



آموزش فراشناخت

# بام A 6: همدلی کردن... (قسمت دوم)

© 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.





وقتی که با کسی آشنا می شوید. ابتدا به چه نشانه هایی توجه می کنید؟  
آیا این نشانه ها ، شاخص های معتبری برای ارزیابی هستند؟





# وقتی که با کسی آشنا می شوید. ابتدا به چه نشانه هایی توجه می کنید؟ آیا این نشانه ها ، شاخص های معتبری برای ارزیابی هستند؟

حالات بدنی/ارتباطات  
غیرکلامی؟

حالت نگاه؟

دست ها؟



بیانات کلامی (زبان)؟

نوع پوشش (لباس)؟

سایر؟



وقتی که با کسی آشنا می شوید. ابتدا به چه نشانه هایی توجه می کنید؟  
آیا این نشانه ها ، شاخص های معتبری برای ارزیابی هستند؟





## چه نوع اطلاعاتی می تواند مفید و مورد توجه باشد؟ آیا به سایر اطلاعات می توان اعتماد کرد؟



- دانش و شناخت قبلی به شخص (شنیده ها): بعنوان نمونه ، توصیفات که یک دوست در باره ی آن شخص به شما گفته است.
- شناخت به شخص یا اشخاصی شبیه به او: مثلاً یک جنایت کار.
- شهود یا برداشت احساسی.
- یک نوشته: مانند داستان یا خاطره ی فردی.




## محاسن و معایب نشانه های خاص اجتماعی

پس از بحث در باره ی ارزیابی هایی که از یک شخص صورت داده ایم ، می دانیم که باید به نقاط قوت و نارسایی های نشانه های اجتماعی توجه خاص داشته باشیم.



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

<p>نتایج مهم: ؟؟؟</p>	<p>زبان: این شخص چه گفته است. او سخن خود را چگونه گفته است.</p> 
<p>توجه داشته باشید: ؟؟؟</p>	<p>مثال:</p> <div data-bbox="1709 958 2423 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>این مردم نان برای خوردن ندارند... چرا بجای نان ، کیک نمی خورند ؟</p> </div> <p>ماری آنتونیتته را مسخره می کنند ، او را خام و ساده می پندارند ، او از زندگی در فقر بی اطلاع است ؟</p>



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

نتایج مهم:

محتوا: زبان یک ابزار مهم برای ارتباطات بی واسطه و مستقیم است.

آهنگ کلام: نحوه ی کلام (با تمسخر یا کنایه) و نوع کلماتی که وی انتخاب کرده است (متکبرانه ، واقع گرایانه) می تواند اطلاعات مناسبی در باره ی یک شخص در اختیار شما قرار دهد.

زبان: این شخص چه گفته است.  
او سخن خود را چگونه گفته است.



مثال:

این مردم نان برای خوردن  
ندارند... چرا بجای نان ، کیک  
نمی خورند ؟

ماری آنتونیتته را مسخره می کنند ، او را خام و ساده می پندارند ، او از زندگی در فقر بی اطلاع است ؟

توجه داشته باشید:

؟؟؟





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

نتایج مهم:

**محتوا:** زبان یک ابزار مهم برای ارتباطات بی واسطه و مستقیم است.

**آهنگ کلام:** نحوه ی کلام (با تمسخر یا کنایه) و نوع کلماتی که وی انتخاب کرده است (متکبرانه ، واقع گرایانه) می تواند اطلاعات مناسبی در باره ی یک شخص در اختیار شما قرار دهد.

زبان: این شخص چه گفته است.  
او سخن خود را چگونه گفته است.



توجه داشته باشید:

**محتوا:** در نتیجه ی میزان محبوبیت راوی و همچنین سوء تعبیرهای احتمالی ، بین آنچه که مردم فکر می کنند و آنچه که به زبان می آورند تفاوت قابل ملاحظه ای وجود دارد.

**آهنگ کلام:** سخنان برخی اشخاص آهنگ هیجانی ندارد ولی احساسات و عواطف آنان پنهان است. (همانند کسانی که قیافه ای خشک و بی روح دارند یا مبتلایان به بیماری پارکینسون).

مثال:

این مردم نان برای خوردن ندارند... چرا بجای نان ، کیک نمی خورند ؟

ماری آنتونیتته را مسخره می کنند ، او را خام و ساده می پندارند ، او از زندگی در فقر بی اطلاع است ؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

نتایج مهم:

؟؟؟

شناخت قبلی از یک شخص خاص



توجه داشته باشید:

؟؟؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

نتایج مهم:

- شناخت قبلی می تواند به قضاوت ما در باره دیگری کمک کند ؛ بخصوص اگر او را قبلاً در موقعیتی مشابه دیده باشیم.

توجه داشته باشید:

؟؟؟

شناخت قبلی از یک شخص خاص





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

## نتایج مهم:

- شناخت قبلی می تواند به قضاوت ما در باره دیگری کمک کند ؛ بخصوص اگر او را قبلاً در موقعیتی مشابه دیده باشیم.

## توجه داشته باشید:

- انسان ها تحت تأثیر حالت خلقی و عواطف خود و گاه نیز برحسب تصادف و شانس و گاه به تبع شرایط و موقعیت ها رفتارهای متفاوتی نشان می دهند. هیچ انسانی همیشه فقط شاد و خوشحال یا غمگین و ناراحت نیست ؛ انسان ها در همه شرایط فقط رفتار خوب یا فقط بد بروز نمی دهند . ممکن است یک شخص در خانواده اش بسیار گرم و برونگرا ولی در جمع دوستانش خجالتی و کم رو نمایان شود. گاهی اوقات شما خودتان را متعجب و شگفت زده می کنید.

## شناخت قبلی از یک شخص خاص





# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

کشف و شهود



گفته می شود که سگ ها می توانند حس کنند که آیا کسی قصد تهدید آن ها را

نتیجه ی مهم:

؟؟؟

توجه داشته باشید:

؟؟؟



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

نتیجه ی مهم:

- کشف و شهود را می توان نوعی دانش مبتنی بر تجربه تعریف کرد. گاهی اوقات دل (غریزه) ما بهتر از عقل می باشد!

توجه داشته باشید:

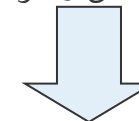
؟؟؟

کشف و شهود



خنده دار / ترسناک

بسته به خلق و خوی شما



لذت

ترس



خاطره ای از یک سیرکس



مثال: یک فیلم ترسناک



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

نتیجه ی مهم:

- کشف و شهود را می توان نوعی دانش مبتنی بر تجربه تعریف کرد. گاهی اوقات دل (غریزه) ما بهتر از عقل می باشد!

توجه:

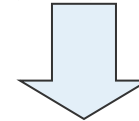
- عواطف و هیجان های فعلی می توانند ادراک و افکار ما را تحت تأثیر قرار دهند؛ بعنوان نمونه:

1. خشم: تمایل به عدم اعتماد و درک نادرست.
2. افسردگی: همه چیز تاریک تر از آنچه که هست به نظر می رسد.

کشف و شهود



خنده دار / ترسناک  
بسته به خلق و خوی شما



لذت

ترس



خاطره ای از یک سیرکس



مثال: یک فیلم ترسناک



# لطفاً در خصوص محاسن و معایب شاخص هایی که بر اساس آنها ، درباره ی فردی معین ، قضاوت کرده ایم ، بحث کنید

## نتیجه ی مهم:

- کشف و شهود را می توان نوعی دانش مبتنی بر تجربه تعریف کرد. گاهی اوقات دل (غریزه) ما بهتر از عقل می باشد!

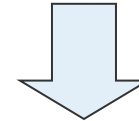
## توجه:

- عواطف و هیجان های فعلی می توانند ادراک و افکار ما را تحت تأثیر قرار دهند؛ بعنوان نمونه:
  1. خشم: تمایل به عدم اعتماد و درک نادرست.
  2. افسردگی: همه چیز تاریک تر از آنچه که هست به نظر می رسد.
- ما باید به احساسات قلبی یا غریزه ی خود گوش کنیم ولی نباید کورکورانه به آنها اعتماد کنیم.

## کشف و شهود



خنده دار / ترسناک  
بسته به خلق و خوی شما



لذت

ترس



خاطره ای از یک سیرکس



مثال: یک فیلم ترسناک





## ظاهری و واقعی!

به هیچ یک از جنبه هایی که پیش از این مورد بحث قرار گرفت (مثل زبان) نمی توان بطور کامل اعتماد کرد.

انسان باید تمام جنبه ها را در نظر گیرد!  
ولی ترکیب آنها به ما کمک می کند بتوانیم در شرایط پیچیده بهتر قضاوت کنیم...



## چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به بیماری های روانی (بویژه افراد روان پریش) ، ولی نه همه ی آنها ، در ابعاد زیر مشکل دارند:

- مشکل در شناسایی و ارزیابی بیان و حالات چهره ی دیگران (نظیر خوشحالی یا ناراحتی)



## چرا این اعمال را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به بیماری های روانی (بویژه افراد روان پریش) ، ولی نه همه ی آنها ، در ابعاد زیر مشکل دارند:

- مشکل در شناسایی و ارزیابی بیان و حالات چهره ی دیگران (نظیر خوشحالی یا ناراحتی)
- مشکل در استنتاج انگیزه ها و فعالیت های آتی دیگران از رفتار فعلی آنها



# چگونه عدم همدلی سبب تشدید سوء تعبیر در خلال روان پریشی (سایکوز) می شود؟ چند مثال

رخداد (واقعه)	تبیین بهنگام ابتلای به روانپریشی (سایکوز)	سایر تبیینات
مردی در اتوبوس ، مدتی طولانی به شما نگاه می کند.	بالاخره آن فرد مزاحم که قصد آزار مرا داشته ، خودش را نشان داد.	بخاطر رفتار خاص (تابلو) شما (بعنوان مثال استفاده از عینک آفتابی در اتوبوس) دیگران به شما نگاه می کنند.
رئیس تان ، شما را مورد انتقاد قرار می دهد.	شما معتقد هستید که باید عصبانیت خود را نشان می دادید.	رئیس شما کمی تندروی و افراط کرد ولی قصد عصبانی کردن شما را نداشت. او بطور کلی آدم بدخلقی است.
یکی از دوستان شما مقاله ای را از یک روزنامه می خواند . این مقاله در باره ی افت و شکست تحصیلی بوده است.	او به این خاطر به شکست تحصیلی در مدرسه اشاره کرد که افت تحصیلی مرا که در کودکی داشته ام به رخ من آورد.	کاملاً اتفاقی بوده ، دوست شما به اخبار علاقمند است و نمی دانسته که شما در عملکرد تحصیلی تان در مدرسه مشکلاتی داشته اید.

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



## تمرین

- در ادامه ، تصاویر طنزآمیز نشان داده می شود.
- لطفاً بگوئید که شخصیت های داستان چه فکری در باره ی یکدیگر می کنند.



## تمرین

- در ادامه ، تصاویر طنزآمیز نشان داده می شود.
- لطفاً بگوئید که شخصیت های داستان چه فکری در باره ی یکدیگر می کنند.

## نکته ی مهم

- شما باید بین اطلاعاتی که در اختیارتان قرار داده می شود و اطلاعاتی که هر یک از شخصیت ها در باره ی دیگری دارند ، تمایز قایل شوید.



## تمرین

- در ادامه ، تصاویر طنزآمیز نشان داده می شود.
- لطفاً بگوئید که شخصیت های داستان چه فکری در باره ی یکدیگر می کنند.

## نکته ی مهم

- شما باید بین اطلاعاتی که در اختیارتان قرار داده می شود و اطلاعاتی که هر یک از شخصیت ها در باره ی دیگری دارند ، تمایز قایل شوید.
- برای ارایه ی پاسخی روشن به چه اطلاعات دیگری نیاز می باشد؟



احتمالاً ، در سال آینده ، این دختر چه هدیه ای برای تولد مادر بزرگ اش خواهد آورد؟  
آیا مادر بزرگ خوشحال خواهد شد؟





## تولد مادر بزرگ این دختر چه هدیه ای در سال آینده خواهد آورد؟



**احتمالاً:** دوباره یک بسته شکلات خواهد آورد. زیرا سال قبل مادر بزرگ از دیدن شکلات بسیار خوشحال به نظر رسید.

**احتمالاً:** از آنجایی که این دختر متوجه شد که مادر بزرگ شکلات دوست ندارد، سال آینده هدیه ی متفاوتی خواهد آورد.



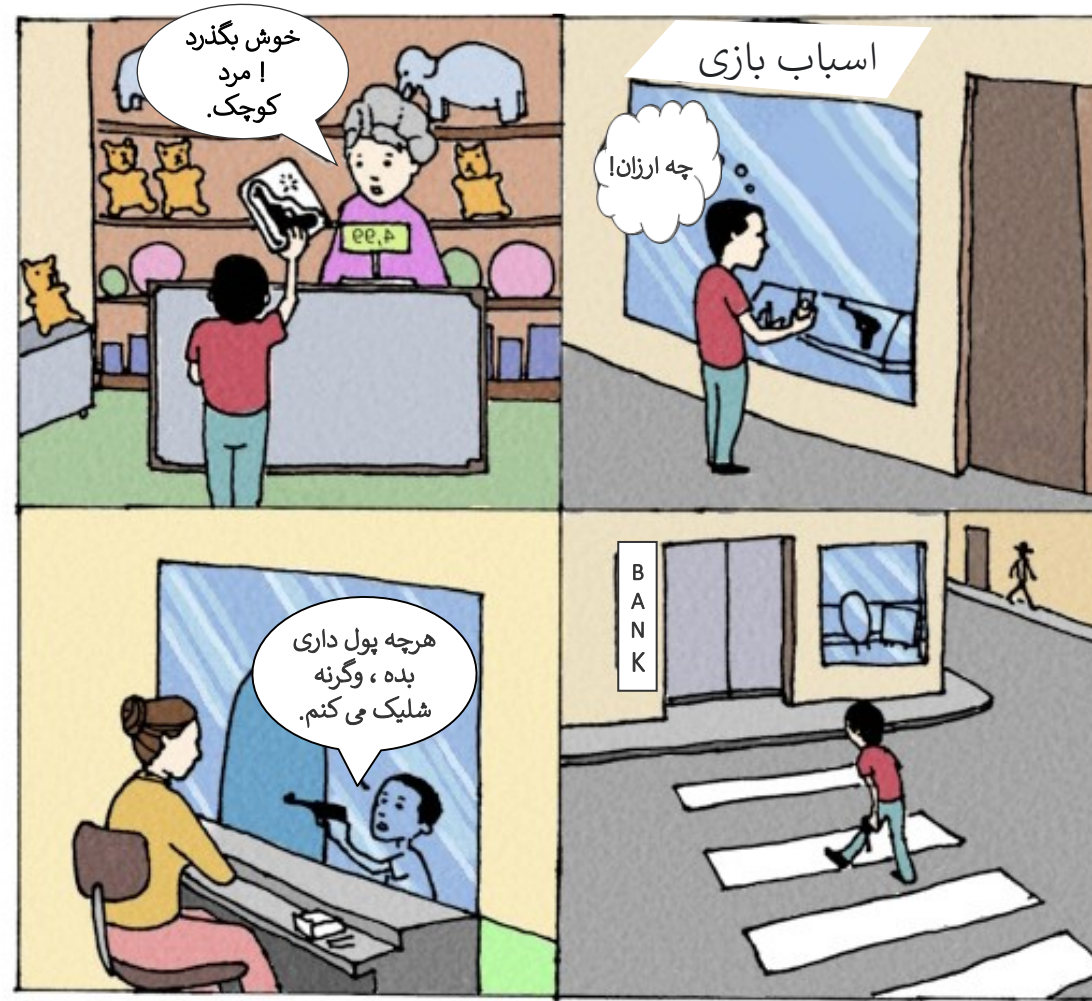
لطفاً ادامه دهیم!



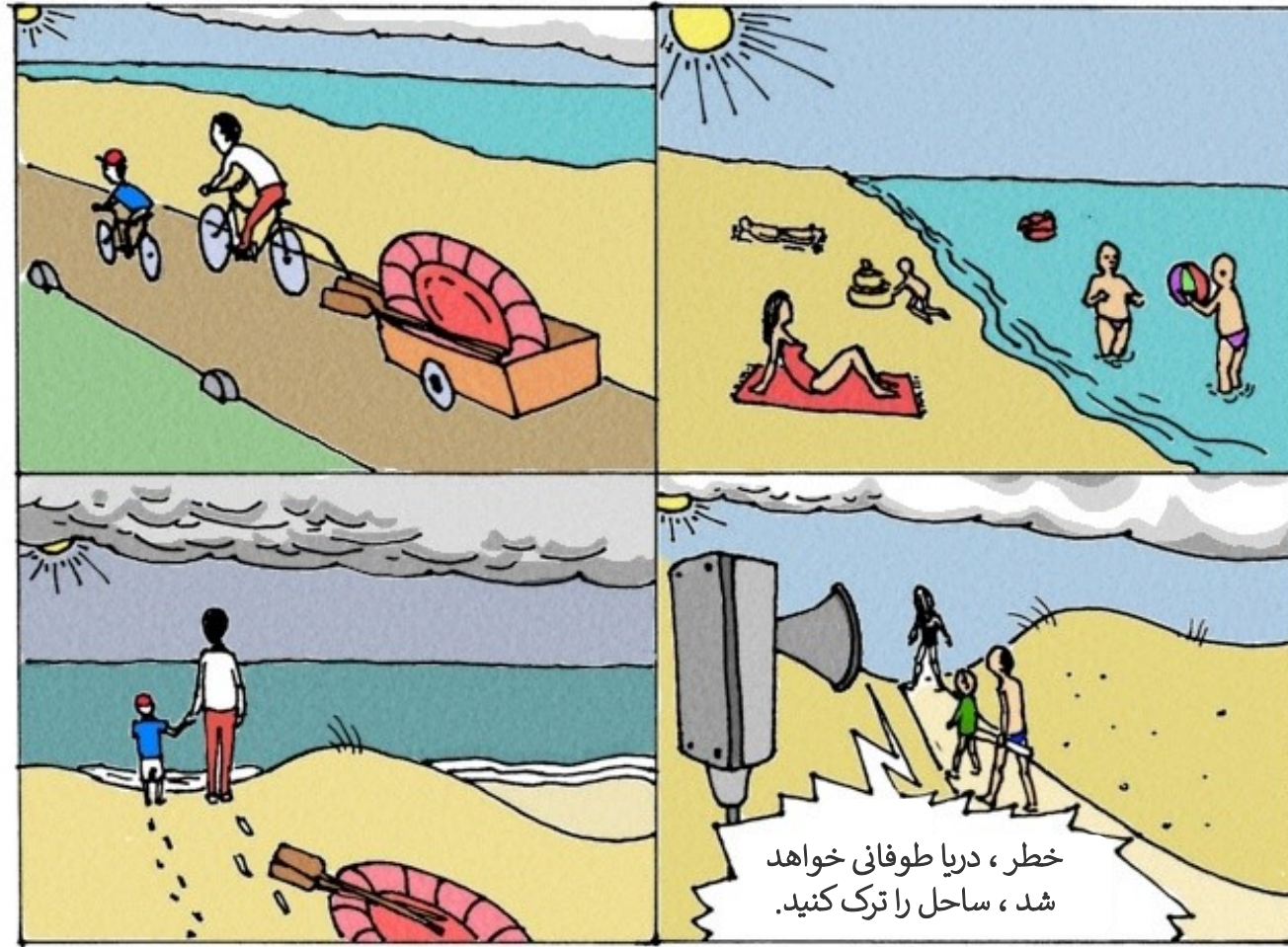
آیا آقای رئیس سرماخورده است؟  
آیا برای ارابه ی پاسخ مناسب به اطلاعات بیشتری نیاز است؟



آقای پلیس به چه چیزی می اندیشد...  
آیا آنچه در فکر او می گذرد کاملاً صحیح است یا تا حدی صحیح است؟



آیا کارمند بانک وحشت زده شده است؟



آیا پدر و پسر قصد قایق سواری کرده اند؟



## اختیاری : کلیپ ویدئویی

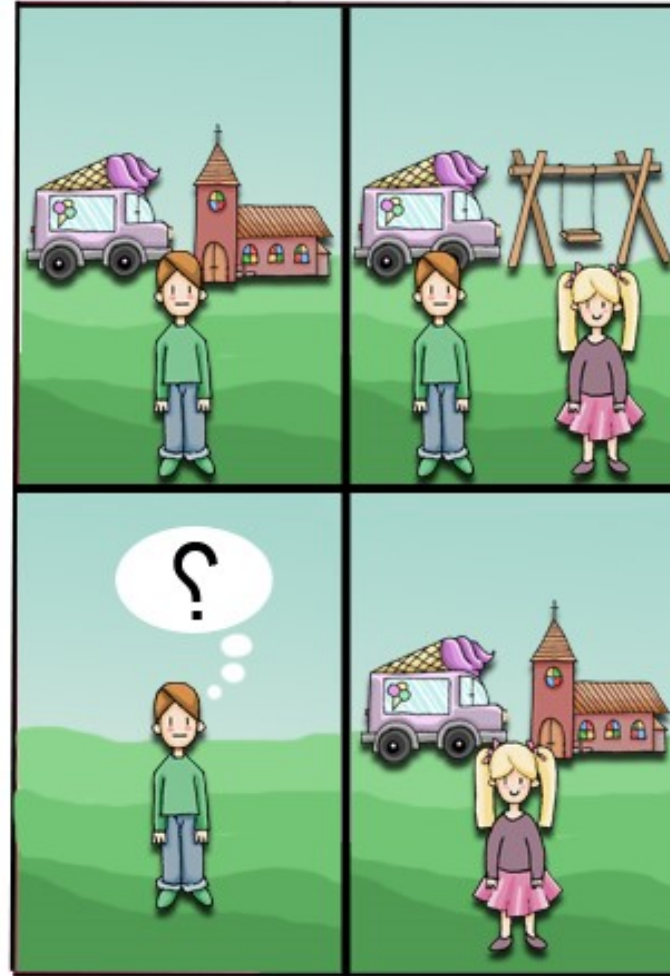
اختیاری: کلیپ های ویدئویی نمایش داده شده مرتبط با موضوع امروز در وب سایت زیر قابل دسترس می باشند پس از نمایش ویدئو، شما می توانید در مورد چگونگی :  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

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.

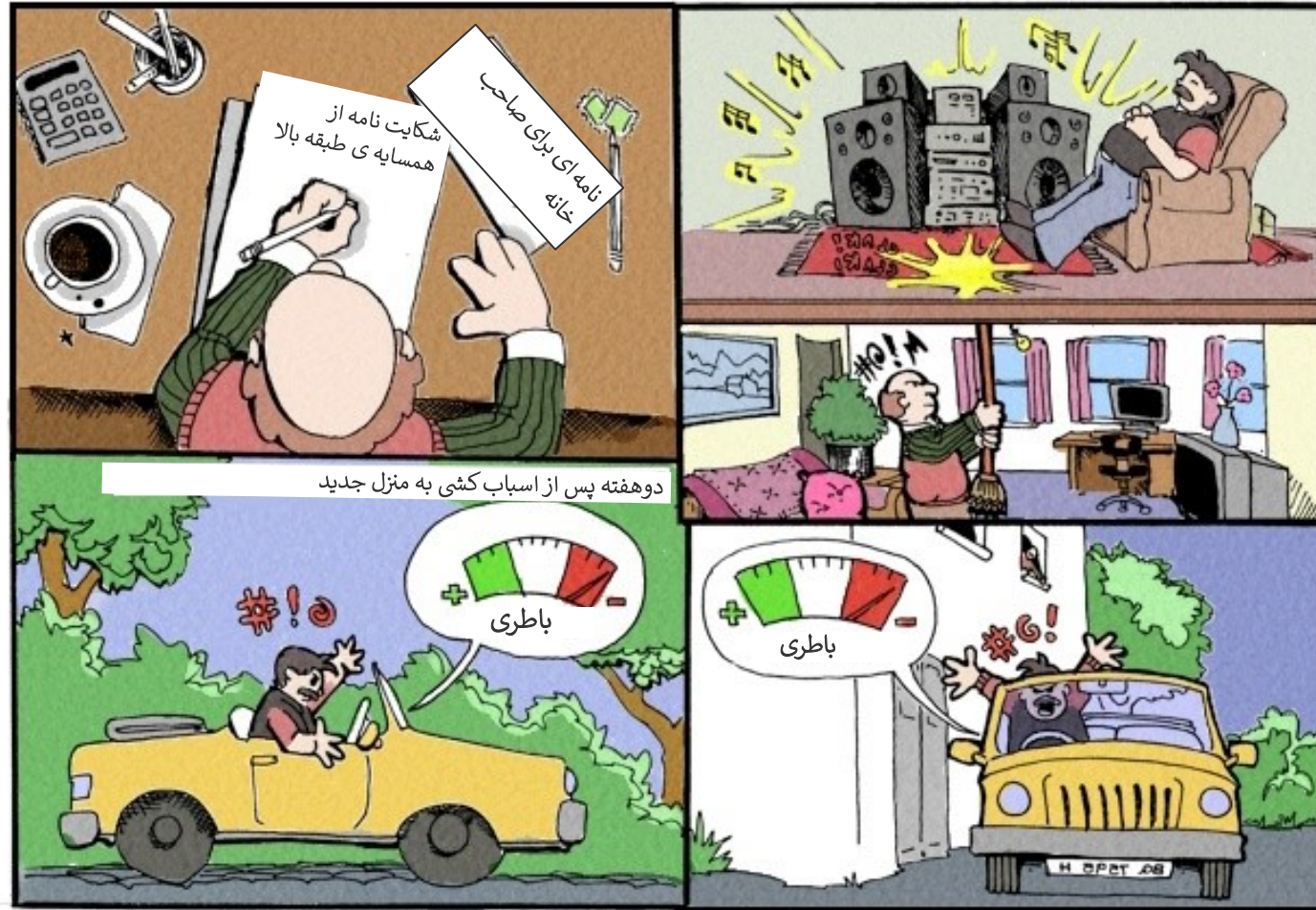


قبل از جان ، ماری بستنی فروش را در کجا دیده بود ، در پارک یا کلیسا؟





مادر چه فکری می کند... آیا درست فهمیده است؟



دوهفته پس از اسباب کشی به منزل جدید

چرا باطری در مرتبه ی اوّل و دوّم خالی شد؟  
مالک خودرو این شرایط را چگونه تفسیر می کند؟



## انتقال دانش به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- بسیاری از سوء تفاهم ها و حتی تعارض ها به این علّت ایجاد می شوند که انسان ها حدس های نادرستی از ذهنیت دیگران می زنند. (بعنوان مثال اگر به دوست خود اطلاع ندهید که حال شما بد است ، نمی توانید از آنان انتظار داشته باشید که به شما رسیدگی کنند).



## انتقال دانش به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- بسیاری از سوء تفاهم ها و حتی تعارض ها به این علّت ایجاد می شوند که انسان ها حدس های نادرستی از ذهنیت دیگران می زنند. (بعنوان مثال اگر به دوست خود اطلاع ندهید که حال شما بد است ، نمی توانید از آنان انتظار داشته باشید که به شما رسیدگی کنند).
- سعی کنید شرایط پیچیده ی اجتماعی را از منظری متفاوت ارزیابی کنید و به هرگونه اطلاعات مرتبط با آن شرایط توجه کنید. هر قدر اطلاعات مورد توجه شما بیشتر باشد ، احتمال قضاوت صحیح تر افزایش خواهد یافت.



## انتقال دانش به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- بسیاری از سوء تفاهم ها و حتی تعارض ها به این علت ایجاد می شوند که انسان ها حدس های نادرستی از ذهنیت دیگران می زنند. (بعنوان مثال اگر به دوست خود اطلاع ندهید که حال شما بد است ، نمی توانید از آنان انتظار داشته باشید که به شما رسیدگی کنند).
- سعی کنید شرایط پیچیده ی اجتماعی را از منظری متفاوت ارزیابی کنید و به هرگونه اطلاعات مرتبط با آن شرایط توجه کنید. هر قدر اطلاعات مورد توجه شما بیشتر باشد ، احتمال قضاوت صحیح تر افزایش خواهد یافت.
- مراقب باشید حالات خلقی ما بر شیوه ی ادراک ما از محیط (بعنوان مثال ارزیابی ما از شخص دیگر ) اثر می گذارد.



## با بیمار ان روان پریش (سایکوتیک) چه باید کرد؟

زمانی که شخصی به یک بیماری سایکوتیک (روانپریشی) مبتلا می باشد ، اعمال و حالات چهره ای دیگران را غلط تعبیر می کنند.

**مثال:** ماروین احساس می کند که مورد تمسخر واقع شده است.

**سابقه:** پس از اینکه ماروین از قسمت بازرسی پاسپورت در فرودگاه وارد سالن انتظار می شود ، دو نفر را در مسیر خود می بیند که با صدای بلند می خندند.

**ولی:** در سالن انتظار اشخاص زیادی منتظر مسافر خود هستند و ممکن است یکی از دو فردی که در حال خندیدن بودند ، مسافری تازه رسیده باشد که پس از سالها بازگشته و درحال تعریف کردن خاطرات سفر خود می باشد. البته ممکن است آنان به کلاه بزرگ و لبه پهن اسپانیولی که ماروین هنوز بر سر دارد می خندند.

هر انسانی خطا می کند ، اساساً انسان جایزالخطا می باشد. بنابراین سعی کنیم مسائل را از منظرهای مختلف بنگریم.



## از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابه زاندنی 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/mkt](http://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](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
Lima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
Martin Armbruster	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst