

خوش آمدید

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

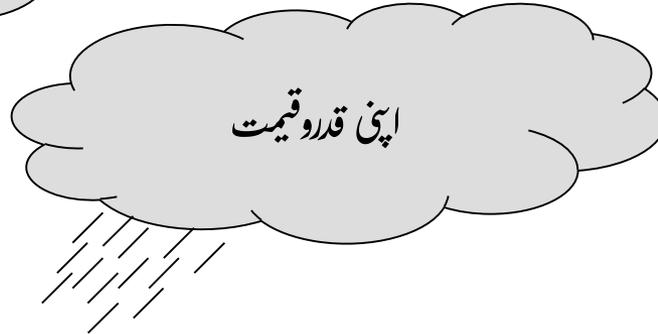
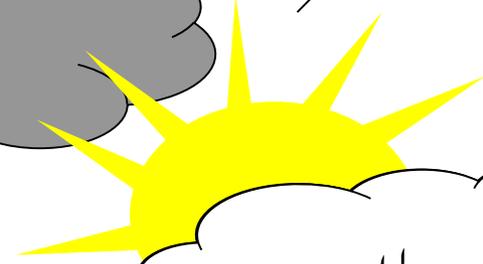
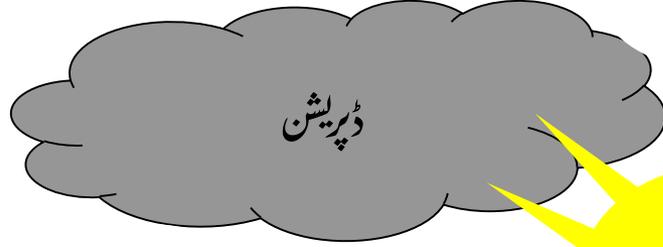
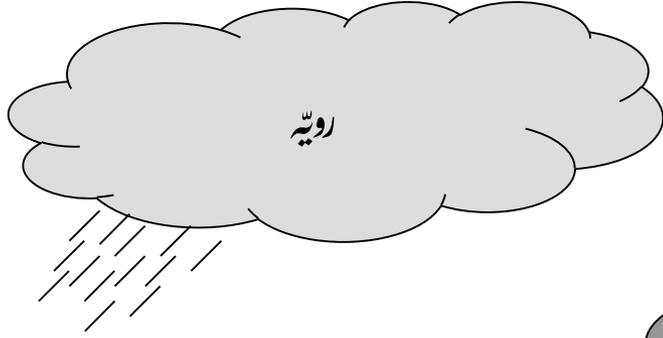
12/14

© 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 2

"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۔

➤ ذہنی دباؤ میں سوچنے کا انداز اکثر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا یا اس کا رجحان یکطرفہ ہوتا ہے (یعنی مکمل ناکامی کا قائل ہونا، جب کوئی چیز کامل نہ ہو، 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۔

➤ ذہنی دباؤ میں سوچنے کا انداز اکثر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا یا اس کا رجحان یکطرفہ ہوتا ہے (یعنی مکمل ناکامی کا قائل ہونا، جب کوئی چیز کامل نہ ہو، وغیرہ)۔

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

ہے۔

ڈپریشن میں منتشر خیالی

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



1. "چاہئے" والے بیانات

2. مثبت کو نااہل کرنا

"چاہئے" والے بیانات

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



◀ "چاہئے"، "لازمی" یا "ہونا ہے" کے بیانات کا استعمال کر کے خود کو آگے بڑھانے کی کوشش کرنا۔

"چاہئے" والے بیانات

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



➤ "چاہئے"، "لازمی" یا "ہونا ہے" کے بیانات کا استعمال کر کے خود کو آگے بڑھانے کی کوشش کرنا۔

➤ سخت اصولوں اور معیارات کو ترتیب دینے سے انحراف کی بہت کم گنجائش ہوتی ہے!

"چاہئے" والے بیانات اس سے زیادہ نرم سوچ کیا ہوگی؟

"چاہئے" والے بیانات	نرم سوچ
مجھے ملاقات کے لیے ہمیشہ وقت پر جانا چاہئے۔	؟؟؟

"چاہیے" والے بیانات

اس سے زیادہ نرم سوچ کیا ہوگی؟

"چاہئے" والے بیانات	نرم سوچ
مجھے ملاقات کے لیے ہمیشہ وقت پر جانا چاہئے۔	"ہر چیز کے لیے وقت پر ہونا یکساں اہمیت کا حامل نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، لوکری کے انٹرویو کے لیے وقت پر ہونا زیادہ اہم ہو گا بمقابلہ آرام دہ اور پرسکون ملاقات کے لیے۔ میں وقت پر ہونے کی کوشش کرتا ہوں۔ اگر کچھ آتا ہے اور میں نہیں کر سکتا۔ اس کے بارے میں کچھ بھی ہو، پھر میں دوسرے شخص کو بتا سکتا ہوں کہ مجھے دیر ہو جائے گی یا میں وہاں پہنچ کر معذرت کر سکتا ہوں۔"

"چاہئے" والے بیانات کی مزید مثالیں۔

◀ "مجھے ہمیشہ نفس نظر آنا چاہئے۔"

"چاہئے" والے بیانات کی مزید مثالیں۔

➤ "مجھے ہمیشہ نفیس نظر آنا چاہئے۔"

➤ "مجھے ہمیشہ ہوشیار رہنا چاہئے۔"

"چاہئے" والے بیانات کی مزید مثالیں۔

➤ "مجھے ہمیشہ نفیس نظر آنا چاہئے۔"

➤ "مجھے ہمیشہ ہوشیار رہنا چاہئے۔"

➤ "مہمانوں کو پیش کرنے کے لیے میرے پاس ہمیشہ گھر کا پکا ہوا کھانا ہونا چاہئے۔"

"چاہئے" والے بیانات کی مزید مثالیں۔

- "مجھے ہمیشہ نفیس نظر آنا چاہئے۔"
- "مجھے ہمیشہ ہوشیار رہنا چاہئے۔"
- "مہمانوں کو پیش کرنے کے لیے میرے پاس ہمیشہ گھر کا پکا ہوا کھانا ہونا چاہئے۔"
- "میرا کام ہمیشہ کامل ہونا چاہئے۔"

"چاہئے" والے بیانات کی مزید مثالیں۔

- ▶ "مجھے ہمیشہ نفیس نظر آنا چاہئے۔"
- ▶ "مجھے ہمیشہ ہوشیار رہنا چاہئے۔"
- ▶ "مہمانوں کو پیش کرنے کے لیے میرے پاس ہمیشہ گھر کا پکا ہوا کھانا ہونا چاہئے۔"
- ▶ "میرا کام ہمیشہ کامل ہونا چاہئے۔"

"چاہئے" والے بیانات ضرورت سے زیادہ اونچے معیار کے ہوتے ہیں جو ہم اپنے اوپر ڈال لیتے ہیں؟

"چاہئے" والے بیانات کی مزید مثالیں۔

- "مجھے ہمیشہ نفیس نظر آنا چاہئے۔"
- "مجھے ہمیشہ ہوشیار رہنا چاہئے۔"
- "مہمانوں کو پیش کرنے کے لیے میرے پاس ہمیشہ گھر کا پکا ہوا کھانا ہونا چاہئے۔"
- "میرا کام ہمیشہ کامل ہونا چاہئے۔"

"چاہئے" والے بیانات ضرورت سے زیادہ اونچے معیار کے ہوتے ہیں جو ہم اپنے اوپر ڈال لیتے ہیں؟

کیا آپ اس سے واقف ہیں؟
آپ اپنے آپ کو کن اعلیٰ معیاروں پر فائز رکھتے ہیں؟

"معیار کو بلند رکھنے" کے نفع اور نقصان کا تجزیہ



نفع ؟

نقصان ؟

اعلیٰ معیار کے فوائد؟



اعلى معيار كے فوائد؟



ثبوت رائے يا خصوصى كاميابيوں كى تسليم اچھى ہو سكتى ہے!

اعلیٰ معیار کے فوائد؟



◀ مثبت رائے یا خصوصی کامیابیوں کی تسلیم اچھی ہو سکتی ہے!
◀ ممکنہ مختصر مدت کی معاونت (یعنی تنخواہ، پروموشن، کھیل میں بہتری)۔

اعلیٰ معیار کے فوائد؟



➤ مثبت رائے یا خصوصی کامیابیوں کی تسلیم اچھی ہو سکتی ہے!
➤ ممکنہ مختصر مدت کی معاونت (یعنی تنخواہ، پروموشن، کھیل میں بہتری)۔

خبردار: جب آپ اتنے اونچے معیار قائم کرنا بند کرتے ہیں تو آپ کو ممکنہ مختصر المعیاد فائدے سے بھی ہاتھ دھونا پڑتا ہے۔ یہ بات اس کو روکنے میں مشکل بناتی ہے۔

اعلیٰ معیار کے فوائد؟



➤ مثبت رائے یا خصوصی کامیابیوں کی تسلیم اچھی ہو سکتی ہے!
➤ ممکنہ مختصر مدت کی معاونت (یعنی تنخواہ، پروموشن، کھیل میں بہتری)۔

خبردار: جب آپ اتنے اونچے معیار قائم کرنا بند کرتے ہیں تو آپ کو ممکنہ مختصر المعیاد فائدے سے بھی ہاتھ دھونا پڑتا ہے۔ یہ بات اس کو روکنے میں مشکل بناتی ہے!
اس لیے آپ کو نقصان کو ذہن میں رکھنا چاہیے!

اونچے معیار کا نقصان؟

جیسے پوٹریک روز، 2006



اونچے معیار کا نقصان؟

جیسے پورٹریک روز، 2006



معیار اونچا کرنا اکثر مایوس کن ہوتا ہے۔

اونچے معیار کا نقصان؟

جیسے پورٹریک روز، 2006



معیار اونچا کرنا اکثر مایوس کن ہوتا ہے۔

قسمت سے ہی کوئی اونچی رکاوٹوں کے اوپر سے چھلانگ لگا سکتا ہے۔ البتہ یہ مشکل ہے۔

اونچے معیار کا نقصان؟

جیسے پورٹریک روز، 2006



➤ معیار اونچا کرنا اکثر مایوس کن ہوتا ہے۔

➤ قسمت سے ہی کوئی اونچی رکاوٹوں کے اوپر سے چھلانگ لگا سکتا ہے۔ البتہ یہ مشکل ہے۔

➤ روزانہ کسی سے مطلق بہترین کی توقع کرنا بہت زیادہ توانائی چاہتا ہے اور تقریباً ناممکن کے قریب ہے۔

اونچے معیار کا نقصان؟

جیسے پورٹریک روز، 2006



➤ معیار اونچا کرنا اکثر مایوس کن ہوتا ہے۔

➤ قسمت سے ہی کوئی اونچی رکاوٹوں کے اوپر سے چھلانگ لگا سکتا ہے۔ البتہ یہ مشکل ہے۔

➤ روزانہ کسی سے مطلق بہترین کی توقع کرنا بہت زیادہ توانائی چاہتا ہے اور تقریباً ناممکن کے قریب ہے۔

➤ ایک لمبے عرصے تک مستقل بوجھ کے تحت، ہماری کامیابی کی صلاحیت میں کمی آتی ہے۔

سیاہ اور سفید سوچ

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



سیاہ اور سفید سوچ

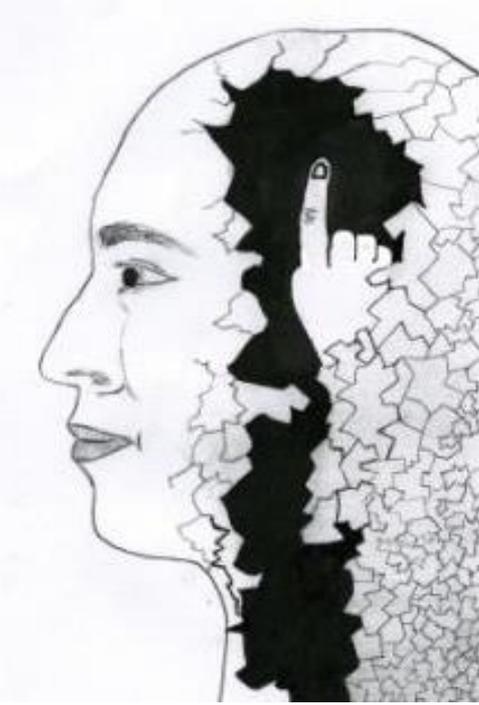
بیک اٹ ال۔، 1979، برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



اعلیٰ مطالبات "سیاہ اور سفید" سوچ کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں: 

سیاہ اور سفید سوچ

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



اعلیٰ مطالبات "سیاہ اور سفید" سوچ کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں:
 جب کوئی چیز کامل نہیں ہوتی ہے (مطالبات 100 فیصد پورے نہیں ہوتے ہیں)، تو ہم مکمل ناکامی کے قائل ہوتے ہیں۔

سیاہ اور سفید سوچ

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



◀ اعلیٰ مطالبات "سیاہ اور سفید" سوچ کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں:
جب کوئی چیز کامل نہیں ہوتی ہے (مطالبات 100 فیصد پورے نہیں
ہوتے ہیں)، تو ہم مکمل ناکامی کے قائل ہوتے ہیں۔

◀ ایک اندرونی نقاد کی طرح، جو صرف سیاہ یا سفید کو دیکھتا ہے۔

سیاہ اور سفید سوچ اگر توقع پوری نہ ہو سکے تو کیا ہوگا؟

"چاہئے" والا بیان	سیاہ اور سفید سوچ
مجھے ملاقات کے لیے ہمیشہ وقت پر پہنچنا چاہئے۔	"جب میں کسی ملاقات کے لیے وقت پر نہ پہنچ سکوں تو مجھے-----"

سیاہ اور سفید سوچ اگر توقع پوری نہ ہو سکے تو کیا ہوگا؟

"چاہئے" والا بیان	سیاہ اور سفید سوچ
مجھے ملاقات کے لیے ہمیشہ وقت پر پہنچنا چاہئے۔	"جب میں کسی ملاقات کے لیے وقت پر نہ پہنچ سکوں تو مجھے بالکل نہیں جانا چاہئے۔"

سیاہ اور سفید سوچ

اس سے زیادہ مصالحنہ سوچ کیا ہوگی؟

"چاہئے" والا بیان	سیاہ اور سفید سوچ
مجھے ملاقات کے لیے ہمیشہ وقت پر پہنچنا چاہئے۔	"جب میں کسی ملاقات کے لیے وقت پر نہ پہنچ سکوں تو مجھے بالکل نہیں جانا چاہئے۔"

سیاہ اور سفید سوچ

اس سے زیادہ مصالحنہ سوچ کیا ہوگی؟

سیاہ اور سفید سوچ	"چاہئے" والا بیان
"جب میں کسی ملاقات کے لیے وقت پر نہ پہنچ سکوں تو مجھے بالکل نہیں جانا چاہئے۔"	مجھے ملاقات کے لیے ہمیشہ وقت پر پہنچنا چاہئے۔

"ملاقات کے لیے دیر ہو سکتی ہے۔ یہ بہتر ہے کہ آپ دیر سے چلے جائیں بجائے اس کے کہ بالکل نہ جائیں۔
یہ بہتر ہے کہ آپ کسی کام کو 70 فیصد کر لیں بجائے اس کے کہ 100 فیصد نہ کریں!"



صحیح توازن تلاش کرنا!



صحیح توازن تلاش کرنا!



جیسے پوٹریک روز، 2006



تبادل: حقیقت پسندانہ مطالبات کے ساتھ منصفانہ پیمائش کا استعمال
کریں!

صحیح توازن تلاش کرنا!



جیسے پوٹریک روز، 2006



◀ متبادل: حقیقت پسندانہ مطالبات کے ساتھ منصفانہ پیمائش کا استعمال کریں!

◀ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ناکامی سے بچنے کے لیے اہداف متعین نہیں کرنا چاہیے!

صحیح توازن تلاش کرنا!



جیسے پوٹریک روز، 2006



متبادل: حقیقت پسندانہ مطالبات کے ساتھ منصفانہ پیمائش کا استعمال کریں!

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ناکامی سے بچنے کے لیے اہداف متعین نہیں کرنا چاہیے!

بلکہ، اپنا ذاتی توازن تلاش کریں: اپنی صلاحیتوں کو دریافت کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی حدود کا ادراک کریں۔

صحیح توازن تلاش کرنا!



صحیح توازن تلاش کرنا!



➤ ڈپریشن کے دوران ، مناسب پیمائش تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔



صحیح توازن تلاش کرنا!



➤ ڈپریشن کے دوران ، مناسب پیمائش تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

➤ مثال کے طور پر، خریداری کرنا یا کھانا تیار کرنا ایک بہت بڑی کامیابی ہو سکتی ہے حالانکہ یہ سرگرمیاں زندگی کے دوسرے ادوار میں بہت آسان تھیں۔



ثبوت کو نااہل کرنا

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



ثبوت کو نااہل کرنا

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

ثبوت کو نااہل کر دینے کی نشاندہی درج ذیل سے کی جا سکتی ہے۔

1. منفی رائے کی امید رکھنا

2. ثبوت رائے کو مسترد کرنا



ثبیت کو نااہل کرنا

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



ثبیت کو نااہل کر دینے کی نشاندہی درج ذیل سے کی جا سکتی ہے۔

1. منفی رائے کی امید رکھنا

2. ثبیت رائے کو مسترد کرنا

کیا آپ اس سے واقف ہیں؟
ذاتی مثالیں؟



منفی رائے کی امید رکھنا مثال

واقعہ	منفی رائے کی امید رکھنا مددگار سوچ
آپ پر تنقید کی جاتی ہے!	???
	???



منفی رائے کی امید رکھنا مثال

واقعہ	منفی رائے کی امید رکھنا مددگار سوچ
آپ پر تنقید کی جاتی ہے!	"وہ میرے اندر دیکھتے ہیں، میں بے قدر ہوں۔" ???



منفی رائے کی امید رکھنا مثال

واقعہ	منفی رائے کی امید رکھنا مددگار سوچ
آپ پر تنقید کی جاتی ہے!	"وہ میرے اندر دیکھتے ہیں، میں بے قدر ہوں۔" "شاید ان کا دن خراب تھا۔" "کیا میں ان کی تنقید سے کچھ سیکھ سکتا ہوں؟"

