



สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

## แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

### ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล.....นางสาวแพร บรรณาการ.....รหัสบุคคล...008442.....

เบอร์โทรภายใน...02-201-0599.....เบอร์โทรมือถือ .....082-536-5161..... Email Address....pear.bun@mahidol.edu.....

หน่วยงาน.....หน่วยกิจการพิเศษและศิลปวัฒนธรรม.....

ภาควิชาฯ / ฝ่าย(ต้นสังกัด)...โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.....

\*ชื่อ-สกุล.....นางสาวแพร บรรณาการ..... รหัสบุคคล..... 008442.....

(ผู้ที่รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

\*หมายเหตุ:

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

## มองเห็นใจตนเอง มองเห็นธรรมชาติผู้อื่น ผ่านการจัดดอกไม้

ในทุกๆ เช้าของวันทำงานเป็นการเริ่มต้นและสอนให้เราเรียนรู้อยู่เสมอ ทั้งผ่านทางการจัดโครงการ กิจกรรมหรือภาระงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายซึ่งถือเป็นสิ่งที่ได้พัฒนาความรู้ตนเองและขีดจำกัดของตัวเองอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเราเคยคิดอยู่เสมอว่าเราทำไม่ได้หรอก งานมอบหมายที่ให้มามันเยอะไป งานมันใหญ่ไปไม่ไหวหรอก แต่สุดท้ายเราก็ทำได้ วันนี้เช่นกันได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรม “จัดดอกไม้โครีงกะเพื่อสุขภาพ-ดอกไม้จัดใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรมใหม่ที่จัดขึ้นและตัวเองก็ไม่คิดว่าการจัดดอกไม้จะมาช่วยบำบัดจิตใจอะไรได้ ไร้สาระ แค่อวดดอกไม้ปักๆ ก็เสร็จดูภาพรวมให้มันสวยๆ ก็จบ แต่พอได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมในการจัดกิจกรรม “จัดดอกไม้โครีงกะเพื่อสุขภาพ-ดอกไม้จัดใจ” ในครั้งนี้ มันเปลี่ยนได้จริง

ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับนั้นอาจจะไม่ทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่สิ่งสำคัญคือการที่เราได้รู้ว่าเราได้ทำอะไร เรียนรู้อะไรบ้าง ในสายตาคนทั่วไปการจัดดอกไม้อาจเป็นเพียงแค่การนำดอกไม้มาปักในแจกันให้ดูสวยๆ แล้วจบกันไปแบบที่เราคิดในตอนแรก แต่ในการจัดดอกไม้แบบโครีงกะในแต่ละขั้นตอนมีความหมายที่ลึกซึ้งแอบแฝงอยู่มากมาย เช่น การเลือกดอกไม้ที่จะมาจัดใส่แจกัน เราสามารถเลือกดอกไม้ได้อย่างอิสระ แต่เราต้องพิจารณาดอกไม้แต่ละดอกอย่างละเอียดให้ออกาสดอกไม้กับตัวเราได้รู้จักกันก่อน จากนั้นจึงตัดสินใจเลือกดอกไม้หนึ่งชนิดที่ตัวเองชอบมากที่สุดแล้วหยิบดอกไม้ชิ้นใส่ลงในภาชนะ แม้ว่าดอกไม้บางดอกอาจไม่ได้สวยงามร้อยเปอร์เซ็นต์ บางกลีบมีรอยขำบ้าง บางกลีบขาดวินบ้าง แต่ถ้าเราลองมองดอกไม้ให้รอบด้าน ใช้เวลากับเค้าให้มากขึ้นเราก็จะเจอมุมที่สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้ ใบไม้ กิ่งไม้ ต้นหญ้า ก็เช่นกัน มันทำให้เราได้เรียนรู้ว่าเราควรมองและใช้เวลาเพิ่มอีกสักนิดในการทำความรู้จักคนอื่น เพียงแค่เรามองให้รอบด้านเปิดใจพิจารณาเรียนรู้กับคนอื่นเราก็จะเจอมุมที่สวยงามของคนนั้นด้วยตัวเราเอง

ว้าว! เป็นกิจกรรมใหม่ที่เปิดโลกและได้มุมมองการคิดใหม่ๆ จากกิจกรรมนี้มากๆ ใครจะไปเชื่อแค่ดอกไม้ 1 ดอก กิ่งไม้ 1 ก้าน ใบไม้ 1 ใบ จะสอนและฝึกให้เราได้คิดและมองจากมุมอื่นๆ มองจากด้านอื่น ซึ่งในบางครั้งเราไม่จำเป็นต้องเจอเหตุการณ์หรือมีประสบการณ์ตรง แต่เราสามารถนำมาเป็นบทเรียนได้ผ่านการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นในมุมมองของเขา ในด้านที่เขาเป็น รับรู้ถึงอารมณ์และสถานการณ์ขณะนั้น ทำให้เราเกิดการยอมรับในตัวคนที่เขาเป็นมากขึ้น มันไม่ใช่ทั้งหมดที่เราจะยอมรับได้แต่ก็เข้าใจมากขึ้น บางครั้งในสถานการณ์ขณะนั้นเราอาจจะไม่เข้าใจได้ทั้งหมด แต่รู้สึกเราสามารถนั่งและทบทวนกับสถานการณ์และยอมรับได้มากขึ้น หากเราเลือกที่จะยอมรับและปล่อยวาง มองด้านบวกก็จะจัดการกับความทุกข์หรือข้อขัดแย้งได้ ความสบายใจก็เกิดกับเราเอง หากเราเลือกที่จะยึดติดมองแต่ด้านลบความรู้สึกไม่ดี ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับใครแต่เกิดขึ้นกับตัวเราเอง การที่เราได้เรียนรู้ธรรมชาติจากคน ก็เหมือนกับการเรียนรู้ธรรมชาติจากดอกไม้ตัวเอง

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน).....นางสาว บุรณกานต์.....  
 ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย).....นางสาวศุภณัฐ อ่อนคำ.....  
 สังกัด.....หัวหน้างานการศึกษาและกิจการนักศึกษา.....  
 วัน / เดือน / ปี ..... 17 เดือนพฤษภาคม 2565.....