



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน
เลขที่ผลงาน...../.....
วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล.....นาง นวรัตน์ วงศ์รุ่งอนันต์.....รหัสบุคคล 001217

เบอร์โทรภายใน.....1135.....เบอร์โทรมือถือ086-5335465.....

Email Address navara.w9@gmail.com

หน่วยงาน หน่วยตรวจผู้ปวยนอกสูติกรรม งานการพยาบาลสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

*ชื่อ-สกุล..... นาง นวรัตน์ วงศ์รุ่งอนันต์.....รหัสบุคคล 001217

(ผู้ที่ได้รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

ส่วนที่ 2

ชื่อเรื่อง..... ธรรมนำชีวิต ด้วย สัปปริสธรรม 7 ประการ

ชีวิตของคนนั้นไม่ยืนยาว เราทุกคนต่างก็รู้ที่มา แต่เราทุกคนไม่สามารถรู้ได้ว่าที่ที่เราจะไปเราจะไปที่ไหน ดังนั้นทุกคนจึงควรที่จะทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อหวังว่าเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจากไปจริงๆ เราจะได้ไปสู่สิ่งที่ดียุ่ ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่งที่ผ่านร้อน ผ่านหนาว มาหลายปีจนเข้าสู่ปีที่ 60 ข้าพเจ้าผ่านการทำงานกับโรงพยาบาลรามาริบัติมาอย่างยาวนาน ผ่านผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานมากมายทั้งในแผนกและนอกแผนก เห็นการจากลาโลกวิญสงสารไปก็หลายท่าน ได้เรียนรู้ปัญหาภายในกาย ภายในใจทั้งตนเองและผู้อื่น ทุกคนล้วนมีปัญหาในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไป ทั้งในด้านครอบครัวและที่ทำงาน ทุกคนอมทุกข์และอมสุขไว้มากมาย ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เพื่อเลี้ยงกายตนเองและครอบครัวที่เป็นพันธะผูกพัน การดำเนินชีวิตที่ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ว่าธรรมสามารถช่วยในการดำเนินชีวิตของเราได้ เพื่อที่เราจะได้จากไปสู่สิ่งที่ดียุ่ ฉะนั้นในโอกาสนี้จึงอยากแบ่งปันสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ประจักษ์กับตัวเอง และใช้ในการดำเนินชีวิต ในการทำงาน ในการอยู่ร่วมกันซึ่งข้าพเจ้าหวังว่าถ้าทุกคนมีอยู่ในตัวเองจะทำให้การทำงานมีความสุขทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงาน และจะทำให้ผู้บริหารมีความสุขตามไปด้วย ธรรมที่ข้าพเจ้าได้ประจักษ์เห็นคือ “สัปปริสธรรม 7 ประการ”

สัปปริสธรรม เป็นธรรมเพื่อให้คนเป็นคนที่ดี มี 7 ประการ คือ

1. ธัมมัญญตา คือ รู้จักเหตุ รู้จักกรรม รู้หลักความจริง รู้หลักเกณฑ์ กฎแห่งธรรมตา รู้จักวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดผลเช่น การทำงานอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายทำให้เกิดความพึงพอใจของผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน
2. อตถัญญตา คือ รู้จักผล รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากการกระทำเช่น รู้ว่าการให้บริการด้วยความเต็มใจและปรารถนาดีนั้นจะเกิดความพึงพอใจของผู้มารับบริการ

ทำให้หน่วยงานเป็นที่รักต่อบุคคล ประโยชน์ที่ได้รับอาจมีการบอกต่อเป็นเครือข่ายออกไปถึงความดีงาม ซึ่งเป็นผลที่ได้รับตามมา

3. **อัตตัญญูตา** คือรู้จักตน รู้ตัวว่าเราอยู่ในสถานภาพเป็นอะไร ฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด ว่าขณะนี้เราทำอะไรเพื่อความดีงามของหน่วยงาน ประพฤติตนเหมาะสมในการอยู่ร่วมกัน ความรับผิดชอบในหน้าที่และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป
 4. **มัตตัญญูตา** คือรู้จักประมาณ คือความพอดี คุุหฺสัฏฐักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ รู้กำลังในการทำงานของตนเช่น การทำงานหลายๆอย่างเพื่อความเพียงพอในการหล่อเลี้ยงชีวิตถ้ารู้จักประมาณ ก็จะทำให้ไม่เดือดร้อนในการต้องต่อสู้ดิ้นรนในการหาเงินเพิ่ม
 5. **กาลัญญูตา** คือ รู้จักกาล รู้กาลเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาในการประกอบอาชีพการงานกระทำหน้าที่การงานให้ตรงต่อหน้าที่ ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ทันเวลา ให้เหมาะสมเวลา เช่น มาทำงานเช้าแต่อยากกลับเร็ว ทุกอย่างเร่งรีบไปหมด เกิดความไม่สมดุล
 6. **ปริสัณญูตา** คือรู้จักชุมชน รู้จักกลุ่มบุคคล รู้จักหมู่คณะ รู้จักกลุ่มผู้มารับบริการว่า กริยาที่เราแสดง ออกมานั้น ต้องพูด ต้องทำ และปฏิบัติแบบนี้ ผู้มารับบริการแบบนี้ควรสงเคราะห์อย่างไร เราต้องปฏิบัติอย่างไร พูดอย่างไร สงเคราะห์ผู้มารับบริการแบบไหน เพื่อประโยชน์สูงสุด
 7. **บุคคลปริปริญญูตา** คือ รู้จักบุคคลว่า บุคคลมีความแตกต่าง มีอัธยาศัยไมตรีเป็นอย่างไร มีความสามารถ มีคุณธรรมอย่างไร ผู้ใดหยิ่งหรือหย่อนอย่างไร แบบไหน ควรจะคบหรือไม่ เช่นนี้เป็นต้น
- จากทั้งหมดที่กล่าวมาอาจบอกได้ว่า สัปปริสธรรม เป็นธรรมที่ทำให้คนรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตนเอง รู้จักประมาณ รู้จักกาลเวลา รู้จักชุมชนที่อยู่ รู้จักความแตกต่างของบุคคล เพื่อเข้าใจชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข เมื่อเรามีความสุขในการดำเนินชีวิต เราก็จะสามารถสร้างสรรค์ สิ่งดีๆให้เกิดขึ้นแก่สังคม ถ้าทุกคนทำตามธรรมข้อนี้ได้สังคมเราก็จะเป็นสังคมที่มีแต่คนดีมีความสุข

ทุกคนลืมนึกมาคิดถึงความดีที่จะทำในวันนี้ พากายไปอาบน้ำ แปรงฟันให้กาย แต่งตัวให้กาย พากายออกไปทำงาน หาข้าวให้กายกิน พากายไปขับถ่าย ฯลฯ หาเลี้ยงกายด้วยวิธีต่างๆกันไป อาชีพต่างๆกันไป สุดท้ายกายก็ต้องตาย จบเกมส์ บางคนเล่นเกมส์ชนะ บางคนเล่นแพ้กี้มาเล่นใหม่ บทบาทใหม่ สถานะใหม่ บางคนสามารถคาดหมายได้ว่าจะมาเล่นแบบไหน ดูได้จากการดำรงตนในชีวิตในชีวิตประจำวัน

รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ดำรงตนอยู่ใน “สัปปริสธรรม” 7 ประการ ซึ่งเป็นธรรมสำหรับบุุคคลที่ทำให้เป็นคนดีสำหรับหน่วยงานอันเป็นที่รักของทุกๆท่านสืบต่อไป ด้วยความปรารถนาดี

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน).....นางวันวิสาข์ อภิชิติน

(นาง นวรัตน์ วงศ์รุ่งอนันต์)

ลงชื่อ(หัวหน้าหน่วย).....นางสาว นกอร เอี่ยมสำอางค์

(นางสาว นกอร เอี่ยมสำอางค์)

สังกัด หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกสูติกรรม งานการพยาบาลสูติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

19 เมษายน 2565