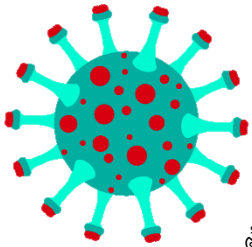


# การยอมรับการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

วรรณรักษ์ อุตระภิญโญ

เมื่อเอ่ยถึงการเปลี่ยนแปลง ทุกคนอาจจะรู้สึกไม่ชอบใจ รู้สึกท้อแท้ รู้สึกไม่อยากเปลี่ยนเพราะซีเกียจ มีถ้อยคำมากมายเกิดขึ้นในหัว เช่น “ของเก่ามันดีอยู่แล้วจะเปลี่ยนไปทำไม” “ของใหม่มันจะดีหรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้” “ของเก่าเดิมๆ ที่ฉันทำอยู่ คิดอยู่ เป็นอยู่มันลงตัวแล้ว” “ซีเกียจเรียนรู้อะไรใหม่” นี่คือนิสัยที่บางคนอาจตั้งคำถามอยู่ในใจเพราะยังยึดติดกับสิ่งเก่าๆ เดิมๆ



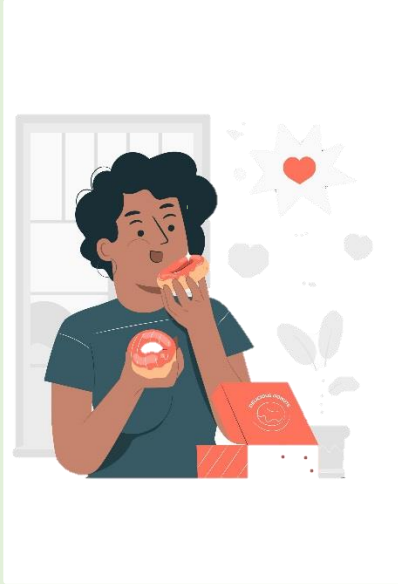
สถานการณ์โควิด 19 ในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า การเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับและลงมือกระทำเนื่องจากปัจจัยแวดล้อมหลายอย่างที่เป็นตัวบีบบังคับ เพราะบางอย่างไม่สามารถกลับไปลงมือกระทำในรูปแบบเดิมๆ ได้ มันทำให้เราต้องกลับมาปรับมุมมองการคิดของเราเพื่อที่จะยอมรับ กล้าที่จะเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ เพื่อสิ่งที่ดีกว่า ช่วงระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงที่มีความเกี่ยวข้องกับนักศึกษาไม่น่าจะหนีพ้นจากสิ่งเหล่านี้

## 1. เปลี่ยนการสอบเป็นสอบออนไลน์

นักศึกษาหลายท่านมีความคุ้นชินกับการสอบ ณ สนามสอบ มีความมั่นใจกับระบบการสอบ การสอบออนไลน์เป็นการเพิ่มตัวเลือกให้กับนักศึกษา ซึ่งระยะเริ่มแรกอาจมีความไม่ราบรื่นในเรื่องของกระบวนการสอบ โดยการสอบออนไลน์ถือเป็นระบบการสอบที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษา และเมื่อนักศึกษามีความเคยชิน ระบบการสอบมีความเสถียรมากขึ้น การสอบออนไลน์ก็จะเป็นการเปลี่ยนแปลงหนึ่งที่นักศึกษาจะสามารถดำเนินการได้โดยสะดวก ดังนั้นเราควรหมั่นฝึกฝน เรียนรู้และพยายามทำความเข้าใจกับรูปแบบให้ถูกต้อง เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเรามากที่สุด

## 2. เปลี่ยนการทำงานเป็น Work from Home (WFH)

มีหลายองค์กรที่มีการปรับแผนการทำงานให้เข้ากับสถานการณ์ ที่ไม่สามารถทำให้บุคลากรของหน่วยงานเดินทางไปปฏิบัติงานได้ ณ ที่ทำการของหน่วยงาน ด้วยการรายงานผลการปฏิบัติงานผ่านระบบออนไลน์ หรือที่เรียกกันว่า “WFH” แทนการปฏิบัติงานที่ทำงาน ซึ่งถือเป็นแนวปฏิบัติชั่วคราวเพียงแค่ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่งถึงแม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่ทุกคนในองค์กรต้องพร้อมที่จะยอมรับรูปแบบการทำงานดังกล่าว เพื่อให้องค์กรสามารถฝ่าฟันเหตุการณ์ต่างๆ ไปได้โดยองค์กรได้รับผลกระทบน้อยที่สุด



### 3. เปลี่ยนการรับประทานอาหารนอกบ้านโดยการซื้อกลับบ้าน

วัตถุประสงค์เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ การซื้อกลับบ้าน โดยห้ามรับประทานในร้าน (บางพื้นที่ บางช่วงเวลา) ก็ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบหนึ่งซึ่งเราถูกบังคับให้กระทำ ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยของคนส่วนใหญ่ การรับประทานที่ร้านอาจสร้างความสะดวกให้กับหลายๆ ท่าน เพราะเมื่อทานเสร็จกลับบ้าน ถึงบ้านก็สามารถดำเนินกิจกรรมอื่นๆ ได้ ไม่ต้องมาเสียเวลาในเรื่องของการเก็บกวาดโต๊ะการล้างจานหลังรับประทานเสร็จ แต่การซื้อกลับไปรับประทานที่บ้าน นอกจากจะทำให้เราไม่เป็นที่กลุ่มเสี่ยง ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อตัวเราเองแล้ว ก็ยังส่งผลต่อส่วนรวมด้วย และยังทำให้เรามีกิจกรรมทำหลังรับประทานอาหารเสร็จถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัว

### 4. เปลี่ยนแปลงการตัดสินใจในเรื่องของวัคซีน

มีการเสนอข่าวในเรื่องของวัคซีนที่หลากหลายมุมมอง ซึ่งทำให้เราๆ ท่านๆ ที่ได้รับข้อมูลดังกล่าว เกิดข้อคำถามว่า “ปลอดภัยไหม เราจะเป็นอะไรหรือเปล่า” “ฉีดหรือไม่ฉีดดี” คำถามเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนกังวลใจ และไม่สามารถตัดสินใจได้ การตัดสินใจเป็นเรื่องของส่วนบุคคล แต่จากที่ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญหลายๆ ท่านที่ออกมาให้ข้อมูลก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราสามารถตัดสินใจได้ ความกลัวเป็นเรื่องธรรมดา หากเรารู้สึกกลัวการหาข้อมูลที่ถูกต้องสามารถอ้างอิงได้ อาจช่วยให้เราคลายความกลัว ความกังวล และสามารถตัดสินใจได้

การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวเราเกิดขึ้นได้โดยตลอด เราไม่สามารถจะบีบบังคับให้ทุกอย่างเป็นเหมือนเดิม หรือเป็นไปตามใจเราได้ เพราะฉะนั้น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เราต้องทำ การหาข้อมูลมาสนับสนุนต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะช่วยทำให้เราเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นและสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา...

CHANGE



อ้างอิง

<https://goodlifeupdate.com/lifestyle/113400.html>