



خوشگوار اور صحت مند

زندگی کا راز

ماڈیول 6

خوشی میں رکاوٹیں

استاذ محمد علی



ماڈیول 6 کی آؤٹ لائن

- خوشی میں بیرونی رکاوٹیں
- خوشی میں اندرونی رکاوٹیں
- کوگنیٹیو بائیسز اور کوگنیٹیو ڈسٹورشنز



طلباء کیلئے ضروری ہدایات

برائے مہربانی ماڈیولز کی مکمل ویڈیوز دیکھیں۔ سلائیڈز میں ماڈیول کا صرف ایک خلاصہ بیان کیا گیا ہے۔ نظریات / تصورات کی تفصیلی وضاحت ویڈیو لیکچرز میں کی گئی ہے۔



لوگ کیا کہیں گے؟



صرف منفی واقعہ پر توجہ مرکوز کرنا۔



جو کچھ آپ کے
پاس ہے اس سے
غیر مطمئن ہونا۔



پچھتاوا

خوف

غلط نسبت





Overthinking
is the biggest cause
of unhappiness.



کو گنیٹیو ڈسوانینس

کوگنیٹیو ڈسٹورشنز





فلٹرنگ



فلٹر (یا "ذہنی فلٹرنگ") کا شکار شخص منفی
تفصیلات لیتا ہے اور صورتحال کے تمام مثبت
پہلوؤں کو فلٹر کرتے ہوئے ان تفصیلات کو بہت
بڑھاتا چڑھاتا/مبالغہ کرتا ہے۔



پولرائزڈ تھنکنگ



سیاہ اور سفید سوچ [بلیک ایڈ وائٹ تھنکنگ] کے طور پر بھی جانا جاتا ہے، پولرائزڈ تھنکنگ میں، ساری چیزیں یا تو "سیاہ یا سفید" ہیں - یا کچھ بھی نہیں۔ ہمیں کامل ہونا ہے یا ہم مکمل طور پر ناقص اور ناکام ہیں - کوئی درمیانی راہ نہیں ہے۔



اور جبر لائزیشن



اس کو گنیٹیو ڈسٹورشن میں، ایک شخص کسی ایک واقعے یا ثبوت کے ایک حصے کو بنیاد بنا کر اس سے عام نتیجہ اخذ کرتا ہے۔ اگر کوئی برا واقعہ صرف ایک بار ہوتا ہے، تو وہ اس کے بار بار ہونے کی توقع رکھتا ہے۔



[صرف اپنی رائے/سوچ کے مطابق] نتیجے پر پہنچنا



کسی کے کچھ کہے بغیر، ایسا شخص جو [اپنی رائے/سوچ کے مطابق] نتیجے پر پہنچتا ہے [وہ یہ سمجھتا ہے کہ] اسے معلوم ہے کہ دوسرا شخص کیا سوچ رہا ہے اور کیا محسوس کر رہا ہے - اور دراصل وہ جو کرتے ہیں وہ کیوں کرتے ہیں۔



کٹیسٹر و فائزنگ



جب کوئی شخص کٹیسٹر و فائزنگ کا شکار ہوتا ہے، تو وہ توقع کرتا ہے کہ تباہی آکر ہی رہے گی، چاہے کچھ بھی ہو جائے۔ اسے میگنِفائنگ بھی کہا جاتا ہے۔

پرسنالٹزیشن



پرسنالٹزیشن ایک ڈسٹورشن ہے جس میں ایک شخص یہ سمجھتا ہے کہ دوسرے لوگ جو بھی کرتے ہیں یا کہتے ہیں وہ ایک طریقے سے ان کا اس کی ذات پر براہ راست حملہ / ردِ عمل ہوتا ہے۔



کنٹرول فیلسی

اس ڈسٹورشن میں انسان کی زندگی کی ہر صورت حال پر مکمل کنٹرول ہونے کے بارے میں دو مختلف لیکن متعلقہ عقائد شامل ہیں۔ پہلی صورت میں، اگر ہم بیرونی طور پر کنٹرول محسوس کرتے ہیں، تو ہم اپنے آپ کو تقدیر کے ہاتھوں بے بس سمجھتے ہیں۔ دوسری صورت میں، اگر ہم اندرونی طور پر کنٹرول محسوس کرتے ہیں تو یہ ہمیں اس غلط فہمی میں مبتلا کر دیتی ہے کہ ہمارے آس پاس ہر فرد کے دکھ اور خوشی کے ذمہ دار ہم ہی ہیں۔ مثال کے طور پر، "آپ خوش کیوں نہیں ہیں؟ کیا میں نے کچھ کیا ہے؟"





فیلسی آف فیئر نیس

فیلسی آف فیئر نیس میں، ایک شخص ناراضگی اور غصہ محسوس کرتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ اسے معلوم ہے صحیح بات کیا ہے، لیکن دوسرے لوگ اس سے متفق نہیں ہوں گے۔ کیونکہ زندگی انصاف نہیں کرتی - چیزیں ہمیشہ ہمارے حق میں نہیں ہوتیں، اُس وقت بھی جب انہیں ہونا چاہیے۔





بلیمنگ [الزام تراشی]

جب کوئی شخص الزام تراشی کرتا ہے، تو وہ دوسرے لوگوں کو اپنے جذباتی درد کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے۔ وہ کوئی بھی برعکس راستہ اختیار کر سکتے ہیں اور ہر مسئلے کے لیے خود کو مورد الزام ٹھہرا سکتے ہیں - یہاں تک کہ ان چیزوں کیلئے بھی جو واضح طور پر ان کے کنٹرول سے باہر ہیں۔



"شدّز"

چاہیے والے بیانات ("مجھے اپنے بعد مزید اٹھانا چاہیے...") ایسے اصولوں پر مبنی ہوتے ہیں جن کی کبھی خلاف ورزی نہیں ہونی چاہیے اور وہ یہ بتاتے ہیں کہ ہر شخص کو کیسا برتاؤ کرنا چاہیے۔ جو لوگ ان اصولوں کو توڑتے ہیں وہ اس شخص کو غصہ دلاتے ہیں جو ان پر عمل کر رہا ہوتا ہے۔ جب عمل کرنے والا ان اصولوں کی خود خلاف ورزی کرتا ہے تو وہ اپنے آپ کو قصور وار سمجھتا ہے۔



ایموشنل ریزنگ



ایموشنل ریزنگ کی ڈسٹورشن کا خلاصہ یوں بیان کیا جاسکتا ہے، "اگر میں ایسا محسوس کرتا ہوں، تو یقیناً ایسا ہی ہوگا/یقیناً یہ سچ ہوگا۔" ایسا انسان جو محسوس کرتا ہے وہ اسے خود بخود اور غیر مشروط طور پر سچ مان لیتا ہے۔ [اس سوچ کے مطابق] اگر کوئی اپنے آپ کو بیوقوف اور بورنگ محسوس کرتا ہے، تو وہ [اس بات پر یقین کرنے لگتا ہے کہ وہ درحقیقت] بیوقوف اور بورنگ ہی ہوگا۔



فیلسی آف چینج

فیلسی آف چینج میں، ایک شخص یہ توقع کرتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کے مطابق تبدیل ہو جائیں گے اگر وہ ان پر دباؤ ڈالے یا ان کے ساتھ چاپلوسی سے کام لے۔ ایسا شخص یہ محسوس کرتا ہے کہ لوگوں کو تبدیل ہونا چاہیے کیونکہ [اس کے خیال میں] اس کی کامیابی کی امیدیں اور خوشی مکمل طور پر ان پر منحصر ہوتی ہیں۔

"اگر وہ صرف اس کو بدل لیں تو زندگی بہت بہتر ہو جائے۔"





میس لیبلنگ

یہ اور جنرلائزیشن کی ایک انتہائی شکل ہے۔ کسی مخصوص صورت حال کے تناظر میں غلطی کو بیان کرنے کے بجائے، ایک شخص اپنے یا دوسروں پر غلط لیبل لگا دے گا۔





ہمیشہ صحیح ہونا



جب کوئی شخص اس ڈسٹورشن کا شکار ہوتا ہے، تو وہ مسلسل دوسرے لوگوں کو یہ ثابت کرنے کے لیے آزمائش میں ڈالتا ہے کہ اس کی اپنی رائے اور عمل بالکل درست ہے۔ ایک ایسا شخص جو "ہمیشہ [اپنے آپ کو] صحیح سمجھتا ہے"، اس کیلئے اپنے آپ کو غلط سمجھنا/اس بات کو ماننا کہ میں غلط ہو سکتا ہوں، ایک ناقابل یقین تصور ہے۔ وہ اپنے آپ کو صحیح ثابت کرنے کیلئے کسی بھی حد تک چلے جاتے ہیں۔