

## خطاهای شناختی CET

- A- تصور کنید در یک مصاحبه پذیرشی و یا استخدامی قرار است شرکت کنید و از این بابت نگرانید. در این شرایط افکار زیر چقدر فکر شما را مشغول خود می‌سازند؟
- ۱- همه مصاحبه‌های گزینشی و یا استخدامی ترسناک و اضطراب‌برانگیز است.
  - ۲- اگر شکست بخورم و موفق نگردم بسیار دردناک و غیرقابل پذیرش می‌شود.
  - ۳- ایراد از من خواهد بود، اگر مصاحبه‌کنندگان با من برخورد شایسته‌ای نکنند.
  - ۴- به توانایی‌های خود برای پاسخگویی مناسب اطمینان ندارم.
  - ۵- می‌دانم که مصاحبه‌کنندگان نظر مساعدی به من نخواهند داشت.
  - ۶- احساس می‌کنم در مصاحبه شکست می‌خورم لذا باید از شرکت در آن خودداری کنم.
  - ۷- من چاره‌ای جز موفقیت ندارم، پس باید در مصاحبه قبول شوم.
  - ۸- مصاحبه‌کنندگان افرادی سخت‌گیر، بی‌انصاف و بی‌رحمی می‌باشند.
  - ۹- شرایط مصاحبه بسیار پرسترس و ناراحت کننده است و اصلاً مصاحبه‌ها هیچ ضرورت و بازدهی ندارند.
  - ۱۰- موقعی می‌توانم احساس لذت و رضایت داشته باشم که همه پاسخ‌ها بی‌کم و کاست و دقیق و کامل داده باشم.
- B- تصور کنید که با کسی قرار ملاقات داشته‌اید و او به موقع سر قرار حاضر نشده و مدت زیادی شما را معطل و منتظر گذاشته است. در این شرایط افکار زیر چقدر ذهن شما را درگیر خود می‌کنند؟
- ۱۱- اگر به من توجه داشت و برایم احترام قائل بود اینقدر معطل نمی‌کردم.
  - ۱۲- او همیشه بدقولی می‌کند و به این کار عادت کرده است.
  - ۱۳- او فردی نامنظم و بی‌برنامه‌ای است.
  - ۱۴- چنین کسی فقط در فکر خودش بوده و بسیار خودخواه است.
  - ۱۵- باید به موقع سرقرار خود حاضر می‌گشت و نمی‌بایست دیر می‌کرد.
  - ۱۶- تقصیر من است، کاش وقت دیگری با او قرار می‌گذاشتم.
  - ۱۷- احساس می‌کنم او به من بی‌علاقه و بی‌توجه است، بنابر این مجبورم به احساسم اعتماد کنم.
  - ۱۸- بدقولی عملی بسیار زشت و غیرقابل پذیرش است.
  - ۱۹- او قبلاً هم از این بدقولی‌ها کرده است.
  - ۲۰- انسان خوب و مورد علاقه من هیچگاه دچار بدقولی و بی‌نظمی نمی‌شود.
- C- تصور کنید در جایی مشغول کارید و مقدار زیادی کار پیش‌روی شما قرار دارد که موجب عصبی شدن شما می‌گردد. در این حالت افکار زیر چقدر ذهن شما را به خود اختصاص می‌دهند؟
- ۲۱- اگر نتوانم سر موقع کارها را تمام کنم خیلی بد و موجب رسوایی می‌شود.
  - ۲۲- کارها باید امروز تمام شود چاره‌ای جز این ندارم.
  - ۲۳- هیچگاه نتوانستم کاری را به موقع تمام کنم.
  - ۲۴- می‌دانم که امروز هم تمام می‌شود و من هیچ کاری انجام نداده‌ام.

- ۲۵- به توانایی‌ها و کارآمدی خود مطمئن نیستم.
- ۲۶- در طی این مدت کارهایی که انجام دادم ارزش و اهمیت چندانی نداشتند.
- ۲۷- اگر با برنامه و دقیق عمل می‌کردم اینهمه کار باقی نمی‌ماند.
- ۲۸- تلاش‌هایم بیهوده است چرا که احساس می‌کنم نخواهم توانست کارها را به موقع تمام کنم.
- ۲۹- دیگران باعث مشکلات من هستند، همکاران من افرادی بدجنس و بدخواهی می‌باشند.
- ۳۰- کار درست کاری است که صد در صد بی‌عیب و نقص و خالی از اشکال باشد.
- D- تصور فرمایید کسی شما را مورد انتقاد قرار داده و ایراداتی در رفتار و یا عملکرد شما وارد ساخته است. در این وضعیت افکار زیر چقدر ذهن شما را درگیر خود می‌سازد؟
- ۳۱- من چنین اجازه‌ای به کسی نمی‌دهم، کسی نباید از من انتقاد کند.
- ۳۲- من او را می‌شناسم او فرد حسود و بدخواهی است.
- ۳۳- انتقاد هیچ تأثیر مثبت و سازنده‌ای ندارد.
- ۳۴- احساس می‌کنم دیگران در صدد تعقیف و تحقیر من هستند، لذا باید بیشتر مواظب باشم.
- ۳۵- انتقاد وضع را از حالا هم بدتر می‌کند.
- ۳۶- می‌دانم که انگیزه او از انتقاد از من فقط از روی کینه و دشمنی است.
- ۳۷- انتقاد غیرقابل تحمل بوده و اگر دیگران متوجه نقاط ضعف من شوند بسیار برایم ناگوار می‌شود.
- ۳۸- همیشه اعمال و رفتارم انتقاد برانگیز بوده‌اند.
- ۳۹- من یک پیروز (یا یک شکست خورده) تمام عیار هستم.
- ۴۰- خود را سزاوار انتقاد از جانب سایرین می‌بینم.
- E- تصور کنید در یک مهمانی شرکت دارید و سایرین اعتنایی به شما ندارند و شما از این موضوع سخت دلخورید. در این موقعیت افکار زیر چقدر ذهن شما را مشغول می‌کنند؟
- ۴۱- خیلی خوب می‌دانم که حاضرین از من بیزارند و علاقه‌ای به من ندارند.
- ۴۲- همه عیب و ایرادها از من است که دیگران نسبت به من بی‌توجهند.
- ۴۳- حس می‌کنم همه چیز علیه من است، پس باید بیشتر حواسم را جمع کنم.
- ۴۴- باید مورد توجه دیگران قرار بگیرم و اجازه ندهم نسبت به من بی‌اعتنا باشند.
- ۴۵- این شرایط غیرقابل تحمل و بسیار تحقیرکننده است.
- ۴۶- اینان افرادی پست و تنفربرانگیزی می‌باشند.
- ۴۷- در مهمانی‌ها در اکثر موارد مورد طرد و بی‌توجهی قرار می‌گیرم، لذا از همه مهمانی‌ها متنفرم.
- ۴۸- شرکت در مهمانی جز ضرر نتیجه‌ای ندارد.
- ۴۹- موقعی می‌توانم راحت بوده و آرامش داشته باشم که مورد توجه همه قرار بگیرم.
- ۵۰- هر چند ممکن است در مهمانی خوش بگذرد اما اصلاً مهم نیستند و ارزشی ندارند.

موفق باشید

متشکر

