

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 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؟

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

افکار احتمالی

در واکنش به این موقعیت چه افکاری به ذهن خواهد رسید؟

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

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

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؟

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

افکار احتمالی

عجب آدم عصبی است . و نزد
مسافران به کرایه ندادن من
نق می زند؟
نمی توانم چنین رفتاری را
تحمل کنم!

این راننده روزی ۲۰ بار این
مسیر را طی می کند
من زودتر کرایه اش را
بپردازم و فکر نکنم قصد
پول دادن را ندارم.

چقدر ناراحت کننده !
این راننده چقدر نق می زنه ،
فکر می کنه که من نمی
خواهم کرایه اش را بپردازم و
دارم طفره می روم.

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

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

افکار احتمالی

عجب آدم عصبی است . و نزد
مسافران به کرایه ندادن من
نق می زند؟
نمی توانم چنین رفتاری را
تحمل کنم!

این راننده روزی ۲۰ بار این
مسیر را طی می کند
من زودتر کرایه اش را
بپردازم و فکر نکنم قصد
پول دادن را ندارم.

چقدر ناراحت کننده !
این راننده چقدر نق می زند ،
فکر می کنه که من نمی
خواهم کرایه اش را بپردازم و
دارم طفره می روم.

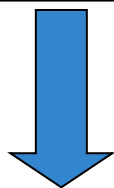
چنین افکاری چه هیجانی در پی خواهند داشت؟

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

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

افکار احتمالی

عجب آدم عصبی است . و نزد
مسافران به کرایه ندادن من
نق می زند؟
نمی توانم چنین رفتاری را
تحمل کنم!



عصبانی

این راننده روزی ۲۰ بار این
مسیر را طی می کند
من زودتر کرایه اش را
بپردازم و فکر نکنم قصد
پول دادن را ندارم.

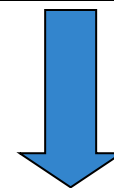


هیجان های احتمالی



آرام

چقدر ناراحت کننده !
این راننده چقدر نق می زند ،
فکر می کنه که من نمی
خواهم کرایه اش را بپردازم و
دارم طفره می روم.



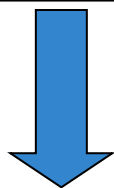
ناراحت

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

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

افکار احتمالی

عجب آدم عصبی است . و نزد
مسافران به کرایه ندادن من
نق می زند؟
نمی توانم چنین رفتاری را
تحمل کنم!



عصبانی

این راننده روزی ۲۰ بار این
مسیر را طی می کند
من زودتر کرایه اش را
بپردازم و فکر نکنم قصد
پول دادن را ندارم.

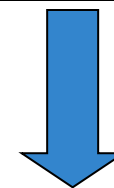


هیجان های احتمالی



آرام

چقدر ناراحت کننده !
این راننده چقدر نق می زنه ،
فکر می کنه که من نمی
خواهم کرایه اش را بپردازم و
دارم طفره می روم.



ناراحت

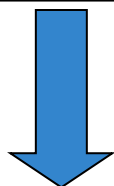
چنین هیجان هایی چه واکنش های رفتاری ایجاد خواهند کرد؟

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

اتوبوس خطی خیابان شما کهنه است و راننده آن دائماً نق می زند و ناراضی است.

افکار احتمالی

عجب آدم عصبی است . و نزد
مسافران به کرایه ندادن من
نق می زند؟
نمی توانم چنین رفتاری را
تحمل کنم!



عصبانی

بحث کردن، غرولند
کردن و بی احترامی
کردن

این راننده روزی ۲۰ بار این
مسیر را طی می کند
من زودتر کرایه اش را
بپردازم و فکر نکنم قصد
پول دادن را ندارم.



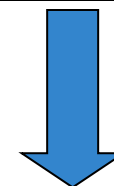
هیجان های احتمالی



آرام

آرام ماندن، قدم زدن به
جلو

چقدر ناراحت کننده!
این راننده چقدر نق می زند،
فکر می کنه که من نمی
خواهم کرایه اش را بپردازم و
دارم طفره می روم.



ناراحت

نشخوار کردن

به برنامه آموزشی خلق و خو

خوش آمدید:

نشانه های افسردگی چیست؟

؟؟؟



نشانه های افسردگی چیست؟

1. ناراحتی، غمگینی
2. شوق و انگیزه ضعیف
3. عزت نفس پائین، ترس از طرد شدن
4. ترس ها (مثلا در مورد آینده)
5. مختل شدن خواب، درد
6. آسیب های شناختی (تمرکز و حافظه ضعیف)

...

به ارث برده ام...؟ یا دگرگرفته ام...؟



آیا این که من یک شخص خوش حال یا ناراحت باشم از قبل موعین شده است؟

???

