

◆
কাউন্সেলিং
সহায়িকা
◆

জেগে উঠুক জীবন

কোয়ান্টাম

www.quantummethod.org.bd

কেন কাউন্সেলিং

এক শীতের রাত। বাইরে প্রচণ্ড ঝড়। জঙ্গলের মধ্যে পরিত্যক্ত ভাঙা বাড়িতে বাস করেন এক সাধক। হঠাৎ শিকভাঙা জানালা দিয়ে ঢুকে পড়লো একটি পাখি। বৃষ্টিতে ভিজে চূপসে গেছে। সাধক এগিয়ে এলেন। মাথার পাগড়ির কাপড় দিয়ে পাখিটির গা মুছিয়ে দিলেন। হাতে তুলে আগুনের কাছে বসালেন। ভাঙা ডানায় ঔষধি লতাগুল্লুর রস লাগিয়ে কাঠি দিয়ে বাঁধলেন। মুখে খাবার তুলে দিলেন।

দিনের পর দিন সেবায়ত্নে ধীরে ধীরে ডানা জোড়া লাগছে। পাখি ফিরে পাচ্ছে তার আগের শক্তি। কিছুদিনের মধ্যেই পাখি আবার উড়াল দিতে শুরু করলো, আকাশে ভেসে বেড়াতে লাগলো। তারপর একদিন সেই ভাঙা জানালা দিয়েই পাখি উড়ে চলে গেল। সাধক তৃপ্তির সাথে সেদিকে চেয়ে থাকলেন।

মানুষের জীবনে যখন ঝড় আসে, চারদিক যখন অন্ধকারাচ্ছন্ন হয়ে পড়ে, মন যখন ভেঙে যায়, তখন একজন কাউন্সিলরও গল্পের এই সাধকের মতোই সহানুভূতি ও সংপরামর্শ দিয়ে আশার আলো জ্বালান। যুগে যুগে কালে কালে মহামানবরা কাউন্সেলিংয়ের এই মহান দায়িত্ব পালন করেছেন। মানুষ দুঃখ নিয়ে তাঁদের কাছে এসেছে, দুঃখমুক্ত হয়েছে। অশান্তি নিয়ে এসেছে, প্রশান্তি নিয়ে ফিরে গেছে। সমস্যা নিয়ে এসে সমাধানের সূত্র খুঁজে পেয়েছে।

প্রিয় সুহৃদ! আপনি ভাগ্যবান। মহামানবদের মতো নিজেকে মানুষের আত্মিক আশ্রয়স্থল হিসেবে গড়ে তোলার পথে পা রেখেছেন। এখন পায়ে পায়ে এগিয়ে যান। কাউন্সেলিং সহায়িকার পরবর্তী অংশ মনোযোগ দিয়ে পড়ুন। সফল কাউন্সিলরের দৃষ্টিভঙ্গি ও আনুষঙ্গিক বিষয়গুলো যা আগে থেকেই চর্চা করে আসছেন, সেজন্যে নিজেকে ধন্যবাদ দিন। নতুন যা-কিছু অনুসরণ করা প্রয়োজন তা শনাক্ত করুন। একটু একটু করে নিজেকে গড়ুন। পরম করুণাময় আপনার কাউন্সেলিংয়ে সবসময় সহায় হোন।

তথ্যের আমানতদারী ॥ কাউন্সিলরের প্রধান গুণ

কখনো যদি মনে হয়, এই কথা ভেতরে রাখতে পারবেন না, তাহলে কেউ বলতে চাইলে শুনবেন না। শোনাতেও জোর করবেন না। অর্থাৎ যা শুনছেন, তা নিজের মধ্যেই রাখুন। সার্বজনীন বিষয় না হলে কারো সঙ্গেই এ নিয়ে আলাপ করবেন না। নাম বলে তো নয়ই, নাম বোঝা যায় এমনভাবেও নয়। একই পরিবারের হলেও নয়।

গোপনীয় এবং স্পর্শকাতর ব্যক্তিগত বিষয় ছাড়াও আপাতদৃষ্টিতে কারো প্রসঙ্গে ভালো কথাও তার অনুমতি না নিয়ে নাম উল্লেখ করে বলা থেকে বিরত থাকুন। তবে সাংগঠনিক ক্ষেত্রে ভুল হলে ক্ষতি এড়ানোর জন্যে শুধু সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে বলুন, যিনি তা সংশোধনে ভূমিকা রাখতে পারবেন। পরামর্শপ্রার্থীর সাথে পরবর্তীতে দেখা হলে স্বাভাবিক সৌজন্যের সাথে কুশল বিনিময় করুন। কিন্তু তিনি না বলা পর্যন্ত পরামর্শ গ্রহণের সেই পূর্ব প্রসঙ্গ তোলা থেকে বিরত থাকুন।

অর্থাৎ কথা ও তথ্যের আমানত রক্ষা করুন। নবীজী (স) বলেছেন, ‘বিশ্বস্ততার সাথে প্রত্যেকের আমানত রক্ষা করতে হবে। মিথ্যুক, অঙ্গীকার ভঙ্গকারী, বিশ্বাস ভঙ্গকারী ও আমানত খেয়ানতকারী কখনোই আমার অনুসারী হতে পারে না।’

সফল কাউন্সিলর হওয়ার প্রস্তুতি

কাউন্সেলিংয়ের জন্যে সময়-সুযোগ বের করে নিন

যত কাউন্সেলিং করবেন, তত আপনার অভিজ্ঞতা ও বিচক্ষণতা বাড়বে। সঠিক পরামর্শ দেয়ার সামর্থ্য সৃষ্টি হবে। কোথাও আলোচনা থাকলে অনুষ্ঠান শেষেও শ্রোতাদের সাথে কথা বলার জন্যে কিছু সময় হাতে রাখুন। এতে আপনার আলোচনার গ্রহণযোগ্যতা বহুগুণে বেড়ে যাবে। আপনার প্রতি শ্রোতার যে আস্থা ও আকর্ষণ সৃষ্টি হয়েছে তা পূর্ণতা পাবে। কাউন্সেলিংয়ের সময় নতুন কোনো উপলব্ধি হলে তা লিখে রাখুন।

হৃদয়ে মমতা লালন করুন

মমতা গড়ে। তাই কাউন্সিলর হিসেবে মমতাময় হোন। পরামর্শপ্রার্থীকে প্রশান্ত করুন, তার মধ্যে উঠে দাঁড়ানোর প্রেরণা সৃষ্টি করুন। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র ধনী গরিব-সবার জন্যেই হৃদয়ে মমতা লালন করুন।

সেবক হোন

‘আমি তার কত বড় উপকার করলাম’ বা ‘আমার কাছেই তো আসতে হবে’-এ জাতীয় চিন্তা পুরোপুরি বর্জন করুন। কাউন্সিলর হতে পারার জন্যে স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞ থাকুন। সবসময় ভাবুন-‘কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে আমি এই মানুষটির সেবা করার সুযোগ পেলাম’। আসলে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে আপনি একটি বড় সৎকর্মের সাথে নিজেকে নিয়োজিত করতে পারছেন।

সময় ও ব্যক্তির মধ্যে সমন্বয় করুন

পুরনোদের সাথে যোগাযোগ রাখুন, কিন্তু নতুনদেরকেও সময় দিন। খেয়াল রাখুন, প্রায়ই নির্দিষ্ট দু-একজন সময় নিয়ে নিচ্ছেন কি না। কারণ কেউ না কেউ সবসময়ই সব বিষয় নিয়ে কাউন্সিলরদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। এক্ষেত্রে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে নতুন পরামর্শপ্রার্থীকে সময় দিন।

সবর করতে শিখুন

দুর্যোগ ও বিপর্যয়ের পর প্রাকৃতিক নিয়মেই ভালো সময় আসে। তাই সমস্যার কথা শুনেই তাৎক্ষণিক সমাধানের জন্যে উৎকর্ষিত হবেন না। নিজে সবর করুন। তাহলে পরামর্শপ্রার্থীও আপনাকে দেখে সবর করতে শিখবেন। সময়ের প্রবাহে ঘটনার জের শিথিল হতে থাকবে। মনও প্রশান্ত হবে। সমাধানও বেরিয়ে আসবে।

ইতিবাচক ইমেজ গড়ে তুলুন

মেজাজি বা রাগী নয়; সদাচারী, হাস্যোজ্জ্বল ও উষ্ণ হৃদয়ের ব্যক্তিত্ব হিসেবে সবার কাছে নিজের ইমেজ তৈরি করুন। তাহলেই যে-কেউ যেকোনো বিষয়ে নিঃসংকোচে আপনার সাথে কথা বলতে আগ্রহী হবেন।

অবহিত থাকুন

কোয়ান্টাম চেতনা ও দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে সুস্পষ্ট ও ইতিবাচক ধারণা পোষণ করুন। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম এবং সাম্প্রতিক তথ্য সম্পর্কে অবহিত থাকুন। আপনার দেয়া তথ্য এবং বক্তব্যের আলোকেই অন্যরা ফাউন্ডেশন সম্পর্কে ধারণা লাভ করেন।

ফলপ্রসূ কাউন্সেলিং ৯ আপনার করণীয়

পরিচয়ে ও সম্ভাষণে আন্তরিক থাকুন

পরামর্শপ্রার্থীকে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান। পুরুষরা পুরুষদের সাথে, মহিলারা মহিলাদের সাথে হাত মেলান। প্রথমবার দেখা হলে নাম-পরিচয় জিজ্ঞেস করুন। স্বাভাবিক হাস্যোজ্জ্বল থাকুন। প্রশান্ত থাকুন। তাহলে চেহারাতেও চিন্তিত, বিরক্ত, মেজাজি কিংবা বিষণ্ণভাব প্রকাশ পাবে না। সবসময় আন্তরিক এবং সৌহার্দ্যমূলক আচরণ করুন যাতে তিনি সমস্যা বলার ক্ষেত্রে ইতস্তত বোধ না করেন। যথাযথভাবে যাতে পরামর্শসেবা দিতে পারেন এজন্যে প্রার্থনা করুন। পরামর্শপ্রার্থীর জন্যেও সবসময় দোয়া করুন।

মন খুলে বলতে দিন

পরামর্শ নয়, অধিকাংশ প্রার্থী নিজের কথাগুলো বলার জন্যেই কাউন্সিলরের কাছে আসেন। হয়তো তিনি বলার মতো নির্ভরযোগ্য কাউকে পাচ্ছেন না, আবার কথাগুলো ভেতরেও চেপে রাখতে পারছেন না। তাই মন খুলে বলার জন্যে কাউন্সিলরের কাছে এসেছেন। অতএব তাকে বলার সুযোগ দিন। কথা বলে হালকা হতে সাহায্য করুন। বলার সময় মাঝেমাঝে কিছু প্রশ্ন করে বলা চালিয়ে যেতে দিন।

ধৈর্য ও মনোযোগ দিয়ে শুনুন

কাউন্সিলর হিসেবে আপনি পরামর্শপ্রার্থীর শুভাকাঙ্ক্ষী এবং তার দুঃখকষ্ট ও সমস্যার সমবাহী। তাই শুনুন। তার কথার প্রতি মনোযোগী হোন। যত মনোযোগ দিয়ে শুনবেন আপনি তত ভালো কাউন্সিলর। বিরক্ত হবেন না। অন্যমনস্ক হওয়া বা অস্থিরতা দেখানো বা কথার মাঝে নিজে কথা বলতে শুরু করা, অপ্রাসঙ্গিক কথা ইত্যাদি বর্জন করুন। এ সময় অন্য কেউ কথা বলতে চাইলে তার অনুমতি নিয়ে তবেই কথা বলুন। পরামর্শপ্রার্থী যতটুকু বলছেন ততটুকুই শুনুন। নিরপেক্ষ মনে শুনুন।

বুঝতে চেষ্টা করুন

পূর্বধারণা বা অন্যদের সঙ্গে তুলনা থেকে নয়, প্রার্থীর বক্তব্য থেকেই তার সমস্যার ধরন, কারণ, সমস্যার গভীরতা এবং বর্তমান প্রেক্ষাপট বুঝতে চেষ্টা করুন। পরামর্শপ্রার্থীর মনে যদি অনেক ক্ষোভ ও কষ্ট জমে থাকে, তাহলে একাধিক সেশনে তার কথা শুনুন। প্রয়োজনে লিখে আনতে বলুন। তারপর পরামর্শ প্রদান করুন।

পরামর্শ দিন, সিদ্ধান্ত নয়

পরামর্শ যত কম দেবেন তত ভালো। পরামর্শপ্রার্থীর আগ্রহ ও দৃষ্টিভঙ্গি বুঝে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন। পরামর্শ গ্রহণ করার মতো মানসিক অবস্থায় তিনি আছেন কি না তা বুঝতে চেষ্টা করুন। তাকে ততটুকুই বলুন যতটুকু তিনি বুঝবেন এবং মানবেন। কোনো বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে তারপর বলুন। নিজের মত বা সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেবেন না। প্রয়োজনে আপনি তার জায়গায় থাকলে কী করতেন তা বলতে পারেন।

সার্বজনীন পরামর্শ দিন

পরামর্শপ্রার্থীকে মেডিটেশনের কথা বলুন। এসোসিয়েট হলে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথা বলুন। তার প্রয়োজন ও সংকটের ধরন বুঝে নিয়ে কোর্স করে এক্ষেত্রে উপকৃত হয়েছেন—এমন উদাহরণগুলো দিন। কারণ, মেডিটেশন নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নেয়ার সামর্থ্য সৃষ্টি করে। পরামর্শপ্রার্থীর জটিল শারীরিক সমস্যা ও গুরুতর রোগের সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনে কোয়ান্টাম সদকা হিলিং এবং মাটির ব্যাংকে দানের কথা বলুন।

আপনার কাছে উত্তর নেই-এমন ক্ষেত্রে করণীয়

যে প্রশ্নের উত্তর জানেন না বা যে বিষয়ে স্পষ্ট ধারণা নেই, সেক্ষেত্রে বিনীতভাবে বলুন-‘আমি জানি না’ বা ‘এ বিষয়ে আমার ধারণা নেই’। আর নিজে জানার সুযোগ থাকলে বলুন-‘সম্ভব হলে আমি জেনে পরে আপনাকে জানাবো’। তা নাহলে এ বিষয়ে যিনি জানেন, তার কাছে তাকে যেতে অনুরোধ করুন। প্রয়োজনে শ্রদ্ধেয়া মা-জী বা পরিচালক সমন্বয়ের পরামর্শ নিতে বলতে পারেন। কেউ আগেই তাদের পরামর্শ নিয়েছেন কি না জেনে নিন। নিয়ে থাকলে তারা কী পরামর্শ দিয়েছেন তা জানুন এবং সেই আলোকে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে উৎসাহিত করুন। তবে পরামর্শপ্রার্থীর বক্তব্য থেকে তাদের পরামর্শের ব্যাপারে কোনো খটকা লাগলে মা-জী বা পরিচালক সমন্বয়ের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রার্থীকে অগ্রসর হতে সাহায্য করুন

পরিচয় ও সুসম্পর্কের সূত্র ধরে পরামর্শপ্রার্থীকে ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম করুন। কোয়ান্টাম রিজুভিনেশন, প্রজ্ঞা/ সজ্ঞা জালালি, গ্রাজুয়েট/ রিয়েলাইজেশন ওয়ার্কশপসহ সাদাকায়ন, আলোকায়ন, আলোকিত পরিবার-অর্থাৎ ফাউন্ডেশনের প্রতিটি প্রোগ্রামে তাকে অংশগ্রহণ করতে উদ্বুদ্ধ করুন। পরামর্শপ্রার্থী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট বা প্রো-মাস্টার হলে কোয়ান্টিয়ার হিসেবে সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমে অংশ নিতে তাকে আগ্রহী করে তুলুন। সঞ্চে একাত্মতা তাকে সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে উৎসাহিত করবে।

কোয়ান্টাম হিলিংয়ের ক্ষেত্রে কাউন্সিলরের করণীয়

কোয়ান্টাম হিলিং ও প্রার্থনা-কাউন্সেলিংয়ের একটি অন্যতম অনুষঙ্গ। সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তিকে সরাসরি পরামর্শ দেয়ার পাশাপাশি একজন কাউন্সিলর হিসেবে তার জন্যে দোয়া ও শুভকামনা করুন। হিলিংয়ের ক্ষেত্রে এ বিষয়গুলোর প্রতি সচেতন হোন-

- ☐ বিশ্বাস নিয়ে হিলিং করুন। এ বিশ্বাস হবে স্রষ্টার রহমতের প্রতি এবং আপনার আন্তরিকতার প্রতি। অনুভব করুন, স্রষ্টা আপনার সব কথা শুনছেন।
- ☐ নিয়মিত হিলিং করুন। ফাউন্ডেশনে বা বাসায়/ অফিসে সুযোগ পেলে ব্যক্তিগতভাবে অন্তত দু-একটি হিলিং প্রতিদিনই করুন। হিলিং করার শক্তিকে আরো শাণিত করতে কোয়ান্টাম কোয়ান্টায়নে অংশ নিন।
- ☐ প্রত্যেককেই প্রিয়জন ও নিকটাত্মীয়ের মমতা নিয়ে হিলিং করুন।
- ☐ চুরি/ হারিয়ে যাওয়া বিষয়ক কোনো তথ্য সংগ্রহে কমান্ড সেন্টার ব্যবহার করা থেকে নীতিগতভাবে বিরত থাকুন। ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তির জন্যে সবসময় প্রার্থনা করুন।
- ☐ হিলিং কার্ডে লেখা বিষয়বস্তু আমানত। এ নিয়ে কারো সঙ্গে আলাপ করা, এমনকি যার জন্যে হিলিং করছেন, বাস্তবে তিনি না বললে এ প্রসঙ্গে নিজ থেকে কোনো কথা বলা থেকে বিরত থাকুন। আপনি যে তার হিলিং কার্ড হাতে পেয়েছেন-এ তথ্যকেও আমানত মনে করুন।
- ☐ মেডিটেটিভ লেভেলে কোনো ধরনের নেতিচিন্তা করবেন না। এমনকি যদি শত্রুর চেহারা বা তার কথা মনে আসে, তাহলেও তার কল্যাণ কামনা করুন। তা করতে না পারলে বড়জোর স্রষ্টার কাছে বিষয়টির ফয়সালার ভার দিয়ে দিন।
- ☐ গীবত, পরচর্চা ও পরনিন্দা থেকে বিরত থাকুন। রাগ ক্ষোভ ঘৃণা হিংসা ঈর্ষা-ক্ষতিকর এ আবেগগুলো মন থেকে ঝেড়ে ফেলে হৃদয়ে মমতা লালন করুন।

পরামর্শপ্রার্থীর সাথে কাউন্সিলরের সম্পর্ক

কাউন্সেলিং প্রত্যেক পরামর্শপ্রার্থীর সাথে কাউন্সিলরের একটি সম্পর্ক গড়ে তোলে। এই সম্পর্কের ধরন হচ্ছে আত্মিক এবং ভিত্তি হচ্ছে মমতা। এই মমতাই পরামর্শপ্রার্থীকে বুঝতে সাহায্য করে। আর প্রার্থীকে বুঝতে পারলেই তাকে সহযোগিতা করা কাউন্সিলরের জন্যে সহজ হয়। তাই সুসম্পর্ক গড়ুন, কিন্তু খেয়াল রাখুন, এই সুসম্পর্ক যেন ব্যক্তিগত বা আবেগীয় নির্ভরশীলতায় পরিণত না হয়।

পরামর্শপ্রার্থী আপনাকে অন্য কাউন্সিলরদের চেয়ে বেশি পছন্দ করেন—এটা বোঝাতে চাইলেও আপনি তাকে বুঝিয়ে দিন যে, আপনার কাছে সবাই সমান। সবাইকেই আপনি পছন্দ করেন, সবার কল্যাণ কামনা করেন। আসলে একজন পরামর্শপ্রার্থী ‘ব্যক্তি আপনার’ কাছে নয়, আসেন ‘ফাউন্ডেশনের আপনার’ কাছে। তাই পরামর্শপ্রার্থী আপনার ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে জানতে আগ্রহী হলে সাধারণ কিছু কথাবার্তা বলে কৌশলে তাকে এড়িয়ে যান।

অর্থাৎ আত্মিক দায়িত্বের সীমার মধ্যে থেকেই সুসম্পর্ক বজায় রাখুন। মমতা দিন, কিন্তু তার মমতা আবেগে রূপান্তরিত হওয়ার আগেই আপনি সচেতন হোন। রেললাইনের মতো সমান্তরালে পারস্পরিক সম্পর্ককে চলতে দিন। নিজেকে ভাবুন একটি সেবাকেন্দ্র হিসেবে। যেখানে সেবাপ্রার্থীরা আসবেন, সেবা নেবেন, তারপর সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাবেন। সেবাকেন্দ্র আবার নতুন প্রার্থীদের সেবায় কাজে লেগে যাবে। কাউন্সেলিংয়ের পবিত্র দায়িত্ব পালনকালে সবচেয়ে নিরাপদ এবং সম্পর্কের একমাত্র ধরন হলো—একপক্ষ আন্তরিক সুপরামর্শদাতা এবং অপরপক্ষ পরামর্শপ্রার্থী।

বিপরীত লিঙ্গের পরামর্শপ্রার্থীর ক্ষেত্রে সাবধান হোন

সুনির্দিষ্টভাবে দায়িত্বপ্রাপ্ত না হলে কোনো পুরুষ বা মহিলা বিপরীত লিঙ্গের কারো সাথে কাউন্সেলিং করবেন না। বয়সে তরুণ এবং অবিবাহিত হলে এ ব্যাপারে বিশেষভাবে সচেতন থাকুন। আবেগীয় সম্পর্ক ও সীমালঙ্ঘনের ঝুঁকি এড়াতে মহিলারা মহিলাদের এবং পুরুষরা পুরুষদের সাথে কাউন্সেলিং করুন।

বিপরীত লিঙ্গের কারো সাথে অশোভন আচরণ, চাহনি বা অঙ্গভঙ্গি এবং দৈহিক স্পর্শ থেকে বিরত থাকা সব বয়সী কাউন্সিলরদের জন্যেই বাঞ্ছনীয়। এক্ষেত্রে পরামর্শপ্রার্থীর অতি আবেগ পরিলক্ষিত হলে তাকে সচেতনভাবে এড়িয়ে যান। প্রয়োজন হলে অন্য অভিজ্ঞ কাউন্সিলরের কাছে তাকে যাওয়ার পরামর্শ দিন।

বিপরীত লিঙ্গের কাউকে কাউন্সেলিং করতে হলে তৃতীয় কাউকে (খুব ভালো হয় পরামর্শপ্রার্থীর পক্ষের কেউ হলে) পাশে রাখুন। কিংবা উন্মুক্ত স্থানে কথা বলুন। দাঁড়ানো বা বসা—উভয় অবস্থাতেই শোভন দূরত্ব বজায় রাখুন। কাউকে ফোন নম্বর দেয়ার ব্যাপারেও সচেতন থাকুন। বিশেষত বিপরীত লিঙ্গের কাউকে ব্যক্তিগত ফোন নম্বর না দিয়ে প্রয়োজনে ফাউন্ডেশনের ফোন নম্বর বা ঠিকানা জানিয়ে দিন।

বিশেষভাবে খেয়াল রাখুন

- ☐ সব ব্যাপারেই পরামর্শপ্রার্থীকে আপনার ওপর নির্ভরশীল করে তুলছেন কি না।
- ☐ বিপরীত লিঙ্গের কেউ হলে তার ব্যাপারে বেশি বেশি খোঁজখবর নিচ্ছেন কি না।
তার একান্ত ব্যক্তিগত, পারিবারিক, পেশাগত ও অন্যান্য খুঁটিনাটি বিষয়ে কৌতূহলী হচ্ছেন কি না।
- ☐ গুরুজীর সাথে আপনার বিশেষ সম্পর্ক আছে বলে দাবি করছেন কি না। আপনাকে বিশেষ ক্ষমতা দেয়া হয়েছে-এমন কোনো কথা বলে বেড়াচ্ছেন কি না।
- ☐ আধ্যাত্মিক কোনো স্তরে পৌঁছে গেছেন বা আধ্যাত্মিক ব্যক্তিত্বদের সাথে আপনার যোগাযোগ রয়েছে বলে দাবি করছেন কি না।
- ☐ পরামর্শপ্রার্থীকে তার যেকোনো সমস্যা সমাধানের নিশ্চয়তা দিয়ে দিচ্ছেন কি না।
- ☐ কমান্ড সেন্টারে আপনি সব দেখতে পান, বুঝতে পারেন-এরকম কোনো দাবি করছেন কি না।
- ☐ পরামর্শপ্রার্থীকে ঝাড়ফুঁক, তাবিজ-কবচের পরামর্শ দিচ্ছেন কি না।
- ☐ ফাউন্ডেশন অফিস বা প্রোগ্রামের ভেন্যু ছাড়া অন্য কোনো স্থান (পার্ক, মার্কেট, ক্যাফে ইত্যাদি) কাউন্সেলিংয়ের জন্যে বেছে নিচ্ছেন কি না।

মানসিক রোগীর জন্যে কাউন্সেলিং

- ☐ কাউন্সেলিংয়ে সহায়তার জন্যে রোগীর পরিবারের সদস্যদেরকেও এর সাথে যুক্ত করুন। কারণ, মানসিক রোগীর ক্ষেত্রে তার পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক অনুকূল পরিবেশ খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- ☐ কখনো কারো কিছুটা অসংলগ্ন বা ভারসাম্যহীন কথাবার্তা শুনে বা কাউকে একটু মন খারাপ, একটু বিষণ্ণ দেখেই তাকে ঢালাওভাবে মানসিক রোগী হিসেবে সাব্যস্ত করা থেকে বিরত থাকুন। কাউন্সিলরদের জন্যেও তাকে সেভাবে চিহ্নিত করে নিজেদের মধ্যে আলাপ-আলোচনা করা বাঞ্ছনীয় নয়।
- ☐ নিজে যদি চিকিৎসক না হন তাহলে কোনো প্রকার ওষুধ প্রেসক্রাইব করা বা সাইকিয়াট্রিস্টের চিকিৎসাধীন থাকলে তা বন্ধের পরামর্শ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ☐ মানসিক সমস্যাগ্রস্তদের ক্ষেত্রে সবসময় শিথিলায়ন [ক্যাসেট/ সিডি-১, 'এ' সাইড] চর্চা করার পরামর্শ দিন।
- ☐ সুস্থ হওয়ার সহায়ক পরিবেশ ও স্বজনদের অসহযোগিতার কারণে মানসিক রোগীদের নিয়ে কাউন্সেলিং ব্যর্থ হলে হতাশ হওয়ার কিছু নেই। কাউন্সিলর হিসেবে আপনি আপনার সাধ্যমতো চেষ্টা করেছেন-এই হোক আপনার সান্ত্বনা।

সচেতন থাকুন

- পরামর্শপ্রার্থীর প্রতি সমব্যথী হোন, কিন্তু তার ব্যথায় নিজেই ভারাক্রান্ত হয়ে যাবেন না। তার দুঃখে নিজেই দুঃখিত হয়ে যাবেন না। অর্থাৎ মমতা এবং নেতি-আবেগের মধ্যে পার্থক্য করতে শিখুন। আবেগপ্রবণতা এড়াতে সচেতন থাকুন। নেতি-আবেগ ঘূনের মতো ক্ষয় করে, আর মমতা মানুষকে সবসময় রক্ষা করে।
- সামান্যসামনি দেখা হলে কিংবা টেলিফোন করে কেউ যদি প্রায়ই ঘণ্টার পর ঘণ্টা একই সমস্যার কথা বলতে থাকেন, তাহলে তাকে এড়াতে সচেষ্ট হোন। সমাধানের পরিবর্তে কেউ কেউ সমস্যার জট্রে বসবাস করতেই পছন্দ করেন।
- জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজন ছাড়া রাত ১১টার পরে ফোন-কাউন্সেলিং, টেক্সট মেসেজ আদান-প্রদান করা থেকে বিরত থাকুন। এ সময় ফোন বন্ধ রাখুন।
- নিজে চিকিৎসক না হলে ওষুধ প্রেসক্রাইব করা বা চলমান ওষুধ খেতে নিষেধ করা থেকে বিরত থাকুন। মেডিকেল কাউন্সিলর হিসেবে কোনো ওষুধ বন্ধ করার ক্ষেত্রে একবারে নয়, ক্রমান্বয়ে ওষুধের মাত্রা কমাতে পরামর্শ দিন। আর ওষুধ প্রেসক্রাইব করলে নিজস্ব প্যাডে লিখিতভাবে দিতে সচেষ্ট থাকুন, ফোনে বা মুখে বলে নয়।
- বিবাহবন্ধন, দাম্পত্য কলহ, বিবাহ বিচ্ছেদ-এসব বিষয়ে পরামর্শপ্রার্থীকে নিজ পরিবারের সাথে কথা বলে সিদ্ধান্ত নিতে বলুন। আপনার দায়িত্ব শুধু প্রার্থনা করা।
- পরামর্শপ্রার্থীর কথা যত কষ্টের, ক্ষোভের বা বেদনাময় হোক, তা শুনে কখনো অপরপক্ষ সম্পর্কে কোনো ধারণা পোষণ করবেন না। পূর্ব পরিচিত হলেও মনে মনে কারো প্রতি ক্ষুব্ধ হবেন না। পক্ষে বা বিপক্ষে কোনো মন্তব্য না করে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির আলোকে বিষয়টি দেখুন। ঘটনার প্রেক্ষাপটে পরামর্শ দিন।
- বিশেষ ব্যক্তি, গোষ্ঠী বা দলের লোকদের প্রতি পক্ষপাতিত্ব বা বিরোধিতামূলক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ না করে মানবীয় দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে সবার প্রতি সদাচরণ করুন।
- সব সমস্যা রাতারাতি সমাধান করে ফেলবো-এমন মনোভাব পোষণ না করে একটি একটি করে সমস্যা দূর করতে তাকে সাহায্য করুন।
- ‘অন্য সব কাউন্সিলর কিচ্ছু না, আপনিই সেরা’-এমন মনোভাবে যেসব পরামর্শপ্রার্থী আপনার কাছেই সবসময় আসেন তাদের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
- আর্থিক বা ব্যবসায়িক লেনদেনে আপনার সিদ্ধান্ত দেয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধু পরামর্শ দিন-উভয়পক্ষের অতীত ও বর্তমান সম্পর্কে ভালোভাবে খোঁজখবর নিতে এবং আর্থিক লেনদেনের লিখিত প্রমাণপত্র রাখতে। এছাড়া শেয়ারবাজার, ক্রেডিট কার্ড, এমএলএম (মাল্টিলেভেল মার্কেটিং) এবং ভুয়া আউটসোর্সিং ব্যবসা সম্পর্কে সজ্ঞের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরুন।
- একটি সময়ের পরে পরামর্শপ্রার্থীকে স্বাবলম্বী করতে পারার মধ্যেই রয়েছে কাউন্সিলরের সার্থকতা। তাই এমনভাবে কাউন্সেলিং করুন যাতে তিনি নিজেও সমাধান বের করতে পারেন, সব ব্যাপারেই ‘আপনি বলে দেন কী করবো’ জানতে চেয়ে যেন আপনার ওপর নির্ভরশীল হয়ে না পড়েন।

কাউন্সেলিং বা হিলিংকালে সবসময় স্মরণ রাখুন, সমস্যা বা অসুবিধা আপনার মাধ্যমে ফাউন্ডেশন হয়ে স্রষ্টার দরবারে পেশ হচ্ছে। তিনিই সকল সমস্যার সমাধানকারী। আপনি শুধু একজন বাহক মাত্র।