



พว.ยุพดี บุญธรรม  
หน่วยป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในรพ. ศูนย์ศรีพัฒน์

## “เคล็ดไม่ลับของการทำงานให้สุดยอด”

ภาพจำของการทำงานที่ สุดยอด ของฉันในวัยเด็ก คือ การทำงานของแม่ แม่ผู้เป็นเรือจ้าง ครูอนุบาลที่ทุ่มเท มุ่งมั่น เอาจริงเอาจัง ในบทบาทหน้าที่ของตัวเอง รอยยิ้มแห่งความสุข ของครูผู้ให้และนักเรียนที่น่ารัก ทำให้ฉันจดจำภาพการทำงานที่มีความสุขไม่มีลืมเลือน และแม่ได้ถ่ายทอดความเป็นผู้รักในงานมาถึงฉันผู้เป็นลูกอย่างไม่ต้องสงสัย

ดิฉัน พว.ยุพดี บุญธรรม ปฏิบัติงานที่ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เป็นเวลากว่า 20 ปีแล้ว ที่ฉันอุทิศแรงกายและจิตใจในการดูแลหญิงตั้งครรภ์และการคลอด และปัจจุบันดิฉันได้เปลี่ยนบทบาทสู่การเป็นพยาบาล ประจำหน่วยป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ แต่จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม สำหรับฉัน การตัดสินใจทำอะไร ฉันจะพิจารณาถึง คุณประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะหากสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้อื่นและตนเอง ก็ไม่มีข้อลังเลในการลงมือทำ และรักในทุกสิ่งที่เราทำ จากการเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น

**เคล็ดไม่ลับของการทำงานให้สุดยอด** และมีความสุข ของฉัน ประกอบไปด้วยหลายปัจจัย แต่ปัจจัยหลักนั้น มาจาก 3 สิ่ง นั่นก็คือ การเป็นผู้มี **พลังกาย พลังใจ และพลังสติปัญญา** ที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้ฉันไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้



**สุดยอด พลังใจ :** การให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมงาน เหมือนจะเป็นหน้าที่หลักสำหรับฉัน ที่ฉันเองก็รู้สึกเต็มใจและเป็นสุขกับหน้าที่นี้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว ฉันมักได้รับการปรึกษาจากเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ ในทุกครั้งที่ได้พูดคุยกันฉันมีความเต็มใจที่จะรับฟังและเข้าใจถึงความรู้สึกของพวกเขา



เราจะทำสำเร็จเสมอ”

เขา ความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หรือหมดพลังใจของพวกเขา จึงเป็นสิ่งที่ฉันตระหนักว่าฉันสามารถบรรเทาให้ดีขึ้นได้ จากการเห็นสีหน้าและรอยยิ้มของเขา และฉันจึงระมัดระวังความคิด คำพูด การกระทำของตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้ทำร้ายจิตใจของใครรอบข้าง ฉันเลือกที่จะให้กำลังใจ แบ่งปันความรักแก่ทุกคน ฉันชอบสร้างบรรยากาศที่ดีในที่ทำงาน หาโอกาสทำกิจกรรมการพูดเรื่องดีๆในตอนเช้าก่อนเริ่มงาน และให้รางวัล ชื่นชม ขอบคุณ แบ่งปันสิ่งของเล็กๆน้อยๆ เพื่อสื่อมอบความรักและปรารถนาดีต่อกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ความสัมพันธ์ในที่ทำงานดี ทีมงานมีความสุข มีความเข้มแข็ง และเมื่อทำงานสิ่งใดก็ตาม แม้จะยาก แต่ก็สำเร็จเสมอ ฉันมักบอกกับทุกคนว่า “ยากไม่ได้หมายความว่าทำไม่ได้ ดังนั้นขอให้เชื่อมั่นว่า

**สุดยอด พลังกาย :** สุขภาพที่ดี จะช่วยกำจัดจุดอ่อนของจิตใจและความรู้สึกได้ ฉันจึงไม่บังคับร่างกายในยามที่เหนื่อยล้า ฉันดูแลความสมดุลของร่างกาย เพราะเมื่อกายพร้อม ใจพร้อม จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้น เหมือนคำกล่าวที่ว่า “กองทัพต้องเดินด้วยท้อง” หากร่างกายแย่ จิตใจก็จะอ่อนแอไปด้วย การได้พักผ่อนเพียงพอ จะทำให้สมองแจ่มใส และฉันมักพบเสมอว่า เหตุการณ์ทำงานที่ผิดพลาดต่างๆ เกิดจากการขาดสติ ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีสติในการทำงาน จะส่งผลให้การทำงานถูกต้องมีคุณภาพและมีความปลอดภัยต่อผู้ป่วยด้วย

**สุดยอด พลังสติปัญญา :** การทำงานในห้องคลอทยาวนานกว่า 20 ปี ทำให้ฉันมีความรู้และทักษะในการทำงาน

และฉันยินดีที่จะแบ่งปันความรู้แก่ทีมงานในหน่วยงาน เพื่อให้พวกเขาได้เป็นทีมคุณภาพในการทำงาน ฉันมองเห็นจุดแข็งจุดอ่อนในการทำงาน และใช้ความคิดสร้างสรรค์ มาพัฒนาเครื่องมือการทำงานให้สำเร็จได้ดีขึ้น ฉันจัดกิจกรรมการโครงการแบ่งปันความรู้แก่ทุกคนในหน่วยงานให้เข้ามามีส่วนร่วม มีสติแพทย์ที่เห็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้และให้ความกรุณาเข้ามาแบ่งปันความรู้ เกิดเป็นบรรยากาศวัฒนธรรมการเรียนรู้ในหน่วยงาน ด้วยเหตุที่ฉันเชื่อว่า หนึ่งในความสุขของการทำงานนั้น คือ การมีความรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจในการทำงาน ดังนั้นการถ่ายทอดแบ่งปันประสบการณ์ความรู้และทักษะต่างๆ จะทำให้พวกเขาเรียนรู้มากขึ้น เก่งขึ้น และมีความมั่นใจ เมื่อมั่นใจแล้วจะกล้าที่แสดงความคิดเห็น มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ในการ



ทำงาน ส่งผลให้การทำงานมีมาตรฐาน ถูกต้องและปลอดภัย การทำงานเป็นทีมสอดคล้อง รู้เขา รู้เรา งานราบรื่น และรวดเร็ว แม้กระทั่งเมื่อฉันต้องย้ายมาปฏิบัติงานในหน่วยงานใหม่ แม้จะเป็นงานที่ใหม่สำหรับฉัน แต่ฉันก็มุ่งมั่นในการเรียนรู้ และมีความมั่นใจในการที่สร้างสรรค์งาน ฉันเลือกที่จะไม่ปฏิเสธงานที่ไม่เคยทำ เพราะฉันเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ และไม่มีอะไรยากเกินกว่าที่ฉันจะทำได้

เมื่อรวมพลังสุดยอดการทำงานให้สำเร็จ ฉันค้นพบว่า ฉันมีความสุขกับการทำงาน และเห็นคุณค่าของงานและตนเองอย่างมาก นั่นก็เป็นเพราะ ฉันมีความรู้ ความรัก และสุขภาพที่ดี ทำให้พร้อมสำหรับงานที่ท้าทาย มีความเชื่อมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ และฉันมองเห็นการเติบโตในสายอาชีพของตนเอง ในรูปแบบของการมีโอกาสทำประโยชน์ได้มากขึ้น ยิ่งใหญ่ขึ้น ทำให้ทุกครั้งของการทำงานใดๆ ฉันมักเห็นมองภาพความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่อยู่ตรงหน้าเสมอ

เป้าหมายในชีวิตพยาบาล ที่เป็นภาพชัดเจนสำหรับฉัน คือ การเป็นพยาบาลที่เยี่ยมยอด ดังนั้นไม่เพียงแต่ฉันที่มีพลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญาแล้ว ผู้คนรอบข้างก็มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้งานสำเร็จ ฉันจึงไม่ลืมที่จะกล่าวขอบคุณทุกคนในทุกครั้งที่ให้ความร่วมมือ และขอโทษเมื่อฉันได้ผิดพลาด หากผู้อื่นผิดพลาดฉันจะกล่าวเสมอว่า ไม่เป็นไร ผิดเป็นครู คำขอโทษช่วยลดความรู้สึกลบ คำขอบคุณเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกบวก และคำกล่าวไม่เป็นไร คือ การให้อภัยซึ่งกันและกัน ความรู้สึกที่จริงใจจากการกล่าวคำเหล่านี้ ช่วยเพิ่มพลังใจ พลังกาย และพลังสติปัญญา และเป็นอีกส่วนที่สำคัญของเคล็ดไม่ลับ การทำงานให้สุดยอด

