



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



تحریف‌های شناختی

تهیه کننده: نازنین فاطمه میرزاخانی



تحریرهای شناختی

تهیه کننده: نازنین فاطمه میرزاخانی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۴۰۳

۵	مقدمه
۶	تحریف‌های شناختی چیست؟
۷	فهرستی از رایج‌ترین تحریف‌های شناختی
۱۳	تکنیک‌های مبارزه با تحریف‌های شناختی
۱۸	سخن پایانی

تحریف‌های شناختی

تهیه کننده: نازنین فاطمه میرزاخانی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
تیراژ: محدود



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

مقدمه

ما تمایلی داریم به آنچه در مغز ما می‌گذرد اعتماد کنیم. و به راستی اگر نتوانیم به مغز خود اعتماد کنیم، به چه چیز دیگری می‌توان اعتماد کرد؟

به طور کلی، مغز ما برای هشدار دادن به ما در مورد خطر و یافتن راه حل برای مشکلاتی که هر روزه با آن روبرو می‌شویم، طراحی شده است. هر بار که تفکر می‌کنیم، مغز ما با تمام ظرفیتش کار می‌کند؛ ایده‌ها را به هم پیوند می‌دهد و راه‌های جدیدی برای درک دنیا ایجاد می‌کند. این دوست وفادار، حافظه را در کنار هوش قرار می‌دهد و به وسیله یادآوری رویدادها و یافتن تشابهات وضعیت فعلی با رویدادهای قدیمی، چگونگی برخورد با هر موقعیت و فرآیندی را ممکن می‌سازد.

با این حال، مواردی وجود دارد که ممکن است لازم باشد تا حدودی درباره اعتماد تمام و کمال به مغزتان و این که چه چیزی را در ارتباط با یک موقعیت به شما می‌گوید درنگ کرده و مکث کنید.

این گزاره به این معنا نیست که مغز شما غیرقابل اعتماد است یا عمداً به شما دروغ می‌گوید، فقط ممکن است در طول زمان ارتباطات معیوب یا غیر مفیدی بین رویدادها و حوادث موجود ایجاد کرده باشد که به نتیجه‌گیری‌هایی منجر شود که هم خوانی دقیقی با واقعیت ندارد.

ایجاد اتصالات معیوب در مغز می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی آسان باشد. مغز ما مستعد ایجاد ارتباط بین افکار، ایده‌ها، اعمال و پیامدها است، خواه واقعاً به هم مرتبط باشند یا نباشند.

اصطلاحات زیادی برای توصیف این نوع اشتباهات در تحقیقات علوم اجتماعی وجود دارد که در دقیق‌ترین آن‌ها از این اشتباهات به عنوان «**تحریف‌های شناختی**» یاد می‌شود.

تحریف‌های شناختی چیست؟

تحریف‌های شناختی دیدگاه‌های سوگیرانه‌ای هستند که ما نسبت به خود و دنیای اطراف خود داریم. افکار و باورهای غیرمنطقی، که ما ناآگاهانه در طول زمان آنها را تقویت می‌کنیم.

این الگوها و سیستم‌های فکری اغلب بسیار ظریف هستند و زمانی که به شکل منظمی در افکار روزمره شما ظاهر می‌شوند، تشخیص آنها نیز دشواری شود. به همین دلیل است که آنها می‌توانند بسیار مضر باشند زیرا تغییر آنچه که اساساً آن را نمی‌شناسید و نسبت به آن آگاهی ندارید دشوار است. تحریف‌های شناختی اشکال مختلفی دارند (که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت)، اما همه آنها در برخی موارد مشترک هستند.

تحریف‌های شناختی عبارتند از: الگوهای فکری یا باورهایی نادرست که پتانسیل ایجاد آسیب روانی را دارند. به این معنا که تحریف‌ها به شکل مثبتی با علائم افسردگی و سایر اختلالات روانی مرتبط هستند و در جاهایی که تحریف‌های شناختی فراوان است، احتمالاً علائم افسردگی و سایر علائم مرتبط با سلامت روان نیز بیشتر رخ می‌دهد.

اعتراف به این که ممکن است طعمه افکار تحریف شده خود شوید، می‌تواند ترسناک باشد و ممکن است با خود فکر کنید: "به هیچ وجه نمی‌توانم باورهای آشکارا نادرستی داشته باشم که به آنها پایبندم!" با این حال واقعیت این است که هیچ کس نمی‌تواند به طور کامل از این تحریف‌ها فرار کند.

اگر انسان هستید، احتمالاً تا به امروز بارها دچار چند مورد از تحریف‌های شناختی شده‌اید.

تفاوت بین کسانی که گهگاه دچار تحریف‌های شناختی می‌شوند و کسانی که درازمدت با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند، در توانایی شناسایی و اصلاح این الگوهای فکری معیوب است. به بیان دیگر افرادی که کمتر این خطاها را در

تفکر خود تجربه می‌کنند افرادی هستند که نسبت به آن‌ها آگاهی دارند و در مقابل دسته دیگری از افراد با پایین‌ترین میزان آگاهی نسبت به این تحریفات تا پایان عمر با آن‌ها درگیر هستند.

فهرستی از رایج‌ترین تحریف‌های شناختی

بسیاری از دانش ما در مورد تحریف‌های شناختی از تحقیقات دو متخصص به دست آمده است: آرون بک و دیوید برنز که هر دو در زمینه‌های روانپزشکی و روان‌درمانی از برجسته‌ترین محققان هستند.

علاوه بر بک و برنز بسیاری دیگر از محققان هستند که تحقیقات زیادی در این زمینه داشته‌اند، به این ترتیب، تحریف‌های شناختی متعددی در ادبیات روانشناسی وجود دارد.

در ادامه تنها به شانزده مورد از رایج‌ترین خطاهای شناختی اشاره شده است:

۱. تفکر همه یا هیچ

این خطا همچنین به عنوان "تفکر سیاه و سفید یا تفکر دو قطبی" نیز شناخته می‌شود، که به ناتوانی یا عدم تمایل به دیدن سایه‌های خاکستری در هر امری اشاره دارد. به عبارت دیگر، شما چیزها را به صورت افراطی می‌بینید یا چیزی خارق‌العاده یا وحشتناک است، شما معتقدید که یا کامل هستید یا یک شکست خورده مطلق.

۲. تعمیم بیش از حد

این تحریف یک نمونه یا مثال کوچک می‌گیرد و آن را به یک الگوی کلی تبدیل می‌کند. به عنوان مثال، شما ممکن است در یک آزمون نمره خوبی نگیرید و سپس به این نتیجه برسید که احمق و شکست خورده هستید. تعمیم بیش از حد می‌تواند منجر به افکار بیش از حد منفی در مورد خود و محیط شما بر اساس تنها یک دو تجربه شود.

۳. فیلتر ذهنی

مشابه با تعمیم بیش از حد، فیلتر ذهنی بر یک تکه اطلاعات منفی متمرکز می‌شود و همه موارد مثبت را حذف می‌کند. فیلتر ذهنی می‌تواند با تمرکز بر موارد منفی، دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به همه چیز در اطراف شما ایجاد کند. به عنوان مثال ممکن است سال‌ها در رابطه با یک فرد تجارب مثبتی داشته باشید و تنها با یک تجربه ناخوشایند همه موارد مثبت قبلی به طور کلی نادیده گرفته شود.

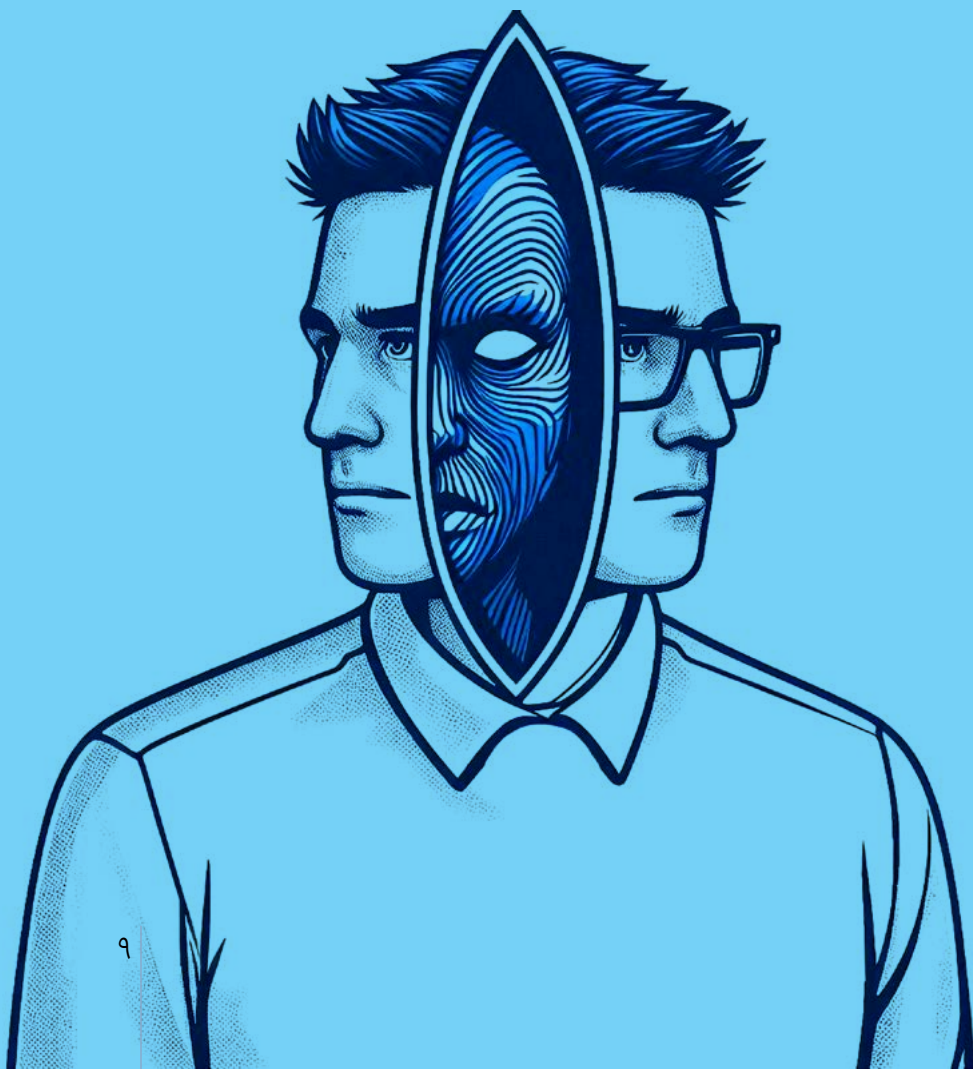
۴. نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت

در این خطا تجربیات مثبت تصدیق می‌شوند اما به جای پذیرش، آنها را رد می‌کنید. به عنوان مثال، شخصی که در محل کار خود بازخورد مثبتی دریافت می‌کند ممکن است این ایده را که کارمند شایسته‌ای است رد کند و بازخورد مثبت را به اینکه رئیسش نمی‌خواهد در مورد مشکلات عملکرد کارمندش صحبت کند نسبت دهد. این یک تحریف بدخیم است زیرا می‌تواند ادامه الگوهای فکری منفی را حتی با وجود شواهد قوی بر خلاف آن تسهیل کند.

۵. ذهن خوانی

این تحریف به صورت این باور نادرست ظاهر می‌شود که فکر می‌کنیم می‌توانیم متوجه افکار شخص دیگری بشویم. البته ممکن است تصویری از آنچه دیگران فکر می‌کنند داشته باشیم، اما این تحریف صرفاً به تعابیر منفی از فکر دیگران منجر می‌شود. در واقع فکر می‌کنید بدون شواهد کافی می‌دانید که دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند. به عنوان مثال فردی را می‌بینید که حالتی ناراحت دارد و سریع به این نتیجه می‌رسید که او از شما خوشش نمی‌آید.

در تفکر دو قطبی فرد چیزها را به
صورت افراطی می‌بیند؛
یک رویداد ممکن است خارق‌العاده
یا وحشتناک باشد، شخص اعتقاد
دارد که یا فردی کامل است و یا
یک شکست خورده مطلق!



۶. پرش به نتیجه‌گیری

این تحریف به تمایل به نتیجه‌گیری کردن و پیش بینی رویدادها بر اساس شواهد اندک یا حتی بدون شواهد و در نظر گرفتن آن نتیجه‌گیری‌ها به عنوان حقیقت محض اشاره دارد.

۷. بزرگنمایی یا فاجعه‌سازی و کوچک‌نمایی

این خطا شامل اغراق یا به حداقل رساندن معنا، اهمیت یا احتمال چیزها است. ورزشکاری که به طور کلی بازیکن خوبی است اما مرتکب اشتباه می‌شود ممکن است اهمیت آن اشتباه را بزرگ جلوه دهد و معتقد باشد که او یک ورزشکار وحشتناک است (بزرگ‌نمایی یا فاجعه‌سازی). در مقابل ورزشکاری که در ورزش خود جایزه‌ای را کسب می‌کند ممکن است اهمیت جایزه را به حداقل برساند و به این باور ادامه دهد که او فقط یک بازیکن متوسط است (کوچک‌نمایی).

۸. استدلال عاطفی

این ممکن است یکی از شگفت‌انگیزترین تحریف‌ها برای بسیاری از افراد باشد. استدلال عاطفی به پذیرش احساسات به عنوان واقعیت اشاره دارد. می‌توان آن را اینگونه توصیف کرد: «من آن را حس می‌کنم، بنابراین باید درست باشد.» فقط به این دلیل که چیزی را احساس می‌کنیم به این معنی نیست که درست است. البته، ما می‌دانیم که منطقی نیست که احساسات خود را به عنوان واقعیت در نظر بگیریم، اما با این وجود این یک تحریف رایج است.

۹. بایداندیشی

یکی دیگر از تحریف‌های مخرب، تمایل به گفتن جملات «باید» است. عبارات باید جملاتی هستند که شما در مورد آنچه که فکر می‌کنید «باید» انجام دهید به خود بیان می‌کنید. بایدها همچنین می‌توانند برای دیگران اعمال

شوند و مجموعه‌ای از انتظارات را تحمیل کنند که احتمالاً برآورده نمی‌شوند. وقتی خیلی محکم به اظهارات «باید» خود در مورد خودمان پایبند هستیم، نتیجه اغلب احساس گناه است که نمی‌توانیم مطابق آنها عمل کنیم. وقتی به اظهارات «باید» خود در مورد دیگران می‌چسبیم، عموماً از شکست آنها در برآورده کردن انتظاراتمان ناامید می‌شویم که منجر به خشم و رنجش می‌شود.

۱۰. برچسب زدن

این خطا اساساً شکل افراطی از تعمیم بیش از حد است، که در آن ما قضاوت‌هایی از ارزشمندی خودمان یا دیگران را صرفاً بر اساس یک نمونه یا تجربه انجام می‌دهیم. به عنوان مثال، فردی که به دلیل شکست در یک جنبه از زندگی به خود برچسب "احمق مطلق" می‌زند، درگیر این تحریف است.

۱۱. شخصی سازی

همانطور که از نام آن پیداست، این تحریف شامل شخصی کردن همه چیز یا مقصر دانستن خود در تمام موضوعات بدون هیچ دلیل منطقی است.

۱۲. کنترل کردن مغالطه آمیز

این خطا به صورت یکی از دو باو زیر ظاهر می‌شود:
 (۱) اینکه ما هیچ کنترلی بر زندگی خود نداریم و قربانیان درمانده سرنوشت هستیم.
 (۲) اینکه کنترل کاملی بر خود و اطراف خود داریم و حتی مسئولیت احساسات دیگران به عهده ماست.

هر دو باور مضر هستند و هر دو به یک اندازه نادرست هستند. هیچ کس کنترل کاملی بر آنچه برایش اتفاق می‌افتد ندارد و در مقابل حتی در موقعیت‌هایی که ظاهراً یک فرد هیچ انتخابی در کاری که انجام می‌دهد یا جایی که می‌رود ندارد، هنوز مقداری کنترل بر نحوه برخورد ذهنی با موقعیت وجود دارد.

۱۳. مغالطه انصاف

در حالی که همه ما احتمالاً ترجیح می‌دهیم در جهانی عادلانه فعالیت کنیم، فرض یک دنیای ذاتاً منصفانه مبتنی بر واقعیت نیست و می‌تواند احساسات منفی را زمانی که با ناعادلانه بودن زندگی روبرو می‌شویم، پرورش دهد. شخصی که هر تجربه‌ای را بر اساس عادلانه بودن آن قضاوت می‌کند، گرفتار این مغالطه شده است، و به احتمال زیاد هنگامی که به ناچار با موقعیتی مواجه می‌شود که منصفانه نیست، احساس خشم، رنجش و ناامیدی می‌کند.

۱۴. مغالطه تغییر

یکی دیگر از تحریفات اشتباه این است که اگر ما به اندازه کافی دیگران را تحت فشار یا تشویق قرار دهیم، باید انتظار داشته باشیم که دیگران تغییر کنند. این تحریف معمولاً با این باور همراه است که شادی و موفقیت ما به افراد دیگر بستگی دارد و ما را به این باور می‌رساند که مجبور کردن اطرافیانمان به تغییر تنها راه رسیدن به آنچه می‌خواهیم است.

۱۵. همیشه حق با ماست

این تحریف بدین گونه تجربه می‌شود که ما باید همیشه حق داشته باشیم. برای کسانی که با این تحریف دست و پنجه نرم می‌کنند، این ایده که ممکن است اشتباه کنیم مطلقاً غیرقابل قبول است و ما تا حد امکان مبارزه خواهیم کرد تا ثابت کنیم حق با ماست.

برای مثال، افرادی که ساعت‌ها با یکدیگر بر سر یک عقیده یا یک موضوع بحث می‌کنند، بسیار فراتر از نقطه‌ای که افراد منطقی به این نتیجه می‌رسند که باید «موافق یا مخالف باشند» درگیر تحریف «همیشه حق با من است» هستند. از نظر آنها این موضوع صرفاً یک اختلاف نظر نیست، بلکه یک نبرد فکری است که باید به هر قیمتی برنده آن شد.

۱۶. مغالطه پاداش

این خطا یک مورد محبوب است و به عنوان این باور ظاهر می‌شود که تلاش‌ها، رنج‌ها و سخت‌کوشی‌های فرد به پاداشی عادلانه منجر می‌شود. واضح است که چرا این نوع تفکر یک تحریف است. گاهی اوقات هر چقدر هم که تلاش کنیم یا فداکاری کنیم، به چیزی که امیدواریم دست بیابیم، نخواهیم رسید. همه ما می‌توانیم نمونه‌هایی در قلمرو آشنایان شخصی خود در نظر بگیریم که در آن سخت‌کوشی و فداکاری نتیجه نداده است. باور به پاداش گرفتن بعد از هر تلاش، یک الگوی فکری بالقوه آسیب‌رسان است که زمانی که پاداش مورد انتظار محقق نشود می‌تواند منجر به ناامیدی، خشم و حتی افسردگی شود.

تکنیک‌های مبارزه با تحریف‌های شناختی

این تحریف‌ها، رایج و بالقوه آسیب‌رسان هستند و چیزهایی نیستند که ما به سادگی از آن‌ها صرف نظر کنیم. بک، برنز و سایر محققان راه‌های متعددی برای شناسایی، به چالش کشیدن، به حداقل رساندن یا حذف کامل این تحریف‌ها از تفکر ما را ایجاد کرده‌اند. برخی از موثرترین تکنیک‌ها در زیر فهرست شده‌اند:

۱. جزوه تحریف‌ها شناختی

از آنجایی که ابتدا باید تحریف‌هایی را که با آنها مبارزه می‌کنید شناسایی کنید تا بتوانید به طور مؤثر آنها را به چالش بکشید، این منبع ضروری است. جزوه‌ای از تحریف‌های شناختی تهیه کنید و در آن انواع مختلفی از تحریف‌های شناختی را فهرست کرده تا به شما کمک کند بفهمید که ممکن است با کدام یک از آنها سر و کار داشته باشید.

۲. ثبت افکار خودکار

افکار خود را در یک کاربرگ یادداشت کنید. این کاربرگ ابزاری عالی برای شناسایی و درک تحریف‌های شناختی شماست. تکمیل این تمرین می‌تواند به

شما کمک کند تا بفهمید که در چه مواردی فرضیات نادرست دارید یا به نتایج نادرست می‌رسید.

کاربرگ به شش ستون تقسیم می‌شود:

✿ تاریخ/زمان

✿ **موقعیت:** از خود بپرسید چه چیزی منجر به این رویداد شد؟ چه چیزی

باعث احساسات ناخوشایند من شده است؟

✿ **افکار خودکار:** تا چه اندازه به فکر خود باور دارید؟

✿ **احساسات:** شدت احساساتی را که تجربه می‌کنید یادداشت کنید.

✿ پاسخ شما

✿ پاسخ تطبیقی

در مرحله آخر، شما فرصتی دارید تا به افکارتان پاسخی تطبیقی بدهید. اینجاست که کار واقعی اتفاق می‌افتد، جایی که شما تحریف‌هایی را که ظاهر می‌شوند شناسایی کرده و آنها را به چالش می‌کشید.

این سوالات را از خود بپرسید:

کدام یک از تحریف‌های شناختی را به کار می‌بردید؟

شواهدی که برای درستی فکر خودکار وجود دارد چیست و چه مدرکی دال بر

درست نبودن آن وجود دارد؟

شما به بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد فکر کرده اید، اما بهترین چیزی که

می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟ واقع بینانه ترین سناریو چیست؟

بهترین و واقعی ترین سناریوها چقدر محتمل هستند؟

در نهایت نتیجه این رویداد را در نظر خواهید گرفت. به این فکر کنید که

اکنون که به یک پاسخ انطباقی رسیده اید چقدر به فکر خودکار اعتقاد دارید

و به باور خود امتیاز دهید. مشخص کنید که اکنون چه هیجاناتی را احساس

می‌کنید و با چه شدتی آنها را تجربه می‌کنید.

۳. فاجعه زدایی

این تکنیک، رویکرد خوبی برای جلوگیری از فاجعه‌سازی یک موقعیت است. ابتدا نگرانی خود را بنویسید. با پاسخ دادن به این سؤال که "نگران چه چیزی هستید؟"

هنگامی که موضوعی را که شما را نگران می‌کند بیان کردید، می‌توانید به فکر کردن در مورد اینکه این موضوع چگونه اتفاق خواهد افتاد ادامه دهید. به این فکر کنید که اگر این فاجعه واقعاً اتفاق بیفتد چقدر وحشتناک خواهد بود. بدترین سناریو چیست؟ در نظر بگیرید که آیا رویداد مشابهی در گذشته شما رخ داده است یا خیر و اگر چنین است، چند بار اتفاق افتاده است. با در نظر گرفتن فراوانی این فاجعه، حدس بزنید که احتمال وقوع بدترین سناریو چقدر است. پس از این، در مورد آنچه که به احتمال زیاد اتفاق می‌افتد فکر کنید - نه بهترین نتیجه ممکن، نه بدترین نتیجه ممکن، بلکه محتمل‌ترین. این سناریو را با جزئیات در نظر بگیرید و آن را یادداشت کنید. توجه داشته باشید که احتمال وقوع این سناریو نیز چقدر است.

در مرحله بعد، در مورد شانس خود برای جان سالم به در بردن فکر کنید. اگر ترس شما محقق شود چقدر احتمال دارد که یک هفته دیگر خوب باشید؟ چقدر احتمال دارد که یک ماه دیگر خوب شوید؟ یک سال چطور؟ برای هر سه، اگر فکر می‌کنید خوب هستید «بله» و اگر فکر می‌کنید خوب نیستید «نه» را بنویسید. در نهایت، به زمان حال برگردید و در مورد احساسی که در حال حاضر دارید فکر کنید. آیا هنوز به همان اندازه نگران هستید یا این تمرین به شما کمک کرد کمی واقع بینانه فکر کنید؟ احساس خود را در مورد آن بنویسید.

۴. فهرست بندی قوانین درونی شما

تحریف‌های شناختی شامل مفروضات و قوانینی است که ما به آنها احترام می‌گذاریم یا تصمیم گرفته‌ایم که باید بر اساس آنها زندگی کنیم. گاهی اوقات این قوانین یا مفروضات به ما کمک می‌کنند تا به ارزش‌ها یا قوانین اخلاقی خود پایبند

باشیم، اما اغلب می‌توانند ما را محدود و ناامید کنند. این تمرین می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد یک فرض یا قانون که ممکن است مضر باشد، انتقادی‌تر فکر کنید.

ابتدا به سناریوی اخیر فکر کنید که در آن احساس بدی نسبت به افکار یا رفتار خود داشته‌اید. شرحی از سناریو و تخلف (کاری که برای شکستن قانون انجام دادید) بنویسید.

سپس، بر اساس تخلف خود، قاعده یا فرضی را که شکسته شده است، شناسایی کنید. پارامترهای قانون چیست؟ چگونه شما را وادار به فکر کردن یا عمل می‌کند؟

هنگامی که قاعده یا فرض را توصیف کردید، به این فکر کنید که از کجا آمده است. در نظر بگیرید که چه زمانی این قانون را به دست آوردید، چگونه در مورد آن یاد گرفتید، و چه اتفاقی در زندگی شما افتاد که شما را تشویق به پذیرش آن کرد. چه چیزی باعث می‌شود فکر کنید که داشتن یک قانون خوب است؟

اکنون که تعریفی از قاعده یا فرض و منشأ و تأثیر آن بر زندگی خود ارائه کرده‌اید، می‌توانید به مقایسه مزایا و معایب آن پردازید. هر قانون یا فرضی که از آن پیروی می‌کنیم احتمالاً هم مزایا و هم معایبی دارد.

وجود یک مزیت به این معنی نیست که قاعده یا فرض لزوماً خوب است، همانطور که وجود یک نقطه ضعف به طور خودکار قاعده یا فرض را بد نمی‌کند. اینجاست که باید به طور انتقادی در مورد اینکه چگونه این قاعده یا فرض به شما کمک می‌کند و/یا به شما آسیب می‌رساند فکر کنید.

در نهایت، شما این فرصت را دارید که در مورد همه چیزهایی که فهرست کرده‌اید فکر کنید و تصمیم بگیرید که یا قانون را همانطور که هست بپذیرید، یا آن را به طور کامل کنار بگذارید و یک قانون جدید ایجاد کنید یا آن را به یک قانون تغییر دهید که مناسب شما باشد. که ممکن است یک تغییر کوچک یا یک تغییر بزرگ باشد.

اگر تصمیم به تغییر قاعده یا فرض دارید، نسخه جدید باید مزایای قانون را به حداکثر برساند، معایب را به حداقل برساند یا محدود کند، یا هر دو. این قانون جدید و بهبود یافته را یادداشت کنید و در نظر بگیرید که چگونه می‌توانید آن را در زندگی روزمره خود به اجرا در آورید.

۵. محاکمه کردن افکار

این تمرین از تئوری و تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری استفاده می‌کند تا به شما کمک کند افکار غیرمنطقی خود را بررسی کنید. شما به‌عنوان وکیل مدافع، دادستان و قاضی به یکباره عمل می‌کنید و شواهدی را در موافقت و در مخالفت با افکار غیرمنطقی ارائه می‌کنید و شایستگی فکر را بر اساس این شواهد ارزیابی می‌کنید.

اولین کادری که تکمیل می‌شود «فکر» است. این همان جایی است که شما فکر غیرمنطقی را که در حال آزمایش است، یادداشت می‌کنید. بعد، کادر «دفاع» را با شواهدی که این فکر را تأیید یا پشتیبانی می‌کند، پر می‌کنید. هنگامی که تمام شواهد دفاع را فهرست کردید، همین کار را برای کادر «دادستان» انجام دهید. تمام شواهدی را بنویسید که فکر را زیر سوال می‌برد یا در صحت آن تردید ایجاد می‌کند.

وقتی همه شواهدی را که می‌توانید به آن فکر کنید، چه موافق و چه مخالف، فهرست کردید، شواهد را ارزیابی کنید و نتایج ارزیابی خود را در کادر «حکم قاضی» بنویسید.

این تکنیک روشی سرگرم‌کننده و جذاب برای تفکر انتقادی درباره افکار منفی یا غیر منطقی خود و تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام فکر را اصلاح کنید و کدام یک را در آغوش بگیرید، است.

سخن پایانی

مشاهده یک رویداد با ماهیت پیچیده و ایجاد فرضیات نادرست یا بیش از حد ساده درباره آن رویداد و علت آن بسیار آسان است و این همان کاری است که گاهی مغز ما در برخورد با بعضی از شرایط دشوار به منظور تسریع در فرآیند تفکر انجام می‌دهد:

اتصال دو رویداد یا فکری که تقریباً در یک زمان اتفاق می‌افتند زمانی که هیچ پیوند واقعی بین آنها وجود ندارد.

در واقع این فرض که چون دو متغیر با هم مرتبط هستند، یکی باعث یا منجر به دیگری می‌شود.

این تمایل به ایجاد ارتباط در جایی که هیچ رابطه واقعی وجود ندارد، اساس یک مشکل رایج در شناخت افراد در برخورد با موضوعات است.

حتی اگر با افسردگی، اضطراب یا یکی دیگر از مشکلات جدی سلامت روانی دست و پنجه نرم نمی‌کنید، ارزیابی افکار خود هرازگاهی ضروری به نظر می‌رسد. هر چه زودتر به یک تحریف شناختی پی ببرید و در برابر آن دفاع کنید، کمتر احتمال دارد که تأثیر منفی بر زندگی شما بگذارد.

تجربه شما از تحریف‌های شناختی چیست؟

با کدام یک از آن‌ها مشکل دارید؟

قصد مقابله با آن‌ها را دارید؟

چگونه؟ با کمک یک روانشناس یا به تنهایی؟

خبر خوب آن که اگر به هر دلیلی نمی‌توانید از خدمات روان‌درمانی به وسیله متخصصین سلامت‌روان بهره‌مند شوید، مانند بسیاری از مهارت‌ها و توانایی‌ها در زندگی، می‌توانید با تمرین، توانایی خود را برای تشخیص و پاسخ به این تحریف‌ها بهبود بخشید.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، دانشگاه علوم
پزشکی ایران، ضلع جنوبی کتابخانه مرکزی، رو به روی
زمین چمن، خیابان شهید خلیل آریافر، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۸۶۲۲۶۴۳ - ۸۶۷۰۵۵۴۴

تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir>