

# ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਲਤੀਆਂ

## Common Thinking Errors

ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ – ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸੋਚ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

### ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਪੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪੱਖਾਂ ਵਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਨਿਯੂਟਰਲ (Neutral) ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਦਾਸ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ।

### ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੋਚ

“ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ”। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਆਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਮੰਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਹੋਰ , ਫਿਰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

### ਇੱਕ ਤਰਫ਼ਾ ਸੋਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਖੀਰਲੇ ਦਰਜੇ ਜਾਂ ਪਰਮ ਸੱਚ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਰੇ ਉਰੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਯਕ ਦਮ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟਤਾ ਸਬੂਤ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

### ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਚ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

### ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### “ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਬੜੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ “ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



# Common Thinking Errors

The situations we find ourselves in don't cause our depressed feelings — our ways of perceiving the situations do. Here are some distorted ways of thinking that often increase depression. Check the ones that most relate to you.

## **FILTERING**

Everyone's life has negative aspects. If you focus only on the negative and filter out all positive or neutral aspects, your life will indeed seem depressing.

## **EMOTIONAL REASONING**

"I feel it so it must be true." Remember feelings are not facts. Emotions are based on subjective interpretations, not hard evidence.

## **OVER-INCLUSIVE**

You think of one problem or demand, then another and another, until you feel completely overwhelmed.

## **BLACK OR WHITE THINKING**

You think only in extremes or absolutes, forgetting that most things fall into shades of grey.

## **JUMPING TO CONCLUSIONS**

You predict a negative outcome without adequate supporting evidence.

## **MIND READING**

You believe that others are thinking and feeling negatively about you and you react as if this is true.

## **PREDICTING THE FUTURE**

You anticipate that things will turn out badly and you feel convinced that your predictions are true.

## **CATASTROPHIZING**

You blow things out of proportion and imagine the worse case scenario. This intensifies your fear and makes it difficult for you to cope with the actual situation.

## **SHOULD**

You make rigid rules for yourself and others about how things "should" be. When these rules are not followed you become depressed and angry.