

باسمه تعالی



✓ خطاهای شناختی

امروزه بسیاری از افراد در تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند که ورطه ای خطرناک می باشد. شاید بسیاری از گرفتاری های مردم به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطاها باشد به نظر می رسد افسردگی، اضطراب، رقابت های ناصحیح، خشونت، پرخاشگری، و بسیاری از رفتار های غیر عادی ما مرتبط با خطاهای شناختی است.

آلبرت ایس ، روانشناس معروف این خطاها را شناسایی و معرفی نموده است:

۱) تفکر دو قطبی (سیاه و سفید) :

➤ ذهنیت: خوب و بد ، سیاه و سفید ، ممکن یا غیرممکن ، مطلوب یا غیرمطلوب . خوشبخت نباشد ، حتما بدبخت است.

❖ (ربط به کمال گرایی داره):

➤ کودکی که بستنی اش کمی ریخته و دیگر ادامه آن را نمی خورد و گریه می کند.
➤ مثال ها): "همه مرا کنار گذاشته اند." ، "وقت تلف کردن بود." ، "عده ای این نوع تفکر را دارند که یا باید فان ماشین را داشته باشند یا اصلا هیچ ماشینی را نمی خواهند." ، "مدرس دانشگاه بیان می دارد که اگر این تعداد دانشجو بود وبا این شرایط من این درس را خواهم داد." ، "خانمی که رژیم لاغری گرفته بود ، پس از خوردن یک قاشق بستنی گفت: برنامه لاغری من دود شد و به هوا رفت. با این طرز تلقی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد."

۲) شخصی سازی:

- بنابراین ، فرد افسرده ای که نتوانسته هنگام گذر ، نگاه دوستش را به سوی خود جلب کند ، ممکن است فکر کند ، "از دست من ، ناراحت شده است."
- مثال): "ازدواجم به بن بست رسید، چون من شکست خوردم."

۳) استدلال هیجانی:

➤ یعنی استدلال نه بر اساس منطق ، بلکه براساس هیجان. "از هواپیما وحشت دارم ، حتما پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است."

- "احساس می کنم کودن هستم ، پس واقعا کودن هستم."
- چون دلم شور میزنه پس تصادف می کنیم. یعنی از احساس به واقعیت می رسه نه از واقعیت به احساس.
- مثال ها): "احساس افسردگی می کنم ، واین یعنی ازدواجم به بن بست خورده است." ، "احساس گناه می کنم پس باید آدم بدی باشم." ، "خشمگین هستم، پس معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است." ، " چون احساس حقارت می کنم ، معنایش این است که فرد درجه دومی هستم." ، " احساس نومیدی می کنم، پس حتما باید نومید باشم."

۴) بزرگ نمایی و کوچک نمایی (دوربین سر و ته):

- در این فرآیند فرد یا وقایع را بسیار کوچک و دست کم می گیرد ، یا این که بعضی از وقایع را بیش از حد بزرگ ، جلوه می دهد.
- شبیه نگاه کردن از دوربین چشمی است ، از یک طرف که نگاه می کنی اشیاء را درشت می بینی و از طرف دیگر که نگاه می کنی ریز می بینی.
- در اصل ، گناه ها و اشتباهات خود را از دریچه درشت دوربین نگاه می کنی و به قولی از حوادث ناگوار برای خود کابوس وحشتناکی می سازی.
- اما نوبت به نکات مثبت که می رسد ، دوربین را سر و ته می کنی و از دریچه ریزبین به تماشا می ایستی.
- مثلاً: "این وظیفه زن خانه است، بنا براین وقتی به من توجه می کند که شق القمر نکرده است ." این موقفیت ها که مهم نیستند ، خیلی آسان به دست آمدند." افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند توجه زیاد و با ارزشی به جنبه های مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی اهمیت جلوه می دهند. با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند.

۵) برچسب منفی زدن:

- به جای این که بگویید "اشتباه کردم" ، به خود برچسب منفی می زنید: "من بازنده هستم." ، "احمق" یا "شکست خورده" ، "چاقالو_خنک_و...".
- این برچسب ها تجربه ی بی فایده ای هستند که منجر به خشم ، اضطراب ، دلسردی و عزت نفس پایین می شوند.
- یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می دهید.مثلاً: "من دوست داشتنی نیستم" یا "او بی لیاقت است."_برچسب زدن شکل حاد تفکر همه یا هیچ چیز است. برچسب زدن غیر منطقی است ، زیرا شما با کاری که می کنید ، تفاوت دارید.انسان وجود خارجی دارد اما <<بازنده>> و <<احمق>>_به این شکل وجود ندارد. گاه برچسب متوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با نظرات شما حرفی می زند ممکن است او را متکبر بنامید. بعد احساس می کنید مشکل به جای رفتار یا اندیشه بر سر <<شخصیت>> یا <<جوهر و ذات>> او است. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی شود.

۶) فاجعه سازی (گلوله برفی):

- ❖ "در این خطای شناختی ، افراد حادثه ای را که بر می گزینند و در مورد آن نگران می شوند ، به قدری پیاز داغ آن را زیاد می کنند که از آن وحشت زده می گردند."
- ❖ شما بر این باورید که آنچه اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آنچنان دردناک و غیر قابل تحمل خواهد بود که شما نمی توانید آن را تحمل کنید. مثلا: "اگر در امتحان رد شوم ، وحشتناک است."
- ❖ یک سلسله سوالات می پرسید که همه به این صورت هستند که "چه می شود اگر" ، اتفاق خاصی بیافتد؟ و البته شما هرگز از پاسخی که به خود می دهید راضی نیستید. مثلا: "درست، ولی اگر مضطرب شوم چه؟" یا "اگر نتوانم درست نفس بکشم چه؟".

۷) ذهن خوانی:

- ❖ "فرد دیگری در مورد ما چه فکر می کند. برای مثال فردی ممکن است نتیجه گیری کند که دوستش از او خوشش نمی آید ، به دلیل این که او با وی خرید نرفته است."
- ❖ شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدم ها چه فکر می کنند بی آن که شواهدی کافی درمورد افکارشان داشته باشید. مثلا، "او فکر می کند من یک بازنده ام."

۸) فیلتر منفی (عینک قرمز):

➤ تقریبا منحصر بر جنبه های منفی متمرکز می شوید و به ندرت به جنبه های مثبت توجه می کنید. مثلا: "اگر نگاهی بیاندازید متوجه می شوید چه تعداد آدم هایی هستند که مرا دوست ندارند". افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت را تار می بینند. به جزئی از یک حادثه منفی توجه می کنند و بقیه را فراموش می کنند. عدم توانایی در دیدن بخش های مهم تر این حوادث ، عاملی است که ذهن ما را درگیر می کند. شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکه آبی را کدر می کند. به مثالی توجه کنید: به خاطر طرز برخورد شایسته خود با همکاران اداره، از طرف رئیس اداره تشویق می شوید ، اما در این میان و در حین دریافت جایزه یکی از همکاران کلمه ای نه چندان جدی در مقام انتقاد به شما می گوید. روزهای طولانی درحالی که همه گفته های مثبت و مراسم با ارزش تشویق را فراموش می کنید، تحت تاثیر این انتقاد بسیار جزئی یک همکار، رنج می برید.

۹) تعمیم افراطی:

❖ صرفاً بر اساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی (فراگیر) منفی را استنباط می کنید. مثلاً: " این اتفاق همیشه برای من پیش می آید ، انگار من خیلی جا ها شکست می خورم." افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پررنگ تر از مقدار واقعی آن می بینند. شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدتی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است، هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کند و آن را با کلماتی چون هرگز ، همیشه و هیچ موقع توصیف می کند. فروشنده دوره گرد افسرده ای که فروش خوبی نداشته و در حال رانندگی پرنده ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: چه بد شانس هستم، پرنده ها همیشه به شیشه اتومبیل من می خورند. شاید بتوان اینطور بیان کرد که این افراد به دلیل مبالغه در بخشی از افکار ، نمیتوانند جوانب مثبت زندگی را ببینند. شاید در مثال ذکر شده بتوان اینطور بیان کرد که این فروشنده دوره گرد از خیلی مواهب که دارد غافل است و این که او ماشینی دارد که خیلی از فروشندگان دیگر ندارند.

۱۰) باید ها و نباید ها (جزم اندیشی):

❖ رویدادها را بر مبنای این که چطور باید می بودند تفسیر می کنید و نه بر مبنای این که واقعا چطور هستند. مثلاً: "باید خوب عمل کنم ، و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده ام". انتظار دارید که اوضاع آن طور باشد که شما می خواهید و انتظار دارید. همیشه این انتظار محقق نمی شود و یا با درصد کمتری محقق می شود. به طور مثال نوازنده بسیار خوبی پس از نواختن یک قطعه دشوار پیانو با خود گفت: " نباید این همه اشتباه می کردم". آنقدر تحت تاثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که <<باید و نباید>> را به شکلی تداعی می کنند ، همین روحیه را ایجاد می نمایند. آن دسته از عبارت های <<باید و نباید>> دار که بر ضد شما به کار برده می شوند، به احساس تقصیر و نومیدی منجر می گردند. اما همین باورها ، اگر متوجه سایرین و یا جهان به طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می گردد <<نبايد اين قدر سمج باشم>>. خیلی ها می خواهند با <<باید>> ها و <<نباید>> ها به خود انگیزه بدهند. <<نباید آن شیرینی را بخورم>>. این نوع فکر اغلب بی تاثیر است زیرا <<باید>> ها تولید نتیجه منفی می کنند و اشخاص تشویق می شوند که درست برعکس آن را انجام دهند.

(۱۱) پیش گویی منفی:

- آینده را پیش بینی می کنید. پیش بینی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. مثلاً: "در امتحان قبول نخواهم شد." یا "این شغل را به دست نخواهم آورد."

(۱۲) مقصر دانستن:

- فرد دیگری را منبع اصلی احساسات منفی تان می دانید و مسئولیت تغییر خودتان را نمی پذیرید. مثلاً: "تقصیر اوست که من الان این گونه احساس می کنم." یا "تمام مشکلات من تقصیر والدینم است."

(۱۳) مقایسه های ناعادلانه:

- ❖ اتفاق ها را بر اساس استاندارد هایی تفسیر می کنید که واقع بینانه نیستند. به این ترتیب که به افرادی توجه می کنید که بهتر از شما عمل می کنند و در نتیجه خودتان را در مقایسه با دیگران حقیر و پست می بینید. مثلاً: "او در مقایسه با من موفق تر است" یا "دیگران بهتر از من امتحان دادند."

(۱۴) قضاوت عجولانه:

- ❖ خودتان، دیگران و اتفاق ها را به جای این که صرفاً فقط توصیف کنید، بپذیرید یا درک کنید، به صورت سیاه و سفید ارزیابی می کنید (خوب و بد یا برتر و حقیر). خودتان و دیگران را بر مبنای معیار های دلخواه و سلیقه ای قضاوت می کنید و به این نتیجه می رسید که خودتان یا دیگران کوتاهی کرده اید. به قضاوت دیگران یا به قضاوت سخت گیرانه از خودتان درباره ی خویش بها می دهید. مثلاً: "در دانشگاه خوب درس نخوانده ام" یا "اگر تنیس کار کنم، خوب از آب در نمی آید" یا "ببین چقدر موفق است، من نیستم."