

برگه ۱-۱. چگونه افکار، احساس‌ها را ایجاد می‌کنند

احساس: بنابراین احساس.....می‌کنم	فکر: من فکر می‌کنم...

برگه ۵-۱. دنبال کردن تغییرات میزان باور به یک فکر

درجه باور شما به یک فکر ممکن است در طول روز تغییر کند. مثلاً این باور که «من نمی‌توانم هیچ کاری انجام بدهم» ممکن است اول صبح که در رختخواب دراز کشیده‌اید خیلی قوی باشد. ممکن است در آن لحظه تا ۹۵٪ به این فکر اعتقاد داشته باشید ولی وقتی مشغول به انجام کاری هستید ۱۰٪ به این فکر باور داشته باشید. باورهای منفی‌تان را چند روزی بنویسید و دقت کنید آیا میزان باور شما به آن‌ها تغییر می‌کند یا خیر. وقتی این افکار منفی به ذهنتان می‌آیند مشغول انجام چه کاری هستید؟ آیا با کسی هستید؟ آیا میزان باور شما به فکر در زمان‌های مختلف روز تغییر می‌کند؟

باور منفی:			
زمان / فعالیت	% باور	زمان / فعالیت	% باور
۶ صبح		۴ بعدازظهر	
۷		۵	
۸		۶	
۹		۷	
۱۰		۸	
۱۱		۹	
۱۲ ظهر		۱۰	
۱ بعدازظهر		۱۱	
۲		۱۲	
۳		۱ بامداد	

برگه ۶-۱. فهرست خطاهای شناختی

- (۱) **ذهن خوانی:** شما فرض را بر این می‌گذارید که می‌دانید آدم‌ها چه فکر می‌کنند بی‌آن که شواهد کافی درباره‌ی افکارشان داشته باشید. مثلاً، «او فکر می‌کند من یک بازنده‌ام».
- (۲) **پیش‌گویی:** آینده را پیش‌گویی می‌کنید. پیش‌گویی می‌کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. مثلاً «در امتحان قبول نخواهم شد» یا «این شغل را به دست نخواهم آورد».
- (۳) **فاجعه‌سازی:** شما بر این باورید که آن‌چه که اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آن‌چنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید. مثلاً: «اگر در امتحان رد شوم، وحشتناک است».
- (۴) **برچسب زدن:** یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می‌دهید. مثلاً: «من دوست داشتنی نیستم» یا «او بی‌لیاقت است».
- (۵) **دست کم گرفتن جنبه‌های مثبت:** مدعی هستید که دستاوردهای مثبت شما یا دیگران ناچیز و جزئی هستند. مثلاً: «این وظیفه زن خانه است که به همسرش توجه کند، بنابراین وقتی به من توجه می‌کند که شق القمر نکرده است». «این موفقیت‌ها که مهم نیستند، خیلی آسان به دست آمدند».
- (۶) **فیلتر منفی:** تقریباً منحصرأ بر جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوید و به ندرت به جنبه‌های مثبت توجه می‌کنید. مثلاً: «اگر نگاهی بیاندازید متوجه می‌شوید چه تعداد آدم‌هایی هستند که مرا دوست ندارند».
- (۷) **تعمیم افراطی:** صرفاً براساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی و فراگیر منفی را استنباط می‌کنید. مثلاً: «این اتفاق همیشه برای من پیش می‌آید، انگار من خیلی جاها شکست می‌خورم».
- (۸) **تفکر دو قطبی:** آدم‌ها یا رویدادها را به صورت همه یا هیچ می‌بینید. مثلاً: «همه مرا

فنون شناخت درمانی - فصل اول ۷

کنار گذاشته‌اند» یا «وقت تلف کردن بود».

(۹) **بایدها:** رویدادها را براساس این که چه طور باید می‌بودند تفسیر می‌کنید و نه براساس این که واقعاً چه طور هستند. مثلاً «باید خوب عمل کنم، و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده‌ام».

(۱۰) **شخصی‌سازی:** به خاطر اتفاقات ناخوشایند منفی، تقصیر زیادی را به صورت غیر منصفانه به خود نسبت می‌دهید و به این موضوع توجه نمی‌کنید که دیگران باعث اتفاقات خاص می‌شوند مثلاً «ازدواجم به بن‌بست رسید، چون من شکست خوردم».

(۱۱) **مقصر دانستن:** فرد دیگری را منبع اصلی احساس‌های منفی‌تان می‌دانید و مسئولیت تغییر خودتان را نمی‌پذیرید. مثلاً «تقصیر اوست که من الآن این‌گونه احساس می‌کنم» یا «تمام مشکلات من تقصیر والدینم است».

(۱۲) **مقایسه‌های غیرمنصفانه:** اتفاق‌ها را براساس استانداردهایی تفسیر می‌کنید که واقع‌بینانه نیستند. به این ترتیب که به افرادی توجه می‌کنید که بهتر از شما عمل می‌کنند و در نتیجه خودتان را در مقایسه با دیگران حقیر و پست می‌بینید. مثلاً: «او در مقایسه با من موفق‌تر است» یا «دیگران بهتر از من امتحان دادند».

(۱۳) **همیشه پشیمان بودن:** تمرکز و اشتغال ذهنی با این که من می‌توانستم بهتر از این‌ها عمل کنم به جای توجه به این که من الآن چه کارهایی را می‌توانم بهتر انجام بدهم. مثلاً: «اگر تلاش کرده بودم می‌توانستم شغل بهتری داشته باشم» یا «نباید این حرف را می‌زدم».

(۱۴) **نکنند که؟** یک سلسله سؤال‌ها می‌پرسید که همه به این صورت هستند که «نکنند که»، اتفاق خاصی بیافتد؟ و البته شما هرگز از پاسخی که به خود می‌دهید راضی نیستید. مثلاً: «درست، ولی نکنند که مضطرب شوم چه؟» یا «نکنند که نفسم بند بیاید؟»

(۱۵) **استدلال هیجانی:** اجازه می‌دهید که احساس‌هایتان، تفسیرتان از واقعیت را هدایت کنند. مثلاً: «احساس افسردگی می‌کنم، و این یعنی ازدواجم به بن‌بست خورده‌است».

- (۱۶) **ناتوانی در عدم تأیید شواهد:** همه مدارک یا شواهد بر علیه افکار منفی‌تان را رد می‌کنید. مثلاً وقتی این تفکر را دارید که «دوست داشتنی نیستم»، هر مدرکی که نشان بدهد آدم‌ها شما را دوست دارند را رد می‌کنید. در نتیجه افکارتان قابل رد کردن نیستند، یک مثال دیگر: «موضوع واقعاً این نیست، مشکلات عمیق‌تر از این حرف‌ها هستند، دلایل و عوامل دیگری در کارند».
- (۱۷) **برخورد قضاوتی:** خودتان، دیگران و اتفاق‌ها را به جای این‌که صرفاً فقط توصیف کنید، بپذیرید یا درک کنید، به صورت سیاه و سفید ارزیابی می‌کنید (خوب و بد یا برتر و حقیر). خودتان و دیگران را براساس معیارهای دلخواه و سلیقه‌ای قضاوت می‌کنید و به این نتیجه می‌رسید که خودتان یا دیگران کوتاهی کرده‌اید. به قضاوت دیگران یا به قضاوت سخت‌گیرانه از خودتان درباره‌ی خویش بها می‌دهید. مثلاً «در دانشگاه خوب درس نخواندم» یا «اگر تنیس کار کنم، خوب از آب در نمی‌آید» یا «ببین او چقدر موفق است، در حالی که من موفق نیستم».

برگه ۷-۱. طبقه‌بندی تحریف‌های شناختی

انواع تحریف‌های فکری: ذهن‌خوانی، پیش‌گویی، فاجعه‌سازی، برچسب‌زدن، نادیده‌گرفتن جنبه‌های مثبت، فیلتر منفی، تعمیم مفرط، تفکر دوقطبی، بایدها، شخصی‌سازی، مقصدانستن، مقایسه‌های غیرمنصفانه، همیشه پشیمان بودن، نکند که، استدلال هیجانی، ناتوانی در عدم تأیید شواهد، برخورد قضاوتی.

خطای شناختی	افکار خودآیند

برگه ۸-۱. استفاده از پیکان روبه پایین (اگر افکارم درست باشند، چرا ناراحت می‌شوم؟)

رویداد:

این فکر مرا ناراحت می‌کند چون.....



برگه ۹-۱. استفاده از پیکان روبه پایین (اگر این فکر درست باشد، چرا من ناراحت می‌شوم؟) - محاسبه متوالی احتمالات

رویداد:

احتمال =	
	↓ این فکر مرا ناراحت می‌کند چون.....
احتمال =	
	↓
احتمال =	
	↓
احتمال =	
	↓
احتمال =	
	↓
احتمال =	
	↓
احتمال =	

توجه: همه احتمالات را در هم ضرب کنید:

احتمال اول ضربدر احتمال دوم ضربدر احتمال سوم ضربدر احتمال چهارم.....= احتمال نهایی = -----

