

ADAPTABILITY:

ปรับตัว ยืดหยุ่น ไม่หนี

ปัญหา ทักษะสำคัญ

ของโลกที่เปลี่ยนทุกวัน

อาจารย์สุวิตา พฤษภากรณ์



ข้อสังเกต

- มนุษย์เรามักปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ในรูปแบบพฤติกรรมที่เคยชิน หมายถึง เมื่อมีสถานการณ์อะไรบางอย่างเกิดขึ้นตรงหน้า เราจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่เราคุ้นชินมากกว่าจะปรับตัวและเปลี่ยนพฤติกรรม
- Adaptability คือ ความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่น เป็น 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นในศตวรรษที่ 21 คนที่มีทักษะนี้มักไม่มีปัญหา เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป และเมื่อต้องออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองก็พร้อมปรับมุมมองหรือวิธีคิดอยู่เสมอ

คุณสมบัติที่ถูกลองหาใน ‘ทีมทำงาน’ ทุกวันนี้คือ **adaptability** ‘ความสามารถในการปรับตัว’ และ ‘ความยืดหยุ่น’ 1 ใน 16 ทักษะจำเป็นศตวรรษที่ 21

ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัว คือคนที่ไม่มีปัญหาหรือมีปัญหาน้อยเมื่อสถานการณ์รอบตัวเปลี่ยนแปลงไปหรือต้องออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเอง มีความพร้อม (**willing**) ที่จะปรับมุมมองหรือวิธีคิด ปรับแผนงานเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ขณะที่ผู้มีปัญหาด้านการปรับตัวอาจใช้เวลามากกว่าเพื่อปรับตัวให้รู้สึกผ่อนคลายกับสถานการณ์ใหม่ จนปรับวิธีคิดหรือมุมมองเพื่ออยู่ในสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างสะดวกใจ และคิดหาวิธีจัดการสถานการณ์ตรงหน้าได้ในที่สุด

บุคลิกลักษณะการปรับตัวไม่เพียงบ่งบอกความสำเร็จด้านการทำงานเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ หรือพูดได้ว่าผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวมักเป็นผู้ที่มีความสุขได้ง่ายดายกว่าด้วย

อ้างอิงจากงานวิจัยในปี 2008 โดย **Economist Intelligence Unit** เรื่องคาแรคเตอร์ที่ ‘ผู้นำ’ ต้องมีในสนามธุรกิจโลก คือ

ความสามารถสร้างแรงบันดาลใจและจุดไฟให้ผู้ร่วมงาน (35 เปอร์เซ็นต์)

ความสามารถจะทำงานท่ามกลางความหลากหลาย (34 เปอร์เซ็นต์)

ความสามารถที่จะสร้างโอกาสให้เกิดขึ้นในองค์กร (32 เปอร์เซ็นต์)

อันดับท้ายๆ ตกเป็นของความสามารถในวิชาชีพ (11 เปอร์เซ็นต์) และ ความสามารถสร้างผลกำไร (10 เปอร์เซ็นต์)

การปรับตัวกับการทำงานของสมอง

ลอเรนซ์ กอนซาเลส (Laurence Gonzales) อธิบายเรื่องการเน้นการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่กับรูปแบบพฤติกรรมเคยชิน เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นตรงหน้า เราอาจตอบสนองในรูปแบบที่เราคุ้นชินมากกว่าจะปรับตัวและเปลี่ยนพฤติกรรม นั่นเป็นเพราะการรับรู้ที่ใส่กุญแจล็อคความคิดของเราไว้

ลอเรนซ์ ระบุว่า ‘behavioral scripts’ หรือ ‘mental models’ ในทางประสาทวิทยา หรือ neuroscience คือวิธีเรียนรู้ที่เกิดจากเงื่อนไขทางสังคม เช่น หากทำสิ่งนี้ได้รางวัล หากทำสิ่งตรงข้ามจะถูกลงโทษ หรือพูดง่ายๆ มันคือการเรียนรู้ที่มาจาก บรรทัดฐาน หรือ norm ของสังคม เช่น การเรียนรู้ที่จะพูดขอโทษ หรือขอบคุณ การเรียนรู้ที่จะต้องเอาอกเอาใจพ่อแม่ ซึ่งเงื่อนไขของการเรียนรู้จะแตกต่างกันไปแล้วแต่สังคมที่เราอาศัยอยู่ ‘behavioral scripts’ ยังเป็นการเรียนรู้ที่จะจดจำพฤติกรรมที่เราทำบ่อยจนเคยชินด้วย เช่น การใส่รองเท้า เราทำซ้ำๆ จนใส่มันได้คล่อง ใส่ไปคุยไปด้วยยังได้

Behavioral scripts เกี่ยวข้องกับการปรับตัวอย่างไร?

behavioral scripts ที่เป็นระบบปฏิบัติการทางสมอง ในทางหนึ่งช่วยให้เราปลอดภัยเพราะเลือกทำในสิ่งที่เราค้นชินหรือสิ่งที่สังคมบอกว่าดี รูปแบบหรือพฤติกรรมที่เราเคยชินอาจทำให้เราเพิกเฉยหรือปฏิเสธสถานการณ์หรือสัญญาณเตือน ‘ใหม่’ ที่ปรากฏตรงหน้า และคิดว่าเป็นสถานการณ์เดิมๆ ที่เรา (รวมทั้งสมองเรา) รับรู้อยู่แล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เป็นธรรมดาที่เราจะปฏิบัติต่อสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เราเคยทำ (ในสถานการณ์เดิม) ในอดีต

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับ Behavioral scripts

การปฏิเสธข้อเท็จจริงใหม่ที่เรามองไม่เคยรับรู้และยังตีความว่า “มันก็เป็นเรื่องเดิมๆ” ทำให้เรามีแนวโน้มจะละเลยข้อเท็จจริง ไม่ยืดหยุ่น ไม่มีความสนใจ ตั้งใจจะเรียนรู้ และเปิดรับแนวทางใหม่ๆ มาปรับใช้กับสถานการณ์ตรงหน้า (หรือเรียกว่าประตูแห่งการเรียนรู้ไม่ถูกเปิด)

ดังนั้น เวลาที่เรามองติดกับจนรีบอยากปฏิเสธข้อเท็จจริง อาจลองใช้เวลาพิจารณาข้อเท็จจริงอีก
นิดว่า... เป็นไปได้หรือไม่ที่จะปรับมุมมอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์
ตรงหน้า



14 มุมมอง ของคนที่ปรับตัวเก่งสุดๆ

เจฟ บอส (Jeff Boss) ที่ปรึกษาอาวุโสแห่ง N2Growth บริษัทให้คำปรึกษาระดับโลกติดอันดับนิตยสาร **Forbes** และคอลัมน์นิตยสาร **Forbes** เขียนถึงความสำคัญของการปรับตัว ในแง่คุณลักษณะที่สำคัญในการเป็นผู้นำ และระบุ 14 มุมมองของคนปรับตัวได้ดี จากมุมมองและประสบการณ์ของเขาไว้ดังนี้

ปรับตัวได้ พร้อมเปลี่ยนแปลง:

ต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองพร้อมจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงที่ไม่ใช่แค่การกระทำ แต่เป็นความต้องการภายในที่พร้อมจะปรับตัว มีทัศนคติที่ดีต่อความอดทน

คนที่ปรับตัวเก่ง เห็นวิกฤติเป็น โอกาส:

การปรับตัวคือการเติบโต การเปลี่ยนแปลง และคือการเปลี่ยนความเข้าใจของตัวเองต่อสิ่งที่คิดว่าเคยใช้ รู้ว่ามันผิดได้และผิดอย่างไร จากนั้นคนที่ปรับตัวรู้ว่าจะหาวิธีปรับตัวไปสู่สิ่งที่ถูกต้องใหม่อย่างไร (หรือที่เรียกว่า **new right**) นี่เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะความสำเร็จในอดีตไม่ได้หมายความว่าหรือการันตีว่ามันจะเกิดผลแบบเดียวกันในอนาคต

คนที่ปรับตัวเก่ง แก้ปัญหาได้ดี:

แทนที่จะติดอยู่กับปัญหาที่ (รู้สึก) ว่าแก้ไม่ได้ คนที่ปรับตัวเก่ง
มีแผน **A, B, C** อยู่เสมอ

คนที่ปรับตัวเก่ง มองหาโอกาสเสมอ:

เพื่อการพัฒนาตัวเอง คนที่ปรับตัวเก่งจะขยายขอบ
ความสามารถของตัวเองไปเรื่อยๆ เสมอ

คนที่ปรับตัวเก่ง จะไม่พุ่มพ่าย:

เพราะเมื่อไรที่พวกเขาเจอสถานการณ์ที่จัดการไม่ได้ พวกเขาก็แค่ปรับตัวและก้าวต่อไป

คนที่ปรับตัวเก่ง มักพูดกับตัวเอง:

งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันมาแล้ว คนที่คุยกับตัวเองเป็นคนฉลาด!
หมายความว่าคนที่คุยกับตัวเองไม่ได้เป็นบ้า แต่เมื่อไรก็ตามที่พวกเขา
กระวนกระวายใจ พุ่งซ่าน หรืออารมณ์ข้างในสั่นไหว พวกเขา มักใช้การคุย
กับตัวเองในเชิงบวก ถ้าม-ตอบ กับตัวเองเพื่อทบทวน เรียนรู้ และ
ไตร่ตรองต่อ

คนที่ปรับตัวเก่ง ไม่โทษคนอื่น:

พวกเขาไม่ล่าเหยื่อ ไม่หาคนผิด แต่พยายามทำความเข้าใจ
แก้ไข และก้าวต่อไป

คนที่ปรับตัว ไม่เอาหน้า:

พวกเขาไม่อดตัวว่าเป็นเจ้าของความสำเร็จเพราะรู้ว่าไม่นานมันก็จะสูญสลายหายไป แทนที่จะใช้เวลา (และอารมณ์) กับความสำเร็จช่วยยาม พวกเขาใช้เวลานั้นกับปัญหาที่อาจเกิดใน **Project** ถัดไป

คนที่ปรับตัวเก่ง มีคาเรคเตอร์แห่งความสงสัยใคร่รู้:

ถ้าไม่มีความกระหายอยากรู้ ก็ไม่มีการปรับตัว สอง
อย่างนี้ยิ่งเติมเชื้อไฟแห่งการเรียนรู้และผลักดันให้คนเรา
พัฒนาต่อไปข้างหน้า

คนที่ปรับตัวเก่ง ปรับตัว:

แน่นอนที่สุด คนที่ปรับตัวเก่งจะไม่มีบุคลิกแบบนี้ได้ยังไง เมื่อพบกับ
สิ่งใดก็สามารถปรับตัวเองเพื่อผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่นเสมอ

คนที่ปรับตัวเก่ง ไม่หนีปัญหา:

การจะปรับตัวได้ คุณต้องรู้ปัญหาตรงหน้าเสียก่อนว่า
มันคืออะไรและสำคัญอย่างไร

คนที่ปรับตัวเก่ง มองเห็นระบบ:

เวลาพวกเขาพิจารณาบางอย่าง (เพื่อปรับตัว) พวกเขาไม่ได้มองแค่
ใบไม้ใบเดียว แต่ต้องการมองเห็นใบไม้ทั้งป่า เพื่อที่จะประเมินได้ว่า
พวกเขาจะตัดสินใจต่อสถานการณ์ตรงหน้าอย่างไร ทุกอย่างมี
ความเชื่อมโยงกัน

คนที่ปรับตัวเก่ง มีใจที่เปิดกว้าง:

ใจที่เปิดกว้างหมายถึงความพร้อมที่จะเข้าอกเข้าใจ รับฟังปัญหาจากคนอื่น ไม่ใช่แค่ความเข้าใจต่อกันที่ลึกซึ้ง แต่หมายถึงความเข้าใจต่อ ‘ข้อมูล’ หรือ ปัญหาที่คนตรงหน้ามี การรู้ปัญหาที่แท้จริงนำมาซึ่งการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

คนที่ปรับตัวเก่ง รู้ว่าคุณค่าของพวกเขาคืออะไร:

การปรับตัวนั้นจำเป็นต้องใช้ความเข้าใจต่อคุณค่าที่ตัวเองยึดถือ และอะไรไม่ใช่ รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร แม้ว่าการปรับตัวคือการยืนอยู่ที่เดิม แต่อย่างน้อยจะรู้ว่า ที่ยืนอยู่เพราะเราเชื่อในอะไร