



آموزش فراشناخت
بام B 3: تغییر نظام باورها

© 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.





تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پيشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند.)



تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پيشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند.)
- دلایل: ???
- مشکلات بعدی: ???

* شما آنطور می بینید که می خواهید.



تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پيشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند.)
- دلایل: تنبلی “خطای تصدیق”* ، تسهیل جهت یابی در شرایط پیچیده ، مباحثات و غرور.
- مشکلات بعدی: ???

* شما آنطور می بینید که می خواهید.



تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پیشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند.)
- دلایل: تنبلی “خطای تصدیق”* ، تسهیل جهت یابی در شرایط پیچیده ، مباحثات و غرور.
- مشکلات بعدی: قضاوت نادرست (همانند پیشداوری های نژادی یا قومی) تحکیم می شود؛ تعمیم های غلط صورت می گیرد (“مشت نمونه ی خروار است”) ؛ فرصت هایی که فردشایسته ی آن است از دست می روند.

* شما آنطور می بینید که می خواهید.



جملاتی از کسانی که پیشگویی ایشان نادرست بوده است.

“زنان حساس و مسؤول نمی خواهند رأی بدهند.”
گروور کلوند ، رئیس جمهور امریکا در سال 1905

“این تلفن که یک ابزار ارتباطی است ، مضرات بسیار دارد. این ابزار ذاتا ارزشی برای ما نخواهد داشت.”
اتحادیه غرب امریکا ، شرکت خدمات مالی و ارتباطات ، سال 1876

“حداقل تا یک نسل بعد(زمان بسیار طولانی) طول خواهد کشید تا نخستین فضانورد در کره ماه فرود آید.”
هارولد اسپنسر ، منجم ، 1957 (12 سال بعد نخستین فضا نورد به کره ماه قدم گذارد)

“خودرو یک نوآوری است که پس از مدتی کوتاه از مد خواهد رفت ولی استفاده از اسب برای همیشه باقی خواهد ماند.”
اظهارات رئیس بانک میشیگان در خصوص سرمایه گذاری برای شرکت فورد در سال 1903

“کاربرد اشعه ایکس یک شوخی فریبنده بیش نیست.”
لرد کلونین ، رئیس جامعه ی سلطنتی ، سال 1883

“دستگاه ضبط صوت هیچ ارزش تجاری نخواهد داشت.”
توماس ادیسون ، مخترع معروف امریکایی ، دهه ی 1880



جملاتی از کسانی که پیشگویی ایشان نادرست بوده است.

“زنان حساس و مسؤول نمی خواهند رأی بدهند.”
گروور کلوند ، رئیس جمهور امریکا در سال 1905

“این تلفن که یک ابزار ارتباطی است ، مضرات بسیار دارد. این ابزار ذاتا ارزشی برای ما نخواهد داشت.”
اتحادیه غرب امریکا ، شرکت خدمات مالی و ارتباطات ، سال 1876

“حداقل تا یک نسل بعد(زمان بسیار طولانی) طول خواهد کشید تا نخستین فضانورد در کره ماه فرود آید.”
هارولد اسپنسر ، منجم ، 1957 (12 سال بعد نخستین فضا نورد به کره ماه قدم گذارد)

“خودرو یک نوآوری است که پس از مدتی کوتاه از مد خواهد رفت ولی استفاده از اسب برای همیشه باقی خواهد ماند.”
اظهارات رئیس بانک میشیگان در خصوص سرمایه گذاری برای شرکت فورد در سال 1903

“کاربرد اشعه ایکس یک شوخی فریبنده بیش نیست.”
لرد کلونین ، رئیس جامعه ی سلطنتی ، سال 1883

“دستگاه ضبط صوت هیچ ارزش تجاری نخواهد داشت.”
توماس ادیسون ، مخترع معروف امریکایی ، دهه ی 1880

ما باید پذیرای تجارب جدید باشیم – زمان دایماً تغییر می کند و هیچ کس نمی تواند به دقت بگوید که در آینده چه رخ خواهد داد.



نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	؟؟؟
پزشکی	؟؟؟
اقتصاد	؟؟؟



نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	<ul style="list-style-type: none"> در قرون وسطی ، کلیسای کاتولیک معتقد بود که خورشید دور زمین می گردد. با وجود اینکه بسیاری از دانشمندان نظیر گالیله شواهدی بر رد این نظریه ارائه کردند ، کلیسا همچنان بر نظر خود تأکید می کرد و هرگونه ادعایی مبنی بر اینکه زمین گرد خورشید می گردد را کفر قلمداد می کرد.
پزشکی	؟؟؟
اقتصاد	؟؟؟



نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	<ul style="list-style-type: none"> در قرون وسطی ، کلیسای کاتولیک معتقد بود که خورشید دور زمین می گردد. با وجود اینکه بسیاری از دانشمندان نظیر گالیله شواهدی بر رد این نظریه ارائه کردند ، کلیسا همچنان بر نظر خود تأکید می کرد و هرگونه ادعایی مبنی بر اینکه زمین گرد خورشید می گردد را کفر قلمداد می کرد.
پزشکی	<ul style="list-style-type: none"> فروش داروی خطرناکی که مدت طولانی در داورخانه مانده و تاریخ مصرف آن منقضی شده است (مثال ، فروش داروی کانترگان در اروپا ؛ ویوکس در امریکای شمالی).
اقتصاد	؟؟؟



نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	<ul style="list-style-type: none"> در قرون وسطی ، کلیسای کاتولیک معتقد بود که خورشید دور زمین می گردد. با وجود اینکه بسیاری از دانشمندان نظیر گالیله شواهدی بر رد این نظریه ارائه کردند ، کلیسا همچنان بر نظر خود تأکید می کرد و هرگونه ادعایی مبنی بر اینکه زمین گرد خورشید می گردد را کفر قلمداد می کرد.
پزشکی	<ul style="list-style-type: none"> فروش داروی خطرناکی که مدت طولانی در داورخانه مانده و تاریخ مصرف آن منقضی شده است (مثال ، فروش داروی کانترگان در اروپا ؛ ویوکس در امریکای شمالی).
اقتصاد	<ul style="list-style-type: none"> از دست رفتن فرصت رشد اقتصادی؛ وابسته ماندن به شیوه های قدیمی و ناکارآمد تجارت ؛ فروش محصولات خارج از رده (نظیر فیلم های قدیمی یا ماشین تایپ قدیمی)؛ غفلت از فن آوری های جدید (بعنوان مثال ، شرکت بزرگی که صفحه ی وبلاگ در اینترنت ندارد).



چرا چنین اعمالی انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از اشخاص روانپریش (نه همه ی آنها) آنقدر به باورهای خود در خصوص یک واقعه پایبند هستند که نمی توانند با اطلاعات یا اعتقاداتی چالش آور و متفاوت رویارو شوند.

این گونه اعمال ممکن است مشکلاتی در روابط بین فردی ایجاد کند و نگاهی سالم و واقع بینانه به محیط را مخدوش کند.



چگونه تغییر ناکافی باورها سبب تشدید سوء تفاهم در هنگام ابتلای به روانپریشی یا سایکوز می شود (چند مثال)

- احترام از بحث با دوستان و بستگان در خصوص برخی اعتقادات ، به علت اینکه شما از احتمال مخالفت هراس دارید و نمی توانید به دیگران اعتماد کنید.
- تصور می کنید کسانی که با اعتقادات شما همسو نیستند یا مخالف هستند دشمنان شما یا مزاحم شما هستند.
- اطلاعات معتبر فقط از یک منبع بدست می آیند (مانند سایت اینترنتی نظریه های مربوط به دسیسه ها) و سایر منابع رسانه ای (مانند یک نهاد مطبوعاتی مثل کیهان) بی اعتبار هستند.

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



سه تصویر زیر به یک طبقه تعلق دارند. آن طبقه کدام است؟

اگر مطمئن هستید، لطفاً بصورت بلی یا خیر پاسخ دهید. و نظر خود را بفرمائید

در صورتی که پاسخ دیگری نیز به ذهن تان می رسد اظهار فرمائید تا در ادامه صحت آن را آزمایش کنیم





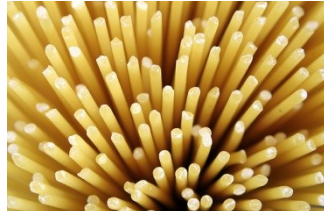
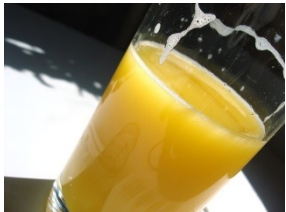
طبقه: غذا

سایر موارد:

خطای رایج: اکثر مردم اطلاعاتی را جستجو می کنند که مطلوب نظرشان است ؛ و در نتیجه ی خطای سوگیری از اطلاعاتی که با نظرشان تناقض داشته باشد دوری می کنند. در این مورد به نظر می رسد که پاسخ میوه ها می باشد.

