บทความวิชาการ

GROWTH MINDSET: เปลี่ยนวิธีคิดในปัจจุบันเพื่อความสำเร็จในอนาคต

GROWTH MINDSET: CHANGE NOW FOR THE FUTURE SUCCESS

ยงยุทธ ขำคง[*1] และ สรวงภรณ์ สัจภาพพิชิต[2]
[1]สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
[2]สาขาวิชาการตลาด คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Yongyut Khamkhong[*1] and Sruangporn Satchapappichit[2]
[1]Business English Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University
[2]Marketing Program, Faculty of Business Administration and Information Technology,
Rajamangala University of Technology Tawan-Ok Bangkok, Thailand

*E-mail: yongyut.k@pnru.ac.th

Received: 2021-08-01
Revised: 2021-09-13
Accepted: 2021-10-04

บทคัดย่อ

กรอบวิธีคิด หรือ Mindset เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจมากในปัจจุบันเพราะกรอบวิธีคิดช่วยให้มนุษย์เกิดการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ Carol Dweck อธิบายถึงกรอบวิธีคิดลงในหนังสือ “Mindset: The New Psychology of Success” (2006) ระบุว่า Mindset มี 2 ประเภท คือกรอบวิธีคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) และกรอบวิธีคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) กรอบวิธีคิดแบบเติบโตจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จเนื่องเพราะมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ ไม่ยึดติดกับความล้มเหลวในอดีต กล้าที่จะทดลองทำอะไรใหม่ๆ ในชีวิต กล้าเสี่ยง และเชื่อมั่นในความพยายาม ซึ่งทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนกรอบวิธีคิดได้

คำสำคัญ: กรอบวิธีคิด ความสำเร็จ การพัฒนาตนเอง

ABSTRACT

Mindset is a well-known topic in all sectors as it is believed to help a person succeed in life. The concept was internationally known since Carol Dweck published her book entitled “Mindset: The New Psychology of Success” (2006). She divided the mindset into two: Fixed Mindset and Growth Mindset. People with Growth Mindset has high tendency

to succeed as they are flexible, unattached to the failure, take risks, and put the great effort in achieving their goals. Everyone can learn to instill this growth mindset.
Keywords: Mindset, Success, Self Development

บทนำ

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ในความเป็นจริงนั้นไม่ใช่ทุกคนสามารถก้าวไปสู่ความฝันของตนเองได้ คำถามคือ อะไรทำให้บางคนประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น ๆ และอะไรทำให้หลายคนล้มเหลว นักวิชาการจำนวนหนึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่องกรอบวิธีคิด (Mindset) ของคนเราว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนสำเร็จหรือล้มเหลวแตกต่างกัน

คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบยืดหยุ่น เปิดกว้าง และพร้อมจะรับรู้ข้อมูลใหม่ ๆ ในชีวิตอยู่เสมอ และหาวิธีพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา มองโลกในแง่ดี มักพบว่าประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบตายตัว ปิดกั้นการเรียนรู้ ทักษะใหม่ ๆ ในชีวิต และมองโลกในแง่ร้าย พวกเขาขาดความยืดหยุ่นในการคิด และบางครั้งมีความยึดติดกับประสบการณ์ในอดีต จนไม่สามารถก้าวไปข้างหน้าได้ จึงไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากนัก

เนื่องจากกรอบวิธีคิด (Mindset) เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เสมือนเข็มทิศที่ชี้นำชีวิตที่บุคคลมีอยู่ในใจอยู่แล้ว กรอบวิธีคิดจึงมีอิทธิพลอย่างสูงต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของบุคคล

กรอบในการวิเคราะห์

บทความนี้ทำการวิเคราะห์กรอบวิธีคิดและหาตัวอย่างมาสนับสนุนการศึกษาในเรื่องนี้ รวมถึงเปรียบเทียบกรอบวิธีคิดและแนวทางดำเนินชีวิตแบบอื่นที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ รวมทั้งเสนอแนวคิดว่าการเปลี่ยนกรอบวิธีคิดจะทำได้อย่างไร ประเด็นในการวิเคราะห์ ประกอบด้วย 1) Mindset คืออะไร 2) อำนาจของ Mindset 3) Mindset ในการศึกษา 4) เปรียบเทียบ Growth Mindset และแนวคิดพัฒนาตนเองแบบอื่น และ 5) การเปลี่ยน Fixed Mindset ให้เป็น Growth Mindset

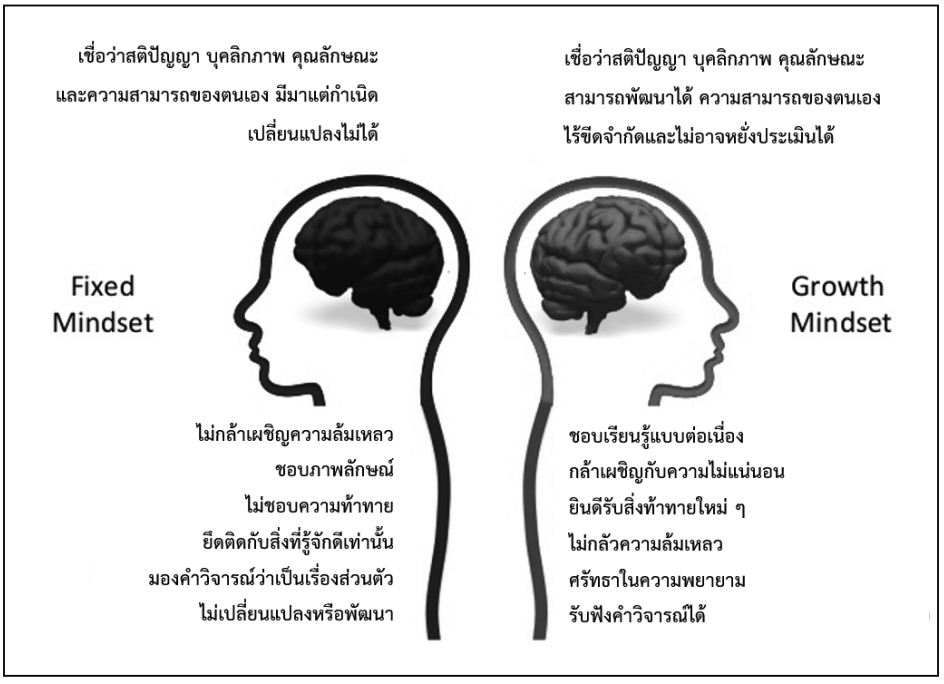
เนื้อหา

1. Mindset คืออะไร

กรอบวิธีคิด (Mindset) คือ ความเชื่อ ทัศนคติ หรือมโนทัศน์ ที่บุคคลมีซึ่งเกิดมาจากปรัชญาชีวิต หรือมุมมองที่เขามีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว กรอบวิธีคิดจะส่งผลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในการกระทำและนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของชีวิตได้ (Dweck, 2016: 5-8) ศาสตราจารย์ Carol Dweck นักจิตวิทยาแห่ง Stanford University ได้เขียนบอกเล่าการค้นพบจากการศึกษาของท่านในหนังสือชื่อ Mindset: The New Psychology of Success (2006) โดยเกิดจากคำถามว่าความสำเร็จของคนเกิดมาจากอะไร อะไรเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีศักยภาพที่จะก้าวไปข้างหน้า ปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และแก้ปัญหาของชีวิตได้ Dweck เรียกสิ่งนี้ว่า Mindset ซึ่งคือกรอบวิธีคิดของบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคนเราในเรื่อง

ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต Mindset จะสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมองโลกแบบไหนและใช้วิธีการใดในการจัดการกับปัญหาที่เขามี

กรอบวิธีคิดมี 2 ประเภท คือ Fixed Mindset (กรอบวิธีคิดแบบตายตัว) และ Growth Mindset (กรอบวิธีคิดแบบเติบโต) คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จะมองว่าสติปัญญาของมนุษย์อยู่ติดกับตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ พวกเขาจะไม่แสวงหาโอกาส หลีกเลี่ยงความเสี่ยงในชีวิต กลัวปัญหา กลัวภาพลักษณ์ของตนเองจะเสีย ขณะที่คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset มองว่าสติปัญญาของมนุษย์ปรับเปลี่ยนได้ตามกาลเวลา เขาจะคอยแสวงหาโอกาสเติบโตอยู่ตลอดเวลา แสวงหาความท้าทายใหม่ๆ ในชีวิต เขาเชื่อว่าบุคคลเติบโตได้ด้วยความพยายามอย่างหนัก มนุษย์สามารถเปลี่ยนกรอบวิธีคิดจาก Fixed Mindset ให้เป็น Growth Mindset ได้ Dweck กล่าวว่า *ทัศนคติที่เราเลือกให้ตนเองส่งผลยิ่งใหญ่ต่อการดำเนินชีวิตเรา* (The view you adopt for yourself profoundly affects the way you lead your life.) (Dweck, 2016: 7)



ภาพที่ 1 เปรียบเทียบ Growth Mindset และ Fixed Mindset

(ที่มา: ปรับปรุงจาก Dweck, 2006)

วิธีการแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญสามารถสะท้อนให้เห็นถึงกรอบวิธีคิดที่บุคคลมีในตนได้ โดย Dweck ได้ศึกษาจากพฤติกรรมของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) จะเชื่อว่าความสามารถของเราอยู่ในตัวอยู่แล้วและมองความล้มเหลวว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ พวกเขาเชื่อว่า ความสามารถ สติปัญญาและพรสวรรค์เป็นคุณลักษณะที่ตายตัวติดตัวบุคคลและไม่อาจพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ เป็นความสามารถที่มีอยู่ติดตัวเขามาตั้งแต่เกิด ดังนั้นคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จึงชอบให้ผู้อื่นยกย่องในความสำเร็จ คนกลุ่มนี้มักกลัวความล้มเหลวเพราะเชื่อว่าเขาจะสำเร็จอีกในอนาคตไม่ได้แล้ว เขาจึงมักพูดถึงความสำเร็จในอดีตอยู่ตลอดเวลาและยึดติดอยู่ตรงนั้น (Dweck, 2016: 9-12)

ขณะที่คนที่มีวิธีคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) จะมีความพยายามต่อสู้แม้ว่าจะเจอกับความล้มเหลวสักกี่ครั้งก็ตาม พวกเขาเชื่อว่าเขาสามารถไขว่คว้าพัฒนาความสามารถขึ้นได้ หากพยายามมากพอ คนเหล่านี้จะประสบความสำเร็จในชีวิตและมักพบว่าเขามีความเครียดน้อยกว่าคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset (Derler and Dixit, 2021) คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset เชื่อว่าพรสวรรค์และความสามารถของบุคคลสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยความพยายาม การได้รับการสั่งสอนที่ดี และความมุ่งมั่นในความสำเร็จ พวกเขาเชื่อว่าทุกคนสามารถก้าวหน้าได้หากพยายามมากพอ ผู้ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายงานยาก ๆ ให้ทำและเขามี Growth Mindset คนเหล่านี้จะยินดีรับงานและมองว่านี่คือโอกาสไม่ใช่หายนะ พวกเขาอาจทำไม่สำเร็จ แต่เขาจะยินดีกับโอกาสที่ได้ทำงานยากเพราะงานที่ยากทำให้ได้รับความรู้และประสบการณ์เพิ่มขึ้น พวกเขาไม่รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ไร้ความสามารถและทำงานไม่สำเร็จ Growth Mindset คือ ความทรหดอดทน (Grit) ที่ต้องใช้ความพยายามบวกกับความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายระยะยาว มีการศึกษาในประเทศชิลีที่พบว่า เด็กยากจนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset สามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้ไม่ต่างจากเด็กที่มาจากฐานะทางบ้านดี (Claro, Paunesku and Dweck, 2016) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากรอบวิธีคิดของคนเราทำให้บุคคลก้าวข้ามข้อจำกัดในชีวิตได้

คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset มองความล้มเหลวว่าเป็นข้อยืนยันถึงความสามารถและสติปัญญาที่จำกัดของตนเอง เขามองว่าตนเองไม่ฉลาดจึงไม่ประสบความสำเร็จ แต่คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset จะมองว่าความล้มเหลวเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในอนาคต และทั้งๆ ที่รู้ว่ามีความเสี่ยงที่จะล้มเหลว แต่เขาก็รู้สึกกระตือรือร้นที่จะลงมือทำและชอบความท้าทายและทดลองอะไรใหม่ ๆ ในชีวิต ตัวอย่างที่เห็นบ่อยคือนักเรียนที่ชอบยกมือตอบคำถามครูในชั้นเรียน และตอบไม่ถูก บางครั้งเพื่อน ๆ อาจหัวเราะเยาะเขา แต่เขาก็ยังคงชอบตอบคำถามครูอยู่เป็นประจำโดยไม่กลัวการเสียหน้าหรือกลัวครูตำหนิ คุณลักษณะเช่นนี้สะท้อนถึงกรอบวิธีคิดแบบเติบโตของนักเรียน (Popova, 2014)

หากเรามอบหมายงานยาก ๆ ให้กับคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset พวกเขาจะตั้งคำว่า ทำไมต้องเป็นฉัน (Why me?) ทำไมฉันต้องมาแบกรับภาระอันหนักอึ้งเช่นนี้ และเขา

จะรู้สึกว่าเขาถูกเอารัดเอาเปรียบ และเขาจะพยายามผลักงานชิ้นนั้นให้พ้นตัวให้เร็วที่สุด พวกเขาจะมีโอกาสน้อยที่จะเติบโต เพราะในใจมีแต่ความรู้สึกว่าได้เปรียบหรือเสียเปรียบตลอดเวลา เขาจะไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกฝนเพื่อพัฒนาฝีมือตนเองให้ดีขึ้น นักเรียนนักศึกษาที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จะอยากให้คนอื่นเห็นว่าตนเองฉลาดตลอดเวลา ดูดี มีภาพลักษณ์ดีและไม่ได้โง่ Fixed Mindset มองเห็นความสำเร็จและความก้าวหน้าของผู้อื่นว่าเป็นภัยคุกคามตน รู้สึกกลัวซึ่งแตกต่างจากคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset ที่มองว่าความสำเร็จของคนอื่นเป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจให้กับตน (Dweck, 2015: 20-24)

2. อำนาจของ Mindset

การศึกษาของคณะแพทย์ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ที่ทดลองกับพนักงานทำความสะอาด 84 คน ที่ทำงานในโรงแรม 7 แห่ง โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับข้อมูลว่างานที่พวกเธอทำเป็นการออกกำลังกายชั้นดีและทำให้มีสุขภาพดีขึ้นได้ กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับข้อมูลนี้ เมื่อเวลาผ่านไป 4 อาทิตย์ กลุ่มทดลองกล่าวว่าพวกเธอทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้นและรู้สึกว่าตัวเองกำลังออกกำลังกายไปในตัว แพทย์ตรวจร่างกายพวกเธอและพบว่า น้ำหนักตัว ความดันโลหิต ไขมัน สัดส่วนช่วงเอวและสะโพก รวมถึงดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง ทั้ง ๆ ที่พวกเธอไม่ได้เปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันไปจากเดิม งานวิจัยนี้สรุปว่า Mindset มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย (Crum and Ellen, 2007: 165-171) งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า หากบุคคลได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ จะทำให้พวกเขาเปลี่ยน Mindset ที่สามารถส่งผลต่อภาวะหลายด้านของชีวิตในทางที่ดีขึ้นได้

แพทย์เรียกการเปลี่ยนแปลงทางบวกของ Mindset ว่า ปรากฏการณ์ยาหลอก (Placebo Effect) ที่ไม่ได้เกิดจากการใช้ยาจริงในการรักษา แต่เกิดจากการที่ร่างกายตอบสนองต่อความคาดหวังหรือ Mindset ที่เปลี่ยนไปของคนป่วย มีการศึกษาการให้ยาต้านอาการซึมเศร้า (Antidepressant) แก่ผู้ป่วย 2,318 คน พบว่า 25.16%, มีการตอบสนองต่อยา 23.87% มีอาการดีขึ้นตามธรรมชาติของโรค และ 50.97% มีอาการดีขึ้นเพราะได้รับยาหลอก ที่ไม่ใช่ยาจริง ๆ (Kirsh and Sapirstein, 1998) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า Mindset ของคนเราส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของร่างกายได้อย่างมหัศจรรย์

ในปี 2562 มีรายงานข่าวการขายบัตรพลังงานแก่ประชาชนในภาคเหนือกอีสานของไทย และมีชาวบ้านหลงเชื่อซื้อบัตรพลาสติกไปแช่น้ำและดื่มกินเพื่อแก้อาการเจ็บป่วย แพทย์พบสารกัมมันตรังสี เช่น ยูเรเนียม ไทเทเนียม ทอเรียม และสารโลหะหนักอีกกว่า 20 ชนิด เช่น ตะกั่ว ปรอท และกำมะถัน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง และเตือนประชาชนไม่ให้หลงเชื่อ นายแพทย์ ธรรมนาถ เจริญบุญ อธิบายว่านี่เป็นปรากฏการณ์ยาหลอก (Placebo Effect) ที่ไม่มีผลทางการรักษาใด ๆ แต่ผู้ป่วยพากันหลงเชื่อเพราะพากันคิดไปเองว่าบัตรพลังงานทำให้เขารู้สึกดีขึ้นจริง ๆ นายแพทย์ธรรมนาถกล่าวว่า “ยาหลอกได้ผลเพราะเกิดจากความคาดหวัง เราคาดหวังอะไร มันก็มีแนวโน้มเป็นอย่างนั้น” (Krungthepthurakit, 2019) ความคาดหวังของคนไข้และความสัมพันธ์กับ

แพทย์ที่รักษา สามารถส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์ยาหลอกในทางบวกได้โดยที่ไม่ต้องมีการให้ยาจริง ๆ (Shashkevich, 2017)

ในทางกลับกัน Mindset ของมนุษย์อาจส่งผลต่อร่างกายในเชิงลบได้ เช่น ที่ประเทศญี่ปุ่น มีการทดลองอาการแพ้พืชมีพิษ พอยซันไอวี (Poison Ivy) กับคนไข้ 13 คน แพทย์ทดลองใช้ใบไม้ที่ไม่มีพิษแตะที่แขนข้างหนึ่งของคนไข้และบอกว่านั่นคือพอยซันไอวี ผลปรากฏว่าคนไข้ทุกคนมีอาการแพ้ผื่นแดงขึ้นที่ผิวหนัง แต่เมื่อนำพอยซันไอวีของจริงมาแตะที่แขนอีกข้างหนึ่งของคนไข้และบอกว่านั่นเป็นพืชที่ไม่มีพิษ ผลปรากฏว่ามีเพียง 2 คนเท่านั้นที่มีอาการแพ้ให้เห็น (Blakeslee, 1998) ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า ร่างกายของคนเรามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ Mindset หรือความเชื่อของตนเอง ซึ่งเป็นความคาดหวังจากภายในจิตใจตนเองเท่านั้น การรักษาอาการป่วยบางอย่างจึงมีความจำเป็นต้องให้แพทย์เปลี่ยน Mindset ของคนไข้ด้วย

Mindset ที่คนเรามีหรือปรารถนาให้มีขึ้นในตนสามารถส่งผลต่อร่างกายและชีวิตทั้งมวลได้ คำถามคือ เราสามารถเปลี่ยน Mindset เพื่อจะเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนเองให้ดีขึ้นและประสบความสำเร็จได้หรือไม่ มีตัวอย่างผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและบรรลุเป้าหมายที่เขาต้องการล้วนยืนยันความสำคัญของการตั้ง Mindset ที่ถูกต้องให้ตนเอง พวกเขามองเห็นความสำเร็จในจิตใจก่อนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตจริง

ขณะเดียวกัน Mindset ที่ตั้งไว้ผิดมักสร้างความเสียหายแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ เช่นคดีของ Bernie Madoff อดีตประธานตลาดหุ้น NASDAQ ของสหรัฐที่ได้รับการยกย่องว่ามีภาพลักษณ์ที่โดดเด่น มีพรสวรรค์ด้านการเงิน การพูดและการโน้มน้าวใจคนให้หลงเชื่อคล้อยตามมาร่วมลงทุนในบริษัทของเขา โดยที่บริษัทของเขาเป็นเพียงบริษัทตั้งขึ้นมาหลอก ๆ ไม่มีการลงทุนทำอะไรจริง ๆ ศาลพิพากษาจำคุกเขา 150 ปี และเขาเสียชีวิตในคุกในวัย 82 ปี ในปี 2021 เหยื่อจำนวนมากสูญเสียเงินให้กับเขา 2 ล้านล้านบาท (64,800 ล้านดอลลาห์) มากที่สุดในประวัติศาสตร์การโกงเงินของโลก มีเหยื่อ 37,000 คน ใน 136 ประเทศ ชีวิตที่หรูหรามั่งคั่งของเขาและบุคคลในครอบครัวล้วนประสบหายนะในเวลาต่อมา (CNBC, 2021) การสร้างภาพลักษณ์โดยไม่มีคุณธรรมมารองรับนำไปสู่จุดจบที่เลวร้าย Madoff ไม่เชื่อมั่นในความพยายามที่จะประสบความสำเร็จบนวิถีแห่งคุณธรรม Mindset ของเขาจึงเป็นเสมือนเข็มทิศที่ผิดทิศทางและได้นำพาคนใกล้ชิดหลงทางไปพร้อมกับเขาด้วย

3. Mindset ในการศึกษา

มีการทดลองในห้องเรียนของชั้นเด็กเล็ก ที่ให้ฝึกเล่มเกมต่อจิกซอว์ง่าย ๆ เมื่อครูถามว่าอยากเล่นต่อในเกมที่ยากขึ้นไหม นักเรียนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จะไม่อยากไปต่อ เขายังอยากเล่นเกมง่าย ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ เพราะไม่อยากถูกมองว่า พวกเขาล้มเหลว เขากลัวความล้มเหลว ไม่อยากเสี่ยง พวกเขามีความเชื่อว่าคนที่ฉลาดจะไม่ทำอะไรผิด เขาไม่อยากให้ตนเองดูเหมือนล้มเหลว ดังนั้นจึงเลือกแก้ปัญหาที่ง่าย ๆ ต่อไป ขณะเดียวกันจะมีเด็กที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset ที่ชอบความท้าทายและไม่กังวลต่อภาพลักษณ์ของตนเองว่าจะถูกมองอย่างไร เขาแค่อยากไปต่อ เขารู้สึกว่าการทำอะไรง่าย ๆ ซ้ำ ๆ

จะทำให้เขาสูญเสียโอกาสเติบโต นักการศึกษาและครูอาจารย์จึงสามารถเปลี่ยนกรอบวิธีคิดของผู้เรียนได้ ชี้ให้เห็นว่า การทำอะไรใหม่ ๆ และเสี่ยงผิดถูกบ้าง ไม่ใช่สิ่งที่น่าเสียหายอะไร และทำให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตได้ (Popova, 2014)

Dweck เตือนว่าพ่อแม่อย่าเอาแต่ชมลูกว่าฉลาดเพราะจะทำให้ลูกเกิดมีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset ลูกจะไม่กล้าเจออุปสรรคเพราะเด็กจะไม่อยากถูกมองว่าโง่หรือทำผิด การชมลูกว่าฉลาดหรือเก่งเป็นการทำลายแรงจูงใจของเด็กเพราะทำให้เด็กอยากหยุดอยู่แค่คำชมนั้น ถ้าอยากให้ของขวัญลูกต้องสอนให้ลูกรักความท้าทาย และยินดีเผชิญกับการทำสิ่งผิดพลาดบ้าง ให้ลูกพยายามต่อสู้และเรียนรู้ในความผิดพลาดของตัวเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ลูกจะไม่กลายเป็นทาสของคำชม แต่จะพัฒนานิสัยที่จะคอยสมานเยียวยาความมั่นใจของตนเองขึ้นมาได้ด้วยตัวเขาเองเมื่อเติบโตขึ้น ขณะเดียวกันคำพูดของครูหรือพ่อแม่จะสะท้อนให้เห็นได้ว่าเป็นคำพูดของคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset หรือ Growth Mindset ได้อีกด้วย เช่น Fixed Mindset จะพูดกับเด็กว่า *ไม่ใช่ทุกคนจะเก่งเลขนะ... หนูอาจไม่ได้เกิดมาเพื่อจะเก่งเลข* เราควรเปลี่ยนเป็น *ถ้าหนูทำโจทย์เลขข้อนี้ได้ สมองเรื่องตัวเลขของหนูจะใหญ่ขึ้น... ถ้าหนูคิดว่าโจทย์ยาก แสดงว่าหนูเริ่มจะเก่งขึ้นแล้วจนสามารถบอกได้ว่ามันยากหรือไม่ยาก* (Dweck, 2015: 23)

เมื่อเติบโตขึ้น เด็กที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จะหล่อหลอมตนเองให้กลายเป็นคนที่ยึดติดภาพลักษณ์ (Appearance) พวกเขารู้สึกด้อยภายในใจ รู้สึกไม่มั่นคง (Insecurity) และหลีกเลี่ยงความเสี่ยง แม้แต่คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset ที่เป็นคนฉลาดมากๆ ก็มักพบว่าเขาจะไม่เลือกกิจกรรมใด ๆ ที่อาจกระทบต่อภาพลักษณ์ของเขา พวกเขาจะซ่อนความรู้สึกกลัว ความล้มเหลวไว้ในใจ เขาต้องการให้คนอื่นมองว่าเขาประสบความสำเร็จเท่านั้น พวกเขาไม่อาจรับคำวิจารณ์ได้ และจะมีปฏิกิริยารุนแรงทันทีหากมีใครชี้จุดอ่อนของเขา (Dweck, 2016: 11) บางครั้งคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset ก็ชอบตัดสินคนอื่น ดูถูกคนอื่น เพื่อจะบอกเป็นนัยว่าพวกเขาประสบความสำเร็จมากกว่า (Hughes, 2020) ภาพลักษณ์จึงมีความสำคัญมากสำหรับ Fixed Mindset แต่สำหรับคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset เขาไม่ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์มากนัก บางครั้งคนเหล่านี้อาจดูน่าตลกและดูไร้ทักษะ แต่เขามองว่าอุปสรรคเป็นเพียงบททดสอบขั้นหนึ่งของชีวิตที่จะนำไปสู่การเติบโตและเป็นผู้เชี่ยวชาญในที่สุด คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset จะไม่กังวลหากไม่มีใครสนใจเขา เขาจะรู้สึกว่าเดี๋ยวเหตุการณ์แบบนี้มันก็ผ่านไป บางครั้งเขาก็รู้สึกภูมิใจที่ครั้งหนึ่งไม่เคยมีคนสนใจเขาและต่อมาเขาประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากสังคม (Clear, 2021)

คำพูดของคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จะมีลักษณะคล้ายกัน เช่น *“ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ เขาเล่นงานฉัน เขาเกลียดฉัน เจ้านายไม่ชอบฉัน ลูกน้องไม่ชอบฉัน ลูกน้องฉันล้วนไม่ได้เรื่อง ชีวิตฉันน่าสมเพช ฉันไม่เหลืออะไรอีกแล้ว ฉันเป็นคนโชคร้าย ฉันเกิดในครอบครัวที่แย่มาก ทุกคนเก่งกว่าฉันกันทั้งนั้น ฉันถูกปฏิเสธ ทุกคนพากันแกล้งฉัน ชีวิตฉันไม่มีอะไรดีเลย โลกนี้ไม่มีความยุติธรรมเลย”* ขณะที่ภาษาของคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset จะมีความ

แตกต่างอย่างเห็นได้ชัด เช่น *“ฉันคงต้องพยายามมากกว่านี้ คนอื่นก็คงมีชะตากรรมไม่ต่างจากฉัน ต่อไปฉันต้องระมัดระวังมากขึ้น ฉันยังมีโอกาสแก้ตัวอยู่ โรมไม่ได้สร้างในวันเดียว ชีวิตฉันก็เช่นกัน ฉันมีทางเลือกเสมอไม่ว่าต้องเจอกับอะไรก็ตาม สถานที่นี้เป็นโรงเรียนฝึกฝนฉันให้เก่งขึ้น ปัญหาที่มีในตอนนี้เป็นเพียงสนามฝึกสำหรับฉัน”* (Dweck, 2016: 8-9)

นายกรัฐมนตรี Angela Merkel ของเยอรมันที่อยู่ในตำแหน่งยาวนาน 16 ปีและเป็นสตรีที่ทรงอิทธิพลมากที่สุดในโลก (Forbes, 2020) มีชื่อเสียงเรื่องการไม่สนใจภาพลักษณ์เหมือนอย่างผู้นำหญิงทั่วไป และครั้งหนึ่งตอบนักข่าวที่ถามว่าเหตุใดเธอจึงใส่เสื้อผ้าซ้ำ ๆ ว่า “ฉันไม่ใช่นางแบบ ฉันเป็นข้าราชการ” Merkel เป็นผู้นำที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายสมถะ อยู่ในอพาร์ตเมนต์เก่า ไม่มีคนใช้ ซักผ้ารีดผ้าเอง ไม่มีเรือยอร์ตและสระว่ายน้ำ และมักถูกวิจารณ์ถึงรสนิยมการแต่งตัวอยู่เสมอ แต่ Merkel ได้รับการยกย่องเรื่องการศึกษาที่เรียนจบปริญญาเอกด้านควอนตัมเคมีและพูดภาษารัสเซียได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นผู้หญิงที่มีความสามารถโดดเด่นที่สุดในเวทีการเมืองโลก เธอบอกนักข่าวว่า ไม่อยากให้ถามเรื่องส่วนตัว แต่อยากให้สนใจการทำงานของเธอในรัฐบาลมากกว่า Merkel เป็นแบบฉบับของคนที่มีวิธีคิดแบบ Growth Mindset ที่ไม่สนใจภาพลักษณ์ แต่สนใจเพียงเรื่องงานและการทำงานเพื่อประเทศชาติเท่านั้น เมื่อวันที่เธอลงจากตำแหน่งหัวหน้าพรรค ประชาชนพากันออกมายืนปรบมือตามระเบียงบ้านและบนถนนเป็นเวลาติดต่อกัน 6 นาทีเพื่อแสดงความเคารพแก่ผู้นำประเทศของพวกเขา (Lalla, 2021)

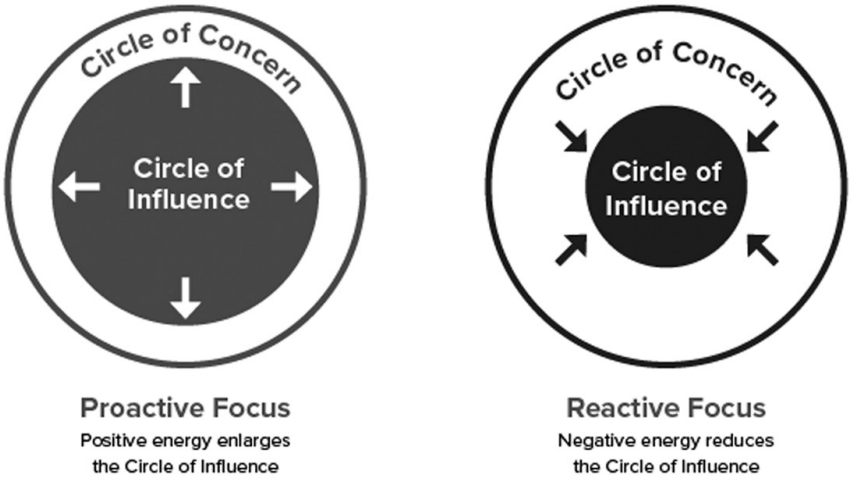
แม้ในระดับมหาวิทยาลัย เราสามารถปรับเปลี่ยน Mindset ของผู้เรียนได้ ครั้งหนึ่งผู้เขียนมอบการบ้านให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนเอกภาษาอังกฤษธุรกิจจำนวน 30 คน อัดคลิปวิดีโอแนะนำตัวเองในเวลาไม่เกิน 30 วินาที พบว่านักศึกษาส่วนมากต้องการใช้เวลา 5-6 วัน ในการทำงานนี้ ขณะที่มีนักศึกษาส่วนน้อยราว 2-3 คนเท่านั้นที่บอกว่าสามารถทำได้เลยโดยขอเวลาเตรียมตัวราว 15-20 นาทีเท่านั้น สะท้อนให้เห็นถึง Mindset ที่แตกต่างกัน ทั้ง ๆ ในความเป็นจริงแล้วระดับความสามารถของนักศึกษาทั้งห้องสามารถอัดคลิปวิดีโอให้เสร็จได้โดยใช้เวลาเตรียมตัวเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่นักศึกษาส่วนมากกลับมองการบ้านว่าเป็นภาระอันหนักอึ้ง ไม่อยากจะทำและพยายามจะผลัดวันไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ กรอบวิธีคิดเช่นนี้จะทำให้พวกเขาไม่สามารถปรับตัวในการทำงานหรือหางานได้ในอนาคต ที่ต้องการความรวดเร็วในการทำงานและการตัดสินใจ และในสถานการณ์จริงของการสัมภาษณ์งาน พวกเขาจะไม่มีเวลาเตรียมตัวใด ๆ ในการตอบคำถามของกรรมการสัมภาษณ์เลย

ในการศึกษาการพูดภาษาอังกฤษตลอดเวลากับนักศึกษาเอกภาษาอังกฤษธุรกิจทั้งในและนอกห้องเรียนเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนมากชอบฝึกฝนการพูดภาษาอังกฤษกับอาจารย์เป็นประจำโดยเฉพาะนอกห้องเรียน ที่พวกเขารู้ดีว่าไม่มีการให้คะแนนหรือหักคะแนนจากอาจารย์ และเป็นการพูดคุยถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและประเด็นต่าง ๆ ในสังคมโดยทั่วไป แต่มีนักศึกษาบางคนที่รู้สึกอึดอัดใจในการพูดและกล่าวว่า “อาจารย์คะ/ครับ นี่หมด

เวลาของการเรียนแล้ว หนูไม่อยากพูดภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน” ทัศนคติของการไม่อยากฝึกภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่เรียนเอกภาษาอังกฤษธุรกิจเช่นนี้สะท้อนให้เห็นถึงกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset ที่จะทำให้เขาขาดโอกาสในการฝึกฝนการพูดภาษาอังกฤษ (Khamkhong, 2021: 81-84) การเปลี่ยนกรอบวิธีคิดใหม่จึงมีความจำเป็นในการพัฒนาตนเองของนักศึกษา

4. เปรียบเทียบ Growth Mindset และแนวคิดพัฒนาตนเองแบบอื่น

กรอบวิธีคิดแบบเติบโต หรือ Growth Mindset มีแนวคิดคล้ายกับการสร้างนิสัยแบบก้าวหน้า (Proactive) ในการศึกษาของ Steven Covey (1999: 81-86) ในเรื่องการโฟกัสจิตใจและพลัง (Energy) ไปในสิ่งที่เราควรจะทำในองค์กร ซึ่ง Covey เรียกว่า ขอบเขตของอิทธิพล (Circle of Influence) เช่น การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ความคิดสร้างสรรค์ การดูแลสุขภาพ การดูแลความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาสามารถควบคุมได้ แต่คนที่มีนิสัยแบบถดถอย (Reactive) จะมีใจจดจ่อไปในเรื่องด้านลบและหมดพลังไปกับเรื่องที่เขาควบคุมไม่ได้ ที่เรียกว่า ขอบเขตของความกังวล (Circle of Concern) อาทิ จุดอ่อนของเพื่อนร่วมงาน ปัญหาสภาพแวดล้อมในองค์กร การเมืองในที่ทำงาน ขั้วอำนาจในองค์กร ลักษณะการทำงานของเจ้านาย การนินทา การตำหนิ ความอิจฉาริษยา การบ่นเรื่องโชคชะตาของตน และการจมปลักอยู่ในอดีต ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ตัวเขาทำอะไรไม่ได้ แต่เขาจะหมดเวลาและสูญเสียพลังครุ่นคิดแต่เรื่องลบเหล่านี้



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบจุดโฟกัสของนิสัยแบบก้าวหน้าและแบบถดถอย

(ที่มา: Steven Covey, 1999: 82-83)

เมื่อเวลาผ่านไป คนที่มีนิสัยแบบ Proactive จะมีความก้าวหน้าในชีวิต สุขภาพ และการทำงานมากกว่าคนประเภท Reactive นิสัยแบบ Proactive จะทำให้เขารับผิดชอบการทำงานได้ดีกว่าเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า มีผลงานเห็นเป็นที่ประจักษ์ และได้รับการยอมรับจากองค์กรและเพื่อนร่วมงาน ชื่อเสียงและบารมี (Influence) ของเขาจะค่อย ๆ ขยายขึ้น ๆ ไปบดบังปัญหาอื่น ๆ สะท้อนให้เห็นกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset ที่ต้องการเติบโตและรู้ว่าตนเองควรทำอะไรเพื่อองค์กร ขณะที่คนแบบ Reactive จะสูญเสียพลังและความคิดสร้างสรรค์ไปจนหมด และอยู่แต่กับความรู้สึกด้านลบของตนเอง ชื่อเสียงและบารมีของเขาจะค่อยๆ หดเล็กลง คนเหล่านี้จะไม่ก้าวหน้าและสูญเสียโอกาสในการเติบโต ซึ่งสะท้อนให้เห็นกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset ที่ย่ำอยู่กับที่ ไม่ขวนขวายเพื่อความสำเร็จให้ตนเองและองค์กร (Covey, 1999: 83)

คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset ในบริษัทจะขาดความทะเยอทะยานที่ก้าวไปข้างหน้า ตอกบัตรและจ่ายบิล ฝันถึงการเกษียณและมีชีวิตที่เงียบสงบ ไม่ต้องทำอะไรให้ยุ่งยาก แค่ให้มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ เท่านั้น เขามีความฝัน แต่เขาจะไม่พยายามไขว่คว้าหาความฝันนั้น ไม่มีพลังมากพอจะต่อสู้ บางทีเขาอาจอิจฉาคนอื่นที่ประสบความสำเร็จแต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะสำเร็จแบบนั้นบ้าง ในโรงเรียนเขาจะเรียนไม่เก่งนัก ได้เกรดพอจบ ๆ เท่านั้น คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset จะมีความสุขกับงานแต่ก็รู้ตัวดีว่าสามารถทำอะไรได้มากกว่านั้น เขาจะพยายามทำผลงานและสร้างความก้าวหน้าให้กับตนเองในทางใดทางหนึ่งอยู่ตลอดเวลา เช่น พยายามสัมภาษณ์งานเพื่อไปสู่ระดับผู้บริหาร เขาจะอ่านหนังสือ ศึกษาเพิ่มพูนทักษะเพื่อไปสู่ในระดับที่สูงขึ้นในบริษัท เขาจะคอยพูดคุยกับผู้คนและสร้างความประทับใจกับคนหลายกลุ่ม มองเห็นความสำเร็จของคนอื่นเป็นแรงบันดาลใจให้ตนเอง และมีความทะเยอทะยานที่จะทำงานให้ได้ดีกว่าคู่แข่งอยู่เสมอ หัวหน้างานจะมองเห็นความพยายามของเขาและผลักดันเขาให้ก้าวขึ้นไปข้างหน้า เขามักจะได้รับคำชมจากหัวหน้าอยู่บ่อย ๆ ในโรงเรียนเขาจะเรียนและขวนขวายมากกว่าคนอื่น ๆ เขาจะใช้เวลาในการอ่านและค้นคว้าเพื่อให้เป็นคนเก่งของห้อง เขาอาจไม่สำเร็จตามที่หวัง แต่เขาจะพยายามอย่างหนัก เขาจะเรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเองและพัฒนาตัวเองขึ้นตลอดเวลา (Kristina, 2018)

Jack Welsh อดีต CEO ที่ยิ่งใหญ่ของบริษัท General Electric ได้เขียนหนังสืออัตชีวประวัติตนเองชื่อ “Jack: Straight from the Gut” เขากล่าวว่า พนักงานที่อยู่ระดับ A หรือ Alpha ที่มีความกระตือรือร้นสูง สามารถทำงานให้สำเร็จเป็นรูปธรรมได้ เป็นผู้ที่รับฟังความคิดเห็นจากคนรอบด้าน และมองเห็นทางออกให้แก่ปัญหาขององค์กรได้หลายทาง จะมีคุณสมบัติที่แตกต่างจากคนอื่น องค์ประกอบของพนักงานเกรด A เหล่านี้ เรียกย่อว่า 4 Es ได้แก่ 1) เป็นผู้มีพลังสูง (Energy) มีความกระตือรือร้นในการทำงานและการใช้ชีวิต 2) สามารถสร้างความกระตือรือร้นในการทำงานให้แก่บุคคลอื่น (Energize others) ให้มุ่งสู่จุดหมายเดียวกันขององค์กรได้ 3) มีการตัดสินใจได้อย่างเฉียบขาด (the Edge to make tough decisions) 4) สามารถบริหารงานและ

ส่งงานได้ตามเวลา (Execute and deliver on their promises) องค์ประกอบทั้ง 4 นี้ต้องออกมาจากแรงผลักภายใน (Passion) ที่อยู่ในตัว หากปราศจากคุณสมบัติเหล่านี้ เขาจะเป็นพนักงานระดับยอดเยี่ยมไม่ได้เลย (Welsh, 2003: 195) เมื่อพิจารณาดูคุณลักษณะทั้ง 4 ประการแล้ว เห็นได้ว่าเป็นรูปแบบเดียวกับคนที่มี Growth Mindset ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ และเน้นการปฏิบัติงานและการกระทำมากกว่าความรู้สึกและอารมณ์

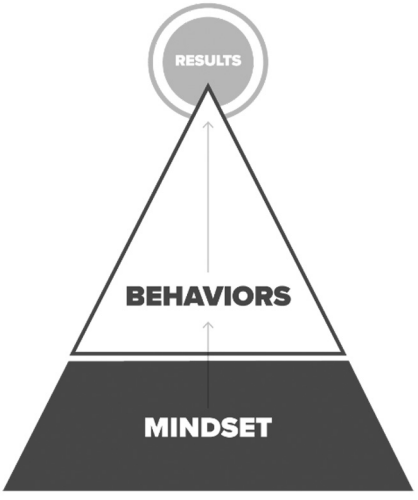
กรอบวิธีคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ยังดูได้จากแนวทางการดำเนินชีวิตของคนที่ล้มเหลวมาก่อนแล้วจึงประสบความสำเร็จ อย่างคริส การ์ดเนอร์ (Chris Gardner) ที่ชีวิตของเขาถูกนำมาเป็นภาพยนตร์เรื่อง The Pursuit of Happyness คริสเกิดในบ้านที่ยากจน ครอบครัวแตกแยก เขาลงทุนทำธุรกิจและล้มเหลว เขาติดคุกเพราะไม่มีเงินจ่ายค่าที่จอดรถ ภรรยาฟ้องหย่า เขาไม่มีเงินและต้องอยู่ข้างถนนขออาหารกับลูกชายเป็นเวลา 1 ปีเต็ม เขาดิ้นรนเพื่อเข้าอบรมเป็นพนักงานขายหุ้น (Stockbroker) จนจบคอร์สและได้ทำงานที่เขารักและประสบความสำเร็จในการเงิน มีทรัพย์สินรวม 60 ล้านเหรียญอเมริกัน คำสอนลูกชายที่เป็นที่จดจำของคนทั่วโลก คือ *“ถ้าลูกมีความฝัน ลูกต้องรักษามันให้ดี คนที่ล้มเหลวจะบอกลูกว่าลูกไม่สามารถทำได้ ถ้าลูกต้องการสิ่งใด ลูกต้องไขว่คว้ามันมาให้ได้ อย่าไปฟังคนที่บอกว่าลูกทำไม่ได้ แม้แต่พ่อพูดก็อย่าฟัง”* (You got a dream. You gotta protect it. People can’t do something themselves. They want to tell you, you can’t do it. If you want something, go get it. Don’t let somebody tell you, you can’t do it. Not even me.) (Goodreads, 2021) แนวความคิดเพื่อความเติบโตนี้เป็นรูปแบบของ Growth Mindset ที่ไม่ยอมหยุดยั้ง ต้องการความก้าวหน้า ขวนขวาย และมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนเพื่อบรรลุเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเขาไม่จมปลักอยู่กับอดีตและความล้มเหลวในอดีต แต่มุ่งที่จะก้าวไปข้างหน้าตลอดเวลา มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีจุดโฟกัสที่ความสำเร็จในอนาคต

5. เปลี่ยน Fixed Mindset ให้เป็น Growth Mindset

กรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset มิใช่เป็นเพียงแค่ความคิดเพียงชั่วคราว แต่เป็นการฝังความเชื่อว่าตนเองทำได้ติดอยู่ในหัวตลอดเวลา เปรียบเสมือนการสะกดจิตตนเองและปลูกพืชของความคิดเติบโตให้โตขึ้นในหัวตนเองทุก ๆ วัน ในชีวิตจริง ๆ ของคนเราจึงต้องพบกับคนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset หรือ Growth Mindset อยู่เสมอ คนที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Fixed Mindset จะมีความคิดที่จะหยุดยั้งการเติบโต เมื่อตนเองกระทำไม่ได้ก็ต้องการหยุดยั้งคนอื่นรอบตัวไม่ให้กระทำอีกด้วยเพราะมีความกลัวว่าคนอื่นจะเติบโตได้ดีกว่าตน ซึ่งจะทำให้เขาหมดความสำคัญลง แต่ผู้ที่มีกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset จะหาช่องทางของการเติบโตของตัวเองอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดเขาจะมีผลงานเห็นจับต้องสัมผัสได้ Mindset จะนำไปสู่พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป และพฤติกรรมนั้น ๆ ของบุคคลจะทำให้เขาบรรลุเป้าหมาย เหมือนคำกล่าวของ Henry Ford ผู้ผลิตรถยนต์คันแรกของอเมริกาว่า “ไม่ว่าคุณจะคิดว่าคุณทำได้หรือทำไม่ได้ คุณจะได้ตามนั้น” (Whether you think you can or you can’t, either way

you are right.) (Amazon, 2021) หมายความว่า ความคิดของเราจะนำเราไปสู่อนาคตตามที่เราคิด หากเราคิดว่าเราทำไม่ได้ เราก็จะทำไม่ได้ หากคิดว่าเราจะทำได้ เราก็จะทำได้ การดำรง Mindset ของเราไว้จึงส่งผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอนาคตได้

เติบโต เราจะหาหนทางสู่การเติบโตได้เสมอไม่ว่าสถานการณ์แวดล้อมจะเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม Mindset จะนำไปสู่การกระทำ (Behavior) และการกระทำของเราที่มีอย่างต่อเนื่องนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ (Result) ที่เราได้กำหนดไว้ เราจึงต้องตั้ง Growth Mindset ให้แก่ตนเองในวันนี้เพื่อผลลัพธ์



ภาพที่ 3 Mindset นำไปสู่พฤติกรรม

(ที่มา: Abinger Institute, 2017)

การมี Mindset เปรียบเหมือนการสวมแว่นตาที่มีสีเคลือบอยู่ ซึ่งจะทำให้เรามองเห็นโลกเป็นสีเหมือนที่อยู่ที่แว่นตา ไม่ต่างจากที่คนเลี้ยงม้าใส่แว่นตาสีเขียวให้ม้า และทำให้ม้าเห็นหญ้าสีเหลืองแห้งเป็นสีเขียว ทำให้มันกินด้วยความอร่อย Mindset จึงทำให้เราเห็นโลกในแบบฉบับที่เราต้องการ หากเรามี Mindset ว่าโลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งน่ากลัวและมนุษย์เป็นสิ่งน่ารังเกียจ ตลอดชีวิตของเราจะพยายามหาหลักฐานมารองรับ Mindset ที่เรามีอยู่ และแน่นอนว่า เราจะเจอหลักฐานนั้นเสมอ ขณะเดียวกัน หากเรามี Mindset ในแง่บวกและด้านบวกและความสำเร็จที่จะตามมาในอนาคต ตัวอย่างเช่น การริเริ่มที่จะอ่านหนังสือให้จบ 1 เล่ม ให้ได้ การลดน้ำหนักให้ได้ 1 กิโลกรัม นอนหลับให้ตรงเวลาทุกวัน การออกไปเดินรอบหมู่บ้าน 30 นาที การเรียนภาษาต่างประเทศ การเล่นดนตรี หรืออาจจะเป็นเป้าหมายในการทำงานเพียงเล็กน้อยในบริษัท เป็นต้น การเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ Mindset จะทำให้พฤติกรรมการพัฒนาเกิดขึ้นได้ และแน่นอนว่าในระยะยาวเราจะพบกับความเปลี่ยนแปลง หาก Mindset ได้เชื่อว่าเราจะสามารถกระทำได้และสำเร็จ เราจะ

ไม่หยุดอยู่ในระหว่างทาง แต่จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างชีวิตของ เอยา จอรถ ที่เป็นชาวเขาชนกลุ่มน้อยจากจังหวัดราชบุรี ที่ทำอาชีพเป็นยามในโรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เขาสนใจในการเรียนหนังสือจนเรียนจบมัธยมปลายจากการศึกษานอกโรงเรียน จากนั้นได้ดิ้นรนเรียนจนจบปริญญาตรีและปริญญาโทด้วยความยากลำบาก ปัจจุบันเขาเป็นนักแปลและล่ามอยู่ที่สถานทูตอินเดียประจำประเทศไทย เขาบอกกับผู้เขียนว่า *“ผมเชื่อมั่นมาตลอดชีวิตว่าการศึกษาคือสิ่งเดียวที่จะทำให้ชีวิตของผมดีขึ้นและมีความก้าวหน้า ผมฝึกอ่านภาษาอังกฤษจากหนังสือพิมพ์ทุกวันอย่างจริงจังนานนับ 10 ปีเพื่อให้ตัวเองได้อาชีพที่ดีหลังเรียนจบ”* เอยาได้ก่อตั้งชมรมช่วยเหลืออบรมภาษาอังกฤษแก่โรงเรียนในชนบทและทำงานในหลายจังหวัดของประเทศไทย ชีวิตของเขาได้สะท้อนให้เห็นกรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset ที่ฝ่าฟันความยากจนและอุปสรรคในชีวิตทุกรูปแบบเพื่อให้ได้มาซึ่งการศึกษาที่สูงขึ้นและการมีทักษะทางอาชีพที่เชี่ยวชาญขึ้น เขาได้กลายเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชนที่กำลังไขว่คว้าหาความฝันของตัวเอง และเป็นนักพูดสร้างแรงบันดาลใจให้กับมหาวิทยาลัยและสถานศึกษาหลายแห่งทั่วประเทศไทยในปัจจุบัน

ชีวิตของ David Goggins นักวิ่งอุลตร้ามาราธอน (Ultramarathon) และอดีตทหารหน่วยซีล SEAL Team 5 ของกองทัพสหรัฐที่เคยรบในอิรักและอัฟกานิสถาน เป็นแรงบันดาลใจให้คนทั่วโลกลุกขึ้นมาเป็นนักสู้ชีวิตเหมือนอย่างเขาบ้าง เขาเคยสมัครไปอยู่หน่วยรบพิเศษ SEAL แต่ถูกปฏิเสธเพราะเขามีน้ำหนัก 136 กิโลกรัม เขาใช้เวลาออกกำลังกายอย่างหนักภายใน 3 เดือนและกลับไปสมัครใหม่ด้วยน้ำหนักที่ 86 กิโลกรัม เขาใช้ชีวิตเป็นทหาร 20 ปี จากนั้นหันมาสนใจวิ่งมาธอนและร่วมการแข่งขันมากกว่า 60 รายการ ส่วนมากเข้าเส้นชัยในกลุ่มท็อป 5 คนแรก เช่นแข่งขัน San Diego Ultramarathon ระยะทาง 162 กิโลเมตร ด้วยเวลา 19 ชั่วโมง 6 นาที ร่วมแข่งขัน Ultraman World Championship Triathlon ที่ฮาวายที่ต้องว่ายน้ำ ปั่นจักรยานและวิ่งทางไกล เขาเข้าเส้นชัยเป็นอันดับ 2 ในการแข่งขัน 3 วันระยะทางรวม 514 กิโลเมตร เขาเขียนหนังสือชื่อ Can’t Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds (2018) และได้เป็นนักพูดสร้างแรงบันดาลใจไปทั่วสหรัฐอเมริกา เขากล่าวว่า บุคคลควรระวังสิ่งที่เราทำเป็นประจำเพราะมันจะกำหนดชีวิตของเรา “ถ้าเราอยู่ในจุดสบายนานไป มันจะกลายเป็นนิสัยเรา จงเปลี่ยนจุดที่สบายให้เป็นจุดที่ลำบาก” (Comfort zones: if you like in one too long that becomes your norm. Get comfortable being uncomfortable.) (Goggins, 2018)

สรุป

กรอบวิธีคิด หรือ Mindset มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ด้วยเพราะ Mindset นำไปสู่พฤติกรรมซึ่งสามารถส่งผลได้ทั้งลบและบวก บุคคลจึงควรปรับวิธีคิดให้เป็นกรอบวิธีคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ที่ปลูกฝังความเชื่อให้แก่ตนเองได้ว่า ชีวิตสามารถเติบโตได้ ความสามารถบุคลิกภาพ และคุณลักษณะของเราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วยความพยายามเรียนรู้ตลอดเวลา โดยมีคุณธรรมเป็นตัวกำกับการกระทำไว้ มีเป้าหมายความสำเร็จของชีวิตอยู่ข้างหน้า ไม่เสียเวลาและ

พลังชีวิตไปกับเรื่องด้านลบที่เราควบคุมไม่ได้ เช่น การเมืองในองค์กร การนินทา หรือความอิจฉาริษยา กรอบวิธีคิดแบบ Growth Mindset เปรียบเสมือนเข็มทิศที่เราตั้งไว้ในจิตสำนึกของตนเองซึ่งจะเป็นแรงผลักดันจากภายในให้เราประสบความสำเร็จ โดยเชื่อมั่นว่าศักยภาพของมนุษย์มีอยู่อย่างไม่จำกัด เพียงแต่เราต้องไขว่คว้าหามันมาให้ได้เท่านั้น

REFERENCES

Abinger Institute. (2017). **Mindset drives behavior**. Retrieved July 1, 2021 from https://arbinger.com/difference.html

Amazon. (2020). **Law of Attraction Diary**. Retrieved July 26, 2021 from https://www.amazon.com/Whether-think-cant-either-right/dp/1656223198

Blakeslee, S. (1998). **Placebos Prove So Powerful Even Experts Are Surprised; New Studies Explore the Brain's Triumph Over Reality**. Retrieved July 25, 2021 from https://www.nytimes.com/1998/10/13/science/placebos-prove-so-powerful-even-experts-are-surprised-new-studies-explore-brain.html

CNBC. (2021). **Bernie Madoff, mastermind of the nation's biggest investment fraud, dies at 82.** Retrieved June 2, 2021 from https://www.cnbc.com/2021/04/14/bernie-madoff-dies- mastermind-of-the-nations-biggest-investment-fraud

Claro, S., Paunesku, D. and Dweck, C. (2016). **Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement.** Retrieved June 28, 2021 from https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113

Clear, J. (2021). **How your beliefs can sabotage your behavior**. Retrieved July 2, 2021 from https://jamesclear.com/fixed-mindset-vs-growth-mindset

Coven, S. (1999). **The 7 habits of highly effective people**. London: Pocket Books.

Crum, J., and Ellen L. (2007). Mindset matters: exercise and the placebo effect. **Psychological Science, 18**(2), 165-171.

Derler, A. and Dixit, J. (2021). **The surprising power of growth mindset in reducing stress**. Retrieved July 29, 2021 from https://neuroleadership.com/your-brain-at-work/reducing- stress-growth-mindset

Dweck, C. (2006). **Mindset: the new psychology of success**. New York: Random House.

Dweck, C. (2015). Growth mindset revisited. **Education Week, 35**(5), 20-24.

Dweck, C. (2016). **Mindset: the new psychology of success**. New York: Random House.

Forbes. (2020). **The world's 100 most powerful women**. Retrieved July 1, 2021 from https://www.forbes.com/power-women/#36bd10b35e25

Goggins, D. (2018). **Can't hurt me: master your mind and defy the odds**. New York: Lioncrest Publishing.

Goodreads. (2021). **Pursuit of Happyness**. Retrieved July 26, 2021 from https://www.goodreads.com/author/quotes/7242582.Pursuit_of_Happyness

Hughes, A. (2020). **Using a growth mindset to overcome your obsession with perfection**. Retrieved May 12, 2021 from https://www.alexjhughes.com/blog/2020/7/11/using-a-growth-mindset-to-overcome-your-obsession-with-perfection

Khamkhong, Y. (2021). Students' perceptions towards the use of English language on social, academic and professional context. **Academic Journal Phranakhon Rajabhat University, 12**(1), 70-87.

Kirsch, I., and Sapirstein, G. (1998). Listening to Prozac but hearing placebo: A meta-analysis of antidepressant medication, **Prevention & Treatment, 1**(2), Article 2a. https://doi.org/10.1037/1522-3736.1.1.12a

Kristina, H. (2018). **What is your mindset? A Harvard Study**. Retrieved July 24, 2021 from https://medium.com/publishous/what-is-your-mindset-a-harvard-study-f85318ef9b2f

Krungthepthurakit. (2019). **Energy card and placebo effect**. Retrieved July 24, 2021 from https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/1086 (in Thai)

Lalla, J. (2021). **Angelica Merkel, the strong lady of Germany**. Retrieved July 27, 2021 from https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/jblblogs/angelica-merkel-the-strong- lady-of-germany-29589/

Popova, M. (2014). **Fixed vs. Growth, the two basic mindsets that shape our life**. Retrieved May 17, 2021 from https://www.brainpickings.org/2014/01/29/carol-dweck-mindset/

Shashkevich, A. (2017). **Is the placebo effect more powerful than we think?** Retrieved July 25, 2021 from https://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_the_placebo_effect_more_ powerful_than_we_think

Welch, J. (2003). **Jack: Straight from the Gut**. New York: Warner Books.