



Metacognitive Training (MCT)

MCT 2 A - جلدی نتائج اخذ کر لینا (پہلا حصہ)

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 5 | 23

Permission to use the pictures in this module has been provided by the artists and copyright holders.
For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





جلدی نتائج اخذ کر لینا

ہم اکثر اپنے ماحول میں بہت پیچیدہ معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔



جلدی نتائج اخذ کر لینا

ہم اکثر اپنے ماحول میں بہت پیچیدہ معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔
بعض اوقات، ہم 100% ثبوت کے بغیر کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں۔



جلدی نتائج اخذ کر لینا

ہم اکثر اپنے ماحول میں بہت پیچیدہ معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔

بعض اوقات، ہم 100% ثبوت کے بغیر کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں۔

ان کے درمیان ایک خوش کن ذریعہ تلاش کیا جانا چاہئے:



جلدی نتائج اخذ کر لینا

ہم اکثر اپنے ماحول میں بہت پیچیدہ معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔

بعض اوقات، ہم 100% ثبوت کے بغیر کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں۔

ان کے درمیان ایک خوش کن ذریعہ تلاش کیا جانا چاہئے:

- جلد بازی میں فیصلہ کرنا (خطرہ: ناقص فیصلہ) اور



جلدی نتائج اخذ کر لینا

ہم اکثر اپنے ماحول میں بہت پیچیدہ معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔

بعض اوقات، ہم 100% ثبوت کے بغیر کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں۔

ان کے درمیان ایک خوش کن ذریعہ تلاش کیا جانا چاہئے:

- جلد بازی میں فیصلہ کرنا (خطرہ: ناقص فیصلہ) اور

- حد سے زیادہ درست ہونا (نقصان: بہت زیادہ وقت لگتا ہے)۔



100% ثبوت کے بغیر قیاس آرائیاں

موقع	وضاحت	درست؟
کھڑکی سے دھواں نکل رہا ہے۔	آگ؟	آپ کیا کریں گے؟
ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے / اوٹ پیٹانگ بول رہا ہے۔	نشہ؟	؟؟؟



100% ثبوت کے بغیر قیاس آرائیاں

موقع	وضاحت	درست؟
کھڑکی سے دھواں نکل رہا ہے۔	آگ؟	شاید۔ کہہ رہے ہیں: "آگ کے بغیر کوئی دھواں نہیں!" فائر ڈیپارٹمنٹ کو کال کریں: لاپرواہی جھوٹے الارم سے بھی بدتر ہو سکتی ہے۔
ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے / اوٹ پٹانگ بول رہا ہے۔	نشہ؟	؟؟؟



100% ثبوت کے بغیر قیاس آرائیاں

موقع	وضاحت	درست؟
کھڑکی سے دھواں نکل رہا ہے۔	آگ؟	شاید۔ کہہ رہے ہیں: "آگ کے بغیر کوئی دھواں نہیں!" فائر ڈیپارٹمنٹ کو کال کریں: لاپرواہی جھوٹے الارم سے بھی بدتر ہو سکتی ہے۔
ایک آدمی بڑبڑا رہا ہے / اوٹ پٹانگ بول رہا ہے۔	نشہ؟	ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کی بہت سی دوسری وضاحتیں ہیں (مثلاً ڈینشیا، فالج)۔ اگر آپ دیگر وضاحتوں پر غور نہیں کرتے ہیں، تو آپ اس کی توہین کر سکتے ہیں (مثلاً نفرت ظاہر کرنا)۔



جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں"

مثال	ڈومین
???	سیاست
???	دوائی



جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں"

مثال	ڈومین
<p>لوگ اکثر کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں جب وہ میڈیا میں کسی جرم کے بارے میں سنتے ہیں۔ اپنے سیاسی موقف پر منحصر ہے، وہ حملہ آور سے کچھ محرکات منسوب کرنے میں جلدی کر سکتے ہیں۔</p> <p>مثال: مجرم اور شکار ایک مختلف نسل یا مذہب سے تعلق رکھتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اس جرم کے پیچھے اصل مقصد نسل پرستی یا انتہا پسندی ہے۔</p> <p>بعض اوقات، یہ الزامات سچ ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم، عوامی بحث میں، اس طرح کے مفروضے اکثر بہت جلد کیے جاتے ہیں اور متبادل خیالات پر شاذ و نادر ہی غور کیا جاتا ہے۔</p>	سیاست
	دوائی



جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں"

مثال	ڈومین
<p>لوگ اکثر کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں جب وہ میڈیا میں کسی جرم کے بارے میں سنتے ہیں۔ اپنے سیاسی موقف پر منحصر ہے، وہ حملہ آور سے کچھ محرکات منسوب کرنے میں جلدی کر سکتے ہیں۔</p> <p>مثال: مجرم اور شکار ایک مختلف نسل یا مذہب سے تعلق رکھتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اس جرم کے پیچھے اصل مقصد نسل پرستی یا انتہا پسندی ہے۔</p> <p>بعض اوقات، یہ الزامات سچ ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم، عوامی بحث میں، اس طرح کے مفروضے اکثر بہت جلد کیے جاتے ہیں اور متبادل خیالات پر شاذ و نادر ہی غور کیا جاتا ہے۔</p>	سیاست
<p>واحد علامت → تشخیص؟</p> <p>ایک ہی دورے کو بعض اوقات مرگی سمجھ لیا جاتا ہے (شراب چھوڑنے اور تیز بخار کے بعد بھی دورے پڑ سکتے ہیں)۔ دوسری طرف، کچھ تشخیص کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے کیونکہ گہرائی سے تشخیصی تشخیص نہیں کی جاتی ہے (مثلاً کینسر)۔</p>	دوائی

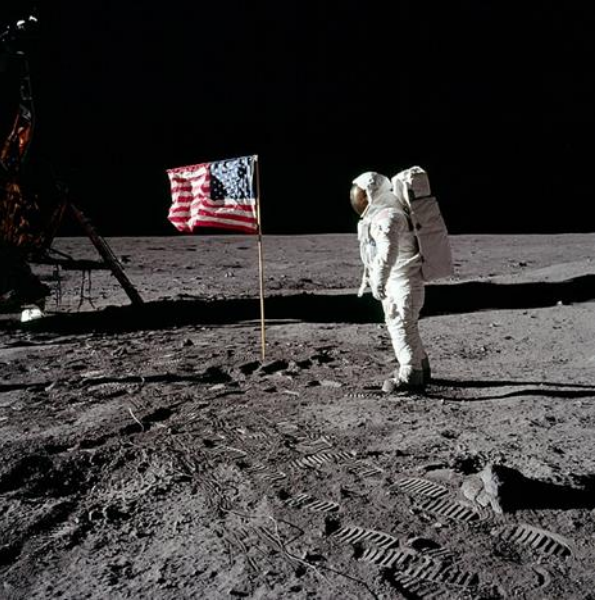


جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" - پرانی کہانیاں -

"ثبوت"	سازشی نظریہ	کہانی
	<p>???</p>	<p>مبینہ طور پر 1969 میں چاند پر اترنا کبھی نہیں ہوا اور یہ محض جعلی تھا۔</p>



جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" — پرانی کہانیاں —

"ثبوت"	سازشی نظریہ	کہانی
	<p>امریکہ کے مہینہ مقاصد: سوویٹ یونین کے ساتھ خلائی سفر کے مقابلے میں "تکنیکی فتح"، جس نے پہلے کامیابی کے ساتھ ایک سیٹلائٹ خلا میں چھوڑا تھا۔ ویتنام جنگ سے خلفشار حکومتی بجٹ میں کٹوتی کے خوف سے ناسا نے خود چاند پر لینڈنگ کا جھوٹ بولا۔</p>	<p>مہینہ طور پر 1969 میں چاند پر اترنا کبھی نہیں ہوا اور یہ محض جعلی تھا۔</p>

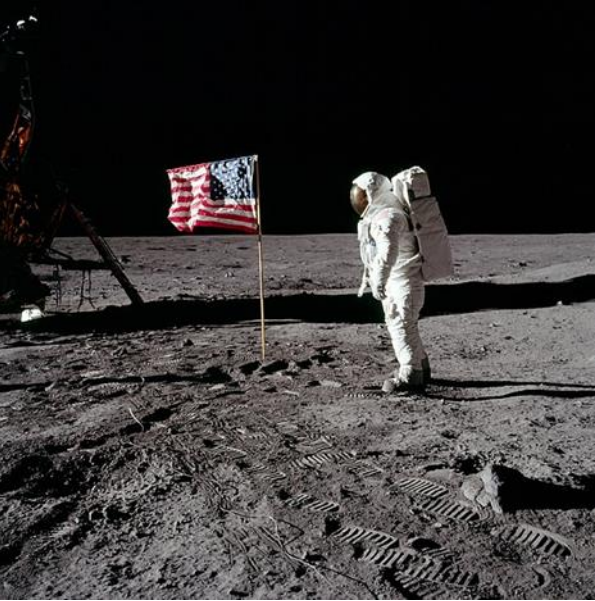


جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" - پرانی کہانیاں -

"ثبوت"	ساتھ اور خلاف	کہانی
	<p>اس کے حق میں؟؟؟</p>	<p>مسیبہ طور پر 1969 میں چاند پر اترنا کبھی نہیں ہوا اور یہ محض جعلی تھا۔</p>



جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" — پرانی کہانیاں —

"ثبوت"	ساتھ اور خلاف	کہانی
	<p>اس کے حق میں: "جھنڈا لہرانا": ناممکن ہے کیونکہ چاند پر کوئی ماحول / موسم نہیں ہے۔ ستاروں کے بغیر آسمان اور مختلف سائے کی تصاویر فلم سٹوڈیو کی تیاری کی نشاندہی کرتی ہیں۔ خلاباز آرمسٹرانگ کا ریڈیو پیغام: وہ صدر نکسن کے آخری جملے کا بہت تیزی سے جواب دیتا ہے۔ ریڈیو سگنلز کو زمین پر منتقل ہونے میں اس سے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے جتنا کہ آرمسٹرانگ کو جواب دینے میں لگا</p>	<p>مبینہ طور پر 1969 میں چاند پر اترنا کبھی نہیں ہوا اور یہ محض جعلی تھا۔</p>

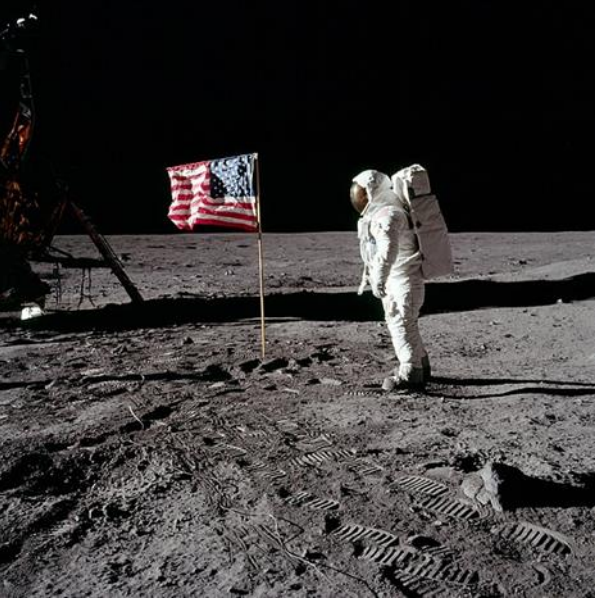


جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" - پرانی کہانیاں -

"ثبوت"	ساتھ اور خلاف	کہانی
	<p>خلاف؟؟؟</p>	<p>مبینہ طور پر 1969 میں چاند پر اترنا کبھی نہیں ہوا اور یہ محض جعلی تھا۔</p>



جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" — پرانی کہانیاں —

"ثبوت"	ساتھ اور خلاف	کہانی
	<p>خلاف:</p> <p>پرچم کو لہرانے کی وجہ چاند کی سطح پر کھمبے کو ٹکرانے اور ایک معاون نصب کراس بار کی وجہ سے ہوا</p> <p>نائٹ فوٹوگرافی نمائش کے اوقات → ستارے نہ ہونے کی وجہ سے روشنی کے کمزور ذرائع کو نہیں پکڑ سکتی</p> <p>مختلف سائے چاند کی ناہموار سطح کی وجہ سے تھے۔</p> <p>نکسن اور آرمسٹرانگ کے ڈائلاگ کے درمیان اصل وقت کی تاخیر کو پورا کرنے کے لیے انٹرویو میں ترمیم کی گئی تھی۔</p>	<p>مبینہ طور پر 1969 میں چاند پر اترنا کبھی نہیں ہوا اور یہ محض جعلی تھا۔</p>

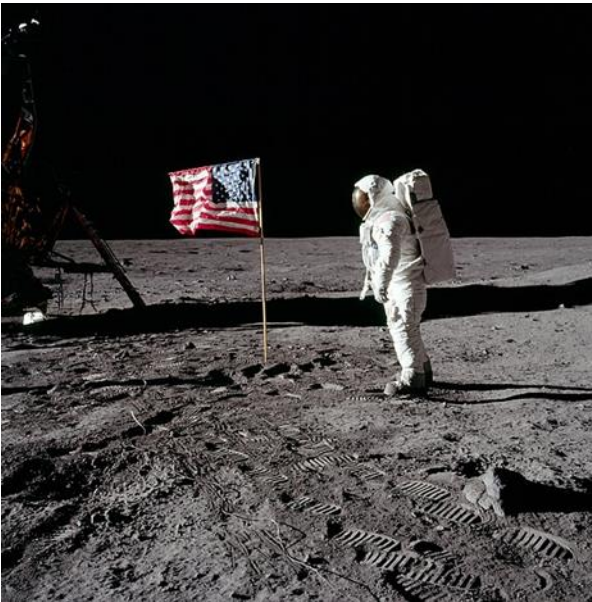


جلدی نتائج اخذ کر لینا "عمل میں" — پرانی کہانیاں —

کیا چاند پر اترنا امریکی حکومت نے جعلی تھا؟

نہیں!

ڈائریکٹر رولینڈ ایمریچ (یوم آزادی): "چاند پر اترنا (...) بہت اچھا تھا۔ 1960 کی دہائی میں اس طرح کا اسٹیج کرنا ناممکن تھا۔ یہاں تک کہ آج کے آلات کے ساتھ بھی یہ مسائل پیدا کرے گا۔"





یہ پرانی کہانی اور دیگر سازشی نظریات کیسے پیدا ہوئے؟

???



یہ پرانی کہانی اور دیگر سازشی نظریات کیسے پیدا ہوئے؟

وہ اکثر حقیقت سے زیادہ پرزور ہوتے ہیں۔

وہ حقائق پر مبنی ہیں جن کی جانچ کرنا مشکل ہے اور لوگ ان پر آسانی سے یقین کر لیتے ہیں (مثال کے طور پر، جھنڈا لہرانے سے پتہ چلتا ہے کہ تصاویر زمین پر لی گئی تھیں)۔

وہ متبادل وضاحتیں چھپاتے ہیں (مثال کے طور پر، ستارے کے بغیر آسمان کی وضاحت رات کی فوٹو گرافی کی تکنیکی حدود سے کی جا سکتی ہے)۔

پرانی کہانیاں حقائق کو سیاق و سباق سے باہر لے جاتے ہیں اور انہیں حد تک دھکیل دیتے ہیں۔



یہ پرانی کہانی اور دیگر سازشی نظریات کیسے پیدا ہوئے؟

تاریخ میں ایسی بے شمار مثالیں موجود ہیں جہاں بے قابو، تباہ کن واقعات کے لیے اقلیتوں اور خارجی افراد کو جھوٹا الزام لگایا گیا۔ مثال کے طور پر، قرون وسطیٰ کے زمانے میں خراب فصل کا الزام اکثر جادو ٹونے یا مذہبی اقلیتوں پر لگایا جاتا تھا۔

ان سادہ وضاحتوں نے تناؤ اور خوف کو کم کیا اور طاقت کا وہم فراہم کیا۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ جو سائیکوسس میں مبتلا ہیں (لیکن سچی نہیں!) تھوڑی معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔



ہم یہ سب کیوں کر لیے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ جو سائیکوسس میں مبتلا ہیں (لیکن سچی نہیں!) تھوڑی معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں۔

فیصلہ سازی کا یہ انداز آسانی سے غلطیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ فیصلہ سازی کا وہ انداز استعمال کیا جائے جو تمام دستیاب معلومات کو مد نظر رکھے۔



کس طرح جلدی نتیجہ پر پہنچنا سائیکوسس کے دوران غلط تشریحات کو فروغ دیتا ہے - مثالیں۔

موقع	سائیکوسس کے دوران وضاحت	دوسری وضاحتیں
آپ کو فون لائن پر ایک کرخت آواز سنائی دیتی ہے۔	سی آئی اے آپ کو سن رہی ہے۔	تار کا نقصان؛ دور کی کال کی مخصوص آوازیں؛ موبائل فون کال کے دوران خراب سکنل۔
کچن کی میز پر سفید دھول، پہلے وہاں نہیں تھی۔	آپ کو اینتھراکس سے زہر دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ پولیس نے آپ پر الزام لگانے کے لیے منشیات لگائی۔	کوئی ابھی کچھ پکا رہا ہے؛ کسی نے تھوڑی دیر کے لیے دھول نہیں صاف کی۔

کیا کوئی اپنا مختصر ذاتی تجربہ پیش کر سکتا ہے؟



پہلا کام

مندرجہ ذیل میں آپ کو تصاویر کا ایک سلسلہ نظر آئے گا۔ یہ تصویر کی صرف ایک تفصیل سے شروع ہوتا ہے۔ پھر، ایک اور تفصیل شامل کی جاتی ہے۔ یہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک پوری تصویر سامنے نہیں آتی۔ آپ کا کام چیز کی شناخت کرنا ہے۔



پہلا کام

مندرجہ ذیل میں آپ کو تصاویر کا ایک سلسلہ نظر آئے گا۔ یہ تصویر کی صرف ایک تفصیل سے شروع ہوتا ہے۔ پھر، ایک اور تفصیل شامل کی جاتی ہے۔ یہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک پوری تصویر سامنے نہیں آتی۔ آپ کا کام چیز کی شناخت کرنا ہے۔

جلد بازی کے ساتھ ساتھ طویل فیصلہ کرنے سے بچنے کی کوشش کریں۔



پہلا کام

مندرجہ ذیل میں آپ کو تصاویر کا ایک سلسلہ نظر آئے گا۔ یہ تصویر کی صرف ایک تفصیل سے شروع ہوتا ہے۔ پھر، ایک اور تفصیل شامل کی جاتی ہے۔ یہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک پوری تصویر سامنے نہیں آتی۔ آپ کا کام چیز کی شناخت کرنا ہے۔

جلد بازی کے ساتھ ساتھ طویل فیصلہ کرنے سے بچنے کی کوشش کریں۔

ہر جواب کے حق میں اور خلاف شواہد پر بحث کریں۔



پہلی تصویر

کئی متبادل تشریحات فراہم کی گئی ہیں۔

براہ مہربانی گروپ کے ساتھ بات چیت کریں کہ آپ کو ہر آپشن کا کتنا امکان ہے اور کیا آپ فیصلہ کرنے کے لیے کافی پر اعتماد محسوس کرتے ہیں۔



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟

مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

ہاتھی کا سر



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟

مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

ہاتھی کا سر



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

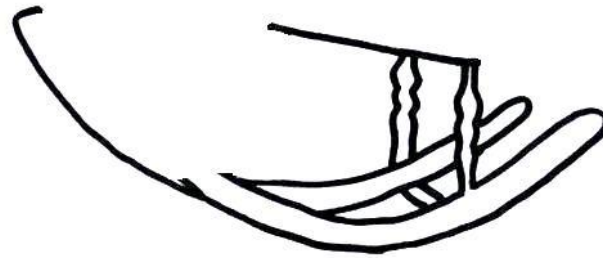
ہاتھی کا سر

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

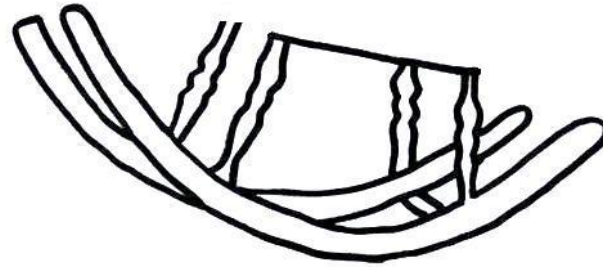
ہاتھی کا سر

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

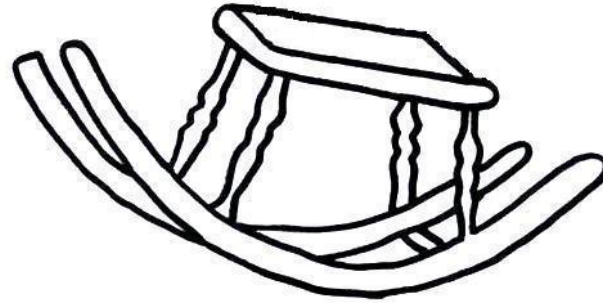
ہاتھی کا سر

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

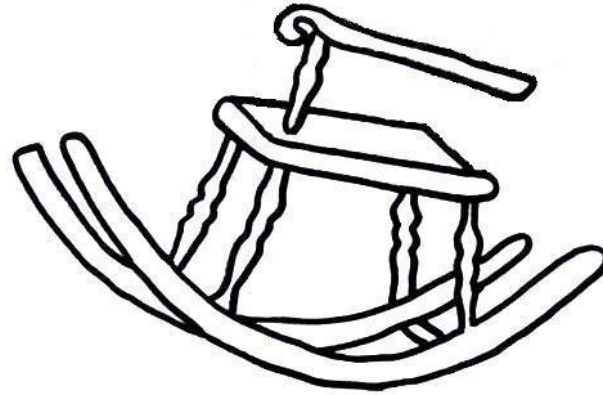
ہاتھی کا سر

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

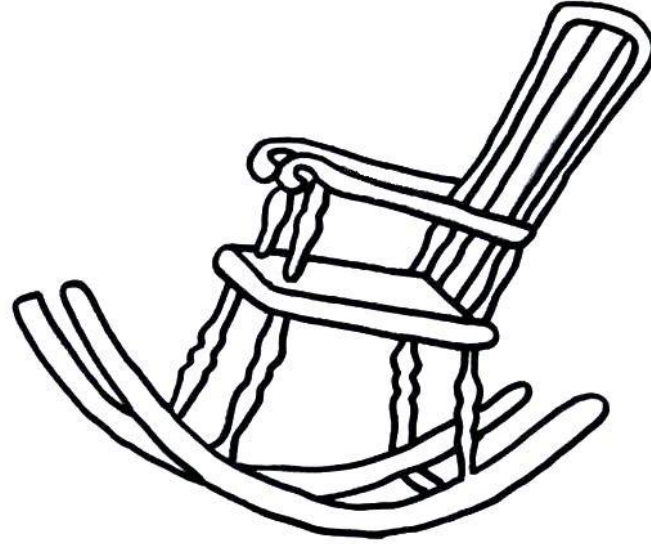
ہاتھی کا سر

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



مسکراتا چہرہ

کٹورا

کشتی

جھولنے والی کرسی

ہاتھی کا سر

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



دوسری تصویر

یہاں، کوئی متبادل جواب فراہم نہیں کیا گیا ہے۔ آپ کو تصویر کے بارے میں اپنے خیالات کے ساتھ آنا ہوگا۔ کئی متبادل جواب پیش کرنے کے لیے آزاد محسوس کریں۔ براہ مہربانی گروپ کے ساتھ اپنے جائزوں پر تبادلہ خیال کریں۔



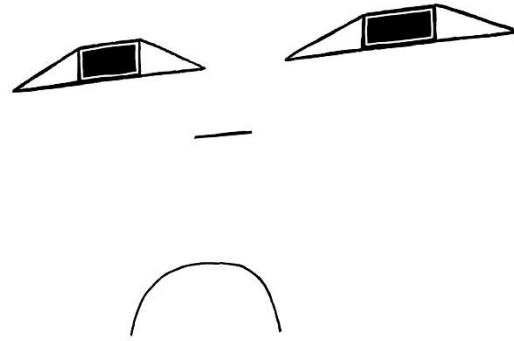
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



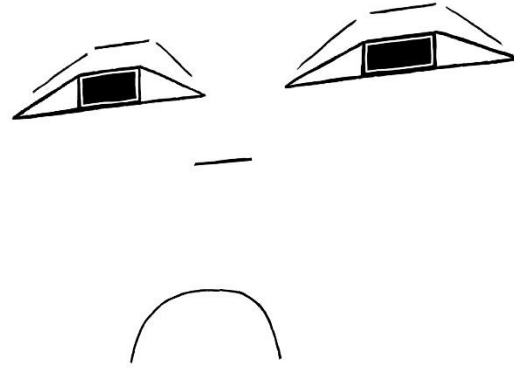
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



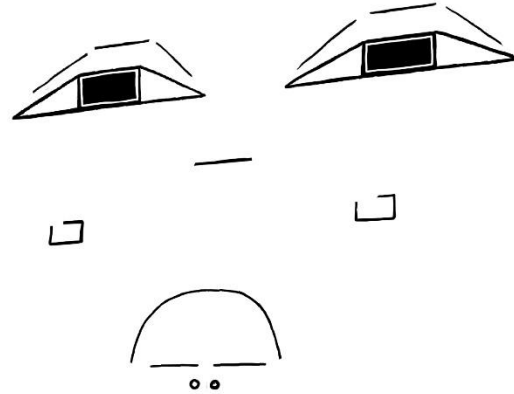
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



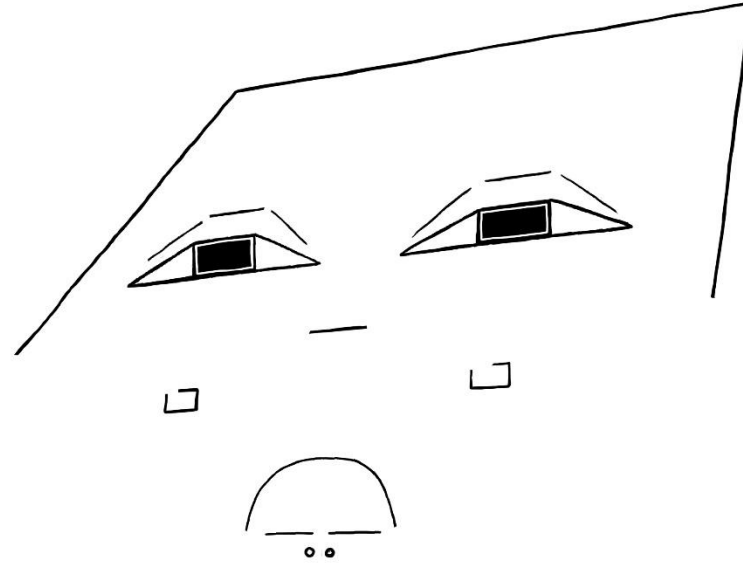
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



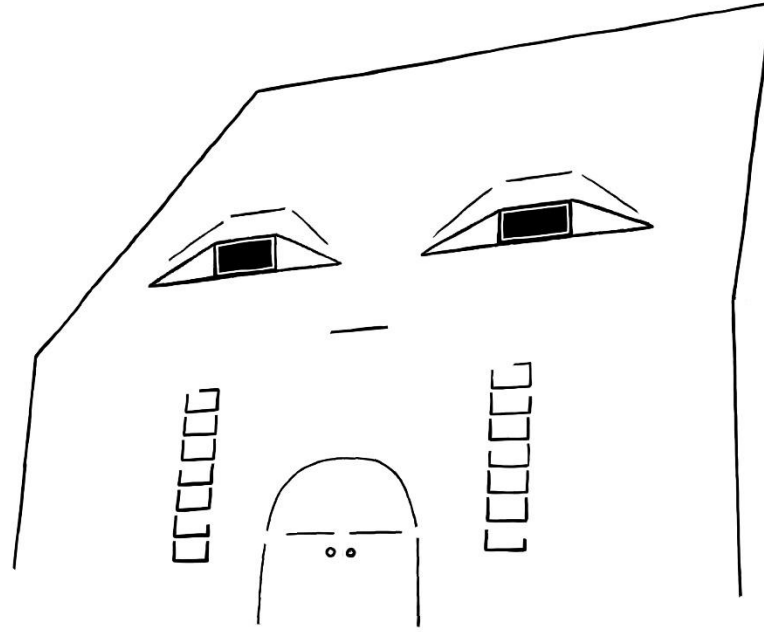
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



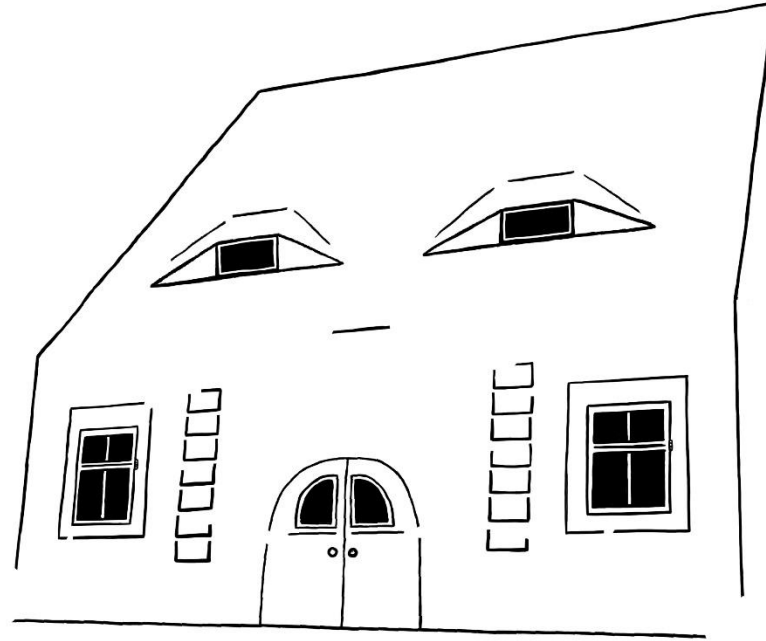
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



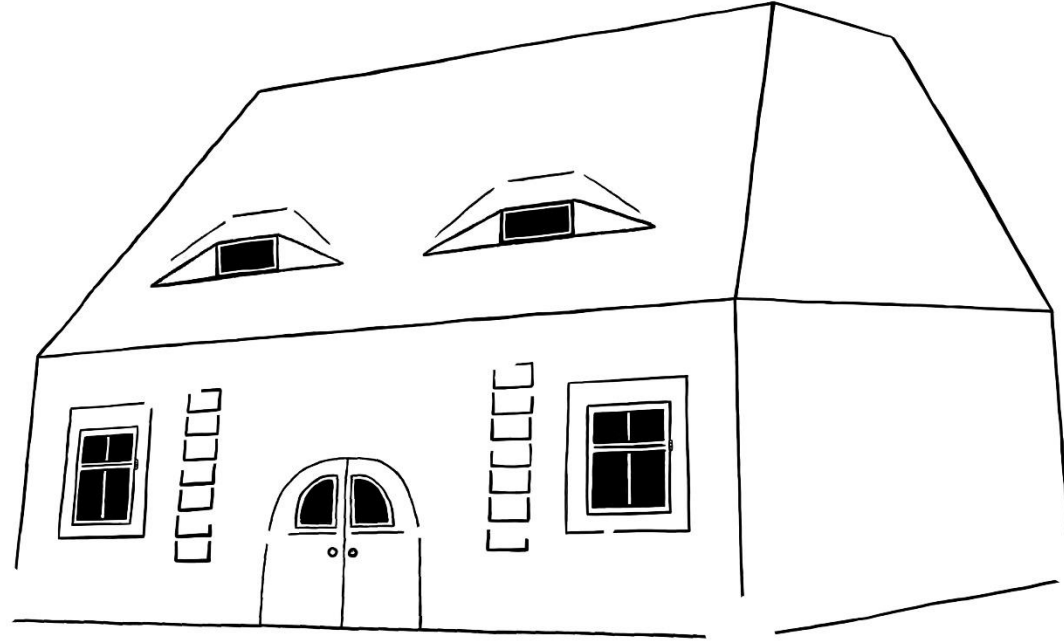
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

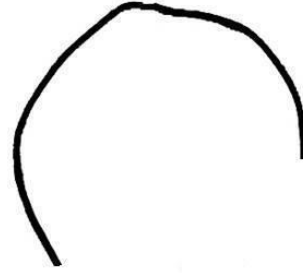
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



تیسری تصویر



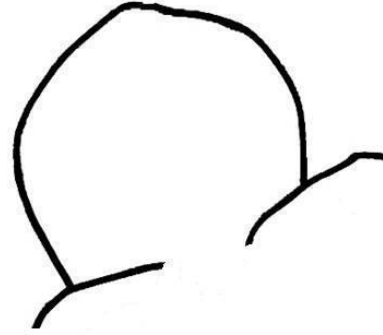
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



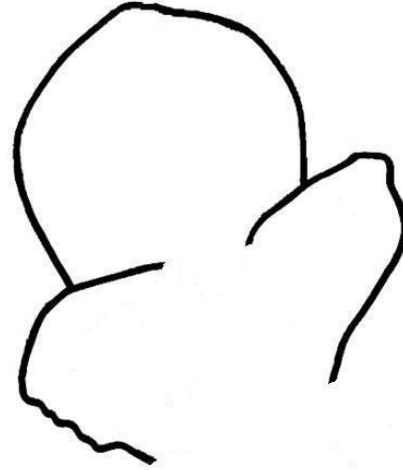
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



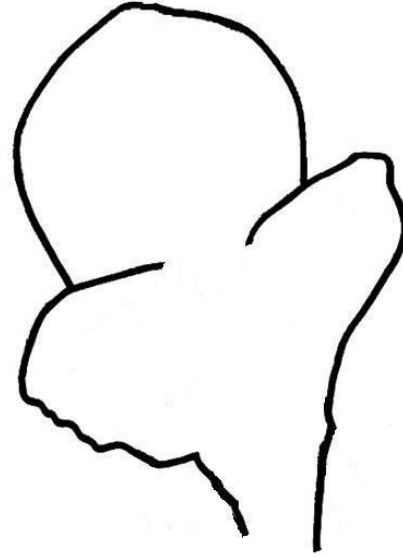
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



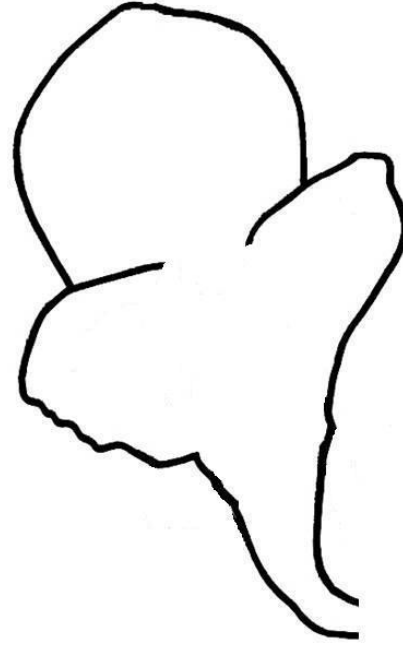
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



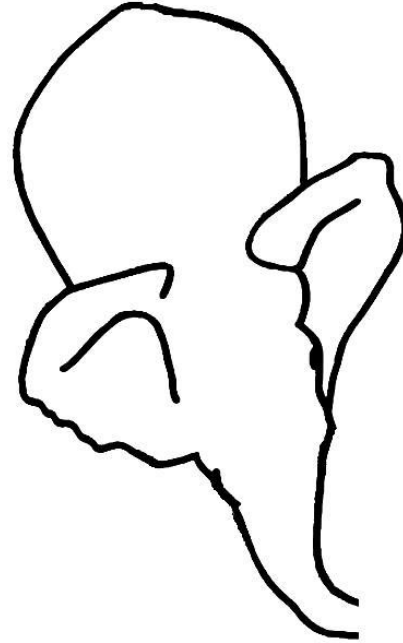
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



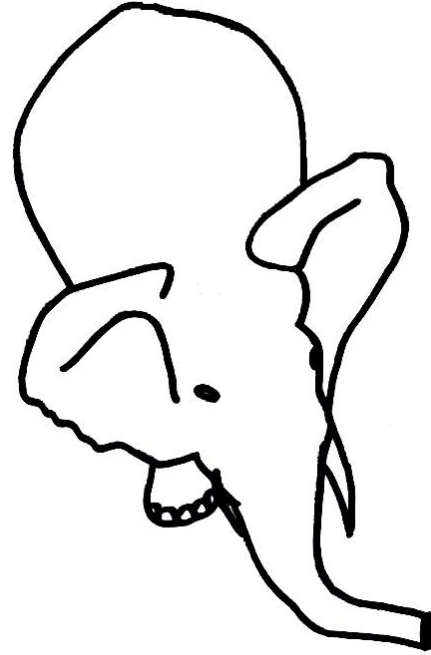
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



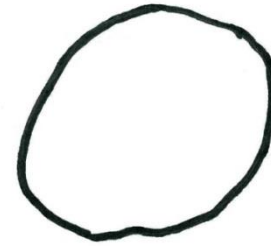
آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



چوتھی تصویر



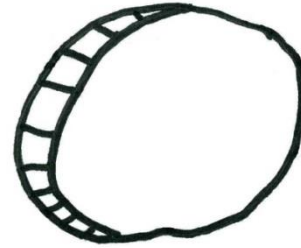
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



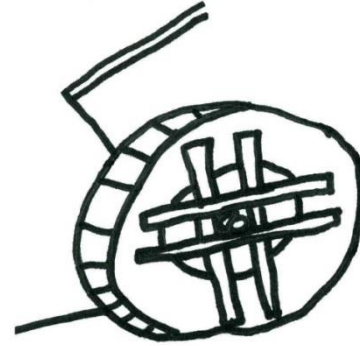
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



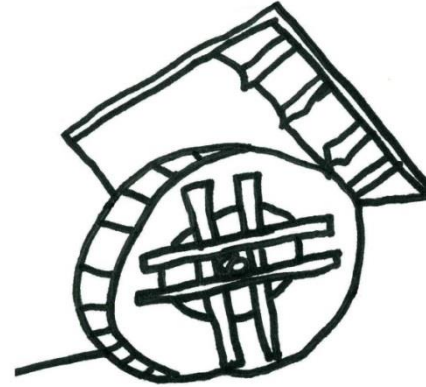
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



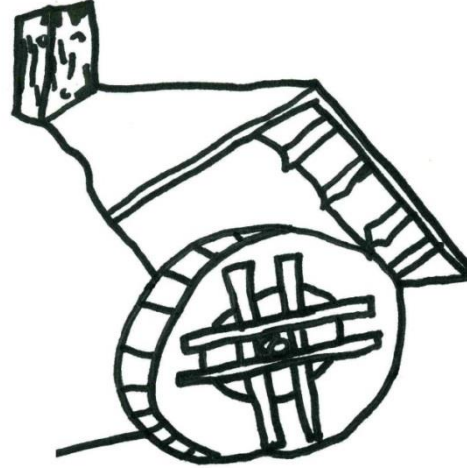
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



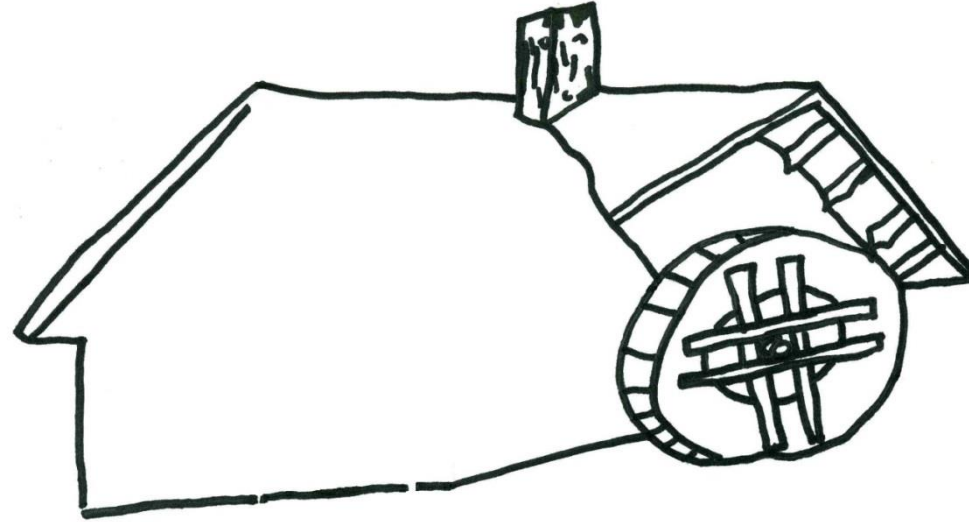
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



پانچویں تصویر



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



- پرانا پل
- خارپشت
- گھاس کا ٹکڑا
- ڈریگن
- باڑ
- پھاڑی زمین
- ساہی
- کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



- پرانا پل
- خارپشت
- گھاس کا ٹکڑا
- ڈریگن
- باڑ
- پھاڑی زمین
- ساہی
- کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



- پرانا پل
- خارپشت
- گھاس کا ٹکڑا
- ڈریگن
- باڑ
- پھاڑی زمین
- ساہی
- کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



پرانا پل
خارپشت
گھاس کا ٹکڑا
ڈریگن
باڑ
پھاڑی زمین
ساہی
کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



پرانا پل
خارپشت
گھاس کا ٹکڑا
ڈریگن
باڑ
پھاڑی زمین
سایہ
کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



پرانا پل
خارپشت
گھاس کا ٹکڑا
ڈریگن
باڑ
پھاڑی زمین
سائی
کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



پرانا پل
خارپشت
گھاس کا ٹکڑا
ڈریگن
باڑ
پھاڑی زمین
سائی
کان

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



چھٹی تصویر



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



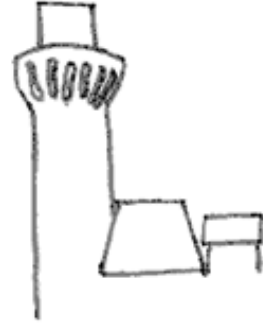
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



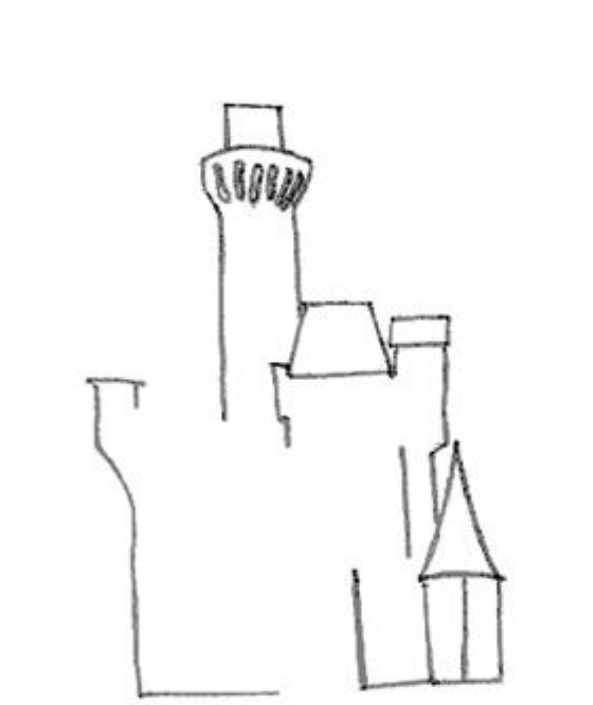
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



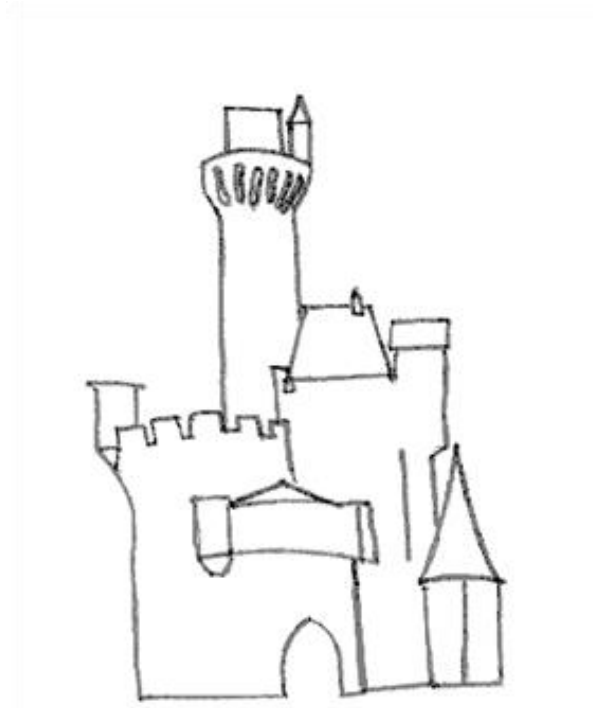
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



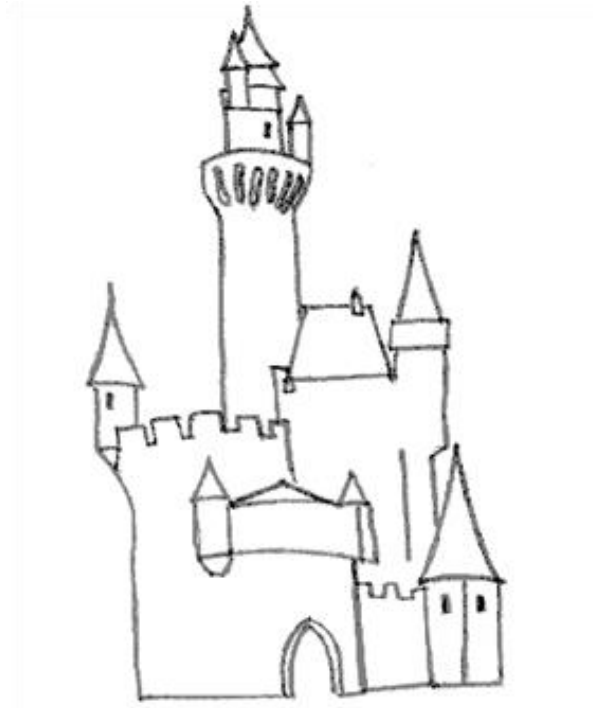
اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



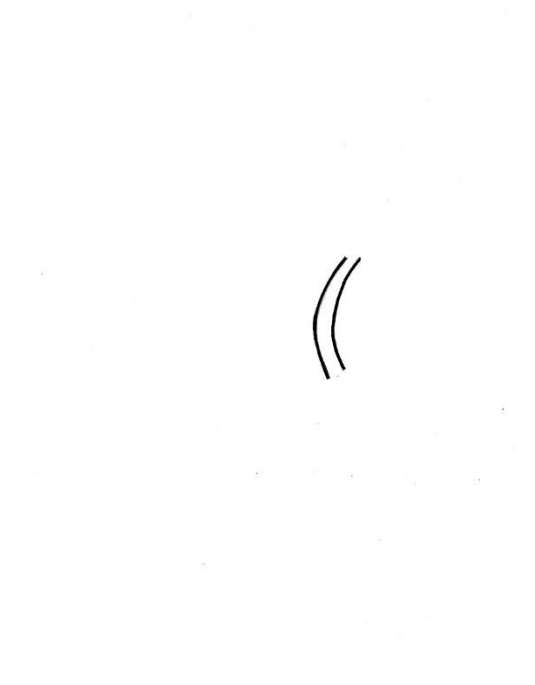
آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



ساتویں تصویر



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



رسی

لنگر

چین والا ہار

سانپ

طوطا

لمبی نوڈلز

پھلی دار پودہ کے ڈنڈی

پھول

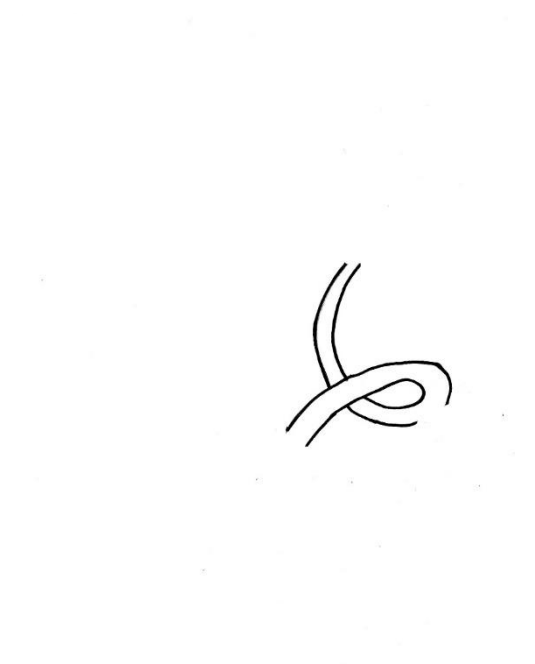
لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



رسی

لنگر

چین والا ہار

سانپ

طوطا

لمبی نوڈلز

پھلی دار پودہ کے ڈنڈی

پھول

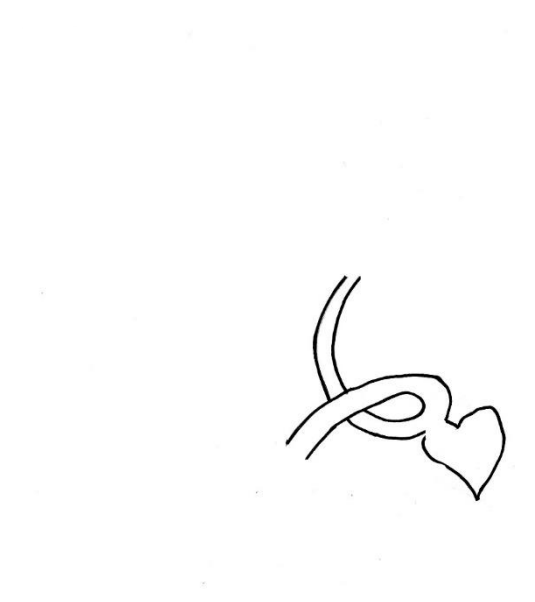
لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟

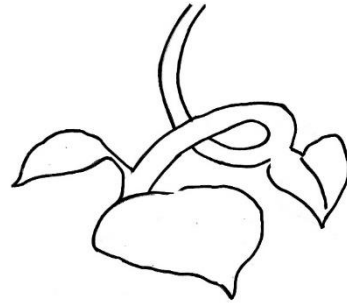


- رسی
- لنگر
- چین والا ہار
- سانپ
- طوطا
- لمبی نوڈلز
- پھلی دار پودہ کے ڈنڈی
- پھول
- لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



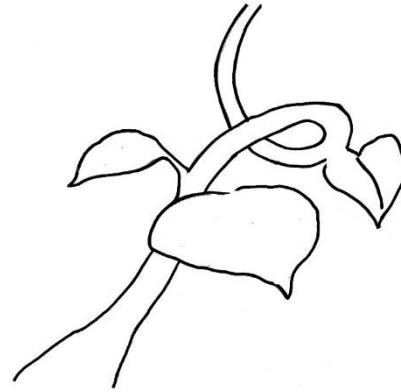
- رسی
- لنگر
- چین والا ہار
- سانپ
- طوطا
- لمبی نوڈلز
- پھلی دار پودہ کے ڈنڈی
- پھول
- لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



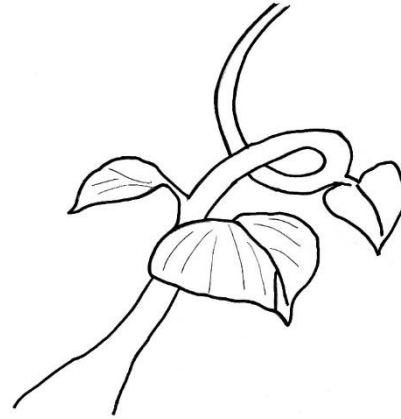
- رسی
- لنگر
- چین والا ہار
- سانپ
- طوطا
- لمبی نوڈلز
- پھلی دار پودہ کے ڈنڈی
- پھول
- لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



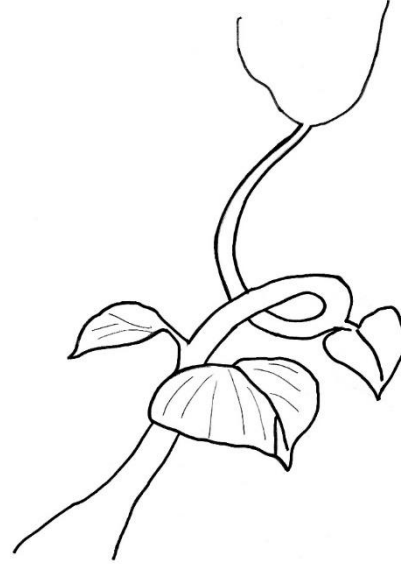
- رسی
- لنگر
- چین والا ہار
- سانپ
- طوطا
- لمبی نوڈلز
- پھلی دار پودہ کے ڈنڈی
- پھول
- لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



- رسی
- لنگر
- چین والا ہار
- سانپ
- طوطا
- لمبی نوڈلز
- پھلی دار پودہ کے ڈنڈی
- پھول
- لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



- رسی
- لنگر
- چین والا ہار
- سانپ
- طوطا
- لمبی نوڈلز
- پھلی دار پودہ کے ڈنڈی
- پھول
- لمبی سڑک

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



آٹھویں تصویر



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



سیل
موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
پھول
دریا کے مناظر
جل پری
آکٹوپس
بین
مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟

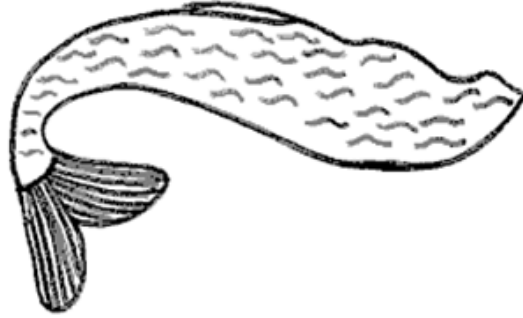


- سیل
- موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
- پھول
- دریا کے مناظر
- جل پری
- آکٹوپس
- بین
- مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟

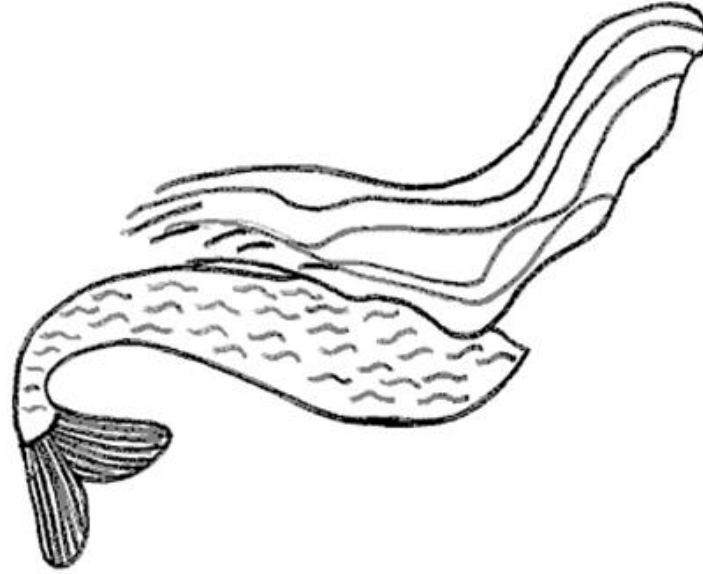


- سیل
- موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
- پھول
- دریا کے مناظر
- جل پری
- آکٹوپس
- بین
- مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟

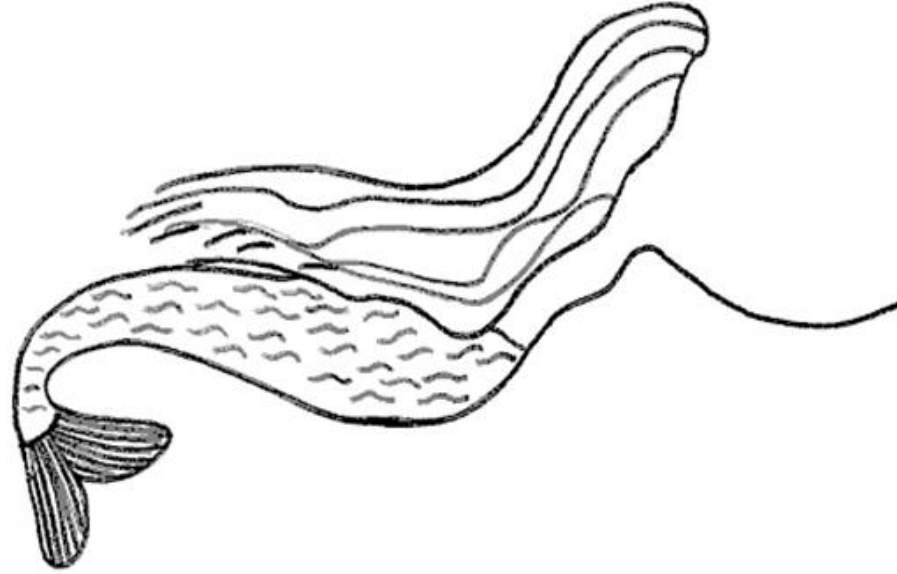


- سیل
- موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
- پھول
- دریا کے مناظر
- جل پری
- آکٹوپس
- بین
- مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



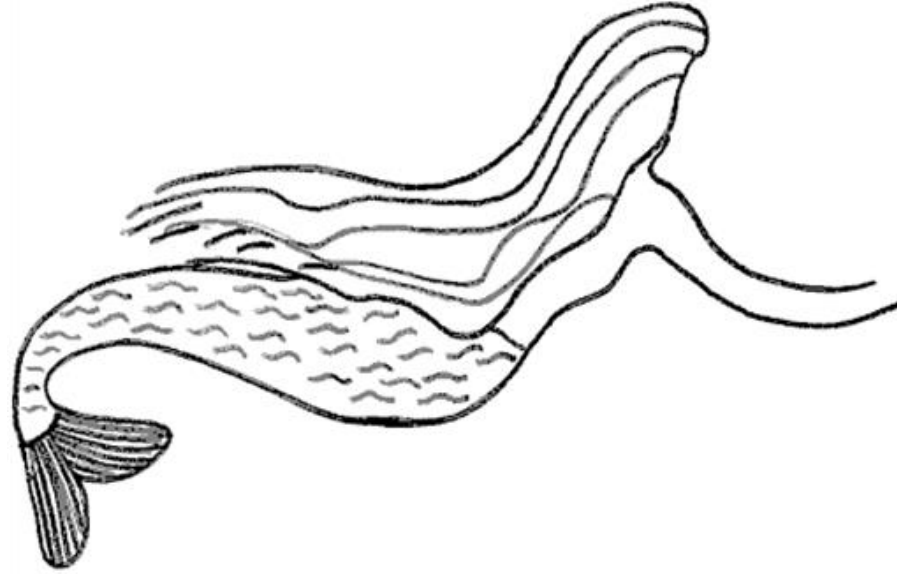
- سیل
- موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
- پھول
- دریا کے مناظر
- جل پری
- آکٹوپس
- بین
- مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



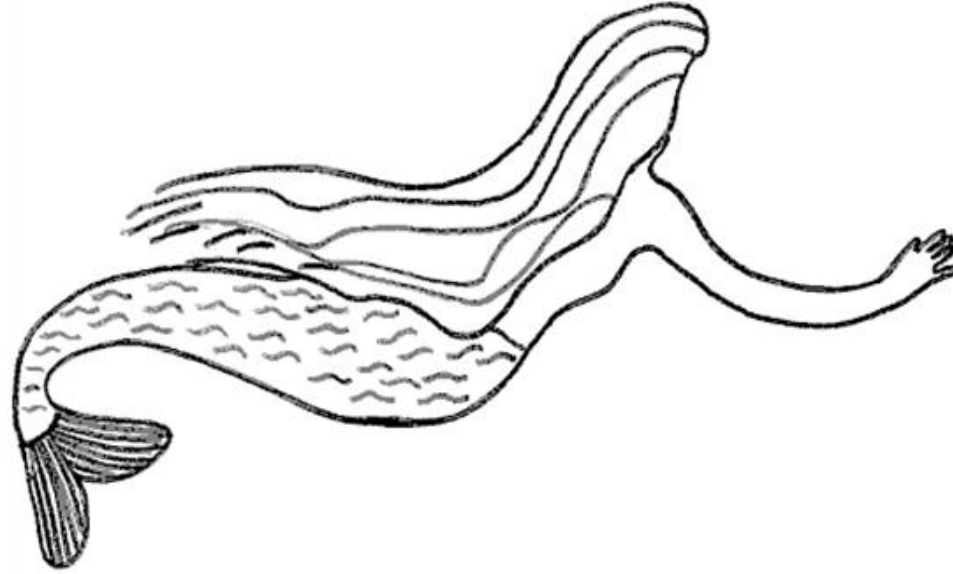
- سیل
- موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
- پھول
- دریا کے مناظر
- جل پری
- آکٹوپس
- بین
- مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



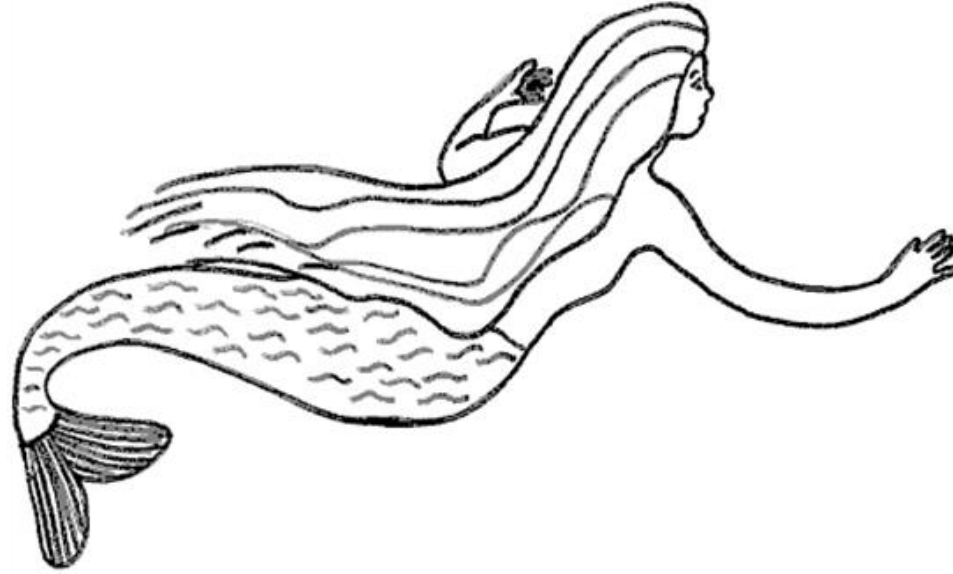
- سیل
- موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
- پھول
- دریا کے مناظر
- جل پری
- آکٹوپس
- بین
- مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



اس تصویر میں کیا پیش کیا جا رہا ہے؟



سیل
موسم سرما کے کپڑے میں آدمی
پھول
دریا کے مناظر
جل پری
آکٹوپس
بین
مچھلی

آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

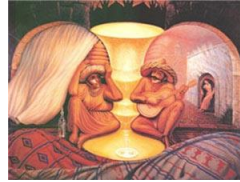
کیا آپ ابھی کوئی فیصلہ کرنا چاہتے ہیں؟



دوسرا كام

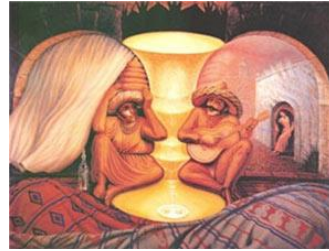


آپ کو کیا نظر آ رہا ہے؟





آپ کو کیا نظر آ رہا ہے؟



بوڑھا جوڑا، گلاس یا...؟



آپ کو کیا نظر آ رہا ہے؟





آپ کو کیا نظر آ رہا ہے؟





جلد بازی میں کیے گئے فیصلے ہمیشہ غلطیوں کا باعث نہیں بنتے لیکن بعض اوقات صرف آدھی کہانی سنا دیتے ہیں!



جلد بازی میں کیے گئے فیصلے ہمیشہ غلطیوں کا باعث نہیں بنتے لیکن بعض اوقات صرف آدھی کہانی سنا دیتے ہیں!
مندرجہ ذیل تصویروں میں تمام تفصیلات / اعداد و شمار دریافت کرنے کی کوشش کریں!



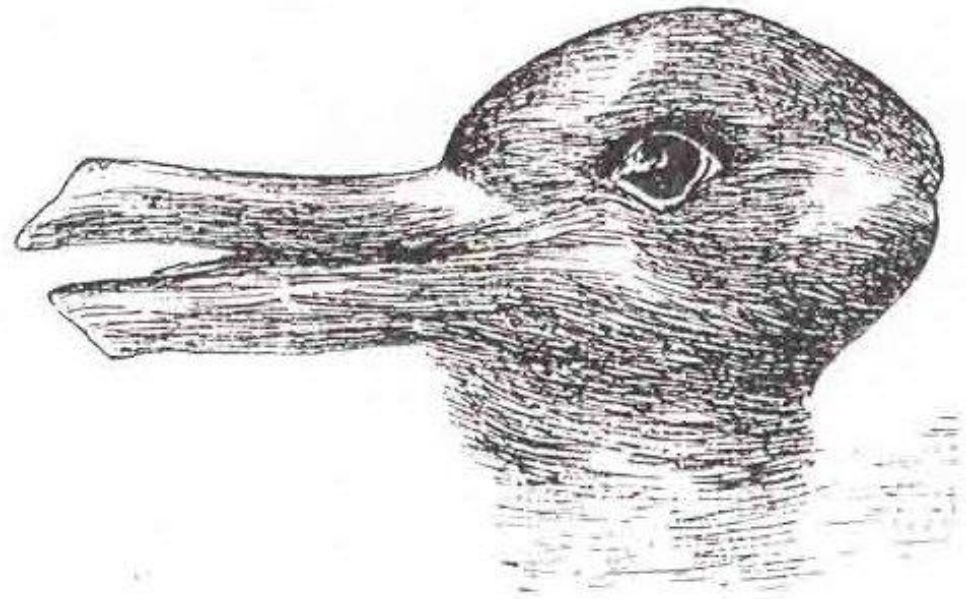


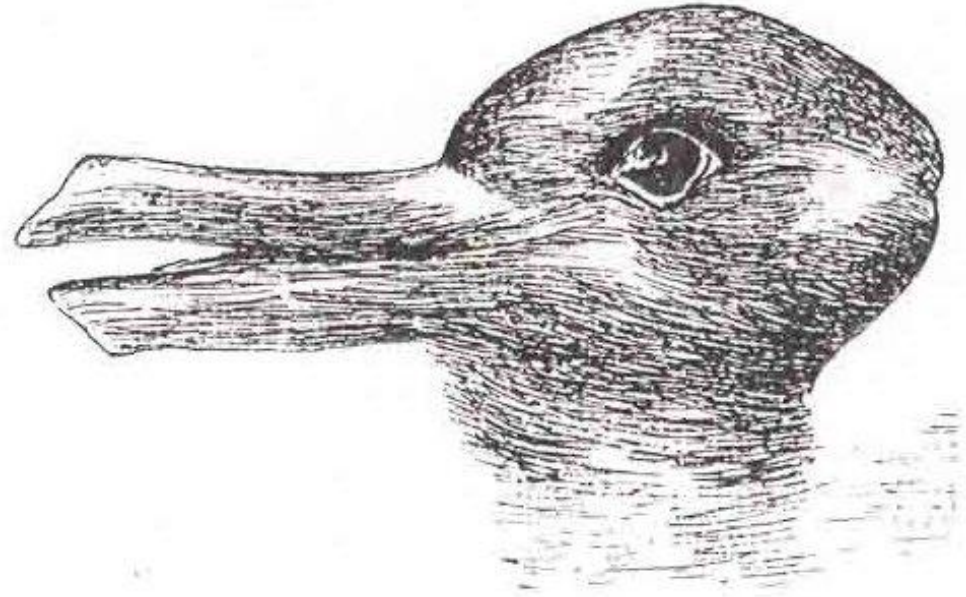
بوڑھی عورت، جوان عورت، مونچھوں والا آدمی؟





بوڑھا آدمی یا گھڑ سوار؟



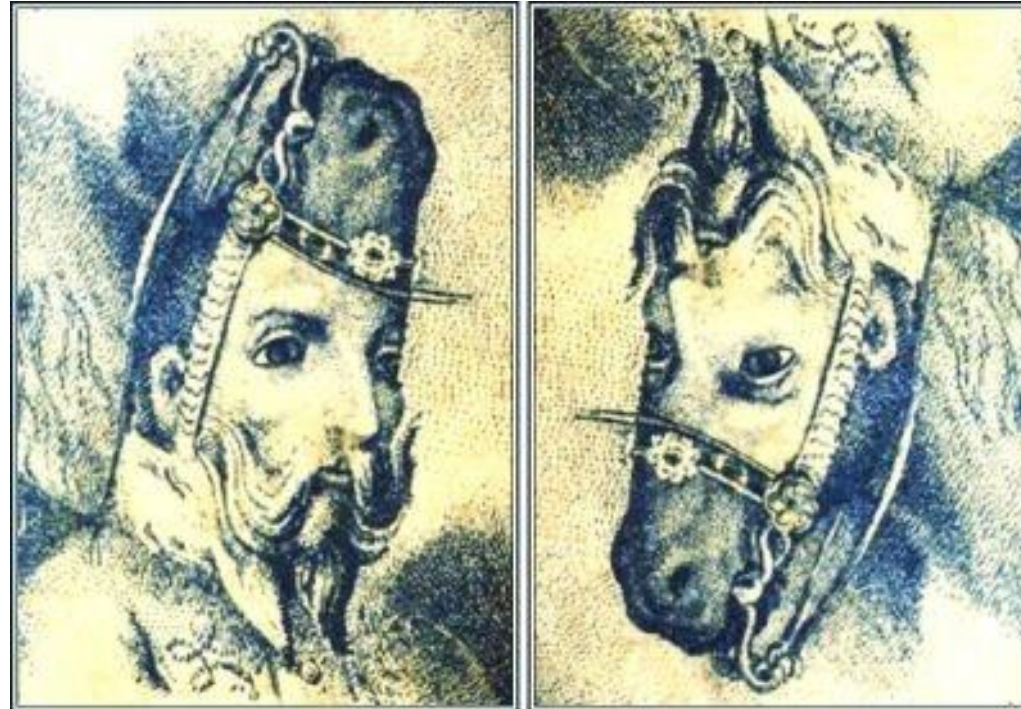


بطخ یا خرگوش؟

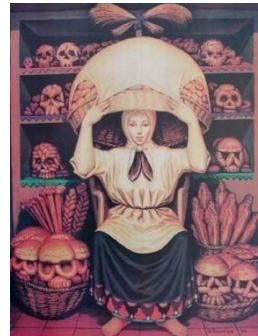


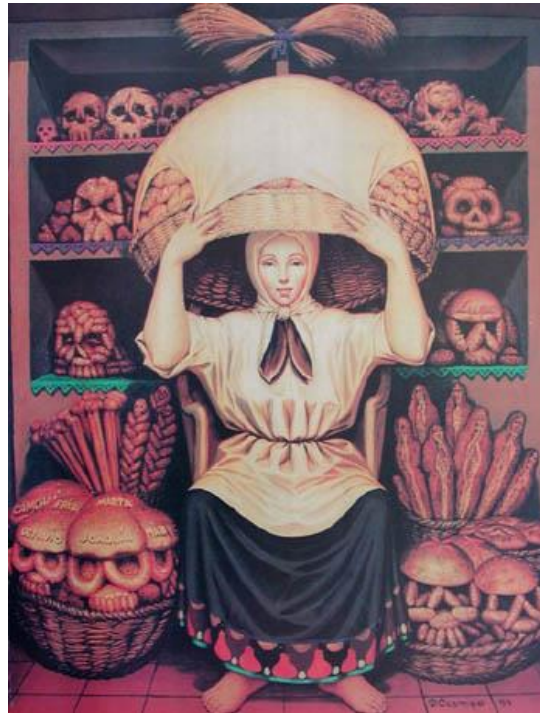


اگر آپ تصویر کو الٹا کر دیں تو آپ کیا دیکھیں گے؟



گھوڑا یا سوار؟





کھوپڑی یا بیکری؟



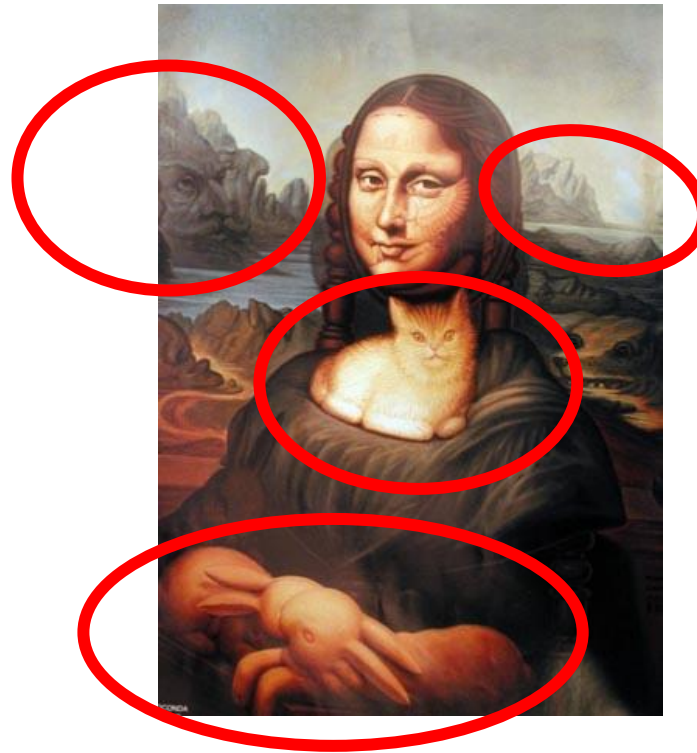
آپ کو کیا نظر آ رہا ہے؟





تمام تفصیلات دریافت کرنے کی کوشش کریں!







روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:
آخری سلائیڈز یہ ظاہر کرتی ہیں کہ فوری فیصلے غلطیوں کا باعث بن سکتے ہیں اور اکثر "آدھا سچ" ہی تسلیم کیا جاتا ہے۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

آخری سلائیڈز یہ ظاہر کرتی ہیں کہ فوری فیصلے غلطیوں کا باعث بن سکتے ہیں اور اکثر "آدھا سچ" ہی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس لیے زیادہ سے زیادہ معلومات تلاش کریں اور دوسروں کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کریں، خاص طور پر اگر فیصلے اہم ہوں یا ڈرامائی نتائج والے ہوں (مثلاً یہ محسوس کریں کہ آپ کا پڑوسی آپ کا پچھا کر رہا ہے - فرضی دشمنوں پر حملہ نہ کریں!)۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

آخری سلائیڈز یہ ظاہر کرتی ہیں کہ فوری فیصلے غلطیوں کا باعث بن سکتے ہیں اور اکثر "آدھا سچ" ہی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس لیے زیادہ سے زیادہ معلومات تلاش کریں اور دوسروں کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کریں، خاص طور پر اگر فیصلے اہم ہوں یا ڈرامائی نتائج والے ہوں (مثلاً یہ محسوس کریں کہ آپ کا پڑوسی آپ کا پچھا کر رہا ہے - فرضی دشمنوں پر حملہ نہ کریں!)۔ معمولی اہمیت کے واقعات کے لیے، ہم جلدی سے فیصلہ بھی کر سکتے ہیں (مثلاً دہی کا برانڈ یا کیک کا انتخاب، لاٹری نمبر چننا)۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

آخری سلائیڈز یہ ظاہر کرتی ہیں کہ فوری فیصلے غلطیوں کا باعث بن سکتے ہیں اور اکثر "آدھا سچ" ہی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس لیے زیادہ سے زیادہ معلومات تلاش کریں اور دوسروں کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کریں، خاص طور پر اگر فیصلے اہم ہوں یا ڈرامائی نتائج والے ہوں (مثلاً یہ محسوس کریں کہ آپ کا پڑوسی آپ کا پچھا کر رہا ہے - فرضی دشمنوں پر حملہ نہ کریں!)۔ معمولی اہمیت کے واقعات کے لیے، ہم جلدی سے فیصلہ بھی کر سکتے ہیں (مثلاً دہی کا برانڈ یا کیک کا انتخاب، لاٹری نمبر چننا)۔ انسان غلطی کا پتلا ہے - اس امکان کے لیے تیار رہیں کہ آپ غلط ہیں۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

آخری سلائیڈز یہ ظاہر کرتی ہیں کہ فوری فیصلے غلطیوں کا باعث بن سکتے ہیں اور اکثر "آدھا سچ" ہی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس لیے زیادہ سے زیادہ معلومات تلاش کریں اور دوسروں کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کریں، خاص طور پر اگر فیصلے اہم ہوں یا ڈرامائی نتائج والے ہوں (مثلاً یہ محسوس کریں کہ آپ کا پڑوسی آپ کا پیچھا کر رہا ہے - فرضی دشمنوں پر حملہ نہ کریں!)۔ معمولی اہمیت کے واقعات کے لیے، ہم جلدی سے فیصلہ بھی کر سکتے ہیں (مثلاً دہی کا برانڈ یا کیک کا انتخاب، لاٹری نمبر چننا)۔ انسان غلطی کا پتلا ہے - اس امکان کے لیے تیار رہیں کہ آپ غلط ہیں۔ ٹھوس حقائق کی بنیاد پر اہم فیصلے کریں۔ محض اندازے "برے مشیر" ہیں۔ ہمیشہ غلط فیصلے کے نتائج پر غور کریں۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) جو سائیکوس میں مبتلا ہوتے ہیں، جلد نتائج پر پہنچنے اور انتہائی رائے قائم کرنے کا رجحان رکھتے ہیں۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) جو سائیکوس میں مبتلا ہوتے ہیں، جلد نتائج پر پہنچنے اور انتہائی رائے قائم کرنے کا رجحان رکھتے ہیں۔

مثال: ایک عوامی سماجی تقریب میں شرکت کے دوران، کارل جرمنی کا اگلا بادشاہ ہونے کا دعویٰ کرتا ہے۔

پس منظر: کارل کو حیرت انگیز انڈے میں تاج والے بادشاہ کا کھلونا ملا۔

لیکن: اس کا کوئی شاہی خون نہیں ہے، جرمنی میں بادشاہت کو بہت پہلے ختم کر دیا گیا تھا۔ لیکن سب سے بڑھ کر: حیرت انگیز انڈے کے مواد کو حتمی ثبوت نہیں سمجھا جا سکتا!



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) جو سائیکوس میں مبتلا ہوتے ہیں، جلد نتائج پر پہنچنے اور انتہائی رائے قائم کرنے کا رجحان رکھتے ہیں۔

مثال: ایک عوامی سماجی تقریب میں شرکت کے دوران، کارل جرمنی کا اگلا بادشاہ ہونے کا دعویٰ کرتا ہے۔

پس منظر: کارل کو حیرت انگیز انڈے میں تاج والے بادشاہ کا کھلونا ملا۔

لیکن: اس کا کوئی شاہی خون نہیں ہے، جرمنی میں بادشاہت کو بہت پہلے ختم کر دیا گیا تھا۔ لیکن سب سے بڑھ کر: حیرت انگیز انڈے کے مواد کو حتمی ثبوت نہیں سمجھا جا سکتا!

معلومات کے بہت سے ٹکڑوں پر غور کیا جانا چاہئے۔ جن لوگوں پر آپ بھروسہ کرتے ہیں ان سے مختلف وضاحتوں اور آراء پر تبادلہ خیال کریں۔



Thank you for your attention!

for trainers:

Please hand out worksheets. Introduce our app COGITO (download free of charge).



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
sprinsky	flickr	cover.beatles	CC	Abbey road
mharrsch	flickr	Beatle Paul McCartney 2	CC	The young Paul McCartney /Paul McCartney als junger Mann
Alan Light	flickr	Paul McCartney	CC	The older Paul McCartney/ Älterer Paul McCartney
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---	Black&white drawings of fragmented pictures /Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: rocking chair, elephant etc./Verschiedene Motive: Schaukelstuhl, Elefant etc.
---	American Journal of Psychology	Mother, father, and daughter	Copyright 1961 by the Board of Trustees of the University of Illinois. Used with permission of the University of Illinois Press	Old woman, young woman, man with mustache/Alte Frau, junge Frau, Mann mit Schnurrbart
Jastrow, J.	Popular Science Monthly, 54, 299- 312	The mind's eye	public domain	rabbit-duck/Hase-Ente
Octavio Ocampo - Vexierbilder	rockypointcollecti bles	Different pictures /Verschiedene Bilder	PP by rockypointcollectibles	---