



آموزش فراشناخت

بام B 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 برای 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 برای هر واقعه یا حادثه

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

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



اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی: نحوه ی علت یابی برای هر واقعه یا حادثه

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

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

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

یکی از دوستان ، روز تولدتان با شما تماس نمی گیرد.



تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما تماس نگرفت؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار:

؟؟؟



تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما تماس نگرفت؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار:

- برای او من فرد مهمی نیستم . اگر شخص دیگری بود ، فراموش نمی کرد.
- او فردی آشفته و حواس پرت است و حتی روز تولد خودش را هم فراموش می کند.
- او آزمون مهمی در پیش رو داشت ؛ ازاینرو وقت برای امور دیگر ندارد.



تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما تماس نگرفت؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار:

خودم ... من آدم مهمی نیستم

دیگران ... او فردی آشفته و حواس پرت است

موقعیت یا شانس ... او آزمون مهمی در پیش رو داشت ؛ لذا وقت نداشت



ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

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)



پس از سلامت کامل از بیمارستان ترخیص شده اید.

دلایل:

خودم ...

دیگری ...

شرایط یا تصادف (شانس) ...





پس از سلامت کامل از بیمارستان ترخیص شده اید.

تبیینات...

... خودم:

(بسیار مؤثر)

- فرآیند ترمیم و بهبودی موفقیت آمیز بود ؛ زیرا انگیزه ی من برای درمان بالا بود.
- من بر یکی از شیوه های درمانی تأکید و پافشاری کردم و این اصرار نقش مهمی در بهبودی و شفابخشی من داشت.

(کمتر مؤثر)

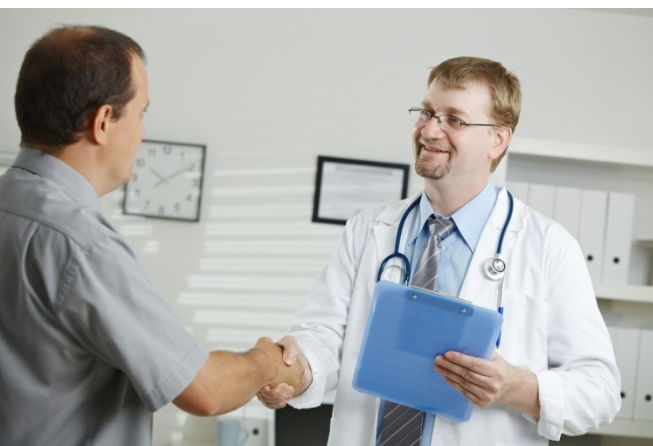
- معتقدم که بدون این اقدامات درمانی و داروها هم بهبود می یافتم.
- بخاطر ژن های بسیار خوب و نیرومند خودم ، بهبود یافتم.

... دیگران:

- خدمه ی بیمارستان بسیار متبحر و بهترین بودند.
- بدون حمایت خانواده ، هرگز چنین موفقیتی بدست نمی آوردم

... شرایط یا تصادف (شانس):

- این بخت موافق و خوش شانسی من بود که در زمان بستری شدن من ، خدمه ی بیمارستان وقت زیادی داشتند و سرآنها مثل همیشه شلوغ نبود.
- داروهایی که مصرف کردند موجب بهبودی من شدند.





پس از سلامت کامل از بیمارستان ترخیص شده اید.

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

تبیینات...

... خودم:

(بسیار مؤثر)

- فرآیند ترمیم و بهبودی موفقیت آمیز بود؛ زیرا انگیزه ی من برای درمان بالا بود.
- من بر یکی از شیوه های درمانی تأکید و پافشاری کردم و این اصرار نقش مهمی در بهبودی شفابخشی من داشت.

(کمتر مؤثر)

- معتقدم که بدون این اقدامات درمانی و داروها هم بهبود می یافتم.
- بخاطر ژن های بسیار خوب و نیرومند خودم، بهبود یافتم.

... دیگران:

- خدمه ی بیمارستان بسیار متبحر و بهترین بودند.
- بدون حمایت خانواده، هرگز چنین موفقیتی بدست نمی آوردم

... شرایط یا تصادف (شانس)

- این بخت موافق و خوش شانسی من بود که در زمان بستری شدن من، خدمه ی بیمارستان وقت زیادی داشتند و سرانها مثل همیشه شلوغ نبود.
- داروهایی که مصرف کردند موجب بهبودی من شدند.





پس از سلامت کامل از بیمارستان ترخیص شده اید.