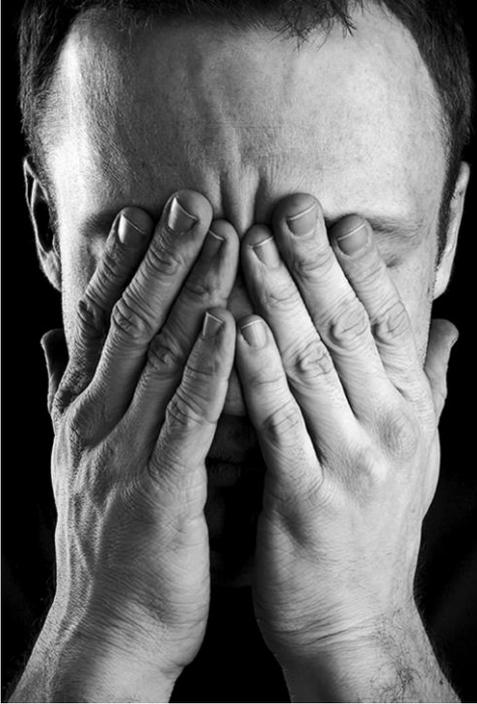


میں منفی رائے کو بہتر طریقے سے کیسے سنبھال سکتا ہوں؟





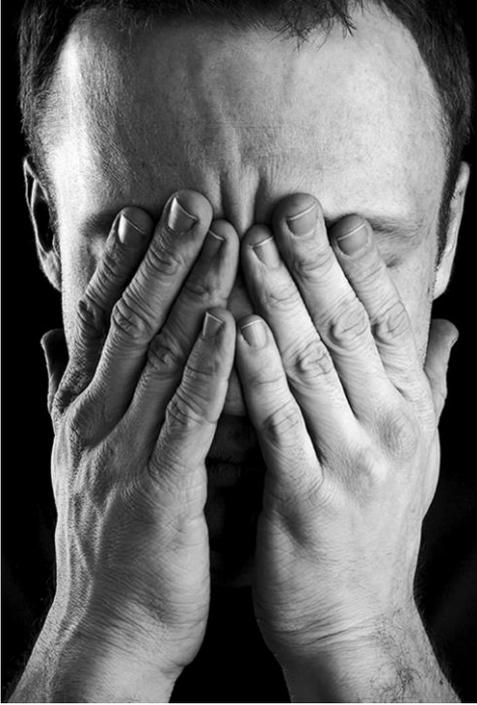
میں منفی رائے کو بہتر طریقے سے کیسے سنبھال سکتا ہوں؟



تنقید میں فرق کریں۔



میں منفی رائے کو بہتر طریقے سے کیسے سنبھال سکتا ہوں؟



تنقید میں فرق کریں۔

ناکافی معلومات سے وسیع نتائج مرتب کرنے سے بچیں۔ ("یہ میں نہیں ہوں - میرا برتاؤ ہے")۔



میں منفی رائے کو بہتر طریقے سے کیسے سنبھال سکتا ہوں؟



◀ تنقید میں فرق کریں۔

◀ ناکافی معلومات سے وسیع نتائج مرتب کرنے سے بچیں۔ ("یہ میں نہیں ہوں - میرا برتاؤ ہے")۔

◀ "میں کیا سیکھ سکتا ہوں؟" پوچھ کر تنقید کو مثبت انداز میں ہینڈل کریں۔

ثبوت کو نااہل کرنا

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

ثبوت کو نااہل کر دینے کی نشاندہی درج ذیل سے کی جا سکتی ہے۔

1. منفی رائے کی امید رکھنا

2. ثبوت رائے کو مسترد کرنا



ثبت کو نااہل کرنا

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



ثبت کو نااہل کر دینے کی نشاندہی درج ذیل سے کی جا سکتی ہے۔

1. منفی رائے کی امید رکھنا

2. مثبت رائے کو مسترد کرنا

➤ مثبت تجربات سے انکار

➤ مثبت تجربات کو مستثنیات سمجھا جاتا ہے۔



مثبت رائے کو مسترد کرنا

واقعہ	مثبت کو ٹھکرانا مدگار سوچ
آپ کی تعریف ہوتی ہے!	??? ???



مثبت رائے کو مسترد کرنا

واقعہ	مثبت کو ٹھکرانا مدگار سوچ
آپ کی تعریف ہوتی ہے!	"وہ صرف میری خوشامد کر رہے تھے لیکن سچ نہیں بول رہے تھے۔ صرف یہی ہیں جو صرف ایسا سوچتے ہیں۔" ؟؟؟



مثبت رائے کو مسترد کرنا

واقعہ	مثبت کو ٹھکرانا مددگار سوچ
آپ کی تعریف ہوتی ہے!	"وہ صرف میری خوشامد کر رہے تھے لیکن سچ نہیں بول رہے تھے۔ صرف یہی ہیں جو صرف ایسا سوچتے ہیں۔" "یہ اچھا ہے کہ کوئی میری کامیابی کو تسلیم کر رہا ہے!"



مثبت رائے کو مسترد کرنا

واقعہ	مثبت کو ٹھکرانا مدگار سوچ
آپ کی تعریف ہوتی ہے!	"وہ صرف میری خوشامد کر رہے تھے لیکن سچ نہیں بول رہے تھے۔ صرف یہی ہیں جو صرف ایسا سوچتے ہیں۔" "یہ اچھا ہے کہ کوئی میری کامیابی کو تسلیم کر رہا ہے!"

لیکن: تعریف قبول کرنا اکثر مشکل ہوتا ہے!





مثبت رائے کو مسترد کرنا

واقعہ	مثبت کو ٹھکرانا مدگار سوچ
آپ کی تعریف ہوتی ہے!	"وہ صرف میری خوشامد کر رہے تھے لیکن سچ نہیں بول رہے تھے۔ صرف یہی ہیں جو صرف ایسا سوچتے ہیں۔" "یہ اچھا ہے کہ کوئی میری کامیابی کو تسلیم کر رہا ہے!"

لیکن: تعریف قبول کرنا اکثر مشکل ہوتا ہے!
آپ اسے کتنی اچھی طرح سے انجام دیتے ہیں؟



آپ دوسروں کی تعریف کب کرتے ہیں؟

???

آپ دوسروں کی تعریف کب کرتے ہیں؟

▶ ... جب کسی نے کچھ اچھا کیا ہو۔

▶ ... جب کوئی خاص طور پر سخت کوشش کرتا ہے۔

▶ ... جب آپ کسی کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں۔

▶ ... جب آپ کسی کو خوش کرنا چاہتے ہیں۔

▶ ...



میں تعریف کو بہتر طریقے سے کیسے قبول کر سکتا ہوں؟



یاد رکھیں جب بھی کوئی تعریف کرتا ہے اس کا مطلب تحفہ ہوتا ہے اور اس کا مقصد دوسرے انسان کو خوش کرنا ہوتا ہے۔



میں تعریف کو بہتر طریقے سے کیسے قبول کر سکتا ہوں؟



یاد رکھیں جب بھی کوئی تعریف کرتا ہے اس کا مطلب تحفہ ہوتا ہے اور اس کا مقصد دوسرے انسان کو خوش کرنا ہوتا ہے۔

خوش رہنے اور شکرگزار ہونے کی کوشش کریں۔



میں تعریف کو بہتر طریقے سے کیسے قبول کر سکتا ہوں؟

◀ جب آپ کسی کی تعریف کو اہمیت نہیں دیتے یہ بالکل ایسے ہی ہے جی کہ جیسے آپ نے کہا ہو مجھے "آپ کا تحفہ پسند نہیں آیا۔ مجھے یہ نہیں چاہئے۔"



میں تعریف کو بہتر طریقے سے کیسے قبول کر سکتا ہوں؟

◀ جب آپ کسی کی تعریف کو اہمیت نہیں دیتے یہ بالکل ایسے ہی ہے جی کہ جیسے آپ نے کہا ہو مجھے "آپ کا تحفہ پسند نہیں آیا۔ مجھے یہ نہیں چاہئے۔"

◀ کیا آپ کے الفاظ آپ کے لہجے، اشاروں کے ساتھ ملتے ہیں؟ غور کریں کہ یہ آپس میں کیسے ملتے ہیں!



میں تعریف کو بہتر طریقے سے کیسے قبول کر سکتا ہوں؟

◀ جب آپ کسی کی تعریف کو اہمیت نہیں دیتے یہ بالکل ایسے ہی ہے جی کہ جیسے آپ نے کہا ہو مجھے "آپ کا تحفہ پسند نہیں آیا۔ مجھے یہ نہیں چاہئے۔"

◀ کیا آپ کے الفاظ آپ کے لہجے، اشاروں کے ساتھ ملتے ہیں؟ غور کریں کہ یہ آپس میں کیسے ملتے ہیں!

◀ آپ جو دوسروں کی تعریف کرتے ہیں اس پر بھی یہی سوچ لاگو ہوتی ہے!



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

روزمرہ زندگی میں "چاہئے" والے بیانات، سیاہ اور سفید سوچ کے انداز کا خصوصی دھیان رکھیں، اور مثبت باتوں کو نظر انداز کرنے سے بچیں!



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

- روزمرہ زندگی میں "چاہئے" والے بیانات، سیاہ اور سفید سوچ کے انداز کا خصوصی دھیان رکھیں، اور مثبت باتوں کو نظر انداز کرنے سے بچیں!
- اپنے اہداف کے لیے صحیح پیمانہ تلاش کریں - اپنے ساتھ انصاف کریں تاکہ آپ کو اپنے مطالبات کو پورا کرنے کا موقع ملے!



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

- روزمرہ زندگی میں "چاہئے" والے بیانات، سیاہ اور سفید سوچ کے انداز کا خصوصی دھیان رکھیں، اور مثبت باتوں کو نظر انداز کرنے سے بچیں!
- اپنے اہداف کے لیے صحیح پیمانہ تلاش کریں - اپنے ساتھ انصاف کریں تاکہ آپ کو اپنے مطالبات کو پورا کرنے کا موقع ملے!
- اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جب آپ خود کو ان علمی جال میں پھنستے ہوئے پائیں تو اپنے آپ کو معاف کر دیں۔



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

◀ "ثبیت کو مسترد کرنے" کو ہینڈل کرنے کے لیے مختلف حکمت عملی کا اطلاق کریں اور اس کی مشق کریں۔ مثال کے طور پر:



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

- ◀ "ثابت کو مسترد کرنے" کو ہینڈل کرنے کے لیے مختلف حکمت عملی کا اطلاق کریں اور اس کی مشق کریں۔ مثال کے طور پر:
- ◀ تنقید میں فرق کرنا سیکھیں (ایک خاص برتاؤ بمقابلہ پورا شخص)۔



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

- ◀ "ثابت کو مسترد کرنے" کو ہینڈل کرنے کے لیے مختلف حکمت عملی کا اطلاق کریں اور اس کی مشق کریں۔ مثال کے طور پر:
- ◀ تنقید میں فرق کرنا سیکھیں (ایک خاص برتاؤ بمقابلہ پورا شخص)۔
- ◀ تنقید کے تعمیری حصے ڈھونڈیں۔



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

- "ثابت کو مسترد کرنے" کو ہینڈل کرنے کے لیے مختلف حکمت عملی کا اطلاق کریں اور اس کی مشق کریں۔ مثال کے طور پر:
- تنقید میں فرق کرنا سیکھیں (ایک خاص برتاؤ بمقابلہ پورا شخص)۔
- تنقید کے تعمیری حصے ڈھونڈیں۔
- تعریف کو تحفے کی طرح دیکھیں۔



سوچ اور دلیل 2 سیکھنے کے نکات

- "ثابت کو مسترد کرنے" کو ہینڈل کرنے کے لیے مختلف حکمت عملی کا اطلاق کریں اور اس کی مشق کریں۔ مثال کے طور پر:
- تنقید میں فرق کرنا سیکھیں (ایک خاص برتاؤ بمقابلہ پورا شخص)۔
- تنقید کے تعمیری حصے ڈھونڈیں۔
- تعریف کو تحفے کی طرح دیکھیں۔
- تعریف کا مزہ لیں اور اس کی قدر کم نہ کریں۔

شكرية



سوچ اور دليل