

نفسیات

12



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں
تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

منظور کردہ: وفاقی وزارت تعلیم حکومت پاکستان، اسلام آباد بموجب مراسلہ نمبری SS-10/13-F

فہرست

صفحہ	عنوانات	
1	نمونہ نسیات	حصہ اول
19	صحت کی نسیات	حصہ دوم
47	سماجی نسیات	حصہ سوم
70	رہنمائی اور مشاورت	حصہ چہارم

مصنفین:

- ☆ پروفیسر فقیرہ الدین حیدر (ریٹائرڈ) ☆ پروفیسر عصمت اللہ جمیمہ، اسٹنٹ پروفیسر
☆ پروفیسر توقیر سلیم خان، اسٹنٹ پروفیسر ☆ فریدہ صادق، سینئر ماہر مضمون (نسیات)

ایڈیٹرز:

- ☆ پروفیسر زریں بخاری ☆ فریدہ صادق، سینئر ماہر مضمون (نسیات)
☆ نگران: ☆ فریدہ صادق ☆ ڈپٹی ڈائریکٹر گرافکس آرٹسٹ: مسز عائشہ وحید
☆ ڈائریکٹر مسودات: ☆ ڈاکٹر مبین اختر

ناشر: شہزاد بک سنٹر لاہور		مطبع: شہزاد نوید پرنٹرز لاہور	
تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد اشاعت
مئی 2018ء	اول	16th	8,000
			قیمت
			41:00

نمونی نفسیات

(Developmental Psychology)

نمونی نفسیات کو بچے کی نشوونما بھی کہا جاتا ہے یہ نفسیات کی اہم ترین شاخوں میں سے ایک ہے۔ نمونی نفسیات کا تعلق انسانی زندگی میں واقع ہونے والی تمام تبدیلیوں کو بیان کرنے اور واضح کرنے سے ہے اس کا مطالعہ بچے کی ابتدا کے عمل سے لے کر تمام زندگی پر محیط ہے اس لیے ہم اسے نشوونما کی نفسیات یا نمونی نفسیات کہتے ہیں۔ نشوونما کا عمل استقرارِ حمل سے لے کر موت تک جاری رہتا ہے۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں ان کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور بیجانی نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ بچے پیدا ہوتے ہی دیکھنے اور سننے کی استعداد رکھتے ہیں اور جلد ہی ان کا ماحول کے متعلق معلومات حاصل کرنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے صرف چھ ماہ کی عمر میں ہی وہ مانوس اشیا کو پہچاننے لگتے ہیں۔ (Weizman, Cohen & Park, 1971) وہ بہت سے پختہ بیجانات مثلاً خوف، خوشی، تشویش، غصہ اور حیرانی کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔ بچے کھیل ہی کھیل میں کچھ دواور کچھ لو کا سماجی عمل اختیار کر لیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ لوگ اکثر متوقع جواب دیتے ہیں۔ (Izard, 1978)

اصول مطالعہ کی رو سے نفسیات کے ہر موضوع کو نمونی تناظر میں مطالعہ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ادراک، آموزش، یاد، فکر، محرک اور شخصیت وغیرہ۔ ابتدائی درجہ بلوغت کی مخفی استعدادیں کیا ہیں؟ کیا بڑھاپے کے ساتھ یاد، آموزش یا کوئی اور ذہنی قابلیتیں رو بہ زوال ہو جاتی ہیں، ایک فرد کی شخصیت میں انفرادیت کی تشکیل کیسے ہوتی ہے، ایسے تمام سوالوں کا جواب ہمیں نمونی نفسیات کے مطالعہ سے ملتا ہے۔ اس شاخ کا دائرہ عمل بہت وسیع ہے۔ امریکہ میں نمونی نفسیات کے بہت سے ماہرین نے کالجوں، یونیورسٹیوں اور طبی اداروں میں مراکز کھول رکھے ہیں۔ تعلیمی تحقیق میں وہ نہ صرف بچوں کی عمومی نشوونما کا اندازہ لگاتے ہیں بلکہ والدین کو بھی مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کی نشوونما میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ غرض نمونی نفسیات انسان کی پوری زندگی میں ذہنی اور جسمانی نشوونما، نرا کر نما، کا تفصیل سے مطالعہ کرتی ہے۔

انسان پیدائش کے وقت تو عاقل قابل نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی تمام ضروریات پوری کر سکے جو صلاحیتیں اس کے اندر قدرت نے عطا کی ہیں ان سے استفادہ کرنے کا بھی وہ ابھی اہل نہیں ہوتا۔ اسے اپنی خدا داد صلاحیتوں سے فائدہ اٹھانے کا اہل بننے کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ ہم اس شے کو نامیات (Organism) کہیں گے جو زندہ دماغ رکھتی ہو اور جس کے بدن کے تمام اعضاء ایک باہمی نظم و ضبط سے مصروف کار ہوں۔ اس کا نظام عصمی بھی اسی قدر پیچیدہ ہوتا ہے کہ اسے مرحلہ بلوغت تک پہنچنے اور صلاحیتوں سے مستفید ہونے کے لیے آموزش میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ جوانی کی بھرپور زندگی گزارنے کے بعد اُس کی جسمانی اور ذہنی قوتوں میں زوال و انحطاط ظاہر ہونے لگتا ہے۔ یوں حیات انسان کی نشوونما اور بالیدگی کے کئی عہد ہوتے ہیں۔ نفسیات کی یہ شاخ ان ادوار کے دوران رونما ہونے والی تبدیلیوں کا نفسیاتی نقطہ نظر سے مطالعہ کرتی ہے، اسے ہم نمونی نفسیات کے

علاوہ نشوونما یا بچوں کی نفسیات بھی کہتے ہیں۔

نفسیات کی اس شاخ کے احاطہ مطالعہ میں افراد کی زندگی کے دوران رونما ہونے والی تبدیلیوں کی تفصیل و تشریح شامل ہے۔ یہ بھی کہ کس طرح خوش گوار تبدیلیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور کیسے ناخوشگوار سرگرمیوں کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے اور افراد کے مابین ان تبدیلیوں کے دوران رونما ہونے والے اختلافات اور مشابہات کی تفصیل سے وضاحت کرتی ہے۔ ہرلاک (Hurlocks, E.B, 1975) ان الفاظ میں نمونی نفسیات کی تعریف کرتی ہیں: ”یہ علم نفسیات کی وہ شاخ ہے جو انسان کے وجود میں آنے سے لے کر اس کی موت تک نشوونما، بچپن اور عمر کے مختلف ادوار کا تفصیلی مطالعہ کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ادراک، معاشرتی اور زندگی کے دیگر تقاضوں پر بحث کرتی ہے۔“

نفسیات کی اس شاخ کے مطالعہ کے درج ذیل مقاصد ہیں:

- ا۔ نشوونما کے ایک عہد سے دوسرے عہد تک ظاہری شکل و صورت، دلچسپی، کردار اور نصب العین میں نمایاں اور مشترکہ تبدیلیاں کون کون سی ہیں جو رونما ہوتی ہیں؟
- ب۔ نشوونما کی یہ تبدیلیاں کب واقع ہوتی ہیں؟ کون سے عوامل اور اسباب و حالات ان تبدیلیوں کے ذمہ دار ہیں؟
- ج۔ فرد کے کردار پر یہ تبدیلیاں کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں اور کہاں تک ان تبدیلیوں کی پیش گوئی کی جاسکتی ہے؟
- د۔ کیا یہ تبدیلیاں انفرادی ہوتی ہیں یا ان کی نوعیت عالم گیر ہوتی ہے؟

بالیڈگی کی تعریف (Definition of Growth)

بالیڈگی کی تعریف کرنے سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بالیڈگی کو نشوونما سے علیحدہ نہیں کیا جاسکتا اس حقیقت کے باوجود کہ بالیڈگی اور نشوونما کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا دونوں ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور عموماً ایک دوسرے کے بدل کے طور پر استعمال ہوتی ہیں اور ان میں سے کوئی بھی اکیلے واقع نہیں ہوتی۔

یہ بات صحیح ہے کہ بالیڈگی سے مراد صرف کمیتی (مقداری) تبدیلی لی جاتی ہے۔ ایک بچہ صرف جسمانی طور پر ہی بڑا نہیں ہوتا بلکہ اس کا سائز، اندرونی اعضا کی ساخت اور دماغ بھی بڑا ہو جاتا ہے بچے کے دماغ کی بالیڈگی سے بچے کی آموزش، یاد اور استدلال کی اہلیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بچے کی جسمانی اور ذہنی دونوں طرح کی نشوونما ہوتی ہے اس کے برعکس نشوونما کا تعلق کیفیتی اور کمیتی (Qualitative and Quantitative) دونوں قسم کی تبدیلیوں سے ہے۔

ہم بالیڈگی کو اس طرح بھی بیان کر سکتے ہیں:-

بالیڈگی کا آغاز فرد کی زندگی کی ابتدا کے ساتھ ہی ہو جاتا ہے جب سے رحم مادر میں بار آورڈ (Fertilized Cell) وجود میں آتا ہے اور پھر بعد میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس میں عضویاتی اور جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ درج ذیل عوامل وقوع پذیر ہوتے ہیں:

i۔ جسم کی لمبائی، اونچائی یعنی قد میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پیدائش کے وقت عموماً بچے کا قد 43 سینٹی میٹر سے 53 سینٹی میٹر تک ہوتا ہے جو بارہ ماہ بعد قریباً تین گنا ہو جاتا ہے۔

ii۔ انسان کا وزن بڑھتا رہتا ہے۔ پیدائش کے وقت نارمل بچے کا وزن چھ سے نو پونڈ تک ہوتا ہے جو ایک سال بعد قریباً تین گنا

ہو جاتا ہے۔

iii- فرد کے اعضا کا حجم بھی قد اور وزن کی طرح بڑھتا رہتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں فرد کے سائز (حجم) قد، وزن اور اعضا میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو بالیدگی کہا جاتا ہے۔

بالیدگی کی وجہ سے مختلف اعضائے جسم کے وظائف بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ اور اس طرح رفتہ رفتہ فرد کرداری وظائف ادا کرنے کے درجے تک پہنچ جاتا ہے۔ مثلاً شیرخوار بچہ موٹر سائیکل نہیں چلا سکتا کیوں کہ اس کے جسم کے اعضا کی نشوونما اور پختگی اس درجہ کی نہیں ہوتی کہ اس میں وہ صلاحیت پیدا ہو سکے جو موٹر سائیکل چلانے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر کام کو سرانجام دینے کے لیے عضلات، اعصاب وغیرہ کی پختگی کا ایک خاص درجہ ضروری ہوتا ہے۔

اندرونی اعضا میں عمر کے مطابق کمی یا بیشی جاری رہتی ہے۔ فرد کے دماغ کے حجم، دماغ کی ہڈیوں (Skull Bones)، ہاتھوں، ناگوں کی ہڈیوں، پسلیوں، جسمانی چربی، خون، کیمیائی رطوبتوں وغیرہ میں بھی تغیر جاری رہتا ہے۔ بالیدگی میں تغیر کا عمل آہستہ آہستہ رونما ہوتا ہے فرد کی جسامت، قد کاٹھ وغیرہ راتوں رات ہی میں تو نہیں بڑھ جاتے بلکہ اس عمل افزائش کے لیے موزوں عرصہ درکار ہوتا ہے۔

بطور اصطلاح بالیدگی کو روزمرہ زندگی میں مختلف نوعیت کے عوامل کے لیے بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔ جیسا کہ:

i- تغیر (Change)

کردار یا کرداری وظائف کے حصول کا جو قابل پیمائش درجہ فرد میں ظہور پذیر ہوتا ہے اور جس کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہوتا ہے، بالیدگی ہی کی بدولت عمل میں آتا ہے۔

ii- اہلیت (Capability)

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ فرد میں جتنی اہلیت، وقتی صلاحیت، کارکردگی ہے اور اس میں جس قدر اضافہ یا کمی ہوتی ہے یہ بھی عملی بالیدگی کا ہی حصہ ہے۔

iii- روزمرہ وظائف (Everyday Functions)

فرد جس قدر بھی کرداری وظائف روزمرہ زندگی میں ادا کرنے کے قابل ہوتا جاتا ہے، عملی بالیدگی کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ مثال کے طور پر پیراکی کے لیے بچہ کو اعصاب میں مناسب پختگی لازمی طور پر درکار ہے۔ قابل فہم گفتگو کی غرض سے زبان کے عضلات میں موزوں حد تک مضبوطی آنا ضروری ہے۔ اس میں عمر کی، سلیقہ، نفاست کی حد اور نوعیت کیا ہے؟ یہ ایک خاص عمر میں ظاہر ہوتی ہے، اس کا تعلق بھی بالیدگی کے ساتھ ہے۔

iv- نمو (Development)

جب عملی آموزش کی بدولت ترقی یا ارتقاء واضح کرنا مقصود ہو تو بالیدگی کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ مثلاً ذہنی، مذہبی، اخلاقی، ثقافتی، سماجی سطحیات میں تغیر، افزائش وغیرہ جو کہ زندگی کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔

۱- وراثتی پہلو (Hereditary Aspect)

وراثتی عمل کے ذریعے ہر نسل کے فرد میں اپنے آباء و اجداد کے اوصاف منتقل ہوتے جاتے ہیں اور بالیدگی بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

نمو کی تعریف (Definition of Development)

نمو سے مراد ترتیب وار اور مربوط تبدیلیوں کا ارتقائی سلسلہ ہے جس میں کمیتی اور کیفیت (Quantitative & Qualitative) دونوں قسم کی تبدیلیاں پائی جاتی ہیں۔ ترقیاتی سلسلے کا مطلب تبدیلیوں کا رکنے کی بجائے آگے کی جانب بڑھنا ہے اور ”بالترتیب اور متعلقہ“ کا مطلب ہے کہ تبدیلیوں کے درمیان ایک خاص قسم کا تعلق پایا جاتا ہے وہ تبدیلیاں جو پیدا ہو چکی ہیں یا ان کے بعد پیدا ہوں گی ان کا آپس میں ربط ہے۔ نیوگرتن (Neugarten) نے واضح کیا کہ بڑے ہونے پر تبدیلیاں لوگوں کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟ نیوگرتن (Neugarten) کے مطابق لوگ تمام تر تجربات کے نتیجے میں اچھی یا بری تبدیلیاں حاصل کرتے ہیں چونکہ فرد کے ذہن میں تمام واقعات کے نقوش منقش ہو جاتے ہیں اس لیے افراد ان تجربات کے نقوش سے متاثر ہو کر نئے واقعات و حالات میں زیادہ بہتر طریقے سے اظہار کرتے ہیں۔ اس طرح ذہنی نظام نہ صرف وسیع ہوتا ہے بلکہ زیادہ حوالوں کے ساتھ شناخت کیا جاتا ہے۔ بالغ افراد کے ذہنی اعمال میں نہ صرف وسعت اور گہرائی بچوں سے زیادہ پائی جاتی ہے بلکہ ایک دوسرے سے بھی بہت مختلف ہوتے ہیں اور یہ رنگین اور تنوع جوانی سے بڑھاپے تک بڑھتا ہی رہتا ہے۔ مندرجہ بالا بحث سے ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ نشوونما کا مطلب کیفیت اور کمیتی تبدیلیاں ہی ہے جبکہ بالیدگی میں کمیتی تبدیلیوں کا صرف ایک پہلو پایا جاتا ہے۔ بالیدگی حاصل ہونے پر آموزش کے ذریعے جو وظائف سرانجام دیے جاسکتے ہیں اسے نموکہیں گے۔ نظام اعصاب میں پختگی پیدا ہونے پر فرد پڑھنا لکھنا سیکھ سکتا ہے، اسی طرح نظام اعصاب کے ساتھ اس کی ذہنی، سماجی مہارتوں میں بھی تبدیلی پیدا ہوگی ایسی تبدیلیاں فرد کے طبعی اور اعصابی ساخت میں منظم انداز میں پیدا ہوتی ہیں اور دیر پا بھی ہوتی ہیں ایسی تبدیلیاں نہ تو کسی بیماری کے نتیجے میں اور نہ ہی کسی حادثہ کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔ نمو کی اصطلاح درج ذیل وظائف میں استعمال ہوتی ہے۔

i- عملی آموزش (Process of Learning)

یہ ایک عملی آموزش ہے جو بالیدگی کی بدولت عضویہ (Organism) میں خاص ترتیب کے ساتھ ظاہر ہونے والی تبدیلیوں کے معانی میں استعمال کی جائے گی جو تمام عمر جاری و ساری رہتی ہے اور یہ کہ بالیدگی کی غیر موجودگی میں عملی آموزش غیر موثر و بے نتیجہ ہو کر رہ جائے گا۔

ii- عمر کی پختگی (Age Maturation)

نشوونما سے مراد پختگی کی وجہ سے فرد کے افعال میں بہتری یا انحطاط کا رونما ہونا ہے۔ ان کی بدولت فرد میں مختلف افعال میں اسی ”تغیر کی تنظیم“ رونما ہوتی ہے۔ اور ان میں امتیاز کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ پہلے بیس سالوں میں یہ تبدیلیاں عموماً ہی طور پہلی سے بہتر صورتوں میں ظاہر ہوتی ہیں جو کہ فرد میں منظم، باضابطہ، پیچیدہ، پائیدار اور متوازن تبدیلیاں پیدا کرتی ہیں۔ ہر سطح ادنیٰ عمر کی پختگی کے نتیجے میں بچے کی صلاحیتیں بھی تغیر پذیر ہوتی رہتی ہیں۔ بچے، بالغ، ادھیڑ عمر اور بوڑھے افراد کی سوچوں میں تفاوت نمو کی

عمل کی بدولت ہوتا ہے جبکہ بالیدگی کی نشانی کی نسبت سے گھٹنا بڑھتا رہتا ہے۔

iii- وظائف (Functions)

بطور اصطلاح نفسیات میں نشوونما کو قوتی، معاشرتی، ذاتی اور اخلاقی وظائف میں تبدیلیوں کے معنوں میں استعمال کیا جاتا ہے جس کی بنیاد اگرچہ بالیدگی ہوتی ہے لیکن ماحول کے زیر اثر دیگر اور سماجی مہارتیں متاثر ہوتی ہیں۔

پختگی کی تعریف (Definition of Maturation)

پختگی سے مراد فرد کا ان امور کو سرانجام دینے کے قابل ہو جانا ہے جو اس عمر کے لیے ضروری ہوتے ہیں یہ امور جسمانی اور ذہنی دونوں قسم کے ہو سکتے ہیں یہ ایک فرد کی خواہیدہ صفات کو ظاہر کرنے کے لیے اندرونی بلوغت یا پختگی کے درجے کو ظاہر کرتے ہیں یہ صفات اور خصوصیات افراد کے لیے نسلی عطیہ ہیں۔ بچوں کے رنگنے، گھٹنوں کے نکلی چلنے، بیٹھنے، کھڑا ہونے اور چلنے جیسے نسلی اعمال یا فائیکو جنیٹک (Phylogenetic) کہلاتے ہیں۔ یہ پختگی کے نتیجے میں تشکیل پاتے ہیں۔ ان اعمال میں تربیت اور مشق کا کوئی زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔ مشروطیت کے عمل سے مشق کے مواقع کم کر دینے سے نشوونما کا عمل ست ہو جاتا ہے۔ تیرنے، بائیکل چلانے، گیند پھینکنے یا لکھنے جیسے انفرادی اعمال بلا آخر آنتو جنیٹک (Onto genetic) کہلاتے ہیں۔ خصوصاً افعال کے لیے تربیت اور مشق ضروری ہے۔ ان افعال کی نشوونما ترتیب کے بغیر نہیں ہوتی البتہ کوئی بھی ورثاتی میلان ماحولی تا مینا اور مدد کے بغیر مکمل طور پر پختہ نہیں ہو سکتا۔

بالیدگی، نمو اور پختگی میں فرق

(Difference among Growth, Development and Maturation)

بالیدگی اور نشوونما ایک دوسرے سے مختلف ہیں اگرچہ بالیدگی اور نشوونما کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا اور عموماً ایک دوسرے کی جگہ استعمال بھی ہوتی ہیں۔ دونوں اکٹھی ہی واقع ہوتی ہیں اور ان میں سے کوئی بھی اکیلی واقع نہیں ہوتی یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے کہ بالیدگی سے مراد صرف کمیتی یا مقداری تبدیلی ہے۔ انسانی جسم کے تمام اعضاء بالیدگی کے عمل سے ساخت اور سائز میں بڑھتے ہیں ایک بچہ نہ صرف جسمانی طور پر بڑا ہوتا ہے بلکہ اس کے اندرونی اعضاء اور دماغ کی ساخت اور سائز بھی بڑا ہوتا ہے۔ بچے کے دماغ کی یہ بالیدگی اس کے عمل آموغہ فظ اور استدلال پر منحصر ہوتی ہے۔ یہاں پتہ چلتا ہے کہ ذہنی طور پر بھی بالیدگی ہوتی ہے بالیدگی صرف مقداری تبدیلی ہے اور نمو تمام تبدیلیوں کا عمل ہے جو کمیتی اور کیفیتی دونوں قسم کی ہوتی ہیں لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ نمو کا مطلب تبدیلی ہے اور یہ تبدیلی دو قسم کی ہے کمیتی اور کیفیتی جو ایک خاص ترتیب اور ارتباط سے واقع ہوتی ہیں۔ پختگی ایک خاص عمر کے درجہ کی ضرورت کے مطابق افعال کو سرزد کرنے کی تیاری کا نام ہے۔ یہ فرد کے اندر موجود خصوصیات کو بے نقاب کرنے والا درجہ بلوغت ہے۔ مختلف قسم کے افعال عمر کے خاص درجہ بلوغت پر انجام دیے جاسکتے ہیں۔ تیرنے، گیند پھینکنے یا لکھنے جیسے افعال کے لیے ترتیب ضروری ہے اس کے باوجود ان افعال کے لیے اندرونی درجہ بلوغت تک پہنچنا ضروری ہے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جسمانی اور ذہنی خصوصیات کی تشکیل کچھ تو ان خصوصیات کے اندرونی درجہ بلوغت پر منحصر ہے اور کچھ فرد کی مشق اور کوشش پر۔ عمل آموزش میں بھی بالیدگی کا بہت حد تک عمل دخل اور اہم کردار ہے۔ اگر ہم ایک بچہ کو وہ کام یا سبق سکھانے کی کوشش کریں جو اس کی بالیدگی کی سطح سے بلند تر درجے کا ہو تو بچہ یا تو اسے سیکھ نہیں پائے گا یا پھر اس کے لیے بہت زیادہ محنت کرنا پڑے گی۔ اسی

حقیقت کی وجہ سے گریڈ اول کا بچہ گریڈ پانچ کے نصاب پر عبور حاصل نہیں کر سکے گا اور اسی طرح میٹرک کا طالب علم بی۔ اے کا نصاب سیکھنے کے قابل نہیں ہوگا۔ ظاہر ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ کسی کام کو سیکھنے یا کسی سبق کو یاد کرنے کی اہلیت اور وقوفی صلاحیت عمر کے بڑھنے کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔

نمو اور بالیدگی دو مختلف مگر باہم منسلک، بیک وقت جاری و ساری اور انتہائی اہم ارتقائی عوامل ہیں پھر معانی اور نوعیت میں بھی کافی مماثل ہیں۔

نمو اور بالیدگی کے پہلو

نشوونما کا عمل تین قسم کا ہوتا ہے مثلاً وقوفی، جسمانی اور سماجی۔ یہاں ان تینوں کا مختصر ذکر کیا جائے گا۔ نشوونما کے تینوں پہلو بیک وقت واقع ہوتے ہیں۔

i- وقوفی نشوونما ii- جسمانی نشوونما iii- سماجی نشوونما

i- وقوفی نشوونما (Cognitive Development)

نشوونما کے اس پہلو (وقوفی) سے ہم یہ مراد لے سکتے ہیں کہ یہ وہ منظم تبدیلیاں ہیں جو فرد کے ذہنی افعال و اعمال کی مدد سے مختلف چیزوں سے واقفیت، اور فکری عمل سے تعلق رکھتی ہیں یہ ذہنی نشوونما سے متعلق ہے۔ جس میں یادداشت، تفکر، بصیرت اور تخلیق وغیرہ کے اعمال ہیں یہ پیچیدہ اور اعلیٰ درجے کے فکری امور کے سمجھنے میں مددگار ہوتی ہے دوسرے الفاظ میں ہم اسے ذہنی نشوونما (Intellectual Development) بھی کہہ سکتے ہیں البتہ اس میں ذاتی اور نفسیاتی نشوونما بھی شامل ہے جس کے تحت شخصیت کی تشکیل کے مختلف پہلو بھی زیر مطالعہ آتے ہیں۔

ایک شخص کے ذہن میں پیدائش کے وقت سے موجود خام قابلیتوں سے کس طرح بالغ عمری میں مہارت اور کمال کے درجہ کا اظہار ہوتا ہے؟ اس سوال کا جواب وقوفی نشوونما میں ملتا ہے۔ ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ بچے سکول میں داخلے کے وقت تک زبان کی مشکلات پر قابو پا لیتے ہیں۔ وہ نارمل انداز میں گفتی کرنا، حروف ابجد بولنا، اپنی پسندیدہ کہانیاں سنانا اور بہت سی کھیلوں کے اصول واضح کرنا جانتے ہیں۔ ایٹائی اور افریقی بچوں کے بارے میں یہ مکمل طور پر تو صحیح نہیں لیکن پھر بھی ہم دیکھتے ہیں کہ سکول سے نکلے ہوئے بہت سے بچے ٹی وی سیٹ، ٹیلیفون اور ویڈیو مشین وغیرہ پر کام کر سکتے ہیں۔ جو چیزیں باپ دادا نے اپنی پوری زندگی میں سیکھی تھیں وہ سائنس اور ریاضی کی چیزیں بچے سکول کی تعلیم میں ہی سیکھ جاتے ہیں بڑے ہو کر ٹیکنالوجی کی اس دنیا میں انھیں اپنا پیشہ منتخب کرنا ہوتا ہے جس کے لیے بہت زیادہ مہارت کی ضرورت ہے مثلاً کمپیوٹر پروگرامنگ، دماغی سرجری یا خلائی جہاز کے پائلٹ کا کام وغیرہ۔

وقوف اور ذہانت ماحول میں مطابقت پذیری کے نفسیاتی عمل سے متعلق ہیں عام طور پر بچے ان قابلیتوں کی آموزش کرتے ہیں جن کے لیے ان کے والدین اور اساتذہ تقویت بخشتے ہیں۔ ابتدائی آموزش سے حاصل کردہ قابلیتیں نئی آموزش صورت حال میں منتقل ہو کر نئی آموزش میں سہولت اور آسانی فراہم کرتی ہیں۔ اس طرح جلد حاصل کی جانے والی تنقیدی قابلیت ترقی کے عمل کو تیز تر کرتی ہے اور دیر سے حاصل کی جانے والی آموزش قابلیت پسماندگی کو جنم دیتی ہے اور ایک قابلیت کی آموزش میں دیر سے دوسری قابلیتوں کی آموزش میں بھی دیر ہو جاتی ہے یوں کہنا چاہیے کہ اپنی عمر سے آگے چلنے والے بچے اور زیادہ آگے رہتے ہیں اور اپنی عمر سے پیچھے رہنے والے پیچھے رہ جاتے ہیں مختلف تہذیبوں میں مختلف قابلیتوں کو اہم سمجھا جاتا ہے اس لیے مختلف تہذیبوں میں مختلف قسم کی قابلیتیں پائی

جاتی ہیں۔

ii- جسمانی نمو (Physical Development)

اللہ تعالیٰ کی بہترین مخلوق جس کے بارے میں جلی شانہ نے فرمایا ”انسان کو جسے ہوئے خون سے پیدا کیا“ یہی بنی نوع انسان ہے۔ ایک خلوی عضویہ کا بڑا ہوا کرار یوں خلیات پر مبنی ایک بالغ انسان بن جانا اور جسمانی اور ذہنی قابلیتوں کا امتیازی مقام پانا درحقیقت ایک حیران کن عمل کے باعث ہے۔ کاکلن (Coklin 1923) ایک مشہور ماہر حیاتیات نے کہا ”بنی نوع انسان کی نشوونما تمام عجائب میں سب سے بڑا عجوبہ ہے“ ہم انسان کی جسمانی نشوونما کے مختصر جائزہ کے لیے اس کی پوری زندگی کو آٹھ ادوار میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

ا۔ قبل پیدائش شکم مادر کا عرصہ (Prenatal Period)

ب۔ شیرخوارگی اور پاؤں پاؤں چلنے کا عرصہ (Infancy Period)

ج۔ ابتدائی بچپن (Early Childhood)

د۔ لڑکپن (Late Childhood) (Pre Adolescence)

ه۔ نوبلوغت (Adolescence)

و۔ جوان بالغ (Early Adulthood)

ز۔ ادھیڑ پن (Late Adulthood)

ح۔ بڑھاپا (Old Age)

استقرار حمل سے لے کر پیدائش تک کا عرصہ قبل پیدائش شکم مادر (Prenatal) کہلاتا ہے اس عرصہ میں نشوونما بہت تیز ہوتی ہے۔ پیدائش سے دو سال تک کا عرصہ شیرخوارگی (Infancy) کہلاتا ہے۔ اس عرصہ میں بچہ مکمل طور پر مجبور ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ اپنے عضلات پر قابو پا کر خود اعتمادی سیکھتا ہے۔ بچپن یا لڑکپن کا عرصہ 2 سال کی عمر سے بلوغت تک ہے۔ یہ دو درجوں میں منقسم ہے ابتدائی بچپن جو دو سے چھ سال تک کی عمر پر محیط ہے اور دوسرے لڑکپن جو چھ سے بارہ سال تک کی عمر پر محیط ہے اس کے بعد بلوغت کا عرصہ گیارہ بارہ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور سولہ سال کی عمر میں ختم ہوتا ہے۔ زندگی کا باقی عرصہ بالغ پن پر محیط ہے جو جوانی، ادھیڑ پن اور بڑھاپے تک چلتا ہے۔

iii- سماجی نمو (Social Development)

سماجی نمو سے مراد بچے کا دوسرے لوگوں کے ساتھ جان پہچان اور میل ملاپ کی نمو کا مکمل ہونا ہے۔ بچے کی سماجی نمو اس کی پیدائش کے بعد اس وقت سے شروع ہو جاتی ہے جب وہ اپنے ارد گرد کے لوگوں کو پہچاننے لگتا ہے۔ تین اور چھ سال کی عمر کے درمیان ایک لڑکا عموماً اپنے باپ کے ساتھ یا گھر میں کسی دوسرے قریبی مرد کے ساتھ تماشل قائم کر لیتا ہے اور ایک لڑکی عموماً اپنی ماں یا گھر میں موجود کسی دوسری قریبی عورت کے ساتھ تماشل قائم کر لیتی ہے۔ بچہ جس شخص کے ساتھ تماشل قائم کرتا ہے اس کی خصوصیات، اعتقادات، رویے اور اقدار اپنا لیتا ہے اس سے بچے کا اخلاقی ضابطہ بنتا ہے۔ اور ہر جنس کے لیے متوقع کردار کی فہم بھی تشکیل پاتی ہے۔

بچے اپنے والدین اور دوسرے بزرگوں کی تقلید کرتے ہیں۔ سماجی آموزش کے نظریے کے مطابق تماشل (Identification)

ماڈل (نمونہ) کو مشاہدہ کر کے تقلید کرنے سے قائم ہوتا ہے۔ اس طرح کے نظریات معاشرے اور تہذیب کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔
بچوں کی پرورش میں والدین کا تربیتی انداز بہت اہم ہے جو دو قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ آمرانہ انداز ب۔ غیر مزاحمتی انداز

آمریت پسند والدین بچوں میں بلاچوں چرائیں قہر کا حکم کو اہمیت دیتے ہیں، جب کہ غیر مزاحمتی والدین بچوں میں خود اظہاری اور خود انضباطی کو اہمیت دیتے ہیں۔ گھر سے باہر پڑوسی سکول محلے میں پائے جانے والے دوسرے افراد کا رویہ بھی بچے کی سماجی نمو میں مثبت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پیا جے کا وقوفی نشوونما کا نظریہ

(Piaget's Theory of Cognitive Development)

سوئٹزرلینڈ کے ایک حیاتیاتی اور نفسیاتی ماہر جین پیا جے (1896-1980) نے وقوفی نشوونما یا حصولِ علم کے مختلف مدارج کی وضاحت کے لیے ایک نظریہ پیش کیا۔ اس کا نظریہ جدید دور کے نظریات میں ذہنی نشوونما کی بہترین وضاحت کرتا ہے پیا جے کے نزدیک علم حاصل کرنے کی قابلیت عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہے۔ اس کے خیال میں بچہ ماحولی سمجھات کے لیے محض ایک منفعل (Passive) رد عملی نہیں بلکہ وہ اپنی وقوفی نشوونما کا ایک فعال معمار ہے وہ چنگلی، آموزش اور تجربات کے مابین تعامل (Interaction) پر زور دیتا ہے اور اپنی سکیم میں چنگلی کو ایک اہم مقام پر رکھتا ہے دوسرے لفظوں میں بچے کوئی نشوونما کے لیے خود کو تیار کرنا ہوتا ہے لیکن وہ فیصلہ کن وقتوں میں بعض قسم کے تجربات حاصل نہیں کر سکے گا یہ تجربات طبعی اشیاء کے ساتھ تعلیم کے براہِ راست تعلق پر مشتمل ہیں پیا جے کی وقوفی نشوونما کی چار منازل یا مدارج مندرجہ ذیل ہیں۔

- i- حسی حرکی درجہ (Sensory-Motor Stage)
 - ii- قبل عملی درجہ (Pre-Operational Stage)
 - iii- ٹھوس عملی درجہ (Concrete Operational Stage)
 - iv- رسمی عملی درجہ (Formal Operational Stage)
- چاروں مدارج کی تفصیل درج ذیل ہے۔

i- حسی حرکی درجہ (Sensory-Motor Stage)

پیدائش سے دو سال تک کی عمر کے اس دور میں بچے تقریباً نسبت اپنے حسی حرکی کردار کے ذریعے دنیا کے بارے میں علم حاصل کرتے ہیں۔ بچے ماحول کے تعلق سے اپنے جوابی اعمال و افعال کے لیے انعکاسی حرکات (Reflex Action) سے لے کر منظم حرکات تک کی آموزش حاصل کرتے ہیں۔ اس عرصہ میں وہ مختلف حواس کے ذریعے حاصل کردہ معلومات کو مربوط کرنا سیکھتے ہیں اور مقصود مرضی عمل کرتے ہیں۔ بچے حسی حرکی دور کی سب سے اہم تحصیل استقرار اشیاء کا تصور حاصل کرتے ہیں۔ استقرار اشیاء سے مراد کسی شے یا شخص کی موجودگی کا وہ احساس ہے جو نظروں سے ہٹ جانے کے بعد بھی ذہن میں باقی رہتا ہے اسی بنا پر وہ لوگوں کو پہچاننا شروع کر دیتے ہیں اور اپنی گم شدہ اشیاء کو جہاں کہیں ہوں ڈھونڈ نکالتے ہیں۔

ii- قبل عملی درجہ (Pre-Operational Stage)

دو سے سات سال تک کی عمر کے اس عرصہ میں بچے لوگوں، جگہوں اور اشیاء کا علامتی الفاظ کے ذریعے اظہار کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس درجے میں بچوں کی کیفیت نشوونما آگے کی طرف بڑھتی ہے۔ اب وہ اشیاء کی عدم موجودگی میں ان کے بارے میں سوچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ وہ غیر موجود افعال کی نقل کر سکتے ہیں۔ وہ ہندسوں اور لفظوں کی زبان کا استعمال کر سکتے ہیں علامتی نظام میں اہم ترین زبان کا لطیف استعمال ہے۔ انہیں اس بات کی سمجھ آنے لگتی ہے کہ اشیاء اپنی شکل بدلنے کے باوجود اپنی ہستی برقرار رکھتی ہیں۔ وہ اب ٹیوب لاسٹ کو "آن" اور "آف" کرنے کے درمیان تعلق کو سمجھنے لگتے ہیں۔ تاہم ابھی خیالات میں بہت سی خامیاں باقی ہوتی ہیں۔

iii- ٹھوس عملی درجہ (Concrete Operational Stage)

سات سے گیارہ سال تک کی عمر کے اس دور میں بچے خود مرکزیت سے نکل کر نئے نئے تصورات کو سمجھنا اور استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وقوف میں اس کیفیت ترقی سے وہ اشیاء کی درجہ بندی، ہندسوں کا استعمال، اور صورتحال کے تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھنا اور متضاد حالات کو سمجھنا سیکھ جاتے ہیں وہ اپنے آپ کو دوسروں کی جگہ رکھ کر بہتر انداز میں سوچنے لگتے ہیں جو دوسرے لوگوں کو سمجھنے کے لیے ضروری ہوتا ہے اور وہ اس طرح اخلاقی فیصلے کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

خواہ مادے کو دوبارہ ترتیب دے دیا جائے لیکن اگر اس میں سے کچھ نکالنا نہ گیا یا کچھ اور ڈالنا نہ گیا ہو تو مادے کی دو برابر کی کمیتیں صفائی جوہر، وزن، لمبائی، تعداد، حجم اور وسعت میں برابر ہی رہتی ہیں۔ مادے کی شناخت کی یہ قابلیت تحفظ یا بقا (Conservation) کہلاتی ہے۔ بچوں میں تحفظ کی یہ قابلیت مختلف وقتوں میں تشکیل پا جاتی ہے۔ چھ یا سات سال کی عمر میں وہ مادے کی اس ڈھیر یا اصل کی پہچان کر سکتے ہیں۔ نو یا دس سال کی عمر میں وہ وزن کی حقیقی پہچان کر سکتے ہیں اور گیارہ بارہ سال کی عمر میں حجم اور جسامت کے تحفظ (Conservation) کا تصور کر سکتے ہیں۔

iv- رسمی عملی درجہ (Formal Operational Stage)

بارہ سال اور اس سے اوپر کی عمر میں رسمی عمل کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اس دور میں بچے تجرید (Abstract) میں سوچنے کی قابلیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اس عمر میں لوگ طبعی لحاظ سے غیر موجود مسائل کو سمجھ لیتے ہیں۔ مفروضوں پر کام کر کے منضبط طریقے سے ان مفروضوں کی جانچ کر لیتے ہیں۔ شروع میں پیابجے کا خیال تھا کہ تمام نارمل بچے بارہ سال کی عمر میں وقوفی نشوونما میں کیفیت ترقی حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن بعد میں اس نے یہ خیال بدل دیا اور کہا کہ مختلف تجربات کے باعث تاخیر سے اس درجہ کا حصول انہیں برس تک (late teens) کی عمر میں ہو سکتا ہے۔ کچھ دوسرے محققین نے دریافت کیا کہ بعض لوگ رسمی عمل کا یہ درجہ کبھی بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

ایرکسن کا نفسیاتی اور سماجی نمو کا نظریہ

(Erikson's Theory of Psychosocial Development)

ایرکسن (1902) نے نارل انسانی نشوونما کا ایک نظریہ پیش کیا جو انسان کی ساری زندگی پر محیط ہے۔ شخصیت کی تشکیل میں معاشرے کے اثر کو ملحوظ رکھتے ہوئے ایرکسن نے فرائیڈ کے تصور انا (Concept of Ego) کی بنیاد پر اپنا نظریہ استوار کیا۔ ایرکسن نے نشوونما کے آٹھ مدارج بتائے ہر درجہ زندگی کے ہر نئے موڑ پر بحران میں کامیابی سے نمٹنے پر منحصر ہے ایرکسن کے یہ آٹھ بحرانی دور اس کی نشوونما کے آٹھ مدارج کو ظاہر کرتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔

بحران نمبر 1: اعتماد بمقابلہ بے اعتمادی (Crisis I: Trust versus Mistrust)

ایرکسن کے نزدیک بچے کی زندگی میں پہلا نازک مرحلہ پیدائش سے ایک ڈیڑھ سال تک کی عمر کا ہے اس بحران سے کامیابی سے نمٹنے کا بنیادی عنصر مستقل اور قابل اعتبار احتیاط ہے بچہ اس اعتماد پر کہ ماں یقیناً واپس آجائے گی اسے باہر جانے دیتا ہے۔ ماں پر اس کا یہ اعتماد ہی اس کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ کس پر اعتماد کر سکتا ہے اور کس پر اعتماد نہیں کر سکتا۔

بحران نمبر 2: خود مختاری بمقابلہ شرم، جھجک اور شک

(Crisis 2: Autonomy versus Shame & Doubt)

ایرکسن کے مطابق اس نازک موڑ کا عرصہ ڈیڑھ سال سے تین سال کی عمر تک کا ہے اس دور میں پہلے سے قائم اعتماد کی بنیاد پر بچے ماحول میں خود مختاری کی نئی مہارت کے ساتھ چل پھر کر اور زبان کے استعمال سے ماحول کی واقفیت حاصل کرتے ہیں۔ بچے یہ سیکھ لیتے ہیں کہ ان میں کتنی کمی باقی ہے اور وہ کتنے خود مختار ہو گئے ہیں شک کی یہ صحت مندانہ حس نہیں اپنی خامیاں جاننے میں مدد دیتی ہے۔ شرم یا جھجک کی تشکیل انہیں صحیح اور غلط کے درمیان پہچان میں مددگار بنتی ہے۔ عمر کے اس دور میں والدین کی نگرانی بہت ضروری ہے اس دور میں والدین کی زیادہ روک ٹوک بچوں میں مزاحمت پیدا کرتی ہے اور بالکل کنٹرول نہ کرنے سے بچے منہ زور ہو جاتے ہیں۔

بحران نمبر 3: آزادانہ اظہار بمقابلہ احساس جرم (Crisis 3: Initiative versus Guilt)

ایرکسن کے مطابق بچوں کو تین سے چھ سال کی عمر میں اس بحران کا سامنا ہوتا ہے۔ اس دور میں بچوں کی کشش بنیادی طور پر کوئی کام شروع کر کے جاری رکھنے اور اس خواہش پر احساس جرم کے درمیان پائی جاتی ہے۔ اس دور میں بچوں کو سیکھنا ہوتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کے ان پہلوؤں میں اپنا قاعدگی کیسے لائیں اس طرح ان میں احساس ذمہ داری کے ساتھ زندگی سے لطف اندوز ہونے کی حس تشکیل پاتی ہے بہت زیادہ احساس جرم ہونے کی صورت میں بچے خود پر بہت زیادہ کنٹرول کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اپنے آپ کو آزادانہ اظہار سے روک لیتے ہیں۔

بحران نمبر 4: محنت بمقابلہ احساس کمتری (Crisis 4: Industry versus Inferiority)

چھ سال کی عمر سے بارہ سال کی عمر تک بچے سکول میں تہذیب اور اپنی عمر سے بڑی عمر کے بچوں اور بزرگوں کی عزت کرنا سیکھ لیتے ہیں۔ اس دور میں تخلیق اور مقابلہ کا جذبہ پروان چڑھتا ہے۔ بچے کو یہ جاننے کی خواہش ہوتی ہے کہ اسے ابھی کتنا اور سیکھنا ہے اس مرحلہ پر وقتی ترقی کو محسوس عملی درجہ کا نام دیا گیا ہے جس میں بچے ممکنہ حد تک بہت سی تخلیقی تحصیل کے قابل ہو جاتے ہیں۔

بحران نمبر 5: شناخت بمقابلہ کرداری الجھاؤ

(Crisis 5: Identity versus Role Confusion)

بلوغت کے آغاز کے ساتھ ہی بچے کے لیے اہم ترین کام اپنی ذات کی شناخت حاصل کرنا ہے۔ وہ یہ جاننے کے لیے سوال کرتا ہے ”میں درحقیقت کون ہوں؟ یہ دور گیارہ بارہ سال کی عمر میں آتا ہے جب بچوں میں پیدا ہونے والی جسمانی تبدیلیاں انہیں متحیر کر دیتی ہیں۔“ میں کون ہوں؟ اس قسم کے سوالات اکثر نوجوانوں کو تنگ کرتے ہیں۔ جب کہ تیرہ سے انیس برس تک (Teenagers) کے لوگ اکثر اپنے معمولاً طرز زندگی اور الجھاؤ کے خطرات سے دوچار اور پریشان سوال کرتے رہتے ہیں۔ ان کی الجھن بچکانہ حرکات، ہیرو ورشپ (Hero Worship) یا کرداری الجھاؤ وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ ایرکسن کے مطابق محبت کرنے کا عمل بھی شناخت کی حد بندی کی کوشش میں شامل ہے۔

بحران نمبر 6: بے تکلفی کی گہری دوستی بمقابلہ تنہائی اور علیحدگی

(Crisis 6: Intimacy versus Isolation)

کسی دوسرے کے ساتھ قریبی روابط قائم کرنا بلوغت کے دور کا ایک اور نازک مرحلہ ہے۔ جبکہ انفرادیت قائم رکھنے کے لیے ایک خاص حد تک علیحدگی رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت دلچسپ لیکن الجھن پیدا کرنے والا بحرانی دور ہے جس میں فرد بیک وقت گہری دوستی اور علیحدگی چاہتا ہے۔ اس بحران کے بارے میں ایرکسن کا ابتدائی نظریہ بہت محدود تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ تو والد و تاسل کی مثالیت اور معیاری جنس مخالف کو پیار کرنے میں اعضا کے باہمی ملاپ اور بچہ پیدا کرنے کے تعلقات پر مشتمل ہے۔ اس طرح اس نے ہم جنسوں، غیر شادی شدہ اور لادلوگوں کو صحت مند نشو و نما کے دائرے سے خارج کر دیا ہے۔

بحران نمبر 7: نسل کو آگے بڑھانا بمقابلہ ٹھہراؤ

(Crisis 7: Generativity Versus Stagnation)

تقریباً چالیس سال کی عمر میں لوگوں کو نسل آگے بڑھانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے یعنی وہ نئی نسل پیدا کرنا اور ان کی رہنمائی کرنا چاہتے ہیں۔ اس کا اظہار اپنے بچے پال کر اپنی زیر حفاظت بچوں کی تعلیم دے کر یا کوئی زندہ رہنے والا تخلیقی کام کر کے کیا جاتا ہے۔

بحران نمبر 8: ذات یا ”انا“ کی سالمیت بمقابلہ مایوسی

(Crisis 8: Ego Integrity versus Despair)

ذات کی سالمیت اور کاملیت مندرجہ بالا ساتوں بحرانوں سے کامیابی سے نمٹ لینے کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ نتیجتاً انسان اپنی ذات یا ”انا“ سے پیار کرتا ہے جو اس بات کی دلیل ہے کہ وہ اپنی گزری ہوئی تمام زندگی سے مطمئن ہے۔ وہ کیا کر سکتا تھا یا اسے کیا کرنا چاہیے تھا جیسے تاسف اور افسوس سے بری ہے ایک شخص جو اپنی گزاری ہوئی زندگی سے مطمئن نہیں ہوتا وہ یہ جان کر حسرت و مایوسی میں ڈوب رہتا ہے کہ اب اسے کوئی اور نئی زندگی نہیں ملے گی یا اب اس کے پاس صحیح کام کرنے کا وقت نہیں رہا۔

جسمانی نمو (Physical Development)

انسان کا استقرار حمل اور پیدائش سے لے کر موت تک کا تمام عرصہ حیات جسمانی نشوونما کے مطالعہ کے دائرے میں آتا ہے چونکہ نشوونما سے مراد تبدیلی کا عمل ہے جو کیفیت اور کمیتی لحاظ سے تمام زندگی جاری رہتا ہے اس لیے ہم ساری زندگی کا مطالعہ کرتے ہیں۔ قبل پیدائش سے ہی ہم دیکھنا شروع کر دیتے ہیں کہ بچہ اپنے قد، وزن اور حرکی قابلیتوں کے اعتبار سے کیسے بڑھ رہا ہے۔ اکثر بچوں میں یہ تبدیلیاں بہت واضح اور نمایاں نظر آتی ہیں اور بعض میں یہ قابلیتیں کم ظاہر ہوتی ہیں۔ اس سے روزمرہ کی زندگی میں بچوں کی مختلف حالات میں ادراکی اور جوابی فعلیت (Perception and Reaction) کے استعداد کو سمجھنے میں رہنمائی ملتی ہے۔ قبل پیدائش، شیرخوارگی، بچپن، لڑکپن، بلوغت اور بالغیت سے بڑھاپے تک کے تمام مدارج جسمانی نشوونما کے مطالعہ کا مرکز ہیں جس میں بچپن کے دوران بالیدگی اور حرکی نشوونما کے فطری یا اکتسابی ہونے کے موضوعات کا تفصیلی معائنہ کیا جاتا ہے۔ جسمانی نشوونما کے مطالعہ میں بچپن اور لڑکپن کی طرح بلوغت اور بالغیت جیسے تمام ادوار بہت اہم ہیں۔ جسمانی نشوونما انسانی نشوونما کے تین پہلوؤں میں سے ایک اہم پہلو ہے۔ دوسرے دو وقوفی اور سماجی نشوونما کے ہیں۔ انسانی نشوونما کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے ان تینوں پہلوؤں کا مطالعہ بہت ضروری ہے۔

i۔ کولبرگ کا اخلاقی نمو کا نظریہ (Kohlberg's Theory of Moral Development)

کولبرگ اپنے اخلاقی نمو کے نظریہ میں لوگوں کے انصاف پر مبنی اخلاقی طرز فکر پر توجہ دیتا ہے۔ اس نے اخلاقی نمو کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ اخلاقی نمو انصاف کو قبول کرنے کی حس کی نمو کی حالت ہے۔ کولبرگ نے اخلاقی نمو کی تعریف انصاف کے اقرار کی حس کی نشوونما کے طور پر کی ہے وہ لوگوں کے اخلاقی طرز عمل کی نسبت زیادہ تر لوگوں کے اخلاقی طرز فکر کو اپنا مرکز توجہ بناتا ہے۔ اس نے چند اخلاقی برائیوں پر مبنی ایک سوالنامہ تیار کیا مثلاً ایک آدمی جو اپنی قریب المرگ بیوی کے لیے دوائی خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتا کیا اسے چوری کر کے اپنی ضرورت پوری کر لینی چاہیے؟ کیا ایک ڈاکٹر کو مہلک مرض میں مبتلا مریض کو تکلیف سے نجات دینے کے لیے موت (Mercy Killing) دے دینی چاہیے؟ کولبرگ کا خیال ہے کہ بچے جب تک بلوغت کی عمر کو نہیں پہنچ جاتے وہ اخلاقی استدلال میں اونچا درجہ حاصل نہیں کر سکتے اور بعض لوگ کبھی بھی اخلاقی استدلال میں اونچا درجہ حاصل نہیں کر سکتے۔ بچوں کے اخلاقی موضوعات کے بارے میں سوچنے کے انداز کا انحصار ان کی وقوفی نشوونما، کردار اور تربیت پر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کبھی بھی دوسروں کے اعمال کے بارے میں اخلاقی فیصلہ نہیں کر سکتے جب تک کہ وہ خود کو دوسروں کے عمل سے متاثرہ لوگوں کی صف میں رکھ کر نہیں دیکھتے۔ جب تک کہ ان میں اپنے سماجی کردار کی ادائیگی کی مہارت پیدا نہیں ہو جاتی انھیں دوسروں کے کردار کے اثرات کا اندازہ نہیں ہوتا۔

کولبرگ اخلاقی استدلال کے لیے چھ مدارج کا ذکر کرتا ہے۔ ان چھ مدارج کو تین سطحوں میں تقسیم کرتا ہے۔

ا۔ قبل اخلاقی سطح (چار سے دس سال تک)

ب۔ رسمی اخلاقی سطح کا استقراری کردار (دس سے تیرہ سال تک)

ج۔ خود سے تسلیم کردہ اخلاقیات کی سطح (تیرہ سال سے بالغ ہونے تک) اگر بچہ ان سطحوں سے کامیابی سے نہیں گزرتا تو پھر کبھی بھی

اس کے اخلاقیاتی اصول نشوونما نہیں پاتے۔

ii- حسی اور ادراک کی نمو (Sensory and Perceptual Development)

ساخت کے لحاظ سے بچے کے بیشتر حسی اعضا پیدائش سے پہلے ہی بن جاتے ہیں۔ وہ کب کام کرنا شروع کرتے ہیں آیا اس وقت سے جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے یا پیدائش کے فوری بعد سے۔ یہ ایک اہم سوال ہے کیونکہ بچے کی ابتدائی زندگی میں حساسیت کی پیمائش کرنا بہت مشکل ہے۔ شکم مادر میں گوشہ نشین بچہ (Fetus) خارجی دنیا کی مہمات کے لیے منکشف نہیں ہوتا جب کہ نوزائیدہ بچے کو بے شمار مہمات پر مبنی ماحول سے واسطہ پڑتا ہے۔ وہ کئی قسم کی مہمات کے لیے حساسیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ استقرار حمل کے چھ سے آٹھ ہفتوں کے بعد وہ کسی مہم کے لیے رد عمل کر سکتا ہے اس وقت تک ابتدائی نامکمل حسی استعداد پیدا ہو چکی ہوتی ہے۔ تیرہویں سے چودھویں ہفتہ تک سر کے پچھلے اور اوپر کے حصہ کے علاوہ تمام جسم حساس ہو جاتا ہے سر کے پچھلے اور اوپر کے حصہ میں حساسیت پیدائش کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ پیدائش کے وقت جسم کے دوسروں حصوں کے مقابلے میں چہرہ لمس اور دباؤ کے لیے حساس ہوتا ہے۔

درجہ حرارت کی حس (Sense of Temperature)

درجہ حرارت کے لیے حساسیت پیدائش سے پہلے ہی موجود ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ وہ بچے جو وقت سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں بروقت پیدا ہونے والے بچوں کی طرح نامناسب درجہ حرارت کا دودھ پینے سے انکار کر دیتے ہیں درجہ حرارت کی حساسیت فیٹس (Fetus) کے ایام کے دوران اور شکم مادر سے باہر کے ابتدائی ایام کے دوران کمزور ہوتی ہے۔ یہ جسم کے باقی حصوں کی نسبت چہرے پر زیادہ پائی جاتی ہے لیکن ابھی مکمل نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ پہلے دو ہفتوں کے دوران بچے کو بے ہوش کیے بغیر اس کا خنثہ کر دیا جاتا ہے۔

ذائقہ اور شامہ کی حس (Sense of Taste and Smell)

ذائقہ کی حس پیدائش کے وقت مکمل طور پر تشکیل ہو جاتی ہے۔ نوزائیدہ بچے عموماً میٹھی یا نمکین چیزوں کو چوس کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں اور کھٹی اور کڑوی چیزوں کو ناخوشی کے اظہار کے ساتھ چوسنے سے گریز کرتے ہیں۔ یہ حس ظاہری طور پر بعض اوقات پیدائش سے پہلے ہی تشکیل پا جاتی ہے کیونکہ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے (Premature) بچے بھی ذائقہ کی صحیح کے لیے جوابی عمل ظاہر کرتے ہیں۔

شامہ یا سونگھنے کی حس بھی نوزائیدہ بچوں میں مکمل پائی جاتی ہے۔ نو کے مہمات کے لیے بچوں کے جسم اور تنفسی رفتار میں جوابی تبدیلی مشاہدہ کی گئی ہے کئی تحقیقات سے یہ چلا کہ نوزائیدہ بچے مختلف قسم کی بو مثلاً ایسٹیک ایسڈ، فینائل، استیائل الکوحل اور سونف میں فرق محسوس کر سکتے ہیں بالغ افراد میں خوشگوار اور ناگوار بو کے لیے بہت واضح فرق کے ساتھ جوابی افعال مشاہدہ کیے گئے ہیں۔

سمعی حس پیدائش کے وقت مکمل ہو جاتی ہے نوزائیدہ بچے خالص آوازوں اور مرکب آوازوں میں تمیز کر سکتے ہیں اور آوازوں کی بلندی اور وقفہ کے درمیان فرق کو سمجھ سکتے ہیں۔ نوزائیدہ بچے عام بول چال کی حد تک ہلکی آوازیں سن سکتے ہیں۔ مدھم اور سریلی آوازوں سے سکون محسوس کرتے ہیں۔ پیدائش کے تھوڑی دیر بعد بچہ آواز کا ارتکاز کر سکتا ہے۔

(Clifton & Gold berg 1975)

بصری حس (Sense of Vision)

چونکہ پیدائش کے وقت بچے کا شبکیہ (Retina) مکمل طور پر تشکیل نہیں پا چکا ہوتا اس لیے یہ فرض کیا گیا کہ نوزائیدہ بچے صحیح طور پر نہیں دیکھ سکتے۔ بہر حال تجربات سے یہ معلوم ہوا کہ چھوٹے بچے نمونہ جات کے درمیان تمیز کر سکتے ہیں اور گہرائی کے ادراک کا اظہار بھی کرتے ہیں۔

رنگ اور شکل (نمونہ) کا ادراک (Perception of Colour and Pattern)

شکل کے بصری ادراک کی قابلیت پیدائشی ہوتی ہے۔ ایک شہادت ملی ہے کہ پانچ دن سے کم عمر کے بچے کالی اور سفید نمونے کی شکلوں کو سادہ سطح کی نسبت زیادہ دیر تک دیکھتے ہیں چند دن زیادہ عمر کے بچے زیادہ بصری تمیز کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں محققین نے دریافت کیا کہ بچے نے مختلف زاویوں یا دس موڑوں والی شکلوں کو پانچ یا بیس موڑوں والی شکلوں پر ترجیح دی۔ یہ نتیجہ بچوں کی نظر جانے کی تہ دیری عکاسی سے نکالا گیا کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے دس زاویوں والی شکل پر زیادہ دیر تک نظر جما کر دیکھتے ہیں۔ (Hershen, 1965) بچوں کی نظریں پیدائش کے وقت ست رفتاری سے حرکت کرنے والی اشیا کا پیچھا کر سکتی ہیں۔ (Brazelton, 1973)۔ چھوٹے بچے رنگوں کا ادراک کر سکتے ہیں۔ لیکن تحقیقات سے ابھی تک یہ پتہ نہیں چل سکا کہ کیا بڑوں کو بھی رنگ ویسے ہی نظر آتے ہیں۔ جیسے بچوں کو نظر آتے ہیں پہلی مرتبہ کس عمر میں رنگی بصارت پیدا ہوتی ہے اس کا بھی پتہ نہیں چل سکا اور یہ سوال کہ کیا نوزائیدہ بچے رنگ دیکھتے ہیں ابھی تک جواب طلب ہے اور مزید تحقیقات کا تقاضہ کرتا ہے۔

گہرائی کا ادراک (Perception of Depth)

ہم بلندی، وسعت اور گہرائی کا سہ جہتی ادراک کس طرح کرتے ہیں؟ اس سوال کے لیے مطالعہ کرنا بڑی دلچسپی کا حامل ہے اور بچوں میں اس کا مطالعہ کرنا اور بھی دلچسپی کا باعث ہے۔ عام طور پر یقین کیا جاتا ہے کہ ایک تختے کی اونچائی اور چوڑائی کا ادراک کرنا پیدائشی ہے اور گہرائی کا ادراک تجربے سے سیکھا جاتا ہے ایک تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ ایک سے دو ہفتے کی عمر کے بچے بصری احاطے کے اندر پیش کردہ اشیا کو ان اشیا کی تصاویر کے مقابلے میں زیادہ اچھی طرح دیکھتے ہیں۔ اشیا اور ان کی تصاویر کے درمیان امتیاز گہرائی کے ادراک کو ظاہر کرتا ہے جو آموزش کے عمل سے پہلے ہی واقع ہو جاتا ہے ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا کہ بچے اشیا اور تصاویر کے درمیان کوئی امتیاز اور فرق روا نہیں رکھتے۔

قرآنی آیات اور احادیث

- i- ہم نے انسان کو جسے ہوئے خون سے پیدا کیا۔ (سورۃ علق، آیت نمبر 2)
- ii- ہم نے انسان کو بہترین صورت میں پیدا کیا۔ (سورۃ التین، آیت نمبر 5)
- iii- کہہ دیجیے یہ وہ ہے جس نے تمہیں پیدا کیا اور تمہارے کان، آنکھیں اور دل بنائے تم اس کا شکر ادا نہیں کرتے۔
- iv- اے لوگو! اگر تم (قیامت کے دن) جی اٹھنے سے شک میں ہو (سوچو) ہم نے تمہیں مٹی سے پیدا کیا، پھر نطفہ سے پھر جے

ہوئے خون سے، پھر گوشت کی بوٹی سے، صورت بنی ہوئی اور بغیر صورت بنی (ادھوری) تاکہ ہم تمہارے لیے (اپنی قدرت) ظاہر کریں اور ہم (ماؤں کے) رحم میں جو چاہیں ایک مدت ٹھہراتے ہیں۔ پھر ہم تمہیں نکالتے ہیں بچہ (کی صورت میں) تاکہ پھر تم اپنی جوانی کو پہنچو اور تم میں کوئی (عمر طبعی سے قبل) فوت ہو جاتا ہے اور تم میں سے کوئی پہنچتا ہے نکی عمر تک تاکہ وہ جاننے کے بعد کچھ نہ جانے (نا سمجھ ہو جائے) اور تو دیکھتا ہے زمین کو خشک پڑی ہوئی۔ پھر جب ہم نے اس پر پانی اتارا تو وہ تروتازہ ہو گئی اور ابھر آئی۔ اور وہ اگلا لائی ہر قسم کا جوڑا رونق دار۔

(سورۃ الحج - آیات 5-6)

v- ”.....تم میں سے ہر ایک اس طرح سے پیدا ہوتا ہے کہ ٹھنڈے چالیس دن میں ماں کے پیٹ میں جمع کیا جاتا، پھر ایک گوشت کے لوتھڑے کی مانند ہو جاتا ہے.....“

(مشکوٰۃ جلد اول نمبر 4-75)

vi- ”.....کوئی بچہ پیدا نہیں ہوتا مگر فطرت پر..... ایسے جیسے ایک چوپایہ بھی ایک پورے بچے کو جنم دیتا ہے..... نہیں بدلتا اللہ تعالیٰ کا طریقہ خلقت.....“

(مشکوٰۃ جلد اول نمبر 12-83)

خلاصہ

نمو کی نفسیات کا تعلق زندگی بھر میں پیدا ہونے والی باضابطہ تبدیلیوں کے بیان اور وضاحت سے ہے۔ نمو کی نفسیات کے مطالعہ کی ابتدا استقرار حمل سے ہوتی ہے اور موت تک جاری رہتی ہے۔ بالیدگی کا تعلق صرف کیمیائی تبدیلیوں سے ہے۔ ساز اور ساخت میں اضافہ کیمیائی تبدیلیوں کی ایک مثال ہے۔ پختگی سے مراد اندرونی بلوغت ہے جو فرد کی خفیہ صلاحیتوں کی خصوصیات کو منکشف کرتی ہے جو ایک نسل عطیہ ہے فالوجینیٹک (Phylogenetic) عمومی نسل سے تعلق ہے آنتوجینیٹک (Ontogenetic) نشوونما کے مطالعہ میں بچے کیسے سوچتے، استدلال کرتے اور مسائل حل کرتے ہیں؟ کا جواب تلاش کیا جاتا ہے۔ وقوف اور ذہانت کا تعلق ماحول میں مطابقت کے نفسیاتی عمل سے ہے۔ انسانی زندگی کی جسمانی نشوونما کا تعلق استقرار حمل سے موت تک ہے، ہم پوری زندگی کو آٹھ مدارج مثلاً قبل پیدائش، شیر خوارگی، بچپن، بلوغت، بالغیت اور بڑھاپے میں سماجی آموزش، اعتقادات، رویے اور ساجیت کا مطالعہ کرتے ہیں۔ وہ نشوونما کے چار مدارج مثلاً حسی حرکی عرصہ قبل عملی، بھوس عملی اور رسمی مدارج کے نام سے موسوم کرتا ہے، اگر کس کا نفسیاتی، سماجی نظریہ پوری زندگی کو آٹھ بحرانی ادوار یا آٹھ نازک موڑوں میں تقسیم کرتا ہے جس میں سب سے اہم شناخت کا بحران ہے۔ کوئل برگ اخلاقی استدلال کے چھ مدارج کو تین سطحوں میں تقسیم کرتا ہے۔ مثلاً قبل اخلاقی سطح، رسمی کرداری استقامت کی اخلاقی سطح اور خود سے تسلیم کردہ اخلاقی سطح۔

حسی اور ادراکی نشوونما کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مختلف حیات کے لیے جوابی عمل کی قابلیت پیدائش کے وقت سے بچپن میں موجود ہوتی ہے۔ لمس، درد، ذائقہ اور سونگھنے کی حس چھوٹے بچوں میں مشاہدہ کی گئی ہے۔ چھوٹے بچوں میں بصارت اور سماعت کے حواس کی موجودگی کے شواہد بھی ملے ہیں۔ شکل کے بصری ادراک کی قابلیت پیدائش ہوتی ہے اور گہرائی کا ادراک تجربے سے سیکھا جاتا ہے۔

سوالات

1- خالی جگہ پُر کیجئے:

- i- سمعی حس پیدائش کے وقت..... ہے۔
- ii- درجہ حرارت کی حس..... موجود ہوتی ہے۔
- iii- نوزائیدہ بچے پیدائش کے وقت صاف دیکھ..... ہیں۔
- iv- شکل کا بصری..... کرنے کی قابلیت پیدا نہیں ہے۔
- v- نشوونما..... اور..... تبدیلیوں کا ترقیاتی سلسلہ ہے۔

ست جواب پر (✓) لگائیے:

- i- پیما ہے..... کا حیاتیاتی نفسیاتی ماہر تھا۔
- ii- ایرکسن نے معاشرتی اثر کو بیان کرنے کے لیے اپنے نظریہ کی بنیاد..... پر رکھی۔
- iii- ایرکسن نے نشوونما کے..... بیان کیے۔
- iv- نشوونما کے عمل میں..... پیدا ہوتی ہیں۔
- v-..... نے اخلاقی نشوونما کی تعریف انصاف کی حس کے طور پر کی۔
- vi- سگنڈ فرائیڈ..... کوئل برگ..... جین پیما ج..... ایرکسن.....
- vii- کالم الف کے بیانات کو کالم ب میں دیے گئے بیانات نمبر سے مطابقت پیدا کر کے مطابقتی بیان نمبر کالم ج میں درج کریں:

کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
i- بالیدگی کا تعلق صرف کیفیتی تبدیلیوں سے ہے۔	i- بالیدگی اور نشوونما ایک دوسرے سے مختلف ہیں اگرچہ انھیں جدا نہیں کیا جاسکتا۔	
ii- نشوونما کیفیتی اور کمیتی دونوں تبدیلیوں کا ترقیاتی سلسلہ ہے۔	ii- اگلی نسل میں ملنے والا یہ عطیہ وہ ہے جو ایک فرد..... لیے مخصوص ہوتا ہے۔	
iii- نسلی عطیہ (Phylogenetic) ہے جو ایک نسل میں عام ہوتا ہے۔	iii- اس مطالعہ میں یہ بھی شامل ہے کہ شیرخوار استدال کیسے کرتے ہیں اور اپنے مسائل کا..... کیسے کرتے ہیں۔	

iv-	دوقنی نفسیات اس چیز کا مطالعہ کرتی ہے کہ شیرخوار کیسے سوچتے ہیں اور یاد کرتے ہیں۔	iv-	اس کی ایک مثال سائز اور جسمانی ساخت میں اضافہ ہے۔
v-	پچنگلی ایک متعلقہ عمر کے درجے کی ضرورت کے مطابق کسی فعل کو سرزد کرنے کا نام ہے۔	v-	یہ ترتیب وار مربوط تبدیلیوں کا ایک ترقیاتی سلسلہ ہے۔
vi-	دونوں اکٹھی واقع ہوتی ہیں اور ان میں سے کوئی اکیلی واقع نہیں ہوتی۔		

4- مندرجہ ذیل سوالات کے جواب دیجیے:

- i- آپ نمو کی نفسیات کی تعریف کیسے کریں گے؟
- ii- نمو، بالیدگی اور پچنگلی کے مابین فرق بتائیے؟
- iii- آپ وقوف سے کیا مراد لیتے ہیں؟ وقوفی نمو کیسے واقع ہوتی ہے؟
- iv- جسمانی، سماجی اور وقوفی نمویتوں کی مختصر وضاحت کیجئے؟
- v- پیاجے کے وقوفی نظریہ اور ایرکسن کے نفسیاتی سماجی نمو کے نظریات کا تقابل پیش کیجئے۔

مشق

- 1- استاد کو ہر طالب علم کو مندرجہ ذیل موضوعات میں سے دو موضوعات پر کام دینا چاہیے۔
 - i- پیاجے کا وقوفی نشوونما کا نظریہ
 - ii- ایرکسن کا نفسی سماجی نشوونما کا نظریہ
 - iii- کولبرگ کا اخلاقی نشوونما کا نظریہ
 - iv- جسمانی، سماجی اور وقوفی نشوونما کا نظریہ
- 2- کلاس میں استاد کی زیر نگرانی گروہی مباحثے کرائے جائیں گروپ لیڈر کو گروہی مباحثوں کے اہم نکات نوٹ کرنے کے کام پر متعین کیا جائے۔
- 3- تصویری چارٹوں کے ذریعے جسمانی اور وقوفی نشوونما کی وضاحت کلاس روم میں آویزاں کیجئے۔
- 4- استاد اور طلباء کے درمیان موضوع سے متعلق زبانی سوال جواب کا تبادلہ ہونا چاہیے۔

کتابیات نثوونما کی نفسیات

1. Haider, Faqih D.: "Foundation of Psychology", Majid Book Depot, Urdu Bazar, Lahore.
2. Hurlocks, Elizabeth B: "Child Development": 6th Edition Mc Graw-Hill Kogakusha
3. Hussain Karamat: "Elements of Psychology" M. R. Brothers. Urdu Bazar, Lahore.
4. Loftus, Elizabeth F. Wortman, Gamille B.: "Psychology" 2nd Edition Alfred A. Knof, New York.
5. Mussen, Paul: "The Psychological Development of the child", Prentice-Hall Inc. Eaglewood Cliffs, New Jersey,
6. Papalia, Diame E., Olds, Sally Wendkos: "Psychology" Mc Graw-Hill, 1985.
7. Riaz, Mah Nazir Mrs. Dr. "Growth and Maturation" National Academy of Higher Education, University Grants Commission, Islamabad.
8. Sdrow, Lester M.: "Psychology", Mc Graw-Hill Inc. 1998.
9. Woodworth, Robert S., Marquis Donald G.: "Psychology" A study of Mental Life, Methuen & Co. Ltd. 1971.
10. Zimbardo, Philip G.: "Psychology & Life, Scott. Foresman and Company Glenview.

صحت کی نفسیات

(Psychology of Health)

صحت کی تعریف (Definition of Health)

صحت (Health) کا لفظ عربی زبان سے ماخوذ ہے جس کے لغوی معنی تندرستی اور شفا کے ہیں۔ اصطلاحی لحاظ سے صحت (Health) سے مراد جسمانی اور ذہنی طور پر درست اور طاقتور ہونا ہے اگر کسی فرد کے جسمانی اعضاء درست طریقے سے اپنے افعال سرانجام دے رہے ہوں اور ذہنی افعال بھی متوازن ہوں تو ایسا فرد صحت مند کہلائے گا۔ بین الاقوامی تنظیم صحت (WHO) کے مطابق ”صحت (Health) سے مراد مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہتری ہے۔“ صرف بیماری کی عدم موجودگی صحت نہیں کہلائے گی۔ ایک صحت مند فرد ماحولی تقاضوں کے لیے ہر وقت تیار رہتا ہے جبکہ غیر صحت مند فرد ماحولی تقاضوں کو پورا کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔

مطابقت کی تعریف (Definition of Adjustment)

مطابقت (Adjustment) سے مراد ماحول سے مطابقت اختیار کرنا یا ڈھل جانا کے ہیں اور فطرتی اور سماجی ماحول میں پیدا شدہ رکاوٹوں کو دور کرنا اور ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کوششیں جاری رکھنا ہے۔ کڑھ ارض پر ایسی ذی حیات جو اپنے ماحول کے ساتھ مطابقت اختیار کر لیتی ہیں وہ اپنی بقا کو قائم رکھتی ہیں اور ایسی ذی حیات جو عدم مطابقت کا شکار ہو جاتی ہیں ماحول اُن کو ختم کر دیتا ہے۔ مطابقت فرد کی وہ بہترین صلاحیت ہے جس کے تحت فرد ارد گرد کے ماحول کا مشاہدہ کرتے ہوئے اُس کی ضروریات کے مطابق موافقت اختیار کرتا ہے۔ فرد کی یہ صلاحیت نہ صرف اُس کی بلکہ اُس کے خاندان اور نسل کی بقا کی ضامن بنتی ہے۔ بین الاقوامی تنظیم صحت (WHO) نے صحت کی نفسیات کو تعلیمی، سائنسی اور پیشہ ورانہ لحاظ سے صحت کی ترویج و ترقی، بیماریوں کی روک تھام اور صحت و بیماری کے حوالے سے تشخیص و علاج کا نام دیا ہے۔

صحت اور مطابقت اُن نظریات، اسالیب اور عملی اقدامات کو زیر بحث لاتے ہیں جس کے تحت فرد بہتر صحت اپنا سکے، بہترین ماحولی مطابقت اختیار کر سکے اور بھرپور زندگی گزار سکے۔ صحت اور مطابقت فرد کی زندگی کے معیار کو بلند کرتے ہیں۔ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرتے ہیں اور سماجی مسائل سے بچنے کی صلاحیت فراہم کرتے ہیں۔ فرد سماجی مطابقت اختیار کرتے ہوئے معاشرے کا بہترین شہری ثابت ہوتا ہے۔

صحت کی نفسیات کی تعریف

(Definition of Psychology of Health)

صحت کی نفسیات سے مراد صحت کے لیے وہ نفسیاتی اصول، نظریات اور تقاضے ہیں جو صحت کی ترویج و ترقی کے لیے ضروری ہیں۔ ماہرین نفسیات فرد کی ذہنی، جسمانی اور سماجی صحت کے لیے نہ صرف مختلف نظریات پیش کرتے ہیں بلکہ اُن پر تحقیقات بھی کرتے

ہیں ان نظریات اور تحقیقات کی روشنی میں فرد کے طرز زندگی کو متعین کرنے کی مشاورت دی جاتی ہے۔ صحت کی نفسیات فرد کی بقا اور بھرپور زندگی کے لیے رہنمائی فراہم کرتی ہے جس کے تحت فرد اپنے سماجی ماحول میں رہتے ہوئے اپنے طرز زندگی کو متعین کرتا ہے۔ صحت کی نفسیات کے مطابق اختیار کیا گیا طرز زندگی فرد کی صحت اور بہترین کارکردگی کا ضامن ہوتا ہے جبکہ صحت کی نفسیات سے عدم واقفیت نہ صرف ذہنی بلکہ جسمانی لحاظ سے بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ صحت کی نفسیات کے حوالے سے جو تحقیقات سامنے آئی ہیں ان سے یہ ثابت ہوا کہ دو تہائی اموات اس لیے مؤخر ہو گئیں کیونکہ بیماریوں کی روک تھام کر دی گئی اور طرز زندگی کو تبدیل کر دیا گیا۔ اعلیٰ درجے کے مطابقتی کردار یا ادنیٰ درجے کے مطابقتی کردار کا دار و مدار فرد کے ذاتی، سماجی اور ماحولی اسباب پر مبنی ہے جس کے اندر رہتے ہوئے فرد اپنی بقا کے لیے کوشاں رہتا ہے ایک تحقیق میں صحت اور دیگر ضروریات زندگی کی درجہ بندی کی گئی صحت کو اولین درجہ کی ترجیح میں شمار کیا گیا۔ اچھی صحت کے لیے جسمانی، ذہنی اور سماجی ضروریات کا پورا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ دوائیں، روغنی اجزاء، نشاستہ دار غذائیں اور معدنیات اچھی غذا کا ضروری جزو ہیں۔ تعلیم اور بہتر ماحول ذہنی صحت کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ اسی طرح اچھی سوچ، صحت مند کردار، مضبوط ادارے تمام افراد کے لیے یکساں مواقع، بہتر اقتصادی حالات اور مثبت رویے زندگی اور ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔

i- اچھی صحت کی ضرورت (Requirement of Good Health)

پاکستان میں بہتر صحت کی ضرورت اور معیار زندگی کا اچھا ہونا وہ شعبہ جات ہیں جس پر انتہائی توجہ کی ضرورت ہے۔ عوام کی اکثریت کی صحت ناقص ہے۔ لوگ بنیادی ضروریات کی عدم فراہمی کے بغیر زندگی گزار رہے ہیں۔ انھیں صاف پانی اور علاج معالجے کی سہولتیں میسر نہیں۔ پاکستان میں ناخواندگی کا تناسب خواندگی سے زیادہ ہے۔ صحت کے عام معیار کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے جس کے لیے ہر پاکستانی شہری کو بیماری کے خلاف جدوجہد کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے سرکاری اور پرائیویٹ اداروں کی جانب سے امدادی پروگراموں کی ضرورت ہے جو عوام کی صحت کو بہتر بنا سکیں۔ ایسے پروگراموں کے تحت حفاظتی ٹیکے، بہتر، غذا، صاف پانی، اچھا ماحول اور بیماریوں کی روک تھام اور علاج ضروری ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق صحت مند عادات پر مبنی طرز زندگی کو اپنا کر موذی امراض مثلاً کینسر، دل کا دورہ، ایڈز، بلند فشار خون، تپ دق، یرقان اور نشے سے بچا جاسکتا ہے۔

پاکستانی نفسیات دانوں کی تنظیم (پی پی اے) کے نویں بین الاقوامی اجلاس جو کہ 1994ء میں ہوا ڈاکٹر ظفر آفاق انصاری نے اپنے تحقیقی مقالہ ”پاکستان میں ماحولی مسائل“ کے تحت پاکستان میں بڑھتی ہوئی آبادی، تیزی سے بڑھتی ہوئی شہری آبادیاں، ماحولیاتی خرابیاں، جنگلات کی کمی اور ان خرابیوں کے نتیجہ میں سماجی رد عمل کا تجزیہ کیا ہے۔ اس تجزیہ میں یہ بات سامنے آتی ہے کہ ان خرابیوں کے تذکرے کے بارے میں ہمارا سماجی رویہ بہت منفی ہے اور ان منفی رویوں پر کام کرنے کی بہت ضرورت ہے۔

ii- اچھی صحت کا اثر (Impact of Good Health)

اچھی صحت فرد کی ہویا گردہ کی معاشرے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کسی بھی قوم کی ترقی کے لیے صحت مند ذہن اور صحت مند جسم دونوں ہی لازمی ہیں۔ اچھی صحت کی وجہ سے نہ صرف فرد بلکہ خاندان اور معاشرہ بھی ترقی کرتا ہے اور اس طرح سے بے روزگاری، جہالت اور جرائم سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ جسمانی اور ذہنی لحاظ سے صحت مند افراد قومی ترقی میں کلیدی کردار سرانجام دیتے ہیں۔ لیکن جہاں زیادہ تر افراد صحت کی بنیادی سہولتوں اور تعلیم سے محروم ہوں وہاں کا سماجی ماحول ترقی کے لیے موزوں نہیں ہو سکتا ہر فرد پر

یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ بہتر طرز زندگی کو اختیار کرے۔ سرکاری، نیم سرکاری اور پرائیویٹ اداروں کو بھی چاہیے کہ وہ فرد کے طرز زندگی کی تبدیلی اور بہتری کے لیے اقدامات کریں۔

ذہنی صحت کے مختلف نظریات

(Different View Points of Mental Health)

ذہنی صحت کے مختلف نظریات ہیں جن میں مندرجہ ذیل اہم ہیں:

i- اساطیری نکتہ نظر (Mythological View Point)

ii- مذہبی نکتہ نظر (Religious View Point)

iii- طبی نکتہ نظر (Medical View Point)

iv- عصبی نکتہ نظر (Neural View Point)

v- سماجی نکتہ نظر (Social View Point)

vi- نفسیاتی نکتہ نظر (Psychological View Point)

i- اساطیری نکتہ نظر (Mythological View Point)

باقاعدہ مذاہب کے آنے سے پہلے دیوی اور دیوتاؤں کی اساطیری روایات نے انسانی فکر اور کردار کو متاثر کیے رکھا۔ یہ سمجھا جاتا تھا کہ دیوی دیوتا افراد کی صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ نکتہ نظر یونان، مصر، چین اور ہندوستان کی قدیم تہذیبوں میں واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ لوگ علاج معالجے اور ذہنی صحت کے لیے دیوی دیوتاؤں سے مرادیں مانگتے اور ان کے لیے چڑھاوے چڑھاتے۔ ذہنی صحت کو مکمل طور سے ماورائی قوتوں اور دیوتاؤں کی مرہون منت سمجھا جاتا تھا۔ انسانی تاریخ میں اساطیری نکتہ نظر صدیوں تک ذہنی صحت کے حوالے سے قائم رہا۔

ii- مذہبی نکتہ نظر (Religious View Point)

ذہنی صحت کا مذہبی نکتہ نظر مختلف مذہبی کتب اور مختلف مذاہب کے پیغمبروں کے حوالے سے دیکھنے میں آتا ہے۔ وہ خدا کے برگزیدہ بندے تھے جنہوں نے اس بات کی تبلیغ کی کہ ذہنی صحت کا تعلق خدا کے ساتھ وابستگی میں ہے۔ انسان کو خوشی، امن اور سکون صرف روحانی پاکیزگی سے میسر آسکتے ہیں۔ ذہنی صحت خدا سے نزدیکی اور ذہنی بیماری خدا سے دوری میں ہے۔ مزید اس بات پر زور دیا گیا کہ وہ افراد جو دنیاوی اشیاء کی محبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور خدا سے دور ہو جاتے ہیں کبھی خوش نہیں ہو سکتے۔ انھیں تشریش، افسردگی، دباؤ اور خوف لاحق ہو جاتے ہیں۔ خدا پر مکمل یقین ہی ذہنی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور فرد کو ذہنی صحت اور سکون مہیا کرتا ہے۔

iii- طبی نکتہ نظر (Medical View Point)

طبی نکتہ نظر کا آغاز یونان میں بقراط کی تعلیمات سے ہوا جس کے تحت اُس نے ذہنی امراض کی جسمانی وجوہات کی نشاندہی کی۔ اُس نے مریضوں کے معائنے کے طریقہ کار کو وضع کیا۔ طبی نکتہ کی رُو سے عضویاتی بنیادوں پر بیماریوں کی تشخیص اور علاج کیا جاتا ہے۔ طبی نکتہ نظر اساطیری اور مذہبی طریقوں سے اختلاف رکھتا ہے اور انھیں صحت کے لیے لازمی قرار نہیں دیتا۔ طبی نکتہ نظر کے مطابق ذہنی یا

جسمانی صحت کے لیے جسم اور دماغ کا صحت مند ہونا ضروری ہے اور اُن اسباب کا کھوج لگانا ضروری ہے جن کے تحت بیماریاں لاحق ہوتی ہیں تاکہ اُن کا علاج ادویات کے ذریعے کیا جاسکے۔ طبی نکتہ نظر کے تحت ذہن دماغ کے سوا کچھ اور نہیں ذہنی طور پر صحت مند رہنے کے لیے دماغی امراض کو جاننا اور اُن کا علاج کرنا ضروری ہے۔

iv- عصبی نکتہ نظر (Neural View Point)

دماغ کی سب سے پہلی چیر پھاڑ الکیون (Alcmaeon) نے چھٹی صدی عیسوی میں کی۔ عصبی نکتہ نظر بنیادی طور پر دماغ کی ساخت اور افعال سے متعلق ہے۔ اس نظریہ کے مطابق اگر فرد کے دماغ کی ساخت اور افعال درست ہوں گے تو وہ صحت مند ہوگا۔ اگر فرد کی دماغی ساخت میں خرابی یا بیماری ہوگی تو ایسا فرد ذہنی طور پر غیر صحت مند کہلائے گا۔ عصبی نکتہ نظر کے تحت دماغ کا صحت مند ہونا انتہائی ضروری ہے تاکہ وہ درست طریقے سے اپنے افعال سرانجام دے سکے۔ تاریخ میں عصبی نکتہ نظر، طبی نکتہ نظر کے ساتھ ساتھ پروان چڑھا۔ بہت سے معالجین، ڈاکٹر ز اور ماہرین عصبیات نے بھی اس نکتہ نظر کے لیے کام کیا جن میں تھامس ویلز (Thomas Willis, 1621-1675)، کیولن (Cullen, 1710-1790)، رابرٹ ویتھ (Robert Whyth, 1714-1766)، فلپ پینل (Philippe Pinel, 1745-1826)، اور کراپیلن (Kraepelin, 1856-1926) بہت مشہور ہیں۔

v- سماجی نکتہ نظر (Social View Point)

ذہنی صحت کا سماجی نکتہ نظر سماجی قوتوں کے ذہنی صحت پر اثرات کا مطالعہ کرتا ہے۔ اس نکتہ نظر کے مطابق ورثہ کی نسبت سماجی ماحول زیادہ اہم ہے جس میں فرد پروان چڑھتا ہے۔ سماجی طاقتیں فرد کی شخصیت کو پروان چڑھانے اور اُس کو ایک خاص شخصی سانچے میں ڈھالنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ انسان بنیادی طور پر سماجی حیوان ہے۔ انسان آپس میں اشیاء اور خوشیاں بانٹتا ہے۔ جس طرح سے افراد بیمار ہوتے ہیں اسی طرح سے سماج بھی صحت مند یا بیمار ہو جاتے ہیں۔ صحت مند سماجیت ذہنی صحت کی طرف لے جاتی ہے جبکہ بیمار سماجی عمل فرد کی شخصیت کو بیمار کر دیتا ہے۔ بیمار سماجی شخصیت معاشرے میں جرائم کرتی ہے۔ سماجی ماہرین نفسیات بنیادی طور پر معاشرے میں رویوں، قیادت، سماجی اقتدار، عقائد، پروپیگنڈہ، رائے عامہ، ابلاغ وغیرہ پر کام کرتے ہیں۔

vi- نفسیاتی نکتہ نظر (Psychological View Point)

ذہنی صحت کے نفسیاتی نکتہ نظر کا تعلق بنیادی طور سے ذہن اور کردار کے ساتھ مربوط ہے۔ ہم کسی فرد کو اسی صورت ہی میں صحت مند کہیں گے اگر اس کا ذہن اور کردار دونوں درست ہوں گے مزید یہ کہ اسی فرد میں کسی بھی قسم کے ذہنی امراض کی علامات موجود نہ ہوں۔ نفسیاتی نکتہ نظر کے ماہرین جن شعبوں میں تحقیقات کرتے ہیں اُن میں وقوف (Cognition)، شخصیت (Personality)، ذہانت (Intelligence)، ادراک (Perception)، ذہنی صحت (Mental Health)، تفکر (Thinking)، مسائل کا حل (Problem Solving)، تنظیمی کردار (Organizational Behavior)، سماجیت (Socialization)، جرائم (Crime)، مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence)، آموزش (Learning)، محرکات (Motives) اور حافظہ (Memory) شامل ہیں۔

مسلمانوں کا نظریہ ذہنی صحت

(Muslim Concept of Mental Health)

نوع انسانی کے مسائل کے اوپر مسلمان فلسفہ دانوں، مفکرین اور علما نے کثیر علم چھوڑا ہے جس میں گراں قدر تحقیقات، علم اور دانش پائی جاتی ہے۔ خدا نے اپنے پیغمبروں کو اس زمین پر اپنے مقدس پیغام کے ساتھ بھیجا۔ انسان کا اس زمین پر وجود مقصدیت کے تحت ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے کہ:

”میں نے انسان کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا۔“ (القرآن (51:56))

انسان نے خلیفہ اللہ ہونے کی حیثیت سے اپنے اوپر بھاری ذمہ داری لے لی۔

اسلام کے مطابق انسانی جسم، ذہن اور روح کا مجموعہ ہے۔ انسان کی شخصیت کی تین جہتیں ہیں:

(i) جسمانی (ii) سماجی (iii) روحانی

انسان خلیفہ اللہ ہونے کی حیثیت سے اپنے خالق کا حکم مانتا ہے۔ روح انسانی شخصیت کا سب سے اہم حصہ ہے۔ سچی خوشی، اطمینان اور سکون کا راز روحانی پاکیزگی میں پوشیدہ ہے۔ ذہنی صحت مسلمانوں کے نزدیک خدا سے نزدیکی اور ذہنی بیماری خدا سے دوری ہے۔

ذہنی صحت کا حتمی دار و مدار خدا سے نزدیکی، روحانی بالیدگی اور فطرت کے ساتھ ہم آہنگی میں ہے۔ مسلمان مفکرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ مثبت سوچ اور عمل صحت مند شخصیت کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ ایک صحت مند شخصیت حاضر و ناظر خدا پر یقین رکھتی ہے یہ راسخ یقین مسلمانوں کو واضح طور پر صحت مند رکھتا ہے۔ خدا کا تصور انسان کی زندگی میں کرداری تبدیلیاں رونما کر دیتا ہے مذہبی علم، رسومات اور یقین مذہب کے بنیادی عناصر ہیں جو کہ ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اگر مذہب پر یقین کا درجہ اعلیٰ ہوگا تو ذہنی صحت بھی بہتر ہوگی۔ مختصر یہ کہ دور جدید کا انسان اپنا تشخص کھوتا جا رہا ہے۔ تشخص کے بحران اور بے معنی پن نے دور حاضر میں تشویش یاسیت، بے چینی، دباؤ، غم، تنہائی جارحیت، بے چارگی اور مایوسی کو جنم دیا ہے انسان خدا اور آخرت پر پختہ ایمان کی بدولت ہی ذہنی سکون حاصل کر سکتا ہے۔

ذیل میں ان جید مسلم مفکرین کا ذکر کیا جاتا ہے جنہوں نے انسانی کردار کی تشریح و توضیح کے لیے گراں قدر خدمات سر انجام دیں:

ابو حامد محمد الغزالی (1058-1111ء)

(Abu Hamid Muhammad Al Ghazali)

مشہور مسلم مفکر ابو حامد محمد الغزالی خراسان کے قصبہ طوس میں پیدا ہوئے۔ آپ ایک پرنس اور جید عالم تھے۔ آپ نے ابتدائی تعلیم نیشاپور سے حاصل کی آپ نے بغداد میں اپنی زندگی ”مدرسہ نظامیہ“ میں ایک مذہبی عالم اور استاد کی حیثیت سے وقف کر دی۔ آپ اپنی تصانیف ”احیاء العلوم“ اور ”کیمیائے سعادت“ کی وجہ سے مشہور و معروف ہوئے۔

امام غزالیؒ کا انسانی شخصیت کا تصور اور ذہنی صحت

(Concept of Personality and mental Health by Imam Ghazali)

غزالیؒ کے نزدیک انسانی شخصیت جسمانی اور روحانی قوتوں کا مجموعہ ہے انسان کا مقصد ذات کی تلاش ہے۔ ذات جسمانی حوائج

کی تکمیل کے لیے حسی اور حرکی تحریکات کا سہارا لیتی ہے۔ جسمانی قوتیں مثلاً بھوک اور غصہ فرد کی جسمانی ضروریات کی تکمیل میں مددگار ثابت ہوتے ہیں بھوک اور غصے کے نتیجے میں تحریک فرد کو اور اس کے جسم کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ جسمانی فعلیت کو سرانجام دے پائے۔

انسانوں میں ادراک کی اہلیت اندرونی اور بیرونی حیات پر مشتمل ہے جو کہ انسانوں میں بہت اعلیٰ درجے کی ہے۔ اندرونی حیات، فکر، تخیل، حافظہ پر مشتمل ہیں جبکہ بیرونی حس بصری، سمعی، لمسی اور شامی حیات پر مبنی ہیں۔ انسانی کردار انسانی دماغ کے مختلف حصوں کے ساتھ وابستہ ہے۔ دماغ میں ہر انسانی فعل کو ضابطہ میں لانے کے لیے مخصوص علاقے ہیں مثلاً حافظہ کا تعلق عقبی فص (Lobe) کے ساتھ جب کہ تخیل کا تعلق جہمی فص کے ساتھ اور رد عمل کی طاقت کا تعلق درمیانی فص کے ساتھ مربوط ہے ہمارا ذہن دماغ کا تقابل ہے یہ تمام قوتیں انسان کو کنٹرول کرنے اور چلانے کے لیے اہم ہیں لیکن ذات یعنی قلب ان قوتوں پر حاوی ہے۔ صحت مند شخصیت کی تشکیل کے لیے ابتدائی بچپن، خاندان اور بھولی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ غزائی کے نزدیک مجرمانہ کردار والدین اور معاشرے کی غلط تربیت کا نتیجہ ہوتے ہیں ہر فرد کے اندر مثبت اور منفی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ مثبت قوتیں فرد کو صحت کی جانب جب کہ منفی قوتیں ذہنی بیماری کی طرف لے جاتی ہیں۔ ذہنی صحت خدا سے نزدیکی اور ذہنی بیماری خدا سے دوری ہے۔

علم کی دو اقسام ہیں پہلا مادی علم اور دوسرا روحانی علم ہے روحانی علم اعلیٰ قسم کا علم ہے جب کہ مادی علم ادنیٰ علم ہے غزائی کے نزدیک پیغمبر اعلیٰ ترین ہستیاں ہیں جو خدا سے الہامی علم حاصل کرتی ہیں۔ علم کا حتمی مقصد خدا کی پہچان ہے ذات ہی وہ قوت ہے جو خدا تک پہنچاتی ہے اور ذات کے ذریعے سے ہی خود آگاہی سے خدا آگاہی تک پہنچا جاسکتا ہے۔

جہالت ایک ذہنی مرض ہے جبکہ علم صحت ہے خدا کی ذات کا علم اعلیٰ ترین علم ہے ذات اور اس کی قوتوں کا علم ذات باری تعالیٰ کی تلاش کے لیے انتہائی ضروری ہیں غزالیؒ نے بیماری کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ (1) جسمانی (Physical) امراض اور (2) تقاعلی (Functional) امراض۔ جسمانی خرابیاں جو کہ جسم کا کام ہیں اور ان کا آسانی کے ساتھ علاج کیا جاسکتا ہے جب کہ تقاعلی امراض جہالت کا نتیجہ ہوتے ہیں ذہنی بیماری کی سب سے بڑی وجہ خدا سے دوری ہے غزائیؒ نے تقاعلی امراض کی کئی مثالیں دی ہیں۔ مثلاً ”العمل (خاص عمل)“ ایک تقاعلی مرض ہے جو کہ شک کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بغض ایک تقاعلی مرض ہے جو کہ دولت، طاقت اور رتبے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جہل ایک اور روحانی مرض ہے جو کہ جہالت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے بزدلی کی وجہ سے روحانی مرض جن پیدا ہوتا ہے جفا بھی ایک روحانی مرض ہے جو ظلم اور جہالت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اسی طرح سے ہوس ایک روحانی مرض ہے جو زندگی کی مادی اشیاء سے بے پناہ لگاؤ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح سے ایک تقاعلی مرض ہے جو وسوسہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے حسد بھی ایک روحانی مرض ہے اور طبع بھی ایک روحانی تقاعلی مرض ہے۔

غزائیؒ کے نزدیک تقاعلی روحانی امراض بہت شدید ہوتے ہیں حقیقت تو یہ ہے کہ فرد منفی قوتوں کو جدوجہد کے ذریعے مغلوب کر سکتا ہے۔ تقاعلی روحانی امراض کو اللہ تعالیٰ کا شکر بجالا کر دور کیا جاسکتا ہے۔ توکل، سلوک اور عرفان کے مدارج ”علاج بذریعہ ضد“ کے ذریعے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ علاج بذریعہ ضد کے معنی اخلاق حسنہ کا پیدا ہونا اور اخلاق رذیلہ کا شخصیت سے ختم کرنا ہے۔

مولانا اشرف علی تھانویؒ (1863-1943 عیسوی)

(Maulana Ashraf Ali Thanvi)

مولانا اشرف علی تھانویؒ 19 ستمبر 1863 عیسوی کو یوپی ہندوستان میں پیدا ہوئے۔ آپ نے دارالعلوم دیوبند سے تعلیم حاصل کی آپ نے یوپی ہندوستان کے ایک مقام تھانہ بھون میں اپنے استاد حاجی امداد اللہ مہاجر کی کی رہائش گاہ ”خانقاہ امدادیہ“ میں ہزاروں لوگوں کو تبلیغ دین فرمائی۔ آپ نے لگ بھگ آٹھ سو کے قریب کتب و رسائل دین، ذہنی صحت، نفسیاتی علاج پر تحریر فرمائے۔ آپ اپنے نفسیاتی طریقہ علاج جسے خوانائی طریقہ علاج اور گروہی طریقہ علاج کے نام سے موسوم کیا گیا کی وجہ سے بہت مشہور ہوئے۔

مولانا اشرف علی تھانوی کا ذہنی صحت کا تصور

(Maulana Ashraf Ali Thanvi's Concept of Mental Health)

مسلمان مفکرین کے نزدیک نفسیات میں ذہنی صحت کے چار تصور پائے جاتے ہیں پہلا اشاریاتی تصور ہے دوسرا سماجی تصور ہے تیسرا نفسیاتی اور چوتھا اخلاقی تصور ہے اخلاقی تصور اس بات پر زور دیتا ہے کہ کوئی فرد اپنے آئیڈیل کے کس قدر نزدیک ہے اخلاقی معیار کے مطابق آئیڈیل سے انحراف کا مطلب ذہنی بیماری ہے۔ مولانا اشرف علی تھانویؒ نے ذہنی صحت کا اخلاقی یعنی معیاری تصور پیش کیا ہے مسلمان مفکرین یہ کہتے ہیں کہ بچہ فطرت کے مطابق پیدا ہوتا ہے وہ پیدائش کے وقت معصوم ہوتا ہے۔ فرد جسم، ذات اور روح کا مجموعہ ہے زندگی بھر فرد میں مختلف جسمانی اور روحانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انسان کا مقصد یہ ہے کہ اپنی ذات فطرت اور خدا کے ساتھ مکمل آہنگی پیدا کرے، ذات اور فطرت سے دوری ذہنی امراض کو جنم دیتی ہے ذات کے تین مدارج ہیں جنہیں نفس امارہ، نفس لوامہ، نفس مطمئنہ کہا جاتا ہے۔ نفس لوامہ ضمیر کی اُن خصوصیات کا حامل ہے جو فرد کو اچھائی اور برائی کے درمیان تمیز سکھاتا ہے اور برائی کی جگہ اچھائی اپنانے پر زور دیتا ہے۔ نفس مطمئنہ مکمل سکون اور اطمینان کی حالت میں ہوتا ہے جبکہ نفس امارہ حیوانی اور مقلی قوتوں کو پیش کرتا ہے۔ اچھائی اور برائی کی قوتوں میں ہمیشہ جنگ جاری رہتی ہے۔ فرد کی ذات اس وقت مطمئن ہوتی ہے جب وہ خدا کے نزدیک ہو خدا سے نزدیکی محبت لگن اور ایمان کی بدولت حاصل ہوتی ہے۔ جو لوگ خدا سے محبت نہیں کرتے وہ اضطرابی کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کا رجحان ذہنی بیماریوں کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ خدا کے احکامات سے روگردانی بے چینی خوف اور تنہائی پیدا کرتی ہے۔ نفسیاتی امراض ذات، فطرت اور خدا سے دور ہونے کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں۔

نفسیاتی طریقہ علاج (Therapeutic Method)

ڈاکٹر سید اظہر علی رضوی اپنی کتاب ”نفسیاتی علاج روایت اور جدید رجحانات“ (1989) میں مولانا اشرف علی تھانویؒ کے طریقہ علاج کو دو اقسام میں بیان فرماتے ہیں۔

i- علاج بذریعہ کتب ii- علاج بذریعہ صحبت

آپ کا طریقہ علاج نصیحت آموز ہوتا تھا آپ نے اپنے طریقہ علاج کا نام ”سلوک“ رکھا جسے آپ نے اس طرح سے بیان فرمایا:

i- یہ علاج معجزات اور کشف و کرامات پر مبنی نہیں ہے۔

ii- اس طریقہ علاج سے روز قیامت کے دن آپ کی گناہوں سے نجات نہیں ہوگی گناہوں سے نجات آپ کے اعمال صالحہ کی وجہ

سے ہوگی۔

- iii- اس طریقہ علاج میں جادو ٹونا استعمال نہ ہوگا اور نہ ہی مالی، ذاتی اور قانونی فوائد حاصل ہوں گے۔
 - iv- اس علاج کے تحت ذہنی امراض کا علاج جادو کی رسومات کے ذریعے نہیں کیا جائے گا۔
 - v- یہ طریقہ علاج اس بات کی ضمانت نہیں دیتا کہ مریض کے ذہن میں برائی کا تصور نہ آئے گا اور نہ مرشد کی توجہ سے وہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔
 - vi- یہ طریقہ علاج اس بات پر زور دیتا ہے کہ سالک مستقل مزاجی اور مضبوط ارادے کے ساتھ علاج میں شریک ہو اس کے بغیر صحت نہیں مل سکتی۔
 - vii- یہ طریقہ علاج اس بات کی ضمانت بھی نہیں دیتا کہ سالک اپنی نمازوں میں جذب کی کیفیت میں چلے جائیں اور ہمیشہ کیف و مستی میں ڈوبے رہیں ڈاکٹر رضوی مولانا اشرف علی تھانویؒ کے طریقہ علاج کے بارے میں لکھتے ہوئے فرماتے ہیں کہ مولانا تھانویؒ سب سے پہلے یہ معلوم کرتے کہ سالک کا مسئلہ اختیاری ہے یا غیر اختیاری انسان کا کام یہ ہے کہ وہ اپنے اختیاری اعمال کی جانچ کرے فرد غیر اختیاری اعمال پر قدرت نہیں رکھتا جو کہ خدا کی طرف سے ہوتے ہیں انہیں خدا پر چھوڑ دے۔
- تھراپی سنٹر یعنی خانقاہ پر لوگ مولانا اشرف علی تھانویؒ سے اپنے مسائل لکھ کر پوچھتے آپ ان کے علاج کے لیے تحریری مواد فراہم کر دیتے تھے بعض اوقات آپ ان کو کچھ کتب پڑھنے کے لیے کہہ دیتے اس طرح سے یہ مریض اپنے غیر منطقی کردار اور سوچ تک پہنچ جاتے اور اپنے مسائل کا حل کر لیتے تھے وہ مریض جو شدید ذہنی مشکلات اور امراض کا شکار ہوتے مولانا انہیں خانقاہ پر بلا لیتے تھے اور مسئلے کی نوعیت کے مطابق انہیں انفرادی یا گروہی علاج اور صحبت سے فیض یاب کرتے خانقاہ میں مولانا اشرف علی تھانویؒ وعظ و نصیحت فرماتے اور نمازوں کے درمیانی وقفہ کے دوران یکسوئی کی مشقیں کرواتے تاکہ ان کی ذہنی اور روحانی صحت بحال ہو سکے۔

طبعی اور غیر طبعی کردار میں فرق

(Difference Between Normal and Abnormal Behaviour)

کسی بھی معاشرے میں نارمل یا صحت مند فرد اس کو کہا جاتا ہے جو معاشرتی معیاروں کے مطابق زندگی گزار رہا ہو اور غیر صحت مند وہ ہے جو معاشرتی معیار پر پورا نہ اتر سکے ذہنی طور پر غیر صحت مند شخص کا اپنی ذات کے بارے میں ادراک درست نہیں ہوتا وہ معاشرتی معیار کے مطابق زندگی نہیں گزارتا اور بہت سے واہموں اور اندرونی کشمکشوں کا شکار ہوتا ہے۔ اس کا اپنی ذات پر کنٹرول نہیں ہوتا اس کی عزت نفس بھی کم ہوتی ہے۔ اس کے اندر غیر منطقی کردار اور اضطرابی کیفیت پائی جاتی ہے اس کے اندر معاشرتی بے حسی، غیر ہمدردانہ رویہ اور عدم مطابقت کی علامات پائی جاتی ہیں۔

تحلیل نفسی (Psychoanalysis) کے نظریہ کے مطابق غیر طبعی، کردار کی ابتدا بچپن ہی سے شروع ہو جاتی ہے۔ شخصیت کی ساخت اور تعمیر کے حوالے سے ایک بچہ مختلف مدارج سے گزرتا ہے، جب کوئی فرد اپنی لاشعوری خواہشات کی تکمیل نہیں کر پاتا تو وہ خضبت (Frustration) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس کردار کی ماہرین (Behaviourist) غیر طبعی کردار کو غلط آموزش کا نتیجہ قرار دیتے ہیں کوئی بھی فرد صحت مند نہ کر دار کردار کی طریقہ علاج اور تکنیکوں کے ذریعے سکھایا جاسکتا ہے۔ مسلمانوں کا تصور ذہنی صحت معیاری ماڈل پر مبنی ہے جس کے تحت خدا کی ذات سے نزدیکی ذہنی صحت کا معیار ہے اور خدا سے دوری سے ذہنی بیماری جنم لیتی ہے،

تشکیلیت (Gestalt) کے ماہرین کے نزدیک ذہنی بیماری ماحول میں رہتے ہوئے غلط ادراک کا نتیجہ ہے ایسا شخص اپنے ماحول اور ارد گرد کے واقعات کو مکمل اور مربوط صورت میں نہیں لیتا جس کی وجہ سے اس کے اندر مختلف ذہنی امراض جنم لیتے ہیں۔
طبعی اور غیر طبعی کردار کے معیار

(Criteria of Normal and Abnormal Behaviour)

صحت کی نفسیات میں ذہنی صحت کا جدید تصور چار اقسام کے معیار کو پیش کرتا ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

i- شماریاتی معیار (Statistical Criteria)

شماریاتی معیار کے تحت ذہنی طور پر صحت مند افراد اکثریت پر مبنی ہیں۔ ان کی سوچ اور کردار معاشرے میں بسنے والے اکثریتی افراد کے مطابق ہے۔ اس کے برعکس ذہنی بیمار افراد معاشرے میں اکثریت نہیں رکھتے اور نہ ہی ان کی سوچ اور کردار اکثریت کے مطابق ہوتے ہیں۔ ان کا وقوفی، احساساتی اور کرداری عمل غیر صحت مندانه، مریضانه اور عام سوچ سے ہٹا ہوتا ہے۔

ii- سماجی معیار (Social Criteria)

سماجی معیار کی رُو سے ذہنی بیمار لوگ، سماجی معیار، اخلاقی قدروں اور روایات کی پاسداری نہیں کرتے، وہ صحت مندانه سماجی روابط قائم کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ وہ اپنے کردار کی ذمہ داری نہیں لیتے۔ وہ اکثر سماجی اصول و ضوابط کو توڑتے رہتے ہیں اور اس طرح سے سماج کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

iii- طبی معیار (Medical Criteria)

طبی معیار ذہنی طور پر صحت مند اور غیر صحت مند میں فرق ظاہر کرتا ہے۔ وہ افراد جو طبی لحاظ سے غیر صحت مند ہونے کی علامات نہیں رکھتے انھیں طبی نکتہ نظر کے مطابق صحت مند افراد کہا جاتا ہے۔ وہ افراد جو ایسی علامات ظاہر کریں جو ذہنی مریضوں میں پائی جاتی ہیں یا کسی ذہنی مرض کو ظاہر کرتی ہیں۔ انھیں طبی معیار کے مطابق ذہنی مریض کہا جاتا ہے ایسے افراد کو طبی امداد اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ انھیں ذہنی امراض کی ادویات بھی دی جاتی ہیں۔ تاکہ یہ ذہنی طور پر صحت مند ہو سکیں۔

iv- نفسیاتی معیار (Psychological Criteria)

ایسا فرد جو ذہنی اور کرداری لحاظ سے صحت مند ہو وہ معاشرے میں بہتر اور طویل عرصے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ فرد معاشرے کی بدلتی اقدار اور حالات کے ساتھ توافقی کرتا ہے اور شدید دباؤ کی حالت میں بھی زندہ رہنا سیکھ جاتا ہے۔ فرد کا ذہن اور جسم ایک مکمل اکائی کی صورت میں کام کرتے ہیں۔ اگرچہ زندگی میں افراد کو مختلف چیلنجوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پھر بھی وہ حالات سے نبرد آزما ہونا سیکھ جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ایسے افراد نفسیاتی لحاظ سے نارمل شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اور نفسیاتی معیار پر پورا اترتے ہیں۔ غیر صحت مند افراد نفسیاتی معیار پر پورے نہیں اترتے یہ افراد نفسیاتی آزمائشوں پر مختلف ذہنی بیماریوں اور علامات کا اظہار کرتے ہیں انھیں نفسیاتی علاج کے ذریعے صحت مند کیا جاسکتا ہے۔

دباؤ (Stress)

دباؤ کی تعریف (Definition of Stress)

دباؤ ذہن اور جسم کا وہ ردِ عمل ہے جو تبدیلی کی صورت میں رونما ہوتا ہے۔ مجموعی طور پر دباؤ ایک ایسی ذہنی حالت ہے جس میں فرد بے چارگی، خوف، غصہ کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتا ہے یہ زندگی میں کسی بھی واقعہ کی وجہ سے پیدا ہو سکتا ہے جسمانی دباؤ کا فوری نتیجہ نکلنا (Fight and Flight) یا فرار کی صورت میں سامنے آتا ہے طویل عرصے کا دباؤ صحت کے لیے بہت جان لیوا ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں فرد دوبارہ توازن کی کیفیت میں نہیں آ پاتا، ہمارے نظامِ عصبی میں لمبک سسٹم (Limbic System) ہے جو کہ بیجانی کیفیت کو قابو میں رکھتا ہے۔ دباؤ کی کیفیت میں ہمارا جسم خود اختیاری نظامِ عصبی کی فعلیت کو جاری کرتا ہے اس سے اے ڈی سی ایچ (ADCH) رطوبت خارج ہوتی ہے جو تھائراکسن (Thyroxin) رطوبت کا اخراج کرتی ہے تھائراکسن رطوبت کے اخراج کا مقصد دباؤ کی کیفیت کا سامنا کرنا ہوتا ہے دباؤ کی کیفیت کا مختلف افراد پر مختلف اثر ہوتا ہے بعض لوگ دباؤ میں جلدی آ جاتے ہیں جب کہ بعض افراد سخت جان ہوتے ہیں اور دباؤ کی صورت حال سے چنداں نہیں گھبراتے۔ دباؤ کی صورت میں حیاتیاتی ردِ عمل کی جو صورت بنتی ہے اس میں غدہ خماریہ (Pituitary Gland) سے کارٹی کوٹراک (Corticotrophic) رطوبت اور غدہ فوق الکلوئی سے کارٹی سول (Cortisol) رطوبت خارج ہوتی ہیں جو دباؤ کی رطوبتیں کہلاتی ہیں کیونکہ ان کا کام دباؤ کی صورت میں توانائی فراہم کرنا ہے اگر کسی فرد کی کارٹی سول رطوبت جسم میں اکثر و بیشتر بڑھی رہے تو اس کے معنی یہ ہیں کہ وہ فرد زندگی میں دباؤ کا شکار رہتا ہے دباؤ کے منفی اثرات ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان میں نظامِ تنفس، دروں افزائی غدہ اور نظامِ عصبی پر اثرات خاص طور سے قابل ذکر ہیں۔ تحقیقی ماہرین دباؤ اور دفاعی نظام کے مابین تعلق کے متلاشی ہیں زندگی میں دباؤ کی اکثر صورتیں جسم کے دفاعی نظام میں تبدیلیاں رونما کر دیتی ہیں۔

بیجانی دباؤ، خاندانی دباؤ، سماجی دباؤ، کام کا دباؤ، بیماری کا دباؤ ماحولیاتی دباؤ بہت اہم ہیں جن میں افراد اکثر مبتلا ہوتے ہیں اور اپنے اپنے دفاعی نظام کے تحت ان سے سامنا کرنے کی سعی کرتے ہیں۔

لازارس (Lazarus 1970) کے مطابق کسی فرد کا دباؤ کی صورت میں ردِ عمل دباؤ کی صورت حال کی تشریح کے مطابق ہوتا ہے لازارس اس سے اتفاق نہیں کرتا کہ دباؤ صرف اور صرف ماحولی ہوتا ہے اس کے مطابق دباؤ کا تخمینہ دباؤ کی سطح کو متعین کرتا ہے نیز یہ کہ کوئی فرد اس دباؤ کی کیفیت سے نکلنے کی اہلیت رکھتا ہے یا نہیں۔

دباؤ کی میکانیت (The Mechanism of Stress)

دباؤ انسانی زندگی کا حصہ ہے ہم میں سے اکثر کام کے دباؤ اور خاندانی حالات کے دباؤ کو آسانی کے ساتھ برداشت کر لیتے ہیں۔ تحقیق کار کارل ابریک (Karl Albrecht) کے مطابق دباؤ کے تحت ہمارے نظامِ عصبی کے تحت مختلف رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جن میں غدہ خماریہ اور غدہ فوق الکلوئی کی رطوبتیں اہم ہیں یہ رطوبتیں ہمارے دوقنی، عصبیاتی، قلبی اور اعصابی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔ ان رطوبتوں کو دباؤ کی رطوبتیں کہا جاتا ہے۔ دباؤ کی صورت میں جو عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان کا مقصد بھی ہماری کارکردگی میں اضافہ کرنا ہی ہوتا ہے دماغ کو خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے جس سے سمجھ بوجھ اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ

ہو جاتا ہے دل کی رفتار بڑھ جانے سے عضلات کو خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے خون میں شکر اور لحمیات کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے جس سے اضافی قوت جسم کو ملنی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ سب شار کی نظام عصبی (Sympathetic Nervous System) کے تحت واقع ہوتا ہے جب کہ بالائی شار کی نظام عصبی (Parasympathetic Nervous System) کے تحت جسم کو پرسکون حالت میسر آتی ہے وہ افراد جو اکثر دباؤ کی حالت میں رہتے ہیں بالائی شار کی نظام کو استعمال کرنے کی صلاحیت کھودیتے ہیں۔ اُن کے متعلق تحقیق کاروں کی یہ رائے ہے کہ ایسے افراد دباؤ کی رطوبتوں کے بے پناہ اخراج کی وجہ سے جسمانی لحاظ سے کمزور ہونے لگتے ہیں۔ جب ہیجانات شدید نوعیت کے ہوں اور طویل عرصہ تک رہیں تو ان کے نتیجے میں ایسی عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو صحت کے لیے مضر ثابت ہو سکتی ہیں۔

دباؤ کے ذرائع (Sources of Stress)

دباؤ کن ذرائع سے پیدا ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیقات کی گئی ہیں اُن میں ہومز اور راہی (Holmes and Rahi) کے مطابق یوں تو دباؤ کسی بھی زندگی کے واقعہ کی وجہ سے پیدا ہو سکتا ہے لیکن وہ واقعات جن کا تعلق ہمارے اندرونی گروہ یعنی خاندان کے ساتھ ہو اُس کی شدت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ خاندان کے ساتھ فرد کی ذات بہت شدت کے ساتھ ہیجانی وابستگی رکھتی ہے۔ دباؤ کے ذرائع کو بنیادی لحاظ سے دو گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے جن میں ایک گروہ تو خارجی واقعات پر مبنی ہے جبکہ دوسرے گروہ کا تعلق فرد کی داخلی وجوہات پر مشتمل ہے۔ خارجی واقعات جو دباؤ کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اُن کا تفصیلی ذکر زندگی کے واقعات، دباؤ اور ماحولی شرائط کے تحت ہو چکا ہے۔ داخلی وجوہات میں ذاتی پسند، خواہشات کا پورا نہ ہونا مقصد میں ناکامی، ذہنی و جسمانی بیماری، منفی سوچ، غیر سماجی شخصیت، رویے، ادراک، ہیجانات وغیرہ شامل ہیں۔ مندرجہ ذیل میں دباؤ کے اہم ذرائع بیان کیے جاتے ہیں۔

i- زندگی میں تبدیلیاں (Life Changes)

زندگی میں تبدیلیاں دباؤ کو پیدا کرنے میں اہم ترین ہیں۔ زندگی میں ہر طرح کی تبدیلی مطابقت کی طلب گار ہوتی ہے جس کے نتیجے میں کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پیدا ہوتا ہے۔ دور جدید میں زندگی کی رفتار بہت تیز ہو چکی ہے جس کے نتیجے میں زندگی میں تبدیلیاں بھی بڑھ گئی ہیں اس لیے ماضی کی نسبت دور جدید میں افراد زیادہ دباؤ کا شکار ہو رہے ہیں۔

ii- روزمرہ کے معمولات اور رکاوٹیں (Daily Hassles)

لازارس (Lazarus, 1981) کے نزدیک روزمرہ کے جھنجھڑے اور رکاوٹیں ہمارے عضویاتی اور نفسیاتی نظام کو متاثر کرتے ہوئے دباؤ کی صورت حال سے دو چار کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہماری جسمانی اور ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔ مثلاً گھر میں انتظام و انصرام چلانے کے لیے ساس بھوک لڑائی پھارے اُس مرد کے لیے دباؤ کا باعث بن جاتی ہے جو ایک طرف اپنی ماں کو خوش رکھنا چاہتا ہے اور دوسری طرف اپنی بیوی کو۔ کسی ایک کی نہ مان کر وہ دباؤ اور تناؤ (Stress) کی حالت سے نکل نہیں سکتا اور یہ دیر پا تناؤ اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

iii- طویل عدم اطمینان (Long Term Dissatisfaction)

فرد کو طویل مدت کا عدم اطمینان لاحق رہے تو فرد دباؤ کی صورت حال سے دوچار ہو جاتا ہے۔ خواہ یہ عدم اطمینان معمولی یا شدید نوعیت کا ہو۔

iv- صورت حال پر کنٹرول نہ ہونا (Lack of Control over Situation)

دباؤ کی ایک صورت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد کا کسی صورت حال پر اختیار نہیں ہوتا۔ فرد بے بس اور لاچار ہوتا ہے۔ مثلاً پاکستان میں 2005ء میں آنے والے زلزلے نے زلزلہ متاثرین کو شدید دباؤ میں مبتلا کر دیا کیونکہ افراد کا زلزلے پر کوئی کنٹرول نہیں۔ تمام قدرتی آفات جو کنٹرول سے باہر ہوں شدید دباؤ پیدا کرتی ہیں۔

v- امکانی خطرات (Perceived Threats)

امکانی خطرات یعنی ایسے خطرے جو مستقبل میں پیش آنا ہوں یا آسکتے ہوں دباؤ پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً طالب علم آنے والے امتحانات کے حوالے سے دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ بعض افراد صحت کے حوالے سے امکانی خطرات میں گھرے رہتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح اقتصادی اور سماجی حوالوں سے مختلف امکانی خطرات ہو سکتے ہیں جنہیں فرد ادراک کرتا ہے اور دباؤ کی صورت حال سے دوچار ہو جاتا ہے۔

vi- کشش (Conflict)

فرد کشش کی صورت حال میں اس وقت مبتلا ہوتا ہے جب دو یا دو سے زیادہ محرکات یا مقاصد کے مابین چناؤ کا مسئلہ پیش آجائے۔ بہر حال ایسی صورت حال میں فرد کو کسی ایک محرک یا مقصد کا چناؤ کرنا پڑتا ہے جن کے نتیجے میں فرد کشش کا شکار ہو جاتا ہے۔ کشش دو تین اور بھائی تناؤ کا باعث ہوتی ہے۔ عمومی لحاظ سے کشش کی تین اقسام ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ حصول حصول کشش ب۔ گریز گریز کشش ج۔ حصول گریز کشش

1۔ حصول حصول کشش (Approach-Approach Conflict)

حصول حصول کشش اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد کے سامنے دو یکساں محرکات یا مقاصد ہوں اور اسے ان میں سے کسی ایک کو لینا ہو۔ فرد ان دونوں محرکات یا مقاصد کو یکساں طور پر پسند کرتا ہے۔ اسی صورت میں حصول حصول کشش کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً فرد کو دو پسندیدہ ملازمتیں مل جائیں اور وہ فیصلہ نہ کر پائے کہ دونوں میں سے کسے اختیار کرے اس طرح سے فرد دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور اس وقت تک رہتا ہے جب تک کوئی فیصلہ نہیں کر لیتا۔ فیصلہ کرنے کی صورت میں فرد دباؤ سے نکل جاتا ہے۔

ب۔ حصول گریز کشش (Approach-Avoidance Conflict)

فرد کو حصول گریز کشش کا سامنا ایسی صورت حال میں کرنا پڑتا ہے جب فرد کسی ایک مقصد یا ضرورت کو اختیار کرنے پر مجبور ہو جو مثبت بھی ہو اور منفی بھی۔ فرد کے لیے کوئی دوسرا راستہ اختیار کرنے کے لیے نہ ہو۔ مثلاً ایک ایسی ملازمت جس کی تنخواہ تو بہت اچھی ہو لیکن گھر سے بہت دور ہو یا مہینوں گھر واپس نہ آیا جاسکے۔ ایسی صورت میں فرد ملازمت کرنا بھی چاہتا ہے اور گھر سے دور ہونے کی وجہ

سے اس سے بچنا بھی چاہتا ہے۔ یہ صورت حال فرد کو دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہے جس سے بچنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔

ج۔ گریز گریز کشمکش (Avoidance Avoidance Conflict)

گریز گریز کشمکش اس وقت پیدا ہوتی ہے جب دو ناپسندیدہ مقاصد میں سے کسی ایک ناپسندیدہ مقصد کو اختیار کرنا پڑ جائے۔ مثلاً ایک طالب علم محنت بھی نہیں کرنا چاہتا اور نفل بھی نہیں ہونا چاہتا۔ بہر حال ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ضروری ہے اس صورت حال میں گریز گریز کشمکش کا باعث بنتی ہے اور دباؤ پیدا کر دیتی ہے۔

زندگی کے واقعات، دباؤ اور ماحولی شرائط

(Life Events, Pressure and Environmental Conditions)

زندگی کے واقعات جو کسی بھی فرد کو پیش آتے ہیں مثبت بھی ہو سکتے ہیں اور منفی بھی اُن میں دباؤ کی شدت مختلف ہوتی ہے۔ ماحولی شرائط مختلف ہونے کی وجہ سے یہ واقعات بھی اپنی شدت اور دورانیہ کے لحاظ سے فرد پر اپنے تاثرات مختلف انداز میں مرتب کرتے ہیں۔ افراد کی شخصیت انفرادی اختلافات کی وجہ سے بیرونی دباؤ اور ماحولی شرائط کو انفرادی انداز سے قبول کرتی ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیقات کی گئیں وہ قابل ذکر ہیں۔ ان تحقیقات کے نتائج کے تحت زندگی کے واقعات اور دباؤ کی شدت کو نوٹ کیا گیا۔ زندگی کے مختلف واقعات دباؤ کی شدت کس قدر رکھتے ہیں یہ جاننا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا مثلاً جیون ساتھی کی موت سب سے زیادہ یعنی سو درجہ کا دباؤ رکھتی ہے جبکہ قانون کی پابندی نہ کرنا سب سے کم یعنی گیارہ درجہ کا دباؤ رکھتی ہے۔

ہومز اور راس (1978) (Holmes and Rahe) کے سماجی مطابقت کے سکیل (SRRS) کے مطابق مندرجہ ذیل زندگی

کے واقعات اپنی دباؤ کی شدت کے لحاظ سے کچھ اس طرح سے ہیں:

زندگی کے واقعات	دباؤ کی شدت
جیون ساتھی کی موت	100%
طلاق	73%
ازدواجی علیحدگی	65%
جیل جانا	63%
خاندان کے نزدیکی فرد کی موت	63%
ذاتی تکلیف یا بیماری	53%
شادی	50%
ملازمت سے برخاستگی	47%
ازدواجی سمجھوتہ	45%
ریٹائرمنٹ	45%

44%	خاندان کے کسی فرد کی صحت میں تبدیلی
39%	جنسی مسائل
38%	مالی/اقتصادی تبدیلی
37%	نزدیکی دوست کی موت
29%	سرال کے ساتھ عدم مطابقت
20%	رہائش کی تبدیلی
15%	کھانے کی عادات میں تبدیلی
11%	قانون کی پابندی نہ کرنا

بعد از صدماتی دباؤ کا عارضہ (Post Traumatic Stress Disorder)

اس کو تاخیری مبارزتی رد عمل (Delayed Combat Reaction) بھی کہا جاتا ہے۔ اس تشویشی عارضہ میں فرد نے ماضی میں کوئی ایسا صدماتی واقعہ دیکھا ہوتا ہے یا وہ اس میں شامل ہوتا ہے کہ ماضی کے ان صدماتی تجربات میں فرد خوف محسوس کرتا ہے دہشت، خوف اور بیچارگی محسوس کرتے ہوئے فرد ان واقعات کا دوبارہ تجربہ کرتا ہے۔ وہ اپنے خیالات اور اک خوابوں کے ذریعے ان کو دوبارہ ذہن میں لاتا ہے جو چیزیں یا شخص اس واقعہ سے ملتی جلتی ہیں ان سے بہت زیادہ دباؤ اور تکلیف محسوس کرتا ہے فرد صدمے سے منسلک خیالات احساس اور گفتگو کرنے سے پرہیز کرتا ہے اس کے علاوہ ایسی جگہوں لوگوں سے پرہیز کرتا ہے جو اسے صدمے کی یاد دلاتی ہیں۔

بعد از صدماتی دباؤ کے عارضہ میں مختلف علامات شامل ہیں تشویش، افسردگی، توجہ میں خلل اور بیچانی خلل احساس گناہ اور غصہ قابل ذکر ہیں اس کے علاج میں تشویش کی علامات کو کم کرنا اور فرد کے سماجی تعامل کو بہتر بنانا ہے گروہی طریقہ علاج بعد از صدماتی دباؤ کے علاج کے لیے موثر طریقہ علاج ہے۔

شدید اضطرابی عارضہ (Acute Stress Disorder)

یہ عارضہ شدید دباؤ کی صورتحال میں لاحق ہوتا ہے فرد صدماتی واقعہ کو قبول نہیں کرتا اگرچہ وہ ذہنی طور پر شدید دہشت اور بے چارگی کا شکار ہوتا ہے۔

ڈی ایس ایم چہارم (DSM-IV) کے مطابق شدید اضطرابی عارضہ میں مبتلا فرد غنودگی (Drowsiness)، بیچانی بے حس (Emotional Indifference)، استرداد شخصیت (Depersonalization)، انزوائی (Dissociative Amnesia)، ماحول سے آگاہی میں خلل سے دوچار ہو جاتا ہے۔

صدماتی واقعہ کا دوبارہ تجربہ کرتے ہوئے ماضی کے خیالات، تحریکات اور اقتباس فرد کو تنگ کرتے ہیں۔ فرد اس مہج سے پرہیز کرتا ہے جس کی وجہ سے اس صدمے کی یادداشت تازہ ہو جاتی ہے فرد سونے میں اور توجہ رکھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے افعال میں

تیزی، عضلات میں بے آرامی وغیرہ قابل ذکر علامات ہیں فرد سماجی اور پیشہ ورانہ افعال کو قائم رکھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے یہ عارضہ کم سے کم دو دن اور زیادہ سے زیادہ چار ہفتوں میں کسی صدمے کے بعد لاحق ہو جاتا ہے گروہی طریقہ علاج اور کرداری طریقہ مریض کے مسائل کو حل کرنے کے لیے مؤثر ہیں۔

سٹرپس کی صورت میں انسانی جسم میں جو عضویاتی اور فعلیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں وہ اگر لمبے عرصے تک رہیں یا زیادہ شدید ہوں تو ان کے نتیجے میں انسانی جسم کے فعلیاتی نظام میں بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس بگاڑ پر اگر فوری طور پر قابو نہ پایا جائے تو اس کے نتیجے میں بہت سی جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اب تک ہونے والی تحقیق اس جانب واضح اشارہ کرتی ہے کہ کئی ایک جسمانی بیماریاں جیسے دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، دمہ اور الرجی وغیرہ کے اسباب میں ایک اہم عامل سٹرپس بھی ہے۔ اسی طرح سٹرپس کئی ایک نفسیاتی امراض بھی پیدا کر سکتا ہے جیسے ڈیپریشن، تشویشی امراض وغیرہ۔ یوں کہا جاسکتا ہے کہ سٹرپس اگر ایک خاص حد سے بڑھ جائے تو وہ جسمانی اور نفسیاتی صحت کے لیے خطرہ بن سکتا ہے۔

تشویشی امراض (Anxiety Disorders)

آج کے دور میں تشویش کا لفظ نزلہ زکام کی طرح عام ہے یہ تشویش ہی ہوتی ہے جو ہمیں زندگی کے مختلف مقاصد حاصل کرنے کے قابل بناتی ہے تھوڑی سی تشویش اچھی چیز ہے لیکن جب یہ ایک حد سے تجاوز کر جائے تو اس کو مرض کہا جائے گا تشویش کے تین پہلو ہیں وقوفی، کرداری اور عضویاتی۔ کرداری طور پر تشویش گفتگو اور کارکردگی میں خلل کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے عضویاتی طور پر یہ عضلات کے تناؤ دل کی دھڑکن اور یادداشت میں خرابی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ تشویش بڑھتی ہوئی پریشانی، خوف کی زیادتی، غیر منطقی بچاؤ اور بے چینی کی علامات کے ساتھ ظاہر ہوتی ہے جن کو کنٹرول کرنا مشکل ہوتا ہے دیگر علامات میں کارکردگی میں تیزی بے آرامی توجہ کی کمی اور نیند میں خلل اہم ہیں۔

تشویشی امراض میں i- اضطرابی عارضہ ii- بے جا خوف iii- خطہ آمیز اجباری افعال iv- شدید اضطرابی عارضہ v- بعد از سانحہاتی عارضہ vi- عمومی تشویش کا عارضہ شامل ہیں۔

i- اضطرابی عارضہ (Panic Disorder)

اضطرابی عارضہ سے مراد ناقابل وضاحت اور ناقابل برداشت تشویش کا اچانک حملہ ہے فرد بہت ساری علامات کو اضطرابی عارضہ میں ظاہر کرتا ہے جن میں گلے کا گھٹنا، سینے میں جلن چکر آنا، پسینے آنا، دل کی دھڑکن، دہشت اور خوف، جسم میں سخت گرمی یا سردی کی علامات کا احساس اس کی عام علامات ہیں اضطرابی عارضہ ہفتے میں ایک دفعہ یا اس سے زیادہ کی صورت میں ہو سکتا ہے اس کا دورانیہ عموماً چند منٹوں سے لے کر گھنٹوں تک ہوتا ہے کچھ حملے کسی بھی صورتحال میں رونما ہو سکتے ہیں اضطرابی عارضہ عورتوں میں زیادہ عام ہے یہ زیادہ تر بلوغت سے شروع ہوتا ہے وہ افراد جن کو یہ عارضہ لاحق ہوتا ہے کھلی جگہوں کے شدید خوف میں مبتلا ہوتے ہیں وہ باز نہیں جاسکتے سینما یا تھیٹر اور عوامی تفریح گاہوں میں اور دوسری عام جگہوں پر نہیں جاسکتے ارثی اور وقوفی دونوں عوامل اس عارضے میں عام ہیں یہ مرض یک جہزی جڑواں (Identical Twins)، بہن بھائیوں میں زیادہ عام ہے کرداری طریقہ علاج اضطرابی عارضہ کے علاج کا مؤثر طریقہ ہے اضطرابی عارضہ میں علاج کے مقاصد میں اضطرابی عارضے کی نگرانی اور وقت اور اس کی شدت اور متوقع تشویش

کے حملوں کو کم کرتا ہے۔

ii- بے جا خوف یا ترسناکیاں (Phobic Disorder)

بے جا خوف ایسا غیر یقینی یا غیر منطقی خوف ہے جو فرد زندگی میں محسوس کرتا ہے لیکن اس سے نجات نہیں پاتا۔ بے جا خوف کسی چیز کی موجودگی یا عدم موجودگی میں مفلوج کرنے والا خوف ہے۔ اس خوف کی شدت اس قدر زیادہ ہوتی ہے کہ فرد کی سماجی مطابقت پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس خوف کی نوعیت مستقل ہوتی ہے۔ یہ مستقل خوف بظاہر کسی وجہ یا وجہ کے بغیر کسی بھی صورتحال، واقعہ، جگہ یا شخص کے متعلق پایا جاتا ہے۔ اور ملتی جلتی صورتوں میں شدت اختیار کر جاتا ہے۔ ذیل میں بے جا خوف کی تین بڑی اقسام کا ذکر کیا گیا ہے:

ا- مخصوص بے جا خوف (Specific Phobia)

یہ ایک غیر یقینی اور مستقل خوف ہے جو خاص چیزوں اور صورت حال میں ہوتا ہے خاص بے جا خوف میں جانوروں کا خوف شامل ہے جن میں سانپ، کتے، حشرات، چھکلی، بلی، چوہے وغیرہ شامل ہیں۔ قدرتی ماحول میں بلندی، پہاڑ، پانی، طوفان، سیڑھیاں، جہاز اور سرنگیں شامل ہیں وغیرہ۔ مخصوص بے جا خوف کے علاج کے لیے اعدام تحسین (Systematic Desensitization) سب سے زیادہ موثر پایا گیا ہے۔

ب- سماجی بے جا خوف (Social Phobia)

سماجی بے جا خوف ایک مستقل اور غیر یقینی خوف ہے جس میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کے بارے میں مشاہدہ کر رہے ہیں سماجی بے جا خوف میں فرد سماجی صورتحال سے خوفزدہ ہوتا ہے۔ وہ اکثر معاشرے میں عام جگہوں پر بولنے، کھانے، لکھنے اور سماجی تقریبات میں شامل ہونے سے خوف محسوس کرتا ہے اس کا آغاز اکثر بچپن سے جوانی تک ہوتا ہے۔ وقتی اور کرداری طریقہ علاج سماجی بے جا خوف کے لیے موثر طریقہ علاج ہے۔ خود ادعائی طریقہ (Auto Suggestion) علاج ایک فائدہ مند نفسیاتی تکنیک ہے جو کہ سماجی بے جا خوف کے مریضوں کے علاج کے لیے بہتر ہے۔

ج- کھلی جگہوں کا خوف (Agoraphobia)

کھلی جگہوں کے خوف سے مراد کھلی یا عام جگہوں کا خوف ہے یہ ان جگہوں کا خوف ہے جہاں سے مریض کا بچنا اور مدد حاصل کرنا مشکل ہو۔ کھلی جگہوں کے خوف میں مبتلا فرد اکیلا باہر جانے کی ہمت نہیں رکھتا۔ وہ عام آمدورفت، ہجوم اور بازار میں جانے سے پرہیز کرتا ہے ایسا فرد گھر سے باہر نہیں نکلتا باقاعدہ اعدام تحسین (Systematic Desensitization) کے طریقہ کار سے کھلی جگہوں کے خوف سے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

iii- عمومی تشویش کا عارضہ (Generlized Anxiety Disorder)

اس عارضہ میں فرد عمومی تشویش اور پریشانی میں مبتلا رہتا ہے اور وہ پریشانی پر کنٹرول نہیں رکھ پاتا۔ عمومی تشویش کے عارضہ میں مبتلا ہونے کا رجحان وراثتی طور پر بھی ہو سکتا ہے۔ اکثر اس کا آغاز بچپن سے ہوتا ہے لیکن یہ لڑکپن میں بھی شروع ہو سکتا ہے زندگی میں دباؤ کے واقعات اس کی ایک اہم وجہ ہیں مندرجہ ذیل علامات کی نشاندہی عمومی تشویش کے عارضے کی تشخیص کی طرف لے جاتی ہے۔

- 1- غیر مخصوص تشویش 2- بے چینی 3- تھکاوٹ 4- یکسوئی میں کمی
- 5- اضطرابی حرکات 6- کھچاؤ 7- خیند میں خلل

اس مرض میں مبتلا فرد چھوٹی چھوٹی باتوں اور زندگی کے واقعات سے بے چین ہو جاتا ہے نفسیاتی طریقہ علاج اور تشویشی امراض کی ادویات کے ذریعے اس خلل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

iv- خبط آمیز اجباری رد عمل کا عارضہ (Obsessive Compulsive Disorder)

اس عارضہ میں مریض کے دماغ میں لگاتار اور ناقابل ضبط خیالات آتے ہیں جنہیں خبط کہا جاتا ہے فرد ان خیالات سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ناکام رہتا ہے اسی طرح جبر ایک ایسا کردار ہے جسے فرد بار بار سرانجام دیتا ہے اگرچہ فرد اس کردار کو بے معنی اور تکلیف دہ سمجھتا ہے لیکن پھر بھی اپنی عام زندگی میں وہ ان خبط آمیز اجباری افعال کو سرانجام دیتا رہتا ہے۔ اجباری رد عمل کی دو بہت اہم اقسام میں صفائی کے افعال اور دیکھ بھال کرنے کے معاملات اہم ہیں۔ صفائی کے افعال میں ہاتھ منہ فرش اور برتنوں کی صفائی شامل ہے جب کہ دیکھ بھال کے افعال میں اکثر خواتین مریض زیادہ ہوتی ہیں جن کے تحت مریض تالوں، دروازوں، کھڑکیوں، کمروں اور عمارات کو چیک کرنے میں مصروف رہتے ہیں خبط آمیز اجباری رد عمل کی دیگر علامات میں تشویش و افسردگی، احساس گناہ، فراریت شامل ہیں۔ خبط آمیز اجباری رد عمل کا آغاز بچپن، بلوغت یا جوانی میں ہو جاتا ہے خبط آمیز اجباری خلل کا علاج ”افکار اور افعال کی بندش (Thought Stopping and Response Prevention)“ کے نفسیاتی طریقہ علاج سے با آسانی کیا جاسکتا ہے۔

تناول کی خرابیاں (Eating Disorders)

آج کے دور میں لوگوں کی دلچسپی غذا میں بہت حد تک بڑھ چکی ہے۔ ذرائع ابلاغ غذا کی نئی نئی اقسام متعارف کرواتے ہیں۔ لوگ غذائی بھرمار کی وجہ سے موٹاپے کے بارے میں بہت فکر مند ہیں لوگ موٹاپا کم کرنے یعنی پتلا ہونے اور اپنے وزن کو طبعی حالت میں رکھنے کے بارے میں بہت فکر مند ہیں تناول کی خرابیوں میں تناول سے متعلق کردار، وزن کو طبعی حالت میں رکھنا، جسمانی تصور اور تناول کی وجہ سے عضو پاتی نقصان شامل ہیں ڈی ایس ایم چہارم (DSM IV) کے مطابق تناول کی خرابیوں کی دو اقسام ہیں۔

- i- کم خوری (Anorexia Nervosa) ii- بسیار خوری (Bulimia Nervosa)

i- کم خوری (Anorexia Nervosa)

موٹے ہونے کے شدید خوف کی وجہ سے بعض اوقات افراد کم خوری کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ طبعی وزن برقرار نہیں رکھ پاتے انھیں وزن بڑھ جانے کا شدید خوف طاری رہتا ہے اپنے آپ کو ہمیشہ موٹاپے کا شکار سمجھتے ہیں۔ بار بار آئینہ دیکھتے ہیں اور پتلے ہونے کے لیے مختلف کتابیں وغیرہ پڑھتے ہیں۔ اس مرض میں مریض غذا میں دلچسپی لیتا ترک کر دیتے ہیں یہ مرض زندگی کے لیے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے بعض مریض بسیار خوری کے بعد یا تو الٹی کر دیتے ہیں یا پھر دست آور ادویات استعمال کرتے ہوئے غذا کا جسم سے اخراج کر دیتے ہیں مریضوں کی حتی المقدور یہ کوشش ہوتی ہے کہ وزن کو بڑھانے سے روکیں۔ کم خوری کا مرض عورتوں میں مردوں کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے کیونکہ عورتیں پتلے رہنے کے لیے کم خوری کے مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں وہ افراد جو کم خوری کے مرض

میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے اندر شخصی نقائص پائے جاتے ہیں۔ کم خوری کی خواتین مریضائیں بعض اوقات جنسی خرابیوں کا شکار بھی ہوتی ہیں اور جنسی فعلیت سے احتراز کرتی ہیں۔ کم خوری کے مریض مختلف حیاتیاتی مسائل کا شکار ہوتے ہیں جن میں فشار خون کا کم ہونا، دل کی دھڑکن کا ست ہونا، ہڈیوں کی کمزوری، گردوں کے امراض اور بالوں کا گر جانا شامل ہیں۔ کم خوری کے مریض انتہائی کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور بعض تو اچانک مر جاتے ہیں۔

ii- بسیار خوری (Bulimia Nervosa)

بسیار خوری کے مریض بھی وزن کے اضافے کی وجہ سے خوفزدہ ہوتے ہیں لیکن ان کا تخمینہ کم خوری کے مریضوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے بسیار خوری کا مرض بلوغت میں لاحق ہوتا ہے اور اس کا شکار نوے فی صد خواتین ہوتی ہیں پر خوری کا تعلق سماجی عدم کارکردگی، مایوسی، ادنیٰ تصویر ذات، ادویات کا بے جا استعمال اور جسم کی بناوٹ کے بارے میں عدم اطمینان کے ساتھ ہے بسیار خوری میں کثیر غذا کا کھانا پھر اگل دینا اور ادنیٰ ذاتی تصور جس میں وزن کا بہت عمل دخل ہوتا ہے اس مرض میں بیلوں جیسی بھوک لگتی ہے۔ مریض دو گھنٹوں کے اندر کثیر کھانا کھا جاتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ایسا کردار اپنانا شروع کر دیتا ہے جس سے بہت زیادہ تاول کرنے کی تلانی ہو سکے اس کے تحت مریض قے کرتا ہے بھوکا رہتا ہے یا پھر بہت زیادہ ورزش کرنا شروع کر دیتا ہے بسیار خوری اس وقت کی جاتی ہے جب کوئی فرد باؤ کی حالت میں ہوتا ہے یا بیجانی طور پر پریشان ہوتا ہے۔ یہ اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک مریض بہت زیادہ تاول نہیں کر لیتا اس کے لیے اکثر کیک یا آئس کریم استعمال کیے جاتے ہیں مریض بسیار خوری کی وجہ سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں اور اسے چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مریض اکثر اس خطہ میں مبتلا رہتے ہیں کہ وہ وزنی ہو رہے ہیں اور وہ کبھی پتلے نہیں ہو سکیں گے۔ اس مرض کو Binge-Purge-Syndrome بھی کہتے ہیں۔

پُر خوری (Binge Eating)

بسیار خوری کے مرض میں مبتلا افراد جب شدید ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں تو انھیں بار بار بہت زیادہ کھانے کے دورے پڑتے ہیں۔ اس مرض میں مبتلا افراد کو بعض اوقات ایک ہفتے میں 2 سے 40 مرتبہ کھانے کے دورے پڑتے ہیں یا دو گھنٹے کے اندر اندر بہت زیادہ کیلوریز (Calories) والی خوراک بہت کم چبائے کھا جانے کو پُر خوری (Binge Eating) کہتے ہیں۔ پُر خوری کے مریض عام طور پر ایک دفعہ میں 1500 سے 3000 کیلوریز (Calories) تک لے لیتے ہیں۔ ایسی صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد خود کو شدید ذہنی دباؤ کا شکار محسوس کرتا ہے۔ وہ بار بار بہت زیادہ کھاتا ہے اور پھر الٹیاں کرتا ہے۔ پُر خوری کوئی مسلسل عمل نہیں یہ مختلف افراد میں مختلف حالتوں میں پایا جاتا ہے۔

غذائی عادات کو بہتر بنانا (Improving Eating Habits)

متوازن غذا اچھی صحت کی ضامن ہے ہماری غذائی عادات صحت اور تندرستی کے حوالے سے بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں یہ انتہائی ضروری ہے کہ جو بھی غذا استعمال کی جائے اس میں تمام بنیادی غذائی اجزاء موجود ہوں یہ جاننے کے لیے کہ کسی غذا میں غذائی اجزاء پورے ہیں تین امور کو جاننا ضروری ہے۔

- i- آپ کیا کھاتے ہیں؟ ii- کون کھاتا ہے؟ (بچہ، بالغ، بوڑھا یا عورت) iii- اور کتنا کھاتے ہیں؟

کسی فرد کی غذائی قدر و قیمت کا انحصار اس کی چوبیس گھنٹوں میں استعمال شدہ غذا پر ہوتا ہے کوئی ایک غذا مکمل طور سے تمام غذائی اجزاء سے بھرپور نہیں ہوتی جسے انسانی جسم کی ضرورت ہوتی ہے متوازن غذا انسانی جسم کی نشوونما اور بڑھوتری کے لیے اہم ہے متوازن غذا وہ ہے جس میں نشاستہ، معدنیات، چکنائی، لحمیات اور حیاتین درست پیمانے پر موجود ہوں۔

متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس کے اندر تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں اور جنہیں غذائی ماہرین تجویز کرتے ہیں غذا اور بیماری کے مابین تعلق کے ثبوت کو سائنسی حوالے سے معلوم کیا جا چکا ہے۔ کسی بھی فرد کا آرٹی میلان، غذائیت، سیار خوری یا نہ کھانا بیماری کے حوالے سے بہت اہم ہیں۔

سیار خوری، چکنائی اور شکر کا زیادہ استعمال موٹاپے، بلند فشار خون، دل کے امراض اور دماغی صدمے میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ درست حورس کے معنی ہیں کہ ایک فرد کھانوں کے درمیانی وقفوں میں مٹھائیاں، کیک، بسکٹ وغیرہ استعمال نہ کرے۔ علاوہ ازیں تلی ہوئی غذاؤں سے مکمل اجتناب برتے جسم کی نشوونما اور بالیدگی کے لیے مختلف اقسام کی غذائیں جن میں نشاستہ دار غذائیں، سبزیاں، گوشت، پھل اور دودھ والی غذا شامل ہیں ضروری ہیں۔

روزمرہ زندگی میں مختلف غذاؤں کے استعمال سے حاصل شدہ طاقت اور اس کے استعمال کے مابین توازن رکھنا ضروری ہے کوئی بھی فرد جسمانی ضرورت کے بغیر کثیر مقدار میں غذائی طاقت حاصل کرے گا تو وہ جسم میں چربی اور وزن کی زیادتی کا شکار ہو جائے گا جس سے اس کے خون میں چربی کی سطح بلند ہو سکتی ہے جو صحت اور زندگی کے لیے انتہائی مضر ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک باقاعدہ ورزش تندر اور صحت کے لیے بہت اہم ہے۔ صحت کے ماہرین صحت سے متعلق کردار اور زندگی میں اس کے شعور کو بہت اہمیت دیتے ہیں اور عوام کی صحت کے لیے مؤثر لائحہ عمل کی ضرورت ہے جس سے صحت سے متعلق کردار میں تبدیلی پیدا ہو سکے۔ ماہرین صحت، ماہرین تعلیم، سماجی کارکن، ماہرین نفسیات، علاقائی قائدین اور ذرائع ابلاغ مل کر ورزش اور تندرستی کے بارے میں شعور آگہی پیدا کر سکتے ہیں اس شعور و آگہی کو پروان چڑھانے میں سرکاری وغیرہ سرکاری ادارے ورزش سے متعلق سرگرمیاں اور مقابلے منعقد کروا کر ورزش کی افادیت سے روشناس کروا سکتے ہیں۔ ان سرگرمیوں کا مقصد غیر صحت مند اندہ کردار کو تبدیل کر کے روزمرہ ورزش کی عادت ڈالنا ہے ڈاکٹروں کے مطابق فرد کا ماحول بین الاقوامی صحت کے پروگرام کے معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔ عوام کو مختلف بیماریوں سے بچانا ضروری ہے انہیں صاف پانی اور نکاسی آب کی بنیادی سہولتیں میسر ہوں عوام کی ضروریات کے مطابق ہسپتال اور ماہرین صحت ہوں جو بیماریوں کی روک تھام اور علاج کر سکیں۔ سرکاری سطح پر ایسے منصوبے بنائے جائیں جن سے عوام کو متوازن غذا، ورزش اور صحت مند اندہ کردار کی تبدیلی سے آگاہی حاصل ہو اور آخر کار اس امر کا تخمینہ لگانا ضروری ہے کہ ملک کی پوری آبادی میں سے کتنے فی صد لوگ صحت کی سہولتوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

تناول میں ڈاکٹر کی ہدایات (Advices by the Doctor for Eating)

ڈاکٹر دکھانے کے حوالے سے جو ہدایات دیتے ہیں ان میں سب سے اولین یہ ہے کہ آپ کے جسم کو کس قدر غذا کی ضرورت ہے۔ اگر کوئی فرد زیادہ جسمانی مشقت کرتا ہے تو اسے اُس فرد کی نسبت زیادہ کھانے کی ضرورت ہے جو کہ کم مشقت کرتا ہے۔ فرد کو کھانے اور انرجی کے استعمال کے مابین ایک توازن رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر یہ توازن خراب ہو جائے اور فرد کھانا تو زیادہ کھائے لیکن انرجی کم استعمال کرے تو یہ توازن بگڑ جائے گا۔ ایک اور خرابی کی صورت یہ ہو سکتی ہے کہ انرجی کا استعمال زیادہ ہو اور غذا کم لی

جائے۔ یہ دونوں صورتوں افراط و تفریط کی صورت حال کو پیش کرتی ہیں توازن کو پیش نہیں کرتیں۔ ڈاکٹر ہمیشہ غذائی توازن پر زور دیتے ہیں۔ تناول کی خرابیوں کے حوالے سے ہمارے معاشرے میں معلومات بہت کم ہیں اور نہ ہی معلومات حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر اور ماہرین صحت نے تناول کے حوالے سے غذائی چارٹ مرتب کر رکھے ہیں جن میں کوئی بھی فرد اپنی جنس، عمر، وزن کے لحاظ سے اپنی غذائی ضروریات کا روزانہ کا گوشوارہ بنا سکتا ہے۔ وہ افراد جو ماہرین طب کی ہدایات نہیں لیتے یا ان کی ہدایات پر عمل نہیں کرتے بہت زیادہ صحت کے مسائل کا شکار ہیں ان افراد کی نسبت جو باقاعدگی سے ماہرین غذا اور صحت سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں بہت سی بیماریاں جن میں بلند فشار خون، ذیابیطس، وزن کی کمی یا زیادتی، گردوں کا کام نہ کرنا، دل کے امراض، دماغ کا صدمہ، جگر کی خرابی، معدے کی خرابیاں وغیرہ غذائی اور تناول کی خرابیوں کی وجہ سے جنم لیتی ہیں۔

اچھی صحت کے لیے ڈاکٹر پھل سبزیوں اور اناج کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ زیادہ حیوانی چکنائیاں صحت کے لیے مضر ہیں۔ اسی طرح سے بہت زیادہ گھی اور چکنائیوں والی اشیاء صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

ڈاکٹر ہدایت کرتے ہیں کہ دو کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ ضروری ہے تاکہ معدہ غذا کو اچھی طرح سے ہضم کر سکے۔ کیونکہ انسانی نظام انہضام غذا کو اچھی طرح سے ہضم کرنے میں کافی وقت لیتا ہے۔ مختلف غذاؤں کو استعمال کرتے وقت حیاتین، لحمیات، معدنیات، چکنائیاں، نشاستہ دار غذاؤں میں توازن ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ انسانی جسم کو ان سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ڈاکٹر غذا کے استعمال کے ساتھ جسم کے فضلات کے اخراج کے لیے پانی کے کثیر استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ڈاکٹروں کی ہدایات کے مطابق غذا کا استعمال فرد کو صحت مند بناتا ہے۔ جبکہ غذائی ماہرین اور ماہرین صحت کی ہدایات پر عمل پیرا نہ ہونے کے نتیجے میں بیماری گلے لگ جاتی ہے۔

ورزش کرنا Exercising

صحت کی انسیات میں ورزش کا موضوع بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ورزش کا تعلق براہ راست فرد کے پورے جسم کے ساتھ ہے۔ ورزش سے افراد جہاں جذباتی اور سماجی طور پر نشوونما پاتے ہیں اور توازن حاصل کرتے ہیں وہیں ورزش جسمانی بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے کرتی ہے۔ گویا ورزش کا کردار شخصیت کی تعمیر میں بہت اہمیت کا حامل ہے۔ دورِ جدید میں اس کی اہمیت اس لیے بھی زیادہ ہو گئی ہے کہ افراد نے مشینوں پر مبنی طور پر انحصار کرنا شروع کر دیا ہے۔ ان مشینی آلات نے جسمانی حرکت میں کمی پیدا کر دی ہے۔ گویا جسمانی ورزش ایک حد تک مفقود ہو کر رہ گئی ہے۔ مشینی انقلاب اور صنعتی ترقی سے قبل افراد اپنی جسمانی قوت اور حرکت کے بل بوتے پر زندگی گزارتے تھے۔ وہ میلوں پیدل چلتے اور مشقت کرنے کی صلاحیت رکھتے تھے۔ اُن کی بقا کا انحصار جسمانی قوت، حرکت پذیری اور ورزش پر تھا۔ انھیں اپنے خاندان کی بقا اور بیرونی خطرات سے بچاؤ کے لیے زبردست قوت اور حرکت کی ضرورت ہوتی جس کے لیے وہ خود کو جسمانی طور پر طاقتور اور مستعد رکھتے تھے۔

دورِ جدید کے ماہرین صحت افراد کی صحت کے لیے ورزش کے باقاعدہ پروگرام تشکیل دیتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

ورزش سے نہ صرف ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے بلکہ افراد میں طاقت، چستی، جسمانی توازن، نظم و ضبط، خود اعتمادی، قوت برداشت، عضلاتی ہم آہنگی اور شخصی نشوونما کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

دیگر نظاموں کی طرح ورزش ہمارے نظام دوران خون پر بھی مثبت طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔ امراض قلب کے لاحق ہونے کی بنیادی وجہ بلند فشار خون بھی ہے جبکہ باقاعدہ ورزش فشار خون کو نارمل کرنے میں از حد معاون ہے۔ اس لیے معالج بلند فشار خون اور دل کے امراض میں مبتلا افراد کو باقاعدہ ورزش، لمبی سیر یا پھر چہل قدمی کی تاکید کرتے ہیں۔

عمومی لحاظ سے ماہرین صحت ایک بالغ اور صحت مند فرد کے لیے روزانہ تین یا چار کلومیٹر تیز چلنا یا ہلکے انداز میں دوڑنا تجویز کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ کوئی حتمی اصول نہیں کیونکہ انفرادی اختلافات ورزش کے حوالے سے بھی سامنے آتے ہیں۔ کسی فرد کو زیادہ ورزش کی ضرورت ہوتی ہے کسی کو کم۔ عمر، جنس، وزن، صحت کے معیار اور بیماری کو پیش نظر رکھتے ہوئے روزانہ فرد کے لیے ورزش تجویز کی جاتی ہے۔ مثلاً موٹے افراد کو چھریے افراد کی نسبت ورزش کی زیادہ ضرورت ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ورزش کیسی اور کن اوقات میں ہونی چاہیے۔ ماہرین صحت اُن تمام ورزشوں کو تجویز کرتے ہیں جن سے تمام جسمانی اعضا حرکت میں آئیں۔ یہ ورزش ہاتھ، پاؤں، ناگوں، سر، دھڑ، پیٹ اور گردن وغیرہ کی ہو سکتی ہیں۔ ماہرین صحت تیز چلنے، تیراکی اور دوڑنے کی ورزشوں کو بہترین قرار دیتے ہیں کیونکہ ان ورزشوں میں قریباً سارا بدن حرکت پذیر ہوتا ہے۔ ورزش کے لیے صبح کا وقت اور پُرفضا ماحول بہترین سمجھے جاتے ہیں اور ورزش اس وقت تک جاری رکھی چاہیے جب تک پسینہ نہ آجائے کیونکہ پسینے کے ذریعے جسم کے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں لیکن یہ اصول امراض قلب سے متعلقہ افراد یا دیگر امراض میں مبتلا افراد کے لیے ضروری نہیں۔

ورزشوں کے بارے میں رہنما اصول مندرجہ ذیل ہیں:

- 1- اگر آپ کو ورزش کی ضرورت مستقل بنیادوں پر ہے تو اسے باقاعدگی سے روزانہ کیجیے۔
 - 2- ورزش کو زندگی کا معمول بنائیے۔
 - 3- ورزش محتاط انداز سے کیجیے۔ ضرورت سے زیادہ ورزش ہرگز نہ کیجیے۔
 - 4- نئی ورزشوں کو شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج یا فزיותרپسٹ سے مشورہ ضرور کیجیے۔
 - 5- دوران ورزش اگر جسم میں کھپاؤ، شدید درد یا خرابی کی شکایت سامنے آئے تو ورزش فوراً ترک کر دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
 - 6- اپنی عمر، جنس، وزن اور بیماری کی نوعیت کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے ورزش کا پروگرام مرتب کیجیے۔
- اختصاصی ورزش مختلف جسمانی اور قدامتی نقائص کو دور کرنے میں بہت معاون ہوتی ہے یہ ہماری قدرتی صلاحیتوں میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ اس کے ذریعے مختلف جارحانہ جذبات کا تزکیہ ہو جاتا ہے اور یہ مسابقت کے محرک کو پیدا کرنے میں معاونت کرتی ہے۔ کیونکہ بیشتر اوقات ورزش کرنے والے نوجوان اور افراد منشیات اور دیگر غیر اخلاقی اور غیر سماجی افعال میں شرکت نہیں کرتے۔ غرض ورزش افراد میں تعمیری سوچ اور اچھی عادات کو مستحکم کرتی ہے اور افراد کو معاشرے کا کارآمد شہری بناتی ہے۔

شیزائڈ شخصی عارضہ (Schizoid Phoenix)

یہ ایسا شخصی عارضہ ہے جس میں مبتلا افراد سماجی زندگی کے بارے میں بہت کم یا نہ ہونے کے برابر جذبات کا اظہار کرتے ہیں ایسے افراد سماجی بُعد کا شکار ہوتے ہیں اور سماجی تعلقات قائم نہیں کرتے۔ ان پر تعریف یا تنقید اثر انداز نہیں ہوتی کیونکہ ان کے اندر دوسرے لوگوں سے معاندانہ رویہ نہیں پایا جاتا۔ ان کے مقاصد غیر واضح ہوتے ہیں۔ وہ اپنے افعال کے بارے میں فیصلہ نہیں کرتے یہ زندگی سے کٹے ہوئے غیر حاضر دماغ اور اپنی سوچوں میں گم رہنے والے ہوتے ہیں یہ عارضہ مردوں میں عورتوں کی نسبت زیادہ پایا

جاتا ہے۔ اس کا تناسب اس لیے بتلانا مشکل ہے کہ اس عارضہ میں مبتلا افراد کی پیشہ ورانہ اور سماجی استعداد شدید متاثر ہوتی ہے لیکن بسا اوقات شیزائیڈ افراد سماجی تنہائی میں پیشہ ورانہ کامیابی حاصل کر لیتے ہیں۔ شیزائیڈ شخص عارضہ کی علامات جوانی میں اکثر نمودار ہوتی ہیں اور عمر کے ساتھ بڑھتی چلی جاتی ہیں۔ یہ افراد جن مخالف کے حوالے سے لطیف جذبات سے محروم ہوتے ہیں اس لیے انہیں کم ہی شادی کرتے دیکھا گیا ہے اکثر شیزائیڈ افراد ”نہ خوشی“ کے جذبات رکھتے ہیں۔ وہ کسی بھی طرح خوش ہونے کے قابل نہیں ہوتے اس لیے ان کا مزاج سرد، غیر ہمدردانہ، سماجی لحاظ سے کٹا ہوا، غیر دوستانہ اور مزاح سے خالی پایا جاتا ہے۔

سماجی تعامل میں شیزائیڈ افراد بے رشتے پن اور غیر جذباتی پن کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اپنے طرز زندگی میں یہ لوگ تنہائی پسند اور فراریت پسند ہوتے ہیں۔ یہ ایسے مشاغل پسند کرتے ہیں جن میں دوسرے افراد شامل نہ ہوں۔ یہ زندگی کے مقاصد کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے۔ یہ اپنے سماجی ماحول سے دور رہنا پسند کرتے ہیں اور اکثر دن میں خواب دیکھتے ہیں۔ ان کی عملی زندگی صفر ہوتی ہے عمومی لحاظ سے یہ زندگی میں بہتر کارکردگی نہیں دکھایا کرتے۔ ”شیزائیڈ افراد شیزوٹائپل افراد کی نسبت شیزوفرینیا کی بیماری میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں ان کو احتیاط اور دباؤ نہیں آتے۔“ (نگ اور گولڈسمتھ 1994, Nigg and Goldsmith)

شیزائیڈ شخص عارضہ کا علاج نفسیاتی اور ادویاتی طریقہ کار سے ہو سکتا ہے علاج کا مقصد شیزائیڈ افراد کی زندگی میں خوشی اور مسرت کے مواقع فراہم کرنا ہے تاکہ یہ افراد زندگی گزار سکیں اس کے لیے سماجی تعامل، سماجی ہنروں کی تعلیم اور رویے کی تبدیلی سکھائی جاتی ہے تاکہ شیزائیڈ افراد کی زندگی میں کرداری تبدیلی رونما ہو سکے افسردگی دور کرنے کی ادویات شیزائیڈ افراد کے لیے سودمند ہوتی ہیں جو ”نہ خوشی“ کی کیفیت میں سے گزر رہے ہوتے ہیں۔

ڈی۔ ایس۔ ایم چہارم کے مطابق شیزائیڈ شخص عارضہ مندرجہ ذیل معیار کے مطابق پایا جاتا ہے۔

- 1- قریبی تعلقات کی نہ تو خواہش اور نہ ہی لطف اٹھانا خواہ وہ اپنے خاندان ہی میں کیوں نہ ہوں۔
- 2- تنہائی پسند گریوں میں دلچسپی جس میں دوسرے افراد شریک نہ ہوں۔
- 3- دوسرے افراد میں جنسی لحاظ سے بہت کم دلچسپی ہونا۔
- 4- بہت کم سرگرمیوں میں دلچسپی کا اظہار کرنا۔
- 5- زندگی میں دوست احباب اور رازداں افراد کی کمی۔
- 6- دوسرے افراد کی تعریف یا تنقید سے لائقیتی کا اظہار۔
- 7- جذباتی سرد مہری، سماجی تنہائی اور لائقیتی کا اظہار کرنا۔

شیزوفرینیا/انشقاق ذہنی (Schizophrenia)

انشقاقی ذہنی ایک تباہ کرنے والا شدید ذہنی مرض ہے جس کے تحت خیالات، ادراک، بھجائی کردار اور سماجی افعال میں خلل واقع ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جو تمام عارضوں میں خطرناک اور ناکارہ کر دینے والا عارضہ کہلاتا ہے۔ انشقاقی ذہنی کا تصور (Emil Kraepelin) اور (Eugen Bleuler) کی مشترکہ کاوشوں سے متعارف ہوا (Emil Kraepelin) نے 1898ء میں اس کو (Dementia Praecox) کہا۔ 1980ء میں (Eugen Bleuler) نے اس کو انشقاقی ذہنی کی اصطلاح دی جو یونانی الفاظ شیزو اور فرین (Schizein Phren) کا مجموعہ ہے جس کے معنی ذہن کا تقسیم ہو جانا یعنی ذہنی انتشار ہے۔ دونوں جنسوں میں

اس کا واقع ہونا 1 فی صد ہے۔ (DSM-IV) نے اس کی پانچ علامات بیان کی ہیں۔ جن میں التباس، واہمہ، غیر منظم گفتگو، غیر منظم بلا ہتی کردار، منفی علامات، بیجانی گفتگو اور حرکات، عدم سماجی تعاملات اور عدم خوشی وغیرہ شامل ہیں۔

انشقاق ذہنی کی علامات دو درجوں میں تقسیم ہیں جن میں منفی (Deficits) علامات اور مثبت (Ecesses) علامات شامل ہیں مثبت علامات میں غیر منظم گفتگو، واہمہ، غلط ادراک اور غلط عقیدے شامل ہیں منفی علامات میں حرکات و سکنات کا کم ہونا، بات نہ کرنا، خوش نہ رہنا، بے حسی اور بلا ہتی علامات قابل ذکر ہیں۔

شیزوفرینیا کے مریض نہ تو اپنے آپ پر اور نہ ہی دوسروں پر بھروسہ کرتے ہیں انھیں جسمانی نقص لاحق ہوتے ہیں ان کے دماغ کے اندر غیر مناسب خیالات گردش کرتے رہتے ہیں مختلف آوازیں انھیں تک کرتی ہیں ان کا گلا اور ناک مختلف بوؤں سے گھنٹا ہے انھیں منہ میں مختلف ذائقے محسوس ہوتے ہیں انھیں مختلف آوازیں آتی ہیں وہ مختلف تصویریں، شکلیں اور نظارے دیکھتے ہیں وہ دوسروں کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں انھیں اپنے ہی خیالات تک کرتے ہیں ان کی توجہ بدلتی رہتی ہے وہ اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں ان کی گفتگو بے ربط اور ٹوٹی ہوئی ہوتی ہے۔

انشقاق ذہنی عارضہ کی وراثتی منتقلی کلینیکی تحقیق اور مطالعے سے بھی ثابت ہوگئی ہے انشقاق ذہنی کا میلان خاندان میں پایا جاتا ہے انشقاق ذہنی کا زیادہ خطرہ انشقاق ذہنی کے رشتہ داروں میں بھی پایا جاتا ہے۔ (Kendles, Lankowski, Shannon 1996) بعض مطالعوں کے ذریعے ثابت ہوتا ہے کہ زندگی کا دباؤ اور اس کے دوسرے حیاتیاتی عوامل انشقاق ذہن کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ (Hirsh 1996) کے کلینیکی ریکارڈ سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انشقاق ذہنی کے مریض 10 سال پہلے مر جاتے ہیں اس کے علاوہ خودکشی کا رجحان انشقاق ذہنی کے مریضوں میں زیادہ بلند ہے زندگی میں خودکشی کرنے کی کوشش کا رجحان 20 سے 40 فی صد اور کامیاب شرح 10 سے 15 فی صد ہے۔ (Victor 1997)

انشقاق ذہنی کی اقسام

غیر منظم انشقاق ذہنی (Disorganized Schizophrenia)

اس قسم میں مریض دوسری اقسام کی نسبت زیادہ شخصی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتا ہے۔ اس کو ماضی میں فرینک شیزوفرینیا کہا جاتا تھا۔ اس مرض کے تحت مریض کا کردار عجیب و غریب ہوتا ہے۔ مریض سماجی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا۔ مریض کو عجیب خیالات آتے ہیں۔ اس کا جذباتی اور بیجانی کردار غیر مستحکم اور بچگانہ ہوتا ہے۔ اس کی گفتگو غیر مناسب اور بے ربط ہوتی ہے۔ سمی اوہام مریض کو بہت آتے ہیں۔ ان میں جنسی خیالات اور اذیت پسند خیالات کی بھرمار ہوتی ہے اس قسم کے مریض کبھی کبھار جارحانہ کردار ظاہر کرتے ہیں۔

غیر منظم انشقاق ذہنی ایک عام قسم ہے جن میں غیر منظم گفتگو، موڈ میں خرابی اور غیر منظم کردار وغیرہ کی علامات کو دیکھا گیا ہے غیر منظم شیزوفرینیا کا مریض غیر منظم طریقے سے اپنی گفتگو میں اپنی علامات کو ظاہر کرتا ہے۔ وہ نئے لفظ اصطلاحات پیرے اور جملے اپنی گفتگو میں شامل کرتا ہے۔ اس کی گفتگو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ غیر منظم انشقاق ذہنی کا مریض اپنے بولنے والے الفاظ سے بالکل بے خبر ہوتا ہے بعض اوقات وہ بچوں کی طرح بات کرتا ہے وہ جب چاہے ہنسا اور بولنا شروع کر دیتا ہے۔ عام زندگی میں مریض بے حسی کا شکار ہوتا ہے وہ روزانہ نہانے یا کپڑے بدلنے سے انکار کرتا ہے اس مرض کا آغاز ابتدائی عمر سے ہوتا ہے شدید ذہنی امراض کی ادویات انشقاق ذہنی کے مریضوں کے علاج کے لیے بہت موثر ہیں۔

بلاہتی انشقاق ذہنی (Catatonic Schizophrenia)

بلاہتی شیئز فرینیا دیگر شیئز فرینیا کی اقسام کی نسبت کم واقع ہوتا ہے مگر یہ مریضوں کی زندگیوں میں اچانک آجاتا ہے۔ بلاہتی شیئز فرینیا کے مریض فراری اور عجیب و غریب کردار کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان کی علامات میں جسمانی اور حرکی نقائص کی علامات سب سے واضح ہوتی ہیں۔

بلاہتی انشقاق ذہنی کی علامات اعضا کا جمہد ہونا، فراریت، اعضا کا ساکن ہونا اور بہت زیادہ جوش وغیرہ شامل ہیں اس میں مریض عضلاتی حرکات میں غلل کا مظاہرہ کرتا ہے جو کئی کئی دن تک جاری رہتا ہے۔ حرکی سائنیت کی دو اقسام ہیں ایک عمومی پلک اور دوسری بلاہتی پلک وغیرہ۔ عمومی پلک میں فرد گڑیا کی طرح دوسرے لوگوں کے ذریعے حرکت کرتا ہے دوسری بلاہتی پلک میں فرد اپنے عضلات کو حرکت دینے میں مشکل محسوس کرتا ہے اور جوش کی حالت میں فرد اپنے یا دوسروں کی ذات پر حملہ کر سکتا ہے۔ بلاہتی انشقاق ذہنی فراریت کی شدید حالت ہے فرد دوسروں کے الفاظ کو دہراتا ہے۔ شدید ذہنی امراض کی ادویات میں (benzodiazepine) بلاہتی انشقاق ذہنی کے لیے مؤثر ہوتی ہے۔

خطِ عظمت انشقاق ذہنی (Paronoid Schizophrenia)

خطِ عظمت انشقاق ذہنی کی ایک عام قسم ہے جس کی اہم علامات اختباط اور واہے ہیں، یہ اختباط اور واہے فرد کے تجربات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اختباط فرد کے غلط عقیدے اور واہے اس کا غلط ادراک ہوتے ہیں اس کے زیادہ تر مریض اذیت اور عظمت کے اختباط میں مبتلا ہوتے ہیں زیادہ تر واہے جس کا فرد تجربہ کرتا ہے وہ سعی نوعیت کے ہوتے ہیں فرد مختلف قسم کی آوازیں جو اس کے التباس میں ہوتی ہیں سنتا ہے۔ بلاہتی انشقاق ذہنی کے اختباط میں اذیت اور عظمت زیادہ عام ہیں اختباط میں غلط عقیدے جس میں دوسرے لوگ شامل ہوتے ہیں اختباطِ عظمت میں فرد خود کو عظیم اور اہم سمجھتا ہے۔ اذیت کے اختباط میں فرد کے اندر دشمنی کے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ مریض یہ خیال کرتا ہے سارے لوگ اس کے خلاف ہیں اور اس کو مار دیں گے۔ بلاہتی انشقاق ذہنی کا مریض ہمیشہ چست، ہوشیار، مدلل اور ہر جوش رہتا ہے۔ وہ شدید یحیانی رد عمل کا مظاہرہ کرتا ہے اور اس کی گفتگو منظم اور تسلسل میں ہوتی ہے نفسیاتی ٹسٹ اور ادویات کے ذریعے انشقاق ذہنی کے مریض کا علاج کیا جاتا ہے۔

غیر امتیازی انشقاق ذہنی (Undifferential Schizophrenia)

غیر امتیازی شیئز فرینیا کا مریض شیئز فرینیا کی ملی جلی علامات پیش کرتا ہے اور یہ علامات ایسی ہوتی ہیں جن کے بارے میں مکمل یقین دہانی سے نہیں کہا جاسکتا کہ یہ شیئز فرینیا کی کس اقسام کے تحت ہوں گی۔ اس قسم کے تحت خط، توہمات، تفکری نقائص، بازاری کردار اور ذہنی علامات واضح طور پر دیکھنے میں آتے ہیں لیکن ان علامات میں شدت اس نوعیت کی نہیں پائی جاتی کہ انہیں واضح طور پر لیبل کیا جاسکے۔ ان علامات میں تبدیلیاں بھی وقت کے ساتھ ساتھ رونما ہوتی رہتی ہیں۔ مختصر یہ کہ غیر واضح شیئز فرینیا کے نقص کا ”کچر ادان“ کہلایا جاسکتا ہے جس میں مختلف علامات مل سکتی ہیں مگر واضح پن کے بغیر اور اس مرض میں یہ تشخیص کرنا مشکل ہے کہ یہ مرض شیئز فرینیا کی کون سی قسم کو ظاہر کر رہا ہے۔

معمولی انشقاق ذہنی (Residual Schizophrenia)

معمولی شیزوفرینیا کا مریض علاج معالجے کی طبی ہسٹری رکھتا ہے۔ اس کے اندر معمولی نوعیت کی شیزوفرینیا کی علامات موجود ہوتی ہیں۔ اس کے اندر خبط اور توہمات ختم ہو چکے ہوتے ہیں لیکن کچھ منفی علامات کا اظہار بہر حال کر رہا ہوتا ہے۔ اس قسم کا اطلاق ان صورتوں میں کیا جاتا ہے جب مریض معالجاتی معیار کے مطابق شیزوفرینیا پر پورا نہیں اترتا۔ ایسے مریضوں کو فوری طور پر توجہ اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ پھر سے مکمل شیزوفرینیا میں مبتلا نہ ہو جائیں۔ شیزوفرینیا کی اس قسم کے مریضوں کے ٹھیک ہونے کے چانس کافی ہوتے ہیں۔

خلاصہ

اچھی صحت سب کی ضرورت ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق صحت سے مراد ایسی جسمانی، ذہنی اور سماجی حالت ہے جو بہترین ہو۔ صحت اور مطابقت آپس میں لازم و ملزوم ہیں۔ اچھی صحت کا دار و مدار اچھے طرز زندگی پر ہے۔ اچھی صحت افراد کی اولین ترجیح ہے۔ زندگی میں جسمانی، ذہنی اور سماجی ضروریات کی تکمیل انتہائی ضروری ہے۔ ذہنی صحت کا تصور شریاتی، سماجی، طبی اور نفسیاتی معیاروں پر مشتمل ہے۔ پاکستان میں اچھی صحت کا حصول بہت اہمیت کا حامل ہے۔ کیونکہ اکثر افراد پاکستان میں بہتر صحت کی سہولتوں سے محروم ہیں۔ اچھی صحت کا اثر زندگی میں مثبت ہوتا ہے۔ صحت مند افراد صحت مند معاشرہ تشکیل دیتے ہیں۔ مسلمانوں کے نظریہ ذہنی صحت کے مطابق خدا سے نزدیکی ذہنی صحت اور خدا سے دوری ذہنی بیماری ہے۔ دباؤ زندگی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہلکا بھلکا دباؤ استعداد کے لیے نقصان دہ نہیں جبکہ طویل دباؤ کی صورت صحت کے لیے مضر ہے۔ تشویش اور تشویشی امراض عام دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان کی مختلف اقسام ہیں جن میں اضطراری عارضہ، ترسناکی عارضہ اور شدید دباؤ کا عارضہ قابل ذکر ہیں۔ تناول کیے عارضہ میں بسیار خوری اور نہ کھانے کے عوارض شامل ہیں جو قابل ذکر ہیں۔ زندگی میں درست غذا اور درست کھانا صحت کے لیے نہایت اہم ہیں۔ ماہرین صحت درست تناول کے لیے بہت سی ہدایات دیتے ہیں جو صحت کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اچھی صحت کے لیے باقاعدہ ورزش ضروری ہے۔ ماہرین صحت ورزش کے باقاعدہ پروگرام ترتیب دیتے ہیں جو صحت کے لیے انتہائی کارآمد اور مفید ہیں۔ شیزانڈ شخصی عارضہ افراد کو سماجی طور پر تنہا اور غیر جذباتی کر دینے والا شخصی عارضہ ہے۔ انشقاق ذہنی ایسا شدید ذہنی مرض ہے جس میں افراد فکری، ادراکی، جذباتی، کرداری اور سماجی حوالوں سے شدید نقصان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جن میں غیر منظم، بلا ہمتی، خبط عظمت، غیر واضح اور معمولی انشقاق ذہنی قابل ذکر ہیں۔ دواؤں اور نفسیاتی علاج کے ذریعے انشقاق ذہنی کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

سوالات

1- خالی جگہ پر کریں:

- i- جہالت ایک ہے۔
- ii- ذہنی صحت کی تحریک کے ساتھ ذہنی مریضوں کو میں داخل کر دیا گیا۔
- iii- ذہنی صحت کا دار و مدار میں ہے۔
- iv- پی پی اے تنظیم ہے۔
- v- مسلمانوں کے نزدیک ذہنی بیماری کی وجہ ہے۔

2- درست جواب تحریر کریں:

- i- ڈاکٹر سید اظہر رضوی کی کتاب کا نام ہے؟
- ب- نفسیاتی علاج اور جدید سائنس
- ii- مولانا اشرف علی تھانویؒ کے علاج کا نام ہے۔
- ب- علاج بذریعہ مطالعہ کتب
- ج- علاج بذریعہ صحبت
- د- ب اور ج دونوں
- iii- امام غزالی نے نفس کی اقسام بتلائی ہیں۔
- ب- تین
- ج- دو
- د- ایک
- iv- تناول کی خرابیاں اقسام کی ہیں۔
- ب- تین
- ج- چار
- د- ایک
- v- دباؤ کے تحت کے دفاعی نظام میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
- ب- ذہن
- ج- جسم اور ذہن دونوں
- د- ان میں سے کوئی نہیں
- 3- درج ذیل سے کسی ایک درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں:

- i- تشویش کی علامات میں شامل ہے۔
- ب- دن کے خواب
- ج- خوف و بے چارگی
- د- بہت زیادہ نیند
- ii- خطہ آمیز اجباری رد اعمال کی وجہ ہے۔
- ب- احساس گناہ
- ج- شعوری کیفیت
- د- زود وحی
- iii- بے جا خوف سے مراد ہے۔
- ب- عدم تحفظ
- ج- جسمانی بیماری
- د- غیر منطقی خوف

iv- شیزوفرینیا سے مراد ہے۔

ا۔ بھائی کردار ب۔ بڑھاپے کا مرض ج۔ اشتقاق دہنی د۔ تشویش

v- شیزائید شخص عارضہ میں مبتلا افراد میں علامت پائی جاتی ہے۔

ا۔ بہت گفتگو ب۔ جوش میں آ جانا ج۔ سماجی عدم دلچسپی د۔ نیند میں چلنا

4- مختصر جواب تحریر کریں:

i- ڈبلیو ایچ او (W H O) کے مطابق صحت سے کیا مراد ہے؟

ii- صحت کی تعریف کیجیے۔

iii- توافق سے کیا مراد ہے؟

iv- دہنی صحت کے لیے کیا ضروری ہے؟

v- ماضی میں دہنی بیماری کو کیا سمجھا جاتا تھا؟

5- جواب تحریر کیجیے:

i- نفسیات میں صحت اور مطابقت کی اہمیت واضح کیجیے۔

ii- مسلمانوں کے نظریہ دہنی صحت پر بحث کیجیے۔

iii- طبعی اور غیر طبعی کردار میں فرق واضح کیجیے۔

iv- دباؤ کے ذرائع اور انسان پر دباؤ کے میکانیکی اثرات کی وضاحت کیجیے۔

v- تشویش کی تعریف کیجیے اور تشویش سے پیدا ہونے والے امراض کے اسباب، علامات اور علاج واضح کیجیے۔

vi- تناول کی خرابیاں کتنی قسم کی ہیں اور ان خرابیوں کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟

vii- دہنی صحت کے قدیم اور جدید تصورات کا مقابلہ کیجیے۔

viii- شیزوفرینیا کی تعریف کیجیے نیز شیزوفرینیا کی اقسام، علامات اور علاج تحریر کیجیے۔

ix- صحت قائم رکھنے کے لیے ورزش کی اہمیت واضح کیجیے۔

x- مندرجہ ذیل میں سے کسی دو پر نوٹ لکھیے:

ا۔ دہنی صحت کے مختلف نظریات ب۔ امام غزالیؒ

ج۔ کشمکش د۔ شیزائید شخص عارضہ

مشق

باب میں کسی عنوان پر درج ذیل سرگرمیاں کروائی جائیں اور عنوان کے چناؤ میں طلباء و طالبات کی آرا کو شامل کیا جائے۔

1- گروہی مباحثہ 2- مقالہ نویسی 3- سیمینار

کتابیات صحت کی نفسیات

1. Alloyl. B, Jacobson, N.S. & Acocalla J (1999) Abnormal Psychology. New York. McGraw Hill
2. Ayd. F. J (1995). Lexicon of Psychiatry, Xheusology, and the Neusosciences. London. Williams & Wilkins.
3. Brown E. A (Editor) Home Health Guide & Medical Encyclopedia. New York. Parents Institute.
4. Caison, R. C & Butcher, J. N & Coleman, J. C. (1988). Abnormal Psychology. (8th Edition). London. Scott, Faresman Co.
5. Carlson N. R. (1995). Foundations of Physiological Psychology London. Allyon & Bacon.
6. Consnid R. J. (1999). Dictionary of Psychology. London. Brunner / Mazel.D. S. M. IV A.DA
7. Davison G. Cs Neale, J. M. (2000): Abnormal Psychology. (6th Ed.) New York: John Wiley & Sons, Inc.
8. Eysenk M. W. (2000). Psychology. London. Psychology Press.
9. Gatehel, R. L & Baum, A (1989): An Introduction to Health Psychology (2nd Ed.) New York: Mc Graw Hill.
10. Gregory I (1984) Psychiatry. New Delhi. P. G. Publishing Ltd.
11. Karchin, S. J. (2004) Modern Clinical Psychology. New Delhi. CBS. DSM IV. TR, A.P.A.
12. Kendell, R.E. (1988). Companion to Psychiatric Studies." London. Churchill Living Stone.
13. Kolb, B & Whishaw I. Q. (1996)). Human Neuro psychology. U.S.A. Fruman & Co.
14. Leukel. F (1976). Introduction to Physiological Psychology. 3rd Edition. Delhi. CBS Publishers.
15. Plante T. G (1999) Contemporary Clinical Psychology. New York. John Wiley.
16. Sehraie, A (2002) Exploring Psychology. Vol-II. Lahore. A One Publishers.
17. Shaner. R (1997) Psychiatry. U.S.A. Williams & Wilkins.

سماجی نفسیات

(Social Psychology)

سماجی نفسیات کا تعارف

(Introduction to Social Psychology)

سماجی نفسیات، نفسیات کی وہ شاخ ہے جو فرد کا معاشرتی ماحول کے حوالے سے مطالعہ کرتی ہے۔ فرد اور گروہ کے باہمی تعلق، نفسیاتی اور معاشرتی رجحانوں، رائے عامہ، تعصب، قیادت، سماجی کردار، جھوم، انبوہ کا مطالعہ سائنسی نقطہ نظر سے کرتی ہے۔ فرد اور ماحول کے باہمی تعلق سے انسان کے کردار میں تبدیلی کا مطالعہ کیا جاتا ہے؟ فرد کے گروہ پر اور گروہ کے فرد پر اثرات کو دیکھا جاتا ہے۔ گروہ کے درمیان فرد کی نفسیاتی کیفیت اور گروہ سے علیحدہ ہو کر فرد کی ذہنی حالت پر بحث کی جاتی ہے۔ معاشرتی نفسیات فرد کے سماجی کردار کا تجزیہ کرتی ہے؟ گروہ کے درمیان افراد میں مسابقت اور تعاون کے جذبات کو زیر بحث لایا جاتا ہے۔ سماجی اقدار اور ان کی تشکیل اور ان کے ارتقائی عوامل کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ پرانی اقدار کا خاتمہ اور ان کی جگہ نئی اقدار کو پروان چڑھانے کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ گروہی قیادت کی تشکیل اور ضرورت پر بات کی جاتی ہے۔ فرد کی شخصیت پر دوسرے لوگوں کی حقیقی یا تصوراتی موجودگی کے اثرات کا تفصیلی جائزہ لیا جاتا ہے۔ فرد کی گروہ سے بغاوت یا تعاون پر آمادگی کی وجوہات تلاش کی جاتی ہیں۔ فرد اپنے سماجی ماحول سے جو توقعات رکھتا ہے اور معاشرہ جو فرد سے توقعات رکھتا ہے اور جو فرد کو تحفظات فراہم کرتا ہے ان سب کو معاشرتی نفسیات اپنے نقطہ نظر سے دیکھتی ہے۔ معاشرتی نفسیات کا بنیادی موضوع فرد کے معاشرتی کردار کا تجزیہ کرنا ہے۔ معاشرتی نفسیات، نفسیات کی جدید ترین شاخ ہے۔ سماجی نفسیات پر سب سے پہلی کتاب ولیم میکڈوگل (William McDougall) اور ای۔ اے۔ راس (E. A. Ross, 1908) نے 1908ء میں تحریر کی۔ اس لحاظ سے یہ ابھی نومولود ہے۔ ولیم میکڈوگل نے سماجیت (Socialization) اور سماجی مسائل (Social Problems) پر پہلی بار گفتگو کی۔ کسی مضمون کا تعارف اسی صورت ممکن ہو سکتا ہے جب اس کی مختلف انداز اور متعین الفاظ میں تعریف کر لی جائے۔ نفسیات کی دیگر شاخوں کی طرح، نفسیات دانوں نے معاشرتی نفسیات کی بھی مختلف تعریفیں کی ہیں۔ آئیے چند ایک تعریفوں پر نظر ڈالتے ہیں۔

i- واٹسن (J. B. Watson, 1966)

”سماجی نفسیات انسانی تعامل (Personal Interaction) کے سائنسی مطالعہ کا نام ہے۔“

ii- جونز و جیرالڈ (Jones & Gerald, 1967)

”سماجی نفسیات فرد کے کردار کا مطالعہ سماجی محرکات (Stimuli) کی موجودگی میں کرتی ہے۔“

iii- ریون و روبن (Raven & Rubin, 1976)

سماجی نفسیات اس امر کو سمجھنے اور واضح کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ فرد کے خیالات، احساسات اور کردار پر دوسرے افراد

کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔

iv- ورچل و کوپر (Worchel & Cooper, 1976)

”سماجی نفسیات یہ دیکھتی ہے کہ افراد سماجی صورتحال سے کس طرح سے متاثر ہوتے ہیں۔“

v- شیور (Shaver, 1977)

سماجی نفسیات ان عوامل کو سائنسی انداز میں زیر بحث لاتی ہے جس سے کسی فرد کا سماجی کردار وقوع پذیر ہوتا ہے۔

vi- کرچ و کرچ فیلڈ (Krech & Crutchfield, 1986)

”سماجی نفسیات معاشرے میں فرد کے کردار کی سائنس ہے۔“

vii- نیو کومب (Newcomb, 1961)

”سماجی نفسیات وہ علم ہے جو گروہ میں افراد کا مطالعہ ان کے رویے، اعتقادات اور کردار کے حوالے سے کرتا ہے۔“

viii- بیرن و بائرن (Baron & Byron, 1987)

”سماجی نفسیات فرد کے کردار، رویوں، تجربات اور اعتقادات کے مطالعہ کا نام ہے جو افراد کے ساتھ تعامل (Interaction)

کی صورت میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔

ان تمام تعریفوں کو سامنے رکھتے ہوئے مختصر الفاظ میں یوں کہا جاسکتا ہے۔ معاشرتی نفسیات فرد کے تجربے اور کردار کے سائنسی

مطالعے کا نام ہے۔ فرد کا کردار، دوسرے افراد کے ساتھ تعامل (Interaction) کی وجہ سے ظہور میں آتا ہے۔

سماجیات یا سماجیانہ (Socialization)

سماجیانہ سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے کوئی فرد معاشرے کا علم، محرکات، قدریں، زبان، مہارتیں اور سماجی مطابقت سیکھتا

ہے۔ سماجیت کے بغیر فرد معاشرتی حیوان بن جاتا ہے۔ ہر معاشرہ اپنی اقدار، روایات اور ضروریات کے مطابق اپنے افراد کی سماجیت

کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہر فرد پر اس کے اپنے معاشرے اور ثقافت کے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سماجیت کا عمل زندگی بھر جاری

رہتا ہے لیکن ہر دور میں اس کی نوعیت مختلف ہوتی ہے۔ بچپن میں سماجیت کا عمل مختصر ہوتا ہے۔ جسٹن پیکونس (Justin Pikunas) ”

سماجیت کو ایسا عمل قرار دیتا ہے جس کے ذریعے افراد اپنی ثقافتی قدریں، رویے اور مختلف سرگرمیاں سیکھتے ہیں اور اپناتے ہیں۔“ چنانچہ

سماجیت ایسا عمل قرار پاتا ہے جس کے تحت کسی بھی معاشرے میں بسنے والے افراد کو سماجیانہ کے لیے اس معاشرے کی زبان،

قدریں، روایات، انداز، علوم و فنون اور اصول و ضوابط سکھائے جاتے ہیں۔ سماجیت کے لیے مختلف ادارے بیک وقت اپنے اپنے

فرائض سرانجام دے رہے ہوتے ہیں۔ ان سماجی اداروں کو سوشل ایجنسیز (Social Agencies) کہا جاتا ہے اور جو لوگ یہ کام

سرانجام دیتے ہیں انہیں سماجی ایجنٹ (Social Agents) کہا جاتا ہے۔ فرد ان سماجی اداروں کے ذریعے گروہی زندگی گزارنے

کے اصول، روایات اور رسم و رواج سیکھتا ہے اور انہیں اپناتا ہے۔ فرد سماجیت کے اصول سیکھنے کا پابند ہوتا ہے کیونکہ اس کے سماجیت کے

عمل کے ذریعے فرد کو بہت سے فوائد اور سہولتیں میسر آتی ہیں۔ سماجیت کے اصولوں سے انحراف کی صورت میں سماج فرد کو ناپسندیدہ قرار

دے کر گروہ سے خارج کر دیتا ہے یا ان افراد کے لیے سزائیں تفویض کرتا ہے۔ ماہرین سماجی نفسیات، صحت مند شخصہ کی نشوونما اور سماجی عمل کو اگلی نسلوں تک منتقل کرنے کے لیے سماجیت کے عمل کو بہت ضروری خیال کرتے ہیں۔ سماجیت کے ذریعے فرد کو سماج میں اچھا اور مفید شہری بن کر رہنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ سماجیت کی خصوصیات کو اس طرح سے بیان کیا جاسکتا ہے۔

- 1- سماجیت کا عمل پیدائش سے لے کر موت تک جاری رہتا ہے۔
- 2- سماجیت فرد کو مفید اور کارآمد شہری بناتی ہے۔
- 3- سماجیت سے فرد کو بے پناہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔
- 4- سماجیت کے ذریعے فرد زندگی گزارنے کے قواعد و ضوابط سیکھتا ہے۔
- 5- فرد سماجیت کے ذریعے نئے نئے ہنر سیکھتا اور نئی دلچسپیاں اپناتا ہے۔
- 6- سماجیت کے ذریعے تمدن بچا پاتے ہیں اور پروان چڑھتے ہیں۔
- 7- سماجیت سے سماجی قدریں اور سماجی معیار رکھے جاتے ہیں۔
- 8- سماجیت سے فرد زبان دانی سیکھتا ہے اور اس میں مہارت حاصل کرتا ہے۔
- 9- سماجیت سماج دشمن عناصر کا قلع قمع کرتی ہے۔
- 10- سماجیت فرد میں اس کی ذات (Self-Image) کے تصور کو اجاگر کرتی ہے۔

سماجیت کے عناصر (Elements of Socialization)

سماجیت کا عمل زندگی بھر جاری رہتا ہے۔ بچہ پیدا ہوتے ہی اس عمل میں شریک ہو جاتا ہے۔ سماجیت کا یہ عمل زندگی کے مختلف ادوار سے گزرتا ہوا فرد کی موت پر آ کر ختم ہو جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران جو عناصر سماجیت کو تشکیل دینے اور اسے جاری رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں انھیں سماجیت کے عناصر کہا جاتا ہے، ان کی تفصیل درج ذیل ہے:

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| i- خاندان | (Family) |
| ii- ہم جولی | (Peer Group) |
| iii- عزیز واقارب | (Relatives) |
| iv- تعلیمی ادارے | (Educational Institutions) |
| v- مذہبی ادارے | (Religious Institutions) |
| vi- سیاسی ادارے | (Political Institutions) |
| vii- قانونی ادارے | (Legislative Institutions) |
| viii- تہذیب و تمدن | (Culture & Civilization) |
| ix- ذرائع ابلاغ | (Mass Media) |
| x- قیادت | (Leadership) |

i- خاندان (Family)

خاندان کو بنیادی یا ابتدائی گروہ بھی کہا جاتا ہے۔ خاندان سماجیت کے عناصر میں سب سے اہم عنصر ہے۔ خاندان سے مراد میاں، بیوی اور بچے ہیں جن کے درمیان بچہ سماجیت کے عمل سے گزرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ سماجی تربیت کی اولین درگاہ ماں کی گود ہوتی ہے۔ بچہ ماں باپ اور بہن بھائیوں سے زبان، لہجہ، سماجی رویے دلچسپیاں، تعلقات، رسوم، ثقافتی قدریں، مذہبی اقدار، پسند و ناپسند، احساس کمتری و برتری اور نسلی تفاخر سیکھتا ہے۔ بچے کا اپنی ذات کے بارے میں تصور بھی خاندان سے میل جول کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جس کے اثرات اس کی شخصیت پر تا عمر باقی رہتے ہیں۔ خاندان سماجیانے کے عمل کے ذریعے بچے کو نظم و ضبط، ضروریات کی تکمیل کے طریقے اور سماجی مطابقت بھی سکھاتا ہے۔ خاندان سماجیت کے اداروں میں سب سے اولین اور اہم ترین مانا گیا ہے جس کے نقوش فرد کی ذات پر ان مٹ حیثیت رکھتے ہیں۔

ii- ہم جولی (Peer Group)

بچے ابتدائی عمر کے ساتھ ہم جولی گروہ میں تعامل کرتے ہوئے نہ صرف سماجی ماحول کے بارے میں اپنی معلومات میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ بہت سی سماجی مہارتیں بھی سیکھنے لگتے ہیں۔ ہم جولی گروہ میں سماجیت کا عمل بچے کے سکول جانے کی عمر سے قبل ہی شروع ہو جاتا ہے۔ سکول کے زمانے میں ہم جولی گروہ نہ صرف مستحکم ہو جاتا ہے بلکہ ہجولیوں کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ بھی ہوتا ہے۔ ہجولی یکساں دلچسپیاں، عادات اور مقاصد کے ساتھ کام کرتے ہیں مثال کے طور پر ہجولی بچیاں اکثر گڑیا گھر بناتی ہیں اور ان کے ساتھ کھیلتی ہیں جب کہ اکثر ہم جولی لڑکے مختلف قسم کے کھیل کھیلتے ہیں۔ ہم جولی، تصور ذات کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچہ ہم جولیوں کی موجودگی میں ذہنی پختگی کی طرف بڑھتا ہے۔ اخلاقی قدریں سیکھتا ہے۔ جارحیت کا اظہار کرتا ہے غرضیکہ بچے دوستی، ایثار، محبت، نفرت اور وابستگی کے بیجاانات کا اظہار سیکھتا ہے۔

iii- عزیز واقارب (Relatives)

بچے کی سماجیت میں والدین اور بہن بھائیوں کے بعد جس گروہ کا اثر سب سے زیادہ دیکھنے میں ملتا ہے وہ عزیز واقارب ہیں۔ عزیز واقارب میں بچے کے دادا، دادی، نانا، نانی، تایا، چچا، ماموں، خالائیں، پھوپھیاں اور ان کی اولادیں شامل ہیں۔ یہ عزیز واقارب کیونکہ بچے کے انتہائی نزدیک ہوتے ہیں بلکہ ان میں سے اکثر اجتماعی خاندانی نظام کے تحت ایک ساتھ مل کر رہ رہے ہوتے ہیں، لہذا ان سے بچہ سماجیت کی آموزش کرتا ہے۔ ان سے زبان دانی سے لے کر مختلف سماجی مہارتیں، اخلاقیات، اصول و ضوابط اور تصورات سیکھتا ہے۔ بچے کی ذات کی نشو و نما اور مختلف بیجانی اظہار میں بھی عزیز واقارب کلیدی کردار سرانجام دیتے ہیں۔

iv- تعلیمی ادارے (Educational Institutions)

بچے کی سماجیت میں تعلیمی ادارے بہت اہم ہیں۔ بچے نہ صرف اپنی ذات کے بارے میں معاشرتی معیاروں کے مطابق آگاہی حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنے سماجی ماحول کے بارے میں بھی سیکھتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں بچے کی شخصیت پر سب سے اہم اثر استاد کا ہوتا ہے بچہ اپنے استاد سے سماجی اصول و قواعد، علوم و فنون اور مختلف ہنر سیکھتا ہے، بلکہ یوں کہنا چاہے کہ استاد کا کردار ماں باپ کے بعد سماجیانے میں بہت اہم ہے۔ تعلیمی ادارے اپنی روایات اور تعلیمی ورثے کو بچے کی شخصیت میں منتقل کرتے ہیں اور اسے جدید تقاضوں

کے مطابق زندگی گزارنا سکھاتے ہیں۔ بچے کے تصور ذات میں تعلیمی ادارے کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ تعلیمی ادارہ جس قدر قابل احترام اور معتبر ہوگا بچے کا کردار اسی قدر مثبت اور تعمیری ہوگا۔ تعلیمی اداروں میں بچے کی سماجیت سے نہ صرف اس کو ایک کارآمد شہری بنایا جاتا ہے بلکہ اسے سماجی نظم و ضبط کی تعلیم بھی دی جاتی ہے بچہ قوانین کا احترام کرنا سیکھتا ہے، اس کے اندر ذمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے اس طرح وہ اپنے ہم جویوں کے ساتھ مل کر سماجی عمل میں شامل ہو جاتا ہے۔

v- مذہبی ادارے (Religious Institutions)

سماجیت کے عمل میں ہر وہ معاشرہ جہاں کے افراد کسی مذہب کے پیروکار ہوں، مذہبی ادارے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچہ مذہبی اداروں کے ذریعے مذہبی معلومات، مذہبی عقائد، مذہبی رسومات اور مذہبی اثرات کو سیکھتا ہے کیونکہ مذہب کا تعلق براہ راست فرد کی ذات کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس لیے مذہبی ادارے فرد کے تصور ذات کو تشکیل دینے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مذہبی رسم و رواج اور قوانین کی پاسداری کرنا سماجیت کے عمل میں بہت اہم سمجھا جاتا ہے فرد کی زندگی میں سماجیت کے عمل کو تقویت پہنچانے کے سلسلے میں مذہبی اداروں کی اہمیت سے انکار نہیں، کیونکہ غمی اور خوشی کی جتنی بھی رسومات ہیں وہ کسی نہ کسی طور پر مذہب سے منسلک ہوتی ہیں۔

vi- سیاسی ادارے (Political Institutions)

سماجیت کے عمل میں سیاسی ادارے بھی اہمیت رکھتے ہیں سیاسی ادارے بچے کی سماجیت کے عمل کے دوران اس کی سیاسی تربیت کرتے ہیں اور اپنی پسند کے مطابق سیاسی گروہ یا جماعت سے وابستگی اختیار کرنا سکھاتے ہیں۔

vii- قانونی ادارے (Legislative Institutions)

کوئی بھی معاشرہ اس وقت تک معاشرہ کہلانے کا حقدار نہیں ہو سکتا جب تک وہاں کے لوگ معاشرتی اقدار اور قانون کے پابند نہ ہوں۔ لہذا قانونی ادارے سماجیت کا وہ عنصر ہیں جن کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ قانونی ادارے قوانین کو تشکیل دیتے ہیں۔ پہلے سے تشکیل شدہ قوانین میں ترامیم کرتے ہیں اور سماج کے بدلتے ہوئے تقاضوں کے مطابق قوانین بناتے ہیں۔ ان قوانین کا اطلاق سماجیت کے عمل کے ذریعے فرد کی ذات پر براہ راست ہوتا ہے۔ فرد ان قوانین کو سیکھتا ہے اور ان پر عمل کرتا ہے۔

viii- تہذیب و تمدن (Culture & Civilization)

تہذیب و تمدن سماجیت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تہذیب و تمدن کے قوانین اور روایات سماجیت کو پروان چڑھاتے ہیں بچہ ان قوانین اور روایات پر عمل کرنا سیکھتا ہے۔ ہر معاشرے کی تہذیب اور تمدن مختلف ہوتے ہیں۔ تہذیب و تمدن کا یہ اختلاف پوری دنیا میں دیکھا جاسکتا ہے اس لیے سماجیت کا عمل بھی مختلف ہوتا ہے۔ والدین بچے کو اپنی تہذیب اور تمدن کے مطابق اٹھنا بیٹھنا یا بولنا چالنا، کھانا، پینا، سونا، جاگنا اور معاشرے کے دوسرے افراد کے ساتھ برتاؤ کرنا سکھاتے ہیں۔ فرد کی ذات پر اپنی تہذیب و تمدن کی چھاپ ضرور رہتی ہے۔ خواہ وہ کسی دوسرے معاشرے میں جاوے۔

ix- ذرائع ابلاغ (Mass Media)

فرد کے سماجیاتی میں ذرائع ابلاغ (Mass Media) کی حیثیت مسلم ہے۔ ذرائع ابلاغ سماجی قدروں، روایات، کلچر، اقتصادی، اخلاقی، سیاسی، مذہبی، فکری جہتوں سے عوام کو آشنا کرتے ہیں جس سے فرد کی سماجی تربیت ہوتی ہے۔ ذرائع ابلاغ اپنی

تہذیب اور تمدن کو سراہتے ہیں اور یوں مثبت اقدار کو فروغ دیتے ہیں جس کی وجہ سے فرد عصیت، قومیت اور تعصب جیسے تصورات سے آشنا ہوتا ہے۔ ذرائع ابلاغ ردیوں کی تشکیل اور تہذیبی میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سماجیت کا عمل ذرائع ابلاغ کے بغیر ناممکن ہے۔

x- قیادت (Leadership)

قیادت بنیادی گروہ کی ہو یا ثانوی گروہ کی، سماجیت میں بہت اہم ہے۔ گھر کا سربراہ، سکول یا کالج کا پرنسپل۔ مسجد کا امام، سیاسی جماعتوں کا عہدیدار اور حکمران طبقہ کسی نہ کسی لحاظ سے قیادت کا منصب ادا کرتے ہیں۔ قیادت کی اثر پذیر زندگی بھر جاری رہتی ہے۔ قائد سماجی ردیوں، تنظیم سازی اور سماجی ضرورتوں کو پورا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں اور سماجیت کی تعمیر کرتے ہیں۔

سماج دشمن کردار (Anti Social Behaviour)

سماج دشمن کردار، ایسا کردار ہے جو سماجی قدروں، اصولوں، قوانین، روایات اور اخلاقیات کے مخالف ہو یہ ایسا کردار ہے جو کسی بھی معاشرے کے امن اور سکون کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ نہ صرف سماجی توازن کو بگاڑتا ہے بلکہ سماج پسند افراد کو عدم تحفظ سے دوچار بھی کرتا ہے۔ ماہرین ارثیات، عمرانیات اور نفسیات سماج دشمن کردار کے بارے میں اپنے اپنے نظریات رکھتے ہیں۔ ماہرین ارثیات کا نکتہ نظر یہ ہے کہ موروثی وجوہات سماج دشمن کردار پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ماہرین عمرانیات کا خیال ہے کہ گروہ اور اس سے وابستگی سماج دشمن کردار کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ جب کہ ماہرین نفسیات سماج دشمن کردار کے حوالے سے نفسیاتی اور ذاتی اسباب کی طرف زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ ماہرین جرمیات کے نزدیک سماج دشمن کردار کے ظہور میں کوئی ایک نظریہ کام نہیں کرتا۔ سماج دشمن کردار کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر سماج دشمن عناصر کی درجہ بندی کی جائے تو ان میں کچھ ایسے افراد ہوتے ہیں جو بچپن ہی میں سماج دشمن سرگرمیوں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ کچھ سماج دشمن عناصر ایسے بھی ہوتے ہیں جو خراب ماحول اور صحبت کی وجہ سے سماج دشمن کردار بناتے ہیں اور سماج دشمن کاروائیاں ان کی عادت میں شامل ہو جاتی ہیں کچھ سماج دشمن افراد وقتی حالات یا بیجا کی کیفیات کی وجہ سے سماج دشمن عناصر ثابت ہوتے ہیں بعض سماج دشمن عناصر اقتصادی وجوہات اور لالچ کی وجہ سے سماج دشمن کاروائیوں میں ملوث ہو جاتے ہیں بعض افراد کسین مجرم ہوتے ہیں وہ غلط ماحول، نا تجربہ کاری، عدم تحفظ، والدین کے باہمی جھگڑے اور ناقص تربیت کی وجہ سے غیر سماجی سرگرمیوں میں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر اس دلدل سے کبھی نہیں نکلتے۔

غیر سماجی کردار پر غور و خوض کیا جائے تو وہ ہر معاشرے میں موجود ہوگا لیکن وہ معاشرے جو زیادہ ترقی یافتہ اور مہذب ہیں ان میں غیر سماجی کردار کا تناسب ایسے معاشروں کی نسبت جو ترقی یافتہ اور مہذب نہیں کم پایا گیا ہے۔ غیر سماجی کردار کی فہرست میں جھوٹ، دغا بازی، چوری چکاری، ڈاکہ زنی، قتل، دہشت گردی، تعصب پسندی، جوا، نشہ، قومی املاک کو نقصان پہنچانا، جنسی بے راہروی، سماجی بے حسی، بچوں اور عورتوں سے امتیازی سلوک، فرقہ پرستی، اذیت پسندی اور رشوت خوری وغیرہ عام ہیں۔ ان میں سے چند ایک کا تفصیلی جائزہ لیتے ہیں۔

سگریٹ نوشی (Smoking)

یوں تو تمباکو نوشی کی کئی صورتیں ہیں لیکن ان میں سگریٹ نوشی کے ذریعے تمباکو اور دیگر مضر عناصر کا استعمال بہت عام ہے۔ سگریٹ نوشی باقاعدہ نشہ آور اشیا کے استعمال کی جانب پہلا قدم ہے۔ سگریٹ نوشی کی وبا پوری دنیا میں عام ہے کوئی ملک ایسا نہیں

جہاں پر نت نئے براؤڈ کے سگریٹ دستیاب نہ ہوں وہ خطے جہاں تمباکو کی کاشت آسانی کے ساتھ کی جاسکتی ہے وہاں پر سگریٹ نوشی نہ صرف عام ہے بلکہ بہت سستی بھی ہے۔ سگریٹ میں سے ایک تو مضرت صحت غصہ کوٹھین ہے جو تمباکو میں موجود ہوتا ہے دوسرے سگریٹ کا کاغذ ہوتا ہے جس میں تمباکو بھر ہوتا ہے وہ صحت کو تباہ کرنے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے اور ان سے دمہ، بلند فشار خون، پھیپھڑوں کا سرطان، دل کے امراض اور ٹی بی جیسے مہلک امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ سگریٹ کا دھواں منہ، ہوا کی نالی اور پھیپھڑوں کے خلیات کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے صحت بری طرح تباہ ہو جاتی ہے۔ تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد نہ صرف بیماریوں کا جلد شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی موت بھی جلد واقع ہو جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی واحد وہ نشہ ہے جسے کرنے کی اجازت قانونی طور پر موجود ہے۔

سگریٹ نوشی کا آغاز مختلف اسباب کی وجہ سے ہوتا ہے، بعد ازاں سگریٹ نوشی کی عادت بن جاتی ہے فرد اس سے چھٹکارہ حاصل نہیں کر پاتا اکثر لوگ سگریٹ نوشی ذرائع ابلاغ کی دلچسپ اور رنگین تشبیہ جو کہ فلم، ٹی وی، ریڈیو، اخبارات، رسائل کے ذریعے کی جاتی ہے سے متاثر ہو کر سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں کچھ لوگ اپنے خاندان یا ہم جویوں میں سگریٹ پینے والے دیکھتے ہیں اور ان کی ترغیب سے سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں بعض افراد سگریٹ نوشی کو مردانہ فعل سمجھ کر شروع کر دیتے ہیں، کچھ نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بھی سگریٹ نوشی سستی اور تھکاوٹ کو دور کرنے، بے چینی کو کم کرنے اور خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے مفید سمجھ کر شروع کرتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو اپنی ذات کے ساتھ مشروط کر لینا غلط ہے۔ سگریٹ نوشی ہر حال میں مضرت صحت ہے۔ زور کی عادت مشاورت اور مستقل مزاجی سے باسانی ترک کی جاسکتی ہے۔

نشہ آور اشیا کا استعمال (Drug Addiction)

دنیا میں روز بروز نشہ آور اشیا کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ نشہ آور اشیا کی تعریف عالمی ادارہ صحت (WHO) نے یوں کی ہے ”ہر وہ شے جسے استعمال کرنے سے ذہنی یا جسمانی طور پر مردہ یا بیمار بننے کا خطرہ ہو“۔ نشہ آور اشیا کا استعمال انسانوں میں صدیوں سے جاری ہے ان اشیا میں تمباکو، افیون، چرس، بھنگ، شراب، ایل ایس ڈی، کوکین، مارفین، ہیروئن اور مختلف برانڈ کی نشہ آور ادویات شامل ہیں جنہیں لوگ اپنی روزمرہ زندگی میں بطور نشہ استعمال کرتے ہیں تقریباً تمام نشہ آور اشیا نظام عصمی کو متاثر کرتی ہیں اور خون میں شامل ہو کر ذہنی اور جسمانی طور پر مختلف اثرات مرتب کرتی ہیں۔ منشیات کے نفسیاتی سماجی عوامل کے مطابق نشہ آور اشیا کا استعمال مزاج کی تبدیلی، کارکردگی میں تبدیلی، تخلیقی صلاحیت، تناؤ اور اضطرابی کیفیت کو کم کرنے، تھکاوٹ اور بوریٹ کو ختم کرنے، معاشرتی میل جول کو بڑھانے، حقیقت سے فرار، درد اور تکلیف کو رفع کرنے، مایوسی اور افسردگی کو دور کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق وہ افراد جو نفسیاتی لحاظ سے بے حس، جارج اور بہت زیادہ متحس ہوتے ہیں جلد نشہ کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ نشہ کا استعمال ان بچوں میں زیادہ پایا گیا جن کے والدین نشہ کرتے تھے نشہ آور اشیا کی باسانی دستیابی، غلط ماحول، سماجی اقتصادی عوامل، خاندانی جھگڑے، جنسی بے راہروی، مذہب سے دوری سب نشہ آور اشیا کے استعمال کی طرف لے جاتے ہیں۔ نشہ کرنے والا نشہ آور اشیا کے معمولی استعمال کو آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے اس مقام پر جا پہنچتا ہے جہاں موت اس کا استقبال کرتی ہے۔ فرد جب نشہ آور اشیا کا عادی ہو جاتا ہے تو نشہ کی عدم دستیابی کی وجہ سے اس کے اندر اضطرابی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ اس کا جسم نشہ نہ ملنے کی وجہ سے کانپتا اور ٹوٹتا ہے۔ جسمانی اور ذہنی

افعال پر کنٹرول ختم ہونے لگتا ہے۔ اس کے نظام عصبی کے خلیے نشہ کا تقاضا اس قدر شدت سے کرتے ہیں کہ اسے سوائے نشہ کے کچھ نہیں سوچتا، وہ نشہ کرنے کے لیے تمام اخلاقی سماجی اور صحت کے اصولوں کو توڑتا ہوا نشہ کرنے لگتا ہے اس سے نہ صرف اس کا کام، خاندان، دوست احباب اور مراسم متاثر ہوتے ہیں بلکہ اس کی صحت بھی شدید متاثر ہوتی ہے بعض نشئی تو اپنی نشہ کی عادت کو پورا کرنے کے لیے جرائم کی دلدل میں جا پھنستے ہیں اسی لیے ہمارے مذہب میں ہر طرح کی نشہ آور اشیا کی سختی سے ممانعت ہے تاکہ فرد صحت مند رہی اور جسمانی زندگی گزار سکے۔

تشدد (Violence)

ایسا جارحانہ کردار جو افراد یا اشیا کو اپنے مقصد کے لیے نقصان یا ایذا پہنچائے، تشدد کہلاتا ہے۔ تشدد کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں۔ (i) شخصی تشدد (ii) آلائی تشدد۔

شخصی تشدد

شخصی تشدد کے تحت مختلف افراد کو تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ جن میں مرد، عورتیں، بچے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ انھیں مختلف قسم کا نقصان پہنچایا جاتا ہے مثلاً مار پیٹ وغیرہ۔

آلائی تشدد

آلائی تشدد کا قاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کیا جاتا ہے۔ تشدد کی اس قسم کے تحت افراد یا گروہ کسی مخصوص نکتہ نظر یا نظریہ کو اپناتے ہوئے تشدد کی راہ اختیار کرتے ہیں۔ مثلاً ہڑتالیں وغیرہ کر کے عمارتوں، گاڑیوں، فرنیچر اور مختلف ساز و سامان کو نشانہ بنا کر توڑ پھوڑ کرتے ہیں۔

جارحانہ کردار کسی مقصد یا انعام کو حاصل کرنے کے لیے اپنایا جاتا ہے۔ اس میں نارگت فرد نہیں ہوتا بلکہ تشدد کو مقصد یا انعام کے حصول کے لیے اپنایا جاتا ہے۔ تشدد کی پہلی قسم جسے ذاتی تشدد کہتے ہیں ذاتی عداوت، کینہ، غصہ، نفرت یا انتقام ہوتا ہے جسے تسکین پہنچانے کے لیے تشدد کیا جاتا ہے یہ بات قابل ذکر ہے کہ تشدد ضروری نہیں جسمانی حملے یا کسی املاک کو نقصان پہنچا کر ہی کیا جائے کسی بھی معاشرے میں بہت سے لوگ تشدد کے لیے زبانی اظہار کو ذریعہ بھی بناتے ہیں اور اپنے الفاظ، فقرات اور زبان کے ذریعے تشدد آمیز رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ تشدد آمیز جارحانہ کردار کے کیا اسباب ہیں اس کے بارے میں بہت سے نظریات پائے جاتے ہیں۔ کچھ ماہرین کے خیال میں جارح والدین کے بچے بھی جارح ہوتے ہیں۔ براؤن لائیکن (Brown Lykken, 1992) سگمنڈ فرائڈ (1938) کے مطابق جارحانہ جبلت ابتدا سے ہی بچے میں موجود ہوتی ہے۔ سٹور (Storr, 1968) اور لارنز (Lorenz) (1963) کے مطابق افراد کے اندر اندرونی طور پر لوگوں پر حملہ آور ہونے اور انھیں تباہ کرنے کی تحریک موجود ہوتی ہے۔ ڈولڈ (Dollard) (1939) کے مطابق تشدد اور جارحیت خبیث کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ملر (Miller, 1941) نے بھی جارحیت اور تشدد آمیز کردار میں گہرا تعلق ہونے کی تصدیق کی ہے۔ ماہرین آموزش کے مطابق تشدد اور جارحیت آموزش کردار ہے اور اسے معاشرے سے سیکھا جاتا ہے۔ البرٹ بینڈورا (Albert Bandura, 1973) کے مطابق بچے اپنی آموزش مختلف ذرائع اور ماڈلز کے ذریعے کرتے ہیں، اور پھر اسی قسم یا اس سے ملتے جلتے کردار کا اظہار کرتے ہیں چنانچہ تشدد اور جارحیت کے اسباب شخصی اور غیر شخصی دونوں میں ہی ملتے ہیں

اس لیے کسی ایک انتہا کو قبول کرنا یا رد کرنا موزوں نہیں۔ جے پی سکاٹ (J.P. Scott, 1958) کے مطابق تشددی کردار کے پیچھے ذاتی اور بیرونی ماحولی اسباب دونوں موجود ہوتے ہیں اور کوئی بھی انسان یا جانور لمبے عرصے تک مبارزت کے بغیر زندگی نہیں گزار سکتا ہے۔ یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ وہ بچے جو جارحانہ کردار کا مشاہدہ اپنے ماحول میں یا ذرائع ابلاغ کے مختلف ذرائع سے کرتے ہیں ان کے کردار میں جارحیت پائی جاتی ہے۔ تشدد اور جارحیت کو قابو میں لانے کے لیے ماہرین نفسیات مختلف طریقہ کار کی وضاحت کرتے ہیں جن میں جارحیت کا نکاس، سزا، کرداری نمونے اور سماجی ہنروں کی ترتیب اہم ہیں اور ان کے ذریعہ تشدد اور جارحیت کو قابو میں لایا جاسکتا ہے۔ جارحیت کا نکاس افراد اور ان کی ثقافت کے مطابق ہوتا ہے۔ جارحیت کا نکاس کرنے میں جارحیت کی مقدار کو ملحوظ خاطر رکھنا بھی ضروری ہے۔ کچھ معاشروں میں جارحیت پر افراد کو سخت سزا تجویز کی جاتی ہے تاکہ جارحانہ کردار کو روکا جاسکے اور جس کے ساتھ جارحیت ہوتی ہے اسے ذہنی اطمینان حاصل ہو۔ جارحانہ کردار کو ختم کرنے کے لیے ایک اور طریقہ جو استعمال میں لایا جاتا ہے وہ کرداری نمونوں کا طریقہ ہے جس کے تحت بچوں کو جارحانہ کردار کا مشاہدہ کرنے اور اس کی نقالی کرنے سے بچایا جاتا ہے۔

مثلاً مغربی ممالک کے ماہرین نفسیات چھوٹے بچوں کو جارحانہ فلمیں نہ دیکھنے نیز بچوں کے سامنے جارحانہ کردار اپنانے سے روکتے ہیں تاکہ بچے جارحانہ کردار کی آموزش نہ کریں اور نہ ہی اس کی نقالی کریں۔ جارحانہ کردار کی نکاسی اور روک تھام کے لیے ایسے سماجی ہنروں کو سکھایا جاتا ہے جو کہ نہ صرف سماجی طور پر صحت مند اور مفید ہوتے ہیں بلکہ فرد کو معاشی اور سماجی حوالے سے بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ان ہنروں میں کھیل، فوج اور پولیس میں بھرتی، فوجی رضا کار یا سول ڈیفنس کی تربیت، مارشل آرٹس کی تربیت اور دیگر پیشہ ورانہ ہنروں کی تربیت شامل ہے۔

تعصب (Prejudice)

تعصب سے مراد کسی بھی شخص، چیز، جگہ، نسل اور گروہ کے بارے میں بلا تحقیق پہلے سے کوئی رائے قائم کر لینا ہے یہ ایک ایسا رویہ ہے جو دوسرے افراد کے بارے میں اکثر تشدد آمیز، منفی اور بیجا خیال خیز ہوتا ہے۔ جے ایم جونز (J.M. Jones, 1972) کے مطابق تعصب پہلے سے قائم شدہ رائے ہے جو کسی نسل یا مذہب کے بارے میں حقائق کو نظر انداز کرتے ہوئے قائم کر لی جاتی ہے۔ بیرون اور بائرن (Byron, 1987) کے مطابق تعصب ایک منفی رویہ ہے جو مخصوص سماجی گروہوں کے بارے میں قائم کیا جاتا ہے جدید نظریات تعصب کو اکتسابی یا آموزشی کہتے ہیں۔ تعصب گروہی زندگی کے دوران سیکھا جاتا ہے تعصب کے تین اجزاء وقوفی، احساساتی اور کرداری ہوتے ہیں۔ وقوفی سطح پر فرد تعصب کی کسی صورت میں کسی فرد یا گروہ کے بارے میں نفرت آمیز خیالات رکھتا ہے، احساساتی سطح پر ان خیالات کے ساتھ جارحیت، نفرت اور خوف کے بیجا خیالات منسلک کر لینا ہے اور کرداری سطح پر اس فرد یا گروہ کے ساتھ عملی طور پر سخت برتاؤ یا جارحیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ تعصب کی وجوہات میں سماجی طبقہ بندی، تعلیم، ذرائع ابلاغ، نسل پرستی، تسمیحات، احساس کمتری، برتری اور جنسی تفریق شامل ہیں۔ تعصب دور کرنے کے لیے باہمی گروہی تعاون، کشادہ دہنی، حقیقت پسندی، تحقیق کرنا تسمیحات پر غور و خوض کرنا فائدہ مند ہیں۔ ابن خلدون نے تعصب کو مثبت انداز میں پیش کیا ہے۔ ان کے مطابق عصبی تعصب کی صورت میں نسل، قوم اور قبائل کے لوگ دوسری قوم کے خلاف ترقی کرنے اور طاقتور ہونے کے لیے شدید محنت کرتے ہیں۔ سماجی ماہرین نفسیات نے تعصب پر تحقیق کرتے ہوئے یہ بات معلوم کی ہے کہ بچے ابتدائی عمر ہی میں اپنے والدین، بہن بھائیوں، عزیز رشتہ داروں اور ہم جولیوں سے تعصب سیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ بچوں کو تعصب کے ذریعے مختلف گروہوں کے بارے

نی یا مثبت خیالات سکھا دیے جاتے ہیں۔ بچے بھی اپنے بڑوں کے تعصبات کو اپناتے ہیں۔ اس طرح سے ان کے اندر تعصب سرایت کر جاتا ہے۔ تعصب کی پیدائش اسی طرح کی جاتی ہے، جیسے رویوں کی پیدائش کی جاتی ہے، کیونکہ تعصب بھی ایک مخصوص رویہ ہے۔ تعصب کی پیدائش، مشاہدہ، انٹرویو، سماجی قرب و بعد اور تجرباتی اسالیب اور سروے کی مدد سے کیا جاسکتی ہے۔ تعصب کی عام مثالوں میں گوروں کا کالوں کے خلاف تعصب، امیروں کا غریبوں کے بارے میں تعصب، مختلف مذہبی فرقوں کا باہمی تعصب، مختلف نسلوں کا دوسری نسلوں کے خلاف تعصب اور مردوں کا عورتوں کے بارے میں تعصب شامل ہیں۔ درج بالا مثالوں میں گوروں کا کالوں کو شدید ناپسند کرتے ہیں اور انہیں گھنیا تصور کرتے ہیں اس طرح دنیا میں مختلف مذہبی فرقے ایک دوسرے کو ناپسند کرتے ہیں اور تعصب کے خاتمہ کی کوشش نہیں کرتے۔ اسی طرح ایک ہی خطے میں رہنے والی مختلف نسلیں اور فرقے تعصب کی وجہ سے آپس میں لڑتی رہتی ہیں۔

جنسی خوفزدگی (Sexual Harassment)

جنسی خوفزدگی سے مراد وہ کردار ہے جس کے نتیجے میں معاشرے میں رہنے والا کوئی فرد خواہ وہ مرد عورت یا بچہ ہو جنسی طور پر خوفزدہ ہو جائے یا کر دیا جائے۔ جنسی خواہشات کی تکمیل معاشرتی، اخلاقی، قانونی اور مذہبی حدود کے اندر رہ کر کی جائے تو قابل اعتراض نہیں لیکن ذاتی خبیث اور محریمیوں کے شکار افراد شعوری طور پر دوسروں سے انتقام لے کر خوش ہوتے ہیں۔ جنسی خوفزدگی کی بہت سی صورتیں روزمرہ کی زندگی میں ملتی ہیں عام طور پر جنسی خوفزدگی کا شکار عورتیں اور بچے ہیں۔ سماجی، جسمانی اور اقتصادی لحاظ سے طاقتور طبقہ کمزور طبقہ کو جنسی خوفزدگی کا شکار بناتا ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کو ان کے دفاتر، اداروں اور کام کرنے کی جگہوں پر جنسی طور پر خوفزدہ کیا جاتا ہے۔ خواتین کو راستے میں، بازاروں میں، بسوں میں یا عوامی جگہوں پر جنسی طور پر خوفزدہ کرنے کی کوششیں کی جاتی ہیں گھروں، ٹیکسٹریوں، دکانوں، ہوٹلوں اور تعلیمی اداروں میں بچوں کو جنسی طور پر خوفزدگی کا شکار بنایا جاتا ہے۔ بعض خاوند اپنی بیویوں کو جنسی طور پر خوفزدہ کرتے ہیں۔ جنسی خوفزدگی میں نازیبا الفاظ کا استعمال، جسم کو چھونا، جنسی اعضا کا دکھانا، جنسی طور پر حملہ آور ہو جانا، جنسی خوف پیدا کرنا، عزت لوٹنا اور ازدواجی تعلقات میں غیر قانونی جنسی فعل سرانجام دینا شامل ہیں۔ جنسی خوفزدگی سماجی اور قانونی لحاظ سے جرم ہے تمام معاشروں میں اس کی سزا مقرر ہے لیکن مختلف معاشروں میں جنسی خوفزدگی کی سزائوں میں وہاں کے سماجی اصولوں، قدروں اور قوانین کے مطابق فرق پایا جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات جنسی خوفزدگی پیدا کرنے والے افراد کے لیے جنسی نفسیاتی علاج تجویز کرتے ہیں اور ان کے خیال کے مطابق جنسی خوفزدگی پیدا کرنے کی وجوہات بالعموم نفسیاتی ہوتی ہیں اور ان کا علاج بھی جدید نفسیاتی طریقوں سے ہونا چاہیے۔

روئے (Attitudes)

معاشرتی نفسیات میں رویے کا موضوع کس قدر اہم ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ بعض ماہرین نے سماجی نفسیات کو رویوں کے سائنسی مطالعہ کا نام دیا ہے۔ رویے کیا ہیں؟ اور اس کے بارے میں ماہرین سماجی نفسیات کیا کہتے ہیں۔ گارڈن الپورٹ کے مطابق ”ذہنی اور اعصابی آمادگی جو تجربے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور جس کے تحت ہم اپنے جوابی افعال سرانجام دیتے ہیں۔ رویے کہلاتی ہے۔“ نیوکومب (New Comb, 1999) کے مطابق رویہ کسی فرد کا وہ انداز، میلان، تفکر اور احساس ہے جو وہ

کسی چیز یا شخص کے بارے میں رکھتا ہے۔

آر جے کورسینی (R.J. Corsini, 1999) کے مطابق رویہ وہ اکتسابی میلان ہے جو کسی واقعہ یا فرد کے بارے میں رکھا جاتا ہے جس کے تحت افراد مخصوص رد اعمال کا اظہار کرتے ہیں۔ رویے آموزش، تجربات اور بیجانی کیفیت کے نتیجے میں وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ رویوں کے اندر ترجیحات، اعتقادات، تعصبات، توہمات، سائنس، مذہبی نکتہ نظر، سیاسی افکار و نظریات سبھی موجود ہوتے ہیں ان تعریفوں کی روشنی میں اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ رویے ہمارے عقائد، احساسات، پسند و ناپسند کے آئینہ دار ہوتے ہیں ہر رویے کے اندر ایک خاص شدت پائی جاتی ہے۔ رویوں کے اندر فکری، جذبی اور کرداری عناصر موجود ہوتے ہیں۔ فکری یا دقونی پہلو کے تحت افراد یا اشیا کے بارے میں ادراک کیا جاتا ہے۔ جذباتی پہلو کے تحت کسی بھی فرد یا رشتے کے بارے میں ادراک کے ساتھ مثبت یا منفی احساسات بھی شامل ہوتے ہیں۔ اور ان مثبت یا منفی احساسات کی خاص شدت بھی ہوگی۔ کرداری پہلو کے تحت افراد اپنے دوقف اور فکری پہلو کے تحت مخصوص کردار ادا کرتے ہیں۔ جو رویے کا کرداری پہلو ہے، مثلاً کرکٹ میچ دیکھنا اسے پسند کرنا اور اسے کھیلنا کرکٹ کے بارے میں رویہ کہلائے گا۔ اسی طرح سے ہم اپنے قومی ہیروز کے بارے میں مثبت انداز فکر رکھتے ہیں، اُن کو پسند کرتے ہیں اور انھیں خراج تحسین پیش کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہتے ہیں۔

روئے کی تشکیل (Attitude Formation)

روئے آموزش کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ رویوں کی تشکیل کا آغاز بچپن ہی سے ہو جاتا ہے۔ رویے ہم اپنے سماجی ماحول سے سیکھتے ہیں۔ ان میں نشوونما اور تبدیلی واقع ہوتی رہتی ہے۔ ایک فرد زندگی بھر رویوں کو بناتا اور ان میں تبدیلیاں لاتا رہتا ہے۔ رویوں کی تشکیل میں مختلف عوامل کا فرما ہوتے ہیں۔ جن میں مندرجہ ذیل اہم ہیں۔

i- سماجیت (Socialization)

سماجیت کے تحت بچ اپنی پیدائش کے بعد اپنی بھائے کے لیے سماجی ماحول میں ڈھلنا شروع ہو جاتا ہے اور سماجیت کے عمل کے ساتھ مختلف رویوں کو تشکیل دینے لگتا ہے اور یہ عمل تازہ نگاری جاری رہتا ہے۔

ii- ذاتی تجربات (Personal Experience)

افراد ذاتی تجربات کی بنیاد پر بھی اپنے رویے تشکیل دیتے ہیں۔ ان ذاتی تجربات میں انفرادیت بھی پائی جاتی ہے اور یہ ذاتی تجربات سے ہٹ کر بھی ہو سکتے ہیں۔

iii- مشروطیت (Conditioning)

افراد مشروطیت کے تحت ایک واقعہ کو دوسرے کے ساتھ جوڑ لیتے ہیں اور پھر اس کی آموزش کر لیتے ہیں۔ اس طرح سے دقونی سطح پر ایک رویے کو تشکیل دے لیتے ہیں۔

iv- تقویت (Reinforcement)

اصول تقویت کے تحت وہ رویے دیر پا اور پائدار رویے بن جاتے ہیں جنھیں تقویت ملتی ہے۔ ان دونوں کے اثرات بہت گہرے اور دور رس ہوتے ہیں۔

-v- گروہی وابستگی (Group Affiliation)

گروہی وابستگی کے دوران فرد اس گروہ کے رویوں کو اپنالیتا ہے جو رویوں کی تشکیل کا باعث بنتے ہیں۔

-vi- ضروریات کی تسکین (Need - Satisfaction)

افراد رویوں کی تشکیل میں اپنی ضروریات کا بہت خیال رکھتے ہیں اور ان رویوں کو اپنالیتے ہیں جن سے ان کی ضروریات کی تسکین ہوتی ہے۔

-vii- معلومات (Information)

افراد اپنے رویے اپنی معلومات کے مطابق تشکیل دیتے رہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ذرائع ابلاغ کا رویوں کی تشکیل میں بہت اہم کردار ہے۔

-viii- عصبیت (Ethnicity)

ابن خلدون کے مطابق عصبیت سماجیت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ عصبیت سے مشترکہ نسلی، سماجی اور تمدنی اوصاف کی بنیاد پر رویوں کی تشکیل ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے آج کی دنیا میں عصبیت کو منفی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

-ix- اقتایا ائما (Suggestion)

ایما یا القا سے مراد وہ مشورہ ہے جو بغیر کسی تنقید کے درست مان لیا جاتا ہے۔ رویوں کی تشکیل میں ایما کا بہت زیادہ دخل ہے۔ ایما کی وجہ سے بہت سے رویے تشکیل پاتے ہیں۔

روویوں کی تبدیلی (Changes in Attitudes)

روویوں کی تشکیل میں بہت سے سماجی اور تمدنی اسباب کا فرما ہوتے ہیں۔ رویوں میں تبدیلی رونما ہوتی رہتی ہے۔ سماجی نفسیات میں رویوں کی ان تبدیلیوں کو تجرباتی بنیادوں پر مشاہدے میں لایا گیا ہے۔ رویوں کی تبدیلی میں درج ذیل عوامل کا فرما ہوتے ہیں۔

-i- ذاتی اوصاف (Personal Traits)

ذاتی اوصاف رویے کی تبدیلی کا باعث بنتے ہیں مثلاً ذہین افراد کے رویے عام افراد کی نسبت مختلف ہوتے ہیں اور وہ نئی معلومات کی روشنی میں رویے تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

-ii- سماجی تعامل (Social Interaction)

سماجی تعامل رویوں کی تبدیلی کا اہم سبب ہے جب ایک فرد دوسرے فرد کے ساتھ یا گروہ کے ساتھ تعامل کرتا ہے تو اپنے تجربے اور مشاہدے کی وجہ سے رویوں میں تبدیلی کرتا رہتا ہے۔

-iii- گروہی وابستگی (Group Affiliation)

گروہی وابستگی رویوں کی تبدیلی کا باعث بنتی ہے اگر گروہ اپنا رویہ تبدیل کر لے تو فرد بھی اپنا رویہ تبدیل کر لیتا ہے۔ بعض اوقات

افراد گروہ تبدیل کر لیتے ہیں اور اس کے ساتھ رویے میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔

iv- ترغیب (Persuasion)

ترغیب رویوں میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ ذرائع ابلاغ، سماجی ادارے، سماجی کارکن ہر جگہ لوگوں کو ترغیب دیتے نظر آتے ہیں اور لوگ ترغیب سے متاثر ہو کر رویے تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

v- عزت نفس (Self-Respect)

جن لوگوں کی عزت نفس کم ہوتی ہے وہ جلد سماجی القاکے زیر اثر رویے تبدیل کر لیتے ہیں اور جن لوگوں کی عزت نفس بہت زیادہ ہوتی ہے وہ با آسانی اپنے رویے تبدیل نہیں کرتے۔

vi- پیغام (Message)

ذرائع ابلاغ ایک یا ایک سے زیادہ پیغام اس تواتر سے دیتے ہیں کہ فرد رویے میں تبدیلی پیدا کر لیتا ہے اور ان کے پیغام پر یقین کرنا شروع کر دیتا ہے۔

vii- نقالی (Imitation)

نقالی کے ذریعے بھی رویوں میں تبدیلی آتی ہے۔ افراد اپنے سے برتر اور اعلیٰ منصب پر فائز افراد کی نقالی کر کے اپنے رویوں میں تبدیلیاں لاتے ہیں۔

viii- وقتی ناہمواری (Cognitive Dissonance)

وقتی ناہمواری سے مراد ایک ہی وقت میں دو متضاد رویوں کو ذہن میں رکھنا ہے۔ وقتی ناہمواری سے فرد کے اندر تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ متضاد رویوں کو ختم کر کے فرد تناؤ کی کیفیت سے باہر نکل آتا ہے۔

رویوں کی پیمائش (Measurement of Attitudes)

رویے قابل پیمائش ہوتے ہیں اور انھیں شرعی پیمانوں (Rating Scales) کے ذریعے ماپا جاسکتا ہے۔ رویوں کی پیمائش کے حوالے سے تھرستون (Thurstone)، لیکرٹ (Likert)، آس گڈ (Osgood) اور بوگاردس (Bogardus) کے نام قابل ذکر ہیں۔

تھرستون کا شرعی پیمانہ (Thurstone's Rating Scale)

تھرستون نے 1931 میں رویوں کی پیمائش کے لیے شرعی پیمانہ تیار کیا اس شرعی پیمانے میں افراد کے رویوں کو مختلف موضوعات کے حوالے سے ماپا گیا۔ تھرستون کے شرعی پیمانے میں جنگ، اشتراکیت، ضبط، سیاہ فام نسل، سزائے موت اور چرچ کے بارے میں سوالات کے ذریعے رویوں کی پیمائش کی گئی۔ تھرستون کا شرعی پیمانہ گیارہ درجاتی شرعی پیمانہ کہلاتا ہے کیونکہ اس شرعی پیمانے میں پسندنا پسند تک گیارہ درجے تشکیل دیے گئے ہیں جن پر رائے دہندہ اظہار کرتا ہے۔ تھرستون کے شرعی پیمانے درج ذیل عوامل کے تحت تشکیل دیے گئے:

- 1- موضوع کا انتخاب۔
- 2- موضوع کے مطابق بیانات کی جمع بندی۔
- 3- گیارہ رکنی مصنفین کا بیانات کی جانچ پڑتال کرنا۔
- 4- بیانات پر غور و خوض اور اس کی حتمی منظوری۔
- 5- بیانات کو مذکورہ رویے کی پیمائش کے لیے شرعی پیمانے کی صورت میں جاری کرنا۔

لیکرت کا شرعی پیمانہ (Likert's Scale)

لیکرت کا شرعی پیمانہ پانچ درجائی شرعی پیمانہ کہلاتا ہے اس شرعی پیمانے میں تحریر کنندہ کے شرعی پیمانے کی طرح مصنفین سے رائے نہیں لی جاتی بلکہ تحقیق کا سب سے پہلے موضوع کا انتخاب کرتا ہے اور پھر اس موضوع کے ممکنہ رویوں کو معلوم کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ بیانات اکٹھے کرتا ہے۔ تحقیق کار کی کوشش ہوتی ہے کہ بیانات آسان اور واضح انداز میں تحریر کیے گئے ہوں ان میں کسی قسم کا ابہام اور دو معنویت نہ پائی جائے۔ ہر بیان کے بارے میں جواب دہندہ کو پانچ نکاتی درجے پر رد عمل کا اظہار کرنا ہوتا ہے یہ پانچ نکاتی پیمانہ شدید پسند، پسند، فیصلہ نہ کرنا، ناپسند اور شدید ناپسند پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر درجے کو الگ وزن دیا جاتا ہے جو 1, 2, 3, 4, 5 پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکرت کے شرعی پیمانے کے ہر بیان کو مجموعی سکور کے میزان پر پرکھتے ہوئے داخلی استقامت (Internal Validity) معلوم کی جاتی ہے اور صرف ان بیانات کو شرعی پیمانے میں داخل کیا جاتا ہے جن کی داخلی استقامت اعلیٰ درجے کی ہو اور جن بیانات کی داخلی استقامت کمتر ہو ان کو منتخب نہیں کیا جاتا۔

آس گڈ کا شرعی پیمانہ (Osgood's Rating Scale)

آس گڈ کے شرعی پیمانے کو مصنوعی امتیاز کا شرعی پیمانہ کہتے ہیں اس شرعی پیمانے کی امتیازی خصوصیت یہ ہے کہ موضوع اور اس سے متعلقہ رویے کو بہترین انداز سے پیمائش کرتا ہے۔ اس شرعی پیمانے سے متعلقہ رویے کے ساتھ وابستہ پوشیدہ معنی بھی ظاہر ہو جاتے ہیں اس شرعی پیمانے میں دو مخالف اسم صفت کو استعمال میں لاتے ہوئے ان کو سات درجوں میں تقسیم کر لیا جاتا ہے اور جواب دہندہ صفت اور اس کے درجہ پر متفق ہوتے ہوئے رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔ آس گڈ کے شرعی پیمانے پر افراد کسی موضوع کے مطابق درج ذیل طریقے سے رائے کا اظہار کرتے ہیں۔

تیز	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	ست
مثبت	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	منفی
مضبوط	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	کمزور

آس گڈ نے اپنے شرعی پیمانے میں رویے کی پیمائش کے لیے طریقہ اضداد کو استعمال کیا۔ اس نے مصنوعی امتیاز کے اضداد کے تین عوامل یعنی تخمینی عوامل (Evaluation Factors)، قوتی عوامل (Potency Factors)، مستعدی عوامل (Activity Factors) بیان کیے ہیں جن پر کسی بھی رویے کی پیمائش کی جاتی ہے۔ آس گڈ کا شرعی پیمانہ تحقیقی لحاظ سے معیاری، صحت مند اور معتبر کہلاتا ہے۔ اس شرعی پیمانے پر کسی بھی رویے کے احساساتی اور قوتی پہلوؤں کی بہت بہتر پیمائش کی جاسکتی ہے۔

ii- دوسرا مرحلہ

اس مرحلے پر یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ مسئلہ کس قدر شدید ہے۔ کیا اس کا حل ممکن ہے؟ مسئلے کے بارے میں بحث مباحثہ شروع ہو جاتا ہے۔

iii- تیسرا مرحلہ

اس مرحلے پر مسئلے کے بارے میں بحث و مباحثہ کے نتیجے میں اتفاق رائے یا اختلاف رائے جنم لیتے ہیں۔

iv- چوتھا مرحلہ

چوتھے اور آخری مرحلے میں عوام تحریروں، تقریروں اور مباحثوں کے ذریعے حتمی فیصلے پر پہنچ جاتے ہیں اور اپنی آرا کا اظہار کر دیتے ہیں۔

رائے عامہ کو تشکیل دینے والے عناصر (Elements of Forming Public Opinion)

i- قیادت (Leadership)

رائے عامہ کی تشکیل میں قیادت بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اور وہ رائے عامہ کو تبدیل کرنے یا ختم کرنے میں اہم حیثیت رکھتی ہے۔ یہ قیادت، سیاسی، مذہبی، اقتصادی، سماجی اور علمی کسی بھی نوعیت کی ہو سکتی ہے۔

ii- ذرائع ابلاغ (Mass Media)

رائے عامہ کی تشکیل میں ریڈیو، ٹی۔وی، کمپیوٹر، اخبارات، رسائل، فلم اور اشتہارات اہم کردار ادا کرتے ہیں جن کا اثر دور در دور میں تسلیم شدہ ہے۔

iii- سماجی طبقے (Social Classes)

رائے عامہ کی تشکیل میں سماجی طبقات بہت اہم ہیں۔ رائے عامہ کے مراحل میں مختلف سماجی طبقے علیحدہ علیحدہ یا مل جل کر کسی اہم فیصلے پر پہنچ جاتے ہیں اور پھر اس کا اظہار کرتے ہیں۔

iv- خاندان (Family)

رائے عامہ کی تشکیل کا بنیادی عنصر خاندان ہے، جہاں سے کسی بھی مسئلے کے بارے میں ابتدائی گفتگو کرنے کے بعد کسی نتیجے پر پہنچا جاتا ہے خاندان کے اراکین ابتدائی طور پر رائے عامہ بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

v- تعصب (Prejudice)

کسی بھی رائے عامہ کو تشکیل دینے میں تعصب اہم کردار ادا کرتا ہے۔ رائے عامہ کا منفی اور مثبت ہونا بھی اکثر اوقات حقائق سے زیادہ تعصب کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

-vi مذہب (Religion)

رائے عامہ کی تشکیل میں مذہب اہم کردار ادا کرتا ہے آبادی کی اکثریت اپنے مذہب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے رائے عامہ کا اظہار کرتی ہے۔

-vii جغرافیائی حالات (Geographical Conditions)

جغرافیائی حالات بعض اوقات رائے عامہ کی تشکیل میں اہم ہوتے ہیں مثلاً اقوام اپنے جغرافیائی حالات کی وجہ سے مختلف رائے عامہ کا اظہار کرتی ہیں۔ مثلاً میدانی اور پہاڑی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی رائے عامہ کا اظہار مختلف ہوتا ہے۔

-viii لسانیات (Linguistics)

رائے عامہ میں یکساں زبان دانہ کا ہونا اہم سبب ہے۔ اگر بولی جانے والی زبان مختلف ہوگی تو رائے عامہ پر اثر پڑتا ہے۔

رائے عامہ کی تبدیلی (Change in Public Opinion)

اگرچہ رائے عامہ کی تبدیلی کوئی آسان نہیں لیکن ماہرین سماجی نفسیات رائے عامہ کی تبدیلی کو ناممکن نہیں سمجھتے۔ مندرجہ ذیل عناصر رائے عامہ تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

-i تعلیم (Education)

تعلیم کے ذریعے رائے عامہ کی تبدیلی ممکن ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ پڑھے لکھے افراد اور ان پڑھ افراد کی رائے میں بہت تضاد پایا جاتا ہے۔ تعلیم کے ذریعے عوام کی سوچ تبدیل کر دی جاتی ہے جس سے ان کا کردار بھی بدل جاتا ہے۔

-ii ذرائع ابلاغ (Mass Media)

ذرائع ابلاغ رائے عامہ کو تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ذرائع ابلاغ کے ذریعے بار بار جاری کیا گیا پیغام سماجی اثر پذیری رکھتا ہے اور رائے عامہ تبدیل کرنے میں اہم ہے۔

-iii پراپیگنڈہ (Propaganda)

پراپیگنڈہ کے ذریعے کسی بھی قوم یا مسئلے کے بارے میں رائے عامہ تبدیل کی جاسکتی ہے۔ پراپیگنڈہ کو اقوام اور حکومتیں رائے عامہ کی تشکیل و تبدیل کرنے میں استعمال کرتی ہیں۔

-iv قیادت (Leadership)

رائے عامہ تبدیل کرنے میں قائدین اہم کردار ادا کرتے ہیں اور عوام قائدین کی آواز پر لبیک بھی کہتے ہیں۔ قیادت جتنی بہتر ہوگی رائے عامہ اس قدر جلد تبدیل ہو سکتی ہے۔

-v سماجی ادارے (Social Institutions)

مختلف سماجی ادارے مثلاً سکول، مسجد، مختلف انجمنیں وغیرہ رائے عامہ کو جہاں تشکیل دے سکتے ہیں وہاں یہ ادارے اسے تبدیل

کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

vi- ماضی کا تجربہ (Past Experience)

رائے عامہ کی تبدیلی میں ماضی کا تجربہ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اقوام اور افراد ماضی کے تجربے سے ضرور سیکھتے ہیں اور اس کے مطابق رائے عامہ کو نہ صرف تشکیل دیتے ہیں بلکہ تبدیل بھی کرتے ہیں۔

vii- جدید تقاضے (Modern Issues)

دور جدید کے تقاضے رائے عامہ کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ بین الاقوامی ثقافت اور بہتر معلومات کی وجہ سے رائے عامہ تبدیل ہو رہی ہے۔

رائے عامہ کی پیمائش مندرجہ ذیل طریقوں سے کی جاتی ہے۔

دو جنگ کے ذریعے عوام کی رائے کو اکٹھا کر لیا جاتا ہے اور کسی بھی موضوع کے بارے میں عوامی پسندیدگی یا ناپسندیدگی کا اظہار مل جاتا ہے۔ شریاتی طریقہ کار کے تحت رائے عامہ کا تناسب نکال کر کسی بھی مسئلے کے بارے میں سوسائٹی کی اجتماعی رائے کو منظر عام پر لایا جاتا ہے۔ اور یہ بھی معلوم کر لیا جاتا ہے کہ رائے عامہ سے اختلاف رکھنے والوں کا تناسب کیا ہے۔ مختلف موضوعات کے تحت معاشرے کے مختلف طبقوں سے سروے کے طریقہ کے تحت رائے عامہ لے لی جاتی ہے۔ سروے تمام آبادی پر تو نہیں کیا جاتا بلکہ آبادی کے نمونے سے حاصل کردہ مواد کی روشنی میں جو نتائج اخذ کیے جاتے ہیں ان کا اطلاق آبادی کے باقی افراد پر بھی کیا جاتا ہے۔ آبادی کا نمونہ آبادی کا نمائندہ گروہ ہوتا ہے۔ سروے کے طریقے میں رائے عامہ کو سوالنامے کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے۔ رائے عامہ کی پیمائش عوامی جلسوں اور جلوسوں سے بھی کی جاتی ہے اکثر سیاسی تبدیلیاں جلسے اور جلوسوں کی صورت میں وقوع پذیر ہوتی ہیں جن کے ذریعے عوام اپنی اکثریتی رائے کا اظہار کر دیتے ہیں اگر جلسے جلوس میں کسی قسم کی رائے اکثریت کی شکل میں سامنے آجائے تو اسے رائے عامہ کا درجہ حاصل ہو جاتا ہے۔ تاریخ میں جب کبھی اور جہاں بھی انقلاب آئے اس کے لیے عوام نے رائے عامہ کے اظہار کے لیے جلوس نکالے اور اپنی رائے کا برملا اظہار کیا مثلاً ہندوستان کے مسلمانوں نے 1947ء میں اپنے لیے علیحدہ ملک کے لیے جلسے جلوس نکالے اور اپنی رائے عامہ کا اظہار کیا۔

رائے عامہ کی اقسام (Types of Public Opinion)

مذہبی رائے عامہ

مذہبی رائے عامہ سے مراد عوام الناس کی مذہب کے بارے میں مشترکہ رائے ہے۔ مذہبی رائے عامہ مذہب کے حوالے سے قائم کی جاتی ہے۔ مثلاً پاکستان کی عوام اپنے مذہب اسلام کے بارے میں مثبت رائے رکھتی ہے اور اسلام سے جذباتی وابستگی کا شدت سے اظہار کرتی ہے۔

سیاسی رائے عامہ

سیاسی رائے عامہ سے مراد عوام الناس کی سیاسی پارٹیوں، اس کی قیادت اور اس کے منشور کے بارے میں عمومی نکتہ نظر ہے

مثلاً عوام پاکستان میں کچھ سیاسی پارٹیوں کو جمہوری اور کچھ کو غیر جمہوری سمجھتی ہیں۔

سماجی رائے عامہ

سماجی رائے عامہ سے مراد عوام الناس کا اپنے سماج کے بارے میں عمومی نکتہ نظر ہے۔ عوام سماجی رائے کے حوالے سے اچھایا برا سماج سمجھتے ہیں وہ سماج جو فرد کو احساس تحفظ دیتا ہے اور اس کی بنیادی ضرورتوں کا خیال کرتا ہے اچھایا اعلیٰ سماج سمجھا جاتا ہے اور ہر وہ سماج جو فرد کو تحفظ فراہم نہیں کرتا اس کی بنیادی ضرورتوں کو پورا نہیں کرتا برا سماج سمجھا جاتا ہے۔

اقلیتی رائے عامہ

اقلیتی رائے عامہ سے مراد کسی بھی ملک کے اقلیتی عوام کی مشترکہ رائے ہے جو وہ بلحاظ اقلیت قائم کرتے ہیں مثلاً ہندوستان کے مسلمانوں کی یہ رائے کہ انھیں ہندوستان میں بحیثیت اقلیت مکمل تحفظ اور حقوق ملیں۔

اقتصادی رائے عامہ

اقتصادی رائے عامہ سے مراد عوام کی معاشرے کی عمومی اقتصادی حالت کے بارے میں رائے ہے۔ مثلاً عوام الناس ترقی یافتہ ممالک کے بارے میں مثبت اقتصادی رائے عامہ رکھتے ہیں۔ ان کی یہ رائے ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں عوام کی اقتصادی حالت بہتر ہے۔

ملکی رائے عامہ

ملکی رائے عامہ سے مراد ملک کی تمام عوام کی مشترکہ رائے ہے جو وہ کسی مسئلہ یا موضوع پر قائم کرتے ہیں۔ مثلاً پاکستانی عوام کی رائے کہ مسئلہ کشمیر کی وجہ سے ہندوستان سے جنگ نہیں ہونی چاہیے یا ضرور ہونی چاہیے۔

بین الاقوامی رائے عامہ

بین الاقوامی رائے عامہ سے مراد بین الاقوامی برادری کا مشترکہ اعلانیہ ہے جو وہ کسی بھی موضوع یا مسئلے کے بارے میں قائم کرتے ہیں۔ مثلاً بین الاقوامی برادری یہ رائے رکھتی ہے کہ جارحیت، جنگ، تشدد، غربت، استحصال، نا انصافی اور حقوق کی خلاف ورزی برادری کے نزدیک ایسی برائیاں ہیں جن کو روکنا اور ختم کرنا انتہائی ضروری ہے۔

حکومتی رائے عامہ

حکومتی رائے عامہ سے مراد حکومت کی طرف سے جاری شدہ بیانات اور اعلانات ہیں جن سے ضروری نہیں حزب اختلاف بھی متفق ہوں اس سلسلے میں حکومتی رائے عامہ کے خلاف حزب اختلاف اور ان کی حامی عوام، جلسے، جلوس اور ریلیاں نکالتے ہیں اور انھیں تسلیم کرنے سے اختلاف کر دیتے ہیں۔

رائے عامہ کی خصوصیات (Characteristics of Public Opinion)

رائے عامہ مندرجہ ذیل خصوصیات کی حامل ہوتی ہے:

i- اکثریتی رائے (Majority Opinion)

رائے عامہ شمار یا قی اعتبار سے اکثریتی ہوتی ہے اور یہ کسی بھی معاشرے کے زیادہ سے زیادہ افراد کی نمائندہ ہوتی ہے۔ رائے عامہ کے تحت اکثریتی مسائل کو حل کیا جاتا ہے۔

ii- ضروریات (Needs)

رائے عامہ کی تشکیل عوامی ضرورتوں اور مسائل کے مطابق ہوتی ہے یہ ضروریات نفسیاتی، جسمانی یا سماجی کسی بھی طرح کی ہو سکتی ہیں۔

iii- مسائل کا حل (Problem Solving)

رائے عامہ کا مقصد مسائل کا حل ہے۔ مسئلہ خواہ کسی بھی نوعیت کا ہو رائے عامہ عام مسائل کے حل کے لیے اٹھ کھڑی ہوتی ہے اور مسئلے کے حل تک کوشاں رہتی ہے۔

iv- وضاحت (Clarity)

رائے عامہ میں کوئی ابہام نہیں ہوتا یہ بالکل واضح ہوتی ہے۔ رائے عامہ ٹارگٹ گروپ کے حق میں ہوگی یا خلاف ہوگی۔

v- قیادت (Leadership)

رائے عامہ کے دوران قیادت ابھرتی ہے اور رائے عامہ قیادت کو تسلیم کرتی ہے۔

vi- شدت (Intensity)

رائے عامہ جب تشکیل پاتی ہے تو اس میں شدت پائی جاتی ہے اور افراد اسے تسلیم کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

vii- انقلابی تبدیلی (Revolutionary Changes)

رائے عامہ سماج میں انقلابی تبدیلیوں کا پیش خیمہ بنتی ہے اور اس سے ریاستوں میں انقلاب آجاتے ہیں۔

قیادت (Leadership)

قیادت سے مراد جسمانی یا نفسی وہ پیدائشی یا آموزشی خاصہ ہے جس کے ذریعے کوئی فرد، افراد یا گروہوں کو کسی سماجی ماحول میں متاثر کرتا ہے۔ قائدین اپنے شخصی خصائص کی بنیاد پر اپنے گروہی اراکین کے ذریعے یا بیروکاروں کے ذریعے منتخب یا نامزد کیے جاتے ہیں۔ مارون۔ ای۔ شا (Morven E. Shaw, 1971) کے مطابق قائد ایسا گروہی رکن ہوتا ہے جو گروہ پر سب سے زیادہ مثبت اثرات رکھتا ہے۔

قائدین کے حوالے سے یہ کہا جاتا ہے کہ قائدین وہ لوگ ہوتے ہیں جو مخصوص خوبیوں کے مالک ہوتے ہیں، جو مخصوص رتبہ رکھتے ہیں اور ایک مخصوص انداز میں رد عمل کا مظہار کرتے ہیں۔ دراشتی لحاظ سے قائدین مخصوص جسمانی اور نفسیاتی خصائص کے حامل ہوتے ہیں۔ قائدین گروہ کے وہ اراکین ہوتے ہیں جو گروہی سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کی سرگرمیوں کو جاری و ساری رکھتے ہیں۔

خلاصہ

سماجی نفسیات فرد کا معاشرتی ماحول کے حوالے سے مطالعہ کرتی ہے۔ فرد اور گروہ کے باہمی تعلقات، نفسیاتی اور معاشرتی رویوں، رائے عامہ، تعصبات، قیادت، سماجی کردار، ہجوم، انبوہ کا مطالعہ سائنسی نقطہ نظر سے کرتی ہے۔ فرد اور گروہ کے باہمی تعلق اور ان کے ذریعے ہونے والی تبدیلیوں کو زیر بحث لاتی ہے۔ اقدار کے ارتقا اور تبدیلی کے عمل کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ فرد کی شخصیت پر لوگوں کی حقیقی یا تصوراتی موجودگی اور ان کی عدم موجودگی کے اثرات کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ فرد کی معاشرے سے اور معاشرے کی افراد سے توقعات پر تفصیلی بحث کی جاتی ہیں۔ سماجیت کا عمل پیدائش سے لے کر موت تک جاری و ساری رہتا ہے۔ سماجیت کے زمرے میں زبان، اقدار، روایات اور زندگی گزارنے کے اصول و ضوابط آتے ہیں۔

خاندان، ہم جولی، عزیز واقارب، تعلیمی، مذہبی، سیاسی اور قانونی ادارے، تہذیب و تمدن، ذرائع ابلاغ اور قیادت سماجیت کے عمل میں سماجی ایجنٹ کا کردار ادا کرتے ہیں۔ سماجیت کے خلاف کام کرنے والے افراد کو سماج دشمن سمجھا جاتا ہے۔ معاشرہ اپنے مخالفوں کے خلاف برسر پیکار رہتا ہے۔

سگریٹ نوشی، نشہ آور اشیا کا استعمال، تشدد آمیز کردار کو سماج دشمن تصور کیا جاتا ہے۔ تعصب کو ایک منفی رویہ خیال کیا جاتا ہے۔ تعصب کے ساتھ جارحیت، نفرت اور خوف کے بیانات شامل ہوتے ہیں۔ بچے اپنے والدین سے تعصب سیکھتے ہیں۔ جدید معاشروں میں تعصب کو اچھی نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ تعصبات نہ صرف قومی سطح پر باہمی اختلافات کو ہوادیتے ہیں بلکہ بین الاقوامی سطح پر جنگوں کا باعث بھی بنتے ہیں۔

روپیوں کا تعلق آموزش سے ہے۔ بچپن ہی سے روپیوں کی تشکیل کا آغاز ہو جاتا ہے۔ روپیوں میں تبدیلی کا عمل کافی مشکل ہے۔ سماجیت، ذاتی تجربات، مشروطیت، گروہی وابستگی، ضروریات، معلومات، عصیت اور ایما روپیوں کا باعث بنتے ہیں۔ روپیوں کی تبدیلی میں ذاتی اوصاف، سماجی تعامل، گروہی وابستگی، ترغیب، نقالی اور قونی تاہماری اہم کردار ادا کرتی ہے۔ روپیوں کی پیمائش کے لیے تھرٹون کا شرعی پیمانہ، لیکرٹ کا شرعی پیمانہ، آس گڈ کا شرعی پیمانہ، بوگاڈس کا شرعی پیمانہ استعمال کیا جاتا ہے۔

رائے عامہ سے مراد عوامی رائے ہے، یہ رائے کسی قومی، اجتماعی، نسلی، مذہبی، سیاسی، اقتصادی اور معاشرتی موضوع سے متعلق ہوتی ہے۔ رائے عامہ کی تشکیل چار مراحل پر ہوتی ہے۔ رائے عامہ کی تشکیل میں قیادت، ذرائع ابلاغ، سماجی طبقے، خاندان، تعصب، مذہب، جغرافیائی حالات اور زبان اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ رائے عامہ کی تبدیلی کے لیے تعلیم، ذرائع ابلاغ، پراپیگنڈہ، قیادت، سماجی ادارے، ماضی کا تجربہ، جدید تقاضے بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ رائے عامہ کی پیمائش وونگ، شماراتی طریقہ، سروے کا طریقہ اور جلسے جلوس کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ رائے عامہ شماراتی اعتبار سے اکثریتی رائے ہوتی ہے۔

قیادت سماجی نفسیات کا وہ موضوع ہے جس کے تحت قائدین کی شخصیت اور کردار کا تجزیہ کیا جاتا ہے اور یہ دیکھا جاتا ہے کہ قائدین اپنی سوچ، ذہانت، اثر انگیزی، مقصدیت اور قوت کی وجہ سے کس طرح سے گروہ اور افراد کو متاثر کرتے ہیں۔ معاشرتی نفسیات انسانی زندگی سے متعلق جملہ موضوعات کا مطالعہ کرتی ہے۔ معاشرتی نفسیات دان تحقیق اور ذاتی تجربات کی روشنی میں ان موضوعات کی توسیع اور نئے موضوعات کی تلاش و جستجو میں ہمہ تن مصروف ہیں۔

سوالات

1- خالی جگہ پر کریں:

- i- سماجیانے سے مراد فرد کا..... ہے۔
- ii- رویے..... سکھاتے ہیں۔
- iii- گروہی تعلیمات..... سکھاتی ہیں۔
- iv- تشدد کی وجوہات میں..... بہت اہم ہیں۔
- v- قیادت سے مراد..... ہے۔

2- دیے گئے جوابات میں سے درست پر (✓) کا نشان لگائیں:

- i- خاندان ثانوی گروہ ہے۔ درست / غلط
- ii- سماجیاندہ آموزشی عمل ہے۔ درست / غلط
- iii- سماجی تربیت کی اولین درس گاہ اسکول ہے۔ درست / غلط
- iv- بچے پر والدین کے سب سے زیادہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ درست / غلط
- v- سماجیت کے اداروں میں خاندان اہم ترین ہے۔ درست / غلط

3- درست جواب میں سے موزوں ترین پر (✓) کا نشان لگائیے:

- i- سماج دشمن کردار سے مراد ہے۔
 ا۔ اعلیٰ کردار ب۔ بھڑمانہ کردار ج۔ ورانشی کردار د۔ سیاسی کردار
- ii- نشہ سے مراد ہے؟
 ا۔ سگریٹ نوشی ب۔ چائے ج۔ ادویات کا استعمال د۔ نشہ آور مواد کا استعمال
- iii- سگریٹ نوشی سے نجات کے لیے بہترین طریقہ ہے؟
 ا۔ مشورہ ب۔ نفسیاتی طریقہ علاج ج۔ ورزش د۔ ادویات
- iv- تعصب سے مراد ہے؟
 ا۔ غصہ ب۔ سماجیت ج۔ تشکیل شدہ رویہ د۔ جوش و جذبہ
- v- رویوں کی پیمائش کیسے کی جاسکتی ہے؟
 ا۔ مشاہدہ سے ب۔ ادراک سے ج۔ ذہانت سے د۔ شرحی پیمانوں سے

4- مختصر جواب تحریر کریں:

- i- سماجی نفسیات فرد کا مطالعہ کس پہلو سے کرتی ہے؟
- ii- گروہی مسابقت سے کیا مراد ہے؟
- iii- گروہی ایمپانڈی کسے کہتے ہیں؟

- iv سماجی نفسیات بھی جدید سائنس ہے۔ وضاحت کریں۔
 -v سماجی نفسیات کی اولین کتب کس سن میں تحریر ہوئیں؟ نام لکھیں۔

5- مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں:

- i- سماجی نفسیات کی تعریف کیجیے اور اس کا دائرہ کار بیان کیجیے۔
 ii- سماجیت کی وضاحت کیجیے اور سماجیت کے عناصر تحریر کیجیے۔
 iii- مجرمانہ کردار کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ معاشرے پر اس کے اثرات بیان کیجیے۔
 iv- رویے کی تعریف کریں نیز رویوں کی پیدائش کے طریقے بیان کریں۔
 v- رائے عامہ سے کیا مراد ہے؟ یہ کیسے تشکیل پاتی ہے اور اس کو کس طرح تبدیل کیا جاسکتا ہے؟
 6- مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کیجیے:

ا۔ تشدد آمیز کردار ب۔ تعصب ج۔ جنسی خوفزدگی

مشق

- 1- سگریٹ نوشی پر گروہی مباحثہ کرائیں۔
 2- رویوں کی تبدیلی پر مقالہ نویسی کرائیں۔
 3- سماجی نفسیات پر سیمینار کرائیں۔

کتابیات

سماجی نفسیات

1. Dictionary of Psychology by Corsni
2. Encyclopedia of Psychology by H. J. Eysenck
3. Handbook of Social Psychology by Kimball Young
4. Individual in Society by Krech and Crutch Field
5. Social Psychology by Crano and Messe
6. Social Psychology by T. M. Newcomb
7. Sociology by Jan Robertson
8. The Encyclopedia Dictionary of Psychology by Rom Harre and Roger Lamb.
9. Theories of Social Psychology by M.E. Shaw / P. R. Costanzo

رہنمائی اور مشاورت

(Guidance and Counseling)

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 تعریضیں (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 بہ ذرا 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- شرتز اور سٹون (Shertzer and Stone)

شرتز اور سٹون کے خیال میں ”رہنمائی“ گائیڈنس (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 کر سکتا 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 ارد گرد دیتے 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 (مؤکل) 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 و سکون 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“ لہذا 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 وقت اور الجھاؤ کی وجہ یہ ہے کہ مختلف ماہرین نے اس کی تعریف مختلف انداز سے کی ہے اور اس کے علاوہ 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 بنجیدہ اور پڑھے لکھے لوگوں میں مدرسوں میں مشاورت شروع کرنے اور طلباء کی مدارس اور کالج کی پوری تعلیم کے دوران مشاورت کے عمل کو جاری رکھنے کی تحریک پیدا کی ہے اس لیے وہ طلباء کے تعلیمی، پیشہ ورانہ اور معاشرتی مسائل کے حل میں ان کی مدد کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ والدین، استاد، مشیر، ڈاکٹر، سیاسی و سماجی کارکن، رہنما استاد اور دیگر متعلقہ لوگ ضرورت مند لوگوں کو مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ اس ضمن میں وہ مشاوروں 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 فہم (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 تدریسی، معاہداتی اور نشوونما کی طریقے استعمال میں لاتے ہیں۔ مشاورت فراہم کرنے کے لیے مشیر کو مشارکی ضروریات، مسائل، محرکات، جذبات اور ادراک کا علم ہونا چاہیے۔

مشاورت کی مختلف تعریفیں (Definitions)

i- میکلمن اور ہیلن (Mclean and Hahn، 1955ء)

میکلمن اور ہیلن نے مشاورت کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے ”یہ ایک ایسا عمل ہے جو دو افراد کے درمیان رو برو ملاقات کے دوران واقع ہوتا ہے۔ جن میں سے ایک فرد ایسے مسائل میں گھرا ہوتا ہے۔ جن پر وہ تنہا قابو نہیں پاسکتا۔ اور دوسرا ماہر کارکن جس کی مہارت اور تجربے نے اس کو (مشیر) اس لائق بنادیا 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)

گوکہ آج کل رہنمائی اور مشاورت متبادل اصطلاحات 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 (Events)، 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 شخصی (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 و احترام (Respect)

دنیا کا ہر فرد قابل 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 بنانا 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، لہذا 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 درشاد 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 مد نظر 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 لہذا 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، 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 دار و مدار 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 پیش گوئی کرتا ہے لہذا 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 دور جوں میں تقسیم کی جاسکتی 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- طلباء کو مزید تعلیم حاصل کرنے کی خواہش کے حوالے سے علوم حاصل کرنے میں مدد دینا۔
- 2- طلباء کی مختلف تعلیمی اداروں کے طریقہ ہائے تدریس اور ان مدارس میں تعلیم کے مقاصد سے آگاہ ہونے میں مدد کرنا۔
- 3- کسی طالب علم 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 طالب علم 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 طالب علم 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 گیارہویں 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 نکتہ 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 متعلق 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 لہذا 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 پیشہ 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 نا تجربہ کار کارکنوں کے ہاتھوں تیار ہونے والے مال کی کوئی 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 اوقات کار اور شرائط 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 اوقات 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 پیش 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 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 پوری ہوتی ہے:

- 1- طلباء میں اہلیت پیدا کرنا کہ وہ اپنی پیشہ ورانہ دلچسپیوں سے آگاہ ہو سکیں۔
- 2- طلباء کو چائے کار (اسامیوں) ہنروں (skills) اور مواقع (opportunities) کے متعلق مناسب معلومات حاصل کرنے میں مدد دینا۔
- 3- طلباء کی اس طرح رہنمائی کرنا، کہ وہ اپنے اندر موجود پیشہ ورانہ دلچسپیوں کے ساتھ تعلق رکھنے والے مضامین کا انتخاب کر سکیں۔
- 4- طلباء کو مخصوص وقت پر اپنے طبی 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- طلباء 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 پیشوں سے متعلق 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 و سنت 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 اُسی وقت بھٹکا جاتا ہے جب فرد متلائے ہوئے اصولوں اور ضابطوں کے مطابق اپنی زندگی نہیں گزارتا۔ فرد کی مشکلات و مسائل کی بڑی وجہ یہی متعین کردہ مقاصد سے انحراف اور دوری ہے۔ ان مقاصد سے آگاہی کے لیے رب کائنات نے اپنی مخلوق کے پاس اپنے پیغمبر بھیجے۔ اس سلسلے کی آخری کڑی نبی آخر الزماں صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہیں۔ اُن پر اتارنے والی شریعت، شریعت 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۔ لہذا آخری کتاب کا ایک ایک لفظ افراد کے لیے رہنمائی سے بھرا ہوا ہے۔ تاہم چند ایک آیات قرآنی جن میں رہنمائی کا حوالہ موجود ہے پیش کی جا رہی ہیں۔

سورۃ حتم المسجدہ کی آیت نمبر 33 میں رب فرماتا ہے۔

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ○
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:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ○
ترجمہ: اللہ جانتا ہے جو کچھ اُن کے دلوں میں ہے تم اُن کی باتوں کا کچھ خیال نہ کرو، انہیں نصیحت کرو اور ان سے ایسے باتیں کہو جو ان کے دلوں میں اثر کر جائیں۔

سورۃ التورہ کی آیت نمبر 34 میں ارشاد ہوتا ہے:

وَلَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ آيَاتٍ مُبِينَاتٍ وَمَثَلًا مِّنَ الَّذِينَ خَلَوْا مِن قَبْلِكُمْ وَمَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِينَ ○
ترجمہ: ہم نے صاف صاف ہدایت دینے والی آیات تمہارے پاس بھیج دی ہیں اور اُن قوموں کی عبرت کا مثالیں بھی تمہارے پاس پیش کر چکے ہیں جو تم سے پہلے ہو گزری ہیں اور پرہیزگاروں کے لیے نصیحت ہے۔
سورۃ النحل کی آیت نمبر 125 میں باری تعالیٰ فرماتے ہیں:

أذْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ○
ترجمہ: اے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ 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 یس کی آیت نمبر 1 تا 12 میں ارشاد ہے:

عَبَسَ وَتَوَلَّى ○ أُنْجَاءُ ○ الْأَعْمَى ○ وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهٗ يَزْكِي ○ أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى ○ أَمَّا نِ ○ اسْتَفْتَى ○ فَانْتَ لَهُ ○
تَصْدَى ○ وَمَا عَلَيْكَ ○ الْإِزْكِي ○ وَأَمَّا نِ ○ جَاءَ كَ ○ يَسْعَى ○ وَهُوَ يَخْشَى ○ فَانْتَ عَنْهُ تَلْهَى ○ كَلَّا ○ إِنَّهَا تَذْكِرَةٌ ○ فَمَنْ ○
شَاءَ ذَكَرْهُ ○

ترجمہ: محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ترش رو ہوئے اور منہ پھیر بیٹھے کہ ان کے پاس ایک نابینا آیا اور تمہیں کیا خبر شاید وہ سیدھا ہو یا نصیحت پر 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 تمہارے پاس دوڑا آتا ہے اور (خدا سے) ڈرتا ہے۔ وہ ڈر رہا ہوتا ہے اس سے تم بے زنی برتتے ہو ہرگز نہیں۔ یہ تو ایک نصیحت ہے جس کا جی چاہے اس کو قبول کر لے۔

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

وَنُيْسِرُكَ لِلْيُسْرَى ○ فَذِكْرُنَا ○ نَفَعْتُ الذِّكْرَى ○ سَبَّحْتَ كُرْمَنَ يَخْشَى ○ وَيَتَجَنَّبُهَا ○ الْأَشْقَى ○ الْبَدَى ○ يَضْلَى ○
النَّارَ الْكُفْرَى ○ ثُمَّ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَخْشَى ○

ترجمہ: ہم تمہیں آسان طریقے کی سہولت دیتے ہیں۔ لہذا 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 بد بخت 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۔

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا 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 رسل کا سلسلہ جاری فرمایا تاکہ انبیاء اور رسل فرد کا تعلق اپنے خالق کے ساتھ جوڑ دیں اور یوں بندگی کی تکمیل ہو جائے۔

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ (سورة النساء: آیت 59)

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

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

اللہ کا قرآن انسانوں کے لیے دستور 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 لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ (سورة خم 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 منشور ہدایت کی تفصیل و تشریح 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 والہ وسلم سے فیض یاب ہونے والے ہر فرد امت کے رہنما ہونے کی سندان الفاظ میں زبانِ نبوت سے جاری ہوا:

أَصْحَابِي كَمَا لَتَجُومُ بَابَهُمْ افْتَدَيْتُمْ اهْتَدَيْتُمْ (مشکوٰۃ شریف، جلد سوم، ص: 224)

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ 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 داگ عالم میں پھیلے تو تابعین کی ایک ایک جماعت ایک ایک ستارے سے فیضانِ علوم 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 دیوبند کے اللہ تعالیٰ نے رہنمائی کا منصب جلیل علمائے اسلام کو عطا فرمادیا:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اطِيعُوْا اللّٰهَ وَاَطِيعُوْا الرَّسُوْلَ وَاُوْلٰى الْاَمْرِ مِنْكُمْ

(سورۃ النساء: 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 شانہ روز محنت کر کے علوم نہایت سے اپنے سینوں کو معمور کیا، اپنی زندگیاں قرآن و سنت 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 و روز کی محنت کے بعد فقہی مدارس کی بنیاد ڈالی ہر مشکل کے حل کو قرآن و سنت سے مستنبط کیا۔ ان بانیوں کی تعداد شمار سے باہر ہے لیکن مرور زمانہ نے ان میں سے بیشتر کے آثار مٹا دیے ہیں جو باقی رہ گئے انھیں با آسانی انگلیوں پر گنا جاسکتا ہے۔

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

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا مِنْهُمْ

ترجمہ: اے اللہ ہمیں بھی اُن جیسا بنادے۔

مشاورت کی تکنیکیں (Techniques of Counseling)

کلاسیک تحلیل نفسی (Classical Psychoanalysis)

کلاسیک تحلیل 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 جاسکتا ہے لاشعور تحت الشعور کی غلی سطح پر ہوتا ہے اس میں انسان کی شخصیت کا سب سے زیادہ اور فعال حصہ موجود ہوتا ہے۔

فرائڈ کے خیال میں شخصیت لازات (Id)، انا (Ego)، اور فوق الانا (Super Ego) تین حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ لازات (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 بحال کرتی ہے۔

لاذات (Id)

لاذات شخصیت کے حیاتیاتی پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے یہ پیداؤشی، غیر اخلاقی، من موحی اور نامعقول ہوتی ہے۔ لاذات اصول لذت (Pleasure Principle) کے ذریعے کام کرتی ہے کیونکہ اس میں تاؤ برداشت کرنے کی اہلیت نہیں ہوتی۔ بنیادی طور پر ترغیبات (Urge)، 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 نشوونما کی 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 زیر مشاہدہ لانا ہے۔ تاکہ فرد کو حقیقت پسندانہ طریقوں کے ذریعے بیرونی دنیا کے ساتھ تعامل کرنے میں مدد دی جاسکے۔ انا اصول 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 نوازیتی 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 و جنسی نشوونما کے ادوار پر رکھی جاتی ہے۔ مشیر کو علم رکھنا ہوگا کہ مشار کی ان میں سے کس دور پر نشوونما کی ہوئی ہے۔ مشیر تحلیل نفسی کی تکنیک کو اس دور کے مطابق اختیار کرے گا جس پر کسی مؤکل کی نشوونما کی 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۔

تحلیل نفسی کے مقاصد (Objectives of Psychoanalysis)

تحلیل 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 نا آسودہ خواہشات اور تلخی یادیں پوشیدہ ہوتی ہیں جو اپنی آسودگی کے لیے فعال ہوتی ہیں فرد ان کو لاشعور میں دھکیل دیتا ہے اور اوپر کڑا پھرا (Censor) لگا دیتا ہے تاکہ وہ دوسروں کے سامنے آکر اس کی ذات کے لیے مسائل نہ پیدا کردیں یہ رکاوٹ (Repression) ان خواہشات اور خیالات و جذبات کو شعور تک آنے سے روک رکھتی ہے لیکن یہ اس کی شخصیت پر منفی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں، چونکہ وہ باہر آنا چاہتی ہیں اور سنسز 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 موصول کو نشوونما 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 تاکہ 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 گوج 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 جو 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 معرض وجود میں آتی ہے۔ مشیر موصول 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 نا آسودہ جنسی خواہشات کی تشفی کا ایک اور ذریعہ ہیں لہذا 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 کی طرف مشیر کو غماط 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 اس 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 سے غائب ہو جائے گا۔ مشاورت کے متعلق سوچ بوجھ بالکل ہی بیزار نہ ہوگی اور مشاورت کا عمل ۲۴ گھنٹے 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 لہذا اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔

موکل مرکوز یا شخص مرکوز مشاورتی تکنیک (کارل راجرز)

(Person-Centred Counseling Technique)

شخص مرکوز مشاورت کو، مشار مرکوز مشاورت، غیر ہدایتی 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 ہدایتی طریقہ علاج ہے۔ جس میں مریض کو موکل (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 و احساسات پر رائے زنی (Comments) کرتا ہے بلکہ وہ ان خیالات و احساسات پر وضاحت سے بھی گریز کرتا ہے وہ صرف اس کے خیالات و احساسات 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 حقائق (Self-Security) کی بدولت پختگی حاصل کرے۔

اس طرح فرد عرفان 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 دے ہوئے خیالات و احساسات 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۔

مختص 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 دراصل 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 مختص مرکز مشاورت کا مقصد فرد میں ”عرفان ذات“ اور مثبت احترام ذات کی صلاحیت

پیدا کرنا ہے۔ لہذا جب فرد میں دوران مشاورت عرفان 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۔ لہذا ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب اسے مثبت مطابقت پیدا کرنے کے لیے کسی خارجی صلہ، ستائش اور انعام کی حاجت نہیں رہتی۔ وہ خود دار بن جاتا ہے۔ علامہ اقبالؒ نے اسے ”خودی“ کا نام دیا ہے۔ اسی خود داری اور احترام 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 بجائے خودی 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 احترام ذات“ کہا ہے۔

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

شخص مرکز 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 موکل 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 لہذا 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 موکل کی اپنے ذاتی وسائل اور فطری اہلیت کی شناخت، استعمال اور مجتمع کرنے میں مدد کی جاتی ہے۔

شخصی مرکز مشاورت کے نتیجے کے طور پر فرد ”خود اورا کی“ 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 موکل 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 تصور 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 جنہیں 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 رد عمل زیادہ معروضی ہو جاتا ہے۔
- عقلی، کرداری مشاورت کی تکنیک (البرٹ الیس)

(Rational Emotive Behaviour counseling techniques of Albert Ellis)

- البرٹ الیس کی عقلی کرداری مشاورت کی تکنیک (REBT) وقتاً فوقتاً نظریہ پر مبنی ہے۔ عقلی کرداری تکنیک کا مطالعہ کرنے سے پیشتر ضروری ہے کہ عقلی جذباتی نظریہ تکنیک سے آگاہی حاصل کی جائے۔
- الیس (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 سکھ لے چنانچہ الیس کہتا ہے کہ مشیر کو چاہیے کہ:
- (1) موکل 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 موکل 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 موکل کے درمیان تعلق کے قیام کی تکنیک (Establishment of Relationship Technique)

ii - بصیرت پر مبنی وضاحت کی تکنیک (Insight Interpretive Technique)

iii - تائیدی تکنیک (Supportive Technique)

یہ تکنیکیں دراصل اس لیے اختیار کی جاتی ہیں تاکہ موکل کا اعتماد (Confidence) اور بھروسہ (Trust) حاصل کیا جائے۔ تکنیک کے دوران مشیر موکل 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 موکل 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 موکل کے درمیان نفسیاتی تعلق (Rapport) قائم کرنے کا انتہائی اہم قدم ہے۔ دوران مشاورت بھی یہ فضا قائم رکھی جاتی ہے۔

مشار کو اہمیت (Importance) احترام (Respect) اور قبولیت (Acceptance) 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 موکل 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 موکل کو مطلع کرتا ہے کہ اس کے مسائل ابھی تک کیوں موجود ہیں۔ پھر وہ موکل 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 موکل کو تعلیم (Teaching)، ہدایات (Instructing)، اور تجاویز (Suggesting) دیتے ہوئے موکل 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 (منحبط) 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 آسانی ہے اس نے گیارہ ایسی غیر عقلی آراء (Irrational Assumptions) پیش کی ہیں جو فرد کو پریشان کر سکتی ہیں۔

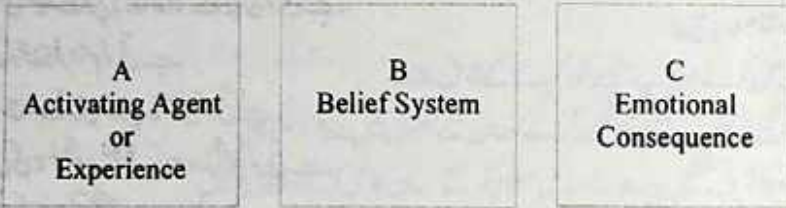
- 1- یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہر فرد کو اپنی زندگی میں کسی اہم شخصیت کی طرف سے محبت اور قبولیت حاصل ہو۔
 - 2- اعلیٰ حیثیت کا مالک بننے کے لیے کسی فرد کو لائق اور موزوں ہونے کے علاوہ اسے اس خوبی کا حامل ہونا چاہیے کہ وہ جس چیز کی خواہش رکھے اسے حاصل کر سکتا ہو۔
 - 3- کچھ افراد برے اور مکار ہوتے ہیں، لہذا 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، ناواقعات کا نتیجہ ہوتی ہے اس لیے فرد کا ایسی 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 راہ 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 جاسکتا۔
 - 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 ایس فرد کی نشوونما (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 جاسکتا ہے اور زیر اثر لایا جاسکتا 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 خودکلامی (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 ایس لاشعور کو انسانی فطرت کی نوعیت کے تصور کا حصہ نہیں سمجھتا۔

ایس کے خیال میں ہر فرد خطا کار (Fallible) ہے اس کے خیال میں مسائل ”لا ذات“ 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 بلا واسطہ (Direct) ہوتا ہے وہ ایک استاد اور ناصح کا کردار ادا کرتا ہے اور موکل (Client) کے کردار میں اصلاح اور ترمیم کرتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کے مقاصد موکل 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 اپیکٹیتس (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 موکل 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 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 رد عمل 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 دار و مدار 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 کو 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 موکل 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 براہ راست سوالات اور دلائل کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔ فرد کے غیر منطقی خیالات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ موکل 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 موکل کو اپنے خود شکستگی پر مبنی خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے کے قابل بنانا ہے لہذا مشیر موکل کو تکنیک کی A, B, C سے آگاہ کرتا ہے۔ A سے مراد تجربہ ہے (A Activity Agent)، B represents (B) is an Emotional Reaction to The Thinking of a Person سے مراد B ہے جسے لے کر جذباتی ترجمانی کرتے ہیں (C) اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تجربے کے بارے میں خیالات سے احساسات اور رد عمل پیدا ہوتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہے کہ احساسات تجربہ سے براہ راست پیدا ہوتے ہیں۔

عقلی کرداری مشاورتی تکنیک (Rational Behavioural Technique -REBT)

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

تبدیلی (Cognitive Change) پر زور دیتی ہے۔ یہ کسی کرداری واقعہ کی معروضی طور پر پڑتال پر مبنی ہے۔ فرد کی خودکلامی 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 بیچانی کشش سے بچاتی ہے۔

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

عقلی خودتحلیلی (Rational Self Analysis) کا طریقہ ان اقدامات پر مبنی ہوتا ہے:-

- 1- ایسے حقائق اور واقعات کا اندراج جنہیں موکل نے ابتدائی طور پر ملاحظہ کیا ہو۔
- 2- ان واقعات کے ساتھ مربوط خودکلامی کی نظر ثانی
- 3- اس خودکلامی کے جذباتی نتائج کا اندراج
- 4- مذکورہ واقعات کی معروضی پڑتال کے لیے نام نہاد کسمرہ چیک۔
- 5- موکل 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- منوکل 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 محبت 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 طلباء 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 دن و نون 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 مرکز 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 جاسکتا 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۔

شخصی مرکز 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 موکل 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 مَوکل کے لیے فیصلے نہیں کرتا بلکہ اسے اپنے فیصلے خود کرنے میں مدد دیتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کا بانی البرٹ ایلز 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 دو نیت بنیادی طور پر فطری اور حیاتیاتی ہوتی ہے اور نئی سوچ کی آموزش تک جاری رہتی ہے۔ اس تکنیک کا مشیر ”عملی“ اور ہدایتی 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 انداز 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 دیتا ہے کہ وہ زیادہ عقلمندانہ اور منافع بخش زندگی گزار سکتے ہیں۔ یہ تکنیک مَوکلان کو مطالبات گھڑنے اور پریشان ہونے سے گریز اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کا ایک مقصد مَوکلان کو خود شکستہ خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے میں مدد دیتا 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 جاسکتے ہیں۔ اس تکنیک میں اہم تکنیکیں ”تعلیم دینا“ اور بحث کرتا ہیں۔

عقلی کردار کی تکنیک کو ماؤسلہائی 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/ارغ

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

iii- شخصی مرکز مشاورت کے عمل کے دوران مشیر بہت کم بات کرتا ہے۔ مشار کے خیالات و احساسات پر اپنی رائے کا

اظہار نہیں کرتا۔ ص/ارغ

- iv - عقلی جذباتی تکنیک میں مشیر مشار کو کوچ پر لینے کی ہدایت دیتا ہے اور خود اس کی نظر سے اوجھل ہو کر یعنی سر کے پیچھے بیٹھتا ہے۔
 ص ارغ
 ص ارغ
- v - تحلیل نفسی تکنیک کا بانی کارل راجرز تھا۔
- 3 - ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں:
- i - شخص مرکوز مشاورت کے بانی کا نام کیا تھا؟
 ا - فرائڈ ب - ایلس ج - کارل راجرز د - جوز
- 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 - شرز رائنڈ سٹون ب - فریک پارنر ج - راجرز د - جوز
- iii - فرائڈ کس نظریہ مشاورت کا بانی تھا؟
 ا - ہدایاتی ب - تحلیل نفسی ج - شخص مرکوز د - عقلی جذباتی
- iv - کس مشاورت میں دو اہم تکنیکیں ”تعلیم اور بحث کرنا“ ہیں۔
 ا - تحلیل نفسی ب - شخص مرکوز ج - عقلی جذباتی د - کوئی نہیں
- v - ”ہر فرد قابل 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 - شرز رائنڈ 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 - موکل اور مشیر کے درمیان تعلق کی وضاحت کریں، مشاورت کے عمل میں اس تعلق کی اہمیت بیان کریں۔
- iv - کلاسیکی تحلیل نفسی کی تکنیک کی وضاحت کریں۔
- v - شخصی مرکوز 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 و نفسیاتی 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.

کریپٹا منی پاکستان



PUNJAB

Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GOR-I, Lahore



بد عنوانی سے پاک پاکستان — خوشحال پاکستان
بد عنوانی سے پاک پاکستان — ہمارا خواب

کریپٹا منی پاکستان



PUNJAB

Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GOR-I, Lahore

بد عنوانی اور رشوت ستانی ضمیر کی موت ہے۔
اپنے بچوں کو رزقِ حلال کھلائیں۔

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ منظور شدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کتب مہیا کرتا ہے۔ اگر ان کتب میں کوئی قصور وضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آراء سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکریہ گزار ہوگا۔

بینک ڈائریکٹر

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ

21-ای-III، گلبرگ-III، لاہور۔



042-99230679

فیکس نمبر:

chairman@ptb.gop.pk

ای میل:

www.ptb.gop.pk

ویب سائٹ:



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور