

ถอดบทเรียน โควิด-19

จิตติมา รักนาค

สถานการณ์ปัจจุบันที่มนุษยชาติเผชิญกับโรคระบาดโควิด-19 เป็นเรื่อง que ทุกคนคาดไม่ถึงแม้ว่าที่ผ่านมาจะมีสถานการณ์โรคระบาดโรคร้ายเมื่อหลายปีที่ผ่านมา แต่ครั้งนี้ โควิด 19 ไม่เหมือนกับที่ผ่านมา คือ ระบาดอย่างรวดเร็ว กระจายไปทั่วโลก มีผู้คนล้มตายจำนวนมากในระยะเวลาอันสั้น แม้ประเทศที่มีความเจริญทางการแพทย์สูงก็มีผู้ติดเชื้อและตาย ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา อิตาลี และสเปน สถานการณ์ในประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน รัฐบาลต้องออกมาตรการมากมายเพื่อที่จะชะลอการระบาด ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนในชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นักศึกษา มสธ. ที่กระจายทั่วประเทศ วันนี้ทุกคนได้รับผลกระทบอย่างแน่นอนทั้งในชีวิตประจำวันการทำงาน การทำมาหากิน แม้กระทั่งการเรียน มสธ. ไม่มีใครทราบว่าสถานการณ์นี้จะจบลงเมื่อใด จะส่งผลกระทบต่ออีกนานแค่ไหน อย่างไรก็ตามทุกบทเรียนมักฝากข้อคิดให้เราได้เรียนรู้เสมอ ครั้งนี้ก็เช่นกัน ท่ามกลางความหวาดกลัวการติดเชื้อ ความยากลำบากในการใช้ชีวิต แบ่งเนื้อที่ของความคิดมาถอดบทเรียนโควิด 19 ว่าเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง ในมุมมองของผู้เขียนได้ถอดบทเรียนครั้งนี้ออกมาให้เป็นข้อคิดข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

1. การรับมือสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อน

การใช้ชีวิตโดยปกติ มนุษย์ก็จะมีกิจวัตรประจำวันตามความคุ้นเคยของชีวิตของแต่ละคน บางคนโชคดีไม่เคยต้องรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิด แต่บางคนโชคร้ายเจอสิ่งที่ไม่คาดคิด เช่น การเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงของคนในครอบครัว การจากไปของคนที่เรารักก่อนวัยอันควร คนที่เจอสถานการณ์แบบนี้กว่าจะผ่านช่วงเวลาที่โหดร้ายไปได้ก็ต้องผ่านการทำใจอย่างหนัก แต่คนกลุ่มนี้จะมีภูมิคุ้มกัน สถานการณ์โควิด-19 เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแทบตั้งตัวไม่ทัน บางคนทำงานรายวัน บางคนไม่มีเงินเก็บ บางคนหาเช่ากินค่า เมื่อเจอกับมาตรการของรัฐบาลทำให้ต้องหยุดงาน ขาดรายได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อน ไม่สามารถรับมือได้ จะเกิดความเครียด ความวิตกกังวลตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น โควิด 19 ได้ฝากบทเรียนการรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อน หากเราใช้ชีวิตไม่ประมาท เราจะสามารถรับมือได้เป็นอย่างดี

2. การวางแผนและการเตรียมความพร้อม

เมื่อสถานการณ์โควิด 19 เกิดขึ้น การตื่นตระหนกไม่ช่วยอะไรให้ดีขึ้น คนที่มีประสบการณ์จะคิดวางแผนและเตรียมความพร้อมในทันที สมองจะสั่งการว่าต้องรีบไปซื้อหน้ากากอนามัย เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ ข้าวของเครื่องใช้จะพร้อมกว่าคนอื่น รวมไปถึงการวางแผนเตรียมความพร้อมสำหรับการทำงาน เช่น สำนักคอมพิวเตอร์ มสธ. เตรียมความพร้อม work from home ก่อนที่จะมีการประกาศให้มหาวิทยาลัยหยุดทำการตามคำสั่งของผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี การวางแผนและการเตรียมความพร้อมเป็นทักษะที่ใช้ได้ตลอดชีวิต

3. สุขภาพกาย สุขภาพจิต

ที่ผ่านมาเราอาจละเลยในสิ่งนี้ แต่เมื่อมีมาตรการให้อยู่บ้าน เราควรให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองทั้งภายในภายนอกเพื่อให้เกิดความสมดุล ไม่มีใครรู้ว่าสถานการณ์จะดีขึ้นเมื่อไหร่ การรักษาจิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอจะทำให้เรามีความอดทน อดกลั้น มีความพร้อมที่จะพบเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้ สามารถประคับประคองจิตใจให้ผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตินี้ไปได้

4. การเงิน

บทเรียนครั้งนี้เชื่อว่าทุกคนได้รับบทเรียนโดยทั่วกัน สิ่งที่ต้องเรียนรู้ด้านการเงิน มนุษย์เงินเดือนถือว่าโชคดี หยุดทำงานที่บ้านก็ได้เงินเดือน แต่ถ้ามีหนี้สินเยอะก็ไม่พียงต้องเจอปัญหาด้านการเงิน บางคนมีรายได้พิเศษนอกเหนือจากเงินเดือน แต่ในสถานการณ์แบบนี้ก็ไม่สามารถทำได้ ดังนั้นทุกคนควรประหยัด อดออม มีเงินก้อนไว้ใช้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน แม้ว่าจะ work from home ก็ต้องใช้เงิน นับตั้งแต่นี้จึงควรวางแผนด้านการเงินให้ดี เมื่อเจอสถานการณ์ฉุกเฉินก็จะสามารถรับมือได้

5. เครือข่ายที่ดี

ธรรมชาติของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนเพื่อนน้อย บางคนเพื่อนเยอะ ในสถานการณ์แบบนี้การมีเครือข่ายที่ดีจะเป็นตัวช่วยสนับสนุน ช่วยเหลือ และแบ่งปันระหว่างกันได้ เช่น การแบ่งปันหน้ากากอนามัย เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ การฝากซื้ออาหารที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่ามองข้ามความสำคัญของเครือข่าย

6. การเรียนรู้สิ่งใหม่ทดแทน

สถานการณ์โควิด 19 ก่อให้เกิดประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน หากเราคิดลบเราจะท้อแท้ หมดกำลังใจไม่อยากทำอะไร หากเราคิดบวกเราจะลุกขึ้นมาทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน หรือลงมือทำในสิ่งที่ละเลยมาโดยตลอด อ้างว่าไม่มีเวลา ในหัวเวลาเช่นนี้ต้องถือว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้คิดทบทวนว่าเราขาดทักษะอะไรแล้วลุกขึ้นมาเรียนรู้ด้วยตนเองจากคนรอบข้าง จากบทเรียนสำเร็จรูปที่มีอยู่มากมาย อย่าพลาดโอกาสดีๆ เช่นนี้

ทุกวิกฤตย่อมมีโอกาสเสมอ สถานการณ์โควิด-19 เป็นบทเรียนสำคัญของมวลมนุษยชาติที่จะต้องช่วยกันก้าวข้ามผ่านไปให้ได้ การถอดบทเรียน 6 เรื่อง ผู้เขียนมุ่งเน้นจุดประกายความคิดให้ผู้อ่านติดตามและทดลองปฏิบัติ เราจะได้มีต้นทุน มีภูมิคุ้มกัน และสามารถก้าวข้ามผ่านประสบการณ์นี้ไปได้ด้วยดี