

## 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 علاوه‌نماییم 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.

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

تفصیل همیشه ۴	تفصیل هرگز ۱	گاهی اوقات ۲	اغلب ۳	تفصیل همیشه ۴	
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم فکرم را به طور منطقی تحلیل می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم به خودم سیلی می زنم یا خودم را نیشگون می گیرم تا فکرم متوقف شود.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم به جای آن به افکار خوشایند فکر می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم بررسی می کنم که دوستانم چگونه با چنین افکاری کنار می آیند.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم به جای آن به موضوعات جزئی تر فکر می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم کاری را که از آن لذت می برم انجام می دهم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم سعی می کنم یکبار دیگر افکارم را تفسیر کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم به چیز دیگری فکر می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم در مورد مشکلات کوچکتری که دارم بیشتر فکر می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم سعی می کنم جور دیگری درباره آن فکر کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم به جای آن به نگرانی های گذشته ام فکر می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم از دوستانم می برسم که آیا آنها هم افکار مشابهی دارند.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم روی افکار منفی متفاوتی تمرين می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم دلایل داشتن چنین فکری را مورد سؤال قرار می دهم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم به خودم می گویم که اگر به آن فکر کنم، اتفاق بدی خواهد افتاد.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم با دوستی در مورد فکرم صحبت می کنم.
					وقتی من یک فکر ناخوشایند یا ناخواسته را تجربه می کنم خودم را مشغول نگه می دارم.