



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล
กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6
“การทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาวทองม้วน ศรีไชย ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
- 1.2 กลุ่มงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : ส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “การทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

จากการที่ได้เริ่มปฏิบัติงานที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี แห่งนี้ถือว่าการเรียนรู้และเปิดประสบการณ์ในการทำงานอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งต่างจากการทำงานแบบเดิมมาก อีกทั้งยังแปลกใหม่ทั้งในเรื่องรูปแบบลักษณะของการทำงาน และการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นให้ได้ เพราะถือว่าการเริ่มต้นทำงานใหม่ สถานที่ใหม่ และกลุ่มคนใหม่ๆ อีกด้วย ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้อาจทำให้เกิดภาวะเครียดได้ และถ้าหากเราไม่สามารถจัดการได้ก็จะส่งผลให้เกิดการไม่มีความสุขในการทำงาน คุณภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานก็จะลดลง แต่ถ้าเราสามารถจัดการได้ก็จะเกิดประโยชน์กับตัวเรามากที่สุด ซึ่งการจัดการความเครียดของแต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามแต่ละวิธีของตนเอง และการจัดการความเครียดของดิฉันนั่นก็คือการมองโลกในแง่ดี และมีความคิดที่เป็นพลังบวกให้กับตนเอง เพราะเราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ ฉะนั้นเราก็ควรที่จะเริ่มจากตัวเราเอง เพราะถ้าเราสามารถจัดการความคิดตนเองได้ เราก็จะก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ โดยการเลือกมองเห็นประโยชน์มากกว่าเห็นโทษของปัญหา เพราะถ้าเรามองเห็นประโยชน์มากขึ้นนั้นแสดงว่าเรามีพลังบวกที่จะเสริมให้เราก้าวผ่านปัญหานั้นๆ ไปได้ แต่ก็ไม่ได้มองข้ามปัญหาเพียงเล็กน้อยเนื่องจากปัญหาเหล่านั้นอาจเกิดขึ้นกับเราได้อีก ฉะนั้นควรเก็บประสบการณ์นั้นไว้เป็นบทเรียน เพราะถ้าหากเกิดเหตุการณ์ขึ้นอีกเราก็จะสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างไม่ยาก

นอกจากการมองโลกในแง่ดี มีความคิดที่เป็นบวกแล้วการทำงานอย่างมีความสุขก็ต้องอาศัยปัจจัยอีกหลายๆ อย่าง อาทิเช่น การมีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีความเสียสละ มีความเมตตา มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเคารพพบน้อม รวมทั้งจะต้องมีความอดทน ตรงต่อเวลา และที่สำคัญก็คือการมีสติ และการมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน และคนอื่นๆ นั้นเอง โดยถ้าเรายึดเอาสิ่งเหล่านี้มาปฏิบัติเราก็จะสามารถทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความสุขได้ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

2.2 ประโยชน์ หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : ความสุขที่เราสามารถสร้างได้

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน : การมองโลกในแง่ดี มีความคิดที่เป็นบวกร่วมกับการมีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีความเสียสละ มีความเมตตา มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเคารพพบน้อม รวมทั้งจะต้องมีความอดทน ตรงต่อเวลา และที่สำคัญก็คือการมีสติ และการมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน และผู้อื่น ซึ่งการจัดการปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าเรายึดเอาสิ่งเหล่านี้มาปฏิบัติเราก็จะสามารถก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เข้า

