

احساس: بنابراین احساس می کنم ...	فکر: من فکر می کنم ...

فکر منفی را در ستون سمت راست بنویسید. برخی از واقعیت‌های احتمالی (منظور از واقعیت‌های احتمالی، سایر جنبه‌هایی است که ممکن است به آنها توجه نکرده باشید.) را نیز در ستون سمت چپ بنویسید.

سایر واقعیت‌های احتمالی	فکر منفی

میزان اعتقاد شما به یک فکر منفی خاص ممکن است در طول روز تغییر کند. به عنوان مثال، این فکر را در نظر بگیرید: "هیچ کاری از دستم برنمی‌آید". ممکن است صبح وقتی که در رختخواب دراز کشیده‌اید، خیلی به آن اعتقاد داشته باشید. ممکن است ۹۵ درصد به صحت این فکر معتقد باشید. اما وقتی که در حال انجام کاری هستید، شاید اعتقاداتان به ۱۰ درصد برسد. فکر منفی خود را طی چند روز بازنگری کنید و ببینید که آیا در میزان اعتقاد شما به این فکر، تغییر یا نوسانی مشاهده می‌کنید؟ وقتی که خیلی به این فکر اعتقاد ندارید، در حال انجام چه کاری هستید؟ آیا کسی دیگری با شماست؟ آیا شدت فکرتان در طول روزهای مختلف تغییر می‌کند؟

فکر منفی:		
زمان	فعالیت	درصد اعتقاد یا باور شما به فکر
۶ صبح		
۷ صبح		
۸ صبح		
۹ صبح		
۱۰ صبح		
۱۱ صبح		
۱۲ صبح		
۱ عصر		
۲ عصر		
۳ عصر		
۴ عصر		
۵ عصر		
۶ عصر		
۷ شب		
۸ شب		
۹ شب		
۱۰ شب		
۱۱ شب		
۱۲ شب		
۱ بامداد		

- ۱- ذهن خوانی^۱: فکر می‌کنید، بدون شواهد کافی می‌دانید که دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند. مثل: "جواب سلامم را نداد، پس حتماً از دست من ناراحت است".
- ۲- پیش‌گویی^۲: پیش‌بینی می‌کنید که حوادث آینده، بد از آب درمی‌آیند یا این‌که خطرات زیادی شما را تهدید می‌کند. مثل: "در امتحان شکست می‌خورم" یا "کاری گیر من نخواهد آمد".
- ۳- فاجعه‌سازی^۳: معتقدید که هر چه اتفاق افتاده یا اتفاق خواهد افتاد به شدت افتضاح، ناخوشایند و غیر قابل تحمل است. مثل: "افتضاح می‌شود، اگر در دانشگاه قبول نشوم".
- ۴- برچسب زدن^۴: به خودتان یا دیگران، صفات کلی و منفی نسبت می‌دهید. مثل: "من آدم بدبختی هستم" یا "من آدم بی‌ارزشی هستم".
- ۵- نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت^۵: مدعی هستید که کارهای مثبت خودتان یا دیگران پیش پا افتاده و ناچیز هستند. مثل: "این کار از عهده همه برمی‌آید" یا "قبول شدن در کنکور که کار مهمی نیست".
- ۶- فیلتر منفی^۶: تقریباً همیشه جنبه‌های منفی را می‌بینید و به جنبه‌های مثبت توجه نمی‌کنید. مثل: "هیچ کس مرادوست ندارد".
- ۷- تعمیم افراطی^۷: بر پایه یک حادثه، الگوهای کلی منفی را استنباط می‌کنید. مثل: "این اتفاق همیشه برای من رخ می‌دهد" یا "در همه کارها شکست می‌خورم".
- ۸- تفکر دوقطبی^۸: به وقایع پیرامون و انسانهای اطراف با دید همه یا هیچ نگاه می‌کنید. مثل: "همه مرا طرد می‌کنند" یا "همه وقتم تلف شد".
- ۹- بایداندیشی^۹: به جای این‌که حوادث را بر پایه چیزی که هستند ارزیابی کنید، بیشتر آن‌ها را براساس چیزی که باید باشند، تفسیر می‌کنید. مثل: "باید کارم را خوب انجام بدهم" یا "باید در کنکور قبول بشوم".
- ۱۰- شخصی‌سازی^{۱۰}: علت بروز حوادث منفی را به خودتان نسبت می‌دهید و سهم دیگران را در بروز مشکل نادیده می‌گیرید. مثل: "ازدواجم بهم خورد، چون من مقصر بودم".
- ۱۱- سرزنش‌گری^{۱۱}: دیگران را علت مشکلات و احساسات منفی خود می‌دانید و از طرفی مسوولیت تغییر رفتارشان را نیز فراموش می‌کنید. مثل: "دیگران باعث عصبانیت من می‌شوند" یا "والدینم باعث و بانی همه مشکلات من هستند".

1. mind reading

4. labling

7. overgeneralizing

10. personalizing

2. furtune telling

5. discounting positives

8. dichotomus thinking

11. blaming

3. catastrophizing

6. negative filter

9. should

- ۱۲- مقایسه‌های ناعادلانه^۱: حوادث را طبق معیارهای ناعادلانه تفسیر می‌کنید. خودتان را با کسانی مقایسه می‌کنید که از شما برترند و به این نتیجه می‌رسید که آدم حقیری هستید. مثل: "او خیلی موفق‌تر از من است" یا "شاگرد اول کلاس در امتحان خیلی بهتر از من عمل کرد".
- ۱۳- تأسف‌گرایی^۲ (کشکول‌ای کاش‌ها): به جای این‌که در حال حاضر به کاری فکر کنید که از دستتان برمی‌آید، بیشتر به این مسئله می‌اندیشید که ای کاش در گذشته بهتر عمل می‌کردید. مثل: "اگر تلاش کرده بودم، شغل بهتری پیدا می‌کردم" یا "ای کاش این حرف را نمی‌زدم".
- ۱۴- چی می‌شود اگر^۳: دائم از خودتان سوال می‌کنید که چی می‌شود اگر چنین اتفاقی بیفتد و با هیچ جوابی راضی نمی‌شوید. مثل: "حرف شما درست، اما چی می‌شود اگر مضطرب شوم؟ یا چی می‌شود اگر نفسم در سینه حبس شود؟"
- ۱۵- استدلال هیجانی^۴: از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می‌کنید. مثل: "چون دلم شور می‌زند، پس اتفاق ناگواری رخ می‌دهد".
- ۱۶- نادیده‌انگاری شواهد متناقض^۵: شواهد یا استدلال‌های ناهمخوان با تفکر خود را رد می‌کنید. مثل: "هیچ کس مرا را دوست ندارد". هرگونه شواهد متناقض را نادیده می‌گیرد و در نتیجه فکرتان همیشه تایید می‌شود.
- ۱۷- قضاوت‌گرایی^۶: به جای این‌که خودتان، دیگران و حوادث پیرامون را بپذیرد و درک کنید، اغلب آن‌ها را در قالب ارزیابی‌های سیاه و سفید (خوب-بد یا باارزش-بی‌ارزش) می‌نگرید. دائم خودتان یا دیگران را طبق یکسری معیارهای دلخواهی، ارزیابی می‌کنید و متوجه می‌شوید که خودتان و دیگران پایین‌تر از آن حدی هستید که باید باشید. مثل: "در دوران دانشگاه خوب عمل نکردم" یا "اگر تنیس بازی کنم، از پس آن برنمی‌آیم" یا "سارا چقدر موفق است، ولی من اصلاً موفق نیستم".

1. unfair comparisons

2. regret orientation

3. what if?

4. emotional reasoning

5. ignoring counter evidences

*"لیهی" اسم این تحریف شناختی را ناتوانی برای عدم تایید (inability to disconfirm) گذاشته است. اما به نظر می‌رسد چنین تحریفی برای مراجعان غریب و ناآشنا جلوه می‌کند. به دلیل شباهت این تحریف با چیزی که "مک مولین" (McMullin) تحت عنوان "نادیده‌انگاری شواهد متناقض" می‌آورد، ترجیح دادیم از اصطلاح ساده‌تر و قابل فهم‌تری که "مک مولین" گفته است، استفاده کنیم (م. م.).

6. judgment focus

تحریف‌های شناختی عبارتند از: ذهن‌خوانی، پیش‌گویی، فاجعه‌سازی، برچسب زدن، نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت، فیلتر منفی، تعمیم افراطی، تفکر دو قطبی، بایداندیشی، شخصی‌سازی، سرزنش کردن، مقایسه ناعادلانه، تاسف‌گرایی (کشکول‌ای کاش‌ها)، چی می‌شود اگر، استدلال هیجانی، نادیده‌انگاری شواهد متناقض و قضاوت‌گرایی.

تحریف	فکر خودآیند

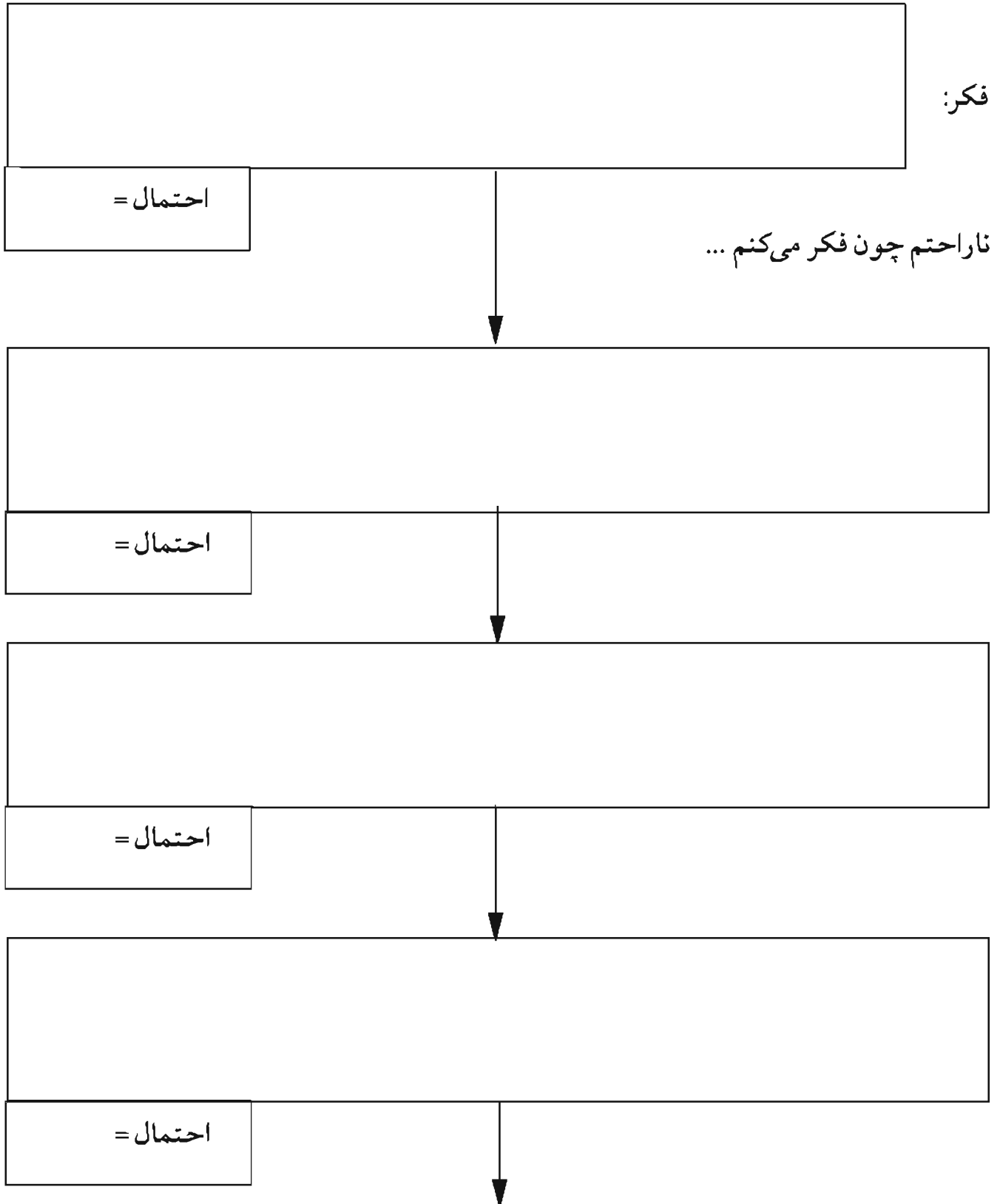
فرم ۸-۱. استفاده از تکنیک پیکان رو به پائین (فرض کنیم فکرم درست از آب دربیاید، چرا باعث ناراحتی من می شود؟)

واقعہ:.....

فکر:

ناراحتی من چون فکر می کنم:.....

فرم ۹-۱. استفاده از تکنیک پیکان رو به پائین (فرض کنیم فکرم درست از آب دربیاید، چرا باعث ناراحتی من می شود؟) - محاسبه احتمالات متوالی
واقعه:



درصد هر احتمال را حساب کنید:

احتمال اول \times احتمال دوم \times احتمال سوم \times احتمال چهارم = احتمال نهایی

هیجانها را می توان همان احساسهایی در نظر گرفت که در طول زندگی تجربه می کنیم مثل ناراحتی، اضطراب، خشم، درماندگی یا ناامیدی. افکار منفی قبل از این احساسها به ذهن شما خطور می کنند. در ستون سمت راست، هیجانها، در ستون وسط، افکار منفی احتمالی و در ستون سمت چپ، اعتقاداتان را به هر فکر منفی (در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درصد) بنویسید.

میزان اعتقاداتان به فکر منفی (۰ تا ۱۰۰ درصد)	افکار منفی احتمالی	هیجانها

فکر خودآیند را بالای فرم بنویسید. در ستون سمت راست، مهمترین واژه‌های موجود در فکر منفی‌تان را بنویسید. در ستون وسط، هر واژه را تعریف کنید. برای تکمیل ستون سمت چپ، به این سوال‌ها جواب بدهید: "آیا از خطاهای شناختی استفاده کرده‌ام؟ آیا تعریف من خیلی کلی و فراگیر نیست؟ آیا زیاد مته به خشخاش گذاشته‌ام؟ آیا تعریف من مبهم است؟ آیا بقیه مردم از تعریفهای متفاوتی استفاده می‌کنند؟

فکر خودآیند:

مشکلات موجود در تعریف من	تعریفها	واژه‌ها

بعد از این که مزایا و معایب باورتان را نوشتید، دور مهمترین مزایا و معایب خط بکشید. به نظر شما چرا این مزایا و معایب مهم‌اند؟ کدام یک از مزایا و معایب برای شما مهم‌ترند؟ چه باور جایگزینی وجود دارد که برای شما سودمندتر باشد؟ مزایا و معایب این باور سودمندتر را بنویسید؟

باور:

مزایا:

معایب:

نتیجه: مزایا =

معایب =

مزایا - معایب =

نتیجه گیری:

فکر یا باوری را که قصد ارزشیابی آن را دارید، بالای صفحه بنویسید. ممکن است بخواهید یک فکر منفی را در برابر یک فکر مثبت آزمون کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید به بررسی شواهد دو فکر بپردازید: "من انسان شکست‌خورده‌ای هستم،" "من در زندگی به موفقیت‌هایی دست پیدا کرده‌ام." شواهد رد کننده و تاییدکننده هر فکر را بنویسید. حتی شواهد غیرمنطقی و هیجانی را نیز ذکر کنید، چون این کار به شما کمک می‌کند که تفکرتان را بهتر درک کنید. سپس شواهد تاییدکننده و رد کننده را سبک و سنگین کنید. ۱۰۰ درصد را بین این شواهد تقسیم کنید. ببینید چه نسبتی به دست می‌آید.

فکر:

شواهد رد کننده	شواهد تاییدکننده
درصد رد کننده‌ها =	درصد تاییدکننده‌ها =
	درصد تاییدکننده‌ها - درصد رد کننده‌ها =
نتیجه گیری:	

فکر منفی و شواهد تأییدکننده آن را بنویسید. در پایان، هر کدام از این شواهد را ارزشیابی کنید. آیا در این شواهد، نشانی از تحریفهای شناختی (مثل استدلالهای هیجانی، شخصی سازی، تعمیم افراطی، نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت، فیلتر منفی، ذهن‌خوانی، نتیجه‌گیری شتابزده، تأسف‌گرایی و ...) دیده می‌شود؟

مشکلات احتمالی در شواهد تأییدکننده فکر منفی	شواهد
نتیجه‌گیری:	

فرم ۲۵. ایفای نقش وکیل مدافع

۱۶

بسیاری از مواقع از خودمان انتقاد می‌کنیم، اما برای دفاع از خودمان در برابر افکار منفی مان، وقتی نمی‌گذاریم. شما در این تمرین، نقش وکیل مدافع را بازی می‌کنید که هدفش دفاع از شما در برابر اتهامات یا انتقادهای منفی است. به سوالهای این فرم پاسخ دهید تا به نوع قضاوت خود پی ببرید. آیا شما نسبت به خودتان بی‌رحمانه قضاوت می‌کنید؟

چه قانونی شکسته شده است؟
چطوری از خودتان دفاع می‌کنید؟
آیا دلایل دیگری برای رفتارتان وجود دارد؟
آیا عمل شما بی‌رحمانه بوده است؟
تا چه حد مسئولیت عمل خود را می‌پذیرید؟
چه شواهدی به نفع شما یا بر علیه شماست؟
هیئت داوران این شواهد را چه طوری ارزیابی می‌کنند؟

در بالای فرم، نقش فکر منفی را علیه فکر مثبت ایفاء کنید و در پایین فرم، نقش فکر مثبت را علیه فکر منفی بازی کنید. پاسخهایتان را به دقت بررسی کنید. سپس پاسخهای بی فایده و بی اثر را، مشخص کنید و دور افکار منفی ای که هنوز شما را ناراحت و آشفته می کنند، خط بکشید.

فکر منفی

فکر مثبت

فکر مثبت

فکر منفی

در بالای صفحه، سمت راست فرم، برچسب منفی را که به خودتان (یا هر شخص دیگری) زده‌اید، بنویسید. میزان اعتقاداتان به این برچسب را به درصد بیان کنید. سپس رفتارهای منفی‌ای را که شاهدی بر صحت این صفت منفی شما هستند، مشخص کنید. رفتارهای مثبت دیگران (این رفتارها نشان می‌دهند که برچسب شما غیرمنصفانه است) را ذکر کنید. علاوه بر این، رفتارهای مثبت و منفی‌ای را که می‌توانند در آینده رخ بدهند، نیز بنویسید. از این اطلاعات چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ آیا هنوز هم اعتقاد دارید که این برچسب منفی در مورد شما صدق می‌کند؟

برچسب منفی:

درصد باورتان به این برچسب منفی:

رفتارهای مثبت مربوط به این برچسب منفی

رفتارهای منفی مربوط به این برچسب منفی

چه رفتارهای مثبتی را می‌توانم در آینده پیش‌بینی کنم؟

چه رفتارهای منفی را می‌توانم در آینده پیش‌بینی کنم؟

درصد اعتقاداتان به برچسب منفی را دوباره مشخص کنید؟

نتیجه‌گیری:

برچسب منفی را که به خودتان یا فرد دیگری زده‌اید، در فرم زیر بنویسید. به بدترین یا منفی‌ترین برچسب منفی (مثل "سنگدل") که می‌توانید به خودتان بزنید، فکر کنید. همین‌طور به بهترین یا مثبت‌ترین برچسب - (مثل "مهربان") نیز بیندیشید. این برچسب‌ها را در ستون‌های بالا و سمت چپ این فرم را بنویسید. نوسان‌های این نوع رفتار را در ستون سمت راست ذکر کنید. در ستون سمت چپ، موقعیت‌هایی را که این رفتارهای مختلف در آن‌ها رخ می‌دهند، بنویسید. برای مثال، اگر شما به خودتان برچسب "آدم تنبل" زده‌اید، در انتهای این پیوستار "آدم سخت‌کوش" قرار می‌گیرد. رفتارهای حاکی از تنبلی و سخت‌کوشی را ذکر کنید. از این کار چه نتیجه‌ای می‌گیرد؟

منفی‌ترین برچسب:	برچسب منفی:
مثبت‌ترین برچسب:	
توصیف موقعیت:	نمونه‌هایی از رفتار مثبت و منفی:
<p>مثبت‌ترین موقعیت‌ها کدامند؟</p> <p>منفی‌ترین موقعیت‌ها کدامند؟</p>	<p>نتیجه‌گیری:</p>

بسیاری از مواقع، افکار منفی ما درست از آب درمی‌آیند یا حداقل تا حدودی واقعیت پیدا می‌کنند. وقتی که چنین اتفاقی می‌افتد، فرصت مغتنمی است که فکر کنیم چطور می‌توانیم برای بهتر شدن، رفتارمان را تغییر دهیم یا راه حل‌های جاگزینی بیافرینیم تا احساس بهتری پیدا کنیم. به عنوان مثال، مردی که فکر می‌کرد از پس مصاحبه استخدامی خوب برنیامده است، ممکن است به این نتیجه برسد که چنین فکر منفی، واقعیت دارد. تغییر در رفتار می‌تواند به او کمک کند. او می‌تواند مهارت‌های مصاحبه استخدامی را یاد بگیرد. زنی معتقد است که من همیشه تنها هستم. او ممکن است متوجه شود که این فکرش در بیشتر اوقات صحیح بوده است. او می‌تواند یاد بگیرد چگونه جرات‌مندانه‌تر رفتار کند، در فعالیت‌های گروهی شرکت کند و همچنین وقتی که تنهاست با دوستان خود به گردش برود. بعضی از افکار منفی خود را در ستون سمت راست بنویسید. سپس به ذکر رفتارها یا فعالیت‌هایی بپردازید که می‌تواند به بهتر شدن شما کمک کند.

