

به برنامه روان‌درمانی فراشناختی (برف) خوش آمدید

روان‌درمانی فراشناختی برای مبتلایان به اختلال شخصیت

مرزی

(B-MCT)

نگارش: پروفسور استفان موریتز و پروفسور تاد وودوارد

تطبیق، تدوین و ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکری نی (روانشناس سلامت)

در صورت اجرای انفرادی می‌توانید از اسلاید 15 شروع کنید

تصاویر موجود در این برنامه آموزشی با کسب اجازه از ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می‌گیرد. در انتهای اسلایدها نام و نشانی مربوط به هر تصویر آورده شده است.

IO/I8

© Moritz, Köther, Malihialzackerini & Schilling

www.uke.de/borderline

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

???

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

فرا ←

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

فرا ←

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

شن ←

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

فرا ←

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

شن ←

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

فراشن ←

اندیشیدن درباره شیوه تفکر

آموزش مهارت های فراشناختی (B-MCT)

آموزش مهارت های فراشناختی برای اختلال شخصیت مرزی یک رویکرد درمانی است که بر افکار و فرآیندهای تفکر تمرکز دارد و برای نیل به اهداف زیر طراحی شده است.



د

بخش د



ش

چگونه این تحریف ها را تغیر دهیم

تحریف افکار: شیوه های نادرست درک و پردازش اطلاعاتی که می تواند به ایجاد، گسترش و تحکیم مشکلات ذهنی منجر شود (بعنوان نمونه همیشه فقط خودم را سرزنش می کنم).

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند.

در واکنش به این روی داد چه افکاری به ذهن خواهد آمد؟

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند .

افکار احتمالی

واکنش / افکار؟

واکنش / افکار؟

واکنش / افکار؟

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند .

افکار احتمالی

چی فکر می کنه ! فکر می کنه کیه؟ درس خوبی به او می دهم. من هم آرامتر حرکت می کنم”

“در دنیا آدمه ای مثل این زیاد است در حال حاضر ایراد گرفتن و غر زدن دردی را دوا نمی کند.

من واقعا دارم آرام حرکت می کنم و اصلا متوجه نیستم. شاید باید سری عتر رانندگی کنم.

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند .

افکار احتمالی

چی فکر می کنه ! فکر می کنه کیه؟ درس خوبی به او می دهم. من هم آرامتر حرکت می کنم”

“در دنیا آدمه ایی مثل این زیاد است در حال حاضر ایراد گرفتن و غر زدن دردی را دوا نمی کند.

من واقعا دارم آرام حرکت می کنم و اصلا متوجه نیستم. شاید باید سری عتر رانندگی کنم.

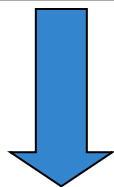
هیجان ات احتمالی که می تواند با این افکار همراه باشد چیست؟

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند .

افکار احتمالی

چی فکر می کنه ! فکر می کنه کیه؟ درس خوبی به او می دهم. من هم آرامتر حرکت می کنم"



عصبانیت

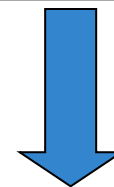
"در دنیا آدمهای مثل این زیاد است در حال حاضر ایراد گرفتن و غر زدن دردی را دوا نمی کند.

هیجان ات احتمالی



آرامش

من واقعا دارم آرام حرکت می کنم و اصلا متوجه نیستم. شاید باید سری عتر رانندگی کنم.



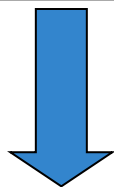
ناراحتی

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند .

افکار احتمالی

چی فکر می کنه ! فکر می کنه کیه؟ درس خوبی به او می دهم. من هم آرامتر حرکت می کنم"



عصبانیت

"در دنیا آدمه ای مثل این زیاد است در حال حاضر ای راد گرفتار و غر زدن دردی را دوا نمی کند.

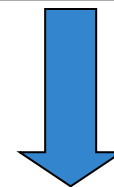


هیجان ات احتمالی



آرامش

من واقعا دارم آرام حرکت می کنم و اصلا متوجه نیستم. شاید باید سری عتر رانندگی کنم.



ناراحتی

افکار و هیجان ها چه واکنش های رفتاری ایجاد خواهند کرد؟

یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد علت واکنش های مختلف چیست؟

در بزرگراه، راننده پشت سری شما با نور بالا زدن برای شما مشکلاتی ایجاد می کند .

افکار احتمالی

چی فکر می کنه ! فکر می کنه کیه؟ درس خوبی به او می دهم. من هم آرامتر حرکت می کنم"

"در دنیا آدمه ای مثل این زیاد است در حال حاضر ایراد گرفتن و غر زدن دردی را دوا نمی کند.

من واقعا دارم آرام حرکت می کنم و اصلا متوجه نیستم. شاید باید سری عتر رانندگی کنم.



هیجان ات احتمالی



عصبانیت

آرامش

ناراحتی

ترمز کردن برای ترساندن او، دامن زدن به رخ دادن یک تصادف

عصبی نمی شود، به رانندگی ادامه می دهد.

به او اجازه می دهد به شما نزدیک شود، به او اجازه می دهد باعث ناراحتی شما شود.

به این بخش آموزشی خوش آمدید

(تفکر صورتی)

جنبه های مثبت را کشف کنید

نادیده گرفتن جنبه های مثبت

هاتزیگر، 2003

???

نادیده گرفتن جنبه های مثبت

هاتزیگر، 2003

- نادیده گرفتن تجارب مثبت
- در نظر گرفتن تجارب مثبت بعنوان استثناء





نادیده گرفتن بازخورد مثبت

رویداد	رد نکات مثبت پاسخ مفیدتر
شما به واسطه عملکردتان اعتبار پیدا می کنید! یا برای کارتتان ارزش قائل می شوند!	؟؟? ؟؟?

معتبر بودن خیلی سخت است، بخصوص زمانی که با ادراک شما از خودتان جور نباشد.



نادیده گرفتن بازخورد مثبت

<p>رد نکات مثبت پاسخ مفیدتر</p>	<p>رویداد</p>
<p>«سایر مردم فقط سعی دارند چاپلوسی کنند» . «آنها متقلب هستند» . ؟؟؟</p>	<p>شما به واسطه عملکردتان اعتبار پیدا می کنید! یا برای کارتان ارزش قائل می شوند!</p>



نادیده گرفتن بازخورد مثبت

<p>رد نکات مثبت پاسخ مفیدتر</p>	<p>رویداد</p>
<p>«سایر مردم فقط سعی دارند چاپلوسی کنند.» «آنها متقلب هستند.» «عالی است که شخصی دستاوردهای من را تحسین می کند!»</p>	<p>شما به واسطه عملکردتان اعتبار پیدا می کنید! یا برای کارتان ارزش قائل می شوند!</p>



نادیده گرفتن بازخورد مثبت

<p>رد نکات مثبت پاسخ مفیدتر</p>	<p>رویداد</p>
<p>«سایر مردم فقط سعی دارند چاپلوسی کنند.» «آنها متقلب هستند.» «عالی است که شخصی دستاوردهای من را تحسین می کند!»</p>	<p>شما به واسطه عملکردتان اعتبار پیدا می کنید! یا برای کارتان ارزش قائل می شوند!</p>

معتبر بودن خیلی سخت است، بخصوص زمانی که با ادراک شما از خودتان جور نباشد.



چه زمانی دیگران را تحسین می کنید؟

- ... وقتی کسی چیزی را خوب انجام می دهد .
- ... وقتی کسی واقعا تلاش می کند - صرفنظر از نتیجه آن .
- ... وقتی شما به کسی انگیزه می دهید که تلاش بیشتری کند .
- ... وقتی که قصد دارید روز خوبی برای دیگری ایجاد کنید .
- ...

چگونه می توانم در پذیرش تحسین بهتر باشم؟

- به یاد داشته باشید: بطور کلی، وقتی مردم از شما تعریف می کنند می خواهند خوب باشند و شما را شاد کنند.
- اگر شما تعریف و تمجید نکنید، به نظر می رسد که می خواهید بگویید: «من پیشکش شما را دوست ندارم - آن را نمی خواهم».



چگونه می توانم در پذیرش تحسین بهتر باشم؟



وقتی شما را تحسین می کنند خوشحالی خود را ابراز کنید.



!

چگونه می توانم در پذیرش تحسین بهتر باشم؟



وقتی شما را تحسین می کنند خوشحالی خود را ابراز کنید .



!

هرگز از تحسین خویش غافل نشوید



ب

. خرسند باشید « . خود را تحسین کنید

چگونه می توانم در پذیرش تحسین بهتر باشم؟



وقتی شما را تحسین می کنند خوشحالی خود را ابراز کنید.



۱!

هرگز از تحسین خویش غافل نشوید



ب

.خرسند باشید» . خود را تحسین کنید

تناسب



آ

فيلم كوتاه: «اعتبار سنجى» (كورت كوين)



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>



تعریف و تمجید دیگران!

روز دیگران را روشنی ببخشید / بسازید و بطور آگاهانه از آنان تعریف کنید .

(مثال : «عالیه، چطور تونستی رو حفظ کنی؟!»، «فوق العاده است، این راهی هست که تو می تونی اون رو ادامه بدهی...»، «من واقعا

تو رو بخاطر تحسین میکنم.»)



!ه



تعریف و تمجید دیگران!

روز دیگران را روشنی ببخشید / بسازید و بطور آگاهانه از آنان تعریف کنید .

(مثال: «عالیه، چطور تونستی رو حفظ کنی؟!»، «فوق العاده است، این راهی هست که تو می تونی اون رو ادامه بدهی...»، «من واقعا

تو رو بخاطر تحسین میکنم.»)



!ه

چه چیزهایی را باید در ذهن خود نگه داریم؟

تعریف و تمجیدها وقتی مؤثرند که.....

به شیوه ای احترام آمیز تحسین صورت پذیرد

واقع بینانه و مرتبط با واقعه ای باشند....

پایه و اساس خوبی داشته باشد....



تعریف و تمجید دیگران!

روز دیگران را روشنی ببخشید / بسازید و بطور آگاهانه از آنان تعریف کنید.

(مثال: «عالیه، چطور تونستی رو حفظ کنی؟!»، «فوق العاده است، این راهی هست که تو می تونی اون رو ادامه بدهی...»، «من واقعا

تو رو بخاطر تحسین میکنم.»)



!ه

چه چیزهایی را باید در ذهن خود نگه داریم؟

تعریف و تمجیدها وقتی مؤثرند که.....

به شیوه ای احترام آمیز تحسین صورت پذیرد

واقع بینانه و مرتبط با واقعه ای باشند....

پایه و اساس خوبی داشته باشد....

با آگاهی بیشتر دیگران را تحسین کنید.

و: در گام بعدی، جنبه های خوب خود را پیدا کنید.



تعریف و تمجید دیگران!

روز دیگران را روشنی ببخشید / بسازید و بطور آگاهانه از آنان تعریف کنید .

(مثال : «عالیه، چطور تونستی رو حفظ کنی؟!»، «فوق العاده است، این راهی هست که تو می تونی اون رو ادامه بدهی...»، «من واقعا

تو رو بخاطر تحسین میکنم.»)

!ه



تحسین خودهم مفید است!

چه چیزهایی را باید در ذهن خود نگه داریم ؟

تعریف و تمجیدها وقتی مؤثرند که.....

به شیوه ای احترام آمیز تحسین صورت پذیرد

واقع بینانه و مرتبط با واقعه ای باشند....

پایه و اساس خوبی داشته باشد....

با آگاهی بیشتر دیگران را تحسین کنید .

و: در گام بعدی، جنبه های خوب خود را پیدا کنید .



پذیرش بازخورد منفی

???



پذیرش بازخورد منفی

<p>پذیرش غیرانتقادی بازخورد منفی (بدون جارو جنجال) مفیدترین پاسخ</p>	<p>رویداد</p>
<p>؟؟؟ ؟؟؟</p>	<p>شما بخاطر چیزی مورد انتقاد قرار می گیرید!</p>



پذیرش بازخورد منفی

<p>پذیرش غیرانتقادی بازخورد منفی (بدون جارو جنجال) مفیدترین پاسخ</p>	<p>رویداد</p>
<p>«من افشاگری کردم...»، من بی ارزشم...» ؟؟؟</p>	<p>شما بخاطر چیزی مورد انتقاد قرار می گیرید!</p>



پذیرش بازخورد منفی

رویداد

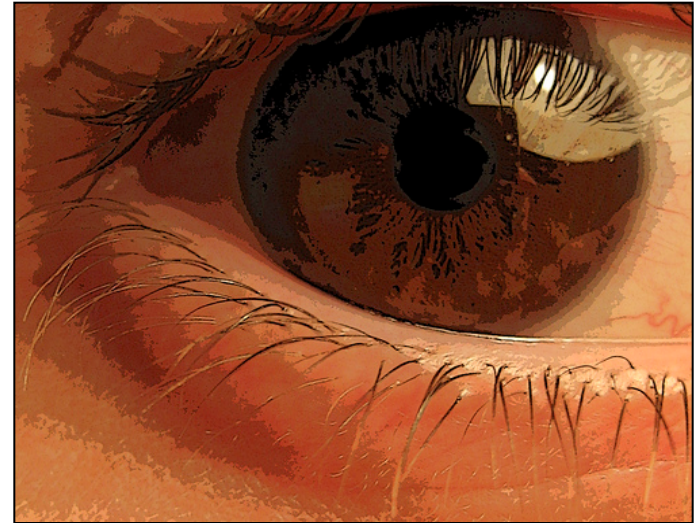
پذیرش غیرانتقادی بازخورد منفی (بدون جارو جنجال)
مفیدترین پاسخ

شما بخاطر چیزی مورد انتقاد قرار می گیرید!

«من افشاگری کردم...،
من بی ارزشم...»

«آنها ممکن است روز خوبی نگذرانده باشند» «من می توانم از این
بازخوردی که گرفتم نفعی ببرم؟ / چه سودی می تواند برای من
داشته باشد؟»

چطور می توانم بازخورد منفی بهتر مدیریت کنم؟



چطور می توانم بازخورد منفی بهتر مدیریت کنم؟

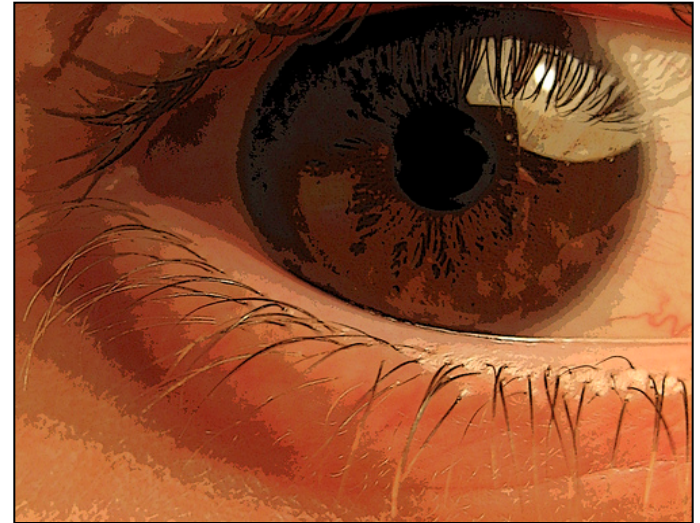
- نگاه متفاوت و متعادل به انتقاد داشته باشید. ممکن است بعضی جنبه های آن در مورد من درست باشد، و تقریباً معایب خوبی را می شناسم. از نقد دیگری چیزی می توان آموخت؟ (متکلم را تا کسی عیب نگیرد سخنش صلاح نپذیرد - سعدی)



چطور می توانم بازخورد منفی بهتر مدیریت کنم؟

- نگاه متفاوت و متعادل به انتقاد داشته باشید. ممکن است بعضی جنبه های آن در مورد من درست باشد، و تقریباً معایب خوش را می شناسم. از نقد دیگری چیزی می توان آموخت؟ (متکلم را تا کسی عیب نگیرد سخنش صلاح نپذیرد - سعدی)

- تعمیم بیش از حد ندهید این رفتار خاص من مورد انتقاد قرار گرفته است - نه تمام شخصیت من.



چطور می توانم بازخورد منفی بهتر مدیریت کنم؟

- نگاه متفاوت و متعادل به انتقاد داشته باشید. ممکن است بعضی جنبه های آن در مورد من درست باشد، و تقریباً معایب خوش را می شناسم. از نقد دیگری چیزی می توان آموخت؟ (متکلم را تا کسی عیب نگیرد سخنش صلاح نپذیرد - سعدی)

- تعمیم بیش از حد ندهید این رفتار خاص من مورد انتقاد قرار گرفته است - نه تمام شخصیت من.

- نگاهی به آینده اگر دوباره در این شرایط قرار گیری - چه خواهی کرد.



چرا ما اینکار را می کنیم؟

مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی (ولی نه همه آنها) غالباً روی نکات منفی خود تمرکز می کنند .

این موضوع می تواند به طرز برجسته ای خلق را بهتر یا بدتر کند.

از نقاط قوت خود آگاه باشید



- بجای تمرکز روی نقطه ضعف ها، روی نقاط قوت خود تاکید کنید.
- هر شخصی نقاط قوتی دارد که به آن افتخار می کند و آنها را با هرکسی سهیم نمی شود....
- آنها رکورد جهانی یا اختراعات مشهوری هم ندارند! (یعنی خیلی هم خاص و مطرح نیستند، افراد معمولی هستند.)

از نقاط قوت خود آگاه باشید



I. به نقاط قوت خود بیاندیشید :

چه توانایی هایی دارم؟ برای آن در گذشته چه تعریف و تمجیدهایی دریافت کرده ام؟

مثال: «من از نظر فنی با استعداد هستم...» .

از نقاط قوت خود آگاه باشید



I. به نقاط قوت خود بیاندیشید :

چه توانایی هایی دارم؟ برای آن در گذشته چه تعریف و تمجیدهایی دریافت کرده ام؟

مثال: «من از نظر فنی با استعداد هستم...» .

I. موقعیت های خاص را تجسم کنید .

کی و کجا؟ چه کاری انجام دادم و چه کسی به من بازخورد تحسین آمیز داد؟

مثال: «هفته گذشته به دوستم در تزئین آپارتمانش کمک کردم. از اینکه به او کمک کردم خیلی خوشحال بودم...»

از نقاط قوت خود آگاه باشید



1. به نقاط قوت خود بیاندیشید :

چه توانایی هایی دارم؟ برای آن در گذشته چه تعریف و تمجیدهایی دریافت کرده ام؟

مثال: «من از نظر فنی با استعداد هستم...» .

1. موقعیت های خاص را تجسم کنید .

کی و کجا؟ چه کاری انجام دادم و چه کسی به من بازخورد تحسین آمیز داد؟

مثال: «هفته گذشته به دوستم در تزئین آپارتمانش کمک کردم. از اینکه به او کمک کردم خیلی خوشحال بودم...»

3. یادداشت کنید!

مطالبی را که نوشتید به طور

منظم مرور کنید و آنها را بسط دهید . وقتی دچار بحران می شوید، برگردید و این خاطرات را مرور کنید .

(بطور مثال: وقتی فکر می کنید که بی ارزش هستید . کارهای خوب خود را بنویسید و به تحسین هایی که دیگران از

شما کرده اند بیاندیشید)

از نقاط قوت خود آگاه باشید



بطور متناوب:

- نظر دیگران در مورد نقاط قوت شما چیست؟
- از دوستان خوبتان در مورد نقاط قوت خودتان سوال کنید. (ترجیحا به آنها اجازه دهید که آنها را بنویسند).

اکنون به موضوعی متفاوت می پردازیم



«ناهماهنگی شناختی»

طبق نظریه فستینگر

= تعارض در افکار، عقاید، امیال یا نیّات هیجان ها و احساسات منفی ایجاد می کنند.



«ناهماهنگی شناختی»

طبق نظریه فستینگر

= تعارض در افکار، عقاید، امیال یا نیات هیجان ها و احساسات منفی ایجاد می کنند.

یک نوع «احساس آزار دهنده» توسعه می یابد ←



(از ریشه لاتین **dis** به معنای متفاوت و جدا و **sonare** به معنای صدای هماهنگ)

مثال

آ: من خیلی زیاد ورزش می کنم.
ب: من واقعا از ورزش کردن لذت می برم.
(آ و ب همتای هم هستند) = هماهنگ ←

آ: من خیلی سیگار می کشم.
ب: سیگار کشیدن به سلامتی شما آسیب می رساند.
(آ و ب همتای هم نیستند) = ناهماهنگ / ناهمخوان ←

«ناهماهنگی شناختی»

دلیل آنکه ناهماهنگی های شناختی بطور تجربه احساسی بدی ایجاد می کنند این است که شما سعی می کنید اطلاعات متعارض را با هم تطبیق دهید:

- یا می خواهید اعتقاداتان را با رفتارتان هماهنگ کنید («سیگار کشیدن بد نیست») یا
- یا می خواهید رفتارتان را مطابق با اعتقاداتان کنید (مثال: ترک سیگار)

«ناهماهنگی شناختی»

دلیل آنکه ناهماهنگی های شناختی بطور تجربه احساسی بدی ایجاد می کنند این است که شما سعی می کنید اطلاعات متعارض را با هم تطبیق دهید:

- یا می خواهید اعتقاداتان را با رفتارتان هماهنگ کنید («سیگار کشیدن بد نیست») یا
- یا می خواهید رفتارتان را مطابق با اعتقاداتان کنید (مثال: ترک سیگار)



هماهنگی و توافق ذهنی تنش را کاهش و رضایت را افزایش می دهد.

افکار متضاد/متعارض - مثال یک

موقعیت : شروع یک کار جدید

افکار	هیجانان	رفتار	اثرات بلند - مدت
«آنها مثل یک غریبه نگاه می کنند . به نظرم آنها از من خوششان نمی آید .» و در همان لحظه : «من نیاز به حمایت آنها دارم . من نیاز دارم که آنها من را دوست داشته باشند .»	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

افکار متضاد/متعارض - مثال یک

موقعیت : شروع یک کار جدید

افکار	هیجانات	رفتار	اثرات بلند - مدت
<p>«آنها مثل یک غریبه نگاه می کنند . به نظرم آنها از من خوششان نمی آید .»</p> <p>و در همان لحظه :</p> <p>«من نیاز به حمایت آنها دارم . من نیاز دارم که آنها من را دوست داشته باشند .»</p>	<p>عدم اطمینان خاطر، ناراحتی، عصبانیت، بدگمانی</p>	؟؟؟	؟؟؟

افکار متضاد/متعارض - مثال یک

موقعیت : شروع یک کار جدید

افکار	هیجانات	رفتار	اثرات بلند - مدت
<p>«آنها مثل یک غریبه نگاه می کنند . به نظرم آنها از من خوششان نمی آید .»</p> <p>و در همان لحظه :</p> <p>«من نیاز به حمایت آنها دارم . من نیاز دارم که آنها من را دوست داشته باشند .»</p>	<p>عدم اطمینان خاطر، ناراحتی، عصبانیت، بدگمانی</p>	<p>شما تردید دارید که به آنها نزدیک شوید یا از آنها کناره گیری کنید .</p>	<p>؟؟؟</p>

افکار متضاد/متعارض - مثال یک

موقعیت : شروع یک کار جدید

افکار	هیجانات	رفتار	اثرات بلند - مدت
<p>«آنها مثل یک غریبه نگاه می کنند . به نظرم آنها از من خوششان نمی آید .»</p> <p>و در همان لحظه :</p> <p>«من نیاز به حمایت آنها دارم . من نیاز دارم که آنها من را دوست داشته باشند .»</p>	<p>عدم اطمینان خاطر، ناراحتی، عصبانیت، بدگمانی</p>	<p>شما تردید دارید که به آنها نزدیک شوید یا از آنها کناره گیری کنید .</p>	<p>شما هنوز در تلاش هستید که خودتان را به بهترین نحو نشان دهید بنابراین دائما استرس و / یا مشکلاتی در معاشرت کردن دارید .</p>

حل تعارضات—چه کار باید انجام دهید؟

- پرسیدن این سوال که آیا افکار متعارض واقعیت دارند یا نه!

(مثال : هیچکس مرا دوست نخواهد داشت ؟)

حل تعارضات—چه کار باید انجام دهید؟

- پرسیدن این سوال که آیا افکار متعارض واقعیت دارند یا نه!
(مثال : هیچکس مرا دوست نخواهد داشت ؟)
- افکار مثبت را بیافزایید!
مثال : ؟؟؟

حل تعارضات—چه کار باید انجام دهید؟

- پرسیدن این سوال که آیا افکار متعارض واقعیت دارند یا نه!

(مثال : هیچکس مرا دوست نخواهد داشت ؟)

- افکار مثبت را بیافزایید!

مثال : « تاکنون در اینجا با کسی آشنا نشده ام اما این چیزی است که تغییر می کند . حتماً کسی پیدا می شود که من بتوانم با او همراه شوم . گذر زمان آن را حل می کند . »

حل تعارضات—چه کار باید انجام دهید؟

- پرسیدن این سوال که آیا افکار متعارض واقعیت دارند یا نه!
(مثال : هیچکس مرا دوست نخواهد داشت ؟)

- افکار مثبت را بیافزایید!

مثال : « تاکنون در اینجا با کسی آشنا نشده ام اما این چیزی است که تغییر می کند . حتماً کسی پیدا می شود که من بتوانم با او همراه شوم . گذر زمان آن را حل می کند . »

- نکات مثبت هر موقعیت را بطور آگاهانه کشف کنید!
مثال: ???

حل تعارضات—چه کار باید انجام دهید؟

- پرسیدن این سوال که آیا افکار متعارض واقعیت دارند یا نه!

(مثال : هیچکس مرا دوست نخواهد داشت ؟)

- افکار مثبت را بیافزایید!

مثال : « تاکنون در اینجا با کسی آشنا نشده ام اما این چیزی است که تغییر می کند . حتماً کسی پیدا می شود که من بتوانم با او همراه شوم . گذر زمان آن را حل می کند . »

- نکات مثبت هر موقعیت را بطور آگاهانه کشف کنید!

مثال : « این یک موقعیت مهیج و جدید است ، فرصتی است که آدم های کاملاً جدیدی را ملاقات کنم . من می توانم فعالیت هایی با اطمینان زیاد را تمرین کنم . »

حل تعارضات-چه کار باید انجام دهید؟

- پرسیدن این سوال که آیا افکار متعارض واقعیت دارند یا نه!
(مثال : هیچکس مرا دوست نخواهد داشت ؟)

- افکار مثبت را بیافزایید!

مثال : « تاکنون در اینجا با کسی آشنا نشده ام اما این چیزی است که تغییر می کند . حتماً کسی پیدا می شود که من بتوانم با او همراه شوم . گذر زمان آن را حل می کند . »

- نکات مثبت هر موقعیت را بطور آگاهانه کشف کنید!

مثال : « این یک موقعیت مهیج و جدید است ، فرصتی است که آدم های کاملاً جدیدی را ملاقات کنم . من می توانم فعالیت هایی با اطمینان زیاد را تمرین کنم . »

به تدریج تعارض ها کمرنگ می شوند و در نتیجه ناراحتی آزار دهنده بهبود می یابد

افکار متضاد / متعارض - مثال دو

موقعیت : شما قادر به حل کردن مشکل کامپیوتر نیستید .

افکار	هیجانان	رفتار	اثرات بلند مدت
«اطلاعات من در باره کامپیوتر خوب است.» در مقابل. «من نمی توانم مشکل کامپیوتر را حل کنم.»	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

افکار متضاد / متعارض - مثال دو

موقعیت : شما قادر به حل کردن مشکل کامپیوتر نیستید .

افکار	هیجانات	رفتار	اثرات بلند مدت
«اطلاعات من در باره کامپیوتر خوب است.» در مقابل. «من نمی توانم مشکل کامپیوتر را حل کنم.»	عصبانیت یا ناامیدی	؟؟؟	؟؟؟

افکار متضاد / متعارض - مثال دو

موقعیت : شما قادر به حل کردن مشکل کامپیوتر نیستید .

افکار	هیجانات	رفتار	اثرات بلند مدت
«اطلاعات من در باره کامپیوتر خوب است.» در مقابل. «من نمی توانم مشکل کامپیوتر را حل کنم.»	عصبانیت یا ناامیدی	مثال : سرهرکسی فریاد می زنید یا تلاشتان را برای حل مشکل متوقف می کنید .	؟؟؟

افکار متضاد / متعارض - مثال دو

موقعیت : شما قادر به حل کردن مشکل کامپیوتر نیستید .

افکار	هیجانات	رفتار	اثرات بلند مدت
«اطلاعات من در باره کامپیوتر خوب است.» در مقابل. «من نمی توانم مشکل کامپیوتر را حل کنم.»	عصبانیت یا ناامیدی	مثال : سرهرکسی فریاد می زنید یا تلاشتان را برای حل مشکل متوقف می کنید .	درک از خود تماما مشروط به رویدادهای جاری است («من یک بازنده تمام و کمال هستم، چون من در حال حاضر قادر به تعمیر و حل مشکل نیستم.») درک از خود پایدار نیست . دیدگاهتان از ← .خودتان در موقعیت های مختلف، متفاوت است

حل تعارضات!

- افکار مثبت را اضافه کنید و رویدادهایی را که در گذشته بهتر انجام دادید به یاد آورید! مثال: ???

حل تعارضات!

- افکار مثبت را اضافه کنید و رویدادهایی را که در گذشته بهتر انجام دادید به یاد آورید! مثال: «من الان نتوانستم حلش کنم، اما حالا مگه چی شده؟ من قبلا چیزهایی خیلی سختتر از این را حل کردم، مثل وقتی که سخت افزار رایانه خواهرم را نجات دادم.»

حل تعارضات!

- افکار مثبت را اضافه کنید و رویدادهایی را که در گذشته بهتر انجام دادید به یاد آورید! مثال: «من الان نتوانستم حلش کنم، اما حالا مگه چی شده؟ من قبلا چیزهایی خیلی سختتر از این را حل کردم، مثل وقتی که سخت افزار رایانه خواهرم را نجات دادم».

- نکات مثبت را کشف کنید و به موقعیت ها معنا ببخشید!

مثال: ???

حل تعارضات!

- افکار مثبت را اضافه کنید و رویدادهایی را که در گذشته بهتر انجام دادید به یاد آورید! مثال: «من الان نتوانستم حلش کنم، اما حالا مگه چی شده؟ من قبلا چیزهایی خیلی سختتر از این را حل کردم، مثل وقتی که سخت افزار رایانه خواهرم را نجات دادم».
- نکات مثبت را کشف کنید و به موقعیت ها معنا ببخشید!
مثال: «از دوستم که در این حوزه بسیار زبردست است می پرسم. اینطوری چیزهای جدیدی یاد می گیرم و قادر خواهم بود دفعه بعد خودم مشکل را حل کنم».

حل تعارضات!

- افکار مثبت را اضافه کنید و رویدادهایی را که در گذشته بهتر انجام دادید به یاد آورید! مثال: «من الان نتوانستم حلش کنم، اما حالا مگه چی شده؟ من قبلا چیزهایی خیلی سختتر از این را حل کردم، مثل وقتی که سخت افزار رایانه خواهرم را نجات دادم».

- نکات مثبت را کشف کنید و به موقعیت ها معنا ببخشید!

مثال: «از دوستم که در این حوزه بسیار زبردست است می پرسم. اینطوری چیزهای جدیدی یاد می گیرم و قادر خواهم بود دفعه بعد خودم مشکل را حل کنم».

احتیاط! این معنای ماست مالی کردن / رفع و رجوع کردن موقعیت نیست - واقع گرا باشید:

همه چیز همیشه بد نیست، اگرچه ممکن است ابتدا اینطور به نظر برسد!

کشف نکات مثبت! تمرین

رویداد / موقعیت شما: کنفرانس شما چند روز جلو افتاده است.

فکر: ???

کشف نکات مثبت! تمرین

رویداد / موقعیت شما: کنفرانس شما چند روز جلو افتاده است.

فکر: سرم خیلی شلوغ است ، چگونه خود را به این زودی آماده کنم؟

کشف نکات مثبت! تمرین

رویداد / موقعیت شما: کنفرانس شما چند روز جلو افتاده است.

فکر: سرم خیلی شلوغ است ، چگونه خود را به این زودی آماده کنم؟

جنبه های مثبت :؟؟؟

کشف نکات مثبت! تمرین

رویداد / موقعیت شما: کنفرانس شما چند روز جلو افتاده است.

فکر: سرم خیلی شلوغ است، چگونه خود را به این زودی آماده کنم؟

جنبه های مثبت: تحت فشار قرار گرفته ام و باید سریعتر خودم را آماده کنم و برنامه هایم را تغییر دهم. مثبت اندیشی که باشم، می توانم خودم را آماده کنم. هفته آینده می توانم به کارهای دیگر رسیدگی کنم.

کشف نکات مثبت!

مثال های خودتان : ???



نتیجه!

- بطور آگاهانه جنبه های مثبت را جستجو کنید!
- برای رهایی از یک موقعیت دشوار چه کاری می توانید انجام دهید؟
- بحران ها هم چنین به معنای رشد و تغییر هستند.
- واقع بین باشید، نکات مثبت را کشف کنید و انمود سازی نکنید.



سایه های خاکستری را زودتر از آنکه افکار فقط «سیاه و سفید» شوند کشف کنید!

ابتلا به اختلال شخصیت مرزی همیشگی نیست!

- مطالعات بلند مدت جدید نشان داده است که با گذشت زمان تعداد زیادی از مراجعین مدت زمان طولانی ملاک های تشخیصی اختلال شخصیت مرزی را نشان ندادند.
- اگرچه این افراد مشکلاتی در برخی حوزه های زندگی خویش دارند ولی نشانه ها در
- گذر زمان محو می شوند.

ابتلا به اختلال شخصیت مرزی همیشگی نیست!

- مطالعات بلند مدت جدید نشان داده است که با گذشت زمان تعداد زیادی از مراجعین مدت زمان طولانی ملاک های تشخیصی اختلال شخصیت مرزی را نشان ندادند.
- اگرچه این افراد مشکلاتی در برخی حوزه های زندگی خویش دارند ولی نشانه ها در
- گذر زمان محو می شوند.



م
• حل کنیم

- کشف مدل نکات مثبت -

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- کشف مدل نکات مثبت -

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:



!

- کشف مدل نکات مثبت -

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:



!

ن.

- کشف مدل نکات مثبت -

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

!

ز.

ج

سخت نیز ببینید . چه کاری می توانید برای رهایی از چنین موقعیتی در آینده انجام دهید؟

- کشف مدل نکات مثبت -

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

!

ز.

ج

سخت نیز ببینید . چه کاری می توانید برای رهایی از چنین موقعیتی در آینده انجام دهید؟

!!

سوالات بیشتر؟

???

از توجه شما سپاسگزاریم!

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/MCT. 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
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Thumbs up / Daumen hoch
Qmnonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundomikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	http:// www.flickr.com/ photos/biscotte/ 489752654/lightbox/	vol au vent...	CC	Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen.de/ ?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn