

## होमवर्क तथा प्रशिक्षण प्रभाग एक के मुख्य बिन्दु (आरोपण - दोष देना तथा श्रेय लेना)

**आरोपण:** घटनाओं के कारणों का अनुमान लगाना (उदाहरणतः दोष देना तथा श्रेय लेना)

**हम यह क्यों कर रहे हैं?**



अध्ययन यह बताते हैं कि **अवसाद (डिप्रेसन)** से पीड़ित अनेक लोग (हालांकि सभी नहीं!):

- असफलताओं तथा नकारात्मक घटनाओं के कारणों का आरोपण स्वयं पर कर लेते हैं
- प्रायः सफलताओं का श्रेय स्वयं को देने के स्थान पर सौभाग्य तथा सकारात्मक परिस्थितियों को देते हैं.

इसका परिणाम **निम्न आत्म-सम्मान** हो सकता है.



अध्ययन यह बताते हैं कि **व्यामोह (Delusion)** से पीड़ित अनेक लोग (हालांकि सभी नहीं!):

- नकारात्मक घटनाओं तथा असफलताओं के लिए दूसरों को दोष देते हैं
- कभी - कभी ऐसा सोचते हैं कि सारी परिस्थितियाँ उनके नियंत्रण से बाहर है खास कर आरोपण कि प्रथम शैली **अंतर्वैयक्तिक समस्याओं** को जन्म दे सकते हैं.

**गलत आरोपण का एक उदाहरण:**



रमेश अक्सर गिर पड़ता है.

उसका विश्वास - उसके चाचा ऐसा उसके दिमाग में यंत्र के द्वारा विद्युत् तरंगों को भेज कर करते हैं.

सचमुच क्या होता है: डॉक्टर यह पाते हैं कि उसके दिमाग में एक गंभीर तंत्रिका रोग है जिसके कारण वह अचानक गिर जाता है.

हम प्रायः यह भूल जाते हैं की एक ही घटना के अनेक कारण हो सकते हैं.

**उदाहरण:** एक अच्छा दोस्त आपकी बात नहीं सुनता है. इस परिस्थिति के क्या कारण हो सकते हैं?

स्वयं	<ul style="list-style-type: none"><li>• मैं उबाऊ हूँ,</li><li>• मैं बहुत धीमा बोल रहा हूँ.</li></ul>
दुसरे	<ul style="list-style-type: none"><li>• वह अशिष्ट है,</li><li>• उसे कुछ समस्याएँ हो सकती हैं</li></ul>
परिस्थितियाँ या संयोग	<ul style="list-style-type: none"><li>• रेडियो बज रहा है,</li><li>• फोन की घंटी बजने के कारण उसका ध्यान उधर चला गया.</li></ul>

जैसा की आपने देखा, घटनाओं के अनेक कारण हो सकते हैं. इसके अलावा, प्रायः

किसी परिस्थिति को जन्म देने में अनेक कारणों की मिली-जुली भूमिका होती है.

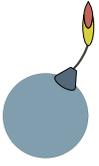
फिर भी अनेक लोगों में किसी घटना के सिर्फ एक पहलू को ही महत्वपूर्ण मानने की प्रवृत्ति होती है (उदाहरणतः स्वयं के स्थान पर सिर्फ दूसरों को दोष देना)

### आरोपण की अवसादी शैली:

नकारात्मक घटनाओं के लिए व्यक्ति सिर्फ स्वयं को ही उत्तरदायी मानता है (उदाहरणतः परीक्षा में फेल होना = मैं मूर्ख हूँ).

दूसरी ओर, सकारात्मक घटनाओं का श्रेय भाग्य, दूसरों का योगदान इत्यादि को दिया जाता है. यहाँ तक की लोग घटना के सकारात्मकता पर भी प्रश्न चिन्ह लगा देते हैं (उदाहरणतः "यह तो कोई भी कर सकता है").

**हानि:** निम्न आत्म विश्वास तथा अगर यह अपने चरम पर हो तो किसी परिस्थिति का अत्यंत अवास्तविक मूल्यांकन हो सकता है.

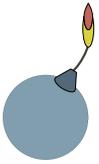


### व्यामोही आरोपण शैली:

नकारात्मक घटनाओं के लिए दुसरे उत्तरदायी ठहराए जाते हैं (उदाहरणतः परीक्षा में असफल होना = परीक्षक पक्षपाती था)

दूसरी ओर सकारात्मक घटनाओं का श्रेय पूरी तरह से अपने उपर ले लिया जाता है ("मैं सर्वश्रेष्ठ हूँ").

**हानि** - आत्म - विश्वास में वृद्धि होती है, परन्तु अपने चरम पर ये किसी घटना का अवास्तविक मूल्यांकन होते हैं. इसके अलावा, दुनिया को देखने का यह दृष्टिकोण दूसरों को क्रुद्ध कर सकता है.



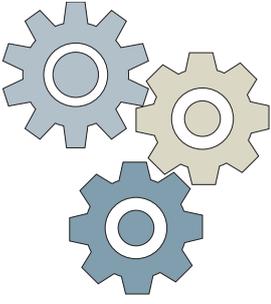
### सीखने के उद्देश्य

सही संतुलन के लिए प्रयास करें

- हमेशा किसी घटना के अनेक संभावित कारणों पर ध्यान दें (अर्थात्त - आप/दुसरे/परिस्थितियां)
- हम जितना संभव हो अपने दैनिक जीवन में वास्तविकता के धरातल पर रहें. यह सही नहीं है की हम हमेशा दूसरों पर दोषारोपण करें, ठीक उसी तरह जैसे की अगर
- चीजें गलत हों तो वे हमेशा हमारी गलतियों के कारण नहीं होतीं



आरोपण शैली (कृपया स्वयं उदाहरण बनायें)			
उदाहरण	आप	दुसरे	परिस्थितियां
मैं परीक्षा में फेल हुआ	मैंने ठीक से तयारी नहीं की थी	परीक्षक तटस्थ नहीं था	मुझे थोड़ी नींद आ गयी
एक दोस्त मुझे खाने पर बुलाता है	मैंने उसे बहुत मदद किया है	मेरी दोस्त काफी उदार है	मेरी दोस्त अमीर है तथा वह इतना खर्च वहन कर सकती है



## होमवर्क तथा प्रशिक्षण प्रभाग २ तथा ७ के मुख्य बिन्दु (ज़ल्दबाज़ी में निर्णय १ तथा २)



**हम यह क्यों कर रहे हैं?**

अध्ययन यह बताते हैं की मनोविकृति से ग्रसित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!) अल्प सूचनाओं के आधार पर निर्णय ले लेते हैं.

निर्णय लेने की ऐसी शैली आसानी से त्रुटियों तक पहुँचा सकते हैं. अतः निर्णय लेने की ऐसी शैली जिसमें सभी उपलब्ध सूचनाओं पर ध्यान दिया जाये, को प्रश्रय देना चाहिए

मनोविकृति से ग्रसित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!) में वास्तविकता को अलग ढंग से देखने की प्रवृत्ति होती है. घटनाओं के वैसे व्याख्याओं को वो सही मानते हैं जिन्हें अधिकतर लोग नहीं मानेंगे

### ज़ल्दबाज़ी में लिए गए निर्णय के उदाहरण

एक समारोह के दौरान

रमेश स्वयं को भारत का अगला प्रधानमंत्री बताता है.

पृष्ठभूमि - उस समारोह में दो व्यक्ति एक-दूसरे से भारत के अगले संभावित प्रधानमंत्री के बारे में बात कर रहे थे तथा बात करते हुए एक ने रमेश की तरफ देखा, जिससे रमेश ने ऐसा माना की वह भारत का अगला प्रधानमंत्री होगा.

परन्तु - भारतीय प्रधानमंत्री के चयन की एक प्रक्रिया है.

रमेश की ऐसी कोई पृष्ठभूमि नहीं है.

सबसे अधिक - बात करने के दौरान किसी की तरफ देखना इस बात का इशारा नहीं होता की बात उसी के बारे में की जा रही है.



हम अपने वातावरण के अत्यंत जटिल सूचनाओं के आधार पर कोई निर्णय लेते हैं. प्रायः हम बिना १०० प्रतिशत प्रमाण के चीजों के बारे में निर्णय ले लेते हैं.

➤ **कारण/लाभ** - समय की बचत होती है/ आप सुरक्षित महसूस करते हैं ("गलत निर्णय लेना, निर्णय न लने से अच्छा है")

➤ **हानि** - गलत निर्णय लेने की सम्भावना बनी रहती है.

इन दोनों के बीच का रास्ता ज्यादा सही है

➤ जल्दबाज़ी का निर्णय (त्रुटिपूर्ण निर्णय की सम्भावना)

➤ अत्यधिक सही निर्णय तक पहुँचने का प्रयास (समय की क्षति)



**१०० प्रतिशत प्रमाण के बिना लिए गए निर्णय - परन्तु संदेह के लिए कम कारण**

➤ आकाश में कोई छोटा उड़ता हुआ चीज़ - चिड़िया हो सकती है

➤ खिड़की से धुआं निकल रहा है - आग? (संभवतः यह कहना की आग के बिना धुआं नहीं होता).



किन्तु एक आदमी लड़-खड़ा रहा है - क्या उसने पी रखी है?

उसे ध्यान से देखें - क्या वह आदमी किसी शराब घर से आ रहा है, या क्या उसके मुंह से शराब की गंध आ रही है?

संभव है की उस आदमी को मस्तिष्क में आघात के पश्चात बोलने की समस्या पैदा हो गयी हो.

→ ज़ल्दबाज़ी में परिणाम पर नहीं कूदना चाहिए (उदाहरणतः व्यक्ति को लड़-खड़ा कर बोलता देख यह सोच लेना की उसने ज़रूर पी रखी है)



### सीखने के उद्देश्य

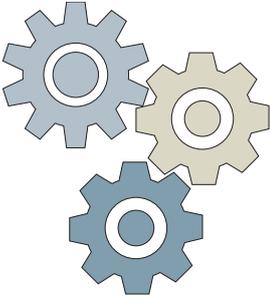
- वैसे निर्णय जो महत्वपूर्ण हैं, उन्हें लेने में ज़ल्दबाज़ी नहीं करनी चाहिए (सुरक्षित रहना बाद में पछताने से अच्छा है)
- अतः जितना संभव हो सूचनाओं का संग्रहण करें तथा अपने दृष्टिकोणों को दूसरों के साथ बाटें, खासकर जो निर्णय महत्वपूर्ण हों (उदाहरण के लिए यह लगने पर की आप का पडोसी आपका पीछा करता है - अपने माने हुए दुश्मन पर सीधा हमला न कर दें)
- कम महत्व की घटनाओं पर हम ज़ल्दी निर्णय ले सकते हैं (हमें कौन सा चोकलेट खाना है)
- गलती होना प्राकृतिक है - इस बात के लिए रहें की आप गलत हो सकते हैं.
- **संशय (डाउट) एक अप्रिय अनुभव हो सकता है लेकिन यह अक्सर हमें किसी गम्भीर गलती को करने से रोकता है:**

जीवन जटिल है तथा एक साथ सारे सूचनाओं को लेना कठिन हो सकता है. हालाँकि, यह महत्वपूर्ण है कि हम इसके विपरीत न करें तथा ज़ल्दबाज़ी में निर्णय पर न पहुँच जाएँ. खासकर जटिल परिस्थितियों में, जहाँ आप आसानी से सूचनाओं को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं, अपने प्रारंभिक निर्णयों पर विश्वस्त हो जाना उपयोगी नहीं होता है. अधिक सूचनाओं के संग्रहण के लिए थोड़ा समय लें, तथा उन लोगों का भी मत जानें जिन पर आप भरोसा करते हैं. समस्या को विभिन्न परिपेक्ष्यों (नज़रियों) से देखने का प्रयास करें (क्या लाभ और हानियाँ हैं). यह संशय के एक अप्रिय अनुभव को जन्म दे सकता है, परन्तु यह परिस्थिति के अधिक वास्तविक मूल्यांकन में मदद करता है एवं हमें गलत निष्कर्षों पर पहुँचने से रोकता है. परिणामस्वरूप, यह हमारे अंदर आगे चलकर नकारात्मक संवेगों (इमोशंस) जैसे भय, खतरा इत्यादि को कम कर सकता है.

### ज़ल्दबाज़ी में लिए गए निर्णय जिनके लिए मुझे अफ़सोस है

उदाहरण - कौलेज ख़त्म होते ही मैंने एक सेल्समैन की नौकरी कर ली. वैसे तो मैं आगे की पढाई करना चाहता था लेकिन मैंने पैसे के लालच में यह कम कर लिया. अब मुझे अपने निर्णय का दुःख है तथा मैं सेल्समैन की नौकरी छोड़ना चाहता हूँ

क्लब में एक सुन्दर महिला ने एक व्यक्ति के तरफ देखा. उसे लगा की वह उसके साथ नृत्य करना चाहती है, परन्तु उससे ऐसा आग्रह करने पर वह गुस्सा हो गयी. शायद उस व्यक्ति ने परिस्थिति का गलत मूल्यांकन कर लिया.



## होमवर्क तथा प्रशिक्षण प्रभाग ३ के मुख्य बिन्दु (विश्वासों/मतों में परिवर्तन)



### हम ऐसा क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की मनोविकृति से ग्रसित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!) किसी घटना के प्रति अपने मतों या विश्वासों पर तब भी अड़े रहते हैं जब उनके मतों को निरस्त करने वाले सूचनाओं को उनके सामने रखा जाता है. यह अंतर्वैयक्तिक समस्याओं को जन्म दे सकता है तथा वातावरण के प्रति एक स्वस्थ एवं वास्तविक दृष्टिकोण को विकसित करने में बाधा उत्पन्न कर सकता है.

### मतों में अतार्किकता के उदाहरण

रेशमा ने अपने सहकर्मी की गाड़ी के टायर पंकचर कर दिए.

**पृष्ठभूमि** - रेशमा को ऐसा लगता है की उसके कार्य-स्थान पर लोग उसे परेशान कर रहे हैं. यह सच भी है की उसके कुछ सहकर्मियों ने उस पर कुछ छींटा-कशी की थी तथा इस आधार पर उसने यह मान लिया की लोग उसके विरुद्ध षडयंत्र रच रहे हैं.

**लेकिन** - उसने इस बात पर ध्यान नहीं दिया की उसके कुछ सहकर्मी उसके साथ बहुत अच्छा व्यवहार भी करते हैं.

यह एक मानव प्रकृति है की हम किसी चीज के प्रति अपने प्रथम धारणा को ही बनाये रखना चाहते हैं (उदाहरणतः "प्रथम धारणा - सर्वश्रेष्ठ धारणा")

**कारण** - सुस्ती, संपुष्टि पूर्वाग्रह (अपने सिद्धांत का समर्थन करने वाले प्रमाणों की ही सिर्फ खोज), एक जटिल दुनिया में अभिविन्यस्त/ (oriented) होने में मदद मिलती है.

### कठिनाईयां -

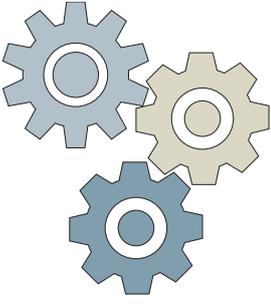
- त्रुटिपूर्ण निर्णय (जैसे की जातीय पूर्वाग्रह) बने रहते हैं
- त्रुटिपूर्ण सामान्यीकरण की सम्भावना (उदाहरणतः किसी समुदाय के एक व्यक्ति को देख कर उस समुदाय के बारे में धारणा बना लेना).
- किसी को दुसरे प्रयास का मौका नहीं दिया जाता है जब की वह उसके योग्य है.



### सीखने के उद्देश्य

- कभी-कभी घटनाएँ अपेक्षा से अलग हो सकती हैं तथा अतिशीघ्र निर्णय अक्सर गलत परिणामों पर पहुंचा
- आपको हमेशा विभिन्न व्याख्याओं/प्राकल्पनाओं पर ध्यान देना चाहिए तथा अपने विश्वासों को उसी प्रकार से सामंजित करना चाहिए.
- अपने निर्णय की संपुष्टि के लिए अधिक से अधिक सूचनाओं का संग्रहण करना चाहिए





## होमवर्क तथा प्रशिक्षण प्रभाग ४ तथा ६ के मुख्य बिन्दु (समानुभूति १ एवं २)

**हम यह क्यों कर रहे हैं?**

अध्ययन यह बताते हैं की मनोरोगों (खासकर मनोविकृति) से ग्रसित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!) के साथ निम्नांकित चीजों के साथ समस्याएँ पैदा होती हैं.

- दूसरों के चेहरे के भावों (जैसे उदासी, खुशी) को समझने तथा उनके मूल्यांकन में.
- दूसरों के वर्तमान व्यवहार के आधार पर उनके भावी व्यवहारों के बारे में अनुमान लगाने में.

---

**सामाजिक त्रुटिपूर्ण मूल्यांकन के उदाहरण**

रमेश ने जैसे ही अपने कमरे की खिड़की खोली, उसके पड़ोसी ने अपनी खिड़की का पर्दा खिंच लिया.

मूल्यांकन - यह इस बात का पक्का प्रमाण है की उसके पड़ोसी उसे नहीं पसंद करते हैं तथा उसे उसके घर से भगाने का प्रयास कर रहे हैं.

लेकिन - यह सिर्फ एक संयोग हो सकता है, या फिर पड़ोसी कपड़ा बदलने जा रही हो तथा इस लिए उसने पर्दा खिंच लिया हो.

---

**भावों/संवेगों को समझने की समस्या मनोविकार के दौरान किस प्रकार त्रुटिपूर्ण मूल्यांकनों को बढ़ाते हैं - उदाहरण**

चिंता तथा घबड़ाहट किसी व्यक्ति या परिस्थिति के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन को बाधित करते हैं.

- दोस्तों के द्वारा साहस दिलाने वाली बातों पर विश्वास नहीं किया जाता है.
- डॉक्टर के मुख पर मुस्कान वस्तुतः कटाक्ष प्रतीत होता है.
- बस पर किसी व्यक्ति का घबराया चेहरा आपको आने वाले हमले का इशारा प्रतीत होता है.

हम प्रायः दूसरे लोगों के 'शारीरिक भाषा' का अतिमूल्यांकन करते हैं (जैसे - जवाब देते समय नाक खुजलाना – व्यक्ति झूठ बोलने का प्रयास कर रहा है), या फिर जल्दबाजी में उनके विचारों या मनोभावों का अनुमान लगा लेते हैं. प्रायः यह ज़रूरी होता है की हम किसी व्यक्ति के बारे में निर्णय लेने से पहले उस व्यक्ति को ठीक से समझें. शारीरिक भाषा तथा व्यक्ति के बारे में प्रथम धारणा उसके बारे में महत्वपूर्ण सूचना दे सकते हैं; परन्तु, किसी को समझने के लिए यह ज़रूरी है की अधिक से अधिक सूचनाओं का संग्रहण किया जाये.

**दूसरों के व्यवहार को समझने में हमें क्या मदद करता है?**

**उदाहरण** - मैंने अपने एक सहकर्मी को जब देखा तो उसने मुँह घुमा लिया. वह मुझे पसंद नहीं करता है, वह अभिमानी है



- **व्यक्ति के बारे में पहले का ज्ञान** - क्या वह व्यक्ति अभिमानी है या उसने मेरे प्रति नापसंदगी को कभी ज़ाहिर किया है.
- **वातावरण/परिस्थिति** - जिस तरफ उसने अपना मुँह घुमाया उस तरफ से कुछ व्यक्ति गुजर रहे थे तथा संभवतः वह उन लोगों को देखने लगा था.
- **स्व-निरिक्षण** - क्या ऐसा मैं भी कभी करता हूँ?
- **चेहरे के भाव** - क्या वह सहकर्मी गुस्से में है/ मेरे प्रति सम्मान का भाव रखता है.



### सीखने के उद्देश्य

- आप किसी व्यक्ति के बारे में निर्णय पर तभी पहुंचे जब आप उस व्यक्ति को अच्छी तरह से जानते हैं या आपने उस व्यक्ति का ध्यान से निरिक्षण किया है.
- चेहरे के भाव किसी व्यक्ति के मनोभाव को दर्शाने का एक महत्वपूर्ण जरिया हैं, किन्तु ये कभी-कभी धोखा भी दे सकते हैं.
- जब आप किसी जटिल परिस्थिति का मूल्यांकन कर रहे हों तब यह जरूरी है की सारी उपलब्ध सूचनाओं पर ध्यान दिया जाये.
- जितनी अधिक सूचनाओं पर ध्यान दिया जाये, उतने अधिक सही निर्णय पर पहुँचने की सम्भावना होती है.

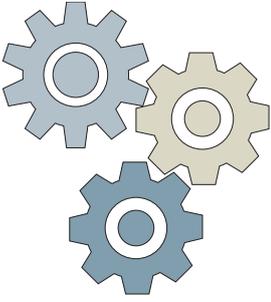
- **संशय (डाउट) एक अप्रिय अनुभव हो सकता है लेकिन यह अक्सर हमें किसी गम्भीर गलती को करने से रोकता है:**

जीवन जटिल है तथा एक साथ सारे सूचनाओं को लेना कठिन हो सकता है. हालाँकि, यह महत्वपूर्ण है कि हम इसके विपरीत न करें तथा जल्दबाजी में निर्णय पर न पहुँच जाएँ. खासकर जटिल परिस्थितियों में, जहाँ आप आसानी से सूचनाओं को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं, अपने प्रारंभिक निर्णयों पर विश्वस्त हो जाना उपयोगी नहीं होता है. अधिक सूचनाओं के संग्रहण के लिए थोड़ा समय लें, तथा उन लोगों का भी मत जानें जिन पर आप भरोसा करते हैं. समस्या को विभिन्न परिपेक्ष्यों (नज़रियों) से देखने का प्रयास करें (क्या लाभ और हानियाँ हैं). यह संशय के एक अप्रिय अनुभव को जन्म दे सकता है, परन्तु यह परिस्थिति के अधिक वास्तविक मूल्यांकन में मदद करता है एवं हमें गलत निष्कर्षों पर पहुँचने से रोकता है. परिणामस्वरूप, यह हमारे अंदर आगे चलकर नकारात्मक संवेगों (इमोशंस) जैसे भय, खतरा इत्यादि को कम कर सकता है.

### परिस्थितियां/शारीरिक भाव, जिनका मैंने गलत मूल्यांकन किया हो

उदाहरण १ - कल मेरे पीछे लोग खुस-फुसा कर बातें कर रहे थे. मुझे ऐसा लगा की वो मेरे बारे में बातें कर रहे थे. परन्तु बाद में मुझे पता चला की उनकी बातों का मुझसे कुछ भी लेना-देना नहीं था.

उदाहरण २ - सपना हमेशा खुश लगती है; परन्तु गत सप्ताह मुझे पता चला की वह अनेक बातों को लेकर दुखी रहती है तथा वह सारी बातों को छिपाने का प्रयास करती है.



## होमवर्क तथा प्रशिक्षण प्रभाग ५ के मुख्य बिन्दु (स्मरण)

### हम ऐसा क्यों कर रहे हैं?

अध्ययन यह बताते हैं की मनोविकृति से ग्रसित अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं!) त्रुटिपूर्ण स्मृतियों में मनोविकार से नहीं ग्रसित लोगों की तुलना में अधिक आश्वस्त रहते हैं. दूसरी ओर सही स्मृतियाँ (अर्थात वैसे चीज जो सही में घटित हुए हों) के बारे में मनोविकार से ग्रसित लोगों में आश्वस्तता कम होती है. इससे सही स्मृतियों को गलत स्मृतियों से अलग करने में कठिनाई उत्पन्न हो सकती है तथा वातावरण के सम्बन्ध में एक स्वस्थ तथा वास्तविकता पर आधारित दृष्टिकोण विकसित करने में बाधा उत्पन्न हो सकती है.

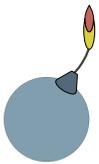
### त्रुटिपूर्ण स्मृतियों के उदाहरण

संजय को यह याद आता है की उसका अपहरण किसी ने कर लिया था.

**पृष्ठभूमि** - संजय एक मानसिक अस्पताल में भर्ती था तथा इस दौरान भय और घबराहट में उसे लगता था की \_\_\_\_\_ के वेश में वस्तुतः अपहरणकर्ता हैं.

याद करने की हमारी क्षमता सीमित होती है. हम किसी एक घंटे पहले सुनी कहानी का लगभग ४० प्रतिशत भूल जाते हैं.

- **लाभ** - हमारा मस्तिष्क अनावश्यक चीजों से बोझिल नहीं होता है. अधिकतर हम अनावश्यक बातों को भूल जाते हैं. परन्तु...
- **हानि** - बहुत सारी ज़रूरी यादें भी हम भूल जाते हैं (जैसे पहले पढ़ी हुई बातें)



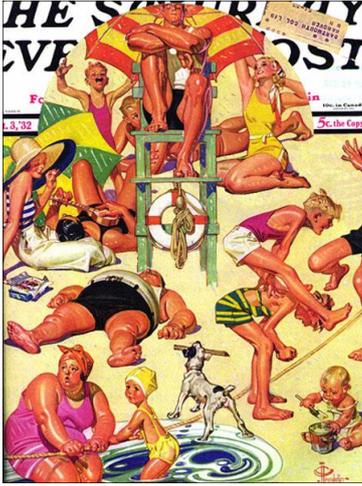
### हमारे यादाश्त को क्या चीजें बाधित करती हैं?

- पढाई के दौरान **बाधा** (कमरे में दूसरे व्यक्ति, रेडियो की आवाज़)
- तनाव तथा दवाब
- अत्यधिक मदिरापान

### में अधिक अच्छे से किसी चीज़ को कैसे याद कर सकता हूँ?

- दुहराएँ तथा चीजों को समझने का प्रयास करें
- अमूर्त चीजों के साथ: उदाहरणों या स्मरण सहायकों का प्रयोग करें (जैसे पेंच खोलने के सम्बन्ध में *बायाँ-खोलो, दायाँ - कसो* )
- उदाहरणों के साथ समझने का प्रयास करें
- नयी सूचनाओं को पुराने ज्ञानों के साथ जोड़ने का प्रयास करें
- बहुत लम्बे समय तक एक बार में न पढ़ें
- कम से कम (या एकदम नहीं) मदिरापान करें
- अधिक से अधिक ज्ञानेन्द्रियों को सीखने के समय लगायें (जैसे बोल कर पढना तथा पढ़ी हुई चीजों को लिखना)





इस बात का ध्यान रखें की हमारे स्मृतियों में त्रुटिपूर्ण स्मृतियों का भी समावेश हो सकता है। उदाहरण - अनेक लोग (लगभग ६० से ८० प्रतिशत) बगल के दृश्य में एक तौलिये को देखने का दावा करते हैं जो की इस चित्र में नहीं दर्शाया गया है। हमारी यादें हमारे साथ खेल करती हैं।

**वो सारी बातें घटित नहीं हुई होती हैं जिनका हम पुनस्मरण करते हैं**

- हमारा मस्तिष्क उपलब्ध सूचनाओं में जोड़-तोड़ पुराने अनुभवों, सूचनाओं, तर्कों आदि के आधार पर करता है (उदाहरण के लिए समुद्र में नहाने वाले के पास तौलिया ज़रूर होगा)।
- वास्तविक स्मृतियों को गलत स्मृतियों से इस आधार पर अलग किया जा सकता है की वास्तविक स्मृतियाँ काफी स्पष्ट होती हैं जबकी झूठी यादें धूमिल होती हैं।



**सीखने के उद्देश्य**

- हमारी यादें हमारे साथ खेल कर सकती हैं
- खासकर महत्वपूर्ण घटनाओं के बारे में (जैसे - झगडा). इस बात का ध्यान रखें की यदि आप किसी बात को बहुत स्पष्ट ढंग से याद नहीं कर पा रहे हैं तो इस बात के लिए बहुत अधिक आश्वस्त न रहें की आप की याद सही है।
- अधिक से अधिक सूचनाओं के संग्रहण का प्रयास करें.
- इस बात के लिए पूरी तरह से आश्वस्त न हो जाएं की आपके द्वारा किसी चीज़ का किया गया पुनस्मरण पूरी तरह से सही ही है.

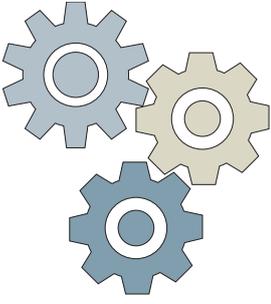
**उदाहरण**

आपकी किसी से कहा-सुनी हुई तथा आप अत्यंत अस्पष्ट रूप से याद कर रहे हैं की आप पर उसने कोई गन्दा व्यंग्य किया था.

इस बात का ध्यान रखें की यह संभव है की आपके स्मरण में कोई त्रुटी आयी हो तथा आप किसी न हुई घटना को याद कर रहे हों. अच्छा है की आप उन लोगों से भी पूछें जो घटना के समय उपस्थित थे.

<b>कब आपके याद ने आपके साथ खेल खेला?</b>
उदाहरण १ - मुझे याद है की अमुक व्यक्ति ने मुझे एक कहा-सुनी के दौरान 'मूर्ख' कहा. हालाँकि वहाँ पर उपस्थित दुसरे लोग इस बात से सहमत नहीं हैं. अतः यह संभव है की मेरे स्मरण का यह कमाल है.
उदाहरण २ - मुझे याद है की ३ साल की उम्र में मैं ताज महल देखने गया था. लेकिन सच यह है की उतने कम उम्र की बातें किसी को याद रह ही नहीं सकतीं. यह संभव है की मेरे माता-पिता ने इस बात की इतनी बार चर्चा की है की मुझे ऐसा लगता है मैं सचमुच खुद को ताज महल के सामने याद कर पा रहा हूँ.

<b>स्मरण (स्वयं के उदाहरणों को ढूँढें)</b>
किसी चीज़ को अच्छे से याद करने के लिए मैं स्वयं क्या कर सकता हूँ (ऊपर दिए गए सुझावों से अलग हो सकता है) तथा आपकी यादाश्त को क्या बाधित करता है.
उदाहरण: शांत संगीत को सुनने, आरामदायक वातावरण



## होमवर्क तथा प्रशिक्षण प्रभाग ८ के मुख्य बिंदू (आत्म-सम्मान तथा मन-मिजाज/चित्त)

**हम ऐसा क्यों कर रहे हैं?**

अध्ययन यह बताते हैं की मानसिक समस्याओं से ग्रसित अनेक लोगों में सौच की एक ऐसी त्रुटिपूर्ण ढंग देखी जाती है जो अवसाद (डिप्रेसन) को बढ़ावा देते हैं।

सौचने के ऐसे त्रुटिपूर्ण ढंग को गहन तथा सतत प्रशिक्षण के द्वारा बदला जा सकता है।

यह संभव है की कुछ लोगों में अवसाद होने के आनुवांशिक कारण हों। यह भी संभव है की कुछ लोगों के जीवन में ऐसी कुछ नकारात्मक परिस्थितियाँ आयी हों जिसके कारण से वे अवसाद में घिर गए हों। कभी-कभी मस्तिष्क में आयी कुछ जैव-रासायनिक परिवर्तन भी अवसाद को जन्म देती हैं।

परन्तु

ऐसा नहीं है की अवसाद कभी न खत्म होने वाली समस्या है। अवसाद में देखे जाने वाले त्रुटिपूर्ण सौच को मनोचिकित्सा खासकर 'संज्ञान पुनर्गठन' (cognitive restructuring) के द्वारा बदला जा सकता है।

परन्तु, यदि 'संज्ञान पुनर्गठन' नियमित रूप से तथा लम्बे समय तक नहीं किया जाये तो नकारात्मक विचारों तथा नकारात्मक स्व-मूल्यांकन में स्थायी परिवर्तन नहीं आता है।

नीचे आपको होमवर्क के तहत कुछ अभ्यासों को करने के लिये कहा जायेगा। यह अभ्यास सिर्फ प्रारंभिक प्रयास हैं तथा ऐसे अभ्यास आपको लगातार करने चाहियें।

अति-सामान्यीकरण (कृप्या स्वयं अपने उदाहरण ढूँढें)		
उदाहरण	अवसादी मूल्यांकन या देखने का ढंग	सही मूल्यांकन या देखने का ढंग
एक बार मुझे एक ऐसे मुहावरे का अर्थ समझ में नहीं आ रहा था जिसे मेरे दोस्त समझ पा रहे थे।	मैं सचमुच मूर्ख हूँ	मैं अनेक चीजों को जानता भी हूँ, कभी-कभी ऐसा होता भी है की कोई साधारण सी चीज समझ में नहीं आती है।



## सीखने के उद्देश्य

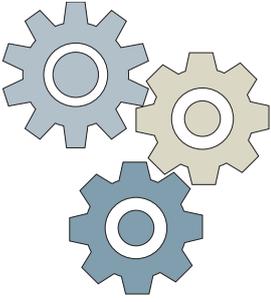
- इस बात में अंतर होता है की मैं स्वयं को कैसे देखता हूँ तथा दुसरे मुझे कैसे देखते हैं.
- अगर मैं अपने आप को नालायक तथा अनुपयोगी मानता हूँ तो यह ज़रूरी नहीं है की दुसरे भी मेरे बारे में ऐसा ही सोचें.
- किसी भी चीज़ के बारे में अनेक मत हो सकते हैं. उदाहरण के लिए बौद्धिक क्षमता की कसौटी अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग हो सकती हैं.

विनाशकारी सॉच (अपने उदाहरण स्वयं ढूँढें)		
उदाहरण	अवसादी मूल्यांकन	उपयुक्त मूल्यांकन
नियत दिन पर एक दोस्त ने मुझे फोन नहीं किया	वह अब मुझे नहीं पसंद करता है, वह अपने दुसरे दोस्तों के साथ ऐसा नहीं करता.	हो सकता है उसे कुछ काम पड़ गया हो, कभी-कभी मैं भी तो चीजों को भूल जाता हूँ.

## अवसादी चित्त तथा निम्न आत्म-सम्मान के ऊपर विजय पाने के कुछ तरीके

(ध्यान रखें, इनका फ़ायदा आपको तभी होगा जब इन्हें आप नियमित रूप से प्रयोग में लायें)

- हरेक शाम को लगभग ५ ऐसी चीजों के बारे में लिखें जो उस दिन आपके साथ अच्छा हुआ हो. इसके बाद इन चीजों पर मनन करें.
- आईने के सामने खड़े होकर बोलें "मैं स्वयं को पसंद करता हूँ" या "मैं तुम्हें पसंद करता हूँ" (इस बात का ध्यान रखें की प्रारंभ में आपको ऐसा करना मूर्खतापूर्ण लग सकता है).
- प्रशंसाओं को स्वीकार करें तथा उन्हें लिख लें ताकि जब आप कठिन दौर से गुजर रहें हों तब आप उन्हें याद कर पायें
- उन परिस्थितियों को याद करने का प्रयास करें जब आपने सचमुच अच्छा महसूस किया हो; अपने सभी ज्ञानेन्द्रियों से उसे याद कर महसूस करने का प्रयास करें (आप किसी फोटो एल्बम का सहारा ले सकते हैं).
- उन चीजों को करें जिन्हें आप सचमुच पसंद करते हैं (जैसे मूवी जाना, होटल जाना), प्रयास करें की आप इन चीजों को दूसरों के साथ मिलकर करें.
- कसरत करें (कम से कम २० मिनट तक)
- अपने मन-पसंद गानों को सुनें



## होमवर्क तथा अतिरिक्त मोड्यूल I के मुख्य बिन्दु (स्व-आदर)

### हम यह क्यों कर रहे हैं?

जिन लोगों को मानसिक रोग होता है उनमें से अनेक लोगों में निम्न आत्म-मूल्यांकन की प्रवृत्ति देखी जाती है।

### स्व-आदर: यह क्या है?



स्व-आदर का सम्बन्ध हमारे द्वारा स्वयं के मूल्यांकन से है। ज़रूरी नहीं है कि इसका दुसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं से कोई सम्बन्ध हो। निम्न आत्म-मूल्यांकन या स्व-आदर अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। जैसे: अपनी क्षमताओं पर संदेह, भय, विषाद (डिप्रेसन) तथा अकेलापन।

### स्व-आदर के श्रोत

- स्व-आदर जीवन के विभिन्न भागों में तथा विभिन्न रूपों में देखा जा सकता है।
- यह महत्वपूर्ण है कि हम सिर्फ अपनी कमजोरियों पर ध्यान देने के स्थान पर अपने योग्यताओं तथा सबल पक्षों पर ध्यान दें।

### निम्न स्व-आदर रखने वाले लोग...



- अपनी सिर्फ कमियों पर ध्यान देते हैं।
- अपने प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं (जैसे, "मैं किसी लायक नहीं हूँ")।
- सम्पूर्ण व्यक्ति तथा उसके किसी पक्ष/व्यवहार में फर्क नहीं करते हैं (उदाहरण के लिए किसी एक चीज़ में असफल होने पर स्वयं को एक असफल व्यक्ति मान लेना)।

### उच्च स्व-आदर के लोगों की क्या पहचान होती है...

#### जो बाहर से झलकता है:



- आवाज़: स्पष्ट, अच्छी अभिव्यक्ति, आवाज़ का सही स्तर
- चेहरे के हाव-भाव: आँख मिला कर रखना, आत्म-विश्वास से पूर्ण
- शारीरिक दशा: सीधी

#### जो आंतरिक होता है (विशेषताएँ जो अप्रत्यक्ष होती हैं):

- अपनी क्षमताओं में विश्वास।
- अपनी त्रुटियों तथा असफलताओं को स्वीकार करना (बिना खुद के अनावश्यक निम्न-मूल्यांकन के)।

- अंतर्निरीक्षण करने वाले, सीखने के लिए तैयार (अपनी असफलताओं/त्रुटियों से).
- अपने प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण (उदाहरण के लिए सफलता के लिए स्वयं की प्रशंसा करना).

निचे अपने होमवर्क के लिए आपसे कुछ अभ्यास करने को कहा गया है:

### 1. अपनी शक्तियों/क्षमताओं को पहचानना:

किन चीजों में आपको कुशलता हासिल है? किन चीजों के बारे में लोग आपकी प्रशंसा करते हैं?

उदाहरण:

*„मैं कल-पूजों के साथ अच्छा काम कर लेता हूँ और स्कूटर, कार आदि के मरम्मत में मदद कर सकता हूँ।“*

आपके क्या सबल पक्ष हैं?

---



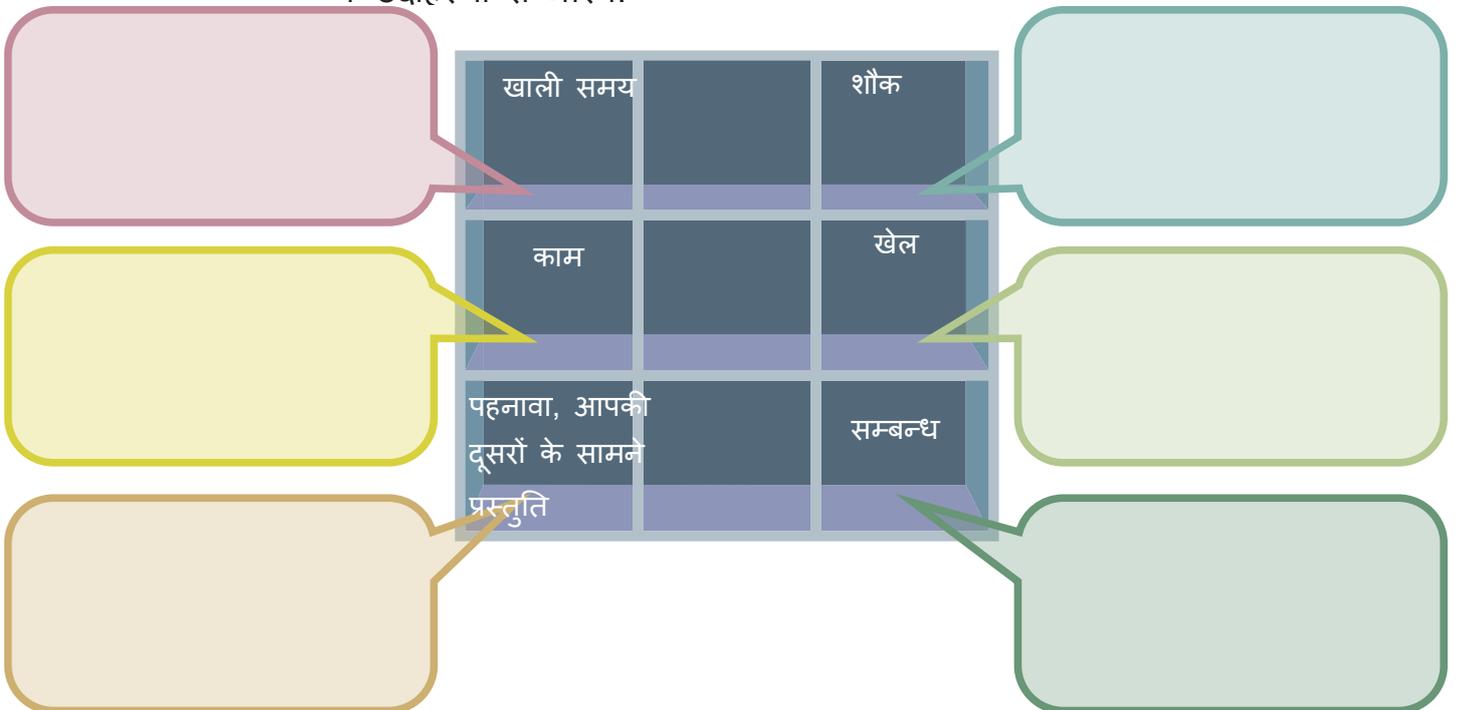
---



---

### 2. अपने जीवन को एक अलमीरा की तरह कल्पना कीजिये जिसके विभिन्न खाने हैं.

- क्या ऐसे कुछ खाने हैं जिनपर आपने कुछ समय से ध्यान नहीं दिया है? अलमिरे के इन खानों को अपने जीवन के विभिन्न भागों के बलों/क्षमताओं के उदाहरणों से भरिये.



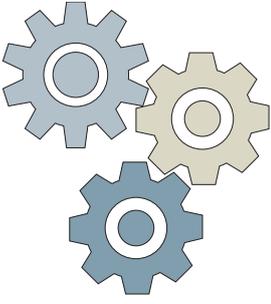


## सीखने के उद्देश्य:

- स्व-आदर वह मूल्य है जो एक व्यक्ति अपने आप को देता है.
- जीवन के विभिन्न पहलुओं में अपने शक्तियों/गुणों/क्षमताओं को पहचानें तथा अभी जिन उपायों की हमने चर्चा की उनका उपयोग कर अपने स्व-आदर को बढ़ाएं.
- जिन शक्तियों/गुणों/क्षमताओं पर आपने कभी ध्यान नहीं दिया या लगभग भूल गए हों उन्हें अपनी "खुशियों की डायरी" या दोस्तों/सम्बन्धियों से पूछ कर पुनः जागृत करने का प्रयास करें.

## अपने स्व-आदर को बढ़ाने के कुछ उपाय

- अपनी इच्छाओं को दूसरों के सामने अभिव्यक्त करें.
- अपनी बातों को स्पष्ट रूप से प्रकट करें.
- लोगों से नज़रें मिला कर बात करें (पहले आप जिन्हें जानते हैं उनके साथ यह प्रारंभ करें तथा बाद में अपरिचितों के साथ भी करें).
- सीधा खड़े हों: इस शारीरिक भाव का आपके अपने स्व-मूल्यांकन/आत्म-सम्मान पर तथा आपके आस-पास के लोगों पर पड़ने वाले प्रभाव को याद करें.



## होमवर्क तथा अतिरिक्त मोड्यूल II के मुख्य बिन्दु [पूर्वाग्रहों (स्टिग्मा) का सामना करने के उपाय]

### हम यह क्यों कर रहे हैं?

स्किजोफ्रेनिया के रोगी (हालाँकि सभी नहीं!) समाज में फैली गलत मान्यताओं एवं भ्रांतियों के कारण उनके बार भेद-भाव का शिकार हो जाते हैं. पूर्वाग्रहों को रोकने के लिए ज़रूरत पड़ने पर रोग तथा उसके लक्षणों को दूसरों को बताना सहायक हो सकता है.

- जब किसी व्यक्ति या समूह को नकारात्मक विशेषताओं के साथ जोड़ा जाता है तो यह स्टिग्मा एवं पूर्वाग्रह का उदाहरण होता है.
- स्टिग्मा का एक मुख्य कारण वास्तविकता को बिना जाने किसी चीज़ के बारे में अवधारणा बनाना हो सकता है.
- स्टिग्मा के कारण लोगों का अत्ममूल्यांकन हो सकता है.

### स्टिग्मा के परिणाम

- साइकोसिस तथा स्किजोफ्रेनिया जैसे शब्दों के सम्बन्ध में लोगों के मन में अक्सर गलतफहमियाँ भरी होती हैं.
- मिडिया में इनके बारे में गलत या अपूर्ण प्रस्तुति इसका एक कारण हो सकता है.

स्टिग्मा को कम करने के लिए यह आवश्यक है की साइकोसिस, स्किजोफ्रेनिया इत्यादि से जुड़ी गलतफहमियों को पहचाना जाये और उन्हें दूर किया जाए.

### हमें क्या करना चाहिए?

पढ़ें तथा अपने बीमारी से सम्बंधित अनुभव को ठीक से बतायें!

### मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

सलाह: डायग्नोसिस के स्थान पर बीमारी के लक्षणों को लोग ज्यादा आसानी से समझते हैं.

- खासकर यदि आप किसी को ठीक से जानते नहीं हैं तो उन्हें जटिल नामों जैसे साइकोसिस, स्किजोफ्रेनिया आदि बताने के स्थान पर आप सरल शब्दों में लक्षणों को बतायें. उदाहरण के लिए, “कभी-कभी औरों को भी ऐसा लग सकता है की कोई उन पर नज़र रख रहा है. मुझे ऐसा बहुत अधिक लगता था, मानों हर जगह कोई मेरा पीछा कर रहा है तथा यह लम्बे समय तक चलता रहा. इस बीच मैंने इसके लिए चिकित्सकीय सलाह ली है तथा मेरा ऐसा साँचना काफी कम हुआ है.”
- अपने रोग के बारे में दूसरों को ठीक से बता पाने के लिए यह ज़रूरी है की आप स्वयं लक्षणों को भली-भाँति समझें!

आप अपने बीमारी के लक्षणों को अच्छी तरह से कैसे व्यक्त कर सकते हैं इसके बारे में कुछ सलाह दें.

लक्षण:	दूसरों को बताना:
हैल्युसिनेसन	
डेल्युजन (व्यामोह)	
अन्य लक्षण (जैसे विषाद, ध्यान लगाने में दिक्कत इत्यादि)	



### सीखने के उद्देश्य:

पूर्वाग्रहों एवं स्टिग्मा को रोकने और उनसे बचने के लिए यह जरूरी है की अपने रोग के बारे में लोगों को सही ढंग से बतायें.

- हममें से किसी को भी मानसिक रोग हो सकता है.
- जिन पर आप विश्वास करते हैं उन्हें अपने रोग के बारे में बताने से आपको रोग से बाहर निकलने तथा उसके पुनः होने से रोकने में मदद मिलेगी.
- अनेक बार लोग बीमारी के बारे में गलत या त्रुटिपूर्ण धारणाएँ रखते हैं. उन्हें लक्षणों के बारे में सही जानकारी देना उपयोगी होता है.