

اختبار أفكارك

TESTING YOUR THOUGHTS

تذكر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100% أو تكون نسبة صحتها 0% أو ما بين ذلك.

لمجرد إنك تفكر بشيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

1. عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو تجد نفسك منخرطاً في سلوك غير تكيفي، اطرح على نفسك الأسئلة الموجودة على الجانب الآخر من ورقة العمل هذه وقم بتدوين إجاباتك. من المرجح أن يستغرق ذلك حوالي 5 إلى 10 دقائق.
2. لا تنطبق جميع الأسئلة على كل فكرة تلقائية
3. يمكنك استخدام القائمة أدناه لتحديد التشوهات المعرفية إذا رغبت في ذلك. قد تجد أكثر من تشوّه معرفي واحد ينطبق على الفكرة الواحدة.
4. لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
5. سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسن مزاجك بنسبة 10% أو أكثر.

التشوهات المعرفية

التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التنبؤ السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجاً للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأنني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "بسبب حصولي على تقييم منخفض واحد في تقييمي الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أمتلك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأً".
عبارات "يجب" و "ينبغي"	مثال: "إنه لأمرٌ فظيع أن أرتكب خطأً، يجب أن يكون أدائي دائماً مثالياً".
الرؤية النفقية	معلم ابني لا يُحسن التعامل، إنه كثير الانتقاد، عديم الإحساس، وسيئ في التدريس.

اختبار أفكارك

TESTING YOUR THOUGHTS

1. ما هو الموقف؟ (قد يتعلق الموقف بشيء حدث للتو في محيطك أو شيء حدث بداخلك، مثل شعور قوي، إحساس مؤلم، صورة ذهنية، حلم يقظة، ذكريات سابقة، أو سلسلة من الأفكار مثل التفكير في المستقبل).
2. ما الذي أفكر فيه أو أتخيله؟
3. ما هو التشوّه المعرفي؟ (اختياري)
4. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة صحيحة؟
5. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة غير صحيحة؟
6. ما هي الطريقة الأخرى للتفكير في هذا الموقف "المشكلة"؟
7. إذا حدث الأسوأ، ماذا يمكنني أن أفعل حينها؟
8. ما أفضل شيء يمكن أن يحدث؟
9. ما النتيجة الأكثر واقعية؟
10. ماذا سيحدث إذا استمررت في التفكير بنفس الطريقة؟
11. ماذا سيحدث إذا قمت بتغيير تفكيري؟
12. ماذا سأقول لصديقي أو أحد أفراد عائلتي (فكر في شخص محدد، -----) لو كان في هذا الموقف؟
13. ما الذي سيكون من المفيد القيام به الآن؟