

กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โรงพยาบาลท่าวังผา เรื่อง “ทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

คุณนภาพรณีย์ ฝ่ายนันทะ

คุณนภาพรณีย์ เล่าว่า “ทำงานมาสิบกว่าปี ทุกวันที่มาทำงานไม่เคยตะคอกหรือขึ้นเสียงกับคนใช้หรือเพื่อนร่วมงานเลย ถึงแม้จะมีอารมณ์โกรธก็ตาม กับเพื่อนร่วมงานก็เหมือนกัน เราจะไม่ทะเลาะกัน เวลาเครียดหรือโมโหก็จะเงียบ จะไม่ว่าคนอื่น เวลาที่มีเรื่องอะไรก็ไม่โทษใคร เพราะไม่มีใครผิดใครถูก เวลาที่มีปัญหาต้องช่วยกันแก้ปัญหา และเอาใจเขามาใส่ใจเรา แบ่งปันกันเพราะอยู่ด้วยกัน 8 ชั่วโมง เยอะกว่าเวลาอยู่กับครอบครัวอีก ดังนั้นจึงมองเพื่อนร่วมงานให้เป็นครอบครัวทำงานโดยไม่แบ่งหัวหน้าหรือลูกน้อง จะไม่แบ่งชนชั้นกัน การวางแผนการทำงานในห้องLAB ก็แบ่งตามความถนัดของแต่ละบุคคล การทำงานจะสำเร็จนั้นจะต้องพึ่งพากัน ทำงานกันเป็นทีม หากผิดต้องผิดกันหมด เวลามาทำงาน ระหว่างทำงานควรทำอย่างเต็มที่ ห้ามโกหก ต้องมีความซื่อใจกัน ส่วนเรื่องของครอบครัวนั้น ครอบครัวสำคัญที่สุด อย่าเอาความเครียดที่บ้านมาลงที่ทำงานเพราะ เขาไม่รู้เรื่องกับเรา สุดท้ายคือให้มองว่า ทุกงาน ทุกคน มีความสำคัญเท่ากันหมด ถ้าทุกคนเห็นความสำคัญของทุกคนก็จะทำงานอย่างมีความสุขค่ะ”

คุณนงยุทธ อินตะแสน

คุณนงยุทธ เล่าว่า “ทำงานมา 19 ปีเหลืออีกไม่กี่ปีก็จะเกษียณแล้ว ทุกวันที่มาทำงานต้องทำจิตใจให้แจ่มใสเสมอ มีความสุขทุกครั้งที่มีงานและเมื่อเอางานไปส่ง แล้วเขาเซ็นรับงาน เวลาที่เขายิ้มให้แล้วเรายิ้มตอบจะมีความสุขมาก กำลังใจในการทำงานคือคำชมที่เจ้าของงานชอบงานของเรา ปกติจะเป็นคนไม่โกรธใครง่าย ๆ นานๆที จะมีสักครั้ง หากโกรธใครก็จะพยายามไม่แสดงอาการโกรธออกมา ให้คิดอยู่เสมอว่า ถ้าคุณปล่อยอารมณ์โกรธออกไป มิตรภาพจะขาดสะบั้น เวลาเครียดจึงมักไปพูดคุยนายให้เพื่อนที่สนิทฟังเป็นการระบายความเครียด ทุกวันนี้ทำงานเยอะกว่าอยู่ที่บ้าน องค์กรแห่งนี้ทำให้ผมมีงานทำ มีเงินไปเลี้ยงลูก ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ดังนั้นเราต้องรักองค์กร และรักงานที่เราทำ”

คุณลลิตา ไชยสิทธิ์

คุณลลิตา เล่าว่า “มีหลายคนอยากจะมาทำงานที่โรงพยาบาลท่าวังผา แต่เขาไม่มีโอกาส เราที่ทำงานอยู่ที่นี่ถือว่าโชคดีกว่าใครหลายคน ต้องคิดว่า โรงพยาบาลท่าวังผาเป็นบ้านหลังที่สอง อยู่บ้านมีความสุขอย่างไร พยายามทำให้เหมือนอยู่ที่บ้าน เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่น เราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ ยึดหลัก Happy 8 ในการทำงาน ตอนเข้ามาทำงานกล่าวสวัสดิ์ทักทายด้วยรอยยิ้ม ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ มีความเป็นมืออาชีพเป็นนักประสานงานที่ดี หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา คนที่หยุดการเรียนรู้ คือคนที่ตายแล้ว การให้อภัยเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องรู้จักให้อภัยกันและกัน การมองบวก ถ้าเราเจองานหนักให้บอกกับตัวเองว่า นี่คือการฝึกตนเอง ถ้าเราเจอปัญหาที่ซับซ้อน ให้บอกกับตัวเองว่า นี่คือการที่เราจะต้องเรียนรู้ให้มากขึ้น การมองบวกจะทำให้เรามองเห็นความสุขอยู่ตรงหน้า แบ่งเวลา กิน นอน พักผ่อน ทำงาน ออกกำลังกาย สมมติให้สมดุล สุดท้ายการทำงานด้วยใจรัก ถ้าเราทำงานที่ใจรักทุกวันจะมีความสุข เราไม่ต้องรอว่าความสุขจะมาถึงเราวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ แต่ทุกวันที่เราทำงานจะเป็นวันแห่งความสุขของเรา เพราะเราทำงานด้วยความรัก”

คุณอัจฉริยา กาญจนสินิทธิ์

คุณอัจฉริยา เล่าว่า “ความสุขอยู่รอบๆตัวเรา เราจะไม่รู้จักรักสุขหากไม่รู้จักรักทุกข์ จะทุกข์จะสุขนั้นอยู่ที่ใจของเรา สิ่งที่สำคัญคือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง หากทำงานแล้วไม่เห็นคุณค่าว่าเป็นประโยชน์ เราจะรู้สึกไม่ดี หากทำแล้วคนไข้มีความสุข เราก็จะมีความสุขไปด้วย พยายามทำให้เพื่อนร่วมงานเห็นคุณค่าของเพื่อนร่วมงานด้วย บอกเขาบ่อยๆเขาจะได้เห็นคุณค่าของตัวเอง สร้างแรงผลักดันให้กับลูกน้อง ให้ทุกคนเห็นคุณค่าของตนเอง การดูแลลูกน้อง ต้องดูแลไม่เหมือนลูกก็ต้องเหมือนน้อง พยายามเห็นเป็นลูกเป็นน้อง ไม่ใช่หัวหน้ากับลูกน้อง ครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะครอบครัวเราหรือครอบครัวเขา สร้างความสุขโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เวลาโกรธก็จะพยายามสกัดกั้นความโกรธให้ถึงที่สุดถ้าไม่ได้จริงก็ไตร่ตรองดูว่า เพราะเราหรือเปล่าที่ทำให้เขาเป็นแบบนั้น เวลาที่มีความเครียดตัวเองจะระบายทางface book เวลามีปัญหา ก็จะระบายกับคนอื่นโดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน และพยายามจัดลำดับความสำคัญของการทำงาน”

คุณวิลาวรรณ เชื้ออ้วน

คุณเพียรเล่าว่า “ความสุขอยู่ที่ใจว่าจะยอมรับมัน จะทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจเรา งานที่เราทำอาจจะเหนื่อยหรืองานจะหนักแค่ไหนก็ต้องยอมรับมัน คิดไปว่า มันคือประสบการณ์ รักกับงานที่เราทำ ถ้าเรารักมันก็มีความสุขแล้ว งานทำเป็นงานละเอียดเมื่อเกิดความผิดพลาดก็ให้คิดว่าเป็นประสบการณ์ ให้คำแนะนำกับเพื่อนร่วมงานหรือกับคนที่มาติดต่อ การอธิบายให้เขาฟังนั่นก็คือความสุข ให้อภัยกันในงานที่ผิด ให้กำลังใจเพื่อนร่วมงาน ให้เกียรติกัน อยากให้เข้าใจกัน อย่าโกรธกัน ไม่เอาความเครียดที่บ้านมาทำงานด้วย ทุกวันนี้แค่มาทำงานแล้วมีคนทักทายก็มีความสุขแล้ว”

คุณศรินทร์ล

คุณศรินทร์ลเล่าว่า “ความสุขคือการได้ทำให้คนที่มารับบริการมีความสุข แค่นี้ฉันก็ดีใจแล้ว ผู้รับบริการก็มีความสุข เมื่อคนไข้มาหาเราแล้วเรานวดเขาทำให้เขาหายปวด จะทำให้เรารู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ และรู้สึกว่ามีคุณค่า ในที่ทำงาน เวลาทำงานก็มีปัญหาบ้างแต่ก็พยายามมองข้ามจุดบกพร่องของคนอื่น เลือkmองแต่จุดดี ๆ เพราะคนเรามาจากหลายครอบครัว ไม่มีใครเหมือนกัน เวลามีปัญหาที่ช่วยกันแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำงานหรือเรื่องครอบครัว”

คุณโฉมวาลี จิปิน

คุณโฉมวาลีเล่าว่า “มาครั้งแรกรู้สึกว่าจะไม่มีความสุขเลยเพราะไม่มีเพื่อนแล้วไม่รู้จะอยู่ยังไง เราต้องปรับตัวเข้าหาคนอื่น ถ้าเรารู้จักคนอื่นมากขึ้น เราจะเข้าใจมากขึ้น เป็นคนกลางๆ ห้ามเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง บางคนอาจจะไม่ชอบเราก็ปล่อยเขาไป เราต้องรู้จักวางตัวเพื่อไม่ให้คนอื่นตำหนิเราได้ การทำงานก็คิดว่า เราทำงานส่วนไหนก็เหนื่อยส่วนนั้น ถ้าวางแผนงานที่ดี ก็มีความสุข ครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีที่สุด หากกำลังใจเราดี ก็ทำให้มองงานดีไปหมด หากกำลังใจไม่ดี งานเพียงน้อยนิดก็จะเป็นไม่มีความสุข”

คุณหมอดิเรก สุดแดน

คุณหมอดิเรกเล่าว่า “คิดดีทำดี สิ่งดีๆจะเกิดขึ้นกับเราเอง ทำงานให้เต็มความสามารถของเรา อย่าเบื่อคนไข้ อย่าเครียดเวลาที่คนไข้บ่นหรือด่า เราอยู่ที่ทำงานมากกว่าที่บ้าน เราต้องรักที่ทำงานให้เหมือนที่บ้าน เรามองทุกคนให้มีความสำคัญไม่ว่าจะระดับไหนเพื่อให้เขามีความสุขได้ เราไม่สามารถทำให้คนอื่นรักเราได้หมดแต่เราจะทำความดีเพราะเชื่อว่าความดีจะชนะและทำให้เราสำเร็จ มีความเชื่อเรื่องการสะกดจิตตัวเองให้ตัวเองมีความสุขและจะมีความสุข การให้คือความสุขก็จะให้ไปเรื่อย ๆจนคนที่เราให้มันไปให้กับคนอื่นต่อ ระหว่างการให้กับการรับ มือของผู้ให้อยู่ข้างบน มือผู้รับอยู่ข้างล่างเสมอ ให้เชื่อว่า วันนี้เราทำดีแล้วจะได้ดี ทำตัวเองให้มีความสุขและทำให้คนรอบข้างมีความสุขไปด้วย ให้คิดว่าเรื่องของคนอื่นเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องของตัวเองเป็นเรื่องเล็กน้อย”

ถอดบทเรียนเรื่อง “ทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

1. ทำงานอย่างมีปิยะวาจากับทุกคนมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม
2. มีการแบ่งงานตามความรู้ความสามารถของแต่ละคน
3. เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ
4. มีความสามัคคีกัน ทำงานเป็นทีม รับผิดชอบงานร่วมกัน มีปัญหาที่ช่วยกันแก้ไข
5. มีความจริงใจห้ามโกหก
6. อย่าเอาความเครียดจากบ้านมาลงที่ทำงาน
7. ทุกคนทุกงานมีความสำคัญเท่ากันหมด เห็นความสำคัญของคนทุกระดับ
8. มีความสุขกับการทำงานจิตใจแจ่มใสเสมอ
9. คำชมจากเจ้าของงานคือกำลังใจที่สำคัญ
10. เวลาเครียดจะหาที่ปรึกษาคอยรับฟัง
11. มีเจตคติที่ดีต่อองค์กร องค์กรแห่งนี้ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง เราโชคดีที่ได้ทำงานในโรงพยาบาลโรงพยาบาลเหมือนเป็นบ้านหลังที่สอง
12. เราควรเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น
13. มองอุปสรรคเป็นทางบวกทำงานด้วยใจรักทำให้เกิดความสุขทุกวัน
14. ไม่หยุดการเรียนรู้
15. แบ่งเวลาออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด
16. ความสุขอยู่รอบตัวเรา ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจ
17. เห็นคุณค่าในตัวเองและสร้างให้เพื่อนร่วมงานเห็นคุณค่าของตัวเอง
18. รักลูกน้องให้เสมือนเป็นลูกและน้อง ไม่ใช่หัวหน้ากับลูกน้อง
19. สร้างความสุขทั้งที่ทำงานและครอบครัวไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
20. รักและภูมิใจในงานที่ทำให้ผู้รับบริการมีความสุข
21. ให้อภัยเพื่อนร่วมงานเมื่อผิดพลาด ให้กำลังใจซึ่งกันและกันเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน
22. มองข้ามจุดบกพร่องของคนอื่น มองแต่ส่วนดี
23. การรู้จักปรับตัวเองเข้าหาคนอื่น ทำให้ทำงานได้อย่างมีความสุข
24. รู้จักวางแผนงานในการทำงาน จะทำให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
25. กำลังใจจากครอบครัวคือสิ่งสำคัญ
26. คิดดี ทำดี สิ่งดีจะเกิดขึ้นกับตัวเอง ความดีจะชนะทำให้เราประสบผลสำเร็จ
27. ไม่เบียดคนไข้ ไม่เบียดทำงาน
28. การให้คือความสุข