1. સલાહની વ્યાખ્યા આપી, સલાહનાં સોપાનો સ્પષ્ટ કરો ?

- ભારતીય સમાજમાં સલાહનો ખ્યાલ જનો અને જાણીતા છે. વ્યક્તિ પોતાને મૂંઝવતી સમસ્યાઓ કે અગત્યના નિર્ણયોમાં વડીલો, વ્યવહારકુશળ વ્યક્તિઓ, ધર્મગુરુ કે શિક્ષકની સલાહ લેતા હતા. સલાહના આ ખ્યાલમાં પરિવર્તન આવ્યું છે.
- સલાહે ઓપચારિક અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. આધુનિક સમયમાં મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન ધરાવતા અને તાલીમ પામેલા મનોવિજ્ઞાની પાસેથી સલાહ મેળવાય છે.
- વ્યક્તિઓને મૂંઝવતી માનસિક સમસ્યાઓમાં મદદરૂપ થવા મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે 'સલાહ મનોવિજ્ઞાન'(Counselling Psychology)ની શાખા અસ્તિત્વમાં આવી છે.
  સલાહ(Counselling)નો અર્થ : સલાહ એ સહાય ઈચ્છતા સલાહાથ અને સહાય આપી શકે તેવા તાલીમ પામેલા અને કેળવાયેલા સલાહકાર વચ્ચે જોડતી પારસ્પરિક પ્રક્રિયા છે.
- સલાહ એ આંતરિક પરસ્પર સંબંધ છે, જેમાં સલાહકાર બીજી વ્યક્તિને તેના પોતાનામાં તેમજ તેના પર્યાવરણમાં અસરકારક સમાયોજન સાધવામાં સહાય કરે છે.
- આમ, સલાહમાં કોઈક સહાય માંગે છે અને કોઈક સહાય આપવા તત્પર હોય છે. સહાય આપનાર વ્યક્તિ સમર્થ અને તાલીમ પામેલ હોય છે.
- સલાહની પ્રક્રિયામાં સલાહકાર અને સલાહાથ વચ્ચે વિશિષ્ટ પ્રકારનો મનોવૈજ્ઞાનિક સંબંધ બંધાય છે.
- સલાહને પરિણામે સલાહાથના બાહ્ય પ્રગટ વર્તનમાં, માન્યતાઓમાં તથા લાગણીઓ અને તનાવની કક્ષામાં પરિવર્તન આવે છે.
- સલાહની પ્રક્રિયામાં ત્રણ તત્ત્વો રહેલાં છે :
  - ✓ (1) મુંઝવણ અનુભવતી વ્યક્તિ (સલાહાથ),
  - ✓ (2) મૂંઝવણ અનુભવતી વ્યક્તિને સહાય આપવાનું કાર્ય કરે છે તે (સલાહકાર) તથા
  - ✓ (3) સલાહકાર અને સલાહાથ વચ્ચે થતી આંતરક્રિયા.
- જેના પરિણામે સલાહાથના વર્તન, વિચાર અને આવેગોમાં પરિવર્તન આવે છે.
- માનવસમાજમાં સલાહ વિશે ખોટા અને ભ્રામક ખ્યાલો પ્રવર્તે છે.
- સલાહ એ માહિતી આપવાની બાબત નથી. સલાહ એ સુચન, શિખામણ, ઉપદેશ, ઠપકો કે દબાણ નથી.
- સલાહ એ પોતાની માન્યતાઓ કે શિસ્તને અન્ય પર લાદવાની પ્રક્રિયા નથી. સલાહ એ સામાજિક સંબંધ કે વાતચીત નથી.
- સલાહ એટલે સહાય માંગવા આવનાર વ્યક્તિના જીવનમાં પદ્ધતિસર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં કરવામાં આવતો હસ્તક્ષેપ છે.
- સલાહની વ્યાખ્યા : કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આપેલી સલાહની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે છે :
- 1. કાર્લ આર. રોજર્સ : સલાહ એ વ્યક્તિનાં મનોવલણો અને વતન પરિવર્તન કરવામાં તેને સહાયરૂપ થવાના હેતુથી તેની સાથેના સંપર્કોની શ્રેણી છે.
- 2, પોઈટ્રોફેસા, હોફમૅન અને પ્લેટે : સલાહ એ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા, નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય. ઝંખતી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.
- 3.સલાહનાં સોપાનો : સલાહપ્રક્રિયાનાં નિર્ધારિત સોપાનો છે.

- સલાહનાં સોપાનો દરેક સલાહાથના સંદર્ભમાં બદલાતી, ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ પ્રક્રિયા છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક બ્રોમર અને શોસ્ટ્રોમે દર્શાવેલા સલાહનાં સોપાનો નીચે મુજબ છે :
- 4. સલાહાર્થીના આવવાનો હેતુ જાણવો : સલાહનાં સોપાનોનો : પ્રથમ હેતુ સલાહાર્થી પોતાની સમસ્યા, વ્યથા કે પીડાનું કારણ જણાવવા માટે શક્તિમાન બને છે.
- સલાહકાર અને સલાહાથ એકબીજાથી પરિચિત નહિ હોવાથી સૌપ્રથમ તેમની વચ્ચે 'સાયુજય સ્થાપન થાય એ જરૂરી છે.
- સલાહકાર પોતાની પરાનુભૂતિ (Empathy) દર્શાવી સલાહાથનો વિશ્વાસ જીતી શકે છે.
- 5. સલાહ - સંબંધની સ્થાપના કરવી : આ સોપાનમાં સલાહાર્થી અને સલાહકાર વચ્ચે બંધાતા વિશ્વાસના સંબંધ પર સમગ્ર સલાહપ્રક્રિયાનો આધાર છે.
- આ સોપાનની સફળતાનો આધાર 'સાયુજ્ય' સ્થાપવાની પ્રબળતા પર છે.
- 6. સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કરવા : આ સોપાનમાં સલાહકારની સલાહ પ્રક્રિયા અંગેની સ્પષ્ટતા, મર્યાદા અને ધ્યેયોનો સમાવેશ થાય છે.
- આ પ્રકારની સંરચના સલાહમાર્ગ માટેનો નકશો પૂરો પાડે છે.
- 7. સમસ્યાઓનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું : આ સોપાનમાં સલાહાથને તેની સમસ્યાના સંદર્ભમાં સમજવામાં આવે છે. - આ સોપાનમાં સમસ્યાને વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.
- 6. સમસ્યાઓ અને ધ્યેયો: સાથે કામ લેવું સલાહનાં સોપાનોનું મહત્ત્વનું કાર્ય સમસ્યાનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરી તેના ધ્યેયમાં જરૂરી સુધારા વધારા કરી આગળ વધવાની સર્વોત્તમ વ્યુહરચના તૈયાર કરવાનું છે.
- 7. કાર્યયોજના ઘડવી : સલાહનો અંત લાવતાં પહેલાં સલાહાર્થીની દેખરેખ અને માર્ગદર્શન નીચે થોડા સમય માટે આયોજનો અને નવાં વર્તનોની અજમાયશ કરવી જરૂરી છે.
- અબ્રાહમ યેસ્તોના મત મુજબ, આવા અનુભવો સ્વયમ્ ઉપચારક મૂલ્ય ધરાવે છે.
- 8. પરિણામોનું મૂલ્યાંકન અને સલાહનો અંત : સલાહાર્થીને જ્યાં સુધી મદદની જરૂરિયાત હોય ત્યાં સુધી સલાહકાર તેને મદદ આપે છે. - પરંતુ સલાહાર્થી જ્યારે એકલો આગળ વધવા માટે તૈયાર થાય
- ત્યારે સલાહકાર પોતાની ભૂમિકા પૂર્ણ કરે છે. - સલાહના ધ્યેય તરફની પ્રગતિના મૂલ્યાંકનના આધારે સલાહ પ્રક્રિયાનો અંત લાવવાનો નિર્ણય લેવામાં આવે છે. આમ, સલાહપ્રક્રિયાનાં આ બધાં સોપાનો પરસ્પર સંબંધિત છે.

2. સલાહની આચારસંહિતા વિશે નોંધ લખો ?

- દરેક વ્યવસાયની એક આચારસંહિતા હોય છે. આચારસંહિતા એ વ્યવસાય અંગેનાં નૈતિક ધોરણો છે. આચારસંહિતામાં કેટલાંક કાયદાકીય સૂચિતાર્થો પણ હોય છે.
- સલાહ વ્યવસાયની આચારસંહિતા એ સલાહકાર અને સલાહાથ વચ્ચેના માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો છે.
- અમેરિકામાં આવેલ 'અમેરિકન પરસોનલ ઍન્ડ ગાઇડન્સ ઍસોસિયેશન(APNA)ના સભ્યોએ દર્શાવેલા આચારસંહિતાનાં કેટલાંક ધોરણો નીચે પ્રમાણે છે :
- 1. સલાહકારનો સલાહાર્થી સાથેનો સંબંધ : સલાહકાર સલાહાર્થીનાં મૂલ્યોનો આદર કરવો જોઈએ.
- સલાહકાર પોતાના સલાહાથની માહિતી ગુપ્ત રાખે તે તેની પ્રાથમિક નૈતિક ફરજ છે.
- સલાહાથની પૂર્વ મંજૂરી વિના સલાહકાર તેની સમસ્યા વિશે કોઈ પણ વ્યક્તિને જણાવી શકે નહિ.

- કસોટીનાં પરિણામોનું અર્થઘટન સલાહાથ પોતાની સમસ્યાઓના ઉકેલમાં રચનાત્મક પ્રયાસો હાથ ધરી શકે તે રીતે કરવું જોઈએ.
- 2. સલાહકારનો તેમના વ્યવસાય સાથેનો સંબંધ : સલાહકારે પોતાની વ્યાવસાયિક લાયકાત અને અનુભવ વિશેની સંપૂર્ણ માહિતી સલાહાથને આપવી જોઈએ.
- સલાહકાર સલાહકાર્યનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી રાખવું જોઈએ.
- સલાહકાર અને સલાહાથ વચ્ચે એક ખાસ પ્રકારનો સંબંધ બંધાય છે. સલાહાર્થીનું સન્માન જાળવવું એ સલાહકારની પ્રથમ ફરજ છે.
- સલાહકાર સલાહાથ સાથે એવો કોઈ પણ સંબંધ વિકસાવવો જોઈએ નહિ કે જેથી સલાહકારના હેતુઓ, નિષ્પક્ષતા કે નિર્ણયો અંગે શંકા ઉપજે અને ઉપચારમાં વિઘ્ન આવે.
- સલાહકારે વ્યવસાયી સાથીઓ પાસેથી નૈતિક વર્તનની અપેક્ષાઓ રાખવી જોઈએ.
- સલાહકાર સલાહકાર્યમાં તેમજ સલાહાથ સાથેના સંબંધમાં પ્રામાણિક રહેવું જોઈએ.
- 3. સલાહકારનો ભલામણ સંસ્થાઓ સાથેનો સંબંધ : સલાહકારે જરૂરિયાતના સમયે યોગ્ય ભલામણો કરવી જોઈએ.
- કોઈક પરિસ્થિતિમાં સલાહકાર સલાહાથને અન્ય નિષ્ણાત સલાહકાર, વિશેષજ્ઞ કે મનોરોગ ચિકિત્સકની સલાહ લેવા માટે ભલામણ કરે, ત્યારે સલાહાથને ખાતરી થવી જોઈએ કે આ સૂચનો તેના હિત માટે છે.
- સલાહકારે જેની ભલામણ કરી હોય તે તજજ્ઞ બહુ જાણીતા, લાયકાત ધરાવનાર અને સમર્થ હોવા જોઈએ.
- 4. સલાહકારનો પોતાની જાત સાથેનો સંબંધ : સલાહકારે પોતાના ખાનગી જીવનના ભોગે સલાહકાર્ય કરવું જોઈએ નહિ. ઈ. સ. 1980માં ભારતમાં નૅશનલ વૉકેશનલ ઍન્ડ ઍજ્યુકેશનલ ગાઈડન્સ ઍસોસિયેશન (NVEGA) દ્વારા પોતાના સભ્યો માટે આચારસંહિતા તૈયાર કરવામાં આવી છે.

3. રોજર્સના અભિગમ વિશે નોંધ લખો ?

- મનોપચાર અંગેના અનેક દષ્ટિબિંદુઓ રજૂ થયા છે. આ દષ્ટિબિંદુઓ વિવિધ સિદ્ધાંતો અને અભિગમો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.
- કાર્લ રોજર્સના અભિગમની સમજૂતી નીચે પ્રમાણે છે :
- રોજર્સનો અભિગમ : કાર્લ રોજર્સે પોતાના ઉપચારક તરીકેના કાર્યમાંથી સલાહાથ કેન્દ્રિત અભિગમ વિકસાવ્યો છે.
- તેમણે પોતાનો આ અભિગમ ઈ. સ. 1942માં પોતાના પુસ્તક ‘કાઉન્સેલિંગ ઍન્ડ સાયકોથેરપી’ માં રજૂ કર્યો હતો. જેમાં તેમણે સલાહકાર અને સલાહાથ વચ્ચેના સંબંધની ગુણવત્તા પર ભાર મૂક્યો હતો.
- રોજર્સ ઉપચારકને સુવિધાજન્ય પર્યાવરણના સર્જક તરીકે જુએ છે જે સલાહાથને ‘સ્વ’ વૃદ્ધિ તરફ ગતિ કરવા મદદ કરે છે.
- રોજર્સનો આ અભિગમ માનવ સ્વભાવના વિધાયક અને આશાવાદી ખ્યાલ રજૂ કરે છે.
- કાર્લ રોજર્સના મતે દરેક વ્યક્તિનું ધ્યેય સંપૂર્ણ અને કાર્યરત બનવાનું હોય છે. વ્યક્તિ હંમેશાં કાર્યરત રહેવાનું ઈચ્છે છે.

- તેમના મતે જેટલા અંશે વ્યક્તિનો 'સ્વ' ખ્યાલ અને તેના અનુભવો સુસંગત હશે તેટલે અંશે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાથ્ય સારું રહેશે.
- રોજર્સે આપેલ 'સલાહાથ કે અસીલ કેન્દ્રિત અભિગમ' સલાહકાર અને સલાહાથ વચ્ચેના સંબંધો પર ખૂબ ભાર મૂકે છે. આથી સલાહની પદ્ધતિઓ કે પ્રયુક્તિઓ કરતાં સલાહકારનાં કૌશલ્યો વધુ મહત્ત્વનાં બની જાય છે.
- આ અભિગમના પાયામાં એ ધારણા છે કે વૃદ્ધિ માટેની યોગ્ય શરતો સ્થાપિત કરવામાં આવે, તો સલાહાર્થી આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બનશે અને પોતાની સમસ્યા ઉકેલવા વિધાયક અને રચનાત્મક પગલાં ભરશે.
- રોજર્સના અભિગમમાં ઉપચાર માટે નીચેની શરતો આવશ્યક છે :
- (1) ઉપચારક અને દર્દી વચ્ચે પ્રત્યક્ષ મનોવૈજ્ઞાનિક સંપર્ક રહેવો જરૂરી છે.
- (2) દર્દી જ્યારે લઘુતમ ચિતાની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે સલાહ વધુ સફળ બને છે.
- (3) સલાહકાર સલાહના સંબંધમાં નિખાલસ હોવો જોઈએ તથા શબ્દો અને લાગણીના સંદર્ભમાં સુસંગત હોવો જોઈએ.
- (4) સલાહકાર સલાહાથનો એક વ્યક્તિ તરીકે સ્વીકાર કરી તેના પ્રત્યે સંપૂર્ણ આદર દાખવવો જોઈએ. ।
- (5) ઉપચારક પોતાને દર્દીની સ્થિતિમાં કાલ્પનિક રીતે મૂકીને ને તેની લાગણીને સમજી ઉપચાર માટે આગળ વધે છે.
- (6) દર્દીને પૂછીને ઉપચારક પોતાની સમજણની ખરાઈ કરે છે અને દર્દીને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ ઉપચાર પ્રક્રિયામાં દદી પોતાની સમસ્યા ઉકેલવા માટે પોતાને અસરકારક સમજે છે, ત્યારે ઉપચાર માટે તૈયાર થાય છે.
- ઉપચાર પ્રક્રિયાની શરૂઆત થતાં જ દર્દી હળવાશ અનુભવે છે
- અને તેના વિચારોનું પુનઃસંગઠન થાય છે.
- ઉપચાર પ્રક્રિયાના કારણે દર્દી વિધાયક 'સ્વ' ખ્યાલ ધરાવતો થાય છે અને વાસ્તવિકતાને સમજી સ્વતંત્ર રીતે નવા અનુભવોનો સામનો કરી શકે છે. રોજર્સના અભિગમે સલાહ વ્યવસાય પર વિશાળ પ્રભાવ પાડ્યો છે. આ અભિગમે સલાહ ક્ષેત્રે નવી દષ્ટિ વિકસાવી છે.

4. અષ્ટાંગ યોગનાં પગથિયાં વર્ણવો?

- માનવીની શારીરિક બીમારીઓ કે માનસિક યાતનાઓનો સચોટ ઈલાજ યોગ પાસે છે. યોગ અંગો અને અવયવોને કાર્યક્ષમ બનાવી શરીરની આંતરિક પ્રક્રિયાઓ પર શુભ અસર કરે છે. યોગ જીવન પ્રત્યેની માનવીની દષ્ટિમાં અને તેના અભિગમમાં વિધાયક ફેરફારો ઉત્પન્ન કરે છે.
- યોગનો અર્થ થાય છે 'જોડવું'. યોગ દ્વારા આત્મા અને પરમાત્માનું જોડાણ થાય છે.
- મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં યોગનાં આઠ અંગો દર્શાવ્યાં છે. જેના દ્વારા માનવીના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. યોગનાં અંગો : યોગનાં આઠ અંગો (પગથિયાં) છે :
    - ✓ 1. યમ,
    - ✓ 2. નિયમ, ,
    - ✓ 3. આસન,

- ✓ 4, પ્રાણાયામ,
- ✓ 5. પ્રત્યાહાર,
- ✓ 6, ધારણા,
- ✓ 7,ધ્યાન અને
- ✓ 8. સમાધિ.

- 1. યમ : 'યમ' યોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. યમ એટલે વર્તનમાં । નિષેધક બાબતો સામેલ ન કરવી.
- યમ પાંચ છે : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ.
- અહિંસા એટલે કોઈ પણ પ્રાણીને મન, વચન કે કર્મથી નુકસાન ન પહોંચાડવું.
- સત્ય એટલે જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા જે અનુભવ્યું હોય તે જ બોલવું, અસત્ય ન બોલવું.
- અસ્તેય એટલે મન, વચન કે કર્મથી ચોરી ન કરવી. અન્યના ધનની લાલચ ન કરવી.
- બ્રહ્મચર્ય એટલે માનસિક અને શારીરિક રીતે ઇન્દ્રિયો સહિત કામવિકાર પર સંયમ રાખવો.
- અપરિગ્રહ એટલે વાસ્તવિક જરૂરિયાત કરતાં વધુ વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરવો.
- 2. નિયમ : 'નિયમ' યોગનું બીજું પગથિયું છે. નિયમ એટલે વર્તનમાં વિધાયક બાબતોનું પાલન કરવું.
- નિયમ પાંચ છે : શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન.
- શૌચ એટલે શરીર અને મનની આંતરિક અને બાહ્ય બંને રીતે શુદ્ધિ.
- સંતોષ એટલે જે પ્રાપ્ત થયું છે તેને પૂરતું માનવું.
- તપ એટલે શરીર અને મનને અમુક પ્રકારનાં કાર્યો કરવા સક્ષમ બનાવવાનો પ્રયત્ન.
- સ્વાધ્યાય એટલે વ્યક્તિએ પોતાની જાતે અભ્યાસ કરવો, નિયમિત તાલીમ કે આદતો કેળવવી.
- ઈશ્વર પ્રણિધાન એટલે પોતાની જાતને સર્વશક્તિમાન સત્તાને સમર્પિત કરવી.
- 3. આસન : આસન યોગનું ત્રીજું પગથિયું છે. શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય એ જાતની શરીરની સ્થિતિને 'આસન' કહે છે.
- આસનો જુદાં જુદાં પશુ, પક્ષી અને પ્રાણીઓની સ્થિતિમાંથી પ્રેરણા લઈ નક્કીકરવામાં આવ્યા છે.
- આસનથી શરીરની મનોશારીરિક ક્રિયાઓ સક્રિય બને છે.
- આસનો ત્રણ પ્રકારના છે :
- (1) શારીરિક ખેંચાણ માટેનાં,
- (2) તણાવમુક્તિ માટેનાં અને
- (3) ધ્યાન માટેનાં.
- (4). પ્રાણાયામ : 'પ્રાણાયામ' યોગનું ચોથું પગથિયું છે. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણ પરનો કાબૂ.
- પ્રાણાયામનો હેતુ શરીરમાં વ્યાપ્ત પ્રાણશક્તિને ઉરિત, સંચારિત, નિયમિત અને સંતુલિત કરવાનો છે.
- પ્રાણાયામમાં શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે.
- પ્રાણાયામને ત્રણ ભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે : પૂરક, કુંભક અને રેચક.
- પૂરક એટલે શ્વાસને ફેફસાંમાં ભરવો. કુંભક એટલે શ્વાસને ફેફસાંમાં ટકાવી રાખવો અને રેચક એટલે ઉચ્છવાસને બહાર કાઢવો.
- શ્વાસોચ્છવાસ પરનાં નિયંત્રણથી માનસિક ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ થઈ શકે છે.

- (5). પ્રત્યાહાર : પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય અને આંતરિક ઉદ્દીપકો પરથી ધ્યાનને પાછું ખેંચવું અથવા તે તરફ જતું અટકાવવું. - પ્રત્યાહાર દ્વારા શિક્ષિત અને અભિસંચિત પ્રતિક્રિયાઓને ઘટાડવાની તાલીમ મળે છે.
- (6). ધારણા : ધારણા એટલે મનની સ્થિરતા. જે ઇન્દ્રિયો પરના કાબૂ બાદ આવી શકે છે.
- ધારણામાં વ્યક્તિએ પોતાના મનને ખાલી રાખી સતત અને લાંબા સમય સુધી કોઈ એક વસ્તુ કે બાબત પર ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.
- (7). ધ્યાન : ધ્યાન એટલે કોઈ વસ્તુ કે ઉદ્દીપક પર મનનું કેન્દ્રીકરણ.
- આ કેન્દ્રીકરણને કારણે જેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તે ઉદ્દીપક અને ધ્યાન કરનાર વચ્ચે એક હોવાનો ભાવ જન્મે છે. આમ થવાથી સમાધિ સુધી પહોંચાય છે.
- (8). સમાધિ : સમાધિ એટલે ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાનના ઉદ્દીપકનું એકીકરણ. જ્યાં કશું પણ જુદાપણું રહેતું નથી તેવી અવસ્થા.
- જ્યાં બધાં દ્વન્દ્ર સમાપ્ત થઈ જાય છે, જ્યાં તમામ પ્રશ્નો શમી જાય છે તે અવસ્થા એટલે સમાધિ. યોગનાં આ આઠેય અંગોને સમજપૂર્વક જીવનમાં ઉતારવામાં આવે તો માનવીમાં ધર્મપરાયણતા, સદાચારીપણું અને સચ્ચારિત્ર્ય જેવા ઉદાત્ત ગુણો વિકાસ પામે છે. તેમજ માનવીની માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે. માનવી સંપૂર્ણ રીતે શારીરિક અને માનસિક સ્વાથ્ય મેળવે છે.

5. ભાવાતીત ધ્યાન વિશે નોંધ લખો ?

- આધુનિક સમયમાં ભારત સહિત વિશ્વના અનેક દેશોમાં યોગના સાતમા પગથિયાનો એક અલગ ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.
- ધ્યાન દ્વારા વ્યક્તિની સમસ્યાઓમાં ઘટાડો થઈ શકે છે અને તેની કાર્યક્ષમતા, સફળતા અને સ્વસ્થતામાં વધારો થઈ શકે છે.
- જ્યારે અમુક આંતરિક કે બાહ્ય સ્થાન પર મનની કેન્દ્રિત થઈ શકવાની ટેવ કેળવાય ત્યારે તેનામાં તે સ્થાન તરફ અખંડ સ્વરૂપે વહેવાની શક્તિને 'ધ્યાન' કહે છે.
- ધ્યાનમાં અંતઃસ્ફુરણા દ્વારા ઉત્કૃષ્ટ સમજના વિકાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.
- ધ્યાન વ્યક્તિને તેના કુદરતી સ્વરૂપની નજીક લઈ જાય છે.
- ધ્યાન દ્વારા માનવીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે.
- મહર્ષિ યોગીની યુરોપ અને અમેરિકાની સંસ્થાઓ તથા અન્ય સંશોધનો જણાવે છે કે ભાવાતીત ધ્યાનને પરિણામે અનેક વ્યક્તિઓમાં શારીરિક અને માનસિક ક્રિયાઓમાં સુધારો, સ્વાથ્ય અને સુખમાં વધારો, સંલગ્નતાનું ભાન, તણાવમાં ઘટાડો તથા સ્વ-આવિષ્કારમાં વધારો જોવા મળ્યો છે.
- ભાવાતીત ધ્યાનને પરિણામે મગજમાં ઊપજતાં મોજાંમાં એકરૂપતા આવે છે અને તે એકસાથે ઊપજે છે. પરિણામે શારીરિક ક્રિયાઓ નિયમિત બને છે.
- પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન, શિક્ષણ, સ્મરણ અને વિદ્યાપ્રાપ્તિમાં વધારો થાયછે.
- ધ્યાન વિકૃત ચિંતા, માદક દ્રવ્યો કે દારૂના વ્યસન, ઊંઘ ન આવવી.
- લોહીનું ઊંચું દબાણ વગેરે સમસ્યાઓમાં ફાયદાકારક છે.

6. મનોપચારની પ્રક્રિયાના તબક્કાઓ જણાવો ?

- મનોપચાર દ્વારા વ્યક્તિનાં કુસમાયોજન અને વર્તન વિકારને બદલવામાં આવે છે અને પુનઃશિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિમાં યોગ્ય વર્તન પ્રસ્થાપિત કરવામાં આવે છે.
- આમ, મનોપચાર એક વિશિષ્ટ પ્રકારની શિક્ષણ પ્રક્રિયા છે.
- મનોપચારનો મુખ્ય હેતુ આવેગાત્મક વિક્ષેપો અને માનસિક રોગોથી પીડાતી વ્યક્તિને સર્જનાત્મક, સ્વજાગૃત બનાવી તેના સામાજિક વાતાવરણમાં ફરીથી પ્રસ્થાપિત કરવાનું છે.
- મનોપચાર ના તબક્કાઓ : મનોપચારમાં અનેક પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.
- આ પ્રક્રિયાઓમાંથી વ્યક્તિ ક્રમ્રશઃ પસાર થઈ દરેક પરિસ્થિતિમાં અસરકારક વર્તન વ્યવહાર કરી શકે છે અને સમાયોજન સાધી શકે છે.
- આ પ્રક્રિયાને નીચેના ત્રણ તબક્કાઓમાં વહેંચવામાં આવે છે :
- 1. આરંભનો તબક્કો (The InitiatPhase) : દર્દી અને મનોપચારક પ્રથમ વાર એકબીજાને મળે છે અને તેમની વચ્ચે ચોક્કસ રીતે કેટલેક અંશે સાયુજ્ય(Rapport)નો પરસ્પર વિશ્વાસનો સંબંધ સ્થાપિત થાય છે, ત્યારે મનોપચારની શરૂઆત થાય છે. - બંને સાથે મળીને મનોપચાર માટે શરતોથી બંધાય છે અને તેમનાં ધ્યેય નક્કી કરે છે.
- મનોપચારક દર્દીની મર્યાદાઓ વિશેની જાણકારી પણ મેળવે
- 2. મધ્યનો તબક્કો (The Middle Phase) : આ તબક્કામાં મનોપચારક દર્દીની સારવાર કરે છે.
- આ સારવાર તબક્કાવાર કરવામાં આવે છે. જેમાં પુનઃશિક્ષણ, સ્વાનુભવ, મનોપચારાત્મક સંબંધ, અપેક્ષા અને પ્રેરણા જેવા તબક્કાઓનો સમાવેશ થાય છે.
- મોટે ભાગે મનોરોગીને આપવામાં આવેલા ખોટા શિક્ષણને કારણે અમુક પ્રકારની સમસ્યાઓ ઉદ્ભવી હોય છે. આવા ખોટા શિક્ષણને સ્થાને વ્યક્તિને નવી ક્રિયાઓનું પુનઃશિક્ષણ આપવામાં આવે છે.
- પુનઃશિક્ષણને કારણે મનોરોગીમાં પરિવર્તન આવે છે. - મનોપચારક પોતાની હાજરીમાં દર્દીને નવા શિક્ષણનો અનુભવ અને મહાવરો કરાવે છે.
- દર્દીની શંકાઓ અને ચિતાઓને દૂર કરી તેનામાં નવી અપેક્ષાઓ અને પ્રેરણાઓ જન્માવવામાં આવે છે. આ માટે મનોપચારક દર્દી સાથે ખાસ પ્રકારના સંબંધો સ્થાપે છે.
- મનોપચારક દર્દીનું પૂરતું ધ્યાન રાખે છે.
- આ ઉપરાંત તેને ખાનગીપણું તટસ્થતા અને વિશ્વાસની ખાતરી આપવામાં આવે છે.
- મનોપચાર કરનાર વ્યક્તિમાં ખાસ પ્રકારની વિશિષ્ટ આવડત અને કુશળતાની ખાસ જરૂર રહે છે.
- 3. અંતિમ તબક્કો (The Phase of Termination) : આ તબક્કામાં ઉપચાર કે ઈંદી સાથેના સંબંધનો અંત લાવવાનો છે.
- દર્દી પોતાના ભૂતકાળના સ્થાને વર્તમાનમાં જીવન જીવવા ટેવાઈ જાય, પોતાના ભવિષ્યની ચિંતા કરતો થાય અને મુક્ત જીવન જીવવાની શરૂઆત કરવા લાગે ત્યારે મનોપચારનો અંત લાવવામાં આવે છે.
- વ્યક્તિની સમસ્યાઓનો કોઈ અંત હોતો નથી અને વ્યક્તિત્વ વિકાસની કોઈ સીમા હોતી નથી, પરંતુ મનોપચારકે નક્કી કરેલાં ધ્યેયો પૂર્ણ થાય પછી દર્દી સાથેના સંબંધોનો અંત લાવવો જરૂરી
- મનોપચારકે ઔપચારિક રીતે આ સંબંધ પૂર્ણ કરવાનો છે.

- પરંતુ દર્દી પોતાના જીવનમાં શીખેલી નવી બાબતોની અજમાયશ કરે ત્યારે તેને કોઈ સમસ્યા કે તકલીફ ઊભી ન થાય તે માટે મનોપચારકે અનુ (ઉપચાર પછીની) પ્રક્રિયાઓ ચાલુ રાખવી જોઈએ. આમ, અન્ય ઉપચાર કરતાં મનોપચારમાં વિશિષ્ટ આવડત અને કુશળતાઓની જરૂર છે.

7. મનોપચારના અભિગમ તરીકે મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમની સમજૂતી આપો ?

- મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા પર આધારિત ઉપચાર પદ્ધતિને 'મનોપચાર' કહેવામાં આવે છે. - મનોવિશ્લેષણની મનોપચાર પદ્ધતિ 'મનોગત્યાત્મક ઉપચાર (Psychodynamic Therapy) તરીકે પણ ઓળખાય છે. મનોપચારની આ સૌથી જૂની પદ્ધતિ છે.
- ઈ. સ. 1880માં સિમંડ ફ્રૉઈડે આ પદ્ધતિની શરૂઆત કરી હતી.
- આ પદ્ધતિ ફ્રૉઈડના મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંત પર આધારિત છે.
- મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ : મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ દ્વારા ઉપચાર કરનારા મનોવૈજ્ઞાનિકો માને છે કે મનોરોગનું મૂળ બાલ્યાવસ્થાના અનુભવોમાં છે.
- બાલ્યાવસ્થા દરમિયાન થયેલા આઘાતો અને અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિમાં આવેલ જન્માવે છે. વ્યક્તિ આવા આવેશોનું દમન અજ્ઞાત મનમાં કરે છે. અજ્ઞાત મનમાં રહેલા આવા આવેશો સતત જ્ઞાત મનમાં આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- વ્યક્તિની મોટા ભાગની માનસિક શક્તિ આવા આવેશોને દબાવવામાં ખર્ચાઈ જાય છે અને અસરકારક જીવન જીવવા ખૂબ જ ઓછી શક્તિ બચે છે જેના પરિણામે મનોરોગ થાય છે.
- અર્થઘટનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- 1. મુક્ત સાહચર્ય (Free Association) પદ્ધતિ : આ પદ્ધતિમાં સૌપ્રથમ દર્દીને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસાડવામાં આવે છે. - ઉપચારક દર્દી સાથે આત્મીયતાનો સંબંધ બાંધે છે.
- દર્દી તેના મનમાં આવતા તમામ વિચારોને મુક્ત રીત પણ પ્રકારના શરમ-સંકોચ કે ખાનગીપણાનો વિચાર કર્યા વિના રજૂ કરે છે. -દર્દી મનમાં આવતા વિચારોને ક્રમશઃ અવરોધ વિના રજૂ કરે છે.
- મુક્ત રીતે રજૂ થયેલા આ વિચારો દ્વારા દર્દીના મનમાં દમિત થયેલી સામગ્રી અને આંતરિક સંઘર્ષો બહાર આવે છે.
- ઉપચારક તેને યોગ્ય અર્થમય સ્વરૂપમાં ગોઠવે છે. જેના કારણે દદીના અજાગ્રત મનમાં ચાલતી બાબતોની સ્પષ્ટતા થાય છે અને એ તે દર્દી સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવે છે.
- આ દ્વારા દર્દીની સમજણ અને જાગૃતિ વધારવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.
- મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિથી મનોરોગીની દમિત લાગણીઓ બહાર આવી જાય છે અને મનોભાર-તણાવ હળવો થાય છે.
- 2. સ્વપ્ન અર્થઘટન (Dream Analysis) પદ્ધતિ : ફ્રૉઈડે ઈ. સ. 1900માં સ્વપ્નોનું અર્થઘટન નામનું પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું. તેમણે આ પુસ્તકમાં મનોપચારના ક્ષેત્રે સ્વપ્નોનું મહત્ત્વ દર્શાવ્યું. તેમના મત મુજબ 'સ્વપ્નો એ અજાગ્રત મનના રાજમાર્ગો છે'.
- ઊંઘ દરમિયાન વ્યક્તિનો 'અહમ્' નબળો હોય છે. આથી તે દરમિયાન વ્યક્તિની અતૃપ્ત અને દમિત ઇચ્છાઓ બહાર આવે છે, જે સ્વપ્ન દ્વારા પ્રતીકરૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે.
- આ પ્રતીકો દ્વારા સ્વપ્નનું અર્થઘટન કરીને વ્યક્તિના દમિત આવેગો અને વિચારો જાણી શકાય છે.

- 3.મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિનાં પગથિયાં (સોપાનો) : મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિનાં પગથિયાંમાં પ્રતિરોધ ભાવવિરેચન અને સ્થાનાંતરણનો સમાવેશ થાય છે.
- 1. પ્રતિરોધ : ઉપચારક યોગ્ય પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરીને દર્દીની સાથે સાયુજ્યનો સંબંધ સ્થાપે છે. - તે દર્દીને મુક્ત સાહચર્ય અને સ્વપ્ન અર્થઘટન પદ્ધતિની સમજ આપે છે. તેને પોતાની જાત વિશેનું સાચું જ્ઞાન મેળવવા સમજાવે છે.
- જ્યારે મનોવિશ્લેષણની પ્રક્રિયામાં આઘાતજનક વિગતો બહાર આવે છે ત્યારે દર્દીમાં પ્રતિરોધ જન્મે છે.
- પ્રતિરોધ એટલે અચેતન મનમાં પડેલા વિચારો પ્રગટ કરતાં અટકી જવું.
- પ્રતિરોધ દર્દીના જુદા જુદા વર્તન દ્વારા પ્રગટ થાય છે. જેમ કે, ઉપચાર માટે મોડા આવવું, બોલતાં બોલતાં અટકી જવું, ભૂલી જવું, શારીરિક બીમારી પ્રગટ કરવી વગેરે.
- આ સમયે ઉપચારક દર્દીને આ પ્રતિરોધનું સ્વરૂપ સમજાવીને તેને દૂર કરવા મદદ કરે છે.
- 2. ભાવવિરેચન : મનોપચારની પ્રક્રિયા દરમિયાન દર્દી પોતાની સમસ્યા, આવેગો અને સંઘર્ષોને મુક્ત રીતે ઉપચારક સમક્ષ અભિવ્યક્ત કરે છે અને એ રીતે ભાવવિરેચન થાય છે.
- દમિત સામગ્રી બહાર આવતાં દર્દી રાહત અનુભવે છે. તેનામાં નવી દષ્ટિ અને નવું વિચારવાની શક્તિ પ્રગટે છે.
- 3. સ્થાનાંતરણ : મનોપચારની પ્રક્રિયામાં પ્રતિરોધ પછી સ્થાનાંતરણની શરૂઆત થાય છે.
- દર્દી જ્યારે પોતાના બાલ્યાવસ્થાના દમિત આવેગોને બહાર કાઢે છે ત્યારે આ આવેગો ઉપચારક પરત્વે સ્થાનાંતરણ પામે છે.
- સ્થાનાંતરણ એટલે આવેગો કે લાગણીઓનું એક વ્યક્તિ(ઉપચારક) માં કેન્દ્રીકરણ કરવું.
- શરૂઆતમાં દર્દીને ઉપચારક પરત્વે સ્થાનાંતરણ પામેલા આવેગોનો ખ્યાલ આવતો નથી. તે એમ જ અનુભવે છે કે તે ઉપચારકને પ્રેમ કરે છે અથવા તેને ધિક્કારે છે.
- આમ, દર્દી ઉપચારક તરફ પ્રેમ, તિરસ્કાર, ક્રોધ, ઈર્ષા વગેરે ભાવો એક પછી એક અનુભવે છે અને અભિવ્યક્ત કરે છે.
- ફ્રૉઇડની મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ મનોપચારના ક્ષેત્રમાં આગવું સ્થાન ધરાવે છે.
- ફ્રૉઈડે અચેતન મનમાં પડેલા બાલ્યાવસ્થાના સંઘર્ષોને જાણવા આ બે મહત્ત્વની પ્રયુક્તિઓ આપી છે.
- આ પદ્ધતિની કેટલીક મર્યાદાઓ પણ છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા ઉપચાર કરવા ખૂબ જ લાંબો સમય જરૂરી છે. આ પદ્ધતિ માટે ઉપચારક ખૂબ જ અનુભવી અને માનસિક રીતે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હોવો જોઈએ.
- ફ્રૉઇડ બાદ તેના સિદ્ધાંતોમાં સુધારા વધારા કરી નવફ્રૉઇડવાદીઓએ પણ મનોવિશ્લેષણ ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ પ્રદાન કર્યું છે.
- ફ્રૉઇડની વિચારધારાને અનુસરનારા વિચારકો 'મનોવિશ્લેષક' કહેવાય છે.

8. મનોપચારના અભિગમ તરીકે 'વર્તનોપચાર અભિગમ'ની સમજૂતી આપો ?

- ઈ. સ. 1920માં જે. બી. વૉટસને અમેરિકામાં મનોરોગોના ઉપચારમાં અભિસંધાનના સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ પછી 'વાર્તાનિક અભિગમ'ની શરૂઆત થઈ.
- લિન્ડસ્લે અને સ્કિનરે ઈ. સ. 1950માં આ પદ્ધતિને 'વર્તન ઉપચાર'નામ આપ્યું.

- આ પદ્ધતિ 'વર્તન સુધારણા' તરીકે પણ ઓળખાય છે. તેમાં શાસ્ત્રીય અભિસંધાન અને કારક અભિસંધાનની તકનિકનો ઉપયોગ થાય છે. વર્તન ઉપચાર (Behaviour Therapy) : વર્તન ઉપચાર પદ્ધતિના મત મુજબ મોટા ભાગના માનસિક રોગો થવાનું કારણ
- વ્યક્તિને આપવામાં આવેલું ખોટું શિક્ષણ છે. -આ માટે આવા ભૂલભરેલા વર્તનની સુધારણા કરી દર્દીમાં પુનઃશિક્ષણ કે નવા શિક્ષણની સ્થાપના કરવી જરૂરી છે. -સ્કિનરના કારક અભિસંધાનનાં સિદ્ધાંત મુજબ વ્યક્તિ પોતાના પર્યાવરણ દ્વારા દોરવાય છે. જે વર્તન કરવાથી પુરસ્કાર મળે અને શિક્ષા દર થાય તેવાં વર્તનો વ્યક્તિમાં પ્રસ્થાપિત થાય છે અને વર્તનો દ્વારા પુરસ્કાર મળતો અટકે અને શિક્ષા થાય તેવાં વર્તનો ધીમે ધીમે નબળાં પડતાં જાય છે. - વોલ્પ નામના ઉપચારકે વિકૃત ભય અને વર્તન ચિંતાની
- વર્તન મનોપચારની પદ્ધતિઓ : વર્તન ઉપચાર પદ્ધતિમાં પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ, જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ, વિસ્ફોટ ઉપચાર,
- સ્વાનુભૂતિ, અણગમાં ઉપચાર, સ્વાગ્રહી કે દઢાગ્રહ તાલીમ, નિદર્શન પ્રવિધિ અને પ્રતીક વિનિમય પદ્ધતિનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.
- 1. પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ (Systematic Desensitisa-tion) : આ પદ્ધતિમાં ઉપચારક એ વાતનો સ્વીકાર કરે છે કે વ્યક્તિ એકસાથે ચિંતિત અને તણાવરહિત રહી શકે નહિ.
- આ માટે ઉપચારક મુલાકાત, તણાવમુક્તિની તાલીમ, ચિંતાના શ્રેણીક્રમની રચના અને વિસંવેદનીકરણ જેવાં પગથિયાંનો ઉપયોગ કરે છે.
- 2. જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ (Bio Feedback) : આ પદ્ધતિમાં અસાધારણ વર્તન દરમિયાન થતી સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રની ભૂમિકાને સ્વીકારવામાં આવે છે.
- વ્યક્તિને પોતાની શારીરિક પ્રક્રિયાઓ પર પ્રભાવ પાડવાની તાલીમ આપવામાં આવે છે.
- શરૂઆતમાં વ્યક્તિના શરીર પ્રક્રિયાનું માપ લેવામાં આવે છે. પછી તેને દશ્ય કે શ્રાવ્ય સંકેતમાં બદલી દર્દીને દર્શાવવામાં આવે છે.
- આધુનિક સાધનોના ઉપયોગ દ્વારા પ્રતિપુષ્ટિ આપી ભયજનક અને ચિંતાજનક વિચારો દરમિયાન લોહીના પરિભ્રમણ, શરીરના તાપમાન કે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓના સાવો પર નિયંત્રણ રાખવાનું શીખવવામાં આવે છે.
- 3. વિસ્ફોટ ઉપચાર (Implosive Therapy) : આ પદ્ધતિમાં વિસંવેદનીકરણ કરતાં વિપરીત પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- આ પદ્ધતિમાં ઉપચારક ખૂબ જ ચિંતા ઉપજાવે તેવી પરિસ્થિતિનું વર્ણન કરે છે અથવા દર્દીને આવી પરિસ્થિતિની કલ્પના કરવાનું કહેવામાં આવે છે.
- આવી કલ્પના કરવાથી દર્દી હાલની સામાન્ય મુશ્કેલી સહન કરી શકે છે.
- 4. સ્વાનુભૂતિ (Flooding) : આ પદ્ધતિમાં દર્દીને ખરેખર ચિંતા પ્રેરતી હોય તેવી વાસ્તવિક પરિસ્થિતિઓમાં મૂકીને તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવવામાં આવે છે. દા. ત., ઊંચાઈનો ડર અનુભવનાર વ્યક્તિને ઊંચી જગ્યાએ લઈ જવામાં આવે છે.
- મોટા ભાગના દર્દીઓમાં આ તકનિક સફળ થાય છે, પરંતુ તેમાં ઉપચારકે ખૂબ કાળજી રાખવી પડે છે.

- 5. અણગમા ઉપચાર (Aversion Therapy) : આ પદ્ધતિનો અને ઉપયોગ કરતી વખતે વ્યક્તિની કોઈ પ્રતિક્રિયા દુ:ખદ કે તકલીફ જન્માવનાર પ્રાપ્ત થાય, તો તેની સાથેનું દૃઢ થયેલું જોડાણ (અભિસંધાન) ધીમે ધીમે નબળું પડે છે.
- એ બાબતને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે. દા. ત., દારૂનું વ્યસન ધરાવનાર વ્યક્તિને દારૂ પ્રત્યે તિરસ્કાર થાય તેવી દવા ભેળવીને આપવામાં આવે તો દર્દીને અશક્તિ, માંદગી કે ઊલટી થાય છે.
- આવા વારંવારના અનુભવને કારણે દર્દીને માત્ર દારૂ જોવાથી જ ઉપરનાં લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે અને દર્દી દારૂના વ્યસનથી મુક્ત થાય છે.
- આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ વધારે પડતો આહાર, વધારે પડતું ધૂમ્રપાન, જાતીય વિચલનો, માદક દ્રવ્યો કે દારૂના વ્યસન જેવી સમસ્યાઓમાં કરવામાં આવે છે.
- 6. સ્વાગ્રહી કે દઢાગ્રહ તાલીમ (Assertive Training) : આ પદ્ધતિમાં વ્યક્તિને પોતાની ચિંતા સિવાયની અન્ય લાગણીઓની સ્વાગ્રહ રૂપે યોગ્ય અભિવ્યક્તિની તાલીમ આપવામાં આવે છે. દા. ત., અતિશય નરમ સ્વભાવની વ્યક્તિને મક્કમ બનવાનું અને ઘૂસ મારવાનું શીખવવામાં આવે છે.
- 7. નિદર્શન પ્રવિધિ (Modeling) : આ પદ્ધતિમાં દર્દી પોતાના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવે તે માટે તેની સમક્ષ યોગ્ય વર્તનના નમૂનાઓનું પ્રદર્શન કરવામાં આવે છે.
- આ પદ્ધતિ નવાં વર્તનો શીખવવામાં, વર્તમાન ખરાબ વર્તનોને નબળાં પાડવા અથવા સારાં વર્તનોને પ્રબળ બનાવવામાં ઉપયોગી છે.
- 8. પ્રતીક વિનિમય પદ્ધતિ (Token Economy) : આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ ઈચ્છનીય વર્તનનો દઢીકરણ માટે કરવામાં આવે છે. - બાળકોના અનુ ક્લન વર્તનના વિકાસમાં આ પદ્ધતિ ઉપયોગી છે.
- આ પદ્ધતિમાં કાર્ડ કે ધાતુની ચકતી જેવાં પ્રતીકોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. - તે દર્દીને ઈચ્છનીય કાર્યો કે યોગ્ય વર્તનનાં બદલામાં આપવામાં આવે છે.
- કુલ પ્રતીકોના બદલામાં દર્દી મનપસંદ વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ પદ્ધતિમાં ત્રણ પગથિયાંનો સમાવેશ થાય છે :
  - ✓ (1) પ્રબલન પૂરું પાડવા માટેનાં ઈચ્છિત વર્તનો નક્કી કરવાં.
  - ✓ (2) વિનિમયનું માધ્યમ (પ્રતીક) નક્કી કરવું.
  - ✓ (3) વિનિમયનાં માધ્યમ(પ્રતીક)ના
- સ્થાને શું આપવામાં આવશે તે નક્કી કરવું.
- વ્યક્તિમાં જ્યારે ઈચ્છિત વર્તન જોવા મળે ત્યારે પ્રતીક આપવામાં આવે છે. ચોક્કસ સંખ્યામાં પ્રતીકો એકત્રિત થાય ત્યારે બદલો આપવામાં આવે છે.
- પ્રતીક વિનિમય પદ્ધતિ દ્વારા વર્તનમાં ઈચ્છિત પરિવર્તન લાવી શકાય છે.
- આ ઉપરાંત વ્યક્તિ પોતાના વાતાવરણ પર નિયંત્રણ રાખવાનું પણ શીખી શકે છે.