



# งานมหกรรมคุณภาพ (QUALITY CONFERENCE) ครั้งที่ 31

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2567



บูรณาการกระบวนการทำงานด้วยมิติคุณภาพ  
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน...สู่การเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรม

## เช้าวันจันทร์

ศศิณา ชวนขุนทด

หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน2 งานสนับสนุนการรักษา ฝ่ายการพยาบาล

สำหรับใครหลายคนนั้นเช้าวันจันทร์ช่างเป็นวันที่แสนน่าเบื่อ และวุ่นวายเนื่องจากเป็นวันทำงานวันแรกของสัปดาห์หลังจากผ่านช่วงวันหยุดที่แสนมีความสุขในแต่ละสัปดาห์ และแน่นอนฉันก็เป็นคนหนึ่งแสนเบื่อหน่าย และไม่สดใสในการเริ่มต้นกับเช้าวันจันทร์ เพราะเราไม่รู้ว่าในสัปดาห์นี้เราต้องเจอกับสถานการณ์ใดบ้าง จะวุ่นวายแค่ไหนจะต้องเตรียมรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรแต่นั้นเป็นความคิดของฉันเกี่ยวกับเช้าวันจันทร์ในเมื่อก่อน ในช่วงหนึ่งปีมานี้พอมองย้อนกลับไปความรู้สึกของฉันในเช้าวันจันทร์กลับไม่เหมือนเดิม ความน่าเบื่อและแสนวุ่นวานนั้นกลับกลายเป็น.....

เมื่อมองย้อนกลับไปเกี่ยวกับความรู้สึกนี้ ทำให้ฉันนึกถึงความคิดหนึ่งที่ก่อขึ้นมาในบรรยากาศยามเช้าพร้อมด้วยมวลอากาศหนาวของวันสิ้นปี โดยปกติในวันสิ้นปีของทุก ๆ ปี เป็นวันที่ฉันได้อยู่กับตัวเอง และทบทวนเรื่องราวในช่วงระยะเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมา ว่าในปีนี้มีสิ่งใดที่สำเร็จตามเป้าหมาย หรือสิ่งใดที่ยังต้องแก้ไขและวางแผนการใช้ชีวิตในปีต่อไป

ในแวบหนึ่งของความคิด ฉันได้นึกขอบคุณตัวเองและขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เราได้ผ่านมาได้จนถึงสิ้นปี แต่สำหรับฉันปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แต่ละปีผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว นั่นคือความสุขส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานและเพื่อนร่วมงาน เพราะฉันคิดว่า เราอยู่ในวัยทำงาน การใช้ชีวิตส่วนใหญ่ก็คือการทำงาน หากเราทำงานอย่างมีความสุข ก็จะเป็นการเริ่มต้นการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเช่นกัน ฉันคิดกับตัวเองว่า

“ถ้าไม่มีเพื่อนร่วมงานที่ดีตอนนี้เราจะเป็นอย่างไรนะ”

“ฉันจะมีความสุขไหมนะ”

ฉันเคยได้ยินความน่ากลัวของสังคมในชีวิตการทำงานมากมาย พี่สาวของฉันเคยเล่าถึงการทำงานให้ฉันฟังว่า “ชีวิตการทำงานไม่ได้สวยงามอย่างที่คิดนะ มีการแก่งแย่งแข่งขันกัน และเอาเปรียบกันในการทำงาน ต้องอนทนวันนะ” นั่นเป็นคำพูดที่ฉันได้ยินเสมอตั้งแต่ก้าวเข้าสู่ชีวิตการทำงาน

แต่สำหรับฉันแล้ว พอมองย้อนกลับไปในช่วงชีวิตการทำงานที่ผ่านมากลับไม่มีภาพการแก่งแย่งแข่งขัน หรือการเอาเปรียบกันในการทำงานและในเพื่อนร่วมงานของฉันเลย กลับมีแต่ความสุข ความสนุกสนาน การช่วยเหลือกันในการทำงาน

และมิตรภาพที่แสนอบอุ่นเหล่านั้น ทำให้การทำงานของฉันในแต่ละวันผ่านไปได้ง่ายขึ้น ทำให้ไม่กลัวกับการเริ่มต้นใหม่ และการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคหรือเกิดสถานการณ์ใดขึ้นที่เกินรับมือหรือแก้ไขได้ ฉันก็เชื่อว่าตัวฉันนั้นจะก้าวข้ามผ่านไปได้ เพราะนอกจากครอบครัวหรือเพื่อนสนิทแล้ว ก็มีเพื่อนร่วมงานอีกส่วนหนึ่งที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ฉันได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และกล้าเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ มากขึ้น จึงทำให้เมื่อคิดถึงเช้าวันจันทร์สำหรับฉันนั้น ไม่ได้น่าเบื่อต่อไปแล้ว และความวุ่นวานนั้นแม้อยู่บ้างแต่กลับกลายเป็นความตื่นเต้นแทนว่าจะเกิดอะไรขึ้น และเราจะแก้ไขอย่างไรและพอคิดถึงวันที่วุ่นวายกับกลายเป็นความสนุกสนานแทนเมื่อผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นไปแล้ว

สำหรับฉันนั้นความสุขในช่วงชีวิตของการทำงานนั้นเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ในการทำงาน นั่นก็คือมิตรภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน หากการเริ่มมาทำงานอย่างมีความสุข ก็ทำให้บรรยากาศการทำงานผ่อนคลายและมีความสุข ส่งผลกับภาพรวมในการทำงานและเกิดแรงผลักดันให้มีการพัฒนาตนเองและพัฒนาหน่วยงานให้ดีขึ้นต่อไป และสุดท้ายนี้อยากขอบคุณมิตรภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงานที่ทำให้เช้าวันจันทร์ของฉันเป็นวันที่สดใสและผ่านไปอย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะผ่านไปนานเท่าใดความทรงจำที่ดีเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่น่าสนใจตลอดไป