
इकाई 1 परामर्श प्रक्रिया

रूपरेखा

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 परामर्श प्रक्रिया
- 1.3 तैयारी चरण
- 1.4 खोजकर्ता चरण
- 1.5 योजना चरण
- 1.6 कारवाई चरण
- 1.7 मूल्यांकन और समाप्ति चरण
- 1.8 सारांश
- 1.9 प्रमुख शब्द
- 1.10 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1.0 उद्देश्य

पहली इकाई के अध्ययन के बाद परामर्श का प्रस्तावना प्राप्त होता है। परंतु परामर्श के बारे में जानने मात्र से, इस सेवा क्षेत्र में शामिल होने में मदद नहीं मिलेगी। अक्सर नौसिखिए परामर्शदाता काम करने में हैरान-परेशान हो जाते हैं कि काम कहां और कैसे शुरू करें, क्या करना है और कब करना है, इत्यादि बातों से। इसलिए यह इकाई, परामर्श प्रक्रिया के बारे में विस्तृत रूप से जानने में मदद करेगी। इसका उद्देश्य परामर्श प्रक्रिया के चरणों के शुरू से अंत तक समझने में मदद करना है।

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप निम्न कार्यों में सक्षम होंगे;

- परामर्श प्रक्रिया की व्याख्या करने;
- परामर्श के प्रत्येक चरण की व्याख्या करने के, जिसके माध्यम से प्रक्रिया गुजरती है;
- परामर्शदाता के कौशल की सराहना और आत्मसात करने में, जिसका प्रत्येक चरण में उपयोग करना है और चरणों के अनुक्रम का पालन करने में।

1.1 प्रस्तावना

परामर्श एक पारस्परिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से मनोवैज्ञानिक समस्याओं वाले व्यक्तियों को मार्गदर्शन और सहायता प्रदान की जाती है। यह व्यक्तियों में आत्म-परिवर्तन लाने वाली प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में एक कुशल व्यक्ति किसी अन्य समस्याग्रस्त व्यक्ति की सहायता करता है। यह ध्यान देने योग्य बात है कि परामर्श एक बार या एक बैठक की बात नहीं होती है। यह लंबी अवधि तक चलने वाली और विभिन्न चरणों से गुजरने वाली प्रक्रिया है। प्रत्येक चरण विशिष्ट रूप से भिन्न होता है और परामर्शदाता को प्रत्येक अवस्था में चरणों के एक क्रम

का पालन करना होता है। इसके अलावा, परामर्शदाता को प्रत्येक चरण में विशिष्ट कौशल का उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

इस प्रकार, परामर्श प्रक्रिया और परामर्श प्रक्रिया की विभिन्न अवस्थाओं को संक्षेप में समझाने का प्रयास किया गया है। यह इकाई छह भागों में विभाजित है। पहले भाग में, प्रक्रिया के अर्थ और महत्व को समझाने का प्रयास किया गया है। बचे हुए भागों में परामर्श प्रक्रिया के चरणों का वर्णन किया गया है। इन चरणों पर चर्चा करते हुए, प्रत्येक चरण में समाज कार्य पेशेवर परामर्शदाता के आवश्यक कौशलों पर प्रकाश डाला गया है।

1.2 परामर्श प्रक्रिया

परामर्श प्रक्रिया के विभिन्न चरणों के बारे में चर्चा करने से पहले, आइए समझते हैं – परामर्श प्रक्रिया का अर्थ और महत्व। परामर्श प्रक्रिया शब्द का अर्थ, किसी व्यक्ति को दी गई एक व्यवस्थित पेशेवर मदद होता है। परामर्श के विभिन्न दृष्टिकोणों और परिभाषाओं के विश्लेषण करने पर निम्न बातें स्पष्ट होती हैं :

- 1) यह व्यक्तियों को स्वयं की सहायता करने के लिए मदद की एक प्रक्रिया है। इसमें व्यक्तियों को अपने स्वयं की आंतरिक क्षमता को पहचानने और उसका उपयोग करने, लक्ष्य निर्धारित करने और उसके अनुसार कारवाई करने में सहायता की जाती है।
- 2) यह एक सतत प्रक्रिया है क्योंकि जीवन के विभिन्न चरणों में इसकी आवश्यकता होती है—बचपन, किशोरावस्था, वयस्कता और बुढ़ापे में भी।
- 3) इस प्रक्रिया में चरणों के क्रम और अवस्थाएं शामिल हैं जिसका मुवकिल की सहायता करने के लिए प्रशिक्षित पेशेवरों द्वारा पालन किया जाता है।

परामर्श प्रक्रिया को समझने का लाभ यह है कि यह कई कार्यों में पेशेवरों का मार्गदर्शन करता है जैसे – संभावित भविष्य के परिदृश्यों का पूर्वानुमान लगाने, उद्देश्यों को स्थापित करने, धारणाओं को व्यवस्थित करने, मुवकिलों की समस्याओं का आकलन करने, यथार्थवादी और आशावादी अपेक्षाओं को विकसित करने और जो विशिष्ट अवस्था और चरणों की विशिष्टता के अनुसार विभिन्न कार्यक्रम शुरू करते हैं।

हालांकि, यह ध्यान देने योग्य है कि व्यक्तिगत व्यवहार जटिल होते हैं और कभी-कभी पूर्व अवधारित और पूर्व निर्धारित चरणों में हमेशा उपयुक्त नहीं होते हैं। यहां अपवाद की बात नहीं की जा रही है, लेकिन परामर्श प्रक्रिया को आमतौर पर चरणों के अनुक्रम के अभ्यास आधार पर देखा गया है। ये चरण या अवस्थाएं कठोर कंपार्टमेंट नहीं हैं। व्यक्ति आसानी से अगले चरण में जा सकता है और कभी-कभी परामर्शदाता को एक पूर्व चरण में पीछे की ओर जाना पड़ता है और फिर से अगले पर आता है। परामर्श की पूरी प्रक्रिया व्यक्तियों की सहायता के लिए होती है।

परामर्श की प्रक्रिया पर कई लेखकों ने चर्चा की है। हालांकि, इस संबंध में कुछ लेखकों के विचारों पर यहां चर्चा की जाएगी। परामर्श प्रक्रिया के संबंध में जूडी हैरो (2001) ने लिखा है, “बदलाव को समझने का एक तरीका है जो सर्पिल रूप में है। सभी प्रतिदर्शों की तरह, यह सरलीकृत है, परंतु सरलीकरण एक बहुत जटिल प्रक्रिया को समझने में मदद करता है।.... हर इंसान के कई पहलू होते हैं। व्यक्ति अलग-अलग अवधि में जीवन के प्रत्येक पहलू में, अलग-अलग दर पर (या फिर से) विकसित हो सकता है।”

मारजॉरी नेत्सन (2001) ने परामर्श प्रक्रिया में निम्नलिखित नौ चरणों दिए हैं :

1. एक सुरक्षित, भरोसेमंद वातावरण की स्थापना करें।
2. स्पष्ट करें : व्यक्ति को अपनी चिंता शब्दों में रखने में मदद करें।
3. सक्रिय सुनना : मुवकिकल के एजेंडे का पता लगाएं।
(क) पैराफेरेस, संक्षेप, प्रतिबिंबित, व्याख्या
(ख) भावनाओं पर ध्यान दे, घटनाओं पर नहीं।
4. समस्या कथन को लक्ष्य कथन में बदलना
5. लक्ष्य प्राप्त करने के लिए संभावित दृष्टिकोणों की खोज करें।
6. व्यक्ति को लक्ष्य की ओर जाने वाला रास्ता चुनने में मदद करें। एक योजना विकसित करें (कई चरणों को शामिल कर सकते हैं)
7. योजना को पूरा करने के लिए एक अनुबंध करें (या अगला कदम उठाने के लिए)
8. जो हुआ है उसे संक्षेप में बताएं, स्पष्ट करें और सत्यापन करें। प्रगति का मूल्यांकन करें।
9. फीडबैक और पुष्टि प्राप्त करें।

जी.ईगन.जी (1986) के अनुसार, सफल परामर्श को तीन चरणों वाली प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है :

1. **अन्वेषण** : मुवकिकल अपनी उन समस्याओं के बारे में अपनी समझ को स्पष्ट करता है जिनके कारण वह परामर्श के लिए आया। मुवकिकल समस्याओं की पड़ताल करता है और उन्हें स्पष्ट करता है। परामर्शदाता मुवकिकल को कहानी बताने, ध्यान केंद्रित करने और कुछ अस्पष्ट बातों को स्पष्ट करने को इंगित करता है और नए परिप्रेक्ष्य उत्पन्न करने में मदद करता है।
2. **योजना** : मुवकिकल अपनी स्थिति में सुधार के लिए रणनीति विकसित करता है और परिवर्तन के लिए एक योजना विकसित करता है। वह नए परिदृश्य की कल्पना करता है और इन्हें हासिल करने के लिए लक्ष्यों को विकसित करता है। परामर्शदाता परिवर्तन के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को प्रोत्साहित करता है।
3. **कारवाई** : वह औसत दर्जे का परिवर्तन पाने के लिए ठोस कदम उठाता है। वह पसंदीदा परिदृश्य की ओर बढ़ता है। परामर्शदाता मुवकिकल को कारवाई के लिए रणनीति बनाने में मदद करता है और उसे योजना का लागू करने और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

फस्टर (2005), ने कारखौफ के परामर्श प्रतिदर्श को प्रस्तुत करते हुए, परामर्श प्रक्रिया में भाग लेने वाले पांच चरणों का उल्लेख किया है जो भाग लेने, जवाब देने, निजीकरण, आरंभ करने और मूल्यांकन करने के रूप में है। उन्होंने प्रत्येक चरण में परामर्शदाता के आवश्यक व्यवहार और कौशल का विवरण भी दिया है। परामर्श से संबंधित सहित्य में इसका उल्लेख है कि एक प्रक्रिया में चार चरण होते हैं : प्रारंभिक साक्षात्कार, आकलन, मध्य चरण और समाप्ति। परामर्श प्रक्रिया के उपरोक्त चरणों के आधार पर चर्चा की जाती है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी : नीचे दिए गए रिक्त स्थानों में उत्तर लिखें।

1) परामर्श प्रक्रिया से आप क्या समझते हैं ?

.....

.....

.....

.....

2) परामर्श प्रक्रिया को समझने का क्या महत्व है?

.....

.....

.....

.....

1.3 तैयारी चरण

परामर्शदाता और मुवक्किल के लिए प्रारंभिक चरण बहुत महत्वपूर्ण है। यह चरण वास्तविक परामर्श प्रक्रिया के पहले की अवस्था है। यह वह बिंदु होता है जब मुवक्किल/व्यक्ति परामर्श लेने के लिए तैयार होते हैं। यह प्रारंभिक चरण परामर्शदाता का बेहतर तरीके से जानने में मुवक्किल की मदद करता है और आश्वासन तथा जब आवश्यक होता है, संकट समर्थन भी प्राप्त करता है। इस स्तर पर मुवक्किल तथा परामर्शदाता एक दूसरे से संपर्क करते हैं और आपस के समझौते पर काम करने की संभावनाओं को समझने की कोशिश करते हैं। परामर्शदाता परामर्श की प्रकृति और लक्ष्यों की व्याख्या करता है और तब वे परामर्श की व्यावहारिक व्यवस्था पर सहमत होते हैं। यह चरण परामर्शदाताओं के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वह मुवक्किल को बेहतर तरीके से जानने और अन्तर्दृष्टि के लिए बेहतर योजना बनाने में उनकी मदद करता है। इन योजनाओं में मुवक्किल को परामर्श के लिए शामिल करना होता है नहीं तो, अन्यत्र उपयुक्त उपचार सेवा के लिए भेजना शामिल होता है। इस तरह, प्रारंभिक तैयारी चरण प्रक्रिया शुरू करने के लिए मुवक्किल और परामर्शदाता दोनों के लिए महत्वपूर्ण है ताकि एक दूसरे को समझने और स्वीकारने की प्रक्रिया शुरू हो सके। यह अवस्था बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि जब तक मुवक्किल परामर्शदाता से परामर्श लेने में दिलचस्पी जागृत नहीं करता तब तक कुछ नहीं हो सकता है। इस अवस्था को भाग लेने के रूप में कहा जा सकता है क्योंकि इसमें एक दूसरे का ध्यान रखा जाता है।

परामर्शदाता और मुवक्किल के बीच की पहली बैठक में, वे एक दूसरे के बारे में प्रस्तावना प्राप्त करते हैं और परामर्श की जरूरत और सेवा के बारे में कुछ चर्चा तथा संक्षिप्त बातचीत होती है। मुवक्किल अक्सर अपनी बातचीत में भी अनिश्चित तथा अस्पष्ट होते हैं। अक्सर उनके विचार आधे अधूरे छूटे हुए और भावनाओं से लदे हुए होते हैं। कई बार जब मुवक्किल को परामर्श के लिए लाया जाता है तो वे परिवार के सदस्यों या दोस्तों या रेफरल एजेंसियों द्वारा ऐसा करने के लिए मजबूर किए जाते हैं। ऐसे में, मुवक्किल कुछ आशंकाओं और अवरोधों के साथ आते हैं। इस तरह के मामलों में, मुवक्किल द्वारा परामर्श के साथ पूरे दिल से सहयोग करने की संभावना नहीं होती है।

फस्टर (2005) ने कुछ ऐसे सवालों को सूचीबद्ध किया है जो इस स्तर पर मुवक्किल द्वारा उठाए जाते हैं। मुवक्किल के दिमाग में कई सवाल होते हैं, जैसे कि, परामर्शदाता को क्या मेरे में रुचि है? क्या वह मुझे समय देने और ध्यान से सुनने के लिए तैयार है? क्या वह मेरी दुनिया में सफल हो पायेगा? क्या वह मेरी मदद कर सकता है?

परामर्शदाताओं की ओर से इस स्तर पर आवश्यक, बुनियादी कौशल में सामाजिक कौशल, शारीरिक रूप से भाग लेना, अवलोकन करना और सुनना इत्यादि शामिल है तथा व्यवहार के रूप में मुवक्किल का सम्मान करना, वास्तविकता/सच्चाई तथा सहानुभूति की आवश्यकता होती है। सामाजिक कौशल में अभिवादन कौशल, नम्रता कौशल और दया कौशल शामिल है। अभिवादन कौशल का मतलब है कि मुवक्किलों को परंपरागत तरीके से अच्छी तरह से शुभकामना देना, तथा आपसी आत्म-प्रस्तावना में, उन्हें स्वीकार करने में या वे जो कहना चाहते हैं उसमें धैर्य और भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता, दूसरों के प्रति सम्मान और आभार की अभिव्यक्ति है। दया कौशल, दूसरों के दुखों के प्रति सहानुभूति प्रकट करना, शुभेच्छा अभिव्यक्त करना और दूसरों के लिए कुछ अच्छा करने की तत्परता है। सामाजिक कौशल, पारस्परिक संबंध को सुविधाजनक बनाते हैं और एक दूसरे के लक्ष्य तलाशने का मौका देते हैं।

शारीरिक रूप से उपस्थित होने के कौशल में परामर्शदाता का मुवक्किल पर अच्छी तरह ध्यान देने की क्षमता और गैर-मौखिक संदेश के माध्यम से अपनी रुचि का संचार करना शामिल होता है। परामर्शदाता का शारीरिक रूप से उपस्थित होने का उद्देश्य, परामर्श प्रक्रिया में मुवक्किल को शामिल करना है। शारीरिक रूप से भाग लेने के कौशल में चार क्रियाएं या व्यवहार है जिन्हें सम्मान, प्रतिभा और सहानुभूति के दृष्टिकोण से बहना चाहिए। इस स्तर पर अवलोकन कौशल में परामर्शदाता की देखने और मुवक्किल के व्यवहार तथा उनके गैर-मौखिक संदेशों से सुराग लेने की क्षमता शामिल होती है। अवलोकन मुवक्किल को परामर्श प्रक्रिया में कैसा लगता है, यह समझने में मदद करता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी : नीचे दिए गए रिक्त स्थान में उत्तर लिखें।

1. परामर्श की प्रारंभिक अवस्था से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

.....

.....

2. परामर्श के तैयारी चरण में परामर्शदाता से क्या महत्वपूर्ण कौशल अपेक्षित हैं?

.....

.....

.....

.....

1.4 खोजकर्ता चरण

परामर्श प्रक्रिया में दूसरा चरण, खोजपूर्ण है। इस चरण में परामर्शदाता और मुवक्किल परामर्श कक्ष में मिलते हैं। यह परामर्श का पहला सत्र होता है जिसमें परामर्श की औपचारिकता में मुवक्किल की प्रवेश प्रक्रिया को पूरा कर लिया जाता है। वास्तविक परामर्श प्रक्रिया इस समय

से शुरु होती है। यह चरण तैयारी अवस्था का अनुसरण करता है। यह पहले चरण की नींव पर कुछ बनाने जैसा है, जिसमें परामर्शदाता मुवक्किल के साथ एक तालमेल स्थापित करता है और उसे परामर्श सत्र के लिए तैयारी करता है। खोजपूर्ण चरण दरअसल मुवक्किल के विचार और संदर्भ के फ्रेम में प्रवेश करने और वह दुनिया का अनुभव कैसे करता है, उसको सही ढंग से समझने के लिए होता है। इस चरण का उद्देश्य, मुवक्किल का परामर्शदाता पर विश्वास का निर्माण करना है। इसके अलावा, परामर्शदाता मुवक्किल के बारे में अधिक तथ्य और आँकड़े एकत्र करने की कोशिश करता है और अगले चरण पर जाने के लिए मुवक्किल की तत्परता का आकलन करता है। इस स्तर पर जानकारी मुख्य रूप से मुवक्किल से प्राप्त की जाती है, परंतु मुवक्किल की अनुमति लेकर उसके, जीवन में महत्वपूर्ण लोगों से भी जानकारी ली जा सकती है।

जानकारी प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित क्षेत्रों की जांच की जाती हैं :

1. मुवक्किल तथा उसके वातावरण पर समस्या और उसके प्रभाव;
2. संभावित कारक जो इन समस्याओं को उत्पन्न करते हैं और बनाए रखते हैं;
3. संभावित कारक जो इन समस्याओं से छुटकारा दिला सकते हैं;
4. समस्या को समझने वाले मुवक्किल और समस्या से निपटने का प्रयास;

मुवक्किल के व्यक्तित्व और जीवन के बारे में निम्न प्रकार से जानकारी प्राप्त की जाती है:

1. मुवक्किल के घर पर, काम पर, दोस्तों के साथ, व्यक्तियों के साथ, विपरीत लिंग के साथ और सामान्य रूप से समाज के साथ अनुकूलन का पता लगाया जाता है।
2. मुवक्किल की ताकत और कमजोरियां, अच्छी-बुरी आदतें, पसंद और नापसंद के बारे में जानकारी एकत्र की जाती है।
3. मुवक्किल अपना समय कैसे व्यतीत करता है या कैसे अपना जीवन चलाता है, इसके बारे में जानकारी ली जाती है।

आगे की जानकारी में मुवक्किल के वातावरण के बारे में पता लगाया जाता है जिसके लिए परिवार, दोस्त, कार्यस्थल पर सहकर्मी और दूसरे सामाजिक व्यावसायिक और अवकाश क्षेत्रों से आँकड़ें एकत्र किया जाता है।

परामर्श के लिए व्यक्ति की सही समझ बहुत आवश्यक है इसलिए इस चरण में एक गहन आत्म-अन्वेषण के लिए मुवक्किल को उत्तेजित किया जाता है। प्रारंभिक साक्षात्कार के दौरान वह परामर्शदाता के पास लाने वाली समस्याओं को स्पष्ट करता है और उसके साथ साझा करता है। कभी-कभी मुवक्किल खुद की समस्या को स्पष्ट रूप से समझे बिना भी आते हैं। उस समय परामर्शदाता मुवक्किल को अपनी कहानी साझा करने, ध्यान केंद्रित करने और मुद्दे को स्पष्ट करने में मदद करता है। परामर्शदाता मुवक्किल द्वारा दी गई जानकारी के आधार पर केस फाइल तैयार करता है। इस स्तर पर परामर्शदाता मुवक्किल को स्वअन्वेषण के माध्यम से स्पष्ट और अस्पष्ट शब्दों में समस्या के बयान तक पहुँचने में मदद करता है। अगले चरण में आगे बढ़ने के लिए मुवक्किल की प्रेरणा और तत्परता बहुत महत्वपूर्ण है। यदि परामर्शदाता मुवक्किल के फीड बैक और मुवक्किल से परामर्श के बाद, समझता है कि परामर्श के लिए वह ठीक से उत्साहित नहीं है तो परामर्शदाता यह निर्णय ले सकता है कि मुवक्किल को परामर्श के साथ आगे बढ़ना है या नहीं दरअसल, परामर्श में मुवक्किल की प्रेरणा का सही मूल्यांकन एक सतत प्रक्रिया है।

प्रारंभिक साक्षात्कार के दौरान, परामर्शदाता और मुवक्किल इस स्तर एक औपचारिक या अनौपचारिक समझौते में आते हैं। यह समझौता एक प्रकार का अनुबंध होता है, इस समझौते की शर्तें मूल रूप से ये हैं कि परामर्शदाता मुवक्किल को स्वीकारने, समझने, उसकी मदद करने के लिए ईमानदारी से काम करेगा और जिसमें मुवक्किल सच्चाई, स्व-रहस्योद्घाटन, और परामर्शदाता के सुझावों का पालन करके सहयोग कर सकता है। इस बिंदु पर परामर्श के बारे में विवरण तथा आवश्यक व्यावहारिक व्यवस्था जैसे समय, अवधि, सत्रों की आवृत्ति, भुगतान तरीका (यदि शुल्क लिया जाता है), आदि को स्पष्ट रूप से मुवक्किल के साथ साझा करना चाहिए।

परामर्शदाता की ओर से, पहले चरण में उपयोग किए जाने वाले सभी कौशलों को परामर्शदाता अन्वेषण चरण में भी जारी रखता है। इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि सभी कौशल संचयी है और परामर्श की पूरी प्रक्रिया क्रमशः धीरे-धीरे चलती है। पहले चरण में परामर्शदाता भाग लेने, देखने, और सुनने द्वारा मुवक्किल का साक्षात्कार करते समय, परामर्शदाता मौखिक और गैर-मौखिक आँकड़ों इकट्ठा करने का प्रयास करता है। आँकड़ों इकट्ठा करने के बाद मुवक्किल की भावना को सही ढंग से लेबल करने के लिए कौशल का उपयोग करते हैं; इसका कारण भावना और परामर्श के लिए समझ को संप्रेषित करना है। यह काम अवलोकन और समझ को उपयुक्त भावना के साथ एकीकृत करने से मुवक्किल की मदद की जा सकती है। परामर्शदाता जितना सटीक प्रतिक्रिया देता है उतना ज्यादा परामर्शदाता में विश्वास पैदा करता है। परामर्शदाता पर विश्वास और उसकी सहानुभूति, सच्चाई, और सम्मान, मुवक्किल को गहन आत्म-अन्वेषण में जाने को प्रेरित करेंगे। जब परामर्शदाता को पता चल जाता है कि मुवक्किल ने अपने व्यक्तित्व के सभी प्रासंगिक क्षेत्रों की खोजबीन कर ली है तब परामर्शदाता, मुवक्किल द्वारा अभिव्यक्त सभी अनुभवों और मुख्य भावनाओं को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करता है। इस सारांश को परामर्शदाता द्वारा स्वीकृत और अनुमोदित किया जाना चाहिए। इस प्रकार परामर्शदाता की समझ को स्वीकृत और अनुमोदन देकर मुवक्किल अगले चरण में जाने का संकेत देता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी : नीचे दिए गए रिक्त स्थान में उत्तर लिखें।

1) परामर्श में खोजपूर्ण चरण की प्रासंगिकता क्या है ?

.....

.....

.....

.....

2) खोजकर्ता स्तर पर परामर्शदाता द्वारा उपयोग किए जाने वाले कौशल पर संक्षेप में चर्चा करें।

.....

.....

.....

.....

1.5 योजना चरण

परामर्श प्रक्रिया में तीसरा चरण, मुवक्किल के लिए अन्तक्षेप की एक योजना बनाना है। इस चरण को समस्या और लक्ष्य को निजीकरण के रूप में भी जाना जाता है। यह सिलसिला पहले चरण से ही चलता रहता है। कभी-कभी यह ओवरलैप भी हो जाता है। अंतिम चरण की चर्चा करते हुए देखा गया है कि स्वयं – अन्वेषण प्रक्रिया के माध्यम से परामर्शदाता मुवक्किल को यह समझने में मदद करता है कि परामर्श प्रक्रिया में अभी वह कहां है अर्थात् अपने लक्ष्य से कितनी दूरी पर है। एक बार जब मुवक्किल सारांश के रूप में परामर्शदाता की प्रतिक्रिया को स्वीकार कर लेता है, तब वह उपयुक्त लक्ष्यों और अन्तक्षेप योजनाओं के निर्माण के लिए तत्परता दिखाता है। परामर्शदाता को मुवक्किलों की तत्परता सुनिश्चित करनी चाहिए; अन्यथा परामर्श प्रक्रिया मुवक्किल के लिए उपयोगी नहीं होगी।

आत्म-अन्वेषण के प्रारंभिक चरण के बाद कुछ सत्रों के लिए परामर्शदाता मुवक्किलों के मनोवैज्ञानिक ढांचे और समस्या की स्थिति का आकलन करते हैं। मुवक्किल की समस्याओं और उम्मीदों की एक सामान्य समझ के बाद परामर्श की जरूरतों के विशिष्ट लक्ष्य स्थापित करने में मुवक्किल का मार्गदर्शन करते हैं जो मुवक्किल के लिए और समाज के लिए स्वीकार्य और वांछनीय हैं। निर्धारित लक्ष्यों को उनके तार्किक उप-घटकों या उप-लक्ष्यों में विभाजित कर देने से उनकी पहचान और उपलब्धि में आसानी होती है।

विशिष्ट लक्ष्य, इन विभाजित लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रगति पर निगरानी रखने में उपयोगी होते हैं। इन लक्ष्यों के निर्धारण में मुवक्किल को शामिल करना बहुत जरूरी है।

इस स्तर पर, परामर्शदाता समस्या और उद्देश्य दोनों को, एक साथ निजीकृत करता है। इससे मुवक्किल समस्या स्थिति को स्वीकार करता है तथा उसमें योगदान की जिम्मेदारी लेता है। मुवक्किल का समस्या में योगदान या व्यक्तिगत सीमाओं को, ठोस व्यावहारिक शब्दों में व्यक्त करना चाहिए। यह योगदान कुछ नकारात्मक है और ऐसा कुछ है जो मुवक्किल करते हुए नहीं कर रहा है। इस मामले में लक्ष्य की योजना बनाते समय यह समस्या के बिल्कुल विपरीत होता है और इस प्रकार मुवक्किल की उर्जा को सकारात्मकता और रचनात्मकता में बदल देता है। उदाहरण के लिए, यदि मुवक्किल की समस्या यह है कि वह अपने स्वभाव को नियंत्रित नहीं रख सकता है, जो लक्ष्य होगा कि वह अपने स्वभाव पर नियंत्रण रखें।

इस चरण का उद्देश्य, मुवक्किल को इस योजना को बनाने में मदद करना है कि वह कहां तक पहुंचना चाहता है? यह चरण, परामर्श प्रक्रिया का महत्वपूर्ण चरण है और परामर्श की सफलता पूरी तरह से इस पर निर्भर करता है। यदि मुवक्किल को शामिल करके सावधानी से योजना तैयार की जाती है तो संतोषप्रद परिणाम प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार, परामर्शदाता मुवक्किल के लिए उपयुक्त और व्यवस्थित चरणों की पहचान करने में मदद करता है। मुवक्किल की समझदारी के आधार पर परामर्शदाता उसके व्यवहार पैटर्न या जीवन शैली में बदलाव के लिए कुछ संशोधन या सुझाव दे सकता है। मुवक्किल को कुछ चिकित्सा या कुछ परामर्श सत्र से गुजरना पड़ सकता है।

यह एक ऐसा चरण है जिसके दौरान परामर्शदाता मुवक्किल की भावनाओं और व्यवहार का विश्लेषण करता है और व्यवहार परिवर्तन की योजना के लिए निरंतर प्रतिक्रिया, समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करता है। जबकि योजना परिवर्तन निम्नलिखित प्रश्नों को संबोधित करते हैं:

- भावनात्मक कारक क्या है जिन्हें शिथिल व्यवहार को दूर करने के लिए सही करने की जरूरत है।

- मुवक्किल के सोचने का दोषपूर्ण तरीका क्या है जो प्रकट होता है और जिसे शिथिल व्यवहार के समाधान के लिए ठीक करने की आवश्यकता होती है।
- शिथिल व्यवहार के समाधान के लिए ऐसे कौन से वातावरणीय कारक हैं जिन पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

परामर्शदाता का कौशल मुवक्किल को उसके संसाधनों का उपयोग करने के लिए प्रेरित करने और स्वयं की समस्या से निपटने की दिशा में योगदान करने में निहित होता है। परामर्श में दरसल मनुष्य के आत्म बोध को जागृत करने की क्षमता है। व्यक्ति अपने व्यक्तिगत संसाधनों का उपयोग करके आगे बढ़ता है। इस स्तर पर परामर्शदाता मुवक्किल के साथ अपनी समझ को साझा करने में अधिक गहराई तक जाता है और मुवक्किल को उसकी स्वयं की समस्याओं के योगदान के बारे में जागरूकता पैदा करने की कोशिश करता है। तैयारी चरण और अन्वेषण चरण में वर्णित कौशलों को इस चरण में भी लाया जाता है। जब समस्या का निजीकरण करने और लक्ष्य निर्धारित करके कारवाई की योजना बनाने में मुवक्किल की मदद की जाती है तब परामर्शदाता को कार्य योजना को कार्यान्वित करने में, मुवक्किल के बेकार व्यवहार के बारे में परामर्श द्वारा अवगत कराना, निरीक्षण करना, सुनना, प्रतिक्रिया देना और निजीकरण करना चाहिए (फ्रस्टर; 2005)। सभी कौशल और दृष्टिकोण के साथ इस स्तर पर परामर्शदाता टकराव और तुरंत का उपयोग करता है। यहां टकराव एक कारवाई है जो मुवक्किल की समझ के आधार पर परामर्शदाता द्वारा शुरू की जाती है। परामर्शदाता जब मुवक्किल के व्यवहार में कुछ विसंगति को देखता है तो उसे जागरूक करता है। टकराव का उद्देश्य व्यक्तिगत विकास को प्रेरित करना है। इस स्तर पर प्रयोग किया जाने वाला एक और कौशल त्वरितता या इमिडिएसी है। इमिडिएसी मुवक्किल और परामर्शदाता के बीच की यहां और अब भावना के साथ काम करती है। टकराव और इमिडिएसी (त्वरितता) बहुत नजदीक अर्थ में उपयोग होते हैं पर त्वरितता अलग कौशल है। परामर्शदाता, इमिडिएसी के जवाब में मुवक्किल में देखी गई विसंगति का इस्तेमाल करता है। ताकि मुवक्किल के साथ 'यहां और अब' संबंध की व्याख्या कर सके।

बोध प्रश्न

टिप्पणी : नीचे दिए गए रिक्त स्थान में उत्तर लिखें।

1) विशिष्ट लक्ष्य को निर्धारित करने के महत्व को समझाइए।

.....

.....

.....

.....

.....

2) योजना चरण में परामर्शदाताओं के कार्यों के बारे में संक्षेप में चर्चा करें।

.....

.....

.....

.....

.....

1.6 कार्रवाई चरण

एक बार योजना चरण के स्थापित हो जाने के बाद मुवक्किल के लिए क्रिया चरण शुरू हो जाता है। फस्टर द्वारा इस अवस्था को प्रारंभिक अवस्था ही कहा गया है। इस स्तर पर, मुवक्किल अपनी पसंदीदा स्थिति की ओर बढ़ता है। परामर्शदाता मुवक्किल को कार्रवाई के लिए रणनीति बनाने में मदद करता है और उसे योजनाओं और लक्ष्य हासिल करने में लागू करने के लिए प्रोत्साहित करता है। परामर्शदाता मुवक्किल की जरूरत के अनुसार उचित संसाधनों और उपयुक्त व्यवस्थित कदम की पहचान करने में उसकी मदद करता है। ये उठाए गए कदम धीरे-धीरे लक्ष्य तक पहुंच जाते हैं। इस चरण का फोकस मुवक्किल को अपनी समस्या के समाधान के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित करना है। यह पहचान कर लिया जाता है कि लक्ष्य तक पहुंचने के लिए क्या किया जा सकता है और विशिष्ट कदम इस तरह से उठाए जाते हैं कि मुवक्किल को लगता है कि लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है।

मुवक्किल को विभिन्न उपलब्ध प्रतिदर्श और तकनीकों के माध्यम से लक्ष्य प्राप्त करने में मदद की जाती है। इस स्तर पर उपयोग किए जाने वाले कुछ प्रतिदर्श इस प्रकार हैं : तर्क संगत – भावनात्मक चिकित्सा (आई ई टी), लेन-देन विश्लेषण (टी ए), गेस्टाल्ट मनोचिकित्सा (जी टी), सीखने के सिद्धांत (एल टी) आदि। कुछ तकनीकों, जिनका उपयोग किया जाता है, वे इस प्रकार हैं : सहायक और व्यावहारिक, संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक, समस्या समाधान और अन्य। क्रिया सोपान में प्राप्त होने वाले चिकित्सकीय लाभ निम्न प्रकार हैं :

- भावनात्मक संकट का समाधान;
- समस्याग्रस्त व्यवहार का समाधान;
- आत्म-विश्वास और आत्म सम्मान में सुधार;
- बेहतर आत्म-नियंत्रण और निराशा सहिष्णुता;
- बेहतर वास्तविकता अभिविन्यास और खतरों का मूल्यांकन;
- अच्छा संचार और समस्या को सुलझाने के कौशल;
- समग्र समायोजन, निर्णय और भावनात्मक स्थिरता में सुधार.

परामर्शदाता परामर्श के विभिन्न प्रतिदर्शों और तकनीक में प्रशिक्षित और जागरूक होते हैं और उनका उपयोग करने में सक्षम होते हैं। इस स्तर पर परामर्शदाता उपयोग किए जाने वाले कौशलों में, इस चरण तक उपयोग किए गए सभी कौशलों के साथ-साथ लक्ष्य को स्पष्ट रूप से निर्धारित करने वाले कौशल, लक्ष्य के लिए उपयुक्त चरणों की पहचान करना और चरणों को तैयार करना, आदि सब शामिल हैं। परामर्शदाता मुवक्किल की आवश्यकता के लिए एक लक्ष्य प्रस्तुत करने में अपने कौशल का उपयोग करता है जिसमें मुवक्किल की क्षमता और उपलब्ध संसाधनों के भीतर व्यावहारिक और ठोस कदम को तैयार करना और पहला कदम उठाने में मुवक्किल की मदद करना शामिल होता है। क्रिया का कार्यक्रम मुवक्किल की क्षमता और जागरूकता के अनुसार तैयार किया जाना चाहिए ताकि कार्रवाई करने से उन्हें अच्छी भावना का अनुभव हो कि वे काम को कर सकते हैं और पहला कदम उठाने के लिए आगे बढ़ सकते हैं।

परामर्शदाता को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कार्य योजना को अधिक प्रभावी बनाने के लिए यह आवश्यक है कि यह मुवक्किल के संदर्भ के फ्रेम से उभरें और इसके लिए उसकी

स्वीकृति प्राप्त होनी चाहिए। लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कारवाई की योजना विभिन्न स्तरों पर होती है जैसे शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, पारस्परिक और आध्यात्मिक। एक प्रभावी योजना समय दृष्टिकोण पर आधारित होती है। इसका तात्पर्य है, एक व्यक्तिगत समस्या से पीड़ित मुवकिल की मदद करने के प्रयास में, परामर्शदाता को उन चरणों का सुझाव देना चाहिए जो उसके व्यक्तित्व के सभी स्तरों को कवर करते हैं; अर्थात् जैविक, मनोवैज्ञानिक, समाजशास्त्रीय, और आध्यात्मिक स्तर। फर्स्टर ने जैसा सुझाया है कि जैविक स्तर पर, योजना में मुवकिल के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए विभिन्न तरीके शामिल किए जा सकते हैं; जैसे आराम, आहार, व्यायाम, विटामिन आदि। मनोवैज्ञानिक स्तर पर कारवाई में जवाबदेही और मुखरता में प्रशिक्षण को शामिल किया जा सकता है; जिसमें कैसे किसी के दृष्टिकोण में संशोधन किया जाए इसका प्रशिक्षण होना चाहिए। सामाजशास्त्रीय स्तर पर, मुवकिल के सामाजिक वातावरण को बदलने की प्रक्रियाएं शामिल हो सकती हैं। यह कुछ तनावपूर्ण स्थिति से दूर जाकर या मुवकिल को अपने दृष्टिकोण और पारस्परिक संबंध को बदलने में मदद करने से हो सकता है। आध्यात्मिक स्तर पर, योजनाओं में ध्यान, शक्ति, साहस के लिए, प्रार्थना भगवान में विश्वास इत्यादि।

1.7 मूल्यांकन और समाप्ति चरण

मूल्यांकन परामर्श प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह आवश्यक है कि परामर्शदाता प्रक्रिया की समाप्ति से पहले मूल्यांकन करता है। मूल्यांकन का अर्थ है : मुवकिल ने लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कैसे कारवाई की है, और योजनाओं को देखते हुए कि मुवकिल कितनी दूर तक प्रगति कर रहा है, इसकी समीक्षा करना। आकलन या मूल्यांकन, मुवकिल की प्रगति की एक सतत प्रक्रिया है जो पहले चरण से शुरू होती है। हालांकि, इस स्तर पर प्रक्रिया समाप्त करनी चाहिए। परामर्श की समाप्ति व्यवस्थित ढंग से की जानी चाहिए यानी चरणों की श्रृंखला के क्रमानुसार। मूल्यांकन और समाप्ति के दौरान परामर्शदाता चरणों का पालन निम्नलिखित ढंग से सुनिश्चित करता है:

- 1) परामर्श प्रक्रिया को समाप्त करने की तत्परता का मूल्यांकन करें;
- 2) मुवकिल को परामर्श की समाप्ति के बारे में पहले से बताएं;
- 3) मुवकिल के साथ समाप्ति की तत्परता के लिए चर्चा करें;
- 4) कार्य योजना के पाठ्यक्रम की समीक्षा करें;
- 5) प्रभावी परिवर्तन में मुवकिल की भूमिका पर जोर दें;
- 6) 'स्वास्थ्य में उड़ान' के खतरे के खिलाफ चेतावनी दें;
- 7) अनुकूलन काम काज के रखरखाव के लिए निर्देश दें;
- 8) अनुवर्ती सत्रों की चर्चा करें;
- 9) शिथिलता की पुनरावृत्ति के मामले में परामर्शदाता की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

इस चरण के बारे में चर्चा करते समय, यह जानना महत्वपूर्ण है कि परामर्शदाता को कब और कैसे परामर्श प्रक्रिया को बंद कर देना चाहिए। मुवकिल यह निर्णय लेने के लिए संदर्भ बिंदु है। जैसे-जैसे वह वांछित लाभ प्राप्त करता है, हो सकता है वह स्वयं सुझाव दे कि निरंतरता के लिए आगे की आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी समाप्ति, बाहरी प्रभावों पर निर्भर करती है; जैसे समय की कमी या अप्रत्याशित आकस्मिकताओं पर निर्भर हो सकती है। परामर्श

प्रक्रिया इसलिए भी समाप्त हो सकती है क्योंकि मुवक्किल को लगता है कि जारी रखने की उसकी इच्छा नहीं है; परामर्शदाता और मुवक्किल दोनों मिलकर या तो यह तय करते हैं कि निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में कोई प्रगति नहीं हो रही है।

नियोजन चरण में जैसी चर्चा की गई है, परामर्श हमेशा पूर्व निर्धारित लक्ष्य के साथ दिया जाता है। चिकित्सा के दौरान लक्ष्यों को आवश्यकता के अनुसार संशोधित किया जा सकता है। परामर्शदाता प्रत्येक मुवक्किल के लिए विशिष्ट योजना विकसित करता है। तदनुसार, कारवाई की योजना की प्रगति और मुवक्किल के लक्ष्य उत्तरोत्तर प्राप्त होते हैं, परामर्शदाता को चाहिए कि प्रक्रिया को समाप्त करने की तत्परता का मूल्यांकन और आकलन करें।

परामर्शदाता को समाप्ति की पर्याप्त अग्रिम सूचना देनी होगी ताकि मुवक्किल मनोवैज्ञानिक रूप से खुद को स्वतंत्र कार्य प्रणाली की ओर उन्मुख कर सकें। समाप्ति के इस तरह के नोटिस मुवक्किल को उन मुद्दों को उठाने का अवसर देने के लिए आवश्यक है, जिन पर उसने चर्चा नहीं की थी। समाप्ति की पर्याप्त सूचना प्रदान करने में विफलता के कारण समाप्ति की घोषणा होने पर काम काज पर संकट आ सकता है। सत्र समाप्त करते समय मुवक्किल की सहमति आवश्यक है। इस लिए उसकी समाप्ति की तत्परता पर चर्चा करनी चाहिए। चर्चा में, मुवक्किल की समझ को शामिल करें कि प्रक्रिया के दौरान क्या लेन-देन हुआ है, संदेह, गलत फहमी, और भविष्य की स्थितियों को संभालने के आत्मविश्वास इत्यादि के बारे में उसके विचार जानें। जब परामर्श प्रक्रिया समाप्त की जाती है, यह महत्वपूर्ण है कि मुवक्किल को 'स्वास्थ्य में उड़ान' के खिलाफ चेतावनी दी जाती है जो उसे स्थिति की वास्तविकता और पुनरावृत्ति की आशंकाओं से अवगत करता है। समाप्ति के बाद, मुवक्किल में अस्थायी सेटबैक की संभावना ऊंची होती है इसलिए मुवक्किल को संभावित परेशानियों से निपटने के तरीकों के बारे में पर्याप्त परामर्श देना चाहिए।

इसके अलावा, पूरी प्रक्रिया की समीक्षा करते हुए परामर्शदाता मुवक्किल को याद दिलाता है कि कैसे उसके साथ मिलकर समस्या पहचानी गई और उसके अनुसार लक्ष्य निर्धारित किए गए और उस पर सहमति व्यक्त की गई और लक्ष्यों, कार्यों, व्याख्या और अंतर्दृष्टि को प्राप्त करने के लिए कार्य योजना बनाई गई, जिसके परिणाम स्वरूप प्रक्रिया में प्रगति और असफलताओं तथा अन्य कई मुद्दों का सामना करना पड़ा। मुवक्किल को अधिक विश्वास दिलाने के लिए परामर्शदाता को अपनी भूमिका के बारे में भी बताना होगा और परामर्शदाता को यह समझाना चाहिए कि निर्धारक लक्ष्य प्राप्त करने में उसकी भी भूमिका एक मार्गदर्शक की रही है।

अंत में, इस स्तर पर अनुवर्ती सत्रों में कुछ चर्चा और मुवक्किलों के लिए परामर्शदाता की निरंतर उपलब्धता आवश्यक हैं। मुवक्किल के लिए परामर्शदाता से संपर्क बनाए रखने के लिए कार्यात्मक संतुलन का रख रखाव जारी रखना चाहिए। ऐसे अनुवर्ती सत्रों की आवृत्ति व्यक्तिगत परिस्थितियों और निर्भरता बढ़ने या घटने की जरूरत पर आधारित होता है। इसलिए, परामर्शदाता को 'खुले दरवाजे' पर जोर देना चाहिए, जो मुवक्किल के लिए परामर्शदाता तक की आसान पहुँच को बताता है। पुनरावृत्ति होती है तो उसे अपराध बोध महसूस करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि उसके लिए परामर्शदाता हमेशा उपलब्ध रहेगा।

बोध प्रश्न

टिप्पणी : नीचे दिए गए रिक्त स्थान में उत्तर लिखें।

1) परामर्श में एक्शन स्टेज और इसकी प्रांसंगिकता बताइए?

.....

2) एक्शन चरण में परामर्शदाता को किन महत्वपूर्ण पहलुओं पर विचार करना चाहिए।

3) समाप्ति चरण में महत्वपूर्ण मुद्दों का मूल्यांकन क्या है ?

4) समाप्ति चरण में परामर्शदाता के कार्य पर संक्षिप्त चर्चा करें ?

1.8 सारांश

इस इकाई के अध्ययन के बाद, परामर्श प्रक्रिया के मूल तत्त्व समझने में आसानी होती है। व्यक्ति इस बात से अवगत हो जाता है कि परामर्श प्रक्रिया को कहां और कैसे शुरू करें, क्या करें और कब करें इत्यादि। इस इकाई का उद्देश्य आपको परामर्श प्रक्रिया और इस प्रक्रिया के आदि से अंत तक के चरणों के बारे में जानने में मदद करना था। जैसा कि इस इकाई में चर्चा की गई है, परामर्श प्रक्रिया को अच्छी तरह समझाने का प्रयास किया गया और विभिन्न विद्वानों द्वारा प्रक्रिया में दिए गए चरणों की व्याख्या प्रस्तुत की गई है। यहां हमने इस प्रक्रिया के पांच चरणों पर चर्चा करने की कोशिश की है। प्रारंभिक चरण, खोजपूर्ण चरण, योजना चरण, कारवाई चरण और मूल्यांकन तथा समाप्ति चरण। प्रत्येक चरण, जिसके माध्यम से परामर्श किया जाता है, उनकी व्याख्या करने, वर्णन करने और स्पष्ट रूप से समझाने में सक्षम होंगे। इसके साथ ही आप प्रत्येक चरण में उपयोग होने वाले परामर्शदाताओं के कौशलों की भी सराहना करेंगे।

1.9 प्रमुख शब्द

परामर्श : एक पारस्परिक प्रक्रिया, जिसके माध्यम से व्यक्तियों को मार्गदर्शन और सहायता प्रदान की जाती है, विशेष कर मनोवैज्ञानिक समस्याओं में, ये समस्याएं व्यक्तिगत या पारस्परिक प्रकृति की हो सकती हैं।

| | | |
|---------------------|---|---|
| परामर्शदाता | : | एक व्यक्ति जो परामर्श प्रक्रिया और चिकित्सा के दौरान समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करता है। |
| मुवकिकल | : | एक व्यक्ति जो परामर्श या चिकित्सा के दौरान समर्थन और मार्गदर्शन प्राप्त करता है। |
| संबंध का दायरा | : | जिस तरह एक व्यक्ति दुनिया में स्वयं को एक रिश्ते में देखता है। उसकी उस दुनिया में उसके स्वयं, माता-पिता, जीवन-साथी, शिक्षक, नियोक्ता तथा सभी परवर्ती वातावरण के लोग और कुछ हद तक वातावरण ही शामिल होते हैं। संदर्भ का फ्रेम आंशिक रूप से जन्मजात लक्षणों से तथा व्यक्ति के अपने अनुभव और संस्कृति से आंशिक रूप से मिलाकर बनता है। यह व्यक्ति को किसी स्थिति के अर्थ की व्याख्या करने में मदद करता है। |
| आमना-सामना | : | एक कारवाई जो परामर्शदाता द्वारा मुवकिकल को अच्छी तरह समझने के बाद शुरू की जाती है परामर्शदाता मुवकिकल के व्यवहार में कुछ विसंगतियों का अवलोकन करता है और इसके लिए उसे जाग्रत करता है। टकराव का उद्देश्य मुवकिकल के अनुभव और परामर्शदाता से बातचीत में से अस्पष्टता और विसंगतियों को कम करना है। |
| त्वरितता | : | परामर्शदाता और मुवकिकल के बीच यहां और अब की भावना से निपटना। त्वरितता का जवाब देने के लिए परामर्शदाता यहां और अब संबंध में मुवकिकल में देखी गई विसंगति का उपयोग करता है। |
| स्वास्थ्य में उड़ान | : | मूड और व्यवहार में तेजी से सुधार जो वातावरण के लिए सही और स्थायी अनुकूल की अपेक्षा आशावाद जैसे गैर-विशिष्ट कारक से उत्पन्न होता है। |
| खुले दरवाजे | : | मुवकिकल को फिर से देखने के लिए परामर्शदाता की इच्छा जो चिकित्सा की समाप्ति के बाद जब मुवकिकल विशेष रूप से समस्या की पुनरावृत्ति दिखाता है। |

1.10 कुछ उपयोगी पुस्तकें

कारर्वफ, आर.आर, हेल्पिंग एंड ह्यूमन रिलेशंस, वोल्यूम। एंड 11. न्यूयॉर्क रेनहार्ट एंड विंस्टन, 1969।

कारर्वफ. आर. आर. — बेरेंसन, बी.जी. बियोड काउंसलिंग एंड चिकित्सा, न्यूयॉर्क होल्ड, रनहार्ट एंड विंस्टन, सेकेण्ड एडिशन, 1977।

कैपुजी, डेविड एंड ग्रॉस; डगलस, आर; : काउंसलिंग एंड साइको चिकित्सा : थ्योरिज एंड इंटरवेशन, मेरिज, न्यू जर्सी, 1999।

कोरी, जी., (1991) : थ्योरी एंड प्रैक्टिस ऑफ काउंसलिंग एंड साइको चिकित्सा (4 थ इडी), पैसिफिक ग्रोव, सी.ए. ब्रुक्स/कोल.।

कोर्सिनी, आ. जे., (1995) : इंट्रोडक्शन करेट साइकोचिकित्साज, इटसका, आई एल पीकॉक।

ईगन, जी (1986) : द स्किल्ड हेल्पर : ए सिस्टैमेटिक अप्रोच टू इफेक्टिव हेल्पिंग (3 थर्ड

इडी). मॉटरे, सी.ए: ब्रुकस/कोल।

फस्टर, ने. एम (2005) पर्सनल काउंसलिंग मुम्बी : बेटर योरसेफ बुक्स : 11थ इडी।

इग्नू (2006) : बेसिक्स ऑफ काउंसलिंग. बी एस डब्ल्यू ई – 006, सबस्टांस अब्यूज एंड काउंसलिंग, इग्नू।

जूडी हैरो, मरजॉरी नेल्सन-ब्राम्बिर एंड ग्वेनेथ हैरो, काउंसलिंग बेसिक्स फॉर विकन/पैगन क्लर्जी एलडर्स हैंड बुक नं.2, वेव वर्सत – में, 2001।

रोजर्स, सी. आर; (1961) : ऑन बिकमिंग ए पर्सन : ए थेरेपिस्ट वियू ऑफ साइकोचिकित्सा, बोस्टन : ह्यूटन मिपिलन।

रस्किन, एन. जे., एंड रोजर्स, सी.आर. (1995) : पर्सन सेंटर्ड चिकित्सा इन आर.जे कोर्सनिन एंड डी. वेडिंग (ईडी) : करेंट साइकोथेरेपिज (5 थ इडी); इत्सका, आई एल : पीकॉक, 1995।



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY