1. સલાહની કોઈ એક વ્યાખ્યા આપો ?

- મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્લ આર. રોજર્સે આપેલી સલાહની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છે : 'સલાહ એ વ્યક્તિનાં મનોવલણો અને વર્તન પરિવર્તન કરવામાં તેને સહાયરૂપ થવાના હેતુથી તેની સાથેના સંપર્કોની શ્રેણી છે."

2. સલાહાર્થી કોને કહેવાય ?

- સલાહ પ્રક્રિયામાં મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ અથવા વિકાસના પ્રશ્નો લઈને આવનાર અને તેના નિવારણ માટે સહાયની આશા રાખનાર વ્યક્તિને 'સલાહાથ' અથવા 'અસીલ' કહે છે.

3. મનોપચારની કોઈ એક વ્યાખ્યા આપો ?

- મનોવૈજ્ઞાનિક જેમ્સ ફેવરે આપેલી મનોપચારની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છે : "મનોપચાર એટલે માનસિક રોગોનો મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ દ્વારા ઉપચાર."

4. વર્તનોપચારમાં કઈ કઈ પ્રયુક્તિ વપરાય છે? તેનાં નામ આપો ?

- વર્તનોપચારમાં આ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ થાય છે :
    - ✓ (1) પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ,
    - ✓ (2) જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ,
    - ✓ (3) વિસ્ફોટઉપચાર,
    - ✓ (4) સ્વાનુભૂતિ,
    - ✓ (5) અણગમા ઉપચાર,
    - ✓ (6) સ્વાગ્રહી કે દઢાગ્રહ તાલીમ,
    - ✓ (7) નિદર્શન પ્રવિધિ અને
    - ✓ (8) પ્રતીક વિનિમય પદ્ધતિ.

5. યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો ?

- શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં 'યોગ'ની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવ્યું છે કે, 'સમત્વ યોગ ઉચ્યતે' ('સમતા એ જ યોગ'). જીવનની બદલાતી પરિસ્થિતિમાં મનની સ્થિરતા અને સ્વસ્થતાની સમસ્થિતિ જાળવી રાખવી એ યોગ છે. 'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત 'યુજ' ધાતુનો બનેલો છે, જેનો અર્થ થાય છે 'જોડવું. 'જીવને શિવ સાથે કે આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવો તે યોગ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના ગ્રંથ 'યોગસૂત્ર'માં યોગની સવિસ્તર સમજૂતી આપી છે. તેમણે ક્રમાનુસાર યોગનાં આઠ અંગો દર્શાવ્યાં છે. યોગ દ્વારા માનવીના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે.

6. યોગનાં આઠ અંગોનાં નામ આપો અને 'યમ' વિશે ટૂંકી સમજ આપો ?

- યોગનાં આઠ અંગોનાં નામ આ પ્રમાણે છે :
    - ✓ યમ,
    - ✓ નિયમ,
    - ✓ આસન,
    - ✓ પ્રાણાયામ,

- ✓ પ્રત્યાહાર,
- ✓ ધારણા,
- ✓ ધ્યાન અને
- ✓ સમાધિ.

7. ધ્યાનના ફાયદા વર્ણવો ?

- ➢ 'ધ્યાન' એ અષ્ટાંગ યોગનું સાતમું પગથિયું છે. માનસિક સ્વાથ્યની જાળવણી અને વૃદ્ધિ માટે ધ્યાનનો ઉપયોગ થાય છે. ધ્યાન વ્યક્તિને તેના કુદરતી સ્વરૂપની નજીક લઈ જાય છે અને તેનામાં 'સ્વ' વિશેની સાચી જાગૃતિ લાવે છે.
- ➢ ભાવાતીત ધ્યાનના પરિણામે મનોશારીરિક ક્રિયાઓમાં સુધારો, મનોભાવમાં ઘટાડો, માનસિક સ્વાચ્ય અને સુખમાં વધારો તેમજ 'સ્વ' આવિષ્કાર જેવા લાભ થાય છે. ધ્યાનમાં કોઈ ચોક્કસ શબ્દ કે મંત્રના સતત અને યોગ્ય ઉચ્ચારણથી મન નીરવ બને છે. ધ્યાન દ્વારા માનવીની શારીરિક અને માનસિક સારાપણાની સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે, જેથી વ્યક્તિની અસરકારકતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

8. મનોગત્યાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ કઈ બાબતોનો સ્વીકાર કરીને ઉપચાર કરે છે ?

- ➢ મનોગત્યાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ એ બાબતોનો સ્વીકાર કરીને ઉપચાર કરે છે કે મનોરોગોનાં મૂળ બાલ્યાવસ્થાના અનુભવોમાં રહેલા . બાલ્યાવસ્થા દરમિયાનના આઘાતો. કે અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિઓ આવેશ જન્માવે છે. વ્યક્તિના આવા આવેશોનું દમન અજ્ઞાત મનમાં થાય છે.
- ➢ અજ્ઞાત મનના આવા આવેશો સતત જાગ્રત મનમાં આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આથી વ્યક્તિની મોટા ભાગની શક્તિ આવા આવેશોને દબાવવા પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે અને અસરકારક જીવન જીવવા જૂજ શક્તિ બચે છે. પરિણામે મનોરોગ થાય છે.

9. વર્તન ઉપચાર પ્રક્રિયામાં કયા ઉપચારનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે?

- ➢ નિદવર્તન ઉપચાર પ્રક્રિયામાં પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ, જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ, દઢાગ્રહ તાલીમ, પ્રતીક વિનિમય, અણગમા ઉપચાર, ર્શન દ્વારા ઉપચાર, સ્વાનુભૂતિ અને વિસ્ફોટ ઉપચારનો ઉપયોગ ડે કરવામાં આવે છે.

10. બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિમાં દર્દીની સારવાર કઈ રીતે કરવામાં આવે છે?

- ➢ બોધાત્મક ઉપચાર દર્દીને પોતાના બિનઅસરકારક, હાનિકારક વિચારોને પડકારવાનું શીખવાય છે. તેને ખોટાં અર્થઘટનો, તકેદોષો, નકારાત્મક વિચારો તથા કુસુમાયોજન પ્રેરે તેવા વિચારોને ઓળખવામાં મદદ કરવામાં આવે છે. પરિસ્થિતિનો નવો અર્થ કરી તે પ્રમાણે વર્તનને બદલવા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

11. બોધાત્મક ઉપચારનું મુખ્ય કાર્ય કર્યું છે?

- ➢ બોધાત્મક ઉપચારનું પ્રથમ લક્ષ્ય વ્યક્તિના નકારાત્મક વિચારો તથા અપેક્ષાઓ સંદર્ભે તેને જાગ્રત કરી તેને વાસ્તવિકતાની કક્ષાએ લાવવાનું છે. આવી વ્યક્તિની અયોગ્ય અપેક્ષા જેવી કે, મને દરેક વ્યકિત દ્વારા પ્રેમ મળવો જોઈએ. તેની મોટા ભાગની સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ હોય છે. જો દર્દીને એ વાતની સમજ આવે કે તેની માન્યતા કે મનોવલણ કેટલાં અવાસ્તવિક કે પોતાની જાતને નુકસાન કરનારાં છે, તો વ્યક્તિ તેમાં પરિવર્તન લાવવા તૈયાર થાય છે. આમ કરવું એ બોધાત્મક ઉપચારનું મુખ્ય કાર્ય છે.

12. મનોપચારમાં ભાવાતીત ધ્યાનનું શું મહત્ત્વ છે?

- મનોપચારમાં ભાવાતીત ધ્યાનને લીધે મગજના વિવિધ ભાગોમાંથી ઊપજતાં મોજાંમાં એકરૂપતા આવવાથી તે એકસાથે જ ઊપજે છે. તેને લીધે શારીરિક ક્રિયાઓ નિયમિત બને છે. પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન, શિક્ષણ, સ્મરણ અને વિદ્યાપ્રાપ્તિમાં લાભ થાય છે અને વ્યક્તિત્વ સમતોલ બને છે.