منعقدہ ہوسکتی ہے، منعقدہ ملاقات کے لیے مخصوص کارگذاری (طریقۂ کار) نیز سوالات وغیرہ پہلے سے ہی تیار کر لیے جاتے ہیں۔ تاکہ ملاقاتی افراد کا معروضی تقابل کیا جاسکے۔ غیر منعقدہ ملاقات میں انٹرویو لینے والا فرد بات چیت اور معائنے کے ذریعے انٹرویو دینے والے فرد کے تاثرات (Impressions) حاصل کرتا ہے اور اُس کے متعلق مفروضات قائم کرتا ہے۔ بالعموم، انٹریو دینے والے افراد اپنے متعلق جو معلومات فراہم کرتا ہے اُس کے ذریعے اس کی شخصیت ظاہر ہوتی ہے۔ بیشتر ملاقاتیں غیر منعقدہ ہوتی ہیں۔

معائنہ: روزمرہ میں ہم مختلف افراد کا معائنہ کرتے ہوئے اُن کے بارے میں مختلف تاثرات حاصل کرتے ہیں لیکن شخصیت کی تشخیص کے لیے کیا جانے والا معائنہ ایک پیچیدہ سائنسی کارگذاری ہے۔ جن کی تحقیق کرنا مقصود ہو ایسے شخصیتی اوصاف کی شناخت کے لیے کن کن مخصوص کردار کا بطور مثال معائنہ کیا جائے۔ اس کے بارے میں تفصیلی طور پر رہنمائی کا خاکہ تیار کیا جاتا ہے۔ مثلاً مان لیجیے کہ طبی نفسیات دان کو فرد کے کنبے کے افراد اور مہمانوں کے ہمراہ اُس کے تعامل کی جانچ کرنا درکار ہو تو فرد کی مختلف صورتِ حال میں مختلف افراد کے ہمراہ اس کے اندازِ گفتگو اور چہرے کے تاثرات، حرکات وسکنات وغیرہ کو درج کرنا طے کیا جاتا ہے۔

ملاقات اور معائنہ یہ دونوں طریقے کچھ حد تک کارآمد ہیں۔ تاہم اس کی تحدیدات بھی ہیں۔ شخصیت کے بارے میں اِن دونوں طریقوں سے معروضی معلومات درج کرنے کے لیے ملاقات کار یا معائنہ کار کو نہایت چُست اور طویل مدّتی پیشہ ورانہ تربیت دینا ضروری ہے۔ علاوہ ازیں اِن طریقوں کے ذریعے حقیقی معلومات حاصل کرنے کے لیے نفسیات دان میں پختگی ہونا ضروری ہے۔ سب سے نازک مسئلہ تو یہ ہے کہ اِنٹرویو لینے والے کی موجودگی سے نتائج میں آلودگی پیدا ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ نامانوس یا ناواقف فرد کی محض موجودگی بھی زیرِ مطالعہ فرد کے کردار میں منفی اثرات پیدا کرسکتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ فطری طور پر کردار انجام نہیں دے سکتا۔ اِن تحدیدات کے باوجود ملازمت کے لیے شخصیت کی تشخیص کی غرض سے ملاقات، معائنہ کا بار–بار استعمال ہوتا ہے۔

(2) ذاتی رپورٹ پیمانے (Self report measures) : جس میں فرد کو کسی قسم کے درجہ پیما اِسکیل پر لسانی ردِّ اعمال پیش کرنے ہوں انہیں ذاتی رپورٹ پیمانے کہتے ہیں۔ کیوں کہ پیش کردہ بیانات اپنی ذات پر کس حد تک عائد ہوتے ہیں اس کے بارے میں فرد کو معروضی طور پر ('ہاں'، 'نہیں'، 'متفق'، 'نامتفق') جیسے جواب دینے ہوتے ہیں۔ فرد کے اپنی ذات کے متعلق دیے گئے جواب جوں، کے توں تسلیم کر لیے جاتے ہیں۔ (یعنی کہ جوابوں کی اطلاقی شمار کر کے کسی ماہر کو اُس کی تشریح نہیں کرنی ہوتی ہے۔) ہر ایک بیان کے جواب کے لیے (0، 1 یا 2) اِس طرح قدر دی جاتی ہے۔ تمام بیانات کے لیے فرد کی حاصل کردہ قدروں کی جمع کی جاتی ہے۔ بعد ازاں پیمانہ ساز کے تیار کردہ معیاروں (Norms) کے مطابق فرد کے حاصل کردی محصّلہ نمبر (حاصل کردہ نمبر) کی تشریح کی جاتی ہے۔ اِس قسم کے پیمانوں میں MMPI، EPQ اور 16 PF اہم ہیں۔

مینے سوٹا کثیر الانواع شخصیتی سوال نامہ (Minnesota multiphasic personality inventory : MMPI) : نفسی طبیبوں کے ذریعے امراض کی تشخیص میں مدد کرنے کی غرض سے 1940 میں اِس پیمانے کی تشکیل ہوئی۔ اُس کے بعد محققین نے ظاہر کیا کہ غیر معمولیت کو دریافت کرنے میں یہ پیمانہ نہایت موثر ہے۔ اس کا استعمال مختلف گروہوں پر ہو چکا ہے۔ اُس کی ترمیم شدہ ہئیت میں MMPI-2، 1989 میں شائع ہوئی۔ اس میں کل 567 بیانات ہیں۔ فرد کو ہر بیان اپنی ذات کے لیے صحیح ہے یا غلط یہ بتانا ہوتا ہے۔ اس بناء پر غیر معمولیت کی حسبِ ذیل قسمیں اور دیگر خصوصیات کی پیمائش حاصل ہوتی ہے۔ قیاسی مرض کی غیر معمولیت، افسردگی، ہذیان، سماج مخالف شخصیت، مردانگی، نسوانیت، احمقانہ پن، غیر معمولی تھکان، منتشر شخصیت، پُرتمکین اور سماجی خلل اندازی بھارت میں پروفیسر جگدیش جوٹوانی نے اُس میں سے چار پیمانوں کو گجراتی زبان میں تحویل کیا ہے۔ اِسی طرح مَلِک اور جوشی نے جودھپور، کثیر الانواع شخصیتی سوال نامے کی تشکیل کی ہے۔

آئیزینک کا شخصیتی سوالنامہ (Eysenk Personality Questionnnaire : EPQ) : آئیزینک نے اِس سوال نامے کے ذریعے (1) درون بین اور بیرون بین شخصیتی بُعد (2) ساکن ہیجانی اور غیر ساکن ہیجانی بُعد (3) غیر معمولیت (کجروی) کے تین بنیادی ابعاد کی پیمائش کی گئی ہے۔ یہ ابعاد 32 شخصیتی اوصاف کو شامل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں دیگر افراد کے لیے جذبے کا فقدان، لوگوں کے ساتھ تعامل کرنے کا طریقہ اور سماجی روایات کو نظر انداز کرنے کا رُجحان بھی اس میں شمار ہوتا ہے۔ جو فرد، غیر معمولیت کے بُعد پر زیادہ نمبر حاصل کرتا ہے وہ عداوت رکھنے والا، خود مرکوز اور سماجی مخالف رُجحان کا حامل ہوتا ہے۔

16 شخصیتی عناصر کی فرد فہرست (16 Personality Factor Inventroy 16 PF) : شخصیت کے بیانات فرد کے متعلق وسیع تجربات پر مبنی معلومات کا استعمال کرکے کیٹل نے اِس فہرست کو تشکیل دی ہے۔ اُس نے شخصیتی کیفیت کا مطالعہ کرنے کے بعد عنصری تجزیے کے شماریاتی طریقے کے ذریعے شخصیت کی تشکیل میں موجود 16 بنیادی عناصر دریافت کیے ہیں۔ مختلف شخصیتی اوصاف کے درمیان موجود ربط کی بناء پر کن کن مساوی اوصاف کا گروہ بنتا ہے اُسے عنصری تجزیے کے ذریعے تلاش کیا جاتا ہے۔ اِس فہرست میں دیے گئے بیانات مختلف قسم کی صورتِ حال پیدا کرتے ہیں۔ بیانات کے لیے دیے گئے متبادل جوابوں میں سے مجیب کو ذاتی انتخاب کرنا ہوتا ہے۔

اظلالی تدابیر (Projective Techniques) : شخصیت کی پہچان تو فرد کے لاشعور کی کیفیت سے واقف ہوکر بھی کی جاسکتی ہے۔ اظلالی طریقوں میں زیرِ مطالعہ فرد کے لاشعوری ذہن کی باتیں باہر نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس کے لیے فرد کے سامنے غیر متعین، غیر واضح اور بے قاعدہ وغیر منظّم ڈھانچے میں تحریکات پیش کی جاتی ہیں یہ مہیجات غیر متعین تصاویر، غیر متعین خاکہ، غیر متعین شکل، سیاہی کے داغ یا ادھورے جملوں کی صورت میں ہوسکتے ہیں۔ یہ مہیجات پیش کرنے کے بعد زیرِ تجربہ فرد سے پیش کردہ تحریکات کے مفہوم سمجھ کر، اُس کا بامعنی بیان کرنے کو کہا جاتا ہے۔ جب فرد اپنے طور پر، پیش کردہ مہیجات کا بیان کرتا ہے تب وہ اپنی خواہشات، خوف، امیدوں، پسند وناپسند وغیرہ کا ناواقفیت میں ہی اظہار کر بیٹھتا ہے۔ اس طرح وہ اپنے اندرونی اور لاشعوری ذہن میں ذخیرہ شدہ باتوں کو پیش کردیتا ہے۔ جو اُس کی شخصیت کا اندازہ لگانے میں کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

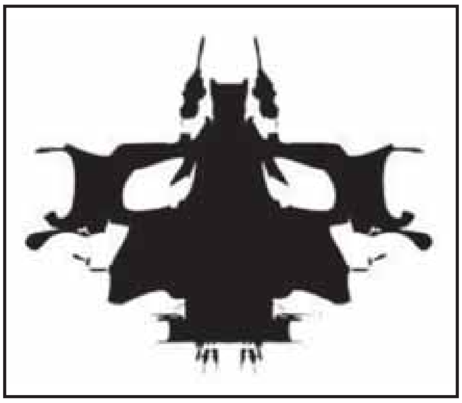
مفہوم : شخصیت کی پیمائش کی جن تدابیر سے فرد اپنی تحریرات، افعال یا مختلف حالات کی تفہیم کے دوران، فطری طور پر ہی، اپنی داخلی خواہشات، افکار، ہیجانات، جذبات، تصوّرات وخیالات کا اظہار کردے اُن تدابیر کو اظلالی تدابیر کہا جاتا ہے۔

کچھ معروف اظلالی تدابیر میں، رورشاک سیاہی کے دھبّے کی آزمائش، ہینری مرے کی TAT آزمائش، روزن ویگ کی تصویری کسوٹی، تکمیلِ جملہ کسوٹی، لفظی ایتلاف کی آزمائش، چلڈرن ایپرسپشن آزمائش وغیرہ کا شمار کیا جاتا ہے۔

اب ہم اِن میں سے بعض آزمائشوں کا مطالعہ کریں گے۔

رورشاک کی روشنائی کے دھبّے کی آزمائش : ہَرمَن رورشاک نامی سوئیٹزرلینڈ کے نفسیات داں نے 1921 میں یہ آزمائش تخلیق کی تھی۔ اِس میں 10 اِنچ سے 7 اِنچ ناپ کے سفید کارڈ پر سیاہی (روشنائی) گرا کر درمیان سے کاغذ کو موڑ کر سیاہی کے دھبّوں کو منتشر کردیا تھا۔ ایسا کرنے سے دونوں جانب مساوی شکل وصورت کی تصاویر نقش ہوجاتی ہیں۔ ایسی بہت سی تصاویر کے مطالعے کرکے انہوں نے روشنائی کے دھبّوں کی 10 تصاویر پسند کی۔

10 تصاویر کے دھبّوں میں سے پانچ دھبّے کالے اور ہلکے (خفی) دکھائی دیتے ہیں، دو میں سے سیاہ دھبّوں کے علاوہ کچھ سرخ دھبّے بھی ہوتے ہیں اور بقیہ تین میں الگ الگ رنگ کے دھبّے ہوتے ہیں۔



8.2 رورشاک کے کارڈ جیسا نمونہ

زیرِ تجربہ فرد کو یکے بعد دیگرے دس کارڈ بتائے جاتے ہیں اور پوچھا جاتا ہے کہ اُن میں اُسے کیا کیا نظر آتا ہے؟ فرد اُس کارڈ کو دائیں- بائیں یا اُلٹا گھما سکتا ہے۔ وہ کارڈ کو جس طرف رکھ کر دیکھتا ہے اُسے نوٹ کیا جاتا ہے۔ کارڈ پر ردِّعمل دینے میں زیرِ تجربہ فرد نے کتنا وقت صرف کیا (Reaction time) یہ بھی نوٹ کرلیا جاتا ہے۔ ردِّعمل دیتے وقت زیرِ تجربہ فرد کی بے چینی، فکر، اُداسی وغیرہ جیسے جذبات وہیجانات، اُس کے سُلوک کی بناء پر درج کرلیے جاتے ہیں۔ زیرِ تجربہ فرد کو دھبّوں میں نظر آنے والی اشیاء کے نام بولنے کی آزادی ہوتی ہے۔ تجربہ کار جوابی پرچے سے چھپی ہوئی دھبّوں کی چھوٹی تصاویر میں اُس مقام کو نشان زد کرلیتا ہے۔ دوسری مرتبہ کارڈ بتاتے وقت اگر زیرِ تجربہ فرد کوئی نیا ردِّعمل دے تو اُسے درج کرکے اُس کا مقام بھی نشان زد کرلیا جاتا ہے۔

زیرِ تجربہ فرد کے ردِّعمل کی قدر پیمائی (1) مقام (Location) (2) مواد (Content) (3) تعین کنندکار (Determinant) ، اِن تین اُمور کو مدّنظر رکھ کر کی جاتی ہے۔

انواع واقسام کے ردِّعمل کے فیصد پر سے، مفہوم اخذ کیا جاتا ہے کہ فرد کے ذہن میں کیا کچھ چل رہا ہے، وہ کتنا عقل مند ہے اور اس کی ذہنی حالت کیا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

آزمائش کے نمبرات اور تعبیر وتشریح کو معروضی بنانے کی کوششیں کی گئی ہیں۔ تعبیر وتشریح میں فرد کا تہذیبی پس منظر اہم رول نبھاتا ہے۔ حالیہ دِنوں میں تعبیر وتشریح اور مطلب فہمی میں کمپیوٹر کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

ذہنی طور پر غیر صحت مند افراد کی ذہنی الجھنوں کو باہر لاکر اُن کی تفہیم میں طبّی نقطۂ نظر سے یہ آزمائش نہایت ہی سودمند ثابت ہوئی ہے۔

موضوعی ادراکی آزمائش (Thematic apperception test)

8.3 موضوعی ادراکی آزمائش کی ایک تصویر

اِس آزمائش کو ہینری اورمرے نے فروغ دیا ہے۔ اِس میں 29 کارڈ تصویروں والے اور ایک کارڈ سادہ ہوتا ہے۔ کچھ کارڈ بالغ مردوں کے لیے، کچھ کارڈ خواتین کے لیے، چند کارڈ لڑکوں کے لیے، چند کارڈ لڑکیوں کے لیے تو بعض دو یا دو سے زیادہ گروہوں (مثلاً بالغ مردوں اورلڑکوں کے لیے) ہوتے ہیں۔ 20 کارڈ (تصویریں) ایسے ہوتے ہیں جنہیں سبھی قسم کے افراد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

حالانکہ اِن سبھی کارڈ کا استعمال کرنا ناگزیر نہیں۔ بعض حالات میں تو محض پانچ تصویروں کے ذریعے بھی شخصیت کی جانچ کی جاسکتی ہے۔ جس فرد کی شخصیت کی جانچ کرنی ہو اُسے اس طرح ہدایت دی جاتی ہے: ''تصویر میں ظاہر کردہ وقوعے تک رسائی کرنے والے حالات بیان کیجیے، فی الوقت کیا ہورہا ہے اِسے بیان کیجیے، تصویر میں بتائے گئے کرداروں (Characters) کے خیالات اور جذبات کا ذکر کیجیے، کیا نتیجہ برآمد ہوگا یہ واضح کیجیے۔'' فرد کو قیاس آرائی کرنے نیز اُس کے ذہن میں جو کچھ بھی محسوس ہوتا ہے اُسے بلا جھجک بیان کرنے کے لیے حوصلہ فراہم کیا جاتا ہے۔ تصویر میں پیش کردہ واقعات اور مواد (Theme) کے متعلق فرد جو تشریح کرتا ہے وہ مخصوص طور پر ادراک کی انفرادی تیاری پر دارومدار رکھتی ہے، ایسا مانا جاسکتا ہے۔ تصویروں کا معائنہ کرکے قیاس آرائی کے ذریعے فرد کی تشکیل کردہ کہانیوں میں جس مواد کا بار بار اعادہ ہوتا ہے وہ مواد شخصیت کی شناخت میں نہایت معنی خیز ثابت ہوتا ہے۔ اس ترکیب کو کئی طریقوں سے تحویل کیا گیا ہے۔

روزن ویگ کی تصویری آزمائش: روزن ویگ کے ذریعے فروغ کردہ یہ ترکیب فرد کی مایوسی اور جارحیت کی جانچ پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ اِس میں طنزیہ تصویروں (کارٹون) کا ایک سلسلہ (series) ہوتا ہے۔ اُس میں ظاہر کردہ ایک کردار دوسرے کردار کو مایوس کرتا ہے یا کسی مایوس کُن صورتِ حال کی جانب اُس کی توجہ مبذول کرتا ہے۔ اِن طنزیہ تصویروں کو دیکھ کر فرد کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ ایک کردار سے کیا کہہ رہا ہے۔ فرد کے پیش کردہ ردِّعمل کا تجزیہ کیا جائے تو فرد کی جارحیت کی قسم نیز وہ کس سمت میں ہورہی ہے اس کے متعلق معلومات حاصل کی جاسکتی ہے۔

تکمیلِ جُملہ (Sentence Completion) کسوٹی: اِس آزمائش کا سب سے پہلی مرتبہ استعمال پائن (Pyne) اور ٹنڈلر (Tondler) نے 1930 میں کیا تھا۔ اِس کسوٹی میں ادھورے جملے دیے جاتے ہیں۔ زیرِ تجربہ فرد کو، ذہن میں رونما ہونے والے سب سے پہلے جواب کو سرعت کے ساتھ بتا کر جملہ مکمّل کرنا ہوتا ہے۔ اِس جملے کی تکمیل کے دوران فرد اپنے جذبات، تفکرات، خوف وغیرہ ظاہر کردیتا ہے۔ مکمّل کیے ہوئے اِن جملوں کی بناء پر شخصیت کی خصوصیات طے کی جاتی ہیں۔ فرد کو ہر جملے میں ظاہر کردہ الگ الگ موضوعات کے لیے اپنی ترغیبات کو ظاہر کرنے کا موقع حاصل ہوتا ہے۔

مثلاً (1) میرے استاد .... (2) میری اُلجھن یہ ہے کہ .... (3) میرے والد کی سب سے عمدہ صفت .... (4) مجھے .... پسند ہے۔

اِسی طرح زیرِ تجربہ فرد سے کسی ادھوری کہانی کی تکمیل بھی کروائی جاسکتی ہے۔ کہانی پوری کرتے ہوئے فرد اپنے ذہنی خیالات کا لامحالہ اظہار کر ہی بیٹھتا ہے۔ جس کی مدد سے اُس کی شخصیت کی پیمائش کی جاتی ہے۔

(I) 'ذات' کا مفہوم اور 'ذات' کی نشوونما :

'ذات' شخصیت کی اصل ہے۔ 'ذات' شخصیت کا ایک ایسا مرکز ہے جس کے گرد و پیش ہی شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے۔ ہر فرد کی 'ذات' اور شخصیت جُداگانہ ہوتے ہیں۔ سقراط کا بیان "Know thy self" ذات کی شناخت حاصل کرنے پر زور دیتا ہے۔ فلسفہ میں 'ذات' کو پہچاننے کا مفہوم قدرے مختلف ہوتا ہے۔ لیکن نفسیات کو 'ذات' کے متعلق نفسیاتی نقطۂ نظر سے فہمائش کرنے میں دلچسپی ہے۔

'ذات' کا مفہوم اور تعریف : 'ذات' نفسیاتی سائنس کے مطالعے کا اہم موضوع ہے۔ بچپن سے ہی ہم اپنی ذات کو پہچاننے کی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ اِن کوششوں کے نتیجے میں ہم اپنی 'ذات' کے متعلق کچھ رائے باندھ چکے ہوتے ہیں۔ حالانکہ اُس کے بارے میں ہم پوری طرح باشعور نہیں ہوتے۔ ہم کون ہیں؟ اِس کے متعلق سمجھنے کے لیے آیئے، ہم ایک سرگرمی انجام دیں۔ آپ خود اپنی ذات کے متعلق غور وفکر کرکے اپنی خوبیاں، صفات درج ذیل خالی جگہ میں پُر کرکے جملوں کو مکمّل کرنے کی کوشش کیجیے :

'ذات' کو سمجھو

(1) میں .... ہوں۔

(2) میں .... ہوں۔

(3) میں .... ہوں۔

(4) میں .... ہوں۔

(5) میں .... ہوں۔

(6) میں .... ہوں۔

(7) میں .... ہوں۔

سرگرمی پوری ہونے کا وقت ....۔

اپنے دوستوں کے ساتھ بھی یہ سرگرمی کی جاسکتی ہے۔ سات کی بجائے پندرہ-بیس خصوصیات-صفات کے بارے میں بھی غور وفکر کی جاسکتی ہے۔ خالی جگہ میں ظاہر ہونے والی صفت، سماج اور تہذیب کے حوالے سے، خود اپنے بارے میں فرد کی شبیہ (Self Image) کی مظہر ہے۔ جیسے جیسے بچّے کی نشوونما ہوتی ہے، ویسے ویسے اُس کی 'ذات' کے متعلق اُس کا خیال بھی ترقی پاتا جاتا ہے۔ ماں-باپ، خاندان کے ممبران، حلقۂ دوست احباب، اساتذہ نیز فرد کی نظر میں مثالی لوگ (آئیڈیل) بھی 'ذات' کی ترقی میں اہم کردار کرتے ہیں۔ بھارتی فلسفوں میں بتایا گیا ہے کہ 'تسلسل' اور 'تغیر و تبدل' یہ 'ذات' کے دو پہلو ہوتے ہیں۔

''فرد کی ذات یعنی فرد خود کو جس طرح دیکھتا ہے وہ''۔ **-کرچ، کرچ فیلڈ اور بیلا چی**

''ذات یعنی فرد اپنے اور گرد و پیش کی دنیا کے ساتھ تعلقات کا جو مفہوم سمجھتا ہے، وہ''۔ **- بی۔ کپّو سوامی**

''ذات سادہ اکائی نہیں ہے، وہ وحدانی ساخت کا حامل نہیں۔ ذات ایک پیچیدہ اکائی ہے، وہ کثیر مظہریت کی ساخت والا ہے۔''

- اے۔ ٹی۔ جرسِلڈ

اِس طرح، ہر فرد ''میں ہوں'' یعنی ''اپنے ہونے کا تجربہ'' اور ''میں کر سکتا ہوں؟'' کا تجربہ بھی ذات کے سبب ہی ممکن ہے۔ ہر فرد اپنے 'ذات' کے خیال کے حوالے سے اپنے تمام تجربات کا مفہوم سمجھتا ہے۔

'ذات' کے متعلق مذکورہ بالا فہمائش کے نتیجے میں ہم ذات کے بارے میں حسبِ ذیل وضاحت کرسکتے ہیں: (1) ذات کی فاعلی ہئیت (2) ذات کی مفعولی (معروضی) ہئیت۔

(1) ذات کی فاعلی ہئیت : 'ذات' کی فاعلی ہئیت فرد کی ایسی خصوصیات - صفات کی مظہر ہے جو اُسے دوسروں سے الگ کرتی ہے۔ جب فرد اپنے نام سے اپنا تعارف پیش کرے۔ مثلاً 'میں حنا ہوں' یا اپنی خوبیاں بیان کرے مثلاً 'میں ایماندار شخص ہوں'۔ یا اپنی پوشیدہ قوتوں یا صلاحیتوں کو بیان کرے جیسے کہ 'میں شاعر ہوں' یا اپنے عقائد کا بیان کرے جیسے کہ 'میں قسمت پر بھروسہ کرتا ہوں' تب فرد ذات کی فاعلی ہئیت کو واضح کرتا ہے۔

(2) ذات کی مفعولی (معروضی) ہئیت : ذات کی مفعولی ہئیت یعنی 'ذات' جیسی ہے ویسی، اُسی صورت میں اُس کا اعتراف اور بیان۔ 'ذات' کی بنیادی صفات کو اگر اُن کی اصل صورت میں ہی پیش کیا جائے تو اُسے ذات کی مفعولی ہئیت کہا جاتا ہے۔ کوئی شخص اگر بہت اچھی مصوّری کرسکتا ہو اور اگر وہ خود کو مصوّر کے طور پر متعارف کرواتا ہو، تب اُسے ذات کی مفعولی (معروضی) ہئیت کے طور پر مانا جاتا ہے۔

ذات کی فاعلی ہئیت ذات کو 'فاعل' کے طور پر اور ذات کی مفعولی ہئیت ذات کو 'مواد' کے طور پر پیش کرتی ہے۔ ہم نے ابتداء میں خالی جگہ پُر کرنے کی سرگرمی میں دیکھا کہ فرد کا ذات کے متعلق بیان، مثلاً ''میں گلوکار ہوں'' یہ ذات کا 'فاعل' کے طور پر یعنی سرگرمی کرنے والے کے طور پر پہلو ظاہر کرتا ہے۔ جب فرد یوں کہتا ہے کہ ''میں جلدی رو پڑوں، ایسا شخص ہوں'' تب فرد ذات کا 'مواد' کے طور پر بیان کرتا ہے۔ یعنی جلدی سے ماحول کا اثر قبول کرتا ہے۔ فاعل کے طور پر ذات خود کو پہچاننے کی مسلسل کوشش کرتی ہے۔ بطورِ 'فاعل'، 'ذات' ایک 'جاننے والی' (Knower) ہے۔

(II) ذات کی نشوونما اور ذات کا انضباط :

(i) ذات کی نشوونما: مفہوم اور اقسام :

ذات کی نشوونما (Development of Self) : کم عمری میں بچہ بولنا سیکھے اُس سے قبل ہی اُس میں سمجھ داری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ بات بچّوں کی نشوونما میں نہایت اہمیت کی حامل ہے کہ ہم اُن کی ضرورتوں کے تئیں اپنی توجہ دیتے ہیں یا نہیں۔ بچّے اِس بات کو دھیان سے سمجھتے ہیں کہ اُن کے ماں-باپ اور آس پاس کے لوگ بچّوں کو کس نقطۂ نظر سے دیکھتے ہیں، اُن کے بارے میں کیا کہتے ہیں اور اُن کی کیا کچھ قدر کرتے ہیں۔ اِن سب باتوں کی بناء پر بچے اپنی ذات کی خود ہی قدر پیمائی کرتے ہیں۔ اِس پر سے وہ اپنے بارے میں خیالاتِ رائے اور مفروضات قائم کرتے ہیں۔ ذات کی نشوونما سے منسلک چار باتیں اہم ہیں :

(1) اپنی نظر میں اپنے جسم کے متعلق شبیہ (2) ماں-باپ، خاندان کے اخلاق نیز عادات واطوار نیز بچپن میں دوسروں سے دستیاب ہونے والی تفصیلات یا پیغامات (3) گردوپیش کے لوگ اور ماحول کے ساتھ بچّوں کا تعلق (4) زندگی کے آدرش، اقدار، نصب العین، مقاصد۔

ماں-باپ کی جانب سے بچّے کو ملنے والی حرارت اور بچّے کی نگہداشت، دوستوں اور لوگوں کا بچے پر اعتماد وغیرہ اُمور بچّے میں یہ جذبہ پیدا کرتے ہیں کہ وہ ایک قابلِ اعتماد اور ہردلعزیز فرد ہے۔ اِسی لیے بچّے میں مثبت 'ذات' کی نشوونما کے لیے اُسے اثباتی الفاظ اور مثبت ماحول میں پالنا چاہیے۔ لہٰذا بچّے میں ''اثباتی ذات ماڈل کی ترقی ہوسکتی ہے اور اُس کی بہترین نشوونما ہوتی ہے۔

ذات کی اقسام (Types of Self) : 'ذات' یعنی خود کے متعلق خیال۔ ہِگنس کے مطابق ذات کے متعلق تین طرح سے غور کیا جاسکتا ہے۔ بالفاظِ دیگر 'ذات' کی اہم تین اقسام کی جاسکتی ہیں :

(1) حقیقی ذات : جب ہم خود میں فی الحال موجود خوبیوں-خامیوں کے متعلق غور کرتے ہیں تب اُسے حقیقی ذات کہتے ہیں۔

(2) ممکنہ ذات : جب ہم کیسے بن سکتے ہیں اُس بارے میں غور کرتے ہیں تب ممکنہ ذات کہلاتی ہے۔

(3) مثالی ذات : جب ہم اِس پر غور کرتے ہیں کہ ہمیں کیسا بننا چاہیے، تب اُسے مثالی ذات کہتے ہیں۔

اگر فرد کی مثالی ذات سے اُس کی حقیقی ذات بالکل مختلف ہو تو فرد کو موافقت کرنے میں دشواری پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ حقیقی ذات اور مثالی ذات

کے مابین جیسے جیسے فرق بڑھتا جاتا ہے ویسے ویسے فرد ذہنی کشیدگی کا شکار ہوتا جاتا ہے اور یہ کبھی کبھی اُس کی شخصیت کے لیے مُضر ثابت ہوسکتا ہے۔ لہٰذا ذات کے متعلق زیادہ سے زیادہ واقفیت حاصل کرنا، تفہیم حاصل کرنا سود مند ثابت ہوتا ہے۔

(ii) 'ذات کا انضباط' اور طریقے :

ذات کا انضباط : زندگی مسلسل تغیر پذیر ہے۔ انسان پوری زندگی اپنی ضروریات کے حصول کے لیے مسلسل سرگرم رہتا ہے۔ ضروریات کے حصول میں کبھی کبھی فرد کو حالات سے سمجھوتا کرنا پڑتا ہے یا کبھی کبھی حالات سے نبرد آزما بھی ہونا پڑتا ہے۔ ایسے دشوار حالات میں فرد کو اپنی ذات کو صبر و برداشت کے ساتھ رکھنا نہایت ضروری ہے۔ چنانچہ زندگی کے اہم نصب العین کے حصول میں ذات کا انضباط کرنا پڑتا ہے۔

ذات کے انضباط کے لیے وِپشینا، دَھیان اور یوگ جیسے امتزاجی افعال نیز حیاتیاتی تقویت (Bio-Feedback) اور ذاتی سجھاؤ (Auto - Suggestions) وغیرہ جیسے سائنسی اور نفسیاتی طریقے کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بھارتی شاستروں کے مطابق برت-اُپواس، اٹھائی، روزہ، ہٹھ یوگ اور اپریگرہ (جسمانی اذیت) وغیرہ بھی 'خود انضباطی' کے معاون ذرائع ہیں۔

یہاں ہم کچھ نفسیاتی طریقوں پر بحث کریں گے جو خود انضباطی کے لیے بآسانی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ذاتی انضباط کی نفسیاتی تدابیر

(1) **ذاتی کردار کا مشاہدہ (Self Observation) :** ذاتی کردار کا مشاہدہ، نفسیات کی چلتی پھرتی تجربہ گاہ کی مانند ہوتا ہے۔ اگر فرد وقتاً فوقتاً، حالات کے اعتبار سے معتدل بن کر اپنی ذات کا مشاہدہ کرے تو اپنی 'ذات' کے بارے میں کئی بہتر سمجھ حاصل کرسکتا ہے۔ ذاتی کردار کے معائنے ومشاہدے سے اپنی قوت وصلاحیت اور حدود کے تئیں بیدار بن سکتا ہے۔ اِس طرح فرد اپنی کمیوں کو دور کرنے کی کوشش کرسکتا ہے۔ لہٰذا، ذاتی کردار کے مشاہدے سے ذاتی انضباط کرنا آسان ہوتا ہے۔

(2) **مہیّجی انضباط (Stimulus Control) :** عام طور پر ہمارا زیادہ تر برتاؤ، وقت، حالات اور موقعے کی مناسبت سے دیے جانے والے ردِ اعمال کی شکل میں ہوتا ہے۔ اگر فرد کو اپنی ذات کا انضباط کرنا ہو تو تہیّج پیدا کرنے والے مہیّجات پر قابو حاصل کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، تہیّج پیدا کرنے والے ادب اِشتعال پیدا کرنے والے مناظر یا فلموں سے اگر ہم دور رہیں تو ذاتی انضباط میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں عظیم شخصیات کی سوانحِ عمریوں کا مطالعہ، دھیان، پرانا یام وغیرہ جیسے تہیجات کے حصول کی کوشش کرنی چاہیے۔

(3) **ذاتی تقویت (Self renforcement) :** ذاتی تقویت یعنی انعام یا سزا کے ذریعے خود انضباطی حاصل کرنا۔ مثلاً اگر کسی طالبِ علم نے متعیّنہ وقفے میں دیا ہوا گھر کام، عمدگی کے ساتھ پورا کرلیا تو وہ خود اپنی ذات کو شاباشی یا کچھ اور انعام سے نوازتا ہے۔ اِسی طرح طالبِ علم اپنی کسی لت یا بُری عادت کو ترک کرنے کے لیے اپنی سزا بھی بذاتِ خود طئے کرسکتا ہے۔ انعام یا سزا حاصل کرنے کے لیے فرد اپنے خاندان کے ارکان، دوست واحباب یا اساتذہ کا تعاون بھی لے سکتا ہے۔

(4) **ذاتی (خود کی) تعلیم (Self instruction) :** اپنی ذات کے ساتھ گفتگو کے ذریعے بھی فرد اپنی 'ذات' کے متعلق خیالات یا اپنے کردار کو صورت دے سکتا ہے یا اُسے منضبط کرسکتا ہے۔ آج سے برسوں پہلے 'ایمیلی کمپنی' نے ذاتی تعلیم کا بیان دیا تھا جو ذات کی نشوونما میں آج بھی خاص سود مند ہوسکتا ہے۔ ان کے ذریعے دیا گیا بیان "Day by day in every way, I am getting better and better" ہے جس کا مفہوم ہے، ''دِن بدن ہر طرح سے میں مزید صحت مند وبہتر ہوتا جاتا ہوں۔'' اِس بیان کو باقاعدگی سے رٹنے سے نفسیاتی مریضوں اور ہمارے اپنے 'ذاتی خیالات' بھی مثبت بننے لگتے ہیں۔ لہٰذا وہ فرد جلد ہی صحت مند بن جاتا ہے۔ اِسی طرح لوئس ہیے کا جملہ "Now I love and approve of my self" یعنی ''اب میں اپنی ذات کا اعتراف کرتا ہوں، اب میں اپنی ذات کو چاہتا ہوں''۔ اِس قسم کے بیانات مثبت ذات کے خیال کی تخلیق میں نہایت کارآمد ہیں۔ ذاتی تعلیم یا ذاتی ہدایت کے ذریعے جس طرح ذات کی نشوونما ہوسکتی ہے اُسی طرح ذات کا انضباط بھی بآسانی ہوسکتا ہے۔

یوں مذکورہ بالا نفسیاتی تدابیر کے ذریعے ذات کا انضباط بآسانی کیا جاسکتا ہے۔

مشق

1. **مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیجیے:**

(1) شخصیت کے معنی بتا کر شخصیت کے متعلق نوحی شخصیت کا رجحان طرزِ نظر سمجھائیے۔

(2) شخصیت کا نفسی حرکیاتی میلان طرزِ نظر سمجھائیے۔

(3) آئزینک کا شخصیت سوالنامہ سمجھائیے۔

(4) ذات یعنی کیا؟ 'ذات' کی تعریف اور ہئیت پر بحث کیجیے۔

(5) ذات کے انضباط کی نفسیاتی تدابیر سمجھائیے۔

2. **مختصر نوٹ لکھیے:**

(1) شخصیت پر اثر پذیر عوامل

(2) رورشاک کی سیاہی کے داغ آزمائش

(3) ذات کی قسمیں

(4) ذات 'فاعل' اور 'مواد' کے طور پر

(5) ذات کی نشو ونما

3. **مندرجۂ ذیل سوالات کے دو یا تین جملوں میں جواب دیجیے:**

(1) تکمیل جملہ آزمائش مختصراً بیان کیجیے۔

(2) شخصیت کی تعریف دیجیے۔

(3) MMPI کا استعمال کس شعبے میں زیادہ کیا جاتا ہے؟

(4) ذہنی حالت میں بچّے کن سرگرمیوں کے ذریعے جنسی جبلت کی تسکین پاتے ہیں؟

(5) TAT آزمائش کس نے تخلیق کی؟

(6) 'ذات' کے متعلق کوئی دو تعریفات دیں۔

(7) 'ذاتی تعلیم' سے کیا مراد ہے؟

(8) ذات کے انضباط کا مفہوم دیجیے۔

(9) 'مثالی ذات' سے کیا مراد ہے؟

(10) ذات کی نشو ونما سے کیا مراد ہے؟

4. **ذیل کے سوالات کے جواب ایک-ایک جملے میں دیجیے:**

(1) انسانی طرزِ نظر کا خیال کس نے پیش کیا؟

(2) شخصیت کے مختلف طرزِ نظر کے نام دیجیے۔

(3) مرکزی خصوصیت صفت سے کیا مراد ہے؟

(4) TAT کا پورا نام لکھیے۔

(5) مایوسی اور جارحیت کی پیمائش کی کسوٹیاں کون سی ہیں؟

(6) کارل روجرس نے کون سا اُصول دیا؟

(7) TAT آزمائش کے تخلیق کار کون ہیں؟

(8) کیسے ماحول میں بچّے کی نشوونما کرنی چاہیے؟

(9) ممکنہ ذات سے کیا مراد ہے؟

(10) ذاتی تقویت سے کیا مراد ہے؟

5. ذیل کے ہر سوال میں دیے گئے متبادلات میں سے صحیح بدل چن کر صحیح جواب دیجیے :

(1) بھارتی فلسفے میں شخصیت کی کتنی قسمیں بتائی گئی ہیں؟

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 5

(2) سُوپر ایگو کے متعلق وضاحت کس نے کی تھی؟

(A) آل پورٹ (B) فرائڈ (C) ایرکسن (D) واٹسن

(3) شخصیت کا 'ذات' اصول کس نے پیش کیا؟

(A) آل پورٹ (B) فرائڈ (C) ایرکسن (D) راجرس

(4) 34 جڑواں بچوں پر کس نے مطالعہ کیا؟

(A) راجرس (B) فرائڈ (C) گوٹسمین اور شیلڈز (D) ہرمن رورشاک

(5) ہرمن رورشاک کس ملک کے باشندے تھے؟

(A) امریکہ (B) انگلینڈ (C) جرمنی (D) سوئیٹزرلینڈ

(6) 'ذات' کس کی اصل ہے؟

(A) شخصیت (B) فرد (C) نشوونما (D) ارتقاء

(7) 'ذات' فاعل کے طور پر کیسی ہے؟

(A) جانکاری دینے والی (B) جاننے والی (C) سرگرم (D) راہ نُما

(8) 'ذات' نشوونما کے ساتھ کتنی باتوں میں جڑی ہوئی ہے؟

(A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار

(9) کس کے بموجب 'ذات' کے متعلق تین طرح سے سوچا جاسکتا ہے؟

(A) سی۔ٹ۔مورگن (B) ہِگنس (C) سقراط (D) لوئس ڈریپ

(10) نفسیات کی گھومتی-پھرتی تجربہ گاہ سے کیا مراد ہے؟

(A) ذاتی معائنہ (B) تجربہ (C) مہیّج انضباط (D) ملاقات

•

9 تحریک اور ہیجان

تحریک نہیں تو کردار نہیں۔ نفسیات دان گیریٹ کے ذریعے پیش کیا گیا یہ بیان نفسیات میں تحریک کے مطالعے کی اہمیت کو واضح کرتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ نفسیات انسان اور ماسوا انسان حیوانات کے کردار کا مطالعہ کرنے والا سائنس ہے۔ ’کردار‘ نفسیات کا اہم موضوع مطالعہ ہے، اس لیے اگر انسان اور حیوانات کے کردار کو بخوبی سمجھنا ہو تو ان کے کردار کے لیے ذمّے دار تحریک کو سمجھنا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔ عام زندگی میں تحریک کے الگ الگ مترادفات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً خواہش، توقع، تمنّا وغیرہ۔ ’تحریک‘ سے متعلق فہمائش کو ہم ایک مثال کے ذریعے سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

دِویا ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتی ہے۔ ڈاکٹر بننے کے لیے وہ روزانہ آٹھ سے دس گھنٹے شدید مطالعہ کرتی ہے۔ دوسری جانب درشن اپنی اسکالرشپ کی حاصل کردہ رقم میں سے اپنی چھوٹی بہن کو اس کا پسندیدہ اسکول بیگ دلانا چاہتا ہے۔ ایسی چند مثالوں کا جائزہ لیں تو پتا چلتا ہے کہ فرد کی ہر ایک سرگرمی کے پس پردہ کوئی نہ کوئی تحریک موجود ہوتی ہے۔ شدید محنت کرنے کے باوجود اگر دِویا ڈاکٹر نہ بن سکے یا درشن کو حاصل ہوئی اسکالرشپ کی رقم چوری ہوجائے تو شاید دِویا غمزدہ ہوجائے گی اور درشن غصّے کے ہیجان میں مبتلا ہوجائے گا۔ زیرِ نظر باب میں ہم تحریک اور ہیجان کا مفہوم، تحریک اور ہیجان کی ہئیت نیز ان کی قسموں کے علاوہ ہیجانی انضباط کی ضرورت اور ہیجان کو مضبوط کرنے کے ذرائع وغیرہ نکات پر بحث ومباحثہ کریں گے۔

(I) تحریک (Motivation) :

(i) تحریک کے معنی اور اس کی تعریف : جدید نفسیات کی رائے کے بموجب جو فرد کو مصروف رکھے یا اُسے عمل پذیر بنائے اُسے تحریک کہتے ہیں۔ تحریک یعنی کردار کی ترغیب فراہم کرنے والا داخلی عامل۔ تحریک کے لیے انگریزی میں (Motivation) لفظ کا استعمال ہوتا ہے۔ Motivation لفظ لیٹن لفظ 'movere' سے ماخوذ ہے، جو سرگرمی کے لیے حرکت کی جانب نشان دہی کرتا ہے۔

’’تحریک سرگرمی کے لیے تہیّج پیدا کرنے والا نیز اسے تقویت پہنچانے والا مخصوص داخلی عنصر یا صورتِ حال ہے‘‘۔ **– جے۔ پی۔ گلفرڈ**

’’تحریک یعنی داخلی ضروریات کی وجہ سے وقوع پذیر اور ضروریات کی تسکین حاصل ہوا یسے مقصودات کی جانب ہونے والا کردار۔ **– سی۔ ٹی۔ مارگن**

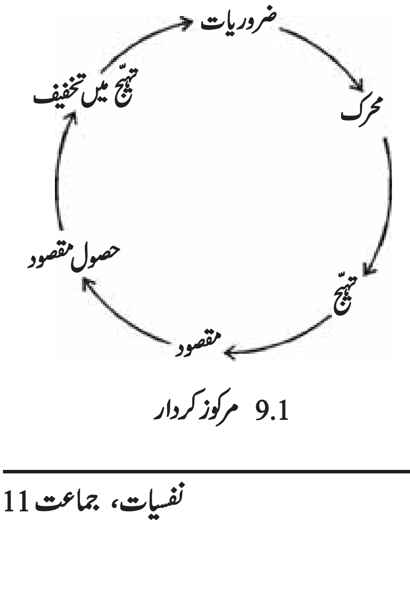
’’تحریک فرد کی داخلی بابت ہے جو اُسے کسی کردار کے لیے ترغیب فراہم کرتی ہے۔‘‘ **– سورنیس اور مام**

المختصر تحریک یعنی انسان کو کسی نصب العین کی تکمیل کی جانب راغب کرنے والا داخلی عامل۔

تحریک کی ہئیت (Nature of Motivation) : تحریک کو سمجھانے کے لیے مختلف نفسیات دانوں نے مختلف لفظوں کا استعمال کیا ہے۔ شروعات میں میکڈوگل نے اس کی جبلّت کے طور پر شناخت کرائی تھی۔ اس نے ؛تقریباً 18 جبلّتیں ظاہر کی تھیں۔ اس کے بعد نفسیات دانوں نے ضروریات یا احتیاج لفظ کا استعمال کیا۔ ووڈورتھ نے محرک قوت (Drive) لفظ کا استعمال کیا۔

محرک قوت داخلی ہیجان، تہیّجی قوت یا دباؤ کی نشان دہی کرتی ہے۔

تحریک کا چکّر : نفسیات دان سی۔ٹی۔ مارگن نے تحریک کو دائری شمار کیا ہے۔ ضروریات کے پیدا ہونے کے ساتھ تحریک کے چکر کا آغاز ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرد میں محرک قوت یعنی کہ داخلی تہیّجی قوت یا دباؤ کی شروعات ہوتی ہے۔ تہیّج کی شروعات ہونے پر فرد حصول مقصود کے لیے ضروری کردار کرتا ہے۔ جس کے نتیجے کے طور پر مقصود حاصل ہونے پر فرد راحت یا تسکین محسوس کرتا ہے اور تحریکی چکر کو وقفہ حاصل ہوتا ہے۔ حالانکہ فرد کو حاصل ہونے والی تسکین آخری نہیں ہوتی، نئی ضروریات دوبارہ پیدا ہوتی ہیں اور دوبارہ نیا چکر شروع ہوجاتا ہے۔



9.1 مرکوز کردار

المختصر، ضروریات یا احتیاج ← مقصود کی جانب متحرک کردار ← حصول مقصود ← راحت اور تسکین

یوں انسان کے وجود اور اس کی نشو ونما کے لیے تحریک کا چکر اہم ثابت ہوتا ہے۔

آیئے مثال کے ذریعے اس تحریکی چکر کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ بھوک، تشنگی، نیند، آرام وغیرہ جسمانی ضروریات ہیں۔ ان میں سے مثال کے طور پر بھوک کی تحریک پیدا ہونے پر فرد میں داخلی تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں اور داخلی قوت فرد کو دھکیلتی ہے۔ اس طرح تہیّج پیدا ہونے پر فرد غذا کے حصول کے لیے متحرک یا مقصود مرکوز کردار کرتا ہے۔ مقصود یعنی کہ خوراک کا حصول ہونے پر فرد راحت اور تسکین محسوس کرتا ہے۔ تسکین حاصل ہونے پر جسمانی تہیّج میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہاں یہ چکر کچھ عرصے کے لیے وقفہ پاتا ہے۔ دوبارہ تشنگی یا دیگر ضروریات پیدا ہونے پر تحریکی چکر دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔

تحریک کی قسمیں (Types of Motivation) : بنیادی طور پر تحریک کی دو قسمیں ہیں۔ (الف) جسمانی تحریک (ب) نفسی سماجی تحریک۔

جسمانی تحریک کو حیاتیاتی تحریک کے طور پر بھی پہچانا جاتا ہے۔ یہ تحریک جسمانی اعمال کے ذریعے ترغیب پاتی ہے جب کہ نفسی سماجی تحریک ماحولیاتی عناصر کے ہمراہ فرد کے تعامل سے تشکیل پاتی ہے۔ یہ دونوں قسمیں الگ معلوم ہونے کے باوجود باہمی طور پر منحصر ہیں۔ آیئے! ان قسموں کے بارے میں تفصیلی طور پر سمجھنے کی کوشش کریں۔

(الف) جسمانی تحریک (Biological Motives) : جسمانی تحریک کو ابتدائی تحریک کے طور پر بھی پہچانا جاتا ہے۔ فرد یا حیوان کی زندگی میں حیاتیاتی یا جسمانی تحریک کی تسکین ان کے وجود کو قائم رکھنے کے لیے تقریباً ناگزیر ہے۔ یہاں ہم بھوک، تشنگی، نیند، جنسیت کی جسمانی تحریک کے ضمن میں فہمائش حاصل کریں گے۔

بھوک (Hunger) : بھوک پیدائشی تحریک ہے۔ بھوک لگنے پر ہر حیوان میں داخلی، خارجی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ بھوک لگتی ہے تب ہر حیوان کسی بھی قیمت پر غذا حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ مشہور ناول ''مانوی نی بھوائی'' میں چھپنیہ دُشکال کا ذکر کیا گیا ہے۔ جس کو پڑھنے سے خیال آتا ہے کہ بھوکا انسان کچھ نہ ملنے پر بطور غذا دوسرے انسان کا کچا گوشت بھی تناول کر لیتا ہے۔ یوں بھوک کی تحریک ایک شدید تحریک ہے۔

ڈبلیو۔ بی۔ کینن کے بھوک سے متعلق مطالعے میں یہ معلوم ہوا ہے کہ معدے کے سکڑنے پر بھوک لگتی ہے۔ اس کے بعد کی گئی تحقیق میں یہ بھی پتا چلا ہے کہ خون میں کیمیاوی تبدیلیاں ہونے سے معدے میں سکڑن ہوتی ہے۔ حالانکہ جدید تحقیقات کے بموجب دماغ کے ہائپوتھیلمس نامی حصّے میں واقع 'ایکسٹریم لیٹرل' نامی مرکز بھوک پیدا کرنے کے لیے ذمہ دار ہے۔ بھوک کی تسکین کے ہمراہ انفرادی، مذہبی نیز سماجی اور تہذیبی معاملات بھی منسوب ہیں۔ انسان کو اپنے وجود کو قائم رکھنے کے لیے تغذیاتی عناصر آمیز متوازن غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔

تشنگی (Thirst) : اگر ہمیں گھنٹوں تک پانی کے بغیر تشنہ رہنا پڑے تو کیا ہوگا ؟ اس کا تصور بھی تشنگی کی تحریک کی شدت کا خیال واضح کرتا ہے۔ تشنگی بھوک سے بھی زیادہ شدید تحریک ہے۔ یہ بھی پیدائشی تحریک ہے۔ انسان خوراک کے بغیر چند دِن گزار سکتا ہے لیکن انسان کے لیے چند گھنٹوں سے زیادہ عرصے تک پانی کے بغیر زندہ رہنا دشوار ہو جاتا ہے۔ تشنگی پیدا ہونے پر فرد گلے میں خشکی محسوس کرتا ہے۔ صرف گلے کو نم کرنے سے پانی کی ضروریات تسکین نہیں پاتی۔ جسم میں پانی کی مقدار برقرار رکھنے کے لیے باہر سے پانی پینا ضروری ہے۔

ہمارے جسم میں پانی کی مقدار کا تناسب 78% ہے۔ اگر پتلے دست ہو جائیں تو جسم میں پانی کی مقدار میں ضرورت سے زیادہ کمی واقع ہوتی ہے جس سے ڈی ہائیڈریشن ہو جاتا ہے اور اس وجہ سے فرد کمزوری محسوس کرتا ہے۔ ایسے مریض کو او۔ آر۔ ایس۔ (.O.R.S) کا محلول پلایا جاتا ہے تاکہ اس کی صحت وتندرستی کو برقرار رکھا جاسکے نیز جسمانی کمزوری بھی دور ہو سکے۔

بھوک کی طرح تشنگی کا آغاز اور انضباط بھی دماغ کے چند حصّوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ تحقیقات کے بموجب ہائپوتھیلمس میں واقع چند مراکز پانی کے فقدان کی جانب حسّی ہونے کے سبب تشنگی کا احساس ہوتا ہے۔ تشنگی کے ہمراہ سماجی، تہذیبی اور انفرادی عادتوں کا بھی تعلق ہے۔

نیند (Sleep) : نیند کا جسمانی۔ ذہنی صحت وتندرستی کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ بھوک اور تشنگی کے مقابلے (بہ نسبت) نیند کی تحریک زیادہ شدید ہوتی ہے۔ اگر فرد کو نیند کا غلبہ ہو، بھوک لگی ہو تو وہ کھانا کھائے بغیر بھی سو جاتا ہے۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ نیند کا مقررہ وقت ہوتا ہے تب ہم نیند کا احساس کرتے ہیں۔

تجرباتی تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ طویل عرصے یعنی آٹھ سے دس گھنٹے تک مسلسل جاگنے پر فرد التباس اور وہم ادراک کا شکار بن سکتا ہے۔ 1964 میں 70 سالہ رینڈی گارڈنر نامی شخص ''گینیز بک آف ورلڈ ریکارڈس'' میں مقام حاصل کرنے کے لیے مسلسل 264 گھنٹے تک جاگتا رہا لیکن چند دنوں کے گزرنے کے بعد اس کی جسمانی اور ذہنی صحت وتندرستی تہس نہس ہونے لگی۔ امریکہ میں حادثات سے متعلق کیے گئے قومی سروے میں معلوم ہوا ہے کہ شاہراہ (Highway) پر پیش آنے والے بیشتر حادثات ڈرائیور کی ناکافی، نیند یا کم خوابی کی وجہ سے واقع ہوتے ہیں۔ دِن کی بہ نسبت رات کے وقت میں حادثات کی مقدار دس گنا زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح انسان نیز حیوان کے لیے مناسب غذا کی طرح بہتر اور ضروری مقدار میں نیند بھی ناگزیر ہے۔

جنسیت (Sex) : انسان اور حیوان کی زندگی میں جنسی تحریک کو مخصوص مقام حاصل ہے۔ یہ نہایت ہی شدید تحریک ہونے کے باوجود بھوک اور تشنگی کی طرح اس کی فوری تسکین ضروری نہیں ہے۔ فرد اپنی اس تحریک کو ارتفاعی راہ پر موڑ کر جنسی تسکین کے بغیر بھی زندگی گزار سکتا ہے۔

بھارتیہ تہذیب میں مذہب، معاش، جنسیت اور نجات کو اہم چار عزائم کے طور پر شمار کیا جاتا ہے۔ واتساین نامی رشی کی جنسیت کے متعلق تصنیف کردہ کتاب 'واتساین کام سوتر' آج بھی عالمی شہرت کی حامل ہے۔ بھارت میں کھجوراہو کے مندروں میں جنسیت سے متعلق مورتیوں کی بلا جھجک نمائش کی گئی ہے۔ المختصر جنسیت کے متعلق کوئی شرم، جھجک یا گناہ کے احساس کو ترک کر کے سائنسی نظر اور مثبت نظریے کو فروغ دیا جائے یہ فرد کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اشد ضروری ہے۔

جنسی تحریک کا جسمانی ساخت کے ہمراہ بھی تعلق ہے۔ مرد کے خصیے یا فوطے میں سے خارج ہونے والے اینڈروجنس یا ٹیسٹوسٹورون اور عورت کے بیضہ دان میں سے خارج ہونے والی اسٹیروجینس نامی داخلی رطوبت جنسی بلاغت اور جنسی خواہش کو بیدار کرنے میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ جدید تحقیقات کے بموجب ہائپوتھیلمس اور دماغ کی بیرونی جھلّی کے مراکز بھی جنسی تحریک کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں۔ جنسیت کے متعلق فرد کا ذاتی نظریہ اور سماجی تہذیبی عناصر بھی جنسی تحریک سے جڑے ہوئے ہیں۔

جسمانی تحریک کے بحث ومباحثہ کے بعد اب ہم نفسی سماجی تحریک کے بارے میں بحث ومباحثہ کریں گے۔

(ب) نفسی سماجی تحریک (Psycho-Social Motives) : جسمانی تحریک کی تسکین کی طرح چند نفسیاتی تحریکوں کی تسکین بھی ذہنی صحت کی نشو ونما کے لیے اہم ہے۔ ان تحریکوں کی عدم تسکین سے فرد میں منفی نفسیاتی اثرات رونما ہوتے ہیں۔ نفسیاتی تحریکوں میں تحصیل، الحاق، اقتدار نیز شفقت اور رابطے وغیرہ کی نفسی سماجی تحریک کے طور پر بحث کریں گے۔

تحصیل کی تحریک (Achievement Motive) :

میک لیلینڈ کی رائے کی بموجب 'جوکھم اُٹھانے والے'، معاشی علاقے کی تشکیل کرنے والے (تعمیر کرنے والے) منتظمین وغیرہ تحصیل کی تحریک کے سبب ہی افعال انجام دیتے ہیں۔ ایسے لوگ دھن-دولت یا نفع کے بجائے تحصیل اور کامیابی کی خواہش سے کارگزاری انجام دیتے ہیں۔ تحصیل کی تحریک انسانی نشو ونما میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ پیشہ ورانہ تحصیل حاصل کرنے والے کھلاڑیوں، سائنس دانوں، فنکاروں اور صنعت کاروں میں تحصیل کی شدید تحریک نظر آتی ہے۔ مثلاً دھیروبھائی امبانی یا اے۔ پی۔ جے۔ ابوالکلام جیسی عظیم شخصیات کا تعلق معمولی گھرانے سے ہونے کے باوجود ان افراد نے اپنے علاقے میں غیر معمولی تحصیلات حاصل کی ہیں۔

تحصیلی تحریک کے حامل افراد میں درج ذیل اوصاف کی طرز پائی جاتی ہے :

- آسان نہیں بلکہ مشکل افعال کا انتخاب
- معاوضہ/ صلے (Reward) کی توقع کیے بغیر فعل کی تکمیلیت کی جانب توجہ
- انفرادی ذمّے داریوں کو تسلیم کرتے ہوئے مقصود کے طور پر ترقی

عام طور پر دُھنی معلوم ہونے والے افراد تحصیلی تحریک سے ترغیب پاکر مشکل افعال کی تحصیل کے لیے مسلسل طور پر کارگزاری میں مصروف رہتے ہوئے کامیابی کی اعلیٰ ترین چوٹیوں تک رسائی کرنے کے لیے سرگرم عمل ہوتے ہیں۔ تحصیل کی تحریک سے متعلق ہوئی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ تربیت کے ذریعے تحصیل کی تحریک کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔ تحصیلی تحریک کی پیائش کے لیے ٹی۔اے۔ٹی۔(Thometic Apperception Test) کا استعمال ہوتا ہے۔ اس آزمائش میں دی ہوئی تصویروں میں ظاہر کردہ فرد یا صورت حال کا جائزہ لے کر کوئی کہانی بنانی ہوتی ہے۔ اس کہانی کی تشریح کے ذریعے تحصیلی تحریک کی آزمائش ہوتی ہے۔

مختصراً تحصیل کی تحریک فرد کو بہتری کے معیار حاصل کرنے کی ترغیب فراہم کرتی ہے نیز صفاتی یا کیفیاتی آدرشوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کامیابیوں کی بلندیوں پر لے جاتی ہے۔

الحاق کی تحریک (Affiliation Motive) : الحاق کی تحریک انسانی زندگی کی اہم تحریک ہے۔ میکڈوگل نے بتایا ہے کہ ''گروہ میں یا دیگر کی صحبت میں رہنے کی جبلت حیوان میں فطری ہوتی ہے۔ گروہ میں رہنا اسے کوئی سکھاتا نہیں ہے۔ انسان بھی اسی جبلّت کی ترغیب کی وجہ سے دیگر افراد کے ساتھ الحاق کی تمنا رکھتا ہے''۔

الحاق کی تحریک کے ذریعے کنبے اور سماج کی تشکیل ہوتی ہے۔ بچہ اپنے تحفظ اور آرام وآسائش حاصل کرنے کے لیے ماں-باپ اور کنبے کے دیگر افراد کی صحبت کی خواہش رکھتا ہے۔ مستثنیٰ طور پر چند افراد یا اعلیٰ درجے کے یوگیوں کے علاوہ کسی کو تنہا رہنا پسند نہیں ہے۔ فرد تنہا ہوتا ہے تب کسی نہ کسی صحبت کی خواہش رکھتا ہے۔ موجودہ دور میں فیس بک، ٹوِٹر اور وہاٹس ایپ کے استعمال میں ہونے والا اضافہ بھی الحاق کی تحریک کی نشان دہی کرتا ہے۔ ٹی۔اے۔ٹی۔ (TAT) کے ذریعے الحاق کی تحریک کی بھی پیمائش کی جاسکتی ہے۔

اقتدار کی تحریک (Power Motive) : اقتدار کی تحریک بھی انسانی زندگی میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ مَرے کی رائے کے بموجب اقتدار کی تحریک میں اپنے گردوپیش کے سماجی ماحول کو قابو میں رکھنے کی خواہش اہم کردار نبھاتی ہے۔ اقتدار کی تحریک رتبے اور وقار کے ساتھ جڑی ہوئی ہے۔ بچے، بڑے، بوڑھے سبھی اپنے گروہ میں اپنا مخصوص رتبہ یا مقام حاصل کرنے کے لیے مسلسل کوشش کرتے ہیں۔ کنبے اور سماج میں جن کا مقام یا رتبہ اونچا ہوتا ہے وہ دیگر افراد کی بہ نسبت زیادہ اقتدار کے حامل ہوتے ہیں۔

اقتدار کی تحریک کی زیادہ مقدار ہونے سے فرد کو سماج یا سیاست میں اونچا مقام ضرور حاصل ہوتا ہے لیکن اپنے عہدے یا اقتدار کے ناجائز استعمال سے فرد کے زوال پذیر ہونے کے امکانات بھی ہوتے ہیں۔ اقتدار کی تحریک کنبے، سماج، قومی یا بین الاقوامی سطح تک وسعت پاتی ہے۔

اقتدار کی تحریک سے فرد خودمختار حاکم بن سکتا ہے۔ پوری دنیا میں ہیرنیہ کشپ، راون، ہٹلر، مؤسولینی یا صدّام حسین جیسی مثالیں اس بات کی گواہی پیش کرتی ہیں۔ حالانکہ سماجی مُصلح اور قومی لیڈروں نے اقتدار کی تحریک سے ترغیب پانے کے باوجود مذہب اور نیک اعمال کی نصیحت کے ذریعے مفاہمت کی راہ پر سماجی نشوونما اور سماجی انقلاب کے افعال انجام دیے ہوں ایسی مثبت مثالیں بھی عالمی تاریخ میں سے حاصل ہوتی ہیں۔

شفقت اور رابطہ کی تحریک (Love and Contact Motive): انسان کے لیے شفقت اور رابطے کی ضروریات نہایت اہمیت کی حامل ہیں۔ دیگر فرد سے پیار محبت کرنا اور دیگر فرد کے پیار محبت کے لائق بننا یہ انسانی ضروریات ہے۔ پیدائش سے موت تک فرد قریبی تعلقات کے لیے شدید خواہش رکھتا ہے۔

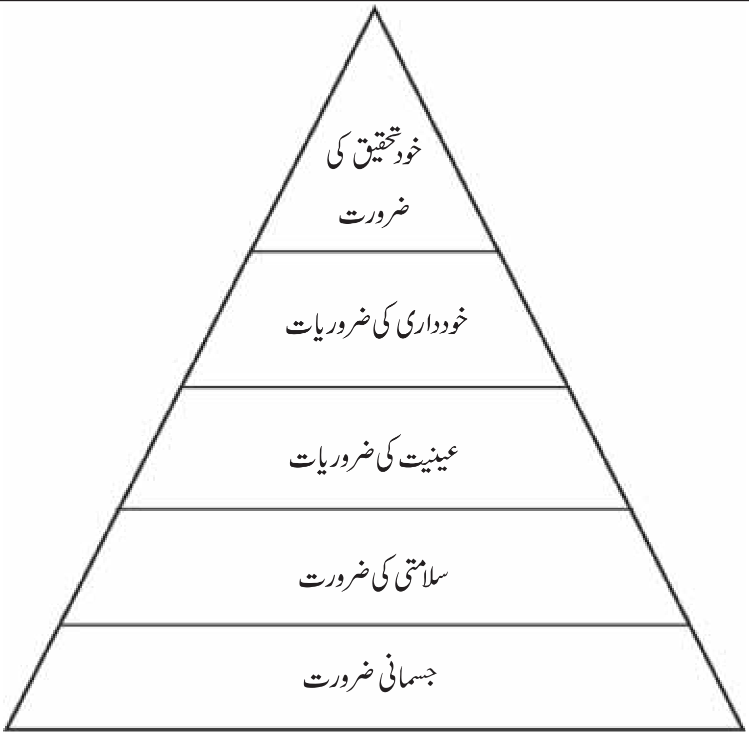
دیگر افراد کے ساتھ گرم جوش اور گہرے تعلقات قائم کرنے کی فطری سرگرمی کو رابطے یا ہم آہنگی کی احتیاج کہتے ہیں۔ ایسے رابطوں کے ذریعے کئی تعلقات قائم ہوتے ہیں۔ مثلاً ماں-بچے کا تعلق، میاں-بیوی کا تعلق، بھائی-بہن کا تعلق وغیرہ۔ کرشن اور سداما کی دوستی جیسے رفاقتی تعلقات بھی رابطے کی تحریک کا اظہار کرتے ہیں۔

طفلی عہد میں گھر کا ماحول اور بچے کے دیگر افراد کے ہمراہ تعلقات کی کیفیت کی بناء پر فرد میں رابطے کا تصور فروغ پاتا ہے۔ جو فرد اپنے بچپن میں سماجی تعلقات میں یا ماں-باپ کی جانب کنبے کے دیگر افراد سے شفقت حاصل نہ کرسکا ہو وہ فرد بڑا ہونے پر بے حسی غیر تسلیمیت کے جذبے والا نیز جارح مزاج کا بن سکتا ہے۔ ایسا فرد دیگر افراد کے ہمراہ تعلقات قائم کرنے کی دشواری محسوس کرتا ہے۔

دنیا میں سبھی مذاہب میں اُخوت کو فروغ دینے کی نصیحت کی گئی ہے۔ بھارتیہ آدرشوں کے بموجب زندگی میں کنبے کی جانب شفقت سے بھی آگے نکل کر 'वसुधैव कुटुम्बकम्' کے جذبے والا فرد پوری دنیا میں ہر جگہ پیار محبت اور عزت حاصل کرتا ہے۔

اضافی معلومات

ابراہم میسلو کا احتیاجات سے متعلق سلسلہ وار ترتیت کا اصول : انسانی احتیاج کے متعلق مختلف نظریات پائے جاتے ہیں۔ ان تمام نظریات میں ابراہم ایچ۔ میسلو کے ذریعے پیش کیا گیا احتیاجات سے متعلق سلسلہ وار ترتیب کا اصول ہر دل عزیز ثابت ہوا ہے۔ اس خوبصورت سلسلہ وار ترتیب کے ذریعے میسلو نے انسانی کردار کی فہمائش کرنے کی کوشش کی ہے۔



9.2 ابراہم میسلو کی احتیاجات سے متعلق سلسلہ وار ترتیب

جسمانی ضروریات میں بھوک، تشنگی، نیند، آرام اور جنسیت کی ضروریات کا شمار ہوتا ہے۔ جب تک فرد کو ان ضروریات کی تسکین نہیں ہوتی تب تک وہ اعلیٰ ضروریات کی جانب سرگرم عمل نہیں ہوتا۔ لوگوں کی کثیر تعداد جسمانی ضروریات کی تسکین ہوجانے کے بعد ذاتی تحفظ کو فروغ دینے یا خوف سے آزاد ہونے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ فرد کو سلامتی کی ضروریات کی تسکین ہونے کے بعد وہ شفقت حاصل کرنے یعنی کہ عینیت کی ضروریات کی تسکین کے فروغ کے لیے کوشش کرتا ہے۔ ان تمام ضروریات کی تسکین کے بعد فرد تحصیل یا وقار کی تسکین کو فروغ دے کر خودداری کی ضروریات کی تسکین حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ خودداری کی ضروریات کی تسکین کے بعد فرد تکمیلیت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ میسلو نے اس کی خودتحقیق کی ضروریات کے طور پر شناخت کرائی ہے۔

ہیجان کا مفہوم اور تعریف (Meaning of Emotion) : آپ جماعت 10 کا بورڈ کا امتحان دے چکے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ امتحان کے نتیجے والے دن ہمارے گردوپیش میں کئی مناظر رونما ہوتے ہیں۔ مثلاً رحیم نہایت خوش ہے کیوں کہ بورڈ کے امتحان میں اُسے 95% حاصل ہوئے ہیں۔ واحد غصّے کے عالم میں ہے کیوں کہ اُسے متوقع نمبرات حاصل نہیں ہوئے۔ مایا اپنی سہیلی ممتا سے حسد کرتی ہے کیوں کہ ممتا نے اُس سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں۔ ندیم نہایت غمزدہ ہے کیوں کہ اُسے توقع سے کمزور نتیجہ حاصل ہوا ہے۔

خوشی، غم، پیار ومحبت، جوش وخروش، غصّہ، خوف، نفرت، مایوسی وغیرہ اِن تمام احساسات کو ہم نے آج تک کئی مرتبہ محسوس کیا ہے۔ بیشتر طور پر ہیجان کو 'احساس' (Feeling) اور ذہنی حالت (Mood) کے مترادف کے طور پر شمار کرتے ہیں۔ حالانکہ احساس ہیجان کے پُرمسرّت یا غمزدہ پہلو کی نشان دہی کرتا ہے۔ جب کہ ذہنی حالت یہ ہیجان کی بہ نسبت کم شدت والی جذباتی حالت کا اظہار کرتی ہے۔

ہیجان کا معنی (Meaning of Emotion) : ہیجان کے لیے انگریزی لفظ 'Emotion' لیٹن لفظ 'Emovere' سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی 'ہل چل' یا 'اضطراب' کے ہوتے ہیں۔ ساکن پانی میں پتھر پھینکنے سے دائرہ نمائی لہریں پیدا ہوتی ہیں جو دور کنارے تک پھیل جاتی ہیں۔ اسی طرح کوئی پُرمسرّت یا المناک وقوعہ ہمارے پورے عصبی نظام میں ہل چل پیدا کردے تب ہم ہیجان کا احساس کرتے ہیں۔

ہیجان کی تعریف : الگ الگ نفسیات دانوں نے ہیجان کی الگ الگ تعریفیں بیان کی ہیں۔ جن میں سے چند تعریفیں حسبِ ذیل ہیں :

''ہیجان ایک شدید طور پر پُرمسرّت یا غم ناک احساس ہے جو کچھ حد تک جسم کی اضطرابی حالت میں سے رونما ہوتا ہے۔ ہیجان فرد کے چہرے کے تاثرات یا حرکات وسکنات کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔'' **- سی۔ٹ۔مارگن**

''ہیجان ایک ایسا شدید جذبہ ہے جو شعوری تجربات، داخلی-خارجی ردِّ اعمال اور مختلف اعمال انجام دینے کے لیے حیوان یا انسان کو قوت فراہم کرتا ہے۔'' **- جے۔سی۔کولمین**

''ہیجان یہ پورے عصبی نظام کی اضطرابی حالت ہے۔ **- ووڈورتھ اور مارکولیس**

مختصراً ہیجان یہ پورے نفسی جسمانی نظام میں ہونے والی ہل چل کی نشان دہی کرتا ہے۔

(III) ہیجان کے پہلو : مندرجۂ بالا تعریفوں پر سے واضح ہوتا ہے کہ ہیجان ایک پیچیدہ ذہنی عمل ہے۔ ہیجان کی حالت میں جسمانی تبدیلیاں، ذہانتی تبدیلیاں، چہرے کے تاثرات، حرکات وسکنات اور انفرادی جذبات کا شمار ہوتا ہے۔ مطالعات کی بناء پر ہیجان کے تین پہلو ظاہر کیے ہیں جو حسبِ ذیل ہیں :

(1) اظہار کے انحصارات : کیا آپ کا دوست آج نہایت خوش یا غمزدہ ہے، اس بات کا خیال آپ کو کیسے آئے گا ؟ آپ کہیں گے 'ہاں' کیوں کہ فرد جب ہیجان کا احساس کرتا ہے تب دیکھی جا سکیں ایسی خارجی جسمانی تبدیلیوں کی بناء پر اس فرد کی ذہنی حالت کا خیال آ جاتا ہے۔ فرد جب غصّے کا احساس کرتا ہے تب اُس کے چہرے پر اور آنکھوں میں سرخی نیز جذبات میں شدّت پائی جاتی ہے۔ یوں، ہیجان کے وقت ہونے والے لفظی اور غیر لفظی اظہار کی بناء پر دیگر فرد کو سمجھنے میں آسانی رہتی ہے۔

اسٹیج کے فنکاروں نیز مختلف رقاصی طرز کے رقّاص (Dancer)، چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکات وسکنات نیز لفظی-غیر لفظی علامات کے ذریعے متعلقہ کردار کا رول اور جذبات کا بخوبی اظہار کرتے ہیں۔ ہیجان کا اظہار سماج اور تہذیب کے مطابق سے الگ الگ ہوتا ہے۔

جسمانی انحصارات : ہم جانتے ہیں کہ بیٹی کی سسرال کے لیے رُخصتی کے وقت باپ کی ذہنی حالت یا سسرال میں آئی ہوئی دُلہن کا پہلا دن ہیجان کے احساسات سے بھرپور ہوتا ہے۔ ہم جب کبھی ہیجانات محسوس کرتے ہیں تب کئی جسمانی تبدیلیوں کا احساس ہوتا ہے۔ ہیجان کے احساس میں نظام اعصاب مشارکت اور چھوٹا شرکی نظام، تھیلیمس نیز ہائپوتھیلیمس اور دماغ کی بیرونی جھلّی یہ تمام اہم رول ادا کرتے ہیں۔

ہیجان کے احساس کے وقت رونما ہونے والی جسمانی تبدیلیاں ہیجان کا جسمانی انحصار ہے۔ چند نفسیات دانوں کی رائے کے بموجب پہلے جسمانی تبدیلیاں ہوتی ہیں اور بعد میں ہیجان کا علم ہوتا ہے۔ جب کہ دیگر چند نفسیات دانوں کی رائے کے بموجب ہیجان کا علم پہلے ہوتا ہے اور اس کے بعد جسمانی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ یہاں ہم ایسے دو اصولوں کے متعلق غور وخوض کریں گے۔

جیمس لینگ کا اصول : ابتداء میں امریکہ کے ولیم جیمس (1884) نے جسمانی ضمن میں ہیجان سے متعلق فہمائش کی تھی اور اُسے ڈینمارک کے ماہر جسمانیات لینگ کی حمایت بھی حاصل ہوئی تھی۔ اس اصول کو جیمس-لینگ کے اصول کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ جیمس لینگ کے اصول کے بموجب ماحول میں وقوع پذیر مہیجات کے ادراک یا علم کی وجہ سے جسم میں داخلی-خارجی ردِّ اعمال ہونے سے فرد ہیجان کا احساس کرتا ہے۔ مثلاً سڑک پر کوئی حادثہ دیکھنے پر دل کی دھڑکنوں میں اضافہ ہونا جیسی تبدیلیاں ہونے سے فرد خوف کا ہیجان محسوس کرتا ہے۔ موجودہ دور میں اس اصول کو استعمال نہیں کیا جاتا۔

کینن بارڈ کا اصول : یہ اصول کینن (1927) اور بارڈ (1934) کے ذریعے پیش کیا گیا ہے۔ اس اصول کے مطابق ماحول میں وقوع پذیر مہیج کو دیکھنے پر پیغام دماغ کے تھیلمس تک پہنچتا ہے۔ مزید دماغی جھلّی کے عمل کی وجہ سے نظام اعصاب مشارکت میں تبدیلیاں شروع ہوجاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے داخلی عضو میں تبدیلیاں اور ہیجان کا احساس بھی بیک وقت ہی ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ ہیجان کی عمومی تفہیم کے اصول کے بموجب مہیج -صورتحال کو دیکھنے کے بعد ہیجان کا ذہنی احساس ہونے سے داخلی-خارجی جسمانی تبدیلیاں ہونے سے ہیجانات کا اظہار ہوتا ہے۔

(3) **وقوفی انحصارات** : ہیجان کے دوران ہونے والے ہیجان کے وقوفی احساس کو'ہیجان کا وقوفی انحصار' کہتے ہیں۔موجودہ دور کے بیشتر نفسیات دانوں کا یہ ماننا ہے کہ ہمارے وقوفی اعمال مثلاً ادراک، یادداشت اور تشریح یہ تمام ہیجان کے اہم عناصر ہیں۔اس ضمن میں شاختر اور شِنگر نے ہیجان کا ذوعنصری اصول فراہم کیا ہے۔ان کے رائے کے بموجب ہیجان کا احساس ہمارے موجودہ تہیّج سے متعلق شعور سے فروغ پاتا ہے۔مثلاً چھوٹے بچے کو سانپ کی خوفزدگی کا خیال نہیں ہوتا اس لیے سانپ سے خوف پیدا نہیں ہوتا لیکن بالغ عمر کا فرد سانپ کے زہر کی خوفزدگی سے متعارف ہے۔

(IV) **ہیجان کی قسمیں (Types of Emotion)** : ہیجان کی قسموں سے متعلق نفسیات دانوں میں اختلافِ رائے پایا جاتا ہے۔قوس قزح کے رنگوں کی مانند فرد اپنے عہد زندگی کے دوران ہیجان کے کئی ہیجانات کا احساس کرتا ہے۔ ایذارڈ (1977) نے خوشی،غم، تعجب، غصّہ، حقارت، نفرت، خوف، جرم کا احساس، شرم، دلچسپی اور تہیّج یوں دس ہیجانات شمار کیے ہیں۔ پلوٹ چک (1984) کی رائے کے مطابق آٹھ بنیادی ہیجانات ہیں۔ان کی رائے کے بموجب یہ ہیجانات خوشی اور غم، خوف اور غصّہ، تعجب اور توقع، قبولیت نیز حقارت یوں دو-دو کی جوڑیوں میں پائے جاتے ہیں۔ دیگر ہیجانات ان میں سے کوئی بھی دو یا زائد ہیجانات کے مرکب سے پیدا ہوتے ہیں۔مختصر میں دیکھیں تو ہیجان کی دو قسمیں ہیں : (1) مثبت ہیجانات (2) منفی ہیجانات۔ حالانکہ ہیجان کا احساس ایک نسبتی تصور ہے۔

(1) **مثبت ہیجانات** : مثبت احساس اور تندرست نفسی جسمانی حالت سے جڑے ہوئے ہیجانات کو مثبت ہیجانات کہتے ہیں۔ سُکھ، خوشی اور پیار محبت جیسے ہیجانی احساسات کا مثبت ہیجانات میں شمار ہوتا ہے۔

(2) **منفی ہیجانات** : منفی احساسات اور کمزور نفسی جسمانی حالت سے جڑے ہوئے ہیجانات کو منفی ہیجانات کہتے ہیں۔ غصّہ، خوف، نفرت اور حسد وغیرہ ہیجانی احساسات کا منفی ہیجانات میں شمار ہوتا ہے۔

یوں، ہیجانات کو دو اہم حصّوں میں درجہ بند کیا جاسکتا ہے۔

(V) **ہیجان کی ضابطگی کی ضرورت (Need of Emotion Control)** : ہیجانی احساسات کے بغیر کائنات کا تصور کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ ہماری زندگی میں ہیجان بغیر کے ایک دن کا بھی تصور نہیں کر سکتے۔ تاہم زندگی میں ہیجانات کی شدت ہونا بھی بہتر نہیں ہے۔ گیتا میں کہا گیا ہے 'समत्वम् योग उच्यते' یعنی 'مساویت ہی یوگ ہے۔' زندگی میں ہیجانات کا توازن ہونا بھی ضروری ہے۔ زندگی میں ہیجانات کو متوازن کرنے کی کوششوں کو 'ہیجانی ضابطگی' کہتے ہیں۔ ہیجانی ضابطگی کے ذریعے ہیجانات کے اظہار کو متوازن کیا جاتا ہے۔

ہیجانات کی تکرار اور شدّت فرد کی نفسی جسمانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ مثبت ہیجانات کی شدت فرد میں دیوانگی یا پاگل پن پیدا کرسکتی ہے۔ ہیجان کی شدید حالت میں دل کا دورہ پڑنے یا دماغ کی رگیں پھٹ جانے وغیرہ کے امکانات ہوتے ہیں۔ ایسیڈیٹی، السر یا کینسر جیسے امراض کا پیدا ہونا منفی ہیجانات کا نتیجہ ہوسکتے ہیں۔اس لیے منفی ہیجانات پر قابو حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہیجانی ضابطگی کے ذریعے مناسب وقت پر مناسب مقدار میں اور مناسب طور پر ہیجان کا اظہار کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پورے جسم اور ذہن کی صحت مندی کے لیے ہیجانی ضابطگی کی خصوصی طور پر ضرورت ہے۔

(VI) **ہیجانی ضابطگی کے طریقے (Methods of Emotional Control)** : شری اروند اور شری ماتاجی کے آموزشی مشاہدے میں ''کلّی آموزش'' کا خیال نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ اس خیال کے بموجب بچے کے جسم، جان، ذہن اور اَنا ان تمام کی تربیت ضروری ہے۔ قلب یا اَنا کی تربیت کا ہیجانی ضابطگی کے ساتھ براہِ راست تعلق ہے۔ گاندھی نے بھی دل (قلب) کی تربیت پر زور دیا تھا۔ قلبی تربیت فرد کو امن، سمجھداری اور سکون کا احساس کراتی ہے، ایسی حالت میں ہیجانی ضابطگی فطری طور پر ممکن بنتی ہے۔

مسلسل تناؤ، مسلسل بھاگ دوڑ میں زندگی گزارنے والے عہد جدید کے فرد کے لیے ہیجانی استعداد اور ہیجانی ضابطگی کے متعلق سیکھنا تقریباً ناگزیر ہے۔ پورے عالم میں 'ہیجانی ہندسہ' (Emotional Quotient EQ) سے متعلق خیال ہردلعزیز بنا ہے۔ فرد کے لیے ذہانتی ہندسے کی بہ نسبت ہیجان کا اعلیٰ ہندسہ حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔ ڈینیل گول نے ہیجانی ہندسے کی فہمائش فراہم کی ہے۔ انھوں نے ہیجانی ضابطگی کے لیے چار ذرائع ظاہر کیے ہیں۔ یہاں ہم مختلف نفسیات دانوں کے ذریعے پیش کیے گئے چند ذرائع کی تربیتی طور پر فہمائش کریں گے۔

(1) **خود بیداری میں اضافہ** : خود بیداری نہ صرف ہیجانی انضباط کے لیے بلکہ ذاتی نشوونما کے لیے بھی قابلِ فروغ بابت ہے۔ ''کس لیے'' اور ''کس طرح'' سوالات دریافت کرنے سے فرد اپنے تجربات کو سمجھنے کی شروعات کرتا ہے۔ اپنی فکر، جذبہ، کردار، قوتوں اور تحدیدوں وغیرہ کو جاننا خود بیداری کے لیے ضروری ہے۔ خود بیداری اور خودفہم کے ذریعے ہیجانی ضابطگی کا فروغ پانا آسان بن جاتا ہے۔

(2) **ذاتی مشاہدے (داخلی مشاہدے) کو فروغ دیجیے** : فرد کو اپنی زندگی میں وقت بہ وقت پیش آنے والے وقوعے کے ضمن میں ذاتی مشاہدہ کرتے رہنا چاہیے۔ زندگی میں رونما ہوئے وقوعات کا غیر جانبدارانہ طور پر مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔ ہم چند صورتحال میں یا چند وقوعات کے موقعوں پر کس طرح کردار کرتے ہیں اس کے متعلق بھی ذاتی مشاہدہ کرنا چاہیے۔

(3) **موقع کی مناسبت سے سلوک** : صورتِ حال کا مساویتی طور پر مشاہدہ کرنے سے فرد کے ہیجان کے انضباط میں مدد حاصل ہوتی ہے۔ سیر وتفریح کرتے وقت کسی نے راجا جنک کو محل سُلگنے کی خبر دی۔ راجا نے قطعی ڈگمگائے بغیر کہا کہ ''میری تشویش سے صورتِ حال میں تبدیلی واقع نہیں ہوگی، جو ہونا تھا وہ ہو چکا''۔ اتنا کہہ کر پُرسکون طور پر چلنا جاری رکھا۔ یہ مثال واضح کرتی ہے کہ پُرسکون ذہن غور وفکر کرنے سے ہیجانی انضباط آسان بنتا ہے۔

(4) **خود مثالی بنیے** : بھگوان بُدھ نے کہا کہ 'आत्म दिपो भव' 'अप्पोदीपो भव' یعنی کہ اپنا دیا (دیپ) خود ہی بنیے۔ اپنی زندگی کے تجربات سے سیکھ کر فرد کو آدرش (مثالی) بن کر ذاتی انضباط کو فروغ دینا چاہیے۔

(5) **وقوعے کا ذہانتی اور مثبت جائزہ** : زندگی میں رونما ہونے والے وقوعات کا مثبت نظریے سے نیز ذہانتی طور پر جائزہ لینا چاہیے۔ ناکامیوں سے ہیجانی طور پر منتشر ہوئے بغیر مثبت نظر رکھتے ہوئے اُسے کامیابی کی کلید بنا دینا چاہیے۔

(6) **تخلیقی نظریہ اختیار کیجیے** : زندگی میں اپنی دلچسپی کی سرگرمی کو انجام دینے سے تخلیقی طور پر وقت گزارا جاسکتا ہے۔ چنانچہ ذہنی سکون کا احساس ہونے پر ہیجانی ضابطگی آسان بنتی ہے۔

(7) **خوشگوار سماجی تعلقات قائم کیجیے** : زندگی میں سچّے اور اچھے دوست پسند کرکے ان کے ساتھ نیز دیگر سماجی حلقوں کے ہمراہ خوشگوار سماجی تعلقات قائم کرکے زندگی گزارنے سے ہیجانی ضابطگی میں معاونت حاصل ہوتی ہے۔

(8) **ہم احساسی کا جذبہ قائم کیجیے** : درخت انھیں پتھر مارنے والے فرد کو بھی میٹھا پھل دے کر اس کی تسکین کرتے ہیں۔ بادل برستا ہے تب کسی سے شکرگزاری کی توقع نہیں رکھتا۔ اسی طرح خودغرض نہ بنتے ہوئے دیگر افراد پر احسان کرنے کے جذبے کو فروغ دینے سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس حالت میں ہیجان کا انضباط آسان بنتا ہے۔

(9) **سماجی خدمات میں حصّے داری** : فرد کو اپنی زندگی میں بھلائی اور سماجی خدمات کے آدرش کو بھی فروغ دینا چاہیے۔ مسلسل سرگرمی میں سے فرصت کا وقت نکال کر بے لوث جذبے سماجی خدمات کا کام انجام دینے سے زندگی میں سکھ، امن، سکون اور تسکین کا احساس ہوتا ہے۔ یہ جذبہ ہیجانی ضابطگی میں نہایت معاون ثابت ہوتا ہے۔ یوں متذکرہ بالا ذرائع ذاتی / خود کی نشو ونما اور ہیجانی ضابطگی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

مشق

1. **ذیل کے سوالوں کی مفصل فہمائش کیجیے:**
   (1) تحریک یعنی کیا؟ تحریک کے چکر کی فہمائش کیجیے۔
   (2) جسمانی تحریک کے ضمن میں کوئی بھی دو تحریکات سمجھائیے۔
   (3) کوئی بھی دو نفسی سماجی تحریکات کی بحث کیجیے۔
   (4) ہیجان کے معنی بتا کر اس کی قسمیں واضح کیجیے۔
   (5) ہیجانی ضابطگی کے طریقوں کی وضاحت کیجیے۔
2. **مختصر نوٹ لکھیے:**
   (1) بھوک کی تحریک
   (2) جنسیت کی تحریک
   (3) ہیجان کے جسمانی انحصارات
   (4) ہیجان کے وقوفی انحصارات
   (5) تحریک اور ہیجان کے درمیان تعلق
3. **ذیل کے سوالوں کے دو تین جملوں میں جواب دیجیے:**
   (1) اقتدار کی تحریک کے معنی بتائیے۔
   (2) جسمانی تحریک میں کن کن تحریکوں کا شمار ہوتا ہے؟
   (3) بھوک پیدا ہونے کے لیے کون سا مرکز ذمّے دار ہے؟
   (4) جنسیت کے متعلق کون سی بھارتیہ کتاب عالمی شہرت کی حامل ہے؟
   (5) الحاق کی تحریک کے بارے میں میکڈوگل نے کیا بتایا ہے؟
   (6) اقتداری حاکموں کے نام بتائیے۔
   (7) ہیجان کی کوئی ایک تعریف بیان کیجیے۔
   (8) ہیجان کا ذوعنصری اصول کس نے فراہم کیا ہے؟
   (9) مثبت ہیجانات سمجھائیے۔
   (10) تحصیلی تحریک یعنی کیا؟
4. **ذیل کے سوالوں کے ایک جملے میں جواب دیجیے:**
   (1) تحریک کی کوئی ایک تعریف بیان کیجیے۔
   (2) قوت محرک کس کی نشان دہی کرتی ہے؟
   (3) جسمانی تحریک کو کیسی تحریک کے طور پر پہچانا جاتا ہے؟
   (4) عورت کے بیضہ دان میں سے کس رطوبت کا افراز ہوتا ہے؟
   (5) تحصیل کی تحریک کی پیائش کے لیے کس آزمائش کا استعمال ہوتا ہے؟

(6) TAT کا پورا نام بتائیے۔
(7) ہیجان کے اُصول کس کس نے فراہم کیے ہیں؟
(8) ہیجان کا جسمانی انحصار کیا ہے؟
(9) ایذارڈ نے ہیجان کی کتنی قسمیں ظاہر کی ہے؟
(10) اَنا یا قلب کی تربیت کا براہِ راست تعلق کس کے ساتھ ہے؟

5. **ذیل کے ہرایک سوال میں دیے ہوئے متبادلات میں سے مناسب متبادل کا انتخاب کرکے صحیح جواب دیجیے:**

(1) 'تحریک نہیں تو کردار نہیں' یہ بات کس نے بتائی؟
(A) گیریٹ (B) ووڈورتھ (C) سی.ٹی. مارگن (D) جے. پی.گلفرڈ

(2) 'محرک' لفظ کا استعمال کس نے کیا تھا؟
(A) ووڈورتھ (B) گیریٹ (C) جے. پی.گلفرڈ (D) میکڈوگل

(3) تحریک کو سی ٹی مارگن نے کیسی شمار کی ہے؟
(A) متوازن (B) دائری (C) پیچیدہ (D) باہمی منحصر

(4) کس کی رائے کے مطابق گروہ میں رہنے کی جبلّت فطری ہوتی ہے؟
(A) میکڈوگل (B) سی.ٹی. مارگن (C) ووڈورتھ (D) اسکینر

(5) تحریک کو دائری (چکرنما) کس نے شمار کیا تھا؟
(A) لِپڑ (B) لیوِن (C) مورگن (D) ایمیلی کوٗآ

(6) ہیجان کے لیے انگریزی لفظ Emotion کس زبان سے ماخوذ ہے؟
(A) گریک (B) لیٹِن (C) انگریزی (D) رومن

(7) 'ہیجان یعنی پورے عصبی نظام کی اضطرابی حالت' یہ تعریف کس نے بیان کی ہے؟
(A) ووڈورتھ اور مارکویس (B) لیوِن (C) جے.بی.کول مین (D) گیریٹ

(8) ہیجان کا ذوعنصری اصول کس نے فراہم کیا ہے؟
(A) ولیم جیمس (B) شاختر اور سِنگر (C) کینن بارڈ (D) جیمس لینگ

(9) پلوٹ چک کی رائے کے بموجب بنیادی ہیجان کتنے ہیں؟
(A) 8 (B) 10 (C) 6 (D) 3

(10) 'ہیجانی ہندسہ' کی فہمائش کس نے پیش کی ہے؟
(A) ڈینیل گول مین (B) پلوٹ چک (C) سی.ٹی. مارگن (D) جے. پی.گلفرڈ

•

10 شعور کی تغیّر شدہ حالتیں

نفسیات کا ایک سائنس کے طور پر تاریخی جائزہ لیا جائے تو پتا چلتا ہے کہ 1879 میں جرمنی کی لپزنگ یونیورسٹی میں ولہیم وُنٹ نے سب سے اوّل نفسیاتی تجریدگاہ کا قیام کیا تب نفسیات ایک سائنس کے طور پر وجود میں آیا۔ اس سے قبل تمام مضامین کی طرح نفسیات بھی فلسفے کی ہی ایک شاخ تھا۔ اس سے قبل سائنسی طبقے میں جب کہ نفسیات فلسفے کی ہی ایک شاخ شمار کیا جاتا تھا تب نفسیات کا موضوع مطالعہ ذہن یا شعور تھا اور اس کے مطالعے کا طریقہ بھی فلسفے کے مطالعے کا طریقہ ہی تھا، جو استدلال، استنتاج اور وجدان پر منحصر تھا۔ 1913 میں واٹسن، پرنت اور اسکینر کے ذریعے مشتہر کرداریت کا بول بالا ہونے سے نیز اس کی کامیابی کی وجہ سے آج نفسیات ایک کرداری سائنس کے طور پر وقار حاصل کررہا ہے نیز اس کی نشو ونما ہو رہی ہے۔ زندگی کے علاقوں یا میدانوں میں کرداری سائنس ہونے کے سبب نفسیات کا استعمال بڑھتا جارہا ہے۔ اس طرح 20 ویں صدی کے مابعد نصف حصّے تک نفسیات میں کرداریت کے اثرات کے تحت 'شعور' کا موضوع مطالعے کے لیے ممنوع قرار دیا گیا تھا۔

نفسیات میں شعور کا موضوع مطالعہ کے طور پر دوبارہ تداخل

ہل گارڈ، اٹکنسن اور اٹکنسن نے بتایا ہے کہ 20 ویں صدی کا عہد تشویش کا عہد بن جانے سے شدید تناؤ (ذہنی تناؤ)، مایوسی، معاشی فقدان سے متعلق ان وسیع مسائل سے باہر نکلنے کے لیے سماج کا ایک بڑا طبقہ مذہب، دھیان، بھکتی اور یوگ کی جانب راغب ہوا۔ تو کئی نوجوانوں نے مایوسی سے باہر نکلنے کے لیے نشہ آور مادّوں اور دوائیوں کے استعمال کا راستہ اختیار کیا۔ اسی طرح معاشی فقدان کی حالت سے باہر نکلنے کے لیے لوگوں نے ایسے ذرائع اختیار کیے کہ جن سے شعور کی تبدیلی ہوجائے اور راحت، خوشی اور سکون کا احساس ہو۔ اس طرح سماج میں افراد کی کثیر تعداد دھیان، ہپنوٹیزم یا ادویات کی بناء پر تبدیل شدہ ذہنی حالت کا سہارا لینے لگی تب نفسیات دانوں کو شعور کی ان تغیّر شدہ حالتوں کے متعلق سائنسی مطالعات کرنے کی ضرورت پیش آئی۔ اس طرح نفسیات میں شعور (Consciousness) اور اس کی تغیر شدہ حالتوں (Altered States of Consciousness) کا 20 ویں صدی کے مابعد نصف حصّے میں موضوع مطالعہ کے طور پر دوبارہ تداخل ہوا۔

خود کے ذہن میں کیا چل رہا ہے اس کا ادراک شعوری حالت یا شعور (Consciusness) ہے، ایسا برٹش مفکر جھون لوک نے بتایا ہے۔ جبکہ امریکی نفسیات دان ولیم جیمس نے شعور کی 'خیالات کی لہر' کے طو پر شناخت کرائی ہے۔ ویسے تو شعور کی تعریف بیان کرنا مشکل ہے، تاہم شعور کی مندرجۂ ذیل دو تعریفیں بیان کی گئی ہیں جو زیادہ مروّج اور مقبول ہیں۔

'فرد کی ذاتی تحسات، ادراک، خیالات نیز جذبات کی جانب باہوشی یعنی شعور'۔

'شعور یعنی خارجی مہیجات نیز داخلی اعمال سے متعلق فرد کی باہوشی'۔

شعور کی متذکرہ بالا تعریفوں کو سمجھاتے ہوئے کہہ سکتے ہیں کہ،

شعور باہوشی ہے: خارجی ماحول نیز داخلی وقوعات سے متعلق باہوشی یعنی شعور۔ ہم پانچوں حواسوں کے ذریعے تحسات کا احساس کرتے ہیں نیز ان کے مابین فرق کی تمیز کرتے ہیں۔ ہم اپنی نظروں سے ادراک کے ذریعے ماحول کے کئی مادوں کے رنگ، شکل، چمک، تابانی وغیرہ دیکھتے ہیں۔ سمعی ادراک کے ذریعے ہم شدید- باریک، مرد کا-عورت کا، بنسری کا- ڈرم کا یوں مختلف آوازوں کے فرق کو بھی پہچانتے ہیں۔ اسی طرح بؤ، ذائقہ اور لمس کے ادراک کے ذریعے ہم خارجی ماحول کو پہچانتے ہیں اور ان کے ذریعے خارجی ماحول سے متعلق باہوشی حاصل کرتے ہیں، یہ باہوشی شعور ہے۔

محض خارجی ماحول سے ہی نہیں بلکہ اپنے داخلی نفسی عالم سے بھی ہم باہوشی حاصل کرتے ہیں۔ ہمارے خیالات، احساسات، ہیجانات، تحریکات اور آدرشوں سے بھی ہم باہوش ہوتے ہیں۔ ہماری پسندیدگی- ناپسندیدگی، دل ربائی-کشش، غصّہ- انتقامی جذبہ، نیک جذبہ، بدجذبہ وغیرہ جیسی احساساتی باتوں سے بھی ہم اکثر اوقات باہوش ہوتے ہیں۔ یوں، داخلی باتوں سے متعلق احساس بھی شعور ہی ہے۔ اپنے داخلی نفسی عالم کو 'ناظر' کے طور پر دیکھنے کے فرد کے شعور کی اہلیت کی وجہ سے ہی انسانی شعور 'اَنا-معکوس' (Self-reflexive) کہلاتا ہے۔ جانوروں میں خارجی ماحول کی باہوشی کی صورت میں شعور پایا جاتا

ہے لیکن وہ خود ہی اپنے آپ کو دیکھ سکیں ایسا 'انا-معکوس' شعور جانوروں میں نہیں ہوتا۔

یہاں یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ، کبھی کسی حالت میں ہم کسی بھی خارجی یا داخلی عالم سے باہوش نہیں ہوتے، اس کے باوجود ہوتے ہیں اس ہونے پن کی باہوشی بھی شعور کا ہی مظہر ہے۔

(II) شعور ضابط کے طور پر: ولیم جیمس کا کہنا ہے کہ شعور کا ایک رول ضابط کے طور پر (Consciousness as an agent of control) ہے۔ شعور فرد کے تمام جسمانی نیز ذہنی اعمال کا انضباط کرتا ہے۔ انسان کے سبھی جسمانی اعمال پر اس کا ارادی ضبط نہیں ہوتا۔ جسم کے چند ارادی اعمال پر مکمل طور پر ضبط ہوتا ہے تو چند اعمال پر جزوی طور پر ضبط ہوتا ہے تو چند اعمال پر قطعی ضبط نہیں ہوتا۔ ارادی ضبط باہوشی کے ساتھ جڑا ہوا پایا جاتا ہے۔ جسم کے ایسے اعمال کہ جن سے ہم مکمل طور پر باہوش ہوتے ہیں ان پر ہمارا ارادی ضبط پایا جاتا ہے۔ مثلاً باہوشی سے کی گئی ہاتھ- پیر کی نقل وحرکت پر ہمارا ارادی ضبط ہوتا ہے۔ جسم کے چند اعمال ایسے ہیں کہ جن پر ہمارا ارادی ضبط نہیں ہوتا، تاہم کبھی کبھار ہم اس سے باہوش ہو سکتے ہیں۔ مثلاً قلب کی دھڑکن غیر ارادی ہونے کے باوجود ہم کبھی کبھار باہوش ہو سکتے ہیں۔ جسم کے چند غیر ارادی افعال کے متعلق ہم مکمل طور پر بے ہوش ہوتے ہیں مثلاً گردے کا فعل۔ جہاں ارادی ضبط ہے وہاں تو باہوشی ہے اور وہاں شعور کا ضبط بھی واضح ہے لیکن ہمارے جسم کے غیر ارادی افعال کہ جن کے بارے میں کبھی کبھار باہوشی حاصل ہو یا قطعی نہ ہو لیکن اس کا ضبط بھی شعور کے ذریعے ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہم جس سے بے ہوش ہیں ایسے جسم کے غیر ارادی اعمال بھی منصوبہ بند، باقاعدہ اور متوازن طور پر جاری رہتے ہیں۔ مثلاً ہیجان کے دوران نظام اعصاب مشارکت میں تہیّج پیدا ہونے پر جسم میں شدید تبدیلیاں تخلیق پاتی ہیں۔ مثال کے طور پر قلب کی دھڑکنوں میں اضافہ ہونا، خون کا دباو بڑھ جانا وغیرہ لیکن اسی کے ساتھ ان تبدیلیوں کو متوازن کرنے کے لیے فوراً ہی چھوٹا شرکی نظام سرگرم بنتا ہے جو ان تبدیلیوں کو خاموش کر دیتا ہے۔ اس طرح ہمارے جسم کے بے ہوش غیر ارادی اعمال میں بھی جو موافقت اور توازن پایا جاتا ہے اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اعمال میں بھی شعور کا ضابط کے طور پر رول کارگر ہونا چاہیے۔

اس طرح ارادی باہوش، غیر ارادی باہوش نیز غیر ارادی بے ہوش، ایسے تمام جسمانی اعمال میں شعور کا رول پایا جاتا ہے۔

محض جسمانی نہیں بلکہ ہمارے ذہنی اعمال نیز تمام کرداروں کا انضباط بھی شعور کے ذریعے ہی ہوتا ہے جن کے ذہنی اعمال اور کرداروں کے متعلق ہم بے ہوش ہیں، ان تمام کا انضباط کو بھی شعور ہی کرتا ہے۔ لیکن ہمارے عادی اعمال، مثال کے طور پر نہانا دھونا، برش کرنا، گاڑی چلانا وغیرہ خود بخود ہونے والے روزمرّہ کے عادی اعمال کا انضباط بھی شعور کرتا ہے اور اسی وجہ سے یہ تمام اعمال باقاعدہ طور پر ہوتے رہتے ہیں اور ان میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ مثلاً ڈرائیونگ کرتے وقت باتوں میں مکمل طور پر یکسو ہونے کے باوجود گیئر اپنے آپ بدلے جاتے ہیں۔ موڑ بھی مناسب مقامات پر لیتے ہیں اور خیر وعافیت سے ہم مقررہ مقام پر پہنچتے ہیں۔ یوں، روزمرّہ کے عادی اعمال بھلے ہی ہم بے ہوشی سے کرتے ہوں لیکن ان کا ضبط شعور کے ذریعے ہی ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ غیر شعوری ذہن پر منحصر انسان کے کردار مثلاً خواب، دفاعی تدابیر یا غیر معمولی کرداروں میں بھی منصوبہ بندی اور باقاعدگی پائی جاتی ہے، جو شعور کے بطور ضابطہ رول کو واضح کرتی ہے۔

آخر میں، انسانی شخصیت میں 'خود' کا جو تسلسل پایا جاتا ہے وہ بھی شعور کے بطور ضابط رول کی نشاندہی کرتا ہے۔

المختصر خود شناسی، نیز 'خود' میں تسلسل کے لیے ذمّے دار شاہد کی صورت میں شعور ہمارے تمام باہوش، بے ہوش، غیر باہوش یا زیریں باہوش اعمال (عادی اعمال) نیز کرداروں کا انضباط کرتا ہے۔

(III) شعور کی حالتیں (States of Consciousness) : نفسیات میں شعور کی حالتیں اس طرح بیان کی گئی ہیں : (1) باہوشی کی حالت (Conscious State) (2) غیر باہوشی کی حالت (Non-consious state) (3) ماقبل باہوشی کی حالت (Pre-consious state) (4) زیریں باہوشی کی حالت (Subconscious state) (5) بے ہوشی کی حالت (Unconscious state)۔

(1) باہوشی کی حالت (Conscious state) : بیداری کی حالت میں باہوشی سے انجام دیے جانے والے تمام بامقصد کردار شعور کی باہوشی کی حالت ہے۔ شعور کی پسند آمیز سرگرمیوں کو نفسیات میں توجہ (Attention) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ یہ تمام شعور کی باہوشی کی حالت نشاندہی کرتی ہیں۔

ماحول کے کئی مہیجات میں سے شعور چند مہیجات کا انتخاب کرتا ہے اور باقی مہیجات کو تسلیم نہیں کرتا ہے۔شعور جس مہیج کا انتخاب کرتا ہے اس کی جانب توجہ مبذول کی جاتی ہے اور جس مہیج کی جانب توجہ مبذول کی جاتی ہے اس مہیج کے پیغامات متعلقہ حواسوں کے وسیلے سے دماغ تک پہنچتے ہیں اور اس مہیج کا باہوشی سے ادراک ہوتا ہے۔مثلاً ماحول کی کئی آوازوں میں سے ہم جس آواز کی جانب توجہ مرکوز کرتے ہیں اس آواز کا ہمیں سمعی ادراک ہوتا ہے۔مراد یہ ہے کہ وہ آواز ہمیں سنائی دیتی ہے۔ یوں توجہ مبذول کرنے کا عمل یہ کسی بھی ادراک کے لیے ابتدائی شرط ہے اور وہ شعور کی پسند آمیز سرگرمی ہے۔شعور کی ایسی تمام باہوش، پسند آمیز سرگرمیاں شعور کی باہوش حالت کا انکشاف کرتی ہیں۔مثال کے طور پر کھانا، پینا، بولنا، چلنا، دوڑنا، دیکھنا، سننا، سوچنا وغیرہ جیسے جو بھی کردار ہم بیداری کی حالت میں اپنی خواہش سے اور باہوشی سے انجام دیتے ہیں وہ تمام شعور کی باہوش حالت کی نشاندہی کرتے ہیں۔ بیداری کی حالت میں ہونے والے مہیجات کے ادراک اور ان کی جانب ہمارے باہوش ردّ اعمال یہ تمام شعور کی باہوش حالت کا اظہار کرتے ہیں۔

شعور کی باہوشی کا عروج کمال ہم بحران کی صورتحال میں محسوس کرتے ہیں۔مثلاً بس میں چڑھتے وقت بس کا روانہ ہونا ہمیں شدید باہوش بنا دیتا ہے۔ مکمل طور پر باہوشی کی حالت بحرانی صورتحال میں محسوس کی جاسکتی ہے۔

مختصراً شعور کی باہوشی کی حالت یہ شعور کی عمومی بیداری کی حالت ہے۔

(2) غیر باہوشی کی حالت (Non-conscious state) : شعور کی ایسی حالت کہ جو مسلسل سرگرم ہونے کے باوجود ہمیں اس کا ہوش نہیں ہوتا اُسے شعور کی غیر باہوشی کی حالت (Non-conscious state) کہتے ہیں۔مثلاً جسم میں ہارمونس کے افراز میں ہونے والی تبدیلی، خون میں شوگر کی مقدار میں ہونے والی کمی بیشی، گردن کے غدود کے افراز میں تھائی روکسن کی مقدار میں کمی بیشی، خون کے دباو میں کمی بیشی وغیرہ جیسے داخلی جسمانی اعمال 24x7 گھنٹوں جاری رہتے ہیں تاہم ہم ان اعمال سے باہوش نہیں ہوتے۔ یہ تمام اعمال باقاعدگی سے جاری رہتے ہیں اور ان کے ذریعے ہمارے جسم کا توازن خود بخود برقرار رہتا ہے۔ بامنصوبہ طور پر داخلی جسمانی اعمال کا بذات خود انضباط کہ جس سے ہم قطعی باہوش نہیں ہوتے یہ تمام اعمال شعور کی غیر باہوشی کی حالت ظاہر کرتے ہیں۔جسم کے ان تمام اعمال سے فرد عام طور پر باہوش نہیں ہوتا لیکن جب ان کے اثرات چند خصوصیات کے ذریعے ظاہر ہوتے ہیں تب فرد اس سے باہوش ہوجاتا ہے۔مثلاً خون میں شکر کی مقدار کا اندازہ ڈایابیٹیس کا مریض کرسکتا ہے۔خون کا دباو کم ہوتا ہے تب مریض میں چند خصوصیات محسوس کی جاتی ہیں اور اُسے پتا چل جاتا ہے کہ اس کا بی پی کم ہورہا ہے۔

مختصر طور پر داخلی جسمانی اعمال کہ جو مسلسل جاری رہتے ہیں اور جن کے اثرات کے علاوہ فرد جن سے باہوش نہیں ہوتا وہ تمام اعمال شعور کی غیر باہوشی کی حالت ظاہر کرتے ہیں۔

(3) ماقبل باہوشی کی حالت (Pre-conscious state) : شعور کی ایسی حالت کہ جس میں معمولی کوشش سے تفصیلات کی بازیافت کی جاسکتی ہے اُسے شعور کی ماقبل باہوشی کی حالت (Pre-conscious state) کہتے ہیں۔ چند تفصیلات ہماری یادداشت میں ہیں ایسا ہمیں واضح طور پر محسوس ہوتا ہے تاہم انھیں حسبِ خواہش باہوشی کی حالت تک لانے میں دشواری پیش آتی ہے۔لیکن تھوڑی سی یکسوئی کے ساتھ یاد کریں یا تو اس تفصیل کے حصول ثانی (Recall) کی کوئی کنجی حاصل ہوجائے تو وہ فوراً یاد آتی ہے۔ بالفاظِ دیگر کہیں تو ''دل میں ہے پر زباں پر نہیں آتا''۔ایسی تفصیلات شعور کی ماقبل باہوشی کی حالت ظاہر کرتی ہے۔ ماقبل باہوشی کی حالت شعور کی باہوشی سے بے ہوشی کی جانب گامزن ہونے والا شعور کا پہلا مرحلہ ہے جہاں سے تفصیلات فرد کی اپنی معمولی کوشش سے باہوشی کی حالت تک آسکتی ہیں۔اسے شعور کی ماقبل باہوشی کی حالت کہتے ہیں۔

(4) زیریں باہوشی کی حالت (Subconscious state) : ماقبل باہوشی کی حالت سے پہلے کی اور باہوشی کی حالت سے بے ہوشی کی حالت کی جانب شعور کا دوسرا مرحلہ زیریں باہوشی کی حالت (Subconscious state) ہے۔ عام طور پر لوگ شعور کی بے ہوشی (Unconscious) اور زیریں باہوشی (Subconscious) کی حالت کو ایک دوسرے کے مترادف کے طور پر استعمال کرتے ہیں لیکن درحقیقت نفسیاتی نظریے سے دونوں کے بیچ میں فرق ہے۔ شعور کی زیریں باہوشی کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ اس میں فرد مکمل طور پر باہوش بھی نہیں ہوتا اور مکمل طور پر بے ہوش بھی نہیں ہوتا۔مثلاً خواب، خود بخود ہونے والے عادی اعمال (افعال) مثلاً ڈرائیونگ۔ ان دونوں اعمال میں ہم مکمل طور پر بے ہوش بھی نہیں ہوتے یا باہوش بھی نہیں ہوتے۔ لہٰذا یہ اعمال شعور کی زیریں باہوشی کی حالت ظاہر کرتے ہیں۔

(5) بے ہوشی کی حالت (Unconscious state) : باہوش شعور سے سب سے دور اور شعور کا شدید گہرائی والا یہ مرحلہ شعور کی بے ہوشی کی حالت ہے۔ نفسیات میں سب سے اول ڈاکٹر سگمنڈ فرائیڈ نے غیر شعوری ذہن (Unconscious mind) کا خیال پیش کیا تھا۔ یہ غیر شعوری ذہن ہی شعور کی بے ہوشی کی حالت کی نشاندہی کرتا ہے۔ فرائیڈ کی رائے کے مطابق پانی میں برف رکھنے سے اس کا 90% حصّہ ڈوبا ہوا رہتا ہے اور صرف 10% حصّہ ہی ہمیں دکھائی دیتا ہے۔ اسی طرح انسانی کردار کے 90% کردار بے ہوشی یا غیر شعوری ذہن کے ذریعے منضبط ہوتے ہیں، جن سے ہم مکمل طور پر ناآشنا ہوتے ہیں۔ انسان کے محض 10% کردار ہی باہوش محرکات سے ترغیب پائے ہوتے ہیں۔ انسانی کردار کے 90% کردار کے پس پردہ صحیح وجوہات سے فرد قطعی ناآشنا ہوتا ہے۔ ہمیں پتا بھی نہ چلے اس طرح ہمارے کردار کو حرکت اور سمت نمائی کا کام بے ہوش شعور انجام دیتا ہے۔ بے ہوشی کے ذہنی اور کرداری اعمال کا شعور کے ذریعے انضباط ہونا، شعور کی بے ہوشی کی حالت (Unconscious state) کی نشاندہی کرتا ہے۔

اس طرح شعور کی باہوش، غیر باہوش، ماقبل باہوش، زیریں باہوش اور بے ہوش یوں پانچ حالتیں جدید نفسیات میں بیان کی گئی ہیں۔

(IV) شعور کی تغیّر شدہ حالتیں

بالعموم بیداری کی حالت سے قابلِ ذکر طور پر متفرق اور عارضی شعوری حالت کو شعور کی 'تغیّر شدہ حالت' (Altered State of Consciousness - ASC) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ شعور کی تغیر شدہ حالت کو انگریزی میں مختصراً ASC کے طور پر بھی پہچانا جاتا ہے۔ سب سے اوّل 1966 میں آرنولڈ لڈ ڈوگ (Arnold Ludwig) نے اس لفظ کا استعمال کیا تھا اور عیسوی سن 1969 میں چارلس ٹارٹ (Charles Tart) کے ذریعے استعمال کیا گیا۔ 'شعور کی تغیر شدہ حالت' یہ لفظ زیادہ مروّج ہوا۔ لڈ ڈوگ کی بیان کی گئی تعریف کے بموجب 'جسمانی، نفسیاتی یا ادویاتی وسیلے کے ذریعے تخلیق پائی ہوئی بیداری سے متفرق شعور کی حالت' یہ شعور کی تغیر شدہ حالت ہے۔ شعور کی تغیر شدہ حالت فطری، اتّفاقی، خود اختیاری یا بامقصد طور پر پیدا کی ہوئی ہوسکتی ہے۔ نیند اور خواب شعور کی فطری طور پر تغیر شدہ حالت ہے۔ شدید صدماتی تجربہ، دورہ (مرگی)، آکسیجن کی کمی، نیند کا فقدان، اپواس (روزہ)، تناؤ یا بدہضمی جیسی جسمانی اور نفسی امراضی وجوہات کے سبب شعور کی حالت اچانک یا اتفاقی طور پر تغیر پاتی ہے۔ ہپنوٹیزم، دھیان، تحسّی محرومیت یا نفسی ادویات کے استعمال سے شعور کی تغیر شدہ حالت خود اختیاری اور بامقصد طور پر پیدا کی جاسکتی ہے۔

مختصراً فطری طور پر خود کوشش سے یا دیگر کے ذریعے، اتفاقی نفسی جسمانی تبدیلیوں کے ذریعے یا مادّوں کے واسطے یا وسیلے سے بیداری کی حالت سے قطعی جدا حالت وجود میں آتی ہے تو اسے شعور کی تغیّر شدہ حالت کہتے ہیں۔ شعور کی تغیّر شدہ حالت کے دوران فرد میں قابلِ ذکر وقوفی اور کرداری تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ شعور کی تغیّر شدہ حالت کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ اس میں سب سے اوّل فرد کی اپنی ذات سے متعلق باہوشی میں بھی تخفیف ہوتی جاتی ہے۔ یوں، جب فرد کی خود باہوشی نیز ماحول سے متعلق باہوشی بتدریج گھٹتی جاتی ہے تب شعور کی تغیّر شدہ حالت وجود میں آتی ہے۔

شعور کی تغیر شدہ حالت یہ منتشری شعور کی حالت نہیں ہے، لیکن عام شعور کی ہی ایک تحویل یا تبدیل شدہ حالت ہے۔ منتشری شعور (Split Personality) کی حالت میں فرد کی شناخت (Identity) اور تسلسل (Continuity) ہی تبدیل ہوجاتے ہیں۔ جب کہ شعور کی تغیر شدہ حالت میں شعور کی خود شناسی اور تسلسل اسی صورت میں برقرار رہتے ہیں۔

شعور کی ہیئت کی بہ نسبت شعور کی تغیر شدہ حالت اور اس کے جسمانی نیز کرداری ابعاد کے متعلق نفسیات میں سب سے زیادہ تجربی (Empirical) تحقیقات ہوئی ہیں۔ شعور کی مختلف تغیر شدہ حالتوں میں یہاں نیند، خواب، دھیان نیز نفسی ادویات سے پیدا ہوئی حالت، یوں چار تغیّر شدہ حالتوں کے متعلق مذکورہ باب میں بحث کی گئی ہے۔

(i) نیند اور اس کے طبقات : نیند شعور کی فطری طور پر تغیر شدہ حالت ہے۔ نیند حیوان کی بنیادی ضرورت ہے۔ شعور کی باہوش حالت کے دوران کئی سرگرمیوں اور کرداروں کو انجام دینے کے بعد فرد محو نیند ہوجاتا ہے۔ حیوانوں میں نیند فطری جبلّت ہونے کے باوجود انسانی نسل میں نیند کے لیے پسندیدگی کا انحصار بھی ہے۔ انسان کو مخصوص مقام، مخصوص وقت اور مخصوص ماحول میں فوراً نیند آجاتی ہے اور اگر ماحول یا زمان ومکان کی موافقت حاصل نہ ہو تو کئی افراد کو نیند آتی ہی نہیں یا اس میں دشواری پیش آتی ہے۔ یوں، نیند مکمل طور پر جسمانی ضرورت اور فطری سرگرمی ہونے کے باوجود انسانی نسل میں نیند مشروطیت،

آموزش اور پسندیدگی پر منحصر پائی جاتی ہے۔

جسمانیات، طبّیات نیز نفسیات میں شعور کی تغیّر شدہ حالتوں کے متعلق جو تجربی مطالعات ہوتے ہیں ان میں نیند جیسی شعور کی تغیّر شدہ حالتوں کو گونا گوں جسمانی اعمال اور بالخصوص دماغ کے برق کیمیاوی اعمال کے ہمراہ منسوب کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ نیند سے متعلق سائنسی تحقیقات خصوصاً: EEG (Electroencephalogram) نیز REM (Rapid Eye Movement) کی نوٹ کے ذریعے کی گئی ہیں۔ الیکٹروا ینسی فیلوگراف نامی آلے کے ذریعے دماغ میں جاری برق کیمیاوی اعمال کی نوٹ ترسیم کی ہئیت میں حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس ترسیم کو الیکٹروا ینسی فیلوگرام، مختصر میں ای.ای.جی. کہتے ہیں۔ دماغ میں جاری برق کیمیاوی عمل کو دماغ کی موجوں (Brain Waves) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ ای.ای.جی. طریقے میں فرد کے دماغ کے باہر الیکٹروڈز کو جوڑا جاتا ہے جو دماغ کی موجوں کو اخذ کرتے ہیں۔ اخذ کی ہوئی موجوں کے مطابق ای.ای.جی. مشین میں ترسیم تیّار ہوتی ہے جو دماغ کے برق کیمیاوی عمل کو واضح کرتی ہے۔ تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ شعور کی گونا گوں حالتوں کے دوران دماغی موجوں کی طروز الگ الگ پائی جاتی ہیں یعنی کہ، بیدار، نیم بیدار، نیند، خواب، گہری نیند، دھیان یوں شعور کی تغیر پذیر مختلف حالتوں میں دماغ کی موجوں کی طروز ای.ای.جی. کے ذریعے الگ الگ پائی جاتی ہیں۔ اسی طرح نیند کے دوران آنکھ کے دیدوں کی نقل وحرکت (Rapid Eye Movement) کی پیمائش کے ذریعے بھی نیند کے متلق تحقیات کی گئی ہیں۔

مختصراً ای.ای.جی. نیز .R.E.M تحقیات کی بناء پر نیند کے طبقات کی معیار بندی کی گئی ہے۔

نیند کے طبقات: ای.ای.جی. نیز .R.E.M تحقیقات کے ذریعے معلوم ہوا ہے کہ آنکھ کے دیدوں کی نقل وحرکت بغیر کی نیند گہری نیند کی نشاندہی کرتی ہے اور اس کے دوران بھی دماغ کی موجوں کی طروز میں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ نیند کے جس طبقے میں آنکھ کے دیدوں کی نقل وحرکت نہیں پائی جاتی اسے .N.R.E.M (Non-Rapid Eye Movement) نیند کہتے ہیں۔ اور نیند کے جس طبقے کے دوران آنکھ کے دیدوں کی نقل وحرکت پائی جاتی ہے اسے .R.E.M نیند کہتے ہیں۔ .R.E.M نیند خواب کی حالت ظاہر کرتی ہے۔ نیند کے پورے عہد کے دوران .N.R.E.M نیز .R.E.M نیند کا چکّر مسلسل چلتا رہتا ہے۔

نیند کے گہرے پن کے طبقات کی جدید ترین درجہ بندی کے مطابق نیند کے طبقات کو حسبِ ذیل بیان کیا جاسکتا ہے:

(1) بیداری کی حالت : سب سے اوّل جب فرد نیند کی تیاری کرتا ہے، آنکھیں بند کرکے سکون کی حالت میں داخل ہوتا ہے، تب وہ بیدار حالت میں ہوتا ہے۔ اس حالت کے دوران ای.ای.جی. کے ذریعے درج کی گئی دماغی موجوں کی رفتار فی سیکنڈ 8 سے 13 کے برابر ہوتی ہے۔ جسے 'آلفا' موجوں کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔

'آلفا' موجیں دماغ کی آرام کی نیز سکون کی حالت میں پائی جاتی ہیں۔ روزمرّہ کی زندگی میں محو نیند ہوجانے کی تیاری میں ہوں یا خاموش ذہن میں لائٹ موسیقی سن رہے ہوں یا قدرتی خوبصورتی سے لطف اندوز ہورہے ہوں یا دھیان کی حالت میں غیر متحرک ہوں یا گہری نیند سے بیدار ہوکر فوری طور پر دماغی سکون کا احساس کرتے ہوں، سکون کے ان تمام لمحوں کے دوران 'آلفا' موجیں پائی جاتی ہیں۔ ماہرین عصبیات کی ایک رائے کے مطابق 'آلفا' موجوں کے دوران تخلیقیت نیز وجدان جیسے ذہنی اعمال خصوصی طور پر پائے جاتے ہیں۔

نیند کے گہرے پن کا پہلا طبقہ (N1) : فرد جب محو نیند ہوتا ہے تب شروعات کے پہلے طبقے میں دماغ کی موجیں بے قاعدہ یا بے ترتیب ہوتی ہیں اور 'آلفا' موجیں اوجھل ہوجاتی ہیں۔ اس حالت کے دوران دماغ کی موجوں کا تعدّد فی سیکنڈ 4 سے 8 ہوتا ہے جسے 'تھیٹا' موجوں کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ نیند کے پہلے طبقے کے دوران عضلاتی نقل وحرکت بالکل کم ہوجاتی ہے اور ماحول کے مہیجات کی باہوشی بھی تقریباً نہیں رہتی۔

نیند کے گہرے پن کا دوسرا طبقہ (N2) : فرد نیند کے گہرے پن کی زیادہ گہرائی میں محو ہوجاتا ہے تو نیند کے گہرے پن کا دوسرا طبقہ شروع ہوجاتا ہے، جس میں دماغ کی موجیں محوری ہئیت میں پائی جاتی ہیں۔ اس حالت کے دوران دماغ کی موجوں کا تعدّد فی سیکنڈ 13 سے 16 کے برابر ہوتا ہے، جو 'آلفا' موجوں سے خصوصی ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس حالت کے دوران دماغ کی سرگرم عملی سکون کے لمحات کی بہ نسبت خصوصی پائی جاتی ہے، جو دماغی موجوں کی طرز میں بیچ بیچ میں اتفاقی طور پر پائی جانے والی محوری ہئیت کی موجوں (Sleep Spindles) کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس طبقے کے دوران عضلاتی سرگرمی مزید خاموش ہوجاتی ہے اور ماحول کی باہوشی نہیں رہتی۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایک عام بالغ عمر کے فرد کی نیند کے کل گھنٹوں

میں سے 50% وقت اس طبقے میں گزرتا ہے۔

(4) نیند کے گہرے پن کا تیسرا طبقہ (N3) : نیند کے اعظم گہرے پن کا یہ طبقہ تیسرا طبقہ ہے۔ اس حالت کے دوران دماغ کی موجیں زیادہ دھیمی ہوتی ہیں، جسے 'ڈیلٹا' موجوں کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ اس طبقے کے دوران دماغ کی سرگرم عملی برائے نام اور نیند کا گہرا پن اعظم پایا جاتا ہے۔ اس طبقے کو 'سُست-موج نیند' (Slow-wave sleep-SWS) کے طور پر بھی پہچانا جاتا ہے۔ اس طبقے میں فرد کو نیند سے جگانا دشوار ہوتا ہے۔ فرد گہری نیند میں ہونے کے سبب اس طبقے کے دوران اُسے ماحول سے متعلق باہوشی قطعی نہیں ہوتی۔ اس کے باوجود اس طبقے کے دوران اگر کمرے میں دھواں داخل ہوجائے یا بچے کے رونے کی آواز آئے تو فرد گہری نیند میں ہونے کے باوجود بے ہوشی کے عالم میں اس کی جانب ردّعمل کرتا ہے۔ عام طور پر خواب گشتی (Sleep walking) یا بستر نم ہوجانا (Bed-Wetting) وغیرہ جیسی کرداری غیر معمولیات اس طبقے کے دوران پیدا ہوجاتی ہیں۔

نیند کے گہرے پن کے ان تین طبقات کے دوران آنکھ کے دیدوں کی نقل وحرکت (Rapid Eye Movement) نہیں پائی جاتی۔ اس لیے نیند کے گہرے پن کے ان تین طبقات کو N.R.E.M. نیند (Non-Rapid Eye Movement Sleep) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ NREM نیند کے بعد بھی فرد محو نیند تو رہتا ہی ہے لیکن بعد میں دماغ کی سرگرم عملی میں اضافہ ہوتا ہے اور R.E.M. نیند شروع ہوجاتی ہے۔

(5) نیند کا چوتھا طبقہ (R.E.M.) : N.R.E.M. نیند کے بعد R.E.M. نیند کا طبقہ شروع ہوتا ہے جس کا وقفہ وقت تقریباً 90 منٹ ہوتا ہے۔ اس طبقے کے دوران فرد کو نیند میں سے جگانا دشوار ہوتا ہے۔ اس طبقے میں آنکھ کے دیدوں کی تیز نقل وحرکت کو واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ اس طبقے میں اگر فرد کو جبراً جگایا جائے تو وہ ہمیں اس وقت خواب دیکھ رہا تھا، یوں بتاتا ہے۔ N.R.E.M. نیند کے دوران فرد کو جگا کر پوچھا جائے تو وہ خواب کا احساس بیان نہیں کرتا لیکن R.E.M. نیند کے دوران فرد ہمیشہ خواب کا احساس بیان کرتا ہے۔ R.E.M. نیند کے دوران دماغ کے محیطی نظام (Limbic System) میں اور خصوصی طور پر ایمیگ ڈالا میں جو ہیجانی تہیّج سے منسوب ہے، اس میں دماغ کی خصوصی سرگرم عملی پائی جاتی ہے۔

مختصراً R.E.M. نیند خوابیدہ حالت کی نشاندہی کرتی ہے۔ یہ نیند N.R.E.M. نیند جتنی گہری نہیں ہوتی، پھر بھی خواب کے احساس کی وجہ سے فرد کو اس طبقے میں نیند سے جگانا مشکل ہوتا ہے۔ اسی لیے R.E.M. نیند کو 'متضاد نیند' (Paradoxical Sleep) کے طور پر بھی پہچانا جاتا ہے۔ کیوں کہ اس طبقے کے دوران بیداری کی حالت کی طرح ہی دماغ کی شدید سرگرم عملی، ای.ای.جی. کے ذریعے حاصل ہونے سے، دماغ کی موجوں کی طرز میں پائی جاتی ہے۔ تاہم نیند کے دیگر طبقات کے مقابلے اس طبقے میں بھی فرد کو نیند سے جگانا سب سے زیادہ دشوار ہوتا ہے۔ بالغ عمر کے افراد کی نیند کے کل وقت کا 20-25% جتنا وقت R.E.M. نیند میں گزرتا ہے۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ N.R.E.M. نیند کے بعد بھی فرد جاگ نہیں جاتا، اس کی وجہ بعد میں شروع ہونے والی خوابیدہ حالت کی نشاندہی کرنے والی R.E.M. نیند ہے۔ یوں، 'خواب نیند کا تحفظ کرتے ہیں' ایسے ڈاکٹر فرائیڈ کے خواب کے اصول کو R.E.M. سے متعلق ہوئی تحقیقات کے ذریعے تائید حاصل ہوئی ہے۔

R.E.M. نیند کے ڈیڑھ گھنٹے کے بعد دوبارہ N.R.E.M. نیند شروع ہوجاتی ہے۔ اس طرح پوری رات N.R.E.M. اور R.E.M. نیند کا چکّر مسلسل چلتا رہتا ہے۔ بالعموم طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کے ساتھ حیوانات کی حیاتیاتی گھڑی (Biological Clock) مرتب ہونے سے نیز اس کے ہمراہ نیند اور بیداری مشروط ہونے سے، طلوع آفتاب ہونے پر جسمانی اصول کے مطابق اپنے آپ ہی دماغ کی موجوں کی طرز میں دوبارہ 'آلفا' اور 'بیٹا' موجیں بتدریج پائی جاتی ہیں اور فرد ذہنی پھرتی اور تازگی کے ساتھ بیدار حالت میں داخل ہوتا ہے۔ نیند سے اُٹھنے کے فوراً بعد سکون کے جو لمحات محسوس ہوتے ہیں اس کے دوران آلفا موجیں پائی جاتی ہیں۔ یوں نیند کی قطعی شروعات میں اور نیند پوری ہوجانے کے فوراً بعد 'آلفا' موجیں پائی جاتی ہیں اور ہم مکمل طور پر بیدار ہوکر جب ہماری روزمرّہ کی سرگرمیوں میں جُڑ جاتے ہیں تب دماغ کا بایاں نصف کرّہ مزید سرگرم بن جاتا ہے اور 'بیٹا' موجوں کی طرز پائی جاتی ہے۔ یوں، شعور کی تغیر شدہ حالت کے مطابق، دماغ کی موجوں کی بدلتی ہوئی طروز کے تجزیے کے مشاہدے کی بناء پر کہا جاسکتا ہے کہ، 'بیٹا' موجیں سرگرم بیداری کی حالت، 'آلفا' موجیں سکون اور آرام کی حالت یا دھیان کی حالت، نیز 'تھیٹا' اور 'ڈیلٹا' موجیں نیند کی حالت کی نشاندہی کرتی ہیں۔ جب کہ R.E.M.

خوابیدہ حالت ظاہر کرتی ہے۔

اسی طرح ای.ای.جی. نیز آر.ای.ایم. مطالعات کے ذریعے نفسیات میں شعور کی تغیّر شدہ ایک حالت کے طور پر نیند کی حالت کے متعلق کئی تجربی مطالعات ہوئے ہیں۔

(ii) خواب اور خواب سے متعلق بنیادی سوالات :

اس سے پیشتر شعور کی حالتوں کی بحث میں بتائے جانے کے مطابق خوابیدہ حالت شعور کی ایسی تغیر شدہ حالت ہے کہ جو شعور کے زیریں باہوشی کے مرحلے کی نشاندہی کرتی ہے۔ فرائیڈ کے خواب کے اصول کے مطابق خواب غیر شعوری ذہن تک پہنچنے کی شاہ راہ ہے۔ (Dream is a royal road to unconscious) خواب خواہش تکمیلی کی صورت (Wish-fulfillments) میں نیز علامتی (Symbolic) ہوتے ہیں۔ غیر شعوری ذہن میں ذخیرہ شدہ احتسابی مواد پھر چاہے وہ گرہ (Complex) کی صورت میں ہو یا ہیئت اوّلی (Archetypes) کی صورت میں ہو، وہ خواب میں علامتوں کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور اس کے ذریعے احتسابی خواہشات کی تکمیل ہوتی ہے۔

شعور کی ایک تغیر شدہ حالت کے طور پر خوابیدہ حالت کے متعلق کئی تجربی (Empirical) مطالعات ہوئے ہیں پیشتر بتائے جانے کے مطابق R.E.M. مطالعات ظاہر کرتے ہیں کہ R.E.M. نیند خوابیدہ حالت کی نشاندہی کرتی ہے۔ R.E.M. نیند یہ نیند کا چوتھا طبقہ ہے جس میں فرد کو جگانے پر وہ بلاناغہ خواب کا احساس پیش کرتا ہے۔ R.E.M. نیند کے مطالعات کے ذریعے پیشتر بتائے جانے کے مطابق خواب نیند کا تحفظ کرتے ہیں۔ اس معاملے میں فرائیڈ کے مقام سے متعلق اصول کو بھی تائید حاصل ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ شعور کی تغیر شدہ حالت کے طور پر خوابیدہ حالت کے متعلق جو کچھ تحقیقات ہوئی ہیں ان کی بناء پر چند بنیادی سوالوں کے سائنسی جواب دستیاب ہوئے ہیں جو حسبِ ذیل ہیں :

(1) کیا ہر فرد کو خواب آتا ہے؟ : گڈی نف نیز اس کے ساتھیوں نے بتایا ہے کہ چند لوگ خواب کی بازیافت کر سکتے ہیں تو چند نہیں کر سکتے۔ اس کی بناء پر ایک عام عقدہ یہ ہے۔ لیکن ہل گارڈ، اٹکنسن اور اٹکنسن نے بتایا ہے کہ R.E.M. نیند کے ضمن میں کہا جا سکتا ہے کہ ہر فرد کو خواب آتا ہے لیکن سبھی افراد اُسے یاد نہیں کر سکتے۔ کیوں کہ بالغ عمر کے افراد کی نیند میں عمومی طور پر پائے جانے والے نیند کے چار طبقات میں سے چوتھا طبقہ R.E.M. نیند کا ہوتا ہے اور وہ خوابیدہ حالت کا انکشاف کرتا ہے۔ یوں، ہر ایک کی نیند میں R.E.M. نیند کا شمار ہونے سے نیز تحقیقات میں پائے جانے کے مطابق R.E.M. نیند کے دوران بلاناغہ خواب کا احساس پیش ہونے سے کہہ سکتے ہیں کہ ہر فرد کو خواب آتا ہے لیکن تمام افراد اس کی بازیافت نہیں کر سکتے۔ مختصراً R.E.M. مطالعات کی بناء پر کہہ سکتے ہیں کہ ہر فرد کو خواب آتا ہے۔

(2) خواب کا احساس کتنے وقت کے لیے ہوتا ہے؟ : عام طور پر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خواب ایک ہی لمحے میں تیزی سے پورا ہو جاتا ہے لیکن فرد کو اس کا بیان کرنے کو کہا جائے، تو تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ جتنا وقت خواب کے احساس میں گذرتا ہے عمومی طور پر اتنا ہی وقت اس کے بیان میں صرف ہوتا ہے۔ تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ R.E.M. نیند جتنا ہی وقت خواب کے احساس میں اور اتنا ہی وقت اس کے ذکر میں صَرف ہوتا ہے۔

(3) کیا خواب میں خارجی مہیجات کی شمولیت ہوتی ہے؟ : خواب سے متعلق تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ خواب میں خارجی مہیجات کی شمولیت ہوتی ہے۔ 1958 میں ڈیمینٹ اور والپورٹ (Walport) نے ایک تحقیق میں فاعل کی R.E.M. نیند کے دوران اس پر ٹھنڈا پانی چھڑکا، اس کے بعد اسے جگایا گیا اور پوچھا گیا تب اس نے خواب کے بیان میں پانی کے چھڑکاؤ کو بھی خواب کے احساس میں شامل کیا تھا، ایسا معلوم ہوا۔ دیگر ایک مطالعے میں بھی پتا چلا ہے کہ فرد کی R.E.M. نیند کے دوران تجربہ کار نے جو نام با آواز بلند بولے تھے وہ نام اُس کے خواب کے احساس میں اور مابعد خواب کے بیان میں شامل تھے۔ ہمارا بھی یہ تجربہ ہے کہ اکثر اوقات الارم کی گھنٹی ہمارے خواب میں امتحان کے بیل کے طور پر یا مندر کی گھنٹی کی صورت میں شامل ہو جاتی ہے۔ یوں، خواب میں خارجی مہیجات کی شمولیت ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ خواب کو بے ہوش نہیں بلکہ زیریں باہوش حالت شمار کیا جاتا ہے۔

(4) خواب گفتاری اور خواب گشتی کب ہوتی ہے؟ : نیند کے دوران بے ہوشی کی حالت میں اگر فرد بولنا شروع کرے تو وہ خواب گفتاری ہے اور بے ہوشی کی حالت میں فرد چلنا شروع کرے تو وہ خواب گشتی ہے۔ تجربہ گاہ میں کی گئی تحقیقات کے احوالات ظاہر کرتے ہیں کہ 13 فاعلوں کی نیند کے دوران

206 خواب گفتاریاں درج کی گئی تھیں جس میں سے 80%-75 گفتاریاں .N.R.E.M نیند کے دوران اور 25%-20 گفتاریاں .R.E.M نیند کے دوران پائی گئیں تھیں۔ خواب گشتی بیشتر طور پر .N.R.E.M نیند کے دوران یعنی کہ نیند کے گہرے پن کے دوران اور خصوصی طور پر نیند کے گہرے پن کے تیسرے طبقے کے دوران پائی جاتی ہیں۔

یہاں یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ خواب گفتاری اور خواب گشتی کیوں اور کب ہوئی اس کے بارے میں فرد کو قطعی یاد نہیں رہتا جب کہ خواب فرد کو یاد رہ جاتے ہیں۔ یوں خواب گفتاری اور خواب گشتی میں بے ہوشی کا مرحلہ خواب سے بھی زیادہ گہرا ہوتا ہے۔

(5) خواب کے وقت کیا فرد اس کے خواب کے احساس سے باہوش ہوتا ہے؟ : عام طور پر بیداری کی حالت میں داخل ہونے کے بعد ہمیں خیال آتا ہے کہ نیند کے دوران خواب کا احساس ہوا تھا لیکن جب فرد خواب کا احساس کر رہا ہو اس وقت کیا وہ اپنے خواب کے احساس سے باہوش ہوتا ہے؟ یعنی کہ وہ خود اس وقت خواب دیکھ رہا ہے، ایسا ہوش فرد کو خواب کے احساس کے درمیان ہوتا ہے یا نہیں؟ منضبط کردہ چند طریقوں کے ذریعے تحقیق کرنے پر معلوم ہوا ہے کہ فاعل جب خواب جاری ہو تب اس کی نشاندہی ہاتھ میں دی ہوئی سوئچ دبا کر کرسکتا ہے۔ یوں خواب بھی محسوس ہو رہا ہو اور خود خواب دیکھ رہا ہے ایسی باہوشی بھی اسی وقت پیدا ہو، یہ ممکن ہے۔ خواب زیریں باہوشی کی حالت ہونے کے سبب اس میں ایسی دونوں قسم کی باہوشی کا ہونا منطقی طور پر ممکن ہے اور تجرباتی تحقیقات میں بھی وہ تجرباتی طور پر ثابت ہوتی ہوئی، پائی جاتی ہے۔

اس طرح شعور کی ایک تغیر شدہ حالت کے طور پر خواب کی حالت کے متعلق کئی سائنسی تحقیقات ہوئیں ہیں اور ان کے ذریعے خواب کے متعلق چند بنیادی سوالوں کے سائنسی خلاصے بھی مندرجہ بالا کی بموجب حاصل ہوئے ہیں۔

(iii) دھیان : شعور کی ایک تغیر شدہ حالت : نیند اور خواب شعور کی فطری طور پر بدلتی ہوئی حالت ہے۔ جب کہ دھیان (Meditation) یہ شعور کی خود اختیاری طور پر بدلی ہوئی حالت ہے۔ یعنی کہ نیند اور خواب کے لیے فرد کو کوئی باہوش کوشش نہیں کرنی پڑتی۔ جب کہ دھیان باہوش کوشش کے ذریعے شعور کی بدلتی حالت ہے۔

دھیان (Meditation) آرام اور سکون کی حالت ہے جو ادراک کی ماقبل شرط کی صورت میں دھیان (Attention) سے متفرق ہے۔ ادراک کے لیے ناگزیر دھیان (Attention) میں شعور ماحول کے کئی مہیجات میں سے چند مہیجات کا انتخاب کرتا ہے اور باقی مہیجات کو نا تسلیم کرتا ہے۔ جب کہ شعور کی ایک بدلی ہوئی حالت کی صورت دھیان (Meditation) میں فرد سکون کی حالت میں داخل ہوتا ہے اور شعور کی تمام سرگرم عملی کو خاموش کرنے کی باہوش کوشش کرتا ہے۔ اس باہوش غیر سرگرم عملی حالت میں شعور اپنی بنیادی ہیئت میں ظاہر ہوتا ہے اور فرد کو کامل سکون کا احساس ہوتا ہے۔ مشرقی ممالک میں خصوصی طور پر ہندو، بدھ اور جین مذہب کی روایت میں دھیان (Meditation) کے ذریعے ذہنی سکون حاصل کرنے کے کئی ذرائع اور طریقے بیان کیے گئے ہیں، جن میں پتنجلی منی پرنیت یوگ درشن نیز بدھ مذہب کی زین (Zen) روایت میں دھیان کے جو طریقے بتائے گئے ہیں ان کا مغربی ممالک میں خصوصی طور پر پروپیگنڈہ ہوا ہے۔

پتنجلی منی پرنیت جو یوگ اور دھیان کی ایک روایت ہے۔ اس میں یوگ کے مندرجہ بالا آٹھ اجزاء ہیں جسے اشٹانگ یوگ کہتے ہیں۔ ان میں سے ستیہ، اہنسا، اَستیئے، اپریگرہ اور برہمہ چریہ یہ پانچ 'یم' نیز شوچ، سنتوش، تپ، سوادھیائے اور ایشور پرنیدھان یہ پانچ اصول فرد کے کردار کو بااخلاق بنا کر اس کی تخلیص کرتے ہیں۔ 'آسن' اور 'پرنایام' جسم اور ذہن کی تخلیص کے ذریعے تندرستی میں اضافہ کرتے ہیں۔ حواسوں کے امور کی جانب فطری بیرونی حرکت کو خود اختیاری سے روک کر اسے درونی بنانا یہ 'پرتیاہار' ہے۔ یم، نیم، آسن، پرنایام اور پرتیہ ہار ان پانچوں اجزاء کو 'بہر رنگ' کہتے ہیں جو ذہن میں خلل اندازی پیدا کرنے والے اعصابی شور وغل میں اضافہ کر کے خارجی وجوہات کو نابود کرتے ہیں۔ اس کے بعد دھارنا، دھیان، سمادھی ان تینوں اجزاء کو 'انتیہ انگ' کہتے ہیں، جو اعصابی شور وغل پیدا کرنے والے داخلی مزاحمتی عوامل کو نابود کرتے ہیں۔ 'دھارنا' میں کسی ایک موضوع پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ جس موضوع پر ذہن کو یکسو کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس موضوع کو 'دھیئے' کہتے ہیں۔ ذہن کو یکسو کرنے والا فرد 'دھیاتا' اور یکسوئی کا عمل 'دھیان' ہے۔ دھارنا میں دھیاتا، دھیئے اور دھیان ان تینوں کے درمیان واضح فرق ہوتا ہے۔ دھیان کی شروعاتی حالت 'دھارنا' ہے۔ رفتہ رفتہ ذہن دھیئے میں یکسو ہوتا جاتا ہے اور

وُرِتّی کی مسلسل لہر دِھیئے آکار بن کر بہتی ہے۔ اسے دھیان (Meditation) کہتے ہیں۔ یوں، دھارنا کی بہ نسبت دھیان میں یکسوئی زیادہ گہرائی حاصل کرتی ہے اور آخر میں سمادھی میں دھیاتا، دھیان اور دھیئے ان تینوں کا فرق زائل ہوجاتا ہے۔ ذہن کی رکاوٹیں اور اعصابی شور وغل مکمل طور پر شانت (خاموش) ہوجاتے ہیں اور فرد کو شعور کی بنیادی ہیئت کا لطف اور پرم شانتی کا احساس ہوتا ہے۔ یہ حالت دھیان کی اعلیٰ ترین حالت ہے جس میں فرد کو پوری کائنات کے داخلی ربط (Interconnectedness) اور ایکتا (Oneness) کا، سرو ویاپکتا اور پرم شانتی نیز پرمانند کا احساس ہوتا ہے۔ دنیا کی تمام عظیم شخصیات کے آدھیاتمی تجربات اور اسراری احساسات میں اس قسم کے داخلی ربط، ایکتا، خوشی اور شانتی کا احساس عام طور پر پایا جاتا ہے، ایسا ڈبلیو۔ٹی۔اسٹیس (W.T.Stace) نے تحریر کیا ہے۔ بھارتیہ درشنوں کے مطابق دھیان کے عروج کمال پر حاصل ہونے والا پرمانند یہ دنیا کی تمام قسم کی خوشیوں میں بہترین اور اعلیٰ ترین ہے اور اس کا تجربہ کرنا ہی انسانی زندگی کا نصب العین ہے۔

قبل تجربی دھیان : سائنس اور مشینی عروج ترقی کے آخر میں بیسویں صدی کے انسان کو معاشی فقدان کا وسیع طور پر احساس ہونے لگا تب مغربی ممالک کے نوجوان زندگی کا مفہوم سمجھنے اور سکون کو حاصل کرنے کے لیے 'یوگ' اور 'دھیان' کی جانب راغب ہونے لگے۔ مغربی ممالک میں یوگ درشن پر منحصر مہرشی مہیش یوگی پربھت کی قبل تجربی دھیان کی روایت نہایت مروّج ہوئی اور دھیان کی دیگر سرگرمیوں کے مقابلے میں اس قبل تجربی دھیان (Transcendental Meditation) سے متعلق سب سے زیادہ سائنسی مطالعات ہوئے ہیں۔ پچھلے پچاس سال میں 50 لاکھ سے زیادہ لوگوں نے قبل تجربی دھیان کی تربیت حاصل کی ہے، ایسا معلوم ہوا ہے۔ قبل تجربی دھیان اور اس کے داخلی جسمانی اعمال پر ہونے والے اثرات، اُس کے وقوفی، نفسیاتی اور کرداری اثرات نیز وسیع سماجی زندگی پر ہونے والے اثرات کے متعلق دنیا کے تقریباً 30 ممالک کی 250 یونیورسٹیوں میں 600 سے زائد سائنسی مطالعات ہوئے ہیں۔ جن میں سے 150 سرٹیفائیڈ سائنسی جرنلوں میں شائع ہوئے ہیں۔ قبل تجربی دھیان سے طبی علاج کی ضروریات نیز اخراجات میں قابلِ ذکر تخفیف: خون کا اونچا دباؤ، کولسٹرول اور ذیابیطس میں معنی خیز اصلاح، عمر اور تندرستی میں اضافہ، تخلیقیت، یادداشت، قوتِ فیصلہ، مسئلہ-حل کی قوت میں اضافہ، تشویش اور افسردگی میں تخفیف، قوتِ آموزش اور تعلیمی تحصیل میں اضافہ، کنبے اور ازدواجی زندگی کی ہم آہنگی میں اضافہ، تفاعلی تسکین اور پیشہ ورانہ تندرستی میں اضافہ وغیرہ جیسے کئی جسمانی، وقوفی، نفسیاتی، کرداری اور سماجی تغیرات پر قبل تجربی دھیان کے مثبت اثرات ان تحقیقات میں پائے جاتے ہیں۔

یوں، دھیان کے کئی طریقے مروج ہونے کے باوجود قبل تجربی دھیان کے سائنسی انحصارات کے متعلق زیادہ سے زیادہ تحقیقات ہونے کی وجہ سے نیز نفسیات ایک سائنس ہونے کے سبب نفسیات کے طالب علم ہونے کی حیثیت سے دھیان کے ایک سائنسی طریقے قبل تجربی دھیان کے بارے میں تفہیم حاصل کریں گے۔

قبل تجربی دھیان کا عمل : قبل تجربی دھیان یہ مہرشی مہیش یوگی پربھت دھیان کا ایک سائنسی طریقہ ہے۔ اس کے ذریعے شعور کی ایسی تغیر شدہ حالت حاصل ہوتی ہے جس میں فرد پرم شانتی اور تناؤ سے بَری آرام و آسائش کا احساس کرتا ہے۔ مہرشی مہیش یوگی سے یا اُن کے روایتی مریدوں سے جن افراد نے 'منتر دیکشا' لی ہو اور جنھوں نے قبل تجربی دھیان کی باقاعدہ تربیت اور تجربہ حاصل کیا ہو ایسے ماہر مدرسین کے ذریعے عام فرد کو جو دھیان سکھایا جاتا ہے اُس کے مرحلے نہایت وسیع طور پر حسبِ ذیل بیان کیے گئے ہیں۔

(1) مکمل آرام اور راحت کی حالت میں جسم کو موافق آئے اس طرح پر سکون ذہن سے نقل وحرکت کیے بغیر کسی بھی تناؤ کے بغیر بیٹھیے اور آنکھوں کو بند کیجیے۔

(2) اعضاء پر عضلاتی گرفت چھوڑ دیجیے اور تمام عضلات کو ڈھیلے چھوڑ کر آرام (راحت) کی حالت میں لائیے۔ عضلات کو ڈھیلے چھوڑنے کے لیے پیر کے انگوٹھے سے شروعات کیجیے۔ یکے بعد دیگر اعضاء ڈھیلے چھوڑتے جائیے اور آخر میں چہرے تک ڈھیلا پن لے آئیے۔ اس طرح پورے جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

(3) ناک سے ہونے والے تنفّسی عمل سے باہوش رہیے۔ جب سانس اندر بھرتے ہیں (تکمیل) اور سانس خارج کرتے ہیں (اخراج) ان دونوں اعمال کا غیر جانبدارانہ طور پر مشاہدہ کیجیے۔ تنفّسی عمل سے باہوش رہیے اور اس کا مشاہدہ کیجیے۔ تکمیل-اخراج یا مشاہدے کا عمل حتی الامکان فطری طور پر انجام دیجیے۔ ان تینوں اعمال کے دوران بھی کوئی تناؤ محسوس نہ کیجیے۔ اس عمل کو 20 منٹ تک جاری رکھیے۔ اس عمل کے دوران آنکھ کھول کر وقت دیکھ سکتے ہیں لیکن

اعصابی خلل اندازی پیدا کرنے والے الارم جیسے شدید وسائل کا استعمال نہ کیجیے۔ اس طرح 20 منٹ تک تنفّسی عمل کا مشاہدہ کرنے کے بعد دھیان کے عمل کو بند کیجیے۔ لیکن آنکھیں فوراً نہ کھولیے۔ تھوڑی دیر آنکھیں بند رکھ کر رفتہ رفتہ بیداری کی حالت میں آیئے اور آنکھیں کھولیے۔

(4) آپ نے تناؤ سے بَری حالت حاصل کی یا نہیں اس کی تشویش نہ کیجیے۔ دھیان کے عمل کے دوران آنے والے خیالات کو نظر انداز کیجیے۔ خیالات کو دور کرنے کی کوئی بھی شعوری کوشش نہ کیجیے۔ کیوں کہ کسی بھی عدم کوشش اور تناؤ محرومیت میں ہی شعور فطری لطف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس لیے شعوری عدم کوشش یا تناؤ محرومیت دھیان کی خصوصیت ہے۔ دھیان کی یکسوئی کے لیے کوشش کرنا بھی یہاں ممنوع قرار دیا گیا ہے۔

(5) اس قسم کا دھیان صبح یا شام یوں دن میں دو مرتبہ کیجیے۔ کھانا کھانے کے بعد دو گھنٹے تک نہ کیجیے۔ اس قسم کے دھیان پر عمل پیرا ہونے والے فرد میں آکسیجن کے استعمال میں کمی واقع ہوتی ہے۔ آلفہ موجوں میں اضافہ ہوتا ہے، قلب کی دھڑکنیں اور خون کا دباؤ نارمل رہتا ہے اور مندرجۂ بالا میں بیان کیے جانے کے مطابق کئی جسمانی، ذہنی، وقوفی اور کرداری اثرات مثبت طور پر پائے جاتے ہیں۔

اِس طرح دھیان یہ شعوری کوشش کے ذریعے پیدا کردہ شعور کی ایسی تغیر شدہ حالت ہے کہ اس کے ذریعے فرد کی جسمانی اور ذہنی تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے نیز ذہنی سکون کا مخصوص احساس ہوتا ہے۔

(IV) نفسی ادویات اور شعور کی تغیر شدہ حالت : پیشتر بتائے جانے کے مطابق نیند اور خواب یہ شعور کی فطری طور پر تغیر پانے والی حالتیں ہیں۔ دھیان خود-کوشش (Self-induced) کے ذریعے تغیر پانے والی شعور کی حالت ہے۔ جب کہ چند مادّوں اور ادویات کے ذریعے بھی شعور کی تغیر شدہ حالتیں وجود میں آتی ہیں۔ یہ مادّے یا ادویات ذہنی نفسی اثرات پیدا کرتے ہیں۔ اس لیے انھیں 'نفسی ادویات' (Psycho-active Drugs) کہتے ہیں۔

قدیم زمانے سے انسان شراب، افیون، بھانگ، چرس، تمباکو، کوکئن جیسے مختلف مادّوں کا استعمال کرکے شعور کی تغیر شدہ حالت میں داخل ہونے کے لیے کوششیں کرتا آیا ہے۔ جوش وخروش، تہیّج، درد سے راحت، نشہ، وہم ادراک یا واہمات کا تجربہ حاصل کرنے کے لیے فرد اس قسم کے مادّوں کا استعمال کرتا ہے۔ اس قسم کے مادّوں کا ادویات کے طور پر نیز طلب کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ تشویش، ذہنی بار، مایوسی، دباؤ، معاشی فقدان کا تناؤ جیسی حالتوں سے بَری ہونے کے لیے اس قسم کے مادوں کا استعمال دن بہ دن بڑھتا جارہا ہے۔ شعور کی تغیر شدہ حالت کے ضمن میں نفسی ادویات کو تین حصّوں میں منقسم کیا جاتا ہے :

(1) مسکّن ادویات (Depressants) (2) محرک ادویات (Stumulants) اور (3) وہم ادراک آفرین ادویات (Hellucinogues)۔

(1) مسکّن ادویات (Depressants) : جن ادویات یا مادّوں کا استعمال کرنے سے افسردگی، خشکی نیز غیر سرگرم عملی اور جسم میں ڈھیلاپن پیدا ہوتا ہے، جن کا استعمال کرنے سے کردار پر ضوابط اور قوت فیصلہ جیسی وقوفی مہارتیں گھٹتی ہیں ان ادویات کو مسکّن ادویات (Depressants) کہتے ہیں۔ ان ادویات میں دو مادّے اہم ہیں : شراب (Alcohol) اور افیون (Heroin)۔

شراب : نشہ آور مادّوں میں سب سے زیادہ مروّج مادّہ شراب ہے۔ عام طور پر شراب کو تہیّجی مشروب مانا جاتا ہے۔ لیکن درحقیقت وہ تہیّج نہیں بلکہ افسردگی کو ترغیب دیتا ہے۔ شراب کا استعمال کرنے سے شروعات میں فرد سست اور ڈھیلا ڈھالا لیکن بعد میں غصیلا اور جارح بنتا ہے۔ اس کے آخری اثر کے طور پر فرد میں اداسی یا افسردگی پیدا ہوتی ہے۔

شراب کا استعمال کرنے سے تحسّسی اور نقل وحرکت کے اعمال کمزور پڑجاتے ہیں۔ شراب کے نفسیاتی اثرات میں فرد کی قوت فیصلہ کم ہوجاتی ہے۔ شعور کی باہوشی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ فرد حقیقت سے دور ہوتا جاتا ہے۔ فرد کے کردار کے ضوابط میں تخفیف واقع ہوتی ہے اور اس میں عجیب وغریب ردِّ اعمال مثلاً بے وجہ ہنسنا، رونا یا بڑبڑانا وغیرہ ظاہر ہوتے ہیں۔ شراب کا شدید استعمال افسردگی کو ترغیب دیتا ہے جسے رعشہ ہنریان (Deleriamltremens) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ اس حالت میں سانپ یا دیگر رینگنے والے جانور کہ جن سے فرد ڈرتا ہے ایسے جانوروں کے وہم ادراک محسوس کرتا ہے۔

شراب کے اثرات سے متعلق تحقیقات ظاہر کرتی ہیں کہ خون میں 0.1% جتنا شراب تحسی نیز نقل وحرکت کے اعمال کو پُرخطر نقصان پہنچاتا ہے۔ خون میں 0.2% جتنا شراب فرد کو جسمانی، ذہنی یا کرداری نظریے سے کمزور بنادیتا ہے اور 0.4% شراب فرد کی موت کی وجہ بھی بن سکتا ہے۔

افیون (Heroin) : افیون کے بیج کے رس میں سے مورفین اور مورفین میں سے ہیروئین تیار ہوتا ہے۔ ہیروئین، مورفین کی بہ نسبت زیادہ تخلیصی ہئیت میں ہونے سے وہ مورفین کے مقابلے تین گنا زیادہ قوی ہے۔ فرد تمباکو نوشی کرکے، اس کی کنکری کا استعمال کرکے یا پھر براہِ راست خونی رگ میں انجکشن

لے کر افیون یا ہیروئین کا عادی بنتا ہے۔ ہیروئین کا پُر جوش طریقے سے سؤنگھ کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

مندرجۂ بالا چار میں سے کسی بھی طریقے سے ہیروئین ایک مرتبہ جسم میں داخل ہوجانے کے بعد شعور کی تغیر شدہ نشہ آور حالت پیدا کرتا ہے۔ ہیروئین کا استعمال کرنے کے بعد ایک دو منٹ میں تازگی، سکون اور خوشی کا احساس ہوتا ہے جو غمزدہ مہیج کی فوری طور پر فراموشی کرتا ہے۔ ہیروئین کا استعمال کرنے سے وقوفی مہارتوں پر فوری طور پر منفی اثرات نہیں پائے جاتے لیکن اُس کی منحصری (Dependence) میں زیادہ اضارہ کرنے سے طویل عرصے بعد وہ فرد کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

(2) محرک ادویات (Stimulants) : جن ادویات یا مادّوں کے استعمال سے فوری طور پر بے قراری اور تہیّج میں اضافہ ہوتا ہے انہیں محرک ادویات کہتے ہیں۔ یہ ادویات تھکان، اکتاہٹ نیز سستی کو دور کرتی ہیں۔ بیشتر طور پر افسردگی (Depression) کے مریضوں کو محرک ادویات دی جاسکتی ہیں۔ شعور پر ہونے والے اثرات کی بناء پر ادویات کو دو حصّوں میں منقسم کیا گیا ہے۔

ایمفیٹیمائنس : ایمفیٹیمائنس یہ قوت بخش تہیّجی کیمیاوی اجتماع ہے جو میتھیڈرائین، ڈیکسیڈرائین نیز بینزیڈرائین کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے فرد کی بے قراری، بیداری نیز سرگرم عملی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جو تھکان، اکتاہٹ اور افسردگی کے اثرات فوری طور پر دور کرتا ہے۔ ایمفیٹیمائنس کا استعمال کرنے سے فرد محنت کش اور جوکھم بھرے افعال آسانی سے کرسکتا ہے جو بچے مسئلی ہیں انہیں مزید سرگرم بنانے کے لیے نیز وزن گھٹانے کے لیے کم بھوک لگے اس کے لیے ڈاکٹر ایمفیٹیمائنس دیتے ہیں۔ رات کے وقت ڈرائیونگ کرنی ہو، فوجی افعال میں یا تو جب تھکان محسوس کیے بغیر مسلسل کام کرنا ہو تب مناسب رہبری کے تحت ایمفیٹیمائنس کا استعمال کیا جائے تو وقتی طور پر بیداری اور سرگرم عملی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ ایمفیٹیمائنس کا زیادہ استعمال کرنے سے یا اُس کی مخصریت اور طلب دن بہ دن بڑھتی جائے تو فرد کو نقصان ہوتا ہے۔ ایمفیٹیمائنس کے شدید استعمال سے تشدّدی کردار یا خود کو پریشان کرنے کے لیے سب افراد سازش کر رہے ہیں، ایسے بے وجہ واہمات ہوتے ہیں۔

کوکیئن : کوکیئن بھی ایک قسم کی محرک دوا ہے جو افراد میں جوش، مہیّج یا سرگرمی میں اضافہ کرتی ہے۔ ڈاکٹر سگمنڈ فرائیڈ نے خود کوکیئن کا استعمال کر کے بتایا تھا کہ اس سے جوش اور خود ضابطگی میں اضافہ ہوتا ہے لیکن کوکیئن بھی فرد میں منحصری پیدا کر کے فرد کو اس کا عادی بنا دیتا ہے۔ کوکیئن کا زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے فرد میں قلب کی دھڑکنیں بڑھ جاتی ہیں اور بھوک کی تحّسس تباہ ہوجاتی ہے۔ کوکیئن سے شروعات میں جوش بڑھتا ہے لیکن اُس کے فقدان سے بے چینی اور وہم ادراک پیدا ہوتے ہیں۔

(3) وہم ادراک آفرین ادویات (Hallucinoges) : جن ادویات یا مادّوں کا استعمال کرنے سے وہم ادراک اور واہمات جیسی غیر معمولیت کے اوصاف پیدا ہوتے ہیں، انہیں وہم ادراک آفرین ادویات یا نفسی غیر معمولیتی وصف آمیز ادویات (Psychedelic drugs) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ افسردگی کے مریض کو محرک نیز خبط/ مانیہ (Mania) کے مریض کا سکون بخش ادویات دے کر علاج ہونے کے سبب سکون بخش نیز محرک ادویات کو نفسی معالجاتی ادویات کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ وہم ادراک آفرین یا نفسی غیر معمولیتی وصف آمیز ادویات میں دو اہم ہیں : ایل.ایس.ڈی. (Lysergenic Acid Diethylamide) اور بھانگ (Marijuana)۔

(a) ایل.ایس.ڈی. : ایل.ایس.ڈی. وہم ادراک آفرین دوا ہے۔ اس کا استعمال کرنے سے فرد کو مختلف قسم کی آوازوں یا رنگوں کے وہم ادراک ہوتے ہیں۔ تو چند کو اسراری احساسات کے واہمات ہوتے ہیں۔ فرد میں جمودیت اور انتشار نفس کے اوصاف پیدا ہوتے ہیں۔ ایل.ایس.ڈی. کا استعمال کرنے سے فرد حقیقت سے دور ہوجاتا ہے۔ فرد ذاتی انضباط گنوا دیتا ہے اور اس میں تغیری کردار پایا جاتا ہے۔ ایل.ایس.ڈی. کے اثرات کے تحت فرد غیر ذہانتی اور اونچے مقام پر سے چھلانگ لگا بیٹھتا ہے جو خودکشی ثابت ہوسکتی ہے۔ مختصراً ایل.ایس.ڈی. گوناگوں، وہم ادراک، واہمات، غیر ذہانیت اور غیر معمولیت کے اوصاف پیدا کرنے والی دوا ہے۔

بھانگ : میریجوٗانا کے طور پر پہچانی جانے والی بھانگ میں سے تیار کردہ دوا بھی وہم ادراک آفرین اور نفسی غیر معمولیتی وصف آمیز ہے۔ ٹارٹ (1970) نامی نفسیات دان نے میریجوٗانا کے عادی افراد کا مطالعہ کیا جس میں یہ معلوم ہوا کہ مریجوٗانا کا استعمال کرنے سے فرد کو زمان ومکان کا شعور نہیں

رہتا۔تحسسات اور ادراک میں خلل اندازی پیدا ہوتی ہے اور کئی افراد کو تو جسم کے باہر نکل گئے ہوں ایسا احساس ہوتا ہے۔تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ 30 سے 70 ملی گرام میریجؤ انا سے واہمات پیدا ہوتے ہیں۔

اِس طرح مختلف قسم کی ادویات یا مادّوں کا استعمال کرنے سے فرد میں شعور کی تغیر شدہ حالتیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ تمام نفسی ادویات دماغ اور عصبی نظام پر پُرخطر اثرات پیدا کرتی ہیں۔ ان ادویات کا استعمال کرنے سے فرد خود ضابطگی گنوا دیتا ہے اور بہ آسانی اس کی غلامی اور طلب فرد میں فروغ پاتی ہے۔ اس کے بعد فرد کی باہوشی مکمل طور پر کیمیا-منحصر بن جاتی ہے۔

(V) شعور کے متعلق بھارتیہ خیال : شعور (Consciousness) سے متعلق مشرقی ممالک میں اور خصوصی طور پر بھارت میں ہندو، جین اور بُدھ مذہب کی روایت میں شدید طور پر غور وفکر ہوا ہے۔شعور سے متعلق پورواتیہ چنتن دارشنک روایت کے جزو کے طور پر نیز انفرادی اسراری احساسات اور وجدان (Intuition) پر منحصر پایا جاتا ہے۔ بھارت میں ہندو مذہب وسیع طور پر پھیلا ہوا ہے اس لیے یہاں ہندو مذہب پر منحصر شعور سے متعلق خیال مختصر میں پیش کیا گیا ہے۔

ہندو مذہب کے مطابق انسانی شخصیت دوعناصر سے ترکیب پائی ہے : (1) جسم (2) آتما۔'جسم' شخصیت کا جامد اور مادّی جزو ہے جب کہ آتما غیر مادّی اور شعور ہے۔

ہندوغور وفکر کے بموجب شخصیت کا جمودی عنصر کہ جسے شریر (جسم) کہتے ہیں وہ بھی تین قسم کا ہے :(1) استھوٗل شریر(2) سوٗکشم شریر اور (3) کارن شریر۔

استھوٗل (جسیم) شریر ہڈیوں اور گوشت سے بنا ہوا ہے جو ماں-باپ کے ذریعے حاصل ہوا مادّی جسم ہے۔اُپنیشد کی زبان میں اُسے 'اَنّ میے کوش' بھی کہتے ہیں۔کیوں کہ اناج کے ذریعے ہی اس کی تخلیق،تحفظ اور افزائش ہوتی ہے۔

(2) جسے ہم 'ذہن' کے طور پر پہچانتے ہیں وہ سوٗکشم (خورد) شریر ہے اور کارن شریر اس جنم اور پوٗروجنم کی غیر شعوری رسومات کا مجموعہ ہے۔استھول شریر، سوکشم شریر اور کارن شریر یہ تینوں مل کر ایک اکائی کے طور پر کام کرتے ہیں اور ہمارے تمام انفرادی تجربات،تحسسات، جذبات، ادراک، غور وفکر وغیرہ پیدا کرتے ہیں۔

تینوں شریر جامد ہیں۔ اُس کی ساکشی روح شعور ہے۔ آتماست، (نتیہ)، چِت (چیتنیہ) اور آنند سوروپ سچّدانند ہے۔ یہ ہماری خود شناسی (Identity) اور تسلسل (Coninuity) کے لیے ذمہ دار ہے۔

آتما سچّدانند سوروپ ہونے کے باوجود انادی اگنیات نیز سماجیت کے عمل کی وجہ سے جسم کے ساتھ قربت قائم کرتی ہے نیز شریر کو ہی اپنا سوَرُوپ مانتی ہے۔غیر دائمی اور فانی تغیر پذیر شریر کے ساتھ جب دائمی، لافانی اور غیر تغیر پذیر سچّدانند سوروپ آتما سے قربت قائم کرتا ہے تب جو خود شناسی پیدا ہوتی ہے۔ اُسے اَنا (Ego) کہتے ہیں۔ ہماری روزمرّہ زندگی کے تمام لین دین اور کردار اسی اَنا کی پہچان کے ساتھ ہوتے ہیں۔

ماںڈوکیہ اوپنیشد کے مطابق جب نتیہ، شُدّھ، بدّھ، مکت سچیدانند آتما استھول شریر کے ہمراہ قربت قائم کرتے ہیں تب شعور کی بیداری کی حالت (جاگروٗت اوستھا) سوکشم شریر کے ہمراہ قربت قائم کرتی ہے، تب خوابیدہ حالت (سوٗوپن اوستھا) نیز کارن شریر کے ساتھ گہری بے خواب (شووپن وہین) نیند میں جب قربت قائم ہوتی ہے تو اسے 'سوٗشوٗپتی اوستھا' کے طور پر پہچانا جاتا ہے اور جب آتما ان تینوں شریر سے متفرق اپنی اصل اقتداری صورت میں ہوتی ہے تو اسے 'توریہٗ اوستھا (حالت) کہتے ہیں۔ یوں بھارتیہ نفسیات کے مطابق شعور کی چار حالتیں (جاگروت، سوٗوپن، سوٗشوٗپتی اور توریہ) بیان کی گئی ہیں۔

آتما اگیان وسات اپنے سچیدانند ساکشی کے سوروٗپ کو بھول کر شریر (جسم) کے ساتھ قربت قائم کرکے اناشناسی کے ساتھ جو کوئی بھی کرم (اعمال) انجام دیتی ہے ان تمام کرموں (اعمال) کے سنسکار اس کے کارن شریر میں ذخیرہ اندوز ہوتے ہیں۔ جب فرد کی موت واقع ہوتی ہے تب سوٗکشم اور کارن شریر سے لپٹی ہوئی آتما استھول شریر کو ترک کردیتی ہے اور کرموں (اعمال) کے سنسکار کے مطابق نیا جنم حاصل ہوتا ہے۔ اس طرح خود، نتیہ، شُدّھ، بُدّھ، مکت اور آنند سوروپ آتما ہے۔ان تینوں جسم سے متفرق اور تینوں حالتوں کی ساکشی روٗپ آتما ہے ایسا علم انسان کو جب تک نہیں ہوتا تب تک وہ سنسار کے سُکھ دُکھ کا احساس کرتے ہوئے جنم-پورؤ جنم کے چکر میں پھنسا ہوا رہتا ہے۔ جب انسان کو آتم ساکشاتکار ہوتا ہے یعنی کہ اپنے ساکشی روپ سچیدانند

سوروپ کا احساس ہوتا ہے تب وہ 'جیون مکت' کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ اس 'جیون مکت' حالت میں انسانی شخصیت کی نشوونما عروج کمال پر ہوتی ہے۔ اس حالت میں پہنچنے کے بعد فرد دنیوی سکھ-دُکھ سے بلاتغیر اپنے آنند سوروپ میں سدامست رہتا ہے۔ اُسے پوری کائنات کی سالمیت اور اتحاد کا احساس ہوتا ہے۔ خود اختیاری صورت میں زندگی گزارتا ہے، اعمال انجام دیتا ہے۔ پوری دنیا اُس کے لیے وسُو دھیو بن جاتی ہے۔ انسانی نشو ونما کی اس چرم سیما (عروجِ کمال) کو حاصل کرنا یعنی کہ آتم ساکشاتکار کرنا یہ انسانی زندگی کا مقدس مقصود ہے۔ اس کے لیے بھارتیہ چنتن روایت میں چار ذرائع مروج ہیں : (1) گیان یوگ (جسم - روح کی تفریق کا علم حاصل ہونا)، (2) بھکتی یوگ (پرماتما کو مکمل تابع ہوکر بھکت کی حیثیت سے زندگی گزارنا)، (3) کرم یوگ (اَنا کا جذبہ یا اَنا شناسی کے ساتھ نہیں بلکہ ساکشی رؤپ خود شناسی کے ساتھ بےلوث اعمال انجام دینا۔) اور (4) راج یوگ (پتنجلی منی پرنت اشٹا نگ یوگ حاصل کرنا)۔

اِس طرح مندرجۂ بالا چار ذرائعوں میں سے اپنے مزاج-دلچسپی کے مطابق کوئی بھی ایک یا تمام کی اتباع کرتے ہوئے آتم ساکشاتکار کے ذریعے شعور کی بنیاد سچیدانند سورؤپ کو پہچاننا یہ انسانی زندگی کا مقصود بھارتیہ چنتن میں بیان کیا گیا ہے۔

شعور سے متعلق اس بھارتیہ فکر کو مغربی طبیعات، ذیلی نفسیات، حیاتیات، نفسیات نیز عصبیات کی تحقیقات کے ذریعے جزوی سائنسی انحصار بھی حاصل ہوا ہے۔ اس کے باوجود انسانی نسل کو پَرَم شانتی اور خوشی فراہم کرنے والے ان بھارتیہ خیالات کے متعلق اب بھی خصوصی سائنسی تحقیقات کی ضرورت ہے۔

مشق

1. **ذیل کے سوالوں کی مفصّل فہمائش دیجیے :**

(1) شعور کی تعریف بیان کر کے اس کی فہمائش کیجیے۔
(2) شعور کی مختلف حالتیں بیان کیجیے۔
(3) نیند اور اس کے گہرے پن کے طبقات بیان کیجیے۔
(4) خواب کے متعلق بنیادی سوالوں کی بحث کیجیے۔
(5) شعور سے متعلق بھارتیہ خیال بیان کیجیے۔

2. **مختصر نوٹ لکھیے :**

(1) خواب گفتاری اور خواب گشتی
(2) شعور- ضابط کے طور پر
(3) محرک ادویات
(4) قبل تجربی دھیان
(5) وہم ادراک آفرین ادویات

3. **ذیل کے سوالوں کے دو یا تین جملوں میں جواب دیجیے :**

(1) نفسیات میں 'شعور' کا موضوع مطالعہ کے طور پر دوبارہ تداخل کب اور کیوں ہوا ؟
(2) 'خود' کے تسلسل سے کیا مراد ہے؟
(3) بذات خود ہونے والی ڈرائیونگ شعور کی کس حالت کی نشاندہی کرتی ہے؟ کس لیے؟
(4) شعور کی تغیر شدہ حالت کیا منتشری شعور کی حالت ہے؟ کس لیے؟
(5) R.E.M. نیند کو 'متضاد نیند' کیوں کہتے ہیں ؟
(6) نیند کا سائنسی مطالعہ کرنے کے لیے ای.ای.جی. نیز R.E.M. طریقہ سمجھائیے۔
(7) آلفا، بیٹا، ڈیلٹا نیز تھیٹا موجوں کے درمیان فرق واضح کیجیے۔
(8) محرک اور مسکّن ادویات کے درمیان فرق واضح کیجیے۔
(9) بھارتیہ نفسیات کے مطابق شریر (جسم) کا خیال واضح کیجیے۔
(10) مانڈوکیہ اپنیشد میں بیان کردہ شعور کی حالتیں سمجھائیے۔

4. ذیل کے سوالوں کے ایک جملے میں جواب دیجیے :

(1) شعور کی تعریف بیان کیجیے۔
(2) شعور کی تغیر شدہ حالت یعنی کیا ؟
(3) 'دل میں ہے پر زباں پر نہیں آتا' یہ احساس شعور کی کس حالت کی نشاندہی کرتا ہے ؟
(4) خوابوں کو کس قسم کی نیند کہتے ہیں ؟
(5) سست-موج نیند کب پائی جاتی ہے ؟
(6) خواب گفتاری اور خواب گشتی نیند کے کس طبقے میں پائی جاتی ہے ؟
(7) .L.S.D کا پورا نام بتایئے۔
(8) اشٹا نگ یوگ کے 'بہر اَ نگ' کون کون سے ہیں ؟
(9) اشٹا نگ یوگ کے بانی کون تھے ؟
(10) سُکشم شریر کی تعریف بیان کیجیے۔

5. ذیل کے ہر ایک سوال میں دیے ہوئے متبادل میں سے مناسب متبادل کا انتخاب کر کے صحیح جواب دیجیے :

(1) نفسیات میں شعور کی موضوع مطالعہ کے طور پر کس نے مخالفت کی ؟
(A) وِلہیم ونٹ (B) جے. بی. واٹسن (C) ولیم جیمس (D) ڈاکٹر سگمنڈ فرائیڈ

(2) ASC لفظ کا سب سے اوّل استعمال کس نے کیا ؟
(A) آرنولڈ لوڈوِنگ (B) چارلس ہارٹ (C) بی. ایف. اسکینر (D) ولیم جیمس

(3) خواب نیند کے کس طبقے کی نشاندہی کرتی ہے ؟
(A) N1 (B) N2 (C) N3 (D) R.E.M.

(4) دماغ کا بایاں نصف کرہ خصوصی طور پر سرگرم ہو تب کون سی موجیں پائی جاتی ہیں ؟
(A) آلفا (B) بیٹا (C) تھیٹا (D) ڈیلٹا

(5) خواب گشتی نیند کے کس طبقے میں پائی جاتی ہے ؟
(A) N1 (B) N2 (C) N3 (D) R.E.M.

(6) بھانگ کس قسم کی دوا ہے ؟
(A) مسکّن (B) محرک (C) وہم ادراک آفرین (D) نفسی معالجاتی

(7) غیر شعوری اخلاق کا مجموعہ، بھارتیہ نفسیات کے مطابق، کس حصّے میں ذخیرہ شدہ ہوتا ہے ؟
(A) استھول شریر (B) شوکشم شریر (C) کارن شریر (D) آتما

(8) قبل تجربی دھیان کے بانی کون تھے ؟
(A) مہرشی پتنجلی (B) مہرشی مہیش یوگی (C) رمن مہرشی (D) مہرشی اروِند

(9) بھارتی روایت میں آتم-ساکشاتکار کے لیے اہم کتنے ذرائع مروج ہیں ؟
(A) دو (B) تین (C) چار (D) آٹھ

(10) ہندو مذہب کے مطابق انسانی شخصیت اہم کتنے عناصر سے ترکیب پائی ہے ؟
(A) تین (B) دو (C) چار (D) اکّیس

• • •