



آموزش فراشناخت

بام A 5: حافظه

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (12|21)

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.





حافظه

- ظرفیت ذخیره سازی اطلاعات ما محدود است.



حافظه

- ظرفیت ذخیره سازی اطلاعات ما محدود است.
مثال: تقریباً 40% جزئیات داستانی که نیم ساعت قبل شنیده ایم ، را نمی توانیم بطور کامل به خاطر آوریم.



حافظه

- ظرفیت ذخیره سازی اطلاعات ما محدود است.
مثال: تقریباً 40% جزئیات داستانی که نیم ساعت قبل شنیده ایم ، را نمی توانیم بطور کامل به خاطر آوریم.
- مزیت: ???
- زیان: ???



حافظه

- ظرفیت ذخیره سازی اطلاعات ما محدود است.
مثال: تقریباً 40% جزئیات داستانی که نیم ساعت قبل شنیده ایم ، را نمی توانیم بطور کامل به خاطر آوریم.
- مزیت: مغز ما توسط اطلاعات غیرضروری اشباع نمی شود . و اطلاعات نامربوط پاک می شوند... ولی.
- زیان: ???



حافظه

- ظرفیت ذخیره سازی اطلاعات ما محدود است.
مثال: تقریباً 40% جزئیات داستانی که نیم ساعت قبل شنیده ایم ، را نمی توانیم بطور کامل به خاطر آوریم.
- مزیت: مغز ما توسط اطلاعات غیرضروری اشباع نمی شود . و اطلاعات نامربوط پاک می شوند... ولی.
- زیان: بسیاری از خاطرات هم ازدست می رود (قرارها ، خاطرات مربوط به تعطیلات ، دانش کسب شده در دبیرستان...).



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

؟؟؟



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.
- در خصوص مطالب انتزاعی: سعی کنید مثال های ساده پیدا کنید یا از نشانه های یادیار (نظیر رفت و آمد ، خواب و خوراک) استفاده کنید.



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.
- در خصوص مطالب انتزاعی: سعی کنید مثال های ساده پیدا کنید یا از نشانه های یادیار (نظیر رفت و آمد ، خواب و خوراک) استفاده کنید.
- اطلاعات را با دانش موجود خود ترکیب کنید.



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.
- در خصوص مطالب انتزاعی: سعی کنید مثال های ساده پیدا کنید یا از نشانه های یادیار (نظیر رفت و آمد ، خواب و خوراک) استفاده کنید.
- اطلاعات را با دانش موجود خود ترکیب کنید.
- از مطالعه به مدت بسیار طولانی احتراز کنید.



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.
- در خصوص مطالب انتزاعی: سعی کنید مثال های ساده پیدا کنید یا از نشانه های یادیار (نظیر رفت و آمد ، خواب و خوراک) استفاده کنید.
- اطلاعات را با دانش موجود خود ترکیب کنید.
- از مطالعه به مدت بسیار طولانی احتراز کنید.
- الکل یا مواد اعتیاد آور و روانگردان استفاده نکنید.



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.
- در خصوص مطالب انتزاعی: سعی کنید مثال های ساده پیدا کنید یا از نشانه های یادیار (نظیر رفت و آمد ، خواب و خوراک) استفاده کنید.
- اطلاعات را با دانش موجود خود ترکیب کنید.
- از مطالعه به مدت بسیار طولانی احتراز کنید.
- الکل یا مواد اعتیاد آور و روانگردان استفاده نکنید.
- پس از یادگیری استراحت کنید (تمرکز شما از موضوع منحرف نشود).



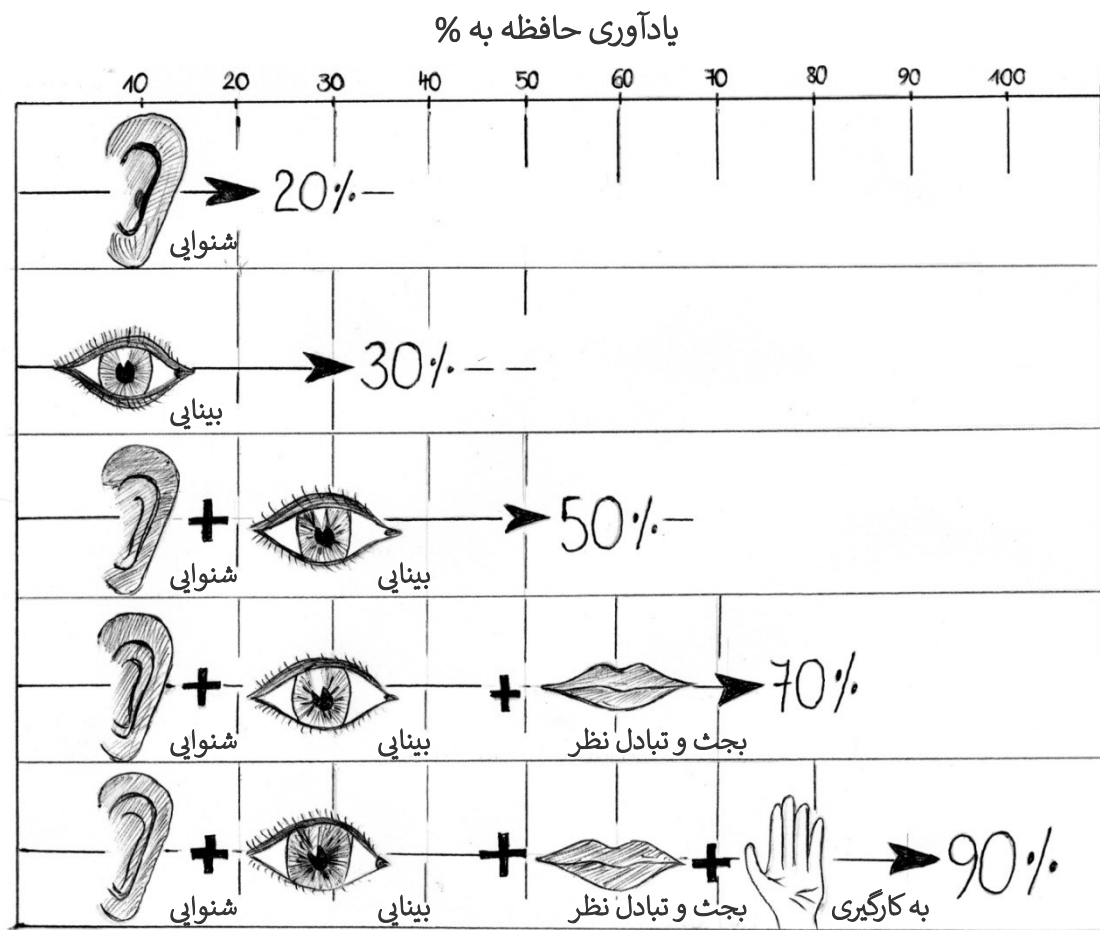
چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

- بطور کامل تکرار کنید و اطلاعات را کاملاً فهم کنید.
- در خصوص مطالب انتزاعی: سعی کنید مثال های ساده پیدا کنید یا از نشانه های یادیار (نظیر رفت و آمد ، خواب و خوراک) استفاده کنید.
- اطلاعات را با دانش موجود خود ترکیب کنید.
- از مطالعه به مدت بسیار طولانی احتراز کنید.
- الکل یا مواد اعتیاد آور و روانگردان استفاده نکنید.
- پس از یادگیری استراحت کنید (تمرکز شما از موضوع منحرف نشود).
- در هنگام یادگیری از حواس مختلف خود (مانند شنیدن ، دیدن ، نوشتن) استفاده کنید.



چگونه می توانم بهتر به خاطر بسپارم؟

هر قدر تعداد حواس درگیر بهنگام یادگیری بیشتر باشد ،
یادآوری از حافظه بهتر خواهد بود!





آیا همه ی انسان ها مانند یکدیگر درک و یادآوری می کنند؟



مثال: سه نقاش مختلف سعی کرده اند که از یک مزرعه ی اسپانیایی نقاشی ترسیم کنند...



لطفاً به تفاوت هایی که در رنگ و اندازه ی نقاشی ها از یک مزرعه وجود دارد توجه کنید . آیا به نظر شما نماهایی وجود دارد که این سه نقاش بطور متفاوت ترسیم کرده یا آن را حذف کرده باشند؟



Helmut Schack



Bernd Hampel



Andreas Weißgerber



هریک از نقاشان ، ادراک های متفاوتی داشته اند!
همانطور که در سه نقاشی زیر دیده می شود: یک زمین ترسیم شده ولی نقاط
تأکید نقاشی ها با یکدیگر متفاوت می باشد!



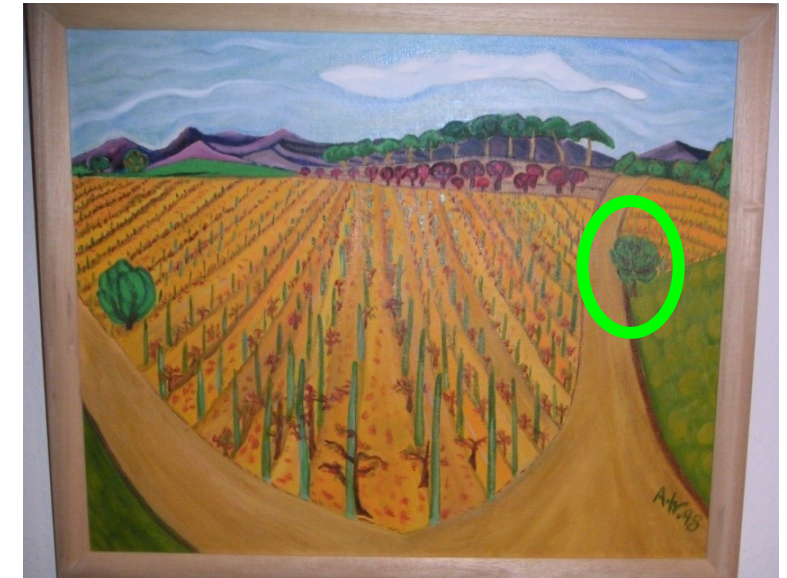
Helmut Schack:

در این نقاشی ، زمین های متفاوتی نقاشی شده اند که در افق گسترده شده اند. این زمین ها رنگارنگ ترسیم شده اند. و برخلاف دو نقاشی دیگر دسته ای از چندین درخت در ابتدای این افق قرار داده شده.



Bernd Hampel:

رنگ زمین قهوه ای تر است و درختی که در راه بوده است کاملاً خذف شده است (دایره ی قرمز).



Andreas Weißgerber:

پشته های انباشته در این تصویر از دو تصویر دیگر کوچکتر می باشند.



تمرین

- برای شما تصاویر پیچیده ای نمایش داده می شود (نظیر ساحل دریا و ایستگاه قطار).



تمرین

- برای شما تصاویر پیچیده ای نمایش داده می شود (نظیر ساحل دریا و ایستگاه قطار).
- بعد از آن از شما خواهیم خواست آنچه را که در تصویر دیده اید به خاطر آورید و خواهیم دید چقدر به قضاوت خودتان اعتماد می کنید.



تمرین

- برای شما تصاویر پیچیده ای نمایش داده می شود (نظیر ساحل دریا و ایستگاه قطار).
 - بعد از آن از شما خواهیم خواست آنچه را که در تصویر دیده اید به خاطر آورید و خواهیم دید چقدر به قضاوت خودتان اعتماد می کنید.
- سعی کنید تا حدّ ممکن جزئیات را به خاطر آورید.



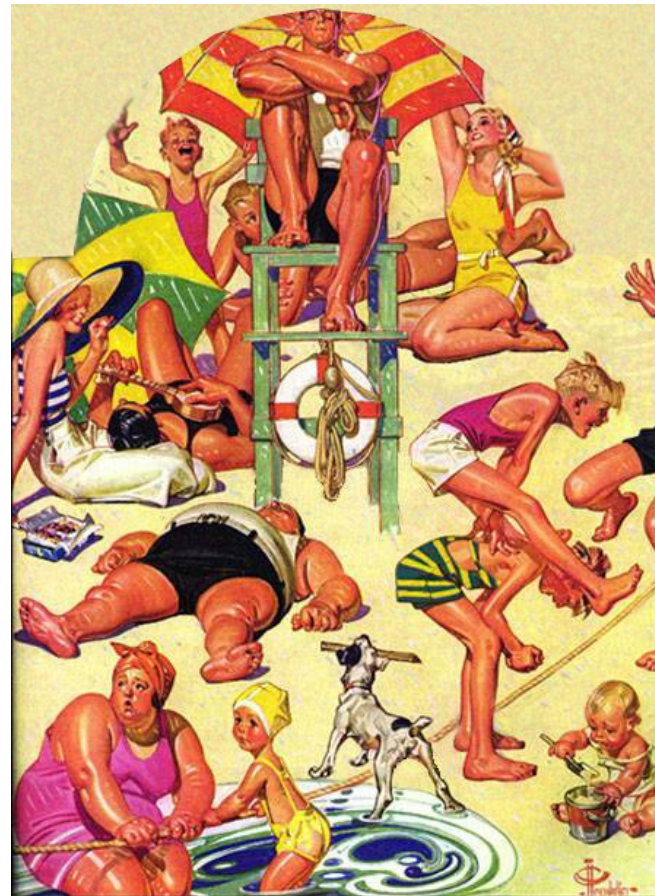


در ساحل در ساحل چه دیدید؟ چقدر اطمینان دارید؟

- چتر آفتاب گیر
- پلیس ساحلی
- سگ
- توپ
- غریق نجات
- آب
- کلاه
- حوله



در ساحل



- چتر آفتاب گیر
- پلیس ساحلی
- سگ
- توپ
- غریق نجات
- آب
- کلاه
- حوله





ایستگاه

چه چیزهایی در ایستگاه می بینید؟ اطمینان دارید؟

- خطوط راه آهن
- کالسکه
- لوکوموتیو
- برنامه ی آمد و شد قطارها
- سوزن بان یا متصدی راه آهن
- چمدان
- تابلوی محل عبور قطار
- صندلی



ایستگاه



- خطوط راه آهن
- کالسکه
- لوکوموتیو
- برنامه ی آمد و شد قطارها
- سوزن بان یا متصدی راه آهن
- چمدان
- تابلوی محل عبور قطار
- صندلی



خطاهای حافظه

- هرچه به خاطر می آوریم واقعاً اتفاق نیفتاده است.



خطاهای حافظه

- هرچه به خاطر می آوریم واقعاً اتفاق نیفتاده است.
- مغز انسان اطلاعات ازدست رفته را با خاطرات قبلی و یا مرتبط جایگزین می سازد (بعنوان مثال ممکن است مناظری از خاطرات مربوط به تعطیلات را در تصویر ساحل دریا جایگزین کنیم). استدلال منطقی برخی اشیاء را به تصویر اضافه می کند (مانند توپ و حوله در تصویر قبلی).



خطاهای حافظه

- هرچه به خاطر می آوریم واقعاً اتفاق نیفتاده است.
- مغز انسان اطلاعات از دست رفته را با خاطرات قبلی و یا مرتبط جایگزین می سازد (بعنوان مثال ممکن است مناظری از خاطرات مربوط به تعطیلات را در تصویر ساحل دریا جایگزین کنیم). استدلال منطقی برخی اشیاء را به تصویر اضافه می کند (مانند توپ و حوله در تصویر قبلی).
- خاطرات واقعی را می توان از خاطرات نادرست متمایز نمود . این تمایز از طریق شفاف سازی ایجاد کرد. یعنی خاطرات نادرست کلی ، مبهم و با جزئیات اندک است.



انواع خطاهای حافظه

؟؟؟



انواع خطاهای حافظه

- فراموشی



انواع خطاهای حافظه

- فراموشی
- سوگیری های حافظه:
 - ← سرکوبی: فراموشی انتخابی وقایع ناخوشایند و منفی
 - ← سوگیری های حافظه در افراد افسرده: فراموشی انتخابی وقایع منفی



انواع خطاهای حافظه

- فراموشی
- سوگیری های حافظه:
 - ← سرکوبی: فراموشی انتخابی وقایع ناخوشایند و منفی
 - ← سوگیری های حافظه در افراد افسرده: فراموشی انتخابی وقایع منفی
- وهم / خاطرات نادرست: یادآوری وقایعی که هرگز اتفاق نیافتاده اند!



خاطرات نادرست

برخلاف عقاید عموم ، کاپیتان کِرک (ویلیام شاتنر) در فیلم سفر به ستارگان ، هرگز جمله ی ”اسکاتی نورافکن را به سوی من بگردان“ را به کار نبرده بود.



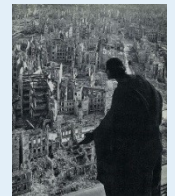


خاطرات نادرست

برخلاف عقاید عموم ، کاپیتان کِرک (ویلیام شاتنر) در فیلم سفر به ستارگان ، هرگز جمله ی ”اسکاتی نورافکن را به سوی من بگردان“ را به کار نبرده بود.



برخی شاهدان بمب گذاری در شهر دردن آلمان به خاطر دارند ، پس از آنکه هواپیماها شهر را بمباران کردند ، ارتفاع خود را کم کرده و مردم درحال فرار را تعقیب می کردند. مورخین این واقعه را مورد تردید قرار دادند (بعنوان مثال ، گرد و غبار و آتش گسترده ، چنین عملی را غیرممکن می سازد).



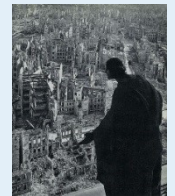


خاطرات نادرست

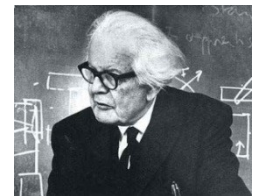
برخلاف عقاید عموم ، کاپیتان کِرک (ویلیام شاتنر) در فیلم سفر به ستارگان ، هرگز جمله ی ”اسکاتی نورافکن را به سوی من بگردان“ را به کار نبرده بود.



برخی شاهدان بمب گذاری در شهر دردن آلمان به خاطر دارند ، پس از آنکه هواپیماها شهر را بمباران کردند ، ارتفاع خود را کم کرده و مردم درحال فرار را تعقیب می کردند. مورخین این واقعه را مورد تردید قرار دادند (بعنوان مثال ، گرد و غبار و آتش گسترده ، چنین عملی را غیرممکن می سازد).



ژان پیازه ، روانشناس مشهور آشکارا به خاطر می آورد که در دوسالگی تجربه ی دزدیده شدن را داشته است. ولی این خاطره ناشی از داستانی است که پرستار او در زمان خردسالی پیازه برای او تعریف کرده بود.



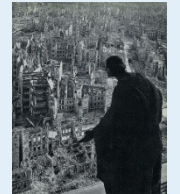


خاطرات نادرست

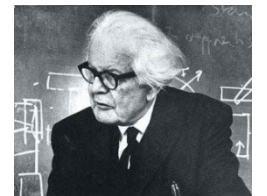
برخلاف عقاید عموم ، کاپیتان کِرک (ویلیام شاتنر) در فیلم سفر به ستارگان ، هرگز جمله ی ”اسکاتی نورافکن را به سوی من بگردان“ را به کار نبرده بود.



برخی شاهدان بمب گذاری در شهر دردن آلمان به خاطر دارند ، پس از آنکه هواپیماها شهر را بمباران کردند ، ارتفاع خود را کم کرده و مردم درحال فرار را تعقیب می کردند. مورخین این واقعه را مورد تردید قرار دادند (بعنوان مثال ، گرد و غبار و آتش گسترده ، چنین عملی را غیرممکن می سازد).



ژان پیازه ، روانشناس مشهور آشکارا به خاطر می آورد که در دوسالگی تجربه ی دزدیده شدن را داشته است. ولی این خاطره ناشی از داستانی است که پرستار او در زمان خردسالی پیازه برای او تعریف کرده بود.



در یک مطالعه ی آزمایشی - تجربی ، تصاویر تبلیغاتی دنیای والت دیسنی ، مربوط به باگزبانی، به شرکت کنندگان نشان داده شد. 30% شرکت کنندگان به خاطر می آوردند که نمایش های این خرگوش را در زمانی که کودکی خردسال بوده اند ، دیده اند . در حالی که باگزبانی یکی از شخصیت های برادران واگنر بوده ، نه شخصیت والت دیسنی.





چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

- مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روانپریشی (سایکوز) ولی نه همه ی آنها به اشتباهات حافظه ی خود بسیار اعتماد می کنند.



چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

- مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روانپریشی (سایکوز) ولی نه همه ی آنها به اشتباهات حافظه ی خود بسیار اعتماد می کنند.
- هر قدر به خاطرات واقعی (یعنی خاطراتی که واقعاً اتفاق افتاده اند) بیشتر متکی شویم ، میزان و شدت روانپریشی (سایکوز) کمتر می شود.



چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

- مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روانپریشی (سایکوز) ولی نه همه ی آنها به اشتباهات حافظه ی خود بسیار اعتماد می کنند.
- هر قدر به خاطرات واقعی (یعنی خاطراتی که واقعاً اتفاق افتاده اند) بیشتر متکی شویم ، میزان و شدت روانپریشی (سایکوز) کمتر می شود.
- روانپریشی ممکن است به اختلال در ایجاد تمایز بین خاطرات درست و واقعی از حافظه ی نادرست و غلط منجر شده و مانع نگرشی واقعگرایانه و سالم به محیط شود.



چگونه خطاهای حافظه سبب سوء تعبیر در بیماران روانپزشک می شود. به چند مثال توجه فرمائید

شرایط واقعی	خطای حافظه	واقعه
مادر واقعاً گفت: „نمی دانستم که آن را دوست داری.“ - در آن زمان کلمات واقعی را به خاطر نمی آورد.	به یاد می آورد که مادر گفته است. „دیگر دختر من نیستی.“	گفتگو با مادر.
گرچه ، تمام اعضای گروه سعی می کردند در آن شرایط وی را تسلی دهند ولی او فراموش کرده بود.	هیچ کس نگران مشکل من نیست.	جلسات گروه درمانی.

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



تکلیف شماره ی 2

- دوباره ، چند تصویر پیچیده به شما نشان داده می شود.



تکلیف شماره ی 2

- دوباره ، چند تصویر پیچیده به شما نشان داده می شود.
- سعی کنید آنچه را که از قلم افتاده پیدا کنید (جزئیات گم شده ای که بعداً با رنگ آبی نشان داده خواهند شد).





کیوسک (باجه) چه چیزهایی دیدید؟ اطمینان دارید؟

- تابلوی کیوسک (باجه)
- سوسیس
- سطل زباله
- نیمکت
- پرچم
- فهرست (برچسب) قیمت ها
- بطری
- فروشنده



کیوسک (باجه)



- تابلوی کیوسک (باجه)
- سوسیس
- سطل زباله
- نیمکت
- پرچم
- فهرست (برچسب) قیمت ها
- بطری
- فروشنده





باغ چه چیزهایی در تصویر وجود ندارد؟ اطمینان دارید؟

• ظرف آب

• گل آفتاب گردان

• گلدان گل

• درخت

• بیل

• شن کش

• شلنگ آب



باغ



- ظرف آب
- گل آفتاب گردان
- گلدان گل
- درخت
- بیل
- شن کش
- شلنگ آب



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

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.





بارش مغزی

در این کلاس درس چه چیزهایی دیدید؟

...

...

...

...



کلاس درس در تصویر چه چیزهایی دیدید؟ اطمینان دارید؟

- چیزی بسته بندی شده
- معلم
- نقشه
- کتاب
- نیمکت
- صندلی معلم
- تخته سیاه
- کیف معلم



کلاس درس



- چیزی بسته بندی شده
- معلم
- نقشه
- کتاب
- نیمکت
- صندلی معلم
- تخته سیاه
- کیف معلم





ماهی گیر چه چیزهایی در تصویر وجود ندارد؟ اطمینان دارید؟

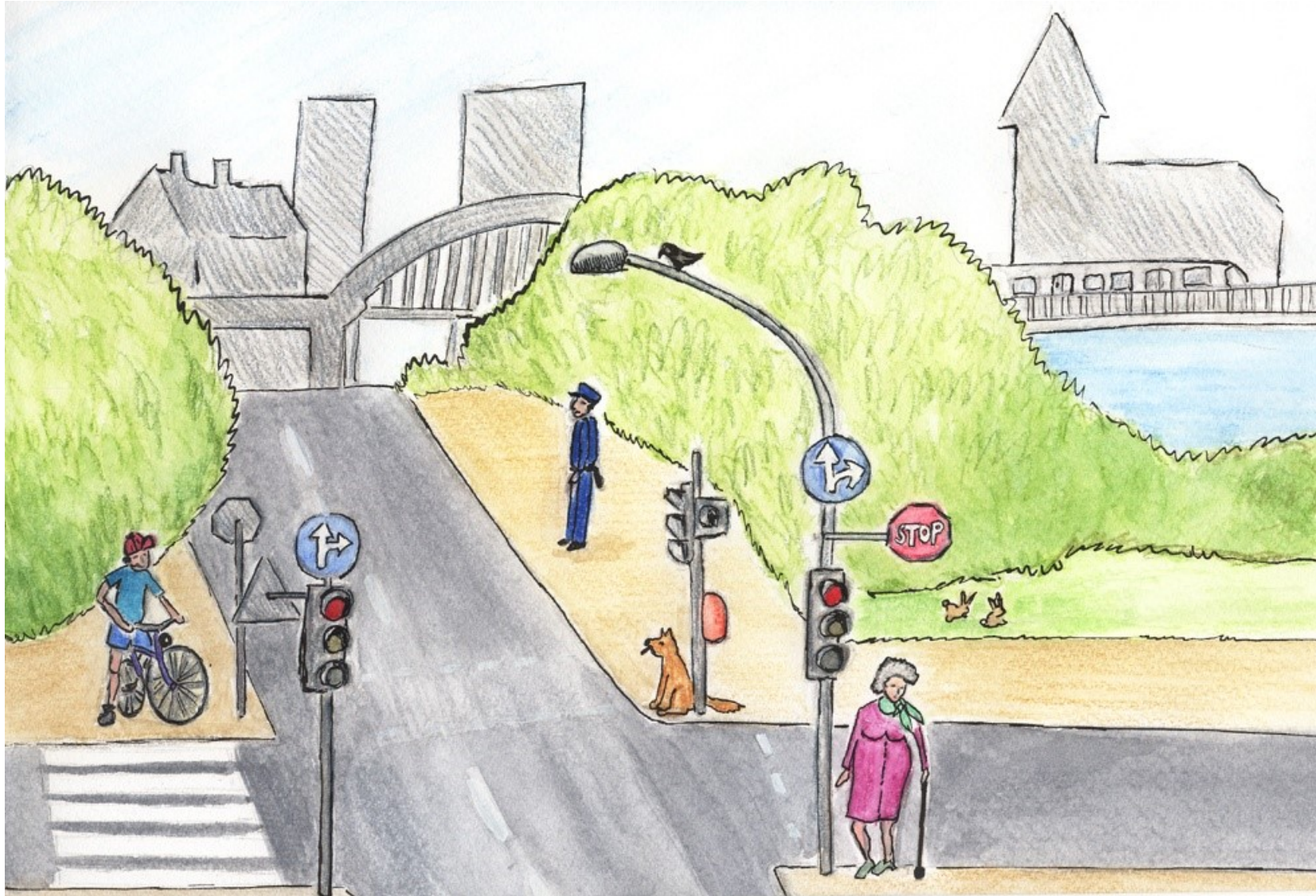
- پیپ
- سطل
- دکمه ی مخصوص کلاه
- نشانه ی ورزشی "Sport" بر روی قایق
- چوب ماهیگیری
- ژاکت (کاپشن)
- آب
- ماهی



ماهی گیر



- پیپ
- سطل
- دکمه ی مخصوص کلاه
- نشانه ی ورزشی "Sport" بر روی قایق
- چوب ماهیگیری
- ژاکت (کاپشن)
- آب
- ماهی





بارش مغزی

در این تقاطع (چهارراه) چه چیزهایی دیدید؟

...

...

...

...



تقاطع (چهارراه) در تصویر چه چیزهایی دیدید؟ اطمینان دارید؟

- خودرو (ماشین)
- مأمور پلیس
- یک کودک دوچرخه سوار
- خانم سالمند
- چراغ راهنمایی به رنگ سبز
- خطوط راه راه مخصوص عابر
- تابلوی ایست
- افق شهر



تقاطع (چهارراه)



- خودرو (ماشین)
- مأمور پلیس
- یک کودک دوچرخه سوار
- خانم سالمند
- چراغ راهنمایی به رنگ سبز
- خطوط راه راه مخصوص عابر
- تابلوی ایست
- افق شهر





بارش مغزی

چه چیزهایی در زمین بازی کودکان دیدید؟

...

...

...

...



زمین بازی چه چیزهایی در زمین بازی دیدید؟ اطمینان دارید؟

- سُرُسُره
- چرخ و فلک
- بادبادک
- اسکیت (تخته ی چرخدار)
- توپ
- درخت
- تاپ
- اسباب بازی
- ظرف ماسه بازی



زمین بازی



- سُرُسره
- چرخ و فلک
- بادبادک
- اسکیت (تخته ی چرخدار)
- توپ
- درخت
- تاپ
- اسباب بازی
- ظرف ماسه بازی





مراسم عروسی (ازدواج) چه چیزهایی در تصویر وجود دارد؟ اطمینان دارید؟

- پنجره ی کلیسا
- پدر عروس به همراه عروس و داماد
- تور سر عروس
- دختری با گل (ساقدوش)
- نیمکت های کلیسا
- درب



مراسم عروسی (ازدواج)



- پنجره ی کلیسا
- پدر عروس به همراه عروس و داماد
- تور سر عروس
- دختری با گل (ساقدوش)
- نیمکت های کلیسا
- درب





فوتبال چه چیزهایی در تصویر وجود ندارد؟ اطمینان دارید؟

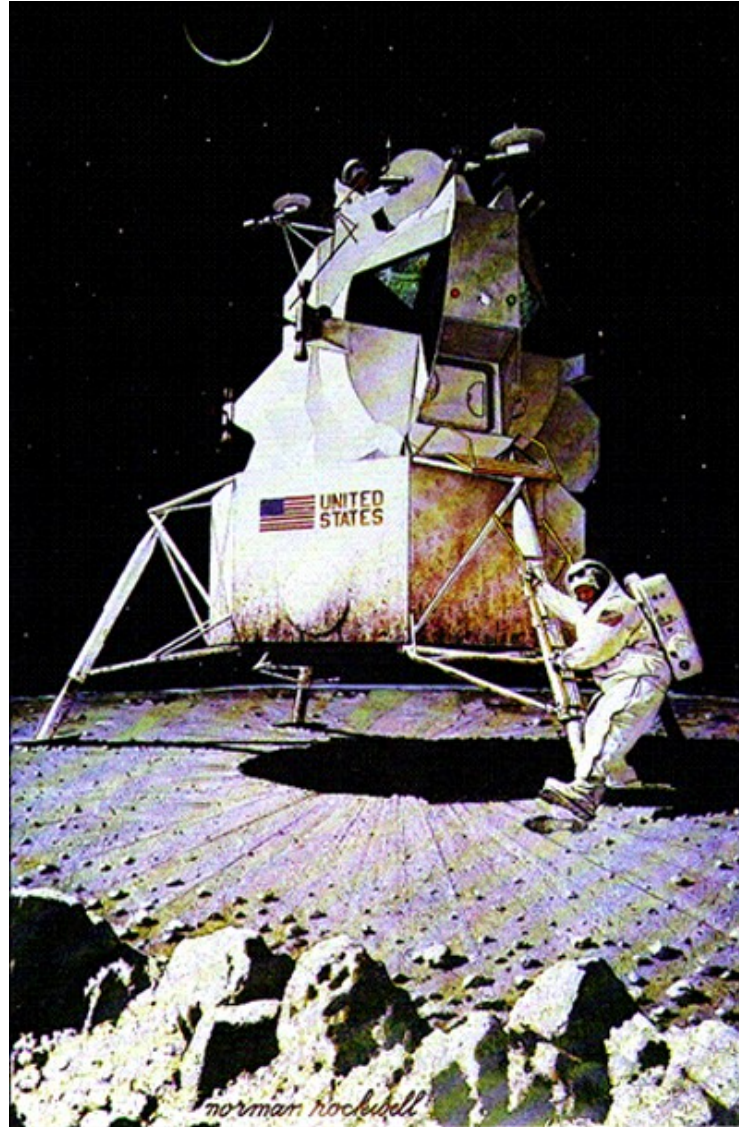
- تابلوی امتیازها
- دروازه
- خطوط کنار زمین
- بازیکن
- توپ فوتبال
- حصار
- تبلیغات
- پرچم



فوتبال



- تابلوی امتیازها
- دروازه
- خطوط کنار زمین
- بازیکن
- توپ فوتبال
- حصار
- تبلیغات
- پرچم





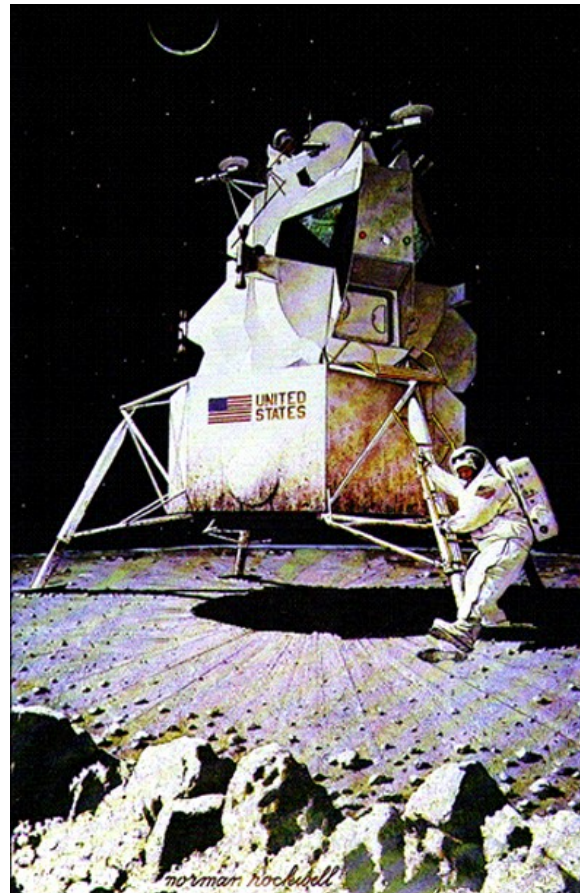
درکری ماه

چه چیزهایی در تصویر وجود ندارد؟ اطمینان دارید؟

- پایه های موشک
- مخزن اکسیژن
- کلاه مخصوص ایمنی
- دهانه ی کوه های ماه
- نوک مخروط موشک
- هلال ماه در زمینه ی تصویر



در کره ی ماه



- پایه های موشک
- مخزن اکسیژن
- کلاه مخصوص ایمنی
- دهانه ی کوه های ماه
- نوک مخروط موشک
- هلال ماه در زمینه ی تصویر





گروه نجات

چه چیزهایی در تصویر دیده نمی شود؟ اطمینان دارید؟

- هلی کوپتر (بالگرد)

- قایق تفریحی پلاستیکی (بادی)

- غواص

- قایق واژگون شده

- آب

- تخت روان (برانکار)

- نجات غریق

- خلبان



گروه نجات



- هلی کوپتر (بالگرد)
- قایق تفریحی پلاستیکی (بادی)
- غواص
- قایق واژگون شده
- آب
- تخت روان (برانکار)
- نجات غریق
- خلبان





بارش مغزی

در این کارگاه ساختمانی چه چیزهایی دیدید؟

...

...

...

...



کارگران جاده سازی چه چیزهایی در تصویر دیدید؟ اطمینان دارید؟

- لوله
- فرقان
- حصار مانع
- حفرکننده
- مته ی سوراخ کننده
- بیل
- تابلوی ایست



کارگران جاده سازی



- لوله
- فرقان
- حصار مانع
- حفرکننده
- مته ی سوراخ کننده
- بیل
- تابلوی ایست



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- ممکن است ، حافظه و خاطرات هر شخص او را فریب دهد!
بویژه در شرایط حساس و مهم (دعوا و ستیزه ، شاهد عینی جهت تصدیق یک واقعه و غیره) به خاطر داشته باشید که: اگر نمی توانید جزئیات آن واقعه را به وضوح به خاطر آورید:
- اطمینان ندهید که خاطرات شما حقیقی هستند.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- ممکن است ، حافظه و خاطرات هر شخص او را فریب دهد!
بویژه در شرایط حساس و مهم (دعوا و ستیزه ، شاهد عینی جهت تصدیق یک واقعه و غیره) به خاطر داشته باشید که: اگر نمی توانید جزئیات آن واقعه را به وضوح به خاطر آورید:
- اطمینان ندهید که خاطرات شما حقیقی هستند.
- برای حصول اطلاعات بیشتر تلاش کنید.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- ممکن است ، حافظه و خاطرات هر شخص او را فریب دهد!
بویژه در شرایط حساس و مهم (دعوا و ستیزه ، شاهد عینی جهت تصدیق یک واقعه و غیره) به خاطر داشته باشید که: اگر نمی توانید جزئیات آن واقعه را به وضوح به خاطر آورید:
- اطمینان ندهید که خاطرات شما حقیقی هستند.
- برای حصول اطلاعات بیشتر تلاش کنید.
مثال: با شخصی دعوا و ستیزه داشته اید و با ابهام به خاطر می آورید که او به شما دشنام داده است. توجه داشته باشید که ممکن است حافظه ی شما ، خودتان را فریب دهد یا هنگام به خاطر آوردن دچار اغتشاش و تحریف شوید. بعلاوه ، از سایرین پرسش کنید که چه اشخاصی در آن صحنه حضور داشته اند و از آنان اطلاعات بیشتری کسب کنید.



با بیماران روانپریش (سایکوتیک) چه باید کرد؟

انسانهای مبتلا به روانپریشی ، تمایل دارند ، چیزهایی را به خاطر آورند که اتفاق نیافتاده یا اینکه به نحو دیگری رخ داده اند.



با بیماران روانپریش (سایکوتیک) چه باید کرد؟

انسانهای مبتلا به روانپریشی ، تمایل دارند ، چیزهایی را به خاطر آورند که اتفاق نیافتاده یا اینکه به نحو دیگری رخ داده اند.
مثال: فیلیپ معتقد است که شخصی دوچرخه ی او را ربوده است.

سابقه: او همیشه دوچرخه اش را در مقابل درب می گذاشت ولی یک روز دوچرخه ی او در مقابل درب نبود. وی 100% مطمئن بود که شب قبل ، دوچرخه اش را جلوی درب گذاشته بود. سپس می بیند که دوچرخه اش به درب مغازه ی سوپرمارکت همسایه قفل شده است. از این رو به پلیس تلفن می زند و گزارش می دهد که دزد دوچرخه ی او در سوپرمارکت است. از نظر وی ، این حادثه ، یک دسیسه است ؛ زیرا سه هفته ی قبل ، کیف پول او نیز دزدیده شده بود.

ولی: در اطاقک (کیوسک) تلفن ، فیلیپ دستش را در جیب خود فرو برده و متوجه می شود که کلید قفل دوچرخه ، نزد خودش است. ناگهان ، به خاطر می آورد که خود او دوچرخه اش را در جلوی درب مغازه ی سوپرمارکت قرار داده بود.



با بیماران روانپریش (سایکوتیک) چه باید کرد؟

انسانهای مبتلا به روانپریشی ، تمایل دارند ، چیزهایی را به خاطر آورند که اتفاق نیافتاده یا اینکه به نحو دیگری رخ داده اند.
مثال: فیلیپ معتقد است که شخصی دوچرخه ی او را ربوده است.

سابقه: او همیشه دوچرخه اش را در مقابل درب می گذاشت ولی یک روز دوچرخه ی او در مقابل درب نبود. وی 100% مطمئن بود که شب قبل ، دوچرخه اش را جلوی درب گذاشته بود. سپس می بیند که دوچرخه اش به درب مغازه ی سوپرمارکت همسایه قفل شده است. از این رو به پلیس تلفن می زند و گزارش می دهد که دزد دوچرخه ی او در سوپرمارکت است. از نظر وی ، این حادثه ، یک دسیسه است ؛ زیرا سه هفته ی قبل ، کیف پول او نیز دزدیده شده بود.

ولی: در اطاقک (کیوسک) تلفن ، فیلیپ دستش را در جیب خود فرو برده و متوجه می شود که کلید قفل دوچرخه ، نزد خودش است. ناگهان ، به خاطر می آورد که خود او دوچرخه اش را در جلوی درب مغازه ی سوپرمارکت قرار داده بود.

خطاهای حافظه زمانی بوجود می آیند که شخص نگران بوده یا تحت فشار باشد. لذا ، قبل از هر نتیجه گیری به دقت تأمل کنید که آیا فرضیه های شما عینیت و واقعیت دارند ، یا بی اساس هستند! همچنین توجه داشته باشید که باید خاطرات خود را با واقعیت ها مقایسه و مطابقت کرد ؛ چرا که اغلب ، خطاهای حافظه مبهم و گیج کننده هستند!



از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیتته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابه زاندنی به خۆرایی).



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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball