

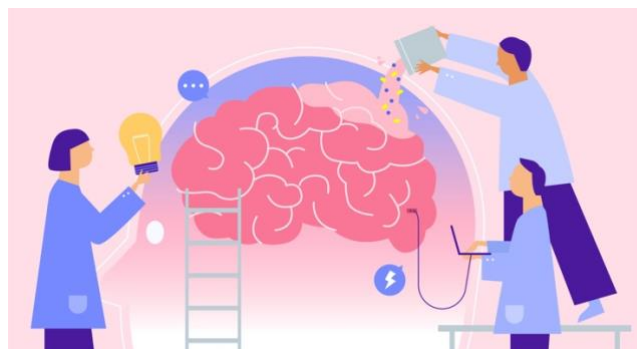


EF-GRIT-GROWYH MINDSET 3 บทความชวนพินิจให้ลูกและศิษย์อ่าน

โดย The Potential

- ความจำใช้งาน การเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นความคิด และการหยุดยั้ง เมื่อทั้งสามส่วนนี้ทำงานร่วมกัน จะกลายเป็นเสียงในหัว คอยบอก วิเคราะห์ ทบทวน ตัดสินใจด้วยตัวเอง นี่คือ EF
- คีย์เวิร์ดของ Grit คือความอดทน ยืนกราน และไม่ยอมแพ้ที่จะทำอะไรสักอย่างด้วย ‘ความหลงใหล’ และ ‘ในระยะยาว’
- ส่วน Growth Mindset “ทักษะที่ฝึกให้เกิดได้” เป็นความคิดที่เชื่อว่า ‘ปัญญา’ ของตัวเองพัฒนาได้ ยืดหยุ่น เพียงพอจะแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้เสมอ

EF, Grit และ Growth Mindset คือสามเรื่องสำคัญ ที่ไม่ใช่แค่คนใกล้ตัวเด็ก อย่าง พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ฯลฯ เท่านั้นที่ควรรู้ แต่เด็กเองถ้าได้รู้ถึงพลังอันแท้จริงของสมอง ก็น่าจะไม่ว่าอะไรกับการให้เครื่องมือการทำงานที่ถูกขึ้น ถูกที่และถูกทางจนนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด



EF: เราเป็นคนโง่ หรือคนที่กำลังรอการบ่มเพาะ?

“ทำอะไรไม่เคยเข้าที่เข้าทาง”

“จัดการตัวเองน้อยได้ไหม ทำไมต้องคอยให้ฉันทามาตามแก้ไขตลอดเลย”

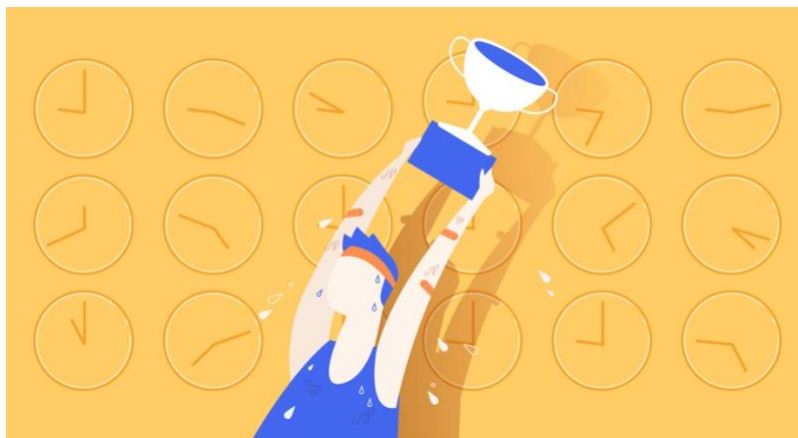
ถ้าตอนเด็ก ๆ เมื่อถูกต่อว่าด้วยถ้อยคำเช่นนี้ อย่างมากเราคงนอนร้องไห้ เก็บความทุกข์ไว้ในใจและโทษว่าเป็นความผิดของตัวเอง แต่พออายุแตะเข้าเลข ‘วัยรุ่น’ จากที่เคยยอมก็กลายเป็นการปะทะและใช้อารมณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดทั้งมวลนี้มีคำอธิบาย และเป็นคำอธิบายที่ไม่ใช่การบอกว่า “เรามาโง่และเลือ่ดร้อน” หรือ





กล่าวหาว่า “เธอเป็นคนผิด” แต่คือคำอธิบายที่ว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตและเป็นพัฒนาการทั่วไปของมนุษย์

ชวนพ่อแม่ ครู หรือวัยรุ่นทั้งหลาย หายใจเข้าลึกๆ และไปทำความเข้าใจกระบวนการเติบโต ทำความรู้จักกับสมองของเรา ไม่ว่าจะเป็นส่วน **ความจำใช้งาน, การเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นความคิด** และ **การหยุดยั้ง** เพราะเมื่อทั้งสามส่วนนี้ทำงานร่วมกันแล้วจะกลายเป็นเสียงในหัวเรา คอยบอก วิเคราะห์ ทบทวน ตัดสินใจ ‘ด้วยตัวเอง’ ฟังดูแล้วเหมือนไม่มีอะไร แต่เหล่านักวิทยาศาสตร์และนักการศึกษาบอกว่านี่คือระบบปฏิบัติการทางสมองขั้นเทพ



Grit: เส้นบาง ๆ ระหว่างความอดทนระยะสั้น กับ ความเพียรในระยะยาว

หลายครั้งเราสงสัยว่าทำไมคนที่ประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่งถึงทำมันได้อย่างง่ายดายราวกับมีคนหยิบมอพรสวรรค์ให้ แต่ไม่ว่าคุณจะคิดว่า ‘พรสวรรค์’ คืออะไร ไม่ว่าคุณเป็นคนเรียนรู้ได้ง่ายและเร็วขนาดไหน อย่างไรก็ตามก็ต้องเข้าไปอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ ต้องใช้ความพยายามในการเรียนรู้ และการทำแบบนี้ไม่เคยมีทางลัด

แต่ศักยภาพของ Grit ไม่ใช่ความอดทนกับโปรเจกต์ระยะสั้นราวเดือน สอง หรือสามเดือน แต่คือความอดทน ยืนกราน และไม่ยอมแพ้ที่จะทำอะไรสักอย่างด้วย ‘ความหลงใหล’ และ ‘ในระยะยาว’ สิ่งนั้นอาจใช้เวลาเป็นปีหรือหลายปี พูดให้ชัดคือ Grit ไม่ใช่พรสวรรค์ ไม่ใช่ทุกคนเกิดมาแล้วมีความมานะพยายามมาตั้งแต่เกิด แต่คือ ‘ทักษะ’ และ ‘คาแรคเตอร์’ ซึ่งพอพูดว่าเป็นทักษะ นั้นหมายถึงมันไม่ได้เกิดได้เพียงเพราะรู้จักว่ามันคืออะไร แคคือการฝึกให้ปรากฏขึ้นในเนื้อตัวและหยิบใช้มันโดยอัตโนมัติ

ชวนพ่อแม่ ครู หรือวัยรุ่นกำลังจะยกธงขาวยอมแพ้ให้กับความล้มเหลวที่เจอ ลูกขึ้นทำความเข้าใจ Grit และพูดกับตัวเองว่า “ได้สิ ไม่เป็นไร ความล้มเหลวเป็นแค่หนึ่งในกระบวนการ”





Growth Mindset: รู้สึกไหม ว่าตัวเองโหดดี?

คุณเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ไม่รู้จะผ่านสิ่งที่ยู่ตรงหน้าไปอย่างไรไหม หากจังหวะนั้นมีใครสักคนเดินมาบอกคุณด้วยน้ำเสียงและสายตาเชื่อมั่นจริง ๆ ว่า “เฮ้ย ไม่เอาละ เราเชื่อว่าแก้ทำได้” แม้ปัญหายังไม่คลี่คลาย แต่คุณก็รู้สึกแล้วใช่ไหมว่า มันต้องมีบางอย่างดีขึ้น อย่างน้อยก็คือความรู้สึกของคุณ...ซึ่งนี่คือพลังแห่งความเชื่อมั่น

การมองสถานการณ์ตรงหน้าอย่าง ‘ผู้โหดดี’ คล้ายกับการสวมแว่นตาแห่งความคิดสร้างสรรค์ ช่างสังเกต และลงมือทำทันทีเมื่อโอกาสมาถึง หรือกล่าวได้ว่า คนเหล่านี้มักมีทัศนคติที่มักมองเรื่องต่าง ๆ ว่าเป็น ‘โหดดี’ คอยเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสได้เสมอ — การอยู่ใกล้คนแบบนี้มาก ๆ เราเองก็รู้สึกได้รับการแบ่งปันพลังงานบวกไว้ด้วย ต่างกับอยู่กับ ‘ผู้โหดร้าย’ ที่จะทำให้โลกของเราคล้ายเหี่ยวเฉา

ทั้งที่เป็นเรื่องเดียวกัน แต่ ‘ผู้โหดร้าย’ กับ ‘ผู้โหดดี’ มองต่างกัน การเลือกกระทำการเพื่อแก้ปัญหาต่อสถานการณ์ตรงหน้าต่างกัน ผลลัพธ์จึงต่าง สำคัญที่สุด ความรู้สึกภายในต่อทั้งตัวเองและต่อคนอื่น ก็หม่นหมองลงไปด้วยแต่หากใครที่เป็นคนมองโลกในแง่ลบ หรือเข้าข่าย Fixed Mindset อยู่เสมอ

ทั้งหมดทั้งมวลเพื่อปูเข้าความหมายของ Growth Mindset หรือ กรอบคิดเติบโต Growth Mindset ไม่ใช่แค่คำศัพท์ แต่คือ “ทักษะที่ฝึกให้เกิดได้” เป็นความคิดที่เชื่อว่า ‘ปัญญา’ ของตัวเองพัฒนาได้ ยืดหยุ่น เพียงพอจะแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้เสมอ

ดังนั้นจากที่เคยถามว่า หากเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก แล้วมีสักคนที่เดินมาบอกกับเราว่า ‘ฉันทำได้’ ‘ฉันไปถึงจุดนั้นได้’ แค่นี้ก็ทำให้เราชนะไปครึ่งทางแล้ว

ที่มา <https://thepotential.org/knowledge/ef-grit-gm-3-article/>

