

کاربرگ ثبت افکار خودآیند

کاربرد: کنترل اضطراب، افکار منفی ناگهانی و حال بد بی‌دلیل. ثبت فکر یک تمرین رایج و شناخته شده در درمان شناختی رفتاری است که به ما کمک می‌کند ببینیم افکار و احساسات چقدر به هم گره خورده‌اند و چطور بر رفتارمان اثر می‌گذارند. الگوی هفت مرحله‌ای این کاربرگ بر اساس راهنمای رسمی سرویس سلامت ملی انگلستان (NHS) تنظیم شده است: ابتدا موقعیت را بنویس، احساساتت را نام ببر، فکر ناکارآمد را ثبت کن، شواهد موافق و مخالف آن را بسنج، یک فکر جایگزین و واقع‌بینانه پیدا کن و در پایان ببین حالت چطور تغییر کرده است.

چطور از این کاربرگ استفاده کنم؟ یک موقعیت دشوار اخیر را در ذهن بیاور و هفت گام زیر را به ترتیب و با حوصله پر کن. سعی کن صادق باشی؛ این ورق فقط برای خودت است.

گام	پرسش راهنما	پاسخ من
۱. موقعیت	چه اتفاقی افتاد؟ کجا بودم و چه کسی حضور داشت؟ فقط واقعیت‌ها را بنویسم، نه تفسیرم را.	
۲. احساس اولیه	چه احساسی داشتم؟ شدت آن از صفر تا ۱۰ چقدر بود؟	
۳. فکر خودآیند	همان لحظه چه جمله یا تصویری از ذهنم گذشت؟	
۴. شواهد موافق فکر	چه واقعیت‌های مشخصی از این فکر حمایت می‌کنند؟	
۵. شواهد مخالف فکر	چه واقعیت‌هایی نشان می‌دهند این فکر ممکن است کامل یا دقیق نباشد؟	
۶. فکر متعادل‌تر	با در نظر گرفتن همه شواهد، چه برداشت واقع بینانه‌تری می‌توانم داشته باشم؟	
۷. احساس پس از بررسی	حالا چه احساسی دارم؟ شدت آن از صفر تا ۱۰ چقدر است؟	

یادآوری: هدف، مثبت اندیشی اجباری نیست؛ می‌خواهیم فکرمان را دقیق تر بررسی کنیم. لازم نیست بعد از تمرین حتماً احساس بهتری داشته باشیم.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)