5278CH09

نفسیاتی مہارتوں کا فروغ

9

اس باب کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ماہرین نفسیات میں اعلیٰ قابلیت پیدا کرنے کی ضرورت کو سمجھ سکیں گے،
- مشاہداتی مہارت کے بنیادی پہلوؤں کو بیان کرسکیں گے،
- ترسیل کی مہارت کو پیدا کرنے کی اہمیت کو جان سکیں گے،
- انفرادی جائزہ کے لیے نفسیاتی جانچ کی مہارت کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے اور مشاورت کی نوعیت اور عمل کی وضاحت کرسکیں گے۔

مشمولات

تعارف

ایک بااثر ماہر نفسیات کا بننا

عام مہارتیں

دانشورانہ ذاتی ہنرمندی: حساسیت سے اختلاف تک

ذہنی اور ذاتی مہارتیں (باکس 9.1)

مشاہداتی ہنرمندی

مخصوص ہنرمندی

ترسیلی مہارتیں

ترسیل کی خصوصیات (باکس 9.2)

اپنی سماعتی مہارت کو بہتر بنانے کی کچھ ترکیبیں (باکس 9.3)

نفسیاتی جانچ کا ہنر

نفسیاتی تشخیص کی مہارت کے اہم نکات اور مسائل (باکس 9.4)

انٹرویو کی مہارتیں

انٹرویو کے سوالات کی اقسام (باکس 9.5)

مشاورتی ہنرمندی

کلیدی اصطلاحات

خلاصہ

اعادہ سوالات

پروجیکٹ کی تجاویز

ویب لنکس

تعلیماتی اشارات

© NCERT not to be republished

تعارف

جیسا کہ آپ پچھلی جماعت میں پڑھ چکے ہیں کہ نفسیات کی شروعات ایک اطلاق رخی مضمون کی حیثیت سے ہوئی ہے۔ نفسیاتی جانچ نفسیات میں کار گزاری کی ایک اہم مثال ہے۔ نفسیات ہماری زندگی سے متعلق مختلف سوالات پر روشنی ڈالتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک کامیاب انسان کے لیے کس طرح کی شخصیاتی بناوٹ کی ضرورت ہوتی ہے؟ یا بارھویں کلاس میں پڑھنے والے ایک طالب علم کے لیے کس طرح کا پیشہ مناسب ہوگا؟ اسی طرح سے انسانیت سے متعلق دیگر سوالات و تجسس ہوتے ہیں جن کا جواب ماہرین نفسیات سے پوچھا جاتا ہے۔ اطلاقی رخ سے متعلق نفسیات کے دو طرح کے تصورات ہیں: پہلا خدماتی رخ والا شعبۂ تعلیم اور دوسرا سائنسی طریقہ پر مبنی تحقیقی مضمون۔ یہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور انہیں الگ نہیں کیا جاسکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہوگا کہ کچھ خاص اجزا نفسیات کو اطلاقی یا استعمالی رخ کی حیثیت دینے میں مدد کرتے ہیں۔ اوّل، ماہرین نفسیات نے گزشتہ اور موجودہ دونوں ہی دور میں کسی شخص ، گروپ ، تنظیم یا سماج کے بہت سارے مسائل کے حل کے لیے نفسیاتی اصولوں کو سمجھنے کی ضرورت محسوس کی۔ جیسے ہی کوئی شخص یا سماج کسی مسئلہ سے رو برو ہوتا ہے، مسئلہ کچھ زیادہ شدید ہو جاتا ہے۔ماہرین نفسیات نے اس کا ٹھوس حل نکالنے کی کوشش کی ہے مثلاً افسردگی کی فطرت میں تیزی سے اضافہ اور نوجوانوں میں خودکشی کی شرح ایساہی ایک میدان ہے جہاں نفسیاتی معلومات جو نوبالغی نمو کے لیے خاص ہے، کا استعمال ان واقعات کے ہونے کی سمجھ پیدا کرنے اور نوجوانوں کو ان کے شروعاتی مسائل کو حل کرنے میں مدد کرنے کی غرض سے کچھ مداخلتی طریقہ کی ایجاد کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ ماہرین نفسیات کی مہارت کی قدر بازاروں میں بہت زیادہ ہے۔ پچھلے کچھ سالوں میں نفسیات کی مانگ اور مقبولیت ایک پیشہ کے طور پر کافی بڑھی ہے۔ سماج کے مختلف حلقوں نے نفسیاتی معلومات اور ان کی اصلی کارکردگی کو منظم کرنے میں گہری دلچسپی دکھائی ہے۔ اسے خاص طور سے فوج یا تعلیمی میدان میں دیکھا جاسکتا ہے جہاں کہ کچھ ریاستوں میں اسکولوں کے لیے ایک تربیت یافتہ صلاح کار کا ہونا ضروری ہے انتظامیہ میں شمولیت اور تشخیص ملازم کے برتاؤ، کام کی جگہ پرتناؤ وغیرہ ، صحت سے متعلق مسائل اور آج کل کھیل کود سے بھی متعلق مسائل کا سامنا کرنے کے لیے ماہرین نفسیات کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ تقریباً زندگی کے سبھی شعبوں میں ماہر نفسیات کی مانگ سامنے آرہی ہے۔

نفسیات کے سبھی اطلاقی میدانوں میں انسانی فطرت اور مختلف ماحول میں ماہرین نفسیات کے کردار کے بارے میں بنیادی مفروضات پر عام اتفاق رائے ہے۔ یہ عام تصور ہے کہ ماہرین نفسیات کی دلچسپی لوگوں میں، ان کی صلاحیتوں میں اور ان کے مزاج میں ہے۔ کسی بھی حلقہ کے ماہرین نفسیات کے لیے یہ ضروری ہے کہ ان کی لوگوں میں دلچسپی ہو اور وہ معلومات کے ذریعہ لوگوں کی مدد کرنے میں اپنی دلچسپی کا مظاہرہ کریں۔ آپ کسی مریض کے کوائف حاصل کرنے ان کے سماجی، تہذیبی ماحول، اس کی شخصیاتی تشخیص اور دیگر اہم پہلوؤں کی معلومات حاصل کرنے میں ماہرین نفسیات کی گہری شمولیت کو دیکھ سکتے ہیں۔ آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ مریض ایک خاص لفظ ہے جو عام طور سے طبّی اور مشاورتی ماحول میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نفسیات میں مریض کا مطلب ایک فرد، گروپ یا تنظیم سے ہوسکتا ہے جو ماہرین نفسیات سے اپنے مسائل کے سلسلہ میں مدد یا رہنمائی چاہتا ہے۔

لفظ مہارت کی تعریف لیاقت، چستی اور پھرتی کے طور پر کی جاسکتی ہے جو تربیت اور تجربہ کے ذریعہ حاصل یا پیدا کی جاتی ہے۔ وبسٹر ڈکشنری نے اس کی تعریف ان خصوصیات کو رکھنے سے کی ہے جس کی ضرورت کچھ کرنے یا کچھ پانے میں ہوتی ہے۔

امریکی نفسیاتی ایسوسی ایشن (1973) نے مہارت جو کہ پیشہ ور ماہر نفسیات کے لیے ضروری ہے اس کی پہچان کے لیے جو ٹاسک فورس بنائی اس

© NCERT not to be republished

نے کم ازکم تین طرح کی مہارتوں کی سفارش کی جومندرجہ ذیل ہیں: انفرادی فرق کی تشخیص، طرزعمل میں تبدیلی کی مہارت اور مساواتی رہنمائی سے متعلق مہارتیں۔ ان مہارتوں اور صلاحیتوں کی پہچان اوراستعمال سے اطلاقی نفسیات کی بنیاد اورمشق کو ایجابی مضبوطی ملی ہے۔ کس طرح کوئی شخص ایک پیشہ ور ماہرنفسیات بن سکتا ہے؟

ایک بااثر ماہرنفسیات کا بننا

زیادہ تر لوگ سوچتے ہیں کہ وہ کسی نہ کسی طرح کے ماہرنفسیات ہیں ہم کبھی بھی ذہانت، احساس کمتری، پہچان کی کمی، ذہنی رکاوٹ، رویہ، دباؤ، ترسیلی رکاوٹ و دیگر بہت سی اصطلاحات کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ عام طور سے لوگ ان الفاظ کو مقبول تحریروں اور میڈیا سے چن لیتے ہیں۔ انسانی برتاؤ کے بارے میں بہت سے عام فہم خیالات ہیں جنھیں لوگ اپنی زندگی میں قائم کر لیتے ہیں۔ انسانی برتاؤ میں باقاعدگی جن کا مشاہدہ ہمیں بار بار کرنے کے سبب ان کو رائج کرنے کا جواز مل جاتا ہے۔ اس طرح کی روزمرہ کی غیر مکمل نفسیات اکثر مقصد حاصل کرنے سے قاصر ہوتی ہے اور کبھی کبھی تباہ کن بھی ثابت ہوتی ہے۔ اب ایک سوال اٹھتا ہے کہ کس طرح نقلی اور اصلی ماہرین نفسیات کے درمیان فرق کیا جائے اس کا جواب کچھ سوالات ان سے پوچھ کر حاصل کیا جاسکتا ہے جیسے پیشہ ورانہ تربیت، تعلیمی پس منظر، ادارہ سے منسلک ہونا اور خدماتی تجربات۔ بہرحال تربیت ایک محقق کی حیثیت سے ہوئی ہو اور مخصوص پیشہ ورانہ اقدار کو اپنایا گیا ہو یہ زیادہ اہم بات ہے۔

اب یہ مان لیا گیا ہے کہ ماہرین نفسیات کے ذریعہ استعمال کیے جانے والے ذرائع کی معلومات ان کے طریقۂ کار اور نظریات کی ضرورت نفسیاتی مہارت حاصل کرنے میں پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک پیشہ ور ماہرنفسیات مسئلہ کا حل سائنسی طریقہ سے کرتا ہے۔ وہ اپنے مسئلہ کو تجربہ گاہ میں لے جاتے ہیں یا مختلف مسائل کے حل کرنے کے لیے حلقہ جاتی مطالعہ کرتے ہیں۔ وہ مسئلے کا حل ریاضیاتی احتمال کے ذریعہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تب جا کر وہ کسی نفسیاتی طریقوں یا اصولوں پر پہنچ پاتے ہیں جس پر انحصار کیا جاسکتا ہے۔

یہاں ایک دوسرا فرق یہ بھی ہے کہ کچھ ماہرین نفسیات کسی اصول کو مرتب کرنے یا جانچ کرنے کے لیے تحقیقات کیا کرتے ہیں جب کہ دیگر کا تعلق ہماری روزمرہ کی زندگی اور طرزعمل سے ہوتا ہے۔ ہمیں دونوں طرح کے ماہرنفسیات کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہمیں کچھ سائنسدانوں کی ضرورت اصولوں کو مرتب کرنے کے لیے پڑتی ہے جب کہ کچھ کی ضرورت انسانی مسائل کو حل کرنے کے لیے پڑتی ہے۔ ضروری ہے کہ ایک ماہرنفسیات میں تحقیقی ہنرمندی کے علاوہ ان کی ضروری صلاحیت اور حالات کی معلومات ہو۔ ماہرنفسیات کو ان کے حالات اور صلاحیت کے لیے بین الاقوامی طور پر پہچان ملتی ہے۔

تعلیم اور تربیت کے بعد پیشہ میں داخل ہونے کے لیے ایک ماہر نفسیات کو وسیع معلومات ہونی چاہئیں۔ یہ پیشہ ور، علما اور تحقیق کرنے والوں پر لاگو ہوتا ہے جن کے کاموں میں طلبا سے ملنا، کاروبار، کارخانہ اور سماج سے رابطہ قائم کرنا شامل ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ علم نفسیات جیسے مضمون کے لیے مطلوبہ صلاحیتوں کو ناپنا، لاگو کرنا اور پیدا کرنا کافی مشکل ہے کیونکہ اس کی پہچان، اندازہ لگانے اور جانچ کی شرائط پر عام اتفاق رائے نہیں ہوسکتا ہے۔

بنیادی صلاحیت اور مہارت جس کی پہچان ماہرین نفسیات نے ایک بااثر ماہرنفسیات ہونے کے لیے کی ہے اسے تین بڑے حلقوں میں بانٹا ہے۔ (a) عام مہارتیں (b) مشاہداتی مہارتیں (c) مخصوص مہارتیں۔ انھیں یہاں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

عام مہارتیں

ایسی مہارتیں عام نوعیت کی ہوتی ہیں اوران کی ضرورت سبھی ماہرین نفسیات کو ہوتی ہے، چاہے وہ کسی بھی حلقہ میں ماہر ہوں۔ یہ مہارت سبھی پیشہ ور ماہرین نفسیات کے لیے ضروری ہے چاہے وہ طبی اور صحت کے حلقہ میں ہوں، کارخانوں میں، تنظیموں میں، سماج میں، تعلیم میں یا کسی ماحولیاتی ڈھانچے میں ہوں یا ایک مشیر کی حیثیت سے کام کررہے ہوں۔ اس طرح کی مہارت میں ذاتی اور علمی ہنرمندی شامل ہوتی ہے۔ ایسا سمجھا جاتا ہے کہ جن طلبا میں اس طرح کی ہنرمندی کی کمی ہے انھیں کسی طرح کی پیشہ ورانہ تربیت

© NCERT not to be republished

(طبی یا تنظیمی میدانوں میں) دینا مناسب نہیں ہے جب کسی طالب علم میں اس طرح کی مہارت پائی جاتی ہے تبھی اس میدان میں تربیت دی جاتی ہے جو اس کی ہنرمندی میں بہتری لاتی ہے جو کہ ایک پیشہ ور کے لیے ضروری ہوتی ہے۔اس طرح کی ہنرمندی کی کچھ مثالیں باکس 9.1 میں دی گئی ہیں۔

مشاہداتی ہنرمندی

ماہرین نفسیات محققین اور معالج کی حیثیت سے جو عمل کرتے ہیں وہ ہیں: پوری توجہ دینا، نظر رکھنا اور بغور سننا۔ان سبھی جسمانی حواس کا استعمال کرتے ہیں، جن کے ذریعہ، دیکھنے، سننے، بو، ذائقہ یا لمس پر غور کیا جائے گا۔اس طرح ماہر نفسیات آلۂ کار کی طرح ہوتا ہے جو ماحول سے متعلق معلومات کے سبھی ذرائع کا انجذاب کرتا ہے۔آپ مشاہدے کے بارے میں گیارھویں جماعت میں پہلے ہی پڑھ چکے ہیں۔اس سال ہم مشاہداتی مہارتوں کے فروغ پر زیادہ توجہ دیں گے۔

ایک ماہر نفسیات ماحول کے مختلف پہلوؤں کا مشاہدہ کرنے میں مصروف رہتا ہے جس میں مختلف واقعات شامل ہیں۔شروع میں ایک ماہر نفسیات طبعی ماحول کی پوری توجہ کے ساتھ جانچ پڑتال کرنے کی شروعات کر سکتا ہے تاکہ اس کی کیفیت کے یا گردوپیش کے ماحول کے بارے میں معلومات حاصل ہو سکے۔وہ فرش کے رنگ، چھت کے رنگ، کھڑکی کے سائز، دروازہ کے سائز، روشنی کی قسم، صناعی، مصوری، مجسمہ سازی وغیرہ کی طرف توجہ دے سکتا ہے۔یہ سبھی چھوٹے، نازک اور بے ربط سے دکھائی دینے والے اشارات انسانی طرز عمل کو متاثر کرتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ ایک ماہر نفسیات گردوپیش کے ان اشاروں پر غور کرتا ہے۔طبعی ماحول کے علاوہ ایک ماہر نفسیات لوگوں اور ان کے افعال کے مشاہدے میں بھی سرگرمی کے ساتھ مصروف رہتا ہے۔اس میں آبادیاتی خصوصیات (عمر، جنس، قدوقامت، ذات، نسل وغیرہ) دوسروں سے بات چیت اور معاملات، دوسروں کے

باکس
9.1

ذہنی و ذاتی مہارتیں

1۔ ذہنی مہارتیں: سننے کی صلاحیت و ہمدردانہ تعلقات، دوسروں کی تہذیب، تجربات، اقدار، نقطۂ نظر، مقاصد اور خواہشات، خوف، معلومات حاصل کرنے کے لیے کھلا پن وغیرہ کی قدر کرنا اور اس میں دلچسپی دکھانا۔اس طرح کی ہنرمندی کا اظہار زبانی طور پر ہوتا ہے۔

2۔ وقوفی مہارتیں: مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت تنقیدی سوچ، منظّم فکر میں مبتلا ہونا، جستجو اور لچیلا پن کا ہونا۔

3۔ احساسی مہارت: جذبات پر قابو، توازن، برداشتگی، اپنی اخلاقیات کی سمجھ غیر طے شدہ شبہ کی برداشتگی۔

4۔ شخصیت، رویہ: دوسروں کی مدد کرنے کی خواہش، نئے خیالات میں کھلا پن، ایمانداری، یکجہتی، اقداری اخلاقیاتی برتاؤ، ذاتی حوصلہ۔

5۔ اظہاری مہارتیں: اپنے خیالات، احساسات کی زبانی اور غیرزبانی یا لکھی ہوئی معلومات کی ترسیلی مہارت۔

6۔ تفکری مہارتیں: اپنے محرکات، رویوں، طرز عمل کا جائزہ لینے کی صلاحیت اور اپنے خود کے اور دوسروں کے طرز عمل کے لیے حساسی صلاحیت۔

7۔ ذاتی مہارتیں: ذاتی تنظیم، ذاتی حفظان صحت، وقت کا انتظام اور مناسب ملبوسات۔

تنوع کے تئیں احساس پذیری: انفرادی اور ثقافتی اختلافات۔

- خود کے بارے میں معلومات (اپنے رویہ، اقدار اور متعلقہ قوت/کمزوریاں) پیشہ ورانہ ماحول میں متعدد دیگر تنوع کے ساتھ جیسے کوئی عمل انجام دیتا ہے۔
- فطرت سے متعلق معلومات اور مختلف حالات میں انفرادی و تہذیبی تنوع کے اثرات۔
- تشخیص، علاج و مشاورتی جیسی اختلافی پس منظر میں مؤثر طور پر کام کرنے کی صلاحیت۔
- مختلف ثقافتی معیار و عقائد کی قدر و ستائش کرنے کی صلاحیت۔
- اپنی ترجیحات اور اپنے گروپ کے لیے کسی کی ترجیحات کے تئیں بھی احساس پذیری۔
- ثقافتی عقائد میں تنوع کی تائید کرنے کی صلاحیت اور زندگی میں مثبت نتائج کو فروغ دینے کے لیے اس کی قدر کرنا۔

© NCERT not to be republished

سامنے برتاؤ کا انداز وغیرہ شامل ہیں۔ایک ماہر نفسیات ان تفصیلات کا ریکارڈ رکھتا ہے کیونکہ مشاہدے کے دوران کچھ اہم باتیں سامنے آسکتی ہیں۔مشاہدہ کے عمل میں درج ذیل نکات پر توجہ دی جاتی ہے:

- اپنے طبعی ماحول پر توجہ دینا۔کون، کیا، کب، کہاں، کیسے۔
- لوگوں کے ردعمل، جذبات اور محرکات سے باخبر رہنا۔
- مشاہدہ کے دوران جواب موصول ہونے والے سوالات کرنا۔
- پوچھے جانے پر اپنے بارے میں معلومات فراہم کرنا۔
- پرامید تجسس کے ساتھ مشاہدہ کرنا اور
- اخلاقی اصولوں کے تحت مشاہدے کے وقت لوگوں کی بے جا مداخلت سے تحفظ کا حق اور معیارات کا لحاظ کرنا ہے۔دھیان رکھیں کہ کسی کی معلومات دوسروں کے سامنے ظاہر نہ ہوں۔

آپ مشاہدہ کے دو اہم نظریات یعنی طبیعی اور سرکشی مشاہدہ سے پہلے ہی واقف ہو چکے ہیں اب ہم ان کے بارے میں نمونہ پذیر مہارتوں پر توجہ دیں گے۔

طبیعی مشاہدے مخصوص ترتیب میں لوگوں کے طریقۂ عمل کے بارے میں سیکھنے کا ایک بنیادی طریقہ ہے۔مثال کے طور پر آپ جاننا چاہتے ہیں کہ بازار میں لوگوں کا طرز عمل اس وقت کس طرح کا ہوتا ہے جب انھیں یہ پتا چلتا ہے کہ کسی کمپنی نے بھاری چھوٹ (معمول سے کم قیمت) دے رکھی ہے۔ اس کے لیے آپ اس بازار میں جاتے ہیں جہاں چھوٹ والی اشیا کی نمائش لگی ہو اور منظم طور پر مشاہدہ کرتے ہیں کہ لوگ خریداری سے قبل اور اس کے بعد کیا کرتے اور کہتے ہیں۔اس طرح کی چیزوں کے موازنہ سے کیا کچھ چل رہا ہے اس کے بارے میں آپ کو ضروری بصیرت فراہم ہوسکتی ہے۔

شرکتی مشاہدے طبیعی مشاہدے کے طریقہ کی ایک بدلی ہوئی شکل ہے۔ اس میں مشاہدہ کرنے والا مشاہدہ کے عمل میں اس ماحول کا حصہ بن کر شامل ہو جاتا ہے جہاں مشاہدہ انجام پاتا ہے۔مثال کے طور پر درج بالا میں سے مشاہدہ کرنے والا اس خریداری مرکز کے شوروم میں جز وقتی ملازمت کر سکے تاکہ وہ ایک اندر کا آدمی بن کر خریداروں کے طرز عمل میں تبدیلی پر توجہ دے سکتا ہے۔اس طریقہ کا استعمال عام طور سے ماہر بشریات کرتے ہیں جن کا مقصد اندرونی نظام سے براہ راست معلومات حاصل کرنا ہوتا ہے جب کہ دیگر صورت میں باہری آدمی بن کر معلومات حاصل کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔

مشاہدہ کے فوائد اور نقصانات

- اس کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں ایک طبیعی ماحول میں برتاؤ کے دیکھے جانے اور مطالعہ کیے جانے کی گنجائش ہوتی ہے۔
- باہر کے لوگ یا وہ جو اس ماحول میں کام کر رہے ہیں ان کو اس کے استعمال کے لیے تربیت دی جاسکتی ہے۔
- اس کا ایک نقصان یہ ہے کہ مشاہدے میں شامل لوگوں اور مشاہدین کے احساسات کے سبب مشاہدہ کیے جانے والے واقعات کے تئیں جانبداری برتی جاسکتی ہے۔
- کسی مخصوص ماحول میں عام طور پر اوروں کے کام کاج ایک معمول کی طرح ہوتے ہیں جس کو مشاہد کبھی کبھی نظر انداز کرسکتا ہے۔
- دوسری اہم کمزوری یہ ہے کہ مشاہد کی موجودگی کے سبب دوسروں کے حقیقی برتاؤ اور وہ ردعمل متاثر ہوسکتے ہیں جن سے مشاہدہ کا بنیادی مقصد ہی فوت ہوجاتا ہے۔

سرگرمی 9.1

اپنی بین شخصی (افراد کے درمیان باھمی) مھارتوں کا تعین قدر ایك كاغذ پر تحریر كیجیے كه درج ذیل پهلوؤں كے لحاظ سے آپ خود كا بیان كس طرح كریں گے:

(a) دوستانه روش
(b) مزاج
(c) شگفته طبعی
(d) كیریر كے تئیں تعین مقصد
(e) ٹیم اور گروپوں میں كام كرنے كی اهلیت
(f) آزادی
(g) دوسروں كے ذریعه اعتراف كیے جانے كی خواهش
(h) ڈسپلن

اب تین تا پانچ ممبروں كے گروپ كی تشكیل كیجیے۔ درج بالا پهلوؤں پر جتنا بهتر آپ كر سكتے هیں كیا گروپ میں دیگر ممبروں كے ذریعه هر ممبر كی قدر شناسی اسی طرح كی گئی ۔ هر ممبر ان پهلوؤں پر یكسانیت اور اختلاف اور اپنے خود كے ادراك كا تجزیه كرنے اور گروپوں كے دیگر ممبران كے ذریعه انهیں كیسے سمجهایا گیا هے، نتیجه نكالتا هے۔

© NCERT not to be republished

مخصوص ہنر مندی

یہ مہارت نفسیاتی خدمات کے میدان میں اصل اور بنیادی ہیں۔ مثال کے طور پر جو ماہر نفسیات طبی ساخت میں کام کرتے ہیں ان کے لیے معالجاتی مداخلت، نفسیاتی تشخیص اور مشورہ سے متعلق مختلف طریقۂ کار میں تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح تنظیمی ماہرین نفسیات جو کسی تنظیمی پس منظر میں کام کرتے ہیں انھیں تشخیصی، سہولیاتی، مشاورتی اور کرداری مہارتوں کی ضرورت پڑتی ہے تا کہ فرد، گروپ، ٹیم اور تنظیمی ترقی لانے کے علاوہ تحقیقی مہارت وغیرہ میں بھی اضافہ ہو۔ گرچہ مخصوص مہارت اور صلاحیت کی ضرورت کسی خاص پیشہ ورانہ کام کے لیے پڑتی ہے پھر بھی ساری مہارتوں کا ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ تعلق ہوتا ہے۔ وہ کسی خاص حلقہ کے لیے مخصوص نہیں ہوتی ہیں۔ متعلقہ مخصوص مہارتوں اور صلاحیتوں کو ذیل میں درجہ بند کیا گیا ہے۔

(a) ترسیلی مہارت

- بولنا
- فعال سماعت
- جسمانی اظہار یا غیر زبانی مہارت

(b) نفسیاتی جانچ کی مہارتیں

(c) انٹرویو کی مہارتیں

(d) مشاورتی مہارتیں

- ہم احساس ہونا
- اثباتی خیال
- معتبریت یا مستند ہونا

ترسیلی مہارتیں

یہ مہارت جس پر ہم بحث کرنے جا رہے ہیں یہ دیکھنے میں تجریدی ہو سکتی ہے۔ بہر حال آپ اسے تب بہتر طریقہ سے سمجھ سکیں گے جب آپ ان سے متعلق کسی عمل میں شامل ہوں گے۔ آیئے ہم ترسیلی عمل کی بنیاد کو سمجھتے ہیں اور دیکھیں کہ ذاتی اثر پذیری اور تعلقات کو بہتر بنانے میں اس کا کیا کردار ہے۔

با اثر ترسیل سیکھنا صرف ایک تعلیمی کام نہیں ہے۔ یہ سب سے اہم مہارتوں میں سے ایک ہے جو آپ کی زندگی میں کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ اس کلاس میں بھی آپ کی کامیابی آپ کی ترسیلی صلاحیت پر منحصر ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر بہتر کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کو سوالات پوچھنے اور جواب دینے، رائے اور خیالات کا خلاصہ کرنے اور رائے سے حاصل حقائق میں امتیاز کرنے اور اپنے ہمسروں اور اساتذہ کے ساتھ نتیجہ خیز تعامل کرنے کی اہلیت ہونی چاہیے۔ اس کے لیے آپ کو سننے کی مہارت کی بھی ضرورت ہوگی تا کہ کلاس میں دی گئی معلومات اور دیگر لوگوں کی زبانی اور غیر زبانی باتوں کو سمجھ سکیں۔ آپ کے پیش کرنے کا انداز بھی اچھا ہونا چاہیے تا کہ کلاس میں دیے گئے کام جو کہ ایک منصوبہ کی شکل میں ہو سکتا ہے، کی رپورٹ یا خلاصہ بہتر طریقہ سے پیش کر سکیں۔ ہم ترسیلی عمل سے کیا سمجھتے ہیں یہ کہا جا سکتا ہے کہ ترسیل ایک شعوری یا لاشعوری، قصداً یا غیر ارادی عمل ہے جس میں خیالات اور احساسات کا اظہار زبانی یا غیر زبانی ہوتا ہے، پیغامات کو بھیجنا موصول ہونا یا سمجھنا ہوتا ہے۔ ترسیل کی خصوصیات کا بیان باکس 9.2 میں کیا گیا ہے۔

ترسیلی عمل اتفاقی (کوئی مقصد نہیں) اظہاری فرد کی جذباتی کیفیت کے نتیجے میں یا خطابتی (ترسیل کرنے والوں کے خصوصی مقصد کے نتیجے میں) ہو سکتے ہیں۔ درون ذات یا بین الافراد اور عوامی سطح پر ہو سکتا ہے۔ اپنے آپ سے ترسیل میں درون ذات میں خود گفتگو کرنا شامل ہوتا ہے۔ یہ ترسیل فکری عمل، ذاتی فیصلہ سازی اور خود پر توجہ دینے جیسی سرگرمیوں کا احاطہ کرتی ہے۔ بین الافراد ایسی ترسیل کی ترسیل کو کہتے ہیں جو دو یا زائد لوگوں کے درمیان ہوتی ہے اور ایک ترسیلی تعلق قائم کرتی ہے۔ آپسی ترسیل کے اقسام میں روبرو یا مداخلتی انٹرویو اور چھوٹے گروپ میں بحث شامل ہیں۔ عوامی ترسیل کی خاصیت یہ ہے کہ اس میں بولنے والا سامعین کو ایک پیغام دیتا ہے یہ براہ راست بھی ہو سکتا ہے جیسے پیغام دینے والا حاضرین کو روبرو پیغام دے سکتا ہے یا بالواسطہ پیغامات کا جیسے ریڈیو یا ٹیلیویژن سے نشر ہونا۔

باکس
9.2

ترسیل کی خصوصیات

ترسیل قوت متحرکہ ہے کیونکہ عمل مسلسل بدلنے کی کیفیت میں ہوتا ہے۔افراد جو کہ تبدیلی کی ترسیل کر رہے ہیں ان کی توقعات، رویے، احساسات اور جذبات میں جس طرح تبدیلی واقع ہوتی ہے اسی طرح ان کی ترسیل کی کیفیت بھی بدلتی ہے۔

ترسیل مسلسل ہوتی ہے کیونکہ یہ کبھی نہیں رکتی ہے، خواہ ہم نیند کی حالت میں ہوں یا جاگے ہوئے ہوں ہم ہمیشہ نظریات اور افکار کی عمل کاری میں لگے ہوتے ہیں ہمارا دماغ فعال بنا رہتا ہے۔

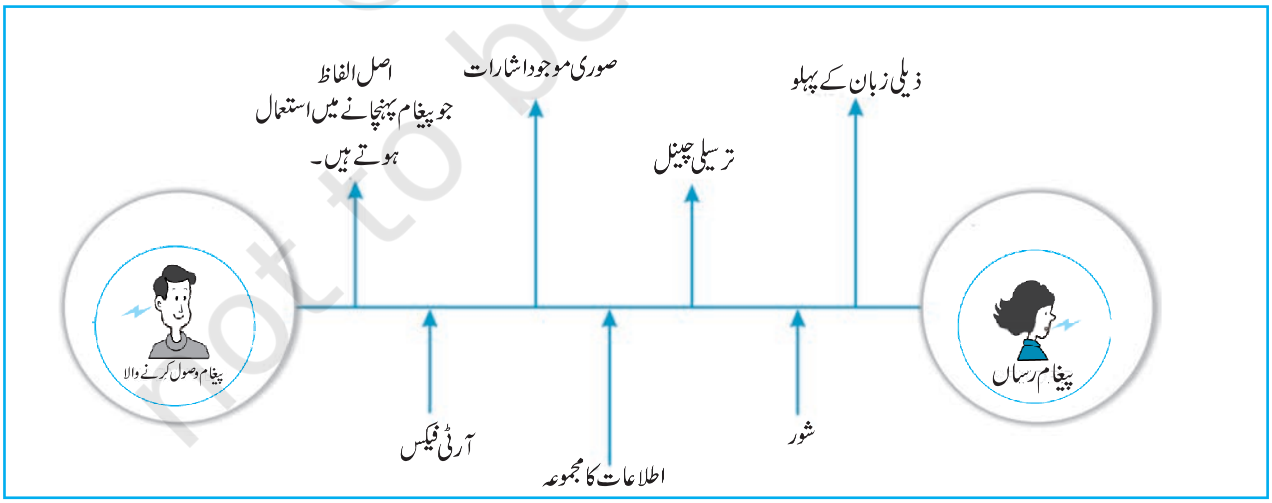
ترسیل نا قابل تنسیخ ہے کیونکہ ہم جب پیغام بھیج دیتے ہیں ہم اسے واپس نہیں لے سکتے۔ایک بار بات جب زبان سے نکل جائے، با معنی پہلو مل جائیں یا جذباتی اظہار ہو تو ہم اسے مٹا نہیں سکتے۔ہماری معذرت یا تردد اسے ہلکا تو بنا سکتی ہے لیکن جو ترسیل ہو چکا ہے اسے پوری طرح نہیں مٹایا جا سکتا۔

ترسیل تفاعلی ہے کیونکہ ہم دوسرے لوگوں کے ساتھ اور خود اپنے سابقہ مستقل ربط میں رہتے ہیں دوسرے ہماری تقریر یا بولنے اور کاموں پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں اور ہم اپنی خود کے بولنے اور عمل پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں اور اس کے بعد ان ردعمل 5 ردعمل اظہار کیا جاتا ہے۔اس عمل اور ردعمل کا دور ہماری ترسیل کی بنیاد ہے۔

انسانی ترسیل کے عناصر

جب ہم کوئی بات چیت کرتے ہیں تو ہم انتخاب پر مبنی ترسیل کرتے ہیں یعنی ہمارے لیے دستیاب الفاظ اور افعال وغیرہ سے متعلق معلومات کے مخزن کا وسیع دائرہ ہوتا ہے جس سے ہم انتخاب کرتے ہیں جو ہمیں اپنے خیالات کو ظاہر کرنے کے لیے زیادہ موزوں لگتے ہیں۔جب ہم ترسیل کرتے ہیں تب ہم پیغام بندی (یعنی نظریات لیتے ہیں انھیں معنی خیز بناتے ہیں اور پیغام کی شکل میں لاتے ہیں) اور ان خیالات کو کسی ذریعہ سے بھیجتے ہیں۔اس میں ہماری حسّیات (یعنی دیکھنے، سننے، ذائقہ، سونگھنے، چھونے کی حس) پیغام کو ایسے شخص کے پاس بھیجا جاتا ہے جو اپنے بنیادی نظام اشارہ کا استعمال کرتے ہوئے اسے موصول کرتا ہے، وہ کوڈ کشائی کرتا ہے (یعنی اس پیغام کا ترجمہ سمجھے جانے کے لائق معلومات کی شکل میں طے کرتا ہے) مثال کے طور پر آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ نے گھنٹی کی آواز سنی اور کسی چیز کی نرمی کا احساس ہوا۔یہ زبانی ترسیل کی مثالیں ہیں جو یہ بتاتی ہیں کہ آپ نے ان اشاروں کو کس طرح سمجھا جنھیں آپ کے حسی عضو نے موصول کیا آپ غیر زبانی طریقہ سے بھی جواب دے سکتے ہیں۔آپ اگر کسی گرم چولھے کو چھوئیں تو آپ کی انگلیاں جلدی ہٹ جائیں گی اور آپ کی آنکھوں میں آنسوں بھر آئیں گے۔ انگلیوں کا ہٹنا اور آنسو کا آنا دیکھنے والوں کو آپ کا درد بیان کر دے گا۔

تصویر 9.1 میں دیے گئے ماڈل میں ترسیل کے عمل میں شامل مختلف مراحل کو دکھاتی ہے۔



تصویر 9.1: بنیادی ترسیلی عمل

© NCERT not to be republished

جیسا کہ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ کسی بھی ترسیلی عمل میں اس کے ترسیل کی اثر پذیری ترسیل کرنے والوں کے درمیان پیغام بھیجنے اور موصول کرنے کے لیے استعمال میں لائے گئے اشارہ اور کوڈ سمجھنے پر منحصر ہے۔ مان لیجیے کہ آپ امتحان دینے جا رہے ہیں اچانک آپ کو یاد آتا ہے کہ آپ اپنا قلم کلاس میں نہیں لائے ہیں۔ آپ اپنے دوست سے پوچھتے ہیں کہ تمہارے پاس کوئی قلم ہے جو مجھے دے سکتے ہو؟ وہ ہاں کہتی ہے اور قلم دے دیتی ہے۔ آپ نے بھی ایک مؤثر ترسیلی انجام دہی میں حصّہ لیا۔ آپ (ترسیل کرنے والا A) نے ایک پیغام (آپ کو ایک قلم کی ضرورت ہے) کی پیغام بندی کی اور اپنے دوست (ترسیلی کار B) کو اسے بھیجنے کے لیے ایک ذریعہ (آواز وہ پیدا کرنے والی ایک صورت) کا استعمال کیا۔ آپ کے دوست نے اپنے حسی عامل (کان) کا استعمال کرتے ہوئے پیغام وصول کیا اور اس کی کوڈ کشائی کی (یہ سمجھا کہ آپ کو ایک قلم کی ضرورت ہے) آپ کے دوست کا جوابی عمل (لفظ ''ہاں'' اور آپ کو قلم دینے کا مناسب طرز عمل) سے یہ پتہ چلتا ہے کہ پیغام کو کامیابی کے ساتھ موصول کیا اور کوڈ کشائی کی۔ ترسیل مزید با اثر ہو سکتی تھی اگر وہ یہ کہتی ''معاف کیجیے میں نہیں دے سکتی ہوں کیونکہ میرے پاس ایک ہی قلم ہے۔''

آپ کو یاد ہوگا کہ بولنا اپنے آپ میں ترسیل نہیں ہے۔ بولنا صرف ایک حیاتیاتی عمل ہے: آواز نکالنا، ممکنہ زبان کا استعمال کرنا۔ ترسیل ایک وسیع وسیلہ ہے اس میں دو یا زائد لوگ شامل ہوتے ہیں جس میں مفہوم شامل ہوتے ہیں تا کہ پیغام کا مدعا ٹھیک اسی شکل میں موصول ہو جس شکل میں اسے بھیجا گیا ہے۔

باتیں کرنا

زبان کا استعمال کرتے ہوئے باتیں کرنا ترسیل کا ایک اہم جزو ہے۔ زبان میں معنی خیز اشاروں کا استعمال شامل ہوتا ہے۔ اسے با اثر بنانے کے لیے ترسیل کرنے والوں کو زبان استعمال کرنے کے طریقوں کی معلومات ہونا ضروری ہے۔ چونکہ زبان اشارتی ہوتی ہے لہٰذا یہ ضروری ہے کہ الفاظ استعمال کرتے وقت جہاں تک ہو سکے صاف اور ٹھوس ہونے چاہئیں۔ ترسیل کسی پس منظر میں ہوتی ہے اس لیے دوسروں کے پس منظر کو سمجھنا ضروری ہوتا ہے۔ چونکہ بھیجنے والے کا نقطۂ نظر ہوتا ہے جس میں وہ کچھ کہتا ہے اور یہ بھی کہ کیا وہ آپ کے مفہوم کو سمجھ رہے ہیں اگر نہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ ایسے الفاظ کا انتخاب کریں جو سننے والے کے مطابق ہوں۔ یاد رہے کہ عامیانہ اظہار اور ایسے الفاظ کا استعمال جو کسی علاقے یا تہذیب کے لیے نیا ہو کبھی کبھی اچھی ترسیل کی راہ میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

سننا

سننا ایک اہم مہارت ہے جس کا استعمال ہم روز کرتے ہیں۔ آپ کی تعلیمی کامیابی، روزگار حاصل کرنا اور ذاتی خوشی بہت حد تک آپ کی سننے کی موثر صلاحیت پر منحصر ہوتی ہے۔ شروع میں سننے کا کام ایک انفعالی برتاؤ ظاہر کرتا ہے کیونکہ اس میں خاموشی شامل ہوتی ہے۔ لیکن یہ تصور حقیقت سے پرے ہے سننے میں انسان کو متوجہ ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں صبر کرنا، کسی فیصلہ پر نہیں پہنچنا، تحلیل اور جواب دینے کی صلاحیت کا ہونا ضروری ہے۔

حس سماعت اور سماعت ایک نہیں ہے۔ حس سماعت ایک حیاتیاتی کارکردگی ہے جس میں حساس ذرائع سے پیغام کی تعمیل شامل ہے۔ یہ سماعت کا ایک حصہ ہے جو ایک عمل ہے جس میں دیے گئے پیغام کی تعمیل، توجہ، معنی خیز بنانے اور سننے والے کا جواب شامل ہے۔

قبولیت

سننے کے عمل کا پہلا مرحلہ مہیج یا پیغام کی وصولیابی ہے۔ پیغام سننے یا دیکھنے سے متعلق ہو سکتا ہے۔ سننے کا عمل جسمانی تعامل کے ایک پیچیدہ مجموعے پر مبنی ہے جس میں کان اور دماغ کو شامل کرتے ہوئے یہ عمل انجام دیا جاتا ہے۔ سننے سے متعلق میکانیت کے استعمال کے علاوہ لوگ اپنے نظام بصارت کے ذریعہ بھی سنتے ہیں وہ اس انسان کے چہرہ کا بیان، بیٹھنے، حرکت کرنے اور ظاہر داری کا بھی مشاہدہ کرتے ہیں جس سے اہم نکات حاصل ہوتے ہیں جو پیغام کے صرف زبانی سننے سے ظاہر نہیں ہو سکتا تھا۔

توجہ

ایک بار جب صحیح لفظ، مرئی یا دونوں موصول ہوتے ہیں وہ انسانی نظام عملی کی

© NCERT not to be republished

توجہ کے مرحلے میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس مرحلے میں دیگر مہیج گھٹتے ہیں تا کہ ہم مخصوص الفاظ یا اشاروں پر متوجہ ہوسکیں۔ عام طور سے آپ کی توجہ، آپ جو سننے کی کوشش کرتے ہیں جو آپ کے آس پاس ہو رہا ہے اور جو آپ کے دماغ میں چل رہا ہے، کے درمیان تقسیم ہو جاتی ہے۔ مان لیں آپ کوئی فلم دیکھ رہے ہوں آپ کے سامنے جو شخص ہے وہ مسلسل اپنے دوست کے کان میں کچھ کہتا ہو۔ نظام آواز میں جھنجھناہٹ ہو آپ اپنے آنے والے امتحان کے لیے بھی فکر مند ہوں۔ اس طرح آپ کی توجہ مختلف سمت میں مبذول ہوتی ہے۔

اعادۂ مضمون

آپ کیسے سمجھیں گے کہ کوئی آپ کو سن رہا ہے؟ آپ ان سے کہیں کہ جو آپ نے کہا ہے اسے دہرائیں۔ وہ شخص ایسا کرتے وقت آپ کی باتوں کو ہو بہو نہیں دہرا پاتا ہے۔ وہ موصول شدہ خیالات کا ایک خلاصہ تیار کرتا ہے اور اپنی سمجھ کے مطابق اسے پیش کرتا ہے۔ اسے ہی اپنے لفظوں میں مطلب نکالنا **(اعادۂ مضمون)** کہا جاتا ہے۔ اس سے آپ کو یہ پتا چلتا ہے کہ ترسیل کی گئی باتوں کو اس نے کتنا سمجھا۔ اگر کوئی شخص ان باتوں کو نہ تو دہرا سکے اور نہ ہی اسے لکھ کر خلاصہ کر سکے تو ایسا لگتا ہے کہ شاید پورا پیغام اسے موصول نہیں ہو رہا ہے اور وہ اسے سمجھ نہیں پایا۔ جب ہم کلاس میں استاد یا دیگر لوگوں کی باتوں کو سنیں تو اسے بھی دھیان میں رکھ سکتے ہیں۔

کوشش کریں کہ آپ نے جو سنا اس کا اعادہ ضرور کریں اور اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو اگر ممکن ہو جلد اس کی وضاحت کی درخواست کریں اور زبانی مطلب نکالنے کی کوشش کریں دوسری بار آپ اس پر بحث کریں مثلاً جب آپ ہدایت وصول کر رہے ہوں یا جب اپنے دوست کے ساتھ حالت تصادم میں ہوں۔ بولنے والے کے سامنے اپنی سمجھ کو بتائیں جس کے بارے میں آپ نے ابھی سنا تھا تا کہ یہ پتہ چلے کہ آپ نے جو سنا اور سمجھا وہ صحیح ہے۔ آپ کو تعجب ہوگا کہ کئی بار تو غلط ترسیل کی وجہ سے تصادم ہوتے ہیں۔

مطلب تفویض کرنا

موصول ہوئے مہیج کو کچھ طے شدہ درجات میں رکھنے کا کام زبان کے سیکھنے کے ساتھ ہی ہوتا ہے۔ موصول ہوئے پیغام کی ترجمانی کی غرض سے ہمارے ذہنی درجات میں اضافہ ہوتا ہے۔ مثلاً لفظ پنیر کے لیے ہمارے درجاتی نظام میں ایسے عوامل شامل ہو سکتے ہیں جیسے کہ ڈیری پروڈکٹ، اس کا ایک مخصوص ذائقہ اور رنگ یہ سبھی ہمیں لفظ پنیر کا تعلق اس کے اصلی معنی سے کرانے میں مدد کرتے ہیں۔

سننے میں ثقافت کا کردار

دماغ کی طرح ہماری تہذیب جس میں ہم پلے بڑھے ہیں ہماری سننے اور سیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ ایشائی تہذیب جیسے کہ ہندوستان اس بات پر زور دیتی ہے کہ بڑوں یا بزرگوں کے پیغامات کو خاموشی سے سننا چاہیے۔ کچھ ثقافتوں میں زیر اختیار توجہ پر زور دیا جاتا ہے مثال کے طور پر بودھ مذہب کا اپنا ایک نظریہ ہے۔ اسے چوکسی (mindfulness) کہا جاتا

باکس 9.3

آپ کے سننے سے متعلق مہارتوں میں بہتری کے لیے کچھ نسخے

- اسے تسلیم کریں کہ موثر ترسیل میں مرسل اور وصول کنندہ دونوں کی مساوی ذمہ داری ہوتی ہے۔
- ترسیل شدہ معلومات سے متعلق فیصلہ لینے میں جلد بازی نہ کریں۔ سبھی نظریات کے بارے میں کھلا ذہن رکھیں۔
- دھیان اور صبر کے ساتھ سنیں۔ جواب دینے میں جلد بازی نہ کریں۔
- انا کی باتوں سے بچیں، صرف وہ بات نہ کریں جو آپ چاہتے ہیں۔ دوسرے جو کہنا چاہتے ہوں اس کا بھی خیال رکھیں۔
- جذباتی جوابوں کے بارے میں احتیاط رکھیں کچھ ایسے الفاظ ہوتے ہیں جن کے زبان سے نکلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- دھیان رہے کہ آپ کا جسمانی انداز آپ کی سماعت کو متاثر کرتا ہے۔
- اختلال (توجہ) پر قابو رکھیں۔
- شبہ کی حالت میں اعادۂ مضمون کی کوشش کریں اور بھیجنے والے سے اس کی جانچ بھی کر لیں کہ کیا آپ نے صحیح سمجھا۔
- دھیان کریں کیا کہا گیا یعنی پیغام کو ایک ٹھوس کارکردگی کی شکل میں اتاریں۔

© NCERT not to be republished

ہے۔ اس کا مطلب ہے اپنی پوری توجہ کیے جارہے اپنے کام پر مخصوص کرنا۔ چوکسی کی تربیت چونکہ بچپن میں ہی شروع ہوتی ہے توجہ کو بڑھانے میں مدد کرتی ہے اوراس کی وجہ سے نہ صرف بہتر سماعت بلکہ ہمدردانہ سماعت بھی حاصل ہوتی ہے۔حالانکہ بہت ساری تہذیبوں میں اس طرح بہتر سماعت کی صلاحیت کا مزاج نہیں ہے۔ باکس 9.3 میں سننے سے متعلق مہارتوں میں بہتری کے لیے بعض نسخے بتائے گئے ہیں۔

جسمانی زبان

کیا آپ مانتے ہیں کہ جب آپ کسی دیگر شخص کے ساتھ ترسیل کرتے ہیں۔تو آپ کے الفاظ پیغام کے پورے معنی کی ترسیل کرتے ہیں؟اگر آپ کا جواب ہاں ہےتو آپ غلط فہمی میں ہیں۔ہم سب یہ جانتے ہیں کہ بہت حد تک بغیر زبان ہی کے ترسیل ممکن ہے۔ہمیں پتہ ہے کہ غیر زبانی عمل علامتی ہوتا ہے اور چل رہی کسی بات سے قریبی طور پر جڑا ہوتا ہے۔اس طرح کے غیر زبانی عمل اس چیز کا حصہ بنے جسے ہم اشاروں سے بات چیت یا جسم کی زبان کہتے ہیں۔

جسمانی بیان میں وہ سارے پیغامات الفاظ کو چھوڑ کر شامل ہوتے ہیں جسے لوگ استعمال کرتے ہیں جسمانی زبان پڑھتے وقت ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ایک اکیلے غیر زبانی اشارہ کا مکمل معنی نہیں نکلتا کچھ عوامل جیسے ہاؤ بھاؤ، چال ڈھال، آنکھوں کا ملانا، بیٹھنے کا ڈھنگ اور جسمانی حرکت ان سبھی پر ایک ساتھ غور کرنا ہوگا۔زبانی ترسیل میں بھی غیر زبانی اشاروں کے مختلف مطلب ہو سکتے ہے۔مثلاً ہاتھوں کا سینہ پر بندھا ہونا یہ بتا تا ہے کہ وہ شخص اکیلا رہنا پسند کرتا ہے۔لیکن ہاتھ کے ساتھ اٹھنا عضلات کا سخت ہونا، جبڑوں کا بیٹھا ہونا اور آنکھوں کا چھوٹا ہونا غصہ کی طرف اشارہ کرتا ہے۔کس شخص کے برتاؤ کے حالیہ اور ماضی کے انداز کے درمیان توافق، زبانی اور غیر زبانی ترسیل کے درمیان ہم آہنگی کو منطبق ہونے کی کیفیت (Congruency) کہا جاتا ہے۔جب آپ اپنے دوست سے کہتے ہیں ''آج آپ اچھے نہیں لگ رہے ہیں''، تو آپ کا اندازہ اس شخص کے آج کے ظاہری حالات اوراس کے ماضی کے ظاہری حالات کے موازنے پر مبنی ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں کچھ تبدیلی ہوتی ہے اوراسے آپ دیکھتے ہیں۔اگر آپ کواس کا تجربہ نہیں ہوتا تو آپ کو تبدیلی کا پتہ بھی نہیں چلتا۔اب ہم یاد کریں کہ کس بات چیت کو بڑھانے یا کم کرنے میں جسمانی زبان کا کتنا استعمال کرتے ہیں۔مثال کے طور پر ہم جان بوجھ کر کسی دوست کو دیکھتے ہیں تاکہ وہ متوجہ ہو۔جسمانی زبان کا زیادہ تر استعمال دوسروں کے ساتھ لاشعوری تعلقات میں ہوتا ہے۔

> **سرگرمی 9.2**
>
> **ترسیل میں غیر زبانی عمل کا مشاهده**
>
> اپنے خاندان کے لوگوں کا دھیان سے مشاهده کریں ان کے غیر زبانی طرز عمل یا جسمانی اشارات پر جب وہ کسی سے بات کرتے ہوں تو غور کریں۔ اب آپ اسی انداز میں اپنے خود کے غیر زبانی برتاؤ پر توجہ دیں۔ کیا آپ ان سے اور ان لوگوں کے غیر زبانی طرز عمل یا جسمانی زبان میں کوئی یکسانیت دیکھتے ھیں؟ اپنے کلاس میں لوگوں کو بتائیں۔

نفسیاتی جانچ کی مہارتیں

اہلیتوں کا اگلا مجموعہ جس کی ضرورت ماہرین نفسیات کو ہوتی ہے اس کا تعلق نفسیات کے علم کی معلومات پر مبنی ہے۔اس میں نفسیاتی تشخیص،تعین قدر، انفرادی اوراجتماعی مسائل کا حل شامل ہے۔19ویں صدی کے آخر میں گلٹن کے وقت سے ماہرنفسیات کی دلچسپی ہمیشہ سے انفرادی اختلافات کو سمجھنے میں رہی ہے۔نفسیاتی جانچ وضع کی گئی اور بنیادی طور پر ان کا استعمال عام ذہانت میں انفرادی اختلافات تفرقی استعداد، تعلیمی حصولیابی، پیشہ ورانہ موزونیت، شخصیت، سماجی رویہ اور مختلف غیر علمی خصوصیات میں انفرادی فرق کا پتہ لگائے جانے اور تجزیے کے لیے کیا جاتا ہے۔نفسیاتی جانچ کا استعمال انفرادی تشخیص کے علاوہ اجتماعی طور پر مختلف نفسیاتی مطالعہ کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔ماہرین نفسیات ان فرقوں کا مطالعہ کرتے ہیں جو کچھ خاص اسبابی اجزا پر مبنی ہوتے

© NCERT not to be republished

باکس 9.4

نفسیاتی تشخیص کی مہارتوں کی ضروری باتیں

نفسیاتی تشخیص ایک بنیادی صلاحیت ہے جس کی ضرورت ماہرین نفسیات کو ہوتی ہے۔اس میں انٹرویو لینے،نفسیاتی جانچ اورنفسیاتی خدمات کے نتائج کے اندازۂ قدر پرمبنی افراد کی جامع اور مربوط تشخیص کی معلومات شامل ہیں۔نفسیاتی تشخیص کے لیے ضروری مہارتیں درج ذیل ہیں۔

- تشخیص کے متعدد طریقوں اور ذرائع کو اس طرح منتخب کرنے اور نافذ کرنے کی اہلیت جو مختلف افراد، جوڑے، خاندان اور گروپ کے لیے قابل فہم وقدر ہو۔
- فیصلہ لینے کے لیے درکار ڈاٹا جمع کرنے کے منظم نظریات کا استعمال کرنے کی صلاحیت۔
- نفس پیمائش سے متعلق امور اور طریقۂ تشخیص کے بنیادی معلومات۔
- ڈاٹا کے مختلف ذرائع کو مربوط سے متعلق امور کی معلومات۔
- مختلف ذرائع سے حاصل تشخیص کو تشخیصی مقاصد کے لیے مربوط کرنے کی صلاحیت۔
- تشخیص کو وضع کرنے اور استعمال کرنے کی صلاحیت: موجودہ تشخیصی نظریات کی قوتوں اور حدوں کا سمجھنا۔
- مہارتوں کے استعمال سے بڑھانے کے لیے نگرانی موثر استعمال کی صلاحیت۔

جو بھی کسی نفسیاتی جانچ کا استعمال کرتا ہے ایسی نفسیاتی جانچ میں پیشہ ورانہ علمی صلاحیت اور تربیت کا ہونا ضروری ہے۔نفسیاتی جانچ کا استعمال جانچ مینوئل میں دی گئی معلومات پر مبنی ہوتا ہے۔اس کے لیے ضروری معلومات درج ذیل ہیں:

- جانچ کا مقصد یعنی کس کام کے لیے اس کا استعمال کیا جاتا ہے؟
- وہ آبادی جس پر ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- جانچ سے متعلق جواز کی قسم یعنی کس بنیاد پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ اسی کی پیمائش کرتا ہے جس کی پیمائش کا یہ دعویٰ کرتا ہے۔
- جواز نامے کی بیرونی کسوٹی یعنی وہ میدان جس میں اسے عملی صورت میں پایا جاتا ہے۔
- معتبری کے اشاریات یعنی آنکڑوں میں کس حد تک غلطیاں ممکن ہیں؟
- معیار بندی نمونہ یعنی کب جانچ وضع کی گئی، کن لوگوں کی جانچ ہوئی مثلاً ہندوستانی، امریکی، دیہاتی، شہری، پڑھے لکھے یا جاہل وغیرہ؟
- جانچ کے بندوبست میں لگا وقت۔
- شمار کے طریقے یعنی کس کا شمار کرنا ہے اور کون سے طریقے کا استعمال کرنا ہے؟
- معیار یعنی کس طرح کے موجود ہیں؟ کون سا مناسب گروپ ہے جس کا استعمال شمار کی توضیح کے لیے کیا جائے مثلاً مرد عورت، عمر وغیرہ؟
- کن مخصوص عوامل کا اثر مثال کے طور پر دوسروں کی موجودگی، دباؤ، حالات وغیرہ۔
- جانچ کی کمزوری یعنی کون اور کیا اس کی جانچ نہیں ہوسکتی؟ وہ حالات جس میں اچھی تشخیص نہیں ہوسکتی۔

ہیں جیسے پیشہ، عمر، جنس، تعلیم، تہذیب وغیرہ۔نفسیاتی جانچ کا استعمال کرتے وقت معروضیت کا رویہ، سائنسی رخ اور معیار بند توضیح کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

مثال کے طور پر تنظیمی اور ذاتی کاموں میں، کاروبار اور کارخانوں میں جہاں کسی خاص نوکری کے لیے لوگوں کو منتخب کرنے کے لیے مخصوص جانچ کا استعمال ہوتا ہے، اصل کارگزاری ریکارڈ یا درجات کا استعمال جانچ کی معقولیت کی شرط کے طور پر کیا جانا ضروری ہے۔ مان لیں شعبہ کا عملہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ کیا ایک اچھے امکانی باصلاحیت اسٹینوگرافر کی پہچان میں کوئی نفسیاتی جانچ مدد گار ہوسکتی ہے۔ یہ بات طے ہونی ضروری ہے کہ مختلف کارکردگی سطح کے ملازمین کے درمیان جانچ کے ذریعہ فرق کا پتہ چلے اس کے علاوہ یہ بھی پتہ ہونا چاہیے کہ کسی نئے ملازم جس کا انتخاب جانچ کی بنیاد پر ہوا ہے، کی کارگزاری اس کے جانچ کے شمار سے ملتی جلتی ہے۔

انٹرویو کی مہارتیں

انٹرویو دو یا دو سے زیادہ لوگوں کے درمیان با مقصد بات چیت ہے جو بنیادی

© NCERT not to be republished

طور پر سوالات جوابات کی شکل میں ہوتی ہے۔ انٹرویو دوسرے زیادہ تر مذاکرات سے زیادہ رسمی ہوتا ہے کیونکہ اس میں پہلے سے مقاصد طے کر لیے جاتے ہیں اور اسی پر توجہ دی جاتی ہے۔ انٹرویو کی کئی اقسام ہیں۔ ملازمت کے لیے انٹرویو اس میں سے ایک ہے جس کا سامنا آپ میں سے زیادہ تر لوگوں کو ابھی کرنا ہے۔ اس کی دوسری قسمیں معلومات حاصل کرنے سے متعلق انٹرویو، مشاورتی انٹرویو، جانچ پڑتال سے متعلق انٹرویو، ریڈیو، ٹیلی ویژن انٹرویو اور تحقیقاتی انٹرویو ہیں۔

انٹرویو کی شکل

انٹرویو کے مقاصد طے ہو جانے کے بعد انٹرویو لینے والا انٹرویو کی شکل تیار کرتا ہے۔ کسی بھی مقصد کے لیے انٹرویو کی بنیادی شکل کو تین مرحلوں میں بانٹا گیا ہے۔ یعنی افتتاحی، مرکزی اور اختتامی اب ہم ان تین مرحلوں کو مختصر طور پر بیان کریں گے۔

انٹرویو کی شروعات

انٹرویو کی شروعات میں دو ترسیل کرنے والوں کے درمیان بہتر ربط قائم ہوتا ہے تاکہ انٹرویو دینے والا آرام دہ کیفیت میں ہو۔ عام طور سے انٹرویو لینے والا بات چیت کی شروعات کرتا ہے اور ابتدائی دور میں زیادہ باتیں وہی کرتا ہے۔ اس کے دو فائدے ہوتے ہیں یعنی اس سے انٹرویو کا مقصد طے ہوتا ہے اور انٹرویو دینے والا صورتحال کے علم کے ساتھ بے تکلف ہو جاتا ہے اور وہ انٹرویو لینے والے کے ساتھ بہتر محسوس کرتا ہے۔

انٹرویو کا مرکزی یا درمیانی حصہ

انٹرویو کا مرکزی حصہ اس کا قلب ہوتا ہے۔ اس مرحلہ میں انٹرویو لینے والا معلومات اور مواد حاصل کرنے کے لیے سوالات کرتا ہے جو کہ اس مقصد کے لیے ضروری ہے۔

سوالات کی ترتیب

انٹرویو کا مقصد حاصل کرنے کے لیے سوالات کا ایک سیٹ تیار کیا جاتا ہے جسے شیڈول بھی کہا جاتا ہے جو مختلف دائرہ اثر یا درجات کے لیے ہوتا ہے جس کا وہ احاطہ کرنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے انٹرویو لینے والے کو پہلے زمرات طے کرنے ہوتے ہیں جن کے تحت معلومات حاصل کرنی ہوتی ہے مثال کے طور پر ملازمت کے لیے انٹرویو میں پوچھے جانے والے سوالات کا ذکر باکس

باکس 9.5

انٹرویو کے سوالات کی اقسام

براہ راست سوال: یہ نمایاں ہوتے ہیں اور اس کے تحت خاص معلومات درکار ہوتی ہیں مثلاً پہلے آپ نے کہاں کام کیا؟

غیر متعین سوال: یہ کم براہ راست ہوتے ہیں اور صرف موضوع کی صراحت کرتا ہے مثلاً آپ اپنی نوکری سے کتنے خوش تھے؟

متعین سوال: اس میں جواب کے متبادل فراہم کیے جاتے ہیں تاکہ جواب میں اختلاف کم ہو۔ مثلاً کیا آپ کے خیال میں کسی پیداوار یا ترسیلی مہارت کی معلومات ایک سیلز مین کے لیے زیادہ اہمیت رکھتی ہے؟

دو قطبی سوال: یہ ایک طرح کا متعین سوال ہے اس میں ہاں یا نہیں میں جواب درکار ہوتا ہے مثلاً کیا کمپنی کے لیے کام کرنا چاہیں گے؟

ہم سوال: یہ کسی خاص جواب کے لیے آمادہ کرتا ہے مثلاً کیا آپ نہیں کہیں گے کہ آپ کی کمپنی میں یونین کا افسر ہونا چاہیے؟

منعکس سوال: انٹرویو لینے والے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جو کچھ اس نے کہا تھا اس پر روشنی ڈالے اور اس میں مزید توسیع کرے۔ مثال کے لیے، آپ نے کہا، ''میں نے اتنی محنت کی تھی لیکن کامیابی حاصل کرنے میں ناکام رہا'' براہ کرم وضاحت کریں کہ ایسا کیوں واقع ہوتا ہے۔

انٹرویو کے سوال کے جواب دینا

- اگر آپ سوال نہیں سمجھ پاتے تو اس کی وضاحت کے لیے کہیں۔
- اپنے جواب میں سوال کو دہرائیں۔
- ایک بار میں ایک ہی جواب دیں۔
- منفی سوالات کو اثباتی جواب میں تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔

© NCERT not to be republished

9.5 میں کیا گیا ہے۔ انٹرویو لینے والا مختلف زمرات کے سوال منتخب کرتا ہے جیسے اس تنظیم کی نوعیت جہاں اس نے پہلے کام کیا ہے۔ پچھلی ملازمت سے تشفی کے بارے میں، شئے کے بارے میں خیالات وغیرہ۔ یہ زمرات اور سوالات اپنے آپ میں اس طرح تیار کیے جاتے ہیں کہ اس کا جواب شروع میں آسان لیکن آگے چل کر مشکل ہوتا جاتا ہے۔ سوالات کی وضع حقیقت جاننے کے ساتھ ساتھ اندرونی تشخیص کے لیے کی جاتی ہے۔

انٹرویو کا اختتام

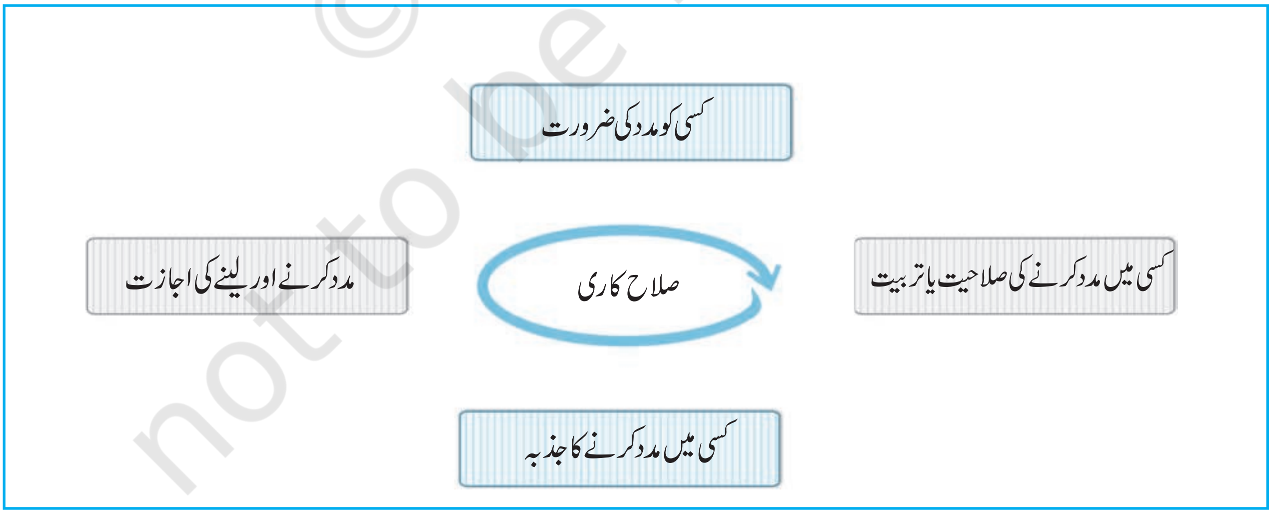
انٹرویو کے اختتام پر انٹرویو لینے والے کو حاصل کی گئی معلومات کا خلاصہ تیار کرنا چاہیے۔ اسے آخری مرحلے پر بات چیت کر کے اسے ختم کرنا چاہیے۔ انٹرویو ختم ہونے کے وقت انٹرویو لینے والے کو یہ چاہیے کہ وہ انٹرویو دینے والے کو سوال پوچھنے اور تبصرہ پیش کرنے کا موقع دے۔

مشاورتی مہارتیں

ایک ماہر نفسیات ہونے کے لیے دوسری ضروری بات یہ ہے کہ اس شخص میں مشاورتی اور رہنمائی کرنے کی صلاحیت ہو۔ ان صلاحیتوں کے فروغ کے لیے ماہرین نفسیات کو رہنمائی کرنے والے نگراں کی دیکھ ریکھ میں تعلیم و تربیت حاصل کرنا ضروری ہے۔ غلط پیشہ میں جانے کے بڑے ہی شدید نتائج ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص کسی ایسے پیشے میں داخل ہو جاتا ہے جس کے لیے اس کے پاس ضروری استعداد نہ ہو تو اسے مطابقت کے شدید مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ وہ منفی جذبات کو فروغ دے سکتا ہے۔ وہ احساس کم تری میں مبتلا ہو سکتا ہے، وغیرہ۔ اس طرح کی پریشانیاں دوسروں پر اثر ڈال سکتی ہیں۔ ٹھیک اس کے برعکس اگر کوئی شخص اس طرح کا پیشہ اپناتا ہے جس کے لیے اس میں مطابقت ہو تو اسے اپنے کاموں کو اچھی طرح کرنے میں تسلی ہوتی ہے۔ اس طرح کے اثباتی احساس کا مطابقت پر پوری زندگی میں زبردست اثر پڑتا ہے۔ مشاورت بھی اسی طرح کا ایک حلقہ ہے جس میں اگر کوئی شخص داخل ہوتا ہے تو اسے مشاہدۂ باطن میں مصروف رہنے کی ضرورت ہوگی تا کہ اس کے اپنے پیشہ سے متعلق اسے با اثر بنانے کے لیے اس کے میلانات اور بنیادی مہارتوں کی تشخیص ہو سکے۔

مشاورت کا مطلب اور نوعیت

مشورہ یا صلاح کاری، انٹرویو کی منصوبہ بندی کے لیے صلاح کار معمول کے طرز عمل کے تجزیے کے لیے اور مریض پر فلاحی تاثرات کے تعین کے لیے ایک نظام فراہم کرتا ہے۔ اس سیکشن میں ہم مہارتوں، تصورات اور طریقۂ کار پر بحث کریں گے جسے ایک قوی صلاحیت کے فروغ میں مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ ایک مشیر کار کی زیادہ دلچسپی مریض کے مسائل سے متعلق سمجھ پیدا کرنے میں ہوتی ہے جس کے لیے وہ اس بات پر توجہ دیتا ہے کہ مریض کو اپنے مسائل کے بارے میں کیا سمجھ ہے اور وہ اس کے متعلق کیسا محسوس کرتا ہے۔ مسائل کی اصل حقیقت کو اتنا اہم نہیں سمجھا جاتا ہے بلکہ مریض کے



شکل 9.2: صلاح کاری کے عمل کی بنیادی ضرورت

احساسات اور معلومات پر کام کرنا زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ توجہ اس شخص کے ذریعہ مسائل کے بارے میں دیے گئے بیانات پر ہوتی ہے۔

صلاح کاری میں رشتہ میں معاونت شامل ہے جس میں مدد چاہنے والے اور مدد دینے والے اس پس منظر میں مدد کے اہل ہوں یا اس کے لیے تربیت یافتہ ہوں، دونوں میں شامل ہوتے ہیں (تصویر 9.2 دیکھیے)۔

صلاح کاری کے ضمن میں یہ نکات عام طور پر شامل کیے جاتے ہیں:

1. صلاح کاری میں مریض کے احساسات، افکار اور افعال کے تئیں جواب دہی شامل ہے۔
2. صلاح کاری میں مریض کے ادراک اور احساست کو بغیر کسی تشخیصی معیار کے بنیادی قبولیت شامل ہے۔
3. رازداری اور اخفا صلاح کاری پس منظر میں ضروری اجزا کی تشکیل کرتے ہیں۔ طبیعی سہولیات جو اس معیار کو محفوظ رکھتی ہے اہم ہے۔
4. صلاح کاری ایک رضا کارانہ کام ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب ایک مریض کسی مشیر کار سے رابطہ قائم کرتا ہے۔ مشیر کار معلومات حاصل کرنے کے لیے کسی طرح کا دباؤ نہیں ڈالتا۔
5. مشیر کار اور مریض دونوں ہی اس کام میں زبانی اور غیر زبانی پیغامات حاصل کرتے ہیں پیغامات کی نوعیت کی معلومات اور احساس پذیری مشیر کار کی اثر پذیری کے لیے لازمی شرط ہے۔

صلاح کاری سے منسلک غلط فہمیوں کو دور کر یے

- مشورے صرف معلومات دینے کو نہیں کہتے ہیں۔
- مشورے میں صرف صلاح دینا شامل نہیں ہے۔
- مشورے کسی فرد کو ملازمت یا پڑھائی کے لیے منتخب کرنا اور امداد ملازمت نہیں ہے۔
- مشورہ انٹرویو کی طرح نہیں ہوتا گرچہ انٹرویو اس میں شامل ہو سکتا ہے۔
- مشورہ میں رویہ، عقیدہ اور طرز عمل کو سمجھا کر، دھمکا کر یا مجبور کر کے یا منا کر نہیں کیا جاتا ہے۔

تاثراتی تعلقات میں اضافہ

زیادہ تر لوگ جو صلاح کار سے مدد چاہتے ہیں ان کے اثر آفریں اور اطمینان بخش رشتے تقریباً موجود نہیں ہوتے یا کبھی کبھی ہوتے ہیں۔ چونکہ برتاؤ میں تبدیلی اکثر سماجی تعاون کے ایک نظام کے ذریعہ واقع ہوتی ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ معمول دیگر لوگوں کے زیادہ مثبت تعلق کو فروغ دینا شروع کرتے۔ صلاح کاری تعلقات اس کی شروعات کے لیے ابتدائی ذریعہ ہے۔ ہم سبھی کی طرح مشیر کار بھی مکمل نہیں ہوتے۔ لیکن انھیں دوسروں کے ساتھ صحت مند امدادی تعلقات قائم کرنے کی تربیت حاصل ہوتی ہے۔

مختصراً گر صلاح کاری میں عام طور سے مریضوں کے لیے سبھی مشتمل نتیجے شامل ہوتے ہیں۔ مؤثر کرداری تبدیلی جو مریض میں ہوا کرتی ہے وہ کثیر پہلوی ہوتی ہے۔ اس کا مظاہرہ کسی مریض میں زیادہ ذمہ داری اختیار کرنے، نئی سوجھ بوجھ کو فروغ دینے، طرز عمل میں مصروف رہنا سیکھنے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

سرگرمی 9.3

اعادۂ مضمون

اس سرگرمی کے لیے A, B, اور C, تین طلبا کی ضرورت ہے۔

A ایک مشیر کار کی حیثیت سے کام کرے گا جو سننے کی مشق کرے گا۔ اس کا کام سنی ہوئی باتوں کو مریض سے مختلف لفظوں میں دہرانا۔ A صرف بولی گئی باتوں کو ہی نہیں سنے گا بلکہ باتیں کس طرح کی گئی (زبانی جسم) اور اس کے پیچھے کیا جذبہ تھا یہ بھی سنے گا۔

B کچھ مسائل کے بارے میں A کو بتائے گا جس کا سامنا اسے بعد کی زندگی میں کرنا پڑتا ہے۔

C ایک مشاہد کی طرح کام کرے گا اور یہ جائزہ لے گا کہ A کتنا بہتر سننے والا ہے۔

A اور B آپس میں لگ بھگ 10 منٹ بات چیت کریں گے۔ اس کے بعد C اپنا مشاہدہ بتائے گا۔ A بھی B کی ترسیل کے بارے میں A اور C کے ساتھ اس کے مشاہدے میں شامل ہوگا۔

بازرسانی نشست 10 منٹ کی ہو سکتی ہے۔ اس کے ختم ہونے کے بعد لوگوں کے کردار بدل جاتے ہیں تاکہ سبھی تینوں لوگوں کو تینوں رول کرنے کا موقع مل سکے، سرگرمی کے آخر میں سیکھی گئی باتوں کا خلاصہ کرنا پڑتا ہے۔

© NCERT not to be republished

موثر مددگار کی خصوصیات

تربیت یافتہ مددگار ہونے کے سبب مشیر کار کو یہ یقینی بنانے کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ مریض کو مشورہ سے فائدہ پہنچا اور معالجاتی اثرات حاصل ہوئے۔ بہر حال عام طور سے صلاح کاری عمل کی کامیابی مہارت سے ہوتی ہے۔ معلومات، رویّہ، ذاتی خوبیوں اور مشیر کار کے طرزِ عمل پر منحصر ہوتی ہیں اس میں سے کوئی یا سبھی، امدادی کام کو بڑھایا یا گھٹایا جا سکتا ہے۔ اس سیکشن میں ایک بااثر مشیر کار سے متعلق چار خوبیوں کا ہم ذکر کریں گے (I) استنادیت (II) دوسروں کے لیے مثبت سوچ (III) ہم احساس کی صلاحیت (IV) اعادۂ مضمون۔

اب ہم ان خوبیوں کو اختصار میں سمجھیں گے۔

(i) **استنادیت:** اپنے بارے میں آپ کی شبیہہ ادراک آپ کی انا کی تشکیل کرتا ہے۔ خود کی 'انا' خیالات الفاظ وافعال پہناوے کے طریقے کے ذریعہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ سبھی آپ کو 'انا' یا 'میں' کو دوسروں کو ترسیل کرتے ہیں۔ وہ جو آپ کے بہت قریبی ربط میں ہوتے ہیں وہ بھی آپ کے بارے میں ایک شبیہہ قائم کرتے ہیں اور وہ بھی کبھی کبھی ایسی شبیہہ کو آپ تک پہنچا دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر دوست آپ سے متعلق اچھی بری باتیں آپ سے کہہ دیتے ہیں، آپ کے اساتذہ اور والدین آپ کی تعریف کرتے ہیں۔ آپ کا اندازہ وہ لوگ بھی لگاتے ہیں جن کی آپ تعظیم کرتے ہیں لوگوں کے اس طرح کے اجتماعی فیصلے جن کی آپ تعظیم کرتے ہیں، مختص یا ممتاز کہا جاتا ہے وہ بھی فروغ دیتے ہیں۔ تاکہ آپ کو ادراک ہو سکے کہ مجھے 'وہ' مرد ہے جو دوسرے آپ کو یہ سمجھتے ہیں۔ دوسروں کا یہ ادراک آپ کے اپنے ادراک 'انا' جیسا ہو سکتا ہے یا اس سے مختلف ہو سکتا ہے۔ جس قدر آپ کو دوسروں کے ان ادراک اور آپ کے اپنے ادراک کی واقفیت ہوتی ہے وہ آپ کی باخبری کو بتاتی ہے۔ استنادیت کا مطلب آپ کا کرداری اظہار آپ کی قدر اور آپ کے اپنے احساس سے ملتا جلتا ہے اور اس کا تعلق آپ کی اندرونی خود شبیہہ سے ہے۔

(ii) **دوسروں کے لیے مثبت سوچ:** ایک صلاح کاری اور مشیر کار کے تعلقات میں ایک اچھا رشتہ اظہار خیال کی آزادی فراہم کرتا ہے۔ یہ ان خیالات کی قبولیت پر منعکس ہوتا ہے، وہ یہ کہ دونوں کے احساسات اہم ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ جب ہم کوئی نیا رشتہ قائم کرتے ہیں تو ہمیں غیر یقینی حالت اور اندیشہ کا احساس ہوتا ہے۔ اس طرح کے احساسات تب کم ہوتے ہیں جب مشیر کار مریض کی یہ کہہ کر مدد کرتا ہے کہ آپ جس طرح محسوس کر رہے ہیں وہ بالکل ٹھیک ہے۔ دوسروں کے تئیں مثبت سوچ کے اظہار کے لیے درج ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

(1) جب آپ بولتے ہوں تو 'میں' یا 'انا' کا پیغام دینے کی عادت ڈالیں نہ کہ 'آپ' کا پیغام، اس کی مثال ہوگی 'میں' سمجھتا ہوں نہ کہ 'آپ کو نہیں چاہیے'۔

(2) دوسرے کی کہی ہوئی باتوں کی جانچ کرنے کے بعد جواب دیں۔

(3) دوسروں کو ان کے احساسات اور دیگر باتیں بتانے کی آزادی دیں۔ اس میں مداخلت یا کاٹ چھانٹ نہ کریں۔

(4) یہ فرض نہ کریں کہ آپ جو سوچ رہے ہیں دوسرے اسے جانتے ہیں۔ پس منظر کے مطابق اپنے آپ کو ظاہر کریں یعنی زبانی تبادلۂ خیال کے پس منظر میں ہوں۔

(5) نہ تو خود کو نہ دوسروں کو کوئی نام دیں (مثلاً آپ ایک دروں بین ہیں وغیرہ)

(III) **ہم احساس ہونا** یہ ایک بہت ہی اہم صلاحیت ہے جسے ایک مشیر کار میں ہونا ضروری ہے۔ آپ باب 5 میں پہلے ہی پڑھ چکے ہیں کہ ہم احساس ہونا مشیر کار کی وہ صلاحیت ہے جس سے وہ دوسروں کے احساسات کو اسی پس منظر میں سمجھ پاتا ہے۔ یہ دوسروں کے جوتے میں گھسنے اور ان کی تکلیف کو سمجھنے کی ایک کوشش کی طرح ہے۔ ہمدردی اور ہم احساس ہونے میں فرق ہے۔ ہمدردی میں آپ ایک نجات دلانے والے کی طرح کام کرتے ہیں۔ آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ کوئی آپ کی ہمدردی کا مستحق ہے۔

سرگرمی 9.4

اپنے خوف سے دوچار ہونا

اس سرگرمی کو اجتماعی طور پر کیا جاسکتا ہے۔ ہر ایک شخص بغیر اپنا نام ظاہر کیے اپنے سب سے بڑے خوف، شک یا اندیشہ کے بارے میں کسی کاغذ پر لکھتا ہے۔ ہر ایک شخص کے لکھنے کے بعد کاغذ کے ان ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے ایک ٹوکری میں رکھا جاتا ہے۔ اب ہر ایک شخص باسکٹ میں سے ایک ٹکڑے کو اٹھاتا ہے اور اس میں لکھے خوف کے بارے میں زور سے پڑھتا ہے۔ اس کے بعد پورا گروپ خوف کی نوعیت خوف کے رہنے کی ممکنہ وجوہات، متعلقہ شئے جس کا تعلق خوف پیدا کرنے سے ہوسکتا ہے۔ اس سے نجات پانے کے ہر طریقہ وغیرہ پر بحث کرنے میں مصروف ہو جاتا ہے۔ اس کام کو تب تک دوہرایا جاتا ہے جب تک ٹوکری کے سبھی کاغذ کو ایک ایک کر کے پڑھ نہ لیا جائے۔ اس کے آخر میں آپ کو درج ذیل باتوں کی جانچ کرنی چاہیے کہ؛

- اس سرگرمی نے آپ کو اپنے بارے میں بہتر طور پرسمجھنے میں مدد کی ہے۔
- خوف کے علاوہ کون سے دیگر عناصر خود پر آگاہی کے عمل میں بھی اشتراک کریں گے۔
- اس وقت آپ کو کیسا لگا جب کوئی آپ کے خوف کے بارے میں پڑھ رہا تھا؟

IV) **اعادۂ مضمون** اس مہارت کے بارے میں بحث پہلے ہی اس سیکشن میں ترسیل کے دوران ہوچکی ہے۔ آپ کو یاد ہوگا کہ اس کا تعلق مشیر کار کی اس صلاحیت سے ہے جس کے تحت وہ مریض کے جذبات اوران بیانات پر عکس ڈالتا ہے جسے وہ مختلف الفاظ میں بیان کرتا ہے۔

مشاورتی اخلاقیات

حالیہ سالوں میں صلاح کاروں نے اپنی پیشہ ورانہ پہچان بڑھانے کی غرض سے کئی اہم اقدامات کیے ہیں۔ کسی بھی پیشہ ور گروپ کی ایک تنقیدی کسوٹی ہے کہ وہ ایک اخلاقی معیار قائم کرے اور اسے نافذ کرے۔ سماجی کارکن شادی کے مشیر کار، خاندانوں کے معالج اور ماہر نفسیات سبھی کے اخلاقی اصول ہوتے ہیں۔ اخلاقی معیار اور اصول سے باخبر ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ مشورہ خدماتی شعبے کا ایک حصہ ہے۔ اخلاقی معیار کو نظر انداز کرنے پر قانونی الجھنیں آسکتی ہیں۔

کسی مشیر کار کی صلاحیتوں کو جاننے کے لیے امریکی نفسیاتی تنظیم (APA) نے حقیقی طبی ماحول میں کردار اور فیصلہ سازی سے متعلق ایک اخلاقی اصول کارکردگی وضع کیا ہے۔ جن کی عملی معلومات مشاورتی کام کے مقاصد حاصل کرنے میں ان کی رہنمائی کرسکتی ہے۔ کام سے متعلق APA دکھائے گئے کچھ طریقے درج ذیل ہیں:

- اخلاقی، پیشہ ورانہ اصول، معیارات اور رہنما اصولوں کی معلومات؛ قانون، اصول، ضوابط، نفسیاتی خدمات سے متعلق قانون کی جانکاری۔
- طبی ماحول میں مختلف پیشوں میں قانونی اور اخلاقی امور کو جاننا اور تجزیہ کرنا۔
- طبی ماحول میں کام کرنے اور خود کے رویہ کے اخلاقی پہلوؤں کو جاننا اور سمجھنا۔
- اخلاقی امور سے متعلق مناسب پیشہ ورانہ ادعائیت کا عمل۔
- اخلاقی امور کا سامنا کرتے وقت مناسب معلومات اور صلاح کی جستجو کرنا۔

کلیدی اصطلاحات

اطلاقی نفسیات، تشخیصی مہارت، وقومی مہارت، صلاحیت، مشورہ، اخلاقیاتی مشاہدہ، درون افراد آگہی، مداخلت اور صلاح کاری مہارتیں، معروضیت، کھلا ذہن، مسائل کے حل کی مہارت، نفسیاتی تشخص، نفسیاتی جانچ، تفکری مہارتیں، خود آگاہی، احساس پذیری، بھروسہ مندی۔

© NCERT not to be republished

خلاصہ

- ایک زیادہ جوابدہ اور اخلاقیاتی انداز میں کام کرنے کے لیے ماہرین نفسیات کے لیے بنیادی صلاحیتوں سے متعلق عام و خاص مہارتیں ضروری ہیں۔
- عام ہنرمندی میں ذاتی اور ذہنی مہارتیں شامل ہوتی ہیں۔ مہارتیں سبھی پیشہ ور ماہرین نفسیات کے لیے ضروری ہیں چاہے وہ طبّی ماحول اور صحت سے متعلق نفسیات کے میدان میں کام کر رہے ہوں۔ صنعتی، تنظیمی، سماجی، تعلیمی یا ماحولیاتی ترتیب میں کام کر رہے ہوں یا اصلاح کار کی حیثیت سے کام کر رہے ہوں۔
- مخصوص مہارتیں نفسیاتی خدمات کے لیے بنیادی ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر طبّی ماحول میں کام کرنے والے ماہرین نفسیات کو مختلف معالجاتی طریقہ، نفسیاتی تشخیص اور صلاح کاری کے شعبہ میں تربیت کی ضرورت ہے۔
- ایک با اثر ماہر نفسیات ہونے کے لیے چند خصوصیات جیسے صلاحیت، اخلاقی بلندی، پیشہ ورانہ اور سائنسی ذمہ داری، لوگوں کے حقوق اور وقار وغیرہ کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
- مشاہداتی مہارتیں بنیادی مہارتیں ہوتی ہیں اور ایک ماہر نفسیات اس کا استعمال طرزِ عمل سے متعلق سوجھ بوجھ پیدا کرنے میں بنیادی نکتہ کے طور پر کرتا ہے۔ فطرتی مشاہدہ، شرکتی مشاہدہ اور مشاہدہ کے دو اہم نظریے ہیں۔
- ترسیل ایک عمل ہے جو باتوں کو ایک انسان سے دوسرے انسان تک پہنچاتا ہے۔ بولنا اور سننا بین الافراد ترسیل کے لیے بنیاد ہیں۔
- ترسیل کے لیے زبان اہم ہے اس کا استعمال سامعین کی خصوصیات کے مطابق ہونا چاہیے۔ غیر زبانی اشارے جیسے ہاؤ بھاؤ، بیٹھنے کا سلیقہ، ہاتھوں کی حرکت وغیرہ کا استعمال بھی خیالات کی ترسیل کے لیے کیا جاتا ہے۔
- مناسب پیغام وضع کرنا، ماحولیاتی شور و غل سے نمٹنا اور معلومات فراہم کرنا، بگاڑ کو کم کرنے اور ترسیل کو موثر بنانے کے طریقے ہیں۔
- انٹرویو ایک روبرو ترسیلی عمل ہے۔ یہ تین مرحلوں میں ہوتا ہے جس میں ذہنی تیاری (شروعاتی مرحلہ) سوال و جواب (انٹرویو کا جسم) اور اختتامی مرحلہ شامل ہیں۔
- نفسیاتی جانچ کی مہارت میں اضافہ بہت ہی اہم ہے۔ چونکہ یہ جانچ مختلف مقاصد کے لیے انفرادی تشخیص میں کام آنے والا ایک اہم ذریعہ ہے لہٰذا اس کے نفاذ کے شمار اور توضیح کے لیے مناسب تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔
- مشورہ میں امدادی تعلقات شامل ہوتے ہیں جس میں ایک مدد چاہنے والا اور ایک مدد کا فراہم کرنے والا ہوتا ہے۔ ایک با اثر صلاح کار کی خوبیاں ہیں۔ (i) استناد یت (ii) دوسروں کے لیے مثبت سوچ (iii) ہم احساس ہونا (iv) اعادۂ مضمون۔

اعادہ کے سوالات

1. ایک با اثر ماہر نفسیات کے لیے کون کون سی صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے؟
2. وہ کون کون سی عام مہارتیں ہیں جو سبھی ماہر نفسیات کے لیے ضروری ہیں؟
3. ترسیل کی تعریف کریں۔ ترسیلی عمل کے کون سے اجزا زیادہ اہم ہیں۔ متعلقہ مثالوں کے ساتھ اپنے جواب کا جواز پیش کیجیے۔
4. وہ مجموعہ صلاحیت بتائیں جسے ایک نفسیاتی جانچ کے وقت ذہن میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔
5. صلاح کاری انٹرویو کی مثالی وضع کیا ہے؟
6. آپ اصلاح کاری سے کیا سمجھتے ہیں؟ ایک با اثر صلاح کار کی خصوصیات بیان کریں۔
7. ایک با اثر صلاح کار ہونے کے لیے پیشہ ورانہ تربیت کا حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ کیا آپ اس بات سے متفق ہیں؟
8. مریض اور صلاح کار کے درمیان تعلقات میں اخلاقیاتی باتیں کیا کیا ہیں؟
9. اپنے دوست کی زندگی کے کسی ایک پہلو کی شناخت کریں جسے وہ تبدیل کرنا چاہتا ہے۔ نفسیات کے ایک طالب علم کی حیثیت سے ان مخصوص طریقوں کے بارے میں سوچیں جس میں آپ ایک پروگرام مرتب کر سکتے ہیں جس سے کہ آپ کے دوست کو اس سے بہتری میں یا اس کے مسئلے کو حل کرنے میں مدد ملے۔

© NCERT not to be republished

پروجیکٹ کی تجاویز

1. نفسیات کے 4-3 الگ الگ میدانوں کی پہچان کریں مثلاً آپ ایک ماہر طبی نفسیات، ایک صلاح کار یا ایک ماہر تعلیمی نفسیات کو منتخب سکتے ہیں۔ ان کے کیے جانے والے کاموں اور مہارت جن کا استعمال کرتے ہیں، کے بارے میں معلومات حاصل کریں آپ ایک سوال نامہ تیار کر سکتے ہیں اور ان سبھی کے ساتھ انٹرویو کر سکتے ہیں تا کہ ان کے کام سے متعلق صلاحیتوں کی پہچان ہو سکے۔ ایک رپورٹ تیار کریں اور جماعت میں بحث کریں۔
2. ماہر نفسیات کی صلاحیتوں میں سے کسی ایک ہنرمندی کو چنیں۔ اس مہارت سے متعلق اصولی اور عملی معلومات حاصل کریں۔ ان معلومات کے بنا پر مہارت میں اضافہ کے لیے اقدامات کی تجویز پیش کریں۔ کلاس میں بحث کریں۔

ویب لنکس

www.allpsych.com

www.library.unisa.edu.au/resouraces/subject/counsel.asp

تعلیماتی اشارات

1. طلبا سے زندگی کے مختلف شعبہ میں نفسیات کے بڑھتے ہوئے استعمال کے بارے میں تبادلۂ خیال کے لیے کہا جا سکتا ہے۔
2. طلبا سے زندگی کے مختلف شعبوں میں کام کرنے والے ماہرین نفسیات کے لیے ممکنہ ضروری صلاحیت اور مہارتوں کے بارے میں بھی سوچنے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔
3. اختراعی طریقوں جیسے حالات کا بیان، کرداری خاکہ اور کرداری ڈرامے کے مظاہرے کے لیے موثر سماعت، اعادۂ مضمون وغیرہ خاص طور سے مددگار ہوگا۔

© NCERT not to be republished

نفسیات میں پریکٹیکل کے لیے رہنما اصول

فرد کے برتاؤ کے مخفی پہلوؤں کے آشکار کرنے میں نفسیاتی لوازم کار اور تکنیکیں مددگار ہوتی ہیں۔ اس طرح یہ انسانی برتاؤ کو سمجھنے، پیشن گوئی کرنے اور کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہی نفسیات کا بنیادی مقصد ہے۔ نفسیات میں پریکٹیکل کا مقصد طلبا کو انسانی برتاؤ کی فہم حاصل کرنے میں نفسیاتی لوازم کار اور تکنیکوں میں مطلوبہ علم اور مہارت فراہم کرنا ہے۔ اس میں پیمائش کے مقدرای لوازم کار جیسے معیار بند نفسیاتی آزمائشوں اور صفاتی ذرائع جیسے انٹرویو اور مشاہدہ دونوں کے ساتھ طلبا کو براہ راست تجربہ فراہم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پریکٹکل عمل کے ذریعہ آزمائش کے اصول پر مبنی ہوتے ہیں اور اس طرح ان کے ذریعہ طلبا جو کچھ نفسیاتی اصول اور نظریات سیکھتے ہیں انھیں عمل میں لانے کا موقع دستیاب ہوتا ہے۔

پریکٹیکل کام اختیار کرنے سے پہلے یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ طلبا کو نفسیات میں تحقیق کے مختلف طریقوں، ان کی خوبیوں اور کمیوں سے متعلق کرداری خصوصیات کے تعین کیے جانے، نفسیاتی آزمائشوں کی فطرت اور استعمال اور اخلاقی رہنما اصول کے بارے میں علم حاصل ہو، تاکہ ان کے غلط استعمال سے بچا جا سکے۔ بارھویں جماعت کے لیے نفسیات کے نصاب کو ذہن میں رکھتے ہوئے طلبا کو نفسیاتی آزمائشوں میں پریکٹیکل کا عمل انجام دینا چاہیے جس میں مختلف دائرۂ عمل جیسے ذہانت، شخصیت، استعداد، تطابق، رویہ، تصور، ذات اور تشویش میں معیار بند نفسیاتی آزمائشوں کا استعمال کرنا شامل ہوتا ہے۔ انھیں ایک انفرادی کیس خاکہ بھی تیار کرنا ہوتا ہے جس میں فرد (کیس) کی نشو و نما کا احوال مقداری اور صفاتی انداز دونوں کا استعمال کرنا شامل ہوگا۔

1. نفسیاتی آزمائش

نفسیاتی آزمائشوں کے استعمال میں پریکٹکل کام ٹیچر کی رہنمائی اور نگرانی میں انجام دیا جانا چاہیے۔ جیسا کہ آپ نے گیارھویں جماعت میں مطالعہ کیا ہے کہ نفسیاتی آزمائش لازمی طور پر ایک معروضی اور برتاؤ کے نمونے کی معیار بند پیمائش ہے۔ بارھویں جماعت میں آپ ذہانت اور استعداد (باب 1)، شخصیت اور تصور ذات (باب 3) اور رویہ (باب 6) کے تصورات کے بارے میں سیکھیں گے۔ آپ کو ان شعبوں میں نفسیاتی آزمائشوں کے انتظامیہ کے ذریعہ تخلیق کیے گئے کردار، ڈاٹا کے شمار اور تشریح کرنے کی اہلیت کو فروغ دینے میں پریکٹکل ٹریننگ بھی اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ دوسرے لفظوں میں پریکٹیکل ٹریننگ آپ کے لیے انسانی کردار جیسے ذہنی دانش وری قابلیت، ہمہ گیر خاکہ شخصیت، مخصوص رویوں، تطابق یا سازگاری، رویاتی خاکہ، تصور ذات اور تشویش کی سطح کے لیے امکانی صلاحیت مختلف پہلوؤں کی تشخیص میں مددگار ہوگی۔

آزمائش یا جانچ کے لیے انتظام

نفسیاتی آزمائش کی صحت، جانچ کی حالت، مواد، طریقۂ عمل، معیارات اور اصول جو جانچ کو فروغ دینے کے ایک لازمی جزو کی تشکیل کرتے ہیں، کی معیار بندی سے پیدا ہوتی ہے اس عمل میں یہ توقع کی جاتی ہے کہ طلبا جانچ اختیار کنندہ کے ساتھ ربط قائم کرنے کو فروغ دیں گے تاکہ نسبتاً نئے اور مختلف سیاق میں وہ ان کے ساتھ آسانی محسوس کر سکیں۔ ربط قائم کرنے میں جانچ کنندہ کی دلچسپی کو ابھارنے، ان کے تعاون کو سامنے لانے اور جانچ کے مقاصد کے لیے موزوں انداز میں جوابی عمل کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کرنے کی کوششیں شامل ہیں۔ رابطہ قائم کرنے کا خاص مقصد جواب دہندگان کو پورے طور پر اور باریک بینی کے ساتھ جتنا ممکن ہوسکتا ہے ہدایات کی تعمیل کے لیے آمادہ کرنا ہے۔ اس بات پر یہ بھی غور کیا جا سکتا ہے کہ جانچ کی نوعیت (جیسے فرد یا گروپ، لفظی یا غیر لفظی وغیرہ) اور جانچ کے اختیار کنندگان کی عمر اور دیگر خصوصیات سے ربط قائم کرنے کے لیے مخصوص تکنیکوں کے استعمال کا تعین کرتے ہیں۔ مثال کے لیے تعلمی طور پر سہولیات سے محروم پس منظر کے بچوں کی جانچ کے وقت جانچ کرنے والا یہ فرض نہیں کر سکتا کہ عملی

© NCERT not to be republished

کاموں میں زیادہ بہتر کرنے کے لیے ان کا محرک کیا ہوگا۔ لہٰذا ایسی صورت میں جانچ کرنے والا انھیں متحرک کرنے کے لیے ربط قائم کرنے کی خاص کوشش کرتا ہے۔

ربط قائم کرتے وقت جانچ کا منتظم کار جانچ کے مواد کی راز داری کے بارے میں بھی جانچ کے اختیار کنندگان کو مطلع کرتا ہے۔ جانچ کے اختیار کنندہ کو جانچ کے مقصد اور جانچ کے نتائج کے استعمال کے بارے میں بھی اطلاع دیتا ہے۔ جانچ کے اختیار کنندہ کو اس بات کی یقین دہانی کرائی جاتی ہے کہ ایسے نتائج کو پوری طرح راز میں رکھا جائے گا اور تیسرے فرد (جانچ کے منتظم کار اور جانچ کے اختیار کنندہ کے علاوہ) کو صرف جانچ کے اختیار کنندہ کے علم اور مرضی کے بعد ہی فراہم کیا جائے گا۔

لہٰذا جانچ کا انتظام پیشہ ورانہ طور پر تربیت یافتہ اور ماہر فرد کا کام ہے درج ذیل نقاط کو جانچ کرتے وقت ذہن میں رکھا جاسکتا ہے۔

- **یکساں جانچ کی حالت:** بنیادی طور پر نفسیاتی آزمائشوں کا کام افراد کے درمیان یا مختلف مواقع پر اس فرد کے جوابوں کے درمیان فرق کی پیمائش کرنا ہے۔ اگر مختلف افراد کے ذریعہ شمار حاصل کیا جاتا ہے تو ان کا موازنہ کیا جاتا ہے۔ جانچ کی حالتیں اور شرائط یقیناً سب کے لیے ایک جیسی ہونی چاہیے۔ جانچ کے لیے مناسب کمرے کے انتخاب پر بھی خصوصی توجہ دی جانی چاہیے جو غیر ضروری شور اور ذہنی بھٹکاؤ سے پاک ہونا چاہیے۔ اس کمرے میں جانچ اختیار کنندہ کے لیے مناسب روشنی، روشن دان، بیٹھنے کی سہولیات وغیرہ ہونی چاہیے۔
- **معیار بند ہدایات:** جانچ کی شرائط میں یکسانیت کو یقینی بنانے کے لیے جانچ کے منتظم کار کو جانچ کے انتظام کے لیے تفصیلی ہدایات فراہم کی جانی چاہئیں۔ معیار بند ہدایات میں استعمال کے لیے صحیح مواد، وقت کی حد (اگر کوئی ہو) موضوعات کے سلسلے میں زبانی ہدایات، موضوعات سے متعلق سوالنامے کو برتنے کے طریقے اور جانچ کی صورت حال کی دیگر ممکنہ تفصیلات شامل ہونی چاہئیں۔
- **جانچ کے منتظم کار کی تربیت:** جانچ کا منتظم کار وہ فرد ہے جو جانچ کا انتظام کرتا ہے اور جانچ کے لیے نمبر دیتا ہے۔ تربیت یافتہ جانچ کے منتظم کی اہمیت تو ظاہر ہے۔ اس لیے اگر جانچ کار مناسب اہلیت نہیں رکھتا تو غلط نمبر دینے کا معاملہ جانچ کے اسکور کو بے کار بنا سکتا ہے۔

کوئی بھی معیار بند جانچ ہداہت نامہ (مینوئل) کے ذریعہ عمل میں آتی ہے جس میں جانچ کی نفسیاتی پیمائش، معیارات اور حوالہ جات شامل ہوتے ہیں۔ اس سے جانچ کے انتظام کے طریقۂ عمل کے شمار کرنے کے طریقے اور جانچ میں لگنے والے وقت کی حدود (اگر کوئی ہو) کا واضح طور پر اظہار ہوتا ہے۔

جانچ کی پوری سمجھ، جانچ کے اختیار کنندہ اور جانچ کی شرائط، جانچ کے شمار کی مناسب تشریح کے لیے ضروری ہے۔ ہدایت نامہ میں دی گئی جانچ کے بارے میں کچھ معلومات جیسے اس کا اعتبار، جواز، معیار وغیرہ، کسی بھی جانچ اسکور کی توضیح سے متعلق ہوتے ہیں۔ اسی طرح جانچ کیے جانے والے (جانچ اختیار کنندہ) فرد کے بارے میں بعض پس منظر ذرائع بھی ضروری ہیں۔ مثال کے لیے مختلف اسباب کی بنا پر مختلف افراد کے ذریعہ وہی اسکور حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ لہٰذا ایسے اسکوروں سے اخذ کیے گئے نتائج ممکن ہے ایک جیسے نہ ہوں۔ آخر میں خاص عوامل کو بھی کچھ سامنے رکھنا چاہیے جو کسی مخصوص اسکور پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ خلاف معمول جانچ کی حالت، موضوع کی عارضی جذباتی یا طبعی حالت، اختیار کنندہ کا جانچ وغیرہ کے سلسلے میں سابقہ تجربہ۔

جانچ کا بندوبست کرنے والا جانچ کے اختیار کنندگان کو جانچ کے نتائج کی مناسب اور قابل فہم وضاحت اور ان سے اخذ سفارشات فراہم کرتا ہے یہیں یہ بات قابل ذکر ہے کہ تب بھی جب کہ جانچ کو درست طور پر انجام دیا گیا ہو، اسکور کیا گیا اور توضیح کی گئی ہو لیکن بغیر بحث کا موقع دیتے ہوئے محض مخصوص عددی شمار (جیسے آئی۔ کیو اسکور، استعداد اسکور وغیرہ) فراہم کیا جائے تو یہ جانچ کے اختیار کنندہ کے لیے مزید نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

© NCERT not to be republished

جانچ کے انتظام کے طریقۂ عمل

نفسیاتی جانچ کو صرف پیشہ ورانہ طور پر اہل فرد کے ذریعہ ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔ +2 سطح کی نفسیات کا ایک طالب علم پیشہ ورانہ طور پر اہل فرد کے درجے میں نہیں پہونچ سکتا۔ لہٰذا وہ کسی نتیجہ خیز مقصد جیسے انتخاب، پیشن گوئی تشخیص وغیرہ کے لیے ایک نفسیاتی جانچ کے اسکور کی توضیح نہیں کرسکتا۔ اس مقصد کے لیے جانچ کا منتظم چھوٹے چھوٹے اجزا یا سرگرمیوں کو بانٹ سکتا ہے جس پر کہ جانچ مبنی ہو، تصورات کو سمجھنے کے لیے آموزشی مہارتوں پر زور دینا چاہیے، شریک کار کے ربط قائم کرنے کو فروغ دینا چاہیے جانچ کے انتظام میں ہدایات دینا، مناسب ترین جانچ کی حالت کو برقرار رکھنا، احتیاطی تدابیر کرنے اور جانچ کے شمار کو انجام دینا شامل ہے۔

نفسیاتی آزمائش میں پریکٹکل کام انجام دینے کے لیے درج ذیل اقدامات اور رہنما اصول کی تجویز پیش کی جاتی ہے:

1۔ مینوئل اور کلید عمل شمار کے ساتھ جانچ کو متعارف کیا جانا چاہیے۔ استاد کو ربط قائم کرنے، ہدایات اور احتیاطی تدبیر جسے سرانجام دیے جانے کی ضرورت ہوتی ہیں پر زور دیتے ہوئے اپنی کلاس کے سامنے مظاہرہ کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جانچ پوری کلاس کے ذریعہ انجام دی جاسکتی ہے۔

2۔ طلبا کو ہدایت دینی چاہیے وہ جوابی یا عمل شمار کی شیٹوں پر ایک نام نہ لکھیں نام یا فرضی نام کا استعمال نہ کریں۔ طلبا کی جوابی شیٹوں کو استاد کے ذریعہ اکٹھا کیا جاسکتا ہے۔ راز داری کو قائم رکھنے کے سلسلے میں یہ بہتر ہے کہ جوابی شیٹوں کو ملا جلا دیا اور فرضی نمبر ہر جوابی شیٹ پر دیا جائے۔

3۔ ایک ایک جوابی شیٹ کو عمل شمار کے لیے کلاس میں ہر طالب علم کو استاد کے ذریعہ دیا جاسکتا ہے۔ مینوئل میں دی گئی ہدایات کے مطابق عمل شمار کے لیے طلبا کی رہنمائی کی جاسکتی ہے۔

4۔ جوابی عمل شمار کی شیٹ کو ٹیچر کے پاس رکھا جانا چاہیے تاکہ وہ جانچ کے اسکور کی توضیح میں سردست تجربہ فراہم کرنے کے لیے فرضی مواد کے طور پر بعد میں استعمال کیا جاسکے۔

5۔ طلبا کو اپنے ربط قائم کرنے کی مہارتوں، ہدایت دینے کی مہارتوں وغیرہ کی جانچ کے لیے استاد کے ساتھ منتخب شرکا پر وہیں جانچ انجام دیے جانے کی ضرورت ہوگی۔

6۔ استاد فرضی مواد کے اسکور کو استعمال کرسکتے ہیں اور مظاہر آسکتے ہیں کہ کس طرح معیارات کی مدد سے خام اسکور کی توضیح کے لیے مینوئل کا استعمال کریں۔

7۔ طلبا کو یہ بھی بتایا جائے کہ کس طرح مواد کے تجزیے پر مبنی نتائج کو اخذ کیا جائے۔

8۔ درج بالا رہنما اصولوں کی بنیاد پر طلبا کو انجام دی گئی جانچ کی رپورٹ کو تیار کرنے ضرورت ہوگی۔

نفسیاتی جانچ رپورٹ تحریر کرنے کے لیے مجوزہ خاکہ

1۔ مطالعہ کے لیے مسئلہ/عنوان (مثال دسویں جماعت کے مطابق /شخصیت/ استعداد کی سطح کا مطالعہ۔

2۔ تعارف
- بنیادی تصورات
- متغیرات

3۔ طریقہ
- موضوع
- نام
- عمر
- جنس
- جماعت

(نوٹ: چونکہ مواد کو رازداری میں رکھنا ہے اس لیے مضمون کی تفصیلات کو فرضی نمبر کے تحت رکھا جاسکتا ہے)

- مواد
- جانچ کی مختصر اُوضاحت (جانچ کا نام، بانی، سال، نفسیاتی پیمائش کی خصوصیات وغیرہ)

- دیگر سامان (جیسے اسٹاپ واچ، اسکرین وغیرہ)
- طریقۂ عمل
- جانچ کے بندوبست کا عمل، جیسے ربط قائم کرنا، ہدایات، احتیاطی تدبیر، جانچ کا حقیقی طریقہ وغیرہ
- جانچ کا عمل شمار
- گراف تیار کرنا، نفسیاتی نقشہ نگاری وغیرہ (اگر ضرورت ہو)

4۔ نتائج اور حاصل

- معیارات اور نتائج اخذ کرنے کے معنی میں مضمون کے اسکور کو بیان کرنا

5۔ حوالہ جات

- کتابوں، مینول اور موضوع سے رجوع کرنے کی فہرست

II کیس پروفائل

ایک کیس پروفائل تیار کرنے میں بنیادی طور پر صفاتی تکنیکوں کا استعمال شامل ہوگا جیسے مشاہد، انٹرویو، سروے وغیرہ۔ ایک کیس پروفائل تیار کرنے کے دوران طلبا کو ان صفاتی تکنیکوں کے استعمال میں براہ راست تجربہ حاصل ہوگا۔ کیس پروفائل تیار کرنے کا خاص مقصد فرد کو کلی طور پر موثر رشتہ قائم کرنے میں مزید مدد ملے گی۔ طلبا کسی فرد کی کیس پروفائل تیار کر سکتے ہیں جو کھیل، تعلیمی، موسیقی وغیرہ کے میدان میں اعلیٰ و برتر ہوں یا جن کی کوئی مخصوص ضرورتیں ہوں جیسے آموزشی معذوری یا تخیل پرستی، ڈاون مجموعہ علامت وغیرہ یا جن کے ساتھ باہمی رابطہ قائم کرنے کا سماجی مسئلہ موجود ہو جیسے کمزور جسمانی شکل وصورت، فربہی، مچلنا یا بدمزاجی، منشیات کی عادت، اپنے ہم عمر لوگوں کے ساتھ نہ گھل مل پانا، کھنچا رہنا وغیرہ۔ فرد کے پس منظر کی معلومات اور نشوونما سے متعلق حالات معلوم کرنے کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے۔ طلبا سے دریافت کرنے کے طریقوں جیسے انٹرویو یا مشاہدہ ان طریقوں کی شناخت ضروری ہے جسے وہ کیس کی پوری معلومات حاصل کرنے کے لیے اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ کیس پروفائل مجوزہ وضع (فامیٹ) کی بنیاد پر تیار کیا جاسکتا ہے۔ کچھ ابتدائی نتائج اخذ کرنے کے لیے اسباب پر غور وخوض کرنے کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے۔

کیس پروفائل تیار کرنے کے لیے مجوزہ خاکہ

کیس کو پیش کرنے کے لیے وسیع پہلوؤں پر مشتمل خاکہ درج ذیل ہے۔ یہ تجویز دی جاتی ہے کہ انھیں درج ذیل نکات کے ساتھ بیانیہ اسلوب کے خاکہ میں تیار کیا جاسکتا ہے۔

1۔ تعارف

- مسئلے کی نوعیت اس کے دائرہ اثر، ممکنہ اسباب اور ممکنہ مشاورتی نتائج کو پیش کرتے ہوئے تقریباً ایک یا دو صفحے کا مختصر تعارف۔
- آدھے صفحے میں کیس کا (مختصر) خلاصہ

2۔ مواد کی شناخت

- نام (فرضی نام ہوسکتا ہے)
- تشخیص شدہ مسئلہ
- رضا کارانہ یا کسی کے ذریعہ بھیجا گیا (یعنی جیسے ٹیچر، والدین، بھائی، بہن وغیرہ)

3۔ احوال معاملہ (کیس ہسٹری)

- ایک اقتباس میں عمر، جنس، اس کا اسکول، جماعت جس میں اس وقت نام درج ہو۔
- سماجی اور معاشی حیثیت کے بارے میں معلومات جو ماں یا باپ کی تعلیم اور پیشہ، کنبہ کی آمدنی، گھر کی قسم، کنبہ میں اراکین یعنی بھائی، بہن کی تعداد اور ان کی پیدائش کی ترتیب، کنبہ میں سازگاری وغیرہ کی معلومات پر مشتمل ہو، جسمانی صحت، جسمانی خصوصیات (جیسے قد اور وزن)، کسی طرح کی معذوری یا بیماری (ماضی اور حال میں) کے بارے میں معلومات وغیرہ۔
- کیا کوئی پیشہ ورانہ مدد لی گئی (پہلے یا حال میں) اس میں مسئلے کا مختصر احوال اور مشاورت کے تئیں رویہ (مدد چاہیے محرکات کا اشارہ کرتے ہوئے) ظاہر کرتے ہوئے بتایا جانا چاہیے۔
- ریکارڈ کرنے کی علامات (یعنی چہرے کے تاثرات، مخصوص انداز وغیرہ کے معنی میں) اور آثار (یعنی موضوع کیا معلومات فراہم کرتا ہے، خوف، تشویش، تناؤ، بے خوابی، وغیرہ)

4۔ اختتامی تبصرات

© NCERT not to be republished

فرہنگ

عامل مشاہد اثر(Actor- Observer Effect): مختلف اوصاف کو اپنے (ذاتی) تجربات کے لیے استعمال کرنا اور یہ رجحان کہ دوسرا شخص (یعنی مشاہد) بھی بالکل ان تجربات ومشاہدات کے دوران ان اوصاف کا ہی استعمال کرے گا۔

تطابق(Adaptation): ہیئت اور تفاعلی تبدیلی جو عضویہ کی زندگی کا اقدار بڑھاتی ہے۔

جارحیت(Aggression): ایک ظاہری رویہ جو دوسروں کو زک پہنچائے خواہ جسمانی طور سے یا زبانی سطح پر۔

فضائی آلودگی(Air- Pollution): ہوا کی مخیّر معیاری خاصیت۔

ہراساں ردعمل(Alarm Reaction): عام ہیئت اور تفاعلی تبدیلی کا وہ پہلا مرحلہ جو قدرتی اور ہمدردانہ عمل کے ردعمل کے طور پر سامنے آتا ہے۔

بیگانگی(Alienation): بیگانگی یا اجنبیت کا احساس۔

مبرزی مرحلہ(Anal Stage): فرائڈ کی تھیوری ''نفسی جنسیاتی'' کی دوئم سطح جو بچے کی زندگی کے دوسرے سال میں ظہور پذیر ہوتی ہے۔اس مرحلے میں حوائج ضروری سے فراغت ہی بچے کی تسکین کا سبب ہوتی ہے۔

اعصابی عدم اشتہام(Anorexia nervosa): جسم کے وزن میں بہت زیادہ کمی ہوجانے سے ہونے والا نقصان یا بے ترتیبی جس میں یہ خوف بھی شامل ہوتا ہے کہ کہیں وزن بڑھ نہ جائے یا موٹا نہ ہوجائے۔

سماجی مخالف شخصیت(Antisocial Personality): ایک بے ترتیب بدنظم رویہ جس میں مدرسہ گریزی، بدراہی، وعدہ خلافی، چوری، غنڈہ گردی، لڑائی جھگڑا، سماج کے قوانین کی خلاف ورزی، کام کرنے کا خراب اور غلط ریکارڈ، اضطراب غیر عقلی، جارحیت، لاپرواہی اور مستقبل کے لیے پلاننگ کر پانے کی اہلیت کا فقدان شامل ہیں۔اس رویے کے نمونے ہر فرد میں مختلف ہوسکتے ہیں۔

تشویش(Anxiety): نفسیاتی پریشانی کی وہ منزل جس میں خوف، مستقبل سے دہشت اور عضویات کا بھڑکنا بھی شامل ہے۔

تشویشی انتشار(Anxiety Disorder): نفسیاتی پریشانی سے پیدا ہونے والی بدنظمی جس میں عدمِ تحفظ کا احساس، خوف اور دہشت شامل ہے۔

اخلاقی نفسیات(Applied Psychology): نفسیات کی تھیوری اور عملیاتی سطح پر، رویوں اور ذہن ودماغ کے بارے میں جاننے کے لیے کوشش کرنا۔

استعداد(Aptitude): وہ خصوصیات جو کسی فرد کی ان صلاحیتوں کی طرف اشارہ کرتی ہیں جن کے ذریعہ وہ کسی بھی کام میں تربیت، یا ٹریننگ کے ذریعہ مہارت حاصل کرتا ہے۔

استعدادی جانچ(Aptitude Test): کسی فرد کی مستقبل کی قابلیت واہلیت کا اندازہ لگانے کے لیے کیا جانے والا امتحان۔

ابتدائی نمونہ یا صورت اولی(Archetypes): اجتماعی بے ہوشی کے لیے جنگ کے ذریعہ استعمال کی گئی اصطلاح، وہ نشانات یا تصاویر جو تجربات ومشاہدات میں یکساں وموروثی رویوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

ابھار(Arousal): دوسروں کی موجودگی کا احساس ہونے یا اپنے کام کی جانچ کا احساس ہونے سے پیدا ہونے والی پریشانی۔

رویہ(Attitudes): کسی ایک موضوع کے تئیں ذہن، سودے اور خیالات جن میں وقوفی، تاثراتی اور کرداری جز ہوتے ہیں۔

رویے کا بدن(Attitude object): رویے کا نشانہ۔

صفت(Attribution): اپنے یا دوسروں کے رویوں کا بیان کرنا جس میں ان رویوں کی وجوہات کو بھی بتایا جائے۔

اقتدار(Authority): کسی عہدے کے حقوق جن کے ذریعہ وہ احکامات دیے جاتے ہیں اور تابعداری کی امید کی جاتی ہے۔

© NCERT not to be republished

تخیل پرستی(Autism): تخیل پرستی، ایسی بے ترتیبی یا بدنظمی جو طفلانہ دور میں ہوتی ہے جس میں ابنارمل حرکتیں ہوتی ہے، جیسے زبان کی خرابی، سوچنے سمجھنے کا غلط طریقہ، حرکی نشوونما میں بے ترتیبی، حقیقت کا غلط مشاہدہ اور سماج سے بیگانگی شامل ہیں۔

توازن(Balance): رویوں کا ایک ایسا نظم جس میں کسی بھی دو انسانوں کے درمیان آپسی رویے، انسان اور اس کے رویے کے نشانے، کے مابین اور دوسرے لوگوں کے رویوں کے درمیان تال میل ہوتا ہے یہ سب ایک ہی سمت میں ہوتے ہیں اور عقلی طور پر ایک دوسرے سے میل کھاتے ہیں۔

کرداری علاج(Behaviour therapy): کرداری تھیوری کے اصولوں پر مبنی طریقۂ علاج جو غلط رویوں کو صحیح کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

عقائد(Beliefs): کسی موضوع سے متعلق خیالات کی وقوفی نشوونما۔

(Cardinal trait): Allort کے مطابق وہ منفرد خصوصیت جو کسی شخص کی پوری شخصیت پر حاوی ہو۔

کیس مطالعہ (Case study): کسی فرد یا حالات کا گہرا مطالعہ جو کردار یا رویے کے اصولوں یا رجحان کو جاننے کے لیے کیا جائے۔

بنیادی اوصاف(Central traits): دوسرں کے بارے میں اپنا تاثر پیدا کرنے کا امتیازی قدرتی وصف

رویوں کی مرکزیت(Centrality of attitude): وہ حد جس میں ایک مخصوص رویہ کردار کے پورے نظام کو متاثر کرتا ہے۔

معمول مرکز علاج(Client-centred (Rogerian) therapy): کارل راجرس کے ذریعہ دریافت کی گئی طریقۂ علاج کی تکنیک جس میں معالج اپنے معمولات (Clients) کو ان کے صحیح احساسات کے بارے میں بتاتا ہے اور اس طریقے سے خود ان کرداروں کی اقدار کو آنکا جاتا ہے۔

ہم عمل(Coaction): ایسی حالت جس میں بہت سے لوگ دوسروں کی موجودگی میں ایک ہی کام کو منفرد انداز سے انجام دے رہے ہوں۔

وقوف(Cognition): جاننے یا پہچاننے کا عمل۔ ذہن کی وہ حرکات جو اس کے خیالات، زبان، فیصلہ لینے کی قوت اور دوسری ذہنی حالات سے متعلق ہوتی ہیں۔

وقوفی نظام تشخیص(Cognitive assessment system): ایسا امتحان جو چار بنیادی PASS نظام کو جانچنے کے لیے تیار کیا گیا۔ یہ چار PASS منصوبہ بندی، توجہ، ہمہ وقتی اور کامیابی۔

وقوفی توافق(Cognitive consistency): ایسی حالت جس میں خیالات مدلل طور سے ایک دوسرے کے ساتھ لائن میں ہوں۔

وقوفی بے آہنگی(Cognitive dissonance): ایسا رویہ جس میں دو وقوفی عناصر مدلل طور پر ایک دوسرے کے مخالف ہوتے ہیں یا متضاد ہوتے ہیں۔

وقوفی معالجات(Cognitive therapies): علاج کا وہ طریقہ جو انسان کی ٹیڑھی اور غلط ذہنی رو کو تبدیل کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

پیوستگی(Cohesiveness): وہ قوت یا عناصر جس کے ذریعہ ایک گروہ کے تمام ممبران کو گروہ کے اندر ہی رکھا جائے۔

اجتماعی لاشعور(Collective unconscious): کارل جنگ کی تھیوری کے مطابق تفاعل کی حالت۔ یہ حالت تمام انسانوں میں پائی جاتی ہے۔

متعدد مرض(Communicable disease): ایسی بیماری جو مخصوص جرثومہ سے ہوتی ہے جو بالواسطہ یا بلاواسطہ ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہوجاتا ہے۔ یہ جانوروں میں اور ماحول سے انسان میں بھی منتقل ہوجاتا ہے۔

مسابقت(Competition): دو افراد یا گروہ کے درمیان کسی ایک مقصد

© NCERT not to be republished

کے لیے ایک دوسرے سے سبقت لے جانے کی کوشش۔

مسابقتی تحمل (Competition tolerance): حالات کا مقابلہ کرنے کی اہلیت جس میں افراد کو بنیادی ذرائع کے لیے بھی دوسروں سے مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔

تعمیل (Compliance): سماجی اثر کی ایسی صورت جس میں ایک یا زیادہ افراد دوسرے کسی ایک فرد یا افراد کی سیدھی درخواست مان لیتے ہیں جب کہ اس کے پیچھے کوئی حکم دینے والی طاقت کارفرما نہیں ہوتی۔

جزوی ذہانت (Componential intelligence): اسٹرن برگ کی تھیوری کے مطابق یہ تنقیدی وتشریحی صلاحیت ہے جس سے فرد کی سوچ یا ذہنی رو پروان چڑھتی ہے۔

تصادم (Conflict): تصادم یا جدوجہد کی صورت جو متضاد مقاصد، محرکات، ضروریات اور نتائج کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

تقلید (Conformity): سماجی اثر یا تاثر کی ایک قسم جس میں فرد اپنا رویہ سماج کے قوانین اور ضابطوں سے ہم آہنگ کر لیتا ہے۔

موافق تبدیلی رویہ (Congruent attitude change): افراد کے رویوں کی اسی سمت میں تبدیلی جس سمت میں موجودہ دور جارہا ہے۔

سیاقی ذہانت (Contextual intelligence): اسٹرن برگ کے نظریے کے مطابق یہ وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعہ فرد اپنی روزمرہ کی مشکلات کو حل کرتا ہے۔

کامیابی سے نمٹنا (Coping): خواہشات کو قابو میں کرنا یا پورا کرنا۔

صلاح کاری (Counselling): افراد کی مدد کے بہت سے ایسے ذرائع کو کہتے ہیں جن کے ذریعہ فرد زندگی میں تال میل قائم کرتا ہے۔ جیسے مشورہ دینا، کسی طریقہ علاج کے لیے مباحثے، آزمائشوں کا دیکھنا اور پرکھنا اور کسی چیز کو منتخب کرنے میں مدد کرنا وغیرہ۔

صلاح کاری امتحان (Counselling interview): ایک ایسا انٹرویو جس کا مقصد افراد کی مدد کرنا یا ان کی شخصیت وانتخابات میں ان کی رہنمائی کرنا ہوتا ہے۔

تخلیقیت (Creativity): خیالات، مقاصد اور مسائل کے حل کے لیے اور مناسب طریقے ڈھونڈنے کی صلاحیت۔

بھیڑ بھاڑ (Crowding): ایک نفسیاتی احساس جس میں جگہ کی کمی کو محسوس کیا جاتا ہے گھٹن یا جکڑے ہوئے ہونے کا احساس۔

مجمعی تحمل (Crowding tolerance): بہت بھیڑ بھاڑ والے ماحول میں ذہنی طور سے ایڈجسٹ کرنا جیسے کہ کسی بہت بھیڑ والے گھر میں رہنا وغیرہ۔

تہذیب آزاد آزمائش (Culture-fair test): ایسا امتحان یا آزمائش جو افراد میں ان کے تہذیبی تجربات کی بناء پر تفریق نہیں کرتی۔

دفاعی میکانیک (Defence mechanisms): فرائڈ کے نظریے کے مطابق وہ طریقے جن سے انسان کی انا لاشعوری طور پر غیر متوازی اور نہ منظور کی جانے والے جبلی اضطرار کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کی کوشش کرتا ہے جیسے دباؤ یا اقتباس، اظلال، ردعمل، ارتفاع اور تکویل یا تاویل حیلے بہانے۔

اداراتی وجود کا سلب (Deinstitutionalisation): سابقہ ذہنی مریضوں کا اداروں سے سماج میں تبادلہ۔

واہمہ (Delusions): غیر عقلی عقیدے جو اپنی مخالفت کے ثبوت ہونے کے باوجود زندہ رہتے ہیں۔

انتشار ازالہ شخصیت (Depersonalisation disorder derealisation disorder): افتراقی بدنظمی جس میں خود اپنا احساس کھو جاتا ہے۔

مایوس کن بے ترتیبی (Despressive disorder): اس قسم کی بے ترتیبی میں ایک خاص وقت میں مایوسانہ کیفیت یا بیشتر سرگرمیوں میں شوق یا خوشی کا فقدان کے علاوہ نیند اور تھکاوٹ کے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔

فطری میلان-دباؤ ماڈل (Diathesis-stress model): یہ نظریہ کہ حیاتیاتی فطری میلان جیسے عناصر کا زندگی کے تناؤ کے ساتھ ملے ہونے کی وجہ سے ایک مخصوص بدنظمی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

انتشار ذمہ داری (Diffusion of responsibility): یہ سوچ کہ

© NCERT not to be republished

جب کئی لوگ موجود ہوں تو کسی بھی کام کے ہونے یا نہ ہونے کے لیے کسی ایک شخص کو ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا، دوسرے ممبران بھی اس کے لیے ذمہ دار ہیں اور انہیں اس کام کو انجام دینا چاہیے۔

تباہی (Disaster): ایسا واقعہ یا حادثہ جس کی پہلے سے جانکاری نہ ہو اور جو اچانک وقوع پذیر ہو تمام نارمل حالات کو تتر بتر کردے اور بڑے پیمانے پر جانی و مالی نقصان اٹھانا پڑے۔

امتیاز (Discrimination): کسی فرد کا ایک مخصوص گروہ سے منسلک ہونے کی وجہ سے اس کے ساتھ امتیازی سلوک کیا جانا۔

بے محلی (Displacement): کسی بھی اضطراری تحریک کا نشانہ یا رخ موڑ دینا، تحلیلِ نفس کے نظریے کا بنیادی جزو۔

افتراق (Dissociation): شعور کی تفریق یہاں کچھ مخصوص خیالات، محسوسات اور رویے دوسرے عناصر سے آزاد ہو کر کام کرتے ہیں۔

ماحولیات (Ecology): عضویہ کے ماحول کے ساتھ رشتوں کا مطالعہ علم حیاتیات کی ایک شاخ۔

انا (Ego): شخصیت کا وہ حصہ جو انسان کی جبلت اور باہر کی دنیا کے مابین ایک مدافضل کا کام کرتا ہے۔

برقی تشخیصی علاج (Electroconvulsive therapy (ECT)): عام طور پر اسے علاج باصدمہ کہا جاتا ہے۔ یک قطبی تشویش کا حیاتیاتی علاج جس میں مریض کے سر سے برقی تار جوڑ کر اس کے ذہن میں برقی رو بھیجی جاتی ہے جس سے تشنج پیدا ہوتا ہے۔ یہ طریقہ اکثر گہری افسردگی اور تشویش میں مبتلا ان مریضوں پر استعمال کیا جاتا ہے جو دواؤں کے ذریعہ ٹھیک نہیں ہو پاتے۔

جذباتی ذہانت (Emotional intelligence): زندگی کی جذباتی سطح سے متعلق صلاحیتیں یا اوصاف کا مجموعہ ان میں خود اپنے جذبات کی شناخت کرنا اور انہیں قابو کرنا، اپنی اضطراری تحریک یا محرکات کو قابو کرنا، دوسروں کے جذبات و پہنچان کرائیں قابو میں کرنا اور آپسی رشتوں کو بہتر انداز سے نپٹانا یا انھیں قابو میں رکھنا وغیرہ شامل ہیں۔

ہم احساسی (Empathy): کسی دوسرے فرد کے محسوسات پر جذباتی ردِ عمل کا اظہار اسی شدت کے ساتھ کرنا۔

ماحول (Environment): کلیت، یا سماجی وجسمانی نظام کا کوئی بھی پہلو جو فرد کے عضویہ کو متاثر کرتا ہے۔

ماحولیاتی نفسیات (Environmental psychology): علمِ نفسیات کی ایک شاخ۔ یہ طبعی دنیا اور انسانی رویوں کے درمیان رابطے کے مطالعے پر مرکوز رہتی ہے۔

تعین قدر خدشہ (Evaluation apprehension): دوسروں کے ذریعہ منفی طور پر آنکے جانے کا خوف۔

خستگی (Exhaustion): وہ حالت جس میں قوت کے تمام ذرائع استعمال ہو چکے ہوتے ہیں اور جوابی عمل مفقود ہو جاتا ہے۔

دفع آسیب عمل (Exorcism): کسی بھی فرد پر (جو بدروحوں کے ذریعہ قابو کرلیا گیا ہو) سے بری قوتوں کو بھگانے کا مذہبی طریقۂ علاج۔

تجربی ذہانت (Experiential intelligence): اسٹرن برگ کے نظریے کے مطابق یہ وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعہ انسان اپنے سابقہ تجربات کی روشنی میں نئے مسائل کو حل کرتا ہے۔

بیرون بینی (Extraversion): شخصیت کا ایک پہلو، جس میں انسان کے مفادات قدرت اور دوسرے لوگوں پر واضح ہو جاتے ہیں، بجائے اس کے کہ اس کے خیال اور احساسات صرف اس کی ذات تک محدود رہیں۔

انتہا پسند رویہ (Extremeness of attitude): کوئی بھی رویہ کسی بے تخصیص مرکز سے کتنا دور رہے۔ یہ اصطلاح اسی طرف اشارہ کرتی ہے۔

تجربہ عنصر (Factor analysis): ریاضی کا فارمولہ جس کے ذریعہ

© NCERT not to be republished

انسان کے اوصاف اور آزمائشوں کے جوابات کو گروہ بند کیا جاتا ہے۔ شخصیت کی بنیادی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے کی جانے والی آزمائشوں کو ترتیب دینے میں اسے استعمال کرتے ہیں۔ یہ ان عناصر کی نشان دہی کرتا ہے جو دوسروں سے آزاد اور یکساں ہیں۔

سیال ذہانت(Fluid intelligence): پیچیدہ رشتوں پر غور کرنے، مدلل، تلخیص کرنا اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت۔

آزادانہ ایتلاف(Free association): نفسی حرکیاتی تکنیک جس میں مریض کسی بھی سوچ، احساس یا خاکے کو زبانی بیان کرتا ہے خواہ وہ ضروری ہوں یا نہ ہوں۔

بنیادی خطا صفت(Fundamental attribution error): رویوں کے لیے باہری وجوہات کے مقابلے اندرونی وجوہات کو ذمہ دار ٹھہرانے کا رجحان۔

عام توافقی علامت (General adaptation syndrome (GAS)): اس کی تین صورتیں ہیں۔ پہلی صورت ہے دھمکی دینے یا خبردار کرنے کی جو اپنے تئیں ہمدردانہ عمل کو بڑھاوا دیتا ہے۔۔ دوسری صورت اطاعت کی ہے جس میں عضویہ اس دھمکی کے ساتھ ہم آہنگی کی کوشش کرتا ہے۔ اور تیسری صورت ہے انخلا یا ضعف کی صورتحال جو تب پیدا ہوتی ہے جب عضویہ دھمکی سے نبرد آزما ہونے کی کوشش ترک کر دیتے ہیں۔ اور قوت مفقود ہو جاتی ہے۔

جینیات(Genetics): زندہ چیزوں کی خصوصیات کس طرح ان کے جین تک پہنچتی ہیں اس بات کا مطالعہ جینیات کہلاتا ہے۔

گیسٹالٹ علاج (Gestalt therapy): فرد کی حسیات، خیالات اور رویوں کو منظم کرنے کی تکنیک یا طریقہ۔

عام عامل(g-factor): اہلیت وصلاحیت کا عام عنصر۔

گروپ(Group): دو یا زیادہ افراد جو ایک دوسرے سے متعلق ہوتے ہیں، آزاد ہوتے ہیں۔ ایک ہی مقصد کے لیے کوشاں ہوتے ہیں اور خود کو ایک گروہ کا ممبر سمجھتے ہیں۔

گروپ جانچ(Group test): ایسا آزمائشی پرچہ جو بیک وقت کئی لوگوں کو ایک ساتھ دیا جائے بجائے کسی انفرادی امتحان کے۔

اجتماعی فکر(Groupthink): سوچ یا تخیل کی وہ صورت جب ایک متحدہ نتیجے پر پہنچنے کی خواہش مناسب عقلی قوتوں پر حاوی رہتی ہے۔

وہم ادراک(Hallucination): ایک جھوٹا نظریہ جہاں چیزوں کی حقیقت کا اجباری تاثر ہوتا ہے۔ جب کہ اس کا کوئی مناسب اور واضح نکتہ نہج موجود نہیں ہوتا۔ یہ ایک ابنارمل مظہر ہے۔

ہالائی تاثیر(Halo effect): مثبت خصوصیات کو ان دوسری مثبت خصوصیات کے ساتھ ملانے کا رجحان جن کے بارے میں کوئی اطلاع موجود نہیں ہے۔

Hardiness: دنیا اور خود اپنے بارے میں انسان کا یقین نیز اس بات کا یقین کہ فرد دنیا سے ہم آہنگ ہے۔ اس کی تین خصوصیات ہیں۔ پیمانِ وابستگی، قابو اور چیلنج۔

بازتوازن(Homeostasis): جسم کا عضویاتی توازن۔

انسان مرکز نظریہ(Humanistic approach): یہ نظریہ کہ افراد عموماً اچھے ہوتے ہیں اور ہمیشہ اچھے و بہتر عمل کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔

انسان مرکز علاج(Humanistic therapy): ایسا طریقۂ علاج جس میں یہ مفروضہ قائم کر لیا جاتا ہے کہ لوگوں کا اپنے رویے پر قابو ہوتا ہے اور وہ اپنی زندگی کے مسائل کو سلجھانے کے لیے ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

وہم علالت(Hypochondriasis): ایک نفسیاتی بدنظمی جب فرد کی سوچ پر یہ خیال حاوی ہو جاتا ہے کہ وہ کسی قسم کی بیماری میں مبتلا ہے باوجود ڈاکٹروں کی تصدیق کے ''کہ اسکو کسی قسم کی بیماری لاحق نہیں ہے''۔

اڈ(Id): فرائڈ کے مطابق اضطراری اور بے شعوری نفسیات جو خوشی کشید کرنے کے اصول پر مبنی ہوتی ہے۔ یہ انسان کی نفسیاتی میں بہت گہری

سطح پر جڑی ہوتی ہے اور حقیقی بے شعوری کیفیت ہے۔

خود کا مثالی تصور(Ideal self): ہم جیسا انسان بننا چاہتے ہیں، وہ خواہش یعنی خود اپنا مثالی تصور۔

شناخت(Identification): خود کو دوسرے فرد کے ساتھ ملا کر محسوس کرنے کا طریقہ عام طور سے یہ دوسرے انسان کے تئیں عقیدت واحترام کے جذبے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

انفرادیت(Identity): فرد کا خصوصی کردار: ہم میں سے ہر ایک کون ہے، ہمارے فرائض کیا ہیں اور ہماری صلاحیتیں کیا ہیں۔

غیر موافق رویہ(Incongruent attitude change): موجودہ جاری رویوں کے خلاف دوسری سمت میں جانے کا رجحان

انفرادی اختلافات(Individual differences): افراد کی خصوصیات اور ان کے رویوں یا کردار کے تئیں مخصوص متفرقات۔

انفرادی جانچ(Individual test): وہ آزمائش یا مشق جو ایک واحد فرد کو حل کرنے کے لیے دی جائے۔ بینٹ اور ویلکر کے ذریعہ تیار کیے گئے آزمائشی سوالات اس کی مثال ہیں۔

صنعتی/تنظیمی نفسیات(Industrial/organisational psycholog): نفسیات کی ایک ذیلی سطح جو انسان اور اس کے کام کے درمیان رشتے پر مرکوز ہوتی ہے۔ موجودہ تناظر میں اس میں تھوڑا بدلاؤ آیا ہے اور اب یہ صرف کارخانوں تک محدود نہ رہ کر دوسرے اداروں سے بھی منسلک کی جاتی ہے۔

احساس کمتری(Inferiority complex): Adler کے نظریے کے مطابق یہ وہ احساس ہے جس میں بالغ انسان اپنے اس احساس کم تری کو ختم نہیں کر پاتا جو بچپن میں اس کے دماغ میں جم گیا ہے۔

درون گروہ(Ingroup): سماج کا وہ گروہ جس سے فرد خود کو جڑا ہوا محسوس کرتا ہے اور اس گروہ سے اس کی پہچان ہوتی ہے۔ باقی تمام دوسرے گروہ ''باہری گروہ'' کہلاتے ہیں۔

آلائی تناظر(Instrumental perspective): آلائی نظریہ: یہ نظریہ کہ طبعی ماحول صرف انسان کے آرام اور خوش حالی کے لیے ہے۔

دانش ورانہ صلاحیت(Intellectual giftedness): غیر معمولی دانش ورانہ صلاحیت جو مختلف کاموں کو انجام دینے کے طریقے سے عیاں ہوتی ہے۔

ذہانت:(Intelligence): دنیا کو سمجھنے، عقلی طور پر سوچنے سمجھنے اور ذرائع کے بہتر استعمال (خصوصاً نامساعد حالات میں) کی صلاحیت۔

قدرِ ذہانت(IQ): معیاری ذہانت کے امتحانات سے منتج ایک اشاریہ جو فرد کی اعدادی عمر کی نسبت اس کی ذہنی عمر سے آگاہ کرتا ہے۔

ذہانت کا امتحان(Intelligence Test): وہ آزمائشی سوالات جو انسان کی ذہانت کو پرکھنے کے لیے کیے جائیں۔

دل چسپی رشوق(Interest): کسی ایک یا زیادہ اعمال کے لیے فرد کی ترجیحات۔

انٹرویو(Interview): ایک محقق اور جواب دینے والے کے درمیان زبانی تعامل جو، جواب دینے والے فرد کے بارے میں معلومات اکٹھی کرنے کے لیے کیا جائے۔

درون بینی(Introversion): شخصیت کا وہ پہلو جس میں اس کے شوق اور دل چسپیاں اندر ہی اندر رہتی ہیں۔

سچ کا مرکز(Kernel of truth): گروہ بندی کے عام قوانین اور عقاید سے منتج ہونے والا چھوٹا سا سچ۔

عرصۂ خوابیدگی جنس(Latency period): فرائڈ کی تھیوری میں نفسی جنسی پہلو یعنی عمر کا وہ دور جو ذکری منزل اور پختہ نشائی منزل (عمر کے چوتھے پانچویں برس سے بارہ برس کے درمیان کا عرصہ) کے درمیان ہوتا ہے۔ اس عمر میں جنس کے تئیں ارتقاع کا عمل ہوتا ہے۔

لبیڈو(Libido): یہ اصطلاح بھی فرائڈ کی ایجاد کردہ ہے۔ یہ بلا واسطہ یا

بالواسطہ ایک جنسی مظہر ہے۔

مہارت زندگی(Life Skills): تطبیقی اور مثبت رویہ جو فرد کو ماحول کے ساتھ موثر طریقے سے نبٹنا سکھاتا ہے۔

طرز زندگی(Life Style): نفسی صحت کے تناظر میں، رویوں اور فیصلوں کا وہ نمونہ جو زندگی کے معیار اور صحت کو معین کرے۔

مراقبہ(Meditation): اپنا دھیان اپنی ذات کے اندر محصور کر کے شعور کا ادراک کرنے کا طریقہ۔

ذہنی عمر(Mental age): عمر کے تناسب میں دانشورانہ عمل کی پیائش۔

ابطائے ذہنی(Mental retardation): اوسط سے کم دانشورانہ عمل یا صلاحیت جو تطبیقی رویوں میں کمی کی مختلف حالتوں میں، ان کے ساتھ مل جاتا ہے۔

مابعد ضروریات (Metaneeds): ضروریات کی درجہ وار ترتیب میں جو سب سے پہلے ہیں جیسے خود تحقق، خودداری، جمالیاتی ذوق وضرورت اور ایسی ہی دوسری ضروریات جو صرف تب پوری ہوسکتی ہیں جب نچلے درجہ کی ضروریات مکمل ہو چکی ہوں۔

مثالیت(Modelling): سیکھنے سمجھنے کا وہ طریقہ جس میں انسان دوسروں کی نقل کرنے اور پرکھنے سے جوابی عمل حاصل کرتا ہے۔

اعصابی نشو ونما کی بے ترتیبی(Neurodevelopmental disorder): یہ بے ترتیبیاں نشوونما کے ابتدائی دور سے ظاہر ہوتی ہیں جس سے شخصیت کے سماجی، اکیڈمک اور پیشہ وارانہ کارکرگی پر اثر پڑتا ہے۔

مزاجی بدنظمی (Mooddisorder): ایسی بدنظمی جو انسان کی جذباتی کیفیات کو متاثر کرتی ہے۔ اس میں افسردگی، پریشانی اور متضاد خیالات کی وجہ سے پیدا ہونے والی بدنظمی شامل ہیں۔

عصبی آلہ ترسیل(Neurotransmitter): وہ کیمیائی مادے جو اتصالیہ (عصبی) سے شجریہ تک پیغام رسانی کرتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ خلیات تک بھی رسائی کرتے ہیں۔

شور(Noise): ناگوار آواز، جو منفی ردِ عمل پیدا کرتی ہے۔

نارمل احتمالی خط(Normal probability curve): یکساں (گھنٹی کے طرز پر) طور پر تکرر یر کا بٹوارہ۔ زیادہ تر اسکور درمیانے حصے میں ہوتا ہے جب کہ دونوں انتہائی سروں پر کم۔ بہت سی نفسیاتی خصوصیات اسی اصول پر بانٹی جاتی ہے۔

معیار(Norms): آزمائشوں میں کارکردگی کے معیار جن کی بنیاد پر افراد کا تقابلی مطالعہ کیا جا سکے۔

فرماں برداری (Obedience): دوسروں کے احکام کے جوابی عمل کے طور پر ہونے والا اقراری رویہ۔

مشاہداتی طریقہ(Observational method): وہ طریقہ جس میں محقق اس مظہر کا مشاہدہ کرتا ہے جو کسی دوسرے عنصر سے متاثر ہوئے بغیر قدرتی طور پر ظہور پذیر ہوتا ہے۔

مسلط اجباری بدنظمی(Obsessive-compulsive disorder): ایسی نفسیاتی بدنظمی جو وہم اور جبر کے اپنے اوپر مسلط کر لینے سے پیدا ہوتی ہے۔

ایڈیپسی پیچیدگی (Oedipus complex): فرائڈ کا نظریہ جس کے تحت چھوٹے بچے کے ذہن میں یہ زبردست خواہش پیدا ہوتی ہے کہ اس کی مخالف جنس کے والدین (یعنی لڑکی کا اپنے والد اور لڑکے کا اپنی ماں) اس سے پیار و محبت کا اظہار کریں۔

رجائیت(Optimism): صرف خوشگوار تجربات کو یاد رکھنے اور اسی طرح کی خوش آئند امید رکھنے کا رجحان۔

باہری گروہ (Outside group): کوئی بھی ایسا گروہ جس کا فرد ممبر نہیں ہو۔

امن(Peace): ساتھیوں کے ساتھ شدت اور جارحیت کی غیر موجودگی اور ہم آہنگی کا مظہر ماحول۔

آزمائش کارکردگی(Performance Test): ایک امتحان جس میں زبان کا رول کم سے کم ہوتا ہے۔ زبانی سے زیادہ حد کی عمل کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

ذاتی شناخت: خود اپنے بارے میں انسان کی منفرد سوچ۔

شخصی دائرہ (Personal space): ایک فرد کے آس پاس کا چھوٹا سا دائرہ جو صرف اس کی ذات تک محدود ہوتا ہے اور جس میں دخل اندازی انسان کو ناگوار گزرتی ہے۔

ترغیب پذیری (Persuasibility): وہ حد جہاں تک افراد کو ان کا رویہ تبدیل کرنے کے لیے مجبور کیا جا سکے۔

ذکری منزل (Phallic stage): فرائڈ کی جنسی نفسی تھیوری کی تیسری منزل جب لطف حاصل کرنے کا مرکز جنسیات پر مبنی ہو جاتا ہے۔ اور مونث و مذکر دونوں اجناس ایڈیپس پیچیدگی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

خوف (Phobia): ایک مضبوط، لگاتار اور غیر عقلی خوف جس کا حقیقت میں کوئی وجود نہ ہو۔

طبعی ماحول (Physical Environment): وہ قدرتی ماحول جو آب و ہوا، درجۂ حرارت، پیڑ پودے اور مویشی وغیرہ سے مل کر بنتا ہے۔

منصوبہ بندی (Planning): ڈاس کے نظریے (PASS) کے مطابق دانشوری کا مرحلہ جس میں مقصد کو منتخب کرنا، اس کے حصول کے لیے کوشش کا طریقہ طے کرنا اور اس تمام طریقِ کار پر نظر رکھنا، شامل ہیں۔

مثبت صحت (Positive health): اس میں صحت مند جسم، بہتر آپسی تال میل، زندگی کا بہتر مقصد اور تناؤ تبدیلی و صدمات کے تئیں لچیلا رویہ شامل ہیں۔

مابعد صدمہ تناؤ و بدنظمی (Post-traumatic stress disorder) وہ علامتیں جو تشویش، تناؤ، خوف اور افسردگی کی شکل میں کسی حادثے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں جیسے کہ زلزلہ یا سیلاب وغیرہ کے بعد انسان کے دل میں خوف و دہشت گھر کر جاتی ہے۔

غریبی (Poverty): معاشی محرومی کی حالت۔ یہ کم آمدنی، بھوک، نچلے درجے سے متعلق، جہالت، خراب رہائش، بھیڑ بھاڑ (یعنی ایک چھوٹی جگہ میں زیادہ لوگوں کا رہنا)، بنیادی سہولیات کی کمی، خوراک میں متوازن غذا کا نہ ہونا اور بیماریوں کے تئیں مدافعت کا فقدان وغیرہ علامتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔

غریبی کا انسداد (Poverty Alleviation): غریبی کے تدارک کے لیے استعمال کیے جانے والے اقدامات۔

تعصب (Prejudice): ایک طے شدہ رویہ یا فیصلہ جس میں دوسروں کو اپنے سے نیچا تصور کیا جاتا ہے۔

اولیں تاثر (Primacy effect): اطلاع یا جانکاری کا سب سے پہلا تاثر جو سدا قائم رہتا ہے اور مضبوط رہتا ہے۔

بنیادی گروپ (Primary group): ایسا گروہ جس کا ہر ممبر ذاتی طور سے ایک دوسرے سے واقف ہوتا ہے۔ اور بسا اوقات ایک دوسرے سے ملتے رہتے ہیں۔

مسائل حل کرنے والا برتاؤ (Problem solving behaviour): اپنے ماحول کو محفوظ رکھنے کی انسانی خواہش اور کوشش کے عمل کو ماحول کے تئیں بیدار رویہ کہتے ہیں۔

اظلال (Projection): ایک حفاظتی طریقۂ کار: خود اپنی خصوصیات و اوصاف کو دوسرے کے اوپر تھوپ کر دیکھنا۔

اظلالی تکنیک (Projective techniques): بیکار، غیر معیاری اور خراب چیزوں یا حالات کا اس طرح استعمال کرنا کہ فرد ماحول اور حالات کے تئیں اپنے افکار و خیالات کو ظاہر کر دے۔

سماجی رویہ (Pro-social behaviour): ایسا رویہ جو دوسروں کے لیے اچھا کرنے کے لیے ہو اور جو بغیر کسی بیرونی دباؤ کے روا رکھا جائے اور جس کے لیے فرد کسی قسم کے انعام و اکرام کی امید نہ رکھتا ہو، سماج کے تئیں مثبت رویہ کہلاتا ہے۔

اولیں ٹائپ (Proto Type): کسی بھی فرد یا چیز کی تمام ممکنہ خصوصیات کی نمائندگی کرنے والی اسکیم۔

قرب (Proximity): Gestalt کی تھیوری کے مطابق ایک اصول جس

© NCERT not to be republished

کے تحت تمام قرب وجوار میں رہنے والے لوگ ایک گروہ تصور کیے جاتے ہیں۔

نفسی حرکیاتی نظریہ(Psychodynamic approach): وہ نظریہ جس کے تحت رویوں کا بیان ان کے مقاصد اور محرکات کی روشنی میں کیا جائے۔

نفسی حرکی علاج(Psychodynamic therapy): سب سے پہلے یہ اصطلاح فرائڈ نے سجھایا۔ علاج کا یہ طریقہ اس امر پر مبنی ہے کہ کسی فرد کے ابنارمل رویے کے بنیادی ذرائع یا وجوہات اس کے ماضی کے الجھے ہوئے حالات اور تصادم ہوتے ہیں اور یہی بے شعوری اضطراری حرکت شعور کی حدوں میں بھی داخل ہوجاتی ہے۔

نفسیاتی آزمائش(Psychological Test): ایک معروضی اور معیاری طریقہ جس سے افراد کی ذہنی اور کرداری رو کی پیمائش کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ اکثر ماہر نفسیات کے ذریعہ استعمال کیا جاتا ہے اور اس سے افراد کو اپنی زندگی کے بارے میں فیصلے کرنے اور اپنے بارے میں زیادہ جاننے سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

نفسی عصبی مدافعت(Psychoneuroimmunology): تطابق کا وہ عمل جس میں افراد کی کرداری، مدافعاتی اور عصبی انڈوکرینی تعامل کا مطالعہ ہوتا ہے۔

نفسیاتی علاج(Psychotherapy): دماغی یا نفسیاتی ابتری یا بدنظمی کے علاج کے لیے کوئی بھی نفسیاتی طریقۂ علاج کا استعمال۔

عقلی جذباتی علاج(Rational emotive therapy-RET): یہ طریقِ علاج البرٹ ایلس نے ایجاد کیا تھا۔ اسکے تحت غیر عقلی اور مسائل کے تئیں اکسانے والا نظریہ عقلی وحقیقی نظریے سے تبدیل کردیا جاتا ہے۔

تاویلی حیلہ(Rationalisation): حفاظتی تدبیر جو اس وقت ظہور میں آتی ہے جب کوئی فرد ناکامی اور خامیوں کو اس طرح بیان کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ ان کو تسلیم کرلیا جائے۔

ردِعمل(Reaction formation): ایک حفاظتی طریقہ جس کے تحت کوئی شخص کسی غیر منظور شدہ مقصد سے اس کی مخالفت میں مضبوط دلیلیں پیش کرکے، منکر ہوجاتا ہے۔

قرب زمانی کا اثر(Recency effect): سب سے بعد میں ملنے والی اطلاع کا مضبوط رول یا اہمیت۔

مراجعت(Regression): ایک حفاظتی تدبیر جس کے تحت عمر کے ابتدائی دور کے کرداری اوصاف واپس آجاتے ہیں۔ علمِ شماریات میں بھی یہ اصطلاح استعمال ہوتی ہے۔ اس کی مدد سے آپسی روابط کی پیش گوئی بھی ممکن ہوتی ہے۔

بحالی(Rehabilitation): بیماری یا کسی جرم کا شکار ہونے کے بعد کسی فرد کو ممکن حد تک اطمینان بخش اور نارمل حالت میں لانے کا عمل۔

استرخا تربیت(Relaxation Training): ایسا طریقہ جس میں افراد کو اپنی تمام پریشانیاں چھوڑ دینے کو کہا جاتا ہے۔

احتباس(Repression): اس طریقے کے تحت افراد ناگوار اور تشویش پیدا کرنے والے خیالات اور اضطراری حرکتوں کو غیر شعوری کی کیفیت میں دھکیل دیتے ہیں تاکہ وہ ان افکار کا سامنا نہ کرسکیں۔

لچک(Resilience): زندگی کی چنوتیوں کے تئیں مثبت تال میل بنائے رکھنا۔

مزاحمت(Resistence): تحلیل نفسی کے دوران مریض کا علاج کو روک دینے کی کوشش کرنا۔

رول(Roles): سماجی نفسیات میں ایک اہم تصور جو فرد کے اس رویے کی طرف اشارہ کرتا ہے جس کے لیے اس کے سماجی حیثیت کے حساب سے اس سے امید کی جاتی ہے۔

دوسروں کے سرالزام تھوپنا(Scapegoating): کسی غلط کام کا الزام کسی بھی ایک گروہ کے سر تھوپ دینا، صرف اس لیے کہ وہ گروپ اپنا دفاع نہیں کرسکتا۔

خاکہ نفسی(Schema): ایک ذہنی ڈھانچہ جو سماجی وقوف کی رہنمائی کرتا ہے۔

انتشار نفس(Schizophrenia): نفسیاتی ردِعمل جو شخصیت کے مربوط

عمل کے ٹوٹ جانے سے متعلق ہوتا ہے۔ حقیقت سے کنارہ کشی، جذباتی توڑ پھوڑ اور خیالات وافکار میں ابتری بھی اس ردِعمل کا مظہر ہیں۔

خودتحقق یا خودیافتگی(Self-actualisation): وہ حالت جس میں فرد خود اپنے طریقے سے اپنی ذات کے بارے میں مکمل جان کاری حاصل کرے۔

خودآگہی(Self-awareness): اپنے مقاصد، صلاحیتوں اور ضابطوں کے بارے میں مکمل جان کاری۔

خودبینی(Self efficacy): بندورا کے ذریعہ دریافت کی گئی اصطلاح جس کے تحت فرد اپنی صلاحیتوں کی جان کاری رکھتا ہے نیز یہ امید بھی اس کو ہوتی ہے کہ وہ خود حالات کو قابو کر کے اپنے پسندیدہ مثبت نتائج نکال سکتا ہے۔

خودپسندی(Self-esteem): فرد کی اپنے بارے میں رائے زنی، اپنی قدرومنزلت کی شناخت اور خود اپنے لیے مثبت اور منفی سطحوں پر برتاؤ۔

خودیافتہ پیش گوئی(Self-fulfilling prophecy): بالکل ایسا برتاؤ کرنا جیسا کہ دوسروں نے پیش گوئی کی تھی۔

خودضابطگی(Self-regulation): یہ ہماری اپنے رویوں کو منظّم رکھنے کی صلاحیت کی طرف اشارہ کرتی ہے۔

حسیت(Sensitivity): طبعی محرکات کے نچلے درجوں پر بھی تعامل کا رجحان۔

رویوں کا سادہ اور پیچیدہ ہونا (Simplicity or complexity multiplexity of attitude): خواہ کوئی بھی رویہ ہو وہ ایک انفرادی سطح یا بہت سی ذیلی سطحوں پر سادہ بھی ہوسکتا ہے یا اس میں بہت سی پیچیدہ ذیلی سطحیں بھی ہوسکتی ہیں۔

ہمہ وقتی عمل(Simultaneous processing): PASS ماڈل کے تحت وقوفی عمل جس میں حالات ہیجی کے عناصر کو ایک مکمل اور بامعنی شکل میں مربوط کردیا جاتا ہے۔

موقف(Situationism): ایک اصول جو ان حالات کی طرف اشارہ کرتا ہے جو فرد کی باہری طرف سے اس کے رویے پر اثر ڈالتے ہیں۔

سماجی وقوف(Social cognition): وہ عمل جس کے ذریعہ ہم سماجی جان کاری کو یاد رکھتے ہیں اور استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہمیں اپنے اور دوسروں کے بارے میں رائے بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔

سماجی تسہیل(Social facilitation): دوسرے یا غیر لوگوں کے سامنے اچھی کارکردگی کا رجحان۔

سماجی شناخت(Social identity): ایک انسان کی یہ پہچان کہ وہ کون ہے اور کیا ہے۔ اس میں انسان کے ذاتی اوصاف اس کے گروہ کے دوسرے ممبران کے تناسب میں کیا ہیں۔ ان کا مطالعہ بھی شامل ہے۔

سماجی تاثر(Social influence): وہ عمل جس کے ذریعہ کسی انسان یا گروہ کے اعمال دوسروں پر اثر ڈالتے ہیں۔

سماجی مزاحمت(Social inhibition): اعمال اور فعال پر سماجی بندشیں۔

Social loafing: ایک گروہ میں ہر ایک اضافی ممبر کم عمل کرتا ہے یہ سوچ کر کہ دوسرے تو کام کر ہی چکے ہیں۔

سماجی تعاون(Social support): کسی فرد کے بارے میں دوسرے لوگوں کی یہ رائے کہ اس کو پیار کیا جاتا ہے۔ اس کی قدرومنزلت ہے اور وہ ترسیلی ذرائع اور باہمی ذمے داریوں کا ایک حصہ ہے۔

جسدی یا جسمانی بدنظمی(Somatoform disorders): جسمانی یا جسدی معذوری کی حالت جس کا کوئی شناخت شدہ سبب نہ ہو۔

روحانی نظریہ(Spiritual perspective): وہ نظریہ جس کے تحت مذہبی کتابوں کے مطابق انسان کے اعمال ہونے چاہئیں۔ یہ نظریہ انسان اور قدرت کے درمیان ہم آہنگی پر زور دیتا ہے۔

حیثیت(Status): ایک گروہ کے اندر فرد کا سماجی رتبہ۔

مسبوکہ(Stereotype): ایک عام اور غیر تصدیق شدہ اولیں تصور (کسی منتخب گروہ کے بارے میں)۔

تناؤ(Stress): ان واقعات کے تئیں ہمارا ردعمل جو ہمارے جسمانی (طبعی) یا نفسیاتی اعمال کو یا تو خراب کر دیتے ہیں یا ایسی دھمکی دیتے ہیں۔

دباؤ ڈالنے والے عناصر(Stressors): ہمارے ماحول میں موجودہ

© NCERT not to be republished

حالات یا واقعات جو تناؤ یا دباؤ کی حالت پیدا کر دیتے ہیں۔

ہیئت/ساخت(Structure): ایک پیچیدہ نظام کو سہنے کا رجحان۔ یہ ''عمل'' کی ایک دم متضاد کیفیت ہے۔ عمل ایک کم مدتی کیفیت ہے اور وہ ایک منتخب ساخت رکھتا ہے۔

مادوں کا غلط و بے جا استعمال(Substance abuse): کسی بھی دوائی یا کیمیکل کا مزاج یا برتاؤ کو بہتر بنانے کے لیے استعمال جس کا مثبت نتیجہ برآمد ہو۔

تواتری عمل(Successive processing): PASS ماڈل میں وقوفی یا ذہنی عمل جب ہیجی حالات کے عناصر سلسلہ وار عمل کرتے ہیں۔

فوق انا(Superego): فرائڈ کے مطابق یہ شخصیت کے ارتقاء کی آخری منزل ہے۔ یہ سماج میں صحیح اور غلط کے ان معیار کی نمائندگی کرتا ہے جو انسان کو اس کے والدین، اساتذہ اور دوسرے اہم لوگوں کے ذریعہ حاصل ہوتے ہیں۔

سطحی اوصاف(Surface Traits): آر۔ بی۔ کیٹل کی تھیوری کے مطابق یہ ان مشاہداتی اوصاف کا مطالعہ ہے جو ظاہری طور سے ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ رہتے ہیں۔ ان کا عناصری تجزیہ ان کے ذرائع کی نشاندہی کرتا ہے۔

مجموعۂ علامات(Syndrome): علامات کا ایک گروپ جو کسی بدنظمی میں ایک ساتھ ظاہر ہوتا ہے اور اس بدنظمی کی مخصوص تصویر کی نمائندگی کرتا ہے۔

منظّم ازالۂ تحسّس(Systematic desensitisation): کرداری علاج کی ایک قسم جس میں مریض کو پرسکون رہنا سکھایا جاتا ہے۔ اور اس کے بعد اس کو اسی خوف سے نپٹنے کے لیے اکسایا جاتا ہے۔

معالجاتی معاہدہ(Therapeutic alliance): معالج اور مریض کے درمیان پیدا ہونے والا مخصوص رشتہ اس کی معاہداتی شکل اور قلیل مدت (عمر) اس کی دو خصوصیات ہیں۔

علامتی معیشت(Token Economy): علاج کا وہ طریقہ جو ان حالات پر مبنی ہوتا ہے جس میں ہسپتال میں داخل مریضوں کو کچھ ٹوکن دیے جاتے ہیں جن کو وہ کچھ انعامات کے بدلے میں بدل سکتے ہیں۔ ایسا اس وقت کیا جاتا ہے جب مریض ہسپتال کے عملہ کی بات مان کر ان کے مطابق کام کرتا ہے۔

اوصاف(Traits): حالات کے وسیع وعریض کینوس پر موجود یکساں اور لگاتار رویوں کے نمونے۔

اوصافی نظریہ(Trait approach): شخصیت کے تئیں وہ نظریہ جو شخصیت کو بنیادی طور سے سمجھنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

لین دین کا نظریہ(Transactional approach): اس کیفیت میں فرد اور ماحول کے مابین تعامل ہوتا ہے انسان اپنے ماحول پر اثر ڈالتا ہے اور بدلے میں ماحول سے متاثر بھی ہوتا ہے۔

تبادلہ(Transference): مضبوط مثبت یا منفی احساسات جو مریض اپنے معالج کے تئیں رکھتا ہے۔

علم وصنعیت(Typology): انسان کو مختلف اقسام میں بانٹ دینا جیسے ٹائپ اے شخصیت۔

غیر مشروط مثبت اعزاز(Unconditional positive regard): کسی مشاہد کا عزت و مرتبہ دینے کا رویہ اس میں مشاہد کو فرق نہیں پڑتا کہ دوسرے لوگ کیا کہہ رہے ہیں۔

لاشعوریت(Unconscious): نفسیاتی تجزیے کی تھیوری یہ وہ کیفیت ہے جو اس ذہنی خاکے یا عمل کی طرف اشارہ کرتی ہے جس کے بارے میں خود فرد کو نہیں پتہ ہوتا۔

رویوں میں کشش(Valence of attitude): مثبت یا منفی رویہ

اقدار(Values): رویوں کے مثالی نمونے، ان پر یقین اور وجودیت کی آخری کیفیت۔ ایسا رویہ جس میں مثالی نمونے مضبوطی کے ساتھ موجود ہوں۔

زبانی آزمائش(Verbal test): ایسا ٹسٹ جس میں فرد کی الفاظ وتصورات کو سمجھنے کی صلاحیت زیادہ اہمیت رکھتی ہے کیوں کہ اس صلاحیت کے ذریعہ ہی اس کے بارے میں جوابی تاثر قائم کیا جاتا ہے۔

© NCERT not to be republished

مجوزہ مطالعات

اس موضوع پر مزید غور وخوض کے لیے آپ مندرجہ ذیل کتب کا مطالعہ کرسکتے ہیں۔

- **Baron, R.A.** (2001/Indian reprint 2002). *Psychology* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- **Bellack, A.S., & Hersen, M.** (1998). *Comprehensive Clinical Psychology.* Elsevier. London
- **Carson, R.C., Butcher, J.N., & Mineka, S.** (2004). *Abnormal Psychology and Modern Life.* Pearson Education Delhi.
- **Davis, S.F., & Palladino, J.H.** (1997). *Psychology.* Prentice-Hall, Inc.
- **Davison, G.C.** (1998). *Abnormal Psychology.* John Wiley & Sons, Inc.
- **Gerow, J.R.** (1997). *Psychology :* An Introduction. Addison Wesley Longman, Inc.
- **Gleitman, H.** (1996). *Basic Psychology.* W.W. Norton & Company.
- **Sadock, B.J., & Sadock, V.A.** (Eds.) (2004). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (8th ed., Vol. II). Lippincott Williams & Wilkins.
- **Lahey, B.B.** (1998). *Psychology :* An Introduction. Tata McGraw-Hill.
- **Malim, T., & Birch, A.** (1998). *Introductory Psychology.* Macmillan Press Ltd.
- **McMahon, J.W., McMahon, F.B., & Romano, T.** (1995). *Psychology and You.* West Publishing Company.
- **Weiten, W.** (2001). *Psychology :* Themes and Variations. Thomson Learning, Inc.Wadsworth
- **Zimbardo, P.G., & Weber, A.L.** (1997). *Psychology.* Longman New York.

© NCERT not to be republished