1. સલાહનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો ?

- સલાહ માટે અંગ્રેજી ભાષામાં 'Counselling' શબ્દ વપરાય છે. 'સલાહ' શબ્દ વિવિધ અર્થમાં અનેક રીતે વપરાય છે. દા. ત. 'સલાહ એક પ્રક્રિયા છે', 'સલાહ એ એક વ્યવસાય છે', 'સલાહ એ વિશિષ્ટતા છે'' વગેરે. 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. "સલાહ એટલે સહાય માંગવા આવનાર વ્યક્તિના જીવનમાં પદ્ધતિસર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં કરવામાં આવતો હસ્તક્ષેપ છે." ' મનોવૈજ્ઞાનિક લેવિસના મતે આ ત્રણ સામાન્ય તત્ત્વો હોય છ' :
    - ✓ (1) સલાહાથ,
    - ✓ (2) સલાહકાર અને
    - ✓ (3) પારસ્પરિક આંતરક્રિયા.

2. 'સલાહાથ' અને 'સલાહકાર'નો અર્થ સમજાવો ?

- મનોવૈજ્ઞાનિક લેવિસના મતે સલાહની પ્રક્રિયામાં આ ત્રણ સામાન્ય તત્ત્વો હોય છે :
    - ✓ સલાહાથ,
    - ✓ સલાહકાર અને
    - ✓ પારસ્પરિક આંતરક્રિયા.
- 1.સલાહાર્થી : સલાહપ્રક્રિયામાં મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ અથવા વિકાસના પ્રશ્નો લઈને આવનાર અને તેના માટે નિવારણ લાવવા છનાર વ્યક્તિને 'સલાહાથ' (Counsellee) કે અસીલ (Client)' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- 2.સલાહકાર : સલાહ પ્રક્રિયામાં મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ કે નફીસના પ્રશ્નો હલ કરવામાં સલાહાથને સહાયરૂપ બને તેવી જરૂરી તા અને કૌશલ્ય ધરાવનાર, વ્યવસાયી તાલીમ પામેલ વ્યક્તિને જે લાયકાતો અને 'સલાહકાર' (Counsellor) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

3. સલાહકારની તેમના વ્યવસાય સાથે સંબંધિત ભલામણો વર્ણવો ?

- સલાહ પ્રક્રિયામાં સલાહકાર અને સલાહાર્થીએ એકબીજા સાથે સહકાર અને વિશ્વાસથી કામ કરવાનું હોય છે, જેથી ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ શકે. આ પ્રક્રિયામાં સલાહકારનું સ્થાન વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે.કેમ કે, તેની સલાહથી સલાહાર્થીની સમસ્યા ઉકેલાય છે અને તેને તનાવમાંથી મુક્તિ મળે છે. અસરકારક સલાહકાર બનવા માટે વ્યક્તિમાં નીચેનાં ખાસ લક્ષણો અને કૌશલો હોવાં જરૂરી છે :
- 1. સલાહકારને પોતાની જાત વિશે ભાન અને સમજણ હોવાં જોઈએ : સલાહકાર પોતાની જરૂરિયાતો, લાગણીઓ, અંગત શક્તિઓ તેમજ મર્યાદાઓથી સભાન હોવો જોઈએ. જેથી તેની પોતાની અને સલાહાથની શી સમસ્યાઓ છે તેની સમજ પ્રગટે.
- 2. સલાહકાર મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત હોવો જોઈએ : જો સલાહકાર પોતે જ સમસ્યાઓ અને માનસિક ચિંતાઓથી ઘેરાયેલો હોય, તો તે સલાહાથને મદદ કરી શકે નહિ. તેનું પોતાનું ધ્યાન હંમેશાં પોતાની સમસ્યાઓ પ્રત્યે જ રહેશે. જો સલાહકાર માનસિક તંદુરસ્તીના અભાવવાળો હશે, તો સલાહાથને વધુ ચિંતાતુર અને વ્યગ્ર બનાવશે.

- 3. ઊંચી સંવેદનશીલતા : સંવેદનશીલતા એટલે સ્વભાવમાં ત્રાજુલા, સહાનુભૂતિની લાગણી અને અન્ય માટેની ચિંતા. જો સલાહકાર ઊંચી સંવેદનશીલતા ધરાવતો હશે, તો તે પોતાના સલાહાથની સબળતાઓ, મયદાઓ અને વર્તનશૈલીને બરાબર સમજી શકશે. તે અનુસાર કાર્યયોજના બનાવી શકશે. ઉત્તમ સલાહકાર સર્વોત્તમ માનવી છે.
- 4. ખુલ્લું માનસ : ખુલ્લું માનસ એ સલાહકારની મહત્ત્વની લાયકાત છે. ખુલ્લું માનસ એટલે પૂર્વગ્રહો અને પૂર્વ માન્યતાઓથી મુક્ત મન. સલાહકાર પોતાની માન્યતાઓ અને મૂલ્યોથી સભાન હોવાને કારણે તે સલાહાથની માન્યતાઓ અને મૂલ્યો વચ્ચેનો તફાવત પારખી શકે છે. તે સલાહાથને અમુક માન્યતાઓ કે મૂલ્યો સ્વીકારવા દબાણ કરતો નથી. તે સલાહાથને પોતાની સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં તટસ્થ અને નિષ્પક્ષ રીતે સહાય કરે છે.
- 5. વસ્તુલક્ષિતા : સલાહકાર પોતાના સલાહાથ સાથેના વ્યવહારમાં નિષ્પક્ષતા અને વસ્તુલક્ષિતા જાળવે છે. તે પોતાના પૂર્વગ્રહો કે પસંદગીઓને વચમાં લાવ્યા વિના કાર્ય કરે છે.
- 6. સંનિષ્ઠતા : સલાહકાર પોતાની ફરજમાં સંનિષ્ઠ, પ્રતિબદ્ધ અને પ્રામાણિક હોવો જોઈએ. તેણે સલાહાર્થીને ખોટાં વચનો કે આશાઓ આપી ગેરમાર્ગે દોરવો જોઈએ નહિ.
- 7. માન અને ગૌરવ : સલાહકારે પોતાની પાસે આવતા તમામ સલાહાથને પૂરું માન અને ગૌરવ આપવું જોઈએ. સલાહકાર માટે દરેક સલાહાથ સન્માનનીય વ્યક્તિ છે. સલાહકારે તેને સમાન ગૌરવ અને હૂંફથી આવકાર આપી પૂરી નિષ્ઠાથી તેની સારવાર કરવી જોઈએ.
- 8. સલાહકાર સલાહાર્થી પ્રત્યે પૂરી તન્મયતાથી ધ્યાન આપવાનું હોય છે : સલાહાર્થી પોતાની સમસ્યાના નિરૂપણમાં શાબ્દિક અને બિનશાબ્દિક પ્રતિભાવો આપે છે. આ દરેક પ્રતિભાવોને તેની સમસ્યા સાથે સંબંધ હોય છે. સલાહાર્થીને ખાતરી થવી જોઈએ કે સલાહકાર તેના પ્રતિભાવો પ્રત્યે તન્મયતાથી પૂરતું ધ્યાન આપે છે.
- 9. પરાનુભૂતિ (Empathy): પરાનુભૂતિ એટલે પોતાની જાતને સલાહાથના સ્થાને મૂકી તેના જેવી જ લાગણીઓ અનુભવવી તે. પરાનુભૂતિની લાગણી ધરાવનારો સલાહકાર સલાહાથની સંવેદનાને બરાબર સમજી શકે છે અને તેની સાથે સરળ સંબંધ સ્થાપી શકે છે. પરિણામે સલાહાથને ખાતરી થઈ જાય છે કે તે મારી કથા અને વ્યથા બરાબર સમજી શક્યો છે. જો સલાહકાર વિવિધ સમાજ અને સંસ્કૃતિ વિશેની જાણકારી ધરાવતો હોય, તો તે તમામ વર્ગોમાંથી આવતા સલાહાર્થી સાથે અસરકારક પરાનુભૂતિનો અનુભવ કરી શકશે.

4. મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચેના ત્રણ તફાવતો લખો ?

- મનોપચાર' અને સલાહ વચ્ચે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. આ બંને શબ્દોનો ઉપયોગ કેટલીક વાર પર્યાયવાચી કે સમાનાર્થી શબ્દો તરીકે થાય છે. કોઈક વાર આ શબ્દોનો ઉપયોગ જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ સમજાવવા માટે પણ થાય છે. આ ક્ષેત્રના કેટલાક વિદ્વાનો 'મનોપચાર' અને 'સલાહ' વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવે છે. બ્લોચર, પોઈટ્રોફેસા, હોફમૅન અને પ્લેટે મનોપચાર અને સલાહ વચ્ચે ભેદ દર્શાવતાં જણાવે છે કે મનોપચારનાં ધ્યેયો ઉપચારાત્મક હોય છે, જ્યારે સલાહનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે વિકાસાત્મક અને શૈક્ષણિક હોય છે.
- 1. સલાહ :
  - ✓ 1. સલાહ સલાહાર્થીને તેના જીવનમાં આવતી સામાન્ય મુશ્કેલીઓમાં સમર્થન આપે છે.
  - ✓ 2. સલાહ સલાહાર્થીની વર્તમાન જીવનની મુશ્કેલીઓને વધુ મહત્ત્વ આપે છે.
  - ✓ 3. સલાહ મુખ્યત્વે સભાન માનસિક પ્રક્રિયાઓને મહત્વ આપે છે.
  - ✓ 4. સલાહમાં મુખ્યત્વે સમસ્યા પ્રત્યેનો ઉકેલ લાવવાનો દષ્ટિકોણ હોય છે.

- ✓ 5. સલાહ સામાન્ય રીતે વ્યક્તિની હળવા સ્વરૂપની આવેગાત્મકા સમસ્યાઓના ઉકેલ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. 6. સામાન્ય રીતે સલાહપ્રક્રિયા પ્રમાણમાં ઓછા સમય સુધી ચાલુ રહે છે.

➢ 2. મનોપચાર :

- ✓ 1.મનોપચાર દર્દીને તેના જીવનની કટોકટીમાં ટેકો આપે છે અને મદદરૂપ થાય છે.
- ✓ 2. મનોપચાર ભૂતકાળના અનુભવો અને આઘાતો પર વધુ ભાર મૂકે છે.
- ✓ 3. મનોપચાર અર્ધચેતન અને ચેતન મનોવ્યાપારોને વધુ મહત્ત્વ આપે છે.
- ✓ 4. મનોપચારમાં સમસ્યા પ્રત્યે વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિ હોય છે.
- ✓ 5. મનોપચાર તીવ્ર સ્વરૂપની આવેગાત્મક સમસ્યાઓ અને સૌમ્ય મનોવિકૃતિઓની સારવાર સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- ✓ 6. સામાન્ય રીતે મનોપચાર લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે.

- ➢ સ્વપ્ન વિશ્લેષણ'ની વન અર્થઘટન (Dream Analysis) પદ્ધતિ(સ્વપ્ન વિશ્લેષણ)માં મનોપચારેક દર્દીને આવતાં સ્વપ્નોનું મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે અર્થઘટન અને વિશ્લેષણ કરે છે.
- ➢ ફ્રોઈડે 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 ઈચ્છાઓ બહાર આવે છે, જે સ્વપ્ન દ્વારા પ્રતીકરૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે. આ પ્રતીકો દ્વારા સ્વપ્નનું અર્થઘટન કરીને વ્યક્તિના દમિત આવેગો અને વિચારો જાણી શકાય છે.

5.બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ સમજાવો ?

