



עשרת עיוותי החשיבה- חפשו את שלכם:

1. **"הכל או כלום"** - חשיבה קוטבית, דברים הם או שחור או לבן ואין משהו באמצע.

2. **פילטר שכלי** - כאשר אנו לוקחים את הפרטים השליליים ומעצימים אותם בעוד שאנו מסננים את כל ההיבטים החיוביים של הסיטואציה. אדם יכול לקחת פרט שולי מתוך מקרה שאירע לו ומכך להסיק שכל הסיטואציה היתה שלילית ולא מוצלחת.

3. **הכללה** - כאשר אנו מגיעים למסקנה כתוצאה מארוע או ראייה בודדים. אם משהו רע קורה פעם אחת, אנו נצפה שיקרה שוב ושוב לאחר מכן. אותו אדם יראה באותו אירוע בודד ולא נעים בתור שרשרת אינה נגמרת של כשלונות, בעבר ובעתיד.

4. **קפיצה למסקנות:**

א. **קריאת מחשבות** : קריאת מחשבות משמעותה שללא כל עדות אמיתית לכך, אנו תמיד נדע מה אנשים אחרים חושבים עלינו ומדוע הם מתנהגים באותה צורה בה הם מתנהגים.
ב. **ניבוי העתיד** : כשמו כן הוא, שאנו תמיד נצפה לגרוע מכל, לרוב בלי שום סיבה נראית לעין. אותו אדם יהיה משוכנע שהנבואה שלו הינה עובדה גמורה, בעוד בפועל היא אינה רציונלית.

5. **חשיבה קטסטרופאלית** - אנו נצפה שאסון יכה בנו ויתרחש, לא משנה מה. אנו חושבים על בעיות שיצוצו ומשתמשים בשאלות מסוג "מה יקרה אם?". עיוות זה הוא סוג של זכוכית מגדלת מיוחדת שמגדילה אירועים שוליים שליליים בעינינו אך מעלימה אירועים חיוביים.



6. פרסונליזציה (העברה לפסים אישיים) - מחשבה שכל מה שאנשים עושים או אומרים הוא במובן כזה או אחר תגובה ישירה אלינו.

7. "צריך" ו"אסור" - יש בראשנו רשימה של כללים נוקשים כיצד עלינו ועל אחרים לנהוג. אנשים שמפרים את הכללים גורמים לנו לכעס ולמרמור, ואנו מרגישים אשמה כאשר אנו לא מצייתים לחוקים שאנו קבענו. יש אנשים הרואים בכך גורם למוטיבציה, אולם לא ברור למה עליהם להעניש את עצמם על כל דבר שהם עושים או לא.

8. הצמדת תוויות - הכללה של מקרה אחד או שניים על כל האופי שלנו. זהו מקרה קיצוני יותר של הכללה אשר בו אנו שופטים כל ארוע בצורה רגשית. במקום לראות פגם בודד הקשור לארוע ספציפי, אדם יצמיד את אותה תווית לעצמו, כמו סוג של אות קלון. הצמדת תוויות עובדת לשני הכיוונים-אנו מצמידים תוויות גם לאנשים אחרים. לדוגמא, אנו נתייג אדם שלא אמר לנו שלום בתור "מתנשא" או מישהו שלא התקשר אלינו חזרה בתור "חוצפן".

9. פסילת החיובי - כל אירוע קטן ולא משמעותי יהווה עבורנו הוכחה לכך ש"אני לא שווה" או "אני סוג ב' ". מדובר במנגנון מתוחכם מעין כמוהו שגורם גם לאירועים חיוביים להצטייר כשליליים עבורנו.

10. חשיבה רגשית -אנו מאמינים שמה שאנו מרגישים חייב להיות אוטומטית אמת מוחלטת. אם אנו מרגישים טיפשים ומשעממים, אז בטוח שאנחנו טיפשים ומשעממים. אתה למעשה מניח שרגשותיך הלא בריאים הם האמת לאמיתה- "אם אני מרגיש את זה, אז זה חייב להיות אמיתי!"
