ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ

ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਉਹ ਸੋਚ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਪੱਖਪਾਤੀ, ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਉੱਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਡਾ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ, ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ, ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਗਲਤੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ।

1. ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚ: ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾੜਾ ਸਮਝਣਾ, ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਦੇਖਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ: “ਜੇ ਮੈਂ ਪਰਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਾਕਾਮ ਹਾਂ।”
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਧਾਰਨ ਕਰ ਦੇਣਾ: ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਉਦਾਹਰਨ: “ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਗਲਤੀ ਹੋ ਗਈ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾੜਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”
3. ਮਾਨਸਿਕ ਛਾਣਬੀ: ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾੜੇ ਪਾਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ।
4. ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ: ਚੰਗੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਕਿ “ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।”
5. ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਪੜ੍ਹਨਾ: ਬਿਨਾਂ ਅਸਲੀ ਸਬੂਤ ਦੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।
6. ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ: ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ।
7. ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੋਚਣਾ: ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸੱਚ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ: “ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।”
8. ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਨਾਂ ਦੇ ਦੇਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ: “ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮੂਰਖ ਹਾਂ।”
9. ਹਰ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਣਾ: ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚ
- ☐ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਧਾਰਨ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ☐ ਮਾਨਸਿਕ ਛਾਣਬੀ
- ☐ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ
- ☐ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ☐ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ
- ☐ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੋਚਣਾ
- ☐ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ
- ☐ ਹਰ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਣਾ

ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ

ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਾਗਨਿਟਿਵ-ਬਿਹੇਵਿਅਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ

ਗਲਤ ਸੋਚਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਇਹ ਸੋਚ ਇਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਵਿਆਖਿਆ?
- ਕਿਹੜਾ ਜਜ਼ਬਾ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

2. ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ

ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਲਤ ਸੋਚਾਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਿਹੜਾ ਸਬੂਤ ਹੈ?
- ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕਿਹੜਾ ਸਬੂਤ ਹੈ?

3. ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚ, ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬਣਾ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਕੀ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਤਟਸਥ ਵਿਆਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

4. ਗਲਤ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤੀ ਸੋਚ ਬਣਾਓ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਸੋਚ ਸੱਚੀ ਤਾਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀ ਚੜ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- ਨਾ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ: “ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।”
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਸੋਚ: “ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਸੰਭਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”

5. ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਸੋਚ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨਵੀਆਂ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਗਲਤ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
- ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਲਗਾਓ
- ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸੋਚ ਲਿਆਓ
- ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ
