



#### 4 ความสุขง่ายๆ ที่เป็นความภูมิใจอันยิ่งใหญ่

ปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้ขณะนี้หลายหน่วยงานในกรุงเทพฯ หยุดการดำเนินงานเพื่อให้ประชาชนหยุดอยู่บ้าน แต่ด้วยภาวะเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายทำให้ประชาชนจำนวนมากจำเป็นต้องเดินทางกลับบ้านในต่างจังหวัด ปัญหาดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงยังส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจและจิตใจอีกด้วย ไม่เพียงแค่ว่าที่ได้รับผลกระทบนั้นแต่ทุกคนในสังคมก็กำลังเผชิญกับปัญหาเดียวกัน เมื่อเราต้องร่วมกันต่อสู้กับวิกฤติดังกล่าว การมองหาความสุขเล็กๆ ใกล้ตัวอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะไม่ทำให้เราต้องเครียดจนเกินไป วันนี้เราจะมาดูกันว่า 4 ความสุขง่ายๆ ที่กลายเป็นความภูมิใจอันยิ่งใหญ่ มีอะไรบ้าง

**ความสุขง่ายๆ อย่างแรกคือ ครอบครัว** ข้อมูลของสำนักงานสถิติพบว่า...**ผู้สูงวัยในประเทศไทยต้องอยู่ลำพังสูงถึง 11,136,059 คนเลยทีเดียว..** มีหลายปัจจัยที่ทำให้ผู้เฒ่าผู้แก่เหล่านั้นต้องอยู่ลำพัง สาเหตุหนึ่งคือ ความจำเป็นทางฐานะการเงินทำให้ลูกหลานต้องออกไปทำงานยังต่างถิ่น ด้วยภาระหน้าที่ทำให้ลูกหลานกลับมาหาได้เฉพาะช่วงวันหยุดยาวเท่านั้น เช่น ปีใหม่และสงกรานต์ ณ เวลานี้จึงเป็นโอกาสดีที่เราจะได้ดูแลพ่อแม่ ผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้าน คนไทยเรารู้เรื่องความกตัญญูเป็นหลัก การดูแลพวกท่านจึงเป็น..**ความสุขและความภาคภูมิใจที่ยากจะหาสิ่งใดมาเปรียบเปรย..**

**ความสุขง่ายๆ อย่างที่สองคือ ชุมชน** ในวันวานเราเคยพูดคุยกับญาติพี่น้องเคยเล่นกับเพื่อนๆ ในชุมชน แต่ด้วยภาระหน้าที่ของแต่ละคน อาจทำให้ความสัมพันธ์เหล่านั้นห่างหายไปนาน ตอนนี้มีโอกาสได้สัมผัสกับวันเวลาดังกล่าวอีกครั้งหลังกักตัว 14 วัน การพบปะญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ทำบุญร่วมกัน จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ไม่ทำให้น่าเบื่อ แม้ความสัมพันธ์อาจจะไม่เหมือนเดิม แต่เราสามารถเติมเต็มรอยยิ้มให้แก่กันและกัน เมื่อสังคมดีผู้คนเป็นมิตรก็จะไม่เกิดความขัดแย้งที่รุนแรงตามมา ..รอยยิ้มเล็กๆ ของเราเพียงหนึ่ง กลับสามารถสร้างสังคมที่ดีงาม..

**ความสุขง่ายๆ อย่างที่สามคือ อยู่บ้านเพื่อสังคม** การอยู่บ้านของเราถือเป็นอีกหนึ่งแรงสำคัญที่ช่วยหยุดการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19 ข้อมูลจาก Health at a Glance 2017 ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า **ในจำนวนคนไทย 1,000 คน จะมีแพทย์ทำหน้าที่ดูแลได้เพียง 0.5 คน และมีพยาบาลดูแลเพียง 2.4 คน เท่านั้น** การที่เราอยู่บ้านรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อจะได้ไม่เพิ่มภาระให้กับหมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน จึงเป็นการ..**ทำความดีแบบง่ายๆ ที่ถือว่ามีคุณูปการอันใหญ่หลวงสำหรับสังคมในเวลานี้..**

**ความสุขง่ายๆ อย่างที่สี่ ช่วยลดอุบัติเหตุเพื่อชาติ** องค์การอนามัยโลกได้จัดให้**ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุสูงเป็นอันดับ 9 ของโลก** และจากข้อมูลของศูนย์รับแจ้งเหตุบริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถพบว่า ค่าเฉลี่ยของการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนเกินกว่า 2,000 คน/วัน และเสียชีวิตมากกว่า 40 คน/วัน แต่จากข้อมูลวันที่ 28-29 มีนาคม 2563 พบว่า จำนวนผู้บาดเจ็บไม่ถึง 2,000 คน/วัน และมีผู้เสียชีวิตต่ำกว่า 20 คน/วัน นั่นหมายความว่า การที่พวกเราทุกคนร่วมมือกันอยู่บ้านใช้รถใช้ถนนแค่เท่าที่จำเป็น ช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้เป็นอย่างดี..**เป็นการอยู่บ้านที่ช่วยลดอุบัติเหตุเพื่อชาติได้อย่างแท้จริง...**

นี่เป็นเพียงตัวอย่าง 4 ความสุขง่ายๆ ที่เราทำได้และเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ...แล้วเราจะผ่านพ้นวิกฤติไปด้วยกัน...

