www.mihanbook.com

خطاهای شناختی CET

A- تصور کنید در یک مصاحبه پذیرشی و یا استخدامی قرار است شرکت کنید و از این بابت نگرانید. در این شرایط افکار زیر چقدر فکر شما را مشغول خود می‌سازند؟

۱- همه مصاحبه‌های گزینشی و یا استخدامی ترسناک و اضطراب‌برانگیز است.

۲- اگر شکست بخورم و موفق نگردم بسیار دردناک و غیرقابل پذیرش می‌شود.

۳- ایراد از من خواهد بود، اگر مصاحبه‌کنندگان با من برخورد شایسته‌ای نکنند.

۴- به توانایی‌های خود برای پاسخگویی مناسب اطمینان ندارم.

۵- می‌دانم که مصاحبه‌کنندگان نظر مساعدی به من نخواهند داشت.

۶- احساس می‌کنم در مصاحبه شکست می‌خورم لذا باید از شرکت در آن خودداری کنم.

۷- من چاره‌ای جز موفقیت ندارم، پس باید در مصاحبه قبول شوم.

۸- مصاحبه‌کنندگان افرادی سخت‌گیر، بی‌انصاف و بی‌رحمی می‌باشند.

۹- شرایط مصاحبه بسیار پراسترس و ناراحت کننده است و اصلاً مصاحبه‌ها هیچ ضرورت و بازدهی ندارند.

۱۰- موقعی می‌توانم احساس لذت و رضایت داشته باشم که همه پاسخ‌ها بی‌کم و کاست و دقیق و کامل داده باشم.

B- تصور کنید که با کسی قرار ملاقات داشته‌اید و او به موقع سر قرار حاضر نشده و مدت زیادی شما را معطل و منتظر گذاشته است. در این شرایط افکار زیر چقدر ذهن شما را درگیر خود می‌کنند؟

۱۱- اگر به من توجه داشت و برایم احترام قائل بود اینقدر معطل نمی‌کردم.

۱۲- او همیشه بدقولی می‌کند و به این کار عادت کرده است.

۱۳- او فردی نامنظم و بی‌برنامه‌ای است.

۱۴- چنین کسی فقط در فکر خودش بوده و بسیار خودخواه است.

۱۵- باید به موقع سرقرار خود حاضر می‌گشت و نمی‌بایست دیر می‌کرد.

۱۶- تقصیر من است، کاش وقت دیگری با او قرار می‌گذاشتم.

۱۷- احساس می‌کنم او به من بی‌علاقه و بی‌توجه است، بنابر این مجبورم به احساسم اعتماد کنم.

۱۸- بدقولی عملی بسیار زشت و غیرقابل پذیرش است.

۱۹- او قبلاً هم از این بدقولی‌ها کرده است.

۲۰- انسان خوب و مورد علاقه من هیچگاه دچار بدقولی و بی‌نظمی نمی‌شود.

C- تصور کنید در جایی مشغول کارید و مقدار زیادی کار پیش‌روی شما قرار دارد که موجب عصبی شدن شما می‌گردد. در این حالت افکار زیر چقدر ذهن شما را به خود اختصاص می‌دهند؟

۲۱- اگر نتوانم سر موقع کارها را تمام کنم خیلی بد و موجب رسوایی می‌شود.

۲۲- کارها باید امروز تمام شود چاره‌ای جز این ندارم.

۲۳- هیچگاه نتوانستم کاری را به موقع تمام کنم.

۲۴- می‌دانم که امروز هم تمام می‌شود و من هیچ کاری انجام نداده‌ام.

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۱۹:۳۷

۲۵- به توانایی‌ها و کارآمدی خود مطمئن نیستم.

۲۶- در طی این مدت کارهایی که انجام دادم ارزش و اهمیت چندانی نداشتند.

۲۷- اگر با برنامه و دقیق عمل می کردم اینهمه کار باقی نمی‌ماند.

۲۸- تلاش‌هایم بیهوده است چرا که احساس می‌کنم نخواهم توانست کارها را به موقع تمام کنم.

۲۹- دیگران باعث مشکلات من هستند، همکاران من افرادی بدجنس و بدخواهی می‌باشند.

۳۰- کار درست کاری است که صد در صد بی‌عیب و نقص و خالی از اشکال باشد.

D- تصور فرمایید کسی شما را مورد انتقاد قرار داده و ایراداتی در رفتار و یا عملکرد شما وارد ساخته است. در این وضعیت افکار زیر چقدر ذهن شما را درگیر خود می‌سازد؟

۳۱- من چنین اجازه‌ای به کسی نمی‌دهم، کسی نباید از من انتقاد کند.

۳۲- من او را می‌شناسم او فرد حسود و بدخواهی است.

۳۳- انتقاد هیچ تأثیر مثبت و سازنده ای ندارد.

۳۴- احساس می‌کنم دیگران در صدد تعفیف و تحقیر من هستند، لذا باید بیشتر مواظب باشم.

۳۵- انتقاد وضع را از حالا هم بدتر می‌کند.

۳۶- می‌دانم که انگیزه او از انتقاد از من فقط از روی کینه و دشمنی است.

۳۷- انتقاد غیرقابل تحمل بوده و اگر دیگران متوجه نقاط ضعف من شوند بسیار برایم ناگوار می‌شود.

۳۸- همیشه اعمال و رفتارم انتقاد برانگیز بوده‌اند.

۳۹- من یک پیروز (یا یک شکست خورده) تمام عیار هستم.

۴۰- خود را سزاوار انتقاد از جانب سایرین می‌بینم.

E- تصور کنید در یک مهمانی شرکت دارید و سایرین اعتنایی به شما ندارند و شما از این موضوع سخت دلخورید. در این موقعیت افکار زیر چقدر ذهن شما را مشغول می‌کنند؟

۴۱- خیلی خوب می‌دانم که حاضرین از من بیزارند و علاقه‌ای به من ندارند.

۴۲- همه عیب و ایرادها از من است که دیگران نسبت به من بی‌توجهند.

۴۳- حس می‌کنم همه چیز علیه من است، پس باید بیشتر حواسم را جمع کنم.

۴۴- باید مورد توجه دیگران قرار بگیرم و اجازه ندهم نسبت به من بی‌اعتنا باشند.

۴۵- این شرایط غیرقابل تحمل و بسیار تحقیرکننده است.

۴۶- اینان افرادی پست و تنفربرانگیزی می‌باشند.

۴۷- در مهمانی‌ها در اکثر موارد مورد طرد و بی‌توجهی قرار می گیرم، لذا از همه مهمانی‌ها متنفرم.

۴۸- شرکت در مهمانی جز ضرر نتیجه ای ندارد.

۴۹- موقعی می‌توانم راحت بوده و آرامش داشته باشم که مورد توجه همه قرار گیرم.

۵۰- هر چند ممکن است در مهمانی خوش بگذرد اما اینها اصلاً مهم نیستند و ارزشی ندارند.

موفق باشید

متشکرم

www.mihanbook.com
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۲۹:۳۲

فرم پاسخنامه CET

سن: جنسیت: نام و نام خانوادگی: تاریخ اجرا:

شماره	کاملاً موافق	موافق	بی‌نظر	مخالف	کاملاً مخالف	شماره	کاملاً موافق	موافق	بی‌نظر	مخالف	کاملاً مخالف
۱-						۲۶-					
۲-						۲۷-					
۳-						۲۸-					
۴-						۲۹-					
۵-						۳۰-					
۶-						۳۱-					
۷-						۳۲-					
۸-						۳۳-					
۹-						۳۴-					
۱۰-						۳۵-					
۱۱-						۳۶-					
۱۲-						۳۷-					
۱۳-						۳۸-					
۱۴-						۳۹-					
۱۵-						۴۰-					
۱۶-						۴۱-					
۱۷-						۴۲-					
۱۸-						۴۳-					
۱۹-						۴۴-					
۲۰-						۴۵-					
۲۱-						۴۶-					
۲۲-						۴۷-					
۲۳-						۴۸-					
۲۴-						۴۹-					
۲۵-						۵۰-					