

# संज्ञानात्मक विकृतियाँ

सामान्य सोच के जाल



## सब कुछ या कुछ नहीं सोच

बिना किसी मध्य मार्ग के सफेद-काली श्रेणियों में चीजें देखना।

"अगर मैं उत्तम नहीं हूँ, तो मैं पूर्ण विफल हूँ।"



## आपदा सोच

सबसे खराब संभावित परिणाम की अपेक्षा करना जैसे यह निश्चित हो।

"यह सिरदर्द जरूर ब्रेन ट्यूमर होगा।"



## मानसिक फिल्टर

सभी सकारात्मक को फिल्टर करते हुए केवल नकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करना।

अनेक प्रशंसाओं के बावजूद एक आलोचना पर सोचते रहना।



## जल्दबाजी में निष्कर्ष निकालना

मान लेना कि आप जानते हैं कि दूसरे क्या सोचते हैं या भविष्य को नकारात्मक रूप से भविष्यवाणी करना।

"उसने जवाब नहीं दिया - वह मुझसे नफरत करती होगी।"



## भावनात्मक तर्क

कुछ सच मानना क्योंकि यह सच महसूस होता है।

"मुझे बेवकूफ महसूस हो रहा है, तो मुझे बेवकूफ होना चाहिए।"



## चाहिए वाक्य

इस बारे में कठोर नियम कि चीजें "चाहिए" या "होनी चाहिए"।

"मुझे कभी गलती नहीं करनी चाहिए।"



## लेबल लगाना

एक घटना के आधार पर खुद को या दूसरों को नकारात्मक लेबल लगाना।

एक गलती के बाद "मैं एक हारा हुआ आदमी हूँ।"



## व्यक्तिगतकरण

अपने नियंत्रण के बाहर की चीजों के लिए जिम्मेदारी लेना।

"बैठक बुरी तरह हुई - यह जरूर मेरी गलती है।"



## अति सामान्यीकरण

एक एकल घटना से व्यापक निष्कर्ष निकालना।

"मैं एक बार असफल हुआ, तो मैं हमेशा असफल होऊंगा।"



## बढ़ावा/कमी

नकारात्मक को अनुपात से बढ़ाते हुए सकारात्मक को सिकोड़ना।

एक छोटी गलती को बढ़ाते हुए एक बड़ी सफलता को खारिज करना।



## इसका उपयोग कैसे करें

जब आप कोई तीव्र भावना नोटिस करते हैं, तो रुकें और पूछें: "मैं किस सोच के जाल में फंस रहा हूँ?" विकृति को नाम देना इसे चुनौती देने का पहला कदम है। गहन काम के लिए इसका उपयोग 7-कॉलम विचार रिकॉर्ड के साथ करें।