



فهرست خطاهای شناختی

تفکر همه یا هیچ، تعمیم بیش از حد، فیلتر ذهنی منفی، بی توجهی به جنبه های مثبت، ذهن خوانی، پیش گویی، بزرگ نمایی یا کوچک نمایی، استدلال احساسی، عبارت های باید دار، برجسب زدن، سرزنش، شخصی سازی، مقایسه غیر منصفانه.

پرسش های مفید برای اصلاح افکار (۱۰ راه سالم اندیشی):

۱) چه شواهد و مدارکی وجود دارد که این فکر من درست است؟ چه شواهد و مدارکی وجود دارد که بر خلاف آن است؟ (روش بررسی شواهد)

۲) این طرز فکر چه سودها و چه زیان هایی در بر دارد؟ (روش تحلیل سود و زیان)

۳) اگر این فکر درست باشد، چه عواقبی به دنبال دارد؟ بدترین و ناراحت کننده ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟ واقع بینانه ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟ من در این باره چه می توانم انجام دهم؟ (روش خیال ترسیده)

۴) اگر یکی از دوستان یا نزدیکانم این مشکل را داشت به او چه می گفتم؟ آیا در مقایسه با دیگران نسبت به خود سخت گیرترم؟ (روش معیار دوگانه)

۵) چطور می توانم این فکر را بیازمایم و از میزان درستی آن مطمئن شوم؟ (روش تجربی)

۶) آیا با مسایل به صورت سیاه و سفید برخورد می کنم؟ مثلاً نتیجه کاری را فقط به صورت شکست کامل با موفقیت صد در صد می دانم؟ در حالی که اغلب امور در حد فاصل صفر تا صد قرار دارند. (روش اندیشیدن در سایه های خاکستری)

۷) آیا دیگران هم همین نظر را دارند؟ چه تعداد افراد دیگر با این مسئله روبرو هستند؟ (روش تجربی)

۸) موضوع را چگونه تعریف می کنم؟ از این عنوان یا برجسب چه منظوری دارم؟ آیا معنای واقعی برای آن وجود دارد؟ (روش تعریف کردن واژه ها)

۹) به جای گفتن (باید یا نباید که...) چه میتوانم بگویم؟ مثلاً (بهتر است که...)، (شایسته تر بود که...) یا (چه خوب بود که...)، (روش علم معانی).

۱۰) چه توضیح یا تبیین دیگری برای این رویداد و اتفاق وجود دارد؟ چه عوامل دیگری ممکن است به مساله کمک کرده باشد؟ (روش دوباره نسبت دادن).