

به برنامه‌ی آموزشی مهارت های فراشناختی (بام) خوش آمدید.

آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MCT)

تطبيق، گردآوری، ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

03/18

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz &
Malihialzackerini;
ljelinek@uke.de

درمان فراشناختی افسردگی: وضعیت ماهواره‌های



جستار امروز



سرفصل درمان فراشناختی افسردگی:



تفکر و استدلال 3

چگونه «تفکر و استدلال» با افسردگی ارتباط دارد؟

◀ بیشتر افراد مبتلا به افسردگی پردازش اطلاعات متفاوتی دارند.

چگونه «تفکر و استدلال» با افسردگی ارتباط دارد؟

➤ بیشتر افراد مبتلا به افسردگی پردازش اطلاعات متفاوتی دارند.

➤ این الگوهای فکر و سواسی اغلب بر پایه‌ی واقعیت نیستند یا بیشتر بر پایه‌ی یک جنبه از واقعیت هستند (صرفاً توجه کردن به خطاهای خود یا جزئیات منفی محیط، رویدادها، روابط و...).

چگونه «تفکر و استدلال» با افسردگی ارتباط دارد؟

➤ بیشتر افراد مبتلا به افسردگی پردازش اطلاعات متفاوتی دارند.

➤ این الگوهای فکر و سواسی اغلب بر پایه‌ی واقعیت نیستند یا بیشتر بر پایه‌ی یک جنبه از واقعیت هستند (صرفاً توجه کردن به خطاهای خود یا جزئیات منفی محیط، رویدادها، روابط و...).

➤ ما از آن با عنوان «تفکر تحریف‌شده» یاد می‌کنیم که می‌تواند در افزایش و پایداری افسردگی سهم داشته باشد.

تحریف تفکر در افسردگی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

1. بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی کردن

2. سبک اسناد





به یاد آورید

دو رویداد...

... رویدادی که امروز به خوبی پیش نرفت. 

... رویدادی که امروز به خوبی گذشت. 



به یاد آورید

دو رویداد...

- ... رویدادی که امروز به خوبی پیش نرفت.
- ... رویدادی که امروز به خوبی گذشت.

مواجه شدن با کدامیک برای شما ساده تر بود؟



به یاد آورید

دو رویداد...

- ... رویدادی که امروز به خوبی پیش نرفت.
- ... رویدادی که امروز به خوبی گذشت.

مواجه شدن با کدامیک برای شما ساده‌تر بود؟

کدامیک شما را بیشتر به در دسر انداخت؟

بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی کردن

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی کردن

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

بزرگ‌کردن اندازه و شدت اشتباهات و مشکلات



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی کردن

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

بزرگ‌کردن اندازه و شدت اشتباهات و مشکلاتتان

کوچک‌کردن توانایی‌هایتان یا بی‌اهمیت جلوه‌دادن آنها



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی کردن

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

بزرگ‌کردن اندازه و شدت اشتباهات و مشکلاتتان

کوچک‌کردن توانایی‌هایتان یا بی‌اهمیت جلوه‌دادن آنها



آیا شما چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

رویداد	بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی تفکرات مفیدتر
<p>شما لاستیک دوچرخه‌ی خود را تعویض می‌کنید.</p> 	<p>؟؟؟ ؟؟؟</p>
<p>زمانی که برای رفتن به تعطیلات در حال رانندگی هستید، مسیر را گم می‌کنید. باید توقف کرده و مسیرتان را از دیگران بپرسید.</p> 	<p>؟؟؟ ؟؟؟</p>



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

رویداد	بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی تفکرات مفیدتر
<p>شما لاستیک دوچرخه‌ی خود را تعویض می‌کنید.</p> 	<p>«هرکس دیگری هم می‌تواند این کار را انجام دهد. کار خاصی نیست.» ؟؟؟</p>
<p>زمانی که برای رفتن به تعطیلات در حال رانندگی هستید، مسیر را گم می‌کنید. باید توقف کرده و مسیرتان را از دیگران بپرسید.</p> 	<p>؟؟؟ ؟؟؟</p>



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

تفکرات مفیدتر

رویداد

شما لاستیک دوچرخه‌ی خود را تعویض می‌کنید.



«هرکس دیگری هم می‌تواند این کار را انجام دهد. کار خاصی نیست.»
«من این کار را خوب انجام می‌دهم. من در این زمینه نیاز به کمک کسی ندارم، اما اگر دیگران بخواهند می‌توانم به آنها کمک کنم. تعویض لاستیک عقب معمولاً سخت است.»

؟؟؟

؟؟؟

زمانی که برای رفتن به تعطیلات در حال رانندگی هستید، مسیر را گم می‌کنید. باید توقف کرده و مسیرتان را از دیگران بپرسید.





بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

تفکرات مفیدتر

رویداد

شما لاستیک دوچرخه‌ی خود را تعویض می‌کنید.



«هرکس دیگری هم می‌تواند این کار را انجام دهد. کار خاصی نیست.»
«من این کار را خوب انجام می‌دهم. من در این زمینه نیاز به کمک کسی ندارم، اما اگر دیگران بخواهند می‌توانم به آنها کمک کنم. تعویض لاستیک عقب معمولاً سخت است.»

زمانی که برای رفتن به تعطیلات در حال رانندگی هستید، مسیر را گم می‌کنید. باید توقف کرده و مسیرتان را از دیگران بپرسید.



«من در نقشه‌خوانی ضعیف هستم و حس جهت‌یابی افتضاحی دارم. من بدون کمک، کلاً گم می‌شوم. تصور می‌کنم در حال مبتلا شدن به آلزایمر هستم.»
؟؟؟



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

تفکرات مفیدتر

رویداد

شما لاستیک دوچرخه‌ی خود را تعویض می‌کنید.



«هرکس دیگری هم می‌تواند این کار را انجام دهد. کار خاصی نیست.»
«من این کار را خوب انجام می‌دهم. من در این زمینه نیاز به کمک کسی ندارم، اما اگر دیگران بخواهند می‌توانم به آنها کمک کنم. تعویض لاستیک عقب معمولاً سخت است.»

زمانی که برای رفتن به تعطیلات در حال رانندگی هستید، مسیر را گم می‌کنید. باید توقف کرده و مسیرتان را از دیگران بپرسید.



«من در نقشه‌خوانی ضعیف هستم و حس جهت‌یابی افتضاحی دارم. من بدون کمک، کلاً گم می‌شوم. تصور می‌کنم در حال مبتلا شدن به آلزایمر هستم.»
«به‌خاطر مشکلی که من در نقشه‌خوانی دارم، به نظر می‌رسد مسیر، طولانی‌تر از چیزی که باید باشد، شده است. بهتر است از کسی که راه را می‌شناسد سؤال کنم. دلیل اینکه مردم از جی.پی.اس استفاده می‌کنند همین است.»



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی
تفکرات مفیدتر

رویداد

رویداد مثبت

؟؟؟

؟؟؟



رویداد منفی

؟؟؟

؟؟؟



سبک اسناد

نسبت دادن =

استدلال شما در خصوص علت رخ دادن یک موقعیت (مثل سرزنش)

سبک اسناد

نسبت دادن =

استدلال شما در خصوص علت رخ دادن یک موقعیت (مثل سرزنش)

ما اغلب اوقات این موضوع را نادیده می‌گیریم که موقعیت‌های مشابه می‌توانند دلایل متفاوتی داشته باشند.

سبک اسناد

نسبت دادن =

استدلال شما در خصوص علت رخ دادن یک موقعیت (مثل سرزنش)

ما اغلب اوقات این موضوع را نادیده می‌گیریم که موقعیت‌های مشابه می‌توانند دلایل متفاوتی داشته باشند.

به نظر شما برای موقعیت‌هایی که در ادامه آمده است چه دلایلی می‌تواند وجود داشته‌باشد؟

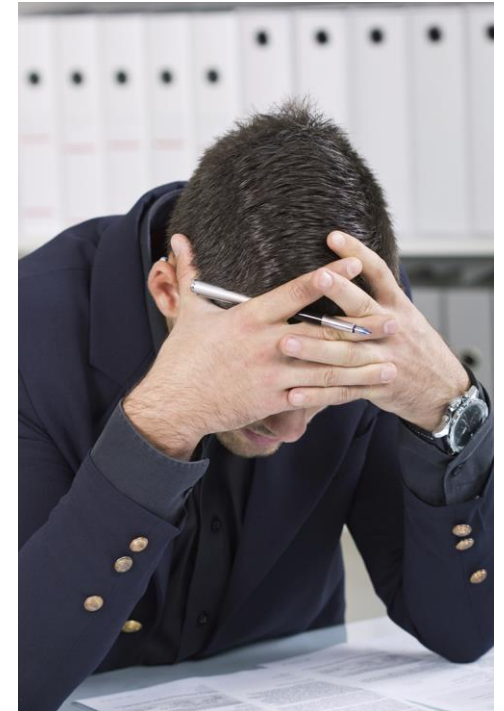
«شما در امتحان مردود شدید»

دلایل...

...خودم؟

...دیگران؟

...موقعیت یا اتفاق؟





«شما در امتحان مردود شدید» دلایل...

...خودم:

- اطلاعات کافی نداشتم.
- می دانستم که نمی توانم قبول شوم.
- من احمق هستم.

...دیگران:

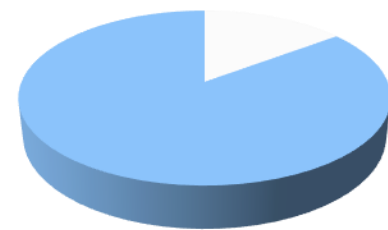
- آزمونگر آرام و مبهم صحبت می کرد.
- اگر معلم بهتری داشتم، آمادگی ام بیشتر بود.

... موقعیت یا اتفاقات:

- اگر موضوع امتحان متفاوت بود/ امتحان دیگری داشتم، ممکن بود قبول شوم.
- اگر سر و صدای تهویه ی هوا خیلی زیاد نبود، می توانستم تمرکز بیشتری داشته باشم.

این موضوع چطور با افسردگی در ارتباط است؟

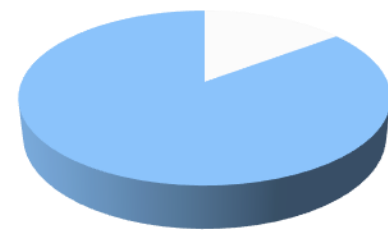
◀ مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، خودشان را برای رویدادهای منفی سرزنش می‌کنند.



■ من

این موضوع چطور با افسردگی در ارتباط است؟

◀ مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، خودشان را برای رویدادهای منفی سرزنش می‌کنند.



■ من

این نوع سبک اسنادی چه نتایجی می‌تواند داشته باشد؟

این نوع سبک اسنادی چه نتایج می‌تواند داشته باشد؟

➤ کاهش عزت نفس / ارزش قائل شدن برای خود

(مثال: «من یک بازنده‌ام.»)

➤ غم، اندوه

➤ دوری کردن/کناره گرفتن، ترس از اشتباه کردن

➤ ...

این نوع سبک اسنادی چه نتایج می‌تواند داشته باشد؟



کاهش عزت نفس / ارزش قائل شدن برای خود
(مثال: «من یک بازنده‌ام.»)

غم، اندوه

دوری کردن/کناره گرفتن، ترس از اشتباه کردن

...

مراقب تفسیرهای یک طرفه باشید!

«شما در امتحان مردود می‌شوید.»

علتیابی کرده و از تبیین‌های متعادل و منصفانه استفاده کنید. دلایل متفاوت داشته باشید.

(ترکیبی از: دیگران، محیط و خودتان)

«شما در امتحان مردود می‌شوید.»

علتیابی کرده و از تبیین‌های متعادل و منصفانه استفاده کنید. دلایل متفاوت داشته باشید.

(ترکیبی از: دیگران، محیط و خودتان)

«سوالات امتحان خیلی سخت‌تر از تمرین‌هایی بود که انجام دادند و من وقت کافی آماده شدن برای امتحان را نداشتم. به‌علاوه، در حین امتحان صدای تهویه‌ی هوا تمرکز را برای من سخت‌تر کرد و فهم صحبت‌های مراقبین دشوار بود.»

«شما در امتحان مردود می‌شوید.»

علتیابی کرده و از تبیین‌های متعادل و منصفانه استفاده کنید. دلایل متفاوت داشته باشید.

(ترکیبی از: دیگران، محیط و خودتان)

- «سوالات امتحان خیلی سخت‌تر از تمرین‌هایی بود که انجام دادند و من وقت کافی آماده شدن برای امتحان را نداشتم. به‌علاوه، در حین امتحان صدای تهویه‌ی هوا تمرکز را برای من سخت‌تر کرد و فهم صحبت‌های مراقبین دشوار بود.»
- «ممکن است دفعه‌ی بعد، زمان بیشتری را به آماده شدن برای امتحان اختصاص دهم و از مراقبین امتحان بخواهم، واضح‌تر صحبت کنند تا بتوانم متوجه سوالات شوم. من امیدوارم که عملکردم در امتحان بعدی بهتر باشد.»



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

معایب: ??? مزایا: ???	نسبت دادن به خود (مثال: تقصیر من بود! من باید از طرفداران عذرخواهی کنم!)
معایب: ??? مزایا: ???	نسبت دادن به دیگران / موقعیت (مثال: تقصیر دروازه‌بان بود و در بازی ممکن است هر اتفاقی بیافتد.)



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

<p>معایب: کاهش اعتماد به نفس، افزایش افسردگی مزایا: ???</p>	<p>نسبت دادن به خود (مثال: تقصیر من بود! من باید از طرفداران عذرخواهی کنم!)</p>
<p>معایب: ??? مزایا: ???</p>	<p>نسبت دادن به دیگران / موقعیت (مثال: تقصیر دروازه‌بان بود و در بازی ممکن است هر اتفاقی بیافتد.)</p>



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

<p>معایب: کاهش اعتماد به نفس، افزایش افسردگی مزایا: مسئولیت پذیر بودن</p>	<p>نسبت دادن به خود (مثال: تقصیر من بود! من باید از طرفداران عذرخواهی کنم!)</p>
<p>معایب: ??? مزایا: ???</p>	<p>نسبت دادن به دیگران / موقعیت (مثال: تقصیر دروازه‌بان بود و در بازی ممکن است هر اتفاقی بیافتد.)</p>



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

<p>معایب: کاهش اعتماد به نفس، افزایش افسردگی مزایا: مسئولیت پذیر بودن</p>	<p>نسبت دادن به خود (مثال: تقصیر من بود! من باید از طرفداران عذرخواهی کنم!)</p>
<p>معایب: ممکن است دیگران مسئولیت اعمالشان را بر عهده نگیرند (خیلی مهم نیست)، به مشکل خوردن با تیم. مزایا: ???</p>	<p>نسبت دادن به دیگران / موقعیت (مثال: تقصیر دروازه‌بان بود و در بازی ممکن است هر اتفاقی بیافتد.)</p>



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

<p>معایب: کاهش اعتماد به نفس، افزایش افسردگی</p> <p>مزایا: مسئولیت پذیر بودن</p>	<p>نسبت دادن به خود</p> <p>(مثال: تقصیر من بود! من باید از طرفداران عذرخواهی کنم!)</p>
<p>معایب: ممکن است دیگران مسئولیت اعمالشان را بر عهده نگیرند (خیلی مهم نیست)، به مشکل خوردن با تیم.</p> <p>مزایا: اعتماد به نفس را تهدید نمی‌کند، خُلق بهتر.</p>	<p>نسبت دادن به دیگران / موقعیت</p> <p>(مثال: تقصیر دروازه‌بان بود و در بازی ممکن است هر اتفاقی بیافتد.)</p>



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

پاسخ متعادل / متناسب (ترکیب موقعیت، دیگران و خودتان؛ تفاسیر متعددی ارائه دهید):

???

???



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای منفی



اگر شما مراقب بودید،
آنها امتیاز نمی‌گرفتند!

پاسخ متعادل / متناسب (ترکیب موقعیت، دیگران و خودتان؛ تفاسیر متعددی ارائه دهید):

«من می‌توانستم بهتر از این عمل کنم، اما ضربه آنقدر خوب بود که نتوانستم کاری انجام دهم!»

«البته این ناامید کننده بود، اما حداقل من توانستم از دادن امتیازهای بیشتر جلوگیری کنم.»



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

<p>معایب : ???</p> <p>مزایا: ???</p>	<p>نسبت دادن به دیگران / موقعیت ها</p> <p>(مثال: «مواد اولیه گران بود.» ، «با استفاده از کتاب آشپزی آن را پختم.» ، «شخص دیگری کمک کرد.»)</p>
<p>معایب : ???</p> <p>مزایا: ???</p>	<p>نسبت دادن به خود</p> <p>(مثال: «من آشپز خوبی هستم.»؛ « من واقعاً سخت تلاش کردم.»).</p>



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

معایب: احساس با ارزش بودن خود و خُلق و خو
تقویت نمی‌شود.
مزایا: ???

نسبت دادن به دیگران / موقعیت ها
(مثال: «مواد اولیه گران بود.» ، «با استفاده از کتاب
آشپزی آن را پختم.» ، «شخص دیگری کمکم کرد.»)

معایب: ???

نسبت دادن به خود
(مثال: «من آشپز خوبی هستم.»؛ «من واقعاً سخت
تلاش کردم.»)

مزایا: ???



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

معایب: احساس با ارزش بودن خود و خُلق و خو
تقویت نمی‌شود.
مزایا: شما اجتماعی و متواضع به نظر می‌آیید.

معایب: ???

مزایا: ???

نسبت دادن به دیگران / موقعیت‌ها

(مثال: «مواد اولیه گران بود.» ، «با استفاده از کتاب
آشپزی آن را پختم.» ، «شخص دیگری کمک کرد.»)

نسبت دادن به خود

(مثال: «من آشپز خوبی هستم.»؛ «من واقعاً سخت
تلاش کردم.»)



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

نسبت دادن به دیگران / موقعیت ها

(مثال: «مواد اولیه گران بود.» ، «با استفاده از کتاب آشپزی آن را پختم.» ، «شخص دیگری کمک کرد.»)

معایب : احساس با ارزش بودن خود و خُلق و خو

تقویت نمی‌شود.
مزایا: شما اجتماعی و متواضع به نظر می‌آیید.

نسبت دادن به خود

(مثال: «من آشپز خوبی هستم.»؛ «من واقعاً سخت تلاش کردم.»)

معایب: در نهایت شما به عنوان یک آدم مغرور می‌شوید

(«جار زده و در بوق و کرنا می‌کنید.»)

مزایا: ???



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

نسبت دادن به دیگران / موقعیت ها

(مثال: «مواد اولیه گران بود.» ، «با استفاده از کتاب آشپزی آن را پختم.» ، «شخص دیگری کمک کرد.»)

معایب : احساس با ارزش بودن خود و خُلق و خو تقویت نمی‌شود.
مزایا: شما اجتماعی و متواضع به نظر می‌آیید.

نسبت دادن به خود

(مثال: «من آشپز خوبی هستم.»؛ « من واقعاً سخت تلاش کردم.»).

معایب: در نهایت شما به عنوان یک آدم مغرور می‌شوید
(«جار زده و در بوق و کرنا می‌کنید.»)
مزایا: افزایش احساس ارزشمندی برای خود، خُلق خوب



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

پاسخ متعادل / متناسب (ترکیب موقعیت، دیگران و خودتان؛ تفاسیر متعددی ارائه دهید):

؟؟؟

؟؟؟



نتایج متفاوت سبک‌های اسناد برای رویدادهای مثبت



این غذا معرکه است.
چطور آن را درست
کردید؟

پاسخ متعادل / متناسب (ترکیب موقعیت، دیگران و خودتان؛ تفاسیر متعددی ارائه دهید):

باعث افتخار من است که نتیجه‌ی کار خوب شد. اما من باید از بابت کمک در آماده کردن غذا تشکر کنم.

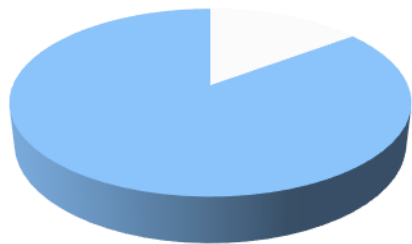
خیلی خوشحالم که دوست داشتی. من قبلاً یک بار دستور غذا را امتحان کردم تا مطمئن شوم نتیجه‌ی آن موفقیت‌آمیز است. دستور العمل اصلی را از «امریل لاگاس» گرفتم.

این موضوع چطور با افسردگی در ارتباط است؟

افراد مبتلا به افسردگی تمایل دارند یک محیط پیچیده را با در نظر گرفتن یک جنبه از آن ارزیابی کنند و نتیجه‌ی حاصل را به تمام علت‌ها نسبت دهند.

این موضوع چطور با افسردگی در ارتباط است؟

افراد مبتلا به افسردگی تمایل دارند یک محیط پیچیده را با در نظر گرفتن یک جنبه از آن ارزیابی کنند و نتیجه‌ی حاصل را به تمام علت‌ها نسبت دهند.



■ من

بطور کلی شکست‌ها به **خود** نسبت داده می‌شود. 🙄

این موضوع چطور با افسردگی در ارتباط است؟

افراد مبتلا به افسردگی تمایل دارند یک محیط پیچیده را با در نظر گرفتن یک جنبه از آن ارزیابی کنند و نتیجه‌ی حاصل را به تمام علت‌ها نسبت دهند.



موفقیت به موقعیت / شانس (دیگران) نسبت داده می‌شود
یا بعنوان یک کار بی ارزش نمایانده می‌شود (چیز
خاصی نبود).



این موضوع چطور با افسردگی در ارتباط است؟

افراد مبتلا به افسردگی تمایل دارند یک محیط پیچیده را با در نظر گرفتن یک جنبه از آن ارزیابی کنند و نتیجه‌ی حاصل را به تمام علت‌ها نسبت دهند.



موفقیت به موقعیت / شانس (دیگران) نسبت داده می‌شود
یا بعنوان یک کار بی ارزش نمایانده می‌شود (چیز خاصی نبود).



این سبک‌های اسناد واقعیت را منعکس نمی‌کنند و می‌توانند موجب ترویج رفتارهای غیرمفید/ بی‌فایده و کاهش ارزش قائل بودن به خود شوند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
؟؟؟	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
اجتناب از دیگران و جمع و انکار اینکه فرصت پذیرفته شدن در اجتماع را دارید.	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
اجتناب از دیگران و جمع و انکار اینکه فرصت پذیرفته شدن در اجتماع را دارید.	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.
نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی متفاوت (علت ترکیبی است)	رویداد
???	???	???	???

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
اجتناب از دیگران و جمع و انکار اینکه فرصت پذیرفته شدن در اجتماع را دارید.	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.
نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی متفاوت (علت ترکیبی است)	رویداد
???	???	???	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
اجتناب از دیگران و جمع و انکار اینکه فرصت پذیرفته شدن در اجتماع را دارید.	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.
نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی متفاوت (علت ترکیبی است)	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	شاید او من را ندید یا نشناخت.	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
اجتناب از دیگران و جمع و انکار اینکه فرصت پذیرفته شدن در اجتماع را دارید.	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.
نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی متفاوت (علت ترکیبی است)	رویداد
???	سلام و احوال‌پرسی کردن با همکار	شاید او من را ندید یا نشناخت.	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.

سبک اسنادی و رفتارهای بی‌فایده

نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی یکسویه افسرده ساز (علت من هستم)	رویداد
اجتناب از دیگران و جمع و انکار اینکه فرصت پذیرفته شدن در اجتماع را دارید.	روی خویش را از وی بر می‌گردانید و به او سلام هم نمی‌کنید.	بدیهی است اشتباهی از من سر زده که او متوجه آن شده است. چه کسی دوست دارد با یک آدم بازنده، کاری داشته باشد؟	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.
نتایج بلند مدت	رفتار	اسناد / علت یابی متفاوت (علت ترکیبی است)	رویداد
فعالانه در جستجوی برقراری ارتباط باشید، در حین مکالمه فرضیه‌های مختلف را آزمایش کنید.	سلام و احوال‌پرسی کردن با همکار	شاید او من را ندید یا نشناخت.	همکار/همسایه‌ی شما رد می‌شود و به شما سلام نمی‌کند.



چطور ارزیابی‌های مفید بیشتری بسازیم؟

از علت‌یابی یا اسنادهای کلی اجتناب کنیم:



چطور ارزیابی‌های مفید بیشتری بسازیم؟

از علت‌یابی یا اسنادهای کلی اجتناب کنیم:

➤ برای یک موقعیت دلایل احتمالی متفاوت را بررسی کنیم (خود، دیگران، موقعیت)! در مورد رویدادهای منفی با عوامل مرتبط، از طریق موقعیت شروع به بررسی کنیم و در رویدادهای مثبت، از عوامل مرتبط با خودتان شروع کنید!



چطور ارزیابی‌های مفید بیشتری بسازیم؟

از علت‌یابی یا اسنادهای کلی اجتناب کنیم:

- برای یک موقعیت دلایل احتمالی متفاوت را بررسی کنیم (خود، دیگران، موقعیت)! در مورد رویدادهای منفی با عوامل مرتبط، از طریق موقعیت شروع به بررسی کنیم و در رویدادهای مثبت، از عوامل مرتبط با خودتان شروع کنید!
- تلاش کنید تا دیدگاه دیگران را بدست آوریم. (شما فکر می‌کنید اگر کس دیگری همین موقعیت را تجربه می‌کرد، چه کاری انجام می‌داد؟)



چطور ارزیابی‌های مفید بیشتری بسازیم؟

از علت‌یابی یا اسنادهای کلی اجتناب کنیم:

- برای یک موقعیت دلایل احتمالی متفاوت را بررسی کنیم (خود، دیگران، موقعیت)! در مورد رویدادهای منفی با عوامل مرتبط، از طریق موقعیت شروع به بررسی کنیم و در رویدادهای مثبت، از عوامل مرتبط با خودتان شروع کنید!
- تلاش کنید تا دیدگاه دیگران را بدست آوریم. (شما فکر می‌کنید اگر کس دیگری همین موقعیت را تجربه می‌کرد، چه کاری انجام می‌داد؟)
- چگونگی تأثیر سبک اسنادی خود و نتایجی که ممکن است این سبک در بلند مدت داشته باشد را بررسی کنیم.



چطور ارزیابی‌های مفید بیشتری بسازیم؟

ما باید تلاش کنیم تا در زندگی روزمره، واقع‌بین باشیم:



چطور ارزیابی‌های مفید بیشتری بسازیم؟

ما باید تلاش کنیم تا در زندگی روزمره، واقع‌بین باشیم:

ما همیشه در اشتباهات و شکست‌هایمان مقصر نیستیم - همانطور که دیگران هم اگر چیزی را خوب انجام نمی‌دهند، کاملاً مقصر نیستند!

یک دوست، تولدتان را به شما تبریک نمی گوید

چرا یک دوست احتمالاً تولدتان را تبریک نمی گوید؟

این موضوع را به چه چیزی نسبت می دهید؟



موقعیت یا اتفاق؟
اشخاص یا افراد دیگر؟
خودتان؟

دوستی، یک هدیه به شما می‌دهد

چه چیزی دوست شما را برانگیخت تا یک هدیه به شما بدهد؟

این موضوع را به چه چیزی نسبت می‌دهید؟



موقعیت یا اتفاق؟

اشخاص یا افراد دیگر؟

خودتان؟

شما به یک مصاحبه‌ی کاری دعوت شده‌اید.

چرا به این مصاحبه دعوت شدید؟

این موضوع را به چه چیزی نسبت می‌دهید؟



موقعیت یا اتفاق؟

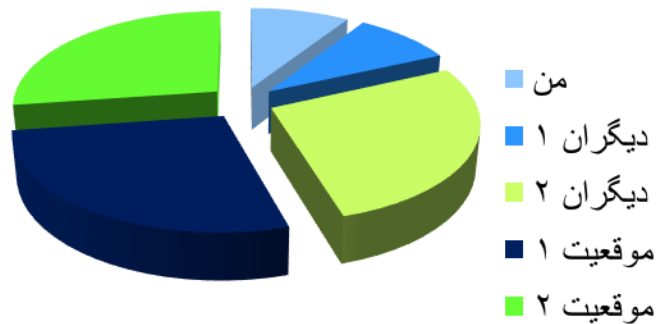
اشخاص یا افراد دیگر؟

خودتان؟



تفکر و استدلال 3

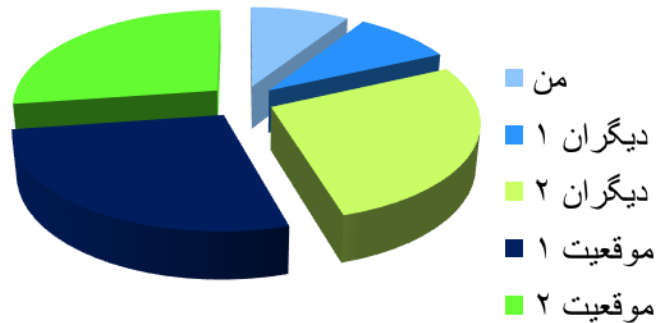
نکات آموزشی





تفکر و استدلال 3

نکات آموزشی

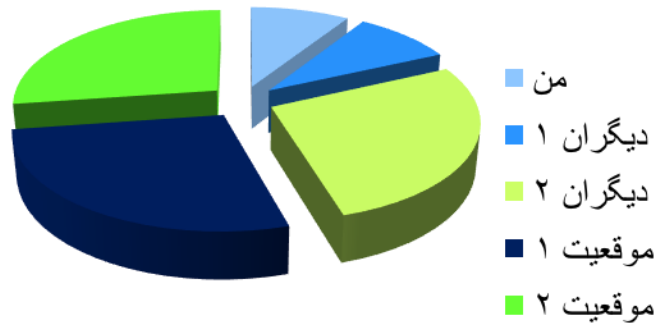


متوجه بزرگنمایی اشتباهات و کوچکنمایی توانایی‌ها و شکست‌های خود باشیم.



تفکر و استدلال 3

نکات آموزشی



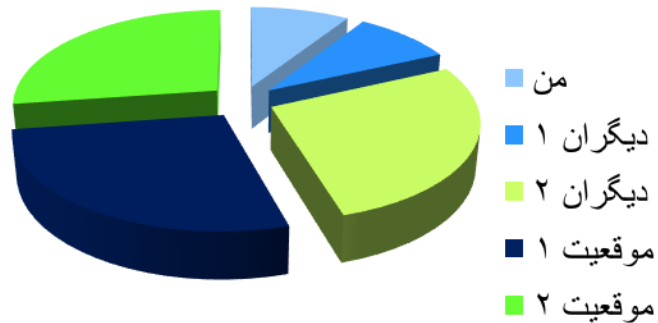
متوجه بزرگنمایی اشتباهات و کوچکنمایی توانایی‌ها و شکست‌های خود باشیم.

سعی کنیم از ارزیابی‌های یک‌طرفه و تعمیم‌های بیش از حد در زندگی روزمره اجتناب کنیم!



تفکر و استدلال 3

نکات آموزشی



متوجه بزرگنمایی اشتباهات و کوچکنمایی توانایی‌ها و شکست‌های خود باشیم.

سعی کنیم از ارزیابی‌های یک‌طرفه و تعمیم‌های بیش از حد در زندگی روزمره اجتناب کنیم!

ما باید سعی کنیم در هر لحظه موقعیت‌ها را به‌صورت واقع‌بینانه ارزیابی کنیم: شما نباید همیشه وقتی که چیزی را اشتباه انجام می‌دهید، خود را مقصر بدانید! در باره‌ی عواملی که ممکن است در یک رویداد سهم باشند، فکر کنید.



تفکر و استدلال 3

نکات آموزشی

فکر کردن درباره‌ی اینکه اگر شخص دیگری در همین شرایط باشد، به او چه می‌گویید.



تفکر و استدلال 3

نکات آموزشی

فکر کردن درباره‌ی اینکه اگر شخص دیگری در همین شرایط باشد، به او چه می‌گویید.

ارزیابی یک‌طرفه‌ی رویدادها ممکن است رفتارهای بی‌فایده را افزایش و عزت نفس را کاهش دهد.



تفکر و استدلال 3

نکات آموزشی

- فکر کردن درباره‌ی اینکه اگر شخص دیگری در همین شرایط باشد، به او چه می‌گویید.
- ارزیابی یک‌طرفه‌ی رویدادها ممکن است رفتارهای بی‌فایده را افزایش و عزت نفس را کاهش دهد.
- قبل از اینکه فکری را در ذهن خود شکل دهید، نتایج آن فکر (رفتاری، عاطفی - هیجانی، عزت نفس) را بررسی کنید.

سپاسگزارم!

