



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-36

यह कौंसलिंग क्या है ?

दोस्तों, कौंसलिंग को लेकर लोगों में कई तरह के भ्रम हैं। पहले-लिखे सभ्य लोग भी कौंसलिंग को नहीं समझते। उच्च से उच्चतर शिक्षित लोग भी प्रायः पूछते हैं, 'कौंसलिंग क्या और किस के लिये होती है और कैसे होती है? इससे क्या फायदा है?' या फिर ये सुनने को मिलता है कि 'हम कोई पागल थोड़े हैं जो थैरेपिस्ट के पास जाएं।'

किसी को यदि कोई अपनी समस्याओं के बारे में किसी प्रशिक्षित कौंसलर या थैरेपिस्ट के पास जाने की सलाह दें तो उन्हें यह नहीं लगना चाहिये कि लोग उन्हें पागल या मानसिक रोगी समझ लेंगे। परंतु ज्यादातर लोगों को यह एक रिट्गमा या अपने जीवन पर बड़े डब्बे जैसा लगता है। जबकि सच्चाई यह है कि जैसे शरीर के किसी भी हिस्से में कहीं कोई दुःख-दर्द हो और घरेलू नुस्खे करने के बावजूद कम ना हो, तो हम किसी अच्छे विशेषज्ञ के पास जाते हैं। ठीक ऐसे ही हम सभी किसी ना किसी समस्या, उलझन या तनाव को लेकर परेशान हों, चाहे वह परेशानी हमारे खुद या हमारे अपनों और बहुत अपनों से क्यों ना संबंधित हो या जब हमारी भावनाओं, उलझनों व समस्याओं का हम या हमारे अपने स्वयं हल नहीं निकाल पाते, उसके लिये हम किसी प्रशिक्षित, अनुभवी व विश्वसनीय कौंसलिंग थैरेपिस्ट की मदद से निजात पा सकें तो कैसा संकोच और व्योकर? हाँ यह अलग बात है कि कुछ मानसिक रूप से विशिष्ट लोगों को अत्यंत मानसिक रोगियों के हस्पताल ले जाना चाहिये।

जानते हों, 'कमल' की तरह कौंसलिंग भी हमें जिंदगी की समस्याओं रूपी कीचड़ से बाहर रखती है और एक 'छाते' की तरह हमारे जीवन की धूप-छोंव और दुःख-दर्द की बारिश से रक्षा करती है। दूरते संयुक्त परिवार और जिंदगी की भाग-दौड़ में हम सब पर इतना दबाव बढ़ गया है कि हम अपनी समस्याओं से बैसल जाते हैं, हमें किसी ना किसी की सहायता की जरूरत होती है। जिंदगी के हर मोड़ पर हम किसी ना किसी समस्या/उलझन से घिरे होते हैं जिनका समाधान हो सकता है, पर हम उसे नजरान्दान करके अपने जीवन का नासूर बना लेते हैं। तो आइये देखें कि कैसी-कैसी समस्याओं में कौंसलिंग थैरेपी आपको, बच्चों, किशोरों और युवाओं को मदद कर सकती है?

जब आपका आत्म-विश्वास डगमगा रहा हो, जब स्वामिमान छलनी होता दिखे, जब आप अपनी बात या राय आसानी से कह ना पाएं, जब दुविधा में फंसे हों और कोई निर्णय नहीं ले पाएं, जब मन बहुत उद्वेलित हों, जब अत्याधिक तनाव, दबाव या निराशा से जूझ रहे हों, जब जीवन-मूल्यों के संकट से

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझनें-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतन्त्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

गुजर रहे हों, जब अपने प्रियजन के बिछोह से उमर ना पा रहे हों, जब आपको कोई किसी भी तरह सता रहा हो, जब अपने काम, क्रोध, मोह, ईर्ष्या, घृणा, आत्म-ग्लानि या ऐसी ही नकारात्मक भावों से जूझ रहे हों, जब आत्मघाती विचारों से पीछा ना छुड़ा पा रहे हों, जब आपका किसी भी तरह भावनात्मक, शारीरिक या यौग शोषण हुआ या हो रहा हो - तो दोस्तों, जाना चाहिये आपको किसी अच्छे कौंसलर के पास, विशेषकर तब, जब आप या आपके अपने घिरे हों :

पर्सनल समस्याओं के लिये : जब खुद को ना समझ पा रहे हों, जब खुद की इमेज से परेशान हों, जब अपनी रूचि, अपने निहित गुण-दोष, अपने जीवन-मूल्यों का पता ना हो, जब अपनी पर्सनल-नापर्सन का पता ना हो, जब खुद की अभिलाषा व मजिल का पता ना हो, जब अपने संकोची स्वभाव से जूझ रहे हों, जब अपने अंदर के काम-क्रोध, शोम, भय, चिंता, लोम-मोह, ईर्ष्या-द्वेष, निराशा व पूर्वाग्रह जैसे तनावों से घिरे हों, जब मरने-मारने या आत्म-हत्या के विचार हवी हो रहे हों;

किशोरावस्था के तनाव एवं उलझनों में : जब आप किशोरावस्था की दहलीज पर हों और मानसिक व भावनात्मक परिवर्तनों को समझ ना पा रहे हों या आपको लगता हो कि आपके पेरेंट्स, टीचर्स व समाज के लोग आपको नहीं समझते या आप अपने अंदर होने वाले अक्समात शारीरिक परिवर्तनों से जूझ ना पा रहे हों, मात-पिता से आपके संबंध अचानक से बिगड़ने की कगार पर हो, कोई पारिवारिक समस्या से घिरे हों, या कोई आपके हम-उम्र साथी या कोई अन्य आपको सताने की हद तक परेशान कर रहा हो;

पढ़ाई संबंधित समस्याओं में : जब आपको समझ ना आ रहा हो कि आप क्या विषय लें या ना लें, कैसे याद करें, कैसे अपना समय-प्रबंधन करें, अत्याधिक चिंता से कैसे निजात पाएं, जब कोई किसी भी प्रकार के ताल-मेल या सामंजस्य की; किसी भावनात्मक समस्या से जूझने पर : जब आपको लगे कि परिस्थितियां आपके वश में नहीं रही या उसको खुद समझ

नहीं पाते या उसके सभी पहलुओं को देखने-परखने में नाकाम हो, उससे जूझ नहीं पाते तो अपनी समस्या ज्यादा बढ़ाने के बजाए किसी अच्छे थैरेपिस्ट से सलाह ले सकते हैं।

बहुत उत्तेजित, व्यथित या अशान्त हों : कौंसलिंग से हम अपने मन और उसमें उठते विचारों को शांत करना सीख सकते हैं। क्योंकि मन के शांत होने पर ही हम चीजों को पहले के मुकाबले ज्यादा साफ-स्पष्ट देख सकते हैं और ज्यादा अच्छी तरह निर्णय ले सकते हैं।

जीवन में कोई बहुत बड़े बदलाव से संभल ना पाएं : जैसे विवाह होना, नई जॉब लगना या जॉब छूटना, नया शहर या घर बदलना, बच्चे का पैदा होना या किसी से अचानक गहरी मित्रता छूटना या नई मित्रता होना। ऐसी सभी बदलाव वाली परिस्थितियों का सामना करने और उसकी चुनौतियों से निपटने के लिये कौंसलिंग थैरेपी बहुत मदद कर सकती है।

संबंधों में तनाव या बिखराव आने पर : अक्सर जीवन में पति-पत्नी, माई-बहिन, पिता-पुत्र, सास-बहू, मों-बेटी या नन्द-भावज जैसे बहुत से महत्वपूर्ण पारिवारिक या दोस्ताना व व्यवसायिक संबंधों में तनाव और खटास पैदा होती रहती है। जितना हम उसमें से निकलने की कोशिश करते हैं उतना ही उसमें और ज्यादा घिरते जाते हैं क्योंकि हम खुद निष्पक्षता से सारे पक्षों को देख नहीं पाते। ऐसे में कौंसलिंग से बहुत ज्यादा और बहुत जल्द फायदा हो सकता है क्योंकि वह दोनों पक्षों को बिना किसी टिप्पणी के निष्पक्षता से सुनकर, समझने-समझाने और दोनों को एक-दूसरे का नजरिया समझने में मदद कर उनके आपसी विवाद को समाप्त करने में सक्षम है।

पेरेंटस के लिये पेरेंटिंग स्किल्स : अपने बच्चों की परवरिश कैसे करें कि वे परिवार, समाज और देश के लिये अच्छे नागरिक बन सकें, कौन सा पेरेंटिंग स्टार्टल सही है, उन्हें कब कैसे और कितने अनुशासन और नियंत्रण में रखें, कितनी और कैसी सजा दें, पढ़ाई के लिये कैसे प्रेरित करें, उनके जीवन-मूल्यों के बनाने में कैसे योगदान करें, गलत मूल्यों को कैसे बदलें,

गलत मित्रता को कैसे बदलें, उन्हें यौग शिक्षा कब और कैसे दें, आत्मघाती विचारों से घिरने पर : घोर असफलता, अत्याधिक निराशा, दबाव व तनाव की स्थिति में आत्मघाती विचारों से घिरने पर कौंसलर आपको दयनीय और तनावपूर्ण स्थिति से बाहर निकालने में काफी हद तक सहायता दे सकता है।

अकेला, लाचार, बेबस या आहत महसूस करने पर : जब कभी आप ऐसी बेबसी महसूस कर रहे हो कि आप अपना दुःख-दर्द किसी से सांझा नहीं कर सकते तो वह कौंसलर ही है जिससे आप अपनी दुविधा, दुःख-दर्द सांझा कर सकते हैं। विवाह से पहले अपने लिये साथी कैसे, किस आधार पर चुने और कैसे अपने वैवाहिक जीवन को सफल बनाएं :

विवाहित लोगों के लिये : जब पति-पति एक-दूसरे को समझ ना पा रहे हों, उनके संबंधों में खटास, दरार या तनाव पैदा हो जाए, जब तलाक या संबंध विच्छेद की तलवार लटकी हो।

किसी अति-आघातपूर्ण हालात या सदमे से गुजर रहे हों : जैसे किसी की अक्समात मौत, शारीरिक-मानसिक आघात, आर्थिक तौर पर बरबादी का सदमा, दुर्घटना से किसी अंग विशेष के कट जाने या खराब होने के सदमे की झलत में कौंसलिंग कारगर है।

रिटायरमेंट व बलती उम्र में बुढ़ापे की समस्याओं से जूझने पर : अकेलापन, खुद का महत्व कम होने से नैराश्य-भाव बढ़ने या खुदकी गतिशीलता की कमी से दूसरों पर निर्भरता के बढ़ने या स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं व महत्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रियों के शिथिल पड़ने से संबंधित समस्याओं के लिये, जीवन-साथी के बिछुड़ने के बाद एकाकीपन की भावना से उभरने के लिये, और नये या अन्य किसी बुरी आदत से बाहर निकलने के लिये कौंसलिंग बहुत फायदेमंद हो सकती है।

उपरोक्त सभी समस्याओं का समाधान आपको कौंसलिंग के निष्पक्ष, विश्वसनीय, शांत और सुरक्षित माहौल में ही मिल सकता है। परंतु यह ध्यान रहे कि किसी भी कौंसलर के पास किसी भी समस्या का कोई पूर्व-निर्धारित फॉर्मूला या कोई टॉनिक नहीं होता। ना ही वह आपको कुछ ख्रास करने के लिये विशेष सलाह या निर्देश ही देगा। वह तो आपकी समस्या के हर पहलू को दोबारा से आपके द्वारा ही आपके सामने रखकर आपको उसे नर नजरिये से देखने के लिये प्रेरित करता है, जिस की वजह से आप उन छोड़े हुए बिंदुओं को नई दृष्टि से देखने, समझने व जोड़ने का सामर्थ्य प्राप्त कर अपने रिश्तों व समस्याओं को एक और सकारात्मक अवसर प्रदान कर सकते हो।