

باورها

جملات زیر نگرش‌های افراد مختلف را نسبت به افکار خودشان توصیف می‌کند. هر یک از جملات را بخوانید سپس هر یک را بر مبنای میزان اعتقادتان به درستی و یا نادرستی آنها را از ۱ تا ۶ نمره بدهید. لطفاً همه جملات را جداگانه بخوانید و نمره بدهید. معنی نمرات ۱ تا ۶ به قرار زیر است.

- ۶- من معتقدم که این جمله کاملاً درست است.
- ۵- من معتقدم که این جمله درست است.
- ۴- من معتقدم که این جمله احتمالاً درست است. حداقل بیشتر درست است تا نادرست.
- ۳- من معتقدم که این جمله احتمالاً نادرست است. حداقل بیشتر نادرست است تا درست.
- ۲- من معتقدم که این جمله نادرست است.
- ۱- من معتقدم که این جمله کاملاً نادرست است.

- ۱- افکار آدم بخودی خود ضرری ندارد.
- ۲- احساس شک و تردید نباید آدم را زیاد ناراحت کند.
- ۳- انجام عملی که باعث شود انسان احترام خود را در نظر دیگران از دست بدهد، خطایی غیرقابل بخشش است.
- ۴- احساس گناه کردن به خاطر افکار بدی که از ذهن آدم می‌گذرد، واکنش طبیعی و مناسبی است.
- ۵- هر نوع خطر و احتمال صدمه دیدن همیشه موضوع وحشتناکی است.
- ۶- اگر انسان معتقد باشد که رفتار او ممکن است به دیگران آسیب بزند هر قدر هم آن آسیب کم باشد، باید طوری با احتیاط عمل کند که مورد سرزنش قرار نگیرد.
- ۷- انسان باید به هر قیمتی شده از هر عملی که ممکن است به دیگران خسارت وارد کند و او را در مقابل آنها مسئول کند اجتناب نماید.
- ۸- گم کردن و از دست دادن هر چیزی برای من واقعه وحشتناکی است.
- ۹- اگر انسان بتواند افکار خود را کنترل نماید

- باید احساس گناه کند.
- ۱۰- اگر آدم بتواند مکرر خود را کنترل کند به کسی صدمه نمی‌خورد.
- ۱۱- تحمل افکار ناخوشایند بدون اینکه آدم کاری انجام دهد برای خود شخص خطرناک است.
- ۱۲- به طور کلی بهتر است انسان خود به تنهایی مسئولیت کارهایش را بر عهده بگیرد.
- ۱۳- تنبیه نمودن خود به خاطر اشتباهاتی که ممکن است در گذشته از آدم سرزده باشد به او کمک می‌کند تا از اشتباهات آینده اجتناب نماید.
- ۱۴- تحمل افکار ناخوشایند بدون این که آدم کاری انجام دهد ممکن است به از بین رفته آن افکار منجر شود.
- ۱۵- يك فرد داراي احساس مسئولیت، اجازه نمی‌دهد افکار ناخوشایند بدون مقاومت و کنترل او به ذهنش خطور کند.
- ۱۶- از دست دادن عزیزی همیشه غیر قابل تحمل است.
- ۱۷- اگر حادثه بدی که انسان درباره اش فکر کرده اتفاق بیفتد، او مسئول آن خواهد بود.
- ۱۸- شك و تردید درباره اینکه آیا عمل ما باعث صدمه و ضرر دیگران شده، احساس دردناکی است، حتی اگر احتمال آن ضرر بسیار کم باشد.
- ۱۹- شك و تردید سرچشمه نگرانی و دغدغه خاطر من است.
- ۲۰- حتی اگر احتمال این که عمل ما باعث بروز حادثه ناراحت کننده‌ای برای دیگران شدخ خیلی کم باشد، باز هم ما باید به خاطر عمل خود احساس

گناه زيادي بکنيم .