



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“ ความสุขในตัวเอง (Happy person) ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล :นายปรัชญ์ ขจรเกียรติคุณ.....ตำแหน่ง :ทันตแพทย์ปฏิบัติการ.....

1.2 กลุ่มงาน :.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน :.....งานทันตกรรม.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง “ ความสุขในตัวเอง ”

ในโลกนี้ ยังมีคนอีกมากมายที่ยังไม่มีเป้าหมายและไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี เราก็เคยเป็นหนึ่งในคนเหล่านั้นเช่นกัน เชื่อว่าหลายคนอาจจะเคยถามตัวเองว่า โตขึ้นอยากจะเป็นอะไร ใช้ชีวิตแบบไหน และวาดภาพฝันไว้ต่าง ๆ นานา ทั้งการมีอนาคตหน้าที่การงานเจริญก้าวหน้า เป็นหัวหน้าที่มีลูกน้องมากมาย เจ้าของธุรกิจที่ร่ำรวยมีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน เป็นแม่อันเป็นที่รักของลูกและมีครอบครัวที่สมบูรณ์ เป็นคนดังมีชื่อเสียงเป็นที่นับหน้าถือตา ผู้คนมากมายต่างรู้จัก

หากย้อนไปเมื่อเกือบ 10 ปีก่อน ถ้ามีคนมาถามว่าความฝันของฉันคืออะไร คำตอบก็คงง่าย แต่..ไม่มี เพราะไม่มีอะไรที่ชื่นชอบเป็นพิเศษ แต่โชคดีที่เราารู้ตัวเองว่ามีข้อดีเรื่องการเรียนรู้ได้เร็ว ชอบอ่านหนังสือ หาความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ผ่านทั้งห้องเรียน และนอกห้องเรียน และเป็นคนมีความจำดี ทำให้พอรู้อนาคตตัวเองว่า เมื่อโตไปคงไม่พ้นเป็นสายวิชาชีพแพทย์และก็เป็นจริงดังนั้น ในช่วงแรกของการเรียนถ้าถามว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้เข้ามาเรียนทันตแพทย์ มาเป็นส่วนหนึ่งของวิชาชีพนี้ ก็คงตอบว่า รู้สึกเฉย ไม่ได้ทุกข์หรือมีความสุขมากเป็นพิเศษ แต่เมื่อเราได้เรียนรู้โลก ได้รู้จักผู้คนทำให้เราได้เรียนรู้ว่า “มันไม่มีจริงหรอกเส้นทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ เส้นทางที่สวยงามเรียบเนียนก้าวเดินไปโดยไม่เจ็บเท้า” เพราะในการทำงาน การใช้ชีวิต จะมีอุปสรรคหรือเรื่องไม่คาดฝันเกิดขึ้นเสมอ หากเราต้องเรียนรู้จากมันและปล่อยมันผ่านไป เราจึงตัดสินใจว่าจะไม่ยอมทนอยู่กับปัญหา ความเครียดและสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจเด็ดขาด อยากรจะเป็น “คนที่มีสุขมากที่สุด”

นิยามความสุขสำหรับเรานั้นง่ายมาก คือสิ่งที่ทำไปแล้ว เมื่อย้อนกลับมานึกถึงจะไม่รู้สึกเสียใจและเสียดายเลย ความสุขในการทำงาน หากพบเจอเพื่อนร่วมงานที่ทำให้เรารู้สึกไม่ตี ทางออกของเราคือการเลี่ยง ไม่เข้าไปยุ่ง หรือสนทน และเมื่อเจอเพื่อนที่ดีก็พยายามรักษาเอาไว้ให้นานที่สุด ถ้าอยากได้ความเคารพจากผู้อื่นก็ควรให้ความเคารพผู้อื่นด้วย และอีกเรื่องที่สำคัญไม่ชอบการผินทวงงานหนักเพื่อให้ได้ค่าตอบแทนจำนวนมาก เพราะเป็นเรื่อง



-2-

ที่ทำให้หลายสุขภาพมาก เราได้ค้นพบว่าในช่วงปลายของชีวิตอยากใช้ชีวิตไปไหนมาไหนด้วยตัวเองมากกว่าการนอนเป็น ผักบนเตียงและใช้เงินที่ได้จากการทำงานมารักษาตนเอง

ความสุขในการใช้ชีวิตของเรา คือการกินอ่อม นอนหลับ มีเงินใช้ซื้อของที่ชอบ และได้เห็นผู้คนที่รักมีความสุข แต่น่าแปลกที่ในยุคปัจจุบันความทุกข์มักเกิดขึ้นง่ายกว่าความสุข ส่วนหนึ่งเรามองว่ามาจาก การมีคนกลุ่มหนึ่งที่ชอบโอ้อวด และคนอีกกลุ่มที่ชอบเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา ปัญหาความทุกข์เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าเรามองเห็นคุณค่าและศักยภาพในตนเอง เราจะไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการใช้ของแบรนด์เนม การเที่ยวรอบโลก รถคันหรู ทัศนียภาพหลังใหญ่โตเพื่อทำให้เราดูดีกว่าคนอื่น การแข่งขันถือเป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยให้เกิดพัฒนาการ หากแต่การแข่งขันนั้นเป็นการแข่งขันกับตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพให้ตัวเรา มากกว่าการที่จะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร และตั้งคำถามว่าทำไมถึงทำไมได้อย่างเขา ทำไมถึงไม่มีอย่างเขา ทำไมไม่เป็นเราที่ยืนตรงนั้น คำถามทำไมๆ เหล่านี้ไม่ก่อประโยชน์ใดเลย เพราะเมื่อแข่งกัน หากแพ้ก็จะรู้สึกเสียใจ เศร้าใจ หรือหากชนะก็ต้องคอยแข่งขันกับคนอื่นที่เขาเก่งกว่าพร้อมกว่าอยู่เรื่อยไปไม่สิ้นสุด

หากรู้ว่าอะไรที่ทำให้จิตใจเกิดอารมณ์ลบก็แค่ ตัด มันออกไปจากชีวิต ทำในสิ่งที่มีความสุข สร้างสิ่งบวกให้เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้าง เราเชื่อว่าความสุข ความรักและความปรารถนาดีต่อกัน สามารถส่งต่อได้เหมือนคบเพลิง ไม่มีใครชอบอยู่กับคนไม่ดี คนที่มีแต่ปัญหา สร้างเรื่องทุกข์ใจตลอดเวลา จงเป็นคนดีที่มีมีความสุขตั้งแต่ความรักและสิ่งดีงามให้เข้าหาดีกว่า

2.2 ปรัชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : ความสุขคือตัวฉัน

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน : การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้คนให้ได้ ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ทุกคนมีข้อผิดพลาดแต่ต้องรู้จักแก้ไข ปรับเปลี่ยน และปรับปรุงเพื่ออยู่ร่วมกัน โลกไม่ได้หมุนรอบตัวเรา หากเราเปรียบเสมือนดาวดวงเล็กดวงหนึ่งเท่านั้น จึงต้องเรียนรู้ที่จะโคจร ดึงดูดและผลักรักษาระยะห่างกับดาวดวงอื่นเพื่อให้อยู่รอดได้

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน : มีความสุขกับงานที่ได้ทำ มีความสุขกับทั้งตัวเองและกับผู้ร่วมงาน ทุกคนมีความสุขในการใช้ชีวิต ชอบที่บุคลากรแสดงความคิดเห็นและปฏิบัติต่อเราเหมือนผู้ใหญ่คนหนึ่งมากกว่าเป็นเด็กที่มีอายุการทำงานน้อย และรู้สึกเคารพที่บุคลากรทุกท่านมากครับ



-3-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....
.....

ลงชื่อ 


(นางวรรณภาพ งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

.....

.....

ลงชื่อ 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