

فهرست خطاهای شناختی

- 1 ذهن خوانی: شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدم ها چه فکر می کنند بی آنکه شواهد کافی در مورد افکارشان داشته باشید مثلا او فکر می کند من یک بازنده ام.
- 2 پیش گویی: آینده را پیش بینی می کنید . پیش بینی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. مثلا در امتحان قبول نخواهم شد یا این شغل را به دست نخواهم آورد.
- 3 فاجعه سازی : شما بر این باورید که آنچه اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آن چنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی توانید آن را تحمل کنید. مثلا اگر در امتحان رد شوم، وحشتناک است.
- 4 برچسب زدن: یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می دهید. مثلا من دوست داشتنی نیستم یا او بی لیاقت است.
- 5 دست کم گرفتن جنبه های مثبت: مدعی هستید که دستاوردهای مثبت شما یا دیگران ناچیز و جزئی هستند. مثلا این وظیفه زن خانه است، بنابراین وقتی به من توجه می کند که شق القمر نکرده است. یا این جمله: این موفقیت ها که مهم نیستند، خیلی آسان به دست آمدند.
- 6 فیلتر منفی: تقریبا منحصر بر جنبه های منفی متمرکز می شوید و به ندرت به جنبه های مثبت توجه می کنید. مثلا: اگر نگاهی بیندازید متوجه می شوید چه تعداد آدم هایی هستند که مرا دوست ندارند.
- 7 تعمیم افراطی: صرفا براساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی فراگیر منفی را استنباط می کنید. مثلا این اتفاق همیشه برای من پیش می آید، انگار من خیلی جاها شکست می خورم.
- 8 تفکر دوقطبی: آدم ها یا اتفاق ها را به صورت همه یا هیچ می بیند، مثلا همه مرا کنار گذاشته اند یا وقت تلف کردن بود.
- 9 بایدها: رویدادها بر مبنای این که چگونه باید می بودند تفسیر می کنید و نه بر مبنای این که واقعا چگونه هستند. مثلا باید خوب عمل کنم و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده ام.
- 10 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 دیگران باعث اتفاقات خاص می شوند مثلا ازدواجم به بن بست رسید، چون من شکست خوردم.
- 11 مقصر دانستن: فرد دیگری را منبع اصلی احساسات منفی تان می دانید و مسئولیت تغییر خودتان را نمی پذیرید. مثلا تقصیر اوست که من الان این گونه احساس می کنم یا تمام مشکلات من تقصیر والدینم است.

12 مقایسه های غیرمنصفانه : اتفاق ها را براساس 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 در مقایسه با من موفق تر است. یا دیگران بهتر از من امتحان دادند.

13 همیشه پشیمان بودن: تمرکز و اشتغال ذهنی با این که من می توانستم بهتر از این ها عمل کنم به جای توجه به این که من الان چه کارهایی را می توانم بهتر انجام بدهم. مثلا اگر تلاش کرده بودم می توانستم شغل بهتری داشته باشم یا نباید این حرف را می زدم.

14 چه می شود اگر؟ یک سلسله سوالات می پرسید که همه به این صورت هستند که چه می شود اگر ، اتفاق خاصی بیفتد؟ 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 ؟

15 استدلال هیجانی: اجازه می دهید که احساساتتان، تفسیرتان از واقعیت را هدایت کنند، مثلا احساس افسردگی می کنم و این عنی ازدواج به بن بست خورده است.

16 ناتوانی در عدم تایید شواهد: همه مدارک یا شواهد علیه افکار منفی تان را رد می کنید. مثلا وقتی این تفکر را دارید که دوست داشتنی نیستم، هر مدرکی که نشان بدهد آدم ها شما را دوست دارند را رد می کنید، در نتیجه افکارتان قابل رد کردن نیستند، یک مثال دیگر، موضوع واقعا این نیست، مشکلات عمیق تر از این حرف ها هستند، دلایل و عوامل دیگری در کارند.

17 برخورد قضاوتی: خودتان ، دیگران و اتفاق ها را به جای این که صرفا فقط توصیه 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 معیارهای 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 خویش بها میدهد. مثلا در دانشگاه خوب درس نخواندم یا اگر تنیس کار کنم، خوب از آب در نمی آید. یا ببین چقدر موفق است، من نیستم.