



آموزش فراشناخت

# بام A 3: تغییر نظام باورها

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (12|21)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

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.





## تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پيشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند).

\* شما آنطور می بینید که می خواهید.



## تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پيشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند).

- دلایل: ???

- مشکلات بعدی: ???

\* شما آنطور می بینید که می خواهید.



## تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پيشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند).
- دلایل: تنبلی “خطای تصدیق”\* ، تسهیل جهت یابی در شرایط پیچیده ، مباحثات و غرور.
- مشکلات بعدی: ???

\* شما آنطور می بینید که می خواهید.



## تغییر نظام باورها

- انسان ها تمایل دارند نخستین عقیده ی خود را حفظ کنند. (بعنوان مثال ، پیشداوری ها و نخستین برداشت ها به بهترین و پایدارترین اعتقادات فرد تبدیل شده و نگرش های اصلی را می سازند).
- دلایل: تنبلی “خطای تصدیق”\* ، تسهیل جهت یابی در شرایط پیچیده ، مباحثات و غرور.
- مشکلات بعدی: قضاوت نادرست (همانند پیشداوری های نژادی یا قومی) تحکیم می شود؛ تعمیم های غلط صورت می گیرد (“مشت نمونه ی خروار است”) ؛ فرصت هایی که فردشایسته ی آن است ازدست می روند.

\*شما آنطور می بینید که می خواهید.



## زمانی که پیش بینی ها به حقیقت نمی آیند

ماریون کیچ رهبر یکی از احزاب در شهر سالت لیک امریکا ادعا نمود که از فضا (سایر سیارات) پیامی دریافت کرده است. بر او الهام شده بود که قبل از سپیده دم روز بیست و یکم دسامبر سال 1952 طوفان عظیمی تمام جهان را نابود خواهد کرد. ولی قبل از آن یک کشتی فضایی وی و پیروانش را نجات خواهد داد.

وی و پیروانش شب قبل از واقعه در منزل کیچ گردهم آمدند و منتظر بودند که این پیشگویی محقق شود. نیمه شب روز بعد هم گذشت ولی خبری از طوفان و کشتی فضایی نشد.

این حزب واقعه ی مذکور را چگونه تبیین می کند؟

آیا ایشان از اعتقاد خود دست برمی دارند؟ شما چه فکری می کنید

؟؟؟





## زمانی که پیش بینی ها به حقیقت نمی آیند

زمانی که بر همگان آشکار شد که پیشگویی نادرست بوده است ، کیچ ، رهبر این حزب ، به شدت دچار ناباوری شد و گریست. صبح روز بعد پیروان وی اظهار کردند که خداوند تحت تأثیر عبادت های این گروه کوچک ولی مؤمن قرار گرفت و دستور داد که طوفان ایجاد نشود و جهان را نجات داد.

این توضیح مثالی است از شیوه ی مقابله ی کسانی که پیشگویی هایشان به حقیقت نمی پیوندد

اگر این توجیه در ذهن شما نمی گنجد ، از یک پُتک بزرگ استفاده کنید





## نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

مثال	حیطه یا قلمرو
؟؟؟	جغرافیا
؟؟؟	اجتماع
؟؟؟	حوادث





## نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زمین مسطح است. این نظریه را اکثر دانشمندان ، حتی در قرون وسطی ، مردود شمارده اند. ولی تا قرن بیستم ، بسیاری از طرفداران این نظریه بر این باور نادرست خویش پافشاری می کردند و تصاویری را که نشاندهنده ی کروی بودن زمین است ، دسیسه آمیز و فریبنده می خواندند.</li> </ul>
اجتماع	؟؟؟
حوادث	؟؟؟



## نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زمین مسطح است. این نظریه را اکثر دانشمندان ، حتی در قرون وسطی ، مردود شماره اند. ولی تا قرن بیستم ، بسیاری از طرفداران این نظریه بر این باور نادرست خویش پافشاری می کردند و تصاویری را که نشاندهنده ی کروی بودن زمین است ، دسیسه آمیز و فریبنده می خواندند.</li> </ul>
اجتماع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تجلیل و تکریم حکومتی که اطمینان دارید شرور ، شیطان صفت ، بی رحم و همچنین ناموفق است (مانند فاشیسم یا استالینیسم).</li> </ul>
حوادث	؟؟؟



## نمونه هایی از قصور در، زیرسؤال بردن برخی باورها (شیوه ی “ سر در گریبان بردن ”)

حیطه یا قلمرو	مثال
جغرافیا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زمین مسطح است. این نظریه را اکثر دانشمندان ، حتی در قرون وسطی ، مردود شماره اند. ولی تا قرن بیستم ، بسیاری از طرفداران این نظریه بر این باور نادرست خویش پافشاری می کردند و تصاویری را که نشاندهنده ی کروی بودن زمین است ، دسیسه آمیز و فریبنده می خواندند.</li> </ul>
اجتماع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تجلیل و تکریم حکومتی که اطمینان دارید شرور ، شیطان صفت ، بی رحم و همچنین ناموفق است (مانند فاشیسم یا استالینیسم).</li> </ul>
حوادث	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بی توجهی به علائم هشدار یا نشانه های خطراتی که از احتمال وقوع حوادث و فجایع اجتناب ناپذیر خبر می دهند (نظیر ، احتمال ریزش توده ی برف یا بهمن که معمولاً از قبل هشدار داده می شود).</li> <li>• فاجعه ی کشتی تایتانیک: این فاجعه به این خاطر رخ داد که همگان تصور می کردند این کشتی بسیار مشهور هرگز غرق نخواهد شد و از این رو هشدارها و نشانه های خطر جدی تلقی نشدند.</li> </ul>



## چرا چنین اعمالی انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از اشخاص روانپریش (نه همه ی آنها) آنقدر به باورهای خود در خصوص یک واقعه پایبند هستند که نمی توانند با اطلاعات یا اعتقاداتی چالش آور و متفاوت رویارو شوند.

این گونه اعمال ممکن است مشکلاتی در روابط بین فردی ایجاد کند و نگاهی سالم و واقع بینانه به محیط را مخدوش کند.



## چگونه تغییر ناکافی باورها سبب تشدید سوء تفاهم در هنگام ابتلای به روانپریشی یا سایکوز می شود (چند مثال)

- احتراز از بحث با دوستان و بستگان در خصوص برخی اعتقادات ، به علت اینکه شما از احتمال مخالفت هراس دارید و نمی توانید به دیگران اعتماد کنید.
- تصور می کنید کسانی که با اعتقادات شما همسو نیستند یا مخالف هستند دشمنان شما یا مزاحم شما هستند.
- اطلاعات معتبر فقط از یک منبع بدست می آیند (مانند سایت اینترنتی نظریه های مربوط به دسیسه ها) و سایر منابع رسانه ای (مانند یک نهاد مطبوعاتی مثل کیهان) بی اعتبار هستند.

شما هم می توانید یک تجربه شخصی در این زمینه بیان کنید؟



## سه تصویر زیر به یک طبقه تعلق دارند. آن طبقه کدام است؟



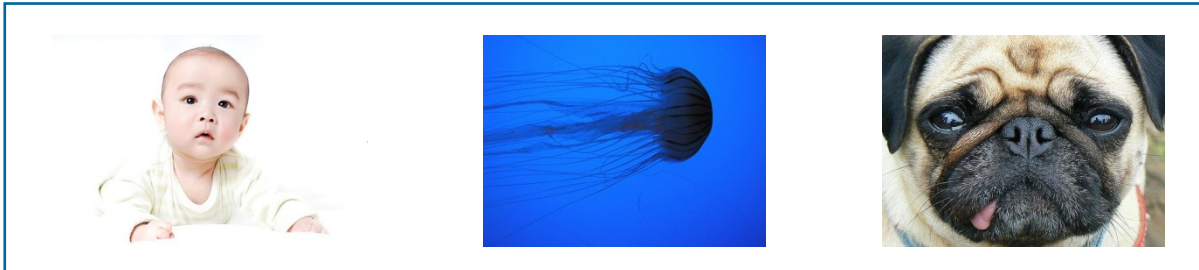
اگر مطمئن هستید، لطفاً بصورت بلی یا خیر پاسخ دهید. و نظر خود را بفرمائید

در صورتی که پاسخ دیگری نیز به ذهن تان می رسد اظهار فرمائید تا در ادامه صحت آن را آزمایش کنیم



## طبقه: موجودات زنده

سایر موارد:



**خطای رایج:** اکثر مردم اطلاعاتی را جستجو می کنند که مطلوب نظرشان است ؛ و در نتیجه ی خطای سوگیری از اطلاعاتی که با نظرشان تناقض داشته باشد دوری می کنند. در این مورد به نظر می رسد که پاسخ گیاهان می باشد.

در اغلب مواقع اشخاص به افکار و نظرات متفاوت توجه نمی کنند. و نمونه های آن را می توان در زندگی روزمره مشاهده کرد:

- مردم روزنامه هایی را می خوانند که با نظرات شان همخوانی داشته باشد.
- مردم ترجیح می دهند از تماس با کسانی که هم عقیده نیستند اجتناب کنند تا اینکه با آنان به مجادله و مباحثه پردازند.

در نتیجه ، نگرش ها و افکار یک سویه شکل می گیرد و حتی ممکن است که قضاوت های نادرست ایجاد شود.



## تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.





## تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.
- ترتیب ارایه ی این تصاویر معکوس ، از آخر به اوّل ، می باشد. یعنی آخرین حادثه در ابتدا نشان داده می شود.



## تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.
- ترتیب ارایه ی این تصاویر معکوس ، از آخر به اوّل ، می باشد. یعنی آخرین حادثه در ابتدا نشان داده می شود.
- پس از نمایش هر تصویر، از شما خواسته می شود که محتمل ترین و معقول ترین تعبیر را رتبه بندی کنید.

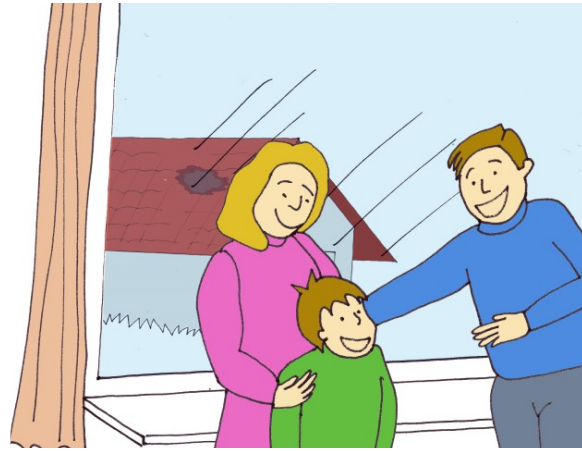


## تمرین

- در این تمرین ها ، داستانی مصوّر بصورت سه تصویر متوالی به شما نشان داده می شود و شما باید تعبیر و تفسیر خود از این داستان ها را بفرمائید.
- ترتیب ارایه ی این تصاویر معکوس ، از آخر به اوّل ، می باشد. یعنی آخرین حادثه در ابتدا نشان داده می شود.
- پس از نمایش هر تصویر، از شما خواسته می شود که محتمل ترین و معقول ترین تعبیر را رتبه بندی کنید.
- لطفاً در باره ی صحت برآورد خودتان با گروه خود مشورت کنید!



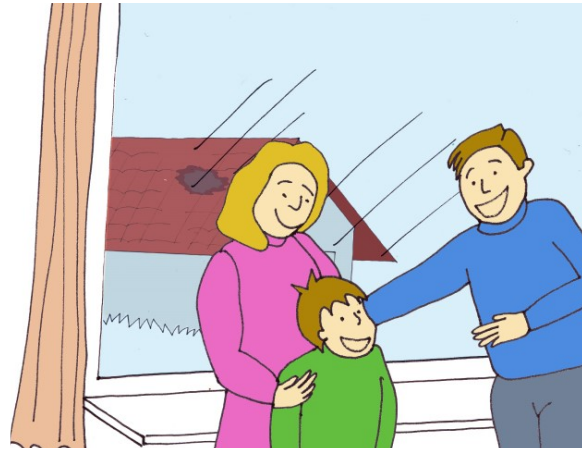
## چه اتفاقی افتاده است؟



3



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟

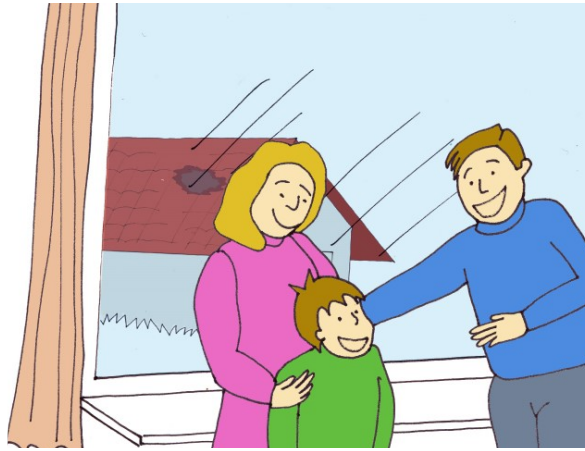


3

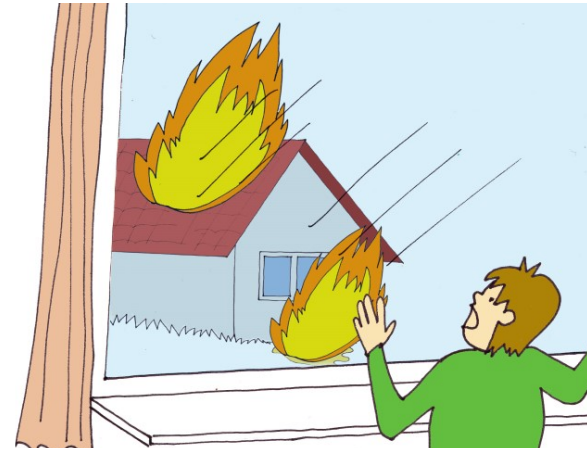
1. این پسر بخاطر اینکه این خانواده او را به فرزندى پذیرفته اند خوشحال است.
2. پدر و مادر ، فرزندشان را بخاطر اینکه آتش سوزى را بموقع به مأمورین اطلاع داده ، تحسین می کنند.
3. این پسر نمره ی خوبی در مدرسه بدست آورده است.
4. این پسر با بی احتیاطی موجب بروز یک آتش سوزى شده است.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3

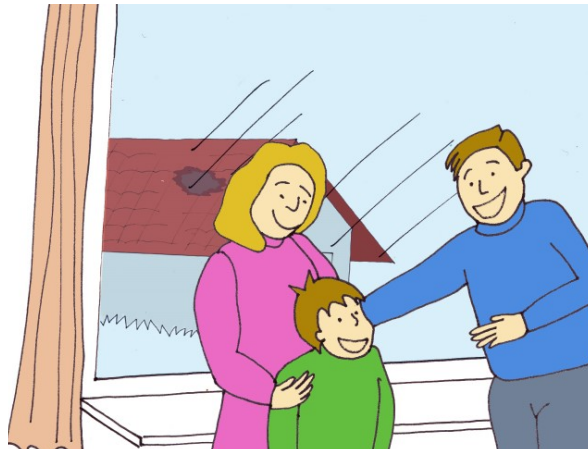


2

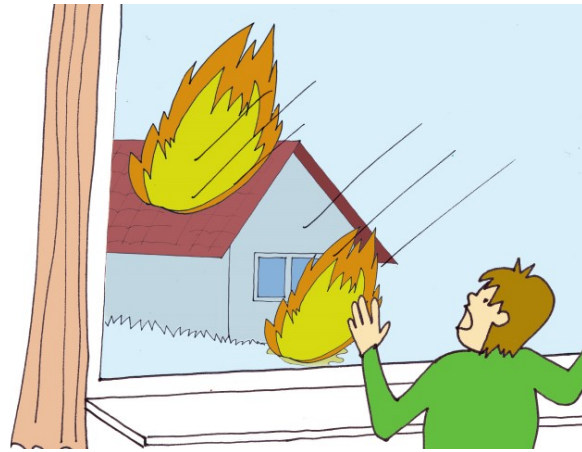
1. این پسر بخاطر اینکه این خانواده او را به فرزندى پذیرفته اند خوشحال است.
2. پدر و مادر ، فرزندشان را بخاطر اینکه آتش سوزى را بموقع به مأمورین اطلاع داده ، تحسین می کنند.
3. این پسر نمره ی خوبی در مدرسه بدست آورده است.
4. این پسر با بی احتیاطی موجب بروز یک آتش سوزی شده است.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3

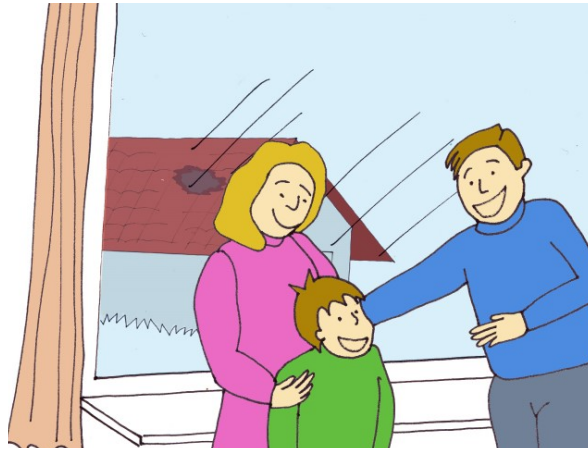


2

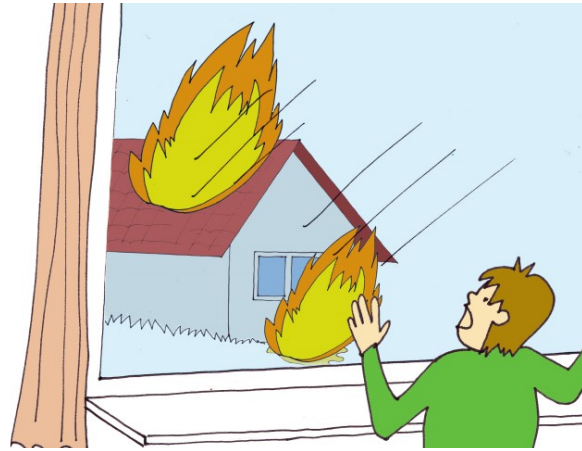


1

1. این پسر بخاطر اینکه این خانواده او را به فرزندى پذیرفته اند خوشحال است.
2. پدر و مادر ، فرزندشان را بخاطر اینکه آتش سوزى را بموقع به مأمورین اطلاع داده ، تحسین می کنند.
3. این پسر نمره ی خوبی در مدرسه بدست آورده است.
4. این پسر با بی احتیاطی موجب بروز یک آتش سوزى شده است.



3



2



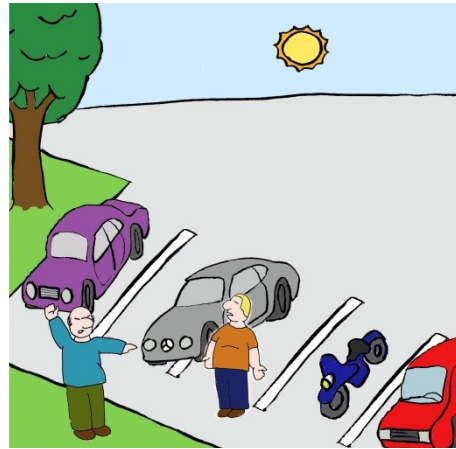
1

1. این پسر بخاطر اینکه این خانواده او را به فرزندی پذیرفته اند خوشحال است.
2. پدر و مادر ، فرزندشان را بخاطر اینکه آتش سوزی را بموقع به مأمورین اطلاع داده ، تحسین می کنند.
3. این پسر نمره ی خوبی در مدرسه بدست آورده است.
4. این پسر با بی احتیاطی موجب بروز یک آتش سوزی شده است.





## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟

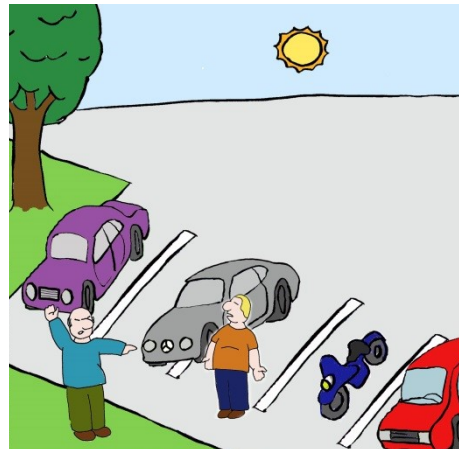


3

1. این آقا توصیه می کند که خودروی خود را در مکانی پارک کنید که سایه است.
2. این آقا به شخصی دیگر اعتراض می کند که با این شیوه ی پارک کردن ، جای دو ماشین را اشغال کرده .
3. راننده ی خودروی خاکستری رنگ به شدت مورد انتقاد و اعتراض قرار گرفته است.
4. این آقا با قیمت پیشنهادی آن خودرو مخالف است.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3

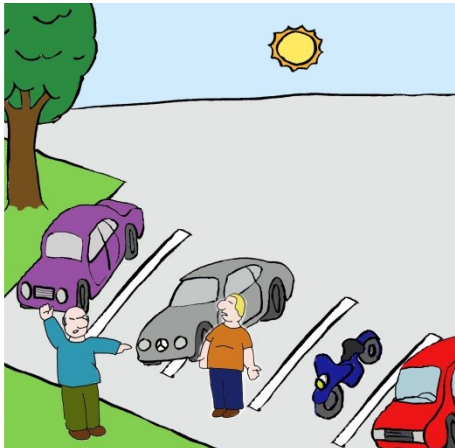


2

1. این آقا توصیه می کند که خودروی خود را در مکانی پارک کنید که سایه است.
2. این آقا به شخصی دیگر اعتراض می کند که با این شیوه ی پارک کردن ، جای دو ماشین را اشغال کرده .
3. راننده ی خودروی خاکستری رنگ به شدت مورد انتقاد و اعتراض قرار گرفته است.
4. این آقا با قیمت پیشنهادی آن خودرو مخالف است.



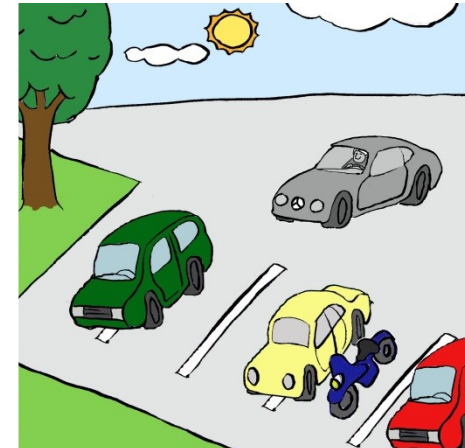
## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3

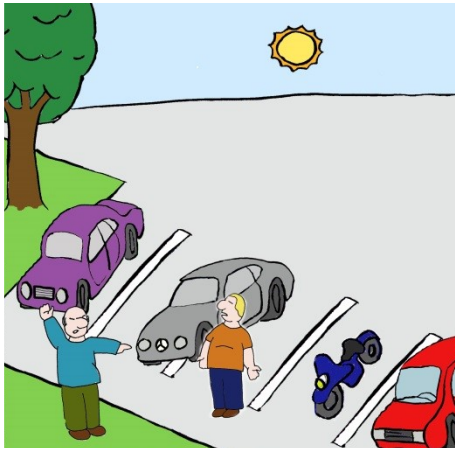


2



1

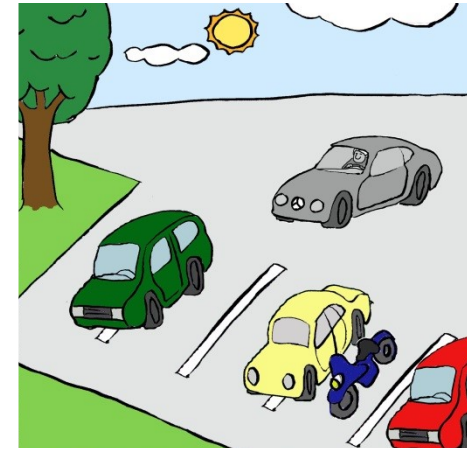
1. این آقا توصیه می کند که خودروی خود را در مکانی پارک کنید که سایه است.
2. این آقا به شخصی دیگر اعتراض می کند که با این شیوه ی پارک کردن ، جای دو ماشین را اشغال کرده .
3. راننده ی خودروی خاکستری رنگ به شدت مورد انتقاد و اعتراض قرار گرفته است.
4. این آقا با قیمت پیشنهادی آن خودرو مخالف است.



3



2



1

1. این آقا توصیه می کند که خودروی خود را در مکانی پارک کنید که سایه است.
2. این آقا به شخصی دیگر اعتراض می کند که با این شیوه ی پارک کردن ، جای دو ماشین را اشغال کرده .
3. راننده ی خودروی خاکستری رنگ به شدت مورد انتقاد و اعتراض قرار گرفته است.
4. این آقا با قیمت پیشنهادی آن خودرو مخالف است.



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. تلفن سبب حواسپرتی این آقا و افتادن خمیر پیتزا بر روی سر او شده است.
2. این آقا با تلفن درخواست کمک می کند زیرا موجودی عجیب و غریب روی سر او نشسته است.
3. این آقا سعی می کند با قرار دادن کلاهی خنده آور ، دختر بچه ای را به خنده آورد.
4. این آقا دستور پخت کیک را فراموش کرده است و به همین خاطر به مادرش تلفن زده تا دستور پخت کیک را بپرسد.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. تلفن سبب حواسپرتی این آقا و افتادن خمیر پیتزا بر روی سر او شده است.
2. این آقا با تلفن درخواست کمک می کند زیرا موجودی عجیب و غریب روی سر او نشسته است.
3. این آقا سعی می کند با قرار دادن کلاهی خنده آور ، دختر بچه ای را به خنده آورد.
4. این آقا دستور پخت کیک را فراموش کرده است و به همین خاطر به مادرش تلفن زده تا دستور پخت کیک را بپرسد.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. تلفن سبب حواسپرتی این آقا و افتادن خمیر پیتزا بر روی سر او شده است.
2. این آقا با تلفن درخواست کمک می کند زیرا موجودی عجیب و غریب روی سر او نشسته است.
3. این آقا سعی می کند با قرار دادن کلاهی خنده آور ، دختر بچه ای را به خنده آورد.
4. این آقا دستور پخت کیک را فراموش کرده است و به همین خاطر به مادرش تلفن زده تا دستور پخت کیک را بپرسد.



3



2



1

1. تلفن سبب حواسپرتی این آقا و افتادن خمیر پیتزا بر روی سر او شده است.
2. این آقا با تلفن درخواست کمک می کند زیرا موجودی عجیب و غریب روی سر او نشسته است.
3. این آقا سعی می کند با قرار دادن کلاهی خنده آور ، دختر بچه ای را به خنده آورد.
4. این آقا دستور پخت کیک را فراموش کرده است و به همین خاطر به مادرش تلفن زده تا دستور پخت کیک را بپرسد.





## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

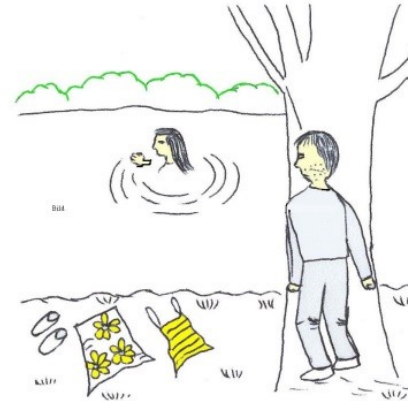
1. این مرد سعی می کند مأموران پلیس را که در تعقیب او هستند فریب دهد.
2. این مرد می خواهد برای خنده ، لباس های خانمی را که در حال شنا کردن است برتن کند.
3. این مرد محافظ شخصی خانمی است که در حال شنا کردن است.
4. لباس های این مرد خیس است و به همین دلیل ، لباس های آن خانم را سرقت کرد.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

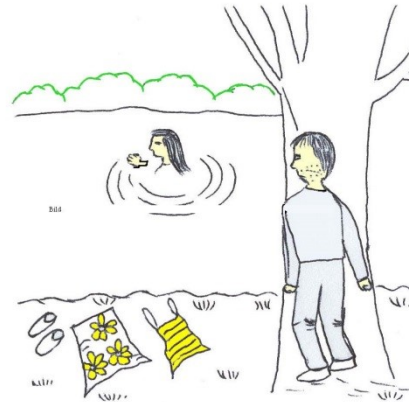
1. این مرد سعی می کند مأموران پلیس را که در تعقیب او هستند فریب دهد.
2. این مرد می خواهد برای خنده ، لباس های خانمی را که در حال شنا کردن است برتن کند.
3. این مرد محافظ شخصی خانمی است که در حال شنا کردن است.
4. لباس های این مرد خیس است و به همین دلیل ، لباس های آن خانم را سرقت کرد.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2

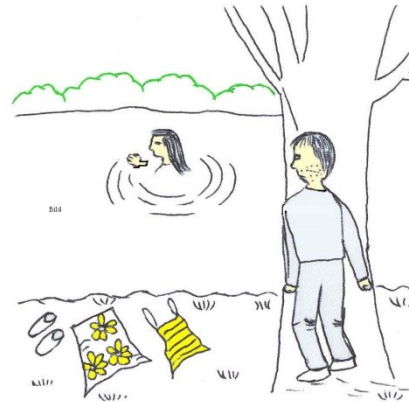


1

1. این مرد سعی می کند مأموران پلیس را که در تعقیب او هستند فریب دهد.
2. این مرد می خواهد برای خنده ، لباس های خانمی را که در حال شنا کردن است برتن کند.
3. این مرد محافظ شخصی خانمی است که در حال شنا کردن است.
4. لباس های این مرد خیس است و به همین دلیل ، لباس های آن خانم را سرقت کرد.



3



2



1

1. این مرد سعی می کند مأموران پلیس را که در تعقیب او هستند فریب دهد.
2. این مرد می خواهد برای خنده ، لباس های خانمی را که در حال شنا کردن است برتن کند.
3. این مرد محافظ شخصی خانمی است که در حال شنا کردن است.
4. لباس های این مرد خیس است و به همین دلیل ، لباس های آن خانم را سرقت کرد.



## اختیاری : کلیپ ویدئویی

اختیاری: کلیپ های ویدئویی نمایش داده شده مرتبط با موضوع امروز در وب سایت زیر قابل دسترس می باشند پس از نمایش ویدئو، شما می توانید در مورد چگونگی :  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

ارتباط آن با موضوع امروز بحث کنید.



[برای مربیان:]

برخی از کلیپ ها حاوی حرف هایی است که ممکن است برای همه مخاطبان و در تمام فرهنگ ها مناسب نباشد. لطفا با دقت فیلم ها را قبل از نشان دادن روی صفحه نمایش خودتان ببینید.



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این پسر در حال تفریح و لذت بردن از یک روز خوب است.
2. این پسر پس از اتمام کار باغبانی ، به ماهی گیری رفته است.
3. این پسر می خواهد با اهدای یک ماهی به مادرش از او تشکر کند.
4. این پسر برای ماهی گیری ، تعدادی کرم دزدیده است.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این پسر در حال تفریح و لذت بردن از یک روز خوب است.
2. این پسر پس از اتمام کار باغبانی ، به ماهی گیری رفته است.
3. این پسر می خواهد با اهدای یک ماهی به مادرش از او تشکر کند.
4. این پسر برای ماهی گیری ، تعدادی کرم دزدیده است.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این پسر درحال تفریح و لذت بردن از یک روز خوب است.
2. این پسر پس از اتمام کار باغبانی ، به ماهی گیری رفته است.
3. این پسر می خواهد با اهدای یک ماهی به مادرش از او تشکر کند.
4. این پسر برای ماهی گیری ، تعدادی کرم دزدیده است.





3



2



1

1. این پسر در حال تفریح و لذت بردن از یک روز خوب است.
2. این پسر پس از اتمام کار باغبانی ، به ماهی گیری رفته است.
3. این پسر می خواهد با اهدای یک ماهی به مادرش از او تشکر کند.
4. این پسر برای ماهی گیری ، تعدادی کرم دزدیده است.



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این دو مرد از طریق اندیشه خوانی (تله پاتی) با هم ارتباط برقرار کرده اند.
2. این مرد تعجب کرده است که مرد دیگر توانسته است درب را باز کند.
3. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا فکر می کند که مرد دیگر آشنا به نظر می آید.
4. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا مرد دیگر سخن ناشایستی به او گفته است .



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این دو مرد از طریق اندیشه خوانی (تله پاتی) با هم ارتباط برقرار کرده اند.
2. این مرد تعجب کرده است که مرد دیگر توانسته است درب را باز کند.
3. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا فکر می کند که مرد دیگر آشنا به نظر می آید.
4. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا مرد دیگر سخن ناشایستی به او گفته است .



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

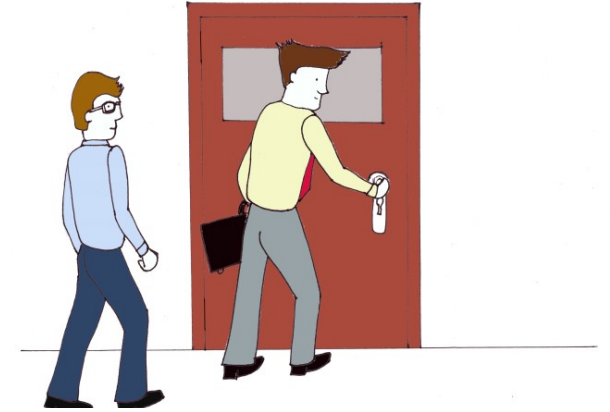
1. این دو مرد از طریق اندیشه خوانی (تله پاتی) با هم ارتباط برقرار کرده اند.
2. این مرد تعجب کرده است که مرد دیگر توانسته است درب را باز کند.
3. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا فکر می کند که مرد دیگر آشنا به نظر می آید.
4. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا مرد دیگر سخن ناشایستی به او گفته است .



3



2



1

1. این دو مرد از طریق اندیشه خوانی (تله پاتی) با هم ارتباط برقرار کرده اند.
2. این مرد تعجب کرده است که مرد دیگر توانسته است درب را باز کند.
3. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا فکر می کند که مرد دیگر آشنا به نظر می آید.
4. این مرد روی خود را گردانده ، زیرا مرد دیگر سخن ناشایستی به او گفته است .



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این مردان درحال تمرین به بند کشیدن چارپایان قبل از رم کردن گله ، هستند.
2. این گاوچران می خواهد کمند (طناب خفت دار) تهیه کند.
3. این گاوچران با استفاده از یک ریسمان ، فروشنده را اسیر کرده تا پول های مغازه را به سرقت برد.
4. این مرد می خواهد یک کلاه تازه خریداری کند.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این مردان درحال تمرین به بند کشیدن چارپایان قبل از رم کردن گله ، هستند.
2. این گاوچران می خواهد کمند (طناب خفت دار) تهیه کند.
3. این گاوچران با استفاده از یک ریسمان ، فروشنده را اسیر کرده تا پول های مغازه را به سرقت برد.
4. این مرد می خواهد یک کلاه تازه خریداری کند.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این مردان درحال تمرین به بند کشیدن چارپایان قبل از رم کردن گله ، هستند.
2. این گاوچران می خواهد کمند (طناب خفت دار) تهیه کند.
3. این گاوچران با استفاده از یک ریسمان ، فروشنده را اسیر کرده تا پول های مغازه را به سرقت برد.
4. این مرد می خواهد یک کلاه تازه خریداری کند.





3



2



1

1. این مردان درحال تمرین به بند کشیدن چارپایان قبل از رم کردن گله ، هستند.
2. این گاوچران می خواهد کمند (طناب خفت دار) تهیه کند.
3. این گاوچران با استفاده از یک ریسمان ، فروشنده را اسیر کرده تا پول های مغازه را به سرقت برد.
4. این مرد می خواهد یک کلاه تازه خریداری کند.



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. سگ های پلیس از سرقت قایق ممانعت می کنند.
2. بخاطر اینکه سگ ها در تعقیب یک گربه بوده اند ، این دختر در آب افتاده است.
3. این دختر سعی می کند که گربه را نجات دهد.
4. این دختر برای فرار از سگ ها درون آب رفته است.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. سگ های پلیس از سرقت قایق ممانعت می کنند.
2. بخاطر اینکه سگ ها در تعقیب یک گربه بوده اند ، این دختر در آب افتاده است.
3. این دختر سعی می کند که گربه را نجات دهد.
4. این دختر برای فرار از سگ ها درون آب رفته است.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. سگ های پلیس از سرقت قایق ممانعت می کنند.
2. بخاطر اینکه سگ ها در تعقیب یک گربه بوده اند ، این دختر در آب افتاده است.
3. این دختر سعی می کند که گربه را نجات دهد.
4. این دختر برای فرار از سگ ها درون آب رفته است.



3



2



1

1. سگ های پلیس از سرقت قایق ممانعت می کنند.
2. بخاطر اینکه سگ ها در تعقیب یک گربه بوده اند ، این دختر در آب افتاده است.
3. این دختر سعی می کند که گربه را نجات دهد.
4. این دختر برای فرار از سگ ها درون آب رفته است.



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این پسر مرد را از دست دزدان نجات داده است.
2. این پسر به یک مرد بیمار کمک می کند.
3. این پسر ناخواسته و بطور اتفاقی با میزچوبی اش با آن مرد برخورد کرده است.
4. دو دوست قدیمی یکدیگر را در خیابان ملاقات کرده اند.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

1. این پسر مرد را از دست دزدان نجات داده است.
2. این پسر به یک مرد بیمار کمک می کند.
3. این پسر ناخواسته و بطور اتفاقی با میزچوبی اش با آن مرد برخورد کرده است.
4. دو دوست قدیمی یکدیگر را در خیابان ملاقات کرده اند.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2



1

1. این پسر مرد را از دست دزدان نجات داده است.
2. این پسر به یک مرد بیمار کمک می کند.
3. این پسر ناخواسته و بطور اتفاقی با میزچوبی اش با آن مرد برخورد کرده است.
4. دو دوست قدیمی یکدیگر را در خیابان ملاقات کرده اند.





3



2



1

1. این پسر مرد را از دست دزدان نجات داده است.
2. این پسر به یک مرد بیمار کمک می کند.
3. این پسر ناخواسته و بطور اتفاقی با میزچوبی اش با آن مرد برخورد کرده است.
4. دو دوست قدیمی یکدیگر را در خیابان ملاقات کرده اند.



## چقدر احتمال دارد که هریک از گزینه ها را یافته باشید؟



3

1. این مرد در حال تماشای یک فیلم سینمایی است.
2. مرد راننده با معشوقه ی خود در ماشین (خودرو) نشسته و امیدوار است کسی آنها را نبیند.
3. مردی که در ماشین (خودرو) است یک عروسک مانکن را خریداری کرده و به فروشگاه اش می برد.
4. این مرد و زن ، این ماشین (خودرو) را دزدیده اند.



## آیا با دیدن تصاویر جدید ، قضاوت شما تغییر کرد؟



3



2

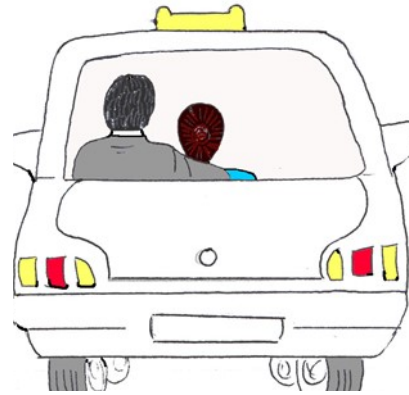
1. این مرد در حال تماشای یک فیلم سینمایی است.
2. مرد راننده با معشوقه ی خود در ماشین (خودرو) نشسته و امیدوار است کسی آنها را نبیند.
3. مردی که در ماشین (خودرو) است یک عروسک مانکن را خریداری کرده و به فروشگاه اش می برد.
4. این مرد و زن ، این ماشین (خودرو) را دزدیده اند.



## لطفا احتمالات را دوباره برآورد کنید!



3



2

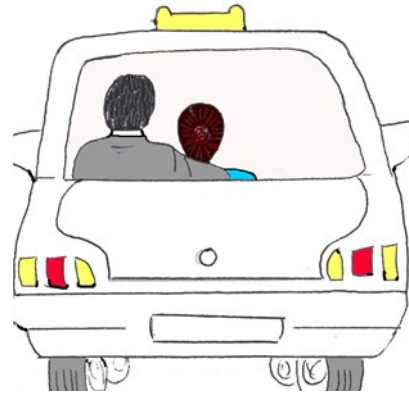


1

1. این مرد در حال تماشای یک فیلم سینمایی است.
2. مرد راننده با معشوقه ی خود در ماشین (خودرو) نشسته و امیدوار است کسی آنها را نبیند.
3. مردی که در ماشین (خودرو) است یک عروسک مانکن را خریداری کرده و به فروشگاه اش می برد.
4. این مرد و زن ، این ماشین (خودرو) را دزدیده اند.



3



2



1

1. این مرد در حال تماشای یک فیلم سینمایی است.
2. مرد راننده با معشوقه ی خود در ماشین (خودرو) نشسته و امیدوار است کسی آنها را نبیند.
3. مردی که در ماشین (خودرو) است یک عروسک مانکن را خریداری کرده و به فروشگاه اش می برد.
4. این مرد و زن ، این ماشین (خودرو) را دزدیده اند.



## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع بر خلاف انتظار می باشند: در بسیاری از مواقع ، نخستین تصمیم ها به نتایج غلط منجر می شوند.



## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع بر خلاف انتظار می باشند: در بسیاری از مواقع ، نخستین تصمیم ها به نتایج غلط منجر می شوند.
- همیشه باید فرضیه ها و تفسیرهای مختلف را مدّ نظر قرار داد و باورهای بدون پشتوانه را تغییر داد.



## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع بر خلاف انتظار می باشند: در بسیاری از مواقع ، نخستین تصمیم ها به نتایج غلط منجر می شوند.
- همیشه باید فرضیه ها و تفسیرهای مختلف را مدّ نظر قرار داد و باورهای بدون پشتوانه را تغییر داد.
- برای قضاوت کردن حداکثر اطلاعات را جمع آوری کنیم.





## در روانپریشی چگونه می توان باورها را تغییر داد؟

در روانپریشی ، ممکن است که فرد باورهای غلط خود را نگه دارد و افکار و دیدگاه های مخالف را نادیده گیرد. در برخی موارد ، این روند پیامدهای پرهیجان خواهد داشت.



## در روانپزشی چگونه می توان باورها را تغییر داد؟

در روانپزشی ، ممکن است که فرد باورهای غلط خود را نگه دارد و افکار و دیدگاه های مخالف را نادیده گیرد. در برخی موارد ، این روند پیامدهای پرهیجان خواهد داشت.

**مثال:** محمود به پدرش حمله کرده است. وی معتقد بود که مدت ها قبل پدرش فوت کرده و آدم های ماشینی در جسم او رفته اند . حتی زمانی که پدرش به شدت صدمه می بیند و از بدن او خون جاری می شود ، و شواهد بسیاری برعلیه این باور غلط آشکار می شود، هنوز شک و سوء ظن های محمود باقی مانده است.

**سابقه و پیشینه:** همیشه پدر محمود رفتار معمولی و خوب نداشته و بطور غیرعادی رفتار می کرده است.

**امّا:** همچنانکه سن افراد بیشتر می شود ، آنها تغییر می کنند . شاید پدر محمود قبلاً مشکلاتی داشته و نسبت به پسرش بدرفتار و سخت گیر بوده است. ولی بستگان محمود نتوانسته اند که او را متقاعد کنند که اکنون پدرش مشکلی ندارد.



## در روانپریشی چگونه می توان باورها را تغییر داد؟

در روانپریشی ، ممکن است که فرد باورهای غلط خود را نگه دارد و افکار و دیدگاه های مخالف را نادیده گیرد. در برخی موارد ، این روند پیامدهای پرهیجان خواهد داشت.

**مثال:** محمود به پدرش حمله کرده است. وی معتقد بود که مدت ها قبل پدرش فوت کرده و آدم های ماشینی در جسم او رفته اند . حتی زمانی که پدرش به شدت صدمه می بیند و از بدن او خون جاری می شود ، و شواهد بسیاری برعلیه این باور غلط آشکار می شود، هنوز شک و سوء ظن های محمود باقی مانده است.

**سابقه و پیشینه:** همیشه پدر محمود رفتار معمولی و خوب نداشته و بطور غیرعادی رفتار می کرده است.

**امّا:** همچنانکه سن افراد بیشتر می شود ، آنها تغییر می کنند . شاید پدر محمود قبلاً مشکلاتی داشته و نسبت به پسرش بدرفتار و سخت گیر بوده است. ولی بستگان محمود نتوانسته اند که او را متقاعد کنند که اکنون پدرش مشکلی ندارد.

به سختی می توان کسی را که احساس تهدید کرده است آرام کرد. بنابراین ، در قضاوت های خویش محتاط باشید و از دیگران درخواست مشورت و همفکری کنید.



# از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیته کان دهریکه. ناساندنی کاربه‌رنامه‌ی COGITO (دابه‌زاندنی به خۆرایی).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](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 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
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	CC	Yellow blossom/Gelbe Blüte
Aussiegall	flickr	Pentas Flowers	CC	Pink flowers/Pinkfarbene Blumen
Swami Stream	flickr	Mumbai Flowers	CC	Yellow and pink gerbara/Gelbe und pinkfarbene Gerbera
e3000	flickr	I wanna be your dog	CC	Pug/Mops
moore fun	flickr	Jellyfish	CC	Jelly fish/Qualle
Wesley Oostvogels	Flickr	High Key Baby Portrait	CC	Baby/Baby
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences fire, chef, charity gala, criminal, boy, door, cowboy’s robbery, dogs, table, taxi, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Feuer, Koch, Wohltätigkeitsgala, Verbrecher, Junge, Tür, Überfall des Cowboys, Hunde, Tisch, Taxi, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picture sequence parking space is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Parkplatz, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests