

## کنترل فکر TCQ

ولز و دیویس (1994)

بیشتر مردم افکار ناخوشایند و یا ناخواسته را به صورت کلامی یا تصویری که می‌تواند به سختی کنترل شود را تجربه می‌کنند. ما علاقمندیم روش‌هایی که شما معمولاً برای کنترل چنین افکاری استفاده می‌کنید را بدانیم. تعدادی از روش‌هایی که مردم به منظور کنترل چنین افکاری انجام می‌دهند در ذیل آمده است. لطفاً با دقت هر جمله را بخوانید و بوسیله علامت زدن بر روی عدد مناسب نشان دهید که چقدر از هر روش استفاده می‌کنید. پاسخ صحیح و غلطی وجود ندارد. وقت زیادی برای فکر کردن به هر مورد صرف نکنید.

| تقریباً همیشه<br>4 | اغلب<br>3 | گاهی اوقات<br>2 | تقریباً هرگز<br>1 |   |
|--------------------|-----------|-----------------|-------------------|---|
|                    |           |                 |                   | ۱. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به جای آن تصاویر مثبت را به ذهن می‌آورم.                        |
|                    |           |                 |                   | ۲. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به خودم می‌گویم که زیاد احمق نباشم.                             |
|                    |           |                 |                   | ۳. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم روی فکر، تمرکز می‌کنم.  |
|                    |           |                 |                   | ۴. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به جای این فکر، افکار منفی پیش پا افتاده‌تری را جایگزین می‌کنم. |
|                    |           |                 |                   | ۵. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم در مورد فکرم با کسی صحبت نمی‌کنم.                               |
|                    |           |                 |                   | ۶. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم خودم را به خاطر فکر کردن به افکار تنبیه می‌کنم.                 |
|                    |           |                 |                   | ۷. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به دیگر نگرانی‌هایم می‌پردازم.                                  |
|                    |           |                 |                   | ۸. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم فکرم را برای خودم نگه می‌دارم.                                  |
|                    |           |                 |                   | ۹. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به جای آن خودم را به کاری مشغول می‌کنم.                         |
|                    |           |                 |                   | ۱۰. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم درستی فکرم را زیر سؤال می‌برم.                                 |
|                    |           |                 |                   | ۱۱. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به خاطر چنین فکری از خودم عصبانی می‌شوم.                       |
|                    |           |                 |                   | ۱۲. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم از بحث کردن در مورد فکرم اجتناب می‌کنم.                        |
|                    |           |                 |                   | ۱۳. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به خاطر داشتن این فکر سر خودم داد می‌کشم.                      |

| تقریباً<br>همیشه<br>4 | اغلب<br>3 | گاهی<br>اوقات<br>2 | تقریباً<br>هرگز<br>1 |   |
|-----------------------|-----------|--------------------|----------------------|---|
|                       |           |                    |                      | ۱۴. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم فکرم را به طور منطقی تحلیل می‌کنم.                               |
|                       |           |                    |                      | ۱۵. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به خودم سیلی می‌زنم یا خودم را نیشگون می‌گیرم تا فکرم متوقف شود. |
|                       |           |                    |                      | ۱۶. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به جای آن به افکار خوشایند فکر می‌کنم.                           |
|                       |           |                    |                      | ۱۷. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم بررسی می‌کنم که دوستانم چگونه با چنین افکاری کنار می‌آیند.       |
|                       |           |                    |                      | ۱۸. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به جای آن به موضوعات جزئی‌تر فکر می‌کنم.                         |
|                       |           |                    |                      | ۱۹. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم کاری را که از آن لذت می‌برم انجام می‌دهم.                        |
|                       |           |                    |                      | ۲۰. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم سعی می‌کنم یکبار دیگر افکارم را تفسیر کنم.                       |
|                       |           |                    |                      | ۲۱. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به چیز دیگری فکر می‌کنم.   |
|                       |           |                    |                      | ۲۲. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم در مورد مشکلات کوچک‌تری که دارم بیشتر فکر می‌کنم.                |
|                       |           |                    |                      | ۲۳. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم سعی می‌کنم جور دیگری درباره آن فکر کنم.                          |
|                       |           |                    |                      | ۲۴. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به جای آن به نگرانی‌های گذشته‌ام فکر می‌کنم.                     |
|                       |           |                    |                      | ۲۵. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم از دوستانم می‌پرسم که آیا آنها هم افکار مشابهی دارند.            |
|                       |           |                    |                      | ۲۶. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم روی افکار منفی متفاوتی تمرکز می‌کنم.                             |
|                       |           |                    |                      | ۲۷. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم دلایل داشتن چنین فکری را مورد سؤال قرار می‌دهم.                  |
|                       |           |                    |                      | ۲۸. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم به خودم می‌گویم که اگر به آن فکر کنم، اتفاق بدی خواهد افتاد.     |
|                       |           |                    |                      | ۲۹. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم با دوستی در مورد فکرم صحبت می‌کنم.                               |
|                       |           |                    |                      | ۳۰. وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می‌کنم خودم را مشغول نگه می‌دارم.                                       |