

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

خطاهای شناختی از دیدگاه آلبرت ایس

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

بهمین ۹۱



ایس معتقد است که توسل شخص به این عقاید یازده گانه به اضطراب و ناراحتی روانی منجر می شود. وقتی که فرد به چنین عقایدی توسل می جوید، در نگرش و برداشت های خویش شدیداً بر اجبار، الزام و وظیفه تاکید دارد و خود را بی نهایت به وقوع امر خاصی مقید و پای بند می کند. بنابراین، اگر فرد خود را از این قیود رها سازد، به احتمال قوی در جهت سلامت نفس و رشد شخصیت حرکت خواهد کرد.

پیشگیری، بهداشت و ترمیمی، نظریه های مشاوره و روان درمانی

۸- اعتقاد فرد به اینکه باید متکی به دیگران باشد و بر انسان قویتر دیگری تکیه نماید.

در عین حال که ما تا حدودی بر دیگران متکی هستیم، دلیلی بر افزایش وابستگی وجود ندارد. زیرا وابستگی شدید به فقدان استقلال، فردیت و نا امنی خاطر می انجامد. چرا که در این حالت انسان همواره در پناه کسانی زندگی می کند که به آنها وابسته است. فرد عقلانی برای کسب استقلال و مسئولیت خویش تلاش می کند، ولی هیچگاه هم از دریافت کمک های لازم امتناع نمی ورزد.

۹- اعتقاد فرد به اینکه تجارب و حوادث گذشته و تاریخچه زندگی تعیین کننده مطلق رفتار کنونی هستند و تاثیر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ عنوان نمی توان نادیده انگاشت.

این عقیده غیرعقلانی است، زیرا رفتارهای گذشته ممکن است در حال حاضر هیچ گونه کاربرد و ضرورتی نداشته باشد. فرد عقلانی در عین حال که گذشته را مهم می شمارد، می تواند با بررسی اثرات رفتار و باورهای ناراحت کننده گذشته اش به تغییر رفتار کنونی خویش اقدام کند.

۱۰- اعتقاد فرد به اینکه انسان باید در مقابل مشکلات و اختلالات رفتاری دیگران کاملاً بر آشفته و محزون شود.

چنین تصویری نادرست است، زیرا مشکل دیگران ربطی به ما ندارد و بنابراین نباید شدیداً نگران آنان باشیم. رنج و اندوه زیاد ما را از آگاهی به مشکلات خود دور می کند. فرد عقلانی، به جای اضطراب و نگرانی درباره رفتار دیگران، تلاش می کند که در صورت امکان به دیگران کمک کند تا رفتارشان را تغییر دهند و چنانچه نتواند چنین کمکی بکند، آن را می پذیرد و تحمل می کند.

۱۱- اعتقاد فرد به اینکه برای هر مساله و مشکلی همیشه یک راه حل درست و کامل، فقط یک راه حل، وجود دارد و اگر انسان به آن دست نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه آمیز خواهد بود.

این عقیده غیرعقلانی است، به این دلیل که هیچ گاه چنین راه حل کاملی وجود ندارد و تاکید بر پیدا کردن چنین راه حل مطلقاً به اضطراب و ناراحتی می انجامد. فرد عقلانی می کوشد تا حد امکان راه حل های متعددی برای مشکل خویش بیابد و از بین آنها بهترین را انتخاب کند.



خطاهای شناختی از دیدگاه ایس

امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. به نظر می رسد افسردگی، بی قراری، رقابت های ناصحیح، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی ارتباط با خطاهای شناختی نباشند.

آلبرت ایس روان شناس معروف این خطاها را شناسایی و در قالب یازده خطای شناختی معرفی نموده است. ایس اضطراب و اختلالات رفتاری را زاده طرز تفکر خیالی و بی معنی انسان می داند. انسان هایی که تفکر غیر منطقی دارند و یا خطاهای شناختی در افکارشان هویدا است، در بسیاری از موارد اطلاع چندانی از این خطاها ندارند. در این بروشور سعی بر آن است که خطاهای شناختی به صورت ساده بیان شوند. امید است بسیاری از نگرانی ها، حالات و افکار نامطلوب که در پشت این خطاهای شناختی وجود دارند، با اطلاع رسانی از بین بروند.

۱- اعتقاد فرد به اینکه لازم و ضروری است که تمام افراد دیگر جامعه وی را دوست بدارند و تعظیم و تکریمش کنند.

این تصور غیر عقلانی است، زیرا چنین هدفی غیر قابل دسترسی است و اگر فردی به دنبال چنین خواسته ای باشد کمتر خود رهبر و بیشتر نا امن و مضطرب است. مطلوب این است که انسان مورد محبت و دوستی قرار گیرد، ولی در عین حال، فرد منطقی و عقلانی هیچ گاه علایق و خواسته هایش را قربانی چنین هدفی نمی کند.

۲- اعتقاد فرد به اینکه لازمه احساس کفایت و ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است.

این تصور نیز امکان پذیر نیست و تلاش و سواستی در راه کسب آن، فرد را به اضطراب و بیماری روانی مبتلا می کند و در ترتیب احساس حقارت و ناتوانی به فرد دست می دهد. به این ترتیب زندگی فرد همواره با شکست همراه خواهد بود. فرد عقلانی تلاش دارد بهترین کارها را به خاطر خودش انجام دهد نه به خاطر دیگران و در صدد است که از خود فعالیت لذت ببرد و نه از نتایج آن.

۳- اعتقاد فرد به اینکه گروهی از مردم بد، شرور و بد ذات هستند و باید به شدت تنبیه و مذمت شوند.

این عقیده غیر عقلانی است، زیرا معیار مطلقی برای درست و نادرست موجود نیست و انسان آزادی زیادی در انتخاب ندارد. اعمال نادرست یا غیر اخلاقی محاصل حماقت، جهالت و یا اختلال عاطفی است. تمام انسانها دچار خطا و اشتباه می شوند، سرزنش و تنبیه معمولاً به بهبود رفتار نمی انجامد، زیرا در کاهش حماقت، افزایش هوشمندی و تعادل عاطفی تاثیری نمی کند. در حقیقت سرزنش و تنبیه موجب اختلال عاطفی بیشتر و رفتار بدتر می شود. فرد عقلانی خود و دیگران را سرزنش نمی کند و اگر دیگران او را سرزنش کنند، در بهبود رفتارش می کوشد.

۴- اعتقاد فرد به اینکه اگر تمامی حوادث و پیشامدها آن طور نباشند که او می خواهد، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می آید و فاجعه آمیز خواهد بود.

این طرز تفکر غلطی است، زیرا ناکام شدن احساسی طبیعی است، ولی حزن و اندوه شدید و طولانی یک موضوع غیر منطقی است، چرا که اولاً دلیلی وجود ندارد که حوادث باید متفاوت با آن چیزی باشند که طبیعتاً هستند. ثانیاً حزن و اندوه شدید نه تنها موجب تغییر موقعیت نمی شود، بلکه اغلب اوقات آن را بدتر نیز می کند. ثالثاً اگر یافتن هر نوع چاره ای در موقعیت موجود غیرممکن است، تنها راه چاره آن است که آن را بپذیریم. رابعاً، اگر فرد موقعیت را آن طوری که می خواهد تعبیر و تفسیر نکند محرومیت به اختلالات عاطفی منجر نخواهد شد. فرد عقلانی از بزرگ کردن موقعیت نامطبوع امتناع می ورزد و در جهت بهبود آن اقدام می کند.

۵- اعتقاد فرد به اینکه بدبختی و عدم خشنودی او بوسیله عوامل بیرونی به وجود می آیند.

انسان توانایی کنترل غم و اندوه خود را ندارد و یا اینکه توانائیش در این مورد کم است و این در حالی است که فشارها و حوادث خارجی، معمولاً ماهیتی روانی دارند و نمی توانند موجب ناراحتی و آزار فرد شوند مگر آنکه فرد خودش بخواهد، تحت تاثیر آنها قرار گیرد و عکس العمل هایی در قبال آنها بروز دهد. فرد با تلقین این موضوع به خود که چقدر وحشتناک است، که کسی طرد شود و مورد دوستی قرار نگیرد، خود را می آزارد. اگر فردی بپذیرد که اختلالات و عواطف نتیجه احساسات و ارزشیابی ها و تلقین فرد به خودش است، در این صورت کنترل و تغییر آنها ساده و امکان پذیر خواهد بود.

۶- اعتقاد فرد به اینکه چیزهای خطرناک و ترس آور موجب نهایت نگرانی می شوند و فرد دائماً باید در تلاش باشد تا امکان به وقوع پیوستن آنها را به تاخیر اندازد.

این یک تصور غیر عقلانی است، زیرا ناراحتی و اضطراب زیاد مانع مقابله منطقی با حوادث خطرناک و ترس آور می شود. فرد عقلانی می داند که خطرها به اندازه ای که انسان از آنها می ترسد، وحشتناک نیستند و اضطراب نه تنها از وقوع آنها جلوگیری نخواهد کرد، بلکه باعث افزایش آن خواهد شد. در عوض، به انجام کارهایی خواهد پرداخت که امکان وقوع آن را به حداقل برساند.

۷- اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری گزیدن از برخی از مشکلات زندگی و مسئولیت های شخص برای فرد آسانتر از مواجه شدن با آنها است.

این تفکر غیر عقلانی است، زیرا دوری و اجتناب از یک کار سخت تر از انجام آن است و به مشکلات و نارضایتی های بعدی می انجامد و باعث کاهش اعتماد به خود می شود. همچنین یک زندگی راحت الزاماً یک زندگی شاد نیست. فرد عقلانی آنچه را که باید انجام دهد بدون شکایت زیاد به انجام می رساند و در عین حال از انجام کارهای دردناک و غیر لازم دوری می کند.