

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

تطبيق ، تدوین و ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (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.

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

← شناخت

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

← فرا

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

← شناخت

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

← فراشناخت

اندیشیدن در باره 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



شد

چگونه این تحریف ها را تغییر 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 مختل ف چیست؟

یک خانم باردار که نوبت او پشت سرشما است راه می افتد و علیرغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می رود.

افکار احتمالی که می تواند به عنوان یک واکنش ظاهر شود چیست؟

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

یک خانم باردار که نوبت او پشت سر شما است راه می افتد و علیرغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می رود.

افکار احتمالی

پاس خ/افکار؟

پاس خ/افکار؟

پاس خ/افکار؟

یک روی‌داد- و تعداد زیادی از هیجان‌های احتمالی در آن روی‌داد علت واکنش‌های مختلف چیست؟

یک خانم باردار که نوبت او پشت سر شما است راه می‌افتد و علی‌رغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می‌رود.

افکار احتمالی

این خانم چه کار می‌کند؟ چقدر بی ادب است! این همه آدم قبل از او در صف منتظر بوده‌اند و هنوز از راه نرسیده می‌خواهد بدون رعایت نوبت برود جلو و کارش را زود انجام دهد!

اوه ، خب ، احتمالاً شش‌ماهه باردار است و نباید در چنین صفی منتظر بایستد

او نه رابطه خوبی با همسرش دارد و نه مادر خوبی برای فرزندش خواهد شد.

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

یک خانم باردار که نوبت او پشت سر شما است راه می افتد و علیرغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می رود.

افکار احتمالی

این خانم چه کار می کند؟ چقدر بی ادب است! این همه آدم قبل از او در صف منتظر بوده اند و هنوز از راه نرسیده می خواهد بدون رعایت نوبت برود جلو و کارش را زود انجام دهد!

اوه ، خب ، احتمالاً شش ماهه باردار است و نباید در چنین صفی منتظر بایستد

او نه رابطه خوبی با همسرش دارد و نه مادر خوبی برای فرزندش خواهد شد.

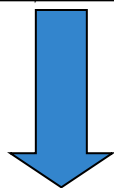
هریک از این افکار چه واکنش های هیجانی به دنبال خواهند داشت؟

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

یک خانم باردار که نوبت او پشت سر شما است راه می افتد و علی رغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می رود.

افکار احتمالی

این خانم چه کار می کند؟ چقدر بی ادب است! این همه آدم قبل از او در صف منتظر بوده اند و هنوز از راه نرسیده می خواهد بدون رعایت نوبت برود جلو و کارش را زود انجام دهد!



عصبانی

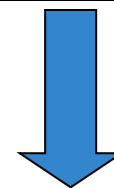
اوه ، خب ، احتمالاً شش ماهه باردار است و نباید در چنین صفی منتظر بایستد

هیجان های احتمالی



آرامش

او نه رابطه خوبی با همسرش دارد و نه مادر خوبی برای فرزندش خواهد شد.

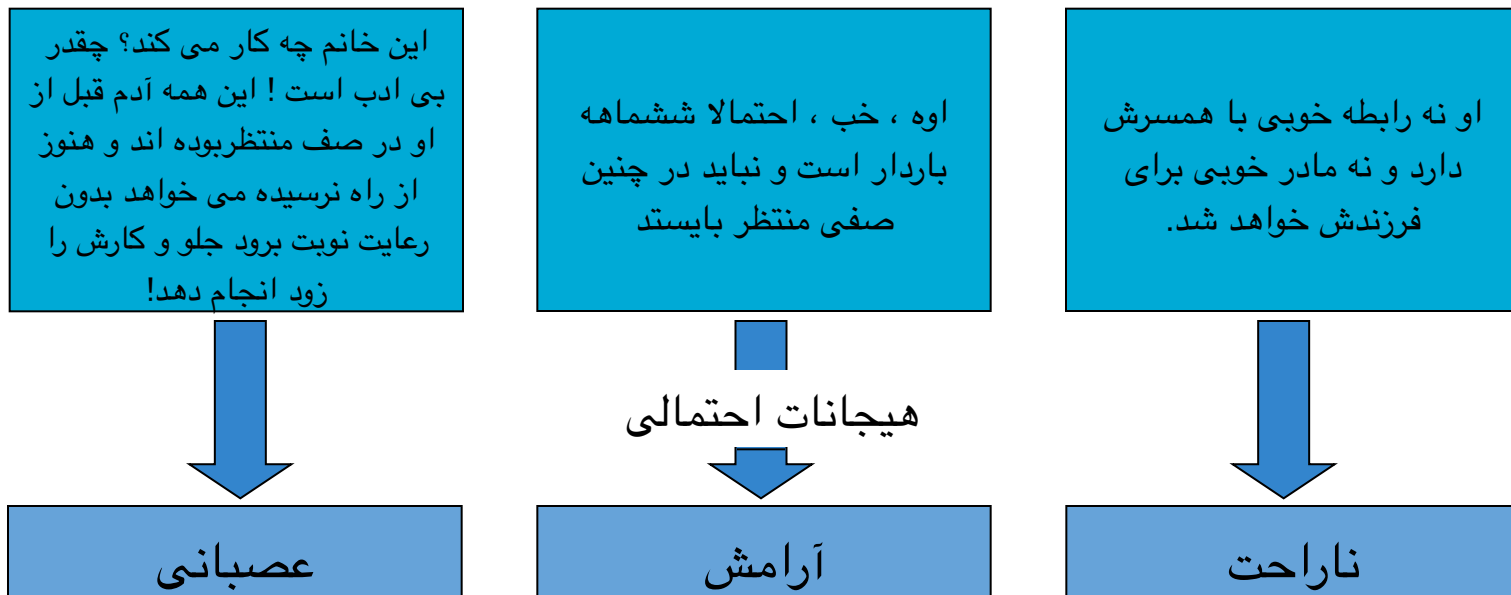


ناراحت

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

یک خانم باردار که نوبت او پشت سر شما است راه می افتد و علی رغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می رود.

افکار احتمالی

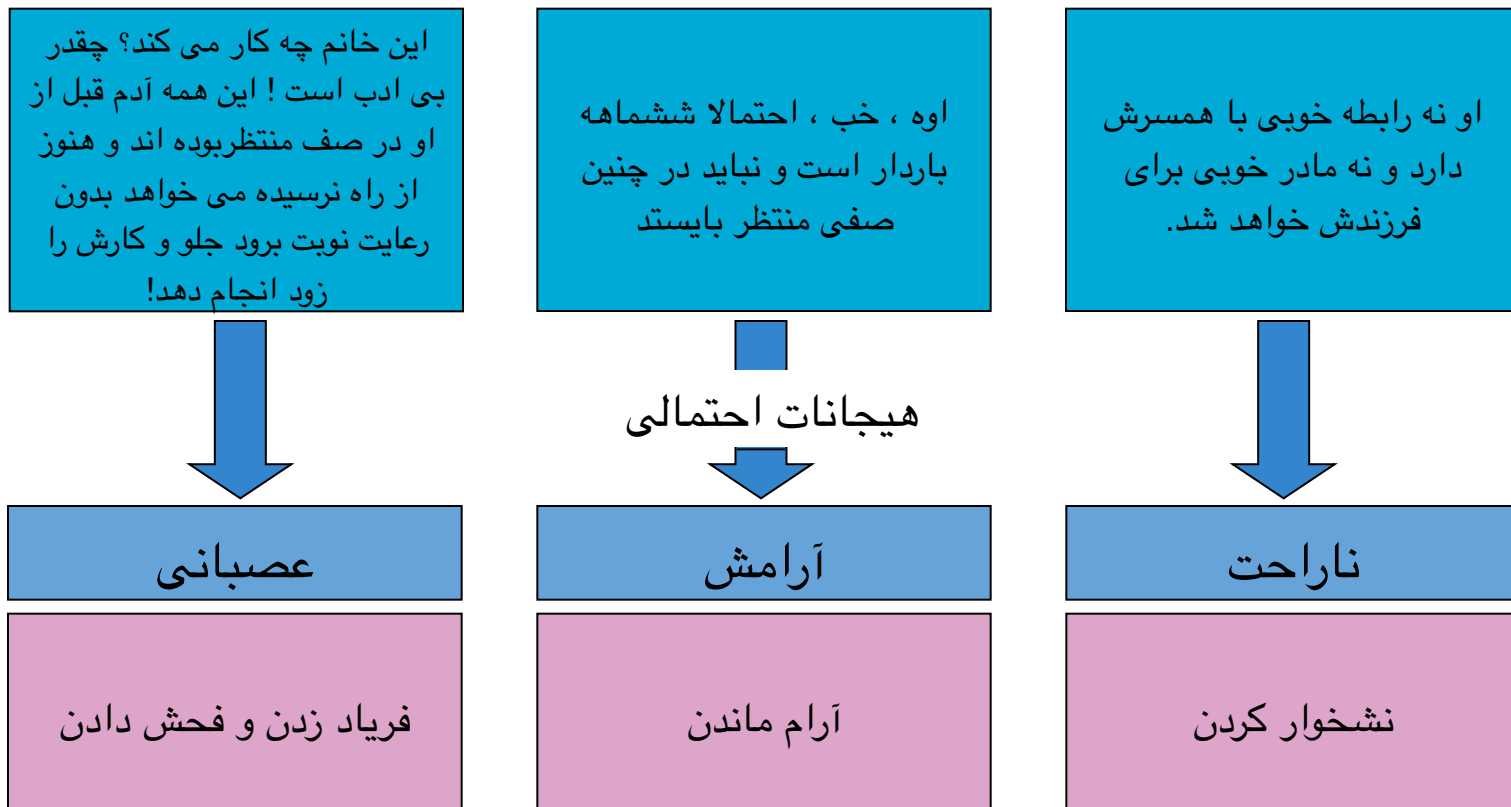


هریک از این هیجان ها چه واکنش های رفتاری ایجاد خواهند کرد؟

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

یک خانم باردار که نوبت او پشت سر شما است راه می افتد و علیرغم صف طولانی مستقیم به سمت باجه می رود.

