



### الإشارات المساعدة للعمود رقم (٥):

#### اسئلة تساعد على معرفة الأدلة غير المؤيدة لفكرتك الساخنة:

١. هل مرت علي تجارب تشير الى أن هذه الفكرة ليست دائماً صحيحة؟
٢. لو فكر صديق لي أو عزيز علي بهذه الطريقة، فماذا يمكن أن أقول له يا ترى؟
٣. لو عرف صديق لي أو عزيز علي بأني أفكر بهذه الفكرة، فماذا يمكن أن يقول لي يا ترى؟ وماهي الأدلة التي يمكن أن يقدمها لي ليثبت أن فكري غير صحيحة؟
٤. عندما لا أشعر بهذه المشاعر، فهل أنا أفكر بمثل هذه الفكرة؟ أم بطريقة مختلفة، وماهي؟
٥. ما هي الأمور التي جعلتني أشعر بالتحسن، عندما فكرت بهذه الطريقة في السابق؟
٦. هل مررت بمثل هذه الحالة من قبل؟ وماذا حدث؟ وهل هناك فرق بين هذه المرة والمرة السابقة؟ وماذا تعلمت من التجارب السابقة مما يمكن أن يعينني الآن؟
٧. هل هناك أمور صغيرة تعارض أفكارني، والتي ربما اعتبرتها غير هامة؟
٨. اذا نظرت إلى هذه الحالة من جديد، بعد خمس سنوات من الآن، هل يمكن أن أراها بشكل مختلف؟ وهل يمكن أن أركز التفكير على جوانب أخرى من هذه الحالة؟
٩. هل هناك عوامل قوية وإيجابية في أو في الحالة، والتي ربما لم انتبه لها؟
١٠. هل أقفز إلى نتائج في العمودين (٣ و٤) لا تؤيدها الأدلة المتوفرة؟
١١. هل ألوم نفسي على أمر لم يكن لي السيطرة الكاملة عليه؟

### الإشارات المساعدة للعمود رقم (٦):

#### اسئلة للمساعدة على استنتاج فكرة بديلة أو متوازنة:

١. بناء على الأدلة التي وضعتها في العمود (٤ و٥) من سجل الأفكار، هل هناك طريقة أخرى للتفكير أو لفهم هذه الحالة؟
٢. علي أن أكتب جملة واحدة، تلخص كل الأدلة التي تؤيد فكري الساخنة (عمود ٤)، وكل الأدلة التي لا تؤيد فكري الساخنة (عمود ٥). هل يمكن جمع الجملتين بحرف (و) لاستخلاص فكرة متوازنة تأخذ بعين الاعتبار كل المعلومات التي جمعتها؟
٣. لو كان هناك شخص عزيز علي في هذه الحالة، وحمل هذه الأفكار، ولديه هذه المعلومات، ماذا ستكون ياترى نصيحتي له؟ وكيف يمكن أن أقترح طريقة لفهم هذه الحالة؟
٤. لو كانت فكري الساخنة صحيحة، فما هي ياترى أسوأ النتائج؟ ولو كانت فكري الساخنة صحيحة، فما هي يا ترى أحسن النتائج؟ ولو كانت فكري صحيحة، فما هي النتيجة الأثر واقعية؟
٥. هل يمكن لشخص آخر أثق به أن يفكر في أي طريقة أخرى لفهم هذه الحالة؟