

برگه ۱-۸. روزنگار هیجان

نوع هیجان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
خوشحال							
علاقمند							
هیجان زده							
مراقب							
مهر و عاطفه							
عاشق شدن							
دوست‌داشته‌شدن							
دلسوز							
سپاسگزار							
مغرور							
مطمئن							
دل شکسته							
غمگین							
پشیمان							
بیقرار							
عصبانی							
رنجیده							
منزجر							
تحقیر شده							
شرمگین							
گناهکار							
غبطه خوردن							
حسود							
مضطرب							
ترس							
دیگر هیجان‌ها							

از گرینبرگ (۲۰۰۲ ب)، با اخذ اجازه چاپ از انجمن روان شناسی آمریکایی.

برگه ۲-۸ نوشتن یک داستان

داستانی را که در حافظه‌ی خود دارید با تمامی جزئیات توصیف کنید:
در این داستان چه احساس‌ها یا هیجاناتی را تجربه کردید؟
با مرور این داستان چه افکاری به ذهنتان می‌آید؟
چه بخش‌هایی از این داستان، دردناک‌ترین بخش‌های آن بودند؟ چرا؟
پس از نوشتن این داستان چه احساسی دارید؟

برگه ۴-۸. مقیاس طرحواره‌های هیجانی لیهی

ما علاقمندیم بدانیم شما چگونه با احساس‌ها و هیجان‌های خود برخورد می‌کنید. برای مثال، با احساس خشم، غم، اضطراب یا احساس‌های جنسی خود چگونه برخورد می‌کنید. هر یک از ما در برخورد با این‌گونه احساس‌ها، رفتارهای متفاوتی داریم، بنابراین پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. با توجه به این که طی ماه گذشته چگونه با احساس‌های خود برخورد کرده‌اید، لطفاً هریک از جملات زیر را خوانده و با استفاده از مقیاس زیر به آن‌ها نمره بدهید. نمرات خود را کنار هر جمله بنویسید.

مقیاس:

- ۱ = دربارهی من کاملاً اشتباه است.
- ۲ = دربارهی من نسبتاً اشتباه است.
- ۳ = دربارهی من کمی اشتباه است.
- ۴ = دربارهی من کمی درست است.
- ۵ = دربارهی من نسبتاً درست است.
- ۶ = دربارهی من کاملاً درست است.

- ۱) وقتی احساس غمگینی می‌کنم، سعی می‌کنم به شیوه‌های دیگر نگرستن به موضوعات فکر کنم.
- ۲) وقتی احساسی دارم که مرا آزار می‌دهد، سعی می‌کنم دلایلی بیآورم که چرا این احساس مهم نیست.
- ۳) اغلب فکر می‌کنم من به احساس‌هایی واکنش نشان می‌دهم که دیگران دارای آن احساس‌ها نیستند.
- ۴) داشتن برخی از احساس‌ها غلط است.
- ۵) چیزهایی دربارهی من وجود دارند که واقعاً آن‌ها را درک نمی‌کنم.
- ۶) معتقدم که مهم است به‌خودم اجازه‌ی گریه کردن بدهم تا به‌این ترتیب احساساتم بیرون ریخته شوند.

فنون شناخت درمانی - فصل هشتم ۵

- ۷) می ترسم اگر به خودم اجازه دهم که برخی از این احساس‌ها را داشته باشم، کنترلم را از دست بدهم.
- ۸) دیگران احساس‌های مرا درک کرده و می‌پذیرند.
- ۹) آدم نمی‌تواند به خودش اجازه بدهد که برخی احساس‌های به‌خصوص نظیر احساس‌های جنسی یا خشونت را داشته باشد.
- ۱۰) احساس‌هایم برایم بی‌معنا هستند.
- ۱۱) اگر دیگران تغییر می‌کردند، من به مراتب احساس بهتری داشتم.
- ۱۲) فکر می‌کنم دارای احساس‌هایی هستم که واقعاً از آن‌ها آگاه نیستم.
- ۱۳) برخی اوقات می‌ترسم که اگر به خودم اجازه‌ی تجربه کردن احساسی قوی را بدهم، این احساس دیگر از بین نخواهد رفت.
- ۱۴) از داشتن احساس‌هایم شرمندهم.
- ۱۵) چیزهایی که دیگران را اذیت می‌کنند، مرا آزار نمی‌دهند.
- ۱۶) هیچ‌کس واقعاً توجهی به احساس‌های من ندارد.
- ۱۷) برایم مهم است که منطقی و عمل‌گرا باشم، نه این که حساس باشم و نسبت به احساس‌هایم باز و پذیرا برخورد کنم.
- ۱۸) نمی‌توانم این حالت را تحمل کنم که دارای احساس‌های متعارض باشم، برای مثال کسی را هم‌زمان هم دوست داشته باشم و هم دوست نداشته باشم.
- ۱۹) درمقایسه با دیگران به مراتب حساس‌تر هستم.
- ۲۰) سعی می‌کنم فوراً از احساس‌های ناخوشایند خلاص شوم.
- ۲۱) وقتی احساس غم می‌کنم سعی می‌کنم درباره‌ی چیزهای مهم‌تر در زندگی فکر کنم؛ چیزهایی که برایشان ارزش قایل هستم.
- ۲۲) وقتی احساس ناراحتی یا غم می‌کنم، ارزش‌های خود را زیر سؤال می‌برم.
- ۲۳) احساس می‌کنم می‌توانم احساس‌هایم را آزادانه ابراز کنم.
- ۲۴) اغلب به خودم می‌گویم، «چه‌ام شده؟»
- ۲۵) درباره‌ی خودم فکر می‌کنم فردی سطحی هستم.
- ۲۶) می‌خواهم دیگران باور کنند که من با آنچه که واقعاً احساس می‌کنم فرق دارم.
- ۲۷) نگرانم که نتوانم احساس‌هایم را کنترل کنم.

- ۲۸) آدم باید در مقابل داشتن احساس‌های خاصی مقاومت کند.
- ۲۹) احساس‌های قوی فقط دوره کوتاهی به طول می‌کشند.
- ۳۰) شما نمی‌توانید بر احساس‌هایتان تکیه کنید تا آن‌ها به شما بگویند چه چیزی به صلاح‌تان است.
- ۳۱) برخی از احساس‌هایی را که دارم، نباید داشته باشم.
- ۳۲) اغلب احساس کرختی هیجانی می‌کنم، انگار که هیچ احساسی ندارم.
- ۳۳) فکر می‌کنم که احساس‌های من عجیب و غریب‌اند.
- ۳۴) دیگران باعث می‌شوند که احساس‌های ناخوشایندی داشته باشم.
- ۳۵) وقتی که نسبت به فردی دارای احساس‌های متعارضی هستم، ناراحت یا سردرگم می‌شوم.
- ۳۶) وقتی دارای احساسی هستم که مرا ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم به چیز دیگری فکر کرده یا کار دیگری انجام دهم.
- ۳۷) وقتی ناراحت هستم، تنها می‌نشینم و خیلی در این باره فکر می‌کنم که چقدر حالم بد است.
- ۳۸) مایلیم احساسی که نسبت به فرد دیگری دارم، کاملاً صریح و روشن باشد.
- ۳۹) همه احساس‌هایی مثل احساس‌های من دارند.
- ۴۰) احساس‌های خودم را قبول دارم.
- ۴۱) فکر می‌کنم همان احساس‌هایی را دارم که دیگران دارند.
- ۴۲) در آرزوی رسیدن به ارزش‌های بالاتر هستم.
- ۴۳) فکر می‌کنم احساس‌های فعلی من ربطی به چگونگی بزرگ شدنم ندارند.
- ۴۴) نگران این هستم که اگر احساس‌های خاصی داشته باشم، ممکن است دیوانه شوم.
- ۴۵) به نظر می‌رسد که احساس‌های من ناگهانی و بدون هشدار قبلی ظاهر می‌شوند.
- ۴۶) فکر می‌کنم مهم است که آدم تقریباً درباره‌ی همه چیز منطقی و عقلایی باشد.
- ۴۷) دوست دارم احساسی که نسبت به خود دارم، کاملاً صریح و روشن باشد.
- ۴۸) روی احساس‌های خودم یا حواس جسمانی‌ام خیلی تمرکز می‌کنم.
- ۴۹) نمی‌خواهم درباره‌ی برخی از احساس‌هایم کسی چیزی بداند.
- ۵۰) نمی‌خواهم به داشتن احساس‌های خاصی اقرار کنم، ولی می‌دانم که آن‌ها را دارم.

برگه ۵-۸. ابعاد چهارده گانه مقیاس طرحواره های هیجانی لیهی

تأیید^۱

- ماده ۸ - دیگران احساس های مرا درک کرده و می پذیرند.
(ماده ۱۶) - هیچ کس واقعاً توجهی به احساس های من ندارد.
(ماده ۴۹) - نمی خواهم درباره ی برخی از احساس هایم کسی چیزی بداند.

قابل درک بودن^۲

- (ماده ۵) - چیزهایی درباره ی من وجود دارند که واقعاً آن ها را درک نمی کنم.
(ماده ۱۰) - احساس هایم برایم بی معنا هستند.
(ماده ۳۳) - فکر می کنم که احساس های من عجیب و غریب اند.
(ماده ۴۵) - به نظر می رسد که احساس های من ناگهانی و بدون هشدار قبلی ظاهر می شوند.

گناه

- ماده ۴ - داشتن برخی از احساس ها غلط است.
ماده ۱۴ - از داشتن احساس هایم شرمندم.
ماده ۲۶ - می خواهم دیگران باور کنند که من با آنچه که واقعاً احساس می کنم فرق دارم.
ماده ۳۱ - برخی از احساس هایم را که دارم، نباید داشته باشم.

دیدگاه ساده انگارانه درباره ی هیجان

- ماده ۱۸ - نمی توانم این حالت را تحمل کنم که دارای احساس های متعارض باشم، برای مثال کسی را هم زمان هم دوست داشته باشم و هم دوست نداشته باشم.

۸ فنون شناخت درمانی - فصل هشتم

ماده ۳۵- وقتی که نسبت به فردی دارای احساس‌های متعارضی هستم، ناراحت یا سردرگم می‌شوم.

ماده ۳۸- مایلیم احساسی که نسبت به فرد دیگری دارم، کاملاً صریح و روشن باشد.

ماده ۴۷- دوست دارم احساسی که نسبت به خود دارم، کاملاً صریح و روشن باشد.

ارزش‌های بالاتر

ماده ۲۱- وقتی احساس غم می‌کنم سعی می‌کنم درباره‌ی چیزهای مهم‌تر در زندگی فکر کنم؛ چیزهایی که برایشان ارزش قایل هستم.

(ماده ۲۵)- در باره‌ی خودم فکر می‌کنم فردی سطحی هستم.

ماده ۴۲- در آرزوی رسیدن به ارزش‌های بالاتر هستم.

کنترل

(مورد ۷)- می‌ترسم که اگر به خودم اجازه دهم که برخی از این احساس‌ها را داشته باشم، کنترلم را از دست بدهم.

(ماده ۲۷)- نگرانم که نتوانم احساس‌هایم را کنترل کنم.

(ماده ۴۴)- نگران این هستم که اگر احساس‌های خاصی داشته باشم، ممکن است دیوانه شوم.

کرختی

ماده ۱۵- چیزهایی که دیگران را اذیت می‌کنند، مرا آزار نمی‌دهند.

ماده ۳۲- اغلب احساس کرختی هیجانی می‌کنم، انگار که هیچ احساسی ندارم.

عقلانی

ماده ۱۷- برایم مهم است که منطقی و عمل‌گرا باشم، نه این که حساس باشم و نسبت به احساس‌هایم باز و پذیرا برخورد کنم.

ماده ۴۶- فکر می‌کنم مهم است که آدم تقریباً درباره‌ی همه چیز منطقی و عقلایی باشد.

فنون شناخت درمانی - فصل هشتم ۹

ماده ۳۰ - شما نمی‌توانید بر احساس‌هایتان تکیه کنید تا آن‌ها به شما بگویند چه چیزی به صلاح‌تان است.

طول مدت

ماده ۱۳ - برخی اوقات می‌ترسم که اگر به خودم اجازه‌ی تجربه کردن احساسی قوی را بدهم، این احساس دیگر از بین نخواهد رفت.

(ماده ۲۹) - احساس‌های قوی فقط دوره‌ی کوتاهی به‌طول می‌کشند.

توافق عمومی^۱

(ماده ۳) - اغلب فکر می‌کنم من به احساس‌هایی واکنش نشان می‌دهم که دیگران دارای آن احساس‌ها نیستند.

(ماده ۱۹) - درمقایسه با دیگران به‌مراتب حساس‌تر هستم.

ماده ۳۹ - همه احساس‌هایی مثل احساس‌های من دارند.

ماده ۴۱ - فکر می‌کنم همان احساس‌هایی را دارم که دیگران دارند.

پذیرش احساس‌ها

(ماده ۲) - وقتی احساسی دارم که مرا آزار می‌دهد، سعی می‌کنم دلایلی بیاورم که چرا این احساس مهم نیست.

(ماده ۱۲) - فکر می‌کنم دارای احساس‌هایی هستم که واقعاً از آن‌ها آگاه نیستم.

(ماده ۲۰) - سعی می‌کنم فوراً از احساس‌های ناخوشایند خلاص شوم.

ماده ۴۰ - احساس‌های خودم را قبول دارم.

(ماده ۵۰) - نمی‌خواهم به داشتن احساس‌های خاصی اقرار کنم، ولی می‌دانم که آن‌ها را دارم.

1 - consensus

۱۰ فنون شناخت درمانی - فصل هشتم

- (ماده ۹) - آدم نمی‌تواند به خودش اجازه بدهد که برخی احساس‌های به‌خصوص نظیر احساس‌های جنسی یا خشونت را داشته باشد.
- (ماده ۲۸) - آدم باید در مقابل داشتن احساس‌های خاصی مقاومت کند.

نشخوار ذهنی

- (ماده ۱) - وقتی احساس غمگینی می‌کنم، سعی می‌کنم به شیوه‌های دیگر نگرستن به موضوعات فکر کنم.
- (ماده ۳۶) - وقتی دارای احساسی هستم که مرا ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم به چیز دیگری فکر کرده یا کار دیگری انجام دهم.
- ماده ۳۷ - وقتی ناراحت هستم، تنها می‌نشینم و خیلی در این باره فکر می‌کنم که چقدر حالم بد است.
- ماده ۲۴ - اغلب به خودم می‌گویم، «چه‌ام شده؟»
- ماده ۴۸ - روی احساس‌های خودم یا حواس جسمانی‌ام خیلی تمرکز می‌کنم.

ابراز^۱

- ماده ۶ - معتقدم که مهم است به‌خودم اجازه‌ی گریه کردن بدهم تا به این ترتیب احساساتم بیرون ریخته شوند.
- ماده ۲۳ - احساس می‌کنم می‌توانم احساس‌هایم را آزادانه ابراز کنم.

سرزنش

- ماده ۱۱ - اگر دیگران تغییر می‌کردند، من به مراتب احساس بهتری داشتم.
- ماده ۳۴ - دیگران باعث می‌شوند که احساس‌های ناخوشایندی داشته باشم.

1 - expression

برگه ۶-۸. طرحواره‌های هیجانی: ابعاد و مداخله‌ها

تأیید

آیا افرادی وجود دارند که احساس‌های شما را درک کرده و بپذیرند؟ آیا درباره‌ی «تأیید» قوانین دلبخواهی^۱ دارید؟ آیا دیگران باید با هر چیزی که می‌گوئید موافقت کنند؟ آیا هیجان‌های خود را با افراد انتقادگر در میان می‌گذارید؟ آیا اشخاص دیگری که دارای چنین هیجان‌هایی باشند را می‌پذیرید و حمایت می‌کنید؟ آیا دارای استانداردهای دوگانه هستید؟ چرا؟

قابل درک بودن

آیا هیجان‌ها برای شما معنایی دارند؟ برخی از دلایل موجهی که شما غمگین، مضطرب، عصبانی (و نظایر آن) هستید چه هستند؟ وقتی که غمگین (یا نظایر آن) هستید به چه فکر می‌کنید (چه تصاویری در ذهن دارید؟) چه موقعیت‌هایی این احساس‌ها را برمی‌انگیزند؟ اگر شخص دیگری این واقعه را تجربه می‌کرد، ممکن بود چه احساس‌های دیگری داشته باشد؟ اگر فکر می‌کنید احساس‌هایتان در حال حاضر معنایی ندارند، چه چیزی باعث می‌شود که این‌طور فکر کنید؟ آیا از این می‌ترسید که دیوانه شده، کنترل خود را از دست بدهید؟ آیا موضوعاتی وجود دارند که وقتی کودک بودید اتفاق افتاده باشند و بر احساس‌هایی که الان دارید، اثر گذاشته باشند؟

گناه و شرم

چرا فکر می‌کنید هیجان‌های شما موجه نیستند؟ چرا نباید دارای احساس‌هایی که دارید، باشید؟ چه دلایلی وجود دارد که احساس‌های شما موجهند؟ آیا ممکن است، دیگران

نیز در همان موقعیت دارای همان احساس‌ها باشند؟ آیا قبول دارید که داشتن یک احساس (نظیر خشم) با عمل کردن براساس آن (مثلاً پرخاشگری) یکسان نیست؟ چرا برخی هیجان‌های خاص، خوب و برخی دیگر بد هستند؟ اگر فرد دیگری دارای این احساس بود، آیا او را کم ارزش می‌انگاشتید؟ چه طور می‌فهمید که یک هیجان بد است؟ چه می‌شود اگر به احساس‌ها و هیجان‌های خود به عنوان علایمی نگاه کنید که به شما می‌گویند چیزی شما را اذیت می‌کند؛ نظیر یک علامت خطر یا علامت توقف یا چراغ چشمک زن؟ آیا کسی به خاطر هیجان‌های شما آسیب دیده است؟

سادگی در برابر پیچیدگی

فکر می‌کنید داشتن احساس‌های آمیخته^۱ طبیعی است یا غیرطبیعی؟ «داشتن احساس‌های آمیخته نسبت به یک فرد» به چه معنایی است؟ مردم پیچیده هستند، پس چرا شما نباید احساس‌های مختلف و حتی متعارضی داشته باشید؟ تمایل به اینکه فقط دارای یک احساس باشید، چه زیان‌هایی دارد؟

ارتباط با ارزش‌های والا

برخی اوقات احساس غم، اضطراب یا خشم می‌کنیم چون چیزی را از دست می‌دهیم که برایمان ارزشمند و مهم است. فرض کنید به‌علت یک شکست در یک رابطه غمگین هستید. آیا این موضوع به این معنی نیست که شما ارزش‌های والایی نظیر نزدیکی و صمیمیت دارید که برای شما مهم هستند؟ آیا داشتن چنین ارزش‌هایی نشان دهنده ویژگی خوبی در درون شماست؟ آیا طالب ارزش‌های بالاتری بودن مستلزم تجربه‌ی گاه‌به‌گاه سرخوردگی و ناامیدی نیست؟ آیا می‌خواهید فرد بدبینی باشید که برای هیچ چیز

1 -mixed

ارزش قائل نیست؟ آیا افراد دیگری هستند که در ارزش‌های والا با شما هم عقیده باشند؟ اگر دیگران آن‌چه را که شما تجربه می‌کنید، تجربه می‌کردند، چه توصیه‌ای برای آن‌ها داشتید؟

قابل کنترل

آیا فکر می‌کنید، باید احساس‌های خود را کنترل کرده و از دست احساس‌های منفی خلاص شوید؟ فکر می‌کنید اگر نتوانید از این نوع احساس‌ها به شکلی کامل، نجات پیدا کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا ممکن است تلاش شما برای رهایی کامل از یک احساس باعث شود که آن احساس برای شما اهمیتی بیش از حد پیدا کند؟ آیا از این می‌ترسید که مبدا داشتن یک احساس قوی حاکی از وجود چیزی بدتر مثل دیوانه شدن و از دست دادن کنترل باشد؟ آیا بین کنترل کردن اعمال‌تان و کنترل کردن احساس‌هایتان فرقی وجود دارد؟

گرختی

آیا موقعیت‌هایی وجود دارند که موجب «منفک شدن»^۱ یا حالت بی‌احساسی در شما شوند؟ آیا موقعیت‌هایی وجود دارند که اکثر افراد را آزار می‌دهند ولی شما را آزار نمی‌دهند؟ آیا دیگران فکر می‌کنند که شما در تجربه کردن احساس‌هایتان کند^۲ یا بدون احساس هستید؟ چه نوع احساس‌های قوی را دارید؟ آیا پیش می‌آید که متوجه یک احساس قوی در خود بشوید و سپس سعی کنید آن احساس را نداشته باشید؟ آیا هیچ‌وقت احساس کرده‌اید که الآن گریه‌ام می‌گیرد ولی جلوی آن را گرفته باشید؟ می‌ترسید اگر به خودتان اجازه داشتن آن احساس‌ها را بدهید، چه اتفاقی بیفتد؟ وقتی که چنین احساس‌های قوی را تجربه می‌کنید چه نوع افکاری

1 -space out

2 -blunted

دارید؟ آیا هرگز برای رهایی از این گونه احساس‌های قوی مشروب خورده یا مواد مخدر مصرف کرده‌اید یا به‌شکلی افراطی غذا خورده‌اید؟

عقلانیت، ضد هیجانی

آیا فکر می‌کنید باید همیشه منطقی و عقلانی باشید؟ اگر عقلانی/منطقی نباشید، نگران چه خواهید بود؟ آیا فکر می‌کنید کسانی که عقلانی یا منطقی‌اند، افراد «بهتری» هستند؟ در گذشته وقتی که منطقی/عقلانی نبوده‌اید، چه اتفاقی افتاده است؟ آیا ممکن است که برخی تجارب منطقی/عقلانی نبوده و صرفاً هیجانی باشند؟ آیا چیزی شبیه به نقاشی عقلانی^۱ وجود دارد؟ آواز منطقی چه‌طور؟ آیا هیجان‌های شما می‌توانند به شما بگویند، چه چیزی شما را اذیت می‌کند؟ چه چیزی لازم است تغییر کند؟ آیا هیجان‌ها یک منبع مهم اطلاعات درباره‌ی نیازها، تمایلات و حتی حقوق ما به‌عنوان انسان نیستند؟ آیا کسانی را می‌شناسید که کمتر از شما منطقی باشند ولی زندگی شادمانه‌تر و غنی‌تری داشته باشند؟

طول مدت احساس‌های قوی

آیا از این که یک احساس قوی برای مدتی طولانی به درازا بکشد، می‌ترسید؟ آیا قبلاً احساس‌های قوی داشته‌اید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا تمام شدند؟ چرا تمام شدند؟ آیا احساس‌های قوی نوسان دارند؟ فکر می‌کنید اگر در طی جلسه‌ی درمان احساسی قوی داشتید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ فکر می‌کنید اگر برای چند دقیقه گریه می‌کردید یا احساس واقعاً بدی داشتید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر دریابید که احساس‌های قوی شما می‌توانند ابراز شده و سپس از بین بروند، چه سودی برایتان دارد؟

