



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : .....นางสาวมนสิชา เปลี่ยนเฟื่อง ตำแหน่ง : ....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....
- 1.2 กลุ่มงาน :.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....
- 1.3 รับผิดชอบงาน :....ห้องตรวจโรค.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

### 2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง “มีความสุขในทุกวัน ”

ในชีวิตที่ผ่านมามีเรื่องราวมากมายที่ผ่านเข้ามา ทั้งเรื่องร้ายดี ทุกข์โศก หัวเราะ ร้องไห้ ยิ้ม น้ำตา มีเรื่องราว และช่วงเวลาที่น่าจดจำ และมีเรื่องที่ต้องจำไปอีกนาน แต่วันนี้จะมาเล่าความภูมิใจในชีวิตที่มันมากกว่าความภาคภูมิใจ ถึงจะเป็นแค่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่สิ่งเหล่านี้มันทำให้ชีวิตนี้มีความสุขในทุกวัน

- 1 ข้อแรก ภูมิใจที่สุดที่ได้เกิดมาในครอบครัวที่มีความอบอุ่น ถึงแม้ไม่ได้เป็นครอบครัวที่ร่ำรวยเงินทองแต่เป็นครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรัก สามัคคี พี่น้องรักใคร่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีพ่อและแม่ที่ประเสริฐที่สุด
- 2 ภูมิใจที่ได้เกิดเป็นเด็กบ้านนอกเพราะในความบ้านนอกมีสิ่งที่คุณในเมืองไม่มีและเป็นสิ่งที่คุณในเมืองต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ผู้คนมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อยู่กับธรรมชาติมีอากาศที่บริสุทธิ์ (สมัยก่อน) รู้สึกว่าชีวิตวัยเด็กสนุกมาก
- 3 ภูมิใจที่มีแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในทุกอย่าง แม่เป็นคนชื่อ ไม่เอาเปรียบใคร ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ไม่เคยคิดร้ายใคร ตั้งใจทำงานเลี้ยงลูกอย่างดี บางครั้งยังแอบคิดว่าแม่มองโลกในแง่ดีเกินไปนะ แม่เป็นคนคอยอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็กให้เป็นคนดีไม่เบียดเบียนใคร ไม่โกรธ เกลียดใคร ใครทำไม่ดีก็ปล่อยเขาไป กรรมจะตามทันเขาเอง แม่ชอบสอนโดยเอาคำสอนของศาสนามาสอนและคำสอนของแม่มักมีข้อคิดให้ได้คิดเสมอ (แต่เรารู้สึกนะว่าเราคงทำไม่ได้ครั้งที่แม่สอน555) มีข้อดีนะมันทำให้เราจัดการกับความเครียดกับชีวิตในปัจจุบันได้ดี คือ ไม่คิดมากมองโลกในแง่ดี ไม่เครียดกับอะไรเลย 555
- 4 ภูมิใจที่มีพี่สาวที่ดี ก็มีกันอยู่แค่2พี่น้องอะนะ รักน้องเหมือนเป็นลูกคนหนึ่งก็ว่าได้ ด้วยวัยที่ห่างกัน 10ปี
- 5 ภูมิใจที่มีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีสามีที่ดี มีลูกสองคนที่น่ารักไม่ทำให้แม่ทุกข์ เป็นเด็กดีมากๆ เป็นกำลังใจยามที่รู้สึกเหนื่อย



- 6 ขาดไม่ได้เลยคือภูมิใจในอาชีพของตนเอง “พยาบาล” เป็นอาชีพที่เหนื่อย เงินน้อย แต่ก็มีความสุขนะ ได้ช่วยเหลือคนที่ป่วยให้หายจากความทุกข์จากการเจ็บป่วย เป็นความสุขทางใจที่ยากจะอธิบายความภาคภูมิใจทั้งหมดนี้ คือสิ่งที่คอย ย้ำเตือนให้เราสู้ และมีความสุข นี่แหละ คือความภาคภูมิใจของเรา

## 2.2 ปรัชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : เดิมเชื่อไฟให้ใจอยู่เสมอ

บ่อยครั้งเหลือเกินที่เราพยายามให้ “เวลา” กับสิ่งที่เราต้องการจะเก่งนั้น ระหว่างทางเราเกิดอาการ “ท้อ” หหมดไฟกำลังใจที่ทำต่อ ซึ่งก็ไม่แปลก มันเป็นอารมณ์ปกติของมนุษย์ทั่วไปที่ต้องมีอยู่แล้ว เพราะ Comfort zone มันช่างเย้ายวนหอมหวานเต็มไปหมด ซึ่งถ้าเกิดอาการ “หมดไฟ” ขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็จะรีบหาสิ่งที่เติมเชื้อไฟให้ใจทันที เช่น ดูซีรีส์ ดูตลก ทำขนม ให้เวลากับความคิดตัวเองทำสิ่งที่ชอบว่า จริงๆ แล้วเราต้องการอะไรกันแน่เป็นต้น มันก็เหมือนรถนั่นแหละ จะวิ่งทางยาวได้ ก็ต้องหมั่นเช็คเครื่อง เติมน้ำมันมันอยู่ตลอด แล้วนับประสาอะไรกับใจเราที่ก็ต้องหมั่นเช็คสภาพ และเติมไฟให้มันซะด้วย ส่วนที่ว่าอะไรที่ช่วยเติมไฟในใจให้ได้มันั้น แต่ละคนคงมีไม่เหมือนกันหรอก ทุกคนคงต้องค้นหามันด้วยตัวเองเท่านั้น แต่ขาดไม่ได้ เราควรมองโลกในแง่ดี แล้วจะมีความสุขในทุกวัน

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน : ให้จำไว้เลยว่า การที่คุณจะมีความมั่นใจในการทำสิ่งใดๆ มันเกิดจากเรียนรู้ ลงมือทำ วิเคราะห์ผลลัพธ์ นำมาปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นก็วนลูปแบบเดิมไปเรื่อยๆ ซึ่งต้องใช้เวลาพอสมควร เพราะความมั่นใจนั้นมันจะค่อยๆ เติบโตอย่างช้าๆ ทุกวัน นั่นเอง

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน : มีเพียงตัวคุณเองเท่านั้นที่ควบคุมความคิดของตนเองได้ ซึ่งมันส่งผลกับสิ่งที่คุณจะทำต่อไปในภายภาคหน้า ถ้าคุณเลือกที่จะไม่พอใจ โกรธ สิ้นหวัง นั่นแหละ คือ ตัวคุณเองในอนาคต บางครั้งคนเราก็มีความคิดว่า “ฉันไม่สามารถมีความสุขได้ ฉันต้องรวย ซื้อมอเตอร์ไซค์ ขับ มีบ้านหลังใหญ่ๆ อยู่” แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่เลย คุณสามารถที่จะมีความสุขได้ในทุกๆ วัน

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ .....

(นางวรรณภาพ งามศิริ).

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ



ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

อดิรพัฒน์ แก้วพรหม ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