

সহায়ক নয় এমন চিন্তা শৈলী

সমস্তুটা বা কিছুই নয় চিন্তার



কখনো কখনো বলা হয়
'লিখিত চিন্তা'

নিখুঁত না হলে আমি
ব্যর্থ

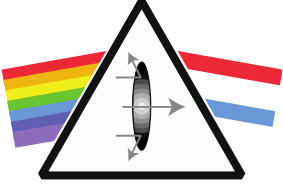
আমি সঠিকভাবে করি, বা
আদৌ না করি

অধিক- সাধারণীকরণ

"সবকিছু সবসময়
আতঙ্কজনক"
"ভাল কিছু কখনো
ঘটে না"

একক কোন ঘটনার উপর
ভিত্তি করে, বা অতি বিস্তৃত
উপসংহার টেনে কোন প্রক্রিয়া
বা নমুনাকে বিচার করা

মানসিক ফিল্টার/ছাঁকনি



কেবল নির্দিষ্ট ধরনের
প্রমাণে মনোযোগ দেয়া।

আমাদের ব্যর্থতা লক্ষ্য করলেও
সফল্য না দেখা

ইতিবাচক বিষয়কে অযোগ্য করা



ভাল কিছু ঘটেছে বা
আপনি কোন কারণে
করেছেন সেটাকে
বিবেচনায় না নেয়া
বা অন্য কারণে

যা বিবেচনায় আসে না

উপসংহারে পৌঁছানো



2 + 2 = 5

উপসংহারে পৌঁছানো যায়
প্রধানত দুই
ভাবে:

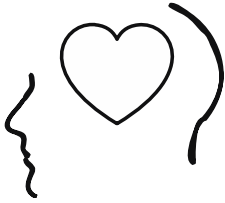
- মন পড়া
(এটা কল্পনা করা যে,
অন্যরা কী ভাবছে
আমরা তা জানি)
- ভাগ্য বলা
(ভবিষ্যদ্বাণী করা)

বর্ধিতকরণ (বিপর্যয় ঘটানো) ও ক্ষুদ্রতমকরণ



বোধ হারিয়ে গাড়া মেরে
জিনিসপত্র ফেলা
(বিপর্যয়কর), বা
কোনকিছু কম গুরুত্বপূর্ণ
প্রতিপন্ন করতে অযথাযথভাবে
সঙ্কুচিত করা

আবেগগত কারণ



এটা মনে করা যে আমরা
নির্দিষ্ট উপায়ে অনুভব করার
কারণে আমরা যা চিন্তা করি
তা অবশ্যই সত্য।

আমি বিরত বোধ করি,
কাজেই আমি অবশ্যই নির্বোধ

উচিত আবশ্যক

'উচিত', 'আবশ্যক', বা
'কর্তব্য' এর মত শব্দের
ব্যবহারের কারণে আমাদের
অপরাধাবোধ, ব্যর্থতার
অনুভূতি হয়

অন্যদের বেলায় আমরা
'উচিত' প্রয়োগ করলে ফলাফল
প্রায়ই হতাশাজনক হয়

লেবেল আঁটা



নিজেদের বা অন্যদের ওপর
এসব লেবেল আরোপ করা

আমি একজন অভাগা আমি
একেবারেই কাজের নই
তারা এমন বোকা

নিজস্বকরণ

"এটা আমার
দোষ"

সম্পূর্ণরূপে আপনার দোষ
ছিল না এমন কিছুর জন্য
নিজেকে দোষারোপ করা
বা দায় গ্রহণ করা।
বিপরীতভাবে, আপনার দোষ
ছিল এমন ঘটনার জন্য
অন্যদের দোষারোপ করা।