

خطاهای شناختی

انسان با ذهن خود جهان را می‌شناسد و با جواس خود... هر کسی در زندگی بر اساس شناخته‌هایی که دارد با اطرافیان و مسائل زندگی خود برخورد می‌کند.

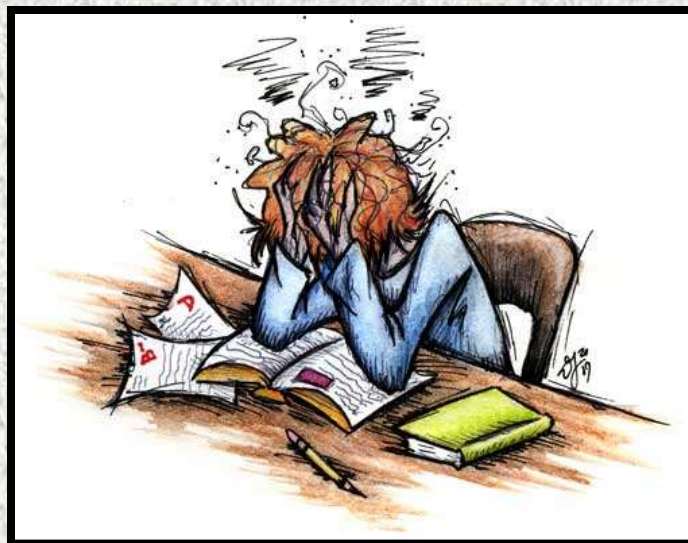
در واقع این شناخت ماست که زندگی ما را تا حد زیادی رقم می‌زند...

خب فرض کنید اگر شناخت ما اشتباه باشد... بر پایه آن برخوردها... نتیجه‌گیری‌ها و به طبع زندگی ما هم به خطا می‌رود.

در این مقاله کوتاه من سعی کرده‌ام لیستی از خطاهای شناختی را که روانشناسان و روانپزشکان جمع‌آوری کرده‌اند برای خوانندگان عزیز مطالبم ارائه بدهم و در آخر مقاله هم راهکارهای کوتاهی برای مقابله با آنها را بر طبق نظریات جدید

روانشناسان به خوانندگان عزیز معرفی کنم...

باشد که مقبول خوانندگان عزیز واقع شود



فهرست خطاهای شناختی:

۱- ذهن خوانی:

شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدمها به چه فکر می کنند بدون آنکه شواهد کافی درباره افکارشان داشته باشید... مثلاً "اون فکر می کنه من خیلی احمق هستم".... یا مثلاً "دیگه من رو دوست نداره"

۲- پیش گویی:

برای خودتان آینده را پیش گویی می کنید و خب به طبع پیشگویی خوبی هم نمی کنید اکثراً پیش گویی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است.

مثلاً: "در امتحان قبول نخواهم شد".... یا "شغلم را از دست خواهم داد"

۳- فایده سازی:

شما بر این باورید که آنچه اتفاق خواهد افتاد یا اتفاق افتاده آن چنان دردناک و غیر قابل تحمل است که شما نخواهید توانست آن را تحمل کنید . مثلا "اگر او ترکم کند نابود می شوم"

۴- بر چسب زدن:

یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می دهید.

مثلا : " من دوستداشتنی نیستم"...یا " او بی لیاقت است"

متأسفانه این برچسب زدن در فرهنگ کشور عزیز ما ایران چنان جا افتاده که جزیی از فرهنگ ایرانی محسوب می شود. با دیدن کوچکترین حرکتی از کاه کوه می سازیم...واقعا بسیار بد است که مردم ما که همگی به فرهنگ دیرینه خود می نازیم قبول کرده ایم چنین فرهنگی را داشته باشیم...با دیدن یک لبخند می گوییم "طرف وضعش خرابه"...یا بدتر از آن ...جملاتی مانند این " زنهای همگی هرزه هستند"... "مردها همه کثیف هستند"...خدایی چند نفر از ما این سبک عقیده را برای خودمان برگزیده ایم؟؟؟؟.....آیا ما همه را می شناسیم؟؟...آیا با یک رفتار آنهم در یک حوزه خاص می توانیم جمع بندی کنیم که فرد مورد نظر ما چطور آدمی هست؟؟.....

از طرفی دیگر...با خودمان هم بد می کنیم...جدا اگر خودمان به شخصه در یک جنبه زندگی موفق نیستیم چرا باید اجازه بدهیم این افکار در ما رخنه کند که یک شکست خورده کامل یا یک آدم

بی لیاقت یا غیر شایسته هستیم؟؟

هر انسانی اگر دقت کند نکات برجسته ای در وجود خود دارد... با این تفاوت که ممکن است آنچه نکته تمایز من است در وجود شما نباشد یا برعکس

ه- دست کم گرفتن جنبه های مثبت:

مدعی هستید که دستاوردهای مثبت شما یا دیگران ناچیز هستند و اهمیت خاصی ندارند.

مثلاً: "خب وظیفه مرد هست که خرجی زنش رو بده.. شق القمر نکردی که سر کار میری و هزینه های زندگی رو تامین می کنی"

یا: "خب درس خوندی که خوندی.. وظیفه ات بوده... هنر که نکردی"

یا به شخصه برای کارهای مثبت خودتان هم چنین برخوردی دارید: "موفقیت من در مقابل کارهایی که بقیه می کنند که خیلی مهم نیست"

این خطای شناختی از دید من یکی از بدترین نوع خطاهای شناختی است. وقتی ما قدر کارهای دیگران را ندانیم آنها را ناامید کرده ایم و شاید باعث شویم از تلاش دست بکشند و حتی رفتارهای ناشایست و متضاد آن را در پیش بگیرند.

در مورد خودمان هم زمانی که در موفقیتها و دستاوردهای مثبت خودمان شاد باشی به خود نگوئیم علنا داریم به پایین آمدن عزت نفسمان کمک می کنیم و شانس موفقیتهای بعدی را در خودمان پایین می آوریم.

6- فیلتر منفی:

تقریباً منحصرأ بر جنبه های منفی زندگی و افراد متمرکز می شوید و به ندرت به جنبه های مثبت توجه می کنید.

خب باز هم این نمونه را در فرهنگ ایرانی زیاد می بینیم. انتقاد هر چند سازنده است اما اکثر ما یاد گرفته ایم فقط جنبه های منفی را متذکر شویم و کمتر پیش می آید برای رفتار خوب یا خدمات خوب یا هر چیز خوب دیگری از افراد تشکر کنیم. این موضوع در زندگی اکثر ما هم صدق می کند

دقت کنید چند نفر از ما از هر آنچه که در زندگی داریم راضی و شکر گزار هستیم؟؟....کمبودها را همه ما می بینیم و برایش عزاداری هم می کنیم و یا گاهی به زمین و زمان هم بد و بیراه می گوئیم اما کمتر پیش می آید نکات مثبت زندگی مان را ببینیم و بابت آن شاکر باشیم. بیایید برای هر آنچه که داریم خداوند را سپاس گوئیم....گاهی آنچه ما در زندگی عادی و بی اهمیت تلقی می کنیم حقیقتاً حسرت خیلی ها ست که از داشتن آن محروم هستند.

7- تعمیم افراطی:

صرفاً بر اساس یک رویداد خاص یک الگوی کلی و فراگیر منفی را استنباط می کنید.

مثلاً بعد یک شکست کاری می گوئید: "این اتفاق همیشه برای من می افتد. همه زندگی من شکست است"

این نوع تفکر باعث می شود به هر موقعیتی بدبینانه نگاه کنیم و در زندگی تلاشی برای بهبود شرایط انجام ندهیم.

۸- تفکر دوقطبی:

آدم ها یا رویدادها را به صورت همه یا هیچ می بینید.

مثلا: "همه مرا کنار گذاشته اند"...یا "وقت تلف کردن بود"

۹- باید ها:

رویدادها را بر اساس اینکه چطور باید می بودند تفسیر می کنید و نه بر اساس اینکه واقعا در حال حاضر چطور هستند.

مثلا "باید از پس اینکار بر بیایم و اگر نتوانم یک شکست خورده هستم"



۱۰- شخصی سازی:

به خاطر اتفاقات ناخوشایند منفی تقصیر زیادی را به صورت غیر منصفانه به خود نسبت می دهید و به این موضوع توجه نمی کنید که شرایط و محیط و دیگران هم در این اتفاقات نقش داشته اند.

مثلا " ازدواجم به بن بست رسید چون من لیاقت یک زندگی خوب را ندارم "

۱۱- مقصر دانستن:

فرد دیگری را منبع اصلی احساسات منفی خود می دانید و مسئولیت تغییر خودتان را نمی پذیرید.

مثلا: "تقصیر اوست که من الان این گونه احساسی دارم"

یا: "تمام مشکلات من تقصیر والدینم است"

۱۲- مقایسه های غیر منصفانه:

اتفاق ها را بر اساس استانداردهایی 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.

مثلا: "او از من بسیار موفق تر است"

یا: "دیگران بهتر از من امتحان دادند"

شاید بتوان گفت مقایسه بدترین نوع از خطاهای شناختی است که ریشه عمیقی در همه زندگی ها دارد... باید توجه کنیم هرگز شرایط دو نفر باهم یکسان نیست پس مقایسه کردن اشتباه ترین کاری است که می توانیم چه برای خودمان چه دیگران انجام دهیم. هیچ دو نفری شبیه هم نیستند که بتوانیم آنها را مقایسه کنیم... حتی دوقلوهای همسان!!

اکثر ما با مقایسه کردن شانس یک زندگی سالم را از خود و عزیزانمان سلب می کنیم. بدتر از آن اینکه گاهی افراد برای موفق شدن در حوزه ای خاص می خواهند ادای دیگری را که در این حوزه موفق تر است در بیاورند و این باعث می شود که از توانمندی های شخصی خود غافل شوند.

و فاجعه آمیز آنکه در فرهنگ ما جا افتاده است که تربیت کودکانمان را هم بر اساس الگو برداری و مقایسه انجام می دهیم. مقایسه یا همان فرهنگ "چشم و هم چشمی" فاجعه آمیز ترین بخش زندگی اکثر ماها را تشکیل می دهد. درس می خوانیم چون مادر یا پدرمان می گوید "دختر خاله ات را ببین دانشگاه قبول شد... خاک بر سرت تو پشت کنکور ماندی"... به شدت کار می کنیم چون همسرمان گفته: "خاک بر سرت شوهر زری خانم رو ببین سه تا خونه داره... تو چی؟؟؟ واقعا بی عرضه و بی دست و پا هستی"... بعد عمری می رویم کلاس فلان و بهمان چون همکار شوهرمان فلان توانایی را دارد و ما نگرانیم مبادا شوهرمان خاطر خواه فلان خانم همکارش شود که از ما زیباتر یا توانمند تر است.....

اکثر ماها با مقایسه تمام زندگی خودمان را ویران کرده ایم بی آنکه حقیقتا بدانیم چه کسی بودیم یا اصلا از زندگی چه می خواهیم.....

۱۳- همیشه پشیمان بودن:

تمرکز و اشتغال ذهنی مان را بر این می گذاریم که من می توانستم بهتر از اینها عمل کنم و نکردم به جای آنکه من الان چه کارهایی را می توانم بهتر انجام دهم.

مثلا: "اگر تلاش کرده بودم می توانستم شغل بهتری داشته باشم"

یا: "نباید این حرف را می زدم"

به قول دوستی: "کاش رو کاشتند سبز نشد!"

باید قبول کنیم که ما در هر زمان آنچه را که در حد و توان آن زمان خودمان بوده انجام داده ایم...پس گذشته ها را رها کنیم و به آنچه پیش رویمان است چشم بدوزیم.



۱۴- نکند که.....

یک سلسله سوالها را از خودمان می پرسیم که همه به این مضمون هستند: "نکند که اتفاق خاصی بیفتد"...و خب به طبع هرگز به جواب قانع کننده ای نمی رسیم و فقط اضطراب را در خودمان افرايش می دهیم.

۱۵- استدلال هیپانسی:

اجازه می دهید که احساس هایتان تفسیرهایتان از واقعیت را هدایت کنند .

مثلا: " احساس خوبی ندارم پس حتما اتفاق بدی خواهد افتاد."

۱۶- ناتوانی در عدم تایید شواهد:

همه مدارک یا شواهد بر علیه افکار منفی تان را رد می کنید . مثلا وقتی این تفکر را دارید که " من دوست داشتنی نیستم " هر مدرکی را که نشان بدهد آدم ها شما را دوست دارند را رد می کنید. در واقع به افکار منفی خودتان می چسبید و هیچ کسی هم نمی تواند آنها را از شما جدا کند.

۱۷- برخورد قضاوتی:

خودتان و دیگران و اتفاقها را به جای اینکه صرفا فقط توصیف کنید ...پذیرید یا درک کنید به صورت سیاه یا سفید مطلق ارزیابی می کنید. بر اساس معیارهای دلخواه و سلیقه ای خودتان یا دیگران را قضاوت می کنید و به این نتیجه می رسید که خودتان یا دیگران کوتاهی کرده اید یا بد هستید.

یا از طرفی دیگر به قضاوت های سخت گیرانه از خودتان یا دیگران بها می دهید.

مثلا: "در دانشگاه خوب درس نخواندم"

یا "من دختر خوبی نیستم"

یا: "بین او چقدر موفق است در حالی که تو نیستی"

قضاوت آنهم با معیارهای سلیقه ای بدترین نوع تفکر است...دقت کنید که معیارها بسته به زمان و مکان فرق می کنند...آنچه در یک زمان و مکان خاص درست و صحیح و کامل است در جایی دیگر ممکن است نادرست و ناقص باشد پس سعی کنید از برخوردهای قضاوتی پرهیز کنید و هر چیزی را همانگونه که هست بپذیرید و هر کسی را اگر می خواهید که دوست داشته باشید به همان صورتی دوست بدارید که هم اکنون هست نه به شکلی که دلتان می خواهد باشد.



چند راه کوچک برای جلوگیری از خطاهای شناختی:

خطاهای شناختی را اول از همه باید شناخت و آنها را رد یابی کرد و سپس بهترین راه مقابله با آنها اینست که آنها را در رفتار خود شناسایی کنیم و هر زمان که در افکار و ذهنمان دچار خطای

شناختی شدیم مچ خودمان را بگیریم و آن تفکر را متوقف کنیم و یا از رفتاری که پی آمد آن سبک تفکر هست پیشگیری کنیم .

مثلا برای خطای شناختی پیشگویی های منفی مدتی جدولی تهیه کنیم یک سمت آن پیشگویی های منفی خودمان را بنویسیم و در طرف دوم آنچه را که حقیقتا اتفاق افتاد...بعد از مدتی خواهیم دید که علنا پیش گویی های ما اکثرا نادرست خواهند بود.

سعی کنیم کلماتی مانند " همیشه...هرگز...هیچوقت " را از دایره لغات خود حذف کنیم...به این ترتیب بسیاری از بایدها از زندگی ما کنار می روند.

یادمان باشد دنیا پر از رنگهاست...دنیای ما سیاه و سفید نیست...پس هیچ چیزی بد یا خوب مطلق هم نیست....دنیا زیباست...از زیبایی های آن لذت ببرید.

با سپاس

موفق و پاینده باشید