

برگه ۱-۳. ارزیابی فرض‌ها، قواعد و استانداردها

خوب است فرض‌ها، قواعد و استانداردهای فعلی‌تان را مورد ارزیابی قرار دهید. هنگامی که 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؟

میزان باور به آن (%۱۰۰-۰)	مثال‌هایی از فرض‌های متداول
	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:

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:

زیان‌ها:

چه کسی این قواعد را ایجاد کرده است؟

آیا این قواعد را دوباره‌ی 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:

برگه ۴-۳. شناسایی باورهای شرطی

سعی می‌کنم چگونه با این موضوع مقابله کنم، چه قاعده مشروطی برای خودم وضع کرده‌ام؟	چقدر این موضوع برای شما مهم است؟ (۰-۱۰۰٪)	حوزه‌ای که نگرانی‌ساز است.
مثال: اگر بخواهم لایق باشم، لازم است بهتر از همه عمل کنم و یا، اگر از کارهای چالش برانگیز اجتناب کنم، شکست نخواهم خورد.	۹۵٪	مثال: آیا من با هوش هستم؟ (هوش)
		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 این که لایق باشم، لازم است از همه بهتر عمل کنم.

برای جذاب بودن لازم است ظاهرم کامل باشد.

لازم است تمام هیجانانتم را کنترل کنم وگرنه کنترل همه چیز را به‌طور کامل از دست

می‌دهم.

اگر محتاط باشم می‌توانم از طرد شدن اجتناب کنم.

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

برگه ۵-۳. شفاف سازی ارزش‌ها

ارزشی را در نظر 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 از برخی 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	
سایر موارد:	

برگه ۶-۳. نظام ارزشی جهانی

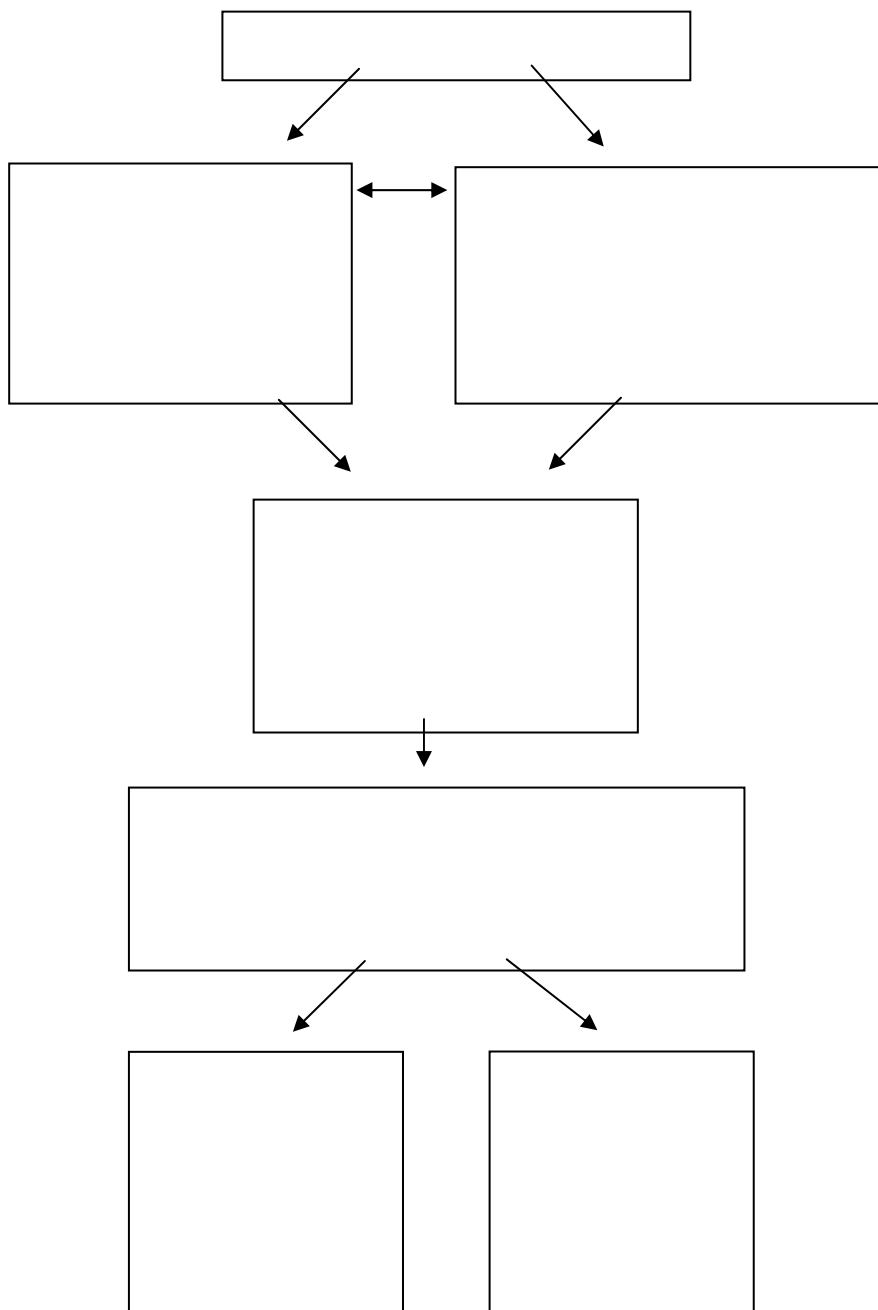
ارزش مورد نظر	دلم می خواست دنیا این ارزش ها را چگونه اولویت بندی می کرد.
عشق	
گذشت	
روابط خانوادگی و صمیمی	
دستاوردهای شغلی	
دوستی	
موفقیت های مالی	
عزت نفس	
رشد شخصی	
جذابیت یا زیبایی فیزیکی	
سلامت جسمی	
تأیید شدن توسط دیگران	
مهربانی	
تفریح و سرگرمی	
یادگیری	
مذهب	
تلاش های فرهنگی	
آزادی شخصی	
نگرانی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

برگه ۷-۳. تلاش برای پیشرفت به جای 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.

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

برگه ۹-۳. نمودار مفهوم سازی موردی



برگه ۱۰-۳. 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 کنجکاوانه در ذهنی چالش‌گر

افکار انتقادی

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
---------	-------	-------------------------------------
