



## تراپی | کاربرد شناسایی و مقابله با طرحواره‌های طرد و ناتوانی

### راهنما:

این کاربرد به شما کمک می‌کند تا طرحواره‌های طرد و ناتوانی را شناسایی کرده و روش‌هایی برای مقابله با آن‌ها پیدا کنید.

1. در گذشته چه تجربیاتی باعث شکل‌گیری طرحواره طرد در شما شده‌اند؟ (مثلاً: ترک شدن توسط یک فرد مهم، احساس تنها بودن)

.....

2. این طرحواره چه تأثیری بر رفتارها و روابط شما دارد؟

.....

3. چگونه می‌توانید به این طرحواره واکنش‌های سالم‌تری بدهید؟ (مثلاً: ایجاد ارتباطات مثبت، استفاده از مهارت‌های اجتماعی)

.....

4. شواهدی که این طرحواره را تایید می‌کنند، چیست؟ (آیا همیشه اینطور است؟)

.....

5. شواهدی که این طرحواره را رد می‌کنند چیست؟ (مثلاً: روابط مثبت، موفقیت‌ها و تجربیات خوب در روابط)

.....

### Reference:

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