



સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

સંચાલિત

સ્ટુડન્ટ્સ કાઉન્સિલિંગ સેન્ટર
હેલ્થ સેન્ટરની ઉપર, વલ્લભ વિધાનગર

સમય: બપોરના ૨.૩૦ થી ૪.૩૦

આ જગતમાં વ્યક્તિ ડગલેને પગલે અજાણી અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે. ક્યારેક ઉપરા-છાપરી જુદી જુદી સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ જાય છે તો ક્યારેક ઘણી બધી સમસ્યાઓ એકઠી મળી જટિલરૂપ ધારણ કરે છે અને ત્યારે સમર્થ વ્યક્તિ પણ હિંમત હારી જાય છે અને અસહાયતા અનુભવે છે.

જીવનસફરમાં વ્યક્તિ એવા મોડ પર આવે છે જ્યાંથી અનેક રસ્તાઓ ફટકાય છે અને રસ્તાઓની આ માયાજાળ પૈકી કયો માર્ગ ક્યાં લઈ જશે ? કયો રસ્તો યોગ્ય છે ? કયો રસ્તો પસંદ કરવો ? એવા અનેક પ્રશ્નોથી વ્યક્તિ મુંઝાય છે. ગૂંચવાય છે. આવા સમયે, કોઈ જાણકાર, કોઈ અનુભવી સહાયકી રાહબર મળે તેવું તીવ્રપણે ઇચ્છે છે.

તમારું નૂર-હીર નીચોવી લેતી આ જાતની કોઈ સમસ્યા આપને, આપના મિત્રો કે સંતાનોને રંજાડે છે ? જેમ કે :

- યાદશક્તિ ઓછી થઈ ગઈ છે. કામનું કશું જ યાદ નથી રહેતું
- એકાગ્ર થવામાં મુશ્કેલી પડે છે, મન ભટક્યા કરે છે, ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી થતું
- આત્મ વિશ્વાસ ઓછો થઈ ગયો છે. - સદંતર ઘટી ગયો છે.
- અનિર્ણાયકતા આવી ગઈ છે.
- નકારાત્મક આવી ગઈ છે, જેમ કે : -
 - ૧) દુનિયામાં બધું ખરાબ દેખાય છે.
 - ૨) બધા બહુ સ્વાર્થી થઈ ગયા છે.
 - ૩) બધી વાતમાં કંટાળો આવે છે. કશાયમાં રસ પડતો નથી. જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયો છે.
 - ૪) ભાવિ ધૂંધળું/અંધકારમય લાગે છે.
 - ૫) સખત મહેનત પછી પણ સફળતા દૂરની દૂર જ રહે છે.
 - ૬) કોઈને કદર નથી. બધા ટીકા જ કરે છે. જશ જ નથી.
- અભ્યાસ કરવો ગમતો નથી.
 ૧. અભ્યાસમાં રસ પડતો નથી.
 ૨. ચિત્ત લાગતું નથી.
 ૩. વિષયમાં સમજણ પડતી નથી.
 ૪. અલગ માધ્યમને કારણે સમજાતું નથી.
 ૫. રસ રુચિ ન હોય તેવા વિષયની/અભ્યાસક્રમની પસંદગીને કારણે ભણવામાં રસ નથી.
 ૬. સંસ્થા ભેદભાવ રાખે છે કે અન્યાયપૂર્ણ વ્યવહાર કરે છે.
 ૭. હોમ સીકનેસને કારણે અહીં રહેવું અને ભણવું ગમતું નથી.
- વારંવાર તબિયત બગડે છે.

● અનુકૂળન :-

કુટુંબના સભ્યો, સગાસંબંધી, મિત્રો, પડોશી, હોસ્ટેલના રૂમ પાર્ટનર કે સ્ટાફ સાથે વારંવાર મતભેદ થાય છે, ઝઘડા થાય છે.

● માનસિક અને લાગણીઓને લગતી સમસ્યાઓ, જેમ કે :-

૧. કશુંય ગમતું નથી.
૨. કશાયમાં રસ પડતો નથી- જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયો છે.
૩. કંઈ સમજ પડતી નથી.
૪. નિર્ણયશક્તિ ખલાસ થઈ ગઈ છે.
૫. બધા મારા દુશ્મન બની ગયા છે. કુદરત પણ મારી વિરુદ્ધ છે. ભગવાન પણ મને મદદ નથી કરતો.
૬. બધા તિરસ્કારે છે. કોઈને મારી જરૂર નથી.
૭. આ જિંદગી સાવ નકામી છે, વ્યર્થ છે, જિંદગી બોજ બની ગઈ છે.
૮. ખરાબ વિચારો આવે છે. જીવવું ગમતું નથી.
૯. ભાગી જવાનો કે આપઘાત કરવાના વિચારો આવે છે.

આવી કોઈપણ મૂંઝવણમાં હોય તો આ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા દ્વારા તમામ મનની અપૂર-અમાપ શક્તિ આડેના અવરોધો દૂર કરી તમને ફરીથી સક્ષમ બનાવવા અમારાથી જે કંઈ થઈ શકે તે કરવા અમે તત્પર, સજજ અને કટિબદ્ધ છીએ.

કાઉન્સેલિંગ એટલે :-

૧. વ્યક્તિને પોતાની જાતને (સ્વભાવ, તાકાત-નબળાઈ, ગમા-અણગમા, રસરુચિ ક્ષમતા ખાસિયતો વિ.) સમજવામાં,
૨. પોતાની પરિસ્થિતિને સમજવામાં.
૩. સમસ્યાઓનો અને તેને વિવિધ ઉકેલોનો ઉંડાણભર્યા (તલસ્પર્શી) અભ્યાસ કરવામાં અને
૪. પોતાના માટે સૌથી ઉચિત ઉકેલ પસંદ કરવામાં મદદ કરતી પ્રક્રિયા.

એટલે કે ટૂંકમાં જે તે વ્યક્તિ માટે જે તે પરિસ્થિતિમાં સૌથી ઉચિત અને સમજદારીપૂર્વકનો કયો યોગ્ય ઉકેલ હોઈ શકે તેનો નિર્ણય કરવામાં સહાય કરવાની પ્રક્રિયા એટલે કાઉન્સેલિંગ.

આ પ્રક્રિયાનું સબળ પાસું એ છે કે, કાઉન્સેલિંગની સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન, સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિ, ભવિષ્યમાં કોઈપણ સમસ્યાનો સામનો કરવાનો આવે ત્યારે કોઈની પણ મદદ વગર સ્વપ્રયાસથી સમસ્યાનો ઉચિત હલ શોધી સમસ્યામાંથી બહાર નીકળવાની ક્ષમતા હાંસલ કરી શકે છે.

તો નિઃસંકોચ આવી, તમારી મૂંઝવણની ખુલ્લા મનથી વાત કરી કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં જોડાઓ અને જીવનના અવરોધો દૂર કરી સ્વસ્થ અને આનંદપ્રદ જીવનનો આનંદલો, તમારા સમાર્થ્ય અને વિશિષ્ટતાઓનો આનંદ લો.