فکر منفی	می‌توانید در رفتار یا شیوه‌های حل مشکل خود چه تغییراتی ایجاد کنید؟
نتیجه‌گیری:	<p>چه کاری از دستم برمی‌آید؟</p> <p>چه موقع این رفتارها را انجام خواهم داد؟</p>

در این پرسشنامه، فهرستی از باورها و نگرشهای مختلف آمده است. هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را مشخص کنید. پاسخ خود را برای هر یک از نگرش‌ها با علامت زدن در ستونی که به بهترین وجه مشخص‌کننده فکر و عقیده شماست، مشخص کنید. برای هر نگرش تنها یک پاسخ وجود دارد. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد، زیرا افراد متفاوت از یکدیگر هستند. برای آنکه تصمیم بگیرید نگرش ارائه شده عیناً همان راه و روش شماست، کافی است در نظر داشته باشید که دیدگاه شما در اکثر اوقات چگونه است. هنگام پاسخ دادن، در نظر بگیرید که "بیشتر اوقات" درباره هر یک از جمله‌ها چه فکری می‌کنید و بعد روبروی هر جمله در ستون مورد نظر علامت بزنید.

کاملاً موافقم	خیلی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	خیلی مخالفم	کاملاً مخالفم
						۱- مشکل بتوان احساس خوشبختی نمود مگر اینکه آدم خوش قیافه، پولدار، باهوش و خلاق باشد.
						۲- خوشبختی بستگی به نظر شخص در مورد خودش دارد، نه نظر دیگران در مورد وی.
						۳- اگر در کارم اشتباه کنم، ارزشم در نظر دیگران پایین می‌آید.
						۴- اگر همیشه کارهایم را خوب انجام ندهم، مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
						۵- حتی یک ریسک کوچک نیز احمقانه است، زیرا باخت به منزله فاجعه است.
						۶- بدون داشتن استعداد بسیار زیاد و استثنائی هم می‌توان احترام سایر افراد را به دست آورد.
						۷- نمی‌توانم خوشحال باشم، مگر اینکه کسانی را که می‌شناسم مرا تحسین کنند.
						۸- کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف است.
						۹- اگر من به خوبی افراد دیگر کارم را انجام ندهم، بدین معنی است که از دیگران پایین‌ترم.
						۱۰- اگر در کارم شکست بخورم، خودم را به طور کلی آدم شکست خورده‌ای به حساب می‌آورم.

کاملاً مخالفم	خیلی مخالفم	کمی مخالفم	نه موافقم نه مخالفم	کمی موافقم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
							۱۱- اگر آدم نتواند کاری را خوب انجام دهد، بهتر است اصلاً آن را انجام ندهد.
							۱۲- از اینکه اشتباه کنم ناراحت نمی شوم، چون می توان از آن پند گرفت.
							۱۳- اگر شخصی با من موافق نباشد، یعنی مرا دوست ندارد.
							۱۴- از اشتباهات کوچک هم به اندازه اشتباهات بزرگ ناراحت می شوم.
							۱۵- وقتی دیگران کسی را خوب بشناسند، احترام کمتری برای او قائل می شوند.
							۱۶- من هیچ چیز نیستم اگر شخصی که دوست دارم، مرا دوست نداشته باشد.
							۱۷- می توان از یک فعالیت صرفنظر از نتیجه نهایی آن لذت برد.
							۱۸- کاری را که احتمال شکست در آن است، نباید قبول کرد.
							۱۹- ارزشی که من برای خودم قائل هستم به مقدار زیادی بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه فکر می کنند.
							۲۰- اگر من بالاترین معیار را برای خود قائل نشوم، احتمالاً به شخص درجه دومی تبدیل خواهم شد.
							۲۱- چنانچه بخواهم شخصی ارزشمند باشم، باید حداقل در یک زمینه عملکرد خوبی داشته باشم.
							۲۲- افرادی که فکرهای هوشمندانه ای عرضه می کنند، ارزشمندتر از کسانی هستند که چنین فکری ندارند.

کاملاً مخالفم	خیلی مخالفم	کمی مخالفم	نه موافقم نه مخالفم	کمی موافقم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
							۲۳- هر وقت در کاری اشتباه کنم، سخت ناراحت می‌شوم.
							۲۴- من به عقایدم درباره خودم بیشتر از عقایدی که دیگران درباره من دارند، اهمیت می‌دهم.
							۲۵- برای اینکه شخصی خوب، پایند اخلاق و ارزنده باشم، باید به تمام افراد نیازمند کمک کنم.
							۲۶- هر وقت از کسی درخواستی می‌کنم، احساس می‌کنم که در نظر او کوچک شده‌ام.
							۲۷- وحشتناک است که آدم از طرف کسانی که برایش اهمیت دارند، مورد تایید قرار نگیرد.
							۲۸- اگر کسی را نداشته باشید که به او متکی باشید، اندوهگین خواهید بود.
							۲۹- من بدون تلاش طاقت‌فرسایم می‌توانم به آرزوهایم در زندگی دست یابم.
							۳۰- برای کسی که مورد سرزنش قرار گرفته، این امکان وجود دارد که اصلاً ناراحت نشود.
							۳۱- من نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم، چون ممکن است از من سوء استفاده کنند.
							۳۲- اگر دیگران شما را دوست نداشته باشند، شما نمی‌توانید احساس خوشحالی کنید.
							۳۳- بهتر است از علائق خود دست بردارید تا از این راه رضایت خاطر دیگران را جلب نمایید.
							۳۴- شادی و خوشحالی من بیشتر به دیگران بستگی دارد تا به خودم.

کاملاً مخالفم	خیلی مخالفم	کمی مخالفم	نه موافقم نه مخالفم	کمی موافقم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
							۳۵- من برای خوشحال بودن نیاز به تایید دیگران ندارم.
							۳۶- اگر شخصی از مشکلات دوری کند، مسائلمش خود به خود حل خواهند شد.
							۳۷- حتی بدون در اختیار داشتن خیلی چیزها هم می توانم در زندگی یک فرد شاد و خوشحال باشم.
							۳۸- آنچه دیگران در مورد من فکر می کنند (طرز تفکر دیگر درباره من) برایم بسیار مهم است.
							۳۹- دور بودن از یکدیگر مرا غمگین می کند.
							۴۰- بی آنکه یک فرد دیگر دوستم داشته باشد، می توانم احساس خوشحالی و خوشبختی کنم.

نقد و بررسی مفروضه‌ها، قواعد و معیارهای شما، کار بسیار سودمندی است. در طی چند هفته، افکار منفی‌تان را ردیابی کنید و به "بایداندیشی‌ها"، "اگر-پس"، "اجبارها" یا "قواعد" دقت کنید. آن‌ها را در فرم زیر بنویسید و میزان اعتقاد خود را مشخص کنید.

میزان اعتقاد شما (۰-۱۰۰)	نمونه‌هایی از مفروضه‌های شاخص
	هر کاری که انجام می‌دهم، باید بی‌عیب و نقص باشد.
	اگر در کاری شکست بخورم، پس کلاً آدم شکست‌خورده‌ای هستم.
	به هیچ عنوان نمی‌توانم شکست را تحمل کنم.
	برای این‌که خودم را دوست داشته باشم، همه باید مرا تایید کنند.
	اگر کسی مرا دست‌کم بگیرد، پس حتماً آدم بی‌ارزشی هستم.
	باید نظر مثبت دیگران را جلب کنم.
	اگر عیب و نقصی داشته باشم، پس دیگران مرا دوست نخواهند داشت.
	آدم کاملاً بی‌کفایتی هستم.
	اگر درباره بعضی کارها مطمئن نباشم، پس حتماً این کارها خوب از آب در نمی‌آیند.
	قبل از هرگونه تصمیم‌گیری، باید تمام جوانب موضوع را بسنجم.
	من نباید افسرده (مضطرب یا عصبانی) شوم.
	مردم باید طبق خواسته من عمل کنند.
	اگر اشتباه کنم، پس لایق سرزنش شدن هستم.
	اگر دیگران احساسات مرا جریحه‌دار کند، پس باید از آن‌ها انتقام بگیرم.
	اگر کسی مرا اذیت کند، پس باید با او قهر کنم.
	سایر مفروضه‌ها:

به یکی از افکار بایداندیشی خودتان به دقت تأمل کنید، مثل "من باید کارم را عالی انجام بدهم" یا "من باید بی عیب و نقص باشم" یا "من باید نفر اول بشوم". به سؤالات این فرم جواب بدهید. فکر کنید چقدر می‌توانید افکار بایداندیشی را به افکار ترجیح‌اندیشی تبدیل کنید. به جای این فکر که "من باید کارم را بدون عیب و نقص انجام بدهم"، چنین باوری در ذهن خود شکل بدهید: "من ترجیح می‌دهم بهتر کار کنم".

"تفکر بایداندیشی":

میزان اعتقادتان به این فکر: (۰ تا ۱۰۰ درصد)

هیجان ناشی از این فکر: (۰ تا ۱۰۰ درصد)

مزایا:

مزایا و معایب:

معایب:

چه کسی این قاعده را وضع کرده است؟

آیا این قاعده برای همه کاربرد دارد؟ چرا این طور نیست؟

آیا می‌توانید "تفکر بایداندیشی" را به "تفکر ترجیح‌اندیشی" تبدیل کنید؟

بهتر است انتظار عاقلانه‌تری از خودتان، دیگران و شرایط محیطی داشته باشید؟

دوباره باور و میزان هیجان را درجه‌بندی کنید: میزان اعتقاد به این فکر: (۰ تا ۱۰۰ درصد)

هیجان ناشی از این فکر: (۰ تا ۱۰۰ درصد)

حوزه نگرانی	نگرانی شما چقدر است؟ (۰ تا ۱۰۰ درصد)	چطوری با این مسئله کنار می‌آیید؟
آیا من باهوشم؟ (هوش)	۹۵	برای این که ثابت کنم آدم با کفایتی هستم، باید یک سر و گردن از همه بالاتر باشم یا اگر کارهای سخت و چالش‌زا را قبول نکنم، پس هیچگاه شکست نخواهم خورد.
هوش		
جسارت		
ارتباط صمیمانه با دیگران		
اعتماد به خود یا دیگران		
تنبلی خودم یا دیگران		
طرد شدن از سوی دیگران		
تحت کنترل دیگران قرار گرفتن		
سرافکنده شدن		
اطمینان خاطر		
مورد علاقه بودن		
تنها بودن		
سایر حوزه‌های نگرانی:		

نمونه‌هایی از باورهای شرطی یا مقابله‌ای:

- برای این که ثابت کنم آدم با کفایتی هستم، پس باید یک سر و گردن از دیگران برتر باشم.
- برای این که همه از من خوششان بیاید، پس باید ظاهری بی عیب و نقص باشم.
- باید تمام هیجانهایم را کنترل کنم و گرنه کنترلم را به طور کامل از دست می‌دهم.
- اگر در روابطم با دیگران زیاد صمیمی نشوم، پس می‌توانم از طرد شدن اجتناب کنم.
- اگر در برابر دیگران کوتاه بیایم، پس مرا دوست خواهند داشت.

دقت کنید که ناراحتی فعلی شما در کدام حوزه ارزشی است. برای این کار از ستون سمت راست استفاده کنید. تمام این هفده ارزش را به ترتیب اهمیت شان از یک تا هفده رتبه بندی کنید. سپس راه های دنبال کردن این ارزشها را در ستون سمت چپ بنویسید.

چطوری می توانم این ارزش مهم را دنبال کنم؟	کدام حوزه ارزشی باعث ناراحتی من شده است؟
	عشق
	عفو و بخشش
	روابط صمیمی و خانوادگی
	پیشرفت شغلی
	دوستان
	موفقیت مالی
	احساس ارزشمندی
	پیشرفت شخصی
	زیبایی یا جذابیت جسمانی
	سلامت جسمانی
	تایید طلبی
	مهر بانی
	تفریح
	یادگیری
	مذهب
	کارهای فرهنگی
	آزادی شخصی
	سایر ارزشها:

ارزش‌های مهم	دوست دارم دیگران چه طوری طبق این ارزشها عمل کنند.
عشق	
عفو و بخشش	
روابط صمیمی و خانوادگی	
پیشرفت شغلی	
دوستان	
موفقیت مالی	
احساس ارزشمندی	
پیشرفت شخصی	
زیبایی یا جذابیت جسمانی	
سلامت جسمانی	
تاییدطلبی	
مهربانی	
تفریح	
یادگیری	
مذهب	
کار فرهنگی	
آزادی شخصی	
سایر ارزشها:	

فوم ۳۸. مرزین پیشرفت‌گرایی و کمال‌گرایی

۳۱

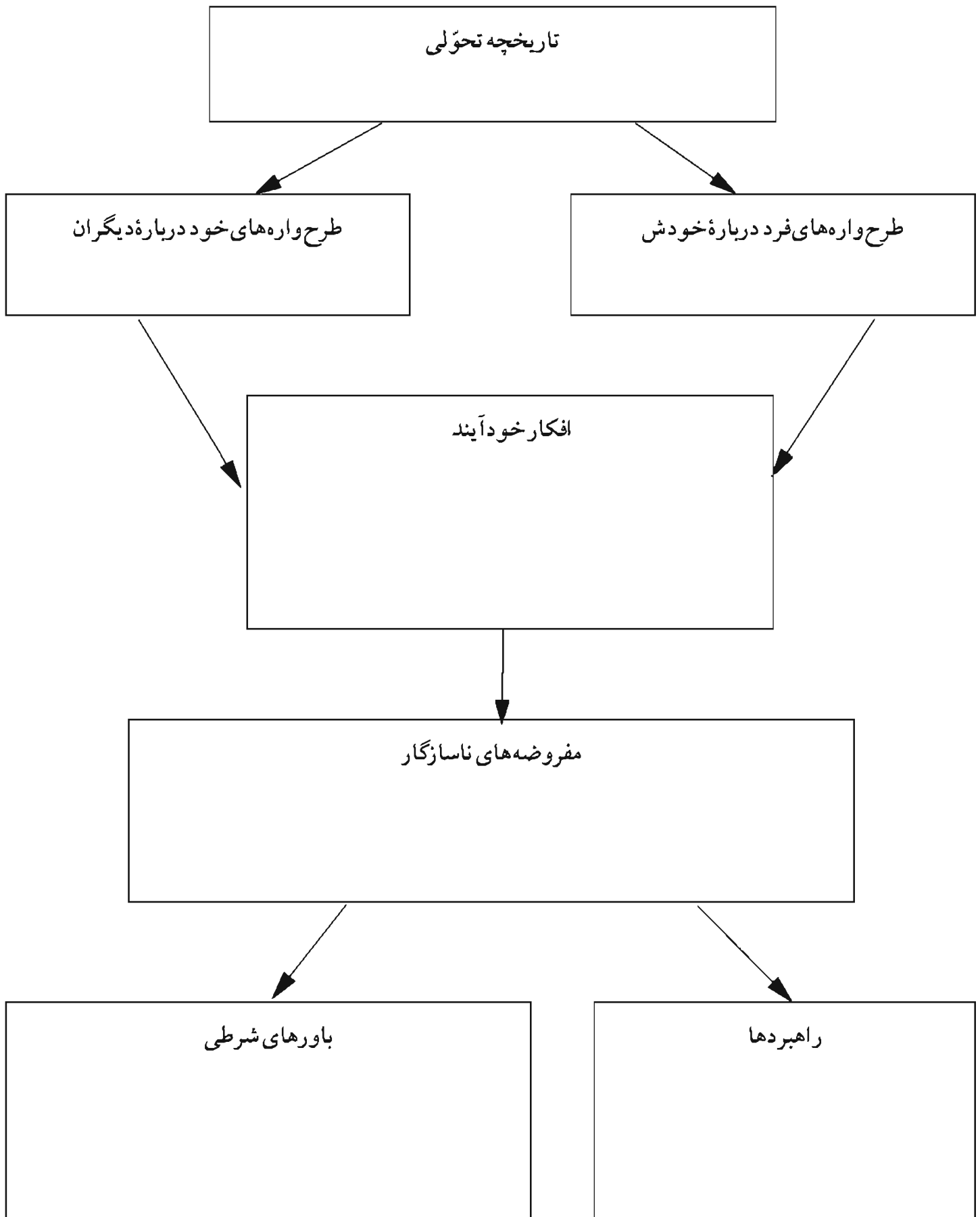
بعضی از حوزه‌های زندگی‌تان (مثل عملکرد تحصیلی یا شغلی) را که زیر تیغ تیز انتقاد شما بوده‌اند، مدّ نظر قرار دهید. این حوزه‌ها را در ستون سمت راست بنویسید. در ستون سمت چپ، رفتارهایی را ذکر کنید (مثل "مطالعه بیشتر، سخت‌کوشی، یادگیری مهارت‌های مطالعه") که می‌توانید برای بهبود آن حوزه دنبال کنید. در قسمت پایین ستون دوم، به ذکر دلایل بهتر بودن پیشرفت‌گرایی پردازید.

چطوری می‌توانم در این حوزه پیشرفت کنم؟	در کدام حوزه زندگی به خودم زیاد انتقاد می‌کنم؟
چرا پیشرفت‌گرایی بهتر از کمال‌گرایی است؟	

رفتاری را مدّ نظر قرار دهید که در آن پیشرفت کرده‌اید (مثل ورزش، رژیم غذایی، ترک سیگار و ...). آن را در بالای فرم بنویسید. در ستون اول، رفتار فعلی‌تان را بنویسید (مثلاً ۳ بار ورزش کردن در هفته). در ستون وسط، بنویسید چه چیزی باعث می‌شود شما رفتار دلخواهتان را انجام ندهید (لغزش‌ها). در ستون سوم، بنویسید که از این لغزش‌ها چه تجربه‌هایی را یاد گرفتید تا در آینده بهتر عمل کنید (مثلاً "من می‌توانم کمتر ورزش کنم، حتی اگر خسته باشم" یا "من می‌توانم برنامه‌هایم را طوری تنظیم کنم که روزانه حداقل نیم ساعت ورزش کنم"). در واقع، لغزش‌ها و عود مشکل، تجاربی برای یادگیری محسوب می‌شوند.

رفتاری که درباره آن نگرانم:

از این لغزشها چه نکات آموزنده‌ای یاد گرفتم تا بتوانم در آینده بهتر عمل کنم؟	چه کارهایی که باعث لغزش من می‌شوند.	رفتار فعلی



در سمت راست فرم، چند نمونه از افکار انتقادآمیز (نسبت به خودتان یا دیگران) را بنویسید. در سمت چپ فرم، راه کارهایی را بنویسید که می‌تواند افکار انتقادگرانه را به افکار کنجکاوانه تبدیل کند. به عنوان مثال، "رئیس من آدم ظالمی است و هیچ وقت رفتار دوستانه‌ای با من نداشته است"، یک فکر قضاوتی و انتقادی است. افکار حاکی از کنجکاوی در این موقعیت عبارتند از: "چرا خودم را ناراحت می‌کنم؟"، "آیا او واقعاً هیچ وقت رفتار دوستانه‌ای با من نداشته است؟" "اگر رفتار دوستانه‌ای نسبت به من داشته، چرا این کار را کرده است؟"

رفتاری که فکر می‌کنم قابل ارزیابی و قضاوت نقدانه است:

افکار کنجکاوانه و چالشگرانه

افکار انتقادگرانه و ناامیدانه

در ستون سمت راست، چند نمونه از مفروضه‌ها، قواعد و افکار بایداندیشی را بنویسید. در ستون سمت چپ، مفروضه‌ها، قواعد و ترجیح‌اندیشی‌هایی را بنویسید که انطباقی و کاربردی‌ترند.

مفروضه یا قاعده انطباقی‌تر	مفروضه یا قاعده قدیمی

..... قاعده یا مفروضه جدید:

چه رفتارهایی برای رسیدن به این مفروضه یا قاعده می توان انجام داد؟	مزایا
	معایب

یکی از راههای مفید برای سالم زیستن، شناخت حقوق خود و احترام به آنهاست. در ستون سمت راست، حقوق انسانی خودتان را بنویسید. در ستون سمت چپ، بنویسید برای رعایت حقوق خود ملزم هستید چه کارهایی انجام دهید. برای خودتان طرحی رفتاری بریزید. چه رفتارهایی می‌توانید انجام دهید تا مطمئن شوید که حقوق شما رعایت شده است. این رفتارها را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.

من حق دارم....	پس می‌توانم....

زمان شروع نگرانی را در ستون اول یادداشت کنید. موقعیت نگران‌کننده را در ستون دوم بنویسید. به احساس‌ها یا هیجانهایتان (مثل "اضطراب، ناراحتی، درماندگی و کمرویی") و موضوعی نگرانی‌هایتان (مثل "آخرش با او دعوا می‌کنم" یا "نمی‌دانم چه کار باید بکنم") دقت کنید و آن‌ها را در ستون‌های سوم و چهارم ذکر کنید.

موضوع نگرانی	هیجان یا احساس	توصیف موقعیت	زمان

دستورالعمل: همه افراد درباره افکارشان، باورهایی دارند. این پرسشنامه برای سنجش چنین باورهایی طراحی شده است. در بخش پایین، تعدادی از این باورها ذکر شده‌اند. لطفاً هر گزینه را بخوانید و میزان موافقت کلی خود را مشخص کنید. به تمام گزینه‌ها پاسخ دهید. پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد.

۱- نگرانی به من کمک می‌کند تا از مشکلات آینده اجتناب کنم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۲- نگرانی برای من خطرناک است.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳- به سختی می‌توانم تشخیص بدهم که آیا واقعاً کاری را انجام داده‌ام یا این که فقط تصورم را کردم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۴- درباره افکارم، زیاد فکر می‌کنم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۵- با این نگرانی‌هایی که دارم، بالاخره خودم را از پا می‌اندازم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶- وقتی که به یک مشکل فکر می‌کنم، از چگونگی فعالیت ذهنم آگاهم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۷- اگر یک فکر نگران‌کننده از کنترلم خارج شود و نتوانم آن را سرکوب کنم، مقصر اصلی من هستم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۸- اگر کنترل افکار نگران‌کننده از دستم خارج شود، در نهایت آن‌ها کنترل مرا بدست می‌گیرند.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۹- من برای سازماندهی ذهنم به نگرانی نیاز دارم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۱۰- حافظه من در مورد کلمات و اسامی، چندان قابل اعتماد نیست.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۱۱- مهم نیست چقدر تلاش کنم تا افکار نگران‌کننده‌ام را کنترل کنم، آن‌ها همچنان برای ورود به ذهنم، سماجت به خرج می‌دهند.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۱۲- نگرانی به من کمک می‌کند تا وقایع را در ذهنم بهتر سرو سامان بدهم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

- ۱۳ - نمی‌توانم افکار نگران‌کننده را نادیده بگیرم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۱۴ - مدام افکارم را بازبینی می‌کنم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۱۵ - همیشه باید افکارم را کنترل کنم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۱۶ - بعضی اوقات حافظه‌ام می‌تواند مرا به اشتباه بیندازد.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۱۷ - به دلیل نداشتن یکسری افکار خاص، مستحق تنبیه هستم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۱۸ - نگرانی‌هایم بالاخره مرا دیوانه می‌کنند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۱۹ - اگر نتوانم افکار نگران‌کننده خودم را متوقف کنم، حوادث مربوط به آن افکار اتفاق می‌افتند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۰ - به ندرت افکارم را زیر سوال می‌برم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۱ - نگرانی، استرس زیادی به بدن من وارد می‌کند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۲ - نگرانی در اجتناب از موقعیت‌های ناراحت‌کننده به من کمک می‌کند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۳ - همیشه از افکارم آگاه هستم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۴ - حافظه ضعیفی دارم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۵ - توجه خاصی به چگونگی فعالیت ذهنم دارم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۲۶ - افرادی که نگران نیستند، سطحی نگرند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۲۷- نگرانی من کمک می کند تا با مشکلات کنار بیایم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۲۸- تصور می کنم برخی کارها را انجام نداده ام، بعدش فکر می کنم آن کارها را انجام داده ام. همین مسئله باعث می شود به حافظه ام شک کنم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۲۹- ناتوانی در کنترل افکار، نشانه ضعف است.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۰- اگر نگران نباشم، بیشتر اشتباه می کنم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۱- به این نتیجه رسیده ام که در کنترل افکارم، مشکل دارم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۲- نگرانی، نشانه ای از انسان خوب است.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۳- علیرغم تمایل من، افکار نگران کننده باز هم به ذهنم وارد می شوند.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۴- اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، دیوانه می شوم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۵- اگر نگران نباشم، در زندگی شکست می خورم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۶- وقتی افکار نگران کننده به ذهنم وارد می شوند، توقف آن ها برایم مشکل است.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۷- بعضی از افکار را باید همیشه کنترل کرد.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۸- برای انجام برخی کارها به نگرانی نیاز دارم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۳۹- به دلیل عدم کنترل برخی افکار، تنبیه می شوم.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۴۰- افکارم باعث بهم خوردن تمرکز من می شوند.

- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

- ۴۱- آزادگذاری افکارم، اشکالی ایجاد نمی‌کند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۲- در مورد افکارم، نگرانم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۳- براحتی حواسم پرت می‌شود.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۴- افکار نگران‌کننده من، مشکلی را حل نمی‌کنند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۵- نگرانی باعث می‌شود که نتوانم یک موقعیت را به خوبی درک کنم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۶- نگرانی در حل مشکلات به من کمک می‌کند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۷- حافظه من در مورد مکان‌ها، چندان قابل اعتماد نیست.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۸- افکار نگران‌کننده من غیرقابل کنترلند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۴۹- توجه به یکسری افکار خاص، کار بدی است.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۵۰- اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، باید از خودم خجالت بکشم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۵۱- به حافظه‌ام اعتماد ندارم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۵۲- موقعی که نگرانم، بهتر فکر می‌کنم.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۵۳- افکار نگران‌کننده به طور خودکار به ذهنم می‌رسند.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم
- ۵۴- اگر هرگز نگران نشوم، نشانه خودخواهی من است.
- کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۵۵- اگر افکارم را کنترل کنم، نمی توانم کارم را انجام دهم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۵۶- باید نگران باشم تا کارم را خوب انجام دهم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۵۷- حافظه من در مورد انجام کارها، چندان قابل اعتماد نیست.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۵۸- به سختی می توانم برای مدت زمان طولانی توجهم را به یک موضوع متمرکز کنم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۵۹- اگر اتفاق بدی بیفتد که قبلاً دربارہ آن نگران نبودم، در قبال آن احساس مسئولیت می کنم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶۰- نگران بودن من، نشان می دهد آدم طبیعی نیستم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶۱- همیشه افکارم را بررسی می کنم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶۲- اگر نگرانی هایم را متوقف کنم، نشانگر خوش خیالی و خودخواهی من است.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶۳- نگرانی به من کمک می کند تا در آینده، بهتر برنامه ریزی کنم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶۴- اگر بتوانم کمتر نگران باشم، آدم توانمندی به نظر می رسم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

۶۵- اگر نگران نباشم، آدم احمق و مغروری به نظر می رسم.

کاملاً موافقم نسبتاً موافقم کمی موافقم کاملاً مخالفم

خرده مقیاس پنجم	خرده مقیاس چهارم	خرده مقیاس سوم	خرده مقیاس دوم	خرده مقیاس اول	
۴	۷	۳	۲	۱	
۶	۱۵	۱۰	۵	۹	شماره
۱۴	۱۷	۱۶	۸	۱۲	سوالات
*۲۰	۱۹	۲۴	۱۱	۲۲	
۲۳	۲۹	۲۸	۱۳	۲۶	
۲۵	۳۴	۴۳	۱۸	۲۷	
۶۱	۳۷	۴۷	۲۲	۳۰	
	۳۹	۵۱	۲۱	۳۲	
	*۴۱	۵۷	۳۱	۳۸	
	۴۹	۵۸	۳۳	*۴۴	
	۵۰		۳۶	۴۶	
	۵۵		۴۰	۵۲	
	۵۹		۴۲	۵۴	
			۴۵	۵۶	
			۴۸	۶۰	
			۵۳	۶۲	
			۶۴	۶۳	
				۶۵	
نمره کل	نمره کل	نمره کل	نمره کل	نمره کل	

نمره گذاری: کاملاً مخالفم ۱ نمره، کمی موافقم ۲ نمره، نسبتاً موافقم ۳ نمره و کاملاً موافقم ۴ نمره. گزینه‌هایی که با علامت (*) مشخص شده‌اند، معکوس نمره گذاری می‌شوند (گزینه‌های ۴۴، ۴۱ و ۲۰).

خرده مقیاس اول: باورهای مثبت در مورد نگرانی.
 خرده مقیاس دوم: باورهایی در مورد کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار.
 خرده مقیاس سوم: باورهایی در مورد کفایت شناختی.
 خرده مقیاس چهارم: باورهای منفی عمومی (شامل مسئولیت‌پذیری، خرافات و تنبیه).
 خرده مقیاس پنجم: خودآگاهی شناختی.

کلید نمره گذاری پرسشنامه فراسناختی از منبع زیر اقتباس شده است (م.م):

Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. (P.213).

Chichester: John wily & Sons.

نگرانی	پیش‌بینی دقیق (دقیقاً مشخص کنید که چه اتفاقی، کی و کجا رخ خواهد داد؟)

پیش‌بینی می‌کنم که حادثه ... رخ خواهد داد.	نتیجه واقعی این شد که ...

بهبتر است به پیش‌بینی‌های منفی خود در گذشته دقت کنید. آیا ذهن شما بیشتر به سمت پیش‌گویی‌های منفی تمایل داشته است؟ آیا تا به حال به موقعیت‌هایی که باعث شده‌اند دست به پیش‌بینی‌هایی منفی بزنید، فکر کرده‌اید؟ به عنوان مثال، شما ممکن است به دنبال بهم خوردن یک رابطه، این‌گونه پیش‌بینی کرده باشید: "من هیچ‌گاه با کسی ارتباط برقرار نخواهم کرد" یا "من هیچ وقت، احساس خوشبختی نخواهم کرد". پیش‌بینی‌های خود را در ستون دوم و اتفاقات واقعی را در ستون سوم یادداشت کنید.

نتیجه واقعی	افکار و پیش‌بینی‌های شما	وقایع گذشته زندگی

همه مادر زندگی با حوادث منفی و ناگواری روبرو می شویم. شاید تا به حال فکر نکرده‌اید که می‌توانید به خوبی از پس موقعیت‌های منفی برآید. به تجارب منفی قبلی فکر کنید و ببینید چگونه توانسته‌اید با آن‌ها مقابله کنید. چه چیزی باعث بهبودی شما شد؟ پناه بردن به مشروب، مردم‌گریزی، جستجوی روابط مخرب، اهمالکاری یا نق زدن از جمله شیوه‌های مقابله ناموثر و مشکل‌آفرین هستند. مشکلات فعلی خود را بررسی کنید و بعضی از شیوه‌های مقابله مؤثر و ناموثر خود را در قبال مشکلات فعلی بنویسید.

وقایع منفی گذشته	چطوری با آن مقابله کردم؟	شیوه‌های مقابله مشکل‌آفرین
کدام مشکل فعلی باعث نگرانی من شده است؟	چطوری می‌توانم به نحو مؤثری با آن مقابله کنم؟	شیوه‌های مقابله مشکل‌آفرین

این تمرین را با یک فکر خودآیند شروع کنید در چالش با این فکر خودآیند، یک پاسخ منطقی بدهید. سپس، پاسخ منطقی را با یک فکر خودآیند از اعتبار بیندازید. پشت سر هم در جواب فکر خودآیند، پاسخ منطقی ارائه بدهید.

پاسخهای منطقی	افکار خودآیند

آیا در گذشته دست به پیش‌بینی‌هایی زده‌اید که درست از آب درنیامده باشند؟ آیا در گذشته با شواهدی روبه‌رو شده‌اید که با باور منفی شما ناهمخوان باشند؟ چرا از این اطلاعات برای تجدیدنظر در پیش‌بینی یا باورتان استفاده نکردید؟ چگونه توانستید شواهد ناهمخوان با باورتان را بی‌ارزش تلقی کنید؟ آیا همین دلایل باعث شدند از وقایع منفی گذشته، تجربه آموزنده‌ای، کسب نکنید؟ لطفاً به این مثال دقت کنید. سپس باورها یا پیش‌بینی‌های نادرست گذشته خود را در ستون سمت راست بنویسید. پس از آن در ستون سمت چپ به ذکر دلایلی بپردازید که چرا نتوانستید از این تجربه، نکته آموزنده‌ای یاد بگیرید.

پیش‌بینی‌ها یا باورهای نادرست قبلی	چرا از این تجربه، نکته آموزنده‌ای یاد نگرفتید؟
<p>پیش‌بینی کردم در مهمانی اصلاً به من خوش نمی‌گذرد و هیچ‌کس مرا تحویل نمی‌گیرد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● دوست نداشتم پیش‌بینی‌ام نادرست از آب دربیاید. ● کاری کردم که هیچ‌کس مرا تحویل نگیرد. ● با هیچ‌کس سلام و علیک درستی نکردم. ● چند نفری را که با من درست رفتار کردند، آدم‌های ریاکاری دانستم.

همه‌ما گاهی اوقات درباره‌ی بعضی مسایل زندگی، نگران می‌شویم. سؤال جدی و بنیادی این است که نگرانی‌های شما کارسازند یا دردسرساز. نگرانی کارساز، نگرانی است که باعث رفتاری مشخص و عینی می‌شود. نگرانی کارساز، درباره‌ی وقایعی است که باور کردنی باشند یا احتمال وقوع منطقی آنها وجود داشته باشد. نگرانی دردسرساز، درباره‌ی وقایعی است که ممکن است رخ بدهند، اما احتمال بروز آنها خیلی بعید است.

نگرانی فعلی من:

سوال	جواب
چه قدر احتمال دارد این اتفاق بیفتد؟	
پیش‌بینی من چیست؟	
چه مشکلی را باید حل کنم؟	
چه کارهای خاصی باید انجام بدهم؟	
آیا این کارها، منطقی هستند؟	
آیا درباره‌ی مسایل غیر قابل کنترل، نگرانم؟	
آیا این نگرانی کارساز است یا دردسرساز؟	
چرا کارساز است؟	
چرا دردسرساز است؟	

نگرانی‌های خود را در این فرم بنویسید. چه الگو یا محتوای مشترکی بین این نگرانی‌ها وجود دارد؟ آیا این نگرانی‌ها، واقع‌بینانه به نظر می‌رسند؟

زمان: مکان: میزان اضطراب در شروع تجویز نگرانی (۰ تا ۱۰۰ درصد): میزان اضطراب در پایان تجویز نگرانی (۰ تا ۱۰۰ درصد): مدّت زمان (به دقیقه):
نگرانی‌ها:
محتوای مشترک نگرانی‌های من:

چگونه می توانم این فکر را آزمون کنم؟	فکر

توجه: آیا افکار خود را دقیق و شفاف نوشته اید؟ آیا افکار شما قابل آزمون هستند؟ آیا واقعاً می توانیم اطلاعاتی به دست بیاوریم که برخلاف افکار شما باشند؟

در ستون سمت راست، فکر تکراری خود را بنویسید (مثل "همیشه ممکن است برای من حوادث وحشتناکی رخ بدهد"). در ستون وسط، این فکر را پشت سر هم برای خودتان تکرار کنید. در ستون سمت چپ، میزان اضطراب خود را طبق پیوستار ۰ تا ۱۰۰ درصد، یادداشت کنید. این فکر را آن قدر برای خودتان تکرار کنید تا اضطراب شما به نصف آن چیزی که حدس زده‌اید، کاهش پیدا کند. مثلاً اگر بالاترین حد اضطرابتان ۸۰ درصد بوده است، فکر را آن قدر برای خودتان تکرار کنید که اضطراب شما به کمتر از ۴۰ درصد برسد. بدون توجه به سطح اضطرابتان، این فکر را به مدت ۱۵ دقیقه برای خودتان تکرار کنید.

اضطراب (۰ تا ۱۰۰ درصد)	مدت زمان رویارویی:	فکر تکراری

..... امکان وقوع حادثه:

..... مزایای پذیرش این احتمال:

..... معایب پذیرش این احتمال:

چرا ناخوشایند بودن این احساس، دوام چندانی ندارد؟	درباره این مسئله ناراحت‌کننده چه احساسی دارم؟
	یک هفته بعد
	یک ماه بعد
	شش ماه بعد
	یک سال بعد
	پنج سال بعد

رفتار منفی من	دیگران چه کارهایی انجام می دهند؟ (همین کارها باعث می شود به رفتار من فکر نکنند.)

مشکل	چرا این حادثه، مشکل به حساب نمی‌آید؟

ابتدا، شدیدترین ترس‌هایی را که پشت نگرانی‌های فعلی‌تان قرار دارد، بشناسید. مزایا و معایب آنها را تخمین بزنید و سپس بدترین ترس را در ذهن خود تصور کنید و به مدت ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید. به فاصله هر سه دقیقه یکبار، سطح اضطراب خود را تخمین بزنید و ثبت کنید.

معایب نگرانی	مزایای نگرانی	بدترین ترس‌هایی که پشت‌سر نگرانی‌های فعلی من قرار دارند.
اضطراب (۰ تا ۱۰۰ درصد)	سه دقیقه یکبار سطح اضطراب خود را تخمین بزنید	صحنه ترسناک را در ذهنتان تجسم کنید. جمله‌های همراه آن را تکرار کنید.

مشکلی که درباره آن نگرانم:	
مزایا:	مزایا و معایب پذیرش این مشکل
معایب:	
	اگر این نگرانی را بپذیرم، کارهای روزمره باعث دردسر من می‌شوند:
	چرا این مشکل را می‌پذیرم:
ناظر بی طرف:	دقیقاً توصیف کنید که چه اتفاقی باعث نگرانی شما می‌شود (لطفاً توصیف کنید. قضاوت، تفسیر و پیش‌بینی نکنید):
	نتیجه‌گیری:

دیگران	خود	
		شکست
		موفقیت
برای کسب اطلاعات بیشتر به این سؤالها جواب دهید.		
	جواب	سوال
		کدام اطلاعات با دیدگاه من ناهماهنگ است؟
		دیگران چه طوری این کار را انجام می دهند؟ آیا آنها هم شکست می خورند؟
		محدود کردن اطلاعات چه پیامدهایی برای من در پی دارد؟
		آیا برخی از اطلاعات را نادیده، می گیرم؟
		آیا همیشه به دنبال اطلاعات منفی هستم؟

چقدر احتمال دارد این پیش‌بینی یا باور منفی، درست از آب دربیاید؟ (۰-۱۰۰ درصد)	پیش‌بینی یا باور منفی

نمونه‌هایی از خطاهای منطقی: نتیجه‌گیری دلخواهی، اشتباه گرفتن احتمال وقوع حوادث با امکان بروز حوادث، اشتباه گرفتن یک رفتار با تمام شخصیت فرد، ربط دادن دو واقعه بی ربط به یکدیگر، جملات متناقض با خود(مثل "موفقیت‌های زیادی دارم، اما آدم شکست خورده‌ای هستم") و احساس ارزشمندی بر پایه نظر دیگران.

خطاهای منطقی افکار منفی من	افکار منفی

بسیاری از اوقات در سیر زندگی متوجّه می‌شویم که بین دو واقعه رابطه وجود دارد. در اکثر تکرار به این نتیجه می‌رسیم که یکی از این دو واقعه، علّت واقعه دیگری است. به عنوان مثال، در روز اول امتحانات با خودکار خاصی امتحان می‌دهیم و نمره خوبی کسب می‌کنیم. پس از این واقعه به این نتیجه می‌رسیم که آن خودکار در کسب نمره خوب نقش داشته است. حتی اگر به طور منطقی این نتیجه‌گیری را قبول نداشته باشیم، باز هم احساس می‌کنیم چنین نتیجه‌گیری درست است. اغلب اوقات زیربنای افکار خرافی و جادویی ما برقراری چنین ارتباطها و کشف چنین الگوهای در واقع بی‌ربطی است. لطفاً در ستون سمت راست به چند مورد از این الگوهای ارتباطی اشاره کنید و در ستون سمت چپ، شواهد مخالف و ردکننده این الگوها را بنویسید.

شواهد ردکننده این الگو کدامند؟	به الگوهای ارتباطی مشاهده کرده‌اید؟

به پیامد منفی باور خود دقت کنید. به عنوان مثال، پیامد این تفکر را در نظر بگیرید: "چون مجردم، پس کسی مرا دوست ندارد". پیامدش این است: "تمام افراد متاهل، زمانی مجرد بوده‌اند، پس همه آنها بی‌ارزشند".

چرا این فکر بی‌معناست.	فکر منفی فعلی

در ستون راست، وقایع فعلی (مثل "عملکرد ضعیف، بلاها، ناامیدی‌ها، بدبینی‌ها و ...") را بنویسید. منظور، وقایعی است که باعث فعال شدن افکار منفی شما شده‌اند. در ستون سمت چپ، وقایعی را بنویسید که در گذشته رخ داده‌اند و با تجارب فعلی شما همخوانی ندارند. به عنوان مثال، شخصی می‌گوید "در امتحان ضعیف عمل کردم، پس واقعاً احمقم"؛ اما ممکن است این افکار تنها بر پایه تجربه فعلی او بنا شده باشد. بنابراین از این فرد می‌خواهیم امتحانات و موفقیت‌های گذشته خود را در ستون سمت چپ بنویسد.

وقایع قبلی که خلاف فکر من را ثابت می‌کند.	واقعه یا تجربه‌ای که ممکن است آن را بیش از حد تعمیم داده باشم.

۱. حمله به شخصیت فرد^۱: به جای این که با استدلال و حرف حساب، طرف مقابل را متقاعد کنید، سعی می‌کنید به بحث و تبادل نظر، جنبه شخصی بدهید و شخصیت او را زیر سوال ببرید. مثل: "او در حدی نیست که این حرف‌ها را بزند"، "چون مدرکش از من پایین‌تر است، پس حرفش ارزشی ندارد".
۲. بت‌پرستی^۲: برای اثبات حرف‌های خودتان به مراجع قدرت متوسل می‌شوید. شما در چنین سفسطه‌ای، به دنبال تایید حرف خودتان هستید، اما چون نمی‌توانید به استدلال منطقی متوسل شوید از مراجع قدرت مایه می‌گذارید. مثل: "نیوتون می‌گوید..."، "برخی از پزشکان حاذق معتقدند..."، "دانشمندان می‌گویند..."، "پدرم می‌گفت...".
۳. جزم‌اندیشی^۳: برای یافتن دلایل حوادث زندگی، تنها از یک زاویه به آن حادثه نگاه می‌کنید و اصلاً به دلایل دیگر توجه نمی‌کنید. چنین سفسطه‌ای شما را به دام نابردباری می‌اندازد. مثل: "در مراسم خواستگاری، خوب رفتار نکرد، تنها دلیلش این است که آدم دیوانه‌ای است"، "آدم پرخاشگری است چون این مشکل در خانواده‌شان ارثی است". "درس نمی‌خواند چون تنبل است".
۴. سنت‌پرستی^۴: برای اثبات حقانیت خود، دست به دامن سنت‌ها و عقاید کهن می‌شوید، زیرا می‌دانید اگر بخواهید استدلال منطقی بیاورید در بحث مغلوب می‌شوید. مثل: "جای زن در خانه است"، "به جوان‌ها نمی‌توان اعتماد کرد"، "آن چیزی را که جوان در آینه می‌بیند، پیر در خشت خام می‌بیند".
۵. مخالف‌اندیشی (ساز مخالف زدن)^۵: طوری با دیگران حرف می‌زنید که برای آن‌ها سخت است با اندیشه‌های شما مخالفت کنند. می‌خواهید دیگران را مغلوب دیدگاه خود کنید، اما دست به دامن حربه ساز مخالف می‌شوید. مثل: "هر احمقی می‌داند..."، "همه می‌دانند..."، "کاملاً مشخص است...".
۶. رقابت‌اندیشی^۶: دائم به فکر مقایسه خودتان با دیگران هستید و ارزش خود را در مقایسه با دیگران می‌سنجید. فکر شما دائم مشغول مقایسه است. دوست دارید در تمام کارها برنده شوید. مثل: "این کار فایده ندارد چون از دست همه برمی‌آید"، "ناراحت‌م چون نمره اول کلاس را نگرفتم"، "باید مبل‌های منزلمان را عوض کنیم چون از مد افتاده‌اند".
۷. خودمحوری^۷: همه چیز را از دیدگاه خودتان نگاه می‌کنید. اندیشه‌ها، ارزش‌ها و افکار خود را مرکز قضاوت درباره همه چیز فرض می‌کنید. از ظن خودتان یار دیگران می‌شوید. مثل: "همه اشتباه می‌کنند به جز من".
۸. انسان‌نگاری^۸: به اشیاء دور و برتان، ویژگی‌های انسانی قایل می‌شوید. معتقدید که اشیاء باعث ناراحتی و دلخوری شما شده‌اند. مثل: "عقب افتادن قسط‌های ماشین باعث شد اعصابم خرد شود"، "برق رفت ناراحت شدم، کتابم را گم کردم، عصبانی شدم".

1. ad hominem

2. ispe dixit

3. lack of imagination

4. oversocialized thinking

5. forestalling disagreement

6. competition

7. egocentric

8. anthropomorphism

۹. نسبی‌گرایی افراطی^۱: همه چیز را نسبی فرض می‌کنید. معتقدید هیچ‌گونه حقیقتی وجود ندارد. اگرچه این سفسطه منطقی شما را از چاله جرم‌اندیشی درمی‌آورد، اما شما را به چاه پوچ‌گرایی می‌کشاند. مثل: "همه چیز نسبی است"، "هیچ حرفی درست نیست"، "هیچ معیاری برای سنجش وجود ندارد"، "همه اشتباه می‌کنند".
۱۰. عیبجویی^۲: وقتی اتفاق ناگواری می‌افتد یا کاری درست پیش نمی‌رود به دنبال مقصر (خویشتن یا دیگران) می‌گردید. به جای حل مشکل به فکر به چنگ انداختن مجرم هستید. مثل: "باعث و بانی تمام جنایت‌ها والدین هستند"، "اشتباه همسرم باعث شد در مهمانی به بقیه خوش نگذرد".
۱۱. ساده‌اندیشی^۳: علت‌های پیچیده و متعدد را به یک یا دو عامل خلاصه می‌کنید و بر درستی آنها پافشاری می‌کنید. مثل: "همه مشکلات مردم به دلیل فقر است"، "نداشتن امنیت همه را به وادی اختلال روانی می‌کشاند"، "علت افت تحصیلی دانش‌آموزان، بی‌مسئولیتی والدین است".
۱۲. خام‌اندیشی^۴: تلاش می‌کنید در استدلال خود، همه مشکلات را با توسل به یک دلیل از پیش پا بردارید. مثل: "دوای درد اعتیاد، یک جو غیرت است"، "مدیریت عوض بشود، همه چیز درست می‌شود".
۱۳. ترس از تمسخر (امان از حرف مردم)^۵: بسیاری از اعتقادات و حرف‌های خودتان را بیان نمی‌کنید، مبدا انگشت‌نما بشوید. به دلیل ترس از حرف مردم، دست به برخی از کارها نمی‌زنید یا حرف‌های خودتان را سانسور می‌کنید. مثل: "شما نباید این کار را بکنید وگرنه مضحکه خاص و عام می‌شوید"، "خدا آدم را سر زبان مار بیندازد اما سر زبان مردم نیندازد".
۱۴. حق به جانبی^۶: معتقدید که چون قصد خوبی دارید، پس نتیجه مهم نیست. مثل: "خشونت برای برپایی عدالت ضروری است"، "قصد من فقط کمک به ایشان بود"، "چوب معلم گله، هر کی نخوره خله".
۱۵. بزرگ‌نمایی: تحت تاثیر اعداد بزرگ قرار می‌گیرد. بر عقیده خود پافشاری می‌کنید، چون خیلی‌ها به عقیده شما اعتقاد راسخ دارند. مثل: "روان‌درمانی و مشاوره، هیچ اثری ندارد چون در مقاله‌ای خواندم که ۵۰ درصد از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روان‌شناسی نتیجه نمی‌گیرند"، "پانصد هزار نفر از زنان تهران به افسردگی مبتلا هستند".
۱۶. دوقطبی‌اندیشی (یا این یا آن): تنها به ابعاد سفید یا سیاه مسئله می‌اندیشید. هیچ راه‌حل سومی به ذهنتان خطور نمی‌کند. مثل: "مردم دنیا دو دسته‌اند: یا باسواد و فهمیده‌اند یا احمق و بی‌سواد. اگر نمی‌خواهی بی‌سواد و احمق بمانی باید درس بخوانی"، "یا باید رتبه اول کلاس را کسب کنم یا این که کودن و خرفت هستم".

۱۷. خطراندیشی^۱: معتقدید که اگر اشتباه کوچکی رخ بدهد به هیچ عنوان جبران‌پذیر نیست و تمام کار خراب می‌شود. همیشه در حال اندیشیدن به خطرات احتمالی هستید و تمام فکر و ذکرتان جلوگیری از اشتباهات و خطرات احتمالی است. مثل: "یک اشتباه کافی است تا تمام زحماتمان به هدر برود"، "نباید در کارم کوچکترین نقصی پیدا شود".

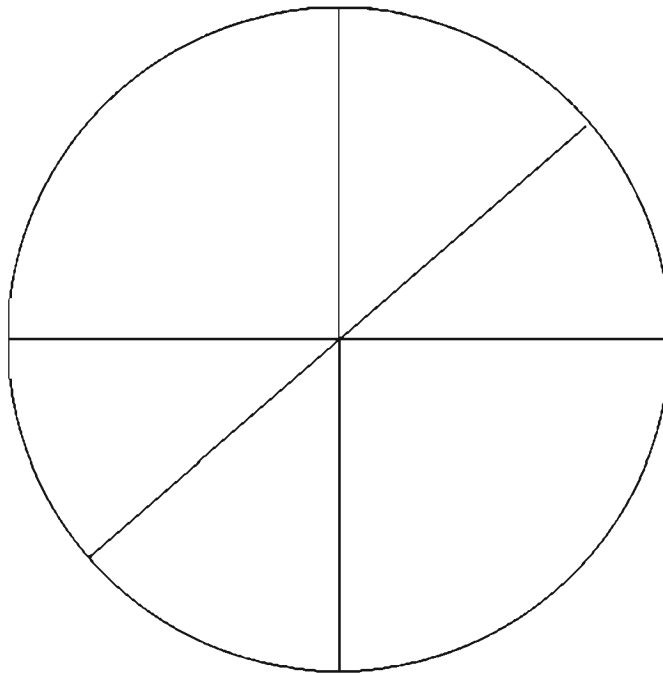
۱۸. مصادره به مطلوب^۲ (استدلال دوری): نتیجه استدلال خود را که مطلوب فرض کرده‌اید، از پیش اثبات شده و درست در نظر گرفته‌اید. برای اثبات حرف خود به تکرار همان حرف‌ها، اما با کلمات و عباراتی دیگر می‌پردازید: مثل: "برای افزایش تولید باید راندمان کار را بالا برد". می‌توان این سفسطه منطقی را "خطای همانگویی" تلقی کرد.

فرم ۵۱۱. تحلیل سفسطه‌های منطقی

در این فرم به برخی از سفسطه‌های منطقی اشاره شده است. همه ما مرتکب این خطاها می‌شویم. دقت کنید کدامیک از خطاهای زیر را مرتکب شده‌اید. سپس ببینید چه مشکلی در سفسطه منطقی شما وجود دارد.

سفسطه‌های منطقی	چه مشکلی در این سفسطه منطقی وجود دارد؟
حمله به شخصیت فرد	
بت‌پرستی	
جزم‌اندیشی	
سنت پرستی	
مخالف‌اندیشی (ساز مخالف زدن)	
رقابت‌اندیشی	
خودمحوری	
انسان‌انگاری	
نسبی‌گرایی افراطی	
عیب‌جویی	
ساده‌اندیشی	
خام‌اندیشی	
ترس از تمسخر (امان از حرف مردم)	
حق به جانبی	
بزرگ‌نمایی	
دوقطبی‌اندیشی	
خطراندیشی	
مصادره به مطلوب (استدلال دوری)	

دایره زیر به قسمت‌های مختلف تقسیم شده است. هر بخش از آن، نشانگر یکی از علل احتمالی حادثه است. بعضی از قسمت‌ها بزرگترند، چون تأثیر بیشتری در بروز حادثه داشته‌اند. هر قسمت را به یکی از علتهای حادثه اختصاص دهید. چقدر از این دایره را به نقش خودتان در ایجاد حادثه، اختصاص می‌دهید؟



چه حادثه‌ای شما را ناراحت کرد:

تمام علل احتمالی دخیل در بروز حادثه را بنویسید (از جمله نقش خودتان):

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

طبق این مقیاس، میزان ناراحتی خود را از حادثه فعلی مشخص کنید. وقایع در این مقیاس براساس نقاط ۱۰ درجه‌ای مشخص شده‌اند. ممکن است پر کردن برخی از نقاط پایین این مقیاس برای شما سخت باشد؟ به نظر شما علت آن چیست؟ آیا می‌توانید بعد از پر کردن این مقیاس، حادثه یا پیامد فعلی را دوباره درجه‌بندی کنید؟ چرا شما می‌توانید (یا نمی‌توانید) پیامد یا حادثه را دوباره درجه‌بندی کنید؟

	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	۷۰	۸۰	۹۰	۱۰۰
زلزله فجیع		↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	
حادثه منفی	عدم نبودن										

سؤال: واقعه فعلی در روی این مقیاس در کجا قرار می‌گیرد؟

اظهار نظر:

به برخی از برجسب‌های منفی (منظور از برجسب منفی، اسم‌ها و صفاتی است که به خودتان نسبت می‌دهید) یا تجارب منفی فعلی‌تان فکر کنید. اگر دوستان همین مشکل شما را داشته باشد، به او چه توصیه‌ای می‌کنید؟ آیا شما به خودتان، زیاد انتقاد می‌کنید؟ چرا به دوستان کمتر انتقاد می‌کنید؟ چرا قضاوت‌های شما درباره دوستان، منصفانه‌تر است؟

چرا به خودم بیشتر انتقاد می‌کنم؟	چه پیشنهادی به دوستم می‌دهم؟	افکار یا برجسب‌های منفی فعلی

اغلب وقتی که آشفته هستیم، فقط از یک دیدگاه به موضوع توجه می‌کنیم (دیدگاه خودمان) و متوجه نمی‌شویم که دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد. به موقعیت فعلی و دیدگاهتان راجع به آن دقت کنید. در ستون سمت راست، موقعیت را توصیف کنید. افکار و تفسیرهای منفی‌تان را در ستون وسط بنویسید. در ستون سمت چپ، تفسیرها، رفتارها و فرصت‌های متفاوت احتمالی را بنویسید.

<p>آیا می‌توان از زاویه دیگری به این مشکل نگاه کرد؟ آیا این موقعیت، فرصت‌های جدیدی برای شما بوجود می‌آورد؟ آیا راه‌حل‌های دیگری وجود دارد؟</p>	<p>چه افکار منفی به ذهنتان خطور کرد؟</p>	<p>چه موقعیتی شما را ناراحت کرده است؟</p>

به فردی فکر کنید که یک ویژگی را اصلاً ندارد. من از چه نظر با او فرق دارم؟ من چه کار کردم که نشان می‌دهد از نقطه صفر فراتر رفته‌ام؟ چه طوری فردی را که در نقطه صفر قرار دارد، متقاعد کنم که من آدم شکست خورده‌ای نیستم؟

من چه ویژگی‌هایی دارم.	شخصی که این ویژگی را اصلاً ندارد.

گاهی اوقات خودمان را با افرادی مقایسه می‌کنیم که عملکرد بسیار بالایی دارند و به این نتیجه می‌رسیم که بی‌کفایت و نالایقیم. وقتی می‌خواهید خودتان را ارزیابی کنید، به این سوال‌ها جواب بدهید.

سوال	جواب
از کدام ویژگی خودم انتقاد کردم؟	
چطوری می‌توانم خودم را با فردی مقایسه کنم که این ویژگی را اصلاً ندارد؟	
چه طوری می‌توانم خودم را با فردی مقایسه کنم که ۲۵ درصد این ویژگی دارد؟	
چه طوری می‌توانم خودم را با فردی مقایسه کنم که ۵۰ درصد این ویژگی دارد؟	
چه طوری می‌توانم خودم را با فردی مقایسه کنم که ۷۵ درصد این ویژگی دارد؟	
چه طوری می‌توانم خودم را با فردی مقایسه کنم که این ویژگی را به طور تمام و کمال دارد؟	

ما اغلب به دلیل این که در یک موقعیت خاص (مثل "امتحان شیمی") خوب عمل نکرده‌ایم، فکرمی کنیم که ویژگی خاصی (مثل "هوش") نداریم. با این حال، راه‌های زیادی برای نشان دادن جنبه‌های مختلف هوش یا هر ویژگی مثبت دیگری وجود دارد. دوست دارید کدام ویژگی را بهبود ببخشید. به رفتارهای مثبت حاکی از این ویژگی فکر کنید. وقتی که می‌خواهید این ویژگی را ارزیابی کنید از کلمات مثبت استفاده کنید، نه منفی. مثلاً نگوید "شکست خورده"، بلکه بگوید "تجارب موفقیت‌آمیز". به جای این که ویژگی زیربنایی را استنباط کنید، به رفتارهای قابل مشاهده و آزمون‌پذیر فکر کنید. به این مثال دقت کنید:

ویژگی: "تجارب موفقیت‌آمیزی دارم".

ملاک‌های داشتن این ویژگی: "عملکرد سالهای تحصیل"، "نمرات درسی"، "فیدبک اساتید".

ویژگی:
ملاک‌های داشتن این ویژگی:
چطوری می‌خواهم این ویژگی را در رفتارم نشان بدهم؟ دقیقاً مشخص کنید:

تصوّر کنید که خیلی از چیزها (هوش، حافظه، بدن، خانواده، شغل و...) را از دست داده‌اید. فکر کنید همه چیز را از دست داده‌اید. چیزهای مهمی را که دوست دارید به زندگی شما برگردانده شوند، بنویسید. بایستی دلیل بیاورید که چرا برگشتن این‌ها به زندگی شما مهم است. دلایل خود را در ستون سمت چپ بنویسید.

چرا برای من مهم است؟	می‌خواهم چه چیزی به زندگی‌ام برگردد.

سن: _____ جنسیت: _____ تاریخ آزمون _____
 لطفاً هر یک از عبارات زیر را بخوانید و مشخص کنید که به هر یک از آن‌ها چقدر اعتقاد دارید. لطفاً بر این اساس قضاوت کنید که بیشتر مواقع چه احساسی دارید.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۱- در موقعیت‌های اجتماعی یا شغلی، آدم بی‌کفایت و دوست‌نداشتی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲- دیگران ذاتاً انتقام‌گر، بی‌تفاوت، پر توقع و طردکننده هستند.
۰	۱	۲	۳	۴	۳- نمی‌توانم احساسات ناخوشایند را تحمل کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴- اگر دیگران با من ارتباط صمیمی برقرار کنند، به شخصیت واقعی من پی می‌برند و مرا طرد می‌کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۵- مشهور شدن به عنوان فردی حقیر و نالایق، غیر قابل تحمل است.
۰	۱	۲	۳	۴	۶- به هر قیمتی که شده، باید از موقعیت‌های ناخوشایند اجتناب کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷- چنانچه احساس ناخوشایندی داشته باشم، یا به واقعه ناخوشایندی فکر کنم، باید تمام تلاشم را صرف کنم تا این احساس یا فکر را از ذهنم دور کنم و یا خودم را به کار دیگری مشغول کنم. (مثلاً "به چیز دیگری فکر کنم، چیزی بخورم، به مشروب پناه ببرم، داروی آرامبخش مصرف کنم.)
۰	۱	۲	۳	۴	۸- باید از موقعیت‌هایی که مرکز توجه هستم، اجتناب کنم یا تا جای ممکن جلب توجه نکنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹- احساسات ناخوشایندم، روز به روز افزایش می‌یابند و از کنترل من خارج می‌شوند.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰ - چنانچه دیگران از من انتقاد کنند، بدون شک حق با آنهاست.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱ - بهتر است دست به کاری نزنیم که احتمال شکست در آن وجود دارد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲ - تا زمانی که در مورد یک مشکل فکر نکرده‌ام، مجبور نیستم هیچ کاری در آن رابطه انجام بدهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۳ - مشاهده هرگونه تنش در روابط بین فردی، نشان می‌دهد که رابطه دچار مشکل شده است، لذا بهتر است آن را قطع کنیم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۴ - اگر مشکل را نادیده بگیرم، خودبه‌خود از بین می‌رود.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۵ - من فردی نیازمند و ضعیف هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۶ - به کسی نیاز دارم تا در انجام امور به من کمک کند یا در شرایط بحرانی، همیشه کنارم باشد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۷ - کسی که به من کمک می‌کند، اگر بخواهد می‌تواند فردی مهربان، حامی و اطمینان بخش باشد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۸ - اگر مرا به حال خود بگذارند، احساس درماندگی می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۹ - اساساً، آدم تنهایی هستم، مگر این که بتوانم به فردی قوی‌تر متکی باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۰ - بدترین حادثه ممکن این است که آدم را به حال خودش بگذارند.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۱ - اگر دیگران مرا دوست نداشته باشند، همیشه احساس بدبختی می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۲ - نباید کاری بکنم که باعث دلخوری کسی بشوم که از من حمایت می‌کند.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۳ - برای حفظ رضایت خاطر کسی که از من حمایت می‌کند، باید مدام تملق او را بگویم.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۲۴- باید کاری بکنم تا فردی که از من حمایت می کند، همیشه در دسترسم باشد.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۵- تا جای ممکن باید در روابطم، صمیمی و خوش برخورد باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۶- نمی توانم به تنهایی تصمیم بگیرم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۷- مثل دیگران، توانایی مقابله با مشکلات را ندارم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۸- دیگران باید به من بگویند چگونه تصمیم بگیرم و یا چه کاری انجام دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۹- من متکی به خود هستم، ولی برای دست یابی به اهدافم به کمک دیگران نیاز دارم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۰- تنها راه برای حفظ احترام خودم این است که به صورت غیرمستقیم ابراز وجود کنم، مثلاً دستورات دیگران را به طور دقیق انجام ندهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۱- دوست دارم با مردم ارتباط داشته باشم، اما تحمل ندارم زیر سلطه آنها بروم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۲- مراجع قدرت دوست دارند در کار دیگران مداخله کنند، دستور بدهند و دیگران را تحت کنترل خودشان درآورند.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۳- در عین حال که با قدرت طلبی مراجع قدرت، مقابله می کنم، با این وجود سعی کنم تائید و پذیرش آنها را نیز بدست بیاورم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۴- تحت کنترل و سلطه دیگران بودن، غیر قابل تحمل است.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۵- باید کارها را به سلیقه خودم انجام دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۶- تعیین مهلت از سوی دیگران و گردن نهادن به توقعات دیگران به غرور و اعتماد به نفس من لطمه می زند.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۷- پیروی از اصولی که مورد پذیرش دیگران است، آزادی عمل مرا محدود می کند.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۳۸- بهتر است مستقیماً عصبانیتم را ابراز نکنم، بلکه با عدم همکاری، ناراحتی خود را نشان دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۳۹- خودم بهتر از هر کسی می‌دانم که چه کاری برایم بهتر است، لذا دیگران نباید به من بگویند که چه کار کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۰- قوانین و مقررات دلبخواهی هستند و مرا خیلی اذیت می‌کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۱- دیگران غالباً پرتوقع‌اند.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۲- اگر بفهمم فردی سلطه‌گر است، حق دارم از دستوراتش سرپیچی کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۳- در قبال خودم و دیگران، احساس مسئولیت زیادی می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۴- برای آنکه مطمئن شوم کارها به خوبی انجام شده است، فقط باید خودم آن کارها را انجام بدهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۵- مردم غالباً، بی‌تفاوت، بی‌مسئولیت، راحت‌طلب و بی‌کفایت هستند.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۶- انسان باید همه کارها را بدون عیب و نقص انجام دهد.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۷- برای این که کارها را بدون عیب و نقص انجام دهم، به نظم، مقررات و قاعده احتیاج دارم.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۸- اگر برنامه نداشته باشم، همه کارها به هم می‌ریزند.
۰	۱	۲	۳	۴	۴۹- ممکن است هرگونه نقصی در کار به یک فاجعه منجر شود.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۰- همیشه و در همه حال باید به بالاترین معیارها، پای‌بند بود وگرنه همه کارها به هم می‌ریزد.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۱- باید همیشه هیجانهایم را به طور کامل کنترل کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۲- مردم باید کارها را طبق نظر من انجام دهند.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۳- اگر کارهایم را به بهترین نحو ممکن انجام ندهم، شکست می‌خورم.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۵۴- مشاهده هر گونه کم کاری، اشتباه و یا نقصی در کارها، غیر قابل تحمل است.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۵- توجه به جزئیات، بسیار مهم است.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۶- غالباً شیوه عملکرد من، بهترین شکل انجام یک کار است.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۷- من باید مواظب خودم باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۸- به زور متوسل شدن یا کلک زدن، بهترین سیاست است.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۹- مادر جنگل زندگی می کنیم و طبق قانون جنگل، افراد قوی تر زنده می مانند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۰- اگر نتوانم بر دیگران تسلط پیدا کنم، آنها این کار را می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۱- لازم نیست که به عهدمان وفا کنیم یا به تعهداتمان با دیگران احترام بگذاریم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۲- دروغ گفتن و فریب دادن دیگران تا زمانی که گیر نیفتاده اید، کار خوبی است.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۳- با من عادلانه رفتار نشده است و من حق دارم هر طور که می توانم، حق خودم را بگیرم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۴- مردم ضعیف اند و حقشان این است که تحت کنترل باشند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۵- اگر دیگران را وادار به انجام کاری نکنیم، آنها به تو امر و نهی می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۶- باید مسئولیت کارهایی را قبول کنم که بتوانم از زیر بار آنها شانه خالی کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۷- نظر دیگران درباره من اصلاً اهمیتی ندارد.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۸- برای بدست آوردن چیزی که می خواهم، حاضرم دست به هر کاری بزنم.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۶۹- چون می‌توانم از عواقب کارها فرار کنم، پس نباید در مورد پیامد ناگوار کارهایم، نگران باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۰- اگر مردم نمی‌توانند از خودشان مراقبت کنند، مشکل خودشان است.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۱- من آدم منحصر بفردی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۲- از آنجائیکه یک سر و گردن از دیگران بالاتر هستم، پس سزاوار رفتار و امتیازات خاصی می‌باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۳- لازم نیست آزادی عمل خود را در قبال مقرراتی که دیگران اجرا می‌کنند، محدود کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۴- خیلی مهم است که مورد تحسین، قدرشناسی و احترام دیگران قرار بگیرم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۵- اگر دیگران به مقام و منزلت من احترام نگذارند، باید مجازات شوند.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۶- دیگران باید نیازها و خواسته‌های مرا برآورده سازند.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۷- دیگران باید بدانند که من آدم خاص و منحصر بفردی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۸- برای من غیرقابل تحمل است، اگر طبق شأن و منزلتم با من رفتار نشود و آنچه را که مستحق هستم، دریافت نکنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۹- دیگران سزاوار این همه ارزش و احترام نیستند.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۰- دیگران حق ندارند از من انتقاد کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۱- نیازها و خواسته‌های هیچ‌کسی نباید مانع برآورده شدن نیازها و خواسته‌های من شود.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۲- از آنجایی که من خیلی با استعداد هستم، دیگران نباید مانع پیشرفت من بشوند.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۳- فقط افرادی که مثل من استعداد درخشانی دارند، می‌توانند مراد رک کنند.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۸۴- برای به دست آوردن خواسته‌های مطلوب، دلایل کافی دارم.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۵- فردی جذاب و دوست‌داشتنی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۶- برای این‌که خوشحال و خوشبخت باشم، دیگران باید به من توجه کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۷- اگر نتوانم دیگران را سرگرم کنم و آن‌ها را تحت‌تاثیر قرار دهم، پس آدم بی‌ارزشی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۸- اگر مردم را سرگرم نکنم، پس مرا دوست نخواهند داشت.
۰	۱	۲	۳	۴	۸۹- اگر دیگران را بخندانم و باعث شادی آن‌ها بشوم، می‌توانم به خواسته‌هایم دست پیدا کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۰- اگر دیگران خیلی محترمانه با من رفتار نکنند، آدمهای پستی هستند.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۱- اگر مردم مرا فراموش کنند، خیلی وحشتناک است.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۲- باید مرکز توجه همه باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۳- نیازی نیست که خیلی درباره موضوعی ناراحت شوم یا فکر کنم، بلکه می‌توانم به کمک احساس درونی‌ام آن را انجام دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۴- اگر مردم را سرگرم کنم، به نقاط ضعفم توجه نمی‌کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۵- تحمل خستگی و بی‌حوصلگی را ندارم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۶- اگر احساس کنم که دوست دارم کاری را انجام دهم، باید حتماً آن را انجام دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۷- مردم فقط وقتی به من خیلی توجه می‌کنند که بیش از حد انتظارشان باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۸- احساسات و شهود خیلی مهم‌تر از تفکر منطقی و برنامه‌ریزی هستند.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۹۹- اصلاً مهم نیست که دیگران در مورد من چی فکر می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۰- برای من خیلی مهم است آزاد و مستقل از دیگران باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۱- وقتی کارهایم را به تنهایی انجام می دهم، بیشتر لذت می برم تا وقتی با دیگران انجام می دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۲- اغلب مواقع وقتی تنها باشم، راحتم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۳- نظر دیگران در تصمیم گیری های من بی تأثیر است.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۴- برقراری روابط صمیمانه با دیگران، برای من اصلاً مهم نیست.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۵- در زندگی، برای خودم اهداف و معیار خاصی دارم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۶- برای من، حفظ حریم خصوصی در زندگی، خیلی مهم تر از برقراری رابطه نزدیک با دیگران است.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۷- اصلاً مهم نیست که دیگران به چه چیزی فکر می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۸- بدون کمک دیگران از عهده انجام کارهایم برمی آیم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۹- بهتر است تنها باشم تا این که اسیر رابطه با دیگران شوم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۰- نباید به دیگران اعتماد کرد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۱- دیگران تا زمانی می توانند برای من مفید باشند که با آن ها رابطه نزدیک نداشته باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۲- برقراری رابطه با دیگران، کارها را به هم می ریزد و منخل آزادی فرد است.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۳- نمی توانم به دیگران اعتماد کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۴- هر کاری دیگران می کنند، یک انگیزه پنهانی دارد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۵- اگر حواسم جمع نباشد، دیگران سعی می کنند از من سوءاستفاده کنند یا مرا دست بیندازند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۶- من باید در تمام مواقع، مراقب خودم باشم.

کاملاً مخالفم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	خیلی موافقم	کاملاً موافقم	
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۷- اغلب اوقات مردم عمداً می خواهند مرا اذیت کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۸- دیگران تنها زمانی دوستانه رفتار می کنند که قصد سوءاستفاده داشته باشند. (سلام گرگ بی طمع نیست).
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۹- اگر به دیگران فرصت بدهم، از من سوءاستفاده می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۰- اغلب مردم، نامهربان هستند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۱- دیگران عمداً سعی می کنند مرا تحقیر کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۲- اغلب اوقات، دیگران عمداً می خواهند مرا اذیت کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۳- نباید به دیگران اجازه بدهم که فکر کنند می توانند از مکافات بدرفتاری با من قسر در بروند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۴- اگر دیگران چیزی در مورد من بدانند، از این اطلاعات علیه من استفاده می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۵- دیگران اغلب چیزی می گویند، ولی منظورشان چیز دیگری است.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲۶- فردی که با او رابطه نزدیک دارم، می تواند بی وفا و خائن باشد.

نام خانوادگی: تاریخ آزمونگری: تاریخ نمره گذاری:

بیماران غیر مبتلا به اختلالات شخصیت	بیماران مبتلا به اختلالات شخصیت	نمره Z	نمره خام	خرده مقیاس های پرسشنامه باورهای فردی
۰/۶۹-	۰/۶۲		$\frac{۱۸/۸ - \text{نمره خام}}{۱۰/۹} =$	اجتنابی (سوال ۱ تا ۱۴)
۰/۴۹-	۰/۸۳		$\frac{۱۸/۸ - \text{نمره خام}}{۱۱/۸} =$	وابسته (سوال ۱۵ تا ۲۸)
۰/۳۸-	داده‌ای وجود ندارد.		$\frac{۱۹/۳ - \text{نمره خام}}{۱۰/۵} =$	منفعل - پرخاشگر (سوال ۲۹ تا ۴۲)
۰/۵۱-	۰/۳۱		$\frac{۲۲/۷ - \text{نمره خام}}{۱۱/۵} =$	وسواسی - اجباری (سوال ۴۳ تا ۵۶)
۰/۱۸-	۰/۳۱		$\frac{۹/۳ - \text{نمره خام}}{۶/۸} =$	ضد اجتماعی (سوال ۵۷ تا ۷۰)
۰/۳۸-	۱/۱		$\frac{۱۰ - \text{نمره خام}}{۷/۶} =$	خودشیفته (سوال ۷۱ تا ۸۴)
۰/۲۹-	داده‌ای وجود ندارد.		$\frac{۱۴ - \text{نمره خام}}{۹/۳} =$	نمایشی (سوال ۸۵ تا ۹۸)
۰/۱۴-	داده‌ای وجود ندارد.		$\frac{۱۶/۳ - \text{نمره خام}}{۸/۶} =$	اسکیزوئید (سوال ۹۹ تا ۱۱۲)
۰/۵۵-	۰/۵۱		$\frac{۱۴/۶ - \text{نمره خام}}{۱۱/۳} =$	پارانوئید (سوال ۱۱۳ تا ۱۲۶)

توجه: نمرات Z براساس نمونه‌ای ۷۵۶ نفری از بیماران بدست آمده است که همزمان چندین تشخیص داشته‌اند.

طرح‌واره‌ها چه هستند؟

ما به این نتیجه رسیدیم که عوامل مختلفی باعث ایجاد و تداوم افسردگی، اضطراب و عصبانیت می‌شوند. ما این عوامل را تحت عنوان **طرح‌واره‌ها** می‌شناسیم. طرح‌واره‌ها را می‌توان به عنوان نگرش‌های زیربنایی تعریف کرد که از طریق آن‌ها به خود و دنیای اطرافمان نگاه می‌کنیم. به عنوان مثال، محتوای طرح‌واره‌های افسردگی‌زا، فقدان، محرومیت و شکست هستند. طرح‌واره‌های اضطراب‌آور بیشتر با تهدید یا ترس از شکست مشخص می‌شوند و درون‌مایه طرح‌واره‌های خشم برانگیز نیز با زیر پا گذاشتن قوانین، آسیب و خفت همراه هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درون‌مایه‌های زیربنایی [طرح‌واره‌های] افسردگی، اضطراب و خشم با یکدیگر تفاوت دارند.

هرکدام از ما از طریق الگوهای فکری به تجاربمان نگاه می‌کنیم. ممکن است فردی بیش از حد به دنبال پیشرفت باشد، در حالی که فرد دیگری، بیشتر فکرش درگیر طرد نشدن از سوی دیگران باشد و نفر دیگر ممکن است از رها شدن بترسد. مثلاً فرض کنید طرح‌واره شما - مشکل یا آسیب‌پذیری خاص شما - به پیشرفت ربط دارد. این طرح‌واره می‌تواند کارهای شما را خوب پیش ببرد، اما وقتی که پای پیشرفت به میان می‌آید به شما آسیب می‌رساند، چون شما به موفقیت نیاز زیادی دارید و نمی‌خواهید قبول کنید که شکست نیز جزئی از زندگی است. ممکن است اثرات مخرب این طرح‌واره در حوزه کاری شما، باعث شود آدم شکست خورده‌ای (یا آدم معمولی که در نظر شما مساوی است با شکست) جلوه کنید که نتیجه آن افسردگی و اضطراب است.

یا مثلاً فرض کنید طرح‌واره شما به مسئله رهاشدگی ربط دارد. بنابراین ممکن است نسبت به هر گونه علامت حاکی از طردشدگی یا تنها ماندن حساسیت پیدا کنید. زمانی که روابط شما خوب پیش می‌رود، نگرانی خاصی ندارید. اما به دلیل وجود این طرح‌واره، دائم نگرانید که مبادا تنها شوید یا دیگران شما را طرد کنند. اگر در روابطتان مشکل پیدا کنید، افسرده می‌شوید، به دلیل این که نمی‌توانید تنهایی را تحمل کنید.

طرح‌واره‌ها را چگونه جبران می‌کنیم؟

اگر طرح‌واره شما به حوزه خاصی ربط داشته باشد، احتمالاً تلاش می‌کنید آن را جبران کنید. به عنوان مثال، اگر طرح‌واره شکست در ذهن شما شکل گرفته باشد، احتمالاً با سخت کوشی زیاد، کار خواهید کرد و تلاش می‌کنید تا احساس حقارت خود را جبران کنید یا این که معیارهای بلندپروازانه‌ای برای خودتان در نظر می‌گیرید. ممکن است این طرح‌واره‌ها را با مته به خشخاش گذاشتن دائم به کارتان، جبران کنید. در نتیجه، ممکن است این برداشت در دیگران ایجاد شود که شما زیاد کار می‌کنید. ممکن است استراحت کردن برای شما مشکل باشد، چون نگرانید به اندازه کافی کار نکنید یا برخی کارها را ناقص انجام دهید و یا این که با استراحت کردن، انگیزه خود را از دست بدهید.

اگر طرح‌واره رهاشدگی در ذهن شما نقش بسته باشد، ممکن است دست ردّ به سینه کسانی بزنید که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهند و از این طریق طرح‌واره خود را جبران کنید. می‌ترسید جسارت نشان بدهید، چون می‌ترسید دیگران شما را تنها بگذارند. ممکن است مدام از همسران اطمینان خاطر بخواهید تا بتوانید احساس امنیت کنید، اما این اطمینان‌بخشی‌ها نمی‌توانند زیاد مؤثر واقع شوند. شما همیشه نگرانید که نامزدتان شما را تنها خواهد گذاشت. یکی دیگر از راه‌های احتمالی جبران طرح‌واره رهاشدگی، این است که درگیر ارتباط با کسانی شوید که نیازهای شما را ارضاء نمی‌کنند. اما با این حال مشتاق ادامه دادن این روابط هستید چون نمی‌خواهید تنها بمانید. همان‌طور که دیدید تلاش برای جبران طرح‌واره‌های زیربنایی در ذات خودش می‌تواند مشکل‌آفرین و دردسرساز باشد.

جبران ممکن است باعث شود نیازهایتان را نادیده بگیرید، با تلاش زیاد کار کنید، در روابطی درگیر شوید که آخر و عاقبت خوشی ندارند، نگران شوید، توقع اطمینان‌خاطر داشته باشید یا رفتارهایی انجام دهید که برای شما دردسرساز شوند. نکته مهم این است که جبران طرح‌واره‌ها باعث بهبودی طرح‌واره‌های زیربنایی نمی‌شود. به عنوان مثال، جبران افراطی ممکن است هیچ‌گاه باعث نشود، در نگرش‌ها و برداشتهای خودتان شک کنید. در نتیجه، هیچ‌گاه طرح‌واره شما تغییر نخواهد کرد. طرح‌واره آماده است که با وقوع حوادثی خاص در ذهن شما فعال شود. چون دست به جبران افراطی می‌زنید، طرح‌واره هیچ‌گاه تغییر نخواهد کرد.

چگونه از روبرو شدن با طرح‌واره‌ایمان اجتناب می‌کنیم؟

یکی دیگر از فرآیندهای مشکل‌ساز، "اجتناب طرح‌واره" است. تلاش می‌کنید از روبرو شدن با مشکلاتی که طرح‌واره شما را فعال می‌کند، اجتناب کنید. فرض کنید طرح‌واره شکست‌خوردگی، بی‌کفایتی و نالایقی در ذهن شما شکل گرفته باشد. یکی از راه‌های اجتناب از چنین طرح‌واره‌ای، این است که کارهای چالش‌آفرین را قبول نکنید یا از همان ابتدا درگیر چنین کارهایی نشوید. فرض کنید طرح‌واره زشت بودن در ذهن شما شکل گرفته باشد، چگونه از روبرو شدن با این طرح‌واره اجتناب می‌کنید؟ ممکن است از آشنا شدن با کسانی که احتمالاً دست ردّ به سینه شما می‌زنند، اجتناب کنید. یا ممکن است به دوستان زنگ نزنید، چون از قبل فرض کرده‌اید که دیگران شما را دوست ندارند. اگر طرح‌واره رهاشدگی در ذهن شما نقش بسته باشد، از تنهایی می‌ترسید. ممکن است به هیچ‌کس نزدیک نشوید یا از همان ابتدا، رابطه را بهم بزنید تا بعداً شما را طرد نکنند. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا از طرح‌واره رهاشدگی، اجتناب کنید.

راه دیگر جبران طرح‌واره‌هایتان، فرار هیجانی است. فرار هیجانی شکل‌های مختلفی دارد از جمله سوء مصرف مواد یا رفتارهای افراطی مثل میگساری، استفاده از دارو برای سرپوش گذاشتن بر احساسات، پرخوری یا حتی برقراری روابط متعدد جنسی. ممکن است فکر کنید که کنار آمدن با این افکار و احساسات،

این قدر دردناک است که همان بهتر از طریق این رفتارهای اعتیادی از شر آن‌ها خلاص شوید. این رفتارها، ترسهای زیربنایی شما را می‌پوشانند و حداقل برای مدتی از طریق پناه بردن به پرخوری یا مشروب یا مصرف دارو، روی این احساسات سرپوش می‌گذارید. البته این کار همیشه با موفقیت همراه نیست و دوباره سروکله احساسات ناخوشایند پیدا می‌شود، چون طرح‌واره‌های زیربنایی شما تغییر نکرده‌اند. جالب این که رفتارهای اعتیادی موجب تقویت و تداوم طرح‌واره منفی شما می‌شود و باعث می‌شوند نسبت به خودتان احساس بدتری پیدا کنید.

طرح‌واره‌ها از کجا می‌آیند؟

طرح‌واره‌های منفی را در طی تعامل با والدین، دوستان، خواهر و برادر و همسرمان یاد می‌گیریم. والدین در شکل‌گیری طرح‌واره‌ها نقش داشته‌اند. ممکن است والدین در شما این احساس را بوجود آورده‌اند که آدم خوبی نیستید، مگر این که از همه برتر باشید. ممکن است به شما گفته باشند خیلی چاق و زشت هستید یا شما را با بچه‌هایی مقایسه کرده‌اند که کارشان را بهتر از شما انجام می‌دادند. ممکن است شما را به خاطر نیازهایتان، احمق و بی‌عقل خطاب کرده‌اند. ممکن است بیش از حد در کار شما دخالت کرده‌اند یا خیلی به شما دستور داده‌اند. حتی ممکن است شما را تهدید به رهایی و قتل کرده باشند. والدین از این طریق در ذهن بچه‌هایشان طرح‌واره‌های منفی را تلقین می‌کنند.

بعضی افراد با مرور خاطرات خود متوجه شوند که والدینشان چگونه این طرح‌واره‌های منفی را در ذهنشان کاشته‌اند. رفتارها یا حرف‌های والدین باعث می‌شود در ذهن کودکان طرح‌واره‌هایی شکل بگیرند. لطفاً دقت کنید که این حرف‌های والدین ممکن است چنین طرح‌واره‌هایی را در ذهن فرزندان شکل بدهد:

۱. "تو می‌توانی بهتر عمل کنی. چرا در امتحان نمره ۲۰ نگرفتی؟" چنین تجارب و حرف‌هایی باعث شکل‌گیری طرح‌واره کمال‌گرایی می‌شوند.

۲. "بدنت خیلی چاق است و صدایت هم زشت و نکره است" چنین تجارب و حرف‌هایی باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌های نقص و زشتی می‌شوند.

۳. "پسر عمه‌ات در دانشگاه هاروارد قبول شد. چرا نمی‌توانی مثل او باشی؟" چنین تجارب و حرف‌هایی باعث شکل‌گیری طرح‌واره بی‌کفایتی می‌شوند.

۴. "چرا همیشه گله و شکایت می‌کنی؟ نمی‌بینی چقدر رفتارم؟" چنین تجارب و حرف‌هایی باعث شکل‌گیری طرح‌واره ایثارگری می‌شوند.

۵. "از دست تو فرار می‌کنم تا بینم تنهایی چه خاکی روی سرت می‌ریزی؟" چنین تجارب و حرف‌هایی باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌های رهاشدگی و وابستگی می‌شوند.

ممکن است افراد دیگری غیر از والدیتان نیز در شکل‌گیری طرح‌واره‌ها سهیم باشند. شاید برادر یا خواهرتان با شما بدرفتاری کرده و در شما طرح‌واره‌های طرد‌شدگی، بدبختی و کنترل‌شدگی شکل گرفته باشد. یا شاید همسرتان به شما گفته که زیبا نیستید و همین امر منجر به شکل‌گیری طرح‌واره‌های جذاب نبودن، بی‌ارزشی و دوست‌نداشتنی بودن در ذهن شما شده است. حتی گاهی اوقات طرح‌واره‌ها را از طریق عوامل فرهنگی درونی‌سازی می‌کنیم، مثل فکر این که لاغری و خوشکلی معیار بدن خوب است، یا مرد واقعی کسی است که موفق و پولدار باشد و بتواند رابطه جنسی کامل و بی‌عیب و نقصی برقرار کند. این افسانه‌های فرهنگی، طرح‌واره‌های کمال‌گرایی، برتری‌طلبی، بی‌کفایتی و نقص را تقویت می‌کنند.

درمان می‌تواند چه کمکی به شما بکند؟

شناخت درمانی می‌تواند به چند طریق به شما کمک کند:

- یاد می‌گیرید طرح‌واره‌هایتان را بشناسید.
- یاد می‌گیرید چگونه طرح‌واره‌هایتان را جبران می‌کنید یا از آنها اجتناب می‌نمایید.
- یاد می‌گیرید طرح‌واره‌ها چگونه از طریق تصمیم‌ها و تجارب شما تقویت می‌شوند و تداوم می‌یابند.
- یاد می‌گیرید که چه طوری طرح‌واره‌ها در ذهن شما شکل گرفته‌اند.
- یاد می‌گیرید چگونه با طرح‌واره‌های منفی‌تان چالش کنید و آنها را تغییر دهید.
- یاد می‌گیرید چگونه طرح‌واره‌های جدیدتر، انطباقی‌تر و مثبت‌تری در ذهنتان ایجاد کنید.

به ستون سمت راست دقت کنید. کدام یک از این طرح‌واره‌ها برای شما آشنا هستند؟ پس از مشخص کردن طرح‌واره یا طرح‌واره‌های خود، شیوه اجتناب یا جبران آن را در ستون سمت چپ بنویسید. برای مثال، مردی که فکر می‌کرد بدن ضعیفی دارد، به وزنه‌برداری خیلی علاقمند بود و سعی داشت کاراته را یاد بگیرد (جبران). زنی که فکر می‌کرد واقعاً باهوش نیست (بی‌کفایتی) در مدرسه با سخت‌کوشی زیاد کار می‌کرد (جبران). زنی دیگر که نمی‌توانست به دیگران اعتماد کند، از گذاشتن قرار و مدار فرار می‌کرد (اجتناب). دقت کنید که چطور با طرح‌واره‌های شخصیت‌ان کنار می‌آید. حتی می‌توانید طرح‌واره‌های شخصی دیگری را در ستون سمت راست اضافه کنید.

طرح‌واره‌های شخصی	کارهایی که برای اجتناب یا جبران طرح‌واره انجام می‌دهم.
من آدم بی‌کفایت و نالایقی هستم.	
من آدم درمانده‌ای هستم.	
من آدم ضعیفی هستم.	
از نظر جسمی خیلی ضعیف هستم.	
به دیگران اعتماد ندارم.	
آدم بی‌مسئولیتی هستم.	
آدم بی‌اخلاق و شیطان‌صفتی هستم.	
دیگران در حق من اجحاف می‌کنند.	
نقاط ضعف زیادی دارم.	
از همه کم‌هوش‌تر هستم.	
آدم بدبختی هستم.	
آدم شلخته‌ای هستم.	
هیچ‌کس مرا دوست ندارد.	
هیچ‌کس از من خوشش نمی‌آید.	
سایر طرح‌واره‌ها	

قصد داریم خاطرات اولیه شما را بررسی کنیم که باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌های شما شده‌اند. اتفاقی ساکت را انتخاب کنید. حواس‌تان را به طور کامل جمع کنید. چشمهای خود را ببندید و به بدترین طرح‌واره خود فکر کنید. طرح‌واره‌تان را در ذهن خود تکرار کنید، مثل: "هیچ کس مرا دوست ندارد" یا "من بی‌کفایتم". احساسات ناشی از طرح‌واره را تجربه کنید. احساسها را اغراق‌آمیز جلوه دهید. وقتی که این احساسها و افکار فعال شدند، تلاش کنید تجاربی را به خاطر بیاورید که همین احساسات و افکار را در شما به وجود آورده‌اند. سعی کنید خاطرات را با جزئیات کامل به یاد بیاورید. چه اتفاقی افتاد؟ چه افرادی در آنجا بودند؟ چه کاری کردند؟ به احساسهای جسمی (مثل "تنش، ضربان قلب، داغ شدن پوست" و...)، هیجانها (مثل "خشم، درماندگی، وحشت، ناراحتی" و غیره) و افکار مرتبط با این تصویر ذهنی دقت کنید. سپس چشمهایتان را باز کنید و تجربه خود را در این فرم ثبت کنید.

<p>چه احساسهای جسمی، عواطف و افکاری همراه با این خاطره تجربه کردم؟</p>	<p>خاطره اولین باری که این افکار و عواطف را تجربه کردم.</p>	<p>طرح‌واره شخصی</p>

به فرد (یا افرادی) که باورهای منفی را ذهن شما شکل است، نامه‌ای بنویسید. جراتمندانانه و قوی عمل کنید. به آن‌ها بگویید که چرا در مورد شما اشتباه می‌کرده‌اند و چرا دیدگاه شما با آن‌ها فرق دارد. به آن‌ها بگویید که حق دارید از خودتان دفاع کنید. به آن‌ها بگویید که چه طوری باعث شکست شما شده‌اند. هرگونه فکر یا احساسی را که در حین انجام این تمرین تجربه کردید، در پایین فرم بنویسید.

نامه جسارت‌مندانانه به کسی که طرح‌واره‌های منفی را در ذهن شما شکل داده است:

افکار یا احساساتی که در حین نوشتن نامه تجربه کردید:

پاسخ	تکنیک
	طرح‌واره شخصی شما چیست؟
	طرح‌واره خود را تعریف کنید؟
	چقدر به طرح‌واره اعتقاد دارید؟ (۰ تا ۱۰۰ درصد).
	این طرح‌واره چه هیجان‌هایی در شما ایجاد می‌کند؟
	چه موقعیت‌هایی طرح‌واره شما را فعال می‌کند؟
مزایا: معایب	مزایا و معایب طرح‌واره
تایید کننده: رد کننده:	شواهد تایید کننده و رد کننده طرح‌واره
	اگر فرد دیگری این طرح‌واره را داشت، به او چه توصیه‌ای می‌کردید؟
	چرا این طرح‌واره، غیر واقع‌بینانه است؟
	ویژگی‌های خود در قالب پیوستار (۰ تا ۱۰۰) درجه بندی کنید. و نه در قالب تفکر همه یا هیچ.
	بر خلاف طرح‌واره عمل کنید [طرح‌واره ستیزی] (چه کاری می‌توانید انجام دهید که دقیقاً بر خلاف طرح‌واره شما باشد؟)
	میزان اعتقادتان به طرح‌واره را دوباره درجه بندی کنید. (۰ تا ۱۰۰ درصد)

اگر در ذهن شما طرح‌واره مثبت‌تری شکل بگیرد، چه تغییری در رفتارها و تصمیم‌های شما بوجود می‌آید؟

در صورت شکل‌گیری طرح‌واره‌های مثبت‌تر، چه کار متفاوتی انجام می‌دادم؟	حوزه‌های زندگی، تصمیم‌ها و رفتارها
	تحصیل
	فرصت‌های شغلی
	عملکرد شغلی
	اهمالکاری
	دوستان
	روابط اجتماعی
	روابط صمیمی
	سلامتی
	ورزش
	پول
	خانه
	سایر حوزه‌ها

طرح‌واره جدیدی که در ذهن من شکل گرفته است: من آدم.....

حوزه‌های زندگی، تصمیم‌ها و رفتارها	چه اتفاقات متفاوتی در آینده برای من رخ خواهد داد؟
تحصیل	
فرصت‌های شغلی	
عملکرد شغلی	
اهمالکاری	
دوستان	
روابط اجتماعی	
روابط صمیمی	
سلامتی	
ورزش	
پول	
خانه	
سایر	

نوع هیجان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
خوشحالی							
علاقه‌مندی							
محبت							
دوستی							
دلسوزی							
دل‌انگیز							
غرور							
اعتماد							
رنجش خاطر							
ناراحتی							
تأسف							
تحریک‌پذیری							
دلخوری							
تنفر							
خفت							
شرمندگی							
گناه							
غبطه							
حسادت							
اضطراب							
ترس							
سایر هیجان‌ها							

تا جای ممکن خاطره خود را با جزئیات کامل بنویسید:

وقتی که داستان را می نوشتید، چه احساس یا هیجانی داشتید؟

در حال حاضر وقتی به این داستان فکر می کنید، چه افکاری به ذهنتان خطور می کنند؟

کدام بخش از داستان (چه خاطراتی) برای شما خیلی دردناک بود؟ چرا؟

بعد از نوشتن این داستان چه احساسی داشتید؟

<p>چه افکار یا احساساتی در حین آشکار شدن این گره‌های کور، تجربه کردید؟</p>	<p>کدام بخش از داستان شما را خیلی ناراحت کرد؟ این بخش‌ها را گره‌های کور می‌گویند.</p>	<p>تا جای ممکن داستان یا تصویر ذهنی را با جزئیات کامل بنویسید.</p>

شما چگونه با احساسات و هیجانهای خود کنار می‌آیید. با احساسهایی مثل خشم، غم، اضطراب یا تمایلات جنسی به چه نحوی مقابله می‌کنید. هر کسی ممکن است به گونه‌ای خاص با هیجانهای خود مقابله کند، بنابراین پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. لطفاً هر گزینه را دقیق بخوانید و نحوه کنار آمدن خود با احساسهایتان را در طی ماه گذشته، درجه بندی کنید.

کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر غلط	بیشتر درست	تقریباً درست	کاملاً درست
					۱. وقتی ناراحت هستم، سعی می‌کنم موضوع را از چشم انداز دیگری نگاه کنم.
					۲. وقتی احساس کلافگی می‌کنم، به این مسئله فکر می‌کنم که چرا این احساس برای من مهم نیست.
					۳. اغلب فکر می‌کنم درگیر احساساتی هستم که دیگران آن‌ها را تجربه نمی‌کنند.
					۴. تجربه برخی از احساسات، اشتباه است.
					۵. چیزهایی درباره خودم می‌دانم که اصلاً از آن‌ها سردر نمی‌آورم.
					۶. من معتقدم که باید به خودم اجازه بدهم تا با گریه کردن، احساساتم تخلیه شود.
					۷. اگر به خودم اجازه تجربه برخی از احساسات را بدهم، می‌ترسم کنترلم را از دست بدهم.
					۸. دیگران احساسات مرا درک می‌کنند و می‌پذیرند.
					۹. شما نباید به خودتان اجازه بدهید برخی از احساسات (مثل "احساس جنسی یا احساس عصبانیت") را تجربه کنید.
					۱۰. سردر نمی‌آورم، چه احساسی دارم.
					۱۱. اگر دیگران تغییر کنند، احساس خوبی پیدا می‌کنم.
					۱۲. فکر می‌کنم احساساتی دارم که اصلاً از آن‌ها آگاه نیستم.

کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر غلط	بیشتر درست	تقریباً درست	کاملاً درست
					۱۳. گاهی اوقات می‌ترسم اگر به خودم اجازه بدهم احساسات شدیدی پیدا کنم، این احساسات از بین نروند و همچنان ادامه پیدا کنند.
					۱۴. به خاطر احساساتم شرمندهام.
					۱۵. وقایعی که باعث ناراحتی دیگران می‌شود، مرا ناراحت نمی‌کند.
					۱۶. هیچ‌کس به طور واقعی به احساسات من اهمیت نمی‌دهد.
					۱۷. برای من مهم است که منطقی و اهل عمل باشم تا این که احساساتی باشم و هیجانهای خود را بروز دهم.
					۱۸. نمی‌توانم احساسات متناقض (مثل احساس عشق و نفرت همزمان به یک نفر) را تحمل کنم.
					۱۹. حساس‌تر از دیگران هستم.
					۲۰. تلاش می‌کنم تا هر چه سریعتر از شر احساسات ناخوشایند خلاص شوم.
					۲۱. وقتی احساس ناراحتی می‌کنم، سعی می‌کنم تا به موضوع مهمتری در زندگی‌ام (مثل چیزهای ارزشمند) فکر می‌کنم.
					۲۲. وقتی احساس ناراحتی یا غمگینی می‌کنم، ارزشهایم را زیر سوال می‌برم.
					۲۳. احساس می‌کنم می‌توانم احساساتم را راحت بیان کنم.
					۲۴. اغلب به خودم می‌گویم "کجای کارم اشتباه است؟"
					۲۵. فکر می‌کنم آدم سطحی‌نگری هستم.

کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر غلط	بیشتر درست	تقریباً درست	کاملاً درست
					۲۶. می‌خواهم دیگران را متقاعد کنم با آن چیزی که احساس می‌کنم، متفاوتم.
					۲۷. نگرانم که نتوانم احساساتم را کنترل کنم.
					۲۸. مجبورید از خودتان در مقابل برخی احساسات دفاع کنید.
					۲۹. احساسات شدید خیلی زود از بین می‌روند.
					۳۰. نمی‌توانید بر اساس احساساتتان به این نتیجه برسید که چه چیزی برایتان خوب است.
					۳۱. من نباید برخی از احساسات را تجربه کنم.
					۳۲. اغلب، هیجان‌ها را تجربه نمی‌کنم، مثل این‌که هیچ احساسی ندارم.
					۳۳. فکر می‌کنم احساساتم غیرعادی و عجیب و غریب هستند.
					۳۴. دیگران باعث می‌شوند احساسات ناخوشایندی در من بوجود بیاید.
					۳۵. وقتی که درباره کسی احساسات تعارض‌آمیز دارم، آشفته و سردرگم می‌شوم.
					۳۶. وقتی که ناراحتم، سعی می‌کنم به موضوع دیگری فکر کنم یا کار دیگری انجام بدهم.
					۳۷. وقتی که ناراحتم، می‌نشینم و مدام به این مسئله فکر می‌کنم که چقدر احساس بدی دارم.
					۳۸. دوست دارم احساساتم نسبت به دیگران روشن و واضح باشد.
					۳۹. احساسات دیگران شبیه به احساسات من است.
					۴۰. احساساتم را می‌پذیرم.

کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر غلط	بیشتر درست	تقریباً درست	کاملاً درست
					۴۱. فکر می‌کنم احساسات من شبیه احساسات دیگران است.
					۴۲. به دنبال ارزش‌های بالاتری هستم.
					۴۳. فکر می‌کنم احساسات فعلی من هیچ ربطی به اشتغال‌های ذهنی من ندارد.
					۴۴. نگرانم اگر بعضی از احساسات خاص را تجربه کنم، ممکن است دیوانه بشوم.
					۴۵. به نظرم نمی‌دانم احساساتم از کجا نشأت می‌گیرند.
					۴۶. فکر می‌کنم خیلی مهم است که در هر کاری منطقی و خردمندانه عمل کنیم.
					۴۷. دوست دارم احساساتم نسبت به خودم، واضح و شفاف باشد.
					۴۸. به احساسات بدنی خودم خیلی توجه می‌کنم.
					۴۹. نمی‌خواهم هیچ‌کس از احساساتم سر در بیاورد.
					۵۰. در عین حال که می‌دانم احساس‌های خاصی دارم، ولی نمی‌خواهم به وجود آنها اذعان کنم.

تایید طلبی^۱

سوال‌های ۸، ۱۶، ۴۹

قابلیت درک^۲

سوال‌های ۵، ۱۰، ۳۳، ۴۵

گناه^۳

سوال‌های ۴، ۱۴، ۲۶، ۳۱

ساده اندیشی درباره هیجان^۴

سوال‌های ۱۸، ۳۵، ۳۸، ۴۷

ارزش‌های بالاتر^۵

سوال‌های ۲۱، ۲۵، ۴۲

کنترل^۶

سوال‌های ۷، ۲۷، ۴۴

بی‌حسی^۷

سوال‌های ۱۵، ۳۲

منطقی^۸

سوال‌های ۱۷، ۴۶، ۳۰

مدت زمان^۹

سوال‌های ۱۳، ۲۹

1. validation seeking

2. comperhensibility

3. guilt

4. simplistic view of emotion

5. higher values

6. control

7. numbness

8. rational

9. duration

توافق^۱

سوال‌های ۳، ۱۹، ۳۹، ۴۱

پذیرش احساسات^۲

سوال‌های ۲، ۹، ۱۲، ۲۰، ۴۰، ۵۰

اندیشناکی^۳

سوال‌های ۱، ۲۴، ۳۶، ۳۷، ۴۸

بیان احساس^۴

سوال‌های ۶، ۲۳

سرزنش^۵

سوال‌های ۱۱، ۳۴

تأییدطلبی

آیا در بین اطرافیان شما کسانی هستند که احساسات شما را بپذیرند و درک کنند؟ آیا قواعدی دلبخواهی^۱ برای تأییدطلبی دارید؟ آیا دیگران مجبورند با هر چیزی که شما می‌گویید، موافقت کنند؟ آیا هیجانهای خود را با کسانی که انتقادگرند، در میان می‌گذارید؟ آیا هیجانهای دیگران را می‌پذیرید؟ آیا معیارهای دوگانه دارید؟ چرا از معیارهای دوگانه برای قضاوت استفاده می‌کنید؟

قابلیت درک

هیجان‌ها برای شما معنای خاصی دارند؟ آیا می‌توانید برای ناراحتی، اضطراب، خشم یا هر هیجان دیگری که تجربه می‌کنید، دلایلی منطقی بیابید؟ وقتی که ناراحت هستید، به چی فکر (یا "چه تصویری به ذهنتان می‌آید") می‌کنید؟ چه موقعیتهایی این احساسات را برمی‌انگیزند؟ اگر کس دیگری این حادثه را تجربه کند، ممکن است احساسات متفاوتی داشته باشد؟ اگر فکر کنید که در حال حاضر احساسات خود را درک نمی‌کنید، بعداً راجع به آن‌ها چه فکری می‌کنید؟ از این‌که دیوانه بشوید و کنترل خودتان را از دست بدهید، می‌ترسید؟ آیا حوادث خاصی در دوران کودکی شما رخ داده که در حال حاضر این طوری احساس می‌کنید؟

گناه و شرم

چرا فکر می‌کنید که داشتن و ابراز هیجان‌ها حق شما نیست؟ چرا نباید این طوری احساس کنید؟ آیا از داشتن احساسات شرم‌منده می‌شوید؟ ممکن است دیگران هم در این موقعیت بتوانند همین احساسات را داشته باشند؟ می‌توانید تصور کنید که احساس خاصی دارید (مثل "خشم")، ولی طبق آن عمل نمی‌کنید (مثل "بد و بیراه گفتن")؟ چرا بعضی از هیجان‌ها خوبند و بعضی از آن‌ها بد؟ اگر کس دیگری این احساس را داشته باشد، فکر می‌کنید آدم کم‌ارزشی است؟ اگر یک هیجان ناخوشایند را تجربه کنید، درباره آن چی فکر می‌کنید؟ چی می‌شود اگر هیجان‌ها یا احساسها را بپذیرید و آن‌ها به عنوان علایم ناراحتی (مثل "علامت احتیاط، توقف یا چراغ قرمز") در نظر بگیرید؟ آیا تا به حال کسی از هیجانهایش صدمه دیده است؟

سادگی اندیشی درباره هیجان‌ها

فکر می‌کنید که داشتن احساسات پیچیده (مثل "تفر و دوست داشتن هم زمان یک نفر") بهنجار است یا نابهنجار؟ داشتن احساسات پیچیده درباره یک نفر برای شما چه معنایی دارد؟ انسان موجود پیچیده‌ایست، چرا نباید احساسات متناقضی داشته باشد؟ توقع این‌که شما فقط یک احساس داشته باشید، چه مشکلاتی به بار خواهد آورد؟

ارزشهای بالاتر

گاهی اوقات ما به دلیل از دست دادن چیزی که برایمان خیلی مهم است، دچار احساس ناراحتی، اضطراب یا عصبانیت می‌شویم. مثلاً فرض می‌کنیم که شما دربارهٔ بهم خوردن یک ارتباط ناراحت هستید. آیا این ناراحتی به این معنا نیست که شما به ارزش صمیمیت و رابطهٔ انسانی، بیشتر پی برده‌اید؟ آیا داشتن این ارزش‌ها نشانگر ویژگی‌های مثبت شما نیستند؟ آیا داشتن ارزش‌های بالاتر به معنای لزوم ناامیدی و درماندگی است؟ آیا دوست دارید مثل یک آدم بدبین^۱، هیچگونه نظام ارزشی نداشته باشید؟ آیا افراد دیگری هستند که با ارزشهای شما موافق باشند؟ اگر آن‌ها حرف شما را تأیید کنند، چه توصیه‌هایی به آن‌ها می‌کنید؟

کنترل

آیا فکر می‌کنید مجبورید احساسات خود را کنترل کنید تا حوادث ناگواری پیش نیاید؟ اگر نتوانید جلوی احساسات خود را بگیرید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا سعی کنید احساسهای مهم خود را به شدت کنترل کنید؟ آیا می‌توانید که احساسات شدید نشانه‌ای از ناگوار بودن حوادث احتمالی باشند؟ ممکن است در اثر از دست دادن کنترل احساسات، دیوانه شوید؟ آیا کنترل خود را به طور کامل از دست می‌دهید؟ آیا بین کنترل کردن احساسات خود، با اعمال خود تفاوتی قایل هستید؟

بی‌حسی

آیا موقعیتهایی وجود دارد که باعث شود شما ماتان ببرد؟ آیا تا به حال پیش آمده که هیچ‌گونه احساسی نداشته باشید؟ موقعیتهایی وجود دارد که بیشتر مردم را ناراحت کند، اما باعث ناراحتی شما نشود؟ آیا مردم فکر می‌کنند که شما احساساتتان را فرو می‌خورید؟ آیا دیگران به شما گفته‌اند آدم بی‌احساسی هستید؟ آیا احساسات شدید را تجربه می‌کنید؟ آیا تا به حال احساسات شدیدی داشتید که نتوانید آن‌ها را کنترل کنید؟

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که می‌خواهید گریه کنید، اما خودتان را کنترل کنید؟ اگر به خودتان اجازه بدهید چنین احساساتی را تجربه کنید، چه افکاری به ذهنتان خطور می‌کند؟ آیا برای خلاص شدن از شر احساسات شدید، به مشروب پناه می‌برید، مواد مصرف می‌کنید یا پرخوری می‌کنید؟

عقلانیت (هیجان ستیزی)

آیا فکر می‌کنید که آدم باید همیشه منطقی و عقلانی باشد؟ اگر منطقی و عقلانی نباشید، چه نگرانی‌هایی برای شما بوجود می‌آید؟ آیا فکر می‌کنید آدم‌های منطقی و عقلانی برترند؟ آیا در گذشته اتفاقی رخ داده که شما در مقابل آن

منطقی و عقلانی عمل نکنید؟ ممکن است بعضی از تجارب منطقی و عقلانی نباشند، اما هیجانی باشند؟ چنین حوادثی رنگ و بوی عقلانی دارند؟ به نظر شما پرداختن به موسیقی، کاری منطقی است؟ آیا هیجان‌هایتان می‌توانند به شما خبر بدهند که چه چیزی به شما صدمه می‌زند؟ یا این‌که چه نیازهایی باید تغییر کنند؟ آیا هیجان‌ها منبع اطلاعاتی مهمی در خصوص نیازها، تمایلات و حتی حقوق انسانی شما هستند؟ آیا کسانی هستند که از شما منطقی‌تر نباشند، ولی زندگی شادتر یا بهتری داشته باشند؟

طول مدت احساسات شدید

آیا می‌ترسید که احساسات شدید شما خیلی طول بکشند؟ آیا قبلاً احساسات شدید را تجربه کرده‌اید؟ بعد از این‌که چنین احساساتی را تجربه کردید، چه اتفاقی افتاد؟ آیا این احساسات بالاخره به پایان رسیدند؟ چرا آن‌ها به پایان رسیدند؟ احساسات شدید، اُفت و خیز دارند؟ اگر در جلسهٔ درمان برای شما احساسات شدیدی رخ بدهد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر برای چند دقیقه خیلی کوتاه گریه کنید یا احساس بدی داشته باشید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تا به حال شده‌اید که می‌توانید احساسات شدیدتان را بیان کنید و بعدش ناپدید شوند؟ این نگرش چه نفعی برای شما دارد؟

توافق با دیگران

وقتی که دیگران احساس شما را ندارند، دقیقاً چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ اگر کس دیگری همان احساس را داشته باشد، دربارهٔ او چي فکر می‌کنید؟ چرا فکر می‌کنید که بازی‌ها، فیلم‌ها، رمان‌ها یا داستان برای مردم خیلی هیجانی به نظر می‌رسند؟ آیا فکر می‌کنید که مردم دوست دارند با کسانی ارتباط برقرار کنند که احساساتشان مثل آنهاست؟ آیا مردم ناراحت، عصبانی یا مضطرب می‌شوند؟ آیا طبیعی است که انسان آشفته، خیالپردازی کند؟ آیا ممکن است به خاطر احساسات خود شرم‌منده شوید و احساسات خود را از کسانی که همین احساس را دارند، پنهان کنید؟

پذیرش یا بازداری

اگر هیجان‌های خود را بپذیرید، چه اتفاقی می‌افتد؟ طبق هیجان‌ها دست به چه کاری می‌زنید؟ آیا می‌ترسید که اگر هیجان‌های خود را نپذیرید، از بین نروند؟ فکر می‌کنید نپذیرفتن هیجان‌هایتان باعث می‌شود شما برای تغییر خودتان ترغیب شوید؟ بازداری احساسات چه پیامدهای منفی به همراه دارد؟ آیا به خاطر بازداری احساسات، توجه و انرژی زیادی مصرف می‌کنید؟ بازداری احساسات باعث افزایش آن‌ها می‌شود؟ آیا بین اعتقاد به احساسات خوب و بد، تعارض دارید؟ آیا نادیده گرفتن وقایع ناراحت‌کننده می‌تواند باعث حل نشدن مشکلات شما شود؟

سبک اندیشناکی در برابر سبک ابزاری

تمرکز افراطی بر احساسهای ناخوشایند چه مزایا و معایبی دارد؟ وقتی که به این مسئله فکر می‌کنید، چقدر حالتان بد است؟ اغلب چقدر فکر می‌کنید و چه احساسی دارید؟ آیا تا به حال پیش آمده که گوشه‌ای بنشینید و به این مسئله فکر کنید که کجای کارتان اشتباه بوده است؟ یا چرا این اتفاق برای من رخ داده است؟ آیا به ناراحتی‌های خود زیاد فکر می‌کنید و دائم یک چیز را در ذهنتان مرور کنید؟ گاهی اوقات فکر کرده‌اید که اگر به یک مسئله فکر کنید، مشکل خود به خود حل شود؟ آیا نگرانید که نتوانید افکار استرس‌زا را کنترل کنید؟ تلاش کنید هر روز به مدت ۳۰ دقیقه گوشه‌ای بنشینید و با شدت تمام به نگرانی‌های خود فکر کنید. تا آن موقع تمام نگرانی‌هایتان را کنار بگذارید. نگرانی‌های خود را به رفتارهایی تبدیل کنید که قابل اجرا باشند تا بتوانید مشکلات خود را حل کنید. وقتی که نگران می‌شوید با انجام کاری یا تلفن زدن به یک دوست و صحبت کردن با او، توجه خود را از افکار نگران‌کننده منحرف کنید. دقیقاً پیش‌بینی کنید که چه اتفاقی برای شما رخ می‌دهد؟ آیا تا به حال پیش آمده که برخی از پیش‌بینی‌های شما درست از آب در نیایند؟ وقتی که درگیر فرآیند اندیشناکی می‌شوید، می‌توانید مشکلی را حل کنید؟ آیا واقعیت‌هایی وجود دارد که شما نخواهید آن‌ها را بپذیرید؟

بیان احساس

اگر احساس‌های خود را بیان کنید، کنترل‌تان را از دست می‌دهید؟ یا این که احساس بدتری پیدا خواهید کرد؟ احساس بد و ناخوشایند شما چقدر طول خواهد کشید؟ آیا بیان احساسات می‌تواند به شما در روشن‌سازی افکار و سایر احساسات کمک کند؟ اگر فقط به بیان احساس فکر کنید، باعث می‌شود که توجه شما بیشتر به احساس‌ها جلب شود؟ آیا در احساس‌های خود غرق شده‌اید؟ آیا چیزهایی وجود دارد که بتواند توجه شما را از احساسات دور کند یا باعث حل مشکلات شما شود؟

سرزنش دیگران

حرف‌ها و اعمال دیگران باعث چه احساسی در شما می‌شوند؟ چه افکاری باعث ناراحتی، خشم و اضطراب شما می‌شوند؟ اگر به این موقعیت‌ها به گونه‌ای دیگر فکر کنید، چه احساسی پیدا خواهید کرد؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید که احساسات شما به چگونگی تفکر شما بستگی دارند؟ آیا نیازمند پذیرش، احترام، تحسین از سوی دیگران هستید؟ تعدیل نیاز به تاییدطلبی چه مزایا و معایبی دارد؟ از کنترل دیگران چه پاداشی می‌گیرید؟ علیرغم حرف دیگران، می‌توانید چه تجارب پاداش‌دهنده‌ای برای خود تدارک ببینید؟ آیا تفکیک احساسها از افکارتان برای شما سخت است؟ پذیرش احساساتی مثل خشم، ناراحتی، کنجکاوی، بی‌تفاوتی، برای شما چالش‌زا هستند؟ این احساسات متفاوت برای شما چه مزایا و معایب در پی دارند؟ در یک موقعیت خاص شما نیاز دارید که برای هر کدام از این احساسات چه تفکری داشته باشید؟ چه طوری می‌توانید جرأت‌مندانه عمل کنید؟ آیا رفتار جرأت‌مندانه باعث حل مشکلاتتان می‌شود؟ برای گره‌گشایی از مشکلات خود، مجبورید چه افکاری را تغییر دهید؟

وقتی که ابتدا با حادثه استرس زا یا فاجعه باری روبه رو می شوید، ممکن است فکر کنید دیگران از شما قوی ترند و به راحتی می توانند با چنین حادثه ای کنار بیایند. در ستون سمت راست، دقیقاً توصیف کنید چه اتفاق ناگواری برای شما رخ داده است. دوست داشتید چه کسانی آنجا باشند، چه صداهایی را بشنوید، به شما چی بگویند و غیره. در ستون سمت چپ، داستان را به گونه ای دیگر بازنویسی کنید: داستان را به این صورت بنویسید که شما قوی هستید و فرد مقابل ضعیف. شما حرف می زنید و او ساکت است. شما فعال، جرأت مند و متخاصم هستید و طرف مقابل از شما می ترسد. داستان را به گونه ای بنویسید که شما را قدرتمندتر و مسلط تر کند. لطفاً افکار و احساسات خود در حین این تمرین را بنویسید.

<p>داستان را بازنویسی کنید: واقعه را از چشم انداز جدیدی توصیف کنید.</p>	<p>واقعه استرس زا و فاجعه بار را بنویسید.</p>
<p>در حال حاضر چه احساس و افکاری دارید؟</p>	<p>در حین بروز حادثه درباره خودتان و فرد دیگر چه احساس و افکاری داشتید؟</p>

تکنیک‌های شناخت درمانی

معرفی کتاب

کتاب تکنیک‌های شناخت‌درمانی، هم برای شناخت‌درمانگران مسجّر و هم برای شناخت‌درمانگران تازه‌کار، ارزشمند و راهگشا است. در این کتاب، بسیاری از مداخلات درمانی به گونه‌ای شفاف و دقیق توضیح داده شده‌اند. علاوه بر این، چگونگی طراحی تکالیف خانگی به همراه فرم‌های خودیاری برای بیماران، به کارگیری این کتاب را آسان‌تر ساخته است. این کتاب برای کسانی نوشته شده است که با اصول و مبانی شناخت‌درمانی آشنایی دارند. این کتاب در آینده جزو منابع اصلی شناخت‌درمانی قرار می‌گیرد.

دکتر جیمز پریترز^۱

یک درمانگر ماهر و کارکشته، بهترین تکنیک‌های شناخت‌درمانی را به گونه‌ای شفاف و جذاب گردآوری کرده است. دکتر لی هی، منبع ارزشمندی از تکنیک‌های اثربخش، نوآیین و خلاق را در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است. توصیف دقیق تکنیک‌ها در این کتاب، باعث می‌شود شناخت‌درمانگران با تجربه بتوانند مهارت‌های شناخت‌درمانی خود را غنای بیشتری ببخشند و شناخت‌درمانگران تازه‌کار نیز بتوانند مهارت‌های شناخت‌درمانی را یاد بگیرند.

دکتر جسی رایت^۲

1. James Pretzer

2. Jesse Wright

معرفی نویسنده

برای کسانی که دستی بر آتش گرم شناخت‌درمانی دارند، معرفی لی‌هی در حکم زیره به کرمان بردن است، اما مروری کوتاه بر آثار او خالی از لطف نیست. دکتر رابرت لی‌هی^۱، رئیس انجمن بین‌المللی روان‌درمانی شناختی، بنیانگذار و مدیر "انستیتو شناخت‌درمانی نیویورک" است. او سال‌ها، سردبیر مجله "روان‌درمانی شناختی" بوده است. در حال حاضر، دانشیار روان‌شناسی بالینی در گروه روان‌پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه کورنل است. دکتر لی‌هی، کارهای اولیه خود را بر روی "شناخت اجتماعی"^۲ و "تحول خویش‌شن"^۳ متمرکز کرد. در اوایل سال‌های ۱۹۹۰ در مجله روان‌درمانی شناختی، چندین مقاله درباره موضوعاتی از قبیل "طرح‌نماها در شناخت‌درمانی"^۴، "شناخت‌درمانی در وال استریت"^۵ چاپ کرد. در سال ۱۹۹۵، مقاله فوق‌العاده جذاب و جالبی به نام "تحول شناختی و شناخت‌درمانی"^۶ نوشت. این مقاله به چگونگی استفاده از دیدگاه پیاژه^۷ در فرآیند شناخت‌درمانی می‌پردازد. قسمت‌هایی از این مقاله، بعدها در کتاب "غلبه بر مقاومت در شناخت‌درمانی"^۸ به صورت مبسوط آمده است. در سال ۱۹۹۶ اولین کتاب خود، "شناخت‌درمانی: اصول بنیادی و کاربردها"^۹ را در حوزه شناخت‌درمانی به چاپ رساند. در سال ۱۹۹۶ به فکر مفهوم‌سازی پدیده مقاومت در شناخت‌درمانی افتاد. او در "انجمن رفتاردرمانی پیشرفته"^{۱۰}، مقاله‌ای در خصوص "مدل سرمایه‌گذاری"^{۱۱} درباره مقاومت افسرده‌ساز ارائه داد. پس از آن، مقالات متعددی درباره چگونگی مفهوم‌سازی مقاومت در شناخت‌درمانی ارائه داد و نتایج این کوشش‌ها در سال ۲۰۰۱ با انتشار کتاب "غلبه بر مقاومت در شناخت‌درمانی" به ثمر نشست. این کتاب سروصدای زیادی در حوزه شناخت‌درمانی به پا کرد.

یکی دیگر از مفاهیم جالبی که لی‌هی در خصوص آن قلم‌فرسایی کرده است، مفهوم تصمیم‌گیری^{۱۲} و ارتباط آن با آسیب‌شناسی روانی است. لی‌هی در سال ۲۰۰۵ کتاب

-
1. Robert Leahy
 2. social cognition
 3. development of self
 4. scripts in cognitive therapy
 5. cognitiv therapy on wall street
 6. cognitive development and cognitive therapy
 7. Piaget
 8. Overcoming Resistance in Cognitive Therapy
 9. Cognitive Therapy: Basic Principle and Applications
 10. Association for Advancement of Behavior Therapy
 11. investment model
 12. decision making

«شناخت‌درمانی معاصر»^۱ را ویراستاری کرد. خود او در فصل ششم همین کتاب به ارتباط بین تصمیم‌گیری و آسیب‌شناسی روانی پرداخته است. در کتابی که با ویراستاری هیمبرگ^۲، تورک^۳ و مین^۴ درباره اختلال اضطراب فراگیر^۵ به چاپ رسیده است، لی‌هی فصلی مربوط به «شناخت‌درمانی اختلال اضطراب فراگیر» را نوشته است. لی‌هی با کمک گیلبرت^۶ در سال ۲۰۰۷، به ویراستاری کتابی جذاب و خواندنی پرداخت به نام «رابطه درمانی در روان‌درمانی‌های رفتاری - شناختی»^۷. به نظر می‌رسد ذهن خلاق و نواندیش لی‌هی، غنای بیشتری به حوزه شناخت‌درمانی داده است.

-
1. Contemporary of Cognitive Therapy
 2. Heimberg
 3. Turk
 4. Menin
 5. generalizel anxiety disorder
 6. Gillbert
 7. The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioral Psychotherapies

سخن مترجمان

شناخت‌درمانی از آغاز شکل‌گیری، شاهد تجلی شخصیت‌های خلاق و نواندیشی بوده است که با اندیشه‌های نوین خود، جریان رو به رشد این رویکرد درمانی را پیش برده‌اند. در این بین، گاهی اوقات افرادی در عرصه شناخت‌درمانی جولان داده‌اند که اندیشه‌های آنها مفاهیم انعطاف‌ناپذیر را شکسته و دیگران را وادار به تأمل و بازاندیشی کرده است. یکی از این افراد، رابرت لی هی است که در سال ۲۰۰۱ با انتشار کتاب "غلبه بر مقاومت در شناخت‌درمانی"، نگاه‌ها را به سمت و سویی جلب کرد که دیگران کمتر آن را مورد توجه قرار داده بودند. مقاومت در شناخت‌درمانی حوزه‌ای جدید و شگفت‌آفرین است که پیامدهای آن را بایستی در آینده مشاهده کرد. لی هی در سال ۲۰۰۳، در یک اقدام ابتکاری دیگر، کتابی به نام "تکنیک‌های شناخت‌درمانی" نوشت. کتابی که پیش رو دارید، ترجمه همین کتاب است. در این کتاب نود تکنیک به شیوه‌ای دقیق و نظام‌مند ارائه شده است. پیشگفتار و مقدمه مبسوط نویسنده، این قدرگویا، روان و جذاب نگاشته شده که زحمت چگونگی استفاده از کتاب را از دوش مترجمان برداشته است.

لازم به ذکر است همان‌طور که نویسنده اشاره کرده است، تنها کاربرد صرف تکنیک‌های شناخت‌درمانی نمی‌تواند موجب تغییرات پایدار در رفتار، احساس و عاطفه بیماران شود. لی هی با پیش‌فرض این‌که خواننده، مبانی نظری تکنیک‌ها را می‌داند، اقدام به نوشتن این کتاب کرده است. پس دانستن نظریه‌هایی که تکنیک‌ها از آنها برخاسته‌اند، لازم و ضروری است. در همین ارتباط، گلدفرد^۱ و پاداور^۲ (۱۹۸۲؛ به نقل از اینگرام^۳، هیز^۴ و اسکات^۵، ۲۰۰۰، ص ۵۱ و ۵۲) معتقدند که در کار بالینی، سه سطح وجود دارد که "درک عینی تکنیک‌های درمان"، تنها سطح اول است. متخصصان بالینی بایستی "اصول حاکم بر تغییرات درمانی" و "نظریه زیربنایی" را نیز به خوبی درون‌سازی کنند.

ممکن است خواندن کتاب، این نکته را به ذهن متبادر سازد که اجرای شناخت‌درمانی، کاری ساده و راحت است، اما متأسفانه این سوءتفاهم درباره شناخت‌درمانی وجود دارد (گلووسکی^۶، ۱۹۹۴)، و کسانی که عملاً درگیر کار با بیماران هستند و دستی بر آتش گرم شناخت‌درمانی دارند، متوجه پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های کار می‌شوند.

1. Goldfried

2. Padawer

3. Ingram

4. Hayes

5. Scott

6. Gluhoski

در ترجمه کتاب تا حد امکان سعی شده است متنی روان و قابل درک ارائه شود، ولی با این حال، بدون شک لغزش‌هایی در ترجمه وجود دارد، زیرا دیکته نانوخته، غلط ندارد. انتظار می‌رود اساتید ارجمند، صاحب‌نظران و دانشجویان گرامی، کاستی‌های آن را به ما منعکس کنند. علاوه بر این، در واژه‌گزینی سعی شده تا جای ممکن از واژه‌های متداول استفاده شود. ناگزیر برای برخی از مفاهیم شناختی که اصطلاحات رایجی وجود نداشته، معادلی انتخاب شده است که به هیچ عنوان اصراری در به‌کارگیری آنها وجود ندارد. صد البته، درک مفهوم، مهم‌تر از "معادل‌سازی" و گاهی هم "معادل‌تراشی" است. به نظر می‌رسد در انتشار این کتاب، عجله زیادی وجود داشته است، زیرا غلط‌های چاپی و مفهومی زیادی در متن به چشم می‌خورد. یکی از مشکلات مفهومی کتاب حاضر، ناهماهنگی در اسامی تکنیک‌هاست که باعث سردرگمی می‌شود. در هر صورت، سعی مترجمان این بود که تا حد ممکن این ناهماهنگی را برطرف کنند. در فصول ده و یازده از تکنیک‌هایی نام برده که در فصل‌های قبل به آنها نپرداخته است (مثل تکنیک‌های ذهنیت دلسوزانه، انگار که، عمل کردن برخلاف احساسات و ...). در منابع از کتاب ارزشمند "آیر" نام برده شده است، اما در متن خبری از آن نیست. در هر صورت این نکات چیزی از ارزشمندی کتاب کم نمی‌کند ولی نشانگر عجله در چاپ و نشر است.

قدردان زحمات آقای دکتر ارجمند و آقای دکتر مظفر هستیم که با مساعدت‌ها و تشویق‌های خود، زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم ساختند. امیدواریم متن حاضر مورد توجه علاقه‌مندان قرار بگیرد.

مترجمان

منابع

1. Ingram, R.E., Hayes, A, & Scott, W. (2000). empirically supported treatment: a critical analysis. In C.R. Snyder & R.E. Ingram. (Eds). *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practice for the 21st centry.* (p.p 40-60). NewYork: John Wiely
2. Gluhoski, V.L. (1994). misconceptions of cognitive therapy. *Psychotherapy, 31,4,594-600.*

*- این کتاب با مشخصات زیر به فارسی ترجمه شده است:
آیر، الف (۱۳۸۴). زبان، منطق و حقیقت. ترجمه: منوچهر بزرگمهر. تهران: شفيعی

دیباچه

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که برای اکثر بیماران - اگر نگوییم همه بیماران - از یک سری تکنیک‌های شناختی شبیه به هم استفاده می‌کنید؟ آیا تا به حال احساس کرده‌اید برای درمان بیماران، همیشه از راهبردهای خاصی استفاده می‌کنید و روند درمان به خوبی پیش نمی‌رود؟ آیا تا به حال احساس کرده‌اید که خزانه تکنیکی شما تنوع کمی دارد؟ فکر می‌کنم همه ما این احساس‌ها را تجربه کرده‌ایم. بسیاری از ما از یک سری تکنیک‌های بالینی مشخص و متداول استفاده می‌کنیم و بیشتر اوقات یا اغلب اوقات، آنها را به کار می‌گیریم. چنین کاری باعث می‌شود احساس کنیم تکنیک‌های متنوعی در اختیار نداریم و در نتیجه، فرآیند درمان به خوبی طی نمی‌شود. با تسلط بر رویکردهای درمانی مختلف، انعطاف‌پذیری بیشتری در استفاده از تکنیک‌ها نشان می‌دهیم و دنیای متفاوتی پیش روی بیماران خود ترسیم می‌کنیم.

از بسیاری از شناخت‌درمانگران سؤال کرده‌ام که "شما معمولاً از کدام تکنیک‌ها استفاده می‌کنید؟" اغلب آنها تکنیک‌هایی شبیه به هم را نام برده‌اند: "شناسایی افکار"، "بررسی مزایا و معایب فکر" و "بررسی شواهد". این تکنیک‌ها مفید هستند و حرف من اصلاً این نیست که آنها را نادیده بگیرید. اگر به تکنیک‌های متنوعی تسلط نداشته باشید، درمان، نه تنها مؤثر واقع نمی‌شود، بلکه حالت سطحی نیز به خود می‌گیرد. بدتر این‌که شور و اشتیاق شما برای درمان به دلیل یکنواختی استفاده از تکنیک‌های شبیه به هم به تدریج کم می‌شود.

این کتاب هم برای متخصصان بالینی تازه‌کار و هم متخصصان بالینی باتجربه، قابل استفاده است. متخصصان بالینی تازه‌کاری که می‌خواهند مهارت‌ها و تکنیک‌های متنوعی در اختیار داشته باشند، این کتاب را جذاب خواهند یافت. متخصصان بالینی با تجربه نیز می‌توانند با به‌کارگیری تکنیک‌هایی بدیع و نوین این کتاب، مرزهای شناخت‌درمانی را گسترش دهند.

شناخت‌درمانی به این دلیل جذاب است که همیشه می‌توان تکنیک‌ها، راهبردها و مفهوم‌سازی‌های جدیدی برای آن به وجود آورد. علیرغم این‌که پژوهشگران و متخصصان بالینی، مداخلات درمانی بسیاری را آزمون و پالایش کرده‌اند و به راحتی می‌توان آنها را در درمان بیماران به کار بست، با این حال، این حوزه، هنوز جای کار بسیاری دارد. فصل‌های این کتاب را برحسب موضوع محوری تکنیک‌ها، طبقه‌بندی کرده‌ام. بسیاری از تکنیک‌های متداول برای شناسایی و ارزیابی افکار و مفروضه‌ها در دو فصل اول گرد آمده‌اند. از مدل‌های شناختی جدید نگرانی و اندیشناکسی و همچنین مدل طرح‌واره‌محور، تکنیک‌های شناخت‌درمانی نوینی بوجود آمده است که می‌توان از آنها برای بعضی از مشکلات

بیماران استفاده کرد.

با توجه به پیشینه فلسفی شناخت درمانی، نیاستی زیاد تعجب برانگیز باشد که در کنار فصل "پردازش اطلاعات و خطاهای منطقی"، فصلی را به "همه جانبه نگری" اختصاص داده باشم. "همه جانبه نگری" یعنی نگاه کردن به مسائل از دیدگاه تاریخی و فلسفی. من معتقدم پردازش هیجانی و تحریف‌های شناختی، پاشنه آشیل آسیب‌شناسی هستند. با توجه به اهمیت این مسئله، فصلی از کتاب را به تکنیک‌های تجربی و هیجانی اختصاص داده‌ام. هدف این فصل، پر و بال دادن به مولفه عاطفی و افزایش "روایی بوم‌شناختی"^۱ شناخت‌درمانی است. فصل مربوط به "بررسی و چالش با تحریف‌های شناختی"، می‌تواند ابزار مفیدی در اختیار درمانگرانی قرار دهد که به دنبال دستورالعمل‌های درمانی راحت می‌گردند: اگر بیمار خطای شناختی "پیش‌گویی" دارد، از چه تکنیک‌هایی می‌توانم استفاده کنم؟

دو فصل پایانی کتاب را به گفتگوهای درون جلسه درمان اختصاص داده‌ام تا خواننده پی ببرد که در عمل چگونه از تکنیک‌ها استفاده کرده‌ام. من نیاز به تایید (تایید طلبی) و خودانتقادی را به عنوان موضوع بحث برگزیده‌ام، چون آماج اصلی درمان در افسردگی و اضطراب به شمار می‌روند.

هشت فصل اول کتاب را طبق این الگو سازمان داده‌ام: "توصیف تکنیک"، "مثالی از چگونگی نحوه ارائه تکنیک به بیمار"، "نحوه کاربرد این تکنیک از طریق گفتگوی بالینی"، "طراحی تکلیف خانگی"، "مشکلات احتمالی بر سر راه اجرای تکنیک و چاره‌اندیشی برای حل و فصل آنها"، "اشاره به سایر تکنیک‌های مفید" و "فرم‌های خودیاری بیمار". و در پایان یک هشدار کوچک. من به درمانی که تنها به تکنیک تکیه دارد، اصلاً اعتقاد ندارم. به نظر من، هر تکنیک می‌تواند سرآغازی باشد برای جستجو در شیوه تفکر و احساس بیمار. هر تکنیک به ما فرصت می‌دهد تا اطلاعات جدیدتری به دست بیاوریم و به مفهوم‌سازی مشکل بیمار، غنای بیشتری ببخشیم. علاوه بر این، هر تکنیک به ما امکان می‌دهد که ارتباطمان را با بیمار بهتر کنیم. شناخت‌درمانی فقط کاربرد تکنیک نیست، بلکه استفاده از هر تکنیک، نقطه آغاز فرآیند شناخت‌درمانی است. با استفاده از تکنیک‌های جدید در قالب رابطه مشارکتی با بیماران و با اتخاذ دیدگاهی کاملاً متفاوت، می‌توانیم افکار و مفروضه‌ها را به محک آزمون بگذاریم و مهارت‌های خودیاری مؤثرتری را به بیماران آموزش دهیم. وقتی که بیماران تلاش می‌کنند یک تکنیک را به کار ببرند، نباید انتظار داشته باشیم که تکنیک همان لحظه اثر بگذارد، بلکه زمانی می‌توانیم به تأثیر تکنیک‌ها اعتماد کنیم که بیمار بتواند ۱۰ تکنیک دیگر را که در همان راستا هستند، به کار بگیرد.

فهرست مطالب

۷	معرفی کتاب
۸	معرفی نویسنده
۱۰	سخن مترجمان
۱۲	دیباچه
۱۴	فهرست فرم‌ها
۱۷	مقدمه
۲۵	فصل ۱- فراخوانی افکار و مفروضه‌ها
۶۳	فصل ۲- ارزیابی و چالش با افکار
۱۰۰	فصل ۳- ارزشیابی مفروضه‌ها و قواعد
۱۴۷	فصل ۴- ارزیابی نگرانی‌ها
۲۱۸	فصل ۵- پردازش اطلاعات و خطاهای منطقی
۲۵۹	فصل ۶- همه‌جانبه‌نگری
۳۰۰	فصل ۷- درمان طرح‌واره محور
۳۵۴	فصل ۸- تکنیک‌های پردازش هیجانی
۳۸۶	فصل ۹- بررسی و چالش با تحریف‌های شناختی
۴۰۶	فصل ۱۰- اصلاح و تغییر نیاز به تأییدطلبی
۴۲۴	فصل ۱۱- چالش با خودانتقادگری
۴۴۲	فصل ۱۲- جمع‌بندی
۴۴۵	منابع
۴۴۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۵۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

برای دانلود رایگان فرم‌ها و پرسشنامه‌ها

به وبگاه انتشارات ارجمند

www.arjmandpub.com

مراجعه کنید

فهرست فرم‌ها

- فرم ۱-۱. فرم خودیاری: افکار چگونه احساسات را به وجود می‌آورند ۵۲
- فرم ۱-۲. فرم خودیاری: تکنیک A-B-C ۵۳
- فرم ۱-۳. افکار در مقابل واقعیت‌های احتمالی ۵۴
- فرم ۱-۴. فرم خودیاری: درجه‌بندی هیجان‌ها و افکار ۵۵
- فرم ۱-۵. درجه‌بندی اعتقاد به یک فکر ۵۶
- فرم ۱-۶. فهرست تحریف‌های شناختی ۵۷
- فرم ۱-۷. مقوله‌بندی تحریف‌های شناختی ۵۹
- فرم ۱-۸. استفاده از تکنیک پیکان رو به پائین (فرض کنیم فکرم درست از آب دربیاید، چرا باعث ناراحتی من می‌شود؟) ۶۰
- فرم ۱-۹. استفاده از تکنیک پیکان رو به پایین (فرض کنیم فکرم درست از آب دربیاید، چرا باعث ناراحتی من می‌شود؟) - محاسبه احتمال‌های متوالی ۶۱
- فرم ۱-۱۰. حدس زدن فکر منفی ۶۲
- فرم ۲-۱. تعریف واژه‌ها ۹۱
- فرم ۲-۲. تحلیل مزایا و معایب ۹۲
- فرم ۲-۳. بررسی شواهد ۹۳
- فرم ۲-۴. بررسی کیفیت شواهد ۹۴
- فرم ۲-۵. ایفای نقش وکیل مدافع ۹۵
- فرم ۲-۶. ایفای نقش هر دو جنبه فکر ۹۶
- فرم ۲-۷. ارزشیابی برچسب‌های منفی ۹۷
- فرم ۲-۸. جستجوی نوسان‌ها ۹۸
- فرم ۲-۹. تغییر افکار منفی از طریق تغییر رفتار ۹۹
- فرم ۳-۱. مقیاس نگرش ناکارآمد ۱۳۰
- فرم ۳-۲. ارزیابی مفروضه‌ها، قواعد و معیارها ۱۳۴
- فرم ۳-۳. فرم خودیاری: بازبینی مفروضه‌ها، قواعد و معیارها ۱۳۵
- فرم ۳-۴. بررسی و چالش با تفکر بایداندیشی ۱۳۶
- فرم ۳-۵. شناسایی باورهای شرطی ۱۳۷
- فرم ۳-۶. روشن‌سازی ارزش‌ها ۱۳۸
- فرم ۳-۷. نظام ارزشی جهانشمول ۱۳۹
- فرم ۳-۸. مرز بین پیشرفت‌گرایی و کمال‌گرایی ۱۴۰

- فرم ۳-۹. یادگیری از لغزش‌ها. ۱۴۱
- فرم ۳-۱۰. دیاگرام مفهوم‌سازی مشکل. ۱۴۲
- فرم ۳-۱۱. تبدیل کار به تفریح: تغییر افکار انتقادگرانه و ناامیدانه به افکار کنجکاوانه. ۱۴۳
- فرم ۳-۱۲. تبدیل مفروضه‌ها و قواعد قدیمی به مفروضه‌ها و قواعد جدید. ۱۴۴
- فرم ۳-۱۳. ارزیابی مفروضه و قاعده انطباقی تر و عمل کردن به آن. ۱۴۵
- فرم ۳-۱۴. منشور حقوق جدید من. ۱۴۶
- فرم ۴-۱. خودبازبینی نگرانی‌ها. ۱۹۴
- فرم ۴-۲. مزایا و معایب نگرانی. ۱۹۵
- فرم ۴-۳. پرسشنامه فراشناختی. ۱۹۶
- فرم ۴-۴. تبدیل نگرانی‌ها به پیش‌بینی‌ها. ۲۰۲
- فرم ۴-۵. آزمون پیش‌بینی‌های منفی. ۲۰۳
- فرم ۴-۶. نقد و بررسی پیش‌بینی‌های منفی گذشته. ۲۰۴
- فرم ۴-۷. یادآوری چگونگی مقابله مؤثر با حوادث منفی گذشته. ۲۰۵
- فرم ۴-۸. موضع - ضد موضع. ۲۰۶
- فرم ۴-۹. یادگیری از پیش‌بینی‌های تأیید نشده. ۲۰۷
- فرم ۴-۱۰. نگرانی‌های کارساز و دردسر ساز. ۲۰۸
- فرم ۴-۱۱. تجویز نگرانی. ۲۰۹
- فرم ۴-۱۲. آزمون پذیر ساختن افکار. ۲۱۰
- فرم ۴-۱۳. شناسایی پیش‌بینی‌های منفی. ۲۱۱
- فرم ۴-۱۴. غرقه‌سازی در بلا تکلیفی. ۲۱۲
- فرم ۴-۱۵. ماشین زمان. ۲۱۳
- فرم ۴-۱۶. چرا دیگران به رفتار منفی من فکر نمی‌کنند؟ ۲۱۴
- فرم ۴-۱۷. نادیده گرفتن مشکلات. ۲۱۵
- فرم ۴-۱۸. نگرانی ترسناک خیالی. ۲۱۶
- فرم ۴-۱۹. تمرین پذیرش. ۲۱۷
- فرم ۵-۱. استفاده از تمام اطلاعات. ۲۴۶
- فرم ۵-۲. فرم خودیاری: جستجوی جامع تر اطلاعات. ۲۴۷
- فرم ۵-۳. تخمین احتمال وقوع حوادث. ۲۴۸
- فرم ۵-۴. بررسی خطاهای منطقی. ۲۴۹
- فرم ۵-۵. همبستگی دالّ بر علیّت. ۲۵۰
- فرم ۵-۶. چالش با راه‌حلّ‌های دردسرافرین. ۲۵۱
- فرم ۵-۷. برهان خُلف افکار. ۲۵۲

- فرم ۵-۸. القاء حالت خلقی و افکار جایگزین..... ۲۵۳
- فرم ۵-۹. بررسی اصل تأخر..... ۲۵۴
- فرم ۵-۱۰. فهرست سفسطه‌های منطقی..... ۲۵۵
- فرم ۵-۱۱. تحلیل سفسطه‌های منطقی..... ۲۵۸
- فرم ۶-۱. تمرین نمودار دایره‌ای..... ۲۸۹
- فرم ۶-۲. تمرین پیوستارنگری..... ۲۹۰
- فرم ۶-۳. تمرین معیارهای دوگانه..... ۲۹۱
- فرم ۶-۴. نگاه کردن به مشکل از بالکن..... ۲۹۲
- فرم ۶-۵. راه حل آفرینی سازنده..... ۲۹۳
- فرم ۶-۶. مقایسه با نقطه صفر..... ۲۹۴
- فرم ۶-۷. از اعتبار انداختن مقایسه‌ها..... ۲۹۵
- فرم ۶-۸. دیگران چگونه با مشکلات کنار می‌آیند؟..... ۲۹۶
- فرم ۶-۹. ایجاد شیوه‌های جدید برای ارزیابی یک ویژگی..... ۲۹۷
- فرم ۶-۱۰. درخواست چیزهایی که برای من مهم هستند..... ۲۹۸
- فرم ۶-۱۱. بررسی فرصت‌ها و معانی جدید..... ۲۹۹
- فرم ۷-۱. پرسشنامه باورهای فردی..... ۳۳۳
- فرم ۷-۲. آشنایی با طرح‌واره‌ها..... ۳۴۳
- فرم ۷-۲. آشنایی با طرح‌واره‌ها (ادامه)..... ۳۴۴
- فرم ۷-۳. اجتناب و جبران طرح‌واره..... ۳۴۷
- فرم ۷-۴. انگیزه آفرینی برای تغییر طرح‌واره..... ۳۴۸
- فرم ۷-۵. خاطرات اولیه‌ای که باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌ها شده‌اند..... ۳۴۹
- فرم ۷-۶. نوشتن نامه به کسی که طرح‌واره را در ذهن شما شکل داده است..... ۳۵۰
- فرم ۷-۷. چالش با طرح‌واره‌های شخصی..... ۳۵۱
- فرم ۷-۸. زندگی از چشم‌انداز طرح‌واره‌ای متفاوت..... ۳۵۲
- فرم ۷-۹. اثرات طرح‌واره مثبت من..... ۳۵۳
- فرم ۸-۱. فرم ثبت هیجان‌ها..... ۳۷۲
- فرم ۸-۲. نوشتن داستان..... ۳۷۳
- فرم ۸-۳. شناسایی گره‌های کور..... ۳۷۴
- فرم ۸-۴. مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی..... ۳۷۵
- فرم ۸-۵. سؤال‌های مربوط به چهارده بُعد مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی..... ۳۷۹
- فرم ۸-۶. طرح‌واره‌های هیجانی: ابعاد و مداخله‌ها..... ۳۸۱
- فرم ۸-۷. بازنویسی داستان..... ۳۸۵