

## تحدي الفكر

عادة ما يتم طباعة تحدي الفكر أو ورقة سجل الفكر في جدول من عدة أعمدة.

### ورقة سجل الفكر

الموقف	العواطف أو الحالة المزاجية من 0-100%	الاحاسيس الجسدية	أفكار أو صور غير مفيدة	الفكر البديل أو الواقعي منظور أكثر توازناً	ما فعلته أو ما يمكنني فعله تقنية أو طريقة الانتشار (Diffusion technique). ما هو أفضل رد؟ إعادة تقييم المشاعر من 0-100%
ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ مع من؟ كيف؟	ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟	ما الذي لاحظته في جسدي؟ أين شعرت به؟	ما الذي دار في ذهني؟ ما هو الموقف الذي أزعجني أو أزعجني؟ ما الذي تعنيه هذه الأفكار أو الصور أو الذكريات بالنسبة لي، أو ماذا تخبرني عن الموقف؟ ما الذي أستجيب له؟ ما هو رد الفعل الذي أقوم به كاستجابة لذلك؟ ما هو أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟	هل هذه حقيقة أم رأي؟ ما الذي سيقلبه شخص آخر عن هذا الموقف؟ ما هي الصورة الأكبر؟ هل يوجد طريقة أخرى للنظر في هذا الموقف؟ ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟ هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث الذي وقع بالفعل؟ هل هذا حقاً مهم كما يبدو؟	ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف؟ ما الذي سيكون أكثر فعالية؟ العمل ما يصلح! تصرف بحكمة. ما الذي سيكون أكثر فائدة بالنسبة لي أو للموقف؟ ما العواقب التي سنترقب على ذلك؟

تحتوي هذه الصفحة على نفس المعلومات الموجودة في ورقة الأعمدة الستة لتحدي الفكر، وبتنسيق مختلف.

### الموقف

- ماذا حدث؟
- أين؟
- متى؟
- مع من؟
- كيف؟

### العواطف أو الحالة المزاجية من 0-100%

- ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟

### الاحاسيس الجسدية

- ما الذي لاحظته في جسدي؟ أين شعرت به؟

### أفكار أو صور غير مفيدة

- ما الذي دار في ذهني؟

- ما هو الموقف الذي أزعجني أو أزعجني؟
- ما الذي تعنيه هذه الأفكار أو الصور أو الذكريات بالنسبة لي، أو ماذا تخبرني عن الموقف؟
- ما الذي أستجيب له؟
- ما هو رد الفعل الذي أقوم به كاستجابة لذلك؟
- ما هو أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟
- ما هو الفكر المزعج حقاً أو الفكر اللاذع (Hot thoughts)؟

## الفكر البديل أو الواقعي

منظور أكثر توازناً

- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- ما الذي سيقوله شخص آخر عن هذا الموقف؟
- ما هي الصورة الأكبر أو "عرض الهليكوبتر"؟
- ما هي الطريقة الأخرى للنظر في هذا الموقف؟
- ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟
- هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث الذي وقع بالفعل؟
- هل هذا حقاً مهم كما يبدو؟

## ما فعلته أو ما يمكنني فعله

تقنية أو طريقة الانتشار (Diffusion technique).  
 ما هو أفضل رد؟  
 إعادة تقييم المشاعر من 0-100%.

- ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف؟
- ما الذي سيكون أكثر فعالية؟
- افعَل ما يصلح!
- تصرف بحكمة.
- ما الذي سيكون أكثر فائدة بالنسبة لي أو للموقف؟
- ضع باعتبارك العواقب.