

13th HA National Forum Proceedings

B4-200

ชีวิตที่สุขสมบูรณ์

15 มีนาคม 2555 เวลา 15.00-16.30 น.

ห้อง Grand Diamond Ballroom



ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

ประธานกรรมการบริหารสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน)

การอ้างอิง

วิจารณ์ พานิช. “ชีวิตที่สุขสมบูรณ์.” 13th HA National Forum Proceedings. สถาบัน
รับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), www.ha.or.th, 2555.



ชีวิตที่สุขสมบูรณ์

- ไม่ใช่ชีวิตที่นั่งกินนอนกิน
- ต้องเป็นชีวิตที่ทำงาน มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน – **Social Well-Being**
- ไม่ใช่ชีวิตที่ราบเรียบ ราบรื่น ไร้อุปสรรคขวากหนาม
- แต่เป็นชีวิตที่มีความสามารถปรับตัว (adaptability/resilience) เรียนรู้ (learnability) มีสุขภาวะในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงได้ – ยั่งยืน
- ให้มากกว่าเอา : จากคนอื่น สังคม นิเวศ

ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ บริบูรณ์ ไร้ปัญหา นี่คิดว่าไม่มี ชีวิตคนเราจะต้องเผชิญกับคลื่นลม มรสุม เป็นปกติธรรมดา ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ไม่ได้แปลว่าชีวิตที่ไม่มีปัญหา ราบเรียบ สุขสบายตลอดไป แต่ชีวิตที่ดีน่าจะเป็นชีวิตที่มีการทำงาน มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ทำให้เกิดความสุขใจ มีความปิติ มีมิตรภาพ สามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและสังคมได้

ความเป็นจริงของชีวิตคือชีวิตไม่ราบเรียบ มีอุปสรรค มีความยากลำบาก มีขึ้น มีลง ชีวิตที่ดีต้องเป็นชีวิตที่สามารถปรับตัวได้ มีความยืดหยุ่น (adaptability, resilience) ชีวิตเช่นนั้นต้องเป็นชีวิตที่เรียนรู้จากการดำรงชีวิต จากการทำงาน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

สัจธรรมอันหนึ่งของโลกสมัยปัจจุบันคือโลกเปลี่ยนแปลงมากเหลือเกิดเปลี่ยนแปลงเร็ว อัตราเร่งของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ที่ร้ายที่สุดก็คือการเปลี่ยนแปลงนั้นหลายกรณีไม่คาดฝัน ไม่คิดฝัน เอาแน่เอานอนไม่ได้ เช่น ตัวอย่างปลายปีที่แล้วน้ำท่วม ไม่มีใครคาดคิดว่าน้ำจะท่วมประเทศไทยหนักถึงขนาดนั้น

ชีวิตที่สุขสมบูรณ์อย่างยิ่งคือชีวิตที่ให้มากกว่าได้หรือมากกว่าเอา มากกว่าที่จะแสวงประโยชน์แก่ตัวเอง



ชีวิตที่มีคุณภาพ

ชีวิตที่มีคุณภาพ

- คุณภาพชีวิตคืออะไร ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ผลลัพธ์
- คุณภาพ > ปริมาณ
- Give > Take
- ชีวิตไม่ได้อยู่โดดๆ / โดดเดี่ยว เราอยู่ในระบบสังคม / ระบบนิเวศ
- มีคุณภาพอยู่ชีวิตเดียว ไม่มั่นคง / ยั่งยืน
- คุณภาพ vs. คุณค่า

มองในเชิงคุณภาพ คุณภาพชีวิตคืออะไร สามารถมองได้หลายแบบ ชีวิตที่ดีนั้นคุณภาพสำคัญกว่าปริมาณ อายุอาจจะไม่ยืนมาก แต่ระหว่างที่มีชีวิตอยู่ได้ทำประโยชน์มาก

ชีวิตคนเราไม่ได้อยู่คนเดียว ไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว เราอยู่ในสังคม ในระบบ ในองค์กร มีแวดวง สภาพเช่นนี้ทำให้เราสามารถสร้างคุณค่าของชีวิตได้มากกว่าที่เราทำตัวเป็นศิลปินเดี่ยว

ชีวิตที่มีคุณค่า

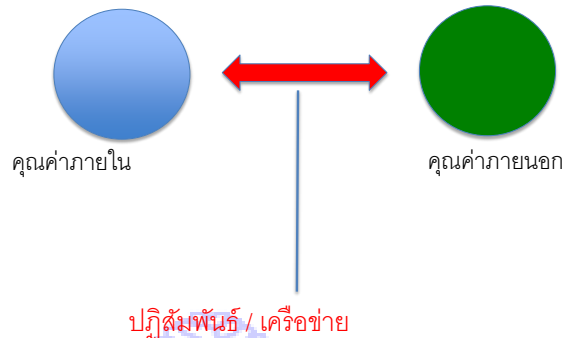
ชีวิตที่มีคุณค่า

- ทุกคนต่างก็ต้องการเป็นคนที่มีคุณค่า เป็น somebody
- มีคุณค่าหรือไม่ แค่นั้น ใครบอก : ตัวเอง คนอื่น
- คุณค่าต่อใคร ต่ออะไร
- เพิ่มคุณค่าได้อย่างไร

พูดถึงชีวิตที่มีคุณภาพนั้น คุณภาพก็ยังสู้คุณค่าไม่ได้ คุณค่าของชีวิตสูงส่งกว่าคุณภาพของชีวิต คนเราทุกคนเกิดมาต้องการเป็นคนมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็น somebody ต้องการเป็นคนดี ไม่ต้องการเป็นคนเลว ต้องการเป็นคนที่เป็นที่



ยอมรับ คนอื่นเห็นคุณค่า มีคุณค่าอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวเราเป็นคนบอก คนอื่นเป็นคนบอก



เรียนรู้ ลปรร. ยกระดับ

มีคุณค่าอย่างไร มีคุณค่าต่อใคร ตัวคุณค่า (value) ของมนุษย์เรามีสองส่วน คือคุณค่าภายใน กับคุณค่าภายนอก คุณค่าภายในหมายถึงคุณสมบัติภายใน ศักยภาพ ชีตความสามารถ จิตใจที่บริสุทธิ์ เห็นอกเห็นใจคนอื่น คุณค่าภายนอกคือ ภารกิจที่ได้ทำ สองส่วนนี้เกื้อกูลกัน สัมพันธ์กัน สองส่วนนี้ไม่อยู่ตายตัว เพิ่มได้ ลดได้ โดยที่ตัวคุณค่าทั้งสองส่วนนี้สามารถทำให้เปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มขึ้นได้โดยการ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ระหว่างเรากับคนอื่นหรือระบบหรือองค์กร ปฏิสัมพันธ์ที่จะเป็นตัวสร้างคุณค่าได้ดีที่สุดคือ ลปรร. (แลกเปลี่ยนเรียนรู้) ในคนที่ทำงานด้วยกัน คนที่เป็นมิตรกัน คบค้าสมาคมกัน แล้วยกระดับคุณค่าขึ้นไป คุณค่าที่สำคัญมาจากการเรียนรู้



ชีวิตที่เรียนรู้

ชีวิตที่เรียนรู้

- การเรียนรู้อยู่ที่ไหน : โรงเรียน มหาฯ การฝึกอบรม การประชุม การดูงาน การทำงาน การดำรงชีวิต ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- การเรียน : เครียด น่าเบื่อ สนุก เป็นธรรมชาติ ได้มิตรภาพ
- ทักษะในการเรียนรู้ (Learning Skills) ทักษะชีวิต (Life Skills)
ฉันทะ

ชีวิตที่ดีเป็นชีวิตที่เรียนรู้ เพราะโลกไม่แน่นอน ชีวิตที่เรียนรู้จะเผชิญกับความไม่แน่นอนได้ดีกว่า การเรียนรู้อยู่ที่ไหน การเรียนรู้ไม่ได้มีแต่ในมหาวิทยาลัยหรือห้องเรียนหรือการฝึกอบรมเท่านั้น แต่มีอยู่ในที่ต่างๆ ทั่วไปหมด การเรียนรู้จะทำให้เกิดความสุขหรือทำให้เครียดนั้นเกิดได้ทั้งนั้น แล้วแต่ว่าผู้เรียนหรือคนกลุ่มนั้นมีทักษะการเรียนรู้ (learning skills) อย่างไร มีทักษะในการที่จะทำให้สิ่งที่ตนเผชิญนั้นหมุนมาเป็นการเรียนรู้ได้อย่างไร มีตัว s เพราะเป็นชุดของทักษะหลายอย่าง

21st Century Skills

ปูพื้นฐานชีวิตเรียนรู้ด้วย 21st Century Skills



เรียนให้ได้ทักษะ ทำโดย โดยการฝึกฝน
Learning by Doing



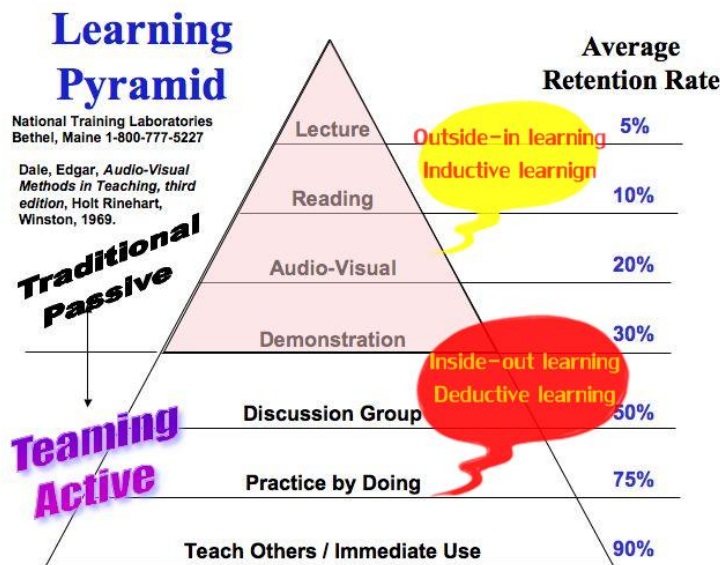
อีกอันหนึ่งที่เป็นทักษะสำคัญคือทักษะชีวิต (life skills) และมีความรักที่จะเรียนรู้จากที่ต่างๆ จากโอกาสต่างๆ เราจะเห็นว่าในสังคมปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะคนที่ เป็นวัยรุ่นมีสัดส่วนของชีวิตที่ผิดพลาดหรือเสียคนมากขึ้น ที่จริงวัยรุ่นไม่ว่าจะยุค ไหนก็มีจำนวนหนึ่งเสียคน เป็นความผิดพลาดในชีวิต แต่ยุคนี้มีความผิดพลาดใน ชีวิตมากขึ้น เพราะอะไร หลายคนบอกว่าเป็นเพราะเด็กไม่รักดี สังคมไม่ดี ชักจูงไป ในทางที่เสื่อม คำพูดเหล่านี้ถูกต้องหมดเลยแต่ไม่ใช่รากเหง้า root cause คือเด็ก ไม่ได้สั่งสมทักษะชีวิตไว้ตั้งแต่ต้น การศึกษาสมัยใหม่บอกว่าเด็กจะต้องสั่งสมทักษะ ชีวิตตั้งแต่อนุบาลหรือก่อนอนุบาล การเรียนรู้จะต้องเรียนรู้ให้ได้ทักษะชุดหนึ่งที่ เรียกว่า 21st century skills (ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21) ซึ่งทักษะชีวิตเป็นหนึ่งใน ทักษะดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วย วิชาความรู้ สำคัญในฐานะที่เป็นเพียงฐาน แต่ต้อง เรียนเลยตัวเนื้อความรู้ไปสู่ทักษะอีกสามชุด คือ (1) ทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ (life and career skills) (2) ทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรม (learning and innovation skills) (3) ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (information, media, and technology skills)

ในโลกสมัยใหม่นั้น การเรียนรู้หมายความว่าเรียนให้เกิดทักษะ ให้ทำได้ สิ่ง นี้ใช้ได้ตั้งแต่เด็กนักเรียนไปจนถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างผมก็จะบอกตัวเองว่า เราต้องเรียนทุกวัน ต้องฝึกที่จะทำอะไรบางอย่างได้ ทำอะไรบางอย่างได้ไม่ใช่ เฉพาะ psychomotor domain ของการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับ cognitive domain คือการคิด และ affective domain คือทางด้านอารมณ์ด้วย นี่ คือการเรียนรู้ในยุคสมัยใหม่ที่จะทำให้เรามีพื้นฐานชีวิตที่ดี

การเรียนสมัยใหม่ ไม่ว่านักเรียน นักศึกษา อาจารย์ คนทั่วไป ผู้สูงอายุ ต้อง เรียนให้ได้ทักษะ การเรียนให้ได้ทักษะนั้นต้องเรียนโดยลงมือปฏิบัติ (learning by doing)



Learning Pyramid



มีผลการวิจัยอันหนึ่งตั้งคำถามว่าเรียนแบบไหนได้ผลดีที่สุด คือ retention rate สูง มีคนทำภาพ learning pyramid บอกว่าวิธีการสอนแบบบรรยายที่เราใช้กันทั่วไปมี retention rate ต่ำสุด 5% ถัดมา การอ่าน 10% audiovisual 20% การสาธิต 30% พวกนี้อยู่ในกลุ่มที่เรียกว่า retention rate ต่ำ เรียนแล้วได้เรียนรู้น้อย กลุ่มที่ทำให้ได้เรียนรู้น่าทึ่งที่สุดคือการสอนคนอื่น หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 90%, การลงมือปฏิบัติ (practice by doing) 75%, การอภิปรายกลุ่ม (discussion group) 50% เป็นการเรียนจากภายใน เรียนแล้วเกิดการลงมือ ความรู้ความเข้าใจจากภายใน ไม่ใช่เป็นแบบสื่อนำข้างบน ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบ outside in มีคนอื่นมาบอก เหมือนกับเอาความรู้มาใส่หัว ถ่ายมาให้ จริงๆ แล้วต้องใช้ทั้งสองแบบอย่างสมดุล แต่ผลการวิจัยวิธีการเรียนรู้สมัยใหม่บอกว่า วิธีการเรียนรู้แบบ inside out สัมผัสเอง รู้สึกเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน มีการทำ reflection หรือที่ภาษา KM เรียกว่า AAR (After Action Review) จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เรียกว่าซึมอยู่ข้างในตัว งอกมาจากในตัว



การเรียนรู้ในชีวิตจริง

การเรียนรู้ในชีวิตจริง

- Interactive Learning Through Action
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ
- การจัดการความรู้ (KM – Knowledge Management)
- เครื่องมือสำคัญ : BAR, AAR, Dialogue, Storytelling, Appreciative Inquiry, Deep/Active Listening
- ให้ Tacit K และ Explicit K ยกระดับซึ่งกันและกัน เป็น K Spiral ผ่านการปฏิบัติ ในที่นี้ Knowledge = Skills

การเรียนรู้ในชีวิตจริง (2)

- Reflective Learning Through Blogging
- AAR กับตัวเอง แล้วเขียน
- เขียนจากใจ เน้นประเด็นบวก
- เพื่อฝึกฝน 21st Century Skills หลากหลายมิติ
- เน้น Positive Thinking เน้น Sharing
- เพื่อฝึก Healthy Emotional Style ด้วย
- นำไปสู่ mutual trust บรรยากาศแห่งมิตรภาพ ความสุข

การเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือ team learning, interactive learning through action แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ ต้องมีการปฏิบัติเป็นหัวใจ จากการปฏิบัติทุกคนจะสัมผัส รู้สึกรู้สีก ทุกคนจะตีความแล้วมาแลกเปลี่ยนกัน สิบคนทำด้วยกันแล้วมาพอตีความแล้วมาแลกเปลี่ยนกันมันจะไม่เหมือนกัน อันนั้นคือพลังของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพราะเราสัมผัสแล้วเรารู้สึกไม่เหมือนกัน เราตีความไม่เหมือนกัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีพลัง ที่ออกมาดีกว่าเรียนคนเดียว

ในโลกสมัยใหม่ learning ดีที่สุดคือ team learning, interaction learning, collective learning หัวใจของการเรียนรู้ที่จะทำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี

กระบวนการ interactive learning through action นี้อาจจะมีชื่ออีกชื่อหนึ่งเรียกว่า Knowledge Management (KM) คนมักจะเข้าใจผิดคิดว่า KM หมายถึงเอาความรู้เชิงทฤษฎีมาจัดการแล้วให้คนเอาไปใช้ ไม่ใช่ซะครับ ความรู้ตัวสำคัญที่เป็นพระเอกหรือนางเอกคือความรู้จากการปฏิบัติที่เรียกว่า tacit knowledge คนที่ปฏิบัติจะมี tacit knowledge พอเอามา share กัน ตีความกัน มันจะยกระดับความรู้ขึ้น เป็น knowledge spiral ถ้าเอาทฤษฎีคือ explicit knowledge มาตีความจากที่เราสัมผัสจากการปฏิบัติจริง ก็จะช่วยยกระดับขึ้นไป explicit knowledge กับ tacit knowledge ก็จะช่วยเสริมกันและกัน ทำให้การเรียนรู้ในชีวิตจริงง่ายขึ้นและสนุกขึ้นอย่างมากมาย คนที่มีประสบการณ์จะรู้ว่า



กระบวนการ interactive learning through action ใช้ KM เป็นเครื่องมือนี้มัน
สร้างมิตรภาพ สร้างความสุข ความพอใจในการทำงาน ในการทำงานร่วมกัน ในการ
ดำรงชีวิตร่วมกันในที่ทำงาน ทำให้คนเกิดความสัมพันธ์ เกิดความเคารพ เห็นคุณค่า
เห็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน มีมิตรรัก มีการให้ ไม่มีการหวง มีความกล้าที่จะแสดง
ความคิดเห็นที่แตกต่าง โดยที่ไม่มีความขัดแย้ง รู้ว่าความแตกต่างมีประโยชน์ต่อการ
ยกระดับความเข้าใจของทุกคน ทำให้เราจะอยู่ในที่ทำงานและสังคมที่ทุกคนมี
ความสุข และทุกคนเจริญก้าวหน้า มีการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

เรียนรู้ศาสตร์และศิลป์แห่งความสัมพันธ์



เมื่อเร็วๆ นี้ นิตยสาร Newsweek ลงบทความเรื่อง “Tired of Feeling Bad? The New Science of Feelings Can Help” หมายความว่าอารมณ์ไม่ดี
จิตใจเศร้าหมอง จิตตก ศาสตร์ว่าด้วยความรู้สึกรู้สีกจะช่วยได้ เขียนโดยผู้แต่งหนังสือ
“The Emotional Life of Your Brain” ซึ่งเพิ่งออกมาเมื่อต้นเดือนนี้ สิ่งที่เขา
ต้องการสื่อก็คือคนเรานั้นสามารถฝึกอารมณ์ของตัวเองได้ แต่ละคนจะมีพื้นฐาน
ทางอารมณ์หรือมี style ของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน แต่ฝึกได้
พื้นฐานทางอารมณ์หรือการแสดงออกทางอารมณ์ มีทั้งที่ดี เป็น healthy emotion
หรือ healthy feeling กับที่ไม่ดี (unhealthy) ก็ได้ เราสามารถฝึกตัวเราให้มี
พื้นฐานทางอารมณ์ที่ healthy ได้ ในหนังสือเขาบอกไว้ วิธีการไม่ยาก หมอจิตเวช
ช่วยแนะได้ ปีน้า สรพ.อาจจะให้คนมาพูดเรื่องนี้ จริงๆ ก็คือเป็นเรื่อง positive



psychology เป็นเรื่องการพัฒนาทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อันนี้ก็เป็นทักษะชีวิตอันหนึ่ง ที่ต้องฝึกตั้งแต่อนุบาลหรือก่อนหน้านั้น

เรียนรู้ศาสตร์และศิลป์แห่งความสัมพันธ์

- Positive Psychology Training
- Emotional Style Training
- คือการพัฒนา Inter-Personal Skills และ Social Skills ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ Life Skills
- เป็นการพัฒนามีผลจารึกในสมอง เครือข่ายใยประสาท
- วางรากฐานของพฤติกรรมอัตโนมัติ
- Healthy Emotional Style เป็นเสน่ห์

การฝึกเช่นนั้นจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมอง เครือข่ายใยประสาทและการทำงานของบางส่วนของสมองได้รับการออกกำลังให้คล่องแคล่วขึ้น เมื่อถึงคราวต้องเผชิญอะไรกระทันหันก็จะแสดงปฏิกิริยาออกมาในทางบวก เป็น positive emotion นี่คือศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องทางอารมณ์ ผมมีความเชื่อว่าเรื่องแบบนี้สามารถฝึกได้จากชีวิตประจำวันในการทำงานร่วมกัน ในปฏิสัมพันธ์เชิงกลุ่ม พวกผมปฏิบัติเรื่องการจัดการความรู้เป็นวิถีชีวิต เป็นวิธีการทำงาน มีข้อสังเกตส่วนตัวว่าที่เราทำกันอยู่นั้นช่วยทำให้เกิด positive psychology ได้ emotional style ที่เป็น positive เป็น healthy emotional style



