

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

U.G. sem-5

MJC-9 (Guidance and Counselling Psychology)

काउंसलिंग का अर्थ (Meaning of Counselling):

काउंसलिंग का अर्थ है – किसी व्यक्ति की समस्याओं को समझना, उन्हें भावनात्मक सहारा देना, और उनकी समस्याओं को हल करने में मार्गदर्शन करना।

यह एक ऐसा संवादात्मक (two-way) प्रक्रिया है जिसमें एक प्रशिक्षित व्यक्ति (काउंसलर) किसी अन्य व्यक्ति (काउंसेली) की व्यक्तिगत, शैक्षणिक, पारिवारिक, या मानसिक समस्याओं को समझकर, उसका आत्मविश्वास बढ़ाता है और उसे सही निर्णय लेने में मदद करता है।

सरल शब्दों में:

"काउंसलिंग वह प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति को उसकी समस्या का समाधान स्वयं खोजने में मदद की जाती है।" यह केवल सुझाव देना नहीं है, बल्कि व्यक्ति की सोचने की क्षमता को जागृत करना है।

यह प्रक्रिया आधारित होती है:

1. विश्वास (Trust)
2. समझ (Empathy)
3. संवाद (Communication)
4. मार्गदर्शन (Guidance)



काउंसलिंग की विशेषताएँ (Characteristics of Counselling):

1. **सुनना और समझना:** काउंसलर व्यक्ति की बातों को बिना टोक टोक के समझता है।
2. **निर्णय खुद लेने में मदद:** काउंसलर खुद फैसला नहीं करता, सिर्फ सोचने की दिशा देता है।
3. **गोपनीयता:** जो भी बात होती है, उसे गोपनीय रखा जाता है।
4. **सहानुभूति (Empathy):** काउंसलर व्यक्ति की स्थिति को महसूस करता है, पर भावनात्मक रूप से उसमें बहता नहीं है।
5. **न्याय रहित व्यवहार (Non-judgmental):** काउंसलर बिना किसी पूर्वाग्रह के मदद करता है।

काउंसलिंग के उद्देश्य (Objectives of Counselling):

1. **स्वयं को समझने में मदद करना (Self-understanding):**

व्यक्ति को यह समझने में मदद करना कि वह कौन है, उसके विचार और भावनाएँ क्या हैं।

2. **समस्याओं को हल करना (Problem Solving):**

व्यक्ति को उसकी समस्याओं की पहचान करने और उन्हें सही तरीके से हल करने में मदद करना।

3. **सही निर्णय लेने में सहायता (Decision Making):**

काउंसलिंग व्यक्ति को अपने जीवन में उचित निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने में मदद करती है।

4. **व्यक्तिगत विकास (Personal Development):**

व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक क्षमताओं को विकसित करना।

5. **आत्मविश्वास बढ़ाना (Building Self-confidence):**

व्यक्ति के आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ाना ताकि वह चुनौतियों का सामना कर सके।



6. समायोजन में सुधार (Improving Adjustment):

घर, स्कूल, कार्यस्थल या समाज में व्यक्ति को बेहतर रूप से समायोजित होने में मदद करना।

7. तनाव और चिंता को कम करना (Reducing Stress and Anxiety):

मानसिक दबाव, चिंता या अवसाद जैसी समस्याओं से राहत दिलाना।

काउंसलिंग किन क्षेत्रों में दी जाती है?

1. शैक्षिक काउंसलिंग (Educational Counselling) – छात्रों को करियर, पढ़ाई, परीक्षा आदि में मार्गदर्शन देना।
2. व्यक्तिगत काउंसलिंग (Personal Counselling) – निजी जीवन की समस्याओं में सहायता देना।
3. पेशेवर काउंसलिंग (Career/Job Counselling) – करियर संबंधी निर्णयों में मदद करना।
4. वैवाहिक काउंसलिंग (Marriage Counselling) – वैवाहिक जीवन की समस्याओं को हल करना।
5. मानसिक स्वास्थ्य काउंसलिंग (Mental Health Counselling) – डिप्रेशन, एंगजायटी जैसी मानसिक समस्याओं में सहायता।

निष्कर्ष (Conclusion):

काउंसलिंग एक संवेदनशील और सहायक प्रक्रिया है जो व्यक्ति को अपनी समस्याओं से उबरने, स्वयं को बेहतर समझने और जीवन में सही दिशा चुनने में मदद करती है। इसका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाना है, न कि उसे किसी पर निर्भर करना सिखाना।

