



## کاربرگ ۹-۱: سبک های تفکر که می توانند منجر به افسردگی شوند – مثال های شخصی:

ارزیابی مثبت/سازنده	ارزیابی نامطلوب (افسرده کننده)	رویداد	سبک تفکر
(مثال: "در لحظه های هیجان انگیز از این اتفاقات می افتد. دیگران هم چنین چیزی را تجربه می کنند.")	(مثال: "من خیلی احمقم!")	(مثال: در طول یک گفتگو نمی توانید واژه خاصی را به ذهن بیاورید)	تعمیم مبالغه آمیز
(مثال: "اگر چه باعث تأسف بود که او حضور نداشت، اما از سوی دیگر بعضی از افرادی که من فکرش را نمی کردم، آمده بودند.")	(مثال: "مهمانی خیلی افتضاح بود.")	(مثال: من یک مهمانی گرفتم و یکی از بهترین دوستانم نیامد.)	استنباط دلخواهی ("نیمه خالی لیوان را دیدن")
(مثال: "واضح است که این مساله خوشایندی است اما همیشه امکانپذیر نیست. علاوه بر این یک خانه خیلی تمیز به راحتی سرد و کسالت بار به نظر می رسد. بعضی وقتها برنامه ریزی ها درست از آب در نمی آیند. اشتباهات کوچک برای انسان هاست و گاهی اوقات چاشنی زندگی هستند.")	(مثال: "آدم همیشه باید خانه اش را تمیز و مرتب نگه دارد. همه چیز باید طبق برنامه پیش برود.")	(مثال: من منتظر مهمانهایم هستم)	عبارات باید دار