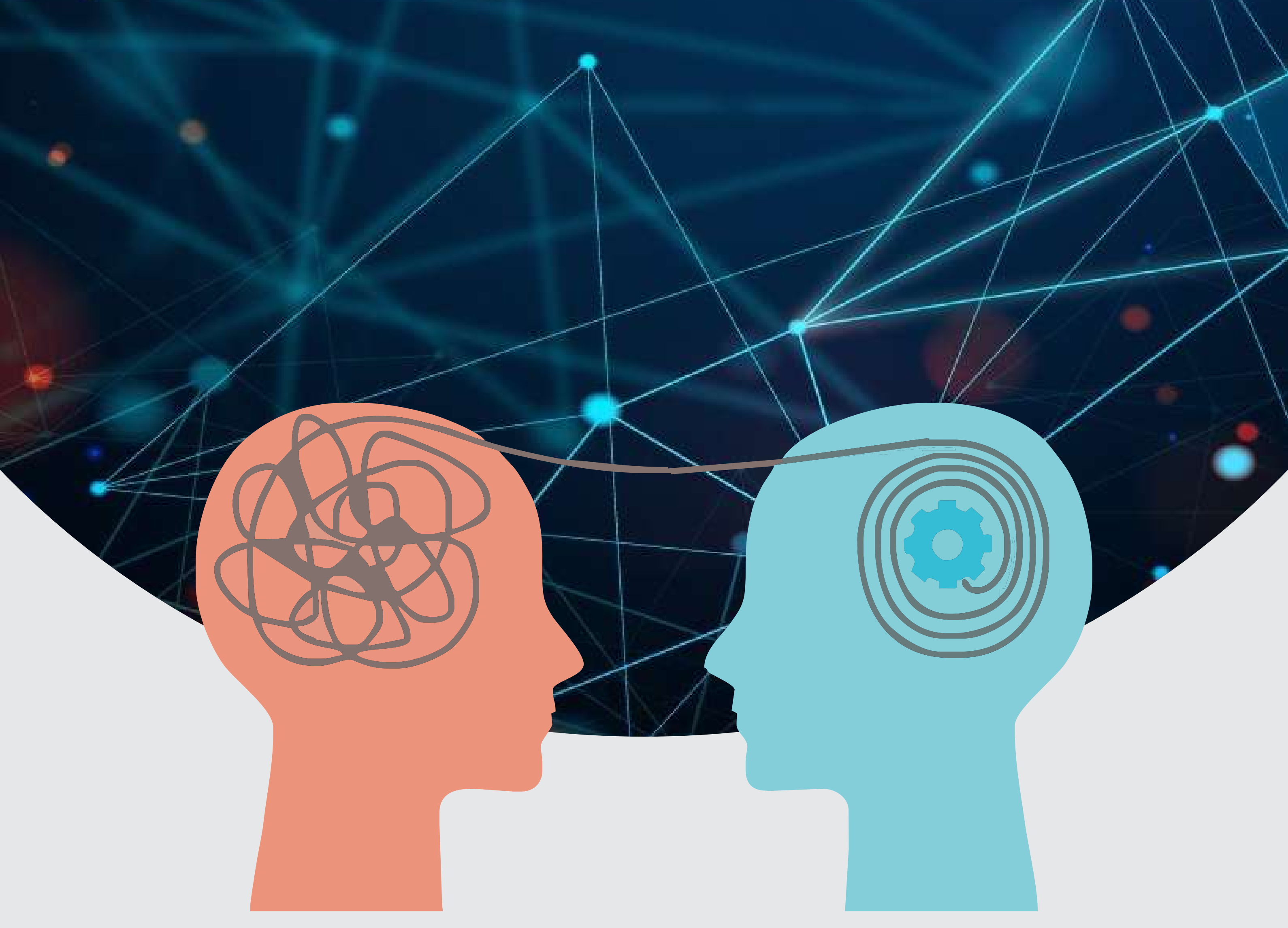
परामर्श : मूल संकल्पना

(Counselling : Basic Concept)



रिसोर्स इंस्टिट्यूट फॉर ह्यूमन राइट्स (आर.आई.एच.आर.)

RIHR
Resource Institute for Human Rights

unicef
for every child

मार्गदर्शन :

संजय निराला
बाल संरक्षण विशेषज्ञ, यूनिसेफ, राजस्थान

अंकुश सिंह
संचार विशेषज्ञ, यूनिसेफ, राजस्थान

परिकल्पना एवं निर्देशन :

गोविन्द बेनीवाल
पूर्व सदस्य, राज. राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग

संपादन :

मनीष सिंह
राज्य संयोजक, राज. बाल अधिकार संरक्षण साझा अभियान

विजय गोयल
महासचिव, आर.आई.एच.आर.

लेखन :

सुश्री पल्लवी शर्मा (परामर्श मनोवैज्ञानिक)

प्रकाशन :

आर.आई.एच.आर.

सहयोग :

यूनिसेफ, राजस्थान

आवरण एवं बुक डिजाईन :

उमाशंकर शर्मा
व्यू पॉईन्ट ग्राफिक्स, जयपुर

मुद्रण :

कल्पना ऑफसेट प्रिन्टर्स, जयपुर
7665999933

नोट : यह मार्गदर्शिका परामर्श विषय पर समझ बनाने के लिए बनाई गई है। इस मार्गदर्शिका में दी गई जानकारी का उपयोग कानूनी दस्तावेज के रूप में ना करें।

परामर्श : मूल संकल्पना

(Counselling : Basic Concept)

प्रस्तावना
Preface

किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्याओं एवं कठिनाइयों को दूर करने के लिये दी जाने वाली सहायता, सलाह और मार्गदर्शन, परामर्श (Counselling) अथवा उपबोधन कहलाता है। परामर्श देने वाले व्यक्ति को परामर्शदाता (काउन्सलर) के रूप में जाना जाता है। व्यक्ति अपनी निजी समस्याओं के समाधान के लिए परामर्श चाहता है। समस्या व्यक्तिगत, शारीरिक, मानसिक, व्यवसाय तथा समाज सम्बन्धी हो सकती है जिसके लिए उसे परामर्श की आवश्यकता होती है। परामर्श मूलतः पारस्परिक होता है। इसका आधार परस्पर विश्वास है। बच्चों के संदर्भ में परामर्श का कार्य संवेदशीलता के साथ किया जाना पहली प्राथमिकता है। बच्चे सहजता से अपनी बात कह सके इसके लिए सर्वप्रथम आवश्यक है कि उसके साथ विश्वास व सामंजस्य स्थापित किया जाये।

इसी विचार को केन्द्र में रखते हुए आर.आई.एच.आर. द्वारा बच्चों के साथ काम करने के दौरान किस प्रकार परामर्श कार्य किया जाना चाहिए, इसी उद्देश्य से ''परामर्शः मूल संकल्पना'' नामक लघु मार्गदर्शिका तैयार की गई है जो कि सरल शब्दों में ''परामर्श'' से जुड़े सभी महत्वपूर्ण पक्षों को शामिल करती है।

यह मार्गदर्शिका स्वयंसेवी संस्थाओं, संगठनों, बाल गृहों के साथ जुड़े सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता, शिक्षक इत्यादि के लिए उपयोगी साबित होगी।

अनुक्रमणिका

1. परिचय (Introduction) 1

2. परामर्श क्या है? (What is Counselling?) 2

3. परामर्श की आवश्यकताएँ (Need of Counselling) 3

4. परामर्श से जुड़ी समस्याएँ (Problems Related to Counselling) 4
   - संज्ञानात्मक समस्या (Cognitive Problems)
   - भावनात्मक समस्या (Emotional Problem)
   - व्यवहारात्मक समस्या (Behavioral Problem)
   - पारस्परिक समस्या (Mutual Problem)

5. परामर्शदाता कौन है? (Who is Counsellor?) 6

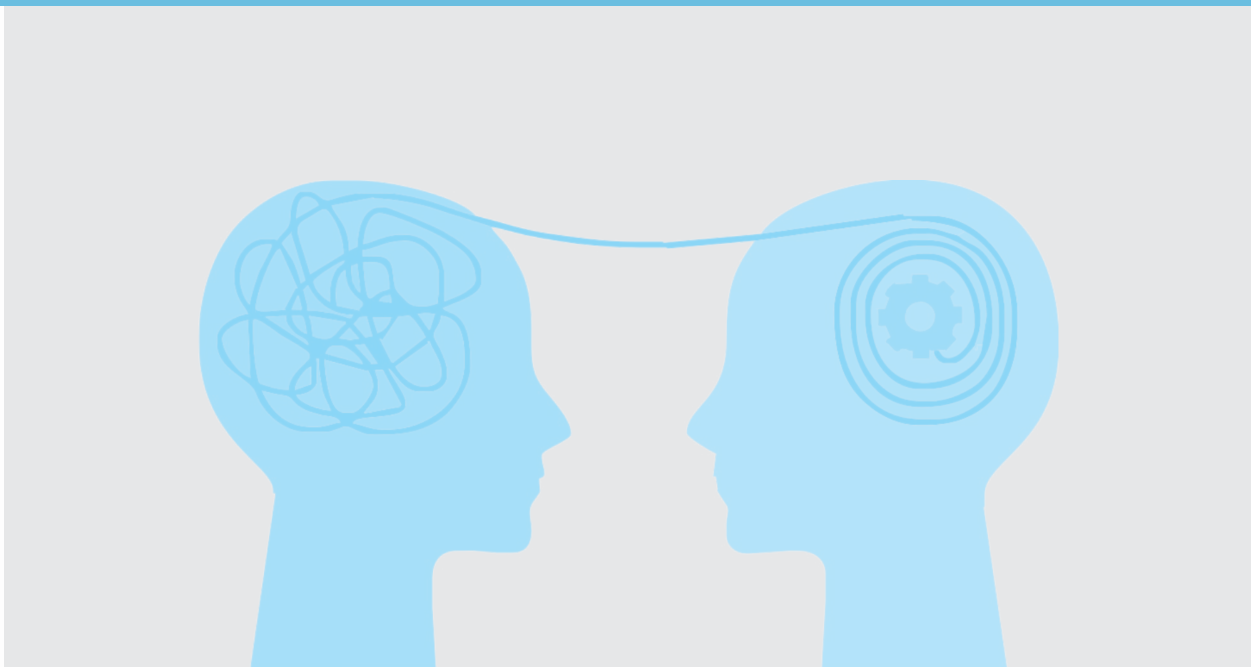
6. परामर्शदाता की भूमिका (Role of Counsellor) 7

7. परामर्शदाता की विशेषताएँ (Characteristics of Counsellor) 8

8. परामर्श के प्रकार (Types of Counselling) 10
   - निर्देशीय परामर्श (Directive Counselling)
   - अनिर्देशीय परामर्श (Non-Directive Counselling)
   - समाहारक परामर्श (Eclectic Counsellig)

9. परामर्श के मूल चरण (Basic Stages of Counselling) 14

✍ कविता : क्या सोचते हैं हम? 18

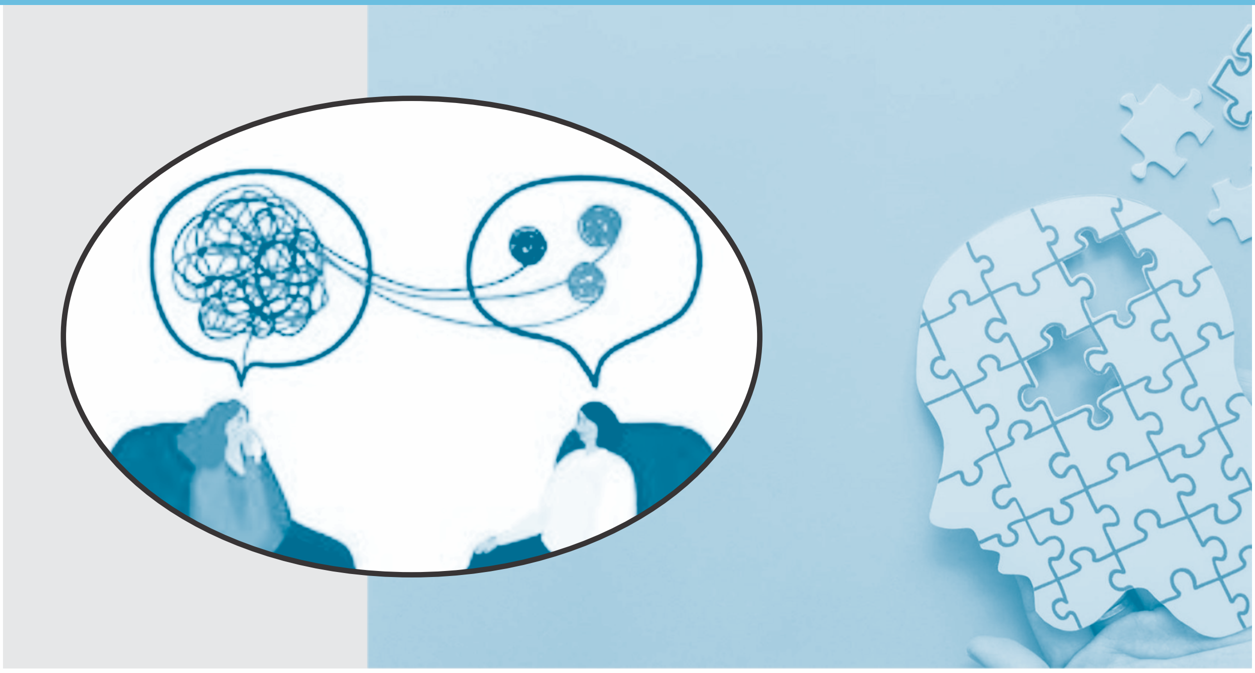


परिचय
Introduction

हम सभी मनुष्य समाज के अभिन्न अंग है। अपने जीवन को परिवार, मित्रों तथा अन्य लोगों के साथ हम जीते हैं और जैसा कि जीवन नाम है उतार–चढ़ाव का। कई बार जीवन में सब कुछ अच्छा चल रहा होता है वैसे ही कई बार बहुत सी समस्याएँ भी आ जाती हैं। सिर्फ़ तकनीक ही नहीं मानव समाज भी आधुनिक होता जा रहा है। जिस प्रकार गुण–दोष हर जगह विध्यमान है उसी प्रकार देखा जाए तो कुछ दोष समाज में भी आ गए हैं।

समस्याएँ अब परिवार में सुलझाना मुश्किल होता जा रहा है। पहले जहाँ समस्या का निदान परिवार के भीतर मिलना आसान था वहाँ आज के परिपेक्ष्य में परिस्थिति विपरीत हो गई है। परिवार छोटे होने लगे हैं तथा व्यस्थता बढ़ने के कारण समय की कमी इतनी बढ गई है कि परिवार जनों के पास एक दूसरे से बात करने का तथा एक दूसरे की बात सुनने का समय रहा ही नहीं है। साथ ही परिवारों को प्रभावित करने में आधुनिक युग की भी एक बड़ी भूमिका रही है। अभी के समय में मौहल्ले में रहने वाले लोगों को यहाँ तक की पड़ोसियों को भी आस–पास के घरों व लोगों के बारे में कुछ पता नहीं होता।

हमेशा से मनुष्य एक सामाजिक प्राणी रहा है और बाकी मनुष्यों से बात करना, अपने विचार रखना उसके जीवन का हिस्सा है। जीवन की बहुत सी परेशानियों का हल उसे बात करने पर मिल जाता है। मगर अभी के समय, जब समस्याएँ बढ़ती जा रही है और साझा करने के लिए लोग ना हो, तब जरूरत आती है परामर्श की। जिसे अंग्रेजी में काउंसलिंग कहा जाता है।



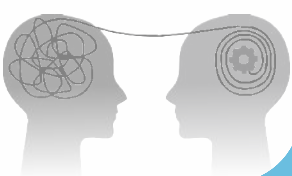
परामर्श क्या है?

What is Counselling?

चलिए थोड़ा और आगे बढ़ते और समझते है परामर्श या कांउसलिंग के बारे में। वैसे तो कांउसलिंग की परिभाषा तथा व्याख्या बहुत से विद्वानों ने अपने–अपने अनुसार दी है मगर सरल शब्दों में समझा जाए तो :–

''परामर्श या कांउसलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें एक प्रशिक्षित व्यक्ति दूसरे दुविधाग्रस्त व्यक्ति से बातचीत करता है तथा बातचीत के माध्यम से उसकी समस्या का विश्लेषण कर निदान हेतु प्रयास करता है।''

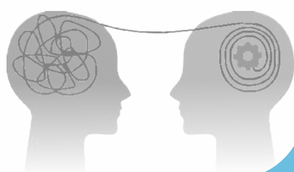
समस्या किसी भी प्रकार की हो सकती है तथा किसी भी क्षेत्र से जुड़ी हो सकती है। इसलिए परामर्श कई विभिन्न क्षेत्रों में दिया जाता है जैसे कि शिक्षा, स्वास्थ्य, कानून एवं मनोवैज्ञानिक आदि। समस्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक किसी भी रूप में, कभी भी आ सकती है और उसे सही समय पर सही परामर्श की आवश्यकता होती है।



परामर्श की आवश्यकताएँ

Need of Counselling

- आत्म अवलोकन
- स्वीकृति
- मन:स्थिति में सुधार
- व्यक्तिगत निकाय
- संबंधों में सामंजस्य
- सामाजिक सामजंस्य



परामर्श से जुड़ी समस्याएँ

(Problems Related to Counselling)

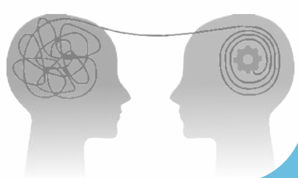
4 प्रकार की समस्याएँ
(4 Types of Problems)

1
संज्ञानात्मक समस्याएँ
(Cognitive Problems)

2
भावनात्मक समस्याए
(Emotional Problems)

3
व्यवहारात्मक समस्याएँ
(Behavioral Problems)

4
पारस्परिक समस्याएँ
(Mutual Problems)



1. संज्ञानात्मक समस्याएँ (Cognitive Problems)

यहाँ समस्या होने का कारण सोच, विश्वास तथा अभिवृति में गलती से होती है। जब व्यक्ति नकारात्मक बातें सोचता है तो वह भाव एवं कार्य भी नकारात्मक तथा दोषपूर्ण ही करता है। यह एक क्रम में होता है जैसी सोच वैसी भावना तथा वैसे ही कार्य व्यक्ति करता है। तो सोच व विश्वास को तर्कसम्मत बातों से बात करके यहाँ समाधान निकाला जाता है।

सोचना Thinking → भावना Feeling → क्रिया Action

2. भावनानात्मक समस्याएँ (Emotional Problems)

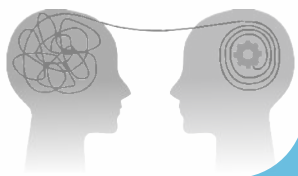
यहाँ व्यक्ति भावनात्मक तौर पर चीजों व स्थितियों को देखने लगता है। व्यक्ति भावनाओं के आधार पर अपनी आन्तरिक दुनिया बना लेता है तथा उसी अनुसार बाकी लोगों को देखने लगता है एवं मूल्यांकन भी भावनाओं के आधार पर ही करता है। यहाँ परामर्शदाता व्यक्ति की भावनाओं तथा सवेंगों को समझता है और वास्तविकता स्वीकारने में तथा जीवन सरल करने में उसकी मदद करता है।

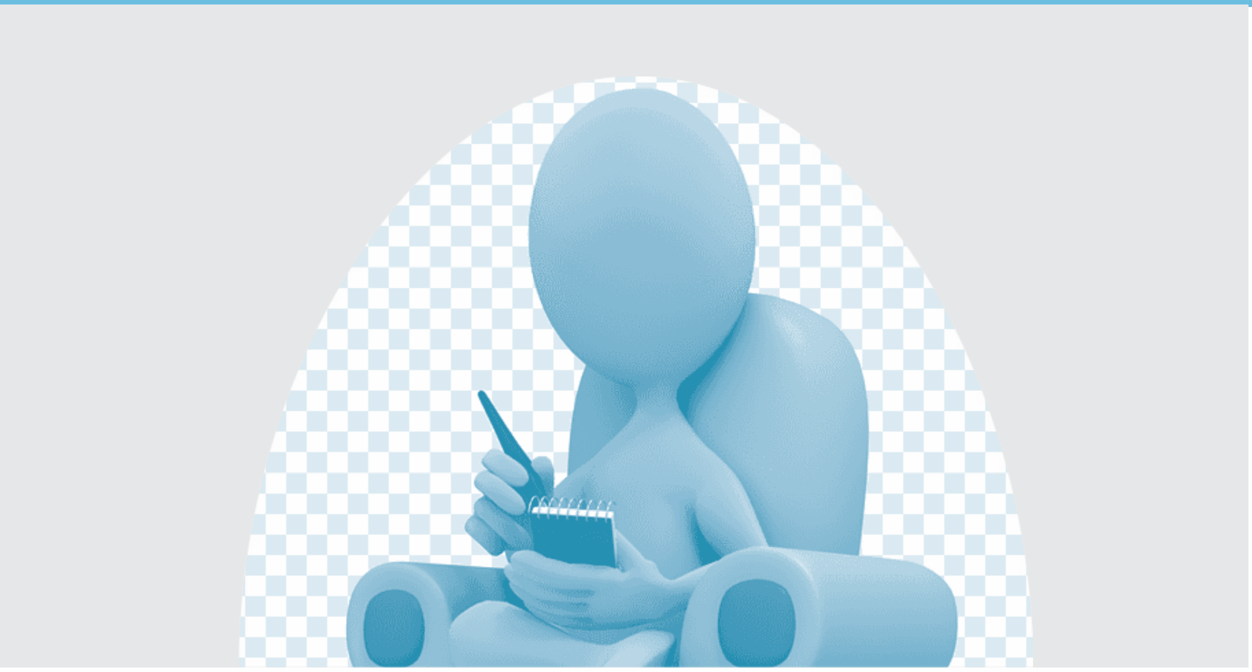
3. व्यवहारात्मक समस्याएँ (Behavioral Problems)

कई बार व्यक्ति का व्यवहार बाकी लोगों के प्रति अलग होता है तथा व्यक्ति की प्रतिक्रिया कब कहा कैसे देनी है उसका अंदाज़ा नहीं होता। यहाँ परामर्शदाता व्यक्ति के व्यवहार पर ध्यान देता है तथा अनेकों विधियों के द्वारा व्यवहार में सुधार लाने का प्रयत्न करता है।

4. पारस्परिक समस्याएँ (Mutul Problems)

यहाँ बहुत सी समस्याएं होती हैं जो व्यक्ति के जीवन व लोगों से कही ना कही जुड़ी होती है। जैसे रिश्तों में दूरी का कारण बातचीत कम होने से होता है।इसी प्रकार और भी समस्याएं एक दूसरे से प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से जुड़ी होती हैं। कांउसलर पहले उन समस्याओं को समझने का प्रयास करता तथा फिर उन पर पारस्परिक रूप से कार्य करते हुए व्यक्ति को समाधान की ओर ले जाता है।





परामर्शदाता कौन है?

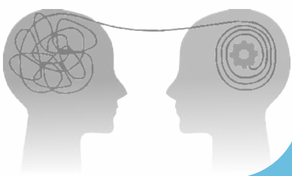
Who is Counsellor?

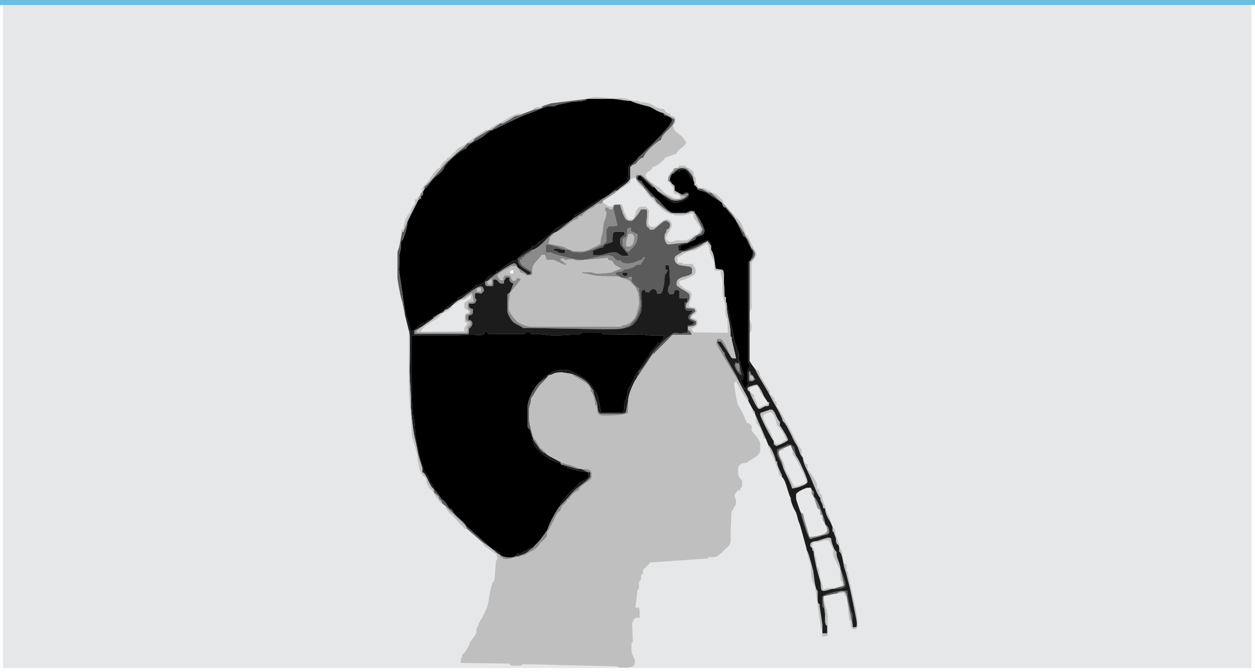
परामर्श एक बहुत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है तथा उसका संचालन करना सरल काम नहीं है।

''परामर्शदाता या कांउसलर'' वह व्यक्ति होता है जो परामर्श देने के लिए प्रशिक्षित तथा अन्य कौशल व शैक्षणिक योग्यताएं साथ लिए होता है जिससे वह परामर्श की प्रक्रिया का उचित रूप से संचालन कर सकें।''

''उचित प्रशिक्षण'' व ''संवेदनशीलता'' एक परामर्शदाता के दो बड़े गुण है जिनके बिना वह परामर्श जैसी प्रक्रिया नहीं कर सकता। एक अच्छे परामर्शदाता का स्वयं की भावनाओं पर सुचारू रूप से नियंत्रण होता है। उसे पता होता कि कब क्या कहना है? और क्या नहीं? अगर ऐसा ना हो तो वह किसी व्यक्ति की समस्या के निदान की जगह खुद की समस्याओं की सूची बनाने में व्यस्त हो जाएगा।

जब विशिष्ट प्रकार के परामर्श की आवश्यकता होती है तब उसके लिए मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विभिन्न श्रेणी के परामर्शदाता मौजूद होते हैं, जिनमें परामर्श मनोवैज्ञानिक, पुनर्वास मनोवैज्ञानिक, नैदानिक मनोवैज्ञानिक इत्यादि शामिल हैं। परामर्श के दौरान किसी प्रकार के मानसिक रोग या विकार के लक्षण पाये जाने पर उपचार हेतु मनोचिकित्सक के पास भेजने का सुझाव दिया जा सकता है।

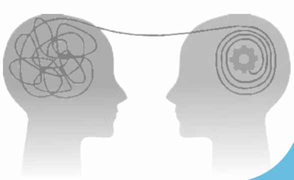




परामर्शदाता की भूमिका

Role of Counsellor

- दुविधाग्रस्त व्यक्ति का आदर करना।
- दुविधाग्रस्त व्यक्ति से जुड़े अन्य लोगों से वार्तालाप करना।
- व्यवहार परिवर्तन में सहायता करना।
- दुविधाग्रस्त व्यक्ति को सहयोग परामर्श सत्र व फोन (जरूरत पड़ने पर) के माध्यम से देना।
- दुविधाग्रस्त व्यक्ति से जुड़े प्रामाणिक तथ्यों व जानकारियों को एकत्रित करना एवं आकलन करना।
- वातावरण के बारे में दुविधाग्रस्त व्यक्ति को जागरूक करवाना।
- विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण व गतिविधियों का संचालन करना।
- जरूरत पड़ने पर दुविधाग्रस्त व्यक्ति को थेरेपी देना।
- परामर्श सत्रों के समापन के बारे में दुविधाग्रस्त व्यक्ति को अवगत करवाना।



परामर्शदाता की विशेषताएँ

Characteristics of Counsellor

1. अच्छा श्रोता : परामर्शदाता का एक अच्छा श्रोता होना आवश्यक है तभी वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति की बात सुन व समझ पाएगा। व्यक्ति की बात सुने बिना उसकी समस्या को समझना तथा परामर्श की ओर अग्रसर होना नामुमकिन है।

2. सहयोग की भावना व संवेदनशीलता : यह परामर्शदाता का सबसे बड़ा गुण हैं कि वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति के प्रति सहयोग की भावना रखे एवं संवेदनशील हो, तभी वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति की सहायता कर सकता है। यदि यह गुण परामर्शदाता में नहीं हो तो वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति की सहायता करने में असमर्थ होगा।

3. विनम्र स्वभाव : जब परामर्शदाता का स्वभाव विनम्र होगा तब दुविधाग्रस्त व्यक्ति ज्यादा खुले रूप से अपनी समस्या को बता पाएगा तथा उसे यह विश्वास भी आएगा कि वह अपनी बात परामर्शदाता को बेझिझक रूप से कह सकता है।

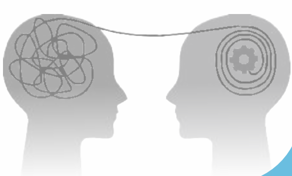
4. विचारों में व्यापकता : परामर्शदाता के विचारों में व्यापकता होना बहुत जरूरी है। अगर वह किसी बात पर रुढ़ीवादी सोच लगाए तो वह ना तो दुविधाग्रस्त व्यक्ति की समस्या समझ सकता है और ना ही उसकी सहायता कर सकता है।

5. पूर्ण स्वीकृति : दुविधाग्रस्त व्यक्ति की हर बात को पूर्ण स्वीकृति परामर्शदाता को देनी चाहिए, तभी वह समस्या की जड़ तक पहुँच पाता है।

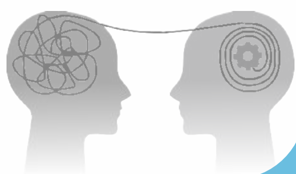
6. पूर्णतया प्रशिक्षित : परामर्शदाता पूर्णरूप से प्रशिक्षित व्यक्ति होना चाहिए जिसे परामर्श देने का प्रशिक्षण प्राप्त हो, उसके बाद ही वो सही तरीके से अलग–अलग चरणों पर काम करते हुए परामर्श दे पाता है।

7. सामाजिक व सांस्कृतिक पक्षपात से दूर : परामर्शदाता वह व्यक्ति होता है जो किसी भी प्रकार का सामाजिक और सांस्कृतिक पक्षपात नहीं करता, तभी वह सही तरह से परामर्श दे पाता है।

8. गोपनीयता तथा सकारात्मकता : परामर्शदाता की व्यक्तिगत मान्यताएँ अलग होती है तथा उनका हस्तक्षेप किसी भी रूप में परामर्श का हिस्सा नहीं हो सकता। दुविधाग्रस्त व्यक्ति से बात करते हुए उसकी बातों से वह जुड़ना एवं तथ्यों को गोपनीय रखना परामर्श की नीति का हिस्सा होता है इसलिए परामर्शदाता दुविधाग्रस्त व्यक्ति की बातों को गोपनीय रखता है तथा अपना स्वभाव सकारात्मक बनाए रखता है। सकारात्मकता उसे हर प्रकार की समस्या का सामाना करने में मदद करती है तथा बातचीत के दौरान दुविधाग्रस्त व्यक्ति को भी ऊर्जा प्रदान करती है।



परामर्श के प्रकार
Types of Counselling



1. निर्देशीय परामर्श (**Directive Counseling)**

निर्देशीय परामर्श में परामर्शदाता की सक्रिय रूप से भूमिका होती है जिसमें वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति से मैत्रीपूर्ण संबंध स्थापित कर प्रायः प्रश्नों की श्रृंखला पूछता है तथा इसमें दुविधाग्रस्त व्यक्ति की भूमिका उदासीन पायी जाती है।

निर्देशीय परामर्श के चरण (**Steps of Directive Counseling)**

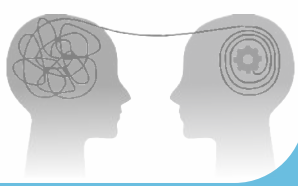
1. विश्लेषण (Analysis) - केस हिस्ट्री के माध्यम से दुविधाग्रस्त व्यक्ति के बारे में महत्वपूर्ण सूचनाएँ, अभिलेख व साक्षात्कार एकतित्र करना तथा विश्लेषण करने का कार्य किया जाता है।
2. संश्लेषण (Synthesis) - विश्लेषण से प्राप्त आँकड़ों का इस प्रकार संक्षिप्तीकरण किया जाता है जिससे कि व्यक्ति के गुण–दोष, समायोजन आदि स्थितियों का पता लग सके।
3. निदान (Dignosis) - दुविधाग्रस्त व्यक्ति द्वारा अभिव्यक्त समस्या के उपखण्ड़ों को समझा जाता है तथा उसकी व्याख्या की जाती है।
4. पूर्व अनुमान (Prognosis) - यहाँ पर उपलब्ध आँकड़ों व सूचनाओं के आधार पर क्या परिणाम हो सकता है? उसका अनुमान क्रिया होने से पहले ही लगाया जाता है।
5. परामर्श (Counselling) - दुविधाग्रस्त व्यक्ति से बातचीत कर परामर्श किया जाता है तथा परिस्थिति के अनुसार कई बार उपचार में थेरेपी भी दी जाती है।
6. अनुवर्तन (Follow-up) - इस चरण में यह मूल्यांकन किया जाता है कि परामर्श के बाद दुविधाग्रस्त व्यक्ति की अभी स्थिति क्या है तथा उसको परामर्श से कितना लाभ प्राप्त हुआ है।

2. अनिर्देशीय परामर्श **(Non-Directive Counseling)**

अनिर्देशीय परामर्श में दुविधाग्रस्त व्यक्ति केन्द्रित होता है जहाँ उसको बिना किसी प्रत्यक्ष निर्देश के खुद को अभिव्यक्त करने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है। यह प्रक्रिया मुख्य रूप से दुविधाग्रस्त व्यक्ति केन्द्रित होती है।

अनिर्देशीय परामर्श के चरण (**Steps of Non-Directive Counselling)**

1. सत्र का प्रारम्भ **(Beginning of Session)** - अनिर्देशीय परामर्श के प्रथम चरण में सबसे महत्वपूर्ण है, परामर्शदाता तथा दुविधाग्रस्त व्यक्ति के मध्य बातचीत। इसमें वे विभिन्न विषयों पर बातचीत करते हैं।
2. उत्तम व मैत्रीपूर्ण संबंध स्थापित **(Good Rapport Building)** - इसमें परामर्शदाता का प्रयास रहता है कि बातचीत के जरिये वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति से अच्छे मैत्रीपूर्ण संबंध बनाए जिससे वह निःसंकोच अपनी बात परामर्शदाता से कह पाए।



3. स्वतंत्र अभिव्यक्ति **(Free Expression) -** यहाँ दुविधाग्रस्त व्यक्ति को पूर्ण रूप से स्वतंत्रता होती है कि वह अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करे तथा इसके लिए परामर्शदाता द्वारा उसे प्रोत्साहित भी किया जाता है।

4. भावों का वर्गीकरण **(Classification of Feelings) -** परामर्शदाता यहाँ दुविधाग्रस्त व्यक्ति के सकारात्मक व नकारात्मक भावों का वर्गीकरण करता है तथा उन्हें पहचानकर उन पर सकारात्मक दिशा में कार्य करता है।

5. अन्तर्दृष्टि का विकास **(Development of Insight) -** जब तक दुविधाग्रस्त व्यक्ति में स्वयं समझ विकसित नहीं होगी या उपयोग में नहीं आएगी तब तक परामर्श का कोई अर्थ नहीं रहेगा। परामर्शदाता यहाँ उसकी समझ के साथ काम करता है जिससे वह अपने जीवन की समस्या से जुड़े समाधान को स्वयं खोजने का प्रयास कर पाए।

6. परामर्श का समापन **(Termination of Counselling) -** जब सभी चरण हो जाते है और दुविधाग्रस्त व्यक्ति को परामर्श से मदद मिल रही होती है। तो एक समय बाद जब दुविधाग्रस्त व्यक्ति इस योग्य हो जाता है कि उसे अब और परामर्श सत्र की आवश्यकता नहीं है तब परामर्श की प्रर्किया को समाप्त किया जाता है।

7. अनुवर्तन **(Follow up)**

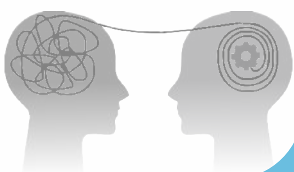
   परामर्श प्रक्रिया समाप्ति के बाद अनुवर्तन अन्तिम चरण होता है। इसमें परामर्शदाता दुविधाग्रस्त व्यक्ति से फोन के द्वारा या उसके घर जा कर बात करता है जिससे दुविधाग्रस्त व्यक्ति की वर्तमान स्थिति का पता चल सके एवं यह सुनिश्चित हो पाए कि पिछली समस्या दुबारा उत्पन्न होने की संभावना कितनी है।

3. समाहारक परामर्श (**Eclectic Counseling)**

कई बार व्यक्ति ना तो निर्देशीय परामर्श से सहमत होता है और ना ही अनिर्देशीय परामर्श से, तो ऐसी स्थिति में समाहारक परामर्श दिया जाता है। इस प्रक्रिया में निर्देशीय व अनिर्देशीय दोनों मिश्रित होते हैं, इसलिए इसे मिश्रित या समन्वित परामर्श भी कहा जाता है। समाहारक परामर्श में परामर्शदाता व दुविधाग्रस्त व्यक्ति दोनों ही सक्रिय रूप से कार्यरत रहते हैं।

समाहारक परामर्श के चरण **(Steps of Eclectic Counselling)**

1. कारण का निदान **(Dignosis of the Cause) -** कारण देखते हुए इसमें समस्या का पता लगाना तथा निदान के बारे में सोचना होता है। इसमें दुविधाग्रस्त व्यक्ति की वास्तविक आवश्यकताओं का भी पता लगाया जाता है।



2. समस्या का विश्लेषण **(Analysis of the Problem) -** इसमें समस्या का विश्लेषण किया जाता है जहाँ कारणों को अलग–अलग करके देखा तथा गहराई से जाँचा जाता है।

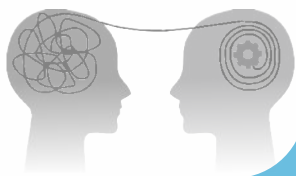
3. प्रविधियों को चुनते हुए योजना की तैयारी **(Preparation of Plan by Selecting Techniques) -** एक योजना बनाई जाती है कि किस प्रकार की प्रविधियाँ इसमें कारगर सिद्ध होगी। दुविधाग्रस्त व्यक्ति की आवश्यकता देखते हुए ही प्रविधियों का चयन किया जाता है और प्रयोग भी आवश्यकता अनुसार किया जाता।

4. प्रविधियों का उपयोग **(Application of Techniques)-** यह दुविधाग्रस्त व्यक्ति की परिस्थिति के अनुसार ही देखा जाता है कि जो भी प्रविधियाँ चुनी गयी हैं, उनका प्रयोग सही रूप से हो तथा वो कितनी उपयोगी होगी?

5. प्रभावशीलता का मूल्यांकन तथा परामर्श के लिए प्रभावपूर्ण स्थिति **(Evaluation of Effectiveness and Securing Effective Condition for Counselling) -** यह देखा एवं समझा जाता है कि जो भी प्रविधियाँ चुनी गई हैं वे कितनी प्रभावशाली रही हैं। इसके बाद परामर्श की ऐसी स्थितियाँ बनाई जाती हैं जो दुविधाग्रस्त व्यक्ति पर प्रभाव डाल सके।

6. दुविधाग्रस्त व्यक्ति की आत्मनिर्भरता पर कार्य करना **(Work on Self-reliance of Client) -** दुविधाग्रस्त व्यक्ति से बातचीत कर उसे आत्मनिर्भर बनाना जिससे वह खुद अपने निर्णय ले सके तथा अपनी भावनाओं व विचारों को समझ सके।

7. दुविधाग्रस्त व्यक्ति से संबंधित अन्य व्यक्तियों से बातचीत **(Conversation with Client Related Other People) -** दुविधाग्रस्त व्यक्ति से संबंधित अन्य लोग जैसे माता–पिता व परिवार के सदस्य आदि से बातचीत करने पर अनेक महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त होती है जो कि परामर्श की प्रक्रिया को पूर्ण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

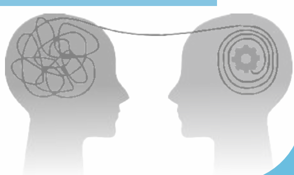


परामर्श के मूल चरण

Basic Stages of Counselling

परामर्श में मुख्य रूप से परामर्शदाता का उद्देश्य समस्या–समाधान के निकट पहुँचना होता है। परामर्श के कुछ मुख्य चरण ऐसे हैं जो मूलतः हर परामर्शदाता/कांउसलर को परामर्श देते समय अनुसरण करने होते हैं।

Stage - 1	रिश्ता निर्माण (Relationship Building /Rapport Building)
Stage - 2	समस्या की पहचान (Problem Assessment)
Stage - 3	लक्ष्य निर्धारण (Goal-Setting)
Stage - 4	परामर्श हस्तक्षेप (Counselling Intervention)
Stage - 5	समापन व अनुवर्तन (Termination & Follow-up)



Stage 1 : रिश्ता निर्माण (Relationship Building /Rapport Building)

परामर्शदाता दुविधाग्रस्त व्यक्ति के साथ एक विश्वास का रिश्ता बनाने का प्रयास करता है, जिसमें परामर्शदाता शुरू में उसके दैनिक जीवन, आदतों व पसंद–नापसंद के बारे में बात करता है। जिससे वह परामर्शदाता पर विश्वास करते हुए मित्रता पूर्वक अपनी बात कह सके।

Stage 2 : समस्या की पहचान (Problem Assessment)

दुविधाग्रस्त व्यक्ति की समस्या व स्थिति की पहचान करना जिसमें कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षण या कुछ प्रश्नावली के द्वारा दुविधाग्रस्त व्यक्ति की समस्या समझी जाती है।

Stage 3 : लक्ष्य निर्धारण (Goal-Setting)

समस्या की पहचान होने के बाद परामर्शदाता को कुछ लक्ष्य निर्धारित करने होते है जिन मुद्दों पर वह दुविधाग्रस्त व्यक्ति के साथ परामर्श के सत्र में काम करेगा।

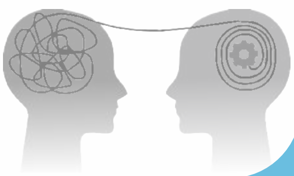
Stage 4 : परामर्श हस्तक्षेप (Counselling Intervention)

इसमें दुविधाग्रस्त व्यक्ति को कई गतिविधियाँ बताई जाती है तथा परामर्शदाता उसके 3 मुख्य क्षेत्रों पर काम करता है :

- व्यक्तिगत विकास
- सामाजिक विकास
- व्यवसायिक विकास

Stage 5 : समापन व अनुवर्तन (Termination & Follow-up)

जब परामर्शदाता को लगता है कि पर्याप्त सत्र हो गए है एवं अब दुविधाग्रस्त व्यक्ति को और परामर्श की आवश्यकता नहीं है, तब वह परामर्श सत्रों का समापन करता है। समापन के बाद भी नियमित समय अंतराल पर अनुवर्तन (फॉलो–अप) लिया जाता है जिससे पता चलता है कि अभी दुविधाग्रस्त व्यक्ति नियमित रूप से सामान्य दैनिक जीवन जी रहा है और यदि नहीं तो उसे क्या समस्या आ रही है। उस समस्या का उपाय शीघ्रता से करने का प्रयास किया जाता है।



क्या सोचते हैं हम?

क्या सोचते हैं हम?
उनके बारे में जो ज्यादा कुछ कहते नहीं.....

जो कहते हुए झिझकते हैं,
जो शायद अपने आप से भी डरते हैं,
जो बोले तो रुक जाते हैं,
और चुप हो के बस झुक जाते हैं।

क्या सोचते हैं हम?
उनके बारे में जो कुछ ज्यादा ही कहते हैं.....

जो बिलकुल नहीं झिझकते हैं,
और हर किसी से जाकर बात किया करते हैं,
जो इधर–उधर की सारी बातें करते हैं,
और जो कहना हैं वो दिल में दबा लिया करते हैं।

क्या सोचते हैं हम?
उनके बारे में भी जिनको पता नहीं कि वे क्या किया करते है.....

जो कभी झिझकते हैं तो कभी खुल के बोलते हैं,
कभी डरते हैं तो कभी डरने की वजह बन जाते हैं,
जिनको पता नहीं वो क्या ढूंढते रहते हैं?
जो खुद को समझने के सफर में कहीं पीछे छूट जाते हैं।

क्या सोचते हैं हम?
इन सब के बारे में......
जो उन मानसिक परेशानियों से गुजरते हैं जो दिखती नहीं,
जो उन बीमारियों से झूझते हैं जो लोग समझते हीं नहीं.....

क्या सोचते हैं हम ?....
क्या समझते हैं हम ??.....
क्या समझने की कोशिश तक करते हैं हम ???....

मानसिक रोगों को तो जैसे रोग समझते ही नहीं,
और मानसिक रोगियों को तो पागल करार देते हैं।
ये सोच बदलने की अब आन पड़ी है
और ये बस कविता नहीं मेरी
एक नई सोच आ खड़ी है ।

अब सोचना भी होगा और समझना भी होगा ......
अगर शरीर अस्वस्थ होता है,
तो मन–मस्तिष्क क्यूँ नहीं?
अगर मन–मस्तिष्क अस्वस्थ हो जाये,
तो इलाज क्यूँ नहीं??
और इलाज सिर्फ दवाइयों से न हुआ तो,
तो हम सब क्यूँ नहीं???.....

यहाँ सिर्फ दवाइयाँ नहीं सबका साथ चाहिए
परामर्शदाता, समाज, परिवार सबका हाथ चाहिए.....

क्या सोचते हैं हम?
से सोचने लगे हैं हम तक जाना होगा......
क्या समझते हैं हम?
से समझने लगे हैं हम तक का सफर,
हमें ही निभाना होगा।

✍ पल्लवी शर्मा

रिसोर्स इन्स्टीट्यूट फॉर ह्यूमन राइट्स, राजस्थान

932, किसान मार्ग, बरकत नगर, टोंक रोड, जयपुर

सम्पर्क–0141–3532799, 9460387130, 7878055137

E-mail : rihr.rajasthan@gmail.com | Website : http://rihrraj.org