

ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

“มรรค ๘ ในการรับมือกับไวรัสโควิด-๑๙”

โดยพระเมธีวชิโรดม

ท่านว.วชิรเมธี เผยแพร่บทความ "มรรค ๘ ในการรับมือกับไวรัสโควิด ๑๙" แนะนำการปฏิบัติตนเพื่อรับมือโรคระบาด ตั้งแต่การรับมือกับข้อมูลข่าวสาร จนถึงการรู้จักใช้เวลากับครอบครัวให้เกิดประโยชน์

พระเดชพระคุณ พระเมธีวชิโรดม (ท่านว.วชิรเมธี) ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน พระนักคิด นักเขียน นักเทศน์ ชื่อดัง เผยแพร่บทความ “มรรค ๘ ในการรับมือกับไวรัสโควิด ๑๙” ซึ่งมีเนื้อหาแนะนำแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด ๑๙ ให้กับประชาชนคนไทย ๘ ประการ โดยนำเสนอตั้งแต่วิธีการรับมือกับข้อมูลข่าวสาร จนถึง การรู้จัก ใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังต่อไปนี้

๑. ติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิดเพื่อความ “รู้เท่าทัน” ไม่ใช่เพื่อความ “ตื่นตระหนก” จนกลายเป็นความวิตกกังวลเกินจริง

๒. เสพข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติเพื่อสนองการอยากรู้ “ความจริง” ไม่ใช่แค่สนองความ “อยากรู้ อยากเห็น” อันเป็นความสามารถระดับสัญชาตญาณเท่านั้น

๓. อ่าน ติดตาม อ้างอิง ส่งต่อเฉพาะ Fact News /ข่าวจริง ไม่ใช่ Fake News /ข่าวปลอม

๔. ปลุกฝังนิสัยไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ให้แก่ตัวเอง ด้วยการหมั่นค้นคว้าหาความรู้จริงด้วยตนเองมากกว่า ฟังแต่ “คำเขาว่า” แล้วก็รับส่งต่อข้อมูลผิด ๆ อันเป็นการซ้ำเติมสถานการณ์ให้แย่งกว่าเดิม

๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้รู้จริงในเรื่องการรับมือกับไวรัสโควิด ๑๙ อย่างมีสติ และด้วยความเห็นอกเห็นใจเจ้าหน้าที่ที่ตรากตรำทำงานหนักเพื่อสวัสดิภาพของทุกคน

๖. อย่าเป็นแนวร่วมในการสร้างสร้างความรุนแรง ร้าวฉาน ในสังคม ด้วยการพูด เขียน แชร์ข่าว หรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือความเกลียดชังเติมลงไป ในสังคม เพราะลำพังการรับมือกับไวรัสก็ยากพออยู่แล้ว

๗. ร่วมมือกันฟันฝ่าวิกฤติครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติด้วยความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ ไม่เหยียด ไม่ย่อ ไม่ซ้ำเติมใคร ให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรให้กำลังใจกัน ยกย่องกันส่งเสริมเติมพลังให้กันด้วยปิยวาจาและด้วยการสนับสนุนตามศักยภาพของตนในด้านต่าง ๆ เท่าที่ตนจะพึงทำได้

๘. ใช้วันเวลาที่ได้มาจากการหยุดอยู่กับบ้าน/Stay Home ให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการใช้เวลาคูณภาพกับครอบครัวและการพัฒนาตัวเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่การนอนเล่นไปวัน ๆ อย่างไรก็ตามอย่างไรค่าสำหรับบางคนอาจใช้เวลาดังกล่าวนี้จัดบ้าน อ่านหนังสือ ฝึกสมาธิภาวนา เรียนภาษาเพิ่มเติม หรือทำงานศิลปะเพื่อสุขุมใจให้สดชื่นรื่นเริง ไม่เป็นคนวิตกกังวลไปกับข้อมูลข่าวสารที่ล้นเกิน



พระเมธีวชิโรดม (ท่านว.วชิรเมธี)

ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน



จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

คนออก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังใจพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