

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 ، تدوين و ويرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

در صورت اجرای انفرادی می توانید از اسلاید 15 شروع کنید

تصاویر موجود در این برنامه ی آموزشی با کسب اجازه از اشخاص و ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می گیرد. 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؟

شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش می کند.

افکار احتمالی که در واکنش به این موضوع می توانند شکل بگیرند چه هستند

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

شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش 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؟

شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش می کند.

افکار احتمالی

خدای من ! این همه کار برایش
انجام داده ام و حالا به من می
گوید چرا اینکار را انجام ندادی!

اوه ، مثل اینکه یکی روز بدی
داشته . من که تقصیری نداشتم
ولی سپر بلا شدم.

کاملا مرا ناامید کرد. دیگر با او
رابطه شادی نخواهم داشت.

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

شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش می کند.

افکار احتمالی

خدای من ! این همه کار برایش
انجام داده ام و حالا به من می
گوید چرا اینکار را انجام ندادی!

اوه ، مثل اینکه یکی روز بدی
داشته . من که تقصیری نداشتم
ولی سپر بلا شدم.

کاملا مرا ناامید کرد. دیگر با او
رابطه شادی نخواهم داشت.

چنین افکاری چه هیجانی هایی به دنبال خواهند داشت؟

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

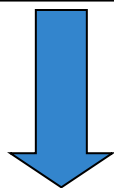
شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش می کند.

افکار احتمالی

خدای من ! این همه کار برایش
انجام داده ام و حالا به من می
گویند چرا اینکار را انجام ندادی!

اوه ، مثل اینکه یکی روز بدی
داشته . من که تقصیری نداشتم
ولی سپر بلا شدم.

کاملاً مرا ناامید کرد. دیگر با او
رابطه شادی نخواهم داشت.



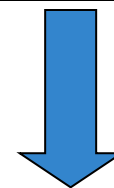
عصبانیت



هیجانات احتمالی



آرامش



ناراحتی

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

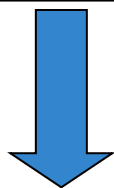
شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش می کند.

افکار احتمالی

خدای من ! این همه کار برایش
انجام داده ام و حالا به من می
گویند چرا اینکار را انجام ندادی!

اوه ، مثل اینکه یکی روز بدی
داشته . من که تقصیری نداشتم
ولی سپر بلا شدم.

کاملاً مرا ناامید کرد. دیگر با او
رابطه شادی نخواهم داشت.



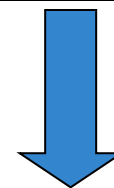
عصبانیت



هیجان های احتمالی



آرامش



ناراحتی

واکنش های رفتاری احتمالی در هر حالت چیست؟

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

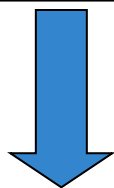
شریک زندگیتان شما را بخاطر فراموش کردن یک کار کوچک سرزنش می کند.

افکار احتمالی

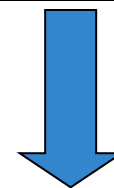
خدای من! این همه کار برایش
انجام داده ام و حالا به من می
گویند چرا اینکار را انجام ندادی!

اوه ، مثل اینکه یکی روز بدی
داشته . من که تقصیری نداشتم
ولی سپر بلا شدم.

کاملاً مرا ناامید کرد. دیگر با او
رابطه شادی نخواهم داشت.



هیجان های احتمالی



عصبانیت

گریه کردن، جنگیدن
توهین کردن

آرامش

آرام ماندن، و پرسیدن اینکه
چه اتفاقی افتاده

ناراحتی

گریه کردن و نشخوار کردن

به برنامه آموزشی عزت نفس

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

عزت نفس چیست؟



عزت نفس چیست؟

= انسان ها چگونه برای خودشان ارزش
قایل می شوند.

- ارزشمندی خود را فقط بطور ذهنی ارزیابی می کنند.
- برپایه عقایدی که دارند خود را قضاوت کنند
← تغییرپذیر است
- لزومی ندارد که بدانیم دیگران چه نگاهی به فرد
دارند.



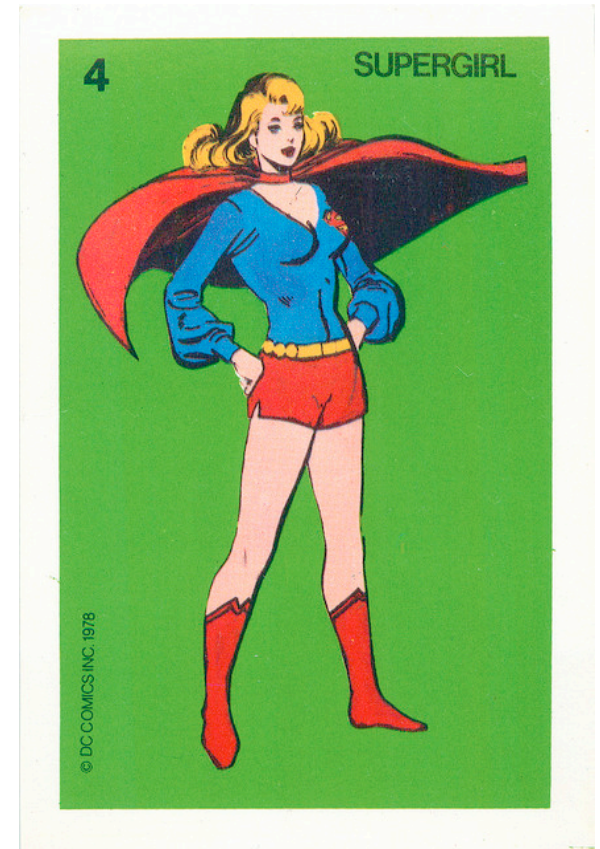
ارزیابی شما برای اینکه تشخیص دهید شخصی عزت
نفس بهنجاری دارد چگونه است؟

ویژگی های ظاهری

صدا: ???

حالات چهره ای: ???

حالات بدنی: ???

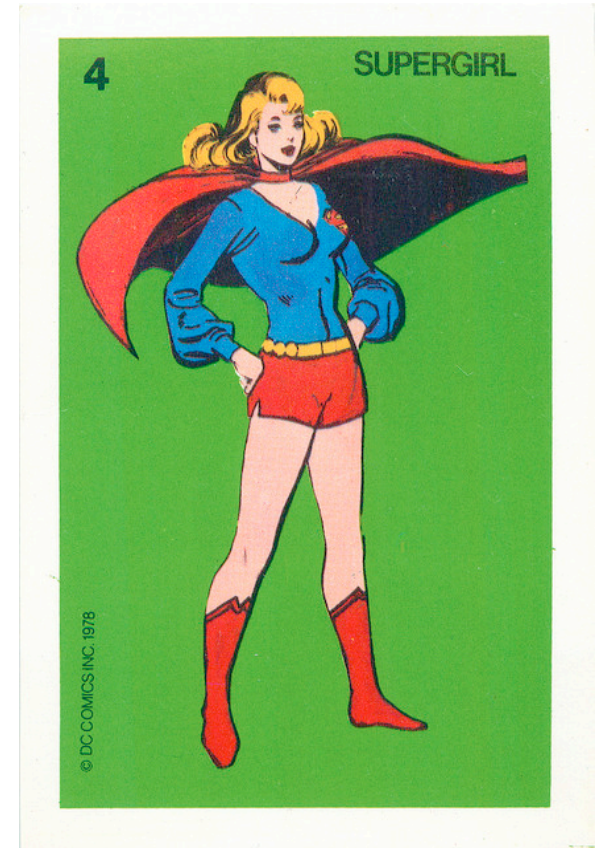


ویژگی های ظاهری

صدا: وضوح، بلندی مناسب صدا

حالات چهره ای: ???

حالات بدنی: ???

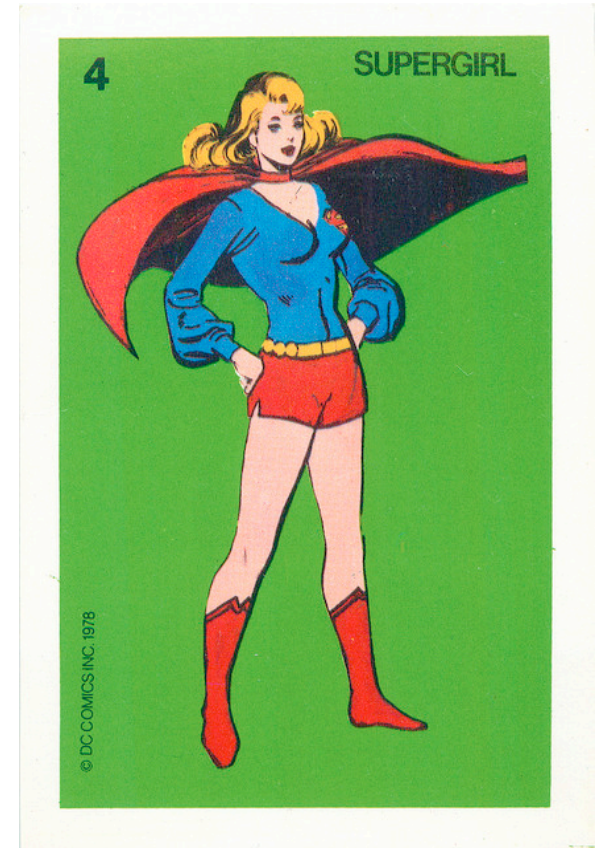


ویژگی های ظاهری

صدا: وضوح، بلندی مناسب صدا

حالات چهره ای: تماس چشمی

حالات بدنی: ???

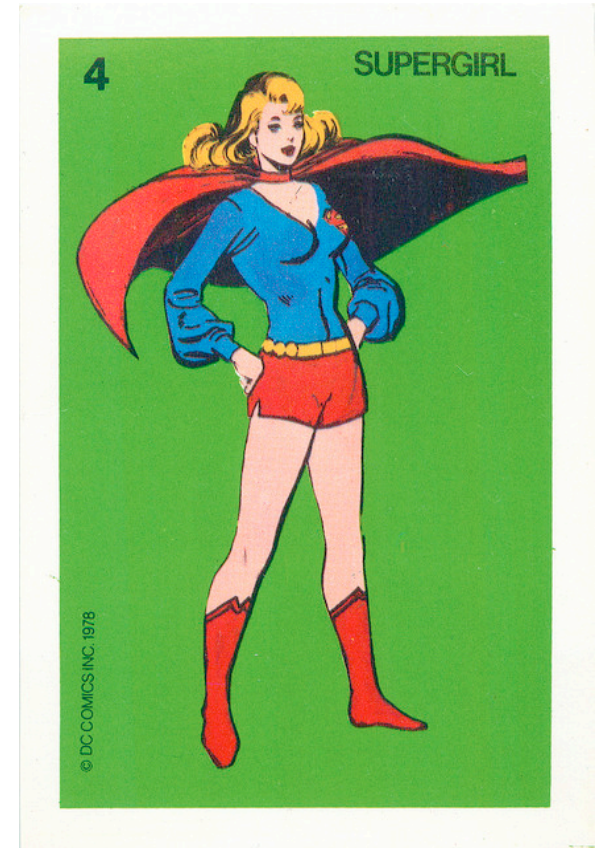


ویژگی های ظاهری

صدا: وضوح، بلندی مناسب صدا

حالات چهره ای: تماس چشمی

حالات بدنی: قامتی راست / شق و رق





ویژگی های ظاهری

- به این ویژگی های ظاهری در خودتان نگاه کنید (حالات بدنی، حالات چهره ای / ژست ها)

ویژگی های ظاهری

- به این ویژگی های ظاهری در خودتان نگاه کنید (حالات بدنی، حالات چهره ای/ ژست ها)
- احساسات و افکارتان را وقتی بطور مثال در حالت راست قامت قرار گرفته اید مورد مشاهده قرار دهید.

ویژگی های ظاهری

- به این ویژگی های ظاهری در خودتان نگاه کنید (حالات بدنی، حالات چهره ای/ ژست ها)
- احساسات و افکارتان را وقتی بطور مثال در حالت راست قامت قرار گرفته اید مورد مشاهده قرار دهید.
- آزمایش کنید : آیا وقتی شما در طول یک روز بیشتر در حال لبخند زدن هستید احساساتان تغییر می کند؟





ویژگی های ظاهری

- تأثیرات حالات چهره روی خلق:
یک چهره شاد می تواند خلق شما را خوب کند ←



ویژگی های ظاهری

- تأثیرات حالات چهره روی خلق:
یک چهره شاد می تواند خلق شما را خوب کند ←
- دریک مطالعه (استراک و همکاران، ۱۹۸۸) از یک گروه خواستند که در هنگام ارزیابی نمایش کارتونی خنده دار یک مداد را در دهان نگه دارند و گروهی دیگر مداد را در دست.



ویژگی های ظاهری

- تأثیرات حالات چهره روی خلق:
یک چهره شاد می تواند خلق شما را خوب کند ←
- دریک مطالعه (استراک و همکاران، ۱۹۸۸) از یک گروه خواستند که در هنگام ارزیابی نمایش کارتونی خنده دار یک مداد را در دهان نگه دارند و گروهی دیگر مداد را در دست.
- گروهی که قلم در دهان گرفته بودند کارتون ها را خنده دارتر از گروهی که قلم در دست ← داشتند ، ارزیابی کردند. آزمودنی ها برای نگه داشتن قلم در دهان (بطور ناخودآگاه) مجبور بد.

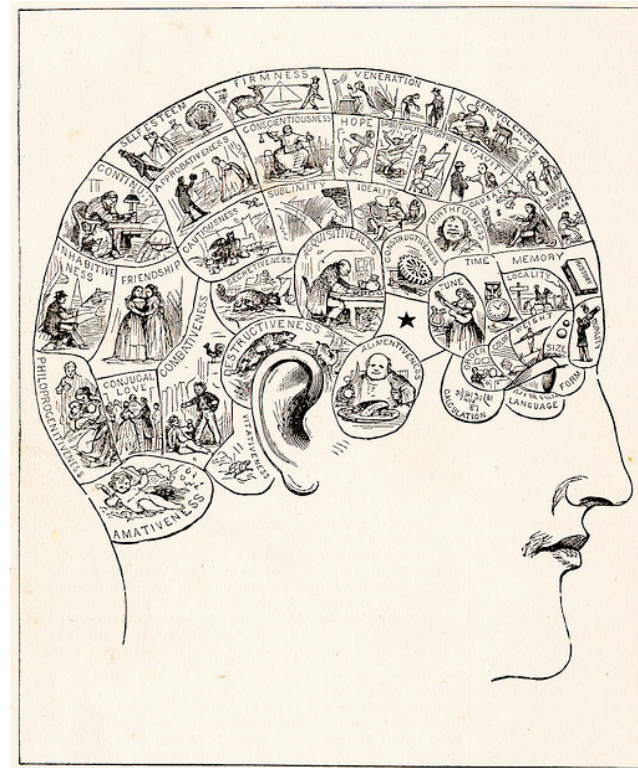


ویژگی های ظاهری

- تأثیرات حالات چهره روی خلق:
یک چهره شاد می تواند خلق شما را خوب کند ←
- دریک مطالعه (استراک و همکاران، ۱۹۸۸) از یک گروه خواستند که در هنگام ارزیابی نمایش کارتونی خنده دار یک مداد را در دهان نگه دارند و گروهی دیگر مداد را در دست.
- گروهی که قلم در دهان گرفته بودند کارتون ها را خنده دارتر از گروهی که قلم در دست ← داشتند ، ارزیابی کردند. آزمودنی ها برای نگه داشتن قلم در دهان (بطور ناخودآگاه) مجبور بد.
- اخم کردن سبب می شود که حتی موضوعات مضحک خنده دار به نظر نیایند. مبتلایان به افسردگی اکثر اوقات عصبی هستند و عضلات آنها مانند انسان های اخمو درهم تنیده می شود ؛ جالب است که به محض رفع افسردگی عضلات صورت ایشان حالت آرامش پیدا می کند.

ویژگی های غیر قابل مشاهده

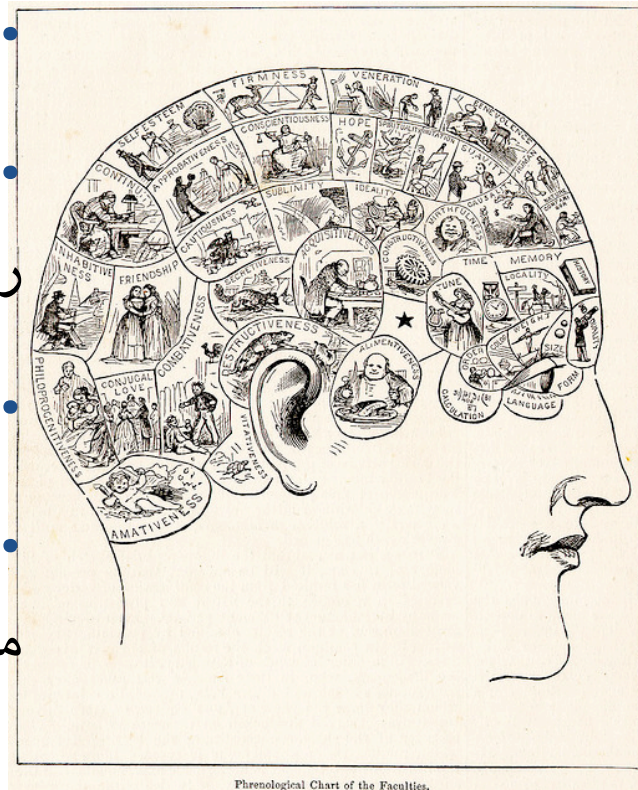
؟؟؟



Phrenological Chart of the Faculties.

ویژگی های غیر قابل مشاهده

- اعتماد به توانایی ها
- پذیرش اشتباهات یا شکست ها (بدون اینکه خود را پایین بیاورد/تخریب کند/ بی ارزش کند)
- تمایل به یادگیری (حتی از اشتباهات)
- نگرش مثبت به خود داشتن، مثال: نسبت دادن موفقیت ها به خود





عزت نفس و نگرش به خود و دیگران

خیلی پایین	متوسط	خیلی پائین	
???	???	???	نگرش به نقاط قوت و اضعف خودتان
???	???	???	نگرش به دیگران




عزت نفس و نگرش به خود و دیگران

خیلی بالا	متوسط	خیلی پایین	
<p><u>یک طرفه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکید بسیار زیاد بر نقاط قوت و نادیده گرفتن نقاط ضعف • انتقاد پذیری نبودن • خطر تکبر و غرور 	<p>???</p> <p>???</p>	<p>???</p> <p>???</p>	<p>نگرش به نقاط قوت و ایاض عف خودتان</p> <p>نگرش به دیگران</p>

عزت نفس و نگرش به خود و دیگران

خیلی بالا	متوسط	خیلی پائین	
<p><u>یک طرفه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکید بسیار زیاد بر نقاط قوت و نادیده گرفتن نقاط ضعف • انتقاد پذیری نبودن • خطر تکبر و غرور 	<p>???</p> <p>???</p>	<p><u>یک طرفه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکید بسیار زیاد بر نقاط ضعف و نادیده گرفتن نقاط قوت • تردید داشتن به خود، پائین آوردن خود/بی ارزش کردن خود 	<p>نگرش به نقاط قوت و نقاط خودتان</p> <p>نگرش به دیگران</p>

عزت نفس و نگرش به خود و دیگران

خیلی بالا	متوسط	خیلی پایینی	
<p><u>یک طرفه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکی د بسیار زیاد بر نقاط قوت و نادیده گرفتن نقاط ضعف • انتقاد پذیری نبودن • خطر تکبر و غرور 	<p><u>متعادل:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • شناخت از هر دو جنبه نقاط ضعف و قوت خودش • هم خودش را نقد می کند و هم خودش را تحسین می کند. 	<p><u>یک طرفه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکی د بسیار زیاد بر نقاط ضعف و نادیده گرفتن نقاط قوت • تردید داشتن به خود، پائینی آوردن خود/بی ارزش کردن خود 	<p>نگرش به نقاط قوت و نقاط خودتان</p> <p>نگرش به دیگران</p>

چرا ما اینکار را می کنیم؟

بیشتر کسانی که اختلال شخصیت دارند (ولی نه همه آنها) عزت نفس پائین و یک حالت خود کم بینی دارند.



منابع عزت نفس

پاترک- رز و جکوب ۲۰۰۸

- هیچ کس عزت نفس ثابتی ندارد؛ عزت نفس می تواند در شرایط مختلف زندگی متفاوت باشد.



منابع عزت نفس

پاترک- رز و جکوب ۲۰۰۸

- هیچ کس عزت نفس ثابتی ندارد؛ عزت نفس می تواند در شرایط مختلف زندگی متفاوت باشد.
- خیلی مهم است که ما بیشتر، کاستی هایمان را مورد توجه قرار می دهیم (نیمه خالی لیوان را می بینیم) یا به نقاط قوت و توانایی هایمان توجه می کنیم (نیمه پر لیوان را می بینیم).



افراد با عزت نفس پائین...

پاترک- رز و جکوب ۲۰۰۸

- آنها تمایل دارند که همیشه فقط نیمه خالی لیوان را ببینند یا عبارتی دیگر همیشه خود را بازنده می بینند.

بازنده!



افراد با عزت نفس پائین...

پاترک- رز و جکوب ۲۰۰۸

- آنها تمایل دارند که همیشه فقط نیمه خالی لیوان را ببینند یا عبارتی دیگر همیشه خود را بازنده می بینند.
- ... به سختی بین رفتار و شخص تمییز قائل می شوند (بعضی وقت ها شکست خوردن برای آنها با بازنده بودن برابر است).

بازنده!



چیزی را از قلم نیندازید...

پاترک- رز و جکوب ۲۰۰۸

شنونده خوبی بودن، فراموش نکردن روز تولد، لذت بردن از بودن با دیگران، وفاداری...

یاد گرفتن حرفه نامناسب؛ ورشکسته شدن شرکت؛ در حال حاضر بیکار...

رضایت از بلندی قامت، و زیبایی دست، ناراضی از وزن

خوب نمی توانم توپ بگیرم، نمی توانم آن را دور بیندازم، ولی رقصنده خوبی هستم...

خوب تزیین و آراستن، علاقه به آشپزی کردن برای دیگران...

عضو معتبر گروه کر، خوب گوش دادن به ریتم/آهنگ



رابطه نزدیک

ورزش ها

شغل

اوقات فراغت

ظاهر

سرگرمی ها

در کدامیک از حیطه ها کاری نکرده اید؟

پاترک- رز و جکوب ۲۰۰۸

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



رابطه نزدیک

ورزش ها

شغل

اوقات فراغت

ظاهر

سرگرمی ها

«انتقاد درونی»

؟؟؟



«انتقاد درونی»

= انتقاد دائمی از خود

مثالها: ???



«انتقاد درونی»

= انتقاد دائمی از خود

مثالها:

- «شما یک بار دیگر یک روز کاملا وحشتناک را داشته اید!»
- «هیچ کس واقعا شما را دوست ندارد.»
- «شما یک مادر بد هستید چون دیر بدنبال دخترتان در مدرسه رفتید.»
- «چون نتوانستید دوست خود را نگه دارید ، همیشه تنها خواهید ماند.»
- «شما در محیط کار یک اشتباه کردید؛ شما همیشه بازنده هستید.»
- «شما لایق عشق نیستید.»



«انتقاد درونی»

= انتقاد دائمی از خود

مثالها:

- «شما یک بار دیگر یک روز کاملا وحشتناک را داشته اید!»
- «هیچ کس واقعا شما را دوست ندارد.»
- «شما یک مادر بد هستید چون دیر بدنبال دخترتان در مدرسه رفتید.»
- «چون نتوانستید دوست خود را نگه دارید ، همیشه تنها خواهید ماند.»
- «شما در محیط کار یک اشتباه کردید؛ شما همیشه بازنده هستید.»
- «شما لایق عشق نیستید.»

اغلب شکست های شما دشمن شما هستند ←



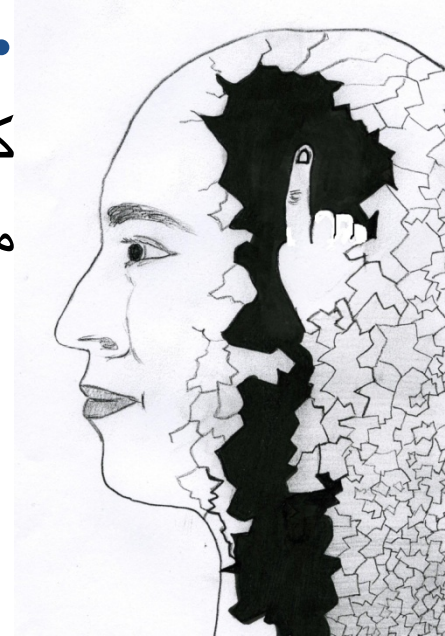
«انتقاد درونی»

- کارکرد نقد کردن خود: ???



«انتقاد درونی»

- کارکرد نقد کردن خود: ما از خودمان خیلی شدید انتقاد می کنیم، در حالی که باشدت کمتری از دیگران این چنین انتقاد می کنیم.



«انتقاد درونی»

- کارکرد نقد کردن خود: ما از خودمان خیلی شدید انتقاد می کنیم، در حالی که با شدت کمتری از دیگران این چنین انتقاد می کنیم.
- انتقاد از خود اغلب با افکار همه یا هیچ، یا سیاه و سفید در تعامل است: انتقاد درونی خیلی محدودکننده است: هیچ سایه خاکستری در آن وجود ندارد.



تفکر همه یا هیچ

بازی ۱۰۰ هزار تومان

تصور کنید که در حال یک بازی هستید. طبق قوانین بازی، شما اگر همیشه فقط ۱۰۰ هزار تومان داشته باشید (نه بیشتر و نه کمتر) شخص معتبر و با ارزشی هستید. اگر شما حتی یک ریال کمتر از این مبلغ در جیب داشته باشید، فرد بی ارزشی هستید و ارزش کمی دارید.

تفکر همه یا هیچ

بازی ۱۰۰ هزار تومان

تصور کنید که در حال یک بازی هستید. طبق قوانین بازی، شما اگر همیشه فقط ۱۰۰ هزار تومان داشته باشید (نه بیشتر و نه کمتر) شخص معتبر و با ارزشی هستید. اگر شما حتی یک ریال کمتر از این مبلغ در جیب داشته باشید، فرد بی ارزشی هستید و ارزش کمی دارید.

نتیجه این بازی چیست؟ شما چطور رفتار می کنید؟

تفکر همه یا هیچ

بازی ۱۰۰ هزار تومان

تصور کنید که در حال یک بازی هستید. طبق قوانین بازی، شما اگر همیشه فقط ۱۰۰ هزار تومان داشته باشید (نه بیشتر و نه کمتر) شخص معتبر و با ارزشی هستید. اگر شما حتی یک ریال کمتر از این مبلغ در جیب داشته باشید، فرد بی ارزشی هستید و ارزش کمی دارید.

نتیجه این بازی چیست؟ شما چطور رفتار می کنید؟

- شما دچار وسواس می شوید که همیشه دقیقا ۱۰۰ هزار تومان با خود داشته باشید.
- اگر شما کمتر از ۱۰۰ هزار تومان با خودتان داشته باشید احساس بی ارزشی می کنید.
- اگر شما ۱۰۰ هزار تومان هم داشته باشید، نمی توانید آرام باشید، چون شما همیشه می ترسید که یک ریال از پولتان کم نشود.

تفکر همه یا هیچ

بازی ۱۰۰ هزارتومان

بازی ۱۰۰ هزارتومان به این معنی است که توجه کنید شما از خودتان چه توقعاتی دارید:

- اگر همه چیز کامل نباشد (مثال: کمتر از ۱۰۰ هزارتومان داشته باشید) شما احساس بی ارزشی و پست بودن می کنید.
- اگر کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، این ترس همراه شما خواهد بود که شاید در زمانی دیگر نتوانید به بهترین وجه انجام دهید.

این نوع تفکر همه یا هیچ رفتار و احساسات شما را کاملاً تحت کنترل دارد ←

«انتقاد درونی»

من چطور می توانم به این مقوله رسیدگی کنم؟

- I. چیزی را که انتقاد درونی می گوید مورد ملاحظه قرار دهید و در مورد جملاتش سوال کنید!
آیا آنها با واقعیت تطابق دارند؟ از نزدیکانتان بپرسید که آیا آنها نیز موافقند!



«انتقاد درونی»

من چطور می توانم به این مقوله رسیدگی کنم؟

1. چیزی را که انتقاد درونی می گوید مورد ملاحظه قرار دهید و در مورد جملاتش سوال کنید!

آیا آنها با واقعیت تطابق دارند؟ از نزدیکانتان بپرسید که آیا آنها نیز موافقند!

2. هشیارانه آنرا متوقف کنید و به منتقد بگویید: دهنتم رو ببند! (یا چیزی مثل این عبارت). این توقف به افکار «خوب» کمک می کند تا جلو بیایند و خودشان را نشان دهند.



«انتقاد درونی»

من چطور می توانم به این مقوله رسیدگی کنم؟

1. چیزی را که انتقاد درونی می گوید مورد ملاحظه قرار دهید و در مورد جملاتش سوال کنید!

آیا آنها با واقعیت تطابق دارند؟ از نزدیکانتان بپرسید که آیا آنها نیز موافقند!

2. هشیارانه آنها متوقف کنید و به منتقد بگویید: دهنتم رو ببند! (یا چیزی مثل این عبارت). این توقف به افکار «خوب» کمک می کند تا جلو بیایند و خودشان را نشان دهند.

3. منتقد را بیرون کنید و آنها را چیز متضادی که با او تطابق دارد روبرو کنید. چطور باید این مخالف به سرزنشهای منتقد پاسخ بدهد؟



آیا سرکوب کردن افکار منفی کمک کننده است؟؟؟

تلاش کنید که برای چند دقیقه آینده به فیل فکر نکنید!

آیا سرکوب کردن افکار منفی کارآیی دارد؟ نه!



- بیشتر شما احتمالاً بلافاصله به فیل یا چیزهایی که با فیل ارتباط دارد فکرمی کنید (باغ وحش، سفر به آفریقا، آفریقا و ...). فکرمی کنید.

آیا سرکوب کردن افکار منفی کارآیی دارد؟ نه!



- بیشتر شما احتمالاً بلافاصله به فیل یا چیزهایی که با فیل ارتباط دارد فکرمی کنید (باغ وحش، سفر به آفریقا، آفریقا و ...). فکر می کنید.
- اگر تلاش کنید عمداً چنین افکار ناراحت کننده ای را با سرزنش خود، تحقیر خود و ... سرکوب کنید، افکار منفی قدرتمندتر می شوند.
- این افکار بعضی اوقات می توانند آنقدر قوی تر و روشنتر شوند که به نظر عجیب برسند، درست مثل اینکه افکار شخص دیگری هستند.

سرکوب افکار منفی

راهی که بیشترین کمک را می کند چیست؟

ارزیابی مشکل آفرین	روی داد
<p>«من نباید به این افکار منفی فکر کنم!» یا «همین حالا آنها را متوقف می کنم!»</p> <p>... اما این ها کار آیی ندارند!</p>	<p>شما افکار منفی تکراری دارید (مثال: شما شکست خورده هستید، بازنده هستید، وای، شما یک احمق هستید!)</p>



راه جایگزین چیست؟

سرکوب افکار منفی

راهی که بیشترین کمک را می کند چیست؟

رویداد	ارزیابی مشکل آفرین
شما افکار منفی تکراری دارید (مثال: شما شکست خورده هستید، بازنده هستید، وای، شما یک احمق هستید!)	«من نباید به این افکار منفی فکر کنم!» یا «همین حالا آنها را متوقف می کنم!» ... اما این ها کار آیی ندارند!



راه جایگزین چیست؟

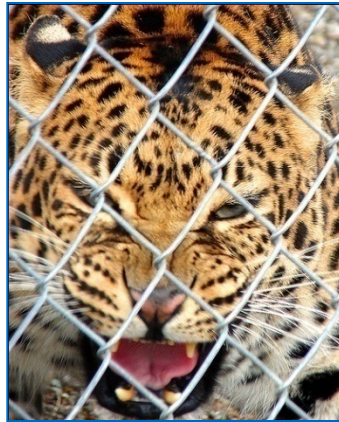
- افکارتان را مورد پرسش قرار دهید که آیا این فکر مورد تایید است یا نه!
- با انجام دادن فعالیت های لذتبخش ذهنتان را منحرف کنید!

درواقع: در درون از این افکار فاصله بگیرید

وقتی شما بواسطه افکار منفی قدرتمند آشفته می شوید، نباید فعالانه برای سرکوب کردن آنها تلاش کنید (این کار آنها را تشویق می کند). در عوض، رویدادهای درونی را بدون مداخله کردن در آنها مشاهده کنید.



م.



این افکار تقریباً بصورت خودکار آرام می شوند!

آیا افکار قابل کنترل هستند؟

آیا افکار قابل کنترل هستند؟

بیشتر افکار قابل کنترل هستند، اما این موضوع اهمیت دارد که به افکار اجازه ادامه حیات بدهیم.

مثالها:???



آیا افکار قابل کنترل هستند؟

بیشتر افکار قابل کنترل هستند، اما این موضوع اهمیت دارد که به افکار اجازه ادامه حیات بدهیم.

مثالها:

مثبت: ناگهان فکری به ذهن شما می آید ، از واژه ای استفاده می کنید که در خزانه لغات شما نبوده است.



آیا افکار قابل کنترل هستند؟

بیشتر افکار قابل کنترل هستند، اما این موضوع اهمیت دارد که به افکار اجازه ادامه حیات بدهیم.

مثالها:

مثبت: ناگهان فکری به ذهن شما می آید ، از واژه ای استفاده می کنید که در خزانه لغات شما نبوده است.

منفی: بهنگام امتحان همه چیز فراموش می شود یا لغزش های فرویدی (بطور مثال گفتن تبریک به جای تسلیت در مراسم تشییع جنازه)



آیا افکار قابل کنترل هستند؟

بیشتر افکار قابل کنترل هستند، اما این موضوع اهمیت دارد که به افکار اجازه ادامه حیات بدهیم.

مثالها:

مثبت: ناگهان فکری به ذهن شما می آید ، از واژه ای استفاده می کنید که در خزانه لغات شما نبوده است.

منفی: بهنگام امتحان همه چیز فراموش می شود یا لغزش های فرویدی (بطور مثال گفتن تبریک به جای تسلیت در مراسم تشییع جنازه)

طبیعی: لغزش های کلام؛ وقتی سعی می کنید کامل باشید، اغلب لغزش اتفاق می افتد.



برنامه عزت نفس

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

عزت نفس در حوزه های مختلف زندگی به میزان زیادی متفاوت است. 



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

عزت نفس در حوزه های مختلف زندگی به میزان زیادی متفاوت است.



ب.

به چیزی که منتقد درونی می گوید گوش کنید ولی معتقد به آن نباشید و در مورد آن سوال کنید.

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

عزت نفس در حوزه های مختلف زندگی به میزان زیادی متفاوت است.



ب.

به چیزی که منتقد درونی می گوید گوش کنید ولی معتقد به آن نباشید و در مورد آن سوال کنید.

سرکوب افکار منفی کمکی نمی کند، بلکه افکار منفی را قدرتمند تر می سازد.

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
Images_of_Money	flickr	European Money	CC	Money/ Geldschein
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) - Superboy	CC	Superman Card / Superman Karte
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) - Supergirl	CC	Supergirl Card / Supergirl Karte
Dawn Huczek	flickr	who says squirrels dont smile	CC	Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen
ankaatje	flickr	Untitled	CC	
	flickr			Smiley
shawnychin	flickr	self portrait	CC	
Clemens Burkert	flickr	Regal	CC	Shelf / Regal
Lisa Schilling		Der innere Kritiker		Man in the head / Mann im Kopf
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant / Elefant
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Tiger
Ell brown	flickr	South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose	CC	Steuerrad

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
jeffmcneil	flickr	Weightlifting Mouse	CC	Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthause n.de/? page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Vollkorn-Schrift