



ธรรมนำชีวิต ด้วย สัปปริสธรรม 7 ประการ

นาง นวรัตน์ วงศ์รุ่งอนันต์

หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกสูติกรรม งานการพยาบาลสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี

ชีวิตของคนนั้นไม่ยืนยาว เราทุกคนต่างก็รู้ที่มา แต่เราทุกคนไม่สามารถรู้ได้ว่าที่ที่เราจะไปเราจะไปที่ไหน ดังนั้นทุกคนจึงควรที่จะทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อหวังว่าเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจากไปจริงๆ เราจะได้ไปสู่สิ่งที่ดีๆ ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่งที่ผ่านร้อน ผ่านหนาว มาหลายปีจนเข้าสู่ปีที่ 60 ข้าพเจ้าผ่านการทำงานกับโรงพยาบาลรามาธิบดีมาอย่างยาวนาน ผ่านผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานมากมายทั้งในแผนกและนอกแผนก เห็นการจากลาโลกวิภูสงสารไปก็หลายท่าน ได้เรียนรู้ปัญหาภายในกาย ภายในใจทั้งตนเองและผู้อื่น ทุกคนล้วนมีปัญหในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไป ทั้งในด้านครอบครัวและที่ทำงาน ทุกคนอมทุกข์และอมสุขไว้มากมาย ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เพื่อเลี้ยงกายตนเองและครอบครัวที่เป็นพันธะผูกพัน การดำเนินชีวิตที่ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ว่าธรรมสามารถช่วยในการดำเนินชีวิตของเราได้ เพื่อที่เราจะได้จากไปสู่สิ่งที่ดีๆ ฉะนั้นในโอกาสนี้จึงอยากแบ่งปันสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ประจักษ์กับตัวเอง และใช้ในการดำเนินชีวิต ในการทำงาน ในการอยู่ร่วมกันซึ่งข้าพเจ้าหวังว่าถ้าทุกคนมีอยู่ในตัวเองจะทำให้การทำงานมีความสุขทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงาน และจะทำให้ผู้บริหารมีความสุขตามไปด้วย ธรรมที่ข้าพเจ้าได้ประจักษ์เห็นคือ “สัปปริสธรรม 7 ประการ”

สัปปริสธรรม เป็นธรรมเพื่อให้คนเป็นคนที่ดี มี 7 ประการ คือ

1. ธัมมัญญตา คือ รู้จักเหตุ รู้จักธรรม รู้หลักความจริง รู้หลักเกณฑ์ กฎแห่งธรรมตา รู้จักวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดผลเช่น การทำงานอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายทำให้เกิดความพึงพอใจของผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน
2. อัตถัญญตา คือ รู้จักผล รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากการกระทำ เช่น รู้ว่าการให้บริการด้วยความเต็มใจและปราศจากอคติจะเกิดความพึงพอใจของผู้มารับบริการ ทำให้หน่วยงานเป็นที่รักต่อบุคคล ประโยชน์ที่ได้รับอาจมีการบอกต่อเป็นเครือข่ายออกไปถึงความดีงามซึ่งเป็นผลที่ได้รับตามมา
3. อุตตัญญตา คือ รู้จักตน รู้ตัวว่าเราอยู่ในสถานภาพเป็นอะไร ฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด ว่าขณะนี้เราทำอะไรเพื่อความดีงามของหน่วยงาน ประพฤติตนเหมาะสมในการอยู่ร่วมกัน ความรับผิดชอบในหน้าที่และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป
4. มัตตัญญตา คือ รู้จักประมาณ คือความพอดี คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ รู้กำลังในการทำงานของตนเช่น การทำงานหลายๆอย่างเพื่อความเพียงพอในการหล่อเลี้ยงชีวิตถ้ารู้จักประมาณ ก็จะทำให้ไม่เดือดร้อนในการต้องต่อสู้ดิ้นรนในการหามาเพิ่ม
5. กาลัญญตา คือ รู้จักกาล รู้กาลเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาในการประกอบอาชีพการงานกระทำหน้าที่การงานให้ตรงต่อหน้าที่ ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ทันเวลา ให้เหมาะสมเวลา เช่น มาทำงานเช้าแต่อยากกลับเร็ว ทุกอย่างเร่งรีบไปหมด เกิดความไม่สมดุล

เรื่องเล่ารื้อพลัง

งานมหกรรมคุณภาพงาน (Quality Conference) ครั้งที่ 29

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วันพฤหัสบดีที่ 4 สิงหาคม 2565

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน



6. ปริสัญญูตา คือรู้จักชุมชน รู้จักกลุ่มบุคคล รู้จักหมู่คณะ รู้จักกลุ่มผู้มารับบริการว่า กริยาที่เราแสดงออกมานั้น ต้องพูด ต้องทำ และปฏิบัติแบบนี้ ผู้มารับบริการแบบนี้ควรสงเคราะห์อย่างไร เราต้องปฏิบัติอย่างไร พูดอย่างไร สงเคราะห์ผู้มารับบริการแบบไหน เพื่อประโยชน์สูงสุด

7. บุคคลโปรปรัญญูตา คือ รู้จักบุคคลว่า บุคคลมีความแตกต่าง มีอัตยาศัยไมตรีเป็นอย่างไร มีความสามารถมีคุณธรรมอย่างไร ผู้ใดหยิ่งหรือหย่อนอย่างไร แบบไหน ควรจะคบหรือไม่ เช่นนี้เป็นต้น

จากทั้งหมดที่กล่าวมาอาจบอกได้ว่า สัปปริสธรรม เป็นธรรมที่ทำให้คนรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตนเอง รู้จักประมาณ รู้จักกาลเวลา รู้จักชุมชนที่อยู่ รู้จักความแตกต่างของบุคคล เพื่อเข้าใจชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข เมื่อเรามีความสุขในการดำเนินชีวิต เราก็จะสามารถสร้างสรรค์ สิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นแก่สังคม ถ้าทุกคนทำตามธรรมข้อนี้ได้สังคมเราก็จะเป็นสังคมที่มีแต่คนดีมีความสุข

ทุกคนลืมนึกมาคิดถึงความดีที่จะทำในวันนี้ พากายไปอาบน้ำ แปรงฟันให้กาย แต่งตัวให้กาย พากายออกไปทำงาน หาข้าวให้กายกิน พากายไปขับถ่าย ฯลฯ หาเลี้ยงกายด้วยวิธีต่างๆ กันไป อาชีพต่างๆ กันไป สุดท้ายกายก็ต้องตาย จบเกมส์ บางคนเล่นเกมสั้นๆ บางคนเล่นแพ้กี้มาเล่นใหม่ บทบาทใหม่ สถานะใหม่ บางคนสามารถคาดหมายได้ว่าจะมาเล่นแบบไหน ดูได้จากการดำรงตนในชีวิตในชีวิตประจำวัน

รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ดำรงตนอยู่ใน “สัปปริสธรรม” 7 ประการ ซึ่งเป็นธรรมสำหรับปुरुชนที่ทำให้เป็นคนดีสำหรับหน่วยงานอันเป็นที่รักของทุกๆ ท่านสืบต่อไป ด้วยความปรารถนาดี