

وقد ذهب الفلاسفة والشعراء منذ زمن طويل إلى أن الأفكار قد تكون ألد أعدائك، وقد كتب شكسبير في «هاملت»: «لا شيء هناك يمكن أن يكون حسناً أو رديئاً، لذلك كان من الضروري أن نكون على وعى بالأخطاء التي تقع في التفكير . يقال أن كل شخص يقع في الأخطاء من وقت لآخر. ففي الوقت الذي تجد فيه نفسك شاعراً بالاضطراب (أعنى قلق أو مكتئب، إلخ) أبحث عن أى أخطاء في التفكير التي ربما تساهم في الطريقة التي نشعر بها. وهناك أنواع متعددة للأخطاء