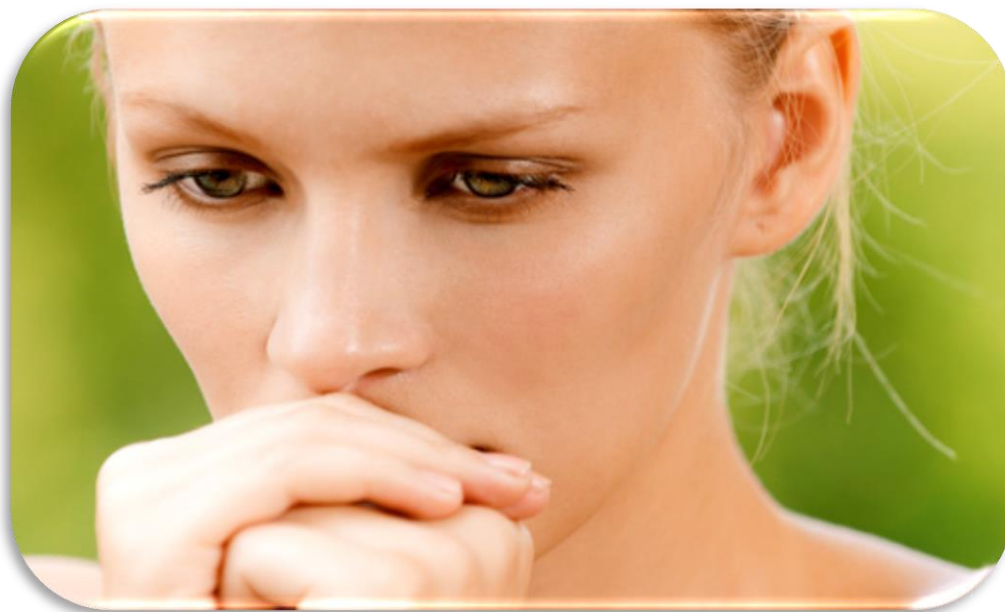


آزمون منفی بافی



در این تست پاسخ مثبت به هر سوال ۵ امتیاز دارد. قلم و کاغذی بردارید و پاسخ ها را در آن یادداشت کنید .

۱. همیشه بدون تعمق کافی چیزهایی می گویم که بعدا باعث کدورت و سوء تفاهم بین من و دیگران می شوند.
۲. همیشه با نگرانی به آینده نگاه می کنم و انتظار پیشامدهای ناجوری را دارم.
۳. اکثرا در گذشته زندگی می کنم. خاطرات و اتفاقات گذشته را در ذهنم مرور می کنم و وقتی حالم را با گذشته مقایسه می کنم به گذشته ام حسرت می خورم.
۴. همواره کارهای امروز را به فردا موکول می کنم.
۵. اگر کسی به من اهانتی بکند دیگر تمام روزم خراب می شود.
۶. اگر با کسی برخورد کنم که خلق عصبی و تندی دارد بشدن تحت تاثیر وی قرار می گیرم.
۷. وقتی درست به زندگیم نگاه می کنم می بینم که همیشه تمایل داشته ام که از کاه کوه بسازم.
۸. وقتی با کسی روبرو می شوم که در نگاه اول به دلم نمی چسبد می دانم که هرگز نمی توانم با وی رابطه ای داشته باشم.

۹. برای اینکه جلوی ناراحتی های بعدی را بگیرم تنها همه کار را انجام می دهم و از کسی کمکی نمی خواهم.
۱۰. همیشه در درونم پراز فشار است و برای خودم ساعات آرامش فراهم نمی کنم.
۱۱. اگر در کاری آنطوری که آنرا در ذهنم تصور کرده ام موفق نشوم بشدت خودم را به محاکمه می کشم.
۱۲. اصلا حساب و کتاب پولم را ندارم. و یا: آنقدر حساب و کتاب می کنم تا هیچ پول بیخودی خرج نکنم که اینکار زیاد وقتم را می گیرد و برایم مشکل بوجود آورده است.
۱۳. وقتی می بینم کسی به کاری که من انجام می دهم توجه لازم را نمی کند خلقم از دست وی تنگ می شود.
۱۴. وقتی کسی از من انتقاد می کند و یا به جانم نق می زند با خودم فکر می کنم که وی به من علاقه ندارد.
۱۵. اگر کاری را که می خواهم از پیش نرود دنیا پیش رویم تیره و تار می شود.
۱۶. همیشه آدمها را مقصر می دانم مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.
۱۷. وقتی در کاری موفقیتی بدست می آورم، موفقیتم آنچنان که باید و شاید بنظرم نمی آید.
۱۸. فکر می کنم نباید به آدمهای دیگر اعتماد کرد چرا که همه بد مرا می خواهند.
۱۹. هیچ وقت احتیاج به کمک دیگران نداشته ام و ندارم.
۲۰. کاری را که هر روز انجام می دهم دوست ندارم و اصلا بیهوده دارم زندگیم را خراب می کنم.

امتیاز های بدست آمده را با هم جمع بزنید و معنی امتیاز خود را در زیر مشاهده
بفرمائید:

کمتر از ۴۰ = به این معنا است که زیادتر از حد قابل قبول زندگی را به کام خود تلخ
نمی کنید.

بین ۴۰ الی ۵۰ = لازم است تا حدی در رفتار خودتان تجدید نظر کنید.

بالاتر از ۵۰ = باید واقعا به فکر باشید و برای تغییر این افکار کاری بکنید.

به عباراتی که به آنها پاسخ مثبت داده اید با دقت نگاه کنید و در مورد هر کدام از خود
پرسید:

«چطور است که من این فکر را دارم؟» و سپس برای تغییر آن برنامه ریزی کنید.

این افکار نشانگاه بیماری نیستند ولی فشارهایی هستند که شرایط مناسبی را برای
شکل گرفتن اختلالات مختلف فراهم می آورند.