

ترابی | کاربرد شناخت باورهای اصلی (Core Beliefs) مرتبط با طرحواره (Core Beliefs)

راهنما:

باورها یا جملات عمیق و ریشه‌ای که درباره‌ی خود، دیگران و دنیا دارید را شناسایی کنید. این باورها معمولاً در سطح ناخودآگاه عمل می‌کنند و بر احساسات و رفتار شما اثر می‌گذارند. سعی کنید افکار تکراری یا جملاتی را که همیشه در ذهن‌تان حضور دارند، یادداشت کنید. سپس بررسی کنید این باورها مثبت‌اند یا منفی و به کدام طرحواره‌ها مرتبط می‌شوند

جدول شناخت باورهای اصلی

باور اصلی (جمله‌ی درونی من)	مثبت / منفی	طرحواره مرتبط	شواهد تأییدکننده	شواهد نقض‌کننده	باور جایگزین سالم‌تر
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					

توضیحات تکمیلی

- باور اصلی: جمله‌ای درباره خود، دیگران یا دنیا (مثال: «من دوست‌داشتنی نیستم» یا «هیچ‌کس قابل اعتماد نیست»).
- مثبت/منفی: باور می‌تواند تقویت‌کننده یا محدودکننده باشد.
- طرحواره مرتبط: طرحواره‌ای که این باور از آن نشأت می‌گیرد.
- شواهد تأییدکننده: تجربه‌ها یا خاطراتی که باعث تقویت باور شده‌اند.
- شواهد نقض‌کننده: تجربه‌ها یا مثال‌هایی که نشان می‌دهند باور همیشه درست نیست.
- باور جایگزین سالم‌تر: جمله‌ای متعادل و منطقی‌تر که بتواند به جای باور ناسالم قرار گیرد.

Reference:

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*. Routledge.