



انعطاف‌پذیری شناختی، دو جنبه مهم دارد. نخست، توانایی جابه‌جا شدن بین دو یا چند فکر، وظیفه یا مفهوم و دیگری، در نظر گرفتن ابعاد مختلف یک پدیده در یک زمان. در شماره قبل به ابعاد مختلف این مفهوم اشاره کردم و قرار شد که در یادداشت این شماره به این موضوع بپردازم که چگونه می‌توانیم انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهیم. اگر شما به اهمیت انعطاف‌پذیری شناختی واقف هستید و برای افزایش آن مصمم، راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنم.

قسمت اول این مقاله با عنوان «انعطاف‌پذیری شناختی»

چشمش را از صفحه گوشی همراه برمی‌دارد و با لبخندی محو بر گوشه لبانش، به شما نگاه می‌کند؛ نوع نگاهش به گونه‌ای است که فوراً می‌فهمید که اینجا نیست و هنوز ذهنش به چیزی که چند لحظه پیش می‌دید مشغول است. حتی وقتی با شما سلام و احوال‌پرسی می‌کند می‌دانید که به اینجا و اکنون باز نگشته‌است.

این مشکلی است که بسیاری از ما در طول روز با آن برخورد می‌کنیم؛ کسی که جسمش پیش شماست اما ذهنش در جای دیگری پرسه می‌زند. شما تا چه اندازه در برخوردهای روزانه خود حضور دارید؟ اگر به عنوان یک مهندس یا تکنسین، برای استخدام در یک سازمان یا شرکت رزومه ارسال کرده و یا برای مصاحبه دعوت شده‌اید، به احتمال زیاد با سوالاتی مواجه خواهید شد که هم توجه و تمرکز و هم انعطاف‌پذیری شناختی شما را می‌سنجند. چرا که در دنیای امروز، همان‌گونه که قبلاً هم بارها گفته‌ام، تنها مهارت‌های فنی برای آن که گلیم خود را از آب بکشیم کافی نیستند. بنابراین آشنایی مقدماتی با مهارت‌های نرم برای داشتن شغلی پایدار در آینده ضروری است. انعطاف‌پذیری شناختی یکی از این مهارت‌هاست.

در یادداشت شماره قبل توضیح دادم که انعطاف‌پذیری شناختی، دو جنبه مهم دارد. نخست، توانایی جابه‌جا شدن بین دو یا چند فکر، وظیفه یا مفهوم و دیگری، در نظر گرفتن ابعاد مختلف یک پدیده در یک زمان. همچنین به ابعاد مختلف این مفهوم اشاره کردم و قرار شد که در یادداشت این شماره به این موضوع بپردازم که چگونه می‌توانیم انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهیم. اگر شما به اهمیت انعطاف‌پذیری شناختی واقف هستید و برای افزایش آن مصمم، راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنم.

ذهن‌آگاهی...

ذهن‌آگاهی، بهوشیاری و حضور ذهن که همگی معادل Mindfulness هستند اگرچه یکی از جریان‌های اصلی در روانشناسی امروزی است، اما ریشه تاریخی طولانی در جوامع بشری دارد. استفاده از مراقبه برای آرامش ذهن و تیز کردن توجه و تمرکز، قرن‌ها بلکه هزاران سال است که در فرهنگ‌های شرقی مانند چین، ژاپن و هند کاربرد داشته است.

اریک فرام (Eric Fromm) روانکاو و متفکر برجسته قرن بیستم از جمله کسانی است که تحقیقات زیادی در ذن-بودیسم انجام داده و کتاب پرآوازه‌ای به نام «روانکاو و ذن-بودیسم» تألیف کرده است. از اواخر قرن بیستم، ذهن‌آگاهی بار دیگر رواجی تازه یافت و در این راه، جان کابات زین (Jon Kabat Zinn) نقش مهمی داشته است. از جمله کتاب‌های مهم او که به فارسی هم ترجمه شده «ذهن‌آگاهی برای آغازگران» و «هر جا روید مقصد همانجاست» است که برای خوانندگان غیرمتخصص برای آشنایی با مبحث ذهن‌آگاهی نوشته شده است.

شاید بتوان مهم‌ترین رکن ذهن‌آگاهی را زیستن در حال و در اینجا و اکنون ذکر کرد. در واقع این نه تنها یک تئوری روان‌شناسانه، بلکه یک سبک و شیوه زندگی است. شیوه‌ای که با بیشترین توجه و تمرکز بر جز جز رفتار خود و کم‌ترین قضاوت در مورد آن همراه است. به عبارتی، هر لحظه از زندگی باید آگاهانه زندگی شود و تا جایی که می‌توانیم اسیر نشخوارهای ذهنی نشویم. یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که برای انسان ایجاد می‌شود و اساس بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را تشکیل می‌دهد، آویختن به گذشته یا فرار به سوی آینده است. هر کدام از ما لحظاتی داریم که در آن، به گذشته می‌رویم؛ اگر این گذشته خوب بود برای آن دلتنگ می‌شویم و اگر بد بود آن را در عمل دوباره تکرار می‌کنیم و از این طریق زندگی حالمان را هم خراب می‌کنیم. این نشخوار گذشته در عمل چیزی به جز افسردگی به بار نمی‌آورد. به همین گونه، رفتن به سوی آینده هم اغلب از سر نگرانی است و فرار از حال، که چیزی جز اضطراب تولید نمی‌کند. ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد که آگاهانه افکار و احساساتمان را با کم‌ترین قضاوت زیر نظر بگیریم، خودمان را به دست افکار خودآیند نسپاریم و آگاهانه زندگی روزمره را طی کنیم تا کم‌ترین میزان گریز از واقعیت را تجربه کنیم. این زندگی آگاهانه می‌تواند ما را از بسیاری از افکار و هیجان‌ناخوشایند محافظت کند و آرامشی را در ما پدید آورد که در زندگی امروزه بسیار نایاب است. یکی از ابزارهای مهم ذهن‌آگاهی برای به وجود آوردن این آرامش، مدیتیشن یا مراقبه است؛ تمرینی که می‌توانید به راحتی با یک جستجوی ساده در اینترنت انواع مختلفی از آن را بیابید. تجربه شخصی من نشان می‌دهد که پانزده دقیقه مدیتیشن درست، آرامشی بهتر از بسیاری از داروهای آرامبخش به ارمغان می‌آورد. از همین روست که از این ابزار به عنوان روش غیردارویی ایجاد آرامش استفاده می‌شود. پیشنهاد می‌کنم آثار دکتر نیما قربانی در زمینه بهوشیاری و دکتر پروانه محمدخانی در باره حضور ذهن را مطالعه کنید. خوشبختانه کتاب‌های خوب و همچنین کارگاه‌های موثر در زمینه ذهن‌آگاهی هم کم نیستند که می‌توانید با یک جستجوی معمولی بسیاری از آن‌ها را بیابید. اگر با آموزه‌های ذهن‌آگاهی بتوانیم یاد بگیریم که در لحظه زندگی کنیم، آن‌گاه، می‌توانیم نسبت به هر پدیده در اطرافمان واکنش مناسب نشان دهیم و این یکی از ارکان انعطاف‌پذیری شناختی است. یعنی اگر شما در یک جلسه کاری گفت‌وگوی ناخوش‌آیندی با مدیرتان یا یکی از همکاران داشته باشید، دیگر لزومی ندارد تمام روز بار هیجانی و فشار روانی آن را به دیگر موقعیت‌های زندگی منتقل کنید. چرا که هر لحظه، حضور آگاهانه شما را می‌طلبد؛ بنابراین، گذشته، حتی چند ساعت پیش و آینده، حتی چند ساعت بعد، زندگی حال شما را آلوده نخواهد کرد و برای هر موقعیت، پاسخی مناسب آن خواهید داشت.

تکنیک‌ها و تمرین‌هایی مانند توقف فکر (Thought Stopping)، تصویرسازی (Imagination) یا تصویرسازی هدایت شده (Guided Imagery) نیز می‌توانند در جهت کمک به ما برای تمرکز و حضور ذهن و در نهایت توانایی جابجایی سریع میان موضوعات و مفاهیم مختلف کمک کنند.

خواب REM ...

اهمیت خواب REM مدت‌هاست که بر پژوهشگران آشکار شده است. یک خواب عادی حدود هشت ساعت، معمولاً از پنج مرحله که هر کدام حدود یک ساعت و نیم طول می‌کشد تشکیل می‌شود. در انتهای هر مرحله شخص وارد مرحله خواب REM می‌شود که بار اول حدود ده دقیقه طول می‌کشد و در مراحل بعدی زمان آن افزایش می‌یابد. در خواب REM، مغز به شدت فعال می‌شود و ارتباط مغز و ماهیچه‌ها به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد. REM مخفف Rapid Eye Movement به معنای حرکات سریع چشم است. در طول خواب REM مردمک چشم، زیرپلک چشمان ما به سرعت حرکت می‌کنند؛ اتفاقی که در خواب غیرREM نمی‌افتد؛ ضربان قلب و تنفس ما سریع می‌شود. در این قسمت از خواب است که رویا می‌بینیم. خواب REM برای سلامتی روانی ما بسیار اهمیت دارد. در این مرحله امواج مغزی به کوتاه‌ترین و عمیق‌ترین امواج می‌رسد که فرصتی است برای آرامش کامل مغز و بدن. اگر خواب ما نامنظم و یا کوتاه باشد در این چرخه خواب اختلال ایجاد می‌شود و مغز نمی‌تواند به اندازه کافی در مرحله خواب REM بماند. در نتیجه نمی‌تواند به آرامشی که برای ذهن و بدن لازم است برسد. از آنجا که برخی از هورمون‌ها فقط در این مرحله ترشح می‌شوند نداشتن خواب REM کافی می‌تواند به ذهن و بدن ما آسیب وارد کند. همچنین خواب REM در توانایی شناختی، یادگیری و حافظه ما موثر است.

امروز دانشمندان دریافته‌اند که یکی از توانایی‌های ما که در اثر خواب REM ناکافی کاهش می‌یابد انعطاف‌پذیری شناختی است. از آنجایی که بی‌خوابی به طور عمومی و خواب REM ناکافی به طور خاص روی میزان توجه و تمرکز

ما اثر منفی می‌گذارند و از آنجایی که برای داشتن انعطاف‌پذیری شناختی بالا به توجه و تمرکز مناسبی نیاز است؛ در نتیجه کمبود خواب REM می‌تواند در میزان انعطاف‌پذیری شناختی ما تاثیر منفی بگذارد. در آزمایش‌هایی که در سال ۲۰۰۲ انجام شد، گروهی که بعد از خواب REM کافی بیدار شدند ۳۲ درصد بهتر تکالیف شناختی را انجام دادند تا کسانی که بعد از خواب غیر REM بیدار شده بودند. بنابر این اگر به افزایش توانایی‌های شناختی و به ویژه انعطاف‌پذیری شناختی خود علاقمند هستید، به خواب و به ویژه خواب REM توجه بیشتری نشان دهید.



گفتار درونی ...

سرچهارراهی شلوغ پشت فرمان خودروی خود نشسته‌اید؛ می‌گویید: «اون مسیر سمت چپی خیلی شلوغه، بیا از این طرف بریم که خلوتره.» هیچ کس در کنار شما نیست و اگر هم بود چیزی از حرف‌های شما نمی‌شنید چرا که این جمله تنها در ذهن شما گفته شده است. لحظه‌ای بعد یکی از راننده‌های سمت راست به طرف خودروی شما می‌پیچد. باز هم می‌گویید: «هی چکار داری می‌کنی؟» اما باز هم این حرف در سر شما گفته می‌شود؛ اگرچه این حرف ظاهراً مخاطب خاصی داشته است اما در واقع فقط نوعی گفتار درونی بوده است. اغلب ما از نوعی گفتار درونی استفاده می‌کنیم؛ یعنی در مورد موضوعات روزمره یا مرور خاطرات گذشته و یا برنامه‌های آینده با خودمان صحبت می‌کنیم. لو ویگوتسکی (Lev Vygotsky) روانشناس برجسته روسی، یکی از نخستین کسانی که در مورد گفتار درونی نظریه‌پردازی کرده است. او معتقد بود که کودکان این گفتار درونی را تحت تاثیر بزرگترها در خود پدید می‌آورند و از آن برای کنترل رفتارهای خود استفاده می‌کنند. در واقع اگر ما بتوانیم گفتار درونی خود را به سمتی هدایت کنیم که در جهت برنامه‌های ما باشند، آن‌گاه می‌توانند بر رفتار ما تاثیر بگذارند. همچنین می‌توانیم از گفتار درونی برای ایجاد انگیزه در خود و تمرکز بر رفتار حال استفاده کنیم. در واقع به نوعی می‌توانیم در جهت هدایت توجه و تمرکز بر احساسات و رفتار حال حاضر از آن استفاده کنیم. همچنین می‌توانیم یک گفتار درونی را به یک دیالوگ یا گفت‌وگوی درونی تبدیل کنیم به گونه‌ای که هم از سوی خود صحبت کنیم و هم از طرف مقابل. در چنین حالتی می‌توانیم خودمان را به جای دیگری بگذاریم و از دریچه چشم او به موضوع نگاه کنیم که این خود یکی از مولفه‌های اساسی در انعطاف‌پذیری شناختی است.

انتقال یادگیری...

اختلاف‌نظری بین کارکنان در محیط کاری شما رخ داده است که منجر به گفت‌وگوهای ناخوشایندی شده است. شما با دانش و مهارت‌های آن موقع نتوانستید این مشکل را برطرف کنید. اما با مطالعه و تفکر توانستید راه حل مناسبی

برای آن بیابید. چندی بعد مشکل مشابهی در محیط خانواده رخ می‌دهد. این بار شما می‌توانید با دانشی که از واقعه قبلی آموخته‌اید، مشکل خانوادگی را به سرعت حل کنید. در اینجا در واقع شما به انتقال یادگیری دست زده‌اید. یعنی انتقال دانش قبلا آموخته شده به محیطی دیگر و برای حل مسائل جدید. آموزش یک زبان خارجی یا یک زبان برنامه‌نویسی راه را برای آموزش زبان‌های بعدی هموارتر می‌کند، همانطور که آموزش رانندگی موتور سیکلت اگر قبلا دوچرخه‌سواری را آموخته باشید، بسیار ساده‌تر است. البته نکته‌ای که باید مراقب آن باشید این است که باید در آموزش به نکاتی در مورد زمان دو یادگیری و یا شباهت‌های دو موضوع توجه کرد وگرنه آموزش قبلی می‌تواند در آموزش جدید تاثیر منفی بگذارد؛ چیزی که آن را به عنوان «منع موثر قبلی» می‌شناسیم. یکی از راه‌های تقویت انعطاف‌پذیری شناختی انتقال یادگیری از یک موضوع به یک موضوع دیگر و یا از یک وضعیت به وضعیت دیگر است.

دیگر موارد...

L-Tyrosine یک اسید آمینه قوی موجود در غذاهایی مانند بادام، آواکادو، موز، لبنیات، تخمه کدو و کنجد که پایه ساخت پیک‌های عصبی مانند دوپامین و اپی‌نفرین است. نقش دوپامین در ایجاد احساس پاداش و خشنودی و کاهش استرس کاملا شناخته شده است که به نوبه خود می‌توانند بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر بگذارد. مکمل غذایی L-Tyrosine نیز موجود است که باید با تجویز پزشک مصرف کرد. ورزش فواید روانشناختی بسیاری مانند رفع اضطراب، تقویت توانایی‌های شناختی و رشد سلول‌های جدید مغزی دارد. تحقیقاتی در سال ۲۰۰۹ نشان داده است که ده هفته ورزش هوازی می‌تواند باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی شود.

**اگر در مورد این یادداشت نظری دارید، لطفا آن را در بخش دیدگاه در زیر این صفحه بنویسید.
تاریخ انتشار:**

23 آذر 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/opinion/16067/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%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-%D8%B1%D8%A7-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%AF%D9%87%DB%8C%D9%85%D8%9F>