



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
بخش نخست : اسنادها / علت یابی ، سرزنش و کسب امتیاز



اسناد= استنباطی که ما از علل وقایع به عمل می آوریم (نظیر سرزنش و کسب امتیاز)

چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

- مطالعات نشان داده اند ، بسیاری از افراد افسرده {ولی نه همه ی آنها} :
- - تمایل دارند که علت شکست ها و حوادث و وقایع منفی را در خودشان جستجو کنند. (به خودشان نسبت دهند)
- - تمایل دارند موفقیت هایشان را به خوش شانسی یا اتفاق نسبت دهند.
- در نتیجه ، دچار کاهش عزت نفس می شوند!
- مطالعات نشان داده اند بسیاری از مبتلایان به اختلالات هدیانی {ولی نه همه ی آنها} :
- - تمایل دارند خودشان را بخاطر حوادث و وقایع منفی سرزنش کنند
- - فکر می کنند هیچ واقعه ای در کنترل آنها نیست.
- ممکن است این نوع علت یابی ها ، بویژه مورد نخست ، سبب بروز مشکلاتی در روابط بین فردی شود!



به نمونه ای از خطا در علت یابی (اسناد) توجه فرمائید:



کلارا ، در خواب احساس می کند که در حال افتادن (سقوط کردن) است.
باور کلارا: عمومی او با وارد کردن تکانه های الکتریکی به مغز اش سبب این احساس می شود.
واقعیت: او به علت ابتلا به یک نوع بیماری مغزی (بنام تصلب چنگانه یا ام اس) دچار این احساس سقوط می شود.



همیشه باید دانست که یک واقعه یا حادثه می تواند چندین علت مختلف داشته باشد.
مثال: یکی از دوستان خوب شما ، به سخنانتان گوش نمی دهد.
رفتار او چه دلایلی می تواند داشته باشد؟



خودتان :.....	- من خسته کننده و ملال آور هستم. - من بصورت نامفهوم سخن می گویم
دیگران :.....	- او بی ادب است . - ممکن است مشکلی داشته باشد.
شرایط و موقعیت یا شانس :.....	- در آن هنگام ، همزمان رادیو نیز روشن بود. - صدای زنگ تلفن سبب حواسپرتی او شد.

همانطور که مشاهده فرمودید ، هر واقعه ای ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد. بعلاوه ، در

بسیاری از موارد ، ترکیب چندین عامل سبب ایجاد یک واقعه می شود. با این وجود ، اکثر انسان ها تمایل دارند فقط یک علت را مهم تلقی کنند.(بعنوان مثال خودشان را بیشتر از دیگران سرزنش کنند ؛ یا بالعکس).



سبک اسناد یا علت یابی افراد افسرده :

اشخاص افسرده احساس می کنند که در هر واقعه ی منفی ، آنان مقصر هستند. به عنوان نمونه وقتی که در یک امتحان مردود می شوند ، می گوید «من آدم احمق و نالایقی هستم.» در همین زمان ، وقایع مثبت را اتفاقی و شانسی تلقی کرده و دیگری را عامل این رخداد مثبت می داند ؛

و حتی گاهی اوقات به مثبت بودن اتفاق شک می کند. (غیرممکن است).

ضرر وزیان:

- کاهش عزت نفس

- ارزیابی غیرواقع بینانه از وقایع



سبک اسناد یا علت یابی افراد مبتلا به اختلالات هذیانی یا سوء ظن :

اشخاص مبتلا به بیماری سوء ظن ، دیگران را مسؤول وقایع منفی می دانند. به عنوان نمونه وقتی که در یک امتحان مردود می شوند ، می گویند که معلم ، بی انصاف است . یا اینکه ، شخصی موفق نمی شود که شغل مورد علاقه اش را بدست آورد ، معتقد است که استخدام کنندگان از همان ابتدا از من خوششان نیامد. در همین زمان ، علت وقایع مثبت را فقط به خودشان نسبت می دهند. (من بهترین هستم).

ضرر وزیان:

- اعتماد به نفس بالا و کاذب

- ارزیابی غیرواقع بینانه از وقایع .

- بعلاوه ، این طرز تلقی از جهان پیرامون سبب بیگانگی و دوری از دیگران می شود و در نتیجه فرد دچار تعارض خواهد شد.



هدف های رفتاری:

تلاش برای رسیدن به تعادل:

➤ همیشه سعی کنید عوامل مختلفی که در عواقب یک واقعه یا حادثه نقش دارند را مدّ نظر قرار دهید. (بعنوان نمونه هم به نقش خودتان ، هم به نقش دیگران و هم به نقش عوامل محیطی و شرایط توجه کنید)

➤ تا جایی که ممکن است ، در زندگی روزمره ی خود واقع بین باشیم . پذیرفتنی نیست که همیشه دیگران را گناهکار بدانیم یا اینکه تصور کنیم که من همیشه خرابکاری می کنم و هر آنچه خراب می شود ، تقصیر من است.

➤ در اغلب مواقع چندین عامل در ایجاد یک واقعه یا حادثه نقش دارند.



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (پام) بخش دوم و هفتم: نتیجه گیری زود هنگام (عجولانه)



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟



مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {ولی نه همه ی آنها} بر اساس اطلاعات محدود تصمیم اتخاذ می کنند. این نوع نتیجه گیری مبنی بر اطلاعات کم ، ما را به سادگی گمراه می کند. در نتیجه برای تصمیم گیری سنجیده و اندیشیده باید تمام اطلاعات موجود را جمع آوری کنیم. ممکن است بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {ولی نه همه ی آنها} واقعیت را تحریف کنند. و معمولاً تعبیر و تفسیر آنان را هیچ شخص دیگر تأیید نمی کند.



نمونه ای از نتیجه گیری زود هنگام (عجولانه)



کارل در تجمع برخی شخصیت های سیاسی ادعا می کند که پادشاه آلمان خواهد شد. سابقه: کارل در یک تخم مرغ شانسی عکس یک پادشاه و یک تاج شاهی را برنده شد. ولی !: مدت زمان زیادی است که حکومت شاهنشاهی در آلمان خاتمه یافته است. با این وجود! : محتوای یک تخم مرغ شانسی نمی تواند نشان انتصاب شخصی به سِمَت پادشاهی باشد.



باید بر اساس اطلاعات بسیار پیچیده ای که در اطرافمان وجود دارد قضاوت کنیم. ولی اغلب ، بدون اینکه بطور کامل (100%) مطمئن شویم نتیجه گیری می کنیم.

- **دلایل و مزایا:** صرفه جویی در وقت ، احساس امنیت ، باکفایت تر از دیگران به نظر رسیدن (درحالی که خطا کردن بهتر از بی تصمیمی است).
- **معایب و مضرات:** احتمال بروز خطا و اتخاذ تصمیم خطرناک

حدّ تعادل را بین موارد زیر می توان یافت:

- تصمیم گیری عجولانه (احتمال اتخاذ تصمیم ضعیف ، نادرست و خطرناک زیاد می شود)
- بیش از حدّ دقیق بودن (سبب ضایع شدن و ازدست رفتن زمان می شود).

بدون اطمینان کامل – و دلایل ناچیز برای تردید کردن

- یک چیز پرنده در آسمان دیده می شود: پرنده
 - از پنجره ای دود بیرون می آید. آتش است؟ می توان گفت دود است ولی آتش نیست.
- اگر : شخصی را مشاهده کردید که شل حرف می زند ، آیا می توان گفت که حتماً مسّت است؟ دقیق تر و از نزدیک نظاره کنید

آیا دهان اش بوی الکل می دهد؟
 آیا یک بیمار مبتلا به آسیب دیدگی مغز است که دچار اختلال در گفتار شده است؟
 پس ---- زود نتیجه گیری نکنید و بلافاصله ابراز ناخرسندی نکنید.

هدف های رفتاری:



- زمانی که قضاوت مهم و خطیر است ، بهتر است که عجلانه تصمیم نگیریم و به تمام اطلاعات توجه کنیم (قضاوت بهتر را به پشیمانی ترجیح دهیم).
- تلاش کنیم تا اطلاعات بیشتری بدست آوریم و نظر دیگران را نیز جویا شویم ؛ بویژه اگر قضاوت مهم و خطیر باشد (بعنوان مثال ، اگر احساس کردید که همسایه ی تان در تعقیب شما می باشد ، زود قضاوت نکنید ، او را دشمن نپندارید و به او حمله نکنید).
- معمولاً افراد در موارد کم اهمیت (نظیر خرید نوع ماست یا برداشتن یک برگه ی بخت آزمایی) زود تصمیم می گیرند
- انسان جایز الخطا است ، خود را آماده کنید که ممکن است گاهی اوقات اشتباه کنیم.
- شک و تردید ممکن است احساس ناخوشایندی باشد، اما اغلب به ما در جلوگیری از اشتباهات جدی کمک می کند:

اغلب مواقع زندگی پیچیده است، و مشکل می توان تمام اطلاعات را در یک لحظه به دست آورد. با این حال، بسیار مهم است که ما مرتکب نتیجه گیری و قضاوت زود هنگام نشویم. به خصوص در موقعیت های پیچیده، که در آن اطلاعات ممکن است به راحتی نادیده گرفته شوند، خوب نیست که بیش از حد به قضاوت های اولیه خود اطمینان داشته باشیم. زمان بیشتری برای کسب اطلاعات بیشتر صرف کنید، و نظر افراد مورد اعتمادتان را هم بپرسید. سعی کنید به مشکلات از جنبه های دیگری نیز نگاه کنید(چه نکات مثبت و منفی وجود دارند؟). این مسئله می تواند احساس ناخوشایندی از شک در ما ایجاد کند، اما در به دست آوردن دیدگاه واقع گرایانه تر از یک موقعیت به ما کمک می کند و می تواند ما را از نتیجه گیری نادرست بازدارد. این به نوبه خود، می تواند احساسات منفی مانند ترس یا تهدید را در بلند مدت کاهش دهد



تصمیم گیری و نتیجه گیری های عجلانه ای که داشته ام (... و احتمالاً برخی پشیمانی هایم)
مثال 1- با وجود علایق گسترده و استعداد بسیار و تشویق و حمایت والدینم به ادامه ی تحصیل ، پس از اینکه تحصیل دبیرستان را تمام کردم ، بعنوان یک فروشنده مشغول به کارآموزی شدم . اکنون از اینکه تحصیل خود را رها کردم پشیمانم.
مثال 2- در یک مهمانی دختر زیبایی به من نگاه کرد ، من فکر کردم به من علاقمند شده است . ولی اینطور نبود ، این فقط یک حدس بود، و قضاوت من اشتباه بود.

مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) بخش سوم: تغییر باورها



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟



مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {ولی نه همه ی آن ها} ، باور و اعتقاد خود به یک چیز را نگه می دارند و حتی زمانی که مدارک ، اطلاعات و شواهد نشان می دهند که این باور نادرست است ، حاضر به تغییر دادن آن نیستند.
عدم تمایل به تغییر باورها و برداشت ها سبب بروز اختلافات بین فردی و عدم تفاهم شده و مانع رشد نگرش سالم به محیط می شود.



نمونه ای از اصلاح ناپذیری:

حسن لاستیک دوچرخه های دوستانش را پاره کرده است!
سابقه: حسن احساس می کند که آزار و اذیت شده است!



ولی: برخی همکلاسی های حسن ، چندین بار او را کمی اذیت کردند و حسن تمام این ناراحتی های کوچک را جمع کرده و مجموعاً نظریه ی خودش در باره ی آزار و اذیت شدن ساخته است . حسن خوبی های دوستانش را نسبت به خودش فراموش کرده است.



انسان ها تمایل دارند که به نخستین برداشت خود متکی شوند (بعنوان مثال ، این پیشداوری که " نخستین برداشت برابر با بهترین برداشت است" تبدیل به یک نگرش اصلی می شود.)



علت: تنبلی ، خطای تصدیق (فقط شواهد و ادله ای را که نظریه ی شخص را تأیید می کنند ، مد نظر قرار می دهیم) .

مشکلات:

- قضاوت های نادرست (نظیر پیشداوری های نژادی و قومی) مورد حمایت شخص قرار می گیرند.
- ممکن است شخص بیش از حد تعمیم دهد (مشث نمونه ی خروار است)
- درحالیکه امکان فرصت دادن برای قضاوت صحیح تر وجود دارد ، شخص در نخستین تجربه قضاوت می کند.



هدف های رفتاری:

- گاهی اوقات وقایع برخلاف انتظار رخ می دهند. و معمولاً تصمیم گیری های زود هنگام به نتیجه گیری های نادرست منجر می شوند.
- شما باید همیشه تعابیر و فرضیه های مختلف را مورد توجه قرار دهید و برداشت و نظریه هایی را که بدون پشتوانه هستند اصلاح کنید.
- تا حد ممکن سعی کنید اطلاعات بیشتری بدست آورید تا قضاوت شما صحیح تر باشد.



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
بخش چهارم و ششم (همدلی یک و دو)



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟



مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به اختلالات روان شناختی ، بویژه مبتلایان به روان پریشی {البته نه همه ی آن ها} مشکلات زیر را دارند:

- نمی توانند حالات و بیان چهره ای دیگران (نظیر اندوه و شادی) را درک کنند.
- نمی توانند از رفتارهای فعلی دیگران ، رفتارهای بعدی آنان را پیشبینی کنند.



نمونه ای از تغییر غلط در روابط اجتماعی :



به محض اینکه شیرین پنجره ی اطاق اش را باز می کند ، متوجه می شود که همسایه اش پنجره را می بندد.
ارزیابی شیرین: او نقشه ای در سر دارد ؛ مراقب است تا بفهمد من چه زمانی از منزل بیرون می روم ، آن گاه مرا تعقیب کند.
ولی! : ممکن است که مرد همسایه بطور اتفاقی ، همزمان که شیرین پنجره ی اطاق اش را می بست ، او نیز پنجره اش را بسته است و شاید همسایه ی شیرین در آن زمان می خواسته لباس اش را عوض کند و برای اینکه دیده نشود ، پنجره ی اطاق اش را بسته است.



چگونه مشکل در بازشناسی و درک حالات عاطفی و هیجانی سبب سوء تعبیر می شود. به مثال هایی که از برخی بیماران روان پریش ، در زیر ، آورده شده است توجه فرمائید:

احساس اضطراب و حالت هراس شدید سبب می شود که شخص نتواند دیگران و یا شرایط را بطور واقع بینانه ارزیابی و درک کند.

- تحسین و تقدیر دوستان را باور نمی کند.
- خنده را تمسخر تلقی می کند.
- نگاه نگران و مراقب مأمور پلیس را اخطار و تهدید تلقی می کند.



گاهی اوقات ممکن است که حالات بدنی و ژست دیگران را نادرست تعبیر کنیم (بعنوان مثال ، وقتی دیگری بینی خود را با دست می خاراند یعنی می خواهد دروغی بیافد ؛ کسی که دست به سینه می ایستد ، آدم متکبری است) . گاهی اوقات هم ممکن است حالات بدنی و ژست دیگران را خصمانه تعبیر کنیم . لذا لازم است که قبل از قضاوت در باره ی یک شخص او را بیشتر و بهتر بشناسیم . حالات بدنی و ژست و برداشت اولیه ی ما از دیگری ، اطلاعات بسیار مهم و قابل

توجهی هستند ولی برای درک بهتر و قضاوت صحیح تر لازم است که صبر کنیم تا اطلاعات و شناخت ما از دیگری بیشتر شود.

چه چیزهایی به ما کمک می کنند تا رفتار دیگران را بهتر تعبیر و تفسیر کنیم؟
مثال: یک نفر دست به سینه ایستاده است .

چرا؟ مغرور و متکبر است ؛ آدم غیرقابل اعتمادی است ؛ سردش است ؟

➤ **اطلاعات و شناخت قبلی از فرد:** آیا او شخصی متکبر است یا خجالتی ؟

➤ **محیط و شرایط:** اگر شخصی در زمستان دستان خود را در سینه اش جمع کند ، احتمالاً او سردش است.

➤ **قیاس به نفس :** من در چه شرایطی دست به سینه می شوم؟(احتیاط کنید: بلافاصله حالات خودتان را به دیگران تعمیم ندهید.)

➤ **بیان چهره :** آیا چهره ی فرد خشمگین به نظر می رسد یا دوستانه یا غیره؟

هدف های رفتاری :

➤ اگر شخصی را خوب شناختید یا از نزدیک به دقت نظاره اش کردید ، در باره ی او قضاوت کنید.

➤ بیان چهره و حالات بدنی (ژست) نشانه های مهمی هستند که خبر از احساسات درونی فرد می دهند ؛ ولی گاهی اوقات فرد را گمراه می کند.

➤ به هنگام ارزیابی شرایط پیچیده ، لازم است تا تمام اطلاعات موجود جمع آوری و براساس آن ها قضاوت شود.

➤ هر قدر اطلاعات ما بیشتر باشد ، احتمالاً قضاوت ما نیز صحیح تر خواهد بود.



شرایط و حالات بدنی (ژست هایی) که من غلط تعبیر کرده ام.

مثال 1- دیروز ، دیگران پشت سر من پچ و پچ می کنند. من پچ پچ آن ها را به خودم نسبت می دهم و فکر می کنم که غیبت مرا می گویند ؛ ولی ممکن است که به هیچ وجه در باره من حرف نمی زده اند.

مثال 2- همیشه فکر می کردم که فلانی چون اعتماد به نفس ندارد بطور عجیبی راه می رود ؛ ولی حالا متوجه شدم که به بیماری دیسک کمر مبتلا می باشد.

مثال 3- معمولاً فلانی شاد به نظر می رسد؛ هفته ی قبل متوجه شدم که به شدت احساس بدی دارد ولی تلاش می کند که این احساس اش را پنهان کند.

مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) بخش پنجم (حافظه)



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟



مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {البته نه همه ی آن ها} بیش از حد به خطاهای حافظه ی خود اعتماد می کنند. همچنین ، اعتماد به خاطرات حقیقی و صحیح (نظیر اتفاق هایی که واقعاً رخ داده اند) در زمان ابتلا به روان پریشی کاهش می یابد. در نتیجه ، این بیماران در تمیز خاطرات حقیقی از خاطرات نادرست مشکل پیدا می کنند و متعاقباً سلامت و نظر واقع بینانه ی آنان به محیط مختل می شود.

نمونه هایی از خاطرات نادرست:

علی به یاد می آورد که توسط نیروهای امنیتی ربوده شده بود.

سابقه: علی بخاطر بازگشت بیماری اش در بیمارستان روان پزشکی بستری شد. بیماری علی به علت ترس و سردرگمی اش عود کرده است. او اشتباهاً به خاطر می آورد که در یک مرکز امنیتی بعنوان دستیار پزشک در امور اورژانس کار می کرده است.



ظرفیت یاد آوری ذهن ما محدود است.

مثال: در حدود 40% جزئیات یک داستانی که حدود یک ساعت قبل شنیده ایم را نمی توانیم به یاد آوریم.

- مزیت: مغز انسان خود را با اطلاعات غیرضروری و بی فایده خسته نمی کند. در اغلب مواقع ، اطلاعات بی ربط دور ریخته و فراموش می شوند... ولی
- زیان: ممکن است که بسیاری از اطلاعات مهم هم ناپدید شوند(قرار ملاقات ، خاطرات تفریحی ، برخی یادگیری های تحصیلی)



چه عواملی ذخیره سازی اطلاعات در حافظه را مختل می کنند؟

- حواسپرتی به هنگام مطالعه کردن ، رادیو ، حضور دیگری در اتاق و فضای ناخوشایند حواس و حفظ کردن را مختل می کند .
- استرس و فشار
- زیاده روی در مصرف الکل
- فعالیت هایی که حافظه را پاک می کنند ، نظیر تماشای تلویزیون پس از مطالعه کردن



چگونه می توانیم بهتر به حفظ کنیم؟

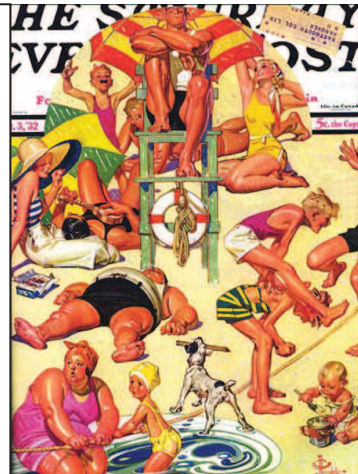
- تکرار کنید ، فهم کنید و از اطلاعات استفاده کنید
- در موارد تجریدی و انتزاعی : سعی کنید به نمونه هایی از راهبردهای به خاطر سپاری کمک بگیرید.
- اطلاعات موجود را با دانش قبلی خود ترکیب کنید.



- مدت زمان زیاد مطالعه نکنید.
- الکل مصرف نکنید
- پس از یادگیری استراحت کنید و اجازه ندهید حواس شما پرت شود.
- در هنگام یادگیری از حواس بیشتری استفاده کنید (گوش کنید ، ببینید ، بنویسید و تفکر کنید).



توجه : خاطرات غلط می توانند حافظه ی ما را مختل کنند
 مثال : بسیاری از اشخاص (حدود 60 الي 80 درصد)
 معتقدند ، بخاطر می آورند که در این تصویر يك زنگ و يا
 يك حوله در این تصویر وجود داشته است. در واقع این دو
 شيء در تصویر نبوده اند.
 حافظه ما را فریب داده است.



- ممکن است برخی از آنچه را که بخاطر می آوریم واقعاً اتفاق نیافتاده است.
- گاهی اوقات مغز انسان اطلاعات قبلی یا مرتبط را جایگزین اطلاعات جدید می کند و نیز مطالبی هم به آن اضافه می کند (بعنوان مثال ، صحنه ی ساحل دریا که در اسلاید ها دیده اید)
 - اکثر اوقات روش وضوح و تصریح کردن به ما کمک می کند که خاطرات واقعی را می توان از خاطرات غیرواقعی تشخیص داد؛ خاطرات غیرواقعی کمرنگ و مبهم بوده و جزئیات خاطره نامعلوم است.



هدف های رفتاری:

- حافظه و خاطرات می توانند ما را فریب دهند.
- توجه داشته باشید که بویژه در خصوص وقایع مهم نظیر نزاع ، شهادت ، تصدیق و غیره ، اگر شما نتوانید جزئیات را به وضوح به خاطر آوریم :
- اطمینان نداشته باشید که تجدید خاطرات شما همیشه صحت داشته باشد.
- تلاش کنید که اطلاعات بیشتری بدست آورید (بدنبال شاهدان عینی باشید) .



- مثال: قبلاً با کسی نزاع داشته اید و بطور مبهمی به خاطر می آورید که وی به شما اهانت کرده است.
- توجه داشته باشید که ممکن است حافظه ی شما ، فریبتان دهد یا اینه اطلاعات را بطور تحریف شده ای به یاد می آورید. همچنین ، از اشخاصی که در صحنه بوده اند تحقیق و پرسش کنید .



چه وقت حافظه فریب می خورد؟

مثال 1- یادم می آید وقتی داشتم استدلال می کردم ، فلانی به من گفت " احمق " . ولی سایر کسانی که در آنجا حضور داشته اند ، ادعای من را تصدیق نمی کنند. بنابراین ممکن است که من فقط تصور کرده ام که فلانی مرا دشنام داده و به خاطر تصورم به وی عصبانی شدم.

مثال 2- یادم می آید وقتی 3 سال داشتم در کنار برج ایفل ایستاده بودم و البته آن زمان خیلی خردسال بوده ام و احتمالاً این داستان سه سالگی ام را والدینم به دفعات برایم تعریف کرده اند و اکنون من تصور می کنم که امروز خاطرات 3 سالگی ام به یاد می آورم.



حافظه { لطفاً نمونه هایی از تجارب خودتان را بنویسید }

چگونه بخوانم بهتر حفظ می شوم (روش هایی را بنویسید که در شرح فوق آورده نشده اند) و چه عواملی یادگیری من را مختل می کند؟

مثال: وقتی که همزمان به موسیقی آرام گوش می دهم ، در محیط آرام باشم و ...



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) بخش هشتم (عزت نفس و خُلق)



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

بسیاری از انسان هایی که مشکلاتی در سلامت روانی شان دارند ، دچار تحریف هایی در تفکر و اندیشه های خود می شوند ؛ که در نتیجه به سمت افسردگی سوق داده می شوند.
این تحریف های شناختی را می توان با آموزش های فشرده و مداوم تغییر داد.



برخی شواهد نشان می دهند که انسان ها بطور ژنتیک و توارثی مستعد ابتلای به افکار افسرده ساز و کاهش عزت نفس هستند. بعلاوه ، والدینی که ایرادگیر ، سرزنش گر و بی توجه به فرزند خویش هستند و همچنین وقایع آسیب زا در زندگی سبب می شوند که یک تصویر منفی (از خود) در شخص تشکیل شود.

اما: افسردگی یک سرنوشت غیرقابل تغییر نیست!

ساختار افکار افسرده ساز را می توان تغییر داد ؛ بعنوان نمونه می توان از رواندرمانی یا بازسازی شناختی استفاده کرد. با این وجود اگر بازسازی شناختی بطور منظم و دائم صورت نگیرد ، تصویر منفی از خود و همچنین افکار منفی افسرده ساز تغییر نخواهد کرد. در ادامه ، از شما درخواست می شود که تکالیفی را در منزل انجام دهید. این تکالیف و تمرین ها فقط نقطه ی شروع ما می باشد و باید بطور دائم و مستمر تکرار شوند.



تعمیم های بیش از حد و اغراق آمیز { لطفاً مصداق ها و نمونه های خود را بنویسید }		
مثال	ارزیابی افسرده ساز	ارزیابی مفید
من زبان خارجی ای را که دیگری می داند ، بلد نیستم	من واقعاً آدم احمقی هستم	من چیزهای دیگری می دانم ؛ دیگران در این موضوع صاحب نظر هستند؛ زیرا بطور دائم با آن سرو کار دارند

- نظرات را بپذیرید و آن‌ها را بنویسید و از همه‌ی منابع به خوبی استفاده کنید.
- سعی کنید خاطرات خوش را با تمام حواس خویش به خاطر آورید ؛ حتی می‌توان از آلبوم عکس هم استفاده کنید.
- کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید ، بویژه با دیگران (نظیر به سینما رفتن ، به رستوران رفتن و...)
- روزانه حداقل 20 دقیقه ورزش کنید. {نه ورزش سنگین مثل آموزش نظامی یا دویدن در مسافت و زمان طولانی }
- به موسیقی مورد علاقه‌ی خود گوش دهید.

تکالیف خانگی بخش اول تکمیلی (عزت نفس)



چرا این کار را انجام می دهیم؟

بسیاری از مبتلایان به بیماری های روانی از عزت نفس پایین رنج می برند.



عزت نفس چیست؟

عزت نفس ارزشی است که ما برای خویش قائلیم . عزت نفس ارزیابی ذهنی ما از خویشتن است و میزان ارزشمندی ما در گرو برداشت و قضاوت دیگران از ما نیست. عزت نفس پایین مشکلات روانی متعددی برای فرد ایجاد می کند. بعنوان نمونه : عزت نفس پایین سبب ایجاد تردید به خود ، اضطراب ، علایم افسردگی و احساس تنهایی می شود.



منابع عزت نفس :

- عزت نفس همیشه ثابت نیست ؛ ولی در جنبه های مختلف زندگی به شکل های متفاوتی بروز می کند.
- بجای تمرکز بر نقاط ضعف ، بهتر است که هم بر نقطه ضعف های خویش (نیمه خالی) و هم بر نقاط قوت (نیمه پر) توجه کنیم.

افرادی که عزت نفس پایین دارند....

- نقاط ضعف خود و نقاط قوت دیگران را می بینند.
- خودشان را منفی قضاوت می کنند و منفی بافی را تعمیم می دهند (بعنوان مثال من بی ارزش هستم.)
- بین شخص و رفتار شخص تمایز قایل نمی شوند.(بعنوان مثال اگر در یک کار موفق نشوم ، کاملاً بی ارزش هستم)



افرادی که عزت نفس بالایی دارند....

- آنچه که در افراد دارای عزت نفس بالا قابل مشاهده است:
- آهنگ کلام: واضح ، شفاف و روشن ، شمرده و قابل فهم و بلندی صدایشان با موقعیت و شرایط تناسب دارد.
- بیان چهره و حالت بدنی: به خوبی تماس چشمی برقرار می کنند ، با اعتماد به نفس ظاهر می شوند.
- حالت بدنی: قامت صاف و مطمئن



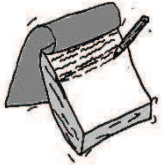
ویژگی های پنهان افراد دارای عزت نفس بالا:

- به توانایی های خود اعتماد دارند.
- خطاها و شکست های خویش را می پذیرند (بدون اینکه خود را تحقیر کنند).
- قابلیت درون نگری دارند و آماده یادگیری هستند (از خطاها و شکست های خویش درس می گیرند).
- به خودشان خوشبین هستند ، بعنوان مثال ، بخاطر موفقیت هایشان به خود می بالند.

در ادامه از شما می خواهیم تمرین های زیر را در منزل انجام دهید.

1. نقاط قوت خودتان را دریابید:

شما در چه زمینه ای خوب هستید؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی تشویق شده اید؟



مثال:

"مهارت های دستی من خیلی خوب است و می توانم ماشین های کهنه را بازسازی کنم."

نقاط قوت شما چیست؟

(لطفا در زیر بنویسید و در صورت لزوم در برگه ای جداگانه به تفصیل نوشته و پیوست کنید.)

2. تصور کنید که زندگی شما مانند یک قفسه طبقه بندی شده است.

➤ آیا طبقات و یا خانه هایی وجود دارد که برای مدتی به فراموشی سپرده شده باشد؟ خانه های خالی در طبقه های قفسه زندگی تان را پر کنید و نقاط قوت خویش را در ابعاد مختلف زندگی بهبود بخشید

اوقات فراغت		تفریح
شغل		ورزش
ظاهر خویش		ارتباطات

The diagram shows a 3x3 grid representing a 'life shelf'. Each cell contains a label in Persian: 'اوقات فراغت' (Free time), 'تفریح' (Leisure), 'شغل' (Job), 'ورزش' (Sports), 'ظاهر خویش' (Appearance), and 'ارتباطات' (Relationships). The grid is surrounded by empty speech bubble shapes in various colors (green, blue, red) for students to write their reflections or improvements.



هدف های رفتاری :

- عزت نفس ارزشی است که فرد برای خودش قایل می شود.
- عزت نفس آگاهی به نقاط قوت در حیطه های مختلف زندگی است. که می توان با استفاده از راهبردهایی که بحث شده ، این نقاط قوت را ارتقا بخشید.
- با پرسش از دوستان و اطرافیان ، نقاط قوت خود را که نادیده گرفته اید ، پیدا کنید و از توانمندی های خویش لذت ببرید (چو در روی زمین باشی توانایی غنیمت دان که دوران ناتوانی ها بسی زیر زمین دارد -حافظ) نسبت به لحظه های مثبت زندگی آگاهی یابید

نکاتی برای افزایش عزت نفس

- خواسته ها و آرزوهای خود را به دیگران بگویید.
- با صدای رسا و واضح و شفاف گفتگو کنید.
- تماس چشمی داشته باشید (این اعمال را ابتدا با افراد آشنا و بتدریج با غریبه ها انجام دهید.)
- قامت شما کشیده و راست باشد : بخاطر داشته باشید که قامت راست و ژست خوب اثر قابل توجهی بر عزت نفس شما در نظر دیگران دارد!

جهت اطلاع بیشتر یا پاسخگویی به سوالات با مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره سیمیا واقع در کرج ، بلوار نبوت ، بین ملاصدرا و مطهری ، ساختمان کوثر ، طبقه چهارم تماس بگیرید



تکالیف خانگی بخش دوم تکمیلی : (امتناع از پیشداوری – برچسب زدن)



چرا این کار را انجام می دهیم؟

بسیاری از مبتلایان به اسکیزوفرنیا و یا سایر اختلالات روان پریشی (البته نه همه آنها) با پیشداوری ها دست به گریبانند. برای پیشگیری از پیشداوری باید حالات و علایم بیماری را برای دیگران توضیح داد .



- برچسب زدن زمانی رخ می دهد که نکات منفی و ناروا به فرد یا افرادی نسبت داده شود.
- برچسب زدن زمانی رخ می دهد که فرد نتواند افکار و باورهای خویش را با واقعیت تطبیق دهد.
- برچسب زدن سبب بی ارزش دانستن دیگران و ایجاد تبعیض قومی یا نژادی می شود.

عواقب و عوارض برچسب زدن

- عموم مردم عقاید و باورهای نادرستی به اصلاح روان پریشی و اسکیزوفرنیا دارند.
- توضیحات و گزارش های دارای سوگیری نسبت به بیماری های روانی در رسانه های گروهی سبب ایجاد فرضیه های نادرست نسبت به بیماری های روانی می شوند .

برای کاهش رفتار برچسب زدن ، باید باورهای کلیشه ای نسبت به اسکیزوفرنیا و روان پریشی را در اذهان عموم مردم شناسایی کرده و آن ها را با ارایه اطلاعات صحیح و روزآمد اصلاح کنیم.

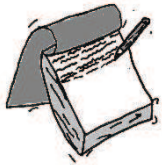
چه باید کرد؟

در باره بیماری های روانی به دقت مطالعه کنید و اطلاعات و برداشت های خود را بادیگران مبادله نمایید! .



چگونه می توانم در باره بیماری خودم با دیگران گفتگو کنم؟

- توصیه : در باره حالات و علایم خود گفتگو کنید و از برچسب زدن و تشخیص دادن احتراز کنید.
- بخصوص اگر مردم را خوب نمی شناسید ، توصیه می شود که در باره حالات و علائم خود حرف بزنید تا اینکه نام یک بیماری (نظیر اسکیزوفرنیا و یا روان پریشی) را بگویید.
- بعضی افراد ممکن است احساس کند که در اماکن عمومی مثل ایستگاه مترو یا خیابان دیگران او را نظاره می کنند. من هم چنین احساسی دارم ولی کمی شدید تر و این احساس برای مدت بسیار طولانی همراه من است.
- اگر بخواهید حالات و علائم خویش را به درستی به دیگران توضیح دهید باید نسبت به خودتان شناخت کامل داشته باشید. (خودت را بشناس)



به پیشنهادهایی که در خصوص شیوه گفتگو در باره علایم بیماری تان ارایه کردیم فکر کنید.

نشانه	تبادل اطلاعات با دیگران
توهم ها	
هذیان ها	
علایم نامشخص نظیر افسردگی ، اختلال در گفتار ، و نقص در توجه	



هدف های رفتاری:

- به منظور پیشگیری از پیشداوری و برچسب زدن ، باید بطور مناسب و شایسته ای در باره بیماری خود با دیگران تبادل نظر کنید.
- بیماری های روانی در جامعه شایع هستند.
 - اگر احساس می کنید مایل نیستید در باره بیماری خود صحبت کنید ، نباید جزئیات بیماری خود را با دیگران در میان بگذارید.
 - بسیاری از مردم به بیماری روانی مبتلا هستند . لذا مفید است که به دیگران بگویید که به ایشان اعتماد دارید و حمایت آنان در پیشگیری از عود بیماری برای شما حائز اهمیت است .
 - گاهی اوقات ممکن است که دیگران باورهای نادرستی از بیماری روانی داشته باشند. توضیح دادن علایم بیماری (روان پریشی) مفید است ولی تشخیص گذاشتن روی فرد مناسب نیست.

جهت اطلاع بیشتر یا پاسخگویی به سوالات با مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره سیمیا واقع در کرج ، بلوار نبوت ، بین ملاصدرا و مطهری ، ساختمان کوثر ، طبقه چهارم تماس بگیرید