

# 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](http://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 شوند (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 مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

افکار احتمالی که ممکن است بعنوان واکنش نشان دهی چیستند؟

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

در مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

## افکار احتمالی

واکنش / فکر

واکنش / فکر

واکنش / فکر



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

در مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

## افکار احتمالی

این کار وی را نمی توانم  
تحمل کنم و او را به دردم  
بزرگی می اندازم

«جای دیگری می نشی من.»

«من نمی توانم از خودم دفاع  
کنم. همه فکر می کنند من  
بازنده هستم.»

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

در مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

## افکار احتمالی

این کار وی را نمی توانم  
تحمل کنم و او را به دردم  
بزرگی می اندازم

«جای دیگری می نشی من.»

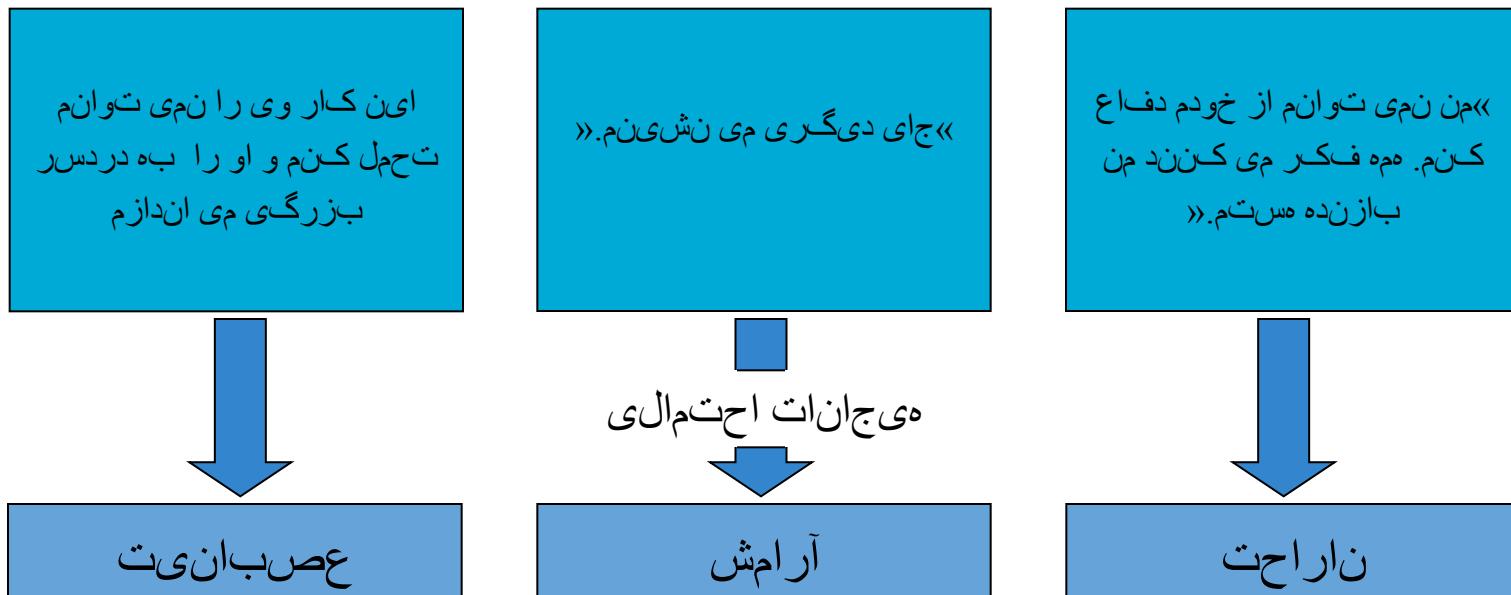
«من نمی توانم از خودم دفاع  
کنم. همه فکر می کنند من  
بازنده هستم.»

هیجان ات احتمالی همراه با این افکار چیست؟

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

در مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

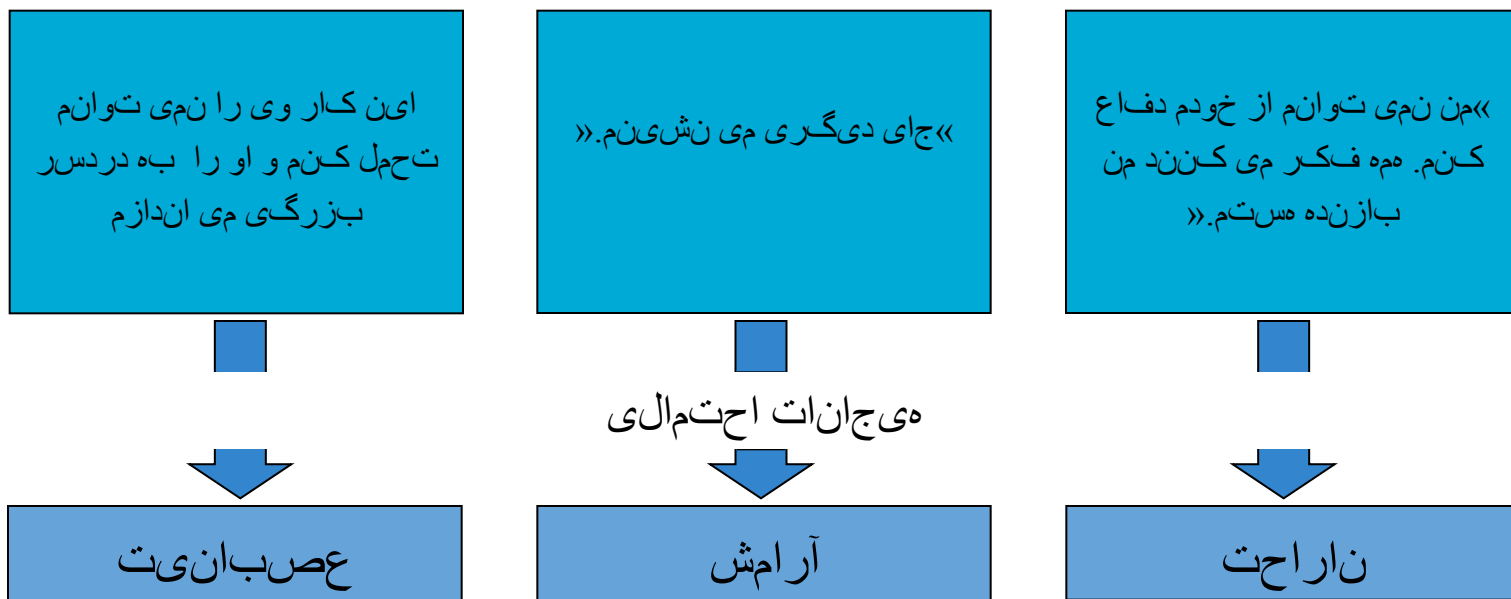
## افکار احتمالی



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

در مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

## افکار احتمالی



واکنش های رفتاری احتمالی که می تواند از هر یک از این حالات منتج شود چیست؟

# یک روی داد- و تعداد زیادی از هیجان های احتمالی در آن روی داد واکنش های مختلف توسط چه چیزی رهبری می شوند؟

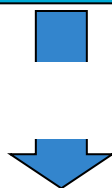
در مترو ، مؤدبانه از کسی می خواهی د که صدای موسیقی را کم کند و او آن را بلندتر می کند.

## افکار احتمالی

این کار وی را نمی توانم  
تحمل کنم و او را به دردم  
بزرگی می اندازم

«جای دیگری می نشینم.»

«من نمی توانم از خودم دفاع  
کنم. همه فکر می کنند من  
بازنده هستم.»



عصبانیت

آرامش

ناراحت

سر مرد فریاد می زنی و  
او را تهدید می کنی.

آرام می مانی و صندلی  
خود را تغیییر می دهی.

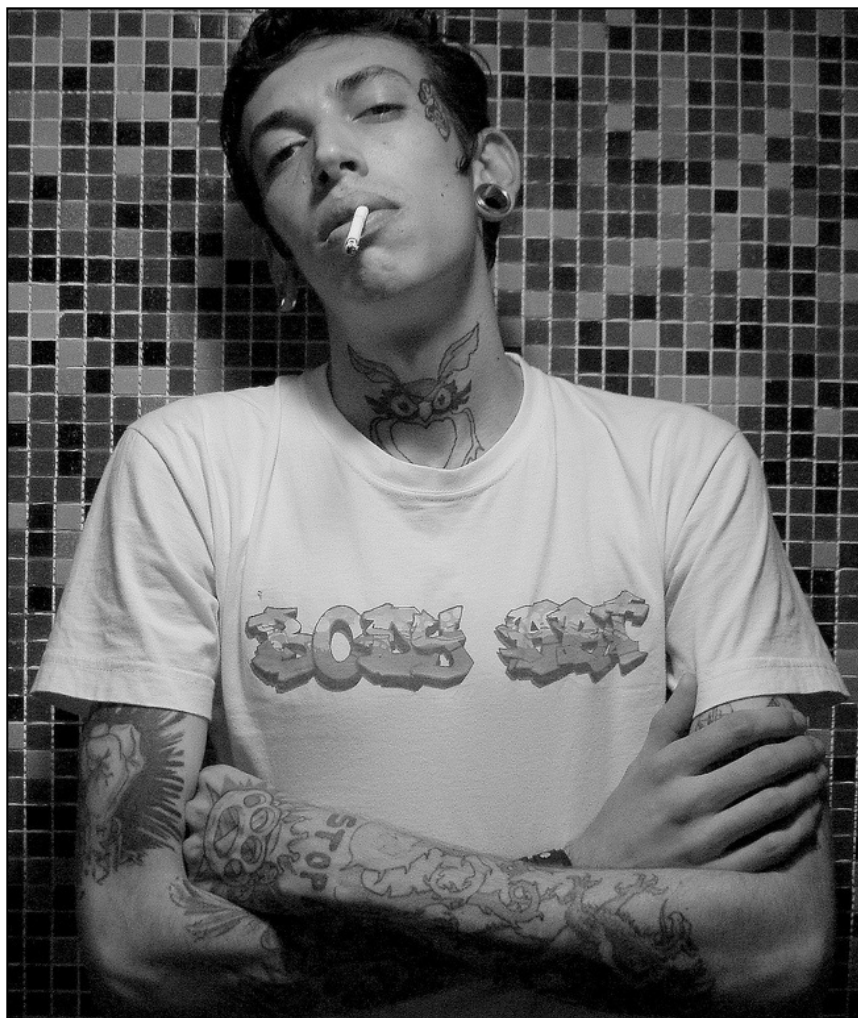
نشخوار فکری می  
کنی، و در ایستگاه  
بعد مترو را ترک می  
کنی.

# به بخش دوم آموزش مدل هم‌دلی

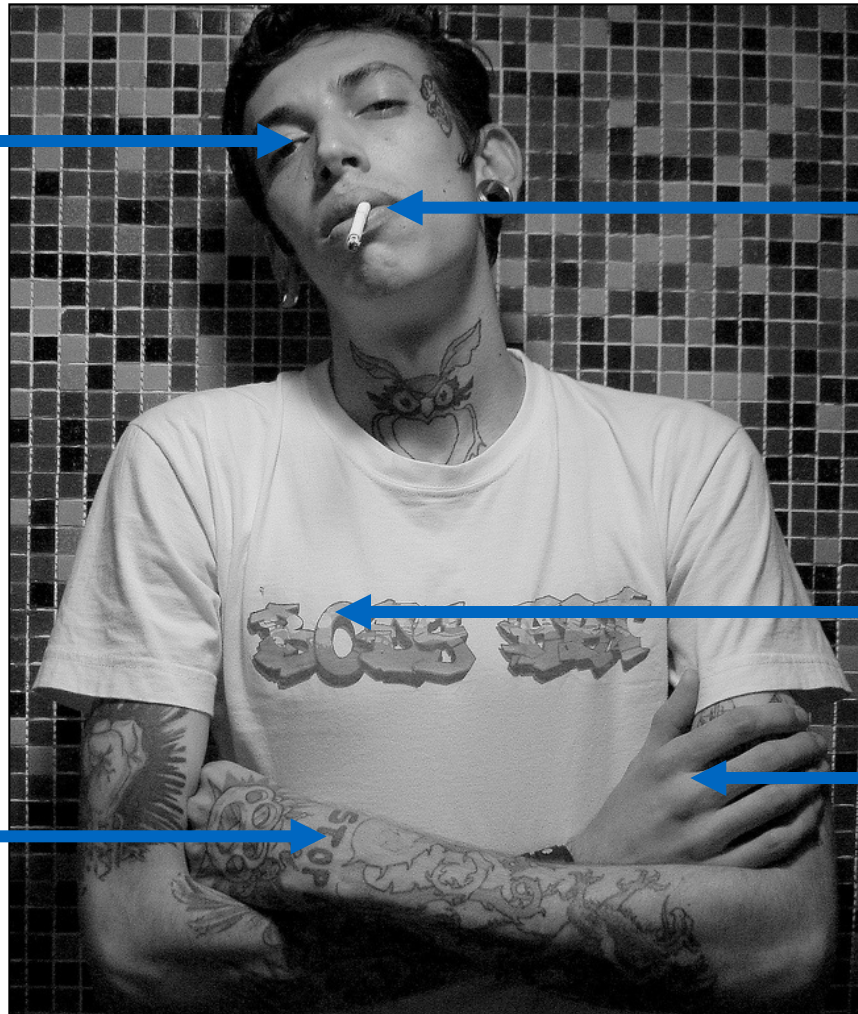
## خوش آمدید

• تصاویر مورد استفاده در این اسلایدها با اجازه صاحبان اثر آورده شده است. برای اطلاعات بیشتر (نام هنرمند و عنوان اثر) به انتهای این پرده نما مراجعه فرمایید

وقتی شما شخص جدیدی را می‌خواهید بشناسید، توجه شما در وهله اول  
متوجه چه چیزی می‌شود؟ چگونه از این نشانه‌ها مطمئن هستید؟



وقتی شما شخص جدیدی را می‌خواهید بشناسید، توجه شما در وهله اول  
متوجه چه چیزی می‌شود؟ چگونه از این نشانه‌ها مطمئن هستید؟



چشم‌ها  
؟

زبان؟

لباسه  
؟

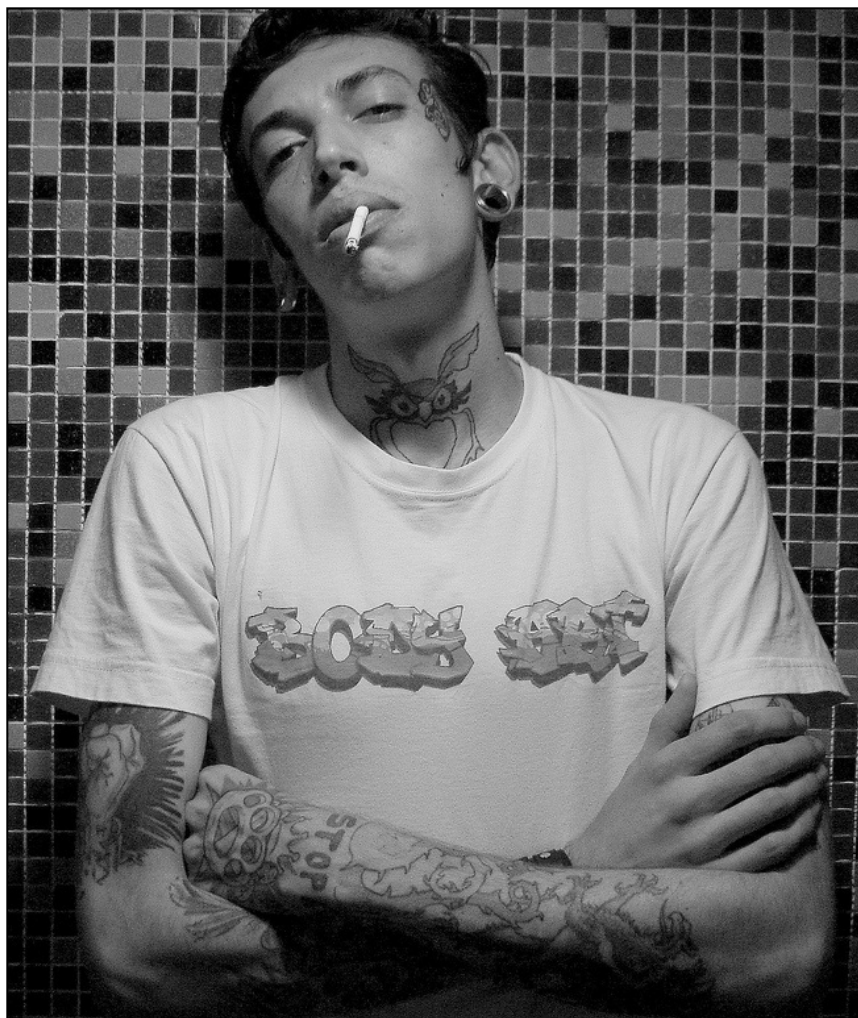
دست‌ها  
؟

زبان بدن /  
ادا و اطوارها؟

یا چیزهای دی‌گر؟....

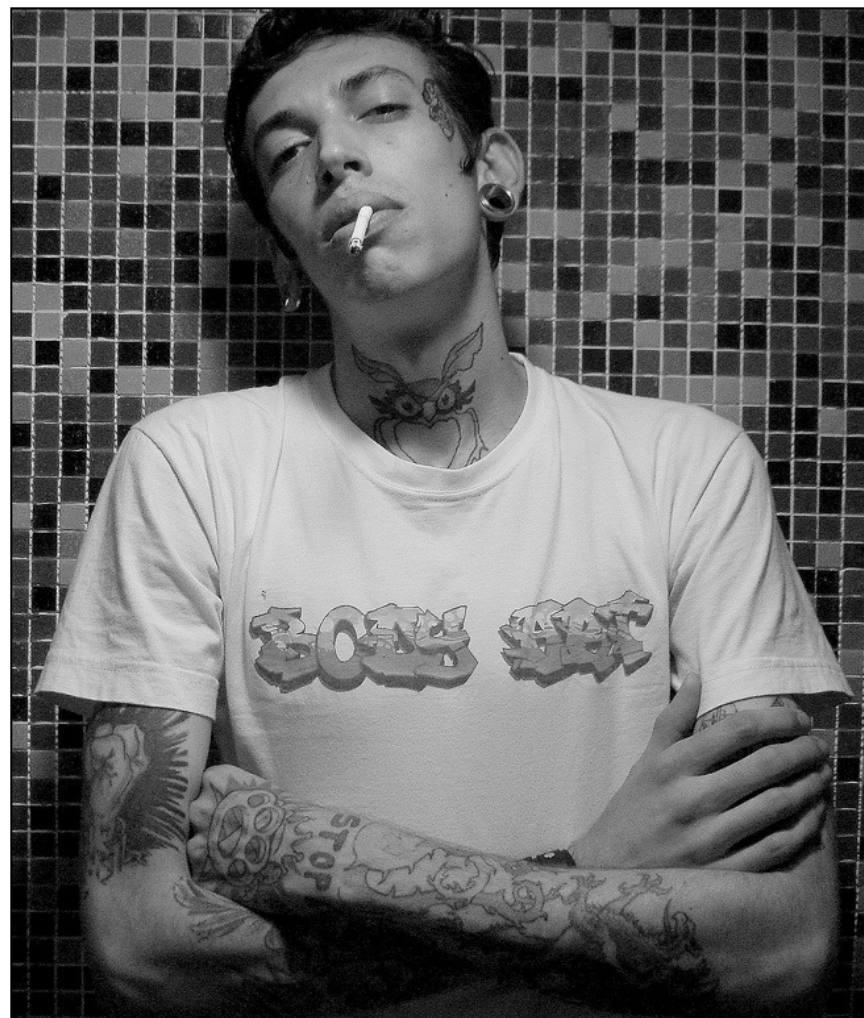


وقتی شما شخص جدیدی را می‌خواهید بشناسید، توجه شما در وهله اول  
متوجه چه چیزی می‌شود؟ چگونه از این نشانه‌ها مطمئن هستید؟



وقتی شما شخص جدیدی را می‌خواهید بشناسید، توجه شما در وهله اول متوجه چه چیزی می‌شود؟ چگونه از این نشانه‌ها مطمئن هستید؟

- دانش قبلی از شخص (شایعات/شنیده‌ها): برای مثال، اظهاراتی از یک دوست
- «احساس کردن»/شهود یا بینش
- شواهد مکتوب: برای مثال، از ایمیل‌ها یا مکاتبات اینترنتی.
- دانش قبلی در مورد افراد یا گروه‌های شبیه آن فرد: مثال، ارازل



# لطفا در مورد مزایا و معایب روش‌هایی که با آن دیگران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

ادا و اطوار / حالت / زبان  
بدن

مثال:



این شخص در حال دعا  
کردن است یا فقط  
سردش شده است؟

مدرک/نشانه مهم؟

؟؟؟

احتیاط:

؟

# لطفا در مورد مزایا و معایب روش های که با آن دیگران را قضاوت می کنید بحث کنید

ادا و اطوار / حالت / زبان

بدن

مثال:



این شخص در حال دعا

کردن است یا فقط

سردش شده است؟

مدرک/نشانه مهم؟

• ژست ها و حالات می توانند تائیدی کننده کلمات باشد. مثال، مشت کردن در زمان تهنیت کسی، دست تکان دادن هنگام سلام کردن.

• نشانه های غیر مستقیم اغلب معنا دار هستند:

حالات وحشیانه به خود گرفتار می تواند نشانه عصبی بودن

باشد (ام): تفاوت های فرهنگی بای در نظر گرفته شود، (خمی ده

بودن/بی دست و پا بودن می تواند نشانه ضعف در اعتماد به نفس باشد.

احتیاط:

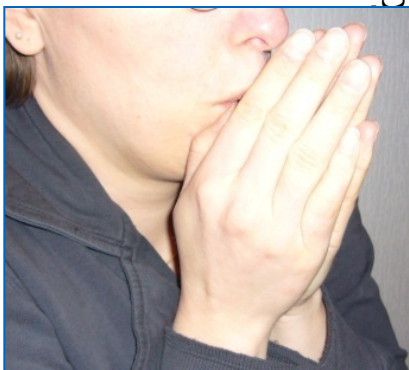


# لطفا در مورد مزایا و معایب روش های که با آن دیگران را قضاوت می کنید بحث کنید

ادا و اطوار / حالت / زبان

بدن

مثال:



این شخص در حال دعا

کردن است یا فقط

سردش شده است؟

مدرک/نشانه مهم؟

• ژست ها و حالات می توانند تایید کننده کلمات باشد. مثال، مشت کردن در زمان تهنیت کسی، دست تکان دادن هنگام سلام کردن.

• نشانه های غیر مستقیم اغلب معنا دار هستند:

حالات وحشیانه به خود گرفتن می تواند نشانه عصبی بودن

(باشد) اما: تفاوت های فرهنگی بایده در نظر گرفته شود، (خمی ده

بودن/بی دست و پا بودن می تواند نشانه ضعف در اعتماد به نفس باشد.

احتیاط:

ز

مثالها

• کسی که فاقد اعتماد به نفس به نظر می رسد، ممکن است به جلو خم شده باشد!

• وضعیت بدشکل یا کج و معوج به خود گرفتن می تواند یکی از مشخصه های نامطمئن و خجالتی جلوه دهد.

# لطفا در مورد مزایا و معایب روش‌های که با آن دیگران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

نوشتن جملات

مدرک/ نشان‌ه‌های مهم؟

؟؟؟



احتیاط:

؟؟؟

مثال:

«سخت کار نکن!»

← طعنه زدن

کدام اصطلاحات هم‌دردی و

کدام دل‌سوزی است؟

# لطفاً در مورد مزایا و معایب روش‌هایی که با آن دی‌گران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

نوشتن جملات

مدرک/ نشان‌ه‌های مهم؟

• اغلب در مورد چیزه‌هایی که نوشته می‌شود و چیزی بی‌شتر از آنچه نوشته شده را می‌رساند خیلی در فکر فرو می‌روی!

احتیاط:

؟؟؟

مثال:

«سخت کار نکن!»

← طعنه زدن

کدام اصل‌اطاحت هم‌دردی و

کدام دل‌سوزی است؟



# لطفاً در مورد مزایا و معایب روش‌های که با آن دی‌گران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

## نوشتن جملات



مثال:

«سخت کار نکن!»

طعنه زدن ←

کدام اصطلاحات هم‌دردی و

کدام دل‌سوزی است؟

مدرک/ نشان‌ه‌های مهم؟

• اغلب در مورد چیزه‌های که نوشته می‌شود و چیزی بی‌شتر از آنچه نوشته شده را می‌رساند خیلی در فکر فرو می‌روی!

احتیاط:

• بعضی وقت‌ها شما بین خطوط را می‌خوانید که شما را به سمت نتایج نادرست هدایت می‌کند.

• یک مطالعه نشان داده است که نویسنندگان و خوانندگان ایمیل هر دو مطمئن هستند که بدرسستی لحن ایمیل را متوجه می‌شوند. در واقع در بهترین حالت فقط 56 درصد توافق در این زمینه وجود دارد.



# لطفا در مورد مزایا و معایب روش‌هایی که با آن دیگران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

دانش‌قبلی در مورد افراد یا  
فرهنگ‌های مشخص (غرض  
ورزی/قضاوت)



بعنوان نمونه ترک‌ها یا آلمان  
ها؟

راهنما/نشانه‌های مهم؟  
؟؟؟

احتیاط:  
؟؟؟

# لطفا در مورد مزایا و معایب روش‌هایی که با آن دیگران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

دانش قبلی در مورد افراد یا فرهنگ‌های مشابه (غرض ورزی/قضاوت)



بعنوان نمونه ترک‌ها یا آلمان‌ها؟

راهنما/نشانه‌های مهم؟

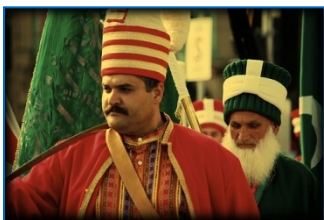
• دانستن در مورد فرهنگ یا رسوم اقوام فهم ما در مورد آن نشانه را آسان‌تر می‌سازد. هر فرهنگی ارزش‌ها و اخلاقیات خاص خودش را دارد.

احتیاط:

؟؟؟

# لطفا در مورد مزایا و معایب روش‌هایی که با آن دی‌گران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

دانش قبلی در مورد افراد یا فرهنگ‌های مشابه (غرض‌ورزی/قضاوت)



بعنوان نمونه ترک‌ها یا آلمان‌ها؟

راهنما/نشان‌های مهم؟

• دانستن در مورد فرهنگ یا رسوم اقوام فهم ما در مورد آن نشان‌ها را آسان‌تر می‌سازد. هر فرهنگی ارزش‌ها و اخلاقیات خاص خودش را دارد.

احتیاط:

• هر فرد را تفاوت‌هایی با قوم خود دارد؛ با تصورات قالبی از هر قوم نباید فرد را قضاوت کرد! مردمی که عقیده‌معین را به اشتراک می‌گذارند یا مردمی که از یک کشور معین آمده‌اند گاهی با غرض‌ورزی یا تعصب روبرو می‌شوند (مثال، مسلمانان خشم‌گین و متعصب هستند، آمریکایی‌های آمریکایی خودبین و متکبر هستند و غذاهای ناسالم می‌خورند).

# کلمات مثبت ذل؟؟؟

چه تعصبات یا تصورات قالبی را در مورد دیگران دارید یا داشتید؟

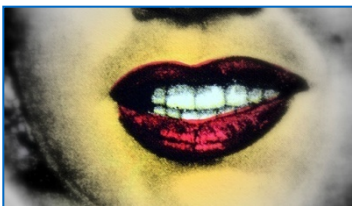
آیا تعصبات یا غرض ورزی ها روی شما مؤثر است؟

شما در برابر آنها چطور رفتار می کنید؟

# لطفا در مورد مزایا و معایب روش های که با آن دیگران را قضاوت می کنید بحث کنید

زبان / جملات:

هر کسی چه چیزهایی به شما می گوید و چگونه آنرا به شما می گوید؟



مثال:

مردم نان برای خوردن ندارند.... به آنها توصیه کنید یک بخورند.

استناد به ماری آن تونیت  
(1793-1755) ریشخند، بی  
ریای، یا عدم آگاهی از شرایط  
زندگی مردم؟

راهنما/نشانه های مهم؟  
؟؟؟

احتیاط:  
؟؟؟

# لطفا در مورد مزایا و معایب روش های که با آن دیگران را قضاوت می کنید بحث کنید

زبان / جملات:

هر کسی چه چیزه ای به شما می گوید و چگونه آن را به شما می گوید؟



مثال:

مردم نان برای خوردن ندارند.... به آنها توصیه کنید یک بخورند.

استناد به ماری آن تونیت  
(1793-1755) ریش خند، بی  
ری ای، یا عدم آگاهی از شرایط  
زندگی مردم؟

راهنما/نشانه های مهم؟

زبان برای ما بسیاری از مهم است و راه مستقیم برقراری ارتباط است. آهنگ صدا (طعنه آمیز، خودبینی) و انتخاب کلمات (متکبر، حقیقی) می تواند اطلاعات زیادی در مورد هرکسی به ما بدهد.

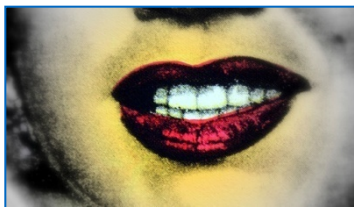
احتیاط:

؟؟؟

# لطفاً در مورد مزایا و معایب روش‌هایی که با آن دی‌گران را قضاوت می‌کنید بحث کنید

زبان / جملات:

هر کسی چه چیزهایی به شما می‌گوید و چگونه آن را به شما می‌گوید؟



مثال:

مردم نان برای خوردن ندارند... به آنها توصیه کنید کی یک بخورند.

استناد به ماری آن‌تونیت (1755-1793) ریش‌خند، بی‌ریایی، یا عدم آگاهی از شرایط زندگی مردم؟

راهنما/نشانه‌های مهم؟

زبان برای ما بسیاری از مهم است و راه مستقیمی برقراری ارتباط است. آهنگ صدا (طعنه آمیز، خودبینی) و انتخاب کلمات (متکبر، حقیقی) می‌تواند اطلاعات زیادی در مورد هرکسی به ما بدهد.

احتیاط:

محتوا:

اغلب بین چیزی که مردم می‌گویند و چیزی که در واقع دی‌گران فکر می‌کنند تفاوت وجود دارد (به سبب رعایت نزاکت، سوء تفاهم و...).

اغلب افراد بدون این‌که فکر کنند پشت سرهم حرف می‌زنند، و چیزی که فردی می‌گوید اغلب متفاوت از معنای است که دی‌گران برداشت می‌کنند.

آهنگ صدا:

مثال: «ظاهر خوبی برای خودت ساخته‌ای / ظاهر خوبی داری.»

زمانی که بعضی اشخاص صحبت می‌کنند هیچ‌انگاری ندارند. آن‌ها می‌توانند هیجان‌های پائینی داشته باشند (مثال: خشک و بی‌روح، صورت بی‌حرکت که نشانه‌ای از بی‌ماری پارکینسون است).

# تأثير كلمات

???





# تأثیر کلمات

پژوهش لوفتوس در دهه 1970 میلادی

در این مطالعه از اشخاص درخواست شد تا یک صانحه تصادف جاده ای را شبیه سازی کنند.  
سپس از ایشان سؤال هایی در خصوص روند/جریان تصادف پرسیده شد.



# تأثیر کلمات

## پژوهش لوفتوس در دهه 1970 میلادی

در این مطالعه از اشخاص درخواست شد تا یک صانحه تصادف جاده ای را شبیه سازی کنند .  
سپس از ایشان سؤال هایی در خصوص روند / جریان تصادف پرسیده شد .

سوالات فریبنده :

«وقتی ماشینها با هم تصادف کردند چقدر سرعت داشتند؟» یا

«وقتی ماشین ها به هم اصابت کردند چقدر سرعت داشتند؟»

# تأثیر کلمات

## پژوهش لوفتوس در دهه 1970 میلادی

در این مطالعه از اشخاص درخواست شد تا یک صانحه تصادف جاده ای را شبیه سازی کنند . سپس از ایشان سؤال هایی در خصوص روند / جریان تصادف پرسیده شد .

سوالات فریبنده :

«وقتی ماشینها با هم تصادف کردند چقدر سرعت داشتند؟» یا

«وقتی ماشین ها به هم اصابت کردند چقدر سرعت داشتند؟»

و

و

به یاد آوردند در حالی که جزء محرک های ارائه شده نبود



# تأثیر کلمات

برتولینو ، کیوزر و پاترسون ۲۰۱۰

لطفا این کلمات را در ذهن خود به آرامی تکرار کنید :

غم ، ضعف ، ناامیدی ، بیماری ، تنهایی ، خستگی ، ناامنی

حالا جملاتی که در ادامه آمده را بخوانید :

زندگی سخت و بی معنی است . کاری نیست که بخواهم انجام اش دهم . هیچکس مرا نمی خواهد . هیچ  
امیدی وجود ندارد .



# تأثیر کلمات

برتولینو، کیوزر و پاترسون ۲۰۱۰

لطفا این کلمات را در ذهن خود به آرامی تکرار کنید:

جالب، خندیدن، شادی، جذاب، تغییر، عشق، راز.

حالا جملاتی که در ادامه آمده را بخوانید:

زندگی جذاب است. من پر از انرژی و هیجان برای آینده هستم. من می توانم به خیلی چیزها برسم و هنوز چیزهای زیادی برای کشف کردن وجود دارد.



# تأثیر کلمات

برتولینو، کیوزر و پاترسون ۲۰۱۰

لطفا این کلمات را در ذهن خود به آرامی تکرار کنید:

جالب، خندیدن، شادی، جذاب، تغییر، عشق، راز.

حالا جملاتی که در ادامه آمده را بخوانید:

زندگی جذاب است. من پر از انرژی و هیجان برای آینده هستم. من می توانم به خیلی چیزها برسم و هنوز چیزهای زیادی برای کشف کردن وجود دارد.

چه احساسی دارید؟

واکنش های درونی که دریافت کردید چه بود؟



# تأثیر کلمات

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

دقت کنید ، تأثیر کلماتتان را بخوبی مشاهده می کنید!

**مثال:**

«تو لجباز و خیره سر هستی ، هیچ وقت دست از مخالفت بر نمی داری!»

در مقابل

«واقعاً دارای اراده ای قوی هستی.»



# تأثیر کلمات

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

دقت کنید ، تأثیر کلماتتان را بخوبی مشاهده می کنید!

**مثال :**

«تو لجباز و خیره سر هستی ، هیچ وقت دست از مخالفت بر نمی داری!»

در مقابل

«واقعاً دارای اراده ای قوی هستی.»

اگر دیگران چنین جملاتی به شما بگویند چه واکنش های فرضی به آن ممکن است بدهید؟



# ظاهر و واقعیت!

... هر یک از جنبه های بحث شده (زبان، زبان بدن، جملات نوشته شده شده و...) اهمیت دارند ولی به تنهایی برای یک ارزشیابی نهایی کافی نیستند!

بنابراین، سعی کنید که تمام جنبه ها را بررسی کنید.

# چرا اینکار را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند بیش تر مردم مبتلا به مشکلات سلامت روان،  
اما نه همه آنها!، (بعنوان مثال: اختلال شخصیت مرزی) ...

... گاه نمی توانند از دیدی گران به مسایل نگاه کنند (بخصوص  
وقتی شدیداً هیجان زده می شوند)

# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.

# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	«پاسخ کوتاه کارمند این حس را به من داد که من یک احمق هستم. اما او وظیفه دارد به من کمک کند!»	مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.

# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
؟؟؟	هالی عصبان می شود، شروع به بحث کردن با کارمند می کند و در نهایت بسته خریدش را جلوی پای او پرت می کند.	«پاسخ کوتاه کارمند این حس را به من داد که من یک احمق هستم. اما او وظیفه دارد به من کمک کند!»	مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.

# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	پاسخ منفی	روی داد
هالی همی شه به شدت رنجیده می شود و احساس می کند که دیگران او را طرد می کنند.	هالی عصبانیت می شود، شروع به بحث کردن با کارمند می کند و در نهایت بسته خریدش را جلوی پای او پرت می کند.	«پاسخ کوتاه کارمند این حس را به من داد که من یک احمق هستم. اما او وظیفه دارد به من کمک کند!»	مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غرضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.

# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	شکل دیگر رفتار	شکل دیگر پاسخ	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.

# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	شکل دیگر رفتار	شکل دیگر پاسخ	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	<p>«فروشنده سوپرمارکت می تواند ست با من بهتر برخورد کند. اما خوب می دونم که امروز پن جشن به است و نزدیکی تعطیل شدن فروشگاه. احتمالاً او روز سختی داشته است.»</p>	<p>مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.</p>



# اثر رفتار

اثرات بلند مدت	شکل دیگر رفتار	شکل دیگر پاسخ	روی داد
؟؟؟	هالی پنی را می خرد. اما شاید دفعه بعد به سوپر مارکت دیگری برود.	«فروشنده سوپرمارکت می تواند ست با من بهتر برخورد کند. اما خوب می دونم که امروز پن جشن به است و نزدیکی تعطیل شدن فروشگاه. احتمالاً او روز سختی داشته است.»	مریم از کارمند سوپرمارکت می پرسد که فلان نوع پنی ر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می دهد.

# اثر رفتار

رویداد	شکل دی‌گر پاسخ	شکل دی‌گر رفتار	اثرات بلند مدت
<p>مریم از کارمند سوپرمارکت می‌پرسد که فلان نوع پنیر کجاست؟ کارمند با نگاه غضبناک پاسخ اجمالی و مختصر به او می‌دهد.</p>	<p>«فروشنده سوپرمارکت می‌توانست با من بهتر برخورد کند. اما خوب می‌دونم که امروز پن‌جشن‌به است و نزدیکی عطیل شدن فروش‌گاه. احتمالاً او روز سختی داشته است.»</p>	<p>هالی پنیر را می‌خرد. اما شاید دفعه بعد به سوپرمارکت دیگری برود.</p>	<p>هالی اغلب این‌گونه احساس نمی‌کند که دی‌گران او را می‌رنجانند. او براحتی بین مردم می‌رود و خیلی احساس تنش و فشار نمی‌کند.</p>

بسیاری از برداشته‌ها خاص نگاه بی‌ننده هست. هنگامی که تحت تأثیر فشار روانی و تنش قرار می‌گیری، ما مخصوصاً محیط را از پشت عینک احساس‌اتمان می‌بینیم (به عنوان مثال، زمانی که ترسیده‌ایم، پرخاش می‌کنیم؛ وقتی سرخوش و سرحال هستیم، احساس می‌کنیم مورد علاقه و دوستی دی‌گران قرار گرفته‌ایم).



# درک دیدگاه دیگران

بِعنوان نمونه: براساس بوهاس 2011

مثال: مریم بعد از جنگ و جدال با نامزدش ناراحت است و خیلی دیر به خانه برمی گردد. مادرش جلوی در منتظر او است. و چون مریم دیر آمده زمان برای او سخت گذشته و او را بازخواست می کند که چرا دیر برگشته است.

بررسی سابقه/زمینه: ???



# درک دیدگاه دیگران

بِعنوان نمونه: براساس بوهاس 2011

مثال: مریم بعد از جنگ و جدال با نامزدش ناراحت است و خیلی دیر به خانه برمی گردد. مادرش جلوی در منتظر او است. و چون مریم دیر آمده زمان برای او سخت گذشته و او را بازخواست می کند که چرا دیر برگشته است.

بررسی سابقه/زمینه: نه این و نه آن یکی! خودتان را جای مریک از افراد بگذارید. مادر مریم خیلی نگران بوده و هم چنین نمی دانسته که مریم یک جنگ و جدال داشته است. و از طرفی دیگر، مریم امی دوار بود که مادرش او را آرام کند.



# درک دیدگاه دیگران

بِعنوان نمونه: براساس بوهاس 2011

مثال: مریم بعد از جنگ و جدال با نامزدش ناراحت است و خیلی دیر به خانه برمی گردد. مادرش جلوی در منتظر او است. و چون مریم دیر آمده زمان برای او سخت گذشته و او را بازخواست می کند که چرا دیر برگشته است.

بررسی سابقه/زمینه: نه این و نه آن یکی! خودتان را جای مریک از افراد بگذارید. مادر مریم خیلی نگران بوده و هم چنین نمی دانسته که مریم یک جنگ و جدال داشته است. و از طرفی دیگر، مریم امی دوار بود که مادرش او را آرام کند.

سعی کنید به دیدگاه های دیگر توجه داشته باشید!

فکر کنید که اگر شما جای مریک از این افراد بودید چه حسی داشتید.

## تمرین 2)

در ادامه بخش های کارتونی به شما نشان داده می شود.

## تمرین 2)

در ادامه بخش های کارتونی به شما نشان داده می شود.

- لطفا در مورد اینکه هریک از این شخصیت های داستان ممکن است به چه چیزی فکر کنند بحث کنید .
- مهم: شما باید بین اطلاعات در دسترس شما و اطلاعاتی که هریک از شخصیت ها در مورد شخص دیگر دارند تمیز قائل شوید .

## تمرین 2)

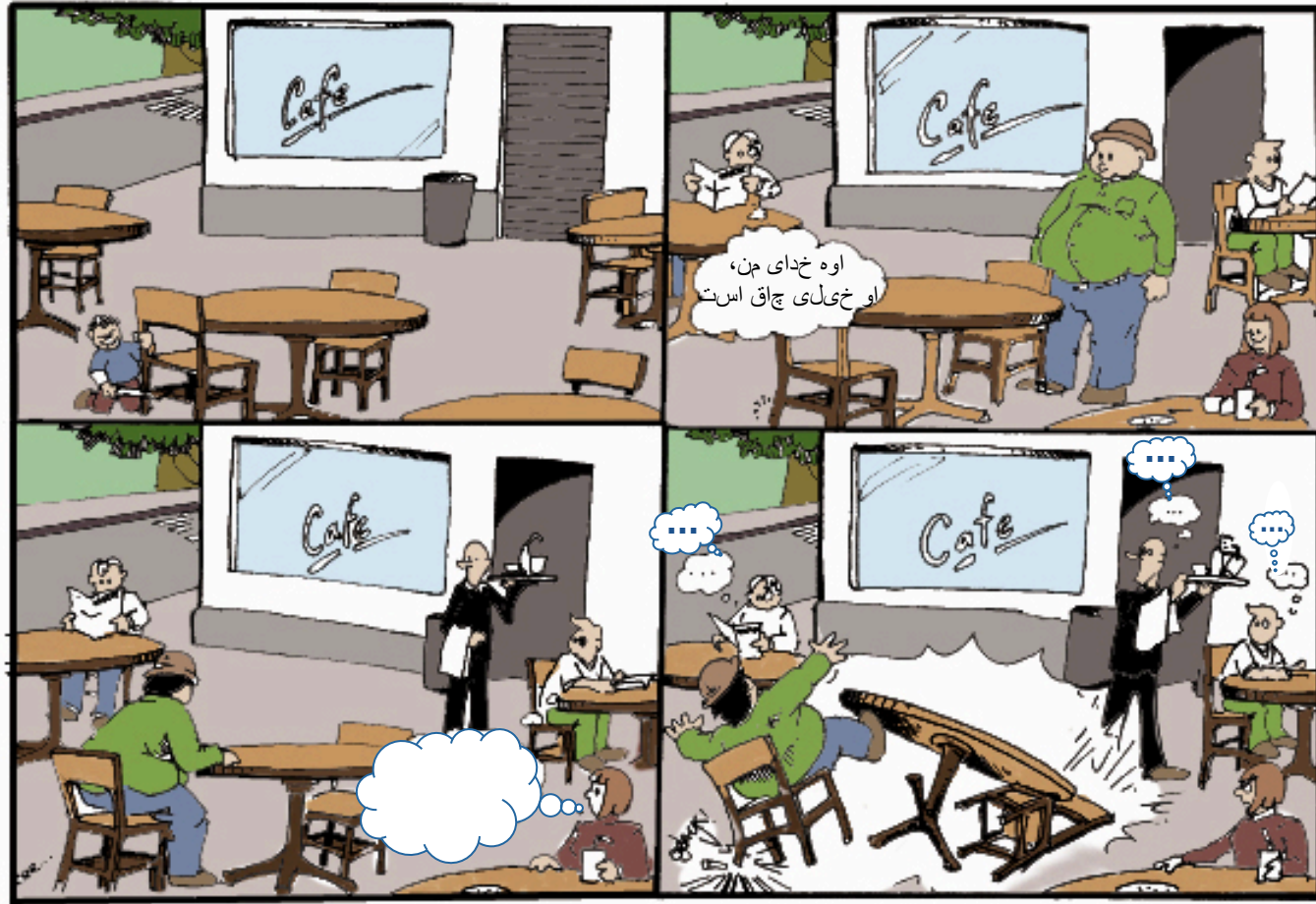
در ادامه بخش های کارتونی به شما نشان داده می شود.

- لطفا در مورد اینکه هریک از این شخصیت های داستان ممکن است به چه چیزی فکر کنند بحث کنید.
- مهم: شما باید بین اطلاعات در دسترس شما و اطلاعاتی که هریک از شخصیت ها در مورد شخص دیگر دارند تمیز قائل شوید.

هم چنین در مورد اطلاعات اضافی که در ارائه ی یک پاسخ مناسب ←  
نیاز هست فکر کنید

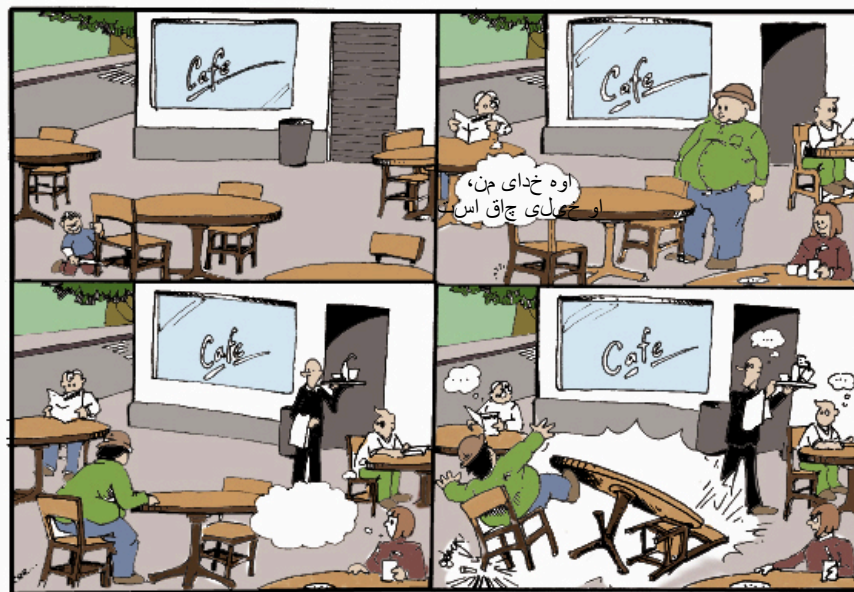


# مثال: یک مرد چاق از روی صندلی می افتد



بیشتر مردم در این شرایط چه فکری می کنند؟ آیا آنها درست فکر می کنند؟

مثال یک مرد چاق از روی صندلی می افتد  
اکثر مردم وقتی چنین چیزی را می بینند چه فکری می کنند؟



احتمال بی‌شتر: و

احتمال کمتر: م

فرضیه ای که احتمال آن خیلی خیلی کم است:

اما د

!صندلی را اره کرده است

ادامه می دهی م!



در این موقعیت زن ممکن است چه احساسی کند؟

?

?

?

?



افسر پلیس ممکن است به چه چیزی فکر کند؟ آیا فکر او درست است؟

؟

؟

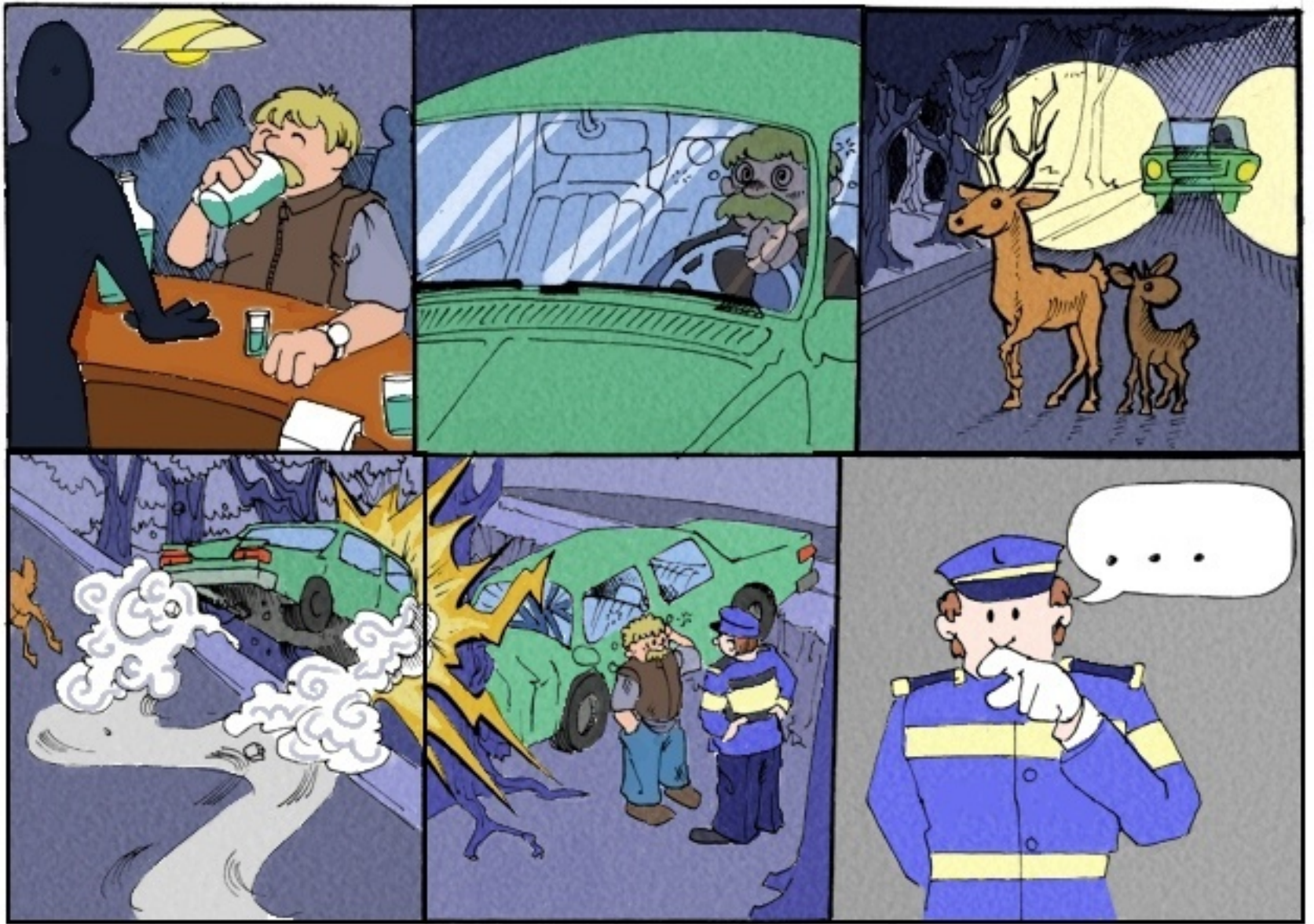
؟



افسر پلیس ممکن است به چه چیزی فکر کند؟ آیا فکر او درست است؟



افسر پلیس ممکن است به چه چیزی فکر کند؟ آیا فکر او درست است؟



افسر پلیس ممکن است به چه چیزی فکر کند؟ آیا فکر او درست است؟



?

?

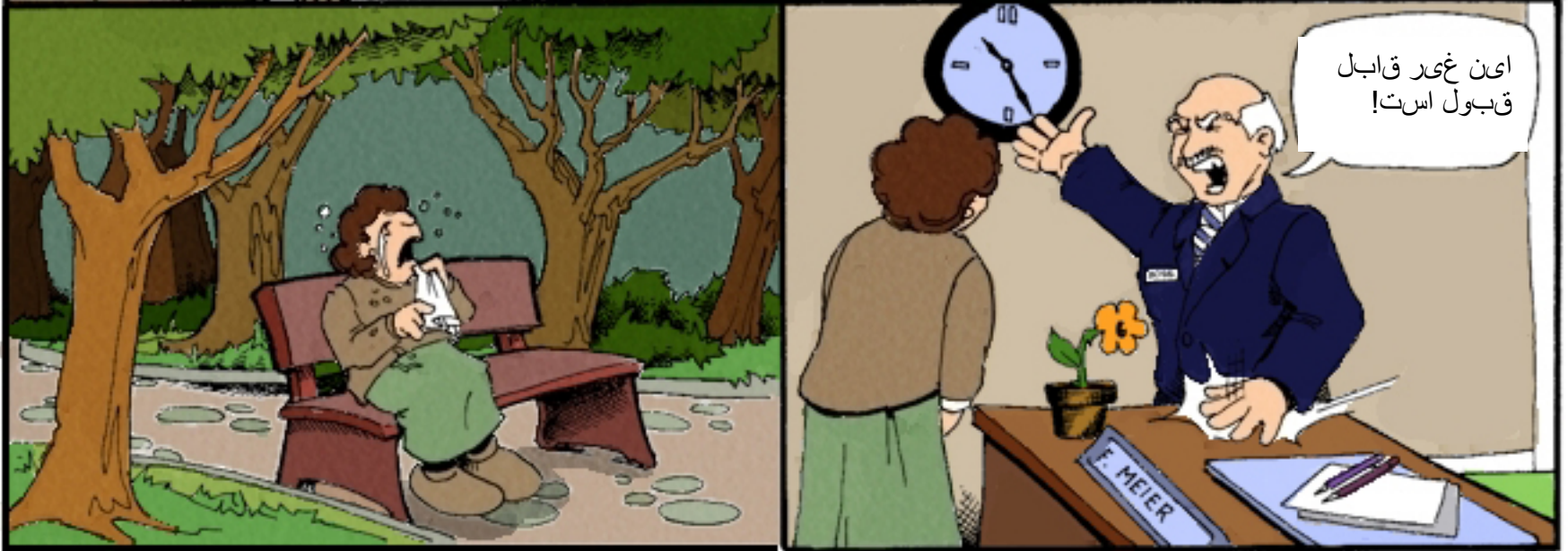
?



این رئیس سس سنگدل است؟ آیا ما برای تصمیم گیری به اطلاعات  
بیشتری نیاز داریم؟

؟

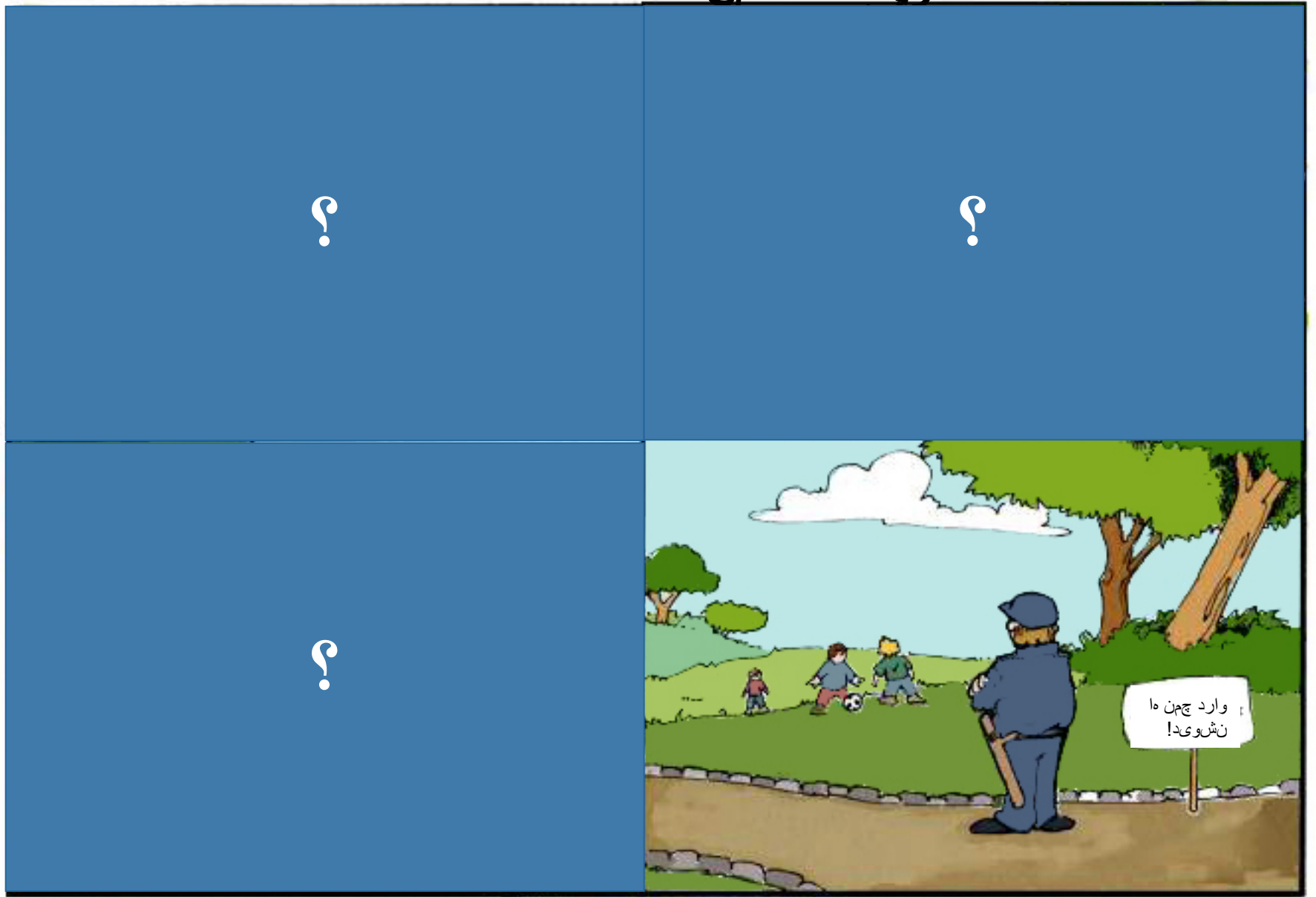
؟



این رییس سنگدل است؟ آیا ما برای تصمیم گیری به اطلاعات  
بیشتری نیاز داریم؟



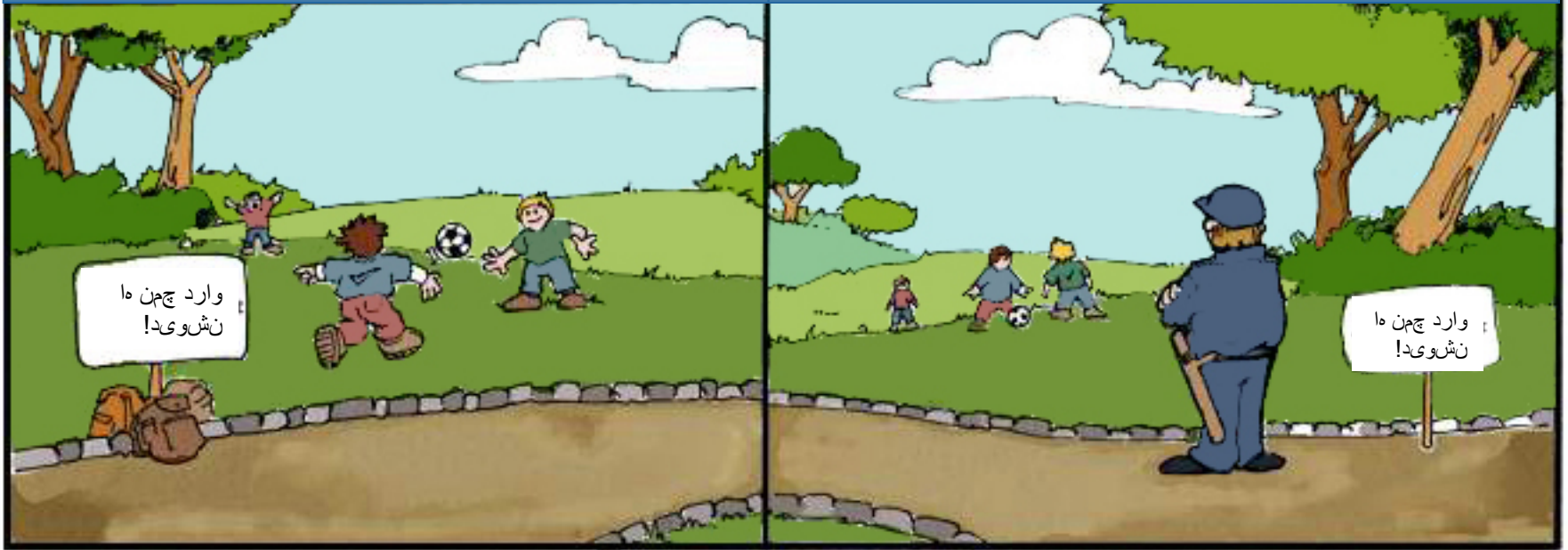
این رییس سنگدل است؟ آیا ما برای تصمیم گیری به اطلاعات  
بیشتری نیاز داریم؟



نگهبان پارک به چه چیزی ممکن است فکر کن؟ آیا درست فکر می کند؟

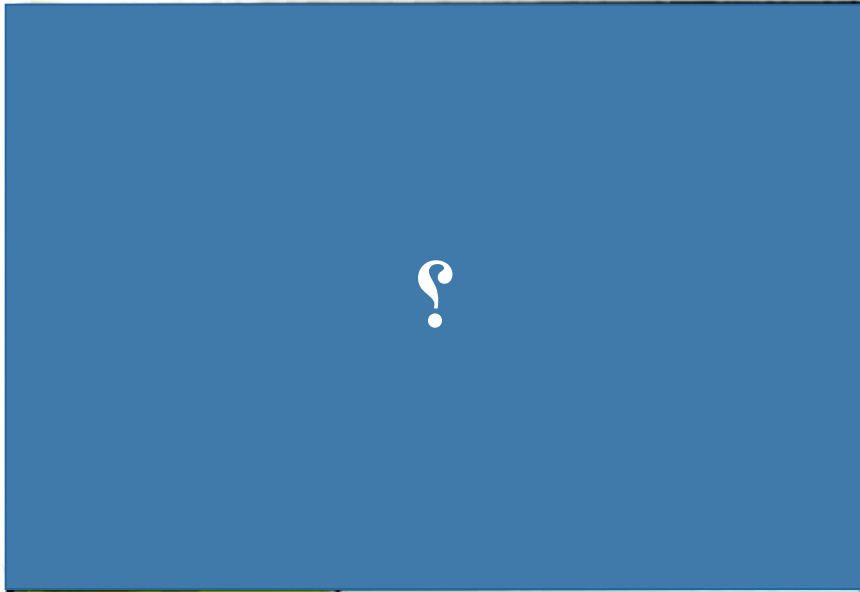
؟

؟



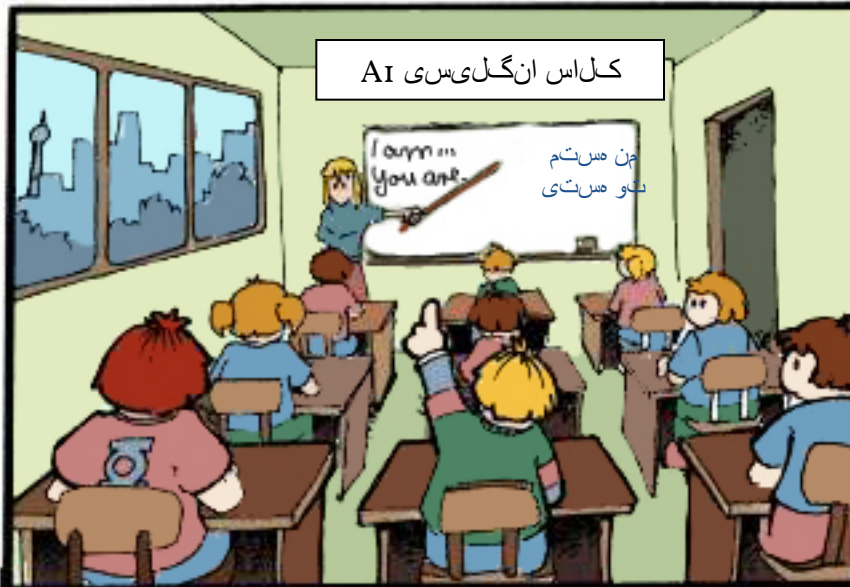
نگهبان پارک به چیزی ممکن است فکر کن؟ آیا درست فکر می کند؟

# نگهبان زبانه



نگهبان پارک به چه چیزی ممکن است فکر کن؟ آیا درست فکر می کند؟

# مشگاه زبان



نگهبان پارک به چه چیزی ممکن است فکر کن؟ آیا درست فکر می کند؟

?

?

?

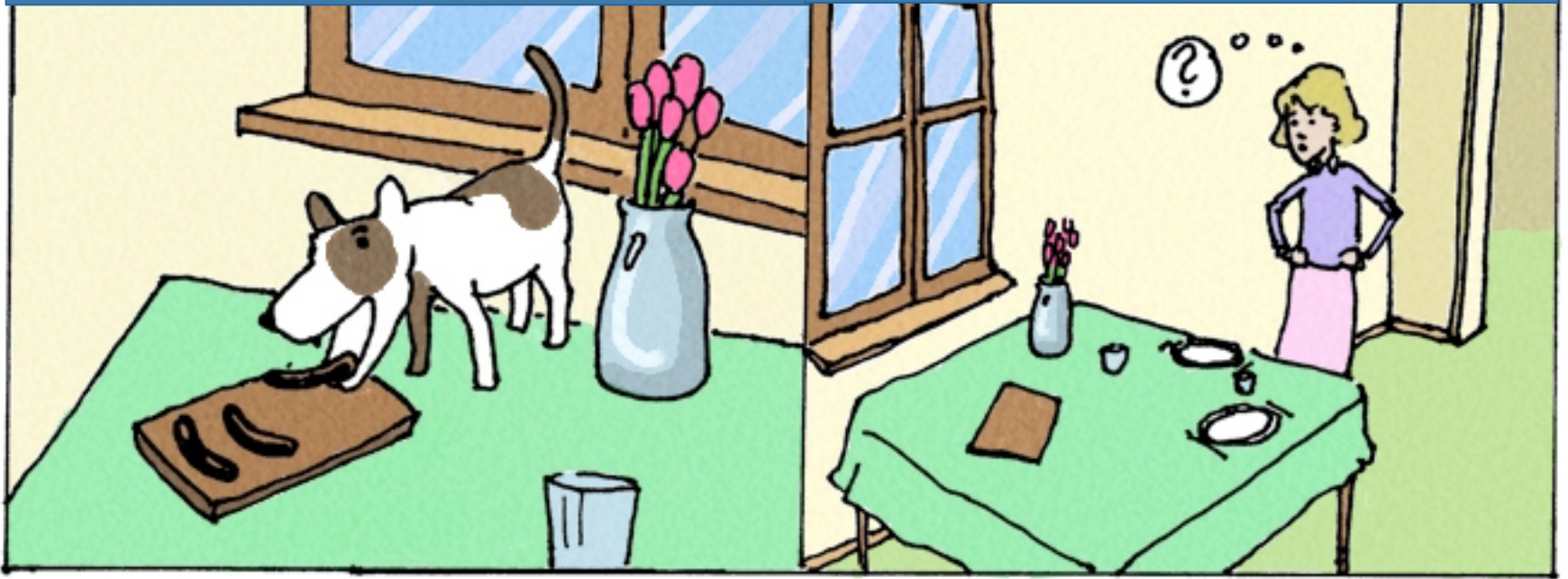


مادر به چه چیزی فکر می کند؟ آیا درست فکر کرده؟

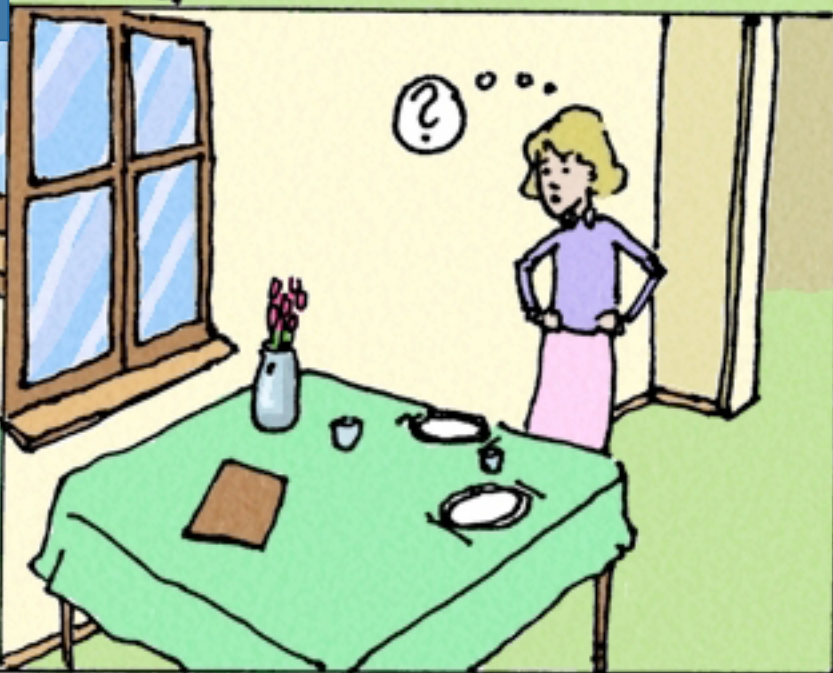
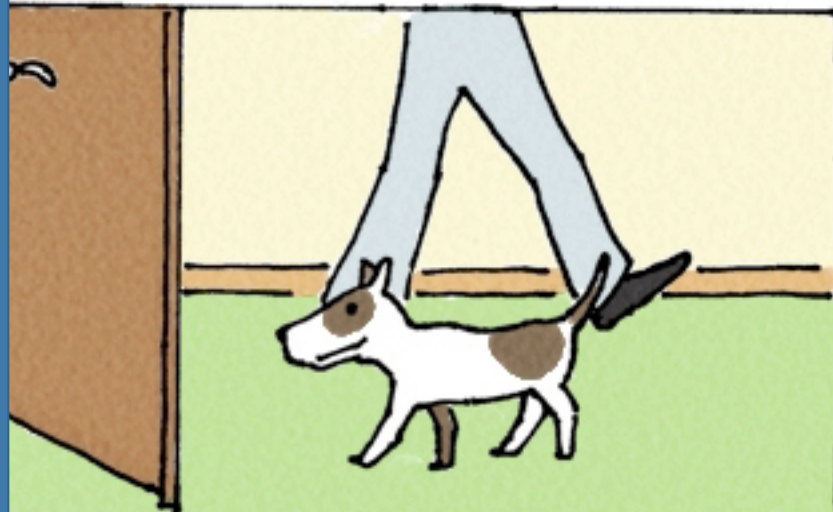
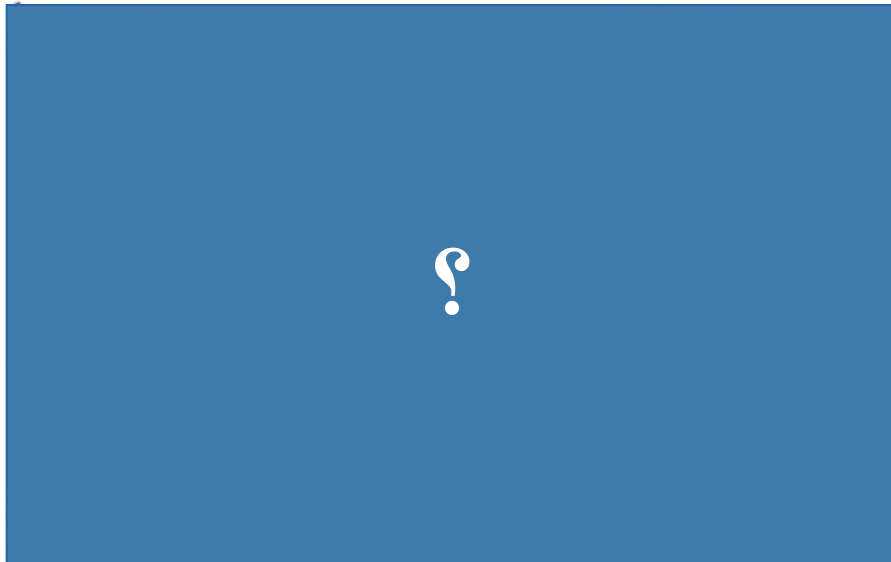


?

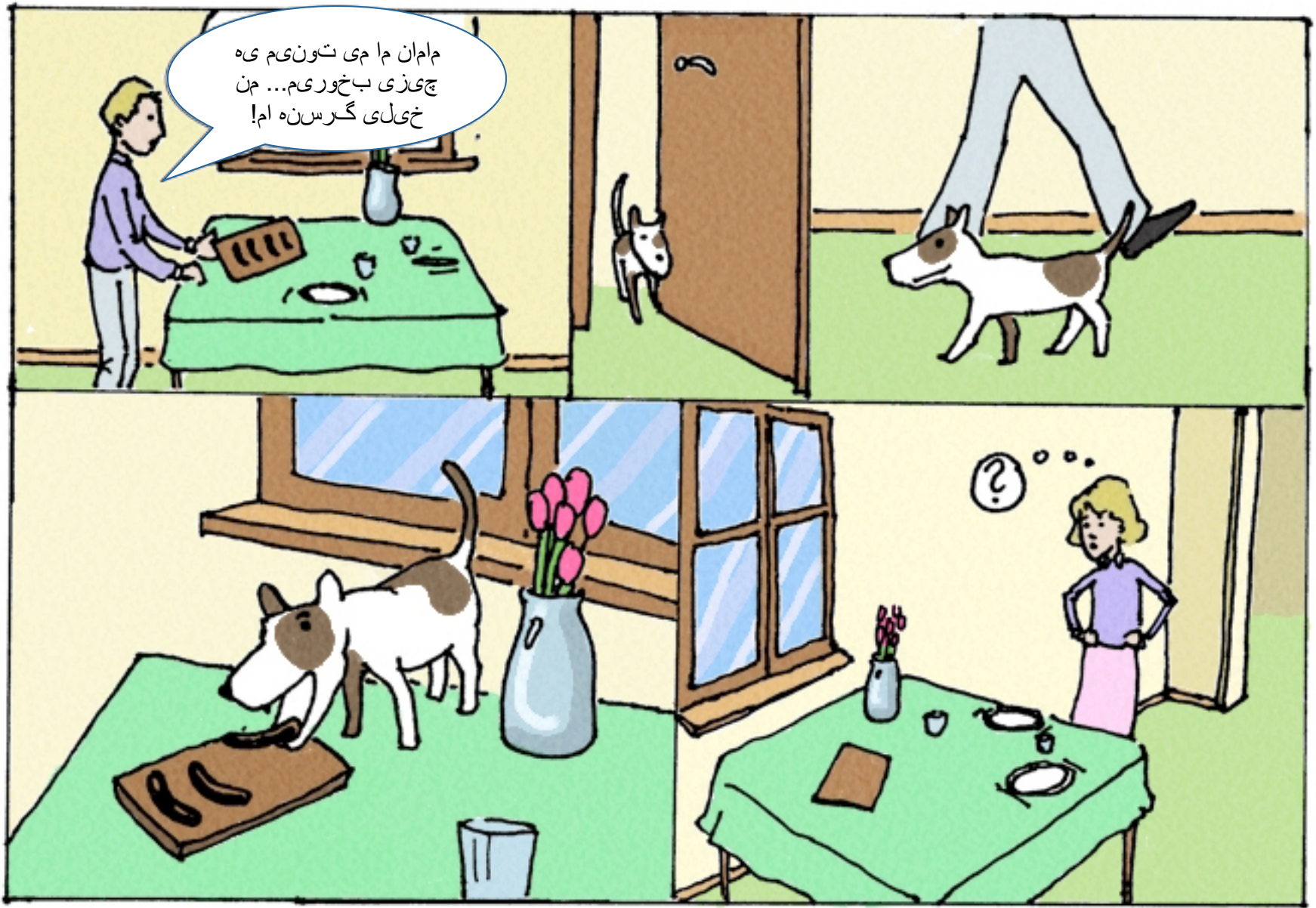
?



مادر به چه چیزی فکر می کند؟ آیا درست فکر کرده؟



مادر به چه چیزی فکر می کند؟ آیا درست فکر کرده؟



مادر به چه چیزی فکر می کند؟ آیا درست فکر کرده؟

?



مرد ممکن است چه فکری کند؟



مرد ممکن است چه فکری کند؟

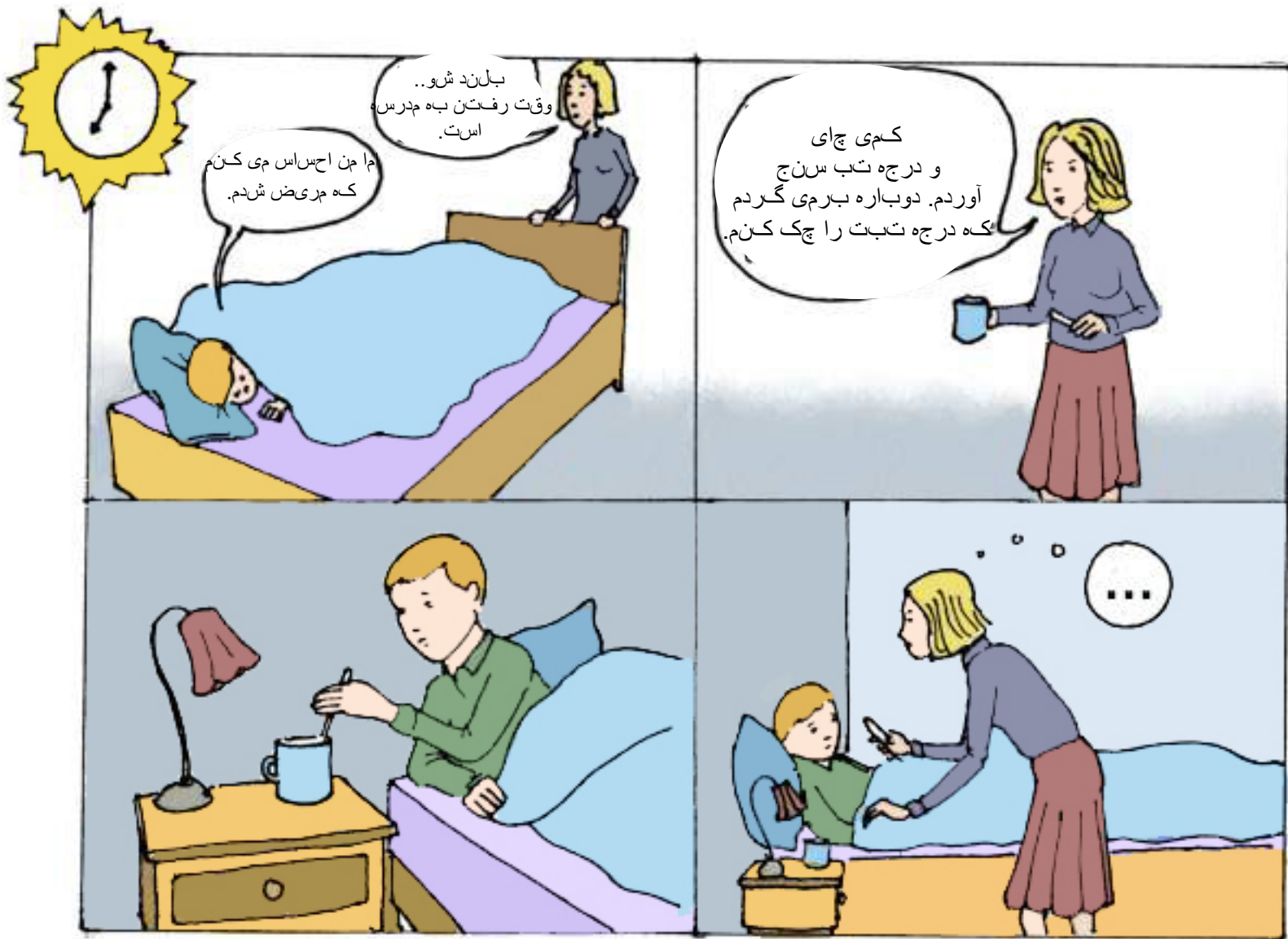
?

?

?



مادر چه فکری می کند؟  
آیا ما برای تصمیم گیری به اطلاعات بیشتری نیاز داریم؟



مادر چه فکری می کند؟  
 آیا ما برای تصمیم گیری به اطلاعات بیشتری نیاز داریم؟

- همدردی کردن (مدل 2)-

## انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:



- همدردی کردن (مدل 2)-

## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:



۱:

- افراد مختلف هیچ وقت اطلاعات دقیقی قایکسانی در مورد یک موقعیت نمی دهند ← سوءتفاهم ها و تعارضات می تواند در نتیجه گیری تأثیر گذار باشد.

- همدردی کردن (مدل 2) -

## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:



۱:

- افراد مختلف هیچ وقت اطلاعات دقیقی قایکسانی در مورد یک موقعیت نمی دهند ← سوءتفاهم ها و تعارضات می تواند در نتیجه گیری تأثیر گذار باشد.
- مثال: اگر چیزی از دیدگران انتظار داشته باشم، باید این انتظار را به آنها بگویم؛ زیرا هیچکس نمیتواند ذهن من را بخواند!

- همردی کردن (مدل 2)-

## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- ۱:
    - افراد مختلف هیچ وقت اطلاعات دقیقی قایکسانی در مورد یک موقعیت نمی دهند ← سوءتفاهم ها و تعارضات می تواند در نتیجه گیری تأثیر گذار باشد.
    - مثال: اگر چیزی از دیدگران انتظار داشته باشم، باید این انتظار را به آنها بگویم؛ زیرا هیچکس نمیتواند ذهن من را بخواند!
  - ن
- به بیانات چهره ای تکیه کنی

- همدردی کردن (مدل 2)-

## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- ۱: افراد مختلف هیچ وقت اطلاعات دقیقی قایکسانی در مورد یک موقعیت نمی دهند ← سوءتفاهم ها و تعارضات می تواند در نتیجه گیری تأثیر گذار باشد.
- مثال: اگر چیزی از دیگران انتظار داشته باشم، باید این انتظار را به آنها بگویم؛ زیرا هیچکس نمیتواند ذهن من را بخواند!
- ن به بیانات چهره ای تکیه کنی.
- در موقعیت های پیچیده دیدن روی داد از چندین زاویه مختلف اچنین باید از چندین منبع اطلاعاتی متفاوت ا

# 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](http://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](http://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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/ Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Thomas Hawk:	flickr	Lips	CC	Lips / Lippen
TheBusyBrain	flickr	Car N Motion	CC	Car in motion / Auto in Bewegung
socialspice.de	flickr	Red, Red Lips	CC	Red lips / Rote Lippen
Cosmo flash	flickr	Gekrümmte Wahrheit	CC	
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/ Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge
Friedrich Althausen	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http:// friedrichalthausen.de/ ?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	