در اغلب مواقع اشخاص به افکار و نظرات متفاوت توجه نمی کنند. و نمونه های آن را می توان در زندگی روزمره مشاهده کرد:

- مردم روزنامه هایی را می خوانند که با نظرات شان همخوانی داشته باشد.
 - مردم ترجیح می دهند از تماس با کسانی که هم عقیده نیستند اجتناب کنند تا اینکه با آنان به مجادله و مباحثه پردازند.
- در نتیجه ، نگرش ها و افکار یک سویه شکل می گیرد و حتی ممکن است که قضاوت های نادرست ایجاد شود.





تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.



تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.
- ترتیب ارایه ی این تصاویر معکوس ، از آخر به اوّل ، می باشد. یعنی آخرین حادثه در ابتدا نشان داده می شود.



تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.
- ترتیب ارایه ی این تصاویر معکوس ، از آخر به اوّل ، می باشد. یعنی آخرین حادثه در ابتدا نشان داده می شود.
- پس از نمایش هر تصویر، از شما خواسته می شود که محتمل ترین و معقول ترین تعبیر را رتبه بندی کنید. لطفاً در هرمرتبه ای که قسمتی به تصویر اضافه می شود ، نظر خود را دوباره بازنگری کنید.



تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.
- ترتیب ارایه ی این تصاویر معکوس ، از آخر به اوّل ، می باشد. یعنی آخرین حادثه در ابتدا نشان داده می شود.
- پس از نمایش هر تصویر، از شما خواسته می شود که محتمل ترین و معقول ترین تعبیر را رتبه بندی کنید. لطفاً در هرمرتبه ای که قسمتی به تصویر اضافه می شود ، نظر خود را دوباره بازنگری کنید.
- لطفاً در باره ی صحت برآورد خودتان با گروه خود مشورت کنید!



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این مرد صیاد کوسه است و یک کوسه شکار کرده است.
2. این مرد در مورد کوسه ها پژوهش می کند.
3. این مرد تخته ی اسکی روی آب خود را که مدل کوسه ای است ، امتحان می کند.
4. این مرد قصد دارد با نشان دادن سرکوسه دیگران را بترساند.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این مرد صیاد کوسه است و یک کوسه شکار کرده است.
2. این مرد در مورد کوسه ها پژوهش می کند.
3. این مرد تخته ی اسکی روی آب خود را که مدل کوسه ای است ، امتحان می کند.
4. این مرد قصد دارد با نشان دادن سرکوسه دیگران را بترساند.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این مرد صیاد کوسه است و یک کوسه شکار کرده است.
2. این مرد در مورد کوسه ها پژوهش می کند.
3. این مرد تخته ی اسکی روی آب خود را که مدل کوسه ای است ، امتحان می کند.
4. این مرد قصد دارد با نشان دادن سرکوسه دیگران را بترساند.



3



2



1

1. این مرد صیاد کوسه است و یک کوسه شکار کرده است.
2. این مرد در مورد کوسه ها پژوهش می کند.
3. این مرد تخته ی اسکی روی آب خود را که مدل کوسه ای است ، امتحان می کند.
4. این مرد قصد دارد با نشان دادن سرکوسه دیگران را بترساند.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. رهبر ارکستر بخاطر اینکه دیر به تمرین رسیده است ، آشفته می باشد.
2. رهبر ارکستر برسر مردی که در ردیف جلو ایستاده است و اشتباه می خواند ، فریاد می زند.
3. دختری که در ردیف جلو ایستاده است به آقای که در کنارش ایستاده می گوید رهبر ارکستر را آشفته کرده است.
4. رهبر ارکستر بخاطر اینکه نمی تواند چوب مخصوص خود را پیدا کند ، آشفته می باشد .



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. رهبر ارکستر بخاطر اینکه دیر به تمرین رسیده است ، آشفته می باشد.
2. رهبر ارکستر برسر مردی که در ردیف جلو ایستاده است و اشتباه می خواند ، فریاد می زند.
3. دختری که در ردیف جلو ایستاده است به آقایی که در کنارش ایستاده می گوید رهبر ارکستر را آشفته کرده است.
4. رهبر ارکستر بخاطر اینکه نمی تواند چوب مخصوص خود را پیدا کند ، آشفته می باشد .



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. رهبر ارکستر بخاطر اینکه دیر به تمرین رسیده است ، آشفته می باشد.
2. رهبر ارکستر برسر مردی که در ردیف جلو ایستاده است و اشتباه می خواند ، فریاد می زند.
3. دختری که در ردیف جلو ایستاده است به آقای که در کنارش ایستاده می گوید رهبر ارکستر را آشفته کرده است.
4. رهبر ارکستر بخاطر اینکه نمی تواند چوب مخصوص خود را پیدا کند ، آشفته می باشد .



1. رهبر ارکستر بخاطر اینکه دیر به تمرین رسیده است ، آشفته می باشد.
2. رهبر ارکستر برسر مردی که در ردیف جلو ایستاده است و اشتباه می خواند ، فریاد می زند.
3. دختری که در ردیف جلو ایستاده است به آقای که در کنارش ایستاده می گوید رهبر ارکستر را آشفته کرده است.
4. رهبر ارکستر بخاطر اینکه نمی تواند چوب مخصوص خود را پیدا کند ، آشفته می باشد .



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این مرد حصاری برای سگ خود درست کرده است.
2. این مرد یک سگ نگهبان خریده است.
3. این مرد از سگی که عوعو می کند می گریزد.
4. این مرد با سگ همسایه اش بازی می کند.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این مرد حصاری برای سگ خود درست کرده است.
2. این مرد یک سگ نگهبان خریده است.
3. این مرد از سگی که عوعو می کند می گریزد.
4. این مرد با سگ همسایه اش بازی می کند.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3

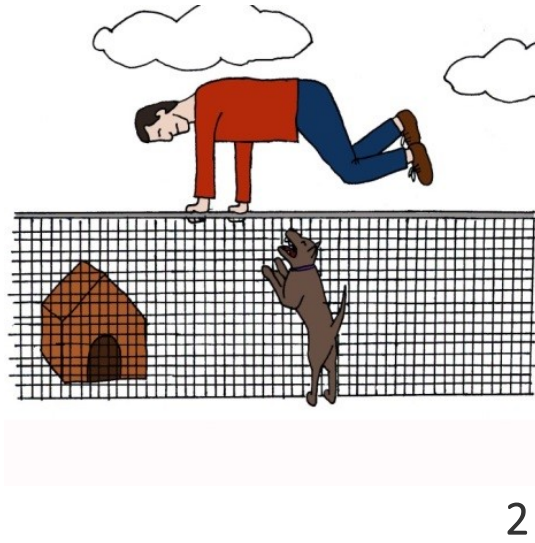


2



1

1. این مرد حصاری برای سگ خود درست کرده است.
2. این مرد یک سگ نگهبان خریده است.
3. این مرد از سگی که عوعو می کند می گریزد.
4. این مرد با سگ همسایه اش بازی می کند.



1. این مرد حصاری برای سگ خود درست کرده است.
2. این مرد یک سگ نگهبان خریده است.
3. این مرد از سگی که عوعو می کند می گریزد.
4. این مرد با سگ همسایه اش بازی می کند.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این خانم می خواهد لباس هایش را به یک فروشگاه لباس های دست دوم بفروشد .
2. این خانم در یک روز خوب بهاری ، در حال قدم زدن است.
3. این خانم لباس هایش را از خشکشویی تحویل گرفته است.
4. این خانم ، لباس ها را از زباله دانی برداشته است.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این خانم می خواهد لباس هایش را به یک فروشگاه لباس های دست دوم بفروشد .
2. این خانم در یک روز خوب بهاری ، در حال قدم زدن است.
3. این خانم لباس هایش را از خشکشویی تحویل گرفته است.
4. این خانم ، لباس ها را از زباله دانی برداشته است.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این خانم می خواهد لباس هایش را به یک فروشگاه لباس های دست دوم بفروشد .
2. این خانم در یک روز خوب بهاری ، در حال قدم زدن است.
3. این خانم لباس هایش را از خشکشویی تحویل گرفته است.
4. این خانم ، لباس ها را از زباله دانی برداشته است.



3



2



1

1. این خانم می خواهد لباس هایش را به یک فروشگاه لباس های دست دوم بفروشد .
2. این خانم در یک روز خوب بهاری ، در حال قدم زدن است.
3. این خانم لباس هایش را از خشکشویی تحویل گرفته است.
4. این خانم ، لباس ها را از زباله دانی برداشته است.



اختیاری : کلیپ ویدئویی

اختیاری: کلیپ های ویدئویی نمایش داده شده مرتبط با موضوع امروز در وب سایت زیر قابل دسترس می باشند پس از نمایش ویدئو، شما می توانید در مورد چگونگی :
http://www.uke.de/mct_videos

ارتباط آن با موضوع امروز بحث کنید.



[برای مربیان:]

برخی از کلیپ ها حاوی حرف هایی است که ممکن است برای همه مخاطبان و در تمام فرهنگ ها مناسب نباشد. لطفا با دقت فیلم ها را قبل از نشان دادن روی صفحه نمایش خودتان ببینید.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از مرد دیگر دزدی می کند.
2. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، یک شکلات شبیه به اسلحه به دوستش هدیه می دهد.
3. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از دیگری می پرسد که آیا این اسلح را شما گم کرده اید.
4. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، با دوست اش بازی دزد و پلیس می کند.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از مرد دیگر دزدی می کند.
2. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، یک شکلات شبیه به اسلحه به دوستش هدیه می دهد.
3. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از دیگری می پرسد که آیا این اسلح را شما گم کرده اید.
4. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، با دوست اش بازی دزد و پلیس می کند.



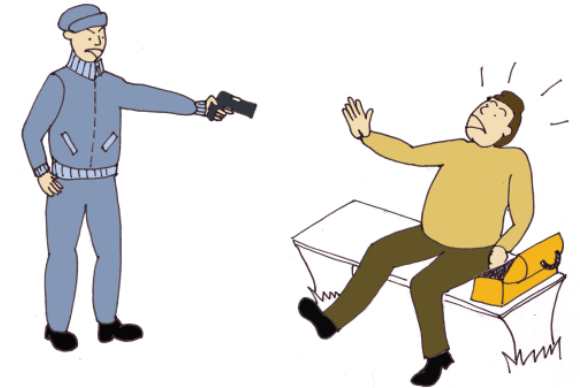
لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

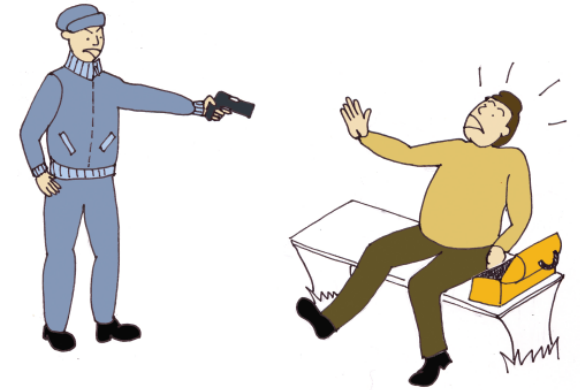
1. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از مرد دیگر دزدی می کند.
2. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، یک شکلات شبیه به اسلحه به دوستش هدیه می دهد.
3. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از دیگری می پرسد که آیا این اسلح را شما گم کرده اید.
4. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، با دوست اش بازی دزد و پلیس می کند.



3



2



1

1. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از مرد دیگر دزدی می کند.
2. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، یک شکلات شبیه به اسلحه به دوستش هدیه می دهد.
3. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، از دیگری می پرسد که آیا این اسلح را شما گم کرده اید.
4. مردی که در سمت چپ قرار دارد ، با دوست اش بازی دزد و پلیس می کند.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این پدر به دخترش می خندد که چرا با لباس شنا کرده است .
2. این پدر برای تنبیه کردن دخترش ، او را بدون چتر از خانه بیرون کرده است.
3. این دختر به شدت عرق می کند ، زیرا نگران است که پدرش ، بخاطر دیرآمدن او به منزل ، او را تنبیه کند.
4. این دختر ، برخلاف توصیه ی پدرش ، بدون چتر از منزل خارج شده بوده است.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این پدر به دخترش می خندد که چرا با لباس شنا کرده است .
2. این پدر برای تنبیه کردن دخترش ، او را بدون چتر از خانه بیرون کرده است.
3. این دختر به شدت عرق می کند ، زیرا نگران است که پدرش ، بخاطر دیرآمدن او به منزل ، او را تنبیه کند.
4. این دختر ، برخلاف توصیه ی پدرش ، بدون چتر از منزل خارج شده بوده است.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این پدر به دخترش می خندد که چرا با لباس شنا کرده است .
2. این پدر برای تنبیه کردن دخترش ، او را بدون چتر از خانه بیرون کرده است.
3. این دختر به شدت عرق می کند ، زیرا نگران است که پدرش ، بخاطر دیرآمدن او به منزل ، او را تنبیه کند.
4. این دختر ، برخلاف توصیه ی پدرش ، بدون چتر از منزل خارج شده بوده است.



3



2



1

1. این پدر به دخترش می خندد که چرا با لباس شنا کرده است .
2. این پدر برای تنبیه کردن دخترش ، او را بدون چتر از خانه بیرون کرده است.
3. این دختر به شدت عرق می کند ، زیرا نگران است که پدرش ، بخاطر دیرآمدن او به منزل ، او را تنبیه کند.
4. این دختر ، برخلاف توصیه ی پدرش ، بدون چتر از منزل خارج شده بوده است.



چقدر احتمال دارد که هر یک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این غواص بدنبال جواهری که سلطان در آب انداخته است ، می گردد.
2. این غواص ، برای خوشایند و مزاح با شاه ، ماهی ای را که سلطان صید کرده بود ، از قلاب او گرفته است.
3. سلطان ، خدمتگزار خود را فراخوانده تا سبد ماهی های اش را بیاورد.
4. سلطان ، شنا کردن غواص را نظاره می کند.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این غواص بدنبال جواهری که سلطان در آب انداخته است ، می گردد.
2. این غواص ، برای خوشایند و مزاح با شاه ، ماهی ای را که سلطان صید کرده بود ، از قلاب او گرفته است.
3. سلطان ، خدمتگزار خود را فراخوانده تا سبد ماهی های اش را بیاورد.
4. سلطان ، شنا کردن غواص را نظاره می کند.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این غواص بدنبال جواهری که سلطان در آب انداخته است ، می گردد.
2. این غواص ، برای خوشایند و مزاح با شاه ، ماهی ای را که سلطان صید کرده بود ، از قلاب او گرفته است.
3. سلطان ، خدمتگزار خود را فراخوانده تا سبد ماهی های اش را بیاورد.
4. سلطان ، شنا کردن غواص را نظاره می کند.



3



2



1

1. این غواص بدنبال جواهری که سلطان در آب انداخته است ، می گردد.
2. این غواص ، برای خوشایند و مزاح با شاه ، ماهی ای را که سلطان صید کرده بود ، از قلاب او گرفته است.
3. سلطان ، خدمتگزار خود را فراخوانده تا سبد ماهی های اش را بیاورد.
4. سلطان ، شنا کردن غواص را نظاره می کند.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این مرد پسرش را به همسایه معرفی می کند.
2. دوست این پسر بچه از او خدا حافظی کرده و از او دعوت می کند در تعطیلات آخر هفته با او باشد.
3. این مرد از بچه ها ، که با هم دعوا کرده بودند ، می خواهد با هم آشتی کنند.
4. این مرد قصد عبور دارد ، ولی بچه ها راه او را مسدود کرده اند.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این مرد پسرش را به همسایه معرفی می کند.
2. دوست این پسر بچه از او خدا حافظی کرده و از او دعوت می کند در تعطیلات آخر هفته با او باشد.
3. این مرد از بچه ها ، که با هم دعوا کرده بودند ، می خواهد با هم آشتی کنند.
4. این مرد قصد عبور دارد ، ولی بچه ها راه او را مسدود کرده اند.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



1. این مرد پسرش را به همسایه معرفی می کند.
2. دوست این پسر بچه از او خدا حافظی کرده و از او دعوت می کند در تعطیلات آخر هفته با او باشد.
3. این مرد از بچه ها ، که با هم دعوا کرده بودند ، می خواهد با هم آشتی کنند.
4. این مرد قصد عبور دارد ، ولی بچه ها راه او را مسدود کرده اند.



1. این مرد پسرش را به همسایه معرفی می کند.
2. دوست این پسر بچه از او خدا حافظی کرده و از او دعوت می کند در تعطیلات آخر هفته با او باشد.
3. این مرد از بچه ها ، که با هم دعوا کرده بودند ، می خواهد با هم آشتی کنند.
4. این مرد قصد عبور دارد ، ولی بچه ها راه او را مسدود کرده اند.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. آواز عاشقانه ی این مرد جوان ، پدر نامزد اش را عصبانی کرده است.
2. این مرد جوان در به محل تمرین موسیقی اش می رود.
3. این مرد جوان در جشن تولد پدرش ترانه ای کوتاه خوانده است.
4. این نوازنده ی خیابانی بخاطر اینکه نتوانسته پولی بدست آورد ، عصبانی است.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. آواز عاشقانه ی این مرد جوان ، پدر نامزد اش را عصبانی کرده است.
2. این مرد جوان در به محل تمرین موسیقی اش می رود.
3. این مرد جوان در جشن تولد پدرش ترانه ای کوتاه خوانده است.
4. این نوازنده ی خیابانی بخاطر اینکه نتوانسته پولی بدست آورد ، عصبانی است.



لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. آواز عاشقانه ی این مرد جوان ، پدر نامزد اش را عصبانی کرده است.
2. این مرد جوان در به محل تمرین موسیقی اش می رود.
3. این مرد جوان در جشن تولد پدرش ترانه ای کوتاه خوانده است.
4. این نوازنده ی خیابانی بخاطر اینکه نتوانسته پولی بدست آورد ، عصبانی است.



3



2



1

1. آواز عاشقانه ی این مرد جوان ، پدر نامزد اش را عصبانی کرده است.
2. این مرد جوان در به محل تمرین موسیقی اش می رود.
3. این مرد جوان در جشن تولد پدرش ترانه ای کوتاه خوانده است.
4. این نوازنده ی خیابانی بخاطر اینکه نتوانسته پولی بدست آورد ، عصبانی است.



چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این مرد یک پلیس مخفی است که از پنجره ، کسی را زیرنظر گرفته است.
2. این مرد ، شکاف دیوار منزل اش را ترمیم می کند.
3. این مرد دیوار منزل اش را نظافت می کند.
4. این مرد ، منزلی تازه ساخته و درحال رنگ کردن دیوارش است.



آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این مرد یک پلیس مخفی است که از پنجره ، کسی را زیرنظر گرفته است.
2. این مرد ، شکاف دیوار منزل اش را ترمیم می کند.
3. این مرد دیوار منزل اش را نظافت می کند.
4. این مرد ، منزلی تازه ساخته و درحال رنگ کردن دیوارش است.



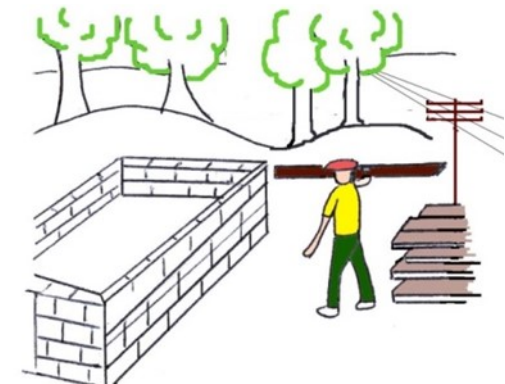
لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

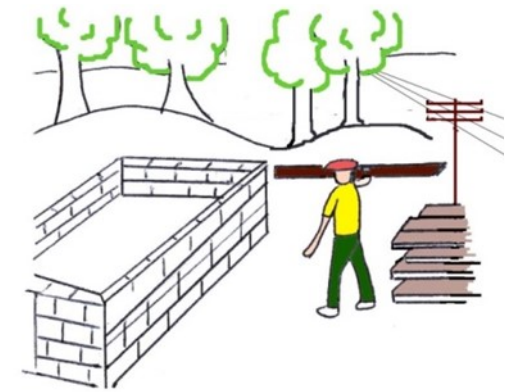
1. این مرد یک پلیس مخفی است که از پنجره ، کسی را زیرنظر گرفته است.
2. این مرد ، شکاف دیوار منزل اش را ترمیم می کند.
3. این مرد دیوار منزل اش را نظافت می کند.
4. این مرد ، منزلی تازه ساخته و درحال رنگ کردن دیوارش است.



3



2



1

1. این مرد یک پلیس مخفی است که از پنجره ، کسی را زیرنظر گرفته است.
2. این مرد ، شکاف دیوار منزل اش را ترمیم می کند.
3. این مرد دیوار منزل اش را نظافت می کند.
4. این مرد ، منزلی تازه ساخته و درحال رنگ کردن دیوارش است.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع بر خلاف انتظار می باشند: در بسیاری از مواقع ، نخستین تصمیم ها به نتایج غلط منجر می شوند.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع بر خلاف انتظار می باشند: در بسیاری از مواقع ، نخستین تصمیم ها به نتایج غلط منجر می شوند.
- همیشه باید فرضیات و تفاسیر مختلف را مدّ نظر قرار داد و باورهای بدون پشتوانه را تغییر داد.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع بر خلاف انتظار می باشند: در بسیاری از مواقع ، نخستین تصمیم ها به نتایج غلط منجر می شوند.
- همیشه باید فرضیات و تفاسیر مختلف را مدّ نظر قرار داد و باورهای بدون پشتوانه را تغییر داد.
- برای قضاوت کردن حداکثر اطلاعات را جمع آوری کنیم.



در روانپزشی چگونه می توان باورها را تغییر داد؟

در روانپزشی ، ممکن است که فرد باورهای غلط خود را نگه دارد و افکار و دیدگاه های مخالف را نادیده گیرد. در برخی موارد ، این روند پیامدهای ناخوشایند خواهد داشت.



در روانپزشی چگونه می توان باورها را تغییر داد؟

در روانپزشی ، ممکن است که فرد باورهای غلط خود را نگه دارد و افکار و دیدگاه های مخالف را نادیده گیرد. در برخی موارد ، این روند پیامدهای ناخوشایند خواهد داشت.

مثال: محمود به پدرش حمله کرده است. وی معتقد بود که مدت ها قبل پدرش فوت کرده و آدم های ماشینی در جسم او رفته اند . حتی زمانی که پدرش به شدت صدمه می بیند و از بدن او خون جاری می شود ، و شواهد بسیاری برعلیه این باور غلط آشکار می شود، هنوز شک و سوء ظن های محمود باقی مانده است.

سابقه و پیشینه: پدر محمود رفتار معمولی و خوب نداشته و بطور غیرعادی رفتار می کرده است.

امّا: همچنانکه سن افراد بیشتر می شود ، آنها تغییر می کنند . شاید پدر محمود قبلاً مشکلاتی داشته و نسبت به پسرش بدرفتار و سخت گیر بوده است. ولی بستگان محمود نتوانسته اند که او را متقاعد کنند که اکنون پدرش مشکلی ندارد.



در روانپزشی چگونه می توان باورها را تغییر داد؟

در روانپزشی ، ممکن است که فرد باورهای غلط خود را نگه دارد و افکار و دیدگاه های مخالف را نادیده گیرد. در برخی موارد ، این روند پیامدهای ناخوشایند خواهد داشت.

مثال: محمود به پدرش حمله کرده است. وی معتقد بود که مدت ها قبل پدرش فوت کرده و آدم های ماشینی در جسم او رفته اند . حتی زمانی که پدرش به شدت صدمه می بیند و از بدن او خون جاری می شود ، و شواهد بسیاری برعلیه این باور غلط آشکار می شود، هنوز شک و سوء ظن های محمود باقی مانده است.

سابقه و پیشینه: پدر محمود رفتار معمولی و خوب نداشته و بطور غیرعادی رفتار می کرده است.

اما: همچنانکه سن افراد بیشتر می شود ، آنها تغییر می کنند . شاید پدر محمود قبلاً مشکلاتی داشته و نسبت به پسرش بدرفتار و سخت گیر بوده است. ولی بستگان محمود نتوانسته اند که او را متقاعد کنند که اکنون پدرش مشکلی ندارد.

به سختی می توان کسی را که احساس تهدید کرده است آرام کرد. بنابراین ، در قضاوت های خویش محتاط باشید و از دیگران درخواست مشورت و همفکری کنید.



از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابه زاندنی 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
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests