

درمان، بخش ۴ : سبک های اسنادی (شیوه علت یابی)

 **کاربرگ ۴-۴ رویدادهای مثبت هفته پیش (تحسین، آشنایی، دعوت...)**

چه اتفاقی افتاد؟ (مثلا: من با یکی از دوستانم پیاده روی خوبی داشتم و گفتگوی خوبی با هم داشتیم.)

چه چیزی را علت اصلی آن اتفاق می دانید؟ (مثلا: یک روز آفتابی بود.)

چه پیامدهایی از تبیین شما نتیجه می شود؟ (مثلا: من مطمئن نیستم. نمی دانم که آیا دوستم فقط به خاطر هوای عالی رفتار صمیمانه ای داشت یا به خاطر پیاده روی.)

چگونه این رویداد را به شکل دیگری تبیین ارزیابی می کنید؟ سهم خودتان، دیگران و شرایط را در تبیین خود به طور مساوی بگنجانید (مثلا: این پیشنهاد من بود که قدم بزنیم و دوستم فورا موافقت کرد؛ ما واقعا گفتگوی خوبی داشتیم و حتی هوای بد هم نمی توانست تغییری در آن ایجاد کند.)