร. พลดำรวจ ภาค 5 จ. ลำปาง เป็นเวลา 1 ปี ได้บรรจุเป็นข้าราชการ ตำรวจที่ สภ. อุ่มผาง ซึ่งตอนนั้นเอง ข้าพเจ้าเรียนจบ ม. 3 ที่โรงเรียนประจำตำบล เนื่องจากว่าต้องดูแลแม่และช่วยพ่อทำงานค้าขายไปด้วยจึงไม่ได้ไปเรียนที่โรงเรียนประจำ อำเภอ หรือโรงเรียนประจำจังหวัด

ด้วยความที่ข้าพเจ้าเป็นคนตั้งใจ จึงสอบเข้าเรียน โรงเรียน ตากพิทยาคม ได้ในสายวิทย์-คณิต และที่เลือกเรียนสายนี้เพราะมีจุดมุ่งหมาย ที่จะสอบเข้าเรียนและ ได้ทำงาน เกี่ยวกับพยาบาลหรือสาธารณสุข เพราะจะได้ช่วยรักษาคนที่เจ็บป่วยด้วยความ ตั้งใจเต็มที่ฝังอยู่ในใจ ช่วงเวลานั้นที่พักพิงซุกหัวนอนของข้าพเจ้าส่วนใหญ่ คือ โรง พยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช เพราะแม่มีภรรยาคนก่อนรักชาติ อยู่เป็น ประจำกลางคืนเฝ้าแม่ และช่วงเช้าก็เดินมาเรียน ทำแบบนี้เรื่อยมาจนจบชั้น ม. ปลาย และสอบได้เรียนพยาบาลเทคนิค (ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น) ที่วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนีลำปาง เราตั้งใจมากที่ได้เรียนแค่ 2 ปี เพราะอยากกลับบ้าน มาบ้านและดูแลแม่ต่อ อยากทำงานที่สถานีอนามัยใกล้ ๆ บ้าน

สมดังที่แม่ตั้งใจแม่บอกว่า “อยากให้เรียนพยาบาลนี้ละจะได้กลับมาดูแล แม่ อ่อนแอแบบนี้หวังแต่จะได้พึ่งพาลูกสาวคนนี้แหละ” เป็นความตั้งใจของตัวเอง และครอบครัวที่สุด

1 เมษายน 2539 ข้าพเจ้าได้เดินตามฝัน บรรจุเป็นพยาบาลเทคนิค ประจำอยู่ที่โรงพยาบาลท่าสองยาง แม้ว่าแต่เดิมจะตั้งใจจะเป็นพยาบาลอยู่ตามสถานีนอนามัย ใกล้บ้าน เพราะมีพยาบาลเทคนิครุ่นพี่บรรจุนามัยหลายคน แต่โชคชะตากำหนดให้เราทำงานที่นี่ ซึ่งเราคิดว่าทุกอย่างถูกกำหนดไว้แล้ว และการเป็นพยาบาลที่นี่ เราได้เรียนรู้วิชาดูแลคนทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ แบบว่าครบ 4 มิติ จริง ๆ ตั้งแต่จบได้ทำงานแผนกเภสัชกรรม 1 ปี ตี๊กผู้ป่วยใน 5 ปี งานสุขาภิบาล 1 ปี งานวิชาการ 2 ปี ผู้ป่วยนอก 2 ปี และงานอุบัติเหตุฉุกเฉิน 7 ปีถึงปัจจุบัน รวมแล้วกว่า 20 ปี

เมื่อปี พ.ศ. 2546 แม่ป่วยหนักอาการไม่ดีขึ้น นอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล แม่สอด และเราอยู่เวรป่วย พ่อได้โทรศัพท์มาหา จำได้ว่าเป็นช่วงเวลาประมาณเวลา 21.00 น. บอกว่า แม่เหนื่อยมากอยากให้ลูกสาวกลับมาดูใจ แต่ด้วยภาระหน้าที่ ที่พวกเราในฐานะพยาบาลคงรับรู้ถึงอารมณ์นี้ดีว่า ไม่อาจละทิ้งหนีไปได้

จึงคุยผ่านโทรศัพท์บอกแม่ไปว่า “แม่จ๋า รอหนูลงเวรได้ไหม หลัง 20.00 น. ทหารห้ามออกนอกพื้นที่ประกาศเขตเคอร์ฟิว แม่รอหนูนะ ฟรุ้งนี่เช้าจะขึ้นรถโดยสารรอบแรกไปหาแม่หนูจะไปดูแลแม่สักครึ่งเหมือนที่พ่อแม่ตั้งใจส่งหนูเรียนพยาบาล” ได้ยินแต่เสียงหายใจอื้อ ๆ ผสม Wheezing สวนมาในเสียงโทรศัพท์ พ่อบอกว่าไม่เป็นไรลูกตั้งใจทำงานนะพ่ออยู่กับแม่ได้

“เราดูแลคนไข้ตามหน้าที่จนลงเวรป่วยด้วยความเป็นห่วงแม่จึงโทรกลับไปห้องพิเศษที่เดิมไม่มีใครรับสายหลายครั้ง สงสัยพ่อเข้าห้องนี้ ประมาณ 01.30 น. พี่ชายโทรมาบอกว่าแม่จากเราไปแล้วนะ เวลานั้นเรารู้สึกแย่มากที่เราไม่อาจสานฝันและความตั้งใจของครอบครัว ตั้งแต่จบพยาบาลมา เราได้เฝ้าไข้ดูแลแม่ตัวเองได้ไม่กี่วัน ก็ต้องรีบกลับมาดูแลคนไข้ที่โรงพยาบาล ตามภาระหน้าที่จนถึงนาทีสุดท้ายของแม่ลูกที่แม่ฝากความหวัง

ว่าจะให้ลูกสาวดูแลกลับไม่ได้ดูใจท่านในลมหายใจสุดท้ายเป็นเหมือนตราบาปที่ เรารู้สึก ผิดต่อแม่ผู้ล่วงลับมาตลอด”

เราตั้งใจว่าจะไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้กับพ่อตัวเองอีก แต่โชคชะตาของอาชีวะ พยาบาล ก็ซ้ารอยเดิม เมื่อพ่อป่วยด้วย COPD c DM เราได้ทำหน้าที่ดูแล พ่อได้มากที่สุดไม่เกิน 3 - 5 วัน ก็ต้องกลับมาทำงาน โดยมีพี่สะใภ้ ซึ่งก็เป็นพยาบาลเหมือนกันสลับ ดูแลแทน แต่ก็ยังดีกว่า เมื่อครั้งเหตุการณ์ของแม่ เพราะพ่อได้จากไปอย่างสงบที่บ้าน โดยพ่อเลือกเองท่ามกลางลูกหลานพร้อมหน้า ณ บ้านแม่ละเมา เมื่อเวลา 17.30 น. ของวันที่ 19 เม.ย. 2556

## “หนูคงดูแลพ่อได้แค่นี้ รักพ่อค่ะ ”

จากการทำงานที่นี้ ข้าพเจ้าได้เรียนรู้งาน และเข้าใจวิถีชีวิตชาวบ้าน ที่ไร้เดียงสา ส่วนหนึ่งมาจากการออกพื้นที่คลุกคลีกับชาวบ้าน ซึ่งเป็นชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยง และรู้จัก ภูมิปัญญาการรักษาแบบจิตวิญญาณ Spiritual คือการกินผี ตอนแรกข้าพเจ้าไม่รู้รู้จัก เพราะข้าพเจ้าเรียนสายวิทยาศาสตร์มาอะไรกัน ? เพื่อ ? งง ?

มีอยู่วันหนึ่ง เมื่อปี พ.ศ. 2548 ข้าพเจ้าได้มีโอกาส อบรมงาน Pallitive care ข้าพเจ้าถึงเข้าใจและยอมรับหลักการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์และการเข้าถึงจิตวิญญาณ ความเชื่อ ความมุ่งมั่นศรัทธา ในสิ่งที่มนุษย์เคารพนับถือคงเหมือนพวกเรา ชาว พุทธ คริสต์ อิสลาม ที่นับถือพระเจ้า พระพุทธเจ้า พวกเขาที่เช่นกันมีศรัทธาใน วิญญาณบรรพบุรุษที่จะคุ้มครองดูแลชีวิตพวกเขา หากเจ็บป่วยก็ต้องมีการเลี้ยงผีและ สมาชิกทุกคนต้องเข้าร่วมพิธี เป็นการเยียวยาด้านสังคมและจิตวิญญาณควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์ โดยแพทย์พยาบาลโรงพยาบาลเป็นผู้ดูแลทางกาย

ความภาคภูมิใจในโอกาสที่เป็นพยาบาลที่ท่าสองยาง อีกประการหนึ่งก็คือ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสศึกษาธรรมะอย่างถ่องแท้คือโครงการวิปัสสนากรรมฐานกับศูนย์วิปัสสนาเชียงใหม่ ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่าถ้าไม่ได้อยู่ที่นี้ข้าพเจ้าคงไม่มีโอกาสที่จะได้อยู่กับตัวเองมีสติ สมาธิ ภายใต้กฎระเบียบที่เข้มงวดมาก ๆ ที่สุดในชีวิตยอมรับว่าทรมาณมาก และอยากจะออกจากโครงการนี้และปฏิญาณกับตัวเองว่า “ฉันจะไม่เอาตัวเองมาทรมาณกับเรื่องบ้า ๆ นี้อีก” แต่เมื่อข้าพเจ้าผ่านหลักสูตรนี้ข้าพเจ้ากลับต้องกราบขอขอบคุณ ผอ. ธวัชชัย ยิ่งทวีศักดิ์ และทีม โรงพยาบาลท่าสองยาง ที่ทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้เข้ารับการฝึกพฤติกรรม ทั้งกาย จิต ชัดเกล้าความคิดลบ การหลงมัวเมาไปกับกองกิเลส แม้ว่าเป็นเพียงช่วงเวลาแค่ 7 คืน 8 วัน แต่ข้าพเจ้าได้ค้นพบว่าชีวิตมนุษย์ ควรให้เวลาตัวเอง ทบทวนตัวเองและอยู่กับตัวเองโดยใช้ สติ สมาธิ และได้ขอเข้ารับการอบรมอีก 3 ครั้ง ทุกปี และปีที่ 4 ได้เข้าร่วมวิปัสสนากรรมฐานเชิงลึกแบบเข้มข้นที่สุด 9 คืน 10 วัน ซึ่งต้องปฏิบัติอยู่ในกุฏิเพียงลำพังคนเดียว ต้องเอาชนะทั้งสิ่งแวดล้อมและตนเอง เพื่อให้อยู่รอดจนครบ 10 วัน ข้าพเจ้าคิดว่าการผ่านช่วงเวลานี้มาได้ทำให้ข้าพเจ้าไม่เสียชาติเกิดแล้วในชาตินี้

อีกความภาคภูมิใจในงานคือการได้เป็น คณะกรรมการโรงพยาบาลสร้างสุข h3 (Holistic Happy Hospital) ที่ข้าพเจ้าได้รับผ่านการการอบรม หลักสูตรนี้ทำให้ข้าพเจ้ามี มีสติที่จะมาใช้ในการควบคุมตนเองและสถานการณ์บางอย่างเฉพาะหน้าได้ อย่างดี ซึ่งถึงแม้ว่าบางครั้งก็พลออกไปกับความรู้สึก ที่ใช้อารมณ์เหมือนเดิม อย่างไรก็ตาม หลังจากผ่านการอบรมในแต่ละครั้ง ข้าพเจ้าก็จะนำความรู้ที่ได้รับ มาถ่ายทอด ส่งต่อความรู้สึกดี ๆ ที่ข้าพเจ้าได้รับให้กับน้อง ๆ บุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ งานอุบัติเหตุฉุกเฉิน งานผู้ป่วยนอกและงานซักฟอกจ่ายกลาง จากที่เมื่อก่อนมีหน่วยงานในความดูแลของข้าพเจ้ามักจะมีปัญหาภายใน ระหว่างหัวหน้ากับทีมปฏิบัติไม่สามารถทำงานร่วมกันได้ ข้าพเจ้าจึงได้นำกระบวนการ Check In, Deep listening,

Dialogue เข้ามาใช้แทนการประชุมปกติที่มีแต่การรายงานความเสี่ยงและข้อผิดพลาดของแต่ละคนมาใช้ประกอบการกลยุทธ์ Put the right man on the right job และรูปแบบการประชุมแนวใหม่ที่ได้มาจากการผ่านการอบรมโครงการ H<sup>3</sup> ถึงแม้บางครั้งเห็นผลในทางที่ดี บางครั้งไม่เห็นผลบวกหรือลบ บางครั้งสถานการณ์แย่กว่าเดิม แต่สิ่งที่ได้คือการมีทางเลือกหรือทางออกมากขึ้น

ข้าพเจ้าเครียดน้อยลงเมื่อทราบว่า สถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ รู้สึกปลงมากขึ้น เมื่อต้องต้องเผชิญหน้ากับงานหรือปัญหาต่าง ๆ มากมาย รวมถึงสัมพันธ์ภายในองค์กร หน่วยงานที่ไม่ตั้งเครียดและรู้สึกที่เราทำงานกับทีมได้ดี ไม่มีการผลักปัญหาไปมาระหว่างบุคคลในทีม แต่ทุกคนมาร่วมกันหาทางออก ที่เป็นมติของทีม

ส่วนเรื่อง ความทรงจำ ที่ฝังใจ ในอดีต โดยเฉพาะเรื่อง แม่ที่คาดหวัง แต่ข้าพเจ้าไม่สามารถทำให้แม่สมหวัง แต่ข้าพเจ้ากลับมาทบทวน และปลงได้หลังจากผ่านสิ่งดี ๆ เหล่านี้มา ซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนจดหมายบอกแม่ที่เฝ้ามองข้าพเจ้าดำเนินชีวิต ภายใต้วิชาชีพพยาบาลที่แม่ตั้งใจส่งเรียนไว้ว่า

“แม่จ๋า แม่รู้ไหม ลูกสาวแม่ นางฟ้าในชุดสีขาว ที่แม่ส่งเรียนจบตอนนี้หนูตั้งใจทำงานทุกอย่างในหน้าที่หนูให้ดีที่สุดที่สุด เต็มความสามารถทุกครั้ง คนใช้มือหนูจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดีเต็มความสามารถที่หนูรู้ว่าเรียนมา ตอนนี้นี้ลูกสาวพยาบาลของแม่ เติบโตจนเป็นคนถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับน้อง ๆ พยาบาลรุ่นใหม่อีกแล้วนะคะ สิ่งหนึ่งที่หนูยึดมั่นไว้หาทางช่วยน้อง ๆ ทุกครั้งคือ หากมีใครจะขออนุญาตหนู เพื่อดูแลครอบครัว พ่อแม่ ผู้มีพระคุณ หนูจะรีบสนับสนุนและให้เขาไปโดยไม่เคยทักท้วง แม้จะมีงานสำคัญหนูจะอาสาทำแทนให้เพราะว่าหนูไม่อยากให้พวกเขารู้สึกผิดเหมือนหนูกับเหตุการณ์ของแม่อีก อยากให้แม่รับรู้และเฝ้าดูหนูทำงานสิ่งที่หนูทำที่เป็นกุศลหนูขออุทิศให้พ่อและแม่ทุกครั้งที่ดีที่คิดเช่นนี้หนูตั้งใจทำงานและทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าพ่อแม่จะอยู่ที่ไหนก็ตาม เป็นกำลังใจให้หนูทำดีต่อไปนะคะ เวลาที่ขอพ่อ

กับแม่มาลูบหัวให้กำลังใจหนูบ้าง แค่นั้นหนูก็จะมีแรงสู้ต่อไป หนูรักและเคารพพ่อกับแม่เสมอ และตลอดไป”

ข้าพเจ้าจึงขอขอบคุณโอกาสดี ๆ ที่ทางโรงพยาบาลท่าสองยาง ทีมงานวิทยากร ที่ถ่ายทอดสิ่งดี ๆ ให้ ข้าพเจ้าคงไม่ได้รับโอกาสนี้หากข้าพเจ้าไม่ใช่พนักงานคนหนึ่ง ขององค์กรนี้ ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าอาจจะไม่ได้ปฏิบัติงานที่นี่อีกแล้ว แต่สิ่งที่หน่วยงานนี้ได้ หยิบยื่นให้ข้าพเจ้าสามารถนำไปใช้ได้ตลอดชีวิตทั้งเรื่องการเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การเข้าไปนั่งในความรู้สึกของคนอื่นที่ไม่ใช่แค่รู้แต่เข้าใจเราต้องการอะไรแต่ควรใส่ใจ ความต้องการของคนอื่นรอบข้าง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สังคม ชุมชน ประเทศ และมนุษยชาติทั้งโลกเราด้วย ซึ่งชีวิตต้องดำเนินต่อไป หากเราไม่มีการใช้วิชาเหล่านี้ เข้ามาทบทวนการดำเนินชีวิตของเราหากเจออุปสรรคเราก็จะหาทางออกไม่ได้หรือออก ได้ไม่ดี จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ประสบการณ์ วิชาเหล่านี้อาจนำไปสู่ภพภูมิที่ดี ต่อไป หากเรื่องนี้ไม่จริง ข้าพเจ้าไม่รู้จะตอบแทนอะไรนอกจากการทุ่มเทแรงกายแรงใจ อย่างสุดความสามารถให้กับองค์กรเป็นหลัก

ขอบคุณคณาจารย์ผู้ถ่ายทอดความรู้ คณะที่มิวิจัย สมาชิกทีม h3 จากเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล ท่าสองยาง หล่มเก่า ปางมะผ้า ทุกอย่างถูกกำหนดไว้แล้วไม่ใช่ เรื่องบังเอิญ พวกเราคงมีกรรมร่วมกัน จึงได้มาเจอกันและร่วมกันทำกิจกรรม เพื่อให้มนุษย์อยู่กับความทุกข์ได้ ขอขอบคุณทุกคนทุกอย่างจากใจจริงของข้าพเจ้า



**ณัฐพล เจริญพันธ์**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลท่าสองยาง



# ความทรงจำจากสายใยรัก

ผมรีบบอกให้คนขับรถหยุดรถทันที  
ทันได้นั้น ความกังวลหายหมด  
ความตื่นเต้นเข้ามาแทนที่  
ผมรีบเปิดฝาอุปกรณ์คลอด เทน้ำยา  
ทุกอย่างเตรียมไว้ให้น้อง น้องใส่ถุงมือ ปูผ้า  
แล้วก็เริ่มทำคลอด ทุกอย่างผ่านไปด้วยความรวดเร็วมาก  
ผสมกับความตื่นเต้น ทันใดนั้น เวลา 11.40 น. เด็กคลอด  
สิ่งที่ผมสังเกตเห็น คือเด็กแข็งแรงดี

เนื่องจากผมเรียนพยาบาล แน่แน่นอนว่า กิจวัตรประจำวัน การดำเนินชีวิตของ  
ผมส่วนใหญ่ ก็ต้องอยู่ในโรงพยาบาล ดูแลผู้ป่วย เป็นหลัก ซึ่งความโชคดีของผม ผมได้  
ทำงานอยู่ใกล้บ้านใช้เวลาเดินทางไม่ถึง 5 นาที จากบ้านถึงโรงพยาบาล ก็คือ โรงพยาบาล  
ท่าสองยาง จ. ตาก ผมทำงานอยู่ที่หอผู้ป่วยเด็กซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็น เด็กที่มีอายุ มากกว่า  
1 เดือน เป็นส่วนมาก เรื่องราวที่จะเล่าก็คงไม่พ้นเรื่องเกี่ยวกับคนไข้ ดูเหมือนเรื่องเล่า  
ง่าย ๆ เพราะเป็นงานประจำ แต่ เรื่องที่ผมจะเล่าเป็นเรื่องราวที่เกิดกับมารดาหญิง  
ตั้งครรภ์ ที่พร้อมจะคลอดได้ตลอดเวลาซึ่งผมจบมาได้ 7 ปี ผมเคยได้ทำคลอดตอนเป็น  
นักศึกษาพยาบาลแล้วก็ตอนจบใหม่ ๆ เมื่อปี 2551 ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมกลัวมากกับการ  
ทำคลอด และเป็นการพยาบาลที่ผมไม่ชอบที่สุด

“ณ วันที่ 16 มิถุนายน 2558 ผมขึ้นเวรตึก ก็ขึ้นเวรลงเวรตามปกติ แต่การลงเวรครั้งนี้ ผมต้องอยู่เวรรีเฟอร์เข้าต่อ ก็กลับบ้านปกติ อาบน้ำ กินข้าว กำลังจะเตรียมตัวนอน ขณะนั้นก็มีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นตอนนั้นเวลาประมาณ 10.40 น. ก็รับโทรศัพท์ปรากฏว่าเป็นสายจากห้องพยาบาลตามไปรีเฟอร์ มีรีเฟอร์ ไปส่งต่อผู้ป่วยไปโรงพยาบาลแม่สอด ผมก็เลยถามต่อว่าเป็นผู้ป่วยอะไร ? ห้องพยาบาลก็บอกว่าเป็นหญิงตั้งครรภ์ตั้งครรภ์ได้ 9 เดือน ปากมดลูกเปิด 10 เซนติเมตร แต่คนใช้รักเกาะต่ำแบบทั้งหมดคลอดไม่ได้ ต้องไปให้หมอแม่สอด ตัดสินใจเรื่องคลอด นึกในใจเอาละสิ แล้วระหว่างทาง จากโรงพยาบาลท่าสองยางถึงโรงพยาบาลแม่สอดใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วจะคลอดบนรถไหมเนี่ยะแต่ด้วยหน้าที่ ก็ต้องทำตามหน้าที่

พอมมาถึงห้องคลอด ก็รีบไปรีเวร ดูคนไข้ เห็นแล้ว ยังไง ๆ คลอดบนรถแน่ ๆ ก็ยังพูดกับพี่ที่ห้องคลอด พี่ห้องคลอดก็ให้กำลังใจดีมาก พี่ว่า ไม่น่าหรรอก ไม่น่าถึงโรงพยาบาลแม่สอด บนรถแน่ ๆ ดูสิ ขณะที่ห้องคลอดยังมองภาพออก แล้วเราลงทะเบียนทำคลอดมา 7 ปี คิดดูสิ ผมว่ากังวลขนาดไหน แต่ในความกังวลก็มีความสบายใจ เพราะผมไม่ต้องไปคนเดียว ผมไปกับพยาบาลห้องคลอด แต่เป็นน้องจบใหม่ได้ประมาณ 2 ปี แต่ก็เอาว่า ดีกว่าไปคนเดียว อีกอย่างน้องก็ทำคลอดเยอะกว่าเรา สบายใจล่ะ

เราเริ่มออกจากโรงพยาบาล ประมาณ 11.10 น. เราสองคนก็พร้อมเต็มที่เตรียมอุปกรณ์คลอด เครื่องฟังหัวใจเด็ก เราสองคนตกลงกัน ผมบอกน้องว่าถ้าเกิดคลอดจริง เดี่ยวพี่ รับเด็ก น้องทำคลอดนะ (มันต้องเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว เพราะน้องทำคลอดเก่งกว่าพี่แน่นอน เพราะเราต้องเอาผู้ป่วยปลอดภัยที่สุด) ขณะรีเฟอร์ ก็อธิบายตามกระบวนการพยาบาลให้นอนตะแคงซ้าย ห้ามเบ่งคลอด ใส่ออกซิเจน ฟังเสียงหัวใจเด็กเป็นระยะ ๆ เพื่อให้แม่และเด็กปลอดภัย บอกแม่เสมอว่าถ้าลูกจะคลอดแล้วให้รีบบอก

หมอนะ ผ่านไปได้สัก 10 นาที ทุกอย่างปกติ ขณะที่ช่วงหนึ่งของการรีเฟอร์ นื่องพยาบาล ก็ฟังหัวใจเด็กเต้น โดยใช้เครื่องฟัง แต่ต้องหาตำแหน่งหัวใจให้เจอ ขณะนั้นเราก็นั่งอยู่ ใกล้กับนื่องพยาบาลแล้วก็มีผู้ป่วย นื่องก็ฟังหัวใจเด็กอยู่นาน ไม่ได้สักที ผมเลยตัดสินใจ หยิบเครื่องมือจากนื่อง มาฟังเอง ปรากฏว่า ผมก็คลำ ที่หน้าท้อง แล้วก็ลองวาง ขยับ ไปขยับมา ได้ผลครับ ได้ยินเสียงหัวใจเด็กยังเต้นปกติอยู่ (นึกในใจว่าถ้าคลอดบนรถแล้ว นื่องจะทำคลอดได้ไหมเนี่ยะ ความกังวล เริ่มเข้ามาอีกครั้ง) เวลาผ่านไปได้ประมาณ 25 นาที หลิงตั้งครรรร์ มีอาการ ดิ้นไปดิ้นมา เริ่มมีการเบ่ง เหมือนจะคลอด มองภาพออก เลย เหมือนกำลังจะคลอด ภาพนี้จำได้ติดตตามาก ตั้งแต่ สมัยเรียนพยาบาล ผมก็เลยให้ นื่องเปิดผ้าถุงดู ปรากฏว่าศิริระเด็กเริ่มโผล่ ออกมา ผมรีบบอกให้คนขับรถหยุดรถทันที ทันได้นั้น ความกังวลหายหมด ความตื่นเต้นเข้ามาแทนที่ ผมรีบเปิดผ้า อุปกรณ์คลอด เหน้ายา ทุกอย่างเตรียมไว้ให้นื่อง นื่องใส่ถุงมือ ปูผ้า แล้วก็เริ่มทำคลอด ทุกอย่างผ่านไปด้วยความรวดเร็วมาก ผสมกับความตื่นเต้น ทันได้นั้น เวลา 11.40 น. เด็กคลอด สิ่งที่ผมสังเกตเห็น คือเด็กแข็งแรงดี เสียงร้องดัง ตัวแดงดี รู้สึกโล่งใจ รีบใช้ลูกสูบ ยางแดง ดูดเสมหะในปาก ในจมูก

ณ ขณะนั้นผมก็แอบสังเกต “แม่” จากที่ร้องดิ้นไปดิ้นมา ก็นอนนิ่ง ไม่ร้อง สงสัยคงเพลียมาก พอตัดสายรกเสร็จ ผมรีบใช้ผ้าห่อเด็ก แล้วก็เช็ด ๆ ที่ศิริระ ใบหน้า ตา แขน ขา ลำตัว เช็ดไข่ออกให้หมด แล้วก็รีบห่อตัวเด็กไว้ เพื่อป้องกัน อุณหภูมิกายต่ำ ขณะนั้น ทันหลังไปดุนื่องพยาบาล เราคุยกันว่า ขณะคลอดไม่มีเลือดสด ๆ ออกมาเยอะ แสดงว่าน่าจะคลอดรกได้ น่าจะไม่ไซรกเกาะต่ำจนเกิดเลือดออกมาก จึงตัดสินใจทำคลอด รก ฉีดยา ให้มดลูกหดตัว ทุกอย่างก็ผ่านไปด้วยดี ผมก็อุ้มเด็กให้แม่ดูลูก ผมเห็นว่า แม่ยิ้ม แม่ดีใจ ผมรับรู้ความรู้สึกนั้นในใจผม ขนาดผมไม่ใช่ พ่อ แม่ ของเด็ก ผมยังรู้สึก ว่าผมดีใจสุด ๆ ที่เด็กปลอดภัย มันเป็นความรู้สึกบอกไม่ถูก ผมและนื่องจึงตัดสินใจ กลับรถ กลับโรงพยาบาล ขณะเดินทางกลับเราก็อคุยกันเล่น ๆ ว่า นี่เป็นครั้งแรกของพี่

เลยนะเนี่ยะ ตื่นเต้นสุด ๆ ดูจากสภาพรทีเฟอร์ ของกระจัดกระจายเต็มรถก็คุยถึงเด็ก  
น้ำหนักน่าจะหนักใกล้ ๆ 3 กิโลกรัม วันนี้ หวยออกกลับไปถึงบ้านซื้อหวยดีกว่า ซื้อเวลา  
คลอดด้วย 11.40 น.

พอมมาถึงโรงพยาบาล ผมนะอุ้มเด็กตั้งแต่คลอด บนรถ จนมาถึงโรงพยาบาล  
ไม่ยอมให้ใครอุ้มทำเหมือนกับลูกตัวเองเลยอะ ก็พาไปห้องคลอด ส่งต่อให้พยาบาลห้อง  
คลอด ไปชั่งน้ำหนัก น้ำหนักเด็ก 2,700 กรัม หน้าทีรึเฟอร์ของผมหงมดอยู่แค่นี้  
ครับ ผมก็กลับบ้าน อาบน้ำ นอน เตรียมตัวขึ้นเวรถัดไป

เรื่องราวดี ๆ แสนประทับใจของผม ที่อยากให้ทุกคนได้อ่าน ก็จบลงมีแค่นี้  
ครับ ขอขอบคุณครับ





**นพ. รัชชัย ยิ่งกวีศักดิ์**  
ผอ. โรงพยาบาลท่าสองยาง

# บันทึกเรื่องดี ๆ จากโรงพยาบาลสร้างสุข

เมื่อเราได้สติกลับคืนมา  
เราก็มหาทางออกที่ดีให้กับโรงพยาบาล  
ไม่มีคู่แข่ง ไม่มีคู่ชนะ ไม่มีใครได้ใครเสีย ทุกคนได้กันหมด  
มากบ้างน้อยบ้างตามเหตุผล และความต้องการ  
ที่อยากให้นานดูแลประชาชนดำเนินต่อไปได้

ในชีวิตการทำงานในโรงพยาบาลท่าสองยาง หลายครั้งที่เรามีทั้งปัญหาและอุปสรรคมากมาย และเราเองก็สาละวนอยู่ในปัญหาเหล่านั้นจนลืมนึกไปว่า งานที่เราทำ มีคุณค่าและประโยชน์อย่างไร เราเห็นตื้นเขินเกี่ยวกับการให้บริการผู้ป่วยจนลืมนึกไปว่าเราได้สร้างประโยชน์และทำบุญมากมายจากงานที่เราทำ

กิจกรรมโรงพยาบาลสร้างสุข ได้เปิดพื้นที่ให้พวกเราได้มาพบกัน พูดคุยกัน โดยวิธีการใหม่ ๆ สถานที่ที่รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเราไม่คุ้นเคย มันอาจต้องการการฝึกฝนนะ เพราะชีวิตของเราเร่งรีบอยู่ตลอดเวลาแต่ชีวิตที่ช้า ๆ ได้ฟังเสียงคนอื่นบ้าง ฟังอย่างมีสติ อย่างตั้งใจและใส่ใจ รวมทั้งสามารถจับประเด็นได้น่าจะช่วยแก้ปัญหาองค์กรได้ ทักษะเหล่านี้เราต้องการการฝึกฝน มีบุคลากรของเราหลายคนที่ผมได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเขาในทางที่เหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้ผ่านกิจกรรมของโรงพยาบาลสร้างสุข

เขามีวิธีมองและแก้ปัญหาแบบใหม่ แม้บุคลิกของแต่ละคนอาจไม่เปลี่ยนไปมากนัก แต่การคิด การพูด การกระทำได้เปลี่ยนไปจนน่าแปลกใจ โรงพยาบาลยังต้องเจอกับปัญหาเรื่องความไม่เข้าใจกัน มีการถกเถียงกัน มีน้ำตา ถ้าเป็นสมัยก่อนคงไม่มองหน้ากัน แต่กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราได้ทำร่วมกัน ทำให้เราคิดว่า เรายังมีสติไม่พอ เรายังขาดการมองแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อมีอารมณ์ขึ้นมาเมื่อไรความมีเหตุผลก็ลดลงไปทันที เมื่อเราได้สติกลับคืนมา เราก็มาหาทางออกที่ดีให้กับโรงพยาบาล ไม่มีผู้แพ้ ไม่มีผู้ชนะ ไม่มีใครได้ใครเสีย ทุกคนได้กันหมดมากบ้างน้อยบ้างตามเหตุผลและความต้องการ ที่อยากให้งานดูแลประชาชนดำเนินต่อไปได้

กิจกรรมที่ดีของโรงพยาบาลสร้างสุข ทำให้เรามองปัญหาของโรงพยาบาลในแนวทางใหม่ มองว่ามันเป็นปัญหาที่ซับซ้อน แก่ตรงนี้ไปติดตรงนั้น ถ้าเราสามารถแก้ไขได้อย่างเป็นระบบ และวางแผนเพื่อป้องกันปัญหาที่ซับซ้อนได้ โดยการคิดร่วมกัน มองปัญหาให้รอบด้าน และมองโลกในแง่ดี คือให้มองว่าปัญหานั้นแก้ได้ และทุกคนก็อยากแก้ปัญหา แม้ว่าอาจต้องใช้เวลา และมองเห็นคุณค่าของตนเองและงานที่ได้ทำ แม้จะเป็นงานง่าย ๆ หรือเป็นงานสนับสนุนโรงพยาบาลให้สามารถดูแลประชาชน และคนไข้ให้ดีที่สุดก็เป็นงานที่น่าภาคภูมิใจ

อยากให้มีกิจกรรมดี ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่องและแทรกตัวในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงพยาบาล และสามารถเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของชาวโรงพยาบาลทั้งสองยาง







**อภิรดี พญาพรหม**

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลท่าสองยาง

# I am a bear

วันนั้นที่น้องเล่าเรื่องนี้ให้ฟังฉันนึกถึงสามีเป็นที่สุด  
กลับบ้านไป ฉันเข้าไปกอดและขอบคุณเค้า  
ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยแม้จะกลับมาคิดถึง  
ไม่เคยมาซาบซึ่งฉันไม่เคยสนใจ  
ซึ่งกว่าเค้าจะได้ยินคำว่าขอบคุณจากฉัน  
มันผ่านมา 11 ปี แล้วก็ตาม

ย้อนกลับไปเมื่อ 40 กว่าปีที่แล้วฉันเกิดที่กรุงเทพฯ ผังธนบุรี สมัยนั้นในฝั่งธน  
ยังมีนาข้าว มีสวนผลไม้และคลองต่าง ๆ ฉันเกิดมาในครอบครัวพ่อเป็นลูกครึ่งจีน - ไทย  
แม่เป็นคนอีสาน จ. ศรีสะเกษ พ่อกับแม่เจอกันสมัยเรียนที่กรุงเทพฯ และแต่งงานกันมี  
ลูก 2 คน ฉันคนโตและน้องชายคนสุดท้อง ฉันใช้ชีวิตเติบโตในกรุงเทพฯ ที่มีญาติผู้ใหญ่  
ยังมีชีวิตอยู่กันค่อนข้างครบ ทั้งก๋ง ย่า ตา ยาย ปู่ทวด ย่าทวด ยายทวด ย่ามีลูก 10 คน  
ยายมีลูก 10 คน ดังนั้นชีวิตในวัยเด็กฉันค่อนข้างอบอุ่น ที่แวดล้อมไปด้วยญาติพี่น้อง  
ของพ่อและแม่ มีเพื่อนเล่นที่เป็นลูกพี่ลูกน้องกันเยอะแยะ

ปิดเทอมที่เด็ก ๆ จะไปรวมกันที่บ้านย่าและจับกลุ่มกันสารพัดจะเล่น ถ้าบท  
ทะเลโมนชนเป็นลิ่งหน้อยก็จะไปที่บ้านปู่ทวด ที่เป็นสวนผลไม้ที่ปลูกเองมีบริเวณกว้างมาก  
พวกเราจะว่ายน้ำกันในท้องร่อง กระโดดข้ามท้องร่องกันไปมา ห้อยโหนทางมะพร้าว  
เป็นทาร์ซาน ถ้าบทหนึ่ง ๆ ก็จะเล่นไฟ (ฉันเล่นไฟเป็นตั้งแต่อนุบาล) เล่นขายของ  
เล่นตุ๊กตา โยนหมากเก็บ ฯลฯ บทบู๊ก็จะเล่นต่อสู้กันแบ่งกลุ่มกันต่อสู้ด้วยมือเปล่าแบบ

มวยจีนเหมือนในหนัง หรือใช้อาวุธมีดดาบพลาสติกทั้งสั้นทั้งยาวต่อสู้กัน ทั้งเด็กผู้หญิงผู้ชายก็จะเล่นด้วยกันตลอดไม่มีแบ่งว่าอันนี้ผู้หญิงเล่นไม่ได้ อันนี้ผู้ชายห้ามเล่น ไม่มีเล่นกันไม่มีแบ่งเพศ สนุกมาก

ช่วงเปิดเทอมฉันจะอยู่กับพ่อแม่ และบ้านก็จะอยู่ใกล้บ้านกังกบย่า ทำให้ฉันได้ซึมซับประเพณีจีน ไหว้เจ้า ตรุษจีน คลุมถุงเงินแบบจีน และอาหารจีนแบบจีนแคะสารพัดแบบที่ก๊งทำให้ทาน ถ้าช่วงปิดเทอมใหญ่ซึ่งหยุดเป็นเดือน ๆ แม่จะส่งฉันกับน้องไปอยู่บ้านยายที่ จ. ศรีสะเกษ ทุกปีตั้งแต่อนุบาลถึง ป. 5 ตอนไปอยู่บ้านยายฉันได้มีโอกาสเห็นหมู วัว ควาย เห็นวิถีชีวิตอีกแบบเช่นการสูบน้ำจากบ่อน้ำมาใช้ การเก็บน้ำฝนมาดื่ม ประเพณีการทำบุญแบบพื้นบ้าน ได้ทานอาหารพื้นเมืองอย่าง ไช้ผัดแดง ส้มผักเสี้ยน หนอนดักแด่ทอด ฯลฯ ฉันได้ไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เจริญเท่ากรุงเทพฯ ที่วีดูได้ช่อง 7 กับช่อง 5 ชัดบ้างไม่ชัดบ้างและรายการที่วิจะช้ำกว่ากรุงเทพฯ 1 วัน และครอบครัวทางแม่มีอาชีพเป็นครู เป็นตั้งแต่ตาเป็นครูใหญ่ และพี่น้องแม่แทบทุกคนเป็นครู ครูสอนสังคมบ้างเลขบ้างเกือบครบทุกวิชา ดังนั้นเวลาฉันกับน้องไปอยู่มักจะถูกถามเรื่องการเรียนเสมอ ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะประเมินเป็นคะแนนเช่น ไหว้สวยให้คะแนนเต็ม 10 ทำตัวดีจะให้ดาว ใช้น้ำเปลืองก็จะโดนบ่น ผู้ใหญ่ว่าห้ามเถียงพวกน้ำ ๆ จะสอนพูดภาษาอีสานแบ่งท้องอาชยาน และอื่น ๆ มากมายสารพัดจะสอน

ครอบครัวฉันจะให้ความสำคัญกับเรื่องการศึกษาค่อนข้างมากแม่จะให้ฉันเรียนโรงเรียนคริสต์ตั้งแต่อนุบาลเพราะต้องการปูพื้นภาษาอังกฤษ ฉันจึงได้มีโอกาสได้รับรู้ประเพณีของชาวคริสต์ ต้องสวดมนต์ทุกวันแบบคริสต์ มีเพื่อนสนิทนับถือคริสต์ ตอน ป. 6 แม่อยากให้สอบเข้า ม. 1 โรงเรียนที่มีชื่อเสียงของกรุงเทพฯ เผอิญฉันสอบได้ และโรงเรียนมัธยมของฉันก็เป็นแบบแนวพุทธให้ฉันเข้าพิธีเป็นพุทธมามกะ ตั้งแต่เริ่มเข้าเรียน ฉันต้องฝึกสวดมนต์แบบชาวพุทธทั่วไป ตอนนั้นฉันจำได้ว่า ฉันยังท่อง

นะโมตัสสะฯ ยังไม่เป็นเลย ดังนั้นชีวิตโดยรวมของฉันจึงประกอบด้วยหลายวัฒนธรรม (จีน ไทย ลาว พุทธ คริสต์) 2 วิธีชีวิต (ในเมืองกับบ้านนอก) และทั้งหมดนี้ก็กลับกลายเป็นสิ่งที่ดีที่ปูพื้นฐานชีวิตให้กับฉันในตอนโต

ปัจจุบันฉันแต่งงานและย้ายมาทำงานที่โรงพยาบาลท่าสองยาง จ. ตาก ตั้งแต่ปี 2542 จนถึงปัจจุบันสิบกว่าปีแล้ว ฉันจำได้ว่าใช้เวลาในการปรับตัวให้ตัวเองมีความสุขกับการอยู่ที่นั่นต้องใช้เวลา 7 ปีทีเดียว สิ่งที่ฉันไม่ต้องปรับตัวอะไรเลยคือเรื่องอาหาร ฉันทานได้ทุกอย่างไม่มีปัญหา แต่สิ่งที่ฉันต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก คือเรื่องการทำงาน หลาย ๆ อย่างไม่เป็นอย่างที่ฉันอยากจะได้แต่การทำงานกับคนหมู่มากมันเป็นเรื่องปกติที่ทุกอย่างย่อมไม่สมหวัง แต่ฉันยังโชคดีที่โรงพยาบาลให้โอกาสฉันในการอบรมเพื่อพัฒนาตนเองมากมายและฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันได้ประโยชน์ในแง่การนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมีอยู่ 2 โครงการ ใหญ่ ๆ คือ โครงการอบรมวิปัสสนา ฯ กับโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ทั้ง 2 โครงการ มีสิ่งที่เหมือนกันคือ การทำให้ตนเองมีความสุข ซึ่งความสุขจะเกิดได้เพียงเราปรับความคิดของเรา และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และที่สำคัญที่สุดคือการรู้จักตนเอง กิจกรรมที่ทำให้ฉันเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากที่สุดคือ “ผู้นำสี่ทิศ”

สิ่งนี้ทำให้รู้ว่าฉันมีลักษณะเหมือน “หมี” และสามีมีลักษณะเหมือน “หนู” ลูกน้องระดับรองลงมาเป็น “เหยี่ยว” บ้าง “กระต๊อ” บ้าง เมื่อรู้อย่างนี้ทำให้ฉันเข้าใจตนเองและคนรอบข้างมากขึ้น ยกตัวอย่างกรณีสามีกับฉันมักมีปัญหาในเรื่องการกลับบ้านดึกของเขา เพราะเค้าไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน ชอบอยู่กับเพื่อนสังสรรค์กันตอนเย็น พอโทรไปถามว่าเมื่อไหร่กลับ ก็บอกว่าเดี๋ยวจะกลับแล้ว รอเป็นชั่วโมงยังไม่กลับบ้านแน่นอนเหมือนอย่างฉันยึดถือคำพูดเป็นหลัก เราจึงทะเลาะกันบ่อยเรื่องการไม่ทำตามที่พูดไว้

แต่หลังจากที่ฉันได้เรียนรู้ “ผู้นำสี่ทิศ” ฉันทำความเข้าใจเค้าใหม่และใช้เทคนิคบางอย่างมาปรับเพื่อที่จะทำให้เราไม่ทะเลาะกันและพยายามมองข้อดีที่เขามี ตอนแรกฉันรู้สึกว่าคุณไม่ชอบพวกหนูเลย มีความรู้สึกว่าคุณไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าปฏิเสธ น่ารำคาญ แต่พอมาสั่งเกตดี ๆ กลับพบว่าคนที่ฉันสนิทสนมด้วยเป็นพวกหนูทั้งนั้น คนแบบหนูทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น และคอยช่วยเหลือฉันเสมอ ๆ มาตลอด อย่างเช่น “สามีสุดที่รักของฉันนี่แหละ ที่คอยขับรถไปรับ - ส่งรวมไปกลับระยะทาง 860 กม. ทุกเสาร์ - อาทิตย์ ตลอด 2 ปี ที่ฉันเรียน ป. โท โดยทำหน้าที่ไม่บกพร่องป่วยเป็นมาลาเรียก็ต้องขับไปส่ง ตัวฉันเองไม่เคยขาดซึ่งความมีน้ำใจของเขาเลยจนห้องที่โรงพยาบาลเรียน ป. โท ที่ จ. สุโขทัยไปเรียนทุกเสาร์ - อาทิตย์ ขับรถไปเองสามีไม่เคยไปส่ง วันนั้นที่น้องเล่าเรื่องนี้ให้ฟังฉันนึกถึงสามีเป็นที่สุด กลับบ้านไปฉันเข้าไปกอดและขอบคุณเค้าซึ่งก่อนหน้านี้นี้ไม่เคยแม้จะกลับมาคิดถึง ไม่เคยมาหาซึ่งฉันไม่เคยสนใจ ซึ่งกว่าเค้าจะได้ยินคำว่าขอบคุณจากฉันมันผ่านมา 11 ปี แล้วก็ตาม”

นอกจากพวกหนูแล้วฉันต้องทำความเข้าใจกับคนรอบข้างของฉันที่เป็นเหยี่ยว คนพวกนี้ฉันต้องทำความเข้าใจค่อนข้างมากกว่าพวกหนู เพราะตอนนี้เค้าพูดกับเราแบบนี้ พรุ่งนี้เค้าจะเปลี่ยนใจพูดอีกแบบ จนต้องมองหน้า เวลาจะปรึกษาปัญหาอะไรต้องปล่อยให้เธอคิดสักนิดและขอข้อสรุปความคิดของเธอว่าตกลงเอาแบบนี้แหละ เพราะฉันเคยเห็นน้องกระตือรือร้นทะเลาะกับน้องเหยี่ยวในเรื่อง ความเข้าใจไม่ตรงกันโดยน้องเหยี่ยวที่คิดอะไรตอนนั้นเธอก็พูดออกไป น้องกระตือรือร้นฟังก็จับใจความว่าหมายถึงอย่างนี้ แต่สุดท้ายน้องเหยี่ยวปฏิเสธว่าไม่เคยพูดแบบนี้ น้องกระตือรือร้นฟังแล้วอารมณ์ขึ้นทะเลาะกันจนออกไปพักหนึ่ง และเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้ซ้ำอีกครั้งกับน้องกระตือรือร้นและน้องเหยี่ยวคู่เดิม พอช่วงหลัง ๆ น้องเหยี่ยวมาบอกว่าสามีของเขาก็เข้าใจผิดคิดว่าสิ่งที่เธอพูดคือแบบนี้หมายถึงแบบนี้ และเธอก็บอกว่าไม่เคยพูดแบบนี้ ทำเอาสามีง เป็นไก่ตาแตกไปเลย ฉันเห็นตัวอย่างกรณีศึกษาแบบนี้แล้วทำให้ฉันรู้ทางแล้วว่าน้องเหยี่ยวคนนี้นั้นต้องปรับตัวอย่างไรเพื่อเราจะได้ไม่ทะเลาะกัน

นอกจากนั้นยังมีเรื่องการทำงานของเหยียวกี่ไม่รอบคอบ รั้วตลอด แต่ฉันก็พยายามบอก แต่เธอก็มั่นใจ สุดท้ายก็รั้ว จนฉันคิดว่าถ้าฉันทำงานอาจต้องทำกับหนูดีกว่า หรือแม้แต่พวกหมิด้วยกันก็ตามฉันทำงานด้วยฉันก็อึดอัดเพราะข้าใจเย็น ละเอียดเกิน หมินั้นมีหลายแบบ แบบฉันเป็นหมิมี่โลกส่วนตัว ละเอียดแต่ก็มีพลาดบ้าง ขอบวางแผนล่วงหน้า ยึดมั่นในคำพูด ไม่สนใจความรู้สึกใคร ถ้าทำงานกับหมิด้วยกันฉันว่าต้องปล่อยเค้าไปและมาดูที่ผลลัพธ์ดีกว่า สำหรับกระทิงนั้นฉันชอบที่พวกเค้าเร็วทันใจ ไม่กลัว ตรงไปตรงมา และตั้งใจทำงานมาก แต่ถ้าจะทักอะไรเธอจะมีข้อแก้ตัวตลอด ปกป้องพวกเดียวกันมาก ฉันเคยเจอคนที่เป็นกระทิงจำ ถ้าเธอรู้สึกไม่ชอบใคร การเปลี่ยนใจเธอนั้นเป็นเรื่องยากเหมือนกันเพราะเธอได้ตัดสินใจคนนั้นไปแล้ว โดยที่สิ่งทีรับรู้มาจนอาจไม่ใช่เรื่องจริง การอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับเธอเป็นเรื่องน่าปวดหัวมาก

สิ่งที่ฉันเล่ามาทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ฉันได้รับรู้จากการได้อบรม“ผู้นำสัทิต” ซึ่งช่วยฉันเป็นอย่างมาก ฉันไม่ต้องไปทะเลาะกับใคร ฉันเข้าใจธรรมชาติของคนอื่น ฉันไม่ต้องบังคับใครให้เปลี่ยนแปลง สิ่งที่ต้องเปลี่ยนคือความคิดฉันเอง และสิ่งที่หล่อหลอมให้ฉันมีลักษณะเป็นหมิมี่มาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว แต่สิ่งที่จะทำให้ฉันมีความสุขคือเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นและสิ่งรอบข้าง ซึ่งมันดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติตามที่พระพุทธศาสนาได้บัญญัติไว้

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ทุกท่าน ครูบาอาจารย์ สามเณร โรงพยาบาลท่าสองยาง และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ที่ทำให้ฉันมีชีวิตปัจจุบันที่มีความสุข ขอบพระคุณค่ะ



**สมจิตร สิกธิวัฒน์**

นักจัดการงานทั่วไป โรงพยาบาลท่าสอยยาว



# สิ่งที่ได้จากโรงพยาบาลสร้างสุข

หลังจากที่ได้เรียนรู้เรื่องการสร้างสมดุลของชีวิต  
จากการ์ด 4 ใบ ในการทบทวนความสุข 8 ประการ  
เป็นการตรวจเช็คว่าคุณชีวิตของเราสมดุลหรือไม่  
จะจัดสมดุลให้กับชีวิตได้อย่างไร  
มันทำให้ดิฉันต้องหันกลับมาทบทวนตนเองใหม่  
ในสิ่งที่ขาดหายไปคือ Happy body และ Happy Relax  
จึงเริ่มที่จะหันกลับมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองใหม่  
เพื่อปรับสมดุลของชีวิตใหม่

3 ปี กับโรงพยาบาลสร้างสุข ที่ดิฉันได้มีโอกาสได้เข้าร่วมโครงการโรงพยาบาล  
สร้างสุข กับทีม โรงพยาบาลหล่มเก่า โรงพยาบาลปางมะผ้า โรงพยาบาลท่าสองยาง  
ดิฉันมาจากทีมโรงพยาบาลท่าสองยาง ซึ่งถือว่าเป็นโรงพยาบาลน้องใหม่สำหรับการเข้า  
ร่วมโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข เพราะจากการสัมผัสเข้าใจว่าโรงพยาบาลหล่มเก่าและ  
โรงพยาบาลปางมะผ้าได้เคยทำโรงพยาบาลสร้างสุขกันมาก่อนหน้าแล้ว แต่โรงพยาบาล  
ท่าสองยางก็นับว่าโชคดีมากที่ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมโครงการนี้ เพราะเป็นโครงการที่ดี  
มาก ถ้าเราสามารถนำไปใช้และขยายผลต่อยอดออกไปให้กับเจ้าหน้าที่ทุกคนใน  
โรงพยาบาลของเราให้มีความเข้าใจและมีการปฏิบัติตามแนวทาง หลักสูตร วิธีการ  
กระบวนการของโรงพยาบาลสร้างสุขให้เกิดเป็นรูปธรรมและมีความต่อเนื่อง โรงพยาบาล  
ของเราก็จะมีความสุขทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการอย่างแท้จริง

ตลอดระยะเวลา 3 ปี ดิฉันได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบที่แปลกแตกต่างจากที่เคยเรียนรู้มาโดยสิ้นเชิง ทั้งวิธีการ กิจกรรม กระบวนการต่าง ๆ ในการถ่ายทอดบทเรียน ทำให้ความคิดความอ่านของดิฉันเปลี่ยนแปลงไป มีมุมมองที่เปลี่ยนไป มีความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น และที่สำคัญดิฉันได้รู้จักเพื่อนใหม่ด้วย นับว่าเป็นความโชคดีมาก เพราะทุกคนมีความเป็นกันเอง ทำให้รู้จักสนิทสนมกันดีมาก ทำให้รู้สึกถึงความรักความอบอุ่น และแอบดีใจทุกครั้งเมื่อเราจะได้พบกันอีก ถึงแม้ว่าโครงการนี้จะสิ้นสุดสุดลงแล้วก็ตาม แต่สำหรับดิฉัน มันยังคงอยู่ในความทรงจำ และจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้นำไปปรับใช้ในชีวิตของตนเอง และช่วยทีมโรงพยาบาลสร้างสุขของโรงพยาบาลท่าสองยางในการขยายผลต่อยอดให้กับเจ้าหน้าที่ในองค์กรต่อไป

วันนี้ มานั่งทบทวนตนเองว่า ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง หรือมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง หลังจากที่กลับมาจากการฝึกอบรม สิ่งที่ยังเหมือนเดิมคือ บทบาทหน้าที่ ภาระงานที่ดิฉันรับผิดชอบยังคงเหมือนเดิม ดิฉันทำงานที่โรงพยาบาลท่าสองยาง ในตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไป เป็นหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป รับผิดชอบงานบุคลากร งานการเงิน งานพัสดุ งานก่อสร้าง งานธุรการ งานรักษาความปลอดภัย และงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย ยอมรับว่าภาระงานหนักพอสมควรทีเดียว และโดยส่วนตัวแล้วเป็นคนรักงาน และขยันทำงานมาก ความจริงก็ไม่ได้ขยันหรอกนะคะ แต่ด้วยภาระงานที่มีมากจึงจำเป็นต้องขยัน จึงเหมือนคนบ้างานเอามาก ๆ เพราะถ้าดิฉันไม่เคลียร์งานให้เสร็จ ก็จะพันยอดไปถึงวันต่อไปอีก จึงทำให้เราต้องอยู่ทำงานหลังเลิกงานเกือบทุกวัน ถ้างานไม่เสร็จก็จะไม่กลับบ้านโดยเด็ดขาด บางทีทำงานถึง 3 ทุ่ม 4 ทุ่ม เลยทีเดียว บางทีวันหยุดก็ขึ้นมาทำงานจนผู้อำนวยการโรงพยาบาลต้องออกกฎหมายห้ามดิฉันมาทำงานในวันหยุด แต่ก็ไม่สามารถห้ามได้เลยคะ ไม่ได้รู้สึกท้อกับงานนะคะ มีความสุขทุกครั้งที่เราทำงานจนเสร็จ แล้วกลับบ้านไปอย่างมีความสุข แต่สิ่งหนึ่งที่ขาดหายไป คือเวลาสำหรับครอบครัว ดิฉันไม่ค่อยมีเวลาให้กับครอบครัว

เลย เมื่อดิฉันกลับบ้าน ถึงแม้ว่าจะได้เล่นกับลูกบ้าง ทำกิจกรรมกับลูกบ้าง แต่ถ้าดิฉัน กลับตึกมากลูกก็จะเข้านอนไปแล้ว ดิฉันคิดว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้วกับการดูแลครอบครัว มีความสุขในแบบฉบับที่ดิฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว แต่การคิดแบบนี้เป็นการคิดเข้าข้างตัวเอง ซึ่งการให้เวลากับการดูแลเอาใจใส่ครอบครัวนั้นเป็นเรื่องสำคัญ

นอกจากนี้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพ ดิฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่มีสุขภาพดี ไม่เคยป่วยจนต้องเข้าโรงพยาบาล อย่างมากก็แค่ปวดหัว เป็นหวัด เท่านั้น จึงไม่เคยออกกำลังกายเลย และคิดว่าการทำความสะอาดบ้านก็เป็นการออกกำลังกายได้เหมือนกัน แต่ช่วงหลังมารู้สึกว่าสุขภาพเริ่มแยลง เป็นภูมิแพ้มีน้ำมูกไหลทุกเช้า และเมื่ออากาศร้อน ใช้น้ำมูกจะไหลทั้งวัน เหมือนคนเป็นหวัด เป็นมาหลายเดือน แต่ไม่ได้ไปพบแพทย์ เพราะคิดว่าเป็นหวัดธรรมดา ก็รักษาตามอาการด้วยตนเอง จะรู้สึกรำคาญมากกว่า แต่หลังจากที่ได้เรียนรู้เรื่องการสร้างสมดุลของชีวิต จากการ์ด 4 ใบ เราสร้างสมดุลกับชีวิตกับองค์ประกอบใด ในการทบทวนความสุข 8 ประการ เป็นการตรวจเช็คชีวิตของเราสมดุลหรือไม่ ซึ่งจะต้องสมดุล หากไม่สมดุล จะจัดสมดุลให้กับชีวิตได้อย่างไร มันทำให้ดิฉันต้องหันกลับมาทบทวนตนเองใหม่ ในสิ่งที่ขาดหายไปคือ Happy body และ Happy Relax จึงเริ่มที่จะหันกลับมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองใหม่ เพื่อปรับสมดุลของชีวิตใหม่จากที่ดิฉันไม่ได้ออกกำลังกายเลยอาจเป็นสาเหตุทำให้สุขภาพไม่ดีทำให้ไม่สบาย เป็นหวัดบ่อยหรือเป็นภูมิแพ้ด้วยก็ได้นะคะเดิมทีก็คิดว่าจะหาเวลาออกกำลังกายบ้าง พอติโรงพยาบาลย้ายศูนย์ฟิตเนสจากบ้านพัก มาไว้ในโรงพยาบาล และเห็นน้องในฝ่ายคนหนึ่งเขาเริ่มไปเล่นฟิตเนสทุกวันเลย วันหนึ่งได้คุยกัน เขาก็แนะนำชวนให้ดิฉันไปออกกำลังกายด้วยกัน ต้องแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายบ้าง และอีกอย่างหนึ่งช่วยให้หน้าตาสดใสขึ้น และหลับสบาย ผ่อนคลายไม่เครียดด้วย

ดิฉันเริ่มสนใจที่จะไปออกกำลังกายเข้าง้าง แต่ด้วยภาระงานที่มีมาก จะทำได้ หรือสิ่งที่ทำได้คือการแบ่งเวลาให้เป็นนั่นเอง ตั้งแต่นั้นมาดิฉันเริ่มที่จะจัดสรรเวลาใหม่ โดยจะพยายามเลิกงานไม่เกิน 5 โมงเย็น ไปฟิตเนสของโรงพยาบาล เพื่อออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นจากนั้นจึงกลับบ้านให้เวลากับครอบครัวอย่างเต็มที่ สำหรับงานมีการทบทวนและปรับระบบงานใหม่ให้มีความเหมาะสม หรือหากจำเป็นจะใช้เวลาช่วงวันหยุดขึ้นมาเคลียร์งานบ้างเป็นครั้งคราว ก็ยังเป็นช่วงที่อยู่ระหว่างการปรับพฤติกรรมตนเองใหม่ ต้องพยายามทำต่อไป แต่ยังนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมากทีเดียว อย่างน้อยเรื่องการแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายบ้าง ช่วยให้สุขภาพของดิฉันรู้สึกดีขึ้น มีความแข็งแรงและกระฉับกระเฉงมากขึ้น เหนื่อยน้อยลง และที่สำคัญคืออาการของภูมิแพ้หายไป

เดี๋ยวนี้ไม่เคยเป็นหวัด หรือมีน้ำมูกไหลตอนเช้าเลยคะ หน้าตาดิฉันก็ดูสดใสขึ้นด้วยนะคะ ทุกวันนี้ยังไปออกกำลังกายทุกวัน จากการที่ดิฉันและน้องในฝ่ายไปออกกำลังกายกันทุกวัน และได้มีการโพสต์ภาพกิจกรรมที่เราได้ออกกำลังกาย และชักชวนเจ้าหน้าที่มาออกกำลังกายด้วยกัน เริ่มมีเจ้าหน้าที่มาออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้นคะ รู้สึกว่าดิฉันกับน้องในฝ่าย จะเป็นผู้นำฟิตเนสไปแล้วนะคะ คุณหมอสิงหา เป็นแพทย์ประจำโรงพยาบาลเป็นผู้ตั้งให้คะ แต่ก็จะมีแซวว่าไม่ได้มาออกกำลังกายหรอก เหน้ามาพรมหน้ากันแล้วก็โพสต์ภาพโชว์กันมากกว่าคะ ก็เป็นที่ขบขันสนุกสนานกันไปคะ ตอนแรก ๆ ที่ออกกำลังกายใหม่ ๆ ก็จะมีรู้สึกแปลก ๆ เหมือนกันที่จู้ ๆ ดิฉันเริ่มที่จะหันมาออกกำลังกายกับเข้าง้าง เจ้าหน้าที่ต่างก็แปลกใจกันเหมือนกันคะ ก็มีถามกันมาบ้างว่าเป็นอะไร เกิดอะไรขึ้น ดิฉันก็ว่าไม่มีอะไร ก็แค่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองบ้างคะ อายุมากขึ้นแล้วต้องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้าง และก็ชวนคนที่ถามมาออกกำลังกายด้วยกัน ตอนนี้ก็ชวนน้อง ๆ ในฝ่ายมาออกกำลังกายด้วยคะ ความจริงถ้าเรารู้จักแบ่งเวลาให้เป็น ก็ช่วยให้เราสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมเอง โดยที่งานก็ยังผ่านไปได้

เมื่อมีปัญหาที่ช่วยแก้ไขกันไปได้นะคะ รู้สึกที่ผ่านมาน่าจะเป็นข้ออ้างของตัวเองมากกว่าคะ สำหรับการแบ่งเวลาให้กับการดูแลครอบครัว ก็ถือว่าดีขึ้นมาก ดิฉันพยายามแบ่งเวลาที่จะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ได้ทำกับข้าวบ้างมีทานข้าวพร้อมกัน แบ่งเวลาดูแลงานบ้าน แบ่งเวลาดูแลเอาใจใส่ลูก สอนลูกทำการบ้านและเล่นกับลูกมากขึ้นกว่าเดิม นับว่าเป็นจุดเปลี่ยนแปลงในชีวิตของดิฉัน คิดว่าจะพยายามทำให้ดีขึ้นต่อไปคะ

จากการได้เรียนรู้การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร ดิฉันได้เรียนรู้วิธีการนั่งสมาธิตามแนวการปฏิบัติของท่านอาจารย์นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ทำให้ดิฉันได้เรียนรู้และสามารถฝึกปฏิบัติได้มากกว่าการฝึกนั่งสมาธิตามแนวทางอื่นที่ดิฉันเคยได้รับการฝึกมา ดิฉันรู้สึกประหลาดใจเหมือนกันว่าทำไมรู้สึกถึงความผ่อนคลาย รู้สึกว่าการนั่งสมาธิในครั้งนี้ สามารถทำได้ดีขึ้น นั่งขึ้นและนั่งได้นานขึ้นโดยที่ดิฉันไม่รู้สึกอึดอัดการฝึกสมาธิตามแนวทางนี้ เป็นการฝึกจิตให้ตามรู้ลมหายใจได้ เมื่อจิตมีความคิด ก็ให้หวนกลับมาดูตามลมหายใจ ทำอย่างนี้เรียกว่า การทำให้หยุดความคิดนั่นเอง และเมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดก็จะเป็นจิตที่สงบ เมื่อมีความสงบต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ร่างกายก็จะรู้สึกผ่อนคลาย โลงสบาย ด้วยคะ ถ้าสนใจลองมาฝึกนั่งสมาธิตามแนวทางนี้กันได้นะคะ ง่าย ๆ คะ มีอยู่ 3 ชั้น ตอน ดั่งนี้คะ

ชั้นตอนที่ 1 ตามรู้ลมหายใจ เรารู้หายใจได้โดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากลมหายใจผ่านเข้าออกที่ปลายจมูกคะ ถ้าลองเอามือรองที่ลมหายใจดู นี่คือสัมผัสลมหายใจที่เรารู้สึกได้ง่ายเพราะหลังมือมีปลายประสาทในการรับรู้หนาแน่น บริเวณปลายจมูกเราก็สามารถรับรู้ได้เช่นเดียวกันคะ แต่จะเบากว่ามาก เพราะบริเวณนี้มีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่า เพื่อให้รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกได้ง่ายขึ้น ให้หลับตาและหายใจเข้าให้ยาวในตอนเริ่มต้น และพยายามสังเกตไประยะหนึ่งสัก 1 นาที ลองทำดูนะคะ ลองหลับตา หายใจเข้าออกยาวมุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้ว

ให้สังเกตว่าความรู้สึกที่ข้างไหนซัดกว่าและสังเกตลมหายใจข้างที่ซัดกว่านั้น เพียงข้างเดียวไปเรื่อย ๆ ค่ะ

ขั้นที่ 2 เมื่อเริ่มสามารถรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกขณะหลับตาได้แล้ว ขั้นตอนที่ 2 นี้จะเป็นการรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องโดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้สนใจแต่ลมหายใจโดยสังเกตเพียงที่ปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่อยู่ซัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด หากมีความคิดใด ๆ เกิดขึ้นก็ขอให้เพียงรู้ตัวแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว ลมทำสัก 2 – 3 นาที อย่าลืมนึกว่าความคิดจะปรากฏขึ้นเป็นระยะ ๆ เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะความคิดมาจากจิตใต้สำนึก ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ สิ่งที่เราควบคุมได้คือไม่คิดตาม โดยรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น ไม่คิดตามและกลับไปรับรู้ลมหายใจเข้าออกใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสักระยะหนึ่งแล้ว ดูไปให้ต่อเนื่อง

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อเราสามารถรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องแล้วแล้ว ขั้นตอนสุดท้ายนี้ก็คือการรักษาความต่อเนื่องไปในการนั่งสมาธิ 5 – 10 นาที จะทำให้เกิดความสงบของจิตเพราะว่างจากความคิด ระหว่างนี้แม้จะมีความคิดเข้ามารบกวนก็ไม่เป็นไร ขอเพียงแต่ให้เรารู้ตัวและกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ทุกครั้งที่เริ่มใหม่ก็ใช้การหายใจเข้าออกยาวเพื่อให้รับรู้ลมหายใจได้ง่ายแล้วต่อเมื่อสงบลมหายใจจะเบาเอง การนั่งสมาธินานขึ้นบางทีจะมีปัญหาใหม่คือง่วงนอนคะ สามารถแก้ได้โดยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกถี่ ๆ สัก 4 – 5 ลมหายใจ แล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องต่อไป

เป็นไงคะ ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ดิฉันได้ลองฝึกทำแล้วสามารถฝึกปฏิบัติได้ดีมากจริง ๆ นั่งได้นานขึ้น รู้สึกถึงจิตที่มีความสงบได้เร็วขึ้นกว่าเมื่อก่อนมากคะ เพียงแค่เราฝึกหยุดความคิดที่เข้ามาสอดแทรก โดยไม่คิดตาม โดยรู้ตัวและกลับมาเตือนตนเอง

ให้กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ดูต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จะทำให้จิตสงบขึ้นจริง ๆ ค่ะ หลังจากกลับมาจากอบรมแล้วดิฉันยังคงฝึกนั่งสมาธิก่อนนอนเสมอ จะใช้หลักการง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ “นั่งอยู่ในท่าที่สบายยืดหลังให้ตรง ศีรษะตรงหลังตางเบา ๆ หยุดความคิด รับรู้ลมหายใจ เริ่มจากการหายใจเข้า หายใจออกยาว ๆ สัก 5 - 6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่อง” ดิฉันเชื่อว่าพื้นฐานของความสุขเริ่มจากการที่เราได้หมั่นฝึกการทำสมาธิ เพราะ เป็นการพัฒนาจิตของเราให้สงบ รู้สึกผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ด้วย นอกจากนี้ ยังช่วยให้มีสติในการทำงาน และควบคุมภาวะอารมณ์ของเราได้ด้วย

เหตุการณ์ครั้งหนึ่งดิฉันเคยติดอยู่ในลิฟท์ที่อาคารศรีพัฒนารังพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่เพื่อไปรับยาแทนคุณแม่ วันนั้นต้องขึ้นลิฟท์ไปพบแพทย์ที่ ชั้นที่ 13 ซึ่งขาขึ้นลิฟท์ไม่มีปัญหา แต่ตอนขาลงลิฟท์จากชั้นที่ 13 มีผู้โดยสารในลิฟท์ประมาณ 5 - 6 คน แต่ทุกคนลงลิฟท์ชั้นที่ 10 เหลือดิฉันคนเดียว พอประตูลิฟท์ปิดลง ปรากฏว่าไฟดับ ห้องมืดจนมองไม่เห็นอะไรเลย น่าจะประมาณ 10 - 20 วินาที ไฟจึงติด มีแสงสว่าง ค่อยยังชั่วหน่อย แต่ลิฟท์ไม่ยอมทำงาน กดตัวเลขอะไรไม่ได้เลย ความจริงก็มีความกลัวอยู่บ้าง แต่ดิฉันยังพอมีสติ ไม่ร้องให้พุ่มพวย อย่างที่ผู้หญิงตัวน้อย ๆ ควรจะตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ดิฉันพยายามมองหาเบอร์โทรศัพท์ แต่ก็ไม่มี สังเกตเห็นช่องเหมือนลำโพง และปุ่มกดอะไรรางอย่าง ชื่อเป็นภาษาอังกฤษ เดาได้ว่าจะเป็นกริ่งเรียกจิ้งจัดสินใจกดและพูดออกไปว่า “มีใครอยู่บ้างคะ มีคนติดอยู่ในลิฟท์คะ” เสียงไม่มีเสียงตอบ ได้ยินไหมหนอพยายามทำซ้ำอีกหนึ่งรอบ จากนั้นสักครู่มีเสียงตอบกลับมาตอนนั้นดีใจมาก เขาบอกว่าช่างกำลังตรวจสอบระบบลิฟท์ให้อยู่จะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง พอทราบแล้วก็รู้สึกใจชื้นขึ้นมาได้บ้าง และรอเวลาที่จะได้ออกจากลิฟท์ในความรู้สึกนานพอสมควร แต่ก็อดทนได้ จนกระทั่งช่างซ่อมลิฟท์เสร็จมีความรู้สึกกว่าลิฟท์ถูกดึงขึ้นไปจนถึงชั้นบนสุด แล้วมีช่างเปิดลิฟท์ออกมา ดิฉันเห็นแต่ผนังปูนยังไม่ได้ฉาบปูน

แทน และเมื่อมองขึ้นไป จึงเห็นช่างตะโกนบอกดิฉันว่า “ไม่ต้องกลัวนะครับ เดี่ยวพอมผม ปิดลิฟต์ ระบบไฟจะทำงานตามปกติ ให้กดลิฟต์ที่จะลงได้เลยครับ” ดิฉันกล่าวขอบคุณ แล้วรอลิฟต์ปิดลง แล้วระบบลิฟต์ก็ทำงานปกติ ดิฉันจึงออกจากลิฟต์ได้อย่างปลอดภัย ไม่รู้ว่าเกี่ยวกับที่เรามีสติบ้างหรือเปล่านะค่ะ แต่ก็น่าจะมีส่วนช่วยเรื่องการของการมีสติ และควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้กลัวหรือกังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากจนเกินไปค่ะ

ดิฉันคิดว่า หลักสูตรการพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร เป็นหลักสูตรที่ดีมาก โครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ควรเริ่มด้วยการปูพื้นฐานของการพัฒนาจิตก่อนอันดับแรก โดยการสอนให้เจ้าหน้าที่เข้าใจการฝึกทำสมาธิ จะทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจ ทำให้เกิดสภาวะของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีความพร้อมที่จะเปิดรับและเรียนรู้กระบวนการกิจกรรมต่าง ๆ หรือหลักสูตรต่าง ๆ ที่โครงการโรงพยาบาลสร้างสุขอยากจะทำให้เกิดขึ้นในองค์กรลงไป ซึ่งน่าจะได้ผลมากกว่าค่ะ แต่โรงพยาบาลต้องตั้งเป็นจุดเน้นและฝึกปฏิบัติกันอย่างจริงจัง จึงจะได้ผลผละ ยังคิดว่าถ้าโรงพยาบาลของดิฉัน กล้าลงทุนเชิญอาจารย์เจ้าของหลักสูตรมาทำให้กับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลเอง น่าจะทำให้เจ้าหน้าที่มีความเข้าใจเหมือนกับที่ดิฉันได้เรียนรู้ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตัวเองมากขึ้น โรงพยาบาลของดิฉันคงมีสิ่งดี ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอนค่ะ

ความจริงมีหลักสูตรอบรมอีกมากมายที่ดิฉันได้เรียนรู้ และได้นำกลับมาปรับใช้กับตนเองเป็นส่วนใหญ่ค่ะ เพราะนับเป็นความโชคดีที่ดิฉันได้มีโอกาสได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมโรงพยาบาลสร้างสุข ทำให้ดิฉันได้เข้าใจตนเอง รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร และพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น สิ่งที่เป็นข้อเสียก็พยายามแก้ไข เมื่อดิฉันทำได้ จะรู้สึกดีจริง ๆ เมื่อทำบ่อย ๆ มันทำให้เราเลิกนิสัยแย่ ๆ ไปได้บ้าง ซึ่งก็คงต้องพยายามปรับปรุง



ให้ดีขึ้นกันต่อไป รู้จักที่จะรอ รู้จักการฟังคนอื่นมากขึ้น ตั้งใจฟังมากขึ้น เอาใจใส่หน่อย ๆ พยาบาลที่เข้ามาติดต่อ มาขอคำปรึกษา และขอความช่วยเหลือ เดียวนี้รู้สึกว่ามันอง ๆ เขากล้าที่จะเข้าหาดิฉันมากขึ้น เพราะทุกครั้งที่น้อง ๆ มาติดต่อ ดิฉันจะให้ความสำคัญกับทุกคนเสมอ พร้อมทั้งจะรับฟัง และช่วยเหลือหากสามารถช่วยได้ หรืออำนวยความสะดวกให้ได้ แต่บางทีก็มีบ้างที่น้อง ๆ บางคนมาด้วยอารมณ์ไม่ดี เสียงดังใส่ในเรื่องที่เขาไม่พอใจ หรือต้องการให้แก้ไขในเรื่องที่อาจเกิดจากตัวดิฉันเอง เจ้าหน้าที่ในฝ่ายของดิฉันเองบ้าง

ถ้าเป็นเมื่อก่อน ดิฉันคงตอบโต้ไปบ้าง แต่ก็แปลกมาก ที่ดิฉันเลือกที่ไม่ตอบโต้ ฟังอย่างเดียว ให้เขาพูดว่าให้จบก่อน หรือให้เขารู้สึกเย็นลงก่อน แล้วเราจึงค่อยอธิบาย หรือให้ความช่วยเหลือ หรือตอบสนองความต้องการของเขา จนเขาฟังพอใจ หากบางอย่างทำให้ไม่ได้ก็จะพยายามอธิบายให้เข้าใจ หากฝ่ายเราผิด ก็รู้จักที่จะขอโทษ และนำมาแก้ไขปรับปรุง เมื่อฝึกทำบ่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัย จะรู้สึกว่าได้ข้อดีในสิ่งที่ได้ทำ เพราะมันช่วยลดความขัดแย้งลงได้จริง ๆ ค่ะ หรือจะเป็นเพราะดิฉันได้รับการเรียนรู้เรื่อง คน 4 ทิศ เพราะมันทำให้เราเริ่มที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของผู้อื่นมากขึ้น เมื่อคนหนึ่งแสดงพฤติกรรมใดออกมา ทำให้รู้ว่าเขามีบุคลิกลักษณะใด แล้วเราจะเรียนรู้วิธีการจัดการ หรือปฏิบัติกับบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะแบบนี้อย่างไรนั่นเอง

การเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ที่เห็นได้ชัดเจนที่ทางโรงพยาบาลท่าสองยางนำมาใช้ คือการเปิดพื้นที่สีขาว ได้มีการแก้ไขปัญหิตหลายเรื่องทีเดียวใหม่ ๆ ดิฉันไม่ค่อยเข้าใจกระบวนการและวิธีการสักเท่าไรหรอกนัก แต่เมื่อลองทำร่วมกับทีม จึงเข้าใจกระบวนการมากขึ้น เช่น การแก้ไขปัญหิตการร้องเรียนเรื่องการห้ามจอดรถของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่มีกระแสแรงพอสมควร แต่เมื่อเราได้มีการพูดคุยทำความเข้าใจ เรากลับได้ข้อสรุปที่ทุกคนยอมรับได้ และพร้อมที่จะปฏิบัติร่วมกันได้ ดิฉันจึงคิด

ว่าเป็นบทเรียนที่ดีมาก หากมีข้อขัดแย้ง หรือเมื่อโรงพยาบาลจะมีการเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตาม เราควรเปิดพื้นที่สีขาว เพื่อให้เราได้มีการพูดคุย ตกลงกันก่อน จะช่วยให้โรงพยาบาลของเราลดข้อขัดแย้งลงได้ และสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สำหรับการแก้ไขปัญหาตามแนวทางของเสมสิกขาลัย ก็นับว่าเป็นหลักสูตรที่ดีมาก ทำให้ดิฉันเองได้ฝึกปฏิบัติด้วย แม้ว่าจะมีทักษะในการพูด การฟัง และจับประเด็นได้น้อย และยังคงพูดไม่ค่อยเป็นแต่ก็พอจะเข้าใจกระบวนการวิธีการต่าง ๆ กระบวนการแก้ไขปัญหาตามแนวทางอริยะสัจ 4 ทางโรงพยาบาลของดิฉันเลือกที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของงานการเงินกับงานประกันสุขภาพ ซึ่งทีมของเราได้ลองฝึกทำตามแบบและวิธีการของอาจารย์เล็ก ก็อาจมีติดขัดบ้าง แต่ในที่สุดก็สามารถทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้ โดยที่งานการเงินและงานประกันสุขภาพต่างพอใจ ก็รู้สึกดีและประทับใจ ทีมงานที่มีส่วนช่วยให้ดิฉันได้เรียนรู้ และเข้าใจกระบวนการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในฝ่ายของเราเองได้ด้วยค่ะ

