



Metacognitive Training (MCT)

عقائد بدلنا - MCT 3 A

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 3 | 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.





عقائد بدلنا

انسانی فطرت پہلے تاثرات پر قائم رہنا ہے (مثال کے طور پر تعصب، "پہلا تاثر واحد تاثر ہے" والا رویہ)۔



عقائد بدلنا

انسانی فطرت پہلے تاثرات پر قائم رہنا ہے (مثال کے طور پر تعصب، "پہلا تاثر واحد تاثر ہے" والا رویہ)۔

وجوہات: ???

مسائل: ???



عقائد بدلنا

انسانی فطرت پہلے تاثرات پر قائم رہنا ہے (مثال کے طور پر تعصب، "پہلا تاثر واحد تاثر ہے" والا رویہ)۔
وجوہات: کاہلی، "تصدیق تعصب"*، بے فکری، ایک پیچیدہ دنیا میں رہنے میں مدد کرتی ہے، فخر

مسائل: ???



عقائد بدلنا

انسانی فطرت پہلے تاثرات پر قائم رہنا ہے (مثال کے طور پر تعصب، "پہلا تاثر واحد تاثر ہے" والا رویہ)۔

وجوہات: کاہلی، "تصدیق تعصب"*، بے فکری، ایک پیچیدہ دنیا میں رہنے میں مدد کرتی ہے، فخر

مسائل: جھوٹے فیصلے (مثلاً نسلی تعصبات) برقرار رکھے جاتے ہیں، غلط حد سے زیادہ عام کرنا ("ایک کو دیکھا - ان سب کو دیکھا")، کسی ایسے شخص کو دوسرا موقع نہیں دیا جاتا جو اس کا مستحق ہو



جب پیشین گوئیاں پوری نہیں ہوتیں۔

سالٹ لیک سٹی (امریکہ) میں ایک فرقے کے رہنما مارلون کیچ نے خلا سے پیغامات وصول کرنے کا دعویٰ کیا۔ اس پر یہ انکشاف ہوا کہ دنیا 21 دسمبر 1954 کو طلوع ہونے سے پہلے ایک عظیم سیلاب میں ختم ہو جائے گی۔ تاہم، اسکو اور اس کے پیروکاروں کو ایک خلائی جہاز کے ذریعے بچایا جائے گا۔ خاص دن کے موقع پر گروپ کیچ کے گھر میں جمع ہوا اور پیشین گوئی کے پورا ہونے کا انتظار کرنے لگا۔ آدھی رات گزر گئی اور کچھ نہیں ہوا۔ کوئی سیلاب، کوئی خلائی جہاز، کوئی چیز نہیں۔

فرقہ نے اس صورت حال کی وضاحت کیسے کی؟

کیا انہوں نے اپنا عقیدہ چھوڑ دیا؟

آپ کیا سوچ رہے ہیں؟؟؟





جب پیش گوئیاں پوری نہیں ہوتیں۔

جب یہ واضح ہو گیا کہ پیش گوئی ناکام ہو گئی ہے، کچھ فرقہ کارہنما، پہلے تو بڑے انکار میں تھا اور رونے لگا۔ اگلی صبح، گروپ نے اعلان کیا کہ خدا اس چھوٹے سے گروپ سے اتنا متاثر ہوا کہ اس نے سیلاب کو روک دیا اور دنیا کو بچا لیا۔ یہ وضاحت اس بات کی ایک مثال ہے کہ کچھ لوگ ان پیشین گوئیوں سے کیسے نمٹتے ہیں جو درست نہیں ہوتیں:

'اگر یہ پورا نہیں آ رہا تو - ایک بڑا ہتھوڑا استعمال کریں!'





سختی / بے لوچ ہونا " عمل میں " ("سرنگی نظر")

مثالیں	ڈومین
???	جغرافیہ
???	معاشرہ
???	تباہیاں



سختی / بے لوچ ہونا " عمل میں " ("سرنگی نظر")

مثالیں	ڈومین
دنیا سیدھی ہے! قرون وسطیٰ کے زیادہ تر سائنس دانوں نے اس نظریہ کی تردید کی تھی۔ تاہم، بیسویں صدی تک فلیٹ ارتھ سوسائٹی موجود تھی جو خلا سے زمین کی (گیند کی شکل والی) تصاویر کو ایک سازش سمجھتی تھی۔	جغرافیہ
???	معاشرہ
???	تباہیاں



سختی / بے لوچ ہونا "عمل میں" ("سرنگی نظر")

مثالیں	ڈومین
دنیا سیدھی ہے! قرون وسطیٰ کے زیادہ تر سائنس دانوں نے اس نظریہ کی تردید کی تھی۔ تاہم، بیسویں صدی تک فلیٹ ارتھ سوسائٹی موجود تھی جو خلا سے زمین کی (گیند کی شکل والی) تصاویر کو ایک سازش سمجھتی تھی۔	جغرافیہ
برائی اور بربریت کے ثبوت اور اس کی ناکامی کے باوجود حکومت کی تعریف۔ (مثلاً فاشنزم، سٹالنزم)	معاشرہ
???	تباہیاں



سختی / بے لوچ ہونا " عمل میں " ("سرنگی نظر")

مثالیں	ڈومین
دنیا سیدھی ہے! قرون وسطیٰ کے زیادہ تر سائنس دانوں نے اس نظریہ کی تردید کی تھی۔ تاہم، بیسویں صدی تک فلیٹ ارتھ سوسائٹی موجود تھی جو خلا سے زمین کی (گیند کی شکل والی) تصاویر کو ایک سازش سمجھتی تھی۔	جغرافیہ
برائی اور بربریت کے ثبوت اور اس کی ناکامی کے باوجود حکومت کی تعریف۔ (مثلاً فاشنزم، سٹالنزم)	معاشرہ
انتباہی اشاروں کو نظر انداز کرنا اکثر قابل گریز حادثات کا سبب بنتا ہے (مثلاً برفانی تودے: متاثرین کو اکثر واقعات سے پہلے خطرات کے بارے میں خبردار کیا جاتا تھا)۔ ٹائٹینک کی تباہی: اس کی ناقابل ڈوبنے کی شہرت کی وجہ سے، انتباہات کو سنجیدگی سے نہیں لیا گیا تھا۔	تباہیاں



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ سائیکوسس کے شکار بہت سے لوگ (لیکن سبھی نہیں!) کسی واقعہ کے بارے میں اپنی رائے یا عقیدے پر قائم رہتے ہیں، یہاں تک کہ جب اس عقیدے کو چیلنج کرنے والی معلومات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

یہ آپس میں مسائل کا باعث بن سکتا ہے اور ماحول کے صحت مند، حقیقت پسندانہ نظریہ کو روک سکتا ہے۔



کس طرح سختی سے رکھے گئے عقائد سائیکوسس کے دوران غلط تشریح کو فروغ دیتے ہیں - مثالیں۔

دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ مخصوص خیالات کے بارے میں بات چیت سے گریز کرنا کیونکہ آپ کو اختلاف کی توقع / خوف ہے اور آپ دوسروں پر مزید بھروسہ نہیں کرتے ہیں۔

جو لوگ آپ کے اپنے عقائد سے متفق نہیں ہیں انہیں دشمن سمجھا جاتا ہے۔

معلومات صرف ایک طرف سے حاصل کی جاتی ہیں (مثلاً سازشی نظریات کے بارے میں انٹرنیٹ فورمز)، دیگر سنجیدہ ذرائع ابلاغ (مثلاً اخبار یا نیوز چینلز) پر غور نہیں کیا جاتا۔

کیا کوئی مختصر ذاتی تجربہ پیش کر سکتا ہے؟



نیچے دی گئی تین تصویریں ایک خاص زمرے سے تعلق رکھتی ہیں۔ زمرہ کیا ہے؟



اگر آپ بنیادی زمرہ کے بارے میں پراعتماد ہیں تو اپنا جواب دیں۔

آپ کو رائے ملے گی ("ہاں" بمقابلہ "نہیں")۔

اپنے جواب کو جانچنے کے لیے براہ مہربانی ترتیب میں دیگر چیزیں تجویز کریں۔



زمرہ: جاندار!

مزید آپشن:



عام غلطی: زیادہ تر لوگ صرف ان معلومات کی تلاش کرتے ہیں جو ان کے خیال کی تائید کرتی ہے لیکن متضاد معلومات کی تلاش نہیں کرتے (تصدیق کے تعصب کی وجہ سے)۔ اس معاملے میں، بظاہر درست زمرہ پھول ہے۔ اکثر، کوئی متبادل غور و فکر/خیالات کو مد نظر نہیں رکھا جاتا۔

روزمرہ کی زندگی سے مثالیں:

کوئی صرف اپنی رائے سے متعلق اخبارات پڑھتا ہے۔

کوئی ان لوگوں سے رابطے سے گریز کرتا ہے جو ان کے ساتھ مخالف خیالات پر بات کرنے کے بجائے مختلف سوچتے ہیں۔

یہ یکطرفہ رویوں کا باعث بن سکتا ہے اور حتاکہ غلط فیصلوں کو فروغ دے سکتا ہے۔



مشق

مختلف تشریحات کے ساتھ ایک منظر کی وضاحت کرنے والی تین تصویریں آپ کو دکھائی جائیں گی۔



مشق

مختلف تشریحات کے ساتھ ایک منظر کی وضاحت کرنے والی تین تصویریں آپ کو دکھائی جائیں گی۔
تصاویر کو الٹ ترتیب میں دکھایا گیا ہے، آخری واقعہ پہلے دکھایا جا رہا ہے۔

مختلف تشریحات کے ساتھ ایک منظر کی وضاحت کرنے والی تین تصویریں آپ کو دکھائی جائیں گی۔

تصاویر کو الٹ ترتیب میں دکھایا گیا ہے، آخری واقعہ پہلے دکھایا جا رہا ہے۔

ہر تصویر کے دکھائے جانے کے بعد، آپ سے تجویز کردہ تشریحات میں سے ہر ایک کے صحیح یا غلط ہونے کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ ہر بار جب اس منظر کے لیے کوئی نئی تصویر سامنے آتی ہے تو ان کا دوبارہ جائزہ لینا پڑتا ہے۔

مختلف تشریحات کے ساتھ ایک منظر کی وضاحت کرنے والی تین تصویریں آپ کو دکھائی جائیں گی۔

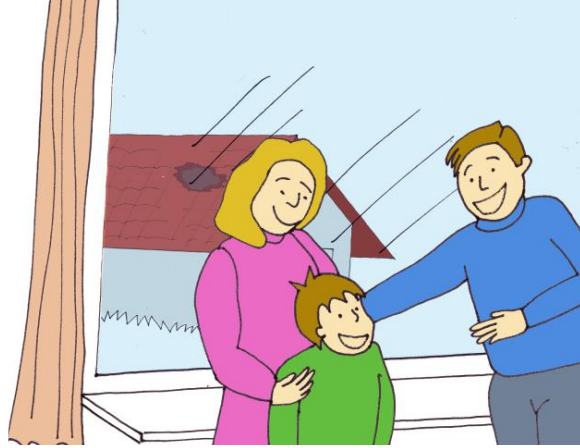
تصاویر کو الٹ ترتیب میں دکھایا گیا ہے، آخری واقعہ پہلے دکھایا جا رہا ہے۔

ہر تصویر کے دکھائے جانے کے بعد، آپ سے تجویز کردہ تشریحات میں سے ہر ایک کے صحیح یا غلط ہونے کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ ہر بار جب اس منظر کے لیے کوئی نئی تصویر سامنے آتی ہے تو ان کا دوبارہ جائزہ لینا پڑتا ہے۔

براہ مہربانی گروپ کے ساتھ بات چیت کریں کہ آپ اپنی درجہ بندی میں کتنے پر اعتماد ہیں۔



کیا ہوا ہوگا؟

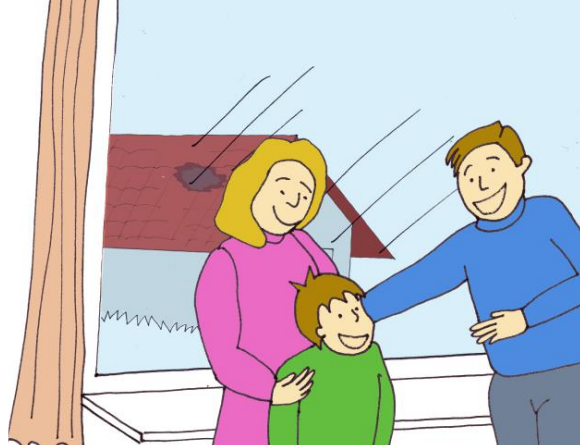


3

لڑکا خوش ہے کیونکہ اسے آخر کار گود لے لیا گیا تھا۔
والدین آگ لگنے کی اطلاع دینے پر اپنے بیٹے کی تعریف کر رہے ہیں اس لیے اسے جلد نبھایا گیا۔
لڑکے نے سکول میں اچھے نمبر حاصل کئے۔
لڑکے نے پکڑے جانے بغیر آگ لگا دی۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

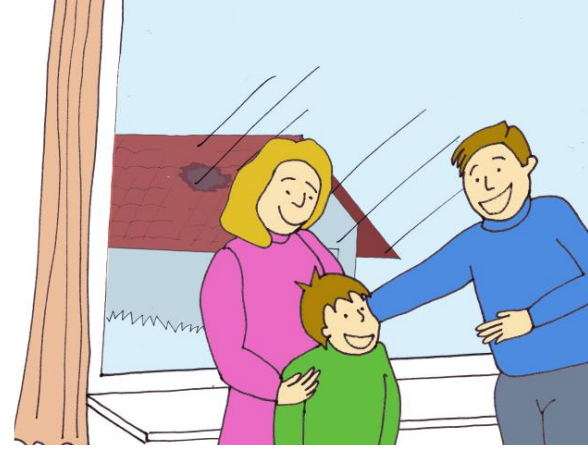
لڑکا خوش ہے کیونکہ اسے آخر کار گود لے لیا گیا تھا۔
والدین آگ لگنے کی اطلاع دینے پر اپنے بیٹے کی تعریف کر رہے ہیں اس لیے اسے جلد بچھایا گیا۔
لڑکے نے سکول میں اچھے نمبر حاصل کئے۔
لڑکے نے پکڑے جانے بغیر آگ لگا دی۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

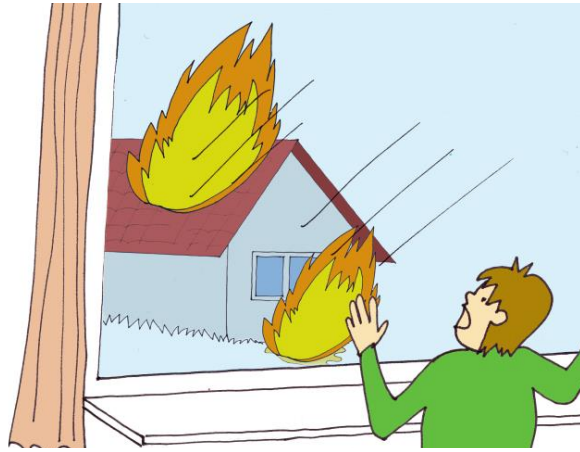
لڑکا خوش ہے کیونکہ اسے آخر کار گود لے لیا گیا تھا۔
والدین آگ لگنے کی اطلاع دینے پر اپنے بیٹے کی تعریف کر رہے ہیں اس لیے اسے جلد بچھایا گیا۔
لڑکے نے سکول میں اچھے نمبر حاصل کئے۔
لڑکے نے پکڑے جانے بغیر آگ لگا دی۔



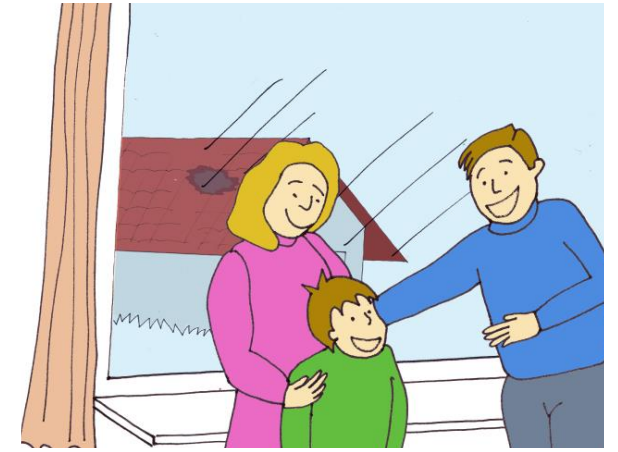
براه کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2

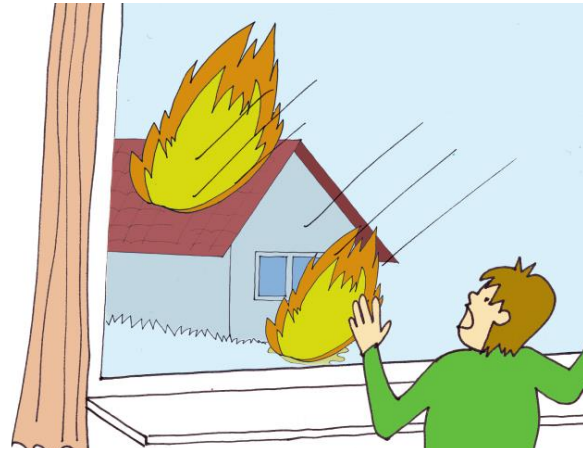


3

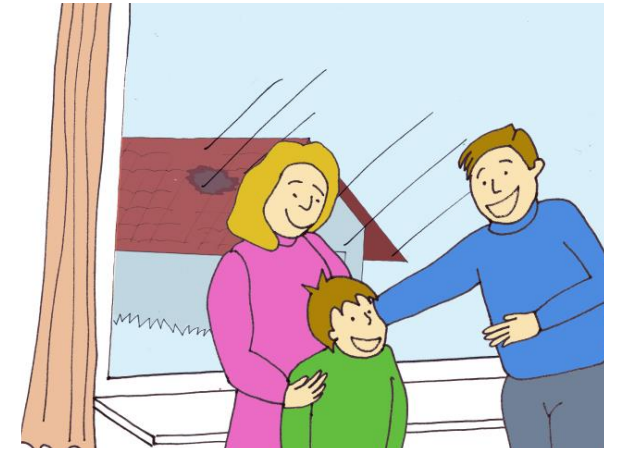
لڑکا خوش ہے کیونکہ اسے آخر کار گود لے لیا گیا تھا۔
والدین آگ لگنے کی اطلاع دینے پر اپنے بیٹے کی تعریف کر رہے ہیں اس لیے اسے جلد نبھایا گیا۔
لڑکے نے سکول میں اچھے نمبر حاصل کئے۔
لڑکے نے پکڑے جانے بغیر آگ لگا دی۔



1



2

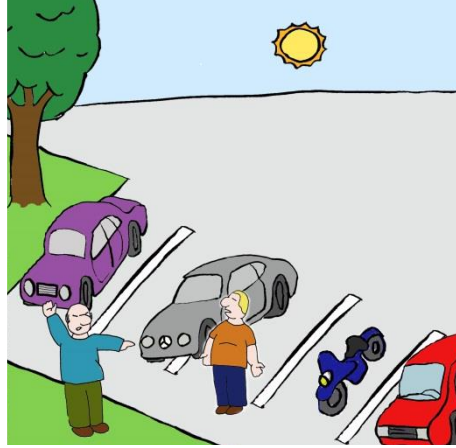


3

لڑکا خوش ہے کیونکہ اسے آخر کار گود لے لیا گیا تھا۔
والدین آگ لگنے کی اطلاع دینے پر اپنے بیٹے کی تعریف کر رہے ہیں اس لیے اسے جلد نبھایا گیا۔
لڑکے نے سکول میں اچھے نمبر حاصل کئے۔
لڑکے نے پکڑے جانے بغیر آگ لگا دی۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

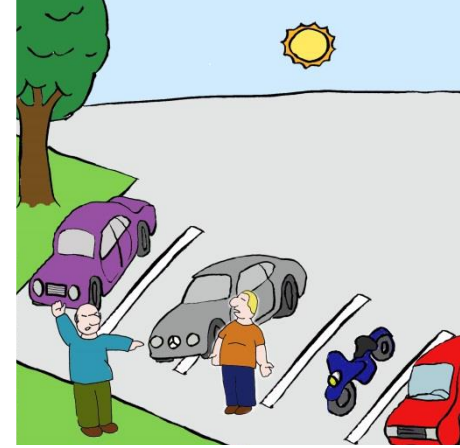
- لوگ سائے میں پارکنگ کی جگہ پر بحث کر رہے ہیں۔
- آدمی دوسرے شخص کو پارکنگ کی دو جگہوں پر قبضہ کرنے کے بارے میں بتانے میں درست ہے۔
- گرے رنگ کی گاڑی کے ڈرائیور کو غلط تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
- مرد گاڑی کی قیمت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2

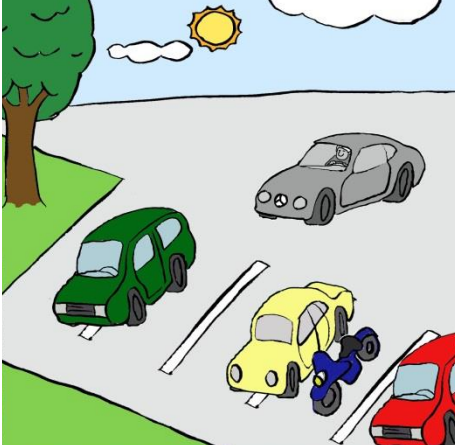


3

- لوگ سائے میں پارکنگ کی جگہ پر بحث کر رہے ہیں۔
- آدمی دوسرے شخص کو پارکنگ کی دو جگہوں پر قبضہ کرنے کے بارے میں بتانے میں درست ہے۔
- گرے رنگ کی گاڑی کے ڈرائیور کو غلط تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
- مرد گاڑی کی قیمت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔



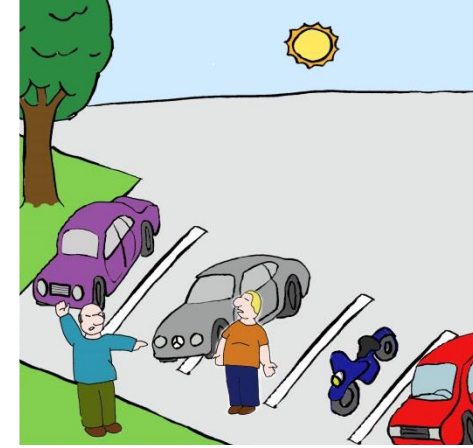
براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1

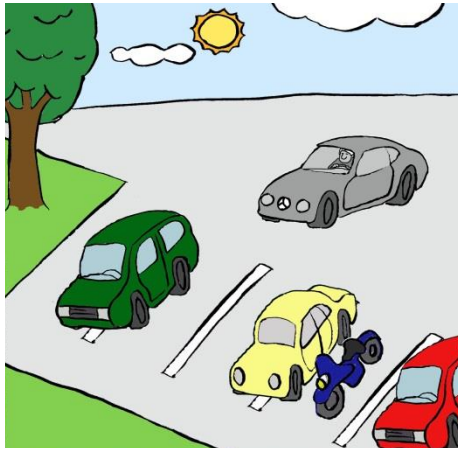


2



3

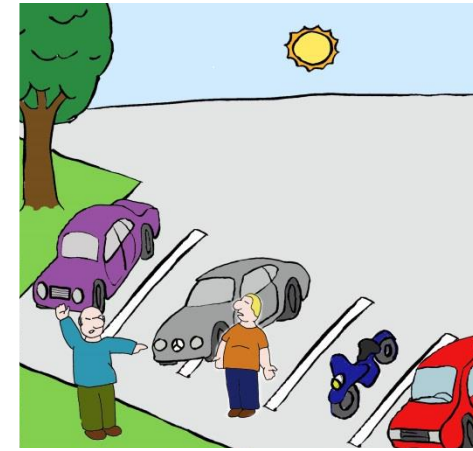
لوگ سائے میں پارکنگ کی جگہ پر بحث کر رہے ہیں۔
 آدمی دوسرے شخص کو پارکنگ کی دو جگہوں پر قبضہ کرنے کے بارے میں بتانے میں درست ہے۔
 گرے رنگ کی گاڑی کے ڈرائیور کو غلط تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
 مرد گاڑی کی قیمت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔



1



2



3

لوگ سائے میں پارکنگ کی جگہ پر بحث کر رہے ہیں۔
 آدمی دوسرے شخص کو پارکنگ کی دو جگہوں پر قبضہ کرنے کے بارے میں بتانے میں درست ہے۔
 گرے رنگ کی گاڑی کے ڈرائیور کو غلط تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔
 مرد گاڑی کی قیمت کے بارے میں متفق نہیں ہیں۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

وہ شخص فون کی طرف متوجہ ہوا اور پیزا کا آٹا جو وہ پھینک رہا تھا وہ اس کے سر پر آگیا۔

آدمی درد کے لیے پکار رہا ہے کیونکہ ایک اجنبی مخلوق اس کے سر پر آگری ہے۔

آدمی ایک مزاحیہ ٹوپی پہن کر لڑکی کو ہنسانے کی کوشش کر رہا ہے۔

آدمی بھول گیا کہ کیک کیسے بنانا ہے اس لیے وہ اپنی ماں کو فون کر رہا ہے کہ وہ اس سے ترکیب پوچھے۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

وہ شخص فون کی طرف متوجہ ہوا اور پیزا کا آٹا جو وہ پھینک رہا تھا وہ اس کے سر پر آگیا۔

آدمی درد کے لیے پکار رہا ہے کیونکہ ایک اجنبی مخلوق اس کے سر پر آگری ہے۔

آدمی ایک مزاحیہ ٹوپی پہن کر لڑکی کو ہنسانے کی کوشش کر رہا ہے۔

آدمی بھول گیا کہ کیک کیسے بنانا ہے اس لیے وہ اپنی ماں کو فون کر رہا ہے کہ وہ اس سے ترکیب پوچھے۔



براه کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2



3

وہ شخص فون کی طرف متوجہ ہوا اور پیزا کا آٹا جو وہ پھینک رہا تھا وہ اس کے سر پر آگیا۔

آدمی مدد کے لیے پکار رہا ہے کیونکہ ایک اجنبی مخلوق اس کے سر پر آگری ہے۔

آدمی ایک مزاحیہ ٹوپی پہن کر لڑکی کو ہنسانے کی کوشش کر رہا ہے۔

آدمی بھول گیا کہ کیک کیسے بنانا ہے اس لیے وہ اپنی ماں کو فون کر رہا ہے کہ وہ اس سے ترکیب پوچھے۔



1



2



3

وہ شخص فون کی طرف متوجہ ہوا اور پیزا کا آٹا جو وہ پھینک رہا تھا وہ اس کے سر پر آگیا۔

آدمی درد کے لیے پکار رہا ہے کیونکہ ایک اجنبی مخلوق اس کے سر پر آگری ہے۔

آدمی ایک مزاحیہ ٹوپی پہن کر لڑکی کو ہنسانے کی کوشش کر رہا ہے۔

آدمی بھول گیا کہ کیک کیسے بنانا ہے اس لیے وہ اپنی ماں کو فون کر رہا ہے کہ وہ اس سے ترکیب پوچھے۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

سیاستدان پسماندہ لوگوں کی مدد کرتا ہے۔

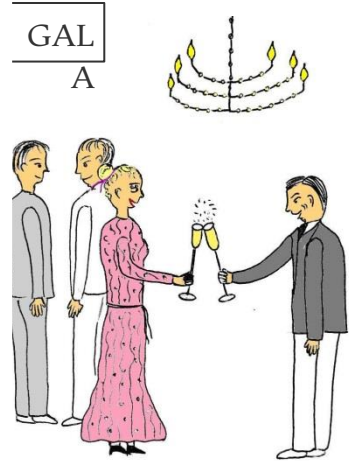
اشتمال پسند سیاستدان محنت کشوں کو مزید محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

مبلغ دنیا کے خاتمے کا اعلان کر رہا ہے۔

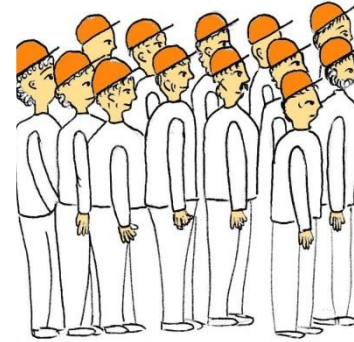
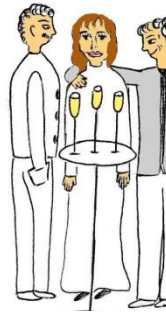
باس نے اعلان کیا ہے کہ تنخواہ بڑھانے کے لیے پیسے نہیں ہیں، حالانکہ وہ عیش و عشرت میں رہتا ہے۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

سیاستدان پسماندہ لوگوں کی مدد کرتا ہے۔

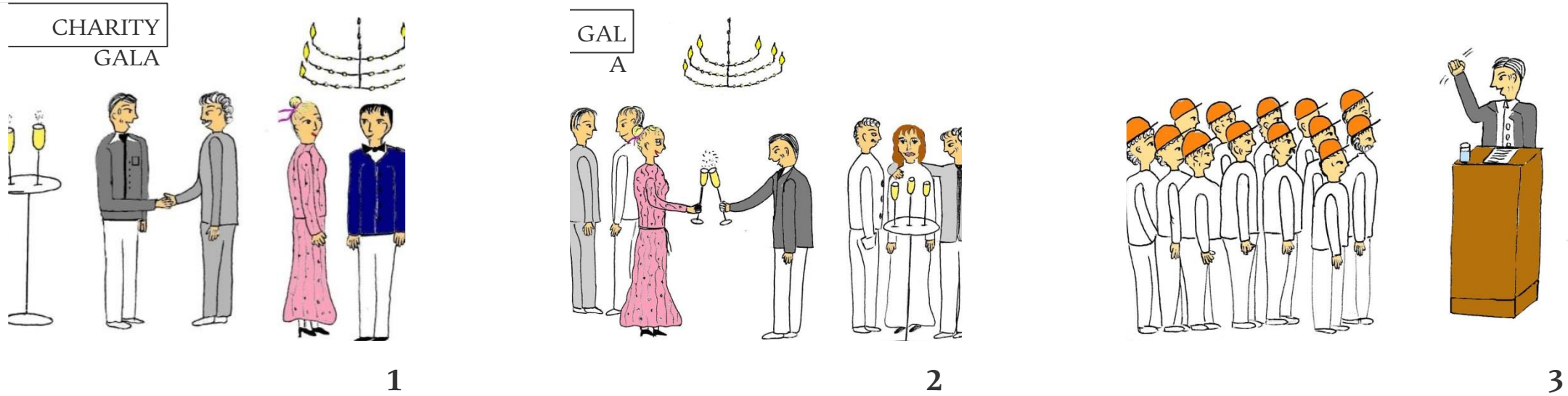
اشتمال پسند سیاستدان محنت کشوں کو مزید محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

مبلغ دنیا کے خاتمے کا اعلان کر رہا ہے۔

باس نے اعلان کیا ہے کہ تنخواہ بڑھانے کے لیے پیسے نہیں ہیں، حالانکہ وہ عیش و عشرت میں رہتا ہے۔



براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!

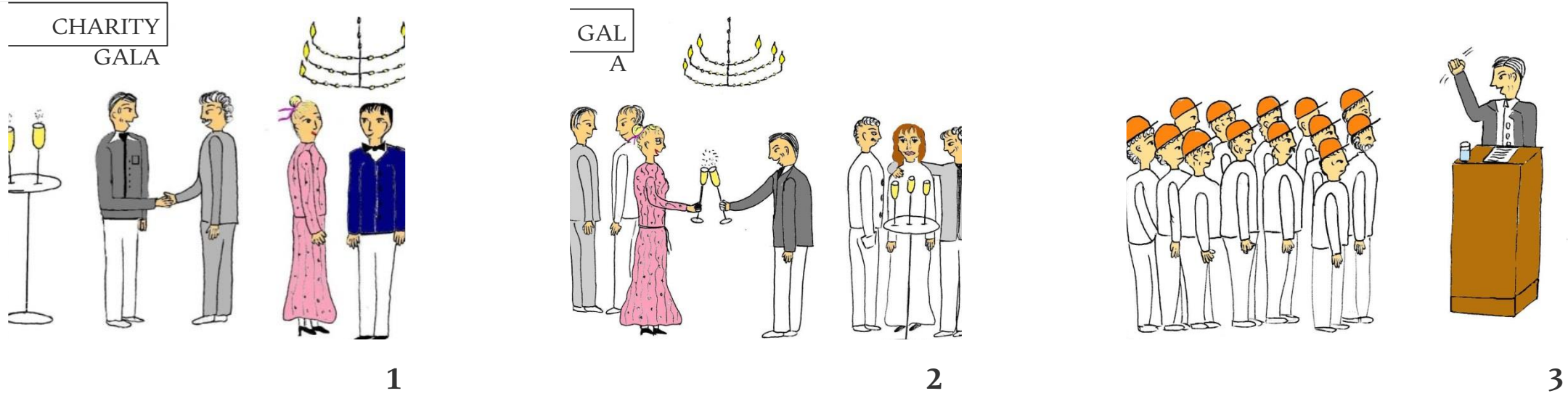


سیاستدان پسماندہ لوگوں کی مدد کرتا ہے۔

اشتمال پسند سیاستدان محنت کشوں کو مزید محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

مبلغ دنیا کے خاتمے کا اعلان کر رہا ہے۔

باس نے اعلان کیا ہے کہ تنخواہ بڑھانے کے لیے پیسے نہیں ہیں، حالانکہ وہ عیش و عشرت میں رہتا ہے۔



سیاستدان پسماندہ لوگوں کی مدد کرتا ہے۔

اشتمال پسند سیاستدان محنت کشوں کو مزید محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

مبلغ دنیا کے خاتمے کا اعلان کر رہا ہے۔

باس نے اعلان کیا ہے کہ تنخواہ بڑھانے کے لیے پیسے نہیں ہیں، حالانکہ وہ عیش و عشرت میں رہتا ہے۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

لڑکا خوبصورت دن کا مزہ اٹھا رہا ہے۔

لڑکا مچھلی پکڑنے کے لیے باغبانی سے بھاگ گیا ہے۔

لڑکا اپنی ماں کے لیے مچھلی پکڑ کر انہیں خوش کرنا چاہتا ہے۔

لڑکے نے مچھلی پکڑنے کے لیے کیڑے چرائے ہیں۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

لڑکا خوبصورت دن کا مزہ اٹھا رہا ہے۔

لڑکا مچھلی پکڑنے کے لیے باغبانی سے بھاگ گیا ہے۔

لڑکا اپنی ماں کے لیے مچھلی پکڑ کر انہیں خوش کرنا چاہتا ہے۔

لڑکے نے مچھلی پکڑنے کے لیے کیڑے چرائے ہیں۔



براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2



3

لڑکا خوبصورت دن کا مزہ اٹھا رہا ہے۔

لڑکا مچھلی پکڑنے کے لیے باغبانی سے بھاگ گیا ہے۔

لڑکا اپنی ماں کے لیے مچھلی پکڑ کر انہیں خوش کرنا چاہتا ہے۔

لڑکے نے مچھلی پکڑنے کے لیے کیڑے چرائے ہیں۔



1



2



3

لڑکا خوبصورت دن کا مزہ اٹھا رہا ہے۔

لڑکا مچھلی پکڑنے کے لیے باغبانی سے بھاگ گیا ہے۔

لڑکا اپنی ماں کے لیے مچھلی پکڑ کر انہیں خوش کرنا چاہتا ہے۔

لڑکے نے مچھلی پکڑنے کے لیے کیڑے چرائے ہیں۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

دونوں آدمی ٹیلی پیتھی کے ذریعے بات چیت کر رہے ہیں۔

دوسرے آدمی کو دروازہ کھولتے ہوئے دیکھ کر آدمی حیران رہ جاتا ہے۔

آدمی پیچھے مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرا آدمی واقف نظر آتا ہے۔

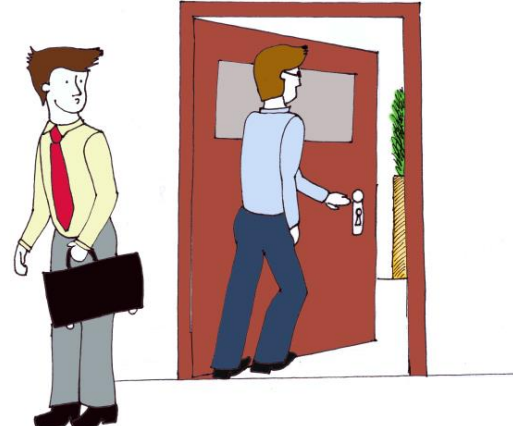
آدمی حیران رہ کر مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرے آدمی نے اس کے ساتھ بدتمیزی کی تھی۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

دونوں آدمی ٹیلی پیتھی کے ذریعے بات چیت کر رہے ہیں۔

دوسرے آدمی کو دروازہ کھولتے ہوئے دیکھ کر آدمی حیران رہ جاتا ہے۔

آدمی پیچھے مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرا آدمی واقف نظر آتا ہے۔

آدمی حیران رہ کر مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرے آدمی نے اس کے ساتھ بدتمیزی کی تھی۔



براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2



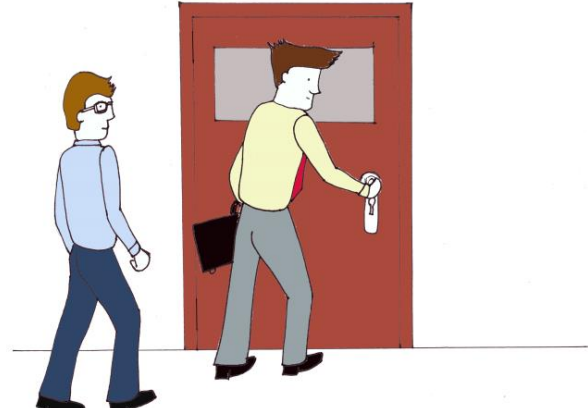
3

دونوں آدمی ٹیلی پیٹھی کے ذریعے بات چیت کر رہے ہیں۔

دوسرے آدمی کو دروازہ کھولتے ہوئے دیکھ کر آدمی حیران رہ جاتا ہے۔

آدمی پیچھے مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرا آدمی واقف نظر آتا ہے۔

آدمی حیران رہ کر مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرے آدمی نے اس کے ساتھ بدتمیزی کی تھی۔



1



2



3

دونوں آدمی ٹیلی پیٹھی کے ذریعے بات چیت کر رہے ہیں۔

دوسرے آدمی کو دروازہ کھولتے ہوئے دیکھ کر آدمی حیران رہ جاتا ہے۔

آدمی پیچھے مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرا آدمی واقف نظر آتا ہے۔

آدمی حیران رہ کر مڑ جاتا ہے، کیونکہ دوسرے آدمی نے اس کے ساتھ بدتمیزی کی تھی۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

پولیس کے کتے کشتی کو چوری ہونے سے روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

لڑکی پانی میں گر گئی کیونکہ کتے بلی کا پیچھا کر رہے تھے۔

لڑکی بلی کو بھاگنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہے۔

لڑکی نے کتوں سے بچنے کے لیے پانی میں چھلانگ لگا دی۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

پولیس کے کتے کشتی کو چوری ہونے سے روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

لڑکی پانی میں گر گئی کیونکہ کتے بلی کا پیچھا کر رہے تھے۔

لڑکی بلی کو بھاگنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہے۔

لڑکی نے کتوں سے بچنے کے لیے پانی میں چھلانگ لگا دی۔



براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2



3

پولیس کے کتے کشتی کو چوری ہونے سے روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

لڑکی پانی میں گر گئی کیونکہ کتے بلی کا پیچھا کر رہے تھے۔

لڑکی بلی کو بھاگنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہے۔

لڑکی نے کتوں سے بچنے کے لیے پانی میں چھلانگ لگا دی۔



1



2



3

پولیس کے کتے کشتی کو چوری ہونے سے روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

لڑکی پانی میں گر گئی کیونکہ کتے بلی کا پیچھا کر رہے تھے۔

لڑکی بلی کو بھاگنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہے۔

لڑکی نے کتوں سے بچنے کے لیے پانی میں چھلانگ لگا دی۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

لڑکے نے آدمی کو ڈکیتی سے بچا لیا۔

لڑکا نشئی آدمی کی مدد کرتا ہے۔

لڑکے نے غلطی سے اس آدمی کو میز سے مارا۔

دو پرانے دوست سڑک پر ملتے ہیں۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

لڑکے نے آدمی کو ڈکیتی سے بچا لیا۔

لڑکا نشئی آدمی کی مدد کرتا ہے۔

لڑکے نے غلطی سے اس آدمی کو میز سے مارا۔

دو پرانے دوست سڑک پر ملتے ہیں۔



براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2



3

لڑکے نے آدمی کو ڈکیتی سے بچا لیا۔

لڑکا نشئی آدمی کی مدد کرتا ہے۔

لڑکے نے غلطی سے اس آدمی کو میز سے مارا۔

دو پرانے دوست سڑک پر ملتے ہیں۔



1



2



3

لڑکے نے آدمی کو ڈکیتی سے بچا لیا۔

لڑکا نشئی آدمی کی مدد کرتا ہے۔

لڑکے نے غلطی سے اس آدمی کو میز سے مارا۔

دو پرانے دوست سڑک پر ملتے ہیں۔



آپ کو ہر آپشن کے درست ہونے کا کتنا امکان لگتا ہے؟



3

آدمی اپنی بیوی کے ساتھ گاڑی میں فلم دیکھ رہا ہے۔

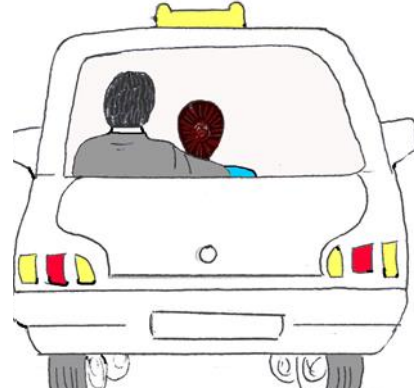
گاڑی میں سوار آدمی کسی اور لڑکی کے ساتھ ہے اور امید کرتا ہے کہ کوئی انہیں نہیں دیکھے گا۔

کار میں موجود آدمی ایک کپڑوں والے ڈمی کو اپنی دوکان پر لے کر جا رہا ہے۔

مرد اور عورت گاڑی چوری کر رہے ہیں۔



کیا آپ کا فیصلہ نئی تصویر کے ساتھ بدل گیا ہے؟



2



3

آدمی اپنی بیوی کے ساتھ گاڑی میں فلم دیکھ رہا ہے۔
گاڑی میں سوار آدمی کسی اور لڑکی کے ساتھ ہے اور امید کرتا ہے کہ کوئی انہیں نہیں دیکھے گا۔
کار میں موجود آدمی ایک کپڑوں والے ڈمی کو اپنی دوکان پر لے کر جا رہا ہے۔
مرد اور عورت گاڑی چوری کر رہے ہیں۔



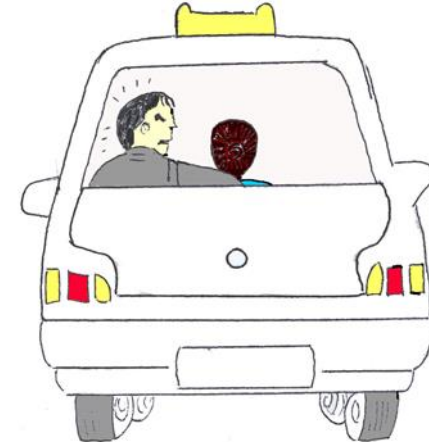
براہ کرم اپنے پچھلے امکان کو دوبارہ چیک کریں!



1



2



3

آدمی اپنی بیوی کے ساتھ گاڑی میں فلم دیکھ رہا ہے۔

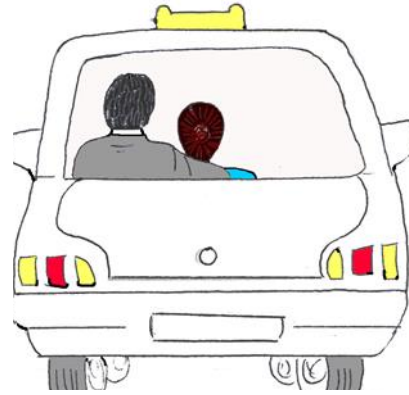
گاڑی میں سوار آدمی کسی اور لڑکی کے ساتھ ہے اور امید کرتا ہے کہ کوئی انہیں نہیں دیکھے گا۔

کار میں موجود آدمی ایک کپڑوں والے ڈمی کو اپنی دوکان پر لے کر جا رہا ہے۔

مرد اور عورت گاڑی چوری کر رہے ہیں۔



1



2



3

آدمی اپنی بیوی کے ساتھ گاڑی میں فلم دیکھ رہا ہے۔
 گاڑی میں سوار آدمی کسی اور لڑکی کے ساتھ ہے اور امید کرتا ہے کہ کوئی انہیں نہیں دیکھے گا۔
 کار میں موجود آدمی ایک کپڑوں والے ڈمی کو اپنی دوکان پر لے کر جا رہا ہے۔
 مرد اور عورت گاڑی چوری کر رہے ہیں۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

بعض اوقات، واقعات توقع سے بہت مختلف ہوتے ہیں: جلدبازی کے فیصلے اکثر غلط نتائج کی طرف لے جاتے ہیں۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

بعض اوقات، واقعات توقع سے بہت مختلف ہوتے ہیں: جلدبازی کے فیصلے اکثر غلط نتائج کی طرف لے جاتے ہیں۔
آپ کو ہمیشہ مختلف تشریحات/وضاحتوں پر غور کرنا چاہیے اور اس کے مطابق اپنے عقائد کو ایڈجسٹ کرنا چاہیے۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

- بعض اوقات، واقعات توقع سے بہت مختلف ہوتے ہیں: جلدبازی کے فیصلے اکثر غلط نتائج کی طرف لے جاتے ہیں۔
- آپ کو ہمیشہ مختلف تشریحات/وضاحتوں پر غور کرنا چاہیے اور اس کے مطابق اپنے عقائد کو ایڈجسٹ کرنا چاہیے۔
- اپنے فیصلے کی تصدیق کے لیے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران، لوگ غلط عقائد کو برقرار رکھ سکتے ہیں اور جوابی نکتوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔ کچھ معاملات میں، اس کے بڑے ڈرامائی نتائج ہو سکتے ہیں۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران، لوگ غلط عقائد کو برقرار رکھ سکتے ہیں اور جوابی نکتوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔ کچھ معاملات میں، اس کے بڑے ڈرامائی نتائج ہو سکتے ہیں۔

مثال: احمد نے اپنے والد پر حملہ کیا۔ اسے یقین تھا کہ اس کے والد کا انتقال بہت پہلے ہو چکا ہے اور رولوٹ نے اس کی لاش کو اپنے قبضے میں لے لیا ہے۔ اگرچہ اس کے والد کو حملے سے چوٹ لگی تھی اور خون بہا تھا، جس سے اس کے عقیدے کے خلاف ثبوت فراہم ہوا تھا، لیکن احمد مشکوک رہا۔

پس منظر: والد نے عجیب انداز میں برتاؤ کیا، معمول کے مطابق اچھا نہیں تھا۔

لیکن: لوگ بڑے ہو کر بدل جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ باپ کی اپنی پریشانی تھی یا وہ اپنے بیٹے کے ساتھ بہت زیادہ دباؤ میں تھا۔ احمد کے رشتہ دار اسے قائل نہیں کر سکے کہ اس کے والد کے ساتھ سب کچھ ٹھیک ہے۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران، لوگ غلط عقائد کو برقرار رکھ سکتے ہیں اور جوابی نکتوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔ کچھ معاملات میں، اس کے بڑے ڈرامائی نتائج ہو سکتے ہیں۔

مثال: احمد نے اپنے والد پر حملہ کیا۔ اسے یقین تھا کہ اس کے والد کا انتقال بہت پہلے ہو چکا ہے اور رولوٹ نے اس کی لاش کو اپنے قبضے میں لے لیا ہے۔ اگرچہ اس کے والد کو حملے سے چوٹ لگی تھی اور خون بہا تھا، جس سے اس کے عقیدے کے خلاف ثبوت فراہم ہوا تھا، لیکن احمد مشکوک رہا۔

پس منظر: والد نے عجیب انداز میں برتاؤ کیا، معمول کے مطابق اچھا نہیں تھا۔

لیکن: لوگ بڑے ہو کر بدل جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ باپ کی اپنی پریشانی تھی یا وہ اپنے بیٹے کے ساتھ بہت زیادہ دباؤ میں تھا۔ احمد کے رشتہ دار اسے قائل نہیں کر سکے کہ اس کے والد کے ساتھ سب کچھ ٹھیک ہے۔

جب کسی کو خطرہ محسوس ہوتا ہے تو اسے ٹھنڈا رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ لہذا، اپنے فیصلوں کے بارے میں محتاط رہیں اور ان لوگوں سے مشورہ کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں!



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
Jule Berlin	flickr	Sunset at the end of the world	CC	Sunset/Sonnenuntergang
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	CC	Yellow blossom/Gelbe Blüte
Aussiegall	flickr	Pentas Flowers	CC	Pink flowers/Pinkfarbene Blumen
Swami Stream	flickr	Mumbai Flowers	CC	Yellow and pink gerbara/Gelbe und pinkfarbene Gerbera
e3000	flickr	I wanna be your dog	CC	Pug/Mops
moore fun	flickr	Jellyfish	CC	Jelly fish/Qualle
Wesley Oostvogels	Flickr	High Key Baby Portrait	CC	Baby/Baby
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences fire, chef, charity gala, criminal, boy, door, cowboy's robbery, dogs, table, taxi, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Feuer, Koch, Wohltätigkeitsgala, Verbrecher, Junge, Tür, Überfall des Cowboys, Hunde, Tisch, Taxi, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picture sequence parking space is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Parkplatz, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests