



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

निर्देशन एवं परामर्श के अनुप्रयोग (DGC-108)

Applications of Guidance and counselling (DGC 108)

इकाई संख्या	इकाई का नाम	पृष्ठ संख्या
खण्ड 1.	शिक्षा में लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग) Applications of Guidance & Counselling in Education)	
इकाई-1	स्कूल में निर्देशन और परामर्श की समझ एवं अनुप्रयोग: निर्देशन और परामर्श को समझना, स्कूल में निर्देशन, कार्मिकों के लिए निर्देशन कार्यक्रम, स्कूलों में परामर्श के चरण (Understanding and Applications of Guidance & Counselling in School): (Understanding Guidance and Counselling, Guidance in the School, Guidance Programme for Personnel, Counselling stages in Schools)	1-15
इकाई-2	व्यावसायिक संदर्भ में निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance and Counselling in Vocational Context)	16-37
इकाई-3	आत्म लचीलेपन की वृद्धि या संवर्धन के लिए निर्देशन एवं परामर्श का अनुप्रयोग: मनोसामाजिक लचीलेपन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध, स्व-पहचान, मनोवृत्तियों तथा तनाव को लक्षित करके छात्रों के लचीलेपन को बढ़ाना (Applications of Guidance & Counselling for enhancing resilience: (Relationships between Psychosocial Resilience and Physical Health, Enhancing student's resilience by targeting self - identity, attitudes, and stresses)	38-57
खण्ड 2	किशोरावस्था के दौरान चुनौतियों पर काबू पाने के लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance & Counselling to overcome challenges during Adolescence)	
इकाई-4	आक्रामकता, हिंसा और बाल अपराध से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance & Counselling to deal with aggression, violence, and delinquency)	58-78
इकाई-5	मादक द्रव्य संबंधी कदाचार को कम करने के लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी एवं प्रेरक साक्षात्कार (Applications of Guidance & Counselling to mitigate Substance uses- Dialectical Behaviour Therapy and Motivational interviewing)	79-88

इकाई-6	स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संबंधों के लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance and Counselling for Healthy Interpersonal Relationships)	89-110
खण्ड 3	सामाजिक परिवेश में निर्देशन एवं परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance & Counselling in Social Setting)	
इकाई-7	. पारिवारिक परामर्श को समझना : परिवार परामर्श की वैचारिक रूपरेखा, 'पारिवारिक जीवन चक्र' एवं 'परिवारों के भीतर संचार प्रारूप की अवधारणाएं, परिवार परामर्श के उपागम, परिवार परामर्श के प्रकार, व्यक्तिगत परामर्श के संबंध में परिवार परामर्श, परिवार परामर्श प्रक्रिया, परिवार परामर्श के लिए संकेत तथा मतभेद (Understanding Family Counselling: The conceptual framework of Family Counselling, Concepts of 'Family Life Cycle' and 'Communication Pattern within Families, Approaches to Family Counselling, Types of Family Counselling, Family Counselling in Relation to Individual Counselling, Family Counselling Process, Indications and Contraindications for Family Counselling)	111-127
इकाई 8.	सफल उम्र बढ़ने के लिए परामर्श (Counselling for successful aging)	128-145
इकाई 9.	टर्मिनल बीमारी और उपशामक देखभाल में निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance & Counselling in Terminal Illness & Palliative Care) : शीघ्र मृत्यु की इच्छा, गरिमापूर्ण चिकित्सा और उपशामक देखभाल, अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (एमसीपी), टर्मिनल बीमारी वाले वयस्कों के लिए अन्य हस्तक्षेप (Desire for Hastened Death, Dignity Therapy & Palliative Care, Meaning Centered Psychotherapy (MCP), Other Interventions for Adults with Terminal Illness	146-155

इकाई -1 स्कूल में निर्देशन और परामर्श की समझ एवं अनुप्रयोग :निर्देशन और परामर्श को समझना, स्कूल में निर्देशन, कार्मिकों के लिए निर्देशन कार्यक्रम, स्कूलों में परामर्श के चरण

इकाई संरचना

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 उद्देश्य
- 1.3 निर्देशन का अर्थ
- 1.4 परामर्श का अर्थ
- 1.5 स्कूल में निर्देशन
- 1.6 कार्मिकों के लिए निर्देशन कार्यक्रम
- 1.7 स्कूलों में परामर्श के चरण
- 1.8 स्कूल में निर्देशन एवं परामर्श के लाभ
- 1.9 सारांश
- 1.10 स्वमूल्यांकित प्रश्नों के उत्तर
- 1.11 संदर्भ ग्रन्थ सूची
- 1.12 निबन्धात्मक प्रश्न

1.1 प्रस्तावना

वर्तमान समय में जब व्यक्ति अत्यधिक व्यस्त है एवं जीवन की भागदौड़ में उलझा हुआ है तथा जीवन के कई क्षेत्रों में निर्णय लेने में समर्थ नहीं हो पाता है, ऐसी परिस्थिति में अर्थात् वर्तमान समय में समस्याओं की अधिकता ने निर्देशन और परामर्श की आवश्यकता को जन्म दिया है। निर्देशन और परामर्श का सामान्य महत्व यह है कि वे ऐसी सेवाएँ प्रदान करते हैं जो व्यक्तिगत, सामाजिक, शैक्षिक और कैरियर विकास को बढ़ावा देती हैं। निर्देशन और परामर्श व्यक्ति की रुचि, बुद्धि, दृष्टिकोण, व्यक्तित्व और क्षमताओं का निर्धारण करते हैं। परामर्शदाता अनुभव के किसी विशेष क्षेत्र में वांछनीय

समायोजन करने के लिए व्यक्तियों के साथ काम करते हैं। निर्देशन और परामर्श का उपयोग जीवन के हर चरण में किया जा सकता है। यह बचपन से शुरू होकर किशोरावस्था से लेकर बुढ़ापे तक जारी रहने वाली एक सतत प्रक्रिया हो सकती है। आज जब प्रत्येक क्षेत्र में निर्देशन और परामर्श बहुत महत्वपूर्ण है तब शिक्षा का क्षेत्र कैसे अछूता रह सकता है। शैक्षणिक क्षेत्र में निर्देशन और परामर्श की महत्वपूर्ण भूमिका है। शिक्षा में निर्देशन और परामर्श का उद्देश्य शैक्षणिक उपलब्धि में प्रगति करना, अधिग्रहण में वृद्धि करना, संघर्ष समाधान लागू करना और छात्रों के बीच पढ़ाई छोड़ने की दर को कम करना है। हम यहाँ पर स्कूल में निर्देशन, परामर्श के चरण एवं स्कूल में निर्देशन एवं परामर्श कार्यक्रमों के विषय में जानने का प्रयास करेंगे।

1.2 उद्देश्य

प्रस्तुत ईकाई के अध्ययन के पश्चात आप-

- निर्देशन एवं परामर्श को समझ सकेंगे।
- स्कूल में निर्देशन की महत्ता को समझ सकेंगे।
- कार्मिकों हेतु निर्देशन कार्यक्रम के विषय में जानेंगे।
- स्कूल में परामर्श के चरणों से अवगत होंगे।

1.3 निर्देशन का अर्थ

निर्देशन सहायता और सलाह है। युवा लोगों के लिए पेशेवर प्रशिक्षकों के निर्देशन में अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने का अवसर। निर्देशन लोगों को सलाह, सुझाव और व्यावहारिक मदद देने का अभ्यास है ताकि वे जीवन में सबसे अच्छा रास्ता अपना सकें। यह व्यक्तियों को उनकी क्षमता की खोज और विकास करने में मदद करता है। निर्देशन की आवश्यकता एक ऐसी चीज है जिसे कोई भी अनदेखा नहीं कर सकता है। निर्देशन व्यक्ति में शैक्षिक, व्यावसायिक और मनोवैज्ञानिक कौशल के विकास में मदद करता है। सबसे उल्लेखनीय बात यह है कि निर्देशन व्यक्ति को जीवन में खुशी और शांति का एक इष्टतम स्तर प्राप्त करने में मदद करेगा। जिस व्यक्ति को उचित निर्देशन प्राप्त होता है, वह निश्चित रूप से समाज में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

निर्देशन की परिभाषाएँ

"निर्देशन का मतलब दिशा-निर्देश देना नहीं है। यह किसी व्यक्ति के दृष्टिकोण को दूसरे व्यक्ति पर थोपना नहीं है। यह किसी व्यक्ति के लिए ऐसे निर्णय लेना नहीं है जो उसे खुद लेने चाहिए। यह किसी दूसरे के जीवन का बोझ उठाना नहीं है। बल्कि, निर्देशन व्यक्तिगत रूप से योग्य और पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित पुरुषों या महिलाओं द्वारा किसी भी उम्र के व्यक्ति को उपलब्ध कराई गई सहायता है ताकि उसे अपने जीवन को सक्रिय रूप से प्रबंधित करने, अपना दृष्टिकोण विकसित करने, अपने निर्णय लेने और अपना बोझ उठाने में मदद मिल सके।" क्रो और क्रो।

"निर्देशन व्यक्ति को उसकी क्षमता के अनुसार अधिकतम विकास करने में मदद करने की सतत प्रक्रिया है, जो उसके और समाज के लिए सर्वाधिक लाभकारी हो।" ई.एफ. लिंडक्विस्ट

"निर्देशन का अर्थ है छात्रों को प्रोत्साहित करना और उन्हें सार्थक एवं प्राप्त करने योग्य उद्देश्य निर्धारित करने तथा योग्यताएँ विकसित करने में मदद करना जिससे उनके लिए अपने उद्देश्य को प्राप्त करना संभव हो सके? आवश्यक तत्व हैं, अनुभवों के प्रावधान का उद्देश्य निर्धारित करना, योग्यताओं का विकास करना तथा उद्देश्यों की प्राप्ति करना। बुद्धिमत्तापूर्ण निर्देशन के बिना शिक्षण प्रभावी शिक्षण नहीं हो सकता या यह अधूरा है। शिक्षण और निर्देशन अविभाज्य हैं।" रिंकल और गिलक्रिस्ट

निर्देशन आमतौर पर योग्य और प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा स्वयं के बारे में अपना दृष्टिकोण विकसित करने के लिए दिया जाता है: ऐसे लोग हैं जिन्हें मदद की जरूरत है और ऐसे लोग हैं जो उनकी मदद कर सकते हैं। निर्देशन और शिक्षण एक दूसरे से अविभाज्य हैं। बुद्धिमान निर्देशन शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को सबसे अधिक प्रभावी बनाता है उचित निर्देशन के बिना शिक्षण अधूरा है। यह जीवन के सभी क्षेत्रों के लिए एक सतत और आजीवन प्रक्रिया है। यह वास्तविकता को स्वयं के लिए संतुष्टि और समाज के लिए लाभ में परिवर्तित करता है। यह छात्रों को प्रोत्साहित करता है और महत्वपूर्ण स्थापित करने में मदद करता है। यह विकास की एक प्रक्रिया है।

1.4 परामर्श का अर्थ

परामर्श एक प्रक्रिया है, जिसमें किसी व्यक्ति को उसके जीवन, शिक्षा, कैरियर या व्यक्तिगत समस्याओं से सम्बंधित मुद्दों पर सलाह और समर्थन दिया जाता है। परामर्श के मुख्य उद्देश्य हैं समस्या की पहचान करना, समस्या का समाधान खोजना। व्यक्ति को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करना व्यक्ति को अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने में सहायता करना। किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्याओं एवं कठिनाईयों को दूर करने के लिये दी जाने वाली सहायता, सलाह और मार्गदर्शन, परामर्श कहलाता है। परामर्श देने वाले व्यक्ति को परामर्शदाता कहते हैं। परामर्शदाता प्रोफेशनल रूप से व्यक्ति के साथ विशिष्ट उद्देश्य को स्थापित करने हेतु कार्य करता है तथा ऐसे व्यवहारों को सीखता है जिनका अर्जन इन विशिष्ट उद्देश्यों की पूर्ति हेतु आवश्यक है। परामर्श प्रक्रिया में जो व्यक्ति परामर्श देता है उसे परामर्शदाता तथा जो व्यक्ति परामर्श प्राप्त करता है उसे परामर्शप्राप्ति कहा जाता है। परामर्श प्रक्रिया में परामर्शदाता के द्वारा निर्णय नहीं लिया जाता है, अपितु परामर्श प्राप्ति स्वयं निर्णय लेता है। परामर्शदाता सम्पूर्ण परिस्थितियों के आधार पर समायोजन हेतु प्राप्ति को जानकारी देता है और उसकी सहायता भी करता है परामर्श का उद्देश्य दूसरे व्यक्ति को और व्यवस्थित करने की कला सिखाना है, ताकि उसका जीवन सुखद हो सके।

परामर्श की परिभाषाएं

“परामर्श एक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से एक छात्र व्यवहारों के सीखने अथवा परिवर्तन करने और विशिष्ट लक्ष्यों को स्थापित करने में व्यावसायिक रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति के साथ कार्य करता है जिससे वह इन लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में अधिकार रख सके।” ए0जे0जोन्स

“परामर्श शब्द दो व्यक्तियों के सम्पर्क की उन सभी स्थितियों का समावेश करता है जिनमें एक व्यक्ति को उसके स्वयं के एवं पर्यावरण के बीच अपेक्षाकृत प्रभावी समायोजन प्राप्त करने सहायता की जाती है”। रॉबिन्सन

“परामर्श को उस अन्तर-वैयक्तिक सम्बन्ध के रूप में देखा जा सकता है, जिसमें वैयक्तिक तथा सामूहिक परामर्श के साथ-साथ वह कार्य भी सम्मिलित है जो अध्यापकों एवं अभिभावकों से सम्बन्धित है और जो विशेष रूप से मानव सम्बन्धों के भावात्मक पक्षों को स्पष्ट करता है”। बर्नाड तथा फुलमर

“परामर्श एक निश्चित रूप से निर्मित स्वीकृत सम्बन्ध है जो उपबोध्य को अपने को उस सीमा तक समझने में सहायता करता है जिसमें वह अपने ज्ञान के प्रकाश में विद्यात्मक कार्य में अग्रसर हो सके”। कार्ल रोजर्स

शैक्षणिक या शैक्षिक कठिनाइयों वाले लोगों की सहायता करने वाले एक योग्य विशेषज्ञ की प्रक्रिया, जिसमें शैक्षणिक उपलब्धि, लक्ष्य-निर्धारण, अध्ययन तकनीक और कैरियर की तैयारी में मदद करना शामिल है, को शैक्षिक परामर्श कहा जाता है। शैक्षणिक या शैक्षिक कठिनाइयों वाले लोगों की सहायता करने वाले एक योग्य विशेषज्ञ की प्रक्रिया, जिसमें शैक्षणिक उपलब्धि, लक्ष्य-निर्धारण, अध्ययन तकनीक और कैरियर की तैयारी में मदद करना शामिल है, को शैक्षिक परामर्श कहा जाता है।

1.5 स्कूल में निर्देशन

स्कूल में निर्देशन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसमें छात्रों को उनके शैक्षिक और व्यक्तिगत विकास के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। स्कूलों में निर्देशन और परामर्श के महत्व को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता क्योंकि वे बच्चों के व्यक्तित्व को आकार देने में योगदान देते हैं। स्कूल की व्यस्त दुनिया में, छात्रों को अक्सर ऐसे दबावों का सामना करना पड़ता है जो पाठ्यपुस्तकों, कक्षाओं और ग्रेड के पारंपरिक दायरे से कहीं आगे तक फैले होते हैं। वे चुनौतियों के एक जटिल जाल से जूझते हैं जो एक व्यापक दायरे में फैला हुआ है। सामाजिक चिंताएँ, उच्च अपेक्षाओं और प्रतिस्पर्धी वातावरण से उत्पन्न होने वाला शैक्षणिक तनाव, ट्यूशन फीस और अध्ययन सामग्री से जुड़ी वित्तीय चिंताएँ और व्यक्तिगत दुविधाएँ जो अक्सर उन्हें घेरे रहती हैं। जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रदर्शन और समग्र जीवनसंतुष्टि प्रभावित हो सकती है। ऐसे में छात्रों को निर्देशन एवं परामर्श के द्वारा अपनी समस्याओं का समाधान मिलता है। स्कूल में निर्देशन के अंतर्गत छात्रों को करियर, पाठ्यक्रम चयन और भविष्य की संभावनाओं पर व्यापक सलाह मिलती है जो उन्हें अपनी शिक्षा और करियर के बारे में उचित विकल्प चुनने में सक्षम बनाती है। शैक्षिक मार्गदर्शन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्तिगत छात्र को शैक्षिक विकास तक पहुँचने में सहायता की जाती है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जो विद्यार्थियों को उनके विकल्पों और स्कूलों, पाठ्यक्रमों,

पाठ्यक्रमों और स्कूली जीवन के संबंध में समायोजन में दी जाने वाली सहायता से संबंधित है। शिक्षा आयोग द्वारा दिए गए विचारों के अनुसार, निर्देशन के प्रमुख उद्देश्य हैं-

- शैक्षिकमार्गदर्शन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में विद्यालय के वातावरण के साथ समन्वय स्थापित करने की क्षमता विकसित करना तथा उनमें आवश्यक जागरूकता और संवेदनशीलता पैदा करना है, ताकि वे स्वयं उचित शिक्षण, उद्देश्य, साधन और परिस्थितियाँ चुन सकें।
- छात्रों की जरूरतों की पहचान करना उनकी ताकत एवं कमजोरियों का मूल्यांकन करना शैक्षिक और व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना।
- छात्रों को उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मार्गदर्शन एवं समर्थन प्रदान करना।
- छात्रों को उनकी क्षमताओं और रुचियों को जानने और विकसित करने में सहायता करना।
- छात्रों को अपनी ताकत और कमजोरियों को समझने में मदद करना।
- शिक्षा और व्यवसाय में यथार्थवादी विकल्प चुनने में उनकी मदद करना।
- विद्यार्थियों की सीखने की प्रगतिकी निगरानी करना तथा आवश्यकतानुसार समायोजन करना।
- शिक्षार्थियों को आगे के शैक्षिक अवसरों और व्यावसायिक अवसरों की खोज करने में सहायता करना। व्यावसायिक अवसरों को तलाशने में छात्रों को निर्देशन प्रदान करना।
- छात्रों को उनकी ताकत और कमजोरियों की खोज करने में सहायता करना ताकि वह अपनी क्षमताओं को समझ कर उनका उचित उपयोग कर सकें ताकि जो छात्र सीखने की अपनी क्षमता से बहुत अधिक काम करते हैं, तो उन्हें असफलता और निराशा का सामना करना पड़ सकता है। यदि वे अपनी क्षमता से बहुत कम काम करते हैं, तो उनके मानव संसाधनों की हानि होगी क्योंकि उनकी क्षमताएँ कम उपयोग की गई हैं।
- शैक्षिक निर्देशन की प्रक्रिया के अन्तर्गत मन्दबुद्धि, पिछड़े तथा मेधावी बालकों की पहचान करके उनकी क्षमतानुसार शिक्षा की व्यवस्था की जाती है। जिसका लाभ अलग-अलग तीनों ही वर्गों के छात्रों अर्थात् मन्दबुद्धि, पिछड़े तथा मेधावी बालकों को प्राप्त होता है।
- शिक्षार्थियों को काम और अध्ययन की आदतें विकसित करने में सहायता करना जिससे वे पढ़ाई में संतोषजनक सफलता प्राप्त कर सकें।
- शिक्षार्थियों को उन पाठ्यक्रमों और खोजपूर्ण पाठ्यक्रमों को आजमाने में सहायता करना ताकि वे उन सीखने के क्षेत्रों में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकें जो अभी भी आगे हैं।
- छात्रों को सीखने में उनकी कठिनाइयों को दूर करने में मदद करने के लिए समूह निर्देशन और समूह परामर्श के माध्यम से सहायता करना।
- शैक्षिक निर्देशन की प्रक्रिया में बालक की क्षमताओं, रुचियों तथा अभिरुचियों को ध्यान में रखकर उसकी शिक्षा सम्बन्धी व्यवस्था की जाती है; अतः पाठ्यक्रम बालक को भार-स्वरूप नहीं लगता।

इसके विपरीत वह चयनित विषयों में रुचि लेकर अनुशासित रूप में अध्ययन करता है, जिससे अनुशासन की समस्या का किसी हद तक समाधान निकल आता है।

- अपव्यय एवं अवरोधन की समस्या के अन्तर्गत अनेक बालक-बालिकाएँ व्यक्तिगत कारणों से अथवा विभिन्न कारणों से स्थायी साक्षरता प्राप्त किये बिना ही विद्यालय को छोड़ देते हैं, जिससे प्राथमिक शिक्षा के स्तर पर अत्यधिक अपव्यय हो रहा है। इसके अतिरिक्त परीक्षा में फेल होने वाले विद्यार्थियों की संख्या भी निरन्तर बढ़ रही है। इस समस्या का निवारण शैक्षिक निर्देशन के माध्यम से ही सम्भव है।
- परामर्श एवं मार्गदर्शन केंद्र, सेवारत शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान, अन्य नर्सरी स्कूल, स्कूल या अन्य शैक्षणिक संस्थान, गैर-सरकारी संगठन, शिक्षण सहायक, सामाजिक कार्यकर्ता, परिवार के साथ सहयोग करना।

स्व मूल्यांकन हेतु प्रश्न –

1. निर्देशन का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
2. शैक्षिक मार्गदर्शन का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

1.6 कार्मिकों के लिए निर्देशन कार्यक्रम

निर्देशन और परामर्श कार्यक्रमों के अंतर्गत ऐसे कार्यक्रम आते हैं जो व्यक्तिगत, सामाजिक, शैक्षिक और कैरियर विकास को बढ़ावा देते हैं। कार्यक्रम को किसी संगठन या संस्था के उद्देश्य की पूर्ति हेतु किया जाना चाहिए। स्कूल की सेटिंग में, मार्गदर्शन और परामर्श, छात्रों, माता-पिता, अभिभावकों, पेशेवर, सहयोगियों और समुदाय की जरूरतों को पूरा करता है। विद्यालय में प्रत्येक छात्र अपने सहपाठियों, विद्यालयों के स्टाफ सदस्यों अपने परिवार आदि के साथ अन्तःक्रियाएं करता रहता है जिससे इन सभी का लोगों का छात्र के जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। और विद्यालय में निर्देशन विशेषज्ञ कार्मिकों को अपने विषय में निपुण होना चाहिए जिससे की वह छात्रों को उचित सहायता प्रदान कर सके। अतः इसके लिए निर्देशन कार्मिकों के लिए उनके विषय में विषय विशेषज्ञता लाने के लिए

उचित निर्देशन कार्यक्रमों का कराया जाना आवश्यक होता है। अतः विद्यालयों में निर्देशन की आवश्यकता को पूर्ण करने हेतु प्रशिक्षित कार्मिकों का पर्याप्त संख्या में होना आवश्यक है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कोई भी व्यक्ति जो विद्यालयी विद्यार्थियों के चहुमुखी विकास में पर्याप्त सहायता करे, वो निर्देशन का कार्मिक होता है। निर्देशन का उद्देश्य स्कूल कार्मिकों को उनके कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने में मदद करना है।

स्कूल अपने बच्चों, विद्यार्थियों और छात्रों (इसके बाद विद्यार्थियों) तथा उनके अभिभावकों और कानूनी प्रतिनिधियों के लिए परामर्श सेवाएँ प्रदान करते हैं। उनमें से एक बड़ा हिस्सा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व, उनके शैक्षिक परिणामों, शिक्षा के लिए उपयुक्त परिस्थितियाँ निर्धारित करने, जोखिम भरे व्यवहार की रोकथाम,

और विद्यार्थियों के करियर पर निर्णय लेने की प्रक्रिया में सहायता प्रदान करना, तथा विशेष शैक्षिक आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों और प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के लिए सहायता उपायों का प्रावधान सुनिश्चित करना है। परामर्श सेवाएँ स्कूल के सभी शैक्षिक कर्मचारियों द्वारा उनकी योग्यता के दायरे में प्रदान की जाती हैं। स्कूलों में कुछ परामर्श सेवाएँ विशेष परामर्श कर्मचारियों द्वारा प्रदान की जाती हैं।

विद्यालयों में निर्देशन कार्यक्रमों के लिए पूर्णकालिक उपबोधक (परामर्शदाता), आवश्यक बजट एवं संसाधनों का होना आवश्यक है। निर्देशन कार्मिक के रूप में उपबोधक, वृत्तिक उपबोधक, अध्यापक, प्रधानाचार्य, मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक, चिकित्सक आदि शामिल हैं। इसके अतिरिक्त अभिभावक और समुदाय भी छात्रों को निर्देशन एवं परामर्श देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उपबोधक वह व्यक्ति होता है जो पूर्णकालिक निर्देशन देने वाला होता है उपबोधक का चयन उपबोधन के प्रदत्त दायित्वों का निर्वहन करने में उसकी रुचि, प्रशिक्षण, अनुभव और उसकी क्षमता के आधार पर होता है। उपबोधक की जरूरत भविष्य के लिए विद्यार्थियों की सहायता करने, उनकी समस्याओं को सुलझाने, स्वस्थ वातावरण प्रदान करने अथवा उन्हें जीवन के लिए तैयार करने में होती है। उपबोधक पूरी तरह से प्रशिक्षित एवं व्यावसायिक रूप से योग्य होता है जिसे विद्यालयों में नियुक्त किया जाता है, जो विद्यालयों के सूचना केन्द्र एवं निर्देशन निदान केन्द्र की देखरेख करता है, हालाँकि उपबोधक पूर्णकालिक निर्देशन प्रदान करता है लेकिन उसे निर्देशन देने हेतु सभी अध्यापकों, कार्मिकों एवं शिक्षा विभाग आदि के सहयोग की आवश्यकता होती है क्योंकि यह एक सहयोगात्मक प्रक्रिया है। वृत्तिक उपबोधक मूलरूप से विद्यालय का एक शिक्षक होता है। वृत्तिक उपबोधक शैक्षिक और व्यवहारिक सूचना का संकलन एवं प्रसार करने में विशेषज्ञता रखता है। उसे अद्यतन सूचना एवं विश्वसनीय सूचना के साथ स्कूल में निर्देशन केन्द्र की देखरेख करनी होती है। सेवारत अध्यापकों के औपचारिक प्रशिक्षण में सूचना सेवाएँ भी शामिल हैं जो वृत्तिक उपबोधक के रूप में कार्य करने के लिए किसी व्यक्ति के लिए जरूरी है इस प्रकार का प्रशिक्षण राज्य के शैक्षिक एवं व्यावसायिक निर्देशन ब्यूरो द्वारा दिया जाता है। इस प्रकार के कार्यक्रमों की अवधि 2-4 सप्ताह तक होती है।

अध्यापक एक निर्देशक के रूप में सदैव छात्रों के साथ रहता है तथा विद्यार्थियों की आवश्यकता एवं समस्याओं की पहचान करता है। अध्यापक कक्षा में विद्यार्थियों हेतु समरसतापूर्ण एवं स्वस्थ वातावरण सृजित करता है तथा निर्देशन कार्यक्रमों के लिए विद्यार्थियों अभिभावकों और सभी अन्य संबंधितों के लिए सकारात्मक अभिवृत्ति उत्पन्न करता है। स्कूलों में आयोजित निर्देशन कार्यक्रमों का सर्वोपरि अध्यापक होता है हालाँकि अध्यापक को निर्देशन की दिशा में प्रशिक्षण एवं अभिमुखीकरण जैसे कार्यक्रम अभी भी सर्व सुलभ नहीं हैं। अतः सफल निर्देशन कार्यक्रमों हेतु निर्देशन कार्यक्रमों को निम्नलिखित चरणों में संपादित किया जाता है।

निर्देशन समिति का निर्माण

कार्य के वार्षिक कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करना

निर्देशन समिति की बैठक

नए प्रवेशार्थियों का अभिमुखीकरण

विभिन्न प्रकार के समूह निर्देशन क्रियाकलाप जैसे-

- i. कक्षा वार्ता
- ii. वृत्तिक वार्ता
- iii. वृत्तिक सम्मलेन
- iv. वृत्तिक विजिट
- v. वृत्तिक मेला
- vi. वृत्तिक केन्द्र और उसकी देखभाल

निर्देशन समिति का निर्माण –निर्देशन समिति बनाते समय समिति की संरचना निम्नलिखित तरीके से की जानी चाहिए।

प्रधानाध्यापक /प्रधानाचार्य –अध्यक्ष

उपबोधक/वृत्तिक उपबोधक /अध्यापक –सचिव

सभी विषय विशेषज्ञ –सदस्य

ग्राम पंचायत /नगर पालिका का अध्यक्ष –सदस्य

स्थानीय/माध्यमिक विद्यालय का प्रधानाध्यापक –सदस्य

स्थानीय चिकित्सक- सदस्य

कृषि विभाग का प्रतिनिधि –सदस्य

उद्योग एवं वाणिज्य विभाग का प्रतिनिधि –सदस्य

पुलिस विभाग का प्रतिनिधि –सदस्य

स्वैच्छिक अभिकरणों जैसे - रोटरी ,लायन ,जेयसी क्लब आदि के प्रतिनिधि

इस निर्देशन समिति की बैठक कार्यसूची पर कार्यवाही करने के लिए महीने में एक बार होनी चाहिए यह समिति नीति निर्धारण के साथ-साथ प्रगति समीक्षा भी करती है।

नए विद्यार्थियों के लिए अभिमुखीकरण का कार्यक्रम भी होना चाहिए ताकि वे नए माहौल में समायोजित हो सकें तथा अपने पाठ्यक्रम को समझ सकें।

कार्मिकों के सन्दर्भ में समुदाय संसाधन-विभिन्न संस्थाएं जैसे- स्कॉउट, गाइड , रोटरी ,लायन ,जेयसी क्लब कई सेवाएं प्रदान करती हैं अभिभावकों का छात्रों के निर्देशन में सर्वप्रथम प्रभाव पड़ता है अभिभावक शिक्षक संघ के माध्यम से भी छात्रों का मार्गदर्शन किया जाता है। इसके अतिरिक्त विभिन्न संगठनों या विभागों जैसे- मनोचिकित्सकीय निदान केन्द्रों,कल्याण अभिकरणों, पुलिस विभागों,अग्निशमन विभागों,औद्योगिक एवं व्यावसायिक संगठनों में तकनीकी एवं व्यावसायिक रूप से प्रशिक्षित कार्मिक समय-समय पर विद्यालयों में मार्गदर्शन कार्मिकों की भूमिका निभाते हैं।

1.7 स्कूलों में परामर्श के चरण

परामर्शकी अवधारणा लंबे समय से अस्तित्व में है। समाज में मानव व्यवहार को समझनेकी इच्छा महत्वपूर्ण है। हालाँकि मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्र हैं, खुदको समझना, अपनी क्षमता को बढ़ाना और उचित परिस्थितियों में दूसरों की समस्याओं में मदद करना हमेशा औपचारिक मार्गदर्शन अभ्यास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। परामर्श एक व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक संकट सहित कठिनाइयों से निपटनेमें मदद करने का एक कार्य है। एक गोपनीय प्रक्रिया जो परामर्शप्राथी और परामर्शदाता के बीच होती है। स्कूल परामर्शदाता की भूमिका एक स्वस्थ शिक्षण वातावरण बनाना है। परामर्श प्रक्रिया में किसी भी समस्या का त्वरित समाधान अक्सर नहीं होता है इसलिए परामर्शदाता तथा परामर्शप्राथी दोनों में धैर्य होना आवश्यक है। अतः परामर्श प्रक्रिया कुछ विशेष चरणों में संपादित की जाती है।

सम्बन्ध बनाना

परामर्श की प्रक्रिया में परामर्श प्राथी तथा परामर्शदाता के बीच में विश्वसनीय सम्बन्ध बनाना अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है जब परामर्श दाता, प्राथी के साथ भरोसा कायम कर लेता है तो उनके संबंधों में विश्वास उत्पन्न हो जाता है। तो परामर्श प्राथी अपनी बातों को अपनी समस्याओं को बेझिझक होकर परामर्शदाता के साथ बाँट सकता है। प्राथमिक चरण में, परामर्शदाता, परामर्शप्राथी के साथ आधारभूत संबंध बनाता है। यह सबसे महत्वपूर्ण चरण है, जिससे कि काउंसलिंग प्रक्रिया विश्वसनीय हो जाती है। यह परामर्शप्राथी को परामर्शदाता पर भरोसा स्थापित करने में मदद करता है, बदले में परामर्शदाता अपने परामर्शप्राथी को जान पाता है। परामर्शदाता और परामर्शप्राथी के बीच विश्वास और गोपनीयता पर आधारित सम्बन्ध होने से समस्याओं का समाधान आसानी से हो जाता है।



समस्या क्षेत्र की खोज- जब परामर्शदाता और प्रार्थी के बीच आपस में अच्छा सम्बन्ध बन जाता है तो परामर्शदाता धीरे-धीरे प्रार्थी की बातों को ध्यान पूर्वक सुनकर उसके बारे में, उसके परिवार के विषय में उसकी रुचि तथा उसकी समस्याओं के विषय में जानकारी प्राप्त करता है। और प्रार्थी की स्थिति के बारे में जितना संभव हो सके समझने का प्रयास करता है जिसके लिए वो प्रार्थी से प्रश्न पूछता है तथा परामर्श प्रार्थी की समस्या की प्रकृति को समझने की कोशिश करता है। इस चरण में परामर्शदाता यह पता लगाने की कोशिश करता है, कि परामर्श प्रार्थी क्या परामर्श चाहता है, उसकी समस्या का मूल कारण क्या है? अर्थात् इस चरण में परामर्श प्रार्थी से सम्बंधित जानकारी को प्राप्त किया जाता है।

परामर्श लक्ष्य निर्धारित करना- परामर्श के अगले चरण में परामर्श प्रार्थी से सम्बंधित समस्याओं को जानकार उनका समाधान किया जाता है। जिसके लिए लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं परामर्शदाता और परामर्श प्रार्थी के सहयोगात्मक प्रयासों के द्वारा इन लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है। जब तक परामर्शदाता इस चरण तक पहुँचता है, तब तक यह संभावना है कि परामर्श प्रार्थी परामर्शदाता के मार्गदर्शन के साथ समस्या क्षेत्रों को समझना और एकीकृत करना शुरू कर देता है।

हस्तक्षेप- परामर्श के इस चरण में यह देखा जाता है, कि समस्या समाधान के लिए परामर्शदाता कौन सा दृष्टिकोण अपनाता है परामर्श हस्तक्षेप परामर्शदाता की शैली को दर्शाता है-कौन सा दृष्टिकोण अपनाया जाएगा यह परामर्श प्रार्थी के सामने आने वाली स्थिति तथा परामर्श पद्धति पर निर्भर करता है। एक अच्छे परामर्शदाता को परामर्श प्रार्थी के साथ किस प्रकार व्यवहार करना चाहिए यह इस बात पर निर्भर करता है कि परामर्शदाता किन सैद्धांतिक परिस्थितियों को मानता है। उदाहरण के लिए व्यक्ति केन्द्रित दृष्टिकोण के अनुसार परामर्शदाता संबंधों पर जोर देकर हस्तक्षेप करने के बजाय इसमें शामिल हो जाता है।

व्यावहारिक दृष्टिकोण में ऐसी गतिविधियाँ शुरू करने का प्रयास किया जाता है जिससे की परामर्श प्रार्थी को उनके व्यवहार को बदलने में मदद मिलती है।

प्रगति मूल्यांकन- परामर्श प्रक्रिया के अंतिम चरण में, परिणाम चाहे जो भी हो, परामर्शदाता को अपने परामर्शप्रार्थी की प्रगति का आकलन करने के लिए आगे आना चाहिए। वैसे तो परामर्शदाता प्रार्थी की समस्या का समाधान कर देता है लेकिन कई बार परामर्शप्रार्थी की स्थिति कुछ और ही कह सकती है। ऐसी स्थितियों के दौरान, परामर्शदाता को परामर्शप्रार्थी की प्रगति का मूल्यांकन करने, प्रभावशीलता के आधार पर उपकरणों और तकनीकों को मापने और बेहतर समाधान के लिए विकल्पों का पता लगाने की आवश्यकता होती है। इस स्थिति में परामर्शदाता, परामर्शप्रार्थी को स्वायत्तता के लिए सशक्त बना सकता है। जब परामर्शदाता तथा प्रार्थी अगले चरण में चले जाते हैं उसके बाद भी पहला चरण चलता रहता है अर्थात् जब परामर्शदाता, प्रार्थी के साथ सम्बन्ध बनाने के बाद दूसरे चरण में चला जाता है। समस्या क्षेत्र की खोज में, लेकिन वो अपने रिश्तों को भी मजबूत करना जारी रखता है।

स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

3. परामर्श प्रक्रिया का प्रथम चरण----- है।
4. परामर्शहस्तक्षेप ----- को दर्शाता है कि कौन सा दृष्टिकोण अपनाया जाएगा।
5. -----चरण में परामर्शप्रार्थी से सम्बंधित जानकारी को प्राप्त किया जाता है।
6. स्कूलपरामर्शदाता की भूमिका एक -----शिक्षण वातावरण बनाना है

1.8 स्कूल में निर्देशन एवं परामर्श के लाभ

स्कूलों में प्रभावी शिक्षण और सीखने में मार्गदर्शन और परामर्श की एक और महत्वपूर्ण भूमिका छात्रों के समग्र विकास को बढ़ावा देना है। समग्र विकास से तात्पर्य किसी व्यक्ति के जीवन के सभी पहलुओं में विकास से है, जिसमें सामाजिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और शारीरिक पहलू शामिल हैं। मार्गदर्शन और परामर्श छात्रों को अपने साथियों, शिक्षकों और स्कूल समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करने में मदद करते हैं। वे छात्रों को भावनात्मक लचीलापन विकसित करने में भी मदद करते हैं, जो तनाव, चिंता और अन्य भावनात्मक चुनौतियों से निपटने में महत्वपूर्ण है जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। मार्गदर्शन और परामर्श एक छात्र के जीवन के महत्वपूर्ण पहलू हैं। ये सेवाएँ छात्रों को शैक्षणिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से सफल होने के लिए आवश्यक उपकरण प्रदान करती हैं। स्कूलों में प्रभावी शिक्षण और सीखने में मार्गदर्शन और परामर्श की प्राथमिक भूमिकाओं में से एक छात्रों को आत्म-जागरूकता और आत्मविश्वास विकसित करने में मदद करना है। आत्म-जागरूकता और आत्मविश्वास आवश्यक गुण हैं जो छात्रों को अपने जीवन की जिम्मेदारी लेने और उचित निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं। बच्चों को मार्गदर्शन और परामर्श की आवश्यकता होती है, निर्देशन एवं परामर्श के द्वारा

छात्रों को अपनी समस्याओं को समाप्त करने के लिए बच्चों को परामर्श के माध्यमसे भावनात्मक संघर्ष और व्यक्तिगत समस्याओं को संभालने और उनसे निपटने के तरीके के बारे में जानकारी दी जाती है।

शैक्षणिक सहायता

शैक्षिक परामर्शदाता छात्रों को उनकी ताकत और कमजोरियों की पहचान करने में मदद कर सकता है और उन क्षेत्रों में सहायता प्रदान कर सकता है जहाँ उन्हें सुधार की आवश्यकता है। वे पाठ्यक्रम चयन में भी सहायता कर सकते हैं और कॉलेज और कैरियर विकल्पों की जानकारी प्रदान कर सकते हैं। किसी स्कूल में पेश किए जाने वाले शैक्षणिक कार्यक्रमों के अपने ज्ञान के साथ, वे छात्रों को ऐसे पाठ्यक्रम चुनने में मदद कर सकते हैं जो उन्हें चुनौती देंगे और उन्हें उनके भविष्य के लक्ष्यों के लिए तैयार करेंगे।

भावनात्मक समर्थन

कभी-कभी छात्र अपनी पढ़ाई और भविष्य को लेकर अवसाद ग्रस्त हो जाते हैं निर्देशन एवं उचित परामर्श के द्वारा छात्रों को अवसाद मुक्त किया जा सकता है। छात्र अपनी पारिवारिक एवं व्यक्तिगत समस्याओं को भी अच्छे निर्देशन एवं परामर्श की सहायता से सुलझा सकता है। एक शैक्षिक परामर्शदाता को भावनात्मक सहायता प्रदान करने और छात्रों को तनाव, चिंता और अवसाद से निपटने में मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे उन छात्रों के लिए संसाधन भी प्रदान कर सकते हैं जिन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए रेफरल।

सामाजिक समर्थन

जैसे-जैसे छात्र वयस्कता की ओर बढ़ते हैं, उन्हें बदमाशी, साथियों का दबाव और रिश्तों से जुड़ी समस्याओं जैसी सामाजिक चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। एक स्कूल काउंसलर इन मुद्दों पर सहायता और मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है, जिससे छात्रों को स्वस्थ रिश्ते बनाने और सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद मिलती है। वे उन छात्रों के लिए संसाधन भी प्रदान कर सकते हैं जिन्हें इन चुनौतियों से निपटने में मदद की जरूरत है।

कैरियर मार्गदर्शन

करियर चुनना एक छात्र द्वारा लिए जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण निर्णयों में से एक है। मार्गदर्शन परामर्शदाता छात्रों को उनकी रुचियों, कौशल और मूल्यों को तलाशने में सहायता कर सकते हैं ताकि उन्हें उनके लिए उपयुक्त करियर खोजने में मदद मिल सके। वे नौकरी के अवसरों, कॉलेज कार्यक्रमों और इंटर्नशिप के बारे में भी जानकारी दे सकते हैं जो छात्रों को उनके करियर की शुरुआत करने में मदद कर सकते हैं।

कॉलेज की तैयारी

कॉलेज के लिए तैयारी करना कठिन हो सकता है, लेकिन इस प्रक्रिया को आसान बनाने में मदद कर सकते हैं। वे कॉलेज में प्रवेश की आवश्यकताओं के बारे में जानकारी प्रदान कर सकते हैं, छात्रों को मानकीकृत परीक्षाओं की तैयारी में मदद कर सकते हैं और कॉलेज आवेदन प्रक्रिया में सहायता कर सकते हैं।

वे छात्रों को कॉलेज को और अधिक किफायती बनाने के लिए छात्रवृत्ति और वित्तीय सहायता पाने में भी मदद कर सकते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि छात्र मार्गदर्शन और परामर्श एक छात्र के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शैक्षणिक, भावनात्मक, सामाजिक, कैरियर और कॉलेज की तैयारी में सहायता प्रदान करके, मार्गदर्शन परामर्शदाता छात्रों को उनके जीवन के सभी पहलुओं में सफल होने में मदद करते हैं। वे छात्रों को अपनी रुचियों का पता लगाने और अपनी पूरी क्षमता विकसित करने के लिए एक सुरक्षित और सहायक वातावरण प्रदान करते हैं। यदि आप एक छात्र हैं, तो इन सेवाओं का लाभ उठाने पर विचार करें और उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले कई लाभों का लाभ उठाएं। एक समर्पित स्कूल परामर्शदाता होने के अलावा, कुछ स्थितियों में, छात्र अपने शिक्षक को एक मार्गदर्शन परामर्शदाता के रूप में भी देख सकते हैं।

स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

7. छात्रों को स्वस्थ रिश्ते बनाने और सामाजिक कौशल विकसित करने में आवश्यक है।
8. स्कूल में निर्देशन एवं परामर्श सेवाओं का मुख्य उद्देश्य क्या है?

1.9 सारांश

वर्तमान समय में निर्देशन एवं परामर्श अत्यंत ही महत्वपूर्ण हो गया है, चाहे वो किसी भी क्षेत्र में हो। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में कभी न कभी निर्देशन एवं परामर्श की आवश्यकता होती है। व्यक्ति अपने परिवार, शिक्षक सहयोगियों अथवा पेशेवर परामर्शदाता किसी से भी परामर्श प्राप्त कर सकता है। स्कूलों में प्रभावी शिक्षण और सीखने में मार्गदर्शन और परामर्श एक आवश्यक भूमिका निभाते हैं। यह छात्रों को सहायता और सहयोग प्रदान करता है, जिससे उन्हें अपने शैक्षणिक, सामाजिक, भावनात्मक और व्यक्तिगत कौशल विकसित करने में मदद मिलती है, जिससे शैक्षणिक उपलब्धि, व्यक्तिगत विकास और समग्र कल्याण में सुधार होता है। स्कूलों में कार्मिकों के लिए भी कई मार्गदर्शन एवं परामर्श कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, प्रभावी मार्गदर्शन और परामर्श कार्यक्रमों में शिक्षकों, परामर्शदाताओं और अभिभावकों के बीच सहयोग भी शामिल होता है, जो छात्रों के लिए एक सहायक और सकारात्मक शिक्षण वातावरण को बढ़ावा देता है। स्कूलों में परामर्श प्रक्रिया को प्रभावी बनाने हेतु परामर्श प्रक्रिया कई महत्वपूर्ण चरणों में संपादित की जाती है। स्कूलों में प्रभावी शिक्षण और सीखने में मार्गदर्शन और परामर्श एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह छात्रों को सहायता और सहयोग प्रदान करता है, जिससे उन्हें अपने शैक्षणिक, सामाजिक, भावनात्मक और व्यक्तिगत कौशल विकसित करने में मदद मिलती है, जिससे शैक्षणिक उपलब्धि, व्यक्तिगत विकास और समग्र कल्याण में सुधार होता है।

स्वमूल्यांकित प्रश्नों के उत्तर

1. निर्देशन व्यक्तिगत रूप से योग्य और पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित पुरुषों या महिलाओं द्वारा किसी भी उम्र के व्यक्ति को उपलब्ध कराई गई सहायता है ताकि उसे अपने जीवन को सक्रिय रूप से प्रबंधित करने, अपना दृष्टिकोण विकसित करने, अपने निर्णय लेने और अपना बोझ उठाने में मदद मिल सके।

2. शैक्षिकमार्गदर्शन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में विद्यालय के वातावरण के साथ समन्वय स्थापित करने की क्षमता विकसित करना तथा उनमें आवश्यक जागरूकता और संवेदनशीलता पैदा करना है, ताकि वे स्वयं उचित शिक्षण, उद्देश्य, साधन और परिस्थितियाँ चुन सकें।
3. सम्बन्ध बनाना
4. परामर्शदाता की शैली
5. समस्या क्षेत्र की खोज
6. स्वस्थ
7. सामाजिक समर्थन
8. ये सेवाएँ छात्रों को शैक्षणिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से सफल होने के लिए आवश्यक उपकरण प्रदान करती हैं।

1.10 संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. सक्सेना.राधारानी.(2009) शिक्षा में निर्देशन एवं परामर्श राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी जयपुर ।
शर्मा . आर.ए. (2011) शैक्षिक एवं व्यावसायिक निर्देशन तथा परामर्श आर.लाल.बुक डिपो मेरठ ।
2. Tiwari Ramakant. (2009) Guidance and Counseling Kunal books Dariyaganj
New
Delhi
3. <https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/65179?mode=simple>
4. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/national-education-systems/czechia/guidance-and-counselling-early-childhood-and-school-education>
5. <https://ijip.in/articles/the-role-of-guidance-and-counselling-in-schools-a-literature-review/>
6. <https://www.counsellingcoursesforteachers.com/Psychological-Vs-School-Counseling-Stages-And-Their-Differences.php>
7. <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/82097/1/Unit-11.pdf>
8. <https://dspmuranchi.ac.in/pdf/Blog/stages%20of%20counselling.pdf>

1.11 निबन्धात्मक प्रश्न

1. स्कूल में परामर्श प्रक्रिया की आवश्यकता को स्पष्ट करते हुए परामर्श प्रक्रिया के चरणों की व्याख्या कीजिए।
2. कार्मिकों हेतु निर्देशन कार्यक्रमों की व्याख्या कीजिए।
3. स्कूलों में निर्देशन एवं परामर्श से होने वाले लाभ लिखिए।

इकाई-2 व्यावसायिक संदर्भ में मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग

इकाई संरचना

- 2.1 परिचय
- 2.2 उद्देश्य
- 2.3 व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श का परिचय
 - 2.3.1 व्यावसायिक मार्गदर्शन की परिभाषाएँ
 - 2.3.2 व्यावसायिक परामर्श की परिभाषाएँ
- 2.4 मार्गदर्शन और परामर्श का विकास
 - 2.4.1 मार्गदर्शन और परामर्श की आरंभिक शुरुआत
 - 2.4.2 20वीं सदी में मार्गदर्शन और परामर्श
 - 2.4.3 मार्गदर्शन और परामर्श का आधुनिक विकास
- 2.5 मार्गदर्शन और परामर्श में विभिन्न दृष्टिकोण
- 2.6 जीवन के चरणों में मार्गदर्शन और परामर्श
- 2.7 मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग
- 2.8 मार्गदर्शन और परामर्श में रुझान
- 2.9 सारांश
- 2.10 सुझाए गए प्रश्न
- 2.11 पढ़ने के लिए सुझाई गई पुस्तक
- 2.12 संदर्भ

2.1 परिचय (Introduction)

व्यावसायिकसंदर्भमें मार्गदर्शन और परामर्श को एक ऐसी महत्वपूर्ण प्रक्रिया के रूप में लिया जा सकता है जिसके माध्यम से न केवल व्यक्तियों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्या का निराकरण होता है बल्कि इस प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति अपने कैरियर से सम्बंधित निर्णय लेने, कार्यस्थल की चुनौतियों को समझने और उनका समाधान करने और पेशेवर विकास को हासिल करता है। सामान्य शब्दों में, मार्गदर्शन और परामर्श प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति कैरियर विकास और कार्यस्थल की गतिशीलता की जटिलताओं को मनोवैज्ञानिक रूप से समझने में साहयक होता है। अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्तियों को संरचित आकलन और परामर्श सत्रों के माध्यम से उनकी रुचियों, योग्यताओं और क्षमताओं की पहचान करने में मदद करता है। इसके साथ ही यह प्रक्रिया उन्हें अपनी ताकत और आकांक्षाओं के अनुरूप करियर चुनने में सक्षम बनाती है। इसके अतिरिक्त, इस प्रक्रिया के माध्यम से परामर्शदाता श्रम बाजार के रुझान और शैक्षिक आवश्यकताओं और संभावित कैरियर पथों को समझते हुए व्यक्तियों को कैरियर से सम्बंधित ज्ञान प्राप्त करने में साहयता करता है। इस साथ, इस प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्तियों को कार्यस्थल की सेटिंग में, परामर्श नौकरी से संबंधित तनाव और पारस्परिक संघर्षों का बोध होता है। मार्गदर्शन और परामर्श प्रक्रिया के माध्यम से व्यवसायिक क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों को विभिन्न प्रकार के कौशलों जैसे मुकाबला करने के तंत्र, समय प्रबंधन रणनीतियों और तनाव कम करने की तकनीक के साथ ही संचार, नेतृत्व, समस्या-समाधान और अनुकूलनशीलता इत्यादि को विकसित करने में साहयता मिलती है। मार्गदर्शन और परामर्श प्रक्रिया के माध्यम से उन व्यक्तियों को भी साहयता मिलती है जो जो छंटनी का सामना करने जा रहे, नए अवसरों की तलाश कर रहे हैं, या करियर पथ बदलना चाहते हैं। साथ ही यह प्रक्रिया विशेष जरूरतों वाले लोगों, जैसे कि विकलांग व्यक्तियों या हाशिए के समुदायों से संबंधित व्यक्तियों की साहयता करता है। अपने विस्तृत कार्यक्षेत्र के अतिरिक्त, मार्गदर्शन और परामर्श का महत्त्व शैक्षणिक क्षेत्रों में विशेष रूप से देखने को मिलता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से, शैक्षणिक क्षेत्र में छात्रों की न केवल मनोसामाजिक समस्याओं का निराकरण करने में साहयता मिलती है अपितु छात्रों के भविष्य निर्माण में भी साहयता मिलती है। इसके साथ ही स्कूल और कॉलेज के परामर्शदाता छात्रों को उचित पाठ्यक्रम चुनने, उद्योग की माँगों को समझने और उनके पेशेवर प्रक्षेप पथ की योजना बनाने में सहायता करते हैं। वर्तमान इकाई, मार्गदर्शन और परामर्श प्रक्रिया को परिभाषित करने और इसके महत्त्व विशेषकर व्यवसायिक सन्दर्भ में मार्गदर्शन और परामर्श के महत्त्व को स्पष्ट करने का एक प्रयास है जिसे निम्नांकित तरीकों से समझा जा सकता है-

2.2 उद्देश्य (Objective)

वर्तमान इकाई को पढ़ने के बाद, शिक्षार्थी निम्नलिखित बिन्दुओं को समझने में साहयक होंगे-

- व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श का विकास
- व्यावसायिक मार्गदर्शन की सामाजिक भूमिका
- मार्गदर्शन और परामर्श से सम्बंधित विभिन्न दृष्टिकोण
- मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग

2.3 व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श का परिचय (Introduction to Vocational Guidance & Counselling)

विश्व के सभी सभ्य समाज अपने वहाँ निर्वासित सदस्यों के कल्याण के लिए समय-समय पर विभिन्न प्रकार की कार्यक्रमों का आयोजित करते रहा है जिनकी साहयता से उस सम्बंधित समाज के सदस्यों के मनो-सामाजिक समस्याओं का समाधान हुआ है। इसके साथ ही समाज के तकनीकी विकास ने जहाँ एक इस प्रक्रिया को ओर भी अधिक सुलभ बनाया है तो वहीं दूसरी ओर एक उचित करियर निर्माण की अनिवार्यता पर भी डाला है। संभवतः हम कह सकते हैं कि आज के गतिशील और प्रतिस्पर्धी माहौल में, कैरियर विकल्प का निर्धारण और निर्माण करना एक प्रमुख समस्या है। मार्गदर्शन और परामर्श को इस प्रकार की समस्याओं के समाधान के रूप लिया जाता है। मार्गदर्शन और परामर्श के द्वारा जहाँ एक ओर व्यक्तियों को शिक्षा, कैरियर के अवसरों और जीवन नियोजन की जटिल दुनिया में आगे बढ़ने में मदद मिलती है तो वहीं दूसरी ओर इसके माध्यम से व्यक्तियों की रुचियों, कौशल और योग्यताओं को समझने में भी साहयता मिलती है।

सामान्य और सरल शब्दों में, मार्गदर्शन और परामर्श एक व्यक्तिगत और गहन प्रक्रिया है जहाँ एक प्रशिक्षित परामर्शदाता व्यक्तियों को उनके करियर विकल्पों और विकास से संबंधित चुनौतियों का पता लगाने, योजना बनाने और हल करने में सलाह और सहायता प्रदान करता है। यह करियर पथों में निर्णय लेने के भावनात्मक, संज्ञानात्मक और व्यावहारिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है। यद्यपि मार्गदर्शन और परामर्श को एक सहयोगी प्रक्रिया के रूप में लिया जाता है तदपि दोनों में महत्वपूर्ण अंतर है जिन्हे निम्न प्रकार से समझा जा सकता है-

2.3.1 व्यावसायिक मार्गदर्शन की परिभाषाएँ (Definitions of Vocational Guidance)

- **क्रो और क्रो (1962) के अनुसार**, "व्यावसायिक मार्गदर्शन, मार्गदर्शन का वह पहलू है जो मुख्य रूप से व्यक्ति की व्यावसायिक आवश्यकताओं और रोजगार, प्रशिक्षण और किसी व्यवसाय में समायोजन प्राप्त करने के अवसरों से संबंधित है।" ☞
- **नेशनल वोकेशनल गाइडेंस एसोसिएशन (1913) के अनुसार**, "व्यावसायिक मार्गदर्शन व्यक्तियों को किसी व्यवसाय को चुनने, उसके लिए तैयार होने और उसमें प्रगति करने में सहायता करने की प्रक्रिया है।" ☞
- **मायर्स (1941) के अनुसार**, "व्यावसायिक मार्गदर्शन छात्रों को किसी व्यवसाय को चुनने और उसके लिए तैयारी करने में दी जाने वाली सहायता है जो उनकी क्षमताओं और रुचियों के अनुकूल हो।" ☞
- **शेर्टजर और स्टोन (1976) के अनुसार** "व्यावसायिक मार्गदर्शन मार्गदर्शन का वह पहलू है जो व्यक्तियों को उनकी योग्यताओं, रुचियों और क्षमताओं के अनुकूल कैरियर पथ खोजने और आगे बढ़ाने में मदद करने पर केंद्रित है।"

2.3.2 व्यावसायिक परामर्श की परिभाषाएँ (Definitions of Vocational Counselling)

- **शेर्टजर और स्टोन (1976) के अनुसार** "व्यावसायिक परामर्श एक व्यक्तिगत प्रक्रिया है जो व्यक्तियों को व्यावसायिक विकल्प, प्रगति और समायोजन से संबंधित समस्याओं को हल करने में सहायता करती है।" ☐
- **सुपर (1957) के अनुसार** "व्यावसायिक परामर्श एक व्यक्ति को खुद की और काम की दुनिया में अपनी भूमिका की एक एकीकृत और पर्याप्त तस्वीर विकसित करने और स्वीकार करने, इस अवधारणा को वास्तविकता के खिलाफ परखने और इसे खुद की संतुष्टि और समाज के लाभ के साथ वास्तविकता में बदलने में मदद करने की प्रक्रिया है।" ☐
- **हेर और क्रैमर (1996) के अनुसार** "व्यावसायिक परामर्श एक पेशेवर संबंध है जो विविध व्यक्तियों को उनके करियर और शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाता है।" ☐
- **गिंजबर्ग (1951) के अनुसार** "व्यावसायिक परामर्श एक व्यक्तिगत प्रक्रिया है जिसमें एक परामर्शदाता एक व्यक्ति को आत्म-जागरूकता प्राप्त करने और संरचित संवाद और अन्वेषण के माध्यम से करियर के निर्णय लेने में सहायता करता है।"

2.4 मार्गदर्शन और परामर्श का विकास (The Development of Guidance and Counseling)

१८ वीं शताब्दी का अंत और १९वीं शताब्दी का प्रारंभ समाज के लिए न केवल आर्थिक रूप अहम् रहा है बल्कि इस काल ने आधुनिक समाज में प्रयुक्त विभिन्न पदों की नींव रखी है। दूसरे शब्दों में, आज हम जिन पदों को अपने रोजमर्रा के जीवन में प्रयोग करते हैं उनकी उत्पत्ति के पीछे प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से इस काल में हुए सामाजिक और आर्थिक परिवर्तनों को माना गया है और संभवतः मार्गदर्शन और परामर्श का व्यवसायिक संदर्भ में विकास इसी काल की देन मानी गयी है जिसे निम्न प्रकार से समझा जा सकता है:-

2.4.1 मार्गदर्शन और परामर्श की आरंभिक शुरुआत (Early Development of Guidance & Counseling): व्यावसायिक मार्गदर्शन की उत्पत्ति का पता 20वीं सदी की शुरुआत में लगाया जा सकता है। 1909 में, फ्रैंक पार्सन्स, जिन्हें अक्सर व्यावसायिक मार्गदर्शन के जनक माना जाता है, ने "Choosing a Vocation" का प्रकाशन किया, जिसने व्यवस्थित कैरियर परामर्श की नींव रखी। अपने पुस्तक में पार्सन्स ने परामर्श और मार्गदर्शन के व्यवसायिक रूप को स्पष्ट करने के लिए मुख्यतः तीन सिद्धांतों पर जोर दिया है जिसे निम्न प्रकार से समझा जा सकता है-

- खुद को समझना।
- विभिन्न व्यवसायों की आवश्यकताओं को समझना।
- पहले दो सिद्धांतों के आधार पर सूचित निर्णय लेना।

पार्सन्स ने स्पष्ट किया है कि औद्योगीकरण विकास के परिणामस्वरूप भविष्य में और भी अधिक कुशल श्रमिकों की मांग उत्पन्न होगी और इस मांग को पूरा करने के लिए हमें एक ऐसी व्यवस्था को सुनिश्चित करना होगा जिसके माध्यम से हम अपने युवा शक्ति को युवा सम्पत्ति () में बदल सकें और यह उचित परामर्श और मार्गदर्शन के बिना होना असंभव है। संभवतः इसी विचार ने इस काल में परामर्श और मार्गदर्शन के व्यावसायिक प्रयोग के बीज का अंकुरण किया जिसके परिणामस्वरूप स्कूलों और सामुदायिक संगठनों ने व्यक्तियों को उपयुक्त नौकरी खोजने और आर्थिक विकास में योगदान देने में मदद करने के लिए व्यावसायिक मार्गदर्शन कार्यक्रमों को शामिल करना शुरू किया।

2.4.2 20वीं सदी में मार्गदर्शन और परामर्श (Guidance and Counseling in 20th Century):

1930 के दशक की वैश्विक महामंदी के कारण जहाँ एक ओर बेरोजगारी बढ़ने लगी तो वहीं दूसरी मार्गदर्शन और परामर्श के व्यावसायिक महत्व को और भी अधिक रेखांकित किया जाने लगा। इसके परिणामस्वरूप सरकारों और संस्थानों ने आर्थिक चुनौतियों से निपटने के लिए संरचित कैरियर सेवाओं की आवश्यकता को पहचाना। इसी क्रम में 1933 में यू.एस. रोजगार सेवा की स्थापना ने मार्गदर्शन और परामर्श के व्यवसायीकरण में मील का पत्थर साबित किया। इसके साथ ही द्वितीय विश्व युद्ध ने व्यावसायिक परामर्श के विकास को और आगे बढ़ाया और धीरे धीरे विभिन्न क्षेत्रों में कुशल कर्मियों की मांग ने योग्यता परीक्षण और कैरियर मार्गदर्शन कार्यक्रमों की स्थापना की होने लगी। युद्ध के बाद, शैक्षिक प्रणालियों का विस्तार और एक अनुशासन के रूप में मनोविज्ञान के उद्भव ने व्यावसायिक मार्गदर्शन को समृद्ध किया। 1950 और 1960 के दशक में जॉन हॉलैंड के कैरियर टाइपोलॉजी और डोनाल्ड सुपर के लाइफ-स्पैन थ्योरी जैसे मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का परामर्श प्रथाओं में एकीकरण किया। इन रूपरेखाओं ने व्यक्तिगत प्राथमिकताओं, क्षमताओं और कैरियर प्रक्षेपवक्र में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान की।

2.4.3 मार्गदर्शन और परामर्श का आधुनिक विकास (Modern Developments):

वर्तमान समय को सूचना और प्रौद्योगिकी तकनीकी का समय माना जाता है और जब मार्गदर्शन और परामर्श के व्यावसायिक विकास की बात करते हैं, तो मार्गदर्शन और परामर्श के आधुनिक विकास को तकनीक के विकास के क्रम में समझा जाना असंभव है। मार्गदर्शन और परामर्श के आधुनिक विकास को हम निम्न प्रकार से समझ सकते हैं-

- **तकनीकी उन्नति:** 20वीं सदी के अंत और 21वीं सदी की शुरुआत में प्रौद्योगिकी के आगमन ने व्यावसायिक मार्गदर्शन में क्रांति ला दी। SIGI (सिस्टम ऑफ़ इंटरएक्टिव गाइडेंस एंड इंफॉर्मेशन) जैसी कंप्यूटर-सहायता प्राप्त करियर मार्गदर्शन प्रणालियाँ उभरीं, जो व्यक्तियों को इंटरएक्टिव रूप से करियर विकल्पों का पता लगाने के लिए उपकरण प्रदान करती हैं। आज, लिंकडइन जैसे ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म, करियर मूल्यांकन उपकरण और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस-संचालित मार्गदर्शन प्रणालियाँ व्यक्तिगत सलाह और संसाधन प्रदान करती हैं।
- **वैश्वीकरण और विविधता:** वैश्वीकरण ने व्यावसायिक मार्गदर्शन के दायरे को व्यापक बना दिया है। पेशेवर अब सांस्कृतिक, आर्थिक और सामाजिक संदर्भों पर विचार करते हुए विविध क्लाइंट

आवश्यकताओं को संबोधित करते हैं। इस बदलाव ने परामर्श प्रथाओं में समावेशिता और समानता के महत्व को भी उजागर किया है।

- **आजीवन सीखने के साथ एकीकरण:** आधुनिक व्यावसायिक मार्गदर्शन आजीवन सीखने और अनुकूलनशीलता पर जोर देता है। जैसे-जैसे उद्योग तेजी से विकसित होते हैं, व्यक्तियों को लगातार कौशल विकसित करने और करियर लक्ष्यों का पुनर्मूल्यांकन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। परामर्शदाता अपस्किलिंग, रीस्किलिंग और करियर संक्रमणों को नेविगेट करने पर मार्गदर्शन प्रदान करके इस प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

2.5 मार्गदर्शन और परामर्श में विभिन्न दृष्टिकोण (Various Approaches of Guidance and Counseling)

मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्तिगत विकास के अभिन्न अंग हैं और व्यक्तियों को सूचित निर्णय लेने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। व्यक्तियों की विविध आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए समय के साथ कई दृष्टिकोण सामने आए हैं। इन दृष्टिकोणों को आम तौर पर उनके सैद्धांतिक आधार और व्यक्तियों की सहायता के लिए नियोजित तरीकों के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है जो निम्न प्रकार से है:-

1. **निर्देशात्मक दृष्टिकोण (Directive Approach):** निर्देशात्मक दृष्टिकोण एक अधिक संरचित और परामर्शदाता-केंद्रित दृष्टिकोण है। इस पद्धति में, परामर्शदाता परामर्श प्रक्रिया को निर्देशित करने में अग्रणी भूमिका निभाता है। परामर्शदाता ग्राहक की समस्या का आकलन करता है और फिर स्पष्ट सलाह, सुझाव और समाधान प्रदान करता है। परामर्शदाता का लक्ष्य परामर्शदाता के ज्ञान और विशेषज्ञता के आधार पर निर्णय लेने की दिशा में व्यक्ति का मार्गदर्शन करना है। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- परामर्शदाता प्रक्रिया का नेतृत्व करता है
- सलाह देने में परामर्शदाता की सक्रिय भूमिका
- उन व्यक्तियों के लिए अधिक उपयुक्त है जो अनिर्णायक हैं या जिन्हें स्पष्ट मार्गदर्शन की आवश्यकता है

2. **गैर-निर्देशात्मक दृष्टिकोण (Non-Directive Approach):** निर्देशात्मक दृष्टिकोण के विपरीत, गैर-निर्देशात्मक दृष्टिकोण क्लाइंट के इर्द-गिर्द केंद्रित होता है। इस दृष्टिकोण के अग्रदूतों में से एक कार्ल रोजर्स ने इस बात पर जोर दिया कि परामर्शदाता की भूमिका एक सहायक वातावरण बनाना है जहाँ क्लाइंट अपनी भावनाओं, विचारों और विकल्पों का पता लगा सकें। परामर्शदाता सहानुभूतिपूर्वक सुनता है और सीधे सलाह नहीं देता है। इसके बजाय, वे क्लाइंट को उनकी समस्याओं को समझने और उनके अपने समाधान खोजने में मदद करते हैं। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- क्लाइंट-केंद्रित

- सहानुभूति और सक्रिय सुनना महत्वपूर्ण है
- आत्म-अन्वेषण और आत्म-जागरूकता को प्रोत्साहित करता है

3. **इक्लेक्टिक दृष्टिकोण (Eclectic Approach):** इक्लेक्टिक दृष्टिकोण एक लचीला, एकीकृत तरीका है जो व्यक्ति की जरूरतों के आधार पर विभिन्न परामर्श दृष्टिकोणों के तत्वों को जोड़ता है। इस दृष्टिकोण का उपयोग करने वाले परामर्शदाता निर्देशात्मक और गैर-निर्देशात्मक दोनों तरीकों के पहलुओं के साथ-साथ संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी), मनोविश्लेषण सिद्धांत या अस्तित्वगत परामर्श जैसे अन्य चिकित्सीय मॉडलों की तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं। इसका लक्ष्य व्यक्ति की अनूठी स्थिति और चुनौतियों के अनुसार परामर्श को तैयार करना है। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- लचीलापन और अनुकूलनशीलता
- परामर्शदाता विभिन्न दृष्टिकोणों से कई तकनीकों का उपयोग करता है
- ग्राहक-केंद्रित लेकिन विभिन्न रूपरेखाओं को शामिल करता है

4. **व्यवहारिक दृष्टिकोण (Behavioral Approach):**

परामर्श के लिए व्यवहारिक दृष्टिकोण अंतर्निहित मनोवैज्ञानिक कारणों की खोज करने के बजाय अवलोकनीय व्यवहारों को बदलने पर ध्यान केंद्रित करता है। यह दृष्टिकोण प्रतिकूल व्यवहारों को संबोधित करने और वांछनीय लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए सुदृढीकरण, दंड और व्यवहार संशोधन जैसी तकनीकों का उपयोग करता है। यह विशेष रूप से व्यसन, भय या चिंता जैसी विशिष्ट व्यवहार संबंधी समस्याओं से निपटने वाले व्यक्तियों के लिए उपयोगी है। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- व्यवहार परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करें
- सुदृढीकरण और कंडीशनिंग तकनीकों का उपयोग करें
- संरचित हस्तक्षेप

5. **संज्ञानात्मक-व्यवहार दृष्टिकोण (Cognitive-Behavioral Approach):** संज्ञानात्मक-व्यवहार दृष्टिकोण संज्ञानात्मक चिकित्सा और व्यवहार चिकित्सा को एकीकृत करता है। यह ग्राहकों को विकृत सोच पैटर्न की पहचान करने और उसे बदलने में मदद करने पर केंद्रित है जो नकारात्मक भावनाओं और व्यवहारों में योगदान करते हैं। CBT का व्यापक रूप से अवसाद, चिंता और तनाव जैसे विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों के इलाज के लिए उपयोग किया जाता है। परामर्शदाता क्लाइंट को स्वस्थ विचार पैटर्न और मुकाबला करने की रणनीति विकसित करने में मदद करता है। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- संज्ञानात्मक पैटर्न बदलने पर ध्यान केंद्रित करना
- संरचित हस्तक्षेपों के साथ साक्ष्य-आधारित
- क्लाइंट को तर्कहीन विश्वासों को चुनौती देने के लिए प्रोत्साहित करना

6. अस्तित्ववादी दृष्टिकोण (Existential Approach) :

परामर्शकैलिएअस्तित्ववादीदृष्टिकोणअस्तित्ववाद के दर्शन पर आधारित है, जो अर्थ, स्वतंत्रता और व्यक्तिगत जिम्मेदारी की खोज पर जोर देता है। यह दृष्टिकोण ग्राहकों को जीवन, मृत्यु, अलगाव और स्वतंत्रता के उद्देश्य से संबंधित अस्तित्ववादी प्रश्नों का पता लगाने में मदद करने पर केंद्रित है। परामर्शदाता व्यक्तियों को अस्तित्वगत चिंता का सामना करने और अपने जीवन में व्यक्तिगत अर्थ खोजने में मदद करते हैं। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- जीवन के अर्थ और व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर ध्यान केंद्रित करना
- अस्तित्वगत संकटों और चिंता को संबोधित करना
- ग्राहकों को उनके विकल्पों की जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करना

7. **समाधान-केंद्रित संक्षिप्त चिकित्सा (Solution-Focused Brief Therapy):** समाधान-केंद्रित संक्षिप्त चिकित्सा एक भविष्य-केंद्रित दृष्टिकोण है जो समस्याओं का विश्लेषण करने के बजाय समाधान खोजने पर जोर देता है। परामर्शदाता क्लाइंट को उनकी ताकत, संसाधन और पिछली सफलताओं की पहचान करने में मदद करता है, और फिर इनका उपयोग वर्तमान चुनौतियों के लिए समाधान विकसित करने के लिए करता है। यह दृष्टिकोण आमतौर पर अल्पकालिक और लक्ष्य-उन्मुख होता है, जिसमें सकारात्मक बदलाव पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- लक्ष्य-उन्मुख और भविष्य-केंद्रित
- ताकत और संसाधनों पर जोर देता है
- अल्पकालिक, आमतौर पर कम सत्रों के साथ

8. विकासात्मक दृष्टिकोण (Developmental Approach):

विकासात्मकदृष्टिकोणइससिद्धांतपरआधारित है कि लोग अपने जीवन में कई चरणों से गुजरते हैं, और प्रत्येक चरण में अनूठी चुनौतियाँ होती हैं। परामर्श क्लाइंट के विकासात्मक चरण के अनुरूप होता है, जिसमें स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने और व्यक्तियों को उनके सामने आने वाले विकासात्मक कार्यों को नेविगेट करने में मदद करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इस दृष्टिकोण का उपयोग अक्सर स्कूल परामर्श में किया जाता है, जहाँ बच्चों और किशोरों की ज़रूरतों को संबोधित किया जाता है। दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

- विकासात्मक चरणों पर ध्यान
- उम्र और जीवन स्तर के अनुरूप
- उम्र के अनुसार चुनौतियों वाले व्यक्तियों की मदद करता है

9. व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण (Person-Centered Approach) :

केंद्रितदृष्टिकोणकोक्लाइंट-केंद्रित परामर्श के रूप में भी जाना जाता है। इसे कार्ल रोजर्स द्वारा विकसित किया गया था और यह इस विश्वास पर केंद्रित है कि व्यक्तियों में विकास और आत्म-साक्षात्कार की एक अंतर्निहित क्षमता होती है। परामर्शदाता सहानुभूति, बिना शर्त सकारात्मक सम्मान और वास्तविकता की विशेषता वाला एक सहायक वातावरण प्रदान करता है, जिससे क्लाइंट अपनी भावनाओं और अनुभवों को अपनी गति से तलाश सकता है। इस दृष्टिकोण की मुख्य विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

- बिना शर्त सकारात्मक सम्मान

- परामर्शदाता की सहानुभूति और वास्तविकता
- ग्राहक द्वारा निर्देशित अन्वेषण

2.6 जीवनकेचरणोंमेंमार्गदर्शनऔरपरामर्श (Guidance & Counseling across Different Life Stages)

मार्गदर्शन और परामर्श ऐसी आवश्यक सेवाएँ हैं जिनका उद्देश्य व्यक्तियों को सूचित निर्णय लेने, सामना करने की रणनीतियाँ विकसित करने और उनके समग्र कल्याण में सुधार करने में सहायता करना है। ये सेवाएँ विभिन्न जीवन चरणों को पूरा करती हैं, जो किसी व्यक्ति के जीवन में अलग-अलग समय पर उत्पन्न होने वाली अनूठी चुनौतियों और ज़रूरतों को संबोधित करती हैं। चाहे किशोरावस्था, वयस्कता या बुढ़ापे से निपटना हो, मार्गदर्शन और परामर्श मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जीवन के विभिन्न चरणों में मार्गदर्शन और परामर्श के महत्त्व को हम निम्न प्रकार से समझ सकते हैं-

- **बचपन और किशोरावस्था में मार्गदर्शन और परामर्श (Guidance and Counseling in Childhood and Adolescence):** जीवन के शुरुआती चरणों में, जैसे कि बचपन और किशोरावस्था में, व्यक्ति शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से कई विकासात्मक परिवर्तनों से गुजरता है। किशोरावस्था, विशेष रूप से, पहचान निर्माण का चरण है, और व्यक्ति साथियों के दबाव, शैक्षणिक प्रदर्शन और आत्म-सम्मान से संबंधित चुनौतियों का सामना करता है। इस चरण में मार्गदर्शन और परामर्श भावनात्मक समर्थन, शैक्षणिक मार्गदर्शन और सामाजिक कौशल विकास प्रदान करके व्यक्तियों को इन चुनौतियों से निपटने में मदद करते हैं। उदाहरण के लिए, स्कूल काउंसलर अक्सर किशोरों को शैक्षणिक तनाव, साथियों के साथ संबंधों और पारिवारिक गतिशीलता जैसे मुद्दों को संबोधित करने में मदद करते हैं। परामर्श के माध्यम से, किशोरों को अपनी शिक्षा, करियर विकल्पों और सामाजिक संबंधों के बारे में स्वस्थ निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाया जाता है। परामर्शदाता उन्हें चिंता, अवसाद या परिवार के सदस्यों के साथ संघर्ष जैसे भावनात्मक मुद्दों से निपटने में भी मदद करते हैं।
- **वयस्कता में मार्गदर्शन और परामर्श (Guidance and Counseling in Adulthood):** जैसे-जैसे व्यक्ति वयस्कता में प्रवेश करते हैं, उन्हें करियर विकास, संबंध, विवाह और माता-पिता बनने सहित कई नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। मार्गदर्शन और परामर्श वयस्कों को करियर में बदलाव, कार्यस्थल पर तनाव और व्यक्तिगत और पेशेवर जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वयस्क वैवाहिक समस्याओं, पालन-पोषण की कठिनाइयों या पारिवारिक विवादों को संभालने जैसे रिश्तों से जुड़ी समस्याओं के लिए भी परामर्श ले सकते हैं। विशेष रूप से, वयस्कता में करियर परामर्श एक महत्वपूर्ण सेवा है। लगातार बदलते जॉब मार्केट और करियर पथों की बढ़ती जटिलता के साथ, वयस्कों को नए अवसरों का पता लगाने, फिर से कौशल हासिल करने या करियर में बदलाव को संभालने के लिए करियर मार्गदर्शन से लाभ होता है। इसके अलावा, परामर्श भावनात्मक कल्याण को भी संबोधित करता

है, जैसे तनाव का प्रबंधन करना, चिंता से निपटना और जीवन के दबावों का सामना करने में लचीलापन बनाना।

बाद के जीवन में मार्गदर्शन और परामर्श (Guidance and Counseling in Later Life):

जीवन के बाद के चरणों में, जैसे कि बुढ़ापे में, व्यक्ति स्वास्थ्य, प्रियजनों की हानि, सेवानिवृत्ति और जीवन में होने वाले बदलावों से निपटने से संबंधित चुनौतियों का अनुभव करते हैं। जैसे-जैसे लोग बूढ़े होते हैं, उन्हें अक्सर शारीरिक सीमाओं का सामना करना पड़ता है और संज्ञानात्मक क्षमताओं में गिरावट का अनुभव हो सकता है। वृद्ध वयस्कों के लिए परामर्श उन्हें दुःख, अकेलापन, सेवानिवृत्ति समायोजन और उद्देश्य की भावना बनाए रखने जैसे मुद्दों से निपटने में मदद करने पर केंद्रित है। इसके अलावा, वृद्ध वयस्कों को उम्र बढ़ने की जटिलताओं से निपटने में मदद करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है, जैसे कि वित्त का प्रबंधन करना, स्वास्थ्य सेवा तक पहुँचना और रहने की व्यवस्था में समायोजन करना। एक परामर्शदाता उम्र बढ़ने के मनोवैज्ञानिक पहलुओं से निपटने में भी सहायता प्रदान कर सकता है, जिसमें सेवानिवृत्ति के बाद नुकसान, अवसाद या पहचान में बदलाव की भावनाएँ शामिल हैं।

तालिका 2.1: जीवन के विभिन्न चरणों में मार्गदर्शन और परामर्श में मुख्य अंतर

मानदंड (criteria)	बचपन और किशोरावस्था(Childhood and Adolescence)	वयस्कता (Adulthood)	बाद का जीवन-वृद्ध वयस्क (Later Life- Older Adults)
परामर्श का फोकस (Focus of Counseling)	युवा व्यक्तियों के लिए परामर्श अक्सर भावनात्मक विनियमन, व्यवहार संबंधी समस्याओं, शैक्षणिक प्रदर्शन, साथियों के साथ संबंधों और पारिवारिक गतिशीलता जैसे विकास संबंधी मुद्दों पर केंद्रित होता है। किशोरों को पहचान निर्माण, आत्म-सम्मान और साथियों के दबाव से जूझना पड़ सकता है।	वयस्कता में, परामर्श आमतौर पर करियर विकास, कार्य-जीवन संतुलन, वैवाहिक मुद्दों, पालन-पोषण और व्यक्तिगत विकास को संबोधित करता है। वयस्कों को नौकरी में बदलाव, वैवाहिक समस्याओं, वित्तीय तनाव और परिवार और करियर पथ के बारे में निर्णय लेने जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है।	वृद्धावस्था में, परामर्श उम्र बढ़ने, प्रियजनों की हानि, सेवानिवृत्ति, स्वास्थ्य समस्याओं और अकेलेपन से निपटने पर केंद्रित होता है। इसमें व्यक्तियों को अपने जीवन पर विचार करने, उम्र बढ़ने में अर्थ खोजने और अपने भौतिक और सामाजिक वातावरण में परिवर्तनों के अनुकूल होने में मदद करना भी शामिल है।
सामान्य मुद्दे (Common)	मुद्दों में शैक्षणिक कठिनाइयाँ, व्यवहार संबंधी	आम मुद्दों में करियर में बदलाव, रिश्तों की	बाद के जीवन में शारीरिक गिरावट, शोक,

Issues)	समस्याएँ, साथियों के साथ संबंध, बदमाशी, पारिवारिक संघर्ष, पहचान संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे जैसे चिंता या अवसाद शामिल हैं।	चुनौतियाँ (विवाह, तलाक, पालन-पोषण), वित्तीय तनाव, स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ और जीवन में बदलाव जैसे कि मध्य जीवन संकट या सेवानिवृत्ति योजना शामिल हैं।	जीवन के अर्थ के बारे में अस्तित्व संबंधी प्रश्न, सेवानिवृत्ति के लिए समायोजन और अकेलेपन या अवसाद की भावनाओं को प्रबंधित करना शामिल है।
परामर्श तकनीकें (Counseling Techniques)	बच्चों और किशोरों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और मुद्दों पर काम करने में मदद करने के लिए अक्सर प्ले थेरेपी, आर्ट थेरेपी और समूह परामर्श जैसी इंटरैक्टिव और अभिव्यंजक तकनीकों का उपयोग किया जाता है। संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (CBT) और व्यवहार संशोधन तकनीकों का उपयोग समस्या व्यवहार और विचार पैटर्न को संबोधित करने के लिए भी किया जा सकता है।	वयस्कता में, संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (CBT), समाधान-केंद्रित चिकित्सा और व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा सहित अधिक संरचित चिकित्सीय दृष्टिकोण आम हैं। कैरियर परामर्श, तनाव प्रबंधन और पारिवारिक चिकित्सा भी महत्वपूर्ण हो सकती है।	वृद्ध वयस्कों के लिए, स्मरण चिकित्सा (पिछले अनुभवों पर विचार करना) और कथा चिकित्सा (एक सार्थक जीवन कहानी बनाना) का अक्सर उपयोग किया जाता है। वृद्ध व्यक्तियों को उम्र बढ़ने से संबंधित चुनौतियों का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए सहायक चिकित्सा, शोक परामर्श और स्वास्थ्य संबंधी परामर्श महत्वपूर्ण हैं।
काउंसलर की भूमिका (Role of Counselor)	परामर्शदाता एक मार्गदर्शक और सहायता प्रणाली के रूप में कार्य करता है, आश्वासन प्रदान करता है, मुकाबला करने के कौशल प्रदान करता है, और व्यक्ति को आत्म-जागरूकता विकसित करने में मदद करता है। वे अक्सर माता-पिता और शिक्षकों के साथ मिलकर बच्चे के लिए एक	वयस्कता में, परामर्शदाता अधिक सलाहकार और समस्या-समाधान करने वाली भूमिका निभाता है। वे व्यक्तियों को यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने, जीवन के विकल्पों को संबोधित करने और तनाव को प्रबंधित करने और व्यक्तिगत संबंधों	वृद्ध वयस्कों के लिए, परामर्शदाता हानि, सेवानिवृत्ति या शारीरिक गिरावट की अवधि के दौरान भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है। वे व्यक्ति को बुढ़ापे से निपटने में भी मदद करते हैं, जीवन के अंत के बारे में चर्चाओं को सुविधाजनक बनाते हैं,

	सहायक वातावरण बनाने के लिए काम करते हैं।	को बेहतर बनाने के लिए रणनीति विकसित करने में मदद करते हैं।	और परिवार और देखभाल करने वालों के साथ संबंधों को प्रबंधित करने के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।
चिकित्सीय दृष्टिकोण (Therapeutic Approaches)	थेरेपी अक्सर अधिक संवादात्मक होती है और इसमें खेल, भूमिका-खेल या रचनात्मक अभिव्यक्ति के अन्य रूप शामिल हो सकते हैं। परामर्शदाता का उद्देश्य विश्वास का निर्माण करना और कठिन भावनाओं और अनुभवों की खोज के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाना है।	थेरेपी आम तौर पर जीवन के दबावों से निपटने के लिए व्यावहारिक रणनीतियों पर अधिक केंद्रित होती है। संज्ञानात्मक-व्यवहार तकनीक, समय प्रबंधन, निर्णय लेने और समस्या-समाधान के तरीकों का अक्सर उपयोग किया जाता है।	वृद्ध वयस्कों के लिए चिकित्सीय दृष्टिकोण अक्सर उम्र बढ़ने की स्वीकृति, अस्तित्व संबंधी चिंताओं पर चर्चा और जीवन संतुष्टि की खोज के आसपास केंद्रित होते हैं। तकनीकों में स्मरण चिकित्सा, विश्राम तकनीक और मृत्यु दर और विरासत के बारे में बातचीत को सुविधाजनक बनाना शामिल हो सकता है।
परिणाम (Outcome)	लक्ष्य भावनात्मक और व्यावहारिक विकास को बढ़ावा देना, मुकाबला करने के कौशल का निर्माण करना और व्यक्तियों को जटिल सामाजिक और पारिवारिक गतिशीलता को नेविगेट करने में मदद करना है। सफल परामर्श के परिणामस्वरूप आत्म-सम्मान में सुधार, बेहतर सामाजिक संपर्क और शैक्षणिक सफलता हो सकती है।	इसका लक्ष्य स्वास्थ्य, करियर संतुष्टि, व्यक्तिगत विकास और स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देना है। परिणामों में बेहतर तनाव प्रबंधन, प्रभावी निर्णय लेना और अधिक संतुष्टिदायक व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन शामिल हैं।	बाद के जीवन में, लक्ष्य जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना, उम्र बढ़ने और नुकसान से निपटना, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखना और जीवन की संतुष्टि और उद्देश्य की भावना प्राप्त करना है। सफल परामर्श के परिणामस्वरूप उम्र बढ़ने के लिए बेहतर अनुकूलन, दुःख के लिए बेहतर मुकाबला तंत्र और बेहतर सामाजिक

			संबंध हो सकते हैं।
जीवन संदर्भ और पर्यावरण (Life Context and Environment)	पर्यावरण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि परिवार की गतिशीलता, स्कूल की सेटिंग और सहकर्मी समूह व्यक्ति के विकास पर प्रमुख प्रभाव डालते हैं। परामर्शदाता अक्सर बच्चे की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए माता-पिता, शिक्षकों और अन्य सहायता प्रणालियों के साथ सहयोग करते हैं।	वयस्क आमतौर पर अधिक स्वतंत्र होते हैं, और उनके जीवन संदर्भ में काम, व्यक्तिगत संबंध और व्यक्तिगत जिम्मेदारियाँ शामिल होती हैं। परामर्शदाता ग्राहकों को इन क्षेत्रों में संतुलन बनाने और वयस्क भूमिकाओं और जिम्मेदारियों से संबंधित तनावों को प्रबंधित करने में मदद करने पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं।	बाद के वर्षों में अनोखे पर्यावरणीय कारक सामने आते हैं जैसे कि सेवानिवृत्ति, स्वास्थ्य में बदलाव और संभवतः प्रियजनों की हानि। परामर्शदाता हानि, स्वतंत्रता बनाए रखने और जीवन में होने वाले बदलावों के साथ तालमेल बिठाने के मुद्दों को संबोधित करते हैं, अक्सर सहायता प्रदान करने के लिए देखभाल करने वालों और परिवार के सदस्यों के साथ काम करते हैं।

2.7 मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance and Counseling)

व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्तियों को सूचित कैरियर विकल्प बनाने, नौकरी की संतुष्टि में सुधार करने और कार्य वातावरण की चुनौतियों का सामना करने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण सेवाएँ हैं। ये सेवाएँ आज के गतिशील नौकरी बाजार में विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, जहाँ कैरियर के रास्ते विविध हो सकते हैं और लगातार बदलावों के अधीन हो सकते हैं। भावनात्मक समर्थन, कैरियर की जानकारी और कौशल-निर्माण संसाधन प्रदान करके, व्यावसायिक परामर्श व्यक्तियों को उनके पेशेवर लक्ष्यों को प्राप्त करने और एक संतोषजनक कैरियर विकसित करने में मदद करता है। यह निबंध व्यावसायिक सेटिंग्स में मार्गदर्शन और परामर्श के विभिन्न अनुप्रयोगों की खोज करता है और कार्यबल को आकार देने में उनके महत्व पर प्रकाश डालता है।

1. **कैरियर अन्वेषण और निर्णय लेना:** व्यावसायिक परामर्श के प्राथमिक अनुप्रयोगों में से एक कैरियर अन्वेषण है। यह प्रक्रिया व्यक्तियों को उनकी रुचियों, कौशलों, मूल्यों और व्यक्तित्व लक्षणों की पहचान करने में मदद करती है, जो सूचित कैरियर विकल्प बनाने में महत्वपूर्ण हैं। परामर्शदाता निर्णय लेने की प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्तियों का मार्गदर्शन करने के लिए योग्यता परीक्षण, रुचि सूची और व्यक्तित्व आकलन जैसे विभिन्न उपकरणों का उपयोग करते हैं।

a. **योग्यता परीक्षण:** ये परीक्षण किसी व्यक्ति की प्राकृतिक क्षमताओं और शक्तियों का आकलन करते हैं, जिससे उन्हें यह समझने में मदद मिलती है कि कौन से कैरियर क्षेत्र उनकी अंतर्निहित प्रतिभाओं के साथ संरेखित हैं।

b. **रुचि सूची:** ये उपकरण व्यक्तिगत रुचि के क्षेत्रों की पहचान करते हैं, व्यक्तियों को उन व्यवसायों की ओर मार्गदर्शन करते हैं जिनका वे अधिक आनंद लेते हैं और जिनमें उत्कृष्टता प्राप्त करते हैं।

c. **व्यक्तित्व मूल्यांकन:** मायर्स-ब्रिग्स टाइप इंडिकेटर (MBTI) जैसे उपकरण व्यक्तियों को उनकी व्यक्तित्व प्राथमिकताओं को समझने में मदद करते हैं और यह कैसे विभिन्न कैरियर प्रकारों के साथ संरेखित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, दूसरों की मदद करने में रुचि रखने वाले व्यक्ति को परामर्श, सामाजिक कार्य या स्वास्थ्य सेवा व्यवसायों की ओर निर्देशित किया जा सकता है, जबकि मजबूत विश्लेषणात्मक कौशल वाले किसी व्यक्ति को इंजीनियरिंग, वित्त या प्रौद्योगिकी की ओर निर्देशित किया जा सकता है।

2. **कौशल विकास और प्रशिक्षण:** व्यावसायिक परामर्श में अक्सर व्यक्तियों को उन कौशलों पर सलाह देना शामिल होता है जिन्हें उन्हें नौकरी के बाजार में प्रतिस्पर्धी होने के लिए विकसित करने की आवश्यकता होती है। इसमें औपचारिक शिक्षा, प्रशिक्षण कार्यक्रम या नौकरी के अनुभवों की सिफारिश करना शामिल हो सकता है जो व्यक्तियों को आवश्यक तकनीकी, पेशेवर और पारस्परिक कौशल से लैस करते हैं। काउंसलर हस्तांतरणीय कौशल पर मार्गदर्शन भी प्रदान कर सकते हैं - जिन्हें विभिन्न व्यवसायों में लागू किया जा सकता है - जैसे संचार, समस्या-समाधान और नेतृत्व। इसके अतिरिक्त, डिजिटल प्रौद्योगिकियों के उदय के साथ, व्यावसायिक परामर्शदाता व्यक्तियों को तकनीक से संबंधित कौशल हासिल करने में भी सहायता करते हैं, जो आज कई क्षेत्रों में तेजी से महत्वपूर्ण होते जा रहे हैं। उदाहरण के लिए, तकनीकी करियर में बदलाव की चाह रखने वाले व्यक्ति को रोजगार क्षमता बढ़ाने के लिए कोडिंग बूट कैंप या विशिष्ट प्रोग्रामिंग भाषाओं में ऑनलाइन प्रमाणन प्राप्त करने की सलाह दी जा सकती है।

3. **करियर में बदलाव और नौकरी बदलने के लिए परामर्श:** करियर में बदलाव, जैसे कि नौकरी, उद्योग बदलना या ब्रेक के बाद फिर से कार्यबल में शामिल होना, ऐसे आम अनुभव हैं, जिनमें व्यावसायिक परामर्श महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। करियर में बदलाव से गुजरने वाले व्यक्तियों को नई भूमिकाओं, उद्योगों या नौकरी के बाजारों में समायोजन से संबंधित चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। परामर्शदाता भावनात्मक समर्थन प्रदान करके, नौकरी खोजने की रणनीतियाँ पेश करके और संभावित नियोक्ताओं को हस्तांतरणीय कौशल प्रस्तुत करने के तरीके के बारे में सलाह देकर सहायता करते हैं।

a. **नौकरी खोज सहायता:** व्यावसायिक परामर्शदाता ग्राहकों को प्रभावी नौकरी खोज रणनीतियाँ विकसित करने में मार्गदर्शन करते हैं, जिसमें रिज्यूमे लिखना, साक्षात्कार की तैयारी और नेटवर्किंग कौशल शामिल हैं।

b. **करियर परिवर्तन मार्गदर्शन:** परामर्शदाता व्यक्तियों को उनके वर्तमान कौशल और अनुभवों का आकलन करने में मदद करते हैं ताकि वे पहचान सकें कि वे नए करियर क्षेत्रों में कैसे बदलाव कर सकते हैं। इसमें नए क्षेत्र में प्रासंगिक अनुभव प्राप्त करने के लिए ग्राहकों को अतिरिक्त योग्यताएँ, इंटरनशिप या स्वयंसेवी कार्य करने में मदद करना शामिल हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो पहले खुदरा

प्रबंधन में काम करता था और मार्केटिंग भूमिका में जाना चाहता है, उसे अपने रिज्यूमे पर ग्राहक संबंध प्रबंधन और परियोजना नेतृत्व जैसे हस्तांतरणीय कौशल को कैसे उजागर किया जाए, इस बारे में मार्गदर्शन मिलेगा।

4. **छात्रों के लिए व्यावसायिक मार्गदर्शन:** छात्रों के लिए व्यावसायिक मार्गदर्शन विशेष रूप से लाभकारी होता है क्योंकि वे कार्यबल में प्रवेश करने की तैयारी करते हैं। स्कूल और कॉलेज के परामर्शदाता छात्रों को संभावित करियर विकल्पों का पता लगाने, नौकरी के बाजार के रुझानों को समझने और अपने करियर की महत्वाकांक्षाओं को आगे बढ़ाने के लिए सही शैक्षिक मार्ग चुनने के लिए उपकरण और संसाधन प्रदान करते हैं। काउंसलर छात्रों को उनकी ताकत, प्रतिभा और करियर की आकांक्षाओं की पहचान करने में सहायता करते हैं और उन्हें यह समझने में मदद करते हैं कि ये विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रमों के साथ कैसे संरेखित होते हैं। वे इंटरशिप, अंशकालिक नौकरियों और स्वयंसेवी कार्यों पर मार्गदर्शन भी प्रदान करते हैं जो छात्रों को स्कूल में रहते हुए मूल्यवान कार्य अनुभव प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, एक हाई स्कूल काउंसलर विज्ञान और प्रौद्योगिकी में रुचि रखने वाले छात्र को STEM (विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित) क्षेत्रों में कई करियर विकल्पों का पता लगाने में मदद कर सकता है, जैसे कि जैव प्रौद्योगिकी या कंप्यूटर प्रोग्रामिंग।
5. **कर्मचारी विकास और कल्याण के लिए कार्यस्थल परामर्श:** व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श कार्यस्थल तक विस्तारित होते हैं, जहाँ कर्मचारियों को कैरियर विकास, प्रदर्शन सुधार या कार्य-संबंधी तनाव से निपटने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है। नियुक्ता कर्मचारियों को कैरियर लक्ष्य निर्धारित करने, नौकरी की संतुष्टि बढ़ाने और उन्नति के लिए नए कौशल विकसित करने में मदद करने के लिए परामर्श सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं।
 - a. **कैरियर विकास:** परामर्शदाता कर्मचारियों को कैरियर विकास योजनाएँ बनाने, संगठन के भीतर उन्नति के अवसरों की पहचान करने और उनके पेशेवर लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों का सुझाव देने में मदद करते हैं।
 - b. **कार्यस्थल परामर्श:** कार्यस्थल में तनाव, बर्नआउट या पारस्परिक संघर्ष का अनुभव करने वाले कर्मचारी परामर्श सत्रों से लाभान्वित हो सकते हैं जो तनाव प्रबंधन, संचार में सुधार और संघर्षों को हल करने के लिए रणनीतियाँ प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, पदोन्नति चाहने वाला कर्मचारी व्यावसायिक परामर्शदाता के साथ मिलकर एक योजना बना सकता है जिसमें अतिरिक्त प्रशिक्षण, कंपनी के भीतर नेटवर्किंग और उच्च भूमिका के लिए तत्परता प्रदर्शित करने के लिए नेतृत्व की जिम्मेदारियाँ लेना शामिल हो।
6. **विशेष आबादी का समर्थन करना:** व्यावसायिक परामर्श का उपयोग विशेष आबादी, जैसे विकलांग व्यक्ति, अनुभवी सैनिक या सामाजिक-आर्थिक चुनौतियों का सामना करने वाले लोगों का समर्थन करने में भी किया जाता है। परामर्शदाता इन व्यक्तियों को अद्वितीय बाधाओं को दूर करने और उपयुक्त कैरियर के अवसर खोजने में मदद करने के लिए अनुरूप मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

- a. **विकलांग व्यक्ति:** व्यावसायिक परामर्शदाता सुलभ कैरियर पथों की पहचान करने, कार्यस्थल की आवश्यकताओं को समायोजित करने और दूरस्थ कार्य या उद्यमिता जैसे विकल्पों की खोज करने में सहायता करते हैं।
- b. **अनुभवी सैनिक:** परामर्शदाता सैन्य दिग्गजों को नागरिक करियर में संक्रमण में मदद करते हैं, सैन्य अनुभव को नागरिक नौकरी योग्यता में बदलने में सहायता करते हैं।
- c. **सामाजिक-आर्थिक रूप से वंचित व्यक्ति:** व्यावसायिक परामर्शदाता आर्थिक चुनौतियों का सामना करने वाले व्यक्तियों के साथ प्रशिक्षण कार्यक्रमों, छात्रवृत्तियों और नौकरी के अवसरों की पहचान करने के लिए काम करते हैं जो उनकी क्षमताओं के अनुरूप हों।

2.8 मार्गदर्शन और परामर्श में रुझान (Trends in Vocational Guidance and Counselling)

अर्थव्यवस्था, श्रम बाजारों, सामाजिक अपेक्षाओं और प्रौद्योगिकी में प्रगति के कारण पिछले कुछ वर्षों में व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श में काफी बदलाव आया है। जैसे-जैसे व्यक्ति जटिल करियर विकल्पों और बदलावों का सामना कर रहे हैं, लोगों को इन चुनौतियों से निपटने में मदद करने के लिए व्यावसायिक परामर्शदाताओं की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो गई है। यह निबंध व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श में मौजूदा रुझानों को रेखांकित करता है, जिसमें तकनीकी एकीकरण, आजीवन सीखने पर जोर, व्यक्तिगत करियर सेवाएँ और करियर अनुकूलन की बढ़ती ज़रूरत शामिल है।

1. **करियर परामर्श में प्रौद्योगिकी का एकीकरण:** व्यावसायिक मार्गदर्शन में सबसे उल्लेखनीय रुझानों में से एक करियर परामर्श प्रक्रियाओं में प्रौद्योगिकी का एकीकरण है। तकनीकी प्रगति ने करियर परामर्श को और अधिक सुलभ, इंटरैक्टिव और व्यक्तिगत बना दिया है।
 - a. **ऑनलाइन करियर परामर्श:** वर्चुअल प्लेटफॉर्म और वेबसाइट क्लाइंट के लिए परामर्श सत्र, करियर मूल्यांकन और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। यह व्यक्तियों को भौगोलिक दूरी और शेड्यूलिंग मुद्दों जैसी बाधाओं को दूर करते हुए कहीं से भी करियर परामर्श तक पहुँचने की अनुमति देता है।
 - b. **करियर मूल्यांकन उपकरण:** साइकोमेट्रिक परीक्षण, व्यक्तित्व मूल्यांकन और रुचि सूची जैसे डिजिटल उपकरण करियर परामर्श का एक अभिन्न अंग बन गए हैं। ये उपकरण व्यक्तियों को उनकी ताकत, रुचियों और प्राथमिकताओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करते हैं, जिससे वे अधिक सूचित कैरियर निर्णय ले पाते हैं।
 - c. **जॉब मैचिंग प्लेटफॉर्म:** कई जॉब प्लेटफॉर्म नौकरी चाहने वालों को उनके कौशल, अनुभव और प्राथमिकताओं के आधार पर संभावित अवसरों से मिलाने के लिए AI का उपयोग करते हैं। ये सिस्टम उपयुक्त रोजगार खोजने में लगने वाले समय को कम करते हैं और अधिक लक्षित कैरियर सलाह प्रदान करते हैं।
2. **आजीवन सीखना और निरंतर व्यावसायिक विकास:** जैसे-जैसे उद्योग विकसित होते हैं और नौकरी की ज़रूरतें बदलती हैं, आजीवन सीखने और निरंतर व्यावसायिक विकास की ज़रूरत बढ़ती जा रही है। व्यावसायिक परामर्श अब न केवल प्रारंभिक कैरियर प्लेसमेंट पर बल्कि किसी व्यक्ति के पूरे कामकाजी जीवन में कैरियर के विकास पर भी जोर देता है।

- a. **अप-स्किलिंग और री-स्किलिंग:**स्वचालन, कृत्रिम बुद्धिमत्ता और तेजी से बदलती तकनीकों के उदय के साथ, व्यावसायिक परामर्शदाता व्यक्तियों को निरंतर सीखने में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहित करके प्रतिस्पर्धी बने रहने में मदद कर रहे हैं। इसमें अपस्किलिंग (मौजूदा कौशल में सुधार) और रीस्किलिंग (नए कौशल सीखना) शामिल है ताकि नौकरी के बाजार में प्रासंगिक बने रहें।
 - b. **कैरियर परिवर्तन:**अधिक से अधिक व्यक्ति अपने जीवन भर कैरियर बदल रहे हैं, और परामर्शदाता इन परिवर्तनों को सफलतापूर्वक कैसे पार करें, इस पर मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। इसमें नई नौकरी के लिए पुनः प्रशिक्षण, अपेक्षाओं को समायोजित करना और वैकल्पिक कैरियर पथों की खोज करना शामिल हो सकता है।
 - c. **गैर-पारंपरिक शिक्षार्थियों के लिए व्यावसायिक परामर्श:**व्यावसायिक परामर्शदाता तेजी से ऐसे व्यक्तियों के साथ काम कर रहे हैं जो पारंपरिक शैक्षिक मार्गों का पालन नहीं कर सकते हैं, जैसे कि वयस्क शिक्षार्थी, मध्य-कैरियर पेशेवर, या ब्रेक के बाद काम पर लौटने वाले लोग। इन समूहों की जरूरतों को पूरा करने के लिए परामर्श सेवाओं को तैयार किया जा रहा है, जिससे उन्हें अपनी विशिष्ट परिस्थितियों के अनुकूल सीखने के अवसरों और कैरियर पथों की पहचान करने में मदद मिल रही है।
3. **व्यक्तिगत कैरियर सेवाएँ:**एक और प्रवृत्ति अधिक व्यक्तिगत, ग्राहक-केंद्रित कैरियर परामर्श की ओर बढ़ना है। सभी के लिए एक जैसी सलाह देने के बजाय, परामर्शदाता अब व्यक्ति की रुचियों, कौशल, मूल्यों और आकांक्षाओं के अनूठे संयोजन पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
 - a. **समग्र दृष्टिकोण:**आधुनिक व्यावसायिक मार्गदर्शन यह मानता है कि कैरियर के निर्णय व्यक्तिगत कारकों जैसे मूल्यों, पारिवारिक विचारों, कार्य-जीवन संतुलन और जीवनशैली वरीयताओं से प्रभावित होते हैं। परामर्शदाता अधिक समग्र दृष्टिकोण अपनाते हैं, व्यक्तियों को उनके कैरियर विकल्पों को उनके व्यक्तिगत लक्ष्यों और मूल्यों के साथ संरेखित करने में मदद करते हैं।
 - b. **अनुकूलित कैरियर योजनाएँ:**सामान्य सलाह के बजाय, परामर्शदाता अब प्रत्येक ग्राहक के लिए अनुकूलित कैरियर योजनाएँ बना रहे हैं। ये योजनाएँ व्यक्ति की ताकत, कमजोरियों, प्राथमिकताओं और लक्ष्यों पर विचार करती हैं, कैरियर पथ, आगे की शिक्षा और पेशेवर विकास के लिए विशिष्ट सुझाव देती हैं।
 4. **कैरियर अनुकूलनशीलता और लचीलापन:**तेजी से बदलते नौकरी बाजार ने कैरियर अनुकूलनशीलता और लचीलेपन के महत्व को उजागर किया है। व्यक्तियों को श्रम बाजार, नई तकनीकों और विकसित हो रहे उद्योग रुझानों में बदलावों के साथ तालमेल बिठाने में सक्षम होना चाहिए।
 - a. **कैरियर अनुकूलनशीलता:**परामर्शदाता व्यक्तियों के लिए कौशल विकसित करने की आवश्यकता पर जोर दे रहे हैं जो उन्हें बदलते कार्य वातावरण में समायोजित करने में मदद करते हैं। इसमें नौकरी की भूमिकाओं में अनुकूलनशीलता, नए कौशल सीखने की क्षमता और नए अवसरों के लिए खुले रहना शामिल है।
 - b. **लचीलापन बनाना:**नौकरी की असुरक्षा और आर्थिक अस्थिरता बढ़ने के साथ, परामर्शदाता ग्राहकों को लचीलापन विकसित करने में मदद कर रहे हैं, उन्हें असफलताओं को सीखने के अनुभव के रूप में देखने और कैरियर की चुनौतियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं।

5. **मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर ध्यान:** करियर परामर्श न केवल उपयुक्त नौकरियों को खोजने पर बल्कि यह सुनिश्चित करने पर भी केंद्रित है कि व्यक्ति एक स्वस्थ कार्य-जीवन संतुलन और समग्र कल्याण बनाए रखें। मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिक मार्गदर्शन का एक महत्वपूर्ण पहलू बन गया है, क्योंकि नौकरी से संबंधित तनाव, बर्नआउट और खराब कार्य वातावरण किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

a. **कार्यस्थल मानसिक स्वास्थ्य:** परामर्शदाता काम के मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक पहलुओं पर तेजी से ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, व्यक्तियों को तनाव का प्रबंधन करने, कार्यस्थल संघर्ष से निपटने और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने वाले करियर निर्णय लेने में मदद कर रहे हैं।

b. **करियर-जीवन संतुलन:** बढ़ती संख्या में व्यक्ति ऐसे करियर की तलाश करते हैं जो उनके व्यक्तिगत मूल्यों और जीवनशैली प्राथमिकताओं के साथ संरेखित हों। व्यावसायिक परामर्शदाता अब व्यक्तिगत भलाई के साथ काम की जिम्मेदारियों को संतुलित करने के महत्व को संबोधित कर रहे हैं, व्यक्तियों को ऐसी नौकरियों को प्राथमिकता देने में मदद कर रहे हैं जो एक पूर्ण और संतुलित जीवन की अनुमति देती हैं।

6. **कैरियर परामर्श में विविधता और समावेशन:** जैसे-जैसे कार्यबल अधिक विविधतापूर्ण होता जा रहा है, व्यावसायिक परामर्श सेवाएँ समावेशन के महत्व को तेजी से पहचान रही हैं। परामर्शदाताओं को विभिन्न सांस्कृतिक, जातीय, लिंग और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि से आने वाले व्यक्तियों की अनूठी जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

a. **सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी परामर्श:** व्यावसायिक परामर्शदाता विविध पृष्ठभूमि से आने वाले ग्राहकों की बेहतर सेवा करने के लिए सांस्कृतिक क्षमता विकसित कर रहे हैं। इसमें सांस्कृतिक अपेक्षाओं के प्रति संवेदनशील होना और उन बाधाओं को दूर करना शामिल है जो कुछ समूहों को व्यावसायिक मार्गदर्शन तक पहुँचने से रोक सकती हैं, जैसे कि प्रणालीगत भेदभाव या संसाधनों की कमी।

b. **लिंग और कैरियर मार्गदर्शन:** कैरियर विकल्पों और परिणामों में लिंग असमानताओं को भी संबोधित किया जा रहा है, परामर्शदाता रूढ़ियों को चुनौती देने और विभिन्न कैरियर क्षेत्रों में सभी लिंगों के लिए समान अवसरों को बढ़ावा देने के लिए काम कर रहे हैं।

7. **सोशल मीडिया और नेटवर्किंग:** सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म और लिंकडइन जैसी नेटवर्किंग साइट्स कैरियर परामर्श के लिए मूल्यवान उपकरण बन गए हैं। परामर्शदाता ग्राहकों को पेशेवर नेटवर्क बनाने, संभावित नियोक्ताओं पर शोध करने और अपने व्यक्तिगत ब्रांड को बढ़ाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

a. **ऑनलाइन नेटवर्किंग:** सोशल मीडिया व्यक्तियों को पेशेवरों, सलाहकारों और संभावित नियोक्ताओं से जुड़ने की अनुमति देता है। काउंसलर क्लाइंट को नौकरी की खोज से लेकर उद्योग विशेषज्ञों के साथ नेटवर्किंग तक, करियर के अवसरों को अधिकतम करने के लिए इन प्लेटफ़ॉर्म पर नेविगेट करने में मदद करते हैं।

b. **व्यक्तिगत ब्रांडिंग:** करियर काउंसलर अब क्लाइंट को पेशेवर ऑनलाइन उपस्थिति स्थापित करने और बनाए रखने के तरीके के बारे में मार्गदर्शन कर रहे हैं, जिससे उन्हें अपने करियर की संभावनाओं को बढ़ाने के लिए अपना व्यक्तिगत ब्रांड बनाने में मदद मिलती है।

2.9 सारांश (Summary)

इकाई विषय के परिचय के साथ शुरू होती है, जिसमें बताया गया है कि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को हल करने और करियर विकल्पों में सहायता करने में मार्गदर्शन और परामर्श महत्वपूर्ण हैं। क्रो और मायर्स जैसे विद्वानों द्वारा व्यावसायिक मार्गदर्शन की परिभाषाएँ प्रदान की गई हैं, जो व्यक्तियों को रोजगार के माहौल में समायोजित करने और सूचित करियर निर्णय लेने में मदद करने में इसकी भूमिका स्थापित करती हैं। इसी तरह, व्यावसायिक परामर्श को व्यावसायिक चुनौतियों को संबोधित करने वाली एक व्यक्तिगत प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया गया है। मार्गदर्शन और परामर्श के ऐतिहासिक विकास पर चर्चा की गई है, इसकी जड़ें 20वीं सदी के शुरुआती औद्योगिकीकरण और फ्रैंक पार्सन्स जैसे अग्रदूतों के योगदान से जुड़ी हैं। कथा में यू.एस. रोजगार सेवा की स्थापना और 20वीं सदी के मध्य में परामर्श प्रथाओं में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के एकीकरण जैसे महत्वपूर्ण मील के पत्थर शामिल हैं। मार्गदर्शन और परामर्श के दृष्टिकोण को निर्देशात्मक, गैर-निर्देशात्मक, उदार और अन्य चिकित्सीय तरीकों में वर्गीकृत किया गया है, जो विभिन्न क्लाइंट आवश्यकताओं के अनुरूप हैं। जीवन के विभिन्न चरणों - बचपन, किशोरावस्था, वयस्कता और बाद के जीवन - में मार्गदर्शन और परामर्श के महत्व को रेखांकित किया गया है, जो पहचान निर्माण, करियर में बदलाव और बुढ़ापे जैसी अनूठी चुनौतियों का समाधान करने में उनकी भूमिका को दर्शाता है। व्यावसायिक परामर्श में उपयोग किए जाने वाले प्रमुख उपकरण, जैसे कि करियर मूल्यांकन, साक्षात्कार, जॉब शैडोइंग और विकास योजनाएँ, विस्तृत रूप से बताए गए हैं। ये आत्म-जागरूकता, व्यावहारिक कौशल विकास और सूचित करियर विकल्पों की सुविधा प्रदान करते हैं। इसके अनुप्रयोग करियर अन्वेषण और कौशल वृद्धि से लेकर कार्यस्थल परामर्श और अलग-अलग तरह के विकलांग व्यक्तियों जैसे हाशिए के समूहों के लिए सहायता तक हैं। व्यावसायिक परामर्श में आने वाली चुनौतियों में सूचना अंतराल, सामाजिक-आर्थिक बाधाएँ, मनोवैज्ञानिक मुद्दे और शिक्षा और नौकरी बाजारों के बीच बेमेल शामिल हैं। उद्योगों के तेजी से विकास के कारण व्यक्तियों को उभरते अवसरों के साथ जोड़ने के लिए अनुकूली परामर्श रणनीतियों की आवश्यकता होती है। व्यावसायिक परामर्श में उभरते रुझानों में प्रौद्योगिकी को एकीकृत करना, आजीवन सीखने पर ध्यान केंद्रित करना और करियर संदर्भों में मानसिक स्वास्थ्य को संबोधित करना शामिल है। पाठ व्यक्तिगत दृष्टिकोण और समावेशिता को रेखांकित करता है, सेवाओं को विविध सांस्कृतिक और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के अनुकूल बनाता है। कुल मिलाकर, यह इकाई व्यक्तिगत विकास, व्यावसायिक सफलता और सामाजिक समावेश को बढ़ावा देने में मार्गदर्शन और परामर्श की परिवर्तनकारी क्षमता पर जोर देती है। यह व्यक्तियों को भावनात्मक कल्याण और प्रणालीगत चुनौतियों को संबोधित करते हुए करियर की जटिलताओं को नेविगेट करने के लिए तैयार करता है।

2.10 सुझाए गए प्रश्न (Suggested Questions)

- व्यावसायिक मार्गदर्शन को परिभाषित करें और व्यावसायिक संदर्भों में इसके महत्व की व्याख्या करें।
- व्यावसायिक मार्गदर्शन और परामर्श के प्राथमिक उद्देश्य क्या हैं?

- क्रो और क्रो (1962) और मायर्स (1941) द्वारा व्यावसायिक मार्गदर्शन की परिभाषाओं की तुलना करें और उनमें अंतर करें।
- व्यावसायिक मार्गदर्शन के ऐतिहासिक विकास और इसके आधुनिक अनुप्रयोगों पर संक्षेप में चर्चा करें।
- उदाहरणों के साथ व्यावसायिक परामर्श में निर्देशात्मक और गैर-निर्देशात्मक दृष्टिकोणों की व्याख्या करें।
- किशोरों को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जिनका समाधान व्यावसायिक परामर्श द्वारा किया जा सकता है?
- जीवन के बाद के चरणों में संक्रमण करने वाले व्यक्तियों के लिए परामर्श की भूमिका पर चर्चा करें।

2.11 पढ़ने के लिए सुझाई गई पुस्तक (Suggested Book for Reading)

- David Capuzzi, Douglas R. Gross (2017) "Counseling for Career Development: A Guide to Practical Applications" Pearson Publication, ISBN: 978-0134747652
- E.G. Williamson (1991) "Principles of Vocational Guidance and Counselling", McGraw-Hill Education, ISBN: 978-0070370361
- James P. et al (2011) "Vocational Guidance and Career Development", Pearson Publication, ISBN: 978-0130496682
- Steven D. Brown, Robert W. Lent (2005) "Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work", Wiley Publication, ISBN: 978-0471693336
- V. Scott S. (Ed.), Mark L. Savickas (Ed.) (2009) "The Handbook of Career and Workforce Development: New Directions for Theory, Research, and Practice", Routledge Publication, ISBN: 978-0415992675

2.12 संदर्भ (Reference)

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Bennett, G. K., & Seashore, H. G. (2010). *Differential Aptitude Tests* (5th ed.). Psychological Corporation.
- Brown, D., & Brooks, L. (1996). *Career Choice and Development* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Brown, D., & Brooks, L. (1996). *Career Choice and Development* (3rd ed.). Jossey-Bass.

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- de Shazer, S., & Berg, I. K. (1997). *Interviewing for Solutions*. Brooks/Cole.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Brooks/Cole
- Gati, I., & Asher, I. (2001). *Career Counseling: A Handbook for Clinical Practice*. Wiley.
- Gelso, C. J., & Fretz, B. R. (2001). *Counseling Psychology: Practice, Theory, and Research*. Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th ed.). Pearson.
- Hackney, H., & Cormier, W. H. (2013). *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping* (8th ed.). Pearson.
- Herr, E. L., & Cramer, S. H. (2008). *Career Guidance and Counseling through the Life Span: Systematic Approaches* (7th ed.). Pearson.
- Herr, E. L., Cramer, S. H., & Niles, S. G. (2004). *Career Guidance and Counseling Through the Life Span: Systematic Approaches*. Pearson.
- Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Sun, Y. (1997). *From Teacher to Counselor: The Role of the School Counselor in Promoting Career Development*. Journal of Career Development, 24(2), 87-103.
- Lazarus, A. A. (2004). *Multimodal Therapy: A Primer*. American Psychological Association.
- Leung, S. A., & Hou, L. (2013). *Career Counseling: A Holistic Approach*. Brooks/Cole.
- Myers, I. B., & Briggs, P. B. (1995). *MBTI Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- NACE (National Association of Colleges and Employers). (2020). *The Value of Internships: Report of the NACE*.
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2017). *Career Development Interventions* (7th ed.). Pearson.

- Osborn, D. S., & Zunker, V. G. (2016). *Introduction to Professional Counseling* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Parsons, F. (1909). *Choosing a Vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin
- Savickas, M. L. (2012). "Life Design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century." *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13-19.
- Savickas, M. L. (2012). *Vocational Psychology: An Evolving Story*. The Counseling Psychologist, 40(3), 417–433.
- Schein, E. H. (2006). *Career Dynamics: Matching Individual and Organizational Needs*. Addison-Wesley.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2014). *Theories of Counseling and Psychotherapy: An Integrative Approach* (5th ed.). Pearson.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Free Press.
- Super, D. E. (1957). *The Psychology of Careers*. Harper & Row.
- Super, D. E. (1980). "A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development." *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
- Super, D. E. (1980). *A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development*. Jossey-Bass.
- Super, D. E. (1990). *A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development*. Career Development Quarterly, 38(2), 142-153.
- Super, D. E., & Overstreet, R. (1979). *Career Development: A Lifespan Perspective*. Prentice-Hall.
- Super, D. E., & Robbins, S. P. (2003). *Career Development: A Lifespan Perspective*. Pearson.
- Vondracek, F. W., & Super, D. E. (1990). *Career Development in Childhood and Adolescence*. National Career Development Association.
- Watts, A. G. (2001). "Career Guidance and Social Exclusion: A Cautionary Tale." *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(2), 157-176.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Zunker, V. G. (2015). *Career Counseling: A Holistic Approach* (9th Ed.). Cengage Learning.

इकाई 3: लचीलापन बढ़ाने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग: (मनोसामाजिक लचीलापन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध, आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव को लक्षित करके छात्र के लचीलेपन को बढ़ाना)

इकाई संरचना

3.1 परिचय (Introduction)

3.2 उद्देश्य (Objective)

3.3 लचीलेपन के संकल्पनात्मक अर्थ और परिभाषाएँ (Conceptual Meaning and definitions of Resilience)

3.4 लचीलेपन के प्रकार और उनका महत्व (Types of Resilience and Their Significance)

3.5 लचीलापन बनाने की विधि (Method to build Resilience)

3.6 लचीलापन बढ़ाने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance & Counselling for enhancing resilience)

3.7 मनोसामाजिक लचीलेपन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध (Relationships between Psychosocial Resilience and Physical Health)

3.7.1 स्वास्थ्य में मनोसामाजिक लचीलापन की भूमिका

3.7.2 मनोसामाजिक तन्यकता और शारीरिक स्वास्थ्य को जोड़ने वाले तंत्र

3.7.3 स्वास्थ्य संवर्धन के लिए निहितार्थ

3.8 आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव को लक्षित करके छात्रों की लचीलापन बढ़ाने के विभिन्न तरीके (Different Methods to Enhance Student's Resilience by Targeting Self-Identity, Attitudes, and Stresses)

3.8.1 आत्म-पहचान को बढ़ाना

3.8.2 सकारात्मक दृष्टिकोण को आकार देना

3.8.3 तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना

3.8.4 शैक्षिक संस्थानों में इन विधियों को एकीकृत करना

3.9 सार-संक्षेप (Summary)

3.10 शब्दावली (Glossary)

3.11 सुझाए गए प्रश्न (Suggested Questions)

3.12 सुझायी गई पठन सामग्री (Suggested Reading Materials)

3.13 सन्दर्भ ग्रंथसूची (References)

3.1 परिचय (Introduction)

लचीलापन व्यक्तियों की प्रतिकूल परिस्थितियों, तनाव और जीवन की चुनौतियों से अनुकूलन करने और उनसे उबरने की क्षमता है। यह एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कौशल है जो लोगों को कठिन परिस्थितियों के बावजूद अपने मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता को बनाए रखने में सक्षम बनाता है। आधुनिक दुनिया, अपने तेज़ बदलावों और अनिश्चितताओं के साथ, सभी आयु समूहों के व्यक्तियों में लचीलेपन की आवश्यकता को बढ़ा या है। इस संदर्भ में, मार्गदर्शन और परामर्श लचीलापन बढ़ाने और बढ़ाने के लिए अपरिहार्य उपकरण के रूप में उभरे हैं। मार्गदर्शन और परामर्श संरचित हस्तक्षेप हैं जो व्यक्तियों को भावनात्मक समर्थन, समस्या-समाधान रणनीतियाँ और मुकाबला करने के तंत्र प्रदान करते हैं। इन सेवाओं का उद्देश्य आत्म-जागरूकता का पोषण करना, निर्णय लेने की क्षमताओं को मजबूत करना और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देना है। व्यक्तिगत, शैक्षणिक और व्यावसायिक चुनौतियों को संबोधित करके, परामर्श व्यक्तियों को लचीलापन बनाने और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में पनपने के लिए सशक्त बनाता है। वर्तमान अध्याय लचीलापन बढ़ाने में मार्गदर्शन और परामर्श के बहुमुखी अनुप्रयोगों का पता लगाने का एक प्रयास है। यह लचीलापन और परामर्श के सैद्धांतिक आधार, परामर्शदाताओं द्वारा नियोजित तकनीकों और विभिन्न जीवन क्षेत्रों में इन दृष्टिकोणों को एकीकृत करने के व्यावहारिक लाभों की जांच करता है।

3.2 उद्देश्य (Objective)

वर्तमान इकाई के उद्देश्य हैं:

- व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में लचीलेपन को समझना।
- लचीलेपन के निर्माण में योगदान देने वाले कारकों का पता लगाना।
- विश्लेषण करना कि लचीलापन बढ़ाने के लिए शैक्षिक, कार्यस्थल और नैदानिक सेटिंग्स में मार्गदर्शन और परामर्श कैसे लागू किए जाते हैं।
- लचीलापन बनाने के उद्देश्य से विशिष्ट परामर्श तकनीकों और मार्गदर्शन रणनीतियों के बारे में जानें।
- पता लगाना कि मार्गदर्शन और परामर्श को अन्य मनोवैज्ञानिक या सामाजिक सहायता प्रणालियों के साथ कैसे एकीकृत किया जा सकता है।

3.3 लचीलेपन के संकल्पनात्मक अर्थ और परिभाषाएँ (Conceptual Meaning and definitions of Resilience)

लचीलापन, जिसे अक्सर प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है, एक मौलिक गुण है जो व्यक्तियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने और उनसे उबरने में सक्षम बनाता है। इसमें प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में भावनात्मक, मानसिक और व्यवहारिक लचीलापन शामिल है, और यह जीवन भर स्वस्थ रहने में एक महत्वपूर्ण घटक है। अनिश्चितताओं से भरी दुनिया में, लचीलापन विकसित करना न केवल जीवित रहने के लिए बल्कि कठिन परिस्थितियों में भी सफल होने के लिए आवश्यक है। यह निबंध लचीलेपन की अवधारणा, इसके महत्व और इसे विभिन्न मनोवैज्ञानिक ढाँचों और प्रथाओं के माध्यम से कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है, इस पर चर्चा करता है। लचीलापन केवल कठिनाइयों से बच निकलने से कहीं अधिक है; इसमें चुनौतियों के जवाब में बढ़ना और अनुकूलन करना शामिल है। यह एक गतिशील प्रक्रिया है, जो आनुवंशिकी, पालन-पोषण, सामाजिक समर्थन और व्यक्तिगत मुकाबला तंत्र (मैस्टन, 2001) सहित विभिन्न कारकों से प्रभावित होती है। लचीलापन ढाँचे में दो मुख्य तत्व शामिल हैं: जोखिम या प्रतिकूलता के संपर्क में आना और व्यक्ति की अनुकूलन या ठीक होने की क्षमता। लचीलापन अलग-अलग तरीकों से प्रकट हो सकता है - भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और यहां तक कि शारीरिक - संदर्भ और व्यक्ति के संसाधनों और पर्यावरण पर निर्भर करता है। लचीले व्यक्तियों में कुछ खास गुण होते हैं, जैसे कि आशावाद, नियंत्रण की भावना और मजबूत सामाजिक संबंध। वे तनाव या कठिनाई से अछूते नहीं हैं, लेकिन विकास और सीखने पर केंद्रित मानसिकता के साथ चुनौतियों का सामना करते हैं। ठीक होने की यह क्षमता एक जन्मजात विशेषता नहीं है, लेकिन इसे शिक्षा, चिकित्सा और सहायता प्रणालियों जैसे विभिन्न हस्तक्षेपों के माध्यम से पोषित किया जा सकता है। 'लचीलेपन' शब्द को विभिन्न विद्वानों द्वारा परिभाषित किया गया है, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

- **रटर (1987) के अनुसार**, "लचीलापन एक संवादात्मक अवधारणा है जो गंभीर जोखिम अनुभवों और उन अनुभवों के बावजूद अपेक्षाकृत सकारात्मक मनोवैज्ञानिक परिणाम के संयोजन से संबंधित है।" रटर जोखिम कारकों और सुरक्षात्मक तंत्रों के बीच परस्पर क्रिया पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो प्रतिकूल परिस्थितियों के संदर्भ में होने वाले सकारात्मक अनुकूलन के रूप में लचीलापन का सुझाव देते हैं।
- **मैस्टन (2001) के अनुसार**, "लचीलापन चुनौतीपूर्ण या खतरनाक परिस्थितियों के बावजूद सफल अनुकूलन की प्रक्रिया, क्षमता या परिणाम है।" मैस्टन लचीलेपन को एक निश्चित विशेषता के बजाय एक गतिशील प्रक्रिया के रूप में उजागर करते हैं। यह इस बात को शामिल करता है कि कैसे व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रभावी रूप से अनुकूलन करते हैं और कल्याण बनाए रखते हैं।
- **लूथर एट अल. (2000) के अनुसार**, "लचीलापन एक गतिशील प्रक्रिया को संदर्भित करता है जिसमें महत्वपूर्ण प्रतिकूल परिस्थितियों के संदर्भ में सकारात्मक अनुकूलन शामिल होता है।" यह परिभाषा इस बात पर जोर देती है कि लचीलापन स्थिर नहीं बल्कि गतिशील है, जिसके प्रकट होने

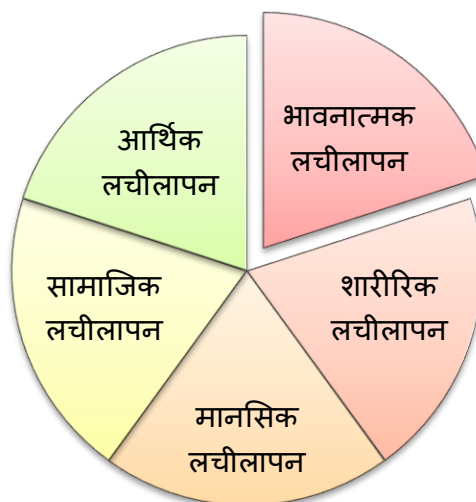
के लिए प्रतिकूलता की उपस्थिति की आवश्यकता होती है। इसमें व्यक्तिगत और बाहरी संसाधन शामिल होते हैं जो सकारात्मक परिणामों को सुगम बनाते हैं।

- **उंगर (2008) के अनुसार** "लचीलापन व्यक्तियों की उन संसाधनों तक पहुँचने की क्षमता है जो कल्याण को बनाए रखते हैं और व्यक्तियों की भौतिक और सामाजिक पारिस्थितिकी की उन संसाधनों को प्रदान करने की क्षमता है।" उंगर व्यक्ति से परे लचीलापन का विस्तार करते हैं, जिसमें प्रतिकूल परिस्थितियों के दौरान सहायता प्रदान करने में सामाजिक और पर्यावरणीय प्रणालियों की भूमिका शामिल है।
- **अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA, 2014) के अनुसार** "लचीलापन प्रतिकूल परिस्थितियों, आघात, त्रासदी, खतरों या तनाव के महत्वपूर्ण स्रोतों का सामना करने में अच्छी तरह से अनुकूलन करने की प्रक्रिया है।" APA लचीलेपन को जीवन की चुनौतियों से "वापस उछालने" की क्षमता के रूप में परिभाषित करता है, जिसमें अनुकूलन के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक पहलू शामिल हैं।
- **साउथविक एट अल. (2014) के अनुसार** "लचीलापन प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने के बावजूद मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने या पुनः प्राप्त करने की क्षमता है।" साउथविक और उनके सहकर्मी मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं, चुनौतियों का सामना करने और ठीक होने के मनोवैज्ञानिक पहलुओं को रेखांकित करते हैं।

3.4 लचीलेपन के प्रकार और उनका महत्व (Types of Resilience and Their Significance)

लचीलापन, प्रतिकूल परिस्थितियों, चुनौतियों या आघात से अनुकूलन और उबरने की क्षमता, एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक विशेषता है। यह व्यक्तियों, समुदायों और प्रणालियों को कठिनाइयों पर काबू पाने और प्रभावी ढंग से काम करना जारी रखने में सक्षम बनाता है। लचीलापन एक विलक्षण अवधारणा नहीं है, बल्कि इसमें विभिन्न प्रकार शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक अलग-अलग संदर्भों के लिए प्रासंगिक है। लचीलेपन के कुछ प्रमुख प्रकारों को उनकी विशेषताओं, अनुप्रयोगों और निहितार्थों की साहयता से निम्न प्रकार से समझा जा सकता है:-

चित्र सं० 3.1: लचीलेपन के प्रकार



- **भावनात्मक लचीलापन:** भावनात्मक लचीलापन व्यक्ति की भावनाओं को प्रबंधित करने और तनाव के दौरान शांत रहने की क्षमता को दर्शाता है। इसमें व्यक्ति की भावनाओं को समझना, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना और चुनौतियों के बावजूद सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना शामिल है। उदाहरण के लिए, किसी प्रियजन को खोने के बाद दुःख का अनुभव करने वाला व्यक्ति अपनी भावनाओं को स्वीकार करके, सहायता मांगकर और धीरे-धीरे अपने जीवन को फिर से बनाकर भावनात्मक लचीलापन प्रदर्शित कर सकता है। माइंडफुलनेस और संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (CBT) जैसी तकनीकें अक्सर भावनात्मक लचीलापन बढ़ाती हैं।
- **शारीरिक लचीलापन:** शारीरिक लचीलापन शरीर की शारीरिक तनाव, बीमारी या चोट को झेलने और उससे उबरने की क्षमता से संबंधित है। इसमें शारीरिक स्वास्थ्य, फिटनेस और प्रतिरक्षा प्रणाली की दक्षता बनाए रखना शामिल है। उदाहरण के लिए, एथलीट अक्सर शारीरिक लचीलापन तब प्रदर्शित करते हैं जब वे चोटों से उबरते हैं और शीर्ष प्रदर्शन हासिल करते हैं। अच्छा पोषण, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम शारीरिक लचीलापन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- **मानसिक लचीलापन:** मानसिक लचीलापन व्यक्ति की तनाव को संभालने, बदलाव के अनुकूल होने और चुनौतीपूर्ण स्थितियों में ध्यान केंद्रित रखने की संज्ञानात्मक क्षमता को दर्शाता है। इसमें समस्या-समाधान कौशल, आलोचनात्मक सोच और लक्ष्य-उन्मुख बने रहने की क्षमता शामिल है। उदाहरण के लिए, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाला छात्र अनुशासित रहकर, विकर्षणों को प्रबंधित करके और असफलता को रचनात्मक रूप से संभालकर मानसिक लचीलापन प्रदर्शित करता है। ध्यान, संज्ञानात्मक लचीलापन अभ्यास और विकास मानसिकता का निर्माण जैसे अभ्यास मानसिक लचीलापन को मजबूत कर सकते हैं।
- **सामाजिक लचीलापन:** सामाजिक लचीलापन समुदायों या नेटवर्क की बाहरी झटकों, जैसे प्राकृतिक आपदाओं, आर्थिक मंदी या सामाजिक उथल-पुथल का सामना करने और उससे उबरने

की क्षमता है। इसमें सहयोग, आपसी समर्थन और अनुकूली सामाजिक प्रणालियों को बढ़ावा देना शामिल है। उदाहरण के लिए, तूफान जैसी प्राकृतिक आपदा के बाद पुनर्निर्माण करने वाले समुदाय समन्वित राहत प्रयासों, संसाधन साझाकरण और सामूहिक भावनात्मक समर्थन के माध्यम से सामाजिक लचीलापन प्रदर्शित करते हैं। सामाजिक बंधन और सामुदायिक विश्वास को मजबूत करना सामाजिक लचीलापन बढ़ाता है।

- **आर्थिक लचीलापन:** आर्थिक लचीलापन व्यक्तियों, संगठनों या अर्थव्यवस्थाओं की आर्थिक झटकों का अनुमान लगाने, उनके लिए तैयार रहने और उनसे उबरने की क्षमता है। इसमें वित्तीय नियोजन, जोखिम प्रबंधन और बदलती आर्थिक स्थितियों के अनुकूल होने की क्षमता शामिल है। उदाहरण के लिए, एक छोटा व्यवसाय अपने उत्पाद की पेशकश में विविधता लाकर या डिजिटल उपकरणों का लाभ उठाकर मंदी से बच जाता है, जो आर्थिक लचीलेपन का उदाहरण है। नवाचार और उद्यमशीलता को बढ़ावा देने वाली नीतियां इस प्रकार के लचीलेपन को काफी हद तक बढ़ाती हैं।

3.5 लचीलापन बनाने की विधि (Method to build Resilience)

हालांकि लचीलापन कुछ व्यक्तियों में एक अंतर्निहित विशेषता है, लेकिन यह काफी हद तक बाहरी प्रभावों से प्रभावित होता है। मनोवैज्ञानिकों और शिक्षकों ने सभी उम्र के व्यक्तियों में लचीलापन बढ़ाने के लिए कई प्रमुख रणनीतियों की पहचान की है।

- **सामाजिक समर्थन:** लचीलेपन का सबसे मजबूत पूर्वानुमान सामाजिक समर्थन है। परिवार, दोस्तों और सलाहकारों के साथ घनिष्ठ संबंध तनाव के समय भावनात्मक और व्यावहारिक संसाधन प्रदान करते हैं (कोहेन और विल्स, 1985)। जिन लोगों के पास एक विश्वसनीय समर्थन प्रणाली होती है, वे असफलताओं से उबरने और जीवन की चुनौतियों का अधिक आसानी से सामना करने की अधिक संभावना रखते हैं।
- **सकारात्मक सोच और आशावाद:** सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने वाली संज्ञानात्मक-व्यवहार संबंधी रणनीतियाँ लचीलापन बढ़ा सकती हैं। नकारात्मक विचारों को फिर से तैयार करके और समस्याओं के बजाय संभावित समाधानों पर ध्यान केंद्रित करके, व्यक्ति अधिक आशावादी दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। शोध से पता चलता है कि आशावाद बेहतर स्वास्थ्य परिणामों और अधिक प्रभावी तनाव प्रबंधन (कार्वर एट अला, 2010) से संबंधित है।
- **स्व-नियमन:** भावनाओं और तनाव को प्रबंधित करने की क्षमता लचीलापन बनाने में एक और महत्वपूर्ण कारक है। ध्यान और गहरी साँस लेने जैसी माइंडफुलनेस तकनीकें भावनात्मक विनियमन में सुधार और लचीलापन बढ़ाने के लिए दिखाई गई हैं (कबाट-ज़िन, 1990)। जब व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में शांत और संयमित रह सकता है, तो वह समस्याओं को हल करने और सोच-समझकर निर्णय लेने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होता है।
- **समस्या-समाधान कौशल:** लचीले व्यक्तियों में अक्सर मजबूत समस्या-समाधान क्षमताएँ होती हैं। वे चुनौतियों को विकास के अवसरों के रूप में देखने और मुद्दों को हल करने के लिए

व्यावहारिक रणनीतियों को लागू करने में सक्षम होते हैं। व्यक्तियों को इन कौशलों को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना - चाहे शिक्षा, चिकित्सा या सलाह के माध्यम से - उनके लचीलेपन को काफी हद तक बढ़ा सकता है।

- **उद्देश्य और अर्थ की भावना:** जीवन में उद्देश्य की भावना होना लचीलापन बनाने में एक और महत्वपूर्ण कारक है। फ्रेंकल (1946) द्वारा उनके मौलिक कार्य मैन्स सर्च फॉर मीनिंग में किए गए शोध से पता चलता है कि जो व्यक्ति अपने संघर्षों में अर्थ पाते हैं, वे कठिनाई को बेहतर ढंग से सहन करने में सक्षम होते हैं। चाहे धार्मिक आस्था, व्यक्तिगत मूल्यों या सार्थक लक्ष्यों के माध्यम से, उद्देश्य की भावना व्यक्तियों को प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में दृढ़ रहने और अनुकूलन करने में मदद करती है।

3.6 लचीलापन बढ़ाने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग (Applications of Guidance & Counselling for enhancing resilience)

मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्तियों में लचीलापन बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे वे चुनौतियों और प्रतिकूलताओं से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम होते हैं। भावनात्मक कल्याण, संज्ञानात्मक पुनर्गठन और समस्या-समाधान क्षमताओं को बढ़ावा देकर, मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्तियों को जीवन की कठिनाइयों से निपटने के लिए आवश्यक मनोवैज्ञानिक शक्ति बनाने में मदद करते हैं। नीचे कुछ प्रमुख अनुप्रयोग दिए गए हैं, जिन्हें स्पष्टीकरण और संदर्भों द्वारा समर्थित किया गया है:

चित्र सं० 3.2: लचीलापन बढ़ाने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श के अनुप्रयोग

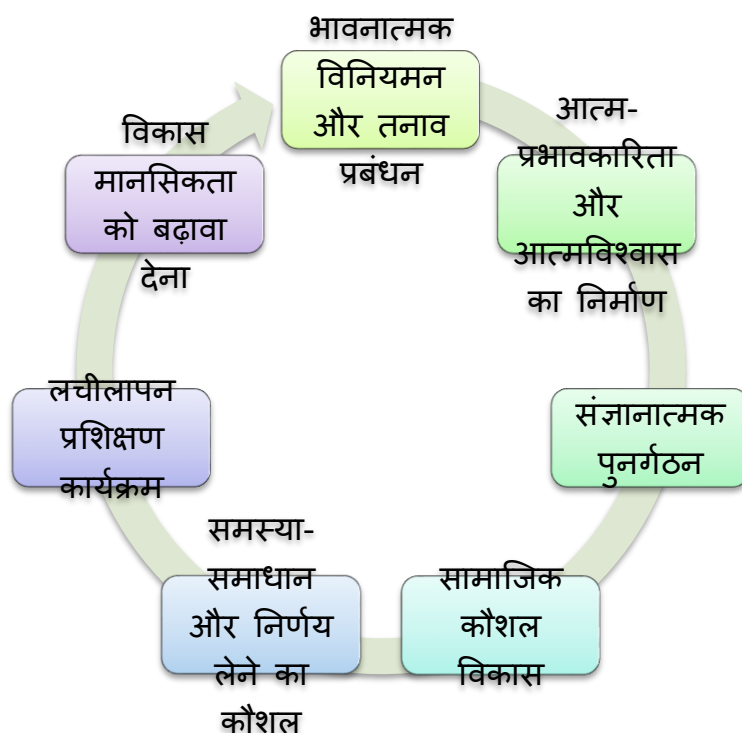
- **भावनात्मक विनियमन और तनाव प्रबंधन:** परामर्श व्यक्तियों को अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से पहचानने, व्यक्त करने और प्रबंधित करने में मदद करता है। मनोविज्ञान की प्रमुख विधियों जैसे कि माइंडफुलनेस, संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) और विश्राम इत्यादि तकनीकों को अक्सर तनाव को कम करने और भावनात्मक लचीलापन बनाने के लिए नियोजित किया जाता है। परामर्शदाता आत्म-जागरूकता में सुधार करने पर काम करते हैं, जो भावनात्मक ट्रिगर्स को पहचानने और स्वस्थ मुकाबला तंत्र विकसित करने में महत्वपूर्ण है।
- **आत्म-प्रभावकारिता और आत्मविश्वास का निर्माण:** मार्गदर्शन कार्यक्रम व्यक्तियों की सफल होने की क्षमता में उनके विश्वास को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आत्म-प्रभावकारिता लचीलेपन का एक मुख्य तत्व है। परामर्शदाता व्यक्तियों को प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने, अपनी ताकत को पहचानने और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करते हैं, जिससे चुनौतियों से निपटने में उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- **संज्ञानात्मक पुनर्गठन:** परामर्श हस्तक्षेप नकारात्मक विचार पैटर्न को फिर से तैयार करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सीबीटी और अन्य तकनीकों के माध्यम से, व्यक्ति तर्कहीन विश्वासों को चुनौती

- देना और उन्हें रचनात्मक लोगों के साथ बदलना सीखते हैं। इससे प्रतिकूलताओं को विकास के अवसरों के रूप में देखने की उनकी क्षमता बढ़ जाती है।
- **सामाजिक कौशल विकास:** मार्गदर्शन सत्रों में अक्सर संचार, सहानुभूति और संघर्ष समाधान में प्रशिक्षण शामिल होता है। मजबूत सामाजिक संबंध विकसित करना लचीलेपन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। परामर्शदाता व्यक्तियों को सामाजिक समर्थन प्राप्त करने और सार्थक संबंध बनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जो कठिन समय के दौरान भावनात्मक और व्यावहारिक मदद प्रदान करते हैं।
 - **समस्या-समाधान और निर्णय लेने का कौशल:** परामर्श व्यक्तियों को व्यवस्थित रूप से समस्याओं से निपटने के लिए रणनीतियों से लैस करता है। प्रभावी समस्या-समाधान कौशल सीखने से व्यक्ति भावनात्मक रूप से नहीं बल्कि तार्किक रूप से चुनौतियों से निपटने में सक्षम होता है। जोखिम और परिणामों का प्रभावी ढंग से मूल्यांकन करने में उनकी मदद करने के लिए निर्णय लेने की रूपरेखाएँ पेश की जाती हैं।
 - **लचीलापन प्रशिक्षण कार्यक्रम:** लचीलापन और रोकथाम कार्यक्रम (RPP) जैसे संरचित कार्यक्रम स्कूलों और संगठनों में लागू किए जाते हैं। ये कार्यक्रम व्यक्तियों को अप्रत्याशित चुनौतियों के लिए तैयार करने के लिए शारीरिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक रणनीतियों को एकीकृत करते हैं। इनमें अक्सर लचीलापन-निर्माण कार्यशालाएँ और सहकर्मि परामर्श शामिल होते हैं।
 - **विकास मानसिकता को बढ़ावा देना:** परामर्शदाता विफलताओं को सीखने के अवसर के रूप में देखने के लिए विकास मानसिकता अपनाने को प्रोत्साहित करते हैं। यह दृष्टिकोण प्रयास और दृढ़ता के माध्यम से विकास की क्षमता पर ध्यान केंद्रित करके लचीलापन को बढ़ावा देता है।

3.7 मनोसामाजिक लचीलेपन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध (Relationships between Psychosocial Resilience and Physical Health)

मनोसामाजिक लचीलापन व्यक्तियों की प्रतिकूलता, आघात या तनाव का सामना करने में सकारात्मक रूप से अनुकूलन करने की क्षमता को संदर्भित करता है, जो उन्हें कठिन परिस्थितियों से उबरने में सक्षम बनाता है। दूसरी ओर, शारीरिक स्वास्थ्य शरीर और उसकी शारीरिक प्रणालियों की भलाई का प्रतिबिंब है, जो अक्सर जीवनशैली, आनुवंशिकी और पर्यावरणीय स्थितियों जैसे कारकों से प्रभावित होता है। हाल के शोध ने मनोसामाजिक लचीलापन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण संबंध को उजागर किया है, जो दर्शाता है कि उच्च स्तर के लचीलेपन वाले व्यक्तियों के शारीरिक स्वास्थ्य परिणाम बेहतर होते हैं। यह निबंध मनोसामाजिक लचीलापन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों की खोज करता है, यह जांचता है कि लचीलापन शारीरिक कल्याण को कैसे प्रभावित करता है, इसमें शामिल तंत्र और स्वास्थ्य संवर्धन के निहितार्थ हैं।

चित्र सं० 3.3: मनोसामाजिक लचीलेपन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध



3.7.1 स्वास्थ्य में मनोसामाजिक लचीलापन की भूमिका: मनोसामाजिक लचीलापन तनाव के प्रभावों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो कई शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक ज्ञात जोखिम कारक है। तनाव शरीर की "लड़ाई या उड़ान" प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है, जिससे कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन निकलते हैं। उच्च कोर्टिसोल स्तरों के लगातार संपर्क से प्रतिरक्षा कार्य खराब हो सकता है, रक्तचाप बढ़ सकता है और सूजन हो सकती है, ये सभी हृदय संबंधी स्थितियों, मधुमेह और ऑटोइम्यून विकारों जैसी बीमारियों के विकास में योगदान कर सकते हैं। हालाँकि, लचीले व्यक्ति तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं, जिससे लंबे समय तक तनाव के संपर्क से जुड़े हानिकारक शारीरिक परिणाम कम हो जाते हैं।

- **तनाव में कमी:** लचीले व्यक्तियों के पास आमतौर पर समस्या-समाधान, भावनात्मक विनियमन और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने जैसी बेहतर मुकाबला रणनीतियाँ होती हैं, जो उन्हें तनावपूर्ण स्थितियों को अधिक प्रभावी ढंग से नेविगेट करने में मदद करती हैं। ये मुकाबला तंत्र तनाव के कारण होने वाले शारीरिक तनाव को कम कर सकते हैं, जिससे बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त होते हैं।
- **बेहतर प्रतिरक्षा कार्य:** लचीलापन मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं से जुड़ा हुआ है, संभवतः इसलिए क्योंकि लचीले व्यक्ति ऐसे व्यवहार करते हैं जो प्रतिरक्षा स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं, जैसे नियमित व्यायाम, स्वस्थ भोजन और सामाजिक संबंध बनाए रखना। ये गतिविधियाँ न केवल

तनाव को कम करती हैं बल्कि संक्रमणों से बचाव करने और बीमारियों से उबरने की शरीर की क्षमता को बढ़ाकर बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य में भी सीधे योगदान देती हैं।

- **कम सूजन:** पुरानी सूजन हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर सहित विभिन्न शारीरिक स्वास्थ्य स्थितियों में एक प्रमुख योगदानकर्ता है। शोध से पता चलता है कि लचीलापन सूजन के निम्न स्तर से जुड़ा है, संभवतः स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और बेहतर तनाव प्रबंधन के कारण। लचीले व्यक्ति सूजन को कम करने वाली गतिविधियों में संलग्न होते हैं, जैसे कि माइंडफुलनेस का अभ्यास करना, संतुलित आहार बनाए रखना और पर्याप्त नींद लेना।

3.7.2 मनोसामाजिक तन्यकता और शारीरिक स्वास्थ्य को जोड़ने वाले तंत्र: मनोसामाजिक तन्यकता और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध जटिल है, जिसमें मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और शारीरिक कारकों का संयोजन शामिल है। इस संबंध को समझने के लिए कई तंत्र प्रस्तावित किए गए हैं:

- **मनोवैज्ञानिक तंत्र:** तन्यकता जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देती है, आशा, आशावाद और नियंत्रण की भावना को बढ़ावा देती है। ये सकारात्मक भावनाएँ तनाव के निम्न स्तर और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हैं, जो बदले में शारीरिक स्वास्थ्य परिणामों को प्रभावित करती हैं। सकारात्मक भावनाओं से हृदय संबंधी स्वास्थ्य में सुधार, पुरानी बीमारी के जोखिम को कम करने और बीमारी से उबरने में सुधार होता है।
- **व्यवहार तंत्र:** तन्यकता वाले व्यक्ति स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहारों में शामिल होने की अधिक संभावना रखते हैं, जैसे कि नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार बनाए रखना, पर्याप्त नींद लेना और तंबाकू और शराब जैसे हानिकारक पदार्थों से बचना। ये व्यवहार चयापचय कार्य, हृदय संबंधी स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली के प्रदर्शन में सुधार करके शारीरिक स्वास्थ्य में सीधे योगदान करते हैं।
- **शारीरिक तंत्र:** तन्यकता तनाव के प्रति अधिक अनुकूली शारीरिक प्रतिक्रिया से जुड़ी है। उदाहरण के लिए, लचीले व्यक्ति स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अधिक कुशल विनियमन का प्रदर्शन करते हैं, जिससे तनावपूर्ण स्थितियों के दौरान हृदय गति और रक्तचाप कम होता है। यह अनुकूली प्रतिक्रिया तनाव से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम करती है।

3.7.3 स्वास्थ्य संवर्धन के लिए निहितार्थ: मनोसामाजिक तन्यकता और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध स्वास्थ्य संवर्धन के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ रखते हैं। तन्यकता को बढ़ावा देना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों ही तरह के परिणामों को बेहतर बनाने के लिए एक प्रभावी रणनीति हो सकती है। सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल निम्नलिखित के माध्यम से तन्यकता को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित कर सकती है:

- **मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप:** तन्यकता के निर्माण के उद्देश्य से कार्यक्रम, जैसे संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी), माइंडफुलनेस प्रशिक्षण और तनाव प्रबंधन कार्यक्रम, व्यक्तियों को प्रभावी

मुकाबला करने की रणनीति विकसित करने में मदद कर सकते हैं। ये हस्तक्षेप मनोवैज्ञानिक कल्याण और विस्तार से शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ा सकते हैं।

- **स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता:** तन्यकता के महत्व और स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना व्यक्तियों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए सशक्त बना सकता है। तन्यकता के लाभों के बारे में लोगों को शिक्षित करना उन्हें उन प्रथाओं में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है जो मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कल्याण दोनों को बढ़ावा देते हैं।
- **सामाजिक समर्थन:** सामाजिक संबंधों को प्रोत्साहित करना और मजबूत समर्थन नेटवर्क बनाना तन्यकता को बढ़ा सकता है। सामाजिक समर्थन तनाव के खिलाफ एक सुरक्षात्मक कारक के रूप में कार्य करता है, जो बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। सामुदायिक कार्यक्रम जो सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देते हैं और जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए संसाधन प्रदान करते हैं, व्यक्तियों को अधिक लचीला बनने में मदद कर सकते हैं।

मनोसामाजिक तन्यकता और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध गतिशील और बहुआयामी है। तन्यकता तनाव के हानिकारक प्रभावों को कम करके, स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देकर और प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ाकर बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य में योगदान देती है। तन्यकता और स्वास्थ्य को जोड़ने वाले तंत्रों में मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और शारीरिक प्रक्रियाएँ शामिल हैं, जो सभी शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में तन्यकता के महत्व को उजागर करती हैं। इसलिए, मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, स्वास्थ्य शिक्षा और सामाजिक समर्थन के माध्यम से तन्यकता को बढ़ावा देना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य परिणामों को बेहतर बनाने के लिए एक मूल्यवान रणनीति हो सकती है। तन्यकता स्वास्थ्य को किस तरह प्रभावित करती है, इसका पता लगाने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है, लेकिन साक्ष्य बताते हैं कि तन्यकता को मजबूत करना दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक आवश्यक घटक है।

3.8 आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव को लक्षित करके छात्रों की लचीलापन बढ़ाने के विभिन्न तरीके

(Different Methods to Enhance Student's Resilience by Targeting Self-Identity, Attitudes, and Stresses)

लचीलापन, चुनौतियों से उबरने की क्षमता, छात्रों के लिए अकादमिक और व्यक्तिगत रूप से सफल होने के लिए एक महत्वपूर्ण गुण है। लचीलापन कई कारकों से प्रभावित होता है, जिसमें आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव को प्रबंधित करने की क्षमता शामिल है। इन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करके, शिक्षक और संस्थान छात्रों को उनके लचीलेपन का निर्माण और बढ़ाने में मदद कर सकते हैं, जिससे अंततः बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन और व्यक्तिगत विकास हो सकता है। यह निबंध छात्रों के लचीलेपन को बढ़ाने के लिए विभिन्न तरीकों की खोज करता है, जो आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव को लक्षित करने पर ध्यान केंद्रित करता है, साथ ही सहायक स्पष्टीकरण, उदाहरण और प्रासंगिक शोध के संदर्भ भी देता है।

3.8.1 आत्म-पहचान को बढ़ाना: आत्म-पहचान से तात्पर्य है कि व्यक्ति अपने मूल्यों, विश्वासों और भूमिकाओं सहित खुद को कैसे देखता है। एक मजबूत और सकारात्मक आत्म-पहचान लचीलेपन के लिए आधारभूत है, क्योंकि यह छात्रों को दुनिया में उनके मूल्य और स्थान को समझने में मदद करती है। जब छात्र इस बारे में स्पष्ट होते हैं कि वे कौन हैं, तो वे चुनौतियों के बावजूद दृढ़ रहने की अधिक संभावना रखते हैं। आत्म-पहचान को बढ़ाने के तरीके:

- **आत्म-प्रतिबिंब और आत्म-खोज को बढ़ावा दें:** छात्रों को उनकी ताकत, मूल्यों और लक्ष्यों पर चिंतन करने के लिए प्रोत्साहित करने से उन्हें स्वयं के बारे में स्पष्ट समझ बनाने में मदद मिलती है। यह जर्नलिंग अभ्यास, निर्देशित प्रतिबिंब सत्र या कैरियर परामर्श के माध्यम से किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक शैक्षणिक संस्थान एक मेंटरशिप कार्यक्रम लागू कर सकता है जहाँ छात्र अपनी रुचियों और शक्तियों का पता लगाने के लिए पेशेवरों से जुड़ते हैं।
- **सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक शिक्षा:** छात्रों की विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को स्वीकार करना और अपनाना उनकी पहचान की भावना को बढ़ा सकता है। जब छात्र पाठ्यक्रम में अपनी संस्कृति और अनुभवों को प्रतिबिंबित करते हुए देखते हैं, तो वे एक मजबूत, अधिक समावेशी पहचान विकसित करते हैं। गे (2002) द्वारा किए गए शोध में सकारात्मक छात्र पहचान को बढ़ावा देने में सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक शिक्षाशास्त्र के महत्व पर जोर दिया गया है।
- **सहकर्मी सहायता समूह:** सहकर्मी सहायता समूहों के गठन को प्रोत्साहित करना, जहाँ छात्र अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और एक-दूसरे से सीख सकते हैं, अपनेपन की भावना और सकारात्मक आत्म-पहचान को बढ़ावा देने में मदद करता है। ऐसे समूह छात्रों को अपनी चुनौतियों और सफलताओं पर चर्चा करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करते हैं। उदाहरण: शंक और डिबेनेडेटो (2020) द्वारा किए गए एक अध्ययन में, जो छात्र आत्म-प्रतिबिंब गतिविधियों में लगे थे, उनमें आत्म-पहचान की भावना में वृद्धि देखी गई, जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन और लचीलापन बढ़ा।

3.8.2 सकारात्मक दृष्टिकोण को आकार देना: सीखने और जीवन की चुनौतियों के प्रति दृष्टिकोण लचीलेपन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण, जैसे कि आशावाद और विकास की मानसिकता, छात्रों को कठिनाइयों को बाधाओं के बजाय विकास के अवसरों के रूप में देखने में मदद करते हैं।

- **सकारात्मक दृष्टिकोण को आकार देने के तरीके:** विकास मानसिकता प्रशिक्षण: विकास मानसिकता पर कैरोल ड्वेक के शोध (2006) से पता चलता है कि जो छात्र मानते हैं कि प्रयास के माध्यम से बुद्धिमत्ता और क्षमताओं को विकसित किया जा सकता है, वे चुनौतियों का सामना करने में अधिक लचीले होते हैं। शिक्षक प्रयास की प्रशंसा करके, केवल परिणामों के बजाय प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करके और दृढ़ता को प्रोत्साहित करके विकास मानसिकता हस्तक्षेप को लागू कर सकते हैं।

- **सकारात्मक सुदृढीकरण:**नियमित रूप से छोटी उपलब्धियों को पहचानना और पुरस्कृत करना छात्रों को सीखने और सफल होने की उनकी क्षमता के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, शिक्षक परिणाम की परवाह किए बिना कठिन समस्याओं को हल करने में दृढ़ता दिखाने के लिए छात्रों की प्रशंसा कर सकते हैं।
- **लक्ष्य निर्धारण को प्रोत्साहित करें:** छात्रों को यथार्थवादी, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करना उन्हें उद्देश्य और दिशा की स्पष्ट समझ प्रदान करके सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। लक्ष्य-निर्धारण अभ्यासों को छात्रों पर बोझ डालने से बचने के लिए वृद्धिशील चरणों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। उदाहरण: येजर एट अल. (2016) द्वारा किए गए एक अध्ययन में, जिन छात्रों को विकास मानसिकता हस्तक्षेपों के संपर्क में लाया गया था, उन्होंने शैक्षणिक चुनौतियों के प्रति अधिक लचीलापन और अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदर्शित किया।

3.8.3 तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना: तनाव छात्र जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन अत्यधिक या खराब तरीके से प्रबंधित तनाव लचीलेपन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। छात्रों को प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीक सिखाने से उन्हें अकादमिक और व्यक्तिगत दबावों से निपटने में मदद मिल सकती है। तनाव को प्रबंधित करने के तरीके:

- **माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन तकनीक:** माइंडफुलनेस मेडिटेशन, डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज और योग जैसे अभ्यास छात्रों को तनाव कम करने और उनके भावनात्मक विनियमन को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। जेडान एट अल. (2010) द्वारा किए गए शोध में पाया गया कि माइंडफुलनेस अभ्यास छात्रों में तनाव को काफी कम करते हैं और लचीलापन बढ़ाते हैं।
- **समय प्रबंधन प्रशिक्षण:** खराब समय प्रबंधन छात्रों के लिए तनाव का एक प्रमुख स्रोत है। छात्रों को कार्यों को प्राथमिकता देना, शेड्यूल सेट करना और बड़ी परियोजनाओं को प्रबंधनीय चरणों में तोड़ना सिखाना तनाव को कम कर सकता है और उन्हें अधिक नियंत्रण में महसूस करने में मदद कर सकता है। समय प्रबंधन और संगठनात्मक कौशल पर कार्यशालाओं को पाठ्यक्रम में शामिल किया जा सकता है।
- **सहायक वातावरण का निर्माण:** स्कूलों और विश्वविद्यालयों के भीतर एक सहायक और सहानुभूतिपूर्ण वातावरण बनाना छात्रों के तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संस्थानों को परामर्श सेवाएँ प्रदान करनी चाहिए, खुले संचार को बढ़ावा देना चाहिए, और लचीलापन बढ़ाने के लिए छात्रों के बीच सामाजिक संबंधों को प्रोत्साहित करना चाहिए। उदाहरण: कॉनली एट अल. (2015) द्वारा किए गए एक अध्ययन में, जिन छात्रों ने माइंडफुलनेस और समय प्रबंधन में प्रशिक्षण प्राप्त किया, उनमें तनाव का स्तर कम था और शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर था, जो चुनौतियों का प्रबंधन करने की उनकी मजबूत क्षमता को दर्शाता है।

3.8.4 शैक्षिक संस्थानों में इन विधियों को एकीकृत करना: शैक्षणिक संस्थान इन विधियों को अपने कार्यक्रमों में शामिल करके लचीलापन बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। शिक्षक अपनी कक्षाओं

में चिंतनशील अभ्यास, विकास मानसिकता प्रशिक्षण और तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं को एकीकृत कर सकते हैं, जबकि स्कूल और विश्वविद्यालय छात्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए सहकर्मि सहायता प्रणाली और परामर्श सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं। उदाहरण: कई स्कूलों ने लचीलापन-निर्माण कार्यक्रम अपनाए हैं जो आत्म-पहचान विकास, सकारात्मक दृष्टिकोण और तनाव प्रबंधन रणनीतियों को शामिल करते हैं। उदाहरण के लिए, अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च द्वारा "स्कूलों में लचीलापन" कार्यक्रम छात्रों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कौशल के निर्माण पर केंद्रित है, जो छात्र लचीलापन और शैक्षणिक सफलता में महत्वपूर्ण सुधार दिखाता है। शैक्षणिक सफलता और व्यक्तिगत विकास के लिए छात्र लचीलापन बढ़ाना आवश्यक है। आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव प्रबंधन को लक्षित करके, शिक्षक छात्रों को चुनौतियों को प्रभावी ढंग से नेविगेट करने के लिए आवश्यक मनोवैज्ञानिक कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं। आत्म-प्रतिबिंब, विकास मानसिकता और तनाव कम करने की तकनीकों को बढ़ावा देने वाले कार्यक्रम लचीलापन बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। शैक्षिक संस्थानों के पास इन गुणों के निर्माण में विद्यार्थियों को सहायता प्रदान करने का एक अनूठा अवसर है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि वे भविष्य की चुनौतियों का आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प के साथ सामना करने के लिए अच्छी तरह से तैयार हों।

3.9 सार-संक्षेप

मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्ति की मानसिक शक्ति, लचीलापन और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाने के लिए प्रभावशाली उपकरण हैं। यह प्रक्रिया उन्हें कठिनाइयों का सामना करने और उनके प्रभाव को कम करने में सहायता करती है। लचीलापन, जिसे प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है, व्यक्तियों को जीवन की चुनौतियों से निपटने में सक्षम बनाता है। लचीलेपन के विभिन्न प्रकारों में भावनात्मक, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक लचीलापन शामिल हैं। प्रत्येक प्रकार का विशेष महत्व है, जैसे कि भावनात्मक लचीलापन तनाव और दुःख को संभालने में मदद करता है, जबकि शारीरिक लचीलापन चोटों और बीमारियों से उबरने में सहायता करता है। मानसिक लचीलापन चुनौतियों के दौरान अनुशासन बनाए रखने और समस्या समाधान में सहायक होता है। लचीलापन निर्माण के लिए विभिन्न रणनीतियों का उपयोग किया जाता है, जिनमें सामाजिक समर्थन, सकारात्मक सोच, स्व-नियमन, समस्या-समाधान कौशल और जीवन में उद्देश्य की भावना को शामिल किया जाता है। मार्गदर्शन और परामर्श में संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी, माइंडफुलनेस और तनाव प्रबंधन जैसी तकनीकें प्रमुख भूमिका निभाती हैं। छात्रों में लचीलापन बढ़ाने के लिए आत्म-पहचान, दृष्टिकोण और तनाव प्रबंधन पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। आत्म-पहचान को बढ़ावा देने के लिए सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक शिक्षा और सहकर्मि समर्थन समूह का उपयोग किया जा सकता है। सकारात्मक दृष्टिकोण को आकार देने के लिए विकास मानसिकता प्रशिक्षण और सकारात्मक सुदृढ़ीकरण की मदद ली जा सकती है। इसके अलावा, माइंडफुलनेस और समय प्रबंधन प्रशिक्षण तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सहायक होते हैं। मार्गदर्शन और परामर्श के माध्यम से लचीलापन को बढ़ावा देना न केवल मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि व्यक्तियों को जीवन की कठिन परिस्थितियों में सफल होने के लिए तैयार करता है।

3.10 शब्दावली (Glossary)

- **मार्गदर्शन और परामर्श:** एक प्रक्रिया जिसमें एक प्रशिक्षित पेशेवर (परामर्शदाता या मनोवैज्ञानिक) व्यक्तियों को व्यक्तिगत, शैक्षणिक या भावनात्मक चुनौतियों से निपटने में मदद करता है। लचीलेपन के संदर्भ में, इसका मतलब छात्रों को तनाव को प्रबंधित करने, आत्म-पहचान में सुधार करने और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए उपकरण प्रदान करना है।
- **लचीलापन:** प्रतिकूलता, आघात, त्रासदी, खतरों या तनाव के महत्वपूर्ण स्रोतों का सामना करने में अच्छी तरह से अनुकूलन करने की क्षमता। इसमें कठिनाइयों से उबरने और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने की क्षमता शामिल है।
- **मनोसामाजिकलचीलापन:** भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों से निपटने की एक व्यक्ति की क्षमता को संदर्भित करता है, और ये कारक उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं। इसमें तनाव के समय में भी आत्म-मूल्य और सामाजिक संबंधों की भावना को बनाए रखना शामिल है।
- **शारीरिकस्वास्थ्य:** शरीर की स्थिति, जिसमें उसका कामकाज और बीमारी की अनुपस्थिति शामिल है। मनोसामाजिक लचीलापन शरीर पर तनाव के हानिकारक प्रभावों, जैसे उच्च रक्तचाप या कमजोर प्रतिरक्षा समारोह को कम करके शारीरिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।
- **आत्म-पहचान:** जिस तरह से कोई व्यक्ति अपने मूल्यों, अनुभवों और विश्वासों के आधार पर खुद को परिभाषित करता है। एक मजबूत, सकारात्मक आत्म-पहचान अधिक लचीलेपन से जुड़ी होती है, क्योंकि यह व्यक्तियों को आत्मविश्वास के साथ चुनौतियों का सामना करने में मदद करती है।
- **दृष्टिकोण:** कुछ स्थितियों, लोगों या घटनाओं के प्रति मानसिक और भावनात्मक पूर्वाग्रह। सकारात्मक दृष्टिकोण, जैसे कि आशावाद और विकास की मानसिकता, व्यक्तियों को चुनौतियों को खतरों के बजाय विकास के अवसरों के रूप में देखने में मदद करके लचीलापन बढ़ा सकते हैं।
- **तनाव:** बाहरी या आंतरिक दबावों के प्रति शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक प्रतिक्रिया। प्रबंधनीय होने पर तनाव फायदेमंद हो सकता है, लेकिन पुराना या अप्रबंधित तनाव मानसिक स्वास्थ्य, कल्याण और लचीलेपन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।
- **विकासकी मानसिकता:** यह विश्वास कि प्रयास, दृढ़ता और सीखने से क्षमताओं और बुद्धिमत्ता को विकसित किया जा सकता है। विकास की मानसिकता वाले लोग चुनौतियों को सुधार के अवसर के रूप में देखते हैं, जो अधिक लचीलेपन में योगदान देता है।
- **संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT):** एक प्रकार की थेरेपी जो व्यक्तियों को नकारात्मक विचार पैटर्न और व्यवहार को बदलने में मदद करती है। सीबीटी का उपयोग अक्सर छात्रों को तनाव का प्रबंधन करने, आत्म-पहचान बढ़ाने और अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करने के लिए परामर्श में किया जाता है।
- **तनावप्रबंधनतकनीक:** तनाव से निपटने और उसे कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली रणनीतियाँ। इनमें विश्राम अभ्यास, समय प्रबंधन, माइंडफुलनेस और संज्ञानात्मक पुनर्गठन शामिल

हो सकते हैं, ये सभी छात्रों को अकादमिक और व्यक्तिगत दबावों को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद करके लचीलापन बढ़ा सकते हैं।

- **माइंडफुलनेस:** एक मनोवैज्ञानिक तकनीक जिसमें वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना और बिना किसी निर्णय के इसे स्वीकार करना शामिल है। माइंडफुलनेस अभ्यास, जैसे कि ध्यान और श्वास अभ्यास, छात्रों को तनाव का प्रबंधन करने और लचीलापन बनाने में मदद करने के लिए व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं।
- **सहकर्मी सहायता प्रणाली:** छात्रों द्वारा बनाए गए सहायता नेटवर्क जो एक-दूसरे को भावनात्मक और सामाजिक सहायता प्रदान करते हैं। सहकर्मी सहायता समुदाय और अपनेपन की भावना पैदा करके लचीलापन बढ़ाती है, छात्रों को तनाव से निपटने और उनकी आत्म-पहचान को बढ़ाने में मदद करती है।
- **भावनात्मक विनियमन:** भावनात्मक अनुभवों को स्वस्थ तरीके से प्रबंधित करने और उनका जवाब देने की क्षमता। भावनात्मक विनियमन रणनीतियाँ, जैसे कि माइंडफुलनेस और संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन, प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में लचीलापन बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।
- **सकारात्मक सुदृढीकरण:** वांछित व्यवहारों को पुरस्कृत करने का अभ्यास ताकि उनकी पुनरावृत्ति को प्रोत्साहित किया जा सके। लचीलापन-निर्माण के संदर्भ में, सकारात्मक सुदृढीकरण में छोटी उपलब्धियों को स्वीकार करना और छात्रों को चुनौतियों के माध्यम से दृढ़ रहने के लिए प्रोत्साहित करना शामिल हो सकता है।
- **समय प्रबंधन:** कार्यों को प्रभावी ढंग से व्यवस्थित और प्राथमिकता देने की क्षमता। अच्छा समय प्रबंधन कौशल तनाव को कम करता है, शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार करता है, और छात्रों को अपने कार्यभार और जिम्मेदारियों पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में मदद करके लचीलापन बढ़ाता है।
- **सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक शिक्षा:** एक शैक्षिक दृष्टिकोण जो छात्रों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और अनुभवों को पाठ्यक्रम में शामिल करता है। यह छात्रों को मूल्यवान और समझा हुआ महसूस करने में मदद करता है, जो आत्म-पहचान और बढ़ी हुई लचीलापन की मजबूत भावना में योगदान देता है।
- **परामर्शहस्तक्षेप:** व्यक्तिगत चुनौतियों पर काबू पाने में व्यक्तियों का समर्थन करने के लिए परामर्शदाताओं द्वारा उपयोग किए जाने वाले संरचित कार्यक्रम या तरीके। ये हस्तक्षेप भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों को संबोधित करके लचीलापन बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं जो किसी छात्र की पनपने की क्षमता में बाधा डाल सकते हैं।
- **आत्म-प्रतिबिंब:** अपने विचारों, कार्यों और अनुभवों की जांच करने की प्रक्रिया ताकि खुद के बारे में गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त की जा सके। आत्म-प्रतिबिंब छात्रों को उनकी ताकत, विकास के क्षेत्रों और लचीलेपन के स्रोतों को समझने में मदद करता है, जिससे उनकी मुकाबला करने की क्षमता बढ़ जाती है।

- **सहानुभूति:** दूसरों की भावनाओं को समझने और साझा करने की क्षमता। सहानुभूति छात्रों को सामाजिक संबंध बनाने, सहायक संबंधों को बढ़ावा देने और भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने में मदद करती है।
- **कल्याण:** मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्वास्थ्य का एक समग्र उपाय। लचीलापन पदोन्नति में एक महत्वपूर्ण कारक है।

3.11 सुझाए गए प्रश्न (Suggested Questions)

- लचीलापन किसे कहते हैं? इसे परिभाषित करें।
- रटर और मैस्टन ने लचीलेपन को कैसे परिभाषित किया है?
- मनोसामाजिक लचीलापन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच क्या संबंध है?
- लचीलेपन के विभिन्न प्रकारों की सूची बनाएं और उनके महत्व को स्पष्ट करें।
- भावनात्मक और मानसिक लचीलापन में क्या अंतर है?
- सामाजिक लचीलापन को बढ़ाने के लिए कौन-कौन सी रणनीतियाँ उपयोगी हैं?
- लचीलापन बढ़ाने के लिए कौन-कौन सी प्रमुख रणनीतियाँ उपयोग में लाई जा सकती हैं?
- सकारात्मक सोच और आशावाद लचीलापन को कैसे बढ़ाते हैं?
- समय प्रबंधन का लचीलापन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- मार्गदर्शन और परामर्श लचीलापन बढ़ाने में कैसे मदद करते हैं?
- संज्ञानात्मक पुनर्गठन तकनीक का उपयोग लचीलेपन को बढ़ाने में कैसे किया जाता है?
- लचीलापन प्रशिक्षण कार्यक्रम के मुख्य तत्व क्या हैं?
- छात्रों की लचीलापन को बढ़ाने के लिए आत्म-पहचान और दृष्टिकोण को कैसे लक्षित किया जा सकता है?
- माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन तकनीक छात्रों के तनाव को कैसे कम करती हैं?
- शैक्षिक संस्थान छात्रों में लचीलापन विकसित करने के लिए कौन-कौन से कार्यक्रम चला सकते हैं?
- मार्गदर्शन और परामर्श को अन्य मनोवैज्ञानिक सहायता प्रणालियों के साथ कैसे एकीकृत किया जा सकता है?
- लचीले व्यक्तियों में कौन-कौन से गुण होते हैं?
- तनाव प्रबंधन की कौन-कौन सी तकनीकें प्रभावी होती हैं?

3.12 सुझायाई गई पठन सामग्री (Suggested Reading Materials)

- Carolyn S. D. G. Lee & Kenneth L. W. Lee (2009) "**Handbook of School Counseling**", Routledge Publication, ISBN: 978-0415996939
- Karen Reivich & Andrew Shatte (2002) "**The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles**", Broadway Books, ISBN: 978-0767901777
- Kenneth R. Ginsburg (2011) "**Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings**", American Academy of Pediatrics, ISBN: 978-1581104532
- Brian J. O'Neil, Judith A. O'Neill (2015) "**Psychosocial Resilience and Risk in the Perinatal Period: A Handbook for Health Professionals**", Cambridge University Press, ISBN: 978-1107444676
- Valerie L. Gaus (2007) "**Developing Resilience in Young People with Autism: A Toolbox of Support Strategies**", Jessica Kingsley Publishers, ISBN: 978-1843105594
- Derald Wing Sue & David Sue (2012) "**Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice**", John Wiley & Sons, ISBN: 978-0470391294
- Steven M. Southwick & Dennis S. Charney (2018) "**Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges**", Cambridge University Press, ISBN: 978-1108411684
- Sam Goldstein & Robert B. Brooks (2013) "**The Handbook of Resilience in Children**", Springer Science & Business Media, ISBN: 978-1461468587
- A. L. Zuckerman (2015) "**Psychology of Stress: Perspectives on the History, Theory, and Application of Stress and Health**", Springer Publishing, ISBN: 978-0826109276
- Louisa R. Law "**The Stress Management Workbook: A Teach Yourself Guide**", McGraw-Hill Education, ISBN: 978-0071816827

3.13 सन्दर्भ ग्रंथसूची (References)

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347-364.
- American Psychological Association. (2014). The Road to Resilience. *APA Help Center*. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *W.H. Freeman and Company*
- Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of depression. *Guilford Press*
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2010). The association of anger and hostility with physical health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(5), 767-794
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357

- Conley, C. S., Kirsch, A. C., & Dickson, D. A. (2015). A developmental model of resilience in youth: Implications for programs and policies. *Child Development*, 86(5), 1564-1579
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: The good, the bad, and the ugly. *Immunology and Allergy Clinics of North America*, 34(2), 207-227
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House
- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press
- Gay, G. (2002). *Culturally Responsive Teaching: Theory, Research, and Practice*. Teachers College Press
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *Bantam Books*
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Rose, A. (2004). Defining and measuring economic resilience to disasters. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 13(4), 307-314
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832
- Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025-1041
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338

-
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333
 - Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235
 - Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. McGraw-Hill
 - Whitson, H. E., & Cohen, H. J. (2006). Physical resilience: New approaches to managing frailty and disability in older adults. *The American Journal of Geriatric Cardiology*, 15(5), 309-312.
 - World Health Organization (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Geneva: World Health Organization
 - Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2016). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 51(3), 303-317.

इकाई – 4 आक्रामकता, हिंसा और बाल अपराध से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग

इकाई संरचना (Unit Structure)

- 4.1 परिचय
- 4.2 उद्देश्य
- 4.3 आक्रामकता का अर्थ एवं प्रकार
- 4.4 आक्रामकता प्रबंधन चिकित्सा के प्रकार
- 4.5 आक्रामकता प्रबंधन थेरेपी तकनीकें
- 4.6 हिंसा से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श
- 4.7 बाल अपराध से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श
- 4.8 सारांश
- 4.9 निबंधात्मक प्रश्न
- 4.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

4.1 प्रस्तावना (Introduction)

“Beware of the dark side. Anger, fear, aggression; the dark side of the Force are they.”

-Yoda, renowned Jedi master in the *Star Wars* universe

वर्तमान समाज में आक्रामकता, हिंसा और बाल अपराध तेजी से बढ़ती हुई समस्याएँ हैं, जो न केवल व्यक्तिगत बल्कि सामाजिक स्तर पर भी गंभीर प्रभाव डालती हैं। बाल अपराध विशेष रूप से चिंता का विषय है, क्योंकि यह न केवल उन बच्चों के भविष्य को प्रभावित करता है, बल्कि समग्र सामाजिक संरचना को भी कमजोर करता है। आक्रामकता, हिंसा और अपराध की जटिल और अतिव्यापी संरचनाओं को समझना मानव व्यवहार और सामाजिक गतिशीलता का अध्ययन करने के लिए आवश्यक है। इन शब्दों का अक्सर एक दूसरे के स्थान पर उपयोग किया जाता है, लेकिन मनोविज्ञान, अपराध विज्ञान और सामाजिक विज्ञान में इनकी अलग-अलग परिभाषाएँ हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए दंडात्मक

दृष्टिकोण अपनाने के बजाय प्रभावी निर्देशन और परामर्श जैसी सकारात्मक रणनीतियों को अपनाना अधिक कारगर साबित हो सकता है।

निर्देशन और परामर्श व्यक्तियों को उनके व्यवहार, भावनाओं और मानसिकता को समझने और नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करते हैं। यह प्रक्रिया विशेष रूप से किशोरों और बच्चों के लिए उपयोगी होती है, क्योंकि इस आयु में वे बाहरी प्रभावों से अत्यधिक प्रभावित होते हैं। उचित मार्गदर्शन और परामर्श के माध्यम से उन्हें सामाजिक मूल्यों, नैतिकता और आत्म-नियंत्रण का बोध कराया जा सकता है, जिससे आक्रामकता और हिंसा प्रवृत्तियों में कमी लाई जा सकती है।

यह इकाई आक्रामकता, हिंसा और बाल अपराध की जड़ों को समझने तथा निर्देशन और परामर्श के प्रभावी अनुप्रयोगों का विश्लेषण करने पर केंद्रित है। यह न केवल समस्या के समाधान की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम होगा, बल्कि एक शांतिपूर्ण और समरस समाज की स्थापना में भी सहायक सिद्ध होगा।

4.2 उद्देश्य (Objectives)

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप निम्न कार्य कर सकेंगे:

- आक्रामकता का अर्थ एवं प्रकार को समझ सकेंगे
- आक्रामकता की विशेषताएँ को समझ सकेंगे
- आक्रामकता की पहचान कर सकेंगे
- आक्रामकता प्रबंधन चिकित्सा के प्रकार जान पाएंगे
- आक्रामकता प्रबंधन थेरेपी तकनीकें को समझ सकेंगे
- हिंसा से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श को समझ सकेंगे
- बाल अपराध से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श को समझ सकेंगे

4.3 आक्रामकता का अर्थ एवं प्रकार (Meaning and types of Aggression)

आक्रामकता या क्रोध एक तीव्र भावना है जिसे आप तब महसूस करते हैं जब कुछ गलत हो जाता है या कोई आपके साथ गलत करता है। यह आमतौर पर तनाव, हताशा और जलन की भावनाओं से पहचाना जाता है। हर कोई समय-समय पर क्रोध महसूस करता है। यह निराशाजनक या कठिन परिस्थितियों के लिए एक बिल्कुल सामान्य प्रतिक्रिया है। क्रोध तभी समस्या बन जाता है जब इसे अत्यधिक प्रदर्शित किया जाता है और यह आपके दैनिक कामकाज और लोगों के साथ आपके संबंधों को प्रभावित करना शुरू कर देता है। क्रोध की तीव्रता थोड़ी सी झुंझलाहट से लेकर तीव्र क्रोध तक हो सकती है। यह कभी-कभी अत्यधिक या तर्कहीन हो सकता है। इन मामलों में, भावना को नियंत्रित रखना कठिन हो सकता है और आप उन तरीकों से व्यवहार कर सकते हैं जो आप अन्यथा नहीं करते।

आक्रामकता की विशेषताएँ (Characteristics of Aggression)

जब हम क्रोधित होते हैं तो हमारा शरीर कुछ जैविक और शारीरिक परिवर्तनों से गुजरता है। आपके शरीर में होने वाले जैविक परिवर्तनों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- ऊर्जा का स्तर बढ़ना
- रक्तचाप बढ़ना
- एड्रेनालाईन और नॉरएड्रेनालाईन जैसे हार्मोन में वृद्धि
- शरीर के तापमान में वृद्धि
- मांसपेशियों में तनाव बढ़ना

गुस्सा हर किसी में एक जैसा नहीं दिखता और हम सभी इसे अलग-अलग तरीकों से व्यक्त करते हैं। जब आप क्रोधित होते हैं तो कुछ शारीरिक विशेषताएँ आपको दिखाई दे सकती हैं।

- ऊंची आवाज
- मुट्टियाँ भींचना
- भौं सिकोड़ना या गुस्सा करना
- जबड़ा सिकुड़ना
- शारीरिक रूप से कांपना
- तेज़ दिल की धड़कन
- अत्यधिक पसीना आना
- अत्यधिक चलना
- जटिलताएँ

क्रोध एक पूरी तरह से सामान्य और आम तौर पर स्वस्थ भावना है। हालाँकि, जब आप इस पर नियंत्रण खो देते हैं तो यह आपके भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। जब आप क्रोधित होते हैं तो आपका शरीर कुछ शारीरिक और जैविक परिवर्तनों से गुजरता है।

आपकी हृदय गति तेज़ हो जाती है और आपका रक्तचाप बढ़ जाता है। आपका शरीर एड्रेनालाईन और नॉरएड्रेनालाईन जैसे हार्मोन भी छोड़ता है। बार-बार गुस्सा करने से आपके शरीर में अक्सर ये बदलाव आते हैं, जिससे आपको निम्न तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं और जटिलताएं हो सकती हैं:

- उच्च रक्तचाप
- अवसाद

- चिंता
- अनिद्रा
- मादक द्रव्यों का सेवन
- गैस्ट्रिक अल्सर
- आंत्र रोग
- मधुमेह

आक्रामकता की पहचान (Identifying Aggression)

आक्रामकता या क्रोध दोनों का अर्थ सामान होता है। क्रोध हर किसी में एक जैसा नहीं दिखता क्योंकि हम सभी इसे अलग-अलग तरीके से व्यक्त करते हैं। कुछ लोगों के लिए, चीखना उनके क्रोध को बाहर निकालने का एक तरीका हो सकता है जबकि अन्य लोग इसे किसी वस्तु या किसी अन्य व्यक्ति को शारीरिक रूप से मारकर व्यक्त कर सकते हैं।

क्रोध एक सामान्य मानवीय भावना है, लेकिन इसे व्यक्त करने के स्वस्थ तरीके खोजना महत्वपूर्ण है ताकि हमारे आस-पास के लोग अलग-थलग न पड़ें। क्रोध को स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

कारण (causes)

- क्रोध बाहरी या आंतरिक प्रभावों के कारण हो सकता है। कोई व्यक्ति या घटना आपको क्रोधित कर सकती है। आप इसलिए क्रोधित हो सकते हैं क्योंकि कोई व्यक्ति लाइन में आपके आगे से निकल गया। जब आप भावनात्मक रूप से आहत, धमकी, दर्द में या टकराव में होते हैं, तो आपको गुस्सा आ सकता है।
- कभी-कभी हम क्रोध का उपयोग अन्य भावनाओं को बदलने के लिए करते हैं, जिनसे हम निपटना नहीं चाहते, जैसे भावनात्मक दर्द, डर, अकेलापन या नुकसान। इन मामलों में, क्रोध एक द्वितीयक भावना बन जाता है। क्रोध शारीरिक दर्द की प्रतिक्रिया, डर की भावनाओं की प्रतिक्रिया, किसी कथित हमले से खुद को बचाने के लिए या किसी निराशाजनक स्थिति की प्रतिक्रिया हो सकती है।
- क्रोध अक्सर किसी ट्रिगर के कारण होता है जो तर्कसंगत या तर्कहीन हो सकता है। क्रोध पैदा करने वाले कुछ सामान्य ट्रिगर में शामिल हैं:
 - किसी प्रियजन का नुकसान
 - नौकरी खोना
 - ब्रेकअप से गुजरना
 - नौकरी या काम में असफल होना

- थकान होना
- दुर्घटना में फंसना या ऐसी स्थिति में पड़ना जिससे आपके शरीर में शारीरिक परिवर्तन होते हैं (उदाहरण के लिए, आपकी दृष्टि या चलने की क्षमता खोना)
- क्रोध किसी चिकित्सा स्थिति का लक्षण या प्रतिक्रिया भी हो सकता है। क्रोध अवसाद, मादक द्रव्यों के सेवन, एडीएचडी या द्विध्रुवी विकार का लक्षण हो सकता है।

आक्रामकता के प्रकार (Types of Aggression)

क्रोध के तीन मुख्य प्रकार हैं।

1. **निष्क्रिय-आक्रामक क्रोध:** इसमें, व्यक्ति अपने क्रोध को दबाने की कोशिश करता है ताकि इससे निपटने से बच सके, लेकिन आमतौर पर इसे अस्वस्थ और कमजोर करने वाले तरीकों से व्यक्त करता है।
2. **मुखर क्रोध:** यह क्रोध व्यक्त करने का एक स्वस्थ विकल्प हो सकता है। इसमें शांत तरीके से समझाने और स्थिति को शांत करने के लिए अपने शब्दों का उपयोग करके नियंत्रित तरीके से क्रोध को संभालना शामिल है। यहाँ, क्रोध को गैर-धमकी भरे तरीके से व्यक्त किया जाता है।
3. **खुलेआम आक्रामक क्रोध:** इस तरह के गुस्से के साथ शारीरिक या मौखिक आक्रामकता जैसे चीखना या चीजों को मारना भी हो सकता है। इस तरह के गुस्से का उद्देश्य आम तौर पर उस व्यक्ति को भावनात्मक या शारीरिक रूप से चोट पहुँचाना होता है जिस पर गुस्सा किया जाता है।

गुस्सा दो तरीकों में से किसी एक में भी व्यक्त किया जा सकता है: मौखिक रूप से या गैर-मौखिक रूप से।

मौखिक रूप से: जब कोई व्यक्ति मौखिक रूप से अपना गुस्सा व्यक्त करता है, तो आप उसे अपनी आवाज़ ऊँची करते हुए देख सकते हैं। अगर उसका गुस्सा किसी दूसरे व्यक्ति पर होता है, तो वह अपमानजनक हो सकता है और चोट पहुँचाने वाली बातें कह सकता है।

गैर-मौखिक रूप से: आप उस व्यक्ति में कुछ मामूली शारीरिक बदलाव देखेंगे

जो गैर-मौखिक रूप से अपना गुस्सा व्यक्त करता है। वह भौंहें चढ़ा सकता है या भौंहें चढ़ा सकता है और अपने जबड़े और मुट्ठी भींच सकता है। वह किसी दूसरे व्यक्ति या वस्तु पर भी हमला कर सकता है, जिससे कभी-कभी उस व्यक्ति या वस्तु को शारीरिक नुकसान पहुँच सकता है और कुछ मामलों में तो वह खुद को भी चोट पहुँचा सकता है।

लोग अपने गुस्से को व्यक्त करने के दो तरीके परस्पर अनन्य नहीं हैं और एक व्यक्ति को दोनों तरीकों से गुस्सा व्यक्त करते हुए देखना संभव है।

उपचार (Treatment)

क्रोध एक सामान्य भावना है जिसे हम सभी महसूस करते हैं, और अधिकांश लोग इसे स्वस्थ तरीके से व्यक्त करने के तरीके खोज सकते हैं। हालाँकि, कुछ लोगों को उपचार की आवश्यकता होती है। अत्यधिक क्रोध का इलाज करने का सबसे आम तरीका थेरेपी है।

4.4 आक्रामकता प्रबंधन चिकित्सा के प्रकार (Types of Anger Management Therapy)

एंगल कहते हैं, “कि क्रोध एक सार्वभौमिक भावना है जो अक्सर धमकी, शक्ति की हानि या अन्याय के जवाब में उत्पन्न होती है”। इसके अतिरिक्त, यह भावना आवश्यक रूप से नकारात्मक नहीं है, हालांकि यह अनियंत्रित स्तरों पर हानिकारक हो सकती है, क्योंकि इसके बाद होने वाले व्यवहारों जैसे कि चीजों को फेंकना, बाहर चले जाना, दूसरों पर हमला करना, ऐसी बातें कहना जिनका आपको बाद में पछतावा हो, या निष्क्रिय-आक्रामक तरीके से कार्य करना, हानिकारक हो सकता है।

क्रोध प्रबंधन थेरेपी इस प्रकार की प्रतिक्रियाओं या विस्फोटों को कम करने में मदद कर सकती है। थेरेपी सत्रों के दौरान कई अलग-अलग तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

1. **संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) (Cognitive Behaviour Therapy):** सीबीटी अक्सर क्रोध प्रबंधन के लिए पसंद का उपचार है। एंगल का कहना है कि यह आपको क्रोध के लिए अपने ट्रिगर्स को समझने, मुकाबला करने के कौशल विकसित करने और अभ्यास करने, और क्रोध के जवाब में अलग तरह से सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने में मदद कर सकता है, ताकि आप शांत रहें और अधिक नियंत्रण में रहें।
2. **द्वंद्वीय व्यवहार चिकित्सा (डीबीटी) (Dialectical Behaviour Therapy):** डीबीटी सीबीटी का एक रूप है जो तीव्र या लगातार क्रोध से ग्रस्त व्यक्तियों को भावनात्मक नियंत्रण हासिल करने में मदद कर सकता है। एंगल कहते हैं कि यह व्यक्ति को भावनात्मक विनियमन और संकट सहनशीलता कौशल, माइंडफुलनेस और रिश्तों में प्रभावी संचार विकसित करने में मदद करके काम करता है।
3. **पारिवारिक चिकित्सा (Family Therapy):** इस तरह की चिकित्सा उन स्थितियों में मददगार हो सकती है, जहाँ गुस्सा अक्सर परिवार के सदस्यों पर होता है, जैसे कि जब किसी युवा वयस्क का अपने माता-पिता के प्रति गुस्सा शांत नहीं होता। यह आपको संचार को बेहतर बनाने और मुद्दों को सुलझाने के लिए मिलकर काम करने में मदद कर सकता है।
4. **मनोगतिक चिकित्सा (Psychodynamic Therapy):** मनोगतिक चिकित्सा आपके क्रोध के मनोवैज्ञानिक मूल और उसके प्रति आपकी प्रतिक्रिया की जांच करने में आपकी सहायता कर सकती है, ताकि आप अस्वस्थ पैटर्न की पहचान कर सकें और उसे सुधार सकें।

एंगल का कहना है कि आपका मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके परिस्थितियों और विशिष्ट व्यवहारों का मूल्यांकन करके उपचार के लिए समग्र दृष्टिकोण निर्धारित करेगा और यह भी देखेगा कि आपको थेरेपी के अतिरिक्त दवा की भी आवश्यकता है या नहीं।

4.5 आक्रामकता प्रबंधन थेरेपी तकनीकें (Anger Management Therapy Techniques)

क्रोध प्रबंधन थेरेपी तकनीकों में आपके क्रोध के ट्रिगर्स और प्रतिक्रियाओं को समझना, इसे प्रबंधित करने या कम करने की रणनीतियाँ सीखना और क्रोध से संबंधित विचारों और दृष्टिकोणों को बदलना शामिल हो सकता है। एंगल नीचे इनमें से कुछ तकनीकों की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं।

1. ट्रिगर्स और प्रतिक्रियाओं की पहचान करना (Identifying triggers and reactions)

थेरेपी आपको उन कारकों की बेहतर समझ विकसित करने में मदद कर सकती है जो आपके क्रोध की अभिव्यक्तियों में योगदान करते हैं, जैसे कि वर्तमान और पिछले ट्रिगर्स। आप क्रोध के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं और आप पर और आपके रिश्तों पर होने वाले परिणामों या बाद के प्रभावों को भी बेहतर ढंग से समझना शुरू कर देते हैं।

उदाहरण के लिए, क्रोध प्रबंधन चिकित्सा के माध्यम से, आप महसूस कर सकते हैं कि अपने जीवनसाथी पर चिल्लाना आपके माता-पिता को बड़े होने पर चिल्लाते हुए देखने से संबंधित है। या, आप सीख सकते हैं कि आप इस व्यवहार में इसलिए शामिल होते हैं क्योंकि आपको लगता है कि आप जो चाहते हैं, वह आपको तभी मिलेगा जब आप चिल्लाएंगे।

2. क्रोध को दूर भगाने की रणनीतियाँ सीखना (Learning strategies to overcome anger)

क्रोध प्रबंधन थेरेपी आपको अपने क्रोध को बाधित करने या बचने या ध्यान भटकाने के माध्यम से अपनी प्रतिक्रिया को प्रबंधित करने की रणनीतियों से लैस कर सकती है। एक चिकित्सक आपको समस्या-समाधान में मदद कर सकता है कि जब आप क्रोधित हों तो कैसे प्रतिक्रिया दें। भूमिका निभाने (Role Playing) से उन कौशलों का अभ्यास करने के अवसर मिलते हैं जो क्रोध पर नियंत्रण बढ़ा सकते हैं, जैसे दृढ़ता और प्रत्यक्ष संचार।

थेरेपी आपको मुकाबला करने की रणनीतियाँ और विश्राम तकनीकें भी सिखा सकती है। आप गहरी साँस लेना, कमरे से बाहर जाना और जब आप शांत हो जाएँ तो वापस लौटना, या क्रोध की तीव्रता को कम करने के लिए एक आरामदायक छवि का उपयोग करना सीख सकते हैं।

3. दृष्टिकोण और विचार पैटर्न बदलना (Changing attitudes and thought patterns)

थेरेपी में क्रोध से संबंधित सोच को पुनर्गठित करना और दृष्टिकोण बदलना भी शामिल हो सकता है, खासकर अगर सीबीटी दृष्टिकोण का उपयोग किया जाता है। चिकित्सक आपके दृष्टिकोण और सोचने के तरीकों की जांच करने में आपकी मदद करेगा ताकि उन पैटर्न की पहचान की जा सके जो क्रोध को बढ़ा सकते हैं, जैसे कि चिंतन करना, विनाशकारी सोचना, न्याय करना, भाग्य बताना या बढ़ा-चढ़ाकर बताना।

आपका चिकित्सक आपके साथ मिलकर आपकी प्रतिक्रिया पैटर्न को बदलने का अभ्यास भी करेगा। वे क्षमा और करुणा को प्रोत्साहित कर सकते हैं, दुख और निराशा को दूर करने के तरीके सुझा सकते हैं, और टूटे हुए रिश्तों को सुधारने और स्वीकार करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

क्रोध आपके स्वास्थ्य, रिश्तों और करियर पर बुरा असर डाल सकता है। क्रोध प्रबंधन थेरेपी आपको अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, आत्म-नियंत्रण बनाए रखने, मुकाबला करने की रणनीति विकसित करने और प्रभावी ढंग से संवाद करने में मदद कर सकती है।

4.6 हिंसा से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श (Guidance and counselling to deal with violence)

हिंसा शारीरिक बल या शक्ति का प्रयोग है - धमकी के साथ या वास्तविक - खुद के खिलाफ, किसी अन्य व्यक्ति के खिलाफ, या किसी समूह या समुदाय के खिलाफ, जिसके परिणामस्वरूप चोट, मृत्यु, मनोवैज्ञानिक नुकसान या अभाव हो सकता है या होने की संभावना अधिक होती है। हिंसा के कई रूप हैं:

1. **शारीरिक हिंसा:** मारना, मुक्का मारना, लात मारना या हथियारों का इस्तेमाल करना।
2. **मनोवैज्ञानिक या भावनात्मक हिंसा:** धमकी, धमकी, हेरफेर या लगातार आलोचना।
3. **यौन हिंसा:** सहमति के बिना किया गया कोई भी यौन कृत्य।
4. **संरचनात्मक या प्रणालीगत हिंसा:** सामाजिक संरचनाएं या संस्थाएं जो लोगों को उनकी बुनियादी जरूरतों (जैसे, नस्लवाद, गरीबी, असमानता) को पूरा करने से रोककर नुकसान पहुंचाती हैं।
5. **मौखिक हिंसा:** नाम-पुकारना, चिल्लाना, या दूसरों को चोट पहुंचाने या हावी होने के लिए शब्दों का इस्तेमाल करना।

यह केवल शारीरिक कृत्यों के बारे में नहीं है - यह शक्ति, नियंत्रण और नुकसान के बारे में भी है। मार्गदर्शन और परामर्श विभिन्न परिस्थितियों में हिंसा को संबोधित करने और कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं - खासकर स्कूलों, समुदायों और परिवारों में। हिंसा से निपटने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श के प्रमुख अनुप्रयोग इस प्रकार हैं:

हिंसा से निपटने के लिए संघर्ष समाधान प्रशिक्षण (Conflict Resolution Training to Address Violence)

संघर्ष समाधान प्रशिक्षण एक सक्रिय दृष्टिकोण है जिसका उपयोग हिंसा को कम करने और रोकने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श में किया जाता है, ताकि व्यक्तियों को असहमति को शांतिपूर्वक संभालने के लिए आवश्यक कौशल से लैस किया जा सके। आक्रामकता या हिंसा का सहारा लेने के बजाय, लोगों को सिखाया जाता है कि संचार, सहानुभूति और सहयोग के माध्यम से मुद्दों को कैसे हल किया जाए।

संघर्ष समाधान प्रशिक्षण के मुख्य घटक (Key Components of Conflict Resolution Training)

- ❖ संचार कौशल
- ❖ सक्रिय सुनना

- ❖ भावनाओं और ज़रूरतों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करना
- ❖ दोष और भड़काऊ भाषा से बचना
- ❖ भावनात्मक विनियमन
- ❖ व्यक्तिगत भावनात्मक ट्रिगर्स को पहचानना
- ❖ क्रोध और हताशा का प्रबंधन करना
- ❖ शांत करने वाली रणनीतियों का उपयोग करना (जैसे, गहरी साँस लेना, रुकना)
- ❖ समस्या-समाधान कौशल
- ❖ संघर्ष के मूल कारण की पहचान करना
- ❖ सहयोगी तरीके से विभिन्न समाधानों की खोज करना
- ❖ जीत-जीत समझौते पर पहुँचना
- ❖ सहानुभूति विकास
- ❖ दूसरों के दृष्टिकोण को समझना
- ❖ आपसी सम्मान को प्रोत्साहित करना
- ❖ गलतफहमी को कम करना जो अक्सर विवाद का कारण बनती है

हिंसा के लिए क्रोध प्रबंधन (Anger Management for violence)

क्रोध प्रबंधन हिंसा को रोकने या कम करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है - चाहे वह दूसरों पर निर्देशित हो, खुद पर हो, या विनाशकारी व्यवहार के माध्यम से भी व्यक्त किया गया हो। यह ट्रिगर्स को पहचानने, प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण पाने और भावनाओं को व्यक्त करने के स्वस्थ तरीके खोजने के बारे में है।

यहाँ हिंसा को संबोधित करने के उद्देश्य से विशेष रूप से क्रोध प्रबंधन रणनीतियों का विवरण दिया गया है:

ट्रिगर को जल्दी पहचानें (Recognize Triggers Early)

- ऐसी स्थितियों, लोगों या विचारों पर नज़र रखें जो क्रोध को भड़काते हैं।
- जर्नलिंग या किसी थेरेपिस्ट से बात करने से पैटर्न की पहचान करने में मदद मिल सकती है।
- पूछें: मुझे क्या उत्तेजित करता है, और जब क्रोध बढ़ता है तो मेरा शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है?

प्रतिक्रिया करने से पहले रुकें (Pause Before Reacting)

- "STOP" तकनीक का उपयोग करें:
- रुकें।
- साँस लें।
- ध्यान से देखें कि आप क्या महसूस कर रहे हैं।

- ध्यानपूर्वक आगे बढ़ें।
- यहां तक कि केवल 10 तक गिनना या दूर चले जाना भी हिंसा की ओर बढ़ने के चक्र को तोड़ सकता है।

शांत करने वाली तकनीकों का अभ्यास करें (Practice Calming Techniques)

- गहरी साँस लेना, ध्यान लगाना या ग्राउंडिंग व्यायाम करना।
- प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम।
- विज़ुअलाइजेशन (एक शांत जगह या परिणाम की कल्पना करें)।

स्वस्थ अभिव्यक्ति सीखें (Learn Healthy Expression)

- “मैं” कथनों का उपयोग करें: “जब मुझे अनदेखा किया जाता है तो मुझे गुस्सा आता है,” बजाय इसके कि “आप हमेशा मुझे अनदेखा करते हैं!”
- दोष दिए बिना या धमकी दिए बिना अपनी ज़रूरतों को व्यक्त करें।
- क्रोध को शारीरिक गतिविधि (खेल, कसरत, आदि) में बदलें।

सहायता लें (Seek Help)

- थेरेपी या क्रोध प्रबंधन समूह उपकरण और जवाबदेही प्रदान कर सकते हैं।
- मित्र, सलाहकार या विश्वसनीय वयस्क आपकी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।
- गंभीर मामलों में, संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) विशेष रूप से प्रभावी है।

जहाँ तक संभव हो, ट्रिगर्स से बचें (Avoid Triggers Where Possible)

- हिंसक मीडिया या वातावरण के संपर्क में आने से बचें जो आक्रामक विचारों को भड़काते हैं।
- ना कहना, दूर चले जाना या सीमाएँ निर्धारित करना सीखें।

नियमित रूप से खुद की देखभाल करें (Practice Regular Self-Care)

- नींद, पोषण और व्यायाम सभी भावनात्मक नियंत्रण को प्रभावित करते हैं।
- बर्नआउट और थकान आपकी सहनशीलता को कम कर सकती है और हिंसक प्रतिक्रियाओं की संभावना को बढ़ा सकती है।

हिंसा रोकथाम शिक्षा (Violence Prevention Education)

हिंसा रोकथाम शिक्षा का उद्देश्य लोगों को वह ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण सिखाना है जिसकी उन्हें संघर्ष को शांतिपूर्ण तरीके से हल करने, स्वस्थ संबंध बनाने और समुदायों को सुरक्षित बनाने के लिए

आवश्यकता होती है। इसे स्कूलों, कार्यस्थलों, समुदायों या यहाँ तक कि आमने-सामने की सेटिंग में भी पढ़ाया जा सकता है - और यह सबसे प्रभावी तब होता है जब यह केवल प्रतिक्रियात्मक न होकर सक्रिय हो।

हिंसा रोकथाम शिक्षा के मुख्य लक्ष्य (Core Goals of Violence Prevention Education)

- हिंसा क्या है (सूक्ष्म या प्रणालीगत रूपों सहित) के बारे में जागरूकता बढ़ाएँ।
- सहानुभूति और भावनात्मक बुद्धिमत्ता सिखाएँ - दूसरों की भावनाओं को कैसे समझें और उनका सम्मान करें।
- संचार और संघर्ष समाधान कौशल विकसित करें।
- आघात, असमानता और खराब रोल मॉडलिंग जैसे मूल कारणों को संबोधित करें।
- सुरक्षित स्थान बनाएँ जहाँ लोग सुने, शामिल और समर्थित महसूस करें।

इसमें अक्सर क्या शामिल होता है:

1. सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (एसईएल) (Social-emotional learning)

- आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण और संबंध-निर्माण सिखाता है।
- स्कूलों में बदमाशी, झगड़े और आक्रामकता को कम करने के लिए आम है।

2. आलोचनात्मक सोच और मीडिया साक्षरता (Critical Thinking and Media Literacy)

- लोगों को यह समझने में मदद करती है कि मीडिया और समाज में हिंसा को कैसे सामान्य माना जाता है।
- हानिकारक रूढ़ियों या सांस्कृतिक मानदंडों पर सवाल उठाने को प्रोत्साहित करती है।

3. संघर्ष समाधान प्रशिक्षण तकनीकें (Conflict Resolution Training Techniques)

जैसे:

- सक्रिय सुनना
- मुखर (आक्रामक नहीं) संचार
- बातचीत और समझौता

4. सहकर्मी मध्यस्थता (peer mediation)

- छात्रों या समुदाय के सदस्यों को विवादों को सुलझाने में दूसरों की मदद करने के लिए प्रशिक्षित करता है।
- लोगों को जिम्मेदारी लेने और शांतिपूर्ण वातावरण बनाने के लिए सशक्त बनाता है।

5. बदमाशी विरोधी और बाईस्टैंडर कार्यक्रम (Anti-Bullying & Bystander Programs)

- यह सिखाता है कि कैसे सुरक्षित तरीके से हस्तक्षेप किया जाए और पीड़ितों का समर्थन किया जाए।
- इस बात पर जोर देता है कि चुप्पी हिंसा को बढ़ावा दे सकती है।

6. आघात-सूचित शिक्षा (Trauma-Informed Education)

- यह पहचानती है कि पिछली हिंसा या दुर्व्यवहार किस तरह से व्यवहार और सीखने को प्रभावित करता है।
- दंड के बजाय उपचार पर ध्यान केंद्रित करता है।

7. यौन, शक्ति और सहमति शिक्षा (Gender, Power & Consent Education)

- सम्मान, सीमाएँ और सहमति सिखाकर यौन हिंसा को रोकती है।
- रिश्तों में समानता को प्रोत्साहित करती है और विषाक्त मर्दानगी या अन्य हानिकारक शक्ति गतिशीलता को चुनौती देती है।

हिंसा के पीड़ितों के लिए सहायता (Support for victims of violence)

हिंसा के पीड़ितों के लिए सहायता उपचार, सुरक्षा और पुनर्प्राप्ति के लिए आवश्यक है। चाहे हिंसा शारीरिक, भावनात्मक, यौन या प्रणालीगत हो, पीड़ितों को अक्सर तत्काल सहायता, दीर्घकालिक सहायता और बिना किसी निर्णय के करुणा की आवश्यकता होती है। परामर्शदाता निम्न प्रकार से सहायता कर सकता है:

तत्काल सुरक्षा सुनिश्चित करें (Ensure Immediate Safety)

- यदि कोई व्यक्ति खतरे में है, तो पहली प्राथमिकता उसे खतरे से दूर रखना और यदि आवश्यक हो तो आपातकालीन सेवाओं को कॉल करना है।
- लगातार खतरे में रहने वाले लोगों (जैसे, घरेलू हिंसा या पीछा करने से) के लिए सुरक्षा योजनाएँ बनाई जा सकती हैं।
- आश्रय और संकट केंद्र अक्सर अस्थायी सुरक्षा प्रदान करते हैं।

संकट सेवाओं तक पहुँच (Access to Crisis Services)

- हॉटलाइन 24/7 गोपनीय सहायता प्रदान करती हैं:
- राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हॉटलाइन : 181 / 1091
- (यौन हिंसा के लिए) Emergency Women Helpline Numbers: 1090, 1091
- कई देशों की अपनी संकट रेखाएँ और सहायता सेवाएँ हैं।
- जो लोग खुलकर बात नहीं कर सकते, उनके लिए चैट और टेक्स्ट विकल्प भी उपलब्ध हैं।

भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक सहायता (Emotional and Psychological Support)

- आघात-सूचित चिकित्सा पीड़ितों को उनके अनुभवों को सुरक्षित रूप से संसाधित करने में मदद करती है।
- सहायता समूह ऐसे अन्य लोगों के साथ संपर्क स्थापित करते हैं जो समान परिस्थितियों से गुज़रे हैं।
- चिकित्सा गैर-न्यायसंगत, सशक्त बनाने वाली और उत्तरजीवी की ज़रूरतों के अनुसार होनी चाहिए।

आघात प्रतिक्रियाओं को समझना (Understanding Trauma Responses)

पीड़ितों को:

- अपराधबोध या शर्म महसूस हो सकती है
- फ्लैशबैक या बुरे सपने आ सकते हैं
- भावनात्मक रूप से बंद हो सकते हैं या अत्यधिक सतर्क हो सकते हैं

यह जानना कि ये सामान्य आघात प्रतिक्रियाएँ हैं, उपचार प्रक्रिया का हिस्सा है। समर्थकों को कभी भी पीड़ित को जल्दी से "आगे बढ़ने" के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए।

कानूनी और वकालत सहायता (Legal and Advocacy Support)

- पीड़ित अधिवक्ता उत्तरजीवियों को पुलिस रिपोर्ट, निरोधक आदेश, अदालती सुनवाई आदि से निपटने में मदद करते हैं।
- कानूनी सहायता मुफ्त या कम कीमत पर उपलब्ध हो सकती है।
- यदि उत्तरजीवी तैयार नहीं हैं तो उन्हें रिपोर्ट न करने का अधिकार है - यह उनकी पसंद है।

व्यावहारिक सहायता (Practical Help)

- आवास, भोजन, बच्चों की देखभाल, नौकरी में सहायता या चिकित्सा देखभाल में सहायता।
- हिंसा अक्सर बुनियादी ज़रूरतों को बाधित करती है, खासकर घरेलू हिंसा या विस्थापन के मामलों में।

विशिष्ट समूहों के लिए सहायता (Support for Specific Groups)

- बच्चों को उनके विकासात्मक चरण के अनुरूप आघात-सूचित देखभाल की आवश्यकता होती है।
- LGBTQ+ पीड़ितों, अप्रवासियों और विकलांग लोगों को अतिरिक्त बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है।
- सांस्कृतिक रूप से सक्षम सेवाएँ बहुत बड़ा अंतर लाती हैं।

4.7 बाल अपराध से निपटने के लिए निर्देशन और परामर्श (Guidance and counseling to tackle juvenile delinquency)

हर बच्चा मासूम पैदा होता है और अगर उसे प्यार से पाला-पोसा जाए और ध्यान दिया जाए तो वह व्यक्तिगत, मानसिक, नैतिक और धार्मिक कौशल के साथ उत्कृष्ट कद का व्यक्ति बन सकता है। दूसरी ओर, अस्वस्थ वातावरण, बुनियादी जरूरतों की उपेक्षा, गलत संगति और वैकल्पिक दुर्व्यवहार एक किशोर को अपराधी बना सकते हैं।

एक किशोर नियम तोड़ सकता है और इसे उचित ठहरा सकता है। इसलिए दुनिया भर में हर जगह अपराध की गति तेजी से बढ़ रही है और इसलिए बाद में मानसिक विकार अपराधी व्यवहार के जोखिम को बढ़ा सकता है।

लोग जन्मजात अपराधी नहीं होते। उन्हें समाज में वापस लाने का मौका दिया जाना चाहिए। उन्हें दोबारा अपराधी बनने से रोकना इस ओर एक सार्थक प्रयास हो सकता है। उन्हें अपराधी के रूप में दंडित करने के बजाय, पुनर्वास शिक्षा या चिकित्सा के माध्यम से कानून के साथ टकराव में आए किशोर को समाज का स्वस्थ नागरिक बनाने का प्रयास करना चाहिए।

बाल अपराधियों के लिए पुनर्वास कार्यक्रम (Rehabilitation Program for Juvenile Offenders)

1. बाल परामर्श (Child Counselling)

आजकल नशे के आदी, समाज से अलग-थलग, आक्रामक व्यक्ति, दुर्व्यवहार करने वाले तथा असामाजिक व्यवहार करने वाले युवा विभिन्न प्रकार के समाज-अस्वीकार्य आचरण, छोटी-मोटी चोरियां, निर्दोष लोगों तथा राहगीरों पर पत्थर फेंकना, परपीड़क प्रवृत्ति, छेड़खानी तथा बाल अपराध की अन्य कई विशेषताओं में संलिप्त हैं। किशोर परामर्श 5 से 17 वर्ष की आयु के परेशान युवाओं और उनके परिवारों को सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करता है। किशोर परामर्श उन युवाओं को प्रदान किया जाता है जो ऐसे मुद्दों से जूझ रहे हैं जो व्यवहार संबंधी समस्याओं का कारण बनते हैं। किशोर परामर्श से लाभ उठाने वाले बच्चों और किशोरों में गरीबी, मादक द्रव्यों के सेवन, सकारात्मक रोल मॉडल की कमी, माता-पिता की उपेक्षा, दुर्व्यवहार या परित्याग, या मानसिक विकारों से जूझ रहे बच्चे शामिल हैं। ऐसी समस्याएं बच्चे की शिक्षा में बाधा डाल सकती हैं और बच्चे को एक खुश और स्वस्थ वयस्क बनने से रोक सकती हैं। किशोर परामर्श का लक्ष्य बच्चों का समर्थन करना और उन्हें एक उत्पादक नागरिक बनने के मार्ग पर स्थापित करना है। किशोरों को नियमित रूप से अनुभवी परामर्शदाताओं द्वारा परामर्श दिया जाना चाहिए। बच्चों की मानसिक स्थिति को बदलने के लिए परामर्श भी बहुत महत्वपूर्ण है। उनके आत्मविश्वास को मजबूत करने और उनके दिमाग पर कलंक और अन्य मनोबल गिराने वाले प्रभावों को दूर करने के लिए यह एक परम आवश्यकता है।

किशोर परामर्श बच्चों को जीवन में अपनी स्थिति से निपटने में मदद करता है और उन्हें समस्याओं से निपटने के लिए ठोस सलाह देता है। किशोर परामर्श इन युवाओं को एक वयस्क के साथ गहरे व्यक्तिगत स्तर पर जुड़ने का अवसर प्रदान करता है, और परेशान युवाओं को जीवन में अधिक सकारात्मक मार्ग अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है। किशोर परामर्श केस प्रबंधन और कथनों, शोध, अभिलेखों और रिपोर्टों सहित दस्तावेजों का अद्यतन, सटीक रिकॉर्ड रखने की सुविधा भी प्रदान करता है। परामर्शदाता केवल क्लाइंट को आईना दिखाता है ताकि वह खुद को देख सके, अपनी दबी हुई, दमित और अचेतन अपराध भावनाएँ जो उसके असामाजिक व्यवहार और अवैध गतिविधियों का मूल कारण हैं। परामर्शदाता बच्चों को समस्याओं से उबरने, उनके अस्वस्थ व्यवहार और विचार प्रक्रियाओं को बदलने और उनकी ऊर्जा को अधिक रचनात्मक दिशा में लगाने का तरीका सिखाकर जीवन सलाह देते हैं। ये परामर्शदाता केस प्रबंधन सेवाएँ प्रदान करने के लिए भी जिम्मेदार होते हैं (यानी प्रगति को नोट करना, केस स्टडी विकसित करना और परामर्श सत्रों का दस्तावेजीकरण करना)। यह दस्तावेजीकरण बाद में समीक्षा के लिए किशोर की फ़ाइल में रखा जाता है।

व्यवहार परामर्श को समझना सीखने के सिद्धांत, व्यवहार संशोधन और चिकित्सा व्यवहार पर आधारित है, व्यवहार में परिवर्तन से निपटने के लिए परामर्श और मनोचिकित्सा के दृष्टिकोण हैं। इसमें व्यवहार को बदलने के लिए सीखे गए सिद्धांतों का व्यवस्थित अनुप्रयोग शामिल है जो अधिक अनुकूली तरीकों की ओर है। उपरोक्त कथन के अनुसार, व्यवहार को कम सामाजिक व्यवहार से उच्च सामाजिक व्यवहार परामर्श रणनीतियों में बदला या विकसित किया जा सकता है, जिसका उपयोग ग्राहक पर मुखर व्यवहार विकसित करने के लिए किया जाता है।

2. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (Cognitive Behaviour Therapy)

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) एक ऐसा उपचार है जो सोच के पैटर्न और सोच के मूल में विश्वास, दृष्टिकोण और मूल्यों पर ध्यान केंद्रित करता है। यह व्यक्तिगत समस्याओं और व्यवहारों की एक विस्तृत विविधता के साथ विश्वसनीय रूप से प्रभावी है, जिसमें आपराधिक न्याय के लिए महत्वपूर्ण पदार्थ दुरुपयोग और असामाजिक, आक्रामक, अपराधी और आपराधिक व्यवहार शामिल हैं। सीबीटी मनोचिकित्सा का एक रूप है जो समस्याओं का इलाज करता है और निष्क्रिय भावनाओं, व्यवहारों और विचारों को संशोधित करके खुशी को बढ़ाता है। सीबीटी इस विचार पर आधारित है कि विचार और धारणाएँ व्यवहार को प्रभावित करती हैं। कुछ मामलों में, व्यथित महसूस करना वास्तविकता के बारे में किसी की धारणा को विकृत कर सकता है। सीबीटी का उद्देश्य हानिकारक विचारों की पहचान करना, यह आकलन करना है कि क्या वे वास्तविकता का सटीक चित्रण हैं, और यदि वे नहीं हैं, तो उन्हें चुनौती देने और उन पर काबू पाने के लिए रणनीतियों को लागू करना है। सीबीटी सभी उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त है, जिसमें बच्चे, किशोर और वयस्क शामिल हैं। इस बात के प्रमाण बढ़ गए हैं कि सीबीटी कई स्थितियों में लाभ पहुंचा सकता है, जैसे कि प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार, चिंता विकार, अभिघातजन्य तनाव विकार, खाने के विकार, जुनूनी-बाध्यकारी विकार और

कई अन्य। शोध यह भी संकेत देते हैं कि सीबीटी को आमने-सामने थेरेपी सत्रों के अलावा ऑनलाइन प्रभावी ढंग से वितरित किया जा सकता है।

योग्य कर्मचारी, युवाओं को नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने में मदद करते हैं, और विचारों और व्यवहारों के बीच संबंध पर जोर देने के साथ, यह व्यवहार को बदलने में भी मदद करता है। अक्सर छोटे समूह की सेटिंग में पेश किए जाने वाले कार्यक्रमों में रोलप्ले, मॉडलिंग या प्रदर्शनों से जुड़े पाठ और अभ्यास शामिल होते हैं। व्यक्तिगत परामर्श सत्र अक्सर CBT का हिस्सा होते हैं। क्लाइंट को होमवर्क दिया जाता है जो सत्रों के बीच प्रयोग किए जाते हैं। आपराधिक व्यवहार को कम करने में CBT या किसी अन्य उपचार के प्रभावी होने के लिए बदलाव की इच्छा आवश्यक है।

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी तकनीक (Cognitive Behaviour Therapy Techniques)

- I. **संज्ञानात्मक पुनर्गठन तकनीक (Cognitive Restructuring Techniques):** संज्ञानात्मक पुनर्गठन संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी तकनीक है जिसका उद्देश्य लोगों को नकारात्मक मनोदशा और अप्रभावी व्यवहार के लिए जिम्मेदार सोच पैटर्न की पहचान करने में मदद करना है। संज्ञानात्मक पुनर्गठन के दौरान कई तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है।
- II. **ग्रेडेड एक्सपोजर असाइनमेंट (Graded Exposure Assignments):** एक्सपोजर एक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी तकनीक है जो लोगों को व्यवस्थित रूप से उस चीज़ से निपटने में मदद करती है जिससे वे डरते हैं। आम तौर पर, डर लोगों को स्थितियों से बचने के लिए प्रेरित करता है। व्यवस्थित एक्सपोजर के माध्यम से, लोग एक-एक करके डरने वाली स्थितियों पर काबू पाते हैं, और फिर बढ़ते हुए कठिन एक्सपोजर असाइनमेंट से निपटते हैं।
- III. **गतिविधि शेड्यूलिंग (Activity Scheduling):** गतिविधि शेड्यूलिंग एक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी तकनीक है जिसे लोगों को उन व्यवहारों को बढ़ाने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जिन्हें उन्हें और अधिक करना चाहिए। सहायक व्यवहारों की पहचान करके और उन्हें शेड्यूल करके, जैसे कि ध्यान करना, टहलने जाना, या किसी प्रोजेक्ट पर काम करना, यह उनके पूरा होने की संभावना को बढ़ाता है।
- IV. **क्रमिक सन्निकटन (Successive Approximation):** यह संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी तकनीक उन लोगों के लिए काम करती है जिन्हें किसी कार्य को पूरा करने में कठिनाई होती है, या तो कार्य से परिचित न होने के कारण, या क्योंकि कार्य किसी कारण से भारी लगता है। यह तकनीक लोगों को एक आसान कार्य में महारत हासिल करने में मदद करके काम करती है जो अधिक कठिन कार्य के समान है।
- V. **माइंडफुलनेस अभ्यास (Mindfulness Practice):** माइंडफुलनेस एक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी तकनीक है जिसे बौद्ध धर्म से लिया गया है। माइंडफुलनेस का लक्ष्य लोगों को नकारात्मक

चीजों के बारे में सोचने या जुनूनी होने से दूर रखने में मदद करना है और उनका ध्यान वर्तमान क्षण में वास्तव में क्या हो रहा है, इस पर केंद्रित करना है।

VI. **कौशल प्रशिक्षण (Skills Training):** कौशल प्रशिक्षण के लिए सामान्य क्षेत्रों में सामाजिक कौशल प्रशिक्षण, संचार प्रशिक्षण और दृढ़ता प्रशिक्षण शामिल हैं। आमतौर पर कौशल प्रशिक्षण प्रत्यक्ष निर्देश, मॉडलिंग और रोल-प्ले के माध्यम से होता है।

सीबीटी के लाभ (Benefits of CBT):

- यह उन मामलों में मददगार हो सकता है जहां अकेले दवाइयां काम नहीं करतीं।
- अन्य वार्तालाप चिकित्साओं की तुलना में इसे अपेक्षाकृत कम समय में पूरा किया जा सकता है।
- सी.बी.टी. की अत्यधिक संरचित प्रकृति का अर्थ है कि इसे विभिन्न प्रारूपों में प्रदान किया जा सकता है, जिसमें समूह, स्व-सहायता पुस्तकें और ऐप्स शामिल हैं।
- यह आपको उपयोगी और व्यावहारिक रणनीतियाँ सिखाता है, जिनका उपयोग उपचार समाप्त होने के बाद भी रोजमर्रा की जिंदगी में किया जा सकता है।

सी.बी.टी. के नुकसान (Disadvantages of CBT)

- इस प्रक्रिया से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए आपको इसके प्रति समर्पित होना होगा - एक चिकित्सक आपकी सहायता कर सकता है और आपको सलाह दे सकता है, लेकिन उसे आपके सहयोग की आवश्यकता होगी।
- नियमित सी.बी.टी. सत्रों में भाग लेना और सत्रों के बीच कोई भी अतिरिक्त कार्य करना आपका बहुत समय ले सकता है।
- यह अधिक जटिल मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है, जैसे सीखने संबंधी कठिनाइयां, क्योंकि इसके लिए संरचित सत्रों की आवश्यकता होती है।
- इसमें अपनी भावनाओं और चिंताओं का सामना करना शामिल है - हो सकता है कि आप शुरुआती दौर में चिंतित या भावनात्मक रूप से असहज महसूस करें।
- यह व्यक्ति की स्वयं को बदलने की क्षमता (अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों) पर केंद्रित है।

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा तकनीकें विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को बदलने और समग्र जीवन संतुष्टि और कार्यप्रणाली में सुधार करने के लिए साक्ष्य-आधारित विधियाँ हैं। सीबीटी में इस्तेमाल किए गए उपकरण - जिसमें अवास्तविक या अनुपयोगी विचारों को पहचानना और उनसे विवाद करना और समस्या-समाधान कौशल विकसित करना शामिल है - का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों की एक विस्तृत श्रृंखला के इलाज के लिए किया गया है। सीबीटी को अब बातचीत चिकित्सा के सबसे प्रभावी रूपों में से एक माना जाता है, खासकर जब ग्राहक अपनी दैनिक जीवन में रणनीतियों को शामिल करते हैं।

बाल अपराध से निपटने के लिए अन्य पुनर्वास कार्यक्रम (Other rehabilitation programmes to tackle juvenile delinquency):

- **अनुशासन:** संरचित कार्यक्रमों के माध्यम से किशोरों में अनुशासन उन्हें समाज के जिम्मेदार नागरिक के रूप में ढालता है। संरचित और सख्त समय सारणी बच्चों को उनके भीतर अनुशासन विकसित करने में मदद करती है।
- **योग:** योग बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए अच्छा है। किशोरों को योग अभ्यास जैसे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, हलासन, वज्रासन, त्रिकोनासन, भुजंगासन, पद्मासन, धनुरासन, मुद्रासन, वक्रासन, शवासन आदि से परिचित कराया जाता है।
- **ध्यान:** ध्यान नियमित रूप से अभ्यास करने वाले व्यक्ति को कई लाभ प्रदान करता है। ध्यान का अभ्यास करने वाले किशोरों को मिलने वाले कुछ लाभ हैं; उन्हें तनाव मुक्त रखता है, ध्यान अवधि बढ़ाता है, प्रतिरक्षा और चयापचय बढ़ाता है, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली और भावनात्मक स्थिरता में सुधार करता है आदि।
- **व्यक्तित्व विकास:** बच्चे को खुद पर विश्वास होना चाहिए कि वह अपने जीवन को बेहतर बना सकता है और सभी प्रयासों में बच्चों को अपने सपनों को एक साथ रखने और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- **व्यावसायिक और कौशल प्रशिक्षण:** प्रत्येक बच्चे के गहन निरीक्षण और व्यक्तिगत मूल्यांकन के माध्यम से, संस्थानों को बच्चे के भीतर छिपी प्रतिभा और क्षमताओं की पहचान करनी चाहिए। HAQ द्वारा कानून के साथ संघर्षरत बच्चों के पुनर्वास के अध्ययन के दौरान दिल्ली में गृहों में बच्चों के लिए गैर सरकारी संगठनों द्वारा प्रबंधित व्यावसायिक पाठ्यक्रमों का एक डेटाबेस भी तैयार किया गया था। संगठन ज्यादातर ब्यूटी कल्चर, कंप्यूटर कोर्स जिसमें टैली, एमएस ऑफिस, एमएस एक्सेल, हार्डवेयर, डेस्कटॉप पब्लिशिंग आदि शामिल हैं, और कटिंग और टेलरिंग कोर्स जिसमें ड्रेस मेकिंग, सिलाई, फैशन डिजाइनिंग शामिल हैं, पर पाठ्यक्रम प्रदान करते हैं। जिससे बच्चा कुछ आय अर्जित कर सकता है।
- **बाल-पंचायत:** बच्चों को अपने सहपाठियों के साथ मिलकर संस्थानों में साप्ताहिक बाल-पंचायत (बाल स्व-शासन) आयोजित करनी चाहिए। इससे बच्चों में "हम" की भावना विकसित होती है। बाल-पंचायत से उनमें आत्म-अनुशासन की भावना विकसित होती है, आत्मविश्वास बढ़ता है, टीम निर्माण और पद्धतिगत सोच के लिए प्रेरणा मिलती है, उनके लक्ष्य और उद्देश्य के बारे में स्पष्टता मिलती है और उन्हें अपनी समस्याओं से निपटने में सक्षम बनाती है।
- **कंप्यूटर शिक्षा:** इस तेजी से आगे बढ़ते युग में, हम हर चीज के लिए कंप्यूटर पर निर्भर हैं। कंप्यूटर सभी कार्य क्षेत्रों में एक अभिन्न अंग है। कंप्यूटर शिक्षा के माध्यम से युवाओं को तकनीकी ज्ञान से खुद को समृद्ध करने का अवसर मिलता है।

- **अल्पावधि पाठ्यक्रमों का विकास:** गरीबी और रोजगार के अवसरों की कमी अन्य कारक हैं जो बच्चों को अपराध की ओर आकर्षित करते हैं। अल्पावधि पाठ्यक्रमों के विकास के साथ, संस्थाएँ बच्चों को उनके कौशल को विकसित करने और उनके लिए रोजगार खोजने में मदद करके निरक्षरता, अज्ञानता और गरीबी को खत्म करने में मदद कर सकती हैं।
- **कला और शिल्प चिकित्सा:** कला और शिल्प गतिविधियाँ बच्चों को आराम करने, उपलब्धियों की भावना महसूस करने, गर्व की खोज करने, उनके मोटर-कौशल को बेहतर बनाने, एक सार्थक और आजीवन शौक विकसित करने, एक सतर्क दिमाग बनाए रखने आदि में मदद करती हैं। घर के भीतर विभिन्न कला रूपों जैसे संगीत, नृत्य, पेंटिंग को पेश किया जाना चाहिए क्योंकि कलात्मक गतिविधियों के उपचारात्मक गुण हम सभी को अच्छी तरह से ज्ञात हैं।
- **स्पोकन इंग्लिश:** अंग्रेजी एक सार्वभौमिक भाषा है और वैश्वीकरण का मुख्य साधन बन गई है। अंग्रेजी दुनिया भर में संचार का एक माध्यम है। स्पोकन इंग्लिश क्लास को संस्थान के पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए।
- **सांस्कृतिक समारोह:** साप्ताहिक सांस्कृतिक समारोहों को बच्चों के अनुकूल जीवनशैली का हिस्सा होना चाहिए। इससे बच्चों की छिपी प्रतिभा को सामने लाने में मदद मिलती है। इससे नैतिक मूल्यों का विकास होता है और उनके कौशल मजबूत होते हैं, उनका ज्ञान बढ़ता है और बेहतर और सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण होता है।
- **नृत्य एवं नाटक अभ्यास:** सांस्कृतिक मोर्चे पर किशोरों को समृद्ध करने के लिए, किशोरों के कलात्मक कौशल की पहचान की जाएगी तथा उनकी प्रतिभा को सामने लाने के लिए कक्षाएं आयोजित की जाएंगी।
- **खेती, बागवानी और पशुपालन:** खेती, बागवानी और पशुपालन किशोरों में उद्यमिता कौशल के विकास में मदद करते हैं, जिससे वे रिहा होने के बाद स्वतंत्र होने में सक्षम होते हैं।
- **खेलकूद :** "कामकाज और खेलकूद न करने से बच्चा सुस्त हो जाता है" यह कहावत हर बच्चे पर लागू होती है। उन्हें अपनी दिनचर्या को बेहतर बनाने और तरोताजा होने के लिए शारीरिक रूप से मेहनत करने की जरूरत होती है। इसलिए किशोरों की सुरक्षा से समझौता किए बिना नियमित रूप से खेलकूद आयोजित किए जाने चाहिए।
- **मनोरंजन:** टेलीविजन कार्यक्रम और इनडोर खेल उनकी दिनचर्या में कुछ अतिरिक्त गतिविधियों को शामिल करने के लिए उपयोगी साधन हैं। इससे उनके जीवन से ऊब और एकरसता दूर करने में मदद मिलती है।
- **व्यक्तिगत देखभाल योजना:** जेजे अधिनियम की धारा 39 के अनुसार पुनर्वास और सामाजिक एकीकरण के लिए प्रत्येक किशोर के लिए एक व्यक्तिगत देखभाल योजना विकसित की जानी

चाहिए। यह उनकी सभी आवश्यकताओं को प्रभावी ढंग से पहचानने और संबोधित करने में मदद करती है। व्यक्तिगत देखभाल योजना की नियमित अंतराल पर समीक्षा की जानी चाहिए।

- **व्यावसायिक पाठ्यक्रम के माध्यम से पुनर्वास:** अध्ययनों से पता चला है कि गरीबी अक्सर बच्चों के अपराध में शामिल होने का कारण होती है, लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है। बच्चों के सतत विकास में वित्तीय सशक्तीकरण महत्वपूर्ण है।

4.8 सारांश (Summary)

क्रोध एक सामान्य मानवीय भावना है जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति को कुछ गलत लगता है या कोई उसके साथ अनुचित व्यवहार करता है। यह तनाव, हताशा, या जलन की स्थिति में महसूस होता है और इसकी तीव्रता हल्की झुंझलाहट से लेकर उग्र आक्रोश तक हो सकती है। हालांकि, जब क्रोध का नियंत्रण खो दिया जाता है, तो यह व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। क्रोध कोई दोष नहीं है, लेकिन इसका अनियंत्रित रूप नुकसानदायक हो सकता है। क्रोध प्रबंधन थैरेपी व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण, स्वस्थ प्रतिक्रिया और बेहतर संबंध बनाने में मदद करती है। समय रहते सही मार्गदर्शन लेना मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हिंसा का मतलब शारीरिक, मानसिक, यौन, संरचनात्मक या मौखिक रूप से किसी व्यक्ति या समूह को नुकसान पहुंचाना है। इसका मकसद शक्ति और नियंत्रण स्थापित करना होता है। हिंसा एक बहुआयामी समस्या है, जिससे निपटने के लिए शिक्षा, परामर्श, सहानुभूति और सहायता की ज़रूरत होती है। मार्गदर्शन और परामर्श न केवल हिंसा को रोक सकते हैं, बल्कि पीड़ितों को उबरने में भी मदद करते हैं।

बच्चे जन्मजात अपराधी नहीं होते, बल्कि उनका व्यवहार सामाजिक, पारिवारिक और मानसिक परिवेश से प्रभावित होता है। यदि बच्चों को प्यार, देखभाल और अनुकूल वातावरण मिले तो वे जिम्मेदार नागरिक बन सकते हैं। इसके विपरीत, उपेक्षा, हिंसा, गरीबी और नकारात्मक संगति उन्हें अपराध की ओर ले जा सकती है। इसलिए बच्चों को दंडित करने के बजाय पुनर्वास की ओर ध्यान देना चाहिए। बाल अपराधियों के पुनर्वास हेतु बहुआयामी और संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है, ताकि वे समाज के लिए बोझ न बनें बल्कि एक सकारात्मक योगदानकर्ता बन सकें।

बच्चों के मानवाधिकारों और सम्मान को सुनिश्चित करके उन्हें सशक्त बनाना बदलाव का अवसर प्रदान करता है, वह बदलाव जो हमारे देश के विकास और वृद्धि के लिए आवश्यक है। जिस तरह से हम अपने बच्चों के साथ व्यवहार करते हैं, वह हमारे अपने चरित्र को दर्शाता है और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक ठोस नींव रखने में मदद करता है। पुनर्वास को सफल बनाने और बच्चों की आजीविका को बनाए रखने के लिए नियमित अनुवर्ती कार्यवाई आवश्यक है।

4.9 निबंधात्मक प्रश्न (Essay Type Question)

1. क्रोध व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों को कैसे प्रभावित करता है?
2. उदाहरण सहित समझाइए कि क्रोध के प्रकार क्या होते हैं, इसके कारण क्या हो सकते हैं, और इसे नियंत्रित करने के क्या उपाय क्या हैं?
3. क्रोध प्रबंधन चिकित्सा के विभिन्न प्रकारों, तकनीकों और उनके लाभों की चर्चा करते हुए यह स्पष्ट कीजिए कि थेरेपी किस प्रकार व्यक्ति को अपने क्रोध को समझने, नियंत्रित करने और सकारात्मक रूप से व्यक्त करने में सहायता करती है।"
4. हिंसा के विभिन्न रूपों, उसके प्रभावों और उससे निपटने के लिए मार्गदर्शन तथा परामर्श की भूमिका की विवेचना कीजिए।
5. बाल अपराध की प्रवृत्ति के कारणों और उनके निवारण हेतु परामर्श के महत्व पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
6. किशोरों के पुनर्वास में संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) की भूमिका को स्पष्ट कीजिए। इसके लाभ और सीमाओं का उल्लेख करते हुए चर्चा कीजिए।
7. बाल अपराधियों के पुनर्वास में योग, ध्यान और व्यक्तित्व विकास की क्या भूमिका हो सकती है? उदाहरणों सहित समझाइए।

4.10 सन्दर्भ ग्रन्थ (Bibliography)

- Guidance and Counselling. (S. Narayan Rao).
- Guidance and Counselling. (S. Chand).
- निर्देशन एवं परामर्शन (राय एवं अस्थाना).
- (PDF) COUNSELLING AND REHABILITATION PROGRAMME OF JUVENILE DELINQUENTS. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/346482978_COUNSELLING_AND_REHABILITATION_PROGRAMME_OF_JUVENILE_DELINQUENTS
[accessed Apr 09 2025].

इकाई 5 मादक द्रव्य संबंधी कदाचार को कम करने में निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग:
डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी एवं प्रेरक साक्षात्कार के विशेष संदर्भ में

संरचना

5.1 परिचय

5.2 मादक द्रव्यों के दुरुपयोग की वर्तमान स्थिति

5.3 मा

दक द्रव्यों के दुरुपयोग के कारण

5.4 निर्देशन एवं परामर्श की भूमिका

5.5 डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी (DBT): सिद्धांत एवं प्रक्रिया

5.6 प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing): सिद्धांत एवं प्रक्रिया

5.7 DBT और MI की तुलनात्मक विशेषताएँ

5.8 मामले अध्ययन (Case Studies)

5.9 DBT और MI का एकीकृत दृष्टिकोण

5.10 शैक्षिक एवं व्यावसायिक संदर्भ में अनुप्रयोग

5.11 भारत एवं उत्तराखंड में नीति एवं कार्यक्रम

5.12 निष्कर्ष

5.13 संदर्भ

5.14 शब्दार्थ

5.15 निबंधात्मक प्रश्न

5.1 परिचय

आज के सामाजिक परिप्रेक्ष्य में मादक द्रव्यों का दुरुपयोग एक गंभीर समस्या बन चुका है। यह न केवल व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्थिति को प्रभावित करता है, बल्कि यह उसके परिवार, समुदाय और समाज पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। आधुनिक युग में नशीले पदार्थों की उपलब्धता, तनावपूर्ण जीवनशैली, सामाजिक अलगाव, बेरोजगारी और उपेक्षा ने इस समस्या को और भी जटिल बना दिया है।

मादक द्रव्यों के दुरुपयोग से निपटने हेतु केवल चिकित्सीय उपाय पर्याप्त नहीं हैं। यह एक बहुआयामी समस्या है, जिसके समाधान के लिए समग्र, वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है। इसी सन्दर्भ में, निर्देशन एवं परामर्श की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। विशेष रूप से डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी (Dialectical Behavior Therapy - DBT) और प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing - MI) दो ऐसे प्रभावी परामर्श दृष्टिकोण हैं जो मादक द्रव्य दुरुपयोग को कम करने में अत्यंत सहायक सिद्ध हुए हैं।

5.2 मादक द्रव्यों के दुरुपयोग की वर्तमान स्थिति

भारत में मादक द्रव्यों का सेवन तेजी से बढ़ रहा है। विभिन्न सर्वेक्षणों और रिपोर्टों से यह स्पष्ट होता है कि युवा वर्ग, विशेषकर 15-35 आयु समूह के लोग नशे की गिरफ्त में तेजी से आ रहे हैं। शराब, गांजा, भांग, अफीम, हेरोइन, और सिंथेटिक ड्रग्स जैसे पदार्थों का दुरुपयोग आम हो गया है।

उत्तराखंड जैसे पहाड़ी राज्य में भी यह समस्या बढ़ रही है, जहाँ युवा वर्ग नशे की लत के कारण शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के अवसरों से दूर होता जा रहा है। पर्वतीय क्षेत्र की भौगोलिक परिस्थितियाँ, सीमित संसाधन और पारिवारिक निगरानी की कमी इस समस्या को और जटिल बना देते हैं।

5.3 मादक द्रव्यों के दुरुपयोग के कारण

मादक द्रव्यों के दुरुपयोग के निम्नलिखित प्रमुख कारण हैं:

- **मनोवैज्ञानिक कारण:** अवसाद, चिंता, आत्मसम्मान की कमी, अकेलापन।
- **सामाजिक कारण:** साथियों का दबाव, सामाजिक अस्वीकार्यता, शहरीकरण।
- **आर्थिक कारण:** बेरोजगारी, गरीबी, आर्थिक तनाव।
- **पारिवारिक कारण:** माता-पिता का अभाव, पारिवारिक कलह, अभिभावकों का नशा।
- **सांस्कृतिक कारण:** कुछ समाजों में शराब या अन्य पदार्थों को सांस्कृतिक स्वीकृति प्राप्त है।

इन कारणों की बहुलता दर्शाती है कि नशे की समस्या केवल एक व्यक्तिगत निर्णय नहीं, बल्कि सामाजिक और पारिवारिक संरचनाओं से भी जुड़ी हुई है।

5.4 निर्देशन एवं परामर्श की भूमिका

निर्देशन और परामर्श व्यक्ति को आत्मबोध, आत्मनियंत्रण और सकारात्मक व्यवहार की ओर प्रेरित करने की प्रक्रियाएँ हैं। ये दोनों मादक द्रव्यों के दुरुपयोग को रोकने में सहायक होते हैं:

- **निर्देशन:** यह व्यक्ति को उसकी क्षमता, रुचि, और योग्यता के अनुसार जीवन की दिशा तय करने में मदद करता है।
- **परामर्श:** यह संवाद के माध्यम से भावनात्मक, मानसिक और व्यवहारिक समस्याओं को समझने और समाधान खोजने की प्रक्रिया है।

मादक द्रव्य दुरुपयोग की रोकथाम में ये दोनों क्रियाएँ आत्म-प्रेरणा, आत्म-निर्णय और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में प्रभावशाली सिद्ध होती हैं।

5.5 डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी (Dialectical Behavior Therapy - DBT)

DBT का परिचय

DBT की उत्पत्ति Dr. Marsha Linehan ने की थी। यह एक प्रकार की व्यवहार थेरेपी है जो विशेष रूप से आत्मघाती प्रवृत्तियों, बॉर्डरलाइन पर्सनालिटी डिसऑर्डर और मादक द्रव्य दुरुपयोग में कारगर है।

DBT के चार स्तंभ:

1. **माइंडफुलनेस** – वर्तमान क्षण में रहना और अनुभवों को स्वीकारना।
2. **डिस्ट्रेस टॉलरेंस** – तनाव और संकट की स्थितियों को सहन करना।
3. **इमोशन रेगुलेशन** – अपनी भावनाओं को समझना और नियंत्रित करना।
4. **इंटरपर्सनल इफेक्टिवनेस** – दूसरों के साथ संबंधों को स्वस्थ बनाना।

DBT की प्रक्रिया:

- व्यक्तिगत थेरेपी
- स्किल्स ट्रेनिंग ग्रुप
- टेलीफोन कोचिंग
- थेरेपिस्ट कंसल्टेशन टीम

DBT और नशा मुक्ति

DBT विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए उपयोगी है जो बार-बार नशा छोड़ने के प्रयास में असफल रहते हैं। यह व्यक्ति को स्वयं के अनुभवों को स्वीकारने, आत्म-संयम विकसित करने और जीवन में उद्देश्य खोजने में सहायक होती है।

5.7 प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing - MI)

MI का परिचय

प्रेरक साक्षात्कार एक क्लाइंट-केंद्रित, लक्ष्य-निर्देशित परामर्श शैली है जो परिवर्तन की प्रेरणा को उभारने और उसे सशक्त बनाने पर केंद्रित होती है। इसकी संरचना William R. Miller और Stephen Rollnick ने विकसित की थी।

MI के सिद्धांत:

1. सहानुभूति से संवाद
2. विकृति से दूरी
3. विवाद से परहेज
4. प्रतिरोध के साथ साझेदारी
5. आत्मप्रेरणा का समर्थन

MI की प्रक्रिया:

MI चार चरणों में कार्य करता है:

1. **Engaging**— विश्वास और संवाद स्थापित करना
2. **Focusing**— परिवर्तन के लक्ष्य तय करना
3. **Evoking**— क्लाइंट की आंतरिक प्रेरणा उभारना
4. **Planning**— परिवर्तन हेतु ठोस योजना बनाना

MI और नशा मुक्ति

MI का प्रयोग उन व्यक्तियों में अत्यंत प्रभावी होता है जो स्वयं परिवर्तन नहीं चाहते या अनिश्चित हैं। यह तकनीक उन्हें उनके व्यवहार के प्रति जागरूक करती है और धीरे-धीरे परिवर्तन के लिए प्रेरित करती है।

5.8 DBT और MI की तुलनात्मक विशेषताएँ

विशेषता	DBT	MI
उद्देश्य	भावनात्मक नियमन, आत्मस्वीकार	प्रेरणा जागरण, निर्णय क्षमता
संरचना	दीर्घकालिक, कौशल-आधारित	लचीली, संवाद-आधारित
मुख्य तकनीकें	माइंडफुलनेस, इमोशन रेगुलेशन	ओपन-एंडेड प्रश्न, चिंतनशील श्रवण
उपयुक्तता	आत्मघाती प्रवृत्ति, BPD, नशा	आरंभिक चरण के नशा करने वाले

5.9 मामले अध्ययन (Case Studies)

केस 1:

राहुल, 23 वर्षीय युवक, जो कई बार पुनर्वासि केंद्र में जाकर भी शराब की लत नहीं छोड़ पाया। DBT के माइंडफुलनेस और इमोशन रेगुलेशन स्किल्स ने उसे अपने ट्रिगर्स को पहचानना और नियंत्रित करना सिखाया।

केस 2:

नेहा, 19 वर्षीय छात्रा, जो कॉलेज में साथियों के दबाव में ड्रग्स लेने लगी थी। MI के संवाद-आधारित दृष्टिकोण ने उसे अपने लक्ष्य, करियर और परिवार के महत्व का बोध कराया, जिससे उसने स्वयं ही नशा छोड़ने का निर्णय लिया।

5.10 DBT और MI का एकीकृत दृष्टिकोण

DBT और MI दोनों को मिलाकर उपयोग करने पर यह दृष्टिकोण और भी प्रभावी हो सकता है। MI व्यक्ति को परिवर्तन की ओर प्रेरित करता है जबकि DBT उसे आवश्यक कौशल सिखाकर उस परिवर्तन को बनाए रखने में मदद करता है।

शैक्षिक एवं व्यावसायिक संदर्भ में अनुप्रयोग

- विद्यालयों और कॉलेजों में MI और DBT के सिद्धांतों पर आधारित कार्यक्रम चलाए जा सकते हैं।
- करियर गाइडेंस के माध्यम से विद्यार्थियों को जीवन के उद्देश्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है।
- व्यावसायिक परामर्श में तनाव प्रबंधन और निर्णय क्षमता को बढ़ावा देने हेतु DBT की तकनीकें लाभकारी हैं।
-

5.10. भारत एवं उत्तराखंड में नीति एवं कार्यक्रम

भारत सरकार द्वारा चलाए गए कुछ प्रमुख कार्यक्रम:

- *Nasha Mukht Bharat Abhiyaan*
- *National Action Plan for Drug Demand Reduction (NAPDDR)*
- *De-Addiction Centers*

उत्तराखंड में विशेष प्रयास:

- जिला स्तर पर नशा मुक्ति केंद्रों की स्थापना
- स्कूलों में नशा विरोधी क्लब
- समाजसेवी संस्थाओं की भागीदारी

5.11 निष्कर्ष

मादक द्रव्य दुरुपयोग एक जटिल मनो-सामाजिक समस्या है, जिसके समाधान के लिए केवल दवाइयों और दंडात्मक उपायों से काम नहीं चल सकता। आवश्यकता है एक समग्र, संवेदनशील और वैज्ञानिक दृष्टिकोण की जिसमें निर्देशन और परामर्श की विशेष भूमिका हो।

डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी और प्रेरक साक्षात्कार, दोनों ही आधुनिक परामर्श तकनीकें हैं, जो व्यक्ति के भीतर सकारात्मक परिवर्तन लाने में अत्यंत सक्षम हैं। इनका संयुक्त और व्यवस्थित उपयोग मादक द्रव्य संबंधी कदाचार को रोकने की दिशा में एक सशक्त प्रयास हो सकता है।

5.12 संदर्भ सूची

1. Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*.
2. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*.
3. Government of India. *Nasha Mukht Bharat Abhiyaan Reports*.
4. Ministry of Social Justice and Empowerment. *NAPDDR Guidelines*.
5. विभिन्न मनोविज्ञान पाठ्यपुस्तकें एवं शोध आलेख।

5.13 सारांश

मादक द्रव्य संबंधी कदाचार को कम करने में निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग

इस इकाई में मादक द्रव्यों के दुरुपयोग की समस्या और उससे निपटने में निर्देशन (guidance) एवं परामर्श (counselling) की भूमिका पर गहन चर्चा की गई है।

मादक द्रव्यों का अत्यधिक और अनियंत्रित सेवन व्यक्ति के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक जीवन को प्रभावित करता है। यह केवल व्यक्ति की नहीं, बल्कि पूरे समाज की समस्या है।

इस इकाई में समझाया गया है कि किस प्रकार सही समय पर दिया गया निर्देशन और प्रभावशाली परामर्श मादक द्रव्य सेवन से ग्रस्त व्यक्ति को बदलाव के लिए प्रेरित कर सकता है। इसमें प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing) और डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी (DBT) जैसी आधुनिक परामर्श तकनीकों को शामिल किया गया है जो व्यक्तियों को आत्म-स्वीकृति, भावनात्मक नियंत्रण, और व्यवहार परिवर्तन की ओर ले जाती हैं।

इसके अतिरिक्त, समाज, परिवार, विद्यालय, और कार्यस्थल पर परामर्शदाताओं की भूमिका को रेखांकित किया गया है। परामर्श न केवल समस्या से निपटने में सहायक होता है, बल्कि पुनर्वास और सामाजिक पुनर्संयोग में भी मदद करता है।

5.14 प्रमुख शब्दार्थ (Glossary)

शब्द	अर्थ
मादक द्रव्य (Substance)	कोई भी रासायनिक पदार्थ जो मानसिक या शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करता है, जैसे शराब, तंबाकू, ड्रग्स आदि।
निर्देशन (Guidance)	किसी व्यक्ति को उसकी समस्याओं के समाधान हेतु दिशा दिखाना, सलाह देना।
परामर्श (Counselling)	एक सहयोगात्मक प्रक्रिया जिसमें प्रशिक्षित विशेषज्ञ व्यक्ति की समस्या समझने और उसका समाधान खोजने में सहायता करता है।
प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing)	एक परामर्श तकनीक जिसमें व्यक्ति को आंतरिक प्रेरणा से बदलाव के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी (DBT)	एक मनोचिकित्सीय विधि जो भावनात्मक असंतुलन, आत्म-नुकसान और व्यसन जैसी स्थितियों में उपयोगी होती है।
पुनर्वास (Rehabilitation)	व्यक्ति को उसकी सामान्य और सामाजिक जीवन में वापस लाने की प्रक्रिया।
रोकथाम (Prevention)	किसी समस्या की शुरुआत को रोकने हेतु पूर्व प्रयास।

शब्द	अर्थ
हस्तक्षेप (Intervention)	जब समस्या उत्पन्न हो चुकी हो, तब उसे नियंत्रित या सुधारने के लिए की गई क्रियाएँ।

स्वाध्याय हेतु प्रश्न

1. मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम में निर्देशन की प्रमुख भूमिका क्या होती है?

- A) दवा का वितरण
- B) मानसिक समर्थन प्रदान करना
- C) दंडात्मक कार्रवाई
- D) कानूनी सलाह देना

उत्तर: B) मानसिक समर्थन प्रदान करना

2. प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing) की एक प्रमुख विशेषता क्या है?

- A) आदेश देना
- B) टकराव करना
- C) सहानुभूति आधारित संवाद
- D) निदान पर जोर देना

उत्तर: C) सहानुभूति आधारित संवाद

3. निम्न में से कौन सी थेरेपी मादक द्रव्य सेवन से पीड़ित व्यक्ति की भावनात्मक विनियमन में सहायक होती है?

- A) व्यवहार थेरेपी
- B) संज्ञानात्मक चिकित्सा
- C) डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी

D) होम्योपैथिक चिकित्सा

उत्तर: C) डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी

4. DBT (Dialectical Behavior Therapy) की प्रमुख रणनीतियों में से एक है —

A) टॉक-थेरेपी

B) माइंडफुलनेस

C) व्यवहारिक निष्कासन

D) दवा प्रबंधन

उत्तर: B) माइंडफुलनेस

5. परामर्शदाता की सबसे आवश्यक योग्यता क्या होती है जब वह मादक द्रव्यों के उपयोग करने वाले व्यक्ति के साथ काम करता है?

A) कठोरता

B) सहानुभूति और संवेदनशीलता

C) चिकित्सा ज्ञान

D) प्रशासनिक क्षमता

उत्तर: B) सहानुभूति और संवेदनशीलता

6. प्रेरक साक्षात्कार की रणनीति में 'रोलिंग विद रेसिस्टेंस' का तात्पर्य है —

A) प्रतिरोध का विरोध करना

B) प्रतिरोध को अनदेखा करना

C) प्रतिरोध के साथ लचीलेपन से काम करना

D) प्रतिरोध करने वाले को परामर्श से निकालना

उत्तर: C) प्रतिरोध के साथ लचीलेपन से काम करना

7. मादक द्रव्य सेवन के मामलों में “पूर्व चरण” (Precontemplation Stage) में व्यक्ति की स्थिति क्या होती है?

- A) वह बदलाव के लिए तैयार होता है
- B) वह समस्या को पहचानता है
- C) वह कोई समस्या नहीं मानता
- D) वह सक्रिय रूप से बदलाव करता है

उत्तर: C) वह कोई समस्या नहीं मानता

8. कौन सा संगठन भारत में मादक द्रव्यों के दुरुपयोग की रोकथाम से जुड़ा है?

- A) WHO
- B) UNICEF
- C) NCB (Narcotics Control Bureau)
- D) UNESCO

उत्तर: C) NCB (Narcotics Control Bureau)

5.15 निबंधात्मक प्रश्न

मादक द्रव्यों के सेवन की समस्या को कम करने में निर्देशन और परामर्श की भूमिका का समग्र विश्लेषण कीजिए।

प्रेरक साक्षात्कार (Motivational Interviewing) की विशेषताओं और चरणों का वर्णन कीजिए तथा यह मादक द्रव्य सेवन में कैसे सहायक होता है, स्पष्ट कीजिए।

डायलेक्टिकल व्यवहार थेरेपी (Dialectical Behavior Therapy – DBT) की प्रक्रिया एवं तकनीकों का वर्णन कीजिए तथा इसे मादक द्रव्य की रोकथाम में किस प्रकार उपयोग किया जा सकता है?

मादक द्रव्यों के दुरुपयोग को रोकने हेतु सामुदायिक, शैक्षिक एवं संस्थागत स्तर पर परामर्शदाताओं की क्या भूमिका हो सकती है? विवेचन कीजिए।

इकाई – 6 स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों के लिए निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग

इकाई संरचना (Unit Structure)

6.1 परिचय

6.2 उद्देश्य

6.3 अंतर्व्यक्तिक संबंधों की नींव

6.4 अंतर्व्यक्तिक संबंधों में आम चुनौतियाँ

6.5 संबंधों में परामर्श के लिए सैद्धांतिक आधार

6.6 स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देने के लिए परामर्श तकनीकें

6.7 विशिष्ट संदर्भों में स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देना

6.8 सारांश

6.9 निबंधात्मक प्रश्न

6.10 सन्दर्भ

6.1 परिचय (Introduction)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और उसके जीवन में संबंधों का अत्यधिक महत्व है। हमारे व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक जीवन की गुणवत्ता इस बात पर निर्भर करती है कि हम दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं और हमारे आपसी संबंध कितने सुदृढ़ और स्वस्थ हैं। स्वस्थ पारस्परिक संबंध न केवल व्यक्तिगत संतोष और मानसिक शांति प्रदान करते हैं, बल्कि ये हमारे शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करते हैं। ये संबंध भरोसे, सम्मान, सहानुभूति और खुले संवाद पर आधारित होते हैं। ऐसे संबंध हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं, जीवन के तनाव को कम करते हैं, और हमें एक सहायक और सशक्त वातावरण प्रदान करते हैं। आज के युग में, जहां व्यक्तिगत इच्छाएं और व्यस्तता बढ़ती जा रही हैं, स्वस्थ संबंधों को बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ऐसे में, हमें पारस्परिक सम्मान, समझ और संवाद पर विशेष ध्यान देना चाहिए ताकि हम संबंधों को स्थायी और संतुलित बना सकें। स्वस्थ पारस्परिक संबंध न केवल व्यक्तिगत जीवन में सफलता के लिए आवश्यक हैं, बल्कि ये समाज में सामंजस्य और एकता बनाए रखने का भी आधार हैं।

अंतर्वैयक्तिक संबंधों का आशय उन संबंधों से है जो हम दूसरों के साथ बनाते और निभाते हैं। ये संबंध हमारे परिवार, दोस्तों, सहकर्मियों और समाज के अन्य सदस्यों के साथ हमारे जीवन को आकार देते हैं। स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संबंध व्यक्तिगत कल्याण और सामाजिक सद्भाव के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संबंध व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। ऐसे संबंध तनाव, अवसाद और अकेलेपन से बचाव करते हैं। वे हमें अपनी भावनाओं को साझा करने और मानसिक शांति पाने का माध्यम प्रदान करते हैं। सहानुभूति और समझ का अनुभव हमें भावनात्मक रूप से स्थिर और आत्मविश्वासी बनाता है। अनुसंधान से पता चलता है कि मजबूत और सकारात्मक संबंध हृदय स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता और दीर्घायु को बढ़ावा देते हैं। स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संबंध समाज में एकता, सहयोग और शांति बनाए रखने में मदद करते हैं। स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संबंध न केवल व्यक्ति को खुशी और संतोष प्रदान करते हैं, बल्कि सामाजिक संतुलन और सामूहिक प्रगति का आधार भी हैं। इन संबंधों को बनाए रखने के लिए संवाद, सहनशीलता, सम्मान और सहानुभूति जैसे गुणों को अपनाना अत्यंत आवश्यक है। व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर इन संबंधों को मजबूत बनाकर ही हम कल्याणकारी और शांतिपूर्ण समाज का निर्माण कर सकते हैं।

6.2 उद्देश्य (Objectives)

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप निम्न कार्य कर सकेंगे:

- अंतर्वैयक्तिक संबंधों की नींव को समझ सकेंगे
- अंतर्वैयक्तिक संबंधों में आम चुनौतियाँ को समझ सकेंगे
- संबंधों में परामर्श के लिए सैद्धांतिक आधार को जान पायेंगे
- स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देने के लिए परामर्श तकनीकें को जान पायेंगे
- विशिष्ट संदर्भों में स्वस्थ संबंधों के लिए परामर्श तकनीकें को समझ सकेंगे

6.3 अंतर्वैयक्तिक संबंधों की नींव (Foundations of Interpersonal Relationships)

अंतर्वैयक्तिक संबंध (Interpersonal Relationships) उन भावनात्मक, सामाजिक और व्यावहारिक संबंधों को कहते हैं, जो दो या अधिक व्यक्तियों के बीच समय के साथ विकसित होते हैं। ये संबंध परस्पर संवाद, भावनात्मक जुड़ाव और सहयोग पर आधारित होते हैं और व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित करते हैं।

अंतर्वैयक्तिक संबंधों के प्रकार:

जीवन के विभिन्न संदर्भों में अंतर्वैयक्तिक संबंधों को निम्नलिखित प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

पारिवारिक संबंध: पारिवारिक संबंध वे संबंध हैं, जो एक परिवार के सदस्यों के बीच भावनात्मक, सामाजिक और व्यवहारिक रूप से विकसित होते हैं। ये संबंध जीवन के शुरुआती चरण से ही व्यक्ति के व्यक्तित्व, मूल्यों और दृष्टिकोण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसे - माता-पिता और संतान के संबंध, यह संबंध देखभाल, मार्गदर्शन और स्नेह पर आधारित होता है। माता-पिता बच्चों के पहले शिक्षक होते हैं और उनके व्यक्तित्व के निर्माण में योगदान देते हैं। भाई-बहन के संबंध मित्रता, प्रतिस्पर्धा और सहयोग का मिश्रण होता है। भाई-बहन का साथ जीवन के हर दौर में भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है। पति-पत्नी का संबंध साझेदारी, विश्वास, और आपसी समझ पर आधारित होता है। यह परिवार की स्थिरता और प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके आलावा कई अन्य पारिवारिक संबंध भी होते हैं जैसे दादा-दादी, चाचा-चाची, मामा-मामी। ये रिश्ते बच्चों को सांस्कृतिक और नैतिक मूल्य सिखाने में मदद करते हैं।

मित्रता संबंध: मित्रता संबंध (Friendship) वह विशेष प्रकार का अंतर्व्यक्तिक संबंध है, जो दो व्यक्तियों के बीच आपसी स्नेह, विश्वास, समान रुचियों, और समझदारी के आधार पर विकसित होता है। मित्रता न केवल भावनात्मक संतुलन प्रदान करती है, बल्कि यह जीवन के विभिन्न पहलुओं में व्यक्ति को समर्थन और प्रेरणा भी देती है। बचपन में बनने वाले ये संबंध मासूमियत और निश्चलता पर आधारित होते हैं। यह मित्रता जीवन के शुरुआती अनुभवों को साझा करने और सीखने का माध्यम बनती है। किशोरावस्था की मित्रता समान रुचियों, गतिविधियों, और भावनात्मक समर्थन पर आधारित होती है। इस उम्र में मित्र अक्सर जीवन के महत्वपूर्ण निर्णयों में प्रभाव डालते हैं। वयस्क मित्रता परिपक्वता, समझदारी, और साझा जिम्मेदारियों पर आधारित होती है। इसमें आपसी सम्मान और व्यक्तिगत सीमाओं का ध्यान रखा जाता है। कार्यस्थल पर विकसित होने वाले संबंध टीमवर्क, सहयोग और पेशेवर समर्थन पर आधारित होते हैं। ये संबंध तनाव को कम करने और कार्यक्षेत्र में सकारात्मकता लाने में मदद करते हैं।

रोमांटिक संबंध: रोमांटिक संबंध (Romantic Relationship) वह अंतर्व्यक्तिक संबंध है, जिसमें दो व्यक्तियों के बीच गहरी भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक जुड़ाव की भावना होती है। यह संबंध प्रेम, स्नेह, विश्वास और आपसी आकर्षण पर आधारित होता है। रोमांटिक संबंध व्यक्ति के जीवन को अर्थपूर्ण बनाने, आत्म-संतुष्टि प्रदान करने और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। रोमांटिक संबंधों में पारदर्शिता और ईमानदारी के साथ एक-दूसरे पर भरोसा करना आवश्यक है। रोमांटिक संबंध जीवन के एक महत्वपूर्ण हिस्से हैं, जो व्यक्ति को प्रेम, सुरक्षा और प्रेरणा प्रदान करते हैं। यह संबंध सही संचार, सहानुभूति और प्रतिबद्धता के माध्यम से मजबूत और स्थिर बनाए जा सकते हैं। स्वस्थ रोमांटिक संबंध न केवल व्यक्तिगत संतुष्टि और खुशी का स्रोत हैं, बल्कि यह जीवन को संतुलित और समृद्ध बनाने में भी सहायक हैं।

सामाजिक संबंध: सामाजिक संबंध (Social Relationships) उन संबंधों को कहते हैं जो व्यक्ति समाज में अन्य लोगों, समूहों और समुदायों के साथ स्थापित करता है। ये संबंध आपसी संवाद, सहयोग, और साझा गतिविधियों के माध्यम से विकसित होते हैं। सामाजिक संबंध समाज के निर्माण और विकास का मूल आधार होते हैं और व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सामाजिक संबंध मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं, जो व्यक्ति और समाज को आपस में जोड़ते हैं। ये संबंध न केवल व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ावा देते हैं, बल्कि समाज में शांति, एकता और प्रगति का आधार भी हैं। स्वस्थ और मजबूत सामाजिक संबंधों के लिए सहयोग, संवाद और सह-अस्तित्व के गुणों को अपनाना आवश्यक है।

संबंध विकास के चरण: संबंध विकास के चरणों को आम तौर पर **आरंभ से लेकर विकास, रखरखाव और समाप्ति** तक वर्गीकृत किया जाता है। इन चरणों में संबंध की गहराई, जुड़ाव और उद्देश्य समय के साथ बदलते हैं। निम्नलिखित चरणों के माध्यम से संबंधों का विकास होता है:

आरंभिक चरण (Initiation Stage): यह वह समय होता है जब दो व्यक्ति पहली बार एक-दूसरे से मिलते हैं और संबंध की नींव रखते हैं। पहली बातचीत और व्यवहार संबंध की दिशा तय कर सकते हैं। एक-दूसरे के बारे में आधारभूत जानकारी लेना। भावनात्मक, शारीरिक, या बौद्धिक स्तर पर रुचि पैदा होती है।

अन्वेषण और विकास चरण (Exploration and Development Stage): इस चरण में संबंध गहराई प्राप्त करता है, और दोनों व्यक्ति एक-दूसरे को बेहतर समझने का प्रयास करते हैं। **संचार का विस्तार:** अधिक व्यक्तिगत और गहरी बातचीत होती है। **साझा अनुभव:** एक-दूसरे के साथ समय बिताना और रुचियों को साझा करना। **विश्वास का निर्माण:** एक-दूसरे के प्रति भरोसा बढ़ता है। **प्राथमिकताओं का निर्धारण:** संबंध का उद्देश्य और भविष्य तय करने की प्रक्रिया।

परिपक्वता और रखरखाव चरण (Maturity and Maintenance Stage): यह वह समय होता है जब संबंध स्थिर और मजबूत हो जाता है। इस चरण में संतुलन और सामंजस्य बनाए रखने पर ध्यान दिया जाता है। **भावनात्मक जुड़ाव:** गहरा और स्थायी भावनात्मक संबंध। **विश्वास और सहयोग:** एक-दूसरे के निर्णयों और विचारों का सम्मान करना। **समायोजन:** मतभेदों को सुलझाने और समझौता करने की प्रक्रिया। **संचार:** खुला और स्पष्ट संवाद संबंध को बनाए रखता है।

विघटन या समाप्ति चरण (Decline or Termination Stage): यह वह चरण है जब संबंध कमजोर हो जाता है या समाप्त हो जाता है। यह स्वाभाविक रूप से या किसी घटना के कारण हो सकता है। **दूरी और असहमति:** संवाद और जुड़ाव में कमी। **समस्याओं का बढ़ना:** मतभेदों को सुलझाने में असफलता।

अंतिम निर्णय: संबंध को समाप्त करने का निर्णय लिया जाता है। **भावनात्मक प्रभाव:** दुःख, क्रोध, या राहत का अनुभव हो सकता है।

इन चरणों का अनुभव संबंध के प्रकार और उसकी प्रकृति के अनुसार अलग-अलग हो सकता है, जैसे व्यक्तिगत, व्यावसायिक, या सामाजिक संबंध।

6.4 अंतर्व्यक्तिक संबंधों में आम चुनौतियाँ (Common Challenges in Interpersonal Relationships)

अंतर्व्यक्तिक संबंधों में आने वाली आम चुनौतियाँ उन बाधाओं को संदर्भित करती हैं, जो दो व्यक्तियों के बीच के संवाद, समझ और जुड़ाव को प्रभावित करती हैं। ये चुनौतियाँ संबंध के प्रकार (जैसे, मित्रता, परिवार, रोमांटिक, या पेशेवर) के अनुसार भिन्न हो सकती हैं। अंतर्व्यक्तिक संबंधों में आम चुनौतियाँ उन बाधाओं को दर्शाती हैं जो व्यक्तिगत, पेशेवर, या सामाजिक संबंधों में तनाव या समस्याएँ पैदा कर सकती हैं। इन्हें उदाहरणों के माध्यम से विस्तारपूर्वक समझाया जा सकता है:

संचार की समस्याएँ (Communication Issues): संचार में बाधाएँ संबंध में गलतफहमियाँ पैदा करती हैं। अस्पष्ट या अधूरा संवाद इस समस्या को और बढ़ा सकता है। उदाहरण के तौर पर

- **पति-पत्नी के बीच:** पत्नी उम्मीद करती है कि पति अपने काम के बाद परिवार के साथ समय बिताए, लेकिन पति इस बात को समझ नहीं पाता क्योंकि वह अपने काम के तनाव को लेकर बात नहीं करता।
- **दोस्तों के बीच:** एक दोस्त मानता है कि दूसरा दोस्त अब पहले जैसा समय नहीं देता, लेकिन वह इसे व्यक्त करने में असमर्थ रहता है।

समाधान:

- अपने विचार और भावनाएँ स्पष्ट और ईमानदारी से व्यक्त करें।
- दूसरे व्यक्ति को सुनने की कला विकसित करें।

विश्वास की कमी (Lack of Trust): अगर संबंध में विश्वास नहीं है, तो संदेह, असुरक्षा और तनाव उत्पन्न होते हैं। उदाहरण के लिए

- **रोमांटिक संबंध:** यदि एक साथी बार-बार दूसरे के फोन की जाँच करता है या उसके दोस्तों पर शक करता है, तो यह विश्वास की कमी को दर्शाता है।

- **व्यावसायिक संबंध:** सहकर्मी एक-दूसरे पर भरोसा नहीं करते कि वे अपनी जिम्मेदारियाँ ठीक से निभाएंगे, जिससे टीम में तनाव उत्पन्न होता है।

समाधान:

- ईमानदारी और पारदर्शिता के माध्यम से विश्वास बनाएँ।
- समय और निरंतरता के साथ भरोसा विकसित करें।

अपेक्षाओं में असमानता (Mismatch in Expectations): दो व्यक्तियों की संबंध से जुड़ी अलग-अलग अपेक्षाएँ संबंध में तनाव पैदा कर सकती हैं। उदाहरण के लिए

- **दोस्तों के बीच:** एक दोस्त हर सप्ताह मिलने की उम्मीद करता है, जबकि दूसरा दोस्त व्यस्तता के कारण महीने में एक बार मिलने को पर्याप्त मानता है।
- **व्यावसायिक संबंध:** एक कर्मचारी अपेक्षा करता है कि उसका बॉस उसकी मेहनत को सराहेगा, लेकिन बॉस इसे अनदेखा करता है।

समाधान:

- स्पष्ट रूप से अपनी अपेक्षाएँ व्यक्त करें।
- संवाद के माध्यम से एक-दूसरे की प्राथमिकताओं को समझें।

सीमाओं का उल्लंघन (Boundary Violations): व्यक्तिगत सीमाओं का सम्मान न करना, स्वतंत्रता और व्यक्तिगत स्थान में हस्तक्षेप करता है। उदाहरण के लिए

उदाहरण:

- **पति-पत्नी के बीच:** पति पत्नी की निजी डायरी पढ़ता है, यह सोचते हुए कि उनके बीच कोई गोपनीयता नहीं होनी चाहिए।
- **मित्रों के बीच:** एक मित्र दूसरे के व्यक्तिगत निर्णयों में बार-बार दखल देता है।

समाधान:

- व्यक्तिगत सीमाओं को स्पष्ट करें और उनका सम्मान करें।
- रिश्ते में संतुलन बनाए रखें।

संघर्ष और असहमति (Conflict and Disagreements): मतभेदों को सही ढंग से हल न करना संबंध को खराब कर सकता है। उदाहरण के लिए

- **परिवार में:** भाई-बहन संपत्ति को लेकर झगड़ते हैं और एक-दूसरे से बात करना बंद कर देते हैं।
- **कार्यस्थल में:** सहकर्मी प्रोजेक्ट की प्राथमिकताओं पर सहमत नहीं हो पाते, जिससे काम में देरी होती है।

समाधान:

- समस्या को शांत और तार्किक तरीके से सुलझाएँ।
- समाधान के लिए दोनों पक्षों की राय का सम्मान करें।

समय की कमी (Lack of Time): एक-दूसरे के लिए समय न निकालना संबंधों को कमजोर कर सकता है। उदाहरण के लिए

- **पति-पत्नी:** काम और बच्चों की जिम्मेदारियों के कारण एक-दूसरे के साथ समय बिताने में असमर्थ होते हैं।
- **दोस्तों:** व्यस्त जीवनशैली के कारण लंबे समय तक मिलना संभव नहीं हो पाता।

समाधान:

- प्राथमिकताएँ तय करें और संबंध के लिए समय निकालें।
- छोटे-छोटे पलों का उपयोग करें, जैसे कॉल करना या संदेश भेजना।

ईर्ष्या और असुरक्षा (Jealousy and Insecurity): दूसरे व्यक्ति की सफलता, संबंध, या ध्यान के कारण ईर्ष्या और असुरक्षा उत्पन्न हो सकती है। उदाहरण के लिए

- **रोमांटिक संबंध:** अगर एक साथी दूसरे के पुराने मित्रों से मिलने पर असुरक्षित महसूस करता है।
- **व्यावसायिक संबंध:** एक सहकर्मी को लगता है कि उसका साथी प्रमोशन के लिए उससे बेहतर है।

समाधान:

- अपनी असुरक्षाओं पर विचार करें और उन्हें दूर करने की कोशिश करें।
- आपसी विश्वास और संवाद बढ़ाएँ।

बाहरी दबाव (External Pressures): संबंध पर बाहरी हस्तक्षेप, जैसे परिवार, मित्र, या समाज का दबाव। उदाहरण के लिए

- **रोमांटिक संबंध:** परिवार की स्वीकृति न मिलने के कारण प्रेमी युगल तनाव महसूस करते हैं।
- **मित्रता:** अन्य दोस्तों के बीच जलन या प्रतिस्पर्धा संबंध को प्रभावित करती है।

समाधान:

- बाहरी दबावों का सामना मिलकर करें।
- अपने संबंध को प्राथमिकता दें।

एकरूपता की कमी (Lack of Compatibility): व्यक्तित्व, आदतों, या मूल्यों में अंतर के कारण सामंजस्य स्थापित करने में कठिनाई। उदाहरण के लिए

- **पति-पत्नी:** एक व्यक्ति यात्रा का शौकीन है, जबकि दूसरा घर में रहना पसंद करता है।
- **दोस्त:** एक व्यक्ति नए अनुभवों का आनंद लेता है, जबकि दूसरा व्यक्ति पारंपरिक गतिविधियों को पसंद करता है।

समाधान:

- समानताओं पर ध्यान दें।
- मतभेदों को सम्मानपूर्वक स्वीकार करें।

भावनात्मक निर्भरता (Emotional Dependence): एक साथी का अत्यधिक भावनात्मक निर्भर होना संबंध में असंतुलन पैदा करता है। उदाहरण के लिए

- **रोमांटिक संबंध:** एक व्यक्ति हर निर्णय और भावनात्मक समर्थन के लिए पूरी तरह दूसरे पर निर्भर है।
- **मित्रता:** एक मित्र हर समस्या के समाधान के लिए दूसरे पर निर्भर रहता है।

समाधान:

- आत्मनिर्भरता विकसित करें।
- दूसरे व्यक्ति को स्वतंत्रता और व्यक्तिगत स्थान दें।

अंतर्वैयक्तिक संबंधों में चुनौतियाँ सामान्य हैं, लेकिन इनका समाधान पारस्परिक समझ, संवाद, और धैर्य के माध्यम से संभव है। उदाहरणों के माध्यम से इन समस्याओं को पहचानकर उन्हें सुलझाने के प्रयास किए जा सकते हैं, जिससे संबंध अधिक मजबूत और गहरे बन सकते हैं।

6.5 संबंधों में परामर्श के लिए सैद्धांतिक आधार (Theoretical Foundations for Counselling in Relationships)

संबंधों में परामर्श (Relationship Counselling) विभिन्न मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और परामर्श पद्धतियों पर आधारित होता है। यह परामर्श व्यक्तिगत, दंपत्य, पारिवारिक, या अन्य प्रकार के संबंधों में उत्पन्न समस्याओं को समझने और हल करने में सहायता करता है।

1. मनोवैज्ञानिक सिद्धांत (Psychological Theories)

(a) **मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychoanalytic Theory) – सिगमंड फ्रायड:** मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत (Psychoanalytic Theory), जिसे सिगमंड फ्रायड ने विकसित किया था, इस धारणा पर आधारित है कि हमारे अवचेतन मन (Unconscious Mind) में छिपी इच्छाएँ, भावनाएँ और बचपन के अनुभव हमारे वर्तमान संबंधों को प्रभावित करते हैं। यह सिद्धांत स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक (Interpersonal) संबंधों को बेहतर बनाने में निम्नलिखित तरीकों से सहायक है:

- यह सिद्धांत इस विचार पर आधारित है कि बचपन के अनुभव और अवचेतन मन व्यक्ति के संबंधों को प्रभावित करते हैं।
- परामर्श में, क्लाइंट को उनके बचपन की यादों और अवचेतन भावनाओं को समझने में मदद की जाती है ताकि वे अपने संबंधों में सुधार कर सकें।
- हमारे बचपन के अनुभव और माता-पिता के साथ संबंध (Parent-Child Relationship) हमारे भविष्य के संबंधों की नींव रखते हैं।
- परामर्श में, व्यक्ति को यह समझने में सहायता मिलती है कि उनके बचपन के अनुभव उनके वर्तमान संबंधों को कैसे प्रभावित कर रहे हैं। उदाहरण के लिए : यदि किसी व्यक्ति को बचपन में उपेक्षा मिली हो, तो वे वयस्कता में असुरक्षित संबंध बना सकते हैं।
- लोग तनाव या भावनात्मक संघर्ष से बचने के लिए रक्षा तंत्र (जैसे दमन, प्रक्षेपण, युक्तिकरण आदि) का उपयोग करते हैं। ये रक्षा तंत्र संबंधों में संचार की बाधा बन सकते हैं। मनोविश्लेषणात्मक परामर्श व्यक्ति को इन रक्षा तंत्रों को पहचानने और उनके प्रति जागरूक होने में मदद करता है। उदाहरण के लिए : **प्रक्षेपण (Projection)** – यदि कोई व्यक्ति स्वयं के अंदर की असुरक्षाओं को स्वीकार नहीं कर पाता, तो वह उन्हें अपने साथी पर आरोप के रूप में डाल सकता है।

दमन (Repression) – अतीत की दर्दनाक यादों को दबाकर रखना, जिससे व्यक्ति अनजाने में अपने संबंधों में दूरी बना लेता है। परामर्श के माध्यम से, व्यक्ति इन अवचेतन प्रक्रियाओं को समझकर अपने संबंधों में सुधार ला सकता है।

- मनोविश्लेषण व्यक्ति को उनके अवचेतन में दबे पुराने दर्द, आघात (Trauma), और अधूरे भावनात्मक संघर्षों को सामने लाने में सहायता करता है। जब कोई व्यक्ति अपने अतीत को स्वीकार करता है, तो वह अपने वर्तमान संबंधों में अधिक स्वस्थ और संतुलित व्यवहार कर सकता है। उदाहरण के लिए : यदि किसी व्यक्ति ने बचपन में माता-पिता के बीच संघर्ष देखा हो, तो वह अपने विवाह में भी उसी डर के साथ जी सकता है। परामर्श इस डर को कम करने और स्वस्थ संबंध बनाने में मदद करता है।
- मनोविश्लेषणात्मक परामर्श व्यक्ति को अपने भीतर झाँकने और अपनी भावनाओं, इच्छाओं और व्यवहार को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है। जब व्यक्ति आत्म-जागरूक होता है, तो वह अपने संबंधों में अधिक सहानुभूतिपूर्ण, संवेदनशील और ईमानदार बन सकता है। उदाहरण के लिए : यदि कोई व्यक्ति यह समझ जाए कि उसे अस्वीकृति का डर है, तो वह अपने साथी से खुलकर इस पर चर्चा कर सकता है, जिससे उनके बीच पारदर्शिता बढ़ती है।
- फ्रायड के अनुसार, लोग अक्सर अपने बचपन के नकारात्मक अनुभवों को दोहराते हैं, भले ही वे उनके लिए हानिकारक हों। उदाहरण के लिए : कोई व्यक्ति यदि अपने माता-पिता से उपेक्षित महसूस करता था, तो हो सकता है कि वह अनजाने में ऐसे ही रिश्तों की ओर आकर्षित हो जाए जहाँ उसे उपेक्षा मिले। मनोविश्लेषण इस नकारात्मक प्रवृत्ति को पहचानने और स्वस्थ संबंध बनाने में मदद करता है।

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों के निर्माण में सहायक होता है क्योंकि यह व्यक्ति को उनके अवचेतन में छिपी भावनाओं और अतीत के प्रभावों को समझने में मदद करता है। यह आत्म-जागरूकता, भावनात्मक अभिव्यक्ति, और सकारात्मक संचार को बढ़ावा देकर संबंधों को अधिक गहरा और संतुलित बनाता है।

(b) व्यवहारवादी सिद्धांत (Behavioral Theory): व्यवहारवादी सिद्धांत (Behavioral Theory) मुख्य रूप से यह मानता है कि मनुष्य का व्यवहार सीखने (Learning) की प्रक्रिया से प्रभावित होता है और इसे सकारात्मक या नकारात्मक अनुभवों के आधार पर बदला जा सकता है। बी. एफ. स्किनर, जॉन वॉटसन और इवान पावलोव जैसे मनोवैज्ञानिकों ने इस सिद्धांत को विकसित किया।

इस सिद्धांत के अनुसार, स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंध (Interpersonal Relationships) उन व्यवहारों पर निर्भर करते हैं जो व्यक्ति अपने सामाजिक परिवेश से सीखता है। सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देकर और नकारात्मक व्यवहार को बदलकर संबंधों को अधिक संतुलित और प्रभावी बनाया जा सकता है।

- यह सिद्धांत मानता है कि व्यवहार को सकारात्मक और नकारात्मक प्रेरणाओं के माध्यम से बदला जा सकता है।
- संबंधों में, परामर्शदाता सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने और नकारात्मक पैटर्न को बदलने के लिए व्यवहार सुधार तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं।
- जब किसी संबंध में सकारात्मक व्यवहार को पुरस्कृत किया जाता है, तो वह व्यवहार मजबूत होता है और व्यक्ति उसे बार-बार दोहराता है। **उदाहरण के लिए :** यदि कोई व्यक्ति अपने साथी की सराहना करता है या उसे धन्यवाद देता है, तो यह व्यवहार संबंधों में आपसी सम्मान और प्रेम को बढ़ाता है। व्यवहारवादी परामर्श (Behavioral Counselling) में इस तकनीक का उपयोग किया जाता है ताकि लोग अपने रिश्तों में सकारात्मक आदतें विकसित कर सकें।
- जब व्यक्ति को अवांछित व्यवहार से दूर करने के लिए उसे किसी अप्रिय स्थिति से बचने का अवसर दिया जाता है। **उदाहरण के लिए :** यदि कोई व्यक्ति गुस्से में चिल्लाने की आदत छोड़ देता है और इसके बदले उसे अपने रिश्ते में अधिक शांति और सामंजस्य मिलता है, तो वह अपने गुस्से को नियंत्रित करने की प्रवृत्ति विकसित करेगा। यह तकनीक स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए उपयोगी होती है।
- यदि कोई व्यक्ति किसी संबंध में नकारात्मक व्यवहार करता है (जैसे कि असम्मानजनक भाषा, उपेक्षा, या धोखा), तो दंडात्मक प्रतिक्रिया उसे यह समझने में मदद कर सकती है कि उसका व्यवहार अस्वीकार्य है। **उदाहरण के लिए :** यदि कोई व्यक्ति अपने साथी की भावनाओं की अनदेखी करता है और इसके परिणामस्वरूप संबंध में दूरी आ जाती है, तो वह समझ सकता है कि उसे अपने व्यवहार को सुधारने की आवश्यकता है। हालाँकि, व्यवहारवादी परामर्श में दंड का उपयोग संयम से किया जाता है ताकि यह व्यक्ति के आत्मसम्मान को प्रभावित न करे।
- व्यवहारवादी सिद्धांत यह मानता है कि लोग दूसरों के व्यवहार को देखकर सीखते हैं (Observational Learning)। **उदाहरण के लिए :** यदि कोई बच्चा अपने माता-पिता को आपसी सम्मान और प्यार के साथ व्यवहार करते हुए देखता है, तो वह भी अपने भविष्य के संबंधों में यही आदतें अपनाएगा। इस सिद्धांत का उपयोग परामर्श में किया जाता है ताकि लोग स्वस्थ संबंधों के उदाहरणों से सीख सकें।
- प्रभावी संचार किसी भी संबंध की नींव होती है। व्यवहारवादी सिद्धांत के अनुसार, संचार कौशल को अभ्यास और फीडबैक के माध्यम से सुधारा जा सकता है। **उदाहरण के लिए :** यदि कोई व्यक्ति अपने साथी की बात सुनने की आदत विकसित करता है और बातचीत में सहानुभूति (Empathy) दिखाता है, तो संबंध मजबूत होते हैं। परामर्शदाता लोगों को संचार तकनीकों का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जिससे उनके संबंधों में सुधार आता है।

व्यवहारवादी सिद्धांत स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए उपयोगी होता है क्योंकि यह लोगों को उनके व्यवहार को पहचानने, सकारात्मक आदतें विकसित करने, और हानिकारक व्यवहार को कम करने में मदद करता है। पुनर्बलन (Reinforcement), अनुकरण (Modeling), संचार कौशल, और व्यवहार संशोधन जैसी तकनीकों के माध्यम से, व्यक्ति अपने संबंधों को अधिक सुखद और संतुलित बना सकते हैं।

(c) संज्ञानात्मक-व्यवहारवादी सिद्धांत (Cognitive-Behavioral Theory – CBT) – संज्ञानात्मक-व्यवहारवादी सिद्धांत (Cognitive-Behavioral Theory - CBT) आरोन बेक (Aaron Beck) और अल्बर्ट एलिस (Albert Ellis) द्वारा विकसित किया गया था। यह सिद्धांत इस विचार पर आधारित है कि हमारे विचार (Cognition), भावनाएँ (Emotions), और व्यवहार (Behavior) आपस में जुड़े होते हैं। यदि हम अपने विचारों को सकारात्मक और यथार्थवादी बनाएँ, तो यह हमारे संबंधों और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है।

इस सिद्धांत का उपयोग अंतर्व्यक्तिक (Interpersonal) संबंधों में सुधार लाने के लिए किया जाता है क्योंकि यह व्यक्ति को उनके नकारात्मक सोचने के तरीकों (Cognitive Distortions) को पहचानने, उन्हें बदलने और स्वस्थ व्यवहार अपनाने में मदद करता है। कई बार, लोग अपने संबंधों में समस्याओं का कारण बाहरी परिस्थितियों को मानते हैं, लेकिन संज्ञानात्मक-व्यवहारवादी सिद्धांत यह बताता है कि समस्याएँ अक्सर हमारी सोच से उत्पन्न होती हैं। उदाहरण के लिए:

- यदि कोई व्यक्ति सोचता है कि "मेरा साथी मेरी भावनाओं की परवाह नहीं करता," तो वह इस सोच के कारण नाराजगी महसूस करेगा और दूरी बना सकता है।
- लेकिन यदि वह यह सोचे कि "हो सकता है मेरा साथी किसी तनाव में हो और इसलिए वह मुझसे कम बात कर रहा हो," तो इससे गलतफहमी दूर हो सकती है।

परामर्श में यह सिखाया जाता है कि नकारात्मक सोच को पहचानकर उसे यथार्थवादी सोच से बदला जाए।

जब संबंधों में समस्याएँ आती हैं, तो कई लोग उनसे बचने या टालने की कोशिश करते हैं। संज्ञानात्मक-व्यवहारवादी परामर्श समस्या-समाधान (Problem-Solving) की कला सिखाता है। जैसे-

- समस्या को पहचानें – "हमें अक्सर पैसों को लेकर झगड़े होते हैं।"
- समाधान खोजें – "हम एक मासिक बजट योजना बना सकते हैं ताकि खर्चों को नियंत्रित किया जा सके।"

- मिलकर कार्य करें – दोनों साथी सहमति से समाधान लागू करें।

संज्ञानात्मक-व्यवहारवादी सिद्धांत स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों के लिए अत्यंत प्रभावी है क्योंकि यह नकारात्मक सोच और व्यवहार को पहचानने और बदलने में मदद करता है। यह आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, सकारात्मक संचार, और समस्या-समाधान कौशल विकसित करने में सहायक होता है। जब लोग अपने विचारों और भावनाओं को समझते हैं और उन्हें नियंत्रित करना सीखते हैं, तो वे अपने संबंधों को अधिक सुखद और सामंजस्यपूर्ण बना सकते हैं।

(d) मानवतावादी सिद्धांत (Humanistic Theory) – मानवतावादी सिद्धांत (Humanistic Theory) व्यक्ति की आत्म-विकास, आत्म-साक्षात्कार और सकारात्मक संबंधों पर बल देता है। यह सिद्धांत विशेष रूप से परामर्श और मनोचिकित्सा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, विशेषकर जब स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों (Interpersonal Relationships) को विकसित करने की बात आती है। अब्राहम मैस्लो और कार्ल रॉजर्स जैसे मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार (self-actualization) की ओर बढ़ता है। स्वस्थ संबंधों के लिए व्यक्ति का स्वयं को स्वीकार करना और आत्मसम्मान बनाए रखना आवश्यक है। परामर्श में, इस सिद्धांत का उपयोग कर व्यक्ति को आत्म-स्वीकृति और आत्म-विकास की दिशा में प्रेरित किया जाता है। कार्ल रॉजर्स के "व्यक्तिकेंद्रित परामर्श" (Client-Centered Therapy) के अनुसार, सहानुभूति (empathy), स्वीकृति (unconditional positive regard), और प्रामाणिकता (genuineness) स्वस्थ संबंधों के निर्माण के लिए आवश्यक हैं। एक परामर्शदाता इन सिद्धांतों का पालन करके व्यक्ति को अपने भावनात्मक और सामाजिक जीवन में सुधार लाने में सहायता करता है। मानवतावादी दृष्टिकोण में, व्यक्तियों को अपनी भावनाओं और विचारों को खुलकर व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों के लिए यह आवश्यक है कि लोग खुलकर संवाद करें और एक-दूसरे की भावनाओं को समझें। यह सिद्धांत व्यक्ति को अपने जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और आत्म-सशक्तिकरण (self-empowerment) की दिशा में आगे बढ़ने में मदद करता है। जब कोई व्यक्ति आत्म-निर्भर और आत्म-जागरूक बनता है, तो उसके संबंध अधिक स्वस्थ और संतुलित होते हैं। स्वस्थ संबंधों में विवाद और मतभेद सामान्य होते हैं, लेकिन उनका समाधान सहयोगात्मक संचार (collaborative communication) और सहानुभूति के माध्यम से किया जा सकता है। मानवतावादी परामर्श व्यक्ति को अहिंसक संचार और सह-अस्तित्व की कला सिखाता है।

मानवतावादी सिद्धांत परामर्श में एक सकारात्मक और सहयोगी वातावरण बनाने में मदद करता है, जो व्यक्ति को अपने अंतर्व्यक्तिक संबंधों को मजबूत करने, आत्मसम्मान बढ़ाने और स्वस्थ संवाद स्थापित करने में सहायता करता है। इस दृष्टिकोण से, परामर्श सिर्फ समस्या समाधान का साधन नहीं, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण विकास की एक प्रक्रिया बन जाता है।

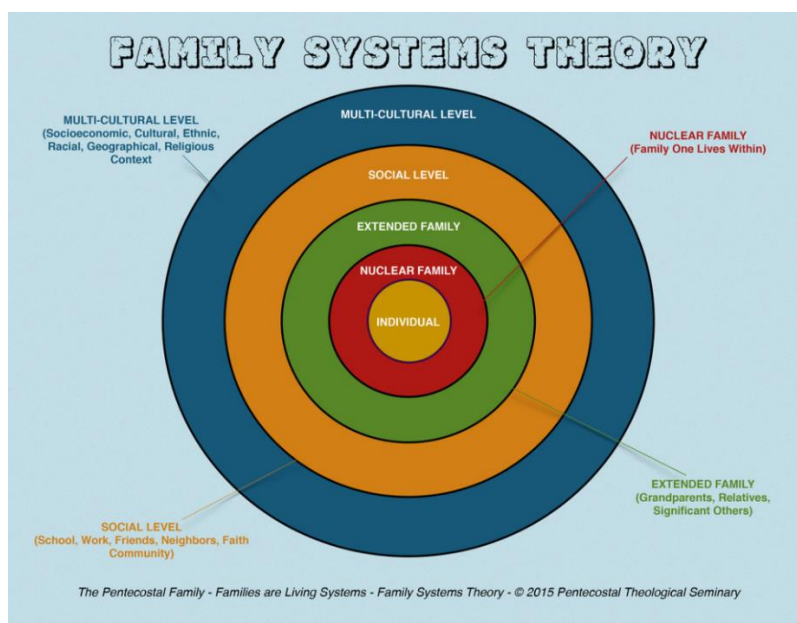
2. पारिवारिक और प्रणय संबंधों के लिए विशिष्ट सिद्धांत (Specific Theories for Family and Romantic Relationships)

पारिवारिक और प्रणय (रोमांटिक) संबंध जटिल होते हैं और इनके सफल संचालन के लिए संचार, आपसी समझ और सहानुभूति आवश्यक होती है। परामर्श में कई सिद्धांतों का उपयोग किया जाता है ताकि इन संबंधों को मजबूत, स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण बनाया जा सके।

संचार सिद्धांत (Communication Theory): यह सिद्धांत बताता है कि सफल संबंधों के लिए प्रभावी संचार आवश्यक है। यह बताता है कि स्वस्थ संचार किसी भी संबंध की कुंजी है। परामर्श में निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दिया जाता है:

- **सक्रिय सुनना (Active Listening):** एक-दूसरे की भावनाओं को समझना और प्रतिक्रिया देना।
- **गैर-मौखिक संकेत (Non-Verbal Cues):** शारीरिक भाषा, हाव-भाव और टोन का संबंधों पर प्रभाव।
- **खुले और ईमानदार संवाद (Open and Honest Communication):** गलतफहमियों को कम करने के लिए स्पष्ट बातचीत।

(b) पारिवारिक प्रणाली सिद्धांत (Family Systems Theory) – पारिवारिक प्रणाली सिद्धांत परिवार में लोगों के बीच होने वाली अंतःक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करके मानवीय व्यवहार को समझने का एक तरीका है। यह परिवार को परस्पर जुड़े और एक दूसरे पर निर्भर व्यक्तियों की एक जटिल प्रणाली के रूप में देखता है। पारिवारिक व्यवस्था में सदस्य भावनात्मक रूप से बहुत मजबूती से जुड़े होते हैं। परिवार एक भावनात्मक इकाई है। परिवार के किसी एक व्यक्ति में कोई भी बदलाव पूरी व्यवस्था को प्रभावित कर सकता है और यहाँ तक कि अन्य सदस्यों में भी बदलाव ला सकता है।



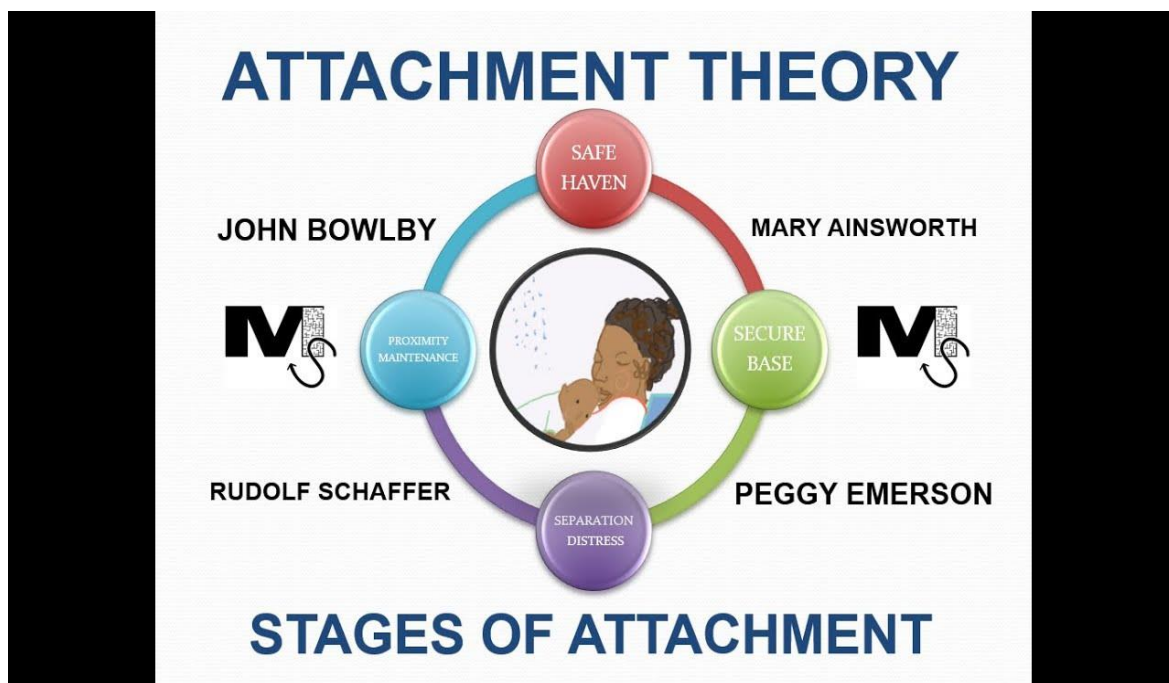
Source: <https://in.images.search.yahoo.com/search/images;>

यह सिद्धांत बताता है कि परिवार एक प्रणाली की तरह कार्य करता है, जहां हर सदस्य का व्यवहार अन्य सदस्यों को प्रभावित करता है। परामर्श में निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दिया जाता है:

- **भूमिका और जिम्मेदारियाँ:** परिवार के हर सदस्य की भूमिका स्पष्ट होनी चाहिए।
- **सीमाएँ और स्वतंत्रता:** व्यक्तिगत स्वतंत्रता और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन।
- **जनरेशन गैप और संघर्ष:** पीढ़ीगत मतभेदों को समझकर समाधान खोजना।

(c) संलग्नता सिद्धांत (Attachment Theory) – संलग्नता सिद्धांत लोगों के बीच संबंधों और बंधनों (विशेष रूप से दीर्घकालिक) पर ध्यान केंद्रित करता है, जिसमें माता-पिता और बच्चे के बीच और रोमांटिक भागीदारों के बीच संबंध शामिल हैं। यह लोगों के बीच भावनात्मक बंधन और संबंधों के लिए एक मनोवैज्ञानिक व्याख्या है। यह सिद्धांत बताता है कि लोग देखभाल करने वालों के साथ संबंध बनाने की आवश्यकता के साथ पैदा होते हैं। ये शुरुआती बंधन बाद के रिश्तों की नींव रखते हैं और जीवन भर लगाव को प्रभावित करते रहते हैं। जॉन बॉल्बी द्वारा विकसित यह सिद्धांत बताता है कि किसी व्यक्ति का बचपन में माता-पिता के साथ उसका लगाव (attachment) उसके भविष्य के प्रणय और पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करता है।

- **सुरक्षित संलग्नता (Secure Attachment):** जब व्यक्ति को बचपन में सुरक्षित और प्रेमपूर्ण वातावरण मिला हो, तो वह स्वस्थ संबंध बना सकता है।
- **अनिश्चित संलग्नता (Insecure Attachment):** अस्थिर बचपन वाले व्यक्ति संबंधों में असुरक्षा, ईर्ष्या या निर्भरता की भावना महसूस कर सकते हैं।



Source: <https://in.images.search.yahoo.com/search/images;>

6.6 स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देने के लिए परामर्श तकनीकें (Counselling Techniques to Foster Healthy Relationships)

स्वस्थ अंतर्व्यक्तिक संबंधों के निर्माण और सुधार के लिए परामर्श में विभिन्न पद्धतियाँ अपनाई जाती हैं। ये पद्धतियाँ व्यक्ति को प्रभावी संचार, आत्म-जागरूकता, सहानुभूति और संघर्ष समाधान में मदद करती हैं।

(a) **समाधान-केंद्रित परामर्श (Solution-Focused Therapy - SFT):** समाधान-केंद्रित थेरेपी, जिसे समाधान-केंद्रित संक्षिप्त थेरेपी (SFBT) भी कहा जाता है, एक प्रकार की थेरेपी है जो समस्याओं की तुलना में समाधानों पर चर्चा करने पर अधिक महत्व देती है (बर्ग, एन.डी.)। बेशक, आपको समाधान खोजने के लिए समस्या पर चर्चा करनी चाहिए, लेकिन समस्या क्या है यह समझने और इसे कैसे संबोधित किया जाए, यह तय करने से परे, समाधान-केंद्रित थेरेपी आपके द्वारा अनुभव की जा रही समस्या के हर विवरण पर ध्यान नहीं देगी। समाधान-केंद्रित संक्षिप्त चिकित्सा के लिए आपके बचपन और आपके अतीत

ने आपके वर्तमान को किस तरह प्रभावित किया है, इस पर गहराई से विचार करने की आवश्यकता नहीं होती है। इसके बजाय, यह आपके सत्रों को वर्तमान में मजबूती से स्थापित करेगा और ऐसे भविष्य की ओर काम करेगा जिसमें आपकी वर्तमान समस्याओं का आपके जीवन पर कम प्रभाव पड़ेगा (इवेसन, 2002)।

समाधान-केंद्रित मॉडल का मानना है कि केवल समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करना उन्हें हल करने का प्रभावी तरीका नहीं है। इसके बजाय, SFBT क्लाइंट के डिफॉल्ट समाधान पैटर्न को लक्षित करता है, उनकी प्रभावशीलता का मूल्यांकन करता है, और उन्हें समस्या-समाधान के तरीकों से संशोधित या प्रतिस्थापित करता है।

(b) संज्ञानात्मक-व्यवहार परामर्श (Cognitive- Behavioral Therapy - CBT)

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) जोड़ों को अपने रिश्तों को सही करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) जोड़ों को

- अपनी सोच का मूल्यांकन करने,
- अपने संचार को सही करने और रिश्ते में वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, इस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए
- सीबीटी पहली जगह में गलतफहमी को रोकने में मदद कर सकता है।

(c) भावनात्मक-केंद्रित परामर्श (Emotionally Focused Therapy - EFT)

भावनात्मक रूप से केंद्रित थेरेपी (Emotionally Focused Therapy) मनोचिकित्सा के लिए एक मानवतावादी, साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण है, जो मुख्य रूप से लगाव सिद्धांत से लिया गया है ताकि स्वयं और दूसरों के साथ सुरक्षित, जीवंत संबंध बनाने में सुविधा हो। भावनाओं और लगाव के विज्ञान में निहित, EFT ग्राहकों को नकारात्मक प्रसंस्करण और बातचीत के पैटर्न को पहचानने और बदलने में मदद करता है जो संकट पैदा करते हैं। यह व्यक्तियों (Emotionally Focused Individual Therapy), जोड़ों (Emotionally Focused Couple Therapy) और परिवारों (Emotionally Focused Family Therapy) के उपचार में प्रभावी है, जो वैवाहिक संकट से लेकर व्यक्तिगत चिंता और आघात तक की एक विस्तृत श्रृंखला को संबोधित करता है।

चिकित्सकों के लिए, EFT क्लाइंट की मदद करने के लिए एक स्पष्ट, संरचित मार्ग प्रदान करता है। यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जागरूकता के विकास पर ध्यान केंद्रित करता है, जिससे चिकित्सक क्लाइंट को उनकी भावनात्मक जरूरतों को पहचानने और उन्हें अधिक प्रभावी ढंग से व्यक्त करने में मार्गदर्शन कर

पाते हैं। एक सुरक्षित लगाव बंधन को बढ़ावा देकर, EFT क्लाइंट को अपने भागीदारों और परिवार के सदस्यों को स्वस्थ, अधिक रचनात्मक तरीकों से जवाब देने में सक्षम बनाता है।

संबंधों में परामर्श विभिन्न सिद्धांतों और पद्धतियों का उपयोग करके व्यक्तियों और जोड़ों को उनके संबंधों को सुधारने में मदद करता है। सही सिद्धांत और परामर्श पद्धति का चयन क्लाइंट की समस्याओं और आवश्यकताओं के आधार पर किया जाता है।

6.7 विशिष्ट संदर्भों में स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देना (Promoting Healthy Relationships in Specific Contexts)

मानवीय रिश्तों की जटिलता में, स्वस्थ और अस्वस्थ संबंधों के बीच अंतर करना हमारी खुशी और कल्याण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। जबकि प्रत्येक रिश्ता अद्वितीय होता है, कुछ विशेषताएं संपन्न, संतुष्टिदायक साझेदारी का आधार बनती हैं। विश्वास, ईमानदारी, सम्मान, खुला संचार, प्रयास और सहयोग स्वस्थ रिश्तों की नींव हैं, जो व्यक्तिगत विकास और आपसी संतुष्टि का समर्थन करते हैं। इसके विपरीत, अस्वस्थ रिश्तों में इन तत्वों की कमी हो सकती है, जिससे असुरक्षा, अविश्वास और ठहराव की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं।

उदाहरण के लिए, एक सच्ची दोस्ती में, दो व्यक्ति जीवन की चुनौतियों के दौरान लगातार अटूट समर्थन प्रदान करते हैं और एक-दूसरे की जीत की खुशी मनाने के लिए एक साथ आते हैं। दोस्ती केवल बाधाओं को दूर करने से आगे बढ़नी चाहिए; वे एक-दूसरे की खुशी में आनंद लेने के बारे में भी हैं। आदर्श रूप से, दोस्ती साझा अनुभवों और एक-दूसरे के कल्याण के लिए समर्पण से भरी होती है। मजबूत, स्वस्थ संबंधों को पोषित करने और बनाए रखने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिये गये हैं। इन्हें किसी भी प्रकार के रिश्ते पर लागू किया जा सकता है, चाहे दोस्ती हो, अंतरंग हो या पारिवारिक।

विश्वास की भूमिका

जॉन बॉल्बी के लगाव सिद्धांत द्वारा प्रस्तावित विश्वास, किसी भी स्वस्थ रिश्ते की आधारशिला है। हमारी शुरुआती लगाव शैली हमारी भरोसा करने की क्षमता को आकार देती है, जो भविष्य की बातचीत के लिए एक खाका तैयार करती है। सुरक्षित, स्थिर और भरोसेमंद शुरुआती रिश्ते भविष्य के संबंधों में आत्मविश्वास पैदा करते हैं। इसके विपरीत, अस्थिर अतीत के अनुभव "विश्वास की चोटों" को जन्म दे सकते हैं, भावनात्मक घाव जो भविष्य के रिश्तों में भरोसा करना चुनौतीपूर्ण बना सकते हैं। विश्वास वह आधार है जो व्यक्तियों को सुरक्षित महसूस कराता है, गहरे संबंध और भावनात्मक अंतरंगता बनाता है।

ईमानदारी और उसका प्रभाव

ईमानदारी भरोसे से अटूट रूप से जुड़ी हुई है। किसी ऐसे व्यक्ति पर भरोसा करना चुनौतीपूर्ण है जो सच्चा नहीं है। एक स्वस्थ रिश्ते में, दोनों भागीदारों को निर्णय के डर या छिपाने की आवश्यकता के बिना प्रामाणिक होने के लिए स्वतंत्र महसूस करना चाहिए। खुलेपन का यह स्तर संबंधों में विश्वास को मजबूत करता है और व्यक्तियों के बीच भावनात्मक बंधन को मजबूत करता है। ईमानदारी एक ऐसा माहौल बनाती है जहाँ दोनों पक्ष एक साथ बढ़ सकते हैं और विकसित हो सकते हैं।

आपसी सम्मान

सम्मान समर्थन, समझ और सहानुभूति प्रदान करने की कुंजी है। यह सक्रिय सुनने के माध्यम से प्रदर्शित होता है, एक अभ्यास जो दूसरे व्यक्ति को यह महसूस कराता है कि उसकी बात सुनी और समझी जा रही है। प्रतिबद्धताओं को पूरा करना और एक-दूसरे के योगदान की सराहना करना भी सम्मान के महत्वपूर्ण पहलू हैं। आपसी सम्मान के माहौल को बढ़ावा देकर, व्यक्ति एक-दूसरे का निर्माण कर सकते हैं, विकास और सुरक्षा के लिए एक सुरक्षित स्थान बना सकते हैं। यह आपसी सम्मान सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति मूल्यवान और सराहनीय महसूस करे, जो एक स्वस्थ रिश्ते में योगदान देता है।

संचार का हृदय

खुला संचार किसी भी स्वस्थ रिश्ते की जीवरेखा है। इसमें विचारों और भावनाओं को ईमानदारी और सहानुभूतिपूर्वक व्यक्त करना शामिल है, खासकर संघर्षों के बारे में। सहानुभूति और समझ के साथ बहस को आगे बढ़ाने का मतलब है दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को ईमानदारी से सुनना, उनकी भावनाओं को स्वीकार करना और समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करना। प्रभावी संचार व्यक्तियों को सम्मानपूर्वक मतभेदों को हल करने की अनुमति देता है, यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति के दृष्टिकोण को पहचाना और महत्व दिया जाए। यह बहस से बचने के बारे में नहीं है, बल्कि सहानुभूति और समझ के साथ एक-दूसरे से बात करने के बारे में है। अगर परेशान होने पर सम्मानपूर्वक संवाद करना मुश्किल है, तो रुकें और दोनों पक्षों के शांत होने पर मुद्दे के बारे में बात करें।

प्रयास और सहयोग

स्वस्थ रिश्तों के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है। इसका मतलब एक-दूसरे के लिए समय निकालना, अलग-अलग दृष्टिकोणों के लिए खुला होना या आपसी लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सहयोग करना हो सकता है। सफल रिश्ते पारस्परिक होते हैं; वे बिना किसी हिसाब-किताब के दयालुता और समर्थन के वास्तविक कार्यों से बढ़ते हैं। जबकि कुछ रिश्ते हमेशा पूरी तरह से संतुलित नहीं हो सकते हैं, वे तब काम करते हैं जब प्रत्येक व्यक्ति मूल्यवान और समर्थित महसूस करता है।

जबकि ये गुण किसी भी रिश्ते के लिए आदर्श हैं, स्वस्थ संबंधों की ओर यात्रा अक्सर हमारे भीतर से शुरू होती है। यह आत्म-प्रतिबिंब आत्म-आलोचना के बारे में नहीं बल्कि सशक्तिकरण के बारे में है। दूसरों के कार्यों पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करने के बजाय, हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि हम इन विशेषताओं को कैसे अपनाते हैं। क्या हम संचार के लिए खुले हैं, या हम रक्षात्मक हो जाते हैं? क्या हम ईमानदारी के लिए प्रयास करते हैं लेकिन खुद सच बोलने से बचते हैं? हम अपने स्वयं के विकास पर ध्यान केंद्रित करके अधिक संतोषजनक बातचीत में योगदान दे सकते हैं। जबकि कोई भी रिश्ता परिपूर्ण नहीं होता है, इन प्रयासों की दिशा में काम करने से एक अधिक संतोषजनक और स्थायी बंधन बन सकता है।

अपने रिश्ते को बढ़ावा देने के लिए स्वयं सहायता तकनीकें (Self-help techniques to foster your relationship)

अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर अपने संबंधों के प्रभाव पर विचार करें। सामाजिक संबंधों से चिंता और अवसाद कम होता है, आत्म-सम्मान बढ़ता है और यहाँ तक कि प्रतिरक्षा प्रणाली भी मजबूत होती है। इन संकेतों पर विचार करें:

1. अपने संबंधों से आपको मिलने वाले पाँच लाभ लिखें।

उदाहरण: मुश्किल समय में भावनात्मक समर्थन।

2. अपने साथ संबंध बनाने से दूसरों को मिलने वाले पाँच लाभ लिखें।

उदाहरण: एक विश्वसनीय मित्र जो बिना किसी निर्णय के सुनता है।

इन पहलुओं का सचेत रूप से मूल्यांकन और पोषण करके, हम अपने और अपने आस-पास के लोगों के जीवन को समृद्ध करते हुए, अधिक पुरस्कृत और लचीले संबंधों की ओर यात्रा कर सकते हैं। विश्वास, ईमानदारी और सहयोग में निहित संबंध बनाने के अवसर को अपनाएँ और अपने संबंधों और व्यक्तिगत विकास को फलते-फूलते देखें।

6.8 सारांश (Conclusion)

अंतर्वैयक्तिक संबंध वे भावनात्मक, सामाजिक और व्यवहारिक संबंध होते हैं, जो दो या अधिक व्यक्तियों के बीच समय के साथ विकसित होते हैं। ये संबंध पारिवारिक, मित्रता, रोमांटिक और सामाजिक रूप में पाए जाते हैं। पारिवारिक संबंधों में माता-पिता, भाई-बहन और पति-पत्नी के रिश्ते शामिल होते हैं, जो व्यक्ति के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मित्रता संबंध विश्वास और आपसी सहयोग पर आधारित होते हैं, जबकि रोमांटिक संबंध प्रेम, स्नेह और प्रतिबद्धता से जुड़े होते हैं। स्वस्थ संबंधों के लिए आपसी सम्मान,

विश्वास, ईमानदारी, संवाद, सहानुभूति, समर्थन, समानता और स्वतंत्रता जैसे घटक आवश्यक हैं। संबंधों का विकास विभिन्न चरणों से गुजरता है, जिसमें आरंभिक मिलन, गहरा जुड़ाव, परिपक्वता और कभी-कभी विघटन भी शामिल होता है। अंततः, सकारात्मक और मजबूत अंतर्व्यक्तिक संबंध व्यक्ति के मानसिक और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देते हैं।

अंतर्व्यक्तिक संबंधों में आने वाली आम चुनौतियाँ उन बाधाओं को दर्शाती हैं, जो दो व्यक्तियों के बीच संवाद, समझ और जुड़ाव को प्रभावित करती हैं। इनमें प्रमुख रूप से संचार की समस्याएँ, विश्वास की कमी, अपेक्षाओं में असमानता, सीमाओं का उल्लंघन, संघर्ष और असहमति, समय की कमी, ईर्ष्या और असुरक्षा, बाहरी दबाव, एकरूपता की कमी, और भावनात्मक निर्भरता शामिल हैं। इन समस्याओं के समाधान के लिए स्पष्ट संवाद, पारस्परिक सम्मान, विश्वास, सहयोग, और आत्मनिर्भरता आवश्यक हैं। समय प्रबंधन, ईमानदारी, और आपसी समझ विकसित करके इन चुनौतियों को दूर किया जा सकता है। इनका सही समाधान संबंधों को मजबूत और संतुलित बनाए रखने में मदद करता है। **संबंधों में परामर्श** विभिन्न मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और परामर्श पद्धतियों पर आधारित होता है, जो व्यक्तिगत, दांपत्य और पारिवारिक संबंधों को सुधारने में सहायक हैं।

यह पाठ स्वस्थ अंतरव्यक्तिगत संबंधों के निर्माण और सुधार के लिए परामर्श की विभिन्न पद्धतियों पर केंद्रित है। इसमें **समाधान-केंद्रित परामर्श (SFT)**, **संज्ञानात्मक-व्यवहार परामर्श (CBT)**, और **भावनात्मक-केंद्रित परामर्श (EFT)** की चर्चा की गई है, जो प्रभावी संचार, आत्म-जागरूकता, सहानुभूति और संघर्ष समाधान को बढ़ावा देने में सहायक होते हैं।

साथ ही, स्वस्थ संबंधों के प्रमुख घटकों—**विश्वास, ईमानदारी, आपसी सम्मान, प्रभावी संचार, प्रयास और सहयोग**—पर जोर दिया गया है। यह बताया गया है कि अच्छे संबंध आत्म-प्रतिबिंब और व्यक्तिगत विकास से शुरू होते हैं।

इसके अतिरिक्त, पाठ **स्वयं सहायता तकनीकों** पर भी प्रकाश डालता है, जो रिश्तों को सशक्त बनाने और मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करती हैं। कुल मिलाकर, यह संदेश देता है कि संबंधों को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखने के लिए निरंतर प्रयास और भावनात्मक समझ आवश्यक है।

6.9 निबंधात्मक प्रश्न

1. अंतर्व्यक्तिक संबंध किसे कहते हैं? अंतर्व्यक्तिक संबंध किन-किन तत्वों पर आधारित होते हैं?
2. स्वस्थ रिश्तों के प्रमुख घटक कौन-कौन से हैं? संबंध विकास के कौन-कौन से चरण होते हैं?
3. स्वस्थ रिश्तों के निर्माण में आपसी सम्मान और विश्वास की क्या भूमिका होती है?

4. संचार की समस्याएँ अंतर्वैयक्तिक संबंधों को कैसे प्रभावित कर सकती हैं? गलतफहमियों को दूर करने के लिए कौन-कौन से प्रभावी संचार कौशल अपनाने चाहिए?
5. पति-पत्नी के बीच संचार की समस्या का एक उदाहरण दीजिए और उसका संभावित समाधान बताइए।

6.10 सन्दर्भ

Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships

By Marshall B. Rosenberg PhD – Founder of Center for Nonviolent Communication

Connect: Building Exceptional Relationships with Family, Friends, and Colleagues

By David Bradford Ph.D. – Eugene O’Kelly II Senior Lecturer Emeritus in Leadership

Berg, I. K. (n.d.). About solution-focused brief therapy. SFBTA. Retrieved from http://www.sfbta.org/about_sfbt.html

Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(2), 149-156. <https://doi.org/10.1192/apt.8.2.149>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202409/the-foundation-of-healthy-relationships>

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. New York, NY: Basic Books.

ईकाई -7 पारिवारिक परामर्श को समझना : परिवार परामर्श की वैचारिक रूपरेखा, पारिवारिक जीवन चक्र एवं परिवारों के भीतर संचार प्रारूप की अवधारणाएं ,परिवार परामर्श के उपागम ,परिवार परामर्श के प्रकार, व्यक्तिगत परामर्श के सम्बन्ध में परिवार परामर्श, परिवार परामर्श प्रक्रिया, परिवार परामर्श के लिए संकेत तथा मतभेद

इकाई संरचना:

- 7.1 प्रस्तावना
- 7.2 उद्देश्य
- 7.3 पारिवारिक परामर्श का अर्थ
- 7.4 पारिवारिक परामर्श की वैचारिक रूपरेखा
- 7.5 पारिवारिक जीवन चक्र
- 7.6 परिवारों के भीतर संचार प्रारूप की अवधारणाएं
- 7.7 परिवार परामर्श के उपागम
- 7.8 परिवार परामर्श के प्रकार
- 7.9 व्यक्तिगत परामर्श के सम्बन्ध में परिवार परामर्श
- 7.10 परिवार परामर्श प्रक्रिया
- 7.11 परिवार परामर्श के लिए संकेत तथा मतभेद
- 7.13 सारांश
- 7.14 स्वमूल्यांकित प्रश्नों के उत्तर
- 7.15 संदर्भ ग्रन्थ सूची
- 7.16 निबन्धात्मक प्रश्न

7.1 प्रस्तावना

परिवार समाज की सूक्ष्मतम ईकाई होती है जहाँ दो या दो से अधिक लोग किसी रिश्ते या सम्बन्ध से जुड़कर एक ही घर या छत के नीचे रहते हैं परिवार सबसे बुनियादी सामाजिक इकाई है, जिस पर समाज का निर्माण होता है, क्योंकि विवाह और परिवार अर्थव्यवस्था, सरकार और धर्म जैसी अन्य सामाजिक संस्थाओं से जुड़े हुए हैं। तो परिवार क्या है? **परिवार एक सामाजिक रूप से मान्यता प्राप्त समूह है** (आमतौर पर रक्त, विवाह, सहवास या गोद लेने से जुड़ा हुआ) जो अपने सदस्यों के बीच एक भावनात्मक संबंध बनाता है और समाज की एक आर्थिक इकाई के रूप में कार्य करता है। पारिवारिक रिश्तों में सामंजस्य बनाए रखना हमेशा आसान नहीं होता है, और कभी-कभी थोड़ा समर्थन वास्तव में आपकी और आपके प्रियजनों को एक अच्छी जगह पर वापस लाने में मदद कर सकता है। पारिवारिक जीवन की परामर्श सेवा एक ऐसी जगह प्रदान करती है जहाँ आप समस्याओं और चिंताओं के माध्यम से खुलकर और बिना निर्णय के काम कर सकते हैं। चाहे आप माता-पिता की जिम्मेदारियों पर सहमत होने के लिए संघर्ष कर रहे हों, अपने साथी या जीवनसाथी से जुड़ने में परेशानी हो या अपने बच्चे के साथ संवाद करने में मदद की ज़रूरत हो, इन चुनौतियों के बारे में बात करने से आपको सकारात्मक समाधान खोजने में मदद मिल सकती है। वर्तमान समय में पारिवारिक परामर्श अत्यंत ही आवश्यक हो गया है, आजकल की व्यस्ततम शैली में जब महिला और पुरुष दोनों ही कामकाजी हैं तो परिवार की सही तरीके से देखरेख उचित निर्णय हेतु पारिवारिक परामर्श अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

7.2 उद्देश्य

प्रस्तुत ईकाई के अध्ययन के पश्चात आप-

- पारिवारिक परामर्श का अर्थ जान पाएंगे।
- पारिवारिक परामर्श की वैचारिक रूपरेखा, पारिवारिक जीवन चक्र को समझ सकेंगे।
- परिवारों के भीतर संचार प्रारूप की अवधारणाओं से अवगत होंगे।
- परिवार परामर्श के उपागम, परिवार परामर्श के प्रकार की व्याख्या कर सकेंगे।
- व्यक्तिगत परामर्श के सम्बन्ध में परिवार परामर्श की आवश्यकता को समझ सकेंगे।
- परिवार परामर्श प्रक्रिया एवं परिवार परामर्श के लिए संकेत तथा मतभेद को समझ सकेंगे।

7.3 पारिवारिक परामर्श का अर्थ

परिवार अधिकतर लोगों के जीवन का अहम हिस्सा होता है। परिवार भावनात्मक गर्मजोशी, सुरक्षा और अपनेपन की भावना प्रदान करते हैं, जो व्यक्तिगत विकास और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। परिवार में आने वाली समस्याओं एवं मुद्दों को हल करने तथा सहायता हेतु परिवार परामर्श लिया जाता है। जिसमें परिवार के समस्त सदस्य इन समस्याओं को सुलझाने में मदद करते हैं। परिवार में विवाह, तलाक, बच्चों से सम्बंधित मुद्दे, व्यसन, मानसिक बिमारी आपस में संवाद की समस्या आदि इन सभी मुद्दों से निपटने में परिवार परामर्श सहायक हो सकता है। हमारे घर के माहौल एवं वातावरण का हमारे आपसी संबंधों का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत ज्यादा असर पड़ता है कभी-कभी पारिवारिक समस्याएं परिवार को काफी हद तक प्रभावित करती हैं। ऐसे समय में पारिवारिक परामर्श कारगर सिद्ध हो सकता है।

पारिवारिक परामर्श परिवारों को उनके मानसिक स्वास्थ्य और कामकाज को प्रभावित करने वाले मुद्दों को सुलझाने में मदद करने पर केन्द्रित है। यह एक सहयोगात्मक प्रक्रिया है, जहाँ परिवार एक प्रशिक्षित पारिवारिक परामर्शदाता से मिलते हैं जो उन्हें चुनौतियों और संघर्षों से निपटने में मदद करता है।

पारिवारिक परामर्श का मुख्य उद्देश्य परिवार के सदस्यों के बीच अच्छे और मजबूत सम्बन्ध बनाना एवं उन्हें एक सकारात्मक पारिवारिक माहौल बनाने में मदद करना है। पारिवारिक परामर्श एक सहयोगात्मक प्रक्रिया है जिसे परिवारों को उन समस्याओं से उबरने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिनका वे सामना कर रहे हैं। यह एक संरचित प्रक्रिया है, जिसमें प्रारंभिक मूल्यांकन, गतिशीलता का अवलोकन और हस्तक्षेप योजना तैयार करने जैसे चरण शामिल हैं।

7.4 पारिवारिक परामर्श की वैचारिक रूपरेखा

पारिवारिक परामर्श या पारिवारिक चिकित्सा का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और भावनात्मक मुद्दों को संबोधित करना है जो पारिवारिक समस्याओं का कारण बनते हैं। परिवार के सदस्य स्वस्थ संबंध विकसित करने और बनाए रखने के लिए परामर्शदाता से मदद लेते हैं। पारिवारिक परामर्श एक प्रकार का सामाजिक कार्य है। पारिवारिक परामर्श एक तरह की चिकित्सा है जो परिवारों को मुद्दों को संबोधित करने और हल करने में मदद करती है। ये एक परामर्श है जिसमें पूरा परिवार शामिल होता है। यह प्रणालीगत पारिवारिक चिकित्सक या पारिवारिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रदान किया जाता है। पारिवारिक परामर्श मॉडल इस विचार पर आधारित है कि परिवार एक प्रणाली है। इसका मतलब है कि परिवार का प्रत्येक सदस्य हर दूसरे सदस्य को प्रभावित करता है, और वे परिवार के सदस्य आपस में जुड़े हुए हैं। पारिवारिक चिकित्सा प्रक्रिया अनुसंधान के लिए एक वैचारिक ढाँचा प्रस्तुत करता है जो पारिवारिक प्रणाली सिद्धांत के साथ एक नए प्रक्रिया परिप्रेक्ष्य को एकीकृत करता है।

पारिवारिक चिकित्सक मानते हैं कि पारिवारिक व्यवस्था को बदलने का अर्थ (आमतौर पर) मौजूदा संबंध पैटर्न और पारस्परिक संचार को बाधित करना होता है (मेटकाफ, 2011)।

इसका मतलब है कि परिवार का प्रत्येक सदस्य हर दूसरे सदस्य को प्रभावित करता है, और वे परिवार के सदस्य आपस में जुड़े हुए हैं।

प्रणालीगत परिवार परामर्श मॉडल की रूपरेखा निम्नलिखित बिंदुओं पर आधारित है –

- परिवार चिकित्सक सम्पूर्ण प्रणाली को देखता है, न कि केवल व्यक्तिगत परिवार के सदस्यों को।
- परिवार चिकित्सक इस बात पर विचार करता है कि परिवार का प्रत्येक सदस्य दूसरे को किस प्रकार प्रभावित करता है।
- परिवार चिकित्सक परिवार प्रणाली में व्यवहार के पैटर्न की तलाश करता है।
- पारिवारिक चिकित्सक परिवार के सदस्यों को यह समझने में मदद करने का प्रयास करता है कि वे सभी एक दूसरे से किस प्रकार जुड़े हुए हैं।
- पारिवारिक चिकित्सक परिवार को समस्याओं के समाधान में मदद करने के लिए संचार और समस्या समाधान कौशल जैसी प्रणालीगत तकनीकों का उपयोग करता है।

पारिवारिक परामर्श में माता-पिता-बच्चे के रिश्तों में चुनौतियों को समझने और हल करने के लिए इस दृष्टिकोण का उपयोग करता है, और इसे किशोर, परिवार और किशोर इकाई के कर्मचारियों के बीच संबंधों पर भी लागू किया जा सकता है। हमारा उद्देश्य एक ऐसा ढांचा प्रदान करना है जिसके अंतर्गत किशोर रोगी दल इकाई और परिवार के बीच एक चिकित्सीय गठबंधन स्थापित करते समय प्रक्रियाओं और समझ के तरीकों को विकसित कर सकें।

7.5 पारिवारिक जीवन चक्र

बचपन से लेकर परिवार के सदस्य के रूप में सेवानिवृत्ति के वर्षों तक आप जिन भावनात्मक और बौद्धिक चरणों से गुजरते हैं, उन्हें पारिवारिक जीवन चक्र कहा जाता है। प्रत्येक चरण में, आप अपने पारिवारिक जीवन में चुनौतियों का सामना करते हैं जो आपको नए कौशल बनाने या हासिल करने की अनुमति देते हैं। इन कौशलों को हासिल करने से आपको उन बदलावों से निपटने में मदद मिलती है जिनसे लगभग हर परिवार गुजरता है। हर कोई इन चरणों से आसानी से नहीं गुजर पाता। गंभीर बिमारी, वित्तीय समस्याएँ या किसी प्रियजन की मृत्यु जैसी परिस्थितियाँ इस बात पर असर डाल सकती हैं कि आप इन चरणों से कितनी अच्छी तरह गुजरते हैं। सौभाग्य से, अगर आप किसी एक चरण में कौशल सीखने से चूक जाते हैं, तो आप उन्हें बाद के चरणों में सीख सकते हैं।

पारिवारिक जीवन चक्र को समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि जीवन की यात्रा के दौरान होने वाले सामान्य अनुभवों का पूर्वानुमान लगाना लाभदायक होता है। एक चरण में सफल होने से लोगों को अगले

चरण के लिए बेहतर तरीके से तैयार होने में भी मदद मिलती है। यदि आप कौशल में महारत हासिल नहीं करते हैं, तो आप चक्र के अगले चरण में आगे बढ़ सकते हैं, लेकिन आपको रिश्तों और भविष्य के बदलावों में कठिनाई होने की अधिक संभावना है। पारिवारिक जीवन चक्र सिद्धांत बताता है कि सफल संक्रमण बीमारी और भावनात्मक या तनाव से संबंधित विकारों को रोकने में भी मदद कर सकता है।

7.5.1 पारिवारिक जीवन चक्र के चरण

चाहे आप माता-पिता हों या बच्चे, भाई हों या बहन, खून या प्यार से जुड़े हों, पारिवारिक जीवन चक्र के दौरान आपके अनुभव इस बात को प्रभावित करेंगे कि आप कौन हैं? और आप क्या बनेंगे? पारिवारिक जीवन चक्र के पांच चरण हैं-

- 1) स्वतंत्रता
- 2) दंपत्ति/विवाह
- 3) पालन-पोषण- शिशु से किशोरावस्था तक
- 4) वयस्क बच्चों का आगमन
- 5) सेवानिवृत्ति/वरिष्ठ वर्ष

1. स्वतंत्रता चरण

स्वतंत्रता पारिवारिक जीवन चक्र का सबसे महत्वपूर्ण चरण है। जैसे ही आप युवा अवस्था में प्रवेश करते हैं, आप भावनात्मक रूप से अपने परिवार से अलग होने लगते हैं। इस चरण के दौरान, आप भावनात्मक रूप से, शारीरिक रूप से, सामाजिक रूप से और आर्थिक रूप से खुद का समर्थन करने में पूरी तरह सक्षम बनने का प्रयास करते हैं। आप अपनी पहचान को परिभाषित करने वाले अद्वितीय गुण और विशेषताएँ विकसित करना शुरू करते हैं।

इस चरण में व्यक्ति अपने माता-पिता, भाई-बहनों और विस्तारित परिवार के सदस्यों के संबंध में खुद को एक अलग व्यक्ति के रूप में देखना शुरू कर देता है। परिवार के बाहर घनिष्ठ सहकर्मियों के साथ संबंध बनाने एवं अपने काम या करियर में खुद को स्थापित करना प्रारम्भ कर देता है।

2. युग्मन चरण/वैवाहिक

पारिवारिक चक्र का दूसरा चरण युग्मन या विवाह हो सकता है। स्वतंत्रता चरण में प्राप्त गुणों का उपयोग करके, व्यक्ति जब नए परिवार के साथ वैवाहिक बंधन में बंधता है, एक दूसरे को समझने का प्रयास करता है अपने पुराने साथियों और नए व्यक्तियों में सामंजस्य बैठाने का प्रयास करता है जिससे कि वह सभी के साथ अपने संबंधों में मजबूती बनाए रखे इसके लिए हमें कभी-कभी दूसरे की जरूरतों को अपनी जरूरतों से

ऊपर रखना होगा। एक दूसरे का सहारा बनकर अपने रिश्तों में विश्वास को बनाए रखना। इस चरण में आप जो जीवन कौशल सीखते हैं, वे सच्ची परस्पर निर्भरता और सहकारी और स्वस्थ संबंध बनाने की क्षमता विकसित करने में महत्वपूर्ण हैं। युग्मन और विवाह का यह चरण अक्सर बच्चे के पालन-पोषण में बदल जाता है, जो पारिवारिक जीवन चक्र का अगला चरण है।

इस चरण के लक्ष्य हैं:

अपने साथी के साथ एक नया परिवार बनाना।

अपने मूल परिवार और अपने दोस्तों के साथ अपने संबंधों को फिर से बनाएँ और अपने साथी को शामिल करें।

3. पेरेंटिंग चरण

पेरेंटिंग पारिवारिक जीवन चक्र के सबसे चुनौतीपूर्ण चरणों में से एक है। इस चरण के दौरान, आपको अच्छी तरह से संवाद करने, अपने रिश्तों को बनाए रखने और समस्याओं को हल करने की आवश्यकता होती है। कुछ जोड़े माता-पिता बनने के अन्य तरीकों की खोज करते हैं, जैसे ससुरालीन या गोद लेना। कुछ जोड़े जानते हैं कि वे बच्चे नहीं चाहते हैं। यह एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें यदि बच्चों का सही तरह से पालन पोषण किया हो तो आने वाले भविष्य में बच्चों का जीवन सकारात्मक दिशा की ओर स्वतः ही अग्रसर होता है। पेरेंटिंग में परिवार के समस्त सदस्यों दादा-दादी, माता-पिता, नाना-नानी आदि सभी की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इस चरण में छोटे बच्चों और किशोरों का पालन-पोषण शामिल है।

माता-पिता की भूमिका निभाएँ।

अपने विस्तारित परिवार के साथ अपने रिश्तों को फिर से व्यवस्थित करें ताकि माता-पिता और दादा-दादी की भूमिकाएँ भी इसमें शामिल हों।

4. वयस्क बच्चों का प्रक्षेपण

बच्चे जब वयस्क हो जाते हैं और घर छोड़ते हैं, तो सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह के परिणाम होते हैं। यदि बच्चे ने पारिवारिक जीवन चक्र के माध्यम से महत्वपूर्ण कौशल विकसित किए हैं, तो बच्चे घर छोड़ने के लिए तैयार होंगे, जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार होंगे। अपने बच्चों के साथ वयस्क संबंध विकसित करना इस चरण में एक महत्वपूर्ण कौशल है। व्यक्ति को अपने बच्चों के रिश्तों के माध्यम से अपने परिवार में नए सदस्यों को स्वीकार करने की चुनौती हो सकती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अपने जीवन को पुनः प्राथमिकता देने, उन लोगों को माफ़ करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जिन्होंने आपके साथ गलत किया है।

4. सेवानिवृत्ति या वरिष्ठ वर्ष

सेवानिवृत्ति एक पूर्ण और खुशहाल समय हो सकता है। नए परिवार के सदस्यों का स्वागत करना या दूसरों को अपने परिवार को छोड़ते देखना अक्सर इस चरण का एक बड़ा हिस्सा होता है क्योंकि आपके बच्चों के रिश्ते होते हैं या आप दादा-दादी बन जाते हैं। चुनौतियों में अन्य परिवार के सदस्यों का समर्थन करना शामिल हो सकता है जबकि अभी भी अपनी रुचियों का पता लगाना या अपने रिश्तों पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है। सेवानिवृत्ति एक संतुष्टिदायक और खुशहाल समय हो सकता है। दादा-दादी बनना आपको बच्चे की परवरिश की जिम्मेदारी के बिना बहुत खुशी दे सकता है। लेकिन जो लोग पर्याप्त सहायता प्रणाली के बिना हैं या आर्थिक रूप से संपन्न नहीं हैं, उनके लिए जीवन के इस चरण में अधिक कठिन समय हो सकता है।

इस चरण के लक्ष्य हैं:

अपने शरीर की उम्र बढ़ने के साथ अपनी रुचियों और शारीरिक कार्य को बनाए रखें।

अपने वयस्क बच्चों और पोते-पोतियों के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों को भावनात्मक समर्थन दें।

साथियों के नुकसान से निपटें और अपनी मृत्यु के लिए तैयार रहें।

अपने जीवन की समीक्षा करें और अपने जीवन के दौरान आपने जो कुछ भी सीखा और अनुभव किया है, उस पर चिंतन करें।

7.6 परिवारों के भीतर संचार प्रारूप की अवधारणाएं

परिवार के भीतर प्रभावी संचार अच्छे समय में रिश्तों को मजबूत कर सकता है और मुश्किल समय में रिश्तों को सुधार सकता है। पारिवारिक संचार पैटर्न महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे इस बात में अनुवाद करते हैं कि लोग हर जगह कैसे संवाद करते हैं। दूसरों के साथ बातचीत करते समय अपनी प्रतिक्रियाओं और आवेगों के बारे में जागरूक होना महत्वपूर्ण है। पारिवारिक संचार पैटर्न वे तरीके हैं जिनसे परिवार के सदस्य बातचीत करते हैं। ये पैटर्न समय के साथ विकसित होते हैं, कभी-कभी पीढ़ियों तक चलते जाते हैं। FCRT के अनुसार, संचार के दायरे में चार मुख्य पैटर्न उभरते हैं। पारिवारिक रिश्ते, विशेष रूप से भाई-बहन के रिश्ते, ज्यादातर अनैच्छिक होते हैं और ज़रूरत के हिसाब से विकसित होते हैं। सिद्धांत के अनुसार, एक पारिवारिक संचार पैटर्न बहुलवादी, सहमतिपूर्ण, सुरक्षात्मक या अहस्तक्षेप वाला हो सकता है।

परिवारों में चार तरह के संचार पैटर्न होते हैं।

सहमतिपूर्ण - इसमें ज्यादा बातचीत होती है और ज्यादा अनुरूपता भी होती है। सबसे पहले सहमति वाला परिवार प्रकार है। सहमति वाले परिवार प्रकार में उच्च संवादात्मकता और उच्च अनुरूपता होती है। सहमति से संचार प्रकार में, माता-पिता परिवार के भीतर निर्णय लेने वाले होते हैं। ऐसा कहा जा रहा है, वे अभी भी अपने बच्चों के विचारों और भावनाओं में रुचि रखते हैं। जब कोई निर्णय लिया जा रहा होता है, तो माता-पिता अपने बच्चों को अपने निर्णय और तर्क समझाने के लिए समय निकालेंगे ताकि वे बेहतर ढंग से समझ सकें कि कोई विशिष्ट निर्णय क्यों लिया गया।

इस प्रकार की पारिवारिक संचार शैली में परिवार के रूप में एक साथ संचार और बातचीत करना महत्वपूर्ण है। बच्चों के अपने माता-पिता के समान विश्वास और मूल्य साझा करने की अधिक संभावना होती है।

सुरक्षात्मक - इसमें कम बातचीत होती है और ज्यादा अनुरूपता होती है। सुरक्षात्मक परिवार में बातचीत कम और अनुपालन अधिक होता है। इस प्रकार के परिवार में बातचीत पर कम और आज्ञाकारिता पर ज्यादा जोर होता है। बच्चों को यह समझ होती है कि निर्णय लेने का काम उनके माता-पिता पर छोड़ देना चाहिए। वे यह भी समझते हैं कि उनके माता-पिता को अपने बच्चों को खुद या अपने फैसलों के बारे में समझाने की ज़रूरत नहीं है।

परिवार के भीतर बातचीत को बच्चों के व्यवहार, नियमों का पालन करने और अपने माता-पिता का सम्मान करने की तुलना में कम महत्व दिया जाता है।

बहुलवादी - इसमें ज्यादा बातचीत होती है और कम अनुरूपता होती है। बहुलवादी परिवार में बातचीत अधिक और अनुरूपता कम होती है। इस प्रकार के माता-पिता खुली और ईमानदार बातचीत को प्रोत्साहित करते हैं। वे अपने बच्चों के लिए निर्णय लेने की कोशिश नहीं करते। वे वास्तव में पूरे परिवार को, जिसमें बच्चे भी शामिल हैं, निर्णय लेने की प्रक्रिया में उनके साथ भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

परिवार खाने की मेज के चारों ओर इकट्ठा होकर खाना खा रहा है इस प्रकार के परिवार में बातचीत महत्वपूर्ण है। इस शैली के साथ बच्चे महत्वपूर्ण संचार और निर्णय लेने के कौशल और स्वतंत्रता की अधिक भावना सीखते हैं।

अहस्तक्षेप - इसमें कम बातचीत होती है और कम अनुरूपता होती है। अहस्तक्षेप वाले परिवार में बातचीत कम होती है और साथ ही कम अनुरूपता होती है। इसका मतलब है कि कम बातचीत होती है, और बच्चों के अपने विचार और विश्वास भी हो सकते हैं। माता-पिता और बच्चे अपने फैसले खुद लेंगे।

इस दृष्टिकोण से परिवार उतने करीब या जुड़े हुए नहीं होते। माता-पिता के बड़े प्रभाव के बजाय, बच्चे अपने दोस्तों या अपने दोस्तों के माता-पिता से समर्थन और मार्गदर्शन मांग सकते हैं।

यदि उसके बाद भी अगर बच्चा अपने प्रियजनों के साथ संवाद करने के तरीके से नाखुश हैं, तो कुशल संवाद के लिए अपने परिवार में अन्य लोगों से बेझिझक होकर मदद ले सकते हैं। अपने स्वयं के संचार पैटर्न को समझने से आपको प्रभावी संचार कौशल विकसित करने में मदद मिलेगी। अपने परिवार द्वारा अपनाई गई संचार शैली को फिर से बनाने के लिए इस ज्ञान का उपयोग करें। उन तरीकों की सूची बनाएँ जिनसे आप अच्छी तरह से संवाद करते हैं और जिन चीजों में आप सुधार कर सकते हैं। स्वस्थ संचार आवश्यक है, चाहे बातचीत में कितने भी लोग शामिल हों। यह बातचीत को आगे बढ़ाने में मदद करता है।

स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न-

1. पारिवारिक जीवन चक्र को समझना क्यों आवश्यक है ?
2. पारिवारिक जीवन चक्र के चरण लिखिए।
3. परिवार के बहुलवादी संचार पैटर्न से आप क्या समझते हैं ?

7.7 परिवार परामर्श के उपागम

बच्चों, वयस्कों और समुदाय की भलाई के लिए मजबूत परिवार आवश्यक हैं। परिवार व्यक्तियों से बने होते हैं, उनकी चुनौतियाँ और सफलताएँ एक-दूसरे पर निर्भर होती हैं। संपूर्ण परिवार दृष्टिकोण का उपयोग करके, परिवार के सदस्य एक-दूसरे के लक्ष्यों का समर्थन करने और दीर्घकालिक परिवर्तन और स्थिरता प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करते हैं। संपूर्ण परिवार दृष्टिकोण यह मानता है कि बड़े लक्ष्यों तक पहुँचने और उन्हें बनाए रखने के लिए सभी परिवार के सदस्यों के समर्थन की आवश्यकता होती है।

पारिवारिक परामर्श या पारिवारिक चिकित्सा का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और भावनात्मक मुद्दों को संबोधित करना है, जो पारिवारिक समस्याओं का कारण बनते हैं। परिवार के सदस्य स्वस्थ संबंध विकसित करने और बनाए रखने के लिए चिकित्सक या परामर्शदाता के साथ काम करेंगे।

परिवार में समस्याओं से दूर एक सामंजस्यपूर्ण परिवार का निर्माण करने के लिए एक परामर्शदाता परिवार परामर्श में विभिन्न दृष्टिकोणों का उपयोग करने का प्रयास करता है, अर्थात् तर्कसंगत-भावनात्मक दृष्टिकोण, भावुक लेन-देन संबंधी दृष्टिकोण, मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण, व्यवहारिक दृष्टिकोण और लॉगोथेरेपी दृष्टिकोण।

एडलर का पारिवारिक परामर्श दृष्टिकोण

इस दृष्टिकोण का प्राथमिक उद्देश्य बच्चों और परिवार के रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद करना है, जिसमें अनुकूलन कौशल सिखाना भी शामिल है। एडलर के अनुसार, पारिवारिक परामर्श के तीन चरण हैं। अर्थात्, पहली चर्चा या पहला साक्षात्कार, भूमिका निभाना, व्याख्या (लाएला, 2017)।

पहला साक्षात्कार

इस चरण का उद्देश्य परामर्शदाताओं को बच्चे के लक्ष्यों का निदान करने, पालन-पोषण के पैटर्न का आकलन करने, पारिवारिक माहौल को समझने और पारिवारिक स्थितियों में बदलाव के लिए विशिष्ट सिफारिशें प्रदान करने में मदद करना है। साक्षात्कार प्रक्रिया सभी परिवारों को प्रोत्साहित करने और सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

भाई-बहनों के बीच बातचीत के पैटर्न और परिवार में बच्चों की स्थिति के आधार पर पारिवारिक जीवन की शुरुआत का एक विशिष्ट दृष्टिकोण विकसित करने के लिए, परिवारों से पूछा गया कि उन्होंने पारिवारिक जीवन में अपना दिन कैसे बिताया। माता-पिता से भी पारिवारिक स्थितियों पर टिप्पणी करने के लिए कहा गया, जैसे कि उनके बच्चों की देखभाल करना।

परामर्शदाता बच्चे के लक्ष्यों, पारिवारिक माहौल, बच्चे के लिए शिक्षण विधियों के बारे में योजनाएँ और परिकल्पनाएँ विकसित करता है और परिवार के सदस्यों की ऊर्जा का आकलन करता है। साक्षात्कार कई सिफारिशों के साथ समाप्त हुआ और इसमें माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के लिए होमवर्क शामिल था।

भूमिका निभाना- भूमिका निभाना और अन्य क्रिया-उन्मुख तरीके अक्सर पारिवारिक परामर्श का हिस्सा होते हैं। नया व्यवहार परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत का परिणाम है।

व्याख्या करना- व्याख्या परामर्श का एक अनिवार्य हिस्सा है। इसका उद्देश्य समझ पैदा करना है (परिवार के सदस्यों द्वारा किए जाने वाले काम को समझकर) और सीखी गई बातों को रोजमर्रा के व्यवहार में अनुवाद और लागू करने के लिए प्रोत्साहित करना है। परिवार के सदस्य परामर्शदाता द्वारा सुझाए गए अनुसार अन्य सदस्यों के व्यवहार की व्याख्या करते हैं।

तर्कसंगत भावनात्मक पद्धति

पारिवारिक परामर्श में तर्कसंगत-भावनात्मक व्यवहार थेरेपी का उद्देश्य व्यक्तिगत या समूह परामर्श के समान ही है। परिवार अपनी ज़िम्मेदारियों को पहचानने में मदद कर सकते हैं। अन्य सदस्यों के कार्यों के माध्यम से गंभीर आत्म-क्षति उन्हें पीछे मुड़कर देखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है कि कैसे उनके कार्यों, विचारों

और भावनाओं ने दूसरों को यह विश्वास दिलाया कि वे और उनका परिवार उनका अनुकरण कर रहे हैं। तर्कसंगत भावनात्मक व्यवहार थेरेपी

परिवारों को जिम्मेदार होना सिखाती है (लेला, 2017)

लेन-देन संबंधी विश्लेषण दृष्टिकोण

पारिवारिक परामर्श में लेन-देन संबंधी विश्लेषण का प्राथमिक उद्देश्य प्रत्येक परिवार के सदस्य द्वारा परामर्शदाता के साथ किए जाने वाले अनुबंध ढांचे पर काम करना है। लेन-देन संबंधी विश्लेषण एक व्यक्तित्व-आधारित उपचार प्रणाली है जो तीन अलग-अलग व्यवहार या अहंकार अभिव्यक्ति पैटर्न का उपयोग करती है: माता-पिता, वयस्क और बच्चे।

मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण

पारिवारिक परामर्श में मनोविश्लेषणात्मक धारा को पारिवारिक जीवन के संदर्भ को स्पष्ट करना चाहिए ताकि पारिवारिक परामर्श सत्रों के दौरान सामने आने वाले क्रम को समझा जा सके।

मनोविश्लेषणात्मक अवधारणाएँ परामर्शदाताओं को अव्यवस्थित पारिवारिक पैटर्न को समझना सिखाती हैं जो पिता, माता और बेटियों के बीच अनसुलझे व्यक्तिगत समस्याओं का कारण बनते हैं। पारिवारिक परामर्श में अनिश्चितता एक अतीत का पैटर्न है, जो परिवार के वर्तमान में उभरता है। परामर्शदाता का मुख्य कार्य परिवार के सदस्यों को उनकी स्थिति के बारे में जागरूक होने, उनके अनुमानों और स्थानांतरणों की जिम्मेदारी लेने और यह समझने में मदद करना है कि पारिवारिक समस्याएँ बनी रहती हैं यदि वे अनजाने में अपने पिछले जीवन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह दृष्टिकोण दर्शाता है कि पारिवारिक समस्याओं को एक प्रणाली के रूप में हल करने के लिए माता-पिता दोनों के व्यक्तित्व संरचनाओं में परिवर्तन प्राप्त करने के प्रयास किए जा रहे हैं।

व्यवहारिक रणनीति

व्यवहारिक (व्यवहारिक) दृष्टिकोण यह मानता है कि संज्ञान अनुचित व्यवहार को तर्कसंगत या तर्कहीन रूप से संशोधित कर सकता है। यह दृष्टिकोण आमतौर पर व्यावहारिक और सीधा होता है, जो व्यवहार परिवर्तन को संबोधित करने, अवांछित व्यवहार को कम करने, सकारात्मक व्यवहार को स्वीकार करने, समस्याओं से बचने और पारिवारिक व्यवहार गतिशीलता को समझने पर ध्यान केंद्रित करता है।

लोगोथेरेपी दृष्टिकोण

पारिवारिक परामर्श के लिए एक दृष्टिकोण

लोगोथेरेपी ग्रीक शब्द "लोगोस" से आया है, जिसका अर्थ है "कुछ आध्यात्मिका" लोगोथेरेपी एक मनोचिकित्सा है जो इस ज्ञान पर आधारित है कि मनुष्यों में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तत्वों के अलावा मानसिक पहलू भी होते हैं।

7.8 परिवार परामर्श के प्रकार

परिवार परामर्श एक प्रक्रिया है जिसमें परिवार के सदस्यों को उनके व्यक्तिगत, सामाजिक और मानसिक समस्याओं का समाधान करने में मदद की जाती है। यह परामर्श परिवार के सदस्यों के बीच संबंधों को मजबूत बनाने और परिवार के सदस्यों के व्यक्तिगत विकास में मदद करने के लिए किया जाता है। परिवार परामर्श कई प्रकार का होता है।

व्यक्तिगत परामर्श – परिवार के सदस्यों को व्यक्तिगत रूप से परामर्श प्रदान करना।

समूह परामर्श – परिवार के सदस्यों को समूह में परामर्श प्रदान करना।

जीवनसाथी परामर्श – पति-पत्नी को उनके संबंधों में सुधार करने को परामर्श प्रदान करना।

बच्चों के लिए परामर्श – बच्चों को उनके विकास और समस्याओं का समाधान करने के लिए परामर्श प्रदान करना।

किशोर परामर्श – किशोरों को उनके विकास एवं कैरियर तथा अन्य समस्याओं हेतु परामर्श प्रदान करना।

वृद्ध परामर्श – वृद्ध लोगों को उनकी मानसिक, घरेलू आदि अन्य समस्याओं हेतु परामर्श प्रदान करना।

मानसिक स्वास्थ्य परामर्श- मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं के निदान हेतु परिवार के सदस्यों को परामर्श प्रदान करना।

विवाह परामर्श - विवाह और परिवार परामर्शदाता विवाहित जोड़ों या पूरे परिवार को विभिन्न चुनौतियों से निपटने में मदद करते हैं। विवाह के भीतर चुनौतियों में बेवफाई से लेकर अधिक सांसारिक, घरेलू तनाव तक कुछ भी शामिल हो सकता है। इसके अतिरिक्त, विवाह और परिवार परामर्शदाता उन परिवारों को मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं जो जीवन में बड़े बदलावों का सामना कर रहे हैं, जिसमें एक नए बच्चे को गोद लेना या किसी प्रियजन को खोना शामिल है। विवाह और परिवार परामर्शदाता परिवार के सदस्यों को पारिवारिक जीवन में आने वाली समस्याओं का निवारण करने की रणनीतियाँ प्रदान कर सकते हैं। अंततः, विवाह और परिवार परामर्शदाता अपने ग्राहकों को घर पर अधिक खुशहाल, स्वस्थ और अधिक सामंजस्यपूर्ण जीवन बनाने में मदद करने का प्रयास करते हैं।

7.9 व्यक्तिगत परामर्श के सम्बन्ध में परिवार परामर्श

व्यक्तिगत परामर्श व्यक्ति की तत्काल या निकट भविष्य की चिंताओं पर केंद्रित परामर्श है। व्यक्तिगत परामर्श में कैरियर परामर्श और योजना बनाना, किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद शोक या नौकरी में समस्याओं से निपटना शामिल हो सकता है, इससे पहले कि वे बड़ी हो जाए। व्यक्तिगत परामर्श, परामर्शदाता और परामर्श प्रार्थी के बीच एक आमने-सामने की चर्चा है जो दोनों एक गठबंधन, संबंध या बंधन बनाते हैं जो विश्वास और व्यक्तिगत विकास को सक्षम बनाता है।

व्यक्तिगत परामर्श और परिवार परामर्श एक-दूसरे से अलग हैं, परन्तु ये दोनों एक-दूसरे से सम्बंधित हैं। व्यक्तिगत परामर्श और परिवार परामर्श दोनों ही व्यक्ति की व्यक्तिगत एवं सामाजिक समस्याओं का समाधान करने में मदद करते हैं। व्यक्तिगत परामर्श में व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्याएं परिवार के सदस्यों की समस्याओं से जुड़ी हो सकती हैं। परिवार परामर्श में व्यक्तिगत परामर्श की तकनीकें उपयोग की जा सकती हैं जिससे की परिवार के सदस्यों की व्यक्तिगत समस्याएं हल की जा सकें। व्यक्तिगत परामर्श और परिवार परामर्श दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत विकास में मदद करते हैं। व्यक्तिगत परामर्श एवं परिवार परामर्श के सम्बन्ध को अच्छी तरह से समझने पर व्यक्तिगत परामर्श एवं परिवार परामर्श के लिए अधिक प्रभावी तकनीकें विकसित की जा सकती हैं।

7.12 परिवार परामर्श प्रक्रिया

परिवार परामर्श प्रक्रिया एक सहयोगात्मक प्रक्रिया है, जहाँ परिवार एक प्रशिक्षित पारिवारिक परामर्शदाता से मिलते हैं, जो उन्हें चुनौतियों और संघर्षों से निपटने में मदद करता है। परिवार परामर्श की प्रक्रिया निम्नलिखित चरणों से बनी है।

1. प्रारंभिक सत्र- परामर्शदाता परिवार के सदस्यों से मिलता है और उनकी समस्याओं को समझने का प्रयास करता है। पारिवारिक परामर्श प्रक्रिया आम तौर पर एक प्रारंभिक मूल्यांकन से शुरू होती है, जहाँ परामर्शदाता परिवार के सदस्यों, उनकी चिंताओं और परामर्श के लिए उनकी अपेक्षाओं को जानता है। परामर्शदाता प्रत्येक सदस्य को अपनी समस्या व्यक्त करने और उनके दृष्टिकोण को समझने के लिए कुछ समय दे सकता है।
2. समस्या की पहचान – परामर्शदाता परिवार के सदस्यों की समस्याओं की पहचान करता है।
3. लक्ष्य निर्धारण – परामर्शदाता और परिवार के सदस्य मिलकर समस्या के समाधान के लिए लक्ष्य निर्धारित करते हैं। परामर्शदाता परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर लक्ष्य निर्धारित करता है जिसे वे प्रक्रिया से प्राप्त करना चाहते हैं। लक्ष्यों के कुछ उदाहरण हैं- परिवार के सदस्यों के बीच संचार में सुधार, संघर्ष को कम करना, सकारात्मक पारिवारिक माहौल बनाना आदि।

4. परामर्श सत्र – परामर्शदाता परिवार के सदस्यों के साथ सत्र आयोजित करता है, जिसमें वे समस्याओं का समाधान खोजते हैं।
5. संचार कौशल – परामर्शदाता परिवार के सदस्यों को संचार कौशल सिखाता है।
6. संघर्ष समाधान – परामर्शदाता परिवार के सदस्यों को संघर्ष समाधान के तरीके सिखाता है।
7. मूल्यांकन – परामर्शदाता परिवार के सदस्यों को समापन सत्र में समस्या के समाधान के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है। हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता की जांच करने और यदि आवश्यक हो तो परिवर्तन करने के लिए पूरी प्रक्रिया के दौरान प्रगति की नियमित रूप से निगरानी और मूल्यांकन किया जाता है।

7.13 परिवार परामर्श के लिए संकेत तथा मतभेद

परिवार में परिवार परामर्श के लिए संकेत तथा मतभेद किसी भी परिस्थिति में हो सकती है हालांकि, इस बारे में कोई सख्त नियम नहीं हैं, कि कब पारिवारिक परामर्श उचित है और कब नहीं, लेकिन अधिकांश समय पारिवारिक परामर्श हस्तक्षेप के लिए या अपने माता-पिता के साथ रहने वाले युवा लोगों की समस्याओं से निपटने के लिए मुख्य रूप में किशोर से शुरू होता है। ये समस्याएँ अक्सर परिवार के सदस्यों के बीच संचार में कठिनाइयों, उनकी भूमिका संघर्षों और संबंधित समस्याओं, या मादक द्रव्यों के सेवन या शराब के दुरुपयोग से संबंधित अन्य व्यवहार संबंधी समस्याओं, असामाजिक लोगों के साथ संपर्क या युवा परिवार के सदस्य द्वारा सामाजिक दुर्व्यवहार से संबंधित होती हैं। परिवार परामर्श में मतभेद और संकेत निम्नलिखित हो सकते हैं।

परिवार परामर्श में मतभेद

- परिवार के सदस्यों के बीच असहमति
- समस्या के समाधान के लिए अलग- अलग दृष्टिकोण
- परिवार के सदस्यों के बीच संचार की कमी
- परिवार के सदस्यों के बीच विश्वास की कमी
- परिवार के सदस्यों के बीच शक और अविश्वास

परिवार परामर्श में संकेत

- परिवार के सदस्यों के बीच कम संचार आपस में बातचीत न होना।
- परिवार के सदस्यों के बीच तनाव और संघर्ष
- परिवार के सदस्यों के बीच मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

- परिवार में आपस में अलगाव और दूरी
- परिवार परामर्श में मतभेद एवं संकेत को पहचान कर दूर किया जा सकता है।

संचार कौशल को सुधारकर, समस्या समाधान के लिए सहयोग कर, परिवार के सदस्यों के बीच विश्वास को बढ़ाकर, परिवार के सदस्यों के बीच की दूरी एवं अलगाव को कम करके तथा परिवार के सदस्यों के बीच मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करके परिवार परामर्श में मतभेद एवं संकेत को पहचान कर दूर किया जा सकता है।

स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न –

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

4. पारिवारिक परामर्श या पारिवारिक चिकित्सा का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और -----
---मुद्दों को संबोधित करना है।
5. परिवार परामर्श में मतभेद एवं संकेत को -----कर दूर किया जा सकता है।
6. समस्या की पहचान सत्र में परामर्शदाता परिवार के सदस्यों की -----की पहचान करता है
7. मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं के निदान हेतु परिवार के सदस्यों को -----प्रदान किया जाता है।

7.14 सारांश

परिवार परामर्श एक प्रक्रिया है, जिसमें परिवार के सदस्यों को उनकी व्यक्तिगत, सामाजिक एवं मानसिक समस्याओं के समाधान हेतु सहायता प्रदान की जाती है। यह परामर्श परिवार के सदस्यों के बीच संबंधों को मजबूत बनाने में सहायक होता है। परिवार परामर्श के कई चरण होते हैं जिनमें विभिन्न प्रकार के परामर्श के द्वारा अलग-अलग चरणों से सम्बंधित समस्याओं के लिए परामर्श की सहायता ली जाती है परिवार परामर्श के कई प्रकार हैं जैसे - व्यक्तिगत परामर्श, समूह परामर्श, जीवनसाथी परामर्श, बच्चों के लिए परामर्श, किशोर परामर्श, वृद्ध परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श आदि। जिसकी सहायता से व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत, सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। परामर्श प्रक्रिया कुछ महत्वपूर्ण एवं क्रमबद्ध चरणों में सम्पन्न कराई जाती है। परिवार परामर्श में पारिवारिक सदस्यों के बीच मतभेद एवं संकेतों को पहचान कर उनके बीच की दूरी तथा अलगाव को दूर कर उनके बीच संचार को मजबूत करके उनके संबंधों को मजबूत बनाया जाता है। इस प्रकार, यह तय करना कि कब पारिवारिक परामर्श

का उपयोग करना है और कब नहीं करना है, अक्सर एक कठिन मामला होता है जिसके लिए सावधानीपूर्वक मूल्यांकन और बहुत अधिक संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है।

7.16 स्वमूल्यांकित प्रश्नों के उत्तर

1. पारिवारिक जीवन चक्र को समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि जीवन की यात्रा के दौरान होने वाले सामान्य अनुभवों का पूर्वानुमान लगाना लाभदायक होता है। एक चरण में सफल होने से लोगों को अगले चरण के लिए बेहतर तरीके से तैयार होने में भी मदद मिलती है।
2.
 - a) स्वतंत्रता
 - b) दंपत्ति/विवाह
 - c) पालन-पोषण- शिशु से किशोरावस्था तक
 - d) वयस्क बच्चों का आगमन
 - e) सेवानिवृत्ति/वरिष्ठ वर्ष
3. इसमें ज्यादा बातचीत होती है और कम अनुरूपता होती है। बहुलवादी परिवार में बातचीत अधिक और अनुरूपता कम होती है। इस प्रकार के माता-पिता खुली और ईमानदार बातचीत को प्रोत्साहित करते हैं। वे अपने बच्चों के लिए निर्णय लेने की कोशिश नहीं करते।
4. भावनात्मक मुद्दों
5. पहचान
6. समस्याओं
7. मानसिक स्वास्थ्य परामर्श

7.17 संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1467-6427.12440>
2. <https://study.com/academy/lesson/the-family-life-cycle-definition-stages-theory.html>
3. <https://mindvoyage.in/what-is-family-counselling-and-how-does-it-work/>
4. <https://positivepsychology.com/family-therapy/>
5. <https://www.studocu.com/in/document/loyola-college/counselling-psychology/family-counseling-process/37598579>

7.16 निबन्धात्मक प्रश्न

1. पारिवारिक परामर्श से आप क्या समझते हैं ? पारिवारिक परामर्श की वैचारिक रूपरेखा स्पष्ट कीजिए।
2. परिवार परामर्श के चरणों की व्याख्या कीजिए।
3. व्यक्तिगत परामर्श के सम्बन्ध में परिवार परामर्श की भूमिका स्पष्ट कीजिए।
4. परिवारों के भीतर संचार प्रारूप की अवधारणाओं की व्याख्या कीजिए।

इकाई – 8 सफल उम्र बढ़ने के लिए परामर्श

इकाई संरचना (Unit Structure)**8.1 परिचय****8.2 उद्देश्य****8.3 उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को समझना****8.4 उम्र बढ़ने में सैद्धांतिक ढांचा****8.5 उम्र बढ़ने के साथ आम मुद्दों को संबोधित करना****8.6 परामर्श तकनीक और रणनीतियाँ****8.7 वृद्धों को परामर्श देने में नैतिक मुद्दे****8.8 वृद्धावस्था और परामर्श में भविष्य की दिशाएँ****8.9 सारांश****8.10 निबंधात्मक प्रश्न****8.11 सन्दर्भ**

8.1 परिचय (Introduction)

उम्र बढ़ना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसे रोका नहीं जा सकता, लेकिन इसे सुंदर और सार्थक बनाया जा सकता है। सफल उम्र बढ़ना केवल लंबी आयु तक जीवित रहने का नाम नहीं है, बल्कि स्वस्थ, सक्रिय, और आनंदमय जीवन जीने की कला है। जैसे-जैसे जीवन के वर्षों में वृद्धि होती है, वैसे-वैसे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक चुनौतियाँ भी सामने आती हैं। इन चुनौतियों का सामना संतुलित जीवनशैली, सकारात्मक सोच और समाज से जुड़े रहने के माध्यम से किया जा सकता है। सही मार्गदर्शन और परामर्श अपनाकर व्यक्ति न केवल अपने स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है, बल्कि आत्मसम्मान, संतोष और खुशहाली के साथ जीवन के हर क्षण को भी पूरी ऊर्जा से जी सकता है। सफल उम्र बढ़ने के लिए दिए गए परामर्श हमें इस यात्रा को अधिक सुंदर और प्रेरणादायक बनाने में सहायक सिद्ध होते हैं। सफल बुढ़ापा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी शारीरिक सेहत, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और सामाजिक जुड़ाव को बनाए रखते हैं, जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं। यह उम्र बढ़ने के साथ आने वाली प्राकृतिक चुनौतियों के बावजूद एक पूर्ण, स्वतंत्र और सक्रिय जीवन जीने पर जोर देता है। सफल बुढ़ापा केवल जीवन में वर्षों को जोड़ने के बारे में नहीं है, बल्कि वर्षों में जीवन को जोड़ने के बारे में है। सही मार्गदर्शन और परामर्श व्यक्तियों को जीवन शक्ति, खुशी और आत्म-सम्मान के साथ अपने बुढ़ापे का आनंद लेने की

अनुमति देता है। स्वस्थ और सक्रिय रहने से वृद्ध वयस्कों को दूसरों पर बहुत अधिक निर्भर हुए बिना दैनिक गतिविधियाँ करने में मदद मिलती है। सकारात्मक उम्र बढ़ने से अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट का जोखिम कम हो जाता है, जिससे बेहतर भावनात्मक कल्याण होता है। स्वस्थ उम्र बढ़ने से बार-बार चिकित्सा उपचार और दीर्घकालिक देखभाल की आवश्यकता कम हो जाती है, जिससे परिवारों और स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों पर बोझ कम होता है। परिवार, दोस्तों और समुदाय के साथ सक्रिय जुड़ाव वरिष्ठों को सामाजिक रूप से जोड़े रखता है, जो भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। सफलतापूर्वक उम्र बढ़ने वाले व्यक्ति रोल मॉडल के रूप में काम करते हैं, यह दिखाते हुए कि सकारात्मक दृष्टिकोण और स्वस्थ आदतें एक सार्थक, सुखद बुढ़ापे की ओर ले जा सकती हैं।

8.2 उद्देश्य (Objectives)

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप –

- उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को समझ सकेंगे।
- उम्र बढ़ने के सैद्धांतिक ढांचे को जान पायेंगे।
- एरिक एरिकसन के मनो-सामाजिक विकासात्मक सिद्धांत को समझ पायेंगे।
- वृद्धावस्था परामर्श में सकारात्मक मनोविज्ञान दृष्टिकोण को जान पायेंगे।
- उम्र बढ़ने के आम मुद्दों को संबोधित कर पायेंगे।
- परामर्श तकनीक और रणनीतियाँ को समझ पायेंगे।
- वृद्धों को परामर्श देने में नैतिक मुद्दों को समझ सकेंगे।

8.3 उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को समझना (Understanding the Aging Process)

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया शरीर और दिमाग में समय के साथ होने वाले परिवर्तनों का एक स्वाभाविक और क्रमिक समूह है। जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, उनकी कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों में ऐसे परिवर्तन होते हैं जो शारीरिक शक्ति, मानसिक तीक्ष्णता और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। उम्र बढ़ने पर आनुवंशिक कारकों, जीवनशैली विकल्पों, पर्यावरण और सामाजिक स्थितियों का संयोजन प्रभाव डालता है। उम्र बढ़ना अपरिहार्य है, हम कैसे उम्र बढ़ाते हैं यह व्यायाम, अच्छा खाना, मानसिक रूप से सक्रिय रहना, तनाव का प्रबंधन करना और सामाजिक संबंध बनाए रखने जैसी स्वस्थ आदतों से प्रभावित हो सकता है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को समझने से लोगों को इन परिवर्तनों के लिए तैयार होने और सफलतापूर्वक उम्र बढ़ने के लिए सकारात्मक कदम उठाने में मदद मिलती है।

8.3.1 उम्र बढ़ने के जैविक पहलू (Biological Aspects of Aging)

उम्र बढ़ने से शरीर को कोशिका, ऊतक और अंग स्तर पर प्रभावित किया जाता है। ये जैविक परिवर्तन प्राकृतिक हैं और धीरे-धीरे होते हैं, लेकिन वे समग्र स्वास्थ्य, शक्ति और कार्य को प्रभावित कर सकते हैं।

इन परिवर्तनों को समझने से व्यक्तियों को उम्र बढ़ने के साथ अपने शरीर की बेहतर देखभाल करने में मदद मिलती है।

शारीरिक परिवर्तन (Physical Changes):

जैसे-जैसे लोग बड़े होते हैं, उनके शरीर में कई तरह के शारीरिक परिवर्तन होते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- **मांसपेशियों का कमजोर होना (सार्कोपेनिया) Muscle loss (sarcopenia):** मांसपेशियाँ कमजोर और छोटी हो जाती हैं, जिससे ताकत और संतुलन कम हो जाता है।
- **हड्डी का घनत्व कम हो जाता है (Bone density decreases):** हड्डियाँ अधिक भंगुर (brittle) हो जाती हैं, जिससे फ्रैक्चर और ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम बढ़ जाता है।
- **जोड़ों में अकड़न और घिसाव (Joint stiffness and wear):** कार्टिलेज घिस सकता है, जिससे गठिया (arthritis) और लचीलापन कम हो सकता है।
- **धीमा मेटाबॉलिज्म (Slower metabolism):** शरीर ऊर्जा का उपयोग धीरे-धीरे करता है, जिससे अक्सर वजन बढ़ता है।
- **हृदय संबंधी कार्य में कमी (Reduced cardiovascular function):** हृदय और रक्त वाहिकाएँ (blood vessels) कार्यक्षमता खो देती हैं, जिससे सहनशक्ति और परिसंचरण (circulation) प्रभावित होता है।
- **इंद्रियों में कमी (Decline in senses):** उम्र के साथ दृष्टि, श्रवण, स्वाद और गंध की क्षमता अक्सर कम हो जाती है।
- **पतली त्वचा और धीमी गति से घाव भरना (Thinner skin and slower healing):** त्वचा लोच (elasticity) खो देती है, शुष्क हो जाती है और घाव अधिक धीरे-धीरे भरते हैं।
- **कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (Weakened immune system):** संक्रमण (infections) और बीमारियों से लड़ने में शरीर कम प्रभावी हो जाता है।

8.3.2 उम्र बढ़ने से जुड़ी पुरानी बीमारियाँ (Chronic Conditions Associated with Aging)

वृद्ध लोगों में दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियाँ विकसित होने की संभावना अधिक होती है, जैसे:

- **गठिया (Arthritis)** - जोड़ों में दर्द और अकड़न का कारण बनता है।
- **उच्च रक्तचाप Hypertension (high blood pressure)** - हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है।
- **मधुमेह (Diabetes)** - शरीर में रक्त शर्करा को संसाधित करने के तरीके को प्रभावित करता है।

- ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) - हड्डियों को कमजोर बनाता है और फ्रैक्चर का जोखिम बढ़ाता है।
- हृदय रोग (Heart disease) - वृद्ध लोगों में मृत्यु का एक प्रमुख कारण।
- मनोभ्रंश और अल्जाइमर रोग (Dementia and Alzheimer's disease) - स्मृति, सोच और व्यवहार को प्रभावित करता है।
- क्रोनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज, सीओपीडी (Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) - सांस लेने को प्रभावित करता है।

8.3.3 उम्र बढ़ने के मनोवैज्ञानिक आयाम (Psychological Dimensions of Aging)

जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक परिवर्तन भी होते हैं। ये परिवर्तन इस बात को प्रभावित करते हैं कि वृद्ध व्यक्ति कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और जीवन की चुनौतियों का सामना कैसे करते हैं। उम्र बढ़ने से व्यक्ति के स्वास्थ्य, जीवनशैली और पर्यावरण के आधार पर संज्ञानात्मक गिरावट और भावनात्मक विकास दोनों हो सकते हैं।

भावनात्मक विनियमन (Emotional Regulation)

युवा लोगों की तुलना में वृद्ध वयस्क अक्सर बेहतर भावनात्मक नियंत्रण दिखाते हैं। वे:

- भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर और कम प्रतिक्रियाशील बन सकते हैं।
- सकारात्मक अनुभवों और रिश्तों को प्राथमिकता दें।
- तनाव, निराशा या नुकसान को बेहतर तरीके से प्रबंधित करें।
- कृतज्ञता, धैर्य और स्वीकृति की गहरी भावना विकसित करें।

यह बढ़ा हुआ भावनात्मक विनियमन अक्सर जीवन के अनुभव और वास्तव में क्या मायने रखता है, इस पर अधिक दृष्टिकोण का परिणाम होता है।

स्मृति (Memory)

उम्र बढ़ने से स्मृति पर अलग-अलग तरीके से असर पड़ सकता है:

- अल्पकालिक स्मृति (जैसे, नाम या हाल की घटनाओं को याद रखना) कम हो सकती है।
- दीर्घकालिक स्मृति (जैसे, बचपन की यादें या जीवन की घटनाएँ) अक्सर मजबूत बनी रहती है।
- वृद्ध लोगों को धीमी याददाश्त का अनुभव हो सकता है, लेकिन उनका ज्ञान और शब्दावली (जिसे क्रिस्टलीकृत बुद्धिमत्ता कहा जाता है) अक्सर बरकरार रहती है या बेहतर होती है।
- मानसिक गतिविधियों में शामिल होना, नए कौशल सीखना और सामाजिक रूप से सक्रिय रहना संज्ञानात्मक कार्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

लचीलापन (Resilience)

लचीलापन चुनौतियों से निपटने, बदलाव के अनुकूल होने और कठिनाइयों से उबरने की क्षमता को दर्शाता है। वृद्धावस्था में, लचीलापन इनसे मजबूत हो सकता है:

- जीवन का अनुभव जो मुकाबला करने की रणनीति बनाता है।
- मजबूत समर्थन प्रणाली, जैसे परिवार, दोस्त और समुदाय।
- सकारात्मक दृष्टिकोण और उद्देश्य की भावना।
- आध्यात्मिक या दार्शनिक विश्वास जो आराम और अर्थ प्रदान करते हैं।
- वृद्ध वयस्क अक्सर एक शांत शक्ति विकसित करते हैं जो उन्हें स्वास्थ्य समस्याओं, हानि या अकेलेपन का साहस और ज्ञान के साथ सामना करने में मदद करती है।

8.3.4 उम्र बढ़ने में सामाजिक और सांस्कृतिक कारक (Social and Cultural Factors in Aging)

उम्र बढ़ना न केवल एक जैविक प्रक्रिया है, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभावों से भी गहराई से प्रभावित होती है। जैसे-जैसे व्यक्ति बड़े होते हैं, उनकी भूमिकाएँ, रिश्ते और समाज उन्हें कैसे देखता है, इसमें काफी बदलाव आ सकता है। ये कारक उम्र बढ़ने के अनुभव को बढ़ा सकते हैं या चुनौती दे सकते हैं।

1. बदलती भूमिकाएँ (Changing Roles)

जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, समाज में उनकी भूमिकाएँ अक्सर बदलती रहती हैं:

- सेवानिवृत्ति के बाद पेशेवर जिम्मेदारियाँ खत्म हो जाती हैं, जिससे राहत और पहचान या उद्देश्य दोनों का नुकसान हो सकता है।
- परिवार की भूमिकाएँ बदल सकती हैं; बड़े वयस्क पोते-पोतियों की देखभाल करने वाले बन सकते हैं या उन्हें खुद देखभाल की ज़रूरत हो सकती है।
- वे प्रदाता से आश्रित बन सकते हैं, जिससे आत्म-सम्मान प्रभावित हो सकता है।
- कई वरिष्ठ लोग जीवन के अनुभव और ज्ञान को साझा करते हुए स्वयंसेवक या सलाहकार की भूमिका निभाते हैं।

2. बदलते रिश्ते (Changing Relationships)

उम्र बढ़ने से व्यक्तिगत और सामाजिक रिश्ते कई तरह से प्रभावित होते हैं:

- सेवानिवृत्ति, स्थानांतरण या साथियों और प्रियजनों के खोने के कारण सामाजिक नेटवर्क सिकुड़ सकते हैं।
- अकेलापन और अलगाव बढ़ सकता है, खासकर अगर गतिशीलता या स्वास्थ्य सीमित हो।

- सकारात्मक पक्ष यह है कि कुछ रिश्ते समय के साथ गहरे और अधिक सार्थक हो सकते हैं।
- अंतर-पीढ़ीगत बंधन (बच्चों या नाती-नातिनों के साथ) भावनात्मक समर्थन और विरासत की भावना प्रदान कर सकते हैं।

3. बुढ़ापे पर सामाजिक दृष्टिकोण (Societal Views on Aging)

समाज वृद्धों को किस तरह देखता है और उनके साथ कैसा व्यवहार करता है, यह उनके अनुभव को बहुत हद तक प्रभावित कर सकता है:

- कुछ संस्कृतियों में, बुजुर्गों को उनके ज्ञान और अनुभव के लिए बहुत सम्मान और महत्व दिया जाता है।
- दूसरों में, बुढ़ापा अक्सर गिरावट, निर्भरता या "कम उपयोगी" होने से जुड़ा होता है, जिससे आयुवाद (उम्र के आधार पर भेदभाव) होता है।
- मीडिया और विज्ञापन अक्सर युवावस्था को बढ़ावा देते हैं, अवास्तविक मानक बनाते हैं जो वृद्धों की आत्म-छवि को प्रभावित कर सकते हैं।
- बुढ़ापे के प्रति सकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोण समावेशिता, गरिमा और आजीवन सीखने और योगदान के अवसरों को प्रोत्साहित करता है।

8.4 उम्र बढ़ने में सैद्धांतिक ढांचा (Theoretical Framework in Aging)

विकासात्मक मनोवैज्ञानिकों ने मानव विकास के अलग-अलग चरणों की पहचान की है। प्रत्येक चरण में, एक व्यक्ति को कुछ निश्चित योग्यताएँ हासिल करनी होती हैं या कुछ 'विकासात्मक कार्य' करने होते हैं। वृद्ध लोगों को 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के लोगों के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। विभिन्न विकासात्मक मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न प्रकार के चरणों का प्रस्ताव दिया है, और उनके सिद्धांतों के माध्यम से, हम वृद्ध लोगों पर इस प्रकार विचार कर सकते हैं। एलिजाबेथ हरलॉक के मानक चरण सिद्धांत के अनुसार, यह चरण 'बुढ़ापा' है। रॉबर्ट केगन के विकासवादी संघर्ष सिद्धांत ने इस चरण को अंतर-व्यक्तिगत चरण के रूप में वर्गीकृत करने का प्रयास किया। सिगमंड फ्रायड के मनो-यौन विकास सिद्धांत इस चरण को जननांग गिरावट चरण के रूप में मानते हैं, जहां जननांग चरण यौवन से शुरू होता है और पूर्ण विकसित जननांग गतिविधियों के साथ बुढ़ापे तक चलता है। एरिक एरिकसन के मनो-सामाजिक विकास सिद्धांत ने इस चरण को ईमानदारी बनाम निराशा के रूप में प्रस्तावित किया है। अब्राहम मास्लो के पदानुक्रमिक आवश्यकता अनुसंधान ने इस चरण को आत्म-उत्कर्ष में माना है।

जीवनकाल विकास सिद्धांत (Lifespan Development Theories)

जीवनकाल विकास सिद्धांत बताते हैं कि व्यक्ति जीवन भर कैसे विकसित होता है और शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से बदलता है। सबसे प्रभावशाली सिद्धांतों में से एक एरिक एरिकसन का

मनोसामाजिक सिद्धांत है, जो मानव विकास के आठ चरणों की रूपरेखा तैयार करता है, जिनमें से प्रत्येक एक केंद्रीय संघर्ष द्वारा चिह्नित होता है जिसे हल किया जाना चाहिए।

एरिक एरिकसन के मनो-सामाजिक विकासात्मक सिद्धांत के माध्यम से वृद्ध लोग (Old People through Erik Erikson's Psycho-Social Developmental Theory)

इस सिद्धांत के अनुसार, बुजुर्ग व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक संकट का सामना करना पड़ता है जिसे ईमानदारी बनाम निराशा के रूप में जाना जाता है। बुढ़ापे की पहचान अहंकार की अखंडता से होती है जो यह बताती है कि व्यक्ति अपने जीवन में सभी विरोधी तत्वों को समेटने में सक्षम है। यहाँ अहंकार की अखंडता का अर्थ व्यक्तित्व का पूर्ण एकीकरण होगा जो व्यक्तियों को अपने जीवन को संतुष्टि और संतोष और उद्देश्यपूर्णता की भावना के साथ देखने में सक्षम बनाता है। जब इस एकीकरण की कमी होती है, तो व्यक्ति निराशा की ओर बढ़ जाता है। चूँकि उसके पास कोई दूसरा रास्ता अपनाने का समय नहीं होता, इसलिए व्यक्ति पछताता है और निराश हो जाता है। उन्हें इस बात का अफसोस होता है कि उन्होंने अपनी क्षमता का पूरा उपयोग नहीं किया। व्यक्ति के मन में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह के विचार आते हैं। यदि नकारात्मक पहलुओं को सकारात्मक पहलुओं के साथ नहीं जोड़ा जाता है, तो इसका परिणाम नकारात्मक पहलुओं के कारण निराशा होगी। कोई व्यक्ति अपनी वृद्धावस्था में एक एकीकृत व्यक्ति होगा या नहीं, यह बहुत हद तक उसके पिछले चरणों, खासकर मध्य आयु पर निर्भर करता है। यदि मध्य आयु, सृजनशीलता बनाम ठहराव का काल है, तो व्यक्ति ने अपने व्यक्तिपरक आकलन के अनुसार कुछ भी सार्थक हासिल नहीं किया है। बल्कि, बुढ़ापे में उसके जीवन में खालीपन के कारण एकीकरण के बजाय निराशा होने की संभावना है।

अब इस अवस्था में मुख्य प्रश्न यह है कि “क्या मैंने सार्थक जीवन जिया?”

एरिकसन इस अवस्था को कम से कम निराशा के साथ अहं अखंडता विकसित करने के लिए एक अच्छी चीज के रूप में व्यक्त करते हैं। यह अवस्था, विशेष रूप से युवाओं के दृष्टिकोण से, सबसे कठिन लगती है। हमारी संस्कृति में अधिकांश लोगों के लिए, सबसे पहले समाज से अलगाव, उपयोगिता की भावना से आता है। कुछ लोग अपनी नौकरी से सेवानिवृत्त हो जाते हैं जो उन्होंने वर्षों तक की थी; दूसरों को माता-पिता के रूप में अपने कर्तव्यों का अंत होता हुआ दिखाई देता है; अधिकांश को लगता है कि अब उनके इनपुट की मांग या आवश्यकता नहीं है। फिर जैविक रूप से बेकार होने का अहसास होता है, क्योंकि शरीर अब वह सब नहीं करता जो वह पहले करता था। महिलाएं कभी-कभी नाटकीय रजोनिवृत्ति से गुजरती हैं। फिर बुढ़ापे की बीमारियाँ होती हैं जैसे गठिया, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएँ, स्तन और डिम्बग्रंथि और प्रोस्टेट कैंसर के बारे में चिंताएँ। ऐसी चीजों का डर भी होता है जिनसे पहले कभी डर नहीं लगता था- फ्लू, गिरना, वगैरह। बीमारी के साथ-साथ मौत की चिंता भी होती है। दोस्त मरते हैं, रिश्तेदार मरते हैं, जीवनसाथी मरता है। यह निश्चित है कि आपकी भी बारी आएगी। इन सबका सामना करते हुए, ऐसा लग सकता है कि हर कोई निराशा महसूस करेगा।

इस निराशा के जवाब में, कुछ वृद्ध लोग अतीत के बारे में सोचते रहते हैं। आखिरकार, यहीं पर चीजें बेहतर थीं। कुछ लोग अपनी असफलताओं, अपने द्वारा लिए गए गलत निर्णय के बारे में सोचते रहते हैं और पछताते हैं कि उनके पास वास्तव में उन्हें बदलने के लिए समय या ऊर्जा नहीं है। हम पहचान सकते हैं कि कुछ वृद्ध लोग उदास, द्वेषपूर्ण, पागल, हाइपोकॉन्ड्रिक हो जाते हैं, या शारीरिक पूर्वाग्रह के साथ या बिना, बुढ़ापे के पैटर्न विकसित करते हैं।

वृद्धावस्था परामर्श में सकारात्मक मनोविज्ञान दृष्टिकोण (Positive Psychology Approaches in Aging)

सकारात्मक मनोविज्ञान मानवीय शक्तियों, कल्याण और उन कारकों का वैज्ञानिक अध्ययन है जो व्यक्तियों को पूर्ण जीवन जीने में मदद करते हैं। वृद्धावस्था परामर्श में, यह इस बात पर जोर देता है कि लोगों के साथ क्या सही है इस बात पर नहीं कि क्या गलत है - यह एक सार्थक और खुशहाल जीवन को बढ़ावा देता है। हर वृद्ध व्यक्ति के पास जीवन भर के अनुभव, ज्ञान, मूल्य और आंतरिक शक्तियाँ होती हैं। परामर्श इन शक्तियों को पहचानने और उनका उपयोग करने में मदद करता है, जैसे: लचीलापन (कठिनाई से उबरने की क्षमता), सहानुभूति और धैर्य, समस्या-समाधान और जीवन कौशल और आध्यात्मिक गहराई या नैतिक स्पष्टता। शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करने से आत्मविश्वास, उद्देश्य और उपयोगिता की भावना बढ़ती है। सकारात्मक मनोविज्ञान से कृतज्ञता द्वारा किसी के जीवन में अच्छाई को पहचानना और उसकी सराहना करना शामिल है। नियमित कृतज्ञता अभ्यास (जैसे, कृतज्ञता जर्नलिंग, दैनिक प्रतिबिम्ब) करके अवसाद और चिंता को कम कर सकते हैं। नींद और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं तथा रिश्तों और समग्र जीवन संतुष्टि को बढ़ा सकते हैं। वृद्ध वयस्क जो कृतज्ञता पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वे अतीत के बारे में अधिक सकारात्मक भावनाओं और कम पछतावा की रिपोर्ट करते हैं। आशावाद चुनौतियों के दौरान भी सकारात्मक परिणामों की अपेक्षा करने की मानसिकता है। यह कठिनाई से इनकार नहीं करता बल्कि आशा और सक्रिय मुकाबला करने को प्रोत्साहित करता है। उम्र बढ़ने में, नुकसान या स्वास्थ्य समस्याओं को समायोजित करना, सामाजिक संबंध और गतिविधि बनाए रखना, और जीवन में व्यस्त रहने के लिए उपचार और प्रेरणा का समर्थन करने में आशावाद मदद करता है। परामर्शदाता वृद्ध वयस्कों को नकारात्मक विचारों को फिर से परिभाषित करने और सीमाओं के बजाय संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान वृद्धों को आशा, लचीलापन और खुशी के साथ जीने की शक्ति देता है। ताकत पर जोर देने, कृतज्ञता का अभ्यास करने और आशावाद को बढ़ावा देने से, सफल बुढ़ापा न केवल संभव हो जाता है - बल्कि बहुत फायदेमंद भी होता है।

व्यक्ति-केंद्रित और समग्र मॉडल (Person-Centered and Holistic Models)

देखभाल के व्यक्ति-केंद्रित और समग्र मॉडल प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्टता पर जोर देते हैं, उम्र बढ़ने को सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और जैविक कारकों से प्रभावित एक जटिल, बहुआयामी प्रक्रिया के रूप में पहचानते हैं। ये मॉडल ऐसी देखभाल की वकालत करते हैं जो न केवल चिकित्सकीय रूप से उपयुक्त हो बल्कि भावनात्मक और सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी भी हो। एकीकृत दृष्टिकोण स्वास्थ्य सेवा,

मनोविज्ञान, सामाजिक कार्य और सामुदायिक सेवाओं के दृष्टिकोणों को मिलाकर पूरे व्यक्ति-मन, शरीर और आत्मा का समर्थन करते हैं। यह विशेष रूप से अलग-अलग पृष्ठभूमि से आने वाले वृद्ध वयस्कों की विविध आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए महत्वपूर्ण है, जिसमें जातीय अल्पसंख्यक, LGBTQ+ व्यक्ति और अलग-अलग स्वास्थ्य स्थिति या जीवन इतिहास वाले लोग शामिल हैं। व्यक्तिगत आख्यानों का सम्मान करके, स्वायत्तता को बढ़ावा देकर और समावेशी, सशक्त वातावरण को बढ़ावा देकर, ये मॉडल अधिक सार्थक, सम्मानजनक उम्र बढ़ने के अनुभवों में योगदान करते हैं।

8.5 उम्र बढ़ने के साथ आम मुद्दों को संबोधित करना (Addressing Common Issues in Aging)

शारीरिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ (Physical Health Challenges)

जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, उन्हें अक्सर कई तरह की शारीरिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें पुरानी बीमारियाँ, विकलांगताएँ और दर्द प्रबंधन सबसे आम हैं। गठिया, मधुमेह, हृदय रोग और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी स्थितियाँ अक्सर वृद्धों को प्रभावित करती हैं, जिससे अक्सर गतिशीलता और स्वतंत्रता में कमी आती है। विकलांगता, चाहे उम्र से संबंधित गिरावट या लंबे समय से चली आ रही स्वास्थ्य स्थितियों से उत्पन्न हो, जीवन की गुणवत्ता और दैनिक गतिविधियों तक पहुँच को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती है। दर्द - चाहे तीव्र हो या पुराना - एक और आम समस्या है, जिसके लिए सावधानीपूर्वक मूल्यांकन और व्यक्तिगत प्रबंधन रणनीतियों की आवश्यकता होती है। प्रभावी दृष्टिकोण निवारक देखभाल, प्रारंभिक हस्तक्षेप, बहु-विषयक उपचार योजनाओं और औषधीय और गैर-औषधीय दोनों प्रकार के उपचारों के उपयोग पर जोर देते हैं। शारीरिक गतिविधि, पोषण और नियमित स्वास्थ्य निगरानी को बढ़ावा देना भी बाद के जीवन में कार्य को बनाए रखने और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health in Aging)

मानसिक स्वास्थ्य उम्र बढ़ने का एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला पहलू है, जिसमें वृद्ध वयस्कों को अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट जैसी स्थितियों के बढ़ते जोखिम का सामना करना पड़ता है। बाद के जीवन में अवसाद और चिंता का अक्सर निदान नहीं किया जाता है, कभी-कभी इसे उम्र बढ़ने या शारीरिक बीमारी की स्वाभाविक प्रतिक्रिया मान लिया जाता है। ये स्थितियाँ सामाजिक अलगाव, शोक, स्वतंत्रता की हानि या पुरानी बीमारी जैसे कारकों से शुरू हो सकती हैं। हल्के संज्ञानात्मक हानि और मनोभ्रंश सहित संज्ञानात्मक गिरावट भी महत्वपूर्ण चुनौतियाँ प्रस्तुत करती है, जो स्मृति, निर्णय लेने और दैनिक कामकाज को प्रभावित करती है। इन मुद्दों को संबोधित करने के लिए एक व्यापक और दयालु दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है, जिसमें नियमित मानसिक स्वास्थ्य जांच, मनोसामाजिक सहायता, चिकित्सीय हस्तक्षेप और जब आवश्यक हो, तो दवा शामिल होती है। मानसिक स्वास्थ्य का

समर्थन करने और वृद्धावस्था में जीवन की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए उम्र के अनुकूल, कलंक मुक्त वातावरण बनाना और सामाजिक जुड़ाव को बढ़ावा देना आवश्यक है।

हानि और शोक (Loss and Grief)

हानि और शोक बुढ़ापे के अनुभव के गहन पहलू हैं, क्योंकि वृद्ध वयस्कों को जीवनसाथी, दोस्तों, भाई-बहनों और कभी-कभी अपने बच्चों की मृत्यु का सामना करने की अधिक संभावना होती है। शोक के अलावा, बुढ़ापे में अक्सर अन्य महत्वपूर्ण नुकसान भी शामिल होते हैं - जैसे स्वास्थ्य में गिरावट, कम स्वतंत्रता, सेवानिवृत्ति और पहचान या सामाजिक भूमिकाओं में बदलाव। नुकसान के ये संचयी अनुभव भावनात्मक संकट, अकेलेपन और यहां तक कि शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट में योगदान कर सकते हैं यदि पर्याप्त रूप से संबोधित नहीं किया जाता है। दुःख के दौरान वृद्ध वयस्कों का समर्थन करने में प्रत्येक व्यक्ति के अनुभव की विशिष्टता को पहचानना, उनकी भावनाओं को मान्य करना और दयालु, सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील सहायता प्रणालियों तक पहुँच प्रदान करना शामिल है। परामर्श, सहकर्मी सहायता समूह, आध्यात्मिक देखभाल और सामुदायिक जीवन में सार्थक जुड़ाव व्यक्तियों को नुकसान के बाद सामना करने, अनुकूलन करने और नए सिरे से उद्देश्य खोजने में मदद करने के प्रमुख घटक हैं। इस पहलू को हम एक केस स्टडी से समझते हैं -

केस स्टडी: श्रीमती लीला अहमद, आयु 78

श्रीमती लीला अहमद, 78 वर्षीय सेवानिवृत्त शिक्षिका, ने हाल ही में अपने 82 वर्षीय पति को हृदय गति रुकने के कारण खो दिया। उनके निधन के बाद, उन्हें अत्यधिक अकेलापन, नींद में व्यवधान और दैनिक गतिविधियों में रुचि की कमी का अनुभव होने लगा, जिसमें उनका साप्ताहिक पुस्तक क्लब और बागवानी शामिल थी - वे शोक जिन्हें वे कभी पसंद करती थीं। हालाँकि उनका शारीरिक स्वास्थ्य स्थिर रहा, लेकिन उनकी भावनात्मक स्थिति में काफी गिरावट आई। उन्होंने बताया कि वे "खाली" महसूस करती थीं और अब जब वे अकेली रह रही थीं, तो अपने उद्देश्य पर सवाल उठाती थीं। उनके दुःख को और भी बढ़ा दिया था, क्योंकि हाल ही में उनकी बेटी दूसरे शहर में चली गई थी, जिससे उनके पास तत्काल सामाजिक संपर्क कम हो गए थे।

उनके दुःख की गहराई को पहचानते हुए, उनके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक ने उन्हें एक वृद्धावस्था परामर्शदाता के पास भेजा। व्यक्ति-केंद्रित शोक परामर्श और स्थानीय शोक सहायता समूह में भागीदारी के माध्यम से, श्रीमती अहमद ने धीरे-धीरे अपनी भावनाओं को व्यक्त करना और सामाजिक संबंधों को फिर से बनाना शुरू कर दिया। इसके अतिरिक्त, उन्होंने विरासत गतिविधियों में भाग लिया, जैसे कि अपने पति के जीवन और उनके साझा अनुभवों के बारे में एक स्मृति पुस्तक बनाना, जिससे उन्हें अपने नुकसान को समझने और अर्थ की भावना को पुनः प्राप्त करने में मदद मिली।

यह मामला बाद के जीवन में शोक के जटिल भावनात्मक प्रभाव और समय पर, समग्र सहायता के महत्व को उजागर करता है। वृद्ध वयस्कों के लिए प्रभावी शोक देखभाल में न केवल नुकसान के भावनात्मक बोझ

पर विचार किया जाना चाहिए, बल्कि इसके साथ होने वाले सामाजिक और अस्तित्वगत बदलावों पर भी विचार किया जाना चाहिए, उपचार और लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए सहानुभूतिपूर्ण, सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील दृष्टिकोणों का उपयोग करना चाहिए।

अकेलापन और सामाजिक अलगाव (Loneliness and Social Isolation)

अकेलापन और सामाजिक अलगाव कई वृद्ध वयस्कों द्वारा सामना की जाने वाली महत्वपूर्ण चुनौतियाँ हैं, जो अक्सर सेवानिवृत्ति, प्रियजनों की हानि, कम गतिशीलता या अकेले रहने के परिणामस्वरूप होती हैं। ये अनुभव अलगाव की भावना को जन्म दे सकते हैं और अवसाद और चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं में योगदान कर सकते हैं, साथ ही हृदय रोग और संज्ञानात्मक गिरावट जैसी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जोखिम बढ़ा सकते हैं। अकेलेपन को संबोधित करने में केवल सामाजिक संपर्क बढ़ाने से कहीं अधिक शामिल है - इसके लिए सार्थक संबंधों और उद्देश्य और जुड़ाव के अवसरों को बढ़ावा देने की आवश्यकता होती है। सामुदायिक कार्यक्रम, स्वयंसेवी अवसर, अंतर-पीढ़ीगत गतिविधियाँ और प्रौद्योगिकी-आधारित समाधान (जैसे कि वीडियो कॉल या वरिष्ठों के लिए अनुकूलित सामाजिक प्लेटफॉर्म) कनेक्शन बनाने और बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण जो व्यक्तिगत हितों, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और जीवन इतिहास का सम्मान करते हैं, वृद्ध वयस्कों को देखा, मूल्यवान और एक बड़े समुदाय का हिस्सा महसूस करने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

8.6 परामर्श तकनीक और रणनीतियाँ (Counselling Techniques and Strategies)

बुजुर्गों के साथ प्रभावी परामर्श एक गहन मूल्यांकन और सहयोगात्मक लक्ष्य निर्धारण प्रक्रिया से शुरू होता है। इसमें व्यक्ति की वर्तमान जरूरतों, व्यक्तिगत शक्तियों, जीवन इतिहास और भविष्य की आकांक्षाओं की पहचान करना शामिल है। एक समग्र मूल्यांकन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंध, दैनिक कामकाज, सांस्कृतिक पहचान और भावनात्मक कल्याण पर विचार करता है। क्लाइंट को चिंतनशील संवाद में शामिल करके, परामर्शदाता न केवल चुनौतियों को उजागर कर सकते हैं, बल्कि जीवन भर में विकसित हुए आंतरिक संसाधनों और मुकाबला करने के तंत्रों को भी उजागर कर सकते हैं। लक्ष्य निर्धारण, जब सहयोगात्मक रूप से किया जाता है, तो वृद्ध वयस्कों को उनकी देखभाल में सक्रिय भूमिका निभाने और यह परिभाषित करने के लिए सशक्त बनाता है कि उनके लिए कल्याण का क्या अर्थ है - चाहे वह गतिशीलता में सुधार हो, परिवार के साथ फिर से जुड़ना हो, या सेवानिवृत्ति या हानि के बाद नया उद्देश्य खोजना हो। यह व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण विश्वास, स्वायत्तता और प्रेरणा को बढ़ावा देता है, जो सार्थक चिकित्सीय प्रगति की नींव रखता है।

वृद्ध व्यक्तियों के लिए संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (Cognitive-Behavioral Therapy for Aging Individuals)

संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (CBT) भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों जैसे अवसाद, चिंता और जीवन संक्रमणों के लिए समायोजन के प्रबंधन में वृद्ध वयस्कों का समर्थन करने के लिए एक अत्यधिक प्रभावी, साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण है। बाद के जीवन में, व्यक्ति नकारात्मक विचार पैटर्न विकसित कर सकते हैं - जैसे असहायता की भावना, गिरावट का डर, या आत्म-दोष - जो संकट को बढ़ा सकता है और जीवन की गुणवत्ता को कम कर सकता है। CBT व्यक्तियों को इन अनुपयुक्त विचारों को पहचानने, चुनौती देने और उन्हें अधिक संतुलित और रचनात्मक दृष्टिकोणों से बदलने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, सेवानिवृत्ति के बाद सामाजिक वापसी से जूझ रहा एक वृद्ध वयस्क इस विश्वास को पहचानना सीख सकता है कि वे "अब उपयोगी नहीं हैं," और CBT के माध्यम से, इसे नई भूमिकाओं या सामुदायिक भागीदारी का पता लगाने के अवसर में बदल सकते हैं। व्यवहार घटक व्यावहारिक क्रियाओं को प्रोत्साहित करता है जो सकारात्मक परिवर्तन को सुदृढ़ करते हैं, जैसे कि आनंददायक गतिविधियों में शामिल होना, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना और दिनचर्या का पुनर्निर्माण करना। सीबीटी को वृद्ध व्यक्तियों के विकासात्मक चरण, संज्ञानात्मक क्षमता और जीवन के अनुभव के अनुरूप तैयार करना सुनिश्चित करता है कि यह प्रासंगिक, सम्मानजनक और सशक्त बना रहे।

केस स्टडी: श्री जॉर्ज थॉम्पसन, आयु 74

श्री जॉर्ज थॉम्पसन, 74 वर्षीय विधुर और सेवानिवृत्त एकाउंटेंट, ने दो साल पहले अपनी पत्नी के निधन के बाद से लगातार उदास मनोदशा, थकान और दैनिक गतिविधियों में रुचि की कमी का अनुभव करने के बाद परामर्श की मांग की। उन्होंने अक्सर इस तरह की धारणाएँ व्यक्त कीं, "अब मेरे लिए कुछ नहीं बचा है," और "मैं अपने बच्चों के लिए बस एक बोझ हूँ।" इन नकारात्मक विचार पैटर्न ने सामाजिक वापसी और उनके समग्र कामकाज में गिरावट में योगदान दिया। सीबीटी प्रक्रिया के दौरान, परामर्शदाता ने श्री थॉम्पसन के साथ इन स्वचालित विचारों की पहचान करने और यह समझने के लिए काम किया कि उन्होंने उनकी भावनाओं और व्यवहारों को कैसे प्रभावित किया। निर्देशित प्रश्नों और विचार-चुनौतीपूर्ण अभ्यासों के माध्यम से, उन्होंने अपनी भलाई पर अपने आंतरिक संवाद के प्रभाव को पहचानना शुरू कर दिया। उदाहरण के लिए, यह विश्वास कि वह एक बोझ था, उनके बच्चों के साथ उनके वास्तविक संबंधों की समीक्षा करके जांच की गई, जो अक्सर फोन करते थे और देखभाल और प्रशंसा व्यक्त करते थे। सीबीटी के व्यवहारिक पहलू में छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना शामिल था, जैसे कि साप्ताहिक सामुदायिक केंद्र समूह में भाग लेना और लकड़ी के काम के अपने पुराने शौक को फिर से शुरू करना। समय के साथ, इन गतिविधियों ने उनके उद्देश्य और सामाजिक जुड़ाव की भावना को फिर से बनाने में मदद की। काउंसलिंग प्रक्रिया के अंत तक, श्री थॉम्पसन ने बेहतर मूड, दैनिक गतिविधि में वृद्धि और भविष्य के प्रति अधिक आशावादी दृष्टिकोण की सूचना दी। यह मामला इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे सीबीटी

वृद्ध वयस्कों को नकारात्मक मान्यताओं को फिर से परिभाषित करने, सार्थक कार्रवाई करने और बाद के जीवन संक्रमणों के दौरान भावनात्मक लचीलापन सुधारने में मदद कर सकता है।

जीवन समीक्षा और स्मरण चिकित्सा (Life Review and Reminiscence Therapy)

जीवन समीक्षा और स्मरण चिकित्सा आमतौर पर वृद्ध वयस्कों के साथ उनके जीवन के अनुभवों पर चिंतन करने और उन्हें समझने में मदद करने के लिए उपयोग की जाने वाली चिकित्सीय तकनीकें हैं। ये दृष्टिकोण व्यक्तियों को अपने अतीत के महत्वपूर्ण क्षणों - सकारात्मक और नकारात्मक - को फिर से देखने और इन यादों को एक सुसंगत कथा में एकीकृत करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। पिछले अनुभवों पर चिंतन करके, वृद्ध वयस्क अपने व्यक्तिगत विकास, उपलब्धियों, चुनौतियों और अपने जीवन से प्राप्त अर्थ के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन समीक्षा चिकित्सा विशेष रूप से किसी के जीवन का मूल्यांकन करने, व्यक्तिगत इतिहास की खोज करने और उपलब्धि और संकल्प की भावना को बढ़ावा देने पर केंद्रित है, खासकर जब व्यक्ति उम्र बढ़ने की वास्तविकताओं का सामना करते हैं, जैसे कि मृत्यु दर या स्वास्थ्य में बदलाव। यह अनसुलझे मुद्दों को भी संबोधित कर सकता है, व्यक्तियों को पिछले पछतावे या नुकसान से निपटने में मदद कर सकता है, और बंद होने या शांति की भावना को सुविधाजनक बना सकता है।

स्मरण चिकित्सा में आमतौर पर परामर्शदाता के साथ या समूह सेटिंग में विशिष्ट यादों पर चर्चा करना शामिल होता है, अक्सर यादों को जगाने के लिए दृश्य सहायता (जैसे फोटो, संगीत या स्मृति चिन्ह) का उपयोग किया जाता है। यह प्रक्रिया न केवल भावनात्मक रूप से समृद्ध है, बल्कि इसके संज्ञानात्मक लाभ भी हैं, जो स्मृति को उत्तेजित करने, संज्ञानात्मक कार्य को बनाए रखने और सामाजिक संपर्क को बढ़ाने में मदद करते हैं।

दोनों दृष्टिकोण वृद्ध वयस्कों को अपने जीवन का जश्न मनाने, अनसुलझे भावनाओं का सामना करने और अपने अनुभवों से अर्थ निकालने में सक्षम बनाकर वर्तमान में स्वीकृति पाने में मदद कर सकते हैं। यह चिकित्सीय प्रक्रिया विशेष रूप से दुःख, अवसाद या चिंता से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए मूल्यवान हो सकती है, क्योंकि यह उन्हें अपने अतीत को अपने वर्तमान के साथ एकीकृत करने की अनुमति देती है, जिससे पहचान और उद्देश्य की गहरी भावना को बढ़ावा मिलता है।

माइंडफुलनेस और तनाव में कमी (Mindfulness and Stress Reduction)

माइंडफुलनेस और तनाव में कमी की तकनीकें बढ़ती उम्र के वयस्कों में उनके चिकित्सीय लाभों के लिए तेजी से पहचानी जा रही हैं, जो उन्हें तनाव का प्रबंधन करने, भावनात्मक विनियमन में सुधार करने और समग्र कल्याण को बढ़ाने में मदद करती हैं। माइंडफुलनेस में पल में मौजूद रहना, बिना किसी निर्णय के जागरूकता विकसित करना और गैर-प्रतिक्रियात्मक तरीके से अपने विचारों, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है। यह अभ्यास बाद के जीवन में विशेष रूप से मूल्यवान हो

सकता है, क्योंकि वृद्ध वयस्क अक्सर स्वास्थ्य समस्याओं, हानि या जीवन संक्रमण से संबंधित तनाव का अनुभव करते हैं।

दैनिक दिनचर्या में माइंडफुलनेस तकनीकों को एकीकृत करके - जैसे कि माइंडफुल ब्रीदिंग, बॉडी स्कैन या माइंडफुल वॉकिंग - वृद्ध वयस्क अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने और तनाव का अधिक संतुलित तरीके से जवाब देने की अधिक क्षमता विकसित कर सकते हैं। ये तकनीकें चिंतन, चिंता और भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता को कम कर सकती हैं, शांति और लचीलेपन की भावना को बढ़ावा दे सकती हैं। शोध से पता चला है कि नियमित माइंडफुलनेस अभ्यास रक्तचाप को कम कर सकता है, अवसाद के लक्षणों को कम कर सकता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है - ऐसे लाभ जो विशेष रूप से व्यक्तियों की उम्र बढ़ने के साथ प्रासंगिक हैं। माइंडफुलनेस के अलावा, प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (पीएमआर) और निर्देशित इमेजरी जैसी तनाव कम करने की तकनीकें वृद्ध वयस्कों को शारीरिक तनाव, चिंता या पुराने दर्द से निपटने में मदद कर सकती हैं। ये अभ्यास व्यक्तियों को शारीरिक और भावनात्मक तनाव के क्षेत्रों की पहचान करना और उन्हें व्यवस्थित रूप से मुक्त करना सिखाते हैं, जिससे समग्र विश्राम और मुकाबला करने के कौशल में वृद्धि होती है।

थेरेपी में, माइंडफुलनेस-आधारित दृष्टिकोणों को अक्सर अन्य चिकित्सीय तौर-तरीकों, जैसे संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) के साथ एकीकृत किया जाता है, ताकि भावनात्मक विनियमन को बढ़ावा दिया जा सके और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में लचीलापन बढ़ाया जा सके।

8.7 वृद्धों को परामर्श देने में नैतिक मुद्दे (Ethical Issues in Counselling Older Adults)

जब वृद्धों को परामर्श सेवाएँ प्रदान की जाती हैं, तो कई नैतिक विचारों को संबोधित करना आवश्यक होता है, विशेष रूप से स्वायत्तता, सहमति और गोपनीयता के संबंध में। ये नैतिक सिद्धांत यह सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं कि वृद्ध ग्राहकों को उनके अधिकारों और सम्मान का सम्मान करते हुए देखभाल का उच्चतम मानक प्राप्त हो।

स्वायत्तता से तात्पर्य वृद्धों के अपने निर्णय लेने के अधिकार से है, भले ही वे निर्णय परामर्शदाता की सिफारिशों या सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप न हों। परामर्शदाताओं के लिए अपने ग्राहकों की स्वायत्तता का समर्थन करना महत्वपूर्ण है, जबकि संज्ञानात्मक गिरावट या स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से संबंधित संभावित मुद्दों के साथ इसे संतुलित करना है। स्वायत्तता का सम्मान करने का अर्थ है वृद्धों को उनकी देखभाल और उपचार के बारे में सूचित निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करना, भले ही वे कठिन विकल्पों का सामना कर रहे हों।

सूचित सहमति परामर्श का एक और महत्वपूर्ण घटक है। वृद्धों को परामर्श प्रक्रिया, उपचार के जोखिम और लाभ और संभावित परिणामों के बारे में स्पष्ट, समझने योग्य जानकारी प्रदान की जानी चाहिए। ऐसे मामलों में जहां संज्ञानात्मक हानि मौजूद है, जैसे कि मनोभ्रंश या महत्वपूर्ण स्मृति हानि, परामर्शदाताओं को परिवार

के सदस्यों या कानूनी अभिभावकों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता हो सकती है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सहमति अभी भी उचित रूप से प्राप्त की गई है, जबकि हमेशा यथासंभव व्यक्ति की प्राथमिकताओं को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

सभी चिकित्सीय संबंधों में गोपनीयता सर्वोपरि है। परामर्शदाताओं को वृद्ध ग्राहकों की गोपनीयता की रक्षा करनी चाहिए, यह सुनिश्चित करना चाहिए कि व्यक्तिगत जानकारी और चिकित्सा विवरण गोपनीय रखे जाएँ। हालाँकि, गोपनीयता के अपवाद हो सकते हैं, खासकर उन स्थितियों में जहाँ ग्राहक की सुरक्षा जोखिम में हो, जैसे कि बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार या गंभीर आत्म-क्षति के मामले में। ऐसे मामलों में, परामर्शदाताओं को गोपनीयता की सीमाओं के बारे में ग्राहक के साथ पारदर्शी रहते हुए चिंताओं की रिपोर्ट करने के लिए कानूनी और नैतिक दायित्वों को पूरा करना चाहिए।

अंत में, सांस्कृतिक संवेदनशीलता और वृद्ध वयस्क के जीवन के अनुभवों और पृष्ठभूमि के प्रति सम्मान नैतिक परामर्श प्रथाओं का अभिन्न अंग हैं। परामर्शदाताओं को संभावित पूर्वाग्रहों के बारे में पता होना चाहिए जो पीढ़ीगत अंतर या रूढ़िवादिता के कारण उत्पन्न हो सकते हैं और सम्मान और समावेश का माहौल बनाने का प्रयास करना चाहिए।

8.8 वृद्धावस्था और परामर्श में भविष्य की दिशाएँ (Future Directions in Aging and Counselling)

जेरोन्टोलॉजी और परामर्श के क्षेत्र में महत्वपूर्ण नवाचार हो रहे हैं, विशेष रूप से प्रौद्योगिकी, टेलीथेरेपी और AI-संचालित उपकरणों के एकीकरण में। वृद्ध वयस्कों, विशेष रूप से गतिशीलता संबंधी समस्याओं, भौगोलिक बाधाओं या संज्ञानात्मक हानि वाले लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच बढ़ाने में प्रौद्योगिकी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। टेलीथेरेपी एक व्यावहारिक समाधान के रूप में उभरी है, जिससे ग्राहक अपने घरों में आराम से परामर्श प्राप्त कर सकते हैं। यह विशेष रूप से वृद्ध आबादी के लिए महत्वपूर्ण है जिन्हें यात्रा करने में कठिनाई हो सकती है या जो ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं।

AI-संचालित उपकरण, जैसे डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य ऐप, वर्चुअल थेरेपी सहायक और मूड-ट्रैकिंग सॉफ्टवेयर, चिकित्सीय सहायता में एक नया आयाम प्रदान करते हैं। ये उपकरण भावनात्मक कल्याण की निगरानी करने, वास्तविक समय में सहायता प्रदान करने और प्रगति को ट्रैक करने में परामर्शदाताओं की सहायता करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, AI का उपयोग डेटा एनालिटिक्स के आधार पर उपचार योजनाओं को वैयक्तिकृत करने के लिए किया जा सकता है, जो वृद्ध वयस्कों के लिए अधिक अनुकूलित देखभाल प्रदान करता है। संज्ञानात्मक पुनर्वास और तनाव न्यूनीकरण के लिए आभासी वास्तविकता (वीआर) और संवर्धित वास्तविकता (एआर) की भी खोज की जा रही है, जो वृद्धों को ऐसे अनुभवों से जोड़ती है, जो पारंपरिक चिकित्सा में संभव नहीं हैं।

जैसे-जैसे वैश्विक आबादी बढ़ती जा रही है, वृद्ध आबादी के लिए वकालत तेजी से महत्वपूर्ण होती जा रही है। प्रभावी नीतियां और कार्यक्रम जो वृद्ध वयस्कों के लिए गरिमा और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ावा देते हैं, यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण हैं कि वे पूर्ण और स्वतंत्र जीवन जी सकें। सामाजिक कल्याण कार्यक्रम, दीर्घकालिक देखभाल बीमा और स्वास्थ्य सेवा तक बेहतर पहुँच वृद्धावस्था वकालत के आवश्यक घटक हैं, लेकिन आयु-अनुकूल समुदायों और समावेशी सार्वजनिक नीतियों की आवश्यकता भी बढ़ रही है।

वृद्धावस्था से संबंधित नीतियों को सामाजिक अलगाव को कम करने, आयुवाद का मुकाबला करने और मानसिक स्वास्थ्य सहायता में सुधार करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। सरकार और गैर-लाभकारी संगठन ऐसी नीतियों पर जोर दे रहे हैं जो वृद्ध वयस्कों के लिए अधिक सामाजिक एकीकरण प्रदान करती हैं, जिसमें रोजगार, स्वयंसेवा और सामाजिक जुड़ाव के अधिक अवसर शामिल हैं। इसके अलावा, वृद्ध अधिकारों की वकालत एक प्रमुख फोकस बनी हुई है, विशेष रूप से वृद्धों के साथ दुर्व्यवहार की रोकथाम, संसाधनों तक पहुँच सुनिश्चित करने और स्वतंत्रता और आत्मनिर्णय को बढ़ावा देने के संबंध में।

वृद्धावस्था और परामर्श पर शोध लगातार विकसित हो रहा है, नए साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण उभर रहे हैं जो वृद्ध वयस्कों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण दोनों को बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं। आगे के अध्ययन के लिए कुछ क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रौद्योगिकी का प्रभाव, वृद्ध वयस्कों में माइंडफुलनेस और संज्ञानात्मक-व्यवहार संबंधी हस्तक्षेपों के दीर्घकालिक प्रभाव और वृद्ध आबादी में सामाजिक सहायता नेटवर्क की भूमिका शामिल है।

इसके अतिरिक्त, अंतःविषय दृष्टिकोणों में अनुसंधान - जराचिकित्सा, मनोविज्ञान, सामाजिक कार्य और चिकित्सा को मिलाकर - आशाजनक परिणाम दिखा रहा है। ये सहयोगी प्रयास वृद्धावस्था के लिए अधिक समग्र दृष्टिकोण की अनुमति देते हैं, जो कल्याण के कई पहलुओं (शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक) को संबोधित करते हैं। उम्र बढ़ने में सांस्कृतिक कारकों, विभिन्न जनसांख्यिकीय समूहों के बीच मानसिक स्वास्थ्य असमानताओं और विभिन्न सामाजिक संदर्भों में उम्र बढ़ने के प्रभाव की निरंतर खोज भी प्रभावी परामर्श प्रथाओं और नीतियों को आकार देने के लिए आवश्यक है।

इस बात पर भी अनुसंधान की आवश्यकता बढ़ रही है कि वृद्ध आबादी के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रणालियों में एआई उपकरणों और टेलीथेरेपी को किस प्रकार सर्वोत्तम तरीके से एकीकृत किया जाए, तथा साथ ही यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रौद्योगिकी चिकित्सीय सेटिंग्स में मानवीय संपर्क को प्रतिस्थापित करने के बजाय उसका पूरक बने।

8.9 सारांश (Summary)

उम्र बढ़ने का मनोवैज्ञानिक पक्ष जटिल है, लेकिन अक्सर विकास से भरा होता है। समर्थन और स्वस्थ आदतों के साथ, भावनात्मक स्वास्थ्य और मानसिक शक्ति शरीर की उम्र बढ़ने के साथ भी मजबूत बनी रह सकती है। सामाजिक और सांस्कृतिक कारक उम्र बढ़ने के अनुभव को आकार देते हैं। सहायक रिश्ते,

सार्थक भूमिकाएँ और सम्मानजनक सामाजिक दृष्टिकोण सफल उम्र बढ़ने के लिए सकारात्मक वातावरण बनाने में मदद करते हैं।

जैसे-जैसे समाज की उम्र बढ़ती जा रही है, वृद्धों को परामर्श देने के लिए व्यक्ति-केंद्रित, समग्र और नैतिक दृष्टिकोण का महत्व तेजी से स्पष्ट होता जा रहा है। इस अन्वेषण ने कई प्रमुख विषयों पर प्रकाश डाला है, जिसमें शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक चुनौतियाँ शामिल हैं जो अक्सर उम्र बढ़ने के साथ होती हैं - जैसे कि पुरानी बीमारी, संज्ञानात्मक गिरावट, दुःख और अकेलापन। इसने संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा, माइंडफुलनेस, जीवन समीक्षा और व्यापक मूल्यांकन और लक्ष्य निर्धारण की महत्वपूर्ण भूमिका जैसी प्रभावी परामर्श तकनीकों पर भी जोर दिया है। प्रौद्योगिकी और टेलीथेरेपी में नवाचार, बढ़ती वकालत और साक्ष्य-आधारित शोध के साथ, हम वृद्ध आबादी का समर्थन करने के तरीके को बदल रहे हैं। इन प्रयासों के केंद्र में वृद्धों की गरिमा, स्वायत्तता और जीवित अनुभवों का सम्मान करने की प्रतिबद्धता है।

अंततः, उम्र बढ़ने से संबंधित परामर्श का लक्ष्य न केवल संकट को कम करना है, बल्कि व्यक्तियों को आत्मविश्वास, लचीलापन और खुशी के साथ उम्र बढ़ने को अपनाने के लिए सशक्त बनाना है। समावेशी, सहायक वातावरण बनाकर और प्रत्येक व्यक्ति की अनूठी जरूरतों को संबोधित करके, हम यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं कि बाद का जीवन न केवल सहन किया जाए, बल्कि गहराई से मूल्यवान और सार्थक रूप से जिया जाए।

8.10 निबंधात्मक प्रश्न (Essay Type Questions)

1. उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में जीवनशैली, सामाजिक समर्थन और सांस्कृतिक दृष्टिकोण किस प्रकार व्यक्ति के अनुभव और समायोजन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।
2. उम्र बढ़ने को समझने और स्वीकार करने में सकारात्मक मानसिकता और स्वस्थ आदतें किस तरह एक व्यक्ति को सफल और संतुलित वृद्धावस्था की ओर ले जा सकती हैं।
3. एरिक एरिकसन के मनो-सामाजिक विकास सिद्धांत में वृद्धावस्था के 'ईमानदारी बनाम निराशा' को विस्तारपूर्वक समझाइये।
4. उम्रदराज व्यक्तियों के परामर्श में प्रयुक्त विभिन्न परामर्श तकनीकों और रणनीतियों की व्याख्या कीजिए।

8.11 सन्दर्भ

<https://www.finleyregionalcare.com.au/managing-change-as-you-age/>

- <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-019-1375-9>

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6519723/>

- <https://aging.jmir.org/2024/1/e47943>

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8415872/>

- <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-04001-1>

ईकाई 9 टर्मिनल बीमारी और उपशामक देखभाल में निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग : शीघ्र मृत्यु की इच्छा, गरिमापूर्ण चिकित्सा और उपशामक देखभाल, अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (एमसीपी), टर्मिनल बीमारी वाले वयस्कों के लिए अन्य हस्तक्षेप.

ईकाई संरचना

- 9.1 परिचय
- 9.2 टर्मिनल बीमारी की मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
- 9.3 उपशामक देखभाल (Palliative Care): एक समग्र दृष्टिकोण
- 9.4 गरिमापूर्ण मृत्यु और गरिमापूर्ण चिकित्सा
- 9.5 अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा
- 9.6 शीघ्र मृत्यु की इच्छा: नैतिक और परामर्श दृष्टिकोण
- 9.7 टर्मिनल रोगियों के लिए अन्य परामर्श तकनीकें
- 9.8 भारत और उत्तराखंड में उपशामक परामर्श की स्थिति
- 9.9 नैतिक दायित्व और परामर्शदाता की भूमिका
- 9.10 निष्कर्ष
- 9.11 संदर्भ सूची (References)
- 9.12 शब्दार्थ
- 9.13 स्वाध्याय प्रश्न
- 9.14 निबंधात्मक प्रश्न

9.1 परिचय

टर्मिनल बीमारी (Terminal Illness) उस स्थिति को कहा जाता है जिसमें व्यक्ति को ऐसी बीमारी होती है जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं होता और जो धीरे-धीरे मृत्यु की ओर ले जाती है। कैंसर, एड्स, कुछ न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर (जैसे ALS), और एडवांस्ड हार्ट/लंग डिजीज इसके उदाहरण हैं।

इन स्थितियों में व्यक्ति केवल शारीरिक पीड़ा ही नहीं, बल्कि भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक कष्ट भी झेलता है। ऐसे समय में 'उपशामक देखभाल' (Palliative Care) और परामर्श की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है, जो रोगी और उसके परिवार को गरिमापूर्ण जीवन एवं मृत्यु की ओर ले जाने में मदद करती है।

9.2 टर्मिनल बीमारी और उसकी मनोवैज्ञानिक जटिलताएँ

टर्मिनल बीमारियों में निम्न मानसिक चुनौतियाँ आम होती हैं:

- मृत्यु का भय
- दर्द और पीड़ा की चिंता
- भविष्य को लेकर अनिश्चितता
- आत्म-सम्मान में गिरावट
- सामाजिक अलगाव
- अपराधबोध या पश्चाताप
- शीघ्र मृत्यु की इच्छा

इन समस्याओं से निपटने हेतु प्रभावी परामर्श हस्तक्षेपों की आवश्यकता होती है, जो व्यक्ति को संबल, आश्वासन, गरिमा और शांति प्रदान कर सकें।

9.3 उपशामक देखभाल (Palliative Care): एक संक्षिप्त परिचय

उपशामक देखभाल का उद्देश्य बीमारी के उपचार की बजाय पीड़ा को कम करना होता है। यह निम्न पर केंद्रित होती है:

- दर्द और लक्षण नियंत्रण
- मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आध्यात्मिक सहायता
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार
- रोगी और परिवार के साथ संवाद

उपशामक देखभाल बहु-विषयक टीम द्वारा दी जाती है, जिसमें चिकित्सक, नर्स, मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता, और सामाजिक कार्यकर्ता शामिल होते हैं।

9.4 . निर्देशन और परामर्श की भूमिका

टर्मिनल रोगियों के लिए निर्देशन और परामर्श के निम्नलिखित उद्देश्य होते हैं:

- व्यक्ति को आत्मस्वीकृति और शांति की ओर ले जाना
- गरिमापूर्ण मृत्यु की तैयारी
- मृत्यु की प्रक्रिया को समझने में मदद
- परिवार और रिश्तों को सुलझाने में सहयोग
- रोगी की इच्छाओं का सम्मान

काउंसलर व्यक्ति को यह समझने में मदद करता है कि मृत्यु जीवन का एक स्वाभाविक चरण है और वह इसे गरिमा के साथ स्वीकार कर सकता है।

9.5 शीघ्र मृत्यु की इच्छा (Desire for Hastened Death)

टर्मिनल रोगियों में कभी-कभी 'शीघ्र मृत्यु की इच्छा' उत्पन्न होती है। इसके मुख्य कारण होते हैं:

- असहनीय शारीरिक पीड़ा
- आत्मनिर्भरता की हानि
- अर्थहीनता की भावना
- अपने प्रियजनों पर बोझ बनने की अनुभूति

परामर्शदाताओं की भूमिका:

- इस भावना के पीछे के कारणों को समझना
- पीड़ा कम करने के उपाय खोजना
- अर्थ और उद्देश्य की पुनर्चना करना
- रोगी की भावनाओं को बिना निर्णय के स्वीकारना

ध्यान रहे कि शीघ्र मृत्यु की इच्छा को आत्महत्या की भावना से अलग समझा जाना चाहिए; यह अक्सर जीवन की गरिमा बनाए रखने की अभिव्यक्ति होती है।

9.6 गरिमापूर्ण चिकित्सा (Dignified Medical Care)

गरिमापूर्ण चिकित्सा का आशय रोगी को उसकी शेष जीवन यात्रा के दौरान सम्मान, स्वतंत्रता और आत्मनिर्णय की भावना देना है। इसके अंतर्गत:

- उपचार निर्णयों में रोगी की भागीदारी
- जीवन की गुणवत्ता पर केंद्रित देखभाल
- अन्तिम इच्छाओं का सम्मान
- सांस्कृतिक और धार्मिक मूल्यों का ध्यान

परामर्शदाता यह सुनिश्चित करते हैं कि रोगी की आवाज़ सुनी जाए, और वह यह अनुभव करे कि उसकी गरिमा और मानवता को पूरा सम्मान मिल रहा है।

अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (Meaning-Centered Psychotherapy - MCP)

परिचय

MCP का विकास डॉ. William Breitbart ने किया था। इसका आधार विक्टर फ्रैंकल के "लोगोथेरेपी" सिद्धांत पर है, जिसमें जीवन के 'अर्थ' की खोज को केंद्र में रखा गया है।

उद्देश्य

- रोगी के जीवन में अर्थ और उद्देश्य की पुनर्स्थापना
- मृत्यु के भय को कम करना
- सकारात्मक विरासत की भावना को बढ़ावा देना
- अंतिम समय में मानसिक शांति देना

प्रक्रिया

- जीवन की उपलब्धियों, रिश्तों और मूल्यों पर संवाद
- आत्म-स्वीकृति और आत्मकरुणा का विकास
- "क्यों जीना है?" इस प्रश्न का उत्तर खोजना
- रचनात्मक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाना

प्रभाव

MCP रोगियों में आत्म-सम्मान, मानसिक शांति, भावनात्मक स्थिरता और संतोष की भावना को बढ़ाता है। यह मृत्यु से पूर्व जीवन की पूर्णता की अनुभूति कराता है।

9.7 टर्मिनल रोगियों के लिए अन्य परामर्श हस्तक्षेप

संज्ञानात्मक-व्यवहार परामर्श (CBT)

- नकारात्मक सोच पैटर्न को चुनौती देना
- चिंता और अवसाद का उपचार
- सकारात्मक पुनः-संरचना

अस्तित्ववादी परामर्श

- जीवन, मृत्यु, स्वतंत्रता, और जिम्मेदारी के विषयों पर संवाद
- अस्थायित्व को स्वीकार करना
- गहन आत्ममंथन

माइंडफुलनेस आधारित परामर्श

- वर्तमान क्षण में जागरूकता
- पीड़ा को सहने की क्षमता
- मानसिक शांति

आध्यात्मिक परामर्श

- धार्मिक और आध्यात्मिक मूल्यों की खोज
- प्रार्थना, ध्यान और अनुष्ठानों का उपयोग
- आत्मा की शांति

परिवार-आधारित परामर्श

- परिवार को भी भावनात्मक समर्थन देना
- आपसी संवाद बढ़ाना
- मृत्यु की तैयारी में परस्पर सहयोग

निर्देशन और परामर्श की नैतिक जिम्मेदारियाँ

- गोपनीयता और सहमति का पालन
- गरिमापूर्ण संवाद
- सांस्कृतिक विविधताओं का सम्मान
- निर्णय थोपने से परहेज

- आत्महत्या की भावनाओं को संवेदनशीलता से संभालना

परामर्शदाता को भावनात्मक रूप से परिपक्व, धैर्यशील, और सहानुभूतिपूर्ण होना चाहिए।

9.8 भारत में उपशामक देखभाल की स्थिति

भारत में उपशामक देखभाल अब तेजी से विस्तार पा रही है। निम्न प्रमुख संस्थान इसमें अग्रणी हैं:

- केरल का **Institute of Palliative Medicine**, कोझीकोड
- **AIIMS**, नई दिल्ली में पेन एंड पेलिएटिव केयर यूनिट
- **CanSupport**, दिल्ली
- **Pallium India**, एक NGO

सरकार ने भी **National Program for Palliative Care (NPPC)** शुरू किया है।

उत्तराखंड में अभी इस दिशा में जागरूकता और सुविधाओं का अभाव है, परंतु टीचिंग हॉस्पिटल्स और NGOs के माध्यम से यह सेवाएँ धीरे-धीरे पहुँच रही हैं।

9.9. निष्कर्ष

टर्मिनल बीमारियाँ जीवन का वह चरण होती हैं, जहाँ शरीर के साथ-साथ आत्मा भी थकने लगती है। ऐसे समय में मात्र चिकित्सकीय हस्तक्षेप पर्याप्त नहीं होते; व्यक्ति को गरिमा, सहानुभूति और अर्थ की आवश्यकता होती है। यही वह क्षेत्र है जहाँ निर्देशन और परामर्श जीवन को फिर से उद्देश्य और सम्मान के साथ जीने की प्रेरणा देते हैं।

प्रेरणा, शांति, स्वीकृति और गरिमा — ये चार स्तंभ ऐसे लोगों को जीवन के अंतिम पलों में बल देते हैं। अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा, गरिमापूर्ण चिकित्सा और अन्य परामर्श तकनीकें मृत्यु को जीवन का समापन नहीं, बल्कि पूर्णता के रूप में प्रस्तुत करती हैं।

9.10 संदर्भ सूची

1. Breitbart, W. (2017). *Meaning-Centered Psychotherapy in the Cancer Setting*.
2. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*.
3. World Health Organization. (2018). *Palliative Care Guidelines*.
4. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. *National Program for Palliative Care*.

5. Meier, D. E., & Isaacs, S. L. (2003). *Palliative Care: Transforming the Care of Serious Illness*.

9.11 सारांश

टर्मिनल बीमारी और उपशामक देखभाल में निर्देशन और परामर्श के अनुप्रयोग

(Applications of Guidance and Counselling in Terminal Illness and Palliative Care)

यह इकाई जीवन की अंतिम अवस्था अर्थात् **टर्मिनल बीमारी** से पीड़ित व्यक्तियों की मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक आवश्यकताओं पर केंद्रित है, और यह स्पष्ट करती है कि किस प्रकार **निर्देशन और परामर्श** के माध्यम से उनकी पीड़ा को कम किया जा सकता है।

टर्मिनल बीमारियों (जैसे कैंसर, एड्स, अंतिम चरण के ऑर्गन फेलियर) में रोगी को अक्सर **मृत्यु का भय**, **अर्थहीनता की भावना**, **अकेलापन**, और **मानसिक अवसाद** का अनुभव होता है। ऐसे में उपशामक देखभाल (Palliative Care) एक समग्र दृष्टिकोण अपनाकर रोगी की **गुणवत्तापूर्ण जीवन** की संभावना को बनाए रखने का प्रयास करती है।

इस इकाई में **गरिमापूर्ण मृत्यु (Dignified Death)** की अवधारणा को भी समझाया गया है, जिसमें रोगी के आत्मसम्मान और उसकी इच्छाओं का सम्मान किया जाता है।

इसके साथ ही, **अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (Meaning-Centered Psychotherapy)** जैसी तकनीकों द्वारा रोगी को जीवन के अंतिम समय में भी अर्थ, उद्देश्य और शांति का अनुभव कराया जाता है।

इकाई में यह भी बताया गया है कि परामर्शदाता कैसे मानसिक सहयोग, परिवार के साथ संवाद और रोगी के भावनात्मक अनुकूलन में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त, भारत और उत्तराखंड में उपशामक देखभाल की उपलब्धता, चुनौतियाँ और नैतिक जिम्मेदारियाँ भी इस इकाई में शामिल हैं।

9.12 प्रमुख शब्दार्थ (Glossary)

शब्द	अर्थ
टर्मिनल बीमारी (Terminal Illness)	ऐसी बीमारी जिसका इलाज संभव नहीं है और जिससे अंततः मृत्यु निश्चित होती है।
उपशामक देखभाल (Palliative Care)	रोगी की पीड़ा को कम करने, जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने और गरिमामय मृत्यु दिलाने वाली देखभाल।
निर्देशन (Guidance)	व्यक्ति को सही निर्णय लेने और विकल्प चुनने में सहायता करना।

शब्द	अर्थ
परामर्श (Counselling)	प्रशिक्षित विशेषज्ञ द्वारा रोगी या परिजन को मानसिक, भावनात्मक समर्थन प्रदान करना।
गरिमापूर्ण मृत्यु (Dignified Death)	ऐसी मृत्यु जिसमें व्यक्ति की इच्छाओं, भावनाओं और आत्मसम्मान का सम्मान किया जाता है।
अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (Meaning-Centered Psychotherapy - MCP)	जीवन की अंतिम अवस्था में रोगी को अर्थ, उद्देश्य और मानसिक शांति प्रदान करने की मनोचिकित्सीय पद्धति।
मनोवैज्ञानिक अनुकूलन (Psychological Adjustment)	कठिन परिस्थितियों में मानसिक संतुलन बनाए रखने की प्रक्रिया।
माइंडफुलनेस (Mindfulness)	वर्तमान क्षण में पूर्ण जागरूकता और स्वीकार्यता बनाए रखना।

9.13 स्वाध्याय हेतु प्रश्न

प्रश्न 1:

निम्न में से कौन-सी चिकित्सा पद्धति टर्मिनल रोगियों को जीवन के अंतिम समय में अर्थ और उद्देश्य प्रदान करने पर केंद्रित है?

- A) संज्ञानात्मक-व्यवहार परामर्श (CBT)
- B) अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (Meaning-Centered Psychotherapy – MCP)
- C) व्यवहार अनुकूलन चिकित्सा
- D) अवसाद निरोधक चिकित्सा

उत्तर: B) अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा (Meaning-Centered Psychotherapy – MCP)

प्रश्न 2:

‘गरिमापूर्ण मृत्यु’ (Dignified Death) की अवधारणा में मुख्य रूप से किसका ध्यान रखा जाता है?

- A) रोगी की आर्थिक स्थिति
- B) रोगी की चिकित्सा बीमा स्थिति
- C) रोगी की इच्छाओं, भावनाओं और आत्मसम्मान का सम्मान
- D) रोगी के परिवार की सामाजिक स्थिति

उत्तर: C) रोगी की इच्छाओं, भावनाओं और आत्मसम्मान का सम्मान

प्रश्न 3:

निम्न में से कौन-सा संस्थान भारत में उपशामक देखभाल के क्षेत्र में कार्य कर रहा है?

- A) ICMR, पुणे

- B) AIIMS, नई दिल्ली
- C) TIFR, मुंबई
- D) IIT, कानपुर

उत्तर: B) AIIMS, नई दिल्ली

प्रश्न 4:

शीघ्र मृत्यु की इच्छा (Desire for Hastened Death) का एक आम कारण क्या हो सकता है?

- A) उच्च रक्तचाप
- B) आत्मनिर्भरता की हानि
- C) पारिवारिक झगड़े
- D) आर्थिक संपन्नता

उत्तर: B) आत्मनिर्भरता की हानि

प्रश्न 5:

निम्नलिखित में से कौन-सी परामर्श पद्धति 'वर्तमान क्षण में जागरूकता' और 'पीड़ा सहने की क्षमता' पर बल देती है?

- A) अस्तित्ववादी परामर्श
- B) संज्ञानात्मक-व्यवहार परामर्श
- C) माइंडफुलनेस आधारित परामर्श
- D) आध्यात्मिक परामर्श

उत्तर: C) माइंडफुलनेस आधारित परामर्श

9.14 निबंधात्मक प्रश्न

प्रश्न 1:

टर्मिनल बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों के लिए 'अर्थ केंद्रित मनोचिकित्सा' (Meaning-Centered Psychotherapy – MCP) की प्रक्रिया, उद्देश्य तथा प्रभावों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।
(Describe in detail the process, objectives, and outcomes of Meaning-Centered Psychotherapy (MCP) for individuals with terminal illness.)

प्रश्न 2:

'शीघ्र मृत्यु की इच्छा' (Desire for Hastened Death) की अवधारणा को समझाइए। इसके कारणों, परामर्शदाताओं की भूमिका और नैतिक दृष्टिकोण की विवेचना कीजिए।
(Explain the concept of Desire for Hastened Death. Discuss its causes, the role of counselors, and the ethical considerations involved.)

प्रश्न 3:

टर्मिनल बीमारियों में उपशामक देखभाल की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए समझाइए कि निर्देशन और परामर्श किस प्रकार रोगी एवं उसके परिवार को गरिमापूर्ण जीवन और मृत्यु प्रदान करने में सहायक होते हैं।

(Highlight the need for palliative care in terminal illnesses and explain how guidance and counselling support patients and their families in achieving a dignified life and death.)