การได้ฝึกทำ Dialogue ช่วยให้ดิฉันเข้าใจกระบวนการในการฝึกทำมากขึ้นเช่นกัน ต้องขอขอบคุณทีมงานโรงพยาบาลสร้างสุขท่าสองยาง ที่เปิดโอกาสให้ดิฉันได้ร่วมเป็นวิทยากรหลัก ในการจัดทำกลุ่ม Dialogue ของกลุ่มการพยาบาล เพราะรู้สึกว่าได้ได้รับความไว้วางใจ ทำให้มีความตั้งใจมาก แต่ก็รู้สึกกลัวและกังวลว่าจะทำได้ไม่ดีพอในหัวข้อที่เราได้รับมอบหมาย แต่ในที่สุดก็ผ่านไปได้ด้วยดี แม้ว่าจะมีติดขัดไปบ้าง แต่ก็ได้กำลังใจจากทีมงานและน้อง ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม ลุ้นไปกับวิทยากรน้องใหม่ ซึ่งก็สามารถทำได้ แต่ดีหรือไม่ดีก็คงต้องให้ทีมช่วยตัดสินใจว่าจะให้เป็นวิทยากรต่อไปหรือไม่ รู้สึกว่าตั้งแต่นั้นมา ทีมงานไม่ติดต่อให้เราเป็นวิทยากรหลักเลย ให้เราเป็นวิทยากรประจำกลุ่มแทนมากกว่า สงสัยแค่นี้ก็น่าจะเพียงพอกับความสามารถของดิฉันแล้วกระมัง ก็รู้สึกดี เพราะทำให้ดิฉันมีความกล้ามากขึ้น และสิ่งที่สำคัญคือดิฉันได้มีส่วนร่วม

และได้ช่วยทีมงานบ้าง แม้ว่างานของเรจะมีมาก แต่ถ้าเราเลือกที่จะแบ่งเวลาลงมาช่วยทีมงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงพยาบาลได้ ดิฉันเชื่อว่าการขับเคลื่อนกิจกรรมของโรงพยาบาลจะสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง

สุดท้าย ดิฉันอยากขอบคุณทีมงานโรงพยาบาลสร้างสุข ที่เปิดโอกาสให้ดิฉันได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ดิฉันได้รับความรู้มากมายจากกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้จักการฟังอย่างลึกซึ้ง รู้จักการคิดบวก รู้จักการฝึกทำสมาธิ จากการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้ทั้งสาระความรู้ ความสนุกสนาน และความสุข อยากให้โครงการโรงพยาบาลสร้างสุขขยายผลต่อไปให้กับโรงพยาบาลอื่น ๆ ได้รู้และลองทำดูบ้าง เพื่อผลิดอกออกผลความสุข ไปยังพี่น้องของเราเองต่อไปค่ะ เชื่อว่า หลักสูตรโรงพยาบาลสร้างสุข ที่ 3 โรงพยาบาลกำลังทำอยู่นั้น จะเป็นหลักสูตรที่ดีมีคุณค่า และสามารถนำไปใช้ได้และเกิดผลสำเร็จอย่างแน่นอนขอเป็นกำลังใจให้กับทีมงานโรงพยาบาลสร้างสุข ทั้งโรงพยาบาลหล่มเก่า โรงพยาบาลปางมะผ้า และโรงพยาบาลท่าสองยาง ด้วยนะคะ



**อักรพล วงศ์หล้า**

นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลท่าสองยาง

# สมดุลชีวิต (งานและครอบครัว)

ตอนแรกผมรู้สึกสับสนกับชีวิตมาก ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร  
เกือบไว้ในใจตลอด ก็ส่งถึงเรื่องงานเป็นบางครั้ง วิตกกังวล  
แต่ก็ใช้สติกลับมาคิดว่าจะต้องทำอย่างไรต่อไป  
จนในที่สุดก็ตัดสินใจ แบบลูกผู้ชาย

ย้อนไปเมื่อ 2 ปี ที่ผ่านมา จากการที่ได้รับการเสนอให้เป็นคณะกรรมการ  
โรงพยาบาลสร้างสุข อาจจะเป็นด้วยบุคลิกภาพ และผลงาน หรือความสามารถ พรสวรรค์  
ที่ตนเองมี อาจจะช่วยสร้างสุขในโรงพยาบาลได้ตัวเราเองก็ยังไม่รู้กระบวนการอะไร  
มากมาย และมองยังไม่เห็นภาพที่ชัดเจนมากเท่าไร ส่วนใหญ่จะมองถึงตนเองเป็นหลัก  
ไม่ได้มองถึงคนอื่น ๆ แต่เมื่อได้เข้ามาเรียนรู้ กระบวนการสร้างสุข ในช่วงปีแรก สิ่งที่ได้  
เรียนรู้ Story, Check in, Dialog, 5 Why, Slow down, Projector, System  
Dynamic กระบวนการต่าง ๆ ที่ได้รับมามันสามารถนำมาใช้ในชีวิตจริงเราได้ ซึ่งเจอ  
กับตัวเอง หลัก ๆ ก็จะมีในเรื่องงานและเรื่องครอบครัว

เรื่องงาน ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่า การที่จะทำงานประสพผลสำเร็จได้นั้น มันมี  
หลายปัจจัยมาก ๆ ที่จะประสพผลสำเร็จได้ แต่ในสิ่งที่ตัวผมได้ทำคือ การให้ในสิ่งที่เขา  
หรือทีมต้องการ และสิ่งที่ให้นั้นมันเกิดประโยชน์ต่อทีม และองค์กร เป็นการสร้างภาพ  
ฝันที่เป็นไปไม่ได้ ให้เกิดขึ้นได้เหมือนสร้างความเชื่อมั่นในทีมงาน ซึ่งทุกคนก็จะเดินตาม

และพร้อมจะทำงานร่วมกัน และประสบผลสำเร็จในการทำงานร่วมกัน แต่สิ่งสำคัญ  
ตัวเราจะต้องเป็นกลางที่สุด และเข้าใจพื้นฐานแต่ละคนว่ามีบุคลิก ลักษณะในการทำงาน  
อย่างไร ก็มองในรูปแบบสัตว์ 4 ทิศ และควรจะปรับใช้อย่างไรในแต่ละคน และควรจะ  
แนะนำแต่ละคนอย่างไร เพื่อลดความขัดแย้งเกิดขึ้น

เรื่องครอบครัว ตรงนี้เองเป็นโจทย์ใหญ่สำหรับตัวผม ที่จะต้องจัดการให้ได้  
เรื่องก็มีอยู่ว่า ภรรยาย้ายมาจากโรงพยาบาลเพชรบูรณ์ เพื่อมาอยู่เป็นครอบครัวที่  
โรงพยาบาลแม่ระมาด ความคาดหวังของผมคือ จะให้ภรรยา มาอยู่ใกล้บ้าน ดูแล  
ครอบครัว และอนาคตตัวเองผมเองก็จะย้ายกลับไปในช่วงเวลาที่มีความเหมาะสม  
แต่สิ่งที่เราไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น คือ เกิดความขัดแย้งภายในครอบครัวในช่วง ที่ผ่าน  
มันสะสมมานาน ระหว่าง คุณแม่ และภรรยา (เหมือนตั้งคำโบราณที่กล่าวไว้ ลูกสะใภ้  
กับแม่ผัว) ซึ่งตัวเราเองก็ไม่ได้รับทราบอะไรมากมาย จนมันมีปัญหามากขึ้น ๆ ทำให้ตัว  
เราเองต้องกลับมาคิด ทบทวน และใช้กระบวนการ ความรู้ ที่อบรมมา ของ H<sup>3</sup>  
ตามสถานการณ์ ว่าจะต้องใช้รูปแบบไหน แต่สิ่งสำคัญที่สุดเราต้องมีสติเหมือนโดนกับ  
ตัวเองโดยตรง ตอนแรกผมรู้สึกสับสนกับชีวิตมาก ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไรในใจตลอด  
ก็ส่งถึงเรื่องงานเป็นบางครั้ง วิตกกังวล แต่ก็ใช้สติกลับมาคิดว่าจะต้องทำอย่างไรต่อไป  
จนในที่สุดก็ตัดสินใจ แบบลูกผู้ชาย คุยกับคุณพ่อ เพราะคุณพ่อจะเข้าใจปัญหานี้อยู่แล้ว  
ก็เลยเรียกทั้งสองคน มานั่งคุยเปิดใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีตัวผมเอง และคุณพ่อ  
เป็นกรรมการกลาง คิดแล้วไม่น่าเชื่อว่าเราจะทำได้ถึงขนาดนี้ ฟังและให้ข้อเสนอแนะ  
ทั้ง 2 ฝ่าย จึงได้ทราบสาเหตุที่แท้จริงหลาย ๆ อย่าง ที่ต่างฝ่ายต่างคิดไม่เหมือนกันทำให้  
เกิดปัญหาที่เข้าใจไม่ตรงกัน หลังจากเหตุการณ์วันนั้นที่ได้พูดคุยกัน เป็นจุดเปลี่ยนของ  
ครอบครัวผมที่เห็นชัดเจนมาก ผมตกใจ ว่าเกิดอะไรขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจริง ๆ  
หลาย ๆ อย่าง ในส่วนของคุณแม่ และภรรยา กลับมาทำในสิ่งที่ตนเองไม่เคยเจอ  
เช่น คุณแม่ซื้อทองให้ภรรยาผม ทั้ง 2 คน ดูนั่งและพูดน้อยลง ดูแล้วรู้สึกผ่อนคลาย

น่าจะเป็นสัญญาณที่ดี ซึ่งมันขัดแย้งกับเมื่อก่อนโดยสิ้นเชิง ตัวเองก็เลยคิดว่า สิ่งที่เราได้เรียนรู้มากระบวนการ H<sup>3</sup> มันใช้ประโยชน์ได้จริง แต่ต้องใช้ระยะเวลา และสิ่งสำคัญตัวเราเอง ที่เป็นตัวกลาง จะต้อง มีความมั่นคง หนักแน่นมาก ๆ มีสติ และมีเหตุมีผล ถึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้ในส่วนความขัดแย้งนั้น ทุกคนกลับมาพูดคุยกัน โดยเปิดใจ และตัวผมเองก็ช่วยเติมเต็มในส่วนครอบครัว เพื่อลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เนื่องจากที่ทำงานห่างจากบ้าน ปกติจะเดินทางกลับบ้านสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อลดปัญหาภายในครอบครัว เป็นการเสริมพลังให้เกิดขึ้น และเพิ่มกิจกรรมภายในครอบครัว เช่น ทำกับข้าวร่วมกันให้มีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูก หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ให้ลูกมาเป็นตัวกลาง และพูดคุยกันมากขึ้น จนปัจจุบันนี้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เรื่องหลายเรื่องคู่ผ่อนคลายลง

สิ่งที่ตัวเองภาคภูมิใจ ในการที่เป็นคณะกรรมการสร้างสุข ก็คงเป็น เรื่องครอบครัว ที่ทำให้ครอบครัวของตนเองดีขึ้น อบอุ่นเพิ่มขึ้น ไม่แตกแยกและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่วนในเรื่องงาน ทำให้ตนเองเวลาเดินทางมาทำงาน ก็จะไม่มีความเครียด ทำงานอย่างมีระบบ วิเคราะห์งานที่เกิดขึ้นได้ดี เพื่อนร่วมงานร่วมคิดร่วมทำ ช่วยแก้ไขปัญหา ช่วยกันทำงาน มีพลังในการทำงาน สร้างสรรค์กิจกรรมดี ๆ ในองค์กร สร้างผลงานต่าง ๆ ให้องค์กร และสุดท้ายที่สุด มีเพื่อนร่วมงานที่ดี



**จตุรงค์ จินกรวัต**  
พยาบาลวิชาชีพ สพร. หล่มเก่า



# วันที่ออกจากคุก

ตอนนี้ผมออกจากคุกแล้ว ผมมีอิสรภาพ  
ผมออกมาจากคุกแห่งความรู้สึกเบื่อ ก้อแก่ เซ็ง หุดหวิด  
ที่พันธนาการผม โดยที่ผมไม่รู้ตัวว่า ถูกความรู้สึกเหล่านี้คอย  
ใช้งานผมอยู่ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาจากงานที่ผมทำ

6 ปี 4 เดือน 18 วัน คือระยะเวลาที่ผมจะเป็นอิสรภาพ เวลาที่ผ่านไปในแต่ละวันผมนับเวลาถอยหลัง ผมเฝ้าบอกกับตัวเองว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมามากกว่า 30 ปี ที่ผมได้เสียสละทุ่มเทกับการทำงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ กับการให้บริการด้านสุขภาพที่ผมทำในแต่ละวันมาอย่างยาวนาน ผมบอกกับตัวเองว่ามันนานเกินพอแล้ว ผมได้ทำหน้าที่เป็นพยาบาลเวชปฏิบัติทำหน้าที่คอยช่วยแพทย์ตรวจรักษาคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ผมสังเกตเห็นว่านับวันคนไข้เหล่านี้กลับมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อาการที่มีมารับบริการก็มีแต่จะยากมากขึ้นอาการแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น ต่อให้ดูแลรักษาพยาบาลดีเพียงใดก็ไม่ได้ทำให้คนไข้เหล่านี้ลดจำนวนลงเลย ผมรู้สึกท้อเหนื่อย และเบื่อหน่าย ผมไม่อยากจะรับผิดชอบบทบาทหน้าที่ที่ต้องแบกรับกลับไปทำที่บ้าน บทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบเปรียบเสมือนกับกรงขัง เพื่อนร่วมงานเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมคุก คนไข้เปรียบเสมือนกับผู้คุมที่ไม่รู้ว่าวันนี้จะมารมณโหน โหนจะปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างหน่วยงาน ความไม่เข้าใจกันของเพื่อนร่วมงานที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เวลา 10 นาทีในการทำงานมันช่างยาวนานราวชั่วโมง ปัญหาที่เข้ามาในหลากหลายรูปแบบ ผมคิดว่าที่ต่างจากการติดคุกจริง ๆ คือผมยังมีครอบครัวให้กลับไปหาหลังเลิกงานในแต่ละวันผมมองหน้ากับเพื่อนร่วมงานด้วยความรู้สึกเบื่อและเซ็ง บางครั้งในเวลากลางคืนผมมักจะนอนไม่หลับเพราะมีเรื่องราวต่างให้ครุ่นคิดมากมาย ช่วงเวลาที่ดียที่สุดของ

ผมในการทำงานนั้นคือออกจากหน้าที่ที่ผมต้องทำอยู่ ผมอยากพักผ่อน อยากเป็นอิสระ อยากโบยบิน ไปจากคุกแห่งการทำงานที่แสนน่าเบื่อ ผมต้องอดทนและรอเวลาให้ถึงเวลาเลิกงาน และเวลาที่เรียกว่าเกษียณอายุราชการ

โรงพยาบาลสร้างสุข เป็นโครงการที่ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ได้ขอรับการสนับสนุนงบประมาณมาจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพหรือเรียกกันว่า สสส. ผมได้ถูกเลือกให้เป็นหนึ่งในคณะกรรมการเพื่อรับผิดชอบตามโครงการดังกล่าว ซึ่งโครงการนี้มีวัตถุประสงค์หลัก ๆ คือ ต้องการปรับวิถีคิดเพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีความสุขในการทำงานมากขึ้นโดยเชื่อว่า เมื่อเจ้าหน้าที่มีความสุขแล้วก็จะสามารถแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้รับบริการ หรือคนที่อยู่รอบข้างได้ ผมมองโครงการนี้เหมือนกับโครงการพัฒนาบุคลากรอื่น ๆ ทั่วไปที่เคยอบรมไปแล้วก็ค่อย ๆ หายไปเหมือนไฟไหม้ฟาง หลังจบการอบรมไปแล้วก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ผมไม่ยอมรับโครงการนี้เท่าใดนัก

แต่ดีที่ว่าการอบรมโครงการนี้ต้องออกนอกพื้นที่จากการทำงานผมจึงเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทีมหลัก ทีมหลักถูกกำหนดให้เป็นทีมที่จะต้องดำเนินการพัฒนาโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ผมได้มีโอกาสไปศึกษาดูงาน ได้เรียนรู้วิถีคิดจาก อ. ชัยวัฒน์ ธีระพันธ์ ร่วมกับคณะกรรมการคนอื่น ๆ จากการอบรมผมได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับทีม หลายครั้งหลายหลักสูตร ผมได้เทคนิคทางความคิดต่าง ๆ มากมาย ผมเริ่มพบความจริง เริ่มมองเห็นความเชื่อมโยงของศาสตร์ต่าง ๆ ผมพบว่าศาสตร์ทางสายวิชาชีพที่ผมร่ำเรียนมานั้นเป็นศาสตร์แบบแยกส่วน แยกวิทยาศาสตร์ออกจากสังคมและจิตใจ ทำให้ผมมองคนไข้เป็นแค่ภาระงาน เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น

ผมได้รู้จักความหมายของคำว่า “สติ และ สมာธิ” จากการอบรมของ นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ทำให้ผมรู้จักปัจจุบันขณะ ว่าปัจจุบันขณะนั้นเป็นอย่างไร

ความเป็นปัจจุบันขณะทำให้ผมรับรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร รู้ถึงความต้องการของตนเอง แต่ถึงแม้ว่าผมจะรู้จักตัวเองมากขึ้นก็ตาม แต่เมื่อกลับเข้ามาสู่สภาวะของการทำงาน ด้วยบรรยากาศการทำงานแบบเดิม คนใช้กลุ่มเดิม เพื่อนร่วมงานที่มีอุปนิสัยแบบเดิม มันจึงยากที่จะนำเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานที่แท้จริง ในโลกนี้ ๆ ผมโหยหาความเปลี่ยนแปลง ผมอยากให้อากาศของการทำงานเป็นแบบที่มนุษย์จัดการบริการที่ดีให้กับมนุษย์

ที่โรงพยาบาลผมนั้นจะมีการเปิดเสียงสัญญาณระฆังสติ เพื่อใช้เป็นสัญลักษณ์ และเป็นเครื่องมือในการนำการรับรู้กลับมาสู่ลมหายใจที่ปลายจมูกให้กลับมาสู่ความเป็นปัจจุบันขณะ เมื่อผมได้ยินเสียงระฆังผมจะนำความรู้สึกกลับมาสู่ลมหายใจในกิจที่ผมกำลังทำอยู่ รับรู้สภาพอารมณ์ของตัวเองในขณะนั้น ผมได้เริ่มสังเกตเห็นสีหน้าของผู้รับบริการที่มีสีหน้าแบบต่าง ๆ เมื่อมารับบริการจากผม บางคนมีสีหน้าเรียบเฉย บางคนผ่อนคลาย บางคนมีสีหน้ากังวล บางคนมีสีหน้าหงุดหงิด มีสีหน้าเบื่อหน่าย ผมเริ่มมีข้อสงสัยกับการมารับบริการของคนใช้ ภายใต้ระบบบริการแบบเดียวกัน ทำไมจึงมีสีหน้าจากผู้รับบริการที่หลากหลายแบบนี้

วันหนึ่งผมได้ให้บริการตามปกติ ผมได้เริ่มเรียกคนใช้ไปตามคิว เมื่อถึงคิวที่ 6 ผมเรียกชื่อคนใช้คนหนึ่ง 4 - 5 ครั้ง แต่ก็ไม่มีคนใช้คนใดถือคิวนำบริการจากผม ผมจึงเรียกคิวต่อไป เวลาผ่านไปประมาณครึ่งชั่วโมง มีหญิงสูงวัยคนหนึ่งมายืนอยู่ที่หน้าโต๊ะตรวจที่ผมให้บริการอยู่ ป้าคนนั้นมีสีหน้าเคร่งเครียดและสอบถามผมว่าทำไมไม่เรียกเค้าซักทีพร้อมกับยื่นบัตรคิวหมายเลข 6 ให้ผมดู ผมได้ชี้แจงกับเค้าว่าผมเรียกหลายครั้งแล้วแต่ไม่เห็นมีใครมาจึงเรียกคิวต่อไป ป้าคนนั้นเสียงดังขึ้นพูดกับผมว่า “ก็นั่งอยู่ตรงเนี่ยถ้าเรียกแล้วชั้นต้องได้ยินสิ” ผมสังเกตเห็นว่าหน้าป้าเค้าหน้าแดงขึ้น หายใจแรงขึ้น ผมเดาว่าเค้าคงรู้สึกหงุดหงิด จากการบริการของผม พอดีก็บที่เสียงระฆังที่โรงพยาบาลเปิดดัง “เม้งงงงงงง”

ผมสัมผัสสลดหายใจของผมได้เพราะรู้ว่าหายใจแรงขึ้น ผมเริ่มสำรวจความรู้สึกของตัวเอง ผมพบความหงุดหงิด ความโกรธของผมที่กำลังก่อตัวขึ้นมา สลดหายใจที่แรงขึ้นมันทำให้ผมรู้ตัว ผมรู้ว่าผมกำลังให้บริการกับคนไข้อยู่

ผมเริ่มพิจารณาว่าผมไม่ควรใช้ความโกรธในการจัดบริการให้กับคนไข้ เพราะโกรธไปก็ไม่ทำอะไรดีขึ้นมา ความโกรธไม่ได้ทำอะไร มีแต่จะทำให้เกิดความเสียหาย ผมเริ่มตั้งคำถามว่า ทำไมบ้างจึงมีสีหน้าโกรธและตวาดเสียงดังใส่ผม ผมเดาว่าป้าเค้าคงจะโกรธเรื่องเสียคิวและมีความรู้สึกกังวลที่จะไม่ได้รับการบริการตามคิว ผมคิดว่าป้าเค้ากำลังขอความช่วยเหลือจากผมอยู่และกำลังร้องขอการบริการที่ผมจะสามารถจัดให้กับเค้าได้ ผมเริ่มถามตัวเองว่าผมจะตอบสนองการขอร้องให้กับคุณป้าท่านนี้ได้อย่างไร ผมสุดท้ายใจเข้าไปในปอดลึก ๆ ผมมองหน้าคนไข้แล้วก็ยิ้มออกมา ผมบอกกับคุณป้าว่า “ผมขอโทษครับ คุณป้านังก่อนนะครับ” แล้วผมจึงค่อย ๆ ซักถามอาการของป้า และตรวจดูอาการของคนไข้ตามมาตรฐานวิชาชีพ ผมพบว่าป้ามีความผิดปกติต้องเข้าพบแพทย์ ผมจึงจับมือพาคุณป้าไปที่ห้องตรวจ ในระหว่างที่รอเข้าห้องตรวจผมได้อธิบายกับคนไข้ที่นั่งรออยู่ที่หน้าห้องตรวจว่า “คุณป้าคนนี้เค้าคิวที่ 6 แต่เพราะว่าผมพลาดเองที่เรียกคุณป้าไม่ได้ยิน ผมขออนุญาตพาคุณป้าเข้าห้องตรวจก่อนจะได้รีเปลาครับ” ซึ่งคนไข้ที่อยู่หน้าห้องตรวจนั้นก็พยักหน้ารับ ผมตีความว่าได้รับอนุญาตแล้วจึงพาคุณป้าเข้าไปในห้องตรวจเพื่อพบแพทย์ แล้วผมจึงกลับมานั่งที่โต๊ะตรวจของผมต่อ ผมได้ให้บริการแก่คนไข้ที่เหลือต่อ จนกระทั่งผมลืมนึกคุณป้าคนนั้นไปแล้ว

เวลาประมาณใกล้เที่ยงคุณป้าคนนั้นเดินกลับมาที่โต๊ะตรวจที่ผมนั่งอยู่พร้อมกับภรรยาที่อยู่ในมือ คุณป้าคนนั้นมีสีหน้ายิ้มแย้มและผ่อนคลาย พร้อมกับยกมือไหว้และพูดคำว่า “ขอบคุณมากค่ะ” เป็นครั้งแรกที่ผมรู้สึกปลาบปลื้มใจจากการจัดบริการ ผมเห็นรอยยิ้มที่มีความสุขจากการบริการที่ผมทำให้กับเค้า ผมไม่ได้ลงทุนอะไรมาก

แค่ผมเริ่มรู้ความรู้สึกตัวเอง รู้ความรู้สึกผู้รับบริการ ผมออกแบบรูปแบบการให้บริการกับคนใช้ตามศักยภาพเท่าที่ผมจะอำนวยความสะดวกให้กับคนใช้ได้ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาผมมักที่จะใส่ใจในความผิดปกติของสีหน้าของคนใช้ที่มารับบริการที่หน่วยงานผม ถ้าหากผมพบสีหน้า แววตา น้ำเสียง ที่ผิดปกติของคนใช้ที่มารับบริการจากผม ซึ่งผมพบว่า ส่วนใหญ่ผมจะสามารถช่วยคลี่คลายความกังวลทั้งหลายที่เกิดจากการบริการที่ผิดพลาด ผมพบว่าความผิดพลาดในการบริการที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นความผิดพลาดจากการออกแบบระบบบริการของเราเอง ซึ่งเป็นระบบที่ผู้รับบริการไม่คุ้นเคย จึงมักจะเจอปัญหาจากการบริการในจุดใดจุดหนึ่งอยู่เสมอ ผมได้ชวนเพื่อนร่วมงานที่อยู่ในระบบบริการมาพิจารณาจุดที่พบความผิดพลาด และร่วมกันออกแบบแก้ไขป้องกันความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้อีก

ตอนนี้ผมออกจากคุกแล้ว ผมมีอิสรภาพ ผมออกมาจากคุกแห่งความรู้สึกเบื่อ ท้อแท้ เซ็ง หงุดหงิด ที่พันธนาการผม โดยที่ผมไม่รู้ตัวว่าถูกความรู้สึกเหล่านี้คอยใช้งานผมอยู่ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาจากงานที่ผมทำ ผมได้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับผมให้กับเพื่อนร่วมงานที่ผมทำงานด้วยฟังอยู่เสมอ ผมเริ่มสังเกตเห็นบรรยากาศในหน่วยงานที่เปลี่ยนไป เพื่อนร่วมงานผมพูดคุยกับคนใช้ไพเราะมากขึ้น น้ำเสียงอ่อนโยนมากขึ้น มีสีหน้าแววตาที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น เห็นความทุกข์ของผู้รับบริการ และเห็นความทุกข์ของเพื่อนร่วมงานด้วยกัน มีการเสียสละและให้ออกาสักในในที่ทำงานมากขึ้น ตรงต่อเวลามากขึ้น ผมคิดว่าในตอนนี้เพื่อนร่วมคุกของผมเค้าเริ่มที่จะปลดปล่อยตัวเองออกมาจากพันธนาการความรู้สึกด้านลบแล้ว ผมไม่รู้ว่าจะวัดความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ได้ยังไง แค่ผมเห็นคนใช้ยิ้มเมื่อได้รับบริการจากผม แค่นี้ผมก็ดีใจแล้ว ตอนนี้ผมเลิกนับวันที่ เวลาที่ผมจะออกจากคุกไปแล้ว



**พรรณิกา กันทิสุข**  
นักกายภาพบำบัด swr. หล่มเก่า

# บันทึกการเดินทาง

“สร้างสุข ?” “ทำได้ด้วยเหรอ ?” นี่คือความคิดแรก  
เมื่อได้ยินคำว่าสร้างสุข “ความสุขนี่มันเป็นเรื่องของแต่ละคน  
ล้วน ๆ นะเว้ย เรื่องที่เราสุข อีกคนอาจไม่สุข ทำแบบนี้อีกคนสุข  
คนอื่นอาจไม่สุข” ความคิดขัดแย้งนี้ผุดขึ้นในหัว”

ยากมาก ๆ ถ้าจะสร้างสุขให้ทุกคน ยิ่งคนที่ต้องเจอกับเรื่องทุกข์ ๆ ความเจ็บ  
ความตาย ของผู้ที่มารับบริการในโรงพยาบาล อยู่ทุก ๆ วัน แล้วอีกภาระงานที่ก็รู้ ๆ  
กันอยู่ว่าหนักมากแทบไม่มีเวลาพักผ่อน รวมถึงความกดดันในความคาดหวังของผู้รับ  
บริการและจากสังคม นี่แค่เริ่มต้นคิดก็แทบไม่เห็นทางสุข

“ชีวิตเปรียบเสมือนการเดินทาง” เคยได้ยินคนเค้าว่ามา นี่การเดินทางต่อ  
จากนี้ไป 3 ปี หนทางข้างหน้าแทบมองไม่เห็น ไม่มีทางเดินกันเลยทีเดียว

“เราเดินอยู่บนถนนเส้นไหนกันเหรอ ?” ไม่มีแม้แต่ทาง ข้างหน้ามีแต่หินขรุขระ  
และหญ้าเต็มไปหมด

“เอวาะ ลองสักตั้ง” ไม่รู้จะไรมาตลใจให้คิดแบบนี้ เมื่อได้รับมอบหมายให้  
มาร่วมทำงานนี้ คงเป็นเพราะว่าเป็นเรื่องที่ทำทนายอยู่ไม่น้อยว่ามันจะทำได้หรือ  
ที่จะสร้างสุขให้คนที่ทำงานในโรงพยาบาล จะทำได้หรือที่คนจะรู้สึกเป็นสุข ในระหว่าง  
ที่ทำงานเครียด ๆ กับเรื่องทุกข์ ๆ ทั้งวัน

สิ่งที่คาดหวังในตอนแรกที่เข้ามาร่วมทำโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข คือ อย่างน้อยถ้ามีสัก 1 คนในองค์กรของเรามีความสุขขึ้นมาจากเดิมที่เป็นอยู่สักนิด ก็น่าจะลองทำดู สารภาพว่านี่คือความคิดในตอนนั้นจริง ๆ ไม่ได้คิดหรือกว่า คนทั้งองค์กรจะมีความสุขกันขึ้นมา “ขอแค่สักคนนะ” (หวังน้อย)

พอเริ่มออกเดินทาง มันก็ยากอย่างที่คิดจริง ๆ หน่วยกล้าตาย (Core Team) เป็นพวกแรกที่ต้องเดินเข้าไปในทางที่ตกลงกันว่าเดินไปทางนี้แหละ ก็เริ่มแหวกหญ้า ถางพงป่า ค่อย ๆ ช่วยกันเก็บหินกันที่ละน้อย บางครั้งหลงทาง ต้องกลับมากล้าทางกันใหม่ บางครั้งเจองู บางครั้งเจอแม่น้ำขวางต้องเสียเวลาทำสะพาน พอทำไปสักพักเมื่อมองหันหลังกลับไป ทางที่พวกเราช่วยกันรังขึ้นมาก็เริ่มเป็นรูปเป็นร่าง เราก็เริ่มชักชวนคนอื่น ๆ ให้ลองเดินตามทางของเรา หน่วยกล้าตายก็เดินนำต่อไปเรื่อย ๆ คนตามเริ่มเยอะขึ้น ๆ ตามทางเริ่มมีดอกไม้ ใบหญ้าเริ่มมีเสียงนกร้อง ให้ชื่นชม น่ามอง จากทางเดิมที่ลำบาก ๆ ไม่มีอะไร เริ่มเป็นทางที่น่าเดินตามเข้ามา

จนถึงวันนี้ เราเดินทางมาจะครบ 3 ปี แล้วไม่รู้หรือว่ามันถึงจุดหมายหรือยัง แต่ตอนนี้พวกเราไม่ต้องทำทางให้คนอื่น ๆ เดินตามแล้ว บางคนเค้าเริ่มมองเห็นทางของตนเอง บางคนตอนนี้ เค้าเดินไปได้ไกลกว่าพวกเราซะอีก

“ชีวิตเปรียบเสมือนการเดินทาง” ไม่ว่าจะการเดินทางนั้นจะประทับใจ ตีมาก ๆ หรือมันจะแย่มาก แต่สิ่งที่ได้จากการเดินทาง คือ ประสบการณ์อันมีค่าที่เราจะจดจำไม่ลืม การเดินทางในการสร้างสุขครั้งนี้ นอกจากเราจะได้ประสบการณ์จากการเดินทางแล้ว การเดินทางครั้งนี้ยังเป็นการเดินทางที่ยิ่งใหญ่ของจิตใจ เป็นการนำจิตใจเปิดสู่โลกใหม่ เป็นการพาจิตใจสัมผัสกับสิ่งที่จะหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้สดชื่น เข้มแข็ง และเติบโต



## “คืนะที่ 3 ปีที่แล้ว ได้รับโอกาสที่ดีได้ร่วมทำ โครงการโรงพยาบาลสร้างสุข”

ทำไมคิดว่าได้รับโอกาสที่ดี เพราะวันนี้ผลที่ออกมาไม่ได้มีแค่ 1 คน (อย่างที่ว่าตอนแรก ฮา) ที่มีความสุขขึ้น แต่ตอนนี้มีหลาย ๆ คนเริ่มมองเห็นทางที่จะมีความสุข หลาย ๆ คนพบเจอความสุข ไม่ว่าจะสุขมากสุขน้อยก็แล้วแต่ แต่สิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าได้รับโอกาสดีอีก 1 อย่างที่สำคัญมาก ๆ ก็คือ

“เฮ้ย!!! ตัวเราก็มีความสุขะ อย่างน้อยตอนนี้เวลาเจอเรื่องที่ทุกข์มาก ๆ เจอปัญหาเยอะ ๆ เราก็อยู่กับมันได้ดีกว่าเดิมเยอะเลย”



**วีระวัฒน์ อิศวสัมฤทธิ์**

นักวิชาการสาธารณสุข สวส. หล่มเก่า

# พื้นที่ปลอดภัย

จิตใต้สำนึก

ผมได้เริ่มดึงสติการระลึกตัวกลับสู่โลก  
ของความเป็นจริง ผมถูกอารมณ์หุดหิดใช้  
ทำให้ผมได้เสยงดั่งใส่ลูกทำให้เด็ก ๆ ตกใจกลัว

“เวลาที่ไปเป็นอาจารย์สอนคนนั้นคนนี้ได้ เวลาที่กับลูกตัวเองมีแต่ดูเอา ดูเอา” นี่คือคำพูดที่ภรรยาใช้เวลาพูดกับผมในตอนที่ผมกำลังดูลูกในขณะที่อยู่บ้าน ในโรงพยาบาลที่ผมทำงานอยู่ ผมมีตำแหน่งเป็นนักวิชาการสาธารณสุข ทำหน้าที่หลัก ๆ คือ สนับสนุนการจัดบริการ ช่วยเหลือภารกิจอำนวยการ ทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการ และนอกจากนี้ผมยังมีอีกหน้าที่หนึ่ง เรียกว่า “กระบวนกร”

ในบทบาทหน้าที่กระบวนกรที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้น ผมได้ทำหน้าที่หลายอย่าง ตามคุณสมบัติของการเป็นกระบวนกรที่ดี ผมทำหน้าที่เป็นคนจัดการประชุมแบบมีส่วนร่วม คอยทำหน้าที่จับประเด็น บันทึกประเด็นการประชุม ตั้งคำถาม ทำประเด็นที่ดูคลุมเครือให้มีความชัดเจนขึ้น ทำประเด็นส่วนตัวให้เป็นประเด็นสาธารณะเสนอต่อที่ประชุมเพื่อให้ที่ประชุมง่ายต่อการแลกเปลี่ยน ทำการสรุปประเด็นโดยบันทึกข้อมูลลงคอมพิวเตอร์แสดงให้เห็นบนกระดานร่วมกัน และสรุปเป็นรายงานการประชุม นอกห้องประชุม กระบวนกรยังมีบทบาทในการคลี่คลายเรื่องราวต่าง ๆ พร้อมทั้งถอดบทเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน บางครั้งกระบวนกรต้องทำหน้าที่ในการไกล่เกลี่ย

ความขัดแย้งหรือความเห็นที่แตกต่างกันทั้งในระดับส่วนบุคคล และระหว่างหน่วยงาน ทั้งนี้ภาพรวมแล้วกิจกรรมที่กระบวนกรได้ทำนั้นเป็นไปเพื่อการพัฒนาความสุขและความผูกพันของบุคลากร โดยใช้แนวทางที่เรียกว่าจิตตปัญญาศึกษา โดยร่วมกันทำงาน เป็นทีมกับกระบวนกรคนอื่น ๆ

นอกจากการพัฒนาบุคลากรแล้ว ทีมกระบวนกร ยังมีการนำความรู้ ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา มาใช้พัฒนาหลักสูตร เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพหลายหลักสูตร เช่น หลักสูตรค่ายสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ใช้กับกลุ่มความเสี่ยงสูงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หลักสูตรค่ายลดกรรม์แรกกับกลุ่มนักเรียนมัธยม เพื่อป้องกันการท้องก่อนวัยอันควร หลักสูตรค่ายเยาวชนจิตอาสาทำดีเพื่อพ่อและทำดี เพื่อแม่กับกลุ่มเยาวชนผู้ต้องคดี และหลักสูตรอื่น ๆ อีกหลายหลักสูตร

นอกจากการทำงานในโรงพยาบาลแล้ว ทีมกระบวนกรยังต้องทำงานนอกโรงพยาบาล ในฐานะของวิทยากรกระบวนกรจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม โดยกระบวนกรยังต้องทำหน้าที่จัดหลักสูตรเพื่อการพัฒนาองค์กร ให้กับโรงพยาบาลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่ขอความช่วยเหลือมา เพื่อการพัฒนาบุคลากรและเป็นการพัฒนาองค์กร ในโรงพยาบาลเรตกลงกันว่า ในหนึ่งเดือนนั้นเราจะออกไปจัดอบรมนอก โรงพยาบาล ได้ 1 ครั้งเท่านั้น ซึ่งระยะเวลาที่เหลือนั้นเราต้องมาใช้ในการแก้ปัญหาในโรงพยาบาล

กระบวนกรทั้งหมดนั้น จำเป็นต้องอาศัย เครื่องมือที่เรียกว่า สติ สมาธิ อย่างมากในการที่จะทำให้เกิดการรับรู้สภาวะทุกอย่างตามความเป็นจริง ใช้จินตนาการความ พัฒนาระบบความคิด ฝึกการจัดการความคิดให้เป็นระบบเชื่อมโยง เพื่อที่จะนำความจริงเหล่านั้นมาใช้เป็นข้อมูลในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และใช้พัฒนาทั้งตนเองและกลุ่มที่ ผมทำกิจกรรมด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าภายใต้บทบาทหน้าที่การเป็นกระบวนกรนั้น

ผมได้มีการฝึกฝนขัดเกลาตนเองอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง นอกจากนี้ผมยังได้หาความรู้จากหนังสือต่าง ๆ ความรู้จากการอบรมจากอาจารย์อีกหลายท่านหลากหลายสถาบัน การร่วมงานและเสวนากับเพื่อนกระบวนกรที่มีประสบการณ์แตกต่างกัน เพื่อที่จะทำให้ผมมีความรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ตามโอกาสที่ได้รับจากองค์กร และผู้อำนวยการ

แต่นั้นเป็นเพียงชีวิตการทำงานที่เต็มไปด้วยทฤษฎี ในวันหยุดพักผ่อนของผมผมอยู่ที่บ้านกับภรรยา ลูกชายกับลูกสาว อายุ 10 ขวบ กับ 6 ขวบ โดยปกติแล้วผมมักจะหยอกล้อและชอบแกล้งลูกชายกับลูกสาวอยู่เป็นประจำบางครั้ง เราจะเล่นต่อสู้กัน ทายปัญหากัน ดูทีวีร่วมกัน แต่นั่นเป็นส่วนน้อย เพราะส่วนใหญ่ผมจะพักผ่อนเนื่องจากในวันทำงานนั้นผมมีกิจกรรมมากมายตามที่เล่าให้ฟังในช่วงต้นวันหยุดจึงเป็นวันที่ผมไม่อยากทำกิจกรรมอะไรมากมาย อยากดูทีวี อยากอ่านหนังสือ อยากเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ ตามธรรมชาติของคนที่เป็นพ่อเมื่อลูกเล่นเสียงดัง ผมก็จะดุลูกเพื่อที่จะให้ลูกเงียบเพื่อผมจะได้ดูทีวีหรือทำกิจกรรมที่ผมสนใจด้วยความเพลิดเพลิน หรือเมื่อลูกไม่ทำตามที่บอก เช่น ไม่ไปอาบน้ำ ไม่กินข้าว ไม่ทำการบ้าน ลูก ๆ ก็มักจะโดนผมดุเป็นประจำ ผมสังเกตเห็นว่าลูก ๆ จะกลัวผมมากกว่ากลัวแม่ของเค้า เวลาเดินไปห้างสรรพสินค้าเด็ก ๆ มักจะเดินจูงมือไปกับแม่ของเค้า ไม่ค่อยชอบจับมือผม ผมแอบคิดไปเองว่า สงสัยมือแม่เค้าจะนิ่มกว่ามือพ่อ

วันนั้นหลังจากที่กลับมาจากห้าง ลูกชายลูกสาวกำลังสนุกสนานเล่นสมุดระบายสีที่เพิ่งซื้อใหม่ แต่ ภรรยาของผมได้บอกให้เด็กทั้งสองคนไปกินข้าวก่อนแล้วจึงค่อยมาเล่น แต่ลูกผมก็เล่นกันเพลินอยู่ ภรรยาผมจึงบอกลูกอีกครั้ง ลูกชายและลูกสาวก็ยังไม่ลุก ผมจึงได้ตะคอกใส่เด็กทั้งสองคนนั้น ทำให้ลูกผมทั้งสองคนสะดุ้ง มีสีหน้าที่ตกใจหน้าซีด และเริ่มร้องไห้ จนกระทั่งภรรยาผมจึงได้พูดประโยคที่ผมได้กล่าวไว้ตอนแรก

เมื่อผมได้ยินคำนั้นผมรู้สึกหน้าชา รู้สึกหงุดหงิด และ โกรธ เป็นอย่างมาก แต่ผมไม่รู้ว่าผมจะเถียงยังไง เพราะสิ่งที่ภรรยาพูดนั้นเป็นความจริงจิตใจสำนึกผมได้เริ่มตั้งสติการระลึกคิดถึงวัฏกลับสู่โลกของความเป็นจริง ผมถูกอารมณ์หงุดหงิดใช้ ทำให้ผมได้เสียงดังใส่ลูกทำให้เด็ก ๆ ตกใจกลัว

มีคำถามเกิดขึ้นมาในใจหลายคำถาม เช่น เมื่อเราอยู่ที่ทำงาน หรือเมื่อเราเป็นกระบวนกร ทำไมเราจึงมีสติสามารถควบคุมพฤติกรรมของเราได้ แม้เราจะหงุดหงิดก็ตาม แต่ทำไมเมื่ออยู่บ้านที่ที่เป็นที่ปลอดภัยของเราเราจึงกลายเป็นคนที่เสียสติ ควบคุมอารมณ์หงุดหงิด หรืออารมณ์โกรธไม่ได้

ผมได้ใคร่ครวญและพิจารณาอย่างถี่ถ้วนจากประสบการณ์การเป็นกระบวนกร เราได้คำตอบที่คิดว่าน่าจะเป็นสาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันก็คือ พื้นที่ที่เรียกว่า “บ้าน” เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเรา เมื่อเราอยู่ในบ้านเราจะมีความรู้สึก มั่นคง ปลอดภัยอันตรายและมีอิสรภาพ ผมคิดว่าความมีอิสรภาพนี่เองที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ผมอยากจะทำอะไรก็ได้ โดย เมื่อทำแล้วจะไม่ได้รับอันตรายตอบกลับมา ซึ่งการทำอะไรก็ได้เนืองที่ไปเบียดบังพื้นที่ปลอดภัยของคนอื่นในครอบครัว

เมื่ออยู่ในพื้นที่ปลอดภัย ผมได้แสดงฤทธิ์พลังเดชเพราะในใจลึก ๆ แล้วผมมั่นใจว่าผมจะไม่ได้รับอันตรายจากการใช้อารมณ์และอำนาจเหนือในการกดขี่ข่มเหงความรู้สึกของคนในครอบครัว เปลี่ยนบรรยากาศความความสงบ ผ่อนคลายรู้สึกสบาย กลับกลายเป็นบรรยากาศที่สร้างความรู้สึกกลัว อึดอัด น้อยใจ ให้แก่เด็ก ๆ ที่อยู่ในความคุ้มครองดูแลของผม แค่อารมณ์หงุดหงิดเพียงชั่ววูบที่ผมมักจะแสดงออกมาด้วยการใช้เสียงดัง ผมทำให้พื้นที่ปลอดภัยของผมกลายเป็นพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับคนในครอบครัว

ผมเริ่มรู้ตัวเองเพิ่มขึ้นมาแล้วว่า การฝึกฝนการภาวนาเพื่อให้เกิดความระลึก  
รู้ตัว กลับมาอยู่กับปัจจุบันเป็นเครื่องมือและเป็นสิ่งที่จำเป็นในการควบคุมตัวเอง  
ไม่ทำให้ตัวเองสร้างพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว กับเพื่อนร่วมงาน  
กับผู้รับบริการ และกับตัวเอง เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อพาตัวเองออกจากพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัย  
ที่เรียกว่ากองทัพเพื่อไปสู่พื้นที่ที่ปลอดภัยอย่างแท้จริง



**ภิรมย์ จงคำอาจ**

นักวิชาการสาธารณสุข sw.สศ. ตำบลอด



# สิ่งดีดีกับความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น

การปลูกต้นไม้ทุกคนสามารถปลูกได้เหมือนกัน  
แต่จะดูแลตกแต่งให้สวยงามอันนี้ยากกว่า  
เป็นสิ่งที่ทำกายตนเอง

ความประทับใจในการทำงาน ผมมีความเชื่อมั่นว่าคนทำงานทุกคนย่อมมีเรื่องราวแห่งความประทับใจเกิดขึ้นอย่างแน่นอน มากหรือน้อยต่างกัน การก้าวเข้ามาสู่การทำงานร่วมกันด้านสุขภาพบนพื้นฐาน วิชาชีพแห่งความหลากหลาย อาทิ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาล หมออนามัย คนงานด้านต่าง ๆ อีกมากมาย แล้วตัวเราจะเอาตัวเองไปวางไว้จุดไหนขององค์กร ถ้าหากเราไม่ใช่แพทย์ หรือหากเราเป็นเพียงแค่งาน เราจะเป็นตัวจักรอะไรในองค์กรแห่งความยิ่งใหญ่ นี้ เป็นคำถามกับตัวเองและใครอีกหลาย ๆ คนที่พยายามตอบคำถามกับตัวเองมาโดยตลอด เรื่องราวเหล่านี้เป็นความท้าทายของผู้บริหารองค์กรในการนำพาองค์กรไปสู่ความสุขได้อย่างไร

ผมเองได้ก้าวเข้าสู่ตำแหน่ง “ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล” แบบไม่รู้ตัวและไม่ตั้งใจ เพราะผู้บริหารให้เป็นโดยไม่ได้สอบถามความสมัครใจหรือความอยากจากเราก่อนว่า “อยากเป็น ผอ. รพ.สต. ไหม” เราเองอยู่ในภาวะไม่รู้จะปฏิเสธได้อย่างไร มองไปรอบข้างมีแต่น้อง ๆ มันเหมือนคำตอบโดยปริยายว่าต้องเป็น ผอ. รพ.สต. แล้วละ ในห้วงของความคิดของตนเองบอกว่า “มันเป็นการเข้าสู่

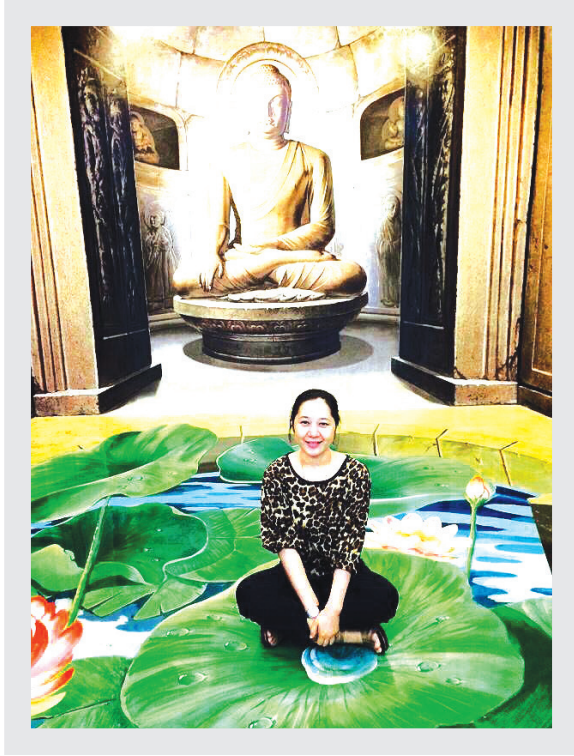
ตำแหน่งที่ช่างง่ายตายอะไรอย่างนี้” เมื่อต้องก้าวเข้าสู่ตำแหน่งผู้บริหารองค์กร ฟังดูเหมือนจะยิ่งใหญ่ แต่ตำแหน่งจริงก็เหมือนเดิม ไม่มีความแตกต่าง มีแต่หน้าที่และความรับผิดชอบเท่านั้นที่มากเป็นเงาตามตัว แล้วเราจะทำงานอย่างไรกับภาระงานของกระทรวงสาธารณสุขที่ยกมาไว้ที่ รพ.สต. ทั้งกระทรวง เริ่มมองไปยังน้อง ๆ ที่อยู่ด้วยกันอีกสองคน เพราะไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการหันหน้ามาคุยกัน เพื่อจัดการกับภาระงาน เมื่อเริ่มคุยกัน เริ่มจากการฟังเสียงน้อง ๆ สะท้อนถึงภาระงานและระบบการทำงาน นิ่งฟังน้อง ๆ เล่าด้วยความสงบและครุ่นคิดตามจากเรื่องสู่เรื่องหนึ่งด้วยความตั้งใจ มีทั้งสิ่งที่บ่งบอกถึงเนื้องานที่มันเยาะเย้ยมากมาย กำลังคนที่น้อยนิด และเวลาที่มืออยู่อย่างจำกัด จะทำให้เกิดความสมดุลได้อย่างไร ที่ต้องหาวิธีจัดการกับตัวเองให้ได้ เพื่อให้ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และชีวิตการทำงาน เจอกันในเส้นทางที่เหมาะสมมีความสุขไปพร้อม ๆ กันทั้งสามด้าน

การพัฒนาสถานที่ทำงานที่ทุกคนรู้จักคำว่า “สถานีอนามัย” และต่อมาได้มีการเปลี่ยนชื่อที่ดี มีระดับว่า “โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล” ได้เริ่มต้นขึ้นเพื่อปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ดูดี สวยงาม ประทับใจทั้งคนทำงานและผู้รับบริการด้วยความทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจ ที่พยายามลบภาพในอดีตที่ดูหม่นหมอง ไม่สดใสออกไป ในบางครั้งต้องขับรถโตโยต้าคันเก่าเข้าไปจังหวัดเชียงใหม่ตามลำพัง เพื่อเลือกหาพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับ ที่เหมาะกับสภาพพื้นที่ ดูแลง่าย สวยงาม ท่ามกลางอากาศร้อนจัด เหื่อไหลย่อยลงเปียกเสียดทั้งตัว นำขึ้นจัดเรียงบนรถจนเต็ม จากนั้นออกจากเชียงใหม่เวลา 5 โมงเย็น ค่อย ๆ ขับรถผ่านเส้นทางคดเคี้ยว ลัดเลาะตามเส้นทางมุ่งสู่สถานีอนามัยในเวลา 4 ทุ่ม เมื่อขับรถเข้ารั้วอนามัย สายตาเหลือบมองเห็นแสงไฟบ้านสว่างขึ้น คิดในใจว่า น้อง ๆ ที่น่ารักทั้งสองลงมาช่วยขนไม้ดอกไม้ประดับลงจากรถกว่าจะจัดการเรียบร้อยก็เที่ยงคืนแล้ว ดูเหมือนว่าภารกิจจะเสร็จแล้วในคืนนี้ แต่ภารกิจในวันพรุ่งนี้ต้องจัดการต่อ นั่นคือต้องนำไม้ดอกไม้ประดับลงสวนให้หมด

ด้วยความร่วมมือของน้องเจ้าหน้าที่ น้องคนงานที่ช่วยกันอย่างทุ่มเท ใส่ใจ การกระทำ เช่นนี้เกิดขึ้น 4 ถึง 5 ครั้ง วันเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยมาจนได้สวนหย่อมที่เป็นรูปเป็นร่าง คิดอยู่ในใจเสมอว่า “การปลูกต้นไม้ทุกคนสามารถปลูกได้เหมือนกัน แต่จะดูแลตกแต่งให้สวยงามอันนี้ยากกว่า” เป็นสิ่งที่ทำห่วยตนเอง และน้องที่ดูแลสวนต่อไป

การทำงานในแต่ละวันได้เริ่มขึ้นตั้งแต่ 7 โมงเช้าเป็นปกติมาโดยตลอด มองไปยังสวนหย่อมที่เบ่งบานสวยงามแข่งกับแสงแดด ทำทนายสายฝนที่ปรายความชุ่มฉ่ำ ทำให้จิตใจคนทำงานมีแต่ความสุข ถึงแม้จะมีงานรอเราให้จัดการอีกมากมายที่บอกว่าจัดการไม่จบสิ้น เราเองได้พยายามนำหลักการบริหารงานในสิ่งทีตนเองรำเรียนมาใช้ให้มากที่สุด เริ่มจากการเติมพลังใจให้กับตนเองทุกวันก่อนออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน เป็นการปรับสภาพจิตใจให้พร้อมที่จะรับกับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในรอบวัน และพร้อมยืนหยัดอยู่ได้ตลอดวัน เมื่อกลับเข้าบ้านในช่วงเย็น ได้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เพื่อทบทวนว่าในวันนี้มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เข้ามากระทบกับตนเองบ้างทั้งในด้านบวก และด้านลบ เป็นการมอ้ย้อนดูเหตุการณ์ว่าเราสามารถจัดการกับทุกเหตุการณ์ได้เป็นอย่างไร และนำไปปรับแก้ในวันต่อไป นอกจากนี้ ได้มีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานผ่านเวทีการประชุมกลุ่มย่อยเพิ่มขึ้น หนึ่งและพร้อมรับฟังเรื่องราวที่เพื่อนร่วมงานนำเสนอ จากเรื่องสู่เรื่องอย่างตั้งใจ เมื่อฟังมาก ๆ ทำให้ได้รับรู้เรื่องราวที่ถูกถ่ายทอดออกมา จากความรู้สึกของคนทำงานที่มีความต้องการพัฒนางานให้ไปสู่เป้าหมาย ต้องการความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน และที่สำคัญคือ “ผู้นำองค์กร”

การสื่อสารด้วยความมีสติและรับฟังทุกเรื่องราวอย่างตั้งใจ ส่งผลให้การทำงานมีระบบ มีแนวทางที่ชัดเจนและมีคุณภาพมากขึ้น ถึงแม้ว่าในทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้หมุนเวียนเข้ามาในเวลาการทำงาน เพื่อให้เราได้เรียนรู้และหาวิธีจัดการต่อไป เพื่อให้คนในองค์กรทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ยังคงต้องศึกษารายละเอียดบนพื้นฐานด้านจิตใจ ความคาดหวัง ความต้องการเพื่อปรับสภาพพื้นฐานด้านจิตใจต่อไป



**สุรรัตน์ อินทสิทธิ์**

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปทุมธานี

# ใส่ใจคนใกล้ตัว

สิ่งที่เห็นชัดของตัวเองคือ  
มีความมั่นใจมากขึ้น  
ก่อนที่จะทำอะไรมีการคิดใคร่ครวญก่อนทุกครั้ง  
เหมือนติดเป็นนิสัย  
ทำให้มีความมั่นใจที่จะถาม ตอบ  
หรือลงมือทำสิ่งต่าง ๆ

3 ปี ที่ผ่านมากับโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข อะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลง คงเริ่มจากตัวเราเองก่อน ได้ผ่านกระบวนการอบรมต่าง ๆ มากมาย ได้รับความรู้ ได้บทเรียน ได้เปิดโลกทัศน์ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ได้พัฒนาตัวเพิ่มขึ้น สิ่งแรกที่ได้เรียนรู้ คือ การอบรมที่แตกต่างจากการอบรมทางวิชาการ ซึ่งปกติเราจะนั่งฟังเป็นวิชาการเสียเป็นส่วนใหญ่ น้อยครั้งที่จะได้ไปอบรมรูปแบบที่แตกต่างจากการอบรมวิชาการ แต่ในที่สุดก็ได้รับโอกาสจากโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ทำให้เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ ๆ ผ่านมา 3 ปี ได้มานั่งทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เห็นได้ว่าสติเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในทุก ๆ วัน จึงคิดได้ว่าการเรียนรู้เรื่อง จิตตปัญญาของ อาจารย์หมอ ยงยุทธ น่าจะปูพื้นฐานให้คนเป็นอันดับแรก หลังจากนั้นการเรียนรู้ในเรื่องของ เสน่ห์ชาลย์ จะได้ประโยชน์สูงสุด

แล้วมาถึงการเปลี่ยนแปลง เริ่มจากภายในตัวเราเองก่อน สิ่งที่เห็นชัดของตัวเองคือ มีความมั่นใจมากขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรมีการคิดใคร่ครวญก่อนทุกครั้ง เหมือนติด

เป็นนิสัย ทำให้มีความมั่นใจที่จะถาม ตอบ หรือลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อ ก่อนถ้ามีเรื่อง หรือเหตุการณ์หนัก ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางครอบครัว ปัญหาในการทำงาน เราจะคิดมาก เครียดแบบเงิบ ๆ นอนหลับ แต่เหมือนไม่หลับ (ตาหลับ แต่หูได้ยินทุกอย่าง) แล้วจิตใจจะหมกมุ่นกับเรื่องหรือเหตุการณ์นั้น ๆ ตลอดเวลา แต่พอผ่านกระบวนการเรียนรู้ของโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ทำให้เราสามารถ มองเห็นปัญหาสาเหตุของปัญหานั้น ๆ หาทางแก้ปัญหา หากกลายฉัตรช่วยแก้ปัญหามา แต่ถ้าปัญหาไหน หรือเรื่องไหนที่รู้สาเหตุแต่แก้ไม่ได้ หรือเป็นเหตุที่ไม่สามารถแก้ได้แล้ว เราก็มีมุมมองปัญหานั้นต่างออกไป และสามารถปล่อยวางได้โดยที่เราไม่ทุกข์ ไม่เครียด เรายอมรับกับปัญหานั้นได้และเราสามารถปรับตัวอยู่กับปัญหานั้นได้โดยที่เราไม่รู้สึก ทุกข์อีกต่อไป (เหตุการณ์ที่เป็นวิกฤติของครอบครัว คือ บุตรชายคนโต เรียนอยู่ ม. 4 ที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยลูกชายอยู่กับพี่สาวที่เป็นลูกพี่ลูกน้องกันสองคน ส่วนเราก็ไปหา ลูกเดือนละครั้ง ปรากฏว่า เมื่อเดือน มกราคม ที่ผ่านมา ได้รับโทรศัพท์จากครูประจำ ชั้นว่าลูกชายขาดเรียน ครูฝ่ายพัฒนามานิยไปพบที่ร้านเกม ช้างโรงเรียน ให้ผู้ปกครอง เข้าไปพบคุณครูด้วย

พอวันที่เราไปถึงเชียงใหม่ พบลูกอยู่บ้านคนเดียว นั่งเหงาเหมือนเด็กซิมเศร้า (ปกติลูกก็เป็นคนไม่ค่อยพูดอยู่แล้ว) พอเราเห็นลูกเราก็เข้าไปกอดเค้าไว้ เค้าก็กอดเรา แล้วร้องไห้ เราก็กอดปลอบลูก บอกลูกว่าไม่เป็นไรแม่อยู่นี่แล้ว หลังจากนั้นก็คุยกันว่า ทำไมลูกถึงขาดเรียน ไปร้านเกม เค้าก็บอกเหตุผลของเค้ามา เราก็โอเค แต่ที่ตกใจ คือลูกบอกว่า ไม่อยากไปโรงเรียน เราก็ชวนลูกคุย สาเหตุที่ลูกไม่อยากไปโรงเรียน ตั้งใจ ฟังเค้า จับประเด็นได้ก็คือ เค้าอยู่บ้านคนเดียว เค้าเหงา พี่สาวที่อยู่ด้วยก็มีสังคมของ เค้า เลิกเรียนมา เค้าก็อยู่คนเดียว ไม่รู้คุยกับใคร พี่สาวก็ไปเรียนพิเศษ กลับ 3 - 4 ทุ่ม แล้วเราแม่ลูกก็มาคุยกันว่า เราไปพบครูพัฒนามานิยกันก่อน เพื่อเช็คว่า ลูกยังมีสิทธิ์สอบ ใหม่ (ขาดเรียนหลายครั้ง) ปรากฏว่าเค้ายังมีสิทธิ์สอบอยู่ หลังจากสอบปลายภาค ม. 4

เค้าติด ศูนย์ 3 ตัว ไม่ยอมไปแก้ศูนย์ และไม่ยอมกลับไปเรียนที่เชียงใหม่ ปัญหาของเราคือเราเข้าใจลูก แต่คนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อ ยาย และญาติ ไม่เข้าใจเค้า ด่าว่าเค้า ซึ่งเราเป็นแม่ ถามว่าเราเครียดไหม เครียดแต่ไม่มาก เพราะเรายอมรับลูกได้ เราเข้าใจปัญหาของเค้าที่เค้าไม่ยอมกลับไปอยู่เชียงใหม่ และยังได้กัลยาณมิตรที่ดี ช่วยหาทางออกร่วมกัน สิ่งแรกที่เราก็ก็นึกไปพูด ทำความเข้าใจกับ ครอบครัว (พ่อ ยาย) ให้เข้าใจลูกก่อน หลังจากนั้นก็คุยกับลูก ว่าลูกอยากทำอะไร ยังไง ปรากฏว่าเค้าบอกว่า เค้าจะเรียน ม. 4 ใหม่ แต่จะเรียนที่ปางมะผ้า เพราะอยากอยู่กับแม่ ตอนนั้นเค้าเข้าเรียน ม. 4 ที่ปางมะผ้า มีความสุขดี)

จากเหตุการณ์นี้ ทำให้เราคิดว่าถ้าเราไม่เคยผ่านกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ของโรงพยาบาลสร้างสุขมา เราจะผ่านวิกฤตินี้ไปได้อย่างไร จะใช้ระยะเวลาในการแก้ไขปัญหานานเท่าไร จะมีทักษะในการฟังอย่างเข้าใจและคิดวิเคราะห์ปัญหา และหาทางออกในการแก้ปัญหาอย่างไร และอาจสร้างบาดแผลในใจให้กับใครบ้างเราก็ไม่รู้ หลังเหตุการณ์ เราก็มานั่งคิดใคร่ครวญดูว่าตัวเราเป็นยังไงบ้าง ต้องขอบคุณโครงการนี้ทำให้เรามีสติ ตั้งใจฟังจนมองเห็นปัญหาของลูก ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูก และหาทางแก้ปัญหาพร้อมกัน อยากจะบอกว่า ในการทำงานก็เหมือนกัน ต้องเจอปัญหา มากมายอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นผู้รับบริการเอง หรือเจ้าหน้าที่ในองค์กรของเรา เราต้องคุยกันให้มากขึ้น โดยมีสติเป็นพื้นฐาน อย่างโนเอาเอง ปัญหาหนัก ๆ จะได้คลี่คลาย และตัวเราเองจะมีความสุข ขอขอบคุณค่ะ



**ชยพล สุขสบาย**  
กทันตแพทย์ โรงพยาบาลปางมะผ้า



# 3 ปี กับโรงพยาบาลสร้างสุข

*การฝึกสติทำให้ผมรับรู้อารมณ์ - ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น  
และละเอียดขึ้น โดยเฉพาะช่วงที่ก่อนจะหลับใน  
มันจะเป็นความรู้สึกที่เคลิ้ม ๆ ลอย ๆ  
จึงต้องรีบดึงตัวเองกลับมา แต่ก็ยังมีผลอบ้าง*

เมื่อ 3 ปีก่อน ผมเข้ามาเป็นทีมทำงานชุดแรกของโรงพยาบาลสร้างสุขจากการชวน ๆ กันกับเพื่อน ๆ พี่ ๆ ใน โรงพยาบาล ตอนนั้นก็ตุง ๆ เพราะไม่รู้ว่าเราจะมียุทธศาสตร์อะไรหรือจะช่วยเหลืออะไรได้ แต่ด้วยพี่ ๆ ที่ชวนเข้ามา “หมอดึกและพี่โหนดง” มันก็น่าสนใจนะและด้วยชื่อโครงการที่ฟังดูน่ามีพลัง เลยไม่ลังเลที่จะลองดู

ในระหว่าง 3 ปีที่ผ่านมาอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้างถึงไม่มากแต่ก็ดีขึ้นในหลาย ๆ เรื่อง

Slow down...จากเดิมที่เราเป็นคนขี้ขลาดแล้ว ก็เลยทำให้ช้า ได้อีก แต่ช้าในที่นี้ ไม่ใช่เฉื่อย มันมีขั้นตอน กระบวนการและรูปแบบการคิดที่มากขึ้น ดึงเราให้ช้าลึกอีกนิด เหมือนรออะไรสักอย่างให้มันสมบูรณ์แบบก่อนที่เราจะตัดสินใจอะไรลงไป ซึ่ง 3 ปีที่ผ่านมาเกิดเหตุการณ์แบบนี้กับผมบ่อยมาก

การฟัง ผมฟังคนอื่นได้มากขึ้นอย่างมีคุณภาพ แต่ก่อนผมเป็นคนเจ้าสังคมเวลามีพบปะสังสรรค์ หรือทักทายผู้คน ผมก็จะคุย ๆ ๆ ๆ แล้วก็ฟัง ๆ ๆ ๆ แบบผ่าน ๆ แบบประมาณว่าถ้าฟังเข้าหูก็จะเพลินไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าฟังแล้วไม่ค่อยถูกใจเท่าไรก็จะหู

ทวนลมไปแล้วก็ใจลอย ๆ ไปคิดเรื่องอื่นต่อ (ฟังดูแล้วน่าสงสารคนที่มาพูดจั่ง) หลังจากนั้นมาก็เริ่มคิดได้ (เริ่มสำนึก) ว่าถ้าเหตุการณ์แบบนี้สลับเราเป็นคนพูดบ้างละ แล้วรู้ว่าคนที่ฟังเรานั้น เขาหูทวนลม ทั้งที่เราตั้งใจที่จะเล่าหรือปรึกษา ก็เลยคิดได้ พอได้ฝึกการฟัง ผมก็ใส่ใจกับการฟังมากขึ้น ฟังน้อง ๆ ในห้องฟังระบายบ้าง ฟังคนไข่นั่น ๆ หรือแม้แต่ฟังคนที่บ้าน จนทำให้ผมรู้สึกว่านอกจากเราได้อะไรเรื่องจากการที่คนอื่นพูดให้ฟังแล้ว เรายังฟังสิ่งที่เขาไม่ได้พูดได้ด้วย (แน่นอนไม่ใช่อ่านใจ) แต่มันจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เขาต้องการจะสื่อสารด้วย อวจนภาษา ตัวนี้แหละที่ทำให้เราเข้าใจและรับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น

นอกจากนี้การฟังที่ท้าทายขึ้นไปอีก คือ การหยุดฟังความเห็นที่แย้งกับเรา!!! เนื่องจากธรรมชาติ ทุกคนมี ego ทุกคนมีความเชื่อมั่นในความคิดของตน ทุกคนมีอคติ ดังนั้นทักษะการหยุดฟังความเห็นที่แย้งกับเราจึงเป็นสิ่งที่ทำได้อย่างยาก แต่ผมคิดว่ามันเป็นสิ่งท้าทาย เพราะแทนที่เราจะมีอารมณ์ขุ่นเพียงเพราะเขาไม่คิดตามเรา!!! แล้วทำไมเราไม่หัดลองคิดในมุมของเขาบ้าง มันสนุกดีนะ ดังนั้น ผมจึงลองหยุด (อารมณ์) เพื่อฟังความคิดที่ต่าง ทำให้เข้าใจในมุมมองที่แตกต่างและเปิดกะลารับข้อคิดกว้างกว่าเดิม คือ พลิกกลับไปเป็นบวกเลยทีเดียวนะ แต่ก็มันล่ำครึรับท่านผู้ชม!!! พุดง่ายแต่ทำไม่ง่ายเลย เป็นธรรมดาที่มีหลุดบ้าง คงต้องค่อย ๆ เรียนรู้และปรับกันไป สติ รู้ทันอารมณ์ของตัวเอง

ตั้งแต่เด็กยันบัดนี้ก็ได้ยินตลอดว่าเป็นอย่างไร รู้วิธีการฝึก รู้ผลลัพธ์ รู้หมดแต่ขาดอย่างเดียว คือ ไม่ได้ฝึก (จบข่าว!!!)

ลองฝึกดู นิ่งนิ่ง ๆ ทำทุกอย่างให้ช้าลงบ้าง SLOW DOWN – SLOW LIFE แล้วทุกอย่างก็ค่อย ๆ ดีขึ้น สังเกตได้จากในชีวิตประจำวัน 2 เรื่อง

เรื่องแรก การขับรถ ผมเป็นคนชอบขับรถแต่ชอบวงแล้วหลับในประจำ ไม่ว่าจะเป็นเส้นปางมะผ้า - เชียงใหม่ หรือปางมะผ้า - แม่ฮ่องสอน ขอให้ได้หลับในถนนั่นล่ะ ช - ย - พ - ล ฟังดูน่ากลัวจริง ๆ เพราะมีเหตุการณ์บ่อยครั้งที่ผมตื่นจากหลับในขึ้นมาก็เข้าโค้งเลย!!! (แล้วแม่ฮ่องสอนมันมีที่โค้งล่ะ) จนเตือนกับตัวเองว่าไม่ไหวละ การฝึกสติทำให้ผมรับรู้อารมณ์ - ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้นและละเอียดขึ้น โดยเฉพาะช่วงที่ก่อนจะหลับใน มันจะเป็นความรู้สึกที่เคลิ้ม ๆ ลอย ๆ จึงต้องรีบดึงตัวเองกลับมา แต่ก็ยังมีเพลอบ้าง (ก็ยังไม่กล้าอยู่ดี) แต่ก็ต้องรีบปรับและพัฒนาต่อไป

ส่วนเรื่องที่สอง ทุกคนคงมีเหมือนกัน สติ กับ ที่ทำงาน ในที่นี้จะขอกล่าวรวม ๆ ทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ผู้ป่วย ซึ่งเป็นธรรมดาที่มักจะมีเรื่องที่ทำให้อารมณ์ขึ้น หงุดหงิด หากเราได้ฝึกสติบ่อย ๆ จะทำให้เรารู้ทันสภาวะภายในที่กำลังเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์หรือความคิด เราก็จะพร้อมกับการปรับตัวรับมือกับอารมณ์ที่ขุ่น ๆ นั้น

ในระหว่าง 3 ปีนี้ก็มีคำถามที่คนอื่นถามมาว่า “เราอบรมมาเพื่อเปลี่ยนคนทั้งโรงพยาบาล จันทร” พอเจอคำถามนี้เข้าไปก็อึ้งนิด ๆ ไม้รู้จะตอบยังไง คงใช้มั้ง

แต่สุดท้าย บทสรุปของ 3 ปีที่ผ่านมากับการเรียนรู้ร่วมกับทีมโรงพยาบาล สร้างสุข ทำให้ผมได้ตอบคำถามที่คาใจมานานว่า “เราอบรมมาเพื่อเปลี่ยนคนทั้ง โรงพยาบาล จันทร” คำตอบในใจของผม คือ ไม่ใช่!!! เราไม่ได้มาเพื่อเปลี่ยนคนอื่น เรากลับมาเพื่อเปลี่ยนตัวเอง ทั้งด้าน ความคิด ทักษะสติ สติ มันไม่ง่ายเลยจริง ๆ ส่วนการเปลี่ยนคนอื่นนั้น เอาไว้ทีหลัง!!! (ฟังดูเหมือนเห็นแก่ตัวนะ) แต่แท้จริงแล้วเราอยากให้คนอื่นเปลี่ยนตัวเองด้วยตัวเค้าเองมากกว่า โดยเรียนรู้ผ่านจากตัวผมเอง (โดยที่ผมต้องเปลี่ยนแล้วนะ) เพราะผมเชื่อว่า “เกลือที่ไว้เค็มอยู่แล้ว เมื่อลงไปอยู่ในน้ำ สักพักน้ำก็จะเค็มตามเอง”



**กมลลักษณ์ บุญมา**  
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลท่าสองยาง

# ความโชคร้ายที่ได้พบเจอ H<sup>3</sup>

ตั้งคำถามกับตัวเอง  
ทำไมชีวิตในการทำงานของตนเอง  
รู้สึกว่าย่ำแย่ และอึดอัดเช่นนี้  
ตัวเองจำต้องทำยังไงดี คิดถึงขั้นว่า  
ถ้ามันอึดอัดมาก เครียดมาก  
ก็ลาออกจากราชการไปเลย

อาจจะเป็นตัวหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบบังคับให้ต้องมาเข้าร่วมโครงการโรงพยาบาลสร้างสุข ก่อนหน้าที่จะมาเข้าโครงการนี้ก็พอจะรู้คร่าว ๆ จากหัวหน้าหวอด เพราะหัวหน้าไปมาหลายครั้งแล้ว และบังเอิญหัวหน้าลาออกจากราชการ ตัวเองได้ขึ้นมาเป็นหัวหน้าหวอดแทนและต้องเข้าสู่โครงการ H<sup>3</sup> แทนด้วยว่าฉัน เลยได้เข้าโครงการโดยปริยาย

ชีวิตประจำวันก่อนเข้าโครงการเข้ามาไปทำงานพร้อมความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจ และเครียดกับหน้าที่การงานในบทบาทหัวหน้าหวอดซึ่งตัวเองไม่คิดไม่ฝันว่าจะต้องมาเป็น ตอนเป็นผู้ปฏิบัติก็มีความสุขดีอยู่แล้วไม่ต้องคิดอะไรมาก ขึ้นเวรลงเวร คิดแต่ว่าเดือนนี้จะได้เงินค่าโอทีเท่าไร วัน off (วันหยุด) จะไปเที่ยวไหนเท่านั้น ตั้งคำถามกับตัวเอง ทำไมชีวิตในการทำงานของตนเองรู้สึกว่าย่ำแย่ และอึดอัดเช่นนี้ ตัวเองจำทำยังไงดี คิดถึงขั้นว่าถ้ามันอึดอัดมาก เครียดมาก ก็ลาออกจากราชการไปเลย ไปทำไร่นาสวนผสมก็คงดีนะ ชีวิตพอเพียงดี ไม่ต้องเครียด ต้องมาปวดหัวทุกวันแบบนี้

ครั้งแรกที่ไปเข้าร่วมโครงการ H<sup>3</sup> ที่ จ. เชียงใหม่ ตัวเองรู้สึกประหม่า กลัวไม่รู้เรื่องเพราะโครงการนี้เค้าประชุมกันไปหลายครั้งแล้ว วันแรกที่เดินเข้าห้องประชุม รู้สึกว่าแปลกดี กับห้องที่จัดการประชุม สิ่งที่เราเห็นแปลกจากการประชุมทั่วไป คือ ไม่มีโต๊ะ ไม่มีเก้าอี้ แต่มีผ้าสีขาว (ผ้าปูเตียง) ปูเต็มพื้นห้อง มีหมอนกับผ้าห่มวางล้อมเป็นรูปตัว U (คิดในใจบรรยายภาศช่างน่าอนเนาะ) แล้วเค้าจะประชุมกันยังไงล่ะที่นี่

เริ่มเข้าสู่การประชุมทุกคนนั่งล้อมวงแนะนำตัวเองทีละคน ส่วนตัวเองรู้สึกตื่นเต้นประหม่ากลัวพูดไม่ถูกเพราะเป็นคนไม่ค่อยพูด พูดไม่เก่ง ไม่ได้มีภาวะของการเป็นผู้นำเลย เพิ่งจะเลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้าหมวดไม่ถึงเดือน แต่ไหน ๆ ก็มาแล้วลองดูคนอื่นเค้ายังทำได้ หลังจากแนะนำตัวเองและฟังการแนะนำตัวจากเพื่อนร่วมประชุม (ที่จริงมีผู้เข้าร่วมประชุมหลายระดับ เช่น ระดับผู้บริหารของโรงพยาบาล หัวหน้าฝ่ายต่าง ๆ และน้อง ๆ ในโรงพยาบาลทั้งสามโรงพยาบาล) ตัวเองเริ่มเปิดใจรับความรู้ในรูปแบบใหม่ แต่เป็นเรื่องราวที่เราพบเจอได้ทุกเวลาและทุกวันไม่ว่าจะเป็นที่ทำงานหรือที่บ้าน ไม่ว่าจะอยู่ในห้องนอนหรือห้องทำงาน แต่เราลืมเอามาคิดหรือเอาใจว่า มันคืออะไรหรือเพราะเหตุอันใดทำให้เรามีพฤติกรรมแบบนั้นหรืออารมณ์แบบนั้น

ประชุมครั้งแรกสิ่งที่ได้จาก H<sup>3</sup> คือ ทำให้เรารู้ตัวตนของตัวเองมากขึ้น ตามอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดได้ทัน และมองบุคคลอื่นในแง่ที่เขาเป็นและเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์มากขึ้น ทำให้การทำงานในการบริหารคนที่มีความคิดและพฤติกรรมหลากหลายกลายเป็นความสุข สุขจากการทำงานในตำแหน่งที่ไม่อยากเป็น สุขกับเพื่อนร่วมงาน กับลูกน้อง สุขที่ได้ทำงานที่โรงพยาบาลแห่งนี้ โชคดีจริง ๆ ที่ได้พบเจอ H<sup>3</sup>





## โครงการโรงพยาบาลสร้างสุข

มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า  
180 หมู่ 1 ตำบลนาแซง อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ 67120