

เรื่องเล่าแรงบันดาลใจ

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน



เห็นคุณค่า (Value) สร้างพลังงานบวก (Positive energy)

นางสาวอัญชลีกรณ์ มาณะสร้าง

หมอผู้ป่วยพิเศษ 75 งานการพยาบาลผู้ป่วยใน ฝ่ายการพยาบาล อาคารสมเด็จพระเทพรัตน

แสงแดดยามบ่ายลอดผ่านช่องผ้าม่านรูเล็ก ๆ ที่รูปปิดไม่สนิทนัก ผ่านเข้ามาภายในห้องกระทุรมาตาของฉัน ทำให้ฉันติดตัวขึ้นมาจากที่นอนอันแสนนุ่มทันที หอบไทรศพ์ที่ขึ้นมาดูเป็น เวลา 12.50 น. “ว้าว! ฉันตื่นขึ้นมาเองโดยไม่ต้องรอนาฬิกาปลุกที่ถูกตั้งไว้เวลา 13.40 น. ตีจิง” กด Delete นาฬิกาปลุกในโทรศัพท์ที่ถูกตั้งไว้ เวลา 13.40 น. แล้วลุกขึ้นจากเตียงโดยไม่นอน ต่อเหมือนที่เคยทำ ลุกขึ้นมายืนอยู่หน้ากระจกสำรวจตัวเอง วันนี้หน้าตาสดชื่นไม่อิดโรย สมองปลอดโปร่ง คงเป็นเพราะเมื่อคืนฉันนอนเร็ว หันไปหยิบโทรศัพท์ที่เปิดเพลงที่ชอบในมือถือก่อนที่จะไปหยิบผ้าขนหนูเข้าห้องน้ำเพื่อเตรียมตัวไปปฏิบัติหน้าที่อันยิ่งใหญ่และมีเกียรติที่รอฉันอยู่ ฉันพร้อมแล้ว

หน้าที่อันยิ่งใหญ่และมีเกียรติที่ฉันนั้นก็คือ อาชีพพยาบาลนั่นเอง ฉันทำงานในหอผู้ป่วยอายุรกรรมพิเศษ ดิกระเทพรัตนได้ราว 9 ปีย่างเข้าสู่ปีที่ 10 เห็นจะได้ มองย้อนกลับไป ช่วงแรกๆ ของการทำอาชีพพยาบาลที่เข้ามาทำงานใหม่ๆ เป็นเด็กน้อยของพี่ๆ ความรู้สึกในการทำงานมีทั้งความกลัว ความประหม่า ตื่นเต้น อยากที่จะเรียนรู้สนุกไปกับการทำงานในแต่ละวัน แต่พอทำงานมาเรื่อยๆ ยิ่งอายุขานมากขึ้น ประสบการณ์มากขึ้น ยิ่งรู้สึกว่าการพยาบาลคือการอยากทำงาน กลับน้อยลงไปเรื่อยๆ หรือที่เค้าเรียกกันว่าหมด Passion (ความหลงใหล) ทำให้ฉันตั้งคำถามกับตัวเองมาตลอดว่าฉันทำทุกวันนี้เพื่ออะไร เพื่อใคร ฉันตัวคนเดียว พอแม่ฉันก็เสียชีวิตไปหมดแล้ว ทำให้ฉันต้องมาอดหลับอดนอนขึ้นเวร เหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ที่ผ่านมามีโอกาสได้เข้าร่วมอบรมในหลักสูตร “ผู้บริหารระดับต้น BMS รุ่นที่ 11” ที่ทางฝ่ายโรงเรียนการบริหารงาน รพ.รามาธิบดีได้จัดขึ้น และหัวหน้าหอผู้ป่วยได้ส่งฉันเข้าร่วมอบรม การอบรมในครั้งนี้ทำให้ฉันได้เปลี่ยนมุมมอง Mindset ที่เป็นพลังงานบวกดีๆ หลายเรื่อง ที่นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ในการทำงาน มุมมองดีๆ ที่ทำให้ฉันเปลี่ยน Mindset จากพลังงานลบเป็นพลังงานบวกนั่นก็คือ การเห็นคุณค่าในตัวเองและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล ทำให้ฉันกลับมามี Passion ในการทำงานเหมือนตอนที่มาทำงานช่วงแรกๆ ที่มีความสุขในการทำงานในทุกๆ วัน มีพลังงานบวกและสามารถส่งต่อพลังงานบวกที่ดีให้ผู้อื่นรอบตัวได้ด้วย เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนด้วยความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น ส่องกระจกและบอกหรือชมตัวเองว่า “เธอเก่งนะที่ผ่านเมื่อก่อนมาได้ วันนี้ขอให้เป็นวันที่ดีตลอดทั้งวันของเธอ” และก้าวออกจากบ้านมาทำงานที่มีเกียรติ มีคุณค่าอย่างภาคภูมิใจ พร้อมรับกับทุกสถานการณ์

