

काउन्सलिंग : सशक्तीकरण की एक प्रक्रिया

विशाखा
महिला शिक्षा एवं शोध समिति

काउन्सलिंग : सशक्तीकरण की एक प्रक्रिया

लेखन व संकलन : भरत व शबनम

डिजाईन व ले-आउट : शबनम

कम्प्यूटर ले-आउट : अशोक कुमार

वर्ष : मार्च 2011

सहयोग राशि : 100 ₹ मात्र

प्रकाशक : विशाखा महिला शिक्षा एवं शोध समिति

9, प्रताप नगर, ग्लास फैक्ट्री के पास, टोंक रोड

जयपुर (राजस्थान) 302 018

Ph.- 0141-2712034, Telefax- 0141-2703725

E-mail : info@vishakhawe.org

Web : www.vishakhawe.org

This publication was made possible by the support of generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under **Cooperative Agreement No. DFD-A-00-09-00141** through **Vishakha**. The content, views and opinions expressed herein are those of the authors, and the responsibility of **Vishakha**, and do not necessarily reflect the views of COUNTERPART INTERNATIONAL, USAID or the United States Government.



आभार

सशक्तीकरण की प्रक्रिया में काउन्सलिंग एक महत्वपूर्ण औजार है। अपने आपको समझने के साथ-साथ विपरीत स्थितियों से जूझने में काउन्सलिंग हमेशा ही सहायक रही है। अक्सर हम आपस की बातचीत को काउन्सलिंग समझने लगते हैं। अपनी दृष्टि से उचित बात किसी को मनवा देने को काउन्सलिंग की क्षमता समझते हैं। बहुत से व्यक्ति यह सोचते हैं कि हमसे अच्छी समझाइश कोई नहीं कर सकता और हम एक बेहतर काउन्सलर हैं। काउन्सलिंग, समझाइश नहीं है। काउन्सलिंग की इसी व्यवस्थित प्रक्रिया को इस पुस्तक में लिखने का प्रयास किया गया है। प्राथमिक तौर पर यह Robert Carkhuff के Three stage model पर आधारित है, किन्तु प्रायोगिक तौर पर विशाखा संस्था द्वारा संचालित महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्रों के अनुभवों से पुस्तक का निर्माण हो पाया है।

महिला हिंसा की रोकथाम में विभिन्न संगठन, संस्थाएँ, व्यक्ति और सरकारी संस्थान अपनी-अपनी पहल कर रहे हैं। बहुत से महिलावादी संगठन और संस्थान काउन्सलिंग के लिए इस मॉडल व अपने अनुभवों को साथ जोड़कर प्रयोग में ला रहे हैं।

काउन्सलिंग एक व्यक्ति आधारित प्रक्रिया है किन्तु महिलाओं के साथ इसका उपयोग करते हैं तो हमारी सामाजिक व्यवस्थाओं व जुड़े मूल्यों को जोड़कर समझाने का प्रयास किया जाना आवश्यक लगता है। पुस्तक में महिलावादी दृष्टिकोण से काउन्सलिंग को समझने का प्रयास किया गया है। इस प्रयास का महिला हिंसा की रोकथाम हेतु हस्तक्षेप करने के संदर्भ में आ पाना, अपनी स्थितियों को व्यक्तिगत, व्यापक व राजनैतिक दृष्टिकोण से समझ पाना, अधिकारों के प्रति सचेत हो पाना और अपने कार्यों व परिणामों की जिम्मेदारी खुद ला पाने में किसी प्रकार का योगदान रहता है तो पुस्तक अपने अर्थ को साकार करेगी।

पुस्तक में उपजी समझ को पुलिस विभाग, राजस्थान द्वारा समर्थित विशाखा द्वारा संचालित महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्र के सामाजिक कार्यकर्ताओं ने क्रियान्वित कर व्यापक बनाया, हम उनके आभारी हैं।

Counterpart India ने हिंसा से पड़ रहे प्रभावों को स्वास्थ्य का हिस्सा देखा और पुस्तक को प्रकाशित करने की सहमति दी, इस हेतु साधुवाद।

सबसे अधिक आभार उन महिलाओं को जिन्होंने अपने जीवन में, व्यवहार में, चुनौतियों व समस्याओं को इस दृष्टि से देखा तथा हिंसा की रोकथाम के लिए जूझी और अपने जीवन के निर्णय अपने हाथ में लिए।

उम्मीद करते हैं कि यह पुस्तक सभी के लिए विशेषतौर पर महिला हिंसा रोकथाम के संघर्ष में लगे कार्यकर्ताओं के लिए उपयोगी होगी। खासतौर पर जब राजस्थान के सभी जिलों में महिला सुरक्षा एवं सलाह केन्द्र विभिन्न संस्थाओं के मार्फत संचालित किये जाने हैं। ये केन्द्र पिछले 7 साल से 9 जिलों में विशाखा द्वारा संचालित किये गये और वहाँ इसी अप्रोच से काउन्सलिंग प्रक्रियाएं संचालित हो पाईं।

हमारा यह प्रयास महिला हिंसा रोकथाम में एक और कदम बढ़ाएगा, इसी विश्वास से।

विषय प्रवेश

हम सब अपने जीवन में कई शब्दों का प्रयोग बार—बार करते हैं। बहुत बार उन शब्दों की व्यापकता और हमारे जीवन पर उनके असर को समझे बिना भी ऐसे शब्दों का उपयोग बारम्बार करते चले जाते हैं। ऐसा ही एक शब्द है 'काउन्सलिंग'।

इस शब्द को सामान्य अर्थ के साथ हम बहुत जगहों पर काम में लेते हैं। इस पुस्तिका में काउन्सलिंग के व्यवस्थित अर्थ और उसके उपयोगों को एक जगह पर लाने का प्रयास किया गया है।

इस पुस्तक में काउन्सलिंग की प्रक्रियाओं को, महिला हिंसा की रोकथाम के लिए चलाए जा रहे महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्र के संदर्भ में देखा गया है।

पिछले 7 साल में राजस्थान के 9 जिलों में चल रहे इन केन्द्रों पर दस हजार महिलाओं ने अपने आपको पंजीकृत किया। हिंसा से जूझ रही महिलाओं की बड़ी संख्या जहां महिला हिंसा की गम्भीर स्थिति को दिखाता है वहीं NCRB और NFHS 3 के आंकड़े हिंसा की व्यापकता और तीव्रता को दर्शाते हैं। दस में से नौ महिलाएं अपने जीवन काल में कम से कम एक बार अवश्य ही हिंसा को झेलती हैं। यह बात सुनकर रोंगटें खड़े हो जाते हैं।

इन महिलाओं की मदद के लिए महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्र कार्यरत हैं। यहां सामाजिक कार्यकर्ता, महिलाओं की मदद के लिए काउन्सलिंग को एक औजार की तरह काम में लेते हैं। हम जानते हैं कि महिलाओं के साथ शारीरिक, मानसिक, यौनिक व आर्थिक स्तर पर घटने वाली हिंसा उन्हें दैनिक जीवन में कमजोर, अकेला, आत्मविश्वास में कमी, निराश, परेशान व अंततः उनका नुकसान करती है।

बहुत सी स्थितियों में हम अपने आपको संभाल पाते हैं, अपनी स्थिति को खुद समझ पाते हैं, उनका हल खोज पाते हैं और आगे बढ़ जाते हैं। किन्तु कभी—कभी ऐसा नहीं हो पाता। हम एक जगह रुक जाते हैं, कोई विकल्प नहीं सूझता, हमें लगता है कि इस समस्या से हम निजात नहीं पा सकते। उपायों को खोजना बंद कर दते हैं। अपने अन्दर सिमट जाते हैं। हर घटना को नकारात्मक तरीके से देखने लगते हैं या इस कदर आक्रोश में भरे होते हैं कि अपने शरीर, मन और रोज के कार्यों को बाधित कर लेते हैं।

इन स्थितियों में हमें एक ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है जिसको हम अपने मन की स्थिति बता सकें। जीवन की स्थितियों का खुलासा कर उसके सामने रख सकें। अपनी कमजोरियां, ताकतें, भावनाएं और भविष्य की जरूरतें बता सकें। इन जरूरतों को कानून सम्मत तरीके से पूरा रख सकें। विकल्पों को खोज सकें। किसी को बताकर हल्के हो सकें। हिंसा की रोकथाम के लिए किसी का हाथ पकड़ सकें। सामाजिक सरोकारों को चुनौती देने वाली



संघर्षपूर्ण राह में किसी का साथ पा सकें। अपने जीवन में सम्मान को लाने, अपने खोए हुए विश्वास को पाने और अधिकारयुक्त जीवन बिताने में किसी को हक से अपने साथ खड़ा कर सकें।

यही वह स्थिति है जहां हिंसा की रोकथाम में लगे केन्द्र / काउन्सलिंग हमें मदद कर सकती है।

बतौर काउन्सलर हम काउन्सलिंग को कैसे समझे, यहीं इस पुस्तक में लिखा गया है।

वो कौनसी प्रक्रियाएं, क्षमताएं, मूल्य और ध्यान रखने वाली बातें हैं जो एक काउन्सलर को महिला की मदद के लिए सक्षम बनाती है। इसी का उल्लेख पुस्तक में मिलता है।

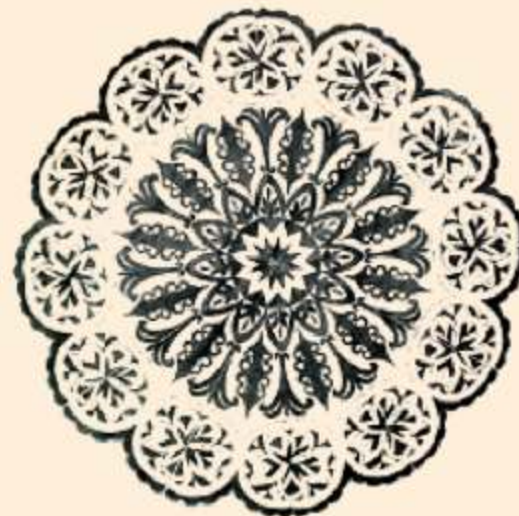
काउन्सलिंग दो तरफा प्रक्रिया है। यह एक तरफ खुद को देखने, समझने में मदद करती है तो दूसरी ओर हमारी well being के लिए काम करती है।

बतौर काउन्सलर हमारी भूमिका को समझने, हिंसा से जूझ रही महिला को सशक्तीकरण की प्रक्रिया से जोड़ने में किन बातों का ध्यान रखें इसकी विवेचना पुस्तक में की गई है।

उम्मीद करते हैं कि महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्रों, परिवार परामर्श केन्द्रों, महिला परामर्श केन्द्रों अथवा समग्र राहत के लिए चल रहे किसी भी प्रकार के हस्तक्षेप में यह पुस्तक एक आवश्यक दस्तावेज की जगह बना पाएगी।

हम उम्मीद करते हैं सामाजिक कार्यकर्ताओं, काउन्सलर और संस्थाओं से, कि वे इसका उपयोग करते हुए महिला हिंसा को समूल नष्ट करते हुए हिंसा मुक्त जीवन की व्यवस्थित प्रक्रिया प्रारंभ कर पाएंगे।

यह दस्तावेज मूल तौर पर उन महिलाओं को ध्यान में रखकर लिखा गया है जो महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्रों पर काउन्सलिंग के लिए आती हैं। दस्तावेज में अनेक जगहों पर क्लाइन्ट की जगह महिला या व्यक्ति शब्द का इस्तेमाल किया गया है। मूलतः इन सबका अभिप्राय क्लाइन्ट से ही है। दस्तावेज के उपयोग हेतु किसी स्वीकृति की आवश्यकता नहीं है किन्तु दस्तावेज और संस्था का उल्लेख किया जाएगा तो हमारे कार्य को प्रोत्साहन मिलेगा।



"Counselling is an activity engaged in deliberately, with a clear intention and operating according to a clearly defined set of rules. People become engaged in counselling when a person, occupying regularly or temporarily the role of 'counsellor' offers or agrees explicitly to offer time, attention and respect to another person or persons temporarily in the role of 'client'."

**Definition by
"British
Association of
Counseling 1985"**

काउन्सलिंग क्या है ?

काउन्सलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है :

- ☐ जो व्यक्ति को अपनी समस्या को समझने और अपनी जीवन स्थितियों को बेहतर करने के लिए प्रभावी निर्णय लेने में मदद करती है।
- ☐ व्यक्ति के सम्पूर्ण हित के लिए उसमें अन्तर्निहित क्षमताओं, सम्भावनाओं को खोजने में मदद करती है।
- ☐ जीवन के प्रति बेहतर स्पष्टता लाने का अवसर देती है जिससे व्यक्ति बेहतर संसाधन व अच्छी स्थितियों को निर्मित कर सके।
- ☐ जिसमें काउन्सलर व क्लाइंट दोनों की समान सहभागिता होती है। क्लाइंट की इच्छा से ही काउन्सलिंग की प्रक्रिया शुरू की जा सकती है।

KEY WORDS

- Involvement, respect.
- Exploration, discover, clarity.
- Enhance capacity, identify option for change.
- Self assessment and decision-making
- Well being.

काउन्सलिंग प्रक्रिया में काउन्सलर क्लाइंट को समय, ध्यान (attention) व सम्मान देता है।

काउन्सलिंग में



क्या शामिल है

उद्देश्यपूर्ण बातचीत (Goal-Oriented)
बराबरी की स्थिति / रिश्ते (Equal Relationship)
सशक्तीकरण की प्रक्रिया
दो-तरफा प्रक्रिया
परानुभूति (Empathy)
मार्गदर्शन (Guidance)
समझना (Understanding)
स्व:निर्णय (Self-decision)
भावनात्मक सहयोग (Emotional cooperation)
धारणा रहित (Non-Judgmental)
व्यवसायिक सम्बन्ध (Professional relationship)
व्यवस्थित एवं विशेष प्रक्रिया

क्या नहीं

साधारण बातचीत (Casual)
गैर बराबरी का रिश्ता
दूसरे पर निर्भरता उत्पन्न करना
एकतरफा प्रक्रिया
सहानुभूति (Sympathy)
आदेश देना
सलाह / Spoon Feeding
निर्णय थोपना
व्यक्तिगत सम्बन्ध
आग्रह-पूर्वाग्रह युक्त (Biased)
धमकी, आवेश (Deep Involvement)
अव्यवस्थित एवं सामान्य बातचीत

काउन्सलिंग के आधारभूत मूल्य

हम प्रत्येक कार्य किसी विचार के साथ करते हैं। उस विचार और काम को करने के लिए हमारे कुछ आधारभूत मूल्य (Basic value) होते हैं। बहुत बार इन मूल्यों को हम कोई जांच-परख नहीं करते, बस उनको मानते हुए कार्य किये जाते हैं।

महिलाओं के साथ काउन्सलिंग का कार्य करते हुए मूल्य एक विशेष प्रकार से संदर्भ का निर्माण करते हैं। ये मूल्य सामाजिक कार्यकर्ता और केन्द्र पर आने वाली महिला दोनों के व्यवहार पर असर डालते हैं। काउन्सलिंग के कार्य में काउन्सलर, स्वयं के व्यक्तिगत एवं व्यवसायिक मूल्यों की पुनः जांच करता है और आने वाली महिला को भी खुद के मूल्य, मान्यताओं और व्यवहारों को समझने, जांचने के लिए प्रेरित करता है। महिलाएं हिंसा से जूझने एवं जीवन जीने के अनुभव जब काउन्सलर/सामाजिक कार्यकर्ता को बताती हैं तो वह समाज द्वारा निर्मित, खुद के द्वारा निर्मित उन मूल्यों को भी बताती हैं जिनका असर उसके जीवन पर पड़ता है। काउन्सलिंग की प्रक्रिया में काउन्सलर कोशिश करती है कि वह इन मूल्यों की पहचान कर सके, इनको स्पष्ट कर सके और जरूरत पड़ने पर इनको चुनौती (Confront) दे सके।

यह अवलोकन की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है किन्तु इसको करने से पहले यह समझना आवश्यक है कि हमारे केन्द्र पर आने वाली महिला के मूल्यों का निर्माण कैसे हो रहा है? समाज द्वारा बनी धारणाओं/मान्यताओं का महिला पर किस प्रकार असर पड़ रहा है?

काउन्सलर के लिए आवश्यक है कि वह महिला के संदर्भ, समाज (जिससे महिला सम्बन्ध रखती है अथवा जिसमें वह रहती है) और स्थितियों को समझे। सामान्यतः हम सब का 'विशेष तौर पर महिलाओं के संदर्भ में' आत्मविश्वास व सम्मान, दूसरे की सोच व पितृसत्तात्मक समाज में महिलाओं की छवि और उनसे अपेक्षित व्यवहार पर निर्भर करता है। मौटे तौर पर काउन्सलिंग में निम्न मूल्य समाहित होते हैं :

स्वीकार्यता (Acceptance)

व्यक्ति एवं उसकी स्थितियों को जस का तस स्वीकार करना काउन्सलिंग के लिए आवश्यक है। महिला की विभिन्न स्थितियां, छवियां व रूप को स्वीकार करते हुए काउन्सलिंग की जानी चाहिए। काउन्सलर यह तय नहीं कर सकती कि वह विशेष वर्ग, श्रेणी अथवा जाति के लोगों से ही बात करेगी। उसके लिए प्रत्येक व्यक्ति महत्वपूर्ण है। वह उनमें किसी प्रकार का भेद नहीं करती है।

स्वःजागरूकता (Self-Awareness)

किसी भी स्तर पर व्यक्तियों के साथ कार्य करने के लिए स्वयं के प्रति जागरूकता जरूरी है। काउन्सलिंग के कार्य में यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है। काउन्सलिंग कार्य एक जिम्मेदारी भरा कार्य है जहां उसे स्वयं के भीतर झांक पाने, बदलाव के प्रति जिम्मेदार होने की आवश्यकता होती है। उसे अपनी क्षमताओं, अपनी सीमाओं, अपने व्यवसायिक ज्ञान और उसके क्रियान्वयन के प्रति जागरूक होने की जरूरत है। यह जागरूकता उसके भीतर की संवेदनशीलता और महिला स्थितियों को समझने में सहायता देती है। यदि काउन्सलर अपनी क्षमताओं के बारे में जागरूक नहीं होगी तो वह क्लाइंट के लिए खतरे की स्थितियां भी उत्पन्न कर सकती है।

मानव अधिकार व गरिमा का सम्मान (Respects to human right and dignity)

प्रत्येक व्यक्ति को सम्मान व गरिमा के साथ जीवन जीने का अधिकार है। मानवों, विशेषकर महिलाओं के साथ कार्य करते वक्त उनकी गरिमा को बनाए रखना और उनके अधिकारों का सम्मान करना आवश्यक है। महिलाओं को समाज अधिकतर दूसरे दर्जे पर देखता है और उनके अधिकारों को महत्वपूर्ण नहीं मानता है। काउन्सलर अगर ऐसा करेगी तो वह महिला के साथ न्याय नहीं कर पाएगी। उसकी पूर्व छवि उसके कार्य में बाधा डालेगी। भारतीय नागरिक होने के नाते महिलाएं समान मानव अधिकारों व गरिमा की पात्र हैं।

गोपनीयता/विश्वसनीयता (Confidentiality)

काउन्सलिंग की पूरी प्रक्रिया में सहजता और अपनी बात बांटना एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कोई भी व्यक्ति अपनी बात तभी बांट पाएगा जब वह अपने आपको इस प्रकार से सुरक्षित समझे कि उसकी बात उन्हीं व्यक्तियों के बीच रहेगी जिनके बीच वह यह बातचीत कर रहा है। उसकी बातचीत से कोई नकारात्मक असर उस पर या उसके अन्य रिश्तों पर नहीं पड़ेगा। उसकी बातें बिना उसकी जानकारी, उसकी बिना सहमति के किसी को भी नहीं बताई जाएगी। उसकी बताई गई बातों पर पूर्ण विश्वास किया जाएगा। अपनी व्यक्तिगत जिन्दगी, खासतौर पर जिन्दगी के ऐसे हिस्से, जिनको समाज में बुरा माना जाता है उन्हें बताना आसान नहीं होता। व्यक्तिगत जीवन की छोटी-छोटी बातें भी सब एक दूसरे से छुपाते हैं। ऐसे में यह विश्वास आवश्यक है कि महिला की बातें पूर्णतः गोपनीय रहेंगी। काउन्सलिंग में रही महिलाओं को मीडिया की खबर बनाना काउन्सलिंग केन्द्र की गोपनीयता को कम करता है।

प्रत्येक व्यक्ति विशेष है, उसकी परिस्थितियाँ विशेष हैं और उपाय भी विशेष होंगे (Uniqueness)

केन्द्र पर आने वाली प्रत्येक महिला एक विशेष महिला है। यूँ तो प्रत्येक परिस्थिति एक दूसरे से पूर्णतः भिन्न होती है किन्तु ऊपरी स्तर पर यह एक जैसी या अन्य स्थितियों से मिलती जुलती दिखाई दे सकती है। चूँकि प्रत्येक महिला का संदर्भ, उसके अपने अनुभव, उसकी समझ, घटी घटनाओं के सहभागी और महिला का नियन्त्रण, उसकी वंचना सभी में फर्क होता है, अतः उसकी स्थिति या उस पर घटने वाली हिंसा भी पृथक् एवं विशेष है। इसी के चलते उसको राहत पहुंचाने, समझ निर्माण या हस्तक्षेप के उपाय भी पृथक् एवं विशेष होंगे।

स्व:निर्धारण (Self-Determination)

प्रत्येक स्थिति को वह व्यक्ति सबसे अधिक जानता है जो उस स्थिति को जी रहा है अर्थात् व्यक्ति अपनी स्थिति को सबसे अधिक समझता है। वही व्यक्ति अपने आसपास की, खुद की क्षमताओं, ताकतों, कमियों और अवसरों को भी समझता है जो उसे मजबूत या कमजोर करते हैं। व्यक्ति खुद सबसे अधिक इस स्थिति में है कि वह विकल्पों को तय कर पाए। अतः व्यक्ति को मजबूती, स्वः को समझने में मदद और विकल्पों को ढूँढने में मदद की जरूरत है किन्तु निर्धारण वह स्वयं कर सकती है।

विविधता को सम्मान (Respect to diversities)

भारत एक विविध धर्म, सम्प्रदाय, जाति, वर्ग व भाषाओं वाला देश है। यहां प्रत्येक नागरिक को अपनी संस्कृति के साथ रहने का अधिकार है।

काउन्सलर के लिए जरूरी है कि व्यक्ति की व्यक्तिगत पहचान को पूरे सम्मान के साथ देखे। कलाइन्ट को जाति, धर्म, भाषा, खानपान या किसी भी प्रकार की विविधता के चलते पूर्वाग्रह से न देखा जाए।

काउन्सलिंग प्रक्रियाओं को व्यापक महिला आन्दोलन से जोड़ने के लिए जिम्मेदारी

केन्द्र पर आने वाली महिला हिंसा से जूझ रही है। इस महिला के साथ काम करने पर काउन्सलर की एक समझ निर्मित हुई है। इसके साथ ही महिला सशक्तीकरण के लिए महिला आन्दोलन में अनेक महिला व पुरुष समता व सम्मान की मशाल को जलाए हुए हैं। इस आन्दोलन से हम सबकी गहरी समझ निर्मित हो रही है। काउन्सलर की जिम्मेदारी है कि वह अपनी समझ को आन्दोलन के साथ बांटे और आन्दोलन से उपजी साझी समझ को अपने कार्य का हिस्सा बनाए।

फैसला रहित व्यवहार (Non-Judgemental attitude)

काउन्सलर के लिए आवश्यक है कि वह किसी भी परिस्थिति में जेण्डर या छवियों से जुड़ी स्थितियों, परिस्थिति विशेष में अपने निर्णय को महिला पर न थोपे। न ही इस बात का प्रयत्न करे कि महिला को उसी की बात माननी चाहिए। उसे महिला को पूर्वाग्रहों से राहत, किसी खांचे विशेष में न देखकर एक व्यक्ति विशेष की तरह देखना चाहिए।

उपरोक्त मूल्यों के आधार पर काउन्सलिंग व केस वर्क करते समय निम्न बिन्दुओं को भी ध्यान में रखना उतना ही आवश्यक है जितना मूल्यों को –

- ❁ हिंसा एक व्यक्तिगत एवं सामाजिक मुद्दा है। इसका असर व्यक्ति और समाज दोनों पर पड़ता है।
- ❁ हिंसा किसी भी स्थिति और रूप में स्वीकार्य नहीं है।
- ❁ महिला हिंसा को समझने के लिए जेण्डर, ताकत और पितृसत्ता के अन्तर्सम्बन्धों को समझना आवश्यक है।
- ❁ महिलाओं की आवाज और उनके अनुभवों को सम्मान देना महत्वपूर्ण है।
- ❁ महिलाओं के साथ होने वाली प्रत्येक हिंसा को वैधता देना कार्य का हिस्सा है।
- ❁ महिलाओं के साथ काउन्सलिंग / केस वर्क करते समय अनिश्चितता, निर्णय परिवर्तन की संभावनाओं की समझ जरूरी है।
- ❁ समाज में बदलाव संभव है।
- ❁ काउन्सलर व्यक्तियों के बीच में रिश्तों की गुणवत्ता को बढ़ाने और रिश्तों में समता को लाने के लिए प्रतिबद्ध होते हैं।
- ❁ तनाव बीमारी नहीं है। तनाव व दर्द को कम करते हुए काउन्सलिंग सशक्तीकरण की ओर ले कर जाती है।



काउन्सलिंग प्रक्रिया (Counselling Process)

काउन्सलिंग प्रक्रिया को निम्न चरणों में बांटा जा सकता है :

1. पूर्व तैयारी/वातावरण निर्माण (Preparation)

काउन्सलिंग करने से पहले की तैयारी बहुत महत्वपूर्ण है। काउन्सलिंग प्रक्रिया में एक व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत समस्याओं के बारे में बता रहा होता है। इसलिए काउन्सलर की जिम्मेदारी यह बनती है कि महिला को पर्याप्त स्पेस उपलब्ध करवाएं जिससे उसको अपनी बात कहने में मदद मिले अर्थात् जिस जगह पर काउन्सलिंग कर रहे हैं वहां का पूरा वातावरण सहयोगी होना चाहिए। महिलाओं के साथ काम के संदर्भ में हमारा मानना है कि महिलाओं को अपनी बात कहने के स्पेस/अवसर बहुत कम होते हैं। हमने हमारे उदाहरणों में देखा है कि कई महिलाएं एक्सट्रीम हिंसा भी झेलती रहती है पर अपनी बात किसी को नहीं बता पातीं क्योंकि उसके आसपास का वातावरण व सामाजिक व्यवस्था उसको अपनी बात कहने में सहायता प्रदान नहीं करते हैं।

पूर्व तैयारी/व्यवस्था में निम्न बातें ध्यान रखनी चाहिए :

- ☐ काउन्सलिंग वाली जगह में महिलाओं से सम्बन्धित ऐसे पोस्टर लगाए जा सकते हैं जो उनकी संघर्षशीलता व मजबूत छवि को दर्शाते हो।
- ☐ जगह साफ व पूरी व्यवस्थित हो।
- ☐ व्यवस्था ऐसी नहीं हो जो महिला को बोलने में परेशान करे।
- ☐ पीने के पानी की पूर्व तय व्यवस्था हो।
- ☐ काउन्सलर व महिला के बैठने की व्यवस्था समान हो, बराबर ऊंचाई पर।
- ☐ दोनों के बीच में उचित व पर्याप्त दूरी हो (जैसे टेबल, कुर्सी का सेटअप, जमीन पर बैठने की व्यवस्था)।
- ☐ काउन्सलिंग की जगह accessible हो ताकि महिलाएं आसानी से पहुंच सकती हो।
- ☐ काउन्सलिंग से पहले टेबल को पूरा खाली रखें।
- ☐ फोन साइलेन्ट रखें, कम आवाज में रखें, दूसरे व्यक्ति को जिम्मेदारी दें कि काउन्सलिंग के समय वह फोन अटेंड करे।
- ☐ काउन्सलिंग की जगह व्यवस्था में सुनिश्चित करें महिला को पर्याप्त रोशनी मिल रही है।
- ☐ सबसे महत्वपूर्ण अपने ध्यान को पूरी तरह से केन्द्रित करते हुए आने वाली महिला पर ले आएं।



2. शामिलियत के साथ महिला का स्वागत व बातचीत (Attending and Involving)

पूर्व तैयारी महिला को पर्याप्त स्पेस उपलब्ध करवाने में सहयोगी होती है। साथ ही काउन्सलर को स्वयं के स्तर पर सतर्क/जागरूक रहना होता है ताकि वह महिला को गुणवत्ता के साथ अटेंड कर सके।

- काउन्सलर द्वारा महिला को गुणवत्ता के साथ अटेंड करने पर महिला का शामिलियत (इन्वोल्वमेंट) ज्यादा होता है। Rapport building का यह पहला चरण होता है।

ध्यान रखने योग्य बातें

- स्वागत—महिला को स्वयं बाहर जाकर लाना/बुलाना या खड़े होकर अभिवादन करना, बैठाना, पानी के लिए पूछना इत्यादि। यदि महिला ज्यादा संकट की स्थिति में हो तो विशेष ध्यान देना। (कोई महिला रो रही हो, तबीयत खराब हो, थोड़ा डर रही है, खाना नहीं खाया हो ऐसे में आवश्यक सहयोग।)
- अपना परिचय देना (काम, संस्था का संक्षिप्त परिचय)
- महिला को विश्वास दिलाना कि आप उसको सुनने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। आप उसके सहयोग के लिए हैं।
- महिला को यह सुनिश्चित कराना/वातावरण उपलब्ध करवाना जिससे वह अपनी बात बिना किसी हिचक के बता सके।
- महिला के साथ बात करते समय Eye contact बराबर बना रहना चाहिए।
- महिला की बॉडी लैंग्वेज व चेहरे के भावों को समझना।
- बिल्कुल आराम से बैठना, सीधे बैठना।
- पूरी व्यवस्था ऐसी हो जो किसी प्रकार की अनिश्चितता या सवाल न खड़े करती हो।
- विश्वास, आशा, सहयोग, सम्मान और साझेदारी के भावों के साथ बातचीत शुरू करना।



3. खोजना (Exploration)

इस अवस्था में महिला द्वारा बताई गई समस्या को सुना जाता है तथा समस्या के इतिहास को खोजा (explore) जाता है।

महिला की बात को सुनते समय यह ध्यान देना जरूरी है कि वह किन बातों पर ज्यादा जोर दे रही है और किन घटनाओं/समस्या या समाधान को प्राथमिकता (priorities) दे रही है।

इस प्रक्रिया में काउन्सलर व महिला मिलकर समस्या की खोज (explore) करते हैं। समस्या कब शुरू हुई, कैसे हुई, हिंसा की घटना क्या थी आदि। सक्रिय व जागरूकता से सुनना, महिला व काउन्सलर दोनों को सटीक तथ्य, विचार, व्यवहार, अनुभवों, घटनाओं को समझने में मदद करता है।

काउन्सलर का उद्देश्य प्रत्येक महिला के साथ के बराबरी का रिश्ता व अच्छी Rapport निर्मित करना है। अच्छा रिश्ता तभी बन सकता है जब काउन्सलर महिला को –

- ☐ विशेष ध्यान दे।
- ☐ उसे सक्रिय रूप से सुने।
- ☐ उसका सहज भाव से सम्मान करे।
- ☐ महिला को लगातार यह अहसास दिलाए कि उसकी बात को गौर से सुना जा रहा है।

दोनों के बीच का रिश्ता समान सहभागिता का होता है न कि आदेश लेने वाले या देने वाले का।

महिला की समस्या सुनने व खोज (Explore) करने में आवश्यक कौशल (Skills) निम्न हैं :

परानुभूति (Empathy)

यह भावना की एक ऐसी अवस्था है जिसमें आप दूसरे व्यक्ति के साथ गहरा जुड़ाव महसूस करते हैं। परानुभूति में आप दूसरे के जीवन की कल्पना ऐसे करते हों जैसे आप उस जीवन से गुजर रहे हो अर्थात् दूसरे की समस्या/स्थिति/संदर्भ को उसके जगह पर स्वयं को ढालकर समझना। जब कोई व्यक्ति परानुभूति के साथ दूसरे से बात करता है तो वह उसकी समस्या को गहराई से समझ सकता है। काउन्सलर परानुभूति के साथ काम करती है सहानुभूति, दया के साथ नहीं।



अनुचिंतन (Reflection)

महिला द्वारा बोले गए शब्दों, मुहावरों, वाक्य को दोहराना। कई बार महिला जो बात बता रही होती है वह उसमें महसूस किए जा रहे भावों के बारे में जागरूक नहीं होती। महिला की भावनाओं को काउन्सलर द्वारा शब्द देना महत्वपूर्ण है।

उदाहरण के लिए एक महिला कहती है कि “जबसे मेरी शादी हुई है मुझे एक भी दिन ऐसा याद नहीं है जब उसने मेरे साथ झगड़ा न किया हो। वह मुझे रोज मारता था। मैं जो भी कहती या करती, मेरे ससुराल वाले उसमें गलती निकालते। उन्होंने मेरे साथ बहुत अत्याचार किया है वो एक इन्सान के साथ ऐसा कैसे कर सकते थे? मैंने बहुत बार विरोध किया परन्तु कुछ ठीक नहीं हुआ। अब मैंने छोड़ दिया है।”

महिला गुस्सा, असहाय, निराशा जैसे भावों को व्यक्त कर रही है। इन भावों को काउन्सलर द्वारा रिफ्लेक्ट करने से उसे ऐसा लगेगा कि काउन्सलर सुन रही है। उसे राहत महसूस होगी। वह यह जान पाएगी कि काउन्सलर उसे लगातार सुन रही है। यह उसे काउन्सलर के साथ विश्वास का रिश्ता बनाने में मदद करेगा।

पुनः दोहराना (Paraphrasing)

काउन्सलर द्वारा महिला की बात से समझी हुई स्थिति को वापस से महिला को बताना। जैसे उपरोक्त उदाहरण में हम कह सकते हैं “तुम्हारे साथ तुम्हारे पति व ससुराल पक्ष के लोगों द्वारा बहुत अत्याचार किया गया है। मुझे समझ में आ रहा है तुमने वास्तव में एक लम्बा संघर्ष किया।” दोहराना (Paraphrasing) महिला के अनुभवों को वैधता तथा महिला द्वारा अनुभव किए गए तथ्यों को देखने में मदद करता है।



सार प्रस्तुत करना (Summarising)

सामान्यतः यह प्रत्येक सत्र के अन्त में किया जाता है। काउन्सलर महिला द्वारा बताई गई बात में से महत्वपूर्ण खोजी (explored) घटनाओं को संक्षिप्त (summarise) में बताती है। यह प्रक्रिया महिला को पूरी घटना में जुड़ाव, अपने पैटर्न्स व ट्रेण्ड देखने में मदद करती है।

खुले प्रश्न (Open questions)

सवाल पूछना एक महत्वपूर्ण तकनीक है। सवाल हमेशा ऐसे हों जो बताने वाले को प्रेरित करें, सहजता दिलाए। शक की दृष्टि से सवाल नहीं करने चाहिए। काउन्सलिंग की पूरी प्रक्रिया में हमेशा ऐसे सवाल करने चाहिए जिससे महिला पूरे वर्णन के साथ बात को बताए। हमेशा खुले (Open ended) सवाल का इस्तेमाल करना चाहिए जैसे फिर, और क्या हुआ ? तुम्हें कैसा लगा ? आदि।

4. समझना (Understanding)

यह अवस्था महिला द्वारा बताई गई बातों को ज्यादा गहराई, विभिन्न आयामों, नजरिये से समझने की विस्तृत प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया महिला को उसकी समस्या के व्यापक पैटर्न्, मुद्दे व उनमें आपसी जुड़ाव को देखने में मदद करती है ताकि वे अपनी स्थितियों व स्वयं में नये नजरिये को विकसित कर पाएं। समझने की इस प्रक्रिया से महिला को वह अवसर मिल पाता है कि वह अपने लिए क्या तय करना चाहती है। समस्या व स्वयं के बारे में समझ से समाधान के विकल्प बढ़ पाते हैं। यह प्रक्रिया महिला में व्यक्तिगत उद्देश्य तय करने व उनका प्राथमिकता के आधार पर चयन करने में मदद करती हैं।

काउन्सलर इस अवस्था में निम्न कौशल (skill) के माध्यम से महिला को स्थितियों को समझने में मदद करता है।

चुनौती देना (Challenging)

महिला के दृष्टिकोण को नये/विभिन्न सन्दर्भों, नजरिये से देखने के लिए प्रेरित करना। जैसे एक महिला कहती है कि “मैं इसलिए बाहर काम नहीं करती क्योंकि बाहर काम करने वाली महिलाएं ठीक नहीं होतीं।” इस बात पर अपनी बात कहना (respond) करना कि “क्या बाहर काम करने वाली सभी महिलाएं ठीक नहीं होतीं या जो तुम्हारे आसपास महिलाएं काम करती हैं ठीक नहीं है। और ऐसा क्यों लगता है ?”



विरोधाभास को उभारना

महिला द्वारा अपनी कही बातों के बारे में विरोधाभासी तथ्यों को इंगित करना।

जैसे “एक तरफ तो तुम यह कह रही हो कि तुम्हें पति के साथ बिल्कुल अच्छा नहीं लगता दूसरी तरफ तुम कह रही हो कि वह तुम्हें बाजार नहीं लेकर जाता तो ज्यादा बुरा लगता है।”

तात्कालिकता (Immediacy)

महिला के उन व्यवहारों की ओर इंगित करना जिसके कारण दूसरा व्यक्ति (हिंसाकर्ता) अधिक आक्रामक, गैर जिम्मेदार या उदासीन हो सकता है।

महिला के साथ बातचीत करते हुए उसे इसके विकल्प के बारे में बताया।

उसके व्यवहार व स्थितियों, भावनाओं को वर्तमान स्थितियों से जोड़कर देख पाने में मदद करना।



लक्ष्यनिर्धारण (Goal Setting)

महिला के साथ मिलकर उद्देश्य व प्राथमिकताएं तय करना व वार्ता (negotiate) करना कि वे अपने लिए क्या चाहते हैं ?

उद्देश्य : विशिष्ट (Specific), मापयोग्य (Measurable) , महिला के लिए उपयुक्त (Appropriate), यथार्थ (Realistic) व समय सीमा (Time bound) में निर्धारित होना चाहिए अर्थात् उद्देश्य SMART हों ।

व्यक्तिगत अनुभवों को बाँटना (Self-sharing)

इस skill को बहुत कम व सावधानी से काम में लेना चाहिए । काउन्सलर द्वारा अपने व्यक्तिगत उदाहरणों को बाँटना जिससे दूसरे व्यक्ति की स्थिति को respond किया जा सके ।



5. निर्धारित उद्देश्यों का क्रियान्वयन (Action)

समझ निर्माण की प्रक्रिया में महिला और काउन्सलर के बीच एक नई समझ बन चुकी होती है। प्राथमिकताओं के आधार पर रिश्ते और अपनी स्थिति पर बनी समझ को क्रिया में बदलने हेतु क्लाइंट को प्रेरित किया जाता है। काउन्सलिंग की इस प्रक्रिया में तय निर्णय महिला के विचार, उसके निर्णय होते हैं। उन पर उसका स्वामित्व होता है। काउन्सलर का कार्य तय निर्णयों को योजना में बदलकर उसे वास्तविक रूप में लाने के लिए प्रेरित करने का है।

इस स्थिति में प्रत्येक चरण पर तय निर्णयों (outcomes) को विश्लेषित करते रहना आवश्यक है। क्योंकि अपेक्षित/महत्वपूर्ण परिणाम आने पर पुनः चरण एक और दो पर जाने की आवश्यकता पड़ सकती है।

क्लाइंट द्वारा लिए गए निर्णयों को क्रियान्वित करने में महिला की मदद करने के लिए काउन्सलर को विभिन्न कौशलों का सहारा लेना पड़ता है। जैसे—

निर्णय लेना (Decision-making)

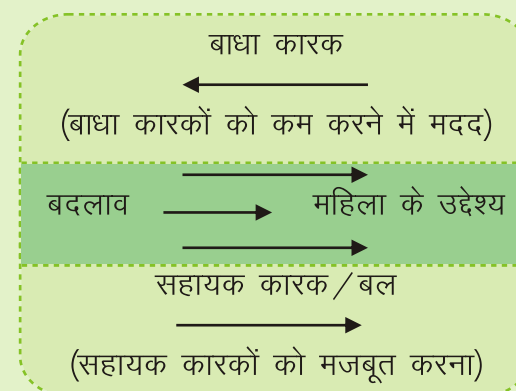
निर्णय लेने के लिए काउन्सलर महिला को कई विकल्प सुझाता है। प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक/नकारात्मक पक्ष और उनका वर्तमान स्थितियों में असर को बताता है। महिला को 'यह इससे अच्छा हो सकता है, यह इससे कम बेहतर होगा' की जानकारी देता है। महिला अगर ऐसा निर्णय लेती है जो उच्च जोखिम वाला है तो काउन्सलर ऐसे निर्णय लेने व उनकी क्रियान्विति में सहयोग करता है।

समस्या को सुलझाना (Problem Solving)

काउन्सलर उद्देश्य प्राप्ति के लिए आने वाली बाधाएं और सहूलियतों (सहायक कारक) की पहचान करने में महिला की मदद करता है। वह महिला को सर्वाधिक संभव स्थितियां निर्मित करने में मदद करता है ताकि महिला अपने उद्देश्य को प्राप्त कर सकें।

बाधाओं को कम करने के लिए

- ☐ स्व:प्रेरणा और व्यक्तिगत जिम्मेदारियों की स्पष्टता।
- ☐ विभिन्न प्रकार के डर (असफलता, दिक्कतें, अनिश्चितता) को समझने में मदद।
- ☐ नकारात्मक विचारों को पुनः समझना (re-frame करना)
- ☐ व्यवसाय में आराम की स्थितियों को चुनौती देना।
- ☐ नकारात्मक, विध्वंसक गतिविधियों से खुद को दूर रखना।
- ☐ समय की उपलब्धता को बढ़ाने के लिए प्रतिबद्धताओं को पुनः निर्मित करना।



ताकतों/सहायक कारकों को मजबूत करने के लिए

- ☐ उद्देश्य प्राप्ति हेतु निर्णयों को पक्का करना ।
- ☐ बदलाव के लाभ, तकलीफ को झेलने की लागत से अधिक हैं, को सुनिश्चित करना । बदलाव के लाभ बेहतर होंगे, की समझ बनाना ।
- ☐ प्राथमिक कदमों (actions) में व्यक्तिगत संसाधनों के उपयोग की प्रभाविता को दर्शाना ।
- ☐ बदलाव को इस प्रकार चरणबद्ध करना कि अपने संसाधनों की सीमा के भीतर ही रहें ।

चरणबद्ध बदलाव (Phasing Change)

- ☐ निर्णय क्रियान्विति के लिए उपयुक्त समय का चुनाव करना ।
- ☐ पूरी प्रक्रियाओं को दस्तावेजीकृत करना ।
- ☐ महिला की क्षमताओं, खूबियों, स्वप्रेरणा को खोजना, जिसे महिला अपनी प्रगति के लिए इस्तेमाल कर पाए ।
- ☐ काउन्सलर महिला को प्रोत्साहित कर पाए ।

ज्ञान एवं संसाधन

महिला का परिवार, उसके रिश्ते, पारिवारिक व्यवस्था, दोस्त और तकनीकी संसाधनों की अधिक से अधिक जानकारी काउन्सलर के पास होनी चाहिए । जरूरत पड़ने पर इस जानकारी का उपयोग महिला को यह विशेषज्ञ, आपात सहयोग सेवाओं और अन्य जरूरतों की सेवाओं के साथ जोड़ सके ।

व्यवहार में बदलाव लाने के लिए सहयोग करना

काउन्सलर यह जानता है कि व्यवहार में बदलाव संभव है । व्यवहार हमारी सामाजिक स्थितियों और परिवेश से निर्मित होता है जिसे बदला जा सकता है । ऐसे व्यवहार जो आवश्यक और लाभप्रद हैं, उन व्यवहारों को प्रोत्साहित कर स्थापित करना ।

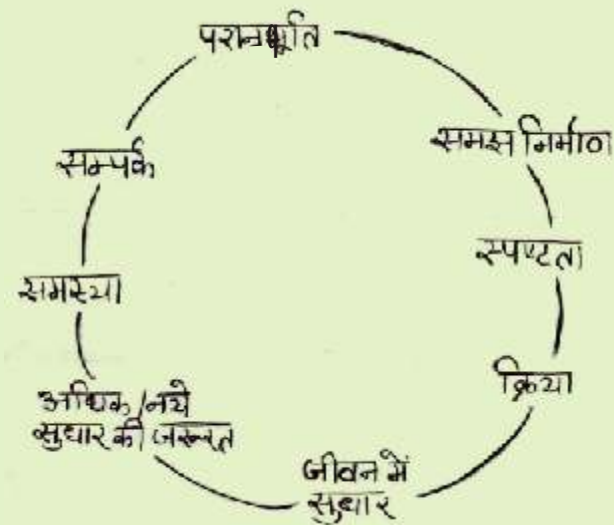


6. निरन्तरता एवं स्व:निर्भरता

काउन्सलर की प्राथमिकता व्यक्ति होता है अर्थात महिला होती है। वह महिला को स्व:निर्भर बनाने के लिए पूरी प्रक्रिया में लगातार प्रयास करता है। इस प्रक्रिया में एक चक्रीय व्यवस्था लगातार चल रही होती है।

प्रत्येक स्थिति में जैसे-जैसे साथ, समझ और बेहतरी न होती जाती है वैसे-वैसे काउन्सलर पर महिला का विश्वास, उनके प्रति आदर बढ़ता जाता है। यह विश्वास कई बार इस कदर गहरा हो जाता है कि महिला मानने लगती है कि किसी भी समस्या के समाधान के लिए काउन्सलर है और वही इसे ठीक करने में मदद करेगी। इसके चलते व्यक्ति स्वयं की पहल लेकर, खुद के भरोसे क्रिया करने की बजाय काउन्सलर पर निर्भर हो जाता है। यह निर्भरता काउन्सलिंग प्रक्रियाओं में प्रारम्भिक रूप से निर्मित हो सकती है किन्तु इसका बने रहना महिला के लिए ठीक नहीं है। इसी को ध्यान में रखते हुए काउन्सलर की जिम्मेदारी होती है कि वह महिला की स्व:निर्भरता पर लगातार काम करता रहे। उसे अपनी पहल लेने के लिए प्रेरित करता रहे। साथ ही महिला, काउन्सलर के साथ जब भी जरूरत पड़े सम्पर्क और मदद लेता रहेगी इसकी तैयारी भी करनी होती है। इसलिए हम इसे समाप्ति (termination) की अपेक्षा निरन्तरता और स्व:निर्भरता की ओर कह कर परिभाषित करते हैं।

अन्ततः हम कह सकते हैं कि काउन्सलिंग, सशक्तीकरण की एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति के हित को ध्यान में रखकर क्रियान्वित की जाती है। यह व्यक्तियों को स्व:निर्भर बनाती है। काउन्सलिंग की प्रक्रिया को प्रत्येक काउन्सलर अपनी तरह, अपने कार्य में लेकर आता है किन्तु प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक सामान्य बातचीत या किसी की तकलीफ को समझना काउन्सलिंग नहीं हो सकता। काउन्सलिंग हिंसा झेल रही महिला व उसकी स्थितियों को बेहतर करने के लिए महत्वपूर्ण औजार है। इसका उपयोग और उत्कृष्टता ही काउन्सलिंग को बेहतर ढंग से स्थापित कर सकते हैं। यह अपने आप में पूरी तरह से स्वतन्त्र और मुख्य कार्य है। इसे समानान्तर कार्य की तरह देखना अनुचित होगा। काउन्सलर की सचेतता और जीवन दृष्टि निष्पक्ष बनी रहे इसके लिए उसे भी लगातार अभ्यास करते रहने की आवश्यकता है। एक बार की समझ या अभ्यास काउन्सलिंग के लिए पर्याप्त नहीं है। इसमें निरन्तरता जरूरी है।



राहत से सशक्तीकरण की ओर

(विशाखा द्वारा संचालित महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्रों पर अपनाई जाने वाली प्रक्रिया)

हम सब जानते हैं कि महिलाएं जब हिंसा की स्थितियों से गुजरती हैं तो उनको कई समस्याओं का सामना एक साथ करना पड़ता है। हमारे सामाजिक संदर्भ महिला को सम्पत्ति पर हक, निर्णय लेने के लिए सक्षम, विस्तृत संसार के साथ सम्पर्क व दैनिक जीवन के लिए आवश्यक स्थितियों से रूबरू नहीं कराते। इसके चलते हिंसा की स्थितियां महिलाओं के लिए अधिक मारक होती हैं। ऐसे में महिला जब हिंसा की रोकथाम के लिए केन्द्र पर आती है तो बहुआयामी रणनीति की आवश्यकता होती है। समग्र राहत के लिए अपनाई गई रणनीति जब तक सशक्तीकरण की प्रक्रिया से नहीं जुड़ती तब तक वह अस्थायी और तात्कालिक परिणामों को ही लेकर आती है।

हिंसा से जूझ रही महिला के साथ महिला सलाह एवं सुरक्षा केन्द्र पर अपनाई जाने वाली प्रक्रिया को निम्न आधारों से समझा जा सकता है :

- ☐ महिला का केन्द्र पर आना।
- ☐ सकारात्मक वातावरण उपलब्ध करवाना।
जैसे — (महिला को यह महसूस करवाना कि वह महत्वपूर्ण हैं, बैठने की पर्याप्त जगह, पानी की व्यवस्था, काउन्सलिंग करने वाली जगह व्यवस्थित व साफ हो, महिला हिंसा से सम्बन्धित पोस्टर, व्यवधान रहित विमर्श का माहौल आदि)।
- ☐ महिला को सक्रिय रूप से सुनना।
- ☐ महिला से प्रार्थना-पत्र लिखवाना (रजिस्ट्रेशन)।
जैसे (हिंसा से इतिहास को पुनर्निमित्त करना, हिंसा की घटनाओं में कारकों को समझना, हिंसा की स्थितियों में स्वयं की भूमिका को देखना)
- ☐ हिंसा रोकथाम के लिए तात्कालिक कार्यवाहियां :
जैसे — (प्राथमिक चिकित्सा, भोजन, ध्यान, मेडिकल मुआयना, पुलिस पाबन्दी, एफआईआर—अपराधिक घटनाओं जैसे बलात्कार आदि पर, अल्पावास, हिंसाकर्ता के साथ बातचीत, विपरीत स्थितियों के लिए आवश्यक तैयारी)
- ☐ महिला के साथ समस्या की पहचान एवं समाधान के लिए कार्ययोजना का निर्माण।

□ कार्ययोजना का क्रियान्वयन।

जैसे – (आवश्यक सेवाओं से जोड़ना—रोजगार, मनोवैज्ञानिक मदद, चिकित्सा सेवा, सरकारी योजनाएं, कानूनी मदद, इन प्रक्रियाओं का क्रम महिला की स्थिति और हस्तक्षेप की जरूरत के मुताबिक आगे-पीछे हो सकता है, समुदाय में महिला के लिए सहायक ढांचे का निर्माण, समुदाय में सम्पर्क, महिला अधिकार की जानकारी, नेतृत्वशील महिलाओं का हिंसा रोकथाम हेतु चुनाव, नेतृत्वशील महिलाओं का क्षमता संवर्धन व निरन्तर सहयोग, आवश्यक सेवाओं के बीच जोड़ (Link) का कार्य करना।)

तात्कालिक राहत के साथ हिंसा से निजात की रणनीति बनाना:

- महिला हिंसा रोकथाम कानूनों की मदद
- समुदाय/परिवार के व्यक्तियों के साथ उद्देश्यपूर्ण बातचीत
- महिला रोजगार की संभावनाओं को तलाशना
- महिला को स्व-आकलन की ओर ले जाना
- अपने आपको समझने के लिए प्रेरित करना
- हिंसा और स्वास्थ्य के बीच अन्तर्सम्बन्ध को समझना

हिंसा निजात के साथ सशक्तीकरण की प्रक्रिया को तेज करना :

- स्वयं के बारे में समझ बनाना
- पितृसत्ता, सामाजिक व्यवस्था एवं जेण्डर भेद के कारण महिला जीवन पर पड़ रहे प्रभावों को समझना
- कौशल विकास करना
- स्व-आकलन एवं हीलिंग की प्रक्रिया प्रारंभ करना
- आदतों, व्यवहारों में परिवर्तन व स्व सक्षमता का विकास करना
- अधिकार, कर्तव्य और आत्मसम्मान के साथ जीवनव्यापन की तरफ बढ़ना

महिला हिंसा स्थिति को समझने के लिए किए गए अध्ययन में महिलाओं से हिंसा/भेदभाव के संदर्भ में कुछ सवाल किये गये। जिन पर महिलाओं के जवाब इस प्रकार से थे :



- ☐ घर में परेशानी होने पर बाहर बताते नहीं हैं। यदि कोई महिला बाहर बताती है तो उसे खराब मानते हैं।
- ☐ महिला नहीं सुनेगी तो मर्द मारेगा ही। गलती पर सब मारते हैं।
- ☐ एक-दो चांटे तो सब महिलाएं खाती हैं। दो चांटो से कौनसी बड़ी बात है।
- ☐ छोटी सी बात को बाहर लेकर आए तो वह महिला नहीं है।
- ☐ औरतें अपनी बात बाहर नहीं बतातीं उसे दबाती हैं क्योंकि वह मर्यादा में रहना चाहती हैं।
- ☐ यदि कोई महिला अपनी बात बाहर बताए और उसके पति को पता चल जाए तो उसको डबल मार पड़े।
- ☐ अपने पति से डर लगता है क्योंकि वह घर का मुखिया है। यदि कोई गलती होगी तो वह डांटेगा ही।
- ☐ पति कभी कभार थप्पड़ मारता है गलती होती है तो। गलती नहीं भी हो तो मान लेना चाहिए।
- ☐ मेरे साथ कुछ खराब होता है तो महसूस होता है पर ऐसा भी लगता है कि औरतों को समाज के दायरे में रहना चाहिए।
- ☐ कुछ गलत होने पर किसी को बताते नहीं हैं अपने आप में समझौता कर लेते हैं।
- ☐ घर की बात को बाहर लाकर भी क्या करें। घर की बात को तब तक पर लाएं तो ये अच्छी बात नहीं है।
- ☐ घर के बच्चे गलती करेंगे तो पिटाई लगेगी ही। पढ़ेंगे नहीं तो मार पड़ती है।
- ☐ बच्चे छोटे रहेंगे तब तक मारेंगे बड़े हो जायेंगे तो नहीं मारेंगे।
- ☐ औरत मार खाती है और चुपचाप रहती है।

साभार : “जीवन व्यवहारों में स्वीकार्य हिंसा” विशाखा द्वारा महिला हिंसा स्थितियों पर लघु अध्ययन।

औरत के जीवन पर किए गए सवाल पर महिलाओं ने दिए निम्न जवाब :



- ☐ गांव में स्कूल 5वीं कक्षा तक है। 8वीं कक्षा के बाद लड़कियों को बहुत कम पढ़ाते हैं। लड़कों को ज्यादा पढ़ाते हैं। आठवीं के बाद लड़की समझदार हो जाती है। शादी लायक हो जाती है। कैसे पढ़ाएंगे गरीबी के कारण।
- ☐ छोटे बच्चे खेलते हैं, जवान नहीं खेलते। लड़कियां बड़े होने के बाद नहीं खेलतीं, लड़के तो खेलते हैं। लड़के काम काज की बात को सुनते नहीं हैं। पढ़ने वाले लड़के काम नहीं करते खेलने जाते हैं।
- ☐ लड़कियां स्कूल से आकर घर का काम, खाना बनाने का काम करती हैं। खाना बनाएगी तभी तो सीखेंगी, नहीं सिखाएंगे तो ससुराल में कैसे बनाएगी।
- ☐ कोई चंचल औरत होती है तो उसे देखकर लड़के सीटी मारते हैं।
- ☐ औरत को छोटे-छोटे खर्च के लिए मर्द से पूछना पड़ता है। यदि खर्च करते हैं तो बताना पड़ता है। ऐसे भी पूछते हैं कहां पैसा खर्च किया, किसको दिया। मर्द नहीं पूछते छोटे-छोटे खर्च के लिए।
- ☐ आदमी (पुरुष) और आदमी से बड़े का नाम नहीं लेते।
- ☐ काम खत्म करके पूरा दिन घर में रहते हैं। कहीं बाहर आते-जाते नहीं। कोई आता है तो बात करने में डर लगता है।
- ☐ मैं घर में हमेशा काम पूछकर करती हूँ ताकि कुछ गलत होने पर कोई दोष नहीं दे।
- ☐ सास/पति को नाराज करके खुश नहीं रह सकते। बड़े हैं इसलिए बात माननी पड़ती है।
- ☐ हम लड़के होते तो क्या नहीं कर सकते सब कुछ कर सकते थे।
- ☐ मैं घर से बाहर काम करना चाहती हूँ पर कर नहीं सकती। बच्चे छोटे हैं पालना तो मुझे ही है।
- ☐ बुजुर्ग लोग कहते हैं एक बेटा तो होना ही चाहिए।
- ☐ जब पति गुस्से में होता है तो हम जान जाते हैं और हम सारा काम तैयार कर देते हैं। इसलिए झगड़ा नहीं होता।
- ☐ पति झगड़ा करे हम इस लायक काम नहीं करते जैसे बिना बताएं काम करना, कहीं बाहर जाना, किसी से बात करना।

साभार : “जीवन व्यवहारों में स्वीकार्य हिंसा” विशाखा द्वारा महिला हिंसा स्थितियों पर लघु अध्ययन

काउन्सलिंग के मिथक व तथ्य

मिथक 1: काउन्सलिंग केवल उन लोगों के लिए होती है जो गम्भीर भावनात्मक समस्या से ग्रस्त होते हैं।

तथ्य : चूंकि काउन्सलिंग उन लोगों की मदद करती है जो भावनात्मक समस्याओं में हैं परन्तु यह कई और लोगों की भी मदद करती है। जैसे –

- ☐ दम्पति/वे लोग जो अपने बीच मजबूत रिश्ता चाहते हैं।
- ☐ व्यक्ति जिनको अपने सम्प्रेषण, स्व:विश्वास व जागरूकता में समस्या है।
- ☐ व्यक्ति जिनकी शिक्षा सम्बन्धित समस्या है जैसे – परीक्षा, टेस्ट देने में डर/चिन्ता।
- ☐ व्यक्ति जिनको अपनी पढ़ाई, घर के काम और अन्य जिम्मेदारियों को एक साथ वहन करने में दिक्कत आती है।
- ☐ व्यक्ति जो अपने आसपास के नये वातावरण के साथ सांमजस्य बिठाने की कोशिश में लगे हों आदि।

मिथक 2: काउन्सलिंग की प्रक्रिया में जाना/काउन्सलिंग से मदद लेना कमजोरी (weakness) का लक्षण है।

तथ्य : जो व्यक्ति काउन्सलिंग की मदद लेता है इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि वह कमजोर है। बल्कि काउन्सलिंग उसे अपनी संवेदनशील भावनाओं व दुखदायी अनुभवों को खोजने (Explore) के लिए प्रोत्साहित करती है। किसी व्यक्ति का काउन्सलिंग में प्रवेश करना समस्या समाधान की तरफ पहला कदम है।

मिथक 3: काउन्सलर के पास हर समस्या का हल है और वह तुम्हें बतलाएगा कि क्या और कैसे करो या काउन्सलर के पास सभी सवालों के जवाब हैं।

तथ्य : काउन्सलिंग समस्या समाधान का तुरन्त समस्या समाधान (quick fix) नहीं है। काउन्सलर व्यक्ति की भावनाओं, विचारों और रुचि को खोज करने, उपलब्ध विकल्पों को जांचने व व्यक्ति द्वारा निर्धारित उद्देश्यों को पाने में सहयोग करता है। काउन्सलर की भूमिका व्यक्ति को अपने अन्दर कौशल विकसित करने में होती है जिससे वह भविष्य में स्वयं की सहायता कर पाए।

मिथक 4: काउन्सलर तब तक किसी की समस्या को नहीं समझ सकता जब तक उसने समान समस्या को अनुभव न किया हो।

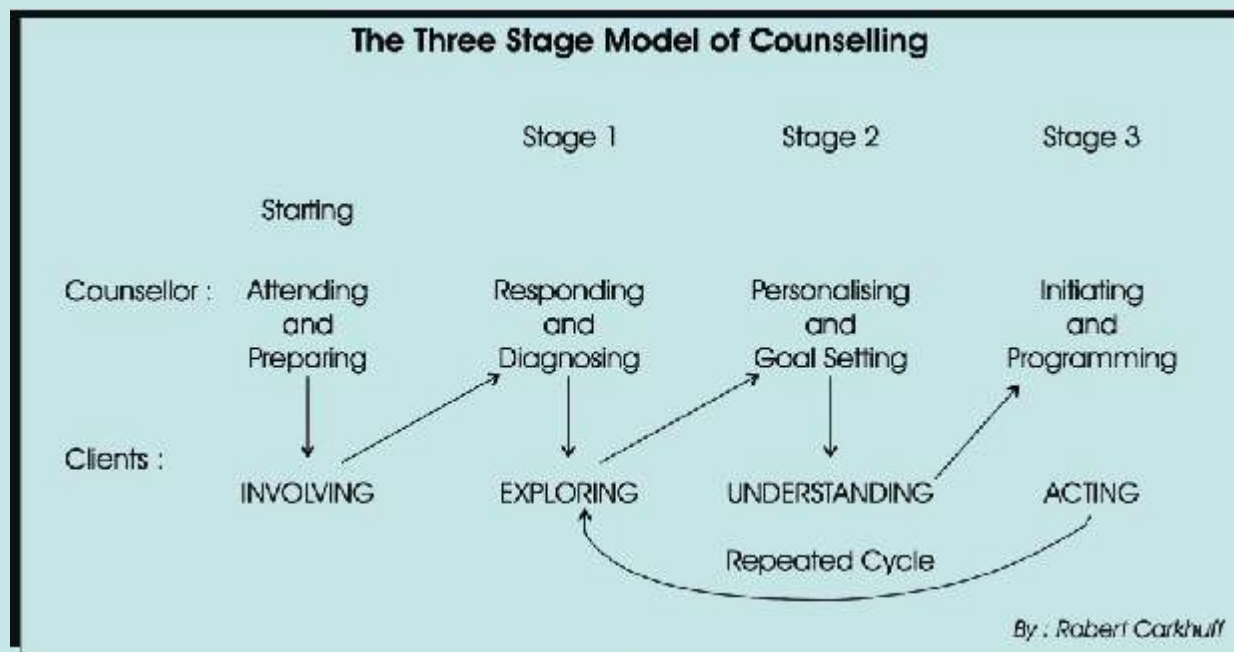
तथ्य : काउन्सलर प्रत्येक व्यक्ति व विभिन्नताओं के प्रति सम्मान करने वाले व संवेदनशील होते हैं। काउन्सलिंग के लिए वे विशेष सरोकारों जैसे जेण्डर, धर्म, आयु, लैंगिकता और सामाजिक, आर्थिक मुद्दों के प्रति संवेदनशील और प्रशिक्षित होते हैं। यह संवेदनशीलता उन्हें समस्या समझने में मदद करती है।

मिथक 5: काउन्सलिंग में क्लाइन्ट को पहले सत्र के बाद ही सभी इच्छित सवालों के जवाब मिल जाते हैं।

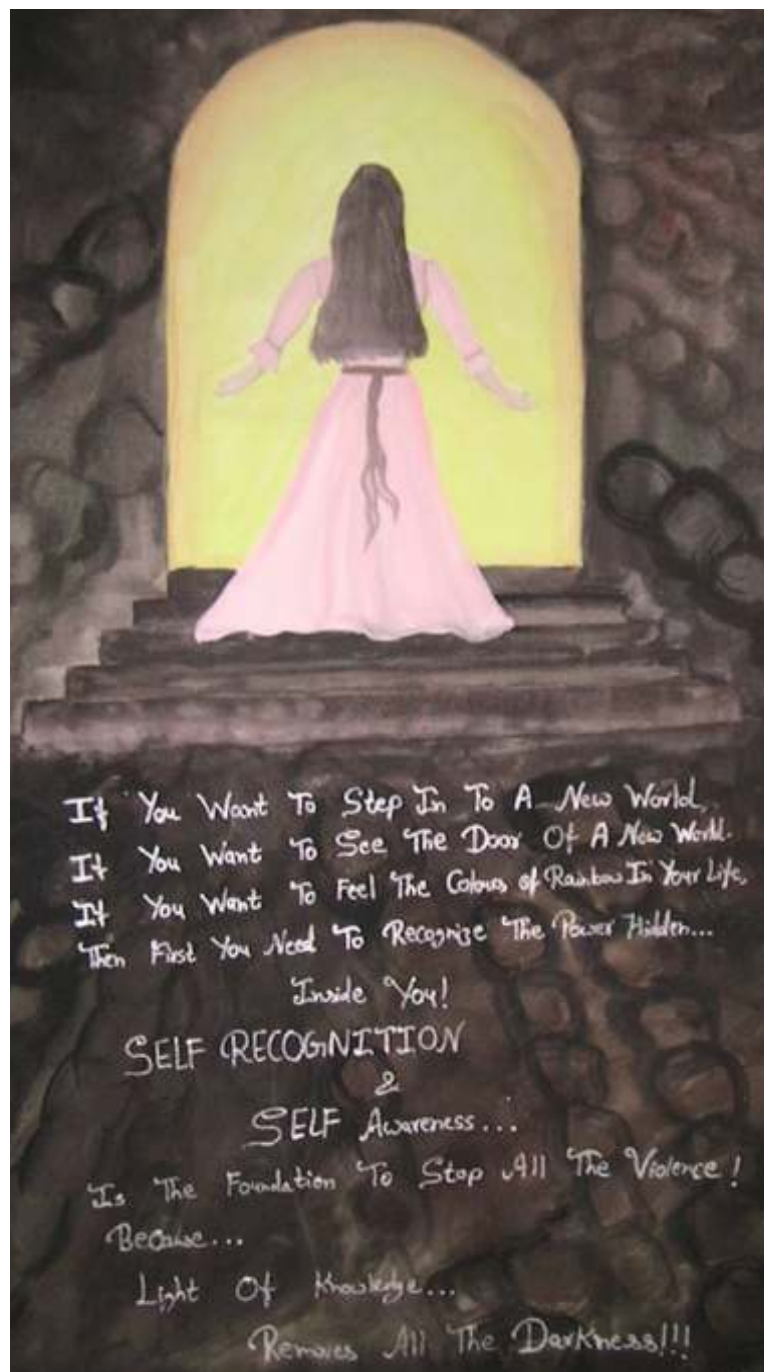
तथ्य : चूंकि काउन्सलिंग में अधिकतर लोग प्रथम सत्र के बाद बेहतर महसूस करते हैं। ऐसा नहीं है कि सभी सवालों के जवाब एक बार में ही मिल जाते हैं। सामान्यतः पहला सत्र क्लाइन्ट व काउन्सलर के बीच में रिश्ता, परिचय स्थापित करने के लिए होता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि समस्या की गम्भीरता के आधार पर इसमें कुछ समय लगता है।

I aHkZ I kexh

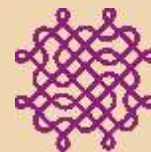
1. Guidelines for counselling women facing violence.
2. Three Stage Model of Vounselling by Robert Carkhuff.



3. Healing from violence, camh/majlis publication.
4. Experience of MSSK social worker in Rajasthan.
5. Narrations of women facing violence from Anandi Healing Centre.



“महिला हिंसा रोकथाम पखवाड़ा” (25 नवम्बर से 10 दिसम्बर 2010) के तहत की गई गतिविधि में कॉलेज छात्रा द्वारा निर्मित पोस्टर



Vishakha

Group for Women's Education and Research

9, Pratap Nagar, Near Glass Factory, Tonk Road, Jaipur-302 018

Ph.- 0141-2712034, Telefax- 0141-2703725

Email:- info@vishkhawe.org ~ Web: www.vishakhawe.org