



ทำใจให้มีสุขในยุคโควิด-19

Maintaining Happiness in time of Covid-19

วันความสุขสากล 20 มีนาคม ปี 2563 นี้ อยู่ในช่วงของสถานการณ์ปัญหาโควิด-19 ที่เป็นโรคระบาดของโลกไปแล้ว ท่ามกลางความวุ่นวายของปัญหาที่กำลังถาโถมเข้าหาผู้คนในหลายมุมโลก เราก็ต้องปรับตัวและพยายามดูแลตนเองและรับผิดชอบต่อสังคมให้ดีที่สุด อย่างไรก็ตาม การปรับวิถีชีวิตและวิธีการทำงานอันเนื่องมาจากปัญหาโควิด-19 ที่ดูจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ นี้ แม้จะทำให้ชีวิตมีข้อจำกัดอยู่บ้าง แต่หากดูให้ดี ๆ จะเห็นว่า มีข้อดีหลายประการ อาทิ....

- **Back to basic** วิถีชีวิตเรียบง่ายมากขึ้น ลดการออกไปสังสรรค์ ไม่ไปแหล่งอบายมุข ลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ลดการเดินทาง ลดการใช้พลังงานและทรัพยากรของโลก ลดมลพิษและความรุนแรงในสังคม มีเวลาอยู่บ้านและดูแลครอบครัวมากขึ้น ได้ทำงานและเรียนที่บ้าน แบบพึ่งตนเองมากขึ้น
- **Back to yourself** มีเวลาของตัวเองมากขึ้น มีเวลาพิจารณาเรื่องต่างๆ อย่างใคร่ครวญ จัดระเบียบความคิดและชีวิตให้เกิดการสร้างสรรค์และปัญญา
- **Slow and simple life** ปรับโหมดชีวิตที่ช้าลงและเรียบง่ายขึ้น ให้มีความสมดุลของเวลา ได้อยู่เนิ่นๆ บ้าง เปลี่ยนจากการทำงานที่รีบเร่งที่ได้แต่เคย ทำๆ มาได้เวลาหยุดคิด วิเคราะห์ และทบทวนมากขึ้น ไม่ออกนอกบ้านถ้าไม่จำเป็น สังคมได้ลดการใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองและการก่อมลพิษอย่างมากมาย ที่ทำให้คนเราเกิดปัญหาคุณภาพชีวิต และสิ่งแวดล้อม อันสะสมมาจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความเครียดจากการแก่งแย่งแข่งขันในระบบที่เป็นอยู่ ถึงเวลาได้ฟื้นฟูสภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในตัวเรา และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ใช่ชีวิต
- **Opportunities in crisis** ในวิกฤติย่อมนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงที่สร้างโอกาสที่ดีขึ้นได้ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม พฤติกรรมมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม อาทิ การดูแลสุขภาพอนามัยและระมัดระวังเรื่องสุขภาพอย่างจริงจังมากขึ้น การปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานในรูปแบบใหม่ที่ต่างจากโครงสร้างเดิม ผ่านออนไลน์มากขึ้น ทำให้ลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น และลดเวลาที่เคยเข้าไปในกระบวนการทำงานที่ไม่มีประสิทธิผลได้ เหลือเวลาสำหรับการทำงานที่เป็นเนื้องานจริงๆ มากขึ้น เป็นโอกาสสำหรับคนทำงานสร้างสรรค์ สร้างผลงานและเตรียมสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ให้สอดคล้องกับยุคสมัย เมื่อโลกหลังภาวะวิกฤติโควิด-19 ผ่านพ้นไป

การเปลี่ยนแปลงเป็นกฎธรรมชาติตามเหตุปัจจัย สถานการณ์โรคระบาดก็เหมือนกัน เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นและสถานการณ์บานปลาย เกิดทุกข์ระบด แต่หากรู้ทุกข์ เห็นทุกข์ แต่ไม่เป็นทุกข์ มีสติต่อเนือง ช่วยกันดูแลจัดการแก้ไขให้ดีที่สุด

มองเห็นข้อดีในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบนี้และโอกาสในการปรับโครงสร้างในด้านต่างๆในอนาคต มุ่งสร้างสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิม ก็คงจะรักษาใจให้มีความสุขในยุคโควิด-19 ได้ และสามารถส่งต่อความสุขที่ติดต่อกันได้ให้กับผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า happiness is contagious.

สำหรับวันความสุขสากล 2563: *for International Day of Happiness 2020*

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์

เครือข่ายงานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (ไอร่าห์)

Sauwalak Kittiprapas

International Research Associate for Happy Society