

NEGATIVE THOUGHT:

مجھے ڈر لگ رہا ہے کہ لوگ مجھے جج کریں گے
(یہ جملہ احساس نہیں، احساس کے پیچھے موجود سوچ کو بیان کر رہا ہے)

"مجھے ڈر لگ رہا ہے" Negative Emotion (NE)

"لوگ مجھے جج کریں گے" Negative Thought (NT)

Core Focus:

لوگ مجھے جج کریں گے

Golden Rule

اگر جملے میں کوئی احساس (جیسے ڈر، غصہ یا اداسی) کے ساتھ اس کی وجہ بھی بیان کی گئی ہو، تو اسے منفی سوچ سمجھا جاتا ہے

Signals:

- کہ " کے بعد کوئی وجہ یا کہانی آنا"
- future prediction (مستقبل کا اندازہ)
- mind reading (دوسروں کے بارے میں سوچنا کہ وہ کیا سوچ رہے ہیں)
- assumptions بغیر ثبوت کے نتیجہ نکالنا
- emotion + reason ایک ساتھ آنا
- کیا ہوگا / کیوں ہوگا / لوگ کیا کہیں گے " والی سوچ"

Examples

- مجھے ڈر لگ رہا ہے کہ لوگ مجھے جج کریں گے
- میں پریزنٹیشن میں غلطی کر دوں گی
- سب میرے بارے میں برا سوچ رہے ہیں
- ہو جاؤں گی fail میں
- کر دیں گے reject وہ مجھے
- مجھے یقین ہے کہ میں غلط کر دوں گی