

สวัสดีค่ะ มิตรรักที่คิดถึง

2564 ลาลับ ทุกข์สุขดับไป เหลือไว้เพียงความทรงจำ และบทเรียน
เตรียมตัวต้อนรับ 2565 โอบกอดวันใหม่ด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เริ่มทำทุกสิ่ง
ด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพื่อความสุขความสำเร็จ

“Mindset ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา” เขียนโดย Carol S. Dweck นักวิจัยชั้นนำระดับโลกด้านบุคลิกภาพ
จิตวิทยาสังคม และจิตวิทยาพัฒนาการ และเป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัย
สแตนฟอร์ด (แปลโดย พรรณี ชูจิรวงศ์, สนพ We Learn)

อะไรในตัวคุณที่สร้างความสำเร็จได้มากกว่าความฉลาด ความสามารถ หรือโชคชะตา คำตอบ คือ ความคิด
ซึ่งมี 2 แบบ

- **กรอบคิดแบบตายตัว (fixed mindset)** เชื่อว่าคุณสมบัติของตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
ได้ เกิดมาฉลาดก็จะฉลาดตลอดชีวิต เกิดมาไม่ฉลาดก็จะไม่ฉลาดตลอดไป เกิดมามีพรสวรรค์ ก็ไม่
ต้องพยายามอะไรอีกแล้ว
- **กรอบคิดแบบพัฒนาได้ (growth mindset)** เชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐานของตัวเองเป็นสิ่งที่สามารถ
พัฒนาได้ด้วยความพยายาม ถึงแม้คนคนเราอาจแตกต่างกันในทุกๆ ด้าน ทั้งพรสวรรค์ ความถนัด
ความสนใจ และนิสัยใจคอ แต่ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงและเติบโตด้วยความพยายามและ
ประสบการณ์

ความสำเร็จเป็นเรื่องของการเรียนรู้ หรือการพิสูจน์ว่าคุณฉลาด

การทดลองโดยเสนอทางเลือกให้เด็กสี่ขวบว่าจะต่อจิ๊กซอว์ง่าย ๆ ที่เพิ่งต่อเสร็จไปอีกครั้ง หรือจะลองต่ออัน
ที่ยากขึ้น เด็กที่มีกรอบคิดแบบตายตัว จะเลือกแนวทางปลอดภัยไว้ก่อน ซึ่งคือเลือกต่อจิ๊กซอว์ง่าย ๆ ที่เคย
ต่อแล้ว เด็กที่เกิดมาฉลาดยอม “ไม่ทำสิ่งที่อาจก่อให้เกิดข้อผิดพลาด” ส่วนเด็กที่มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้
จะสงสัยว่า มีคนที่อยากต่อจิ๊กซอว์ที่ต่อไปแล้วอีกครั้งด้วยเหรอ? ส่วนตัวเขา “อยากจะทำอันใหม่เร็ว ๆ”
เด็กที่มีกรอบคิดแบบตายตัวจะเลือกทำในสิ่งที่พวกเขามั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ และคนฉลาดยอมประสพ
ความสำเร็จเสมอ ส่วนเด็กที่มีกรอบคิดแบบพัฒนา มองว่าความสำเร็จคือการได้ท้าทายตัวเอง ไม่กลัวความ
ยาก นี่เป็นเรื่องการพัฒนาตัวเองให้ฉลาดขึ้น

นักศึกษาแพทย์ การได้เป็นแพทย์คือสิ่งที่พวกเขาอยาก และวิชาเคมีเป็นตัวตัดสินใจ เป็นวิชาที่ท้อแท้ เกรด
เฉลี่ยของการสอบอยู่ที่ซีบวก ซึ่งนับเป็นเรื่องที่รับไม่ได้สำหรับนักศึกษาที่ไม่เคยได้เกรดที่ต่ำกว่าเอ
สำหรับนักศึกษาที่มีกรอบคิดแบบตายตัว พวกเขาอาจยังสนใจในเวลาที่ทำคะแนนสอบได้ดี แต่เมื่อทำได้
ไม่ดี พวกเขาไม่ยอมทำมันต่อ ด้วยเหตุผลว่ามั่นใจไม่ได้ทำให้พวกเขาารู้สึกว่าตัวเองฉลาด
ส่วนนักศึกษาที่มีกรอบคิดแบบพัฒนา พบว่าการเรียนเคมีเป็นเรื่องสนุกสุดแสนจะทำหาย แม้ล้มเหลวก็ไม่ท้อ
แต่จะต้องมุ่งมั่นมากขึ้นเพื่อให้สำเร็จ

มารินา เชมโยโนวา ครูสอนบัลเลตชื่อดังชาวรัสเซียเปิดเผยวิธีการคัดเลือกนักเรียน โดยเธอแยกคนที่ฟัง
พอใจกับเรื่องง่าย ๆ อย่างการได้รับคำชมในสิ่งที่ตัวเองทำของอยู่แล้ว ออกจากคนที่ตื่นเตนกับเรื่องยาก ๆ
อย่างการแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง “ยากนะ แต่ก็สนุกดี”

ตอนไหนที่คุณรู้สึกว่าตัวเองฉลาด : ตอนทำได้อย่างไรที่ดี หรือ ตอนกำลังเรียนรู้

คนที่มีกรอบคิดแบบตายตัวจะตอบว่า “ตอนที่ไม่ได้ทำผิดพลาด” “ตอนที่ทำเสร็จอย่างรวดเร็วไรที่ดี” “ตอนที่
ฉันทำบางอย่างได้อย่างง่ายดาย แต่คนอื่นกลับทำไม่ได้”

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาจะตอบว่า “ตอนที่ต้องทำเรื่องยาก ๆ ซึ่งฉันต้องพยายามอย่างหนักกว่าจะทำ
ได้” “ตอนที่ขบคิดหลายแง่มุมมากกว่าจะได้คำตอบ”

คนที่มีกรอบคิดแบบตายตัวมักจะคิดว่า ต้องฉลาด ต้องเก่ง ต้องทำได้ตั้งแต่เริ่มทำ ในทางกลับกันคนที่มี
กรอบความคิดแบบพัฒนา คิดว่าไม่จำเป็นต้องทำได้สมบูรณ์แบบตั้งแต่ครั้งแรก มันเป็นเรื่องการค่อย ๆ เรียนรู้
เผชิญหน้ากับความท้าทาย ความล้มเหลว แต่ก็ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ

บายเบียง โกง และโทษคนอื่นไม่ใช่สูตรแห่งความสำเร็จ

ในงานวิจัยชิ้นหนึ่ง อาจารย์เปิดโอกาสให้นักเรียนที่ทำคะแนนสอบได้ไม่ดี เลือกว่าจะดูข้อสอบของนักเรียน
คนอื่น ๆ มีคนที่เลือกดูของคนที่ได้คะแนนสูงกว่า กับ คนที่ดูของคนที่ได้คะแนนต่ำกว่า ... อ่านถึงตรงนี้ คุณรู้
ใช่ไหมกลุ่มไหนมีกรอบความคิดอย่างไร

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งกับนักเรียนเกรด 7 กับคำถามที่ว่าอะไรถ้าคะแนนสอบไม่ดี คำตอบที่ได้แบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก กลุ่มที่บอกว่าจะต้องขยันอ่านหนังสือให้มากขึ้น เพื่อทำคะแนนสอบให้ดีขึ้น กับอีกกลุ่มที่ตอบว่า พวกเขาเป็นคนไร้ความสามารถ พระเจ้าไม่รัก เขาจะไม่เสียเวลาอ่านหนังสือ แต่จะหาทางอื่นๆ เช่น โกงข้อสอบ!!

ในหนังสือ Good to Great จิม คอลลินส์ เล่าเรื่องเมื่อพรอคเตอร์ แอนด์ แกมเบล กระจงเข้าสู่ธุรกิจกระดาษ สก็อตต์ เปเปอร์ ซึ่งเป็นผู้นำตลาดในขณะนั้นกลับไม่คิดจะทำอะไรเลย แทนที่จะเตรียมพร้อมลูกชิ้นสู้ พวกเขา กลับบอกว่า “อย่างน้อยก็ยังมีบริษัทอื่นที่ทำได้แย่กว่าเรา”

คนที่มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้ จะอยากแก้ไขข้อบกพร่องจึงสนใจศึกษาคนที่เก่งกว่า ในทางกลับกันคนที่มีกรอบคิดแบบตายตัว จะดูคนที่ด้อยกว่า เพื่อให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

จอห์น แมคเอนโร นักเทนนิสผู้โด่งดัง แต่ตกอับในเวลาไม่นาน เขาไม่เคยคิดว่าความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของเขา เขาแพ้เพราะเป็นไข้ ปวดหลัง หรือบางทีก็เพราะแรงกดดันจากความคาดหวังของแฟนๆ หรือที่แพ้เพราะตกเป็นข่าวชุบชิบ และแม้ขี้ที่ทำให้เขาพ่ายแพ้อย่างเจ็บปวดที่สุด คือ ตอนที่เขาแพ้ในการแข่งขันเทนนิสเฟรนช์โอเพน เมื่อถูกถามว่าทำไมถึงแพ้ อีวาน เลนเดล ทั้งที่นำก่อนถึงสองเซต แมคเอนโรตอบว่า มันไม่ใช่ความผิดของเขา แต่เป็นเพราะช่างภาพของสถานีโทรทัศน์เอ็นบีซีถือดอกไม้ไฟออก เสียงต่างๆ จึงดังลั่นตลอด รอบวงสมาธิของเขา ... เพราะมันไม่ใช่ความผิดของเขา เขาจึงไม่คิดที่จะพัฒนาตัวเองให้มีสมาธิกับเกม หรือ ควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ดีกว่านี้ หรือ พัฒนาตัวเองให้มีฝีมือจกสูงขึ้น

โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก ผู้เชี่ยวชาญด้านเขาวนปัญญาาระบุว่า ปัจจัยหลักที่ทำให้มนุษย์มีความเชี่ยวชาญในอะไรบางอย่างนั้น “ไม่ใช่ความสามารถตายตัวที่ติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นการจัดการอย่างมีจุดหมาย” ปี 2565 สร้าง Growth Mindset เป็นของขวัญให้ตัวเองกันนะคะ.

มีความสุขยิ่งขึ้นทุกวัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 08 7974 5888