แน่นอนว่าการทำอาชีพพยาบาลนั้นอยู่กับความเป็นความตายของคน ทำให้เราเกิดความเครียด ส่งผลให้อยิ่ง นานวันเข้า ทำให้ไม่อยากทำงานเพราะไม่อยากเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้มี แต่พลังงานลบ แต่เมื่อฉันรักตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเองและคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล ทำให้ฉันเปลี่ยนพลังงานที่เป็นลบนั้นกลับมาเป็นพลังงานบวก เพื่อทำให้ตัวเองมีความสุขทั้งในการใช้ชีวิตและการทำงาน ฉันมองว่าอาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีประโยชน์ อาชีพของฉันทำให้ผู้ป่วยมีรอยยิ้ม เสียหัวเราะ และความรู้สึกดี จากการที่เราส่งต่อพลังงานบวกที่ดีให้กันและกัน หลายๆ เหตุการณ์ที่ฉันได้ใช้ชีวิตพยาบาลส่งต่อเรื่องราวดีๆ ให้กับผู้ป่วยพอได้นึกย้อนกลับไปที่ทำให้หัวใจพองโต และยิ้มได้ทุกครั้ง เริ่มตั้งแต่ผู้ป่วยและญาติเดินเข้ามาในเวรที่ หวัหน้าบอกรักพวกเราเสมอว่าให้คิดว่าพวกเราแค่เปรียบเหมือนญาติพี่น้องของเรา ให้อภัยในการบริการ เมื่อเราใจไปก็ยอมได้ใจกลับมาเช่นกัน “สวัสดิ์ละคุณลุงอมร คุณป้าอริศ หน้าตาสดชื่น ทั้งคู่เลยนะวันนี้” น้องเลขาเวรตอกไปต้อนรับพร้อมกล่าวทักทาย “พวกหนูก็น่ารักสดใสเหมือนเดิมเช่นกันจ้ะ” ลุงอมรตอบกลับในทันที เป็นการกล่าวทักทายที่สร้างพลังบวกให้กันและกันได้ ดิเลยทีเดียว “วันนี้คุณลุงได้อยู่ห้อง 7517 ห้องใหญ่ติดสวนนะคะ เชิญพักผ่อนในห้องก่อนนะคะ” คุณลุงอมรเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่มารับการรักษาให้ยาเคมีบำบัดทุกๆ 2 สัปดาห์ซึ่งมารับการ รักษาในห้องฟักที่เวรของเรา ตั้งแต่การให้ยาเคมีบำบัดครบแรก จนตอนนี้ เป็นรอบการรักษาครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นรอบสุดท้ายแล้ว เรียกได้ว่าลุงเป็นขาประจำของเวรตอกเลยก็ว่าได้ ทำให้ลุงและ ป้าสนิทสนมกับพวกเราทุกคนในเวรตอกเป็นอย่างดี และทุกครั้งที่มาลุงกับป้าก็จะหอบหิ้วมะม่วงน้ำปลาหวานมาฝากพวกเราทุกครั้ง จนวันสุดท้ายที่ลุงให้ยาครบ และจะได้กลับบ้าน ช่วงเช้าของวัน นั้นเราเดินตรวจเยี่ยมจนมาถึงห้องของลุง “สวัสดิ์ยามเช้าค่ะคุณลุงคุณป้า” พวกเรายกมือไหว้พร้อมกล่าวทักทายพร้อมกัน “นอนหลับไหมคะเมื่อคืน” พี่หัวหน้าถามถามคุณลุง “หลับสบายดีเลย ครับเมื่อคืน” คุณลุงตอบในทันทีพร้อมรอยยิ้ม “หน้าตาสดชื่นเลยเพราะได้นอนเต็มอิ่มนี่เอง” อุ่นกล้าวชมคุณลุงพร้อมรอยยิ้มเช่นกัน “พวกหนูๆ ก็ดูสดใสทุกคนเลย” คุณลุงตอบกลับมาพร้อม รอยยิ้มเช่นเคย (เมื่อเราให้พลังงานบวกกับใคร เขาก็จะให้พลังงานบวกที่ดีกลับมาหาเราเช่นกัน) “คุณลุง วันนี้ให้ยาเคมีเป็นวันสุดท้ายครบรอบการรักษาครั้งที่ 12 แล้วพวกหนูมีของเล็กๆ น้อยๆ มาให้เพื่อแสดงความยินดีกับคุณลุงค่ะ” พี่หัวหน้ากล่าวและเป็นตัวแทนมอบการ์ดใบเล็กๆ ขนาด A5 พับครึ่งให้คุณลุง คุณลุงยื่นมือมารับและเปิดอ่านสักครู่ แล้วเงยหน้าขึ้นมามองพวกเราทุกคน ด้วยใบหน้าที่เป็นยิ้มและน้ำตาคลอเบ้าเช่นเดียวกับคุณลุง (การ์ดที่เราให้คุณลุงเป็นการ์ด Get well soon) เป็นผลงาน Kaizen ของน้องพยาบาลในเวรตอกจัดทำขึ้น เพื่อเขียนให้กำลังใจ และแสดงความยินดีกับผู้ป่วย ที่มาให้ยาเคมีบำบัดครบ รอบการรักษาจนจบสูตรยาเคมีบำบัด รวมถึงผู้ป่วยที่ได้ดูแล และได้กลับบ้าน พวกเราช่วยกันเขียนแสดงความยินดีลงไปในการ์ดใบนั้น คล้ายๆ เขียนสมุด Friendship ให้กับเพื่อนๆ สมัยประถมหรือมัธยม เช่น ฉันเขียนให้กำลังใจคุณลุงว่า “แสดงความยินดีด้วยนะคุณลุง เก่งมากเลยให้ยาครบแล้ว ต่อจากนี้ไปขอให้คุณลุงและ ทุกคนในครอบครัวสุขภาพร่างกายแข็งแรงนะ” และช่วยกันตกแต่งด้วย สติ๊กเกอร์น่ารักๆ แต่งแต้มสีสันวาดระบายตามใจชอบลงไปในการ์ดใบนั้น ไม่ว่าจะเป็นคุณลุงหรือใครก็ตามที่ได้รับ ฉัน สัมผัสได้ว่าทุกคนปลาบปลื้มใจที่ได้รับ ถึงแม้จะเป็นเพียงการ์ดใบเล็กๆ ข้อความสั้นๆ แต่คนที่ได้รับกลับได้กำลังใจและพลังงานบวกที่ส่งต่อให้พวกเขาเหล่านั้น มีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป และ เราผู้ให้ก็ได้รับพลังงานบวกกลับมาพร้อมที่จะทำหน้าที่ต่อไปเช่นกัน เรื่องนี้ทำให้ฉันรู้ว่าการที่เราเห็นคุณค่าของตนเอง ของวิชาชีพ และของผู้อื่นทำให้เราสร้างสรรค์สิ่งดี ออกมาส่งต่อให้ผู้อื่นได้รับ พลังงานบวกที่ดีๆ ต่อไปได้เช่นกัน การที่ฉันให้เราทำผลงานต่างๆ ออกมา มันทำให้เรามองเห็นคุณค่าของตนเองเฉกเช่นเดียวกับฉันตอนที่กำลังเขียนเรื่องเล่าแรงบันดาลใจ ก็เพราะฉันเห็นคุณค่า ของวิชาชีพของตนเอง จึงถ่ายทอดออกมาเป็นพลังงานบวกที่ดี เพื่อส่งต่อให้ผู้อื่นมีพลังงานที่ดีเช่นกัน

ฉันได้คำตอบของคำถามที่ฉันถามตัวเองมาตลอดแล้วว่า ทำไมฉันต้องอยู่ในวิชาชีพพยาบาล เพราะวิชาชีพพยาบาลของฉันนั้นมีคุณค่า ที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ อีกมากมาย ฉันเคยมองแต่พลังงานด้านลบ โดยลืมมองไปว่าตัวฉันนั้นมีคุณค่า ฉันควรรักตัวเองและมอบความรักให้แก่คนรอบข้าง ฉันค้นพบว่า ความสุขนั้นหาได้ไม่ยากเลย เพียงแค่เราหมั่นให้ เเจ และฉันก็หาความสุขนั้นเจอแล้ว จากวิชาชีพพยาบาลของฉันนั่นเอง เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน สามารถสร้างพลังงานบวกที่ดี ให้กับฉันได้มากมายเหลือเกิน เพียง แค่เรามองเห็นคุณค่าของตัวเอง และสร้างสรรค์สิ่งดี เพื่อส่งต่อพลังงานบวกนั้นให้กับผู้อื่น และเราก็จะได้รับพลังงานบวกที่ดีๆ นั้นกลับมาเติมเต็มในหัวใจเช่นกัน ขอให้ทุกคนหาคุณค่าของ ตัวเองให้เจอและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนะ