

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

تطبيق ، تدوین و ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

در صورت اجرای انفرادی می توانید از اسلاید 15 شروع کنید

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

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

← شناخت

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

← فرا

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

← شناخت

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

← فراشناخت

اندیشیدن در باره 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



شد

چگونه این تحریف ها را تغییر 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 روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

در واکنش به این واقعه چه افکاری به ذهن من می آید

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

افکار مختلف

فکر / پاسخ؟

فکر / پاسخ؟

فکر / پاسخ؟

یک روی داد- و هی جان های محتمل ... علل هی جان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

افکار مختلف

من چه مشکلی دارم که نمی
توانم یک آپارتمان پیدا
کنم ؟ شاید من آدم خوبی
نیستم؟

باید صبور باشم تا
بالاخره ملک مناسب خوش
را پیدا کنم

لعنت بر من که هیچکس
حاضر نیست با من معامله
کند؟

یک روی داد- و هی جان های محتمل ... علل هی جان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

افکار مختلف

من چه مشکلی دارم که نمی
توانم یک آپارتمان پیدا
کنم ؟ شاید من آدم خوبی
نیستم؟

باید صبور باشم تا
بالخره ملک مناسب خوش
را پیدا کنم

لعنت بر من که هی چکس
حاضر نیست با من معامله
کند؟

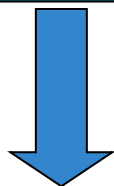
هریک از این افکار چه واکنش های هیجانی در پی خواهند داشت؟

یک روی داد- و هی جان های محتمل ... علل هی جان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

افکار مختلف

من چه مشکلی دارم که نمی
توانم یک آپارتمان پیدا
کنم ؟ شاید من آدم خوبی
نیستم؟



غم

باید صبور باشم تا
بالاخره ملک مناسب خوش
را پیدا کنم

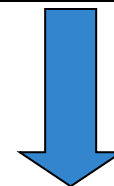


هی جان های محتمل



آرامش

لعنت بر من که هی چکس
حاضر نیست با من معامله
کند؟



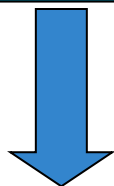
خشم

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

افکار مختلف

من چه مشکلی دارم که نمی
توانم یک آپارتمان پیدا
کنم ؟ شاید من آدم خوبی
نیستم؟



غم

باید صبور باشم تا
بالاخره ملک مناسب خوش
را پیدا کنم

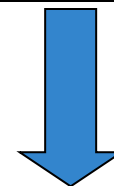


هیجان های محتمل



آرامش

لعنت بر من که هیچکس
حاضر نیست با من معامله
کند؟



خشم

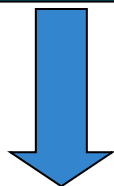
هریک از این افکار و هیجان ها چه واکنش های رفتاری در پی خواهد داشت؟

یک روی داد- و هی جان های محتمل ... علل هی جان های مختلف چیست؟

پس از جستجوی بسیار و بازدید تعدادی آپارتمان ، مسکن مناسب پیدا نکرده ام .

افکار مختلف

من چه مشکلی دارم که نمی
توانم یک آپارتمان پیدا
کنم ؟ شاید من آدم خوبی
نیستم؟



غم

مشغولیت ذهنی ، شک به
خود و انصراف

باید صبور باشم تا
بالاخره ملک مناسب خوش
را پیدا کنم



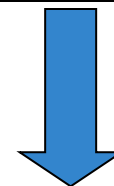
هی جان های محتمل



آرامش

آرامش و تلاش بیشتر
برای یافتن ملک
مناسب

لعنت بر من که هی چکس
حاضر نیست با من معامله
کند؟



خشم

فحاشی به مشاوران املاک

به بخش آموزش (همردی) بخش اول (برای اختلال شخصیت مرزی

خوش آمدید.

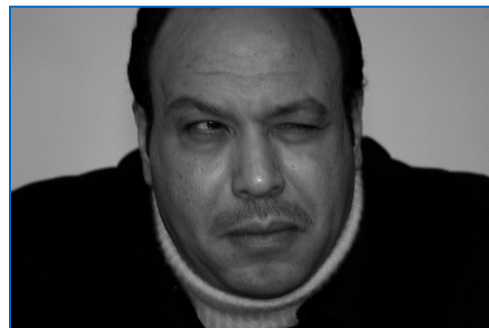
*تصاویر مورد استفاده در این اسلایدها با اجازه صاحبان اثر آورده شده است. برای اطلاعات بیشتر (نام هنرمند و عنوان اثر) به انتهای این پرده نما مراجعه فرمایید

10/18

© Moritz, Köther, Malihialzackerini & Schilling

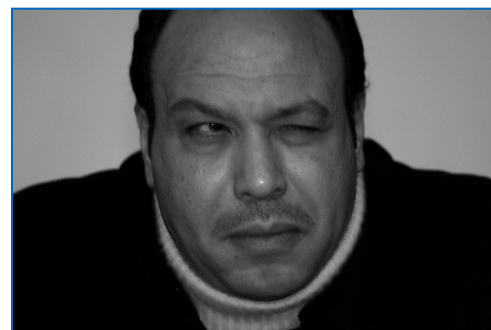
www.uke.de/borderline

از این چهار مرد کدامی که هنرمند، ورزشکار، روان‌پزشک یا یک قاتل
زن‌جیره‌ای است؟ چقدر مطمئن هستید؟



از این چهار مرد کدامی که هنرمند، ورزشکار، روان‌پزشک یا یک قاتل
زن‌جیره‌ای است؟ چقدر مطمئن هستید؟

ما جواب را بعد به شما خواهیم گفت...



چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

؟؟؟

چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟



چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟

بی تفاوتی، تمرکز، خستگی، سردرد؟



چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟

بی تفاوتی، تمرکز، خستگی، سردرد؟

شما چه پاسخی ممکن است به این سوال بدهید؟



چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟

بی تفاوتی، تمرکز، خستگی، سردرد؟

شما چه پاسخی ممکن است به این سوال بدهید؟

• شناخت شخص ← آیا این شخص از میگرن رنج می برد؟

چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟

بی تفاوتی، تمرکز، خستگی، سردرد؟

شما چه پاسخی ممکن است به این سوال بدهید؟

• شناخت شخص ← آیا این شخص از میگرن رنج می برد؟

• محیط/موقعیت ← آیا او تمام شب مشروب خورده و خوشگذارنی کرده؟

چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟

بی تفاوتی، تمرکز، خستگی، سردرد؟

شما چه پاسخی ممکن است به این سوال بدهید؟

• شناخت شخص ← آیا این شخص از میگردن رنج می برد؟

• محیط/موقعیت ← آیا او تمام شب مشروب خورده و خوشگذارنی کرده؟

• مشاهده خود ← چه چیزی باعث می شود که من سرم را لمس کنم (اما: احتیاط کنید!! شما همیشه نمی توانید از تجارب خودتان برای دیگران استفاده و نتیجه گیری کنید).

چطور می توانید با یک شخص همدردی کنید...؟؟؟

مثال: این خانم شقیقه خود را می فشارد. چرا؟

بی تفاوتی، تمرکز، خستگی، سردرد؟

شما چه پاسخی ممکن است به این سوال بدهید؟

• شناخت شخص ← آیا این شخص از میگردن رنج می برد؟

• محیط/موقعیت ← آیا او تمام شب مشروب خورده و خوشگذارنی کرده؟

• مشاهده خود ← چه چیزی باعث می شود که من سرم را لمس کنم (اما: احتیاط کنید!! شما همیشه نمی توانید از تجارب خودتان برای دیگران استفاده و نتیجه گیری کنید).

• بیان چهره ← شخص خسته، در حال فکر، در حال درد کشیدن و... به نظر می رسد؟

چرا این کار را می کنیم؟

اشخاص مبتلا به اختلال شخصیت مرزی مشکلی در تشخیص هیجانات ندارند اما...

1. ... آنها اغلب حالات چهره دیگران را بصورت منفی نظیر عصبانی، تنفر داشتن تعبیر می کنند. در واقع آنها اغلب حالات چهره را به غلط تعبیر می کنند.

2. آنها اغلب بیش از حد به تفاسیری که از حالات چهره دیگران می کنند اطمینان دارند.

چرا این کار را می کنیم؟

اشخاص مبتلا به اختلال شخصیت مرزی مشکلی در تشخیص هیجان‌ها ندارند اما...

1. ... آنها اغلب حالات چهره دیگران را بصورت منفی نظیر عصبانی، تنفر داشتن تعبیر می کنند. در واقع آنها اغلب حالات چهره را به غلط تعبیر می کنند.

2. آنها اغلب بیش از حد به تفاسیری که از حالات چهره دیگران می کنند اطمینان دارند.

این موارد چه نتیجه ای ممکن است بدن‌بال داشته باشد؟

چرا این کار را می کنیم؟

اشخاص مبتلا به اختلال شخصیت مرزی مشکلی در تشخیص هیجانات ندارند اما...

1. ... آنها اغلب حالات چهره دیگران را بصورت منفی نظیر عصبانی، تنفر داشتن تعبیر می کنند. در واقع آنها اغلب حالات چهره را به غلط تعبیر می کنند.

2. آنها اغلب بیش از حد به تفاسیری که از حالات چهره دیگران می کنند اطمینان دارند.

این موارد چه نتیجه ای ممکن است بدنبال داشته باشد؟

شما اغلب احساس طرد شدن می کنید و مطابق با این احساس عمل می کنید (بطور مثال، کناره گیری می کنید، با عصبانیت رفتار می کنید). در نهایت این نوع رفتارها می تواند علت مشکلاتی مانند طرد شدن از سوی دیگران باشد.

تأثیر بر رفتار

تأثیرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	سی ما در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می کند و احساس می کند که سایر مشتریانشان نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می کنند.

تأثیر بر رفتار

تأثیرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	چرا آنها به من اینطوری نگاه می کنند؟ مطمئنم آنها فکر می کنند که من چاق هستم...	سیما در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می کند و احساس می کند که سایر مشتریان نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می کنند.

تأثیر بر رفتار

تأثیرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
؟؟؟	مثال: سیما دچار این حس وسواسی می شود که آنها فقط راه می روند و برای خرید گوشت نیامده اند.	چرا آنها به من اینطوری نگاه می کنند؟ مطمئنم آنها فکر می کنند که من چاق هستم...	سیما در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می کند و احساس می کند که سایر مشتریان آن نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می کنند.

تأثیر بر رفتار

رویداد	پاسخ منفی	رفتار	تأثیرات بلند مدت
<p>سی‌ما در غرفه گوشت یک فروش‌گاه بزرگ کار می‌کند و احساس می‌کند که س‌ایر مشتریان آن‌گاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می‌کنند.</p>	<p>چرا آن‌ها به من این‌طوری نگاه می‌کنند؟ مطمئنم آن‌ها فکر می‌کنند که من چاق هستم...</p>	<p>مثال: سی‌ما دچار این حس وسواسی می‌شود که آن‌ها فقط راه می‌روند و برای خرید گوشت نیامده‌اند.</p>	<p>سی‌ما به طور دائم / همی‌شه این‌طور پیش‌بینی می‌کند که همه طردش می‌کنند. او در مکان‌های عمومی احساس ناامنی می‌کند. اما به‌رحال واکنش ناخوش‌ایند او می‌تواند موجب جلب توجه شود.</p>

تأثیر بر رفتار

روی داد	پاسخ جایگزین	رفتار جایگزین	اشارات بلند مدت
<p>سیما در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می کند و احساس می کند که سایلر مشتری آن نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می کنند.</p>	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

تأثیر بر رفتار

رفتار جای‌گزین	پاسخ جای‌گزین	روی‌داد
<p>اشارات بلند مدت</p> <p>؟؟؟</p>	<p>؟؟؟</p> <p>«شاید آنها به من نگاه نمی‌کنند و در مقابل غرفه من هستند و منتظرند. من آدم‌های زیادی را دیده‌ام که در غرفه من منتظر هستند. در واقع می‌خواهم بگویم آنها اصلاً به جای دیگری نگاه می‌کنند.»</p>	<p>سایما در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می‌کند و احساس می‌کند که سایر مشتریانشان نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می‌کنند.</p>

تأثیر بر رفتار

رفتار جای‌گزین	پاسخ جای‌گزین	روی‌داد
<p>بِعنوان نمونه : سیم‌ا به خرید ادامه می‌دهد و به جای آن‌که سریع درباره خودش یک نتیجه‌گیری منفی انجام دهد، پاسخ‌ش را در ذهن خود مرور می کند.</p>	<p>«شاید آن‌ها به من نگاه نمی‌کنند و در مقابل غرفه من هستند و منتظرند. من آدم های زیادی را دیده ام که در غرفه من منتظر هستند. در واقع می‌خواهم بگویم آن‌ها اصلاً به جای دیگری نگاه می‌کنند.»</p>	<p>سیم‌ا در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می‌کند و احساس می‌کند که س‌ایر مشتری‌ان نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می‌کنند.</p>

اشارات بلند مدت

؟؟؟

تأثیر بر رفتار

رفتار جای‌گزین	پاسخ جای‌گزین	روی‌داد
<p>بِعنوان نمونه : سیم‌ا به خرید ادامه می‌دهد و به جای آن‌که سریع درباره خودش یک نتیجه‌گیری منفی انجام دهد، پاسخ‌ش را در ذهن خود مرور می کند.</p>	<p>«شاید آن‌ها به من نگاه نمی‌کنند و در مقابل غرفه من هستند و منتظرند. من آدم های زیادی را دیده ام که در غرفه من منتظر هستند. در واقع می‌خواهم بگویم آن‌ها اصلاً به جای‌دی‌گیری نگاه نمی‌کنند.»</p>	<p>سیم‌ا در غرفه گوشت یک فروشگاه بزرگ کار می‌کند و احساس می‌کند که س‌ایر مشتری‌ان نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد نگاه می‌کنند.</p>

اشارات بلند مدت

رفتار جای‌گزین

پاسخ جای‌گزین

روی‌داد

سیم‌ا قادر است در
زندگی روزمره خود به
میزان زیادی احساس
شادی و خوش‌بختی
داشته باشد..

بِعنوان نمونه : سیم‌ا
به خرید ادامه می‌دهد و
به جای آن‌که سریع
درباره خودش یک
نتیجه‌گیری منفی
انجام دهد، پاسخ‌ش را
در ذهن خود مرور می
کند.

«شاید آن‌ها به من
نگاه نمی‌کنند و
در مقابل غرفه من
هستند و
منتظرند. من آدم
های زیادی را دیده
ام که در غرفه من
منتظر هستند. در
واقع می‌خواهم
بگویم آن‌ها اصلاً
به جای‌دی‌گیری
نگاه نمی‌کنند.»

سیم‌ا در غرفه گوشت یک
فروشگاه بزرگ کار می‌کند و
احساس می‌کند که س‌ایر مشتری‌ان
نگاه عجیبی به او دارند/ او را بد
نگاه می‌کنند.

اثرات احساسات منفی بر درک ما از دیگران

؟؟؟

اثرات احساسات منفی بر درک ما از دیگران

- احساس طرد شدگی می تواند به تحریف درک ما از دیگران منجر می شود.
- لبخند همراه با درک یک پزشک به تمسخر تعبیر می شود.
- یک بیان چهره ای بی غرض به نگاه غرض آلود تعبیر می شود.
- نگاه متمرکز و متفکرانه یک درمانگر به نگاهی متخاصم تلقی می شود.

تعابیر منفی چه اثراتی بر رفتار شما می گذارد؟

در مورد دختری که در تصویر مشاهده می کنید چه احساسی دارید؟



اگر شما خوشحال، عصبانی یا ناراحت بودید چه احساسی نسبت به این تصویر داشتید؟

در مورد دختری که در تصویر مشاهده می کنید چه احساسی دارید؟



پاسخ احتمالی:

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟

خلق شما:

شاد



ناراحت



عصبانی



در مورد دختری که در تصویر مشاهده می کنید چه احساسی دارید؟



خلق شم:



شاد



ناراحت



عصبانی

پاسخ احتمالی:

«...آه دختر کوچولو ناراحت است،
شاید من بتوانم حالش را خوب
کنم.»

؟؟؟

در مورد دختری که در تصویر مشاهده می کنید چه احساسی دارید؟



خلق شما:



شاد



ناراحت



عصبانی

پاسخ احتمالی:

«...آه دختر کوچولو ناراحت است،
شاید من بتوانم حالش را خوب

«کنم» می رسد که اذیت شده. شاید
من کاری کردم که او را رنجانده...»

؟؟؟

در مورد دختری که در تصویر مشاهده می کنید چه احساسی دارید؟



خلق شما:



شاد



ناراحت



عصبانی

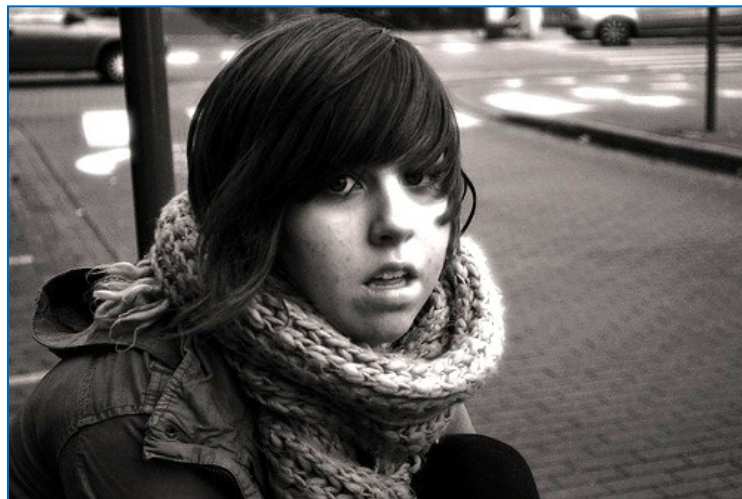
پاسخ احتمالی:

«...آه دختر کوچولو ناراحت است،
شاید من بتوانم حالش را خوب

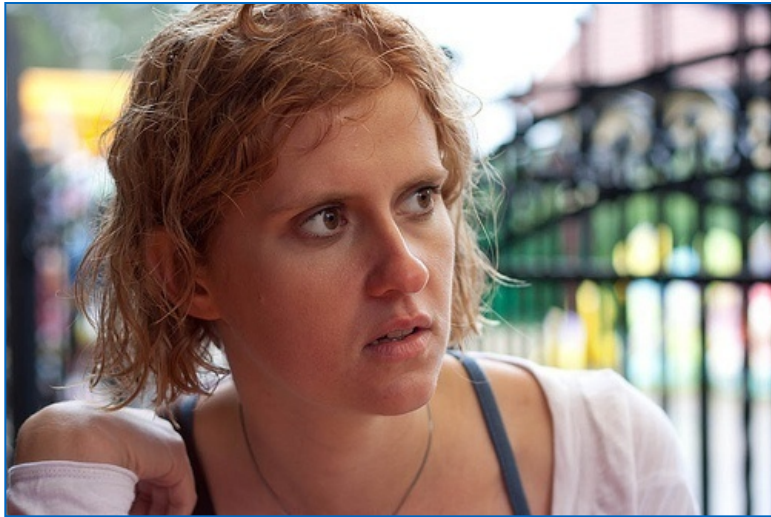
«کنم نظر می رسد که اذیت شده. شاید
من کاری کردم که او را رنجانده...»

«چه بچه بداخل اقی به نظر می آید؟»

خانم هایی که در این سه تصویر می بینید چه هیجانی را در چهره نشان می دهند؟



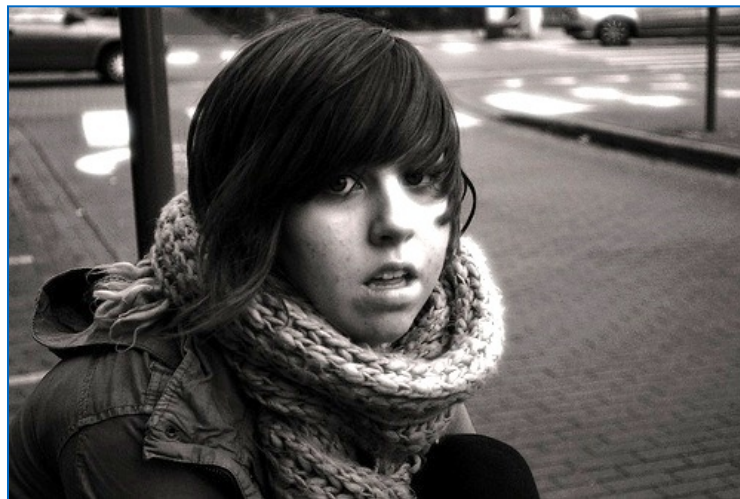
شگفت زده شدن



“ Surprise “ by Leszek.Leszczynski



“ Surprised? More or Less “ by Orin Zebest



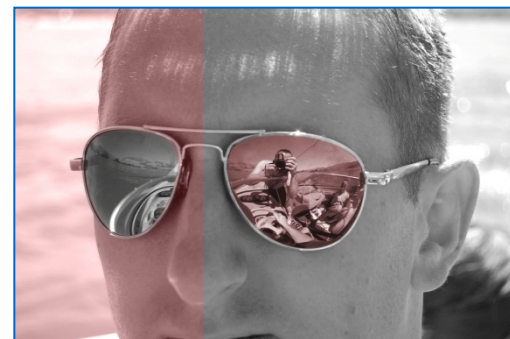
“ Surprised ” by phlubdr

نتیجه

- خلق شما بر این که ما چگونه چیزهای مانده حالات چهره ای و ژست ها را تفسیر کنیم مؤثر است.

- وقتی بدخلق هستیم، اغلب فرض می کنیم که دیگران افکار منفی یا طردکننده در مورد ما دارند.

افزایش تعابیر تهدیدی یا خصومت ←



- این بدان معناست که نشانه های هیجانی را از پس عینک رنگارنگ خوشبینی نمی بینیم، بلکه همه چیز را خاکستری می بینیم.



درک نظرگاه های مختلف

موقعیت زیر را تصور کنید:

شما خسته از محل کار برمی گردید و می خواهید فقط تعداد کمی جنس در مسیر برگشت تهیه کنید. فروشگاه بسیار شلوغ است. شما چیزهایی را که نیاز دارید داخل سبد خرید می گذارید و منتظر چک کردن آنها می مانید. درست جلوی شما، یک پیرمرد لرزان ایستاده است و خیلی کند اجناس خریداری شده اش را روی تسمه نقاله می گذارد. وقتی صندوق دار مبلغ را به او می گوید، پیرمرد کیفش را برای پیدا کردن کیف پول زیرورو می کند. در حالی که مشغول گشتن هست، غیر عمدی به بطری روغن زیتون می خورد، روغن زیتون از روی تسمه نقاله می افتد و می شکند، و روی شلوار شما می ریزد.



درک نظرگاه های مختلف

؟؟؟	شما چه فکر یا احساسی در این موقعیت ممکن است داشته باشید؟
؟؟؟	صندوق دار ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟
؟؟؟	پیرومرد ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟
؟؟؟	چه کمکی از روی همدردی ممکن است به پیرومرد داشته باشد؟



درک نظرگاه های مختلف

<p>مثال: چرا چنین شخیصی حتی در خیابان راه می رود؟ من خسته ام و فقط می خواهم به خانه برسم، شلوارم هم خراب شد. یا: من دلم می سوزد و این پیرمرد را درک می کنم.</p>	<p>شما چه فکر یا احساسی در این موقعیت ممکن است داشته باشید؟</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>صندوق دار ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>پیرمرد ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>چه کمکی از روی همدردی ممکن است به پیرمرد داشته باشد؟</p>



درک نظرگاه های مختلف

<p>مثال: چرا چنین شخیصی حتی در خیابان راه می رود؟ من خسته ام و فقط می خواهم به خانه برسم، شلوارم هم خراب شد.</p> <p>یا: من دلم می سوزد و این پیرومرد را درک می کنم.</p>	<p>شما چه فکر یا احساسی در این موقعیت ممکن است داشته باشید؟</p>
<p>مثال: او خشمگین می شود، چون صف طولانی و طولانی تر می شود و این در حالی است که او با یک بطری شکسته روغن هم روبرو است.</p> <p>یا: اودرک می کند، زیرا می داند او یک پیرومرد است.</p>	<p>صندوق دار ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>پیرومرد ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>چه کمکی از روی همدردی ممکن است به پیرومرد داشته باشید؟</p>



درک نظرگاه های مختلف

<p>مثال: چرا چنین شخیصی حتی در خیابان راه می رود؟ من خسته ام و فقط می خواهم به خانه برسم، شلوارم هم خراب شد. یا: من دلم می سوزد و این پیرمرد را درک می کنم.</p>	<p>شما چه فکر یا احساسی در این موقعیت ممکن است داشته باشید؟</p>
<p>مثال: او خشمگین می شود، چون صف طولانی و طولانی تر می شود و این در حالی است که او با یک بطری شکسته روغن هم روبرو است. یا: او درک می کند، زیرا می داند او یک پیرمرد است.</p>	<p>صندوق دار ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟</p>
<p>مثال: او شرمزده می شود و از دست خودش ناراحت می شود و خجالت می کشد. یا: اهمیتی نمی دهد.</p>	<p>پیرمرد ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟</p>
<p>???</p>	<p>چه کمکی از روی همدردی ممکن است به پیرمرد داشته باشید؟</p>



درک نظرگاه های مختلف

شما چه فکر یا احساسی در این موقعیت ممکن است داشته باشید؟

مثال: چرا چنین شخصی حتی در خیابان راه می رود؟ من خسته ام و فقط می خواهم به خانه برسم، شلوارم هم خراب شد.
یا: من دلم می سوزد و این پیرمرد را درک می کنم.

صندوق دار ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟

مثال: او خشمگین می شود، چون صف طولانی و طولانی تر می شود و این در حالی است که او با یک بطری شکسته روغن هم روبرو است.
یا: او درک می کند، زیرا می داند او یک پیرمرد است.

پیرمرد ممکن است چه فکر یا احساسی داشته باشد؟

مثال: او شرمزده می شود و از دست خودش ناراحت می شود و خجالت می کشد.
یا: اهمیتی نمی دهد.

چه کمکی از روی همدردی ممکن است به پیرمرد داشته باشید؟

مثال: من به این فکر می کنم که مادر بزرگ و پدربزرگ من هم همینطور لرزان و کند هستند.
یا: من به این فکر می کنم که چگونه می توانم کمک کنم احساس کنم اگر خودم سهواً بطری روغن را انداخته بودم. احتمالاً چیزی مانده این برای من هم قبلاً اتفاق افتاده باشد و من یادم می آید که چگونه شرمزده شده بودم.

تمرین ها (بخش اول)

لطف تعدادی از هیجان‌ات یا احساسات انسان را نام ببرید

؟؟؟

لطف تعدادی از هیجان‌های احساسات انسان را نام ببرید

- شادی
- شگفت زده شدن
- ترس
- ناراحتی
- عصبانیت
- نفرت

هیجان‌ات / احساسات مختلف

بعضی اوقات فهمیدن اینکه هرکسی چه هیجان‌ی دارد آسان است، بخصوص وقتی شما
زمینه آن را / علت آن را می‌دانید...

؟



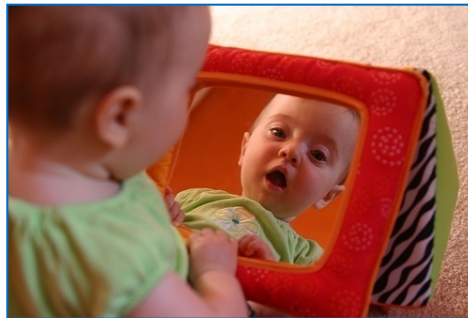
؟



؟



؟



؟



هیجان‌ات / احساسات مختلف

بعضی اوقات فهمیدن اینکه هرکسی چه هیجان‌ی دارد آسان است، بخصوص وقتی شما زمین‌ه آن را / عیش و آن را می‌دانید...

ناراحتی



عصبانیت



نفرت



تعجب

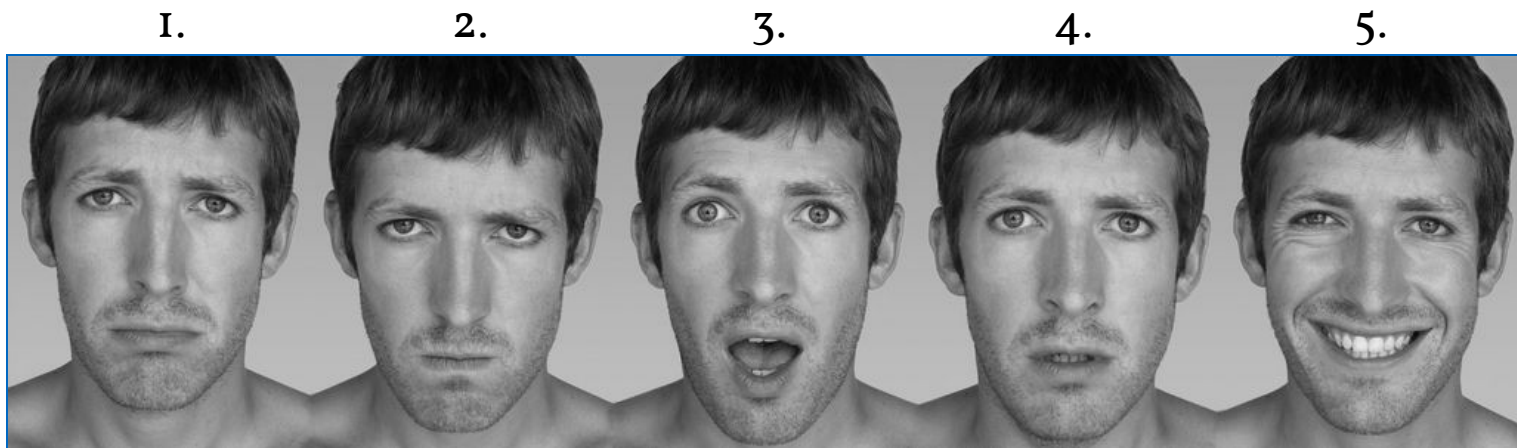


ترس



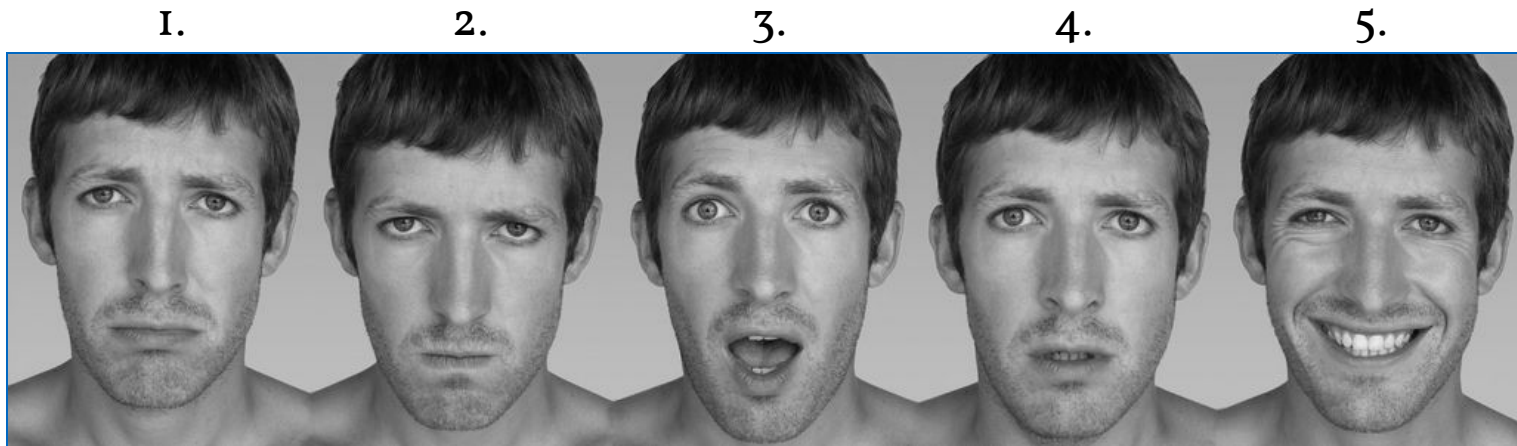
هیجان‌ات / احساسات مختلف

این موضوع وقتی سخت تر می شود که شما نه شناسختی از شخص داری و نه از موقعیتی که پیش آمده....
سعی کنید در تصاویر یکی تا پنج حالات هیجانی را تشخیص دهید!



هیجان‌ات/احساسات مختلف

این موضوع وقتی سخت تر می شود که شما نه شناختی از شخص دارید و نه از موقعیتی که پیش آمده....
سعی کنید در تصاویر یکی تا پنج حالات هیجانی را تشخیص دهید!



ترس
شادی

تعجب

عصبانیت

ناراحت

وقتی در شهر روم هستی مثل رومی ها رفتار کن بدتفسیری کردن های عمومی حرکات و اشارات

حالات و حرکات



این حرکات و اشارات در کشورهای مختلف چطور تفسیر می شوند؟

???



???

زبان



???

وقتی در شهر روم هستی مثل رومی ها رفتار کن بدتفسیر کردن های عمومی حرکات و اشارات

حالات و حرکات



این حرکات و اشارات در کشورهای مختلف چطور تفسیر می شوند؟

اروپا/آمریکای شمالی: راحت بودن و احساس راحتی کردن؛ شاید بصورت بی نظمی و شلختگی به نظر برسد.

در برخی از کشورهای عربی کف پا به عنوان کثیف ترین بخش بدن در نظر گرفته می شود. بنابراین اگر کسی طوری بنشیند که ته کفشش دیده شود، این حالت بسیاری از اهانت آمیز تلقی می شود.



???

زبان



???

وقتی در شهر روم هستی مثل رومی ها رفتار کن

بدتفسیر کردن های عمومی حرکات و اشارات

حالات و حرکات



این حرکات و اشارات در کشورهای مختلف چطور تفسیر می شوند؟

اروپا/آمریکای شمالی: راحت بودن و احساس راحتی کردن؛ شاید بصورت بی نظمی و شلختگی به نظر برسد.

در برخی از کشورهای عربی کف پا به عنوان کثیف ترین بخش بدن در نظر گرفته می شود. بنابراین اگر کسی طوری بنشیند که ته کفشش دیده شود، این حالت بسیاری را اهانت آمیز تلقی می شود.



آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر: «بسیار عالی. خوب بودن!»

در بعضی از کشورهای آفریقایی: «پس کشیدن!»

در بیشتر کشورها: و البته نه همه کشورها کنارجاده ایستادن و درخواست سوار شدن از خودروهای در حال عبور.

زبان



؟؟؟

وقتی در شهر روم هستی مثل رومی ها رفتار کن

بدتفسیر کردن های عمومی حرکات و اشارات

حالات و حرکات



این حرکات و اشارات در کشورهای مختلف چطور تفسیر می شوند؟

اروپا/آمریکای شمالی: راحت بودن و احساس راحتی کردن؛ شاید بصورت بی نظمی و شلختگی به نظر برسد.

در برخی از کشورهای عربی کف پا به عنوان کثیف ترین بخش بدن در نظر گرفته می شود. بنابراین اگر کسی طوری بنشیند که ته کفشش دیده شود، این حالت بسیاری را آهانت آمیز تلقی می شود.



آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر: «بسیار عالی. خوب بودن!»
در بعضی از کشورهای آفریقایی: «پس کشیدن!»

در بیشتر کشورها: و البته نه همه کشورها کنارجاده ایستادن و درخواست سوار شدن از خودروهای در حال عبور.

زبان



بدفهمی های نوجوانان ⇔ بالغین!

عبارت Digga (ترجمه تحت اللفظی در آلمانی برای آن چربی است) یا کلمه malaka (در یونان) در گروه های نوجوانان یک احوالپرسی صمیمانه است اما در سایر موقعیت ها و گروه های سنی دیگر عبارتی زمخت و توهین آمیز نابخشودنی است.

تمرین ۵ (بخش دوم)

تصویر یا بخشی از یک عکس به شما نشان داده می شود و از شما خواسته می شود حالت هیجانی آنرا تشخیص دهید.

تمرین ۵ (بخش دوم)

تصویر یا بخشی از یک عکس به شما نشان داده می شود و از شما خواسته می شود حالت هیجانی آنرا تشخیص دهید.

- در خصوص جنبه های مثبت و منفی عناوینی که به هر تصویر نسبت می دهید ، بحث کنید.
- لطفا مشخص کنید که چقدر مطمئن هستید که ارزیابی شما درست است.

تمرین ۱۵) بخش دوم)

تصویر یا بخشی از یک عکس به شما نشان داده می شود و از شما خواسته می شود حالت هیجانی آنرا تشخیص دهید.

- در خصوص جنبه های مثبت و منفی عناوینی که به هر تصویر نسبت می دهید ، بحث کنید.
- لطفا مشخص کنید که چقدر مطمئن هستید که ارزیابی شما درست است.

به جزئیات هر تصویر دقت کنید . شاید هر تصویر بیانگر وضعیتی ←
مشخصی باشد

این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟
چقدر مطمئن هستید؟

جزئیات تصویر



1. مرد فقط از خط پایان دو مارتن عبور کرده است.
2. مرد عصبانی است.
3. مرد برای کمک گرفتن فریاد میزند چون پیراهنش را دزدیده اند.
4. این مرد خورشید را می پرستد.

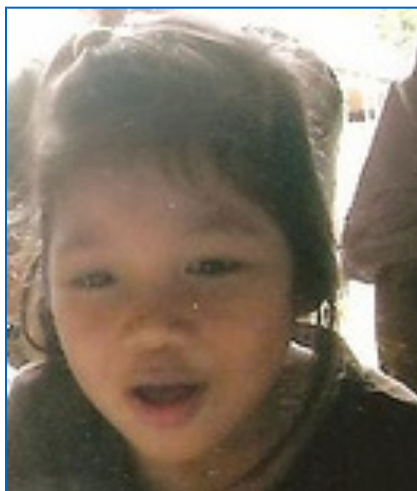
خشم!



1. مرد فقط از خط پایان دو مارتن عبور کرده است.
2. مرد عصبانی است.
3. مرد برای کمک گرفتن فریاد مزند چون پیراهنش را دزدیده اند.
4. این مرد خورشید را می پرستد.

این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟ چقدر مطمئن هستی؟

جزئیات تصویر



1. دختری که بخاطر اینکه از انگشتش خون آمده شوکه شده است.
2. دختر بچه بایک لسیباب بازی شکفت زده شده است.
3. دختری که بخاطر کیک تولدش هیجان زده شده است.
4. بستنی دختری که آب شده است.

شادی!



1. دختر بچه بخاطر اینکه از انگشتش خون آمده شوکه شده است.

2. دختر بچه بایک لسیباب بازی شگفت زده شده است.

3. دختر بچه بخاطر کیک تولدش هیجان زده شده است.

4. بستنی دختر بچه آب شده است.

این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟
چقدر مطمئن هستید؟

جزئیات تصویر



1. پسر در مراسم تدفین شرکت کرده است.
2. عکس خانوادگی
3. پسر یک ماهی بزرگ گرفته است.
4. پسر در حال تماشای سگی است که به طرفش می آید.

افتخار / سربلندی!



1. پسر در مراسم تدفین شرکت کرده است.
2. عکس خانوادگی
3. پسر یک ماهی بزرگ گرفته است.
4. پسر در حال تماشای سگی است که به طرفش می آید.

این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟
چقدر مطمئن هستی؟

جزئیات تصویر



1. دفاع نهایی / حکم نهایی دادگاه
2. رهبرانگیزشی کارگران (در قرن 1920)
3. زد و خورد در بازار
4. خواننده یک موسیقی عاشقانه

احساسات شدید!



1. دفاع نهایی / حکم نهایی دادگاه
2. رهبرانگیزشی کارگران (در قرن 1920)
3. زد و خورد در بازار
4. خواننده یک موسیقی عاشقانه

این شخص چه احساسی دارد یا چه کاری می کند؟ چقدر مطمئن هستی؟

جزئیات تصویر



1. مرد جوان غذا را دوست ندارد.
2. مرد جوان در حال خوش و بش کردن با پیش خدمت است.
3. این مرد جوان قصد دعوا دارد.
4. مرد جوان با دوستانش در جشن تولد است.

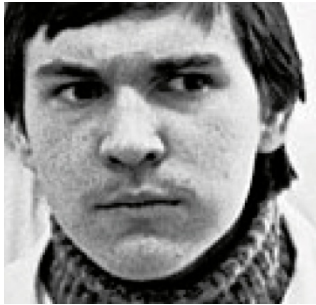
شادی!



1. مرد جوان غذا را دوست ندارد.
2. مرد جوان در حال خوش و بش کردن با پیش خدمت است.
3. این مرد جوان قصد دعوا دارد.
4. مرد جوان بادوستانش در جشن تولد است.

این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟
از کجا مطمئن هستید؟

جزئیات تصویر



1. کسی که بعد از بیان رای خود
اخطار گرفته است.
2. آشپز یک غذا را تست می کند.
3. پسر در حال قلدری کردن.
4. یک تاجر در حال سخنرانی

متفکر!



1. کسی که بعد از بیان رای خود
اخطار گرفته است.
2. آشپز یک غذا را تست می کند.
3. پسر در حال قلدری کردن.
4. یک تاجر در حال سخنرانی

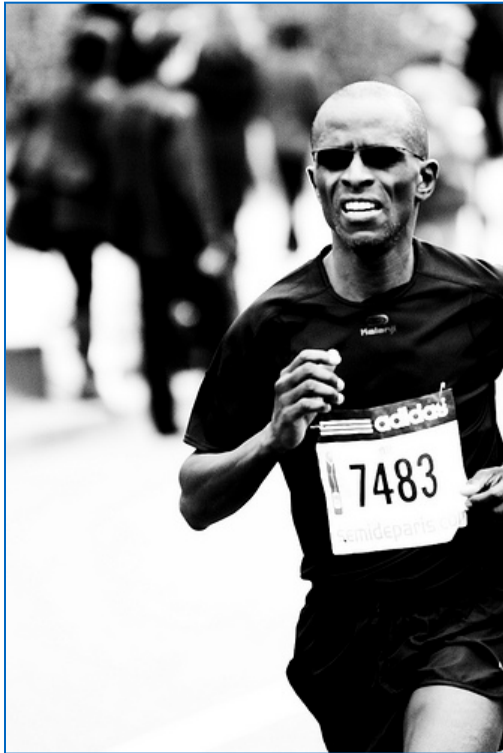
این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟
از کجا مطمئن هستید؟

جزئیات تصویر



1. تصویر لحظه ای یک جنایتکار جنگ
آفریقایی (General Dbeki)
2. دونده دوی ماراتن
3. یک مرد ناامید نابینا
4. سیاستمدار آمریکایی در حال دویدن با گارد
محافظش.

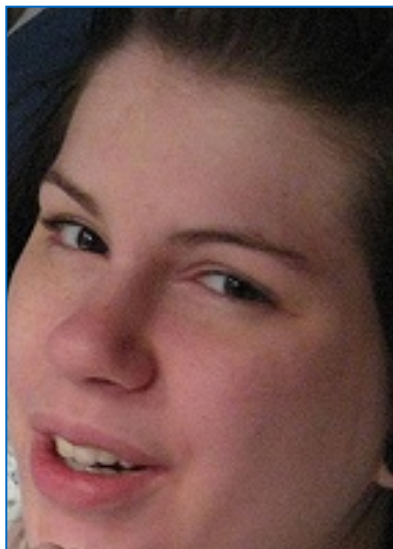
خستگی/ فشار!



1. تصویر لحظه ای یک جنایتکار جنگ آفریقایی (General Dbeki)
2. دونده دوی ماراتن
3. یک مرد ناامید نابینا
4. سیاستمدار آمریکایی در حال دویدن با گارد محافظش.

این شخص چه احساسی دارد یا چه کاری می کند؟ از کجا مطمئن هستید؟

جزئیات تصویر



1. زن نگران بیماری مادرش هست.
2. زنی است که یک بچه دارد.
3. زن در ماشین مشغول صحبت با راننده است.
4. زن منتظر است که ترن هوایی حرکت کند.

شادی!



1. زن نگران بیماری مادرش هست.
2. زنی است که یک بچه دارد.
3. زن در ماشین مشغول صحبت با راننده است.
4. زن منتظر است که ترن هوایی حرکت کند.

این شخص چه احساسی دارد یا چه کار می کند؟
از کجا مطمئن هستید؟

جزئیات تصویر



1. بازیکن به هم تیمی اش علامت می دهد.
2. تارک دنیا
3. نگاه مشکوک
4. کمانداری

تمرکز!



1. بازیکن به هم تیمی اش علامت می دهد.
2. تارک دنیا
3. نگاه مشکوک
4. کمانداری

توالی تصاویر این شخص چه احساسی دارد؟ چه کاری می‌خواهد انجام دهد؟ چقدر مطمئن هستی؟



مرد در حال خواندن...

- نامه عاشقانه ناراحت کننده (تصویر بعدی هق هق کردن او را نشان می‌دهد).
- مقاله مفید (تصویر بعدی یادداشت برداری او را نشان می‌دهد).
- نامه رد درخواست (تصویر بعدی فوران عصبانیت او را نشان می‌دهد).
- مطلب طنز آمیز (تصویر بعدی خندیدن او را نشان می‌دهد).



مرد در حال خواندن...

- نامه عاشقانه ناراحت کننده (تصویر بعدی حق کردن او را نشان می دهد).
- مقاله مفید (تصویر بعدی ادداشت برداری او را نشان می دهد).
- نامه درخواست (تصویر بعدی فوران عصبانیت او را نشان می دهد).
- مطلب طنز آمیز (تصویر بعدی خندیدن او را نشان می دهد).

- بخش اول همدلی کردن -
انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

- بخش اول همدلی کردن -
انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

تکالیفی که شما انجام می دهید به طور واضح نشان می دهند که:



ح

است. اما می تواند ما را به اشتباه بیندازد و به تنه‌ای کافی
نیست.

- بخش اول همدلی کردن -
انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

تکالیفی که شما انجام می دهید به طور واضح نشان می دهند که:



ح

است. اما می تواند ما را به اشتباه بیندازد و به تنه‌ای کافی
نیست.

بطور مثال بیماری هایی نظیر پارکینسون ممکن است بیان چهره را مختل
و تشخیص خلق و هیجان از چهره را دشوار کند.

البته در سایر بیماری ها نیز ممکن است بیان چهره ای محدود شود.

- بخش اول همدلی کردن -
انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

تکالیفی که شما انجام می دهید به طور واضح نشان می دهند که:



ح

است. اما می تواند ما را به اشتباه بیندازد و به تنه‌ای کافی
نیست.

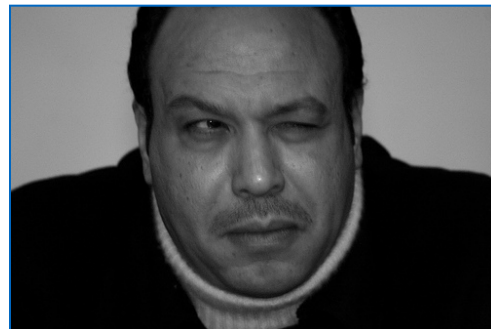
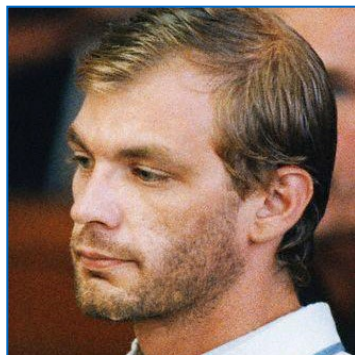
بطور مثال بیماری هایی نظیر پارکینسون ممکن است بیان چهره را مختل
و تشخیص خلق و هیجان از چهره را دشوار کند.

البته در سایر بیماری ها نیز ممکن است بیان چهره ای محدود شود.



ح

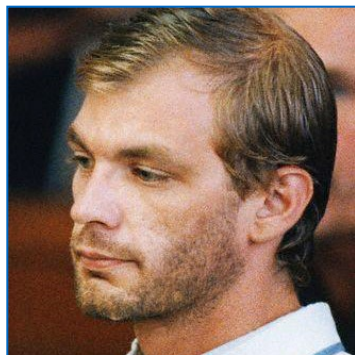
کدامی که از 4 تصویر که در این جا آمده هنرپیشه، ورزشکار، روان‌پزشک یا قاتل زنجیره ای است؟ چقدر مطمئن هستید؟



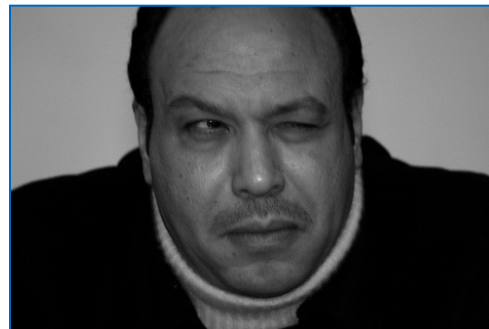
درست تشخیصی ص دادی؟!؟

رفتار قالبی یا کلیشه ای ما بندرت در تشخیص سرگذشت افراد بکار میرآید. برای مثال، همه هنرپیشه ها جذاب نیستند، تمام قاتلین وحشی و بی رحم به نظر نمی آیند!

جفری دمر:
قاتل زن جیره ای



خالد صالح:
هنرپی شه



آرون بک:
روان پزشک



بی ب روٹ:
قهرمان افسانه ای
بیس بال



سوالات بیشتر؟

؟؟؟

از توجه شما سپاسگزاریم!

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. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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	Description/Kurzbeschreibung
Feastoffools	flickr	dahmer	CC	Jeffrey Dahmer (serial killer)/Jeffrey Dahmer (Serienmörder)
madmonk	flickr	Egyptian Actor Khaled Saleh	CC	Khaled Saleh (actor)/Khaled Saleh (Schauspieler)
---	---	---	PP	Aaron Beck (Psychologe)/Aaron Beck (psychologist)
<i>[unknown photographer]</i>	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
pumpkincat210	flickr	Sunny self portrait	CC	Smiling women / lächelnde Frau
Leszek.Leszczynski	flickr	Surprise	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Orin Zebest	flickr	Surprised? More or Less	CC	Surprised woman / überraschte Frau
phlubdr	flickr	Surprised	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Aaron Jack	flickr	Matt's Pink Glasses	CC	Man with glasses / Mann mit Brille
Brit.	flickr	saying goodbye	CC	Two women in mourning/Zwei Frauen in Trauer
Dr Phil	flickr	Who's the bully	CC	Anger (Zidane at the world cup in 2006)/Wut (Zidane WM 06)

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. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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	Description/Kurzbeschreibung
Carol^-^	flickr	The happy couple	CC	Happiness (marriage)/Freude (Hochzeit)
ben-millet	flickr	Day 64 Rotten potatoes	CC	Disgust (rotten potatoes)/Ekel (vergammelte Kartoffeln)
manville	flickr	SURPRISE	CC	Surprise (baby looks at himself in the mirror)/ Überraschung (Baby sieht überrascht in d. Spiegel)
electricnerve	http:// www.flickr.com/ photos/ electricnerve/ 298169162//	pet photography	CC	Fear / Angst vor Hund
stuandgravy	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
Ruth Klinge	- - -	Schuhsohle	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	sole of a shoe/Schuhsohle
Andreanna	flickr	Thumbs up!	CC	A little girl puts her thumb up/kleines Mädchen hält den Daumen hoch
Xflickrx	flickr	Generation Gap	CC	Old lady and punk/Alte Dame und Punker
Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.				Angry man/ Wütender Mann
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday“	CC	
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC	

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. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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	Description/Kurzbeschreibung
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
Silveira Neto	flickr	OSUM Pizza Party do CEJUG	CC	
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathon runner/Marathonläufer
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert - mittig - ins Schwarze	PP	Archer/Bogenschütze
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarz ärgern2	PP	Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen.d e/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn