

الأفكار السلبية التي تجعل الحب مستحيلا

التشويه المعرفي هو مصطلح لإعتقاد مشوه، اعتقاد لا معنى له لأنه غير متجذر في الواقع.

عندما يتعلق الأمر بالتعرف على حبيب جديد، الرجال والنساء يقعون فريسة لجميع أنواع المعتقدات المشوهة على الرغم من أنهم ربما لا يدركون ذلك.

1. الإفراط في التعميم:

مع هذا الاعتقاد المشوه، نصل إلى استنتاج عام بناء على حادثة واحدة أو قطعة واحدة من الأدلة. إذا كان هناك شيء سيء حدث مرة واحدة فقط، نقنع أنفسنا بأن ذلك سوف يحدث في كل مرة.

2. الاستنتاج المتهور:

الاستنتاج المتهور هو واحد من أكثر الأخطاء شيوعا عند النساء والرجال، فيقعون فريسة للاعتقاد بأن لديهم رؤية الأشعة السينية ويمكن أن يعرفوا ماذا يفكر ويشعر الشخص الآخر.

من دون أن يقول حبيبك أي شيء، انت تعرف ما يشعر به ولماذا يتصرف بالطريقة التي يتصرف بها. الميل إلى الاستنتاج المتهور واقناع نفسك أنك تعرف ما الشخص الآخر يفكر أو يشعر به يمثل الاعتقاد المشوه لأنك ببساطة لا يمكن أن تعرف ما يفكر أو يشعر به الشخص الآخر. لماذا؟ لأنك بالكاد تعرف هذا الشخص! بكل بساطة، لديك اعتقاد مشوه.

3. تعظيم الكوارث:

الرجال والنساء الذين يقدمون الاعتقادات المشوهة والذين يعظمون الكوارث يميلون إلى أن يكونوا عاطفيين أكثر من اللازم. ويمكن أن يكونوا أشخاص يطلبون الاهتمام الزائد، أو قد يعانون من القلق، عدم الأمان، أو الغضب. بغض النظر عن التفاصيل، انهم شعب عاطفي ويمكن أن يكونوا شديدي التفاعل عاطفيا.

مع هذا الاعتقاد المشوه، انك دائما تنتظر أن تضرب الكارثة.

4. التخصيص:

يعكس التخصيص اعتقاد مشوه آخر يؤثر في الكثير من الرجال والنساء .
التخصيص يجعل المرء يأخذ كل شيء شخصي في حين قد لا يكون الأمر
شخصي.

عموما ، معظمنا مذنبون لأنه لدينا معتقدات خاطئة عن أنفسنا ، الناس
الآخرين ، والعالم من حولنا . الهدف هو ليس الحصول على معتقدات
سعيدة وطبيعية كل الوقت ، ولكن يجب أن نلاحظ عندما يخرج تفكيرنا عن
المسار الصحيح