

برگه ۱-۲. تعریف اصطلاحات

اصطلاحاتی را که در افکار خود آیندتان زیاد استفاده می‌کنید در ستون سمت راست یادداشت کنید. در ستون میانی، هر اصطلاح را تعریف کنید. در ستون سمت چپ از خودتان بپرسید: "آیا دچار تحریف‌های شناختی هستم؟ آیا تعریف من از این چیزها بیش از حد فراگیر نیست؟ بیش از حد دقت به خرج نمی‌دهم؟ یا بیش از حد مبهم نیستند؟ آیا انعطاف ناپذیرم و توقع دارم هر چیزی به طریق خاصی باشد تا آن را بپذیرم؟ آیا می‌توان این اصطلاحات را به نحو انعطاف‌پذیرتری تعریف کرد؟ آیا دیگران تعریف متفاوتی دارند؟"

فکر خودآیند:

اصطلاحات	تعریف‌ها	مشکلاتی که با تعریف‌ها دارم
		نتیجه‌گیری:

برگه ۲-۲. تحلیل سود و زیان

پس از آن که سود و زیان باورهایتان را یادداشت کردید، دور مهم‌ترین‌ها دایره بکشید. چرا این سود و زیان‌ها مهم هستند؟ آیا می‌توانید در باره‌ی اهمیت سود و زیان این باورها با خودتان به چالش بپردازید؟ آیا می‌توانید باور سازگارانه‌تری پیدا کنید؟ شما سود و زیان این باور را چگونه تجزیه و تحلیل می‌کنید؟

باور:

سود

زیان

سود =

نتیجه: زیان =

زیان - سود =

نتیجه گیری:

برگه ۲-۳. بررسی شواهد

افکاری را که می‌خواهید ارزیابی کنید، شناسایی کنید. می‌توانید افکار منفی‌تان را به کمک نسخه مثبت آن، بررسی کنید. مثلاً، برای آزمودن این فکر که «من فردی شکست خورده هستم» این جمله را مورد آزمون قرار دهید: «من تا کنون موفقیت‌هایی داشته‌ام.» از شواهدی که تأیید کننده و ردکننده‌ی اعتبار افکارتان هستند فهرستی تهیه کنید. «شواهد» احساسی و غیر منطقی را هم در آن بگنجانید، زیرا به ما کمک می‌کنند تا طرز تفکرتان را درک کنیم. سپس ۱۰۰ نمره را بین شواهدی که تأیید کننده و رد کننده‌ی افکارتان هستند تقسیم کنید. آیا ۵۰/۵۰ است؟ ۶۰/۴۰؟ ۴۰/۶۰؟ یا نسبت دیگری دارد؟

باور:

شواهد بر رد کننده...	شواهد تأیید کننده...
رد کننده (%):	تأیید کننده (%):
	حاصل تفریق: %:رد کننده - %:تأیید کننده = %
نتیجه گیری:	

برگه ۴-۲. بررسی کیفیت شواهد

یک فکر خودآیند را که مایل هستید مورد ارزیابی قرار دهید، انتخاب کنید. سپس از شواهدی که از آن فکر حمایت می‌کنند فهرستی تهیه کنید. در آخر ببینید کدام بخش از شواهد دچار تحریف شناختی هستند. مثلاً استدلال هیجانی، شخصی کردن یک رویداد، تعمیم بیش از حد، استفاده از استانداردهای کمال‌گرایانه، نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت، نادیده گرفتن بخشی از اطلاعات، ذهن‌خوانی، نتیجه‌گیری شتابزده درباره‌ی آینده، یا نتیجه‌گیری‌های غیرمنطقی.

مشکلات احتمالی در کیفیت یا مرتبط بودن شواهد	شواهد
نتیجه‌گیری:	

برگه ۵-۲. نقش وکیل مدافع خودتان را بازی کنید

خیلی وقتها ما خودمان را سرزنش می‌کنیم، اما زمانی را صرف دفاع از خودمان در برابر افکار منفی نمی‌کنیم. در این تمرین شما نقش وکیل مدافع خودتان را در برابر «اتهامات» منفی یا انتقاداتی که از شما می‌شود بازی می‌کنید. به سؤال‌های برگه پاسخ دهید و ببینید آیا به خودتان خیلی سخت می‌گیرید؟

کدام قانون را شکسته‌اید؟ خودتان را به چه جرمی متهم می‌کنید؟ آیا در این شواهد اغراق نمی‌کنید؟
از خودتان چگونه دفاع می‌کنید؟
آیا توضیح دیگری برای رفتارتان وجود دارد؟
آیا از روی عناد یا ظالمانه رفتار کردید؟
تا چه حد مسئول این کار بودید؟
مواردی که برله و بر علیه شما هستند تا چه حد قابل قبولند؟
ارزیابی هیئت منصفه از این شواهد چه خواهد بود؟

برگه ۶-۲. ایفای نقش هر دو سوی یک فکر

دو نسخه این برگه را به کار ببرید. در اولین نسخه، از طرف فکر منفی با سوی مثبت فکر بحث کنید. در دومین برگه، از طرف فکر مثبت با جنبه منفی آن بحث کنید. پاسخ‌هایتان را مرور کنید و بعد دور آنهایی که به شما کمک می‌کنند و هم‌چنین افکار منفی که هنوز نیرومند مانده‌اند دایره بکشید.

منفی	مثبت
------	------

ایفای نقش هر دو سوی فکر	
مثبت	منفی

برگه ۷-۲. ارزیابی برچسب‌های منفی

در قسمت بالای سمت راست برگه یکی از برچسب‌های منفی که به خود یا دیگری می‌زنید را بنویسید و قید کنید تا چه حد باور دارید این برچسب درست است. سپس به تفصیل بنویسید چه رفتارهای منفی دلیل بر این صفت منفی هستند و کدام رفتارهای مثبت حاکی از آن هستند که شخص همیشه واجد این صفت منفی نیست. به علاوه از رفتارهای مثبت و منفی که می‌توانید پیش‌بینی کنید در آینده اتفاق می‌افتند فهرستی تهیه کنید. از این اطلاعات چه نتیجه‌ای خواهید گرفت؟ آیا هنوز هم معتقدید که این برچسب منفی صحیح است؟

برچسب منفی: _____

باور(./):

رفتارهای مثبت مرتبط	رفتارهای منفی مرتبط
رفتارهای مثبتی که می‌توانم پیش‌بینی کنم در آینده اتفاق می‌افتند چه هستند؟	رفتارهای منفی که می‌توانم پیش‌بینی کنم در آینده اتفاق می‌افتند چه هستند؟
نمره گذاری مجدد برچسب منفی(./):	نتیجه گیری:

برگه ۸-۲. جستجوی تغییرات

برچسب‌های منفی که به خود یا دیگری می‌زنید را یادداشت کنید. حالا فکر کنید چه برچسبی منفی‌ترین انتهای مقیاس را توصیف می‌کند، مثلاً «مردم آزار». سپس درباره‌ی مثبت‌ترین انتهای مقیاس فکر کنید، مثلاً «مهربان». این دو انتهای مقیاس را در گوشه سمت چپ جدول بنویسید. حالا انواع مختلف رفتار را که نمایان‌گر این دو صفت هستند در ستون سمت راست بنویسید. در ستون سمت چپ، موقعیت‌هایی را شرح دهید که در آن‌ها این رفتارهای متفاوت رخ می‌دهند. مثلاً، بیابید فرض کنیم که به خودتان برچسب «تنبل» می‌زنید. انتهای دیگر این مقیاس «پرانگیزه» یا «پرانرژی» است. چند مثال از درجات مختلف تنبلی و پرانگیزه یا پر انرژی بودن رفتارتان را به تفصیل بنویسید. این موقعیت‌ها را شرح دهید. چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟

برچسب منفی	
انتهای منفی مقیاس:	انتهای مثبت مقیاس:
مثال‌هایی از رفتارهای مثبت و منفی:	توصیف موقعیت:
نتیجه گیری:	کدام موقعیت‌ها از همه مثبت‌تر هستند؟ کدام یک از همه منفی‌تر؟

برگه ۹-۲. تغییر افکار منفی به کمک تغییر رفتار

بسیار پیش می‌آید که افکار منفی مان صحیح هستند یا دست کم تا حدی صحیح هستند. وقتی چنین پیش می‌آید، فرصت خوبی است که فکر کنید، تا چه حد می‌توانید رفتارتان را تغییر دهید تا کارها بهتر پیش بروند، یا چه‌گونه می‌توانید شرایط خود را بهتر کنید. مثلاً، مردی که فکر می‌کند مصاحبه شغلی‌اش خوب پیش نرفته ممکن است درست فکر کند. تغییری که می‌تواند در رفتارش ایجاد کند این است که مهارت‌های مصاحبه بهتری را بیاموزد. زنی که با نارضایتی می‌گوید، «همیشه تنها هستم» شاید خیلی مواقع درست بگوید. او باید یاد بگیرد که بیشتر ابراز وجود کند، در فعالیت‌ها شرکت کند و وقتی که تنها است کارهای پاداش دهنده‌تری انجام دهد. در این برگه برخی افکار منفی‌تان را در ستون سمت راست بنویسید، و بعد رفتارها یا فعالیت‌هایی را بنویسید که کمک می‌کنند شرایط شما بهتر شود.

تغییرات احتمالی در رفتار یا راه‌های حل مشکل	فکر منفی
نتیجه‌گیری:	
فهرست کارهایی که باید انجام دهم:	
چه زمانی این کار را انجام خواهم داد؟	