

5 ข้อคิด จาก การผ่านสถานการณ์วิกฤต Covid-19

ต่อ อาทิตย-แล้ว

ลมนิต วรธนธวัตร

คุณ:บริหารธุรกิจบัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

4. ช่วงวัยทำงาน จากเดิมที่เราต้องเดินทางไปทำงาน นอกบ้าน มีการปรับเปลี่ยนลักษณะการทำงานมาทำงานที่บ้าน (Work From Home: WFH) มากขึ้น จนทำให้หลายคนรู้สึกดีที่ได้ทำงานที่บ้าน เมื่อวิกฤตมาทำให้รู้ว่าการทำงานจากบ้านก็มีประสิทธิภาพไม่แพ้การไปที่ทำงาน จนทำให้พนักงานหลายคนติดใจ ไม่ค่อยอยากกลับไปทำงานที่ออฟฟิศ จริงอยู่แม้ว่าการทำงานที่บ้านอาจจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มจากค่าน้ำ ค่าไฟ ที่เพิ่มขึ้น แต่ถ้าเทียบกับการที่เราได้เวลาเพิ่มจากการไม่ต้องเดินทางไปสถานที่ทำงาน การผจญรถติดทั้งไป และกลับอย่างแสนสาหัส ก็นับว่าคุ้มค่ามาก มีเวลาพักผ่อนมากขึ้นจากการไม่ต้องเดินทาง ทำให้มีเวลาจัดบ้านให้เรียบร้อย ดูสบายตา จัดข้าวของให้เป็นระเบียบ หยิบจับหาได้ง่าย จะช่วยขจัดความรุงรังทางสายตา และสามารถทำกิจกรรมง่าย ๆ เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ ทำอาหาร อะไรก็ได้ ในบางเวลา จะช่วยทำให้มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น ไม่คิดมากเรื่องสังคมของที่ทำงานโดยไม่จำเป็น และโฟกัสกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้มากขึ้น

การหาความสุขจากการทำงานที่บ้าน (Work From Home: WFH) ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกล ความสุขอยู่ในปัจจุบัน และอยู่กับตัวเราเอง จากเดิมที่เชื่อว่าเราจะมีความสุขได้จากความก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน การมีเงินจำนวนมาก (ยิ่งมากยิ่งดี) มีบ้าน มีรถยนต์ ฯลฯ จึงจะสุขได้ จากสถานการณ์ที่เราอยู่มาจนถึงปี 2565

หลังโควิด (Covid-19) เราจะพบความจริง ความสุขไม่ได้มาจากปัจจัยภายนอกเหล่านั้น ความสุขอยู่ภายในตัวเราเอง เราทุกคนสามารถมีความสุขได้ทันที จากการใช้ชีวิตแบบมีสติ มีการป้องกันตัวจากไวรัส ดูแลสุขภาพของตนเองว่ายังเป็นปกติดี มีสุขภาพดีสามารถทำงานได้ดีในแต่ละวัน ความสุขจากสุขภาพดี เรามีความสุข ไม่ต้องรอพรุ่งนี้ เราสุขในแต่ละวันนี้ได้ ไม่ต้องรอถูกหวย หรือได้โบนัสเงินเดือนขึ้น ก็สุขได้ ไม่ต้องรอสร้างความรักจากตัวเอง เราก็มีความสุขได้ในแต่ละวัน

ท่าน ดิษ นัท อันท์ เขียนในหนังสือ Being Peace ว่า “หายใจเข้า กาย และจิตชั้นสงบ หายใจออก จันฉิม อยู่ในปัจจุบัน จันรู้ว่านี่ คือ ขณะจิตเดียวเท่านั้น” ความสุขอยู่ในปัจจุบันขณะ อยู่ในความปกติ อยู่ในเรื่องราวธรรมดา แต่เราต้องรู้จักมอง อย่ามัวแต่ มองคนอื่น มองตัวเราเองนี่แหละ มองดูร่างกายของเรา แขน ขา นิ้ว มือ ลองขยับมันดู หายใจเข้าออก สัมผัสลมหายใจ สัมผัสการเต้นของหัวใจ สัมผัสความเย็นร้อนที่แตะผิวหนัง กะพริบตาแล้วมองไปทั่ว นี่คือการร่างกายของเรา ลึกลงไปในสมอง ระบบจิตใจกำลังทำงาน เรารู้สึกตัว เราเชื่อมั่นได้ด้วยสติ แม้ว่าบางครั้งเมื่อเผลอ มันก็คุมเรา แต่มันเป็นร่างกายจิตใจของเราที่เราสามารถทำให้มันอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดได้ เราเลือกที่จะมีความสุขได้ และไม่ยากอย่างที่คิด ต้นทุนของความสุขไม่แพงอย่างที่คนส่วนมากเชื่อ นี่ก็คือการพิจารณาหาข้อแม้ของความสุขแบบง่าย ๆ นี่ก็คือการมองด้านดีของตัวเรา และโลกนี้ก็คือ ‘น้ำครึ่งแก้ว’ จะมองด้านบวกก็สุข มอง

