



**هفت الگوی اشتباه فکری
که مانع پیشرفت شما می شوند**



تعمیم افراطی «Over Generalisation»

۱

بر اساس یک مثال یا تجربه درباره همه
موقعیت های مشابه قضاوت کنید.

مثال: چون یک بار اشتباه کرده ام، دیگر مدیرم به من اعتماد نمی کند.

۲ فاجعه سازی (Catastrophizing)

شرایط را بسیار بدتر از چیزی که هست تصور می کنید.

مثال: چون کارم را با تاخیر انجام دادم، حتما اخراج می شوم.

۳

شخصی سازی (Personalization)

موضوعات و اتفاقات را به شخصیت
خودتان ربط می دهید.

مثال: چون من بدشانس هستم ، حتما باعث شکست پروژه می شوم.

۴

استدلال احساسی (Emotional reasoning)

استدلال کردن بر اساس احساسی که نسبت به یک موضوع دارید.

مثال: چون از کامپیوتر خوشم نمی آید، اصلا یاد نمی گیرم.



احساس مسئولیت نادرست (Fals sense of responsibility)

در مورد مواردی که در حوزه اختیارتان نیست احساس مسئولیت می کنید.

مثال: من مسئول هستم که همه را راضی کنم.



عبارت های بایدی (Should statements)

ذهنتان پر است از انتظارات نادرستی
که از خود دارید.

مثال: من نباید اشتباه کنم



ذهن خوانی (Mind reading)

بر اساس آنچه فکر می کنید از ذهن دیگران خوانده اید رفتار می کنید.

مثال: جواب تلفنم را نداد، حتما از من عصبانی است.