



Entekhab Clinic

آزمودنی گرامی، لطفاً برای هر عبارت پاسخ‌هایی را ارائه دهید که به بهترین نحو در مورد شما صدق می‌کند. هیچ‌گونه پاسخ درست یا غلط و همین‌طور بد یا خوب وجود ندارد. آنچه مهم است این است که از تجربه شخصی‌تان استفاده نمایید. لطفاً به همه سوالات پاسخ دهید.

گزینه					سوال	ردیف
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	به تغییرات بدن خود توجه می‌کنم، مانند زمانی که آهسته یا تند نفس می‌کشم	1-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	در یافتن لغات جهت توصیف احساسات خود، توانا هستم	2-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	وقتی در حال انجام کاری هستم و حواس من پرت می‌شود، به راحتی آشفته می‌شوم	3-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	خود را به خاطر داشتن هیجان‌های غیرمنطقی و یا نامناسب سرزنش می‌کنم	4-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	وقتی عضلات من تنیده و آرام هستند، به آنها توجه می‌کنم	5-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	به راحتی میتوانم باورها، عقاید و انتظارات خود را در قالب لغات بگنجانم	6-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	وقتی کاری انجام می‌دهم، فقط به آنچه انجام می‌دهم توجه دارم.	7-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	تمایل دارم ادراک‌های خود را به صورت درست یا غلط ارزیابی کنم.	8-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	وقتی قدم می‌زنم، آگاهانه روی حس‌های مختلف بدن خود توجه می‌کنم.	9-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	در درک واژه‌ها برای بیان ادراک‌های خود مانند اینکه چگونه چیزها را می‌چشم و بو می‌کنم و می‌شنوم، توانمند هستم.	10-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	به صورت خودکار رانندگی می‌کنم بدون اینکه توجه کنم در حال انجام چه کاری هستم.	11-
همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	به ندرت	هیچوقت	به خود می‌گویم که نباید آنچه را که حس می‌کنم، احساس می‌کردم.	12-



13-	هنگامیکه دوش میگیرم و یا حمام میکنم، ریزش آب روی بدنم را حس میکنم و از آن آگاه هستم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
14-	برای من سخت است تا کلماتی را برای توصیف افکارم پیدا کنم	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
15-	زمانی که مطالعه میکنم، تمام توجهام را روی چیزی که میخوانم، متمرکز میکنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
16-	معتقدم برخی از افکارم غیرعادی یا بد هستند و من نباید اینطور فکر کنم	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
17-	از چگونگی تاثیر غذاها و نوشیدنی‌ها بر افکار، احساسات و هیجانات خود آگاه هستم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
18-	افکار ناخوشایندی در مورد بیان واژه‌های مناسب یا چیزهایی که حس میکنم، دارم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
19-	وقتی کاری انجام میدهم، به طور کامل در آنکار مشغول میشوم و درباره چیز دیگری فکر نمیکنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
20-	محتوای افکار خود را به صورت خوب یا بد ارزیابی میکنم	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
21-	به حس‌هایی مانند تکان خوردن موی سر، تابیدن نور خورشید به صورت، توجه میکنم	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
22-	وقتی حسی در بدنم دارم، برای من سخت است آن را توصیف کنم چون که واژه‌ی مناسبی برای آن پیدا نمیکنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
23-	به آنچه انجام میدهم، به دلیل خیال‌پردازی‌های روزانه، نگرانی یا حواس‌پرتی‌های دیگر توجه ندارم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
24-	تمایل دارم تا تجربیات خودم را به صورت ارزشمند و غیرارزشمند قضاوت کنم	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
25-	به صداهایی نظیر تیک تیک ساعت، جیک جیک پرندگان، یا عبور اتوموبیل توجه دارن.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
26-	حتی وقتی که به شدت احساس ناراحتی میکنم، میتوانم راهی برای بیان آن ناراحتی در قالب کلمات پیدا کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
27-	هنگام انجام کارهای روزمره، مانند نظافت یا رختشویی خیالبافی کرده و یا به چیزهای دیگر فکر میکنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه



28-	به خودم می‌گویم نباید در مورد شیوه‌های تفکر خود فکر کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
29-	به بو و عطر چیزها توجه می‌کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
30-	به طور ارادی از احساسات خود آگاهی دارم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
31-	تمایل دارم تا همزمان چند کار را انجام دهم به جای اینکه به یکی از آنها در یک زمان خاص تمرکز کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
32-	به بعضی از هیجان‌هایم که بد یا نامناسب، فکر می‌کنم و نباید آنها را احساس کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
33-	به عناصر دیداری موجود در هوا یا طبیعت مانند رنگ‌ها، شکل‌ها، بافت یا طرح‌های سیاه و سفید توجه می‌کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
34-	میل فطری و ذاتی من این است که تجربیات خود را در قالب واژه‌ها قرار دهم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
35-	وقتی مشغول انجام کاری هستم، بخشی از ذهن من به چیزهای دیگر مشغول می‌شود، مانند اینکه من بعداً چه کاری باید کنم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
36-	از خود هنگامی که عقاید غیرمنطقی، خوشم نمی‌آید.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
37-	توجه دارم که چگونه هیجان‌هایم بر افکار و رفتار من اثر می‌گذارند.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
38-	کاملاً در کارهایی که انجام می‌دهم، غوطه‌ور هستم تا آنجایی که همه کارهای من بر آن کار متمرکز است.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
39-	هنگامی که خلق من شروع به تغییر کردن می‌کند، متوجه آن هستم.	هیچوقت	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه

