

2. เจริญสติภาวนาจากความอยากเอามือจับใบหน้าและอดกลั้นกับความรู้สึกนั้น (การสร้างสมาธิว่าเมื่อความรู้สึกอยากนั้นผ่านพ้นไปเป็นอย่างไรจะช่วยยับยั้งความรู้สึกอยากในครั้งต่อไป) มีสติต่อการล้างมือเป็นเวลา 20 วินาที อาจกำหนดปริกรรมในใจว่า 1 พุทโธ 2 พุทโธ 3 พุทโธ ไปจนถึง 10 พุทโธ แล้วจึงนับถอยหลัง 10 พุทโธ 9 พุทโธ ไปจนถึง 0 และมีสติในการรักษาระยะห่างระหว่างตัวเราเองและผู้อื่น

3. เจริญสติภาวนาโดยการสวดมนต์และทำสมาธิเพื่อเป็นสรณะภายใน การสวดภาษาบาลีด้วยความตั้งใจทำให้จิตใจสงบ การสวดฉบับแปลนำพาจิตใจให้พิจารณาธรรมะที่ก่อให้เกิดกำลังใจและปัญญา การทำสมาธิช่วยสร้างที่พึ่งพิงภายในให้จิตใจสงบท่ามกลางความสับสนวุ่นวายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

4. ให้ตระหนักถึงความกลัวของเด็กๆ อธิบายให้เด็กๆ ฟังเท่าที่จะทำได้ว่าไวรัสคืออะไร สนับสนุนให้เด็กๆ ถามข้อสงสัย ทำให้เด็กๆ ทราบว่าความความปลอดภัยของพวกเขาคือสิ่งสำคัญที่เราคำนึงถึงมากที่สุด ระวังระวังวาจาในเวลาทีพูดเรื่องไวรัสต่อหน้าเด็กๆ

5. มีสติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำกัดการบริโภคข่าวสาร การติดตามข่าววันละครั้งหรือสองครั้งถือว่าเพียงพอแล้ว หลีกเลี่ยงสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่น่าเชื่อถือที่ก่อให้เกิดความหวาดกลัว หรือสื่อที่อ้างถึงปาฏิหาริย์ในการรักษาโรคต่างๆ (การฝึกนี้จะง่ายขึ้นหากเราเฝ้าสังเกตว่าจิตใจของเราได้รับผลกระทบอย่างไรจากสิ่งที่เราดูบนหน้าจอ) และถ้าหากมีลูก ก็ควรควบคุมการใช้สื่อของลูกๆ ด้วยเช่นกัน

6. ตระหนักถึงความทุกข์ของผู้อื่น อย่าประมาท อย่าเห็นแก่ตัวในการใช้สอยทรัพยากรอันมีค่า ร่วมกันกับกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้สูงวัยที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง หรือเด็กๆ ที่ขาดการดูแล

7. ตระหนักถึงโอกาสนี้ในการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับครอบครัว

ติดตามเนื้อหา คำแนะนำ ข่าวสาร เพื่อสร้าง #ภูมิคุ้มใจ ในสถานการณ์โควิด-19 ได้ที่เว็บไซต์ความสุขประเทศไทย HappinensisThailand.com

ที่มา: [Facebook Page ธรรมะ โดย พระอาจารย์ชยสาโร](#) แปลถอดความจากธรรมะคำสอนของพระอาจารย์ชยสาโร โดย ศิษย์ที่มสือติจิตอลฯ