به ارث برده ام...؟ یا دگرگرفته ام...؟



آیا این که من یکی که شخوص خوش حال یا ناراحت باشم از قبل معین شده است؟

«طبیعت/ ذات»: شواهد نشان می دهد که ژنتیک تا حدی تعیین کننده این است که فرد استعداد یا زمینه افکار افسرده یا عزت نفس پائین را داشته باشد.

به ارث برده ام...؟ یا دگرگرفته ام...؟



آیا این که من یکی که شخخص خوش حال یا ناراحت باشم از قبل معین شده است؟

«طبیعت/ ذات»: شواهد نشان می دهد که ژنتیک تا حدی تعیین کننده این است که فرد استعداد یا زمینه افکار افسرده یا عزت نفس پائینی را داشته باشد.

«محیط / آموزش»: والدین سخت / دوست نداشتنی و روی داده ای منفی زندگی می تواند سبب ایجاد تصویری منفی از خود شود.

به ارث برده ام...؟ یادگرفته ام...؟



آیا این که من یک شخص خوش حال یا ناراحت باشم از قبل معین شده است؟

«طبیعت/ ذات»: شواهد نشان می دهد که ژنتیک تا حدی تعیین کننده این است که فرد استعداد یا زمینه افکار افسرده یا عزت نفس پائین را داشته باشد.

«محیط / آموزش»: والدین سخت / دوست نداشتنی و روی داده ای منفی زندگی می تواند سبب ایجاد تصویری منفی از خودش شود.

اما: ساختار افکار افسرده می تواند تغیری افسردگی
یک تقدیر تغیری نکردنی نیست.

درمان های انتخابی برای افسردگی چیست؟

؟؟؟

درمان های انتخابی برای افسردگی چیست؟

- رواندرمانی: مثال: درمان شناختی- رفتاری که اثرات بلند مدت دارد.



درمان های انتخابی برای افسردگی چیست؟

- رواندرمانی: مثال: درمان شناختی- رفتاری که اثرات بلند مدت دارد.



- دارو درمانی (استفاده از ضد افسردگی ها): این روش بویژه برای افسردگی شدید مفید است و یک درمان حمایتی برای رواندرمانی است؛ با این وجود فقط دارو زمانی کمک می کند که بطور منظم مصرف می شود.

چرا اینکار را می‌کنیم؟

بیشتر افراد مبتلا به مشکلات سلامت روان تحریف‌های در افکار دارند که می‌تواند به افسردگی منجر شود.

امروزه هدف، آگاهی‌یافتن از دام‌های افکار افسردگی است، و یادگرفتن (یا به یاد آوردن) برخی سرنخ‌ها/اطلاعات/اشارات در مقابله کردن با خلق افسرده است!

ویژگی افکار و سبک افکار افراد افسرده چیست؟



I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست؟

تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند	ادراک / روی داد
«من کند ذهن هستم!» ???	شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.
	مردود شدن در امتحان
	شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیرید.

I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست؟

تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند	ادراک / روی داد
«من کند ذهن هستم!» «هیچ کس کامل نیست!» «آیا من همچنان به این کتاب علاقه دارم؟»	شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.
	مردود شدن در امتحان
	شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیری.

I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست؟

تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند	ادراک / روی داد
«من کند ذهن هستم!» «هیچ کس کامل نیست!» «آیا من همچنان به این کتاب علاقه دارم؟»	شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.
«من یک بازنده هستم!» ???	مردود شدن در امتحان
	شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیری.

I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست؟

تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند	ادراک / روی داد
«من کند ذهن هستم!» «هیچ کس کامل نیست!» «آیا من همچنان به این کتاب علاقه دارم؟»	شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.
«من یک بازنده هستم!» «دفعه بعد بیشتر مطالعه می کنم.»	مردود شدن در امتحان
	شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیری.

I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست ؟

تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند	ادراک / روی داد
«من کند ذهن هستم!» «هیچ کس کامل نیست!» «آیا من همچنان به این کتاب علاقه دارم؟»	شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.
«من یک بازنده هستم!» «دفعه بعد بیش تر مطالعه می کنم.»	مردود شدن در امتحان
«من بی ارزش هستم!» ؟؟؟	شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیرید.

I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست؟

تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند	ادراک / روی داد
«من کند ذهن هستم!» «هیچ کس کامل نیست!» «آیا من همچنان به این کتاب علاقه دارم؟»	شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.
«من یک بازنده هستم!» «دفعه بعد بیشتر مطالعه می کنم.»	مردود شدن در امتحان
«من بی ارزش هستم!» «ممکن است دیگران درست بگویند، احتمال دارد که بتوانم چیزی یاد بگیرم؟»	شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیری.

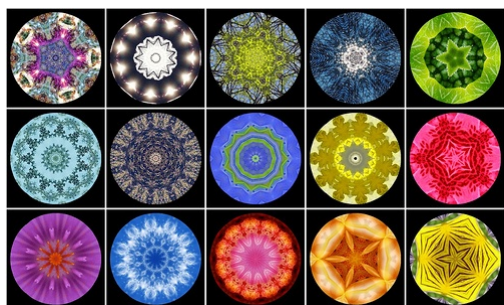
I. تعمیم بیش از حد

ارزیابی مناسب تر چیست ؟

<p>تعمیم بیش از حد ارزیابی مثبت / سودمند</p>	<p>ادراک / روی داد</p>
<p>«من کند ذهن هستم!» «هیچ کس کامل نیست!» «آیا من همچنان به این کتاب علاقه دارم؟»</p>	<p>شما یک کلمه خارجی را نادرست بکار می برید، یک کتاب را درک نمی کنید.</p>
<p>«من یک بازنده هستم!» «دفعه بعد بیشتر مطالعه می کنم.»</p>	<p>مردود شدن در امتحان</p>
<p>«من بی ارزش هستم!» «ممکن است دیگران درست بگویند، احتمال دارد که بتوانم چیزی یاد بگیرم؟»</p>	<p>شما در یک بحث مورد انتقاد قرار می گیری.</p>

انسان ممکن الخطا است ! هیچکس کامل نیست . اگر لغزشی از شما بروز کند به این معنی نیست که هیچوقت نمی توانید خودتان را ابراز کنید.

در واقع: بخاطر وجود یک نقص یا خطا ، تعمیم ندهید!

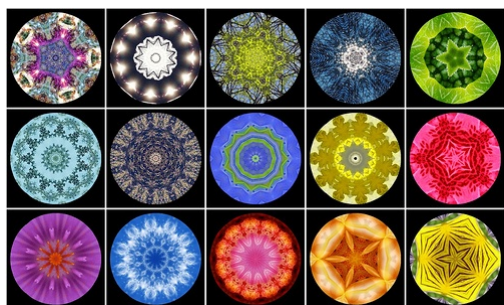


همه انسانها یک ترکیب هستند - مانند موزاییک- و از تعداد زیادی بخش های کوچک ساخته شده اند. همه ما در وجودمان بخش های تیره و روشن داریم!

بعلاوه، راههای زیادی برای تعریف ویژگی های انسان وجود دارد:
چه چیزی جذابیت دارد؟

موفقیت چیست؟

در واقع: بخاطر وجود یک نقص یا خطا ، تعمیم ندهید!



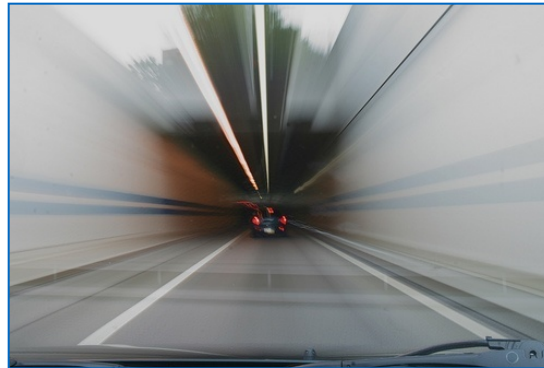
همه انسانها یک ترکیب هستند - مانند موزاییک- و از تعداد زیادی بخش های کوچک ساخته شده اند. همه ما در وجودمان بخش های تیره و روشن داریم!

بعلاوه، راههای زیادی برای تعریف ویژگی های انسان وجود دارد: چه چیزی جذابیت دارد؟ زیبایی درونی یا ظاهری، یک بدن بی نقص؟

موفقیت چیست؟ شغل، دوستان زیاد، داشتن رضایت از خود و زندگی خود؟

۲. درک انتخابی

(جستجوی راهی برای مرهم گذاشتن)



۲. درک انتخابی

(جستجوی راهی برای مرهم گذاشتن)

ارزیابی انتخابی	ارزیابی جایگزین	روی داد
«من محبوب نیستم» ؟؟?		یک دوست خوب به جشن تولد شما نمی آید.
«آنها به من می خندند!» ؟؟?		عده ای از مردم در حال خندیدن هستند. یکی از آنها به شما نگاه می کند.



۲. درک انتخابی

(جستجوی راهی برای مرهم گذاشتن)

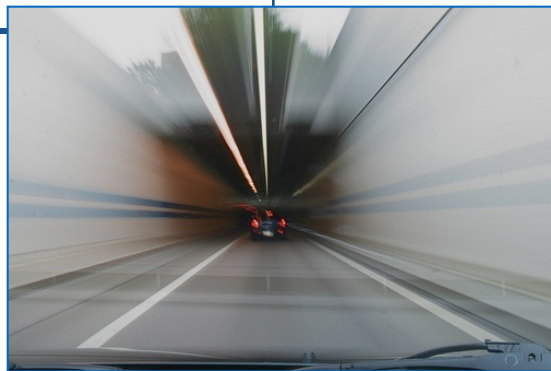
ارزیابی جایگزین	ارزیابی انتخابی	روی داد
من واقعا جای خالی او را احساس می کردم ام مهمانی فوق العاده ای بود، بقیه دوستان آمده بودند و واقعا لذت بردیم.	«من محبوب نیستم»	یک دوست خوب به چشمتولدش نمی آید.
؟؟؟	«آنها به من می خندند!»	عده ای از مردم در حال خندیدن هستند. یکی از آنها به شما نگاه می کند.



۲. درک انتخابی

(جستجوی راهی برای مرهم گذاشتن)

رویداد	ارزیابی انتخابی	ارزیابی جایگزین
یک دوست خوب به جشن تولد شما نمی آید.	«من محبوب نیستم»	من واقعا جای خالی او را احساس می کردم اما مهمانی فوق العاده ای بود، بقیه دوستان آمده بودند و واقعا لذت بردیم.
عده ای از مردم در حال خندیدن هستند. یکی از آنها به شما نگاه می کند.	«آنها به من می خندند!»	مردم فقط خیلی اتفاقی به من نگاه می کنند یا من هم مانند هرکس دیگری اشتباه می کنم.



۲. درک انتخابی

(جستجوی راهی برای مرهم گذاشتن)

رویداد	ارزیابی انتخابی	ارزیابی جایگزین
یک دوست خوب به جشن تولد شما نمی آید.	«من محبوب نیستم»	من واقعا جای خالی او را احساس می کردم اما مهمانی فوق العاده ای بود، بقیه دوستان آمده بودند و واقعا لذت بردیم.
عده ای از مردم در حال خندیدن هستند. یکی از آنها به شما نگاه می کند.	«آنها به من می خندند!»	مردم فقط خیلی اتفاقی به من نگاه می کنند یا من هم مانند هرکس دیگری اشتباه می کنم.

احتیاط کنید! از تعبیر و تفسیر کردن بیش از حد رفتار مردم اجتناب کنید. یک موقعیت می تواند تعابیر و توصیفات زیادی داشته باشد.

۳. خواندن افکار منفی

؟؟؟

۳. خواندن افکار منفی

موقعیت: درحالی که شما در حال ارائه عقایدتان در گروه کنفرانس هستید، دو تا از همکاران شما با هم نجوا می کنند.

خواندن افکار منفی:

؟؟؟

۳. خواندن افکار منفی

موقعیت: درحالی که شما در حال ارائه عقایدتان در گروه کنفرانس هستید، دو تا از همکاران شما با هم نجوا می کنند.

خواندن افکار منفی:

«در مورد من صحبت می کنند - عقاید من بد است!»

۳. خواندن افکار منفی

موقعیت: درحالی که شما در حال ارائه عقایدتان در گروه کنفرانس هستید، دو تا از همکاران شما با هم نجوا می کنند.

خواندن افکار منفی:

«در مورد من صحبت می کنند - عقاید من بد است!»

شما احساس ناخوشایندی پیدا می کنید و به همکارانتان اجازه می دهید که به شما احساس ناامنی بدهند؛ حس اعتماد شما رنگ می بازد. شما احتمالاً در کنفرانس بعدی عقایدتان را مطرح نخواهید کرد.

3. خواندن افکار منفی

موقعیت: درحالی که شما در حال ارائه عقایدتان در گروه کنفرانس هستید، دو تا از همکاران شما با هم نجوا می کنند.

خواندن افکار منفی:

«در مورد من صحبت می کنند - عقاید من بد است!»



این را تأیید می کنید؟ نه!

بنابراین: درعوض می توانیم چه فکر دیگری به آن داشته باشیم؟

۳. خواندن افکار منفی

چه فکری را می توانم جایگزین آن کنم؟

؟؟؟

۳. خواندن افکار منفی

چه فکری را می توانم جایگزین آن کنم؟

«افراد دیگر گوش می دادند، بعضی از آنها نگاه دوستانه ای به من داشتند و سرشان را به نشانه موافقت تکان می دادند. این دو همکار در زمان صحبت کردن سایرین هم تمام مدت صحبت می کردند. بعلاوه، من نمی توانم بفهمم که آنها در مورد چه چیزی صحبت می کردند. شاید آنها فقط از این خوشحال بودند که همدیگر را دیده بودند.»

۳. خواندن افکار منفی

چه فکری را می توانم جایگزین آن کنم؟

«افراد دیگر گوش می دادند، بعضی از آنها نگاه دوستانه ای به من داشتند و سرشان را به نشانه موافقت تکان می دادند. این دو همکار در زمان صحبت کردن سایرین هم تمام مدت صحبت می کردند. بعلاوه، من نمی توانم بفهمم که آنها در مورد چه چیزی صحبت می کردند. شاید آنها فقط از این خوشحال بودند که همدیگر را دیده بودند.»

این نوع فکر چه تأثیری می تواند داشته باشد؟

۳. خواندن افکار منفی

چه فکری را می توانم جایگزین آن کنم؟

«افراد دیگر گوش می دادند، بعضی از آنها نگاه دوستانه ای به من داشتند و سرشان را به نشانه موافقت تکان می دادند. این دو همکار در زمان صحبت کردن سایرین هم تمام مدت صحبت می کردند. بعلاوه، من نمی توانم بفهمم که آنها در مورد چه چیزی صحبت می کردند. شاید آنها فقط از این خوشحال بودند که همدیگر را دیده بودند.»

این نوع فکر چه تأثیری می تواند داشته باشد؟

ظرفیت توانمندی های من وابسته به رفتار دیگران نیست. من از مشارکت راضی هستم و دوباره چیزهایی را برای ارائه در جلسه بعدی آماده خواهم کرد.

۳. خواندن افکار منفی

آیا موقعیت هایی وجود دارد که شما افکار منفی را در مورد دیگران مطالعه کنید؟

چه راههای جایگزینی برای آن جستجو می کنید؟

۳. خواندن افکار منفی

«خواندن افکار منفی»: به خودتان اجازه ندهید که باور تصویر منفی شما از خودتان را با دیگران به اشتراک بگذارید!

اگر من خودم را بی ارزش، زشت و ارزیابی کنم، دیگران ضرورتاً چیزی بهتر این در مورد من فکر نمی کنند.



آیا فکر می کنید اگر افکار دیگران را بخوانید به شما کمکی می کند؟
منفعت دارد یا خطرناک است؟

۳. خواندن افکار منفی

«خواندن افکار منفی»: به خودتان اجازه ندهید که باور تصویر منفی شما از خودتان را با دیگران به اشتراک بگذارید!

اگر من خودم را بی ارزش، زشت و ... ارزیابی کنم، دیگران ضرورتاً چیزی بهتر این در مورد من فکر نمی کنند.



آیا فکر می کنید اگر افکار دیگران را بخوانید به شما کمکی می کند؟

منفعت دارد یا خطرناک است؟

◀ اگر ما اشتباه کردیم نباید بصورت غیر ضروری خودمان را آشفته کنیم...
◀ اگر حق با ما باشد ما می توانیم رفتارمان را تنظیم کنیم (مثال، مصون ماندن از «دشمنان»...)

۳. خواندن افکار منفی

«خواندن افکار منفی»: به خودتان اجازه ندهید که باور تصویر منفی شما از خودتان را با دیگران به اشتراک بگذارید!

اگر من خودم را بی ارزش، زشت و ارزیابی کنم، دیگران ضرورتاً چیزی بهتر این در مورد من فکر نمی کنند.



آیا فکر می کنید اگر افکار دیگران را بخوانید به شما کمکی می کند؟

منفعت دارد یا خطرناک؟

اگر حق با ما باشد، ما باید بتوانیم رفتارمان را تنظیم کنیم (مثال، مصون ماندن از ...)

شامل نیست!

اگر ما اشتباه کردیم نباید بصورت غیر ضروری خودمان را آشفته کنیم...

۴. مقایسه با دیگران

مابطور پیوسته خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم. با این وجود شیوه ی مقایسه ای که ما به کار می گیریم و شخصی که خود را با وی مقایسه می کنیم بسیار متفاوت هستند!



۴. مقایسه با دیگران

مابطور پیوسته خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم. با این وجود شیوه ی مقایسه ای که ما به کار می گیریم و شخصی که خود را با وی مقایسه می کنیم بسیار متفاوت هستند!

اگر شما همیشه به بدی خودتان را مقایسه می کنید به این دلیل است که ایده آل شما خیلی دور از دسترس است یا مقایسه شما بسیار نا عادلانه است، که موجب ضعف اعتماد به نفس شما خواهد شد.

هر دو صورت گر به هم ماند رواست ، آب تلخ و آب شیرین را صفا است



مثال هایی از مقایسه ناعدلانه

مثال هایی از مقایسه ناعادلانه

◀ یک دختر جوان ظاهر خودش را با یک سوپر مدل روی جلد مجله مقایسه می کند. (آرایش حرفه ای، عکس ویرایش شده و....)

مثال هایی از مقایسه ناعادلانه

◀ یک دختر جوان ظاهر خودش را با یک سوپر مدل روی جلد مجله مقایسه می کند. (آرایش حرفه ای، عکس ویرایش شده و....)

کلیپ های ویدیویی : «مقایسه ناعادلانه»



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

مثال هایی از مقایسه ناعادلانه

- ▶ یک دختر جوان ظاهر خودش را با یک سوپر مدل روی جلد مجله مقایسه می کند. (آرایش حرفه ای، عکس ویرایش شده و...).
- ▶ یک کارمند جوان توانمندی های خودش را با بنیانگذاران شرکت مقایسه می کند. (تجارب کاری بیشتر، آموزش حرفه ای ناهمسان و...).

مثال هایی از مقایسه ناعادلانه

- ◀ یک دختر جوان ظاهر خودش را با یک سوپر مدل روی جلد مجله مقایسه می کند. (آرایش حرفه ای، عکس ویرایش شده و....)
- ◀ یک کارمند جوان توانمندی های خودش را با بنیانگذاران شرکت مقایسه می کند. (تجارب کاری بیشتر، آموزش حرفه ای ناهمسان و...).
- ◀ یک دانش آموزی که بعنوان مثال از اینکه بهترین دوستش در موضوعات علمی عملکرد خیلی خوبی دارد رنج می برد و نقاط قوت خودش در سایر حوزه ها را نادیده می گیرد (مثلا در ورزش یا زبان).

مثال هایی از مقایسه ناعادلانه

- ◀ یک دختر جوان ظاهر خودش را با یک سوپر مدل روی جلد مجله مقایسه می کند. (آرایش حرفه ای، عکس ویرایش شده و....)
 - ◀ یک کارمند جوان توانمندی های خودش را با بنیانگذاران شرکت مقایسه می کند. (تجارب کاری بیشتر، آموزش حرفه ای ناهمسان و...).
 - ◀ یک دانش آموزی که بعنوان مثال از اینکه بهترین دوستش در موضوعات علمی عملکرد خیلی خوبی دارد رنج می برد و نقاط قوت خودش در سایر حوزه ها را نادیده می گیرد (مثلا در ورزش یا زبان).
- همچنین: زندگی نامه نویسان حرفه ای برای ارزیابی و یافتن شباهت ها ، تمام ابعاد زندگی افراد را در نظر می گیرند!

«زندگی بی نقص / کامل»...؟

این پنج نفر را می شناسید؟
آنها چه نقاط اشتراکی دارند؟



رابی ویلیامز

کاترین زتا جونز

جیم کری

رابرت دنیرو

دیوید بکهام

«زندگی بی نقص / کامل»...؟

این پنج نفر را می شناسید؟
آنها چه نقاط اشتراکی دارند؟



رابی ویلیامز کترین زتا جونز جیم کری رابرت دنیرو دیوید بکهام

... شهرت، ثروت، ظاهر زیبا، موفقیت؟؟؟

«زندگی بی نقص / کامل»...؟

این پنج نفر را می شناسید؟
آنها چه نقاط اشتراکی دارند؟




رابی ویلیامز کترین زتا جونز جیم کری رابرت دنیرو دیوید بکهام


... شهرت، ثروت، ظاهر زیبا، موفقیت؟؟؟

درست است، اما همه آنها مشکلات روانپزشکی داشته اند.


«زندگی بی نقص/کامل»...؟



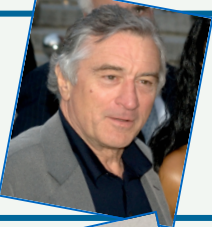
رابی ویلیامز بعنوان عضوی از گروه «Take That» مشهور شد، که نشانه های سوء مصرف دارو را نشان داد. او سپس با موفقیت دوره خوانندگی خودش را شروع کرد. در فوریه سال ۲۰۰۷، او بدلیل افسردگی و اعتیاد بستری شد و دارو گرفت.




کاترین زتا جونز، هنرپیشه برنده اسکار، پس از صدمات شدیدی شغلی و شخصی در سال ۲۰۱۱ در صدد درمان اختلال دو قطبی در کلینیک روان پزشکی برآمد.



جیم کری، کمپین و هنرپیشه از افسردگی شدیدی برای مدتی طولانی رنج می برد. در ابتدا، ضدافسردگی ها به او در مغلوب کردن نقاط ضعف شخصی اش کمک می کرد. او حالا آنها را قطع کرده و بطور موفقیت آمیزی سایر روش های غیرواروی را (مثال تعادل رژیم قضای، روان درمانی) در مقابله با افسردگی استفاده می کند.



در اوایل زندگی، هنرپیشه آمریکایی و برنده جایزه اسکار، رابرت دنیرو آنقدر خجالتی بود که به سختی در میان مردم می توانست بدون تپش قلب و عرق کردن دستها قرار گیرد. حالا او یکی از بهترین هنرپیشه های زمان خودش نامیده شده است.



ستاره فوتبال انگلیس، دیوید بکهام، از اختلال وسواسی-جبری رنج می برد. او وقتی که اشیاء پیرامونش بهم ریخته بود یا قرینه نبود مشکلات وسوسه پی دمی کرد. در یکی از مصاحبه ها او گفته بود که این موضوع اثرات جدی روی شرايط اش می گذارد و زمان زیادی از او می گیرد و او را به سمت تعارضات درون فردی سوق می دهد.



سوالات وهم انگیز

مقایسه های ناعادلانه خویش با مردمی که گفته می شود «کامل» هستند عزت نفس شما را کاهش می دهد.

سوالات انتقادی از «ظواهر»

مثال، این افراد برای دیده شدن چه کارهایی انجام می دهند؟ چه چیزی باعث می شود که شما به آنها حسادت کنید؟

کمال به چه معنی است ؟



- آیا شما شخص کاملی هستید؟

کمال به چه معنی است ؟



- آیا شما شخص کاملی هستید؟
- ▶ پاپ، رئیس جمهور، برنده جایزه نوبل،...؟



کمال به چه معنی است ؟

- آیا شما شخص کاملی هستید؟
 - پاپ، رئیس جمهور، برنده جایزه نوبل،...؟
 - تمام انسان ها در دوران زندگی حاشیه های ناهنجار بودن یا طغیان کردن را داشته اند.
 - مردمی که به نظر کامل هستند یا به طور بی نقصی صحبت می کنند ممکن است کسل کننده یا دلهره آور/در گیر تشویش دیده شوند.



کمال به چه معنی است ؟

- آیا شما شخص کاملی هستید؟
 - پاپ، رئیس جمهور، برنده جایزه نوبل،...؟
 - تمام انسان ها در دوران زندگی حاشیه های ناهنجار بودن یا طغیان کردن را داشته اند.
 - مردمی که به نظر کامل هستند یا به طور بی نقصی صحبت می کنند ممکن است کسل کننده یا دلهره آور/در گیر تشویش دیده شوند.
- از خودتان عالی رتبه و خیلی کامل بودن را مطالبه نکنید/از خودتان طلبکار نباشید/
بطور مثال:
 - «من باید همیشه خوب به نظر برسم!»
 - «من باید همیشه ظاهری زیبا داشته باشم!»
 - «من باید همیشه کارهایم را کامل انجام دهم!»



کمال به چه معنی است ؟

- آیا شما شخص کاملی هستید؟
 - پاپ، رئیس جمهور، برنده جایزه نوبل،...؟
 - تمام انسان ها در دوران زندگی حاشیه های ناهنجار بودن یا طغیان کردن را داشته اند.
 - مردمی که به نظر کامل هستند یا به طور بی نقصی صحبت می کنند ممکن است کسل کننده یا دلهره آور/در گیر تشویش دیده شوند.
- از خودتان عالی رتبه و خیلی کامل بودن را مطالبه نکنید/از خودتان طلبکار نباشید/
بطور مثال:
 - «من باید همیشه خوب به نظر برسم!»
 - «من باید همیشه ظاهری زیبا داشته باشم!»
 - «من باید همیشه کارهایم را کامل انجام دهم!»
- «من نباید اشتباه کنم!»
 - حتی در فعالیت های تکراری ، میزان خطای ۵٪ طبیعی است. اشتباه مال انسان است !



معنای مترادف با کمال چیست؟

- هیچ مطالعه علمی که ۱۰۰٪ قابل اعتماد باشد وجود ندارد.
- ◀ اگر نتیجه یک پژوهش بطور قطع ۹۵٪ تایید شده باشد، دانشمندان می گویند که «قابل توجه» است و برای مدت زمانی مورد توجه خواهد ماند، و این فرضیه درست خواهد بود- اما هیچ وقت بعنوان یک مورد کاملاً صحیح ارزیابی نمی شود.



معنای مترادف با کمال چیست؟

- هیچ مطالعه علمی که ۱۰۰٪ قابل اعتماد باشد وجود ندارد.
- ◀ اگر نتیجه یک پژوهش بطور قطع ۹۵٪ تایید شده باشد، دانشمندان می گویند که «قابل توجه» است و برای مدت زمانی مورد توجه خواهد ماند، و این فرضیه درست خواهد بود- اما هیچ وقت بعنوان یک مورد کاملاً صحیح ارزیابی نمی شود.
- تلاش برای کمال می تواند ناشادی و ترس را پدید آورد.
- ◀ بعنوان یک نتیجه، تمام نوازندگان ارکستر، که از آنها انتظار می رود بی نقص باشند، از اضطراب اجرا رنج می برند.

چه کاری انجام دهیم!؟

؟؟؟

چه کاری انجام دهیم؟ تغییر دیدگاه!

- تلاش کنید خواسته های اغراق آمیز از خود را کاهش دهید و انتظارات منصفانه از خود داشته باشید.
- این هم می تواند کمک کننده باشد که خودتان را از نگاه دیگران ببینید. این کار ارزیابی واقع بینانه شما از رفتارتان را آسانتر خواهد ساخت.

آیا همینقدر که به خودتان سخت می گیرید به دیگران نیز سخت می گیرید؟

چه مثال هایی در مورد خودتان می توانید بزنید؟؟؟

سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۱

؟؟؟

سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۱

هرشب به کار مثبت که در یک روز داشتید، فکر کنید یا آنها را بنویسید (پنج مورد به بالا). سپس در ذهن خود این کارها را مرور کنید.



سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۱



◀ هرشب به کار مثبت که در یک روز داشتید، فکر کنید یا آنها را بنویسید (پنج مورد به بالا). سپس در ذهن خود این کارها را مرور کنید.

◀ تعریفی و تحسین هایی که از شما می شود را پذیرا باشید و آنها را یادداشت کنید و در زمانهای دشواری و سختی از آنها بعنوان منابع و ذخایری برای خود استفاده کنید.

سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۱



◀ هرشب به کار مثبت که در یک روز داشتید، فکر کنید یا آنها را بنویسید (پنج مورد به بالا). سپس در ذهن خود این کارها را مرور کنید.

◀ تعریفی و تحسین هایی که از شما می شود را پذیرا باشید و آنها را یادداشت کنید و در زمانهای دشواری و سختی از آنها بعنوان منابع و ذخایری برای خود استفاده کنید.

◀ به موقعیت هایی که شما در آنها احساس می کردید واقعا خوب هستید فکر کنید و تلاش کنید آنها را با تمام حواستان به خاطر بیاورید (دیدن، احساس کردن، بوییدن...)، شاید یک آلبوم عکس هم کمک کننده باشد.

سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۲

◀ کارهایی را انجام دهید که واقعا از آنها لذت می برید - ترجیحا بودن در جمع با دیگران(مثال، رفتن به سینما، رفتن به کافی شاپ).



سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۲



◀ کارهایی را انجام دهید که واقعا از آنها لذت می برید - ترجیحا بودن در جمع با دیگران(مثال، رفتن به سینما، رفتن به کافی شاپ).

◀ ورزش کنید (حداقل روزی ۲۰ دقیقه) ولی سخت نگیرد - بعنوان مثال پیاده روی های طولانی یا ورزش سنگین انجام ندهید

سرنخ هایی برای بهبود خلق افسرده/کاهش عزت نفس ۲



◀ کارهایی را انجام دهید که واقعا از آنها لذت می برید - ترجیحا بودن در جمع با دیگران(مثال، رفتن به سینما، رفتن به کافی شاپ).

◀ ورزش کنید (حداقل روزی ۲۰ دقیقه) ولی سخت نگیرد - بعنوان مثال پیاده روی های طولانی یا ورزش سنگین انجام ندهید

◀ آهنگ های (شاد) مورد علاقه تان را گوش کنید.



برنامه خلق و خو

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

برنامه خلق و خو

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

◀ از انواع تحریف های ذهنی افسرده ساز آگاه باشید و تلاش کنید آنها را تغییر دهید(بروشور را ببینید).

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

- ◀ از انواع تحریف های ذهنی افسرده ساز آگاه باشید و تلاش کنید آنها را تغییر دهید(بروشور را ببینید).
- ▶ برای بهبود و تثبیت خلق خود ، گاه به خودتان پاداش هایی بدهید. برای خودتان کاری انجام دهید ، صدمه ای به شما نمی زند.

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

- ◀ از انواع تحریف های ذهنی افسرده ساز آگاه باشید و تلاش کنید آنها را تغییر دهید(بروشور را ببینید).
- ◀ برای بهبود و تثبیت خلق خود ، گاه به خودتان پاداش هایی بدهید. برای خودتان کاری انجام دهید ، صدمه ای به شما نمی زند.
- ◀ در صورتی که نشانه های افسردگی شدید را دارید، به پزشک شخصی تان ، روان شناس یا روانپزشک مراجعه کنید.

سوالات بیشتر؟

؟؟؟



داستان مردی والا مقام ...

... مردی بود ولامقام ،مسن و با تجربه که همیشه مشتی لوبیا در جیب خود داشت. او لوبیایها را برای خوردن نمی خواست. او لوبیایها را به این دلیل با خود می برد که برای شمارش لحظات خاص هر روز از آن ها استفاده کند.

برای هر واقعه مثبت کوچک که در طول روز تجربه می کرد - نظیر صحبت کردن با دیگران در خیابان، لبخند همسرش، یک وعده خوراک لذیذ، سایه یک درخت در یک بعداز ظهر آفتابی، یک لیوان نوشیدنی خوب- و برای هر چیزی که از آن حس لذت بخشی پیدا می کرد، یک لوبیا را از جیب راستش خارج می کرد و به جیب چپش می انداخت. بعضی ایام دو یا سه واقعه خوب را تجربه می کرد .

بعد از ظهرها در خانه می نشست و لوبیایهایی که در جیب چپش بود را می شمرد. او از این لحظات لذت می برد. او آنها را با همان شدتی که در طول روز تجربه کرده بود در ذهن می آورد و با آنها شاد می شد. حتی اگر در یکی از بعد از ظهرها یک لوبیا در جیب چپش قرار گرفته بود، آن روز برایش یک روز موفقیت انگیز محسوب می شد - این حکایت نشان می دهد که زندگی ارزش زندگی کردن را دارد.

original source unknown; <http://www.herwig-lempp.de/daten/veroeffentlichungen/0202successJHL.pdf>

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
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren...
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison .	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik