

ترابی | کاربرد بررسی الگوهای افکار منفی (Cognitive Restructuring)

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرد به شما کمک می‌کند تا افکار منفی و های شناختی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار منطقی و مثبت‌تر جایگزین کنید. هدف این است که الگوهای فکری ناسالم را اصلاح کنید تا سلامت روانی شما بهبود یابد.

۱. شناسایی فکر منفی:

چه فکری در این موقعیت به ذهنتان آمد که شما را ناراحت یا نگران کرد؟

۲. شناسایی تحریف شناختی:

آیا این فکر تحریف شده است؟ اگر بله، کدامیک از تحریف‌های شناختی در این فکر وجود دارد؟ (مثلاً تفکر همه یا هیچ، فاجعه‌سازی، کمال‌گرایی)

۳. شواهد حمایتی:

چه شواهدی برای اثبات این فکر وجود دارد؟

۴. شواهد مخالف:

چه شواهدی برای رد این فکر وجود دارد؟

دکتر مهدی امینی

۵. فکر جایگزین:

آیا می‌توانید یک فکر منطقی‌تر و متعادل‌تر جایگزین کنید؟

۶. ارزیابی مجدد:

پس از ارزیابی شواهد و جایگزینی فکر، حالا چطور احساس می‌کنید؟ آیا تغییر در احساسات شما ایجاد شده است؟

یادآوری:

این تمرین به شما کمک می‌کند تا به‌طور آگاهانه به افکار خود نگاه کنید و آن‌ها را به شیوه‌ای منطقی‌تر و سازنده‌تر اصلاح کنید. با تمرین منظم، می‌توانید از اثرات منفی افکار تحریف‌شده جلوگیری کنید.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press