

## ไปต่อหรือติดกับ

### สาระสำคัญ

ทุกคนล้วนต้องเคยรู้สึกผิดหวัง บางคนพร้อมเริ่มต้นใหม่โดยเรียนจากความผิดพลาด บางคนสะดุดและล้มเลิกพยายามเพราะคิดว่าตัวเองไม่เก่งหรือไม่ดีพอ ผู้ที่ถอดบทเรียนจากข้อผิดพลาดแล้วทำใหม่ก็จะมีโอกาสที่ก้าวต่อไปจากจุดตั้งต้นซึ่งสะท้อนให้เห็นวิธีคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ที่เชื่อในความพยายามไม่ว่าจะตั้งต้นจากจุดใดก็สามารถนำสิ่งผิดพลาดล้มเหลวมาเป็นข้อมูลที่จะก้าวต่อไป ส่วนวิธีคิดที่ตรงกันข้าม คือ เห็นความเก่งสำคัญกว่าความพยายาม (xed mindset) ความเก่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวเมื่อพบกับความล้มเหลวซึ่งหมายความว่าตนเองยังไม่เก่งพอก็จะหลีกเลี่ยงที่จะลงมือทำสิ่งนั้นหรือล้มเลิกได้ง่าย ผู้ที่มีวิธีคิดแบบเติบโตจะมองหาและลงมือกับปัจจัยที่เขาคงจัดการได้ด้วยตัวเอง ยอมรับเงื่อนไขตามความเป็นจริงว่ามีหลายอย่างที่เขายังไม่สามารถควบคุมได้ ลักษณะความคิดเรื่องเติบโตหรือหยุดนิ่งนั้นเป็นเรื่องที่คนโดยทั่วไปมักไม่ค่อยรู้จักตัวเอง ดังนั้นการชวนสำรวจว่าใส่ใจหุ่มเทกับปัจจัยที่ควบคุมได้ หรือเรามักถอดใจยอมจำนนกับปัจจัยที่นอกเหนือการควบคุมของเราจึงเป็นการสะท้อนให้รู้จักตนเองได้ชัดเจนขึ้น



## วัตถุประสงค์

1. ได้ทบทวนวิธีมองปัญหาของตนและความโน้มเอียงที่ส่งผลต่อวิธีคิดแบบเติบโตหรือแบบตีบตัน
2. และการจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

## อุปกรณ์

1. กระดาษทำสลากเหตุการณ์
2. กระดาษโพสต์อิท 2 สี
3. ปากกา

เวลา 40 นาที

## ขั้นตอน

1. เริ่มกิจกรรมโดยให้ใช้สองมือทำงาน เริ่มทำแบบช้ามากก่อนแล้วค่อยบอกให้ทำเร็วขึ้น
  - 1.1. มือขวาให้ลูบขาขวาจากต้นขาไปหัวเข่ากลับไปกลับมา พร้อมกันนั้นให้ใช้มือซ้ายกำกำปั้นหุบขาซ้าย ทำ 1-2 นาที
  - 1.2. ถามผู้เข้าร่วมว่าทำแล้วสังเกตเห็นอะไร ช่างไหนที่ยังทำถูกต้องเหมือนตอนเริ่มต้น
2. เปรียบเทียบให้เห็นว่าร่างกายมีแนวโน้มที่จะทำอะไรแบบที่คุ้นชินแม้ว่าตอนเริ่มต้นมือทั้งสองทำตามที่ได้รับคำสั่งได้ถูกต้อง แต่เมื่อเวลาผ่านไปและต้องทำเร็ว มือข้างที่ถนัดก็จะมีอิทธิพลเหนือกว่าทำให้อีกข้างหนึ่ง

ทำงานคล้ายตาม ถามว่าถ้าให้ฝึกทำทำนี้ไปหลายเดือนจะสามารถทำได้  
ถูกต้องกว่าทำตอนนี้หรือไม่

- อธิบายถึงความคุ้นชินของสมองที่จะทำงานตามแบบแผนเดิมไม่ต่างจาก  
กล้ามเนื้อแขนขาที่เราใช้จนมีข้างที่ถนัด หรือท่าที่ถนัด เมื่อเราทำจนเป็น  
ท่าถนัด วิธีคิดที่ถนัดก็จะทำให้ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปโดย  
อัตโนมัติ เช่น คนที่เจ้าระเบียบจะมองเห็นสิ่งที่ไม่เป็นระเบียบได้ง่าย  
เห็นก่อนคนอื่น คนที่ตรงต่อเวลาจะเห็นว่าเวลาเหลือได้เร็วก่อนคนอื่น
- การตอบสนองเป็นอัตโนมัติของความคิดแบบที่เรียกกันว่า “ตรรกะเดิม”  
อาจจะทำให้เราคิดแก้ปัญหาแบบเดิมๆ ซึ่งอาจจะทำให้ปัญหาไม่ถูกแก้ไข  
จนหมดไป หรือกลายเป็นสร้างปัญหาใหม่ หรือจมดิ่งอยู่กับเรื่องเดิม  
จนไม่ไปไหน ชวนให้สำรวจตนเองจากหัวข้อที่จะให้จับสลาก
- ให้จับสลาก เพื่อเลือกหัวข้อเหตุการณ์ แจกกระดาษโพสต์อิท 2 สี
- ให้พิจารณาหัวข้อที่จับสลากได้ ถ้าหากเราอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นจริง  
เราจะรู้สึกอย่างไร มีปัจจัยใดบ้างในเรื่องนั้นที่เราควบคุมได้และอะไร  
ที่ควบคุมไม่ได้ ให้เขียนปัจจัยเหล่านั้นลงในโพสท์อิทสีชมพู (ควบคุมได้)  
สีเหลือง (ควบคุมไม่ได้)

### 10 สถานการณ์ที่ใช้จับสลาก

- ไปสมัครงาน แล้วไม่ได้ สัมภาษณ์งานไม่ผ่าน
- ถูกสอบไม่ผ่าน
- อกหักยับเยิน
- ผลตรวจสุขภาพอาจเป็นมะเร็ง หมอให้ตรวจเพิ่มเพื่อยืนยัน



5. รถถูกชน คนขับชนแล้วหนี รถเราไม่มีประกันต้องซ่อมเอง
6. ถูกหัวหน้าเรียกตักเตือน เพราะส่งงานไม่ทันแต่งานเราก็กะเอะเกิน
7. โทรหาคนในบ้าน ที่ไม่ช่วยงานบ้าน บ้านรกสกปรกมาก ปล่อยให้รับภาระคนเดียว
8. พ่อแม่เสีย โดยเราไม่มีโอกาสรำลา ดูใจ ดูแล
9. แฟนบอกเลิก บอกว่าเราไปกันไม่ได้หลังจากคบกันมา 5 ปี
10. อยู่ๆ ก็มีหนี้เป็นแสน เพราะไปค้าประกันแล้วเขาหนีประกัน
7. เมื่อผู้เข้าร่วมเขียนเรียบบร้อย ผู้ดำเนินกิจกรรมขอฟัง ที่ละเหตุการณ์ ให้เล่าจากความรู้สึกถ้าอยู่ในเหตุการณ์นั้น อะไรที่คิดว่าควบคุมได้ ควบคุมไม่ได้ และนำโพสต์อิทไปติด โดยแบ่งเป็น 2 ฝั่ง ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้
8. ชวนตั้งข้อสังเกต มีข้อสังเกตจากคำตอบอย่างไรบ้าง ส่วนที่ควบคุมได้คืออะไรและอย่างไร ส่วนที่ควบคุมไม่ได้คืออะไรและอย่างไร เมื่อได้แยกแยะออกมาแล้วเช็คความรู้สึกตอนแรกกับตอนที่เขียนเสร็จเป็นอย่างไร

## สรุป

- เหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์มีทั้งปัจจัยที่เราควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ปัจจัยที่เราควบคุมได้ส่วนใหญ่ คือเรื่องที่เราจัดการเองได้ เช่น ความคิดของเรา การกระทำ คำพูดของเรา เราโชคร้าย

- เพื่อให้สิ่งที่เราควบคุมได้ส่งผลดีต่อตัวเองหรือต่อปัญหา แทนการจมอยู่กับสิ่งที่เราไม่พอใจแต่เราทำอะไรไม่ได้ เราจึงต้องฝึกตัวเองให้มองหาว່ว่าอะไรที่เราทำเองได้แล้วให้ความสนใจ ลงมือกับเรื่องนั้น ๆ
- การฝึกฝนความคุ้นชินของความคิดที่สะสมมาเป็นเรื่องที่ไม่สามารถทำได้ง่าย “คนอื่นทำได้ แต่ฉันไม่เก่งนี่” เป็นคำพูดที่สะท้อนวิธีคิดแบบหยุดนิ่ง ไม่มีใครทำสิ่งนั้นได้มาตั้งแต่เกิด ทุกอย่างล้วนเกิดจากการเคยทำ และทำจนเกิดเป็นความคุ้นชิน เราจึงต้องฝึกฝนตัวเองให้จดจ่อกับสิ่งที่เราทำได้แล้วลงมือทำ แม้ว่าจะมีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อปัญหา แต่ถ้เราขยายสิ่งที่เราจัดการได้โดยไม่ย่อท้ออย่างน้อยที่สุด เราอาจจะอยู่กับปัญหาเดิมด้วยจิตใจที่มีเวลาผ่อนคลาย เบาสบายได้มากขึ้น

**ชุดความคิด หรือ MINDSET**

**FIXED MINDSET**

🔒

เชื่อว่าบุษย์เกิดมาพร้อมสติปัญญา และความสามารถที่จำกัด

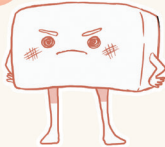
หลีกเลี่ยงความท้าทาย

มักจะยอมแพ้เมื่อพบอุปสรรคหรือความล้มเหลว

มองความพยายามในแง่ลบ

ไม่ใส่ใจคำวิจารณ์

มองความสำเร็จของผู้อื่นว่าเป็นภัยคุกคาม



**GROWTH MINDSET**

🔓


เชื่อว่าบุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้และเติบโตได้อย่างไม่สิ้นสุด

ยินดีรับความท้าทาย

ไม่ย่อท้อเมื่อพบอุปสรรคหรือความล้มเหลว

มองความพยายามว่าจะช่วยพาไปสู่ความสำเร็จและเป้าหมายได้

มองว่าคำวิจารณ์คือคำแนะนำที่มีประโยชน์



All right reserved  
Life Education (Thailand) co., Ltd. 2023

ภาพที่ 14 ชุดความคิดหรือ Mindset

หมายเหตุ. จาก life Education (Thailand) co.,Ltd.2023.

