



مرکز مشاوره مشور

ده فضای شناختی

۱- **تفکر همه یا هیچ:** همه چیز را سفید و در غیر این صورت سیاه می بیند. هر چیز کمتر از کامل، شکست بی چون و چراست. خانمی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن یک قاشق بستنی گفت: «برنامه لاغری من دود شد و به هوا رفت.» با این طرز تلقی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بستنی را تا آخر نوش جان کرد.

۲- **تعمیم مبالغه آمیز:** هر حادثه منفی و از جمله شکست در یک ماجرای عشقی یا یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کند و آن را با کلماتی چون «هرگز» و «همیشه» توصیف می کند. فروشنده افسرده ای که در حال راندگی، پرنده ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: چه بدشانس هستم، پرنده ها همیشه به شیشه اتومبیل من می خورند.»

۳- **فیلتر ذهنی:** تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعات ها را تار می بیند به جزئی از یک حادثه منفی توجه می کند و بقیه را فراموش می کند. شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکه آبی را کدر می کند. به خاطر طرز برخورد خود با همکاران اداره تشویق می شود، اما در این میان کسی از جمع همکاران کلمه ای نه چندان جدی در مقام انتقاد می گوید. روزهای مدید در حالی که همه ی گفته

های مثبت را فراموش می کند، تحت تاثیر این یک انتقاد رنج می برد.

۴- **بی توجهی به امر مثبت:** با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارد. کارهای خوب خود را بی اهمیت می خواند، می گوید که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد. بی توجهی به امر مثبت، شادی زندگی را می گیرد و شما را به احساس ناشایسته بودن سوق می دهد.

۵- **نتیجه گیری شتابزده:** بی آن که زمینه ی محکمی وجود داشته باشد نتیجه گیری شتابزده می کند. ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه می گیرد که کسی در برخورد با او واکنش منفی نشان می دهد.

**پیشگویی:** پیش بینی می کند که اوضاع بر خلاف میل او در جریان خواهد بود. بدون هر گونه بررسی می گوید «آبرویم خواهد رفت؛ از عهده ی انجام این کار بر نخواهم آمد.» و اگر افسرده باشد ممکن است به خود بگوید «هرگز بهبودی نخواهم یافت.»

۶- **درشت نمایی:** از یک بر سو اهمیت مسایل و شدت اشتباهات خود مبالغه می کند و از سوی دیگر، اهمیت جنبه های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست، برآورد می

کند. موردی است که به آن، گاه بازی دوربین چشمی نام نهاده اند.

۷- **استدلال احساسی:** فرض را بر این می گذارد که احساسات منفی او لزوما منعکس کننده واقعیت ها هستند: «احساس گناه می کنم، باید آدم بدی باشم» یا «خشمگین هستم، معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است.

۸- **بایدها:** انتظار دارد که اوضاع آن طور که او می خواهد و انتظار دارد، باشد. نوازنده بسیار خوبی پس از نواختن یک قطعه دشوار پیانو با خود گفت «باید این همه اشتباه می کردم». «آن قدر تحت تاثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که «باید» را به شکلی تداعی می کنند، همین روحیه را ایجاد می نمایند.

آن دسته از عبارت های «بایدها» و «نبایدها» به خود انگیزه بدهند. «نباید آن شیرینی را بخورم.» اغلب بی تاثیر است زیرا «بایدها» تولید تمرد می کنند و اشخاص تشویق می شوند که درست بر عکس آن را انجام دهند.

۹- **برچسب زدن:** برچسب زدن شکل حاد تفکر هیچ یا همه چیز است. به جای این که بگویید «اشتباه کردم.» به خود برچسب منفی می زنید: «من بازنده هستم.» گاه هم

اشخاص به خود برچسب «احمق» یا «شکست خورده» و غیره می زنند. برچسب زدن غیرمنطقی است؛ زیرا شما با کاری که می کنید تفاوت دارید. انسان وجود خارجی دارد اما «بازنده» و «احمق» به این شکل وجود ندارند. این برچسب ها تجربه های بی فایده ای هستند که منجر به خشم، اضطراب، دلسردی و کمی عزت نفس می شوند. گاه برچسب متوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با نظر شما حرفی می زند ممکن است او را یک متکبر بنامید. بعد احساس می کنید مشکل به جای رفتار یا اندیشه بر سر «شخصیت» یا «جوهر و ذات» اوست. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی شود.

۱۰- **شخصی سازی و سرزنش:** خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می کنید که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته اید. وقتی زنی از آموزگار پسرش شنید که او در مدرسه خوب درس نمی خواند با خود گفت «این نشان می دهد که من مادر بدی هستم.» و چه بهتر که این مادر علل واقعی درس نخواندن فرزندش را می جست تا او را کمک کند. زنی که از همسرش کتک خورده بود به خود گفت «اگر با او روابط بهتری برقرار می کردم مرا نمی زد.»

شخصی سازی منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایسته بودن می شود.

بعضی ها هم عکس این کار را می کنند و سایرین و یا شرایط را علت مسائل خود تلقی می کنند و توجه ندارند که ممکن است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند «علت زندگی زناشویی بد من این است که همسر من منطقی نیست.» سرزنش به خاطر ایجاد رنجش اغلب موثر واقع نمی شود.