|  |  |
| --- | --- |
|  | درمان، بخش ۶ : تفییر نظام باورها |

کاربرگ ۵-۶ اطلاعاتی راجع به بخش ۶ درمان

**مطالعات نشان می دهند حتی زمانی که مخالفت های مستدل و متقاعد کننده ای وجود داشته باشد ، افراد روانپریش بر عقاید خویش اصرار و پافشاری می کنند.**

**این اصرار می تواند منجر به ایجاد مشکلات در روابط بین فردی شده و مانع واقع بینی می شود.**

تبادل نظر با دیگران می تواند سبب یادگیری دیدگاه های دیگر و رسیدن به درک جامع تری از موقعیت شود.

تا جای ممکن اطلاعات بیشتری جمع آوری کنید و قبل از اینکه ذهنتان را ببندید به سایر دیدگاهها نیز توجه کنید.

در زندگی روزانه خویش از کارت زرد استفاده کنید تا اشتباهات و سوء برداشت های خویش را دریابید.

|  |
| --- |
| **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؟** |