

برگه ۲-۵. برگه خود - یاری: جستجوی جامع تر اطلاعات

کسب اطلاعات جامع تر		
دیگران	خود	
		شکست
		موفقیت
سؤالی که برای جستجوی اطلاعات از خودم می‌پرسم		
	پاسخ	سؤال
		چه اطلاعاتی با نقطه‌نظرهای من همخوان نیست؟
		دیگران در این مورد چه کار می‌کنند؟ آیا آن‌ها هم شکست می‌خورند؟
		محدود کردن اطلاعاتی که مد نظر قرار می‌دهم، چه پیامدهایی به دنبال دارد؟
		آیا اطلاعاتی که کنار می‌گذارم تابع الگوی خاصی هستند؟
		آیا من همیشه به دنبال جنبه‌های منفی هستم؟

برگه ۴-۵. ارزیابی خطاهای منطقی

نمونه‌هایی از خطاهای منطقی: نتیجه‌گیری‌هایی که درست از کار در نمی‌آیند، اشتباه گرفتن امکان با احتمال، یک رفتار را با یک فرد اشتباه گرفتن، ربط دادن دو رخداد مستقل از هم به یکدیگر، گفتن عبارتهای متناقض درباره‌ی خویشتن^۱ (برای مثال، «من موفقیت‌های زیادی دارم، ولی یک شکست هم خورده‌ام»، ارزشمندی خویشتن را بر مبنای بر آن چه که دیگران فکر می‌کنند ارزیابی کردن).

خطاهای افکارم	افکار منفی

1- self - contradictory

برگه ۹-۵. ارزیابی اثر تأخر

در ستون سمت راست هر رخداد اخیری که افکار منفی تان را فعال می‌کند، فهرست کنید (برای مثال، عملکرد ضعیف، اتفاقات، طردها، ناامیدی‌ها و غیره). در ستون سمت چپ رخدادهایی را فهرست کنید که اخیراً رخ نداده‌اند ولی رخدادهای اخیر را نقض می‌کنند. برای مثال، فردی که می‌گوید: «واقعاً عملکرد ضعیفی در امتحان داشتیم و واقعاً آدم کودنی هستیم»، ممکن است این افکار منفی را صرفاً بر اساس تجربه‌ی فعلی‌اش داشته باشد. در نتیجه لازم است این فرد همه‌ی موارد عملکرد مثبت گذشته‌اش در امتحان‌ها را فهرست کند.

رخداد‌های گذشته که مغایر با این رویداد اخیر است.	رخداد یا تجربه‌ی اخیری که احتمالاً دارم آن را تعمیم می‌دهم.

برگه ۱۰-۵. سفسطه در بحث: تحلیل باورهای منفی

به نمونه خطا و اشتباه‌هایی که در فکر وجود دارد، نگاه کنید. همهٔ ما برخی اوقات درگیر این‌گونه باورهای غلط می‌شویم. حالا افکار منفی خود را ارزیابی کرده و ببینید کدام یک از آن‌ها با این‌گونه باورهای غلط در استدلال کردن جور در می‌آیند؟ فکر می‌کنید چگونه می‌توانید این باورها را تصحیح کنید؟ در استدلال شما چه اشتباهی وجود دارد؟

سفسطه‌های منطقی	نمونه‌هایی از سفسطه در باورهای منفی	مثال‌هایی از استفاده‌ی من از این سفسطه	چه اشتباهی در این نوع فکر وجود دارد؟
حمله به فرد مقابل	او اشتباه می‌کند چون فرد بدی است.		
مطلوبیت در نظر افراد مافوق و صاحب قدرت	پدرم فکر می‌کند که کار اشتباهی است.		
عرف	این کار همیشه به همین شکل انجام شده است.		
هیجان	وقتی به آن فکر می‌کنم غمگین می‌شوم پس کارم اشتباه است.		
ترس	اگر واقعاً باور داشته باشید، چیزهای وحشتناک اتفاق خواهند افتاد.		
دلسوزی	نباید این کار را انجام دهید، زیرا فرد دیگری را ناراحت می‌کند.		
ترس از مسخره یا تحقیر شدن	اگر این کار را انجام دهید، همه فکر می‌کنند که شما بازنده‌اید.		
عمومیت داشتن	همه این‌گونه عمل می‌کنند.		
خود را زیر سؤال بردن	نباید کاری را انجام داد که بقیه دوست ندارند. بنابراین انجام آن اشتباه است.		
فرضیه‌ی پس از وقوع	حتماً خنگم که راه‌حلم جواب نداد.		

ادامه‌ی برگه ۱۰-۵

سفسطه‌های منطقی	نمونه‌هایی از سفسطه در باورهای منفی	مثال‌هایی از استفاده‌ی من از این سفسطه	چه اشتباهی در این نوع فکر وجود دارد؟
سفسطه‌ی قمارباز	من باید پشت سرهم شانس بیاورم.		
تقصیر به دلیل ارتباط	حتماً آدم بدی است چون با آن فرد رفیق است.		
عدم تصور ذهنی	نمی‌توانم تصورش را بکنم که چرا این کار را کرد. حتماً دیوانه شده است.		
مرد واقعی نبودن	هیچ مرد باغیرتی این کار را نمی‌کند پس او مرد واقعی نیست.		
سفسطه‌ی نسبی بودن	همه‌چیز نسبی است. هرکس نظری دارد. واقعیت مطلق وجود ندارد.		
شیب لغزنده	اگر اشتباه کنی، همه چیز از هم می‌پاشد.		
همبستگی به معنی رابطه‌ی علی است	متوجه شده‌ام بسیاری از کسانی که فلان کار را انجام می‌دهند، فلان‌طور هستند. او آن کار را انجام می‌دهد، پس فلان‌طور است.		
نمونه‌ی کوچک	دو تا از دوستان من از دوستی از طریق اینترنت تجربه‌ی بدی داشتند، پس دوستی از طریق اینترنت بد است.		
انتخاب اجباری کاذب	من مجبورم بین این دو نفر یکی را انتخاب کنم.		
اشتباه گرفتن ترجیح با ضرورت	دلتم می‌خواهد ثروتمند باشم، پس باید ثروتمند باشم.		