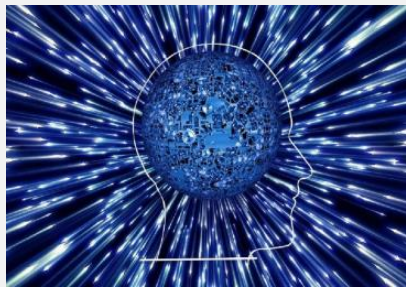


تله‌های شناختی، تفکر همه یا هیچ

خطاهای شناختی گستردگی فراوانی دارد و اثرات به‌سزایی بر زندگی ما می‌گذارد.



خطاهای شناختی گستردگی فراوانی دارد و اثرات به‌سزایی بر زندگی ما می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «در امور روزمره، در روابط میان فردی و اجتماعی، حتی درباره شناخت خود چقدر احتمال دارد ذهن شما حقایق را وارونه جلوه دهد؟ امروزه علم روان‌شناسی نشان داده است ما دچار خطاها یا تله‌های شناختی مختلفی می‌شویم و اگر نسبت به آنها هشیار و آگاه نباشیم، گاهی ممکن است مسیر و شیوه زندگی ما را به بیراهه بکشاند و زمانی به این خطاها آگاه شویم که دچار آسیبی شده باشیم. حتی در آن زمان هم ممکن است باور نکنیم این آسیب، ناشی از یک تفکر معیوب است و این عدم باور، احتمالاً تله شناختی جدیدی را مطرح می‌کند.

یکی از خطاهای رایج شناختی، تفکر همه یا هیچ است. این خطا در جنبه‌های مختلف زندگی ممکن است خود را نشان بدهد. مثلاً وقتی شما برای سرگرمی و تفریحات منتظر فرصتی می‌مانید که همه چیز بر وفق مراد باشد و تا همه چیز مهیا نباشد، به تفریح که تاثیر به‌سزایی در سلامت روان انسان دارد، نمی‌پردازید، در واقع منجر به شکل‌گیری اضطراب و مشکلات متعدد دیگر می‌شود. در حالی که ضروری است برای تفریحات خود برنامه ریزی کنیم و به درستی به آن عمل کنیم. وقتی کارکرد و ضرورت تفریحات برایمان روشن شود، منتظر فرصت مناسب یا سفر با هزینه بالا و اصطلاحاً لاکچری نمی‌مانیم بلکه تنش‌هایی را که در طول هفته برای ما به وجود می‌آید با تفریحات هفتگی و منظم به تعادل می‌رسانیم. یکی از جنبه‌های مهم تفریحات، ارتباط با طبیعت است که می‌تواند هورمون‌های نشاط‌آور از جمله سروتونین، اندورفین، دوپامین و ... را در بدن ترشح کند. در واقع تفریحات سالم باید در سبک زندگی ما قرار بگیرد تا بتوانیم با سلامت روان بهتری به امور زندگی بپردازیم.

خطاهای شناختی گستردگی فراوانی دارد و اثرات به‌سزایی بر زندگی ما می‌گذارد. در این نوشتار مختصر در مورد تفکر همه یا هیچ و تاثیر آن در کمیت و کیفیت تفریحات سالم صحبت کردیم. با شناسایی خطاهای شناختی و خودآگاهی بیشتر به احساسات و تفکرات قادر خواهیم بود زندگی شادتری داشته باشیم.

فراموش نکنید برای رسیدن به حال خوب باید تلاش کنید!»