

خوش آمدید

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

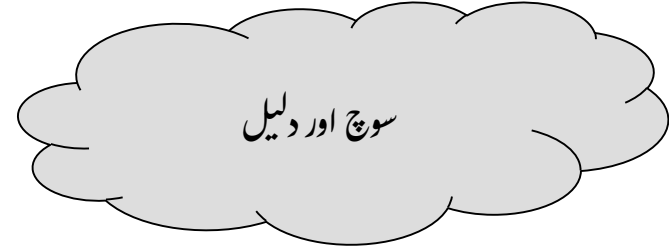
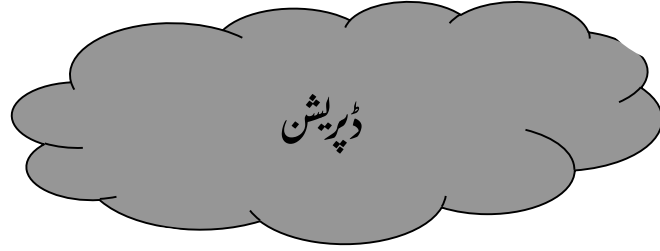
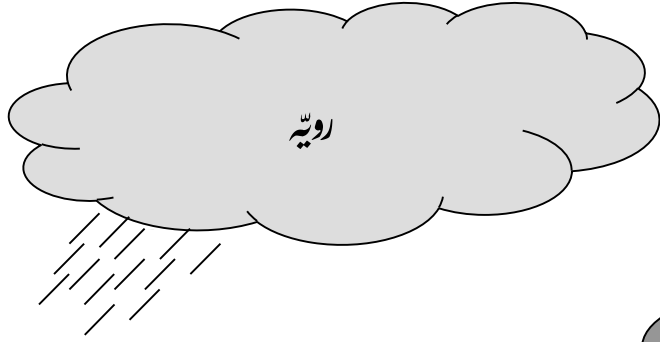
12/14

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

ڈی۔ ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



آج کا عنوان



ڈی۔ایم سی ٹی عنوان:



اپنی قدر و قیمت

اپنی قدر و قیمت: یہ کیا ہے؟

جیسے پونٹیک روز، 2006



اپنی قدر و قیمت: یہ کیا ہے؟

جیسے پونٹیک روز، 2006



وہ قدر جو ایک شخص اپنے آپ کے ساتھ جوڑتا ہے۔

اپنی قدر و قیمت: یہ کیا ہے؟

جیسے پونٹیک روز، 2006



➤ وہ قدر جو ایک شخص اپنے آپ کے ساتھ جوڑتا ہے۔

➤ کسی کا اپنے بارے میں انفرادی جائزہ۔

اپنی قدر و قیمت: یہ کیا ہے؟

جیسے پونٹیک روز، 2006



◀ وہ قدر جو ایک شخص اپنے آپ کے ساتھ جوڑتا ہے۔

◀ کسی کا اپنے بارے میں انفرادی جائزہ۔

◀ اس کا اس بات سے کوئی تعلق نہیں ہے کہ دوسروں کا تجربہ آپ کے ساتھ کیسا ہے؟

زیادہ خود اعتماد لوگوں کی پہچان کیا ہوتی ہے؟



آواز: ???

حرکات و سکناات : ???

وضع / انداز: ???

ظاہری طور پر قابل مشاہدہ



◀ آواز: واضح، اچھی طرح سے بیان کردہ، مناسب حجم

◀ حرکات و سکنات : نظر ملانا، اہم نکات پر زور دینے کے لیے اشاروں کا استعمال۔

◀ وضع / انداز: سیدھا

براه راست قابل مشاھده نهیئ۔



براه راست قابل مشاہدہ نہیں۔



اپنی صلاحیتوں کے بارے میں پراعتماد ہونا۔

براه راست قابل مشاہدہ نہیں۔



اپنی صلاحیتوں کے بارے میں پراعتماد ہونا۔

اپنی غلطیوں اور ناکامیوں کو تسلیم کرنا (اپنی ناقدری کیے بغیر)۔

براه راست قابل مشاہدہ نہیں۔



➤ اپنی صلاحیتوں کے بارے میں پراعتماد ہونا۔

➤ اپنی غلطیوں اور ناکامیوں کو تسلیم کرنا (اپنی ناقدری کیے بغیر)۔

➤ خود شناس، سیکھنے کے لیے تیار (غلطیوں اور ناکامیوں سے بھی)۔

براه راست قابل مشاہدہ نہیں۔



➤ اپنی صلاحیتوں کے بارے میں پراعتماد ہونا۔

➤ اپنی غلطیوں اور ناکامیوں کو تسلیم کرنا (اپنی ناقدری کیے بغیر)۔

➤ خود شناس، سیکھنے کے لیے تیار (غلطیوں اور ناکامیوں سے بھی)۔

➤ اپنے لیے مثبت رویہ، مثال کے طور پر کامیابی پر اپنی تعریف کرنا۔

اپنی قدر و قیمت کے ذرائع

پوٹریک-روز لیسنڈر جیکب سے اخذ کردہ، 2003



اپنی قدر و قیمت کے ذرائع

پوٹریک-روز لینڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003



خود کی قدر مستقل نہیں ہے، بلکہ یہ مختلف سرگرمیوں میں مختلف ہو سکتی ہے۔

اپنی قدر و قیمت کے ذرائع

پوٹریک-روز لینڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003



خود کی قدر مستقل نہیں ہے، بلکہ یہ مختلف سرگرمیوں میں مختلف ہو سکتی ہے۔

اہم نکتہ یہ ہے کہ آیا ہم صرف اپنی کمزوریوں ("خالی شیف / خانے") پر توجہ دیتے ہیں یا اپنی طاقت اور صلاحیتوں ("مکمل شیف / خانے") پر بھی توجہ دیتے ہیں۔

وہ لوگ جو خود کو بے مول سمجھتے ہیں ---

پوٹریک-روز لینڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003



--- زیادہ دھیان اپنی ان چیزوں پر دیتے ہیں جن میں وہ خود کو "ناکام" دیکھتے ہیں۔

ناکامی!

وہ لوگ جو خود کو بے مول سمجھتے ہیں ---

پوٹریک-روز لیسنڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003



--- زیادہ دھیان اپنی ان چیزوں پر دیتے ہیں جن میں وہ خود کو "ناکام" دیکھتے ہیں۔

--- خود کی قدر کی عالمی تشخیص کرنے کا زحمان رکھتے ہیں ("میں بیکار ہوں")۔

ناکامی!

وہ لوگ جو خود کو بے مول سمجھتے ہیں ---

پوٹریک-روز لائنڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003



--- زیادہ دھیان اپنی ان چیزوں پر دیتے ہیں جن میں وہ خود کو "ناکام" دیکھتے ہیں۔

--- خود کی قدر کی عالمی تشخیص کرنے کا زحمان رکھتے ہیں ("میں بیکار ہوں")۔

--- پورے شخص اور رویے کے درمیان فرق نہیں کرتے (تھوڑی سی ناکامی کو مکمل ناکامی سمجھتے ہیں)۔

ناکامی!

پیچھے کچھ نہیں رہا...

پوٹریک-روز لائنڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003

ایک اچھا سامع سالگرہ یاد رکھتا ہے ،
خوشی سے دوسروں کی مدد کرتا
ہے ، ایماندار ہے۔۔۔

تعلقات

غلط "ٹوکری" لی ، فی الحال کوئی کام
نہیں۔۔۔

کام

اپنے قدر، شکل سے مطمئن ہیں ،
وزن سے غیر مطمئن۔۔۔

حلیہ

کھیل

گینڈ پکڑ نہیں سکتے ، بہت دور نہیں
پھینک سکتے ، ایک اچھا ڈانسر ہے اور
ڈانس کر کے مزہ کرتا ہے۔۔۔

اپنے اپارٹمنٹ کو سجانے میں اچھا
ہے ، دوسروں کے لیے کھانا پکانے
سے لطف اندوز ہوتا ہے۔۔۔۔

فارغ وقت

گانے والوں کے گروہ کا قابل
اعتماد ممبر ، دھنوں کی اچھی سمجھ
۔۔۔

مشاغل



پچھے کچھ نہیں رہا...

پوٹریک-روز لینڈ جیکب سے اخذ کردہ، 2003

ایک اچھا سامع سالگرہ یاد رکھتا ہے ،
خوشی سے دوسروں کی مدد کرتا
ہے ، ایماندار ہے۔۔۔

تعلقات

غلط "ٹوکری" لی، فی الحال کوئی کام
نہیں۔۔۔

کام

کھیل

گینڈ پکڑ نہیں سکتے، بہت دور نہیں
پھینک سکتے، ایک اچھا ڈانس ہے اور
ڈانس کر کے مزہ کرتا ہے۔۔۔

اپنے اپارٹمنٹ کو سجانے میں اچھا
ہے، دوسروں کے لیے کھانا پکانے
سے لطف اندوز ہوتا ہے۔۔۔۔

فارغ وقت

اپنے قدر، شکل سے مطمئن ہیں ،
وزن سے غیر مطمئن۔۔۔

حلیہ

مشاغل

گانے والوں کے گروہ کا قابل
اعتماد ممبر، دھنوں کی اچھی سمجھ
۔۔۔

آپ کن شعبوں پر زیادہ توجہ دے سکتے ہیں؟
آپ کو کونسی "کھوئی ہوئی صلاحیتیں" مل سکتی ہیں؟



اپنی صلاحیتوں کو یاد رکھیں
خود کو کیسے یاد دہانی کروائیں



اپنی صلاحیتوں کو یاد رکھیں
خود کو کیسے یاد دہانی کروائیں

ایک مفروضہ جو شاید رستے کی رکاوٹ بنے : "اپنے ہی سینگ کو مت توڑو!" (اپنے آپ
کو داد مت دو)



اپنی صلاحیتوں کو یاد رکھیں خود کو کیسے یاد دہانی کروائیں

1. اپنی صلاحیتوں کے بارے میں سوچیں :
میں کس چیز میں کامیاب رہا؟ مجھے کس چیز پر داد ملی؟ دوسروں کو مجھ میں کیا پسند ہے؟ میں کہاں پہلے سے کامیاب تھا؟ مثال: میں ہونہار ہوں۔۔۔



اپنی صلاحیتوں کو یاد رکھیں خود کو کیسے یاد دہانی کروائیں

1. اپنی صلاحیتوں کے بارے میں سوچیں :
میں کس چیز میں کامیاب رہا؟ مجھے کس چیز پر داد ملی؟ دوسروں کو مجھ میں کیا پسند ہے؟ میں کہاں پہلے سے کامیاب تھا؟
مثال: میں ہونہار ہوں۔۔۔
2. ایک حقیقی صورت حال کا تصور کریں :
کب اور کہاں؟ میں نے کیا خاص کیا تھا یا کس نے میری تائید کی؟
مثال: پچھلے ہفتے میں نے اپنی سہیلی کے ساتھ دوبارہ تزئین و آرائش میں مدد کی، یہ اس کے لیے بہت بڑی امداد تھی۔۔۔



اپنی صلاحیتوں کو یاد رکھیں خود کو کیسے یاد دہانی کروائیں

1. اپنی صلاحیتوں کے بارے میں سوچیں :

میں کس چیز میں کامیاب رہا؟ مجھے کس چیز پر داد ملی؟ دوسروں کو مجھ میں کیا پسند ہے؟ میں کہاں پہلے سے کامیاب تھا؟

مثال: میں ہونہار ہوں۔۔۔

2. ایک حقیقی صورت حال کا تصور کریں :

کب اور کہاں؟ میں نے کیا خاص کیا تھا یا کس نے میری تائید کی؟

مثال: پچھلے ہفتے میں نے اپنی سہیلی کے ساتھ دوبارہ تزئین و آرائش میں مدد کی، یہ اس کے لیے بہت بڑی امداد تھی۔۔۔

3. اسے لکھو!

اپنی فہرست کو باقاعدگی سے لکھیں اور پھیلائیں۔ ایمر جنسی میں، اس کا جائزہ لیں (مثال کے طور پر: جب آپ خود کو بیکار محسوس کر رہے ہوں)۔

مثال کے طور پر: ان اوقات کے بارے میں لکھیں جب چیزیں ٹھیک چل رہی ہوں یا آپ کو تعریف ملی ہو۔

دوسروں کے ساتھ موازنہ

دوسروں کے ساتھ موازنہ

کیا آپ اکثر اپنا موازنہ دوسروں سے کرتے ہیں؟

اگر ہے تو کس کے ساتھ؟

آپ ان موازنوں میں کس طرح انصاف کرتے ہیں؟

دوسروں کے ساتھ موازنہ

جیسے پوٹریک روز، 2006



➤ جلدی اور بغیر اسے نوٹس کئے، ہم دوسروں کے ساتھ اپنے آپ کا موازنہ کرتے ہیں۔ یہ عام بات ہے۔

➤ کس کے ساتھ اور کن شعبوں میں ہم اپنا موازنہ کرتے ہیں وہ ہماری اپنی قدر و قیمت کو متاثر کر سکتا ہے۔

➤ اپنا موازنہ کرنے میں آپ ہمیشہ ہار جاتے ہیں، کیونکہ اگر "آئیڈیل" ناقابل حصول ہے تو موازنہ غیر منصفانہ ہے۔ پھر آپ کی اپنی قدر و قیمت متاثر ہوتی ہے۔

غیر منصفانہ موازنے کی مثالیں

جیسے پوٹریک روز، 2006

◀ وہ نوجوان لڑکیاں جو خواتین کے میگزین کے ماڈلز کے ساتھ اپنے خدوخال کا موازنہ کرتی ہیں (اپنے فٹنس ٹرینرز کے ساتھ ماڈلز، پروفیشنل میک اپ اور فولوٹپ اپ وغیرہ)۔

غیر منصفانہ موازنے کی مثالیں

جیسے پورٹریک روز، 2006

◀ وہ نوجوان لڑکیاں جو خواتین کے میگزین کے ماڈلز کے ساتھ اپنے خدوخال کا موازنہ کرتی ہیں (اپنے فنٹس ٹرینرز کے ساتھ ماڈلز، پروفیشنل میک اپ اور فولوٹپ اپ وغیرہ)۔

◀ وہ ملازمین جو اپنی کامیابیوں کا کمپنی کے بانی سے موازنہ کرتے ہیں (زیادہ کام کا تجربہ، مختلف تربیت وغیرہ)۔

غیر منصفانہ موازنے کی مثالیں

جیسے پورٹریک روز، 2006

◀ وہ نوجوان لڑکیاں جو خواتین کے میگزین کے ماڈلز کے ساتھ اپنے خدوخال کا موازنہ کرتی ہیں (اپنے فنٹس ٹرینرز کے ساتھ ماڈلز، پروفیشنل میک اپ اور فولوئج اپ وغیرہ)۔

◀ وہ ملازمین جو اپنی کامیابیوں کا کمپنی کے بانی سے موازنہ کرتے ہیں (زیادہ کام کا تجربہ، مختلف تربیت وغیرہ)۔

◀ اضافی طور پر: زندگی کے تمام شعبوں کو شامل کریں جب آپ بظاہر "کامل" سوانح حیات کا جائزہ لے رہے ہوں ...

ان پانچ لوگوں کے درمیان کیا چیز مشترک ہے؟

رابی ولیم
میریلن مونرو
جم کیری
ایمی وائٹ ہاؤس
ڈیوڈ بیلم

???



ان پانچ لوگوں کے درمیان کیا چیز مشترک ہے؟



رابی ولیم
میریلن مونرو
جم کیری
ابھی واٹن ہاؤس
ڈیوڈ بیگم



--- مشہور، امیر، پرکشش، کامیاب ???



ان پانچ لوگوں کے درمیان کیا چیز مشترک ہے؟



رابی ولیم
میریلن مونرو
جم کیری
ابھی واٹن ہاؤس
ڈیوڈ بیگم



--- مشہور، امیر، پرکشش، کامیاب؟؟؟
لیکن: ان مشہور لوگوں میں سے ہر ایک کو نفسیاتی مسائل ہیں یا تھے۔



”ایک کامل زندگی۔۔۔؟“

روبی ولیمز "ٹیک دیٹ" نامی بینڈ کے رکن کے طور پر مشہور ہوئے جسے آخر کار منشیات کے استعمال کی وجہ سے چھوڑنا پڑا۔ بعد میں، انہوں نے ایک گلوکار کے طور پر ایک کامیاب کیریئر کا آغاز کیا۔ فروری 2007 میں، اسے گولیوں کی لت اور ڈپریشن کی وجہ سے ایک کلینک میں داخل کرایا گیا۔

ایک مشہور ماڈل اور اداکارہ مارلن منرو اپنے کیریئر کے دوران منشیات اور شراب نوشی کے مسائل کا شکار رہیں۔ آخر کار، 36 سال کی عمر میں، نیند کی ادویات کی زیادہ مقدار نے اس کی زندگی کا خاتمہ کر دیا۔

مزاح نگار اور اداکار جم کیری کئی سالوں سے شدید ڈپریشن کا شکار تھے۔ پہلے پہل، اینٹی ڈپریشن ادویات نے اسے ڈپریشن پر قابو پانے میں مدد کی۔ آج، اس نے اینٹی ڈپریشن دوائیں بند کر دی ہیں اور اپنے ڈپریشن کے علاج کے لیے دوسری حکمت عملیوں (مثال کے طور پر: متوازن خوراک، سائیکو تھراپی) کو کامیابی سے استعمال کیا ہے۔

18 سال کی عمر میں، برطانوی سول گلوکارہ اور مصنف ایچی واٹن ہاؤس نے اپنے کامیاب میوزک کیریئر کا آغاز کیا۔ "مکمل تھکن" اور منشیات کے استعمال کی وجہ سے، وہ "نروس بیک ڈاؤن" کا شکار ہوئی اور 2007 کے موسم گرما میں اسے کئی کنسرٹس منسوخ کرنا پڑے۔ وہ اینٹی ڈپریشن اور بلیسیا کا بھی شکار تھی۔ وہ شراب نوشی سے مر گئی۔

برطانوی فنکار ڈیوڈ بیکنم او۔سی۔ ڈی میں مبتلا ہیں۔ اس کے لیے یہ بہت مشکل ہوتا ہے جب اس کے ماحول میں کوئی چیز ترتیب سے باہر ہو یا ہم آہنگ نہ ہو۔ ایک انٹرویو میں، بیکنم نے کہا کہ وہ اکثر اس وجہ سے وقت ضائع کرتے ہیں اور اس کے نتیجے میں باہمی تنازعات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



کمال - ایک انتہائی اونچا معیار؟



کمال - ایک انتہائی اونچا معیار؟

◀ "میں غلطی نہیں کر سکتا۔"



کمال - ایک انتہائی اونچا معیار؟

◀ "میں غلطی نہیں کر سکتا۔"

◀ یہاں تک کے بار بار کام کے دوران صرف ۵ فیصد غلطی نارمل ہے۔ انسان خطا کا پتلا ہے!



کمال - ایک انتہائی اونچا معیار؟

◀ "میں غلطی نہیں کر سکتا۔"

◀ یہاں تک کے بار بار کام کے دوران صرف ۵ فیصد غلطی نارمل ہے۔ انسان خطا کا پتلا ہے!

◀ کمال کے لیے کوشش کرنے کا نتیجہ ناخوش اور فکر مند محسوس کروا سکتا ہے۔



کمال - ایک انتہائی اونچا معیار؟

◀ "میں غلطی نہیں کر سکتا۔"

◀ یہاں تک کے بار بار کام کے دوران صرف ۵ فیصد غلطی نارمل ہے۔ انسان خطا کا پتلا ہے!

◀ کمال کے لیے کوشش کرنے کا نتیجہ ناخوش اور فکر مند محسوس کروا سکتا ہے۔

◀ کنسرٹ کے بہت سے موسیقار، جن سے کمال کی توقع کی جاتی تھی، ناکامی کے خوف کی وجہ سے اضطراب کی بیماریاں پیدا کر چکے ہیں۔



موڈ اور اپنی قدر و قیمت بہتر کرنے کی تجاویز

???



موڈ اور اپنی قدر و قیمت بہتر کرنے کی تجاویز

خوشی کی ڈائری: ہر روز شام کو ہر وہ چیز لکھیں جو اچھی ہوئی ہے۔ اپنے ذہن میں اس کو دہرائیں۔

تعریف قبول کریں اور ان کو جتنا ہو سکے مختصر کر کے لکھیں تاکہ مشکل وقت میں آپ اس پر واپس جا سکیں (ایک ذخیرہ!)۔

کاغذ پر لکھا گیا اکثر درست طریقے سے سمجھ آتا ہے یادوں کے مقابلے میں، جو کہ برے موڈ میں قابل اعتبار نہیں ہوتیں اور اکثر غلط ہوتی ہیں۔





موڈ اور اپنی قدر و قیمت بہتر کرنے کی تجاویز

- مثبت سرگرمیاں: وہ کام کریں جو آپ کے لیے بہتر ہوں۔ اگر ممکن ہو تو، دوسرے لوگوں کے ساتھ (مثال: فلم دیکھیں، کسی دوست کے ساتھ کافی پینے جائیں)۔
- جسمانی سرگرمی (کم از کم 20 منٹ) – کوئی اذیت نہیں – ممکنہ طور پر کارڈیو ورزشیں جیسے چہل قدمی یا جاگنگ۔
- اپنی پسندیدہ موسیقی سنیں جس سے آپ اچھا محسوس کرتے ہوں۔



اپنی قدر و قیمت
سیکھنے کے نکات



اپنی قدر و قیمت سیکھنے کے نکات

➤ اپنی قدر و قیمت وہ قیمت ہے جو ایک شخص اپنے لیے متعین کرتا ہے۔



اپنی قدر و قیمت سیکھنے کے نکات

- اپنی قدر و قیمت وہ قیمت ہے جو ایک شخص اپنے لیے متعین کرتا ہے۔
- زندگی کے مختلف شعبوں میں (کام، فارغ وقت، تعلقات) اپنی قدر و قیمت کا خیال رکھنے کی کوشش کریں اور اسے مضبوط کریں۔



اپنی قدر و قیمت سیکھنے کے نکات

- اپنی قدر و قیمت وہ قیمت ہے جو ایک شخص اپنے لیے متعین کرتا ہے۔
- زندگی کے مختلف شعبوں میں (کام، فارغ وقت، تعلقات) اپنی قدر و قیمت کا خیال رکھنے کی کوشش کریں اور اسے مضبوط کریں۔
- اپنی گمشدہ طاقتوں کو ڈھونڈیں اور ایک متوازن ذاتی آگہی کی طرف کام کریں جیسا کہ روزانہ خوشی کی ڈائری کا ریکارڈ رکھنا۔



اپنی قدر و قیمت سیکھنے کے نکات

- اپنی قدر و قیمت وہ قیمت ہے جو ایک شخص اپنے لیے متعین کرتا ہے۔
- زندگی کے مختلف شعبوں میں (کام، فارغ وقت، تعلقات) اپنی قدر و قیمت کا خیال رکھنے کی کوشش کریں اور اسے مضبوط کریں۔
- اپنی گمشدہ طاقتوں کو ڈھونڈیں اور ایک متوازن ذاتی آگہی کی طرف کام کریں جیسا کہ روزانہ خوشی کی ڈائری کا ریکارڈ رکھنا۔
- دوسروں کے ساتھ موازنہ کرتے وقت انصاف کرنے کی کوشش کریں، اپنل موازنہ ستاروں کے ساتھ نہ کرنا شروع کر دیں۔ (اگرچہ ہم نے دیکھا ہے سپاٹ لائٹ سے ہٹ کر یہ لوگ بھی مکمل اور ہمیشہ خوش نہیں ہوتے۔)



گھر کا کام --- ایک گنتی کی کہانی...

وہ بہت بہت بوڑھا ہو گیا تھا کیونکہ وہ زندگی کا مزہ لینے والا تھا۔ جب تک اس کی جیب میں مٹھی بھر پھلیاں نہ ہوں وہ کبھی بھی اپنا گھر نہیں چھوڑتا تھا۔ وہ پھلیوں کو چباتا نہیں تھا۔ نہیں وہ ان کو اس لیے رکھتا تھا تاکہ وہ دن کے اچھے اوقات کو شعوری طور پر نوٹس کر سکے اور ان کو گن سکے۔

تمام دن جس اچھے لمحے کا اس کو تجربہ ہوتا تھا جیسا کہ گلی میں دوستانہ گپ شپ، ایک ہنستی عورت، ایک مزیدار کھانا، ایک نفیس سگار، عین دھوپ میں سایہ دار جگہ، ایک گلاس اچھی سوٹ ٹرنکس کا۔ غرض ہر وہ چیز جو اس کو اچھا محسوس کرواتی تھی وہ ہر اس احساس کے لیے ایک پھلی دائیں جیب سے بائیں جیب میں ڈال دیتا۔ کبھی کبھی وہ دو یا تین پھلیاں بھی ایک ہی وقت میں ڈال دیتا۔

شام کو وہ اپنے گھر بیٹھ کر اپنی بائیں جیب کی پھلیوں کو گنتا تھا۔ وہ ان لمحات پر خوشی مناتا۔ اس طرح سے وہ خود کو اس بات کو باور کرواتا دن میں اس نے کتنے خوشگوار لمحے گزارے اور یہ چیز اس کو خوش کرتی۔ اور یہاں تک کہ جس دن اس کی جیب میں صرف ایک پھلی ہوتی وہ دن بھی کامیاب ٹھہرتا۔ یہ بات زندہ رہنے کے لیے کافی تھی۔

نامعلوم

شكرية



اپنى قدر و قيمت