



Metacognitive Training (MCT)

یادداشت - MCT 5 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.





یاداشت

ہماری معلومات کو حفظ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔



یاداشت

ہماری معلومات کو حفظ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔

مثال: ہم نے آدھا گھنٹہ پہلے جو کہانی سنی ہے اس کی تقریباً چالیس فیصد تفصیلات کو فوری طور پر یاد نہیں کیا جا سکتا۔



یاداشت

ہماری معلومات کو حفظ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔

مثال: ہم نے آدھا گھنٹہ پہلے جو کہانی سنی ہے اس کی تقریباً چالیس فیصد تفصیلات کو فوری طور پر یاد نہیں کیا جا سکتا۔

فائدہ: ???

نقصان: ???



یاداشت

ہماری معلومات کو حفظ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔

مثال: ہم نے آدھا گھنٹہ پہلے جو کہانی سنی ہے اس کی تقریباً چالیس فیصد تفصیلات کو فوری طور پر یاد نہیں کیا جا سکتا۔

فائدہ: ہمارا دماغ بیکار معلومات سے زیادہ بھرا ہوا نہیں ہے۔ زیادہ تر، غیر متعلقہ معلومات ضائع ہو جاتی ہیں... لیکن

نقصان: ???



یادداشت

ہماری معلومات کو حفظ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔

مثال: ہم نے آدھا گھنٹہ پہلے جو کہانی سنی ہے اس کی تقریباً چالیس فیصد تفصیلات کو فوری طور پر یاد نہیں کیا جا سکتا۔

فائدہ: ہمارا دماغ بیکار معلومات سے زیادہ بھرا ہوا نہیں ہے۔ زیادہ تر، غیر متعلقہ معلومات ضائع ہو جاتی ہیں... لیکن

نقصان: ... اہم معلومات بھی غائب ہو جاتی ہیں (ملاقات، چھٹیوں کی یادیں، اسکول میں حاصل کردہ علم...)



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

???



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

دہرائیں اور کام کریں۔ سمجھیں۔



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

دہرائیں اور کام کریں۔ سمجھیں۔

تجربہ دی معاملات کے ساتھ: مثالوں یا سادہ یاد رکھنے کے آلات کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

دہرائیں اور کام کریں۔ سمجھیں۔

تجربہ عملی معاملات کے ساتھ: مثالوں یا سادہ یاد رکھنے کے آلات کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں
موجودہ علم کے ساتھ معلومات کو یکجا کریں۔



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

دہرائیں اور کام کریں۔ سمجھیں۔

تجربہ عملی معاملات کے ساتھ: مثالوں یا سادہ یاد رکھنے کے آلات کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں

موجودہ علم کے ساتھ معلومات کو یکجا کریں۔

بہت زیادہ دیر تک پڑھائی کرنے سے گریز کریں۔



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

دہرائیں اور کام کریں۔ سمجھیں۔

تجربیدی معاملات کے ساتھ: مثالوں یا سادہ یاد رکھنے کے آلات کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں

موجودہ علم کے ساتھ معلومات کو یکجا کریں۔

بہت زیادہ دیر تک پڑھائی کرنے سے گریز کریں۔

پڑھائی کے بعد سیدھا بستر پر جائیں (مزید کوئی کام نہیں)



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

دہرائیں اور کام کریں۔ سمجھیں۔

تجربہ عملی معاملات کے ساتھ: مثالوں یا سادہ یاد رکھنے کے آلات کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں

موجودہ علم کے ساتھ معلومات کو یکجا کریں۔

بہت زیادہ دیر تک پڑھائی کرنے سے گریز کریں۔

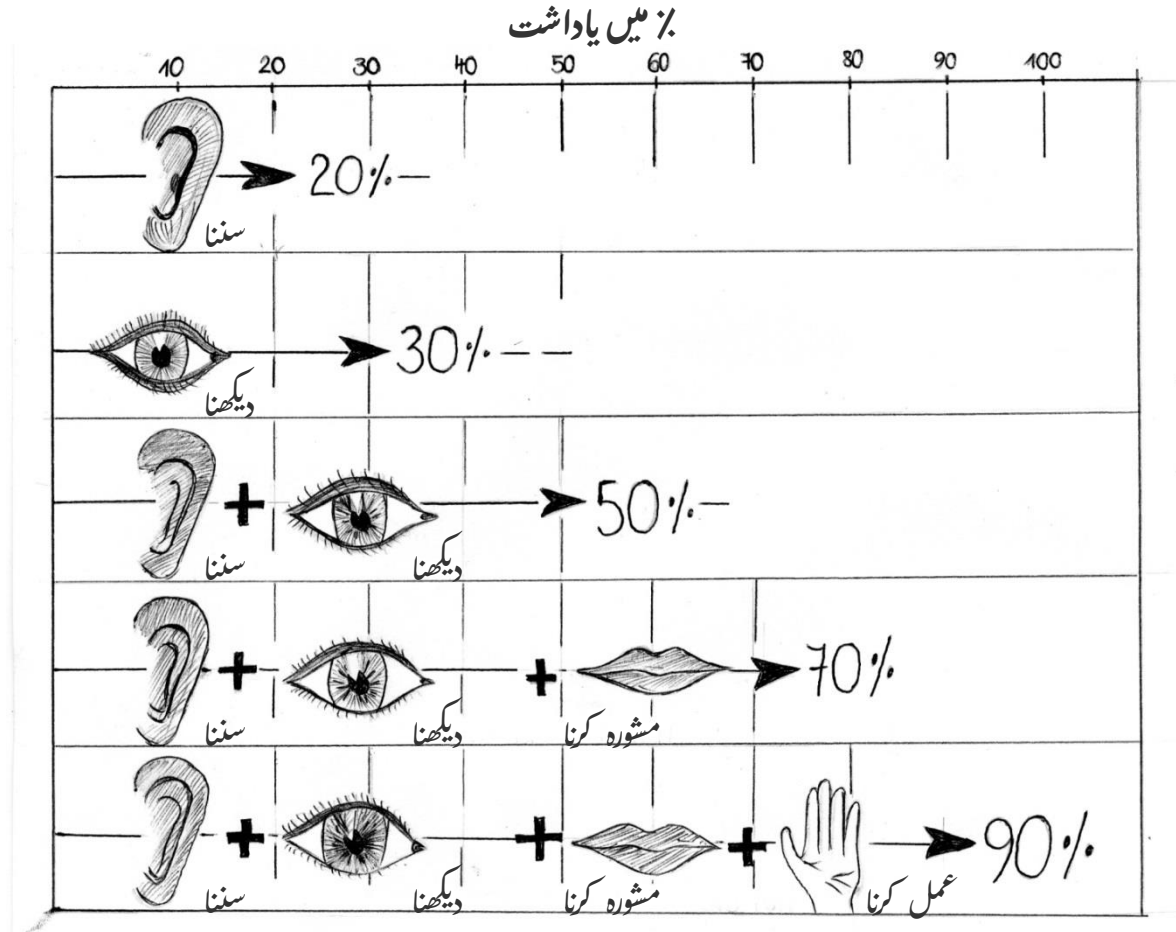
پڑھائی کے بعد سیدھا بستر پر جائیں (مزید کوئی کام نہیں)

سیکھنے کے دوران بہت سے حواس شامل کریں (مثلاً سنیں، دیکھیں، چیزیں لکھیں)



میں اپنی یادداشت کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں؟

سیکھنے کے دوران جتنے زیادہ حواس شامل ہوتے ہیں، اتنا ہی بہتر یاد ہوتا ہے!





مثال: تین مختلف پینٹر ایک ہی ہسپانوی منظر پینٹ کرتے ہیں...



کیا ہم سب ایک ہی طریقہ سے سمجھتے اور یاد رکھتے ہیں؟



براہ مہربانی پینٹنگز میں رنگ اور سائز سے متعلق فرق پر توجہ دیں۔ کیا ایسے پہلو ہیں جنہیں پینٹر نے مختلف انداز میں پینٹ کیا ہے یا انہیں چھوڑ دیا ہے؟



اینڈریاس ویسجربر



برنڈ ہیمپل



ہیلمٹ شیک



ہر شخص چیزوں کو مختلف طریقے سے سمجھتا ہے! جیسا کہ تین پینٹنگز میں: ایک ہی منظر کی تصویر کشی کی گئی ہے لیکن مختلف زاویے کے ساتھ!



اینڈریاس ویسجربر: اس پینٹنگ کی پہاڑیاں دیگر دو پینٹنگز سے چھوٹی ہیں۔



برنڈ ہیمل: زمین کی تزئین کا رنگ بہت زیادہ مٹی کا ہے۔ راستے کے دائیں طرف کا درخت غائب ہے (سرخ دائرہ)۔



ہیلٹ شیک: اس پینٹنگ پر، آپ دیکھتے ہیں کہ زمین کے مختلف ٹکڑے افق تک پھیلے ہوئے ہیں۔ زمین کی تزئین بہت زیادہ رنگین ہے۔ دیگر دو پینٹنگز کے برعکس، درختوں کا ایک گروپ جزوی طور پر براہ راست افق کے سامنے کھڑا ہے (چھپے کوئی پہاڑی نہیں)۔



مشق

آپ کو پچیرہ مناظر دکھائے جائیں گے (جیسے ٹرین اسٹیشن)۔



مشق

آپ کو پچیرہ مناظر دکھائے جائیں گے (جیسے ٹرین اسٹیشن)۔
اس کے بعد، آپ سے کہا جائے گا کہ آپ نے تصویر میں کیا دیکھا اور آپ کو اپنے فیصلے پر کتنا اعتماد ہے۔



مشق

آپ کو پچیدہ مناظر دکھائے جائیں گے (جیسے ٹرین اسٹیشن)۔
اس کے بعد، آپ سے کہا جائے گا کہ آپ نے تصویر میں کیا دیکھا اور آپ کو اپنے فیصلے پر کتنا اعتماد ہے۔
زیادہ سے زیادہ تفصیلات یاد کرنے کی کوشش کریں!





اسٹیشن
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

ریل

ریل گاڑی

ٹرین کا انجن

اسٹیشن

شیڈول

ریلوے سگنل

بیچ



اسٹیشن



ریل
ریل گاڑی
ٹرین کا انجن
اسٹیشن
شیڈول
ریلوے سگنل
بیچ





روزمرہ کی زندگی میں جھوٹی یادیں۔

جو کچھ ہمیں یاد ہے، ضروری نہیں کہ وہ سب حقیقت میں ہوا ہے!



روزمرہ کی زندگی میں جھوٹی یادیں۔

جو کچھ ہمیں یاد ہے، ضروری نہیں کہ وہ سب حقیقت میں ہوا ہے!

ہمارا دماغ پچھلے اور متعلقہ واقعات کی گمشدہ معلومات کو تبدیل کرتا ہے اور شامل کرتا ہے (جیسے ٹرین پر سفر کرنے کی یاد)۔ کچھ اشیاء کو "منطق" کے ذریعے شامل کیا جاتا ہے (مثال میں: ٹرین انجن)!



روزمرہ کی زندگی میں جھوٹی یادیں۔

جو کچھ ہمیں یاد ہے، ضروری نہیں کہ وہ سب حقیقت میں ہوا ہے!

ہمارا دماغ پچھلے اور متعلقہ واقعات کی گمشدہ معلومات کو تبدیل کرتا ہے اور شامل کرتا ہے (جیسے ٹرین پر سفر کرنے کی یاد)۔ کچھ اشیاء کو "منطق" کے ذریعے شامل کیا جاتا ہے (مثال میں: ٹرین انجن)!

حقیقی یادیں اکثر جھوٹی یادوں سے ان کی شدت کے لحاظ سے الگ کی جا سکتی ہیں: جھوٹی یادیں "ہلکی" اور کم تفصیلی ہوتی ہیں۔



یادداشت کی خرابی کی اقسام

???



یادداشت کی خرابی کی اقسام

بھول جانا



یادداشت کی خرابی کی اقسام

بھول جانا

یادداشت کا تعصب:

عام یادداشت کا تعصب: مثبت واقعات کو منفی واقعات سے بہتر طور پر یاد کیا جاتا ہے

ڈپریشن میں یادداشت کا تعصب: منفی واقعات مثبت واقعات سے بہتر طور پر یاد کیے جاتے ہیں



یادداشت کی خرابی کی اقسام

بھول جانا

یادداشت کا تعصب:

عام یادداشت کا تعصب: مثبت واقعات کو منفی واقعات سے بہتر طور پر یاد کیا جاتا ہے

ڈپریشن میں یادداشت کا تعصب: منفی واقعات مثبت واقعات سے بہتر طور پر یاد کیے جاتے ہیں

وہم / جھوٹی یادیں: ان چیزوں کو یاد رکھنا جو نہیں ہوئی ہیں!



جھوٹی یادیں۔

ڈریسڈن (جرمنی) میں ہونے والے بم دھماکے کے کچھ عینی شاہدین کو یاد آیا کہ بمباری کے بعد نچلی پرواز کرنے والے طیارے بھاگتے ہوئے لوگوں کا پیچھا کر رہے تھے۔ تاریخدان اس پر شک کرتے ہیں (مثلاً دھول اور پھیلنے والی آگ نے ایسی کارروائیاں ناممکن بنا دی ہوں گی)۔



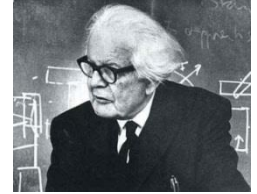


جھوٹی یادیں۔

ڈریسڈن (جرمنی) میں ہونے والے بم دھماکے کے کچھ عینی شاہدین کو یاد آیا کہ بمباری کے بعد نچلی پرواز کرنے والے طیارے بھاگتے ہوئے لوگوں کا پیچھا کر رہے تھے۔ تاریخدان اس پر شک کرتے ہیں (مثلاً دھول اور پھیلنے والی آگ نے ایسی کارروائیاں ناممکن بنا دی ہوں گی)۔



مشہور ماہر نفسیات جین پیگیٹ کو دو سال کی عمر میں اغوا کیا جانا یاد تھا، جو ایک ایسی کہانی تھی جو اس کی آیا نے بچپن میں بنائی تھی۔



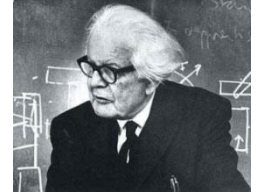


جھوٹی یادیں۔

ڈریسڈن (جرمنی) میں ہونے والے بم دھماکے کے کچھ عینی شاہدین کو یاد آیا کہ بمباری کے بعد نچلی پرواز کرنے والے طیارے بھاگتے ہوئے لوگوں کا پیچھا کر رہے تھے۔ تاریخدان اس پر شک کرتے ہیں (مثلاً دھول اور پھیلنے والی آگ نے ایسی کارروائیاں ناممکن بنا دی ہوں گی)۔



مشہور ماہر نفسیات جین پیگیٹ کو دو سال کی عمر میں اغوا کیا جانا یاد تھا، جو ایک ایسی کہانی تھی جو اس کی آیا نے بچپن میں بنائی تھی۔



ایک تجربے میں شرکاء کو ڈزنی ورلڈ کے اشتہارات دکھائے گئے، جن پر بگزی بنی دکھایا گیا تھا۔ تیس فیصد شرکاء نے بچپن میں ڈزنی ورلڈ کا دورہ کرتے وقت خرگوش سے ملاقات کی یاد رکھی، حالانکہ بگزی بنی تو ڈزنی ورلڈ میں ہے ہی نہیں!





ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ سائیکوسس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) باقی لوگوں کے مقابلے میں جھوٹی یادوں میں زیادہ پراعتماد ہوتے ہیں۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ سائیکوسس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) باقی لوگوں کے مقابلے میں جھوٹی یادوں میں زیادہ پراعتماد ہوتے ہیں۔

ساتھ ہی ساتھ، سائیکوسس میں سچی یادوں (یعنی وہ چیزیں جو واقعی ہوئی ہیں) کا اعتماد کم ہو جاتا ہے۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ سائیکوسس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) باقی لوگوں کے مقابلے میں جھوٹی یادوں میں زیادہ پراعتماد ہوتے ہیں۔

ساتھ ہی ساتھ، سائیکوسس میں سچی یادوں (یعنی وہ چیزیں جو واقعی ہوئی ہیں) کا اعتماد کم ہو جاتا ہے۔

یہ غلط یادوں سے سچ کو فرق کرنے میں مشکلات کا باعث بن سکتا ہے اور ماحول کے صحت مند، حقیقت پسندانہ نظریہ کو روک سکتا ہے۔



کس طرح یادداشت کی غلطیاں سائیکوس کے دوران غلط تشریحات کو فروغ دیتی ہیں - مثالیں۔

موقع	جھوٹی یاد	اصل صورتحال
ماں کے ساتھ جھگڑا	یاد کرتے ہوئے کہ اس نے کہا "اب تم میری بیٹی نہیں ہو!"۔	ماں نے حقیقت میں کہا: "میں نہیں جانتی تھی کہ تم ایسے ہو!" - وقت کے ساتھ، صحیح الفاظ کو یاد نہیں کیا جا سکتا ہے۔
گروپ تھراپی سیشن	میرے مسائل کی کوئی پرواہ نہیں کرتا۔	دیگر شرکاء نے اس صورتحال میں تسلی دینے کی کوشش کی لیکن بعد میں اسے بھول گیا۔

کیا کوئی مختصر ذاتی تجربہ پیش کر سکتا ہے؟



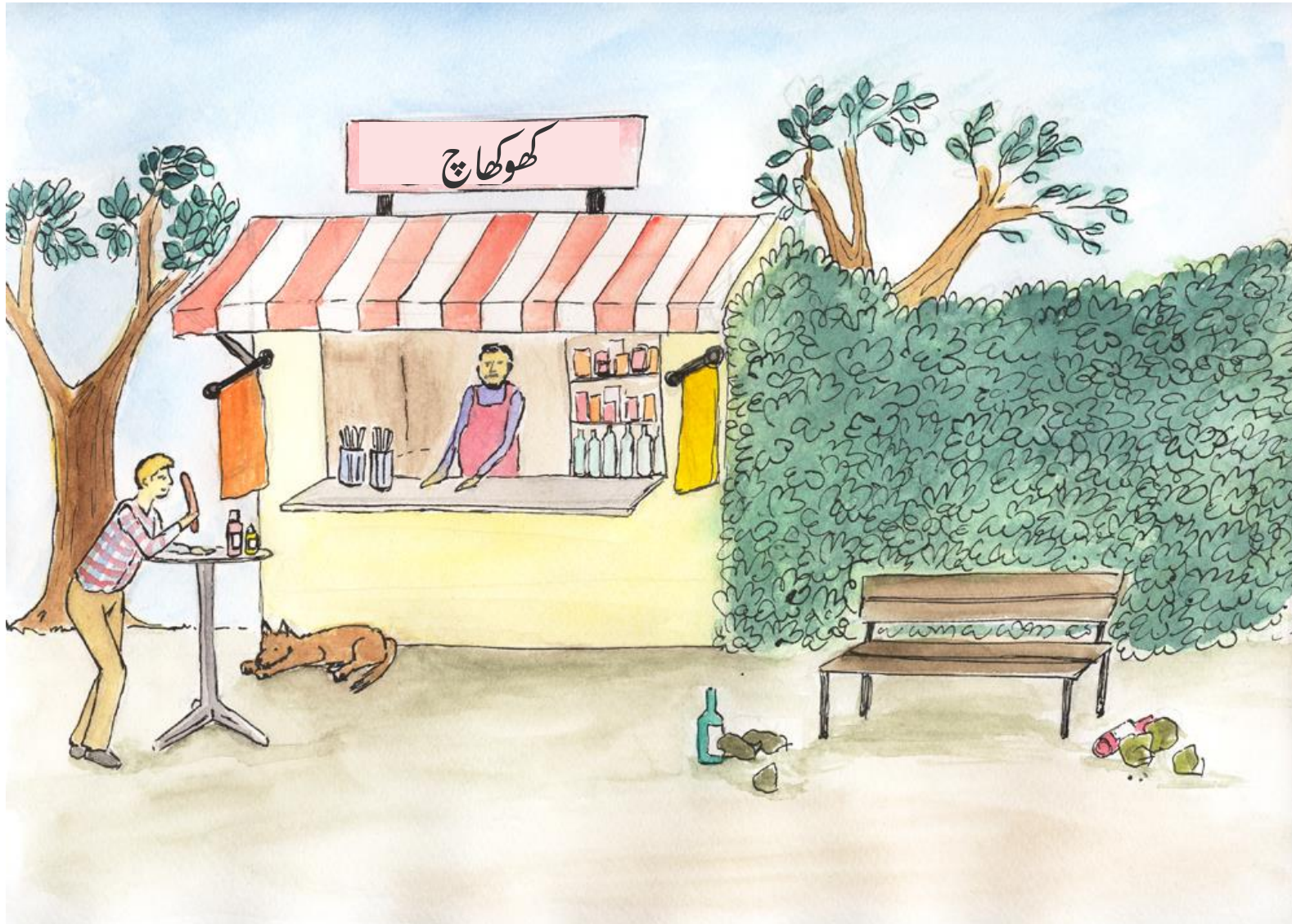
مشق

ایک بار پھر، آپ کو پچھیرہ مناظر پیش کیے جائیں گے۔



مشق

ایک بار پھر، آپ کو پیچیدہ مناظر پیش کیے جائیں گے۔
یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا دکھایا گیا ہے اور کیا چھوڑ دیا گیا ہے۔





کھوکھا
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

کھوکھے کا نشان

سیخ کباب

کوڑے دان

بنج

جھنڈے

قیمت کے ٹیگ

بوتلیں

دوکاندار



کھوکھا



کھوکھے کا نشان

سیخ کباب

کوڑے دان

بیچ

جھنڈے

قیمت کے ٹیگ

بوتلیں

دوکاندار

نہیں موجود







باغ
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

پودوں کو پانی دینے والا برتن
سورج مکھی

پھولوں کی کیاری

درخت

بیلچہ

ریک

پائپ



باغ

پودوں کو پانی دینے والا برتن
سورج مکھی
پھولوں کی کیاری

درخت

بیلچہ

ریک

پائپ







ذہن سازی

آپ ایک عام کلاس روم میں کیا دیکھتے ہیں؟



کلاس روم
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

بیگ

استاد

نقشہ

کتابیں

بنچ

استاد کی کرسی

بلیک بورڈ

استاد کا بیگ



کلاس روم



© geobra Brandstätter

بیگ

استاد

نقشہ

کتابیں

بنچ

استاد کی کرسی

بلیک بورڈ

استاد کا بیگ







ماہی گیر کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

تباکو والا پائپ

بالٹی

ٹوپی پر بٹن

کشتی پر "کھیل" کا نشان

مچھلی کی بنسی

سرخ سویٹر

پانی

مچھلی



ماہی گیر



تباکو والا پائپ

بالٹی

ٹوپی پر بٹن

کشتی پر "کھیل" کا نشان

مچھلی کی بنسی

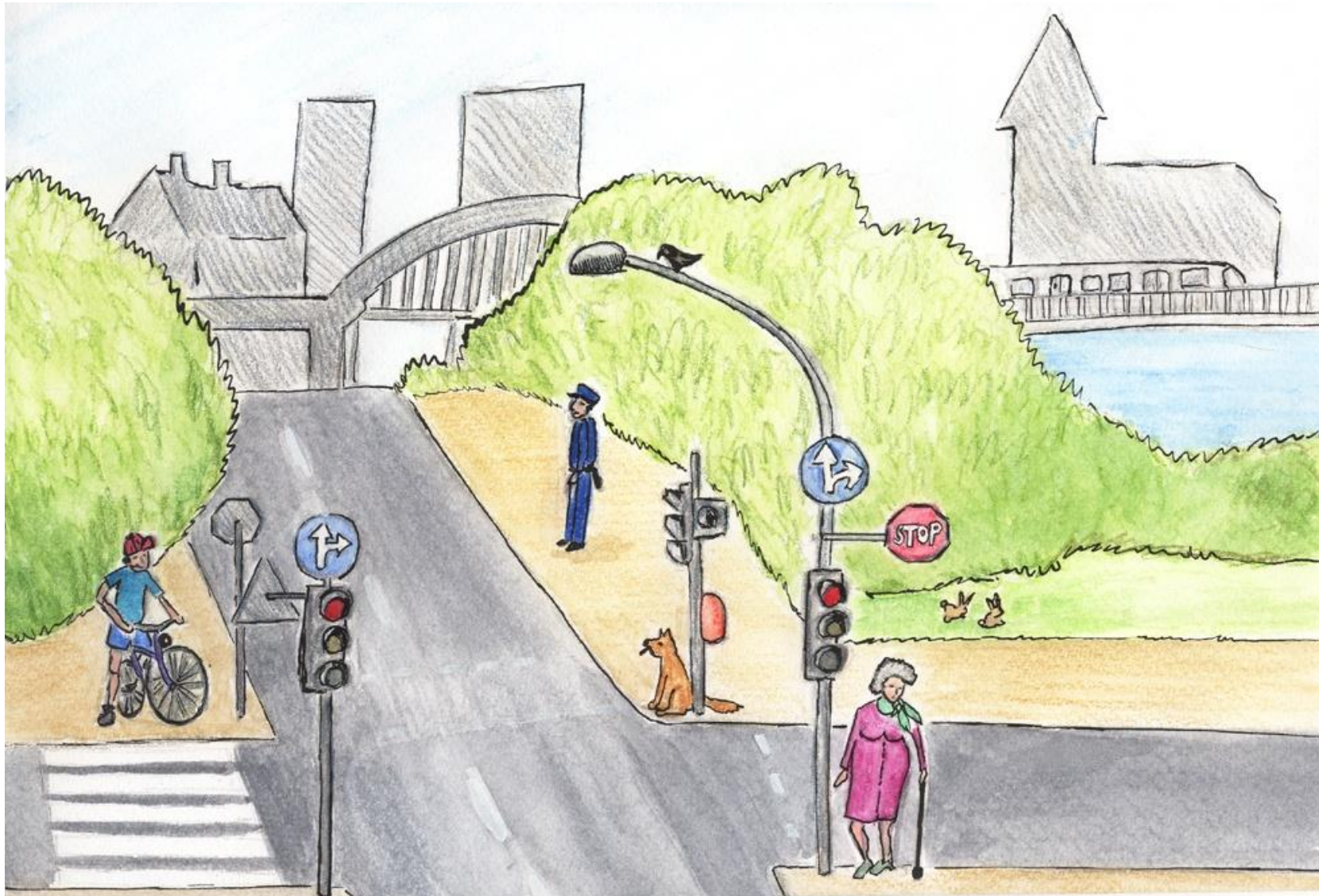
سرخ سویٹر

پانی

مچھلی

نہیں موجود







ذہن سازی

آپ عام طور پر روڈ پار کرنے کی جگہ پر کیا دیکھتے ہیں؟



آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟
کراس واک

گاڑیاں

پولیس اہلکار

موٹر سائیکل پر بچہ

بوڑھی عورت

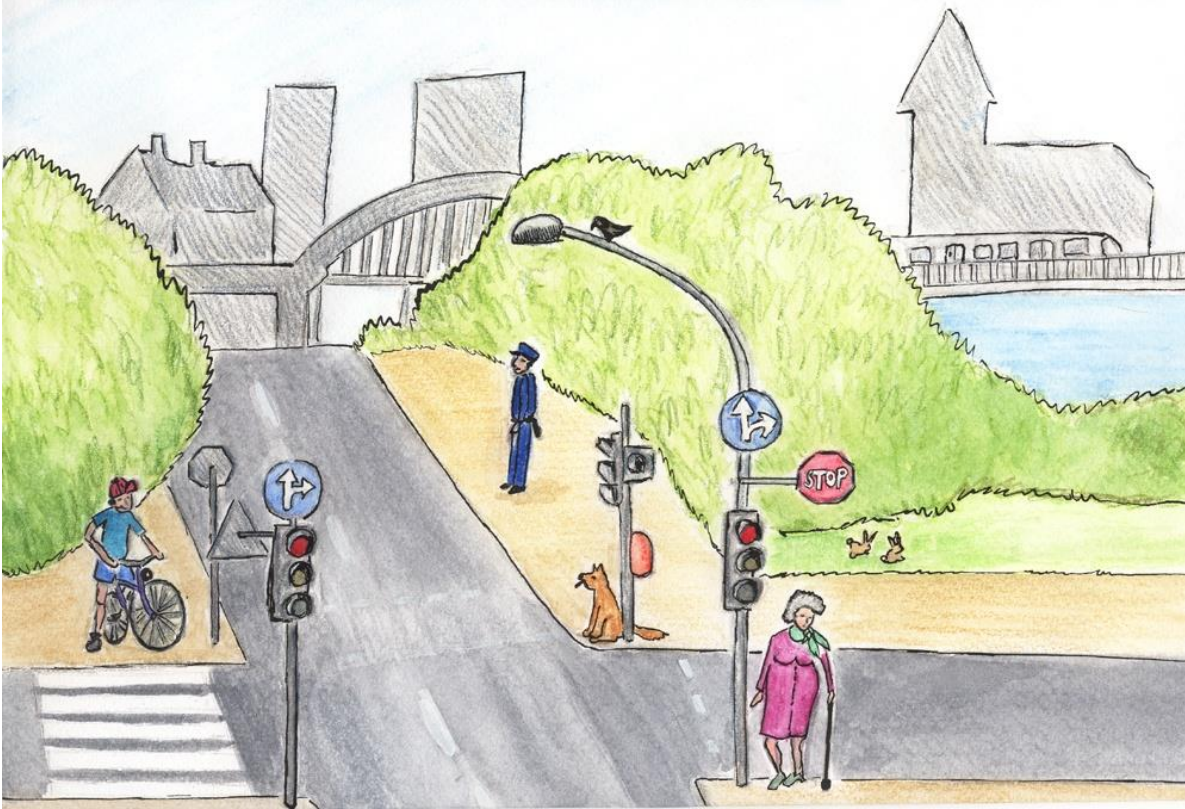
سبز ٹریفک لائٹ

زیبرا کراسنگ

رکنے کا نشان



کراس واگ



گاڑیاں

پولیس اہلکار

موٹر سائیکل پر بچہ

بوڑھی عورت

سبز ٹریفک لائٹ

زیبرا کراسنگ

رکنے کا نشان

نہیں موجود







ذہن سازی

آپ کو عام طور پر پارک میں کیا ملتا ہے؟

...

...

...

...



پارک
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

سلائیڈ

پتنگ

سکیٹ بورڈ

گیند

درخت

جھولا

کھلونے

ریت

پارک



سلائیڈ

پتنگ

سکیٹ بورڈ

گینڈ

درخت

جھولا

کھلونے

ریت







فٹ بال
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

سکور بورڈ

گول

کنارے

کھلاڑی

فٹ بال کی گیند

پرستار

اشتہار

جھنڈے



فٹ بال



سکور بورڈ

گول

کنارے

کھلاڑی

فٹ بال کی گیند

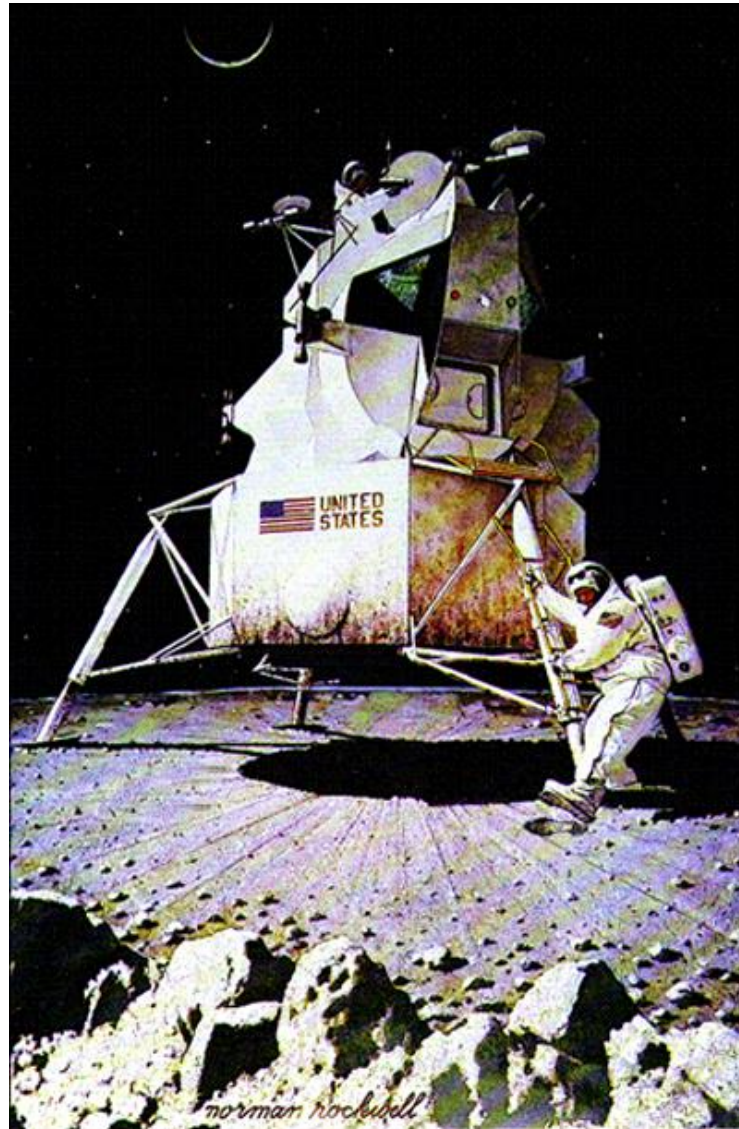
پرستار

اشتہار

جھنڈے

نہیں موجود







چاند پر
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

راکٹ اسٹینڈ

آکسیجن ٹینک

ہیلیمیٹ

چاند کے گڑھے

راکٹ کی نوک

پس منظر میں چاند کی شکل کا سیارہ



چاند پر

راکٹ اسٹینڈ

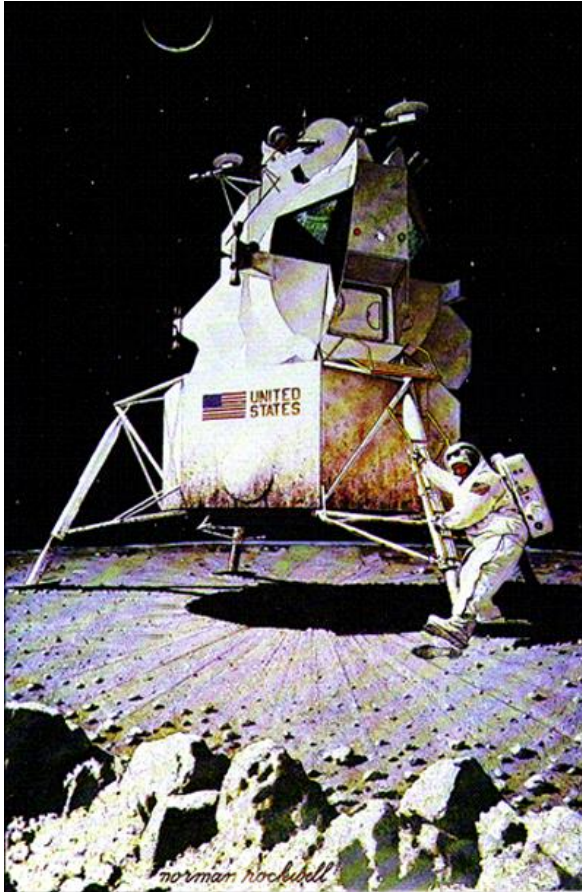
آکسیجن ٹینک

ہیلیمیٹ

چاند کے گڑھے

راکٹ کی نوک

پس منظر میں چاند کی شکل کا سیارہ



نہیں موجود







ریسکیو
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

ہیلی کاپٹر

رہڑ کی کشتی

غوطہ خور

الٹی ہوئی کشتی

پانی

اسٹریچر

پائلٹ

ریسکیو



ہیلی کاپٹر
 ربرٹ کی کشتی
 غوطہ خور
 الٹی ہوئی کشتی
 پانی
 اسٹریچر
 پائلٹ

نہیں موجود







ذہن سازی

آپ عام طور پر تعمیراتی مقام پر کیا دیکھتے ہیں؟

...

...

...

...



سرٹک کا کام
آپ نے کیا دیکھا؟ آپ کتنے پر اعتماد ہیں؟

پائپ

ریڑھی

رکاوٹ

کھدائی کرنے والی مشین

جیک ہیم

بیلچہ

رکنے کا نشان



سرک کا کام



© geobra Brandstätter

پائپ

ریڑھی

رکاوٹ

کھدائی کرنے والی مشین

جیک ہیمر

بیلچہ

رکنے کا نشان

نہیں موجود





روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

ہماری یادداشت ہم پر چال چل سکتی ہے! خاص طور پر اہم واقعات (جھگڑا، عینی شاہدین کی گواہی وغیرہ) کے لیے، ذہن میں رکھیں: اگر آپ کو کسی واقعہ کے بارے میں واضح تفصیلات یاد نہیں ہیں:

- زیادہ یقین نہ کریں کہ آپ کی یاد سچی ہے۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

ہماری یادداشت ہم پر چال چل سکتی ہے! خاص طور پر اہم واقعات (جھگڑا، عینی شاہدین کی گواہی وغیرہ) کے لیے، ذہن میں رکھیں: اگر آپ کو کسی واقعہ کے بارے میں واضح تفصیلات یاد نہیں ہیں:

- زیادہ یقین نہ کریں کہ آپ کی یاد سچی ہے۔

- اضافی معلومات حاصل کریں (مثلاً گواہ)۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

ہماری یادداشت ہم پر چال چل سکتی ہے! خاص طور پر اہم واقعات (جھگڑا، عینی شاہدین کی گواہی وغیرہ) کے لیے، ذہن میں رکھیں: اگر آپ کو کسی واقعہ کے بارے میں واضح تفصیلات یاد نہیں ہیں:

- زیادہ یقین نہ کریں کہ آپ کی یاد سچی ہے۔

- اضافی معلومات حاصل کریں (مثلاً گواہ)۔

مثال: آپ کا کسی کے ساتھ جھگڑا ہوا اور پکی طرح یاد ہے کہ اس نے آپ کے لیے توہین آمیز تبصرے کیے ہیں۔

غور کریں کہ ہو سکتا ہے آپ کی یادداشت نے آپ پر چالیں چلائی ہوں یا آپ کی یادداشت خراب ہو جائے۔ ان لوگوں سے بھی پوچھیں جو اس موقع پر موجود تھے۔



اس سب کا سائیکوس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران لوگ ان چیزوں کو یاد رکھنے کا شکار ہوتے ہیں جو بالکل نہیں ہوئیں یا مختلف طریقے سے ہوئیں۔



اس سب کا سائیکوس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران لوگ ان چیزوں کو یاد رکھنے کا شکار ہوتے ہیں جو بالکل نہیں ہوئیں یا مختلف طریقے سے ہوئیں۔
مثال: فہد کو یقین ہے کہ کسی نے اس کی موٹر سائیکل چوری کر لی ہے۔



اس سب کا سائیکوس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران لوگ ان چیزوں کو یاد رکھنے کا شکار ہوتے ہیں جو بالکل نہیں ہوئیں یا مختلف طریقے سے ہوئیں۔
مثال: ہند کو یقین ہے کہ کسی نے اس کی موٹر سائیکل چوری کر لی ہے۔

پس منظر: اس کی سائیکل معمول کے مطابق اس کے دروازے کے سامنے نہیں ہے اور اسے سو فیصد یقین ہے کہ اس نے اسے کل رات وہیں چھوڑا تھا۔ اس کے بعد وہ اپنی بند موٹر سائیکل کو لگے دروازے پر سپر مارکیٹ کے سامنے دیکھتا ہے، اور پولیس کو کال کرنے ہی والا ہے کیونکہ اسے شک ہے کہ چور سپر مارکیٹ میں ہے۔ اس کے لیے یہ واقعہ ایک سازش کا ایک اور اشارہ ہے کیونکہ اس کا بیٹہ 3 ہفتے قبل چوری ہو گیا تھا۔

لیکن: ٹیلی فون بوتھ میں، ہند اپنا ہاتھ اپنی جیب میں ڈالتا ہے اور سائیکل کی چابی دیکھتا ہے۔ اسے اچانک یاد آتا ہے کہ وہ خود موٹر سائیکل سپر مارکیٹ کے سامنے چھوڑ گیا تھا۔



اس سب کا سائیکوسس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوسس کے دوران لوگ ان چیزوں کو یاد رکھنے کا شکار ہوتے ہیں جو بالکل نہیں ہوئیں یا مختلف طریقے سے ہوئیں۔
مثال: ہند کو یقین ہے کہ کسی نے اس کی موٹر سائیکل چوری کر لی ہے۔

پس منظر: اس کی سائیکل معمول کے مطابق اس کے دروازے کے سامنے نہیں ہے اور اسے سو فیصد یقین ہے کہ اس نے اسے کل رات وہیں چھوڑا تھا۔ اس کے بعد وہ اپنی بند موٹر سائیکل کو لگے دروازے پر سپر مارکیٹ کے سامنے دیکھتا ہے، اور پولیس کو کال کرنے ہی والا ہے کیونکہ اسے شک ہے کہ چور سپر مارکیٹ میں ہے۔ اس کے لیے یہ واقعہ ایک سازش کا ایک اور اشارہ ہے کیونکہ اس کا بیٹہ 3 ہفتے قبل چوری ہو گیا تھا۔

لیکن: ٹیلی فون بوتھ میں، ہند اپنا ہاتھ اپنی جیب میں ڈالتا ہے اور سائیکل کی چابی دیکھتا ہے۔ اسے اچانک یاد آتا ہے کہ وہ خود موٹر سائیکل سپر مارکیٹ کے سامنے چھوڑ گیا تھا۔

جب کوئی خوفزدہ ہو یا بہت زیادہ دباؤ میں ہو تو جھوٹی یادیں پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ غلط نتائج اخذ کرنے سے پہلے: غور سے سوچیں کہ کیا آپ کے خیالات معروضی اور اچھی طرح سے قائم ہیں! یہ بھی ذہن میں رکھیں: حقیقی یادوں کے مقابلے میں، جھوٹی یادیں اکثر دھندلی ہوتی 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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball