



کاربرگ ۴-۷ اطلاعاتی راجع به درمان بخش ۴

اسناد: حدس زدن عللی که موجب وقوع یک رویداد می شوند.

بسیاری از افراد تبیین های یک جنبه ای برای وقوع رویدادها انجام می دهند. مثلاً فقط دیگران را به جای خوشان سرزنش می کنند (ضرب المثل: "چشم همه چیز را می بیند-به جز خودش!"). این سبک اسنادی می تواند منجر به مشکلات میان فردی شود (مثل تعارضات). اگر چه در طول دوره های افسردگی بسیاری از افراد تمایل دارند برای شکست ها خودشان را سرزنش کنند. معمولاً چندین عامل همزمان در وقوع یک رویداد دخالت دارند! همیشه به 3 احتمال که می توانند دخیل باشند، فکر کنید: ← خود شخص، دیگران و شرایط

کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر شما کاربردی/مفید است؟

آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟

آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید بپرسید؟