



خطاهای شناختی یا Cognitive Errors از جمله بحث‌های مهم در حوزه مدیریت و روانشناسی محسوب می‌شوند. خطاهایی هستند ذهنی که به صورتی نظام‌مند به گرایش، نگرش، وهم یا باوری غلط منجر می‌شوند و در تصمیم‌گیری، استدلال، ارزیابی، یادآوری، ادراک و شناخت افراد تاثیر می‌گذارند. سوگیری شناختی یکی از مباحث مهم علوم شناختی است. علوم شناختی تعداد زیادی از این خطاهای ذهنی را شناسایی کرده و زوایای متفاوتی از شرایط ظهور و بروزشان را بررسی کرده است.

سوگیری‌های شناختی مبتنی بر تمامی الگوها و الگوریتم‌های ابداعی است که از بدو تولد بجهت یادگیری، حل مسئله و تصمیم‌گیری در انسان به وجود می‌آید و باعث ایجاد انحراف از واقعیت می‌گردد که به موجب آن، نتیجه‌گیری‌هایی که در فرایند مرتبط با تصمیم‌گیری دارد.

ویژگی‌های عمده یک سوگیری شناختی

- ۱- همیشه در انحراف از واقعیت بروز پیدا می‌کند.
 - ۲- به‌طور سازمان یافته در گروهی از افراد جامعه رخ می‌دهد و نه توسط فقط یک نفر
 - ۳- اجتناب از آن بسیار دشوار است حتی اگر به افراد گفته شود.
 - ۴- در این حالت مسیر تصمیم‌گیری کاملاً متمایز از مسیر درست پردازش اطلاعات در مغز است
- افراد، «واقعیت اجتماعی ذهنی» شان را از طریق مشاهده ورودی‌ها شکل می‌دهند که این مسئله مبتنی بر ادراک است. شکل‌گیری «واقعیت اجتماعی» یک فرد، رفتار وی در جامعه را دیکته می‌کند و نه ورودی‌های عینی او؛ بنابراین، سوگیری شناختی، در نهایت ممکن است به تحریف درک، قضاوت نادرست، تفسیر غیرمنطقی یا آنچه که به‌طور گسترده، بی‌خردی نامیده می‌شود، منجر شود.

خطاهای شناختی در تصمیم‌گیری و قضاوت افراد از موقعیت‌ها تأثیر می‌گذارند. بررسی این خطاها در حوزه‌ی دیدگاه شناختی رفتاری صورت می‌گیرد. طبق این دیدگاه هدف مغز از خطاهای شناختی کمک به تصمیم‌گیری سریع‌تر و بهتر و دور کردن فرد از بعضی خطرات و آسیب‌های روانی مانند اضطراب است. با این حال سودی که خطاهای شناختی می‌رسانند پیامدهایی نیز دارد و ممکن است گاهی هزینه‌هایی را بر فرد تحمیل کنند.

بسیاری از مشکلات و آسیب‌های روانی در طرز فکر افراد ریشه دارند و این خطاهای شناختی هستند که افراد را به سمت تفکرات مخرب می‌کشانند. انسان‌ها به‌طور کامل تحت تأثیر برداشت‌های خود از موضوعات مختلف قرار می‌گیرند نه خود موضوع.

خطاهای شناختی راه‌هایی برای حفظ و تأیید و قوانین و فرضیات غلط ذهن افراد در مورد خود، دیگران و دنیا هستند. فرد علارغم این که شواهد متناقض با فرضیات خود را مشاهده می‌کند اما همچنان بر خطاهای شناختی خود وفادار می‌ماند. افراد می‌توانند این خطاهای شناختی را در خود شناسایی و آن‌ها را اصلاح کنند.

انواع خطاهای شناختی کدام‌اند؟

خطاهای شناختی انواع مختلفی دارند که در دسته بندی‌های متفاوتی جای می‌گیرند. تحریف شناختی و سوگیری شناختی دو دسته اصلی و مهم از خطاهای شناختی هستند

سوگیری های شناختی عموماً میان همه‌ی ما انسان‌ها مشترک هستند و معمولاً در ارزیابی روی می‌دهند.

تحریف‌های شناختی فردی تر هستند. به عبارتی شدت و ضعف آنها در انسان‌ها بسیار متفاوت است. معمولاً هم در مثبت و یادآوری رویدادها به وجود می‌آیند.

با این حال، چون تقسیم بندی فوق بسیار ذهنی است، ما در متمم معمولاً ترجیح می‌دهیم از اصطلاح **خطاهای شناختی** استفاده کنیم که عمومی‌تر است و همه‌ی موارد را پوشش می‌دهد.

فهرست خطاهای شناختی

۱۷ خطای شناختی که باید بشناسید!

۱. ذهن خوانی:

شما فرض را بر این می‌گذارید که می‌دانید آدم‌ها چه فکر می‌کنند بی‌آنکه شواهد کافی در مورد افکارشان داشته باشید. مثلاً: "او فکر می‌کند من یک بازنده‌ام".

۲. پیش‌گویی:

آینده را پیش‌بینی می‌کنید. پیش‌بینی می‌کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. مثلاً "در امتحان قبول نخواهم شد" یا "این شغل را به دست نخواهم آورد".

۳. فاجعه‌سازی:

شما بر این باورید که آنچه که اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آنچنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید. مثلاً: "اگر در امتحان رد شوم، فاجعه است".

۴. برچسب زدن:

یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می‌دهید. مثلاً: "من دوست داشتنی نیستم" یا "او بی‌لیاقت است". برچسب زدن شکل حاد تفکر همه یا هیچ چیز است.

به جای اینکه بگویید «اشتباه کردم» به خود برچسب منفی می‌زنید: «من بازنده هستم». گاه هم اشخاص به خود برچسب «احمق» یا «شکست خورده» و غیره می‌زنند.

برچسب زدن غیر منطقی است، زیرا شما با کاری که می‌کنید، تفاوت دارید.

انسان وجود خارجی دارد اما «بازنده» و «احمق» به این شکل وجود ندارد. این برچسبها تجربه‌های بی فایده‌ای هستند که منجر به خشم، **اضطراب**، دلسردی و کمی **عزت نفس** می شوند.

گاه برچسب متوجه دیگران است؛ وقتی کسی در مخالفت با نظرات شما حرفی می زند ممکن است او را متکبر بنامید. بعد احساس می کنید مشکل به جای رفتار یا اندیشه بر سر «شخصیت» یا «جوهر و ذات» او است. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می کنید و در این شرایط، فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی شود.

۵. دست کم گرفتن جنبه های مثبت:

مدعی هستید که دستاوردهای مثبت شما یا دیگران ناچیز و جزئی هستند. مثلاً: "این وظیفه زن خانه است، بنابراین وقتی به من توجه می کند که شق القمر نکرده است." "این موفقیت ها که مهم نیستند، خیلی آسان به دست آمدند".

افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند، توجه زیاد و باارزشی به جنبه های مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی اهمیت جلوه می دهند. با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند. کارهای خوب خود را بی اهمیت می خوانند، معتقدند 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.

۶. فیلتر منفی:

تقریباً منحصراً بر جنبه های منفی متمرکز می شوید و به ندرت به جنبه های مثبت توجه می کنید. مثلاً: "اگر نگاهی بیاندازید متوجه می شوید چه تعداد آدم هایی هستند که مرا دوست ندارند".

افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقیعت را تار می بینند.

به جزئی از یک حادثه منفی توجه می کنند و بقیه را فراموش می کنند. عدم توانایی در دیدن بخش های مهمتر این حوادث، عاملی است که ذهن ما را درگیر می کند. شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکه آبی را کدر می کند.

۷. تعمیم افراطی:

صرفاً بر اساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی (فراگیر) منفی را استنباط می کنید. مثلاً: "این اتفاق همیشه برای من پیش می آید، انگار من خیل جاها شکست م خورم".

افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پررنگ تر از مقدار واقعی آن می بینند.

شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدتی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است، هر حادثه منفی و از جمله 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.

۸. تفکر دو قطبی:

آدم ها یا اتفاق ها را به صورت همه یا هیچ می بیند. مثلاً: "همه مرا کنار گذاشته اند" یا "وقت تلف کردن بود". در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است. فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را کلاً سفید یا سیاه می بیند.

هر چیز کمتر از کامل، شکست بی چون و چراست.

عدم قناعت به مقدار و یا بخشی از یک کار، یک فعالیت و یا یک امتیاز، آنها را از مزایای آن امر محروم می کند.

به طور مثال عده ای این نوع تفکر را دارند که یا باید فلان ماشین را داشته باشند یا اصلاً هیچ ماشینی را نمی خواهند. این نوع تفکر در بسیاری از قسمت های زندگی دیده می شود. در مثالی دیگر مدرس دانشگاه بیان می دارد که اگر این تعداد دانشجو بود و با این شرایط به طور مثال من این درس را خواهم داد.

در مثال دیگر 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 بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد.

۹. بایدها:

رویدادها بر مبنای این که چطور باید می بودند تفسیر می کنید و نه بر مبنای این که واقعاً چطور هستند. مثلاً "باید خوب عمل کنم، و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده ام". انتظار دارید که اوضاع آن طور باشد که شما می خواهید و انتظار دارید. همیشه این انتظار محقق نمی شود و یا با درصد کمتری محقق می شود.

برای مثال نوازنده بسیار خوبی پس از نواختن یک قطعه دشوار پیانو با خود گفت: «نباید این همه اشتباه می کردم». آنقدر 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 بایدار» که بر ضد شما به کار برده می شوند، به **احساس گناه** و ناامیدی منجر می شود. اما همین باورها، اگر متوجه سایرین و یا جهان به طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می گردد «نباید این قدر سمج باشد».

خیلی ها می خواهند با «باید» ها و «نباید» ها به خود انگیزه بدهند. «نباید آن شیرینی را بخورم». این نوع فکر اغلب بی تاثیر است زیرا «باید» ها تولید سرپیچی می کنند و اشخاص تشویق می شوند که درست برعکس آن را انجام دهند.

۱۰. شخصی سازی:

به خاطر اتفاقات ناخوشایند منفی، تقصیر زیادی را به صورت غیرمنصفانه به خود نسبت می دهید و به این موضوع توجه نمی کنید که دیگران هم سهمس در ایجاد اتفاقات خاص دارند. مثلاً: "ازدواجم به بن بست رسید، چون من شکست خوردم".

۱۱. مقصر دانستن:

فرد دیگری را منبع اصلی احساسات منفی تان می دانید و مسئولیت تغییر خودتان را نمی پذیرید. مثلاً "تقصیر اوست که من الان این گونه احساس می کنم" یا "تمام مشکلات من تقصیر والدینم است".

۱۲. مقایسه های غیرمنصفانه:

اتفاق ها را بر اساس استانداردهایی تفسیر می کنید که واقع بینانه نیستند. به این ترتیب که به افرادی توجه می کنید که بهتر از شما عمل می کنند و در نتیجه خودتان را در مقایسه با دیگران حقیر و پست می بینید. مثلاً: "او در مقایسه با من موفقتر است" یا "دیگران بهتر از من امتحان دادند".

۱۳. همیشه پشیمان بودن:

تمرکز و اشتغال ذهنی با این که من می توانستم بهتر از این ها عمل کنم به جای توجه به این که من الآن چه کارهایی را می توانم بهتر انجام بدهم .

مثلاً: "اگر تلاش کرده بودم می توانستم شغل بهتری داشته باشم" یا "نباید این حرف را می زدم".

۱۴. چه می شود اگر:

یک سلسله سؤالات می پرسید که همه به این صورت هستند که "چه می شود اگر اتفاق خاصی بیافتد؟"

و البته شما هرگز از پاسخی که به خود می دهید راضی نیستید.

مثلاً: "درست ، ولی اگر مضطرب شوم چه؟" یا "اگر نتوانم درست نفس بکشم چه؟"

۱۵. استدلال احساسی:

اجازه می دهید که **احساساتتان**، تفسیرتان از واقعیت را هدایت کنند. مثلاً: احساس **افسردگی** می کنم، و این یعنی ازدواجم به بن بست خورده است.

افرادی که دارای استدلال احساسی هستند فکر می کنند که احساسات منفی ما لزوماً منعکس کننده واقعیت ها هستند. این نوع استدلال احساسی ما را از بسیاری واقعیت ها دور نگه می دارد. برای مثال : «از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم، چون پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است». «یا احساس گناه می کنم پس باید آدم بدی باشم». یا «خشمگین هستم، پس معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است». یا «چون احساس حقارت می کنم، معنایش این است که فرد درجه دومی هستم». یا «احساس نومییدی می کنم، پس حتماً باید نومیید باشم».

۱۶. ناتوانی در عدم تأیید شواهد:

همه مدارک یا شواهد بر علیه **افکار منفی تان** را رد می کنید. مثلاً وقتی این تفکر را دارید که "دوست داشتنی نیستم" ، هر مدرکی که نشان بدهد آدم ها شما را دوست دارند را رد می کنید. در نتیجه افکارتان قابل رد کردن نیستند.

۱۷. برخورد قضاوتی:

خودتان، دیگران و اتفاق ها را به جای این که صرفاً فقط توصیف کنید، بپذیرید یا درک کنید، به صورت سیاه و سفید ارزیابی می کنید (خوب و بد یا برتر و حقیر). خودتان و دیگران را بر مبنای معیارهای دلبخواه و سلیقه ای قضاوت می کنید و به این نتیجه می رسید که خودتان یا دیگران کوتاهی کرده اید.

به قضاوت دیگران یا به قضاوت سختگیرانه از خودتان درباره خویش بها می دهید . مثلاً "در دانشگاه خوب درس نخواندم" یا "اگر تنیس کار کنم، خوب از آب در نمی آید" یا "بین چقدر موفق است، من نیستم".

همه این مواردی که برشمردم در حوزه شناختی علم روانشناسی تعریف می شود. رویکردی که نقش اصلی در زندگی و رفتارهای آدمی را به شناخت نسبت می دهد.

#ترید_ساده_اما_سخت

کانال پرسش و پاسخ بورسی

@ans_to_ask