

درمان فراشناختی



پنجمین بخش درمان
تصمیم سازی
(MCT+)

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

ما اغلب تصمیمات را بدون دانستن «تمام حقیقت» می گیریم.

○ علل/مزایا: ???

○ معایب: ???

ما اغلب تصمیمات را بدون دانستن «تمام حقیقت» می گیریم.

- **علل/مزایا:** صرفه جویی در زمان، تقویت دانش قبلی، می تواند شما را مصمم و شایسته به نظر برساند (ضرب المثل: «یک تصمیم اشتباه بهتر از اصلاً تصمیم نگرفتن است.»)
- **معایب:** احتمال خطر در تصمیم گیری اشتباه وجود دارد.

بایستی به توافق مسالمت آمیزی بین دو چیز دست یافت:

- تصمیم گیری شتابزده

و

- غرق شدن در جزئیات

چرا این کار را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان می دهد که بسیاری از افراد مبتلا به روانپریشی (اما نه همه!) تمایل به گرفتن تصمیم های شتابزده دارند (بدون داشتن پیش زمینه کافی).

این سبک از تصمیم گیری به راحتی می تواند به خطا منجر شود. بنابراین، بهتر است-به ویژه هنگامی که به مسائل مهم مربوط می شود- تا آنجا که ممکن اطلاعات بیشتری را در نظر بگیرید.

چگونه نتیجه گیری زودهنگام، برداشت های غلط را ترویج می کند (به عنوان مثال در طول یک دوره روان پریشی): مثال ها

رویداد	استدلال در طول دوران روان پریشی	استدلال های جایگزین
دل درد، سردرد	شما مسموم شده بودید.	شما چیز بدی خوردید؛ شروع یک آنفلوآنزای معده
شما در پیام های دریافتی ایمیل هایتان یک بروشور تبلیغاتی مربوط به یک داروخانه اینترنتی، پیدا می کنید.	این اثبات می کند که شرکت های داروسازی از طریق پست و اینترنت مردم را بیمار می کنند، یا اینکه اطلاعات مردم بیمار، از جمله خود شما، به آن کمپانی فروخته شده بود.	بروشورهای تبلیغاتی برای تمام آدرس ایمیل های ساکنین محله توزیع شده بود. تبلیغات اینترنتی برای بسیاری از محصولات، تاثیر گذارترند.

پیامدهای احتمالی ناشی از استدلال های شتابزده چیست؟

عواقب احتمالی حاصل از سبک های مختلف تصمیم گیری

رویداد دل درد، سر درد	استدلال شتابزده (نتیجه گیری زود هنگام) شما مسموم شده بودید.
<p>پیامدهای احتمالی</p> <p>◦ تجربه کردن اضطراب و تهدید</p> <p>◦ سرزنش دیگران، احتمال توهین به فردی که دلسوز شماست.</p> <p>◦ علت های پزشکی درست، تشخیص داده نشده باقی می ماندند (به قسمت پایینی مراجعه کنید).</p>	استدلال های جایگزین شما چیز بدی خوردید، شروع یک آنفلوآنزای معده
<p>پیامدهای احتمالی</p> <p>◦ مراجعه به پزشک</p> <p>◦ تجویز دارو می تواند به صرفه باشد.</p>	استدلال های جایگزین شما چیز بدی خوردید، شروع یک آنفلوآنزای معده

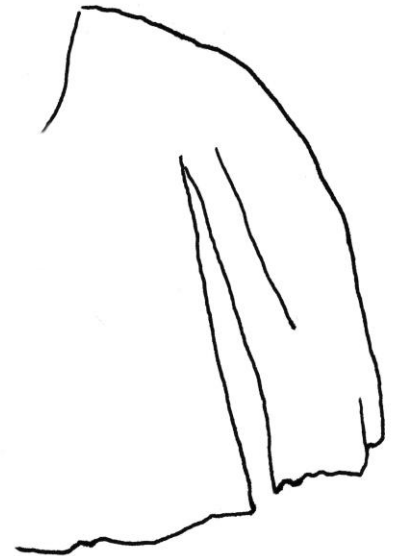
تکلیف ۱

در ادامه شما مجموعه ای از تصاویر را می بینید. در ابتدا تنها یکی از جزئیات تصویر نشان داده شده است، و سپس جزئیات بیشتری اضافه می شود، و این همچنان ادامه می یابد تا زمانی که کل تصویر ظاهر شود.

- تکلیف شما این است که شیء را شناسایی کنید.
- لطفا برآورد کنید چقدر احتمال دارد به تفسیرهای جایگزین مختلفی که ارائه شده اند فکر کنید و چه زمانی تصمیم خود را بگیرید.

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

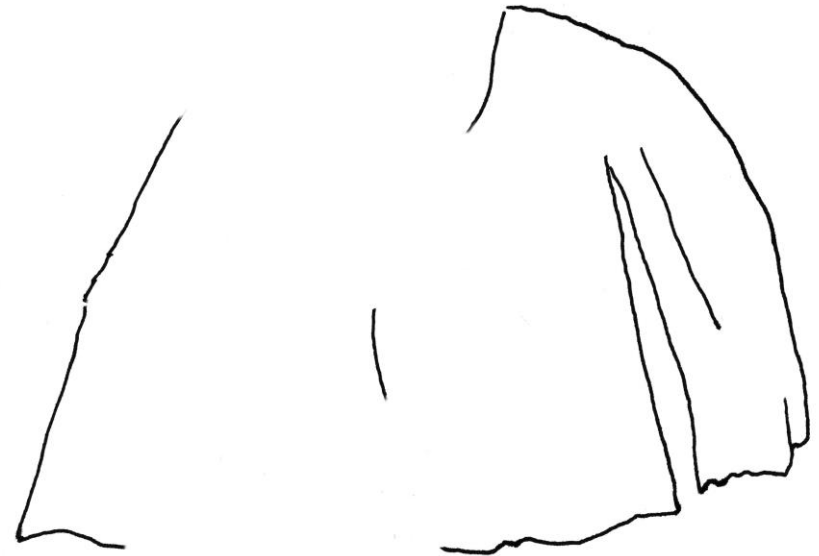
- پیراهن
- تپه سنگی
- غار
- دختر
- چادر قدیمی
- فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

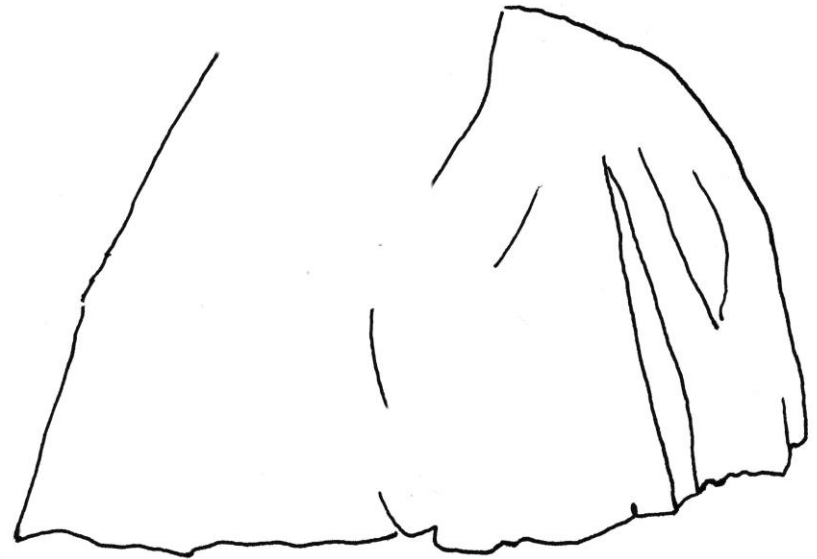
- پیراهن
- تپه سنگی
- غار
- دختر
- چادر قدیمی
- فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

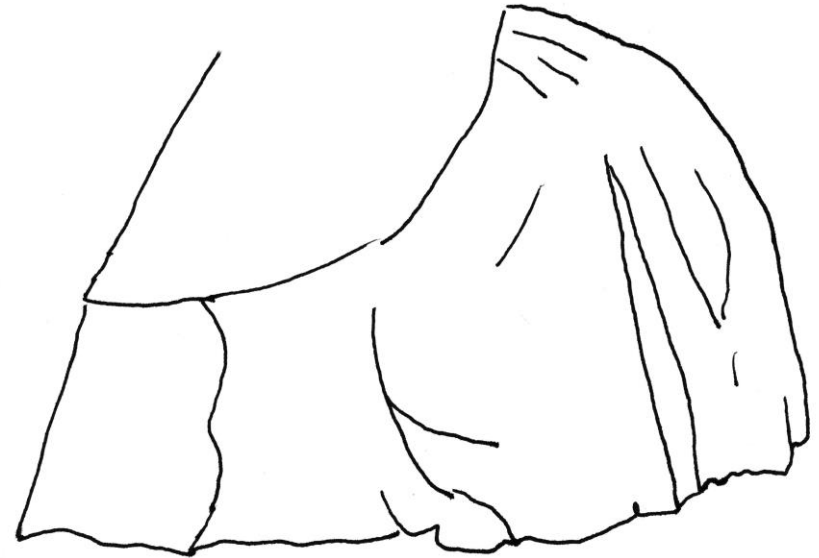
- ☐ پیراهن
- ☐ تپه سنگی
- ☐ غار
- ☐ دختر
- ☐ چادر قدیمی
- ☐ فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

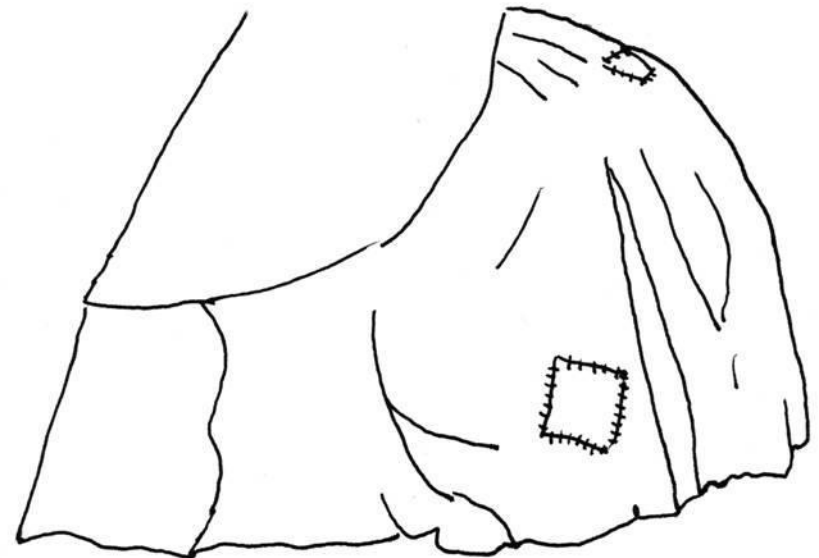
- پیراهن
- تپه سنگی
- غار
- دختر
- چادر قدیمی
- فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

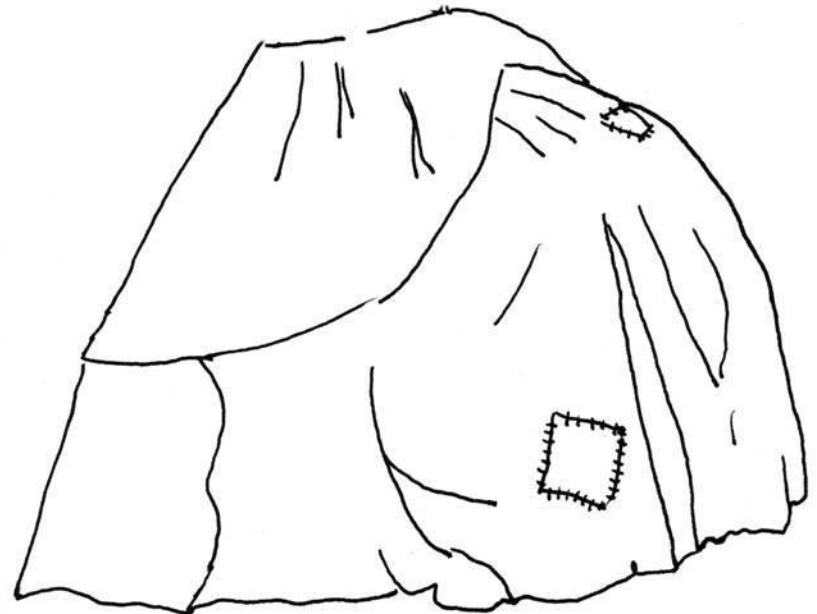
- ☐ پیراهن
- ☐ تپه سنگی
- ☐ غار
- ☐ دختر
- ☐ چادر قدیمی
- ☐ فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

- ☐ پیراهن
- ☐ تپه سنگی
- ☐ غار
- ☐ دختر
- ☐ چادر قدیمی
- ☐ فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

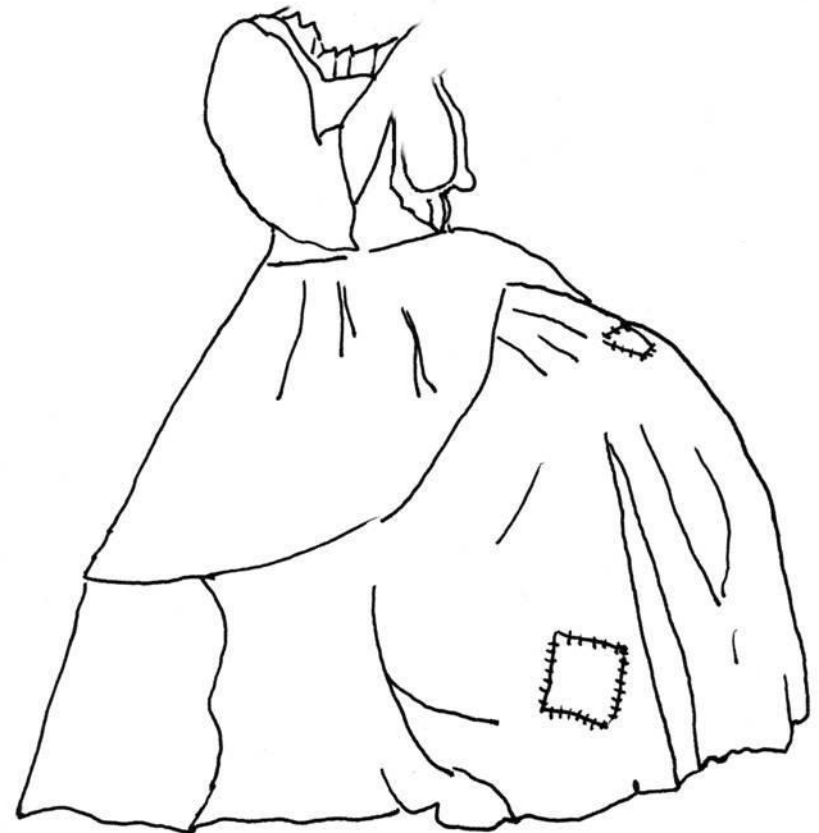
- پیراهن
- تپه سنگی
- غار
- دختر
- چادر قدیمی
- فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

- پیراهن
- تپه سنگی
- غار
- دختر
- چادر قدیمی
- فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

تصمیمات شتابزده می توانند منجر به اشتباه شوند

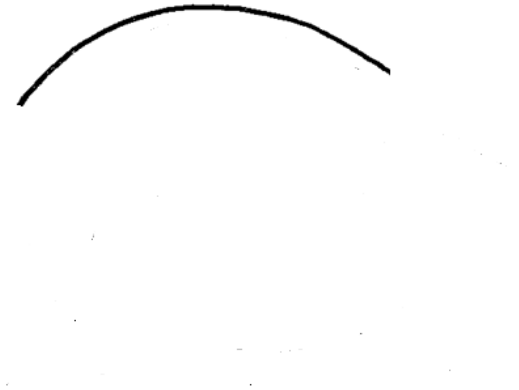
- پیراهن
- تپه سنگی
- غار
- دختر
- چادر قدیمی
- فواره



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

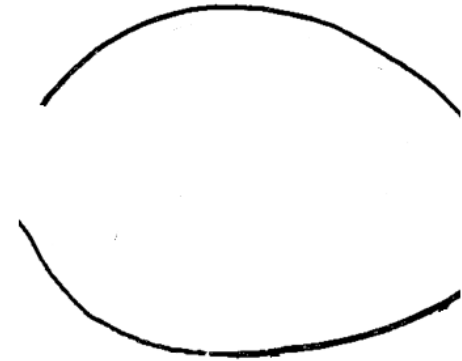
- لیمو
- لاک پشت
- صدف دریایی
- گردو
- پالت رنگ
- دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

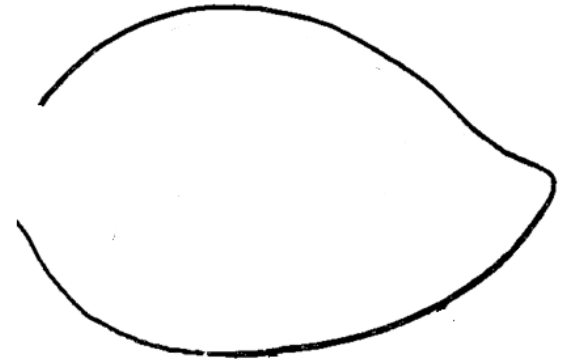
- لیمو
- لاک پشت
- صدف دریایی
- گردو
- پالت رنگ
- دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

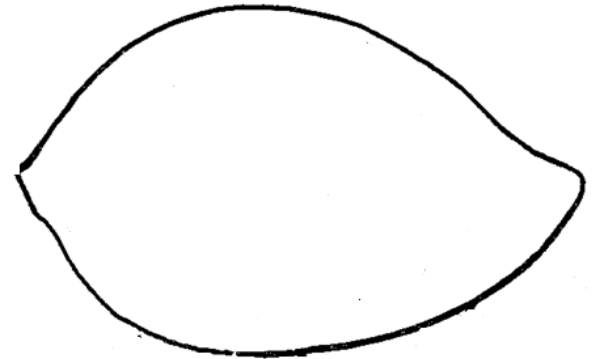
- لیمو
- لاک پشت
- صدف دریایی
- گردو
- پالت رنگ
- دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

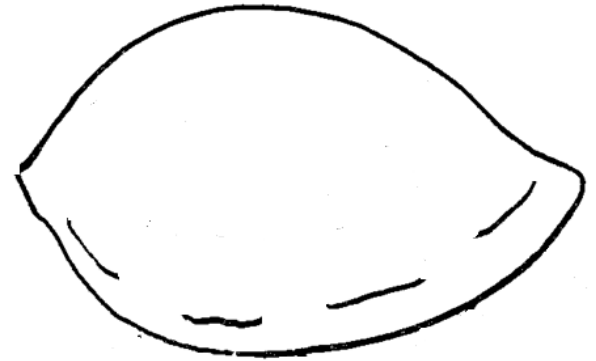
- ☐ لیمو
- ☐ لاک پشت
- ☐ صدف دریایی
- ☐ گردو
- ☐ پالت رنگ
- ☐ دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

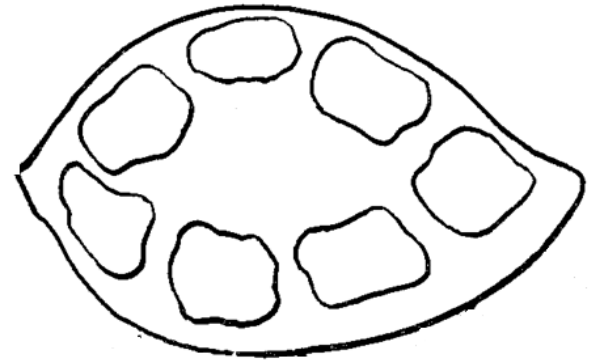
- لیمو
- لاک پشت
- صدف دریایی
- گردو
- پالت رنگ
- دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

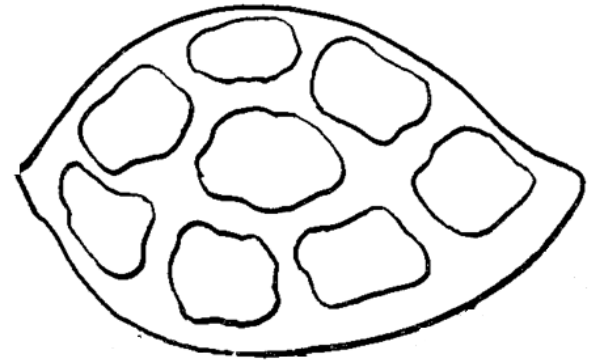
- ☐ لیمو
- ☐ لاک پشت
- ☐ صدف دریایی
- ☐ گردو
- ☐ پالت رنگ
- ☐ دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

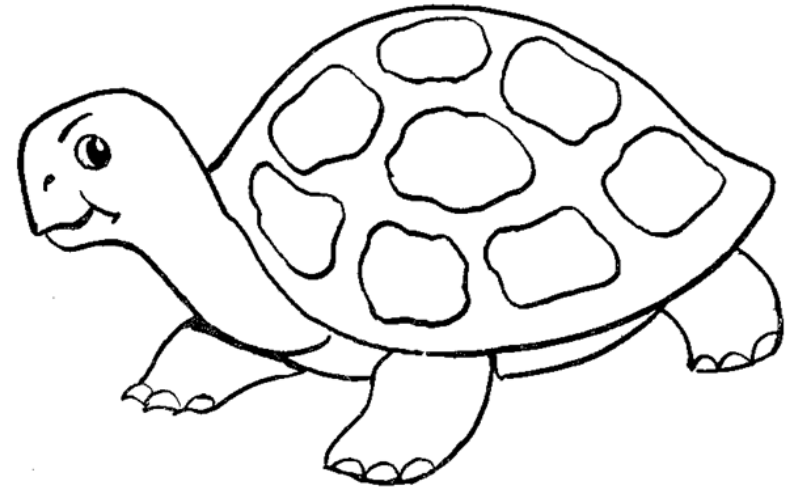
- ☐ لیمو
- ☐ لاک پشت
- ☐ صدف دریایی
- ☐ گردو
- ☐ پالت رنگ
- ☐ دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

تصمیمات شتابزده می توانند منجر به اشتباه شوند

- لیمو
- لاک پشت
- صدف دریایی
- گردو
- پالت رنگ
- دهان



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

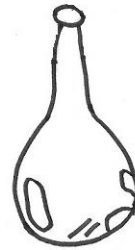
- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

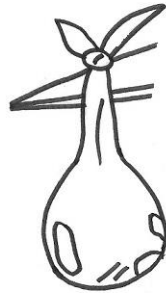
- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

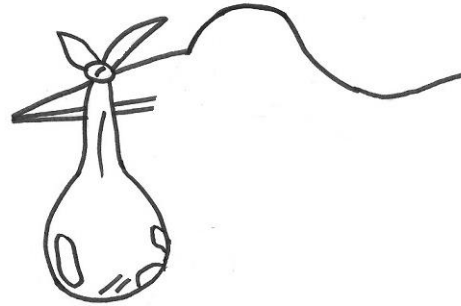
- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

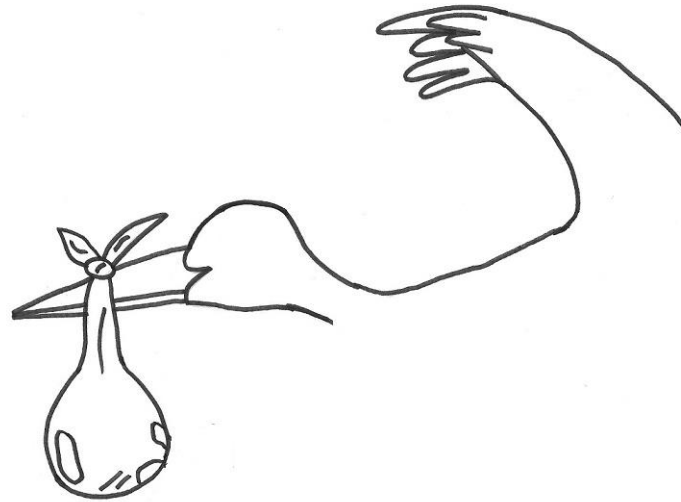
- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

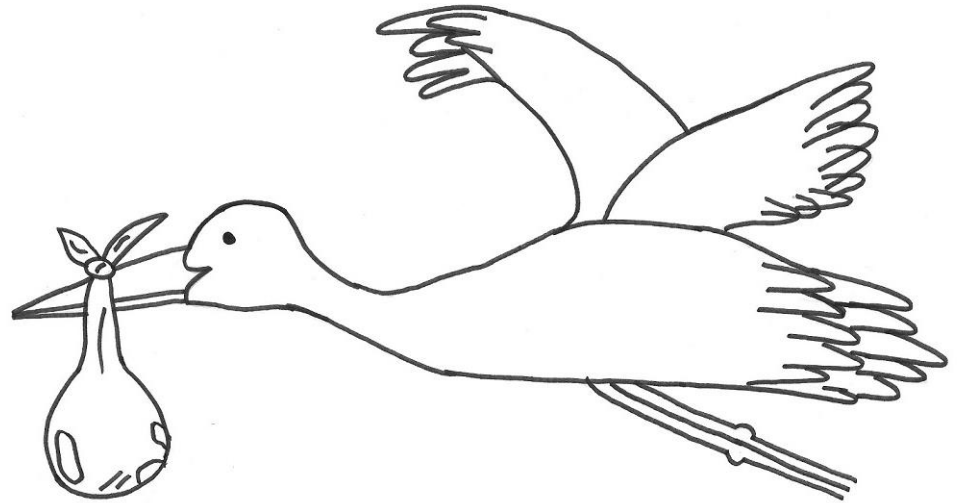
- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

این چیست؟ چقدر اطمینان دارید؟

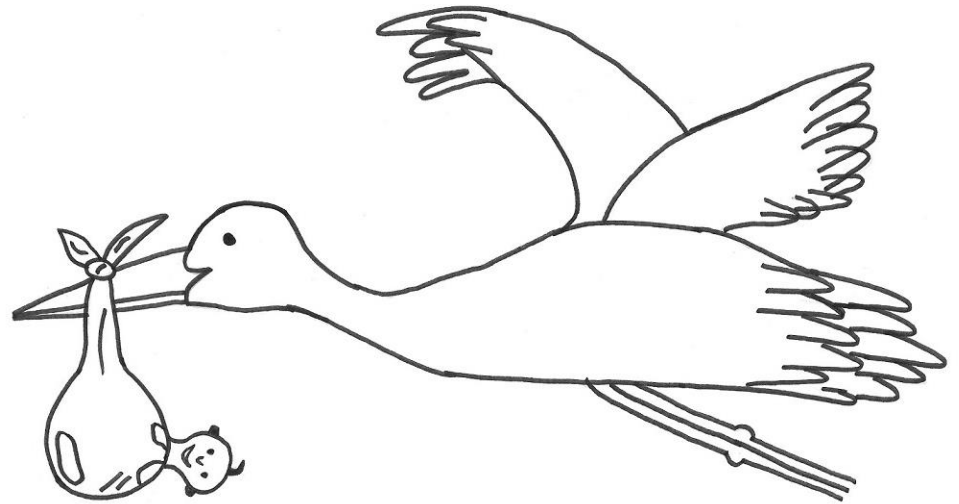
- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

تصمیمات شتابزده می توانند منجر به اشتباه شوند

- بطری در انبار شراب
- لک لک در حال آوردن نوزاد
- بالون
- بابانوئل با کیسه هدایا
- آزمایشگاه
- کره زمین



به هیچ وجه، امکان ندارد، ممکن است، به احتمال زیاد، تصمیم گرفتم

تکلیف ۲

- لطفا سعی کنید در سری تکلیف عنوان صحیح نقاشی و عنوان «نامناسب» را شناسایی کنید.
- نکات موافق و مخالف برای هر یک از تفاسیر را در نظر بگیرید. توجه خاصی به ویژگی هایی که به وضوح یکی از تفسیرها را رد می کنند داشته باشید.

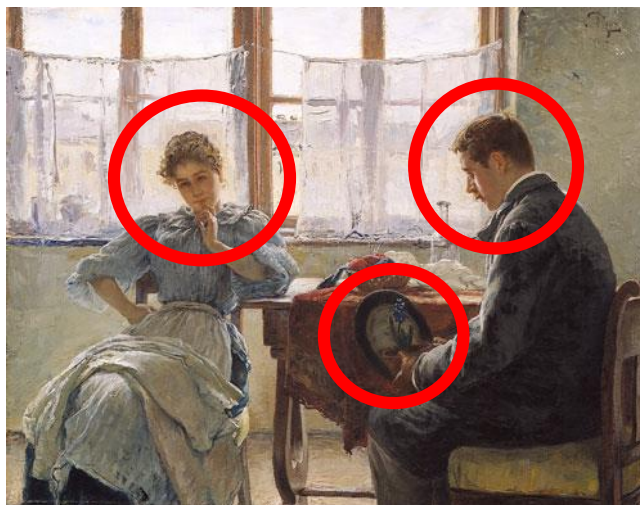
کدام گزینه صحیح است ؟ چقدر اطمینان دارید؟



- a. اعتراف به خیانت
- b. ابراز عشق
- c. خبر فوت یکی از نزدیکان
- d. گلفروش



- a. اعتراف به خیانت
- b. ابراز عشق (کارل زوئی 1986)
- c. خبر فوت یکی از نزدیکان
- d. گلفروش



- حالت چهره زن بیشتر عشوه گرانه است، تا عصبانی یا غمگین. که این در تضاد با «اعترافات به خیانت» است. (a)
- مرد برای او یک هدیه (گل) آورده و در وضعیتی صمیمانه با شرم به زمین خیره شده است. این مدرکی دال بر عنوان درست «معاشقه» است. (b)
- حالت چهره زن کمتر غم انگیز به نظر می رسد. که این در تضاد با عنوان " اعلام مرگ یکی از بستگان" است. (c)
- گلفروش به طور معمول به خانه دعوت نمی شود، و قطعا تنها با یک گل نمی آید. این مسئله مخالف با عنوان " گلفروش" می باشد. (d)

کدام گزینه صحیح است ؟ چقدر اطمینان دارید؟

- a. باغ گل رز
- b. عکس خانوادگی
- c. بچه ها در حال حباب درست کردن
- d. پدر به خانه می آید



- a. باغ گل رز
b. عکس خانوادگی
c. بچه ها در حال حباب درست کردن
(فردیناند گنورگ والدمولر 1842)
d. پدر به خانه می آید





اگر چه بوته های رز به چشم می آیند، اما در مرکز تصویر قرار ندارند و این مخالف با عنوان «باغ گل رز» است. (a)

این نقاشی مربوط به زمانی است که تازه صنعت عکاسی آغاز شده بود. علاوه بر این افراد به تصویر کشیده شده، باید به دوربین خیره می شدند، نه به هوا، که این مخالف با عنوان دوم است. (b)

کودکی که در پنجره ست در حال دمیدن حباب ها در هواست. بچه های دیگر دارند حباب ها را نگاه می کنند و سعی می کنند آنها را با دست بگیرند، که این شواهدی برای درستی عنوان سوم است. (c)

هیچ شواهدی دال بر آمدن پدر به خانه وجود ندارد، که این مخالف درستی عنوان آخر است. (d)

تکلیف ۳ : چه چیزی می بینید؟



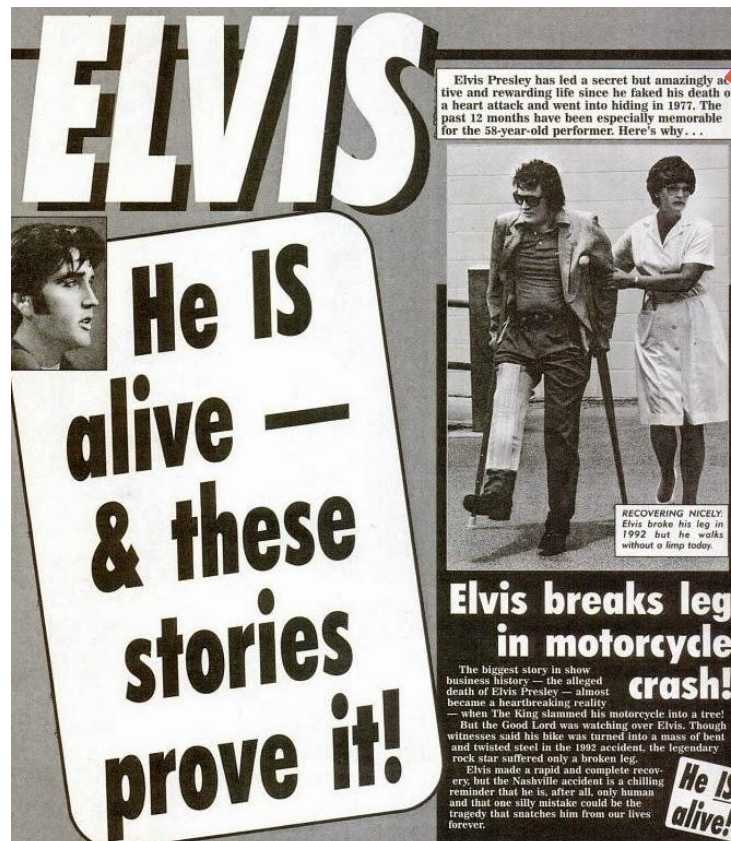
تصمیم عجولانه همیشه منجر به اشتباه نمی شود، اما گاهی اوقات تنها بخشی از واقعیت را مشخص می کند!

فرعون



اسکیمو

شایعه : الویس پریسلی زنده است!
روزنامه های امریکایی گزارش می دهند:



«الویس پریسلی رازی را کتمان می کرد در حالی که به طرز شگفت انگیزی زندگی فعال و موفقی داشت، تا اینکه مرگ ساختگی خودش در اثر حمله قلبی را شایعه کرد و در سال ۱۹۷۷ پنهان شد...»

باورهای خاص متداول بین عموم مردم - شایعات

افسانه



الویس زنده است!

شواهد تایید کننده

؟؟؟

شواهد رد کننده

؟؟؟

باورهای خاص متداول بین عموم مردم - شایعات

افسانه



الویس زنده است!

شواهد تایید کننده

1. بیمه عمر او هرگز پرداخت نشده بود.
2. مراسم خاکسپاری فقط یک روز بعد از مرگش برگزار شد. طرفدارانش دعوت نشدند.
3. طرفدارانش یک عکس از جسم بی جان‌ش در روزنامه دیدند که هیچ شباهتی با «کینگ» نداشت.
4. اسم او «الویس ارون پریسلی» بود در حالی که بر روی سنگ قبرش نوشته شده بود «آرون».
5. بسیاری از مردم اعلام کردند که وی را بعد از مرگش دیده اند.

شواهد رد کننده

1. او هرگز بیمه عمر نداشت
2. مراسمی در یونان برگزار شد، جایی که او
3. گفته می شود که الویس خود شیفته بوده. احتمالاً او نمی خواسته خود واقعیش را نشان بدهد، بنابراین ممکن است تا زمانی که برنامه اجرا می کرد، صورتش را گریم می کرد.
4. گفته می شود که مدتی او قصد تغییر نام خود (به «آرون») را داشته است.
5. هرگز اثبات نشده است کسی که مردم می دیدند، خود الویس بوده.

آیا الویس زنده است و مرگش فقط یک شایعه بوده؟

نه!



نه!

طی مطالعه ای در آلمان با پرسش از ۱۱۴۳ شرکت کننده، ۷۲٪ این ماجرا را یک افسانه می دانستند و ۹/۴۵٪ معتقد بودند که او هنوز زنده است!

این شایعه یا سایر نظریه های جعلی چگونه ساخته می شوند؟

این شایعات یا سایر نظریه های جعلی چگونه ساخته می شوند؟

- آنها اغلب هیجان انگیز تر از واقعیت هستند !
- روزنامه های عمومی وقتی «گزارش های جنجالی» منتشر می کنند، فروش خیلی خوبی دارند. می توانید یک مثال بزنید؟
- شایعات افسانه ای بر پایه اظهاراتی بنا شده اند که به سختی می توان صحت آن ها را بررسی کرد یا (به عنوان مثال، این که جسد شبیه الویس "واقعی" نیست)، آن چه را که برخی از مردم به راحتی باور دارند را اثبات کرد.
- آن ها توضیحات جایگزین را مخفی نگه می دارند (مثلاً این که اسم میانی الویس اغلب در زمان زنده بودنش به طور اشتباه با «آ» تلفظ می شد).
- - افسانه ها گاهی اوقات بر اساس حقایق هستند که بدون در نظر گرفتن موقعیت تفسیر شده اند و بنابراین، جزئیات آن ها تا حد زیادی اغراق آمیز می شوند (از اظهارات مدیر الویس: "الویس نمرده، فقط جسمش از بین رفته. امروز با او صحبت کردم. او حالش خوب است..." این طور برداشت می شود که او هنوز زنده است. این جملات هم چنین می توانند این معنا را در بر داشته باشند که، فقط جسم او از میان ما رفته، اما موسیقی او و یادش در قلب ما زنده باقی می ماند).
- - اغلب، چنین افسانه هایی با توجه به این واقعیت بوجود می آیند که پیوندی قوی بین یک گروه از مردم ایجاد می کنند. برای مثال، تشکیل انجمن هواداران الویس که در آرزوی اثبات این هستند که پادشاه آنها هنوز زنده است.

نظریات خرافی تا چه حد به خوبی شناخته شده اند و چه تعدادی از مردم به آنها اعتقاد دارند؟

نظریات خرافی	شناخته شده در بین ۱۱۴۳ شرکت کننده (به٪)	قبول داشتن آن (به٪)
در مثلث برمودا، تعداد باور نکردنی کشتی/هواپیما به طرز مرموزی ناپدید می شوند	؟؟؟	؟؟؟
فرود بر ماه در سال ۱۹۶۹ توسط صورت گرفته بود.	؟؟؟	؟؟؟
خانم «دی» به قتل رسیده بود.	؟؟؟	؟؟؟
بر روی نوشته های اسکناس یک دلاری شواهدی مبنی بر اینکه نفوذ ایالات متحده توسط انجمن های سری تامین می شود، وجود دارد.	؟؟؟	؟؟؟

نظریات خرافی تا چه حد به خوبی شناخته شده اند و چه تعدادی از مردم به آنها اعتقاد دارند؟

نظریات خرافی	شناخته شده در بین ۱۱۴۳ شرکت کننده (به٪)	قبول داشتن آن (به٪)
در مثلث برمودا، تعداد باور نکردنی کشتی/هواپیما به طرز مرموزی ناپدید می شوند	۹۸/۲٪	۴۴/۶٪
فرود بر ماه در سال ۱۹۶۹ توسط صورت گرفته بود.	۹۲/۷٪	۲۶/۷٪
خانم «دی» به قتل رسیده بود.	۹۳/۳٪	۳۱/۱٪
بر روی نوشته های اسکناس یک دلاری شواهدی مبنی بر اینکه نفوذ ایالات متحده توسط انجمن های سری تامین می شود، وجود دارد.	۷۱٪	۲۱/۳٪

این تحقیق اینترنتی توسط سباستین بارتوشک فقط در ارتباط با آن دسته نظریه های جعلی بود که به طور رسمی مورد حل و فصل قرار گرفت. مطابق اطلاعات فعلی، مستندات کافی برای تایید این نظریه ها وجود ندارد.

مثال: آن روز صبح، مارینا وارد دفتر کارش می شود ولی رئیسش مثل روزهای دیگر از او استقبال نمی کند. هفته قبل، یکی از همکارانش با او برخورد سردی داشت. در این رابطه، مارینا از همکارانش کناره گیری می کند (به عنوان مثال دیگر با آن ها ناهار نمی خورد). او فکر می کند که به آرامی اما یقیناً از این شرکت اخراج خواهد شد.



آیا شواهد کافی برای بدرفتاری وجود دارد؟

چه توضیحات دیگری می تواند برای رفتاری که رئیس و همکاران مارینا با او نشان می دهند وجود داشته باشد؟

چه اظهاراتی موافق و مخالف با باورهای مارینا وجود دارند؟



جنبه های موافق و مخالف با باورهای مارینا جمع آوری کنید!

چه می شود اگر ... (پیامدهای)؟



کاربرگ 5.2 a,b →



چه می شود اگر ... باورها و پیامدهای آن ها

واقعیت / فرض		مارینا توسط همکارانش مورد بدرفتاری قرار گرفته است.
مارینا توسط همکارانش مورد بدرفتاری قرار گرفته است.	<ul style="list-style-type: none">○ مارینا دلایل خوبی برای نگرانی هایش دارد و باید به اتحادیه و وزارت کار برای نگرانی هایش مراجعه کند.	مارینا توسط همکارانش مورد بدرفتاری قرار گرفته است. <ul style="list-style-type: none">○ مارینا به مردم کورکورانه اعتماد می کند.○ بدون توجه به او، مردم به او آسیب می رسانند و پشت سرش صحبت می کنند. خوشبختانه برای تماس با وزارت کار و یا وکیل برای قانون استخدام خیلی دیر نیست.
مارینا توسط همکارانش مورد بدرفتاری قرار گرفته است.	<ul style="list-style-type: none">○ مارینا به اشتباه دیگران را مقصر می داند.○ عملکرد او در محل کارش تحت تاثیر نگرانی ها، خشم و رنجش اوست.○ نگرش مشکوک او در حال حاضر ناشی از بی اعتمادی به دیگران است.	همه چیز خوب است!

تحت تعقیب قرار گرفته؟

مثال: گری یک فعال محیط زیست است. او در تظاهراتی که پلیس و رسانه ها در آن حضور داشتند شرکت کرد. در طی جریان تظاهرات شورشی ها بین نیروهای پلیس و تظاهرکنندگان نفوذ کردند.

گری قبل از این که پلیس شروع به دستگیری برخی از تظاهرکنندگان کند، به خانه رفت. بعداً، اخبار شب تصاویری از تظاهرات را نشان می دهد و گری خود را در میان جمعیت تشخیص می دهد. از آنجایی که تصویرش نشان داده شده بود، گری به این نتیجه می رسد که او به عنوان یک دشمن جامعه تحت تعقیب قرار گرفته است.



آیا شواهد برای فرض ادعاهای بعدی کافی است؟

چگونه می توان پخش تصاویر گری را در تلویزیون توضیح داد؟

چه اظهاراتی موافق و مخالف با باورهای گری وجود دارند؟



جنبه های موافق و مخالف با باورهای گری جمع آوری کنید!

چه می شود اگر ... (پیامدهای)؟



کاربرگ 5.3 a,b →

چه می شود اگر ... باورها و پیامدهای آن ها



واقعیت	فرض	از گری فیلم برداری شده بود و تحت تعقیب قرار داشت.	از معترضین فیلم برداری شده بود اما او تحت تعقیب نبود.
از گری فیلم برداری شده بود و تحت تعقیب قرار داشت.	<ul style="list-style-type: none"> ○ گری دلایل خوبی برای نگرانی داشت. ○ برای حل و فصل این موضوع او باید وکیل مدافع می گرفت. ○ از طرفی او فقط حقوق اولیه دموکراتیک خود را مورد آزمون قرار می داد. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ گری ممکن است خیلی ساده لوح باشد. ○ اگر او مورد اتهام قرار گرفته باشد، می تواند یک وکیل خوب استخدام کند - او عملاً هیچ اشتباهی مرتکب نشده اما تنها می تواند استفاده از حقوق خود را نشان دهد. 	
از معترضین فیلم برداری شده بود اما او تحت تعقیب نبود.	<ul style="list-style-type: none"> ○ گری بدون دلیل نگران بود. ○ او بیهوده مقدار زیادی پول برای گرفتن وکیل و روش های امنیتی دیگر (به عنوان مثال تعویض قفل درب) صرف کرده بود. ○ او از جنبه های مهم زندگیش غفلت می کرد (به عنوان مثال تماس با دوستانش، شغلش). 	همه چیز خوب است!	

چه اظهاراتی موافق و مخالف با باورهای خاص شما وجود دارند؟ چه می شود اگر...؟

اعتقادات و پیامدهای آنها

درمان، بخش ۵ : تصمیم سازی



۴-۵-ب: چه می شود اگر...؟ اتهام زدن ها و عواقب آن

<p>من</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>نشده ام/قرار نگرفته ام.</p>	<p>تصور</p> <p>من</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>واقعیت</p> <p>من</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

نظرات موافق و مخالف

درمان، بخش ۵ : تصمیم سازی



کاربرگ ۴-۵-ا: نظرات شخصی
۴-۵-ا: چه نظرات موافق و مخالفی با نظرات خاص شما وجود دارد؟
نظرات/تصویرات:

درجه باور: _____ %

<p>موافق</p> <p>(نظرات موافق چیست؟)</p>	<p>مخالف</p> <p>(نظرات مخالف چیست؟)</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

درجه باور: _____ %

کاربرگ ۴-۵-ا → 5.4 a,b

عواقب منفی ناشی از باورهای نادرست: رفتارهای اجتنابی و سالم



رفتارهای اجتنابی و محافظه کارانه: آن چیست؟

اجتناب

به عنوان پرهیز فعالانه از موقعیت ها، افراد، و یا مکان هایی که به شکل تهدید درک شده اند، تعریف می شود (به عنوان مثال پرهیز از تظاهرات، افسران پلیس، و یا مکان های عمومی به دلیل ترس از تعقیب). در بدترین حالت، فرد مبتلا حتی نمی تواند از خانه خارج شود و یا تمام روابط اجتماعی خود را قطع می کند.



رفتارهای محافظه کارانه

رفتارهای محافظه کارانه اعمالی هستند که به منظور پیشگیری از حوادث ترس آوری که رخ می دهد انجام داده می شوند (به عنوان مثال انداختن حلقه های سحر و جادو برای خوش شانسی).



حتی اگر رفتارهای محافظه کارانه و اجتناب بتوانند در کوتاه مدت ترس را کاهش دهند، اما در بلند مدت حتی می توانند از طریق این ایده که رفتار شما مانع از آسیب خواهد شد، به ترس ها دامن می زنند ... هر چند موقعیت ها به هیچ وجه آسیب زا نباشند.

آیا واقعا همه اینها ضروری است؟



درمان، بخش ۵ : تصمیم سازی

کاربرگ ۵-۵ ب : تجدید نظر در مورد شماره گیری و اقدامات امنیتی

من می خواهم به طور آزمایشی کمتر رفتارهای زیر را انجام دهم (مثلا عینک آفتابی را از روی چشم بردارم، از خانه بیشتر بیرون بروم):

اگر از رفتارهای امن خودم اجتناب کنم، از چه چیزی می ترسم؟ در بدترین حالت چه اتفاقی خواهد افتاد؟

جنبه های مثبت (مزیت های کاهش رفتارهای امن چیست؟)

جنبه های منفی (معایب کاهش رفتارهای امن چیست؟)

بعد از تمرین: آیا ترس هایم حقیقت دارند؟ اگر نه، چگونه این را توجیه می کنم؟ چه نتایجی می توانم به دست آورم؟



درمان، بخش ۵ : تصمیم سازی

کاربرگ ۵-۵ آ: رفتارهای شماره گیری و اقدامات امنیتی:
آیا همه اینها واقعا لازم است؟

اگر از این عمل خودداری کنید، چه اتفاقی می افتد؟ محدودیت ناشی از این رفتار در زندگی روزمره شما و بانوجه به کیفیت زندگی شما به ترتیب چگونه هستند؟ (5+ = مزایای زیادی دارد، 0 = به هیچ وجه، 5- = محدودیت کامل و اضطراری بر کیفیت زندگی)	چه اندازه احساس برای شما ایجاد می کند؟ (5+ = احساس خیلی زیاد ایجاد می کند، 0 = هیچ احساسی ایجاد نمی کند، 5- = فقط احساس را بدتر می کند)	چه چیزی برای شما مناسب است؟	رفتارها اغلب به منظور جلوگیری از آسیب انجام می شوند.
			کتابه گیری: مثلا اجتناب از جمع، ایستگاه های پلیس، غذاهای خاص، فضاهای خالی یا جاهای پر جمعیت
			استفاده از پوشش مندل: مثلا عینک آفتابی، دستمال سر، هنگام قرار گرفتن در جمع چشمها را به زمین دوختن
			اقدامات امنیتی: مثلا داشتن چند تا ساعت، استفاده از نمادهای خوش شانسی، گذاشتن سندی پشت در اتاق خواب، جستجوی محل زندگی برای کنترل تغییرات احتمالی، حمل اسلحه، ژست تهدید آمیز نشان دادن برای هشدار به افرادی که مشکوک به نظر می رسند.
			آمادگی برای خروج از موقعیت ها: مثلا همیشه در حال رفتن قرار گرفتن، ایستادن در جلوی خروجی هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی
			سایر

کاربری

کاربری

کاربرگ 5.5 a, b →

هر زمان که شما احساس می کنید مورد اهانت/تهدید قرار گرفته اید:
از خود سه سؤال مطرح شده در کارت زرد را بپرسید.

<p>درمان فراشناختی (MCT) : سه پرسش اصلی:</p> <p>...اگر شما احساس کنید که مورد توهین، تهدید و یا تحقیر واقع شده اید ...؟</p>	
	<p>1- چه شواهدی برای این احساس وجود دارد؟</p> <p>از کجا این را می دانم؟ شواهد واقعی، شایعه، حدس و گمان خودم؟ آیا آنچه که می دانم تمام حقیقت است؟</p>
	<p>2- برداشت های دیگر؟</p> <p>آیا افراد مورد اعتمادم برداشت دیگری از این موقعیت دارند؟ آیا من عجولانه نتیجه گیری کرده ام؟ آیا موقعیت را بی طرفانه و واقع گرایانه بررسی کرده ام؟</p>
	<p>3- اگر این احساس من درست باشد ، آیا واکنشم اغراق آمیز نبوده؟</p> <p>آیا نتیجه گیری من متناسب بوده است؟ چنانچه واکنش افراطی نشان بدهم، آیا فرصت های آینده ام را خراب خواهم کرد؟ اول بیاندیشید-بعد عمل کنید!</p>

اهداف آموزشی:

- تصمیم‌گیری عجولانه اغلب منجر به اشتباه می‌شود و تنها «بخشی از حقیقت» درک شده است.
- بنابراین، برای کسب اطلاعات بیشتر تا آنجا که ممکن است جستجو کنید و با دیگران تبادل نظر کنید. به خصوص اگر تصمیمات شما تحت تاثیر عواطف قوی و یا مستلزم اقدامات مهم باشند. (مثلا به همسایه خود حمله نکنید، اگر این احساس را دارید که او در حال تعقیب شماست).
- جنبه‌های موافق و مخالف با فرضیات خود را ارزیابی کنید و مجددا بررسی کنید که آیا توضیحات احتمالی دیگری می‌تواند وجود داشته باشد یا نه.
- برای مسائل کم‌اهمیت تر باید به سرعت تصمیم بگیرید (به عنوان مثال انتخاب یک نام تجاری ماست و یا انتخاب نوعی دسر برای سفارش، انتخاب شماره‌های بخت آزمایی).
- "همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند" - آمادگی پذیرش اشتباهات احتمالی خود را داشته باشید.

این بخش از درمان چه فایده ای برای بیماران روان پریش دارد؟

بسیاری از افراد مبتلا به روانپریشی (اما نه همه!) تمایل به نتیجه گیریهای عجولانه و ارائه نظرات افراطی دارند، بدون اینکه اطلاعات کافی کسب کنند. این مسئله می تواند به شکل گیری عقاید نادرست کمک کند.

قبل از تصمیم گیری های مهم شما باید جنبه های زیادی از اطلاعات را در نظر بگیرید و در مورد انواع توضیحات و نظرات با افراد مورد اعتمادتان بحث کنید.

چه جنبه هایی از درمان بخش تصمیم گیری از نظر من به طور خاص و کمک کننده بود؟

در آینده ای نزدیک چه زمانی و در چه موقعیت خاصی می توانم از آنچه یاد گرفتم استفاده کنم؟ چه کمکی می تواند به من بکند (به عنوان مثال تنش کمتری احساس کنم)؟



این بخش از درمان چه فایده ای برای بیماران روان پریش دارد؟

مثال: توماس احساس می کند توسط سرویس مخفی تحت تعقیب قرار می گیرد. او می خواهد وسایل خود را جمع آوری کند و به مخفی گاه برود.

پیش زمینه: آخرین باری که او برای پیاده روی رفته بود، متوجه شد که یک مرسدس بنز سیاه به آرامی او را تعقیب کرده و او این تصور را داشت که راننده به طور شرورانه ای او را نگاه می کرد.

اما: او یک راننده ماشین بد اخلاق از شهری دیگر بود که گم شده بود و به همین دلیل تلاش می کرد تا با دقت به نام خیابانها و شماره ها نگاه کند تا راه را پیدا کند.