

কাউনসেলিং (Counseling) মূলমন্ত্র হল আমি আত্ম-উন্নয়ন করতে পারব এই বিশ্বাসে পৌঁছনো( I can improve myself )

প্রত্যেক মানুষই সারা জীবনে কখনও কখনও প্রিয়জন বা পরিজনের কাউনসেলিং করে থাকেন। কাউনসেলিং একধরনের গাইডেনস বলতে পারি।

### তাহলে পেশাদার কাউনসেলারের প্রয়োজন হয় কেন?

আসলে পেশাদার কাউনসেলার তৃতীয় ব্যক্তি। তিনি নিরপেক্ষ দৃষ্টিভঙ্গি থেকে সমস্যাকে দেখবেন। আর প্রশিক্ষণ ও অভিজ্ঞতা তাঁকে এই কাজে দক্ষ করে তোলে।

আমরা বলতে পারি কাউনসেলিং একধরনের ন্যারেশন। একজন গল্পকথক আর একজন গল্পশ্রোতা। সত্য-মিথ্যা কল্পনায় মেশানো নানা মাত্রার নানা কোণের অন্ধকারের আলোর গল্প শুনে একজন কাউনসেলার (শ্রোতা) ঐ গল্পকথকের জীবন জগৎ দর্শন দৃষ্টিভঙ্গি পরিবার সমাজ সেই সব নিয়ে সংকট সংঘাতকে বুঝবেন। একজন প্রশিক্ষিত ব্যক্তি তাঁর জ্ঞান, অভিজ্ঞতা ও দক্ষতা দিয়ে পীড়িত ব্যক্তির মনের ভার লাঘব করে, তার দুঃখ কষ্ট দূর করে, তাকে ব্যবহারিক জীবন পুনরায় ফিরে পাবার মতো সুস্থ করে তুলবে।

তাই কাউনসেলারকে হতে হবেঃ

- কখনও অভিভাবক কখনও প্রয়োগবাদী কখনও ব্যবহারজীবী
- কখনও নাক-না গলানো নিছক দর্শক। কখনও সর্বজ্ঞ দর্শক।
- কিন্তু সবসময় তাঁকে হতে হবে আশাবাদী, একটা সমাধানের পথ মিলবেই।

### কখন কাউনসেলিং প্রয়োজন?

যে কোনো মানুষের যে কোনো মুহূর্তে কাউনসেলিং প্রয়োজন হতে পারে। আমাদের স্বাভাবিক যাপনে যখন কোনও জটিলতা আসে, তখনই নানান ধরনের অসুবিধা হয়,

- আবেগজাত সংকট(difficult emotions): কিছুতেই আবেগ(emotions) সংযত রাখতে না পারা। অল্পতেই রেগে যাওয়া।  
কান্নাকাটি করা চিৎকার করা, ভেঙে ছুঁড়ে ফেলা, মাত্রা ছাড়া প্রতিক্রিয়া দেখানো।
- সম্পর্কের ভেতরকার সংকট(difficult relations): বাবা-মায়ের সঙ্গে সন্তানের, স্বামী-স্ত্রী, বন্ধুত্ব, ভাই-বোনের/ সতীর্থদের  
ভেতরের ঈর্ষা, কখনও বা অনির্দিষ্ট কোনো সম্পর্ককে ঘিরে।
- সিদ্ধান্ত গ্রহণে দ্বন্দ্ব(difficult cognitions): কী করা উচিত কোনটা উচিত নয় তার দোলাচলতা।
- আচরণের সমস্যা(difficult behaviors): ভয় ভয় ভাব বাতিক আতঙ্ক অকারণ উদ্বেগ।
- অন্যান্য সংকট(Other Difficulties): নির্দিষ্ট কোনো শারীরিক/মানসিক(specific mental illness/disorder)  
স্কিজোফ্রেনিয়া(schizophrenia) বিষণ্ণতা (depression, manic depressive psychosis)

শেষের সংকটটা বাদে বাকি সবগুলোর একটা বড়ো কারণ সংযোগের সংকট miscommunication

আমাদের জানতে হবে সংযোগের প্রক্রিয়াটা কেমন?



Miscommunication মানসিক অস্থিরতার কারণ

Sender আর Receiver -এর NERO কে অক্ষুণ্ণ না রাখতে পারা।

N- Need চাহিদা

E- Emotion অনুভূতি

R- Right অধিকার

O- Opinion মতামত

WIN

Aggressive

(আক্রমণাত্মক)

Empathetic + Assertive

(অন্যের কথা বোঝা+নিজের কথা বলা)

Sender (I) আর Receiver (YOU) -এর

NERO কে অক্ষুণ্ণ

I

Guilt (অপরাধ) +

Passive/ Aggressive

Shame (লজ্জা) +

(নিষ্ক্রিয়/আক্রমণাত্মক)

Passive

(নিষ্ক্রিয়) Cold Relation (শীতল-সম্পর্ক)

Rejection (প্রত্যাখ্যান) +

LOSS

WIN

Depression (অবসাদ)

YOU

যখন এই সংযোগের সংকট হয়। তখনই আমাদের ভেতরে ভেতরে নানা চাপ তৈরি হয়। আমরা ঠিক নিজেদের সামলাতে পারি না। তখনই তৈরি হয় স্ট্রেস(Stress)- এক নিরবিচ্ছিন্ন বায়োকেমিক্যাল পরিবর্তন। আর এই স্ট্রেসের আশঙ্কা আর সংকট থেকে তৈরি হয় নেতি বাচক ভাবনা। তবে আরও নানা কারণে স্ট্রেস হতে পারে।

Causes of Stress		Effects of Stress		Stress Response			
a) Environ-mental	b) social conflict	a)Physiological	b)Psychologica l	a)Physiological	b)Psychological	c)Cognitive	d) Behavioral
পরিবেশ দূষণ প্রতিবেশ	পরীক্ষাকেন্দ্রিক চাকরির শর্ত রক্ষা সামাজিক শর্ত রক্ষা	ঘুমের সংকট খিদেঃ কমে যাওয়া/ বেশি খিদে ওজনঃ কম/বেশি বিমুনি/ঘুমঘুম ভাব হাত পা কাঁপা পেটে ব্যথা মাথা ধরা/ব্যথা দীর্ঘ দিনের কোনো রোগ- যন্ত্রণা	মানসিক দুশ্চিন্তা হতাশা ভয় রাগ কষ্টকর অনুভূতি আত্মবিশ্বাসের অভাব	high BP high Sugar Asthma Cancer Dementia Peptic A  ↓ শারীরিক সমস্যা যা মানসিক চাপ তৈরি করে।	উদ্বেগ খিটখিটে ভাব চাপাকান্না উৎকর্ষা ভয় অবসাদ  ↓ সম্পর্কের সমস্যা	সিদ্ধান্ত নিতে না পারা বিচারবোধের অসুবিধা পরিকল্পনার অসুবিধা সময় পরিকল্পনা করতে না পারা ↓ কর্মক্ষেত্রে শিক্ষাক্ষেত্রে সমস্যা	হঠকারি সিদ্ধান্ত হঠাৎ রেগে যাওয়া চিৎকার করা মাত্রো ছাড়া প্রতিক্রিয়া অকারণ খারাপ ব্যবহার  ↓ নেশায় ডুব, অসামাজিক কাজে জড়িয়ে যাওয়া

### কেন এই স্ট্রেস হয়?

আমাদের ব্রেনে সেরিব্রাল কটেক্স বার্তা পাঠায়  $\Rightarrow$  হাইপোথ্যালামাসে  $\Rightarrow$  নার্ভতন্ত্র উত্তেজিত হয়  $\Rightarrow$  নানা শারীরিক প্রতিক্রিয়া তৈরি হয়  $\Rightarrow$  মনে নানা ভাবনার জন্ম হয়  $\Rightarrow$  যা ব্যক্তির বুদ্ধিবৃত্তিতে আচরণে ব্যবহারে প্রভাব ফেলে  $\Rightarrow$  তখন বলা যেতে পারে মানুষটি মানসিক সংকটে আছেন, জীবন তখন তার কাছে অর্থহীন হয়ে যায়। আর অর্থহীনতা জীবন্ত মানুষকে মৃতবৎ করে তোলে।

### এখান থেকে বের হওয়ার উপায়?

পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে দেখতে হবে ব্যক্তির চাহিদা কী? সামর্থ্য কতটা?

এবার তাঁকে চাহিদা কমাতে হবে আর সামর্থ্য বাড়াতে হবে, স্কিল আনতে হবে পরিশ্রম করতে হবে। কাউনসেলিং তাঁকে পথ দেখাবে সহায়তা করবে নতুন পথে হাঁটতে। বারবার কথা বলেও যদি দেখা যায় ব্যক্তি মনের মানচিত্রকে (MAP, M= Sense of Meaning ,A= Actualization, P=Power) পরিণত করতে পারছেন না, জীবনের অর্থ ফিরে আসছে না, তাঁর কোনও **choice, control, connectivity** ফিরে আসছে না, আর সেই নানা শারীরিক কষ্ট অতি মাত্রায় হয় তাহলে মনোচিকিৎসক রয়েছেন ,তাঁরা ওষুধ দিয়ে শারীরিক যন্ত্রণার উপশম ঘটিয়ে যাপনে ফিরিয়ে আনবেন। মনোবিশ্লেষকরা ওষুধের পাশাপাশি কথা দিয়ে (talking cure) মনের অন্ধকার গর্তটা ভরাট করে দিতে সচেষ্ট হন। যাতে করে ব্যক্তি নিজেই নিজের পথ তৈরি করে নিতে পারেন।

সুতরাং , কোথাও কিছু ঠিক ঠিক হচ্ছেনা মনে হলেই কলেজের ছাত্র-ছাত্রীরা যোগাযোগ করতে পারো

**প্রতি শুক্রবার, বেলা ১টা থেকে ২টা কলেজের কাউনসেলিং রুম(মেন বিল্ডিং, ২তলা)**

বারাসাত সরকারি কলেজ। কাউনসেলিং সেল।