

إلى كل من يسعى إلى فهم نفسه

8

أخطاء تفكيرية تقوم بها

افهم استراتيجيتك الخاصة بالتفكير

مع جان دارك شور



@coach_jeannedarc_chour



إلى كل من يسعى إلى فهم نفسه

8

أخطاء تفكيرية تقوم بها

افهم استراتيجيتك الخاصة بالتفكير

مع جان دارك شور



@coach_jeannedarc_chour



ماذا تجدون في هذا الكتيب؟

- من أنا؟ 4
- المقدمة 6
- تعريف الأفكار 14
- ما هي الأخطاء الفكرية؟ .. 15
- كيف أحدد أخطائي في التفكير؟ 20
- 8 أخطاء تفكيرية 22
- الخاتمة 49



Jeanne Darc Chour
جان دارك شور



مرحبًا بك

شكراً لتحميلك هذا الكتيب المجاني الذي
سيساعدك في التعرف على أخطاء
التفكير التي تمنعك من الوصول إلى
نسخة أكثر وعياً من ذاتك

أنا جان دارك شور

**أخصائية نفسية، ميتا كوتش
ومدربة حاصلة على ماستر في
البرمجة اللغوية العصبية وماستر
في البرامج العقلية، ومفوض دولي
في إدارة الضغوط...**



درست العديد من التقنيات في تحرير المشاعر، وحاصلة على ممارس في العلاج بخط الزمن وإدارة الصدمات، وباحثة في علوم الطاقة والوعي.



وشاركت في
الكثير من الدورات
التدريبية و العلاجية
التي وضعتني على
طريق معرفة ذاتي
و اكتشاف حقيقتي

المقدمة

قد تتساءل لماذا أنا هنا وماذا سأقدم لك، فالمعلومات صارت كثيرة بخاصة في مجال التنمية البشرية وبناء الذات. وهنا أصل الحديث، فليست كل المعلومات على وسائل التواصل الاجتماعي أو في المواقع، كاملة وصحيحة، بل على العكس تماما، قد تجعل المتلقف يعاني من ضخ الأفكار المغلوطة، تلك التي تغسل دماغك كل يوم فتتأثر بها بطريقة غير واعية. من هنا أحببت أن أساعدك، وأشرح لك الأمور بهدوء وبساطة.

المقدمة

فمن خلال المعارف التي
اكتسبتها والخبرات التي
راكمتها أدركتُ جيداً كم هو
مهم أن نفهم طريقة عمل
أدمغتنا وماهية أنماطها
التفكيرية، لأن الأفكار يا عزيزي
هي المحرك الأساسي لنظامنا
النفسي والعقلي والجسدي.



أريد أوّلا أن أعطيك مثالا يسهّل عليك ما سأقوله.

اشترت منى ماكينة قهوة، ولكنها لم تقرأ كتيّب الاستخدام، وقامت فوراً بتشغيل الماكينة ما استغرق منها وقتاً طويلاً لتحضير قهوتها في المرة الأولى، وفي المرة الثانية ارتكبت خطأ أدى إلى تعطل الآلة.

والآن إذا سألتك ماذا ستفعل أنت لو كنت مكان منى، لأجبتني فوراً: أنا أقرأ الدليل أوّلا.



أحسننت! إذا كانت هذه إجابتك حول
آلة بسيطة فكيف يا ترى ستجيبني
إذا قلتُ لك، أنّي أقدم لك دليلا
يعرّفك كيفية استخدام الماكينة
التي تدير حياتك كلها؟!

نعم فأنا الآن أقدم لك كتيباً يكون
انطلاقةً لوعيك كي تحصل على نتائج
رائعة ومذهلة في حياتك العملية،
فالعقل مثل الآلة وعليك أن تعرف
جيداً كيف يعمل كي تعرف كيف تستغلّ
كلّ طاقاته كما يجب وعلى أكمل وجه! ٩



لكي نعرف كيف ندير أي ماكينة نحن
نحتاج لإستخدام دليلها حتى لا نرتكب
أخطاء تجعلنا لا نعمل وفق الطريقة
التي صممت من أجلها .

لهذا إسمح لي أن أضع بين يديك
هذا الكتيب الذي يعتبر بداية وعيك
لعمل عقلك و بالتالي وعيك للنتائج
التي ستحصل عليها في واقعك .

أريد أن أطرح عليك سؤالاً، هل مررت بإحدى هذه التجارب الإنفعالية، أو بعضها أو جميعها، وهي:
- حدث وقال لك أحدهم: أنت شديد الحساسية تجاه الأمور!

- شعرت بأن علاقاتك بالناس سطحيّة لأنّهم يتجنبونك.

- قلت في سرّك: لماذا يتكلّم معي فلان بهذه الطريقة!

- انزعجت من فكرة أنّ الأشخاص جميعهم ضدّك!

- لمت نفسك على تصرّفاتك أو لمت الآخرين على طريقة تعاملهم معك!

- تساءلت عن أسباب ردّات فعلك غير المتوقعة والمبالغ فيها في بعض المواقف.

إذا كان جوابك «نعم»، فأودّ أن أقول لك ما يلي:
هل أنت مستعد لتعرف المزيد و تبدأ بفهم نشاطك العقلي و أنماطك التفكيرية؟

هذه التساؤلات وغيرها طبيعية
وجوابها يتضح عندما تدرك كيف
يعمل عقلك و تعي طرق و أخطاء
تفكيرك و تفكير الآخرين

إذاً موضوعنا هو الأخطاء الفكرية

فما هي الأفكار ؟



الأفكار هي كل ما يدور داخل العقل،
أي هي النشاط الذّهني والرأي وكل
ما يخطر على العقل البشري من
وجهات نظر وإختيارات وقرارات.
والأفكار هي وليدة عمليات عقلية.
والأفكار هي ردة فعل العقل تجاه
المثيرات الخارجية والداخلية.



ما هي أخطاء التفكير ؟

هي أنماط فكرية مُبالغ فيها
وسلبية وغير منطقية، نشأنا عليها
منذ الطفولة، ومع أنها لا تعتمد
على حقائق علمية، إلا أنها لازمتنا
طيلة حياتنا ولم تتغير، لأن عقولنا
تقتنع بها رغم عدم صحتها .

والأخطر من هذا أن أخطاء التفكير
تلعب دوراً كبيراً في كيفية
إستجابتنا للعديد من المثيرات
الخارجية وردات فعلنا تجاه الكثير
من الأحداث والأشخاص من حولنا.

ما هي أخطاء التفكير ؟

وهل تعلم أنَّ الأنماط الفكرية
هذه تجعلنا أيضاً نصدق أموراً عن
أنفسنا أو عن الآخرين ليست
بالضرورة صحيحة؟!

نعم. تؤثر هذه الأنماط الفكرية
بشكل مباشر وغير مباشر على
صدّتنا النفسية والجسدية وعلى
علاقاتنا مع المحيط من حولنا .

ما هي الأخطاء الفكرية؟

دعني أشرح لك الأمر بعبارات أخرى

الأخطاء الفكرية هي طريقة اعتاد عقلنا على أن يفكر بها و يتخذ القرارات والخيارات و الاستنتاجات من خلالها، فطرق تفكيرنا المختلفة يحكمها نمط فكري معين إكتسبناه وتبرمجنا عليه بطريقة ما. وفي كل مرة نفكر فيها بنفس الأسلوب نكون بغير قصد قد قمنا بتقوية وتثبيت المسارات العصبية الدماغية الخاصة بذلك النمط.



ما هي الأخطاء الفكرية؟

دعني أشرح لك الأمر بعبارات أخرى

مثلاً: اعتدت منذ الصغر على تناول الشاي عند الفطور، هذه عادة حياتية اكتسبتها خلال حياتك. والأخطاء الفكرية هي عادة عقلية تعودّ العقل على التفكير فيها مثلاً: اعتاد وسام على لوم كلّ شيء، الناس والقدر، وذات يوم أمطرت السماء عليه ولم يكن يحمل مظلة، فقال: أرايتم، حتّى السّماء لا تحبني. اللوم هو خطأ تفكيري إعتاد على القيام به طيلة حياته.



وهذا يا عزيزي ما يميّز شخصا عن
شخص آخر، ونتائج إنسان على نتائج
إنسان آخر،

نمط التفكير ونوعيته.

فأنماطنا الفكرية هي مجموعة من
طرق التفكير التي قد:

تعزز من حياتك أو تضعفها.

تحل مشاكلك أو تعقدها.

تدعم علاقاتك أو تهدمها.



كيف أحدد أنماطي الفكرية الخاطئة ؟

نحدّد أنماطنا الفكرية الخاطئة من خلال الوعي والإنتباه الى طريقة تفكيرنا، ومن خلال تمرين أنفسنا على مراقبة طريقتنا في تحليل الأمور أو مراقبة أنفسنا.
وبكلّ بساطة يمكن أن نحدّدها من خلال معرفتنا بها ، ويمكن أيضا أن تلقي نظرة خاطفة على مسيرتك الحياتيّة وتسأل نفسك الأسئلة التالية:



كيف أحدد أنماطي الفكرية الخاطئة؟

هل تعيش حياة متوازنة؟ أم حياتك مليئة
بالمشاحنات؟

هل تعيش سلاماً داخلياً؟ أم أنك تعاني من
توتر وخوف دائمين وقلق من حدوث أمر ما؟!
صف لي علاقاتك؟ هل تشعر أنك ضحية
ظروفٍ أو أشخاص خطأ مرّوا في حياتك أم
أنك تتحمّل كامل المسؤولية عمّا يحصل
معك؟

لنكن صادقين مع أنفسنا، ودعنا نكتشف
ونتعمق سوياً في أخطاء تفكيرنا كي ندركها و
نتجنب الوقوع في فخها.





الخطأ الفكري الأول

الكل أو لا شيء all or nothing

هل تسمع بمصطلح "يا كلّه يا بلاش"

نعم هذا هو !

هل سبق و صنّفت الأمور إما جيد أو سيء
إما أبيض أو أسود، ولم تلحظ كل تدرّجات
الألوان الكامنة في المنتصف .
هذا النمط التفكيرى يجعلك مقيداً باختيار
واحد أو احتمال واحد ويدفعك إلى إلغاء كل
الخيارات المتاحة الأخرى .
تكمّن المشكلة في هذا التفكير في أنّه لا
يعترف بكلّ الحلول أو المقترحات الكامنة
في الوسط .

دعني أضرب لك مثالا:

أنت وضعت خطة لعام 2023، وفق منهجية معينة، لكنك أخفقت في العمل في الشهر الأول في السنة، فقام عقلك بالحكم عليك أنك فاشل، وقال لك: "الكتاب مبين من عنوانه، إذا أول شهر بالسنة هيك، كيف الأشهر الباقية!" وتنسى أو تتناسى جميع نجاحاتك وإنجازاتك!



وهذا مثال آخر: تقوم الآن باتّباع حمية، فتأكل قطعة من الحلوى، فتعتقد أنك أفسدت الحمية كلّها وتتوقّف عن اتّباع النظام الذي وضعه لك المختصّ..

والآن كيف يمكننا تصحيح هذا النمط التّفكيري الطفوليّ؟

ببساطة، يمكننا ذلك عبر اتباع نمط التفكير الوسطي:

والتفكير الوسطي هو طريقة في
التفكير تجعل نظرتك إلى الأمور
أوسع و أشمل و أكثر قدرة على
رؤية الاحتمالات و الخيارات
والحلول الموجودة بين تلك
الاقطاب ما يعزز تفكيرك ويبعدك
عن إصدار الكثير والأحكام على
نفسك وعلى الآخرين، كما يمكنك
من التفكير الحيادي تجاه الأحداث
التي حصل معك



الخطأ الفكري الثاني

الإلزام shoulding

كم كلمة " لازم " تقول خلال يومك ؟
أو كم كلمة " لازم " سمعت في
حياتك !

و هل فعلاً كل ما يقال عنه لازم هو
لازم ؟

إنّ مثل هذه الكلمات " لازم "
و " مفروض " تظهر على سطح
العقل كقواعد صارمة تحكم
تصرّفاتك فتُخضع عقلك لقيود
وهميّة لاداعي لوجودها
بتاتاً!



فنحن قد اعتدنا مذكّنًا أطفالًا على
أن نتصرّف بطريقة معيّنة لنرضي
ذوينا وعائلاتنا الذين كانوا المرجع
الأول بالنسبة إلينا، فكّنّا نسمع
منهم الكثير من: **"لازم تتصرّف
هيك، لازم تتكلم هيك، أو تلبس
هيك أو تعمل هيك"**، فحملنا معنا
تلك العادة في سنوات عمرنا،
وألزمنا أنفسنا و من حولنا بقواعد
وهميّة ، حيث ظننا أنّه:

كي نكون مقبولين علينا أن نتصرّف
كما يحتم علينا المحيط الذي وجب
اتباع قواعده...

مثال: لازم اقرأ 10 كتب في السنة.
هذا قرار جميل، لكن ماذا لو قرأت 9 كتب،
هل سيصيبك إحباط؟! أو هل استمعت
الى 15 كتابا ألن يكون هذا بديلا عن
ال "لازم؟"

مثال آخر: ابني لازم يجيب علامات عالية
مثل اصدقاءه. هل هذا "لازم" فعلا أم أن
لكل طفل ذكاءه الخاص؟!
أما تصحيح هذا النمط من التفكير فيكمين
سؤال الوعي: هل فعلا يجب عليّ أن أتصرف بهذه
الطريقة؟
هل هذا ضروري لي و يساعدني بأن أطور
إرادتي الحرة؟



الخطأ الفكري الثالث

الشخصنة personlizing

كم مرّة سمعت أحدهم يقول لك: فلان تقصّد إحراجي أمام الناس! فلان يعاملني بخلاف بقية العالم!

تُعرف "الشخصنة" على أنها أحكام نطلقها على نوايا الآخرين و أفكارهم و تصرّفاتهم تجاهنا.

بعبارة أخرى هي أن تنسب كلّ ما تسمعه إلى نفسك أو تعتبر أنه موجّه لك دون غيرك، فالشخصنة هي أن تعتقد أن أيّ شيء يفعلُه أو يقوله الآخر هو رد فعل من ذلك الشخص مباشر ضدّك أنت.



هذا التفكير يحمل في طيّاته مقارنة مع الآخر وإتهاماً وتشكيكاً. مثال: كأن تقول:

فلان يتصرّف بالسوء معي فلان يستهدفني شخصياً ويضع المرء دائماً في المواجهة الأمامية مع الأشخاص والأحداث، ليحمّل نفسه مسؤوليات غير مسؤول عنها ليتوهم أنّه سبب حدوثها علماً بأنه لم يكن له دور فيها على الإطلاق.



يُبعد هذا التفكير صاحبه عن الحقائق
ويعمي بصيرته عن الواقع.
ومن جهةٍ أخرى يمكن للشخصنة أن تتمثل
في أن الإنسان ينسب الى نفسه الأمور
الجيدة، باعتباره "القصة كلها"،
ويقول: **لو لم أفعل كذا لما نجح فلان ،
و يفعل الايجو هنا و الأنا المزيفة.**

وبعكس هذا التفكير يكمن التفكير
الموضوعي، حيث تُرى الأمور من وجهة
نظر أخرى منفصلة عن ذات الشخص،
فيقيم عندها الأمور بموضوعية و يسأل
نفسه **هل أنا المسؤول فعلاً عن هذا
الأمر؟**



الخطأ الفكري الرابع

اللوم blaming

أنا أعرف أنّ الجامعة صعبت
الإمتحانات على دوري! أنا أعرف
حظي ناقص، شو ما عملت ما
بيزبط معي! انا ما كمّلت دراستي
كرمال عايش بهالبلد!
أنا رسبت كرمال ظروفني!



كم مرّة سمعت هذه العبارات؟
نعم فهذه طريقة تفكير
يعتمدها الدماغ كي يتهرّب من
تحقّل المسؤوليّة! وبهذه
الطريقة يلجأ الفرد إلى لوم
الآخرين على فشله أو عدم قدرته
على تحقيق أمر معيّن، كذلك قد
يصل اللوم إلى مرحلة اللوم على
شعور معيّن:

كأن يلوم الشخص صديقه مثلاً
متّهمًا إياه بأنّه سبب له الشعور
بالضيق والحزن...

الخطأ الفكري الخامس

اللوم blaming

كم مرة سمعت هذه العبارات؟ نعم فهذه هي طريقة تفكير يعتمد عليها الدماغ كي يتهرَّب من تحمل المسؤولية. وبحسب هذه الطريقة، يلجأ الفرد إلى لوم الآخرين على فشله أو عدم قدرته على تحقيق أمر معين، كذلك قد يصل اللوم إلى مرحلة اللوم على شعور معين، كأن يلوم الفرد صديقه مثلاً متهما إياه أنه سبَّب له الشعور بالضيق أو الحزن.

وهذا التفكير هو بعكس الشخصنة،
فصاحب هذا الفكر يتخيل بأن المحيط
هو سبب مآسيه و أحزانه ما يجعله
يردّد دائماً: "فلان جعلني أغضب
و دفعني للقيام بذلك" و كأنه مجرد
من إرادته، و لك أن تتخيل باقي
السيناريو، ولا شك بأنك في حياتك
صادفت العديد من هؤلاء الأشخاص
أليس كذلك؟



وهذا التفكير يُعَمِّي صاحبه عن تحمّل
المسؤولية ويجعله يبحث عن أحدٍ ما
يلصق به سبب مشاعره السلبية و
الأحداث المريرة التي تحصل معه.
وتصحيح هذا التفكير بكلّ بساطة
يكن في تحمّل المسؤولية

responsibility thinking

وتعويد الجهاز النفسي والعصبي على
عدم الإحساس بمشاعر من دون
موافقة العقل والوعي عليها.

وتذكّر دائماً: **نحن مسؤولون**
عن مشاعرنا و ردود أفعالنا
ففي كلّ موقف، تساءل عن
دورك حيال ما يجري
وما هي مسؤوليتك تجاه ما
حدث؟

الخطأ الفكري الخامس

لا أستطيع canting

"أنا لا أستطيع أن أسبح، مستحيل أن أقفز في الماء!"

لا أستطيع أن أشتغل في العمل الحر
مستحيل!

كم مرّة قلنا عبارات مسبوقة بـ "لا أستطيع"،
دون أن نجرب أو نحاول أو نثابر؟!
"لا أستطيع" عبارة نطنّها عادية أو بسيطة
لكنها أبعد بكثير مما إعتقدنا، فوراؤها منظومة
عقلية تقول أنا مقيد أنا محدود!



عقولنا تسعى نحو الراحة لأنّها
مبرمجة بقانون الجهد الأقل و توفير
الطاقة .

فلو أسأنا استخدام هذه الخاصية
العقلية ستجدنا نقفز و نقول لا
استطيع أو مستحيل أو لا أقدر و هذا
التفكير مبني على قاعدة عدم السماح
أي أنك لا تسمح لنفسك بفعل أمر ما



فخلف كلمة "لا أستطيع" قرار داخلي
مبطن يقول " لا أريد " فيوجد فرق
شاسع بين:

- لا أستطيع الحقيقية .
- و لا أستطيع المزيفة .
- و بين ما لا تريده فعلاً .

التفكير الصحيح لل canting هو التفكير
بالإمكانيات possibility thinking
مثال ماذا لو أستطيع ؟
ماذا لو فعلتها ؟
ماذا لو آمنت أنني أستطيع ؟



الخطأ الفكري السادس

التهويل awfulizing

هل سبق ورأيت من يضخم الأمور ويهول كثيرا؟ عبارة يا كلو يا بلاش.

ستقول نعم، لأننا في حياتنا اليومية محاطون بالكثير من هؤلاء الأشخاص، ويمكن أن تكون أنت واحدًا منهم...

هذا خطأ تفكيريّ يحمل الكثير من الإنفعالات و المبالغات المتناقضة في التقدير السلبي و الإيجابي، فيبالغ في التقدير السلبي للأمور، و يستصغر من التقدير الإيجابي لإنجازاته او الأمور المحيطة به او التي تحدث معه.

إنَّ هذا التفكير يجعلك تعطي أي
حدث يحصل لك أكثر من حجمه أو مما
يستحقه، وقد يجعلك ترى الحدث
العاديَّ العابر كارثةً أو مصيبة مهولة
تُلغي كل الحلول والفرضيات الممكنة
لها، وبالمقابل من الممكن أن تصغُر
الفرص الإيجابية فتُلغي أهمَّيتها
وتغفل عن أي بصيص نور قد يبرز
منها



بهذه الطريقة من التفكير قد تقع في
أسوأ السيناريوهات التي تؤثر سلبًا على
مشاعرنا و تصرّفاتنا فنصبح تحت تأثير
أفكارٍ تقيّد تفكيرنا الموضوعي و تتحكّم
بجهازنا العصبيّ و تبقينا تحت رحمة
العقل البدائيّ و كأننا دائما في حالة
حرب بانتظار هجوم العدو، ما يسبّب لنا
الكثير من المشاكل الصحيّة.

وتصحيح هذا الأسلوب يتمثّل في
تعويد الدّماغ على التّفكير الموضوعي،
ومراقبة بحياد تامّ الحدث او التصرّف
من بعيد كأنه لا يعنّيك، كي تتعامل
معه بوعي ثمّ تسأل نفسك، هل هذا
!فعلا ما حصل أم أنني بالغت في الأمر؟

الخطأ الفكري السابع

التقليل من الأهمية discounting

أن تقلل من قيمة الأشياء أو الإنجازات أو النجاحات فلا شيء يعجبك و يجب أن يكون كل شيء مثالياً حتى تعترف بوجوده.

و صاحب هذا النوع من التفكير يعتقد أن النجاح البسيط غير مهم و هذا ما يجعله يظلم نفسه والآخرين ويتجاهل كل الجوانب الإيجابية:

فمثلاً قد يدخل الشخص إلى محلّ جميل لبيع العطور، فيرى صورة معلقة على الحائط لا يحبها، فيكره المحلّ كلّهُ، أو قد تقوم أنت بمعاملة إنسان ما بمعاملة حسنة ثم تخطئ بحقه عن غير قصد فينسف كلّ جميلك ولا يتذكّر إلا الأمر السلبيّ عنك.

أنَّ إِستبعاد التفكير الإيجابي ينطوي على تحيُّز سلبي في التفكير.

والأشخاص الذين يميلون إلى تقليل أهمية أو قيمة الأمور يتجاهلون أو يتغاضون عن الكثير من الأمور الجيدة و المشرقة بطريقة لا واعية وبدلاً من الإعتراف بأن النتيجة الجيدة هي نتيجة المهارة أو الإختيار الذكي أو التصميم ، يفترضون أنه حادثٌ أو نوع من الصدفة. التفكير المصحح لهذا النوع من الشعور هو التفكير بطريقة النحلة أو التفكير التقديري appreciative thinking أي أن تنتبه لكل شيء جميل و انجاز بسيط و تثمنه .

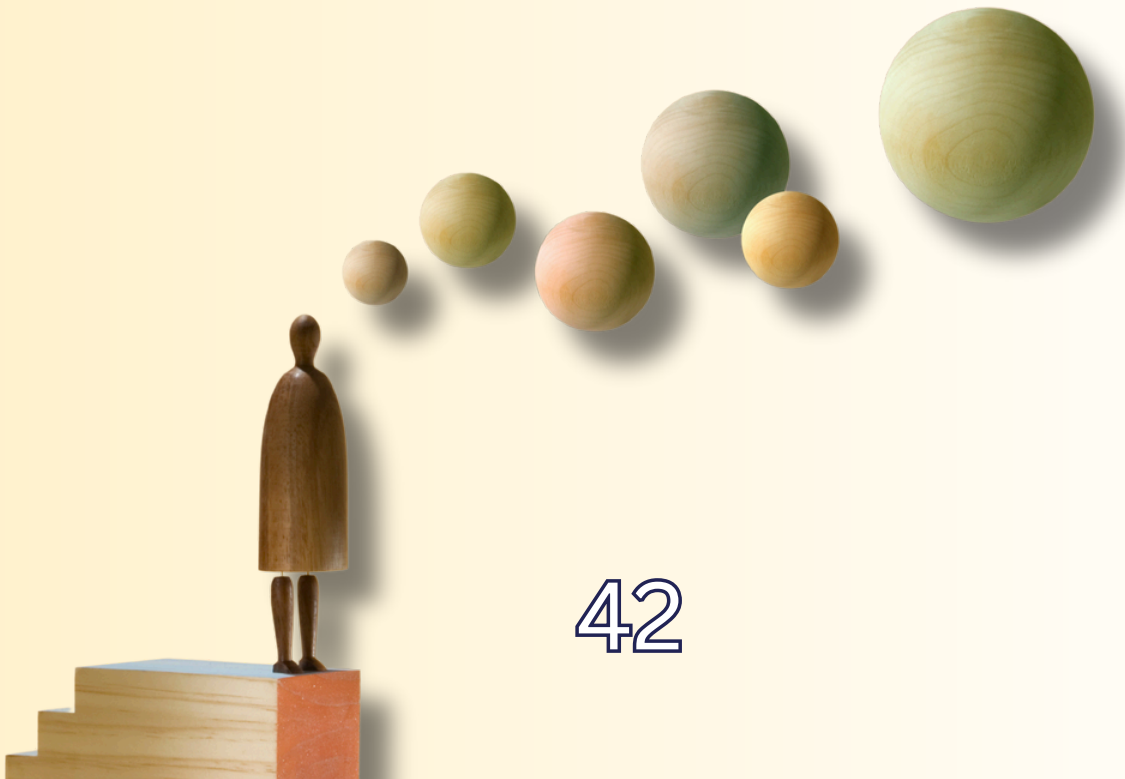
و تسأل نفسك في كل موقف، ما هو الأمر الجيد في هذا الأمر، بدلاً من سؤالك عن الأمر السيء

الخطأ الفكري الثامن

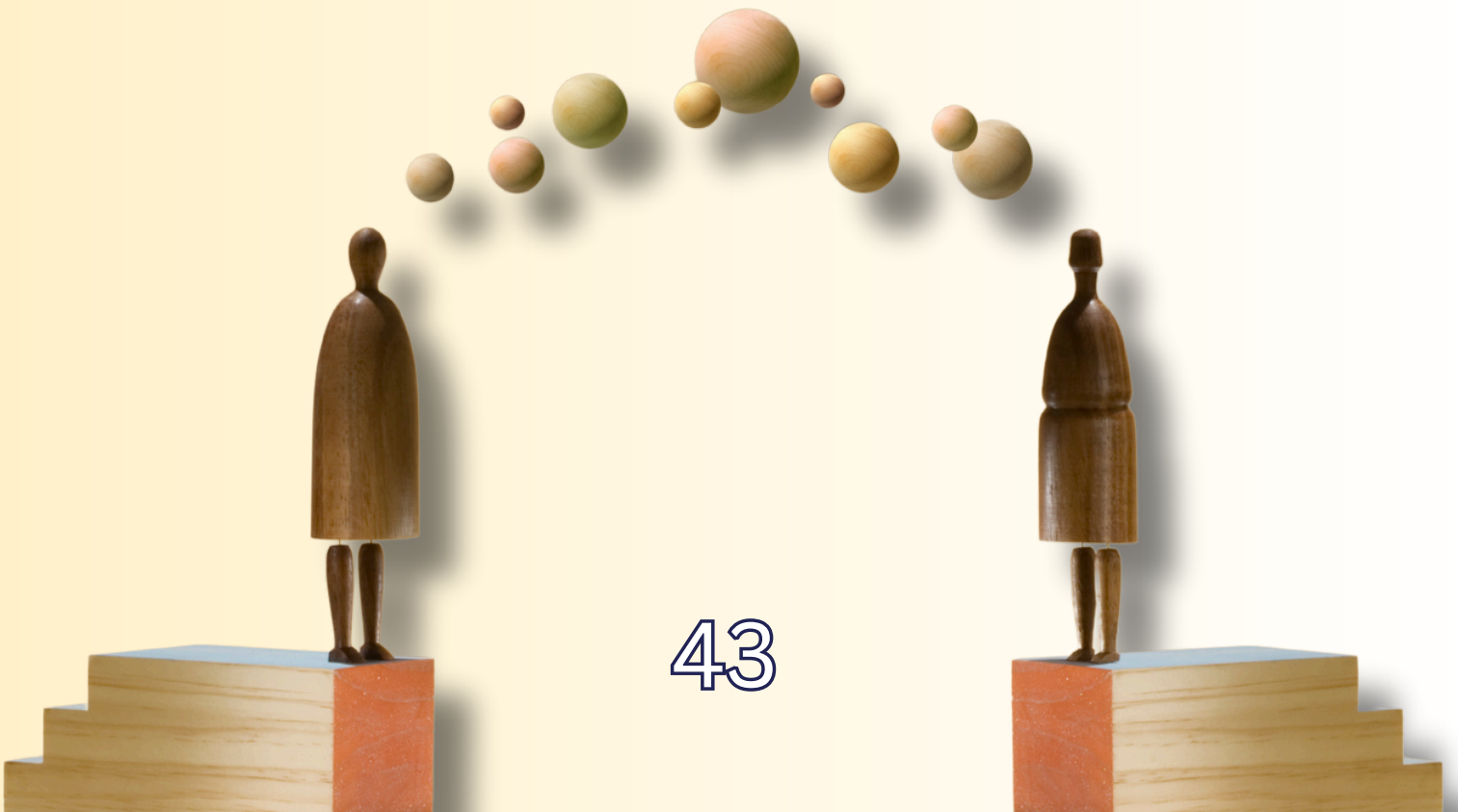
القفز للإستنتاجات

jumping to conclusions

طريقة تفكير متسرعة توهم الشخص أنه توصل لإستنتاج أو لنتائج معينة دون دليل حقيقي أو عن طريق دليل خاطئ. هذا الشخص يقرر داخلياً أنه يعرف ما الذي يفكر به الآخرون و ما هي دوافعهم دون أدلة و براهين ملموسة و يتوقع ما هي النتائج التي ستحدث معه أو مع غيره



لو اتبعوا أسلوباً معيناً ليس على مزاجه
هذا الشخص يشعر أنه عرف مشاعر
الآخرين و دوافعهم من دون أن يخبروه
بها و كذلك يتنبأ بشعورهم تجاهه و أنه
يقرأ أفكارهم و يقفز لإستنتاج متسرع.
دون الحصول على معلومات كافية مما
يؤدي للكثير من الأحكام و الإتهامات
الخاطئة !



يشمل هذا النمط نوعين من
الأخطاء في التفكير هما:

- قراءة الأفكار Mind reading
- التنبؤ Fortune telling



قراءة الافكار Mind Reading

هنا يعتقد الفرد أو يوهم نفسه بأنه يقرأ أفكار الآخرين مثال أنا متأكد من أن فلاناً لا يحبّني !

وتكون بداية حديثه دائماً "أنا أعرف ...فلاناً
يكرهني أنا أعرف أن فلاناً يشعر تجاهي
ب

وغالبا ما يكون ذلك نابعاً من شعور بعدم
الأمان الداخلي نتيجة تجربة حياتية سابقة.

إن كان لديك هذا التفكير إسال نفسك ما هو
الدليل على ما تظنّه تجاه الآخرين ؟

وإذا لم تكن أنت صاحب هذا التفكير بل
الشخص الذي أمامك، يمكنك أن تسأله
كيف استنتجت ذلك

التنبؤ fortune telling

وهذا الخطأ هو عملية بناء توقعاتٍ لما يمكن أن تكون عليه الأحداث و الأمور في المستقبل كنوع من إدعاء معرفة الغيب دون أدلة واضحة.

و غالبا ما تكون هذه الإدعاءات هي للاحتمالات السلبية.

فالتنبؤ يعني أن تضع إسقاطات عقلية وهمية و تتيقن من حدوثها في المستقبل وهذا التفكير يقضي على الأمل و التفاؤل و حسن الظن بالله



التنبؤ fortune telling

و يقضي على مساحة الحلول و يركّز على المشاكل.

إذا كان لديك هذه النزعة التفكيرية فالحل هو أن تفتح على الاحتمالات الأفضل و ألا تستسلم للأوهام وأن تبني تفكيراً تفاؤلياً.

و تسأل ما هو الشيء الآخر الممكن حصوله؟

ما هي البدائل الإيجابية لهذا السيناريو؟



في النهاية، حتى وإن لم تكن أخطاء التفكير مرضاً نفسياً!

لكنّها حتماً معيقة لعملية تقدّمك
وتطوّرك، وكلّما لاحظتها و اكتشفتها
مبكراً وعملت على تلافيها، كلما قل
أثرها السلبي على صحتك ومناعتك
و صلابتك النفسية.

وعندما تتعرّف على هذه الأخطاء
الفكرية يمكنك إعادة صياغة أفكارك
و توجيهها بحيث تخدم علاقتك مع
نفسك و الأشخاص من حولك.



إنَّه لمن الطبيعي أن يكون رد الفعل مناسباً
للفعل من حيث التأثير والإنفعال ولكن عندما
تحدث الانحرافات بالزيادة أو النقصان فلا بد أن
هناك دوافعاً وأسباباً قد يترتب عليها نتائج على
الشخص نفسه أو على الناس من حوله .
فكما رأينا السلوك الانساني المرئي من
تصرفات أو انفعالات خارجية اعرف ان خلفه
سلوكاً فكرياً لا مرئياً و هو السبب الرئيسي لما
نختبره في الواقع .

**إنَّ الحل الحقيقي لذواتنا يكمن بالتعمق
في جذور التفكير الانساني لمعرفة طرق
عمل عقولنا ولفهم أنظمتنا النفسية
بشكل أعمق**