



Metacognitive Training (MCT)

MCT 6 A - ہمدردی کرنا (دوسرا حصہ)

© 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.





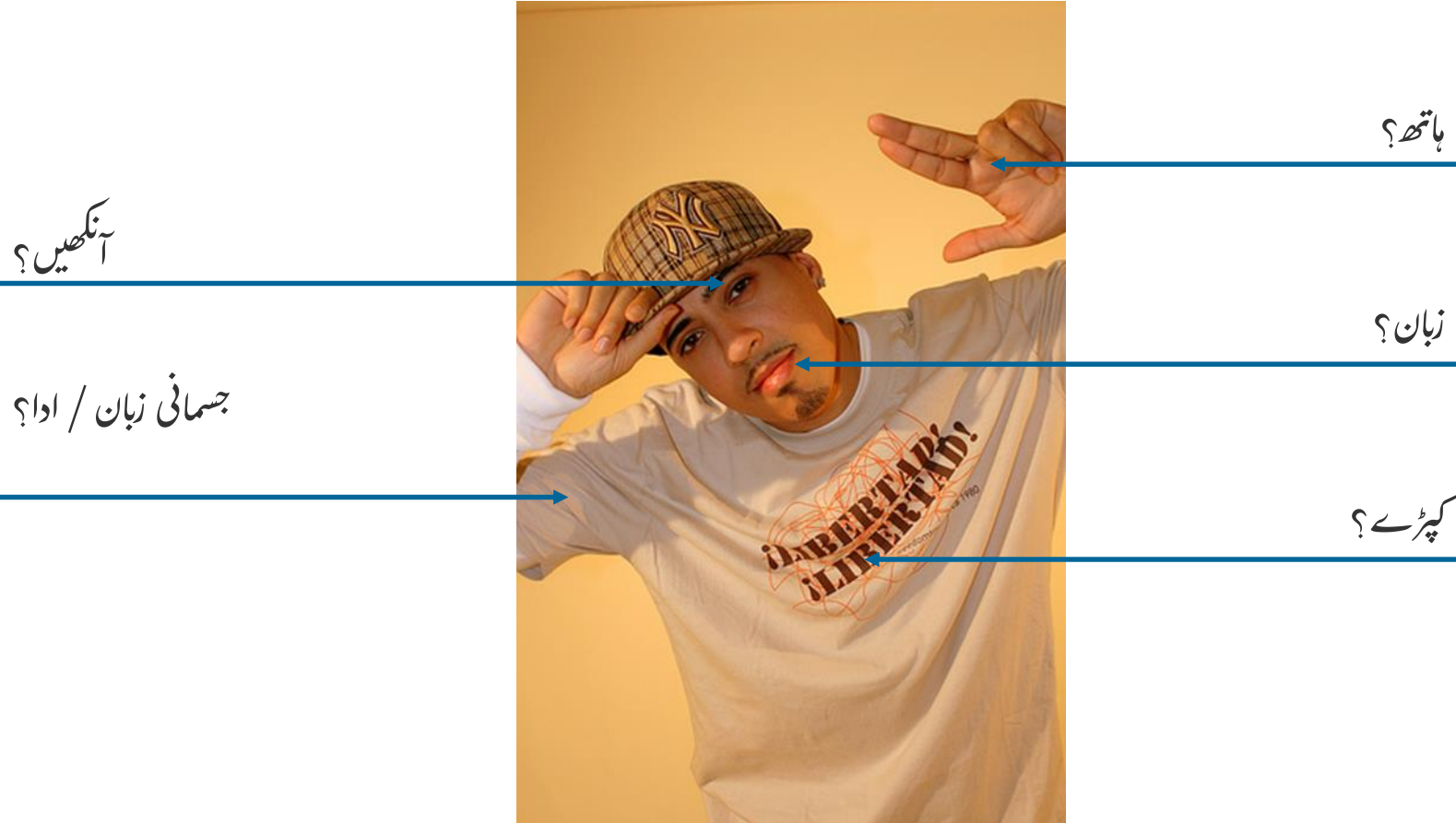
جب آپ کسی سے ملتے ہیں، تو آپ سب سے پہلے کہاں دیکھتے ہیں؟ اچھی تشخیص کے لیے یہ اشارے کتنے قابل اعتماد ہیں؟



Psalmz-Lima



جب آپ کسی سے ملتے ہیں، تو آپ سب سے پہلے کہاں دیکھتے ہیں؟ اچھی تشخیص کے لیے یہ اشارے کتنے قابل اعتماد ہیں؟



ہاتھ؟

آنکھیں؟

زبان؟

جسمانی زبان / ادا؟

کیڑے؟

کوئی اور؟ ---





معلومات کے اور کونسے ذرائع پر غور کیا جا سکتا ہے؟ یہ کتنے قابل اعتماد ہیں؟



اس شخص کے بارے میں پیشگی معلومات (سنی سنائی): مثال کے طور پر، ایک دوست کا تبصرہ

ملتے جلتے افراد/گروپوں کے بارے میں پیشگی معلومات: جیسے موسیقار

کچھ لکھا ہوا: مثال کے طور پر، امی میلز یا انٹرنیٹ پہ گفتگو کے ذریعے



بعض سماجی اشاروں کے فائدے اور نقصانات

اب جب کہ ہم نے کسی شخص کی تشخیص میں کردار ادا کرنے والے پہلوؤں پر تبادلہ خیال کیا ہے، ہم ان سماجی اشاروں کی خوبیوں اور کمزوریوں پر توجہ مرکوز کریں گے۔




براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

<p>اہم اشارہ: ؟؟؟</p>	<p>زبان: کوئی کیا کہتا ہے اور وہ اسے کیسے کہتا ہے۔</p> 
<p>احتیاط: ؟؟؟</p>	<p>مثال: لوگوں کے پاس روٹی نہیں ہے، وہ کیک کیوں نہیں کھاتے؟</p> <p>میری اینٹونیٹ (1755-1793) سے منسوب، طنز، نادانی، غریبوں کے حالات زندگی سے بے خبری؟</p>




براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

<p>اہم اشارہ:</p> <p>مواد: براہ راست رابطے کے لیے زبان بہت اہم ہے۔</p> <p>لجہ: لہجہ (طنزیہ، متکبر)، الفاظ کا انتخاب (مغرور، حقائق پر مبنی وغیرہ) آپ کو کسی کے بارے میں بہت کچھ بتا سکتا ہے۔</p>	<p>زبان:</p> <p>کوئی کیا کہتا ہے اور وہ اسے کیسے کہتا ہے۔</p> 
<p>احتیاط:</p> <p>???</p>	<p>مثال:</p> <p>لوگوں کے پاس روٹی نہیں ہے، وہ کیک کیوں نہیں کھاتے؟</p> <p>میری اینڈونٹیٹ (1755-1793) سے منسوب؛ طنز، نادانی، غریبوں کے حالات زندگی سے بے خبری؟</p>




براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصدہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

<p>اہم اشارہ:</p> <p>مواد: براہ راست رابطے کے لیے زبان بہت اہم ہے۔</p> <p>لجہ: (طنزیہ، متکبر)، الفاظ کا انتخاب (مغرور، حقائق پر مبنی وغیرہ) آپ کو کسی کے بارے میں بہت کچھ بتا سکتا ہے۔</p>	<p>زبان:</p> <p>کوئی کیا کہتا ہے اور وہ اسے کیسے کہتا ہے۔</p> 
<p>احتیاط:</p> <p>مواد: مناسبت اور غلط فہمیوں کی وجہ سے، اکثر لوگ جو سوچتے ہیں اور جو وہ کہتے ہیں اس میں فرق ہوتا ہے۔</p> <p>لجہ: کچھ لوگ بات کرتے وقت بہت کم جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ پھر بھی وہ جذباتی ہو سکتے ہیں (مثلاً "سیدھے لہجے میں مزاح"، پارکنسنز کی بیماری میں چہرے کی عدم حرکت)۔</p>	<p>مثال:</p> <p>لوگوں کے پاس روٹی نہیں ہے، وہ کیک کیوں نہیں کھاتے؟</p> <p>میری اینڈونٹیٹ (1755-1793) سے منسوب؛ طنز، نادانی، غریبوں کے حالات زندگی سے بے خبری؟</p>



براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

<p>اہم اشارہ: ???</p>	<p>کسی مخصوص شخص کے بارے میں پیشگی معلومات</p>
<p>احتیاط: ???</p>	



براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

اہم اشارہ:

پیشگی معلومات کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ اس شخص سے پہلے بھی ایسی ہی صورتحال میں ملے ہوں۔

احتیاط:

???

کسی مخصوص شخص کے بارے میں پیشگی معلومات





براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

اہم اشارہ:

پیشگی معلومات کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ اس شخص سے پہلے بھی ایسی ہی صورتحال میں ملے ہوں۔

کسی مخصوص شخص کے بارے میں پیشگی معلومات

احتیاط:

لوگ یا تو صورتحال، ان کے موجودہ مزاج، یا موقع کی وجہ سے مختلف طریقے سے کام کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی شخص ہر حال میں مکمل طور پر خوش یا اداس، یا اچھا یا برا نہیں ہوتا۔ کوئی اپنے خاندان کے ساتھ بہت پھرنے والا ہو سکتا ہے اور ساتھ ہی دوستوں کے ساتھ بہت شرمیلا ہو سکتا ہے۔ یا اس کے برعکس۔ بعض اوقات آپ خود حیران بھی ہو سکتے ہیں کہ آپ مختلف مواقع پر کتنا مختلف سلوک کرتے ہیں۔





براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

<p>اہم اشارہ:</p> <p>???</p>	<p>وجدان</p> 
<p>احتیاط:</p> <p>???</p>	<p>کتے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ یہ سمجھنے کے قابل ہیں کہ آیا لوگوں سے خطرہ لاحق ہے یا نہیں۔</p>



براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

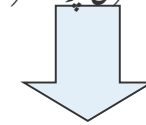
اہم اشارہ:

وجدان کو تجربے کی بنیاد پر علم کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات ہمارے فطرتی عمل عقل سے بہتر ہوتا ہے!

وجدان



مضحکہ خیز، خوفناک؟
آپ کے مزاج پر منحصر ہے!



نوشی

توف



سرکس کی یاد



مثلاً کوئی ڈراؤنی فلم ("اٹ")

احتیاط:

???



براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

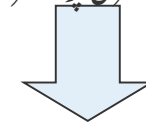
اہم اشارہ:

وجدان کو تجربے کی بنیاد پر علم کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات ہمارے فطرتی عمل عقل سے بہتر ہوتا ہے!

وجدان



مضحکہ خیز، خوفناک؟
آپ کے مزاج پر منحصر ہے!



خوشی

خوف



سرکس کی یاد



مثلاً کوئی ڈراؤنی فلم ("اٹ")

احتیاط:

ہمارے موجودہ جذبات ہمارے خیال کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مثلاً:

غصہ: غلط فہمی یا عدم اعتماد محسوس کرنے کی طرف رجحان۔

افسردگی: ہر چیز اصل سے زیادہ "سیاہ" لگتا ہے۔



براہ مہربانی کسی شخص کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے درج ذیل خصوصیت کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔

اہم اشارہ:

وجدان کو تجربے کی بنیاد پر علم کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات ہمارے فطرتی عمل عقل سے بہتر ہوتا ہے!

احتیاط:

ہمارے موجودہ جذبات ہمارے خیال کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مثلاً:

غصہ: غلط فہمی یا عدم اعتماد محسوس کرنے کی طرف رجحان۔

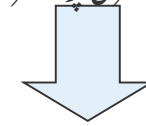
افسردگی: ہر چیز اصل سے زیادہ "سیاہ" لگتا ہے۔

ہمیں اپنی فطرتی کیفیت کو سننا چاہیے، لیکن ان پر اندھا اعتماد نہیں کرنا چاہیے۔

وجدان



مضحکہ خیز، خوفناک؟
آپ کے مزاج پر منحصر ہے!



خوشی

خوف



سرکس کی یاد



مثلاً کوئی ڈراؤنی فلم ("اٹ")



ظاہر اور حقیقت!

... پچھلے زیر بحث پہلوؤں میں سے کسی پر بھی (مثلاً زبان) اپنے طور پر مکمل بھروسہ نہیں کیا جا سکتا!
تمام پہلوؤں پر غور کرنا ہوگا! مجموعہ میں وہ ایک پیچیدہ صورتحال کا فیصلہ کرنے میں مدد کرتے ہیں...



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ (لیکن سبھی نہیں!) جن کو دماغی صحت کے مسائل ہیں (خاص طور پر سائیکوسس) انہیں درج ذیل شعبوں میں مسائل کا سامنا ہے:

دوسروں کے چہرے کے تاثرات کا پتہ لگانے اور جانچنے میں مشکلات (مثلاً خوشی، غم)۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ (لیکن سبھی نہیں!) جن کو دماغی صحت کے مسائل ہیں (خاص طور پر سائیکوسس) انہیں درج ذیل شعبوں میں مسائل کا سامنا ہے:

دوسروں کے چہرے کے تاثرات کا پتہ لگانے اور جانچنے میں مشکلات (مثلاً خوشی، غم)۔

فالوقت جاری رویے سے دوسرے افراد کے مقاصد / مستقبل کی سرگرمیوں کو جانچنے میں مشکلات۔



کس طرح ہمدردی کی کمی سائیکوسس کے دوران غلط تشریحات کو فروغ دیتی ہے - مثالیں۔

واقعہ	سائیکوسس کے دوران وضاحت	دیگر وضاحتیں
بس میں ایک آدمی دیر تک آپ کی طرف دیکھتا ہے۔	پچھا کرنے والا آخر کار خود کو ظاہر کرتا ہے۔	آپ کے نمایاں رویے کی وجہ سے (مثلاً دھوپ کا چشمہ پہننا)، آپ نے خود کو مشتعل کیا۔
باس آپ کی غلطیوں پر تنقید کرتا ہے۔	آپ کو یقین ہے کہ آپ کو نوکری سے نکال دیا جائے گا۔	باس نے تھوڑا سا زیادہ رد ڈانٹ دیا لیکن وہ آپ کو نوکری سے فارغ کرنے کا ارادہ نہیں رکھتا۔ وہ عام طور پر تھوڑا بدمزاج ہے۔
دوست اسکول کی خراب کارکردگی کے بارے میں ایک اخباری مضمون پڑھ رہا ہے۔	وہ آپ کے بچپن میں اسکول کے خراب نمبروں کی طرف اشارہ کر رہا ہے۔	خالص اتفاق - دوست کو خبروں میں دلچسپی ہے، وہ اسکول میں آپ کے مسائل کے بارے میں نہیں جانتا۔

کیا کوئی مختصر ذاتی تجربہ پیچ کر سکتا ہے؟



مشق

مندرجہ ذیل مشقوں میں، آپ کو مزاحیہ کہانیاں پیش کی جائیں گی۔
براہ مہربانی آپس میں بات چیت کریں کہ کہانی کے کردار ایک دوسرے کے بارے میں کیا سوچ سکتے ہیں۔



مشق

مندرجہ ذیل مشقوں میں، آپ کو مزاحیہ کہانیاں پیش کی جائیں گی۔
براہ مہربانی آپس میں بات چیت کریں کہ کہانی کے کردار ایک دوسرے کے بارے میں کیا سوچ سکتے ہیں۔

ضروری بات

آپ کو اپنے لیے دستیاب معلومات اور کرداروں کے ایک دوسرے کے بارے میں موجود معلومات کے درمیان فرق کرنا ہوگا!



مشق

مندرجہ ذیل مشقوں میں، آپ کو مزاحیہ کہانیاں پیش کی جائیں گی۔
براہ مہربانی آپس میں بات چیت کریں کہ کہانی کے کردار ایک دوسرے کے بارے میں کیا سوچ سکتے ہیں۔

ضروری بات

آپ کو اپنے لیے دستیاب معلومات اور کرداروں کے ایک دوسرے کے بارے میں موجود معلومات کے درمیان فرق کرنا ہوگا!
آخر میں سوالات کے پکے جوابات فراہم کرنے کے لیے کونسی اضافی معلومات کی ضرورت ہے؟



آپ کو کیا لگتا ہے کہ لڑکی اپنی دادی کو اگلی سالگرہ کے تحفے کے طور پر کیا لا کر دے گی؟
کیا دادی خوش ہوں گی؟



دادی کی سالگرہ لڑکی لگے سال اپنی دادی کو کیا لا کر دے گی؟



شاید: دوبارہ ٹافیوں کا ایک ڈبہ کیونکہ دادی آخری بار بہت خوش تھیں۔

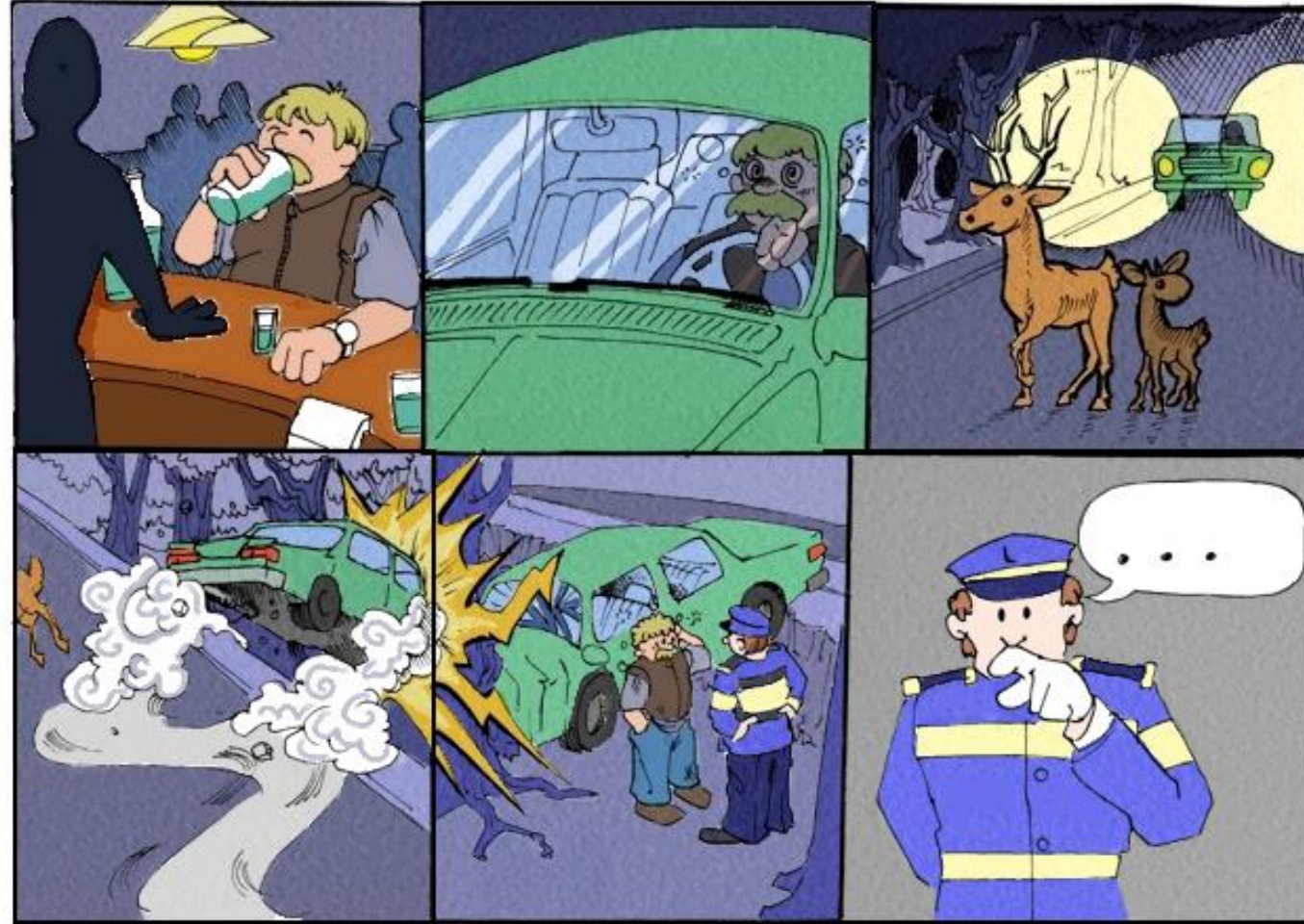
غیر یقینی: لڑکی نے محسوس کیا ہے کہ دادی کو ٹافیاں پسند نہیں ہیں، اس لیے وہ اگلی سالگرہ پر کچھ مختلف لائے گی۔



چلیں شروع کریں!



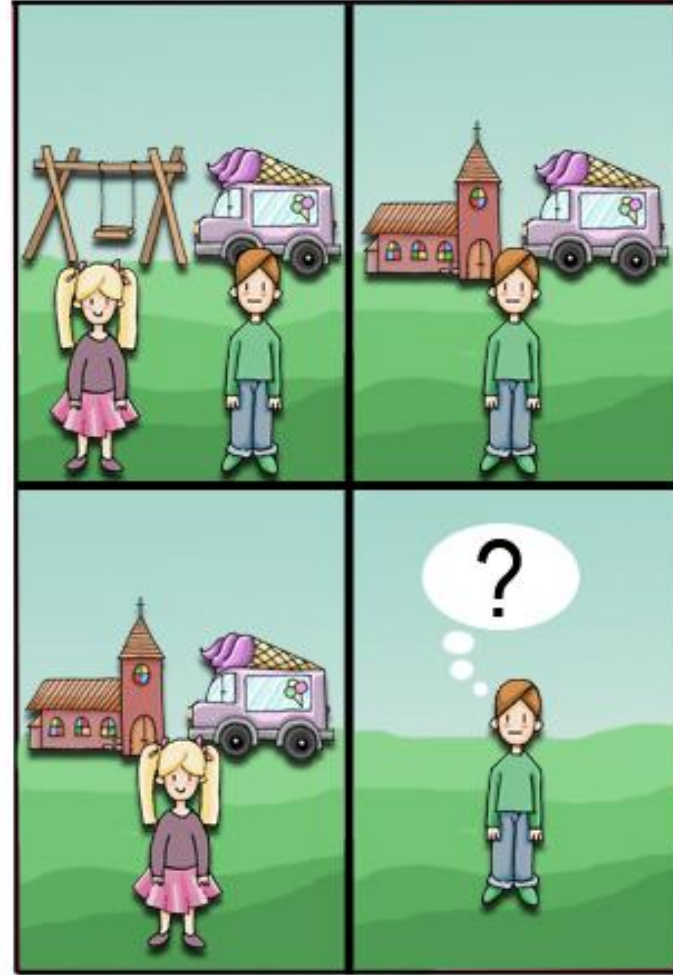
کیا باس سخت دل کا ہے؟ کیا ہمیں فیصلہ کرنے کے لیے اضافی معلومات کی ضرورت ہے؟



پولیس افسر کیا سوچ سکتا ہے...؟ کیا وہ مکمل طور پر درست ہے یا جزوی طور پر درست؟



کیا بینک ملازم خوفزدہ ہے؟

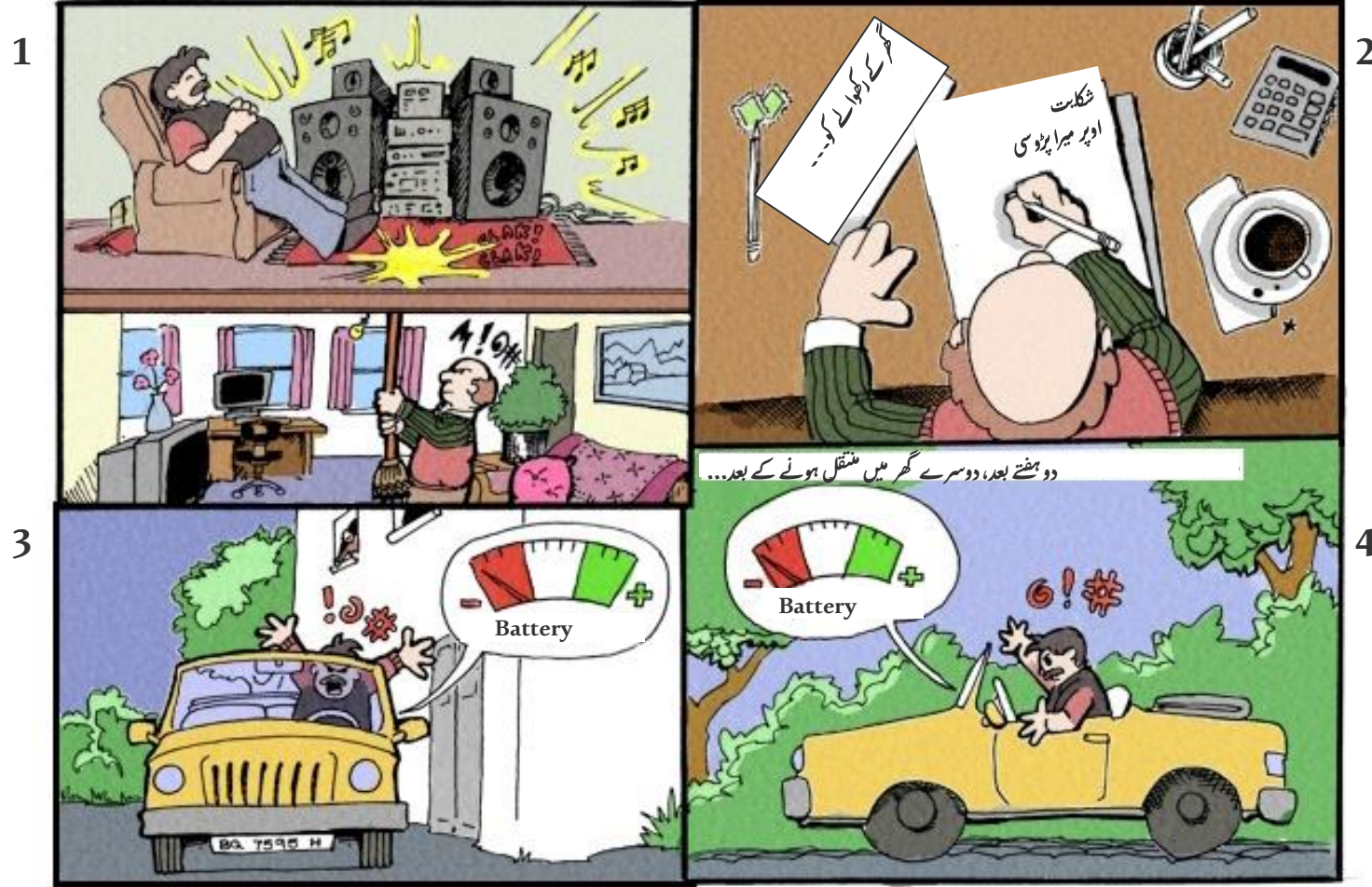


علی کے مطابق مریم نے آخری بار آئس کریم والے کو کہاں دیکھا تھا؟

پارک میں یا چرچ میں؟



ماں کیا سوچتی ہے...؟ کیا وہ درست ہے؟



پہلی بار بیٹری کیوں ختم ہوئی؟ اور دوسری بار؟ گاڑی کے مالک نے صورتحال کی تشریح کیسے کی ہو گی؟



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

بہت سی غلط فہمیاں اور یہاں تک کہ تنازعات اس وجہ سے پیدا ہوتے ہیں کیونکہ لوگ غلط اندازہ لگاتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کے ذہنوں میں کیا ہے (مثال کے طور پر اگر آپ اپنے دوستوں کو یہ نہیں بتاتے کہ آپ اس وقت برا محسوس کر رہے ہیں، تو آپ ان سے زیادہ غور کرنے کی توقع نہیں کر سکتے!)۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

بہت سی غلط فہمیاں اور یہاں تک کہ تنازعات اس وجہ سے پیدا ہوتے ہیں کیونکہ لوگ غلط اندازہ لگاتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کے ذہنوں میں کیا ہے (مثال کے طور پر اگر آپ اپنے دوستوں کو یہ نہیں بتاتے کہ آپ اس وقت برا محسوس کر رہے ہیں، تو آپ ان سے زیادہ غور کرنے کی توقع نہیں کر سکتے!)۔

پیچیدہ سماجی حالات کا مختلف نقطہ نظر سے جائزہ لینے کی کوشش کریں اور تمام دستیاب معلومات پر غور کریں۔ جتنی زیادہ معلومات پر غور کیا جائے گا، مناسب فیصلہ آنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

بہت سی غلط فہمیاں اور یہاں تک کہ تنازعات اس وجہ سے پیدا ہوتے ہیں کیونکہ لوگ غلط اندازہ لگاتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کے ذہنوں میں کیا ہے (مثال کے طور پر اگر آپ اپنے دوستوں کو یہ نہیں بتاتے کہ آپ اس وقت برا محسوس کر رہے ہیں، تو آپ ان سے زیادہ غور کرنے کی توقع نہیں کر سکتے!)۔

پیچیدہ سماجی حالات کا مختلف نقطہ نظر سے جائزہ لینے کی کوشش کریں اور تمام دستیاب معلومات پر غور کریں۔ جتنی زیادہ معلومات پر غور کیا جائے گا، مناسب فیصلہ آنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

احتیاط: ہمارے مزاج کی موجودہ حالت اس بات پر اثر انداز ہوتی ہے کہ ہم اپنے ماحول کو کیسے جانچتے ہیں (مثلاً آپ کسی شخص کی تعریف کیسے کرتے ہیں)۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس کے دوران بہت سے لوگ (لیکن سبھی نہیں!) چہرے کے تاثرات اور اعمال کی غلط تشریح یا حد سے زیادہ تشریح کرنے کے خطرے میں ہوتے ہیں۔

مثال: ارسل کا مذاق اڑایا گیا!

پس منظر: ارسل کسٹمز کے بعد ہوائی اڈے کے داخلی ہال میں داخل ہوا، جہاں لوگ انتظار کر رہے ہیں اور اس کی سمت دیکھ رہے ہیں۔ ان میں سے دو زور زور سے ہنسنے لگتے ہیں۔

لیکن: یقیناً، وہ تمام لوگ جو انتظار کر رہے ہیں آنے والے مسافروں کو دوستوں یا گاہکوں کو لینے کے لیے دیکھ رہے ہیں۔ ہنسنے والے دونوں افراد نے شاید ایک دوسرے کو طویل عرصے سے نہیں دیکھا ہے اور چھٹیوں کی یادوں کا تبادلہ کر رہے ہیں۔

ہم سب غلطیاں کرتے ہیں! ہمیشہ مختلف نقطہ نظر کو مد نظر رکھیں۔



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
Llima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst