

สร้างภูมิคุ้มใจวิธีสร้างภูมิคุ้มใจให้ตนเองและคนรอบข้าง



ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

รับสมัครจิตอาสา อยู่บ้าน หยุดเชื้อ ช่วยแม่ #2

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

20 Apr 2020

ล้างจาน ถูบ้าน ทิ้งขยะ ปิดน้ำปิดไฟ เก็บกับข้าวเข้าตู้เย็น กิจกรรมซ้ำ ๆ ในทุกวันของการอยู่กับบ้าน เป็นโอกาสที่คนในบ้านจะได้กลับมาช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน หยิบยื่นน้ำใจให้กัน เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำด้วยใจ ก็ช่วยสร้าง “ภูมิคุ้มใจ” ให้เราได้เป็นอย่างดี



### จิตอาสาเก็บกับข้าว เข้าตู้เย็น

บางคนอาจจะช่วยแม่ทำกับข้าวไม่เป็น ใครกินคนสุดท้าย ช่วยเก็บกับข้าวหลังกินเสร็จก็ยิ่งดี นอกจากจะได้ช่วยแม่แล้ว ก็ยังได้ช่วยโลกด้วย เพราะรู้ไหมว่า อาหารหลายพันตันหรือ 30% ของอาหารที่ถูกผลิตขึ้นบนโลก กลายเป็นอาหารเหลือทิ้ง หมายความว่า มีทรัพยากรบนโลกที่ถูกทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ แลมหยะเศษอาหารก็กลายเป็นก๊าซเรือนกระจกอีกด้วย

ไม่น่าเชื่อว่า การที่เราช่วยแม่เก็บกับข้าวเข้าตู้เย็น ไม่วางทิ้งไว้ให้บูดเสีย มันก็เป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับโลกและชีวิตของเราด้วย

อ้างอิง : <https://bit.ly/2KdDwJx>



### จิตอาสาแยกขยะ

ขยะที่ติดเชื้อมีลักษณะหน้ากากอนามัย ที่ชุบน้ำแล้ว ถูมือ แยกออกมาต่างหาก พับเก็บให้มีดซิด ใส่ในถุงพลาสติกใส

จะช่วยให้คนเก็บขยะสังเกตเห็นได้ชัด หรือไม่ก็ใส่ถุงขยะติดเชื้อมีสีแดง โดยซ้อนถุงสองชั้น มัดปากถุง และพักขยะไว้ประมาณ 3 วัน ก่อนเอาไปทิ้ง เพื่อให้ลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส

และช่วงนี้คนอยู่บ้าน ก็มักจะสั่งอาหารมากินกัน ขยะบรรจุภัณฑ์ก็เยอะตาม อย่าลืมนำปัญหาอีกปัญหาที่มีอยู่คือ โลกร้อน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะสั่งอาหารมากิน เราสามารถเอาพลาสติกเหล่านี้ไปรีไซเคิลให้กลับมาใช้ใหม่ได้ ด้วยการช่วยกันแยกขยะ

วิธีการง่ายๆ คือ แยกขยะเศษอาหารที่เลอะๆ ออกจากขยะรีไซเคิล

(ที่ล้างทำความสะอาดแล้ว)

แยกขยะไปทำไม ?

รู้ไหมครับว่า ขยะที่ลอยอยู่ในทะเล หรือที่อยู่ในท้องวาท ส่วนหนึ่งเดินทางมาจากบ้านของเรา ทันทที่ที่เราทิ้งขยะ

ที่สามารถรีไซเคิลได้ ไปรวมกับเศษอาหารหลายๆ โอกาสที่ขยะเหล่านั้น จะถูกนำไปรีไซเคิลต่อก็น้อยลง และพวกมันก็ถูกนำไปฝังกลบที่ ภูเขาขยะ (Landfill)

ถ้าไปอยู่ในภูเขาขยะที่จัดการไม่ดี เมื่อเจอฝนชะล้าง ขยะจำนวนหนึ่งก็จะไหลลงแม่น้ำ ลำคลอง และไหลลงสู่ทะเล ในที่สุด การเพิ่มถังขยะอีกถังแค่แยกเศษอาหารออกจากขยะอื่นๆ ก็ช่วยเพิ่มโอกาสให้ขยะรีไซเคิลสามารถกลับมาใช้ชีวิตใหม่ได้

โลกภายนอก ล้วนก็เชื่อมโยงกับบ้านของเรา และโลกภายในของเราด้วย ถ้าเราดูแลโลกภายนอกได้ดี มันก็เหมือนเรากำลังได้ฝึกฝนนิสัยการคิดถึงผู้อื่น ได้ขัดเกลาดูแลจิตใจ และกำจัดขยะภายในใจตัวเองไปด้วยเช่นกัน

แยกขยะ ลดการแพร่เชื้อ อ่านต่อที่ <https://bit.ly/2KdxiCF>



## จิตอาสาจัดบ้าน

สิ่งของต่างๆ ในบ้าน ที่นอน หมอน โซฟา ฯลฯ สามารถแปดเปื้อนและเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้นานหลายวันถ้าไม่ทำความสะอาด หากใช้มือสัมผัสสิ่งของแล้วนำมาแตะบริเวณหน้า หรือหยิบอาหารเข้าปาก ก็สามารถติดเชื้อได้เช่นเดียวกับการสัมผัสเชื้อจากผู้ป่วยโดยตรง

และข้อดีอีกอย่างหนึ่งของการได้จัดบ้าน คืออาจจะทำให้เราพบเจอข้าวของต่างๆ ที่เก็บไว้ไม่เคยได้ใช้ ซึ่งของเหล่านี้มันอาจจะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นว่าเราในวันนั้นกับเราในวันนี้ เด็บโต เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หรือแม้กระทั่งสิ่งของชิ้นไหนที่เราต้องตัดสินใจเก็บไว้ หรือทิ้งไป สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เราได้เรียนรู้กับตัวเองว่า มีของ หรือความทรงจำอะไรที่เรายังยึดติดและยังไม่ปล่อยวางอยู่บ้าง เมื่อเคลียร์บ้านได้เรียบร้อย มันก็อาจจะช่วยเคลียร์ความรก ร่วนวายภายในใจเราด้วย

มาดูวิธีจัดบ้านที่ช่วยจัดใจได้ที่ <https://bit.ly/2XMCooe>



## จิตอาสาล้างจาน

งานชมที่กองทัั้งไว้ในชิงค์ก็เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรครอย่างดี ถ้าจะให้ดี หลังจากที่ยกินร้อน ซ่อนใครซ่อนมันแล้วก็ควร จะล้างของใครของมันด้วย

แน่นอนว่างานล้างจาน เป็นเรื่องทีหลายคนก็ไม่ค่อยชอบกัน แต่ลองฝึกทีจะล้างจาน ด้วยการมีสติอยู่กับงานดูไม่ ต้องรีบร้อนไปทำอย่างอื่น แล้วจะรู้ว่า ขณะที่เราล้างจาน เราก็ได้ล้างใจตัวเองไปด้วย ใจที่มันปฏิเสธต่อต้านทีจะทำ ก็ทำไปเรื่อยๆ ไม่แน่นอนะ เราอาจจะรักการล้างจานมากขึ้นก็ได้

ดูวิธีล้างจาน-ล้างใจกันต่อที่ <https://bit.ly/2RJHMo8>