



# تحریف‌های شناختی

گردید. اگر ما به یک چیز بارها و بارها فکر کنیم، کم‌کم شروع می‌کنیم به باور کردن این که آن چیز حقیقی است و واقعیت دارد. برای غلبه بر افسردگی باید این افکار خودکار را متوقف سازیم و آنها را با افکار واقعی‌تر و مثبت‌تری جایگزین کنیم. با خفه کردن افکار بد در نطفه، می‌توان جلوی افسردگی را پیش از آن که حتی آغاز شود، گرفت.

در درمان شناختی، رایجترین تحریف‌شناختی که در ادبیات علمی به آنها اشاره می‌شود ۱۰ مورد زیر هستند که ما را به سمت افسردگی سوق می‌دهند. حال ببینید آیا شما خود متعلق به یکی از آنها می‌باشید.

## تفکر همه یا هیچ

جان به تازگی در محل کارش تقاضای ترفیع کرده است. اما کار به کارمند دیگری که از او با تجربه تر است داده می‌شود. جان

## تحریف‌های شناختی چیست؟

کدام اول بوده‌اند: مرغ یا تخم‌مرغ؟ کدام اول بوده‌اند: افسردگی یا افکار بدبینانه؟ من به پرسش نخست پاسخ نمی‌دهم اما پاسخم به پرسش دوم ممکن است باعث تعجب شما گردد. در بسیاری از موارد، افسردگی در واقع حاصل افکار منفی است. هنگامی که اتفاق بدی روی می‌دهد، ما با افکاری از قبیل: «عیب از من است»، «من بدشانس هستم» یا «هیچ چیز هرگز به میل من پیش نمی‌رود»، شروع به سرزنش خود می‌کنیم. این افکار می‌تواند ما را در یک پلکان مارپیچی تا قعر افسردگی کامل فرو ببرد. بنابراین، همان‌گونه که ملاحظه می‌کنید «ما همانی هستیم که می‌اندیشیم».

این مفهوم، اصول راهنمایی است که در پشت درمان شناختی قرار دارد، یکی از انواع روان‌درمانی‌های شناختی در قرن بیستم توسط نظریه پرداز، آرون تی بک در سال ۱۹۶۰ میلادی مطرح

خیلی دوست داشت که به این موقعیت شغلی دست یابد اما اکنون حس می‌کند که هرگز ترفیع پیدا نخواهد کرد. او حس می‌کند که از نظر شغلی یک آدم کاملاً شکست خورده است.

### تعمیم افراطی

لیندا خیلی تنه‌است و غالباً اکثر وقتش را در خانه می‌گذراند. دوستانش به او پیشنهاد می‌کنند که برای صرف شام از خانه خارج شود و با دیگران ملاقات کند. لیندا فکر می‌کند که تلاش برای ملاقات کردن دیگران بی‌فایده است. او معتقد است که هیچکس واقعاً او را دوست ندارد و رفتار همه مردم ساختگی است.

### فیلترهای ذهنی

مری روز بدی داشته است. هنگام رانندگی به طرف خانه، یک راننده با خوشرویی به او راه داده تا از فرعی به اصلی بپیچد اما بعد از آن یک راننده دیگر با سرعت جلوی او پیچید و چیزی نمانده بود که با هم تصادف کنند. او زیر لب غرغر می‌کند که همه مردم این شهر بی‌ملاحظه و بی‌شعورند.

### بی‌اعتبار کردن نکات مثبت

روندا به تازگی عکس انداخته است. دوستش به او می‌گوید که چقدر صورتش در عکس زیبا افتاده است. روندا این تعریف دوستش را چنین پاسخ می‌دهد که حتماً عکاس تصویرش را دستکاری کرده است زیرا او در زندگی واقعی هرگز اینقدر زیبا به نظر نمی‌آید.

### زود نتیجه‌گیری کردن

چاک در رستوران منتظر دوستش است. ۴۰ دقیقه از زمان رسیدن او بر سر قرار گذشته است اما دوستش هنوز نیامده است. چاک با خودش فکر می‌کند که حتماً کار اشتباهی از او سر زده و دوستش دارد بدین ترتیب تلافی می‌کند. این در حالی است که دوستش در ترافیک گیر کرده است.

### بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی

اسکات فوتبالیست است. او در یک بازی مهم که هفته‌ها برای آن تمرین کرده بودند بازی بسیار ضعیفی کرد ولی در آخر بازی، گل پیروزی بخش را برای تیمش به ثمر رساند. هم تیمی‌هایش به تعریف و قدردانی از او پرداختند. اما اسکات به آنها گفت که باید بهتر از این بازی می‌کرد و گلی که زد نیز صرفاً شانس بود.

### استدلال هیجانی

لورا نگاهی به خانه درهم ریخته و نامرتبش می‌کند و از فکر نظافت کردن و آراستن خانه، حس خستگی و عذاب می‌کند. به خودش می‌گوید:

«این کار بی‌فایده است. چرا باید این کار را بکنم؟ فردا دوباره روز از نو، روزی از نو.»

### بایدها و نبایدها

دیوید در اتاق انتظار پزشکش نشسته است. پزشک هنوز به مطب نیامده و مدتی از زمان ویزیت او نیز گذشته است. دیوید که کاملاً کلافه شده، با خود فکر می‌کند: «با این مقدار پولی که به او می‌دهم باید سر وقت به مطب بیاید. باید احترام بیشتری به بیمارانش بگذارد. باید با ملاحظه تر باشد. باید ...» در پایان، آنچه در او شکل گرفته احساس خشم و آزرده‌گی است.

### برچسب زنی

دونا رژیم غذایی را به طور کامل رعایت نکرده و کمی بیش از مقدار معین غذا خورده است. او دائم با خود فکر می‌کند: «همین روزهاست که از چاقی مثل خرس شوم!»

### به خود گرفتن

پسر جین خوب درس نمی‌خواند و نمره‌های بسیار کمی می‌گیرد. او حس می‌کند که مادر بدی است. حس می‌کند که تقصیر اوست که پسرش خوب درس نمی‌خواند.

اگر هر یک از این رفتارها را در خود سراغ دارید، تقریباً تا نیمه راه را رفته‌اید. این تمرین به شما کمک خواهد کرد. برای چند هفته، به دقت مراقب شیوه‌های خود تخریبی در واکنش‌هایتان نسبت به شرایط مختلف باشید. سعی کنید واکنش‌های خودکار (اتوماتیک) خود را شناسایی کنید. اکنون هر یک از ۱۰ تحریف شناختی فوق را در نظر می‌گیریم و راهبردهایی برای از عهده برآمدن و کنار آمدن ارائه می‌کنیم که به شما کمک می‌کنند تا غم و غصه‌ها را پیش از آن که حتی شروع شوند از بین ببرید.

### راهبردهایی برای غلبه بر افکار منفی

#### تفکر همه یا هیچ

جان به تازگی در محل کارش تقاضای ترفیع کرده است. اما کار به کارمند دیگری که از او با تجربه تر است داده می‌شود. جان خیلی دوست داشت که به این موقعیت شغلی دست یابد اما اکنون حس می‌کند که هرگز ترفیع پیدا نخواهد کرد. او حس می‌کند که از نظر شغلی یک آدم کاملاً شکست خورده است.

مشخصه این نوع طرز تفکر، به کار بردن عبارت‌های مطلق انگارانه‌ای چون «همیشه»، «هرگز» و «تا ابد» است. موقعیت‌های بسیار کمی در زندگی وجود دارند که تا این اندازه مطلق باشند. آنچه معمولاً وجود دارد در ناحیه خاکستری است. نه سیاه سیاه و نه سفید سفید. بنابراین، این کلمات را بجز در مواردی که حقیقتاً صدق می‌کنند به کار نبرید و به دنبال یافتن توصیف دقیق‌تری از شرایط باشید. جان می‌توانست این‌گونه



با مسأله ترفیع پیدا نکردن خود کنار بیاید:

«من این شغل را خیلی دوست داشتم. اما به فرد با تجربه تری داده شد. این کار باعث ناراحتی من شد اما این به معنی نیست که من کارمند خوبی نیستم. در آینده باز هم موقعیت‌های شغلی خوبی برایم پیش خواهد آمد. بنابراین من به کارم با جدیت ادامه خواهم داد تا هنگامی که آن موقعیت‌ها پیش آمد آماده باشم. این شکست به معنی پایان کار من نیست. رویهم رفته من کارمند خوب و متمیزی هستم.»

### تعمیم افراطی

لیندا خیلی تنه‌است و غالباً اکثر وقتش را در خانه می‌گذراند. دوستانش به او پیشنهاد می‌کنند که باید از خانه خارج شود و با دیگران ملاقات کند. لیندا فکر می‌کند که تلاش برای ملاقات کردن دیگران بی‌فایده است. او معتقد است که هیچکس واقعاً او را دوست ندارد و رفتار همه مردم مردم ساختگی است.

هنگامی که یک نفر به تعمیم افراطی می‌پردازد، یک یا چند مورد خاص را در نظر می‌گیرد و فرض می‌کند که بقیه موارد نیز همین‌گونه هستند. آیا رفتار همه مردم ساختگی است و هیچکس او را دوست ندارد؟ آیا دوستانش که به او پیشنهاد می‌کنند از خانه خارج شود، واقعا دوستش ندارند؟ مطمئناً کسی هست که به فکر او باشد. بار بعد که خواستید به

تعمیم افراطی بپردازید به یاد بیاورید که حتی با وجودی که یک گروه از مردم ممکن است وجوه مشترکی داشته باشند، اما تک تک آنها با یکدیگر فرق دارند و دارای شخصیت‌های منحصر به خود می‌باشند. هیچ دو آدمی کاملاً مثل هم نیستند. ممکن است رفتار بعضی از آدمها ساختگی و تصنعی باشد. ممکن است آدمهایی هم باشند که شما را دوست نداشته باشند. اما همه آدمها این‌گونه نیستند. با تصور کردن این که هیچکس شما را دوست ندارد، دیواری به دور خود می‌کشید که مانع دستیابی شما به آن چیزی که بیش از هر چیز به آن احتیاج دارید، یعنی دوستی، می‌شود.

### فیلترهای ذهنی

مری روز بدی داشته است. هنگام رانندگی به طرف خانه، یک راننده با خوشرویی به او راه داده تا از فرعی به اصلی بپیچد اما بعد از آن یک راننده دیگر با سرعت جلوی او پیچید و چیزی نمانده بود که با هم تصادف کنند. او زیر لب غرغر می‌کند که همه مردم این شهر بی‌ملاحظه و بی‌شعورند. هنگامی که فرد قربانی فیلترهای ذهنی می‌شود، تنها رویدادهای بد زندگی به چشمش جلوه می‌کند و رویدادهای مثبت نادیده گرفته می‌شود. یاد بگیرید که در پس هر ابری، در جستجوی اشعه درخشان و تابناک خورشید باشید. همه چیز به این بستگی دارد که خودتان اجازه دهید

چگونه رویدادها بر شما تأثیر بگذارند. مری اگر به رفتار آن راننده‌ای که به او اجازه عبود داد، توجه می‌کرد می‌توانست تمام روزش را تغییر دهد.

شما پایه در واقعیت داشت بهتر است آن فرد را از زندگی خود کنار بگذارید.

### بی‌اعتبار کردن نکات مثبت

روندا به تازگی عکس انداخته است. دوستش به او می‌گوید که چقدر صورتش در عکس زیبا افتاده است. روندا این تعریف دوستش را چنین پاسخ می‌دهد که حتماً عکاس تصویرش را دستکاری کرده است زیرا او در زندگی واقعی هرگز اینقدر زیبا به نظر نمی‌آید.

ما بعضی وقت‌ها استاد منفی جلوه دادن چیزهای مثبت هستیم. بخشی از این کار به خاطر اعتماد به نفس پایین است. ما حس می‌کنیم

که شایستگی چیزی را

نداریم. برگرداندن این وضع در واقع بسیار آسان است. بار بعد که کسی از شما تعریف کرد، در مقابل آن ندای درونی که به شما می‌گوید شایسته این تعریف نیستید مقاومت کنید. فقط کافی است بگوئید «متشکرم» و لبخند بزنید. هر چقدر این کار را بیشتر بکنید، برایتان آسانتر می‌شود.

### زود نتیجه‌گیری کردن

چاک در رستوران منتظر دوستش است. ۴۰ دقیقه از سر قرار گذشته است. چاک با خودش فکر می‌کند که حتماً کار اشتباهی از او سر زده و دوستش دارد بدین ترتیب تلافی می‌کند. این در

حالی است که دوستش در ترافیک گیر کرده است.

یک بار دیگر، ما قربانی عدم اعتماد به نفس خود شده‌ایم. ما بدترین حالت را در نظر می‌گیریم و از پیش، خود را برای ناراحت شدن آماده می‌کنیم. زمانی که می‌فهمیم تمام نگرانی‌هایمان بی‌اساس بوده است خود را به خاطر استرسی که به خود وارد کردیم سرزنش می‌کنیم. دفعه دیگر به نتیجه‌گیری‌هایمان شک کنید. بدین ترتیب، بسیاری از نگرانی‌های غیرضروری را از خود دور می‌سازید. اما چنانچه نگرانی

### بزرگ نمایی و کوچک نمایی

اسکات فوتبالیست است. او در یک بازی مهم که هفته‌ها برای آن تمرین کرده بودند بازی بسیار ضعیفی کرد ولی در آخر بازی، گل پیروزی بخش را برای تیمش به ثمر رساند. هم تیمی‌هایش به تعریف و قدردانی از او پرداختند اما اسکات به آنها گفت که باید بهتر از این بازی می‌کرد و گلی که زد نیز صرفاً شانسی بود.

آیا تاحالا تلسکوپ را برعکس در دست گرفته و به چیزی نگاه کرده‌اید؟ همه چیز نازک‌تر و کوچکتر از آنچه هست دیده می‌شود. اما هنگامی که از انتهای دیگر

(جهت درست) تلسکوپ نگاه کنید همه چیز بزرگتر به چشم می‌آید. افرادی که به دام بزرگ نمایی و کوچک نمایی گرفتار می‌شوند، انگار به تمام موفقیت‌هایشان از جهت برعکس تلسکوپ و به تمام ناکامی‌هایشان از جهت درست تلسکوپ می‌نگرند.

چه کاری می‌توان انجام داد که به این دام گرفتار نشد؟ آیا این گفته قدیمی را به یاد می‌آوردید که (جنگل دیده نمی‌شد، زیرا درختان مانع دیدن جنگل می‌شدند؟) هنگامی که یک اشتباه ما را به سوی خود می‌کشد، فراموش می‌کنیم که کل تصویر را در نظر بگیریم. بهتر است

گاهی اوقات یک قدم عقب تر برویم و از کمی دورتر به جنگل نگاه کنیم. اسکات در مجموع برای تیمش موثر بوده است. پس اگر اشتباهاتی نیز داشته است چه باک؟

### استدلال هیجانی

لورا نگاهی به خانه درهم ریخته و نامرتبش می‌کند و از فکر نظافت کردن و آراستن خانه، حس خستگی و عذاب می‌کند. به خودش



می‌گوید: «این کار بی‌فایده است. چرا باید این کار را بکنم؟ فردا دوباره روز از نو، روزی از نو.»

ارزیابی لورا از وضعیت بر اساس حسی است که در او به وجود آمده نه آنچه واقعیت دارد. فکر کردن درباره کار سنگینی که پیش رو دارد حس بدی در او به وجود آورده اما واقعاً وضعیت این قدر ناامید کننده است؟ در واقع، نظافت کردن خانه، برای همه انجام پذیر است. او فقط حس می‌کند که آماده این کار نیست. بنابراین براساس این واقعیت که انجام این کار او را خسته و کوفته می‌کند، چنین نتیجه‌گیری می‌کند که کار بی‌فایده‌ای است. وقتی حس می‌کنید که انجام کاری برایتان طاقت فرساست، به این توصیه عمل کنید:

آن کار را به اجزاء کوچکتر تقسیم کنید. سپس آنها را بر حسب اهمیتی که برایتان دارند اولویت بندی کنید. حال، نخستین کاری که در لیستتان قرار دارد را انجام دهید. باور کنید که با این کار احساس خوبی به شما دست خواهد داد و آماده انجام کارهای بیشتر خواهید شد. نکته مهم این است که گامی، هرچند کوچک، به سوی هدف بردارید. این نقطه شروعی خواهد بود که شما را از این احساس ناتوانی در خواهد آورد.

### بایدها و نبایدها

دیوید در اتاق انتظار پزشکش نشسته است. پزشک هنوز به مطب نیامده و مدتی از زمان ویزیت او نیز گذشته است. دیوید که کاملاً کلافه شده، با خود فکر می‌کند: «با این مقدار پولی که به او می‌دهم باید سر وقت به مطب بیاید. باید احترام بیشتری به بیمارانش بگذارد. باید با ملاحظه تر باشد. باید...» در پایان، آنچه در او شکل گرفته احساس خشم و آزرده‌گی است.

همه ما فکر می‌کنیم که کارها باید به نحو خاصی انجام شوند، اما اگر واقع بین باشیم، می‌بینیم که این طور نیست. بر روی آنچه می‌توانید تغییر دهید تمرکز کنید و اگر نتوانستید، آن را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید. سلامت ذهنی و روانی شما مهم‌تر از این است که «نحوه انجام کارها باید چطور باشد.»

### برچسب زنی

دونا رژیم غذایی را به طور کامل رعایت نکرده و کمی بیش از مقدار معین غذا خورده است. او فکر می‌کند: «همین روزهاست که از چاقی مثل خرس شوم!»

آنچه دونا انجام داده است در واقع برچسب ناتوان و تنبل زدن به خودش است. او به احتمال زیاد چنین استدلال خواهد کرد که چون نمی‌تواند ورزش را کم کند پس رژیم گرفتن بی‌فایده است. او اکنون در دام برچسبی که به خودش زده گرفتار آمده است. هنگامی که ما به خودمان برچسب می‌زنیم، رفتارمان را به گونه‌ای تغییر می‌دهیم که آن

برچسب ایجاب می‌کند. البته این ویژگی می‌تواند به صورت مثبت نیز به کار گرفته شود. این کاری است که دونا می‌توانست انجام دهد تا برچسب زنی به نفعش تمام شود: او می‌توانست این واقعیت را در نظر گیرد که تاکنون بسیار قوی بوده است، بسیار قوی‌تر از میانگین مردم، زیرا با یکی از نیازهای اساسی بدن، یعنی خوردن، در حال مبارزه بوده است. او سپس می‌توانست خود را به خاطر اشتباهی که از هر انسانی سر می‌زند، ببخشد. این فقط یک عقب‌نشینی موقت بوده و او می‌تواند بر آن غلبه کند. او در کل یک آدم بسیار قوی بوده و این را با رعایت رژیم غذایی اثبات کرده است. دونا با این نحو تفکر مثبت، بلافاصله روی مدار صحیح قرار خواهد گرفت و در هدف اصلی وی که کاهش وزن می‌باشد بدون هیچ وقفه و خللی ادامه می‌دهد.

### به خود گرفتن

پسر جین خوب درس نمی‌خواند و نمره‌های بسیار کمی می‌گیرد. او حس می‌کند که مادر بدی است. حس می‌کند که تقصیر اوست که پسرش خوب درس نمی‌خواند.

جین تمام مسئولیت مربوط به چگونگی درس خواندن پسرش را بر عهده می‌گیرد. اما این نکته را در نظر نمی‌گیرد که پسرش یک انسان مستقل است که نهایتاً خودش مسئول کارهایش می‌باشد. او می‌تواند تا جایی که از دستش برمی‌آید پسرش را راهنمایی کند، اما در انتها، این پسرش است که فعالیت‌ها و اعمال خود را کنترل می‌کند. بار دیگر که در چنین وضعیتی قرار گرفتید از خود سوال کنید: «اگر این آدم کار در خور ستایش و تحسینی انجام می‌داد آیا به من امتیاز و افتخاری تعلق می‌گرفت؟» به احتمال زیاد، پاسختان این خواهد بود که: «نه، افتخارش برای خود او خواهد بود.» بنابراین، چرا هنگامی که او کار در خور ستایشی انجام نداده است شما خودتان را سرزنش می‌کنید؟ این کار شما تغییری در رفتار او به وجود نخواهد آورد. فقط خود او می‌تواند این کار را انجام دهد.

راه‌حلهایی که در اینجا ارائه شد برای شرایط متداولی است که ما گاهی خود را در آنها می‌بینیم. اینها را به عنوان یک مثال در نظر بگیرید و خودتان در صدد یافتن راه‌حل‌های مثبت برای افکار منفی‌تان تلاش کنید. ابتدا تشخیص دهید که جزئی کدامیک از موارد فوق هستید و سپس با آن افکار منفی مقابله کنید تا به فکر مثبت دست یابید. افکار خود را تغییر دهید، مطمئن باشید که حالتان هم از آن دنبال روی خواهد کرد. همیشه به یاد داشته باشید که شما همانی هستید که می‌اندیشید!

### منبع:

Schimelpfening, N., (2007). What Are Cognitive Distortions? Retrieved January 23, 2010, from <http://depression.about.com/cs/psychotherapy/a/cognitive.htm>