



ชื่อ รักตัวเอง

นางปิยพร คุณารักษ์

หอผู้ป่วยพิเศษศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ 9/3

ในการทำงานในแต่ละวัน เรามักประสบพบเจอผู้คนมากมาย โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลอย่างเรา ที่แทบจะเป็น พันธุ์ติดต่อประสานงานกับทุกหน่วยงาน เหมาะสมแล้วที่ทุกคนเรียกว่า “โรงพยาบาล” แต่บางครั้งการติดต่อสื่อสารก็ไม่ได้ราบรื่นเสมอไป ต้องใช้ทั้งแรงกายและแรงใจ ทำให้เราทุ่มเทกับงานจนละเลยสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตัวเอง คาดหวังว่างานจะราบรื่นจนวันหนึ่งฉันได้มีโอกาสได้อ่านหนังสือของคุณโกะโตะ โทชิโอะ ที่ชื่อเรื่อง “เลิกเป็นคนดี แล้วจะมีความสุข” เป็นการปฏิวัติชุดความคิด (mindset) ของฉันครั้งยิ่งใหญ่ในรอบ 30 ปี ประโยคที่ประทับใจในหนังสือ เลิกเป็นคนดีที่คนอื่นชอบ หันมาเป็นตัวเองที่อยากเป็น” ฉันจึงนั่งทบทวนตัวเอง เมื่อ ฉันตกผลึกจากการอ่านหนังสือ ฉันจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการท างานของฉันได้อย่างไร ด้วยสายเลือดพยาบาลรามาธิบดีที่ร่ำเรียนมาตั้งแต่เด็กในการใช้กระบวนการคิดจากปัญหาชีวิต

Problem base learning ฉันก็นึกได้โดยฉับพลันว่าเราต้องใช้กระบวนการ **PDCA : Plan Do Check** มาปรับปรุงให้สอดคล้องกับชีวิตเรา

Plan : วางแผนขั้นตอนกระบวนการที่สามารถปฏิบัติได้จริง ส่งความรัก และความรู้สึกดีๆ ให้ตัวเองในตอนเช้า บอกรักและบอขอขอบคุณตัวเอง

ออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์ รู้เท่าทันความคิดลบ ความติดต านนี้ ด้อยค่าตัวเอง ยอมรับในความผิดพลาดของตัวเอง

Do : ลงมือทำอย่างสม่ำเสมอในทุกวัน ทุกชั่วขณะจิต

Check : ตรวจสอบ ประเมินผล มีเวลาในสถานที่เงียบเพื่อทบทวนตัวเองว่าสามารถทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ อะไรที่เป็อุปสรรค

Act : พร้อมปรับปรุงเปลี่ยนแปลง พัฒนาตัวเองให้เป็นนิสัย

การที่เราหาตัวเองเจอ เลิกปฏิเสธตัวเอง คิดทบทวนได้ว่าเรามีสิ่งที่พิเศษ และส าคัญ มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เคารพตัวเอง ใจดีกับตัวเองแม้คนทั้งโลกจะใจร้ายกับเราก็ดำรง เชื้อใหม่ทุกวันฉันจะมีความสุข และยังเผื่อแผ่ให้คนรอบข้างด้วย

หลังจากผ่านไป 21 วัน จากหลายทฤษฎีเชื่อว่าเป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง ตัวฉันก็เชื่อเช่นนั้นเช่นกัน

วันนี้ฉันปฏิบัติงานเวรเช้า รู้สึกตื่นขึ้นอย่างสดชื่นลืมตาตื่นหกโมงเช้าโดยไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุกนาฬิกาชีวิต ปลุกอัตโนมัติ แต่งตัวด้วยชุดพยาบาลสีขาวหม่นๆ เพราะผ่านการใช้งานมากกว่า 5 ปี ชุดที่ปกติจะคับนิดๆ ก็สวมใส่สบาย คงเป็นผลจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เดินเข้าตึกผ่านป้ายที่เขียนว่า “ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์” กดลิฟต์มาที่ชั้น 9 ที่ที่คุ้นเคย ทักทายเพื่อนร่วมงานด้วยเสียงอันดังและสดใส ตลอดทั้งวันเป็นวันที่วุ่นวายและอลหม่าน แต่กลับเป็นวันที่ฉันเหนื่อยกาย แต่ไม่เหนื่อยใจ งานทุกอย่างผ่านไปอย่างเรียบร้อย

เมื่อฉันเข้าใจและรักตัวเอง ฉันก็เคารพในคุณค่าของตัวเองกับ ท ำให้ทุกอย่างเป็นด้วยที่ดีกับตัวเอง