

## পরামর্শদান (Counselling) :

নির্দেশনা একটি বৃহত্তর কর্মসূচি যা অনেকগুলি ছোটো ছোটো পরামর্শদান প্রক্রিয়া সমন্বয়ে গঠিত হয়। দৈনন্দিন জীবনে এরকম বহু পরামর্শদান প্রক্রিয়ার সঙ্গে আমরা পরিচিত। অভিভাবকরা পরিবারের ছোটোদের পরামর্শ দিয়ে থাকেন। একইভাবে ডাক্তার রোগীকে, আইনজীবী মক্কেলকে, শিক্ষক ছাত্রকে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। প্রধানত এই পরামর্শদান প্রক্রিয়াটি কারও সমস্যাসমাধানের দিকে লক্ষ রেখে সহযোগিতার উদ্দেশ্যেই করা হয়ে থাকে। পরামর্শদানের সংজ্ঞা ও প্রকারভেদ আগেই আলোচনা করা হয়েছে। তবু এই সুযোগের কয়েকটি প্রচলিত সংজ্ঞার ধারণা দেওয়া যাক—

*Carl Rogers*, "Counselling is a series of direct contact with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitude and behaviour."

*Haln and Macban*, "A process which takes place in a one-to-one relationship between an individual beset by problems with which he cannot cope alone and a professional worker whose training and experience have qualified him to help others reach solutions to various types of personal difficulties."

*Erickson*, "A counselling is a person to person relationship in which one individual with problem turns another person for assistance."

*Webster's Dictionary*, "Consultation, mutual interchange of opinions, deliberating together."

Counselling is the process of helping an individual in a friendly manner, through one-to-one interaction, to understand and solve his own problem by an experienced and trained one.

অর্থাৎ যে প্রক্রিয়ায় একজন অভিজ্ঞ ও বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তি, বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে সামনাসামনি কথোপকথনের মাধ্যমে অপর এক ব্যক্তির নিজস্ব সমস্যার উপলব্ধিতে এবং সমাধানে সাহায্য করেন তাকে পরামর্শদান বা Counselling বলে। (অধ্যাপক সুশীল রায়)

নির্দেশনা ও পরামর্শদান নিয়ে আলোচনা শেষ করার আগে এর বিভিন্ন দিশা (dimension) সম্বন্ধে কিছু আলোকপাত করা প্রয়োজন। এই দুইয়েরই সাধারণ ভিত্তি হল মন। তাই মনকে বুঝতে না পারলে জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে নির্দেশনা ও পরামর্শদানের বিভিন্ন ক্ষেত্রগুলোও আমাদের অধরাই থেকে যাবে। তাই এই বিভিন্ন টুকরো টুকরো বিষয়গুলিকে পরপর সাজিয়ে দেওয়া হল।

## পরামর্শদানের প্রকারভেদ (Types of Counselling) :

কাউন্সেলিং মূলত তিন প্রকার—

- (১) প্রেসক্রিপটিভ বা ডাইরেক্টিভ বা কাউন্সেলার-কেন্দ্রিক।
- (২) পারমিসিভ বা নন-ডাইরেক্টিভ বা কাউন্সেলি-কেন্দ্রিক।
- (৩) এক্লেকটিক বা প্রথম দুটির মিলিত রূপ।

### ● ডাইরেক্টিভ কাউন্সেলিং : (প্রবক্তা ই. জি. উইলিয়ামসন)

এটি মূলত নির্দিষ্ট সমস্যা কেন্দ্রিক কাউন্সেলিং যেখানে কাউন্সেলার মুখ্য ভূমিকা গ্রহণ করে থাকেন। কাউন্সেলার এক্ষেত্রে প্রধানত সক্রিয় থাকেন—তিনিই পরিকল্পনা অনুসারে কাউন্সেলির সমস্যার কারণ অনুসন্ধান করেন। মূলত ছয়টি ধাপে কাউন্সেলিং করা হয়—

- (i) অ্যানালিসিস—বিভিন্ন তথ্যসংগ্রহের মাধ্যমে কাউন্সেলির সমস্যার কারণ বিশ্লেষণ করার পদ্ধতি।
- (ii) সিঙ্গেসিস—সংগৃহীত তথ্যগুলোকে সঠিকভাবে সাজানো যাতে কাউন্সেলির ব্যক্তিত্ব ও পরিবেশের স্পষ্ট ছবি ফুটে ওঠে।
- (iii) ডায়াগনোসিস—যখন সমস্যার মূলে পৌঁছে আসল কারণটা নির্ধারণ করা হয়।
- (iv) প্রোগনোসিস—বর্তমানের সমস্যাটি ভবিষ্যতে কী রূপ নিতে পারে সে সম্বন্ধে ধারণা করা।
- (v) ট্রিটমেন্ট বা প্রকৃত কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান—সমস্যাসমাধানের সম্ভাব্য পথ বাতলানো।
- (vi) ফলো আপ—সামাজিক পুনর্বাসন অর্থাৎ সমস্যা দূর করে কাউন্সেলিকে তার পরিবেশে সুস্থভাবে মানিয়ে চলতে সাহায্য করে।

### সুবিধা :

- (i) সময় বাঁচে, কারণ পদ্ধতিটি অপেক্ষাকৃত বেশি কাউন্সেলার নির্ভর এবং তিনিই নির্দিষ্ট পরিকল্পনা অনুসারে এগোন।
- (ii) ব্যক্তি নয়, এখানে সমস্যাটিই প্রধান বিবেচ্য।
- (iii) এখানে প্রাক্কোভিক (emotional) দিকের চেয়ে মূল বস্তুনির্ভর সমস্যার সমাধানে বেশি নজর দেওয়া হয়।
- (iv) এই পদ্ধতি প্রধানত নির্দেশমূলক।

### অসুবিধা :

- (i) কাউন্সেলি অনেক ক্ষেত্রেই নিজে সমস্যাসমাধানের উপায় বার না করতে পারার দরুন ভবিষ্যতে নিজেই একই ধরনের সমস্যায় মানিয়ে নিতে ব্যর্থ হয়।

(ii) এক্ষেত্রে কাউন্সেলি অতিরিক্ত কাউন্সেলার-নির্ভর হয়ে পড়েন।

(iii) এই উপায়ে প্রাক্শোভিক (emotional) সমস্যার সমাধান করা যায় না।

(iv) অনেক সময়ে অনেক তথ্যই কাউন্সেলারের অজানা থেকে যায়।

● **নন-ডাইরেক্টিভ কাউন্সেলিং :** (প্রবক্তা—কার্ল রজারস)

১০৪.০৫.১৬

এটি মূলত ডাইরেক্টিভ কাউন্সেলিং-এর ঠিক বিপরীত যেখানে কাউন্সেলি সব কার্যাবলির কেন্দ্রবিন্দুতে থাকেন। কাউন্সেলারের ভূমিকা এক্ষেত্রে গৌণ সাহায্যকারীর। এক্ষেত্রে প্রধানত নিম্নলিখিত পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতির সাহায্য নেওয়া হয়ে থাকে—

- (i) কাউন্সেলি নিজে সমস্যার গুরুত্ব বুঝে স্বতঃপ্রণোদিত হয়ে কাউন্সেলারের কাছে আসেন, কারও পরামর্শে বা নির্দেশে নয়।
- (ii) কাউন্সেলার শুধুমাত্র উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করে থাকেন।
- (iii) বন্ধুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্বসম্পন্ন কাউন্সেলার এক্ষেত্রে সমব্যথী হয়ে কাউন্সেলির সমস্যার বোঝা হালকা করে দেবার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পারেন।
- (iv) Empathy বলতে বোঝায় অন্যের চোখ দিয়ে দেখা, অন্যের মন দিয়ে বোঝার ক্ষমতা, যা এক্ষেত্রে কাউন্সেলারকে কাউন্সেলির মনের ঠিক পাশটিতে পৌঁছে দেয়।
- (v) কাউন্সেলির ভালো ও মন্দ উভয় প্রকারের অনুভূতিই এইসময় কাউন্সেলারকে যথেষ্ট সতর্কভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হয় এবং কাউন্সেলিকে মন খুলে কথা বলার সুযোগ করে দিতে হয়।
- (vi) কাউন্সেলির নিজের সম্বন্ধে ভালো ও খারাপ ধারণাও (Positive ও Negative self feeling) এসময় ক্রমশ কাউন্সেলারের কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে।
- (vii) কাউন্সেলার ধীরে ধীরে আলোচনার মাধ্যমে কাউন্সেলির অন্তর্দৃষ্টিকে (inner vision বা insight) জাগিয়ে তোলেন যার ফলে কাউন্সেলি ক্রমশ নিজের সমস্যার স্বরূপ বুঝতে পারে।
- (viii) এবারে কাউন্সেলি সম্ভাব্য সমাধানের পথ খুঁজে পেতে চেষ্টা করে এবং কাউন্সেলার এতে সহযোগিতা করেন।
- (ix) কাউন্সেলার সম্ভাব্য সমাধানগুলোকে পরপর সাজিয়ে দিয়ে কাউন্সেলিকে তার করণীয় কাজ সম্বন্ধে অবহিত করেন।
- (x) কাউন্সেলি এবারে তার নির্দিষ্ট সামাজিক পরিবেশে সমস্যা দূর করে ভালোভাবে মানিয়ে নিতে পারার আত্মবিশ্বাস অর্জন করে।

**সুবিধা :**

- (i) কাউন্সেলির ব্যক্তিগত বিকাশে পূর্ণ সহায়তা দেওয়া সম্ভব হয়।

(ii) কোনো পরীক্ষানিরীক্ষা করার দরকার হয় না, ফলে কাউন্সেলিং পদ্ধতিটি সঙ্গী ও জটিলতলামুক্ত থাকে।

(iii) এর ফলে মানসিক প্রতিবন্ধকতা দূর করা হয়ে থাকে। এতে কাউন্সেলিং নিজের মনের অবচেতনে লুকিয়ে থাকা অনুভূতিকে প্রকাশ করতে সক্ষম হতে পারে। এই ধরনের কাউন্সেলিং-এর ফলে কাউন্সেলিং তার মনের কথা বলতে পারবে। অনেকটাই টেনশনমুক্ত হতে পারে—মনস্তত্ত্বে একে বলে Catharsis।

অসুবিধা :

(i) এটি অত্যন্ত দীর্ঘ ও সময়সাপেক্ষ পদ্ধতি। এখানে কাউন্সেলার ও কাউন্সেলিঙ অলেকটা সময় একান্তে কাটাতে হয়। স্কুলে বা কলেজে অলেক ছাত্রছাত্রীর তিঃ এই ধরনের কাউন্সেলিং করা সম্ভব হয় না।

(ii) অলেক সময় অল্পবয়সি ছেলে-মেয়েরা নিজেদের মনের কথা ঠিকভাবে অনুভব করতে পারে না বা বলতে পারে না বলে কাউন্সেলিং তুল পথে পরিতোক্তি হবার আশঙ্কা থেকে যায়।

(iii) এক্ষেত্রে কাউন্সেলার নিজে সক্রিয় না থাকার ফলে কাউন্সেলিঙ অলেকসময় ঠিকভাবে কাউন্সেলিং পরিকল্পিত করতে পারে না।

একলেকাটিক কাউন্সেলিং (প্রবক্তা—শার্লি, হ্যামারিন, পলসন ও বর্ন) :

এই পদ্ধতিটি আংলে ডাইরেক্টিভ ও নন্-ডাইরেক্টিভ কাউন্সেলিং-এর মিলিত রূপ। এই ক্ষেত্রে কাউন্সেলার ও কাউন্সেলিঙর ভূমিকা হয় প্রথম ও দ্বিতীয় প্রকারের মাঝামাঝি কাউন্সেলার এখানে কাউন্সেলিঙর ব্যক্তিত্ব ও চাহিদা পর্যালোচনা করে প্রয়োজনীয় নির্দেশ দেয়। এর পর পরিস্থিতি অনুসারে কাউন্সেলার কাউন্সেলিঙকে তার মনের কথা খুঁজ বলায় জন্য দরকারি স্বাধীনতা ও সময় দিয়ে থাকেন। খল্দের মত অনুসারে এই ধরনের কাউন্সেলিং নিম্নলিখিত ধাপে ধাপে করা হয়—

- (i) সমস্যার মূল কারণ অনুসন্ধানের চেষ্টা।
- (ii) সমস্যাটির খুঁটিনাটি বিশ্লেষণ।
- (iii) সমস্যার সঙ্গে সম্পর্কিত শর্তগুলোর পর্যালোচনা।
- (iv) সম্ভাব্য সমাধানসূত্রের বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা গ্রহণ।
- (v) উপযুক্ত সমাধান চিহ্নিত করা ও কাউন্সেলিঙকে তার সম্বন্ধে অবহিত করা।
- (vi) সুস্থ সামাজিক পুনর্বাসনে কাউন্সেলিঙকে সাহায্য করা যাতে সে নতুনভাবে নিজেেকে মানিয়ে নিতে পারে।

## পরামর্শদাতার ভূমিকা :

কাউন্সেলারের ভূমিকা প্রধানত পাঁচটি :

- (১) কাউন্সেলিকে একজন ব্যক্তি হিসেবে মানবিক দৃষ্টিকোণ থেকে গ্রহণ করা।
- (২) তার ভূমিকা ও দৃষ্টিভঙ্গিকে মর্যাদা দেওয়া।
- (৩) তাকে তার নিজস্ব অনুভূতি ও মত প্রকাশের পূর্ণ স্বাধীনতা ও সময় দেওয়া।
- (৪) কাউন্সেলারের সবসময়েই নতুন কিছু জানা ও শেখার জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকা।
- (৫) কাউন্সেলির সঙ্গেই সমস্যা নিয়ে চিন্তা করা বা বিশ্লেষণ করা কাউন্সেলারের অন্যতম প্রধান কাজ।

মায়ারের (Mayer) মত অনুসারে কাউন্সেলারের প্রাথমিক কাজ পাঁচটি :

- (১) আলোচনার সময় স্থির করা।
- (২) পরিকল্পনা প্রস্তুত করা।
- (৩) কাউন্সেলিং-এর জন্য দরকারি আনুষঙ্গিক কাজ সেয়ে বেলা।
- (৪) কাউন্সেলিং প্রক্রিয়া পরিচালনা করা।
- (৫) আলোচনার প্রয়োজনীয় তথ্যাবলি লিপিবদ্ধ করা।

স্টুয়ার্টের (Stewart) মত অনুসারে কাউন্সেলারের প্রধান কাজ আটটি :

- (১) কাউন্সেলিকে তার নিজের অভিজ্ঞতার মূল্যায়নে সাহায্য করা।
- (২) বিভিন্ন তথ্যসংগ্রহ ও সাজানোর সক্রিয় সহযোগিতা করা।
- (৩) ব্যক্তির নিজস্ব চাহিদা ও সমস্যা বুঝতে পারা।
- (৪) কাউন্সেলিং-এর ইন্টারভিউ বা আলোচনার পর্ব পরিচালনা করা।
- (৫) কর্মক্ষেত্রে, গৃহ, সমাজ বা নির্দিষ্ট মাধ্যমগুলির সঙ্গে কাউন্সেলির যোগসূত্র দৃঢ় করার কাজে সাহায্য করা।

(৬) কাউন্সেলির বিভিন্ন কাজগুলোকে একসুতোয় সাজানো।

(৭) সম্ভাব্য সমাধানসূত্র নির্দিষ্ট করার কাজে সাহায্য করা।

(৮) গাইডেন্স প্রদান করা ও সামাজিক পুনর্বাসনে সাহায্য করা।