



Metacognitive Training (MCT)

# MCT 1 A - منسوب کرنا: الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 5|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.





## منسوب کرنا: الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا

منسوب کرنا: واقعات کے ہونے کی وجوہات کا قیاس کرنا (مثلاً الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا)



## منسوب کرنا: الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا

منسوب کرنا: واقعات کے ہونے کی وجوہات کا قیاس کرنا (مثلاً الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا)  
ہم اکثر اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ایک ہی واقعہ کی بہت مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔



## منسوب کرنا: الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا

منسوب کرنا: واقعات کے ہونے کی وجوہات کا قیاس کرنا (مثلاً الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا) ہم اکثر اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ایک ہی واقعہ کی بہت مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔

مندرجہ ذیل صورتِ حال کے کیا اسباب ہو سکتے ہیں؟  
آپ نے ایک دوست کے ساتھ ملاقات کا بندوبست کیا، لیکن وہ نہیں آیا۔



## وضاحتیں

آپ کا دوست کیوں نہیں آیا؟  
اس عمل کی ممکنہ وجوہات---

???



## وضاحتیں

آپ کا دوست کیوں نہیں آیا؟

اس عمل کی ممکنہ وجوہات---

- میں اس کیلئے اہم نہیں ہوں۔ وہ کسی دوسرے کے ساتھ ایسا کرنے کی جرات نہ کرتا۔
- وہ بھلکڑ ہے۔ اس کو وقت گزرنے کا احساس ہی نہیں ہوا۔
- اس کی گاڑی خراب ہو گئی۔



## وضاحتیں

آپ کا دوست کیوں نہیں آیا؟  
اس عمل کی ممکنہ وجوہات---

میں ---

دوسرے لوگ ---

موقع یا اتفاق ---

میں اس کیلئے اہم نہیں ہوں ---

وہ بھلکڑ ہے۔ اس کو وقت گزرنے کا احساس ہی نہیں ہوا۔

اس کی گاڑی خراب ہو گئی۔



## الزام لگانا اور کریڈیٹ لینا

جیسا کہ مثال دکھاتی ہے، واقعات کی بہت سی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔  
زیادہ تر کسی بھی صورتِ حال کے ہونے میں بہت سے مختلف عناصر ہوتے ہیں۔  
بہر حال، بہت سے لوگ صرف کسی ایک پہلو کو فوقیت دیتے ہیں (مثلاً اپنے بجائے دوسروں پر الزام لگانا یا ہر وقت اپنے آپ کو قصوروار ٹھہرانا)۔



آپ کو ہسپتال سے کچھ بہتر محسوس کئے بغیر فارغ کر دیا جاتا ہے۔

وضاحتیں ---

میں ---

دوسرے لوگ ---

موقع یا اتفاق ---





# آپ کو ہسپتال سے کچھ بہتر محسوس کئے بغیر فارغ کر دیا جاتا ہے۔

وضاحتیں ---

--- میں:

(کسی حد تک بدلہ جاسکتا ہے)

- میں بدلنے کیلئے بہت راغب نہیں تھا۔
- مجھے اپنی صحت یابی میں یقین نہیں تھا۔

(بدلتا زیادہ مشکل ہے)

- میں لاعلاج ہوں۔
- میرا خون ہی گندہ ہے۔

--- دوسرے لوگ:

میڈیکل عملے کو میری پرواہ نہیں تھی۔

--- کوئی موقع یا اتفاق:

- شاید اگر میرے ساتھ کمرے میں چھ دوسرے مریض نہ ہوتے تو میں زیادہ بہتر صحت یاب ہوتا۔
- اگر ہسپتال میں زیادہ بہتر سامان ہوتا تو میں صحت یاب ہو جاتا۔
- کبھی کبھی ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔





# آپ کو ہسپتال سے کچھ بہتر محسوس کئے بغیر فارغ کر دیا جاتا ہے۔

وضاحتیں ---

--- میں:

(کسی حد تک بدلہ جاسکتا ہے)

- میں بدلنے کیلئے بہت راغب نہیں تھا۔
- مجھے اپنی صحت یابی میں یقین نہیں تھا۔

(بدلتا زیادہ مشکل ہے)

- میں لاعلاج ہوں۔
- میرا خون ہی گندہ ہے۔

--- دوسرے لوگ:

میڈیکل عملے کو میری پرواہ نہیں تھی۔

--- کوئی موقع یا اتفاق:

- شاید اگر میرے ساتھ کمرے میں چھ دوسرے مریض نہ ہوتے تو میں زیادہ بہتر صحت یاب ہوتا۔
- اگر ہسپتال میں زیادہ بہتر سامان ہوتا تو میں صحت یاب ہو جاتا۔
- کبھی کبھی ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔



خبردار: ایک طرف وضاحتیں!



# آپ کو ہسپتال سے کچھ بہتر محسوس کئے بغیر فارغ کر دیا جاتا ہے۔

براہ مہربانی، اب آپ کچھ ایسے جوابات پیش کریں جن میں کئی مختلف وجوہات ہوں (یعنی دوسرے لوگ، صورتِ حال، اور میں خود)



???

???

???



## آپ کو ہسپتال سے کچھ بہتر محسوس کئے بغیر فارغ کر دیا جاتا ہے۔

براہ مہربانی، اب آپ کچھ ایسے جوابات پیش کریں جن میں کئی مختلف وجوہات ہوں (یعنی دوسرے لوگ، صورتِ حال، اور میں خود)



میرا پچھا کرنا  
بند کرو!

- میڈیکل عملے کے پاس بہت زیادہ وقت نہیں تھا، لیکن میں زیادہ مدد کی درخواست کر سکتا تھا، اور مجھے مجموعی نشستوں میں زیادہ جانا چاہئے تھا۔ ہو سکتا ہے اس وجہ سے میرا ہسپتال میں رہنا اتنا فائدہ مند نہیں ہوا جتنا ہو سکتا تھا۔

- شاید مجھے اپنی صحت یابی کے بارے میں زیادہ صبر کرنا چاہئے۔ مجھے یقین ہے کہ مستقبل میں زیادہ قابل عملہ میری مدد کر سکتا ہے۔



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا منفی واقعات پر اثر!



اگر تم نے زیادہ اچھا کھیلا ہوتا، تو  
دوسری ٹیم نے گول نہ مارا ہوتا۔



فائدہ: ???

نقصان: ???

اپنے آپ سے منسوب کرنا  
(مثلاً "یہ واقعی میرا قصور تھا۔ مجھے پرستاروں سے معافی مانگنی چاہئے!")

فائدہ: ???

نقصان: ???

دوسروں / موقع سے منسوب کرنا  
(مثلاً "مگر گول روکنے والا کدھر ہے؟" "فٹ بال کے میچ میں کچھ بھی ہو  
سکتا ہے۔")



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا منفی واقعات پر اثر!



اگر تم نے زیادہ اچھا کھیلا ہوتا، تو دوسری ٹیم نے گول نہ مارا ہوتا۔



<p>نقصان: خود اعتمادی کو کم کرتا ہے۔ فائدہ: ذمہ داری لینے کے لیے نیک سمجھا جاتا ہے ("اچھا کھیل کھلاڑی")</p>	<p>اپنے آپ سے منسوب کرنا (مثلاً "یہ واقعی میرا قصور تھا۔ مجھے پرستاروں سے معافی مانگنی چاہئے!")</p>
<p>فائدہ: ??? نقصان: ???</p>	<p>دوسروں / موقع سے منسوب کرنا (مثلاً "مگر گول روکنے والا کدھر ہے؟" "فٹ بال کے میچ میں کچھ بھی ہو سکتا ہے۔")</p>



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا منفی واقعات پر اثر!



اگر تم نے زیادہ اچھا کھیلا ہوتا، تو دوسری ٹیم نے گول نہ مارا ہوتا۔



نقصان: خود اعتمادی کو کم کرتا ہے۔  
فائدہ: ذمہ داری لینے کے لیے نیک سمجھا جاتا ہے ("اچھا کھیل کھلاڑی")

اپنے آپ سے منسوب کرنا  
(مثلاً "یہ واقعی میرا قصور تھا۔ مجھے پرستاروں سے معافی مانگنی چاہئے!")

نقصان: ذمہ داری دوسروں پر ڈالنا بے ادبی سمجھا جاتا ہے۔  
فائدہ: خود اعتمادی کو خطرہ نہیں ہے۔

دوسروں / موقع سے منسوب کرنا  
(مثلاً "مگر گول روکنے والا کدھر ہے؟" "فٹ بال کے میچ میں کچھ بھی ہو سکتا ہے۔")



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا منفی واقعات پر اثر!



اگر تم نے زیادہ اچھا کھیلا ہوتا، تو  
دوسری ٹیم نے گول نہ مارا ہوتا۔



مزید متوازن جوابات (یعنی خود، دوسروں/ حالات کے اثرات کو یکجا کریں؛ مختلف وضاحتیں پیش کریں):

???

???

???



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا منفی واقعات پر اثر!



اگر تم نے زیادہ اچھا کھیلا ہوتا، تو  
دوسری ٹیم نے گول نہ مارا ہوتا۔



مزید متوازن جوابات (یعنی خود، دوسروں/ حالات کے اثرات کو یکجا کریں، مختلف وضاحتیں پیش کریں):

"اس کھیل میں میری کارکردگی کمزور تھی لیکن میں وقت کے ساتھ بہتر کروں گا۔ یاد رکھیں کہ میں نے گول کرنے کے ان کے کچھ بہترین مواقع کو روکا تھا۔"

"دوسرے دنوں میں میں بہتر کھیلوں گا اور اسی طرح میرے ساتھی بھی، اور امید ہے کہ کچھ بڑی جیت کے لیے چیزیں اکٹھی ہوں گی۔"



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا مثبت واقعات پر اثر!



ایوارڈ جیتنے پر مبارکباد۔ تم نے یہ کیسے کیا؟

فائدہ: ???	اپنے آپ سے منسوب کرنا
نقصان: ???	(مثال کے طور پر "جیسا کہ آپ نے پہلے کہا، میں غیر معمولی طور پر باصلاحیت ہوں۔")
فائدہ: ???	دوسروں/موقع سے منسوب کرنا
نقصان: ???	(مثال کے طور پر "میں اپنے اساتذہ اور اپنے والدین کا سب کچھ مقروض ہوں۔")



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا مثبت واقعات پر اثر!



ایوارڈ جیتنے پر مبارکباد۔ تم نے یہ کیسے کیا؟

نقصان: خود کی تعریف تکبر لگتا ہے۔  
فائدہ: خود اعتمادی کو بڑھاتا ہے۔

اپنے آپ سے منسوب کرنا  
(مثال کے طور پر "جیسا کہ آپ نے پہلے کہا، میں غیر معمولی طور پر باصلاحیت ہوں۔")

فائدہ: ???  
نقصان: ???

دوسروں / موقع سے منسوب کرنا  
(مثال کے طور پر "میں اپنے اساتذہ اور اپنے والدین کا سب کچھ مقروض ہوں۔")



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا مثبت واقعات پر اثر!



اوارڈ جیتنے پر مبارکباد۔ تم نے یہ کیسے کیا؟

نقصان: خود کی تعریف تکبر لگتا ہے۔  
فائدہ: خود اعتمادی کو بڑھاتا ہے۔

اپنے آپ سے منسوب کرنا  
(مثال کے طور پر "جیسا کہ آپ نے پہلے کہا، میں غیر معمولی طور پر باصلاحیت ہوں۔")

نقصان: اپنی ہی کامیابیوں کو کم کرنے سے خود اعتمادی کم ہوتی ہے۔  
فائدہ: آپ کو معمولی اور حقیقی "ٹیم پلیئر" سمجھا جاتا ہے

دوسروں / موقع سے منسوب کرنا  
(مثال کے طور پر "میں اپنے اساتذہ اور اپنے والدین کا سب کچھ مقروض ہوں۔")



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا مثبت واقعات پر اثر!



اپوارڈ جیتنے پر مبارکباد۔ تم نے یہ کیسے کیا؟

مزید متوازن جوابات (یعنی خود، دوسروں/ حالات کے اثرات کو یکجا کریں؛ مختلف وضاحتیں پیش کریں):

???

???

???



## کچھ منسوب کرنے کے طریقوں کا مثبت واقعات پر اثر!



اوارڈ جیتنے پر مبارکباد۔ تم نے یہ کیسے کیا؟

مزید متوازن جوابات (یعنی خود، دوسروں/ حالات کے اثرات کو یکجا کریں، مختلف وضاحتیں پیش کریں):

"مجھے بہت فخر ہے، لیکن میں اپنے والدین اور ٹیم کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہوں گا۔ اس کے علاوہ، تمہامس الو ایڈیسن نے ایک بار کہا تھا: جینٹس ایک فیصد الہام ہے، اور ننانوے فیصد پسینہ ہے۔"



## ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

- مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ جو ڈپریشن کا شکار ہیں (لیکن سب نہیں!):
- اپنی ناکامیوں کے لیے خود کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔
  - دوسروں کو یا حالات کو اپنی کامیابیوں کا سہرا دیتے ہیں۔

یہ کم خود اعتمادی کا باعث بن سکتا ہے!



## ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے لوگ جو فریب میں مبتلا ہیں (لیکن سب نہیں!):

- منفی واقعات اور ناکامیوں کے لیے دوسرے لوگوں کو مورد الزام ٹھہرانا

- یہ سوچتے ہیں کہ تمام واقعات ان کے اپنے قابو سے باہر ہیں۔

پہلا انتساب کا انداز خاص طور پر باہمی مسائل کا باعث بن سکتا ہے!



## کس طرح یک طرفہ انتساب سائیکوسس کے دوران غلط تشریحات کو فروغ دیتے ہیں - مثالیں۔

موقع	دوسری وضاحتیں	سائیکوسس کے دوران وضاحت
جب آپ بولتے ہیں تو لوگ ہنستے ہیں۔	خالص اتفاق - اسی وقت کسی اور نے مذاق کیا ہے۔ لوگ آپ کے سیاہ مزاح سے خوش ہیں۔	لوگ اصل میں میری بات کی پرواہ نہیں کرتے، وہ صرف میرا مذاق اڑا رہے ہیں۔
آپ کا وزن بڑھ گیا ہے۔	ادویات کے مضر اثرات ممکن ہیں، لیکن غیرفعالیت اور ناقص غذائیت بھی ممکنہ وجوہات ہیں۔	اس سستے ڈاکٹر نے مجھے سستی دوا تجویز کی ہے۔
آپ کی سائیکل کا ٹائر پنکچر ہے۔	آپ اپنے ٹائروں کو پمپ کرنا بھول گئے۔ ٹائر میں کیل۔	انتشار پسند لوگ علاقے میں ہیں، مجھے نشانہ بنایا جا رہا ہے۔

کیا کوئی مختصر ذاتی تجربہ پیش کرنا چاہے گا؟



## انتساب کا انداز

آج کے اجلاس کا مقصد:

- واقعات کی ممکنہ وجوہات پر غور کریں۔
- صرف ایک وضاحت قبول کرنے میں جلدی نہ کریں۔
- بعض انتسابات کے نتائج پر بحث کریں۔

ہمیں اپنی روزمرہ کی زندگی میں زیادہ سے زیادہ حقیقت پسند بننے کی کوشش کرنی چاہیے:

ہمیں اپنی ناکامیوں کے لیے ہمیشہ دوسروں کو مورد الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے، اور نہ ہی جب چیزیں غلط ہو جائیں تو ہمیں ہمیشہ خود کو مورد الزام ٹھہرانا چاہیے۔



## دوکاندار پوری خریداری کی قیمت واپس کرتا ہے۔

سٹور کا کلرک پوری خریداری کی قیمت کیوں واپس کرتا ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





جب آپ کمرے میں داخل ہوتے ہیں تو سب بولنا بند کر دیتے ہیں۔

جب آپ کمرے میں داخل ہوئے تو لوگوں نے بات کرنا بند کرنے کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





کوئی کہتا ہے کہ تم اچھے نہیں لگ رہے۔

اس شخص کو یہ کہنے پر کس نے مجبور کیا؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





# آپ امتحان میں فیل ہو گئے۔

آپ امتحان میں کیوں فیل ہو گئے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





# اپنی اپنی مثالیں دیجئے!

اس صورت حال کی وجہ کیا ہو سکتی ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





ایک اندرونی آواز آپ کو بتاتی ہے کہ آپ میں کچھ اچھا نہیں ہے۔

وجوہات ---

اپنے آپ کو؟ ...

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟



ایک اندرونی آواز آپ کو بتاتی ہے کہ آپ میں کچھ اچھا نہیں ہے۔



وجوہات ...

... خود:

"بد قسمتی سے، میں مسلسل خود کو قصوروار ٹھہراتا ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ کسی قسم کی ڈھکی چھپی ہوئی خود سے نفرت ہے۔"

"میں پاگل ہو رہا ہوں۔"

"ایسا لگتا ہے جیسے کوئی اور سوچ رہا ہو۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ یہ میرے اپنے خیالات ہیں۔"

... دیگر:

"میرے دماغ میں کچھ امپلانٹ ہو گیا ہے .."

"میں نہیں جانتا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے، لیکن کسی نے میرے خیالات پر قابو پالیا۔"

... صورتحال / حالات:

"میں ان دنوں تناؤ محسوس کر رہا ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ میں اپنے خیالات سمیت ہر چیز کا زیادہ شدت سے محسوس کرتا ہوں۔"

"اوپچی آواز میں موسیقی سن کر میرے کان بج رہے ہیں۔"



ایک اندرونی آواز آپ کو بتاتی ہے کہ آپ میں کچھ اچھا نہیں ہے۔

سائیکوسس: اندرونی آواز دوسرے افراد/ طاقتوں سے منسوب ہے:

"میرے دماغ میں کچھ امپلانٹ ہو گیا ہے۔"

"میں نہیں جانتا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے، لیکن کسی نے میرے خیالات پر قابو پالیا۔"



## آوازیں سننا اپنے خیالات یا ریموٹ کنٹرول سے؟ فائدے اور نقصانات

<p>کیا دائیں جانب سے ظاہر کیے گئے خیالات کی کوئی اور ممکنہ وضاحتیں موجود ہیں؟</p>	<p>آپ کو کیوں لگتا ہے کہ آوازیں باہر سے داخل کی جاتی ہیں؟</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>"میں اسے صاف سن سکتا ہوں۔ اس کے برعکس، میرے اپنے خیالات بالکل خاموش ہیں!"</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>"یہ خیالات میرے قابو میں نہیں ہیں۔ جب میں اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو یہ مزید خراب ہو جاتے ہیں۔ یہ مجھے ظاہر کرتا ہے کہ کوئی واقعی مجھے نیچے رکھنا چاہتا ہے۔"</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>"میں کبھی بھی ایسے برے خیالات نہیں رکھوں گا۔ میں کبھی کسی کو نقصان نہیں پہنچا سکتا تھا۔ لیکن پھر بھی، میں مسلسل یہ جارحانہ خیالات رکھتا ہوں۔"</p>



## آوازیں سننا اپنے خیالات یا ریموٹ کنٹرول سے؟ فائدے اور نقصانات

<p>کیا دائیں جانب سے ظاہر کیے گئے خیالات کی کوئی اور ممکنہ وضاحتیں موجود ہیں؟</p>	<p>آپ کو کیوں لگتا ہے کہ آوازیں باہر سے داخل کی جاتی ہیں؟</p>
<p>تقریباً پندرہ سے بیس فیصد عام آبادی وقتاً فوقتاً ایسی آوازیں سنتے ہیں۔ شدید خیالات بعض اوقات تقریباً قابل سماعت ہوتے ہیں (مثلاً دلکش دھنیں، افواہیں، کسی دوست کی ای میل پڑھتے ہوئے اس کی آواز سننا)۔</p>	<p>"میں اسے صاف سن سکتا ہوں۔ اس کے برعکس، میرے اپنے خیالات بالکل خاموش ہیں!"</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>"یہ خیالات میرے قابو میں نہیں ہیں۔ جب میں اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو یہ مزید خراب ہو جاتے ہیں۔ یہ مجھے ظاہر کرتا ہے کہ کوئی واقعی مجھے نیچے رکھنا چاہتا ہے۔"</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>"میں کبھی بھی ایسے برے خیالات نہیں رکھوں گا۔ میں کبھی کسی کو نقصان نہیں پہنچا سکتا تھا۔ لیکن پھر بھی، میں مسلسل یہ جارحانہ خیالات رکھتا ہوں۔"</p>



## آوازیں سننا اپنے خیالات یا ریموٹ کنٹرول سے؟ فائدے اور نقصانات

<p>کیا دائیں جانب سے ظاہر کیے گئے خیالات کی کوئی اور ممکنہ وضاحتیں موجود ہیں؟</p>	<p>آپ کو کیوں لگتا ہے کہ آوازیں باہر سے داخل کی جاتی ہیں؟</p>
<p>تقریباً پندرہ سے بیس فیصد عام آبادی وقتاً فوقتاً ایسی آوازیں سنتے ہیں۔ شدید خیالات بعض اوقات تقریباً قابل سماعت ہوتے ہیں (مثلاً دلکش دھنیں، افواہیں، کسی دوست کی ای میل پڑھتے ہوئے اس کی آواز سننا)۔</p>	<p>"میں اسے صاف سن سکتا ہوں۔ اس کے برعکس، میرے اپنے خیالات بالکل خاموش ہیں!"</p>
<p>ہمارے خیالات مکمل طور پر قابو پانے کے قابل نہیں ہیں - ورنہ اچانک الہام، دماغی طوفان یا افواہوں جیسے واقعات نہیں ہوتے۔ اگر ہم ان خیالات کا مقابلہ کرنے کی کوشش کریں تو یہ خود بخود مضبوط ہو جاتے ہیں۔ تجربہ: کوشش کریں کہ نمبر 8 کے بارے میں نہ سوچیں.... آپ کامیاب نہیں ہوں گے۔ یہ آپ کے ذہن میں پہلے سے کہیں زیادہ مضبوطی سے پاپ جائے گا۔</p>	<p>"یہ خیالات میرے قابو میں نہیں ہیں۔ جب میں اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو یہ مزید خراب ہو جاتے ہیں۔ یہ مجھے ظاہر کرتا ہے کہ کوئی واقعی مجھے نیچے رکھنا چاہتا ہے۔"</p>
<p>???</p>	<p>"میں کبھی بھی ایسے برے خیالات نہیں رکھوں گا۔ میں کبھی کسی کو نقصان نہیں پہنچا سکتا تھا۔ لیکن پھر بھی، میں مسلسل یہ جارحانہ خیالات رکھتا ہوں۔"</p>



## آوازیں سننا اپنے خیالات یا ریموٹ کنٹرول سے؟ فائدے اور نقصانات

<p>کیا دائیں جانب سے ظاہر کیے گئے خیالات کی کوئی اور ممکنہ وضاحتیں موجود ہیں؟</p>	<p>آپ کو کیوں لگتا ہے کہ آوازیں باہر سے داخل کی جاتی ہیں؟</p>
<p>تقریباً پندرہ سے بیس فیصد عام آبادی وقتاً فوقتاً ایسی آوازیں سنتے ہیں۔ شدید خیالات بعض اوقات تقریباً قابل سماعت ہوتے ہیں (مثلاً دلکش دھنیں، افواہیں، کسی دوست کی ای میل پڑھتے ہوئے اس کی آواز سننا)۔</p>	<p>"میں اسے صاف سن سکتا ہوں۔ اس کے برعکس، میرے اپنے خیالات بالکل خاموش ہیں!"</p>
<p>ہمارے خیالات مکمل طور پر قابو پانے کے قابل نہیں ہیں - ورنہ اچانک الہام، دماغی طوفان یا افواہوں جیسے واقعات نہیں ہوتے۔ اگر ہم ان خیالات کا مقابلہ کرنے کی کوشش کریں تو یہ خود بخود مضبوط ہو جاتے ہیں۔ تجربہ: کوشش کریں کہ نمبر 8 کے بارے میں نہ سوچیں.... آپ کامیاب نہیں ہوں گے۔ یہ آپ کے ذہن میں پہلے سے کہیں زیادہ مضبوطی سے پاپ جائے گا۔</p>	<p>"یہ خیالات میرے قابو میں نہیں ہیں۔ جب میں اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو یہ مزید خراب ہو جاتے ہیں۔ یہ مجھے ظاہر کرتا ہے کہ کوئی واقعی مجھے نیچے رکھنا چاہتا ہے۔"</p>
<p>ہمارے پاس اکثر ایسے خیالات ہوتے ہیں جو ہمارے معمول کے سوچنے کے انداز کے برعکس ہوتے ہیں۔ خیالات عمل کے برابر نہیں ہوتے! 20% عام آبادی خودکشی کرنے کے بارے میں سوچتی ہے، لیکن وہ ان پر عمل نہیں کرتے۔ یہاں تک کہ جب ان لوگوں کی بات آتی ہے جن سے ہم پیار کرتے ہیں، ہم کبھی کبھی جارحیت محسوس کرتے ہیں (مثال کے طور پر ایک ماں اور اس کا رونا ہوا بچہ)۔</p>	<p>"میں کبھی بھی ایسے برے خیالات نہیں رکھوں گا۔ میں کبھی کسی کو نقصان نہیں پہنچا سکتا تھا۔ لیکن پھر بھی، میں مسلسل یہ جارحانہ خیالات رکھتا ہوں۔"</p>



## آوازیں سننا اپنے خیالات یا ریموٹ کنٹرول سے؟ فائدے اور نقصانات

یہ وضاحت کہ عجیب و غریب خیالات کو کسی نہ کسی طرح دور سے کنٹرول کیا جا رہا ہے، اس سے جواب کی جگہ کہیں زیادہ سوالات اٹھاتے ہیں، جیسے:

کیا یہ تکنیکی طور پر ممکن ہے؟

امپلانٹیشن کب اور کہاں ہوئی؟

آپ کو نقصان پہنچانے میں کون دلچسپی لے گا؟ ایسا کرنے کے لیے کس کے پاس وقت اور پیسہ ہوگا؟

کسی کو نقصان پہنچانے کے کئی آسان طریقے ہیں۔ ایسا پچیہ (شاید ناممکن) طریقہ کیوں چنا جائے گا؟



ایک دوست آپ کو کھانے پہ بلاتا ہے۔

آپ کے دوست نے آپ کو کھانے کی دعوت کیوں دی؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





# ایک پولیس والا آپ کی گاڑی کو روکتا ہے۔

پولیس والے نے آپ کی گاڑی کو کیوں روکا؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





# آپ کھیل میں جیت جاتے ہیں۔

آپ کیوں جیت گئے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





اپنی گاڑی کے قریب آتے وقت، آپ کو پینٹ میں ایک خراش نظر آتی ہے۔

خراش کی وجہ کیا ہو سکتی ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





ڈاکٹر نے دریافت کیا کہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔

آپ کو ہائی بلڈ پریشر کیوں ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





ایک دوست نے آپ کے کام میں آپ کی مدد کرنے سے انکار کر دیا۔

کیا وجہ تھی کہ آپ کے دوست نے آپ کی مدد نہیں کی؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





ایک دوست نے آپ کو تحفہ دے کر حیران کر دیا ہے۔

آپ کے دوست نے آپ کو تحفہ کیوں دیا؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





ایک دوست کہتا ہے کہ تم بیوقوف ہو۔

آپ کے دوست کے ایسا کہنے کی وجہ کیا ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





آپ کے پڑوسی کا بچہ رونے لگا جب آپ نے اسے اٹھایا۔

بچہ کیوں رے رہا ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





ایک دوست کہتا ہے کہ وہ آپ کی عزت نہیں کرتا۔

آپ کے دوست کے ایسا کہنے کی وجہ کیا ہے؟

اس واقعہ کی اصل وجہ کیا ہے؟

اپنے آپ کو؟

کوئی اور شخص یا دوسرے لوگ؟

حالات یا اتفاق؟





## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

ہمیشہ مختلف عوامل پر غور کریں جو کسی واقعہ کے نتائج میں حصہ ڈال سکتے ہیں (یعنی خود/دوسرے/حالات)۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

ہمیشہ مختلف عوامل پر غور کریں جو کسی واقعہ کے نتائج میں حصہ ڈال سکتے ہیں (یعنی خود/دوسرے/حالات)۔

ہمیں روزمرہ کی زندگی میں ہر ممکن حد تک حقیقت پسندانہ بننے کی کوشش کرنی چاہئے: ہمیشہ دوسروں پر الزام لگانا جائز نہیں ہے، بالکل اسی طرح جب چیزیں غلط ہو جاتی ہیں تو یہ ہمیشہ ہماری غلطی نہیں ہوتی ہے۔



## روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں۔

سیکھنے کے مقاصد:

ہمیشہ مختلف عوامل پر غور کریں جو کسی واقعہ کے نتائج میں حصہ ڈال سکتے ہیں (یعنی خود/دوسرے/حالات)۔

ہمیں روزمرہ کی زندگی میں ہر ممکن حد تک حقیقت پسندانہ بننے کی کوشش کرنی چاہئے: ہمیشہ دوسروں پر الزام لگانا جائز نہیں ہے، بالکل اسی طرح جب چیزیں غلط ہو جاتی ہیں تو یہ ہمیشہ ہماری غلطی نہیں ہوتی ہے۔

عام طور پر، بہت سے عوامل ایک واقعہ میں شراکت کرتے ہیں۔



## اس سب کا سائیکوس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوس میں مبتلا بہت سے لوگ پیچیدہ واقعات کو صرف ایک وجہ سے بیان کرتے ہیں۔ کبھی کبھی، کسی کی ناکامی کا ذمہ دار دوسرے لوگوں کو ٹھہرایا جاتا ہے۔

پہلی مثال: آمنہ چلتے ہوئے گرتی ہے۔ I-

اپنا عقیدہ: اس کا چچا اس کے سر میں الیکٹروڈ کے ذریعے دالیں بھیج کر ایسا کرتا ہے۔

متبادل وضاحت: اسے کان میں انفیکشن ہے جو اس کے توازن کو متاثر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ کئی ہفتوں سے بارش ہو رہی ہے اور سڑکیں بہت پھسلن ہیں۔



## اس سب کا سائیکوس سے کیا تعلق ہے؟

بعض اوقات، دوسرے لوگ جزوی ذمہ داری اٹھاتے ہیں، لیکن دیگر اہم عوامل کو بھی تسلیم کرنا پڑتا ہے۔

پہلی مثال: علی دوبارہ نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے! I

اپنا عقیدہ: دوبارہ بیمار ہونا بچپن کی خوفناک یادوں کے دخل اندازی خیالات کی وجہ سے ہوا۔ وہ اکثر بچپن میں مارا جاتا تھا۔

اضافی عوامل: یہ ایک ممکنہ وجہ ہو سکتی ہے، لیکن اس کے علاوہ دیگر عوامل بھی ہیں: علی نے دوائی لینا چھوڑ دی اور کام پر اس کی لڑائی ہوئی جس کی وجہ سے وہ ڈر گیا کہ وہ اپنی نوکری کھو سکتا ہے۔



# Thank you for your attention!

*for trainers:*

Please hand out worksheets. Introduce our app COGITO (download free of charge).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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](http://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](http://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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)