Philadelphia Mindfulness

***مقیاس بهوشیاری فیلادلفیا***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1.هرگز*** | ***2.به ندرت*** | ***3.گاهی اوقات*** | ***4.اغلب*** | ***5.همیشه*** |

**الف) خرده مقیاس آگاهی**

1. من از افکاری که از ذهنم می­گذرند، آگاه هستم.
2. هنگامی که با دیگران صحبت می­کنم، از حالات چهره و بدن­شان اگاه هستم.
3. وقتی دوش می­گیرم آگاه هستم که چگونه آب روی بدنم جریان دارد.
4. وقتی بهت­زده می­شوم یا می­ترسم به آنچه که درونم اتفاق می­افتد توجه می­کنم و می­فهمم.
5. هنگامی­که در بیرون قدم می­زنم، از تماس هوا با صورتم و بوها آگاه هستم.
6. وقتی کسی دربارۀ عواطف و احساساتم می­پرسد، می­توانم به آسانی احساسات و هیجاناتم را تعریف کنم.
7. من نسبت به افکاری که در زمان تغییر خلق و رفتارم دارم، آگاه هستم.
8. من تغییرات درون بدنم (مانند تند شدن ضربان قلبم و گرفتگی عضلاتم) را متوجه می‌شوم و می­فهمم.
9. هر وقت که احساسات و هیجاناتم تغییر کند، بلافاصله آگاه می­شوم.
10. وقتی که با دیگران صحبت می­کنم نسبت به احساسات و هیجاناتم آگاهی دارم.

**ب) خرده مقیاس پذیرش**

1. وقتی هیجان ناخوشایند(مانند غم، خشم و...) را احساس می­کنم، سعی می­کنم حواسم را پرت کنم.
2. نمی­خواهم دربارۀ برخی از جنبه­ها و ویژگی­های خودم فکر کنم.
3. سعی می­کنم مشغول و سرگرم باشم تا از ورود افکار یا عواطف به ذهنم جلوگیری کنم.
4. ای کاش می­توانستم هیجانات و احساساتم را آسانتر کنترل و مهار کنم.
5. با خودم می­گویم که نباید افکار خاصی داشته باشم.
6. چیزهایی وجود دارند که سعی می­کنم دربارۀ آنها فکر نکنم.
7. به خودم می­گویم که نباید احساس غمگینی کنم.
8. اگر چیزی را که نمی­خواهم به آن فکر کنم در ذهنم باشد، سعی می­کنم چیزهای زیادی را به کار بگیرم تا آن را از ذهنم بیرون کنم.
9. سعی می­کنم مسائل و مشکلاتم را از ذهنم بیرون بیندازم.
10. وقتی خاطرۀ بدی دارم، سعی می­کنم حواسم را پرت کنم تا از آن دور شوم.