

# به برنامه‌ی آموزش مهارت‌های فراسناختی خوش آمدید

**بخش نخست (قسمت اول)**

**اسنادها (علت‌یابی)**

**ملاط و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص**

**نگارش: پروفیسور استفان موریتز و پروفیسور تاد وودوارد**

**ترجمه و ویرایش: دکتر سعید ملیحی الذاکرینی**

**روانشناس بالینی سلامت**

## اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی : نحوه ی علت یابی برای هر واقعه یا حادثه  
(بعنوان مثال ، می توان از اسناد های ملامت گر یا تحسین کننده استفاده  
کرد.)

## اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی : نحوه ی علت یابی برای هر واقعه یا حادثه  
(بعنوان مثال ، می توان از اسناد های ملامت گر یا تحسین کننده استفاده  
کرد.)  
در بسیاری از مواقع ملاحظه می شود که یک واقعه می تواند علل بسیار  
متفاوتی داشته باشد.

## اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

اسناد یعنی : نحوه ی علت یابی برای هر واقعه یا حادثه (بعنوان مثال ، می توان از اسناد های ملامت گر یا تحسین کننده استفاده کرد.)  
در بسیاری از مواقع ملاحظه می شود که یک واقعه می تواند علل بسیار متفاوتی داشته باشد.

**شما برای موقعیت فرضی زیر چه علت هایی را نسبت می دهید؟**  
یکی از دوستان شما سر قرار حاضر نمی شود .

# تعابیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما سرقرار حاضر نشد؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار :

???

# تعايير مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما سرقرار حاضر نشد؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار :

- من فرد مهمی نیستم . او با دیگران این کار را نمی کند.
- فراموش کرده بود .
- برای او یا ماشین اش حادثه ی غیرمترقبه ای اتفاق افتاده .

# تعبیر مختلف و تبیین ها

چرا دوست شما سرقرار حاضر نشد؟

علت یابی ها و اسنادهای محتمل برای این رفتار :

اسناد به خود ..... من فرد مهمی نیستم .

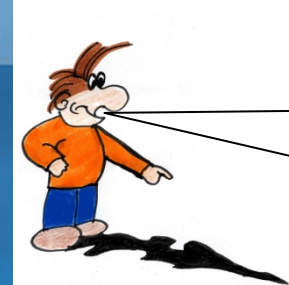
اسناد به دیگری ..... فراموش کرده بود .

اسناد به شرایط و موقعیت .... بد شانسی آورده و برای خودش  
یا ماشین اش اتفاقی افتاده

# ملاّمت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخّص

همانطور که پیش از این گفته شد ، هر واقعه ای ممکن است علل بسیار متفاوتی داشته باشد. بعلاوه در اکثر موارد ، ممکن است که چندین عامل در یک موقعیت وجود داشته باشد. با این وجود ، بسیاری از مردم تمایل دارند که فقط بخشی از واقعه را مدّ نظر قرار دهند (بعنوان مثال ، گاه خود و گاه دیگری را ملاّمت می کنند. )

بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان  
مرخص می شوید.



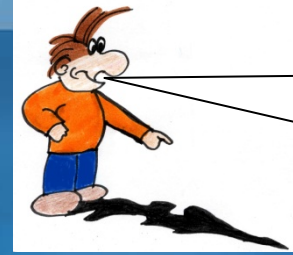
دنبال من  
نیایی

تعابیر و تبیین ها .....

اسناد به خود .....

اسناد به دیگری .....

اسناد به شرایط و موقعیت .....



بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان  
مرخص می شوید.

### تعبیر و تبیین ها :

#### اسناد به خود

- بسیار مؤثر
- انگیزه ی زیادی برای تغییر نداشتم
- به بهبودی خودم امیدوار نبودم
- کمترا مؤثر
- بیماری من لاعلاج است .
- ژن های بدی دارم

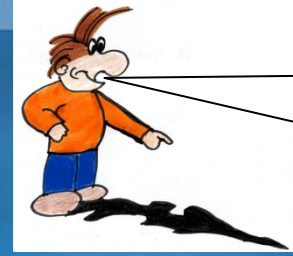
#### اسناد به دیگری .....

- پزشکان این بیمارستان مشهور و شناخته شده نیستند
- خدمه ی بیمارستان باید زمان و تلاش بیشتری برای بهبودی من صرف می کردند.

#### اسناد به موقعیت یا شانس .....

- اگر مرا در یک اطاق عمومی شش تخته بستری نمی کردند ، بطور قطع درمان می شدم
- اگر بیمارستان مجهزتر بود ، قطعاً درمان می شدم
- گاهی اوقات ، روند درمان زمان بیشتری می طلبد.

دنبال من  
نیایی



بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان  
مرخص می شوید.

## تعبیر و تبیین ها :

### اسناد به خود

- بسیار مؤثر
- انگیزه ی زیادی برای تغییر نداشتیم
- به بهبودی خودم امیدوار نبودم
- کمتر مؤثر
- بیماری من لاعلاج است .
- ژن های بدی دارم

### اسناد به دیگری .....

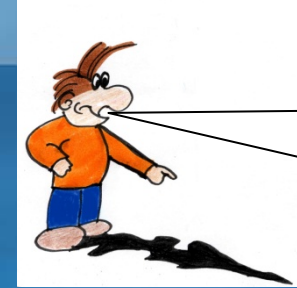
- پزشکان این بیمارستان مشهور و شناخته شده نیستند
- خدمه ی بیمارستان باید زمان و تلاش بیشتری برای بهبودی من صرف می کردند.

### اسناد به موقعیت یا شانس .....

- اگر مرا در یک اطاق عمومی شش تخته بستری نمی کردند ، بطور قطع درمان می شدم
- اگر بیمارستان مجهزتر بود ، قطعاً درمان می شدم
- گاهی اوقات ، روند درمان زمان بیشتری می طلبد.

احتیاط کنید و نتیجه داشته باشید که این تعبیر و تبیین ها سوداگر و بی طرفه هستند

بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان  
مرخص می شوید.



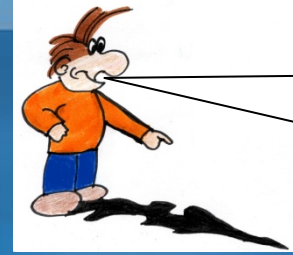
دنبال من  
نیایی

اکنون اجازه دهید که پاسخ هایی را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل  
مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعیت)

???

???

???



بدون اینکه احساس کنید بهتر شده اید ، از بیمارستان  
مرخص می شوید.

اکنون اجازه دهید که پاسخ هایی را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل  
مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعیت)

➤ خدمه ی بیمارستان زمان زیادی در اختیار نداشتند. و می توانستم  
حمایت بیشتری تقاضا کنم ؛ یا اینکه به دفعات بیشتری در  
جلسات گروهی شرکت می کردم. شاید به همین دلایل درمان و  
بهبودی من کامل نشده است.

➤ احتمالاً باید صبورتر باشم . و اطمینان دارم که در آینده  
درمانگران باکفایت این بیمارستان به بهبودی من کمک خواهند  
کرد.

# اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می  
کردید ، تیم مقابل پیروز  
نمی شد



|   |  |
|---|--|
| <p>ضرر و زیان : ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p> | <p>اسناد به خود .....<br/>(بعنوان مثال : واقعاً اشتباه از من بود و باید از<br/>تماشاگران و طرفداران خود عذرخواهی کنم )</p> |
| <p>ضرر و زیان : ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p> | <p>اسناد به دیگری یا موقعیت<br/>(مثال: پس دروازه بان چه کاره است؟ در فوتبال هر<br/>اتفاقی ممکن است. )</p>                  |

# اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می  
کردید ، تیم مقابل پیروز  
نمی شد



|   |   |
|---|---|
| <p><b>ضرر و زیان : کاهش اعتماد به نفس</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: تواضع و شجاعت در پذیرش<br/>مسئولیت</b></p> | <p><b>اسناد به خود ..... (بعنوان مثال : واقعاً اشتباه از من بود و باید از<br/>تماشاگران و طرفداران خود عذرخواهی کنم )</b></p> |
| <p><b>ضرر و زیان : ???</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: ???</b></p>   | <p><b>اسناد به دیگری یا موقعیت<br/>(مثال: پس دروازه بان چه کاره است؟ در فوتبال هر<br/>اتفاقی ممکن است. )</b></p>              |

# اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می  
کردید ، تیم مقابل پیروز  
نمی شد



|  |  |
|--|--|
| <p><b>ضرر و زیان : کاهش اعتماد به نفس</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: تواضع و شجاعت در پذیرش مسؤلیت</b></p>           | <p><b>اسناد به خود .....</b></p> <p>(بعنوان مثال : واقعاً اشتباه از من بود و باید از تماشاگران و طرفداران خود عذرخواهی کنم )</p> |
| <p><b>ضرر و زیان : عدم پذیرش مسؤلیت و سهل انگاری شخصی</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: عدم تهدید اعتماد به نفس</b></p> | <p><b>اسناد به دیگری یا موقعیت</b></p> <p>(مثال: پس دروازه بان چه کاره است؟ در فوتبال هر اتفاقی ممکن است. )</p>                  |

# اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اکنون اجازه دهید که پاسخ هایی را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل  
مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعیت)

؟؟؟

؟؟؟

# اثرات استفاده از سبک های اسنادی خاص در تبیین علی وقایع منفی



اگر شما بهتر بازی می  
کردید ، تیم مقابل پیروز  
نمی شد



اکنون اجازه دهید که پاسخ هایی را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل  
مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعیت)

من ضعیف عمل کردم ولی قول می دهم که در آینده بهتر بازی کنم. تلاش می کنم مانع زدن گل های بعدی  
تیم رقیب شوم .

در بازی بعدی من و هم بازی های تیم بهتر بازی خواهیم کرد و امیدوارم با کمک یکدیگر پیروزی های  
بیشتری به ارمغان آوریم



# اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت



|   |  |
|---|--|
| <p>ضرر و زیان : ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p> | <p>اسناد به خود ....</p> <p>(مثال ، قبلاً گفته بودی که من بسیار با استعداد هستم)</p>       |
| <p>ضرر و زیان : ???</p> <p>مزیت و امتیاز: ???</p> | <p>اسناد به دیگری یا موقعیت ....</p> <p>(مثال، همه چیز را مدیون والدین و معلم ام هستم)</p> |



# اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت



|  |  |
|--|--|
| <p><b>ضرر و زیان : خودپسندی فرد را متکبر می کند.</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: افزایش اعتماد به نفس</b></p> | <p><b>اسناد به خود ....</b><br/>(مثال ، قبلاً گفته بودی که من بسیار با استعداد هستم)</p>       |
| <p><b>ضرر و زیان : ???</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: ???</b></p>  | <p><b>اسناد به دیگری یا موقعیت ....</b><br/>(مثال، همه چیز را مدیون والدین و معلم ام هستم)</p> |



# اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت



|   |  |
|---|--|
| <p><b>ضرر و زیان : خودپسندی فرد را متکبر می کند.</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: افزایش اعتماد به نفس</b></p>                                      | <p><b>اسناد به خود ....</b><br/>(مثال ، قبلاً گفته بودی که من بسیار بااستعداد هستم)</p>        |
| <p><b>ضرر و زیان : اعتماد به نفس بیشتر نمی شود</b></p> <p><b>مزیت و امتیاز: تصور می شود که شما فردی میانه رو و همراه با دیگران می دانید</b></p> | <p><b>اسناد به دیگری یا موقعیت ....</b><br/>(مثال، همه چیز را مدیون والدین و معلم ام هستم)</p> |



## اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت



بخاطر جایزه ای که برنده شده ای  
تبریک عرض می کنم. چگونه این  
جایزه را برنده شدید؟

اکنون اجازه دهید که پاسخ هایی را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل  
مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعیت)

???

???



## اثرات نوع اسناد علی بر وقایع مثبت



بخاطر جایزه ای که برنده شده ای  
تبریک عرض می کنم. چگونه این  
جایزه را برنده شدید؟

اکنون اجازه دهید که پاسخ هایی را بنگریم که در آن ها ترکیبی از علل  
مختلف لحاظ شده اند. (یعنی هم خود ، هم دیگری و هم موقعیت)

من بسیار مسرور هستم و به خود می بالم ؛ ولی از والدین خود و گروهی که به آن تعلق دارم نیز سپاسگزارم  
توماس آلفا ادیسون گفته است : یک درصد نبوغ به القا بستگی دارد و نود و نه درصد آن نتیجه ی جهد و  
کوشش است .

# چرا این برنامه ی آموزشی را اجرا می کنیم ؟

- مطالعات نشان داده اند که بسیاری از اشخاص افسرده (اما نه همه ی آنان):
- تمایل دارند خود را بخاطر شکست هایشان سرزنش کنند.
  - تمایل دارند موفقیت های خود را به دیگران یا موقعیت ها نسبت دهند.

لذا این نوع اسناد ها سبب کاهش عزت نفس می شوند.

# چرا این برنامه ی آموزشی را اجرا می کنیم ؟

مطالعات نشان داده ند که بسیاری از اشخاص مبتلا به اختلال روانی هذیان گویی (ولی نه همه ی آنان) :

➤ تمایل دارند دیگران را بخاطر وقوع حوادث منفی و شکست های شان سرزنش کنند.

➤ معتقدند که تمام وقایع خارج از کنترل آنان است.

این سبک های اسنادی ، بویژه سبک اسنادی نخستین ، می تواند موجب بروز مشکلات بین فردی شوند.

# چگونه ممکن است که خطاها و سوگیری های اسنادی موجب بروز سوء تعبیرها در بیماران روانپزشک شوند. به مثال ها توجه فرمائید

| حادثه یا واقعه  | تعبیر و تبیین فرد روانپزشک                              | سایر تعبیر و تبیین ها   |
|---|---|---|
| زمانی که شما حرف می زنید ، جمعیت حاضر شروع به خندیدن می کنند. | چون تو آمدی ، جمعیت به تو خندیدند                       | حدوث همزمان ، احتمالاً در همان زمان ، شخصی لطیفه ای تعریف کرده است. یا اینکه جمعیت حاضر ، مجذوب شیرین بیانی شما شده اند |
| وزن شما افزایش یافته (چاق شده اید)                            | این پزشک نادان داروی نامناسبی تجویز کرده است.           | ممکن است به عوارض دارو ها مربوط باشد ولی احتمالاً فعالیت کم و تغذیه ی نامناسب هم علل مطرح می باشند.                     |
| لاستیک دوچرخه ی شما باد ندارد                                 | خرابکاری کردی ، مراقب باش ، دفعه ی دیگر آسیب خواهی دید. | یک میخ در لاستیک فرو رفته و شما فراموش کرده اید آنرا باد بزنید و ترمیم کنید.  |

## سبک های اسنادی

### هدف ما از جلسه ی امروز :

- علت های احتمالی هر واقعه یا حادثه را مورد توجه قرار دهید
- در قبول یک تعبیر و تبیین شتاب نکنید.
- در باره ی پیامدهای هر یک از اسناد ها (علت یابی ها) تعمق و بحث کنید.

باید سعی کنیم در زندگی روزمره ی خویش فردی واقع بین باشیم  
نباید دیگران را بخاطر شکست های خویش سرزنش و ملامت کنیم و  
همچنین نباید خود را بخاطر مشکلات خطاکار دانسته و مذمت کنیم

# یک فروشنده وجه مربوط به چیزی را که فروخته بطور کامل پس می دهد

چرا فروشنده وجه مربوط به چیزی را که فروخته بطور کامل پس می دهد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



وقتی که شما وارد یک اتاق می شوید ، همه ی کسانی که آنجا هستند ، ساکت می شوند.

چرا وقتی که شما وارد اتاق شدید ، همه ساکت شدند؟

دلیل اصلی این واقعه چیست ؟

بخاطر شما بوده ؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده ؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده ؟



# شخصی می گوید که شما خوب به نظر نمی رسید

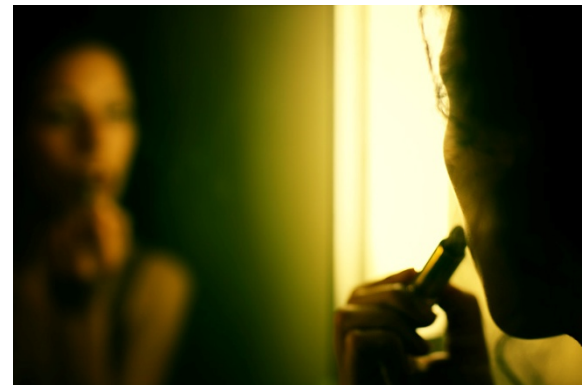
چرا شخص این حرف را می زند؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# شما در یک امتحان مردود شده اید

چرا در امتحان مردود شده اید؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

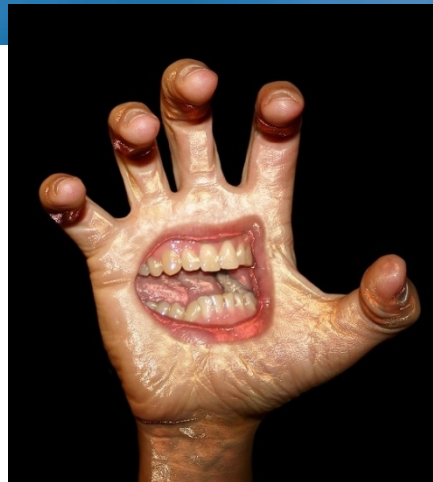
بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



صدایی از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید



دلایل.....

شما

دیگران

شرایط یا موقعیت

# صدایی از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید



## دلایل ..... خود شما

- متأسفانه من همیشه خودم را سزانش می کنم . و به نظر می رسد که تا حدودی از خودم بدم می آید.
- دارم دیوانه می شوم
- به نظر می رسد من همان افکاری را دارم که دیگری می پندارد

## دیگران

- چیزی در مغز من کاشته اند
- نمی دانم چگونه این اتفاق رخ می دهد . ولی گویی دیگران افکار مرا کنترل می کنند

## شرایط یا موقعیت

- احساس می کنم که این روزها تحت فشار بوده ام و به همین دلیل همه چیز و حتی افکارم تحت فشار
- گوش های من صداهاى مختلفى اعم از صدای زنگ و سقوط سنگ های بزرگ را می شنود.

صدایی از درون می گوید که شما آدم خوبی نیستید



**بیماران روانپریش صداهای درونی را به دیگران یا نیروهای خارجی نسبت می دهند:**

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

# شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند.



|   |   |
|---|---|
| <p>شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟</p> | <p>صداهایی که از بیرون القا می شود</p>  |
| <p>؟؟؟</p>  | <p>درحالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>  |
| <p>؟؟؟</p>  | <p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم و لی نمی توانم این افکار را خنثی کنم . این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p> |
| <p>؟؟؟</p>  | <p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است . من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم . ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد.</p>   |

# شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند.



|  |   |
|--|---|
| <p>شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟</p>  | <p>صداهایی که از بیرون القا می شود</p>  |
| <p>• تقریباً 15 تا 20 درصد مردم عادی ، گهگاه چنین صداهایی را می شنوند.<br/>• گاهی اوقات افکار مهم ، شنیده می شوند (صداهای جالب ، اشتغال و نشخوارهای ذهنی ، شنیدن صدای یک دوست ، در زمانی که نامه ی او را می خوانیم . )</p> | <p>درحالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>  |
| <p>؟؟؟</p>   | <p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم و لی نمی توانم این افکار را خنثی کنم . این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p> |
| <p>؟؟؟</p>   | <p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است . من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم . ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد.</p>   |



# شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند.

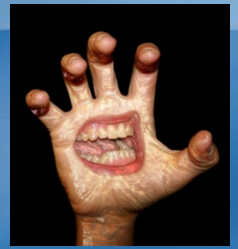
|   |   |
|---|---|
| <p>شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟</p>   | <p>صداهایی که از بیرون القا می شود</p>  |
| <p>• تقریباً 15 تا 20 درصد مردم عادی ، گهگاه چنین صداهایی را می شنوند.</p> <p>• گاهی اوقات افکار مهم ، شنیده می شوند (صداهای جالب ، اشتغال و نشخوارهای ذهنی ، شنیدن صدای یک دوست ، در زمانی که نامه ی او را می خوانیم . ) .</p>                               | <p>درحالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>  |
| <p>• همیشه افکار ما قابل کنترل نیستند مگر اینکه الهام ، بارش مغزی یا اشتغال و نشخوار ذهنی اتفاق افتد .</p> <p>• اگر تلاش کنیم که با این افکار ناخواسته مقابله کنیم ، خودبه خود نیرومندتر می شوند</p> <p>← آزمایش کنید : به عدد 8 فکر نکنید! - نمی توانید.</p> | <p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم و لی نمی توانم این افکار را خنثی کنم . این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p> |
| <p>???</p>  | <p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است . من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم . ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد.</p>   |



# شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند.

|   |   |
|---|---|
| <p>شاید توضیح یا تبیین دیگری برای فرضیه های مطرح شده در سمت راست وجود داشته باشد؟</p>   | <p>صداهایی که از بیرون القا می شود</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• تقریباً 15 تا 20 درصد مردم عادی ، گهگاه چنین صداهایی را می شنوند.</li><li>• گاهی اوقات افکار مهم ، شنیده می شوند (صداهای جالب ، اشتغال و نشخوارهای ذهنی ، شنیدن صدای یک دوست ، در زمانی که نامه ی او را می خوانیم . ) .</li></ul>                               | <p>درحالیکه چیزی در ذهن و فکر من نمی گذرد ، من به وضوح می شنوم</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• همیشه افکار ما قابل کنترل نیستند مگر اینکه الهام ، بارش مغزی یا اشتغال و نشخوار ذهنی اتفاق افتد .</li><li>• اگر تلاش کنیم که با این افکار ناخواسته مقابله کنیم ، خودبه خود نیرومندتر می شوند</li></ul> <p>← آزمایش کنید : به عدد 8 فکر نکنید! - نمی توانید.</p> | <p>این افکار تحت کنترل من نیستند . سعی می کنم و لی نمی توانم این افکار را خنثی کنم . این افکار به من می گویند که کسی می خواهد مرا غمگین کند</p> |
| <p>وجود افکاری که با روند معمول تفکر ما مغایر باشند ، شایع است. رابطه ی فکر و عمل : فکر خودکشی به ذهن 20% مردم عادی خطور می کند. ولی آنان خودکشی نمی کنند . حتی گاهی اوقات نسبت به کسانی که دوستشان داریم (مثل مادر و یا فرزند خردسالی که گریه می کند) احساس خشم پیدا می کنیم</p>                       | <p>هرگز چنین افکار پلیدی در ذهن من وجود نداشته است . من هرگز نمی توانم به کسی صدمه بزنم . ولی همچنان افکار خشونت آمیزی در ذهن من می گذرد.</p>   |

# شنیدن صداهای افکار خود یا صداهایی که از خارج القا می شوند.



این توجیه که افکار غیر عادی منشاء خارجی دارند ، بیشتر سؤال برانگیز است بعنوان نمونه :

- چگونه ممکن است ؟
- چه زمانی و در کجا این کاشتن و القاء صورت می گیرد؟
- چه کسی می خواهد به شما آسیب رساند؟ چه کسی زمان و پول زیادی برای این کار دارد ؟
- راه های آسان تری برای آسیب رساندن به اشخاص وجود دارد . چرا باید چنین روش پیچیده و احتمالاً غیر ممکن انتخاب شود؟

# دوستی شما را به شام دعوت می کند

چرا کسی شما را به شام دعوت می کند؟

دلیل اصلی این عمل (دعوت) چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# یک پلیس خودروی شما را متوقف می کند

چه چیزی باعث شد تا پلیس خودروی شما را متوقف کند؟

دلیل اصلی این عمل چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# شما در یک قرعه کشی برنده ی جایزه می شوید

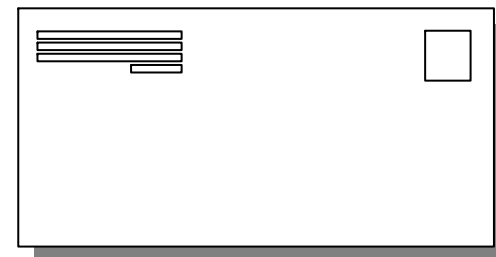
چرا شما برنده شدید ؟

دلیل اصلی این واقعه چیست ؟

بخاطر شما بوده ؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده ؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده ؟



وقتی که به خودروی شما نزدیک می شوید ، متوجه می شوید که رنگ خودروی شما خراشیده شده است

این خراش ، چه دلایلی می تواند داشته باشد ؟

دلیل اصلی این واقعه چیست ؟

بخاطر شما بوده ؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده ؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده ؟



# پزشک متوجه می شود که فشار خون شما بالا می باشد

چرا فشار خون شما بالا می باشد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# دوست شما از کمک به شما امتناع می کند

چرا این دوست به شما کمک نمی کند؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# یک دوست شما را با هدیه ای شگفت زده می کند

چرا این دوست به شما هدیه داد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



یکی از دوستان ، شما را احمق خطاب می کند.

چرا او شما را احمق خطاب کرد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



وقتی که شما کودک همسایه ی تان را در آغوش می گیرید ،  
شروع به گریه کردن می کند.

چرا این کودک گریه کرد؟

دلیل اصلی این واقعه چیست ؟

بخاطر شما بوده ؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده ؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده ؟



# دوستی می گوید که برای شما احترام قایل نیست

چرا او چنین حرفی به شما زده است؟

دلیل اصلی این واقعه چیست؟

بخاطر شما بوده؟

بخاطر دیگری یا دیگران بوده؟

بخاطر شرایط یا اتفاقی بوده؟



# انتقال به زندگی روزمره

بخش یک آموزش اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

هدف های رفتاری :

➤ همیشه به عوامل مختلف و احتمالاتی (نظیر خودتان ، دیگران یا شرایط و موقعیت ) که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم .

# انتقال به زندگی روزمره

بخش یک آموزش اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

## هدف های رفتاری :

- همیشه به عوامل مختلف و احتمالاتی (نظیر خودتان ، دیگران یا شرایط و موقعیت ) که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم .
  - باید سعی کنیم تا حد ممکن در زندگی روزمره ی خود ، واقع بین باشیم .
- همیشه نباید بخاطر یک اشتباه یا واقعه ی ناخوشایند دیگران را سرزنش کرد  
یا خود را مقصر دانست

# انتقال به زندگی روزمره

بخش یک آموزش اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص

## هدف های رفتاری :

- همیشه به عوامل مختلف و احتمالاتی (نظیر خودتان ، دیگران یا شرایط و موقعیت ) که بر نتایج یک واقعه اثر دارند توجه کنیم .
- باید سعی کنیم تا حد ممکن در زندگی روزمره ی خود ، واقع بین باشیم .
- همیشه نباید بخاطر یک اشتباه یا واقعه ی ناخوشایند دیگران را سرزنش کرد یا خود را مقصر دانست
- در اکثر مواقع ، چندین عامل بر پدیدآیی یک واقعه اثر می گذارند.

# بخش یک آموزش اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص با بیماران روانپریش چه باید کرد ؟

بسیاری از مبتلایان به روانپریشی تمایل دارند که فقط با یک دلیل شرح  
و تبیین پیچیده ای برای وقایع ارائه کنند. گاهی اوقات هم تمایل دارند فقط  
دیگری را مسئول شکست های خود بدانند.

بعنوان مثال : او همیشه به زمین می افتد .

تصور (فکر) خودش: عموی او الکترودهایی در سراو قرار داده و با ارسال جریان برق به سر او سبب  
افتادن اش می شود.

تبیین دیگر : او به یک بیماری مغزی (مثل ام اس یا تصلب چندگانه) مبتلا می باشد . این بیماری بر تعادل او  
اثر می کند . بعلاوه ، چند هفته است که باران می بارد و خیابان ها بسیار لغزنده است.

# بخش یک آموزش اسنادها: ملامت و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص با بیماران روانپریش چه باید کرد ؟

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

مثال دوم : بیماری روانپریشی او عود کرده است.

تصور(فکر) خودش : علت بازگشت بیماری او یادآوری خاطرات وحشت بار کودکی اش است که به شدت  
تنبیه می شده است.

سایر عوامل : این دلیل ممکن است درست باشد . ولی سایر عوامل هم مطرح هستند. او داروهایش را  
مصرف نکرده و اتفاق هایی در محیط شغلی اش رخ داده که نگران از دست دادن شغل اش شده است.

# از توجه و همکاری شما متشکریم

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی و پروفیسور استفان موریتز ، پروفیسور تاد وودوارد

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/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

| <b>Name<br/>Photographer/Artist<br/>Name<br/>Fotograf/Künstler/</b> | <b>Source/<br/>Quelle</b> | <b>Picture Name/<br/>Name des Bildes</b> | <b>CC = used with corresponding<br/>creative commons license; PP<br/>= used with personal<br/>permission of artist<br/>CC = genutzt unter creative<br/>commons Lizenz, PP =<br/>verwendet mit persönlicher<br/>Zustimmung des Künstlers</b> | <b>Description/Kurzbeschreibung</b>   |
|---|---------------------------|--|---|---|
| Sabine Sperber  | ---                       | ---                                      | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie  | Shadowchaser/Schattenverfolgung   |
| Benny-Kristin Fischer   | - - -                     | - - -                                    | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie  | various motives: soccerplayer, award ceremony/<br>Verschiedene Motive: Fußballer, Preisverleihung |
| Ethnocentrics   | flickr                    | Beijing-Trading                          | CC  | Claim (of shoes)/Schuhreklamation   |
| Brett L.  | flickr                    | The quiet room - 1 of 3                  | CC  | When you enter the room everyone turns silent/<br>Leute verstummen beim Betreten des Raumes       |
| Todd Rieth  | flickr                    | Lipstick                                 | PP  | Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel                                       |
| avdgaag   | flickr                    | Marking                                  | CC  | Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung   |
| Heidi Wittwer   | fotocommunity             | schreiende Hand                          | PP  | Screaming hand/Schreiende Hand  |
| Bach Tran   | flickr                    | Tables                                   | CC  | A friend invites you for dinner (Table)/<br>Jemand lädt sie zum Essen ein (Tisch)                 |
| Kambiz Kamrani  | flickr                    | Bored Traffic Man                        | CC  | A policeman stops a car on the street/Polizist<br>stoppt Auto auf der Landstraße                  |
| Jochen Schmidt-Oem  | fotocommunity             | Zocker                                   | PP  | Win in a gamble (dice, clock, money)/<br>Sie gewinnen im Spiel                                    |
| robertrazrblog  | flickr                    | 02-07-06_1728                            | CC  | Scratch/Kratzer am Auto   |
| haysophie   | flickr                    | DSCN3940                                 | CC  | Taking the blood pressure/Blutdruckmessung  |

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/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

| Name<br>Photographer/Artist<br>Name<br>Fotograf/Künstler/ | Source/<br>Quelle | Picture Name/<br>Name des Bildes | CC = used with corresponding<br>creative commons license; PP<br>= used with personal<br>permission of artist<br>CC = genutzt unter creative<br>commons Lizenz, PP =<br>verwendet mit persönlicher<br>Zustimmung des Künstlers | Description/Kurzbeschreibung  |
|---|-------------------|----------------------------------|---|---|
| Katrin Ze.  | fotocommunity     | enttäuscht                       | PP  | A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen |
| penmachine  | flickr            | Big Presents                     | CC  | Presents/Geschenke  |
| Simon Pais-Thomas   | flickr            | Stupid Me                        | CC  | A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm                        |
| valentinapowers   | flickr            | Cry Baby                         | CC  | Crying baby/Schreiendes Baby  |
| Heidi Wittwer   | fotocommunity     | He Du! Gewalt ist keine Lösung   | CC  | Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)   |

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH\*

With kind support of Janssen-Cilag

بأحمايت كامل جانسن و سيلاغ



**JANSSEN-CILAG**

**[Zukunftsarbeit]**

\* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings  
4000 € for the improvement and distribution of the training

مبلغ 4000 يورو معادل حدود شش ميليون تومان برای درمان و آموزش