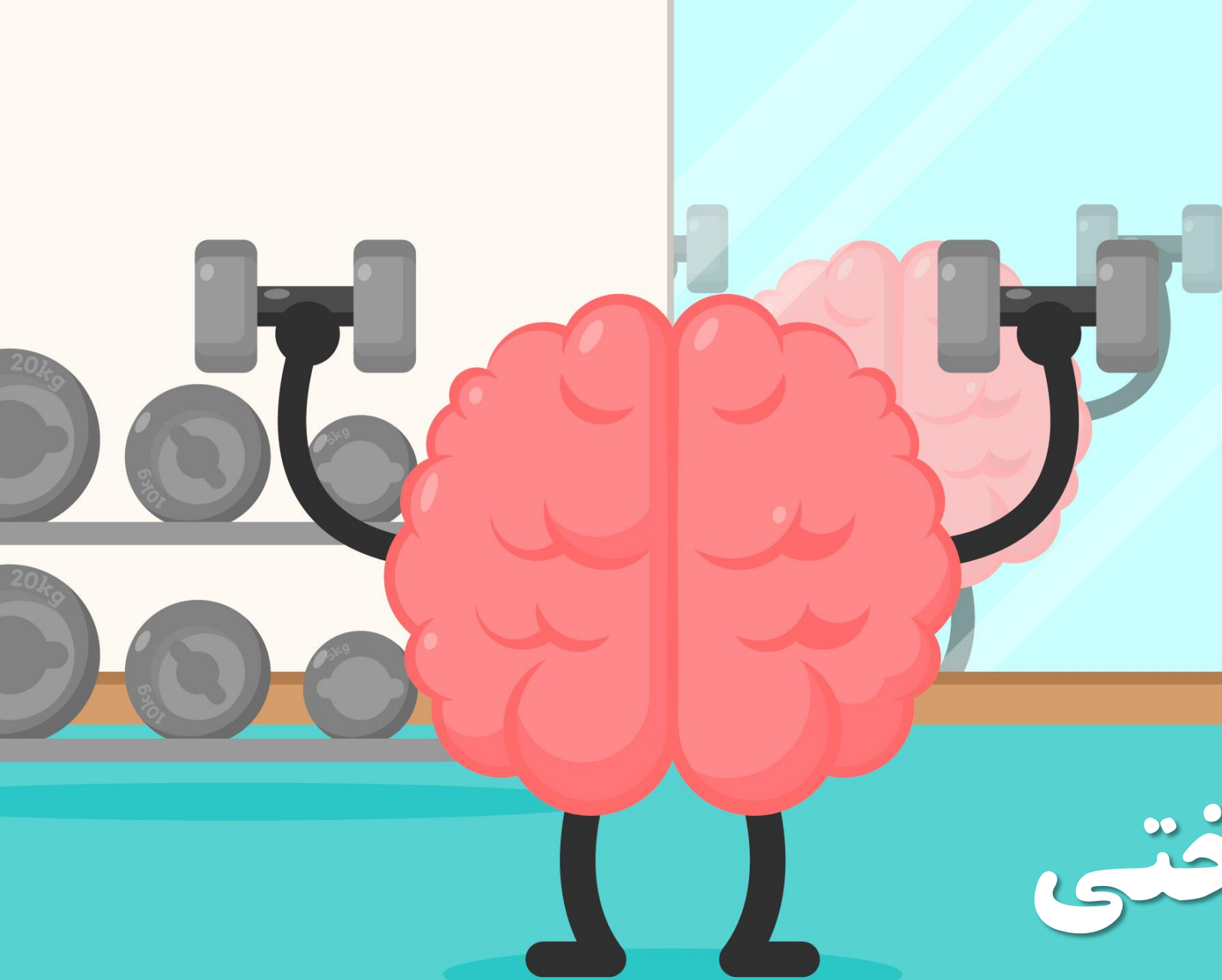


سورة الاحقاف



باشگاه مغز

Brain Club

خطاهای شناختی

این پنج موقعیت تنش را در نظر بگیرید

(۱) فردا قرار مصاحبه گزینش دارید



۲) دوستتون سرقرار هنوز نیامده



۳ حجم بالایی از کار در محل کار



۴) مورد انتقاد قرار گرفته اید



۵) در یک مهمانی به شما اعتنایی نمی شود



ده خطای شناختی

(۱) تفکر همه یا هیچ



Black and White Thinking

۲) فیلتر ذهنی (منفی بینی)



Filtering

۳) تعمیم افراطی



Overgeneralization

نتیجه گیری عجولانه (۴)



Jumping to Conclusions

۵) برچسب زدن به دیگران



Labeling

۶) بی توجهی به نتایج مثبت



Blind

۷) فاجعه سازی (بزرگ نمایی)



Catastrophizing

۱) عبارات بایدها (الزامات)



Shoulds

۹) استدلال احساسی



Emotional Reasoning

۱۰) شخصی سازی (خودمقصر بینی)



Personalization

راهکار چیست؟

سه راهکار برای نیفتادن به دام خطاها



۱. شناخت دقیق خطاها

۲. بازخورد و مشورت

۳. تمرین ذهن آگاهی



سپاس از توجه شما

هادی صائبی ۰۹۱۵۵۰۱۹۵۴۷