ด้านลบก็ทุกข์ มองโลกให้เป็นปัญหา ก็เป็นปัญหาเมื่อไม่มีปัญหา ก็อย่าหาหาหมาใส่หัว แวนตาของเรานั้น กรอบเดียวกันใส่เลนส์ใส ก็มองเห็นโลกใส ใส่เลนส์ดำ ก็มองเห็นโลกดำมืด เราเป็นเจ้าของร่างกายของเรา รักษามันให้ดี อย่าให้ไขมัน และอนุมูลอิสระ พอกพูนจนร่างกายเสียหาย เราเป็นเจ้าของจิตใจของเรา รักษามันให้ดี ไม่ให้ทุกข์โดยไม่จำเป็น อย่าเติมอนุมูลอิสระทางใจเข้าไปโดยไม่จำเป็น

อารมณ์โกรธ กลัว เศร้า หงอยเหงา ต่าง ๆ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เป็นโปรแกรมที่ถูกฝังมาอย่างนี้ เมื่อเข้าใจมัน ตามมัน มัน ก็จะไม่ทุกข์ร้อนกับมัน เพราะอารมณ์เหล่านี้เกิด และดับตามธรรมชาติ ถ้าเรามีสติ มันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าเราปล่อยปละปล่อยให้มันเกิดมา ก็แค่เรียกสติคืนมา ฝ้าคลุมมันโดยไม่ต้องทำอะไรกับมัน ไม่ต้องคิดกำจัดมัน แคปล่อยให้มันหายไปเอง เพราะมันจะไปเองตามธรรมชาติเมื่อเข้าใจกลไกการทำงานของอารมณ์ และข้อแม้ของความสุข ก็ไม่มีเหตุผลใดที่เราจะไม่สามารถใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีความสุข และมีคุณค่า

5. ช่วงวัยเกษียณ เข้าใจว่าโลกรักษาตัวเองได้อย่างรวดเร็ว



เมื่อไม่มีมนุษย์ไปบุกรุกอย่างมาก จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ธรรมชาติดีขึ้น ทะเลสะอาดขึ้น ความอุดมสมบูรณ์มีมากขึ้น เมื่อมนุษย์ไม่สะดวกในการออกไปท่องเที่ยว ไปวนวากับธรรมชาติได้ เพราะฉะนั้นการลือคดวุ่นจึงไม่ได้มีประโยชน์เพียงแคป้องกันโรคระบาด แต่ยังช่วยการฟื้นตัวของธรรมชาติได้อีกด้วย ในยุค Covid-19 สอนหลักการมองชีวิตบอบบาง โปรดใช้การดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง ทำให้รับรู้ความไม่แน่นอนของชีวิต (ไวรัส Covid-19 ทำให้มีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก) จากสถานการณ์ Covid-19 ที่เกิดขึ้น เดิมเราไม่สามารถล่วงรู้ได้มาก่อนหน้านี้เลยว่าคนที่เรารักหรือตัวเราเองจะจากโลกนี้ไปวันไหน ความเจ็บป่วยแบบกะทันหันจะมาเยือนเมื่อไร เพราะฉะนั้นจึงใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทำทุกวันให้มีค่ามากที่สุด และทำให้ดีที่สุด เพราะไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะมีสำหรับเราไหม ...อย่าลืมสร้างสุขภาพกายใจให้ดี ดูแลสุขภาพ ใช้ชีวิตกับความสุขในแต่ละวันกันครับ



สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น
THAI-NICHI INSTITUTE OF TECHNOLOGY



เปิดรับสมัครนักศึกษา ป.ตรี ภาคพิเศษ

ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2565

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต

- + สาขาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน (LM)
- + สาขาการจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม (MI)
- + สาขาการจัดการทรัพยากรมนุษย์แบบญี่ปุ่น (HR)
- + สาขาการตลาดดิจิทัล (DM)

หลักสูตรบัญชีบัณฑิต

- + สาขาวิชาการบัญชี (AC)

หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต

- + สาขาวิศวกรรมหุ่นยนต์และระบบอัตโนมัติแบบลิ้น (RE)

หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต

- + สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ (BI)

พิเศษ! ยกเว้นค่าขึ้นทะเบียน
นักศึกษาใหม่
7,000 บาท

- ✓ แบ่งชำระค่าเทอมได้ 3 งวด
- ✓ ยกเว้นค่าบำรุงการศึกษา
- ✓ ยกเว้นค่าเทียบโอนหน่วยกิต

เรียนวันอาทิตย์วันเดียว
(ยกเว้นสาขา RE เรียน เสาร์-อาทิตย์)



1771/1 ถ. พัฒนาการ ช.พัฒนาการ 37-39
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
☎ 0-2763-2600 ต่อ 2651, 2601-2605 FAX: 0-2763-2606
🌐 www.tni.ac.th 📧 admission@tni.ac.th 📱 บัณฑิตวิทยาลัยTNI 📧 masterdegree_tni

