درباره مبتلایان به سندرم «ایمپاستر»

باورکن تو متقلب نیستی!

■ پریسا گربندی

«به زودی متوجه می‌شوند من نابلد هستم، چقدر آن لحظه آبرویم می‌رود، چقدر خجالت می‌کشم، اصلاً بهتر است خودم بهشان بگویم... نه ولش کن، اگر خودم بگویم که بدتر است! چطور تا به حال متوجه نابلدی من نشده‌اند، احتمالاً کم‌هوش هستند یا حواس‌شان به کارم نیست که آنقدر روی من حساب کرده‌اند.» اینها گفت‌وگوی درونی است که در ذهن کارمندی درجه یک در یک شرکت بزرگ تجاری رد و بدل می‌شود؛ کارمندی با سمت مدیریت بخشی مهم که علاوه بر وظایف معمول خودش با مدیران شرکت‌های خارج از کشور هم برای تفسیر داده‌های‌شان همکاری می‌کند اما تمامی این موفقیت‌ها در ذهنش بی‌ارزش جلوه و احساس می‌کند خیلی زود دستش برای همه رو می‌شود و همه متوجه می‌شوند چیزی حالی‌اش نیست، البته این تصور خودش از خودش است، در حالی که در واقعیت جزو بهترین‌های آن شرکت به حساب می‌آید و همه روی او حساب می‌کنند اما خودش فکر می‌کند یک متقلب است که دارد دیگران را فریب می‌دهد، اما در حقیقت این کارمند برجسته بدون آنکه خودش بداند درگیر اختلالی به نام سندرم ایمپاستر شده است.

افراد مبتلا به اختلال ایمپاستر مدام به توانایی‌های خودشان شک می‌کنند و احساس بی‌کفایتی دارند. آنها فکر می‌کنند استعدادها و نقاط قوت‌شان پیش پا افتاده است و هر کسی می‌تواند این توانایی‌ها را داشته باشد و حتی اگر اینها را بر زبان هم نیاورند، افکاری مثل اینکه من بی‌ارزش هستم، من لیاقت این کار را ندارم، همه موفقیت‌هایم را مدیون شانسم هستم یا من واقعاً یک متقلب هستم را دائماً در سر می‌پرورانند و خودشان را با این افکار آزار می‌دهند»

اشتباه شده! نمی‌توانید ثبت‌نام کنید!

۱

دیده‌اید بعضی‌ها مدام در حال انتقاد از این و آن هستند؛ کسانی که تصور می‌کنند همه آدم‌ها باید شبیه الگوی ذهنی آنها رفتار کنند و اگر کسی از این الگو بیرون بزند، حتماً عیب و ایرادی دارد و آدم کاردرستی نیست. حالا در مقابل این افراد بعضی‌های دیگر هستند که همه این نقد و انتقادات ریز و درشت را به خودشان وارد می‌دانند و اتفاقاً این ایرادگیری‌های‌شان دائماً به‌روز می‌شود. احساس بی‌ارزش بودن و نارضایتی از زندگی در آنها بیداد می‌کند و دائم در حال سرزنش خودشان هستند. هیچ موفقیتی ارضای‌شان نمی‌کند و به محض به دست آوردن یک موفقیت قبل از آنکه لذتش را ببرند، به فکر پله بعدی هستند. در حقیقت این افراد آنقدر به خودشان سخت می‌گیرند و خودشان را پایین می‌بینند که نمی‌توانند هیچ لذتی از شرایطی که در آن قرار دارند، ببرند. مژگان رفیعی، روان‌درمانگر و دکترای روانشناسی خانواده این سندرم را اینگونه توضیح می‌دهد: «مراجعه‌کننده‌ای مبتلا به این سندرم داشتم که صحبت‌هایش برایم جالب بود، می‌گفت دو سال پیش با رتبه عالی در دانشگاه شهید بهشتی پذیرفته شدم، از زمانی که اعلام کرده‌اند پذیرفته‌شدگان برای ثبت‌نام به دانشگاه مراجعه کنند تا روزی که برای اولین بار سر کلاس نشستم، تصور می‌کردم یک نفر می‌آید و می‌گوید فلانی اشتباه شده و شما نمی‌توانید در این دانشگاه ثبت‌نام کنید و تازه زمانی خیالم کاملاً راحت شد که خودم را برای امتحان‌های ترم اول آماده می‌کردم، البته نگرانی این مراجعه‌کننده به همین جا ختم نشده و نخواهد شد و برای هر امتحان، هر درس، هر نمره و همه فعالیت درسی و غیردرسی دیگر معتقد است که موفقیت‌ها و دستاوردهایی که داشته نتیجه شانس خوبش بوده نه تلاش و لیاقتی که دارد.» این روان‌درمانگر اینگونه ادامه می‌دهد: «افرادی که به سندرم ایمپاستر دچار هستند، این احساسات ناخوشایند را تا جایی تجربه می‌کنند که حتی منتظرند روزی دست‌شان رو شود و اطرافیان متوجه شوند اینها هیچ هستند و تا الان دیگران را فریب داده‌اند. آنها مدام در حال مقایسه کردن خودشان با دیگران و سرزنش خودشان هستند که چرا به رغم همه توانایی‌های‌شان باز هم بی‌ارزشند.»

اگر با کسی که تشخیص داده شود دچار سندرم ایمپاستر است صحبت و از این اختلال آگاهش کنیم، احتمالاً ابتدا می‌گوید هیچ اختلالی در کار نیست و من واقعاً آنقدرها که شما فکر می‌کنید ارزشمند نیستم و خودم این را بهتر از هر کسی می‌دانم. در صورتی که دکتر مژگان رفیعی، روانشناس معتقد است: «کسانی که درگیر سندرم ایمپاستر هستند، برخلاف آنچه خودشان فکر می‌کنند اغلب آدم‌های توانمند و باهوشی هستند که تلاش‌شان در ابعاد مختلف زندگی ستودنی است»

نمی‌توانم مشکی‌ام را دربیاورم!

۲

گاهی والدین ناخواسته با رفتار اشتباه‌شان آسیب‌های روحی جبران‌ناپذیری به کودک‌شان وارد می‌کنند که ممکن است این آسیب تا پایان عمر گریبان فرزندشان را بگیرد. یکی از این مشکلات همین سندرم ایمپاستر است که اگر بخواهیم یکی از دلایل اصلی بروز این سندرم را بررسی کنیم، باید بگوییم رفتار اشتباه والدین با کودک این اختلال روحی را در آنها ایجاد می‌کند. والدین سختگیر، سرزنشگر، کمال‌گرا و تحقیرکننده افرادی هستند که با ایجاد این الگوی ارتباطی ناسالم بذر این سندرم را در روان کودک می‌کارند و با رفتارهای ادامه‌دار و ناآگاهانه‌شان باعث می‌شوند این اختلال روزبه‌روز پیشرفت کند، البته امروز بیشتر از گذشته پدر و مادرها برای بالا بردن آگاهی‌شان و تربیت اصولی فرزندان‌شان تلاش می‌کنند. والدین امروز بیشتر حواس‌شان است که با رفتار و حتی کلام‌شان اثری مخرب بر روان و آینده فرزندشان نگذارند و هر چقدر دغدغه‌مندتر باشند، مطالعه و تحقیق‌شان در این رابطه بیشتر خواهد بود و فرزندی با روانی سالم‌تر پرورش خواهند داد، ولی به هر حال باز هم والدین ناآگاهی هستند که این مسائل و دغدغه‌ها را پوچ و بی‌اساس می‌دانند و با بی‌توجهی به آنها آینده کودک‌شان را تباه می‌کنند. دکتر مژگان رفیعی این مشکل را اینگونه توضیح می‌دهد: «افرادی که در کودکی والدینی داشته‌اند که برای مسائل ریز و درشت به آنها سخت می‌گرفته‌اند، آنها را سرزنش می‌کرده‌اند و دائماً از رفتارشان ایراد می‌گرفته و ابراز نارضایتی می‌کرده‌اند، در بزرگسالی‌شان حتی اگر اثری از حضور فیزیکی والدین هم در زندگی‌شان نباشد در ناخودآگاه‌شان این والدین سرزنشگر و تحقیرکننده را درونی‌سازی کرده‌اند، یعنی حالا آن والد سختگیر در ذهن این افراد تبدیل به خودی شده که دائم از خودش ناراضی است و به خودش سخت می‌گیرد و خودش را سرزنش و تحقیر می‌کند. می‌خواهم برایتان مثالی از یکی از مراجعه‌کنندگانم بزنم که خودم از شنیدن سرگذشت و رفتار اشتباه پدرش متعجب شدم؛ پدری که با یک رفتار اشتباه سال‌ها در زندگی فرزندش اثر منفی گذاشته و زوایای مختلف زندگی‌اش را تحت‌الشعاع قرار داده است. چند وقت پیش خانمی حدوداً ۴۵ ساله به من مراجعه و گذشته‌اش را اینگونه برایم تعریف کرد که در کودکی عاشق رنگ قرمز و رنگ‌های شاد و جیغ بودم. یک بار که با مادرم به خرید رفته بودیم، یک کیف قرمز برای خودم خریدم، ولی وقتی به خانه برگشتم، پدرم کتک مفصلی به من زد و با عصبانیت و بی‌توجه به اصرارهای مادرم و گریه‌های خودم کیف را از پنجره به بیرون پرتاب کرد و گفت دیگر حق نداری وسایل یا لباسی با رنگ‌های جیغ بخری و من از همان روز از ترس اینکه دوباره سرزنش شوم یا کتک بخورم، فقط از لباس و وسایلی با رنگ تیره استفاده کرده‌ام. این خانم اینها را که تعریف می‌کرد و اشک‌هایش بند نمی‌آمد، یعنی زخمی که بیش از ۳۰ سال پیش خورده بود، هنوز التیام نیافته بود، او می‌گفت الان سال‌هاست همه لباس‌ها و وسایل من مشکی و سرمه‌ای است و نمی‌دانم چرا با اینکه پدرم چند سالی است فوت شده و خودم هم ازدواج کرده‌ام و فرزند دارم، ولی نمی‌توانم لباسی با رنگ‌های روشن بپوشم، اگر کسی هدیه‌ای برایم بیاورد، کیفی، کفشی یا لباسی که رنگ روشن داشته باشد، همانطوری در کمد می‌گذارمش و استفاده‌اش نمی‌کنم، می‌گفت همچنان عاشق رنگ‌های روشن هستم ولی نمی‌توانم بپوشم‌شان. همسر و فرزندانم از من گلایه می‌کنند که گذشته‌ها گذشته، حتی برایم بارها لباس روشن خریده‌اند، ولی نتوانسته‌ام با خودم کنار بیایم، وقتی می‌پوشم‌شان احساس خفگی می‌کنم و این باعث ناراحتی خانواده‌ام شده است.» دکتر رفیعی اینگونه ادامه می‌دهد: «این را تعریف کردم که بگویم حرف‌ها و مشکلات این خانم تنها گوشه‌ای از هزاران داستان غم‌انگیزی است که والدین ناآگاه نویسندگانش هستند؛ والدین ناآگاهی که با رفتارهای اشتباه‌شان بلاهایی بر سر فرزندان‌شان می‌آورند که اگر درمان نشود تا ابد گریبانگیرشان خواهد بود.»

من واقعاً یک متقلبم؟!

۳

تشخیص این موضوع که آیا درگیر سندرم ایمپاستر هستیم یا خیر کار آسانی نیست، اگر با کسی که تشخیص داده شود دچار این سندرم است صحبت و از این اختلال آگاهش کنیم، احتمالاً ابتدا می‌گوید: هیچ اختلالی در کار نیست و من واقعاً آنقدرها که شما فکر می‌کنید ارزشمند نیستم و خودم این را بهتر از هر کسی می‌دانم. در صورتی که دکتر رفیعی معتقد است: «کسانی که درگیر سندرم ایمپاستر هستند برخلاف آنچه خودشان فکر می‌کنند، اغلب آدم‌های توانمند و باهوشی هستند که تلاش‌شان در ابعاد مختلف زندگی ستودنی است.» او درباره نشانه‌های افراد مبتلا به این سندرم اینچنین ادامه می‌دهد: «اگر بخواهیم به نشانه‌های افراد مبتلا به این سندرم اشاره کنیم، باید بگوییم این افراد مدام به توانایی‌های خودشان شک می‌کنند و احساس بی‌کفایتی دارند یا نگرانند که نتوانند در حد انتظار دیگران ظاهر شوند و خودی نشان دهند. آنها فکر می‌کنند استعدادها و نقاط قوت‌شان پیش‌پاافتاده است و هر کسی می‌تواند این توانایی‌ها را داشته باشد و حتی اگر اینها را بر زبان هم نیاورند، افکاری مثل اینکه من بی‌ارزش هستم، من لیاقت این کار را ندارم، همه موفقیت‌هایم را مدیون شانسم هستم یا من واقعاً یک متقلب هستم را دائماً در سر می‌پرورانند و خودشان را با این افکار آزار می‌دهند.»

آلبرت اینشتین هم دچار بود!

۴

ولری یانگ در کتاب «افکار مخفی زنان موفق» نوشته است که وقتی فهمیدم مشاورانم به توانایی‌های خود شک می‌کنند، بسیار متعجب شدم، چون از نظر من آنها واقعاً باهوش بودند، فهمیدن اینکه آنها حتی در ذهن و قلب خودشان احساس می‌کنند، دارند من و بقیه افراد گروه را با صلاحیت‌های نداشته‌شان فریب می‌دهند، زندگی‌ام را از این رو به آن رو کرد.

شاید هر مدیری از مواجه شدن با چنین اختلالی در بین کارمندان و همکارانش متعجب شود، ولی زمانی که بداند حتی آلبرت اینشتین هم دچار این سندرم بوده و هر وقت مورد تشویق قرار می‌گرفته، احساس می‌کرده است یک روزی دستش برای همگان رو می‌شود و دیگران می‌فهمند او یک کلاهبردار است، احتمالاً هضم این رویداد برایش آسان‌تر می‌شود.

اما آنچه مهم است اینکه کسانی که به این سندرم دچار هستند می‌توانند خودشان را درمان کنند. درمان این سندرم هم مثل هر اختلال دیگری چیزی نیست که بتوان برای همه افراد مبتلا یک نسخه پیچید و مثلاً ویروس‌زدایی کرد. هر کسی که چنین احساساتی را تجربه می‌کند، باید زیر نظر یک روان‌درمانگر به روان و گذشته‌اش سفر و تله‌های مسموم زندگی‌اش را پیدا کند. او باید نگاهش را نسبت به خودش بازبینی کند و رفتارهای تکرارشونده ناسالمی را که دارد بهتر ببیند و بشناسد تا بتواند در گذر زمان به خودآگاهی و تعادل برسد. این روان‌درمانگر درباره درمان این سندرم اینگونه نظر می‌دهد: «ما اگر به این موضوع دقت داشته باشیم که شخصیت و افکارمان یک‌شبه شکل نگرفته‌اند که بتوانیم یک‌شبه تغییرش دهیم یا یک‌باره درمان شویم، خیلی بهتر می‌توانیم مسیر بهبودی‌مان را طی کنیم. ما برای پیدا کردن و درمان خودمان نیاز به کمک گرفتن از دیگران و زمان کافی گذاشتن برای این موضوع داریم. ما می‌توانیم در قدم اول با افراد امن و مطمئن زندگی‌مان صحبت کنیم و به نظراتی که درباره‌مان می‌دهند، اعتماد کنیم تا کم‌کم بتوانیم بر ترس‌های‌مان غلبه و در قدم دوم تلاش کنیم دست از کمال‌گرایی برداریم، چون بیشتر افرادی که با سندرم ایمپاستر یا سندرم متقلب دست و پنجه نرم می‌کنند، افرادی کمال‌گرا هستند؛ افرادی که اهدافی برای خودشان تعیین می‌کنند که در حد نامعقولی بزرگ و دشوار است که برای رسیدن به آن راه بسیار دشواری را در پیش دارند، به همین دلیل احتمال رسیدن به اهداف‌شان خیلی پایین می‌آید و وقتی هم که شکست می‌خورند، از خودشان خجالت می‌کشند، اعتماد به نفس‌شان پایین می‌آید و ناامیدتر می‌شوند، بنابراین آنچه به طور کلی می‌توان از این افراد درخواست کرد، این است که کمی دست از کمال‌گرایی بکشند و یاد بگیرند هدفی تعیین کنند که هم چالش‌برانگیز باشد و هم دست‌یافتنی و واقع‌گرایانه. در این صورت با رسیدن به هدف‌های‌شان کم‌کم اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و می‌توانند قدم‌های بعدی را بزرگ‌تر بردارند و از خودشان راضی‌تر باشند، البته این را هم بگویم که راهکارهای اینچنینی روش‌های ابتدایی است که همیشه به طور کلی مطرح می‌شود، ولی برای درمان قطعی و رهایی کامل از این سندرم بهتر است لایه‌های زیرین ذهن بررسی شود و شخص درمان‌جو به گذشته سفر کند تا همه دیوارها را بشکافد و با خیالی آسوده و روانی سالم به زمان حال برگردد.»

ممکن است در وجود خیلی‌های‌مان اختلالات روحی و روانی مختلفی در انواع و اقسام شکل‌ها و اسم‌ها وجود داشته باشد، ولی شاید اگر یک نفر بیاید و بگوید فلانی تو دچار فلان سندرم هستی و باید به فکر خودت و رهایی از آن باشی، ابرو بالا بیندازیم و با قیافه‌ای حق به جانب بگوییم، کی؟ من را می‌گویی؟ محال است! من درگیر هیچ سندرم و اختلالی نیستم و در سلامت کامل به سر می‌برم. پذیرفتن اینکه شاید ما هم احتیاج به روان‌درمانی داریم، نوعی شجاعت است که خیلی‌ها زیر بار آن نمی‌روند و اتفاقاً با همین پشت گوش انداختن‌ها ممکن است به مرور زمان خودشان و اطرافیان‌شان را دچار مشکلاتی جدی کند؛ اختلالاتی که ما را کدر و ذهن‌مان را درگیر می‌کند، شبیه یک ویروس موذی است که برای درمانش باید به متخصص پناه ببریم؛ متخصصی که با تار و پود روان‌مان آشناست و شاید با یک تلنگر، با یک نسخه، یک حرف و یک همدلی ما را به زندگی عادی و لذتبخشی که حق‌مان است، برگرداند.

سبک نگرش

«انعطاف‌پذیری شناختی»
لازمه مواجهه با زندگی پرچالش امروز

جواب تلفنت را نداده خب شاید گرفتار است

■ تلخیص: سلما سلطانی

خیلی اوقات مفاهیمی مانند هوش و خلاقیت را مترادف یکدیگر می‌پنداریم. با وجود این بسیارند کسانی که در آزمون‌های استاندارد آی.کیو نمرات بالایی کسب می‌کنند اما توانایی خلاقانه چندانی ندارند و برعکس افراد فوق‌العاده خلاقی که عملکرد مناسبی در آزمون‌های مرسوم هوش ندارند. یکی از عوامل اساسی تعیین‌کننده در توانایی افراد برای یادگیری و خلاقیت، مفهومی است به نام انعطاف‌پذیری شناختی. در این یادداشت پژوهشگران دانشگاه «کمبریج» شیوه تشخیص و پرورش این توانایی شناختی را توضیح می‌دهند.

بر اساس باور عمومی، بهره هوشی عامل اصلی موفقیت، به خصوص در حوزه‌های علم، نوآوری و فناوری است و به همین دلیل عدد بهره هوشی آدم‌های معروف برای خیلی از مردم جذابیت بی‌حد و حصری دارد، اما حقیقت این است که بعضی از عالی‌ترین دستاوردهای بشر در اصل با تکیه بر ویژگی‌هایی چون خلاقیت، تخیل، کنجکاوی و همدلی شکل گرفته‌اند.

اغلب این صفات در دل مفهومی جای دارند که دانشمندان آن را «انعطاف‌پذیری شناختی» می‌نامند؛ مهارتی که در محیطی جدید یا مدام در حال تغییر، این قابلیت را به ما می‌دهد که بتوانیم با تغییر موضع بین مفاهیم مختلف یا تغییر رفتارمان به تناسب موقعیت موجود به اهداف‌مان دست یابیم. اساس انعطاف‌پذیری شناختی این است: یادگرفتن را یاد بگیریم و در مورد روش یادگیری منعطف باشیم و این دو یعنی تغییر استراتژی‌ها برای تصمیم‌گیری بهینه. در پژوهش جاری، ما در تلاشیم روش‌هایی برای افزایش انعطاف‌پذیری شناختی افراد بیابیم.

انعطاف‌پذیری شناختی کمک می‌کند متوجه شویم کاری که پیش گرفته‌ایم، به موفقیت ختم نخواهد شد و تغییرات مناسب برای دستیابی به موفقیت را در آن ایجاد کنیم. فرض کنید هر روز، در حالت عادی، از مسیر ثابت و مشخصی به محل کار می‌روید اما الان در مسیر معمول شما تعمیراتی در حال انجام است، چه می‌کنید؟ کسانی که انعطاف‌ناپذیرند با اینکه دیرشان خواهد شد به برنامه اصلی پایبند می‌مانند، اما افراد انعطاف‌پذیرتر خودشان را با اتفاق پیش‌بینی‌نشده تطبیق می‌دهند و با روش‌های حل مسئله راه‌حلی پیدا می‌کنند.

انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند بر چگونگی کنار آمدن مردم با قرنطینه ناشی از همه‌گیری کرونا تأثیر داشته باشد؛ قرنطینه‌ای که مردم را با چالش‌های جدیدی در مورد کار و تحصیل روبه‌رو کرد. تطبیق روزمرگی‌های‌مان با این موضوع و انجام بسیاری فعالیت‌ها از خانه برای بعضی از ما راحت‌تر از بقیه بود. افراد انعطاف‌پذیر احتمالاً این روزمرگی‌ها را هر چند وقت یک بار تغییر می‌داده‌اند تا روش‌های بهتر و متنوع‌تری برای گذران روزهای‌شان بیابند، اما دیگران چنین نکردند، اصلاً با شیوه‌های جدید کنار نیامدند و با کمترین انعطاف‌پذیری یا تغییری به همان فعالیت‌های روزمره‌شان چسبیدند.

تفکر منعطف اساس خلاقیت است. به عبارت دیگر تفکر منعطف اساس اندیشیدن به ایده‌های نو، ایجاد روابط نو بین ایده‌ها و خلق چیزهای جدید است. چنین تفکری پشتوانه مهارت‌های تحصیلی و کاری مثل حل مسئله نیز است، با این حال، برخلاف «حافظه فعال» (آنچه در بازه مشخصی به خاطر می‌آورید)، تفکر منعطف عمدتاً مستقل از بهره هوشی یا هوش متبلور (دانش ناشی از یادگیری قبلی و تجارب) است. برای مثال، بسیاری از هنرمندان هنرهای تجسمی هوش متوسطی دارند اما بسیار خلاق هستند و آثار بزرگی خلق کرده‌اند.

برخلاف باور خیلی‌ها، خلاقیت در علم و نوآوری نیز مهم است، مثلاً مقایسه کارآفرینانی که مؤسس چندین شرکت بودند با مدیرانی با سن و بهره هوشی مشابه نشان داد کارآفرینان انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری دارند، پس آیا می‌توان نتیجه‌گیری کرد که انعطاف‌پذیری شناختی افراد را باهوش‌تر می‌کند اما این افزایش هوش به شکلی است که در آزمون‌های بهره هوشی قابل سنجیدن نیست؟ می‌دانیم انعطاف‌پذیری شناختی در طول زندگی یک فرد «شناخت سرد» یا همان تفکر غیرعاطفی و «منطقی» او را بهبود می‌بخشد. برای مثال، مهارت خواندن و عملکرد بچه‌ها در مدرسه به واسطه انعطاف‌پذیری شناختی بهبود می‌یابد. این شناخت ما را در برابر برخی سوگیری‌ها، مثل سوگیری تأیید، مصون می‌کند، به این دلیل که افراد منعطف، ایرادات احتمالی خود را بهتر تشخیص می‌دهند و در به کار بستن راهکارهایی برای چیره شدن بر این ایرادات توانمندترند.

همچنین در افراد کهنسال، انعطاف‌پذیری شناختی با افزایش تاب‌آوری روانی در برابر ناملایمات زندگی و بهبود کیفیت زندگی متناظر و حتی ممکن است در شناخت احساسی و اجتماعی تأثیر مثبت داشته باشد. بر اساس مطالعات، انعطاف‌پذیری شناختی رابطه جدی‌ای با توانایی درک احساسات، افکار و مقاصد دیگران دارد.

خبر خوش اینکه گویا انعطاف‌پذیری را می‌توان تمرین و تقویت کرد، به عنوان نمونه، رفتاردرمانی شناختی، درمانی روانشناختی و مبتنی بر شواهد است که در تغییر الگوی فکری و رفتاری به افراد کمک می‌کند، مثلاً شخص افسرده‌ای که دوستش یک هفته است با او تماس نگرفته، شاید فکر کند دوستش دیگر او را دوست ندارد. رفتاردرمانی شناختی طرز فکر این افراد را برای مد نظر قرار دادن گزینه‌های منعطف‌تر بازسازی می‌کند. در این مثال، دوستِ فرد افسرده مشغله‌ای داشته یا امکان تماس نداشته است.

انعطاف‌پذیری شناختی برای به بار نشستن یک جامعه لازم است چراکه می‌تواند استعداد افراد در خلق ایده‌های نوآورانه و خلق چیزهای جدید را به حداکثر برساند و نهایتاً باید گفت ما برای حل چالش‌های بزرگ کنونی از جمله گرمایش جهانی، حفظ طبیعت، انرژی پاک و پایدار و امنیت غذایی نیازمند ویژگی‌هایی مانند انعطاف‌پذیری شناختی هستیم.

*** نقل و تلخیص از: وب سایت ترجمان / نوشته: باربارا ژاکلین ساهاکیان، کریستل لنگلی و ویکتوریا لیان / ترجمه: آرزو صحیحی / مرجع: کانورسیشن**