

برگه ۳-۴. پرسشنامه‌ی فراشناخت‌ها

این پرسشنامه در باره‌ی باورهایی است که مردم درباره‌ی فکر کردنشان دارند. آنچه که در زیر می‌آید تعدادی از باورهایی است که دیگران بیان کرده‌اند. لطفاً هر جمله را بخوانید و با علامت زدن بر روی عدد مناسب، مشخص کنید که به‌طور کلی چقدر با آن موافقت می‌کنید. لطفاً به تمام موارد پاسخ بدهید. پاسخ صحیح یا غلطی برای این جمله‌ها وجود ندارد.

ردیف	موافق نیستم	کمی موافقم	نسبتاً موافقم	کاملاً موافقم	
۱	۱	۲	۳	۴	نگرانی کمکم می‌کند تا از مشکلاتی که در آینده پیش می‌آیند، اجتناب کنم.
۲	۱	۲	۳	۴	نگران بودن برایم خطر ناک است.
۳	۱	۲	۳	۴	برایم مشکل است که بفهمم آیا چیزی را واقعاً انجام داده‌ام یا انجام آن را فقط تصور کرده‌ام.
۴	۱	۲	۳	۴	درباره‌ی افکارم، زیاد فکر می‌کنم.
۵	۱	۲	۳	۴	ممکن است با نگرانی خودم را مریض کنم.
۶	۱	۲	۳	۴	وقتی درباره‌ی مشکلی فکر می‌کنم، آگاهم که ذهنم چگونه کار می‌کند.
۷	۱	۲	۳	۴	اگر فکر نگران کننده‌ی خود را کنترل نکنم و به واقعیت بیفوندم، تقصیر من است.
۸	۱	۲	۳	۴	اگر به افکار نگران کننده‌ی خود اجازه دهم که از کنترلم خارج شوند، آن‌ها کنترل مرا به‌دست خواهند گرفت.
۹	۱	۲	۳	۴	باید نگران باشم تا منظم باقی بمانم.
۱۰	۱	۲	۳	۴	به حافظه‌ام در زمینه‌ی کلمات و اسامی اطمینان چندانی ندارم.
۱۱	۱	۲	۳	۴	هر چقدر هم تلاش کنم که افکار نگران کننده‌ام را متوقف کنم، آن‌ها همچنان باقی می‌مانند.
۱۲	۱	۲	۳	۴	نگرانی کمکم می‌کند که موضوعات را در ذهنم طبقه بندی کنم.
۱۳	۱	۲	۳	۴	نمی‌توانم افکار نگران کننده‌ام را نادیده بگیرم.
۱۴	۱	۲	۳	۴	افکارم را واری می‌کنم.

