



மட்டாகாக்கிடிவ் பயிற்ச்சி (எம்சிடி)

எம்சிடி 1 A – காரணப்படுத்துதல்

© Moritz, Woodward & Ravi Shankar (9|22)

www.uke.de/mct

இந்த தொகுதியில் பயன்படுத்தப்பட்ட படங்கள் முறையே கலைஞர்கள் மற்றும் பதிப்புரிமை உரிமையாளர்களால் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விபரங்களுக்கு (கலைஞர், தலைப்பு) தயவுக்கூர்ந்து இந்த தொகுதியின் முடிவில் பார்க்கவும்.





காரணப்படுத்துதல்

தனக்கான பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களை காரணமாக கூறி தான் சமாதானம் அடைதல்

நாம் பெரும்பாலான சமயங்களில் ஒரு சம்பவத்திற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதை கவனிக்க தவறிவிடுகிறோம்



காரணப்படுத்துதல்

தனக்கான பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களை காரணமாக கூறி தான் சமாதானம் அடைதல்

நாம் பெரும்பாலான சமயங்களில் ஒரு சம்பவத்திற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதை கவனிக்க தவறிவிடுகிறோம்.

நாம் அவ்வப்போது ஒரு நிகழ்வுக்கு வேறு காரணங்கள் கூட இருக்கலாம் என்பதை கண்டுக்கொள்ளாமல் விடுகிறோம்.



காரணப்படுத்துதல்

தனக்கான பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களை காரணமாக கூறி தான் சமாதானம் அடைதல்

நாம் பெரும்பாலான சமயங்களில் ஒரு சம்பவத்திற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதை கவனிக்க தவறிவிடுகிறோம்

நாம் அவ்வப்போது ஒரு நிகழ்வுக்கு வேறு காரணங்கள் கூட இருக்கலாம் என்பதை கண்டுக்கொள்ளாமல் விடுகிறோம்.

பின்வரும் நிகழ்வு எந்தக் காரணத்தால் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும்?

உங்கள் நண்பரோடு சந்திப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறீர்கள் ஆனால் அவர் வரவில்லை



விளக்கங்கள்

உங்கள் நண்பர் ஏன் அவ்வாறு செய்தார்?

இந்நடத்தைக்கு வேறு என்ன காரணங்கள் இருக்கலாம்...

???



விளக்கங்கள்

உங்கள் நண்பர் ஏன் அவ்வாறு செய்தார்?

இந்நடத்தைக்கு வேறு என்ன காரணங்கள் இருக்கலாம்....

- நான் அவருக்கு முக்கியமில்லை. இதுவே வேறு யாராவதாக இருந்தால் இவ்வாறு செய்திருக்க மாட்டார்
- மறதி குணம்
- அவருடைய கார் பழுதடைந்திருக்கும்



விளக்கங்கள்

உங்கள் நண்பர் ஏன் அவ்வாறு செய்தார்?

இந்நடத்தைக்கு வேறு என்ன காரணங்கள் இருக்கலாம்...

... என்னால

நான் அவருக்கு முக்கியமில்லை

... மற்றவர்கள்

அவர் மறந்திருப்பார் – காலம் தவறி இருப்பார்

... சூழ்நிலை அல்லது
வாய்ப்பு

அவருடைய கார் பழுதடைந்திருக்கும்



காரணப்படுத்துதல்

தனக்கான பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களை காரணமாக கூறி தான் சமாதானம் அடைதல்

உதாரணத்தில் கூறியவாறு நிகழ்வுகளுக்கு பல வகையான காரணங்கள் அமையலாம்.

பல சமயங்களில் பல வகையான காரணங்களால் கூட ஒரு சூழ்நிலை உண்டாகலாம்.

இருப்பினும், பலர் ஒரே ஒரு காரணத்திற்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். (எ.கா. தன்னைவிட்டு மற்றவர்களை குற்றம் சாட்டுவார்கள் அல்லது மற்றவர்களை விட்டுவிட்டு தன்னை மட்டும் குற்றம் சாட்டிக்கொள்வார்கள்).



“நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து நோய் குணமாகும் முன்பே வெளியேறி வீட்டினர்ர்கள்”

சந்தர்ப்பம்...

... என்னால்

... மற்றவர்கள்

... சூழ்நிலை அல்லது சந்தர்ப்பம்





“நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து நோய் குணமாகும் முன்பே வெளியேறி வீட்டினர்”

சந்தர்ப்பம்...

... என்னால் :

(கூடுமானவரை இதை மாற்றலாம்)

- நான் குணமடைவதற்கான உந்துதல் எனக்குபோதுமானதாக இல்லை.
- நான் குணமடைவேன் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இல்லை.

(மாற்றுவது மிகவும் கடினம்)

- என்னை குணப்படுத்த முடியாது.
- இது என் பரம்பரை குறை (நோய்)

... மற்றவர்கள் :

- மருத்துவ ஊழியர் என்னை சரியாக கவனிக்கவில்லை இருந்தாலும், என்னை கவனிக்க வேண்டும் என்கிற என் விருப்பத்தை நான் அவர்களிடம் தெரிவித்திருக்கலாம்.

... சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு :

- ஒரு வேளை என்னுடைய அறையை மற்ற 6 நோயாளிகளுடன் பகிறாமல் இருந்திருந்தால் நான் குணமடைந்திருப்பேன்
- மருத்துவமனையில் நல்ல வசதிகள் இருந்திருந்தால் நான் குணமடைந்திருக்கலாம்
- சில சமயங்களில் நோய் குணமடைய நீண்ட நாட்கள் தேவைப்படும்





“நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து நோய் குணமாகும் முன்பே வெளியேறி வீட்டினர்”

சந்தர்ப்பம்...

... என்னால் :

(கூடுமானவரை இதை மாற்றலாம்)

- நான் குணமடைவதற்கான உந்துதல் எனக்குபோதுமானதாக இல்லை.
- நான் குணமடைவேன் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இல்லை.

(மாற்றுவது மிகவும் கடினம்)

- என்னை குணப்படுத்த முடியாது.
- இது என் பரம்பரை குறை (நோய்)

... மற்றவர்கள் :

- மருத்துவ ஊழியர் என்னை சரிபார்க்கவில்லை இருந்தாலும், என்னை கவனிக்க வேண்டும் என்கிற என் விருப்பத்தை நான் அவர்களிடம் தெரிவித்திருக்கலாம்.

... சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு :

- ஒரு வேளை என்னுடைய அறையை மற்ற 6 நோயாளிகளுடன் பகிறாமல் இருந்திருந்தால் நான் குணமடைந்திருப்பேன்
- மருத்துவமனையில் நல்ல வசதிகள் இருந்திருந்தால் நான் குணமடைந்திருக்கலாம்
- சில சமயங்களில் நோய் குணமடைய நீண்ட நாட்கள் தேவைப்படும்

எச்சரிக்கை: ஒரு பக்கம் சார்ந்த விளக்கங்கள்!





“நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து நோய் குணமாகும் முன்பே வெளியேறி வீட்டினர்”

இப்பொழுது இந்த சூழ்நிலை உண்டாவதற்கான மற்ற காரணங்களை கூறுங்கள்.
(எ.கா. மற்றவர்கள் , சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு & என்னால்)

???

???

???





“நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து நோய் குணமாகும் முன்பே வெளியேறி வீட்டினர்”

இப்பொழுது இந்த சூழ்நிலை உண்டாவதற்கான மற்ற காரணங்களை கூறுங்கள்.
(எ.கா. மற்றவர்கள் , சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு & என்னால்)

- “மருத்துவமனை ஊழியருக்கு போதிய நேரம் இல்லை, ஆனால் நான் ஒத்துழைப்பு அழைத்திருக்க வேண்டும் மற்றும் அங்குள்ள ஆலோசனைக் குழுக்களில் பங்குப் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஆகையால் தான் நன்றாக குணமடைந்திருக்க வேண்டிய நான் பூரண குணமடையவில்லை”
- “ஒருவேளை நான் எனது மருத்துவத்திற்கு பொறுமை காத்திருந்திருக்கலாம். வருங்காலத்தில் திறமை வாய்ந்த ஊழியரால் நான் குணமடைவேன் என்று நம்புகிறேன்”





எதிர்மறை சூழ்நிலையின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சில காரணமறியும் திறனால் உண்டாகும் விளைவு



நீங்கள் மட்டும் நன்றாக விளையாடி இருந்தால் எதிரணி கோல் அடித்திருக்க மாட்டார்கள்.



சுய காரணமறிதல்

(எ.கா. “உண்மையிலேயே என்னுடைய தவறுதான். எனது ரசிகர்களிடம் மன்னிப்பு கோறுகிறேன்”)

தீமை : ???

நன்மை : ???

மற்றவர்கள் / சூழ்நிலை

(எ. கா: “ இருப்பினும் அந்த விளையாட்டு வீரர் எங்கே போனார்?” “கால் பந்து போட்டியில் என்ன வேண்டுமானாலும் நேரலாம்”)

தீமை : ???

நன்மை : ???



எதிர்மறை சூழ்நிலையின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சில காரணமறியும் திறனால் உண்டாகும் விளைவு



நீங்கள் மட்டும் நன்றாக விளையாடி இருந்தால் எதிரணி கோல் அடித்திருக்க மாட்டார்கள்.



சுய காரணமறிதல்

(எ.கா. “உண்மையிலேயே என்னுடைய தவறுதான். எனது ரசிகர்களிடம் மன்னிப்பு கோறுகிறேன்”)

தீமை : தன்நம்பிக்கை குறைகிறது

நன்மை : பொறுப்புணர்வு என்பது உன்னதமாக கருதப்படுகிறது. (ஒரு நல்ல விளையாட்டு வீரரின் அடையாளம்)

மற்றவர்கள் / சூழ்நிலை

(எ. கா: “ இருப்பினும் அந்த விளையாட்டு வீரர் எங்கே போனார்?” “கால் பந்து போட்டியில் என்ன வேண்டுமானாலும் நேரலாம்”)

தீமை : ???

நன்மை : ???



எதிர்மறை சூழ்நிலையின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சில காரணமறியும் திறனால் உண்டாகும் விளைவு



நீங்கள் மட்டும் நன்றாக விளையாடி இருந்தால் எதிரணி கோல் அடித்திருக்க மாட்டார்கள்.



சுய காரணமறிதல்

(எ.கா. “உண்மையிலேயே என்னுடைய தவறுதான். எனது ரசிகர்களிடம் மன்னிப்பு கோறுகிறேன்”)

தீமை : தன்நம்பிக்கை குறைகிறது

நன்மை : பொறுப்புணர்வு என்பது உன்னதமாக கருதப்படுகிறது. (ஒரு நல்ல விளையாட்டு வீரரின் அடையாளம்)

மற்றவர்கள் / சூழ்நிலை

(எ. கா: “ இருப்பினும் அந்த விளையாட்டு வீரர் எங்கே போனார்?” “கால் பந்து போட்டியில் என்ன வேண்டுமானாலும் நேரலாம்”)

தீமை : பொறுப்புணர்வை மற்றவர்கள் மேல் போடுவது இழிவாகும்.

நன்மை : தன்நம்பிக்கை என்பது அச்சுறுத்தலுக்குள்ளாகாது.



எதிர்மறை சூழ்நிலையின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சில காரணமறியும் திறனால் உண்டாகும் விளைவு



நீங்கள் மட்டும் நன்றாக விளையாடி இருந்தால் எதிரணி கோல் அடித்திருக்க மாட்டார்கள்.



மிக நடுநிலையான விளக்கங்களுக்கு தன்னால் மற்றவர்களால் சூழ்நிலையால் உண்டாகும் விளைவுகளை இணைத்து பார்க்க வேண்டும். மேலும் மாற்று விளக்கங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

???

???

???



எதிர்மறை சூழ்நிலையின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சில காரணமறியும் திறனால் உண்டாகும் விளைவு



நீங்கள் மட்டும் நன்றாக விளையாடி இருந்தால் எதிரணி கோல் அடித்திருக்க மாட்டார்கள்.



மிக நடுநிலையான விளக்கங்களுக்கு தன்னால் மற்றவர்களால் சூழ்நிலையால் உண்டாகும் விளைவுகளை இணைத்து பார்க்க வேண்டும். மேலும் மாற்று விளக்கங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

“இந்த விளையாட்டில் என்னுடைய செயல்திறன் பலவீனமாக இருந்தது, ஆனால் அவர்கள் கோல் அடிக்கும் வாய்ப்புகளை தடுத்திருத்திருக்கிறேன் என்பதை நினைவுறுத்துகிறேன்.”

“மற்ற போட்டிகளில் நானும் என்னுடைய குழுவினரும் நன்றாக விளையாடுவோம். அதனோடு ஒரு நாள் வெற்றி பெறுவோம் என நம்புகிறோம்.”



நோர்மறை சூழ்நிலை சில காரணமறியும் திறனில் உண்டாக்கும் நல்ல நிகழ்வுகள்



கோப்பை வென்றதற்கு வாழ்த்துக்கள். அதை நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்?

சுய காரணமறிதல்

எ. கா. “நீங்கள் முன்னர் கூறியதுபோல். நான் மிகவும் தனிதன்மையுள்ள திறமைசாலி தான்.”

தீமை : ???

நன்மை : ???

மற்றவர்கள் /சூழ்நிலை

எ. கா. “நான் என் பெற்றோர் மற்றும் வழிகாட்டிக்கு கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்”

தீமை : ???

நன்மை : ???



நோர்மறை சூழ்நிலை சில காரணமறியும் திறனில் உண்டாக்கும் நல்ல நிகழ்வுகள்



கோப்பை வென்றதற்கு வாழ்த்துக்கள். அதை நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்?

சுய காரணமறிதல்

எ. கா. “நீங்கள் முன்னர் கூறியதுபோல். நான் மிகவும் தனிதன்மையுள்ள திறமைசாலி தான்.”

தீமை : தற்பெருமை திமிர்பிடித்தவன் போல் தெரியும்

நன்மை : தன்நம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது

மற்றவர்கள் /சூழ்நிலை

எ. கா. “நான் என் பெற்றோர் மற்றும் வழிகாட்டிக்கு கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்”

தீமை : ???

நன்மை : ???



நோர்மறை சூழ்நிலை சில காரணமறியும் திறனில் உண்டாக்கும் நல்ல நிகழ்வுகள்



கோப்பை வென்றதற்கு வாழ்த்துக்கள். அதை நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்?

சுய காரணமறிதல்

எ. கா. “நீங்கள் முன்னர் கூறியதுபோல். நான் மிகவும் தனிதன்மையுள்ள திறமைசாலி தான்.”

தீமை : தற்பெருமை திமிர்பிடித்தவன் போல் தெரியும்

நன்மை : தன்நம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது

மற்றவர்கள் /சூழ்நிலை

எ. கா. “நான் என் பெற்றோர் மற்றும் வழிகாட்டிக்கு கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்”

தீமை : நன்றாக விளையாடாத போது ஒருவருடைய தன்நம்பிக்கை குறைகிறது.

நன்மை : நீங்கள் நிகரற்ற எளிமையான மற்றும் உண்மையான “அணி வீரர்”



நோர்மறை சூழ்நிலை சில காரணமறியும் திறனில் உண்டாக்கும் நல்ல நிகழ்வுகள்



கோப்பை வென்றதற்கு வாழ்த்துக்கள். அதை நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்?

மிக நடுநிலையான விளக்கங்களுக்கு தன்னால் மற்றவர்களால் சூழ்நிலையால் உண்டாகும் விளைவுகளை இணைத்து பார்க்க வேண்டும். மேலும் மாற்று விளக்கங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

???

???

???



நோர்மறை சூழ்நிலை சில காரணமறியும் திறனில் உண்டாக்கும் நல்ல நிகழ்வுகள்



கோப்பை வென்றதற்கு வாழ்த்துக்கள். அதை நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்?

மிக நடுநிலையான விளக்கங்களுக்கு தன்னால் மற்றவர்களால் சூழ்நிலையால் உண்டாகும் விளைவுகளை இணைத்து பார்க்க வேண்டும். மேலும் மாற்று விளக்கங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

“நான் மிகவும் பெறுமைப்படுகிறேன், ஆனாலும் நான் என் பெற்றோர் மற்றும் என் குழுவினருக்கு நன்றி சொல்ல விரும்புகிறேன். மேலும், தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் ஒருமுறை கூறியதாவது ”மேதை என்பவர் ஒரு சதவீதம் உந்தலும் தொண்ணூற்று ஒன்பது சதவீதம் உழைப்பும் சேர்ந்தவராகும்.“



நாம் ஏன் இதை செய்கிறோம்?

ஆராய்ச்சி முடிவுகள், மனத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மை மக்கள் [ஆனால் எல்லாரும் அல்ல!]:

- தோல்விகளுக்கு தங்களையே குற்றம் கூறுகிறார்கள்.
- வெற்றி வரும் போது, மற்றவர்களையோ அல்லது சூழ்நிலைகளையோ காரணம் காட்டுகின்றனர்.

இது தாழ்ந்த சுயமதிப்பீட்டுக்கு வழிவகுக்கிறது!



நாம் ஏன் இதை செய்கிறோம்?

ஆராய்ச்சி முடிவுகள், தவறான நம்பிக்கைகளால் (சந்தேகங்கள்) பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மை மக்கள் [ஆனால் எல்லாரும் அல்ல!]

- ஏதிர்மறை செயல்களுக்கும், தோல்விகளுக்கும் அடுத்தவரை பழி சுமத்துகின்றனர்.
- எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் தங்களின் சுய கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் உள்ளதாக நினைக்கிறார்கள்.

குறிப்பாக முதலாவது காட்டபட்டுல்ல காரணப்படுத்துதல் செயல்படுத்தும் பொழுது உறவுமுறைகளில் பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்!



மனநோயின் போது எப்படி ஒரு பக்க சார் காரணமறிதல் திறன் தவறான விளக்கங்களை அளிக்கிறது – உதாரணங்கள்

சூழ்நிலை	மனநோயின் போது – விளக்கங்கள்	மற்ற விளக்கங்கள்
நீங்கள் பேசும் போது மற்றவர்கள் சிரிக்கிறார்கள்	மக்களுக்கு உண்மையில் நான் என்ன சொல்கிறேன் என்ற கவலை இல்லை; அவர்கள் என்னை கேலி செய்கிறார்கள்	முழுமையான தற்செயல் – வேறுயாராவது ஒரே நேரத்தில் நகைச்சுவை செய்திருப்பார்கள்; நீங்கள் கேலி செய்வதை பார்த்து வியந்திருப்பார்கள்
உங்களுக்கு எடை கூடியிருக்கிறது	அதே நேரத்தில் ஒரு தரமற்ற மருத்துவர் உங்களுக்கு தரமற்ற மருந்தை பரிந்துரைத்திருக்கிறார்	பக்க விளைவுகள் மருந்துகளுக்கு உண்டு; செயல்படாமல் இருப்பதும், சத்து குறைவான உணவுகளும் இதற்கான சாத்தியக் காரணங்கள்
உங்கள் வண்டியின் சக்கரத்தில் காற்று இல்லை	நாச வேலைக்காரர்களின் செயல் நான் குறிவைக்கப்பட்டுள்ளேன்	வண்டி சக்கரத்தில் காற்று நிரப்ப மறந்துவிட்டீர்கள்; பீச்சராகியுள்ளது

யாராவது ஒருவரால் தங்கள் சொந்த அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?



காரணமறிதல் இன்றைய அமர்வின் இலக்கு

- நிகழ்வுகளுக்கான காரணத்தை கருத்தில் கொள்ளவும்
- ஒரே ஒரு காரணத்தை மட்டும் அவசரப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம்
- சில பண்பு / காரணமறிவின் விளைவை விவாதிக்கவும்

நம் அன்றாட வாழ்வில் நாம் முடிந்தவரை எதார்த்தமாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்:

நாம் எப்போதும் நமது தோல்விகளுக்கு அடுத்தவரை குற்றம் சொல்லக் கூடாது அல்லது நிகழ்வுகள் / செயல்கள் தவறாக போகும் போது நம்மை நாமே குற்றம் சொல்லக் கூடாது.



கடை எழுத்தர் முழு கொள்முதல் பணத்தையும் திருப்பி அளித்துவிட்டார்

கடைக்காரர் வாங்கிய பொருளுக்கான முழு பணத்தையும் திருப்பி கொடுத்துவிடுகிறார்.

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால்?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





நீங்கள் அறையினுள் நுழையும் போது அனைவரும் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டார்கள்

நீங்கள் அறையில் நுழைந்ததும் பேச்சை நிறுத்தியது ஏன்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால்?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





நீங்கள் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இல்லை என்று ஒருவர் கூறுகிறார்

எதனால் அவர் அவ்வாறு கூறியிருப்பார்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால்?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





ஒரு தேர்வில் தோல்வியடைந்துவிட்டீர்கள்

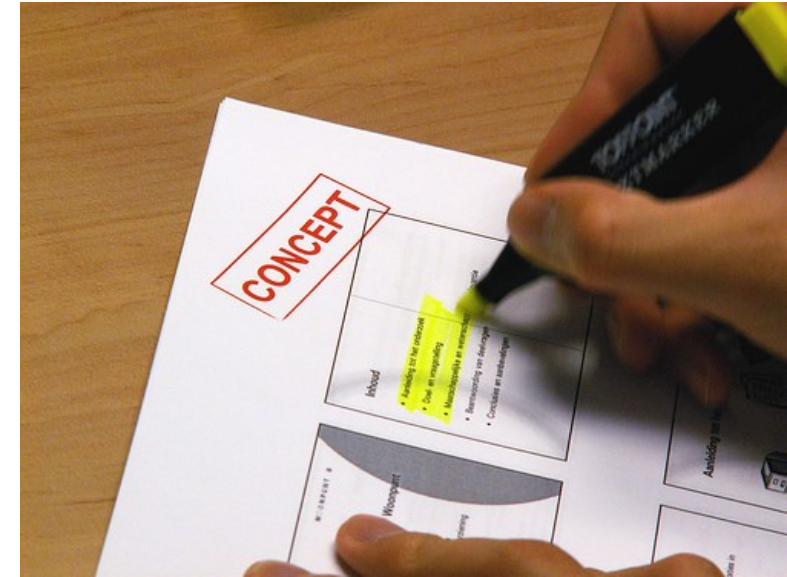
ஏன் தேர்வில் தோல்வியடைந்துவிட்டீர்கள்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





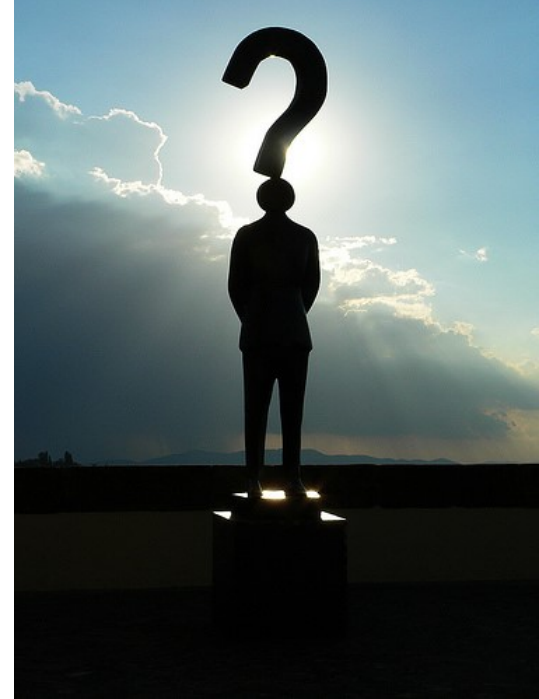
உங்கள் மனதில் தோன்றும் விளக்கங்களை பகிரவும்!

எதனால் இந்த சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும்?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





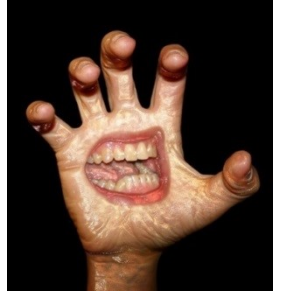
“மனதினுள் ஒரு குரல் நீங்கள் சரியில்லை என்று சொல்கிறது.”

காரணங்கள்...

... என்னால்

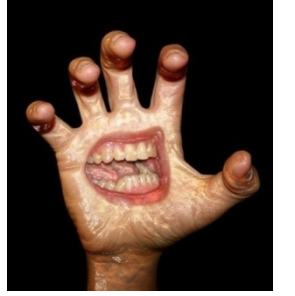
... மற்றவர்கள்

... சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு





“மனதினுள் ஒரு குரல் நீங்கள் சரியில்லை என்று சொல்கிறது.”



காரணங்கள்...

... என்னால்

- “துர்அதிஷ்டவசமாக, என்னை நான் அடிக்கடி குறைக்கூறிக் கொண்டிருக்கிறேன். இது ஒருவிதமான, அடிமனதில் இருக்கும் சுயவெறுப்பு என்று தோன்றுகிறது.”
- “நான் பைத்தியமாகிக் கொண்டிருக்கிறேன் .”
- “இது வேறு யாரோ சிந்திப்பது போல் தோன்றுகிறது. ஆனால் இவையனைத்தும் எனது சுய எண்ணங்கள் என்று எனக்கு தெரியும்.”

... மற்றவர்கள்

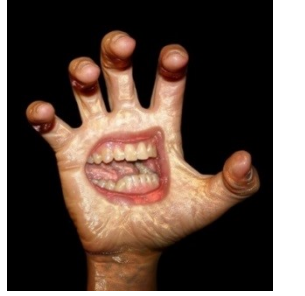
- “எனது மூளையினுள் கருவி ஏதோ பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது.”
- “இது எப்படி சாத்தியமென்று தெரியவில்லை, ஆனால் என்னுடைய எண்ணங்களை யாரோ கட்டுப்படுத்துகிறார்கள்.”

... சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு

- “சில நாட்களாக நான் ஒரு மன அழுத்தத்தில் இருக்கிறேன். அதனால் தான் எல்லாவற்றையும் ஆழமாக சிந்திக்கிறேன். என்னுடைய எண்ணங்களையும் சேர்த்து.”
- “நான் கேட்டுக்கொண்டிருந்த பாடல் எனது காதில் ஒலித்துக்கொண்டிருக்கிறது.”



“மனதினுள் ஒரு குரல் நீங்கள் சரியில்லை என்று சொல்கிறது.”

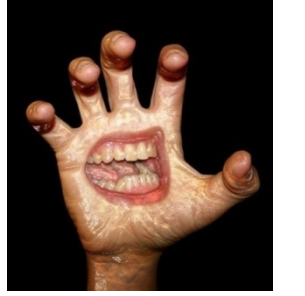


மனநோய் – மனதிற்குள் தோன்றும் குரல் மற்றவர்களால் / தன்னை சுற்றியிருக்கும் ஒரு கட்டுபடுத்த முடியாத சக்தியால் ஏற்படுகிறது என்று சிந்திப்பார்கள்.

- “எனது மூளையினுள் ஏதோ பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது.”
- “இது எப்படி சாத்தியமென்று தெரியவில்லை, ஆனால் என்னுடைய எண்ணங்களை யாரோ கட்டுப்படுத்துகிறார்கள்.”



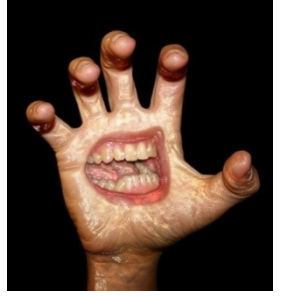
காதில் கேட்கும் குரல் சுய எண்ணங்களா? அல்லது தொலையியக்கியா? நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்



ஏன் அந்தக் குரல்கள் வெளியில் இருந்து திணிக்கப்பட்டதாக நினைக்கிறீர்கள்?	ஆனாலும் எனக்கு இடது பக்கம் உள்ள யுகத்திற்கு மாற்றான விளக்கங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?
“காதில் கேட்கும் குரலை தெளிவாக கேட்க முடிகிறது, மாறாக எனது எண்ணங்கள் யாவும் அமைதியானவை!”	???
“இந்த எண்ணங்கள் என்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. இவைகளை சரிகட்ட நினைக்கும் போது மோசமாகி விடுகின்றன. இது யாரோ என்னை வீழ்த்த முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை தெளிவாக காண்பிக்கின்றது.”	???
“இதுபோன்ற தீய எண்ணங்கள் எனக்கு எப்போதும் ஏற்பட்டதில்லை. என்னால் யாருக்கும் எந்த தீங்கும் செய்ய முடியாது. ஆனால் எனக்கு இதுபோன்ற கொ?ரமான எண்ணங்கள் உதிர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது.”	???



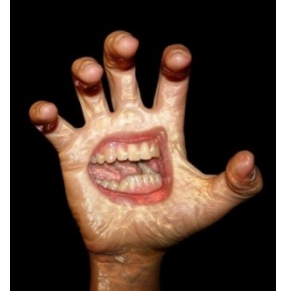
காதில் கேட்கும் குரல் சுய எண்ணங்களா? அல்லது தொலையியக்கியா? நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்



<p>ஏன் அந்தக் குரல்கள் வெளியில் இருந்து திணிக்கப்பட்டதாக நினைக்கிறீர்கள்?</p>	<p>ஆனாலும் எனக்கு இடது பக்கம் உள்ள யுகத்திற்கு மாற்றான விளக்கங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?</p>
<p>“காதில் கேட்கும் குரலை தெளிவாக கேட்க முடிகிறது, மாறாக எனது எண்ணங்கள் யாவும் அமைதியானவை!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கிட்டத்தட்ட மக்கள் தொகையில் 15-20 சதவீதம் மக்கள் சில நேரங்களில் இது போன்ற குரல் கேட்பதாக கூறுகிறார்கள். • ஆழ்ந்த எண்ணங்கள் சில நேரங்களில் கிட்டத்தட்ட கேட்பது போலவே ஒலிக்கும் (உ.தா பிடித்த இசை, சிந்தனை, நண்பரின் கடிதத்தை படிக்கும் போது ஒலிக்கும் அவருடைய குரல்)
<p>“இந்த எண்ணங்கள் என்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. இவைகளை சரிகட்ட நினைக்கும் போது மோசமாகி விடுகின்றன. இது யாரோ என்னை வீழ்த்த முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை தெளிவாக காண்பிக்கின்றது.”</p>	<p>???</p>
<p>“இதுபோன்ற தீய எண்ணங்கள் எனக்கு எப்போதும் ஏற்பட்டதில்லை. என்னால் யாருக்கும் எந்த தீங்கும் செய்ய முடியாது. ஆனால் எனக்கு இதுபோன்ற கொ?ரமான எண்ணங்கள் உதிர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது.”</p>	<p>???</p>



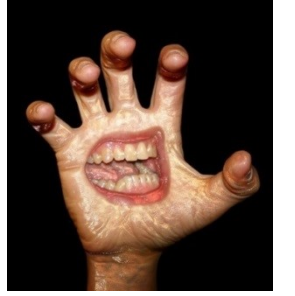
காதில் கேட்கும் குரல் சுய எண்ணங்களா? அல்லது தொலையியக்கியா? நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்



<p>ஏன் அந்தக் குரல்கள் வெளியில் இருந்து திணிக்கப்பட்டதாக நினைக்கிறீர்கள்?</p>	<p>ஆனாலும் எனக்கு இடது பக்கம் உள்ள யுகத்திற்கு மாற்றான விளக்கங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?</p>
<p>“காதில் கேட்கும் குரலை தெளிவாக கேட்க முடிகிறது, மாறாக எனது எண்ணங்கள் யாவும் அமைதியானவை!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கிட்டத்தட்ட மக்கள் தொகையில் 15-20 சதவீதம் மக்கள் சில நேரங்களில் இது போன்ற குரல் கேட்பதாக கூறுகிறார்கள். • ஆழ்ந்த எண்ணங்கள் சில நேரங்களில் கிட்டத்தட்ட கேட்பது போலவே ஒலிக்கும் (உ.தா பிடித்த இசை, சிந்தனை, நண்பரின் கடிதத்தை படிக்கும் போது ஒலிக்கும் அவருடைய குரல்)
<p>“இந்த எண்ணங்கள் என்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. இவைகளை சரிகட்ட நினைக்கும் போது மோசமாகி விடுகின்றன. இது யாரோ என்னை வீழ்த்த முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை தெளிவாக காண்பிக்கின்றது.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நம்முடைய எண்ணங்கள் யாவும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லை. மாறாக, இது ஒரு திடீர் உத்வேகமாகவோ, திரும்ப திரும்ப ஒரு விஷயத்தை சிந்திக்கும் போது அல்லது சிந்தனையாகவோ இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை. நாம் அதனை சரிகட்ட முயற்சி செய்தால், அது தானாக பலமாகிவிடுகிறது. • செயல்முறை ‘8’ என்ற எண்ணை நினைக்காதீர்கள்... உங்களால் வெற்றி பெற முடியாது, ஏனென்றால் அது முன்பை விட இப்போது வேகமாக உதிக்கும்.
<p>“இதுபோன்ற தீய எண்ணங்கள் எனக்கு எப்போதும் ஏற்பட்டதில்லை. என்னால் யாருக்கும் எந்த தீங்கும் செய்ய முடியாது. ஆனால் எனக்கு இதுபோன்ற கொ?ரமான எண்ணங்கள் உதிர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது.”</p>	<p>???</p>



காதில் கேட்கும் குரல் சுய எண்ணங்களா? அல்லது தொலையியக்கியா? நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்

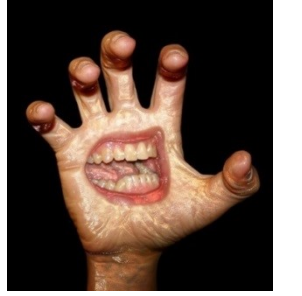


<p>ஏன் அந்தக் குரல்கள் வெளியில் இருந்து திணிக்கப்பட்டதாக நினைக்கிறீர்கள்?</p>	<p>ஆனாலும் எனக்கு இடது பக்கம் உள்ள யுகத்திற்கு மாற்றான விளக்கங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?</p>
<p>“காதில் கேட்கும் குரலை தெளிவாக கேட்க முடிகிறது, மாறாக எனது எண்ணங்கள் யாவும் அமைதியானவை!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கிட்டத்தட்ட மக்கள் தொகையில் 15-20 சதவீதம் மக்கள் சில நேரங்களில் இது போன்ற குரல் கேட்பதாக கூறுகிறார்கள். • ஆழ்ந்த எண்ணங்கள் சில நேரங்களில் கிட்டத்தட்ட கேட்பது போலவே ஒலிக்கும் (உ.தா பிடித்த இசை, சிந்தனை, நண்பரின் கடிதத்தை படிக்கும் போது ஒலிக்கும் அவருடைய குரல்)
<p>“இந்த எண்ணங்கள் என்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. இவைகளை சரிகட்ட நினைக்கும் போது மோசமாகி விடுகின்றன. இது யாரோ என்னை வீழ்த்த முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பதை தெளிவாக காண்பிக்கின்றது.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நம்முடைய எண்ணங்கள் யாவும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லை. மாறாக, இது ஒரு திடீர் உத்வேகமாகவோ, திரும்ப திரும்ப ஒரு விஷயத்தை சிந்திக்கும் போது அல்லது சிந்தனையாகவோ இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை. நாம் அதனை சரிகட்ட முயற்சி செய்தால், அது தானாக பலமாகிவிடுகிறது. • செயல்முறை ‘8’ என்ற எண்ணை நினைக்காதீர்கள்... உங்களால் வெற்றி பெற முடியாது, ஏனென்றால் அது முன்பை விட இப்போது வேகமாக உதிக்கும்.
<p>“இதுபோன்ற தீய எண்ணங்கள் எனக்கு எப்போதும் ஏற்பட்டதில்லை. என்னால் யாருக்கும் எந்த தீங்கும் செய்ய முடியாது. ஆனால் எனக்கு இதுபோன்ற கொ?ரமான எண்ணங்கள் உதிர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நாம் எப்போதும் யோசிக்கும் எண்ணங்களில் சில சமயம் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றலாம். நாம் சிந்திக்கும் எல்லா எண்ணங்களையும் நாம் செயல்படுத்துவது கிடையாது. 20* மக்களுக்கு தற்கொலை எண்ணங்கள் தோன்றிவிட்டு போகிறது. ஆனால் அந்த எண்ணத்தை செயல் படுத்தவில்லை , நாம் விரும்புவர்களிடமிருந்து கூட கோப்படுகிறோம்.(உ.தா.) அம்மாவும் அவர்களுடைய அழும் குழந்தையும்



காதில் கேட்கும் குரல்

சுய எண்ணங்களா? அல்லது தொலையியக்கியா?
நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்



நமக்கு தோன்றும் வித்தியாசமான எண்ணங்களை வெளியில் இருந்து
கட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற எண்ணம் நிறைய கேள்விகளை எழுப்புகிறது.

- இது தொழில்நுட்ப முறையில் சாத்தியமாகுமா?
- எங்கே எப்போது கருவி பொருத்தப்பட்டது?
- உங்களை துன்புறுத்த யார் ஆர்வமாக இருக்கிறார்கள்? யாருக்கு அதற்கான நேரமும் பணமும் இருக்கிறது?
- காயப்படுத்துவதற்கு எளிமையான வழிகள் இருக்க, இவ்வாறான குழப்பமான முறையை ஏன் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்?



ஒரு நண்பர் உங்களை விருந்திற்கு அழைத்திருக்கிறார்

உங்கள் நண்பர் ஏன் உங்களை விருந்திற்கு அழைத்தார்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





ஒரு போலீஸ் அதிகாரி உங்கள் காரை நிறுத்துகிறார்

போலீஸ் அதிகாரி உங்கள் காரை நிறுத்துவதற்கு என்ன காரணம்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





ஒரு போட்டியில் வெற்றி பெற்றுவிட்டீர்கள்

ஏன் வெற்றி பெற்றீர்கள்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





உங்கள் காரில் கீறல் விழுந்ததை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்?

கீறல் எதனால் விழுந்திருக்கக்கூடும்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





மருத்துவர் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக கூறுகிறார்

ஏன் உங்களுக்கு உயர்இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





உங்கள் வேலையில் உதவ உங்கள் நண்பர் ஒருவர் மறுத்துவிட்டார்

உங்கள் நண்பர் உதவாமல் இருப்பதற்கு காரணம் என்ன?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





ஒரு நண்பர் உங்களுக்கு பரிசளித்து ஆச்சரியப்படுத்துகிறார்

உங்கள் நண்பர் உங்களுக்கு பரிசளித்ததன் காரணம் என்ன?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





ஒரு நண்பர் உங்களை முட்டாள் என்கிறார்

உங்கள் நண்பர் உங்களை முட்டாள் என்று கூற என்ன நேர்ந்திருக்கும்?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தையை நீங்கள் எடுக்கும் போது
அழத் தொடங்குகிறது.

ஏன் குழந்தை அழுகிறது?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





ஒரு நண்பர் உங்களை மதிக்க மாட்டேன் என்று கூறுகிறார்

உங்கள் நண்பர் அவ்வாறு கூறக்காரணம் என்ன?

இந்த நிகழ்வுக்கு முக்கியமான காரணம் என்ன?

என்னால் ?

மற்றவர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு?





அன்றாட வாழ்க்கை பரிமாற்றம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்:

- எப்போதும் பல்வேறு காரணிகள் ஒரு நிகழ்வு விளைவதற்கு பங்களிக்கிறது என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். (உ.தா. என்னால், மற்றவர்கள், சூழ்நிலை காரணங்கள்)



அன்றாட வாழ்க்கை பரிமாற்றம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்:

- எப்போதும் பல்வேறு காரணிகள் ஒரு நிகழ்வு விளைவதற்கு பங்களிக்கிறது என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். (உ.தா. என்னால், மற்றவர்கள், சூழ்நிலை காரணங்கள்)
- நாம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளும் முடிந்தவரை எதார்த்தமாக இருக்க வேண்டும். தவறுகள் நிகழும் போது *எப்போதும்* பிறர்மீது குறை கூறுவது அதேபோல், நாமே *எப்போதும்* காரணம் என்று நினைப்பதும் நியாயமாகாது.



அன்றாட வாழ்க்கை பரிமாற்றம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்:

- எப்போதும் பல்வேறு காரணிகள் ஒரு நிகழ்வு விளைவதற்கு பங்களிக்கிறது என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். (உ.தா. என்னால், மற்றவர்கள், சூழ்நிலை காரணங்கள்)
- நாம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளும் முடிந்தவரை எதார்த்தமாக இருக்க வேண்டும். தவறுகள் நிகழும் போது *எப்போதும்* பிறர்மீது குறை கூறுவது அதேபோல், நாமே *எப்போதும்* காரணம் என்று நினைப்பதும் நியாயமாகாது.
- பொதுவாகவே, பல காரணிகள் ஒரு நிகழ்வுக்கு பங்களிக்கும்.



அன்றாட வாழ்க்கை பரிமாற்றம்

மனநோயுடைய மக்கள் சிக்கலான சூழ்நிலைகளை விளக்க ஒரே ஒரு காரணத்தைக்கூற முனைகின்றனர். சில நேரங்களில் ஒருவருடைய தோல்விக்கு மற்றவர்களே குற்றம் சாட்டப்படுகின்றனர்.

எடுத்துக்காட்டு 1: மாலா அடிக்கடி கீழே விழுகிறாள்

சுய எண்ணம்: அது அவரது மாமா அவள் நரம்பு வழியாக தலைக்கு மின்சாரம் அனுப்பியதால் ஏற்பட்டது.

மாற்று விளக்கம்: அவள் காதில் நோய் தொற்று ஏற்பட்டதால் அவளது சமநிலை பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. கூடுதலாக ஒரு வாரமாக மழை பொழிவதால் தெருக்களும் வழக்குகின்றன.



அன்றாட வாழ்க்கை பரிமாற்றம்

சில நேரங்களில் மக்கள் *பாதி பொறுப்பை* மட்டும் சுமக்கின்றனர். ஆனால் பிற முக்கிய காரணங்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டு 2: குமரன் மறுபடியும் மனநோய்க்குள்ளாகி இருக்கிறான்.

சுய எண்ணம்.: சிறு வயதில் அவன் துன்புறுத்தப்பட்டிருக்கிறான். இதனால் ஏற்பட்ட பயங்கரமான தீவிர எண்ண ஊடுருவலால் நோய்வாய்ப்புக்குள்ளானான்.

மாற்று விளக்கம்: இது ஒரு சாத்தியமான காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் மற்ற காரணிகளும் உண்டு. குமரன் மருந்து எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டான். மேலும் அவன் வேலை செய்யும் இடத்தில் சண்டை போட்டதன் விளைவு அவன் வேலை போய்விடுமோ என்று பயப்படுகிறான்.



கவனித்தமைக்கு நன்றிஸ

பயிற்சியாளர்களுக்கு

பணித்தாள்களை வழங்கவும். எங்கள் பயன்பாட்டை அறிமுகப்படுத்தவும் COGITO (இலவசமாக பதிவிறக்க).



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
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. 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
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)