

اشتباهات و خطاهای فکری

۱. فیلتر ذهنی (انتزاع انتخابی)

یعنی فقط به یک بخش منفی از تجربه‌تان توجه کنید و بقیه‌ی قسمت‌های مثبت را نادیده بگیرید.

▶ مثال: وقتی مهمان آمد بچه‌ام گریه کرد، پس من مادر خوبی نیستم

۲. نتیجه‌گیری شتابزده

یعنی بدون دلیل و شواهد یا بررسی کافی، فوراً به نتیجه منفی برسید.

▶ مثال: نوزادم الان گریه کرد، حتماً من نتوانستم نیازش را درست تشخیص بدهم (ذهن خوانی)

دو نوع از نتیجه‌گیری شتابزده:

الف. ذهن خوانی

یعنی فکر کنید می‌دانید دیگران درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند (معمولاً منفی).

▶ مثال: مادر شوهرم وقتی ساکت بود، حتماً داشت با خودش می‌گفت من مادر بی‌عرضه‌ای هستم

ب. پیش‌گویی

یعنی با اطمینان فکر کنید در آینده اتفاقات بدی می‌افتد.

▶ مثال: قطعاً وقتی برگردم سر کار، نمی‌توانم بین بچه‌داری و شغل تعادل ایجاد کنم و همه‌چیز به هم

می‌ریزد

۳. تعمیم بیش از حد

یعنی یک تجربه‌ی بد را به همه موقعیت‌های دیگر تعمیم بدهید و نتیجه بگیرید که همیشه همین‌طور خواهد بود.

❑ مثال: دیشب نتوانستم بچه‌ام را آرام کنم، یعنی هیچ‌وقت نمی‌توانم از پس مادری بریایم

۴. فاجعه‌سازی

یعنی فکر کنید بدترین اتفاق ممکن قرار است بیفتد و شما تحمل و توانایی مقابله با آن را ندارید.

❑ مثال: اگر بچه‌ام مریض شود، نمی‌دانم چطور باید زندگی کنم، حتماً همه‌چیز خراب می‌شود

۵. شخصی‌سازی

یعنی خودتان را مقصر و مسئول اتفاقاتی بدانید که کنترلی روی آن ندارید.

❑ مثال: اگر نوزادم مریض شد، حتماً من خوب ازش مراقبت نکردم

۶. تفکر مطلق‌گرایانه (همه یا هیچ)

یعنی مسائل را فقط در دو حالت کاملاً خوب یا کاملاً بد و صفر و صد ببینید.

❑ مثال: اگر امروز نتوانستم با صبر و لبخند از بچه‌ام مراقبت کنم، یعنی مادر بدی هستم

۷. بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت (بزرگنمایی و کوچک‌نمایی)

یعنی موفقیت‌ها، توانایی‌ها یا رفتارهای خوب خودتان را نادیده بگیرید.

مثال: درست است که امروز لباس‌هایش را شستم و غذا هم درست کردم، ولی فایده‌ای ندارد چون

نتوانستم باهاش بازی کنم

۸. استدلال بر اساس احساسات

یعنی چون احساس بدی دارید، نتیجه بگیرید که واقعیت هم همین‌طور است.

مثال: احساس می‌کنم بی‌عرضه‌ام، پس حتماً واقعاً مادر بی‌عرضه‌ای هستم

۹. بایدها و نبایدها

یعنی خودتان را با قانون‌های خشک و سختگیرانه کنترل کنید.

مثال: من باید همیشه خانه را تمیز نگه دارم، حتی با وجود نوزاد

یا: نباید هیچ‌وقت احساس خستگی کنم چون مادر بودن وظیفه‌ام است

۱۰. برچسب زدن

یعنی خودتان را فقط با یک صفت منفی تعریف کنید.

مثال: من یک مادر شکست‌خورده‌ام یا من بی‌فایده‌ام