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)

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟





پس از سلامت کامل از بیمارستان ترخیص شده اید.

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)

- حمایت خانوادگی ، متخصصین پزشکی ، و درمان های دارویی ، همگی در بهبودی نقش داشته اند. تا حدودی برخی موفقیت ها را می توان به خود شخص نسبت داد ؛ زیرا وی با انگیزه ی بالا و فعالانه در فرآیند درمان مشارکت داشته است.

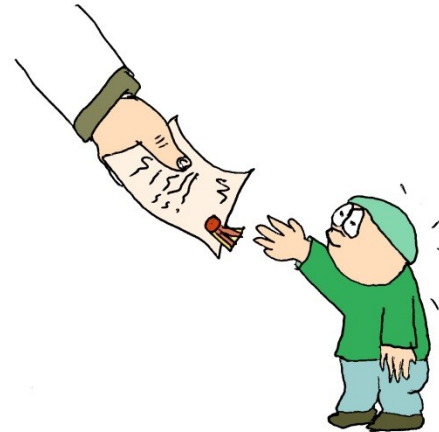
- خود شخص انگیزه ی کافی برای تغییر داشته است. زیرا خواسته بود تا در یک گروه درمانی خاص شرکت داده شود.





اثرات سبک های اسناد (علت یابی) بر وقایع منفی!

ضعیف عمل کردی و در آزمون
زبان انگلیسی مردود شدی.

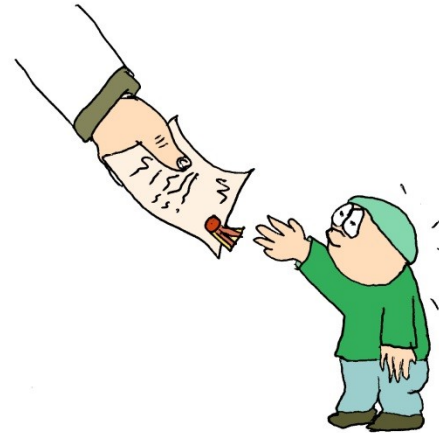


<p>ضرر و زیان: ??? مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به خود (مثال „باید بیشتر و بهتر یاد گیرم!“)</p>
<p>ضرر و زیان: ??? مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به دیگران یا موقعیت و شرایط (مثال „معلم ما آدم احمقی است و از من نفرت دارد.“)</p>



اثرات سبک های اسناد (علت یابی) بر وقایع منفی!

ضعیف عمل کردی و در آزمون
زبان انگلیسی مردود شدی.

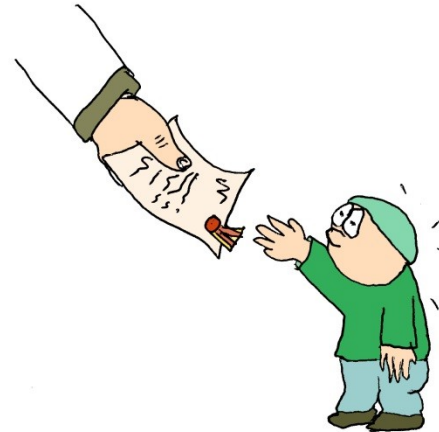


<p>ضرر و زیان: کاهش اعتماد به نفس</p> <p>مزیت و امتیاز: شجاعانه مسؤولیت واقعه را برعهده گرفتن</p>	<p>اسناد به خود</p> <p>(مثال „باید بیشتر و بهتر یاد گیرم!“)</p>
<p>ضرر و زیان: ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به دیگران یا موقعیت و شرایط</p> <p>(مثال „معلم ما آدم احمقی است و از من نفرت دارد.“)</p>



اثرات سبک های اسناد (علت یابی) بر وقایع منفی!

ضعیف عمل کردی و در آزمون
زبان انگلیسی مردود شدی.

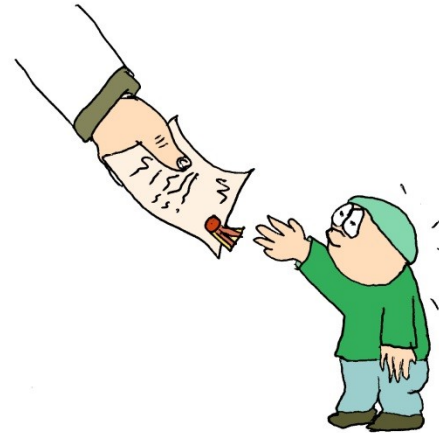


<p>ضرر و زیان: کاهش اعتماد به نفس مزیت و امتیاز: شجاعانه مسؤولیت واقعه را برعهده گرفتن</p>	<p>اسناد به خود (مثال „باید بیشتر و بهتر یاد گیرم!“)</p>
<p>ضرر و زیان: ردّ مسؤولیت و بی ادبی (خود را راحت کردن) مزیت و امتیاز: دور کردن هرگونه تهدید به اعتماد به نفس</p>	<p>اسناد به دیگران یا موقعیت و شرایط (مثال „معلم ما آدم احمقی است و از من نفرت دارد.“)</p>



اثرات سبک های اسناد (علت یابی) بر وقایع منفی!

ضعیف عمل کردی و در آزمون
زبان انگلیسی مردود شدی.



پاسخ های متعادل تر (یعنی ، تلفیق اثرات خود ، دیگران و یا شرایط و ارایه ی تبیین های مختلف):

؟؟؟

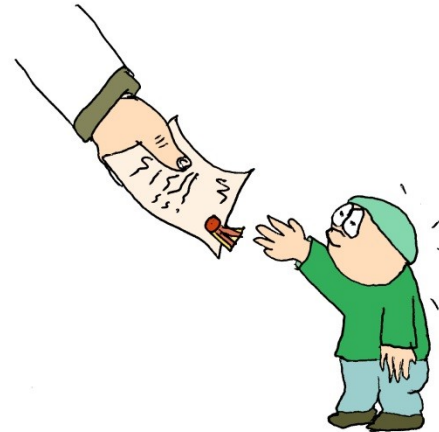
؟؟؟

؟؟؟



اثرات سبک های اسناد (علت یابی) بر وقایع منفی!

ضعیف عمل کردی و در آزمون
زبان انگلیسی مردود شدی.



پاسخ های متعادل تر (یعنی ، تلفیق اثرات خود ، دیگران و یا شرایط و ارایه ی تبیین های مختلف):

برای آن امتحان ، درس نخوانده و تمرین نکرده بودم ؛ و برای دفعه ی آینده بیشتر تلاش خواهم کرد.

باید روابط ام را با معلم بهتر کنم. و او مرا بخاطر رنجش خاطر خودش مردود نخواهد کرد.



اثرات سبک های اسناد (علّت یابی) بر وقایع منفی!



بسیار عالی بود! با گلی که زدی ،
بازی را برنده شدی!



<p>ضرر و زیان: ??? مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به خود (مثال «مهارت استثنایی بازیکن سبب این پیروزی شد. «)</p>
<p>ضرر و زیان: ??? مزیت و امتیاز: ???</p>	<p>اسناد به دیگران یا موقعیت و شرایط (مثال «هرکسی که در آن شرایط قرار می گرفت ، گل می زد «)</p>



اثرات سبک های اسناد (علّت یابی) بر وقایع منفی!



بسیار عالی بود! با گلی که زدی ،
بازی را برنده شدی!



ضرر و زیان: خودپسندی و تکبر
مزیت و امتیاز: افزایش اعتماد به نفس

اسناد به خود
(مثال «مهارت استثنایی بازیکن سبب این پیروزی شد.»)

ضرر و زیان: ???
مزیت و امتیاز: ???

اسناد به دیگران یا موقعیت و شرایط
(مثال «هرکسی که در آن شرایط قرار می گرفت ، گل می زد.»)



اثرات سبک های اسناد (علّت یابی) بر وقایع منفی!



بسیار عالی بود! با گلی که زدی ،
بازی را برنده شدی!



<p>ضرر و زیان: خودپسندی و تکبر مزیت و امتیاز: افزایش اعتماد به نفس</p>	<p>اسناد به خود (مثال «مهارت استثنایی بازیکن سبب این پیروزی شد.»)</p>
<p>ضرر و زیان: عدم افزایش اعتماد به نفس مزیت و امتیاز: شما خود را فقط یکی از بازیکن ها می دانید و انسانی فروتن هستید.</p>	<p>اسناد به دیگران یا موقعیت و شرایط (مثال «هرکسی که در آن شرایط قرار می گرفت ، گل می زد.»)</p>



اثرات سبک های اسناد (علّت یابی) بر وقایع منفی!



بسیار عالی بود! با گلی که زدی ،
بازی را برنده شدی!



پاسخ های متعادل تر (یعنی ، تلفیق اثرات خود ، دیگران و یا شرایط و ارایه ی تبیین های مختلف):

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



اثرات سبک های اسناد (علت یابی) بر وقایع منفی!



بسیار عالی بود! با گلی که زدی ،
بازی را برنده شدی!



پاسخ های متعادل تر (یعنی ، تلفیق اثرات خود ، دیگران و یا شرایط و آرایه ی تبیین های مختلف):

من بسیار خوشحالم ولی سایر بازیکنان ، بویژه استیو در این پیروزی نقش مهمی داشتند.

این شغل من است. البته ، وارد کردن توپ از گوشه ی زمین به درون دروازه کار بسیار دشواری است.

از همه متشکرم که بهترین اقدام را در آن زمان انجام دادند.



چرا این تمرین ها را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به افسردگی {ولی نه همه ی آنها}:

- تمایل دارند که خودشان را بخاطر تجارب شکست سرزنش کنند.
- تمایل دارند که دیگران یا شرایط را عامل بروز موفقیت هایشان بدانند.

چنین طرز فکری به عزت نفس پائین منجر می شود!



چرا این تمرین ها را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بیماران مبتلا به هذیان {ولی نه همه ی آنها}:

- تمایل دارند دیگران را بخاطر شکست هایشان سرزنش کنند.
- تمایل دارند ، باور کنند که همه ی اتفاق ها و وقایع خارج از کنترل آن ها می باشد.

این طرز تفکر و سبک اسناد می تواند سبب بروز مشکلاتی در روابط بین فردی شود!



چگونه سوگیری ها و خطاهای اسنادی سبب تشدید سوء تفاهم ها و تعابیر نادرست ، در زمان ابتلا به روان پریشی / سایکوز می شود. به چند مثال توجه فرمائید.

واقعہ	توجیہ و تبیین در خلال روان پریشی	سایر تبیینات
در آپارتمان شما ، اسناد مهمی مفقود شده است.	شخصی با نیت آسیب زدن به شما ، درب را شکسته ، وارد خانه شده و اسناد را سرقت کرده است.	محلّ اختفای این اسناد را خود شما جابجا کرده اید ولی محل فعلی آن را به خاطر ندارید.
شما در امتحان مردود شده اید.	آزمون گر قصد داشته است که شما شغل تان را ازدست بدهید.	شاید آزمونگر می خواسته سخت گیری کند ؛ ولی عدم آمادگی و بی خوابی شما نیز دیگر علت های این شکست بوده اند.
دوستی به خاطر شما تأسف نمی خورد.	این دوست احساس شرمساری می کند و نمی خواهد شما بداند.	این دوست نگران شما است و نمی خواهد شما بداند.

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



سبک اسناد (علت یابی) هدف های رفتاری این جلسه:

- علت های مختلف وقایع را مورد توجه قرار دهید.
- برای قبول یک توجیه ، عجله نکنید.
- در باره ی عواقب یا پیامدهای اسنادهای (علت یابی های) خاص بحث کنید.
- باید بکوشیم در زندگی روزمره ی خود تا حدّ ممکن واقع بین باشیم.

شما نباید دیگران را بخاطر شکست های خودتان ملامت کنید. همچنین نباید همیشه خودتان را بخاطر موافق نبودن شرایط و مطابق انتظار نبودن وقایع سرزنش کنید.



دوستی از پشت سر با شما سخن می گوید.

چرا او از پشت سر با شما سخن می گوید؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





شما برای یک مصاحبه ی شغلی دعوت شده اید.

چرا شما برای این مصاحبه ی شغلی دعوت شده اید؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





یکی از دوستان ، بطور غیرمنتظره ای به ملاقات شما آمده است.

علت این ملاقات غیرمنتظره چیست؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





وقتی که شما سخن می گوئید، دیگران می خندند.

چرا وقتی شما سخن می گوئید دیگران می خندند؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





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...

... خود شما

... دیگری

... شرایط یا تصادف (شانس)



صدای از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید



دلایل...

... خود شما:

- متأسفانه ، همیشه خودم را سرزنش می کنم. به نظر می رسد که درنهان از خودم متنفرم.
- دارم دیوانه می شوم.
- اگر دیگران چنین فکری در باره ی من می کردند ، شاید این قضاوت درست می بود ؛ از این رو می دانم این افکار متعلق به خود من است.

... دیگران:

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

... موقعیت و شرایط یا تصادف (شانس):

- احساس می کنم که این روزها تحت فشار هستم . و به همین علّت هر واقعه ای ، حتّی افکارم را بطور شدید تجربه می کنم .
- احساس می کنم درگوش ام صدای زنگ و برهم خوردن سنگ ها را می شنوم.



صدای از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید

در بیماران روان پریش: صدای درون به شخص یا نیروهای خارجی نسبت داده می شود:

- چیزی در مغز من کاشته شده است.
- 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.

<p>شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟</p>	<p>صداهایی که از بیرون القا می شود</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>درحالیکه 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>
<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>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>
<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؟



یکی از دوستان ، خانه ای در اختیار شما قرار می دهد.

چرا او خواسته است که شما به این منزل بروید؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





یکی از دوستان چهره ی واقعی خودش را در ملاقات هایی که با شما داشته ، نشان نداده.

چرا او چهره ی واقعی خودش را تا کنون به شما نشان نداده است؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





یکی از دوستان برای شما نامه یا کارت پستال نفرستاده است.

چرا او برای شما نامه یا کارت پستال نفرستاده است؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





یک خودرو ، بیش از یک ساعت و نیم در تعقیب شما می آید.

چرا آن خودرو شما را تعقیب می کند؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





اتوبوسی که منتظرش بودید ، با سرعت از جلوی شما می گذرد.

چرا شما اتوبوس را ازدست دادید؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





همسایه ، شما را به عصرانه دعوت می کند.

چرا همسایه شما را به عصرانه دعوت کرده است؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





برای مدت کوتاهی ، یک مرد درمقابل درب منزل شما روزنامه می خواند.

چرا این مرد روزنامه اش را درمقابل منزل شما می خواند؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





دوستی فکر می کند که شما انسان بی انصافی هستید.

چرا او فکر می کند که شما بی انصاف هستید؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





دوستی فکر می کند که شما باهوش هستید.

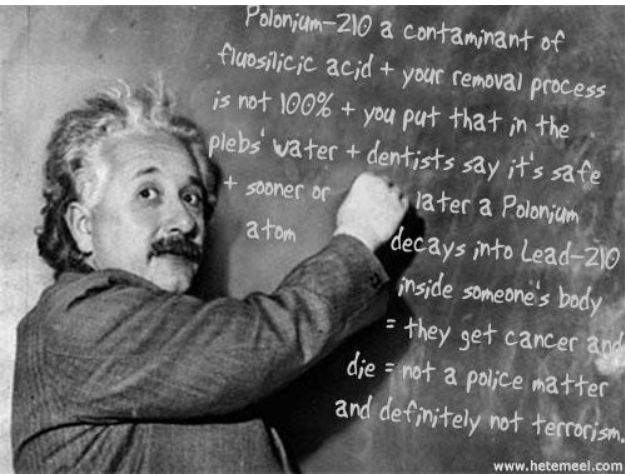
چرا دوست شما چنین قضاوتی کرده است؟

دلیل این واقعه چیست؟

خود شما؟

دیگری؟

شرایط یا تصادف (شانس)؟





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 که در زندگی روزمره ی خود ، تا حد ممکن 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 که در زندگی روزمره ی خود ، تا حد ممکن 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.

مثال اول: تلفن منزل ادوارد زنگ می زند. یک دستگاه پاسخگوی خودکار از او می پرسد که به خرید چه چیزی علاقمند است.

باور/ اعتقاد ادوارد: صاحبخانه برای من جاسوس گذاشته تا مرا از منزل بیرون آورد.

توجیه / تبیین دیگر: یک مؤسسه ی پژوهشی شماره ی تلفن ادوارد را بطور تصادفی انتخاب کرده است. او هرگز با صاحبخانه اش مشکلی نداشته است. دلیلی ندارد چنین فرضی مطرح شود؛ زیرا ادوارد شخصی است که همیشه اجاره اش را منظم و بموقع پرداخت کرده است.



با بیماران روانپزش چه باید کرد؟

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

مثال دوم: بیماری روان پریشی آنا عود کرده است!

باور / اعتقاد آنا: بیماری بخاطر یادآوری خاطرات وحشتناک او از ضرباتی که در خیابان خورده است ، عود کرده است.

سایر عوامل: این ممکن است که یکی از دلایل باشد. اما عوامل دیگر هم اثر داشته اند. او در محیط کارش نامه ای دریافت کرده و نگران ازدست دادن شغل اش شده است.



از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیته 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
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient’s hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



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
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
naama	flickr	Tea for two	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Chris Lim	fotocommunity	Untamed	CC	A friend thinks you are unfair (sad boy)/ Ein Freund findet sie unfair (trauriger Junge)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)