

خوش آمدید

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

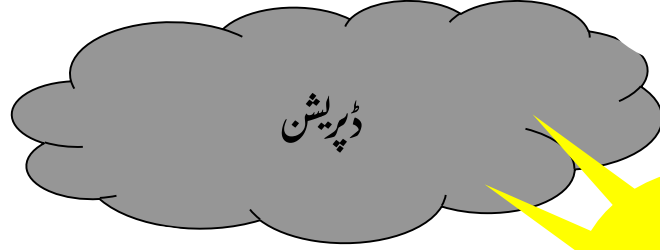
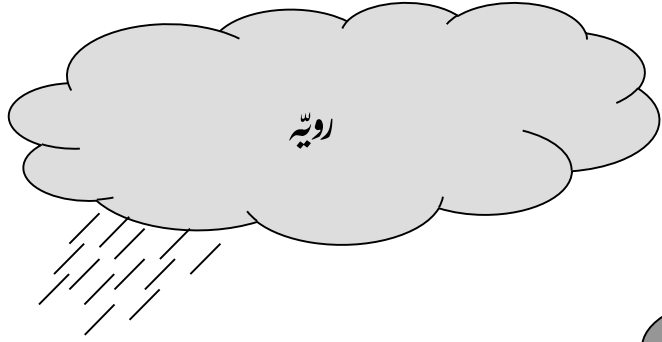
12/14

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

# ڈی۔ ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



# آج کا عنوان



# ڈی-ایم سی ٹی عنوان:



سوچ اور استدلال 3

# "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 ہمیشہ ناکامیوں کے لیے خود کو مورد الزام ٹھہراتے 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 ہمیشہ ناکامیوں کے لیے خود کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں)۔

➤ 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؛ برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



1. کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا
2. طرز انتساب





## اچانک نام لیں ---

2 چیزیں ...

--- جو آج اچھی نہیں ہوئیں

--- جو آج اچھی ہوئیں



## اچانک نام لیں۔۔۔

2 چیزیں...

--- جو آج اچھی نہیں ہوئیں۔

--- جو آج اچھی ہوئیں۔

آپ کے لیے کس سے نمٹنا آسان ہے؟



## اچانک نام لیں۔۔۔

2 چیزیں...

--- جو آج اچھی نہیں ہوئیں۔

--- جو آج اچھی ہوئیں۔

آپ کے لیے کس سے نمٹنا آسان ہے؟

کون سا آپ کو زیادہ پریشان کرتا ہے؟

# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا

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



# كسى چيز كو بڑا يا چھوٹا پيش كرنا

بيك اٹ ال، 1979؛ برنز، 1989 سے ليا گیا ہے



اپنی غلطیوں اور مسائل کی حد اور شدت کو بڑھا کر پيش كرنا۔

# كسى چيز كو بڑا يا چھوٹا پيش كرنا

بيك اٹ ال، 1979؛ برنز، 1989 سے ليا گیا ہے



اپنى غلطيوں اور مسائل كى حد اور شدت كو بڑھا كر پيش كرنا۔

اپنى صلاحيتوں كو تھوڑا سمجھنا يا انھیں غير ضرورى سمجھنا۔

# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا

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





➤ اپنی غلطیوں اور مسائل کی حد اور شدت کو بڑھا کر پیش کرنا

➤ اپنی صلاحیتوں کو تھوڑا سمجھنا یا انہیں غیر ضروری سمجھنا

➤ کیا آپ نے کبھی ایسا تجربہ کیا ہے؟





# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا مثالیں

واقعه	کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا زیادہ مددگار خیال
آپ نے اپنی موٹر سائیکل کا پنکچر ٹائر ٹھیک کر لیا۔ 	؟؟؟ ؟؟؟
چھٹی کے دوران آپ ڈرائیونگ کرتے ہوئے کھو جاتے ہیں۔ آپ کو روکنا ہوگا اور راستے کے بارے میں پوچھنا ہوگا۔ 	؟؟؟ ؟؟؟







# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا مثالیں

واقعہ	کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا زیادہ مددگار خیال
آپ نے اپنی موٹر سائیکل کا پنکچر ٹائر ٹھیک کر لیا۔ 	"ہر کوئی یہ کر سکتا ہے۔ یہ اتنی خاص بات نہیں ہے۔" ؟؟؟
چھٹی کے دوران آپ ڈرائیونگ کرتے ہوئے کھو جاتے ہیں۔ آپ کو روکنا ہوگا اور راستے کے بارے میں پوچھنا ہوگا۔ 	؟؟؟ ؟؟؟





# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا مثالیں

واقعہ	کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا زیادہ مددگار خیال
<p>آپ نے اپنی موٹر سائیکل کا پنکچر ٹائر ٹھیک کر لیا۔</p> 	<p>"ہر کوئی یہ کر سکتا ہے۔ یہ اتنی خاص بات نہیں ہے۔"</p> <p>"میں موٹر سائیکل کے ٹائر ٹھیک کرنے میں اچھا ہوں۔ جیسا کہ مجھے مدد کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ میں دوسروں کو بھی مدد کی پیشکش کر سکتا ہوں۔ پچھلا ٹائر اکثر مشکل سے فکس ہوتا ہے۔"</p>
<p>چھٹی کے دوران آپ ڈرائیونگ کرتے ہوئے کھو جاتے ہیں۔ آپ کو روکنا ہوگا اور راستے کے بارے میں پوچھنا ہوگا۔</p> 	<p>؟؟؟</p> <p>؟؟؟</p>





# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا مثالیں

واقعہ	کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا زیادہ مددگار خیال
<p>آپ نے اپنی موٹر سائیکل کا پنکچر ٹائر ٹھیک کر لیا۔</p> 	<p>"ہر کوئی یہ کر سکتا ہے۔ یہ اتنی خاص بات نہیں ہے۔"</p> <p>"میں موٹر سائیکل کے ٹائر ٹھیک کرنے میں اچھا ہوں۔ جیسا کہ مجھے مدد کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ میں دوسروں کو بھی مدد کی پیشکش کر سکتا ہوں۔ پچھلا ٹائر اکثر مشکل سے فلکس ہوتا ہے۔"</p>
<p>چھٹی کے دوران آپ ڈرائیونگ کرتے ہوئے کھو جاتے ہیں۔ آپ کو روکنا ہوگا اور راستے کے بارے میں پوچھنا ہوگا۔</p> 	<p>"میں نقشے پڑھنے کی صلاحیت سے محروم ہوں اور میرے پاس راستے دیکھنے کی بری سمجھ ہے۔ بغیر مدد کے، میں پوری طرح گم ہو جاؤں گا۔ مجھے شاید الزائمر ہو رہا ہو۔"</p> <p>؟؟؟</p>



# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا مثالیں

واقعہ	کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا زیادہ مددگار خیال
<p>آپ نے اپنی موٹر سائیکل کا پنکچر ٹائر ٹھیک کر لیا۔</p> 	<p>"ہر کوئی یہ کر سکتا ہے۔ یہ اتنی خاص بات نہیں ہے۔"</p> <p>"میں موٹر سائیکل کے ٹائر ٹھیک کرنے میں اچھا ہوں۔ جیسا کہ مجھے مدد کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ میں دوسروں کو بھی مدد کی پیشکش کر سکتا ہوں۔ پچھلا ٹائر اکثر مشکل سے فلکس ہوتا ہے۔"</p>
<p>چھٹی کے دوران آپ ڈرائیونگ کرتے ہوئے کھو جاتے ہیں۔ آپ کو روکنا ہوگا اور راستے کے بارے میں پوچھنا ہوگا۔</p> 	<p>"میں نقشے پڑھنے کی صلاحیت سے محروم ہوں اور میرے پاس راستے دیکھنے کی بری سمجھ ہے۔ بغیر مدد کے، میں پوری طرح گم ہو جاؤں گا۔ مجھے شاید الزائمر ہو رہا ہو۔"</p> <p>"ایسا لگ رہا تھا کہ زیادہ وقت لگ رہا ہے کیونکہ مجھے نقشہ پڑھنے میں مشکل پیش آرہی تھی۔ یہ اچھی بات ہے کہ میں نے کسی ایسے شخص سے مدد مانگی جو راستہ جانتا تھا۔ بہت سے لوگوں کی جی پی ایس استعمال کرنے کی ایک وجہ ہے۔"</p>



# کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا مثالیں

واقعہ	کسی چیز کو بڑا یا چھوٹا پیش کرنا زیادہ مددگار خیال
مثبت واقعہ	؟؟؟ ؟؟؟
منفی واقعہ	؟؟؟ ؟؟؟

## طرز انتساب

انتساب =  
کسی بھی صورت حال کے واقع ہونے کی صورت میں آپ کی ذاتی وضاحت ( جیسے الزام)۔

## طرز انتساب

انتساب =  
کسی بھی صورت حال کے واقع ہونے کی صورت میں آپ کی ذاتی وضاحت ( جیسے الزام)۔

ہم اکثر خیال نہیں کرتے کہ ایک جیسی صورت حال کی مکمل مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔

## طرز انتساب

انتساب =  
کسی بھی صورت حال کے واقع ہونے کی صورت میں آپ کی ذاتی وضاحت ( جیسے الزام)۔

ہم اکثر خیال نہیں کرتے کہ ایک جیسی صورت حال کی مکمل مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔

درج ذیل صورت حال کی کیا وجہ ہے؟



"آپ امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں۔"



وجوہات---

--- میں خود؟

--- دوسرے؟

--- صورتحال یا اتفاق؟



# "آپ امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں۔"

## وجوہات۔۔۔

--- میں خود:

- میں نے زیادہ نہیں سیکھا۔
- مجھے یقین نہیں تھا کہ میں پاس ہو سکتا ہوں۔
- میں کم عقل ہوں۔

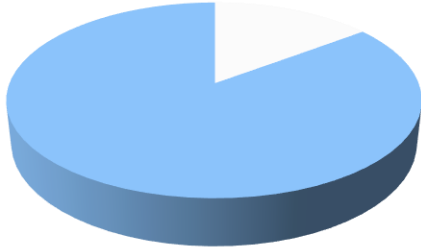
--- دوسرے:

- ممتحن آہستہ اور نرمی سے بول رہا تھا۔
- اگر میرا استاد بہتر ہوتا تو میں بہتر تیاری کر لیتا۔

--- صورت حال یا اتفاق:

- اگر کسی اور موضوع پر ٹیسٹ ہوتا تو میں شاید پاس ہو جاتا۔
- اگر ایر کنڈیشنر تیز نہ ہوتا تو میں بہتر انداز سے توجہ دیتا۔

# اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

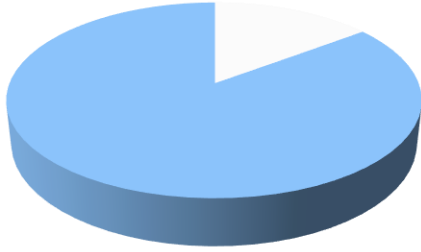


■ میں

مطالعہ بتاتا ہے کہ ڈپریشن والے افراد منفی واقعات کے لیے خود کو مورد الزا الزام ٹھہراتے ہیں!



# اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟



■ میں

➤ مطالعہ بتاتا ہے کہ ڈپریشن والے افراد منفی واقعات کے لیے خود کو مورد الزا الزام ٹھہراتے ہیں!

اس طرز انتساب کا کیا نتیجہ نکل سکتا ہے؟

# اس طرز انتساب کا کیا نتیجہ نکل سکتا ہے؟

خود کی قدر و قیمت کم کرنا (مثال: "میں ہارا ہوا ہوں۔")

اداسی

غلطی کے ڈر سے پیچھے ہٹنا

---

# اس طرز انتساب کا کیا نتیجہ نکل سکتا ہے؟



خود کی قدر و قیمت کم کرنا (مثال: "میں ہارا ہوا ہوں۔")

اداسی

غلطی کے ڈر سے پیچھے ہٹنا

---

یک طرفہ وضاحتوں سے بچیں۔

"آپ امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں۔"

ایک متوازن وضاحت پر غور کریں جس میں بہت سی مختلف وجوہات شامل ہوں (مجموعہ: دوسرے، صورت حال، اور آپ خود)۔

# "آپ امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں۔"

ایک متوازن وضاحت پر غور کریں جس میں بہت سی مختلف وجوہات شامل ہوں (مجموعہ: دوسرے، صورت حال، اور آپ خود)۔

◀ "امتحان کے سوالات پریکٹس کی مشقوں کے مقابلے میں زیادہ مشکل تھے اور میرے پاس امتحان کی تیاری کے لیے زیادہ وقت نہیں تھا۔ اس کے علاوہ ایئر کنڈیشن نے میرے لیے توجہ مرکوز کرنا مشکل بنا دیا تھا اور امتحان کو سمجھنا مشکل تھا۔"



## "آپ امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں۔"

ایک متوازن وضاحت پر غور کریں جس میں بہت سی مختلف وجوہات شامل ہوں (مجموعہ: دوسرے، صورت حال، اور آپ خود)۔

◀ "امتحان کے سوالات پریکٹس کی مشقوں کے مقابلے میں زیادہ مشکل تھے اور میرے پاس امتحان کی تیاری کے لیے زیادہ وقت نہیں تھا۔ اس کے علاوہ ایئر کنڈیشن نے میرے لیے توجہ مرکوز کرنا مشکل بنا دیا تھا اور امتحان کو سمجھنا مشکل تھا۔"

◀ "شاید اگلی بار مجھے امتحان کی تیاری کے لیے زیادہ وقت لینا چاہیے اور ممتحن سے زیادہ واضح بات کرنے کو کہوں تاکہ میں سوالات کو سمجھ سکوں۔ میں شرط لگاتا ہوں کہ امتحان بہتر ہوگا۔"



# منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: ذاتی</p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ میری غلطی تھی! مجھے مداحوں سے معافی مانگنی چاہیے!")</p>
<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: دیگر/حالات</p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ گول کپیر کی غلطی تھی!"؛ "ہر کھیل کا اپنا طریقہ کار ہوتا ہے")</p>



# منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

<p>نقصان: خود اعتمادی میں کمی، ڈپریشن میں اضافہ</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: ذاتی</p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ میری غلطی تھی! مجھے مداحوں سے معافی مانگنی چاہیے!")</p>
<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: دیگر/حالات</p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ گول کپیر کی غلطی تھی!"؛ "ہر کھیل کا اپنا طریقہ کار ہوتا ہے")</p>



# منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

<p>نقصان: خود اعتمادی میں کمی، ڈپریشن میں اضافہ</p> <p>فائدہ: ذمہ داری قبول کرنا عظیم ہوتا ہے۔</p>	<p>انتساب: ذاتی</p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ میری غلطی تھی! مجھے مداحوں سے معافی مانگنی چاہیے!")</p>
<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: دیگر/حالات</p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ گول کپیر کی غلطی تھی!"؛ "ہر کھیل کا اپنا طریقہ کار ہوتا ہے")</p>



# منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

<p><b>نقصان:</b> خود اعتمادی میں کمی، ڈپریشن میں اضافہ</p> <p><b>فائدہ:</b> ذمہ داری قبول کرنا عظیم ہوتا ہے۔</p>	<p><b>انتساب: ذاتی</b></p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ میری غلطی تھی! مجھے مداحوں سے معافی مانگنی چاہیے!")</p>
<p><b>نقصان:</b> ذمہ داری سے بچنے کا احساس ("اسے سنجیدگی سے نہ لینا") ٹیم کے ساتھ مسائل</p> <p><b>فائدہ:</b> ???</p>	<p><b>انتساب: دیگر/حالات</b></p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ گول کپڑے کی غلطی تھی!"؛ "ہر کھیل کا اپنا طریقہ کار ہوتا ہے")</p>



# منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

<p><b>نقصان:</b> خود اعتمادی میں کمی، ڈپریشن میں اضافہ</p> <p><b>فائدہ:</b> ذمہ داری قبول کرنا عظیم ہوتا ہے۔</p>	<p><b>انتساب: ذاتی</b></p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ میری غلطی تھی! مجھے مداحوں سے معافی مانگنی چاہیے!")</p>
<p><b>نقصان:</b> ذمہ داری سے بچنے کا احساس ("اسے سنجیدگی سے نہ لینا") ٹیم کے ساتھ مسائل</p> <p><b>فائدہ:</b> خود اعتمادی کو کوئی خطرہ نہیں، اچھا موڈ</p>	<p><b>انتساب: دیگر/حالات</b></p> <p>(مثال کے طور پر: "یہ گول کپیر کی غلطی تھی!"؛ "ہر کھیل کا اپنا طریقہ کار ہوتا ہے")</p>



# منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

متوازن جواب ( جیسے صورت حال کا مجموعہ ، دوسرے اور خود آپ ، کئی وضاحتیں پیش کرتے ہیں):

???

???



## منفی واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اگر آپ زیادہ محتاط رہتے تو وہ اسکور نہ کر پاتے!

متوازن جواب ( جیسے صورت حال کا مجموعہ ، دوسرے اور خود آپ ، کئی وضاحتیں پیش کرتے ہیں):

"میں بہتر حالت میں ہو سکتا تھا، لیکن وہ شاٹ اتنا اچھا تھا کہ میں کچھ نہیں کر سکتا تھا!"  
"یقیناً یہ مایوس کن ہے، لیکن کم از کم میں نے انہیں مزید گول کرنے سے روک دیا۔"





# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: دیگر/حالات</p> <p>(مثال: "اس کے اجزاء مہنگے تھے،" "اس کا انحصار کھانا بنانے کی کتاب پر ہے،" "کسی نے میری مدد کی۔")</p>
<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: ذاتی</p> <p>(مثال: "میں ایک بہت اچھا باورچی ہوں،" "میں نے واقعی بہت کوشش کی۔")</p>



# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

<p>نقصان: خود کی قدر و قیمت اور مزاج میں بہتری نہیں ہوئی۔</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: دیگر/حالات</p> <p>(مثال: "اس کے اجزاء مہنگے تھے،" "اس کا انحصار کھانا بنانے کی کتاب پر ہے،" "کسی نے میری مدد کی۔")</p>
<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: ذاتی</p> <p>"(مثال: میں ایک بہت اچھا باورچی ہوں،" "میں نے واقعی بہت کوشش کی۔")</p>



# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

<p>نقصان: خود کی قدر و قیمت اور مزاج میں بہتری نہیں ہوئی۔</p> <p>فائدہ: آپ کو ملنسار اور قابل احترام سمجھا جاتا ہے۔</p>	<p>انتساب: دیگر/حالات</p> <p>(مثال: "اس کے اجزاء مہنگے تھے،" "اس کا انحصار کھانا بنانے کی کتاب پر ہے،" "کسی نے میری مدد کی۔")</p>
<p>نقصان: ???</p> <p>فائدہ: ???</p>	<p>انتساب: ذاتی</p> <p>(مثال: "میں ایک بہت اچھا باورچی ہوں،" "میں نے واقعی بہت کوشش کی۔")</p>



# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

<p><b>نقصان:</b> خود کی قدر و قیمت اور مزاج میں بہتری نہیں ہوئی۔</p> <p><b>فائدہ:</b> آپ کو ملنسار اور قابل احترام سمجھا جاتا ہے۔</p>	<p><b>انتساب: دیگر/حالات</b></p> <p>(مثال: "اس کے اجزاء مہنگے تھے،" "اس کا انحصار کھانا بنانے کی کتاب پر ہے،" "کسی نے میری مدد کی۔")</p>
<p><b>نقصان:</b> آپ شاید بالآخر مغرور ظاہر ہوں ("اپنے منہ میاں مٹھو نہ بنیں۔")</p> <p><b>فائدہ:</b> ???</p>	<p><b>انتساب: ذاتی</b></p> <p>"(مثال: میں ایک بہت اچھا باورچی ہوں،" "میں نے واقعی بہت کوشش کی۔")</p>



# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

<p><b>نقصان:</b> خود کی قدر و قیمت اور مزاج میں بہتری نہیں ہوئی۔</p> <p><b>فائدہ:</b> آپ کو ملنسار اور قابل احترام سمجھا جاتا ہے۔</p>	<p><b>انتساب: دیگر/حالات</b></p> <p>(مثال: "اس کے اجزاء مہنگے تھے،" "اس کا انحصار کھانا بنانے کی کتاب پر ہے،" "کسی نے میری مدد کی۔")</p>
<p><b>نقصان:</b> آپ شاید بالآخر مغرور ظاہر ہوں ("اپنے منہ میاں مٹھو نہ بنیں۔")</p> <p><b>فائدہ:</b> خود کی قدر و قیمت میں بہتری، اچھا موڈ</p>	<p><b>انتساب: ذاتی</b></p> <p>(مثال: "میں ایک بہت اچھا باورچی ہوں،" "میں نے واقعی بہت کوشش کی۔")</p>



# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

متوازن جواب ( جیسے صورت حال کا مجموعہ ، دوسرے اور خود آپ ؛ کئی وضاحتیں پیش کرتے ہیں):

???

???





# مثبت واقعات کے لیے مختلف طرز انتساب کے نتائج!



اس کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے! آپ نے اسے کیسے بنایا؟

متوازن جواب (جیسے صورت حال کا مجموعہ، دوسرے اور خود آپ؛ کئی وضاحتیں پیش کرتے ہیں):

"مجھے بہت فخر ہے کہ یہ اتنا اچھا نکلا، لیکن مجھے کھانا تیار کرنے میں مدد کرنے کے لیے کچھ لوگوں کا شکریہ بھی ادا کرنا ہے۔"  
"میں بہت خوش ہوں کہ آپ کو یہ پسند آیا۔ میں نے پہلے ہی ایک بار اس ترکیب کو آزمایا تھا تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ یہ کامیاب رہی ہے۔ مجھے اصل ترکیب ایمرل لاگاس سے ملی ہے۔"

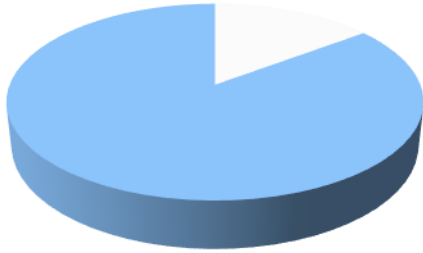
## اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

ڈپریشن میں مبتلا بہت سے افراد پیچیدہ واقعات کا ایک طرفہ جائزہ لیتے ہیں اور انہیں عمومی وجوہات سے منسوب کرتے ہیں۔



# اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

ڈپریشن میں مبتلا بہت سے افراد پیچیدہ واقعات کا ایک طرفہ جائزہ لیتے ہیں اور انہیں عمومی وجوہات سے منسوب کرتے ہیں۔

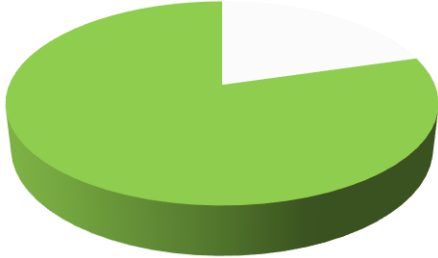


■ میں

ناکامیوں کو عام طور پر **خود** سے منسوب کیا جاتا ہے۔ 😞

# اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

ڈپریشن میں مبتلا بہت سے افراد پیچیدہ واقعات کا ایک طرفہ جائزہ لیتے ہیں اور انہیں عمومی وجوہات سے منسوب کرتے ہیں۔

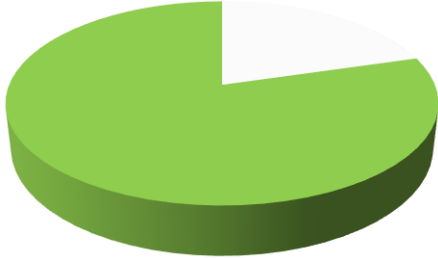


■ صورت حال

کامیابی کو صورتحال / قسمت (دوسروں) سے منسوب کیا جاتا ہے یا اسے نااہل ("کچھ خاص نہیں") کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ 🙄

# اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

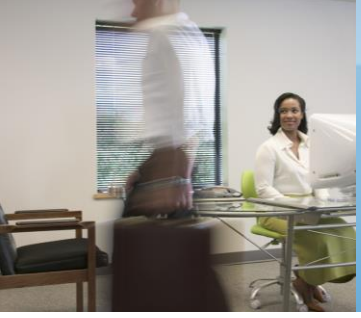
ڈپریشن میں مبتلا بہت سے افراد پیچیدہ واقعات کا ایک طرفہ جائزہ لیتے ہیں اور انہیں عمومی وجوہات سے منسوب کرتے ہیں۔



■ صورت حال

کامیابی کو صورتحال / قسمت (دوسروں) سے منسوب کیا جاتا ہے یا اسے نااہل ("کچھ خاص نہیں") کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ 😞

منسوب کرنے کے یہ طریقے حقیقت کو ظاہر نہیں کرتے اور غیر مددگار رویوں کو فروغ دیتے ہیں اور خود کی قدر و قیمت کو کم کرتے ہیں۔



# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

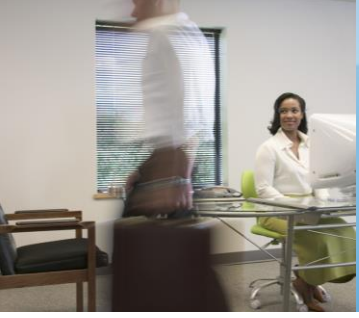
طویل المیعاد نتیجہ	برتاؤ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	واقعہ
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔

# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ: ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	؟؟؟	؟؟؟

# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	؟؟؟



# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	دوسروں کے ساتھ سماجی تعلق سے دستبردار ہونا؛ اپنے آپ کو سماجی طور پر قبول کرنے کے ممکنہ مواقع سے انکار کرنا۔



# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	دوسروں کے ساتھ سماجی تعلق سے دستبردار ہونا؛ اپنے آپ کو سماجی طور پر قبول کرنے کے ممکنہ مواقع سے انکار کرنا۔
؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

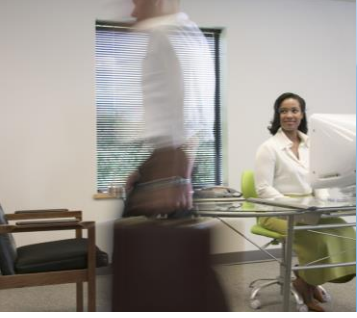
واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	دوسروں کے ساتھ سماجی تعلق سے دستبردار ہونا؛ اپنے آپ کو سماجی طور پر قبول کرنے کے ممکنہ مواقع سے انکار کرنا۔
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	؟؟؟	؟؟؟	؟؟؟

# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	دوسروں کے ساتھ سماجی تعلق سے دستبردار ہونا؛ اپنے آپ کو سماجی طور پر قبول کرنے کے ممکنہ مواقع سے انکار کرنا۔
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"شاید اس نے مجھے نہیں دیکھا یا پہچانا نہیں"	؟؟؟	؟؟؟

# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	دوسروں کے ساتھ سماجی تعلق سے دستبردار ہونا؛ اپنے آپ کو سماجی طور پر قبول کرنے کے ممکنہ مواقع سے انکار کرنا۔
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"شاید اس نے مجھے نہیں دیکھا یا پہچانا نہیں"	آگے بڑھ کر اپنے ساتھی / پڑوسی سے سلام کریں۔	؟؟؟



# منسوب کرنے کے طریقے اور غیر مددگار رویے

واقعہ	یک طرفہ افسردہ انتساب (وجہ : ذات)	برتاؤ	طویل المیعاد نتیجہ
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"اسے ظاہر ہے کہ میرے ساتھ کچھ مسئلہ ہے، کون ایسے ہارے ہوئے انسان کے ساتھ ملنا چاہے گا؟"	اپنی نظریں نیچے رکھیں اور اپنے ساتھی / پڑوسی کو سلام نہ کریں	دوسروں کے ساتھ سماجی تعلق سے دستبردار ہونا؛ اپنے آپ کو سماجی طور پر قبول کرنے کے ممکنہ مواقع سے انکار کرنا۔
ایک ساتھی / پڑوسی آپ کو گزرتے ہوئے سلام نہیں کرتا۔	"شاید اس نے مجھے نہیں دیکھا یا پہچانا نہیں"	آگے بڑھ کر اپنے ساتھی / پڑوسی سے سلام کریں۔	فعال طور پر رابطے کی تلاش کریں، گفتگو کے دوران ممکنہ مفروضوں کی جانچ کریں۔



# مزید مفید تشخیص کیسے کریں

عالمی انتسابات سے گریز کریں:



## مزید مفید تشخیص کیسے کریں

عالمی انتسابات سے گریز کریں:

➤ کسی صورت حال کی ممکنہ وجوہات پر غور کریں ( جیسے میں خود، دوسرے، حالات )! منفی واقعات کے ساتھ صورتِ حال سے شروع کریں اور مثبت واقعات کے ساتھ خود سے شروع کریں!



## مزید مفید تشخیص کیسے کریں

عالمی انتسابات سے گریز کریں:

➤ کسی صورت حال کی ممکنہ وجوہات پر غور کریں ( جیسے میں خود، دوسرے، حالات )! منفی واقعات کے ساتھ صورتِ حال سے شروع کریں اور مثبت واقعات کے ساتھ خود سے شروع کریں!

➤ کوئی دوسرا نظریہ بھی اپنانے کی کوشش کریں (اگر کوئی دوسرا ایسی ہی کسی صورت حال گزرے سے تو آپ کیا سوچیں گے؟)۔





## مزید مفید تشخیص کیسے کریں

عالمی انتسابات سے گریز کریں:

- کسی صورت حال کی ممکنہ وجوہات پر غور کریں ( جیسے میں خود، دوسرے، حالات) ! منفی واقعات کے ساتھ صورتِ حال سے شروع کریں اور مثبت واقعات کے ساتھ خود سے شروع کریں!
- کوئی دوسرا نظریہ بھی اپنانے کی کوشش کریں (اگر کوئی دوسرا ایسی ہی کسی صورت حال گزرے سے تو آپ کیا سوچیں گے؟)۔
- غور کریں آپ کے منسوب کرنے کے طریقے آپ کے برتاؤ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس کے ممکنہ دیرینہ نتائج کیا ہیں۔



# مزید مفید تشخیص کیسے کریں

ہمیں روزمرہ کی زندگی میں حقیقت پسند ہونا چاہیے۔



## مزید مفید تشخیص کیسے کریں

ہمیں روزمرہ کی زندگی میں حقیقت پسند ہونا چاہیے۔

ہم غلطیوں کے لیے ہمیشہ قصوروار نہیں ہوتے ہیں۔ اسی طرح اگر کچھ ٹھیک نہیں ہوتا ہے تو دوسرے بھی مکمل طور پر قصوروار نہیں ہوتے!

ایک دوست نے آپ کو سالگرہ مبارک نہیں کہا۔



دوست نے آپ کو سالگرہ مبارک کیوں نہیں کہا؟

یہ آپ کس سے منسوب کرتے ہیں؟

صورت حال یا اتفاق؟  
ایک اور شخص یا دوسرے لوگ؟  
آپ خود؟

# ایک دوست نے آپ کو تحفہ دیا۔



کس چیز نے تمہارے دوست کو آمادہ کیا کہ وہ تمہیں تحفہ دے؟

آپ اس کو کس چیز سے منسوب کرتے ہیں؟

صورت حال یا اتفاق؟  
ایک اور شخص یا دوسرے لوگ؟  
آپ خود؟

آپ کو ایک نوکری کے انٹرویو کے لیے بلایا گیا۔

آپ کو انٹرویو کے لیے کیوں بلایا گیا؟

آپ اس کو کس چیز سے منسوب کرتے ہیں؟



صورت حال یا اتفاق؟  
ایک اور شخص یا دوسرے لوگ؟  
آپ خود؟

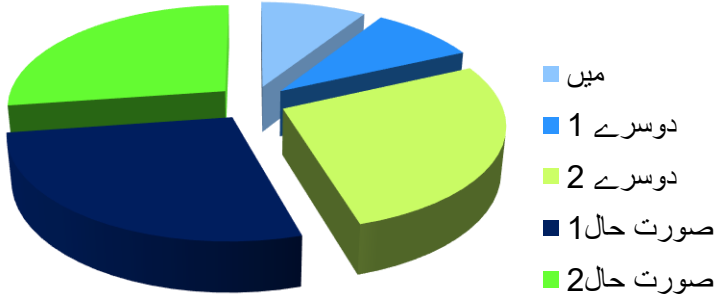


# سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات



## سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات

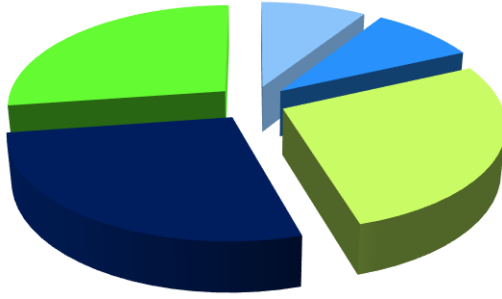
اپنی غلطیوں کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے اور اپنی  
کامیابیوں اور خوبیوں کو گھٹانے کی طرف توجہ  
دینا!







## سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات



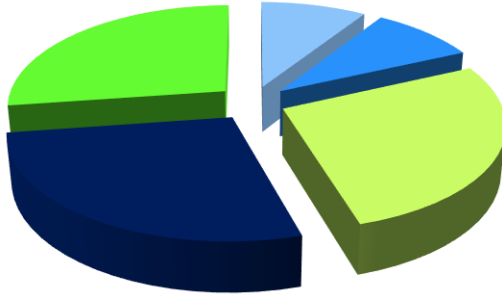
- میں
- دوسرے 1
- دوسرے 2
- صورت حال 1
- صورت حال 2

اپنی غلطیوں کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے اور اپنی کامیابیوں اور خوبیوں کو گھٹانے کی طرف توجہ دینا!

روزمرہ زندگی میں یک طرفہ تشخیص سے اجتناب کریں اور ناکافی معلومات سے وسیع نتائج نہ اخذ کریں!



## سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات



- میں
- دوسرے 1
- دوسرے 2
- صورت حال 1
- صورت حال 2

اپنی غلطیوں کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے اور اپنی کامیابیوں اور خوبیوں کو گھٹانے کی طرف توجہ دینا!

روزمرہ زندگی میں یک طرفہ تشخیص سے اجتناب کریں اور ناکافی معلومات سے وسیع نتائج نہ اخذ کریں!

ہمیں روزمرہ حالات کو حقیقت پسندانہ انداز سے جانچنے کی کوشش کرنی چاہئے: جب کچھ غلط ہو جائے تو ہمیشہ دوسروں کو الزام نہ دیں! دوسری وجوہات کے بارے میں سوچیں جنہوں نے ان واقعات کے رونما ہونے میں حصہ ڈالا ہو گا۔



## سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات

اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ اسی طرح کی صورتحال میں کسی اور کو کیا بتائیں گے۔



## سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات

- اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ اسی طرح کی صورتحال میں کسی اور کو کیا بتائیں گے۔
- واقعات کا ایک طرفہ جائزہ غیر مددگار رویوں اور کم خود اعمتادی کو فروغ دے سکتا ہے۔



## سوچ اور دلیل 3 سیکھنے کے نکات

- اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ اسی طرح کی صورتحال میں کسی اور کو کیا بتائیں گے۔
- واقعات کا ایک طرفہ جائزہ غیر مددگار رویوں اور کم خود اعتمادی کو فروغ دے سکتا ہے۔
- اپنا ذہن بنانے سے پہلے، انتسابات کے نتائج (رویے، مزاج، خود اعتمادی پر) پر غور کریں۔

شكرية



سوچ اور دليل