

درمان فراسناختی



هفتمین بخش درمان
درک همدلانه
(MCT+)

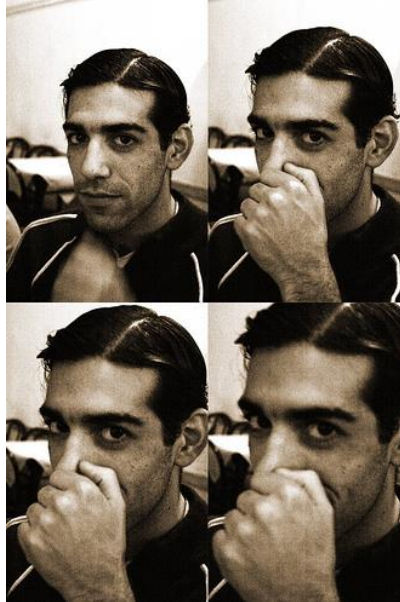
تطبیق، گرد آوری، ویرایش:
دکتر سعید ملیحی الذاکرینی
با همکاری
شا پرک کلبی

بیان چهره و رفتار غالباً دارای ابهام هستند!

مثال: فردی بینی خود را می خاراند.

چرا؟ خارش بینی، ژست تحقیرآمیز (در برخی از فرهنگ ها)، نشان دهنده دروغ گفتن یا خجالت؟

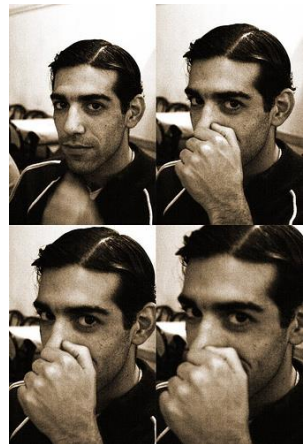
چه چیزی می تواند در پاسخ به این سوال کمک کند؟



بیان چهره و رفتار غالباً دارای ابهام هستند!

چه چیزی می تواند در پاسخ به این سوال کمک کند؟

- شناخت داشتن نسبت به آن فرد به عنوان مثال ← آیا او سرما خورده است؟
- در نظر گرفتن شرایط ← مثلاً، آیا او آلرژی دارد و هوا آلوده است؟
- قیاس به نفس ← در چه شرایط بینی ام را لمس می کنم؟ (توجه! بلافاصله رفتار خود را به دیگران تعمیم ندهید!)
- حالات صورت ← آیا فرد نگاه هیجان زده، شرمنده و غیره دارد؟



چرا این کار را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان می دهند که بسیاری از افراد با مشکلات روانی [اما نه همه!] (به خصوص افراد روانپریش) دارند:

- در تشخیص و بررسی حالات صورت دیگران دارای مشکلاتی هستند (به عنوان مثال اینکه کسی احساس غمگینی یا شادی دارد).
- در تفکیک انگیزه های دیگران از رفتارشان دارای مشکلاتی هستند.
- گرایش به اطمینان بیش از اندازه نسبت به نتایج نادرست دارند (مثلا یک نفر در قطار به آنها به طرز خصومت آمیزی نگاه می کند).

چگونه اخلاق در شناسایی هیجان ها سوء تفاهم ها را تشدید می کند؟ (به عنوان مثال در طول دوره روانپزشکی)-نمونه ها:

همواره احساس در معرض خطر بودن، منجر به تحریف برداشت ها نسبت به افراد دیگر می شود:

- چهره غمگین یک دوست به اشتباه به عنوان ابراز همدردی نمایشی برداشت می شود.
- چک کردن بی صبرانه ساعت مچی توسط یک دوست در طول مکالمه به بی تفاوتی او ارتباط داده می شود.
- پیشنهاد کمک فروشنده فروشگاه، به عنوان بهانه ای برای اثبات اینکه او به شما مشکوک است که دزد باشید، برداشت می شود.



لطفا برای برخی از هیجانات اساسی انسان را نام ببرید.

???

لطفا برای برخی از هیجانات اساسی انسان را نام ببرید.

- لذت
- تعجب
- ترس
- غم/سوگواری
- خشم
- نفرت
- گناه/شرم

گاهی اوقات آسان است که احساس فرد دیگری را حدس بزنید، به خصوص اگر شما آن موقعیت را بشناسید...

؟؟؟



؟؟؟



؟؟؟



؟؟؟



؟؟؟



؟؟؟



گاهی اوقات آسان است که احساس فرد دیگری را حدس بزنید، به خصوص اگر شما آن موقعیت را بشناسید...

نفرت



لذت



ترس



تعجب



غم



خشم



این خیلی سخت تر است زمانی که شما فقط چهره فرد را می بینید اما در مورد شخص و یا شرایط چیزی ندانید!



لذت؟

تعجب؟

نفرت؟

ترس؟

تعجب و ترس به راحتی می توانند با هم اشتباه گرفته شوند:
چشم ها کاملاً باز است.

آیا ما می توانیم در مورد شخصیت و یا شغل یک فرد، تنها بر اساس ظاهرش نتیجه گیری کنیم؟

کدام یک از این آقایان بازیگر، ورزشکار، روان شناس و یا قاتل زنجیره ای هستند؟



آیا ما می توانیم در مورد شخصیت و یا شغل یک فرد، تنها بر اساس ظاهرش نتیجه گیری کنیم؟

اغلب، کلیشه ها بر اولین برداشت های ما غالب می شوند. برای مثال، نه همه هنرپیشه ها جذابند و نه همه قاتلان نگاه بی رحمانه دارند و غیره!

جان وین گیسی:

قاتل زنجیره ای تاجر، که اغلب نقش یک دلقک را ایفا می کرد، با تصور ما از یک هیولا مطابقت ندارد.



تورستن ووس:
ورزشکار



سون ناگل:
بازیگر



اشتفان برنز:
روانشناس

پاسخ مکرر اما اشتباه: قاتل زنجیره ای، به علت ژست و حالت خصمانه چهره (آقای برنز در وقت آزاد خود، خواننده یک گروه راک است).



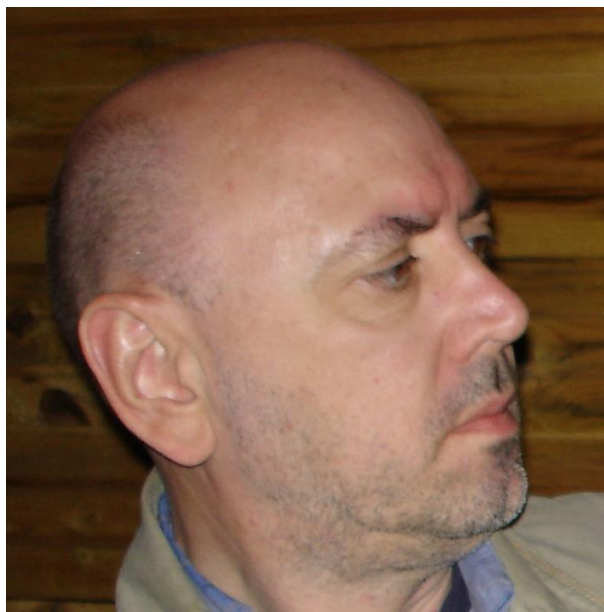
در ادامه شما یک تصویر (یا بخشی از یک تصویر) را می بینید.

لطفا سعی کنید حدس بزنید، برای شخص و یا اشخاصی که در تصویر نشان داده شده اند، چه اتفاقی می افتد.

چه قدر نسبت به قضاوتی که انجام داده اید اطمینان دارید؟

چه چیزی در تصویر نمایش داده شده؟ چه قدر مطمئنید؟

برشی از یک تصویر!



1. برنده جایزه در مراسم اهدای جوایز
2. بعد از آزادی از زندان
3. عکاسی که متمرکز شده
4. مرد به طرف مقابلش در بحث گوش می کند.

برداشت اول می تواند فریب دهنده باشد ...

اغلب اوقات به اطلاعات بیشتری که بتوانیم بفهمیم چه چیزی برای دیگران اتفاق افتاده، توجه نمی کنیم.

تمرکز!



1. برنده جایزه در مراسم اهدای جوایز
2. بعد از آزادی از زندان
3. عکاسی که متمرکز شده
4. مرد به طرف مقابلش در بحث گوش می کند.

چه چیزی در تصویر نمایش داده شده؟ چه قدر مطمئنید؟

برشی از یک تصویر!



1. بعد از صدور حکم
2. چشیدن مزه غذا در حین آشپزی
3. پسری که توسط دیگران مورد تمسخر قرار گرفته
4. بازرگانی در یک گردهمایی

برداشت اول می تواند فریب دهنده باشد ...
اغلب اوقات به اطلاعات بیشتری که بتوانیم بفهمیم چه چیزی برای دیگران اتفاق افتاده، توجه نمی کنیم.

تمرکز!



1. بعد از صدور حکم
2. چشیدن مزه غذا در حین آشپزی
3. پسری که توسط دیگران مورد تمسخر قرار گرفته
4. بازرگانی در یک گروه همایی



وقتی به این مرد نگاه می کنید، چه احساسی دارید؟
آیا اگر شما با روحیه خوب، غمگین، یا مضطرب بودید، همان احساس را داشتید؟

خلق و خوی ما بر روی ادراک و ارزیابی ما تاثیر می گذارد!

موقعیت:



روحیه شما:



شاد



غمگین



بدگمان

ارزیابی احتمالی:

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟

خلق و خوی ما بر روی ادراک و ارزیابی ما تاثیر می گذارد!

موقعیت:



ارزیابی احتمالی:

...چهره جذابی دارد، دوست دارم با او چت کنم...

... کسی مثل او قطعا فکر می کند من آدم کسل کننده ای هستم...

... او احتمالا راجع به من بدگویی می کند...

روحیه شما:



شاد



غمگین



بدگمان

خلق و خوی ما بر روی ادراک و ارزیابی ما تاثیر می گذارد!

- احساس ها همیشه درست از آب در نمی آیند!
- صرفا به دلیل اینکه من احساس ترس دارم، نمی توان گفت حتما خطری وجود دارد.
- بنابراین احساس ها همیشه نمی توانند مورد اطمینان قرار بگیرند.
- افراد دارای مشکلات روانی غالبا تمایل به ارائه «شواهد عاطفی» دارند، مثلا آنها مطمئن هستند که احساس های منفی دقیقا بازتاب اتفاقاتی است که در حال وقوع هستند («من احساس دلخوری می کنم-بنابراین شما باید به من توهین کرده باشید!»)

تاثیر عوامل بیرونی بر روی حالات ذهنی و افکار

عوامل زیر به راحتی می توانند موجب قضاوت اشتباه شوند:

1. استرس/مواجهه: هنگام استرس اغلب، مسائل کوچک را تا حد زیادی آزار دهنده و یا توهین آمیز تجربه می کنیم (برای مثال صف طولانی در پشت صندوق سوپر مارکت)!
2. بی خوابی /دارو/قهوه: ما اغلب منشاء تنش فیزیکی خود را بد تفسیر کرده و به اشتباه آن را به علل دیگری نسبت می دهیم (برای مثال آزار از سوی همکاران)!
3. موسیقی/ سر و صدا: برخی از موسیقی ها و یا سر و صدا می تواند ما را آشفته کرده و به آسانی منجر به برداشت های غلط می شود!

