TrustWorthy

ဇွဲ (တစ်နည်းအားဖြင့်) ဆန္ဒပြင်းပြမှုနဲ့စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုစွမ်းအား

Grit: The power of passion and perseverance ခေါင်းစဉ်နဲ့ပြောတဲ့ TED Talk ထဲမှာ Angela Lee Duckworth က လူတစ်ယောက်ရဲ့ဇွဲ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့ဆန္ဒပြင်းပြမှုနဲ့စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုတို့ရဲ့ စွမ်းပကား သူ့ရဲ့ရေရှည်အောင်မြင်မှုအတွက် ရှေးဦးလက္ခဏာပဲလို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုရှေးဦးလက္ခဏာမျိုးကို ကျောင်းသား၊စစ်ဘက်ဆိုင်ရာသင်တန်းသား၊ဈေးရောင်းသူတွေနဲ့ စိန်ခေါ်မှုများတဲ့ ဝန်းကျင် တွေမှာ အလုပ်လုပ်ရလေ့ရှိတဲ့ ဆရာဆရာမတွေဆီမှာ တွေ့ရတာများပြီး တစ်ကယ်တမ်း အောင်မြင်မှု အတွက်ဆိုရင်ဉာဏ်ရည်ကောင်းတာတို့ ထူးချွန်မှုတို့ထက်တောင်မှပိုပြီးအရေးပါတယ် လို့ လည်း သူကပြောပါတယ်။

PHOTO | DeBoer Fellowship Archive

မြင့်မားတဲ့ရာထူးတစ်ခုကနေပြီး New York မြို့ရဲ့အစိုးရကျောင်းက ကျောင်းဆရာမတစ်ယောက် အဖြစ် အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ Angela Duckworth က အကောင်းဆုံးကျောင်းသားနဲ့အဆိုးဆုံးကျောင်းသားတွေကြားမှာ ကွာဟနေတာက ဉာဏ်ရည်တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာခဲ့တာပါ။

သူပြောတာက ပညာရေးမှာ ကျောင်းသားတွေကိုပိုမိုနားလည်ဖို့လိုတယ် ကျောင်းသားတွေရဲ့သင်ယူမှုလေ့လာနိုင်မှုကို စိတ်အားထက်သန်မှု နဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုထောင့်ကနေလည်းလေ့လာဖို့လိုတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကျောင်းမှာထူးချွန်ဖို့အတွက် နဲ့ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့အတွက်က မြန်မြန်ဆန်ဆန်လွယ်လွယ်ကူကူ သင်ယူနိုင်မှုတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ မူတည်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုသူကမေးပါတယ်။

ဒီမေးခွန်းကနေပဲ သူ့ကို ဘွဲ့လွန်တန်းဆက်တက်ဖို့ ဖြစ်စေခဲ့ပြီး အထူးသဖြင့် လူငယ်နဲ့လူလတ်ပိုင်းတွေရဲ့အောင်မြင်မှု (ဘယ်အကြောင်းအရာတွေကအောင်မြင်စေတယ် ဘာကြောင့်အောင်မြင်စေတယ်ဆိုတာ) ကိုလေ့လာတဲ့ စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်လာစေခဲ့တာပါ။ သူလေ့လာမိသလောက်တော့ လူတွေကိုအောင်မြင်စေတဲ့အကြောင်းတွေအများကြီးထဲက သိသာထင်ရှားတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကတော ဇွဲလုံ့လရှိခြင်းပဲဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

သူမက ဇွဲရှိခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စတယ်မီနာရှိခြင်းနဲ့ နှိုင်းပါတယ်။ မိမိရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်အပေါ်မှာအချိန်ကာလတစ်ခုအထိ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကိုဆိုလိုတာပါ။ ဇွဲရှိတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ရာပန်းတိုင်မရောက်မချင်း နှစ်နဲ့ချီပြီးလုံ့လစိုက်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘဝကို တာတိုပြိုင်ပွဲတစ်ခုလိုမမြင်ပဲ မာရသွန်ခရီးတစ်ခုလို မြင်တတ်ကြသူတွေပါ။

သူ့ရဲ့လေ့လာမှုက သူ့ကို ချီကာကိုမြို့မှာရှိတဲ့ကျောင်းတွေအထိ ရောက်စေခဲ့တာပါ။ အဲဒီမှာ သူတွေ့ခဲ့တာက ဇွဲပိုကောင်းတဲ့ကျောင်းသားတွေဟာ အခြားသောအခက်အခဲတွေနဲ့ကြုံတွေ့ရသည့်တိုင် ကျောင်းပြီးတဲ့အထိတက်ပြီးအောင်မြင်သွားကြတယ် လို့ဆိုပါတယ်။

သူတစ်စိုက်မတ်မတ်မေးတဲ့မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ကျောင်းသားတွေ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွနေအောင်ဘယ်လိုလုပ်ပေးရမလဲ ဆိုတာပါ။ အဖြေအတိအကျရယ်လို့ မရှိသေးသော်လည်း သေချာတာတစ်ခုကတော့ တော်တဲ့သူတိုင်း ဇွဲရှိတာမဟုတ်ပါ။ တော်တဲ့သူတိုင်းမအောင်မြင်တာကလည်း ဇွဲရှိခြင်းမရှိခြင်းနဲ့တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေပါတယ်။

Angela Lee Duckworth က Stanford တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ Carol Dweck ပြောတာကို ကိုးကားပြီး တိုးတက်လိုစိတ် (growth mindset) ဟာ ဇွဲလုံ့လရှိဖို့အတွက် အဓိကအခြေခံလိုအပ်ချက်ပဲလို့လည်းဆိုပါတယ်။

သူပြောတာက တိုးတက်လိုစိတ် ဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့သင်ယူနိုင်မှုဟာ တစ်သမတ်တည်း ရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအတူပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ယုံကြည်ချက်ပါ။ လူငယ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်က ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ ဆိုတာကိုသိပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေကိုရင်ဆိုင်ရင်း ဘယ်လိုကြီးထွားလာနိုင်သလဲဆိုတာကို သိရင်ကျဆုံးမှုတွေဟာ အမြဲဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိလာမှာပါလို့ Dr. Dweck ရဲ့ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ကို ပြန်ပြီးမျှဝေထားပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ခေါင်းဆောင်တွေဟာလည်း ဇွဲနဲ့ရင်းနှီးနေပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ စိန်ခေါ်မှုများစွာကိုဖြတ်သန်းခဲ့ပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုကို မြန်မာခေါင်းဆောင်တွေက လက်တွေ့ပြခဲ့ကြတာပါ။

လူငယ် လူကြီး စီးပွါးရေး လူမှုရေး အစရှိတဲ့ ကဏ္ဍပေါင်းစုံကခေါင်းဆောင်တွေအနေနဲ့ တိုးတက်လိုစိတ်အပြည့်နဲ့စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုကိုအရင်ပြုမယ်ဆိုရင်တော့ ရည်ရွယ်ရာပန်းတိုင်ကို ချီတက်ဖို့လိုအပ်တဲ့ ဖွဲ့ကိုတည်ဆောက်သွားနိုင်မှာပါ။ Angela Lee Duckworth ရဲ့စကားနဲ့ပြောရရင်တော့ ကျနော်တို့ရဲ့အကောင်းဆုံး စိတ်ကူးစိတ်သန်း တွေကို အခိုင်မာဆုံးသော ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုတွေမှာ စမ်းသပ်အကောင်အထည်ဖေါ်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အမှားကိုလုပ်မိဖို့ ကျဆုံးဖို့ကိုမျှော်လင့်ထားရမှာဖြစ်သလို အတွေ့အကြုံပေါ်မှာ သင်ခန်းစာယူပြီး အသစ်တစ်ဖန်ပြန်စနိုင်သူများဖြစ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

မူရင်း TED Talk video ကို အောက်ပါလင့်ခ်မှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

TED Talk, “GRIT: THE POWER OF PASSION & PERSEVERANCE” by Angela Lee Duckworth