



COGNITIVE FLEXIBILITY

ทักษะความคิดที่ยืดหยุ่น

ความยืดหยุ่นทางความคิด (Mental หรือ Cognitive Flexibility)
คือ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนรูปแบบทางความคิดของตนเอง



ในโลกปัจจุบันที่เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ทักษะสำคัญของคนทำงานในทุกสาขาอาชีพ คือ **ความยืดหยุ่น (Flexibility)** เพราะหากบุคลากรยังยึดติดกับวิธีการเดิม ๆ และการแก้ไขปัญหามิใช่ในแบบเดิม จะทำให้องค์กรไม่สามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งการทำงานที่ปรับตัวและยืดหยุ่นมาจาก ความยืดหยุ่นด้านความคิด (Cognitive Flexibility) ของบุคลากร

ความยืดหยุ่นทางความคิด (Mental หรือ Cognitive Flexibility) คือ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนรูปแบบทางความคิดของตนเอง เพื่อตอบสนองและรับมือต่อสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหาใหม่ที่ไม่เคยพบเจอ สามารถมองหาตัวเลือก (Alternatives) ต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการตัดสินใจได้ ในการทำงานบางครั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนภาระงาน จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือบางคนต้องมียุทธศาสตร์การทำงานที่หลากหลายมากขึ้น ทักษะนี้จะช่วยให้บุคลากรสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังกล่าวได้ว่า ความยืดหยุ่นทางความคิดถือเป็นทักษะที่มนุษย์สามารถทำได้ดี และระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) ยังไม่สามารถเข้ามาแทนที่ได้

การฝึกและพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นทางความคิด

1. **ลองทำสิ่งเดิมด้วยวิธีการใหม่** เช่น วิธีการทำงานแบบใหม่ ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาในรูปแบบใด แน่ใจว่าเราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ในระหว่างการทำงานวิธีการใหม่อย่างแน่อน หรือแม้แต่การทำสิ่งเล็กน้อย เช่น ลองเปลี่ยนวิธีการเดินทางมาทำงานจากแบบเดิม เป็นวิธีการ เส้นทางใหม่ ๆ จะทำให้ได้สัมผัสประสบการณ์เกิดมุมมองใหม่ ๆ อยู่เสมอ
2. **ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน** ออกจาก comfort zone เป็นการสร้างความท้าทายให้กับตนเอง เช่น การหากิจกรรมใหม่ งานอดิเรก การกิน การเที่ยว การทำกิจกรรมใหม่ เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งพฤติกรรมและความคิดของเรา
3. **ฝึกยอมรับความผิดพลาด และผิดพลาด แล้วนำมาเป็นบทเรียน** เพราะการทำงาน หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตจะไม่สำเร็จ และสมหวังเสมอไป แต่การเรียนรู้จากความผิดพลาด จะทำให้เราเติบโตขึ้น
4. **ลองหาต้นแบบของคนที่มี Cognitive Flexibility** เรียนรู้จากคนเหล่านั้นว่ารับมือกับความเปลี่ยนแปลงอย่างไร และนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ที่เราเจอ

“ดังนั้น **ความยืดหยุ่นทางความคิด** ทำให้เกิดความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาจากมุมมองที่มีความแตกต่างเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ โดดเด่นแปลกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงาน ช่วยสร้างนวัตกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาที่ท้าทายได้ รวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ความยืดหยุ่นทางความคิดยังทำให้เราพ้นจากความยากลำบากได้ โดยทำหน้าที่เป็นกลไกที่จะทำให้เรามี Resilience ที่สูงขึ้น มี Growth Mindset ทำให้เกิดการเปิดรับและประเมินข้อมูลจากหลากหลายด้าน ส่งผลให้การตัดสินใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น สุดท้ายบุคลากรที่มีความยืดหยุ่นทางความคิดในระดับสูงนั้นจะแนวโน้มที่ไม่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในบริษัท และร่วมกันสร้างนวัตกรรม ช่วยพัฒนาองค์กรไปพร้อมกัน ท่ามกลางโลกปัจจุบันที่ผันผวน และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว”

ติดตามสาระความรู้เพิ่มเติมได้ที่

www2.si.mahidol.ac.th/km