۴ فنون شناخت درمانی - فصل چهارم

کاملاً موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافق نیستم	ردیف
۴	۳	۲	۱	۱۵ باید هموار افکارم را تحت کنترل داشته باشم.
۴	۳	۲	۱	۱۶ حافظه‌ام می‌تواند گاهی مرا به اشتباه بیاورد.
۴	۳	۲	۱	۱۷ ممکن است به‌خاطر نداشتن افکار خاصی، تنبیه شوم.
۴	۳	۲	۱	۱۸ نگرانی‌هایم می‌توانند دیوانه‌ام کنند.
۴	۳	۲	۱	۱۹ اگر افکار نگران‌کننده‌ام را متوقف نکنم، می‌توانند به وقوع بپیوندند.
۴	۳	۲	۱	۲۰ به‌ندرت افکارم را زیر سؤال می‌برم.
۴	۳	۲	۱	۲۱ نگرانی به جسم فشار زیادی وارد می‌کند.
۴	۳	۲	۱	۲۲ نگرانی کمکم می‌کند از موقعیت‌های فاجعه‌آمیز اجتناب کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۳ همواره نسبت به فکر کردنم، آگاهی دارم.
۴	۳	۲	۱	۲۴ حافظه‌ی ضعیفی دارم.
۴	۳	۲	۱	۲۵ به چگونگی کار ذهنم با دقت توجه می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۶ آنهایی که نگران نمی‌شوند، انسان‌های عمیقی نیستند.
۴	۳	۲	۱	۲۷ نگرانی کمکم می‌کند با مشکلات مقابله کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۸ تصور می‌کنم کارهایی را انجام نداده‌ام و بعد به حافظه‌ام درباره‌ی انجام آن‌ها شک می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۲۹ ناتوانی در کنترل افکارم نشانه‌ی ضعف است.
۴	۳	۲	۱	۳۰ اگر نگران نمی‌شدم، اشتباهات بیشتری می‌کردم.
۴	۳	۲	۱	۳۱ کنترل کردن افکارم برایم مشکل است.
۴	۳	۲	۱	۳۲ نگرانی از نشانه‌های یک انسان خوب است.
۴	۳	۲	۱	۳۳ افکار نگران‌کننده برخلاف خواسته‌ام، وارد ذهنم می‌شوند.
۴	۳	۲	۱	۳۴ اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم دیوانه می‌شوم.
۴	۳	۲	۱	۳۵ اگر نگران نباشم، در زندگی بازنده خواهم بود.
۴	۳	۲	۱	۳۶ وقتی نگرانی‌هایم شروع می‌شوند، دیگر نمی‌توانم جلوی آن‌ها را بگیرم.
۴	۳	۲	۱	۳۷ برخی افکار را همیشه باید کنترل کرد.
۴	۳	۲	۱	۳۸ برای این که کارها پیش بروند، باید نگران باشم.
۴	۳	۲	۱	۳۹ به خاطر کنترل نکردن افکار به‌خصوصی تنبیه خواهم شد.
۴	۳	۲	۱	۴۰ افکارم تمرکز مرا بهم می‌زند.
۴	۳	۲	۱	۴۱ آزاد گذاشتن افکارم اشکالی ندارد.
۴	۳	۲	۱	۴۲ نگران افکارم هستم.
۴	۳	۲	۱	۴۳ حواسم به‌راحتی پرت می‌شود.

فنون شناخت درمانی - فصل چهارم ۵

کاملاً موافقم	نسبتاً موافقم	کمی موافقم	موافق نیستم	ردیف
۴	۳	۲	۱	۴۴ نگرانی‌هایم سازنده نیستند.
۴	۳	۲	۱	۴۵ نگرانی می‌تواند مانع از این شود که موقعیتی را به روشنی ببینم.
۴	۳	۲	۱	۴۶ نگرانی کمکم می‌کند که مشکلات را حل کنم.
۴	۳	۲	۱	۴۷ به حافظه‌ام درباره‌ی مکان‌ها اطمینان کمی دارم.
۴	۳	۲	۱	۴۸ نگرانی‌هایم غیر قابل کنترل هستند.
۴	۳	۲	۱	۴۹ فکر کردن به افکار به خصوصی بد است.
۴	۳	۲	۱	۵۰ اگر افکارم را کنترل نکنم ممکن است منجر به شرمندگی‌ام شود.
۴	۳	۲	۱	۵۱ به حافظه‌ام اطمینان ندارم.
۴	۳	۲	۱	۵۲ وقتی نگرانم، ذهنم از همیشه روشن‌تر است.
۴	۳	۲	۱	۵۳ افکار نگران‌کننده، خود به خود به ذهنم می‌آیند.
۴	۳	۲	۱	۵۴ اگر هیچ وقت نگران نشوم، آدم خودخواهی خواهم بود.
۴	۳	۲	۱	۵۵ اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم نمی‌توانم خوب عمل کنم.
۴	۳	۲	۱	۵۶ برای این که خوب کار کنم باید نگران باشم.
۴	۳	۲	۱	۵۷ به حافظه‌ام درباره‌ی کارها و فعالیت‌ها اطمینان اندکی دارم.
۴	۳	۲	۱	۵۸ به دشواری می‌توانم به مدت طولانی ذهنم را روی یک چیز متمرکز کنم.
۴	۳	۲	۱	۵۹ اگر اتفاق بدی بیفتد که من درباره‌ی آن نگران نبوده‌ام، خود را مسئول می‌دانم.
۴	۳	۲	۱	۶۰ اگر نگران نبودم، غیر طبیعی بود.
۴	۳	۲	۱	۶۱ دایماً افکارم را بررسی می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۶۲ اگر دیگر نگران نباشم، تبدیل به فردی ساده انگار، متکبر و ناخوشایند می‌شوم.
۴	۳	۲	۱	۶۳ نگرانی کمکم می‌کند که برای آینده‌ام به‌طور مؤثرتری برنامه‌ریزی کنم.
۴	۳	۲	۱	۶۴ اگر می‌شد کمتر نگران باشم، انسان قوی‌تری می‌شدم.
۴	۳	۲	۱	۶۵ آدم باید احمق و بی‌خیال باشد که نگران نشود.

برگه ۷-۴. مرور چگونگی مقابله با اتفاقات ناخوشایند در گذشته

همه‌ی ما گاهی با اتفاقات ناخوشایندی روبرو می‌شویم. شاید فکر می‌کنید که نمی‌توانید به‌خوبی از عهده شرایط ناخوشایند و منفی برآیید. درباره‌ی تجربی منفی که در گذشته داشته‌اید بیانده‌اید و ببینید چگونه با آن‌ها مقابله کرده‌اید و از عهده‌ی آن‌ها برآمده‌اید. چه کردید که بالاخره اوضاع بهتر شد؟ علاوه براین درباره‌ی راه‌حل‌های غیر سودمند یا مسئله آفرین مقابله با مشکلات هم فکر کنید. مثلاً مشروب، کناره‌گیری از دیگران، برقرار کردن روابط دردسرافرین، اتلاف وقت و یا صرفاً شکایت کردن. در نهایت مشکل فعلی‌تان را بررسی کنید و برخی راه‌های سودمند احتمالی و برخی راه‌های مقابله‌ی غیر مؤثر را برای این مشکل شناسایی کرده و بنویسید.

رویدادهای منفی در گذشته	من چگونه با آن‌ها مقابله کردم	راه‌های غیرسودمند مقابله
مشکل کنونی که درباره‌ی آن نگران هستم	چگونه می‌توانم به نحو مؤثری با آن مقابله کنم	راه‌های غیرسودمند مقابله

برگه ۹-۴. درس گرفتن از پیش‌بینی‌های گذشته که درست از آب درنیامده‌اند

برخی شواهد گذشته را که مغایر با باورهای منفی کنونی هستند توصیف کنید و بنویسید چرا یا چگونه از این اطلاعات برای زیر سؤال بردن باور فعلی‌تان استفاده نمی‌کنید. بررسی کنید که آیا برخی از دلایلی که فهرست کرده‌اید همان دلایلی نیستند که باعث شده‌اند از پیش‌بینی‌های منفی گذشته درس نگیرید؟

شواهد گذشته که رد کننده باور من هستند	چرا من از این شواهد درس نگرفتم
	<ul style="list-style-type: none"> • نیاز به تضمین‌های غیر عملی و غیرقابل اجرا. • به خودم زحمت ندادم که مواردی را که با باور من مغایر بود مجدداً مورد بررسی قرار دهم. • دست کم گرفتن شواهد. • نیاز به حفظ باورها و احساس برحق بودنم.
	سایر دلایل...

برگه ۱۰-۴. نگرانی‌های سازنده و غیرسازنده

همه‌ی ما گاهی درباره‌ی چیزی نگران می‌شویم. سؤالی که این‌جا مطرح می‌شود این است که آیا این نگرانی سازنده است یا غیرسازنده. نگرانی سازنده نگرانی است که منجر به اقدامی عینی و مشخص می‌گردد. این نگرانی درباره‌ی چیزی است که واقعاً «احتمال» دارد به وقوع بپیوندد و میزان احتمال وقوعش نیز قابل ملاحظه است. نگرانی غیر سازنده نگرانی درباره‌ی هرچیز «ممکن» است (هرچیزی که بالقوه می‌تواند اتفاق بیافتد) اما احتمال وقوعش بسیار بسیار کم است.

نگرانی کنونی من

پاسخ	پرسش
	آیا احتمال وقوع آن بسیار بسیار کم است؟
	من چه پیش‌بینی می‌کنم؟
	مشکلی که باید حل شود چیست؟
	چه اقدام‌های خاصی می‌توانم انجام دهم؟
	آیا این اقدام‌ها معقول و منطقی‌اند؟
	آیا نگران چیزهایی هستم که یا بروی آن‌ها کنترلی ندارم و یا کنترل اندکی دارم؟
	آیا این نگرانی سازنده است یا غیرسازنده؟
	چرا سازنده است و چرا سازنده نیست؟

فنون شناخت درمانی - فصل چهارم ۱۳

برگه ۱۱-۴. وقت مخصوص نگرانی

نگرانی‌هایتان را در این برگه یادداشت کنید. آیا الگو یا موضوع مشترک تکراری در نگرانی‌هایتان وجود دارد؟ آیا این نگرانی‌ها واقع‌بینانه به نظر می‌رسند؟

مدت (به دقیقه):	تاریخ/ ساعت:
اضطراب هنگام پایان زمان نگرانی (۰-۱۰۰٪):	اضطراب هنگام شروع زمان نگرانی (۰-۱۰۰٪):
نگرانی‌ها:	
موضوع مشترک نگرانی‌های من:	

برگه ۱۲-۴. آزمون پذیر کردن افکار

چگونه می توانم آن ها را بیازمایم؟	افکار

توجه: آیا جمله بندی و سبک نوشتن افکار تان دقیق و درست است؟ آیا واقعاً آزمون پذیر هستند؟ آیا واقعاً می توانیم اطلاعاتی جمع آوری کنیم که برخلاف افکار شما باشند؟

برگه ۱۴-۴. خود را غرق در عدم قطعیت کنید

در ستون اول فکری را که با خودتان تکرار می‌کنید بنویسید (مثلاً: «همیشه احتمالش هست که فاجعه‌ای وحشتناک برای من اتفاق بیافتد»). در ستون وسط بنویسید که این فکر را در فواصل سه‌دقیقه‌ای تکرار کرده‌اید. در ستون آخر میزان اضطراب خود را از ۰٪ تا ۱۰۰٪ یادداشت کنید. این جمله را آنقدر تکرار کنید که اضطراب شما به نصف تقلیل یابد. یعنی اگر مثلاً اضطراب شما ۸۰٪ است، آنقدر فکر را تکرار کنید که اضطراب به کم‌تر از ۴۰٪ برسد. صرف‌نظر از این که سطح اضطرابتان چقدر است، به مدت ۱۵ دقیقه این فکر را تکرار کنید.

اضطراب (۰٪-۱۰۰٪)	مدت رویارویی	فکری که باید تکرار شود

امکان:.....
 زیان‌های پذیرفتن این که ممکن است این فکر اتفاق بیافتد:.....
 سودهای پذیرفتن این که ممکن است این فکر اتفاق بیافتد:.....

برگه ۱۵-۴. ماشین زمان

چرا به اندازه حالا احساسم بد نخواهم بود؟	در آینده در باره‌ی آن چه که اکنون مرا ناراحت می‌کند چه احساسی خواهم داشت؟
	۱ هفته بعد
	۱ ماه بعد
	۶ ماه بعد
	۱ سال بعد
	۵ سال بعد

برگه ۱۹-۴. تمرین پذیرش

آن چه من درباره‌اش نگرانم این است که:	
زیان‌ها:	سود و زیان‌های پذیرش
سودها:	
	چیزهایی که همه‌روزه آن‌ها را می‌پذیرم و اگر نمی‌پذیرفتم مرا آزار می‌دادند:
	من این چیزها را می‌پذیرم زیرا:
	به تفصیل توضیح بدهید واقعاً چه چیزی اتفاق می‌افتد که نگران‌تان می‌کند (قضاوت نکنید، تفسیر نکنید، پیش‌بینی هم نکنید):
	نتیجه: