8 ماحول اور کردار

کردار فرد کے اوصاف اور اس کے ماحول کا مشترکہ نتیجہ ہے۔ ہمارے اطراف کا ماحول ہمارے خیالات، جذبات اور کردار پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ماحول انسان پر اثر انداز ہوتا ہے اور انسان ماحول پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ماحول کی موجودہ صورتِ حال نے زمانۂ حال اور زمانۂ مستقبل کے لیے کئی مسائل پیدا کیے ہیں۔

طبیعی ماحول میں جنگلات اور دیگر جغرافیائی ملکیت جیسے قدرتی ماحول کے علاوہ شہروں اور رہائش گاہوں، بازار، دفتر، ریلوے جیسے انسان ساختہ ماحول کا بھی شمار ہوتا ہے۔طبیعی ماحول ہمارے کردار پر کئی طریقوں سے اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں خاص طور پر موسم، آب وہوا اور درجۂ حرارت کے گونا گوں اثرات پائے جاتے ہیں۔ شدید گرمی، سردی، متوسط درجۂ حرارت، نمی، کہرا یا بارش کے ماحول کی بھی انسان کی کارگزاری پر یا سماجی کردار پر اثرات پائے جاتے ہیں۔شدید گرمی، سردی، متوسط درجۂ حرارت، نمی، کہرا یا بارش کے ماحول کی بھی انسان کے فرائض پر یا سماجی کردار پر اثرات پائے جاتے ہیں۔ سرد ماحول کی بہ نسبت گرم یا نمی والے ماحول میں لوگوں میں تہیج یا جارحیت کا تناسب زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اونچے درجۂ حرارت میں بلّہ باز زیادہ گیندوں پر شاٹ لگاتا ہے جو بلّہ باز کے جارحانہ کردار کو ظاہر کرتا ہے۔

جزوی طور پر انسان جس کے لیے ذمہ دار ہے ایسی ماحولیاتی آلودگی کے انسانی افعال پر مخالف (منفی) اثرات پائے جاتے ہیں۔ شور وغل کی صورت حال میں کام کرنے سے زیادہ جسمانی اور ذہنی قوتیں صرف ہوتی ہیں۔ ایسی صورتِ حال میں ہم تھکان اور چڑچڑاپن محسوس کرتے ہیں نیز ہمارے ردّ اعمال بھی غیر معمولی ہوجاتے ہیں۔ یہ تمام باتیں نشاندہی کرتی ہیں کہ قدرتی ماحول ہمارے لیے نہایت ہی کارآمد ہے، چنانچہ ماحول کی کیفیت کو برقرار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

مذکورۂ باب میں انسان- ماحول کا تعلق اور اس کے عناصر، ماحول کے متعلق ماڈلس، انسانی کردار پر ماحول کے اثرات، انسانی کردار کے ماحول پر اثرات نیز ماحول کے تحفظ کے معالجات کی مفصل فہمائش کریں گے۔

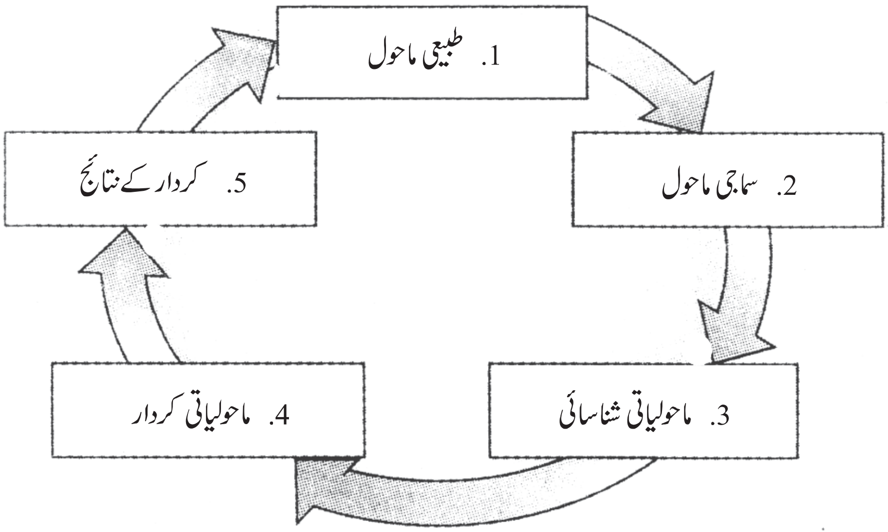
انسان اور ماحول کا تعلق اور اس کے عناصر (Man-Environment Relationship and its Factors)

1. انسان- ماحول کا تعلق (Man-Enviroment Relationship) :

ماحولیاتی نفسیات قدرتی اور انسان ساختہ طبیعی ماحول اور نفسیاتی ردّ اعمال کے باہمی تعلقات کے ساتھ منسوب ہے۔ یہ باہمی تعلقات دو باہمی اعمال کے ساتھ منسلک ہیں۔ جن میں ماحول انسانی کردار پر اثر انداز ہوتا ہے اور انسانی کردار ماحول پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہم طبیعی دنیا کا بحث ومباحثہ کررہے ہوں تب اس میں ہمارے اطراف کے طبیعی حقائق یا تہذیبی باتوں کا بھی شمار ہوتا ہے۔ ہمارے آس پاس ہونے والا شور، درجۂ حرارت، ہوا اور پانی کی کیفیت کے علاوہ ہم جس غذا کا استعمال کرتے ہیں اس کی تغذیاتی قدر اور دیگر چند مادّے یا اشیاء ان تمام سے ہمارے آس پاس کے عالم کی تشکیل ہوتی ہے۔ ہمارے اطراف کے ماحول میں ماں-باپ نیز دیگر افراد کے ذریعے حاصل ہونے والے سماجی تہیجات، ہم عمروں کے رویّے، مختلف چنوتیوں وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔ تہذیبی ماحول میں ادبی تخلیقات، فنونِ لطیفہ، تاج محل اور اکشر دھام جیسی خصوصی فنی تعمیرات انسان کے ذریعے تخلیق کردہ مجسم اور مجرّد مصنوعات کا شمار ہوتا ہے۔ نفسیاتی اعمال میں تفکر، تخیل، یادداشت، منطق، تحریک، احساس، ہیجان نیز آموزش جیسے اعمال کا شمار ہوتا ہے۔ خیالات، احساسات، ادراک، رویّوں کی جانب کے افعال اور دیگر نفسیاتی اعمال کو وسیع معنوں میں کردار کے طور پر پہچانا جاتا ہے جبکہ ماحول ایک ایسا مضمون ہے جو جغرافیہ، تعمیرات، شہری منصوبہ بندی جیسی مختلف تعلیمی شاخوں سے تعلق رکھتا ہے۔ اسی لیے صحیح معنوں میں ماحول کو کثیر التعلیمی علاقہ شمار کیا جاتا ہے۔

2. ماحول اور کردار کے مابین تعلق ظاہر کرنے والے عناصر :

ماحول اور کردار کے مابین تعلق کو ذیل کی شکل میں ظاہر کردہ اہم عناصر کے ذریعے سمجھایا جاسکتا ہے :



شکل 8.1 : انسان اور ماحول کے تعلق کے پہلو

(I) انسان - ماحول کے تعلق کے عناصر:

مندرجہ بالا شکل میں ظاہر کردہ انسان - ماحول کے تعلق کے اہم پانچ عناصر کا ذکر ذیل کے مطابق ہے :

(1) طبیعی ماحول (Physical Factors) :

طبیعی ماحول میں آب وہوا (Climate)، درجۂ حرارت (Temperature)، بارش، دیگر نباتات، جنگلاتی حیوانات اور پرندے وغیرہ قدرتی ماحول کے عناصر کا شمار کیا ہوتا ہے۔

(2) سماجی - تہذیبی عناصر (Socio-Cultural Factors) :

سماجی تہذیبی ماحول میں معیارات، رواجات، رویّے، تعصّبات، عقائد نیز سماجیت کے اعمال جیسے تمام تہذیبی عناصر کا شمار ہوتا ہے۔

(3) ماحولیاتی شناسائی کے عناصر (Environmental Oriented Factors) :

لوگوں کے اپنے آس پاس کے ماحول سے منسلک عقائد کے ہمراہ ماحولیاتی شناسائی وابستہ ہے۔

(4) ماحولیاتی کردار کے عناصر (Environemtal Related Behavioural Factors) :

ماحولیاتی کردار کے عناصر میں لوگ اپنی سماجی تعاملات کے دوران ماحول کا جو کچھ استعمال کرتے ہیں، اسے ماحولیاتی کردار کے عناصر میں شمار کیا جاتا ہے۔

(5) کردار کی مصنوعات سے منسلک عناصر (Factors regarding Behavioural Products) :

لوگوں کے ذریعے تیار کردہ رہائش گاہیں، شہروں، قصبوں، بند (Dam) نیز ماحولیاتی تبدیلیاں (Climate Change) وغیرہ کی کردار کی مصنوعات سے متعلق عناصر کے طور پر شناخت کی جاتی ہے۔

متذکرۂ بالا میں ظاہر کردہ ماحول کے پانچ عناصر کے مابین باہمی تعاملات ہوتے ہیں جو طویل مدّتی نفسی، سماجی اور ماحولیاتی نتائج متعین کرتے ہیں، جو حسبِ ذیل ہیں :

(1) انسان-ماحول کے درمیان تعلقات سے متعلق عالمی نظریہ

(2) ماحول کے متعلق خیال اور ادراک

(3) ذاتی خلاء، جغرافیائی حد یا علاقہ، بھیڑ، ماحولیاتی تناؤ سے متعلق تجربات۔

یہ تین عوامل ماحولیاتی نفسیات کے علاقے کی تشکیل کرتے ہیں۔

زیرِ نظر باب میں اس کے بعد کے نکات میں سے چند خیالات پر بحث ومباحثہ کریں گے، لیکن اس سے قبل مختلف تہذیبوں میں انسان-ماحول کے درمیان کے خیالات کی نشوونما کس طرح ہوتی ہے اس کے متعلق الگ-الگ نظریات کو سمجھنا ضروری ہے۔اس ضمن میں ہمیں تین اہم خیالات کو مدنظر رکھنا چاہیے :

(1) انسانی زندگی قدرت پر منحصر ہے اور ماحولیاتی تاثیر سے منضبط ہوتی ہے۔قدرت سے ہم ہمیشہ خوف زدہ رہتے ہیں۔

(2) انسانی زندگی قدرت کا غیر تقسیم پذیر جزو ہے اور انسانی زندگی اور قدرت کے موافق تعلق کے ذریعے عالم کی تشکیل ہوتی ہے۔

(3) انسان فطرت سے الگ ہے اور وہ ماحول کو منضبط کرتا ہے۔

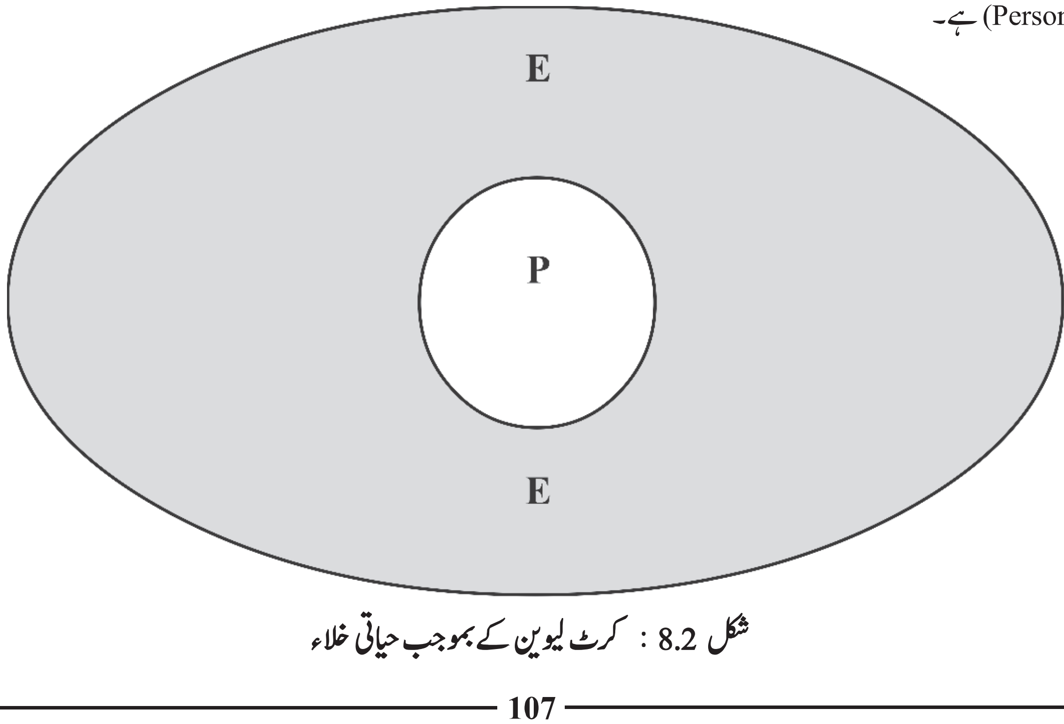
بھارتیہ تہذیب میں انسان اور ماحول کے درمیان تعلقات کو علامتی ہیئت میں دیکھا جاتا ہے۔ جہاں انسان پورے عالم کا ایک جزو ہے نیز اس کے اوصاف حسبِ ذیل ہیں :

- انسان فطرت سے برتر نہیں ہے اور اسے فطرت کا ناجائز استعمال کرنے کا کوئی اختیار نہیں ہے۔
- انسان-قدرت کے درمیان تعلقات اور فطرت کی کلیت اہمیت کے حامل ہیں۔
- بھارتیہ نظریہ عالم سے متعلق سبھی باتوں کے ساتھ تعلق رکھتا ہے۔
- انسان اور قدرت کے درمیان موافقت کا ہونا نہایت اہم ہے۔
- ذی روح کی تمام ہیئتوں اور ان کے بین رابطوں کو تسلیم کیے گئے ہیں۔
- انسانی زندگی پر عالمی متحرک نظام کا غلاف ہے جو انسان، فطرت اور عالم کو سالمی ہیئت میں ظاہر کرتا ہے۔
- انسان اور دیگر جاندار عالم حصّے دار ہیں۔

2. ماحول سے متعلق مختلف ماڈلس (Models of Environment) :

(I) کرٹ لیوین کا ماحول سے متعلق ماڈل :

کرٹ لیوین نے نفسیاتی ماحول اور جغرافیائی ماحول کو علیٰحدہ قرار دیا ہے۔ کرٹ لیوین نے فرد اور ماحول کے درمیانی تعلق کو واضح کرنے کے لیے حیاتی خلاء (Life Space) کا خیال پیش کیا ہے۔ لیوین کی رائے کے مطابق حیاتی خلاء فرد کے کردار (Behaviour-B) کو متعین کرنے والی کلّی نفسیاتی حقیقت ہے۔ حیاتی خلاء (Life Space) میں ماحول میں موجود ہو ایسے ہر ایک امر (Environment-E) کا شمار ہوتا ہے جو فرد کے کردار پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس ماحول (E) میں فرد (Person-P) کے آس پاس طبیعی، نفسیاتی اور سماجی عناصر جیسے ہر ایک امر کا شمار ہوتا ہے۔ لیوین نے ماحول کے درمیان موجود فرد (P) کو حیاتی خلاء بتایا ہے۔ یوں B = f(L) = f(PE) اس امر کو شکل 8.2 میں ظاہر کیا گیا ہے۔ جہاں 'E' ماحول (Environment)، 'F' تفاعل (Function) اور 'P' فرد (Person) ہے۔



شکل 8.2 : کرٹ لیوین کے بموجب حیاتی خلاء

جوطبیعی ماحول براہِ راست اثر پذیر نہ ہواُسے کرٹ لیوین نے خارجی علاقہ بتایا ہے لیکن یہ خارجی علاقہ فرد کی نفسیاتی حقیقتوں کو متاثر کرسکتا ہے۔ مثلاً کلاس روم میں طلبہ پڑھائی کررہے ہوں تب ایسی خبر ملے کہ شہر یا قصبے کے گنجان علاقے میں ٹرافک جام ہوگیا ہے۔ اس خبر کا طالب علم یا مدرس کی نفسیاتی حقیقت پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لیکن ٹرافک میں پرنسپل صاحب پھنس گئے ہیں اور اس کے بعد ان ہی کا پیریڈ ہے تو اس خبر سے طالب علم اور مدرس کی نفسیاتی حقیقت پر الگ الگ اثرات ہوسکتے ہیں۔

(II) برونفین بریز کا ماحول سے متعلق ماڈل :

برونفین بریز کا ماحول سے متعلق ایک علیٰحدہ نظریہ ہے۔ برونفین بریز نے پرندے کے گھونسلے کی طرح تشکیل پائے ہوئے ماحول کو اس کی ترتیب کے مطابق پانچ نظامات (Systems) کے تصوّر کے ذریعے سمجھانے کی کوشش کی ہے، جو ذیل کے مطابق ہے۔

(a) خورد نظام (Micro System) : فرد جس میں زندگی بسر کرتا ہے وہ اس کا خورد نظام ہے۔ جس میں فرد کا کنبہ، ہم عمر، اسکول اور پڑوسیوں جیسے عناصر کا شمار ہوتا ہے۔ اس نظام کے بیشتر تعاملات ماں-باپ، ہم عمر اور احباب کے ہمراہ ہوتے ہیں۔

(b) تجرباتی نظام (Meso System) : اس نظام میں مختلف خورد نظامات شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً بچہ کے کنبے کے تجربات اس کے دوستوں یا مدرسین کے ہمراہ کے تعاملات پر اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ منتشر کنبے کے بچے ان کے احباب کے ہمراہ ہم آہنگی قائم کرنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔

(c) خارجی نظام (Exo System) : یہ نظام فرد کی نہایت قریبی نہ ہو ایسی صورت حال کے تجربات کی اس کے قریبی افراد پر ہونے والے اثرات کی نشان دہی کرتا ہے۔ مثلاً کام کے مقام پر جو تجربہ ہوتا ہے اس کے اثرات بچہ یا بیوی کے ساتھ کے تعامل پر ہوتے ہیں۔ آفس میں اعلیٰ افسر کے ساتھ ہوئے تنازعے کی وجہ سے فرد گھر آکر اپنے بیوی یا بچے پر غصّے کا اظہار کرتا ہے۔

(d) تہذیبی نظام (Macro System) : یہ نظام فرد جس تہذیب میں رہتا ہے اس کے ہمراہ منسوب ہے۔ تہذیب میں عقائد، قدریں، رواجات وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔ جس کی سماج کے بیشتر افراد اتباع کرتے ہیں۔

(e) وقت نگاری نظام (Chrono System) : وقت نگاری نظام میں ایسی کرداری طرز کا شمار ہوتا ہے جو سماجی-تاریخی (Socio-Historical) ضمن میں تاحیات ہونے والی تبدیلیوں کے ردّ اعمال کے ساتھ منسلک ہے۔ مثلاً فرد جوان ہوتب جفاکش اور امید پرست ہوتا ہے لیکن عمر میں اضافہ ہونے کے ساتھ سرگرمیوں اور خواہشوں میں کمی واقع ہوتی ہے۔

انسانی کردار پر ماحول کے اثرات (Environmental Effects on Human Behaviour)

انسانی زندگی پر ماحول کے تغذیاتی نیز تباہ کن دونوں قسم کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ انسانی تاریخ میں دیکھا گیا ہے کہ لوگ سیلاب-زلزلہ نیز دیگر قدرتی آفتوں میں خوفزدہ رہتے ہیں۔ حالات حاضرہ میں ٹکنالوجی کے میدان کی ترقی نے ماحول کے چند خطرات پیدا کیے ہیں جو انسان کے ذریعے تخلیق کردہ ہیں۔ جنہیں ماحولیاتی تناؤ کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ ان تناؤ سے نمٹنے کے لیے ہمیں ذرائع تلاش کرنے ہوں گے۔ ماحولیاتی تناؤ کئی ہیں۔ یہاں ہم شور کی آلودگی (Noise Pollution)، فضائی آلودگی (Air Pollution)، بھیڑ/گنجانی (Crowding/Density) کی فہمائش حاصل کریں گے۔

1. شور کی آلودگی (Noise Pollution) :

صنعتی اور ٹکنالوجی کے علاقے میں ہوئی ترقی نے شور کی آلودگی میں قابلِ ذکر اضافہ کیا ہے۔ غیر ضروری ناپسندیدہ یا فرد پر منفی اثرات پیدا کرنے والی آوازوں کو شور کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ شور کے اثرات مسرّت بخش نہیں ہوتے۔ شور خلل اندازی پیدا کرنے والا ماحولیاتی وقوعہ ہے۔ شور سے پیدا ہونے والا خلل نفسیاتی ہیئت کا ہوتا ہے۔ شور سے پیدا ہونے والے خلل میں ہیجانی تہیّج کا پہلو ہوتا ہے۔ اگر شور نہایت خلل انداز ہو تو ہم اس سے مشتعل بھی ہوجاتے ہیں۔ اس لیے شور کا مسئلہ نفسیاتی ہیئت کا شمار کیا جاتا ہے۔ اس طرح اگر دیکھا جائے تو ایسی کوئی بھی آواز کہ جس کے ذریعے فرد کو ناپسندیدگی پیدا ہواُسے شور کہا جاسکتا ہے۔ موسیقی بھی چند افراد کے لیے شور ثابت ہوسکتی ہے۔ مثلاً پوپ یا روک میوزِک چند افراد کے لیے شور بن سکتا ہے۔

آواز کی آلودگی ناموافق جسمانی اور ذہنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ فرد میں شدید تہیج (Arousal)، تناؤ، توجہ کی یکسوئی میں خلل، پڑھائی کی قوت میں تخفیف نیز کارگزاری میں کمی جیسی صورت حال پیدا کرتی ہے۔ شور کے ناموافق اثرات بیشتر طور پر شور کی شدت، متوقع آواز نیز فرد کی اخذی قوت پر منحصر ہے۔ جو لوگ نہایت شور آمیز ماحول میں رہتے ہیں اُن کی جسمانی ذہنی قوتیں مزید استعمال ہوتی ہیں۔ اس صورت حال کی وجہ سے افعال انجام دینے میں اضافی قوت کا استعمال ہونے کے سبب وہ بہت جلد تھکان محسوس کرتے ہیں۔

آس پاس کی آواز کا ناپسندیدہ آواز کے طور پر تشخیص کرنا شور کی اہم وجہ ہے۔ اچانک یا غیر متوقع طور پر ہونے والی آوازیں، آواز کے لیے ناموافق ردّ اعمال کی دوسری اہم وجہ ہے۔ صبح کے وقت ہونے والی پرندوں کی چہچہاہٹ جیسی ہلکی پھلکی، مسلسل، باقاعدہ، متوقع یا قابل پیشین گوئی آوازوں کے ہمراہ بہ آسانی ہم آہنگی قائم کی جاسکتی ہے۔ فرد کو ایسا محسوس ہو کہ ایسی پُرشور آوازوں کو منضبط کیا جاسکتا ہے تب شور کے ناموافق اثرات میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایسا بھی پایا گیا ہے کہ ایئرپورٹ یا ریلوے اسٹیشن واقع ہوں ان علاقوں میں رہنے والے لوگوں میں مسلسل ہوائی جہاز یا ٹرینوں کی آمدورفت کی وجہ سے ہونے والی اونچی آوازیں نسیان، بہراپن یا خون کے اونچے دباؤ جیسی صورت حال پیدا کرتی ہیں۔

2. فضا کی آلودگی (Air Pollution) :

ہوا زمین پر رہنے والے حیوان کے لیے نہایت ہی اہم ماحولیاتی عنصر ہے۔ زندہ حیوان کے لیے غذا اور پانی کی بہ نسبت ہوا کی زیادہ اہمیت ہے۔ اس لیے زندہ رہنے کے لیے صاف اور تازہ ہوا ضروری ہے۔ جب کسی بھی وجہ سے ہوا میں آلودگی پیدا ہوتی ہے تو وہ صحت کے لیے مختلف قسم کے خطرات یا جوکھم کا سبب بنتی ہے۔ بیشتر طور پر انسانی تخلیق کردہ وقوعات سے ہوا میں آلودگی پیدا ہوتی ہے۔ شہروں اور ان کے اطراف کے علاقوں میں کارخانوں اور گاڑیوں سے نکلنے والا دھواں، کوئلہ، تمباکو جلنے سے نکلنے والا دھواں اور ہوا میں تیرنے والے ذرّات کی وجہ سے ہوا میں آلودگی پیدا ہوتی ہے۔ نتیجتاً شہری افراد کی سانس میں کاربن مونوکسائیڈ، نائٹرس آکسائیڈ، سلفر ڈائی آکسائیڈ جیسی زہریلی گیسیں اور سیسے جیسے زہریلے مرکبات داخل ہوتے ہیں۔ نتیجتاً نظام تنفس سے متعلق امراض، جلد پر جلن، کینسر اور دیگر امراض لاحق ہوتے ہیں۔

کسی زمانے میں دنیا میں ایسے شہر تھے جو ان کی بے مثال اور صاف ہوا کے لیے بہت مشہور تھے۔ لیکن اب یہ شہر بھی ہوا کی آلودگی سے مسلسل اس قدر گھرنے لگے ہیں کہ جس کے سبب فرد کو اسپتال میں داخل کرنا پڑے اس حد تک صحت میں خرابی اور کبھی کبھار موت بھی واقع ہوتی ہے۔ مثلاً آرجنٹینا کی راجدھانی بیونیس ایرس، کولوراڈو کی راجدھانی ڈینور، اسپین کی راجدھانی میڈرڈ نیز اٹلی کی راجدھانی روم جیسے شہر دورِ حاضر میں ان کی صاف ہوا والے شہروں کے طور پر اپنا وقار گنوا بیٹھے ہیں۔ بھارت میں بھوپال، بنگلور، چندی گڑھ جیسے شہر ناکارہ دھویں سے نہایت ہی آلودہ شہر بنے ہیں۔ دورِ حاضر میں سنگاپور اور کوالالمپور جیسے بہت کم شہر ہیں جو عالمی سطح پر اب بھی آلودگی سے بَری ہیں۔

3. بھیڑ/گنجانی کی آلودگی (Pollution of Crowding / Density) :

محدود جگہ میں بہت زیادہ لوگ رہتے ہوں تب بھیڑ ہو جاتی ہے۔ بھیڑ سے متعلق حیوانات پر کیے گئے ابتدائی مطالعات میں پایا گیا ہے کہ بھیڑ کی وجہ سے حیوانات میں بیماری اور مرض کا تناسب زیادہ تھا۔ انسان پر گنجانی سے متعلق کیے گئے مطالعات میں پایا گیا ہے کہ گنجانی محض انفرادی کردار پر ہی نہیں بلکہ سماجی زندگی کی کیفیت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مثلاً 10' x 10' کے کمرے میں سات سے آٹھ فرد رہتے ہوں تو ان کے بین انفرادی تعلقات پر مُضر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ ان کی سرگرمیوں میں جارحیت پائی جاتی ہے۔ امدادی کردار میں کمی واقع ہوتی ہے نیز مراجعت پسندی کے اوصاف بھی پائے جاتے ہیں۔ بھیڑ کے سبب ایسے کئی منفی اثرات پائے جاتے ہیں۔

بھیڑ فرد مرکوز طور پر اہم مسئلہ ہے۔ کئی محققین کی رائے کے بموجب جکڑے جانے کے فرد مرکوز احساس کے ضمن میں بھیڑ لفظ کا استعمال ہوتا ہے۔ چند لوگ طبیعی گنجانی (Physical Density) کو بھیڑ کے طور پر شمار نہیں کرتے۔ چنانچہ کسی ایک مقام پر کئی لوگ اکٹھا ہوئے ہوں تو اس کے لیے گنجانی اور ایک دوسرے سے نہایت قریب ہونے کی وجہ سے دھکّا مکّی کا احساس ہو اس کے لیے 'بھیڑ' ایسی دو اصطلاحات (Terms) کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ گنجانی فی مربع فٹ میں افراد کی مقررہ تعداد کی جانب اشارہ کرتی ہے۔ بھیڑ، افراد ایک دوسرے سے کندھے سے کندھا ملائی ہوئی حالت کی نشاندہی کرتی ہے۔ گنجانی میں اتحادی یا گروہی جذبہ زیادہ پایا جاتا ہے جبکہ بھیڑ میں ایسا کوئی جذبہ نہیں پایا جاتا۔

بھارت اور غیر ممالک میں ہوئے مطالعات اس بات کا انکشاف کرتے ہیں کہ فرد کی کارگزاری پر بین انفرادی تعلقات پر نیز فرد کی جسمانی، ذہنی صحت

پر منفی اثرات رونما ہوتے ہیں۔ عام طور پر بھیڑ میں لوگ حصولِ مقصد میں رکاوٹ، نامناسب دخل اندازی نیز ذہنی جسمانی بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

گنجانی بیشتر طور پر سماجی کردار پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ریلوے اسٹیشن کے پلیٹ فارم یا ریلوے اسٹیشن کے برتج پر ہر ایک فرد اپنا راستہ تلاش کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ وہاں غیر متعارف یا متعارف فرد سے ملنے کو ہمارا جی نہیں چاہتا۔ گنجانی کی صورت حال میں ہم لوگوں کے ساتھ گفتگو کرنے یا ملنے سے گریز کرتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں ہر فرد اپنی ذات کو دوسرے فرد سے آزاد رکھنا چاہتا ہے اور ٹالا جاسکے ایسا نہ ہو تو لوگ مختصر گفتگو کرتے ہیں۔

انسانی کردار کا ماحول پر اثر (Impact of Human Behaviour on Environment)

ماحولیاتی نفسیات کی تعریف کردار اور طبعی معاملات کے تعامل کے ضمن میں بیان کی جاتی ہے۔ یہ تعامل دوراہی ہوتا ہے۔ ماحول کے اثرات ہمارے کردار پر ہوتے ہیں اور ہمارا کردار ماحول کو متاثر کرتا ہے۔ یہاں ہم انسانی سرگرمیوں کے ماحول پر ہونے والے اثرات کی فہمائش حاصل کریں گے۔

انسان جس ماحول میں رہتا ہے اس ماحول کی اس کے کردار پر خورد لیکن ترتیبی طور پر اثرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب کوئی فرد گاڑی چلا رہا ہو، عطر چھڑک رہا ہو، کھانا تیار کر رہا ہو یا کوڑا نکال رہا ہو تو ان تمام کے ماحول پر اثرات ہوتے ہیں۔ انفرادی طور پر جب کسی بھی کام کو انجام دے رہے ہوں تب ماحول کی کیفیت پر نہایت ہی خورد لیکن بروقت اثر ہوتا ہے۔ زمین پر رہنے والے اربوں لوگ ایک یا دیگر طریقے سے ماحول پر بُرے اثرات پہنچاتے رہیں تو مجموعی طور پر ماحول میں قابلِ ذکر طور پر آلودہ ہوگی۔ اس آلودگی کے ہماری زندگی پر ناموافق اثرات پائے جائیں گے جس سے پوری دنیا میں ہر ایک فرد کو طویل عرصے کے بعد نہایت ہی قابلِ فکر خوف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جو زندگی کو سہارا دیتا ہے نیز زندگی کو آگے بڑھاتا ہے، ایسے ماحول میں انسانی سرگرمیوں کی وجہ سے غیر تغیر پذیر اور نقصان دہ تبدیلیاں واقع ہورہی ہیں۔

انسانی کردار پر ماحول کے حسبِ ذیل اثرات ہوتے ہیں :

1. **قدرتی وسائل- ذرائعوں کا ناجائز استعمال (Misuse of Natural Resouces) :**

ماحول میں سے فطری طور پر دستیاب ہونے والی دولت کی بھی مقررہ تحدیدات ہیں۔ ہوا، پانی، غذا، ایندھن وغیرہ تمام مادّے ماحول کے ذریعے انسان کو دستیاب ہونے والی انمول سوغات ہیں۔ انسانی زندگی کے وجود کو قائم رکھنے کے لیے اور ان کا مناسب استعمال اور ذخیرہ اندوزی نہایت ہی ضروری ہے۔ بیشتر طور پر ہمارا کردار ماحول کے لیے ناخواستہ ہوتا ہے۔ ہماری سرگرمیوں اور اعمال سے ہونے والے نقصان کی جانب توجہ مبذول کیے بغیر ہم ایسا کردار کرتے ہیں جو ماحول کے برخلاف اور ہمارے وجود کے لیے پُرخطر یا جوکھم بھرا بنتا ہے۔

2. **ناکارہ کوڑا (Waste and Garbage) :**

انسانی سرگرمیوں سے بیشتر طور پر گٹر کے گندے پانی سے لے کر کوڑے تک کی سطح کے ناکارہ مادّے پیدا ہوتے ہیں۔ میونسپلٹی نیز حکومتی اکائیوں کے لیے گندے پانی اور ناکارہ کوڑے کی نکاس کے لیے مناسب انتظام کرنا قابلِ فکر مسئلہ ہے۔ ہم بخوبی جانتے ہیں کہ گٹروں کا گندہ پانی بلا خوف وخطر ندیوں میں چھوڑا جاتا ہے جو پانی کی آلودگی کے پُرخطر مسائل پیدا کرتا ہے۔ ایسا کرنے سے ندی کا پانی انسانی استعمال کے لیے نامناسب بن جاتا ہے۔ ہمیں اس بات کا افسوس ہے کہ زیادہ تر ندیوں کا پانی انسان کے استعمال کے قابل نہیں رہا۔ روز بروز ہم جو کوڑا پیدا کرتے ہیں اس کے سبب اضافہ پانے والے مسائل کے حل آسان نہیں ہیں۔ کچھ کوڑے تو قدرتی طور پر تباہ کیے جاسکتے ہیں جب کہ پلاسٹک کی تھیلیوں جیسی اشیاء کو تباہ نہیں کیا جاسکتا۔

ناکارہ کاغذ، کانچ، پلاسٹک اور دھات پر عمل ثانی (Recycling) انجام دے کر اُسے استعمالِ ثانی میں لینا ماحول کے تحفّظ کے لیے نہایت ہی مثبت بات ہے۔ اس کام کے لیے لوگوں میں مثبت نظریے کی نشوونما ہو نیز ماحولیاتی شناسائی (Pro-Environmental) سرگرمیوں میں حصّہ دار بنیں ایسی ٹھوس کوشش کرنی چاہیے۔

3. **گندگی :**

عام (پبلک) مقامات اور راستوں پر گندگی کرنے کے لیے مختلف لوگوں کی گندی یا خلافِ معمول عادتیں ذمّہ دار ہیں۔ مثلاً جہاں-وہاں تھوکنا یا پان کی پچکاریاں مارنا، کھلے میں ناک صاف کرنا، غرارے یا قہہ کرنا، راستے پر نہانا، برتن صاف کرنا یا کپڑے دھونا، عام جگہوں پر گھر کی چیزوں یا مرمت کے لیے دیے گئے آلات واسباب کو صاف کرنا اور اس کا گندہ کوڑا بھی وہیں ڈالنا، تیار ناشتے کے پھیری والوں یا گنّے کے رس یا جیوس کے پھیری والوں کے ذریعے راستے پر

ہی پیپر ڈش، گنّے کے کوُچے یا پھل کے چھلکے ڈالنا، ایک ہی جگہ پر زیادہ پانی ڈال کر کیچڑ کرنا نیز جانوروں کے مالکوں کے ذریعے جانوروں کو کُھلا چھوڑ دینا، جس کے نتیجے میں جانوروں کے ذریعے عام مقامات یا راستہ پر بول وبراز کے ذریعے گندگی پھیلتی ہے۔ ایسی گندگی پھیلاتے وقت گویا کہ صفائی یا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ان کی اپنی کوئی ذمہ داری ہی نہیں ہے اس طرح لوگ کردار کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو ہوشیار ماننے والے چندلوگ اپنا آنگن صاف رکھتے ہیں۔ اپنا سبھی گندا کوڑا خاموشی سے پڑوسی کے آنگن میں ڈال آتے ہیں اورخود صاف ہونے کا ڈھونگ کرتے ہیں۔ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ پڑوس میں ایسی گندگی پھیلانے سے وہ خود اس سے بچ نہیں سکیں گے۔

اگر ان مسائل کا بروقت حل تلاش نہ کیا گیا تو یہ دنیا مستقبل کی پیڑھیوں (آنے والی نسلوں) کے زندگی گزارنے کے قابل نہیں رہے گی، ایسا خوف انسانی آبادی میں اضافہ، الگ الگ چیزوں کا ضرورت سے زیادہ استعمال اور قدرتی ذرائعوں کے ذخیرے کے فقدان سے پیدا ہوتا ہے۔ دنیا کو ماحولیاتی آفات سے بچانے کے لیے سماج میں نفسیات دانوں کا رول اہم ثابت ہوگا۔

ماحول کے تحفظ کے حل (Attempts to Save Environment) :

ماحول کے مسائل نہایت پیچیدہ ہیں۔ اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہوئے کردار نبھانا ضروری ہے۔ اس مسئلے کا حل محض تکنیکی طور پر حاصل ہو ایسا نہیں ہے۔ انجینیرنگ علم طبیعات اور علم کیمیا جیسی علمی شاخوں کی معاونت بھی ماحول کے مسائل کو حل کرنے کے لیے کافی نہیں ہے کیوں کہ ماحول کے بیشتر مسائل انسان کے تخلیق کردہ ہیں۔ چنانچہ انسانی کردار کی اصلاح ضروری ہے۔ اس کے لیے سماجی نفسیات دان اہم رول ادا کرسکتے ہیں۔

1970 سے سماجی-نفسیات دان، ماحولیاتی نفسیات دان نیز ماہرینِ سماجیات ماحول کی کیفیت میں مزید بے قاعدگی پیدا نہ ہو اور انھیں بچایا جاسکے اس کے لیے مائل بہ سماج کردار کی حوصلہ افزائی کے لیے حل تلاش کررہے ہیں۔ اس کے لیے طرز زندگی میں اور سماجی رواجات میں بنیادی تبدیلیاں لانا ضروری ہے۔ اس سمت چند کوششیں ہوئی ہیں۔ استعمال شدہ کاغذ، کانچ، پلاسٹک یادھات جیسی ناکارہ چیزوں کے استعمال ثانی کے لیے کوششیں، ڈٹرجنٹ کا کم استعمال اور ردّی اشیا سے گریز کرنے کی کوششوں سے ماحول پر اس کا برائے نام اثر ہوا ہے۔ ماحول کی حفاظت اور اس کے جتن کے مقصد کی تحصیل کے لیے ہم ماحول کے کیسے مسائل کا سامنا کررہے ہیں، ان تمام باتوں سے لوگوں کو بیدار کرنا ضروری ہے اور انہیں مائل بہ ماحول کرنے کے لیے ان کے رویّوں اور کردار میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔

ماہرین ماحولیات کے لیے ماحول کے ناجائز استعمال کو روکنا ہی نہیں بلکہ ماحول کے ناجائز استعمال کے عمل کو الٹنے کی ضرورت ہے۔ ریفریجریٹر کے لیے استعمال ہونے والے کلوروفلورو کاربن کا ضرورت سے زیادہ استعمال سورج کی الٹراوایولیٹ شعاعوں کے پُرخطر اثرات سے تحفظ فراہم کرنے والی ماحول کی اوزون (Ozone) گیس کی پرت کو پتلا بنا دیتا ہے۔ اوزون کی پرت پتلی ہونے کی وجہ سے جلد کے کینسر کی مقدار میں اضافہ ہورہا ہے۔ بین الاقوامی تعاون سے تقریباً پچاس ممالک نے کلوروفلورو کاربن (Chlorofluro Carbon - CFC) کا استعمال بند کردیا ہے۔ ایک قیاس یہ بھی کیا جاتا ہے کہ اوزون گیس کی پرت کی عام موٹائی دوبارہ حاصل کرنے میں پچاس سے سو سال درکار ہوں گے۔

ماحول سے ہونے والے نقصان کے مسئلے کے حل کے لیے فوری طور پر عمل درآمد کیا جائے ایسا کوئی آسان حل نہیں ہے۔ اس ضمن میں لوگوں کا تعاون حاصل ہو اور فرد ذاتی طور پر سمجھے تو اس صورت حال کو منضبط کرنا ممکن ہوسکتا ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے صرف حکومت کی کوششیں کافی نہیں ہیں، مسئلہ کی سنجیدگی کے متعلق لوگوں میں بیداری پیدا کرنا نہایت ضروری ہے۔ بھارت اور بیرونی ممالک میں کیے گئے مطالعات سے ظاہر ہوتا ہے کہ لوگ ماحول کے مسئلے کی سنجیدگی سے باہوش نہیں ہیں۔ چنانچہ اس ضمن میں عوامی بیداری پروگرام شروع ہو تو یہ صحیح سمت میں پہلا مرحلہ شمار ہوگا۔ بھارت میں 'سُوچھتا اَبھیان' کے ذریعے اس سمت میں بہتر کوششیں ہورہی ہیں اور اس سے لوگوں میں بھی بیداری پیدا ہونے لگی ہے۔

ماحول کے تحفظ کے اہم دو حل ہیں، جوحسبِ ذیل ہیں :

1. کرداری حل 2. عالمی حل

1. کرداری حل (Behavioural Solutions) :

یہاں ہم ماحول کے تحفظ کے لیے کرداری حل کے طور پر خود اختیاری سادگی، ٹھوس حقیقی سرگرمی کی حوصلہ افزائی، کرداری معیارات اور تنظیمی سرگرمی جیسے حلوں کی بحث کریں گے۔

(I) خود اختیاری سادگی (Voluntary Simplicity) :

ہمارے یہاں ایک کہاوت ہے کہ 'سنتوشی نرسدا سکھی' اس نظریے سے سکھی (خوشحال) ہونے کے لیے لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی احتیاجات میں تخفیف کریں۔ اس بات کا خیال ہر فرد کے ذریعے خود اختیاری طور پر ہو یہ نہایت ہی ضروری ہے۔ ٹکنالوجی اور قدرتی دولت کا کم استعمال کرنا اچھی بات ہے۔ عالمی نظریے سے تمام ممالک کو قدرتی دولت کا مؤثر، بافہم اور یکساں طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ زندگی میں ساکت یا متوازن رہنے کے لیے اشیاء کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ماحولیاتی مسائل پورے عالم سے وابستہ مسائل ہیں۔ ہر فرد کو اس سمت میں غور وفکر کرنا چاہیے۔

(II) ٹھوس حقیقی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی (Encourage Concrete Actions) :

لوگوں کو قدرتی دولت کا استعمال ہوتا ہوا ایسے اسباب کے استعمال میں تخفیف کرنے نیز اشیاء کے استعمالِ ثانی کے لیے حوصلہ فراہم کرنا چاہیے۔ ہوا کی آلودگی میں تخفیف کرنے کے لیے حصّہ داری میں گاڑیوں کا استعمال یا پبلک ٹرانسپورٹ سروِس کا استعمال کرنا چاہیے۔ لوگوں کو چند چیزوں اور خدمات نیز ان کے استعمال کے متعلق معلومات فراہم کرنے کے ساتھ ہی ساتھ انہیں مناسب کرداری سرگرمیوں کے لیے ترغیب فراہم کرنا بھی ضروری ہے۔ قدرتی دولت کے استعمال میں تخفیف، ان کا ہنرمندی سے استعمال نیز اشیاء کی باز پیداوار سے متعلق انفرادی نظریے کی بہ نسبت مجمعی نظریہ مزید مؤثر بنتا ہے۔

(III) کرداری معیارات (Behavioural Norms) :

مخصوص ماحولیاتی قوانین اور معیارات کے متعلق لوگوں کی رہبری کرنے نیز ترغیب دلانے کی ذمہ داری سرکاری تنظیموں کی ہے۔ لوگوں کو قوانین کی وضاحت کرکے اس سے متعلق معیارات فراہم کرنے چاہیے۔ بعض اوقات لوگ مناسب کردار کرنے لگیں اس کے لیے سزائی اقدامات کیے جانے چاہئیں۔ دہلی جیسے شہروں میں گاڑی کے مالکان کے لیے ان کی گاڑی کا آلودگی جانچ سرٹیفکیٹ (PUC) گاڑی پر چسپاں کرنا لازمی ہے۔ ایندھن (Fuel) بلا سیسہ اور ضروری کیفیت کا حامل ہونا چاہیے نیز گاڑیوں کی پیداوار کرنے والوں کے لیے دھویں کے انضباط سے متعلق معیارات مزید چست بنانے چاہئیں۔ دہلی، سورت، احمد آباد جیسے کئی شہروں میں اب صفر آلودگی کی حامل کامپریسڈ نیچرل گیس (CNG) سے چلنے والی گاڑیوں کا استعمال ہونے لگا ہے۔

کوڑا یا سوکھے پتوں کو عام جگہ پر جلانے کی ممانعت ہونے کے باجوود اس پر سختی سے عمل نہیں ہوا ہے۔ حفاظتی تنظیموں کو اس پر سختی سے عمل کرانے کا اختیار دے کر لیس کرنا چاہیے۔ کلوروفلورو کاربن کی پیداوار اور استعمال بتدریج دور کرنا چاہیے۔ پوری دنیا میں اس پر حسبِ اوقات عمل ہوا ہے۔ لوگوں کو صفر آلودگی والے ایندھن کے خلیات (Fuel Cells) سے چلنے والی الیکٹرک کار نیز ایسی دیگر گاڑیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔

(IV) تنظیمی گروپ سرگرمیاں (Organization Group Activities) :

ماحول کا مشاہدہ اور اس کی ضابطگی کے لیے گروپ کی سرگرمیوں کا بااحتیاط استعمال کرنا دوسرا اہم نظریہ ہے۔ تنظیمی سرگرمی کے ذریعے بجلی گھر، ٹرانسپورٹ کارپوریشن، امدادی ادارے، کارپوریشن اور صنعتوں کے ذریعے ہونے والے ماحولیاتی نقصان میں تخفیف کرنا نیز ان پر ضبط رکھنا نہایت ضروری ہے۔ سرکاری اداروں، کارپوریشن یا صنعتوں جیسی قومی اور رسوخ والی تنظیمیں انفرادی احتجاج نیز شکایتوں کو نظر انداز کرتی ہوں تب گروپ کی سرگرمیاں آلودگی کی دھمکیوں کو منضبط کرنے کے لیے مؤثر کارگزاری انجام دیتی ہیں۔ بعض اوقات عوامی مفاد کے لیے کیے گئے مقدّمے (Public Interest Litigation-PIL) مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ سُپریم کورٹ نے ایندھن (Fuel) کے معیارات پر سختی سے عمل کرنے، آلودگی منضبط کرنے کے معیارات کی اتباع کرنے، غیر مؤثر اور پرانی گاڑیوں کا نپٹارا کرنے، کاروباری گاڑیوں کو مکمل طور پر کومپریسڈ نیچرل گیس (CNG) پر منحصر بنانے نیز حکومت کو ندیوں کو آلودگی سے پاک کرنے کے لیے احکامات جاری کیے ہیں۔ اسی طرح اجتماعی وسائل (Mass Media) بھی چند اہم معاملات میں بیداری لانے کے لیے نیز صحت مند ماحول کی تشکیل کے لیے ضروری سرگرمیوں کو حوصلہ فراہم کرنے میں کارآمد ثابت ہوئے ہیں۔

2. عالمی حل (Global Solutions) :

یہاں ہم ماحول کے تحفظ کے لیے عالمی حل میں اشیاء کا استعمالِ ثانی، توانائی کا تحفظ اور گرین ہاؤس-اثر کے متعلق بحث ومباحثہ کریں گے۔

(I) استعمال ثانی (Recycling) :

آج انسانی نسل کے سامنے آبادی میں اضافہ، اشیاء کا شدید استعمال اور قدرتی دولت کی بقا (تحفظ) کے فقدان کی وجہ سے خطرہ پیدا ہوا ہے۔ زندگی کی

رسومات کو نبھانے والے ماحول میں ہم نے غیر تبدّل پذیر اور نقصان دہ تبدیلیاں کیں ہیں۔ اس مسئلے کو اگر فوری طور پر حل نہ کیا گیا تو ہماری آنے والی نسلوں کے لیے دنیا جینے کے لائق نہیں رہے گی۔ اس نہایت ہی دشوار صورت حال سے باہر آنے کے لیے سخت محنت درکار ہوگی نیز ہماری طرزِ زندگی اور تہذیبی رواجات بھی بدلنے ہوں گے۔

استعمال ثانی سلامتی فراہم کرنے والا ایسا آسان ذریعہ ہے جس میں بیشتر قدرتی دولت کا استعمال کرنے کے بعد اسے پھینک کر زمین پر آلودگی کے مسئلہ میں اضافہ کرنے کے بجائے اس پر عمل ثانی انجام دینا ہوتا ہے۔ مثلاً ٹھنڈے مشروبات میں استعمال شدہ ایلیومنیم کے کین کو پگھلا کر ایلیومینیم کی دیگر پیداوار تیار کرنے میں ان کا استعمالِ ثانی ہوسکتا ہے۔ اسی طرح کاغذ، کانچ، کپڑا، دھات وغیرہ کا استعمال ثانی کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دن بدن پانی کی قلّت پیدا ہورہی ہے۔ ایسی صورت میں پانی کی تضیع کو روکنا اور پانی کا جتن کرنا نہایت ہی اہم بابت ہے۔ کثیر مقدار میں گٹر میں بہہ جانے والے پانی کا استعمال ثانی کرنے کے لیے گٹر کے پانی پر عمل انجام دے کر بے خطر پانی کو دریا میں چھوڑنا چاہیے۔

(II) توانائی کا تحفظ (Energy Conservation) :

زمین پر ماحولیاتی مسائل پیدا ہونے کی اہم وجہ قدرتی دولت کا بے جا/ناجائز استعمال ہے۔ جس میں پیٹرولیم کی پیداوار کا بے جا استعمال اہم ہے۔ اس کی بڑی مثال امریکہ ہے۔ دنیا کی صرف 5% آبادی کا حامل امریکہ دنیا کی پیشہ ورانہ توانائی میں سے 25% توانائی کا استعمال کرتا ہے۔

پوری دنیا میں زمین کی دولت کے بے جا استعمال کا نتیجہ یہ آیا ہے کہ مادّوں کا روایتی ذخیرہ (Traditional Supplies) تیزی سے استعمال ہوجاتا ہے۔ بیشتر صنعتیں معدنی تیل سے چلتی ہیں۔ پیٹرولیم کی قلّت کی صورت حال میں زندگی کے کئی پہلوؤں پر منفی اثر ہوگا۔ دنیا کے ممالک کو چاہیے کہ وہ توانائی دولت کا احتیاط سے استعمال کریں۔ اس کے بے جا استعمال سے گریز کریں نیز مستقبل میں استعمال کے لیے توانائی دول کے تحفظ اور سلامت ماحول کے لیے منصوبہ تیار کریں۔

(III) گرین ہاؤس اثر (Green House Effect) :

فی الوقت انسان وسیع پیمانے پر ماحول مخالف کردار اختیار کررہا ہے۔ ماحول کے ناجائز استعمال سے کوڑا پیدا کرنا، پٹرول یا ڈیزل کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا، شجر تراشی، کوئلہ جلانا، ریفریجریٹرس میں کلوروفلوروکاربن کا استعمال عالم کے لیے تنبیہ کے مانند ہے۔ انسان کی مختلف سرگرمیوں کے ماحول پر طویل مدتی منفی اثرات پائے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر آندھی طوفان، فضا میں اچانک تبدیلی، درجۂ حرارت کی مقدار میں ہونے والا اضافہ نیز شمالی-جنوبی قطب پر برفیلی چٹانیں پگھلنے کی وجہ سے سمندر میں پانی کی سطح اونچی آنا وغیرہ۔ یہ اثرات دنیا کے الگ-الگ ممالک میں الگ-الگ پائے جاتے ہیں۔ ہر پانچ سال میں سمندر کے پانی کی سطح کا لیول (Level) ایک اِنچ اونچا آتا ہے۔ ایسا معلوم ہوا ہے کہ مالدِ یوز کے تین جزیرے (Islands) پانی کے اندر چلے گئے ہیں۔

فضا میں ہونے والی اس تبدیلی کو گرین ہاؤس اثر کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ گرین ہاؤس یہ ایک شیشے کی چھت ہے؛ جو سورج کی روشنی سے گرم ہوتی ہے لیکن اس میں سے گرم ہوا کو باہر جاتے ہوئے روکا جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں کاربن ڈائی آکسائڈ، میتھین اور نائٹرس آکسائیڈ خارج ہوتے ہیں، جو سورج کی گرمی کو روکتے ہیں اور زمین کو گرین ہاؤس میں تبدیل کرتے ہیں۔ ان تینوں گیسوں کی مقدار میں اٹھارویں صدی کے وسط سے اضافہ ہوتا رہا ہے اور فی الحال بھی اضافہ جاری ہی ہے۔ اگر یہ عمل اسی طرح جاری رہا تو ایک ایسا قیاس کیا گیا ہے کہ 2100 کی سال میں زمین کی سطح پر 3.5 ڈگری فیرن ہیٹ ہوا کے درجۂ حرارت میں اضافہ ہوگا۔ صوبائی فضا میں اوسطاً ایک سے دو ڈگری ہی اضافہ ہوگا تو دنیا میں کھیتی کے علاقے میں رکاوٹیں پیدا ہوں گی۔

اس قسم کے رجحان (Trend) سے بڑی برفیلی چٹانیں پگھلیں گی۔ نتیجتاً سمندروں کے پانی کی سطح اونچی آئے گی نیز کئی ممالک میں سمندری ساحل کے علاقوں میں وحشت ناک سیلاب آئے گا۔

ہوا میں کاربن ڈائی آکسائڈ کے تناسب میں تخفیف کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تعداد میں درختوں کی پرورش کرنی چاہیے نیز ریفریجریٹر میں کلوروفلوروکاربن کے استعمال پر پابندی عائد کرنی چاہیے۔ نتیجتاً اوزون کی پرت میں تھوڑی تبدیلی رونما ہوسکے۔ اس کے باوجود اوزون کی سطح میں اتنا کچھ نقصان ہوچکا ہے کہ اُسے عمومی موٹائی کے حصول کے لیے پچاس سے سو سال گزر جائیں گے۔

حال ہی میں اقوام متحدہ (UN) کے احوال میں نوٹ کیا گیا ہے کہ بھارت سمیت جنوبی ایشیاء کے کئی ممالک میں آلودگی زمین کی سطح سے تقریباً 3 کلومیٹر تک کی اونچائی میں پھیل گئی ہے۔ جس کی وجہ سے فضائی طروز تبدیل ہوئی ہیں، جس کا فصل کی پیداوار پر اثر ہوا ہے۔ نتیجتاً لاکھوں لوگوں کی نظامِ تنفس کے امراض سے موت واقع ہوگی۔ پوری دنیا کے لیے یہ ایک پُرخطر سوال ہے۔ اس لیے گاڑیوں میں سے خارج ہونے والے دھوئیں کو روکنے نیز توانائی کے استعمال میں کمی کرنے کے لیے لوگوں کو مسلسل کوششیں کرنی ہوگی۔

اس پر سے یہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ ماحول کے تین عناصر ہیں۔ طبیعی، سماجی اور تہذیبی۔ یہ سبھی عناصر انسانی کردار کو متاثر کرتے ہیں۔ ہمارا نظام تحسّس ہمارے آس پاس کے ماحول اور اس کے اثرات کو متوازی طور پر محسوس کرتا ہے۔ انسانی کردار کے ذریعے ماحول کے ناجائز استعمال کی وجہ سے جنگلات کی تباہی، سیلاب، گرین ہاؤس اثر اور توانائی کی تضیع جیسے پُرخطر مسائل سے بحران پیدا ہوا ہے۔ اس لیے ہم سب کو صحت مند اور مطمئن زندگی گزارنے کے لیے ضروری پانی جیسے قدرتی ذرائعوں کی بچت کرنا اور ماحول کا تحفظ کرنا سیکھ لینا ہوگا۔

خود آموزی

حصہ-A

ذیل کے سوالوں کے لیے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح متبادل پسند کرکے جواب دیجیے:

1. کیسے ماحول میں لوگوں میں اشتعال اور جارحیت کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے؟

(a) ٹھنڈے ماحول میں (b) بہت زیادہ ٹھنڈے ماحول میں

(c) گرم یا نمی والے ماحول میں (d) عام ماحول میں

2. کونسے نفسیات دان نے ماحول اور جغرافیائی ماحول کو علٰحیدہ کیا ہے؟

(a) برونفین بریز (b) واٹسن

(c) کرٹ لیوین (d) مارگن

3. کونسے نفسیات دان نے ماحول کے نظریے کو پانچ نظام کے تصوّر کے ذریعے سمجھایا ہے؟

(a) ایٹکینسن (b) برونفین برنیر

(c) کرٹ لیوین (d) اسکینر

4. ہوا کی آلودگی کی وجہ سے کس مرض کا تناسب زیادہ پایا جاتا ہے؟

(a) کینسر (b) نظام تنفّس کے امراض

(c) جِلد کے امراض (d) a, b, c تمام

5. اتّحادی جذبہ کس میں زیادہ پایا جاتا ہے؟

(a) بھیڑ میں (b) گنجانی میں

(c) عوامی مجمع میں (d) گروہ میں

6. ماحولیاتی مسائل سے بچنے کے لیے کس نفسیات دان کا رول اہم ہے؟

(a) معالجاتی نفسیات دان (b) سماجی نفسیات دان

(c) صلاح کے تعلق سے نفسیات دان (d) ماحولیاتی نفسیات دان

7. ماحول کے بیشتر مسائل کیسے ہیں؟

(a) قدرتی (b) اتفاقی

(c) انسان کے تخلیق کردہ (d) جغرافیائی

8. اوزون کی پرت پتلی ہونے کے سبب کن امراض کے تناسب میں اضافہ ہورہا ہے؟

(a) جلد کے کینسر کا (b) خون کے کینسر کا

(c) دمہ (d) خون کا اونچا دباؤ

9. ہوا میں کاربن ڈائی آکسائڈ خارج ہونے کے تناسب کو کم کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

(a) صفائی برقرار رکھنا (b) شدید گندگی نہ کرنا

(c) درختوں کی پرورش کرنا (d) قدرتی دول کا مناسب استعمال کرنا

10. ریفری جریٹر میں کس گیس کا استعمال ہوتا ہے؟

(a) آکسیجن (b) کلوروفلوروکاربن

(c) کاربن ڈائی آکسائڈ (d) نائٹروجن

حصہ-B

ذیل کے سوالوں کے جواب ایک جملے میں لکھیے:

1. ٹھنڈے ماحول کی بہ نسبت گرم اور نمی والے ماحول میں لوگوں میں کیسے کردار کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے؟
2. شور کی صورت حال میں فرد کیسا کردار کرتا ہے؟
3. سماجی-تہذیبی ماحول میں کن باتوں کا شمار ہوتا ہے؟
4. کرٹ لیوین نے فرد اور ماحول کے مابین تعلّق کی ہیئت ظاہر کرنے کے لیے کون سا خیال پیش کیا؟
5. شور یعنی کیا؟
6. ہوا کی آلودگی کس طرح پھیلتی ہے؟
7. ہوا کی آلودگی کم کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟
8. بھیڑ یعنی کیا؟
9. ماحول کے اوزون گیس کی سطح پتلی ہونے کی وجہ کیا ہے؟
10. گرین ہاؤس اثر یعنی کیا؟

حصہ-C

ذیل کے سوالوں کے جواب مختصر طور پر لکھیے: (تقریباً 30 لفظوں میں)

1. طبیعی ماحول میں کن کن باتوں کا شمار ہوتا ہے؟
2. طبیعی ماحول کے اثرات بیان کیجیے۔
3. انسان اور ماحول کے مابین تعلق کو مختصر طور پر بیان کیجیے۔

4. ماحول اور کردار کی فہمائش کیجیے۔
5. کردار کی مصنوعات مختصر طور پر بیان کیجیے۔
6. کرٹ لیوین کا 'حیاتی خلاء' کا خیال سمجھائیے۔
7. برونفین برنیر کا ماحول کے متعلق نظریہ مختصر طور پر سمجھائیے۔
8. شور کی آلودگی کی وجوہات مختصر طور پر بیان کیجیے۔
9. فضا کی آلودگی کی وجوہات واضح کیجیے۔
10. گندگی کس طرح پھیلتی ہے، سمجھائیے۔

حصّہ-D

ذیل کے دیے گئے سوالوں کے بانکات جواب لکھیے : (تقریباً 50 لفظوں میں)

1. ماحول اور کردار کے پانچ عناصر بیان کیجیے۔
2. کرٹ لیوین کے ماحول سے متعلق ماڈل کی فہمائش کیجیے۔
3. برونفین بریز کے ماحول سے منسلک پانچ نظام کی فہمائش کیجیے۔
4. انسانی کردار کپر شور اور فضا کی آلودگی کے اثرات بیان کیجیے۔
5. بھیڑ اور گنجانی کا خیال بانکات سمجھائیے۔
6. انسانی کردار کے ماحول پر اثرات کے طور پر قدرتی وسائل کے ناجائز استعمال کی فہمائش کیجیے۔
7. ماحول کے تحفظ کے حل کے طور پر خود اختیاری سادگی کی فہمائش کیجیے۔
8. ماحول کے تحفظ کے حل کے طور پر کرداری معیاروں پر مباحثہ کیجیے۔
9. استعمالِ ثانی اور توانائی کے تحفظ کی فہمائش کیجیے۔
10. 'گرین ہاؤس اثر' کا خیال واضح کیجیے۔

حصّہ-E

ذیل میں دیے گئے سوالوں کے مفصل جواب لکھیے : (تقریباً 80 لفظوں میں)

1. انسان اور ماحول کے مابین تعلق کو مفصل طور پر سمجھائیے۔
2. انسانی کردار پر ماحول کے اثرات بیان کیجیے۔
3. انسانی کردار کے ماحول پر اثرات بیان کیجیے۔
4. ماحول کے تحفظ کے کرداری حل سمجھائیے۔
5. گرین ہاؤس اثر کی بانکات بحث کیجیے۔

●

9 تنظیمی نفسیات

روزمرہ کے معاملات میں ہمارا اسکول، کالج، پوسٹ آفس، بینک، کورٹ، پولیس اسٹیشن، بیمہ کمپنی، مالمت دار یا کلکٹر آفس، ہوٹل وغیرہ جیسے مقامات پر جانا ہوتا ہے۔ کیا ہوتا ہے ان مقامات پر؟ ایسے ہر ایک مقام پر تین باتیں خصوصی طور پر پائی جاتی ہیں۔ (1) بلڈنگ (2) افراد (اسٹاف) اور (3) آلات واسباب یا ساز وسامان۔ ان تمام مقامات کو ہم تنظیم (Organization) کہتے ہیں۔ ان تنظیموں کی کوئی ایک بلڈنگ ہوتی ہے جس میں کام کرنے والے ملازمین (اسٹاف) ہوتے ہیں اور کام کی قسم کے مطابق آلات واسباب یا ساز وسامان ہوتا ہے۔ مثلاً آپ کا اسکول ایک تنظیم ہے کیوں کہ اس کی ایک بلڈنگ ہے۔ اس میں صدر مدرّس، مدرسین، کارکن اور خدّام وغیرہ اسٹاف ہے اور پڑھانے کے لیے بلیک بورڈ، چاک اسٹیک، ڈسٹر، کمپیوٹر، کتابیں، بینچیز، پنکھے وغیرہ آلات واسباب یا ساز وسامان ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ تنظیمیں کس لیے شروع کی جاتی ہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ زندگی کے چند اہداف جنہیں فرد تنہا طور پر حاصل نہیں کرسکتا ان کی تکمیل کرنے کے لیے تنظیمیں شروع کی جاتی ہیں۔ مثلاً پوسٹ آفس ایک تنظیم ہے جس کا اہم کام ڈاک، پارسل اور مالی خدمات انجام دینا ہے۔ کیا محکمہ پوسٹ کے پورے ملک میں پھیلے ہوئے ڈھانچے (Postal Department) کے بغیر کسی اکّا دکّا فرد کے لیے محکمہ پوسٹ جیسی خدمات انجام دینا ممکن ہے؟ اس لیے محکمہ پوسٹ جیسی تنظیمیں ناگزیر ہیں۔ یوں، تنظیمی، گروہی اور انفرادی اہداف کی تحصیل کے بنیادی مقصد سے تنظیمیں وجود میں آتی ہیں جو فرد بذات خود تنہا رہ کر نہیں کرسکتا۔

تنظیم کے معنی-تعریف (Meaning & Defination of Organization)

محض بلڈنگ، ملازمین اور آلات واسباب یا ساز وسامان سے ہی تنظیم ترکیب نہیں پاتی یا جاری نہیں رہ سکتی۔ ہر ایک تنظیم کچھ نہ کچھ خدمات انجام دیتی ہے۔ مثلاً بینک کے ذریعے مالیاتی لین دین، اسکول-کالج کے ذریعے تعلیم، ایس۔ٹی-ریلوے جیسے نظام یا تنظیم کے ذریعے عوامی آمدورفت جیسی خدمات انجام دی جاتی ہیں۔

بہترین خدمات انجام دینا یہ ان تنظیموں کا ایک اہم ہدف ہوتا ہے۔ ایسے اہم اور چند دیگر اہداف کی تحصیل کے لیے ادارے میں انفرادی اور گروہی طور پر کوششوں کی ترتیب وتدوین کی جاتی ہے۔ مختلف افراد کو مختلف قسم کے افعال سپرد کیے جاتے ہیں اور یہ افعال انجام دینے کے لیے انھیں مناسب تناسب میں ذمّہ داری، اقتدار اور اختیارات بھی دیے جاتے ہیں۔ ہر ایک فرد یا گروہ کا اپنا ایک مخصوص رول ہوتا ہے اور اُسے ایک مخصوص کام سپرد کیا گیا ہوتا ہے۔ یوں، تنظیم کئی حصّوں یا مختلف قسم کے رولس سے ترکیب پائی ہوئی وفاقی اکائی ہے جس میں ہر ایک حصّہ یا رول اپنا مخصوص لیکن دیگر حصّوں کے افعال کے ہمراہ بین تعلّقاتی طور پر نیز باقاعدگی سے فعل انجام دیتا ہے۔ تنظیم کی مختلف تعریفیں حسبِ ذیل بیان کی گئی ہیں۔

"تنظیم یہ کسی فرد یا گروہ کے ذریعے کی جانے والی کوششوں اور سرگرمیوں کی منطقی ترتیب وتدوین ہے، جس میں تقسیمِ کار اور انتشار کار نیز اقتدار، اختیارات اور ذمّہ داری کی سلسلہ وار ترتیب کے ذریعہ چند یکساں طور پر مقرّرہ اہداف کی تحصیل کا مقصد ہوتا ہے۔"

"تنظیم شعوری طور پر (Consciously) امتزاجی (ترتیب وتدوین شدہ) ایک سماجی اکائی ہے جو دو یا دو سے زیادہ افراد سے ترکیب پائی ہوتی ہے، مساوی ہدف یا اہداف کے حصول کے مقصد سے بیشتر طور پر مسلسل برسرعمل رہتی ہے۔ عام تعریف۔ **-روبنس (1995)**

تنظیم کے اوصاف (Characteristics of Organization) :

تنظیم کے مندرجہ بالا معنی اور تعریفوں کا تجزیہ کرنے پر اس کے حسب ذیل اوصاف اخذ کیے جاسکتے ہیں:

1. **یکساں ہدف** : ہر ایک تنظیم کے اپنے چند اہداف ہوتے ہیں جن کی تکمیل کے لیے اس میں کارگزاری انجام دینے والے افراد باہمی تعاون اور ترتیب وتدوین سے افعال انجام دیتے ہیں۔ ہر ایک کا کام اور رول بھلے ہی یکساں نہ ہو لیکن تمام افراد تنظیم کے یکساں ہدف یا اہداف کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔ مثلاً محکمۂ پوسٹ کا ایک ہدف بروقت اور مناسب مقام پر ڈاک پہنچانا ہے۔

2. **کوششوں کی ترتیب وتدوین** : تنظیم کے مقصود یا ہدف کی تکمیل کے لیے تنظیم میں کام کرنے والے لوگوں کے درمیان کوششوں یا افعال کی ترتیب وتدوین ہونا ضروری ہے۔ مثلاً ہم کوئی ایک ڈاک (پوسٹ) اسپیڈ پوسٹ کے ذریعے بھیج رہے ہیں، اس میں پوسٹ آفس کے کاؤنٹر پر ملازم اس کا

وزن کرتا ہے، اس پر اسٹیکر لگاتا ہے اور اون لائن رجسٹریشن کرتا ہے۔ اُس کے بعد دیگر ملازمین اس کی درجہ بندی کر کے اُسے تھیلے میں پیک کرتے ہیں اور آخر میں پوسٹ مین اُسے مناسب پتہ پر پہنچا کر متعلّقہ فرد کے دستخط لیتا ہے اور اس کے بعد پھر پوسٹ کی تقسیم کی معلومات اون لائن رکھی جاتی ہے۔

3. **تقسیمِ کار** : یہ وصف کوششوں کی ترتیب وتدوین کے ہمراہ منسوب ہے۔ تنظیم کے افعال میں سے الگ الگ فعل کی سپردگی تقسیم کار کے ذریعے ہی ممکن ہوتی ہے۔ کام کی یہ تقسیم فعل پر منحصر ہوتی ہے۔ ملازم کی اہلیت اور فنون (مہارتوں) کی بناء پر انھیں مختلف افعال کے لیے تربیت دی جاتی ہے۔

4. **ذمّہ داری اور اختیار** : تنظیم میں ہونے والی کوششوں کی ترتیب وتدوین اور تقسیم کار سے ہی ہر ایک فرد کو چند افعال، ذمّہ داریاں اور فرائض سپرد کیے جاتے ہیں۔ ہر ایک فرد اسے سپرد کردہ ان افعال اور ذمّہ داریوں کی کس حد تک تکمیل کرتا ہے، اس پر تنظیم کے مقصود کی تحصیل کا انحصار ہوتا ہے۔ ملازم کا خود-انضباط اور افعال کا باضابطہ کردار اسے اپنے افعال نیز ذمّہ داریوں کی تکمیل کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ تنظیم کے مقصودات کی تحصیل کے لیے کوششوں کی ترتیب وتدوین اور تقسیمِ کار ضروری ہیں اور اس کے لیے تنظیم کی مختلف سطحوں پر پابندی اور انضباط ضروری ہیں یعنی کہ ہر ایک سطح پر ذمّہ داری اور اختیارات متعیّن کیے جاتے ہیں۔ عام طور پر تنظیموں میں اقتدار اور اختیارات کا ترتیبی سلسلہ مقرّر ہوتا ہے جس کی وجہ سے چند کے پاس زیادہ تو دیگر چند کے پاس کم اختیارات ہوتے ہیں۔

تنظیم کے تفاعل (Functions of Organization) :

ہم پیشتر دیکھ چکے ہیں کہ کسی ہدف یا اہداف کے حصول کے لیے تنظیم وجود میں آتی ہے۔ ہدف کے حصول کے لیے تنظیم کے ملازمین کے درمیان افعال کے معاملے میں ترتیب وتدوین اور واضح تقسیمِ کار ہو یہ نہایت ہی اہم ہے۔ یوں اگر دیکھا جائے تو ہمارا کنبہ بھی ایک سماجی تنظیم ہے۔ جس طرح کنبے میں ہر ایک رکن کو کیا کام انجام دینا ہے، کتنی رعایت حاصل کرنی ہے، کسی ایک رکن کی عدم موجودگی میں اس کا کام کون انجام دے گا وغیرہ غیر تحریری اصولوں کے مطابق ہوتا رہتا ہے۔ اسی طرح مخصوص ڈھانچے میں نیز ماقبل مقرّرہ اصولوں کے مطابق کسی تنظیم کا کام بھی ہوتا ہے۔ تنظیم کے چھ اہم افعال ظاہر کیے گئے ہیں۔

1. **تفاعلی تخصیص** : تنظیم میں فعل کی ہیئت کی خصوصیت کی بناء پر تفاعلی تخصیص پائی جاتی ہے۔ تفاعلی تخصیص دو طریقوں سے پائی جاتی ہے۔ (1) کسی فعل کو مکمّل طور پر کسی مخصوص فرد کے ذریعے ہی انجام دیا جاتا ہے۔ (2) کسی ایک فعل کو مکمل طور پر کسی ایک فرد کے ذریعے نہیں بلکہ اُسے کئی طبقات میں الگ-الگ ملازمین کے ذریعے انجام دیا جاتا ہے۔ تفاعلی تخصیص کی وجہ سے ملازم چند مخصوص افعال میں ماہر بن جاتا ہے۔

2. **تقسیم شعبہ جات** : افعال کی ہیئت کی بناء پر افعال کی باہمی منسلک اکائیوں میں اجتماعیت کی جاتی ہے اسے شعبہ جات کی تقسیم کہتے ہیں۔ مثلاً ایک اسپتال میں مریضوں کی دیکھ بھال، انتظامیہ کام، حساب-کتاب، تحقیق، بحالی وغیرہ شعبے ہوسکتے ہیں۔ اس قسم کی اجتماعیت کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ فعل اور پیداواریت میں مزید بہتر ترتیب وتدوین کرتے ہوئے اس کی اثر آفرینی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

3. **احکام کا سلسلہ (زنجیر)** : احکام کا سلسلہ کون کسے احوال پیش کرے گا اس کی وضاحت کرتا ہے۔ بحران یا کسی مسئلے کے پیدا ہونے پر ملازم کس کا رابطہ قائم کرے گا، یہ احکامی سلسلے کے ذریعے متعین ہوتا ہے۔ احکامی سلسلے میں 'اختیار' اور 'اختیار کی منفردیت' یوں دو باہمی تکمیلی یا اتمامی باتوں کا شمار ہوتا ہے۔ جس میں (1) اختیار یعنی کسی ایک عہدے کے تحت حکم صادر کرنے کا نیز اس حکم کی فرمانی (تعمیل) کی توقع کے حق کا حامل ہونا۔ (2) احکامی منفردیت یعنی فرد کے لیے ایک اور صرف ایک ہی اعلیٰ افسر ہونا چاہیے، جسے وہ براہ راست احوال سپرد کرسکے۔

اگر احکامی منفردیت میں کوئی خلل یا رکاوٹ پیدا ہو تو ملازمین کو کئی اعلیٰ افسروں کے نامناسب اور متضاد مطالبات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

4. **انضباط کا احاطہ** : کسی تنظیم میں کوئی ایک منتظم جو مقرّرہ تعداد میں ملازمین کی مؤثر اور اثر آفرین نگرانی (Supervision) کر سکے تو اسے انضباطی احاطہ کہتے ہیں۔ اگر انضباطی علاقہ وسیع ہوگا تو منتظمین وقت کی قلّت کی وجہ سے ملازمین کو ضروری قیادت اور سہارا فراہم نہیں کرسکیں گے اور اگر احاطہ محدود ہوگا یعنی کہ منتظمین نمٹ سکیں اتنا رکھا جائے گا تو تنظیم کو زیادہ منتظمین کی ضرورت پیش آئے گی جو خرچیلی ثابت ہوسکتی ہے۔

5. **مرکزیت** : تنظیم میں نیز اس کے افعال میں ملازمین کی کس حد تک شمولیت ہے اس کی بناء پر تنظیم میں مرکزیت - لامرکزیت کی سطح متعیّن ہوتی ہے۔ مرکزیت یعنی ایسی تنظیم کہ جس میں اعلیٰ انتظامیہ کے ذریعے ہی سبھی فیصلے کیے جاتے ہیں اور ان کے ماتحت کام کرنے والے لوگوں کو ان اشارات کی

پابندی کرنی ہوتی ہے۔ لامرکزیت یعنی ایسا انتظام کہ جس میں تنظیم کے افعال کے ہمراہ منسلک سبھی ملازمین کو فیصلہ کرنے کا اختیار دیا جاتا ہے۔ اس لیے کسی ایک ہی فرد کے ذریعے فیصلہ نہ ہونے سے فیصلہ کرنے کا اختیار منقسم ہوجاتا ہے۔ لامرکزیت تنظیم میں ملازمین کو اختیارات سپرد کیے جاتے ہیں نیز انھیں تقویت بھی فراہم کی جاتی ہے۔ حالانکہ اختیار سپردگی کے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے تھوڑے تھوڑے وقت کے وقفے میں تشخیص (جانچ) کی جائے یہ ضروری ہے۔ یوں، مرکزیت-لامرکزیت کے براہ راست اثرات فیصلہ کرنے اور فیصلے پر عمل درآمد کرنے کی رفتار پر ہوتے ہیں۔

6. **رسمیت** : جس طریقہ کار میں ملازم کو اپنے رول کی ادائیگی میں کم از کم آزادی ہوتی ہے نیز ہر وقت سپرد کیا ہوا ہر ایک کام یکساں طرز سے انجام دینا ہوتا ہو تو تنظیم میں کام کی رسمیت کی گئی ہے، ایسا کہہ سکتے ہیں۔ ایسی تنظیمات اور ان کے ملازمین مقررہ طریقوں کی پابندی کرتے ہوئے اصولوں کے ڈھانچے میں رہ کر کام انجام دیتے ہیں۔ رسمیت کی تنظیم کا فائدہ یہ ہے کہ ملازمین کو کسی بھی طریقے سے کام کرنے اور کردار انجام دینے کی آزادی نہیں ہوتی لیکن ملازم کا نقصان یہ ہے کہ ملازم کو اپنے ذاتی طریقے سے کام کرنے کے لیے کھلا پن اور اس کی آزادی حاصل نہیں ہوتی۔

تنظیم کی ہیئتوں کی قسمیں (Types of Organization Structure) :

ایک دور تھا جب بادشاہی حکومت میں چند افراد ہی کل اختیاری شمار کیے جاتے تھے۔ راجا ہی انصاف کرتا یا انعام وسزا دیتا۔ راجا کے حکم سے ہی حکومت کا خزانہ چھلکتا یا خالی ہوتا۔ اسی طرح نسل درنسل چلتا رہا۔ لیکن جمہوری اقتداری رسم کا عروج اور فروغ ہونے پر صوبے جیسی بڑی تنظیم ہو یا عدلیہ جیسی اس کی ضمنی تنظیم، ان تمام کے انتظام کی مخصوص رسم تیار ہوتی گئی۔ آج ہمیں مختلف قسم کی تنظیمات دکھائی دیتی ہیں۔ تنظیمات کی ہیئت کی مختلف قسمیں پیدا ہوئی ہیں۔ یہاں ہم تین قسم کی ہیئتوں کی فہمائش حاصل کریں گے۔

1. **آسان ہیئت** : اس قسم کی ہیئت میں ایک ہی فرد بیشتر اختیارات کا حامل ہوتا ہے۔ اس ہیئت کو 'ہموار ہیئت' بھی کہتے ہیں۔ عموماً اس میں فیصلہ سازی کے اختیار کے حامل ایک ہی فرد کے تحت چند افراد کام کرتے ہیں۔ جہاں ایک ہی خاندان یا کسی فرد کے ذریعے کسی پیڑھی یا تجارتی تنظیم کی نظامت ہوتی ہے وہاں اس قسم کی ہیئت پائی جاتی ہے۔ اس میں منتظیم اور مالک یوں دونوں مل کر ایک ہی فرد ہوتا ہے۔ ملازمین کے عہدوں کا ترتیبی سلسلہ تقریباً برائے نام ہوتا ہے۔ مثلاً کسی سلیس ایجنسی کا حامل فرد اپنی ایجنسی کا مال فروخت کرنے کے لیے اپنی ایجنسی میں چند سلیس ایجنٹ کا تقرر کرے، تو اسے آسان ہیئت کی حامل تنظیم یا ایجنسی کہتے ہیں۔ یہاں سلیس ایجنسی کا مالک اس تنظیم کا مالک نیز منتظم دونوں شمار کیا جائے گا۔ تقرر شدہ سلیس ایجنٹ فروخت کے متعلق احوال براہ راست اسی مالک کو سپرد کرتے ہیں۔

2. **ضابطہ پرست ہیئت** : تنظیم کی کارگزاری قوانین اور اصولوں کے مطابق رسمی ڈھانچے میں تفاعلی تخصیص کے بموجب بر سرِ عمل ہو تو اسے ضابطہ پرست ہیئت کہتے ہیں۔ یہاں کسے کیا فعل انجام دینا ہے اور کیا نہیں کرنا اس کے اصول مقرر ہوتے ہیں۔ بیشتر طور پر ہمارے سرکاری اور نیم سرکاری دفتر ضابطہ پرست ہیئت کے مطابق افعال انجام دیتے ہیں۔ یہاں ہر ایک فرد کی مخصوص ذمّہ داری اور اختیار ہوتے ہیں اور اسی کے مطابق احکامی سلسلہ ہوتا ہے۔ مخصوص ڈھانچے سے ہٹ کر کوئی فیصلہ کرنے کی کوئی آزادی برائے نام ہوتی ہے۔

اس ہیئت کی سب سے بڑی کمزوری یہ ہے کہ اس میں قوانین پر ڈٹے رہنے کی وجہ سے جب کوئی واقعہ پیش آئے کہ جس کے لیے ڈھانچے میں کوئی انتظام نہ ہو تو اصولوں میں فوری طور پر کوئی اصلاح ممکن نہیں ہوتی۔

3. **مساوی الاضلاعی (Matrix) ہیئت** : جس تنظیم میں کثیر الاقسام، پیچیدہ اور باہمی طور پر منحصر سرگرمیاں ہوتی ہوں وہاں آسان ترتیب وتدوین کے لیے مساوی الاضلاعی ہیئت نہایت موثر ثابت ہوتی ہے۔ عام طور پر کالج، یونیورسٹی، اسپتال، اشتہاری تنظیم وغیرہ میں یہ ہیئت پائی جاتی ہے جو افکار کی باہمی مراسلت کے ذریعے مخصوص ذرائعوں کو مخصوص پیداواروں میں تبدیل کرتے ہیں۔ مثلاً ایک کالج میں مختلف شعبے ہوتے ہیں جیسے کہ، انتظامیہ شعبہ، حساب کتاب کا شعبہ، لائبریری، تعلیمی شعبہ وغیرہ۔ اس کے علاوہ کالج میں چند کورسیز بھی پڑھائے جاتے ہیں۔ ان کورسیز کو کالج کی پیداوار شمار کیا جاسکتا ہے۔ جس میں بی.اے، بی.ایس.سی، بی.کوم، ایم.اے، ایم.ایس.سی، ایم.کوم، پی.ایچ.ڈی. وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔ اس قسم کی تنظیم میں ملازمین کی دوہری ذمّے داری ہوتی ہے۔ ایک اپنے تدریسی کام کی جانب اور دوسری خود جس شعبے سے منسلک ہے اس کی جانب۔ یوں ایک لکچرار جو نفسیات کا مضمون پڑھاتا ہے وہ بی.اے. اور

ایم.اے. (نفسیات) کے طلبہ کو اور کالج کے پرنسپل کو بھی ذمّے دار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی شعبے کے ہیڈ کو بھی ذمّے دار ہوتا ہے۔

اس قسم کی ہیئت ماہرین کو مؤثر تفاعلی سپردگی کرنے میں کامیاب ثابت ہوتی ہے تو کبھی کبھار ماہرین کے درمیان اقتدار کے متعلق تنازعہ اور تصادم پیدا کرتی ہے۔

منتظمین کے بنیادی تفاعل (Basic Functions of Managers) :

کسی بھی تنظیم کی اعلیٰ قیادت، کلیدی-اہم افراد کہ جو تنظیم کی پالیسی سے متعلق فیصلے کرتے ہیں انہیں منتظمین کہتے ہیں۔ مثلاً اسکول کے ٹرسٹی اور پرنسپل کو اسکول کے منتظمین شمار کیا جاتا ہے۔ منتظمین کے بغیر کوئی بھی تنظیم برسرِعمل نہیں رہ سکتی۔ منتظمین کے چند بنیادی تفاعل حسب ذیل ہیں :

1. **منصوبہ :** ہم پیشتر دیکھ چکے ہیں کہ تنظیمات چند اہداف کی تحصیل کے لیے تشکیل پاتی ہیں۔ ان مقصودات کی تحصیل کی ذمہ داری منتظمین کی ہے۔ جس کے لیے انہیں منصوبے میں- (1) تنظیم کے مقصودات کی فہمائش یا تعریف (2) مقصودات کے حصول کے لیے متعین کردہ ذرائع یا طریقے اور (3) تنظیم میں کارگزاری انجام دینے والے منتظمین کی سرگرمیوں کا احاطہ کرنے والے ایک مفصّل منصوبے کی تشکیل وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔

2. **تنظیم :** تنظیم کے لیے کام کرنے والے مختلف ملازمین کے مختلف رول اور ذمہ داریوں کی ترتیب وتدوین کرکے اس کی وضاحت کرنے کے کام کو تنظیم کہتے ہیں۔ تنظیم کے کاموں میں - کون کیسے کام انجام دے گا، کاموں کی درجہ بندی کس طرح کی جائے گی، کون کسے ذمہ دار ہوگا، کیا فیصلے کیے جائیں گے، ان تمام سوالوں اور ان کے ہمراہ منسلک ذمّے داریوں کی بھی وضاحت کی جاتی ہے۔

3. **بھرتی یا تقرر :** منتظمین کی ذمہ داریوں میں ملازم کے انتخاب اور تقرر کا بھی شمار ہوتا ہے۔ مناسب کام کے لیے مناسب فرد کا انتخاب کرنے کے لیے تجزیہ کار اور معتبر انتخاب جیسے طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ملازم کی بھرتی کرنے کے بعد اس میں ضروری فنون (مہارتیں) فروغ پائیں اس کے لیے وقت کے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد تربیت کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔

4. **سربراہی یا قیادت :** تنظیم کے اہداف حاصل کرنے کے لیے تنظیم میں ہونے والی مختلف سرگرمیوں کی ترتیب وتدوین ضروری بن جاتی ہے۔ اس ترتیب وتدوین کے لیے منتظمین سربراہی یا قیادت فراہم کرتے ہیں، جس میں لوگوں کو ترغیب دینا، ان کی سرگرمیوں کی سمت نمائی کرنا، ترسیل کے سب سے مؤثر طریقے کو فروغ دینا اور تصادم کے حل کے لیے مختلف طریقے تلاش کرنا ان تمام باتوں کا شمار ہوتا ہے۔

5. **انضباط :** تنظیم کے اہداف طے ہوجائیں، منصوبے ترتیب دے دیے جائیں، ہیئت کے مطابق انتظامات کی تشکیل ہوجائے، انتخاب ہوجائے، اب انھیں متعلّقہ کاموں میں مصروف کرنے کے بعد ان کے کاموں کی ضابطگی اور انضباط کرکے ان سے متوقع معیار کا کام کروانا باقی رہتا ہے۔ اگر ملازمین کسی وجہ سے ان کاموں میں کمزور ثابت ہوتے ہوں تو تنظیم ان کی مناسب رہبری کے لیے مختلف طریقے دریافت کرتی ہے۔ اس پورے عمل کو انضباط کہتے ہیں۔ انضباط میں ملازمین کی سرگرمیوں کا موازنہ، تشخیص (جانچ) اور ضابطگی کا شمار ہوتا ہے۔ اس کام کے لیے انعام اور سزا کی تدابیر کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

منتظمین کے رولس (Roles of Managers) :

ہر ایک تنظیم کے منتظمین کو تنظیم کے اندر اور باہر کے چند رول ادا کرنے ہوتے ہیں۔ ان رولس کو ذیل کے تین درجات میں منقسم کیا گیا ہے۔

1. **بین انفرادی رول :** اس قسم کے رول میں منتظمین کو تنظیم کے اندر کے ملازم اور تنظیم کے باہر لوگوں کے ہمراہ ترسیل قائم کرنی ہوتی ہے تاکہ ان سے مناسب کام لیا جاسکے۔ منتظمین کو ان کے ملازمین کے لیے قیادت فراہم کرنی ہوتی ہے۔ انھیں انتخاب، تربیت اور ملازمین کو ترغیب دلانے کے لیے نیز نظم وضبط کی پابندی وغیرہ سے متعلق رول ادا کرنے ہوتے ہیں۔

2. **اطلاعات کے تعلق سے رول :** منتظمین کو تنظیمی تفاعل یا کارگزاریوں سے متعلق اطلاعات حاصل کرکے ان کا تجزیہ کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ تنظیم کے باہر کے لوگوں کے ہمراہ تعامل کرتے وقت انہیں تنظیم کے ترجمان کا رول ادا کرنا ہوتا ہے تاکہ اطلاعات کی نشریات اور انتشار ممکن بن سکے۔

3. **فیصلے کے تعلق سے رول :** منتظمین کو فیصلہ سازوں کا بھی رول ادا کرنا ہوتا ہے۔ تنظیم کو منتظمین اور ملازمین کی تفاعلی طرز میں اصلاح کرسکیں ایسے متبادلات کا انتخاب کرنا پڑتا ہے نیز نئے خیالات اور افعال کی پیش قدمی کرنی ہوتی ہے۔ کسی مسئلہ کے حل کے لیے مصلحً فیصلے کرنے ہوتے ہیں۔

ملازمین کو فرائض کی سپردگی نیز اس کے لیے ضروری ذرائعوں (وسائل) کے متعلق بھی فیصلے کرنے ہوتے ہیں۔

ملازمین کا انتخاب – انتخاب کے طریقے (Selection of Personnel- Methods of Selection) :

جدید سائنس اور ٹیکنالوجی کے دور میں مختلف کاموں کو کرنے کے طریقے اور اس کی اثر پذیری میں مسلسل تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ پہلے تعلیم کو تفاعلی کامیابی کا انحصار مانا جاتا تھا۔لیکن اب ڈگری کے ساتھ فنون اور ملازم کی جبلّت، شخصیت اور اس کے مختلف نفسی-جسمانی اور نفسی-سماجی عوامل، اس کا کام انجام دینے کا طریقہ وغیرہ اس کی کامیابی اور ترقی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

جدید نفسیات، مناسب کام کے لیے مناسب فرد کی توقع رکھتا ہے۔مختلف کام انجام دینے میں مختلف قوتیں، تربیت، تجربہ وغیرہ ضروری ہیں۔کسی بھی تنظیم یا صنعتی ایوانوں میں مختلف قسم کے کام کامیابی کے ساتھ انجام دیے جاتے ہوں، تو وہ صنعتی اکائی اس کے مقصودات حاصل کر کے ترقی کرسکتی ہے۔ الگ-الگ قسم کی کارگزاریاں انجام دینے کے لیے الگ-الگ افراد چاہیے اور الگ-الگ افراد میں الگ-الگ علاقے میں کام کرنے کی الگ-الگ مہارتیں ہونی چاہیے، اس لیے ملازم کا انتخاب بھی ایک اہم کارگزاری ثابت ہوتی ہے۔

مختلف قسم کے کاموں کو انجام دینے کے لیے مختلف ملازمین کا مناسب طور پر انتخاب ہو اس کے لیے مختلف طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے نیز وقت، حالات اور صورتحال کے بموجب ان میں مسلسل ترمیم واضافے کے ساتھ تبدیلیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ ملازم کا انتخاب کرنے کے چار اہم طریقے ہیں :

1. عریضہ
2. ملاقات/ اِنٹرویو
3. تحریری آزمائش
4. تمثیلی آزمائش

1. عریضہ : عام طور پر اخبارات یا دیگر طریقوں کے ذریعے اشتہار دے کر عریضے طلب کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ موجودہ دور میں آن لائن عریضے بھی طلب کیے جاتے ہیں۔ عریضے میں فرد کی پیش کردہ معلومات کی بناء پر اسے ملاقات کے لیے بلایا جاتا ہے۔ چند عریضوں میں مقرّرہ ہیئت میں ہی معلومات طلب کی جاتی ہے جبکہ چند جگہوں کے لیے فرد کو اپنے ذاتی طور پر عریضہ ارسال کرنا ہوتا ہے۔

عام طور پر عریضے میں امّید وار کی بیشتر تفصیلات جیسی کہ نام، پتہ، عمر، ذات، رابطہ نمبر، ای میل ایڈریس، تعلیمی لیاقت، تجربہ، مخصوص باتیں اور کسی فرد کے ریفرنس وغیرہ پیش کیے جاتے ہیں۔

تحقیقات کے ذریعے تصدیق شدہ معیارات کے مطابق عریضہ تیار کیا جائے اور اس کے بموجب معلومات کا تجزیہ اور تشریح کی جائے تو اقداری بار آمیز عریضے کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ 1957 میں سکول نے فروخت افسر کے لیے ایسے عریضے تیار کرنے کے لیے تحقیق کی تھی۔ چند مخصوص سیزن کے لیے رکھے جانے والے ملازمین کے لیے ڈوئنیٹ اور میٹ زولٹ نے تحقیق کی تھی۔

اقداری بار آمیز عریضے کی اصلاحی ہیئت کے طور پر سوانحِ حیات کی معلومات سے متعلق عریضہ وجود میں آیا جس میں ملازم کی ماقبل تاریخ اور اس کی تفاعلی مہارت کے درمیان تعلق قائم کیا جاتا ہے۔

2. ملاقات/ انٹرویو : ''ملاقات/ انٹرویو یعنی دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان روبرو کی بات چیت''۔ ملازم کا انتخاب کرنے کے لیے یہ نہایت مروّج طریقہ ہے۔ انٹرویو کا مناسب استعمال، ماہر تجربہ کار فرد کے ذریعے غیر جانبدارانہ طور پر کیا جائے تو فرد کے انتخاب-ناانتخاب کا فیصلہ اور اس کی تفاعلی کامیابی کی پیشین گوئی کرنے میں کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ انٹرویو کے طریقے کی کامیابی کا انحصار انٹرویو لینے والے کی مہارت پر ہے۔ عام انٹرویو میں فرد مرکوزیت کا اثر ہوتا ہے جس میں تخفیف کرنے کے لیے تعمیری انٹرویو کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس انٹرویو میں پیشہ کے ضمن میں فرد سے متعلق معلومات سائنسی طور پر حاصل کی جاتی ہے۔ انٹرویو میں دونوں فریق ایک دوسرے کا ادراک کرتے ہیں۔ اس میں کئی سارے انسانی عوامل انٹرویو کے عمل اور تشخیص (جانچ) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے چند انسانی عوامل میں رابطہ کا فقدان، تعصّب، تعمیم کا رجحان، متضاد اثرات وغیرہ اہم ہیں۔ ایسے فرد مرکوز عوامل کے اثرات کو نابود کرنے یا ان کا انضباط کرنے کے لیے بعض اوقات تو ایک سے زیادہ انٹرویو لینے والوں کے ذریعے متفقہ طور پر ملازم کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

3. **تحریری آزمائش** : عریضے کے ذریعے حاصل شدہ معلومات کی بنا پر روبرو انٹرویو میں فرد سے معلومات، علم، تجربہ اور اس کی شخصیت کے پہلوؤں کی معلومات حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، اس کی بھی چند تحدیدات ہیں۔ امّید وار کی ذہانت، منطقی موافقت، رجحانات، مختلف صلاحیتیں، تخلیقیت، دلچسپی یا فرد کی تفاعلی وفا شعاری، فرض شناسی یا ایمانداری، آدرش وغیرہ جیسے صفتی اوصاف کی جانچ کرنے کے لیے تحریری آزمائشیں منعقد کی جاتی ہیں۔ تحریری آزمائش اور نفسیاتی آزمائش کے ذریعے معروضی اور ابعادی پیائش ہوتی ہے۔ فرد کے انتخاب کے لیے دیگر باتوں کی واقفیت اور شخصیتی صفتی اوصاف کے علاوہ فرد کی دیگر صفات کی پیائش میں ان پیائشوں کا استعمال زیادہ وسیع اور مروّج ہوا ہے۔ ایسی آزمائش تیار صورت میں بھی دستیاب ہوتی ہیں اور بعض اوقات پیشہ سے منسلک نئی آزمائشوں کی تشکیل بھی کی جاتی ہے۔ عموماً ان آزمائشوں کی تصدیق، معیارات، مطلق اقدار (مقیاس)، تسلیمیت اور معتبریت سے واقف ہوکر ان کا استعمال کرنا سودمند ثابت ہوتا ہے۔

4. **تمثیلی آزمائش** : اس قسم کی آزمائش تجزیہ کار کے ذریعے حاصل کردہ معلومات پر منحصر ہے۔ تجزیہ کار سے مراد ہے کہ کسی ایک ہی کام میں کیے جانے والے مختلف کاموں کا وسیع طور پر ذکر کرنا۔ تجزیہ کار میں متعلّقہ کام کرنے کے لیے کام سے متعلق ضروری فنون، مہارتیں، رجحانات نیز اس کام کے لیے ضروری دلچسپی اور اہلیتوں کی سطح متعین کی جاتی ہے۔ تجزیہ کار میں تفاعلی ذکر کا بھی شمار ہوتا ہے۔ تمثیلی آزمائشیں متعلقہ کام میں حقیقی صورتحال میں ہونے والے کردار کا ہو بہو نقشہ ہے۔ اس طریقے میں اہم دو طریقے (نظریات) ہیں۔

(I) کارگزاری کا مظاہرہ (II) تشخیص (جانچ) کے مراکز

(I) **کارگزاری کا مظاہرہ** : اس نظریے میں تفاعلی صورتحال کی ہیئت کی تخلیق کی جاتی ہے اور امّید وار کو اس صورتحال میں کارگزاری انجام دینی ہوتی ہے۔ اس کی کارگزاری کا مشاہدہ کر کے اصل کام کی صورتحال میں یہ فرد کیسا کام انجام دے سکے گا اس کے متعلق استنتاج کیا جاتا ہے۔ مثلاً دفتری کام کے لیے کسی کارکن کو لینا ہو تو اسے دفتر کی صورتحال جیسی کہ ٹیبل، کرسی، کاغذ، فائل، اسٹیمپ، پین-پنسل، کمپیوٹر وغیرہ اشیاء سے اسے کاغذ ٹائپ کر کے اسٹیمپ دستخط کرواکے پوسٹ کرنے نیز فائل کرنے کے لیے بتایا جائے، تو وہ فرد ٹائپ کرنے میں کتنی غلطیاں کرتا ہے، کتنا وقت لیتا ہے، اس کی لسان (زبان) کیسی ہے، ربڑ اسٹیمپ صحیح ڈھنگ سے لگاتا ہے، کیسے لفافے (کوَر) کا استعمال کرتا ہے، فائل کرنے کے لیے پنچ کس طرح کرتا ہے، کاغذ فائل کرنے کے بعد فائل کو کس طرح ترتیب دیتا ہے، یہ تمام کام ہوجانے کے بعد ٹیبل کو کس طرح باقاعدہ یا بانظام کرتا ہے، ان تمام باتوں کا مشاہدہ کیا جائے تو اس کی تفاعلی مہارت، تفاعلی ہنرمندی اور اس کی چوکسائی (صحت مندی) کو دیکھا جاسکتا ہے۔

(II) **تشخیص (جانچ) کے مراکز** : تشخیص (جانچ) کے مراکز کا منتظمین کا انتخاب کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جس میں تربیت یافتہ نفسیات دان تشخیص (جانچ) سے متعلق تربیتی مراکز کی نظامت کرتے ہیں۔ جس میں مختلف متعلمین یا امّید واروں کی حقیقی صورتحال کی تعمیر کر کے مختلف مشق وخود آموزی، مباحثہ، انتظامیہ کھیل، فیصلہ سازی سے متعلق کھیل کے ذریعے تشخیص کی جاتی ہے اور ان امّید واروں کی مہارتوں کے ذریعے فیصلہ سازی کی مہارت، قوت انتظامیہ، لوگوں کے ہمراہ پر از تعاون ماحول پیدا کر کے ان سے کام لینے کی اہلیت وغیرہ امور کی ان کے تفاعلی کردار کی بنا پر تشخیص کی جاتی ہے جو ان کی کامیابی سے متعلق پیشین گوئی کرنے میں کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

تفاعلی تحریک کے اصول (Theories of Workmotivation) : اس سے پیشتر کے ملازم کے انتخاب کے نکتے میں ہم نے ملازمین کے انتخاب کے مختلف طریقوں کا مباحثہ کیا۔ مناسب کام کے لیے مناسب فرد کا انتخاب ہو تو ملازم تنظیم کو خاطر خواہ فیض پہنچا سکتا ہے نیز تنظیم بھی ملازم سے مطمئن ہوتی ہے۔ ملازم اپنے پیشے میں مطمئن طور پر کارگزاری انجام دے سکے اس کے لیے چند تحریکی عوامل کی فہمائش حاصل کرنا ضروری ہے۔ تنظیم میں کام کرنے والے ملازمین کو تفاعلی تسکین نہ ہو، یا ماحول موافق نہ ہو، ملازمین کی آمدورفت میں اضافہ ہو یعنی کہ ملازمین قائم نہ رہتے ہوں (ٹکتے نہ ہوں) اسے 'مزدور تبدیلی' کہا جاتا ہے۔ تفاعلی تسکین کے فقدان سے 'مزدور تبدیلی' (Turn Over) کے تناسب میں اضافہ ہوتا ہے، تفاعلی مہارت میں کمی واقع ہوتی ہے نیز مایوسی اور ناکارگی کا احساس ہوتا ہے۔ ملازمین کی تحریک کئی عوامل پر منحصر ہے۔ خصوصی طور پر اسے دو حصّوں میں منقسم کیا جاسکتا ہے۔ (1) جسمانی تحریک (2) سماجی تحریکات۔ گلفرڈ کی رائے کے بموجب تحریک یعنی سرگرمی میں تہیّج پیدا کرنے والی اور اسے تغذیہ فراہم کرنے والی داخلی صورتحال۔ مختلف نفسیات دانوں نے انسانی تحریک کو سمجھنے کے لیے مختلف اصول فراہم کیے ہیں۔ جن میں چند اہم اصول حسبِ ذیل ہیں۔

1. احتیاج کا اصول 2. مقصود تعیّنی کا اصول 3. تقویت کا اصول 4. مساویت کا اصول 5. توقع پر منحصر اصول

اِن اصولوں کو ہم مفصّل طور پر سمجھیں گے۔

1. **احتیاج کا اصول** : الگ الگ عمر میں انسان کی احتیاجات میں تبدیلی ہوتی ہے۔ ملازم کی احتیاجات جس قدر زیادہ تسکین پائیں گی ملازم اسی قدر مطمئن ہوگا اور مزید حوصلے سے کام کرنے کی ترغیب پائے گا۔ ملازم کی احتیاجات سمجھ کر مناسب وقت پر مناسب طور پر احتیاج کی تکمیل کی جائے تو ملازم کی تسکین میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ 1943 میں اَبراہم ماسلو نے تحریک کی فہمائش کے لیے احتیاج کے ترتیبی سلسلے کا اصول فراہم کیا ہے۔ جس میں بنیادی جسمانی احتیاجات سے شروع کرتے ہوئے اہمیت کے ترتیبی سلسلے کے بموجب خود تحققیق تک کی ترتیب ظاہر کی گئی ہے۔ بنیادی احتیاجات کی تسکین کرتے ہوئے رفتہ رفتہ اس سے اعلیٰ دیگر احتیاجات کی تسکین کے لیے کوشش کی جائیں تو ملازم کی تفاعلی تسکین میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

2. **مقصود تعیّنی کا اصول** : انسان ذہین سماجی حیوان ہے۔ انسان کا کوئی بھی کردار بے مقصد نہیں ہوتا یعنی کہ ہر ایک کردار کے پس پردہ کوئی مخصوص مقصد ہوتا ہے۔ جس مقصد سے سرگرمی شروع کی گئی ہو اور اس کے ذریعے مقصود کی تحصیل ہو تو مسرّت ۔تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اس کے بعد فرد مزید اعلیٰ مقصود متعین کرکے اسے حاصل کرنے کے لیے کوششیں کرتا ہے۔ مختلف قسم کے مقصودات ہی فرد کو تحریک فراہم کرتے ہیں۔ زندگی میں ہر فرد کو مقصودات متعین کرنے چاہیے۔ ان مقصودات کے حاصل کرنے کے لیے فرد سمت اور سرگرمی طے کرتا ہے۔ یوں، فرد کے سامنے بتدریج ممکن ہوں ایسے مختلف مقصودات دیے جائیں یا فرد خود طے کرے تو حصول مقصود رفتہ رفتہ فرد کو مزید اعلیٰ اور بہتر مقصودات حاصل کرنے کی ترغیب فراہم کرتا ہے۔

3. **تقویت کا اصول** : خواستہ سرگرمی کو مضبوط بنائے اور ناخواستہ سرگرمی کو کمزور بنادے وہی ہے تقویت۔ عموماً سرگرمی کے بعد حاصل ہونے والی مثبت تقویت کام کرنے کی ترغیب فراہم کرتی ہے۔ اسکینر اور پاولو کے آموزشی اصول میں دیکھا گیا ہے کہ اس کے بموجب ملازم کی تفاعلی سرگرمی میں اضافہ یا اصلاح کرنے کے لیے جب وہ تنظیم کے لیے خواستہ، مناسب اور سودمند سرگرمی انجام دے تب اسے تقویت مہیّا کرنے سے ایسی سرگرمی انجام دینے کا رجحان پختہ بنتا ہے۔ مثلاً ملازم چھٹّیاں نہ لے تو جمع شدہ چھٹّیوں کے لیے نقد روپے حاصل ہوتے ہیں۔ یہاں نقد روپے حاصل ہونا یہ تقویت ملازم کو چھٹّیاں نہ لینے کی ترغیب دیتی ہے۔ تقویت مالی معاوضے کے طور پر بھی ہوسکتی ہے۔ اعزاز، تسلیمیت، شاباشی یا ترقی کے طور پر بھی ہوسکتی ہے۔

4. **مساویت کا اصول** : انسان کبھی بھی ناانصافی برداشت نہیں کرسکتا اور مساویت کے اصول کو تسلیم کرتا ہے۔ ہر ایک فرد چاہتا ہے کہ جو لوگ یکساں کام کرتے ہیں اُنہیں یکساں حقوق حاصل ہونے چاہیے۔ لیکن اگر یکساں کام کرنے والے لوگوں کے درمیان امتیاز برتا گیا، تو تفاعلی تحریک میں تخفیف ہوتی ہے۔ مثلاً کسی ایک کمپنی میں آٹھ سال سے تین ملازمین کا کارکن کے طور پر تقرر ہوا ہے۔ ان تمام کو ہر سال تنخواہ میں 5 فی صدی اضافہ دیا جاتا ہو تو سبھی ملازمین خوشی محسوس کریں گے۔ لیکن نویں سال میں کسی ایک ملازم کی تنخواہ میں 15 فی صدی اور دیگر دو ملازمین کی تنخواہ میں 5 فی صدی اضافہ دیا جائے تو اس سے دو افراد پر منفی اور ایک ہی فرد پر مثبت اثرات ہوں گے۔

5. **توقع پر منحصر اصول** : بھگود گیتا میں شری کرشن نے کہا ہے کہ ''کرم کرو پھل کی توقع نہ رکھو''، لیکن انسان کے لیے اس پر عمل کرنا مشکل ہے۔ ہر ایک فرد جو کوئی سرگرمی یا کردار کرتا ہے تو اس کے نتیجے کے طور پر کوئی نہ کوئی توقع رکھتا ہی ہے۔ جب کردار یا سرگرمی مکمل ہوتی ہے تب اس کردار کے عوض جو توقع کی تھی وہ اگر تسکین پائے تو اسے تفاعلی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً کسی ملازم کو چھٹّی کے دن کام پر بلایا جائے، تو ملازم انکار تو نہیں کرتا لیکن اتنا ضرور محسوس کرتا ہے کہ، ''چھٹّی خراب ہوئی''۔ لیکن ملازم شام کے وقت گھر واپس لوٹ رہا ہو تب یا مہینے کے آخر میں اسے اس کی تنخواہ کے مطابق یومیہ رقم تنخواہ میں ملا کر ادا کی جائے تو ملازم کی توقع کی تکمیل ہوتی ہے۔ اسی لیے بار دیگر چھٹّی کے دن بُلایا جائے تو وہ خوشی سے جانے کے لیے تیّار ہوگا۔

مختلف تنظیموں کے منتظمین تحریک کے ان اُصولوں کا استعمال ملازمین کی تحریک کو سمجھنے کے لیے نیز تسکین مہیّا کرنے کے لیے کریں تو ملازم کی تفاعلی مہارت اور تفاعلی تسکین میں اضافہ ہوتا ہے، ملازم کا تنظیم کی جانب مثبت رجحان فروغ پایا ہے جس کے نتیجے کی صورت میں ملازم تنظیم میں برقرار (ٹِکا) رہتا ہے جس سے ملازم اور تنظیم دونوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

تربیت اور کارگزاری کی جانچ (Training & Performance Appraisal) : اس سے پیشتر کے نکتے میں ہم دیکھ چکے ہیں کہ ملازم کا انتخاب کرنے کے لیے مناسب معروضی سائنسی طریقے کا استعمال کرنے سے مناسب کام کے لیے مناسب فرد کا تقرّر ہوتا ہے۔ ملازم کی احتیاجات تسکین پانے سے اس کی تفاعلی مہارت پر مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں۔ سبھی ملازمین ہمیشہ کامیاب نہیں ہوتے۔ اس لیے بعض اوقات ایسے ملازمین کو تربیت کے ذریعے مخصوص تعلیم دی جاتی ہے۔ کئی مرتبہ کام انجام دینے کی عادتوں میں اصلاح کرنے کے لیے بھی تربیت ضروری ہوتی ہے۔

''تربیت ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے کام سے منسلک فرد کی قوت کی نشوونما ہوتی ہے۔ مؤثر تربیت کے پروگراموں کے نتیجے کے طور پر پیداوار میں اضافہ، ملازمین کی 'مزدور تبدیلی' کے تناسب میں تخفیف اور ملازمین کی تفاعلی تسکین میں اضافہ ہوتا ہے۔'' **- مِلٹن بلؤم**

تربیت سے محض اقتصادی فائدہ ہی نہیں ہوتا بلکہ کام انجام دینے کا مخصوص طریقہ معلوم ہوتا ہے، خام مال کی تضیع نہیں ہوتی آلات واسباب (ساز وسامان) کا مناسب استعمال کرنے کی اہلیت میں اضافہ ہوتا ہے اور حادثات میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ٹِفن اور مکّو رمک نے تربیت کے تین مقاصد ظاہر کیے ہیں۔ (1) قوتوں کی نشوونما کرنا۔ (2) معلومات (اطلاعات) مہیّا کرنا اور (3) ملازم کی دلچسپی اور اس کے رویّوں میں تبدیلی لانا۔

گشیلی اور براؤن کی رائے کے بموجب تنظیم کی تربیت سے متعلق احتیاج اور ملازم کی تربیت کی احتیاج ان دونوں باتوں کو مدّنظر رکھتے ہوئے تربیت منعقد کرنی چاہیے۔ عام طور پر تربیت کے لیے استعمال کیے جانے والے چند طریقے ہیں؛ جیسے کہ خطاب، مباحثہ، کانفرنس، رول ادائیگی، فلمیں، ہدایت کاری، مختلف کھیل، ملاقات، رہبری وغیرہ۔

جدید تقابلی عہد میں کسی بھی کام کے نتیجے کا علم اہمیت کا حامل ہے، اسی قدر تربیت کے اثرات اور اس کی پیائش بھی ضروری ہے۔ تربیت کے کارگزاری پر جو اثرات ہوتے ہیں ان کی پیائش کے ذریعے کارگزاری کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ کوئی بھی پیشہ ورانہ گروہ ملازمین کی تفاعلی مہارت کی تشخیص کرتا ہی ہے اور کرنی ہی چاہیے۔ تھوڑے تھوڑے وقت کے وقفے پر ہر ایک ملازم کی تفاعلی طرز، تفاعلی مہارت یا اس کی تفاعلی تسکین کی تشخیص کرنی چاہیے۔ تشخیص میں پائی جانے والی ملازم کی ترقی اور بہتر مثبت باتوں کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔ ایوارڈ یا تہنیت نامہ کے لیے ملازمین کی سراہنہ کی جانی چاہیے۔ تشخیص مکمل طور پر معروضی، غیر جانبدارانہ اور بھید بھاؤ، تعصّب، غلطیوں وغیرہ سے پاک ہونی چاہیے۔

فروخت اور اشتہار (Marketing & Advertisement) : کسی بھی صنعتی ایوان کا بنیادی مقصد پیداوار کی فروخت کے ذریعے منافع حاصل کرنا ہوتا ہے۔ فروخت ایک فن ہے۔ اس کی جانب نفسیات دان توجہ مبذول کریں، یہ ضروری ہے۔

قدیم نظریے کے بموجب فروخت کے مختلف نسخوں سے گاہکوں کو خواستہ سمت میں موڑا جا سکتا ہے یعنی کہ گاہک کی غیر سرگرم عملی (سست پن) پر زور دیا جاتا تھا۔ جدید نظریے کے مطابق فروشندہ کو گاہک کی ضروریات، خواہشات نیز پسند کی شناخت کرنی چاہیے اور اس کی تسکین کے لیے کوششیں کرنی چاہیے۔ پیٹرسن اور رائٹ (1961) نے بتایا ہے کہ فروخت کا فن ایک ایسا عمل ہے کہ جس میں فروشندہ گاہک کی ضروریات اور مانگ (مطالبہ) طے کرتا ہے اور اسے تیّج فراہم کرتا ہے۔ سیگل اور لین نے پیداوار کردہ اشیاء کی تھوک بند فروخت کرنے والے، پھٹکل فروخت کرنے والے اور پیداوار کے نمائندے کے طور پر گاہک کو اشیاء مہیّا کرانے والے یوں مختلف درجات ظاہر کیے ہیں۔

بہتر فروشندہ میں عام طور پر ذیل کے اوصاف ہونے چاہیے۔

(1) شخصیت (2) سخت مشقّت (3) خود اعتمادی اور خود انضباط (4) ایمانداری (5) اشیائی علم اور لسانی علم (6) مزاحیہ فطرت (7) لین-دین کا فن (8) منکسر زبان/ شیریں زبان۔

کسی بھی پیداوار کرنے والے کا مقصد فروخت میں اضافہ کرنا، نئے گاہک پانا اور ان کے ذریعے زیادہ منافع حاصل کرنا ہوتا ہے۔

عام انسان کے رائے کے مطابق ''اشتہار یعنی پروپیگنڈہ۔'' صنعتی نفسیات کے نظریے سے ''اشتہار یعنی پیداوار کردہ اشیاء یا مہیّا کی جانے والی خدمات کا استعمال دیگر پیداوار کردہ اشیاء یا خدمات کے مقابلے میں زیادہ ہو اس طرح عوام کو معلومات فراہم کرنا۔'' اشتہار کے ذریعے لوگوں میں ضروریات اور دلچسپی پیدا کی جاتی ہے اور تبدیلی بھی لائی جاتی ہے۔ اشتہار کی اثر پذیری کے لیے اہم چار عوامل فیصلہ کن بنتے ہیں۔ (1) کیا کہنا چاہیے؟ (2) کس طرح کہنا چاہیے (3) کب اور کس کے ذریعے کہلوانا چاہیے؟ اور (4) کیسا اور کون سا اشتہار مؤثر ہے؟

اشتہار کو مؤثر بنانے کے لیے اشتہار کے وسیلے کی اہمیت کو دھیان میں رکھنا چاہیے۔ ''جو اشتہار کو پھیلاتا ہے اسے اشتہار کا وسیلہ کہتے ہیں۔'' عام طور پر اخبارات، رِسالے، ریڈیو، ٹیلی ویژن، فلمیں، موبائل، کمپیوٹر، ای میل، ایس.ایم.ایس.، وٹس ایپ، فیس بک وغیرہ جدید اشتہار کے وسائل ہیں۔ اشتہار کی اثر پذیری کے لیے وسیلے کے ساتھ بہترین وقت کا انتخاب بھی اہم ہے۔

تمام صنعتی تنظیمات کی کامیابی کا انحصار کئی باتوں پر ہے جس کی مفصّل بحث کر چکے ہیں۔ متذکرہٗ بالا باتوں پر مکمل احتیاط سے عمل کیا جائے تو نفسیات کی عملیت ثابت ہوسکتی ہے۔

خودآموزی

حصّہ-A

ذیل کے سوالوں کے لیے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح متبادل پسند کرکے جواب دیجیے:

1. ذیل میں سے کیا تنظیم کا وصف نہیں ہے؟
(a) مساوی ہدف (b) تقسیم کار (c) خدمت کا فقدان (d) ذمہ داری اور اختیار

2. افعال کی ہیئت کی بناء پر افعال کی باہمی منسلک اکائیوں میں اجتماعیت یعنی....
(a) تنظیم (b) تقسم کار (c) تقسیم شعبہ جات (d) تفاعلی تخصیص

3. جس میں اعلیٰ انتظامیہ کے ذریعے ہی سبھی فیصلے کیے جاتے ہوں اور ان کے ماتحت افراد کو پابندی کرنی ہوتی ہوا سے کیا کہتے ہیں؟
(a) مرکزیت (b) لامرکزیت (c) تخصیص (d) تقسیم کار

4. جس میں ایک ہی فرد منتظمین اور مالک دونوں ہو ایسی ہیئت یعنی...
(a) ضابطہ پرست ہیئت (b) آسان ہیئت (c) مساوی الاضلاعی ہیئت (d) پیچیدہ ہیئت

5. ذیل میں سے کیا منتظمین کا بنیادی کام ہے؟
(a) منصوبہ (b) تنظیم سے (c) قیادت (d) پروپیگنڈہ

6. دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان کی روبرو کی بات چیت یعنی...
(a) مشاہدہ (b) سروے (c) ملاقات/ انٹرویو (d) تجربہ

7. ملازم کے انتخاب کے طریقوں میں ذیل میں سے کس کا شمار نہیں ہوتا؟
(a) عریضہ (b) ملاقات/انٹرویو (c) شناسائی یا سفارش (d) تحریری آزمائش

8. کس کا انتخاب کرنے کے لیے تشخیص کے مراکز کا استعمال کیا جاتا ہے؟
(a) ملازم (b) منتظم (c) سیلس مین (d) گاہک

9. خواستہ سرگرمی کو مضبوط یا قوی بنائے اُسے کیا کہتے ہیں؟
(a) تقویت (b) تحریک (c) چیز (شئے) (d) گاہک

10. جس آلے کے ذریعے اشتہار کا انتشار ہوتا ہے، اسے اشتہار کا کیا کہتے ہیں؟
(a) وسیلہ (b) بازار (c) چیز (شئے) (d) گاہک

حصّہ-B

ذیل کے سوالوں کے ایک جملے میں جواب دیجیے

1. تنظیم کے اوصاف بتائیے۔
2. تفاعلی تخصیص کے دو طریقے ظاہر کیجیے۔

3. رسمیت کا فائدہ بتائیے۔

4. ضابطہ پرست ہیئت سے کیا مراد ہے؟

5. منتظمین کے افعال میں تنظیم کیا ہے؟

6. ملازم کا انتخاب کرنے کے طریقے بتائیے۔

7. تجزیہ کار یعنی کیا؟

8. مزدور تبدیلی سے کیا مراد ہے؟

9. احتیاج کی اعلیٰ ترتیب (ترتیبی سلسلہ) کا اصول کس نے فراہم کیا ہے؟

10. تربیت کے تین مقاصد ظاہر کیجیے۔

حصّہ-C

ذیل کے سوالوں کے مختصر جواب دیجیے: (تقریباً 30 لفظوں میں)

1. تنظیم کی تعریف بیان کیجیے۔

2. تقسیم کار کسے کہتے ہیں؟

3. مرکزیت سے کیا مراد ہے؟

4. مساوی الاضلاعی ہیئت کب مؤثر ثابت ہوتی ہے؟

5. معلومات/ اطلاعات سے متعلق رول یعنی کیا؟

6. عریضے میں امیدوار کی کن کن تفصیلات کا شمار ہوتا ہے؟

7. تمثیلی آزمائش یعنی کیا؟

8. تفاعلی تحریک کے اصول بتائیے۔

9. تربیت کی تعریف بیان کیجیے۔

10. اشتہار کی تاثیر کے لیے کون سے عوامل فیصلہ کن ثابت ہوتے ہیں؟

حصّہ-D

ذیل کے سوالوں کے بانکات جواب دیجیے: (تقریباً 50 لفظوں میں)

1. ذمّہ داری اور اختیار کی فہمائش کیجیے۔

2. مساوی الاضلاعی ہیئت کی فہمائش کیجیے۔

3. منتظمین کے بنیادی افعال ظاہر کر کے کوئی دو کی فہمائش کیجیے۔

4. فیصلے سے متعلق رول کی فہمائش دیجیے۔

5. بین انفرادی رول سمجھائیے۔

6. تحریری آزمائشوں کی فہمائش دیجیے۔

7. مساویت کا اصول سمجھایئے۔

8. احتیاج کا اصول سمجھایئے۔

9. کارگزاری کا مظاہرہ یعنی کیا؟

10. توقع پر منحصر اصول سمجھایئے۔

حصّہ-E

ذیل کے سوالوں کے مفصّل طور پر جواب دیجیے: (تقریباً 80 لفظوں میں)

1. منتظمین کے بنیادی افعال بیان کیجیے۔

2. انتظامیہ رولس کی فہمائش کیجیے۔

3. تنظیم کے افعال بیان کیجیے۔

4. تربیت اور کارگزاری کی تشخیص کی فہمائش کیجیے۔

5. فروخت اور اشتہار کی فہمائش دیجیے۔

●

10 مثبت نفسیات

انسانی کردار کا سائنسی مطالعہ کرنا، یہ نفسیات کا اہم مقصود ہے۔ اس قسم کے سائنسی مطالعے میں اب تک کردار کا ذکر، وضاحت، پیشین گوئی اور انضباط جیسے مقصودات کے ہمراہ آگے بڑھنے والا نفسیات آج 21 ویں صدی میں ''زندگی کی کیفیت کی اصلاح کے لیے'' جیسے انسانی کردار کے مثبت پہلو کے مطالعے تک پہنچا ہے۔ یوں تو جدید نفسیات کی نشوونما کو تقریباً سوا سو سال ہوئے ہیں، یوں کہہ سکتے ہیں اور ان سوا سو سال کی مسافت میں نفسیات دانوں نے انسانی مزاج کے منفی پہلو کا زیادہ اور مثبت پہلو کا تقابلی طور پر کم مطالعہ کیا ہے۔ اسی طرح نفسیات کی بنیاد کے دو نظریات تحلیل نفسی نیز کرداریت میں انسانی مزاج اور کردار کی پرامّید تصویر نہیں ابھرسکی۔ تحلیل نفسی نظریے کے بانی فرائیڈ نے انسانی کردار کے لیے طفل عہدی تجربات کو اہم شمار کرکے انسانی نسل میں وقوع پذیر جارحیت اور جنسیت کی فطری جبلتوں کو انسانی کردار کی اہم محرک قوتیں شمار کیا ہے۔ جب کہ معتقد کرداریت واٹسن کی رائے کے بموجب انسان اس کے آس پاس کے ماحولیاتی عوامل سے کشش پانے والا مشین کے مانند ایک حیوان ہے۔ یوں، تحلیل نفسی اور کرداریت کے نظریات میں کہیں بھی ایسا اخذ نہیں ہوتا کہ انسان خود ہی اپنی ذات کو گھڑنے والا ہے یا تو خود ہی آزادانہ طور پر اپنی عمدہ شخصیت کی تعمیر کرسکتا ہے۔ فرائیڈ اور واٹسن کے انسانی نسل کے لیے کسی اُجلی (روشن) تصویر کے فقدان کے سبب نفسیات میں انسان کے 'اچھے پن' کو ابھارنے والا تصوّر یعنی کہ 'مسلک انسانیت نظریہ' کا جنم ہوا۔ میسلو اور روجرس جیسے معتقد انسانیت نفسیات دانوں نے انسان کے 'اچھے پن' اور 'انوکھے پن' پر زور دیا اور ہمیں انسانی نسل کی اجلی (روشن) اور پُر امید تصویر حاصل ہوئی۔ اب انسان میں وقوع پذیر 'اچھے پن' کے مطالعے پر زور دیا جانے لگا۔ معتقد مسلک انسانیت کے بعد معتقد وجودیت نفسیات دانوں نے بھی انسانی زندگی کی 'معنویت' پر زور دیا۔ وکٹر فرینکل جیسے معتقد وجودیت نفسیات دانوں کا ماننا ہے کہ فرد اپنی ذہنی بندشوں کو توڑنے کی اور فیصلہ کرنے کی مہارت کا حامل ہے۔ فرینکل کا واضح طور پر ماننا تھا کہ ''حیوان کے مانند بننا یا ولی کے مانند بننا یہ دونوں امکانات انسان کے اندر ہی موجود ہوتے ہیں۔ ان میں سے کس امکان کو وہ حقیقی صورت فراہم کرتا ہے، یہ فرد کے اپنے کیے ہوئے فیصلوں پر منحصر ہے صورتِ حال پر نہیں۔''

یوں 21 ویں صدی میں فروغ پانے والے مثبت نفسیات میں انسانی کردار کے مثبت پہلو کے مطالعے پر زور دیا گیا ہے۔ 20 ویں صدی کے نفسیات میں تشویش، مایوسی، نفسی بار، تصادم، جارحیت، نفس زاخلل جیسے انسانی کردار کے منفی پہلوؤں کے مطالعے پر زور دیا گیا تھا۔ جبکہ سماج کارآمدی کردار سکھ اور خوشحالی، مسرّت اور جرأت، امید پرستی، خود-اعزاز، بیرون بینی جیسے مثبت پہلوؤں کا مطالعہ 21 ویں صدی کے آغاز سے ہی تیز رفتار بنا ہے اور اسی وجہ سے نفسیات کی ایک نئی شاخ 'مثبت نفسیات' کی بنیاد رکھی گئی ہے۔ پچھلے دس پندرہ سال میں اس شاخ کا آغاز ہوا ہے اور اسی لیے پیٹرسن (2006) نے درج کیا ہے کہ ''مثبت نفسیات طویل تاریخ اور مختصر ماضی کا حامل ہے۔''

مثبت نفسیات کی تعریفیں (Definitions of Positive Psychology) :

عام انسان میں موجود نیک صفات اور اہلیتوں کا سائنسی مطالعہ کرکے انسانی زندگی کی کیفیت میں اصلاح کرنا جدید نفسیات کے مطالعے کا ایک مقصود بن رہا ہے۔ مارٹن سیلگمین (Martin Saligman) ایسا اوّل ہم عصری نفسیات دان ہے کہ جس نے نفسیات دانوں کے اس قسم کے نتائج سے فروغ پانے والی نفسیات کی ایک شاخ کو مثبت نفسیات (Positive Psychology) موسوم کیا۔ حالانکہ عیسوی سن 1954 میں ابراہیم میسلو نے اپنی کتاب Motivaiton and Personality کے ایک باب کا نام 'Positive Psychology' رکھا تھا یوں، 'Positive Psychology' لفظ کا سب سے اوّل استعمال میسلو نے کیا، ایسا شمار ہوتا ہے۔ جبکہ نفسیات کی ایک شاخ کے طور پر 'Positive Psychology' تسمیہ مارٹن سیلگمین نے کیا، یوں شمار ہوتا ہے۔

سیلگمین نے 1998 میں امریکن سائیکولوجی ایسوسی ایشن (APA) کے صدارتی خطاب میں اپیل کی کہ،''انسانی کردار کی بُری (منفی) باتوں کا مطالعہ بند کرکے انسان میں موجود بہترین (مثبت) باتوں کے مطالعے کو آگے بڑھاؤ۔'' اس نے سامعین کو بتایا کہ نفسیات کو کیوں خوشی اور جرأت جیسی باتوں کا مطالعہ نہیں کرنا چاہیے؟ سیلگمین کو امّید تھی کہ مثبت نفسیات، نفسیات کے دائرہ کار کو نفسی امراض کے معالجے سے بھی کہیں آگے، 'تندرست انسانی تفاعل' تک وسعت فراہم کرنے میں مدد فرمائے گا۔ آیئے ! مثبت نفسیات کی تعریفوں پر غور کریں۔

''مثبت نفسیات یہ عمومی انسانی اہلیتوں اور نیک صفات کے سائنسی مطالعہ سے مزید کچھ بھی مخصوص نہیں۔'' - **شیلڈن اور کنگ (2001)**

''مثبت نفسیات افراد، گروہوں اور تنظیموں کی نشوونما یا زیادہ سے زیادہ تفاعل کے لیے ذمّہ دار ہوں ایسی صورتحال اور اعمال کا مطالعہ ہے۔''

- **گیبل اور ہیٹ (2005)**

متذکرہ بالا تعریفوں پر سے واضح ہوتا ہے کہ مثبت نفسیات ایسے مطالعات میں دلچسپی رکھتا ہے کہ جس سے انسان میں وقوع پذیر قوتوں یا اہلیتوں، نیک صفات اور عمدگی فراہم کرنے والے عوامل کی شناخت کی جاسکے۔ اسی لیے سیلگمین نے (2003) مثبت نفسیات کے بنیادی ستونوں کا ذکر کرتے ہوئے بتایا ہے کہ مثبت نفسیات کی عمارت تین باتوں کے مطالعات پر تعمیر ہورہی ہے: (1) مثبت فرد مرکوز تجربات (جیسے کہ لطف، خوشحالی، تسکین، امید اور امید پرستی) (2) مثبت انفرادی صفتی اوصاف (جیسے کہ ذہنی صحت میں اضافہ کرنے والی قوتیں اور انسانی نیک صفات اور (3) مثبت سماجی تنظیمیں اور مجمعے (کہ جو انفرادی صحت مندی اور سکھ میں اضافہ کرنے کے لیے برسرِعمل ہوں)۔

مثبت نفسیات کے مقصودات

مارٹن سیلگمین کی رائے کے بموجب مثبت نفسیات کا اہم مقصود نفسیات کے علاقے کو نو مرکزیت (Refocusing) فراہم کرنا ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ اب تک ذہنی مسائل اور نفسی عارضوں کے مطالعے کو تقدم فراہم کرنے والے نفسیات کو انسانی زندگی کے لیے بیش بہا ہوں ایسے مثبت موضوعات کے مطالعہ پر توجہ دینی چاہیے۔ مثبت نفسیات دانوں کو جسمانی نفسیات سے لے کر معالجاتی نفسیات کی ہر ایک شاخ میں پائے جانے والے مثبت موضوعات کو تلاش کرکے ان کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ یوں، مثبت نفسیات، نفسیات کی ایک علمی شاخ بھی ہے نیز انسانی کردار کے مثبت پہلوؤں پر روشنی ڈالنے والے تحقیقی موضوعات کا اجتماع بھی ہے۔ بارم گارڈنر اور کروتھرس کی رائے کے بموجب ایک نشوونمائی علمی شاخ کے طور پر مثبت نفسیات میں حسبِ ذیل دو مقصودات ہوسکتے ہیں:

1. **نفسیات کے دائرۂ مطالعہ کے توازن کا قیامِ نو کرنا:** مذکورہ مقصود تحقیقات اور اصولوں کی اصلاح طلب کرنے والے دو علاقوں میں منعکس ہوتا ہوا پایا جاتا ہے۔ اوّل تو یہ کہ حالیہ اہم تحقیقات اور اصولوں میں منفی موضوعات کو دیے جانے والے تقدم میں تخفیف کرنے کے لیے مثبت انسانی کردار کے متعلق فہم میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہے۔ دوسرا یہ کہ صحت مند انسانی تفاعل کے ذکر کے لیے تجربہ آمیز تصوّراتی فہم اور لسان کی نشوونما کرنا جو ذہنی علالت سے متعلق درجہ بندی اور فہم کی برابری کرسکے۔

2. **صحت میں اضافہ کرنے والے ذرائعوں (وسائل) کی فہم حاصل کرنا:** مثبت نفسیات دانوں کا استدلال ہے کہ مرض کی وجوہات کے متعلق فہم حاصل کرنے کے برابر ہی اہم کام انسانی تندرستی کو برقرار رکھنے یا اس میں اضافہ کرنے والے ذرائعوں کی فہم حاصل کرنا ہے۔ ان کا واضح طور پر ماننا ہے کہ ہمیں صحت مند طرزِ زندگی میں اضافہ کرکے مرض کی روک تھام کے لیے دلچسپی رکھنی چاہیے۔

سکھ اور خوشحالی (Happiness & Wellbeing):

جب ہم ایک دوسرے سے ملتے ہیں تب، 'کیسے ہیں آپ؟' یوں پوچھتے ہیں اور اکثر و بیشتر سامنے سے 'مزے میں' جواب حاصل ہوتا ہے۔ اس مزے میں جواب کے کئی سارے معانی ہوتے ہیں۔ جیسے کہ آپ کی طبیعت ٹھیک ہے، آپ کی پڑھائی، دھندہ- روزگار اچھے چل رہے ہیں، آپ کے دیگر فرد کے ہمراہ سماجی تعلّقات خوشگوار ہیں وغیرہ۔ مطلب یہ کہ آپ اپنی زندگی سے خوش ہیں۔ مثبت نفسیات بھی ایسے سوالوں کے جواب تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ ایسے

کون سے عوامل ہیں کہ جو ہماری زندگی کو خوشحال اور مطمئن بناتے ہیں۔ حالانکہ سکھ اور خوشحال کو مثبت نفسیات فرد مرکوز نفسیاتی نظریے سے دیکھتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مثبت نفسیات میں زندگی کی کیفیت کی تشخیص کرنے نیز خوشحالی سے متعلق فیصلہ کرنے میں لوگوں کے اپنے پیمانے کو تقدم فراہم کیا جاتا ہے۔ یہاں آپ سکھی ہیں اس کے بارے میں فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے۔

1. سکھ اور خوشحالی کی تعریف اور وجوہات (Definition and Causes of Happiness & Wellbeing) :

سکھ اور خوشحالی (Happiness & Wellbeing) کو سمجھنے سے پہلے ہم سکھ اور خوشحالی سے متعلق معروضی اور موضوعی پیمانوں کو سمجھنے کی کوشش کریں گے۔ سکھ اور خوشحالی سے متعلق ہمارے معروضی پیمانوں میں آمدنی، عمر، پیشہ، ملازمت، عہدہ، اقتصادی اور سماجی جیسے مظہار (Indicators) کا شمار ہوتا ہے۔ جبکہ سکھ اور خوشحالی سے متعلق موضوعی پیمانوں میں زندگی کے تعلق سے اطمینان، مثبت ہیجانی تجربات کی موجودگی اور منفی ہیجانی تجربات کا کم تناسب وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔ مثبت نفسیات دانوں نے سکھ اور خوشحالی کو موضوعی (خود مرکوز) پیمانوں کے ضمن میں سمجھنے کی کوشش کی ہے۔ کیوں کہ معروضی مظہار فرد کی زندگی کی حقیقتوں جیسی کہ آمدنی، عمر، پیشہ وغیرہ کا ذکر کرتے ہیں لیکن ان پیمانوں یا مظہار کے بارے میں فرد کیا سوچتا ہے، اس کی واقفیت حاصل نہیں کی جاسکتی۔

یہاں یہ بھی خصوصی طور پر یاد رکھنا چاہیے کہ سکھ اور خوشحالی کو مثبت نفسیات دان الگ-الگ نہیں مانتے۔ موضوعی خوشحالی (Subjective Well-Being - SWB) اور سکھ کو ایک دوسرے کا مترادف سمجھتے ہیں۔ سکھ اور خوشحالی کی تعریفیں ذیل کے مطابق ہیں۔

''اپنی زندگی کے متعلق فرد کی جذباتی اور وقوفی تشخیصات (جانچ) کو فرد مرکوز خوشحالی کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔'' **- ڈائنر (2000)**

مندرجہ بالا تعریف کا تجزیہ کرتے ہوئے کہہ سکتے ہیں کہ جب افراد زیادہ خوشی یا سکھ اور کم دکھ محسوس کریں، دلچسپ سرگرمیوں میں جڑے ہوئے ہوں، کئی ساری خوشی اور کم درد کا احساس کرتے ہوں اور انہیں اپنی زندگی سے زیادہ سے زیادہ اطمینان ہو، تو وہ بھرپور فرد مرکوز خوشحالی کا احساس کرتے ہیں، یوں کہا جاسکتا ہے۔ سکھ اور خوشحالی سے متعلق وجوہات بھی مندرجہ بالا فہمائش میں شامل ہیں۔

2. سکھ کی قسمیں (Types of Happiness) :

اگر کوئی آپ سے یہ سوال پوچھے کہ ''کیا آپ اپنی حالیہ زندگی سے مطمئن ہیں؟ تب آپ جو کچھ جواب دیتے ہیں اس میں تین باتیں اہم ہوتی ہیں: (1) بہتر زندگی یعنی کیا؟ (2) سکھ یعنی کیا؟ اور (3) مطمئن زندگی یعنی کیا؟ کسے اپنی زندگی سے کتنا اطمینان ہے، یہ جواب دو باتوں پر منحصر ہوسکتا ہے: (1) فرد خود کس قسم کی زندگی گزارنا چاہتا ہے؟ اور (2) لوگ اسے کس طرح یاد رکھیں گے اس کے بارے میں اس کی توقعات۔ یوں، سکھ سے متعلق تصوّرات انفرادی زیادہ اور معروضی کم ہوتے ہیں۔ مثبت نفسیات میں سکھ کی دو قسمیں ظاہر کی گئی ہیں:

(I) فرد مرکوز سکھ (Hedonic Happiness) :

ہم میں سے بیشتر افراد عمر درازی کی توقع رکھتے ہوں گے۔ کوئی بھی فرد بے موقع خاتمہ نہیں چاہتا۔ اس کے باوجود یہاں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ خودکشی کرکے زندگی کا بے موقع خاتمہ کرنے والے فرد کے لیے عمر درازی کی بہ نسبت کیفیت آمیز زندگی زیادہ اہم ہے۔ زندگی کی کیفیت آمیزی کا جہاں تک تعلق ہے وہاں تک سکھ یہ شاید ہمارے لیے سب سے اہم ہوگا۔ لوگوں کی کثیر تعداد ایسی خوشحال اور مطمئن زندگی کی توقع رکھتی ہے کہ جس میں اچھی باتیں اور مسرت بخش تجربات زیادہ اور بُرے تجربات نہایت کم ہوں۔ لوگ اچھی زندگی کا کیا مفہوم کرتے ہیں، یہ بات سکھ کو سمجھنے کے لیے نہایت ہی اہم ہے۔ انفرادی سکھ کے ضمن میں بہتر زندگی کو معرف کرنا، یہ خوشحالی سے متعلق فرد مرکوز نظریے (Hedonic View) کا اہم امر ہے۔ سکھ سے متعلق فرد مرکوز نظریے کے بموجب سکھ اور اطمینان کے لیے کوشاں رہنا ہی انسانی زندگی کا اہم مقصود ہے۔ مثبت نفسیات میں سکھ سے متعلق اس قسم کے نظریے کو موضوعی خوشحالی (Subjective Well-Being) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ فرد مرکوز خوشحالی کا تصوّر سکھ سے متعلق قلیل وقتی یا جسمانی سکھ کے تصوّر کی بہ نسبت زیادہ وسیع تصور ہے۔ کون

خوشحال ہے اور کون کون سی باتیں لوگوں کو خوشحال بناتی ہیں ایسے سوالوں کے جواب دریافت کرنے میں معاون ثابت ہونے والے مختلف فردمرکوز صفتی اوصاف اور تجربات کا اظہار کرنے والے مطالعات موجودہ دور میں مثبت نفسیات میں ہوتے ہیں۔

(II) خود-اظہاری سکھ (Eudaimonic Happiness):

کیا بہتر زندگی کے لیے محض سکھ ہی کافی ہے؟ فرض کیجیے کہ محض سکھ ہی ہو اور دوسرا کچھ بھی نہ ہو تو آپ خوش ہوں گے اور اطمینان پائیں گے؟ چلیے! سیلگمین کی تجویز کردہ ایک تخیلی مثال پر غور کریں۔ فرض کیجیے کہ آپ کو ایک ایسی تجرباتی مشین (Experience Machine) میں رکھا جاتا ہے کہ جو مشین آپ کو مسلسل مسرّت اور خوشی کی حالت میں رکھے یا آپ کو ایسے تمام مثبت ہیجانات کا احساس کرائے جس کی آپ خواہش رکھتے ہوں۔ پھر چاہے بھلے ہی زندگی میں دیگر کیا کیا پیش آتا ہے اس کی اہمیت کو نہ مانا جائے۔ فردمرکوز خوشحالی کے نظریے کے مطابق تو اس مشین میں رکھے جانے کے بعد آپ ہر وقت بے انتہا خوشی کا احساس کرتے رہیں گے۔ تو کیا آپ اس قسم کی مشین میں رکھا جانا پسند کریں گے؟ شاید وقتی طور پر آپ کو یہ سب اچھا معلوم ہوگا لیکن کئی سارے ہیجانات میں سے صرف ایک ہی ہیجان (سکھ) کا احساس کرنا اور مختلف وقوعات کی جانب محض ایک ہی قسم کا مسرّت یا خوشی کا ردّعمل پیش کرنا، یہ شاید حقیقی زندگی کے تجربات کو غیر دلچسپ بنا دے گا۔ یوں، ہم میں سے بیشتر اس قسم کی مشین کو ترک کردیں گے کیوں کہ زندگی محض سکھ اور انفرادی خوشی سے بھی کچھ مخصوص ہے۔

سکھ سے متعلق خود اظہاری کے تصور کا ذکر ارسطو کی تحریروں میں پایا جاتا ہے۔ ارسطو کی رائے کے مطابق سکھ یا خوشحالی یعنی اپنے خود احساسی اظہار کی تشریح اور داخلی قوتوں کا مکمل طور پر پھلنا-پھولنا۔ خود اظہاری سکھ کے اصول کے بموجب انا (Daimon) کی آواز کے مطابق ظاہر ہونے والی زندگی، بہتر زندگی شمار ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ سکھ اور خوشحالی، یہ فرد کی خود-احساسی (Self-realization) کی جانب کی جانے والی کوششوں کے سبب پیدا ہونے والا ایک عمل ہے کہ جس میں فرد کی فطانت، احتیاجات اور انجذاب کردہ حیاتی قدریں وغیرہ اس کی زندگی کی راہ متعین کرتے ہیں۔ یوں، فرد کی داخلی قوتوں کے اظہار سے سکھ کا احساس ہوتا ہے۔ جب فرد مقصودات کی اتباع کرتے ہوئے انہیں حاصل کرتا ہے اور اپنی انوکھی داخلی قوتوں کا فروغ کرتا ہے تو وہ سب سے زیادہ خوشحال ہوتا ہے۔

(III) نفسیاتی خوشحالی کی پیمائش کے طریقے (Measuring Psychological Wellbeing):

انفرادی خوشحالی کی پیمائش کے مختلف ابتدائی سروے میں محققین کے ذریعے لوگوں کو براہ راست سوالات پوچھ کر ہی ان کی خوشحالی کے بارے میں جاننے کی کوشش کی جاتی تھی۔ فرد کو اپنی خوشحالی، حیاتی اطمینان اور ہیجانی احساس کے متعلق کلی طور پر تشخیص کرنے کے لیے کہا جاتا تھا۔ سروے کرنے والوں کے سوالوں میں ذیل کی باتیں اہم ہوا کرتی۔

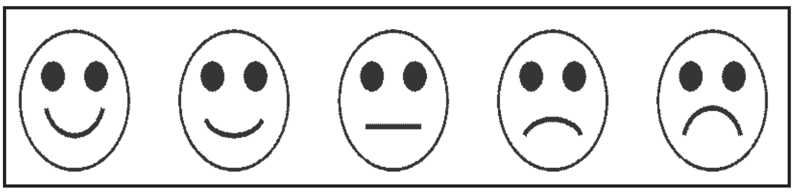
سوال : تمام باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ اپنی موجودہ حالت سے کس قدر خوش ہیں؟

متبادل : بہت خوش، معمولی خوش، بہت خوش نہیں۔

سوال : کلّی طور پر دیکھا جائے تو آپ اپنی زندگی سے کتنے مطمئن ہیں؟

متبادل : نہایت مطمئن، مطمئن، بہت مطمئن نہیں، قطعی مطمئن نہیں۔

سوال : ذیل میں سے کون سا چہرہ زندگی کے متعلق آپ کے کلی احساس کو ظاہر کرتا ہو، ایسا معلوم ہوتا ہے؟



حالانکہ موجودہ تحقیقاتی مطالعہ میں موضوعی خوشحالی (SWB) کو تین ابتدائی عناصر کی حامل کثیر التفصیلی (Multi-item) اسکیلس یا تحقیقی سوال ناموں کے ذریعے پیائش کی جاتی ہے۔ یہ تین عناصر ہیں، حیاتی اطمینان، مثبت جذبہ اور منفی جذبہ۔ حیاتی اطمینان، فرد خود اپنی زندگی سے کتنا مطمئن ہے اس کے بارے میں اس کے وقوفی فیصلے کے ساتھ تعلق رکھتا ہے۔ جبکہ مثبت اور منفی جذبے جیسے ہیجانی عناصر لوگوں کے اپنی زندگی سے متعلق احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ جس میں مثبت جذبہ خوشحالی اور خوشی جیسے خوش نما ہیجانات کی متعدّ دیت اور شدّ ت کو ظاہر کرتا ہے۔ جبکہ منفی جذبہ افسردگی اور تشویش جیسے المناک (ناخوشگوار) ہیجانات کی متعدّ دیت اور شدّ ت ظاہر کرتا ہے۔

موضوعی خوشحالی (SWB) کے پیائشی اسکیل اور تحقیقی سوال نامے آج تو آن لائن بھی دستیاب ہیں۔ مارٹن سیلگمین کی 'Authentic Happiness Website' پر اس قسم کے اسکیلس دستیاب ہیں۔ آپ بھی www.authentichappiness.sas.upenn.edu پر لوگ اِن ہوکر آپ کی خوشحالی کا ہندسہ معلوم کر سکتے ہیں۔

یہاں ہم موضوعی خوشحالی (SWB) کے تین عناصر جیسے کہ حیاتی اطمینان، مثبت جذبہ اور منفی جذبہ کی پیائش کرنے والے چند اسکیلس کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔

(I) حیاتی اطمینان پیائشی اسکیل :

محض ایک ہی بیان یا تفصیل (Item) کی بناء پر ہونے والے حیاتی اطمینان کی پیائش آج کثیر تفصیلات (Multi-Item) کی حامل، زیادہ معتبر اور صحت مند اسکیل تک پہنچ چکی ہے۔ ایسا ہی ایک وسیع طور پر استعمال کیا جانے والا اسکیل ڈائنر اور دیگر (Diener et.tai, 2002) کے ذریعے فروغ دیا گیا 'حیاتی اطمینان اسکیل' ہے۔ کل پانچ تفصیل کے حامل اس اسکیل میں فرد کو اس کی زندگی کے بارے میں کلی طور پر تشخیص کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ آپ کو بھی بذات خود آپ کی تشخیص کرنے میں مزہ آئے گا۔ ہر بیان آپ کو متفق یا نامتفق کی مقدار ذیل میں دیے گئے 1 سے 7 قدر تشخیصات کا استعمال کر کے ظاہر کرنی ہے۔ جیسے کہ،

7 - مکمّل طور پر متّفق

6 - متّفق

5 - جزوی طور پر متّفق

4 - متّفق بھی نہیں اور نامتّفق بھی نہیں (غیر جانبدارانہ)

3 - جزوی طوری پر نامتّفق

2 - نامتّفق

1 - مکمّل طوری پر نامتّفق

پانچ بیانات ذیل کے مطابق ہیں :

- بیشتر طور پر میری زندگی میرے آدرشوں کے قریب ہے۔
- میری زندگی کی صورتحال نہایت ہی بہترین ہے۔
- میں اپنی زندگی سے مطمئن ہوں۔
- اب تک مجھے اپنی زندگی میں اہم چیزیں حاصل ہوئی ہیں۔
- اگر مجھے میری خواہش کے مطابق زندگی گزارنا حاصل ہو تو فی الحال جو کچھ ہے اس میں تبدیلی کرنا نہیں چاہتا۔

آپ کے تاثرات کے حاصل کردہ نمبر (اسکورس) جاننے کے لیے پانچوں تفصیل پر آپ کی تشخیص کا مجموعہ کیجیے۔ ڈائنر اور دیگر (2002) کے بتائے جانے کے مطابق 20 سے کم حاصل کردہ نمبر زندگی کے متعلق آپ کی نااطمینانی ظاہر کرتے ہی۔ 20 کا اسکور زندگی سے متعلق آپ کی غیر جانبدارانہ حالت (کوئی اطمینان نہیں اور نا اطمینان بھی نہیں) کو ظاہر کرتا ہے جبکہ 20 سے زیادہ کا اسکور زندگی کی جانب اطمینان کی نشاندہی کرتا ہے۔

اطمینان - نا اطمینان کی مقدار جاننے کے لیے ذیل کے مطابق تشریح کی جاتی ہے :

اسکور	تشریح
5 سے 9	انتہائی نا اطمینان
10 سے 14	زیادہ نا اطمینان
15 سے 19	جزوی نا اطمینان
قطعی 20	کوئی اطمینان نہیں اور کوئی نا اطمینان بھی نہیں۔
21 سے 25	جزوی اطمینان
26 سے 30	زیادہ اطمینان
31 سے 35	انتہائی اطمینان

(II) مثبت-منفی جذبہ پیمائشی اسکیل

ہیجانی تجربات کی پیمائش کے لیے کئی قسم کے اسکیل استعمال کیے جاتے ہیں۔ چند اسکیل محض مثبت ہیجانات جیسے کہ خوشحالی اور مسرّت کی ہی پیمائش کرتے ہیں جبکہ چند اسکیل مثبت اور منفی دونوں قسم کے جذبات یا احساسات کی پیمائش کرتے ہیں۔ جذبات یا احساسات کی پیمائش کرنے کے لیے زیادہ استعمال کیے جانے والے طریقے میں فرد کو اپنے مخصوص وقفہ وقت کے دوران محسوس کردہ مختلف ہیجانات کی متعدّ یت اور شدّت کی تشخیص (Rating) کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ مثلاً ڈائنر اور اِمّونس (1884) نے ہیجانی شدّت کی پیمائش کے لیے نوقسم کی صفات کا استعمال کیا تھا۔ مثبت جذبے سے متعلق صفات میں خوش، من موجی، مسرت اور پر جوش وغیرہ نیز منفی جذبات کے لیے صفات میں تشویش مند، بلا جوش، جارح، حاسد، ناخوش اور افسردہ وغیرہ کا استعمال کیا تھا۔

اس قسم کے اسکیل کی ایک دیگر مثال یعنی مثبت-منفی جذبے کی پیمائش کرنے والے اور وسیع طور پر استعمال ہونے والے مثبت جذباتی اور منفی جذباتی شیڈیوٗل (Positive Affectivity and Negativ Affectivity Shedule-PANAS)۔ PANAS کے ذریعے آپ کو بھی اپنے اسکورس جاننے میں لطف آئے گا۔ فی الوقت آپ کیا محسوس کرتے ہیں، یہ جاننے کے لیے آپ کو ذیل میں دیے گئے 1 سے 5 تک کے تشخیصی اسکیل کا استعمال کر کے جواب بتانا ہے۔

1	2	3	4	5
نہایت ہی کم یا بالکل نہیں	کم	معمولی	جزوی طور پر	انتہائی

- دلچسپ جبلّت (PA)
- المیت (NA)
- تہیّج (PA)
- بے قراری/ بے چینی (NA)
- پختہ عزم (PA)
- جذبۂ تقصیر (NA)
- گھبراہٹ (NA)
- انتقامی جذبہ (NA)
- جوش/ ولولہ (PA)
- احترام/تعظیم (PA)
- اشتعال (NA)
- تنبیہ (PA)
- شرمیلا پن (NA)
- تحریک (PA)
- افسردگی (NA)
- مصمّم ارادہ (PA)
- عجز وانکساری (PA)
- ذہنی کمزوری (NA)
- سرگرم عملی (PA)
- خوف زدگی (NA)

آپ کے تاثرات کا اسکور جاننے کے لیے مثبت جذبہ (PA) ظاہر کرنے والی 10 تفصیلات اور منفی جذبہ (NA) ظاہر کرنے والی 10 تفصیلات پر آپ کی تشخیصات کا مجموعہ کیجیے۔ مثبت یا منفی جذبہ پر کا اسکور 10 سے 50 کے درمیان کا ہوسکتا ہے اور وہ مثبت اور منفی جذبہ کی شدّت ظاہر کرتا ہے۔ اس اسکیل کے وسیلے سے آپ یہ بھی جان سکتے ہیں کہ آپ کی حالیہ نفسی حالت (Mood) پر کس قسم کے ہیجانات کے زیادہ اثرات ہیں۔

جنسی تفریقات اور سکھ (Gender Differences & Happiness) :

کون زیادہ سکھی ہے؟ مرد یا عورت؟ کلی طور پر جواب یہ حاصل ہوگا دونوں میں سے کوئی بھی ایک دوسرے سے زیادہ سکھی نہیں ہے۔ کل 16 ممالک کے 1,70,000 لوگوں پر حیاتی اطمینان اور جنس (Gender) سے متعلق سروے سے ظاہر ہوا ہے کہ عورت اور مرد میں خوشحالی اور حیاتی اطمینان کا تناسب تقریباً یکساں پایا جاتا ہے۔ امریکہ میں ہوئے ایک دیگر قومی سروے میں ایک عام نتیجہ یہ حاصل ہوا ہے کہ خوشحالی کے پورے معاملے میں عورتوں اور مردوں کے درمیان برائے نام تفریق پائی جاتی ہے۔ عام طور پر عورت اور مرد ان کی زندگی میں کلی طور پر یکساں سکھی اور مطمئن پائے جاتے ہیں۔ انتالیس ممالک کے 18000 کالج کے طلبہ پر کیے گئے مطالعے میں بھی اس معاملے میں جنسی طور پر معنی خیز تفریق نہیں پائی گئی۔ حالانکہ چند مطالعات میں عورت اور مرد کے درمیان حیاتی اطمینان کے معاملے جو تفریق پائی گئی ہے وہ برائے نام یا بہت ہی کم ہے۔ ہیرنگ، اسٹوک اور اوکن (1984) کے ایک مبصّرانہ مطالعے میں مردوں میں عورتوں کی بہ نسبت خوشحالی کا رجحان تھوڑا زیادہ پایا گیا تھا۔ جبکہ دوسری جانب وڈ ڈ، رھوڈز اور وہیلان (1989) کے مبصّرانہ مطالعے میں مردوں کی بہ نسبت عورتوں میں خوشحالی کا رجحان تھوڑا زیادہ پایا گیا تھا۔ مختصر میں فرد کی جنس (عورت یا مرد) کی بناء پر ہم اس کے متعلق کچھ مزید نہیں کہہ سکتے۔ عورت اور مرد کے درمیان بھلے ہی کوئی تفریق نہ پائی گئی ہو، لیکن ہیجانی احساس کے معاملے میں عورت اور مرد الگ معلوم ہوتے ہیں۔ یہاں اس کا مباحثہ کرنا ضروری ہے۔

1. منفی ہیجانات اور جنسی تفریقات :

عموماً عورتوں کو منفی ہیجانات کی وجہ سے افسردگی اور تشویش کا احساس ہونے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔ افسردگی (Depression) اور تشویش (Anxiety) جیسے عارضوں میں قوی منفی ہیجانات شامل ہوتے ہیں۔ تحقیقات ظاہر کرتی ہیں کہ افسردگی اور تشویش کے عارضوں میں پائی جانے والی جنسی تفریقات زندگی کے ابتدائی سالوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ عام طور پر نوجوان لڑکیوں میں 11 سے 15 سال کی عمر کے دوران نفسی حالت کا عارضہ (Mood disorder) پایا جاتا ہے۔ جبکہ نوجوان لڑکوں میں اس عمر میں اس قسم کے عارضے کے نسبتاً کم پائے جاتے ہیں۔ کئی سارے مبصّرانہ مطالعات اس امر کی جانب اشارہ کرتے ہیں کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں دکھ، خوف، شرم اور تقصیری جذبہ وغیرہ کی باتیں دیگر سے زیادہ کرتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ عورتیں منفی ہیجانات کا زیادہ احساس تو کرتی ہی ہیں لیکن ساتھ ہی ساتھ ایسے، ہیجانی اظہارات بھی مردوں کے مقابلے زیادہ کرتی ہیں۔ عورتوں کے سامنے جب منفی ہیجان پیدا کرنے والی صورتحال پیش کی جاتی ہے تب وہ مردوں کے مقابلے دکھ اور خوف کا زیادہ اظہار کرتی ہیں۔ اس کے برعکس مردوں میں منفی صورتحال میں نشہ آور مادوں کا استعمال، سماج مخالف سرگرمی، بے قابو غصّہ اور جارحیت سے منسلک مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ منفی ہیجانات کی صورتحال میں عورتیں ایسے ہیجانات کے تباہ کن اثرات کو اپنی جانب اور مرد دیگر کی جانب موڑتے ہیں۔ اس کے علاوہ تحقیقات کے نتائج اس بات کی جانب اشارہ کرتے ہیں کہ مردوں میں جسمانی جارحیت اور عورتوں میں لفظی اور تعلقاتی جارحیت زیادہ پائی جاتی ہے یعنی کہ مرد غصّے ہوگا تو دیگر فرد پر جسمانی حملہ کر بیٹھے گا جبکہ عورت کا غصّہ زبان درازی، دلائل، تعلقات کو ختم کرنا وغیرہ میں تبدیل ہوتا ہے۔

2. مثبت نفسی حالت اور کردار :

سکھ، مسرّت، پیار محبت جیسی مثبت نفسی حالت سے منسلک مطالعات میں بھی جنس کے ضمن میں غیر موافقت پائی جاتی ہے۔ کئی سارے محققین کو جاننے ملا ہے کہ عورتیں مردوں کی بہ نسبت زیادہ سکھ اور زیادہ گہرے مثبت ہیجانات کا احساس کرتی ہیں۔ اس قسم کی ہر ایک تحقیق کا ایک عمومی نتیجہ یہ بھی حاصل ہوا ہے

کہ عورتیں مردوں کی بہ نسبت مثبت ہیجانات کا زیادہ اظہار کرتی ہیں۔ یوں عورتیں دوسروں کی جانب سکھ، مسرت اور پیار محبت کا اظہار مردوں کے مقابلے زیادہ کرتی ہیں۔ عورتوں کے غیر لفظی کرداروں سے منسلک مشاہداتی مطالعات بھی عورتوں کے برتر اظہار کی حمایت کرتے ہیں۔ جیسا کہ بے شمار مطالعات یہ ظاہر کرتے ہیں کہ عورتیں مردوں کے مقابلے زیادہ مرتبہ مسکراتی ہیں۔ رسالوں اور اخباروں میں مسکراہٹ ظاہر کرنے والی تصویروں نیز شوپنگ مول، باغ باغیچے، سنیما گھر، گلیوں اور تقریبات کے مشاہدات ظاہر کرتے ہیں کہ عورتیں مردوں کے مقابلے زیادہ ہنستی اور مسکراتی ہیں (ہلبیر سٹارڈ اور سائٹھ، 1987)۔ اتنا ہی نہیں بلکہ دیگر کی ہیجانی حالت کی صحیح تشخیص کرنے میں اور غیر لفظی اشارات کو پرکھنے میں مردوں کی بہ نسبت عورتیں زیادہ ماہر پائی جاتی ہیں۔

شادی اور سکھ (Marriage and Happiness) :

فرد کی عمر، آمدنی، تعلیم، جنس اور ازدواجی رشتہ جیسے مردم شماری کے عوامل میں سے ازدواجی درجہ یعنی کہ شادی ایک ایسا عامل ہے جو موضوعی خوشحالی (SWB) پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ سماج میں 90% لوگ تو شادی شدہ ہی ہوتے ہیں اور ان میں بیشتر (افراد) غیر شادی شدہ (افراد) سے زیادہ خوش رہتے ہیں۔ (مائرس – 2000) شادی اور اعلیٰ سطحی فرد مرکوز خوشحالی کے درمیان تعلق ظاہر کرنے والا کافی کچھ تحقیقاتی ادب دستیاب ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ شادی شدہ لوگ سکھی ہوتے ہیں، تو کس سے زیادہ، جو تاحیات غیر شادی شدہ رہتے ہیں یا تو طلاق شدہ ہیں، شریک حیات سے الگ رہتے ہیں کہ جن کے شریکِ حیات انتقال کر چکے ہیں ان کے مقابلے شادی شدہ (لوگ) زیادہ سکھی پائے گئے ہیں۔ امریکن-یورپین لوگوں پر بڑے پیمانے پر ہوئے سروے میں بھی شادی – خوشحالی تعلق (Marriage-Happiness Relationship) کی مضبوط موجودگی کی شناخت ہوئی ہے۔ ایک سو سے زیادہ سروے سے متعلق تحقیقاتی مطالعات میں شادی، حیاتی اطمینان، سکھ اور کلی خوشحالی کی ایک قوی پیشین گو (Predictor) ثابت ہوئی ہے۔ شادی کے مثبت اثرات کافی زیادہ ہیں۔ امریکہ کے 35000 لوگوں پر ہوئے نیشنل سروے میں، بذاتِ خود، 'نہایت خوش ہوں' ایسا کہنے والے بالغ عمر کے شادی شدہ کا فی صد (40%)، کبھی نہ شادی کرنے والے لوگوں کی خوشحالی کا فی صد (26%) سے دوگنا پایا گیا تھا۔ اتنا ہی نہیں محققین نے آمدنی اور عمر جیسے دیگر عوامل کے ممکنہ مرکب اثرات کو منضبط کر کے مطالعہ کیا تب بھی شادی اور خوشحالی کے درمیان معنی خیز تعلق پایا گیا تھا۔ ملازمت اور صحت مندی جیسے زندگی کے دیگر علاقوں کے مقابلے میں بھی شادی ہونا اور خاندان ہونا، یہ حیاتی اطمینان اور خوشحالی کے ساتھ جڑی ہوئی ایک اہم بات ہے۔ یہاں ہم شادی کے فوائد کے بارے میں مباحثہ کریں گے۔

1. شادی کے فائدے :

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ شادی اور سکھ کے درمیان اتنے مضبوط تعلق کے لیے کون سے امور ذمہ دار ہیں۔ کیا شادی سے واقعی سودمند اثرات ہوتے ہیں؟ تو کیا جو شادی کرتے ہیں وہ سکھی ہو جائیں گے؟ شادی کے فوائد سے متعلق مباحثہ ہم بارمیسٹر اور لیئرس (1995) کی دلائل سے کریں گے۔ ان کی دلیل ہے کہ ''الحاق کی احتیاج (Need to belong) یہ انسان کی بنیادی نفسیاتی احتیاج ہے۔ لاتعداد مطالعات میں لوگوں کی جسمانی – ذہنی خوشحالی کے لیے قریبی، تائیدی اور مستقل تعلق کی حالت نہایت اہم معلوم ہوئی ہے۔ لوگ قریبی تعلقات کو برقرار رکھنے کے اَمر کو زندگی کے ایک اہم مقصود کے طور پر شمار کرتے ہیں۔ اس لیے شادی، یہ ایک قسم کی احتیاج کی تکمیل کا اہم وسیلہ ہے اور اسی لیے شادی شدہ لوگوں میں اعلیٰ درجے کی خوشحالی اور سکھ پائے جاتے ہیں کیوں کہ بحران کے وقت صحبت، گرم جوشی، پیار محبت، احساس- جذبہ اور سماجی تائید فراہم کرنے کی طاقت صرف شادی میں موجود ہوتی ہے۔ شریک حیات اور ماں-باپ کا رول بھی انفرادی نشوونما اور ہماری خودداری اور اطمینان میں اضافہ کرنے والی نئی مہارتوں کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔

شادی – خوشحالی کا تعلق ہر ایک تہذیب میں مثبت پایا گیا ہے۔ جب موت، طلاق یا الگ ہو جانے کی وجہ سے ازدواجی زندگی کا خاتمہ ہوتا ہے تب فرد کی خوشحالی میں معنی خیز تخفیف بھی پائی جاتی ہے، جو واضح طور پر ظاہر کرتا ہے کہ خوشحالی برقرار رکھنے کے لیے ازدواجی زندگی کا برقرار رہنا (ٹکنا) نہایت ضروری ہے۔

شادی کے فائدے اس بات پر سے بھی دیکھے جاسکتے ہیں کہ جو غیر شادی شدہ ہیں، تنہا زندگی گزارتے ہیں، نہایت کم احباب یا قابل اعتماد فرد/ شادی شدہ ہوتے ہیں۔ ان میں ہیجانی تشویش اور ذہنی مرض کا تناسب اونچا پایا جاتا ہے۔ اس کے برعکس شادی شدہ لوگوں میں افسردگی، تنہا پسندی یا جسمانی صحت سے منسلک مسائل کے احساس کا جوکھم کم رہتا ہے۔ اس کے علاوہ شادی شدہ لوگ جس کی بیوی انتقال کر چکی ہو ایسے مرد، بیوہ، الگ ہوجانے والے یا طلاق شدہ افراد سے زیادہ زندگی گزارتے ہیں۔ مختصر میں، عام طور پر شادی شدہ لوگ - غیر شادی شدہ لوگوں کے مقابلے میں مزید بہتر جسمانی - ذہنی صحت مندی کے حامل ہوتے ہیں۔

زندگی میں مسائل کو کم کرنے میں بھی ازدواجی زندگی معاون ثابت ہوتی ہے۔ آٹھ سو عورتوں اور مردوں پر سات سال تک کیے گئے مطالعے میں بھی دیکھا گیا ہے کہ شادی شدہ عورت - مرد میں افسردگی اور شراب نوشی کا تناسب تنہا رہنے والے عورت - مرد کی بہ نسبت کم ہوتا ہے۔ حالانکہ مثبت نفسیات دان اس بات سے بھی اتفاق کرتے ہیں کہ خوشحالی کے لیے ازدواجی زندگی ضروری ہے۔ اسی لیے مائرس (1992) نے کہا ہے کہ ''انفرادی خوشحالی کے معاملے میں بدتر ازدواجی زندگی، ازدواجی زندگی نہ ہونے سے بھی زیادہ بدتر ہے۔''

سکھ اور تہذیب (Happiness & Culture) :

'تہذیب' لفظ کی واضح تعریف یا معنی بتانا نہایت ہی دشوار ہے کیوں کہ انسانی سماج کی تشکیل پیچیدہ اور کثیر پہلوئی ہے۔ عام طور پر تہذیب کو کسی سماج کے ذریعے اتباع کیے جانے والے سماجی قوانین، معیارات، رولس اور اقدار کی صورت میں ظاہر کیا جاتا ہے۔ ایسے سماجی قوانین معیارات، رولس اور اقدار نسل در نسل منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ دو قوموں یا کسی قوم کے مخصوص سماجی گروہوں کے درمیان تہذیبی تفرقات کم وبیش تناسب میں پائے جاتے ہیں۔ قومی وراثت، لسان، مذہب، مجمع، خاندان اور خاندانی، ذات، عمر، جغرافیائی گونا گوئی، تاریخی وقوعات جیسے عوامل تہذیبی تفریقات کے لیے ذمّے دار ہوتے ہیں۔

کِتایاما اور مارکوس (2000) کی رائے کے مطابق کسی مخصوص تہذیب میں ہونے والی پرورش فرد کے عالم اور اس کی زندگی کو سمجھنے کے طریقوں کی درونیت کی جانب لے جاتی ہے۔ ماں-باپ، اسکول، ہم عمر اور اجتماعی وسیلوں کے ذریعے حاصل ہونے والی ہدایات کی وجہ سے فرد متعلّقہ تہذیب کے طریقوں کا انجذاب کرتا ہے۔ زندگی کی شروعات کے سالوں میں بچّہ اس کی تہذیب کے لوگوں میں پائے جانے والے رجحانات، معیارات اور قدروں کا ایک حصّہ ہوتا ہے اور بعد میں لوگوں کے غور وفکر کرنے کے، کام انجام دینے کے اور احساس نیز ہیجانات کا اظہار کرنے کے طریقوں سے متاثر ہوتا ہے۔ یوں، تہذیب ہمارے مقصودات اور اقدار پر اثر انداز ہوتی ہے۔ خواستہ اور ناخواستہ انفرادی صفتی اوصاف اور کرداروں کے متعلق فکر کرنے کے اپنے ذاتی طریقوں کی تشکیل کرتا ہے نیز ایک کامیاب زندگی کے معنی اور تحصیل سے متعلق ہماری توقعات طے کرتا ہے۔ مثبت نفسیات دانوں کے لیے یہ سمجھنا نہایت اہم ہے کہ، کس طرح تہذیب لوگوں کے سکھ سے متعلق افکار کے اور سکھ حاصل کرنے کے طریقوں کی تشکیل کرتی ہے۔

کتایاما اور مارکوس (2000) نے تہذیبی تفریقات کی انفرادیت پسند (Individualistic) اور اجتماعیت (Collectivist) یوں دو قسمیں ظاہر کی ہیں۔ انفرادیت پسند تہذیب میں فرد کی انفرادی شناخت پر اور اجتماعیت پسند تہذیب میں سماجی شناخت پر زور دیا جاتا ہے۔ جب آپ یوں کہیں کہ، 'میں کرکٹر ہوں'، 'ذہین ہوں' یا 'شرمیلا ہوں' تو آپ اپنی انفرادی شناخت کراتے ہیں۔ لیکن 'میں گجراتی ہوں'، 'میں میرے ماں-باپ کی اکلوتی اولاد ہوں' یا 'میں کسی مخصوص سماجی طبقے سے تعلق رکھتا ہوں' اس قسم کے بیانات آپ کی سماجی شناخت ظاہر کرتے ہیں۔ امریکہ-یورپ کی مغربی تہذیب انفرادیت پسند تہذیب ہے۔ جبکہ بھارت اور دیگر ایشیائی ممالک کی تہذیب اجتماعیت پسند ہے۔

1. مغربی تہذیب اور خوشحالی (Western Culture & Happiness) :

خوش رہنا، مثبت رجحان کا حامل ہونا اور اپنی ذات کے لیے بہتر محسوس کرنا امریکی تہذیب کی مرکزی قدریں ہیں۔ امریکی سماج یا تہذیب میں جہاں کثیر مواقع اور وسیع انفرادی آزادی ہے وہاں لوگوں کے سامنے انھیں خوشحال اور مطمئن رکھ سکیں ایسی باتوں کا انتخاب کرنا نہایت آسان بات ہے۔ امریکی لوگوں کو کون سی باتیں خوشحال اور مطمئن رکھیں گی اس پر ان کی تہذیب کا خود سے متعلق انفرادی ماڈل اثر انداز ہوتا ہے۔

انفرادی خوشحالی (SWB) امریکن کے لیے اپنی (خود کی) زندگی کے بارے میں ایک انفرادی فیصلہ ہے۔ امریکنوں کے ماننے کے مطابق 'مجھے جو بات خوش کرتی ہے وہ بات شاید تمہیں خوش نہ بھی کرے' کیوں کہ سکھ اور خوشحالی کو امریکن نہایت ہی انفرادی بات سمجھتے ہیں۔ کئی ساری قسم کی تحقیقات سے امریکن طرز کی خوشحالی کے عمومی اوصاف اخذ کیے گئے ہیں۔ خوشحالی کے معاملے میں امریکن بچّوں کو دو قسم کے سبق پڑھائے جاتے ہیں۔ اوّل تو یہ کہ آپ کی ذات کے لیے بہتر محسوس کرنا، یہ کسی بھی قسم کے انتخاب کے لیے نہایت ہی اہم مقصود اور صحت مند پیمانہ ہے یعنی کہ آپ کوئی بھی فیصلہ کرتے ہیں تو اس فیصلے سے آپ کی انفرادی خوشحالی اور اطمینان پر کیا اثرات ہوں گے اس پر توجہ دینا نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے۔ دوسرا یہ کہ آپ کی انفرادی مہارتوں اور شخصیت کے تعلق سے صفتی اوصاف (آپ کی انفرادی شناخت) سے واقف ہونا یہ بھی سکھی ہونے کے لیے ایک اہم مقصود ہے۔ امریکن تہذیب میں بچوں کو اپنی مختلف قوتوں اور شخصیت کے تعلق سے صفتی اوصاف کی شناخت کرکے ان کی نشوونما پر زور دیا جاتا ہے تاکہ بچے اپنے لیے کیا اہم ہے، اس سے واقف ہوسکیں اور دیگر (فرد) کے رعب (اثرات) سے آزاد ہو ایسی آزاد شخصیت کی تعمیر کی جانب آگے بڑھ سکیں۔ یوں، امریکن تہذیب کے انفرادیت پسند عقیدے کے بموجب، 'خوشحالی اپنی ذات کی جانب وفاداری کا نتیجہ ہے۔'

2. مشرقی تہذیب اور خوشحالی (Eastern Culture & Happiness) :

امریکہ کی انفرادیت پسند تہذیب میں انفرادی خوشحالی کو ایک اہم تہذیبی قدر اور مثالی (آدرش) شمار کیا جاتا ہے۔ بچّے ان کے ہیجان کا آزادانہ طور پر اظہار کریں، ان کی تحصیلات پر تعظیم (احترام) محسوس کریں، دوسروں سے جدا نکل کر آئیں اور اپنی ذات کے لیے مثبت نیز خود نشوونما مرکوز نظریہ کو فروغ دیں وغیرہ کے لیے حوصلہ فراہم کیا جاتا ہے۔ امریکن تہذیب کا یہ طریقہ ایشین تہذیب سے نہایت ہی الگ ہے۔ ایشین تہذیب (جس میں بھارت، چین، جاپان وغیرہ کا شمار ہوتا ہے۔) میں انفرادی خوشحالی کی بہ نسبت سبھی کی خوشحالی کو تقدم فراہم کیا جاتا ہے۔ یہاں، بچوں کو ان کے ہیجانات کی ضابطگی کرنے یا تحدید میں رکھنے، دوسروں سے موافق بننے، اپنے گروہ کی تحصیل پر ناز کرنے یا فخر محسوس کرنے اور اپنی ذات کی جانب 'خود-نقّاد' (Self Critical) اور 'خود- فناپذیر' (Self Effacing) رجحانات اختیار کرنے وغیرہ کے لیے حوصلہ فراہم کیا جاتا ہے۔ مشرقی یا ایشیائی تہذیب میں خوشحالی کے معاملے میں ذیل کی تہذیبی قدریں یا آدرش اہم ہیں۔

تہذیبی آدرش : ایشیائی تہذیبوں میں خوشحالی، یہ زندگی کا نہایت ہی اہم مقصود نہیں ہے۔ زندگی کے اطمینان کو بھی خارجی اور کلی تسلیم شدہ توقعات کے ضمن میں دیکھا جاتا ہے۔ یوں، ایشین انفرادی خوشحالی کو نہایت اہم شمار نہیں کرتے۔

ہیجانی اظہار : احساس اور ہیجان کا بھرپور اظہار، ایشین تہذیب میں شاید بلوغ (پختگی) یا رکنیت کی کمی کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ اس میں کوئی دورائے نہیں کہ ایشین بھی ہیجانات کے اظہار اور خوشحالی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لیکن یہ ہیجانات ان کی زندگی کے اہم مقصودات کے طور پر کارگر نہیں ہوتے۔

گروہی تعظیم (احترام) اور تحسس پذیری: ہیجانات کا اظہار اور خوشحالی کی تشخیص (جانچ) تعلقات کے ہمراہ گہرائی سے جڑی ہوئی بابت ہے۔ ایشین تہذیب میں آپ اپنی ذات کی جانچ کس طرح کرتے ہیں اس کے بجائے دیگر افراد آپ کی جانچ کس طرح کرتے ہیں، یہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ ایشین تہذیب میں دیگر افراد کے ہمراہ کے ہم احساسی تعلقات پر زور دیا جاتا ہے۔ ہم احساسی کو ایک باہمی منحصر تعلق کے طور پر دیکھا جاتا ہے کہ جس میں دیگر افراد کے احساسات اور افکار کے ہمراہ خود احساسی سے موافق ہونے کی فرد سے توقع رکھی جاتی ہے۔ سماجی تعلقات کی ہم آہنگی برقرار رکھنے نیز اس میں اضافہ کرنے کے لیے بچوں کو دیگر افراد کے ہمراہ ہم آہنگی قائم کرنا سکھایا جاتا ہے۔

خود نقّادی رجحانات : ایشین تہذیب کا ایک دیگر اہم وصف یعنی باہمی اعتماد اور تائید میں خود-نقّادی رجحان کا اہم رول - ایشین سماج میں فرد اپنی

خامیوں کی تنقید کرے تو اُسے دوسروں کی جانب سے ہمدردی اور تائید حاصل ہوتی ہے۔ یہاں فرد اپنی خوبیوں کا ذکر کرے اسے اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ ایک پرانی امریکن کہاوت ہے کہ 'اگر آپ کچھ بھی مثبت نہ بول سکتے ہوں تو آپ کو کچھ بھی بولنے کی ضرورت نہیں' جبکہ ایشین تہذیب کے سماج میں رہنے والے لوگ کہیں گے کہ 'اگر آپ اپنی خامیوں کو تسلیم نہیں کر سکتے تو آپ کو دوسروں سے ہمدردی کی توقع نہیں رکھنی چاہیے۔ یوں، ہم کہہ سکتے ہیں کہ امریکن 'خود کیا مانتے ہیں' اسے اور ایشین 'لوگ کیا مانتے ہیں'، اسے خوشحالی کے لیے اہم شمار کرتے ہیں۔

خود آموزی

حصّہ-A

ذیل کے سوالوں کے لیے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح متبادل پسند کر کے جواب دیجیے:

1. 'مثبت نفسیات طویل تاریخ اور مختصر ماضی کا حامل ہے۔ ایسا کس نے بتایا ہے؟

(a) سیلگمین (b) میسلو

(c) پیٹرسن (d) روجرس

2. نفسیات کی ایک شاخ کو 'مثبت نفسیات' ایسا نام کس نے دیا؟

(a) ابراہم میسلو (b) کارل روجرس

(c) وِکٹر فرینکل (d) مارٹن سیلگمن

3. ابراہم میسلو نے اپنی کس کتاب میں ایک باب کا نام Positive Psychology رکھا تھا؟

(a) Psychology of living (b) Motivational Personality

(c) Think Positive be Positive (d) Happiness and Well-Being

4. ذیل میں سے کون سا احساس مثبت فرد مرکوز احساس نہیں ہے؟

(a) مسرت (b) اطمینان

(c) مایوسی (d) امید اور امید پرستی

5. سکھ اور خوش حالی کے بارے میں ہمارے معروضی پیمانوں میں ذیل میں سے کس کا شمار ہوتا ہے؟

(a) زندگی سے متعلق اطمینان (b) مثبت ہیجانی تجربات

(c) آمدنی (d) منفی ہیجانی تجربات

6. ارسطوٹل کی رائے کے بموجب سکھ اور خوشحالی یعنی ....

(a) اپنی ذات کا اظہار (b) اظہار کی تشریح

(c) داخلی قوتوں کا مکمل طور پر پھلنا پھولنا (d) a، b اور c

7. ذیل میں سے منفی جذبہ ظاہر کرنے والی صفت کون سی ہے؟

(a) پختہ عزم (b) جوش وخروش

(c) تعظیم/ احترام (d) شرمیلا پن

8. مثبت نفسیات کے بموجب کون زیادہ سکھی ہے؟

(a) عورت
(b) مرد
(c) دونوں یکساں خوشحال ہیں۔
(d) کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

9. غیر لفظی علامات کو پرکھنے میں کون زیادہ ماہر پایا جاتا ہے؟

(a) خواتین
(b) مرد
(c) دونوں یکساں ماہر پائے جاتے ہیں۔
(d) کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

10. تہذیب میں ذیل میں سے کس کا شمار نہیں ہوتا؟

(a) سماجی اصول
(b) سماجی معیارات
(c) سماجی اقدار
(d) a، b اور c

حصّہ-B

ذیل کے سوالوں کے ایک جملوں میں جواب دیجیے:

1. کن نفسیات دانوں نے انسان کے 'اچّھے پن' اور 'انوکھے پن' پر زور دیا ہے؟
2. بیس ویں صدی کے نفسیات میں انسانی کردار کے کن کن منفی پہلوؤں کے مطالعے پر زیادہ زور دیا گیا تھا؟
3. کس کی رائے کے مطابق مثبت نفسیات کا اہم مقصود نفسیات کے علاقے کو نومرکوز کرنا ہے؟
4. سکھ اور خوشحالی کے بارے میں ہمارے معروضی پیمانوں میں کن کا شمار ہوتا ہے؟
5. سکھ کے بارے میں فرد مرکوز نظریے کے بموجب کس کے لیے کوشاں رہنا یہ انسانی زندگی کا اہم مقصود ہے؟
6. ازدواجی زندگی کا خاتمہ ہونے سے کس میں نقصان ہوتا ہے اور کس میں تخفیف ہوتی ہے؟
7. فرد کس کی جانب سے حاصل ہونے والی ہدایات کے ذریعے تہذیب کے طریقوں کا انجذاب کرتا ہے؟
8. تہذیبی تفریقات کے لیے کون سی باتیں ذمّہ دار ہیں؟
9. سکھ کی قسمیں بتایئے۔
10. نفسیاتی خوشحالی کی پیمائش کے اسکیل بتایئے۔

حصّہ-C

ذیل کے سوالوں کے جواب مختصر میں لکھیے: (تقریباً 30 لفظوں میں)

1. انسانی زندگی کی معنویت کے بارے مین وکٹر فرینکل کا کیا ماننا ہے؟
2. مثبت نفسیات کی تعریف بیان کیجیے۔
3. سکھ اور خوشحالی کی تعریف بیان کیجیے۔
4. مثبت-منفی جذبہ پیمائشی اسکیل میں ظاہر کیے گئے مثبت جذبات کی فہرست دیجیے۔

5. منفی صورتحال میں مردوں میں کس قسم کے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
6. شادی شدہ لوگ کن سے زیادہ خوشحال ہوتے ہیں؟
7. خوشحالی کے لیے سکھی ازدواجی زندگی کے متعلق مائرس نے کیا بتایا ہے؟
8. اکیسویں صدی کے آغاز سے نفسیات میں کن مثبت پہلو کا مطالعہ ہوتا ہے؟
10. خوشحالی کے بارے میں امریکن تہذیب کی مرکزی قدریں کیا ہیں؟

حصّہ-D

ذیل کے سوالوں کے بانکات جواب دیجیے: (تقریباً 50 لفظوں میں)

1. مثبت نفسیات کے مقصودات بیان کیجیے۔
2. سکھ اور خوشحالی کے متعلق وجوہات بیان کیجیے۔
3. مثبت نفسی حالت اور کردار کی فہمائش کیجیے۔
4. سیلگمین کے ظاہر کردہ مثبت نفسیات کے بنیادی ستونوں کا ذکر کیجیے۔
5. حیاتی اطمینان پیمائشی اسکیل کے پانچ بیانات کا ذکر کیجیے۔
6. شادی اور سکھ کے متعلق مختصر میں سمجھایئے۔
7. مشرقی تہذیب کے مطابق گروہی تعظیم/ احترام کا جذبہ کیا ہے؟
8. مشرقی تہذیب کے مطابق خود-نقّادرجحانات یعنی کیا؟
9. سیلگمین کے تجویز کردہ تخیّلی 'تجرباتی مشین' کی مثال سمجھایئے۔
10. فردمرکوز سکھ کے متعلق مختصر میں سمجھایئے۔

حصّہ-E

ذیل کے سوالوں کے جواب لکھیے: (تقریباً 80 لفظوں میں)

(1) خود-اظہاری سکھ مفصّل طور پر سمجھایئے۔
(2) مثبت-منفی جذبہ پیمائشی اسکیل کا ذکر کیجیے۔
(3) منفی ہیجانات اور جنسی تفریقات کی فہمائش کیجیے۔
(4) مغربی تہذیب اور خوشحالی کی فہمائش کیجیے۔
(5) شادی کے فائدے بتایئے۔

• • •