

نقش خطاهای شناختی در نارضایتی از زندگی

نسرين نورانی^۱

چکیده

امروزه بسیاری از افراد در مسیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح ناخواسته دچار خطای شناختی می‌شود. خطای شناختی نوعی از اختلال اضطرابی می‌باشد که در این مقاله می‌خواهیم در مورد اینکه خطاهای شناختی چگونه باعث نارضایتی از زندگی می‌شود را مورد بررسی قرار دهیم. خطاهای شناختی در فرآیند پردازش اطلاعات مداخله می‌کند و مانع از دستیابی فرد به اطلاعات ناب می‌شود خطاهای شناختی عمدتاً برخاسته از حدس‌های غیرقطعی است و فردی که دارای خطای فکری است همواره می‌خواهد رفتار دیگران را حدس بزند و بر اساس تحلیل نادرست آنها را به اموری منفی منصف سازد اما در مورد خودش اعتقاد دارد که درست حدس زده است. این نوشته با هدف بررسی خطاهای شناختی که به عنوان زیربنای احساس فرد برای رفتار می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد انجام گرفته است و روش تحقیق در این مقاله تحلیلی است و بر مبنای دینی و مبتنی بر آیات و روایات و داده‌های روان‌شناسی انجام گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که خطاهای شناختی شدت اختلال وسواسی اجباری را بیشتر و افکار وسواسی را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین بسیاری از گرفتاری مردم ما به خاطر آلوده بودن افکارشان به این نوع خطاها می‌باشد. در انتها هم با توجه به سیر طی شده در این مقاله حاضر جمع‌بندی در رابطه با تعریف خطاهای شناختی و انواع خطاها و پیامدهای خطاهای شناختی ارائه شده است.

واژگان کلیدی: خطاهای شناختی، نارضایتی زندگی، نارضایتی از زندگی، اختلالات روانی.

مقدمه

خطاهای شناختی از جمله بحث‌های مهم در حوزه روانشناسی محسوب می‌شود. این خطاها هنگام تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادها ما را به دام خود گرفتار می‌کند و باعث می‌شوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به درستی ارزیابی کرده باشیم. خطاهای شناختی راه‌هایی برای حفظ و تأیید و قوانین و فرضیات غلط ذهن افراد در مورد خود، دیگران و دنیا هستند. فرد علی‌رغم این که شواهد شناختی با فرضیات را مشاهده می‌کند ما همچنان بر خطاهای شناختی خود وفادار می‌مانند. این خطاها زمینه را برای ابتلا به انواع ختلالات روانی و نارضایتی از زندگی را برای فرد فراهم می‌آورد.

خطاهای شناختی زیرمجموعه‌های زیادی دارند که این زیرمجموعه‌ها و تقسیم‌بندی‌ها، گاهی مرزهای مشخص هم ندارند و دارای هم‌پوشانی هستند از میان انواع تقسیم‌بندی‌ها و اصطلاحات حوزه خطاهای شناختی دو اصطلاح سوگیری‌های شناختی و تحریف‌های شناختی رایج‌تر از بقیه هستند که سوگیری شناختی در میان انسان عمومی است و معمولاً در ارزیابی روی می‌دهد و تحریف‌های شناختی فردی هستند که شدت و ضعف آنها در انسان‌ها بسیار متفاوت است که معمولاً در مثبت و یادآوری رویدادها به وجود می‌آیند.

خطاهای شناختی بر روابط زناشویی، موقعیت شغلی، سبک زندگی و بسیاری از ابعاد دیگر زندگی فرد تأثیرات مخربی می‌گذارند که با آگاهی از آنها در برخورد با موقعیت‌های روزانه می‌توان تصمیم مهم‌تری اتخاذ کرد.

نارضایتی از زندگی را ما در بیشتر افراد جامعه مشاهده می‌کنیم که این نارضایتی در زمینه‌های مختلف همچون شغلی، اجتماعی، اقتصادی و زندگی شخصی افراد است که با افسردگی و اضطراب همراه است که در این صورت فرد در تنهایی خود فرو می‌رود و ابراز نارضایتی می‌کند که مثلاً چرا درآمد آنچانی ندارم و

۱. تعریف خطاهای شناختی

خطاهای شناختی، الگوی تفکر اغراق شده یا غیرمنطقی هستند که برای خود نهادینه شده‌اند باعث می‌شوند که فرد درک درست و منطقی از مسائل رانداشته باشد. خطاهای شناختی هنگام تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادها، ما را به دام خود گرفتار می‌کند و باعث می‌شوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به درستی ارزیابی کرده و بهترین گزینه پیش‌رو را

انتخاب کنیم. اکثر خطاهای شناختی به مرور زمان و در اثر زندگی طولانی مدت انسان بر روی کره زمین، در مغز ما شکل گرفته‌اند خطاهای شناختی قواعد محاسبات سرانگشتی مغز انسان است. اگر چه مزایای زیادی دارد، اما دردسرهای خود را به همراه خواهد داشت.^۱

۲. نارضایتی زندگی

نارضایتی [رِض ی] (حامص مرکب) در تداول، ناخرسندی، ناخشنود نبودن، رضایت نداشتن، راضی نبودن، عدم رضایت و خرسندی نارضایتی از زندگی تمام جنبه‌های فکری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به بروز افسردگی منجر شده و این مسئله مانع از پیشرفت در اهداف و آرزوها می‌شود و سطح امید به زندگی را کاهش می‌دهد.

۳. انواع خطاها

خطاهای شناختی انواع گوناگونی دارد لازم است هر یک از آنها به طور جداگانه مورد بررسی قرار داد و به کارکردهای آنها پی برد.

۳-۱. تفکر همه یا هیچ

در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است. فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را کلاً سیاه و سفید می‌بیند بنابراین در این موارد اگر به کامل‌ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود نرسد، هیچ موفقیتی را به دست نیاورده است. افراد دارای این انگاره، به دارایی نسبی معتقد نیستند.^۲ در آیه ۲۳ سوره مبارکه حدید آمده است: «لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»^۳ تا بر آن چه از دست شما رفته‌اند غمگین نشوید و به آن چه به شما داده شده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد. کلمه‌ی «أمی» مبدأ فعل «تأسوا» و به معنای اندوه است. منظور از «مافات» و نیز از «ما آتی» نعمت فوت شده و نعمت داده شده است. خداوند با مقرر کردن حوادث و فراز و

^۱ - علیرضا نوربخش، دانشنامه روانشناسی مردمی public-psychology.ir

^۲ - دهخدا، لغتنامه ۱۳۷۷، ذیل واژه

^۳ - آلبوت آلیس، رفتاردرمانی تهرانی هیجانی، ص ۲۸

^۴ - سوره حدید آیه ۲۳

نشیب‌ها می‌خواهد روح انسان را به قدری بالا ببرد که تلخی‌ها و شیرینی‌ها در آن اثر نکنند.^۱ چنان که حضرت زینب علی‌ه‌السلام بعد از حوادث کربلا فرمود: «و ما رأيتُ إلا جميلاً؛ من به جز زیبایی چیزی ندیدم» و امام حسین در گودال قتلگاه و در آخرین لحظات زندگی‌اش فرمود: «الهي رضا بقضائك، صبراً على بلائك؛ خداوندا! راضی هستم به حکم تو و بردبارم بر بلا و امتحان تو» و امام علی علی‌ه‌السلام می‌فرماید: «والله لا بن أبي طالب أنس بالموت من الطفل بثرى أمه؛ اشتیاق و انس خود را به شهادت از انس کودک به سینه مادر بیشتر می‌داند».^۲

اگر حوادث را بر اساس علم و حکمت خدا بدانیم و نه اتفاقی و بی‌دلیل، حسد نمی‌ورزیم، حرص نمی‌زنیم، دشمنی نمی‌کنیم و عصبانی نمی‌شویم؛ زیرا می‌دانیم که صحنه‌ها از قبل طراحی حکیمانه شده است اگر بدانیم عطای نعمت، مسئولیت و وظیفه به دنبال می‌آورد، از داشتن آن شاد نمی‌شویم و اگر بدانیم گرفتن نعمت، جبران‌ش در قیامت است، از فوت شده‌ها غمناک نمی‌شویم.^۳

۲-۳. تعمیم مبالغه آمیز

افرادی که این گونه خطا را دارند حقایق زندگی را پررنگ‌تر از مقدار واقعی آن می‌بینند 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 از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می‌کند و آن را با کلماتی چون هرگز، همیشه توصیف می‌کند.^۴

صرفاً بر اساس یک رویداد خاص یک الگوی کلی و فرآیند منفی را استنباط می‌کند که این نوع تفکر باعث می‌شود به هر موقعیتی بدبینانه نگاه کنیم و در زندگی تلاشی برای بهبود شرایط انجام ندهیم.

۳-۳. فیلتر ذهنی

این نوع خطا تقریباً منحصر به جنبه‌های منفی زندگی و افراد متمرکز می‌شود و به ندرت بر جنبه‌های مثبت توجه می‌کند. افرادی که دارای این نوع تفکر هستند تحت تأثیر یک حادثه

^۱ - طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۲۹۴

^۲ - سیدرضی، نهج‌البلاغه، محمد دشتی، خطبه ۵، ج ۲، ۱۳۸۹

^۳ - قرائتی، تفسیر نور، ۱۳۸۳، ج ۹، ص ۴۸۲

^۴ - بهاره دادرسی، خطاهای شناختی، ص ۱۰

منفی همه واقعیت را تار می‌بیند و به جزئی از یک حادثه منفی توجه می‌کنند و بقیه را فراموش می‌کنند عدم توانایی در دیدن بخش‌های مهم‌تر این حوادث، عاملی است که ذهن ما را درگیر می‌کند و باعث خطای شناختی می‌شود.^۱ مبنای ارزش‌گذاری در تعالیم اسلامی برای انسان، ارتباط و تعلق وجودی او به خداوند و دمیده شدن روح الهی در وجود او است. دارایی حقیقی او همین است. شناخت انسان به معنای شناخت ارزش‌های وجودی، کرامت انسانی و ارتباط انسان با خدا است.^۲

۳-۴. بی‌اعتبار کردن یا دست‌کم انگاشتن جنبه‌های مثبت

این خطا با خطای فیلتر ذهنی هم‌پوشانی دارد. افرادی که دارای این نوع تفکر غیرمنطقی هستند توجه زیاد و بالارزش به جنبه‌های مثبت زندگی خود را ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی‌اهمیت جلوه می‌دهند یا بی‌ارزش شمردن تجربه‌های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند. کارهای خوب خود را بی‌اهمیت می‌خوانند و معتقدند که هر کس می‌تواند آن کار را انجام دهد. بی‌توجهی به امر مثبت، شادی زندگی را می‌گیرد و انسان را به احساس ناشایسته بودن سوق می‌دهد. خودکم‌بینی یکی از خطاهای شناختی است که افسردگی را پی دارد و باعث می‌شود فرد همیشه خود را با دیگران مقایسه کند.^۳

خداوند در قرآن می‌فرماید: «انْظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا لَكَ الْأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلَا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلًا»^۴ بگو هر کس بر پایه خلق و خوی و عادت‌های اکتسابی خود عمل می‌کند پس پروردگارتان به کسی که راه یافته‌تر است، داناتر است». این آیه کریمه در راستای تسلی خاطر پیامبر (ص) است. «شاکله» به معنا خوی و اخلاق است به طوری که آدمی را محدود و مقید می‌کند و نمی‌گذارد در آن چه می‌خواهد آزاد باشد. بلکه او را وادار می‌سازد تا به مقتضا و طبق آن اخلاق رفتار کند.^۵

انسان مطابق با شاکله جسمی و صفات روحی خاص خود عمل می‌کند. محیط اجتماعی نیز در حد اقتضا در اعمال او اثر می‌گذارد. پس به مقتضای توان در زندگی اجتماعی و شخصی از

^۱ - همان، ص ۱۳

^۲ - فنی و همکاران، آموزش مهارت‌های زندگی، ص ۱۴۰

^۳ - فقیهی، کاربرد شناختی، ۱۳۸۰، ص ۹۵

^۴ - سوره اسرا آیه ۴۸

^۵ - طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۲۶۲

دو نفر با هم یکسان نیست پس مقایسه کردن اشتباه‌ترین کاری است که می‌توانیم چه برای خودمان چه دیگران انجام دهیم.

۳-۹. شخصی‌سازی

در این خطا افراد به خاطر اتفاقات ناخوشایند منفی تقصیر زیادی را به صورت غیرمنصفانه به خود نسبت می‌دهند و به این موضوع توجه نمی‌کنند که شرایط و محیط و دیگران هم در این اتفاقات نقش داشته‌اند.^۱ آیاتی در قرآن وجود دارد که اراده انسان را در طول اراده خداوند می‌داند. «و ما تَسْأَلُونَ إِلَّا أَنْ سَمَاءُ اللَّهِ كَانَ عَلِيماً حَكِيماً؛ انسان خداآوری که آموزه‌های دین مقبول وی است به نقش معنادار قوانینی در دایره قضای حکیمانه الهی و خارج از اختیار آدمی، باور دارد و ایمان دارد که رخدادهای غیرگزینشی زندگی‌اش، هدفمند بوده و تحت سیطره حکیمانه قضای الهی صورت گرفته و خود را سرزنش نمی‌کند؛ زیرا می‌داند متغیرهای ارثی و پیرامون بسیاری هستند که در تعیین مسیر پیچیده نظام هستی، نقش‌آفرینی می‌کنند و چه بسا که آن شد و مصیبت دریچه‌ای سوی خیر و سعادت ابدی او باشد.

۴. چگونه خطاهای شناختی را از بین ببریم؟

۴-۱. شناسایی خطاهای شناختی

برای اصلاح و تغییر خطاهای شناختی لازم است در ابتدا آنها را در خود شناسایی کنید البته این خطاها به سادگی قابل مشاهده نیستند بلکه برای شناسایی آن‌ها نیاز به صرف وقت و دقت دارید برای شناسایی این خطاها به احساسات خود توجه کنید زمانی که دچار احساس غم، اضطراب و نارضایتی می‌شوید بیاندیشید که قبل از آن چه افکاری داشته‌اید چه خاطره‌ای در ذهنتان تداعی شده؟^۲

۴-۲. خطاهای شناختی را به چالش بکشید

برای به چالش کشیدن خطاهای شناختی سؤالات زیر را از خود بپرسید.^۳

^۱ - بهاره دادرسی، خطاهای شناختی، ص ۳۹

^۲ - بنجامین جیمز سادوک، ویرجینیا الکوت سادوک، علوم رفتاری روانشناسی بالینی، ترجمه فرزین رضایی، ص ۱۰۱، ج ۹

^۳ - آلبرت آلین، رفتاردرمانی، هیجانی، ص ۴۰

- چه دلایل محکمی وجود دارد که فکرتان درست باشد.
- اگر دوستان چنین فکر غیرواقعی می‌کرد به او چه می‌گفتید.
- آیا نتایج همانطور که شما فکر می‌کنید اتفاق می‌افتد و آیا راه دیگری برای جلوگیری از نتایج منفی وجود ندارد.
- افکارتان چه فواید و مضراتی برای شما به همراه دارد.

۵. خطاهای شناختی چگونه باعث نارضایتی از زندگی می‌شود.

نظریه اصطلاح رفتار احساسی عقلانی که توسط روانشناس آمریکایی آلبرت آلیس بیان شد: «این ایده وجود دارد که این واقعیت‌ها نیستند که ما را ناراحت می‌کنند بلکه تفسیر و افکار ما از آنهاست». با استنتاج به این نظریه، تغییر افکارمان، اضطراب ما را کاهش می‌دهد و در بهترین حالت، از بین می‌رود».

بر اساس متون و منابع اسلامی شناخت نادرست و نگرش منفی فرد، از عوامل و ریشه‌های اصلی آشفتگی روانی و نارضایتی است و درمان آن هم با تغییر نگرش‌ها و به کارگیری شیوه‌های اصلاح رفتار مسیر می‌گردد.^۱

مثبت‌اندیشی (نه به شکل خیال‌بافانه) مدت‌هاست که در زمینه سلامت روانی بوده است اگر متوجه شدید که وارد مارپیچی افکار منفی درون خودتان می‌شوید باید فوراً خود را متوقف کنید چرا که این تله‌ی نارضایتی است.^۲

البته این کار و هوشیار و مراقب بودن در تمام مدت کار آسانی نیست البته با مداومت بر این کار، عادت می‌کنیم که همیشه مثبت‌اندیش بود و سپاسگزاری بهترین روش است که حس مثبت بودن و رضایتمندی را در ما افزایش می‌دهد.

^۱ - فقیهی، کاربرد شناخت، ۱۳۸۲، ص ۹۲

^۲ - آلبرت آلیس، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، ص ۳۲

نتیجه

مذهب به عنوان یک فرهنگ و نظریه روانشناختی تأثیرات عمده‌ای بر سلامت روان دارد. انسان با اعتقاد به اصل توحید و پذیرش وحدانیت در مخلوقات، به یکپارچگی شخصیت دست یافته و از بسیاری از مشکلات روحی در امان می‌ماند انسان مؤمن با اعتقاد به خداوند ناظر، حامی، قادری مالک، مطلق با ملایمات ربا امید به فضل خداوند، رضا بودن به رضای او، تسلیم در برابر امرش و انجام فرائض دینی عمل نموده و خطاهای شناختی را کاهش می‌دهد. انسان مستعد تغییر و شایسته تکامل است. بر همین مبنا، درونی شدن مبانی اخلاقی دینی و باور قلبی داشتن به آن، پدیدارکننده آرامش خاطری است که پیش زمینه مصونیت از هر خطای شناختی و بیماری‌های روانی است.

منابع و مآخذ

۱. قرآن
۲. ارونسون الیوت، روانشناسی اجتماعی، ترجمه حسین شکرکن، تهران، رشد، ۱۳۸۷ هـ ش
۳. آلیس، آلبرت، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، روانشناسی و هنر، ۱۳۹۰ هـ ش
۴. آمیدی، عبدالواحد، غرالحکم، ترجمه سیده‌هاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۲ هـ ش
۵. برنز دیوید، روانشناسی افسردگی، ترجمه مهدی قرچه‌داغی، نشر دایره، ۱۳۸۷ هـ ش
۶. بک، جودیتاس، شناخت‌درمانی: مبانی و فراتر از آن، مترجمان لادن فنی و فرهاد فریدحسینی، تهران، دانژه، چاپ هفتم، ۱۳۹۶ هـ ش
۷. بنجامین جیمز سادوک، ویرجینیا الکوت سادوک، خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، ترجمه فرزین رصاعی، تهران، ارجمند، ۱۳۹۰ هـ ش
۸. جمعی از مؤلفان، روانشناسی با نگرش به منابع اسلامی، سمت، ۱۳۸۲ هـ ش
۹. دادرس، بهاره، خطاهای شناختی، آذرسا، ۱۳۹۹ هـ ش
۱۰. دهخدا، علی‌اکبر، لغتنامه، تهران: دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۳ هـ ش
۱۱. سیدرضی، نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، حضور، ۱۳۸۹ هـ ش
۱۲. سیستانی، سیدعلی، منهاج‌الصالحین، بیروت: دارالمورخ العربی، ۱۴۱۸ هـ ق
۱۳. سیوطی، جلال‌الدین، الاتقان فی علوم القرآن، بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۲۱ هـ ق
۱۴. طباطبایی، سیدمحمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ هـ ش
۱۵. فقیهی، علی‌نقی، کاربرد شناخت رفتاردرمانگری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی، پژوهش‌نامه قرآن و حدیث، سال اول، شماره دوم، ص ۸۹-۱۱۲، ۱۳۸۲ هـ ش
۱۶. فنی لادن و همکاران، آموزش مهارت‌های زندگی، تهران، دانژه، ۱۳۸۵ هـ ش
۱۷. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ هـ ق
۱۸. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ترجمه هاشم، رسولی، جواد مصطفوی، تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی، ۱۳۶۹ هـ ق

۱۹. لپهی، رابرت، فنون شناخت‌درمانی، ترجمه لادن فنی و دیگران، دانه، ۱۳۸۲ هـ ش
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ هـ ق
۲۱. نوربخش، علیرضا، دانشنامه روانشناسی مردمی