



التدريب رقم

التدريب راقم: MCT 1 A طريقة تفسير الأحداث إلقاء الوم و أخذ الائتمان

© Moritz, Woodward & Lasfar (12|21)

www.uke.de/mct

وقد تم استخدام الصور الموجودة في هذه الوحدة التي سمحت بتكريم الفنانين وأصحاب حقوق التأليف والنشر، علالتوالي. لمزيد من التفاصيل (الفنان ، العنوان)، يرجى الرجوع إلى نهاية هذا العرض



طريقة تفسير الأحداث: إلقاء الوم و أخذ الائتمان

طريقة تفسير الأحداث = استنتاج لأسباب الأحداث التي تقع (كميتال الوم).



طريقة تفسير الأحداث: إلقاء الوم و أخذ الائتمان

طريقة تفسير الأحداث = استنتاج لأسباب الأحداث التي تقع (كميتال الوم).

نحن غالبا ما نغفل عن الفكرة أن نفس الحدث يمكن أن يكون لها أسباب مختلفة تماما.



طريقة تفسير الأحداث: إلقاء الوم وأخذ الائتمان

طريقة تفسير الأحداث = استنتاج لأسباب الأحداث التي تقع (كميتال الوم).

نحن غالبا ما نغفل عن الفكرة أن نفس الحدث يمكن أن يكون لها أسباب مختلفة تماما.

ما هي الأسباب الممكنة في الحالة التالية؟

رتبت لك موعد مع صديقك ، لكنه لم يأتي للموعد.



التفسير

لماذا لم يأتي صديقك لموعد لقاءكم؟

لأسباب المحتملة لهذا التصرف...

???



التفسير

لمادا لم يأتي صديقك لموعد لقاءكم؟

لأسباب المحتملة لهذا التصرف...

- أنا لست مهما بالنسبة اليه. انه لم يكن ليجرؤ على القيام بهادا التصرف مع شخص آخر.
- انه النسيان - لقد نسي فقط وقت الميعاد .
- سيارته تحطمت.



التفسير

لمادا لم يأتي صديقك لموعد لقاءكم؟

لأسباب المحتملة لهذا التصرف...

أنا لست مهما بالنسبة اليه

نفسي...

لقد نسي فقط وقت الميعاد

اشخاص أخرى...

سيارته تحطمت

حالة أخرى أو اسباب
عشوائية...



إلقاء اللوم وأخذ الائتمان

كما يوضح المثال، الأحداث لها أسباب عديدة ومختلفة.

في معظم الحالات، هناك عدة عوامل تساهم في وقوع الحالة.

رغم ذلك، كثير من الناس يفضلون جانب واحد فقط لتفسير المواقف (على سبيل المثال لوم الآخرين لوقوع الأحداث أولوم الذات).



تخرج من المستشفى بدون أي تحسن

الأسباب...

نفسي...

الأخرين...

اسباب أخرى او اسباب عشوائية...





تخرج من المستشفى بدون أي تحسن

التفسير...

النفسي...

- (يمكن أن يتغير إلى حد ما):
- لم يكن لدي الحافز لتغيير الأشياء
- لم أكن آمن بالشفاء

(من الصعب تغيير)

- أنا غير قابل للشفاء
- لدي جينات سيئة

الآخرين...:

- الطاقم الطبي لا يهتمون بي

اسباب أخرى أو عشوائية...:

- ربما كان من الممكن أن أشتفى إذا لم أشارك غرفتي مع 6 مرضى آخرين
- إذا كنت في أفضل مستشفى، كان من الممكن أن أشتفى سريعا
- في بعض الأحيان عملية الانتعاش تتطلب وقتا أكثر





تخرج من المستشفى بدون أي تحسن

التفسير...

النفسي...

- (يمكن أن يتغير إلى حد ما):
- لم يكن لدي الحافز لتغيير الأشياء
- لم أكن آمن بالشفاء

(من الصعب تغيير)

- أنا غير قابل للشفاء
- لدي جينات سيئة

الآخرين...

- الطاقم الطبي لا يهتمون بي

اسباب أخرى أو عشوائية...

- ربما كان من الممكن أن أشتفى إذا لم أشارك غرفتي مع 6 مرضى آخرين
- إذا كنت في أفضل مستشفى، كان من الممكن أن أشتفى سريعا
- في بعض الأحيان عملية الانتعاش تتطلب وقتا أكثر



الحدري: من التفسير من جانب واحد!



تخرج من المستشفى بدون أي تحسن

الآن حاول أن تجد الاجابات التي تنطوي على مجموعة متنوعة من الأسباب (اسباب متخلطة ،اسباب نفسية، وغيرها)

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟





تخرج من المستشفى بدون أي تحسن

الآن حاول أن تجد الاجابات التي تنطوي على مجموعة متنوعة من الأسباب (اسباب متخلطة ،اسباب نفسية، وغيرها)



- "الطاقم الطبي لم يكن لديه الكثير من الوقت لمساعدتي، لكنه كان بإمكانني أن أطلب المزيد من المساعدة منهم. وكان بإمكانني حضور الجلسات الجماعية في المستشفى أكثر. هذا قد يكون السبب في عدم إستشفائي"
- "ربما ينبغي أن أكون صبوراً بشأن الانتعاش ، وأنا واثق أنه في المستقبل يمكن أن أجد مساعدة جيدة من قبل موظفين ماهرين"



الآثار السلبية لبعض الأمكانيات في تفسير الأحداث السيئة!



إذا كنت قد لعبت أفضل ، فإن الفريق الآخر لم يسجل هدفا عليك!



<p>سيء: ??? جيد: ???</p>	<p>التفسير الذاتي (مثال: "عندك حق. هذا خطئي وأنا مدين باعتذار للجماهير!")</p>
<p>سيء: ??? جيد: ???</p>	<p>التفسير: أسباب أخرى / ظروف عشوائية (على سبيل المثال "لقد كان الحارس هو السبب" لعب كرة القدم في يوم الأحد دائما هكذا)</p>



الآثار السلبية لبعض الأمكانيات في تفسير الأحداث السيئة!



إذا كنت قد لعبت أفضل ، فإن الفريق الآخر لم يسجل هدفا عليك!



<p>سيء: يقلل الثقة بالنفس جيد: تصرف نبيل لأنه تحمل المسؤولية ("لاعب رياضي جيد")</p>	<p>التفسير الذاتي (مثال: "عندك حق. هذا خطئي وأنا مدين باعتذار للجماهير!")</p>
<p>سيء: ??? جيد: ???</p>	<p>التفسير: أسباب أخرى / ظروف عشوائية (على سبيل المثال "لقد كان الحارس هو السبب" لعب كرة القدم في يوم الأحد دائما هكذا)</p>



الآثار السلبية لبعض الأمكانيات في تفسير الأحداث السيئة!



إذا كنت قد لعبت أفضل ، فإن الفريق الآخر لم يسجل هدفا عليك!



<p>سيء: يقلل الثقة بالنفس جيد: تصرف نبيل لأنه تحمل المسؤولية ("لاعب رياضي جيد")</p>	<p>التفسير الذاتي (مثال: "عندك حق. هذا خطئي وأنا مدين باعتذار للجماهير!")</p>
<p>سيء: دفع المسؤولية على الآخرين يعتبر تصرف غير مهذب جيد: الثقة بالنفس ليست مهددة</p>	<p>التفسير: أسباب أخرى / ظروف عشوائية (على سبيل المثال "لقد كان الحارس هو السبب" لعب كرة القدم في يوم الأحد دائما هكذا)</p>



الآثار السلبية لبعض الأمكانيات في تفسير الأحداث السيئة!



إذا كنت قد لعبت أفضل ، فإن الفريق الآخر لم
يسجل هدفا عليك!



أجوبة أكثر توازنا (الجمع بين التأثيرات من النفس، و الآخرون / الحوادث الممكنة ؛ تقديم تفسيرات مختلفة):

???

???

???



الآثار السلبية لبعض الأمكانيات في تفسير الأحداث السيئة!



إذا كنت قد لعبت أفضل ، فإن الفريق الآخر لم
يسجل هدفا عليك!



أجوبة أكثر توازنا (الجمع بين التأثيرات من النفس، و الآخرون / الحوادث الممكنة ؛ تقديم تفسيرات مختلفة):

“كان أدائي ضعيفا في هذه اللعبة ولكنني سوف أتحسن في الوقت المناسب. أتذكر أنني وقفت فرص اهداف اخرى”

“وفي الأيام أخرى سوف أحاول أن ألعب بشكل أفضل مع زملائي، ونأمل أن الأمور سوف تأتي جيدا من أجل بعض المكاسب الكبيرة”



آثار نسبية لبعض الحالات المعينة للأحداث الإيجابية!

التهنئة على الفوز بالجائزة. ماذا تفعل
حتنتنجح دائما؟



<p>سيء: ??? جيد: ???</p>	<p>التفسير النفس: (على سبيل المثال "كما قلت من قبل ، أنا موهوب بشكل استثنائي")</p>
<p>سيء: ??? جيد: ???</p>	<p>التفسير بالآخرين / أو الظروف: (مثلا أدين بكل شيء لمدربي و لوالدية)</p>



آثار نسبية لبعض الحالات المعينة للأحداث الإيجابية!

التهنئة على الفوز بالجائزة. ماذا تفعل
حتنتنجح دائما؟



<p>سيء: الثناء على النفس يبدو متعجرف جيد: زيادة الثقة بالنفس</p>	<p>التفسير النفس: (على سبيل المثال "كما قلت من قبل ، أنا موهوب بشكل استثنائي")</p>
<p>سيء: ??? جيد: ???</p>	<p>التفسير بالآخرين / أو الظروف: (مثلا أدين بكل شيء لمدربي و لوالدية)</p>



آثار نسبية لبعض الحالات المعينة للأحداث الإيجابية!

التهنئة على الفوز بالجائزة. ماذا تفعل
حتنتنجح دائما؟



<p>سيء: الثناء على النفس يبدو متعجرف جيد: زيادة الثقة بالنفس</p>	<p>التفسير النفس: (على سبيل المثال "كما قلت من قبل ، أنا موهوب بشكل استثنائي")</p>
<p>سيء: انخفضت الثقة بالنفس جيد: أنت تعتبر كإنسان متواضع ، وتعتبر "لاعب حقيقي"</p>	<p>التفسير بالآخرين / أو الظروف: (مثلا أدين بكل شيء لمدربي و لوالدية)</p>



آثار نسبية لبعض الحالات المعينة للأحداث الإيجابية!

التهنئة على الفوز بالجائزة. ماذا تفعل
حتنتنجح دائما؟



أجوبة أكثر توازنا (الجمع بين التأثيرات من النفس، و الآخرون / الحوادث الممكنة ؛ تقديم تفسيرات مختلفة):

؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟



آثار نسبية لبعض الحالات المعينة للأحداث الإيجابية!

التهنئة على الفوز بالجائزة. ماذا تفعل
حتنتنجح دائما؟



أجوبة أكثر توازنا (الجمع بين التأثيرات من النفس، والآخرون / الحوادث الممكنة ؛ تقديم تفسيرات مختلفة):

”أنا فخور جدا ، ولكن أود أيضا أن أشكر والدي والفريق. أيضا ، توماس الفا اديسون قال ذات مرة : العبقرية واحد في المائة إلهام ، و99 في المائة عرق“



لماذا نفعل هذا؟

تظهر الدراسات الطبية أن الكثير من الناس يعانون من مرض الاكتئاب (ولكن ليس كل الناس!):

- يميلون إلى لوم أنفسهم في حالة لفشل
- يميلون الى اعطاء الآخرين الائتمان في ظروف النجاح

وهذا قد يؤدي إلى تدني احترام الذات!



لماذا نفعّل هدا؟

تظهر الدراسات الطبية أن الكثير من الناس مع مرض الأوهام البسيشوج (ولكن ليس الكل !):

- يميلون إلى لوم الآخرين للأحداث السلبية وال فشل
- يميلون إلى الاعتقاد بأن كل الأحداث تقع خارج سيطرتهم

خاصة التفسير الأول يؤدي إلى مشاكل في العلاقات الشخصية مع الآخرين!



كيف يؤدي التفسير من جانب واحد الى تفسير خاطئ للأحداث خلال مراحل الحالة الدهانية البسيشوج - أمثلة

الأحداث	التفسير خلال الحالة الدهانية	تفسير آخر
الناس تضحك عندما تتحدث.	الناس لا يهتمون فعلا بما أقول، وانهم مجرد يتمتعون علي.	هاده صدفة فقط - شخص آخر قال نكتة في نفس الوقت، الناس تتسلى بالدعابة السوداء الخاصة بهم.
كنت قد اكتسبت الوزن.	الطبيب البخيل كتب لي الدواء الرخيص.	الآثار السلبية للدواء أمر ممكن ، لكن الخمول وسوء التغذية هي أيضا من الأسباب المحتملة.
إطارات دراجتك معطلة.	المخربون ! حداري انا هدفهم.	انت نسيت ضخم إطارات الدراجة؛ هناك مسمار في الاطارات.

قصيرة شخصية تجربة في المساهمة شخص لأي يمكن هل ؟



طريقة تفسير الأحداث أهداف التدريب رقم واحد:

- النظر في الأسباب المحتملة للأحداث
- لا تتسرع في قبول تفسير واحد فقط
- مناقشة ماهية الآثار الممكنة لطرق متعددة لتفسير وقوع الأحداث

علينا أن نحاول أن نكون واقعيين في الحياة اليومية:

لا ينبغي لنا أن نلوم الآخرين دائما لفشلنا، ولا يجب أن نلوم أنفسنا دائما عندما تسوء الأمور



قدمت شكوة على البائع تم رد لك ثمن الشراء بالكامل

لمدا قدم لك الموظف في المتجر ثمن الشراء بأكمله؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟



نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟



عندما تدخل في الغرفة يتوقف الجميع عن الحديث

ما هو سبب توقف الناس عن الحديث عندما دخلت الغرفة؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟



نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟



يقول لك شخص ان ضهرك لا يبدو جيدا

لمادا يقول الشخص هذا؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





فشلت في الامتحان

لمدا فشلت في الامتحان؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟
الظروف أو فرصة؟





تعال بالأمثلة الخاصة بك

ما قد أدى إلى هذه الوضعية؟



نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟



صوت داخلي يقول لك انك لست جيدا

الأسباب...

نفسك...

شخص آخر أو أشخاص آخرين...

الظروف أو فرصة...



صوت داخلي يقول لك انك لست جيدا

لأسباب...

انا نفسي السبب...:

- "لسوء الحظ، أنا ألوم نفسي باستمرار. يبدو أن هذا نوع من الكراهية الذاتية."
- "انا اصبح مجنون."
- "يبدو كما لو كان شخص آخر هو يفكر. لكنني أعرف أن هذه هي أفكاري الخاصة."

الآخرين...:

- "هناك شيء مزروع في ذهني..."
- "أنا لا أعرف كيف ، ولكن شخص ما يسيطر على أفكاري."

مواقف أخرى / الظروف...:

- "أشعر بالتوتر في هذه الأيام. هذا هو السبب لمدا أحس بكل شيء بشكل مكثف ، حتى أفكاري."
- "في آذاني رنين بعد الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة."



صوت داخلي يقول لك انك لست جيدا

الذهان الصوت الداخلي يعطى إلى أشخاص آخرين / الى قوة خارجية:

- "هناك شيء مزروع في ذهني."
- "أنا لا أعرف كيف حدث هذا ، هناك شخص ما يسيطر على أفكاري."



سمع الأصوات أفكاري الخاصة أو أفكار خارجية؟ إيجابيات وسلبيات

هل هناك تفسيرات أخرى؟	لماذا تعتقد أن الأصوات تأتي من الخارج؟
؟؟؟	”أستطيع أن أسمع بوضوح. لكن في المقابل، أفكاري صامتة تماما!“
؟؟؟	”هذه الأفكار ليست تحت سيطرتي. عندما حاولت مواجهتها، حالتني ازدادت سوءا. الذي يظهر لي ان هناك شخص يريد فعلا ان يستاء وضعني.“
؟؟؟	”هذه أفكار شريرة لم تكن عندي من قبل . أنا لا يمكن أن أفعل أي ضرر لأحد. ولكن لا يزال لدي على الدوام هذه الأفكار العدوانية.“



سمع الأصوات أفكاري الخاصة أو أفكار خارجية؟ إجابيات وسلبيات

هل هناك تفسيرات أخرى؟	لماذا تعتقد أن الأصوات تأتي من الخارج؟
<ul style="list-style-type: none"> • حوالي 15-20% من السكان يسمعون مثل هذه الأصوات من وقت لآخر • الأفكار الشديدة في بعض الأحيان (موسيقا جذابة، تفكير طويل، والاستماع الى صوت أحد الأصدقاء أثناء قراءة رسالته). 	<p>”أستطيع أن أسمع بوضوح. لكن في المقابل، أفكاري صامتة تماما!“</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>”هذه الأفكار ليست تحت سيطرتي. عندما حاولت مواجهتها، حالي ازدادت سوءا. الذي يظهر لي ان هناك شخص يريد فعلا ان يستاء وضعني.“</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>”هذه أفكار شريرة لم تكن عندي من قبل . أنا لا يمكن أن أفعل أي ضرر لأحد. ولكن لا يزال لدي على الدوام هذه الأفكار العدوانية.“</p>



سمع الأصوات أفكاري الخاصة أو أفكار خارجية؟ إجابيات وسلبيات

هل هناك تفسيرات أخرى؟	لماذا تعتقد أن الأصوات تأتي من الخارج؟
<ul style="list-style-type: none"> • حوالي 15-20% من السكان يسمعون مثل هذه الأصوات من وقت لآخر • الأفكار الشديدة في بعض الأحيان (موسيقا جذابة، تفكير طويل، والاستماع الى صوت أحد الأصدقاء أثناء قراءة رسالته). 	<p>”أستطيع أن أسمع بوضوح. لكن في المقابل، أفكاري صامتة تماما!“</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لا يمكننا السيطرة على أفكارنا تماما -- وإلا لن يكون هناك أي أحداث مثل الالهام المفاجئ ، وا لتفكير الطويل المتعبة. • إذا حاولنا التصدي لتلك الأفكار المزعجة ، تصبح تلقائيا أقوى • تجربة : حاول أن لا تفكر في العدد 8... فإنك لن تنجح. وسوف تصبح أفكارك أقوى و أكبر من أي وقت مضى. 	<p>”هذه الأفكار ليست تحت سيطرتي. عندما حاولت مواجهتها، حالي ازدادت سوءا. الذي يظهر لي ان هناك شخص يريد فعلا ان يستاء وضعني.“</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>”هذه أفكار شريرة لم تكن عندي من قبل . أنا لا يمكن أن أفعل أي ضرر لأحد. ولكن لا يزال لدي على الدوام هذه الأفكار العدوانية.“</p>



سمع الأصوات أفكاري الخاصة أو أفكار خارجية؟ إجابيات وسلبيات

هل هناك تفسيرات أخرى؟	لماذا تعتقد أن الأصوات تأتي من الخارج؟
<ul style="list-style-type: none"> • حوالي 15-20% من السكان يسمعون مثل هذه الأصوات من وقت لآخر • الأفكار الشديد في بعض الأحيان (موسيقا جذابة، تفكير طويل، والاستماع الى صوت أحد الأصدقاء أثناء قراءة رسالته). 	<p>”أستطيع أن أسمع بوضوح. لكن في المقابل، أفكاري صامتة تماما!“</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لا يمكننا السيطرة على أفكارنا تماما -- وإلا لن يكون هناك أي أحداث مثل الالهام المفاجئ ، وا لتفكير الطويل المتعبة. • إذا حاولنا التصدي لتلك الأفكار المزعجة ، تصبح تلقائيا أقوى • تجربة : حاول أن لا تفكر في العدد 8... فإنك لن تنجح. وسوف تصبح أفكارك أقوى و أكبر من أي وقت مضى. 	<p>”هذه الأفكار ليست تحت سيطرتي. عندما حاولت مواجهتها، حالي ازدادت سوءا. الذي يظهر لي ان هناك شخص يريد فعلا ان يستاء وضعني.“</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لدينا كثير من الأحيان الأفكار التي هي عكس طريقتنا المعتادة في التفكير. الافكار ليست هي التصرف! 20% من السكان عندهم أفكار حول الانتحار، لكنها لا تفعل ذلك. حتى عندما يتعلق الأمر بالناس التي نحب ، نشعر في بعض الأحيان بالعدوان (على سبيل المثال إحساس الأم بالعدوانية ندما طفلها يبكي). 	<p>”هذه أفكار شريرة لم تكن عندي من قبل . أنا لا يمكن أن أفعل أي ضرر لأحد. ولكن لا يزال لدي على الدوام هذه الأفكار العدوانية.“</p>



سمع الأصوات أفكاري الخاصة أو أفكار خارجية؟ إيجابيات وسلبيات

شرح الأفكار التي هي إلى حد ما غريبة مثل التحكم بالأفكار عن بعد. تثير الكثير من الأسئلة أكثر من الأجوبة الموجودة، على سبيل المثال:

- هل هذا من الممكن من الناحية التكنولوجية؟
- متى وأين تم الغرس؟
- من هذا الذي سيكون مهتما بمؤادتك؟ ومن لديه الوقت والموال للقيام بذلك؟
- هناك أسهل الطرق لا يذاع شخص ما. لماذا تم اختيار مثل هذه الطرق الصعبة (وربما أيضا المستحيلة)؟



صديق يدعوك للعشاء

لماذا صديقك يدعوك للعشاء؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





شرطي يوقف سيارتك

ما تسبب في وقوف الشرطي لسيارتك؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





ربحت في اللعبة

لمدا ربحت في اللعبة؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





عندما تقترب من السيارة ، لاحظت وجود خدش في الطلاء

ما هو سبب الخدش؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





يكتشف الطبيب أن لديك ارتفاع ضغط الدم

لماذا لديك ارتفاع ضغط الدم؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخريين؟

الظروف أو فرصة؟





رفض صديق مساعدتك في عملك

ما سبب رفض صديقك لمساعدتك في عملك؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





صديق فاجأك بهدية

ما هو السبب الذي جعل صديقك يعطيك هدية؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





يقول لك صديقك بأنك أنت غبيا

ما هو السبب الذي جعل صديقك يقول لك بأنك أنت غبي؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





طفل جارك يبدأ في البكاء بعدما لمستته

لمدا بكي الطفل؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





صديق يقول لك انه لا يحترمك

ما و السبب الذي جعل صديقك يقول لك هذا؟

ما هو السبب الرئيسي لهذا الحدث؟

نفسك؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أو فرصة؟





التنقل الى الحياة اليومية

الأهداف التعليمية:

- دائما يجب النظر الى العوامل المختلفة التي يمكن أن تستهم في نتائج حدث ما (نفسك السبب / أسباب أخرى / الظروف).



التنقل الى الحياة اليومية

الأهداف التعليمية:

- دائما يجب النظر الى العوامل المختلفة التي يمكن أن تستهم في نتائج حدث ما (نفسك السبب / أسباب أخرى / الظروف).
- علينا أن نحاول أن نكون واقعيين في الحياة اليومية: لاتوضع اللوم دائما على الآخرين، تماما كما أنه ليس دائما خطأنا عندما تسوء الأمور.



التنقل الى الحياة اليومية

الأهداف التعليمية:

- دائما يجب النظر الى العوامل المختلفة التي يمكن أن تستهم في نتائج حدث ما (نفسك السبب / أسباب أخرى / الظروف).
- علينا أن نحاول أن نكون واقعيين في الحياة اليومية: لاتوضع اللوم دائما على الآخرين، تماما كما أنه ليس دائما خطأنا عندما تسوء الأمور.
- عادة، هناك عوامل كثيرة تساهم في وقوع الأحداث.



ماهية العلاقة بالحالة الذهنية البسيشوج؟

كثير من الناس بالحالة الذهنية البسيشوج تميل إلى تفسير الأحداث المعقدة لسبب واحد فقط. غالبا يلقي اللوم فقط على الآخرين كمسببين للاحداث السيئة.

مثال 1:

الفتات كلارا تقع في كثير من الأحيان.

الافكار الخاصة: عمها هوالسبب يرسل نبضات كهربائية في رأسها.

تفسير بديل: لديها مرض في الأذن الذي يؤثرعندها على إحساس التوازن.

بالإضافة إلى ذلك ، فقد كان المطر لمدة أسابيع وكانت الشوارع زلقة للغاية.



ماهية العلاقة بالحالة الذهنية البسيشوج؟

أمثلة على تواطؤ محتمل للآخرين ، ولكن يجب أيضا عوامل هامة أخرى ينبغي النظر فيها.

مثال 2:

على سبيل المثال: جون يعاني من مرضه للمرة خرى!

الافكار الخاصة: اصبح جون ريشا بسبب ذكريات الطفولة السيئة -- تعرض للضرب في كثير من الأحيان كطفل.

تفسير بديل: ولكن: قد يكون هذا السبب ، لكنه ممكن له سبب خر مهم: التوقف

عن الدواء، والنزاع خطيرة خلال العمل مع الخوف من فقدان وظيفة.



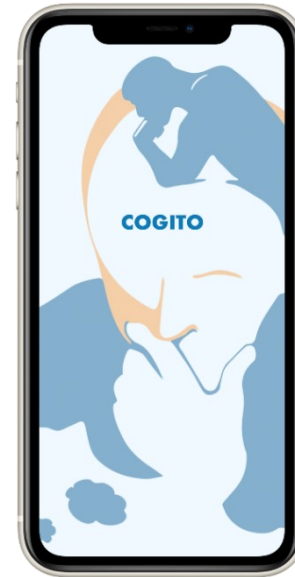
شكرا لنتباهكم!

للمدربين:

يرجى توزيع أوراق العمل. قدم تطبيقنا COGITO (تنزيله مجاناً).



www.uke.de/mct_app





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/mkt. 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
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/ 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/ 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
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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. 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. 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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
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)