



تراپی | کاربرد ردیابی و ثبت فعال شدن طرحواره در زندگی روزمره

راهنما:

هدف این کاربرد، آگاهی از لحظاتی است که طرحواره‌های ناسازگار در ذهن شما فعال می‌شوند. با ثبت این موقعیت‌ها، می‌توان الگوهای فکری، هیجانی و رفتاری را شناسایی کرد و به مرور به پاسخ‌های سالم‌تر دست یافت

۱. موقعیتی را توصیف کنید که اخیراً باعث برانگیختگی هیجانی شد:

(مثلاً: بحث با همکار، دریافت انتقاد، تنهایی، عدم تایید و ...)

.....

.....

۲. در آن لحظه چه احساساتی را تجربه کردید؟

(مثلاً: خجالت، ترس، غم، خشم، بی‌ارزشی و ...)

.....

.....

۳. چه افکاری به ذهن شما آمد؟

(عبارات درونی خودکار مانند: «من کافی نیستم»، «همیشه من مقصرم» و ...)

.....

.....

۴. کدام طرحواره ممکن است فعال شده باشد؟

(مثلاً: طرد، نقص/شرم، شکست، وابستگی، اطاعت و ...)

.....

.....



۵. چگونه واکنش نشان دادید؟

(رفتارهای هیجانی، اجتنابی، سازگار یا ناسازگار و ...)

.....

.....

۶. در صورت بازگشت به این موقعیت، چه پاسخ سالم‌تری می‌توانستید بدهید؟

.....

.....

Reference:

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