



تکنیک‌های طرحواره درمانی

طرحواره درمانی یک روش روانشناسی است که به شما کمک می‌کند مشکلات و الگوهای فکری که از گذشته در ذهن شما مانده و باعث ناراحتی و رفتارهای اشتباه می‌شود را بشناسید و تغییر بدهید.

شناخت طرحواره‌ها: فهمیدن علت احساسات و رفتارهای منفی

شناسایی طرحواره‌ها

شناخت طرحواره‌ها به معنای فهمیدن ریشه احساسات منفی و رفتارهای اشتباهی است که از گذشته در ذهن ما شکل گرفته‌اند.

مثال: رهاشدگی

اگر احساس می‌کنید که کسی به شما اهمیت نمی‌دهد، ممکن است طرحواره "رهاشدگی" از تجربیات گذشته در شما شکل گرفته باشد.



بررسی

یعنی چی؟ بفهمیم که این افکار و احساسات چقدر روی زندگی ما تأثیر دارند.

مثال: اگر همیشه فکر می‌کنید دیگران قابل اعتماد نیستند، بررسی می‌کنیم این باور از کجا آمده و چقدر درست است.

بازنویسی خاطرات بد

- یعنی چی؟ خاطرات ناراحت کننده را طوری در ذهن تغییر بدهیم که کمتر اذیت شویم
- مثال: اگر در کودکی کسی شما را سرزنش کرده، تصور کنید که حالا بزرگ تر شده اید و به خودتان آرامش می دهید

ارتباط با کودک درون

- **یعنی چی؟** گوش دادن به بخش آسیب‌پذیر وجودتان که شاید در کودکی توجه کافی نگرفته است.
- **مثال:** اگر احساس می‌کنید کسی شما را دوست ندارد، به کودک درونی خود بگویید: "تو خیلی ارزشمند هستی".



تصویرسازی ذهنی

- **یعنی چی؟** با تصور یک موقعیت بهتر، نگرانی‌های خودتان را کمتر کنید
- **مثال:** اگر از صحبت در جمع می‌ترسید، تصور کنید که با موفقیت حرف زده‌اید و همه از شما حمایت می‌کنند

تغییر افکار منفی

- یعنی چی؟ افکاری که باعث ناراحتی تان می شوند را با افکار منطقی تر جایگزین کنید
- **مثال:** به جای اینکه فکر کنید "من همیشه شکست می خورم"، بگویید: "شکست بخشی از یادگیری است"



آگاهی و یادگیری مهارت‌ها

- یعنی چی؟ یاد بگیرید که با مشکلات بهتر کنار بیایید و آرامش بیشتری داشته باشید
- مثال: اگر زیاد استرس دارید، تمرین نفس عمیق را یاد بگیرید

کار با احساسات

- یعنی چی؟ احساسات سرکوب شده‌تان را بشناسید و درست با آن‌ها کنار بیایید.
- مثال: اگر از کسی دلخور هستید، احساساتتان را در یک نامه بنویسید (حتی اگر آن را نفرستید).

تغییر رفتارها

- یعنی چی؟ رفتارهایی که برایتان ضرر دارد را تغییر بدهید و رفتارهای سالم را جایگزین کنید.
- مثال: اگر همیشه به دیگران "بله" می‌گویید، تمرین کنید که گاهی هم "نه" بگویید.

بهبود روابط

- یعنی چی؟ مهارت‌های ارتباطی‌تان را قوی کنید تا با دیگران بهتر کنار بیایید.
- مثال: تمرین کنید وقتی کسی با شما صحبت می‌کند، خوب گوش بدهید و از گوشی یا تلویزیون دور شوید.

تغییر طرحواره‌های ناسالم: چگونه می‌توان آنها را اصلاح کرد

1. شناخت طرحواره‌ها

اولین قدم برای تغییر طرحواره‌های ناسالم، شناسایی آنهاست.

2. چالش طرحواره‌ها

با چالش طرحواره‌های ناسالم، می‌توانید آنها را به چالش بکشید و صحت آنها را زیر سوال ببرید.

3. ایجاد طرحواره‌های سالم

با ایجاد طرحواره‌های سالم، می‌توانید الگوهای فکری مثبت را جایگزین طرحواره‌های ناسالم کنید.



پرورش طرحواره‌های سالم: ایجاد الگوهای فکری مثبت

خود تأیید

خودتایید می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان را بپذیرید و از خودتان حمایت کنید.

روابط سالم

ایجاد روابط سالم با دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد خودتان احساس بهتری داشته باشید.

هدفمندی

داشتن اهداف در زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا احساس هدفمندی و رضایت داشته باشید.

تمرین خودآگاهی: توجه به افکار و احساسات خود



مدیتیشن

مدیتیشن می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد افکار و احساسات خود آگاه‌تر شوید.



نوشتن در دفتر خاطرات

نوشتن در دفتر خاطرات می‌تواند به شما کمک کند تا افکار و احساسات خود را پردازش کنید.



خوداندیشی

خوداندیشی به شما کمک می‌کند تا افکار و احساسات خود را به طور عمیق‌تر بررسی کنید.

تغییر رفتار قدیمی: جایگزینی الگوهای جدید به جای قدیمی

1

شناسایی الگوهای رفتاری

اولین قدم برای تغییر رفتار قدیمی، شناسایی این الگوهاست

2

چالش رفتارها

با چالش الگوهای رفتاری، می‌توانید آنها را به چالش بکشید و در مورد صحت آنها فکر کنید.

3

تعهد به تغییر

تعهد به تغییر و تلاش برای ایجاد الگوهای جدید برای شما مهم است.



نقش پیشگیری در طرحواره درمانی: جلوگیری از بازگشت مشکلات



چرا این تکنیک‌ها به درد شما می‌خورند؟
با این روش‌ها می‌توانید از احساسات منفی خلاص شوید،
اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و زندگی شادتری بسازید.
این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند که گذشته را پشت سر
بگذارید و برای آینده‌ای بهتر آماده شوید.

😊 **توصیه:** همین حالا یکی از این تمرین‌ها را امتحان کنید و تأثیر آن را در زندگی‌تان ببینید