

काउंसलिंग क्या है ?

काउंसलिंग को हिंदी में परामर्श कहा जाता है। किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्याओं एवं कठिनाइयों को दूर करने के लिये दी जाने वाली सहायता, सलाह और मार्गदर्शन, परामर्श (Counseling) कहलाता है। परामर्श देने वाले व्यक्ति को परामर्शदाता (काउंसलर) कहते हैं। यह एक सहयोगी प्रक्रिया है। इसमें दो लोग शामिल होते हैं एक व्यक्ति जिसे अपनी समस्या का समाधान चाहिए और दूसरा व्यक्ति आपका एक्सपर्ट या मनोचिकित्सक हो सकता है। काउंसलिंग व्यक्ति को चिंता, अवसाद, पारिवारिक समस्या, रिश्ता, तलाक आदि समस्या से बाहर निकलने में मदद करता है। काउंसलिंग करने वाला व्यक्ति प्रोफेशनल होता है जो अपने क्लाइंट की बातों को गोपनीय रखता है और उनकी पूरी बातों को सुनकर उनको सुझाव देते हैं और आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

साधारणतः लोग अपने व्यक्तिगत समस्याओं एवं कठिनाइयों को दूर करने के लिए अपने परिवार एवं दोस्तों से सलाह या परामर्श लेते हैं। लेकिन कई बार समस्याओं का स्वरूप ऐसा होता है कि लोग अपनी बातों को परिवार व दोस्त से नहीं कर पाते हैं या उन्हें सही मार्गदर्शन नहीं मिल पाती है, क्योंकि उनके द्वारा किया गया परामर्श का स्वरूप ना ही वैज्ञानिक होता है और ना ही उसकी प्रक्रिया व्यवस्थित होती है। परामर्श देने के पूर्व उनकी किसी प्रकार की तैयारी भी नहीं रहती है और न ही किसी निश्चित लक्ष्य को ध्यान में रख परामर्श देते हैं। ऐसे में एक अच्छा काउंसलर मददगार साबित होता है।

व्यक्ति अपनी निजी समस्याओं के समाधान के लिए परामर्श चाहता है। निजी समस्या शारीरिक, मानसिक, व्यवसाय सम्बन्धी तथा समाज सम्बन्धी हो सकती है जिसके लिए उसे परामर्शक की आवश्यकता होती है। व्यक्ति परामर्श उसी से लेता है जो उसकी परेशानियों को समझ सके एवं जिसमें उसका विश्वास होता है। यदि परामर्शक सच्चा, ईमानदार और विनम्र है तो व्यक्ति उसका परामर्श को स्वीकार करेगा और यथा सम्भव इसका पालन करेगा। व्यावसायिक निर्देशन (प्रोफेशनल गाइडेंस) के क्षेत्र में प्रमुख योगदान करने वाले विख्यात लेखक ई० डब्ल्यू० मायर्स ने लिखा है कि परामर्श देना एक महान कला है इस प्रकार परामर्शक को बहुत ही सावधानी तथा सतर्कता से परामर्श देना चाहिए। परामर्शक को अनुभवी, सुधी, सजग और परिपक्व होना चाहिए जिसका लाभ प्रत्याशी को मिल सके।

हैरमिन के अनुसार- परामर्श मनोपचारात्मक सम्बन्ध है जिसमें एक प्रार्थी एक सलाहकार से प्रत्यक्ष सहायता प्राप्त करता है या नकारात्मक भावनाओं को कम करने का अवसर और व्यक्तित्व में सकारात्मक वृद्धि के लिये मार्ग प्रशस्त होता है। मायर्स ने लिखा है- परामर्श से अभिप्राय दो व्यक्तियों के बीच सम्बन्ध है जिसमें एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को एक विशेष प्रकार की सहायता करता है। विलि एवं एण्ड्र ने कहा कि परामर्श पारस्परिक रूप से सीखने की प्रक्रिया है। इसमें दो व्यक्ति सम्मिलित होते हैं सहायता प्राप्त करने वाला और दूसरा प्रशिक्षित व्यक्ति जो प्रथम व्यक्ति की सहायता इस प्रकार करता है कि उसका अधिकतम विकास हो सके। ब्रीवर ने परामर्श को बातचीत करना, विचार-विमर्श करना तथा मित्रतापूर्वक वार्तालाप करना बताया है।



काउंसलिंग किस लिए किया जाता है ?

यह जरूरी नहीं काउंसलिंग केवल उन लोगों को के लिए फायदेमंद हो जो चिंता, तनाव या आत्मविश्वास में कमी हो। काउंसलिंग व्यक्ति को उसकी शक्ति व सीमाओं के बारे में उसे सही बोध कराता है। यह व्यक्ति में उसके विचार को अच्छे से प्रकट करने और अपने लक्ष्य को केंद्रित करने में मददगार साबित हो सकती है। काउंसलिंग छात्रों के करियर की समस्या व रिश्ते में गड़बड़ी को मजबूत करने में मददगार होता है। आमतौर पर काउंसलिंग लोगों की परेशानियों को कम करने में सहायक होता है।

काउंसलिंग के प्रकार (Types of Counselling)

काउंसलिंग एक प्रोफेशनल एक्सपर्ट व चिकित्सक द्वारा किया जाता है जो विभिन्न क्षेत्र में परामर्श के आधार पर क्लाइंट की मदद करते हैं। काउंसलिंग के निम्न प्रकार हैं।

- करियर काउंसलर – इसमें ऐसे विशेषज्ञ होते हैं जो छात्रों के पढ़ाई व पढ़ाई में अच्छे नंबर व करियर से जुड़ी समस्या का समाधान करते हैं।
- रिलेशनशिप काउंसलर – यदि व्यक्ति का रिश्ता अच्छा नहीं चलता है या उसे ठीक से निभा नहीं पाता है। इसके अलावा दोनों के रिश्ते में बहुत परेशानी हो या समझ नहीं पाते हैं तो रिश्ते में दरार पड़ जाती है ऐसे में रिलेशनशिप काउंसलर के सहायता की जरूरत होती है जो रिश्ते में आई दरार को भरता है।
- मैरिज काउंसलर – आजकल की युवा पीढ़ी अपने शादी को लेकर अधिक सोचते हैं जो होने वाला पार्टनर है उनके योग्य है या नहीं आदि के बारे में जानकारी पाने के लिए बहुत इच्छुक होते हैं। इसके अलावा शादी के बाद दोनों का जीवन कैसा होगा आदि में परामर्श लेने के लिए मैरिज काउंसलर आपकी सहायता करते हैं।
- साइकोलॉजिस्ट काउंसलर – लोग अपने कामों में इतना व्यस्त हो जाते हैं की अपनी दिनचर्या को खराब कर देते हैं। इस वजह अधिकतर लोग तनाव व कामकाज ठीक न रहने से तनाव बढ़ता जाता है। ऐसे मामलों साइकोलॉजिस्ट काउंसलर की जरूरत पड़ती है जो आपके समस्या का समाधान कर तनाव से बाहर निकालते हैं।
- काउंसलर – अक्सर ऐसे लोग होते हैं जो जन्म के समय से बीमार या कमजोर हो या किसी सदमे से प्रभावित हो, तो एक अच्छा काउंसलर ऐसे लोगों की मदद करता है। ताकि व्यक्ति अपने दुःख व सदमे से बाहर आ सके।
- बिहैवियरल काउंसलर – लोगों में किसी तरह की घटना होने से या समय के चलते परेशानी का सामना करना पड़ता है। कुछ लोग ऐसे समस्या बचपन से होती है या दुर्घटना के कारण होती है। ऐसे लोगों के लिए बिहैवियरल काउंसलर की मदद की आवश्यकता होती है ताकि उनके व्यवहार में बदलाव करवा सके।
- चाइल्ड काउंसलर – चाइल्ड काउंसलर बच्चों को ठीक से समझने व जानने के लिए काउंसलिंग करते हैं ताकि बच्चों के व्यवहार पर नजर रख सके और यह समझते हैं की बच्चों को किन चीजों में अधिक आनंद आता है आगे चलकर क्या बनना चाहते हैं।



कॉउंसलिंग के फायदे (Benefits of Counselling)

कॉउंसलिंग के निम्नलिखित फायदे हो सकते हैं।

- दिमागी शांति – कॉउंसलिंग करने से व्यक्ति के विचारों में परिवर्तन होता है और मानसिक रूप से शांति मिलती है। व्यक्ति का दिमाग शांत होने से वो सही चीजें करने व सोचने में सफल होता है। व्यक्ति को यह समझ आता है कि अपने जीवन को आगे कैसे ले जाना है और अन्य लोगों में खुद को कैसे शामिल करना है।
- आत्म-जागरूकता और आत्मनिरीक्षण – कॉउंसलिंग करने का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास को जागरूक करना और उनके कार्यों के लिए प्रोत्साहित करना होता है। जिस कार्य को करने में व्यक्ति असफल होता है उनमें काउंसलर आपकी मदद करते हैं आपके समस्या को विस्तार से समझकर सुझाव देते हैं।
- निर्णय लेने में सहायक होना – कॉउंसलिंग करने से व्यक्ति अपने विचारों को एक्सपर्ट के साथ सांझा करता है और अपने लक्ष्य को केंद्रित करता है। इसके अलावा सोच समझकर किसी भी मामले पर अपना निर्णय ले सकता है चाहे काम का हो या परिवार से जुड़ा हो आदि।
- वेंटिंग स्पेस – सभी व्यक्ति के पास कुछ न कुछ बोलने के लिए रहता है और व्यक्ति सोचता है कि अपनी बात कहा रखा जाए और अपने अंदर तनाव बना लेते हैं तो ऐसे में काउंसलिंग करना फायदेमंद होता है जिससे व्यक्ति की बात को सुना जाता है और समझकर उनकी परेशानी व तनाव को कम किया जाता है।
- आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल में सुधार करना – कोई भी व्यक्ति अपने जीवन में किसी भी चीज पर आत्मसम्मान का स्तर कम लग सकता है और यह समान बात है। कुछ लोग अपनी बातों को सबसे सामने रखने से भय लगता है कि उनसे अच्छा नहीं हो पायेगा चिंता होने लगती है। थेरेपी की मदद से व्यक्ति में आत्म सम्मान की भावना को बढ़ाया जाता है ताकि चिंता को दूर कर अपने अंदर की शक्ति को पहचान सके। इसके अलावा अपने विचारों को बिना किसी सकॉच के परिवार के सदस्यों, साथियों, सहकर्मियों और परिचितों के साथ व्यक्त कर सकते हैं।
- सभी अधिकारों और गलतियों से परे स्वीकृति – काउंसलिंग व्यक्ति को अपने लक्ष्य को प्राप्त करवाने में मदद करता है। इसके अलावा व्यक्ति के अधिकार का ज्ञान देना और व्यक्ति द्वारा हुई गलती को मानने की हिम्मत होना आदि में सहायता करता है।
- एंजायटी को कम करना – एक अच्छा काउंसलर यह बात जानता है कि व्यक्ति चिंता में होता है तो किसी भी बात को खुलकर बता नहीं पाता है। व्यक्ति को चिंता से बाहर निकालने के लिए व्यक्ति के बातों को समझकर उनका समाधान करते हैं। काउंसलर का प्रयास होता है व्यक्ति को उसके दुःख से बाहर निकाला जाये ताकि वह अपने जीवन को खुशी से जी सके और उनके मन को अच्छा लगे।