- ➢ ખિન્નતા અને વિકૃત ચિંતા ધરાવતા મનોરોગીઓના ઉપચારમાં બોધાત્મક ઉપચારની અસરકારકતા વધવાને કારણે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિના ઉપયોગમાં ખૂબ વધારો જોવા મળ્યો છે.
- ➢ આલ્બર્ટ એલિસ અને એરોન બેકને આ પદ્ધતિની શરૂઆત કરી હતી.
- ➢ બોધાત્મક અભિગમ (Cognitive Apparoch) : બોધાત્મક અભિગમમાં બોધ શબ્દનો ઉપયોગ ધ્યાન, નિર્ણય, શિક્ષણ, વિચાર, સ્મરણ, જાગૃતિ વગેરે કાર્યોમાં આપણા અનુભવોના સરવાળા તરીકે લેવામાં આવે છે.
- ➢ આ અભિગમમાં દર્દીને પોતાના બિનઅસરકારક અને હાનિકારક વિચારોને પડકાર આપવાનું શીખવવામાં આવે છે.
- ➢ દર્દીનાં ખોટાં અર્થઘટનો, તર્કદોષો, નકારાત્મક વિચારો તથા કુસમાયોજનની પ્રેરણા આપે તેવા વિચારોના સ્થાને પરિસ્થિતિનો નવો અર્થ કરી તે પ્રમાણે વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે.
- ➢ આ અભિગમમાં ઉપચારક બોધાત્મક પ્રક્રિયા, માન્યતા, મનોવલણો અને લાંબા ગાળાની સ્મૃતિના બંધારણને મહત્ત્વ આપે છે અને તેની વર્તન પર થતી અસરનો સ્વીકાર કરે છે.
- ➢ બોધાત્મક અભિગમથી દર્દીની ચિંતા અને ગભરાટમાં ઘટાડો થાય છે. બોધાત્મક અભિગમને મખ્ય ધ્યેય દદીના અયોગ્ય વિચારો અને અપેક્ષાઓને જાગ્રત કરી તેને વાસ્તવિકતાની કક્ષાએ લાવવાનું આવા દર્દીઓની મોટા ભાગની સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ અયોગ્ય અપેક્ષાઓ હોય છે. દા.ત દરેક વ્યક્તિ દ્વારા પ્રેમ મળવો જોઈએ.
- ➢ જો દર્દીને એ સમજાવવામાં આવે કે તેની માન્યતા કે મનોવલણો કેટલાં અવાસ્તવિક છે અને પોતાની જાતને નુકસાન કરનારાં છે, તો વ્યક્તિ તેમાં પરિવર્તન લાવે છે. આમ કરવું એ બોધાત્મક અભિગમનું કાર્ય છે.

- દર્દીને સમજાવવામાં આવે કે વાસ્તવમાં તમને પ્રેમ કરનારી કેટલીક વ્યક્તિઓ છે અને કેટલાક તેનાથી વિપરીત નફરત કરનારા પણ હોઈ શકે છે.
- બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ : બોધાત્મક ઉપચારમાં એરોન બેકની બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ અને આલ્બર્ટ એલિસની તાર્કિક ભાવાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિનો સમાવેશ થાય છે.
- 1. બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ : એરોન બે કે વિકસાવેલી બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ ખિન્નતાના મનોરોગીઓ માટે વ્યાપક પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.
- ખિન્નતાનો ભોગ બનેલા દર્દીઓના નકારાત્મક વિચારો ઓળખવામાં, વિચારો અને તર્કની ભૂલો શોધવામાં તથા તેના અર્થઘટનમાં રહેલી ખામીઓ જાણવામાં આ પદ્ધતિ ઉપયોગી છે.
- ઉપચારક દર્દીને તેના અયોગ્ય વિચારોને પડકારવામાં મદદ કરે છે તેને નવાં અર્થઘટનો સમજાવે છે.
- દૈનિક જીવનમાં વિચારણા માટેના નવા માર્ગો શોધવામાં મદદરૂપ બને છે.
- બેકની આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ ભયભીત વિકૃતિ તથા વિકૃત ચિતાના ઉપચારમાં સફળ રહ્યો છે.
- 2. તાર્કિક ભાવાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ : એલિસની તાર્કિક ભાવાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિનો ઉપયોગ દર્દીના મૂળભૂત કુસમાયોજિત વિચારોની પ્રક્રિયાને બદલવા માટે કરવામાં આવે છે.
- કેટલીક વ્યક્તિઓની માન્યતાઓ અવાસ્તવિક અને મૂલ્યો સંપૂર્ણતાના આગ્રહવાળાં હોય છે.
- તેઓ તેમની માન્યતાઓ અને મૂલ્યો પ્રમાણે વર્તન કરે છે. પરિણામે નિષ્ફળતાને આમંત્રણ આપે છે, નિરાશા મેળવે છે અને પોતાની જાતને દયાજનક પરિસ્થિતિમાં મૂકે છે. દા.ત., આવા દર્દીમાં હું દરેક વસ્તુ કરવા શક્તિમાન છું'
- જેવા અવાસ્તવિક વિચારો જોવા મળે છે. આવા વિચારોને કારણે તેમનાં ધ્યેયો પણ અવાસ્તવિક હોય છે. જેમાં નિષ્ફળતા મળતાં વ્યક્તિ અશક્તિ, બિનઅસરકારક, અધૂરાવાળા અને પરાજય મેળવવાવાળા હોવાનો ભાવ જન્મે છે. જે તેમની ખોટી અને અયોગ્ય વિચાર પ્રક્રિયાનું પરિણામ છે.
- એલિસની આ પદ્ધતિ દર્દીની સ્વ'મૂલ્યાંકન અને માન્યતાના તંત્રનું પુનઃઘડતર કરી તેની વિચાર પ્રક્રિયાને બદલવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

6.મનોપચારમાં યોગનું મહત્ત્વ શું છે તે સમજાવો.

- પ્રાચીન ભારતીય સાહિત્યમાં માનસિક રોગોના ઉપચાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતી અનેક પદ્ધતિઓ જોવા મળે છે.
- અથર્વવેદ, ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા, અષ્ટાંગસૂત્ર, યોગસૂત્ર તથા બૌદ્ધ અને જૈન સાહિત્યમાં અનેક પ્રકારની મનોપચાર પદ્ધતિઓનો ઉલ્લેખ છે.
- આ પદ્ધતિઓ માત્ર ઉપચાર તરીકે કાર્ય કરતી નથી, પરંતુ રોગનિવારક કે અવરોધક તરીકે પણ કાર્ય કરે છે. તે વ્યક્તિના સ્વાથ્યની જાળવણીમાં અને તેની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં પણ ઉપયોગી છે.
- આ પદ્ધતિઓમાં ધ્યાન, યોગ, વિપશ્યના, સુદર્શનક્રિયા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- યોગ (Yoga) : પ્રાચીન ભારતીય જીવનશૈલીમાં માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યની જાળવણી અને ઉત્કૃષ્ટ કાર્યક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ શકે તે માટેનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ યોગ દર્શાવ્યો છે.
- યોગનો અર્થ થાય છે ‘જોડવું’. એટલે કે વ્યક્તિને બ્રહ્માંડ કે સૃષ્ટિ સાથે જોડવી. મહર્ષિ પતંજલિના મત મુજબ યોગ એટલે ‘ચિત્તને જુદી જુદી વૃત્તિઓનું સ્વરૂપ ધારણકરતું રોકવું તે.’ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં યોગની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવ્યું છે કે, ‘યોગ એટલે સમતાયુક્ત (સમતોલ ભેદભાવ વગરનો) અભિગમ.’
- યોગની સમજૂતી મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગસૂત્રમાં આપી છે. તેમણે યોગના ક્રમાનુસાર આઠ અંગો દર્શાવ્યાં છે. જેના દ્વારા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે.

- તેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સમાવેશ થાય છે.

7.મનોપચારનો અર્થ સમજાવો ?

- આધુનિક જટિલ સમાજમાં ચિંતા, સંઘર્ષ, હતાશા, મનોભાર અને માનસિક તંગદિલીનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધ્યું છે. પરિણામે વ્યક્તિઓ માનસિક સમસ્યા ધરાવે છે.
- માનસિક વિકૃતિના ભોગ બનેલ વ્યક્તિઓના ઉપચાર માટે મનોપચારની અનેકવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- મનોપચાર એ સમાયોજનની સમસ્યાઓ, આવેગાત્મક વિક્ષેપો અને માનસિક રોગોનો મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ, પ્રક્રિયાઓ અને સાધનો દ્વારા થતો ઉપચાર છે.
- મનોપચારમાં ઉપચારક અને મનોરોગી વચ્ચે વ્યાવહારિક સંબંધ સ્થપાય છે.
- ઉપચારક મનોરોગીમાં સમસ્યાનું નિરાકરણ થઈ શકે તેવી અને પરિણામકારક, સ્વીકાર્ય વર્તનતરેહ વિકસાવે છે.
- પરિણામે મનોરોગીનો વ્યક્તિગત વિકાસ અને સુગ્રથન જળવાઈ રહે છે.
- મનોપચારની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ નીચે પ્રમાણે આપવામા આવી છે :
- 1. લેન્ડિસ અને બોલ્સ : મનોપચાર એટલે રોગોને દૂર કરવાના ઇરાદા સાથે કરવામાં આવતી માનસિક ક્રિયાઓના ઉપાયોની ક્રિયા.
- 2. સ્ટ્રેન્જ : મનોપચાર બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેની એવી વાતચીન છે, જેમાં દર્દી કંઈક અંશે આવેગાત્મક અસ્થિરતાથી પીડાતો હોય છે અને બીજી વ્યક્તિ જે વ્યાવસાયિક, તાલીમબદ્ધ ઉપચારક છે તે આવી મનોદશાને સ્વસ્થ બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- 3. કિસકર : મનોપચારમાં મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓથી આવેગાત્મક અને અસમાયોજિત વર્તનનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે.
- 4. લેહનર અને ક્યુબ : મનોપચાર એ સમસ્યા કે બીમારીને મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ દ્વારા હલ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. મનોપચાર દ્વારા ઉકેલ પામતા પ્રશ્નો મોટા ભાગે સંવેગાત્મક કે મનોવૈજ્ઞાનિક હોય છે. મનોપચારમાં મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો પર આધારિત પદ્ધતિઓનો વ્યવસ્થિત અને વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉપચાર માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ માટે ઉપચારકે પદ્ધતિસરની તાલીમ મેળવી હોય છે.

8.અસરકારક સલાહનાં લક્ષણો અને કૌશલ્યો જણાવો ?

- પેટ્રશને દર્શાવેલાં અસરકારક સલાહનાં લક્ષણો અને કૌશલ્યો નીચે પ્રમાણે છે :
- સલાહ એ સલાહાથના સ્વૈચ્છિક વર્તન પરિવર્તનને પ્રભાવિત કરવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- સલાહનો હેતુ સ્વૈચ્છિક પરિવર્તનને સરળ બનાવે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરવાનો છે.
- સલાહમાં સક્રિય રીતે સાંભળવાની ક્રિયા થાય છે, પરંતુ બધી જ સલાહ એ માત્ર શ્રવણક્રિયા નથી.
- સલાહકાર પોતાના સલાહાથને બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિ કરતાં વધુ ગહન રીતે સમજે છે.
- સલાહ શાંત વાતાવરણમાં યોજવામાં આવે છે.
- સલાહ દરમિયાન થતી વાતચીત ખાનગી રાખવામાં આવે છે.
- સલાહાથને મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા હોય છે અને સલાહકાર આવી સમસ્યાઓ હલ કરવાનું કૌશલ્ય ધરાવે છે.
- અસરકારક સલાહ વ્યક્તિને પોતાના વિશે, પોતાના પર્યાવરણ વિશે અને પોતાની ભૂમિકા વર્તન વિશે શીખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

- ➢ પેરશન અને ઈસેનબર્ગે અસરકારક સલાહ અંગે આ કૌશલ્યો દર્શાવ્યાં છે :
  - ✓ (1) સમસ્યાને પહોંચી વળવાનું કૌશલ્ય,
  - ✓ (2) સલાહાર્થનાં વિશિષ્ટ મૂલ્યોની જાણકારી,
  - ✓ (3) મૂલ્યો બદલ્યા વિના વ્યક્તિના વર્તનને સમજવાનું કૌશલ્ય,
  - ✓ (4) 'સ્વ' બચાવની વર્તન ભાતોને ઓળખવાની કુશળતા,
  - ➢ (5) સલાહાર્થના મનમાં વિશ્વાસ પ્રગટાવવાનું કૌશલ્ય વગેરે જેવાં વિવિધ કૌશલ્યો મહત્ત્વનાં છે.

➢ સલાહકારની ભૂમિકા મહત્ત્વની છે. અસરકારક સલાહ એ વૈજ્ઞાનિક તાલીમ, અનુભવ અને સલાહકારનાં વિશિષ્ટ કોશલ્યોના ફળ સ્વરૂપે હોય છે.