



در دنیای امروز که میزان محرک‌هایی که از طریق رسانه‌ها و اینترنت و ... به شخص می‌رسد به طور سرسام‌آوری افزایش یافته است، لازم است که بتوانیم خیلی سریع از یک فکر به فکر دیگر و از یک وظیفه به وظیفه دیگر منتقل شویم. این مهارتی است که افزایش آن می‌تواند به درک مسائل پیچیده، کارایی بیشتر مغز و درک دیدگاه‌های جدید کمک کند. در نتیجه سطح انعطاف‌پذیری شناختی یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که به ما در موفقیت در دنیای جدید کمک می‌کند. بدون سطح بالای انعطاف‌پذیری شناختی توانایی زندگی و کار در دنیای مدرن را نخواهیم داشت.

**قسمت دوم این مقاله با عنوان «چگونه انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهیم؟»  
انعطاف‌پذیری شناختی...**

سال‌ها پیش، قبل از آن که کنترل‌های از راه دور برای تلویزیون ساخته شود، مجبور بودیم یک پیچ گنده را روی تلویزیون بچرخانیم. با کمی گردش این پیچ به سمت راست یا چپ، یک کانال عوض می‌شد. اگرچه آن موقع تلویزیون دو کانال بیشتر نداشت، اما تنها راه تعویض کانال همین بود. بعدها با آمدن کنترل‌های از راه دور و افزایش کانال‌ها، رفتن از یک کانال به کانال دیگر به سادگی امکان‌پذیر شد.

شاید مهم‌ترین مولفه انعطاف‌پذیری شناختی رفتن از یک کانال به کانالی دیگر در ذهن ماست؛ یک توانایی و مهارت ذهنی برای این که از یک موضوع، مفهوم یا فکر به یک موضوع، مفهوم یا فکر دیگر سوئیچ کنیم. این توانایی در بخش قدامی مغز، از جمله توانایی‌هایی اجرایی به حساب می‌آید. یکی دیگر از مولفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی، توجه همزمان به ابعاد مختلف یک چیز است. به عنوان نمونه در حالی که شما به شکل یک لیوان نگاه می‌کنید، متوجه ابعاد دیگر آن مانند رنگ و وزن نیز باشید. هر چقدر که توانایی ما در رفتن از یک مفهوم به مفهوم دیگر بیشتر باشد و یا به طور همزمان ابعاد بیشتری از یک شی یا موضوع را در نظر بگیریم، به همان نسبت انعطاف‌پذیری شناختی ما نیز بالاتر است.

اگر مغزمان را به عنوان یک تلویزیون در نظر بگیریم و کانال‌های مختلف را به عنوان افکار و شناخت‌های ما، دو راه در پیش داریم؛ یا مانند سال‌های دور، برای هر تعویض کانال از جا برخیزیم و با دست پیچ بزرگ را بچرخانیم و بین افکار مختلف گشت و گذار کنیم و یا به راحتی و با استفاده از کنترل از راه دور بین کانال‌ها بگردیم. اما، وضعیتی را تصور کنید که پیچ کانال و یا دکمه روی کنترل خراب شود و تلویزیون ما همیشه یک کانال خاص را نشان دهد و یا با سختی و تلاش زیاد بتوانیم به یک کانال دیگر برویم. این وضعیتی است که برخی از ما در آن قرار داریم. یعنی به یک فکر یا عقیده یا بعد از یک پدیده یا شی چسبیده‌ایم و توانایی رفتن به سوی افکار، عقاید و ابعاد دیگر را نداریم. در نتیجه سال‌های سال در یک وضعیت گیر می‌کنیم و توانایی به‌روز کردن جریانات فکری خود را از دست می‌دهیم.

انعطاف‌پذیری شناختی یکی از توانایی‌هایی است که اغلب در تحقیقات مربوط به مشاغل به عنوان یک مهارت مهم در نظر گرفته می‌شود و سازمان‌ها موقع استخدام آزمون‌های متعددی برای سنجش آن دارند.

سطح انعطاف‌پذیری شناختی کم می‌تواند مشکلات متعددی را برای شخص رقم زند. وقتی مغز ما روی یک کانال خاص تنظیم شده است، توانایی ما برای رو به رو شدن با تغییراتی که خواه و ناخواه در زندگی رخ می‌دهد کاهش

می‌باید و این امر می‌تواند ما را دچار بحران‌ها و یا بیماری‌های روانی مانند افسردگی کند. در واقع هم افسردگی چیزی نیست جز آن که ما در ذهن خود به وضعیت درماندگی می‌رسیم و گمان می‌کنیم که در این شرایط کاری هم از دست ما بر نمی‌آید و کار و کوشش ما هم بی‌نتیجه خواهد بود.

آنچه که از آن به عنوان اختلال وسواسی جبری (OCD) و یا اختلال شخصیت وسواسی جبری (OCPD) که در [سرمقاله شماره 209 شبکه](#) به آن‌ها پرداختم، به‌طور واضح ماندن در یک وضعیت نابه‌نجار ذهنی را توضیح می‌دهد. شخص مبتلا به وسواس تا حدود زیادی توانایی سوییچ کردن بین افکار و یا وظایف مختلف را از دست می‌دهد و فقط به افکار و کارهایی که به آن‌ها عادت کرده است می‌چسبد. بدیهی است در چنین شرایطی امکان به روز کردن افکار و عادت‌های خود را ندارد. کمال‌پرستی یا Perfectionism یکی دیگر از وضعیت‌هایی است که نشان می‌دهد شخص در کانال بهترین‌ها گیر کرده است و تلاش دارد کارها را به بهترین نحوه ممکن انجام دهد. برای چنین افرادی حتی خوب معنایی ندارد و تنها بهترین بود مهم است و از آن جایی که در زندگی همیشه توانایی پیاده کردن آن را ندارند، دچار انواع مشکلات روانی می‌شوند. به عبارت دیگر، کمبود انعطاف‌پذیری شناختی باعث می‌شود که نتوانند با محرک‌های جدید سازگار شوند.

## ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی

به طور خلاصه می‌توان انعطاف‌پذیری شناختی را در چند مولفه خلاصه کرد:

**سوییچ کردن بین افکار و وظایف:** یکی از مهم‌ترین مولفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی است. وقتی در جمع دوستان صحبت از بازی والیبال تیم ملی است، ناگهان کسی از سریالی که شب قبل از تلویزیون پخش شد حرف می‌زند، در این وضعیت، هرچقدر که راحت‌تر بتوانید بین این دو موضوع گذر کنید، انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارید. بدیهی است که این یک مثال است. شما در موقعیت‌های کاری، به ویژه در مقام یک مدیر، در طول روز بارها با وضعیت‌هایی مواجه می‌شوید که باید به سرعت از یک موضوع به موضوع دیگر بروید.

**به روزرسانی باورها:** اگر شما عقیده دارید که فلان زبان برنامه‌نویسی بهترین ابزار است، اما در برابر واقعیاتی قرار می‌گیرید که خلاف آن را ثابت می‌کند و شما همچنان بر عقیده خود پابرجا هستید، حتماً باید برای ارتقای سطح انعطاف‌پذیری شناختی خود کاری بکنید.

**توجه به ابعاد چندگانه:** حتماً شما هم به آدم‌هایی برخورد کرده‌اید که به دلیل باورهای سنگ شده تنها به یک نوع یا برند خاص مثلاً گوشی همراه یا خودرو گیر می‌دهند و توجهی ندارند به این که آیا این برند خاص جوابگوی نیازهای آن‌ها هست یا می‌توانند از پس هزینه‌های آن برمی‌آیند یا خدمات پس از فروش آن وجود دارد یا نه. آن‌ها فقط در یک بعد یعنی ظاهر گیر کرده‌اند.

**تجزیه و ترکیب:** افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی بالایی دارند می‌توانند یک مسئله پیچیده را به اجزای تشکیل‌دهنده آن تجزیه کنند و سپس برای هر جزء مسئله راه حلی بیابند و از این طریق، با کنار هم قراردادن مجدد اجزا، مسئله را حل کنند.

**آگاهی از گزینه‌های بیشتر:** وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شویم باید بتوانیم حداکثر گزینه‌ها را برای حل آن در نظر بگیریم. بسنده کردن به یک راه حل مانوس و نادیده گرفتن سایر جنبه‌ها و گزینه‌ها نشان از کمبود انعطاف‌پذیری شناختی دارد.



## اندازه گیری انعطاف پذیری شناختی...

درجات مختلفی از انعطاف پذیری شناختی وجود دارد و افراد در سنین مختلف هم درجات متفاوتی از انعطاف پذیری شناختی را نشان می دهند. برای اندازه گیری انعطاف پذیری شناختی آزمون های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها سطح انعطاف پذیری شناختی افراد و به ویژه کودکان اندازه گیری می شود. آزمون های تمرین الف نه ب (A- not- B)، وظیفه مرتب سازی کارت ها بر اساس تغییرات ابعاد (DCCS)، تست مرتب سازی کارت ویسکانسین (WCST) و آزمون استروپ (Stroop) از جمله آنهاست.

## سن و انعطاف پذیری شناختی...

معمولا مغز انسان ها در ۲۵ سالگی به بیشترین حد توسعه خود می رسد و ظرفیت های شناختی آنها نیز در همین سن به کمال خود می رسد. کودکان معمولا انعطاف پذیری شناختی کمی دارند و به تدریج که بزرگ می شوند این توانایی در آنها رشد می کند و در ۲۵ سالگی به کمال می رسد؛ سپس برای مدت طولانی تقریبا ثابت می ماند در سالخوردگی مجددا کاهش می یابد. این روند در مورد افراد عادی است و به طور طبیعی آنهايي که آگاهانه و از طریق آموزش و تمرین، مهارت های شناختی خود را گسترش می دهند می توانند تغییرات مثبتی در آن به وجود بیاورند.

## عوامل دیگر...

مطالعات نشان داده است که عواملی وجود دارند که می توانند بر سطح انعطاف پذیری شناختی تاثیر بگذارند:

**استرس زیاد:** یکی از مهم ترین عوامل تاثیرگذار سطح بالای استرس است. اگرچه میزان کم و موقتی استرس می تواند گاه باعث بالا رفتن سطح انعطاف پذیری شناختی شود اما میزان بالا و دایمی استرس می تواند تاثیر مخربی بر سطح انعطاف پذیری شناختی انسان بر جای بگذارد.

**عدم تعادل هورمونی:** مطالعاتی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد نشان داد که عدم تعادل هورمونی می تواند در کاهش سطح انعطاف پذیری شناختی موثر باشد. به ویژه سطح بالای هورمون تستسترون می تواند تاثیرات منفی بر سطح انعطاف پذیری شناختی بر جای بگذارد.

**ارتفاع:** مطالعات سال ۲۰۱۴ نشان داده اند که بالا رفتن سطح ارتفاع و کمبود اکسیژن می تواند سطح اضطراب را

افزایش داده که آن هم به نوبه خود می‌تواند توانایی‌های شناختی منجمله سطح انعطاف‌پذیری شناختی را کاهش دهد.

## چگونه سطح انعطاف‌پذیری شناختی خود را افزایش دهیم...

در دنیای امروز که میزان محرک‌هایی که از طریق رسانه‌ها و اینترنت و ... به شخص می‌رسد به طور سرسام‌آوری بالا رفته است، لازم است که بتوانیم خیلی سریع از یک فکر به فکر دیگر و از یک وظیفه به وظیفه دیگر منتقل شویم. این مهارتی است که افزایش آن می‌تواند به درک مسائل پیچیده، کارایی بیشتر مغز و درک دیدگاه‌های جدید کمک کند. در نتیجه سطح انعطاف‌پذیری شناختی یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که به ما در موفقیت در دنیای جدید کمک می‌کند. بدون سطح بالای انعطاف‌پذیری شناختی توانایی زندگی و کار در دنیای مدرن را نخواهیم داشت. راه‌هایی برای افزایش سطح انعطاف‌پذیری شناختی وجود دارد که در یادداشت شماره بعد به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

قسمت دوم این مقاله با عنوان «[چگونه انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهیم؟](#)»

اگر در مورد این یادداشت نظری دارید، لطفاً آن را در بخش دیدگاه در زیر این صفحه بنویسید.

تاریخ انتشار:

09 آذر 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/16068/%D8%A7%D9%86%D8%B9%D8%B7%D8%A7%D9%81%E2%80%8C%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%AE%D8%AA%DB%8C>