

کاربرک شناسایی خطاها یا سوگیری‌های شناختی

خطاهای شناختی یا سوگیری‌های شناختی که به آنها تحریف‌های شناختی، الگوهای فکری نادرست و غیرمنطقی هستند که بر نحوه تفسیر رویدادها تأثیر می‌گذارند. شناسایی این تحریف‌ها گام اول در به چالش کشیدن افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار منطقی‌تر است. در جدول زیر، رایج‌ترین تحریف‌های شناختی همراه با توضیح مختصر آن‌ها آورده شده‌اند.

راهنمای استفاده: شما می‌توانید هنگام ثبت افکار خودآیند، از این فهرست برای شناسایی نوع خطاها شناختی یا سوگیری‌های شناختی خود استفاده کنید. سعی کنید میزان هریک را از ۰ تا ۱۰۰ درجه بندی کنید.

خطای شناختی	توضیح	میزان (۰ تا ۱۰۰)
تفکر دوقطبی	دیدن مسائل به صورت کاملاً خوب یا کاملاً بد، بدون در نظر گرفتن طیف میانه.	
فاجعه‌سازی	پیش‌بینی بدترین نتیجه ممکن حتی در شرایط معمول.	
فیلتر ذهنی	تمرکز بر جنبه‌های منفی و نادیده گرفتن نکات مثبت.	
بی‌توجهی به نکات مثبت	رد کردن نکات مثبت با این فکر که "مهم نیست" یا "تصادفی بود".	
ذهن خوانی	فرض اینکه می‌دانید دیگران چه فکر می‌کنند بدون داشتن شواهد واقعی.	
پیش‌گویی منفی	پیش‌بینی منفی از آینده بدون پایه منطقی.	
جزم‌اندیشی (بایدها و نبایدها)	داشتن استانداردهای خشک و غیرواقع‌بینانه برای خود یا دیگران.	
شخصی‌سازی	سرزنش خود برای اتفاقاتی که کنترل مستقیمی بر آن‌ها ندارید.	
برچسب‌زنی	چسباندن برچسب منفی کلی به خود یا دیگران به جای توصیف دقیق رفتار.	
استدلال احساسی	پذیرفتن احساسات به عنوان واقعیت، مثلاً چون احساس بی‌ارزشی دارم، پس بی‌ارزشم.	

Reference:

Burns, D. D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. Plume.