

स्वस्थ मन!

स्वस्थ तन!

## काउन्सेलिंग से तन-मन स्वस्थ

बेचैन मन है, बेचैन दिल है,  
बेचैन है सारा संसार,  
खुशनुमा स्वस्थ जिंदगी जीने का सहारा  
काउन्सेलिंग है।

आयुर्वेदीय ग्रंथों में लिखा है- 'जिसका मन स्वस्थ, उसका तन भी स्वस्थ है।' वर्तमान समय में व्यक्ति का जीवन मुश्किल सवालों से भरा हुआ है। व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक, नौकरी-धंधे आदि की अनेकानेक समस्याओं के कारण व्यक्ति दुर्व्यसन, चिंता, डर, पराजय, आत्महीनता, भुल्लकड़पन, शंका, चिड़चिड़ापन, मनमुटाव, बेचैनी, तनाव, उदासी, तंद्रा, रोना, सदमा, जुनून, अनिद्रा आदि का शिकार हो जाता है।

इस भयंकर मानसिक संकट के संघर्ष से सहज ही मुक्ति पाने की विधि है: **मानसिक संघर्षों का सूक्ष्म यथार्थ विश्लेषण करके सम्पूर्ण यथार्थ कारण जानकर मानसिक परामर्श या काउन्सेलिंग लेना।** संघर्षों से मुक्ति पाने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण युक्त रवैया अपनाने का सुझाव काउन्सेलर से प्राप्त कर नया जीवन, नया उमंग-उत्साह, नई उम्मीदें, नई सकारात्मक समर्थ सोच, स्व-परिवर्तन आदि से जीवन फिर से खुशनुमा, हराभरा बन जाता है। काउन्सेलिंग द्वारा व्यक्ति अपने जीवन में मानसिक संतुलन की सही ऊर्जा धारण कर जीवन को सही दिशा में ले जाता है। मन स्वस्थ होने से तन भी स्वस्थ बन जाता है।

हम आपके सच्चे-सच्चे मित्र हैं, घबराइये नहीं, आप सम्पूर्ण निश्चिंत हो जाइये। हम आपकी सर्व समस्याओं का सम्पूर्ण समाधान करने आपकी सेवा में हैं। हमारा सम्पर्क करने से आपके मन की भावनाओं को सुकून मिलेगा। हमने 7 साल में 7230 मानसिक समस्याओं से ग्रसित व्यक्तियों को काउन्सेलिंग द्वारा मन की परेशानियों से मुक्त किया है।

आप फोन, वीडियो काउन्सेलिंग, चैटिंग, पत्र, जी-मेल, इन्टरनेट, रूबरू आदि द्वारा हमसे सम्पर्क कर काउन्सेलिंग की सुविधा ले सकते हैं।

### भ्राता सुधाकर दवे

मेडिको सोशल वर्कर, सायको एनालिस्ट और काउन्सेलर

मोबाइल नं. : +91 9462885945

ई-मेल: sdave591@gmail.com

पता: जी.वी. मोदी हेल्थ केअर सेंटर, शान्तिवन के गेट नं. 6 के पास

आबू रोड - 307 510 (राजस्थान), भारत।

## काउन्सलिंग का अनुभव

### डिप्रेशन, चिंता, तनाव, अनिद्रा, अकेलेपन से मुक्ति

मैं नैनवी राठौर, रूरल एग्रीकल्चर एक्सटेंशन ऑफिसर, गवर्मेंट ऑफ छत्तीसगढ़ में हूँ। मैंने जी.वी. मोदी हेल्थ केअर सेंटर, आबूरोड में अपने मन का चेकअप करवाया। मैं डिप्रेशन, तनाव, चिंता, अनिद्रा, अकेलेपन का शिकार और कुछ निजी कारणों से परेशान हो चुकी थीं। मैंने एलोपैथी, आयुर्वेदी, होम्योपैथी जैसी कई दवाइयाँ लीं परन्तु मेरी बीमारी का समाधान नहीं हुआ इसलिए मैं भ्राता सुधाकर दवे जी, काउन्सलर से मिली। मैं जल्दी में थी इसलिए मैं सिर्फ आधा घण्टा ही मिल पाई और उन्हें अपनी समस्या सुनाई। उस दिन भ्राता सुधाकर जी से मिलने के बाद मैं बहुत ही रिलेक्स हो गई।

दूसरे दिन जब मैं सर से मिली तो उन्होंने अपना अमूल्य समय देकर साढ़े चार घण्टे मेरा काउन्सलिंग किया। मुझे परामर्श दिया कि जीवन क्या है? जीवन में क्या लक्ष्य होना चाहिए? जीवन में विपरीत परिस्थितियों का किस प्रकार सामना करना चाहिए? इस प्रकार कई विषयों पर मेरा काउन्सलिंग किया। उसके बाद से अब मैं बहुत ही हल्केपन का अनुभव कर रही हूँ। काउन्सलिंग से मेरा मानसिक सशक्तिकरण हुआ है। मेरी खोई हुई आशाएं लौट आई हैं। मेरा दृष्टिकोण सकारात्मक बनने के कारण मैं सुख-शांति का अनुभव कर रही हूँ तब से नींद भी अच्छी आ रही है। मेरा डिप्रेशन, अकेलेपन, तनाव और चिंता बिल्कुल ही खत्म हो चुकी हैं। धन्यवाद! सुधाकर सर जी का। उन्होंने मुझे इनसे मुक्ति दिलाई। अब मुझे लगभग एक साल से कोई भी दवाई लेने की आवश्यकता नहीं हुई है।

### पिता और पुत्र के बीच पीढ़ी का अंतर

मेरा नाम माया उन्नी नारायणन है। मैं हैदराबाद का हूँ। मैंने बी.टेक., एम.टेक, एम.काम किया है। मैं एबीवीपी (स्टार) न्यूज चैनल, मुम्बई में फाइनेन्स मैनेजर हूँ। मैं अपनी घरेलू समस्या का समाधान पाने सुधाकर सर के पास काउन्सलिंग के लिए आया। वास्तव में, मेरे पिताजी और मेरे बीच गलतफहमी हुई थी। मेरे मन में मेरे पिताजी के बारे में नकारात्मक भाव पैदा हो गया था। इस कारण सुधाकर सर के पास आना हुआ। मेरी समस्या को जानकर मुझे और मेरे पिताजी को अलग-अलग समझाया। इसके बाद से हम दोनों के बीच एक-दूसरे को समझने की शक्ति बढ़ गई है।

दूसरा, एक नई ऊँचाई पर हमारे संबंधों को आयाम मिला है, इसका पूरा श्रेय सुधाकर सर को है। कोई भी मुद्दे पर किसी भी समय के लिए मैं काउन्सलिंग के लिए समर्थन करता हूँ। सुधाकर सर जी कोई भी समस्या को बहुत अच्छी तरह पकड़ते हैं और जल्द ही समझ लेते हैं। मुझे लगता है आपकी समस्या के बारे में आपको वह बहुत सुन्दर मार्गदर्शन देंगे। मैं ईमानदारी से उनका समर्थन करता हूँ।

### पिता का अनुभव

मैं भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड, हैदराबाद में मास्टर टेक्निशियन हूँ। मेरा लड़का माया मुझसे डिस्टर्ब हुआ है इसलिए सुधाकर दवे के पास मुझे काउन्सलिंग के लिए लेकर आया। मेरे लड़के को क्या समस्या है? उसे तुरन्त ही सुधाकर सर ने पहचान लिया और बहुत ही हेल्पफुल काउन्सलिंग किया। मेरा भी काउन्सलिंग किया कि मुझे अपने लड़के के साथ कैसे व्यवहार करना है और रहना है? मैं सुधाकर दवे जी दिल से बहुत-बहुत आभारी हूँ।