



آموزش فراشناخت

بام A 1: اسنادها (علّت یابی) ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخّص

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (12 | 21)

www.uke.de/mct

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.





اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی : نحوه ی علت یابی هر واقعه یا حادثه

(بعنوان مثال ، می توان از اسناد های ملامت گر یا تحسین کننده استفاده کرد).



اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی : نحوه ی علت یابی هر واقعه یا حادثه

(بعنوان مثال ، می توان از اسناد های ملامت گر یا تحسین کننده استفاده کرد).

در بسیاری از مواقع یک واقعه می تواند علل بسیار متفاوتی داشته باشد.



اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی : نحوه ی علت یابی هر واقعه یا حادثه

(بعنوان مثال ، می توان از اسناد های ملامت گر یا تحسین کننده استفاده کرد).

در بسیاری از مواقع یک واقعه می تواند علل بسیار متفاوتی داشته باشد.

شما برای موقعیت فرضی زیر چه علت هایی را نسبت می دهید؟

یکی از دوستان شما سر قرار حاضر نمی شود.



تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما سرقرار حاضر نشد؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار:

؟؟؟



تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما سرقرار حاضر نشد؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار:

- من فرد مهمی نیستم. او با دیگران این کار را نمی کند.
- فراموش کرده بود.
- برای او یا ماشین اش حادثه ی غیرمترقبه ای اتفاق افتاده.



تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما سرقرار حاضر نشد؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار:

اسناد به خود... من فرد مهمی نیستم.

اسناد به دیگری... فراموش کرده بود.

اسناد به شرایط و موقعیت... بد شانسی آورده و برای خودش یا ماشین اش اتفاقی افتاده.



ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخّص

همانطور که پیش از این گفته شد ، هر واقعه ای ممکن است علل بسیار متفاوتی داشته باشد. بعلاوه در اکثر موارد ، ممکن است که چندین عامل در یک موقعیت وجود داشته باشد. با این وجود ، بسیاری از مردم تمایل دارند که فقط بخشی از واقعه را مدّ نظر قرار دهند (بعنوان مثال ، گاه خود و گاه دیگری را ملامت می کنند).



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



تعابیر 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 اتاق 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



تعییر و تبیین ها:

احتیاط کنید و توجه داشته باشید که این تعاییر و تبیین ها سودار و یکطرفه هستند

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 اتاق 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



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

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



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



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

- خدمه ی بیمارستان زمان زیادی در اختیار نداشتند. و می 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 استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می کردید ، تیم مقابل پیروز نمی شد



ضرر و زیان: ???

مزیت و امتیاز: ???

اسناد به خود...

(بعنوان مثال: واقعاً اشتباه از من بود و باید از تماشاگران و طرفداران خود عذرخواهی کنم)

ضرر و زیان: ???

مزیت و امتیاز: ???

اسناد به دیگری یا موقعیت...

(مثال: پس دروازه بان چه کاره است؟ در فوتبال هر اتفاقی ممکن است)



اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می کردید ، تیم مقابل پیروز نمی شد



ضرر و زیان: کاهش اعتماد به نفس

مزیت و امتیاز: تواضع و شجاعت در پذیرش مسؤولیت

اسناد به خود...

(بعنوان مثال: واقعاً اشتباه از من بود و باید از تماشاگران و طرفداران خود عذرخواهی کنم)

ضرر و زیان: ???

مزیت و امتیاز: ???

اسناد به دیگری یا موقعیت...

(مثال: پس دروازه بان چه کاره است؟ در فوتبال هر اتفاقی ممکن است)



اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می کردید ، تیم مقابل پیروز نمی شد



ضرر و زیان: کاهش اعتماد به نفس

مزیت و امتیاز: تواضع و شجاعت در پذیرش مسؤولیت

اسناد به خود...

(بعنوان مثال: واقعاً اشتباه از من بود و باید از تماشاگران و طرفداران خود عذرخواهی کنم)

ضرر و زیان: عدم پذیرش مسؤولیت و سهل انگاری شخصی

مزیت و امتیاز: عدم تهدید اعتماد به نفس

اسناد به دیگری یا موقعیت...

(مثال: پس دروازه بان چه کاره است؟ در فوتبال هر اتفاقی ممکن است)



اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می کردید ، تیم مقابل پیروز نمی شد



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

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می کردید ، تیم مقابل پیروز نمی شد



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

من ضعیف عمل کردم ولی قول می دهم که در آینده بهتر بازی کنم. تلاش می کنم مانع زدن گل های بعدی تیم رقیب شوم.

در بازی بعدی من و هم بازی های تیم بهتر بازی خواهیم کرد و امیدوارم با کمک یکدیگر پیروزی های بیشتری به ارمغان آوریم.



اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت

بخاطر جایزه ای که برنده شده ای تبریک عرض می کنم. چگونه این جایزه را برنده شدید؟



<p>ضرر و زیان: ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به خود...</p> <p>(مثال ، قبلاً گفته بودی که من بسیار با استعداد هستم)</p>
<p>ضرر و زیان: ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به دیگری یا موقعیت...</p> <p>(مثال، همه چیز را مدیون والدین و معلم ام هستم)</p>



اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت

بخاطر جایزه ای که برنده شده ای تبریک عرض می کنم. چگونه این جایزه را برنده شدید؟



<p>ضرر و زیان: خودپسندی فرد را متکبر می کند مزیت و امتیاز: افزایش اعتماد به نفس</p>	<p>اسناد به خود... (مثال ، قبلاً گفته بودی که من بسیار با استعداد هستم)</p>
<p>ضرر و زیان: ??? مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به دیگری یا موقعیت... (مثال، همه چیز را مدیون والدین و معلم ام هستم)</p>



اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت

بخاطر جایزه ای که برنده شده ای تبریک عرض می کنم. چگونه این جایزه را برنده شدید؟



<p>ضرر و زیان: خودپسندی فرد را متکبر می کند مزیت و امتیاز: افزایش اعتماد به نفس</p>	<p>اسناد به خود... (مثال ، قبلاً گفته بودی که من بسیار با استعداد هستم)</p>
<p>ضرر و زیان: اعتماد به نفس بیشتر نمی شود مزیت و امتیاز: تصور می شود که شما فردی میانه رو و همراه با دیگران می دانید</p>	<p>اسناد به دیگری یا موقعیت... (مثال، همه چیز را مدیون والدین و معلّم ام هستم)</p>



اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت

بخاطر جایزه ای که برنده شده ای تبریک عرض می کنم. چگونه این جایزه را برنده شدید؟



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

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت

بخاطر جایزه ای که برنده شده ای تبریک عرض می کنم. چگونه این جایزه را برنده شدید؟



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

من بسیار مسرور هستم و به خود می بالم ؛ ولی از والدین خود و گروهی که به آن تعلق دارم نیز سپاسگزارم

توماس آلفا ادیسون گفته است: یک درصد نبوغ به القا بستگی دارد و نود و نه درصد آن نتیجه ی جهد و کوشش است.



چرا این برنامه ی آموزشی را اجرا می کنیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از اشخاص افسرده (اما نه همه ی آنان):

- تمایل دارند خود را بخاطر شکست هایشان سرزنش کنند.
- تمایل دارند موفقیت های خود را به دیگران یا موقعیت ها نسبت دهند.

لذا این نوع اسنادها سبب کاهش عزت نفس می شوند.



چرا این برنامه ی آموزشی را اجرا می کنیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از اشخاص مبتلا به اختلال روانی هذیان گویی (ولی نه همه ی آنان):

- تمایل دارند دیگران را بخاطر وقوع حوادث منفی و شکست های شان سرزنش کنند.
- معتقدند که تمام وقایع خارج از کنترل آنان است.

این سبک های اسنادی ، بویژه سبک اسنادی نخستین ، می تواند موجب بروز مشکلات بین فردی شوند.



چگونه ممکن است که خطاها و سوگیری های اسنادی موجب بروز سوء تعبیرها در بیماران روانپزشک شوند. به مثال ها توجه فرمائید

حادثه یا واقعه	تعبیر و تبیین فرد روانپزشک	سایر تعبیر و تبیین ها
زمانی که شما حرف می زنید ، جمعیت حاضر شروع به خندیدن می کنند	چون تو آمدی ، جمعیت به تو خندیدند	حدوث همزمان ، احتمالاً در همان زمان ، شخصی لطیفه ای تعریف کرده است. یا اینکه جمعیت حاضر ، مجذوب شیرین بیانی شما شده اند
وزن شما افزایش یافته (چاق شده اید)	این پزشک نادان داروی نامناسبی تجویز کرده است	ممکن است به عوارض دارو ها مربوط باشد ولی احتمالاً فعالیت کم و تغذیه ی نامناسب هم علل مطرح می باشند
لاستیک دوچرخه ی شما باد ندارد	خرابکاری کردی ، مراقب باش ، دفعه ی دیگر آسیب خواهی دید	یک میخ در لاستیک فرو رفته و شما فراموش کرده اید آنرا باد بزنید و ترمیم کنید

شما هم می توانید یک تجربه شخصی در این زمینه بیان کنید؟



سبک های اسنادی

هدف ما از جلسه ی امروز:

- علت های احتمالی هر واقعه یا حادثه را مورد توجه قرار دهید.
- در قبول یک تعبیر و تبیین شتاب نکنید.
- در باره ی پیامدهای هر یک از اسنادها (علت یابی ها) تعمق و بحث کنید.

باید سعی کنیم در زندگی روزمره ی خویش فردی واقع بین باشیم نباید دیگران را بخاطر شکست های خویش سرزنش و ملامت کنیم و همچنین نباید خود را بخاطر مشکلات خطاکار دانسته و مَدِمَّت کنیم



یک فروشنده وجه مربوط به چیزی را که فروخته بطور کامل پس می دهد

چرا فروشنده وجه مربوط به چیزی را که فروخته بطور کامل پس می دهد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





وقتی که شما وارد یک اتاق می شوید ، همه ی کسانی که آنجا هستند ، ساکت می شوند

چرا وقتی که شما وارد اتاق شدید ، همه ساکت شدند؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





شخصی می گوید که شما خوب به نظر نمی رسید

چرا شخص این حرف را می زند؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





شما در یک امتحان مردود شده اید

چرا در امتحان مردود شده اید؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





خودتان چند نمونه مثال بزنید!

چه چیزی می تواند منجر به این وضعیت شده باشد؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





صدایی از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید

دلایل...

شما

دیگران

شرایط یا موقعیت



صدای از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید

دلایل...

خود شما

- متأسفانه من همیشه خودم را سزانش می کنم . و به نظر می رسد که تا حدودی از خودم بدم می آید
- دارم دیوانه می شوم
- به نظر می رسد من همان افکاری را دارم که دیگری می پندارد

دیگران

- چیزی در مغز من کاشته اند
- نمی دانم چگونه این اتفاق رخ می دهد . ولی گویی دیگران افکار مرا کنترل می کنند

شرایط یا موقعیت

- احساس می کنم که این روزها تحت فشار بوده ام و به همین دلیل همه چیز و حتی افکارم تحت فشار
- گوش های من صداهای مختلفی اعم از صدای زنگ و سقوط سنگ های بزرگ را می شنود



صدای از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید

بیماران روانپریش صداهای درونی را به دیگران یا نیروهای خارجی نسبت می دهند:

- چیزی در مغز من کاشته اند.
- نمی دانم چگونه اتفاق افتاده ، ولی دیگری افکار من را کنترل می کند.



شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند

شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟	صداهایی که از بیرون القا می شود
؟؟؟	درحالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم
؟؟؟	این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم ولی نمی توانم این افکار را خنثی کنم. این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند
؟؟؟	هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است. من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم. ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد



شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند

شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟	صداهایی که از بیرون القا می شود
<ul style="list-style-type: none"> • تقریباً 15 تا 20 درصد مردم عادی ، گهگاه چنین صداهایی را می شنوند. • گاهی اوقات افکار مهم ، شنیده می شوند (صداهای جالب ، اشتغال و نشخوارهای ذهنی ، شنیدن صدای یک دوست ، در زمانی که نامه ی او را می خوانیم). 	<p>در حالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم ولی نمی توانم این افکار را خنثی کنم. این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است. من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم. ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد</p>



شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند

شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟	صداهایی که از بیرون القا می شود
<ul style="list-style-type: none"> • تقریباً 15 تا 20 درصد مردم عادی ، گهگاه چنین صداهایی را می شنوند. • گاهی اوقات افکار مهم ، شنیده می شوند (صداهای جالب ، اشتغال و نشخوارهای ذهنی ، شنیدن صدای یک دوست ، در زمانی که نامه ی او را می خوانیم). 	<p>درحالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • همیشه افکار ما قابل کنترل نیستند مگر اینکه الهام ، بارش مغزی یا اشتغال و نشخوار ذهنی اتفاق افتد. • اگر تلاش کنیم که با این افکار ناخواسته مقابله کنیم ، خودبه خود نیرومندتر می شوند. ←آزمایش کنید : به عدد 8 فکر نکنید! - نمی توانید. 	<p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم ولی نمی توانم این افکار را خنثی کنم. این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است. من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم. ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد</p>



شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند

شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟	صداهایی که از بیرون القا می شود
<ul style="list-style-type: none"> • تقریباً 15 تا 20 درصد مردم عادی ، گهگاه چنین صداهایی را می شنوند. • گاهی اوقات افکار مهم ، شنیده می شوند (صداهای جالب ، اشتغال و نشخوارهای ذهنی ، شنیدن صدای یک دوست ، در زمانی که نامه ی او را می خوانیم). 	<p>در حالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • همیشه افکار ما قابل کنترل نیستند مگر اینکه الهام ، بارش مغزی یا اشتغال و نشخوار ذهنی اتفاق افتد. • اگر تلاش کنیم که با این افکار ناخواسته مقابله کنیم ، خودبه خود نیرومندتر می شوند. ← آزمایش کنید : به عدد 8 فکر نکنید! – نمی توانید. 	<p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم ولی نمی توانم این افکار را خنثی کنم. این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وجود افکاری که با روند معمول تفکر ما مغایر باشند ، شایع است. رابطه ی فکر و عمل : فکر خودکشی به ذهن 20% مردم عادی خطور می کند. ولی آنان خودکشی نمی کنند. حتی گاهی اوقات نسبت به کسانی که دوستشان داریم (مثل مادر و یا فرزند خردسالی که گریه می کند) احساس خشم پیدا می کنیم. 	<p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است. من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم. ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد</p>



شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند

این توجیه که افکار غیرعادی منشاء خارجی دارند ، بیشتر سؤال برانگیز است بعنوان نمونه:

- چگونه ممکن است؟
- چه زمانی و در کجا این کاشتن و القاء صورت می گیرد؟
- چه کسی می خواهد به شما آسیب رساند؟ چه کسی زمان و پول زیادی برای این کار دارد؟
- راه های آسان تری برای آسیب رساندن به اشخاص وجود دارد . چرا باید چنین روش پیچیده و احتمالاً غیر ممکن انتخاب شود؟



دوستی شما را به شام دعوت می کند

چرا کسی شما را به شام دعوت می کند؟

دلیل اصلی این عمل (دعوت) چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





یک پلیس خودروی شما را متوقف می کند

چه چیزی باعث شد تا پلیس خودروی شما را متوقف کند؟

دلیل اصلی این عمل چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





شما در یک قرعه کشی برنده ی جایزه می شوید

چرا شما برنده شدید؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





وقتی که به خودروی شما نزدیک می شوید ، متوجه می شوید که رنگ خودروی شما خراشیده شده است

این خراش ، چه دلایلی می تواند داشته باشد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





پزشک متوجه می شود که فشار خون شما بالا می باشد

چرا فشار خون شما بالا می باشد؟

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 دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





یک دوست شما را با هدیه ای شگفت زده می کند

چرا این دوست به شما هدیه داد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





یکی از دوستان ، شما را احمق خطاب می کند

چرا او شما را احمق خطاب کرد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





وقتی که شما کودک همسایه ی تان را در آغوش می گیرید ، شروع به گریه کردن می کند

چرا این کودک گریه کرد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





دوستی می گوید که برای شما احترام قایل نیست

چرا او چنین حرفی به شما زده است؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟





انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- همیشه به عوامل مختلف و احتمالاتی (نظیر خودتان ، دیگران یا شرایط و موقعیت) که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- همیشه به عوامل مختلف و احتمالاتی (نظیر خودتان ، دیگران یا شرایط و موقعیت) که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم.
- باید سعی کنیم تا حد ممکن در زندگی روزمره ی خود ، واقع بین باشیم. همیشه نباید بخاطر یک اشتباه یا واقعه ی ناخوشایند دیگران را سرزنش کرد یا خود را مقصر دانست.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- همیشه به عوامل مختلف و احتمالاتی (نظیر خودتان ، دیگران یا شرایط و موقعیت) که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم.
- باید سعی کنیم تا حد ممکن در زندگی روزمره ی خود ، واقع بین باشیم. همیشه نباید بخاطر یک اشتباه یا واقعه ی ناخوشایند دیگران را سرزنش کرد یا خود را مقصر دانست.
- دراکثر مواقع ، چندین عامل بر پدیدآیی یک واقعه اثر می گذارند.



با بیماران روانپریش چه باید کرد؟

بسیاری از مبتلایان به روانپریشی تمایل دارند که فقط با یک دلیل شرح و تبیین پیچیده ای برای وقایع ارایه کنند. گاهی اوقات هم تمایل دارند فقط دیگری را مسؤول شکست های خود بدانند.

بعنوان مثال: او همیشه به زمین می افتد.

تصور(فکر) خودش: عموی او الکترودهایی در سراو قرار داده و با ارسال جریان برق به سر او سبب افتادن اش می شود.

تبیین دیگر: او به یک بیماری مغزی (مثل ام اس یا تصلب چندگانه) مبتلا می باشد . این بیماری بر تعادل او اثر می کند. بعلاوه ، چند هفته است که باران می بارد و خیابان ها بسیار لغزنده است.



با بیماران روانپریش چه باید کرد؟

گاهی اوقات ، دیگران هم تا حدودی مسؤول هستند. ولی باید سایر عوامل را نیز در نظر گرفت.

مثال دوم: بیماری روانپریشی او عود کرده است.

تصور(فکر) خودش: علت بازگشت بیماری او یادآوری خاطرات وحشت بار کودکی اش است که به شدت تنبیه می شده است.

سایر عوامل: این دلیل ممکن است درست باشد. ولی سایر عوامل هم مطرح هستند. او داروهایش را مصرف نکرده و اتفاق هایی در محیط شغلی اش رخ داده که نگران ازدست دادن شغل اش شده است.



از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیتته کان دهریکه. ناساندنی کاریه‌رنامه‌ی COGITO (دابه‌زاندنی به خۆرایی).



www.uke.de/mct_app





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/mkt. 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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
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)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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/mkt. 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/mkt. 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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
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
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)