www.ravanbonyan.com

برگه ۱-۳. ارزیابی فرض‌ها، قواعد و استانداردها

خوب است فرض‌ها، قواعد و استانداردهای فعلی‌تان را مورد ارزیابی قرار دهید. هنگامی‌که افکار منفی‌تان را در طول هفته‌های آینده شناسایی می‌کنید، ببینید آیا می‌توانید جملات «باید»دار یا قواعد نهفته در آن‌ها را شناسایی کنید. آن‌ها را در برگه زیر بنویسید. چه چیزی در جملات «باید»دار شما نهفته است؟ آیا فرض نهفته‌ای مانند «اگر چنین شود، یعنی حتماً فلان چیز درست است» دارید؟

مثال‌هایی از فرض‌های متداول	میزان باور به آن (۰ -۱۰۰٪)
من باید در هر کاری که انجام می‌دهم کامل باشم.	
اگر در کاری شکست بخورم این بدین معنا است که من یک فرد شکست خورده هستم.	
من نمی‌توانم شکست را تحمل کنم.	
برای این که خودم را دوست داشته باشم، باید مورد تأیید همگان باشم.	
اگر کسی مرا دست‌کم بگیرد، در نظر من به این معناست که من واقعاً کم‌ارزشم.	
این‌که دیگران مرا دست‌کم بگیرند، واقعاً برایم غیر قابل تحمل است.	
آدم باید مردم را با شخصیتش تحت تأثیر قرار دهد.	
اگر کامل نباشم، مردم مرا دوست نخواهند داشت.	
بعضی از آدم‌ها از بقیه بهترند.	
اگر راجع به همه‌ی جوانب چیزی مطمئن نباشم، احتمالاً کار درست پیش نخواهد رفت.	
مهم است قبل از آن‌که تصمیمی بگیرید، تمامی اطلاعات مربوطه را داشته باشید.	
من نباید افسرده (خشمگین، مضطرب) باشم.	
دیگران باید کارها را به روش من انجام دهند.	
اگر اشتباهی بکنم، باید خودم را سرزنش کنم و مورد انتقاد قرار دهم.	
اگر کسی مرا اذیت کند، باید با او قهر کنم.	
سایر فرض‌ها:	

www.ravanbonyan.com

برگه ۲–۳. برگه خودیاری: ارزیابی فرض‌ها، قواعد و استانداردهای شما

فرض‌ها، قواعد و استانداردهای معمول من	درصد اعتقاد به آن‌ها (۱۰۰٪ ـ ۰٪)

www.ravanbonyan.com

برگه ۳-۳. ارزیابی و چالش با «باید» ها

به یکی از جملات «باید»دار معمولتان فکر کنید، مثلاً «من باید بهتر عمل کنم» یا «من باید کامل باشم» یا «من باید زیبا باشم». به هر یک از سؤال‌های این برگه پاسخ دهید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید جمله «باید»دار خودتان را به یک ترجیح، مثلاً، «من ترجیح می‌دهم بهتر عمل کنم» به جای «من باید بهتر عمل کنم»، تغییر دهید.

جمله‌ی «باید»دار:

درجه اعتقاد به آن (٪۱۰۰- ۰):

هیجان و درجه‌ی آن (٪۱۰۰- ۰):

سودها و زیان‌های این باور

سودها:

زیان ها:

چه کسی این قواعد را ایجاد کرده است؟

آیا این قواعد را درباره‌ی دیگران اعمال می‌کنید؟ اگر نه، چرا؟

این قواعد را از نو به‌عنوان یک ترجیح به جای یک جمله‌ی «باید»دار بازنویسی کنید.

منطقی‌تر آن است که چه انتظار یا توقعی داشته باشید؟

به میزان باور و هیجان‌تان دوباره نمره بدهید: باور:

هیجان:

www.ravanbonyan.com

برگه ۴-۳. شناسایی باورهای شرطی

حوزه‌ای که نگرانی‌ساز است.	چقدر این موضوع برای شما مهم است؟ (۰-۱۰۰٪)	سعی می‌کنم چگونه با این موضوع مقابله کنم، چه قاعده مشروطی برای خودم وضع کرده‌ام؟
مثال: آیا من با هوش هستم؟ (هوش)	۹۵٪	مثال: اگر بخواهم لایق باشم، لازم است بهتر از همه عمل کنم و یا، اگر از کارهای چالش برانگیز اجتناب کنم، شکست نخواهم خورد.
هوش		
جذابیت		
صمیمیت با دیگران		
اعتماد به خود یا دیگران		
تنبلی خود یا دیگران		
طرد شدن توسط دیگران		
کنترل شدن توسط دیگران		
تحقیر شدن		
درباره‌ی همه‌چیز یقین داشتن		
جالب بودن		
تنها بودن		
سایر موارد:		

مثال‌هایی از باورهای شرطی یا مقابله‌ای:

برای این‌که لایق باشم، لازم است از همه بهتر عمل کنم.

برای جذاب بودن لازم است ظاهرم کامل باشد.

لازم است تمام هیجاناتم را کنترل کنم وگرنه کنترل همه چیز را به‌طور کامل از دست می‌دهم.

اگر محتاط باشم می‌توانم ازطردشدن اجتناب کنم.

اگر به دیگران بذل و بخشش کنم، آن‌ها مرا دوست خواهند داشت.

www.ravanbonyan.com

برگه ۵-۳. شفاف سازی ارزش‌ها

ارزشی را درنظر بگیرید که به نظر می‌رسد در حال حاضر شما را ناراحت می‌کند، مثلاً از لحاظ مالی موفق بودن. این ارزش را با هریک از ارزش‌های ستون سمت چپ مقایسه کنید. به همه این ارزش‌ها از ۱ تا ۱۷ نمره بدهید، طوری که در آن ۱ «مهمترین» باشد. نمره‌ی هر ارزش با نمره ارزش‌های دیگر متفاوت باشد.

فهرستی ازبرخی راه‌هایی که می‌توانید این ارزش‌های دیگر را دنبال کنید، تهیه کنید.

ارزشی که در حال حاضر در موردش ناراحتم	چگونه می‌توانم ارزش‌هایی را که برای من مهم هستند، پیگیری کنم؟
عشق	
گذشت	
روابط خانوادگی یا صمیمی	
دستاوردهای شغلی	
دوستی	
موفقیت‌های مالی	
عزت نفس	
رشد شخصی	
جذابیت یا زیبایی فیزیکی	
سلامت جسمی	
تأیید شدن توسط دیگران	
مهربانی	
تفریح و سرگرمی	
یادگیری	
مذهب	
تلاش‌های فرهنگی	
آزادی شخصی	
سایرموارد:	

www.ravanbonyan.com

برگه ۶-۳. نظام ارزشی جهانی

ارزش مورد نظر	دلم می‌خواست دنیا این ارزش‌ها را چگونه اولویت بندی می‌کرد.
عشق	
گذشت	
روابط خانوادگی و صمیمی	
دستاوردهای شغلی	
دوستی	
موفقیت‌های مالی	
عزت نفس	
رشد شخصی	
جذابیت یا زیبایی فیزیکی	
سلامت جسمی	
تأیید شدن توسط دیگران	
مهربانی	
تفریح و سرگرمی	
یادگیری	
مذهب	
تلاش‌های فرهنگی	
آزادی شخصی	
نگرانی حال حاضر من (آن را مشخص کنید):	
سایر ارزش‌ها:	

www.ravanbonyan.com

برگه ۷-۳. تلاش برای پیشرفت به‌جای کمال‌گرایی

بعضی موقعیت‌های زندگی‌تان که خودتان را در باره‌ی آن‌ها مورد انتقاد قرار می‌دهید، شناسایی کنید، مثلاً، عملکردتان در مدرسه یا محل کار. سپس فهرستی از بعضی کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا در این زمینه‌ها پیشرفت کنید، تهیه نمایید، مثلاً، مطالعه‌ی سخت‌تر، آمادگی، کار بیشتر، یادگیری برخی مهارت‌ها. تعدادی از موقعیت‌های خود انتقادی و تعدادی از عمل‌های خاصی که می‌توانید انجام دهید تا در آن حوزه‌ها عملکرد بهتری داشته باشید را فهرست کنید.

خودم را به‌خاطر چه چیزی سرزنش می‌کنم	چگونه می‌توانم در این زمینه پیشرفت کنم
	چرا پیشرفت کردن بهتر از دنبال کمال گشتن، است؟

www.ravanbonyan.com

برگه ۸-۳. درس گرفتن از پسرفت

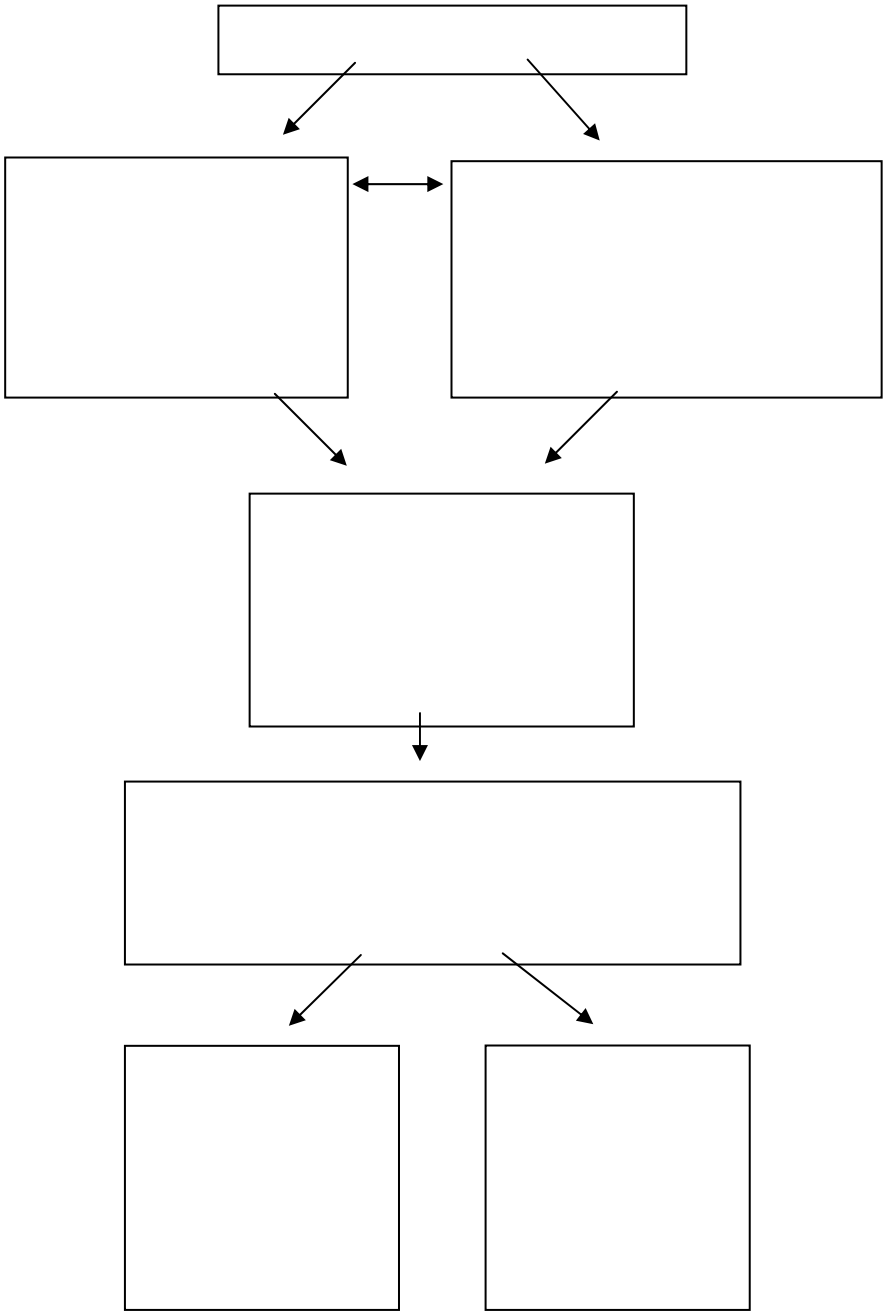
کاری را در نظربگیرید که در آن زمینه پیشرفت کرده‌اید، مثلاً، ورزش، رژیم غذایی، کمتر سیگار کشیدن، وغیره. آن را در ستون اول بنویسید (مثلاً، «ورزش کردن سه بار در هفته»). در ستون میانی بنویسید چه چیزی شما را از رفتار مطلوبتان دور ساخت (مثلاً، «برای ورزش کردن خیلی خسته بودم»). در ستون سوم بنویسیدچه چیزی برای انجام بهتر کارها یاد گرفتید (مثلاً، «من می‌توانم ورزش کنم حتی اگر خسته باشم» یا «من می‌توانم ورزش روزانه‌ام را فردا انجام دهم»). افت عملکرد، تجربه‌ای آموزنده است.

چیزی که من درباره‌اش نگرانم عبارت است از:

تا کنون از چه روشی استفاده می‌کرده‌ام که اثر بخش‌بوده است؟	چه چیز باعث افت عملکرد من شد؟	برای بهتر انجام دادن کارها در آینده، از این افت عملکرد چه آموختم؟

www.ravanbonyan.com

برگه ۹-۳. نمودار مفهوم سازی موردی



www.ravanbonyan.com

برگه۱۰–۳. تبدیل کار به بازی: تبدیل انتقاد، شکست و یأس به کنجکاوی

در ستون سمت راست نمونه‌هایی از قضاوت‌های منفی و انتقادهایی که درباره‌ی خود یا دیگران انجام می‌دهید را یادداشت کنید. در ستون سمت چپ برخی راه‌کارهایی که می‌تواند باعث رشد کنجکاوی درباره‌ی موضوع در شما بشوند را بنویسید. مثلاً، «رئیس من خشن است. او ابداً دوستانه رفتار نمی‌کند» یک فکر قضاوتی است. افکار منعکس کننده کنجکاوی می‌توانند چنین باشند: «من دارم فکر می‌کنم چرا این موضوع مرا ناراحت می‌کند؟» و «فکر می‌کنم آیا زمان‌هایی هست که رفتار او دوستانه‌تر است؟ و اگر هست، چه مواقعی است؟

رفتاری که من آن را نقادانه ارزیابی می‌کنم: _____

افکار انتقادی	افکار کنجکاوانه در ذهنی چالش‌گر

www.ravanbonyan.com

برگه ۱۱-۳. تبدیل قواعد و فرض‌های قدیمی به قواعد و فرض‌های جدید

در ستون سمت راست نمونه‌هایی از قواعد، «باید»ها و فرض‌هایتان را بنویسید. در ستون سمت چپ قواعد، «باید»ها و فرض‌های سازگارانه‌تر و کاربردی‌تر را بنویسید.

قواعد یا فرض‌های گذشته	قواعد یا فرض‌های سازگارانه‌تر

www.ravanbonyan.com

برگه ۱۲–۳. ارزیابی قاعده و فرض سازگارانه‌تر و تمرین روی آن

قاعده یا فرض جدید: _____

زیان‌ها	سودها	کاری که باید در این زمینه انجام داد

www.ravanbonyan.com

برگه ۱۳-۳. فهرست حقوق جدید من

مهم است که حقوق خود را بدانید و بر روی آن‌ها تمرین کنید. در ستون سمت راست حقوقی را که باید داشته باشید فهرست کنید. در ستون سمت چپ آن‌چه که باید برای احقاق این حقوق انجام دهید را فهرست کنید. به برنامه‌های عملی که برای خودتان طرح‌ریزی کرده‌اید فکر کنید و مطمئن شوید که حقوق و نیازهایی که فهرست کردید همخوان با آن برنامه‌ها است.

من حق دارم که...	بنابر این من می‌توانم...