# رہنمائی اور مشاورت

# (Guidance and Counceling)

## رہنمائی کا تعارف (Introduction to Guidance)

رہنمائی کا لفظی معنی ہے راستہ دکھانا۔ رہنمائی کو عام طور پر کسی فرد کی مدد یا اعانت کرنے کا عمل سمجھا جاتا ہے۔ مدد کرنے کا یہ عمل عام طور پر کسی تجربہ کار ماہر علم کے ذریعے انجام پاتا ہے۔ رہنمائی کی یہ سادہ سی تعریف اس موضوع کی جامع اور تفصیلی تصویر پیش نہیں کرتی۔ اس لفظ (رہنمائی) کے عمل کے وسیع تر مفہوم کو جاننے کے لیے ماہرین کی بیان کردہ تعریفوں کا مطالعہ کرنا ضروری ہے تاکہ ہم ایک ایسا عمومی تصور اور مفہوم معلوم کر سکیں جس پر زیادہ تر ماہرین کا اتفاق ہو۔

## رہنمائی کی مختلف تعریفیں (Definitions)

### 1- جونز (Jones)

جونز (Jones 1963) نے رہنمائی کی تعریف یوں کی ہے "یہ ایک فرد کی طرف سے فراہم کی گئی ذاتی مدد ہے جو کسی فرد کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کہ وہ کہاں جانا چاہتا ہے یا وہ اپنے مقصد کو کس طرح بہتر انداز میں حاصل کر سکتا ہے۔ یہ اُسے ایسے مسائل حل کرنے میں مدد دیتا ہے جو اُس کی زندگی میں پیدا ہوتے ہیں۔"

### 2- آربکل (Arbuckle)

آربکل (Arbuckle 1957) کہتا ہے "مجموعی طور پر اس پر سب متفق ہیں کہ رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جو فرد کو مجموعی طور پر مطابقت پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

### 3- میتھیوسن (Mathewson)

میتھیوسن (Mathewson 1950) "رہنمائی ایک باقاعدہ اور مسلسل پیشہ ورانہ عمل ہے جس میں ہر طالب علم کو انفرادی طور پر تعلیم دی جاتی ہے تاکہ وہ مدرسے میں تعلیم و ترقی، ذاتی نشوونما، معاشرتی تربیت اور پیشہ ورانہ آگاہی کے شعبوں میں اپنی ضروریات موزوں انداز سے پورا کر لے اور اپنے مسائل کو حل کرنے کے قابل ہو جائے۔"

### 4- سی۔ایچ۔ملر (C.H. Miller)

سی۔ایچ۔ملر (C.H. Miller 1961) "رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جو تعلیم کے وسیع تر عمل کا حصہ ہے۔ اس کا تعلق ہر فرد سے ہوتا ہے جس سے اُسے اپنی زندگی کے لائحہ عمل میں منصوبہ بندی کرنے میں یوں مدد دی جائے کہ وہ اپنی زندگی کے بارے میں موزوں فیصلے کر سکے، اور ان کو پورا کرنے کے قابل ہو سکے۔"

## 5- شرٹزراورسٹون (Shertzer and Stone)

شرٹزراورسٹون کے خیال میں ''(رہنمائی) گائیڈینس (Guidance) کا لفظ (انگریزی میں) گائیڈ (Guide) سے نکلا ہے۔ جس سے مراد ''ہدایت کرنا''، ''مدد دینا''، ''اعانت فراہم کرنا''، ''قیادت کرنا''، ''معلومات فراہم کرنا'' اور ''باہمی تفاعل'' ہے۔ پس ان کے خیال میں رہنمائی کی تعریف یوں ہے۔ رہنمائی (Guidance) کسی فرد کا اپنے آپ (himself) اور اپنے ماحول، دنیا (World) سے آگاہی (Understanding) حاصل کرنے کا عمل ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اصطلاحیں استعمال کی گئی ہیں:

عمل (Process)

رہنمائی ایک منفرد عمل کا نام نہیں ہے بلکہ یہ ان وظائف اور اقدام کا ایک سلسلہ ہے جو درجہ بدرجہ مقصد کی طرف راستہ دکھاتا ہے۔

مدد (Help)

اس سے مراد فرد کی مدد کرنا ہے۔ یہ مدد ایک فرد بھی فراہم کرسکتا ہے۔ اور ادارے یا تنظیمیں بھی اس میں چند ایک شعبہ جات بھی شریک ہوتے ہیں۔ مثلاً طب نفسی، نفسیات، سوشل ورک، نفسیاتی علاج وغیرہ سے استفادہ کر کے افراد کو خصوصی امداد فراہم کرتے ہوئے ان کے مسائل حل کرنا اور ان کا علاج کرنا ہے۔

فرد (Individual)

اس کا اشارہ اس فرد کی طرف ہے جسے سکول میں طالب علم اور سکول کے باہر مشار (مشورہ لینے والا) کہا جاتا ہے۔ اور اسے امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے آپ اور اپنے ماحول (دنیا) سے آگاہ ہونے سے مراد یہ ہے کہ مشیر (مشورہ دینے والا) مشار کو آگاہ کرتا ہے کہ وہ کون ہے اسے اپنی ذات اور اپنی خصوصیات سے روشناس کراتا ہے۔ ماحول سے مراد وہ لوگ ہیں جو اس کے اردگرد بستے ہیں اور ان کے ساتھ اس کا واسطہ پڑتا رہتا ہے۔

مختلف نفسیات دانوں کی اوپر بیان کی گئی رہنمائی کی تعریفوں کے مطالعہ کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ رہنمائی ''کسی ماہر اور تجربہ کار فرد کی طرف سے کسی دوسرے فرد کو اپنے بارے میں درست فیصلے کرنے، اپنے مسائل کو خود حل کرنے اور اپنے ماحول سے مطابقت کرنے کے سلسلے میں دی جانے والی مدد ہے۔ پس رہنمائی کا مقصد کسی فرد (موکل) کو خود اختیار (Independent) بننے، اپنے مسائل کو از خود حل کرنے کی ذمہ داری کا احساس دلانا ہے۔ گویا رہنمائی ایک ایسی معاونت (Asistance) ہے جو ہر ضرورت مند کو فراہم کی جاتی ہے۔ نیز اس کا دائرہ کار صرف تعلیمی و پیشہ ورانہ اداروں اور خانگی مسائل تک محدود نہیں بلکہ یہ انسان کی زندگی کے تمام شعبوں مثلاً تعلیمی و پیشہ ورانہ اداروں اور خانگی کے علاوہ کارخانوں ہسپتالوں، فوج، جیل خانہ جات، اور معاشرتی زندگی وغیرہ پر محیط ہے درحقیقت یہ اس نوع کی مدد ہے، جو ہر جگہ اور ہر ضرورت مند کو دی جاتی ہے۔

آغاز میں رہنمائی کا تعلق افراد کو پیشہ ورانہ صلاحیتوں اور قابلیتوں کے مطابق موزوں پیشے کے انتخاب میں مدد دینے سے تھا۔ جونز (Jones 1930) کے خیال میں اس کا ایک مقصد یہ بھی تھا کہ نوجوانوں کو آوارگی اور جرائم پسندی (Delinquency) سے بچایا جائے۔

اب نوجوانوں کی انفرادی دلچسپیوں، قابلیتوں اور ضروریات کے مطابق ان کے مسائل حل کرنے میں رہنمائی اور کسی فرد کو

بحیثیت مجموعی زندگی کے ہر شعبے میں مدد فراہم کی جانے لگی۔ اس سے فرد کی معاشرے کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم کرنے میں مدد، حوصلہ افزائی اور اسے اس طرح کا شہری بنانے کی کوشش کی جانے لگی کہ وہ معاشرے کے لیے بہتری اور اپنے لیے راحت وسکون کا ذریعہ بنے۔

### 6- فرینک پارسنز (Frank Parsons)

''رہنمائی کے معنی فرد کو مفید اور پُر مسرت زندگی کے لیے تیار کرنا اور اُسے پیشہ ورانہ غلطیوں اور کوتاہیوں سے بچائے رکھنا ہے''

لہٰذا فرینک پارسنز نے اس رہنمائی کو ''پیشہ ورانہ رہنمائی'' قرار دیا ہے۔

## مشاورت (Counseling)

### تعارف (Introduction)

مشاورت کا لفظ مختلف معنوں میں استعمال کیا جاتا ہے جس سے اس کے مفہوم کو درست طور پر سمجھنے میں دقت اور الجھاؤ پیدا ہوتا ہے اس دقت اور الجھاؤ کی وجہ یہ ہے کہ مختلف ماہرین نے اس کی تعریف مختلف انداز سے کی ہے اور اس کے علیحدہ علیحدہ پہلوؤں پر زور دیا ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ مشاورت کا صحیح علم نہیں رکھتے اور اس کے تکنیکی مفہوم سے واقف نہیں ہوتے۔ اس لیے مشاورت کو عام طور پر ''نصیحت دینا'' سمجھا جاتا ہے اسی وجہ سے افراد تجربہ کار اور صاحب علم لوگوں سے مخصوص حالات میں نصیحت حاصل کرنے کے لیے رجوع کرتے ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ اور تعلیم کے ثمرات سے بہرہ ور دور میں مشاورت کا مفہوم اور مقصد تبدیل ہو گیا ہے۔ اب اس سے مراد مدد کے خواہش مند افراد کی اپنے آپ سے آگاہ ہونے اور موجودہ اور مستقبل کے مسائل کو حل کرنے میں مدد دینا ہے۔

ہم تیزی سے تغیر پذیر دنیا میں بستے ہیں۔ صنعتی اور شہری ماحول نے بڑی تیزی سے ہماری مسائل میں اضافہ کیا ہے، اس تیز رفتار تبدیلی سے پیدا ہونے والے مسائل نے ہمارے لیے مطابقت پیدا کرنے میں بڑی رکاوٹیں کھڑی کی ہیں ان اور اسی نوع کے دیگر مسائل نے سنجیدہ اور پڑھے لکھے لوگوں میں مدرسوں میں مشاورت شروع کرنے اور طلبا کی مدارس اور کالج کی پوری تعلیم کے دوران مشاورت کے عمل کو جاری رکھنے کی تحریک پیدا کی ہے اس لیے وہ طلبا کے تعلیمی، پیشہ ورانہ اور معاشرتی مسائل کے حل میں ان کی مدد کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ والدین، استاد، مشیر، ڈاکٹر، سیاسی وسماجی کارکن، رہنما استاد اور دیگر متعلقہ لوگ ضرورت مند لوگوں کو مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ اس ضمن میں وہ مشاروں کے مسائل اور ان کے حالات کے مطابق مشاورت کے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں۔ ان کے خیال کے مطابق مشاورت کا مقصد افراد کی اس طرح مدد کرنا ہے کہ ان میں اپنے آپ سے آگاہ ہونے اور اپنی مشکلات اور مسائل پر قابو پانے کی اہلیت پیدا ہو جائے۔ رہنمائی اور مشاورت افراد کو خود کفیل (Self-sufficient)، خود انحصار (Self-dependent)، خود ہدایت کار (Self-directed) اور بہتر مستقبل کے تقاضوں کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے کا اہل بنا دیتی ہے اس لیے افراد کو اپنی جذباتی، معاشرتی، عقلی اور ذہنی نشوونما میں مدد دی جاتی ہے۔ جس کے لیے مشیر تدارکی، معالجاتی اور نشوونمائی طریقے استعمال میں لاتے ہیں۔ مشاورت فراہم کرنے کے لیے مشیر کو مشار کی ضروریات، مسائل، محرکات، جذبات اور ادراک کا علم ہونا چاہیے۔

## مشاورت کی مختلف تعریفیں(Definitions)

**i- میکلین اور ہیلن (Mclean and Hahln، 1955ء)**

میکلین اور ہین نے مشاورت کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے" یہ ایک ایسا عمل ہے جو دو افراد کے درمیان روبرو ملاقات کے دوران واقع ہوتا ہے۔ جن میں سے ایک فرد ایسے مسائل میں گھرا ہوتا ہے۔ جن پر وہ تنہا قابو نہیں پا سکتا۔ اور دوسرا ماہر کارکن جس کی مہارت اور تجربے نے اس کو (مشیر) اس لائق بنا دیا ہے۔ جو دوسرے افراد کی مدد اس طرح کرے کہ وہ اپنے مسائل اور مشکلات کے حل تک پہنچ سکیں۔"

**ii- شرٹزر اور سٹون (Shertzer and Stone، 1981ء)**

شرٹزر اور سٹون کے مطابق" مشاورت ایک آموزشی عمل ہے۔ جس میں افراد اپنے آپ اور ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات قائم کرنے اور کردار کے بارے میں علم حاصل کرتے ہیں۔ جو ان کی ذاتی نشوونما میں اضافہ کا سبب بنتی ہے۔"

## رہنمائی اور مشاورت میں فرق
## (Difference between Guidance and Counseling)

گو کہ آج کل رہنمائی اور مشاورت متبادل اصلاحات کے طور پر استعمال ہوتی ہیں لیکن ان میں کچھ فرق پایا جاتا ہے۔

1- رہنمائی ایک ایسا وقوفی عمل (Cognitive Process) ہے جو معلومات (Informations)، واقعات (Eevents)، حقائق (Facts)، اصولوں (Principles) اور طریقہ ہائے کار (Methods) پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ مشاورت ایک احساساتی (Affective) عمل ہے جو ادراک (Perceptions)، محرکات (Motivations)، ضروریات (Needs) اور احساسات (Feelings) پر زور دیتا ہے۔

2- رہنمائی رسمی قدرے کم بے تکلفی اور ذاتی خدمت پر مبنی ہے جبکہ مشاورت غیر رسمی اور زیادہ سے زیادہ ذاتی اور بے تکلف خدمت پر مبنی ہے یہ نجی (Private)، خفیہ (Secret) اور بین الشخصی (Interpersonal) خدمت ہے۔

3- رہنمائی ایک معلوماتی اور ہدایاتی عمل ہے جبکہ مشاورت اس کے برعکس جذباتی مطابقتی اور کم سے کم ہدایاتی عمل ہے۔

## رہنمائی کے اصول(Principles of Guidance)

رہنمائی کے اہم اصول درج ذیل ہیں:۔

**i- عزت واحترام (Respect)**

دنیا کا ہر فرد قابلِ احترام ہے۔ ہر فرد کا یہ حق ہے کہ دوسرے اس کا احترام کریں۔ یہ باہمی احترام معاشرتی استحکام کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ باہمی احترام ایک دوسرے پر اعتماد پیدا کرتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں رہنما اور مشار کے مابین تعلقات کو مستحکم بناتا ہے۔ اس احترام کی بدولت مشار اپنی مشکلات اور مسائل بلا جھجک مشیر کو بیان کر دیتا ہے۔ احترام انسانیت کا درس سب سے پہلے اسلام نے دیا اس لیے مشیر کے لیے لازم ہے کہ وہ اپنے پاس مدد کے لیے آنے والے فرد کا احترام کرے اور وہ یہ خیال کرے کہ وہ ذاتی

خوبیوں اور اعلیٰ صلاحیتوں کا مالک ہے، لہٰذا وہ اس کے مسائل کے اسباب کا کھوج لگائے اور اس کی نشوونما کے لیے اس کی مدد کرے۔

**ii- ہر فرد کا ایک منفرد اور مکمل شخصیت کے طور پر ادراک کیا جائے**

**(Every Individual Should be perceived as a Unique and Total Personality)**

ہر فرد کا ایک اکائی، منفرد اور مکمل شخصیت کے طور پر ادراک کیا جانا چاہیے۔ اس کے کردار اور اعمال سے ایک مکمل شخص کی عکاسی ہوتی ہے۔ ہر شخص ورثہ اور ماحول کی بدولت دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اس میں جسمانی اور ذہنی لحاظ سے منفرد خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔ جو اس کی ذہانت، صلاحیتوں، دلچسپیوں اور شخصی خصوصیات کو دوسروں سے ممتاز کرتی ہیں۔ رہنمائی کے عمل میں انفرادی اختلافات کو مدنظر رکھنا لازم ہے۔

**iii- رہنمائی ایک اجتماعی عمل ہے (Guidance is a Collective Process)**

رہنمائی کسی فرد واحد کا کام نہیں بلکہ یہ ایک ایسا اجتماعی عمل ہے جس میں بہت سے افراد اور تنظیموں کی کوششوں کا دخل ہوتا ہے۔ یعنی اس میں مشیر یا رہنما، معلم یا والدین اور مدرسہ سب باہم مل کر اپنی اپنی ذمہ داریاں ادا کرتے اور اس عمل کو کامیاب بناتے ہیں۔

**iv- ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے (Every Individual Differs from Others)**

چونکہ ہر فرد دوسروں سے مختلف ہوتا ہے لہٰذا اس کے مسائل بھی دوسروں سے مختلف ہوتے ہیں چونکہ رہنمائی فراہم کرنے کے لیے صرف ایک ہی طریقہ تمام مسائل کے حل کے لیے یکساں طور پر مفید نہیں ہوتا اس لیے جس نوعیت کے کسی فرد کے مسائل ہوں گے ان کے مطابق ہی کوئی طریقہ رہنمائی کے لیے استعمال میں لایا جائے گا۔

**v- مشیر اور مشار کے درمیان تعلق کی اہمیت**

**(Significance of Relationship between Counsellor and the Client)**

رہنمائی کے عمل میں رہنما اور مشار کے درمیان باہمی تعلقات کو خصوصی حیثیت حاصل ہے۔ یہ تعلقات استاد اور شاگرد کے درمیان، یا باپ اور بیٹے کے درمیان تعلقات سے مختلف ہوتے ہیں۔ مشیر اور مشار کے درمیان تعلقات باہمی احترام پر مبنی ہوتے ہیں، جبکہ استاد اور شاگرد یا باپ اور بیٹے کے درمیان تعلقات میں حکم، اختیار، جبر، ڈر وغیرہ شامل ہوتے ہیں جس میں بیٹا باپ سے کھل کر بات نہیں کر سکتا اور نہ ہی شاگرد استاد سے بے تکلفی سے اپنے دل کی بات کہہ سکتا ہے جبکہ مشیر اور مشار کے درمیان اس باہمی احترام کے رشتے سے مشار کو حوصلہ ملتا ہے کہ وہ مشیر کے سامنے اپنے مسائل اور مشکلات پیش کرے اور اس سے ان مسائل کے حل کا خواہاں ہو۔ اور مشیر اپنے علم، تجربے اور تربیت کی بناء پر مشار کو مسائل حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ چونکہ ایک پیشہ ورانہ خدمت ہے، اس لیے اس کا دارومدار باہمی احترام اور جذبہ خدمت پر ہوتا ہے۔

**vi- ماضی، حال اور مستقبل کی اہمیت (Importance of Past, Present and Future)**

ایک فرد کی زندگی میں اس کا ماضی، حال اور مستقبل تینوں زمانے برابر کے اہم ہیں اس کا حال اس کے ماضی کی عکاسی کرتا ہے اور حال مستقبل کے بارے میں پیشگوئی کرتا ہے لہٰذا ایک فرد کی شخصیت کو سمجھنے کے لیے ہمیں اس کی نشوونما کے ہر دور کا مطالعہ کرنے کی ضرورت ہے۔

## اعلیٰ ثانوی سطح تک تعلیمی رہنمائی کی ضرورت
## (Necessity of Educational Guidance upto Higher Secondary Level)

یہ دو درجوں میں تقسیم کی جا سکتی ہے:

i- ثانوی سطح  ii- اعلیٰ ثانوی سطح

### i- ثانوی سطح (Secondary Level)

ثانوی سطح پر تعلیمی رہنمائی کی ضرورت درج ذیل مقاصد سے ظاہر ہوتی ہے:

1۔ طلبا کو مزید تعلیم حاصل کرنے کی خواہش کے حوالے سے علوم حاصل کرنے میں مدد دینا۔

2۔ طلبا کی مختلف تعلیمی اداروں کے طریقہ ہائے تدریس اور ان مدارس میں تعلیم کے مقاصد سے آگاہ ہونے میں مدد کرنا۔

3۔ کسی طالبعلم کو کسی ایسے تعلیمی ادارے جہاں وہ داخلہ لینے کا خواہش مند ہو، کے نصاب تعلیم اور کورسز کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کرنے میں مدد دینا۔

4۔ کسی طالب علم کی اس کے پسندیدہ ادارے کے داخلہ کی شرائط کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں مدد کرنا۔

5۔ کسی طالبعلم کی اس طرح مدد کرنا کہ وہ مدرسے کے نصاب، مدرسے کے تقاضوں اور معاشرتی زندگی سے ہم آہنگی پیدا کرنے کے قابل ہو جائے۔

6۔ کسی طالبعلم کو موزوں مضامین کے انتخاب اور صحیح پیشہ کے چناؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرنا۔

### ii- اعلیٰ ثانوی سطح (Higher Secondary Level)

اعلیٰ ثانوی سطح پر رہنمائی کے پروگرام کو لاگو کرنے کی دو نمایاں وجوہات ہیں۔ پہلی وجہ یہ ہے کہ اعلیٰ ثانوی سطح کا نصاب پرائمری اور ثانوی سطح کے نصاب سے مختلف ہوتا ہے اس سطح پر نصاب بہت سے حصوں پر پھیلا ہوتا ہے اس لیے گیارھویں جماعت میں بچوں کے لیے اپنے لیے موزوں مضامین کا انتخاب مشکلات اور مسائل پیدا کرتا ہے دوسری وجہ اس کی یہ ہے کہ اس سطح پر پیشہ ورانہ نکتۂ نظر کو سامنے رکھا جاتا ہے اس لیے مضامین کے انتخاب میں پیشہ ورانہ ضرورت کو اہمیت دی جاتی ہے۔

## پیشہ ورانہ رہنمائی (Vocational Guidance)

بین الاقوامی مزدور تنظیم کی جنرل کانفرس نے پیشہ ورانہ رہنمائی کی اپنی سفارشات میں کہا ہے۔ ''پیشہ ورانہ رہنمائی ایک ایسی معاونت ہے جو افراد کو اپنی ذات اور پیشہ ورانہ مواقع کے لحاظ سے پیشہ کے انتخاب سے متعلقہ مسائل اور ترقی کے بارے میں دی جاتی ہے''

## پیشہ ورانہ رہنمائی کے منظم پروگرام کی ضرورت
## (Necessity for Organized Programme of Vocational Guidance)

1۔ ہر فرد کی پیشہ ورانہ دلچسپیاں اور طبعی رجحان دوسرے افراد سے مختلف ہوتے ہیں لہٰذا یہ ضروری ہے کہ پیشہ ورانہ طبعی رجحان کی آزمائشوں کی مدد سے ہر فرد کی پیشہ ورانہ دلچسپیوں کا کھوج لگایا جائے اور اس کی روشنی میں ہر فرد کی اس کے مطلوبہ پیشے کے

انتخاب میں رہنمائی کی جائے۔

2۔ بعض اوقات کچھ افراد کسی ایسے پیشے کا انتخاب کر لیتے ہیں جو ان کی فطری دلچسپیوں کے ساتھ موافقت نہیں رکھتا، اس پیشے میں ان کو مطابقت پیدا کرنے میں ناکامی ہوتی ہے اور ان کی کارکردگی بھی غیر معیاری ہوتی ہے۔ اس پیشہ ورانہ عدم مطابقت سے ان کا ذاتی اور قومی نقصان ہوتا ہے اگر ایسے افراد کو بروقت مناسب رہنمائی دی جائے تو ایسے سنگین حالات پیدا نہیں ہوں گے بلکہ ان کی کامیابی کے مواقع روشن ہوں گے۔

3۔ افراد یا کارکنوں کی ناکامی اور عدم مطابقت کی وجہ سے بار بار ملازمت چھوڑنے سے پرانے اور تجربہ کار کارکن کام کرنا چھوڑ دیں اور دیگر نئے اور غیر تربیت یافتہ کارکن ان کی جگہ آجائیں تو نئے آنے والے کارکن تربیت اور تجربے میں کمی کی وجہ سے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پائیں گے۔ اس سے پیداوار بھی کم ہوگی اور ان ناتجربہ کار کارکنوں کے ہاتھوں تیار ہونے والے مال کی کوالٹی بھی معیار سے کمتر ہوگی۔

4۔ بعض اوقات آجر اور اجیر (Employers and Employee) کے مابین پیشہ ورانہ لحاظ سے خوشگوار تعلقات قائم نہیں ہوتے جو مالکان اور انتظامیہ کے لیے مسائل کا باعث بنتے ہیں اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ اس کی نمایاں وجوہات دو ہیں مثلاً کارکن اپنے اوقاتِ کار اور شرائطِ کار سے مطمئن نہیں ہوتے جس سے کام کی طرف ان کی دلچسپیاں برقرار نہیں رہتیں کارکنوں کا غلط انتخاب بھی ایسے حالات کا باعث بن سکتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ کارکنوں کا انتخاب نفسیاتی اصولوں کے مطابق کیا جائے اور کارکنوں کی سہولیات کا خیال رکھا جائے اور اوقاتِ کار کو بھی نفسیاتی اصولوں کے مطابق رکھا جائے تو کارکردگی بہتر ہوگی۔

5۔ کارخانوں میں ہڑتالیں اور حادثات بھی اسی وجہ سے ہوتے ہیں کہ کارکنوں کا انتخاب کرنے میں کوتاہی سرزد ہوتی ہے اور کارکنوں کی جائز ضروریات کی طرف توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے ملوں کے مالکان کو نقصان اٹھانا پڑتا ہے اور کارکن بھی خسارے میں رہتے ہیں اس لیے پیشہ ورانہ رہنمائی کے اصولوں کے پیشِ نظر کارکن منتخب کیے جائیں اور ان کو سہولیات فراہم کی جائیں۔

6۔ اگر کارکن اپنی فطری دلچسپیوں کے مطابق پیشہ کا انتخاب نہ کریں اور کارکنوں کے لیے کارخانے کا ماحول سازگار نہ ہو تو کارکنوں کی صحت پر بھی اس کے مضر اثرات ہوتے ہیں۔ پیشہ ورانہ ماحول سے عدم دلچسپی اور عدم مطابقت سے کئی نفسیاتی عوارض جنم لیتے ہیں۔ پیشہ ورانہ رہنمائی ایسے مسائل پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

7۔ پیشے کے انتخاب میں کارکنوں کی خوشی، شوق، کام سے طمانیت، جذبہ خدمت، کارکنوں کی بھلائی، بہتری اور لگن جیسے امور کا بہت دخل ہوتا ہے اپنے کام سے عدم طمانیت کا شکار کارکن اپنے اور معاشرے کے لیے مصیبت کا باعث بنتا ہے پیشے میں ناکام ہونے والے کارکن کی پوری زندگی اور کارکردگی مجموعی طور پر بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

8۔ افراد کی اعلیٰ علمی اور تخلیقی صلاحیتوں سے لاعلم ہونے اور ان کا کھوج نہ لگا سکنے کی وجہ سے معاشرہ کو بہت زیادہ نقصان اٹھانا پڑتا ہے اگر ایسے افراد کی صلاحیتوں کا بروقت پتہ چلایا جائے اور ان کے مطابق ان کی رہنمائی کی جائے تو بڑے بڑے سائنسدان، ڈاکٹر، انجینئر، وکیل اور صنعت کار معاشرے کی خدمت کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔

9۔ ترقی یافتہ ممالک کی ترقی کا راز اس بات میں مضمر ہے کہ وہ حالات کے تقاضوں پر نظر رکھتے ہیں اور ان سے موافقت پیدا کر کے

ترقی حاصل کرتے ہیں۔ آج کے دور میں معاشیات، سائنس، انفرمیشن ٹیکنالوجی اور دیگر شعبوں میں نئی نئی رونما ہونے والی تبدیلیاں ہمیں رہنمائی (پیشہ ورانہ رہنمائی خصوصاً) کی اہمیت اور ضرورت کا احساس دلاتی ہیں۔

## ثانوی مدارس کی سطح پر پیشہ ورانہ رہنمائی کی ضرورت

## (Necessity of vocational guidance at secondary school level)

ثانوی مدارس کی سطح پر پیشہ ورانہ رہنمائی کی ضرورت درج ذیل مقاصد پر مبنی ہوتی ہے:

1۔ طلبا میں اہلیت پیدا کرنا کہ وہ اپنی پیشہ ورانہ دلچسپیوں سے آگاہ ہو سکیں۔

2۔ طلبا کو جائے کار (اسامیوں) ہنروں (skills) اور مواقع (opportunities) کے متعلق مناسب معلومات حاصل کرنے میں مدد دینا۔

3۔ طلبا کی اس طرح رہنمائی کرنا، کہ وہ اپنے اندر موجود پیشہ ورانہ دلچسپیوں کے ساتھ تعلق رکھنے والے مضامین کا انتخاب کر سکیں۔

4۔ طلبا کو مخصوص وقت پر اپنے طبعی رجحان اور پیشہ ورانہ دلچسپیوں کے مطابق موزوں پیشہ منتخب کرنے میں مدد دینا۔

## اعلیٰ ثانوی سطح پر پیشہ ورانہ رہنمائی کی ضرورت

## (Necessity of Vocational Guidance at Higher Secondary Level)

کالج کی سطح پر رہنمائی کے مقاصد یہ ہیں۔

1۔ طلبا کی اس طرح مدد کرنا کہ وہ اپنی تعلیم کا ان پیشوں کیساتھ تعلق قائم کریں جن کو تعلیم سے فارغ ہونے کے بعد وہ اختیار کرنا چاہتے ہیں۔

2۔ ان کی اس طرح مدد کرنا کہ وہ ایسے پیشوا [illegible] درج معلومات حاصل کریں جن کو وہ منتخب کرنا چاہتے ہیں۔ ان کی اس طرح رہنمائی کرنا، کہ وہ اپنے آپ کو مختلف پیشوں سے روشناس کرائیں۔

3۔ ان کی اس طرح مدد کرنا کہ وہ اپنے آپ کو اعلیٰ تعلیم کے حصول کی مختلف راہوں سے روشناس کرائیں۔

## قرآن وسنت کی روشنی میں رہنمائی کا تصور

فرد کو رہنمائی کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب وہ سیدھے راستے سے بھٹک جاتا ہے۔ راستے سے اسی وقت بھٹکا جاتا ہے جب فرد بتلائے ہوئے اصولوں اور ضابطوں کے مطابق اپنی زندگی نہیں گزارتا۔ فرد کی مشکلات و مسائل کی بڑی وجہ ہی متعین کردہ مقاصد سے انحراف اور دوری ہے۔ ان مقاصد سے آگاہی کے لیے ربّ کائنات نے اپنی مخلوق کے پاس اپنے پیغمبر بھیجے۔ اس سلسلے کی آخری کڑی نبی آخرالزماں صلی اللہ علیہ والہٖ وسلم ہیں۔ اُن پر اترنے والی شریعت، شریعتِ محمدی کہلاتی ہے اور یہ شریعت کامل کہلاتی ہے۔ کیونکہ اس کے بعد اللہ تعالیٰ کی طرف سے براہ راست اور انبیا اور کتب کا سلسلہ ختم ہو گیا ہے۔ لہٰذا آخری کتاب کا ایک ایک لفظ افراد کے لیے رہنمائی سے بھرا ہوا ہے۔ تاہم چند ایک آیاتِ قرآنی جن میں رہنمائی کا حوالہ موجود ہے پیش کی جا رہی ہیں۔ سورۃ حٰمٓ السجدہ کی آیت نمبر 33 میں ربّ فرماتا ہے۔

وَمَنْ اَحْسَنُ قَوْلاً مِّمَّنْ دَعَآاِلَى اللهِ وَعَمِلَ صَالِحاً وَّقَالَ اِنَّنِیْ مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ O

ترجمہ: اور اُس شخص کی بات سے اچھی بات اور کس کی ہوگی جس نے اللہ کی طرف بلایا اور نیک عمل کیا اور کہا کہ میں مسلمان ہوں۔

سورۃ النساء کی آیت نمبر 63 میں اس طرح حکم ہوتا ہے:

اُولٰٓئِکَ الَّذِیْنَ یَعْلَمُ اللہُ مَافِیْ قُلُوْبِھِمْ فَاَعْرِضْ عَنْھُمْ وَعِظْھُمْ وَقُلْ لَّھُمْ فِیْٓ اَنْفُسِھِمْ قَوْلاً بَلِیْغاًO

ترجمہ: اللہ جانتا ہے جو کچھ اُن کے دلوں میں ہے تم اُن کی باتوں کا کچھ خیال نہ کرو، انھیں نصیحت کرو اور ان سے ایسی باتیں کہو جو ان کے دلوں میں اثر کر جائیں۔

سورۃ النور کی آیت نمبر 34 میں ارشاد ربانی ہے:

وَلَقَدْاَنْزَلْنَآاِلَیْکُمْ اٰیٰتٍ مُّبَیِّنٰتٍ وَّمَثَلاً مِّنَ الَّذِیْنَ خَلَوْ مِنْ قَبْلِکُمْ وَمَوْعِظَۃً لِّلْمُتَّقِیْنَ O

ترجمہ: ہم نے صاف صاف ہدایت دینے والی آیات تمھارے پاس بھیج دی ہیں اور اُن قوموں کی عبرتناک مثالیں بھی تمھارے پاس پیش کر چکے ہیں جو تم سے پہلے ہو گزری ہیں اور پرہیز گاروں کے لیے نصیحت ہے۔

سورۃ النحل کی آیت نمبر 125 میں باری تعالیٰ فرماتے ہیں:

اُدْعُ اِلٰی سَبِیْلِ رَبِّکَ بِالْحِکْمَۃِ وَالْمَوْعِظَۃِ الْحَسَنَۃِ وَجَادِلْھُمْ بِالَّتِیْ ھِیَ اَحْسَنُ O

ترجمہ: اے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم اپنے رب کے راستے کی طرف بلاؤ حکمت اور عمدہ نصیحت کے ساتھ اور لوگوں سے مباحثہ کرو ایسے طریقے سے جو بہترین ہو۔

سورۃ عبس کی آیت نمبر 1 تا 12 میں ارشاد ہے:

عَبَسَ وَتَوَلّٰیo اَنْ جَآءَ ہُ الْاَعْمٰیo وَمَایُدْرِیْکَ لَعَلَّہٗ یَزَّکّٰیo اَوْیَذَّکَّرُفَتَنْفَعَہُ الذِّکْرٰیo اَمَّامَنِ اسْتَغْنٰیo فَاَنْتَ لَہٗ تَصَدّٰیo وَمَاعَلَیْکَ اَلَّایَزَّکّٰیo وَاَمَّامَنْ جَآءَکَ یَسْعٰیo وَھُوَیَخْشٰیo فَاَنْتَ عَنْہُ تَلَھّٰیo کَلَّآاِنَّھَاتَذْکِرَۃٌo فَمَنْ شَآءَ ذَکَرَہٗo

ترجمہ: محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ترش رو ہوئے اور منہ پھیر بیٹھے کہ ان کے پاس ایک نابینا آیا اور تمھیں کیا خبر شاید وہ سیدھا ہو یا نصیحت پہ دھیان دے۔ اور نصیحت کرنا اس کے لیے نافع ہو۔ جو شخص بے پرواہی برتتا ہے اس کی طرف تو تم توجہ کرتے ہو حالانکہ اگر وہ نہ سدھرے تو تم پر اس کی کیا ذمہ داری ہے اور جو خود تمھارے پاس دوڑا آتا ہے اور (خدا سے) ڈرتا ہے۔ وہ ڈر رہا ہوتا ہے اس سے تم بے رُخی برتتے ہو ہرگز نہیں۔ یہ تو ایک نصیحت ہے۔ جس کا جی چاہے اس کو قبول کرلے۔

سورۃ الاعلیٰ کی آیت نمبر 8 تا 13 میں باری تعالیٰ فرماتے ہیں:

وَنُیَسِّرُکَ لِلْیُسْرٰیo فَذَکِّرْاِنْ نَّفَعَتِ الذِّکْرٰیo سَیَذَّکَّرُمَنْ یَّخْشٰی o وَیَتَجَنَّبُھَاالْاَشْقَیo الَّذِیْ یَصْلَی النَّارَالْکُبْرٰیo ثُمَّ لَایَمُوْتُ فِیْھَاوَلَایَحْیٰیo

ترجمہ: ہم تمھیں آسان طریقے کی سہولت دیتے ہیں۔ لہٰذا تم نصیحت کرو اگر نصیحت نافع ہو۔ جو شخص ڈرتا ہے وہ نصیحت قبول کرے گا اور جو اس سے گریز کرے گا وہ انتہائی بدبخت ہے جو قیامت کو بڑی تیز آگ میں داخل ہوگا۔ پھر نہ اس میں مرے گا نہ جیے گا۔

سورۃ العصر کی آیت نمبر 2 تا 3 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ ۝ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

ترجمہ: انسان درحقیقت بڑے خسارے میں ہے سوائے ان لوگوں کے جو ایمان لائے اور نیک اعمال کرتے رہے اور ایک دوسرے کو حق کی نصیحت اور صبر کی تلقین کرتے رہے۔

ان تمام آیات مبارکہ سے ایک بات بڑی واضح ہوتی ہے کہ انسان کو نصیحت کرنے والے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی فرد کو اس کے سبق کا بار بار اعادہ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

اللہ پاک نے انسان کو ایک بامقصد زندگی گزارنے کے لیے پیدا کیا اور اس مقصد سے متعارف کرانے کے لیے انبیاء اور رُسل کا سلسلہ جاری فرمایا تاکہ انبیاء اور رُسل فرد کا تعلق اپنے خالق کے ساتھ جوڑ دیں اور یوں بندگی کی تکمیل ہو جائے۔

انبیاء اور رُسل انسان کو جس مقصد کی طرف گامزن کرتے ہیں اسی کا نام ہدایت اور رہنمائی ہے یوں رہنمائی کا مصدر اصل کے اعتبار سے دو ہستیاں ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْۤا اَطِیْعُوا اللّٰهَ وَاَطِیْعُوا الرَّسُوْلَ (سورۃ النساء: آیت 59)

ترجمہ: اے ایمان والو! اللہ کی اطاعت کرو اور رسول صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی اطاعت کرو۔

انسانوں کو اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی اطاعت کا حکم دیا گیا ہے اور رسول سے مراد ہر رسول نہیں بلکہ صرف حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی ذات اقدس مراد ہے کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی بعثت سے دیگر تمام شرائع منسوخ ہو گئیں اور یوں ہدایت کا پیغام انسانوں تک پہنچانے کے لیے آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم مرتبہ رسالت پر فائز ہو گئے۔

اللہ کا قرآن انسانوں کے لیے دستورِ حیات ہے۔ زندگی کے ہر شعبے کے بارے میں انھیں اجمالی و تفصیلی احکام دیتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ انسان ہدایت کی پہلی سیڑھی پر قدم جما چکا ہو۔

قُلْ هُوَ لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّشِفَآءٌ (سورۃ حٰمٓ سجدہ: آیت: 44)

ترجمہ: ان سے کہو یہ قرآن ایمان لانے والوں کے لیے تو ہدایت اور شفا ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنے صحابہ رضوان علیہم اجمعین کے سامنے اس منشورِ ہدایت کی تفصیل وتشریح فرمائی اور انھیں ہدایت کے تدریجی مراحل سے گزارتے ہوئے رہنمائے امت بنا ڈالا، تاکہ قیامت تک آنے والی امت ان سے نقل ہونے والے علمی خزانے سے جواہر کو چنتی جائے اور ہدایت کی منازل طے کرتی جائے۔

صحبت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم سے فیض یاب ہونے والے ہر فرد امت کے رہنما ہونے کی سند ان الفاظ میں زبانِ نبوت سے جاری ہوا:

اَصْحَابِیْ کَالنُّجُوْمِ بِاَیِّهِمُ اقْتَدَیْتُمْ اهْتَدَیْتُمْ (مشکوٰۃ شریف، جلد سوم، ص: 224)

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا میرے صحابہ ستاروں کی مانند ہیں تم نے جس کی اقتدا کر لی تم ہدایت یافتہ ہو جاؤ گے۔

آفتاب نبوت کی ضیا پاشیوں سے منور ستارے جب چہار دانگ عالم میں پھیلے تو تابعین کی ایک ایک جماعت ایک ایک ستارے سے فیضانِ علومِ نبوت حاصل کرنے لگی اور یوں رہنماؤں کا ایک قافلہ اس فانی جہاں سے کوچ کرتا رہا اور ان کی جگہ ان کے نائب رہنما

لیتے رہے۔

ہر زمانے میں انسانوں کو رہنما میسر رہے، وہ یوں کہ اللہ تعالیٰ نے رہنمائی کا منصب جلیل علمائے اسلام کو عطا فرمادیا:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْۤا اَطِيْعُوا اللّٰهَ وَاَطِيْعُوا الرَّسُوْلَ وَاُولِي الْاَمْرِ مِنْكُمْ

(سورۃ النساء ۴ آیت:59)

ترجمہ: اے ایمان والو! اطاعت کرو اللہ کی اور اطاعت کرو رسول کی اور اُن لوگوں کی جو تم میں سے صاحب امر ہوں۔

علمائے اسلام نے شبانہ روز محنت کر کے علومِ نبوت سے اپنے سینوں کو معمور کیا، اپنی زندگیاں قرآن وسنت سے مسائل کی گتھیاں سلجھانے میں خرچ کر ڈالیں، امت کے سامنے روزمرہ زندگی کے ہر مسئلے کا حل پیش کر دیا اور یوں وہ رہنمائی کے حق دار ہو گئے۔

ان بزرگوں نے شب وروز کی محنت کے بعد فقہی مدارس کی بنیاد ڈالی ہر مشکل کے حل کو قرآن وسنت سے مستنبط کیا۔ ان بانیوں کی تعداد شمار سے باہر ہے لیکن مرورِ زمانہ نے ان میں سے بیشتر کے آثار مٹا دیے ہیں جو باقی رہ گئے انھیں با آسانی انگلیوں پر گنا جا سکتا ہے۔

کرۂ ارض میں پانچ فقہاء کرام کے پیرو موجود ہیں جن میں امام ابوحنیفہؒ، امام مالکؒ، امام شافعیؒ، امام احمد بن حنبلؒ اور امام جعفر صادقؒ شامل ہیں۔ ان تمام فقہاء کرام نے اپنی اپنی فقہ کو قرآن وسنت سے مدون کر کے یہ ثابت کیا ہے کہ فقہ کے بنیادی ماخذ قرآن وسنت ہی ہیں۔ یہی ماخذ مسلمانوں کی ہر قدم پر رہنمائی کرتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر مسلمان آج پھر عظمتِ رفتہ کو پا سکتے ہیں۔

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا مِنْهُمْ

ترجمہ: اے اللہ ہمیں بھی اُن جیسا بنا دے۔

## مشاورت کی تکنیکیں (Techniques of Counseling)

### کلاسیکی تحلیل نفسی (Classical Psychoanalysis)

کلاسیکی تحلیلِ نفسی کا بانی سگمنڈ فرائڈ (1856ء تا 1939ء) ہے۔

فرائڈ کے نقطہ نگاہ سے انسانی فطرت فعال ہے۔ اس کے خیال میں انسان کی شخصیت کے اندر ہی اندر توانائی میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ انسانی فطرت کی وضاحت شعور، تحت الشعور اور لاشعور کی صورت میں کی جاتی ہے۔ شعور وقتی اور فوری آگاہی تک محدود ہوتا ہے جبکہ تحت الشعور، شعور اور لاشعور کے درمیانی علاقے پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں شعور اور لاشعور دونوں کے پہلو شامل ہوتے ہیں۔ یہ ان بھولی ہوئی یادداشتوں اور تجربات سے بھرا ہوتا ہے جن کو کوشش کر کے شعور میں لایا جا سکتا ہے لاشعور تحت الشعور کی نچلی سطح پر ہوتا ہے اس میں انسان کی شخصیت کا سب سے زیادہ اور فعال حصہ موجود ہوتا ہے۔

فرائڈ کے خیال میں شخصیت لاذات (Id)، انا (Ego)، اور فوق الانا (Super Ego) تین حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ لاذات (Id) اور فوق الانا (Super Ego) کا تعلق لاشعور (Unconsciousness) تک محدود ہے لیکن انا بنیادی طور پر شعور (Consciousness)، تحت الشعور (Sub-consciousness)، اور لاشعور (Unconsciousness) تینوں سے ہم آہنگ ہو کر شخصیت کی تکمیل کرتی ہے۔

## لاذات (Id)

لاذات شخصیت کے حیاتیاتی پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے یہ پیدائشی، غیر اخلاقی، من موجی اور نامعقول ہوتی ہے۔ لاذات اصول لذت (Pleasure Principle) کے ذریعے کام کرتی ہے کیونکہ اس میں تناؤ برداشت کرنے کی اہلیت نہیں ہوتی۔ بنیادی طور پر ترغیبات (Urges)، جبلتوں (Instincts)، اور تصورات (خوابوں، وہموں، خیالی پلاؤ پکانے) کے عمل کے ذریعے کام کرتی ہے اگرچہ اس عمل سے عارضی سکون حاصل ہو جاتا ہے لیکن مستقل تسکین نہیں ملتی۔

## انا (Ego)

انا کا وظیفہ لاذات اور فوق الانا کی خواہشات کو اعتدال پر لانا ہے یہ لاذات کے بعد اور فوق الانا سے پہلے دوسرا نشوونمائی نظام ہے۔ جو فوق الانا اور لاذات کو اپنی حدود سے باہر جانے سے روکتا ہے۔ اسے عام طور پر شخصیت کا ناظم کہا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا وظیفہ لاذات اور فوق الانا کی خواہشات کو قابو میں رکھنا اور انھیں زیرِ مشاہدہ لانا ہے۔ تاکہ فرد کو حقیقت پسندانہ طریقوں کے ذریعے بیرونی دنیا کے ساتھ تعامل کرنے میں مدد دی جا سکے۔ انا اصولِ حقیقت (Reality Principle) کے ذریعے عمل کرتی ہے۔

## فوق الانا (Super Ego)

یہ بچوں میں والدین کے اخلاقی ارشادات کی بدولت پیدا ہوتی ہے اور اخلاقی اصول کے ذریعے عمل کرتی ہے یہ والدین اور معاشرتی اخلاقی تعلیم پر عمل کرنے والوں کو نوازتی ہے اور بے عملوں کو سزا دیتی ہے۔ فوق الانا کو ضمیر بھی کہا جاتا ہے۔

## تحلیل نفسی تکنیک (Psycho-Analytic Technique)

تحلیل نفسی تکنیک کی بنیاد ذہنی وجنسی نشوونما کے ادوار پر رکھی جاتی ہے۔ مشیر کو علم رکھنا ہوگا کہ مشار کی ان میں سے کس دور پر نشوونما رکی ہوئی ہے۔ مشیر تحلیل نفسی کی تکنیک کو اس دور کے مطابق اختیار کرے گا جس پر کسی مؤکل کی نشوونما رکی ہوئی ہے۔ فرائڈ کے خیال میں بچے کی زندگی کے ابتدائی پانچ سال اس کی شخصیت کی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں ان ابتدائی پانچ سالوں کے دوران پیش آنے والے واقعات اور جذباتی تجربات کی وجہ سے اس کی ذات پر پڑنے والے نقوش اس کی بقیہ زندگی پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔

## تحلیلِ نفسی کے مقاصد (Objectives of Psychoanalysis)

تحلیلِ نفسی کا سب سے پہلا اہم مقصد مشار کی شخصیت کے لاشعوری پہلوؤں سے زیادہ سے زیادہ آگاہی حاصل کرنے میں مدد دینا ہے انسان کے لاشعور میں بہت سی ناآسودہ خواہشات اور تلخ یادیں پوشیدہ ہوتی ہیں جو اپنی آسودگی کے لیے فعال ہوتی ہیں فرد ان کو لاشعور میں دھکیل دیتا ہے اور اوپر کڑا پہرا (Censor) لگا دیتا ہے تاکہ وہ دوسروں کے سامنے آ کر اس کی ذات کے لیے مسائل نہ پیدا کر دیں یہ رکاوٹ (Repression) ان خواہشات اور خیالات وجذبات کو شعور تک آنے سے روکے رکھتی ہے لیکن یہ اس کی شخصیت پر منفی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں، چونکہ وہ باہر آنا چاہتی ہیں اور سنسر اس میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے اس لیے مشار کو کئی عوارض (Disorders) کا شکار بنا دیتی ہیں۔ خود مشار تو ان سے آگاہ نہیں ہوتا۔ تحلیل نفسی کے دوران آزاد تلازم (Free association) کی مدد سے مشیر مشار کو دباؤ یا رکاوٹ کو توڑنے اور اپنے ان تکلیف دہ خیالات اور احساسات کے بارے میں گہرائی تک آگاہی حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دوسرا مقصد یہ ہے کہ مشیر مؤکل کو نشو ونما کے تمام ادوار میں سے صحت مندانہ انداز سے گزر جانے میں مدد دینا ہے، جن میں سے پہلے وہ نہ گزر سکا ہو۔

تحلیل نفسی کا تیسرا مقصد مشار کی اس طرح مدد کرنا ہے کہ وہ معاشرے کے تقاضوں پر پورا اتر سکے۔

تحلیل نفسی کے ماہر ایسے لوگوں کو اپنی ذات اور معاشرے کے ساتھ مناسب طور پر ہم آہنگ ہونے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ تحلیل نفسی میں ''انا'' (ego) کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے تا کہ تحلیل نفسی کی مدد حاصل کرنے والے افراد کا ادراک اور منصوبہ حقیقت پسندانہ طور پر پروان چڑھے۔

### تحلیل نفسی میں مشاورتی عمل (Counseling Process in Psycho Analysis)

تحلیل نفسی کی تکنیک عام طور پر مشیر کے ذاتی دفتر یا کسی ہسپتال کے ایک علیحدہ انٹرویو لینے والے کمرے میں اختیار کی جاتی ہے کیونکہ اس میں پرائیویسی (Privacy) کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تکنیک (Technique) آزاد تلازم (Free Associationism)، خواب کے تجزیے (Dream Analysis) اور مزاحمت کے تجزیے (Analysis of Resistance)، انتقالیت (Transference)، اور وضاحت (Interpretation) پر مبنی ہوتی ہے اس میں مشار سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایک کوچ پر لیٹ کر اپنے جسم کو ڈھیلا کر دے۔ مشیر خود اس کے پیچھے اس کی نظروں سے اوجھل ہو کر بیٹھتا ہے اور مشار کو ہدایت دیتا ہے کہ وہ اپنے بچپن کی ان یادداشتوں، جذباتی تجربات، احساسات کے بارے میں آزادانہ بات چیت کرے جو اس کے ذہن میں آئیں یہ آزاد تلازم کا عمل ہے۔ جس میں مشیر اس کی گفتگو کو سنتا ہے لیکن اس پر کسی قسم کی رائے زنی نہیں کرتا۔ پس مشار آغاز میں اپنے از خود دبائے گئے خیالات کو بیان نہیں کرتا لیکن مشیر کی بصیرت آمیز حوصلہ افزائی سے آخر کار اپنے ان خیالات جن کو وہ پہلے نامعقول، بیہودہ اور تکلیف دہ خیال کرتا تھا اور ان کے آزادانہ اظہار سے کتراتا تھا اب ان کے متعلق آزادانہ بات چیت کرنے لگتا ہے اس وقت لا ذات محوِ گفتگو ہوتی ہے اور انا خاموش رہتی ہے۔ لاشعور، شعور میں آتا ہے۔ مشیر اس سے آگاہی حاصل کرتا ہے اور اسے اس کو سمجھنے اور اس کی وضاحت کرنے میں آسانی ہوتی ہے بعض اوقات گفتگو کرتے کرتے مشار اچانک رُک جاتا ہے اس رکاوٹ کو تحلیل نفسی کی زبان میں مزاحمت (Resistance) کہتے ہیں جو آزاد تلازم کے عمل میں مداخلت کا سبب بنتی ہے۔ مزاحمت مشار کے خیالات کو لاشعور سے شعور میں آنے سے روکتی ہے اس موقع پر مشیر مشار کو مزاحمت پر قابو پانے اور آزاد تلازم کے عمل کو شروع کرنے میں مدد دیتا ہے یہ مزاحمت سنگین اور ناموزوں تعلقات کی بنا پر معرضِ وجود میں آتی ہے۔ مشیر مؤکل کو یقین دلاتا ہے کہ ایسے تمام بیہودہ، نامعقول اور تکلیف دہ خیالات، احساسات اور تعلقات کی اپنی اہمیت ہوتی ہے اس یقین دہانی سے مشار کی مزاحمت ختم کرنے اور آزاد تلازم شروع کرنے میں حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ اپنی بات چیت جاری رکھتا ہے۔

### خوابوں کا تجزیہ (Dream Analysis)

فرائڈ کے خیال میں خواب ناآسودہ جنسی خواہشات کی تشفی کا ایک اور ذریعہ ہیں لہٰذا اس کے خیال میں خوابوں کا تجزیہ مشیر کو مشار کے مسائل اور ان کے اسباب کو ڈھونڈ نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ فرائڈ کا خیال ہے کہ خواب مشار کو اپنے بچپن کی یادداشتوں اور جذباتی تجربات کا علم حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ فرائڈ کو یقین تھا کہ خواب انسان کے لاشعور سے آگاہ ہونے کا ایک اہم راستہ ہے۔ فرائڈ اسے لاشعور کی سمت جانے والا ایک ''شاہی راستہ'' (Royal Road) قرار دیتا ہے۔ خواب کے تجزیے کے لیے مشیر مشار کو کہتا

ہے کہ جو خواب وہ دیکھے اسے یاد رکھے اور بیان کرے۔ خواب کے دوران دیکھے گئے تمام واقعات ایک جیسے اہم نہیں ہوتے لیکن ان میں سے دو اہم پہلوؤں کیطرف مشیر کو محتاط انداز سے توجہ دینا ہوگی۔ ان میں ایک ظاہری مواد (Manifest Content) ہے جو خواب کے دوران نظر آتا ہے۔ یہ مواد اپنی اصلی حالت میں نہیں بلکہ اشاروں کنایوں کی شکل میں سامنے آتا ہے۔ دوسرا مخفی مواد (Latent Content) ہے جو ظاہری صورت میں سامنے تو نہیں آتا لیکن اس میں اصلی معنی پوشیدہ ہوتے ہیں جن کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے مشیر ظاہری مواد کا تجزیہ کرتا ہے۔

**انتقالیت (Transference)**

علاج کے دوران مشیر اور مشار کے درمیان ایک پیچیدہ تعلق پیدا ہوتا ہے، اس میں مشار اپنے والدین اور دیگر متعلقہ افراد کے ساتھ رویوں اور جذبات پر مبنی تعلقات اپنے مشیر کے ساتھ قائم کر لیتا ہے۔ مشار کے ان رویوں اور جذبات کا تعلق ان کے ماضی خاص طور پر بچپن کے دور کے ساتھ ہوتا ہے۔ ان منفی یا مثبت جذبات کو منفی اور مثبت صورت میں مشیر کی طرف منتقل کر دیتا ہے اس عمل کو انتقالیت کہا جاتا ہے۔ یہ مثبت اور منفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے اس لیے اس پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

**مزاحمت کا تجزیہ اور وضاحت (Analysis of Resistance and Interpretation)**

یہ مشاورتی عمل کا ایک لازمی اور آخری حصہ ہے اس سے مشار کو اپنے ماضی اور حال کے ذاتی واقعات، تکلیف دہ تجربات اور احساسات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے یہ اصل میں مشار کے خیالات، احساسات اور کردار کا تجزیہ کرتا اور وضاحت کرتا ہے مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ مشار کے سامنے مناسب وقت پر وضاحت کرے کہ مشار نے کب، کہاں اور کیوں اپنے ماضی کے اہم واقعات بیان کرنے میں مزاحمت محسوس کی اگر مشیر غیر ضروری طور پر وضاحت وقت سے پہلے فراہم کر دے تو مشار کی دلچسپی ختم ہو جائے گی اور وہ مشاورت کے عمل کو ادھورا چھوڑ کر چلا جائے لیکن اگر مشیر کی طرف سے مؤکل کے سامنے وضاحت ہی نہ پیش کی جائے تو مشار میں مشاورت کے متعلق سوجھ بوجھ بالکل ہی پیدا نہ ہوگی اور مشاورت کا عمل ناکام ہو جائے گا۔

**مشاورت کا خاتمہ**

جب مشار خود آگاہی حاصل کر لیتا ہے اور اپنے بچپن کے دور کی تمام یادیں جو اس کے محرکات کے آگے رکاوٹ بن گئی تھیں ان کو ختم کر لیتا ہے اور وہ انتقالیت کے حالات کے مسائل کو حل کر لیتا ہے، اور مشیر اور مشار کے درمیان نارمل (Normal) تعلق قائم ہو جاتا ہے تو یہ اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ مشاورت کا عمل کامیاب ہو گیا ہے اور مشیر نے مشار کے متعلق مطلوبہ مقصد حاصل کر لیا ہے تو مشاورت کا عمل اپنے انجام کو پہنچ جاتا ہے لہٰذا اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔

## مؤکل مرتکز یا شخص مرتکز مشاورتی تکنیک (کارل راجرز)

## (Person-Centred Counseling Technique)

شخص مرتکز مشاورت کو، مشار مرتکز مشاورت، غیر ہدایاتی مشاورت (Non-directive Counseling) اور مشاورت کا نظریہ ذات (Self-Theory Counseling) بھی کہا جاتا ہے۔

کارل راجرز کی مشاورتی تکنیک بنیادی طور پر ایک غیر ہدایاتی طریقہ علاج ہے۔ جس میں مریض کو مؤکل (Client) کہا جاتا ہے جبکہ اس تکنیک کو انٹرویو (Interview)۔ اس طریقہ علاج میں فرد کے ماضی کی نسبت اس کے قریبی حالات (حال) کو بہت زیادہ

اہمیت حاصل ہوتی ہے اس تکنیک میں فرد کے موضوعی (Subjective) یا داخلی احساسات اور تجربات کو فوقیت دی جاتی ہے اس مشاورت میں مشیر، فرد کو نہ تو ہدایات دیتا ہے اور نہ اس کے بیان کردہ خیالات واحساسات پر رائے زنی (Comments) کرتا ہے بلکہ وہ ان خیالات واحساسات پر وضاحت سے بھی گریز کرتا ہے وہ صرف اس کے خیالات واحساسات کو بغور سنتا ہے اور ان کا ادراک حاصل کرتا ہے اور ان کا انعکاس (Reflect) کرتا ہے۔ وہ ایک تجزیہ کار (Analyst) کا کردار ادا کرتا ہے جو مؤکل کو اس قابل بنائے کہ وہ بصیرت (Insight) اور خود حفاظتی (Self-Security) کی بدولت پختگی حاصل کرے۔

اس طرح فرد عرفانِ ذات (Self-Actualization) حاصل کر لیتا ہے ایسی ذات جو اس کی نشوونما اور ذہنی صحت کی بحالی میں مدد دے۔

راجرز کی مشاورت بنیادی طور پر تبدیلی کا عمل (Process of Change) ہے جس میں جذباتی رکاوٹیں (Emotional Blocks) دور کی جاتی ہیں اور نیا تجربہ (Experience) حاصل کیا جاتا ہے پس اس مشاورت میں مؤکل از خود ان جذباتی رکاوٹوں کو دور کرنا اور اپنے داخلی دبے ہوئے خیالات واحساسات کا آزادی سے اظہار کرنا سیکھ لیتا ہے جس سے وہ ایسی بصیرت حاصل کر لیتا ہے جو مثبت نشوونما اور ذہنی صحت کے حصول کی طرف اس کی مدد کرتی ہے۔ راجرز کا یہ ایمان ہے کہ انسان فطری طور پر (Naturally) نیک طبع (Good) ہے۔ اس کی یہ بھی رائے ہے کہ انسان بالیدگی، صحت اور مطابقت کی طرف پیش قدمی جاری رکھتا ہے۔ اس سے اپنے معاشرے میں اپنی ذات اور اپنے مقام کے بارے میں آگاہی حاصل کرنے کی اہلیت بھی موجود ہوتی ہے۔ اگر اس کی جذباتی رکاوٹوں کو کسی حد تک دور کر دیا جائے تو وہ اپنے مسائل اور مشکلات سے بہتر طور پر آگاہ ہونے کے قابل ہو جاتا ہے اور اپنے مسائل کے بارے میں اچھے جوابات حاصل کر کے ان کو دور کر لیتا ہے۔

شخص مرکز مشیر کا ایمان ہوتا ہے کہ ہر فرد اپنی زندگی کے بارے میں ذاتی مفہوم اور ذاتی نصب العین دریافت کرنے کے اہل ہوتا ہے۔ مشیر کا یہ بھی خیال ہے کہ مشاورت میں اہم چیز کسی واقعہ کی نسبت فرد کا حقائق کے بارے میں ادراک ہے وہ تعقل یا تصور (Concept) پر زور دیتا ہے یہ کسی فرد کے لیے اپنی ذات کے بارے میں تجربہ اور آگاہی حاصل کرنا ہے اسی کی بدولت فرد اپنے آپ کو دوسروں سے ایک علیحدہ ہستی کے طور پر شناخت کرتا ہے۔

ایک صحت مند ذات (Self) کے فروغ کے لیے ہر فرد کو مثبت وقعت یا قدر (Positive Regard) یعنی محبت (Love)، تحفظ (Care)، عزت (Respect)، گرم جوشی (Warmth)، اور قبولیت (Acceptance)، کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات والدین یا دوسرے لوگ بچپن کے دوران اور بعد ازاں کسی بچے کو مشروط وقعت دیتے ہیں جس سے اس میں اپنی قدر و قیمت (Worth) کے احساسات کو فروغ (Develop) حاصل ہوتا ہے اور وہ مخصوص نوع کے کردار کا اظہار کرتا ہے۔ اس مشروط قبولیت سے فرد میں احساس پیدا ہوتا ہے کہ اگر وہ دوسروں کی خواہشات کے مطابق عمل کرے گا تو اسے عزت ملے گی اگر وہ اس سے انحراف کرے گا تو اسے کوئی وقعت نہیں ملے گی چنانچہ اگر وہ دوسروں کی خواہشات کی تکمیل کرے گا تو اس کی حقیقی ذات (جو در اصل وہ ہے) اور مثالی ذات (جو وہ بننا چاہتا ہے) کے درمیان گہرا مثبت تعلق قائم ہوگا جس سے اس میں مثبت مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت جنم لے گی۔

''کارل راجرز کے نزدیک شخص مرکز مشاورت کا مقصد فرد میں ''عرفانِ ذات'' اور مثبت احترام ذات کی صلاحیت

پیدا کرنا ہے۔ لہٰذا جب فرد میں دورانِ مشاورت عرفانِ ذات اور مثبت مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے تو کچھ عرصہ بعد یہ صلاحیت اس کی ذات کا حصہ بن جاتی ہے۔ لہٰذا ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب اُسے مثبت مطابقت پیدا کرنے کے لیے کسی خارجی صلہ، ستائش اور انعام کی حاجت نہیں رہتی۔ وہ خوددار بن جاتا ہے۔ علامہ اقبالؒ نے اسے "خودی" کا نام دیا ہے۔ اسی خودداری اور احترامِ ذات کی وجہ سے اپنے حقوق کی پرواہ کیے بغیر وہ اپنے فرائض بخوشی ادا کرتا جاتا ہے۔ علامہ اقبالؒ ایسے فرد کو نصیحت کرتے ہیں:

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پوچھے بتا تری رضا کیا ہے

ایسے مقام پر پہنچے ہوئے فرد کو اپنے فرائض کی بجا آوری میں راحت ملتی ہے۔ اسلام میں ایسے انسان خصوصاً مسلمان کی عمدہ صفات بیان کی جاتی ہیں۔ یہی انسانیت کی معراج ہے۔ کارل راجرز نے اسے "غیر مشروط احترامِ ذات" کہا ہے۔

## شخص مرتکز مشاورت کے مقاصد (Goals of Person-Centred Counseling)

شخص مرتکز مشاورت کے مقاصد کا تعلق فرد کی ذات سے ہوتا ہے نہ کہ اس کے مسائل کے ساتھ۔ اس مشاورت کا زیادہ تر زور اس بات پر ہوتا ہے کہ کس طرح لوگوں کو اپنے حالات کے ساتھ کامیابی سے ہم آہنگ ہونے کی آموزش میں مدد دی جائے۔ اس مقصد کے حصول کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مؤکل کو کلی طور پر فعال فرد بنایا جائے اور اس میں ایسی اہلیت پیدا کی جائے کہ اسے روزمرہ زندگی کے تجربات میں دفاعی میکانیت (Defense Mechanism) کی ضرورت ہی نہ پڑے چونکہ ایسا فرد نشوونما اور تبدیلی کے لیے آمادگی ظاہر کرتا ہے لہٰذا وہ موزوں انداز سے تجربات کا سامنا کرتا ہے اسے اپنے ادراک پر بھروسہ ہوتا ہے اور اپنی ذات کی شناخت کے عمل اور جائزے کے لیے فعال رہتا ہے کلی طور پر فعال شخص میں اپنی ذات اور دوسروں کی قبولیت کی طرف اہلیت زیادہ فروغ پاتی ہے اور وہ "اب اور یہاں" کے متعلق بہتر فیصلے کرنے لگتا ہے آخر کار مؤکل کی اپنے ذاتی وسائل اور فطری اہلیت کی شناخت، استعمال اور مجتمع کرنے میں مدد کی جاتی ہے۔

شخص مرتکز مشاورت کے نتیجے کے طور پر فرد "خود ادراکی" میں زیادہ حقیقت پسند، زیادہ خود انحصار، خود ہدایت کار، اپنے آپ کو مثبت طور پر وقعت دینے والا، اپنے تجربات کو کم سے کم دبا دینے والا، زیادہ پختہ کار، معاشرتی زندگی سے زیادہ ہم آہنگ ہونے والا، اپنے کردار میں توازن رکھنے والا، تناؤ سے کم سے کم پریشان ہونے والا بلکہ تیزی سے پریشانی سے جان چھڑانے والا، زیادہ سے زیادہ صحت مندانہ موافقت رکھنے والا اور اپنی ذات کی تشکیل میں بہتر طور پر عمل کرنے والا بن جاتا ہے۔

## راجرز کے مشاورتی عمل کی خصوصیات اور کامیابی کے لیے شرائط

## (The Characteristics and Conditions for the Effectiveness of the Rogerian Counselling Process)

درج ذیل سطور میں کارل راجرز کے مشاورتی عمل کی خصوصیات اور ان شرائط کا ذکر کیا جائے گا جو اس کی کامیابی کے لیے لازمی اور موثر ثابت ہوتی ہیں۔

1۔ جب مشاورت کا سیشن (Session) شروع ہوتا ہے تو مؤکل کو سازگار ماحول (Favourable Atmosphere) فراہم کیا جاتا ہے تاکہ وہ آزادی سے اپنے جذبات اور احساسات کا اظہار کر سکے۔

2۔ جن خیالات اور احساسات کا وہ اظہار کرتا ہے وہ اس کی ذات سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔

3۔ احساسات، جذبات و خیالات کے اظہار کے دوران اسے اپنے احساسات اور خیالات کے مقاصد اور اپنی ذات، دوسرے افراد اور ماحول کے بارے میں اپنے تجربات کے درمیان فرق اور ان کے باہمی تعلق کے متعلق آگاہی حاصل ہونے لگتی ہے۔

4۔ وہ جن خیالات اور احساسات کا اظہار کرتا ہے ان کا تعلق اس کے تصورِ ذات اور تجربات کے درمیان پائی جانے والی عدم مطابقت سے ہوتا ہے۔

5۔ اس عمل کے دوران اسے اس عدم مطابقت (Incongruance) کے خطرات (Threats) سے آگاہ ہونے کا تجربہ ہونے لگتا ہے۔

6۔ اسے ان تجربات سے پورے طور پر آگاہی حاصل ہونے لگتی ہے جن سے ماضی میں وہ آگاہ نہیں ہونا چاہتا تھا یا وہ آگاہ ہونے سے انکار کر دیتا تھا۔

7۔ اب اس کا اپنی ذات کے بارے میں وہ تصور (concept) "جس کو وہ ماضی میں اپنے تجربے میں لانے سے انکار کر دیتا تھا یا ناپسند کرتا تھا اس کے لیے قابل قبول ہو جاتا ہے۔

8۔ جب اس کی ذات کی ساخت (Self) کی قبولیت (Acceptance) حاصل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ تو اس کا اپنی ذات کے بارے میں تصور (Concept of Self) ان تجربات سے زیادہ سے زیادہ ہم آہنگ ہونے (Congruent Unit) لگتا ہے جنھیں وہ ماضی میں خطرناک سمجھتے ہوئے ماننے سے انکار کر دیتا تھا۔

9- وہ اب مشیر کے غیر مشروط احترام (Unconditional Regard) کا تجربہ کرتا ہے۔

10- وہ اپنی ذات کے بارے میں خود تخمینہ لگانا شروع کر دیتا ہے۔

11- اب اپنے تجربات کے بارے میں اس کا ردعمل زیادہ معروضی ہو جاتا ہے۔

## عقلی، کرداری مشاورت کی تکنیک (البرٹ ایلس)

## (Rational Emotive Behaviour counseling techniques of Albert Ellis)

البرٹ ایلس کی عقلی کرداری مشاورت کی تکنیک (REBT) وقوفی نظریہ پر مبنی ہے۔ عقلی کرداری تکنیک کا مطالعہ کرنے سے پیشتر ضروری ہے کہ عقلی جذباتی نظریہ تکنیک سے آگاہی حاصل کی جائے۔

ایلس (Ellis،1977ء) اس امر پر زور دیتا ہے کہ انسان کی ناخوشی اس کے داخلی واقعات اور محسوسات کا نتیجہ ہوتی ہے ضروری ہے کہ وہ اپنے غیر عقلی، غیر حقیقت پسندانہ اور غیر منطقی افکار سے آگاہ ہو اور ان کو تبدیل کرے اور دانش مندانہ فلسفہ پر مبنی کردار اختیار کرنا سیکھ لے چنانچہ ایلس کہتا ہے کہ مشیر کو چاہیے کہ:

(1) مؤکل کو اس امر پر قائل کیا جائے کہ اس کی جذباتی مشکلات اور مسائل اس کی سوچ اور ادراک سے پیدا ہوتے ہیں۔

(2) اُسے اپنے غیر منطقی، غیر حقیقت پسندانہ اور غیر عقلی خیالات کو سمجھنے میں مدد دی جائے۔

(3) اس کا یہ فرض ہے کہ غیر حقیقی خیالات کو حقیقی خیالات سے اور غیر عقلی خیالات کو عقلی خیالات کی مدد سے تبدیل کرے۔ مشیر مؤکل کو آگاہ کرتا ہے کہ اس کی سوچ (Thinking) غیر عقلی ہے نیز وہ فرد کو غیر عقلی سوچ اور اس کی جذباتی مشکل یا ناخوشی کے

درمیان تعلق کو واضح طور پر آگاہ کر دیتا ہے، وہ مزید یہ بتاتا ہے کہ جب تک اس کی غیر عقلی سوچ برقرار رہے گی اس کی جذباتی پریشانی اور مسائل بھی برقرار رہیں گے چنانچہ وہ اسے اس امر کی تعلیم دیتا ہے کہ وہ اپنے غیر عقلی خیالات کو عقلی خیالات میں بدل دے اور زیادہ عقلی طریقہ سے زندگی گزارنے کا ڈھنگ اختیار کرے اگر وہ ایسا کرے گا تو وہ ناخوشی کے خطرات (دھمکیوں) سے محفوظ رہے گا اس طریقہ علاج میں درج ذیل تکنیکیں اختیار کی جاتی ہیں۔

i۔ مشیر اور مؤکل کے درمیان تعلق کے قیام کی تکنیک (Establishment of Relationship Technique)

ii۔ بصیرت پر مبنی وضاحت کی تکنیک (Insight Interperative Technique)

iii۔ تائیدی تکنیک (Supportive Technique)

یہ تکنیکیں دراصل اس لیے اختیار کی جاتی ہیں تا کہ مؤکل کا اعتماد (Confidence) اور بھروسہ (Trust) حاصل کیا جائے۔ تکنیک کے دوران مشیر مؤکل کو معلومات فراہم کر کے واضح کر دیتا ہے کہ اسے اپنے غیر منطقی خیالات Ideas کو ختم کرنا چاہیے اور اسے ان عقلی خیالات کو اپنانا چاہیے۔

اپنے پاس مدد کی خاطر آنے والے مؤکل کی آمد پر مشیر خندہ پیشانی، گرم جوشی پر مبنی خوشگوار انداز سے خوش آمدید کہتا ہے۔ اس کو Supportive تکنیک کہا جاتا ہے۔ یہ مشیر اور مؤکل کے درمیان نفسیاتی تعلق (Rapport) قائم کرنے کا انتہائی اہم قدم ہے۔ دورانِ مشاورت بھی یہ فضا قائم رکھی جاتی ہے۔

مشار کو اہمیت (Importance) احترام (Respect) اور قبولیت (Acceptan ce) سے نوازا جاتا ہے۔ اس سے اس کو حوصلہ ملتا ہے یوں اس کا اعتماد بحال ہوتا ہے۔ اور وہ آزادی سے اپنے مسائل بیان کرتا ہے۔ اس کی گفتگو کے دوران مشیر اس کی گفتگو کی طرف بھرپور اور مکمل توجہ دیتا ہے۔ جب مشیر کے خیال میں مؤکل اپنے مسائل کی نوعیت کا اظہار کر دیتا ہے تو اس کے مسائل کا تخمینہ (Evaluates) لگاتا ہے۔ اس کے مسائل کے اسباب معلوم کرتا ہے۔ وہ مؤکل کو مطلع کرتا ہے کہ اس کے مسائل ابھی تک کیوں موجود ہیں۔ پھر وہ مؤکل کے غیر عقلی خیالات کو عقلی خیالات میں تبدیل کرنے میں مدد اور حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس صورت میں وہ راست باز منطقی شخص (Frank Logician) کا رول ادا کرتا ہے وہ اس کے غیر عقلی خیالات کی تردید (Refutes) کرتا ہے ماننے سے انکار (Denies) کرتا ہے اور تکرار کرتا (Disputes) ہے۔ وقتاً فوقتاً مؤکل کو تعلیم (Teaching)، ہدایات (Instructing)، اور تجاویز (Suggesting) دیتے ہوئے مؤکل سے تکرار کرتے ہوئے (Disputing) اور اس کے مسائل کا حل تلاش کرتے ہوئے وہ ایک استاد، انسٹرکٹر (Instructor) اور ڈائریکٹر (Director) کا رول اختیار کرتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (REBT) کے مطابق لازمی طور پر افراد عقل مند یا بے عقل اور ذی حس یا بے حس (مخبوط) ہر دو متضاد خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں یہ خصوصیات حیاتیاتی طور پر ان میں لازماً موجود ہوتی ہیں۔ اور اس وقت تک موجود رہتی ہیں۔ جب تک کوئی فرد سوچنے کا نیا طریقہ نہیں سیکھتا۔ غیر عقلی سوچ خیالات کو پریشان کرنے کے عمل کو اکساتی ہے اس نے گیارہ ایسی غیر عقلی آرا (Irrational Ass umptions) پیش کی ہیں جو فرد کو پریشان کر سکتی ہیں۔

1۔ یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہر فرد کو اپنی زندگی میں کسی اہم شخصیت کی طرف سے محبت اور قبولیت حاصل ہو۔
2۔ اعلیٰ حیثیت کا مالک بننے کے لیے کسی فرد کو لائق اور موزوں ہونے کے علاوہ اسے اس خوبی کا حامل ہونا چاہیے کہ وہ جس چیز کی خواہش رکھے اسے حاصل کر سکتا ہو۔
3۔ کچھ افراد برے اور مکار ہوتے ہیں، لہٰذا انھیں ملزم قرار دینا چاہئے اور انھیں سزا ملنی چاہیے۔
4۔ جب واقعات کسی کی خواہش کے مطابق وقوع پذیر نہ ہوں تو یہ ایک دردناک مصیبت ہوتی ہے۔
5۔ ناخوشی بیرونی واقعات کا نتیجہ ہوتی ہے اس لیے فرد کا ایسی مایوس کن بات پر کوئی اختیار نہیں ہوتا۔
6۔ جو چیز فطری طور پر خطرناک اور مضر ہو وہ بہت بڑی پریشانی کی وجہ بنتی ہے۔
7۔ مشکلات اور ذمہ داریوں سے راہِ فرار اختیار کرنا ان کا سامنا کرنے سے آسان ہوتا ہے۔
8۔ فرد کو دوسروں پر انحصار کرنا چاہئے جس پر اعتماد کیا جائے اس کا قوی ہونا ضروری ہے۔
9۔ کسی فرد کا ماضی اس کے حال کے کردار کا تعین کرتا ہے اسے تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔
10۔ فرد کو دوسروں کے مسائل اور تکالیف سے پریشان ہونا چاہئے۔
11۔ ہر مسئلے کا ہمیشہ ایک ہی جواب ہوتا ہے اس جواب کو دریافت کرنے میں ناکامی مصیبت کا باعث ہوتی ہے۔

اگرچہ نظریاتی طور پر ایلس فرد کی نشوونمائی منازل (Developmental Stages) سے بہت کم دلچسپی رکھتا ہے تاہم وہ یہ ضرور محسوس کرتا ہے کہ بالغوں کی نسبت بچوں کو بیرونی اثرات اور غیر عقلی سوچ (Irrational Thinking) آسانی سے نقصان دیتی ہے۔ اس کی یہ بھی پختہ رائے ہے کہ انسانوں کو بڑی آسانی سے دھوکا دیا جا سکتا ہے اور زیر اثر لایا جا سکتا ہے نتیجتاً وہ بڑی آسانی سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ بحیثیت مجموعی وہ ذاتی طور پر اپنے خیالات، احساسات اور اعمال پر قابو پانے کے ذرائع رکھتے ہیں، تاہم افراد کو یہ بات پوری طرح جان لینی چاہیے کہ وہ اپنے آپ سے کیا بات چیت کر رہے ہیں یعنی ان کو خود اپنی خود کلامی (Self Talk) کا مفہوم پوری طرح معلوم ہونا چاہیے تاکہ یہ عمل ان کو اپنی زندگیوں پر قابو پانے میں مدد دے سکے۔ یہ ذاتی شعور اور خود آگاہی کا معاملہ ہے ایلس لاشعور کو انسانی فطرت کی نوعیت کے تصور کا حصہ نہیں سمجھتا۔

ایلس کے خیال میں ہر فرد خطا کار (Fallible) ہے اس کے خیال میں مسائل ''لاذات'' کی پیداوار نہیں ہوتے بلکہ وہ شعور یعنی حال کے پیدا کردہ ہوتے ہیں۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کے مشیر کا کردار عملی (Dynamic) اور بلاواسطہ (Direct) ہوتا ہے وہ ایک استاد اور ناصح کا کردار ادا کرتا ہے اور مؤکل (Client) کے کردار میں اصلاح اور ترمیم کرتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کے مقاصد مؤکل کی اس طرح کی مدد کرنے پر زور دیتے ہیں کہ وہ عقلی اور منفعت بخش زندگی گزارنے کا ڈھنگ سیکھ جائیں۔ یہ تکنیک زینو فلسفہ (Zeno Philosophy) کے زیر اثر ہے جس میں اپکٹیٹس (Epectetus) کا اکثر حوالہ دیا جاتا ہے جس نے لکھا تھا ''لوگ واقعات سے پریشان نہیں ہوتے بلکہ ان کے بارے میں اپنی سوچ سے ہوتے ہیں۔''

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کا ایک مقصد مؤکل کو اپنے خود شکستگی (Self Defeating) پر مبنی خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے کے قابل بنانا ہے۔ اس تکنیک کی بنیاد جس ماڈل پر ہے اسے ABC کہا جاتا ہے۔

| | | |
|---|---|---|
| A<br>Activating Agent<br>or<br>Experience | B<br>Belief System | C<br>Emotional<br>Consequence |

A سے مراد فرد کا تجربہ (Experience) ہے یعنی کوئی بھی واقعہ جس سے فرد دوچار ہوتا ہے۔ B سے مراد اس تجربے کے بارے میں فرد کے خیالات یا سوچ ہے۔ C سے مراد فرد کا جذباتی ردعمل ہے۔ عام طور پر لوگوں کا خیال یہ ہوتا ہے کہ احساسات تجربے سے براہ راست پیدا ہوتے ہیں جبکہ اس ماڈل کے مطابق فرد کے احساسات کا دارومدار تجربے کے بارے میں اُس کے خیالات پر ہوتا ہے۔ مثبت خیالات سے مثبت احساسات جنم لیتے ہیں جبکہ منفی خیالات سے منفی جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً احمد ہر روز سکول دیر سے پہنچتا ہے۔ اس کا استاد اسے دیر سے آنے پر سختی کے ساتھ منع کرتا ہے۔ اگر احمد اس تجربے کو منفی رنگ دیتا ہے تو اس کے احساسات بھی منفی ہوں گے۔ اس کے برعکس اگر وہ یہ سوچے کہ استاد نے اس کی بہتری کے لیے اُس کو ڈانٹا ہے تو اس کے احساسات مثبت ہوں گے۔

عقلی جذباتی مشاورت (RET) میں مشیر کئی تکنیکیں استعمال کرتے ہیں۔ اس میں دو زیادہ اہم ہیں۔

1- مناظرہ یا بحث (Disputing) 2- پڑھانا (Teaching)

پہلے ایک دو سیشن (Sessions) میں مشیر مؤکل کو سوچ اور جذبات کے بنیادی تعلق کی تعلیم ABC کی روشنی میں دیتا ہے اور یہ بھی واضح کرتا ہے کہ خود کلامی (Self-Talk) ہمارے جذبات پر اثر ڈالتی ہے۔ مناظرہ یا بحث میں براہِ راست سوالات اور دلائل کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔ فرد کے غیر منطقی خیالات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ مؤکل کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے غیر عقلی خیالات کو چیلنج کرے اور ان کو عقلی خیالات سے تبدیل کرے۔ اس تکنیک میں لفظ ''کیا'' (What) کا استعمال بکثرت ہوتا ہے۔ بالآخر فرد عقلی اور غیر عقلی خیالات میں فرق کرنا سیکھ لیتا ہے اور غیر عقلی کے بجائے عقلی خیالات اپنانا شروع کر دیتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کا ایک مقصد مؤکل کو اپنے خود شکستگی پر مبنی خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے کے قابل بنانا ہے لہٰذا مشیر مؤکل کو تکنیک کی A,B,C سے آگاہ کرتا ہے۔ A سے مراد تجربہ ہے ("A" Activity Agent)، ("B" represents C۔The Thinking of a Person) سے مراد B کے لیے جذباتی ترجمانی کرنا ("C" is an Emotional Reaction to B)۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تجربے کے بارے میں خیالات سے احساسات اور ردِعمل پیدا ہوتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہے کہ احساسات تجربہ سے براہِ راست پیدا ہوتے ہیں۔

## عقلی کرداری مشاورتی تکنیک (Rational Behavioural Technique -REBT)

عقلی کرداری مشاورت (REBT) کی تکنیک مولٹسبائی (Moultsby) کی ایجاد ہے جسے عقلی جذباتی تکنیک سے جدا کیا گیا ہے بلکہ یہ اس کی اختلافی صورت ہے۔ یہ مشاورت ایلس کی اختیار کی گئی تکنیک کی نسبت زیادہ تر کرداری طریقہ سے وقوفی

تبدیلی (Cognitive Change) پر زور دیتی ہے۔ یہ کسی کرداری واقعہ کی معروضی طور پر پڑتال پر مبنی ہے۔ فرد کی خود کلامی اس میں ایک متنازعہ مسئلہ بن گئی ہے۔ اس تکنیک کی بنیاد عقلی کردار کے ان پانچ اصولوں پر ہے۔

1۔ یہ معروضی حقیقت کو پر زور انداز سے بیان کرتی ہے۔

2۔ یہ ذات کو تحفظ فراہم کرتی ہے۔

3۔ یہ ذاتی مقاصد فوری طور پر حاصل کرتی ہے۔

4۔ دوسروں کی ناخوشگوار مشکل کی حوصلہ شکنی کرتی ہے۔

5۔ نمایاں قسم کی ہیجانی کشمکش سے بچاتی ہے۔

عقلی کرداری تکنیک (REBT) میں مؤکل عقلی خود تحلیلی (Rational Self Analysis) کی صورت میں گھر کے کام (Home Assignments) قدم بقدم مکمل کرتا ہے۔ اس میں مؤکلان اپنی زندگیوں کے انتہائی اہم واقعات اور ان واقعات سے مربوط خیالات اور احساسات لکھتے ہیں۔ مؤکلان کی آرا کو معقولیت کی سطح پر جانچا اور کردار کی معقولیت کے مطابق تبدیل کیا جاتا ہے۔ مؤکلان کے خیالات کا یہ جائزہ مؤکلان کی ترقی کا ریکارڈ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

عقلی خود تحلیلی (Rational Self Analysis) کا طریقہ ان اقدامات پر مبنی ہوتا ہے:۔

1۔ ایسے حقائق اور واقعات کا اندراج جنہیں مؤکل نے ابتدائی طور پر ملاحظہ کیا ہو۔

2۔ ان واقعات کے ساتھ مربوط خود کلامی کی نظر ثانی

3۔ اس خود کلامی کے جذباتی نتائج کا اندراج

4۔ مذکورہ واقعات کی معروضی پڑتال کے لیے نام نہاد کیمرہ چیک۔

5۔ مؤکل کے مستقبل کے جذباتی مقاصد کا اندراج۔

## خلاصہ

رہنمائی ایک ایسی مدد ہے جو کسی ضرورت مند کو فراہم کی جاتی ہے۔ اس کا مقصد کسی فرد کے خود ہدایتی کے عمل میں نشوونما کو فروغ دینا ہے۔

رہنمائی کے اصول درج ذیل ہیں:

1۔ ہر فرد قابل احترام ہے۔

2۔ ہر فرد تعمیری صلاحیتوں کا حامل ہے۔

3۔ ہر فرد کا ادراک منفرد اور مکمل شخصیت کے طور پر کرنا چاہیے۔

4۔ افراد کی زندگی میں ماضی، حال اور مستقبل یکساں طور پر اہم ہوتے ہیں۔

5۔ ہر فرد دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

6۔ رہنمائی باہمی تعاون کا عمل ہے۔

7- مؤکل اور مشیر کے درمیان تعلق کو فوقیت حاصل ہے۔

رہنمائی کے مقاصد یہ ہیں:

1- اپنے مسائل حل کرنے اور اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل بنانا۔

2- اسے اپنی زندگی کے نصب العین کا تعین کرنے اور ان کے حصول میں مدد فراہم کرنا۔

3- اپنے ذاتی، معاشرتی، تعلیمی پیشہ ورانہ مسائل معلوم کرنے اور ان کا حل کرنے کا اہل بنانا۔

4- باہمی تعلق قائم کرنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔

5- موزوں مضامین اور مناسب پیشہ کے چناؤ میں رہنمائی دینا۔

6- اور ان میں ایک اچھا اور محب وطن شہری بننے کی صلاحیت پیدا کرنا۔

تعلیمی رہنمائی کا تعلق تعلیمی اداروں کے مسائل اور امور سے ہوتا ہے اس کے علاوہ وہ ثانوی سطح پر اور اعلیٰ ثانوی اداروں کے طلبا کو ان کی فطری دلچسپیوں کے مطابق موزوں مضامین کے انتخاب میں مدد دیتی ہے۔ پیشہ ورانہ رہنمائی، پیشہ ورانہ امور اور بچوں کی پیشہ ورانہ دلچسپیوں کی روشنی میں ان کو موزوں پیشہ کے انتخاب میں مدد فراہم کرتی ہے۔

مشاورت کا مقصد افراد کی اس طرح مدد کرنا ہے کہ وہ خود کفایتی، خود اعتماد اور خود ہدایتی بن جائیں اور اپنے مستقبل کی ضروریات کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کر سکیں۔ "مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں دو افراد کے درمیان ون ٹو ون تعلق قائم ہوتا ہے۔ جن میں سے ایک مشکلات میں گھرا ہوا ہوتا ہے اور اکیلا ان کو دور نہیں کر سکتا جبکہ دوسرا، دوسروں کے مختلف ذاتی مسائل حل کرنے کے تجربے اور تربیت کی بدولت مدد کرنے کی مہارت حاصل کر چکا ہوتا ہے"

رہنمائی اور مشاورت میں فرق:

(1) رہنمائی کا اطلاق تعلیمی اداروں کے امور کے ساتھ ہوتا ہے اور مشاورت رہنمائی کا ایک حصہ ہے۔

(2) رہنمائی اور مشاورت تعلیمی اداروں میں اختیار کی جاتی ہے۔ اور اس عمل کے دوران تھوڑا وقت درکار ہوتا ہے۔

مشاورت کی تکنیکوں میں کلاسیکل تحلیل نفسی، شخصی مرتکز مشاورت اور عقلی جذباتی تکنیک قابل ذکر ہیں:

تحلیل نفسی کو مشیر کے ذاتی دفتر یا ہسپتال کے ایک علیحدہ انٹرویو روم میں بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔ اس میں مشار کو کہا جاتا ہے کہ جو کچھ بھی اس کے ذہن میں آتا ہے اسے وہ آزادانہ طور پر بیان کرتا جائے۔ یہ وضاحت مشار کو ماضی اور حال کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔

شخص مرتکز مشاورت کا بانی کارل راجرز تھا۔ اس مشاورت کی رو سے ہر فرد اچھا، مثبت اور تعمیری مستقبل کی طرف گامزن اور خود ہدایتی ہوتا ہے۔ راجرز کہتا ہے کہ خود تکمیلی کا عمل زندگی کے لیے بہت ہی اہم اور فعال تحریکی قوت ہے جو فرد کی مکمل ذات کو متاثر کرنے والے اعمال کو گھیرے ہوئے ہیں۔ اس تکنیک میں مشیر کا رول ایسا ماحول تشکیل کرنے میں مدد دیتا ہے جو مؤکل کو زندگی کے تمام پہلوؤں پر سے پردہ اٹھانے میں مدد دے۔ ایسا ماحول مشیر اور مشار کے درمیان تعلق قائم کرنے کی فوقیت پر زور دیتا ہے۔ چنانچہ ایسا مشیر:

(1) بات چیت بھی کم کرتا ہے اور ہدایات بھی کم ہی دیتا ہے۔

(2) وہ نصیحت کرنے سے بھی گریز کرتا ہے۔

(3) وہ فرد کے "حال" پر زور دیتا ہے۔

(4) وہ اپنے اور فرد کے درمیان تعلق کو بڑی فوقیت دیتا ہے۔

(5) وہ مؤکل کے لیے فیصلے نہیں کرتا بلکہ اسے اپنے فیصلے خود کرنے میں مدد دیتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کا بانی البرٹ ایلس تھا۔ اس تکنیک کی رو سے ہر فرد لازمی طور پر عقل مند، بے عقل یا ذی حس اور مخبوط الحواس ہر دو صفات کا حامل ہوتا ہے۔ یہ دوئیت بنیادی طور پر فطری اور حیاتیاتی ہوتی ہے اور نئی سوچ کی آموزش تک جاری رہتی ہے۔ اس تکنیک کا مشیر "عملی" اور ہدائتی ہوتا ہے۔ یہ استاد اور راہبر کا رول ادا کرتا ہے۔ اس تکنیک کی رو سے مشیر کو روشن خیال، صاحب علم، دوسرے لوگوں کے جذبات سے ہم آہنگ ہونے کی صلاحیت کا حامل، سائنسی اندازِ فکر کا مالک، مستقل مزاج، دوسروں کی امداد کے لیے مستعد اور فرد کی سوچ کا جائزہ لینے کا اہل ہونا چاہیے۔ اس تکنیک کا مقصد فرد کو یہ جاننے میں مدد دینا ہے کہ وہ زیادہ عقلمندانہ اور منافع بخش زندگی گزار سکتے ہیں۔ یہ تکنیک مؤکلان کو مطالبات گھڑنے اور پریشان ہونے سے گریز اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کا ایک مقصد مؤکلان کو خود شکستہ خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے میں مدد دینا ہے۔ یہ تکنیک اس ضمن میں حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ اپنے آپ اور دوسروں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ تحمل کا مظاہرہ کریں اور اپنے مقاصد حاصل کریں۔ یہ درج بالا مقاصد لوگوں کو خود شکستہ کردار کی تبدیلی کے لیے عقلی طور پر سوچنے کی آموزش اور عقلمندی سے کام کرنے کی آموزش کی مدد سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ اس تکنیک میں اہم تکنیکیں "تعلیم دینا" اور بحث کرنا ہیں۔

عقلی کرداری تکنیک کو ماوسلتبائی نے وضع کیا جو عقلی جذباتی تکنیک سے علیحدہ ہوئی اس کے طریقہ ہائے اور مقاصد بھی اس سے مختلف ہیں۔

## سوالات

**1- خالی جگہ (موزوں الفاظ سے) پُر کریں:**

i- کارل راجرز.................مشاورت کا بانی تھا۔

ii- عقلی جذباتی کرداری مشاورت کے بانی کا نام.................تھا۔

iii- تحلیل نفسی کا بانی.................تھا۔

iv- مشیر اور مشار کے درمیان.................کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔

v- .................رہنمائی میں افراد کو پیشہ کے انتخاب میں مدد دی جاتی ہے۔

**2- درج ذیل بیانات میں صحیح اور غلط کی نشاندہی کیجیے۔**

i- رہنما کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر فرد قابل احترام ہے۔ ص / غ

ii- تحلیل نفسی تکنیک کی بنیاد بلوغت کے دور پر رکھی جاتی ہے۔ ص / غ

iii- شخصی مرتکز مشاورت کے عمل کے دوران مشیر بہت کم بات کرتا ہے۔ مشار کے خیالات واحساسات پر اپنی رائے کا اظہار نہیں کرتا۔ ص / غ

iv- عقلی جذباتی تکنیک میں مشیر مشار کو کوچ پر لیٹنے کی ہدایت دیتا ہے اور خود اس کی نظر سے اوجھل ہو کر یعنی سر کے پیچھے بیٹھتا ہے۔
ص / غ

v- تحلیل نفسی تکنیک کا بانی کارل راجرز تھا۔
ص / غ

3- ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں:

i- شخص مرتکز مشاورت کے بانی کا نام کیا تھا؟
ا۔ فرائڈ ب۔ ایلس ج۔ کارل راجرز د۔ جونز

ii- کس نفسیات دان نے کہا ہے؟ Guidance لفظ Guide سے نکلا ہے جس کے معنی ہدایت کرنا، مدد دینا، قیادت کرنا، معلومات فراہم کرنا اور باہمی تفاعل ہے:
ا۔ شرٹزر اینڈ سٹون ب۔ فرینک پارسنز ج۔ راجرز د۔ جونز

iii- فرائڈ کس نظریہ مشاورت کا بانی تھا؟
ا۔ ہدایاتی ب۔ تحلیلِ نفسی ج۔ شخص مرتکز د۔ عقلی جذباتی

iv- کس مشاورت میں دو اہم تکنیکیں "تعلیم اور بحث کرنا" ہیں۔
ا۔ تحلیل نفسی ب۔ شخص مرتکز ج۔ عقلی جذباتی د۔ کوئی نہیں

v- "ہر فرد قابلِ احترام ہے" کا درج ذیل میں سے کس کے ساتھ تعلق ہے؟
ا۔ رہنمائی کے اصولوں سے ب۔ رہنمائی کے مقاصد سے
ج۔ رہنمائی کی اقسام سے د۔ کسی سے بھی نہیں

4- درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں:

i- شرٹزر اور سٹون کی پیش کی گئی رہنمائی کی تعریف تحریر کریں۔
ii- رہنمائی اور مشاورت کے درمیان دو فرق بیان کریں۔
iii- کارل راجرز کے مشاورتی عمل کی شرائط و خصوصیات قلم بند کیجیے۔
iv- تحلیل نفسی (مشاورت) میں مشیر کا رول تحریر کریں۔
v- عقلی، جذباتی تکنیک کے مشیر کا رول بیان کریں۔
iv- قرآن وحدیث کی روشنی میں رہنمائی کے تصور کی مختصر وضاحت کریں۔

5- جوابات تحریر کریں:

i- رہنمائی کی تعریف کریں۔ تعلیمی رہنمائی اور پیشہ ورانہ رہنمائی کی وضاحت کریں۔
ii- رہنمائی کے اصول بیان کریں۔ مشاورت کی تعریف کریں۔ رہنمائی اور مشاورت میں فرق بیان کریں۔
iii- مؤکل اور مشیر کے درمیان تعلق کی وضاحت کریں، مشاورت کے عمل میں اس تعلق کی اہمیت بیان کریں۔
iv- کلاسیکی تحلیلِ نفسی کی تکنیک کی وضاحت کریں۔
v- شخصی مرتکز تکنیک کو زیر بحث لائیں۔
vi- عقلی جذباتی تکنیک تفصیلاً بیان کریں۔

## مشق

- ☆ ذاتی مسائل کے حوالہ سے گروہی مباحثہ
- ☆ ذاتی مسائل، جذباتی مسائل اور معاشرتی مسائل کے حوالہ سے تقریری مقابلہ
- ☆ گھر کا کام، اپنے گھر کے افراد کے مسائل کو اکٹھا کر کے لانا اور اس پر بحث کرنا
- ☆ فونٹین ہاؤس، لاہور یا قریبی شعبہ ذہنی ونفسیاتی امراض کا وزٹ کرنا

## کتابیات

### رہنمائی اور مشاورت


1. Burks, Herbert M. 1979, Theories of Counselling, New York McGraw Hill.
2. Coughlie. Pamela A 2004, Educational and the Culture of Democracy: Early Childhood Practices, Washington D.C. Children Resource International.
3. Drapela, Victor F. 1979, Guidance and Counselling around the World, Washington D.C, University Press of America.
4. Egan, Gerard, 1998, The Skill Helper London. Brooks / Cole Publishing Co.
5. Jones,Arethor J. 1970, Principles of Guidance,New York, McGraw Hill Book Company.
6. Raj Singh, Educational and Vocational Guidance, New Delhi, Commonwealth Publishers.
7. Rao, S Narayana, 1992, Counselling and Guidance, New Delhi, Tata McGraw Hill Publishing Company Ltd.
8. Thompson, Charles L & Rudolph, Linda B. 2000, Counselling Children, Australia Brooks / Cole Thomson Learning.

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ منظور شدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کُتب مُہیا کرتا ہے۔ اگر ان کُتب میں کوئی تصور وضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آرا سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکر گزار ہو گا۔

مینجنگ ڈائریکٹر
پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ
21-ای-II، گلبرگ-III، لاہور۔

فیکس نمبر: 042-99230679
ای میل: chairman@ptb.gop.pk
ویب سائٹ: www.ptb.gop.pk

Printed by: Maryah Printers Islamabad
sales@maryahprinters.com

Designed By: ART CELL PCTB

امانت دیانت صداقت شرافت

پنجاب
کریکولم اینڈ
ٹیکسٹ بک بورڈ
لاہور

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور