

“पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन” (Re-evaluation Counseling) कैसे शुरू करें

यदि आपने पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन और इसे अपने जीवन में उपयोग करने के लाभों के बारे में सुना है, और इसे आजमाने के लिए उत्सुक हैं, तो इसे आरंभ करने में आपको निम्न बातों से मदद मिलेगी।

अपने मूल रूप में, सह-समुपदेशन की पद्धति में केवल दो लोग बारी-बारी से एक-दूसरे की बात सुनते हैं। यह कुछ मायनों में बातचीत की तरह है, लेकिन यह अलग भी है। यह अधिक सावधानी से सुनने का प्रभावी प्रकार है। हम सुनने और आप जो सुनते हैं उस पर ध्यान देने की बात कर रहे हैं। यह उस व्यक्ति के बारे में सोचना है जो बोल रहा है, और वह जो बोल रहा है, उसे पूरे मनोयोग से बिना किसी सलाह या टिप्पणी के अबाधित रूप से सुनना और यह सोचना कि वह क्या कह रहा है।

बारी-बारी से सुनें

आरंभ करना आसान है। इसमें सिर्फ दो व्यक्तियों की आवश्यकता है। एक मित्र (या सहकर्मी या जीवनसाथी) खोजें, जो आपके साथ इस प्रयास में सहभागी होगा। दोनों इस बात पर सहमत हों कि आप बारी-बारी से समान समय तक बिना किसी रुकावट के एक-दूसरे को सुनेंगे, और परस्पर सहमति से यह भी तय करेंगे कि वह समय कितना लंबा होगा। फिर तय करें कि पहले कौन सुनेगा। फिर दूसरा व्यक्ति उस बारे में बात करे, जिसके बारे में वह बात करना चाहता है। श्रोता केवल ध्यान से सुनता है और सलाह देने या टिप्पणी करने या यह बताने के लिए हस्तक्षेप नहीं करता कि वह कैसा महसूस करता है।

सहमत समय के बाद, बात करने वाला श्रोता बन जाता है, और जिसने पहले सुना वह अब उस बारे में बात करता है जिसके बारे में वह बात करना चाहता है।

यह एक उचित आदान-प्रदान है। किसी भी व्यक्ति का दूसरे को कुछ देना नहीं है। इसके बाद दोनों आमतौर पर तरोताजा महसूस करते हैं और अधिक आसानी से सोचते हैं। यह मज़ेदार भी है।

जब भी मौका मिले, ऐसा करना अच्छा है। जैसे-जैसे आप इस तरह से अधिक बार सुनते हैं, आप एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानने लगते हैं और एक-दूसरे को अधिक से अधिक पसंद करने लगते हैं।

आपकी सुनने की क्षमता भी बेहतर हो जाती है। जितनी अधिक बार आप इसका उपयोग करेंगे, यह पूरी प्रक्रिया अधिक प्रभावशाली हो जाएगी।

सह-समुपदेशन “बारी” या “सत्र” आपके समयानुकूल लंबा या छोटा हो सकता है। यहाँ तक कि अपने सह-समुपदेशक के साथ साझा किए गए कुछ मिनट भी आपके सोचने और कार्य करने में बड़ा अंतर ला सकते हैं, और दो घंटे साझा करना तो बहुत ही बेहतर है।

अपनी भावनाओं को “बाहर” निकालना

कभी-कभी बात करने वाला व्यक्ति (“वक्ता” या “समुपदेशी”) हंसना या रोना या जोर से बोलना शुरू कर सकता है, या कभी-कभी कांप सकता है या जम्हाई ले सकता है। यह होना एक अच्छी बात है। इसका सीधा मतलब यही है कि वह व्यक्ति किसी बात को लेकर तनाव में है, शायद कुछ शर्मिंदगी या दुख या डर या शारीरिक परेशानी महसूस कर रहा है और वह इस तरह से अपना तनाव दूर कर रहा है। वह “शर्मिंदगी रहित,” “दुःख रहित,” “डर रहित” बन रहा है। हम कभी-कभी इन तरीकों से तनाव दूर करने को “भावनाओंका बहाव (डिस्चार्ज)” कहते हैं। ऐसा होने पर श्रोता (“समुपदेशक”)

प्रसन्नता और राहत महसूस कर सकता है, और होने वाले किसी भी भावनाओंके बहाव को रोकने की कोशिश किए बिना समुपदेशी की ओर ध्यान देना जारी रख सकता है। यदि समुपदेशी अपनी अभिव्यक्ति को रोक देता है, तो श्रोता उसे आश्वस्त कर सकता है कि उसे जारी रखना ठीक है।

आप क्या सोचते हैं?

यह सह-समुपदेशन का मूल विचार है कि दो लोग बारी-बारी से एक-दूसरे की बात सुनते हैं। इसे जानने और करने मात्र से आप अपने जीवन में कई बदलाव ला सकते हैं।

यदि आप इसे किसी के साथ पढ़ रहे हैं, तो हो सकता है कि आप इस बिंदु पर पढ़ना बंद कर दस-दस मिनट तक एक-दूसरे को सुनने का प्रयास करना चाहेंगे। बाद में, एक-दूसरे को बताना चाहेंगे कि आपकी प्रतिक्रिया क्या थी।

एक बार जब आप एक ही व्यक्ति के साथ कई बार “सह-समुपदेशन” कर लेते हैं, तो उस पर बात करने के लिए समय निकालें और देखें कि आप दोनों उस अनुभव के बारे में क्या सोचते हैं। आपको कैसा लगा जब कोई आपकी बात बिना रुकावट के सुनता है? क्या आपको यह अच्छा लगा?

क्या आप यह प्रयास जारी रखना चाहेंगे? इसे अच्छी तरह से कैसे करें, इसके बारे में अधिक जानकारी आपको इस पुस्तिका में आगे पढ़ने के लिए मिलेगी।

एक सत्र में क्या करना है

बिना किसी रुकावट के एक-दूसरे को सुनने में बिताए गए समय को सामान्यतः “सत्र” कहा जाता है। नीचे कुछ बातें बताई गई हैं, जिन्हें आप अपने सत्रों में प्रयोग करके देख सकते हैं।

“समाचार और अच्छी बातें”

आप अपने समुपदेशक को हाल ही में हुई छोटी या बड़ी “अच्छी” बातों के बारे में बताकर एक समुपदेशी के रूप में अपना सत्र शुरू कर सकते हैं। यह एक सुंदर सूर्यास्त हो सकता है, जो आपने पिछली शाम देखा था, या आपकी नई नौकरी, या कोई समस्या जो आपने पिछले सप्ताह सुलझाई थी। विचार यह है कि खुद को उन चीजों पर ध्यान देने का मौका दिया जाए जो अच्छी तरह से चल रही हैं। (यदि आप निराशा महसूस करते हैं, तो यह विशेष रूप से एक अच्छा विचार है। यह आपको यह याद दिलाने में मदद करता है कि चीजें उतनी बुरी नहीं हैं, जितनी आप महसूस कर रहे हैं।) कई बार तो लोग पूरा सह-समुपदेशन सत्र केवल “समाचार और अच्छी बातें” बताने में बिता देते हैं और बहुत अधिक सकारात्मकता के साथ तथा अधिक स्पष्टता से सोचते हुए चले जाते हैं।

वर्तमान परेशानियाँ

यदि हाल ही में ऐसा कुछ हुआ है जिसके कारण आप परेशान हैं, तो सह-समुपदेशन सत्र इसके बारे में बात करने के लिए एक अच्छी जगह है। आप इसके बारे में जितना चाहें उतना अधिक या कम बता सकते हैं, और आप इसे एक बार या बार-बार बता सकते हैं। आप शायद पाएँगे कि जब आपको कोई सलाह न दे रहा हो, या आपके लिए उन समस्याओं को हल करने की कोशिश न कर रहा हो, तब केवल उनके बारे में बात करने का अवसर मिलने पर आपकी बहुत सारी समस्याएँ बहुत छोटी प्रतीत होने लगने लगती हैं। आप अक्सर पाएँगे कि यदि कोई आपकी बात सुननेवाला हो और जब आप परेशान हो और समस्या के बारे में बात करें तो आप पर कुछ विश्वास दिखाए, तो आप एक अच्छे समाधान के बारे में सोच पाते हैं।

अतीत की परेशानियाँ

यदि आप समुपदेशी के रूप में अपनी बारी का उपयोग आपको परेशान करनेवाली किसी बात के बारे में बात करने के लिए करते हैं, तो आप कभी-कभी, थोड़ी देर के लिए परेशानी के बारे में बात करने का मौका मिलने के बाद, अपने आप से पूछ सकते हैं (या आपका समुपदेशक आपसे पूछ सकता है), “यह स्थिति या यह भावना आपको क्या याद दिलाती है? आपको पहले ऐसा कब महसूस हुआ है?” आप लगभग हर बार अतीत की किसी ऐसी स्थिति याद कर पाओगे, जो कुछ इसी तरह से दुखदायी या परेशान करने वाली थी। यह स्पष्ट होगा कि उस समय की पुरानी भावनाएँ अभी भी आपके मन में बनी हुई हैं, जो वर्तमान स्थिति में अधिक भ्रम और बुरी भावनाएँ जोड़ रही हैं। यदि आप पहले की स्थिति के बारे में बात कर सकते हैं कि तब क्या हुआ था, आपने कैसा महसूस किया था और इसका आप पर क्या प्रभाव पड़ा था, तो उन पुरानी बुरी भावनाओं का बहाव हो सकता है, जिससे आप वर्तमान समस्या को एक नई दृष्टि से देख सकेंगे।

जीवन की कहानियाँ

यदि आप एक समुपदेशी के रूप में अपने सत्र में आते हैं और ऐसा लगता है कि आपके वर्तमान जीवन में ऐसा कुछ भी नहीं है जिसके बारे में आपको बात करने की आवश्यकता है, तो अपनी जीवन कहानी बताने का प्रयास करें। अधिकांश लोगों को कभी भी अपने जीवन की पूरी कहानी बताने का मौका नहीं मिलता है, और हर किसी को ऐसा करने का मौका चाहिए होता है। जैसे ही आप अपने जीवन की कहानी सुनाते हैं, कुछ घटनाएँ अन्य की तुलना में आप पर हुए अच्छे या बुरे प्रभाव की दृष्टि से अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होंगी। ये घटनाएँ दोबारा सामने लाने और सह-समुपदेशन सत्रों में कई बार बात करने लायक होती हैं। आपको वास्तव में सुन रहे व्यक्ति के साथ, बार-बार उनकी समीक्षा करने का मौका मिलना, आपकी सोच में आश्चर्यजनक बदलाव ला सकता है। पुराने, दुखद अनुभवों से बची हुई बुरी भावनाएँ (उन अनुभवों सहित जिन्हें आपने सोचा था कि वे “आप पीछे छोड़ आये” थे) सतह पर आ सकती हैं और भावनाओंका बहाव हो सकता है, इससे आप तनावरहित होकर मुक्त विचारों के साथ रह सकते हैं। अच्छे अनुभवों की, जब एक अच्छे श्रोता के उपस्थिति में ध्यानपूर्वक समीक्षा की जाती है, तो पुराने कठिन समय की बुरी भावनाओं को दूर करने में और सकारात्मक दृष्टिकोण हासिल करने में मदद मिल सकती है।

आत्म प्रशंसा

हममें से अधिकांश को इतना अपमानित किया गया होता है या उनके साथ इतना दुर्व्यवहार किया गया होता है कि अब हमारे लिए अपने बारे में अच्छा महसूस करना मुश्किल हो जाता है। जब हम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास कर रहे थे, तो हमें उन चीजों के लिए “दोषी” ठहराया गया। हमें बहुत सी झूठी बातें बताई गई हैं। हमें बताया गया है कि यदि हम स्वयं को पसंद करते हैं, तो हम “घमंडी” हैं और हमें अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं करना चाहिए। यह सच नहीं है। लोगों को अपने बारे में अच्छा महसूस करने की ज़रूरत है। जब हम अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं, तो हम दूसरे लोगों के साथ बेहतर व्यवहार करते हैं, बुरा नहीं।

जब आप समुपदेशी हों तो सह-समुपदेशन सत्र में अपने समुपदेशक को बताएँ कि आपको अपने बारे में क्या पसंद है। यह बात उसे ऐसे स्वर में बताएँ जिससे लगे कि आपको खुद पर गर्व है (“श्रेष्ठत्व की भावना” नहीं, केवल गर्व है)। अपने समुपदेशक को यह बात बार-बार बताएँ। आपको यह कठिन लग सकता है, लेकिन यह करते रहें। अपने आप को हँसने, रोने

(अगले पृष्ठ पर जारी रखें)

या किसी अन्य प्रकार से भावनाओंका बहाव होने से न रोकें। अपने बारे में हर चीज (हर चीज) की सराहना करने का प्रयास करें। जब आप ध्यान दें कि किन चीजों की सराहना करना कठिन लगता है (उदाहरण के लिए, आप कैसे दिखते हैं या आप कितने स्मार्ट हैं), तो उन चीजों की सराहना करने पर ध्यान केंद्रित करें। आपको संभवतः अपने जीवन की आलोचना किए जाने की, दोषारोपण या दुर्व्यवहार की घटनाएँ याद आएँगी। जब आप समुपदेशी हों, तो समुपदेशन सत्र में इन घटनाओं को देखना और इनके बारे में बात करना अच्छा रहेगा।

लक्ष्य

अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करना या पहले से निर्धारित लक्ष्यों के प्रति अपनी प्रगति की समीक्षा करना आपके जीवन को बेहतर बनाने में मदद करता है। जब आप सह-समुपदेशन सत्र में समुपदेशी हों, तो यह करना उपयोगी होता है। अपने जीवन के विभिन्न कालखंडों के बारे में बात करें, संभावित रूप से निर्णय लें कि आप अपने जीवनकाल में कल, अगले सप्ताह, इस वर्ष, अगले पाँच वर्षों में, अगले बीस वर्षों में क्या हासिल करना चाहते हैं। जब आप भविष्य के प्रत्येक कालखंड के बारे में बात करते हैं, तो आप उन कदमों के बारे में सोच सकते हैं, जो आपको इन लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए उठाने होंगे।

समय-समय पर अपने लक्ष्यों की और किसी भी स्पष्ट बाधा की समीक्षा करने से आपको उन्हें प्राप्त करने में सहायता मिलेगी।

भावनाओंका बहाव जारी रहने देना

यदि आप समुपदेशी के रूप में किसी ऐसी चीज के बारे में बात करते हैं जिसके परिणामस्वरूप जीवंत बातचीत, हँसी, आँसू, कैंपकंपी, पसीना आना या जम्हाई लेना (भावनाओंके बहाव के सभी प्रकार) आदि बातें होती हैं, तो किसी और बात की ओर जाने की जल्दबाजी न करें। आप जो कह रहे थे या कर रहे थे उसे कई बार दोहराने की कोशिश करें, जब तक कि आपका भावनाओंका बहाव थम न जाएँ। जितनी बार आप कर सकते हैं, इसे बार-बार करना उचित है। सह-समुपदेशन का सबसे बड़ा लाभ इस भावनिक तनाव मुक्ति के बाद मिलता है। वे उन तरीकों से सोचना और कार्य करना संभव बनाते हैं, जिन पर पहले रोक लगाई गई थी।

सत्र की समाप्ति

सह-समुपदेशन सत्र के अंत में, विशेष रूप से यदि आप अपने लिए किसी कठिन विषय पर बात कर रहे हैं, तो कुछ ऐसी बात पर विचार करें जिसकी आप उत्सुकता से राह देख रहे हो, या किसी सरल विषय की ओर विचार ले जाएँ, ऐसे विचार जिनसे आपको तनाव महसूस ना हो। जैसे कि कुछ दोस्तों के नाम या कुछ पसंदीदा भोजन, या कुछ दृश्य जिन्हें देखकर आपको आनंद आता हो। यदि आपकी समुपदेशक होने की बारी हो, तो समुपदेशी से समुपदेशक बनने में या अन्य गतिविधियों की ओर जाने के लिए सहजता लाने में इस प्रक्रिया से मदद मिलती है।

प्रत्येक व्यक्ति को किसी चीज से संबंधित बात करने में सुरक्षित अनुभव कराने की दृष्टि से इस बात पर सहमत होना बेहतर होगा कि आप बाद में किसी के साथ इसकी चर्चा नहीं करेंगे। यह भी ध्यान रखें कि शराब और नशीली दवाएँ तनावमुक्ति के अच्छे प्रभावों में बाधा डालती हैं।

सहायता समूह

लोगों के एक छोटे समूह को बारी-बारी से एक-दूसरे की बात सुनने के लिए एकत्र करना भी अच्छा काम करता है। (आरसी में हम इसे "सहायता समूह" कहते हैं) प्रत्येक व्यक्ति को बात करने के लिए लगभग समान समय मिलता है, जबकि समूह के बाकी लोग सुनते हैं।

एक व्यक्ति समूह के नेता के रूप में कार्य करता है, ताकि समूह को यह तय करने में मदद मिल सके कि प्रत्येक व्यक्ति को कितना समय मिलेगा, कौन पहले अपनी बात कहेगा, इत्यादि। जब प्रत्येक व्यक्ति की समुपदेशी के रूप में बारी पूरी हो जाती है, तो आप प्रत्येक व्यक्ति को यह कहने का मौका देकर समूह बैठक समाप्त कर सकते हैं कि उसे समूह बैठक में शामिल होने के बारे में सबसे अच्छा क्या लगा या वह किस चिज की उत्सुकता से राह देख रहा/रही है।

सहायता समूह जितनी बार समूह के सदस्य चाहें मिल सकते हैं। मित्रों, सहकर्मियों, पड़ोसियों या समान पृष्ठभूमि या रुचिवाले लोगों का समूह हो सकता है। समूह के साथ कुछ साझा करने से अक्सर लोगों को उन चीजों के बारे में बात करने में सुरक्षित महसूस कराने में मदद मिलती है, जिनके बारे में उन्हें बात करने की ज़रूरत होती है। उदाहरण के लिए, महिलाओं, पुरुषों, माता-पिता, युवाओं, कामकाजी वर्ग के लोगों, एक निश्चित जातीय समूह या धर्म के लोगों, विकलांग लोगों, कलाकारों और कई अन्य लोगों के सहायता समूह रहे हैं।

अधिक लोगों को सह-समुपदेशन से परिचित कराने के लिए दोस्तों को समूह में आमंत्रित करना एक अच्छा तरीका है। यदि समूह बहुत बड़ा हो जाता है, तो इसे विभाजित किया जा सकता है और नए समूह के लिए चुने गए नए नेता के साथ एक दूसरा समूह बनाया जा सकता है। एक समूह के लिए लगभग आठ लोग होना पर्याप्त लगता है, लेकिन इससे छोटे और बड़े दोनों तरह से समूह अच्छा काम कर सकते हैं।

सहायता समूह समान पृष्ठभूमि या समान स्थिति वाले लोगों के लिए एक अच्छी संरचना है, जिसका उपयोग वे इस बारे में बात करने के लिए कर सकते हैं कि उन्हें उस समूह का हिस्सा बनकर क्या अच्छा लगा है और उन्हें उस समूह के लोगों की किन बातों पर गर्व है। सहायता समूह इस बारे में बात करने के लिए भी अच्छे हैं कि क्या कठिन रहा है, उनके अनुसार लोगों की उनके समूह के बारे में क्या धारणा होनी चाहिए, अपने समूह के लोगों के लिए उनकी क्या उम्मीदें और सपने हैं, और वे उस समूह के संबंध में क्या करना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, एक महिला सहायता समूह में प्रत्येक महिला को यह साझा करने का मौका मिलेगा कि एक महिला होने के नाते उसे क्या पसंद है, एक महिला होने के नाते उसे क्या कठिन लगता है, उसके अनुसार पुरुषों को महिलाओं से संबंधित कौन-सी बातों को समझना चाहिए, महिलाओं के जीवन में वह किस प्रकार के सुधार चाहेगी और वह किन तरीकों से अन्य महिलाओं तक पहुँचना चाहेगी।

यदि आप और अधिक जानना चाहते हैं

यदि आप सह-समुपदेशन का प्रयास करते हैं और निर्णय लेते हैं कि आप और अधिक जानना चाहते हैं, तो आप पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन के मुख्य कार्यालय से संपर्क कर सकते हैं (पते और फोन नंबर इस पुस्तिका के अंत में दिए गए हैं), और उस कार्यालय से पूछें कि क्या आपके आसपास कोई सह-समुपदेशक रहता है। आप कुछ परिचयात्मक प्रकाशन भी मँगवा सकते हैं। आरंभ करने के लिए कुछ अच्छी पत्रिकाएँ/आलेख इस प्रकार हैं:

The Human Side of Human Beings (the theory of RC), \$4.00 (US)

The Fundamentals of Co-Counseling Manual (the beginning practice of RC), \$8.00 (US)

The Art of Listening (an introductory talk about RC), \$2.00 (US)

An Introduction to Co-Counseling (a very short description of RC), \$1.00 (US)

The Human Situation (essays on different topics), \$7.00 (US)

Present Time (a general journal published four times a year), \$5.00 (US)

वीडियोटेप और ऑडियोटेप भी उपलब्ध हैं। (वे सभी अंग्रेजी में हैं, लेकिन हमारे पास अलग-अलग देशों के लिए अलग-अलग वीडियो प्रारूप हैं और साथ ही प्रत्येक वीडियोटेप के लिए टाइप किए गए ट्रांसक्रिप्ट भी हैं।) मुख्य कार्यालय में कोई भी आपको बता सकता है कि शुरुआत करने की दृष्टि से आपके लिए कौन सा प्रारूप अच्छा हो सकता है।

यदि आप अध्ययन सामग्री के लिए भुगतान करने में सक्षम नहीं हैं, तो कार्यालय को इस बारे में बताएँ और पूछें कि क्या आपके लिए आरंभ में कुछ साहित्य का आउटरिच फंड से भुगतान हो सकता है।

यदि आप आरसी के बारे में अधिक जानने में बहुत रुचि रखते हैं और ऐसे अन्य लोगों को जानते हैं जो सीखने के लिए उत्सुक हैं, तो हम आपके समूह में एक शिक्षक भेज सकते हैं या आप में से किसी एक को कार्यशाला में ला सकते हैं।

इंटरनेट पर एक आरसी वेब साइट है, <www.rc.org>, जिसमें बहुत सारी जानकारी और लेख हैं। यदि आप ऐसे क्षेत्र में हैं जहाँ अभी तक आरसी कक्षाएँ उपलब्ध नहीं हैं लेकिन आप इंटरनेट से जुड़ सकते हैं, तो आपको इस वेबसाइट की ऑनलाइन "कक्षा" उपयोगी लग सकती है।

जो लोग पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन का उपयोग करते हैं, वे पाते हैं कि इससे उन्हें बेहतर सोचने, रिश्तों को सुधारने, सही चीजों का समर्थन करने और जीवन का अधिक आनंद लेने में मदद मिलती है। सह-समुपदेशक आमतौर पर आरसी का उपयोग करते हुए "होशियार" हो जाते हैं, और वे इसका बेहतर उपयोग कर सकते हैं। वे अन्य लोगों को आरसी के बारे में सिखाते हैं और उन्हें यह भी सिखाते हैं कि अन्य लोगों को कैसे सिखाया जाए। परिणामस्वरूप कुछ स्थानों पर बहुत से लोग आरसी का उपयोग कर रहे हैं, कक्षाएँ और कार्यशालाएँ आयोजित कर रहे हैं, एक-दूसरे से सीख रहे हैं और एक-दूसरे को समर्थन और प्रोत्साहन दे रहे हैं।

हमारे पास दुनियाभर के सह-समुपदेशकों द्वारा लिखित लगभग तीस अलग-अलग भाषाओं में प्रकाशित साहित्य है, जिसमें आरसी के उपयोग के बारे में कहानियाँ, आरसी का उपयोग करने की जानकारी और विभिन्न आयुवर्ग, पृष्ठभूमि और स्थितियों के लोगों के बारे में आरसी की जानकारी है।

कुछ बुनियादी नियम और "सामुदायिक दिशानिर्देशों" ("Community Guidelines") का एक सेट है, जो सह-समुपदेशकों को चीजों को अच्छी तरह से व्यवस्थित रखने में मदद करता है।

शुभकामनाएँ।