B.A. 1st Semester

Sub: Philosophy (SEC)

Paper Code: PHIL-SEC-1.1

(Philsophical Counselling)

Unit 1: Introduction to Philosophical Counselling

১ নম্বৰৰ প্ৰশ্নোত্তৰ

1. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান বুলিলে কি বুজা যায়?

উত্তৰ: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান হৈছে দাৰ্শনিক চিন্তা , যুক্তি আৰু আত্মবিশ্লেষণৰ সহায়ত ব্যক্তিক জীৱনৰ সমস্যা সমাধান কৰাত সহায় কৰা এক প্ৰক্ৰিয়া।

2. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এটা প্ৰধান উদ্দেশ্য উল্লেখ কৰা।

উত্তৰ: ব্যক্তিক যুক্তিসংগতভাৱে চিন্তা কৰিবলৈ আৰু জীৱনৰ সমস্যা সমাধান কৰিবলৈ সহায় কৰা।

3. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ প্ৰধান বিষয়বস্তু কি?

উত্তৰ: মানুহৰ চিন্তা, বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু জীৱনৰ অৰ্থ সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

4. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এটা প্ৰয়োগক্ষেত্ৰ উল্লেখ কৰা।

উত্তৰ: ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ।

5. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানত সমালোচনাত্মক চিন্তাৰ ভূমিকা কি?

উত্তৰ: ই ব্যক্তিক নিজৰ বিশ্বাস আৰু ধাৰণাসমূহ যুক্তিৰে পৰীক্ষা কৰাত সহায় কৰে।

6. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানে ব্যক্তিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত কেনেদৰে সহায় কৰে?

উত্তৰ: ই ব্যক্তিক বিভিন্ন বিকল্পৰ যুক্তি আৰু নৈতিক দিশসমূহ বিশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰে।

7. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানত ব্যৱহৃত এটা দাৰ্শনিক দক্ষতাৰ নাম লিখা।

উত্তৰ: যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা।

8. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানত আত্ম-প্ৰতিফলন (Self-reflection) বুলিলে কি বুজা যায়?

উত্তৰ: নিজৰ চিন্তা, বিশ্বাস আৰু আচৰণৰ বিষয়ে নিজে পৰ্যালোচনা কৰাকে আত্ম-প্ৰতিফলন বোলে।

9. প্ৰশ্ন: আধুনিক দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ প্ৰতিষ্ঠাপক হিচাপে কাক সাধাৰণতে গণ্য কৰা হয়?

উত্তৰ: জাৰ্মান দাৰ্শনিক গাৰ্ড আচেনবাখ (Gerd Achenbach)ক।

10. প্ৰশ্ন: আধুনিক দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান ১৯৮০-ৰ দশকত কোন দেশত বিকশিত হৈছিল?

উত্তৰ: জাৰ্মানীত।

11. প্ৰশ্ন: আধুনিক দাৰ্শনিক অনুশীলনৰ বিকাশৰ সৈতে জড়িত জাৰ্মান দাৰ্শনিকজনৰ নাম কি?

উত্তৰ: গাৰ্ড আচেনবাখ (Gerd Achenbach)।

12. প্ৰশ্ন: মানুহৰ বিশ্বাস আৰু ধাৰণাসমূহ প্ৰশ্নৰ মাধ্যমেৰে পৰীক্ষা কৰা প্ৰাচীন গ্ৰীক দাৰ্শনিকজনৰ নাম কি?

উত্তৰ: ছক্ৰেটিছ (Socrates)।

13. প্ৰশ্ন: ছক্ৰেটিছ পদ্ধতি (Socratic Method) বুলিলে কি বুজা যায়?

উত্তৰ: প্ৰশ্নোত্তৰৰ মাধ্যমেৰে সত্য আৰু জ্ঞানৰ অনুসন্ধান কৰা পদ্ধতিক ছক্ৰেটিছ পদ্ধতি বোলে।

14. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানক প্ৰভাৱিত কৰা এটা প্ৰাচীন দাৰ্শনিক পৰম্পৰাৰ নাম লিখা।

উত্তৰ: ষ্টয়িকবাদ (Stoicism)।

15. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক অনুশীলন (Philosophical Practice) বুলিলে কি বুজা যায়?

উত্তৰ: দৈনন্দিন জীৱনৰ সমস্যা আৰু প্ৰশ্নসমূহৰ সমাধানৰ বাবে দৰ্শনৰ প্ৰয়োগ কৰাকে দাৰ্শনিক অনুশীলন বোলে।

16. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান আৰু মনোবৈজ্ঞানিক পৰামৰ্শদানৰ এটা পাৰ্থক্য লিখা।

উত্তৰ: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানে মূলতঃ বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু যুক্তিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে ; আনহাতে মনোবৈজ্ঞানিক পৰামৰ্শদানে মানসিক আৰু আৱেগিক সমস্যাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে।

17. প্ৰশ্ন: কোন ধৰণৰ পৰামৰ্শদানে বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু যুক্তি পৰীক্ষা কৰাত গুৰুত্ব দিয়ে?

উত্তৰ: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানে।

18. প্ৰশ্ন: মানসিক বিকাৰৰ চিকিৎসাত সাধাৰণতে কোনটো পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়?

উত্তৰ: মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতি।

19. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানে যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে নে?

উত্তৰ: দিয়ে।

20. প্ৰশ্ন: মনোবৈজ্ঞানিক পৰামৰ্শদানত ব্যৱহৃত এটা পদ্ধতিৰ নাম লিখা।

উত্তৰ: জ্ঞানাত্মক-আচৰণগত চিকিৎসা (Cognitive Behavioural Therapy—CBT)।

21. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানে ব্যক্তিক নিজৰ বিশ্বাসসমূহ পৰীক্ষা কৰাত কেনেদৰে সহায় কৰে?

উত্তৰ: যুক্তি আৰু সমালোচনাত্মক চিন্তাৰ মাধ্যমেৰে।

22. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক পৰামৰ্শদানৰ এটা উমৈহতীয়া উদ্দেশ্য উল্লেখ কৰা।

উত্তৰ: ব্যক্তিক নিজৰ সমস্যা বুজি সমাধানৰ পথ বিচাৰি উলিওৱাত সহায় কৰা।

23. প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান সদায় মনোচিকিৎসাৰ (Psychotherapy) এটা ৰূপ হয়নে?

উত্তৰ: নহয়।

24. প্ৰশ্ন: এজন ছাত্ৰই নিজৰ মূল্যবোধ আৰু জীৱনৰ লক্ষ্যৰ ভিত্তিত কেৰিয়াৰ নিৰ্বাচন কৰিব বিচাৰে। তেওঁক কোন ধৰণৰ পৰামৰ্শদানে সহায় কৰিব পাৰে?

উত্তৰ: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানে।

25. প্ৰশ্ন: এজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ দীৰ্ঘদিনীয়া বিশ্বাসসমূহ যুক্তিসংগত হয় নে নহয় পৰীক্ষা কৰিব বিচাৰে। কোনটো পদ্ধতি তেওঁৰ বাবে উপযোগী?

উত্তৰ: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান।

26. প্ৰশ্ন: এজন ছাত্ৰই ভাবে যে এটা পৰীক্ষাত বিফল হোৱা মানেই জীৱনত বিফল হোৱা। এই ধাৰণাটো পৰীক্ষা কৰিবলৈ কোনটো দক্ষতা ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি?

উত্তৰ: সমালোচনাত্মক চিন্তা।

27. প্ৰশ্ন: এজন ব্যক্তিয়ে জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য বুজিবলৈ বিচাৰে। কোন ধৰণৰ পৰামৰ্শদান তেওঁৰ বাবে উপযোগী?

উত্তৰ: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদান।

28. প্ৰশ্ন: এজন পৰামৰ্শদাতাই ব্যক্তিৰ ধাৰণাসমূহ পৰীক্ষা কৰিবলৈ ধাৰাবাহিকভাৱে প্ৰশ্ন সুধিছে। ইয়াত কোনটো পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে?

উত্তৰ: ছক্ৰেটিছ পদ্ধতি।

30. প্ৰশ্ন: এজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত ব্যক্তিগত মূল্যবোধৰ সৈতে সামঞ্জস্যপূৰ্ণ হয় নে নহয় পৰীক্ষা কৰিছে। দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ কোনটো দিশ ইয়াত প্ৰতিফলিত হৈছে?

উত্তৰ: আত্ম-প্ৰতিফলন আৰু মূল্যবোধৰ বিশ্লেষণ।

প্ৰশ্ন: German Society for Philosophical Practice and Counsellingকোনে প্ৰতিষ্ঠা কৰিছিল?

উত্তৰ: গার্ড বি. আচেনবাখ (Gerd B. Achenbach)-ৰ দার্শনিক পৰামর্শদান আন্দোলনৰ সৈতে জড়িত।

তেওঁ ১৯৮২ চনত এই সমাজখন প্ৰতিষ্ঠা কৰিছিল বুলি উল্লেখ পোৱা যায়।

প্ৰশ্ন: "দার্শনিক পৰামর্শদান (Philosophical Counselling) হৈছে পৃথিৱীৰ দ্বিতীয় প্ৰাচীনতম বৃত্তি।" — এই কথাষাৰ কোনে কৈছিল?

উত্তৰ: Lou Marinoff (লু মেৰিনফ)

প্ৰশ্ন: 'Counsel' শব্দটো কোনটো শব্দৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে?

উত্তৰ: 'Counsel' শব্দটো লেটিন শব্দ **'Consilium'**-ৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। ইয়াৰ অর্থ হৈছে পৰামর্শ, উপদেশ বা বিবেচনা।

প্ৰশ্ন: কাৰ মতে Counselling হৈছে পাৰস্পৰিক পৰামর্শ বা আলোচনা (Mutual Consultation or Deliberation)?

উত্তৰ: Webster's Dictionary (ৱেবষ্টাৰ অভিধান) মতে I

প্ৰশ্ন: কাৰ মতে দর্শনশাস্ত্ৰ হৈছে আত্মাৰ চিকিৎসা (Philosophy is the Therapy of the Soul)?

উত্তৰ: প্ৰাচীন গ্ৰীক দার্শনিক **এপিকিউৰাছ (Epicurus)**-ৰ দর্শন **মতে I**

৫ নম্বৰৰ প্ৰশ্নোত্তৰ

প্ৰশ্ন: দার্শনিক পৰামর্শদানক কিয় চিকিৎসা পদ্ধতি(Therapy) বুলি কোৱা হয়?

উত্তৰ: দার্শনিক পৰামর্শদান (Philosophical Counselling) হৈছে এনে এক প্ৰক্ৰিয়া , যাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা , চিন্তা, দ্বিধা আৰু মানসিক সংঘাতসমূহ দার্শনিক চিন্তা , যুক্তি আৰু আলোচনাৰ সহায়ত সমাধান কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হয়। ইয়াক এক প্ৰকাৰৰ থেৰাপী বা চিকিৎসা পদ্ধতি বুলি কোৱা হয়।

দার্শনিক পৰামর্শদানক থেৰাপী বুলি কোৱাৰ কাৰণসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

1. **মানসিক সমস্যাৰ সমাধান:** ই ব্যক্তিৰ দুখ, উদ্বেগ, হতাশা আৰু মানসিক সংঘাতৰ কাৰণসমূহ বুজি সেইবোৰৰ সমাধান বিচাৰিবলৈ সহায় কৰে।

2. **চিন্তা-ভাবনাৰ সংশোধন:** ই ব্যক্তিৰ ভুল ধাৰণা , নেতিবাচক চিন্তা আৰু অযুক্তিসংগত বিশ্বাসসমূহ যুক্তি আৰু বিশ্লেষণৰ জৰিয়তে পৰীক্ষা কৰাত সহায় কৰে।

3. **আত্ম-জ্ঞান বৃদ্ধি:** ই ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, মূল্যবোধ, বিশ্বাস আৰু জীৱনৰ উদ্দেশ্যসমূহ ভালদৰে বুজিবলৈ সহায় কৰে।

4. **সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ:** দার্শনিক আলোচনা আৰু যুক্তিৰ সহায়ত ব্যক্তিয়ে জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা আৰু নৈতিক দ্বিধাৰ ক্ষেত্ৰত উপযুক্ত সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে।

5. **জীৱনৰ প্ৰতি ইতিবাচক দৃষ্টিভংগী:** ই ব্যক্তিক জীৱনৰ অর্থ , উদ্দেশ্য আৰু মূল্যবোধ সম্পর্কে গভীৰভাৱে চিন্তা কৰিবলৈ শিকায় আৰু জীৱনৰ প্ৰত্যাহ্বানসমূহৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাত সহায় কৰে।

উপসংহাৰ: সেয়েহে, দার্শনিক পৰামর্শদানক থেৰাপী বুলি কোৱা হয় , কাৰণ ই যুক্তি, আত্মবিশ্লেষণ আৰু দার্শনিক আলোচনাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিৰ চিন্তা-ভাবনা স্পষ্ট কৰে, মানসিক অশান্তি মোকাবিলা কৰাত সহায় কৰে আৰু জীৱনৰ সমস্যাসমূহ বুজি সমাধান বিচৰাৰ পথ দেখুৱায়। অৱশ্যে, ই সকলো ক্ষেত্ৰতে মানসিক স্বাস্থ্যৰ পেছাদাৰী চিকিৎসাৰ বিকল্প নহয়।

প্রশ্ন ১। দার্শনিক পৰামর্শদানৰ অর্থ আৰু পৰিসৰ আলোচনা কৰা। [5]

উত্তৰ: দার্শনিক পৰামর্শদান হৈছে দার্শনিক চিন্তা, যুক্তি আৰু আত্মবিশ্লেষণৰ সহায়ত ব্যক্তিক জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা বুজিবলৈ আৰু সমাধানৰ পথ বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰা এক প্ৰক্ৰিয়া।

পৰিসৰ:

1. আত্মজ্ঞান: ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধ বুজাত সহায় কৰে।
2. যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা: ব্যক্তিৰ ভুল ধাৰণা আৰু অযুক্তিকৰ বিশ্বাস পৰীক্ষা কৰাত সহায় কৰে।
3. নৈতিক সিদ্ধান্ত: নৈতিক দ্বিধা আৰু সঠিক-ভুলৰ প্ৰশ্নসমূহ বিশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰে।
4. জীৱনৰ অর্থ: জীৱনৰ উদ্দেশ্য, সুখ, স্বাধীনতা আৰু দায়িত্ব সম্পৰ্কে চিন্তা কৰিবলৈ সহায় কৰে।
5. সমস্যা সমাধান: ব্যক্তিক যুক্তিসংগত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ আৰু জীৱনৰ সমস্যাসমূহৰ সন্মুখীন হোৱাত সহায় কৰে।

সেয়েহে, দার্শনিক পৰামর্শদান ব্যক্তিৰ বৌদ্ধিক বিকাশ আৰু আত্ম-উপলব্ধিৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ মাধ্যম।

প্রশ্ন ৫। দার্শনিক পৰামর্শদানৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা। [5]

উত্তৰ: ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা , নৈতিক দ্বিধা আৰু চিন্তাৰ অস্পষ্টতা দূৰ কৰাত দার্শনিক পৰামর্শ দানৰ বিশেষ গুৰুত্ব আছে।

1. আত্মজ্ঞান বৃদ্ধি: ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধ বুজাত সহায় কৰে।
2. সমালোচনাত্মক চিন্তাৰ বিকাশ: যুক্তিৰে কোনো ধাৰণা পৰীক্ষা কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
3. নৈতিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ: নৈতিক সমস্যা আৰু সঠিক-ভুলৰ প্ৰশ্নসমূহ বিশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰে।
4. জীৱনৰ উদ্দেশ্য নির্ধাৰণ: জীৱনৰ অর্থ, স্বাধীনতা আৰু দায়িত্ব সম্পৰ্কে চিন্তা কৰিবলৈ সহায় কৰে।
5. সমস্যা সমাধানৰ দক্ষতা: ব্যক্তিক বিভিন্ন বিকল্প বিশ্লেষণ কৰি উপযুক্ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰে।

সেয়েহে, দার্শনিক পৰামর্শদান ব্যক্তি ৰ যুক্তিবোধ , আত্ম-উপলব্ধি আৰু জীৱন সম্পৰ্কীয় সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ।

১০ নম্বৰৰ প্ৰশ্নোত্তৰ

প্রশ্ন ১। দার্শনিক পৰামর্শদানৰ অর্থ, প্ৰকৃতি আৰু পৰিসৰ আলোচনা কৰা। [10]

উত্তৰ: দর্শন হৈছে মানুহৰ জীৱন , জ্ঞান, সত্য, নৈতিকতা আৰু বাস্তৱতাৰ বিষয়ে যুক্তিপূৰ্ণ অনুসন্ধান। দার্শনিক পৰামর্শদান হৈছে দৈনন্দিন জীৱনৰ সমস্যা আৰু জটিল পৰিস্থিতিসমূহ বুজিবলৈ দার্শনিক চিন্তা , যুক্তি আৰু আত্মবিশ্লেষণৰ প্ৰয়োগ কৰা এক প্ৰক্ৰিয়া।

১. দার্শনিক পৰামর্শদানৰ অর্থ:

দার্শনিক পৰামর্শদান (Philosophical Counselling) বুলিলে দার্শনিক আলোচনা আৰু যুক্তিৰ সহায়ত ব্যক্তিক নিজৰ সমস্যা, বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু জীৱনৰ উদ্দেশ্য বুজিবলৈ সহায় কৰা প্ৰক্ৰিয়াক বুজায়। ইয়াৰ লক্ষ্য হৈছে ব্যক্তিৰ চিন্তা-চর্চা আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষমতা উন্নত কৰা।

২. দার্শনিক পৰামর্শদানৰ প্ৰকৃতি:

দার্শনিক পৰামর্শদানৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ হ'ল—

- যুক্তিনির্ভৰ: ইয়াত যুক্তি আৰু সমালোচনাত্মক চিন্তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।
- সংলাপনির্ভৰ: পৰামর্শদাতা আৰু পৰামর্শগ্ৰহণকাৰীৰ মাজত আলোচনা আৰু প্ৰশ্নোত্তৰ হয়।
- আত্মবিশ্লেষণমূলক: ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, বিশ্বাস আৰু আচৰণ পর্যালোচনা কৰাত সহায় কৰে।
- মূল্যবোধকেন্দ্ৰিক: নৈতিকতা, স্বাধীনতা, দায়িত্ব আৰু জীৱনৰ উদ্দেশ্যৰ দৰে বিষয় আলোচনা কৰা হয়।

- সমস্যা সমাধানমুখী: যুক্তিসংগত সিদ্ধান্ত গ্রহণৰ বাবে ব্যক্তিক সহায় কৰে।

৩. দার্শনিক পৰামর্শদানৰ পৰিসৰ:

1. আত্মজ্ঞান: ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধ বুজাত সহায় কৰে।

2. নৈতিক সমস্যা: সঠিক-ভুল, ন্যায়-অন্যায় আৰু নৈতিক দায়িত্ব সম্পৰ্কীয় সমস্যাসমূহ বিশ্লেষণ কৰে।

3. জীৱনৰ অর্থ আৰু উদ্দেশ্য: জীৱনৰ লক্ষ্য, সুখ, স্বাধীনতা আৰু দায়িত্বৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিবলৈ সহায় কৰে।

4. সিদ্ধান্ত গ্রহণ: ব্যক্তিক বিভিন্ন বিকল্পৰ সুবিধা-অসুবিধা আৰু নৈতিক দিশ বিবেচনা কৰাত সহায় কৰে।

5. সম্পৰ্কীয় সমস্যা: পাৰস্পৰিক সম্পৰ্কত সৃষ্টি হোৱা মতভেদ আৰু মূল্যবোধৰ সংঘাত বিশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

6. সমালোচনাত্মক চিন্তা: ব্যক্তিৰ ভুল ধাৰণা, অসংগত যুক্তি আৰু অযুক্তিকৰ বিশ্বাস চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰে।

উপসংহাৰ:

সামৰণিত ক'ব পাৰি যে দার্শনিক পৰামর্শদান হৈছে জীৱনৰ সমস্যা বুজিবলৈ আৰু যুক্তিসংগত সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰিবলৈ দর্শনৰ ব্যৱহাৰিক প্রয়োগ। ই ব্যক্তিৰ আত্মজ্ঞান, যুক্তিবোধ আৰু নৈতিক চিন্তাৰ বিকাশত সহায় কৰে।

প্রশ্ন ২। দার্শনিক পৰামর্শদানৰ ইতিহাস আৰু বিকাশ আলোচনা কৰা। [10]

উত্তৰ: দার্শনিক পৰামর্শদানৰ মূল প্রাচীন দর্শনত নিহিত হৈ আছে। যদিও আধুনিক দার্শনিক পৰামর্শদান তুলনামূলকভাৱে নতুন ক্ষেত্র, তথাপি মানুহৰ জীৱনৰ সমস্যা সমাধানৰ বাবে দর্শনৰ প্রয়োগ বহু প্রাচীন কালৰ পৰাই চলি আহিছে।

১. প্রাচীন গ্রীক দর্শনৰ অৱদান:

প্রাচীন গ্রীক দার্শনিকসকলে মানুহৰ জীৱন, সুখ, নৈতিকতা আৰু আত্মজ্ঞানৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিছিল। তেওঁলোকৰ চিন্তাই দার্শনিক পৰামর্শদানৰ ভেটি গঢ়ি তুলিছিল।

২. ছক্রেটিছৰ অৱদান:

ছক্রেটিছে প্রশ্নোত্তৰৰ মাধ্যমেৰে মানুহৰ বিশ্বাস আৰু ধাৰণাসমূহ পৰীক্ষা কৰিছিল। তেওঁৰ পদ্ধতিৰ মূল উদ্দেশ্য আছিল ব্যক্তিক নিজে চিন্তা কৰিবলৈ আৰু সত্যৰ অনুসন্ধান কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰা। এই পদ্ধতি বর্তমান ছক্রেটিছ পদ্ধতি (Socratic Method) নামেৰে পৰিচিত।

৩. প্লেটো আৰু এৰিষ্টটলৰ অৱদান:

প্লেটোৱে ন্যায়, জ্ঞান আৰু আদর্শ জীৱনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিছিল। এৰিষ্টটলে নৈতিকতা , চৰিত্র গঠন আৰু উত্তম জীৱনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিছিল। তেওঁলোকৰ দার্শনিক চিন্তাই মানুহৰ জীৱনৰ সমস্যাসমূহ বিশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰে।

৪. ষ্টয়িক দর্শনৰ অৱদান:

ষ্টয়িক দার্শনিকসকলে যুক্তি, আত্মনিয়ন্ত্রণ আৰু পৰিস্থিতিৰ প্রতি যুক্তিসংগত মনোভাৱৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিছিল। তেওঁলোকৰ মতে, মানুহে নিজৰ নিয়ন্ত্রণাধীন বিষয়সমূহৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া উচিত।

৫. আধুনিক দার্শনিক পৰামর্শদানৰ আৰম্ভণি:

বিংশ শতিকাৰ শেষৰ ফালে দার্শনিক পৰামর্শদান এক স্বতন্ত্র ব্যৱহাৰিক ক্ষেত্র হিচাপে বিকশিত হয়। ১৯৮১ চনত জার্মান দার্শনিক গার্ড আচেনবাখে (Gerd Achenbach) আধুনিক দার্শনিক অনুশীলনৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ ধাৰা আৰম্ভ কৰে।

৬. আধুনিক সময়ত বিকাশ:

পৰৱৰ্তী সময়ত বিভিন্ন দেশত দার্শনিক পৰামর্শদা নৰ প্রচলন বৃদ্ধি পায়। জীৱনৰ অর্থ , নৈতিক দ্বিধা, ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত, আত্মপৰিচয় আৰু মূল্যবোধৰ সংঘাতৰ দৰে বিষয়ত ইয়াৰ প্রয়োগ কৰা হয়।

৭. বর্তমানৰ গুৰুত্ব:

বর্তমান দার্শনিক পৰামর্শদানক ব্যৱহাৰিক দর্শনৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র হিচাপে বিবেচনা কৰা হয়। ই ব্য ক্তিক নিজৰ সমস্যা দার্শনিকভাৱে বিশ্লেষণ কৰি যুক্তিসংগত সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰাত সহায় কৰে।

উপসংহাৰ:

দার্শনিক পৰামর্শদানৰ ইতিহাস প্রাচীন দার্শনিক চিন্তাৰ পৰা আধুনিক ব্যৱহাৰিক দর্শনলৈ বিস্তৃত। ছক্রেটিছৰ প্রশ্নোত্তৰ পদ্ধতি আৰু গার্ড আচেনবাখৰ আধুনিক দার্শনিক অনুশী লনে ইয়াৰ বিকাশত বিশেষ ভূমিকা পালন কৰিছে।

প্রশ্ন ৩। দার্শনিক পৰামর্শদান আৰু মনোবৈজ্ঞানিক পৰামর্শদানৰ মাজৰ পার্থক্যসমূহ আলোচনা কৰা। [10]

উত্তৰ: দার্শনিক পৰামর্শদান আৰু মনোবৈজ্ঞানিক পৰামর্শদান দুয়োটাই ব্যক্তিক নিজৰ সমস্যা বুজিবলৈ আৰু সমাধানৰ পথ বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰে। অৱশ্যে, ইয়াৰ তাত্ত্বিক ভিত্তি, উদ্দেশ্য আৰু পদ্ধতিৰ মাজত পার্থক্য আছে।

১. দার্শনিক পৰামর্শদানৰ অর্থ:

দার্শনিক পৰামর্শদানে যুক্তি, দর্শন, আত্মবিশ্লেষণ আৰু মূল্যবোধৰ আলোচনাৰ মাধ্যমেৰে ব্যক্তিক জীৱনৰ সমস্যা বিশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰে।

২. মনোবৈজ্ঞানিক পৰামর্শদানৰ অর্থ:

মনোবৈজ্ঞানিক পৰামর্শদানে মনোবিজ্ঞানৰ তত্ত্ব আৰু পদ্ধতিৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ চিন্তা , আৱেগ আৰু আচৰণৰ সমস্যাসমূহ বুজিবলৈ আৰু মোকাবিলা কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৩. দুয়োটাৰ মাজৰ পার্থক্য:

পার্থক্যৰ ভিত্তি	দার্শনিক পৰামর্শদান	মনোবৈজ্ঞানিক পৰামর্শদান
১. তাত্ত্বিক ভিত্তি	দর্শন আৰু যুক্তি	মনোবিজ্ঞানৰ তত্ত্ব
২. মূল বিষয়	বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু জীৱনৰ অর্থ	চিন্তা, আৱেগ আৰু আচৰণ
৩. প্রধান উদ্দেশ্য	আত্মজ্ঞান আৰু যুক্তিসংগত চিন্তাৰ বিকাশ	মানসিক সুস্থতা আৰু মোকাবিলা কৰাৰ দক্ষতা উন্নত কৰা
৪. পদ্ধতি	দার্শনিক আলোচনা, যুক্তি আৰু প্রশ্নোত্তৰ	মনোবৈজ্ঞানিক কৌশল আৰু পৰামর্শদান
৫. সমস্যাৰ প্রকৃতি	নৈতিক দ্বিধা , জীৱনৰ উদ্দেশ্য আৰু মূল্যবোধৰ সংঘাত	মানসিক চাপ , আৱেগিক অসুবিধা আৰু আচৰণগত সমস্যা
৬. প্রশিক্ষণ	দর্শন আৰু দার্শনিক পৰামর্শদানৰ জ্ঞান	মনোবিজ্ঞান আৰু প্রাসংগিক পেছাগত প্রশিক্ষণ
৭. মূল্যায়ন	বিশ্বাস আৰু যুক্তিৰ বিশ্লেষণ	প্রয়োজন অনুসৰি মনোবৈজ্ঞানিক মূল্যায়ন
৮. প্রয়োগক্ষেত্র	জীৱনৰ অর্থ, নৈতিকতা আৰু সিদ্ধান্ত গ্রহণ	আৱেগিক সমস্যা, মানসিক চাপ আৰু আচৰণগত অসুবিধা

৪. উদাহৰণ:

এজন ছাত্রই নিজৰ কেৰিয়াৰ নির্বাচনক লৈ দ্বিধাত ভুগিলে দার্শনিক পৰামর্শদানে তেওঁক নিজৰ মূল্যবোধ , জীৱনৰ লক্ষ্য আৰু সিদ্ধান্তৰ যুক্তি পৰীক্ষা কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। আনহাতে, যদি ছাত্রজন তীব্র উদ্বেগ বা আন মানসিক সমস্যাত ভুগিছে, তেন্তে যোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞৰ সহায়ৰ প্রয়োজন হ'ব পাৰে।

উপসংহাৰ:

সামৰণিত ক'ব পাৰি যে দার্শনিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক পৰামর্শদানৰ মাজত পার্থক্য থাকিলেও দুয়োটাই ব্যক্তিৰ কল্যাণৰ বাবে গুৰুত্বপূর্ণ। প্রয়োজন অনুসৰি দুয়োটা পদ্ধতি পৰস্পৰৰ পৰিপূৰক হ'ব পাৰে।

প্রশ্ন: দার্শনিক পৰামর্শদানৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যসমূহ ব্যাখ্যা কৰা। (Explain the aims and objectives of Philosophical Counselling.)

উত্তৰ: **পৰামর্শদানৰ লক্ষ্য (Aims of Counselling)**

পৰামর্শদান হৈছে এনে এক প্রক্রিয়া , যাৰ জৰিয়তে এজন ব্যক্তিক তেওঁৰ ব্যক্তিগত , সামাজিক, শৈক্ষিক আৰু মানসিক সমস্যাসমূহ সমাধান কৰাত সহায় কৰা হয়।

পৰামর্শদানৰ প্রধান লক্ষ্যসমূহ হ'ল—

1. **আত্ম-জ্ঞান বৃদ্ধি কৰা:** ব্যক্তিক নিজৰ সামর্থ্য, দুর্বলতা, আগ্রহ আৰু ব্যক্তিত্বৰ বিষয়ে জানিবলৈ সহায় কৰা।
2. **সমস্যা সমাধানত সহায় কৰা:** ব্যক্তিক জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা চিনাক্ত কৰি সেইবোৰৰ সমাধান বিচাৰি উলিওৱাত সহায় কৰা।
3. **মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি সাধন কৰা:** মানসিক চাপ, উদ্বেগ, ভয় আৰু হতাশা আদি হ্রাস কৰাত সহায় কৰা।
4. **ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ সাধন কৰা:** ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক, সামাজিক আৰু আৱেগিক বিকাশত সহায় কৰা।
5. **সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণত সহায় কৰা :** শিক্ষা, বৃত্তি আৰু ব্যক্তিগত জীৱনৰ ক্ষেত্রত উপযুক্ত সিদ্ধান্ত ল'বলৈ সহায় কৰা।
6. **সামাজিক অভিযোজনত সহায় কৰা :** পৰিয়াল, বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয় আৰু সমাজৰ সৈতে সু -সম্পর্ক স্থাপন কৰাত সহায় কৰা।

পৰামর্শদানৰ উদ্দেশ্য (Objectives of Counselling)

পৰামর্শদানৰ প্রধান উদ্দেশ্যসমূহ হ'ল—

1. **আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰা:** ব্যক্তিৰ নিজৰ ওপৰত বিশ্বাস আৰু আত্মসন্মান বৃদ্ধি কৰা।
2. **আৱেগ নিয়ন্ত্রণ কৰা:** খং, দুখ, ভয়, উদ্বেগ আদি আৱেগ সুস্থভাৱে নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ শিকোৱা।
3. **শৈক্ষিক উন্নতি সাধন কৰা :** শিক্ষার্থীক পঢ়া-শুনাৰ সমস্যা, সময়ৰ সঠিক ব্যৱহাৰ আৰু অধ্যয়নৰ কৌশলৰ ক্ষেত্রত সহায় কৰা।
4. **বৃত্তি নির্বাচনত সহায় কৰা:** ব্যক্তিৰ আগ্রহ, যোগ্যতা আৰু দক্ষতা অনুসৰি উপযুক্ত বৃত্তি নির্বাচন কৰাত সহায় কৰা।
5. **আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক উন্নত কৰা:** আনৰ সৈতে সুস্থ যোগাযোগ, সহযোগিতা আৰু বুজাবুজি গঢ়ি তোলাত সহায় কৰা।
6. **আত্মনির্ভৰশীলতা বৃদ্ধি কৰা:** ব্যক্তিক নিজৰ সমস্যা নিজে বিশ্লেষণ কৰি সমাধান উলিয়াবলৈ সক্ষম কৰা।
7. **সমস্যা চিনাক্তকৰণ কৰা:** ব্যক্তিৰ সমস্যা, অসুবিধা আৰু প্রয়োজনসমূহ চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰা।
8. **সুস্থ অভ্যাস গঢ়ি তোলা:** ইতিবাচক চিন্তা, অনুশাসন আৰু দায়িত্ববোধৰ বিকাশ সাধন কৰা।
9. **সামাজিক আৰু আৱেগিক সামঞ্জস্য স্থাপন কৰা:** ব্যক্তিক নিজৰ পৰিৱেশ আৰু আন ব্যক্তিৰ সৈতে খাপ খুৱাই চলিবলৈ সহায় কৰা।

10. **সর্বাংগীণ বিকাশ সাধন কৰা:** ব্যক্তিৰ সামগ্রিক ব্যক্তিত্ব আৰু জীৱনৰ গুণগত মান উন্নত কৰা।

প্রশ্ন: দার্শনিক পৰামর্শদানৰ (Philosophical Counselling) যিকোনো পাঁচটা গুৰুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা কৰা।
উত্তৰ: দার্শনিক পৰামর্শদান হৈছে এনে এক পৰামর্শদানৰ পদ্ধতি , য'ত দর্শনশাস্ত্রৰ জ্ঞান , যুক্তি, বিবেক আৰু প্রজ্ঞাৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ পথ বিচৰা হয়। ইয়াৰ পাঁচটা গুৰুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য তলত উল্লেখ কৰা হ'ল।

1. **যুক্তিপূর্ণ চিন্তা (Rational Thinking):** দার্শনিক পৰামর্শদানে ব্য ক্তিক যুক্তি আৰু বিচাৰ -বিশ্লেষণৰ সহায়ত নিজৰ সমস্যা বুজিবলৈ আৰু সমাধান বিচাৰিবলৈ সহায় কৰে।
2. **আত্মজ্ঞান (Self-Knowledge):** ই ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা , অনুভূতি, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধসমূহ বুজি পোৱাত সহায় কৰে।
3. **নৈতিক মূল্যবোধ (Moral Values):** দার্শনিক পৰামর্শদা নে ব্যক্তিক সত্য , ন্যায়, সততা আৰু নৈতিকতাৰ আধাৰত সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।
4. **প্রজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী (Wisdom Approach):** ইয়াত জ্ঞান, অভিজ্ঞতা আৰু বিবেকৰ সহায়ত জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।
5. **আত্মনির্ভৰশীলতা (Self-reliance):** ই ব্যক্তিক নিজৰ সমস্যা নিজে চিন্তা কৰি বুজিবলৈ আৰু সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰিবলৈ সক্ষম কৰি তোলে।

প্রশ্ন: দার্শনিক পৰামর্শদানৰ (Philosophical Counselling) পৰিসৰ আলোচনা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: দার্শনিক পৰামর্শদান হৈছে দর্শনশাস্ত্রৰ জ্ঞান, যুক্তি, প্রজ্ঞা আৰু নৈতিক মূল্যবোধৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ এক পদ্ধতি। ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক আত্মসচেতন, যুক্তিবাদী আৰু দায়িত্বশীল কৰি তোলা।

দার্শনিক পৰামর্শদানৰ পৰিসৰ অতি ব্যাপক। ইয়াৰ প্রধান পৰিসৰসমূহ তলত আলোচনা কৰা হ'ল।

দার্শনিক পৰামর্শদানৰ পৰিসৰসমূহ:

১. ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধান (Personal Problem Solving): দার্শনিক পৰামর্শদানে ব্যক্তিৰ হতাশা , ভয়, চিন্তা, আত্মবিশ্বাসৰ অভাৱ আৰু মানসিক দ্বন্দ্বৰ দৰে সমস্যাসমূহ বুজিবলৈ আৰু সমাধান বিচাৰিবলৈ সহায় কৰে।
২. আত্মজ্ঞানৰ বিকাশ (Self-Knowledge): ই ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা , অনুভূতি, বিশ্বাস, ইচ্ছা আৰু মূল্যবোধৰ বিষয়ে সচেতন কৰি তোলে।
৩. নৈতিক সমস্যা (Moral Issues): ই ব্যক্তিক সত্য , ন্যায়, সততা আৰু উচিত -অনুচিতৰ মাজত পার্থক্য বুজি নৈতিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰাত সহায় কৰে।
৪. জীৱনৰ অর্থ আৰু উদ্দেশ্য (Meaning and Purpose of Life): ই ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ লক্ষ্য , উদ্দেশ্য আৰু অস্তিত্বৰ অর্থ বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰে।
৫. পাৰিবাৰিক আৰু সামাজিক সম্পর্ক (Family and Social Relationships): ই পাৰস্পৰিক বুজাবুজি , সহনশীলতা, সহানুভূতি আৰু সন্মানৰ মনোভাৱ গঢ়ি তুলি সম্পর্কৰ সমস্যা সমাধানত সহায় কৰে।
৬. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision Making): ই যুক্তি আৰু বিচাৰ -বিশ্লেষণৰ সহায়ত জীৱনৰ বিভিন্ন গুৰুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৭. শৈক্ষিক ক্ষেত্র (Educational Field): ই শিক্ষার্থীসকলক অধ্যয়নৰ সমস্যা , লক্ষ্য নির্ধাৰণ আৰু ভৱিষ্যৎ সম্পর্কীয় বিভ্রান্তি দূৰ কৰাত সহায় কৰে।

৮. বৃত্তিগত সমস্যা (Career-related Issues): ই ব্যক্তিক নিজৰ আগ্রহ, যোগ্যতা আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি উপযুক্ত বৃত্তি নির্বাচন কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৯. অস্তিত্ববাদী সমস্যা (Existential Issues): ই মৃত্যু, স্বাধীনতা, দায়িত্ব, নিঃসংগতা আৰু জীৱনৰ অর্থ সম্পর্কীয় সমস্যাসমূহ বুজিবলৈ সহায় কৰে।

১০. ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ (Personality Development): ই ব্যক্তিৰ আত্মবিশ্বাস, ধৈর্য, আত্মনিয়ন্ত্রণ আৰু চিন্তাশক্তিৰ বিকাশত সহায় কৰে।

Unit-II: Approaches to Philosophical Counselling

1. **প্রশ্ন: LBT-ৰ সম্পূর্ণ ৰূপ কি?**

উত্তৰ: Logic-Based Therapy.

2. **প্রশ্ন: Logic-Based Therapy-ৰ প্রৱর্তক কোন?**

উত্তৰ: ড° এলিয়ট ডি. কোহেন (Dr. Elliot D. Cohen)।

3. **প্রশ্ন: Logic-Based Therapy কি?**

উত্তৰ: যুক্তি আৰু দার্শনিক চিন্তাৰ সহা য়ত ব্যক্তিৰ অযুক্তিকৰ বিশ্বাস আৰু আৱেগিক সমস্যা সমাধান কৰা পদ্ধতিয়েই LBT।

4. **প্রশ্ন: LBT-ৰ মূল ভিত্তি কি?**

উত্তৰ: যুক্তি, দর্শন আৰু নৈতিক মূল্যবোধ।

6. **প্রশ্ন: LBT-ৰ মূল উদ্দেশ্য কি?**

উত্তৰ: অযুক্তিকৰ চিন্তা আৰু বিশ্বাসক যুক্তিপূর্ণ চিন্তালৈ ৰূপান্তৰ কৰা।

7. **প্রশ্ন: LBT-ত Fallacy বুলিলে কি বুজা যায়?**

উত্তৰ: যুক্তিৰ ভুল বা ত্রুটিপূর্ণ যুক্তিক Fallacy বোলে।

8. **প্রশ্ন: Fallacy-ৰ অসমীয়া অর্থ কি?**

উত্তৰ: ভ্রান্ত যুক্তি বা যুক্তিগত ভ্রম।

9. **প্রশ্ন: Antidote বুলিলে কি বুজা যায়?**

উত্তৰ: কোনো সমস্যা বা ভ্রান্তি দূৰ কৰাৰ প্রতিকাৰ বা সমাধানক Antidote বোলে।

10. **প্রশ্ন: LBT-ত Antidote-ৰ ভূমিকা কি?**

উত্তৰ: Antidote-এ ব্যক্তিৰ অযুক্তিকৰ বিশ্বাস আৰু যুক্তিগত ভ্রান্তি দূৰ কৰাত সহায় কৰে।

11. **প্রশ্ন: Ad Hominem Fallacy কি?**

উত্তৰ: কোনো যুক্তিৰ উত্তৰ নিদি যুক্তি দিয়া ব্যক্তিজনক ব্যক্তিগতভাৱে আক্রমণ কৰাকে Ad Hominem Fallacy বোলে।

12. **প্রশ্ন: Hasty Generalization কি?**

উত্তৰ: অপর্যাপ্ত প্রমাণৰ ভিত্তিত সাধাৰণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰাকে Hasty Generalization বোলে।

13. **প্রশ্ন: False Dilemma কি?**

উত্তৰ: কোনো বিষয়ত মাত্র দুটা বিকল্পহে আছে বুলি ভুল ধাৰণা কৰাকে False Dilemma বোলে।

14. **প্রশ্ন: Slippery Slope Fallacy কি?**

উত্তৰ: এটা সৰু ঘটনাই অৱশ্যম্ভাৰীভাৱে ধাৰাবাহিকভাৱে ডাঙৰ নেতিবাচক পৰিণতি ঘটাব বুলি ধৰি লোৱাকে Slippery Slope Fallacy বোলে।

15. **প্রশ্ন: LBT-ত যুক্তিৰ গুৰুত্ব কি?**

উত্তৰ: যুক্তিয়ে ব্যক্তিক অযুক্তিকৰ বিশ্বাস চিনাক্ত আৰু সংশোধন কৰাত সহায় কৰে।

17. **প্রশ্ন: Wisdom Approach কি?**

উত্তৰ: জ্ঞান, যুক্তি, অভিজ্ঞতা আৰু বিবেকৰ সহায়ত জীৱনৰ সমস্যা সমাধান কৰা পদ্ধতিয়েই Wisdom Approach।

18. **প্রশ্ন: Wisdom Approach-ৰ মূল উদ্দেশ্য কি?**

উত্তৰ: ব্যক্তিৰ প্রজ্ঞা, আত্মজ্ঞান আৰু সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা।

20. **প্রশ্ন: Wisdom Approach-ত আত্মজ্ঞানৰ ভূমিকা কি?**

উত্তৰ: আত্মজ্ঞানৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি আৰু মূল্যবোধ বুজিব পাৰে।

21. **প্রশ্ন: Wisdom Approach-ৰ এটা গুৰুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য লিখা।**

উত্তৰ: যুক্তিপূর্ণ চিন্তা আৰু নৈতিক মূল্যবোধৰ বিকাশ।

23. **প্রশ্ন: নৈতিক মূল্যবোধৰ দুটা উদাহৰণ দিয়া।**

উত্তৰ: সততা আৰু ন্যায়।

24. **প্রশ্ন: Wisdom Approach-ত অভিজ্ঞতাৰ গুৰুত্ব কি?**

উত্তৰ: অভিজ্ঞতাই ব্যক্তিক অতীতৰ ভুলৰ পৰা শিক্ষা লৈ ভৱিষ্যতে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰাত সহায় কৰে।

26. **প্রশ্ন: Existential Approach কি?**

উত্তৰ: মানুহৰ অস্তিত্ব, স্বাধীনতা, দায়িত্ব আৰু জীৱনৰ অর্থৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া দৃষ্টিভংগীকে Existential Approach বোলে।

27. **প্রশ্ন: Existential Counselling-ৰ মূল উদ্দেশ্য কি?**

উত্তৰ: ব্যক্তিক নিজৰ অস্তিত্ব, স্বাধীনতা আৰু জীৱনৰ উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে সচেতন কৰা।

28. **প্রশ্ন: Authentic Life বুলিলে কি বুজা যায়?**

উত্তৰ: নিজৰ প্রকৃত পৰিচয়, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰাকে Authentic Life বোলে।

29. **প্রশ্ন: Inauthentic Life বুলিলে কি বুজা যায়?**

উত্তৰ: নিজৰ প্ৰকৃত ইচ্ছা আৰু মূল্যবোধক উপেক্ষা কৰি আনৰ ইচ্ছা বা সামাজিক হেঁচাত জীৱন যাপন কৰাকে Inauthentic Life বোলে।

30. **প্ৰশ্ন: Authentic Life-ৰ এটা বৈশিষ্ট্য লিখা।**

উত্তৰ: নিজৰ সিদ্ধান্তৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰা।

31. **প্ৰশ্ন: Inauthentic Life-ৰ এটা বৈশিষ্ট্য লিখা।**

উত্তৰ: আনৰ আশা আৰু সামাজিক হেঁচাৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হোৱা।

32. **প্ৰশ্ন: Existentialism-ৰ মতে মানুহৰ জীৱনত স্বাধীনতাৰ ভূমিকা কি?**

উত্তৰ: স্বাধীনতাই মানুহক নিজৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ আৰু জীৱনৰ পথ নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ সক্ষম কৰে।

33. **প্ৰশ্ন: Existential Approach-ত Responsibility বুলিলে কি বুজা যায়?**

উত্তৰ: নিজৰ সিদ্ধান্ত আৰু কৰ্মৰ পৰিণতিৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰাকে Responsibility বোলে।

34. **প্ৰশ্ন: Existential Counselling-ত Anxiety বুলিলে কি বুজা যায়?**

উত্তৰ: জীৱনৰ অনিশ্চয়তা, স্বাধীনতা আৰু দায়িত্বৰ সৈতে জড়িত উদ্বিগ্নতাক বুজায়।

35. **প্ৰশ্ন: Existential Approach-ত জীৱনৰ অৰ্থৰ গুৰুত্ব কি?**

উত্তৰ: ই ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্য বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰে।

36. **প্ৰশ্ন: Authentic আৰু Inauthentic Life-ৰ মূল পাৰ্থক্য কি?**

উত্তৰ: Authentic Life নিজৰ মূল্যবোধ অনুসৰি পৰিচালিত হয় , আনহাতে Inauthentic Life আনৰ আশা আৰু সামাজিক হেঁচাৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয়।

প্ৰশ্ন: REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy)-ৰ প্ৰৱৰ্তক কোন?

উত্তৰ: ড° এলবাৰ্ট এলিছ (Dr. Albert Ellis)। তেওঁ ১৯৫৫ চনত এই চিকিৎসা পদ্ধতিৰ বিকাশ সাধন কৰিছিল।

প্ৰশ্ন: Authentic Life (প্ৰামাণিক জীৱন) বুলিলে কি বুজা যায়?

উত্তৰ: **Authentic Life বা** প্ৰামাণিক **জীৱন বুলিলে এনে এক জীৱনক বুজায় , য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰকৃত পৰিচয়, মূল্যবোধ, বিশ্বাস আৰু আদৰ্শ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে। অৰ্থাৎ আনৰ অনুকৰণ নকৰি নিজৰ বিবেক আৰু সত্যতাৰ আধাৰত জীৱনৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাই হৈছেAuthentic Life**

প্ৰশ্ন: দৰ্শনক প্ৰজ্ঞাৰ অনুশীলন (Practice of Wisdom) বুলি গণ্য কৰা এজন আধুনিক দাৰ্শনিকৰ নাম লিখা।

উত্তৰ: Descartes and Spinoza.

প্ৰশ্ন: *Wise Therapy* নামৰ গ্ৰন্থখনৰ লেখক কোন?

উত্তৰ: *Wise Therapy* গ্ৰন্থখনৰ লেখক হৈছে টিম লে বঁ (Tim LeBon)।

প্ৰশ্ন: "Oversimplification" (অতি-সৰলীকৰণ) নামৰ মূল ভ্ৰান্তিৰ সৈতে জড়িত পথপ্ৰদৰ্শক গুণটো কি?

উত্তৰ: শুভ বিচাৰ (Good Thinking / Positive Thinking)

প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ যিকোনো এটা পদ্ধতিৰ / দৃষ্টিভংগী নাম লিখা।

উত্তৰ: Wisdom Approach (প্ৰজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী)

প্ৰশ্ন: অস্তিত্ববাদী পৰামৰ্শদানত (Existential Counselling) Authentic Life আৰু Inauthentic Life বুলিলে কি বুজা যায়? উদাহৰণসহ ব্যাখ্যা কৰা।

উত্তৰ: অস্তিত্ববাদী পৰামৰ্শদানত Authentic Life আৰু Inauthentic Life হৈছে দুটা গুৰুত্বপূৰ্ণ ধাৰণা। এই ধাৰণাই মানুহে নিজৰ জীৱন কেনেদৰে পৰিচালনা কৰে আৰু নিজৰ অস্তিত্বৰ প্ৰতি কিমান সচেতন , সেই বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰে।

১. Authentic Life (প্ৰামাণিক জীৱন)

Authentic Life বা প্ৰামাণিক জীৱন বুলিলে এনে এক জীৱনক বুজায় , য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰকৃত পৰিচয় , বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু আদৰ্শ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে। এনে ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত নিজে গ্ৰহণ কৰে আৰু নিজৰ কৰ্মৰ দায়িত্ব স্বীকাৰ কৰে।

উদাহৰণ: এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে পৰিয়ালৰ হেঁচাত নহয় , নিজৰ আগ্ৰহ আৰু যোগ্যতা অনুসৰি শিক্ষক হোৱাৰ সিদ্ধান্ত লয়। এইটো প্ৰামাণিক জীৱনৰ উদাহৰণ।

২. Inauthentic Life (অপ্ৰামাণিক জীৱন)

Inauthentic Life বা অপ্ৰামাণিক জীৱন বুলিলে এনে এক জীৱনক বুজায় , য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰকৃত ইচ্ছা , বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধক উপেক্ষা কৰি আনৰ আশা, সামাজিক হেঁচা বা ভয়ৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ জীৱন যাপন কৰে। এনে ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্তৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিবলৈ বহু সময়ত দ্বিধাবোধ কৰে।

উদাহৰণ: এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে নিজৰ আগ্ৰহ নথকা সত্ত্বেও কেৱল পিতৃ -মাতৃৰ হেঁচাত চিকিৎসক হোৱাৰ বাবে পঢ়া - শুনা কৰে। এইটো অপ্ৰামাণিক জীৱনৰ উদাহৰণ।

Authentic Life আৰু Inauthentic Life-ৰ পাৰ্থক্য

Authentic Life	Inauthentic Life
নিজৰ মূল্যবোধ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে।	আনৰ ইচ্ছা অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে।
নিজৰ সিদ্ধান্ত নিজে লয়।	আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।
নিজৰ কৰ্মৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰে।	দায়িত্ব এৰাই চলিবলৈ চেষ্টা কৰে।
আত্মসচেতনতা থাকে।	আত্মসচেতনতাৰ অভাৱ দেখা যায়।

প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ Wisdom Approach (প্ৰজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী) সম্পৰ্কে এটি বৰ্ণনামূলক টোকা লিখা।

উত্তৰ: Wisdom Approach বা প্ৰজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী হৈছে দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ দৃষ্টিভং গী। এই পদ্ধতিৰ জৰিয়তে দৰ্শনশাস্ত্ৰৰ জ্ঞান , প্ৰজ্ঞা, যুক্তি, বিবেক আৰু অভিজ্ঞতাৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ চেষ্টা কৰা হয়। ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ জীৱন, চিন্তা-চৰ্চা, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধৰ বিষয়ে গভীৰভাৱে চিন্তা কৰিবলৈ সহায় কৰা।

Wisdom Approach অনুসৰি মানুহৰ জীৱনত বিভিন্ন সময়ত দুখ , হতাশা, সংঘাত, ভয়, অনিশ্চয়তা আৰু মানসিক দ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি হয়। এনে পৰিস্থিতিত ব্যক্তিয়ে কেৱল আৱেগৰ দ্বাৰা পৰিচালিত নহৈ যুক্তি , বিবেচনা আৰু প্ৰজ্ঞাৰ সহায়ত সমস্যাৰ প্ৰকৃত কাৰণ বিচাৰি উলিওৱা উচিত । দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদাতাই ব্যক্তিক বিভিন্ন দাৰ্শনিক চিন্তা, মতবাদ আৰু জীৱনৰ মূল্যবোধৰ বিষয়ে আলোচনা কৰি নিজৰ সমস্যা বুজিবলৈ আৰু উপযুক্ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।

Wisdom Approach-ৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশসমূহ

1. **আত্মজ্ঞান (Self-Knowledge):** এই দৃষ্টিভংগীয়ে ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি, বিশ্বাস, ইচ্ছা আৰু মূল্যবোধৰ বিষয়ে সচেতন হ'বলৈ সহায় কৰে। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিয়ে নিজৰ জীৱনৰ প্ৰকৃত উদ্দেশ্য বুজিব পাৰে।
2. **যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা (Rational Thinking):** ইয়াত কোনো সমস্যাক আৱেগৰ পৰিৱৰ্তে যুক্তি আৰু বিচাৰ -বিশ্লেষণৰ জৰিয়তে বুজিবলৈ গুৰুত্ব দিয়া হয়। ইয়াৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে ভুল ধাৰণা আৰু অযুক্তিকৰ বিশ্বাস পৰিহাৰ কৰিব পাৰে।
3. **নৈতিক মূল্যবোধ (Moral Values):** Wisdom Approach-এ ব্যক্তিক সত্য, ন্যায়, সততা, সহানুভূতি আৰু মানৰীয় মূল্যবোধৰ আধাৰত জীৱন পৰিচালনা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।
4. **সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ (Decision Making):** এই পদ্ধতিয়ে ব্যক্তিক বিভিন্ন বিকল্পৰ ভাল-বেয়া দিশসমূহ বিশ্লেষণ কৰি সচেতন আৰু বিবেচনাপূৰ্ণ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰে।
5. **জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য বিচাৰি উলিওৱা (Meaning and Purpose of Life):** এই দৃষ্টিভংগীয়ে ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ অৰ্থ, উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্যৰ বিষয়ে গভীৰভাৱে চিন্তা কৰিবলৈ সহায় কৰে। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিয়ে অধিক অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিব পাৰে।

উদাহৰণ

ধৰা হওক, এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে পৰীক্ষাত বিফল হৈ হতাশাত ভুগিছে। Wisdom Approach অনুসৰি তেওঁ নিজৰ বিফলতাৰ কাৰণসমূহ বিশ্লেষণ কৰিব, নিজৰ ভুলৰ পৰা শিক্ষা গ্ৰহণ কৰিব আৰু ভৱিষ্যতে উন্নতিৰ বাবে নতুন পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰিব। এইদৰে জ্ঞান , যুক্তি আৰু অভিজ্ঞতাৰ সহায়ত সমস্যাৰ সমাধান বিচৰাটোৱেই হৈছে প্ৰজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী।

উপসংহাৰ

সামৰণিত ক'ব পাৰি যে Wisdom Approach হৈছে দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পদ্ধতি, যিয়ে ব্যক্তিক আত্মজ্ঞান, যুক্তিবাদী চিন্তা, নৈতিক মূল্যবোধ আৰু প্ৰজ্ঞাৰ বিকাশত সহায় কৰে। ই মানুহক জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা আৰু প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হ 'বলৈ সক্ষম কৰি তোলাৰ লগতে এক সচেতন , স্বাধীন আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জী ৱন যাপন কৰিবলৈ পথ প্ৰদৰ্শন কৰে।

প্ৰশ্ন: **Logic-Based Therapy (LBT) বুলিলে কি বুজা যায়? ইয়াৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ আলোচনা কৰা।**
উত্তৰ: Logic-Based Therapy (LBT) বা যুক্তিভিত্তিক চিকিৎসা হৈছে দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পদ্ধতি। ইয়াৰ প্ৰৱৰ্তক হৈছে ড° এলিয়ট ডি. কোহেন (Dr. Elliot D. Cohen)। এই পদ্ধতিত যুক্তি, দৰ্শন আৰু নৈতিক মূল্যবোধৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ অযুক্তিকৰ বিশ্বাস আৰু আৱেগিক সমস্যাসমূহ সমাধানৰ চেষ্টা কৰা হয়।

ইয়াৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ হ'ল—
1. **যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা:** ব্যক্তিক যুক্তিৰ সহায়ত নিজৰ চিন্তা আৰু বিশ্বাস বিশ্লেষণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।
2. **অযুক্তিকৰ বিশ্বাস চিনাক্তকৰণ:** ব্যক্তিৰ নেতিবাচক আৰু ভুল বিশ্বাসসমূহ চিনাক্ত কৰে।
3. **আত্মজ্ঞান:** ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা আৰু অনুভূতিৰ বিষয়ে সচেতন কৰে।
4. **নৈতিক মূল্যবোধ:** সাহস, ধৈর্য, আত্মনিয়ন্ত্ৰণ আৰু প্ৰজ্ঞাৰ বিকাশত গুৰুত্ব দিয়ে।
5. **সমস্যা সমাধান:** যুক্তি আৰু দাৰ্শনিক চিন্তাৰ সহায়ত জীৱনৰ সমস্যা সমাধান কৰিবলৈ সহায় কৰে।

উপসংহাৰ: LBT-এ ব্যক্তিক অযুক্তিকৰ চিন্তাৰ পৰিৱৰ্তে যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা কৰিবলৈ শিকায় আৰু এক সুস্থ জীৱন যাপনত সহায় কৰে।

প্ৰশ্ন: LBT-ত Antidotes বুলিলে কি বুজা যায়? ইয়াৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

উত্তৰ: Antidotes বুলিলে LBT-ত অযুক্তিকৰ চিন্তা আৰু ভ্ৰান্ত যুক্তি দূৰ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা দাৰ্শনিক প্ৰতিকাৰ বা বিকল্প নৈতিক গুণসমূহক বুজায়।

ইয়াৰ গুৰুত্বসমূহ হ'ল—

1. ই ব্যক্তিৰ ভুল বিশ্বাস আৰু নেতিবাচক চিন্তা সংশোধন কৰাত সহায় কৰে।

2. ই ব্যক্তিৰ মাজত সাহস আৰু ধৈৰ্যৰ বিকাশ ঘটায়।

3. ই আত্মনিয়ন্ত্ৰণ আৰু সহনশীলতা বৃদ্ধি কৰে।

4. ই যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা আৰু সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত সহায় কৰে।

5. ই ব্যক্তিক নৈতিক আৰু দায়িত্বশীল জীৱন যাপন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।

প্ৰশ্ন: দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ Wisdom Approach সম্পৰ্কে এটি টোকা লিখা।

উত্তৰ: Wisdom Approach বা প্ৰজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী হৈছে দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত দৰ্শনশাস্ত্ৰৰ জ্ঞান, যুক্তি, অভিজ্ঞতা আৰু বিবেকৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ চেষ্টা কৰা হয়।

ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক আত্মজ্ঞান আৰু প্ৰজ্ঞাৰ জৰিয়তে জীৱনৰ সঠিক পথ বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰা।

ইয়াৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ হ'ল—
1. **আত্মজ্ঞান:** ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি আৰু বিশ্বাস বুজিবলৈ সহায় কৰে।
2. **যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা:** যুক্তি আৰু বিচাৰ-বিশ্লেষণৰ দ্বাৰা সমস্যা সমাধানত সহায় কৰে।
3. **নৈতিক মূল্যবোধ:** সত্য, ন্যায় আৰু সততাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে।
4. **সঠিক সিদ্ধান্ত:** ব্যক্তিক বিবেচনাপূৰ্ণ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।
5. **জীৱনৰ অৰ্থ:** ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণত সহায় কৰে।

উপসংহাৰ: Wisdom Approach-এ ব্যক্তিক জ্ঞান, প্ৰজ্ঞা আৰু নৈতিকতাৰ সহায়ত এক সচেতন আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিবলৈ পথ প্ৰদৰ্শন কৰে।

প্ৰশ্ন: Existential Counselling বুলিলে কি বুজা যায়? ইয়াৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ আলোচনা কৰা।

উত্তৰ: Existential Counselling বা অস্তিত্ববাদী পৰামৰ্শদান হৈছে এনে এক পৰামৰ্শদানৰ পদ্ধতি , য'ত মানুহৰ অস্তিত্ব, স্বাধীনতা, দায়িত্ব, জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

ইয়াৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ হ'ল—
1. **স্বাধীনতা (Freedom):** ব্যক্তিয়ে নিজৰ জীৱনৰ সিদ্ধান্ত নিজে গ্ৰহণ কৰাৰ স্বাধীনতা থাকে।
2. **দায়িত্ব (Responsibility):** ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত আৰু কৰ্মৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

3. **আত্মসচেতনতা (Self-awareness):** নিজৰ অস্তিত্ব আৰু জীৱনৰ বিষয়ে সচেতন হোৱাত গুৰুত্ব দিয়ে।
4. **জীৱনৰ অর্থ (Meaning of Life):** ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ উদ্দেশ্য বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰে।
5. **প্রামাণিক জীৱন (Authentic Life):** নিজৰ প্রকৃত পৰিচয় আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।
উপসংহাৰ: অস্তিত্ববাদী পৰামর্শদানে ব্যক্তিক নিজৰ অস্তিত্ব আৰু দায়িত্বৰ বিষয়ে সচেতন কৰি এক অর্থপূর্ণ জীৱন যাপন কৰিবলৈ সহায় কৰে।

প্রশ্ন: Authentic Life আৰু Inauthentic Life বুলিলে কি বুজা যায়? উদাহৰণসহ ব্যাখ্যা কৰা।

উত্তৰ: অস্তিত্ববাদী পৰামর্শদানত Authentic Life আৰু Inauthentic Life দুটা গুৰুত্বপূর্ণ ধাৰণা।

১. Authentic Life (প্রামাণিক জীৱন):

Authentic Life বুলিলে ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্রকৃত পৰিচয় , বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু আদর্শ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰাকে বুজায়। এনে ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত নিজে গ্রহণ কৰে আৰু নিজৰ কর্মৰ দায়িত্ব স্বীকাৰ কৰে।
উদাহৰণ: এজন শিক্ষার্থীয়ে নিজৰ আগ্রহ আৰু যোগ্যতা অনুসৰি নিজৰ ভৰিষ্যৎ বৃত্তি নির্বাচন কৰে।

২. Inauthentic Life (অপ্রামাণিক জীৱন):

Inauthentic Life বুলিলে ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্রকৃত ইচ্ছা আৰু মূল্যবোধক উপেক্ষা কৰি আনৰ আশা , সামাজিক হেঁচা বা ভয়ৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ জীৱন যাপন কৰাকে বুজায়।
উদাহৰণ: এজন শিক্ষার্থীয়ে নিজৰ আগ্রহ নথকা সত্ত্বেও কেৰল পৰিয়ালৰ হেঁচাত এটা নির্দিষ্ট বৃত্তি নির্বাচন কৰে।
উপসংহাৰ: অস্তিত্ববাদী পৰামর্শদানৰ উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ প্রকৃত সত্তা আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি প্রামাণিক জীৱন যাপন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰা।

প্রশ্ন: দার্শনিক পৰামর্শদানৰ এক পদ্ধতি হিচাপে Logic-Based Therapy আলোচনা কৰা। ইয়াৰ প্রধান পর্যায়সমূহ (পদক্ষেপসমূহ) ব্যাখ্যা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Logic-Based Therapy (LBT) বা যুক্তিভিত্তিক চিকিৎসা হৈছে দা র্শনিক পৰামর্শদানৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ পদ্ধতি। এই পদ্ধতিৰ প্রৱর্তক হৈছে ড ° এলিয়ট ডি. কোহেন (Dr. Elliot D. Cohen)। এই পদ্ধতিৰ মূল ভিত্তি হৈছে যুক্তি, দার্শনিক চিন্তা আৰু নৈতিক মূল্যবোধ। ইয়াৰ জৰিয়তে ব্যক্তিৰ অযুক্তিকৰ বিশ্বাস , নেতিবাচক চিন্তা আৰু আৱেগিক সমস্যাসমূহ বিশ্লেষণ কৰি সমাধানৰ পথ বিচৰা হয়।

LBT-ৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা আৰু বিশ্বাসসমূহ যুক্তিৰ আধাৰত পৰীক্ষা কৰিবলৈ আৰু অযুক্তিকৰ চিন্তাৰ পৰিৱর্তে যুক্তিপূর্ণ চিন্তা গঢ়ি তুলিবলৈ সহায় কৰা।

Logic-Based Therapy-ৰ প্রধান পর্যায়সমূহ

১. আৱেগিক সমস্যাৰ চিনাক্তকৰণ (Identifying Emotional Problems):

এই পর্যায়ত পৰামর্শদাতাই ব্যক্তিৰ আৱেগিক সমস্যাসমূহ চিনাক্ত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে। যেনে —দুখ, ভয়, খং, হতাশা আৰু উদ্বিগ্নতা। ব্যক্তিয়ে কিয় এনে অনুভৱ কৰিছে আৰু ইয়াৰ আঁৰত কি চিন্তা বা বিশ্বাস আছে , সেই বিষয়ে আলোচনা কৰা হয়।

২. অযুক্তিকৰ বিশ্বাস চিনাক্তকৰণ (Identifying Irrational Beliefs):

এই পর্যায়ত ব্যক্তিৰ মনত থকা ভুল ধাৰণা , নেতিবাচক চিন্তা আৰু অযুক্তিকৰ বিশ্বাসসমূহ চিনাক্ত কৰা হয়। এই বিশ্বাসসমূহে ব্যক্তিৰ আৱেগ আৰু আচৰণত কেনেদৰে প্ৰভাৱ পেলাইছে, সেয়া বিশ্লেষণ কৰা হয়।

৩. যুক্তিগত বিশ্লেষণ (Logical Analysis):

এই পর্যায়ত ব্যক্তিৰ চিন্তা আৰু বিশ্বাসসমূহ যুক্তিৰ আধাৰত পৰীক্ষা কৰা হয়। কোনো বিশ্বাসৰ ভিত্তি কিমান শক্তিশালী, সেইটো সত্য নে কেৱল ব্যক্তিগত ধাৰণা, সেই বিষয়ে বিচাৰ-বিশ্লেষণ কৰা হয়।

৪. দার্শনিক প্রত্যাহ্বান (Philosophical Challenge):

এই পর্যায়ত পৰামর্শদাতাই দার্শনিক প্রশ্ন , যুক্তি আৰু আলোচনাৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ ভুল বিশ্বাসসমূহ পুনৰ বিবেচনা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিয়ে নিজৰ চিন্তাধাৰাৰ দুর্বলতা বুজিব পাৰে।

৫. নৈতিক গুণৰ বিকাশ (Cultivation of Virtues):

এই পর্যায়ত ব্যক্তিৰ মাজত সাহস , ধৈর্য, আত্মনিয়ন্ত্রণ, সহনশীলতা আৰু প্রজ্ঞাৰ দৰে নৈতিক গুণসমূহৰ বিকাশৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়। এই গুণসমূহে ব্যক্তিক জীৱনৰ বিভিন্ন প্রত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হোৱাত সহায় কৰে।

৬. যুক্তিপূর্ণ চিন্তা আৰু আচৰণৰ অনুশীলন (Practising Rational Thinking and Behaviour):

শেষৰ পর্যায়ত ব্যক্তিক নতুন যুক্তিপূর্ণ চিন্তা আৰু আচৰণ দৈনন্দিন জীৱনত প্রয়োগ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰা হয়। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিয়ে ভৱিষ্যতে একেধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'লে নিজে সমাধান বিচাৰিব পাৰে।

উদাহৰণ:

ধৰা হওক, এজন শিক্ষার্থীয়ে পৰীক্ষাত বিফল হৈ ভাবে যে , "মই জীৱনত কেতিয়াও সফল হ 'ব নোৱাৰিম।" এইটো এটা অযুক্তিকৰ বিশ্বাস। LBT-ৰ সহায়ত তেওঁৰ এই বিশ্বাসটো বিশ্লেষণ কৰা হয় আৰু বুজোৱা হয় যে এটা পৰীক্ষাত বিফল হোৱা মানেই জীৱনত বিফল হোৱা নহয়। ইয়াৰ ফলত শিক্ষার্থীজনে নিজৰ ভুল সংশো ধন কৰি পুনৰ চেষ্টা কৰিবলৈ উৎসাহিত হয়।

উপসংহাৰ:

সামৰণিত ক'ব পাৰি যে Logic-Based Therapy হৈছে দার্শনিক পৰামর্শদানৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ পদ্ধতি। ই ব্যক্তিক অযুক্তিকৰ বিশ্বাস আৰু নেতিবাচক চিন্তা সংশোধন কৰি যুক্তিপূর্ণ , নৈতিক আৰু দায়িত্বশীল জীৱন যাপন কৰিবলৈ সহায় কৰে।

প্রশ্ন: Logic-Based Therapy-ৰ দার্শনিক নীতিসমূহ (Philosophical Principles of LBT) আলোচনা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Logic-Based Therapy বা যুক্তিভিত্তিক চিকিৎসা হৈছে এনে এক দার্শনিক পৰামর্শদানৰ পদ্ধতি , য'ত ব্যক্তিৰ চিন্তা, বিশ্বাস আৰু আৱেগিক সমস্যাসমূ হ যুক্তিৰ আধাৰত বিশ্লেষণ কৰা হয়। এই পদ্ধতিৰ প্রৱর্তক ড ° এলিয়ট ডি. কোহেন। LBT-ৰ দার্শনিক নীতিসমূহে ব্যক্তিক যুক্তিপূর্ণ চিন্তা আৰু নৈতিক জীৱন যাপন কৰিবলৈ পথ প্রদর্শন কৰে।

LBT-ৰ প্ৰধান দাৰ্শনিক নীতিসমূহ

১. যুক্তিৰ নীতি (Principle of Logic):

এই নীতি অনুসৰি মানুহে নিজৰ চিন্তা আৰু বিশ্বাসসমূহ যুক্তিৰ আধাৰত পৰীক্ষা কৰা উচিত। কোনো কথা অন্ধভাৱে বিশ্বাস নকৰি তাৰ সত্যতা আৰু যুক্তিসংগততা বিচাৰ কৰা প্ৰয়োজন।

২. আত্মজ্ঞানৰ নীতি (Principle of Self-Knowledge):

আত্মজ্ঞানৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি, বিশ্বাস আৰু আচৰণৰ বিষয়ে সচেতন হ'ব পাৰে। ই ব্যক্তিক নিজৰ সমস্যাৰ প্ৰকৃত কাৰণ বুজিবলৈ সহায় কৰে।

৩. নৈতিকতাৰ নীতি (Principle of Morality):

LBT-ত নৈতিক মূল্যবোধৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হয়। সত্য , ন্যায়, সততা, সাহস আৰু সহানুভূতিৰ দৰে গুণসমূহ ব্যক্তিৰ জীৱনত গঢ়ি তোলাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

৪. দায়িত্ববোধৰ নীতি (Principle of Responsibility):

ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত , চিন্তা আৰু কৰ্মৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিব লাগে। আনক দোষাৰোপ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে নিজৰ কৰ্মৰ প্ৰতি সচেতন হোৱা উচিত।

৫. প্ৰজ্ঞাৰ নীতি (Principle of Wisdom):

জ্ঞান, অভিজ্ঞতা আৰু বিবেকৰ সহায়ত সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাই হৈছে প্ৰজ্ঞাৰ মূল উদ্দেশ্য। ই ব্যক্তিক জীৱনৰ সমস্যা বিচক্ষণতাৰে সমাধান কৰাত সহায় কৰে।

৬. আত্মনিয়ন্ত্ৰণৰ নীতি (Principle of Self-Control):

ব্যক্তিয়ে নিজৰ খং, ভয়, হতাশা আৰু অন্যান্য আৱেগসমূহ নিয়ন্ত্ৰ ণ কৰিবলৈ শিকিব লাগে। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিয়ে শান্তভাৱে সমস্যা সমাধান কৰিব পাৰে।

৭. যুক্তিসংগত জীৱন যাপনৰ নীতি (Principle of Rational Living):

ব্যক্তিয়ে অন্ধবিশ্বাস আৰু অযুক্তিকৰ চিন্তা পৰিহাৰ কৰি যুক্তি , বিবেক আৰু নৈতিক মূল্যবোধৰ আধাৰত জীৱন যাপন কৰা উচিত।

প্ৰশ্ন: Logic-Based Therapy-ৰ বিভিন্ন Fallacies আৰু Antidotes ব্যাখ্যা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Logic-Based Therapy-ত Fallacy বুলিলে এনে ভুল বা ত্ৰুটিপূৰ্ণ যুক্তিক বুজায়, যাৰ ফলত ব্যক্তিৰ চিন্তা আৰু সিদ্ধান্তত ভুল হয়। আনহাতে , Antidote বুলিলে এই ভ্ৰান্ত যুক্তি আৰু অযুক্তিকৰ চিন্তাৰ প্ৰতি কাৰ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা দাৰ্শনিক গুণ বা বিকল্প চিন্তাধাৰাক বুজায়।

প্ৰধান Fallacies আৰু ইয়াৰ প্ৰতিকাৰ

১. Hasty Generalization (খৰখেদাকৈ সাধাৰণীকৰণ):

অপৰ্যাপ্ত প্ৰমাণ বা সীমিত অভিজ্ঞতাৰ ভিত্তিত কোনো বিষয়ৰ বিষয়ে সাধাৰণ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাকে Hasty Generalization বোলে।

উদাহৰণ: এজন শিক্ষার্থী এবাৰ পৰীক্ষাত বিফল হৈ ভাবে যে তেওঁ কেতিয়াও সফল হ'ব নোৱাৰিব।

প্ৰতিকাৰ: পৰ্যাপ্ত তথ্য আৰু প্ৰমাণৰ ভিত্তিত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰা।

২. Ad Hominem (ব্যক্তিগত আক্ৰমণ):

কোনো ব্যক্তিৰ যুক্তিৰ উত্তৰ নিদি সেই ব্যক্তিজনক ব্যক্তিগতভাৱে আক্ৰমণ কৰাকে Ad Hominem বোলে।

উদাহৰণ: এজন ব্যক্তিৰ মতামত ভুল বুলি প্ৰমাণ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে তেওঁক অযোগ্য বুলি কোৱা।

প্ৰতিকাৰ: ব্যক্তিৰ পৰিৱৰ্তে তেওঁৰ যুক্তি আৰু বক্তব্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া।

৩. False Dilemma (মিছা দ্বৈত বিকল্প):

কোনো বিষয়ত মাত্ৰ দুটা বিকল্পহে আছে বুলি ধৰি লোৱাকে False Dilemma বোলে।

উদাহৰণ: এজন শিক্ষার্থীয়ে ভাবে যে তেওঁ হয় চিকিৎসক হ'ব লাগিব, নহ'লে জীৱনত বিফল হ'ব।

প্ৰতিকাৰ: সকলো সম্ভাৱ্য বিকল্প আৰু সুযোগ বিবেচনা কৰা।

৪. Slippery Slope (ক্ৰমাগত নেতিবাচক পৰিণতিৰ ভ্ৰান্ত ধাৰণা):

এটা সৰু ঘটনাৰ ফলত অৱশ্যম্ভাৱীভাৱে বহুতো বেয়া ঘটনা ঘটিব বুলি প্ৰমাণ নোহোৱাকৈ ধৰি লোৱাকে Slippery Slope বোলে।

উদাহৰণ: এদিন পঢ়া নকৰিলে পৰীক্ষাত বিফল হ'ব আৰু তাৰ ফলত জীৱন ধ্বংস হ'ব বুলি ভবা।

প্ৰতিকাৰ: প্ৰতিটো ঘটনাৰ সম্ভাৱ্য পৰিণতি পৃথকভাৱে বিশ্লেষণ কৰা।

৫. Straw Man (বিকৃত যুক্তি):

আনৰ প্ৰকৃত যুক্তিক বিকৃত কৰি দুৰ্বল ৰূপত উপস্থাপন কৰি তাৰ বিৰুদ্ধে যুক্তি দিয়াকে Straw Man বোলে।

উদাহৰণ: কোনো ব্যক্তিয়ে কম খৰচ কৰাৰ পৰামৰ্শ দিলে আন এজনে তেওঁক সকলো খৰচ বন্ধ কৰিবলৈ কৈছে বুলি অভিযোগ কৰা।

প্ৰতিকাৰ: আনৰ বক্তব্য সঠিকভাৱে বুজি তাৰ ওপৰত যুক্তিসংগত আলোচনা কৰা।

প্ৰশ্ন: দার্শনিক পৰামর্শদানৰ Wisdom Approach সম্পর্কে বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Wisdom Approach বা প্ৰজ্ঞাভিত্তিক দৃষ্টিভংগী হৈছে দার্শনিক পৰামর্শদানৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত দর্শনশাস্ত্ৰৰ জ্ঞান, যুক্তি, অভিজ্ঞতা আৰু বিবেকৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ চেষ্টা কৰা হয়।

ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ জীৱন, চিন্তা-চর্চা, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধৰ বিষয়ে গভীৰভাৱে চিন্তা কৰিবলৈ আৰু সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰা।

Wisdom Approach-ৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ

১. আত্মজ্ঞান (Self-Knowledge):

এই দৃষ্টিভংগীয়ে ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি, বিশ্বাস, ইচ্ছা আৰু মূল্যবোধৰ বিষয়ে সচেতন হ'বলৈ সহায় কৰে। আত্মজ্ঞানৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে নিজৰ শক্তি আৰু দুৰ্বলতাসমূহ বুজিব পাৰে।

২. যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তা (Rational Thinking):

ই ব্যক্তিক আৱেগৰ দ্বাৰা পৰিচালিত নহৈ যুক্তি আৰু বিচাৰ -বিশ্লেষণৰ সহায়ত সমস্যাৰ প্ৰকৃত কাৰণ বিচাৰি উলিয়াবলৈ উৎসাহিত কৰে।

৩. নৈতিক মূল্যবোধ (Moral Values):

Wisdom Approach-এ সত্য, ন্যায়, সততা, সহানুভূতি আৰু মানৱীয় মূল্যবোধৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিৰ নৈতিক চৰিত্ৰৰ বিকাশ ঘটে।

৪. সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ (Decision Making):

এই পদ্ধতিয়ে ব্যক্তিক বিভিন্ন বিকল্পৰ ভাল-বেয়া দিশসমূহ বিশ্লেষণ কৰি বিবেচনাপূৰ্ণ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৫. অভিজ্ঞতাৰ ব্যৱহাৰ (Use of Experience):

ব্যক্তিয়ে অতীতৰ অভিজ্ঞতা আৰু ভুলৰ পৰা শিক্ষা গ্ৰহণ কৰি ভৱিষ্যতৰ সমস্যাসমূহ সমাধান কৰিবলৈ শিকে।

৬. মানসিক ভাৰসাম্য (Emotional Balance):

ই ব্যক্তিক নিজৰ আৱেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰি শান্ত আৰু ধৈৰ্যশীলভাৱে সমস্যা সমাধান কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৭. জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য (Meaning and Purpose of Life):

এই দৃষ্টিভংগীয়ে ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ লক্ষ্য, উদ্দেশ্য আৰু প্ৰকৃত অৰ্থ বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰে।

উদাহৰণ:

এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে পৰীক্ষাত বিফল হোৱাৰ পিছত হতাশ নহৈ নিজৰ ভুলসমূহ বিশ্লেষণ কৰে। তেওঁ বিফলতাৰ কাৰণ বিচাৰি উলিয়াই অভিজ্ঞতাৰ পৰা শিক্ষা গ্ৰহণ কৰে আৰু ভৱিষ্যতে অধিক পৰিশ্ৰম কৰাৰ সিদ্ধান্ত লয়। এইটো Wisdom Approach-ৰ উদাহৰণ।

প্ৰশ্ন: Existential Counselling বুলিলে কি বুজা যায়? ইয়াৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ আলোচনা কৰা।(১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Existential Counselling বা অস্তিত্ববাদী পৰামৰ্শদান হৈছে এনে এক দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ পদ্ধতি, য'ত মানুহৰ অস্তিত্ব, স্বাধীনতা, দায়িত্ব, জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

এই পদ্ধতিৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ অস্তিত্বৰ বিষয়ে সচেতন কৰি তোলা আৰু জীৱনৰ বিভিন্ন সমস্যা আৰু প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হ'বলৈ সক্ষম কৰা।

Existential Counselling-ৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্যসমূহ

১. স্বাধীনতা (Freedom):

অস্তিত্ববাদী দৰ্শন অনুসৰি মানুহে নিজৰ জীৱনৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাৰ স্বাধীনতা লাভ কৰে। ব্যক্তিয়ে নিজৰ ইচ্ছা , বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি জীৱনৰ পথ নিৰ্বাচন কৰিব পাৰে।

২. দায়িত্ব (Responsibility):

স্বাধীনতাৰ লগতে দায়িত্বও জড়িত হৈ থাকে। ব্যক্তিয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত আৰু কর্মৰ পৰিণতিৰ দায়িত্ব নিজে গ্রহণ কৰিব লাগে।

৩. আত্মসচেতনতা (Self-awareness):

এই পদ্ধতিয়ে ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি, অস্তিত্ব আৰু জীৱনৰ বাস্তৱতাৰ বিষয়ে সচেতন কৰি তোলে।

৪. জীৱনৰ অর্থ (Meaning of Life):

অস্তিত্ববাদী পৰামর্শদানে ব্যক্তিক নিজৰ জীৱনৰ উদ্দেশ্য আৰু অর্থ বিচাৰি উলিয়াবলৈ সহায় কৰে। প্রতিজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ জীৱনক অর্থপূর্ণ কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰা উচিত।

৫. নিঃসংগতা (Isolation):

মানুহে জীৱনৰ কিছুমান পৰি স্থিতিত নিঃসংগতা আৰু একাকীত্বৰ অনুভূতিৰ সন্মুখীন হয়। এই পদ্ধতিয়ে ব্যক্তিক এনে অনুভূতি বুজিবলৈ আৰু গ্রহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৬. মৃত্যুৰ সচেতনতা (Awareness of Death):

মৃত্যু জীৱনৰ এক অনিবার্য সত্য। অস্তিত্ববাদী দৃষ্টিভংগীয়ে ব্যক্তিক জীৱনৰ সীমাবদ্ধতা বুজিবলৈ আৰু সময়ৰ মূল্য উপলব্ধি কৰিবলৈ সহায় কৰে।

৭. প্রামাণিক জীৱন (Authentic Life):

নিজৰ প্রকৃত পৰিচয়, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰাকে প্রামাণিক জীৱন বোলে। এই পদ্ধতিয়ে ব্যক্তিক নিজৰ প্রকৃত সত্তা অনুসৰি জীৱন যাপন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।

প্রশ্ন: Authentic Life আৰু Inauthentic Life বুলিলে কি বুজা যায়? উদাহৰণসহ বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Authentic Life আৰু Inauthentic Life হৈছে Existential Counselling বা অস্তিত্ববাদী পৰামর্শদানৰ দুটা গুৰুত্বপূর্ণ ধাৰণা। এই ধাৰণাসমূহে মানুহে নিজৰ জীৱন কেনেদৰে পৰিচালনা কৰে , নিজৰ স্বাধীনতা আৰু দায়িত্বক কেনেদৰে ব্যৱহাৰ কৰে, সেই বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰে।

১. Authentic Life (প্রামাণিক জীৱন)

Authentic Life বুলিলে এনে এক জীৱনক বুজায় , য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্রকৃত পৰিচয় , বিশ্বাস, মূল্যবোধ আৰু আদর্শ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে। এনে ব্যক্তিয়ে আনৰ অন্ধ অনুকৰণ নকৰি নিজৰ বিবেক আৰু স্বাধীন চিন্তাৰ আধাৰত সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰে।

Authentic Life-ৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ:

1. **নিজৰ প্রকৃত পৰিচয়:** ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্রকৃত সত্তা আৰু ব্যক্তিত্ব বজাই ৰাখে।
2. **স্বাধীন সিদ্ধান্ত:** নিজৰ জীৱনৰ সিদ্ধান্ত নিজে গ্রহণ কৰে।
3. **দায়িত্ববোধ:** নিজৰ সিদ্ধান্ত আৰু কর্মৰ পৰিণতিৰ দায়িত্ব গ্রহণ কৰে।
4. **আত্মসচেতনতা:** নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি আৰু মূল্যবোধৰ বিষয়ে সচেতন থাকে।

5. **সত্যনিষ্ঠতা:** নিজৰ বিশ্বাস আৰু আদৰ্শৰ প্ৰতি সৎ আৰু নিষ্ঠাবান হৈ থাকে।

উদাহৰণ:

এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে নিজৰ আগ্ৰহ আৰু যোগ্যতা অনুসৰি শিক্ষ ক হোৱাৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰে, যদিও তেওঁৰ পৰিয়ালে তেওঁক আন এটা বৃত্তি নিৰ্বাচন কৰিবলৈ হেঁচা দিয়ে। নিজৰ আগ্ৰহ আৰু মূল্যবোধ অনুসৰি সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাটো Authentic Life-ৰ উদাহৰণ।

২. Inauthentic Life (অপ্ৰামাণিক জীৱন)

Inauthentic Life বুলিলে এনে এক জীৱনক বুজা য়, য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰকৃত ইচ্ছা, বিশ্বাস আৰু মূল্যবোধক উপেক্ষা কৰি আনৰ আশা, সামাজিক হেঁচা, ভয় বা পৰিস্থিতিৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ জীৱন যাপন কৰে।

Inauthentic Life-ৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ:

1. **আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীলতা:** নিজৰ সিদ্ধান্তৰ বাবে আনৰ ওপৰত অধিক নিৰ্ভৰ কৰে।
2. **সামাজিক হেঁচা:** সমাজৰ আশা আৰু নিয়মৰ দ্বাৰা অধিক প্ৰভাৱিত হয়।
3. **আত্মসচেতনতাৰ অভাৱ:** নিজৰ প্ৰকৃত ইচ্ছা আৰু মূল্যবোধক উপেক্ষা কৰে।
4. **দায়িত্ব এৰাই চলা:** নিজৰ সিদ্ধান্তৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিবলৈ দ্বিধাবোধ কৰে।
5. **অন্ধ অনুকৰণ:** নিজৰ বিবেকৰ পৰিৱৰ্তে আনৰ আচৰণ আৰু সিদ্ধান্ত অনুসৰণ কৰে।

উদাহৰণ:

এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে চিকিৎসক হোৱাৰ কোনো আগ্ৰহ নথকা সত্ত্বেও কেৱল পৰিয়ালৰ হেঁচাত চিকিৎসা বিজ্ঞান অধ্যয়ন কৰিবলৈ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰে। এইটো Inauthentic Life-ৰ উদাহৰণ।

Authentic Life আৰু Inauthentic Life-ৰ পাৰ্থক্য

Authentic Life	Inauthentic Life
নিজৰ মূল্যবোধ অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে।	আনৰ ইচ্ছা অনুসৰি জীৱন যাপন কৰে।
নিজৰ সিদ্ধান্ত নিজে গ্ৰহণ কৰে।	আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।
নিজৰ কৰ্মৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰে।	দায়িত্ব এৰাই চলিবলৈ চেষ্টা কৰে।
আত্মসচেতনতা থাকে।	নিজৰ প্ৰকৃত সত্তাক উপেক্ষা কৰে।
স্বাধীন চিন্তাক গুৰুত্ব দিয়ে।	সামাজিক হেঁচাৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয়।

উপসংহাৰ:

সামৰণিত ক'ব পাৰি যে অস্তিত্ববাদী পৰামৰ্শদানৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ প্ৰকৃত পৰিচয় , স্বাধীনতা আৰু দায়িত্বৰ বিষয়ে সচেতন কৰি তোলা। ইয়াৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে আনৰ অন্ধ অনুকৰণ নক ৰি নিজৰ মূল্যবোধ আৰু আদৰ্শ অনুসৰি এক প্ৰামাণিক আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিবলৈ সক্ষম হয়।

প্ৰশ্ন: সমালোচনাত্মক চিন্তা (Critical Thinking) বুলিলে কি বুজা যায়? দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানত সমালোচনাত্মক চিন্তাৰ ভূমিকাসমূহ ব্যাখ্যা কৰা। (১০ নম্বৰ)

উত্তৰ: Critical Thinking বা সমালোচনাত্মক চিন্তা হৈছে কোনো বিষয়, ধাৰণা বা সমস্যাক যুক্তি, প্ৰমাণ আৰু বিচাৰ-বিশ্লেষণৰ জৰিয়তে পৰীক্ষা কৰাৰ এক বৌদ্ধিক প্ৰক্ৰিয়া। ইয়াৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে কোনো কথা অন্ধভাৱে গ্ৰহণ নকৰি তাৰ সত্যতা আৰু যুক্তিসংগততা বিচাৰ কৰে।

দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানত Critical Thinking-এ ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা , বিশ্বাস আৰু সমস্যা বিশ্লেষণ কৰি সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰে।

দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানত Critical Thinking Approach-ৰ ভূমিকা

১. অযুক্তিকৰ বিশ্বাস চিনাক্তকৰণ: এই পদ্ধতিয়ে ব্যক্তিৰ মনত থকা ভুল ধাৰণা, নেতিবাচক চিন্তা আৰু অযুক্তিকৰ বিশ্বাসসমূহ চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰে।
২. যুক্তিপূৰ্ণ চিন্তাৰ বিকাশ: ই ব্যক্তিক আৱেগৰ পৰিৱৰ্তে যুক্তি আৰু প্ৰমাণৰ আধাৰত চিন্তা কৰিবলৈ শিকায়।
৩. সমস্যা সমাধান: সমস্যাৰ প্ৰকৃত কাৰণ বিচাৰি উলিয়াই উপযুক্ত সমাধান বিচৰাত সহায় কৰে।
৪. সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ: বিভিন্ন বিকল্পৰ ভাল-বেয়া দিশ বিশ্লেষণ কৰি সঠিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।
৫. আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি: ব্যক্তিক নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি আৰু আচৰণৰ বিষয়ে সচেতন কৰি তোলে।
৬. ভ্ৰান্ত যুক্তি চিনাক্তকৰণ: Hasty Generalization, Ad Hominem আৰু False Dilemma আদি ভুল যুক্তি চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰে।
৭. স্বাধীন চিন্তাৰ বিকাশ: আনৰ মতামত অন্ধভাৱে অনুসৰণ নকৰি নিজৰ বিবেক আৰু যুক্তিৰ সহায়ত চিন্তা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।
৮. আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি: নিজৰ চিন্তা আৰু সিদ্ধান্তৰ ওপৰত বিশ্বাস স্থাপন কৰাত সহায় কৰে।

উদাহৰণ:

এজন শিক্ষাৰ্থীয়ে পৰীক্ষাত বিফল হৈ ভাবে যে তেওঁ জীৱনত কেতিয়াও সফল হ 'ব নোৱাৰিব। Critical Thinking-ৰ সহায়ত তেওঁ এই ভুল ধাৰণা বিশ্লেষণ কৰি বুজিব পাৰে যে এটা পৰীক্ষাত বিফল হোৱা মানেই জীৱনত বিফল হোৱা নহয়।

উপসংহাৰ:

সামৰণিত ক'ব পাৰি যে Critical Thinking Approach হৈছে দাৰ্শনিক পৰামৰ্শদানৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পদ্ধতি। ই ব্যক্তিক অযুক্তিকৰ চিন্তা আৰু ভুল বিশ্বাসৰ পৰা মুক্ত কৰি যুক্তিপূৰ্ণ , স্বাধীন আৰু বিবেচনাপূৰ্ণ চিন্তাৰ বিকাশ ঘটায়। ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিয়ে জীৱনৰ সমস্যা সমাধান কৰি এক অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিবলৈ সক্ষম হয়।