افکار احتمالی



برنامه درمانی نتیجه گیری و قضاوت

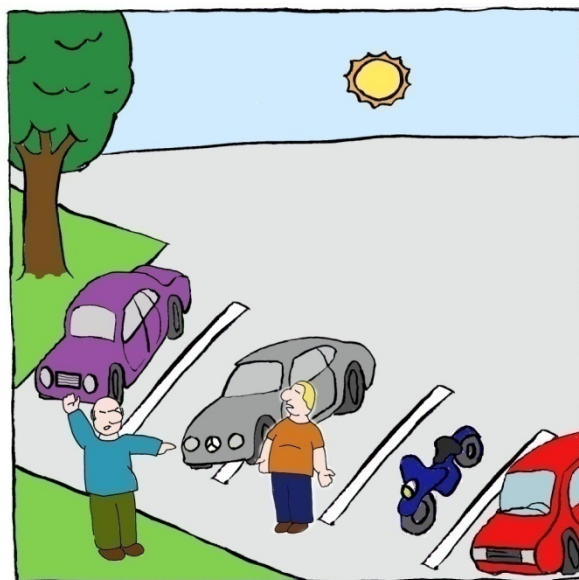
خوش آمدید

• 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

دلیل / برهان

- در ادامه، شما سری سه تایی از تصاویر را می بینید که چند تفسیر هم برای آنها آمده است.
- تصاویر بصورت معکوس نشان داده خواهند شد (آخرین اتفاق در اولین اسلاید نشان داده می شود).
- هنگام نمایش هر تصویر گزینه های محتمل نشان داده شده و گزینه صحیح در آخرین تصویر نمایش داده خواهد شد.

لطفا یک ارزیابی معقول داشته باشید- آیا الان می توانید تصمیم بگیرید؟



3

1) این مردها سر جای پارک در حال جنگ و جدال کردن است.

2) مرد بطور صحیح به مرد دیگر می گوید که ماشینش را طوری پارک کرده که جای پارک دو ماشین را گرفته است.

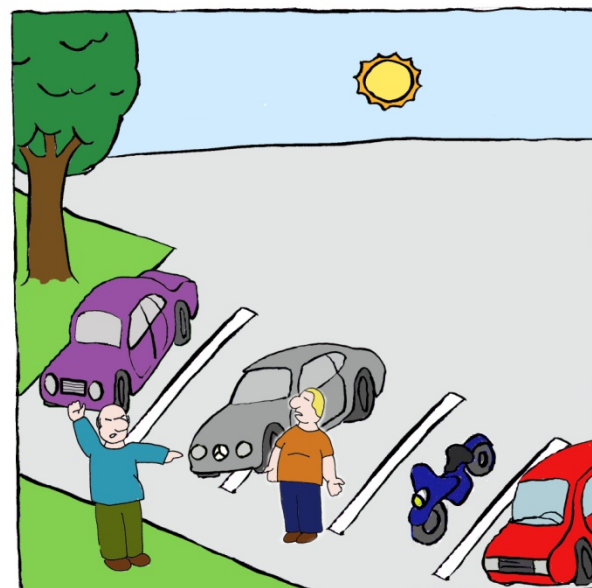
3) راننده مرسدس خاکستری ناعادلانه مورد انتقاد قرار گرفته است.

4) دو مرد بر سر معامله ماشین اتفاق نظر ندارند.

لطفا یک ارزیابی معقول داشته باشید- آیا الان می توانید تصمیم بگیرید؟



2



3

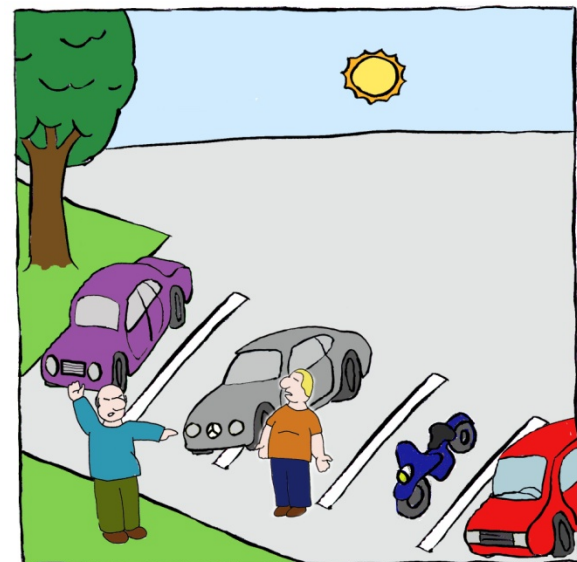
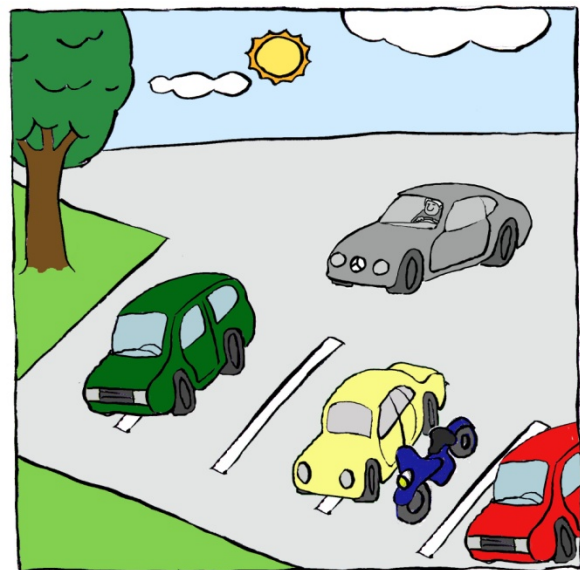
1) این مردها سر جای پارک در حال جنگ و جدال کردن است.

2) مرد بطور صحیح به مرد دیگر می گوید که ماشینش را طوری پارک کرده که جای پارک دو ماشین را گرفته است.

3) راننده مرسدس خاکستری ناعادلانه مورد انتقاد قرار گرفته است.

4) دو مرد بر سر معامله ماشین اتفاق نظر ندارند.

لطفاً مجدداً یک ارزیابی معقول داشته باشید.

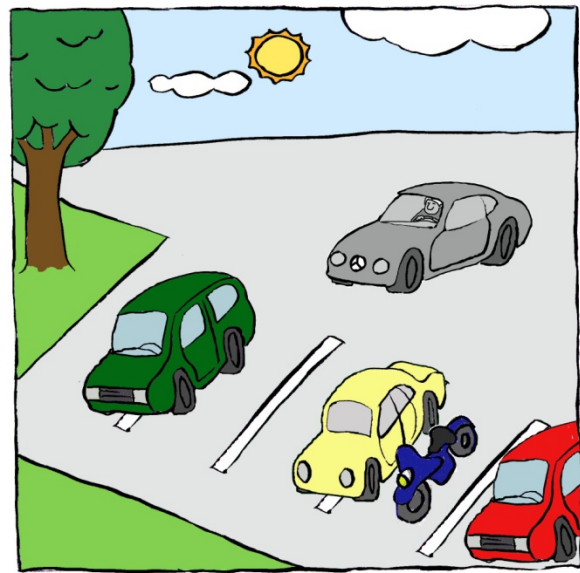


1) این مردها سر جای پارک در حال جنگ و جدال کردن است.

2) مرد بطور صحیح به مرد دیگر می گوید که ماشینش را طوری پارک کرده که جای پارک دو ماشین را گرفته است.

3) راننده مرسدس خاکستری ناعادلانه مورد انتقاد قرار گرفته است.

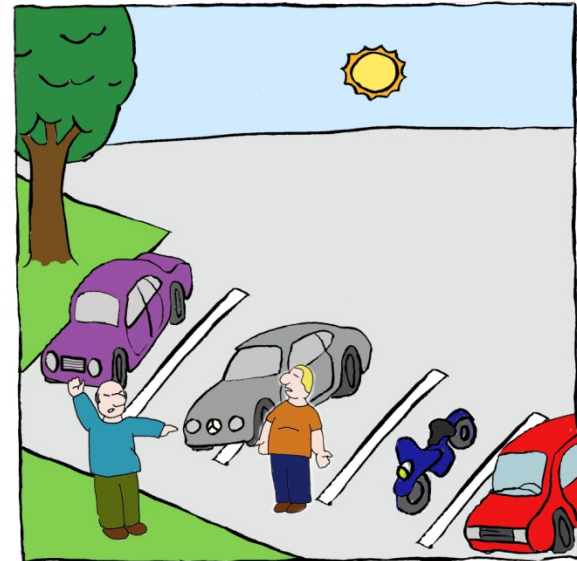
4) دو مرد بر سر معامله ماشین اتفاق نظر ندارند.



1



2



3

1) این مردها سر جای پارک در حال جنگ و جدال کردن است.

2) مرد بطور صحیح به مرد دیگر می گوید که ماشینش را طوری پارک کرده که جای پارک دو ماشین را گرفته است.

3) راننده مرسدس خاکستری ناعادلانه مورد انتقاد قرار گرفته است.

4) دو مرد بر سر معامله ماشین اتفاق نظر ندارند.

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

درک کردن ما: تصمیم گیری ما بلافاصله پس از دیدن اولین تصویر ما را به سمت نتیجه گیری غلط سوق می دهد.

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

درک کردن ما: تصمیم گیری ما بلافاصله پس از دیدن اولین تصویر ما را به سمت نتیجه گیری غلط سوق می دهد.

مثال های بیشتر در : ویدیوها) «قضاوت سریع!»»



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

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

درک کردن ما: تصمیم گیری ما بلافاصله پس از دیدن اولین تصویر ما را به سمت نتیجه گیری غلط سوق می دهد.

مثال هایی از خودتان ???

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

- ما معمولاً در مورد دیگران سریع نتیجه گیری یا قضاوت می کنیم بدون اینکه «تمام داستان» را در مورد آنها بدانیم.

- دلایل / مزایا: ???

- معایب: ???

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

- ما معمولاً در مورد دیگران سریع نتیجه گیری یا قضاوت می کنیم بدون اینکه «تمام داستان» را در مورد آنها بدانیم.
- دلایل / مزایا: صرفه جویی در زمان، بدست آوردن یک احساس خوب ، ممکن است از نظر دیگران شما باکفایت ، باهوش و زیرک تصور شوید (تصمیم نادرست بهتر از بلا تصمیمی است)
- معایب: ???

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

- ما معمولاً در مورد دیگران سریع نتیجه گیری یا قضاوت می کنیم بدون اینکه «تمام داستان» را در مورد آنها بدانیم.
- دلایل / مزایا: صرفه جویی در زمان، بدست آوردن یک احساس خوب ، ممکن است از نظر دیگران شما باکفایت ، باهوش و زیرک تصور شوید (تصمیم نادرست بهتر از بلا تصمیمی است)
- معایب: خطر تصمیم گیری های نادرست و خطرناک...

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

چه وقت ما بدون دانستن کل ماجرا نتیجه گیری های شتاب زده و سریع می کنیم؟

مثال	وقتی که...
???	...وقتی دسترسی ما به اطلاعات محدود است (انتخاب دیگری نداریم...)
???	... وقتی تجربه قبلی از اتفای داریم که آن را تعمیم می دهیم.
???	... وقتی برای انتخاب های کم اهمیت ، زود و شتابزده تصمیم می گیری .

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

چه وقت ما بدون دانستن کل ماجرا نتیجه گیری های شتاب زده و سریع می کنیم؟

وقتی که...	مثال
...وقتی دست ترسی ما به اطلاعات محدود است (انتخاب دیگری نداریم...)	مصاحبه شغلی: توانایی محدود در کسب اطلاعات در مورد محیط کاری جدید و همکاران جدید در پی شرفت کردن
... وقتی تجربه قبلی از اتفای داریم که آن را تعمیم می دهیم.	???
... وقتی برای انتخاب های کم اهمیت ، زود و شتاب زده تصمیم می گیری .	???

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

چه وقت ما بدون دانستن کل ماجرا نتیجه گیری های شتاب زده و سریع می کنیم؟

مثال	وقتی که...
مصاحبه شغلی: توانایی محدود در کسب اطلاعات در مورد محیط کاری جدید و همکاران جدید در پی شرفت کردن	... وقتی دست ترسی ما به اطلاعات محدود است (انتخاب دیگری نداریم...)
داشتن تجارب بد با گروه معینی از مردم (مثلا پزشکان) می توانند سبب شوند عجلانها تعمیم داده شود (پیداوری، همه را به یک چشم دیدن).	... وقتی تجربه قبلی از اتفای داریم که آن را تعمیم می دهیم.
???	... وقتی برای انتخاب های کم اهمیت ، زود و شتابزده تصمیم می گیری .

نتیجه گیری زودهنگام / قضاوت عجولانه

چه وقت ما بدون دانستن کل ماجرا نتیجه گیری های شتاب زده و سریع می کنیم؟

وقتی که...	مثال
...وقتی دست ترسی ما به اطلاعات محدود است) انتخاب دیگری نداریم...)	مصاحبه شغلی: توانایی محدود در کسب اطلاعات در مورد محیط کاری جدید و همکاران جدید در پی شرفت کردن
... وقتی تجربه قبلی از اتفای داریم که آن را تعمیم می دهیم.	داشتن تجارب بد با گروه معینی از مردم (مثلا پزشکان) می توانند سبب شوند عجولانه تعمیم داده شود (پیداوری، همه را به یک چشم دیدن).
... وقتی برای انتخاب های کم اهمیت، زود و شتاب زده تصمیم می گیری.	انتخاب یک نوع کیک، رنگ جوراب، چیزی برای ناهار و ... است

نتیجه گیری کردن بدون داشتن شواهد 100 درصدی

روی داد	توصیف احتمالی	آیا تایید می شود؟
دود از یک پنجره خارج می شود.	آتش؟	؟؟؟ چه خواهی کرد؟
یک مرد صحبت کردنش درست نیست.	مست است؟	؟؟؟

نتیجه گیری کردن بدون داشتن شواهد 100 درصدی

روی داد	توصیف احتمالی	آیا تایید می شود؟
دود از یک پنجره خارج می شود.	آتش؟	احتمالاً گفته می شود: نه دود بدون آتش است! با آتش نشانی تماس می گیری: ممکن است نتیجه یک سهل انگاری و اطلاع ندادن بدتر از اطلاع رسانانی اشتباه باشد.
یک مرد صحبت کردنش درست نیست.	مسرت است؟	???

نتیجه گیری کردن بدون داشتن شواهد 100 درصدی


آیا تایید می شود؟	توصیف احتمالی	روی داد
<p>احتمالاً گفته می شود: نه دود بدون آتش است! با آتش نشانانی تماس می گیری: ممکن است نتیجه یک سهل انگاری و اطلاع ندادن بدتر از اطلاع رسانانی اشتباه باشد.</p>	آتش؟	دود از یک پنجره خارج می شود.
<p>احتمال – یک احتمال دیگرمی تواند وجود داشته باشد(مثال: دمانس، سکتهمغزی). اگر شما سایلر احتمالها را بررسی نکنید، ممکن است اشتباه کنید یا دیگران را برنجانید(مثال، به واسطه ابراز بیزاری کردن).</p>	مست است؟	یک مرد صحبت کردنش درست نیست.

سریع / شتابزده نتیجه گیری کردن «در عمل»»

	مثال	حیطه/ حوزه
	؟؟؟	امور سیاسی
	؟؟؟	رسانه
	؟؟؟	پزشکی



سریع / شتابزده نتیجه گیری کردن «در عمل»»

حیطه/ حوزه	مثال
امور سیاسی	هفتم جولای 2005، بمب گذاری در لندن پلیس به فاصله کوتاهی پس از بمب گذاری یک مرد برزیلی بی‌گناه را کشت (دلایل به اشتباه افتادن: رنگ تیره مو، کوله پشتی، فرار از پلیس).
رسانه	 <p>؟؟؟</p>
پزشکی	؟؟؟

سریع / شتابزده نتیجه گیری کردن «در عمل»»

حیطه/ حوزه	مثال
امور سیاسی	<p>هفتم جولای 2005، بمب گذاری در لندن پلیس به فاصله کوتاهی پس از بمب گذاری یک مرد برزیلی بیگناه را کشت (دلایل به اشتباه افتادن: رنگ تیره مو، کوله پشتی، فرار از پلیس).</p>
رسانه	<p>در سال 1938 ارسون ولز از رادیو خبر داد که جنگ سیاره ها سبب بروز حمله زنیادی از حمله های عصبی همراه با وحشت در نیویورک بوده است، در حالی که تعداد زیادی از شنونده ها معتقد بودند که این حملات بدلیلی حجوم موجودات بیگانه به زمین رخ داده اند (فرض نادرست : هر چه از رادیو پخش می شود درست است).</p>
پزشکی	<p>؟؟؟</p>



سریع / شتابزده نتیجه گیری کردن «در عمل»»

حیطه/ حوزه	مثال
امور سیاسی	<p>هفتم جولای 2005، بمب گذاری در لندن پلیس به فاصله کوتاهی پس از بمب گذاری یک مرد برزیلی بیگناه را کشت (دلایل به اشتباه افتادن: رنگ تیره مو، کوله پشتی، فرار از پلیس).</p>
رسانه	<p>در سال 1938 ارسون ولز از رادیو خبر داد که جنگ سیاره ها سبب بروز حمله زنی از جمله های عصبی همراه با وحشت در نیویورک بوده است، در حالی که تعداد زیادی از شنونده ها معتقد بودند که این حملات بدلیل هجوم موجودات بیگانه به زمین رخ داده اند (فرض نادرست : هرچه از رادیو پخش می شود درست است).</p>
پزشکی	<p>تشخیص بواسطه یک نشان؟ شنیدن صدا ← توهم ها ← اسکیزوفرنی؟ اما!! 15 درصد مردم عادی می گویند که آن ها گاهی در جای که هیچ کسی نیست صداهای را می شنوند. یا: یک حمله ناگهانی تشنجی که یکبار اتفاق افتاده با صرع اشتباه گرفته می شود. اما: هم چنین تشنج می تواند با مصرف نکردن الکل و در تب بال هم اتفاق بیفتد.</p>



سریع/شتابزده نتیجه گیری کردن

شکل دادن عقاید: بسته به نتیجه ای که حاصل می آید ، باید حد وسط را رعایت کرد:

سریع/شتابزده نتیجه گیری کردن

شکل دادن عقاید: بسته به نتیجه ای که حاصل می آید ، باید حد وسط را رعایت کرد:

- یک تصمیم خیلی عجولانه (خطر: تصمیم غلط یا ضعیف)

سریع/شتابزده نتیجه گیری کردن

شکل دادن عقاید: بسته به نتیجه ای که حاصل می آید ، باید حد وسط را رعایت کرد:

- یک تصمیم خیلی عجولانه (خطر: تصمیم غلط یا ضعیف)

و

- بینهایت دقیق بودن (ایراد: صرف وقت زیاد).

تأثیر بر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی سریعی	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	معلم پسر نی کل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.

تأثیر بر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی سریعی	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	«پسر من در مدرسه مشکلاتی دارد، او احتمالاً اشتباهی مرتکب شده و چیزی را بد آنجام داده است. من به عنوان یک مادر شکست خورده ام.»	معلم پسر نیکی کل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.

تأثیر بر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی سریعی	روی داد
؟؟؟	نیکیل عصبان می شود، فوراً پسرش را برای توضیح دادن احضار می کند.	«پسر من در مدرسه مشکلاتی دارد، او احتمالاً اشتباهی مرتکب شده و چیزی را بد انجام داده است. من به عنوان یک مادر شکست خورده ام.»	معلم پسر نیکیل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.

تأثیر بر رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی سریعی	روی داد
<p>جو خانه بطور دائم استرس زا می شود و اعتماد متقابل بین نیگل و پسرش مختل می شود.</p>	<p>نیگل عصبانی می شود، فوراً پسرش را برای توضیح دادن احضار می کند.</p>	<p>«پسر من در مدرسه مشکلاتی دارد، او احتمالاً اشتباهی مرتکب شده و چیزی را بد انجام داده است. من به عنوان یک مادر شکست خورده ام.»</p>	<p>معلم پسر نیگل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.</p>

تأثیر روی رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی جایگزین	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	معلم پسر نی کل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.

تأثیر روی رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی جایگزین	روی داد
؟؟؟	؟؟؟	<p>«قبل از این وقت چیزی پیش نمی‌امده بود که معلم بخواند با من در موردش صحبت کند. شاید چیزی کامل متفاوت باشد، مثل کمک کردن در اردوی تابستان»</p>	<p>معلم پرسر نمی‌کل به او زنگ می‌زند و از او می‌پرسد که می‌خواند جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.</p>

تأثیر روی رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی جایگزین	روی داد
؟؟؟	<p>نی‌کل پسرش را به کناری می آورد و از او می پرسد که معلمش ممکن است چه چیزی در مورد او بخواهد بگوید.</p>	<p>«قبل از این وقت چیزی پیش نیامده بود که معلم بخواهد با من در موردش صحبت کند. شاید چیزی کامل متفاوت باشد، مثل کمک کردن در اردوی تابستان»</p>	<p>معلم پسر نی‌کل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.</p>

تأثیر روی رفتار

اثرات بلند مدت	رفتار	ارزیابی جایگزین	روی داد
<p>جو خانم آرامتر می شود و این راحت تر است که در مورد مشکلات واضح صحبت کنیم.</p>	<p>نیکل پسرش را به کناری می آورد و از او می پرسد که معلمش ممکن است چه چیزی در مورد او بخواهد بگوید.</p>	<p>«قبل از هر چه وقت چیزی پیش نمی آمده بود که معلم بخواهد با من در موردش صحبت کند. شاید چیزی کامل متفاوت باشد، مثل کمک کردن در اردوی تابستان»</p>	<p>معلم پسر نیکل به او زنگ می زند و از او می پرسد که می خواهد جلسه ملاقاتی برای صحبت کردن داشته باشد.</p>

چرا ما اینکار را انجام می دهیم؟

- بعضی وقتها ما تمایل داریم خیلی شتابزده در مورد چیزی یا کسی قضاوت کنیم و هم چنین در گرفتن نتیجه هم تکانشی عمل می کنیم.

چرا ما اینکار را انجام می دهیم؟

- بعضی وقتها ما تمایل داریم خیلی شتابزده در مورد چیزی یا کسی قضاوت کنیم و هم چنین در گرفتن نتیجه هم تکانشی عمل می کنیم.
- نتیجه گیری عجولانه می تواند سبب تصمیم های اشتباه یا اعمال بی احتیاط/بی تدبیر شود و خیلی زود موجب تأسف و پشیمانی خواهد شد.

برنامه نتیجه گیری سریع / شتابزده

تکالیفی که در ادامه ارائه خواهد شد مربوط هستند به:

تصمیم گیری های شتابزده سبب بروز اشتباه شده و موجب می شود شما فقط «بخشی از حقیقت» را درک کنید.

به خاطر داشته باشید: انسان ممکن الخطاست!

سری اول تمرین ها

در ادامه برای شما تصاویر سلسله مراتبی نمایش داده می شود.

سری اول تمرین ها

در ادامه برای شما تصاویر سلسله مراتبی نمایش داده می شود.

در ابتدا شما فقط یک جزء از تصویر را خواهید دید.

سپس جزئی دیگر به آن اضافه می شود.

این موضوع تا آشکار شدن یا فاش شدن تصویر کامل ادامه می یابد.

سری اول تمرین ها

در ادامه برای شما تصاویر سلسله مراتبی نمایش داده می شود.

در ابتدا شما فقط یک جزء از تصویر را خواهید دید.

سپس جزئی دیگر به آن اضافه می شود.

این موضوع تا آشکار شدن یا فاش شدن تصویر کامل ادامه می یابد.

کار شما تشخیص دادن موضوع است.

تلاش کنید که از تصمیم های شتابزده یا تصمیم گیری های طولانی اجتناب کنید. در مورد شواهدی که نشان دهنده پاسخ های جایگزین و متضاد است بحث کنید.

تصویر اول

چند توصیف به صورت متناوب فراهم شده اند.
لطفاً در گروه درمورد چگونگی دستیابی به این انتخاب احتمالی خود و اینکه آیا احساس می کنید که اطمینان کافی از تصمیم خود دارید یا خیر بحث کنید.

این تصویر چیست؟



این تصویر چیست؟

- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه

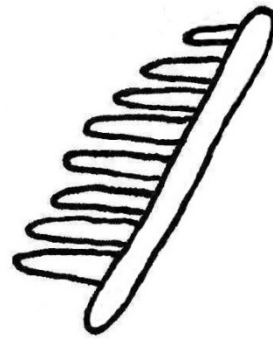


چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

این تصویر چیست؟

- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه

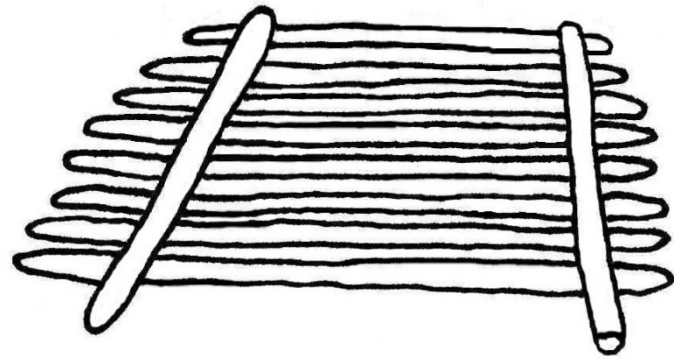


چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

این تصویر چیست؟

- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه

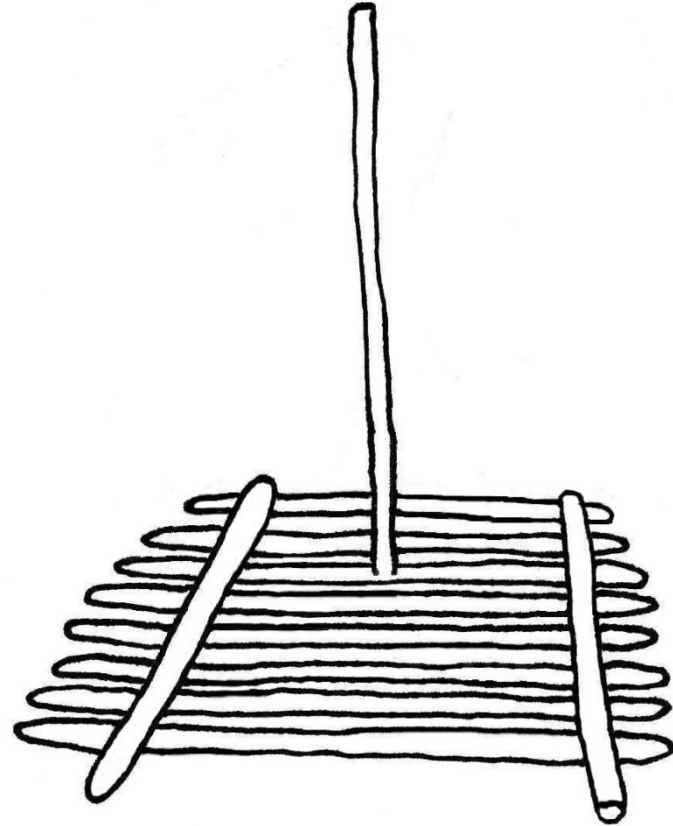


چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

این تصویر چیست؟

- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه

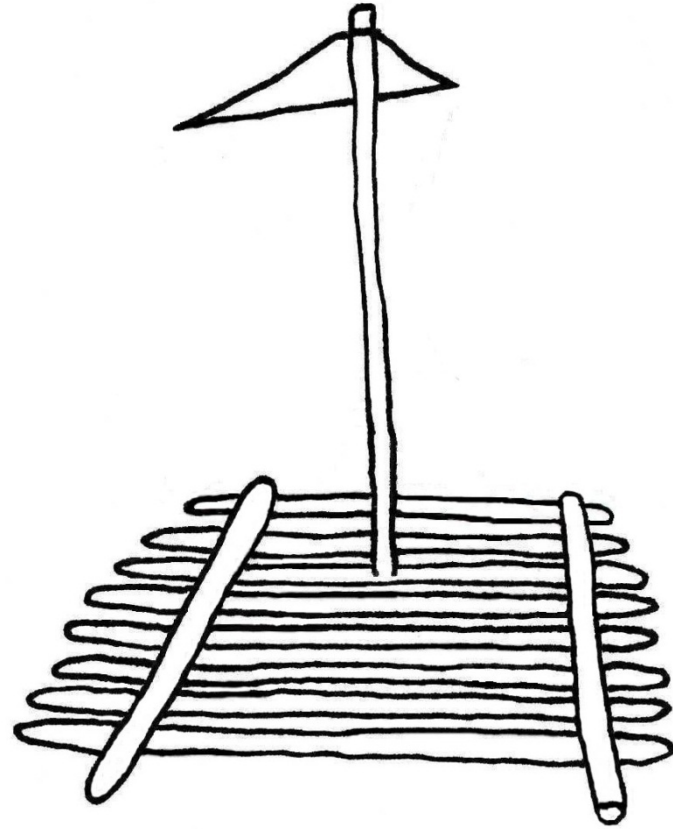


چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

این تصویر چیست؟

- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه

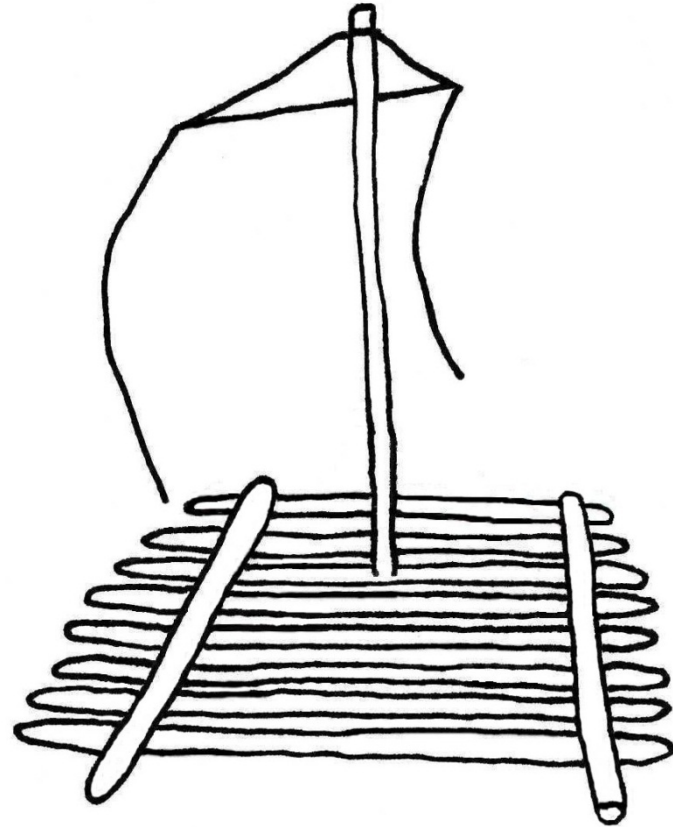


چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

این تصویر چیست؟

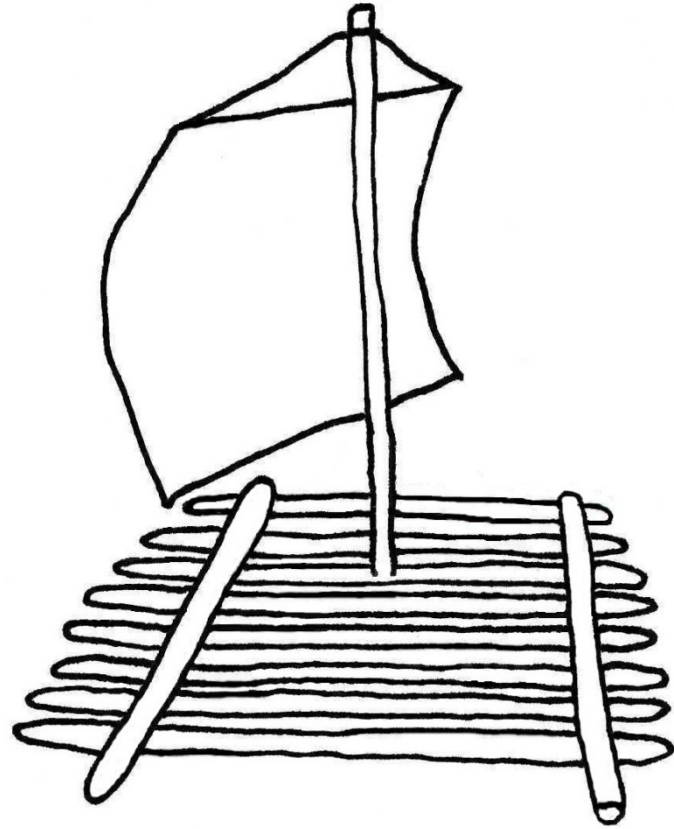
- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

- پل
- یک قایق که از الوار ساخته شده
- ریل راه آهن
- میله پرچم
- یک دسته چوب
- فرچه



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

تصویر دوم

در تکلیفی که در ادامه می آید، هیچ پاسخ پیشنهادی برای شما فراهم نشده است. شما باید ایده های خودتان در مورد تصویر بکار ببرید. در ارائه پیشنهادات متعدد آزاد هستید. لطفا ارزیابی های خودتان را در گروه به بحث بگذارید.

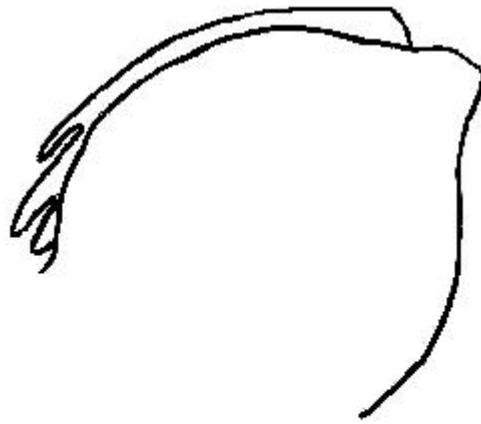
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

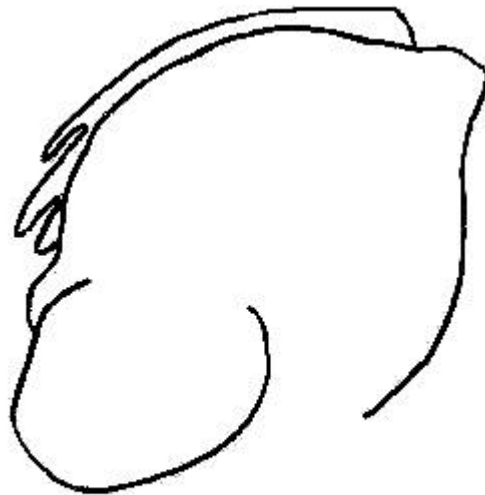
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

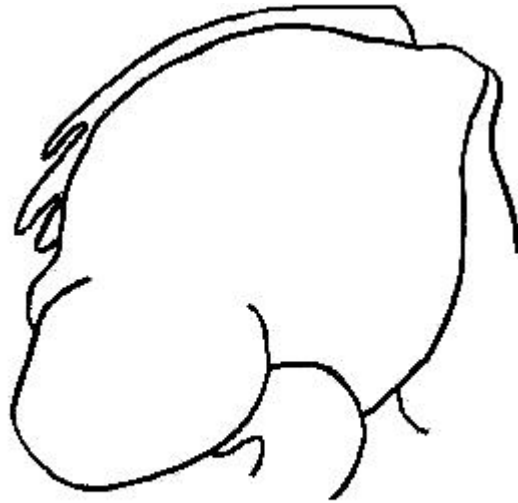
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

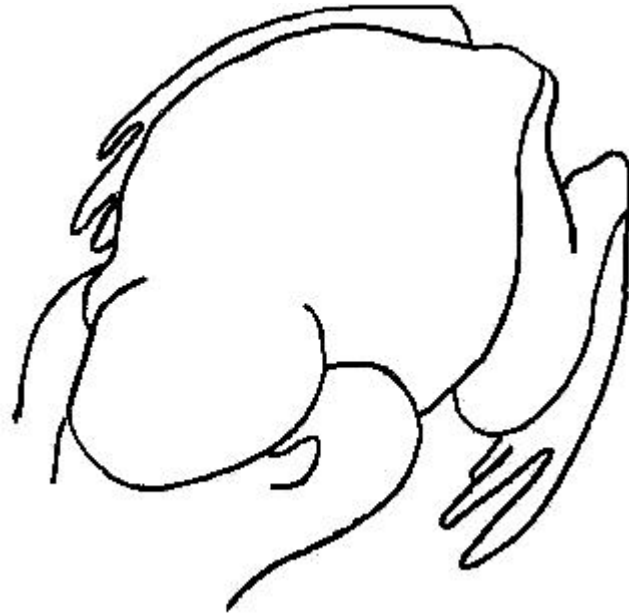
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

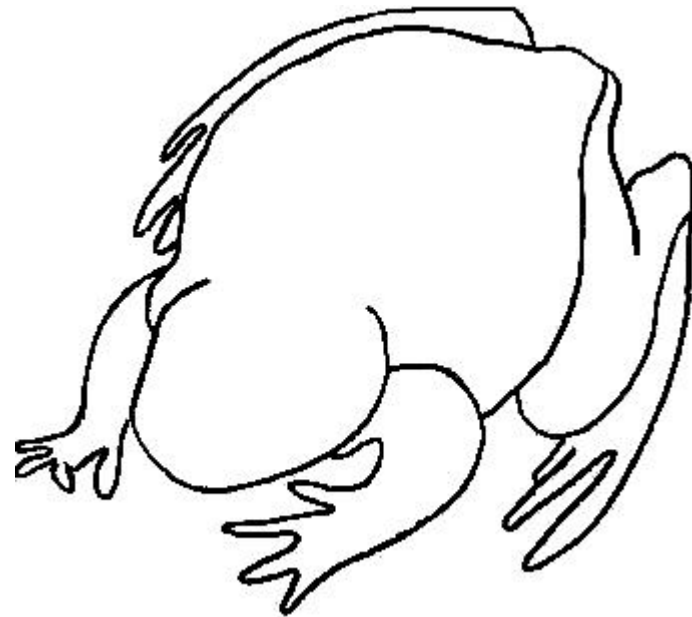
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

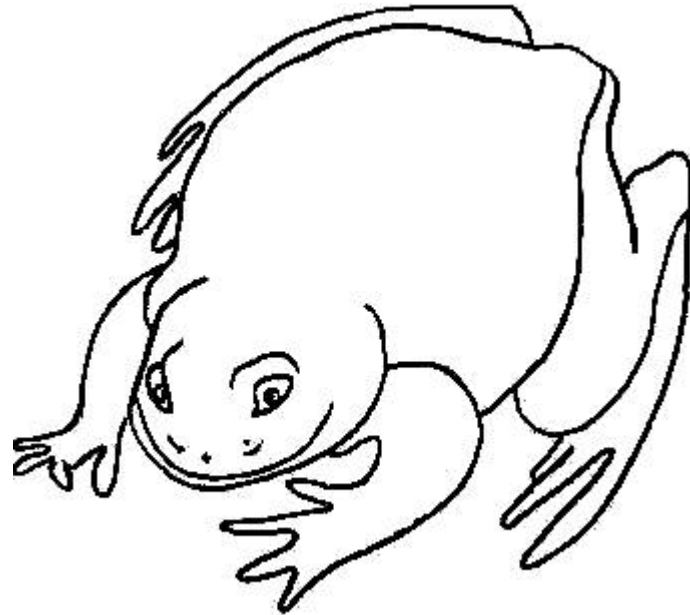
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

• این تصویر چیست؟



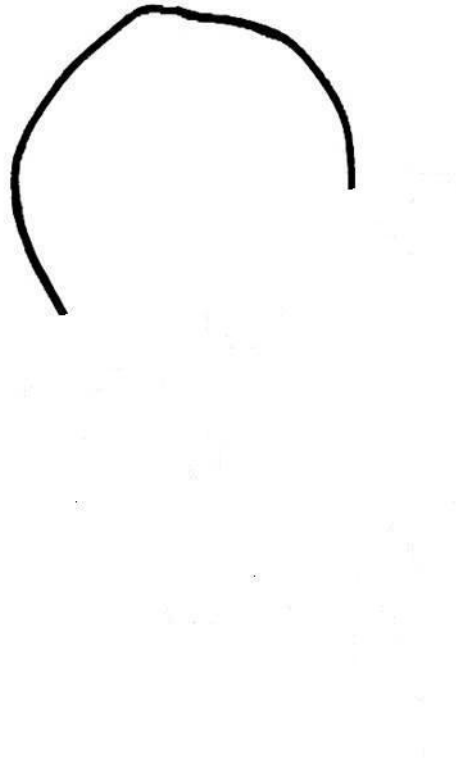
چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

تصویر سوم

در تکلیفی که در ادامه می آید، هیچ پاسخ پیشنهادی برای شما فراهم نشده است. شما باید ایده های خودتان در مورد تصویر بکار ببرید. در ارائه پیشنهادات متعدد آزاد هستید. لطفا ارزیابی های خودتان را در گروه به بحث بگذارید.

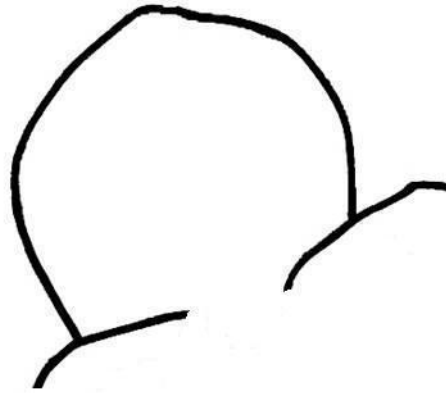
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

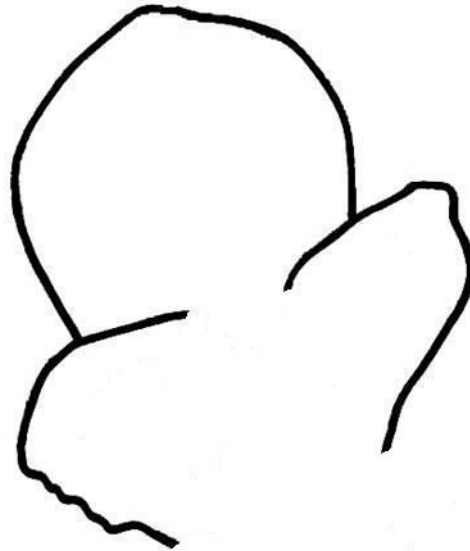
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

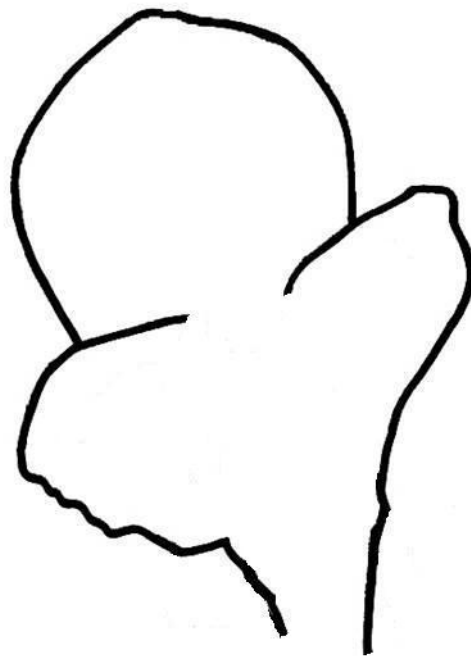
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

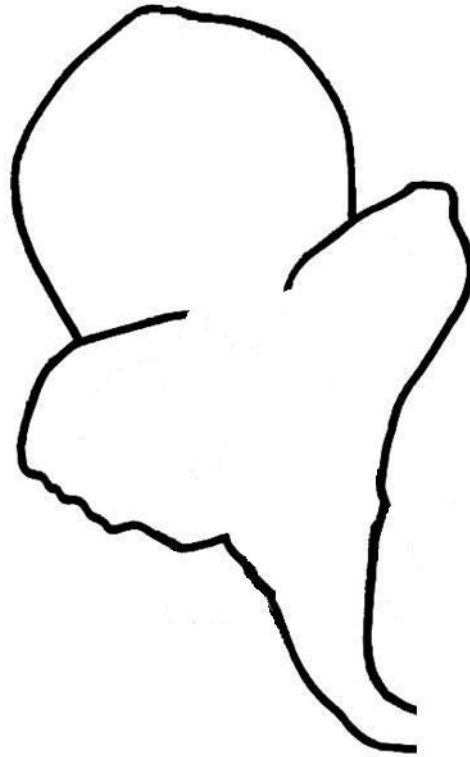
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

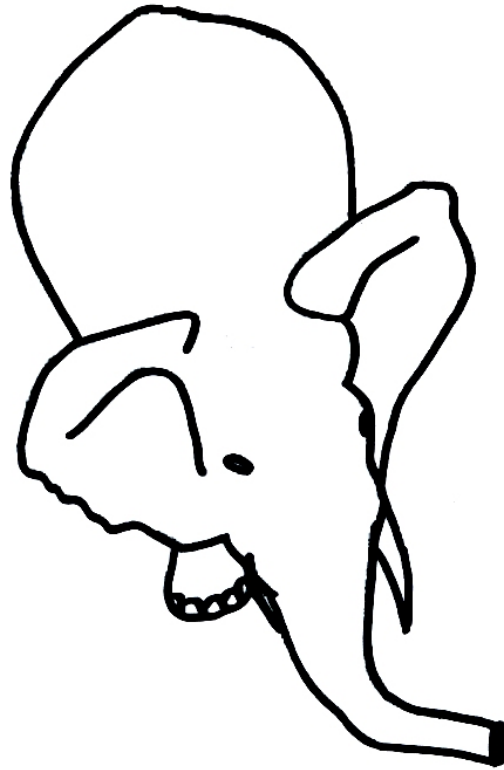
• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

• این تصویر چیست؟



چقدر مطمئن هستید؟

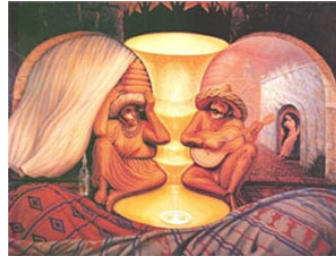
آیا الان می خواهید تصمیم بگیرید؟

سری دوم تمرین ها

چه چیزی می بینید؟



چه چیزی می بینید؟



زوج مسن، جام یا...؟

چه چیزی می بینید؟



چه چیزی می بینید؟



reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

تصمیمات سریع همیشه منجر به خطا نمی شود، اما بعضی وقت ها فقط
نیمی از داستان را به ما می گوید!

تصمیمات سریع همیشه منجر به خطا نمی شود، اما بعضی وقت ها فقط
نیمی از داستان را به ما می گوید!

در تصاویری که در ادامه می آیند سعی کنید تمام جزئیات/
شکلها را کشف کنید!





زن یا نوازنده ساکسیفون؟





reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

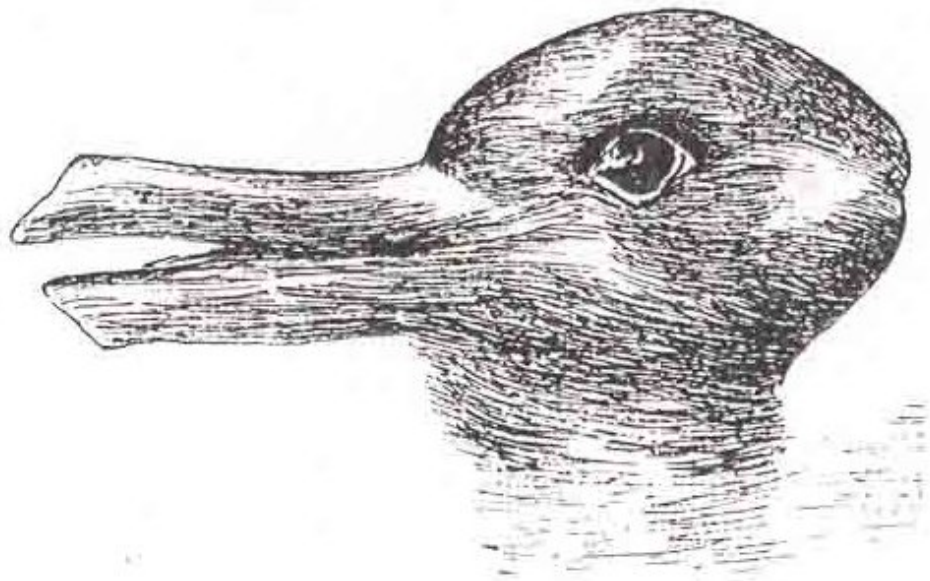
مدونا یا پری که چنگ می نوازد؟

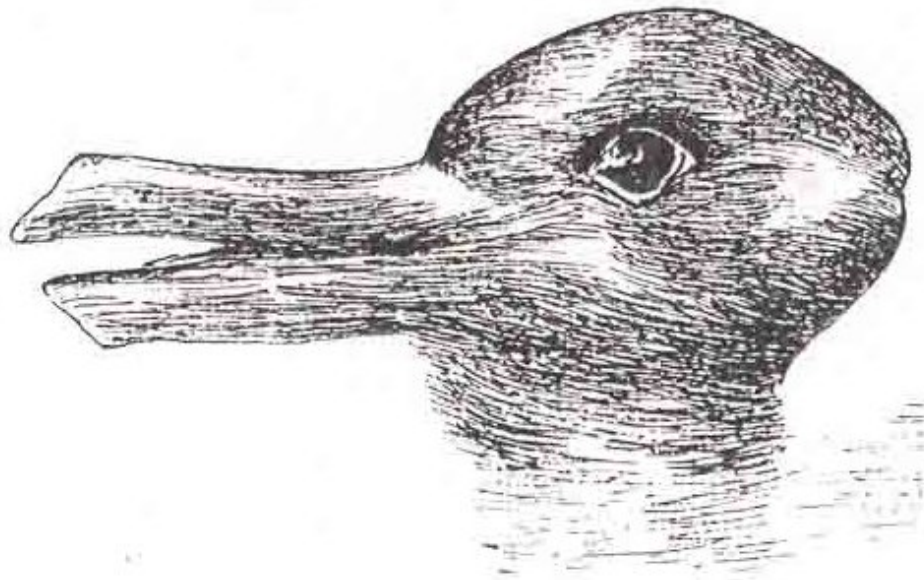




reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

پیرمرد یا سوارکار؟





اردک یا خرگوش؟

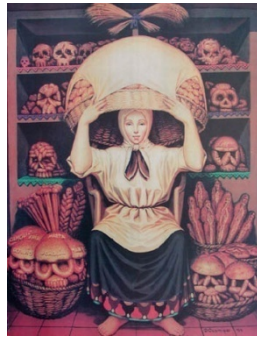


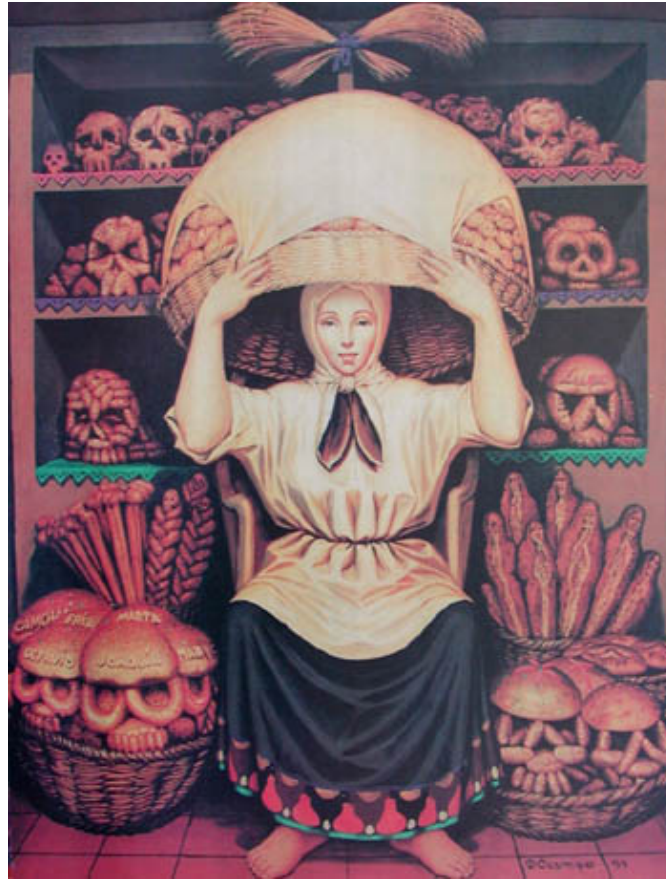


اگر تصویر را وارونه کنید چه چیزی می بینید؟



اسب يا سوارڪار؟





reproduced with kind permission by rockpointcollectibles.easystorecreator.net/

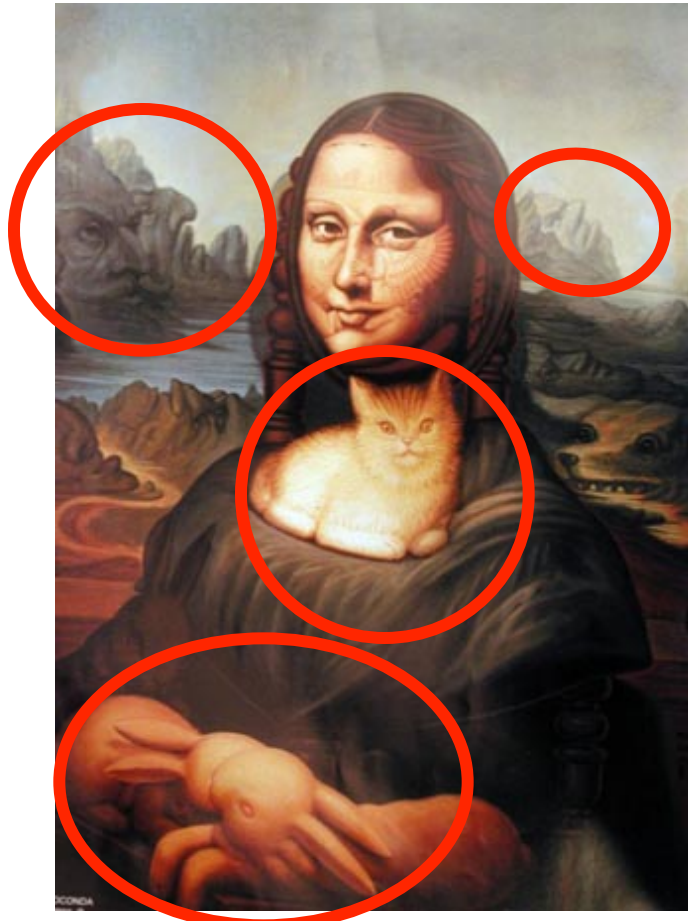
جمجمه يا شيريني پزی؟

چه چیزی می بینید؟



سعی کنید تمام جزئیات را کشف کنید!





reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

سری سوم تمرین ها

سری سوم تمرین ها

در ادامه، تلاش کنید که عنوان مناسبی برای هر نقاشی انتخاب کنید.

سری سوم تمرین ها

در ادامه، تلاش کنید که عنوان مناسبی برای هر نقاشی انتخاب کنید.

- درباره دلایل درست یا نادرست بودن عنوان فکر و تبادل نظر کنید.
- چقدر به قضاوتتان اطمینان دارید.

سری سوم تمرین ها

در ادامه، تلاش کنید که عنوان مناسبی برای هر نقاشی انتخاب کنید.

- درباره دلایل درست یا نادرست بودن عنوان فکر و تبادل نظر کنید.
- چقدر به قضاوتتان اطمینان دارید.

به جزئیاتی که بطور واضح نشانگر نادرست بودن عنوان است توجه کنید.



- a. زهر آلود / زهر
- b. چرا من با او ازدواج کردم؟
- c. خودکشی
- d. مادر از جان گذشته / ناامید



- a. زهر آلود / زهر
- b. (چرا من با او ازدواج کردم؟) مورای، اپروکس، 1940
- c. خودکشی
- d. مادر از جان گذشته / ناامید



- a. راهب / تارک دنیا
- b. میخواره / آدم مست
- c. مطالعه شیمی دان
- d. کسی که علاقه مفرطی به کتاب دارد



- a. راهب / تارک دنیا
- b. میخواره / آدم مست
- c. (مطالعه شیمی دان) جان پیتر فن لانگر، 1824-1756
- d. کسی که علاقه مفرطی به کتاب دارد



- a. اخبار خوب
- b. بچه مرده
- c. خدمت اجباری / سرباز وظیفه
- d. پیام ناراحت کننده



- a. اخبار خوب
- b. بچه مرده
- c. خدمت اجباری / سرباز وظیفه
- d. (پیام ناراحت کننده) پیتر فندی، 1838



- a. ملاقات
- b. غرق در مطالعه
- c. شاعر
- d. کتابخانه پدر بزرگ



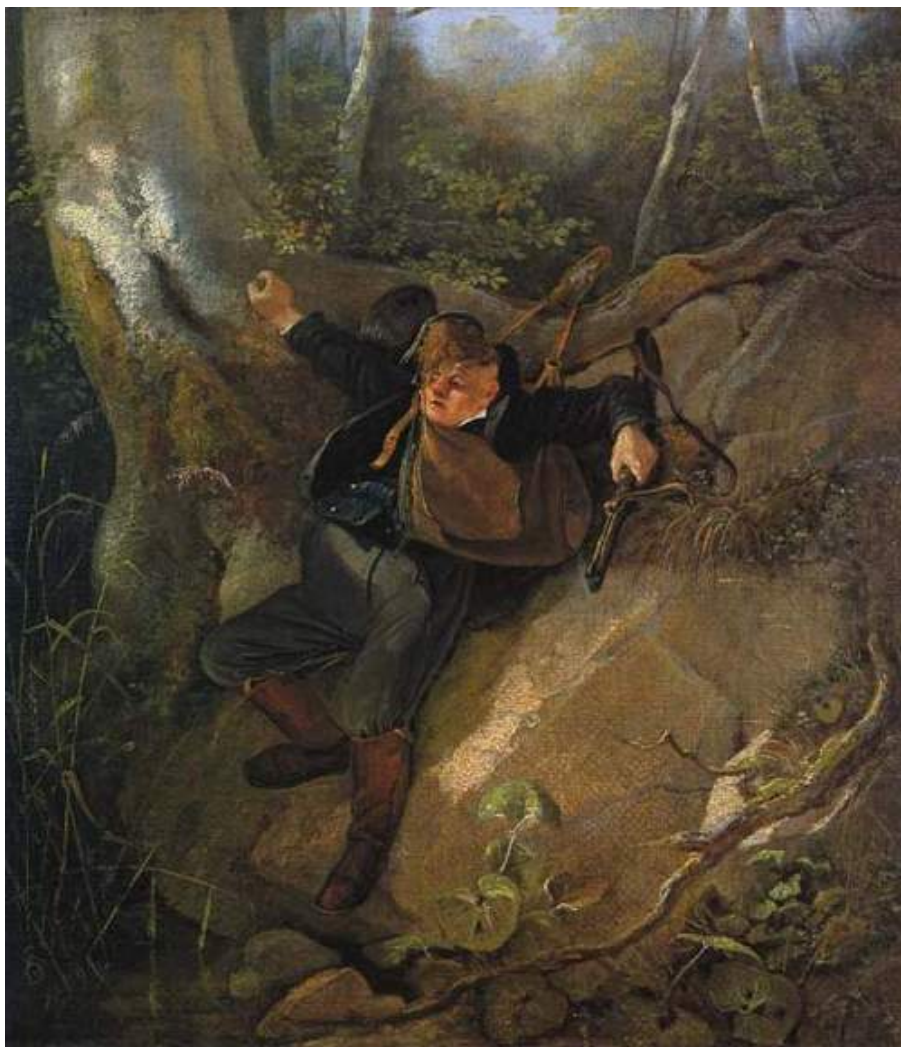
- a. (ملاقات) کارل اشپیتزویگ، 1849
- b. غرق در مطالعه
- c. شاعر
- d. کتابخانه پدربزرگ



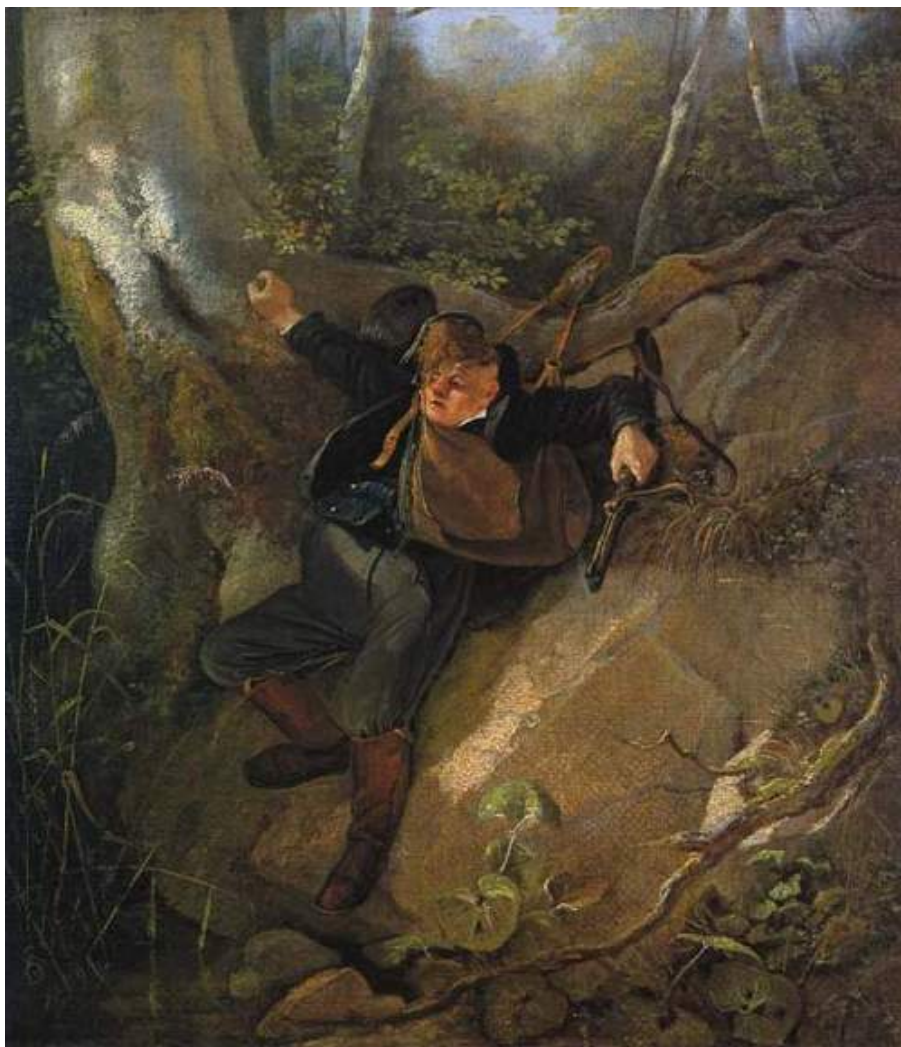
- a. اقرار به بی وفایی
- b. ابراز علاقه
- c. اظهار تسلیت
- d. گل فروش



- a. اقرار به بی وفایی
- b. (ابراز علاقه) کارل زویی ۱۸۵۵ تا ۱۹۲۹
- c. اظهار تسلیت
- d. گل فروش



- a. رویارویی با موجودی وحشتناک
- b. آدم مست
- c. کابوس
- d. سانحه برای شکارچی



- a. رویارویی با موجودی وحشتناک
- b. آدم مسست
- c. کابوس
- d. سانحه برای شکارچی (کارل اشپیتزویگف 1839)



- a. پدیکور
- b. مذاکره
- c. قطع عضو
- d. ستاینده



- a. (پدیکور) ایگر دیگاس، 1873
- b. مذاکره
- c. قطع عضو
- d. ستاینده

برنامه نتیجه گیری زودهنگام/شتابزده
انتقال به زندگی روز مره

هدف های رفتاری:

برنامه نتیجه گیری زودهنگام/شتابزده انتقال به زندگی روز مره

هدف های رفتاری:

- تصمیمات شتابزده اغلب به بروز اشتباه می شود یا شما فقط بخشی از واقعیت را درک می کنید.

برنامه نتیجه گیری زودهنگام/شتابزده انتقال به زندگی روز مره

هدف های رفتاری:

- تصمیمات شتابزده اغلب به بروز اشتباه می شود یا شما فقط بخشی از واقعیت را درک می کنید.
- تا جای ممکن اطلاعات بیشتر حاصل کرده و با دیگران مشورت کنید ؛ بویژه اگر تصمیم گیری حیاتی بوده و اثرات قابل توجهی به دنبال خواهد داشت.

برنامه نتیجه گیری زودهنگام/شتابزده انتقال به زندگی روز مره

هدف های رفتاری:

- تصمیمات شتابزده اغلب به بروز اشتباه می شود یا شما فقط بخشی از واقعیت را درک می کنید.
- تا جای ممکن اطلاعات بیشتر حاصل کرده و با دیگران مشورت کنید ؛ بویژه اگر تصمیم گیری حیاتی بوده و اثرات قابل توجهی به دنبال خواهد داشت.
- با این حال گاه در موارد کم اهمیت بهتر است که سریع تصمیم گرفته شود (بعنوان نمونه در انتخاب نوع ماست و ...).

برنامه نتیجه گیری زودهنگام/شتابزده انتقال به زندگی روز مره

هدف های رفتاری:

- تصمیمات شتابزده اغلب به بروز اشتباه می شود یا شما فقط بخشی از واقعیت را درک می کنید.
- تا جای ممکن اطلاعات بیشتر حاصل کرده و با دیگران مشورت کنید ؛ بویژه اگر تصمیم گیری حیاتی بوده و اثرات قابل توجهی به دنبال خواهد داشت.
- با این حال گاه در موارد کم اهمیت بهتر است که سریع تصمیم گرفته شود (بعنوان نمونه در انتخاب نوع ماست و ...).
- بخاطر داشته باشید که انسان ممکن الخطاست!

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
Janne Hottenrott			Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	parking
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---	Black and white drawings of fragmented pictures /Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: rocking chair, elephant etc./ Verschiedene Motive: Elefant, Floß etc.
---	American Journal of Psychology	Mother, father, and daughter	Copyright 1961 by the Board of Trustees of the University of Illinois. Used with permission of the University of Illinois Press	Old woman, young woman, man with mustache/ Alte Frau, junge Frau, Mann mit Schnurrbart
Jastrow, J.	Popular Science Monthly, 54, 299-312	The mind's eye	public domain	rabbit-duck/Hase-Ente
Octavio Ocampo - Vexierbilder	rockypointcollec tibles	Different pictures /Verschiedene Bilder	PP by rockypointcollectibles	---

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).
Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.

Friedrich Althausen	http:// friedrichalthaus en.de/? page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	------------------	--