

أربع عشرة فكرة مغلوطة يمكن أن تجعل الناس يعانون من اضطرابات انفعالية/سلوكية

أ.د. جمال الخطيب

ألف الدكتور ديفيد بيرنر كاتبً كلاسيكيًا للمساعدة الذاتية في تحفييف الاكتئاب والمشاكل النفسية الأخرى يسمى "الشعور بالرضا" (1980). وقد لاحظ فيه عدداً من الأفكار المغلوطة التي قد ينخرط فيها الناس عادة والتي تؤثر على المزاج والسلوك. أنماط التفكير هذه هي:



نط التفكير 1: كل شيء أو لا شيء (التفكير بالأبيض والأسود)
هذا التفكير يظهر في العبارات التي تستخدم مصطلحات مطلقة مثل "دائماً، أبداً، كاملاً". ولا يترك الشخص مجالاً للحلول الوسطى أو الاستثناءات. غالباً ما يستخدمها الشخص للإشارة إلى أنه فاشل إذا كان أداؤه أقل من المعايير.

نط التفكير 2: اللوم
إلقاء اللوم على أنفسنا أو شخص آخر أو موقف ما بسبب خطأ أو مشكلة بدلاً من استخدامه كفرصة للتعلم.

نط التفكير 3: التكريث
هو بناء عواقب لحدث ما بحيث تبدو غير محتملة أو فظيعة بشكل خاص.

نط التفكير 4: التقليل (والتعظيم)
يحدث هذا التفكير عندما نقوم بتكبير عيوبنا أو إنجازات شخص آخر بينما نقوم بتقليل إنجازاتنا أو عيوب شخص آخر.

نط التفكير 5: العرافية أو قراءة البحت / القفز إلى الاستنتاجات

يحدث هذا التفكير كتبؤات لا أساس لها من الصحة، وعادة ما تكون تبؤات رهيبة يتم تقديمها كما لو كانت حقيقة بالفعل.

نط التفكير 6: التصنيف

هو شكل متطرف من أشكال التعميم المفرط حيث يتم من خلاله ربط تصنيف سلبي (عادة ما يكون مشحوناً عاطفياً بشخص ما) على أساس سلوك منعزل أو غير مهم نسبياً.

نط التفكير 7: الفلترة العقلية

التركيز على جانب سلبي من الموقف مع تجاهل الجانب الإيجابي. ويمكن أيضاً رفض التجارب الإيجابية من خلال الإصرار على أنها "غير مهمة".

نط التفكير 8: قراءة الأفكار

هو التنبؤ بأفكار الآخرين أو سلوكياتهم دون التحقق منها.

نط التفكير 9: التعميم المفرط

هو استخدام حدث سلبي واحد كدليل على نمط لا ينتهي من الأحداث السلبية.

نط التفكير 10: الوجوب واللزوم والحتمية

هو التلفظ بعبارات تعكس التعامل مع تغيير بعض الواقع وكأنه "فرض"، مثل: يجب أن أنجح في كل ما أعمله وأن أحظى برضاء الجميع وإلا فأنا حتماً لست إنساناً جيداً، أو يجب أن أحظى بما أتوقعه وفي الوقت الذي أريده. هذه العبارات غالباً ما تنتهي على شعور بالعار أو الذنب.

نط التفكير 11: التفسير الانتقائي

يحدث عندما نختار أن نسمع أو نصدق فقط تلك العبارات التي تلبي أو تناسب توقعاتنا أو تجربتنا.

نط التفكير 12: الشخصية

يحدث عندما نفسر حدثاً أو موقفاً ما على أن له معنى خاصاً (سلبياً عادة) بالنسبة لأنفسنا فقط.

نط التفكير 13: التفكير بالقلب/التفكير العاطفي

هو تفكير يعتمد على الحالة المزاجية ويعتمد على افتراض أن الشعور القوي بشيء ما يجعله بالضرورة حقيقة.

نط التفكير 14: الإفراط في المسؤولية

تحمل المسؤولية عن شيء ليس لدينا سيطرة كاملة عليه أو ليس لدينا سيطرة عليه مطلقاً.

المصدر

Watts, R. (2013). Fourteen Dysfunctional Thoughts That Can Keep People Sick. <https://www.mentalhelp.net/blogs/fourteen-dysfunctional-thoughts-that-can-keep-people-sick>