تاثیر عوامل بیرونی بر روی حالات ذهنی و افکار

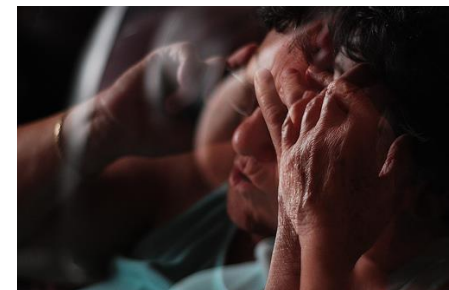


درمان، بخش ۷ : درک همدلانه

کاربیرگ ۷-۲ تاثیر عوامل بیرونی بر روی حالت های ذهنی و افکار

عوامل	تاثیر؟ آیا من خشمگین، غمگین، عصبی، خوشحال، و غیره؟ سایر واکنش های ممکن...؟ (مثال: "وقتیایی که به اندازه کافی نمی خوابم، اغلب آن روز گیج و عصبی هستم")
فشار روانی	
الکل	
مواد	
آب و هوا/نور	
دارو	
اختلال خواب	

کاربیرگ



کاربیرگ 7.2 →



("stressed and worried" by Bhernandez)

همدلی

7.23

- همیشه نمی توان به وضوح حالات چهره و حرکات را تفسیر کرد!
- **توجه:** بسیاری از افراد- به طور طبیعی و یا به دلیل مشکلات پزشکی (به عنوان مثال پارکینسون) -حرکات ضعیفی دارند، که به سختی تفاوت بین حالات بیانی چهره را نشان می دهد، که مانع از این می شود احساس هایشان را تشخیص دهیم.
- اطلاعات بیشتری (موقعیت، شناخت راجع به فرد، پرسش مستقیم) باید در نظر گرفته شود، قبل از اینکه حالات چهره و حرکات دیگران بتواند با اطمینان تفسیر شود.
- **توجه:** عواملی مانند استرس، هیجانات (ترس، غم و اندوه) و الکل/دارو می تواند ادراک ما را تحت تاثیر قرار داده و در نتیجه منجر به سوء تعبیر شود.

همدلی/ارزیابی یک فرد

وقتی کسی را ملاقات می کنید اول کجا را نگاه می کنید؟ این نشانه ها چه قدر قابل اعتمادند؟



همدلی/ارزیابی یک فرد

وقتی کسی را ملاقات می کنید اول کجا را نگاه می کنید؟ این نشانه ها چه قدر قابل اعتمادند؟



موها/مدل کوها؟

چشمها؟

کلام؟

دستها؟

لباس ها؟

زبان بدن/وضعیت بدن؟

غیره؟ ...

وقتی کسی را ملاقات می کنید اول کجا را نگاه می کنید؟ این نشانه ها چه قدر قابل اعتمادند؟

- اطلاعات قبلی درباره فرد (شایعات): به عنوان مثال، اظهار نظر یکی از دوستان
- اطلاعات قبلی راجع به افراد/ گروه های مشابه: به عنوان مثال، هیپی، رپر
- «حس ششم» / شهود
- برخی نوشته ها: به عنوان مثال، ایمیل ها، چت های اینترنتی



...هیچ کدام از این نشانه ها (به عنوان مثال گفتار، زبان بدن، شهود و غیره) نمی تواند به طور کامل قابل اعتماد باشد!

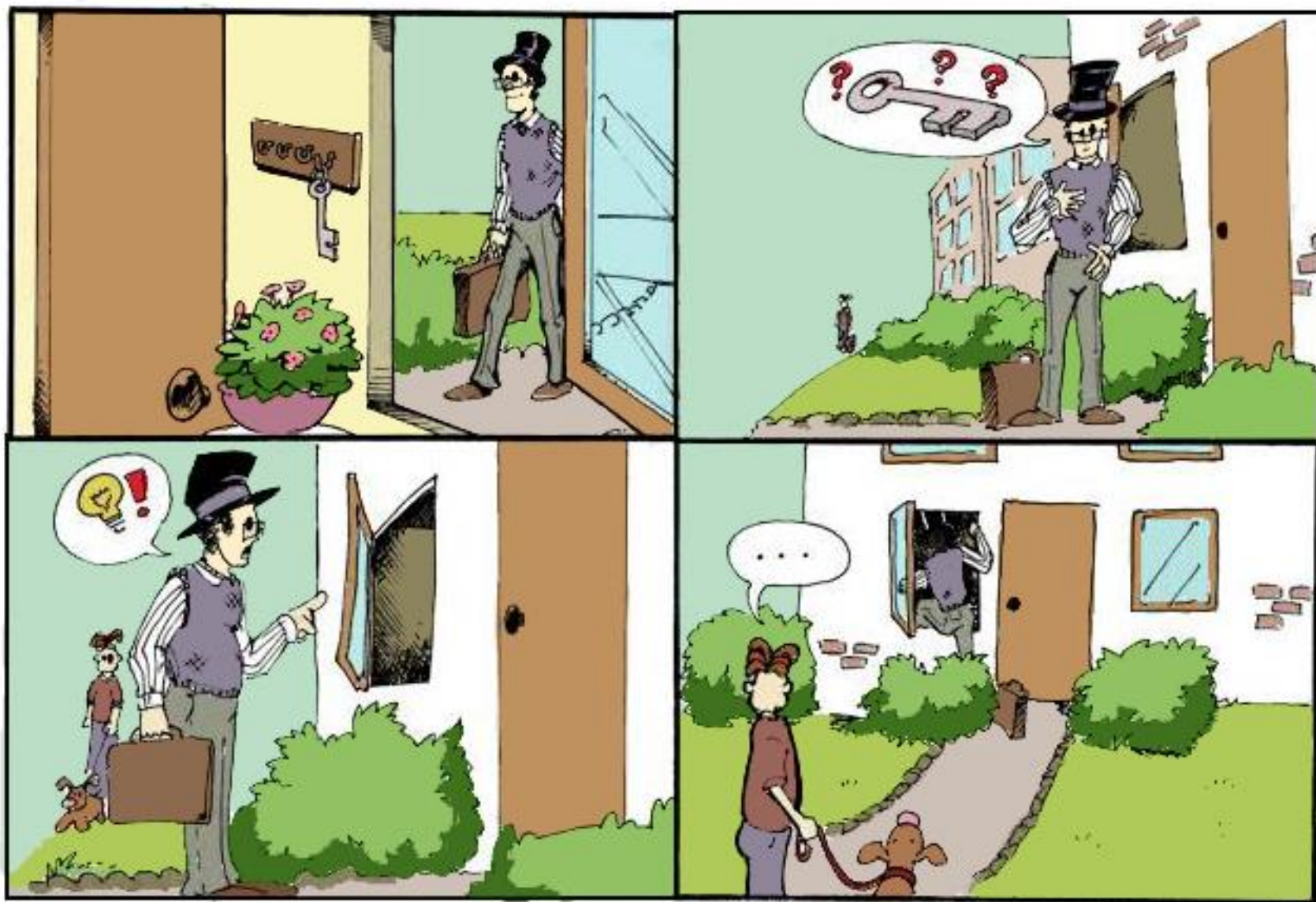
هر کسی باید جنبه های زیادی را تا جای ممکن در نظر بگیرد!

در مجموع، آنها با قضاوت قابل اطمینان به ایجاد یک موقعیت پیچیده کمک می کند...

- در ادامه، تصاویری به شما نشان داده می شوند. لطفا توجه کنید شخصیت های داستان ممکن است در مورد یکدیگر چه فکری کنند.

مهم:

- شما باید اطلاعات موجود برای خودتان را از اطلاعات شخصیت ها درباره یکدیگر، متمایز کنید!
- توجه کنید که چه اطلاعات اضافی برای ارائه یک پاسخ قطعی لازم است.



مردی که با سگش قدم می زند، ممکن است چه فکری کند؟

مردی که با سگش قدم می زند، ممکن است چه فکری کند؟



احتمال دارد (اما اشتباه): مردی که کلاه دارد، دزد است!
به نظر می رسد بعید است-اما درست است: مرد کلید خانه اش را فراموش کرده و برای برداشتن کلیدش از پنجره باز خانه اش بالا می رود.

به علاوه: مشخص نیست مردی که با سگ قدم می زند، آن مرد را می شناسد- در صورتی که این طور نباشد، او احتمالا فکر می کند که مرد در حال شکستن پنجره خانه است.



همه افراد دارای معلومات یکسان و شیوه ابراز احساسات یکسان ندارند. این می تواند منجر به سوء تفاهم ها و تعارضات شود!
بنابراین مهم است که:

- به حساب آوردن دیدگاه های افراد، به منظور درک این که چرا آنها به شیوه خاص خود عمل می کنند.
- برقراری ارتباط به منظور قابل درک ساختن دلایل رفتارمان برای دیگران.

موقعیت زیر را تصور کنید:

شما خسته اید و در راه بازگشت به خانه از محل کار می باشید. برای خرید مواد غذایی توقف کرده اید و سوپرمارکت شلوغ است. همه چیز را در سبد خریدتان گذاشته اید و منتظر در صف ایستاده اید. دقیقاً قبل از شما، پیر مردی سالخورده مواد غذایی اش را پای صندوق آورده، و بسیار بی نظم و آهسته است. هنگامی که صندوقدار قیمت را می گوید، مرد سالخورده در کیسه خود مدتی طولانی می گردد و نمی تواند کیف پول خود را پیدا کند. در حین جستجو، یک شیشه روغن را به طور تصادفی هل می دهد. بطری روی زمین می شکند.



تغییر دیدگاه

<p>در این شرایط شما چه فکری/احساسی می کنید؟</p>	<p>به عنوان مثال: این من را عصبانی می کند که خیلی خسته باشم و بخواهم به خانه برگردم. یا: من احساس دلسوزی و همدردی با مرد سالخورده می کنم.</p>
<p>صندوقدار چه فکری/احساسی می کند؟</p>	<p>به عنوان مثال: او عصبانی است چون مجبور است تکه های شکسته بطری را جمع کند، و صف طولانی و طولانی تر می شود. یا: او احساس همدردی می کند، زیرا او مرد سالخورده را می شناسد.</p>
<p>مرد سالخورده چه فکری/احساسی می کند؟</p>	<p>به عنوان مثال: او شرمند شده و از خودش عصبانی است. او احساس خجالت می کند.</p>
<p>چه چیزی می تواند به شما کمک کند تا از دید مرد سالخورده نگاه کنید؟</p>	<p>به عنوان مثال: من به پدربزرگ و مادربزرگم فکر می کنم و کندتر و نا امن تر شدن با زیاد شدن سن، احتمالاً منجر به مشکلاتی مشابه در آن ها نیز شده است. یا: من کنجکاوانه می خواهم بدانم چه حسی خواهم داشت اگر به طور تصادفی یک بطری را بشکنم. در واقع، یک بار برایم اتفاقی کاملاً مشابه رخ داده و من به یاد آوردم که چقدر احساس بدی آن موقع داشتم.</p>

چه چیزی باعث می شود هم صحبت خوبی باشید؟

؟؟؟

چه چیزی باعث می شود هم صحبت خوبی باشید؟



- گوش دادن، اجازه دادن به دیگران که صحبتشان را تمام کنند.
- سوال پرسیدن
- برقراری ارتباط چشمی اما نه زل زدن
- احترام گذاشتن به عقاید مختلف
- نشان دادن علاقه و توجه به دیگران
- خودداری از صحبت کردن مداوم درباره خود
- صراحت داشتن به اندازه مناسب در طول گفتگو (افشا نکردن/بازگو نکردن جزئیات صمیمانه در اولین گفتگو، در مقابل یک دوست قدیمی بیش از اندازه محافظه کاری نکردن)
- ابراز انتقادات به شیوه ای مناسب، خودداری از بی احترامی کردن (به عنوان مثال به جای «مدل موهای جدید شما افتضاح به نظر می رسد»، از جمله «من مدل قبلی موهای شما را بیشتر می پسندیدم.» استفاده شود).

چه چیزی باعث می شود هم صحبت خوبی باشید؟

- در عین قدرشناسی، صادق و طبیعی باشید (به عنوان مثال لازم نیست از خنده بترکید، اگر به نظرتان جوک خنده دار نبود).
- غیبت درباره افرادی که در جمع نیستند، اغلب ناخوشایند به نظر می رسد و اعتماد متقابل را تقویت نمی کند.



چه چیزی باعث می شود هم صحبت خوبی باشید؟

به ویژه هنگامی که برای اولین بار با یکدیگر آشنا شده اید:

- به آرامی و مرحله به مرحله پیش بروید، پرسش هایی که بیش از حد شخصی هستند نه بپرسید، نه اصرار کنید/ نه طرف مقابل را تحت فشار قرار دهید.
- مسائلی که بیش از حد خصوصی (برای مثال گفتن داستان زندگی، شکست ها) هستند را برای اولین بار که با یکدیگر آشنا شده اید افشا نکنید.
- نسبت به سیگنال های غیر کلامی آگاه باشید (به عنوان مثال اگر کسی رو برمی گرداند و یا ساعت مچی خود را مدام چک می کند، ممکن است علاقه مند به گفتگو نباشد و یا ممکن است چیزی را فراموش کرده است)، با این حال، برخی رفتارها را اغراق آمیز برداشت نکنید!
- فاصله مناسب را رعایت کنید، بیش از اندازه لمس نکنید/نچسبید – به ویژه اگر فردی را برای اولین بار ملاقات می کنید (به عنوان مثال دست بدهید اما در آغوش نگیرید)

؟؟؟

- وقت شناس باشید
- افراد مسن و یا افرادی که با شما آشنا نیستند، به شیوه ای رسمی ملاقات کنید
- رعایت ادب: «لطفا»، «متشکرم»، «ببخشید» و غیره را در جای مناسب استفاده کنید
- تن و میزان صدای خود را متناسب با موقعیت/مکان تطبیق دهید، بیش از حد بلند (و یا بیش از حد آرام) حرف نزنید.



قوانین اجتماعی نانوشته

- برای مناسبت ها/موقعیت ها لباس مناسب بپوشید(به عنوان مثال نپوشیدن شلوار ورزشی/ کفش ورزشی برای مراسم تشییع جنازه و یا مصاحبه شغلی)
- بهداشت فردی را رعایت کنید (به عنوان مثال دوش گرفتن به طور منظم، نپوشیدن لباس های لکه دار)



«خوش رفتاری»، به عنوان مثال:

- در ملاء عام آروغ نزنید - در غیر این صورت، عذرخواهی کنید.
- هنگامی که خمیازه می کشید، دست خود را جلوی دهانتان بگیرید.
- وقت گرفتن بینی دور از افراد/ میز قرار بگیرید.
- وقتی دیگران غذا می خورند، سیگار نکشید.
- با دهان پر حرف نزنید.
- آب دهانتان را بر روی زمین نیندازید.
- دشنام ندهید.



«از اتاق درمان تا زندگی روزمره»



درمان، بخش ۷ : درک همدلانه

کاربرگ ۷-۵ تمرین "موقعیت های اجتماعی"

من می خواهم برای موقعیت های اجتماعی زیر تمرین/تلاش کنم (مثلا آغاز کردن یک گفتگو با همسایه جدید، ترتیب دادن یک رابطه صمیمانه تر با یکی از دوستان، مصاحبه شغلی، چیزهایی که برایتان آزار دهنده است را با یک نفر در میان گذاشتن و غیره).

چه چیزی برای توجه کردن ویژه می خواهم انجام بدهم (به اسلایدهای درمانی "چه چیزی باعث می شود هم صحبت خوبی باشید" و "قوانین اجتماعی نامکتوب" مراجعه کنید)

کاربرگ

با توجه به تمرین چه دغدغه هایی دارم؟

بعد از تمرین: آیا نگرانی هام درست و بجا بودند؟ اگر نه، چگونه می توانم چنین چیزی را تبیین کنم؟ این تجربه چطور بود – و چه چیزی از این تجربه برای دفعه بعدی می توانم بیاموزم؟

کاربرگ 7.5 →

اهداف آموزشی:

- شما فقط زمانی در مورد فردی دیگر به نتایج قطعی می‌رسید که به خوبی او را بشناسید و یا او را از نزدیک دیده باشید.
- حالات صورت و ژست‌ها سرخ‌های مهمی برای آنچه که یک فرد احساس می‌کند می‌باشد، در عین حال می‌تواند گمراه‌کننده هم باشد!
- هنگام ارزیابی موقعیت‌های پیچیده و یا رفتار دیگران، در نظر گرفتن تمام اطلاعات موجود بسیار مهم است.
- توجه: وضعیت فعلی روحیه ما تحت تاثیر چگونگی درکمان از محیط اطراف است (به عنوان مثال اینکه چگونه یک فرد را ارزیابی می‌کنید).
- هنگام برقراری ارتباط با مردم، قوانین اجتماعی (الزامی) زیادی وجود دارند که باید مورد توجه قرار گیرند.

اهداف آموزشی:

- زمانی که از رفتار دیگران احساس آشفتگی، ناراحتی و یا استرس می کنید، عادت کنید همیشه حداقل 2-3 توضیح برای آن در نظر بگیرید.
 - همچنین به شیوه زندگی افراد، برای مثال فردی را در نظر بگیرید که سحرخیز است و یا شب زنده دار است- و یا در مورد شرایطی که یک فرد در حال حاضر با آن سر و کار دارد، توجه کنید. اگر یک نفر حرف تند و زننده ای بزند، لزوماً شرور یا دیوانه نیست اما شاید فقط بی ملاحظه باشد. هیچ کس در تمام موقعیت ها واکنش منصفانه و مناسبی نشان نمی دهد.
- صادق باشید: شما هم همیشه قادر به رفتار عادلانه و مناسب نمی باشید.

این بخش از درمان چه فایده ای برای اختلالات روانپریشی دارد؟

در طی دوره روانپریشی ، افراد تمایل به بد تفسیر کردن یا تفسیر اغراق آمیز از حالات صورت و اعمال دیگران دارند.

بسیاری از اتفاقات از نگاه بیننده رخ می دهند. به ویژه هنگامی که ما استرس داریم، درک ما از محیط اطرافمان تمایل دارد ما را تحت تاثیر هیجانانگیزان قرار دهد (به عنوان مثال: احساس بی اعتمادی هنگام اضطراب، احساس روشننگری هنگام سرخوشی).

کدامیک از جنبه های این بخش درمانی به طور خاص از نظر من مفید یا کاربردی است؟

در آینده نزدیک چه زمانی و در چه موقعیت خاصی آنچه را که یاد گرفته ام، می توانم مورد استفاده/کاربرد قرار دهم؟ چگونه می تواند به من (مثلا برای احساس تنش کمتر) کمک کند؟



این بخش از درمان چه فایده ای برای اختلالات روانپریشی دارد؟

مثال: دانیل از استفاده از اتوبوس یا قطارهای زیرزمینی اجتناب می کند.

موقعیت: دانیل بارها متقاعد شده است که مسافرتین وسایل نقلیه عمومی به او با تاسف نگاه می کنند یا حتی به او می خندند.

اما!: در طول و بعد از آخرین حمله روانپریشی ، دانیل خیلی احساس ناامنی داشت. او توجه زیادی به واکنش های مردم نشان می داد. به عنوان مثال، هنگامی که عابرین توجهشان به روزنامه او جلب می شد، او حالت چهره آن ها را خصمانه یا طرد تفسیر می کرد. برخی از عابرین واقعا به او خیره می شدند؛ اگر چه، این واکنشی به رفتار غیر عادی او بود (نگاه کردن به اطراف با حالتی عصبی، استفاده از عینک آفتابی حتی در زمستان و غیره).