Jungian Therapy

कार्ल गुस्ताव जंग का जन्म 26 जुलाई, 1875 को स्विट्जरलैंड में लेक कॉन्स्टेंस के एक शहर केसविल में हुआ था। जंग के पिता, जोहान पॉल जंग, स्विस रिफॉर्मेड चर्च में एक मंत्री थे, और उनकी मां, एमिली प्रीस्वर्क जंग, एक धर्मशास्त्री की बेटी थीं। जंग के माता-पिता के तीन बच्चे थे, एक बेटा कार्ल से पहले पैदा हुआ लेकिन जो केवल 3 दिन जीवित रहा और एक बेटी कार्ल से 9 साल छोटी थी। इस प्रकार, जंग का प्रारंभिक जीवन एक इकलौते बच्चे का था। कार्ल गुस्ताव जंग का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत या चिकित्सा मानव के व्यक्तित्व के अध्ययन पर आधारित है सिगमंड ने जहां मानव के व्यक्तित्व को अध्ययन करने के लिए अपने अनुकूल मस्तिष्क का चित्रण किया उसी को आगे बढ़ाते हुए चेतन और अचेतन तथा व्यक्तिगत तथा सामूहिक अचेतन की चर्चा करते हुए मानव के व्यक्तित्व का अध्ययन करने का प्रयास कियाI

मानस के स्तर (Level of psyche)

सचेत (Conscious ego)

चेतन चित्र वे होते हैं जो अहंकार (EGO) से महसूस होते हैं, जबकि अचेतन तत्वों का अहंकार से कोई संबंध नहीं होता है। जंग की अहंकार की धारणा फ्रायड की तुलना में अधिक प्रतिबंधात्मक है। जंग ने अहंकार को चेतना के केंद्र के रूप में देखा, लेकिन व्यक्तित्व के मूल के रूप में नहीं। अहंकार संपूर्ण व्यक्तित्व नहीं है, लेकिन अधिक व्यापक आत्म द्वारा पूरा किया जाना चाहिए, व्यक्तित्व का केंद्र जो काफी हद तक अचेतन है।

व्यक्तिगत अचेतन (personal unconscious)

व्यक्तिगत अचेतन एक विशेष व्यक्ति के सभी दमित, भूले हुए, या सूक्ष्म रूप से कथित अनुभवों को गले लगाता है। इसमें दमित शिशु स्मृतियाँ और आवेग, विस्मृत घटनाएँ और अनुभव शामिल हैं जिन्हें मूल रूप से हमारी चेतना की दहलीज से नीचे माना जाता है। हमारा व्यक्तिगत अचेतन हमारे व्यक्तिगत अनुभवों से बनता है और इसलिए हम में से प्रत्येक के लिए अद्वितीय है। व्यक्तिगत अचेतन की सामग्री को कॉम्प्लेक्स कहा जाता है।

सामूहिक रूप से बेहोश (collective unconscious)

सामूहिक अचेतन की जड़ें पूरी प्रजाति के पैतृक अतीत में होती हैं। यह जंग के सबसे विवादास्पद, और शायद उनकी सबसे विशिष्ट, अवधारणा का प्रतिनिधित्व करता है। सामूहिक अचेतन की भौतिक सामग्री विरासत में मिली है और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक मानसिक क्षमता के रूप में पारित होती है। ईश्वर, माता, जल, पृथ्वी, आदि जैसी सार्वभौमिक अवधारणाओं के साथ दूर के पूर्वजों के अनुभव पीढ़ियों के माध्यम से प्रेषित किए गए हैं ताकि हर मौसम और समय में लोग अपने आदिम पूर्वजों के मौलिक अनुभवों से प्रभावित हों सामूहिक अचेतन की सामग्री निष्क्रिय नहीं होती बल्कि सक्रिय होती है और व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और कार्यों को प्रभावित करती है।

आद्यरूप (Archetype)

आर्कटाइप्स प्राचीन या पुरातन छवियां हैं जो सामूहिक अचेतन से प्राप्त होती हैं। आर्कटाइप्स का एक जैविक आधार होता है लेकिन इसकी उत्पत्ति मनुष्यों के प्रारंभिक पूर्वजों के बार-बार होने वाले अनुभवों से होती है। मूलरूप का स्वयं प्रत्यक्ष रूप से प्रतिनिधित्व नहीं किया जा सकता है, लेकिन सक्रिय होने पर, यह कई तरीकों से खुद को व्यक्त करता है, मुख्य रूप से सपने, कल्पनाएं और भ्रम।

व्यक्तित्व (Persona)

व्यक्तित्व के जिस पक्ष को लोग दुनिया को दिखाते हैं उसे व्यक्तित्व के रूप में नामित किया जाता है। यह शब्द अच्छी तरह से चुना गया है जंग का मानना ​​​​था कि मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ होने के लिए, हमें समाज की मांगों और हम वास्तव में क्या हैं, के बीच संतुलन बनाना चाहिए। अपने व्यक्तित्व से बेखबर होना समाज के महत्व को कम आंकना है, लेकिन अपने गहरे व्यक्तित्व से अनजान होना समाज की कठपुतली बनना हैI

साया (Shadow)

छाया, अंधेरे और दमन का प्रतीक, उन गुणों का प्रतिनिधित्व करता है जिन्हें हम स्वीकार नहीं करना चाहते हैं, लेकिन खुद से और दूसरों से छिपाने का प्रयास करते हैं। छाया में नैतिक रूप से आपत्तिजनक प्रवृत्तियों के साथ-साथ कई रचनात्मक और रचनात्मक गुण होते हैं जिनका सामना करने के लिए हम अनिच्छुक होते हैं

जंग ने तर्क दिया कि, संपूर्ण होने के लिए, हमें अपनी छाया को जानने के लिए लगातार प्रयास करना चाहिए और यह खोज हमारे साहस की पहली परीक्षा है। अपने व्यक्तित्व के अंधेरे पक्ष को दूसरों पर प्रोजेक्ट करना आसान है, उनमें वह कुरूपता और बुराई देखना जिसे हम अपने आप में देखने से इनकार करते हैं।

एनिमा (Anima (faminine)

फ्रायड की तरह, जंग का मानना ​​​​था कि सभी मनुष्य मनोवैज्ञानिक रूप से उभयलिंगी हैं और उनके पास एक मर्दाना और एक स्त्री पक्ष दोनों हैं। पुरुषों का स्त्रैण पक्ष सामूहिक अचेतन में एक मूलरूप के रूप में उत्पन्न होता है और चेतना के प्रति अत्यंत प्रतिरोधी रहता है।

विरोधपूर्ण भावना (conflicting sentiment)

Animus (masculine)

महिलाओं में मर्दाना मूलरूप को एनिमस कहा जाता है। जबकि एनिमा तर्कहीन मनोदशाओं और भावनाओं का प्रतिनिधित्व करती हैI हर महिला-पुरुष संबंध में, महिला अपने दूर के पूर्वजों के अनुभवों को पिता, भाइयों, प्रेमियों और बेटों के साथ पहले से न सोचा पुरुष पर पेश करने का जोखिम उठाती है। इसके अलावा, निश्चित रूप से, पुरुषों के साथ उसके व्यक्तिगत अनुभव, उसके व्यक्तिगत अचेतन में दबे हुए, पुरुषों के साथ उसके संबंधों में प्रवेश करते हैं।

यूंगियन थेरेपी

यूंगियन थेरेपी, जिसे कभी-कभी जुंगियन विश्लेषण के रूप में जाना जाता है, टॉक थेरेपी का एक गहन, विश्लेषणात्मक रूप है, जो किसी व्यक्ति को संतुलित और संपूर्ण महसूस करने में मदद करने के लिए दिमाग के सचेत और अचेतन हिस्सों को एक साथ लाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। जुंगियन थेरेपी ग्राहकों को अपने दिमाग के गहरे और अक्सर गहरे तत्वों में तल्लीन करने और बाहरी दुनिया में मौजूद स्वयं के बजाय "वास्तविक" स्व को देखने के लिए कहती है।

उपयोग

जुंगियन थेरेपी अवसाद, चिंता, दु: ख, भय, रिश्ते या आघात के मुद्दों, कम आत्मसम्मान या अन्य भावनात्मक समस्याओं वाले लोगों के जीवन को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। यह उन लोगों के लिए भी उपयुक्त है जो स्वयं की गहरी समझ चाहते हैं और उस ज्ञान को प्राप्त करने में शामिल कार्य के लिए प्रतिबद्धता बनाने को तैयार हैं।

उम्मीद

बात करने के अलावा, आपका चिकित्सक स्व-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने और अपनी कल्पना को मुक्त करने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग कर सकता है, जैसे कि ड्रीम जर्नलिंग (कार्ल जंग ने कहा कि सपना एक मुखौटा नहीं है, यह कुछ भी नहीं छिपाता है। इसके विपरीत, हमारे सपने हमें संदेश और चेतावनी दिखाते हैं। सपने की पत्रिका को [**नियमित पत्रिका के रूप**](https://76m43u4ipctqeenl65biexlkiq-adwhj77lcyoafdy-ichi-pro.translate.goog/publishous/why-according-to-science-you-should-add-journaling-to-your-daily-routine-fd3965c75ca9?source=---------26------------------) में कुछ [**समान लाभ हैं**](https://76m43u4ipctqeenl65biexlkiq-adwhj77lcyoafdy-ichi-pro.translate.goog/publishous/why-according-to-science-you-should-add-journaling-to-your-daily-routine-fd3965c75ca9?source=---------26------------------) , लेकिन यह आपकी आत्मा की सबसे गहरी गहराई की खोज में आपकी मदद करने में एक कदम आगे जाता है।

स्वप्नदोष व्याख्या की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करने और विनियमित करने में एक मूल्यवान उपकरण है।

उदाहरण के लिए, जंग ने कहा कि सपने दिन की अधूरी भावनात्मक और मानसिक समस्याओं को हल करने और बंद करने की स्वाभाविक प्रवृत्ति से प्रेरित होते हैं।

यद्यपि हम सपने की रिपोर्टों पर विश्वास करने के लिए कितना भरोसा कर सकते हैं, इस सवाल को कई बार उठाया गया है ड्रीम जर्नलिंग के विचार निर्विवाद हैं।

जुंगियन दृष्टिकोण के अनुसार, एक सपने की सामग्री व्यक्तित्व की एक सहज अभिव्यक्ति है, और इसे एक व्यक्तिगत तरीके से संपर्क किया जाना चाहिए क्योंकि हम इसके अर्थ के लिए गहरी खुदाई करते हैं।

एक सपने की पत्रिका को **[नियमित पत्रिका के रूप](https://76m43u4ipctqeenl65biexlkiq-adwhj77lcyoafdy-ichi-pro.translate.goog/publishous/why-according-to-science-you-should-add-journaling-to-your-daily-routine-fd3965c75ca9?source=---------26------------------" \t "_blank)** में कुछ **[समान लाभ हैं](https://76m43u4ipctqeenl65biexlkiq-adwhj77lcyoafdy-ichi-pro.translate.goog/publishous/why-according-to-science-you-should-add-journaling-to-your-daily-routine-fd3965c75ca9?source=---------26------------------" \t "_blank)** , लेकिन यह आपकी आत्मा की सबसे गहरी गहराई की खोज में आपकी मदद करने में एक कदम आगे जाता है।)

और व्याख्या, और रचनात्मक अनुभव कला, आंदोलन या संगीत पसंद करते हैं। आपका चिकित्सक शब्द संघ परीक्षणों का भी प्रयास कर सकता है, जिसमें चिकित्सक एक विशिष्ट शब्द कहता है और रिकॉर्ड करता है कि आपके दिमाग में आने वाली पहली चीज़ के साथ प्रतिक्रिया करने में आपको कितना समय लगता है। आपका प्रतिक्रिया समय उन भावनाओं और मुद्दों को इंगित कर सकता है जिन्हें आप कुछ शब्दों से जोड़ते हैं। आपकी स्थिति और आपके चिकित्सक के साथ किए गए समझौते के आधार पर, आप नियमित रूप से निर्धारित सत्रों के लिए मिलेंगे, सप्ताह में एक या अधिक बार।

यह काम किस प्रकार करता है

20 वीं शताब्दी की शुरुआत में स्विस मनोचिकित्सक कार्ल जंग के काम में उत्पन्न, जुंगियन थेरेपी अभिव्यक्तियों या लक्षणों की तुलना में समस्या के स्रोत पर अधिक ध्यान केंद्रित करती है। जंग का मानना ​​​​था कि एक व्यक्ति के दमित अनुभव और यादें, जिसे उन्होंने "सामूहिक अचेतन" कहा है, या प्राकृतिक लक्षण जो सभी को प्रभावित करते हैं, के संयोजन में, सचेत जागरूकता और अचेतन मन के बीच असंतुलन का परिणाम होता है जो किसी के भावनात्मक जीवन पर हानिकारक प्रभाव डालता है। विश्लेषण में, किसी को "व्यक्तित्व," या पूर्णता प्राप्त करने के लिए रिश्ते की समस्याओं और अवरुद्ध भावनाओं के गहरे मूल कारणों का पता लगाना चाहिए। यदि कोई केवल लक्षणों को दूर करने की कोशिश करता है, तो मुद्दों का समाधान नहीं होगा और वे फिर से उभरने के लिए बाध्य हैं। जुंगियन विश्लेषण की सफलता नियमित रूप से निर्धारित सत्रों और गहन कार्य के लिए ग्राहक की प्रतिबद्धता पर निर्भर करती है।

जुंगियन थेरेपिस्ट

एक प्रमाणित जुंगियन चिकित्सक एक लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर है जिसने इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर एनालिटिकल साइकोलॉजी (आईएएपी) द्वारा मान्यता प्राप्त कार्यक्रम में उन्नत प्रशिक्षण पूरा किया है। प्रशिक्षण और साख की जाँच के अलावा, सुनिश्चित करें कि आप अपने द्वारा चुने गए चिकित्सक के साथ सहज हैं, और चिकित्सीय प्रक्रिया को समझते हैं जैसा कि आपको समझाया गया है।

जुंगियन मनोचिकित्सा अवधारणाएं (Jungian Psychotherapy Concepts)

सक्रिय कल्पना: (Active imagination)

जंग ने सक्रिय कल्पना की अवधारणा को बेहोशी और चेतना के बीच की खाई को पाटने का वर्णन करने के तरीके के रूप में बनाया। कल्पना, कल्पना, सपने और ध्यान का उपयोग करते हुए, एक ग्राहक अपने अचेतन को कथा या क्रिया के माध्यम से वर्तमान में लाने में सक्षम है। सक्रिय कल्पना एक ग्राहक की उनकी कल्पना या सपनों के अप्रत्यक्ष अवलोकन पर निर्भर करती है, न कि उनकी इच्छाओं की एक इच्छित छवि पर।

इंडिविज्युएशन: इंडिविजुअलाइजेशन एनालिटिकल साइकोलॉजी की एक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा एक व्यक्ति विकसित होता है कि वे वास्तव में कौन हैं। भावनात्मक कठिनाइयों वाले व्यक्ति अक्सर ऐसा महसूस करते हैं कि वे अलग-अलग भावनात्मक अनुभवों से भरे खंडित, असंबद्ध जीवन जीते हैं। एक व्यक्ति के भीतर अलग-अलग खुद के अलगाव से उपजे आंतरिक संघर्ष और आत्म-तोड़फोड़ के परिणामस्वरूप आगे की प्रगति अक्सर बाधित होती है। व्यक्तित्व में किसी व्यक्ति के पिछले सभी सकारात्मक और नकारात्मक अनुभवों को इस तरह से एकीकृत करना शामिल है कि व्यक्ति एक स्वस्थ, उत्पादक और भावनात्मक रूप से स्थिर जीवन जी सके। व्यक्तित्व एक व्यक्ति को अन्य मनुष्यों और सामूहिक अचेतन से अद्वितीय और अनिवार्य रूप से व्यक्तिगत बनने की अनुमति देता है। स्वप्न व्याख्या और सक्रिय कल्पना सहित विभिन्न तरीकों के माध्यम से वैयक्तिकरण की प्रक्रिया होती है, और एक परिपक्व, समग्र रूप से स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण व्यक्ति को जन्म देती है।

सामूहिक अचेतन: (collective unconscious)

जंग ने सबसे पहले सामूहिक अचेतन शब्द का प्रयोग अचेतन की अभिव्यक्ति का वर्णन करने के लिए एक साधन के रूप में किया था जो प्रत्येक जीवित प्राणी द्वारा एक तंत्रिका तंत्र के साथ प्रदर्शित किया जाता है। केवल हमारे व्यक्तिगत इतिहास या हमारे मानस से अनुभव रखने के बजाय, सामूहिक अचेतन सभी अनुभवों को एक प्रजाति के भीतर व्यवस्थित करता है। जंग का मानना ​​​​था कि विशिष्ट घटनाओं के परिणामस्वरूप सामूहिक अचेतन विरासत में मिला था और प्रत्येक प्राणी में निहित था। सामूहिक अचेतन मानसिक छवियों को धारण करता है जिसे ऐतिहासिक रूप से या अनुभव के माध्यम से नहीं समझाया जा सकता है, लेकिन केवल एक विकासवादी उप-उत्पाद के रूप में मौजूद है।

जंग के सिद्धांतों में "लोगो": जंग ने अपने दार्शनिक सिद्धांतों में लोगो शब्द का भी इस्तेमाल किया। जंग के अनुसार लोगो, तथ्य या कारण का प्रतिनिधित्व करते थे। जंग को अक्सर लोगो बनाम मिथोस के रूप में सचेत बनाम अचेतन के बीच के अंतर को संदर्भित किया जाता है। इसके अतिरिक्त, जंग का मानना ​​​​था कि लोगो तर्कसंगतता के लिए पुरुष संस्करण था, जहां महिला समकक्ष, इरोस, मानसिक उपलब्धता या भावना का प्रतिनिधित्व करती थी।

नेकिया: (Unconscious) नेकिया जंग के विश्लेषण का एक प्रमुख घटक है। जंग के अनुसार, नेकिया, या अचेतन में जाने की प्रक्रिया, एक जानबूझकर और निर्णायक कार्रवाई है। उनका मानना ​​​​था कि नेकिया, एक खतरनाक जगह में एक अंधेरी यात्रा, एक आवश्यक प्रक्रिया थी जिसके द्वारा व्यक्ति को प्राप्त किया जा सकता था। जिन लोगों ने अपने आंतरिक मानस और पीठ की गहराई तक यात्रा की, वे ऐसा करने के लिए कहीं बेहतर थे।

उपरोक्त विवेचना के आधार पर हम कह सकते हैं कि जुंगियन थेरेपी आज भी बहुत ही प्रासंगिक है Iपरंतु इसका कमजोर पक्ष यह है कि यह प्रयोग मानव के अलावा किसी अन्य पर नहीं किया सकता है Iइसका प्रयोग जानवरों पर नहीं हो सकता है Iकभी-कभी ग्राहक अपने दमित इच्छाओं को बताने में संकोच करता है Iऐसी स्थिति में यह थेरेपी प्रभावपूर्ण नहीं हो पाता हैI

-:-