



تعریف و نقش خطاهای شناختی

خطاهای شناختی چیست؟

خطاهای شناختی، الگوهای فکری خودکار و غالباً منفی‌ای هستند که واقعیت را به شکلی اغراق‌آمیز و غیرمنطقی برای ما جلوه می‌دهند. این افکار ناخودآگاه به ذهن خطور می‌کنند و می‌توانند بر احساسات و رفتار ما تأثیر منفی بگذارند.

چرا شناخت خطاهای شناختی مهم است؟

ریشه مشکلات روانشناختی:

بسیاری از مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و اضطراب، ریشه در این تحریف‌های فکری دارند. شناخت آن‌ها، گام نخست برای مقابله با این مشکلات است.

کنترل احساسات و رفتار:

این الگوهای فکری نادرست، موجب بروز احساسات منفی و رفتارهای مشکل‌ساز می‌شوند. با شناسایی آن‌ها، می‌توانیم بر این احساسات و رفتارها تسلط بیشتری پیدا کنیم.

بهبود کیفیت زندگی:

شناخت تحریف‌های شناختی به ما کمک می‌کند تا تفکر واقع‌بینانه‌تری داشته باشیم، روابط بهتری برقرار کنیم و در برابر مشکلات، مقاوم‌تر باشیم.

توضیح

در این نوع تفکر، شما مسائل را به صورت مطلق و در دو قطب مخالف (سیاه و سفید، خوب و بد، موفقیت و شکست) می‌بینید و هیچ طیف خاکستری یا حد وسطی را در نظر نمی‌گیرید. انعطاف پذیری و دیدگاه‌های میانه در این نوع تفکر وجود ندارد.

مثال‌ها

«اگر در امتحان نمره کامل نگیرم، پس یک شکست خورده هستم.»
(ندیدن نمرات خوب و متوسط به عنوان موفقیت)
«یا باید همیشه خوشحال باشم، یا افسرده.»
(نادیده گرفتن طیف طبیعی احساسات)
«یا باید همه من را دوست داشته باشند، یا هیچ‌کس.»
(غیرواقعی بودن انتظار محبوبیت همگانی)
«یا رژیم غذایی‌ام را کاملاً رعایت می‌کنم، یا اصلاً رژیم نمی‌گیرم.»
(بی‌توجهی به پیشرفت‌های جزئی و مقطعی)

نحوه شناسایی

به دنبال کلماتی مانند «همیشه»، «هیچ‌وقت»، «کاملاً»، «اصلاً»، «باید»، «فقط» باشید. وقتی احساس می‌کنید در حال دسته‌بندی مطلق‌گرایانه مسائل هستید، احتمالاً درگیر این تحریف شده‌اید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا تا به حال موقعیتی را تجربه کرده‌اید که در آن فقط دو گزینه «یا عالی یا افتضاح» را می‌دیدید و هیچ حد وسطی را در نظر نمی‌گرفتید؟ آن موقعیت چه بود و چه احساسی داشتید؟
– آیا می‌توانید به خاطر بیاورید زمانی که به دلیل نرسیدن به یک هدف ایده‌آل، به طور کامل از تلاش دست کشیده‌اید؟ چه چیزی باعث این تفکر «همه‌چیز یا هیچ‌چیز» شد؟

توصیه کاربردی: به دنبال طیف خاکستری باشید. سعی کنید در موقعیت‌های مختلف به جای دیدن فقط دو قطب مخالف، به دنبال درجات مختلف و حد وسط‌ها باشید. به خودتان یادآوری کنید که پیشرفت‌های کوچک و تلاش‌های ناقص هم ارزشمند هستند.



توضیح

شما بر اساس یک اتفاق منفی یا یک نمونه محدود، یک نتیجه‌گیری کلی و گسترده در مورد همه چیز یا همیشه می‌گیرید. یک اتفاق را به کل زندگی یا تمام موقعیت‌های مشابه تعمیم می‌دهید.

مثال‌ها

«یک بار در یک سخنرانی عمومی دستپاچه شدم، پس من همیشه در سخنرانی عمومی ضعیف خواهم بود.»
 (تعمیم یک تجربه به تمام موقعیت‌های مشابه آینده)
 «یک رابطه عاطفی ناموفق داشتم، پس من همیشه در روابط عاطفی شکست می‌خورم.»
 (تعمیم یک تجربه به تمام روابط آینده)
 «در یک پروژه کاری اشتباه کردم، پس من همیشه در کارم اشتباه می‌کنم و بی‌کفایت هستم.»
 (تعمیم یک اشتباه به کل عملکرد کاری)
 «امروز صبح دیر به محل کار رسیدم، پس من همیشه نامنظم و بی‌مسئولیت هستم.»
 (تعمیم یک اتفاق به کل شخصیت)

نحوه شناسایی

وقتی از عباراتی مانند «همیشه»، «هرگز»، «همه»، «هیچ‌کس»، «باز هم»، «همیشه همین‌طور است» استفاده می‌کنید، احتمالاً در حال تعمیم افراطی هستید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا پیش آمده که بعد از یک تجربه منفی (مثلاً یک شکست یا یک انتقاد)، احساس کنید که «همیشه همین‌طور خواهد بود» یا «دیگر هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم»؟ مثال مشخصی از این نوع تفکر را به یاد می‌آورید؟
 – آیا متوجه شده‌اید که یک اتفاق ناخوشایند در یک زمینه از زندگی‌تان را به تمام زمینه‌های دیگر تعمیم می‌دهید؟ چگونه این تعمیم افراطی بر احساسات و رفتار شما تأثیر گذاشته است؟

توصیه کاربردی: به دنبال شواهد باشید. وقتی فکر تعمیم‌دهنده‌ای به ذهنتان می‌رسد، از خودتان بپرسید: «آیا واقعاً شواهدی برای این تعمیم کلی وجود دارد؟» به دنبال مثال‌های نقض بگردید و به خودتان یادآوری کنید که یک اتفاق لزوماً به معنای تکرار همیشگی آن نیست.



توضیح

شما فقط بر جنبه‌های منفی یک موقعیت تمرکز می‌کنید و جنبه‌های مثبت، خنثی یا مهم دیگر را نادیده می‌گیرید یا کم‌اهمیت جلوه می‌دهید. مثل این است که فقط از یک فیلتر تیره و منفی برای دیدن واقعیت استفاده می‌کنید.

مثال‌ها

«در یک جلسه، ۹ نفر از ارائه‌ام تعریف کردند، اما یک نفر انتقاد کرد. من فقط روی آن انتقاد تمرکز می‌کنم و فکر می‌کنم ارائه‌ام افتضاح بود.»
(نادیده گرفتن بازخورد مثبت و تمرکز بر منفی)
«روز خوبی داشتم، اما در ترافیک گیر کردم. حالا احساس می‌کنم روزم خراب شد.»
(اجازه دادن به یک اتفاق منفی کوچک برای خراب کردن کل روز)
«به مهمانی رفتم و خیلی‌ها با من گرم برخورد کردند، اما یک نفر کمی سرد بود. فکر می‌کنم مهمانی خوبی نبود و هیچ‌کس از من خوشش نیامد.»
(تمرکز بر یک برخورد سرد و نادیده گرفتن تعاملات مثبت دیگر)
«خانه تمیز است، اما یک لکه روی فرش دیدم. فکر می‌کنم خانه‌ام کثیف است.»
(تمرکز بر یک نقص کوچک و نادیده گرفتن تمیزی کلی)

نحوه شناسایی

اگر متوجه می‌شوید که فقط به دنبال نکات منفی در موقعیت‌ها می‌گردید و نکات مثبت را نادیده می‌گیرید، یا وقتی اتفاق خوبی می‌افتد سریعاً آن را فراموش می‌کنید و به دنبال مشکل بعدی می‌گردید، احتمالاً درگیر فیلتر ذهنی هستید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا تا به حال شده که در یک موقعیت (مثلاً یک بازخورد یا یک روز)، فقط روی یک نکته منفی کوچک تمرکز کنید و تمام جنبه‌های مثبت یا خنثی را نادیده بگیرید؟ چه احساسی در آن لحظه داشتید؟
– آیا متوجه شده‌اید که بعد از دریافت بازخورد مثبت، به سرعت آن را فراموش می‌کنید و دوباره به دنبال پیدا کردن نقاط ضعف و مشکلات می‌گردید؟ چرا فکر می‌کنید این کار را انجام می‌دهید؟

توصیه کاربردی: لیست نکات مثبت را تهیه کنید. به طور آگاهانه تلاش کنید در هر موقعیت، هم نکات منفی و هم نکات مثبت را ببینید. می‌توانید یک دفترچه داشته باشید و در پایان هر روز یا هر موقعیت، حداقل سه نکته مثبت آن را یادداشت کنید تا تمرکزتان متعادل‌تر شود.



توضیح

وقتی اتفاقات مثبت رخ می‌دهند، شما آن‌ها را نادیده می‌گیرید یا کم‌اهمیت جلوه می‌دهید و آن‌ها را به دلایل بیرونی نسبت می‌دهید (مثل شانس، اتفاقی بودن، یا لطف دیگران) و نه به توانایی‌ها و شایستگی‌های خودتان. به عبارتی، موفقیت‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی خود را بی‌ارزش می‌دانید.

مثال‌ها

«در پروژه کاری موفق شدم، ولی فقط شانس بود.»
(نسبت دادن موفقیت به شانس و نه تلاش و مهارت)
«مردم از لباسم تعریف کردند، ولی آن‌ها فقط می‌خواستند مودب باشند.»
(توجیه تعریف دیگران به عنوان تعارف و نه تعریف واقعی)
«در امتحان نمره خوبی گرفتم، ولی امتحان خیلی آسون بود.»
(کم‌اهمیت جلوه دادن موفقیت و نسبت دادن آن به عوامل بیرونی)
«دوستم به من محبت کرد، حتماً کاری ازم می‌خواد.»
(بی‌اعتمادی به انگیزه‌های مثبت دیگران و نادیده گرفتن محبت خالصانه)

نحوه شناسایی

وقتی موفقیت‌ها یا تعریف‌های دیگران را رد می‌کنید و به دنبال دلیل دیگری برای آن‌ها می‌گردید که به توانایی‌های شما ارتباطی نداشته باشد، احتمالاً در حال بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت هستید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا وقتی دیگران از شما تعریف می‌کنند، معمولاً آن را رد می‌کنید یا کم‌اهمیت جلوه می‌دهید؟ به چه دلایلی موفقیت‌ها و تعریف‌های دیگران را بی‌ارزش می‌دانید؟
– آیا پیش آمده که دستاوردهای خود را به شانس، آسانی کار یا لطف دیگران نسبت دهید، به جای اینکه به توانایی‌ها و تلاش‌های خودتان اعتبار بدهید؟ چرا این کار را می‌کنید؟

توصیه کاربردی: تعریف‌ها را بپذیرید و قدردانی کنید. وقتی کسی از شما تعریف می‌کند، به جای رد کردن یا توجیه، سعی کنید فقط «متشکرم» بگویید و آن تعریف را به عنوان یک واقعیت بپذیرید. به خودتان اجازه دهید از موفقیت‌هایتان لذت ببرید و به خودتان افتخار کنید.



توضیح

شما بدون شواهد کافی یا بدون بررسی دقیق واقعیت، به سرعت نتیجه‌گیری منفی می‌کنید. دو نوع رایج دارد:

ذهن خوانی: شما فکر می‌کنید می‌دانید دیگران چه فکری می‌کنند، به خصوص افکار منفی در مورد شما، بدون اینکه واقعاً از آن‌ها پرسیده باشید یا شواهدی داشته باشید.

پیشگویی منفی: شما پیش‌بینی می‌کنید که اتفاقات آینده به صورت منفی رقم خواهند خورد، بدون داشتن دلیل منطقی یا شواهد کافی.

مثال‌ها

ذهن خوانی: «رئیسم اخم کرده، حتماً از کارم راضی نیست.»
(بدون پرسیدن از رئیس و فقط بر اساس حدس و گمان)
«دوستم جواب تلفنم را نداد، حتماً از دستم ناراحت است.»
(بدون بررسی دلیل عدم پاسخگویی دوست)
«وقتی وارد اتاق شدم، همه ساکت شدند، حتماً داشتند پشت سرم حرف می‌زدند.»
(بدون شواهد و فقط بر اساس حدس)
پیشگویی منفی: «مطمئنم در مصاحبه شغلی رد می‌شوم، پس اصلاً تلاشی نمی‌کنم.»
(پیش‌بینی شکست بدون امتحان کردن)
«هیچ وقت نمی‌تونم وزن کم کنم، پس اصلاً رژیم گرفتن فایده‌ای نداره.»
(پیش‌بینی شکست در رسیدن به هدف بدون تلاش کافی)
«رابطه‌ام با همسرم درست نمی‌شود، پس بهتره جدا بشیم.»
(پیش‌بینی آینده منفی رابطه بدون تلاش برای حل مشکلات)

نحوه شناسایی

وقتی بدون پرسیدن یا بررسی شواهد، سریعاً نتیجه‌گیری منفی می‌کنید، به خصوص در مورد افکار دیگران یا آینده، احتمالاً درگیر نتیجه‌گیری عجولانه هستید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا اغلب پیش از آنکه اطلاعات کافی جمع‌آوری کنید یا از دیگران سؤال بپرسید، سریعاً نتیجه‌گیری می‌کنید؟ مثال‌هایی از «ذهن خوانی» یا «پیشگویی منفی» خود را به یاد می‌آورید؟

– چه زمانی بیشتر احتمال دارد که به سرعت نتیجه‌گیری منفی کنید؟ آیا این الگو در موقعیت‌های خاصی بیشتر تکرار می‌شود؟

توصیه کاربردی: قبل از نتیجه‌گیری، مکث کنید و سؤال بپرسید. وقتی احساس می‌کنید می‌خواهید سریع نتیجه‌گیری کنید، کمی صبر کنید. به خودتان یادآوری کنید که حدس و گمان لزوماً واقعیت نیست. سعی کنید سؤال بپرسید، اطلاعات بیشتری جمع‌آوری کنید و دیدگاه‌های مختلف را بررسی کنید قبل از اینکه به یک نتیجه قطعی برسید.



توضیح

شما اهمیت اشتباهات، نقص‌ها و جنبه‌های منفی خود یا دیگران را بیش از حد بزرگ می‌کنید (بزرگ‌نمایی یا فاجعه‌سازی) و در مقابل، اهمیت نقاط قوت، موفقیت‌ها و جنبه‌های مثبت را دست‌کم می‌گیرید یا کوچک می‌کنید (کوچک‌نمایی).

مثال‌ها

بزرگ‌نمایی: «یک اشتباه کوچک در گزارش نویسم، این یک فاجعه است و حتماً شغلم را از دست می‌دهم.» (بزرگ کردن یک اشتباه کوچک به یک فاجعه بزرگ)

«صورت‌م جوش زده، امروز نمی‌تونم از خونه برم بیرون، همه منو زشت می‌بینن.» (بزرگ کردن یک نقص کوچک ظاهری و فاجعه‌سازی از آن) «کمی اضافه وزن دارم، خیلی چاق و زشت هستم.» (بزرگ کردن یک مسئله کوچک به یک مشکل بزرگ و غیرقابل تحمل)

کوچک‌نمایی: «موفقیت‌های من مهم نیستند، همه می‌تونن این کارو انجام بدن.» (دست‌کم گرفتن ارزش موفقیت‌های خود)

«تعریف‌های دیگران از من ارزشی ندارند، فقط می‌خوان خوشحال‌کننده باشند.» (دست‌کم گرفتن ارزش بازخورد مثبت)

«مهارت‌های من معمولی هستند، هیچ چیز خاصی ندارند.» (دست‌کم گرفتن توانایی‌ها و استعدادهای خود)

نحوه شناسایی

وقتی بیش از حد روی اشتباهات و نقص‌های خود تمرکز می‌کنید و آن‌ها را بزرگ جلوه می‌دهید، یا وقتی موفقیت‌ها و نقاط قوت خود را کوچک و کم‌اهمیت می‌شمارید، احتمالاً درگیر بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی هستید.

پرسش‌های خودکاوی

آیا گرایش دارید که اشتباهات و نقص‌های خود را بسیار بزرگ‌تر از آنچه واقعاً هستند ببینید و در مقابل، موفقیت‌ها و نقاط قوت خود را کوچک و کم‌اهمیت جلوه دهید؟ مثال‌هایی از این رفتار را به یاد دارید؟ چه زمانی بیشتر احتمال دارد که درگیر بزرگ‌نمایی مشکلات یا کوچک‌نمایی دستاوردهای خود شوید؟ آیا این الگو در زمینه‌های خاصی از زندگی‌تان قوی‌تر است؟

توصیه کاربردی: مقیاس واقع‌بینانه ایجاد کنید. سعی کنید به مشکلات و موفقیت‌های خود در یک مقیاس واقعی‌تر نگاه کنید. از خودتان بپرسید: «اگر این اتفاق برای یک دوست می‌افتاد، آن را چقدر بزرگ یا کوچک می‌دیدم؟» سعی کنید دیدگاهتان نسبت به خودتان همانقدر منصفانه باشد که نسبت به دوستانتان هستید.



توضیح

شما فرض می‌کنید که احساسات منفی شما لزوماً نشان‌دهنده واقعیت هستند. به عبارت دیگر، «اگر احساس بدی دارم، پس حتماً به جای کار اشتباهه و اون احساس باید واقعیت داشته باشه.» احساسات را به عنوان مدرک و سند معتبر برای واقعیت در نظر می‌گیرید.

مثال‌ها

«احساس گناه می‌کنم، پس حتماً کار اشتباهی انجام داده‌ام.»
 (احساس گناه را مساوی با ارتکاب اشتباه می‌دانید، در حالی که احساس گناه می‌تواند ناشی از تحریف فکری باشد نه واقعیت)
 «احساس اضطراب دارم، پس حتماً اتفاق بدی خواهد افتاد.»
 (احساس اضطراب را مساوی با پیش‌بینی وقوع اتفاق بد می‌دانید)
 «احساس بی‌ارزشی می‌کنم، پس حتماً بی‌ارزش هستم.»
 (احساس بی‌ارزشی را مساوی با بی‌ارزش بودن واقعی می‌دانید)
 «احساس خستگی می‌کنم، پس حتماً مریض شده‌ام.»
 (احساس خستگی را مساوی با بیماری می‌دانید، در حالی که خستگی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد)

نحوه شناسایی

وقتی به احساسات خود به عنوان اثبات واقعیت تکیه می‌کنید و فرض می‌کنید که احساسات شما همیشه دقیق و درست هستند، احتمالاً درگیر استدلال احساسی هستید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا تا به حال شده که احساسات منفی خود را به عنوان مدرک معتبر برای واقعیت در نظر بگیرید؟ مثلاً چون احساس گناه دارید، فرض کنید حتماً کار اشتباهی کرده‌اید؟ مثال‌هایی از این نوع استدلال احساسی را به یاد می‌آورید؟
 – چه احساساتی بیشتر شما را به سمت استدلال احساسی سوق می‌دهند؟
 – آیا احساساتی مانند اضطراب، خشم یا ناامیدی بیشتر باعث می‌شوند که احساساتتان را با واقعیت اشتباه بگیرید؟

توصیه کاربردی: احساسات را از واقعیت جدا کنید. به خودتان یادآوری کنید که احساسات، هرچند واقعی و مهم هستند، اما لزوماً بازتاب دقیقی از واقعیت نیستند. وقتی احساس منفی دارید، از خودتان بپرسید: «چه شواهدی وجود دارد که این احساس واقعیت دارد؟ آیا تفسیرهای دیگری هم ممکن است وجود داشته باشد؟»



توضیح

شما قوانین سخت‌گیرانه و غیرمنطقی برای خود و دیگران وضع می‌کنید و انتظار دارید که همیشه طبق این «بایدها» عمل کنید. این «بایدها» اغلب انعطاف‌ناپذیر، کمال‌گرایانه و ایجادکننده احساس گناه و نارضایتی هستند.

مثال‌ها

«من باید همیشه قوی باشم و احساساتم را نشان ندهم.»
 (باید غیرواقع‌بینانه و سرکوب‌کننده احساسات)
 «من باید همیشه برای همه مفید باشم و همه را راضی نگه دارم.»
 (باید غیرواقع‌بینانه و خستگی‌آور)
 «من نباید هیچ‌وقت اشتباه کنم.»
 (باید کمال‌گرایانه و غیرقابل دسترس)
 «دیگران باید همیشه با من خوب رفتار کنند.»
 (باید غیرمنطقی و انتظار بی‌عیب و نقص بودن دیگران)

نحوه شناسایی

وقتی از کلماتی مانند «باید»، «نباید»، «بایستی»، «حتماً باید»، «ضرورتاً» استفاده می‌کنید، احتمالاً درگیر «بایدها» هستید. همچنین وقتی احساس گناه، خشم، ناامیدی یا رنجش به خاطر برآورده نشدن «بایدها» دارید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا قوانین سخت‌گیرانه و غیرمنطقی برای خودتان یا دیگران دارید که با کلماتی مانند «باید» و «نباید» بیان می‌شوند؟ چند نمونه از این «بایدها» را می‌توانید نام ببرید؟

– وقتی «بایدها»ی شما برآورده نمی‌شوند، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آیا این «بایدها» بیشتر باعث انگیزه می‌شوند یا باعث ایجاد فشار و نارضایتی؟

توصیه کاربردی: «بایدها» را به «ترجیح می‌دهم» یا «بهتر است» تبدیل کنید. سعی کنید به جای استفاده از زبان «باید» و «نباید» که انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه است، از زبان نرم‌تر و واقع‌بینانه‌تری استفاده کنید. مثلاً به جای «من باید همیشه موفق باشم»، بگویید «بهتر است تمام تلاشم را برای موفقیت انجام دهم». این تغییر کوچک در زبان می‌تواند فشار زیادی را کاهش دهد.



توضیح

به جای توصیف یک رفتار خاص یا یک اشتباه، شما به خودتان یا دیگران برچسب‌های کلی، منفی و تحقیرآمیز می‌زنید. به جای تمرکز بر عمل، روی هویت کلی فرد برچسب می‌زنید.

مثال‌ها

«در یک امتحان نمره کم گرفتم، پس من یک احمق هستم.»
 (برچسب «احمق» به جای توصیف عملکرد در یک امتحان خاص)
 «همسرم یک بار دیر به خانه آمد، او بی‌مسئولیت است.»
 (برچسب «بی‌مسئولیت» به جای توصیف یک رفتار مشخص)
 «من اشتباه کردم، من یک بازنده‌ام.»
 (برچسب «بازنده» به جای پذیرش اشتباه به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری)
 «آن شخص با من مخالفت کرد، او دشمن من است.»
 (برچسب «دشمن» به جای پذیرش اختلاف نظر)

نحوه شناسایی

وقتی به جای توصیف رفتارها، از برچسب‌های منفی کلی و تحقیرآمیز برای خود یا دیگران استفاده می‌کنید، احتمالاً درگیر برچسب‌زنی هستید.

پرسش‌های خودکاوی

– آیا پیش آمده که به جای توصیف یک رفتار خاص یا یک اشتباه، به خودتان یا دیگران برچسب‌های کلی و منفی بزنید؟ چه برچسب‌هایی را بیشتر استفاده می‌کنید و چه تأثیری بر احساساتتان دارند؟
 – آیا متوجه شده‌اید که برچسب‌زنی باعث می‌شود شما دیدگاه کلی‌تر و منفی‌تری نسبت به خودتان یا دیگران پیدا کنید؟ چگونه می‌توانید از این نوع تفکر دوری کنید؟

توصیه کاربردی: رفتار را از هویت جدا کنید. به جای برچسب زدن به خودتان یا دیگران (مثلاً «من یک بازنده‌ام» یا «او بی‌مسئولیت است»)، سعی کنید رفتار خاص را توصیف کنید (مثلاً «من در این موقعیت موفق نشدم» یا «او امروز دیر به خانه آمد»). تمرکز بر رفتار به جای هویت، دیدگاه واقع‌بینانه‌تر و سازنده‌تری ارائه می‌دهد.



توضیح

شما مسئولیت اتفاقات منفی را به عهده می گیرید، حتی زمانی که هیچ ارتباطی با شما ندارند یا تقصیر شما نیست. خودتان را مسئول اتفاقات بد محیط اطراف یا رفتار دیگران می دانید.

مثال ها

«رئیس امروز بداخلاق بود، حتماً تقصیر منه که کارم رو خوب انجام ندادم.»
(مسئول دانستن خود برای بداخلاقی رئیس، در حالی که ممکن است دلایل دیگری داشته باشد)

«مهمانی خوب پیش نرفت، حتماً به خاطر اینه که من مهمان خوبی نبودم.»
(مسئول دانستن خود برای موفق نبودن مهمانی، در حالی که عوامل متعددی دخیل هستند)

«دوستم ناراحت است، حتماً من کاری کردم که ناراحتش کردم.»
(مسئول دانستن خود برای ناراحتی دوست، بدون بررسی دلیل واقعی ناراحتی او)

«ترافیک سنگین بود، تقصیر منه که دیر راه افتادم.»
(مسئول دانستن خود برای ترافیک، در حالی که ترافیک معمولاً خارج از کنترل فرد است)

نحوه شناسایی

وقتی خودتان را مسئول اتفاقات منفی می دانید که خارج از کنترل شما هستند یا ربطی به شما ندارند، احتمالاً درگیر شخصی سازی هستید.

پرسش های خودکاوی

– آیا گاهی اوقات خودتان را مسئول اتفاقات منفی می دانید، حتی وقتی که ارتباط مستقیمی با شما ندارند یا تقصیر شما نیست؟ مثال هایی از این نوع شخصی سازی را به یاد می آورید؟

– چه زمانی بیشتر احتمال دارد که مسئولیت اتفاقات ناخوشایند را به عهده بگیرید؟ آیا این الگو در روابط با افراد خاص یا در موقعیت های خاصی بیشتر رخ می دهد؟

توصیه کاربردی: مسئولیت را به درستی ارزیابی کنید. وقتی اتفاق منفی رخ می دهد، قبل از اینکه سریعاً خودتان را مقصر بدانید، کمی مکث کنید و از خودتان بپرسید: «آیا واقعاً من مسئول این اتفاق هستم؟ چه عوامل دیگری ممکن است در این موقعیت دخیل باشند؟» سعی کنید مسئولیت خود را به طور واقع بینانه و نه بیش از حد، ارزیابی کنید.



چالش شما برای ۷ روز آینده

این چالش به شما کمک می‌کند تا تحریف‌های شناختی را در زندگی روزمره خود به صورت ملموس‌تری شناسایی کنید و مهارت‌های جدیدی برای مقابله با آن‌ها بیاموزید. این تمرین بر اساس اصول روزنگاری شناختی و خود مشاهدگری است که از تکنیک‌های اصلی در شناخت‌درمانی (CBT) به شمار می‌روند و به‌طور گسترده در تحقیقات علمی، اثربخشی آن‌ها تأیید شده است.

• هر شب، قبل از خواب، زمانی را به مرور روز خود اختصاص دهید و به این سؤالات پاسخ دهید:

امروز چه موقعیت‌هایی را تجربه کردید که احساس منفی (مانند اضطراب، ناراحتی، خشم، ناامیدی، گناه و ...) در شما ایجاد کردند؟ (حداقل ۱ و حداکثر ۳ موقعیت را انتخاب کنید.)
در هر موقعیت، چه فکر منفی خودکاری از ذهنتان گذشت؟ آن فکر چه بود؟ (سعی کنید فکر را دقیقاً همان‌طور که به ذهنتان خطور کرد بنویسید.)

با توجه به تحریف‌های شناختی که در این PDF آموختید، آیا می‌توانید تشخیص دهید کدام تحریف(ها) در فکر منفی شما وجود داشته است؟ (به لیست تحریف‌ها مراجعه کنید و نام تحریف(ها) مرتبط را بنویسید.)

حالا، تلاش کنید برای هر فکر منفی خودکار، یک فکر جایگزین، واقع‌بینانه‌تر و متعادل‌تر بنویسید. (به توصیه‌های کاربردی که در هر بخش ارائه شده‌اند توجه کنید و سعی کنید فکر جایگزین را بر اساس آن‌ها شکل دهید.)



چرا این چالش مؤثر است؟

آگاهی بیشتر:

این تمرین منظم به شما کمک می‌کند تا نسبت به افکار منفی خودکار و الگوهای تحریف‌شده‌ی آن‌ها آگاه‌تر شوید. (خود-مشاهده‌گری)

شناسایی الگوها: با مرور روزانه، الگوهای تکراری در تفکر خود را کشف خواهید کرد و متوجه خواهید شد که کدام تحریف‌های شناختی بیشتر در زندگی شما فعال هستند.

تمرین عملی بازسازی شناختی: نوشتن افکار جایگزین، تمرینی عملی برای بازسازی شناختی است و به تدریج به شما کمک می‌کند تا به‌طور طبیعی‌تر افکار واقع‌بینانه‌تری داشته باشید.

افزایش حس خودکارآمدی:

با انجام این چالش و مشاهده تغییرات کوچک در تفکر و احساسات خود، حس خودکارآمدی و توانایی کنترل ذهن‌تان افزایش می‌یابد. مسیر به سوی بهبود پایداری: این تمرین، گام اول در یک مسیر مداوم به سوی بهبود سلامت روان و داشتن زندگی شادتر است.



نکات مهم برای انجام چالش

صبر و مداومت:

تغییر الگوهای فکری زمان‌بر است. صبور باشید و هر روز به تمرین ادامه دهید، حتی اگر در ابتدا دشوار به نظر برسد.

مهربانی با خود:

انتقاد از خودتان را کنار بگذارید. هدف یادگیری و رشد است، نه کمال بی‌عیب و نقص.

یادداشت‌برداری:

برای ثبت پاسخ‌های خود از یک دفترچه یادداشت یا فایل دیجیتال استفاده کنید تا بتوانید پیشرفت خود را مرور کنید.

تکرار پس از ۷ روز:

پس از اتمام ۷ روز، می‌توانید این چالش را به صورت دوره‌ای تکرار کنید یا آن را به یک عادت روزانه تبدیل کنید.

سفر ۷ روزه خود را از همین امروز آغاز کنید و اثرات مثبت آن را در زندگی‌تان مشاهده کنید!

