



ภูมิคุ้มใจ, เครื่องช่วยมอง

3 ข้อดีของ COVID-19 โดย พระไพศาล วิสาโล

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

18 Mar 2020

ข้อที่ 1 เป็นโอกาสเรียนรู้ และยอมรับ ตามความเป็นจริง

แต่ก่อนเราคิดว่าเราเอาชนะโรคติดเชื้ได้แล้ว เพราะเรามียาปฏิชีวนะ เรามีวัคซีน ไข้ทรพิษก็สูญพันธุ์ไปแล้ว ต่อไปโรคอื่นก็จะสูญพันธุ์ไปด้วยเช่น โปлио วัณโรค มาลาเรีย ตอนนีเราไม่มีความทะเยอทะยานอย่างนั้นแล้ว เรายอมรับความจริงว่าโรคติดเชื้มันจะอยู่กับมนุษย์ไปตลอด เพียงแต่ว่ามันจะมาในรูปแบบไหนเท่านั้นเอง

ข้อที่ 2 เป็นโอกาสฝึกฝนเจริญสติอย่างเลี่ยงไม่ได้

แต่ก่อนนี้เราเอามือแตะใบหน้าเรา เช็ดถู ลูบคลำ เกา แต่ตอนนี้เราทำแบบนั้นไม่ได้แล้ว หรือถ้าจะทำแบบนั้นได้ ก็ต้องล้างมือก่อน แบบนี้มันก็ทำให้เราระมัดระวังมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต จากเดิมที่เราเคยเกา สัมผัสใบหน้า ชั่วโมงละ 15 ครั้ง – 20 ครั้ง ตอนนี้เราก็มีสติมากขึ้น เป็นโอกาสที่จะได้ “เจริญสติ”

ข้อที่ 3 เป็นโอกาสได้แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันและกัน

ตอนนี้ข่าวทะเลาะเบาะแว้งระหว่างประเทศก็น้อยลง อเมริกา-อิหร่าน เขาก็เลิกทะเลาะกัน ในเมืองไทยข่าวการเมืองลงไปเยอะ พรรคฝ่ายค้าน พรรครัฐบาล ทะเลาะกันไม่มีใครสนใจแล้ว

ตอนนี้มันตกใจจนจะประสาทอยู่แล้ว ประสาทก็ไม่ดี ประสาทก็ไม่ถูก มันไม่ได้มีแค่เชื้อโคโรนาไวรัสที่ระบาด เชื้อ COVID-19 มันก็แค่เป็นภัยต่อร่างกายเรา แต่ความกลัวมันบั่นทอนจิตใจ เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถึงขั้นสามารถทำลายความเป็นมนุษย์ของเราได้ เห็นแก่ตัว รังเกียจเหยียดหยามผู้อื่นที่เราจะแหว่งว่าจะติดเชื้อ กวาดต้อนซื้อขายหน้ากากอนามัย ทั้งที่อาจจะไม่จำเป็นสำหรับคนที่จะไม่ป่วย

ตอนนี้หน้ากากขาดตลาด จนกระทั่งคนป่วย วัณโรค ปอดบวม ไข้หวัดใหญ่ ไม่มีหน้ากาก คนดูแลผู้ป่วยไม่มีหน้ากาก ร้ายกว่านั้นคือ หมอพยาบาลไม่มีหน้ากากใช้ เขาถึงเตือนในอเมริกาว่า คนที่ไม่ป่วย อย่ากวาดซื้อหน้ากาก เพราะคนที่จำเป็นจริงๆ จะไม่มีให้ใช้

ถ้ามองในแง่นี้ เชื้อ COVID-19 น่ากลัวน้อยกว่า “ความกลัว” เชื้อ COVID-19

ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำก็คือ ทำยังไง นอกจากไม่ให้ เชื้อ COVID-19 เข้าสู่ร่างกายเราแล้ว ต้องระวังไม่ให้ความกลัวตื่นตระหนก มันเข้าสู่จิตใจเราด้วย ตรงนี้ต้องช่วยกันทำ ถ้ามันก็มีคนกลุ่มหนึ่ง ที่เขาแสดงความเสียสละ เอื้อเฟื้อ เช่นไปเป็นจิตอาสาที่โรงพยาบาล

อย่างตอนที่เหตุเกิดที่อุฮั่น ก็มีข่าวเรื่องราวดีๆ ของคนที่เสียสละ พาพยาบาลไปส่งที่บ้าน ให้เขาได้มีเวลาพัก และพากลับมาที่โรงพยาบาล ขับรถทั้งวันทั้งคืน เพื่อช่วยคนเหล่านี้ ให้เขาได้พักผ่อน และได้ทำหน้าที่ พอมีคนหนึ่งที่ ก็มีคนที่สอง ที่สาม มาช่วยขับรถ จนกระทั่งหลายสิบ มันก็มีเครือข่ายกว้างขวางมากขึ้น

มันก็ช่วยเตือนสติ ให้กับคนที่เห็นแก่ตัวเอง ว่าในยามนี้ “เราต้องช่วยกันนะ”

เปลี่ยนบรรยากาศของความเป็นแก่ตัว ให้เรามาเอื้อเฟื้อกัน คือคล้ายกับว่า เราพยายาม สร้างบรรยากาศ เพื่อกระตุ้นความไฝ่ดีในใจคนออกมา มันก็จะเกิดความรู้สึกอยากจะเสียสละบ้าง

ถอดความจาก ::: ล้อมวงธรรม ณ สวนทำ :::

คุณต่อ ชาญชัย ศรศรีวิชัย กราบนิมนต์ พระไพศาล วิสาโล มาสนทนาธรรมที่บ้าน ว่าด้วยทัศนะต่อชีวิต และ
ความหมายของการดำรงอยู่ ไปจนถึงคำถามสำคัญแห่งยุคสมัย เมื่อ 16 มี.ค. 2563
ในโครงการ we oneness สนับสนุนโดย สสส.