ชีวิตไม่ได้มีมิติเดียว

ชีวิตไม่ได้มีมิติเดียว

- งาน ครอบครัว มิตรสหาย พักผ่อนหย่อนใจ
- เรียนรู้จากการสังเกต พัฒนา Power of Observation
- เรียนรู้จากทุกอย่างก้าว ทุกกิจกรรม
- เรียนรู้บูรณาการ
- เรียนรู้จากการปฏิบัติ ทบทวนกับทฤษฎี ดีความ
- สื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- พัฒนาทักษะของการเรียนรู้ และทักษะอื่นๆ ตลอดชีวิต

ชีวิตไม่ได้มีเฉพาะเรื่องงาน ยังมีครอบครัว มิตรสหาย การพักผ่อน ไม่ว่าจะเป็นมิติใด เราเรียนรู้ได้เสมอ เรียนรู้ได้ทุกเรื่อง ใช้หลักการ positive thinking, positive psychology ทำให้ชีวิตของเราออกมาดี แปลว่าเราแผ่แผ่ให้คนโดยรอบดี ด้วย มีความสุข เป็น positive society/community

ชีวิตแห่งการให้ ทำเพื่อผู้อื่น

ชีวิตแห่งการให้ ทำเพื่อผู้อื่น

- ให้บริการ...ที่มีมิติแห่งความเป็นมนุษย์
- ทำงานพัฒนาคุณภาพ เพื่อประโยชน์ของผู้ป่วย ญาติ และเพื่อนองค์กร เพื่อระบบสุขภาพ เพื่อประเทศไทย
- ฝึกฝนเมตตา ไม่ตรี จาคะ
- ให้ความเอาใจใส่ รับฟัง ฟังและ ได้ยิน สิ่งที่เพื่อนร่วมงานไม่ได้กล่าวออกมาเป็นวาจา
- ได้ทั้ง ความรู้ฝังลึก ได้ปัญญาปฏิบัติ ปัญญาด้านสื่อสาร และเมตตา



กระบวนการทั้งหมดเป็นกระบวนการแห่งชีวิต หมุนเวียนเรื่อยไป ไม่หยุด
เดินเรื่อยไป แม้แต่ อ.อารยา เพื่อนรุ่นเดียวกับผม เรายังต้องเรียนรู้ ยังต้องฝึก นี่
คือหัวใจของชีวิตที่ดี แต่ชีวิตที่ดีสุดยอดคือชีวิตแห่งการให้ การทำเพื่อผู้อื่น พวก
เราที่ทำงานในบริการสุขภาพเป็นคนที่โชคดี ในบริการสุขภาพ เรามี สรพ. มี
กระบวนการพัฒนาคุณภาพ เหล่านี้เป็นกระบวนการที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ต่อการ
ฝึกฝนให้เกิด positive thinking, positive psychology ทั้งที่เราทำและมีเพื่อน
ร่วมทางที่ดีมาทำ กระบวนการทั้งหมดเราก็ได้ tacit knowledge ได้ทักษะต่างๆ ได้
เมตตา ไมตรี ปัญญาปฏิบัติ

พลังแห่ง Connectedness & Collaboration

พลังแห่ง Connectedness & Collaboration

- ใน 21st Century Skills มี Leadership Skills
- ใน LS มี Collaboration Skills ทักษะแห่งความร่วมมือ
- และทักษะแห่งการผูกไมตรี
- ทักษะเหล่านี้ฝึกได้ง่ายจากที่ทำงาน จากการดำรงชีวิต
- โดยร่วมกันทำสิ่งที่มีคุณค่า และเรียนรู้ร่วมกัน ยกระดับ
คุณค่า ยกระดับผลงาน และยกระดับการเรียนรู้

ในการทำงานของพวกเรา เราทำงานโดยการร่วมมือกัน เชื่อมโยงโยงใยกัน
งานนี้มี สรพ.เป็นเจ้าภาพ แต่ที่จริงมีเจ้าภาพอีกกะตึกหนึ่ง เยอะแยะเลย
บริษัทเอกชนก็มาร่วม ทางโรงพยาบาล สมาคม สาระพัด นี่คือนัยของความสามัคคี
ความช่วยเหลือเกื้อกูล จุดที่สำคัญก็คือ collaboration ความร่วมมือ ในโลก
สมัยใหม่ที่ซับซ้อน ความร่วมมือมีพลังสูงกว่าการแข่งขันอย่างมากมาย ความร่วมมือ
เหล่านี้จะทำให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย การฝึกในเรื่องที่ยากก็ง่ายขึ้น งานที่สำเร็จยาก
ก็สำเร็จได้ง่ายขึ้น และเราสามารถยกระดับการเรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน



ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ ได้สมดุล

ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ / ได้สมดุล

- คือชีวิตแห่งการเดินทาง เดินทางไกล
- เดินทางพร้อมหมั่นฝึกฝน เรียนรู้ พัฒนาตนเอง ให้มีทักษะชีวิต และทักษะแห่งศตวรรษที่ ๒๑
- ประกอบกิจ ด้วย CQI / PLC ให้มากกว่าเอา
- ผูกมิตรตามเส้นทาง
- ฝึกฝนสู่ ระดับ 6 ของ Six Levels of Moral Development of Lawrence Kohlberg ... **ทำดีโดยไม่ต้องการผลตอบแทน**

ชีวิตที่สุขสมบูรณ์เป็นการเดินทางไกลที่ต้องพร้อมเผชิญสิ่งต่างๆ และใช้ประสบการณ์เหล่านั้นในการฝึกฝน ในการเรียนรู้ เพื่อที่จะให้เราสามารถเผชิญกับสังคมสมัยใหม่ที่เปลี่ยนไปเรื่อย พวกเราอยู่ในวงการสุขภาพจะคุ้นกับกระบวนการหมุนวงจร PDCA /CQIแล้วรวมตัวกันเรียนรู้เพื่อพัฒนา ที่เรียกว่า PLC (professional learning community) นั้นหมายความว่าเราอยู่ในเส้นทางของการผูกมิตร เป็นชุมชน ร่วมมือกัน เป็นเครือข่าย คุณค่าของชีวิตที่สำคัญคือการฝึกฝนตนเองสู่มนุษย์ระดับ 6 ของ Lawrence Kohlberg ลองไปเปิด Google ดู Six Level of Moral Development of Lawrence Kohlberg ผมมีความเชื่อว่ามนุษย์เราทุกคนจะมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์หากพยายามหมั่นฝึกฝนตนเองในการเดินทางไกลของชีวิตเพื่อเข้าสู่ระดับ 6 ของ Moral Development ของ Kohlberg คือเป็นคนที่ทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน เส้นทางนี้เป็นเส้นทางแห่งกุศล จะทำให้ชีวิตเป็นชีวิตที่ดี



ชีวิตของผู้ให้บริการสุขภาพ

ชีวิตของผู้ให้บริการสุขภาพ

- เป็นชีวิตที่อุดม
- เพราะเป็นผู้ให้
- ด้วยใจ ไมตรี เมตตา กรุณา
- เป็นงานที่เต็มมิติของความเป็นมนุษย์ได้ง่าย
- เป็นวงการที่มีการขับเคลื่อนคุณภาพ ... เป็นวิถีชีวิต
- เรียนรู้วิถีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ได้ง่าย

ชีวิตของผู้ให้บริการสุขภาพเป็นชีวิตที่พื้นฐานดี เพราะเราอยู่ในวงการวิชาชีพที่ดี เราโชคดีกว่าคนที่ทำอาชีพอื่น แต่ไม่ได้แปลว่าเราดูถูกเขา เราขอบคุณที่ทำให้เราได้มาอยู่ในสภาพชีวิตการทำงานเช่นนี้ โอกาสที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีมันง่ายกว่าการทำงานแบบอื่น

ขอจบด้วยโคลงโลกนิติ

โคควายวายชีพได้	เขาหนั่ง
เป็นสิ่งเป็นอันยัง	อยู่ไซร้
คนเด็ดดับสัง	ขาร้าง
เป็นชื่อเป็นเสียงได้	แต่ร้าย กับดี

พวกเราอยู่ในเส้นทางแห่งความดี ขอแสดงความยินดีกับพวกเราทุกคนที่ได้มีชีวิตอยู่บนเส้นทางนี้ ขอเป็นกำลังใจให้เรากลับไปทำงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น และพยายามเดินทางไปตามเส้นทางชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของทุกท่าน
ขอบพระคุณมากครับ