

รดน้ำดำหัวพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ขอท่านสบายไร้โรคไร้ภัย
เข้าวัดเข้าวาเจริญสติจิตใจ เล่นน้ำฉ่ำใจคนไทยไชโย ไชโย ไชโย.

เทศกาลสงกรานต์ มีมนต์เสน่ห์ให้เราคิดถึงปู่ย่าตายาย ญาติผู้ใหญ่ คิดถึงการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ รู้สึก
สนุกสนาน รื่นเริง แม้อากาศจะร้อนก็คลายร้อนไปโขอยู่ ช่วงหยุดสงกรานต์จึงเป็นช่วงดีที่เราจะได้ทำกิจกรรมหลายๆ
อย่างขอให้ความสุขคะ

ถ้าคุณอยากให้อะไรๆ ที่คุณคิด คุณทำ สัมฤทธิ์ผล แนะนำให้อ่าน หนังสือเรื่อง Outliers สัมฤทธิ์พิศวง เขียน
โดย Malcom Gladwell แปลโดย พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ วิโรจน์ ภัทรทิปกร และ วิญญู กิ่งหิรัญพัฒนา สำนักพิมพ์ We
Learn สรุปๆ ย่อความตามนี้คะ

1. **"ผลลัพธ์"** มาจาก ความสามารถพิเศษ บวกการฝึกฝน ความสามารถพิเศษอาจเริ่มต้นไม่เท่าเทียมกัน แต่พัฒนาให้
เท่าเทียม หรือ มากกว่าได้ การฝึกฝนเป็นประจำ จึงสำคัญที่สุด (เราต้องมีความคิดแบบ Growth Mindset ความ
พยายามฝึกฝนจะช่วยให้เราก้าวข้ามข้อจำกัดทางกาย และพรสวรรค์)

2. **โฟกัสที่ "ความพยายาม"** อยากรไปให้ถึงเป้าหมาย มีปัจจัยมากมายที่คุณควบคุมไม่ได้ เราจึงต้องโฟกัสที่ความ
พยายาม ที่การพัฒนา กับสิ่งที่ควบคุมได้นั้นคือ ตัวเราเอง พฤติกรรมของเรา ความสามารถของเรา กฎ 10,000 ชั่วโมง
จากผลงานการวิจัยผู้สำเร็จในระดับ worldclass ใช้เวลาถึง 10,000 ชั่วโมงในการสั่งสมพัฒนาความเชี่ยวชาญในสิ่งใด
สิ่งหนึ่งจนสำเร็จ มนต์วิเศษที่ต้องมีตลอดเวลา คือ มานะ อดทน ขยัน ไม่ยอมแพ้ แข่งขันกับพลังด้านลบของตัวเอง
(สำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรมมีกฎ 21 วัน เช่น เปลี่ยนพฤติกรรมการตื่นเช้า ทำได้ 21 วันต่อเนื่องก็จะตื่นเช้าเอง
อัตโนมัติ)

3. **ต้องมีทัศนคติ ของ "ผู้ชนะ"** จะล้มเหลวก็ครั้ง ผิดหวังก็หน ให้เรามีทัศนคติในแง่ดีเข้าไว้ จะจำไว้ว่า ไม่เลิกล้มไม่
ล้มเหลว เราต้องชนะในที่สุด จงอยู่ใกล้คนที่ทัศนคติที่ดี มีความคิดเชิงบวก มีการกระทำเชิงบวกที่เป็นพลังส่งถึงเรา
ได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระวังไม่คิดลบ และพลังลบจากรอบด้านที่ทำให้เราหมดแรง ละทิ้งความหวัง ความฝัน

4. **"ความยุติธรรม" ไม่มีอยู่จริง** อย่าเสียเวลาตามหา การแข่งขันใดๆ แม้แต่การแบ่งช่วงอายุก็ดูประหนึ่งว่าไม่
ยุติธรรม ถ้าเราบังเอิญเกิดในช่วงต้นสุด หรือ ปลายสุด ก็มีปัจจัยได้เปรียบเสียเปรียบ ดังนั้นอย่าเสียเวลาตามหา คุณแค่
ต้องมีความรับผิดชอบต่อทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณ ถึงแม้ว่าไม่แฟร์ มันไม่ใช่ สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ คือ ทำใน
สิ่งที่คุณทำได้ อย่านไปสนใจสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้

5. **การบริหารจัดการอารมณ์ (EQ)** ได้ดีจะทำให้คุณเห็นผลสัมฤทธิ์ เมื่อคุณมีคุณสมบัติบางอย่าง เช่น นักบาสที่มี
ส่วนสูง 190 cm นักคณิตศาสตร์ที่มี IQ ด้านการคำนวณมากในระดับที่เรียกว่า Threshold แม้คุณจะมีมากขึ้น เช่น
สูง 193 cm ความสามารถในการเล่นก็ได้เล่นดีขึ้น หากคุณไม่มีทักษะการคิดอย่างเป็นตรรกะ ไม่มีทักษะเรื่องคน ไม่
มีทักษะเรื่องการควบคุมอารมณ์ ก็ยากที่จะมีความสุข ความสำเร็จในสิ่งที่ทำเพิ่มขึ้น

6. **วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อลูกหลานมาก** โดยเฉพาะ **practical intelligence** ความฉลาดในเชิงปฏิบัติ
ความรู้ความเข้าใจในเชิงดำเนินการ การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งงานบ้าน การพบปะสังสรรค์ในหมู่ญาติ และเพื่อนของพ่อ
แม่ งานช่วยเหลือโรงเรียน จะช่วยพัฒนาหล่อหลอมวิธีการคิด วิธีการปรับตัว ปรับวิธีการ มีไหวพริบ เป็นคนที่มี
ชาญฉลาดในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี.

การทำสิ่งใดๆ ให้สัมฤทธิ์ผลไม่ง่าย จึงต้องมีพลังใจทั้งจากตัวเรา และคนรอบข้างด้วย อ่านแล้วเรามาฝึกปฏิบัติให้
สัมฤทธิ์ผล ส่งใจรวมลุ้นกันนะคะ.

#๙ต่อด้วยกัน #เจริญเจริญ

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Chantip Ongbhatara

Bhatara Progress Co., Ltd.