1 -rational painting

همنوایی با دیگران

دقیقاً چه احساس‌هایی دارید که فکر می‌کنید دیگران ندارند؟ اگر فرد دیگری دارای این احساس بود، درباره‌ی او چه فکری می‌کردید؟ فکر می‌کنید به چه دلیل نمایش‌نامه‌ها، فیلم‌ها یا داستان‌های بسیار هیجانی برای مردم جذاب هستند؟ آیا فکر می‌کنید دیگران دوست دارند بفهمند که افراد دیگر نیز دارای احساس‌های مشابه هستند؟ آیا کسان دیگری هستند که غمگین، عصبانی یا مضطرب باشند؟ آیا غمگین شدن، خیال‌پردازی و نظایر آن طبیعی است؟ اگر از احساس‌های خود شرمگین باشید و آن‌ها را با دیگران درمیان نگذارید، آیا ممکن است این عمل مانع از این شود که متوجه شوید دیگران نیز دارای همان احساس‌ها هستند؟

پذیرش یا بازداری

اگر داشتن هیجانی را بپذیرید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا باعث می‌شود براساس آن هیجان اقدامی انجام دهید؟ آیا از این می‌ترسید که اگر هیجانی را بپذیرید، این هیجان از شما دور نشود؟ یا فکر می‌کنید نپذیرفتن هیجان در شما انگیزه‌ی تغییر ایجاد می‌کند؟ پیامدهای منفی بازداری یک احساس چیست؟ آیا منجر به توجه مفرط و صرف انرژی می‌شود؟ آیا منجر به بازگشت یا تداوم آن هیجان می‌شود؟ آیا این هیجان در تعارض با باور به وجود احساس‌های خوب در مقابل احساس‌های بد است؟ اگر انکار کنید که چیزی شما را آزار می‌دهد، چه‌طور می‌توانید مشکل را رفع کنید؟

نشخوار در برابر سبک ابزاری

سود و زیان تمرکز براین‌که چقدر احساس بدی دارید، چیست؟ وقتی به این موضوع فکر می‌کنید که چقدر احساس بدی دارید، به چه چیزهایی فکر می‌کنید و چه احساس‌هایی دارید؟ آیا به این فکر می‌کنید که: «چه‌ام شده؟» یا «چرا این اتفاق برای من

افتاده است؟» آیا برغم‌گینی تمرکز کرده و بارها و بارها به همان موضوعات فکر می‌کنید؟ آیا برخی اوقات فکر می‌کنید که اگر به فکر کردن درباره‌ی چیزی ادامه دهید، راه حل آن را خواهید یافت؟ آیا نگرانی‌تان باعث می‌شود که احساس کنید نمی‌توانید افکار استرس‌زای خود را کنترل کنید؟ طی زمانی که احساس نگرانی شدیدی می‌کنید، سعی کنید تصمیم بگیرید که روزانه ۳۰ دقیقه تحت تأثیر احساس‌های خود قرار نگیرید. شما مجبورید، طی آن زمان تمامی نگرانی‌های خود را کنار بگذارید. نگرانی‌های خود را در قالب رفتارهایی درآورید که بتوانید برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید، یا آن‌ها را در قالب مشکلاتی در آورید که بتوانید آن‌ها را حل کنید. حواس خود را با انجام فعالیت یا تماس تلفنی با یک دوست و صحبت درباره‌ی موضوعاتی غیر از نگرانی‌هایتان، پرت کنید. آیا آن‌چه را که پیش‌بینی می‌کنید، دقیقاً اتفاق خواهد افتاد؟ آیا تا کنون پیش‌بینی‌های شما غلط از آب درآمده‌اند؟ وقتی که در حال نشخوار کردن هستید، برای مدتی با دقت به مسایل فکر کنید، آیا «حقیقت» یا «واقعیتی» وجود دارد که شما از قبول آن امتناع می‌کنید؟

ابراز

آیا فکر می‌کنید اگر احساسی را ابراز می‌کردید کنترل خود را از دست می‌دادید؟ احساس بدتری داشتید؟ چه مدت احساس بدتری داشتید؟ آیا ابراز یک احساس در شفاف کردن افکار و دیگر احساس‌هایتان به شما کمک می‌کند؟ برعکس، اگر فقط بر ابراز یک احساس تمرکز کنید، آیا بیش از اندازه بر آن متمرکز می‌شوید؟ آیا در خود فرو می‌روید؟ آیا کارهایی هستند که با انجام آن‌ها بتوانید حواس خود را پرت کرده یا مشکلات‌تان را حل کنید؟

سرزنش دیگران

دیگران چه چیزهایی می‌گویند یا چه کارهایی انجام می‌دهند که باعث می‌شوند شما این‌گونه احساس کنید؟ چه افکاری داشتید که شما را غمگین، مضطرب (و نظایران) می‌کردند؟ اگر شما به این موقعیت به شیوه‌ای متفاوت فکر می‌کردید، چه احساسی داشتید یا چه فکری می‌کردید؟ آیا احساس‌های شما بستگی به این دارند که دیگران درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند؟ آیا شما برای متمرکز هستید که از دیگران تأیید، احترام، قدردانی و یا سپاس دریافت کنید؟ نیاز به تأیید دیگران نداشتن چه سودها و چه زیان‌هایی دارد؟ فرد مقابل شما کنترل چه پاداش‌هایی را در اختیار دارد؟ آیا می‌توانید صرف‌نظر از آنچه که آن فرد می‌گوید یا انجام می‌دهد، تجارب پاداش‌دهنده دیگری داشته باشید؟ آیا این امکان وجود دارد که احساس‌های شما ترکیبی از آن‌چه که برایتان اتفاق می‌افتد و آن‌چه که فکر می‌کنید، باشد؟ دوست دارید که چه احساسی داشتید، خشمگین، غمگین، کنجکاو، بی‌تفاوت، پذیرا، چالشگر؟ سودها و زیان‌های چنین احساس‌های متفاوتی کدامند؟ در یک موقعیت خاص، برای این‌که چنین احساس‌هایی داشته باشید، باید به چه چیزهایی فکر کنید؟ دوست داشتید که چه اتفاقی می‌افتاد؟ چه‌طور می‌توانید، جرأت‌مندتر شوید؟ چگونه می‌توانید مشکلات را حل کنید؟ کدام‌یک از افکارتان را باید تغییر دهید؟

برگه ۷-۸. بازگو کردن داستان به روایتی دیگر

در آن زمانی که شما یک واقعه‌ی ضربه‌زننده یا پراسترس را تجربه کردید، احتمالاً فرد مقابل خود را برتر یا قوی‌تر دیده‌اید. در ستون سمت راست، توصیف جزء به جزء آنچه اتفاق افتاد را بنویسید: فرد مقابل چه شکلی بود؟ چه می‌گفت؟ چه می‌کرد؟ و نظایر آن. در ستون سمت چپ این داستان را به‌طور کامل بازنویسی کرده یا به روایتی دیگر تعریف کنید. این بار شما قوی‌تر هستید و فرد مقابل ضعیف و ترسو است. شما بزرگ‌تر هستید و او کوچک‌تر است. صدای شما بلند است و او ساکت و آرام است. شما فعال، خشن و پرخاشگر هستید و او از شما می‌ترسد. داستان را به‌گونه‌ای بازنویسی کنید که شما فرد قدرتمند و برتر داستان باشید. سپس افکار و احساسات خود در باره‌ی انجام این تمرین را بنویسید.

بازنویسی داستان: واقعه را از منظری جدید شرح دهید	شرح واقعه ضربه‌زننده یا پراسترس اصلی
الآن چه فکرها و احساس‌هایی دارید؟	وقتی این اتفاق روی داد، چه فکرها و احساس‌هایی در باره‌ی فرد مقابل و خودتان داشتید؟