

خوش آمدید

ڈپریشن کے لیے میٹاکوگنیٹیو ٹریننگ (سوچنے کے عمل سے آگاہی کی تربیت)
(ڈی-ایم سی ٹی)

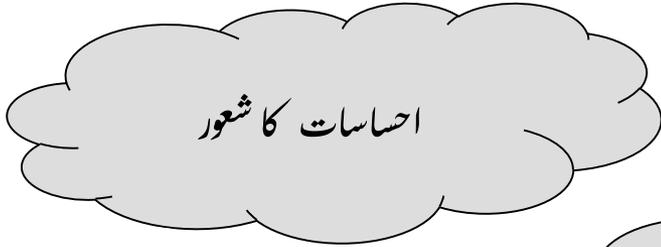
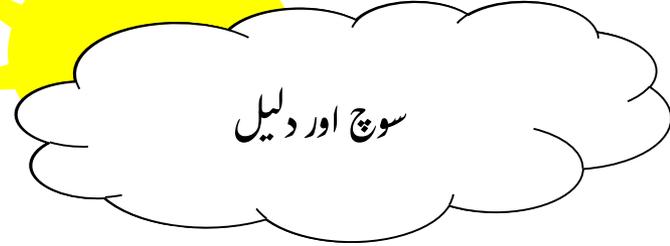
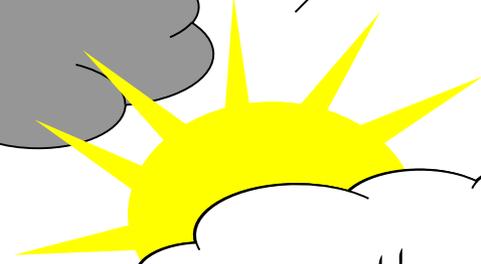
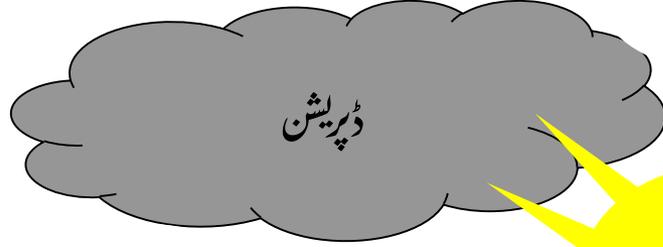
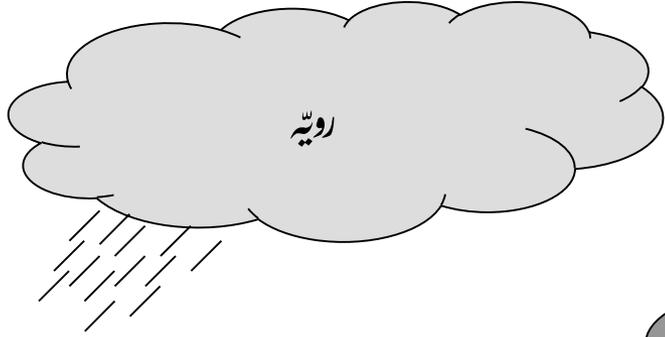
12/14

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Schneider &
Khattak; ljelinek@uke.de

ڈی۔ ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



آج کا عنوان



ڈی-ایم سی ٹی عنوان:



سوچ اور دلیل 4

"سوچ اور دلیل" کا ڈپریشن سے کیسے تعلق ہے؟

◀ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد معلومات پر مختلف انداز سے عمل درآمد کرتے ہیں۔

"سوچ اور دلیل" کا ڈپریشن سے کیسے تعلق ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد معلومات پر مختلف انداز سے عمل درآمد کرتے ہیں۔

➤ ڈپریشن میں سوچنے کا انداز اکثر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا یا اس کا رجحان یکطرفہ ہوتا ہے (یعنی بغیر سوچے سمجھے منفی نتائج اخذ کرنا وغیرہ)۔

"سوچ اور دلیل" کا ڈپریشن سے کیسے تعلق ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد معلومات پر مختلف انداز سے عمل درآمد کرتے ہیں۔

➤ ڈپریشن میں سوچنے کا انداز اکثر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا یا اس کا رجحان یکطرفہ ہوتا ہے (یعنی بغیر سوچے سمجھے منفی نتائج اخذ کرنا وغیرہ)۔

➤ اس کو ہم "منتشر خیالی" کہتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی نشوونما یا اس کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی

ہے۔

جلدی نتائج اخذ کرنا

جلدی نتائج اخذ کرنا

جلدی نتائج اخذ کرنا =
کم معلومات پر فیصلے کرنا

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے

➤ منفی تشریح کرنا جبکہ کوئی واضح حقائق نتیجے کی حمایت میں نہ ہوں۔

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے

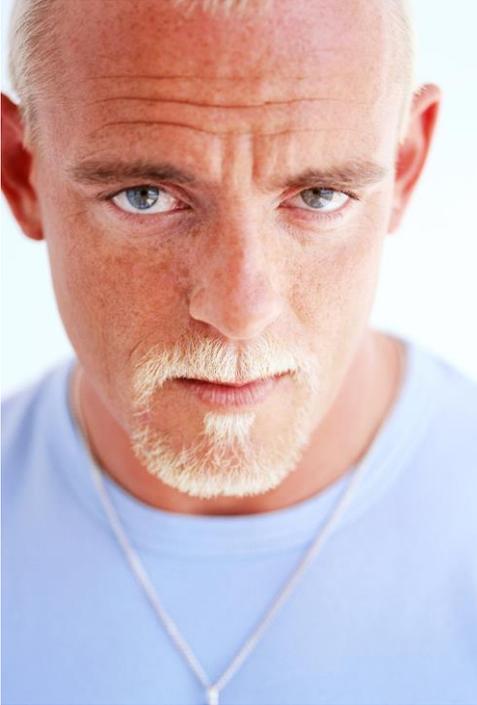
- منفی تشریح کرنا جبکہ کوئی واضح حقائق نتیجے کی حمایت میں نہ ہوں۔
- عمومی افسردہ سوچ کی حکمت عملیاں:

1. ذہن پڑھنا

2. قسمت کا حال بتانا

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

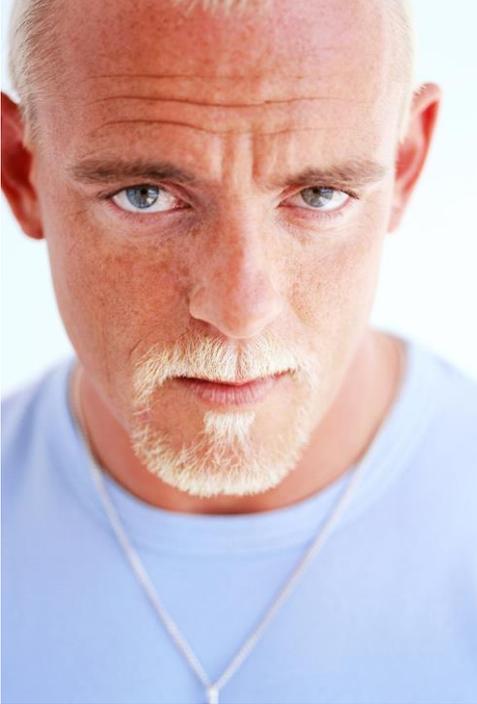
بیک اٹ ال، 1979؛ ہرز، 1989 سے لیا گیا ہے



1. ذہن پڑھنا:

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



1. ذہن پڑھنا:

◀ "فرض کرنا" یا منفی خیالات پڑھنا

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



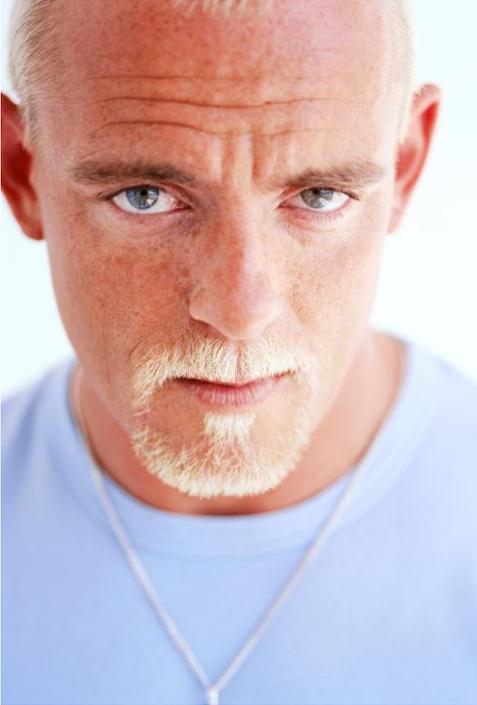
1. ذہن پڑھنا:

◀ "فرض کرنا" یا منفی خیالات پڑھنا

◀ اس سوچ کو جانچے بغیر، یہ سوچنا کہ کوئی آپ کو ناپسند کرتا ہے۔

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے

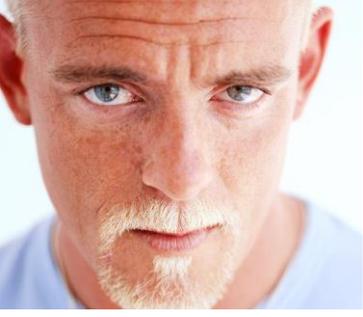


1. ذہن پڑھنا:

◀ "فرض کرنا" یا منفی خیالات پڑھنا

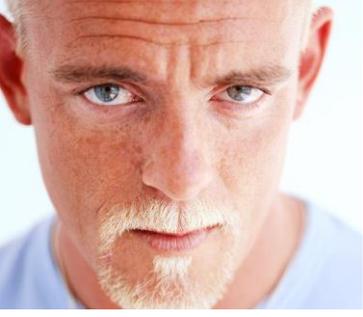
◀ اس سوچ کو جانچے بغیر، یہ سوچنا کہ کوئی آپ کو ناپسند کرتا ہے۔

کیا آپ اس سے واقف ہیں؟



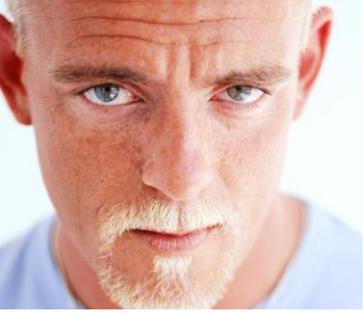
ذہن پڑھنا زیادہ مفید سوچ کیا ہو گی؟

واقعه	منفی خیالات فرض کرنا	مثبت یا غیر جانبدار خیالات فرض کرنا
لوگ اکٹھے ہو کر ہنستے ہیں۔ آپ کھڑے ہو کر انہیں دیکھتے ہیں۔	???	???



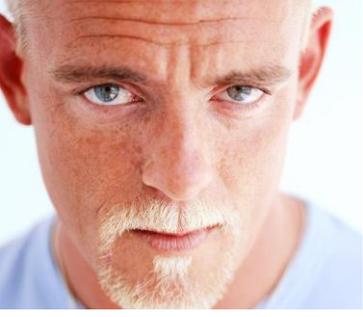
ذہن پڑھنا زیادہ مفید سوچ کیا ہو گی؟

واقعه	منفی خیالات فرض کرنا	مثبت یا غیر جانبدار خیالات فرض کرنا
لوگ اکٹھے ہو کر ہنستے ہیں۔ آپ کھڑے ہو کر انہیں دیکھتے ہیں۔	"وہ میرے اوپر ہنس رہے ہیں کیونکہ وہ مجھے ناپسند کرتے ہیں۔"	؟؟؟



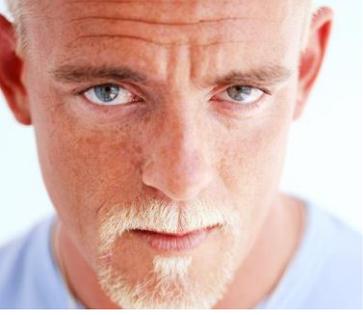
ذہن پڑھنا زیادہ مفید سوچ کیا ہو گی؟

واقعه	منفی خیالات فرض کرنا	مثبت یا غیر جانبدار خیالات فرض کرنا
لوگ اکٹھے ہو کر ہنستے ہیں۔ آپ کھڑے ہو کر انہیں دیکھتے ہیں۔	"وہ میرے اوپر ہنس رہے ہیں کیونکہ وہ مجھے ناپسند کرتے ہیں۔"	"وہ کچھ مضحکہ خیز بات کر رہے ہیں۔"، "وہ مجھے دیکھ کر خوش ہوئے!"



جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

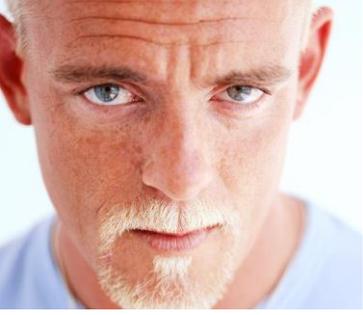
یا: دوسروں پر خود کو "پروجیکٹ" کرنا



جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

یا: دوسروں پر خود کو "پروجیکٹ" کرنا

میرے اپنے آپ کو دیکھنے کے انداز میں اور دوسروں کے مجھے دیکھنے کے انداز میں فرق ہے!

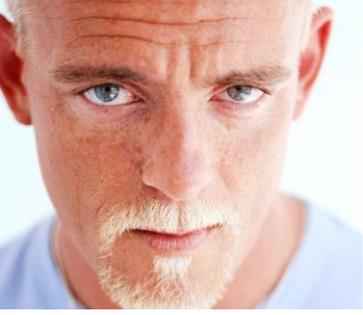


جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

یا: دوسروں پر خود کو "پروجیکٹ" کرنا

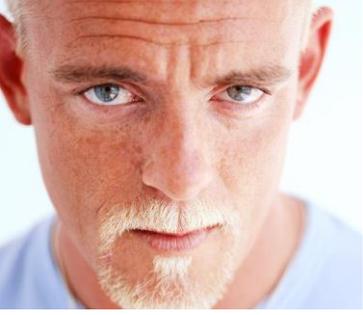
میرے اپنے آپ کو دیکھنے کے انداز میں اور دوسروں کے مجھے دیکھنے کے انداز میں فرق ہے!

◀ اگرچہ آپ کو بے مول ، بد صورت محسوس ہو رہا ہو مگر ضروری نہیں کہ دوسرے بھی آپ کو اسی طرح سے دیکھیں.



جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

➤ کیا دوسروں کے خیالات کو پڑھنے کی کوشش کرنا مفید ہے؟



جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

◀ کیا دوسروں کے خیالات کو پڑھنے کی کوشش کرنا مفید ہے؟
◀ فائدہ؟ خطرہ؟

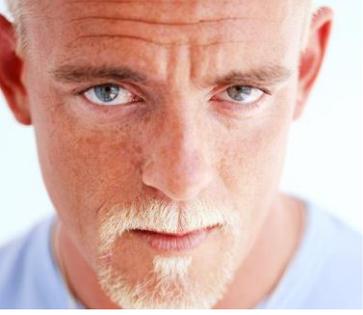


جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

◀ کیا دوسروں کے خیالات کو پڑھنے کی کوشش کرنا مفید ہے؟

◀ فائدہ؟ خطرہ؟

◀ اگر ہم درست ہیں، تو ضرورت پڑنے پر ہم اپنے روپے کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں (یعنی "دشمنوں" سے دور رہیں)۔ تاہم، غلط ہونے پر، یہ غیر ضروری پریشانی اور تناؤ کا سبب بن سکتا ہے۔



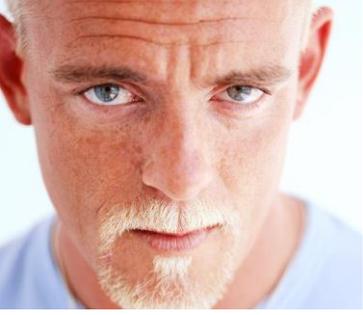
جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

◀ کیا دوسروں کے خیالات کو پڑھنے کی کوشش کرنا مفید ہے؟

◀ فائدہ؟ خطرہ؟

◀ اگر ہم درست ہیں، تو ضرورت پڑنے پر ہم اپنے روپے کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں (یعنی "دشمنوں" سے دور رہیں)۔ تاہم، غلط ہونے پر، یہ غیر ضروری پریشانی اور تناؤ کا سبب بن سکتا ہے۔

◀ کیا میں جان سکتا ہوں کہ کوئی اور کیا سوچتا ہے؟



جلدی نتائج اخذ کرنا: ذہن پڑھنا

◀ کیا دوسروں کے خیالات کو پڑھنے کی کوشش کرنا مفید ہے؟

◀ فائدہ؟ خطرہ؟

◀ اگر ہم درست ہیں، تو ضرورت پڑنے پر ہم اپنے روپے کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں (یعنی "دشمنوں" سے دور رہیں)۔ تاہم، غلط ہونے پر، یہ غیر ضروری پریشانی اور تناؤ کا سبب بن سکتا ہے۔

◀ کیا میں جان سکتا ہوں کہ کوئی اور کیا سوچتا ہے؟

◀ جب میں کسی کو اچھی طرح جانتا ہوں تو اس کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم، میں کبھی بھی 100% نہیں جان سکتا کہ کوئی کیا سوچتا ہے۔

«مشق: «مصور کیا سوچ رہا ہے؟»

"مشق: "مصور کیا سوچ رہا ہے؟"

- کلاسک پینٹنگ کے صحیح عنوان کو منتخب کرنے کی کوشش کریں اور غلط عنوانات کو خارج کریں۔
- تجویز کردہ عنوانات کے حق اور اس کے خلاف وجوہات پر بحث کریں۔
- تصویر کی ان تفصیلات کی طرف دھیان دیں جو واضح طور پر ممکنہ عنوانات کے اوپر پورا نہیں اترتی۔



1. دنیا کی تھکاوٹ
2. مردوں کی یاد میں
3. دو آدمی چاند کے بارے میں غور کر رہے ہیں۔
4. سورج گرہن



1. دنیا کی تمھکاوٹ
2. مردوں کی یاد میں
3. دو آدمی چاند کے بارے میں غور کر رہے ہیں۔
(کاسپر ڈیوڈ فریڈرک، 1819)
4. سورج گرہن



1. سلیمانکا کا زمر ملانے والا
2. سیویلا کا پانی بیچنے والا
3. مالاکہ میں شراب چکھنا
4. میڈرڈ کا شراب نوش



1. سلیمانکا کا زہر ملانے والا
2. سیویلا کا پانی بیچنے والا (ڈیاگو ویلرکیز،
(1623)
3. مالاکہ میں شراب چکھنا
4. میڈرڈ کا شراب نوش



1. پیڈیکور
2. مایوس لڑکی
3. پاؤں کو بچایا نہیں جا سکتا
4. گینگمرین





1. پیڈیکور (ایڈگر ڈیگاس، 1873)
2. مایوس لڑکی
3. پاؤں کو بچایا نہیں جا سکتا
4. گینگرین





1. موت کا پیغام
2. ایک سفر
3. بھورے بالوں والا ادبی آدمی
4. ہمیشہ کے مصائب





1. موت کا پیغام
2. ایک سفر (کارل سپٹزویگ، 1849)
3. بھورے بالوں والا ادبی آدمی
4. ہمیشہ کے مصائب



جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے

2. قسمت کا حال بتانا



جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برز، 1989 سے لیا گیا ہے



2. قسمت کا حال بتانا

توقع کرنا کہ چیزیں ٹھیک نہیں ہوں گی۔ "مایوس کن" یا تباہ کن پیشگوئیاں کرنا

جلدی نتائج اخذ کرنا اور ڈپریشن

بیک اٹ ال۔، 1979، برز، 1989 سے لیا گیا ہے



2. قسمت کا حال بتانا

توقع کرنا کہ چیزیں ٹھیک نہیں ہوں گی۔ "مایوس کن" یا تباہ کن پیشگوئیاں کرنا

آپ اس سے واقف ہیں؟



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔

متبادل سوچ؟

تباہ کن سوچ:

- "میں گر سکتا ہوں اور سر پر چوٹ لگ سکتی ہے۔"
- "میرا سر پتھر سے ٹکرا سکتا ہے۔"
- "میں بے ہوش ہو سکتا ہوں۔"
- "مجھے کوئی ڈھونڈ نہیں سکے گا۔"



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔

تباہ کن سوچ:

متبادل سوچ؟

- "میں گر سکتا ہوں اور سر پر چوٹ لگ سکتی ہے۔"
 - "میرا سر پتھر سے ٹکرا سکتا ہے۔"
 - "میں بے ہوش ہو سکتا ہوں۔"
 - "مجھے کوئی ڈھونڈ نہیں سکے گا۔"
- "میں گر سکتا ہوں مگر گرتے وقت بیٹھ جاؤں گا۔"



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔

تباہ کن سوچ:

متبادل سوچ؟

- "میں گر سکتا ہوں اور سر پر چوٹ لگ سکتی ہے۔"
- "میرا سر پتھر سے ٹکرا سکتا ہے۔"
- "میں بے ہوش ہو سکتا ہوں۔"
- "مجھے کوئی ڈھونڈ نہیں سکے گا۔"
- "میں گر سکتا ہوں مگر گرتے وقت بیٹھ جاؤں گا۔"
- "شاید میں اپنا سر ٹکرا دوں۔"
-
-



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔

تباہ کن سوچ:

متبادل سوچ؟

- "میں گر سکتا ہوں اور سر پر چوٹ لگ سکتی ہے۔"
- "میرا سر پتھر سے ٹکرا سکتا ہے۔"
- "میں بے ہوش ہو سکتا ہوں۔"
- "مجھے کوئی ڈھونڈ نہیں سکے گا۔"
- "میں گر سکتا ہوں مگر گرتے وقت بیٹھ جاؤں گا۔"
- "شاید میں اپنا سر ٹکرا دوں۔"
- "مجھے شاید کچھ دیر کے لیے چکر آئیں۔"
-



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔

تباہ کن سوچ:

متبادل سوچ؟

- "میں گر سکتا ہوں اور سر پر چوٹ لگ سکتی ہے۔"
- "میرا سر پتھر سے ٹکرا سکتا ہے۔"
- "میں بے ہوش ہو سکتا ہوں۔"
- "مجھے کوئی ڈھونڈ نہیں سکے گا۔"
- "میں گر سکتا ہوں مگر گرتے وقت بیٹھ جاؤں گا۔"
- "شاید میں اپنا سر ٹکرا دوں۔"
- "مجھے شاید کچھ دیر کے لیے چکر آئیں۔"
- "میں شاید اٹھوں اور مدد کے لیے پکاروں۔"



تباہ کن سوچ

صورتحال: آپ خریداری کرنے جانا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ "میں گر سکتا ہوں"۔

تباہ کن سوچ:

متبادل سوچ؟

- "میں گر سکتا ہوں اور سر پر چوٹ لگ سکتی ہے۔"
- "میرا سر پتھر سے ٹکرا سکتا ہے۔"
- "میں بے ہوش ہو سکتا ہوں۔"
- "مجھے کوئی ڈھونڈ نہیں سکے گا۔"
- "میں گر سکتا ہوں مگر گرتے وقت بیٹھ جاؤں گا۔"
- "شاید میں اپنا سر ٹکرا دوں۔"
- "مجھے شاید کچھ دیر کے لیے چکر آئیں۔"
- "میں شاید اٹھوں اور مدد کے لیے پکاروں۔"

آپ ان خیالات میں سے کسی کو روک سکتے ہیں!



ممکنہ نتائج

ان خیالات کے ساتھ آپ اپنے منفی امیدوں کو اتنا بڑھا لیتے ہیں کہ وہ سچ ہو جاتی ہیں (← خود یا اپنی بات کو پورا کرنے والی پیشنگوئی / سیلف فل فلنگ پروپیسی)۔ مثال: کوئی پراجیکٹ شروع کرنے سے پہلے خود کو یہ ہمیشہ بتانا کہ آپ کبھی بھی اسے وقت پر پورا نہیں کر سکتے۔



ممکنہ نتائج

ان خیالات کے ساتھ آپ اپنے منفی امیدوں کو اتنا بڑھا لیتے ہیں کہ وہ سچ ہو جاتی ہیں (← خود یا اپنی بات کو پورا کرنے والی پیشنگوئی / سیلف فل فلنگ پروپیسی)۔ مثال: کوئی پراجیکٹ شروع کرنے سے پہلے خود کو یہ ہمیشہ بتانا کہ آپ کبھی بھی اسے وقت پر پورا نہیں کر سکتے۔

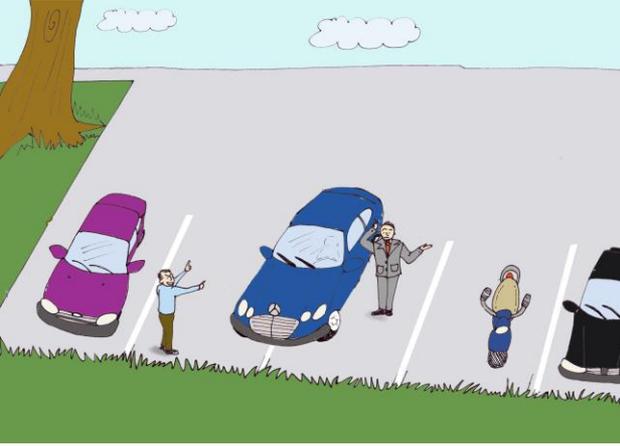
بعد میں خود کو یہ بتانا کہ تم پہلے سے ہی جانتے تھے کہ تم یہ کبھی بھی نہیں کر سکو گے۔ (← تصدیقی تعصب)۔

مشق

مشق

- آپ کو تین تصویریں دکھائی جائیں گی جو ایک کہانی بیان کرتی ہیں۔ ہر تصویر میں کئی ممکنہ وضاحتیں ہیں۔
- کہانی کی تصویریں الٹی ترتیب میں دکھائی گئی ہیں (یعنی آخری تصویر پہلے دکھائی گئی ہے)۔
- ہر تصویر کے بعد، ان کے امکان / تفصیل کی وضاحت کا جائزہ لیں اور براہ کرم گروپ میں اپنے خیالات پر تبادلہ خیال کریں!

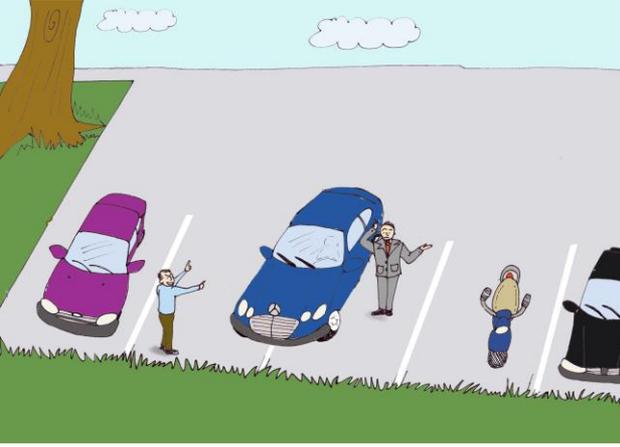
براہ کرم ممکنہ جوابات کا جائزہ لیں۔



3

- (1) آدمی سایہ دار جگہ پر پارکنگ کے لیے بحث کر رہے ہیں۔
- (2) بائیں طرف والا آدمی دوسرے کو ڈانٹ رہا ہے کیونکہ اس نے دو گاڑیوں کی پارکنگ کی جگہ لی ہوئی ہے۔
- (3) نیلی مرسدیز کے ڈرائیور کو غیر منصفانہ تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
- (4) دونوں افراد کار کی فروخت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔

امکانات کا دوبارہ سے جائزہ لیں

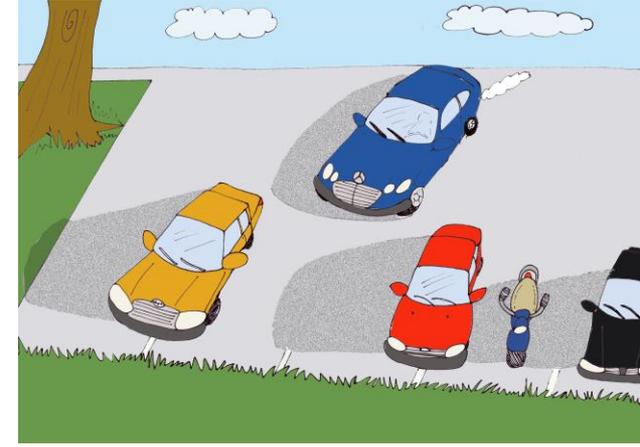
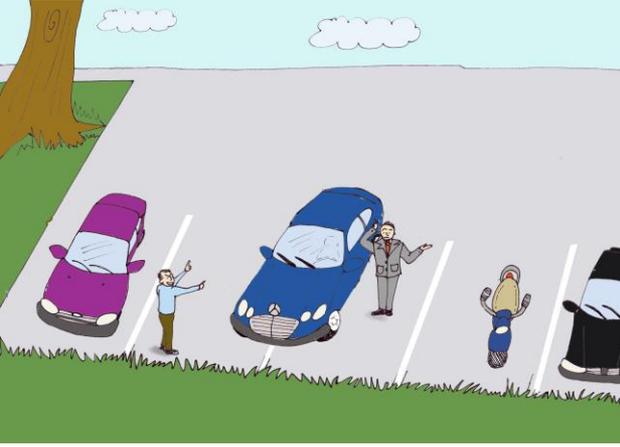


3

2

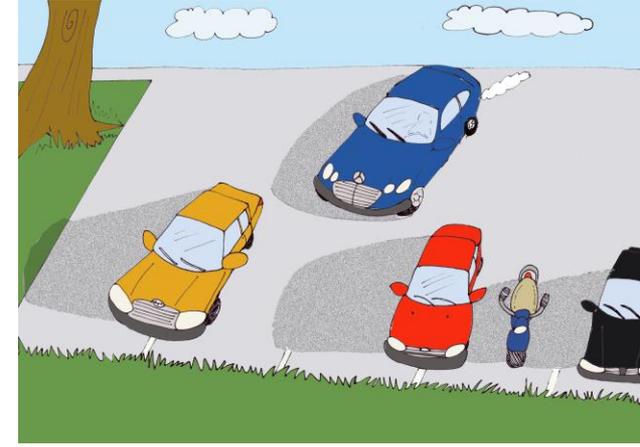
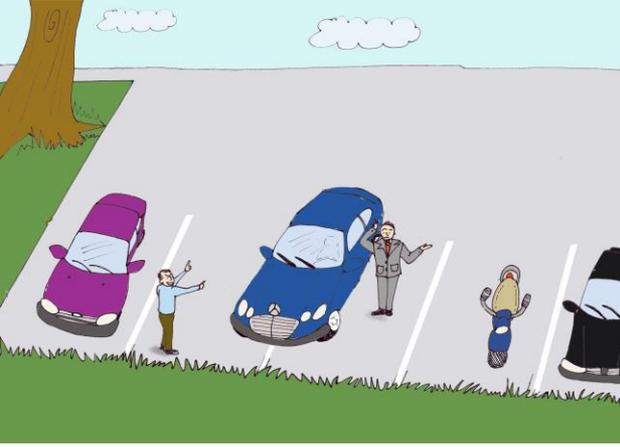
- (1) آدمی سایہ دار جگہ پر پارکنگ کے لیے بحث کر رہے ہیں۔
- (2) بائیں طرف والا آدمی دوسرے کو ڈانٹ رہا ہے کیونکہ اس نے دو گاڑیوں کی پارکنگ کی جگہ لی ہوئی ہے۔
- (3) نیلی مرسدیز کے ڈرائیور کو غیر منصفانہ تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
- (4) دونوں افراد کار کی فروخت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔

امکانات کا دوبارہ سے جائزہ لیں



- (1) آدمی سایہ دار جگہ پر پارکنگ کے لیے بحث کر رہے ہیں۔
- (2) بائیں طرف والا آدمی دوسرے کو ڈانٹ رہا ہے کیونکہ اس نے دو گاڑیوں کی پارکنگ کی جگہ لی ہوئی ہے۔
- (3) نیلی مرسدیز کے ڈرائیور کو غیر منصفانہ تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
- (4) دونوں افراد کار کی فروخت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔

امکانات کا دوبارہ سے جائزہ لیں



- (1) آدمی سایہ دار جگہ پر پارکنگ کے لیے بحث کر رہے ہیں۔
- (2) بائیں طرف والا آدمی دوسرے کو ڈانٹ رہا ہے کیونکہ اس نے دو گاڑیوں کی پارکنگ کی جگہ لی ہوئی ہے۔
- (3) نیلی مرسدیز کے ڈرائیور کو غیر منصفانہ تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
- (4) دونوں افراد کار کی فروخت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔



سوچ اور دلیل 4
سیکھنے کے نکات



سوچ اور دلیل 4 سیکھنے کے نکات

➤ روزمرہ کی زندگی میں نتائج پر پہنچنے کے رجحان پر توجہ دیں (ذہن پڑھنا، قسمت بتانا)۔



سوچ اور دلیل 4 سیکھنے کے نکات

- روزمرہ کی زندگی میں نتائج پر پہنچنے کے رجحان پر توجہ دیں (ذہن پڑھنا، قسمت بتانا)۔
- یاد رکھیں، فوری فیصلے اکثر غلطیوں کا باعث بنتے ہیں (جیسا کہ تصویروں اور کہانی سے واضح ہے)۔



سوچ اور دلیل 4 سیکھنے کے نکات

- روزمرہ کی زندگی میں نتائج پر پہنچنے کے رجحان پر توجہ دیں (ذہن پڑھنا، قسمت بتانا)۔
- یاد رکھیں، فوری فیصلے اکثر غلطیوں کا باعث بنتے ہیں (جیسا کہ تصویروں اور کہانی سے واضح ہے)۔
- مزید معلومات اور ممکنہ وضاحتیں جمع کی جانی چاہئیں۔ مثال کے طور پر: صرف منفی خیالات کے بجائے مثبت اور غیر جانبدار خیالات پر بھی غور کیا جانا چاہئے۔



سوچ اور دلیل 4 سیکھنے کے نکات

- روزمرہ کی زندگی میں نتائج پر پہنچنے کے رجحان پر توجہ دیں (ذہن پڑھنا، قسمت بتانا)۔
- یاد رکھیں، فوری فیصلے اکثر غلطیوں کا باعث بنتے ہیں (جیسا کہ تصویروں اور کہانی سے واضح ہے)۔
- مزید معلومات اور ممکنہ وضاحتیں جمع کی جانی چاہئیں۔ مثال کے طور پر: صرف منفی خیالات کے بجائے مثبت اور غیر جانبدار خیالات پر بھی غور کیا جانا چاہئے۔
- اگر آپ تباہی کی پیش گوئی کرتے ہیں تو متبادل پیشین گوئیاں بھی تیار کرنے کی کوشش کریں۔

شكرية



سوچ اور دليل