

تُسمى أحيانًا "التفكير
الأبيض والأسود".

"أنا لست جيدًا، فأنا قد
فشلت".

"إما أن أفعل الشيء بشكل
صحيح، أو لا أفعله البتة".

كل شيء
أو لا شيء



استخلاص قاعدة بناء على
حادثة وحيدة، وتعميمها
بشكل واسع.

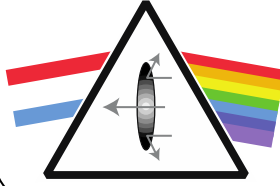
التعميم المطلق

"كل شيء دائمًا سيء"
"لم يحدث أبدًا أي شيء
جيد"

الانتباه فقط إلى نوع معين من
الأدلة والأحداث.

ملاحظة إخفاقاتنا، وعدم
رؤية نجاحاتنا.

المصفاة العقلية



عدم احتساب الأشياء الجيدة
التي حصلت أو التي فعلتها،
لسبب أو لآخر.

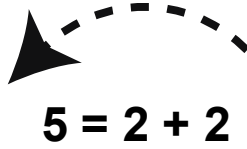
"هذا الشيء غير محسوب".

إنكار الإيجابيات



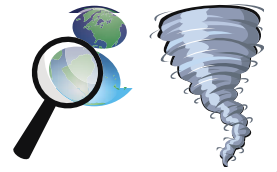
هناك شكلان رئيسيان للتفكير
"القافز إلى الاستنتاجات":
• قراءة العقل: تصور أننا
نعرف فيما يفكر به الآخرون.
• التنبؤ بالبخت (الطالع):
تصور أننا نستطيع توقع
المستقبل.

القفز إلى
الاستنتاجات



نفخ الأشياء أكبر من حجمها
لتصبح بمثابة كارثة، أو
تصغيرها حتى تصبح قليلة
الأهمية.

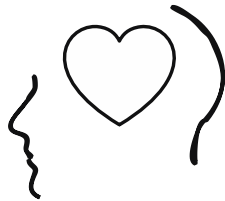
التضخيم (الكارثية)
والتقليل (التهوين)



افتراض أنه بما أنك تشعر
بشكل معين، فهذا يعني أن ما
تفكر به صحيح.

"لقد شعرت بالإحراج، إذن لا
بد أنني أحمق".

المنطق العاطفي



استخدام الكلمات القطعية مثل
"يجب" و"ينبغي" و"يلزم"
يجعلنا نشعر -عندما نعجز
عن تحقيقها- بالذنب، أو كما
لو أننا فشلنا فعلاً.
وإذا طبقنا كلمة "يجب" على
الأشخاص الآخرين، ستكون
النتيجة دومًا الإحباط.

ينبغي

يجب

منح ألقاب لنفسك وللآخرين.

أنا فاشل.
أنا عديم الفائدة.
إنهم أغبياء.

الوصم



لوم نفسك أو تحمل مسؤولية
خطأ لا علاقة لك به،
وبالمقابل لوم الآخرين على
أخطاء لا دور لهم فيها.

الشخصنة

"هذا
خطئي"