

จากความล้มเหลว สู่ความสำเร็จ



คุณเคยเจอกับปัญหาหรืออุปสรรค เวลาต้องทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จไหมคะ ? แล้วคุณตัดสินใจทำอย่างไรคะ ? ล้มเลิก และเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ หรือทำต่อไปจนสำเร็จ ?

หากเราได้อ่านประวัติบุคคลระดับโลกที่ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ จะเห็นว่า กว่าพวกเขาเหล่านั้นจะไปถึงจุดมุ่งหมาย ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย ไม่มีใครทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จในครั้งแรกสักคน

หากใครที่เป็นแฟน ๆ การ์ตูนดิสนีย์ จะรู้จัก วอลท์ ดิสนีย์ ผู้ก่อตั้ง The Walt Disney studio และเป็นผู้สร้างตัวการ์ตูนอย่าง มิกกี้ เม้าส์ ให้ดังไปทั่วโลกและเป็นที่ยอมรับของคนทุกวัยมาจนถึงปัจจุบัน ก่อนที่เขาจะประสบความสำเร็จมาถึงจุดนี้ วอลท์ ดิสนีย์ เคยถูกไล่ออกจากบริษัทหนังสือพิมพ์ด้วยเหตุผลที่ว่า **“ไม่มีจินตนาการ และ ไม่มีไอเดียที่ดีเอาซะเลย”** ตัวการ์ตูน มิกกี้ เม้าส์เองก็เคยถูกปฏิเสธเพราะหน้าตาไม่กลัวเกินไป หารู้ไม่ว่าต่อมามีคนนิยมตัวการ์ตูนนี้กันอย่างมากมาย และธุรกิจแรกของเขาที่ถูกต้องก็ล้มละลาย แต่เขาก็ไม่ย่อท้อ เขาสร้าง The Walt Disney studio ขึ้นมาจนทำรายได้ให้เขาเป็นกอบเป็นกำจนถึงปัจจุบัน ดิสนีย์จึงฝากคำขวัญของเขาไว้ว่า **“ทุกความฝันเป็นจริงได้ ถ้าคุณมีความกล้าที่จะไล่ตามมัน”** (All your dream can come true, if we have the courage to pursue them)

บุคคลอีกคนหนึ่งที่จะกล่าวถึงคือ **เจ เค โรว์ลิง** นักเขียนผู้ซึ่งโด่งดังอย่างมากจากนิยายเวทมนตร์เรื่อง **Harry Potter** ก่อนที่เธอจะประสบความสำเร็จมาถึงจุดนี้ นิยายเธอเคยถูกปฏิเสธจากสำนักพิมพ์ถึง 12 ครั้ง เธอเคยหมดเนื้อหมดตัวต้องอยู่โดยใช้เพียงเงินประกันสังคม และเคยต้องเผชิญกับโรคซึมเศร้า แต่เธอก็ไม่ย่อท้อ ทำงานที่เธอรัก จน Harry Potter ได้ตีพิมพ์ และทำรายได้มากมายมหาศาลจนเธอกลายเป็นเศรษฐินีในเวลาต่อมา

ลองกล่าวถึงวงการกีฬากันบ้าง ปัจจุบันไม่มีใครไม่รู้จัก **ไมเคิล จอร์แดน** ถ้าติดตาม**กีฬาบาสเกตบอล** เพราะเขาเป็นนักบาสเกตบอลที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่งเลยก็ว่าได้ ตอนเด็ก ๆ ไมเคิล จอร์แดน รักการเล่นบาสเกตบอลมาก และอยากมีอาชีพเป็นนักบาสเกตบอล แต่ครูฝึกที่โรงเรียนไม่ยอมรับเขาเข้าทีมบาสเกตบอลโรงเรียน เพราะเขาตัวเตี้ย หลังจากนั้นเขาจึงฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ครูฝึกได้เห็นถึงศักยภาพของเขาถึงแม้เขาจะตัวเล็กกว่าคนอื่นก็ตาม จากการฝึกฝนอย่างหนัก ไมเคิลกลายเป็นนักบาสเกตบอลที่กระโดดได้สูงและค้ำตัวกลางอากาศได้นานมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้มาจากการไม่ยอมแพ้และมุ่งมั่นจะทำให้ไมเคิลประสบความสำเร็จในที่สุด ถึงปัจจุบันเขาจะเลิกเล่นบาสเกตบอลแล้ว แต่ในอดีตเขาได้รับรางวัลต่าง ๆ มากมาย ทำให้ทีมบาสเกตบอลของเขาได้แชมป์อยู่หลายสมัย รวมทั้งได้เหรียญทองในกีฬาโอลิมปิกอีกด้วย นอกจากนี้เขายังเป็นพิธีกรให้กับรองเท้านักกีฬาอีกด้วย จนในที่สุดเขาเป็นชื่อรุ่นรองเท้าที่ขายดิบขายดีมาก

มาถึงวงการภาพยนตร์กันบ้าง ถ้าพูดถึง**สตีเวน สปีลเบิร์ก** ทุกคนต้องร้องอ้อ เพราะเขาเป็น**ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดังของฮอลลีวูด**มากมายหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง **Jaws, Jurassic Park, Indiana Jones, Back to the Future, E.T.** เป็นต้น ถ้าภาพยนตร์เรื่องนั้น สตีเวน สปีลเบิร์ก เป็นคนกำกับ หนังเรื่องนั้นมักจะกวาดรายได้อย่างถล่มทลาย เพราะทุกคนเชื่อมั่นในฝีมือของเขา แม้กระนั้นก็ตาม มีเรื่องที่คาดไม่ถึงว่าตอนเด็ก ๆ สตีเวนถูกปฏิเสธให้เข้าศึกษาต่อที่ **The University of Southern California's School of Cinema Arts** ซึ่งเป็นโรงเรียนที่สอนเกี่ยวกับศิลปะและภาพยนตร์ชื่อดัง ซึ่ง สตีเวนไม่ใช่ถูกปฏิเสธแค่ครั้งเดียว กลับถูกปฏิเสธถึงสองครั้งด้วยกัน แต่เขาก็ไม่ล้มเลิกความฝันในการสร้างภาพยนตร์ของเขา จนปัจจุบันเขาเป็นผู้กำกับมือทองที่กวาดรางวัลมานับไม่ถ้วนและสร้างหนังทำเงินหลายร้อยล้านเหรียญสหรัฐ



รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่กล่าวข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะบอกท่านผู้อ่านว่า หากเจออุปสรรค จงอย่าย่อมนแพ้ หากท่านมุ่งมั่น ฝ่าฟัน ฝึกฝน และหาวิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคนั้นได้ .. ท่านก็จะประสบความสำเร็จในที่สุด ทว่าอาจมีคนสงสัยว่า แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราจะประสบความสำเร็จอย่างบุคคลที่ยกตัวอย่างข้างต้น ในเมื่อเราไม่เก่งและไม่มีพรสวรรค์เท่าเขา **แล้วจะทำให้เราประสบความสำเร็จได้อย่างไร ?**

ท่านผู้อ่านเคยได้ยินคำว่า **Grit** ไหมคะ? **Grit** คือส่วนผสมของความมุ่งมั่น พากเพียร (perseverance) และความหลงใหล หรือความชอบในสิ่งนั้น ๆ (passion) นั่นเอง การที่คนคนหนึ่งจะมี Grit สูงจึงไม่เกี่ยวกับพรสวรรค์แต่อย่างใด แต่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่ง ๆ นั้นได้สำเร็จมากกว่า ทั้งนี้ไม่ใช่ความแน่วแน่เพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ นะคะ แต่ต้องเป็นความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จจริง ๆ ไม่ว่าจะพบเจออุปสรรคยากเย็นขนาดไหนหรือใช้เวลานานแค่ไหนก็ตาม หรือจะล้มแล้วแต่ก็ลุกขึ้นมาสู้ใหม่ได้จนสำเร็จ โดยอยู่บนพื้นฐานว่าชอบที่จะทำสิ่งนั้น ๆ จริง ๆ ดังนั้น Grit จึงมีความสำคัญมาก บุคคลต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จได้ไม่ใช่เพราะโชคช่วย เป็นเพราะพวกเขามี Grit สูงและมีความมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ

แองเจลา ลี ดักเวิร์ธ (Angela Lee Duckworth) นักจิตวิทยา ได้เคยทำการศึกษาว่าคนที่มี Grit สูงจะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่สอบได้คะแนนดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือคนที่มีพรสวรรค์เพียงอย่างเดียวอาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าคนที่มีความพรสวรรค์ หากไม่มีการฝึกฝนและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ พรสวรรค์ที่มีก็อาจจะสูญคนที่ฝึกฝนอย่างมากและมีความมุ่งมั่นไม่ได้เช่นกัน ดังนั้นเราต้องเปลี่ยนความคิดที่ว่า **“เราไม่เก่ง สู้คนอื่นไม่ได้ คงทำไม่สำเร็จ”** ถ้าท่านเปลี่ยนความคิดนี้ได้เป็น **“เราทำได้”** หมั่นฝึกฝนและพัฒนาอยู่เสมอ ประกอบกับหาความชอบและมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ ท่านก็จะสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคและไปถึงจุดมุ่งหมายได้เช่นกันค่ะ



<<< เช็ก Grit scale ได้จาก QR Code

คราวนี้มีคนถามว่า **หากพบว่าเราเป็นคนที่มี Grit ต่ำละ เราจะทำอย่างไร ? จะประสบความสำเร็จได้ไหม?** ผู้เขียนขอตอบว่า **“ได้แน่ค่ะ”** Grit เป็นอะไรที่เปลี่ยนได้ค่ะ เราสามารถฝึกและพัฒนาให้ Grit ของเราสูงขึ้นได้ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้ค่ะ

- 1 ต้องเชื่อก่อนว่าเราสามารถพัฒนาให้ Grit เราสูงขึ้นได้
- 2 มองหาเป้าหมายในสิ่งที่เราทำ ทั้งนี้เป้าหมายต้องชัดเจนและมีคุณค่า ยิ่งสร้างแรงบันดาลใจได้ยิ่งดี
- 3 พัฒนาทักษะในการปรับตัวกับความเครียดและการแก้ปัญหา หากเคยล้มเหลว จงเรียนรู้ที่จะลุกและหาหนทางกลับมาสู้ได้ใหม่
- 4 จดจ่ออยู่กับกระบวนการที่ทำ มากกว่าผลของงานนั้น ๆ รู้จักแบ่งงานออกเป็นขั้นย่อย ๆ และทำทีละขั้น หยุดพักบ้าง ใหรางวัลกับตัวเองบ้างในระหว่างทาง
- 5 ฝึกฝนอย่างตั้งใจ ไม่ว่าจะงานจะยากขนาดไหน หากฝึกฝนอยู่เสมอ ก็จะพัฒนาและทำสำเร็จได้
- 6 มองโลกในแง่ดี หากเจอปัญหา หรือประสบความล้มเหลว ให้มองว่าเป็นการเรียนรู้และทำให้เราได้ฝึกฝนมากกว่าล้มเลิก หรือบอกว่าทำไม่ได้ตั้งแต่ไม่ได้พยายาม
- 7 หาความชอบหรือความหลงใหลในเป้าหมายหรือสิ่งที่เรากำลังทำ เพราะหากเรามองหาความชอบนั้นพบ เราก็จะทำงานนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข
- 8 สร้างวินัยให้ตัวเอง บริหารจัดการเวลาอย่างคุ้มค่า จัดลำดับงานและทำงานตามลำดับความสำคัญของงาน
- 9 หาที่ปรึกษาที่สามารถให้คำแนะนำและสนับสนุนให้คุณพัฒนาตัวเองได้ อาจเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงของที่ปรึกษา ทั้งนี้ที่ปรึกษาควรเป็นคนที่มีความคิดบวก และเป็นตัวอย่างของผู้ที่มี Grit สูงที่ดี
- 10 เรียนรู้ในสิ่งที่พลาด สิ่งที่ล้มเหลว หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้วเปลี่ยนให้มันเป็นสิ่งที่ท้าทาย เป็นโอกาสที่เราจะได้พัฒนาตัวเอง และเอาชนะปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ในที่สุด

ขอให้ทุกท่านพัฒนา Grit ของตัวเองและประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ดังที่มุ่งหวังนะคะ