

(آزمون تاریخچه ای)



نکاتی در مورد خاطرات

شواهد موافق: خاطراتی که باور شما را تأیید می کند.

شواهد مخالف: خاطراتی که باور شما را نفی می کند.

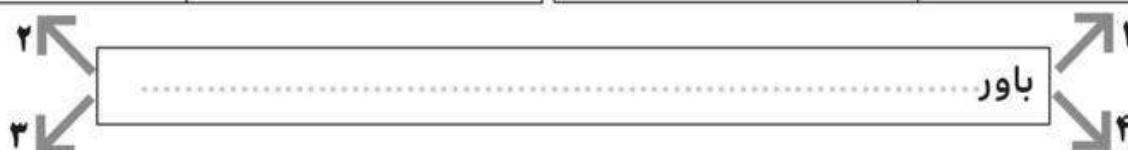
خاطراتی را یادداشت کنید که مربوط به باور شماست.

تمام چیزهایی که در مورد خودتان به شما گفتند،
شوخی های خانوادگی، القاب و صفت ها را
یادداشت کنید.

خاطرات نامربوط را یادداشت نکنید.

در صورت عدم تشخیص موافق یا مخالف بودن خاطره،
حدس بزنید و به طور موقت در یکی از ستون ها
بنویسید.

۳-۶ سال		۰-۳ سال	
شواهد موافق	شواهد مخالف	شواهد موافق	شواهد مخالف



۶-۱۲ سال		۱۲-۱۸ سال	
شواهد موافق	شواهد مخالف	شواهد موافق	شواهد مخالف

چالش با شواهد موافق

زمانی که خاطره ای به عنوان شاهد موافق باور است ،
لازم است با ۵ پرسش آن را به چالش بکشید .

آیا در آن سطح سنی این رفتار من طبیعی بود؟



• آیا من حق انتخاب داشتم یا رفتارم تعیین شده بود ؟
• آیا شرایط چنان بود که من مجبور بودم آن کار را انجام بدهم ؟



• آیا رفتارم ، رفتار سازگارانه ای بود ؟
• آیا آن رفتار به من کمک می کرد با شرایط سخت مقابله کنم ؟
• آیا به دلیل آن بود که زنده ماندم ؟



آیا توضیح دیگری برای این واقعه غیر از باور من وجود دارد ؟



چطور می توانم به رفتار یا رویداد به طور مثبت نگاه کنم ؟





خلاصه سنی ۳-۶

خلاصه سنی ۰-۳

خلاصه سنی ۶-۱۲

خلاصه سنی ۱۲-۱۸

خلاصه کامل :

نتیجه (یک جمله جدید):

● دستیابی به خاطراتی که **باور** را تأیید و یا نفی می کند .

● کشف علت اصلی هر واقعه ای که از **باور** حمایت می کند .

● کمک به برقراری ارتباط مجدد با خود و دیگران از طریق احساسات مثبت که به نوعی توسط **باور** ناکارآمد به فراموشی سپرده شدند .

نکته ی مهم :

● در صورت انجام دقیق این تمرین گاهی متوجه خواهید شد که این خلاصه ی کامل ، **باور** شما را کاملاً تأیید یا نفی نمی کند .

● انتظار نداشته باشید که از قطب سیاه به سفید تغییر جهت بدید .

● این آزمون به گونه ای طراحی شده که به شما کمک کند تا به دنبال تجاربی بگردید که **باور** شما را از یک حالت افراطی به یک موضوع رضایت بخش تر ، تعدیل و تغییر جهت بخشد .