



Monarch Health  
Centers



# Cognitive Distortions

## اخطاء التفكير

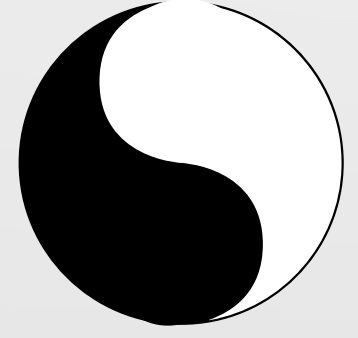
هو التركيز على التفاصيل السلبية واهمال الجوانب الايجابية.

Filtering  
الترشيح



هو الرؤية الأشياء اما سوداء، او بيضاء، جيد او سيئة فلا يوجد هناك حلول وسط وليس هناك مجال للخطأ.

All or Nothing  
التفكير المتطرف



الوصول الى استنتاج عام بناء على حدث او دليل واحد ومبالغة في تقدير مدى تكرار المشكلات او الموقف واستخدام تسميات.

Over Generalising  
التعميم الزائد





Monarch Health  
Centers



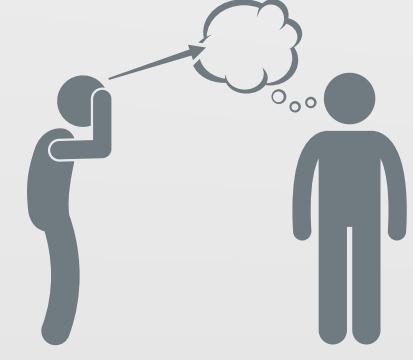
# Cognitive Distortions

## اخطاء التفكير

معرفة ما يشعر به الاخرون والسبب الذي يدفعهم للتصرف بالشكل الذي يتصرفون به دون تصريح منهم بذلك.

### Mind Reading

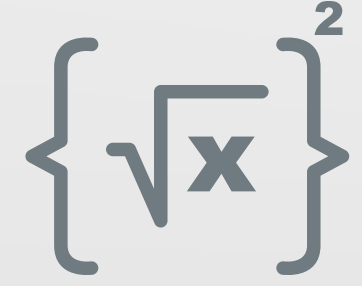
#### قراءة الأفكار



1. توقع وتصور حدوث الكوارث والأزمات عن سماعك او قراءتك عن مشكلة ما فتسأل نفسك ماذا لو حصل لي كذا.

### Jumping to Conclusion

#### التهويل (المستقبل)



المبالغة في درجة او حدة المشكلة، فتجد نفسك تبالغ بشكل كبير في تقييم أي حدث يحصل مما يجعله يبدو ضخما وساحقا بشكل لا يحتمل.

### Catastrophising

#### التضخيم (الحاضر)





Monarch Health  
Centers



# Cognitive Distortions

## اخطاء التفكير

يسمى الإحساس القائد لأن صاحب هذا النمط من التفكير يقول: احساسى يقول لي كذا.

Emotional Reasoning  
الاستنتاج (التعليل) العاطفي



افتراض ان كل شي يقوم به الناس او يقلونه هو نوع ردة فعل تجاهك، كذلك مقارنة نفسك بالآخرين، محاولة تحديد أي منكم أكثر ذكاء أو أفضل شكلاً وهكذا.

Personalisation

الشخصنة



وضع قائمة من القواعد الصارة لسلوكك وسلوك الآخرين وعندما تخالف تلك القواعد فإنك تشعر بالغضب والذنب، والحزن، والقلق، والاكتئاب.

Shoulds

القواعد الإلزامية





# Cognitive Distortions

## اخطاء التفكير



يسمى الماركة المسجلة لأن الشخص يصنف نفسه ويقلبها بصفة ثابتة وكأنها ماركة مسجلة (انا خجول، انا عصبي، انا فاشل..) فبدلا من ان تقول انا أخطأت فقط تضيف لفظ انا فاشل لان التلقيب غير عقلاني، فلا يوجد انسان عصبي، بل انسان يتصرف بعصبيه.

### Labelling

الصاق صفات معينة بالذات او الاخرين



وهو يحدث عندما تعتبر نفسك مسؤولا عن حدث ما، ليس تحت تحملك كليا و بعض الناس يلومون الآخرين او الظروف، وهم سبب المشاكل.

### Blaming self or others

عقدة لوم الذات او الاخرين

