

## ترابی | کاربرد شناسایی طرحواره‌های فعال در موقعیت‌های مختلف

### راهنما:

لطفاً در این کاربرد موقعیت‌های مختلف روزمره خود را یادداشت کنید. سپس احساسات و افکار خود را در آن موقعیت بنویسید و مشخص کنید کدام طرحواره‌ها بیشتر فعال شده‌اند. این تمرین به شما کمک می‌کند تا آگاهی بیشتری از الگوهای ناسازگار خود پیدا کنید. برای تکمیل کاربرد، به نمونه «لیست طرحواره‌های ناسازگار اولیه» (کاربرد شناسایی طرحواره‌های ناسازگار) مراجعه کنید.

### جدول شناسایی طرحواره‌های فعال

| شماره | موقعیت (چه اتفاقی افتاد؟) | افکار من در آن لحظه | احساسات (شدت ۰ تا ۱۰۰) | رفتار من | طرحواره / طرحواره‌های فعال |
|-------|---------------------------|---------------------|------------------------|----------|----------------------------|
| ۱     | .....                     | .....               | .....                  | .....    | .....                      |
| ۲     | .....                     | .....               | .....                  | .....    | .....                      |
| ۳     | .....                     | .....               | .....                  | .....    | .....                      |
| ۴     | .....                     | .....               | .....                  | .....    | .....                      |
| ۵     | .....                     | .....               | .....                  | .....    | .....                      |
| ۶     | .....                     | .....               | .....                  | .....    | .....                      |

### توضیحات تکمیلی:

- موقعیت: شرح کوتاهی از شرایط (مثلاً: «دوستم به پیامم جواب نداد»).
- افکار: آنچه در ذهنتان گذشت (مثلاً: «هیچ‌کس من را دوست ندارد»).
- احساسات: هیجاناتی مثل غم، خشم، اضطراب و شدت آن‌ها.
- رفتار: واکنشی که نشان دادید (مثلاً: کناره‌گیری، بحث کردن، یا تلاش برای جلب توجه).
- طرحواره فعال: با توجه به لیست کاربرد شناسایی طرحواره‌های ناسازگار مشخص کنید کدام طرحواره‌ها درگیر بودند.

### Reference:

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