

# به برنامه روان‌درمانی فراشناختی (برف) خوش آمدید

روان‌درمانی فراشناختی برای مبتلایان به اختلال شخصیت

مرزی

**(B-MCT)**

نگارش: پروفسور استفان موریتز و پروفسور تاد وودوارد

تطبیق، تدوین و ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکری نی (روانشناس سلامت)

در صورت اجرای انفرادی می‌توانید از اسلاید 15 شروع کنید

تصاویر موجود در این برنامه آموزشی با کسب اجازه از ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می‌گیرد. در انتهای اسلایدها نام و نشانی مربوط به هر تصویر آورده شده است.

08/18

© Moritz, Köther, Malihialzackerini & Schilling

www.uke.de/borderline

# آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

???

# آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

فرا ←

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

# آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

## فرا ←

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

## شن ←

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

# آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

## فرا ←

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

## شن ←

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

## فراشن ←

اندیشیدن درباره شیوه تفکر

# آموزش مهارت های فراشناختی (B-MCT)

آموزش مهارت های فراشناختی برای اختلال شخصیت مرزی یک رویکرد درمانی است که بر افکار و فرآیندهای تفکر تمرکز دارد و برای نیل به اهداف زیر طراحی شده است.



د

بخش د



ش

چگونه این تحریف ها را تغیر دهیم

تحریف افکار: شیوه های نادرست درک و پردازش اطلاعاتی که می تواند به ایجاد، گسترش و تحکیم مشکلات ذهنی منجر شوند (بعنوان نمونه همیشه فقط خودم را سرزنش می کنم).

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلفی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالاهممانی پرسر و صدای راه انداخته

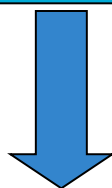
چه برداشت یا فکری ممکن است ایجاد شود؟

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلفی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالا مهمانی پرسر و صدا را انداخته

برداشت ها و افکار مختلف

آیا مجبورم سروصدا را تحمل  
کنم! می خواهم خواب خوبی  
داشته باشم! ولی فکر می  
کنم این کار را از روی عمد  
انجام می دهند



خشم

درب همسایه را می کوبم و  
تهدید می کنم که به  
پلیس خبر خواهم داد

خوبت عطیلات آخر هفته  
است، من هم خیلی وقت ها  
مهمانی راه می اندازم. به هر  
حال سعی می کنم کمی  
دیرتر بخوابم



انواع هیجان های ممکن



آرامش

آرامش خود را حفظ می  
کنم و در صورت لزوم با  
گوشی صداگیری می

خوابم

حتی من رو دعوت نکردند.  
یعنی اینقدر تنفرانگیز  
هستم؟



غم

به فکر فرومی روم و  
درنتیجه هرگز با آنها  
آشتی نخواهم کرد



# ی‌ک حادثه – ممکن است هی‌جان‌های مختلف‌ی بدن‌بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه‌ی طبقه‌بالا مهمانی پرسر و صدا راه‌انداخته

برداشت‌ها و افکار مختلف

چه فکری و چه رفتاری؟

چه فکری و چه رفتاری؟

چه فکری و چه رفتاری؟

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلف بی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالاهممانی پرسر و صداهای آنرا داشته

برداشت ها و افکار مختلف

آیا مجبورم سروصدا را تحمل  
کنم! می خواهم خواب خوبی  
داشته باشم! ولی فکر می  
کنم این کار را از روی عمد  
انجام می دهند

خوب تعطیلات آخر هفته  
است، من خیلی وقت ها  
هممانی راه می اندازم. به هر  
حال سعی می کنم کمی  
دیتر بخوابم

حتی من رو دعوت نکردند.  
یعنی اینقدر تنفرانگیز  
هستم؟

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلفی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالاهممانی پرسر و صدا راه انداخته

## برداشت ها و افکار مختلف

آیا مجبورم سروصدا را تحمل  
کنم! می خواهم خواب خوبی  
داشته باشم! ولی فکر می  
کنم این کار را از روی عمد  
انجام می دهند

خوبت عطیلات آخر هفته  
است، من هم خیلی وقت ها  
مهمانی راه می اندازم. به هر  
حال سعی می کنم کمی  
دیتر بخوابم

حتی من رو دعوت نکردند.  
یعنی اینقدر تنفرانگیز  
هستم؟

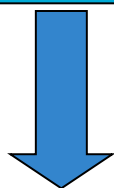
این افکار چه پاسخی هیجانی ایجاد خواهند کرد؟

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلف بی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالاهممانی پرسر و صدا راه انداخته

برداشت ها و افکار مختلف

آیا مجبورم سروصدا را تحمل  
کنم! می خواهم خواب خوبی  
داشته باشم! ولی فکر می  
کنم این کار را از روی عمد  
انجام می دهند



خشم

خوبت عطیلات آخر هفته  
است، من هم خیلی وقت ها  
مهمانی راه می اندازم. به هر  
حال سعی می کنم کمی  
دیرتر بخوابم

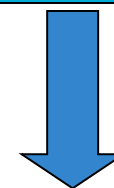


انواع هیجان های ممکن



آرامش

حتی من رو دعوت نکردند.  
یعنی اینقدر تنفرانگیز  
هستم؟



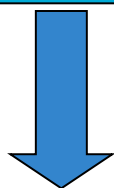
غم

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلفی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالاهممانی پرسر و صدا راه انداخته

برداشت ها و افکار مختلف

آیا مجبورم سروصدا را تحمل  
کنم! می خواهم خواب خوبی  
داشته باشم! ولی فکر می  
کنم این کار را از روی عمد  
انجام می دهند



خشم

خوبت عطیلات آخر هفته  
است، من هم خیلی وقت ها  
مهمانی راه می اندازم. به هر  
حال سعی می کنم کمی  
دیرتر بخوابم

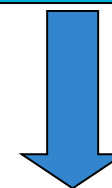


انواع هیجان های ممکن



آرامش

حتی من رو دعوت نکردند.  
یعنی اینقدر تنفرانگیز  
هستم؟



غم

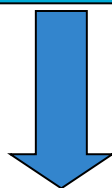
در چنین مواقعی چه عکس العمل رفتاری ممکن است داشته باشیم؟

# یک حادثه – ممکن است هیجان های مختلف بی بدن بال داشته باشد چرا؟

دوباره همسایه ی طبقه بالا مهمانی پرسر و صدا راه انداخته

برداشت ها و افکار مختلف

آیا مجبورم سروصدا را تحمل کنم! می خواهم خواب خوبی داشته باشم! ولی فکر می کنم این کار را از روی عهده انجام می دهند



خشم

درب همسایه را می کوبم و تهدید می کنم که به پلیس خبر خواهم داد

خوبت عطیلات آخر هفته است، من هم خیلی وقت ها مهمانی راه می اندازم. به هر حال سعی می کنم کمی دیرتر بخوابم



انواع هیجان های ممکن

آرامش

آرامش خود را حفظ می کنم و در صورت لزوم با گوشی صداگیری می خوابم

حتی من رو دعوت نکردند. یعنی اینقدر تنفرانگیز هستم؟



غم

به فکر فرومی روم و درنتیجه هرگز با آنها آشتی نخواهم کرد

# خوش آمدی د

## بسته آموزشی سبک اسناد (علت یابی)

# اسناد ( علت یابی ) چیست؟

؟؟؟



# اسناد ( علت یابی )

ش یوه علت یابی ما از این که چرا این اتفاق افتاد  
( بعنوان مثال « دوستی مرا به سینه من دعوت کرد چون به من علاقه  
دارد! » )

# اسناد (علت یابی)

ش یوه علت یابی ما از این که چرا این اتفاق افتاد  
(بعنوان مثال « دوستی مرا به سینه من دعوت کرد چون به من علاقه  
دارد! »)

بیشتر مواقع توجه نمی کنیم که یک واقعه ممکن است علل مختلف  
داشته باشد →

# اسناد (علت یابی)

ش یوه علت یابی ما از این که چرا این اتفاق افتاد  
(بعنوان مثال « دوستی مرا به سینه من دعوت کرد چون به من علاقه  
دارد! »)

بیشتر مواقع توجه نمی کنیم که یک واقعه ممکن است علل مختلف  
داشته باشد →

برای اتفاق زیر چه دلایلی می توان فرض کرد؟



# اسناد ( علت یابی )

چرا دوست شما تا آخر کرده و شما را منتظر نگه داشته است؟

اسناد ها ( علت یابی های مختلف )

# اسناد (علت یابی)

چرا دوست شما تا آخر کرده و شما را منتظر نگه داشته است؟

اسناد ها (علت یابی های مختلف)

به من اهمیت نمی دهد. چون این کار را با دیگری انجام نمی دهد  
فراموش کار است. همیشه دیر می کند  
ماشین او خراب شده است.

# اسناد ( علت یابی )

چرا دوست شما تا آخر کرده و شما را منتظر نگه داشته است؟

اسناد ها ( علت یابی های مختلف )

اسناد به خود

به من اهمیت نمی دهد.

اسناد به دیگری

فراموش کار است.

اسناد به موقعیت و شانس

ماشین او خراب شده است.

# اسناد (علت یابی)

هر واقعه می تواند علل مختلف داشته باشد  
بعلاوه ، در اغلب موارد وقایع تحت تأثیر **عوامل مختلف** شکل می  
گیرند.

با این حال بسیاری از اشخاص یکسویه قضاوت می کنند ( بعنوان  
مثال فقط دیگران را سرزنش می کنند و یا فقط خودشان را مقصر  
می دانند).

بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان مرخص  
می شوید

تعايير و تبیین ها ...

اسناد به خود ...

اسناد به دیگری ...

اسناد به شرایط و موقعیت ...



# بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان مرخص می شوید

## تعابیر و تبیین ها:

### اسناد به خود

- ◀ بسیار مؤثر
- ◀ انگیزه ی زیادی برای تغییر نداشتم
- ◀ به بهبودی خودم امیدوار نبودم
- ◀ کمتر مؤثر
- ◀ بیماری من لاعلاج است
- ◀ ژن های بدی دارم

### اسناد به دیگری...

- ◀ پزشکان این بیمارستان مشهور و شناخته شده نیستند
- ◀ خدمه ی بیمارستان باید زمان و تلاش بیشتری برای بهبودی من صرف می کردند

### اسناد به موقعیت یا شانس...

- ◀ اگر مرا در یک اطاق عمومی شش تخته بستری نمی کردند ، بطور قطع درمان می شدم
- ◀ اگر بیمارستان مجهزتر بود ، قطعاً درمان می شدم
- ◀ گاهی اوقات ، روند درمان زمان بیشتری می طلبد

# بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان مرخص می شوید

تعبیر و تبیین ها:

اسناد به خود

- ◀ بسیار مؤثر
- ◀ انگیزه ی زیادی برای تغییر نداشتیم
- ◀ به بهبودی خودم امیدوار نبودم
- ◀ کمتر مؤثر
- ◀ بیماری من لاعلاج است
- ◀ ژن های بدی دارم

اسناد به دیگری ...

- ◀ پزشکان این بیمارستان مشهور و شناخته شده نیستند
- ◀ خدمه ی بیمارستان باید زمان و تلاش بیشتری برای بهبودی من صرف می کردند

اسناد به موقعیت یا شانس ...

- ◀ اگر مرا در یک اطاق عمومی شش تخته بستری نمی کردند ، بطور قطع درمان می شدم
- ◀ اگر بیمارستان مجهزتر بود ، قطعاً درمان می شدم
- ◀ گاهی اوقات ، روند درمان زمان بیشتری می طلبد

احیای یاد و توجه  
اثبات کنید که این تاپیر  
تپیدن ها سوار و  
سستند

# بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان مرخص می شوید

اکنون اجازه دهید که پاسخ های را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعی ت.)

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟

# بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان مرخص می شوید

اکنون اجازه دهید که پاسخ های رایج را بنویسم که در آن ها ترکیبی از علل مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعی ت.)

◀ خدمه ی بیمارستان زمان زیادی در اختیار نداشتند .  
ومی توانستم حمایت بیشتری تقاضا کنم ؛ یا اینکه به  
دفعات بیشتری در جلسات گروهی شرکت می  
کردم . شاید به همین دلایل درمان و بهبودی من کامل  
نشده است .

◀ احتمالاً باید صبورتر باشم . و اطمینان دارم که در  
آینده درمانگران باکفایت این بیمارستان به بهبودی من  
کمک خواهند کرد .



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه متوسط دونی کوسکی

اسناد به خود : هر لباسی بپوشم زیبا به نظر می رسد	عیب و ضرر : ??? نفع و سود : ???
اسناد به دیگری یا شرایط به همه همین حرف را می زند	عیب و ضرر : ??? نفع و سود : ???



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه متوسط دونی کوسکی

اسناد به خود : هر لباسی بپوشم زیبا به نظر می رسد	عیب و ضرر : تکبر و خودبینی نفع و سود : ???
اسناد به دیگری یا شرایط به همه همین حرف را می زند	عیب و ضرر : ??? نفع و سود : ???



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه متوسط دونی کوسکی

اسناد به خود : هر لباسی بپوشم زیبا به نظر می رسد	عیب و ضرر : تکبر و خودبینی نفع و سود : افزایش اعتماد به نفس
اسناد به دیگری یا شرایط به همه همین حرف را می زند	عیب و ضرر : ??? نفع و سود : ???



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه متوسط دونی کوسکی

اسناد به خود : هر لباسی بپوشم زیبا به نظر می رسد	عیب و ضرر : تکبر و خودبینی نفع و سود : افزایش اعتماد به نفس
اسناد به دیگری یا شرایط به همه همین حرف را می زند	عیب و ضرر : کاهش اعتماد به نفس نفع و سود : ???





# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه توسط دونی کووسکی

اسناد به خود : هر لباسی بپوشم زیبا به نظر می رسد	عیب و ضرر : تکبر و خودبینی نفع و سود : افزایش اعتماد به نفس
اسناد به دیگری یا شرایط به همه همین حرف را می زند	عیب و ضرر : کاهش اعتماد به نفس نفع و سود : شما فردی مطابق با مد روز به نظر می آید (و اگر کسی از شما تعریف نکند شاید غمگین شوید).



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه متوسط دونی کوسکی

پاسخ مناسب تر (ترکیبی از اسناد به خود و موقعیت)

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



## اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر وقایع مثبت

چه لباس زیبای  
پوشیده ای؟



لباس چهارخانه متوسط دونی کوسکی

پاسخ مناسبت (ترکیبی از اسناد به خود و موقعیت)

در واقع این لباس اندازه ی من است و مرا زیباتر کرده است. اخیراً هم از مسافرت برگشتم و سرحال هستم. البته می دانم که ایشان آدم خوب و صادقی است و بی دلیل تعریف نمی کند.



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی توسط شردان

اسناد به خود :  
چقدر بی دست و پا هستم ! چرا همی شه این بل اها سر  
من می آید؟

عیب و ضرر : ???  
نفع و سود : ???

اسناد به دیگری / موقعیت :  
اگر خدمتکار مرا هل نمی کرد این اتفاق نمی افتاد!

عیب و ضرر : ???  
نفع و سود : ???



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی متوسط‌شودان

عیب و ضرر : کاهش اعتماد به نفس  
نفع و سود : ???

اسناد به خود :  
چقدر بی دست و پا هستم ! چرا همی‌شه این بل‌ا‌ا سر  
من می‌آید؟

عیب و ضرر: ???  
نفع و سود : ???

اسناد به دیگری / موقعیت :  
اگر خدمتکار مرا هل نمی‌کرد این اتفاق نمی‌افتاد!



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی متوسط شודان

عیب و ضرر : کاهش اعتماد به نفس

نفع و سود : با کسی درگیر نمی شوید و دفعه بعد  
بیشتر احتیاط می کنید.

اسناد به خود :

چقدر بی دست و پا هستم ! چرا همی شه این بل اها سر  
من می آید؟

عیب و ضرر: ???

اسناد به دیگری / موقعیت :

اگر خدمتکار مرا هل نمی کرد این اتفاق نمی افتاد!

نفع و سود : ???



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی توسط شردان

عیب و ضرر : کاهش اعتماد به نفس

نفع و سود : با کسی درگیر نمی شوی و دفعه بعد  
بیشتر احتیاط می کنی.

اسناد به خود :

چقدر بی دست و پا هستم ! چرا همی شه این بل اها سر  
من می آید؟

عیب و ضرر: ممکن است عصبانیت شوی و با او مشاجره  
کنی . بعلاوه حواستان به اطراف کمتر جمع می شود.

نفع و سود : ???

اسناد به دیگری / موقعیت :

اگر خدمتکار مرا اُل نمی کرد این اتفاق نمی افتاد!



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی توسط شردان

اسناد به خود :  
چقدر بی دست و پا هستم ! چرا همی شه این بل اها سر  
من می آید؟

عیب و ضرر : کاهش اعتماد به نفس  
نفع و سود : با کسی درگیری نمی شوی و دفعه بعد  
بی شتر احتیاط می کنی.

اسناد به دیگری / موقعیت :  
اگر خدمتکار مرا اُل نمی کرد این اتفاق نمی افتاد!

عیب و ضرر : ممکن است عصبانیت شوی و با او مشاجره  
کنی . بعلاوه حواستان به اطراف کمتر جمع می شود.  
نفع و سود : اعتماد به نفس شما تهدید نمی شود.





# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی توسط شردان

پاسخ مناسب تر (ترکیبی از اسناد به خود و موقعیت)

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر وقایع منفی

برای اینکه به خدمتکار  
رستوران برخورد  
نکنید ، شربت آب میوه  
روی لباس شما می ریزد



جام نوشیدنی توسط شردان

پاسخ مناسب تر ( ترکیبی از اسناد به خود و موقعیت )

- خجلی هم بدن نیست . خوشبختانه کمی شربت روی لباسم ریخت و زیاد کثیف نشد
- گرچه مستخدم مجبورم کرد که خودم را عقب بکشم و ولی می توانستم بیشتر حواسم را جمع کنم و مسلماً مستخدم هم قصد و عمد نداشت است

# چرا این برنامه‌ی آموزشی را اجرا می‌کنیم؟

مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از اشخاص افسرده (اما نه همه‌ی آنان):

▶ تمایل دارند خود را بخاطر شکست‌هایشان سرزنش کنند .

▶ تمایل دارند موفقیت‌های خود را به دیگران یا موقعیت‌ها نسبت دهند .

لذا این نوع اسناد‌ها سبب کاهش عزت‌نفس می‌شوند .

# چرا این برنامه ی آموزشی را اجرا می کنیم؟

بسیاری از اشخاص مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (ولی نه همه ی آنان) :

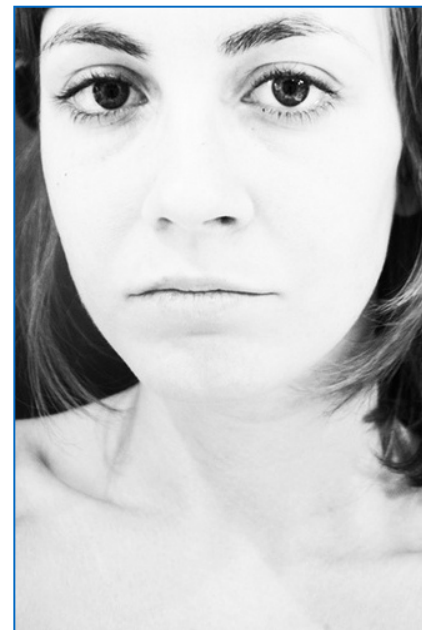
تمایل دارند وقایع را به یک علت نسبت دهند و ....

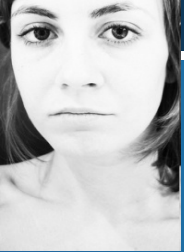
تمایل دارند تمام وقایع خوب را به شرایط و موقعیت یا شانس و تصادف نسبت دهند.

ایشان در درجه ی نخست خودشان را بخاطر حوادثی که رخ می دهد سرزنش می کنند →

# شخصی کردن افراطی مسایل

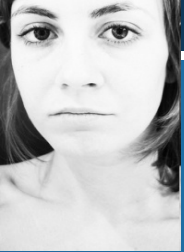
؟؟؟





## شخصی کردن افراطی مسایل

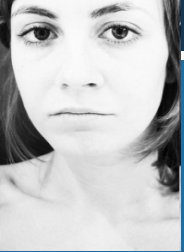
گاه تصور می کنم که علت ایجاد وقایع یا رفتارهای دیگران به من مربوط می شود . حتی اگر اینطور نباشد



## شخصی کردن افراطی مسایل

گاه تصور می کنم که علت ایجاد وقایع یا رفتارهای دیگران به من مربوط می شود . حتی اگر اینطور نباشد

فکر یا باور برجسته: ???



## شخصی کردن افراطی مسایل

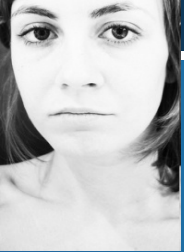
گاه تصور می‌کنم که علت ایجاد وقایع یا رفتارهای دیگران به من مربوط می‌شود. حتی اگر اینطور نباشد

فکر یا باور برجسته: البته معتقدم که علت تمام اتفاقاتها خودم هستم  
او مرا دوست ندارد چون من دوست داشتنی نیستم



و همه کس هستند و تمام اینها را در دل خود می‌ریزد





## شخصی کردن افراطی مسایل

گاه تصور می کنم که علت ایجاد وقایع یا رفتارهای دیگران به من مربوط می شود . حتی اگر اینطور نباشد

فکر یا باور برجسته: البته معتقدم که علت تمام اتفاق ها خودم هستم  
او مرا دوست ندارد چون من دوست داشتنی نیستم



۱

و همه کس هستی و تمام این ها را در دل خود می ریزی



۱

عصبانیت می شوند ، کودک فکر می کند که حتماً خطای از وی سرزده است



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد (علت یابی) یکسویه	رویداد / واقعه
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای (علت یابی های) متفاوت	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد (علت یابی) (یکسویه)	رویداد / واقعه
؟؟؟	؟؟؟	او مرا دوست ندارد	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای (علت یابی های) متفاوت	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد (علت یابی) (یکسویه)	رویداد / واقعه
؟؟؟	نگاه خود را مخفی می کنید و شما هم سلام نمی دهید	او مرا دوست ندارد	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای (علت یابی های) متفاوت	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد ( علت یابی ) یکسویه	رویداد / واقعه
این فرضیه که شما را طرد کرده اند نیرومندتر می شود و روابط با دیگران مختل شده و کناره گیری شدت می یابد	نگاه خود را مخفی می کنید و شما هم سلام نمی دهید	او مرا دوست ندارد	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای ( علت یابی های ) متفاوت	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد ( علت یابی ) یکسویه	رویداد / واقعه
این فرضیه که شما را طرد کرده اند نیرومندتر می شود و روابط با دیگران مختل شده و کناره گیری شدت می یابد	نگاه خود را مخفی می کنید و شما هم سلام نمی دهید	او مرا دوست ندارد	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای ( علت یابی های ) متفاوت	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	شاید مرا ندیده است . یا فکرش مشغول بوده یا به پیرامون خود توجه نداشته است .	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



# اثرات سبک اسناد (علت یابی) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد (علت یابی) (یکسویه)	رویداد / واقعه
این فرضیه که شما را طرد کرده اند نیرومندتر می شود و روابط با دیگران مختل شده و کناره گیری شدت می یابد	نگاه خود را مخفی می کنید و شما هم سلام نمی دهید	او مرا دوست ندارد	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای (علت یابی های) متفاوت	رویداد
؟؟؟	در سلام کردن سبقت گرفته و پیشقدم می شوید .	شاید مرا ندیده است . یا فکرش مشغول بوده یا به پیرامون خود توجه نداشته است .	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



# اثرات سبک اسناد ( علت یابی ) بر رفتار

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسناد ( علت یابی ) یکسویه	رویداد / واقعه
این فرضیه که شما را طرد کرده اند نیرومندتر می شود و روابط با دیگران مختل شده و کناره گیری شدت می یابد	نگاه خود را مخفی می کنید و شما هم سلام نمی دهید	او مرا دوست ندارد	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند

پیامدهای بلندمدت	رفتار	اسنادهای ( علت یابی های ) متفاوت	رویداد
مسئله بزرگ نمی شود . شما منتظر می مانید تا ببینید آیا مجدداً این اتفاق رخ می دهد یا نه . بعلاوه سعی می کنید با وی گفتگو کنید و فرضیه های مختلف را مد نظر قرار دهید .	در سلام کردن سبقت گرفته و پیشقدم می شوید .	شاید مرا ندیده است . یا فکرش مشغول بوده یا به پیرامون خود توجه نداشته است .	بهنگام تردد یکی از همکاران سلام نمی کند



## هر چیز را به خود نسبت ندهید

- اگر علت واقعه ای را به خود نسبت می دهید ، از خودتان بپرسید!  
→ آیا ممکن است که علت دیگری وجود داشته باشد؟

## هر چیز را به خود نسبت ندهید

• اگر علت واقعه ای را به خود نسبت می دهید ، از خودتان بپرسید!

→ آیا ممکن است که علت دیگری وجود داشته باشد؟

اگر شما در واقعه نقشی داشته اید ، احتمالاً دیگری هم نقش داشته است.

## هر چیز را به خود نسبت ندهید

• اگر علت واقعه ای را به خود نسبت می دهید ، از خودتان بپرسید!

→ آیا ممکن است که علت دیگری وجود داشته باشد؟

اگر شما در واقعه نقشی داشته اید ، احتمالاً دیگری هم نقش داشته است.

خود را جای دیگری هم قرار دهید !

→ اگر همین اتفاق برای دیگری هم رخ دهد چه خواهید گفت ؟

## هر چیزی را به خود نسبت ندهید

- اگر علت واقعه ای را به خود نسبت می دهید ، از خودتان بپرسید!

→ آیا ممکن است که علت دیگری وجود داشته باشد؟

اگر شما در واقعه نقشی داشته اید ، احتمالاً دیگری هم نقش داشته است.

خود را جای دیگری هم قرار دهید !

→ اگر همین اتفاق برای دیگری هم رخ دهد چه خواهید گفت ؟

- به علل مختلف یک واقعه نیز فکر کنید.

زمانی که با یک واقعه منفی روبرو می شوید ابتدا علل مربوط به شرایط و

موقعیت را در نظر بگیرید. →



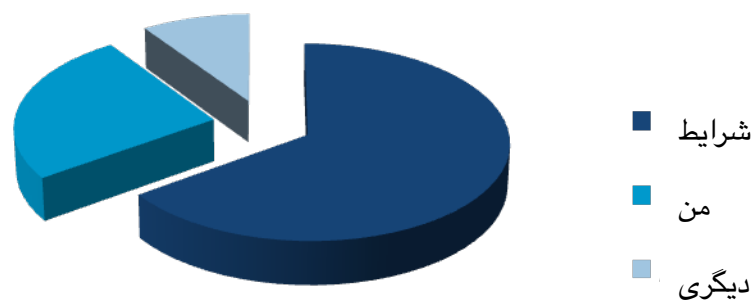
## تمرین : سهم هر یک از کیکی چقدر است

- چه اتفاقی افتاده است؟  
در این مثال اتفاق بدی که هفته قبل رخ داده است را می بینید.  
مدتی طولانی در صدد فرصت مناسب برای دیدار دوستتان بوده اید و او قرار نهار با شما را لغو می کند .
- شما علت این واقعه را چگونه تبیین می کنید؟  
برای او من ارزشی ندارم .
- این نوع علت یابی چه اثراتی بر شما خواهد گذاشت ؟  
غمگین می شوم و احساس می کنم که کسی مرا دوست ندارد.



## تمری ن : س هم هر ی ک از کی ک چ قدر است

می توان به شویوه ی مناسب تری هر واقعه را علت یابی کرد؟ سهم شما و سهم دیگری هر کدام چند درصد است؟



کیک را عادلانه تقسیم کنید. بزرگترین بخش آن را برای خودتان بردارید.

# اجازه دهید به یک واقعه نگاهی شفاف داشته باشیم

خطای اسنادی اساسی =

= غربی ها تمایل دارند که خودشان را سرزنش کنند تا این که اثر شرایط را بر رفتار خود در نظر گیرند.

**مثال :** اگر در اتوبوس کسی به شما تنه بزند ، ممکن است که مایل باشید تصور کنید که شما یا وی ادم بی ملاحظه هستید در حالی که شاید تکان های اتوبوس علت این واقعه بوده باشد.





# اجازه دهید به یک واقعه نگاهی شفاف داشته باشیم

در یک مطالعه از اشخاصی خواسته شده که در یک نمایش شرکت کنند.

شرکت کنندگان بطور تصادفی در سه گروه میزبان ، داوطلب (کاندید) و ناظر قرار داده شدند.

وظیفه ی میزبان پرسیدن سوالات دشوار و سنجش دانش داوطلبین بود.

همه ی شرکت کنندگان می دانستند که میزبان خود طراح سوالات است.



# اجازه دهید به یک واقعه نگاهی شفاف داشته باشیم

در یک مطالعه از اشخاصی خواسته شده که در یک نمایش شرکت کنند.  
شرکت کنندگان بطور تصادفی در سه گروه میزبان ، داوطلب (کاندید) و ناظر  
قرار داده شدند.

وظیفه ی میزبان پرسیدن سوالات دشوار و سنجش دانش داوطلبین بود.  
همه ی شرکت کنندگان می دانستند که میزبان خود طراح سوالات است.

پس از اتمام نمایش از شرکت کنندگان خواسته شد که قضاوت کنند که چه  
کسی باهوش تر بود ؟ میزبان یا داوطلب

# اجازه دهید به یک واقعه نگاهی شفاف داشته باشیم

با وجود اینکه شرایط مطالعه به نفع می‌زبان بود ولی هم داوطلبین و هم ناظرین معتقد بودند که می‌زبان باهوش‌تر و اطلاعات او بیشتر از داوطلب است.



## علل خطاهای اسنادی (خطا در علت یابی)

- یکی از خطاهای اساسی در علت یابی این است که علت یابی بطور خودکار و ناخودآگاه انجام می شود.

## علل خطاهای اسنادی (خطا در علت یابی)

- یکی از خطاهای اساسی در علت یابی این است که علت یابی بطور خودکار و ناخودآگاه انجام می شود.
- توجه ما محدود است و در اکثر موارد تمام دل داریم که علل وقایع را به انسان ها نسبت دهیم ، نه شرایط و موقعیت.

## علل خطاهای اسنادی (خطا در علت یابی)

- یکی از خطاهای اساسی در علت یابی این است که علت یابی بطور خودکار و ناخودآگاه انجام می شود.
- توجه ما محدود است و در اکثر موارد تمام دل داریم که علل وقایع را به انسان ها نسبت دهیم ، نه شرایط و موقعیت.
- برای آگاه شدن و کنترل افکار و نیز زیرسوال بردن علت یابی هایمان در باره ی فرد یا یک واقعه به زمان و انگیزه نیاز داریم .

# تمرین

در ادامه چندین موقعیت برای شما آورده می شود.

لطفا سعی کنید برای هر واقعه چند علت پیدا کنید.  
در خصوص وقایع منفی ابتدا سهم شرایط و شانس را در نظر  
بگیری.

سعی کنید از اثرات کوتاه مدت و بلندمدت علت یابی هایتان →  
آگاه شوید.

# شخصی می گوید که شما خوب به نظر نمی رسید

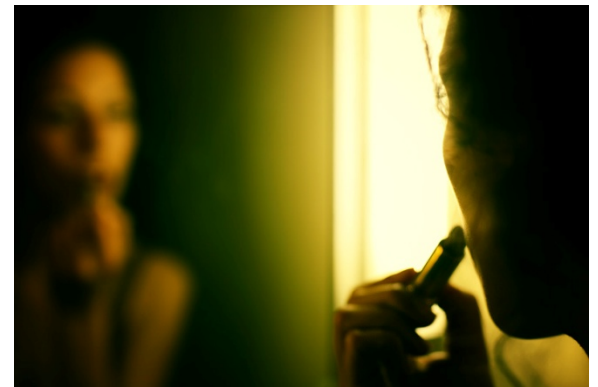
چرا شخص این حرف را می زند؟

دلی اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# دوستی شما به شام دعوت می کند

چرا شما را به شام دعوت کرده است؟

نخستین علتی که به نظر شما می رسد چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





وقتی که شما کودک همسایه‌ی تان را در آغوش می‌گیرید ، شروع به گریه کردن می‌کند

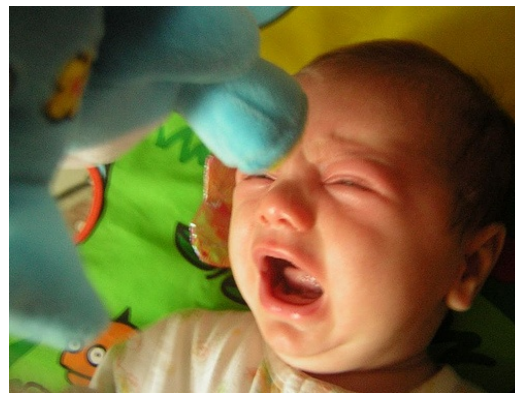
چرا این کودک گریه کرد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دی‌گری یا دی‌گران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# دوست شما از کمک به شما امتناع می کند

چرا این دوست به شما کمک نمی کند؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگری بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



سبک اسناد (علت یابی)  
انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری

سبک اسناد (علت یابی)  
انتقال به زندگی روزمره

## هدف های رفتاری

ه  
که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم



سبک اسناد (علت یابی)  
انتقال به زندگی روزمره

## هدف های رفتاری

ه  
که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم

- یک نمودار دایره ای رسم کنید و سهم خود ، دیگری و شرایط را روی آن مشخص نمائید

سبک اسناد (علت یابی)  
انتقال به زندگی روزمره

## هدف های رفتاری

ه  
که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم

➤ یک نمودار دایره ای رسم کنید و سهم خود ، دیگری و شرایط را روی آن مشخص  
نمایید

➤ ن  
ایابی خواهید کرد؟



# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت یابی) قرار می‌گیرند

آزمایش پل : (داتون و آرون 1974)

دانشمندان یک دختر خانم زیبا و جوان را در انتهای یک پل معلق (ساخته شده با چوب



# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت‌یابی) قرار می‌گیرند

## آزمایش پل : (داتون و آرون 1974)

دانشمندان یک دختر خانم زیبا و جوان را در انتهای یک پل معلق (ساخته شده با چوب و طناب) و دیگری را در انتهای یک پل معمولی (غیر متحرک) قرار دادند. سپس از دانشجویان مرد خواسته شد تا از پل عبور کنند و به این خانم جوان در تحقیق‌اش کمک کنند.





# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت‌یابی) قرار می‌گیرند

آزمایش پل : (داتون و آرون 1974)

دانشمندان یک دختر خانم زیبا و جوان را در انتهای یک پل معلق (ساخته شده با چوب و طناب) و دیگری را در انتهای یک پل معمولی (غیر متحرک) قرار دادند.

سپس از دانشجویان مرد خواسته شد تا از پل عبور کنند و به این خانم جوان در تحقیق‌اش کمک کنند.

پس از این‌که دانشجویان به پرسش‌نامه‌ی تحقیقی این خانم جوان پاسخ دادند، شماره‌ی تلفن شخصی این خانم در اختیاری دانشجویان قرار داده شد و به ایشان گفته شد که اگر سؤال‌ی در خصوص پژوهش دارند با تلفن شخصی این خانم جوان تماس بگیرند.



# هیجان ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت یابی) قرار می گیرند

تعداد تماس ها :

؟؟؟؟



# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت‌یابی) قرار می‌گیرند

تعداد تماس‌ها :

- از 18 دانش‌جو که از پل معلق عبور کرده بودند 9 نفر با خانم جوان تماس گرفتند.
- از 16 دانش‌جو که از پل ثابت عبور کرده بودند 2 نفر با خانم جوان تماس گرفتند.



# هیجان‌ها تحت تأثیر شبکه اسناد (علت‌یابی) قرار می‌گیرند

تعداد تماس‌ها :

از 18 دانش‌جو که از پل معلق عبور کرده بودند 9 نفر با خانم جوان تماس گرفتند.  
از 16 دانش‌جو که از پل ثابت عبور کرده بودند 2 نفر با خانم جوان تماس گرفتند.

دانش‌مندان کان‌ادایی به این نتیجه رسیدند : جذابیت آن خانم سبب اشتیاق عمومی مردان شده بود ولی مردان سعی می‌کردند که احساس خود را پنهان کرده و بصورت نوع دوستی و ابراز لطف بی‌ان‌کنند.



# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت‌یابی) قرار می‌گیرند

دانش‌مندان همچنین یک دانش‌جوی پسر را نیز در انتهای هر دو پل معلق و ثابت قرار داده بودند تا رفتار دی‌گران را نسبت به محقق پسر و دختر مقایسه کنند.



# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت یابی) قرار می‌گیرند

دانش‌مندان همچنین یک دانش‌جوی پسر را نیز در انتهای هر دو پل معلق و ثابت قرار داده بودند تا رفتار دی‌گران را نسبت به محقق پسر و دختر مقایسه کنند.

**نتیجه:** فقط یکی سوم از مردان شرکت‌کننده در پژوهش (دو نفر که از پل معلق و یکی نفر که از پل ثابت عبور کرده بود) مایل به دریافت شماره تلفن شخصی از محقق پسر که در انتهای پل ایستاده بودند شدند.



# هیجان‌ها تحت تأثیر سبک اسناد (علت یابی) قرار می‌گیرند

دانش‌مندان همچنین یک دانش‌جوی پسر را نیز در انتهای هر دو پل معلق و ثابت قرار داده بودند تا رفتار دی‌گران را نسبت به محقق پسر و دختر مقایسه کنند.

**نتیجه:** فقط یک سوم از مردان شرکت‌کننده در پژوهش (دو نفر که از پل معلق و یک نفر که از پل ثابت عبور کرده بود) مایل به دریافت شماره تلفن شخصی از محقق پسر که در انتهای پل ایستاده بودند.

مسلماً مردانی که در پژوهش شرکت کرده بودند تمایل بیشتری داشتند که شماره تلفن از خانم زیبا و جذاب دریافت کنند.



# هیجان‌ها تحت تأثیر شبکه اسناد (علت‌یابی) قرار می‌گیرند

دانش‌مندان همچنین یک دانش‌جوی پسر را نیز در انتهای هر دو پل معلق و ثابت قرار داده بودند تا رفتار دی‌گران را نسبت به محقق پسر و دختر مقایسه کنند.

**نتیجه:** فقط یک سوم از مردان شرکت‌کننده در پژوهش (دو نفر که از پل معلق و یک نفر که از پل ثابت عبور کرده بود) مایل به دریافت شماره تلفن شخصی از محقق پسر که در انتهای پل ایستاده بودند.

مسلماً مردانی که در پژوهش شرکت کرده بودند تمایل بیشتری داشتند که شماره تلفن از خانم زی‌با و جذاب دریافت کنند.

در عین حال توجه داشته باشیم اغراق کردن می‌تواند بر احساس ما اثرات عمیق و پایدار گذارد.



# سؤال یا نظر؟

؟؟؟

# تشکر

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/MCT](http://www.uke.de/MCT). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/MCT](http://www.uke.de/MCT). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Sad face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not sad. just tired	CC	Sad face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	P1040284	CC	Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge / 橋(はし)	CC	Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http:// friedrichalthausen. de/?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn