

فهرست تحریف‌های شناختی:

۱. **ذهن خوانی:** فکر می‌کنید، بدون شواهد کافی می‌دانید که دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند. به‌عنوان مثال: «جواب سلامم را نداد، پس حتماً از دست من ناراحت است».
۲. **پیش‌گویی:** پیش‌بینی می‌کنید که حوادث آینده، بد از آب درمی‌آیند یا این که خطرات زیادی شما را تهدید می‌کند. به‌عنوان مثال: «در امتحان شکست می‌خورم» یا «کاری گیر من نخواهد آمد».
۳. **فاجعه‌سازی:** معتقدید که هرچه اتفاق افتاده یا اتفاق خواهد افتاد به شدت افتضاح، ناخوشایند و غیرقابل تحمل است. به‌عنوان مثال: «افتضاح می‌شود، اگر در دانشگاه قبول نشوم».
۴. **برچسب زدن:** به خودتان یا دیگران، صفات کلی و منفی نسبت می‌دهید. به‌عنوان مثال: «من آدم بدبختی هستم» یا «من آدم بی‌ارزشی هستم».
۵. **نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت:** مدعی هستید که کارهای مثبت خودتان یا دیگران پیش‌پاافتاده و ناچیز هستند. به‌عنوان مثال: «این کار از عهده همه برمی‌آید» یا «قبول شدن در کنکور که کار مهمی نیست».
۶. **فیلتر منفی:** تقریباً همیشه جنبه‌های منفی را می‌بینید و به جنبه‌های مثبت توجه نمی‌کنید. به‌عنوان مثال: «هیچ‌کس مرا دوست ندارد».
۷. **تعمیم افراطی:** بر پایه یک حادثه، الگوهای کلی منفی را استنباط می‌کنید. به‌عنوان مثال: «این اتفاق همیشه برای من رخ می‌دهد» یا «در همه کارها شکست می‌خورم».
۸. **تفکر دوقطبی:** به وقایع پیرامون و انسان‌های اطراف با دید همه یا هیچ نگاه می‌کنید. به‌عنوان مثال: «همه مرا طرد می‌کنند» یا «همه وقتم تلف شد».
۹. **باید اندیشی:** به‌جای این که حوادث را بر پایه چیزی که هستند ارزیابی کنید، بیشتر آن‌ها را بر اساس چیزی که باید باشند، تفسیر می‌کنید. به‌عنوان مثال: «باید کارم را خوب انجام بدهم» یا «باید در کنکور قبول بشوم».
۱۰. **شخصی‌سازی:** علت بروز حوادث منفی را به خودتان نسبت می‌دهید و سهم دیگران را در بروز مشکل نادیده می‌گیرید. به‌عنوان مثال: «ازدواجم بهم خورد، چون من مقصر بودم».

۱۱. **سرزنش‌گری:** دیگران را علت مشکلات و احساسات منفی خود می‌دانید و از طرفی مسئولیت تغییر رفتارشان را نیز فراموش می‌کنید. به‌عنوان مثال: «دیگران باعث عصبانیت من می‌شوند» یا «والدینم باعث و بانی همه مشکلات من هستند».

۱۲. **مقایسه‌های ناعادلانه:** حوادث را طبق معیارهای ناعادلانه تفسیر می‌کنید. خودتان را با کسانی مقایسه می‌کنید که از شما برترند و به این نتیجه می‌رسید که آدم حقیری هستید. به‌عنوان مثال: «او خیلی موفق‌تر از من است» یا «شاگرد اول کلاس در امتحان خیلی بهتر از من عمل کرد».

۱۳. **تأسف‌گرایی (کشکول ای کاش‌ها!):** به‌جای این‌که در حال حاضر به کاری فکر کنید که از دستتان برمی‌آید، بیشتر به این مسئله می‌اندیشید که ای کاش در گذشته بهتر عمل می‌کردید. به‌عنوان مثال: «اگر تلاش کرده بودم، شغل بهتری پیدا می‌کردم» یا «ای کاش این حرف را نمی‌زدم».

۱۴. **چه می‌شود اگر...؟:** دائم از خودتان سؤال می‌کنید که "چه می‌شود اگر چنین اتفاقی بیافتد؟" و با هیچ جوابی راضی نمی‌شوید. به‌عنوان مثال: «حرف شما درست، اما چه می‌شود اگر مضطرب شوم؟» یا «چه می‌شود اگر نفسم در سینه حبس شود؟»

۱۵. **استدلال هیجانی:** از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می‌کنید. به‌عنوان مثال: «چون دلم شور می‌زند، پس اتفاق ناگواری رخ می‌دهد».

۱۶. **نادیده‌انگاری شواهد متناقض:** شواهد یا استدلال‌های ناهمخوان با تفکر خود را رد می‌کنید. به‌عنوان مثال: «هیچ‌کس مرا دوست ندارد». هرگونه شواهد متناقض را نادیده می‌گیرید و در نتیجه فکرتان همیشه تأیید می‌شود.

۱۷. **قضاوت‌گرایی:** به‌جای این‌که خودتان، دیگران و حوادث پیرامون را بپذیرد و درک کنید، اغلب آن‌ها را در قالب ارزیابی‌های سیاه و سفید («خوب - بد» یا «بازرزش - بی‌ارزش») می‌نگرید. دائم خودتان یا دیگران را طبق یک‌سری معیارهای دلبخواهی، ارزیابی می‌کنید و متوجه می‌شوید که خودتان و دیگران پایین‌تر از آن حدی هستید که باید باشید. به‌عنوان مثال: «در دوران دانشگاه خوب عمل نکردم» یا «اگر تنیس بازی کنم، از پس آن برنمی‌آیم» یا «سارا چقدر موفق است، ولی من اصلاً موفق نیستم».