# स्वागत है

## प्रशिक्षण प्रभाग १ में

## आरोपण

## दोष देना तथा श्रेय लेना

इस प्रभाग में जिन चित्रों का इस्तेमाल हुआ है उनके इस्तेमाल की अनुमति कृपापूर्वक कलाकारों तथा मुद्रधिकारिओं (कॉपीराईट होल्डर) द्वारा क्रमशः दिया गया है. अधिक जानकारी (कलाकार, शीर्षक) इस प्रस्तुति के अंत में दिया गया है.

12/11 A

© Moritz & Woodward
moritz@uke.de

# आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना

आरोपण = घटनाओं के कारणों का अनुमान लगाना (उदाहरण - आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना )

# आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना

आरोपण = घटनाओं के कारणों का अनुमान लगाना (उदाहरण - आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना )

हम अक्सर इस बात को नज़रअंदाज़ कर देते हैं की एक घटना के अनेक कारण हो सकते हैं

# आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना

आरोपण = घटनाओं के कारणों का अनुमान लगाना (उदाहरण - आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना )

हम अक्सर इस बात को नज़रअंदाज़ कर देते हैं की एक घटना के अनेक कारण हो सकते हैं

निम्नांकित घटना किन कारणों का परिणाम हो सकता है?

आपने अपने दोस्त के साथ एक मिटिंग तय किया तथा वह इसमें नहीं आया.

# व्याख्याएँ

दोस्त ने ऐसा क्यों किया?

इस व्यवहार के संभावित कारण ...

???

# व्याख्याएँ

दोस्त ने ऐसा क्यों किया?

इस व्यवहार के संभावित कारण ...

- मैं उसके लिए महत्वपूर्ण नहीं हूँ, उसने ऐसा करने की हिम्मत किसी और के साथ नहीं किया होता
- उसे भूलने की आदत है - उसे समय का अंदाज़ा नहीं रहा होगा.
- उसकी गाड़ी ख़राब हो गयी होगी.

# व्याख्याएँ

दोस्त ने ऐसा क्यों किया?

इस व्यवहार के संभावित कारण ...

| | |
|---|---|
| ... मैं | मैं उसके लिए महत्वपूर्ण नहीं हूँ |
| ... अन्य | उसे भूलने की आदत है - उसे समय का अंदाज़ा नहीं रहा होगा. |
| ... कोई परिस्थिति या संयोग | उसकी गाड़ी ख़राब हो गयी होगी. |

# आरोपण: दोष देना तथा श्रेय लेना

जैसा की यह उदाहरण बताता है की एक घटना के अनेक कारण हो सकते हैं.

अधिकतर, एक परिस्थिति अनेक कारकों का परिणाम होता है.

फिर भी, अनेक लोग किसी एक ही पहलू को प्रधानता देते रहते हैं (उदाहरण के लिए स्वयं के स्थान पर दूसरों पर दोषारोपण करना).

# आप अस्पताल से छूटने के बाद भी अच्छा  महसूस नहीं करते हैं.

व्याख्याएँ ...

... मैं

...अन्य

...कोई परिस्थिति या संयोग

# आप अस्पताल से छूटने के बाद भी अच्छा महसूस नहीं करते हैं.

व्याख्याएँ ...

... मैं

- मैं अपने स्वास्थय के ठीक होने के लिए स्वयं ही बहुत अभिप्रेरित नहीं था (*कुछ हद तक बदला जा सकता है)*.
- मुझे अपने सुधार में विश्वास नहीं था *(परिवर्तन के दृष्टिकोण से अधिक कठिन)*
- मेरी बीमारी लाइलाज है.
- मुझमें वंशानुगत दोष हैं.

...अन्य

- चिकित्सकों ने मुझ पर ठीक से ध्यान नहीं दिया.

...कोई परिस्थिति या संयोग

- शायद मैं ज्यादा अच्छे से ठीक हो जाता यदि मेरे साथ उस कमरे में ६ और लोग नहीं होते.
- यदि अस्पताल में ज्यादा अच्छी व्यवस्था होती तो मैं स्वस्थ्य हो जाता.
- कभी-कभी सुधार होने में अधिक समय लगता है.

# आप अस्पताल से छूटने के बाद भी अच्छा महसूस नहीं करते हैं.

## व्याख्याएँ ...

... मैं

- मैं अपने स्वास्थ्य के ठीक होने के लिए स्वयं ही बहुत अभिप्रेरित नहीं था (*कुछ हद तक बदला जा सकता है*) .
- मुझे अपने सुधार में विश्वास नहीं था *(परिवर्तन के दृष्टिकोण से अधिक कठिन)*
- मेरी बीमारी लाइलाज है.
- मुझमें वंशानुगत दोष हैं.

...अन्य

- चिकित्सकों ने मुझ पर ठीक से ध्यान नहीं दिया.

सावधानी: एक-पक्षीय व्याख्याएँ

...कोई परिस्थिति या संयोग

- शायद मैं ज्यादा अच्छे से ठीक हो जाता यदि मेरे साथ उस कमरे में ६ और लोग नहीं होते.
- यदि अस्पताल में ज्यादा अच्छी व्यवस्था होती तो मैं स्वस्थ्य हो जाता.
- कभी-कभी सुधार होने में अधिक समय लगता है.

# आप अस्पताल से छूटने के बाद भी अच्छा महसूस नहीं करते हैं.

अब, कुछ ऐसे उत्तरों को सामने रखें जिनमें अनेक कारणों का समावेश हो.

???

???

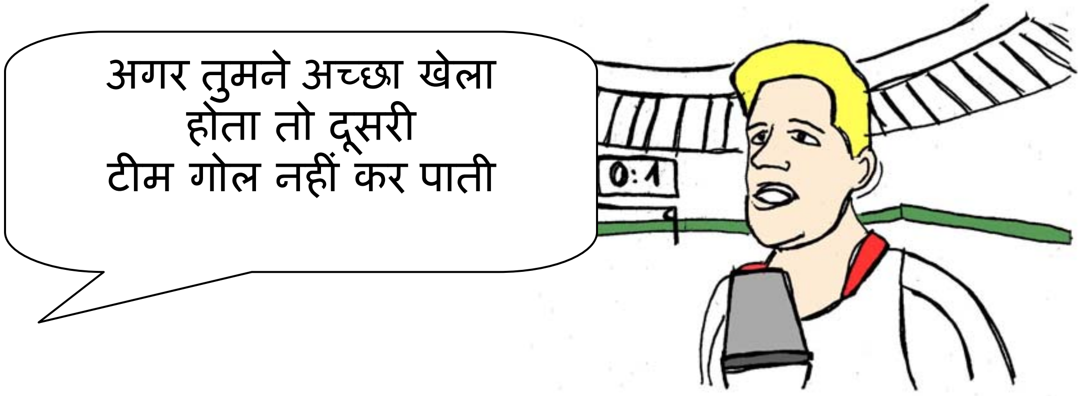
???

# आप अस्पताल से छूटने के बाद भी अच्छा  महसूस नहीं करते हैं.

## अब, कुछ  ऐसे उत्तरों को सामने रखें जिनमें अनेक कारणों का समावेश हो.

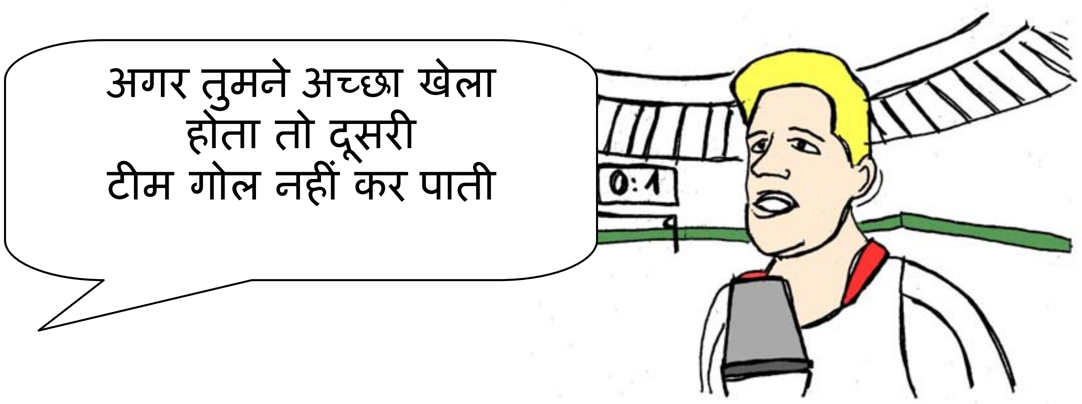
- "चिकित्सा दल के पास कम समय था, परन्तु मैं अधिक सहारे की मांग कर सकता था तथा मुझे समूह चिकित्सा में अधिक अच्छे ढंग से भाग लेना चाहिए था. थोडा संभवतः यही कारण है की मेरा अस्पताल में रहना उतना सफल नहीं हुआ जितना यह हो सकता था“
- "संभवतः मुझे अपने में सुधार के लिए थोडा और धीरज रखना चाहिए. मैं इस बात के लिए आश्वस्त हूँ की भविष्य में मैं अधिक योग्य चिकिसकों से सहायता  पाऊंगा."

# कुछ आरोपण शैलियों के नकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!



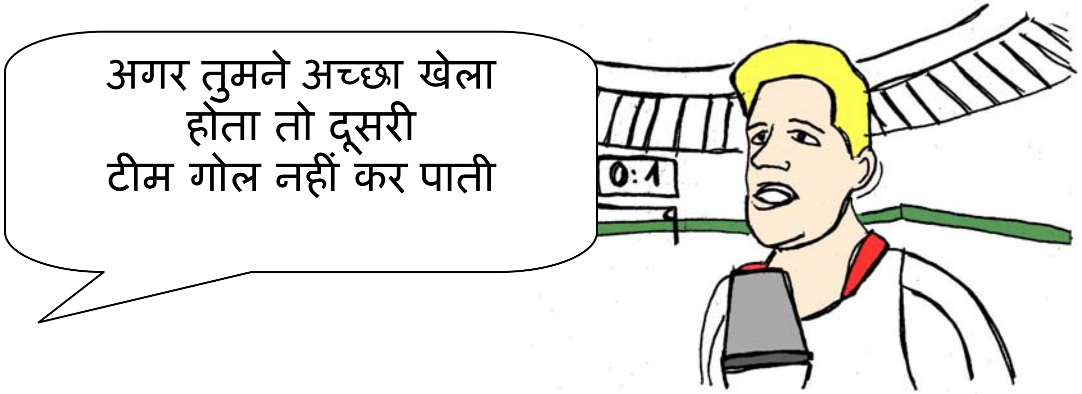

| | |
|---|---|
| **स्व-आरोपण**<br>(उदाहरणतः ""यह सचमुच मेरी गलती थी तथा मुझे अपने प्रशंषकों से माफ़ी माँगनी चाहिए!") | **हानि:** ???<br>**लाभ:** ??? |
| **दुसरे या परिस्थितियां**<br>(उदाहरणतः "लेकिन गोल कीपर कहाँ था?"; "फुटबौल के खेल में कुछ भी हो सकता है.") | **हानि:** ???<br>**लाभ:** ??? |

# कुछ आरोपण शैलियों के नकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!



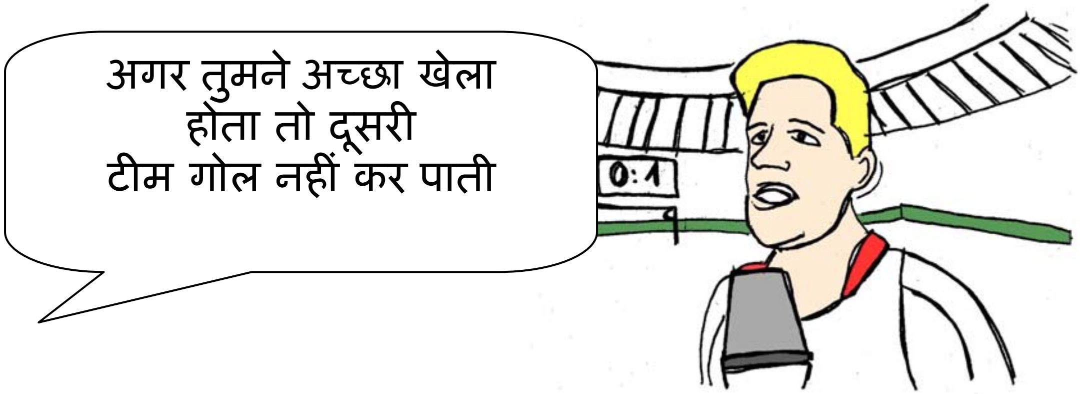

| | |
|---|---|
| **स्व-आरोपण**<br>(उदाहरणतः “"यह सचमुच मेरी गलती थी तथा मुझे अपने प्रशंषकों से माफ़ी माँगनी चाहिए!”) | **हानि:** आत्म- विश्वास में कमी आती है.<br>**लाभ:** स्वयं पर जिम्मेवारी लेना शिष्ट मन जाता है. |
| **दुसरे या परिस्थितियां**<br>(उदाहरणतः "लेकिन गोल कीपर कहाँ था?"; "फुटबौल के खेल में कुछ भी हो सकता है.”) | **हानि:** ???<br>**लाभ:** ??? |

# कुछ आरोपण शैलियों के नकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!



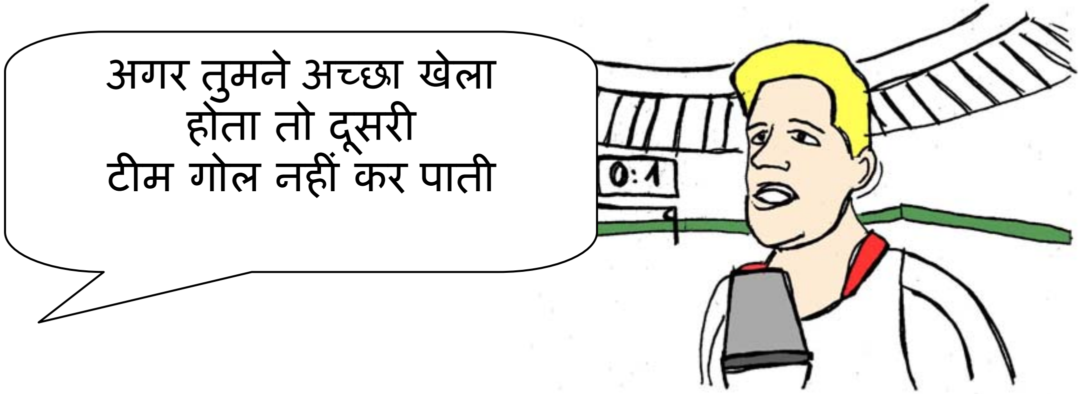

| | |
|---|---|
| **स्व-आरोपण**<br>(उदाहरणतः ""यह सचमुच मेरी गलती थी तथा मुझे अपने प्रशंषकों से माफ़ी माँगनी चाहिए!") | **हानि:** आत्म- विश्वास में कमी आती है.<br>**लाभ:** स्वयं पर जिम्मेवारी लेना शिष्ट मन जाता है. |
| **दुसरे या परिस्थितियां**<br>(उदाहरणतः "लेकिन गोल कीपर कहाँ था?";<br>"फुटबौल के खेल में कुछ भी हो सकता है.") | **हानि:** दूसरों पर जिम्मेवारी थोपना अशिष्ट माना जाता है.<br>**लाभ:** आत्म-विश्वास में कमी नहीं आती है. |

# कुछ आरोपण शैलियों के नकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!




| अधिक संतुलित प्रतिक्रियाएँ (स्वयं, दुसरे, परिस्थितियाँ इत्यादि के प्रभावों को मिलाएं; अलग-अलग व्याख्याओं को प्रस्तुत करें) |
| --- |
| ???<br><br>??? |

# कुछ आरोपण शैलियों के नकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!




| अधिक संतुलित प्रतिक्रियाएँ (स्वयं, दुसरे, परिस्थितियाँ इत्यादि के प्रभावों को मिलाएं; अलग-अलग व्याख्याओं को प्रस्तुत करें) |
|---|
| "इस पारी में मेरा प्रदर्शन कमजोर था लेकिन मैं अपने प्रदर्शन में सुधार लाऊँगा. यह भी याद रखना ज़रूरी है की मैंने उनके अच्छे गोल करने की संभावनाओं को रोका." |

# कुछ आरोपण शैलियों के सकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!

| | |
|---|---|
| **स्व-आरोपण** (उदाहरणतः “"जैसा की आपने कहा की मैं अत्याधिक योग्य और तीक्ष्ण बुद्धि का हूँ .”) | **हानि**: ???<br>**लाभ**: ??? |
| **दुसरे या परिस्थितियां**<br>(उदाहरणतः “मैं आज जो कुछ भी हूँ वो अपने शिक्षकों तथा माता - पिता के कारण हूँ .”) | **हानि**: ???<br>**लाभ**: ??? |

# कुछ आरोपण शैलियों के सकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!

| | |
|---|---|
| **स्व-आरोपण** (उदाहरणतः “"जैसा की आपने कहा की मैं अत्याधिक योग्य और तीक्ष्ण बुद्धि का हूँ .”) | **हानि:** स्व-गुणगान घमंड का प्रतिक लगता है<br>**लाभ:** आत्म-विश्वास में वृद्धि होती है |
| **दुसरे या परिस्थितियां**<br>(उदाहरणतः “मैं आज जो कुछ भी हूँ वो अपने शिक्षकों तथा माता - पिता के कारण हूँ .”) | **हानि:** ???<br>**लाभ:** ??? |

# कुछ आरोपण शैलियों के सकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!

| | |
|---|---|
| **स्व-आरोपण** (उदाहरणतः ""जैसा की आपने कहा की मैं अत्याधिक योग्य और तीक्ष्ण बुद्धि का हूँ .") | **हानि:** स्व-गुणगान घमंड का प्रतिक लगता है<br>**लाभ:** आत्म-विश्वास में वृद्धि होती है |
| **दुसरे या परिस्थितियां** (उदाहरणतः "मैं आज जो कुछ भी हूँ वो अपने शिक्षकों तथा माता - पिता के कारण हूँ .") | **हानि:** अपनी उपलब्धियों को कम दिखलाने से आत्म-विश्वास में कमी आती है.<br>**लाभ:** आपको लोग नम्र तथा समूह में चलने वाले के रूप में देखते हैं. |

# कुछ आरोपण शैलियों के सकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!

| अधिक संतुलित प्रतिक्रियाएँ (स्वयं, दुसरे, परिस्थितियाँ इत्यादि के प्रभावों को मिलाएं; अलग-अलग व्याख्याओं को प्रस्तुत करें): |
| --- |
| ???<br>??? |

# कुछ आरोपण शैलियों के सकारात्मक घटनाओं पर प्रभाव!

| अधिक संतुलित प्रतिक्रियाएँ (स्वयं, दुसरे, परिस्थितियाँ इत्यादि के प्रभावों को मिलाएं; अलग-अलग व्याख्याओं को प्रस्तुत करें): |
| --- |
| "मुझे गर्व महसूस हो रहा है, लेकिन साथ ही मैं अपने माता-पिता, समूह के सदस्यों तथा शिक्षकों को भी धन्यवाद् देना चाहूँगा. थौमस अल्वा एडिसन ने एक बार कहा था: निपुणता एक प्रतिशत प्रेरणा तथा निन्यानवे प्रतिशत मेहनत का परिणाम होता है." |

# हम यह क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की विषाद से ग्रषित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!):

- असफलताओं के लिए स्वयं को जिम्मेवार ठहराते हैं
- सफलताओं के लिए दुसरे या परिस्थितियों को श्रेय देते हैं.

इससे आत्म-सम्मान में कमी आती है!

# हम यह क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की व्यामोह से ग्रषित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!):

- असफलताओं के लिए दूसरों को जिम्मेवार ठहराते हैं
- ऐसा सोंचते हैं की सारी घटनाएँ उनके नियंत्रण से बाहर है.

पहली आरोपण शैली खास कर अंतर-वैयक्तिक समस्याओं को जन्म दे सकती हैं!

# मनोविकृति के दौरान एक-पक्षिए आरोपण किस तरह गलत व्याख्याओं को जन्म देते हैं - उदाहरण

| घटना | मनोविकार के दौरान व्याख्याएँ | दूसरी व्याख्याएँ |
|---|---|---|
| ज़ब आप बोल रहे हैं तो लोग हँसते हैं. | मैं क्या बोलता हूँ लोग उसपर ध्यान नहीं देते हैं. वे सिर्फ मेरा मजाक उड़ा रहे हैं. | सिर्फ एक संयोग है की जब मैं बोल रहा था उसी समय किसी ने चुटकुला सुना दिया. |
| आपका वजन बढ़ गया है. | किसी नाकाबिल डॉक्टर ने मुझे कुछ बेकार दवाइयां दे दी हैं. | दवा का कुप्रभाव हो सकता है, लेकिन यह भी संभव हैं की मेरी कम सक्रियता मेरे वजन को बढ़ा रही है. |
| आपके गाडी का चक्का पंक्चर है. | कोइ मुझे परेशान करने की कोशिश कर रहा है. | आप चक्के में हवा डालना भूल गए. चक्के में कील हो सकती है. |

# आरोपण शैलियाँ
## आज के सेसन का लक्ष्य :

- घटनाओं के संभावित कारणों पर ध्यान दें
- किसी एक व्याख्या को स्वीकार कर लेने में ज़ल्दबाज़ी न करें
- कुछ आरोपणों के परिणामों पर विचार-विमर्श करें

हमें अपने नित्य-प्रति के जीवन में जितना संभव हो उतना वास्तविक दृष्टिकोण रखना चाहिए:

हमें हमेशा असफलताओं के लिए दूसरों को जिम्मेवार नहीं ठहराना चाहिए.

न ही हमें हमेशा चीजें ज़ब गलत हो जाएं तो स्वयं को ही जिम्मेवार मानना चाहिए.

# दूकानदार खरीदारी के सारे पैसे लौटा देता है

## दूकानदार खरीदारी के सारे पैसे क्यों लौटा देता है

### इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# आप जब एक कमरे में जाते हैं तो सारे लोग बात करना बंद कर देते हैं.

ऐसा क्या हुआ होगा की आपके कमरे में प्रवेश करने पर लोगों ने बात करना बंद कर दिया?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# कोई कहता है की आप अच्छे नहीं लगते हैं.

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

उस व्यक्ति ने ऐसा क्यों कहा?

आप?

कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

संयोग या परिस्थितियां?

# आप परीक्षा में फेल हो जाते हैं

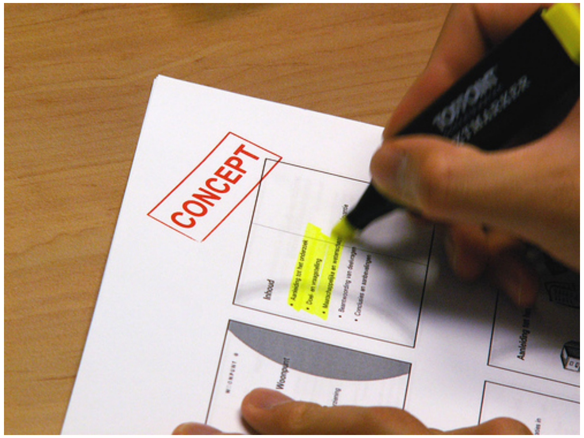
आप परीक्षा में फेल क्यों हुए?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**



“अन्दर की एक आवाज़ बोलती है आप किसी काम के नहीं हैं.”

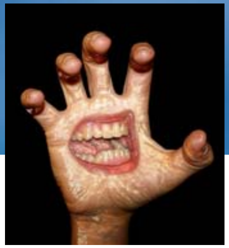
## कारण…

आप?

कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

संयोग या परिस्थितियां?

# “अन्दर की एक आवाज़ बोलती है आप किसी काम के नहीं हैं.”



## कारण

### …. आप:

- "दुर्भाग्यवश, मैं हमेशा अपने आप को कोसता रहता हूँ. यह किसी प्रकार का छुपा हुआ स्व-घृणा है."
- "मैं मानसिक संतुलन खोता जा रहा हूँ.“
- "मुझे ऐसा लगता है जैसे की कोई और सोंच रहा है. लेकिन मैं जानता हूँ की वे मेरे विचार हैं."

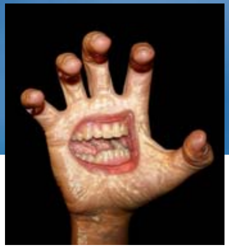
### …. कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

- "मेरे मस्तिष्क में कुछ लगा दिया गया है.“
- "मुझे नहीं पता हैं की ऐसे कैसे हुआ है, लेकिन किसी ने मेरे विचारों पर नियंत्रण कर लिया है."

### ….. संयोग या परिस्थितियां?

- "मैं आज-कल तनाव में रह रहा हूँ. इसी कारण मैं किसी भी चीज़ को ज्यादा तीव्रता के साथ, जिसमें मेरे विचार  भी शामिल हैं, महसूस करता हूँ."
- "मेरे कान तेज़ गाना सुनने के कारण बज रहे हैं."

“अन्दर की एक आवाज़ बोलती है आप किसी काम के नहीं हैं.”



## मनोविकार: आतंरिक आवाज़ का आरोपण दुसरे व्यक्तियों/ शक्तियों पर किया जाता है:

- "मेरे मस्तिष्क में कुछ लगा दिया गया है.“
- "मुझे नहीं पता हैं की ऐसे कैसे हुआ है, लेकिन किसी ने मेरे विचारों पर नियंत्रण कर लिया है."

# आवाजों का सुनना
# अपने विचार या रिमोट कंट्रोल से संचालित?
# लाभ तथा दोष

| आपको ऐसा क्यों लगता हैं की आवाज़ बाहर से आपके दिमाग में रोपे जा रहे हैं? | बायीं ओर दिखाए गए मान्यताओं के क्या दुसरे व्याख्या भी हो सकते हैं? |
| --- | --- |
| "मैं इन्हें स्पष्ट रूप से सून सकता हूँ. इसके विपरीत मेरे विचार पूरी तरह से शांत हैं." | ?<br>? |
| "यह विचार मेरे नियंत्रण में नहीं हैं. जब मैं इन्हें काटने की कोशिश करता हूँ तो यह और ख़राब हो जाते हैं. इसका मतलब है कोई सचमुच मुझे निचा दिखलाना चाहता है." | ?<br>? |
| "मेरे मन में इतने बुरे विचार कभी नहीं आते. मैं कभी किसी का बुरा नहीं कर सकता हूँ. फिर भी मेरे मन में हमेशा यह आक्रामक विचार आते रहते हैं." | ?<br>? |

# आवाजों का सुनना
# अपने विचार या रिमोट कंट्रोल से संचालित?
# लाभ तथा दोष

| **आपको ऐसा क्यों लगता हैं की आवाज़ बाहर से आपके दिमाग में रोपे जा रहे हैं?** | **बायीं ओर दिखाए गए मान्यताओं के क्या दुसरे व्याख्या भी हो सकते हैं?** |
| --- | --- |
| "मैं इन्हें स्पष्ट रूप से सून सकता हूँ. इसके विपरीत मेरे विचार पूरी तरह से शांत हैं." | •सामान्य जनसँख्या का लग-भग १५ - २०% कभी-कभी ऐसी आवाजें सुनता है.<br>•तीव्र विचार कभी-कभी सुनाई पड़ता हुआ प्रतीत होता है (मनपसंद गाने, दोस्त के पत्र को पढ़ते समय उसका आवाज़ सुनता हुआ प्रतीत होना). |
| "यह विचार मेरे नियंत्रण में नहीं हैं. जब मैं इन्हें काटने की कोशिश करता हूँ तो यह और ख़राब हो जाते हैं. इसका मतलब है कोई सचमुच मुझे निचा दिखलाना चाहता है." | ?<br>? |
| "मेरे मन में इतने बुरे विचार कभी नहीं आते. मैं कभी किसी का बुरा नहीं कर सकता हूँ. फिर भी मेरे मन में हमेशा यह आक्रामक विचार आते रहते हैं." | ?<br>? |

# आवाजों का सुनना
# अपने विचार या रिमोट कंट्रोल से संचालित?
# लाभ तथा दोष

| आपको ऐसा क्यों लगता हैं की आवाज़ बाहर से आपके दिमाग में रोपे जा रहे हैं? | बायीं ओर दिखाए गए मान्यताओं के क्या दुसरे व्याख्या भी हो सकते हैं? |
|---|---|
| "मैं इन्हें स्पष्ट रूप से सून सकता हूँ. इसके विपरीत मेरे विचार पूरी तरह से शांत हैं." | •सामान्य जनसँख्या का लग-भग १५ - २०% कभी-कभी ऐसी आवाजें सुनता है.<br>•तीव्र विचार कभी-कभी सुनाई पड़ता हुआ प्रतीत होता है (मनपसंद गाने, दोस्त के पत्र को पढ़ते समय उसका आवाज़ सुनता हुआ प्रतीत होना). |
| "यह विचार मेरे नियंत्रण में नहीं हैं. जब मैं इन्हें काटने की कोशिश करता हूँ तो यह और ख़राब हो जाते हैं. इसका मतलब है कोई सचमुच मुझे निचा दिखलाना चाहता है." | •हमारे विचारों पर हमारा पूरी तरह से नियंत्रण नहीं होता है - वर्ना अचानक किसी बात के दिमाग में आ जाने जैसी कोई बात नहीं होती.<br>•जब हम इन विचारों को  काटने की कोशिश करते हैं तो वे स्वतः ही अधिक मज़बूत हो जाते हैं.<br>•प्रयोग: आप संख्या ८ को नहीं याद करने का प्रयास करें. आप नहीं सफल हो पायेंगे. आप देखेंगे की जब आप इसे रोकने का प्रयास करते हैं तो वह और मजबूती से आपके दिमाग में बार-बार आता है. |
| "मेरे मन में इतने बुरे विचार कभी नहीं आते. मैं कभी किसी का बुरा नहीं कर सकता हूँ. फिर भी मेरे मन में हमेशा यह आक्रामक विचार आते रहते हैं." | ?<br><br>? |

# आवाजों का सुनना
# अपने विचार या रिमोट कंट्रोल से संचालित?
# लाभ तथा दोष

| आपको ऐसा क्यों लगता हैं की आवाज़ बाहर से आपके दिमाग में रोपे जा रहे हैं? | बायीं ओर दिखाए गए मान्यताओं के क्या दुसरे व्याख्या भी हो सकते हैं? |
|---|---|
| "मैं इन्हें स्पष्ट रूप से सून सकता हूँ. इसके विपरीत मेरे विचार पूरी तरह से शांत हैं." | •सामान्य जनसँख्या का लग-भग १५ - २०% कभी-कभी ऐसी आवाजें सुनता है.<br>•तीव्र विचार कभी-कभी सुनाई पड़ता हुआ प्रतीत होता है (मनपसंद गाने, दोस्त के पत्र को पढ़ते समय उसका आवाज़ सुनता हुआ प्रतीत होना). |
| "यह विचार मेरे नियंत्रण में नहीं हैं. जब मैं इन्हें काटने की कोशिश करता हूँ तो यह और ख़राब हो जाते हैं. इसका मतलब है कोई सचमुच मुझे निचा दिखलाना चाहता है." | •हमारे विचारों पर हमारा पूरी तरह से नियंत्रण नहीं होता है - वर्ना अचानक किसी बात के दिमाग में आ जाने जैसी कोई बात नहीं होती.<br>•जब हम इन विचारों को  काटने की कोशिश करते हैं तो वे स्वतः ही अधिक मज़बूत हो जाते हैं.<br>•प्रयोग: आप संख्या ८ को नहीं याद करने का प्रयास करें. आप नहीं सफल हो पायेंगे. आप देखेंगे की जब आप इसे रोकने का प्रयास करते हैं तो वह और मजबूती से आपके दिमाग में बार-बार आता है. |
| "मेरे मन में इतने बुरे विचार कभी नहीं आते. मैं कभी किसी का बुरा नहीं कर सकता हूँ. फिर भी मेरे मन में हमेशा यह आक्रामक विचार आते रहते हैं." | • हमारे मन में अक्सर ऐसी बातें आती हैं जो हमारे सोंचने के सामान्य ढंग से विपरीत होता है. विचार और क्रिया दोनों समान नहीं होते! सामान्य जनसँख्या के लग-भाग २०% को कभी-कभी आत्महत्या के विचार आते हैं, लेकिन वे ऐसा नहीं करते हैं. यहाँ तक की हम जिन लोगों को प्यार करते हैं उनके प्रति भी हमारे मन में कभी-अभी आक्रामकता आ जाती है (उदाहरणतः एक माँ का उसके रोते हुए बच्चे के प्रति) |

# आवाजों का सुनना
# अपने विचार या रिमोट कंट्रोल से संचालित?
# लाभ तथा दोष

**यह व्याख्या की अजीब विचार रिमोट कंट्रोल के माध्यम से किसी तरह से नियंत्रित किये जा रहे हैं, अनेक अन्य प्रश्नों को जन्म देता है, उदाहरणतः**

- क्या यह तकनिकी रूप से संभव है?
- कब और किसने किसी यंत्र को मेरे दिमाग में स्थापित किया?
- आपको क्षति पहुँचाने में किसकी अभिरूचि हो सकती है?
- किसके पास यह सब करने के लिए समय और पैसा है?
- किसी को क्षति पहुँचाने के और भी आसान तरीके हैं. कोई इतना कठिन (संभवतः असंभव) तरीका क्यों चुनेगा?

# एक दोस्त आपको खाने पर बुलाता है.

आपके दोस्त ने आपको खाने पर क्यों बुलाया?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# एक पुलिस वाला आपकी गाडी को रोकता है.

## पुलिस वाला आपकी गाडी को क्यों रोकता है?

### इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# आप एक खेल में जीतते हैं.

आपने क्यों जीता?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# आप जब अपनी गाडी के नजदीक पहुँचते हैं तो उसमे स्क्रेच पाते हैं.

यह स्क्रेच कैसे पड़ा होगा?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# डॉक्टर पाते हैं आपको उच्च रक्त-चाप है.

## आपको उच्च रक्त-चाप क्यों है?

## इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# एक दोस्त आपको आपके काम में मदद करने से इंकार आर देता है.

आपके दोस्त ने आपको मदद करने से क्यों इंकार कर दिया?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

आप?

कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

संयोग या परिस्थितियां?

# एक दोस्त ने आपको उपहार देकर आश्चर्यचकित कर दिया.

आपके दोस्त ने आपको क्यों उपहार दिया?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

आप?

कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

संयोग या परिस्थितियां?

# एक दोस्त कहता है की आप मूर्ख हैं.

आपके दोस्त ने किस कारण से ऐसा कहा होगा?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

**आप?**

**कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?**

**संयोग या परिस्थितियां?**

# आपके पडोसी का बच्चा आपके गोद में जाने पर रोने लगता है.

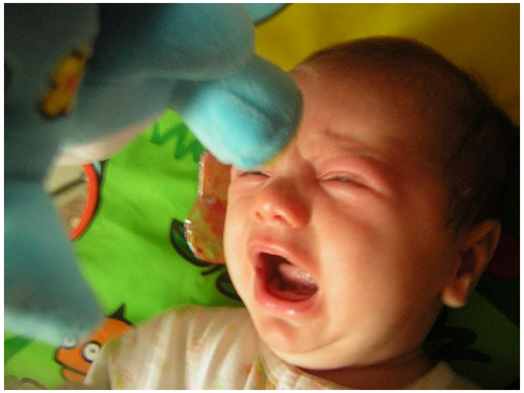
बच्चा क्यों रोने लगता है?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

आप?

कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

संयोग या परिस्थितियां?



# एक दोस्त आपको कहता है की वह आपकी इज्ज़त नहीं करता है.

आपके दोस्त ने ऐसा क्यों कहा?

इस घटना का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

आप?

कोई दूसरा व्यक्ति या दुसरे लोग?

संयोग या परिस्थितियां?

# आरोपण प्रभाग– दोष देना तथा श्रेय लेना (१ )

# नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

## सीखने के उदेश्य:

- किसी घटना के परिणाम के विभिन्न कारकों पर ध्यान दें (अर्थात, आप/दुसरे/परिस्थितियाँ).

# आरोपण प्रभाग– दोष देना तथा श्रेय लेना (१ )

# नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

## सीखने के उदेश्य:

- किसी घटना के परिणाम के विभिन्न कारकों पर ध्यान दें (अर्थात, आप/दुसरे/परिस्थितियाँ).
- हम अपने जीवन में जितना संभव हो उतना वास्तविकता पर आधारित दृष्टिकोण रखना चाहिए. यह सही नहीं हैं की हम हमेशा दूसरों पर दोषारोपण करें, ठीक उसी तरह से जैसे की चीजें जब गलत हों तो हमेशा हम ही उसके लिए दोषी नहीं होते हैं.

# आरोपण प्रभाग– दोष देना तथा श्रेय लेना (१ )

# नित्य-प्रति के जीवन में लागू करें

## सीखने के उदेश्य:

- किसी घटना के परिणाम के विभिन्न कारकों पर ध्यान दें (अर्थात, आप/दुसरे/परिस्थितियाँ).
- हम अपने जीवन में जितना संभव हो उतना वास्तविकता पर आधारित दृष्टिकोण रखना चाहिए. यह सही नहीं हैं की हम हमेशा दूसरों पर दोषारोपण करें, ठीक उसी तरह से जैसे की चीजें जब गलत हों तो हमेशा हम ही उसके लिए दोषी नहीं होते हैं.
- आम तौर पर अनेक कारक मिल कर किसी एक घटना का ज़न्म देते है.

# आरोपण प्रभाग– दोष देना तथा श्रेय लेना (१ )

## मनोविकार से इसका क्या सम्बन्ध है?

मनोविकार से पीड़ित अनेक लोग जटिल घटनाओं की व्याख्या किसी एक कारण के ही आधार पर करने का प्रयास करते हैं. कभी-कभी सिर्फ दुसरे लोगों पर ही अपनी असफलताओं का दोष मढ़ दिया जाता है.

उदाहरणतः रमेश अक्सर गिर पड़ता है.

अपना विश्वास: ऐसा उसके चाचा उसके दिमाग में विधुतीय तरंगों को एक यंत्र के द्वारा भेज कर करते हैं.

अन्य व्याख्या: उसके कान में एक बीमारी है जिसके कारण से उसे संतुलन बनाने में कठिनाई होती है. इसके अलावा, लगातार बारिश के कारण गलियों में फिसलन बढ़ गया है.

# आरोपण प्रभाग– दोष देना तथा श्रेय लेना (१ )

# मनोविकार से इसका क्या सम्बन्ध है?

कभी-कभी दुसरे लोग भी कुछ हद तक जिम्मेवार होते हैं, परन्तु दूसरी महत्वपूर्ण कारणों पर भी ध्यान देना चाहिए.

उदाहरणतः अजय फिर से मनोविकार से ग्रसित हो जाता है!

अपना विश्वास: बीमारी का पुनः होना उसके दिमाग में बार-बार बचपन के दुखद घटनाओं के याद आने के कारण होता है.

अतिरिक्त कारक: यह एक कारण हो सकता है; लेकिन इसके अलावा दुसरे कारणों पर भी ध्यान देना चाहिए. अजय ने दवा लेना बंद कर दिया तथा उसके कार्यालय में उसका झगडा हुआ था जिसके बाद वह इस बात से भयभीत रहता था की उसे नौकरी से निकाल न दिया जाए.

ध्यान देने के लिए आपका धन्यवाद !

© Moritz, Woodward & Burlon

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/mkt. 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** |
|---|---|---|---|---|
| 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/ Verschiedene 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 |
| robertrazrblog | flickr | 02-07-06_1728 | CC | Scratch/Kratzer am Auto |
| haysophie | flickr | DSCN3940 | CC | Taking the blood pressure/Blutdruckmessung |

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/mkt. 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** |
|---|---|---|---|---|
| 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) |

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH*

With kind support of Janssen-Cilag

* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings

4000 € for the improvement and distribution of the training