

شناسایی خطاهای فکری

کاربرد: آشنایی با تله‌های فکری رایج، مثل ذهن خوانی، فاجعه سازی و نگاه همه یا هیچ. وقتی این الگوها را بشناسیم، راحت تر متوجه می شویم چه زمانی برداشت ذهنمان با واقعیت فاصله گرفته است.

چطور از این کاربرد استفاده کنم؟

ابتدا فهرست زیر را بخوانید و الگوهایی را که در فکرهايتان می‌شناسید، علامت بزنید. برای هر موردی که تجربه کرده‌اید، یک مثال از زندگی خودتان بنویسید. سپس جدول پایانی را برای یکی از موقعیت‌های امروز تکمیل کنید.

چک لیست خطاهای فکری رایج

☐ ۱. **نگاه همه یا هیچ:** فقط دو حالت برای یک موضوع ببینم؛ یا کاملاً خوب است یا کاملاً بد، بدون هیچ حالت میانه‌ای.

این الگو در فکرهای من:

☐ ۲. **فاجعه سازی:** یک اتفاق ناخوشایند را بسیار بزرگ ببینم و تصور کنم پیامدهایش تحمل‌ناپذیر خواهد بود.

این الگو در فکرهای من:

☐ ۳. **ذهن خوانی:** بدون شواهد کافی، فرض کنم می‌دانم دیگران درباره من چه فکر می‌کنند.

این الگو در فکرهای من:

☐ ۴. **پیش‌گویی منفی:** بدون اطمینان از آنچه قرار است رخ دهد، نتیجه آینده را منفی و قطعی بدانم.

این الگو در فکرهای من:

□ ۵. **فیلتر ذهنی:** فقط روی بخش منفی یک موقعیت تمرکز کنم و بخش‌های دیگر را نبینم.

این الگو در فکرهای من:

□ ۶. **کم ارزش کردن نکات مثبت:** موفقیت‌ها، توانایی‌ها یا بازخورد‌های مثبت را بی اهمیت بدانم؛ مثلاً بگویم: «فقط شانس آوردم.»

این الگو در فکرهای من:

□ ۷. **نتیجه‌گیری شتاب زده:** پیش از بررسی شواهد کافی، درباره یک موقعیت قضاوت کنم. ذهن‌خوانی و پیش‌گویی منفی هم از شکل‌های این الگو هستند.

این الگو در فکرهای من:

□ ۸. **شخصی سازی:** خودم را مسئول اتفاقی بدانم که عوامل مختلفی در آن نقش داشته‌اند و همه آن‌ها در اختیار من نبوده‌اند.

این الگو در فکرهای من:

□ ۹. **بایدها و نبایدهای سخت گیرانه:** برای خودم یا دیگران قانون‌های انعطاف ناپذیر بگذارم و رعایت‌نشدن آن‌ها را نشانه ضعف یا بدبودن بدانم.

این الگو در فکرهای من:

□ ۱۰. **برچسب زنی:** به جای توصیف یک رفتار یا اشتباه، درباره تمام شخصیت خودم یا دیگری حکم بدهم؛ مثلاً بگویم: «من شکست خورده‌ام.»

این الگو در فکرهای من:

تمرین امروز

موقعیت چه بود؟	چه فکری از ذهنم گذشت؟	کدام خطای فکری را در آن می بینم؟	چه برداشت واقع بینانه تر و متعادل تری می توانم داشته باشم؟

یادآوری: هدف، مثبت فکر کردن به هر قیمت یا سرزنش خودمان نیست؛ می‌خواهیم فکرهايمان را با شواهد بیشتری بررسی کنیم.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)