4. گارڈنر کا کثیر الذہانتی اصول (Gardner's Theory of Multiple Intelligence)

ہاوَرڈ گارڈنر (Howard Garner) نے 1983 میں ذہانت کے متعلق اپنے تاثرات پیش کیے ہیں۔ اس کی رائے کے بموجب ذہانت وحدانی ہیئت کی حامل نہیں ہے۔ ذہانت میں الگ الگ عناصر موجود ہوتے ہیں۔ اس نے ذہانت کی فہمائش کے لیے جو اصول پیش کیا ہے اُسے 'کثیر الذہانتی اصول' کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔

گارڈنر کی رائے کے مطابق فرد کو اپنے ماحول کو سمجھنے میں اور اپنے نظریے کا فروغ کرنے میں ذہانت اہم رول ادا کرتی ہے۔ اس نے ذہانت کے خصوصی آٹھ قسم کے اوصاف ظاہر کیے ہیں۔ فرد میں اور فرد فرد کے درمیان ان اوصاف کے تناسب کے معاملے میں فرق پایا جاتا ہے۔ صورتِ حال، حالات اور وقوعے کے تعلق سے فرد ذہانت کے مختلف اوصاف میں سے چند ہی اوصاف کا استعمال کرتا ہے۔ مثلاً طالب علم جب کلاس میں مطالعہ کرتا ہے تب لسانی، منطقی یا ریاضیاتی ذہانت کا، کھیل کے میدان میں کھیلتے وقت جسمانی- جسمانی متحرک ذہانت کا یا ہم کلاس طلبہ- مدرسین- بزرگوں- مثالی فرد کو سمجھنے کے لیے بین انفرادی ذہانت کا استعمال کرتا ہے۔

گارڈنر نے اہم طور پر آٹھ قسم کے اوصاف ظاہر کیے ہیں، جو حسبِ ذیل ہیں :

I. لسانی ذہانت (Linguistic Intelligence) : اس قسم کی ذہانت لکھائی، پڑھائی، بیان، لسان کی پیچیدگی کو سمجھنا، اسے مؤثر طور پر پیش کرنا وغیرہ افعال میں ظاہر ہوتی ہے۔ ادیبوں، مصنفوں، مقرروں، نظامت کرنے والوں، طنزیہ مصنفین وغیرہ میں اس قسم کی ذہانتی مہارت زیادہ پائی جاتی ہے۔

II. منطقی - ریاضیاتی ذہانت (Logical-Methematical Intelligence) : ریاضیاتی منطقی علامتوں کے استعمال، ریاضیاتی قوانین (قاعدوں) کی پوشیدگی، ریاضیاتی اعمال وغیرہ افعال انجام دینے میں یہ ذہانت ظاہر ہوتی ہے۔ وکلاء، جرائم محققین، سائنسدان، ماہرین شماریات، ماہرینِ منطقیات میں اس ذہانت کا تناسب زیادہ پایا جاتا ہے۔

III. خلائی ذہانت (Spatial Intelligence) : ذہنی عقائس کی تشکیل - فاصلے سے متعلق تصورات کی بناء پر فیصلہ کرنے کی مہارت میں مسئلوں کے حل، معموں کے حل حاصل کرنے میں، پہیلیوں کے کھیل میں اس ذہانت کا استعمال ہوتا ہے۔ گاڑی چلانے والوں، آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں، انجینیر وں میں یہ ذہانت خصوصی طور پر پائی جاتی ہے۔

IV. جسمانی - جسمانی متحرک ذہانت (Bodily-Kinesthetic Intelligence) : جسم کی نقل وحرکت، اس کی رفتارِ عضوی، عضوی مروڑ پر مہارت حاصل کرنے کے لیے اس قسم کی ذہانت درکار ہوتی ہے۔ چنانچہ کھلاڑیوں، دستکاری کے کاری گروں، رقص کا روں، فلمی اداکاروں وغیرہ افراد میں ذہانت کے اس وصف کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔

V. بین انفرادی ذہانت (Interpersonal Intelligence) :

اس قسم کی ذہانت کی مدد سے فرد دیگر فرد کی پسندیدگی، ناپسندیدگی، احساسات، ہیجانات، مزاج، اعادات، شخصیت کے صفتی اوصاف وغیرہ سے واقف ہوتا ہے۔ سیاسی لیڈروں، مذہبی پیشواؤں، مدرسین، سماجی کارکنان وغیرہ میں بین انفرادی ذہانت کا تناسب زیادہ پایا جاتا ہے۔

VI. موسیقی سے متعلق ذہانت (Musical Intelligence) : موسیقی کے سُر، طرز، تال، راگ، بندش وغیرہ کی فہم کو تربیت فراہم کرنے کی مہارت، موسیقی سے متعلق ذہانت کا نتیجہ ہے۔ گانے- بجانے کے علاقے میں کارگزاری انجام دینے والے ماہرین میں اس ذہانت کا تناسب دیگر افراد کی بہ نسبت زیادہ پایا جاتا ہے۔

VII. درونِ فرد ذہانت (Intrapersonal Intelligence) : ایک فرد کے طور پر ہم اپنے احساسات، اظہارات، رویّے، تعصّبات، عقائد وغیرہ کی فہم کو اس ذہانت کے ذریعہ تربیت فراہم کرسکتے ہیں۔ داخلی بصیرت اور خود تحقیق کی فہم حاصل کرنے میں یہ ذہانت کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

VIII. فطری ذہانت (Naturalistic Intelligence) : فطری (قدرتی) عناصر جیسے کہ عالم حیوان اور عالم نباتات نیز فطری وقوعات کے متعلق فہم حاصل کرنے کے لیے فطری ذہانت ضروری ہے۔ ماہرین حیاتیات، ماہرینِ نباتیات، کسان، دشتی سیاحوں وغیرہ میں اس وصف کا تناسب زیادہ پایا جاتا ہے۔

5. جے. پی. داس کا PASS اصول (Pass Theory of J. P. Das)

جگنّاتھ پرساد داس (Jagannath Prasad Das - J.P. Das) اور اس کے ساتھیوں نے ذہانت کے اصولوں میں G-عنصری اصول کی مخالفت کی۔ تجرباتی مطالعات اور طبّی تجربات کی بناء پر انھوں نے ظاہر کیا ہے کہ وقوفی مہارت کے لیے دماغ کی ساخت اور اس میں ہونے والا عمل اہم رول ادا کرتا ہے۔ انھوں نے ذہانت سے متعلق جسمانی اور اس میں بھی خصوصی طور پر عصبی نفسیات دانوں (Neuropsychological) کے نظریے کو تسلیم کیا ہے۔ ان کی رائے کے بموجب دماغ کی ساخت مخصوص ہے۔ اس کے مراکز آزادانہ طور پر مخصوص ذہنی عمل کو منضبط کرتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ دماغ کے یہ مراکز باہمی طور پر منسوب ہیں۔

عزیز طلبہ، آپ سابقہ جماعت میں سیکھ چکے ہیں کہ دماغ کو بایاں نصف کرّہ اور دایاں نصف کرّہ یوں دو حصّوں میں منقسم کرکے سمجھا جاتا ہے۔ بصری، سمعی، بؤ وغیرہ کے مراکز دماغ کے مخصوص حصّے میں واقع ہیں۔ دماغ کے مخصوص حصّے کو نقصان پہنچنے سے متعلقہ ذہنی اور جسمانی سرگرمیوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً دماغ کے بائیں نصف کرّے کے کسی مخصوص حصّے کو نقصان پہنچنے سے فرد کی لسان، تحریر کرنے کی اور بولنے کی مہارت میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

یوں، دماغ کی مخصوص ساخت فرد کی وقوفی مہارت کے ساتھ منسوب ہے، ایسا پختہ طور پر تسلیم کرنے والے جے. پی. داس اور ان کے ساتھیوں نے ذہانت کا جو اصول ظاہر کیا ہے اُسے 'PASS' اصول کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ اس اصول میں چار اہم وقوفی اعمال کو شامل کیا گیا ہے۔

P	-	Planning	-	منصوبہ
A	-	Attention Arousal	-	توجہی تہیج
S	-	Simullaneous Processing	-	ہم عصری عمل
S	-	Successive processing	-	ترتیب وار عمل/ سلسلہ وار عمل

I. منصوبہ (P-Planning) : یہ ایک ایسی وقوفی مہارت ہے کہ جس کی مدد سے ہم کسی مسئلے کا حل کس طرح حاصل کرنا، اس کا فیصلہ کرسکتے ہیں اور اسی فیصلے کے بموجب کردار بھی کرسکتے ہیں۔ اس میں ہم مقصودات متعین کرنا، نتیجے کا ماقبل استنتاج اور تاثرات یا بازرسانی (Feedback) کا استعمال وغیرہ ذہنی اعمال انجام دیتے ہیں۔ اس کے لیے بڑے دماغ کا پیش رولختہ (Frontal Lobe) ذمہ دار ہوتا ہے۔

II. توجّہی تہیج (A-Attention Arousal) : اس وقوفی عمل میں ماحول میں وقوع پزیر کئی مہیجات کی جانب توجہ مبذول کرنے کی اور دیگر مہیجات کو نظر انداز کرنے کی مہارت کا شمار ہوتا ہے۔ توجہ مرکوز کرنے کی دشواری سے متعلق عارضے (Attention Deficit Disorder - ADD) کے حامل افراد کے اس وقوفی عمل میں خامی پائی جاتی ہے۔ توجہ اور تہیج کے ہمراہ دماغ کے حرام مغز (Brain stem) اور تھیلیمس مربوط ہیں۔

III. ہم عصری عمل (S-Simultaneous Processing) : اس وقوفی عمل میں الگ الگ مہیجات کو ساتھ میں مربوط کرکے ان کا ایک پورے وقوعے کے طور پر اظہار کرنے کی مہارت ہوتی ہے۔ لسانی فہم حاصل کرنے کے لیے اس مہارت کی زیادہ ضرورت پیش آتی ہے۔ مثلاً میری ماں کے باپ کے اکلوتے بیٹے میرے کیا ہیں ؟ (جواب : ماموں) اس مہارت کے لیے بڑے دماغ کا عقبی لختہ (Occipital Lobe) اور وسطی لختہ (Parietal Lobe) اہم رال ادا کرتے ہیں۔

IV. ترتیب وار/ سلسلہ وار عمل (S-Successive Processing) : اس میں مہیجات کو ترتیب وار پیش کرنے کی مہارت کا شمار ہوتا ہے، جس میں خاص طور پر ترتیب وار طریقے سے حروفوں (حروف تہجّی) اور لفظوں کو مرتب کرکے پڑھائی کام اور لکھائی کام کرنے کی مہارت کا شمار ہوتا ہے۔ اس کے لیے بڑے دماغ کا پیش رولختہ (Frontal Lobe) اور زیریں لختہ (Temporal Lobe) اہمیت کے حامل ہیں۔

ذہانت کی پیمائش (Measurement of Intelligence) :

1. **ذہانتی پیمائش - ضابطے کی فہمائش** : انسان کی بہترین قوت اس کی ذہانت ہے۔ ذہانت کے متعلق مختلف اصولوں کی فہمائش کے بعد اب ہم ذہانت کی پیمائش کی فہمائش حاصل کریں گے۔

I. **ذہنی عمر** : ''فرد جس ماحول میں رہتا ہے اس کے تعلق سے اس کی ذہنی نشوونما کی سطح یعنی اس کی ذہنی عمر۔''

آیئے! مثال کے ذریعے اس تصوّر کو سمجھیں۔ جس بچے کی ذہانت کی پیمائش کرنا درکار ہو اس کی موجودہ جسمانی عمر سے دو-تین سال کم عمر کی آزمائش سے شروعات کی جاتی ہے۔ آزمائش کے ہر ایک صحیح جواب کے لیے دو ماہ کی ذہنی عمر شمار کی جاتی ہے۔ ہر ایک سال کی آزمائش میں چھ-چھ سوال ہوتے ہیں۔ آزمائش دیتے وقت بچے کے ذریعے بڑی سے بڑی عمر کی آزمائش کہ جس کے سبھی سوالوں کے صحیح جواب دیے جاسکیں تو وہ اس کی بنیادی عمر شمار کی جاتی ہے۔

ذیل میں دیے گئے جدول کے ذریعے واضح طور پر اس کی فہمائش حاصل کریں۔ اسٹین فرڈ بینے آزمائش میں ذہنی عمر شمار کرنے کی فہمائش ذیل کے جدول میں واضح طور پر پیش کی گئی ہے۔

جدول 3.3 اسٹین فرڈ - بینے آزمائش کے بموجب ذہنی عمر کی تحسیب

بچّے کی عمر	آزمائش کے کل بیانات کی تعداد	بچّے کے بیانات کے دیے ہوئے صحیح جوابات کی تعداد	صحیح جوابات کی بناء پر ہونے والی ذہنی عمر (ماہ میں) ہر ایک صحیح جواب کے 02 ماہ	کل ذہنی عمر (مہینے میں)
بچّے کے ذریعے آٹھ سال کی عمر میں آزمائش کے سبھی سوالوں کے صحیح جواب حاصل ہونے سے یہ بنیادی عمر ہے	06	08 x 06 = 48	48 x 02	96
نو سال کی	06	03	03 x 02	06
دس سال کی	06	02	02 x 02	04
گیارہ سال کی	06	01	01 x 02	02
بارہ سال کی	06	ایک بھی جواب صحیح نہیں	00	00
			کل ذہنی عمر	108

جنم تاریخ کے مطابق شمار کرنے پر ہونے والی جسمانی عمر کے ہمراہ اس کی ذہنی عمر کا موازنہ کیا جاتا ہے۔ ذہین بچے کی ذہنی عمر اس کی جسمانی عمر سے زیادہ ہوتی ہے۔ جبکہ کمزور ذہانتی مہارت کے حامل بچے کی ذہانتی عمر اس کی جسمانی عمر سے کم ہوتی ہے۔

- **ذہانتی قدر/ ہندسہ** (Intelligence Quatient I.Q.) :

ذہانتی ہندسہ کو ذہانتی قدر بھی کہا جاتا ہے۔ ذہانتی ہندسہ کا تصوّر اسٹین فرڈ نے فراہم کیا ہے۔ ذہانتی ہندسہ فرد کی ذہانتی سطح کی نشاندہی کرتا ہے۔ ذہانتی

ہندسہ تلاش کرنے کا ضابطہ ذیل کے مطابق ہے :

$$\text{ذہانتی ہندسہ (IQ)} = \frac{\text{ذہنی عمر (M.A.)}}{\text{جسمانی عمر (C.A.)}} \times 100$$

مثال کے طور پر مندرجۂ بالا جدول کے بموجب بچے کی بنیادی عمر سات سال اور چھ ماہ یعنی 90 ماہ ہے جب کہ اس کی ذہنی عمر 108 ماہ ہے۔ اب ضابطے کے بموجب ذہانتی ہندسہ کی تحسیب کریں گے :

$$I.Q. = \frac{M.A.}{C.A.} \times 100 = \frac{\text{ذہنی عمر } 108}{\text{جسمانی عمر } 90} \times 100 = 120$$

حالانکہ دورِ جدید کی ذہانتی آزمائشوں میں ذہنی عمر شمار کیے بغیر محض مطلق قدروں (مقیاسوں) کے جدول پر سے براہِ راست ذہانتی ہندسہ تلاش کیا جاتا ہے۔

2. ذہانتی آزمائشیں (Intelligence Tests) :

ذہانت کی پیمائش کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی آزمائشوں کو ذہانتی آزمائشیں کہتے ہیں۔ ذہانتی آزمائش کی مختلف ضمنی قسمیں بھی ہیں۔ ایک ہی وقت پر ایک ساتھ ایک ہی فرد کو دی جانے والی آزمائش انفرادی ذہانتی آزمائش کہلاتی ہے۔ ایک ہی وقت پر ایک ساتھ کئی لوگوں کو دی جانے والی آزمائش کو اجتماعی ذہانتی آزمائش کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ جس آزمائش میں محض تحریری سوالات ہوں اور ان کے جوابات تحریری ہیئت میں دینے ہوں تو اسے لفظی آزمائش کہتے ہیں۔ مزید، جس آزمائش میں تصویروں کے ذریعے یا کسی عمل کے ذریعے ذہانت کی پیمائش ہوتی ہے اور لفظوں کا کم از کم استعمال کیا جاتا ہے ایسی آزمائش کو غیر لفظی یا عملی آزمائش کہتے ہیں۔

اب ہم ایسی چند اہم آزمائشوں کے متعلق واقفیت حاصل کریں گے۔

I. اسٹین فرڈ - بینے ذہانتی آزمائش (Stanford Binet Intelligence Test) :

اسٹین فرڈ بینے ذہانتی آزمائش بیشتر طور پر بچوں کی ذہانت کی پیمائش کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ بینے اور سائمن نے عیسوی سن 1905 میں فرنچ زبان میں پہلی انفرادی ذہانتی آزمائش کی تشکیل کی تھی۔ امریکہ کی اسٹین فرڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ایم. ایل. ٹرمن نے 1916 میں بینے-سائمن آزمائش میں چند ترمیم اور اضافے کرکے باقاعدہ معتبری کے ذریعے انگریزی زبان میں پہلی ذہانتی آزمائش تیار کی۔ اس آزمائش کو اسٹین فرڈ بینے ذہانتی اسکیل (SBIS) نام دیا گیا۔ 1916 کی آزمائش کی 1937، 1960، 1973 اور آخر میں 1986 میں نوتصحیحی اشاعتیں جاری ہوئی ہیں۔

قبل کی نوتصحیحی اشاعتوں میں ذہانت کا ایک ہی 'عمومی ہندسہ'' شمار ہوتا تھا۔ جبکہ عیسوی سن 1986 کی اشاعت میں عمومی کے علاوہ خصوصی ہندسے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ جیسا کہ لفظی منطق، مقداری منطق، مجرد بصری منطق اور قلیل وقتی یادداشت وغیرہ۔ یہ آزمائش 18 سال کی عمر تک کے افراد کی ذہانت کی پیمائش کرتی ہے۔

II. ویکسلر ذہانتی اسکیل (Wechsler Intelligence Scales) :

اسٹین فرڈ-بینے ذہانتی آزمائش کے علاوہ ویکسلر کی ذہانتی آزمائشوں کا انفرادی پیمائش کے لیے سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ آزمائشیں بچے سے لے کر بالغ عمر کے لوگوں کی ذہانتی پیمائش کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ حالانکہ الگ الگ عمر کے گروپ کے لیے الگ الگ آزمائشوں کی تشکیل کی گئی ہے۔

(a) ویکسلر کی بالغ عمر کے افراد کے لیے تیار کی گئی آزمائش (Wechsler Adult Intelligence Scale- WAIS) 16 سال سے لے کر 64 سال تک کے بالغ عمر کے لوگوں کی ذہانت کی پیمائش کرتی ہے۔ اس آزمائش میں پورے ذہانتی ہندسے کے علاوہ ذہانت کے لفظی ہندسے اور عملی ہندسے بھی حاصل ہوتے ہیں۔

ویکسلر کی بالغ افراد کی ذہانتی آزمائش میں معلومات، فہم، ریاضی، آنکڑوں کا اعادہ، یکسانیت تلاش کرنا اور ذخیرۂ الفاظ مکعب ترتیب دینا، تصویر مکمل کرنا

جیسے شعبوں کے ضمن میں ذہانت کی پیائش کی جاتی ہے۔ ویکسلر کی ذہانتی آزمائش میں 11 ضمنی آزمائشیں ہیں، جن میں 6 ضمنی آزمائشیں لفظی ہیئت کی اور 5 ضمنی آزمائشیں جیسی عملی ہیئت کی ہیں۔ عیسوی سن 1981 میں بالغ فرد کے لیے آزمائش کی محققی ہیئت (تصحیحی اشاعت) شائع ہوئی، جسے WAIS-R نام سے پہچانا جاتا ہے۔

(b) ویکسلر کی بچّوں کے لیے تیار کی ہوئی آزمائش (Wechsler Intelligence Scale for Children - WISC) 6 سے 16 سال تک کے افراد کے لیے تشکیل کی گئی ہے۔

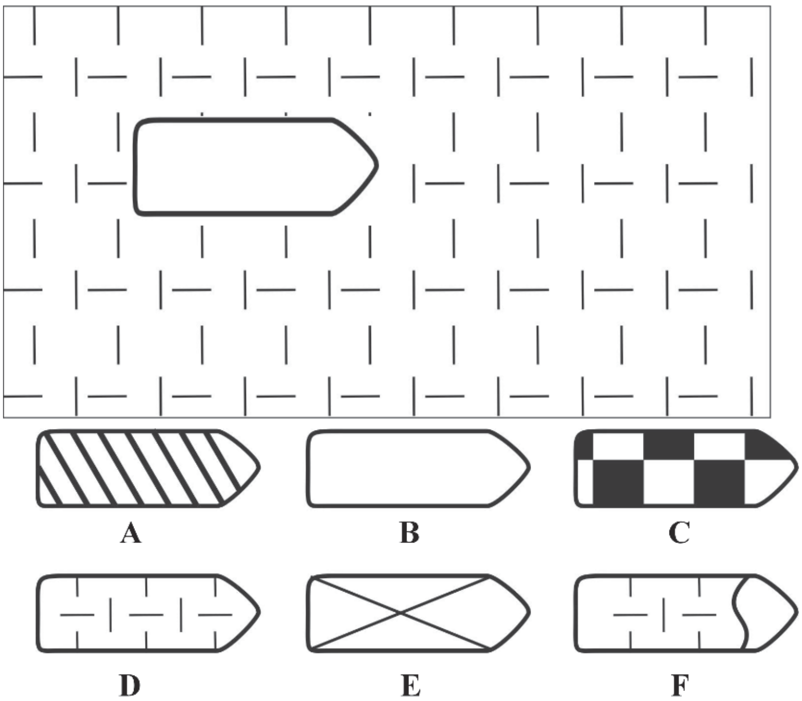
(c) ویکسلر کی بال مندر کی سطح کی آزمائش (Wechsler Pri School-Primary Scale for Intelligence-WPPSI) 4 سے 6.5 سال تک کے بچوں کی کلی ذہانت اور افعال کے نمبرات کی پیائش کرتی ہے۔

یوں، ویکسلر کا ذہانتی آزمائش کے میدان میں اہم عطیہ ہے۔

III. ریون کی ذہانتی آزمائش (Raven's Intelligence Test) :

ریون کے ذریعے لسان اور تہذیبی اثرات سے بری (آزاد) ذہانتی آزمائش تشکیل کی گئی ہے جو تعلیمی میدان (علاقے) میں استعمال ہونے والی غیر لفظی آزمائش ہے۔ یہ آزمائش Raven's Progressive Matrices (RPM) نام سے مشہور ہے۔ جے سی. ریون کے ذریعے عیسوی سن 1936 میں یہ آزمائش تشکیل کی تھی۔

مجرد منطق کی پیائش کے لیے یہ آزمائش نہایت ہی کارآمد ہے۔ یہ آزمائش 5 سال کی عمر کے بچوں سے لے کر بالغ عمر کے لوگوں کی ذہانت کی پیائش کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس آزمائش میں 60 کثیر المتبادل سوالات آسان سے مشکل کی ترتیب میں مرتب ہوتے ہیں۔ آزمائش دینے والے فرد کو یہاں ہر ایک سوال میں طرز کو مکمل کرنے کے لیے غائب یا گم شدہ (missing) کڑی دریافت کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ کئی طرز 2 x 2 یا 4 x 4، 6 x 6 کے احاطے میں پوچھی جا چکی ہیں۔ مختلف قوتوں کے حامل الگ الگ قسم کے لوگوں کے لیے تین الگ الگ قسم کے تصوراتی ڈھانچے والی آزمائشیں تشکیل کی گئی ہیں۔ ذیل کی شکل پر سے اس آزمائش کا خیال واضح ہوگا۔



شکل 3.5 ریون کی ذہانتی آزمائش کا نمونہ

یوں، ریون کی ذہانتی آزمائش میں آسان سے پیچیدہ ترتیب میں مواد کو پیش کیا گیا ہے۔

IV. کوف مین کی ذہانتی آزمائش (Kaufman Intelligence Test) :

امریکہ کے نفسیات کے پروفیسر این. ایس. کوف مین کا نام ذہانتی پیمائشی آزمائش کے ذریعے عالمی سطح پر مشہور ہے۔ ان کے ذریعے تیار کی گئی کوف مین ایسیس مینٹ بیٹری فور چلڈرن (KABC) اور دیگر ذہانتی آزمائش تعلیمی پیمائش کی سطح پر نہایت ہی مشہور ہیں۔ اس کے علاوہ کوف مین برِف انٹیلی جنس ٹیسٹ (K-BIT) اور اس کا دوسرا ایڈیشن بھی اہمیت کا حامل ہے۔ علاوہ ازیں کوف مین ایڈویسنٹ اینڈ ایڈلٹ انٹیلی جنس ٹیسٹ (KAIT) بالغ افراد کی ذہانتی آزمائش کے لیے کارآمد ہے۔ 2004-2005 کے سال میں ان کی آزمائش کی تصحیح اشاعتِ نو شائع ہوئی ہے۔

ذہانتی پیمائش کے علاوہ تعلیمی تحصیل کی پیمائش کے لیے کوف مین کے ذریعے آزمائش تشکیل کی گئی ہے۔

3. ذہانتی ہندسہ کا انقسام (Distribution of I.Q.)

I. شدید پسماندہ سے فطانت تک کا ٹیبل :

ذہانتی ہندسے کے معاملے میں انفرادی تفریق پائی جاتی ہے۔ عام طور پر اوسط آبادی کے تقریباً 2% لوگوں کا ذہانتی ہندسہ 130 سے زیادہ اور دیگر 2% لوگوں کا ذہانتی ہندسہ 70 سے کم پایا جاتا ہے۔ عام آبادی میں مختلف ذہانتی درجات کا ذکر اور ان کا فی صد ذیل کے جدول میں ظاہر کیا گیا ہے۔

جدول 3.2 : ذہانتی ہندسے کا انقسام ظاہر کرنے والا جدول

ذہانتی ہندسے	بیان	فی صد
70 سے نیچے	ذہنی طور پر قابلِ چیلنج	2.20
70 سے 79	سرحدی ذہانت	6.70
80 سے 89	ادنیٰ اوسط ذہانت	16.10
90 سے 109	اوسط ذہانت	50.00
109 سے 110	اعلیٰ اوسط ذہانت	16.10
110 سے 120	اعلیٰ ذہانت	6.70
130 سے زیادہ	فطین ذہانت	2.20

مکان وزمان کے ضمن میں مذکورہ جدول میں ظاہر کردہ فی صد میں کم وبیش تبدیلی کا امکان ہے۔ ذہنی پسماندگی یہ ذہانتی اہمیت کی نشاندہی کرتی ہے۔

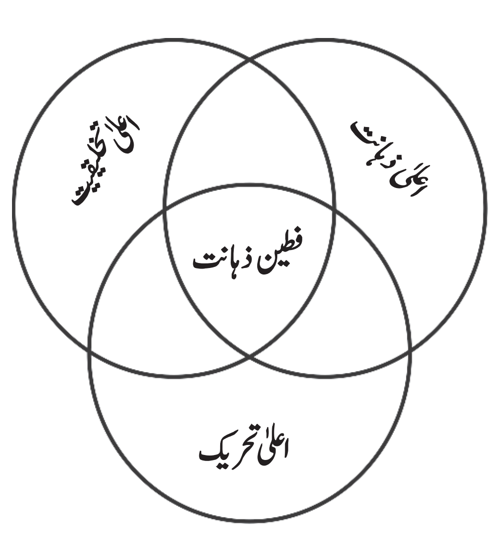
II. فطین ذہانت (Gifedness) :

(a) فطین ذہانت کی ہیئت اور شناخت :

انگریزی زبان میں فطین کے لیے Gifted, Genious, Talented لفظوں کا استعمال ہوتا ہے۔ وراثتی طور پر اعلیٰ ذہانت یا مخصوص ذہنی قوت کے حامل فرد کو فطین کے طور پر شناخت کیا جاتا ہے۔ 'فطین بچہ' کی تعریف کئی نفسیات دانوں نے بیان کی ہے۔ ہر ایک تعریف میں فطین کے بنیادی انحصارات، علاقوں یا فطانت آمیز کرداروں میں تفریق پائی جاتی ہیں۔

موجودہ دور میں انسانی زندگی کے کسی بھی معنی خیز وقوفی یا اخلاقی، جسمانی، ہیجانی، سماجی، جمالیاتی جیسے علاقوں میں استعمال ہونے والی اعلیٰ قوت کے طور پر فطین کی تعریف بیان کی جاتی ہے۔ عیسوی سن 1925 میں ٹرمن نے ایسے افراد کا مطالعہ شروع کیا تھا۔ اس مطالعے میں ذہانتی آزمائشوں کے ذریعے فرد کی اعلیٰ وقوفی قوتوں کی پیمائش کی جاتی تھی۔

جوسیف رینزول نے انکشاف کیا ہے کہ فطین ذہانت یہ اعلیٰ ذہانت، اعلیٰ تخلیقیت اور اعلیٰ تحریک یوں تینوں عناصر کے تعامل پر منحصر ہے۔



شکل 3.6 : فطین ذہانت کے پہلو ظاہر کرنے والی شکل

فطین ذہانت میں وقوفی کے علاوہ کئی قوتوں کا مرکب اور ان کی تنظیم ہوتی ہے۔ ایسے لوگ دیگر کی بہ نسبت اعلیٰ درجے کی کارگزاری کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ مخصوص قوتوں اور اعلیٰ خود-تصور کے حامل ہوتے ہیں۔ فطین ذہانتی افراد سیکھنے کے لیے تحصیلات اور بہتری حاصل کرنے کے لیے زیادہ کوشاں ہوتے ہیں۔ فطین ذہانت کی ایسی قدرتی بخشش سبھی سماجی اقتصادی درجات میں پائی جاتی ہے۔

- **فطین ذہانت کی شناخت کا عمل :**

فطین ذہانتی بچے کی شناخت کرنے کے لیے موجودہ دور میں عام طور پر ذہانتی آزمائش اور تحصیلی آزمائش کا سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ فطین بچوں کی شناخت کے لیے کئی بار تو مخصوص ذہانتی ہندسے کا انحصار لیا جاتا ہے۔ مثلاً جس کا ذہانتی ہندسہ 130 سے زیادہ ہو اس فرد کو فطین ذہانتی شمار کیا جاتا ہے۔

موجودہ دور میں فطین ذہانتی فرد کی شناخت کرنے کے لیے ذیل کی معلومات حاصل کرنے کا طریقہ مروّج ہے :

- ذہانتی آزمائش میں فرد کے حاصل کردہ اسکورس
- طالب علم کے متعلق مدرس کی رائے (تاثر) اور اسکولی نوٹ
- بچے کے بارے میں ماں-باپ کی تشخیص
- بچے کی سماجی - ہیجانی پختگی ہندسہ

اس کے علاوہ بچے کی ہم آہنگی کی سطح، تحریک، توقعات کی پیمائش نیز خود-تشخیص وغیرہ کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات کے ذریعے فطین ذہانتی بچوں کی شناخت کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

(b) فطین ذہانت کے اوصاف :

فطین ذہانتی بچے اعلیٰ ذہانت اور مخصوص ذہنی قوت کے حامل ہوتے ہیں۔ ان کے متعلق کیے گئے مطالعات کی بناء پر فطین بچوں کے اوصاف ذیل کے مطابق ظاہر کیے جاسکتے ہیں :

- وہ اعلیٰ خود- احترام/تعظیم اور اعلیٰ خود- مہارت کے حامل ہوتے ہیں۔
- تخلیقی اور ازلی ہوتے ہیں۔

- وہ بہتر داخلی بصیرت کے حامل ہوتے ہیں۔
- مسئلہ کے حل کے لیے اپنے فنون کا بھرپور استعمال کرتے ہیں۔
- ان کے بلوغ کا درجہ عام بچوں سے اونچا ہوتا ہے، اس لیے عمر کے تناسب میں زیادہ پختگی کے حامل ہوتے ہیں۔
- تصنیف، موسیقی، فن، ڈیزائن جیسے ایک سے زیادہ میدانوں (علاقوں) میں تخلیقیت کے حامل ہوتے ہیں۔
- خود نقاد ہوتے ہیں۔ اپنے کام کی منطقی تشخیص کرسکتے ہیں۔
- انھیں اپنی اعلیٰ ذہانتی قوتوں کے لیے اعلیٰ احترام ہوتا ہے۔
- بیشتر طور پر درون بین ہوتے ہیں۔ وہ تنہا پسند بھی پائے جاتے ہیں۔

III. نفسی پس ماندگی کی قسمیں اور اوصاف :

نفسی کمزوری کو ذہانتی پس ماندگی بھی کہتے ہیں۔ ایسے بچوں کی ذہانت کم ہونے کے سبب ماحول میں انھیں طرح طرح کی چنوتیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ امریکن سائیکیاٹرکا ایسوسیئشن (APA, 1968) کے ذریعے بیان کی گئی تعریف کے بموجب کند ذہانت یا نفسی کمزوری، عمومی ذہانتی فعل میں ایک ادھوراپن ہے جونشو ونمائی طبقے میں پیدا ہوتا ہے، جو آموزش اور سماجی موافقت اور بلاغت یا دونوں میں ذہانتی کمزوری کے ہمراہ تعلق رکھتا ہے۔

عموماً 70 سے کم ذہانتی ہندسے والا فرد جو اپنی یومیہ سرگرمیاں انجام نہ دے سکتا ہو اس فرد کو ذہانتی طور پر کمزور شمار کیا جاتا ہے۔ ایسا فرد دیگر عام لوگوں کی طرح سرگرمی نہیں کرسکتا۔

امریکن منڈل اور امریکن سائیکیاٹرک ایسوسیئشن نے نفسی کمزوری سے متعلق تشخیص کے مخصوص معیارات اور طریقے متعین کیے ہیں۔

(a) نفسی کمزوری کی قسمیں (درجات) :

نفسی کمزوری کی چار قسمیں ہیں :

(الف) معمولی (Mild) نفسی کمزوری : معمولی نفسی کمزوری کا ذہانتی ہندسہ 50 سے 69 ہوسکتا ہے۔

(ب) درمیانہ (Moderate) نفسی کمزوری : درمیانہ نفسی کمزوری کا ذہانتی ہندسہ 35 سے 49 تک ہوتا ہے۔

(ج) شدید (Severe) نفسی کمزوری : شدید نفسی کمزوری کا ذہانتی ہندسہ 20 سے 34 تک ہوتا ہے۔

(د) نہایت شدید (Profound) نفسی کمزوری : نہایت شدید نفسی کمزوری کا ذہانتی ہندسہ 20 سے کم ہوتا ہے۔

(b) نفسی کمزوری کے اوصاف :

نفسی کمزوری کے حامل لوگوں میں ان کے درجے کے بموجب اوصاف ذیل کے مطابق ظاہر کیے گئے ہیں۔

نفسی کمزوری والے (ذہنی چنوتی محسوس کرنے والے) لوگوں کے اوصاف

نفسی کمزوری کا درجہ اور اوصاف (جدول کو بائیں سے دائیں پڑھیے)				
فعل کی قسم	معمولی درجہ (ذہانتی ہندسہ 50 سے 69)	وسطی درجہ (ذہانتی ہندسہ 35 سے 49)	شدید درجہ (ذہانتی ہندسہ 20 سے کم)	نہایت ہی شدید درجہ (ذہانتی ہندسہ 20 سے کم)
خود امدادی فنون	بذات خود کھانا کھاتا ہے۔ بذات خود کپڑے پہنچتا ہے۔ صفائی اور اخراج (پیشاب-فیصلہ وغیرہ) کی ضرورت کی دیکھ بھال اپنے آپ کرتا ہے۔	بذات خود کھانا کھانے میں، کپڑے پہننے میں دقّت محسوس کرتا ہے۔ تربیت حاصل ہونے پر بذات خود انجام دے سکتا ہے۔	گنے چنے فنون کا حامل ہو اور شاید نہ بھی ہو۔ ذاتی احتیاجات کی محدود مقدار میں دیکھ بھال کرسکتا ہے۔	یہ فنون نہیں پائے جاتے۔

’انھ‘ ، ’ہوں‘ جیسی آوازیں منہ سے نکالتا ہے۔	دوسروں کی بات محدود طور پر سمجھتا ہے۔اپنے چند خیالات پیش کرسکتا ہے۔اظہارِ نطق کمزور ہوتا ہے۔	پیغامات کی لین دین کرسکتا ہے۔لسانی علم ٹھیک ہوتا ہے لیکن گفتار میں دقت پیش آتی ہے۔	پیغام کا حصول ارسال کرسکتا ہے۔دوسروں کی بات سمجھ لیتا ہے۔خاطر خواہ لسانی علم ہوتا ہے۔	نطق اور مراسلات کی مہارتیں
ممکن نہیں۔	تعلیمی مہارتوں کا فقدان ہوتا ہے۔ اس لیے تعلیم حاصل نہیں کرسکتا۔	تعلیمی مہارتیں نہایت کم ہوتی ہیں۔ اس لیے 1 یا 2 جماعت تک پڑھ سکتا ہے۔	بہترین تعلیمی ماحول حاصل ہو تو 3 سے 6 جماعت تک پڑھ سکتا ہے۔	تعلیمی مہارتیں
ممکن نہیں۔	دوست نہیں بنا سکتا۔سماجی تعامل نہیں کرسکتا۔	دوست بنا سکتا ہے لیکن وہ کئی سماجی صورت حال میں دشواری محسوس کرتا ہے۔	ہم آہنگی تیزی سے قائم کرسکتا ہے۔دوست بنا سکتا ہے۔	سماجی فنون
ممکن نہیں۔	عموماً ملازمت نہیں کرتا۔اس کی مسلسل دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے۔	اگر مقامِ فعل پر کوئی سہارہ حاصل ہو تو فعل انجام دے سکتا ہے۔ اسے موافق نگرانی کی ضرورت پیش آتی ہے۔	ملازمت حاصل کرکے اسے برقرار رکھ سکتا ہے۔کم وبیش یا مکمل طور پر مقابلہ کرسکتا ہے۔عام طور پر غیر مہارتی افعال انجام دے سکتا ہے۔	پیشہ وارانہ مہارتیں

ذہانتی کمزوری کے مندرجہ بالا میں ظاہر کردہ درجات میں ذہانتی ہندسے کے جو احاطے بتائے ہیں انہیں سخت گیری سے نہیں سمجھنا ہے۔کمزوری، معمولی، درمیانہ یا شدید ہے یہ متعین کرنے میں یہ نکتہ زیادہ اہمیت کا حامل ہے کہ فرد روزمرّہ کی زندگی میں کیسا کام انجام دے سکتا ہے۔درجے کے متعلق آخری فیصلہ، ذہانتی ہندسے کی بہ نسبت زندگی کے افعال انجام دینے کے فنون پر زیادہ دارومدار رکھتا ہے۔

خودآموزی

حصّہ - A

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

1. ذہانتی مہارت کی پیائش کا اصول کس نے پیش کیا تھا ؟

(a) بینے (b) ویکسلر (c) اسٹرن (d) ریون

2. ذہانت سے متعلق سہ ابعادی اصول کس نے پیش کیا تھا ؟

(a) تھرسٹن (b) گلفرڈ (c) اسپئر مین (d) ریون

3. ’منصوبہ‘ جیسے وقوفی عمل کے لیے دماغ کا کون سا حصّہ ذمہ دار ہے ؟

(a) زیرین لختہ (b) عقبی لختہ (c) وسطی لختہ (d) پیش رو لختہ

4. انفرادی تفریق کی بناء پر ذہانت کی تعریف بیان کرنے کی سب سے پہلی کوشش کس نے کی تھی ؟

(a) ایبنگ ہوس (b) ٹرمن (c) بینے (d) جے. پی. داس

5. کتنی ذہانتی مہارت والے فرد کا شمار نارمل درجے میں ہوتا ہے ؟

(a) 120 سے 130 (b) 90 سے 109 (c) 70 سے 79 (d) 80 سے 89

6. ذہنی عمر شمار کرتے وقت آزمائش کے ہر ایک صحیح جواب کے لیے کتنے ماہ کی ذہنی عمر شمار کی جاتی ہے؟

(a) 2 (b) 6 (c) 3 (d) 4

7. اسٹینفرڈ بینے ذہانتی آزمائش انگریزی زبان میں سب سے اوّل کس نے پیش کی تھی؟

(a) بینے (b) پروفیسر ٹرمن (c) سائمن (d) ویکسلر

8. نفسی کمزوری کے فرد کا ذہانتی ہندسہ کتنا ہوتا ہے؟

(a) 130 سے زیادہ (b) 70 سے کم (c) 80 سے 89 (d) 110 سے 119

9. ریون کی ذہانتی آزمائش کس سال میں تشکیل پائی تھی؟

(a) عیسوی سن 1920 (b) عیسوی سن 1940 (c) عیسوی سن 1936 (d) عیسوی سن 1967

10. فطین ذہانتی افراد کا مطالعہ 1925 میں کس نے شروع کیا تھا؟

(a) سائمن (b) رینزول (c) ٹرمن (d) ریون

حصّہ - B

ذیل میں دیے گئے سوالوں کے جواب ایک جملے میں دیجیے:

1. عوامی مجمع میں ذہانتی ہندسے کی درجہ بندی کی ترسیم کو دوسرے کس نام سے پہچانا جاتا ہے؟
2. ذہانت سے منسلک دوعنصری اصول کس نے پیش کیا؟
3. کس قسم کی ذہانت میں مجرد اور تجزیاتی طور پر فکر کرنے کی قوت موجود ہوتی ہے؟
4. گلفرڈ کے پیش کردہ اصول کو کس اصول کے طور پر پہچانا جاتا ہے؟
5. عصبی نفسیاتی نظریے کی بناء پر ذہانت کا اصول کس نے پیش کیا تھا؟
6. ذہانتی ہندسے کو دوسرے کس نام سے پہچانا جاتا ہے؟
7. انفرادی ذہانتی آزمائش کسے کہتے ہیں؟
8. لفظی آزمائش کسے کہتے ہیں؟
9. RPM کا پورا نام بتائیے۔
10. فطین ذہانتی بچے کا ذہانتی ہندسہ کتنا ہوتا ہے؟

حصّہ - C

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

1. گلفرڈ کے سہ ابعادی اصول میں موجود عناصر اور ذہنی مہارتیں بیان کیجیے۔
2. ذہانت کے معنی بتائیے۔
3. بین انفرادی ذہانت کی فہمائش کیجیے۔
4. ذہانت سے متعلق جدید اصول کون کون سے ہیں؟
5. تجرباتی ذہانت کے متعلق فہمائش کیجیے۔

6. ذہنی عمر کی تعریف بیان کیجیے۔

7. ذہانتی ہندسے کا ضابطہ مع مثال سمجھایئے۔

8. ویکسلر کی بچوں کی آزمائش کے متعلق معلومات دیجیے۔

9. 'K-BIT' آزمائش کا پورا نام کیا ہے؟ اس آزمائش کا استعمال بیان کیجیے۔

10. جوسیف رینزؤل کی رائے کے مطابق فطین ذہانت کے کون سے تین عناصر تعامل پر منحصر ہیں؟ سمجھایئے۔

حصّہ - D

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

1. ذہانت سے متعلق نارمل احتمالی منحنی ترسیم کی فہمائش کیجیے۔

2. اسٹرن برگ کے ثلاثی مجموعے کے اصول میں ذہانت کے تین پہلو ظاہر کر کے کسی ایک پہلو کو سمجھایئے۔

3. گارڈنر کے پیش کردہ ذہانت کے اوصاف بیان کر کے 'لسانی ذہانت' اور 'خلائی ذہانت' کے متعلق فہمائش کیجیے۔

4. موسیقی سے متعلق ذہانت اور فطری ذہانت کی وضاحت کیجیے۔

5. عوامی مجمع میں ذہانتی ہندسے کی درجہ بندی (اقسام) اور فی صد ظاہر کرنے والا جدول بتایئے۔

6. ذہنی عمر کس طرح شمار کی جاتی ہے، سمجھایئے۔

7. ویکسلر کی بالغ عمر کے افراد کی آزمائش کے متعلق مختصر معلومات دیجیے۔

8. دورِ حاضر میں فطین ذہانت والے فرد کی شناخت کی معلومات حاصل کرنے کے کون سے طریقے مروّج ہیں؟

9. نفسی کمزوری کی دو قسمیں سمجھایئے۔

10. معمولی سطح کے ذہانتی ہندسے والے فرد کی تعلیم اور سماجی فنون کیسے ہوتے ہیں؟

حصّہ - E

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

1. فطین ذہانت کے اوصاف بیان کیجیے۔

2. گارڈنر کا کثیر الذہانتی اصول سمجھایئے۔

3. ذہانت کی کوئی ایک تعریف بیان کر کے اُس کی ہیئت واضح کیجیے۔

4. اسپئر مین کے ذوعنصری اصول میں 'G' اور 'S' عنصر کے عمومی اوصاف بتایئے۔

5. جے. پی. داس کے اصول کے حوالے سے "PASS" کی فہمائش کیجیے۔

●

4 رویّہ اور تعصّب

انسان سماجی حیوان ہونے کے سبب پیدائش سے موت تک مختلف سماجی صورتحال، تبدیلیوں اور تجربات سے سیکھتا ہے۔ الگ الگ سماج میں کنبے، اسکول، احباب، رشتہ دار، اجتماعی وسیلے، ادب، تہذیب وغیرہ کے اثرات فرد کی فکر، گویائی (گفتار)، کردار اور اس کے برتاؤ پر ہوتے ہیں۔مختلف تجربات کے ذریعے الگ الگ فرد، چیز، صورت حال یا واقعہ (واردات) سے متعلق خیالات ہمارے ذہن میں قائم ہوتے ہیں، جسے نفسیاتی اصطلاح میں رویّہ کہتے ہیں۔ ایسے رویے انسانی کردار کو سمت فراہم کرتے ہیں۔ پسندیدہ یا من پسند تجربات کی جانب پسندیدگی اور المناک یا ناپسندیدہ تجربات کی جانب ناپسندیدگی پیدا ہوتی ہے اور ایسی پسندیدگی - ناپسندیدگی بھی رویے کی تشکیل میں اہم رول ادا کرتی ہے۔مخصوص فرد کی جانب پسندیدگی یا ناپسندیدگی کے جذبے کی وجہ سے اس کی جانب پیار محبت یا نفرت پیدا ہوتی ہے۔ ایسے مختلف بھلے-بُرے تجربات میں سے ہمارے رویّے تشکیل پاتے ہیں۔

آپ کو کریلے کی سبزی پسند ہے؟ آپ کے دوستوں کے ساتھ گھومنا- پھرنا پسند ہے؟ کیا آپ کو اپنے دوستوں کے ساتھ گپ شپ کرنا پسند ہے؟ آپ بزرگوں کی تعظیم کرتے ہیں؟ آپ کو اسکول جانا پسند ہے؟ ایسے سوالوں کے جواب 'ہاں' یا 'نہیں' میں آئیں، ان کے ذریعے آپ کے رویّے اور ان کی سمت معلوم کی جاسکتی ہے۔ عام طور پر رویّہ مثبت یا منفی ہوتا ہے۔ ہمارا رویہ بلاواسطہ یا بالواسطہ طور پر ہماری گویائی (گفتار) کردار اور برتاؤ کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔ سماج مرکوز نفسیات، نفسیات کی آزاد عملی شاخ ہے، جس میں انسان کے سماجی کردار کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ سماجی کردار پر اثر انداز ہونے والے مختلف عوامل میں سے ایک عامل کے طور پر رویوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے، جس کے ذریعے انسان کے سماجی کردار کو سمجھا جاسکتا ہے۔

رویّہ کیا ہے؟ اس کی تشکیل اور نشوونما کس طرح ہوتی ہے؟ اس میں تبدیلی ممکن ہے یا نہیں؟ وغیرہ امور کی واقفیت ہو تو فرد لوگوں کے رویوں کو سمجھ کر، ان کے بارے میں واقف ہو کر اپنا کرداری ردِّعمل مقرر کر کے بہتر سماجی ہم آہنگی قائم کرسکتا ہے۔

تعصب یعنی قیام پذیر غلط خیالات۔ چند رویّے ناموافق صورتِ حال میں تعصب میں تبدیل ہوسکتے ہیں۔تعصّبات منفی اثرات ہی پیدا کرتے ہیں۔ تعصّب فرد کے کردار کو اور سماج کے لوگوں کو کافی حدتک متاثر کرتا ہے۔ اکثر وبیشتر تعصّب میں سے سماجی تصادم اور افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ سماج کو باقاعدہ /منظّم بنا کر مناسب نشوونما کے لیے تعصّبات میں تخفیف کرنے کے طریقوں کو سمجھنا ضروری ہے۔

رویّے (Attitude)

ہم پیشتر دیکھ چکے ہیں کہ رویّے انسانی کردار کو سمت فراہم کرنے والا اہم عامل ہے۔ اس لیے اگر اس کی سائنسی تفہیم حاصل ہو تو انسان کو ہم آہنگ زندگی گزارنے میں وہ کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ رویّے کو سمجھنے کے لیے اس کے معنی اور ہیئت کو سمجھیں۔

1. رویّے کے معنی اور ہیئت (Meaning and Nature of Attitude) :

''رویّہ مخصوص چیز، فرد یا صورتحال کی جانب مخصوص ردِّعمل کرنے کی موافق، حاصل کردہ (سیکھی ہوئی) اور ہیجان آمیز ماقبل جبلّت ہے۔''

- بی کپّو سوامی (بھارتیہ نفسیات داں)

''مخصوص چیز، فرد یا صورتحال کی جانب فرد کی ذہنی اور اعصابی تیاری یعنی رویّہ۔'' **- آل پورٹ**

''سماجی عالم کے کسی دیگر ہر ایک عنصر، نکات، فکر، فرد، سماجی اجتماعی چیز کی جانب ہم جو مثبت یا منفی ردِّعمل پیش کرتے ہیں، وہ رویّہ ہے۔''

- بیرَن اور بایرن (1996)

''رویّہ فکر کی سبھی ہیئتوں کے ایک نہایت ہی بنیادی رجحان کی نمائندگی کرتا ہے۔'' **- ایٹوکیسیوپتھو (1999)**

ہر ایک سماج میں رسم ورواج، اقدار، آدرش، نظریات، بُو دوباش کی وجہ سے وقت بوقت لوگوں کے رجحانات میں تبدیلی ہوتی ہے جس کی بناء پر انسانی قدریں اور مقصودات بھی بدلتے ہیں۔ مندرجۂ بالا نکات پر سے رویّے کے متعلق چند باتیں مزید واضح ہوتی ہیں کہ -

- رویّہ یہ نفسی جسمانی کردار کی ذہنی تیاری ہے۔
- رویّہ انسانی کردار یا ردّعمل کی رہنمائی کرتا ہے، سمت فراہم کرتا ہے۔
- ہر ایک فرد کے رجحانات الگ الگ ہونے سے ان کے ردّ اعمال بھی الگ الگ پائے جاتے ہیں۔

رویّے کی ہیئت (Nature of Attitude) :

رویّے کی ہیئت کو سمجھنے کے لیے ذیل کے نکات سمجھنے کی کوشش کریں :

(I) رویّے پیدائشی (وراثتی) نہیں بلکہ حاصل کردہ (سیکھے ہوئے) ہیں :

فرد جس کنبے، اسکول، سماج اور تہذیب میں پرورش پاتا ہے ان میں سے حاصل ہونے والے تجربات اس کے رویوں کی تشکیل کرتے ہیں۔ کوئی بچہ اگر یوں کہے کہ مجھے کریلے کی سبزی نہیں کھانا۔ تب اس کی ماں اُسے سبزی کے بجائے 'لے، گُڑ کھا'، 'اَچار کھا' تو بچہ گُڑ یا اَچار کے ساتھ روٹی - پراٹھا کھا لیتا ہے۔ یوں، جب جب بچہ کریلے کی سبزی کی مخالفت کرتا ہے، ناپسندیدگی ظاہر کرتا ہے تب تب اُسے من پسند چیز متبادل کے طور پر دی جائے تو اس میں گُڑ یا اَچار کی جانب مثبت اور کریلے کی جانب منفی رجحان کی نشوونما ہوگی۔ بچوں میں ٹیلی ویژن میں آنے والے کارٹون یا طفلی پروگراموں کی جانب کے رجحانات بھی سیکھے جاتے ہیں۔

(II) رویّے بیشتر طور پر مستقل ہوتے ہیں :

تجربات سے تشکیل پانے والے رویّے رفتہ رفتہ قیام پذیر ہوتے ہیں اور طویل عرصے تک برقرار رہتے ہیں۔ اس لیے بعض اوقات تو تبدیلی لانا دشوار بن جاتا ہے، تاخیر بھی ہوتی ہے۔ نورمَن -سِلور کے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ رویّوں میں تبدیلی آسانی سے رُونما نہیں ہوسکتی۔ کئی سارے سماجی رسم ورواج، روایات وغیرہ کے معاملوں میں یہ دیکھا جاتا ہے۔ مثلاً ذات پات - روایت، طفلی شادی کی رسم، چھوت -اچھوت کی نابوُدی کے لیے کئی سالوں سے کئی سارے مفکرین سماج مصلّح، مذہبی پیشوا وغیرہ کے ذریعے مسلسل کوششیں جاری ہیں اور اب بھی جاری رکھنی ہوں گی کیوں کہ اب تک کئی سماجوں میں سے انہیں دور نہیں کیا جاسکا۔ جب تک لوگوں میں بیداری پیدا نہیں ہوگی تب تک ایسی کوششیں جاری ہی رکھنی ہوں گی۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ رویّے میں تبدیلی مشکل ہے لیکن ناممکن نہیں۔ اس پر سے کہہ سکتے ہیں کہ رویّے بیشتر طور پر مستقل ہوتے ہیں۔

(III) رویّے فرد یا چیز (شئے) کے ضمن میں ہی ہوسکتے ہیں :

رویّے انفرادی داخلی بابت ہے، جو مخصوص صورتِ حال میں ظاہر ہوتی ہے۔ آل پورٹ کی رائے کے بموجب ''رویّے مخصوص فرد، چیز یا صورت حال کی جانب ذہنی تیاری ہے۔'' فرد کے رویّے کسی بھی فرد یا چیز کی حمایت یا مخالفت میں ردّعمل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی فرد سمیسٹر تعلیمی طریقے کی تنقید کرتا ہو تو سمیسٹر طریقے کی حمایت کرنے والا فرد اس طریقے کے بارے میں تعریفوں کے پُل باندھے گا اور صرف اس کے فائدے ظاہر کرنے کی ترغیب پائے گا۔

(IV) رویّے فرد کی جانب سے گروپ کی جانب فروغ پاتے ہیں :

الگ الگ تعلیم اور ادراک کی طرح رویّے میں بھی تعمیم کا اصول پایا جاتا ہے۔ انفرادی تجربات کی بناء پر قائم شدہ رویّہ رفتہ رفتہ جس گروہ، برادری یا مذہب سے تعلق رکھتا ہو تو وہ اس پورے مجمع کے ساتھ جُڑ جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کوئی ایک دو معاملوں میں ایسا دیکھا گیا ہو کہ امیر گھرانے کی بیٹی کسی عمومی یا غریب گھرانے میں شادی کرکے آئی ہو جس نے اپنے گھر میں کوئی کام کیا ہی نہ ہو تو یہ نقش ثبت ہو جاتا ہے کہ یہ امیر گھرانے کی لڑکی ہے۔ یہ کوئی کام نہیں کرتی نا ہی اُسے کچھ کرنا آتا ہے۔ اس تجربے کی بناء پر گھر کے لوگ ایسا کہتے ہیں کہ ''امیر گھرانے کی لڑکیوں کو گھر چلانا نہیں آتا۔'' کوئی ایک گاہک ایک یا دو بیوپاریوں سے ٹھگا گیا ہو تو وہ ایسا رجحان ظاہر کرتا ہے کہ ''سبھی بیوپاری شاطر ہوتے ہیں''۔ یوں، انفرادی تجربے میں سے فروغ پایا ہوا رویّہ رفتہ رفتہ متعلقہ فرد جس گروپ یا مجمع کا ہوتا ہے اس تک وسعت پاتا ہے۔

(V) رویّے گروہ وسعی ہوتے ہیں :

اکثر وبیشتر رویّے متعلقہ گروہ کے بیشتر لوگوں میں یکساں طور پر پھیلے ہوئے پائے جاتے ہیں یعنی کہ وہ فرد تک ہی محدود نہ رہتے ہوئے پورے گروہ میں پھیل جاتے ہیں۔ مثلاً گاندھی جی کا صفائی یا چھوت-چھات کی جانب کا رجحان ان تک ہی محدود نہ رہتے ہوئے تمام آشرم باسیوں یا گاندھی جی کے ساتھ منسلک تمام قومی خدّام تک بھی پھیلا۔ ''سودیشی تحریک'' یا ''ہند چھوڑو تحریک'' رفتہ رفتہ پورے بھارت میں پھیل گئی یعنی کہ ایک-دو فرد کے رجحانات تیزی سے نیز مؤثر طور پر پورے گروہ میں وسعت پاتے ہیں۔

(VI) رویّے بامقصد احساس سے بھرپور ہوتے ہیں :

بیشتر رویّے بامقصد اور احساس سے بھرپور پائے جاتے ہیں جو فرد کو مقابل فرد یا گروہ کی حمایتی یا مخالفتی فکر، کردار یا عمل کرنے کی ترغیب فراہم کرتے ہیں۔ عام طور پر رویّے میں غیر جانبیت نہیں پائی جاتی۔ مثلاً مذہب کی جانب نہایت مثبت رجحان سے مذہبی روایت پرست یا اندھے عقیدے کا حامل فرد مذہب سے متعلق سائنسی فہمائش تسلیم کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتا، اسی طرح سائنسی نظریہ رکھنے والے فرد کو مذہبی افراد اندھے عقیدے والا شمار کرتے ہیں۔ یوں، دونوں جانب اپنے خیال یا احساس کے لیے حمایتی رجحان اور دیگر کے خیال کی جانب مخالفتی رجحان پایا جاتا ہے۔

(VII) رویّہ فرد کی پسندیدگی - ناپسندیدگی ظاہر کرتا ہے :

ہر فرد کو کوئی نہ کوئی چیز یا فرد پسندیدہ ہوتا ہے، اسی طرح کوئی چیز یا فرد پسندیدہ نہ ہی ہو تو پسندیدہ چیز یا فرد کے ساتھ رہنا پسند کرتا ہے۔ ان کے ساتھ تعلّق میں اضافہ کرنے کی خواہش رکھتا ہے اور ان کے ساتھ مصروف رہنا پسند کرتا ہے۔ اس کے برعکس فرد ناپسندیدہ فرد یا چیز کو دور رکھنے کی یا اس سے دور رہنے کی کوشش کرتا ہے۔ پڑھائی میں دلچسپی نہ رکھنے والے بچے کو اسکول میں جانا، ہوم ورک یا اسکول کا گھر کام کرنا پسند نہیں ہوتا یعنی کہ اسے اسکول، مدرس اور ماں-باپ کی جانب ناپسندیدگی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے تعلیم کی جانب ناپسندیدگی ان افراد کے ساتھ منسوب ہوجاتی ہے۔

2. رویّے کی تشکیل (Attitude Formation)

اس سے پیشتر رویّے کی ہیئت میں ہم دیکھ چکے ہیں کہ رویہ پیدائش یا وراثتی نہیں بلکہ ساجیت اور تعلیمی عمل سے حاصل کیا گیا ہے۔ رویہ تجربات سے تشکیل پاتا ہے، فروغ پاتا ہے اور پختہ بنتا ہے۔ تعلیم کے حصول کے مختلف طریقے ہیں جو رویے کی تشکیل میں حاصل کرنے میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔

(I) رویّہ حاصل کرنے کے طریقے :

(a) **کلاسیکی مشروطیت** : مشروطیت یعنی جُڑنے کا عمل۔ کلاسیکی مشروطیت میں بنیادی فطری مہیج-ردّعمل کے ہمراہ غیر جانبدار تعدیلی مہیج کو جوڑا جاتا ہے۔ غذا کے ساتھ فطری طور پر جڑا ہوا لعاب ٹپکنے کا ردّعمل گھنٹی کی آواز اور غذا کی بار بار پیش کش کی وجہ سے غذا کی عدم موجودگی میں گھنٹی کی آواز کے ساتھ جڑتا ہے۔ اسی طرح کئی سارے مثبت رویّے کلاسیکی مشروطیت کے ذریعے نشوونما پاتے ہیں۔ مثلاً بھوُ کے بچے کو ماں دودھ پلاتی ہے۔ جس سے بچّہ تسکین کا لطف محسوس کرتا ہے، یہ فطری بات ہے۔ ایسے کئی تجربات سے بچہ ماں کو دیکھتے ہی خوشی کا احساس کرتا ہے۔ دودھ پلانے کی عدم موجودگی میں ماں کی موجودگی ہی بچے میں خوشی پیدا کرتی ہے اور بچے میں ماں کی جانب مثبت رویہ فروغ پاتا ہے۔

(b) **عاملی مشروطیت** : عاملی مشروطیت میں جس ردّعمل کو تقویت حاصل ہوتی ہے وہ ردّعمل پختہ ہوجاتا ہے یعنی کہ تقویت حاصل کرنے کی خواہش سے وہ ردّعمل بار بار کرنے کے لیے ہم ترغیب پاتے ہیں۔ ہمارے کئی سارے ساجی کردار کو ماں-باپ، مدرّسین، احباب وغیرہ کے ذریعے انعامات سے نوازا جائے، تسلیمیت فراہم کی جائے یا اس کی تعریف کی جائے تو ایسے کردار کی جانب ہم میں مثبت رجحان فروغ پاتا ہے اور اس کے برخلاف ہمارے جس کردار کو منفی تقویت، سزا دی جائے تو ایسے کردار کی جانب منفی رجحان فروغ پاتا ہے۔ ''میرا بچہ نہایت ہی فرمانبردار ہے وہ ممی کا ہر کام کرتا ہے''، یوں کہہ کر بچے کو کوئی کام بتایا جائے تو بچے میں اس کام کو انجام دینے کا رجحان فروغ پاتا ہے۔ اسی طرح ''بالکل کاہل ہے، کوئی کام نہیں کرتا۔'' اس قسم کے بیانات بچے میں منفی رجحان پیدا کرتے ہیں اور ایسے کام نہ کرنے کی ترغیب دیتے ہیں یا ایسے کام کی جانب منفی رجحان کو فروغ دیتے ہیں۔

(c) مشاہداتی آموزش : مشاہدہ تقلید کی بنیاد ہے۔ مشاہدے کے بغیر تقلید ممکن ہی نہیں۔ بچے، بھائی-بہن، ہم عمر یار-احباب اور آس پاس کے لوگوں کے کردار کا جس قدر باریکی سے مشاہدہ کرتے ہیں اسی قدر بہتر طور پر تقلید کر سکتے ہیں۔ دیگر لوگوں کا کردار نیز ان کے کردار کو حاصل ہوئی تسلیمیت-ناتسلیمیت یا ان کے کردار کی جانب لوگوں کی پسندیدگی-ناپسندیدگی دیکھ کر ان لوگوں جیسا کردار کرنے یا نہ کرنے کا مثبت-منفی رویہ ان میں نشوونما پاتا ہے۔ مثلاً اسکول میں پڑھاتے وقت مدرّس کسی بچے کو سوال پوچھے اور بچہ اس کا جواب دے تب مدرّس ''بہت خوب بیٹا، صحیح جواب ہے'' ایسا ردّ عمل پیش کرے تو بچے کو خوشی ہوتی ہی ہے لیکن دیگر بچوں میں بھی جواب دینے کا حوصلہ ترغیب پاتا ہے۔ اس کے برعکس کسی بچے کا جواب غلط ہو اور مدرس ایسا تاثر پیش کرے کہ ''کچھ نہیں آتا، پڑھائی میں دھیان دو'' ایسی صورتحال میں بچے کی بے عزتی ہوتی دیکھ کر نیز چہرے پر شرم اور جھجھک وغیرہ دیکھ کر دیگر بچے میں جواب دینے کی خواہش ہی نہیں ہوتی اور وہ مان لیتا ہے کہ ''خاموشی بہتر ہے''۔ یوں، اس میں منفی رویّہ مشاہدے سے پیدا ہوتا ہے۔

(d) مثالی (آدرش یا نمونتاً) کردار : انسان سماجی حیوان ہونے کے سبب فرد کے کردار کے ایک دوسرے پر باہمی نقوش ثبت ہوتے ہیں۔ ہر ایک فرد دیگر فرد کے کردار کو دیکھتا ہے، تشخیص کرتا ہے نیز دیگر لوگوں کے ذریعے اس کی سماجی تشخیص کیسی ہوتی ہے اُسے بھی دیکھتا ہے۔ ہماری دیگر فرد کے کردار کی تشخیص اور اس فرد کی دیگر لوگوں کے ذریعے کی گئی سماجی تشخیص علیٰحدہ ہوسکتی ہے۔ بیشتر طور پر سماجی تسلیمیت پایا ہوا کردار سماج کے لیے مثالی (آدرش) یا نمونتاً کردار بنتا ہے۔ ہر ایک فرد کے لیے دیگر کوئی فرد جیسے کہ ماں، باپ، مدرس، سماجی کارکن، مذہبی پیشوا، سیاسی قائد یا اداکار آدرش یا مثالی ہوسکتا ہے۔ ایسے مثالی فرد کے کردار کے نقوش دیگر فرد پر ثبت ہوتے ہیں اور بیشتر طور پر اس کی پیروی کرنے یا اپنی زندگی میں اس کی طرز زندگی اختیار کرنے کا رویّہ رفتہ رفتہ عادت بن جاتا ہے۔ مثلاً گاندھی کا کردار، گفتار اور عمل میں پائی جانے والی سادگی، حق پرستی، خلوص، وفاداری، پرارتھنا جیسی باتوں کی جانب بھی ان کے مریدوں یا آشرم باسیوں میں مثبت رویوں کی نشوونما ہوئی۔ گاندھی کی طرح جے پرکاش نارائن، سوامی وِویکانند، ڈاکٹر عبد الکلام، امیتابھ بچّن، ڈاکٹر آمبیڈکر، اندرا گاندھی یا کلپنا چاولا جیسے کئی افراد کی زندگی لوگوں کے لیے مثالی بنی ہے۔ جس سے زندگی کی جانب کی ان کی منفرد سُوجھ بُوجھ فروغ پاتی ہے، جو ان کی فکر، کردار اور برتاؤ کو مخصوص سمت فراہم کرتی ہے۔

(II) رویّے کی تشکیل پر اثر انداز ہونے والے عوامل :

رویہ انسانی کردار کو سمت فراہم کرنے والا اہم عامل ہے۔ لہٰذا انسانی کردار کو سمجھنے کے لیے رویّے کی فہمائش ناگزیر ہے۔ رویے کو سمجھنے کے لیے، وہ کس طرح تشکیل پاتا ہے، کس طرح نشوونما پاتا ہے، اس پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون سے ہیں وغیرہ باتوں کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ رویّے حاصل کردہ/سیکھے ہوئے ہیں۔ انسان تاحیات بلاواسطہ یا بالواسطہ طور پر آموزش کے عمل میں سے گزرتا ہے۔ اس کے دوران وہ مختلف لوگوں کے تعلق میں آتا ہے، ان کے ساتھ باہمی تعامل اور تبادلہ خیال کرتا ہے، لوگوں کے کردار کی تشخیص کرتا ہے اور تسلیم شدہ کردار کی جانب حمایتی اور غیر تسلیم شدہ کردار کی جانب مخالفتی رجحان رفتہ رفتہ فروغ پاتا ہے۔

رویّے کی تشکیل پر اثر انداز ہونے والے اہم چار عوامل ذیل کے مطابق ہیں :

(a) کنبہ

(b) سماجیت

(c) براہِ راست تجربہ

(d) ترسیلی/ اجتماعی وسیلے کے اثرات

مندرجۂ بالا عوامل کے رویے کی تشکیل پر کیسے اثرات رؤنما ہوتے ہیں اس کی تفصیل سے بحث کریں گے :

(a) کنبہ : تاحیات انسانی زندگی کا ناگزیر جزو کنبہ ہے۔ کنبہ سماج کی چھوٹے سے چھوٹی اکائی اور فرد کنبے کی چھوٹے سے چھوٹی اکائی ہے۔ انسان سماجی حیوان ہونے کی وجہ سے کنبے کی اہمیت زیادہ ہے۔ کنبہ سماجی آموزش کی مادری تنظیم ہے۔ کنبے کے الگ الگ اراکین کے کردار کے اثرات بچّے پر ہوتے

ہیں۔ کنبے میں ہر ایک فرد کا الگ الگ رول اور رتبہ ہوتا ہے اور اسی کے مطابق فرد کردار کرتا ہے۔ بچے کے ساتھ کنبے کے سبھی اراکین کا برتاؤ اور کردار الگ الگ ہوتا ہے۔ بچے پر ماں کے کردار کا سب سے زیادہ اثر ہوتا ہے۔ انسانی طفل حیوانات کے مقابلے میں زیادہ طویل عرصے تک دوسروں پر منحصر ہوتا ہے۔ بچے کی بیشتر ضروریات ماں کے ذریعے تسکین پاتی ہیں۔ اس لیے بچے میں ماں کی جانب فطری مثبت رویہ فروغ پاتا ہے۔ ماں-باپ کا باہمی تعامل، بھائی-بہن کے ہمراہ بچّے کا تعامل اور ان کے ذریعے حاصل ہونے والی ضروریات کی تسکین، تعاون، تسلیمیت، شفقت، پیار وغیرہ باتیں بچے میں مثبت رجحان کو فروغ دیتی ہیں۔ اسی طرح حقارت، نفرت، نظرانداز ی جیسی باتیں بچّے میں منفی رجحانات کو فروغ دیتی ہیں۔ اپنے کردار کو کنبے کے دیگر اراکین کے ذریعے حاصل ہونے والی تقویت (مثبت یا منفی) تسلیمیت یا ناتسلیمیت، رویّے کی تشکیل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ماں-باپ کے غصّے کا شکار بننے والے بچے کو اگر دادا-دادی اپنے پاس لے کر ماں-باپ کو تنبیہ کریں تو بچے میں دادا - دادی کی جانب مثبت اور ماں-باپ کی جانب منفی رجحان نشو ونما پاتا ہے۔

(b) سماجیت : سماجیت یعنی سماجی رسم ورواج، اقدار، معیارات، بودوباش اور نظریات کا انجذابی عمل۔ پیدائش سے موت تک سماجیت کے عمل کے ذریعے انسان کی سماجی تشکیل ہوتی ہے۔ سماجیت تا حیات جاری رہنے والا آموزشی عمل ہے۔ ہر ایک سماج کا سماجی ڈھانچہ الگ ہونے کے سبب ایک ہی سماج میں بھی الگ الگ فرد کی سماجیت الگ الگ ہوتی ہے۔ مختلف سماجوں کے درمیان ہونے والے باہمی تعامل کی وجہ سے سماجیت کے عمل میں تیزی سے تبدیلی ہوتی ہے۔ مختلف ذات، مذہب، رسم ورواج، طرزِ زندگی، الگ الگ سماجوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کے مطابق بچے کی سماجیت ہوتی ہے۔ کنبے کے بعد اسکول، مذہب، تہذیب، ادب یہ تمام بھی سماجیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل ہیں۔ مذہبی روایت پرست کنبے میں پرورش پانے والے بچے میں مذہب، مروجہ رسم ورواج کی جانب مثبت رجحان پایا جاتا ہے۔ لسان، صوبہ اور جغرافیائی علاقے کے بموجب خورد ونوش کی عادتیں بھی سماجیت کا حصّہ بنتی ہیں۔ مثلاً گجرات میں دال-چاول، روٹی-سبزی، پنجاب میں دودھ-دہی، پنیر اور جنوبی بھارت میں ناریل اور چاول کا غذا میں کثرت سے استعمال ہوتا ہے جو ان کے بچوں میں متعلقہ غذا کی جانب رجحان کو فروغ دیتا ہے۔ بزرگوں کی تعظیم کرنا، مہمانوں کی خاطرداری کرنا، لباس جیسی امور بھی سماجیت پر منحصر ہیں۔

(c) براہِ راست تجربہ : تجربہ بہترین مدرس ہے۔ ہر ایک فرد اپنی زندگی کے مختلف تجربات سے کافی کچھ سیکھتا ہے۔ ہر ایک فرد کا تجربہ مخصوص ہوتا ہے اور اس کا ادراک انفرادی ہوتا ہے۔ اس لیے ہر ایک فرد کا ردّعمل بھی گونا گوئی کا حامل ہوتا ہے۔ کسی ایک یکساں صورت حال میں موجود کئی لوگوں کا اس صورت حال کا ادراک انفرادی اور خصوصی ہو، سابقہ تجربہ، آموزش اور تفہیم کے بموجب وہ تجربات کی تشخیص کرتے ہیں۔ اسکول میں نظم وضبط کا نہایت اصرار کرنے والے سخت مدرس کے نقش کے حامل مدرس نے کسی طالب علم کو انفرادی معاملے میں با احتیاط معاونت کی ہو، امداد دی ہو تو اس طالب علم کے ذہن میں اس مدرس کے جانب کا رجحان دیگر طلبہ کے رجحان کے مقابلے زیادہ مثبت رجحان بنے گا۔

(d) ترسیل/ اجتماعی وسیلوں کے اثرات : 20 ویں صدی سائنس کا دور تھا اور 21 ویں صدی ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ دورِ جدید میں سائنس اور ٹیکنالوجی ہر جگہ پھیل چکے ہیں۔ ان دونوں کے بہترین امتزاج سے معلومات کی باہمی مراسلت اور تبادلۂ خیال کا عمل نہایت تیز ہوگیا ہے، جس کے اثرات پوری دنیا کی انسانی زندگی پر ہوئے ہیں۔ قدیم زمانے میں پیغام رسانی کے لیے روبرو ہی جانا پڑتا تھا نیز وقت بھی زیادہ صرف ہوتا تھا۔ جبکہ آج کے دور میں اخبارات، ٹیلی ویژن، موبائل، وہاٹس ایپ، فیس بک، گوگل، ٹویٹر جیسے سماجی ترسیل کے وسیلے تیزی سے دنیا کو جوڑتے ہیں۔ دنیا کے کسی بھی کونے میں پیش آئے ہوئے وقوعہ کی معلومات دوسری ہی منٹ میں لوگوں کے گھر تک پہنچ جاتی ہے اور اس کے مقابل کے ردّ اعمال بھی تیزی سے حاصل ہوتے جاتے ہیں۔ اترّاکھنڈ میں آئے ہوئے سیلاب میں فوج کے جوانوں نے سیلاب میں پھنسے ہوئے لوگوں کی جو مدد کی اس کا لائیو ٹیلی کاسٹ دیکھ کر نوجوان پیڑھی میں آرمی کی جانب کے رجحانات مزید مثبت اور پختہ بنے۔ سرکاری منصوبوں میں ابلاغ کے لیے ٹیلی کاسٹ ہوا کرتا ہو تو لوگوں میں سرکار کی جانب مثبت رجحان پایا جاتا ہے۔

رجحانات فرد کے کردار کو سمت فراہم کرتے ہیں، سماجی نشوونما میں ایسے رجحانات مثبت-منفی اثرات پیدا کرتے ہیں، اس لیے منفی رجحانات میں تبدیلی کر کے مثبت رجحانات کی نشوونما کے لیے کوشش کرنا ضروری ہے۔ رجحانات حاصل کیے جاتے ہیں، وہ مسلسل تشکیل پاتے ہیں نیز ان میں تبدیلی بھی لائی جاسکتی ہے۔

3. رویّے میں تبدیلی کے طریقے (Techniques of Attitude Change) :

اس سے پیشتر رویے کی تشکیل میں ہم دیکھ چکے ہیں کہ رویّہ حاصل کردہ ہے۔ تجربہ، آموزش، سماجیت، گروہ، پروپیگنڈہ، اجتماعی وسیلے کے ذریعے رویوں کی تشکیل ہوتی ہے نیز وہ پختہ ہوجاتے ہیں۔ چند منفی رویّے فرد، سماج، قوم یا عالمی سطح پر نقصان پہنچاتے ہیں، تب سماج کے امن وامان لیے ایسے رویوں میں تبدیلی کرنا نہایت دشوار ہوتا ہے لیکن ناممکن نہیں ہوتا یعنی کہ رویّے تبدیل کیے جاسکتے ہیں۔ بیشتر سماج اور تہذیب میں ایسے منفی رویوں میں تبدیلی ہوئی بھی ہے۔ کنبے میں ماں-باپ، اسکول میں مدرسین، مذہبی پروپیگنڈہ کرنے والے، سیاسی قائد، اخبارات اور ٹیلی ویژن جیسے موثر اجتماعی وسیلوں کے ذریعے رویّے میں تبدیلی ہوسکتی ہے۔

رویّے میں تبدیلی کرنے کے لیے مختلف تراکیب- تدابیر یا کئی سارے طریقے ہیں، جن میں چند ذیل کے مطابق ہیں :

(I) آموزش

(II) پروپیگنڈہ

(III) گروپ بحث ومباحثہ

(IV) قوانین

اب اِن چاروں طریقوں کی مع مثال مفصل فہمائش کریں گے :

(I) آموزش : ہم سب جانتے ہیں کہ آموزش یعنی تجربے، مشق یا کوشش کی وجہ سے کردار میں ہونے والی نسبتی، دائمی تبدیلی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آموزش کے ذریعے کردار میں تبدیلی ہوتی ہے، ایسی آموزش بلاواسطہ یا بلوسطہ کسی بھی طریقے کی ہو لیکن کردار میں تبدیلی لاتی ہے۔اسکول کالج میں دی جانے والی آموزش (تعلیم) یا سماجیت کے ذریعے حاصل ہونے والی آموزش سے رویے میں تبدیلی آتی ہے۔ روایتی کھیتی کرنے والے کسان اب آموزش کے ذریعے نت نئی کھیتی، زمین کا ٹیسٹنگ کرواکر زمین میں کیمیاوی عناصر سے منسلک کھیتی کی فصل میں تبدیلی نیز مختلف فصلوں کی بوائی کے متعلق معلومات حاصل کر کے مختلف فصلوں کی جانب مثبت رجحان کو فروغ دیتے ہوئے پائے جاتے ہیں۔ اسکول - کالجوں میں ہونے والی ماسوائے تعلیم سرگرمیوں کی وسعت میں اضافہ ہونے سے رفتہ رفتہ بچوں اور ماں-باپ میں بھی محض کتابی علم کی بجائے بچوں کی ہمہ گیر نشوونما کی سرگرمیوں میں حصّہ لینے کی جانب مثبت رجحان پایا جاتا ہے۔

(II) پروپیگنڈہ : پروپیگنڈہ، آموزش کا مؤثر وسیلہ ہے۔ پروپیگنڈے کی اثر پذیری میں اجتماعی وسیلوں کے رول میں اضافہ ہوا ہے۔ پروپیگنڈہ کس کے ذریعے ہوتا ہے، کس گروپ میں ہوتا ہے، کس وسیلے سے ہوتا ہے، یہ تمام باتیں رویوں کی تبدیلی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ پروپیگنڈہ بھی آموزش ہی ہے۔ پروپیگنڈہ میں استعمال کیے جانے والے نعرے بھی رویے کی تبدیلی میں مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ 200-100 سال قبل بھارت میں 90% لوگ کھیتی پر گزارا کرتے تھے تب ایسا مانا جاتا تھا کہ ''اولاد ہی ملکیت''، آہستہ آہستہ آبادی میں اضافے کے اثرات میں سے پیدا ہونے والے مسائل سے بچنے کے لیے آبادی میں اضافے کو منضبط کرنے کے لیے، 'ہم دو ہمارے دو' اس نعرے کا پروپیگنڈہ مؤثر بنایا گیا۔

(III) گروپ بحث ومباحثہ : گروپ بحث ومباحثے میں باہمی تعامل کی اہمیت ہے جس سے تبادلۂ خیال ہوتا ہے اور یہ لوگوں کے رویّوں میں تبدیلی کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ رویے کی تشکیل میں گروپ کی رکنیت، سیاقی گروپ اور گروپ کے تعامل کے اثرات ہوتے ہیں۔ دومخالف رویوں کے حامل گروپ کے لوگوں کے درمیان باہمی بحث ومباحثے کے ذریعے افکار کے باہمی مراسلت کے عمل سے رویوں میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ 1943 میں نیو کومب نے چست روایتی کنبے کی کالج کی خواتین کے رجحانات میں تبدیلی لانے کے تجربات میں کامیابی حاصل کی تھی۔ ادارے میں منتظمین اور ملازمین کے مخالف رجحان میں سے پیدا ہونے والے تصادم کی وجہ سے دونوں فریقین کی نشستوں کا دور ہوتا ہے جس میں آزادانہ مباحثوں کے ذریعے باہمی منفی رجحانات میں تخفیف ہوتی ہے اور مسائل کا حل حاصل ہوتا ہے۔ ہمارا ملک بھارت دہشت گردی کے درد کا کئی سالوں سے شکار بنا ہوا ہے۔ اس کا الگ الگ ممالک کے لیڈروں کے ساتھ مسلسل مباحثہ ہونے کے سبب دنیا کے دیگر ممالک کہ جو بھارت میں دہشت گردی کی جانب توجّہ نہیں دیتے تھے ایسے ممالک میں بھی بھارت میں دہشت گردی کی جانب رجحان میں تبدیلی ہونے لگی ہے، جس سے بھارت کو فائدہ حاصل ہونے لگا ہے۔ نتیجتاً دیگر ممالک بھی بھارت کی دہشت گردی کا مقابلہ کرنے میں معاون ہونے لگے ہیں نیز دہشت گردی کی جانب عالم کے ممالک کے رجحان میں تبدیلی واقع ہوئی ہے۔

(IV) قوانین : بعض اوقات انسان تجربہ، سمجھداری یا مباحثے سے رجحان میں تبدیلی کرنے کو تیار نہ ہو تو قوانین رویّے کی تبدیلی کے لیے مؤثر وسیلہ بنتے ہیں۔ بھارت جیسے گونا گونیت میں اتحاد کے حامل ملک میں اب بھی کئی سارے ایسے روایتی رسم ورواج ہیں جن میں طویل عرصے سے تبدیلی کا عمل جاری ہونے کے باوجود مؤثر تبدیلی نہیں ہوئی، ایسے حالات میں قانون کے خوف سے لوگوں میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ مذہبی طور پر چست روایتی لوگوں میں مذہبی رسم یا مذہبی مقامات خواتین کے داخل ہونے یا پوجا کی رسم میں حصّہ لینے کے معاملے میں منفی رجحانات رکھتے تھے اور آج بھی رکھتے ہیں۔ 2016 میں سپریم کورٹ ے فیصلے کے ذریعے خاتون-مرد مساوی قانونی حق کے بموجب مذہبی مقامات میں داخل ہونے کی اجازت حاصل ہوئی جس کی وجہ سے مردوں اور مذہبی پیشواؤں کے خواتین کی جانب پوجا کی رسم کے معاملے میں منفی رویوں میں رفتہ رفتہ تبدیلی شروع ہوئی۔

اب بھی کئی سارے سماجوں میں ایسے چند منفی رویّے ہیں کہ جن میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔ اس سمت میں نفسیات دانوں، سماجی مصلح افراد، مدرسین، سیاست دانوں اور کورٹ کے ذریعے قانونی کوششیں کرنا ناگزیر ہے۔

4. رویّے کی تبدیلی میں رکاوٹیں (Obstacles In Attitude Change) :

پیشتر کے نکتے میں ہم دیکھ چکے ہیں کہ منفی رویوں میں تبدیلی لانا فرد، سماج یا قوم کے لیے ضروری ہے۔ کئی ساری کوششیں مسلسل طور پر جاری رہنے کے باوجود بعض اوقات تبدیلی تیز اور مؤثر نہیں بنتی۔ رویے کی تبدیلی میں چند عوامل رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان عوامل کے بارے میں بھی فہمائش حاصل کرنا ضروری ہے۔ رکاوٹ پیدا کرنے والے عوامل حسبِ ذیل ہیں :

(I) رویّے کی شدّت

(II) رویّے کی پیچیدگی

(III) رویّے کی اہمیت

(IV) رویّے میں بین تعلق

(V) رویّے کی کارآمدگی

اب ہم متذکرۂ بالا رکاوٹ پیدا کرنے والے عوامل کی تفصیلی طور پر فہمائش حاصل کریں گے۔

(I) رویّے کی شدّت : طویل عرصے تک کوئی رویّہ جاری ہی رہے تو اس کی پختگی ہو جانے پر وہ رویّہ مزید قوی یا شدید بنتا ہے۔ ایسے رویّے میں تبدیلی کرنا دشوار ہوتا ہے۔ اسی طرح چند رویے نہایت ہی انتہائی ہوتے ہیں تو ان کی تبدیلی کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔ مثلاً مغربی تہذیب کے مسلسل اثرات جاری رہنے کے باوجود آج بھی ہم روایتی لباس، خورد ونوش کے طور طریقے یا رسم ورواج میں جڑ سے (بنیادی طور پر) تبدیلی نہیں کر سکے۔ امریکہ میں حبشی (نگرو) اور گوروں، ایشیا میں بھارت اور پاکستان کے لوگوں میں ایک دوسرے کی جانب رویوں میں آج بھی خاطر خواہ تبدیلی نہیں ہوئی ہے کیوں کہ اس قسم کے رجحانات نہایت ہی شدّت کے حامل ہوتے ہیں۔

(II) رویّے کی پیچیدگی : رویّے کی تشکیل کا عمل ایک پیچیدہ عمل ہے کیوں کہ کسی بھی رویّے کی تشکیل کے لیے کوئی ایک ہی عامل ذمّے دار نہیں ہوتا لیکن کئی عوامل کے اثرات سے رویوں کی تشکیل ہوتی ہے۔ اس لیے ایسے پیچیدہ رویّے میں تبدیلی کرنے کا عمل مؤثر ثابت نہیں ہوتا۔ طفلی شادی اور جہیز کا رواج وغیرہ جیسے سماجی رسم ورواج کو نابود کرنے کی ہم سب کی مسلسل کوششوں کے باوجود سماج کے پیچیدہ عقیدے کی وجہ سے آج ہم ایسے رواجات سے مکمل طور پر آزاد (بَری) نہیں ہو سکے۔

(III) رویّے کی اہمیت : ہر انسان کی زندگی میں الگ الگ وقت پر الگ الگ باتیں اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ انسان اپنی ضروریات کی اہمیت کو مدِّنظر رکھ کر کردار کرنے کی ترغیب پاتا ہے۔ مثلاً کسی ایک فرد کی زندگی میں اس کا کوئی ایک دوست اہم ہو، اس دوست کی اسے ناگزیر ضروریات محسوس ہوتی ہو، ایسے حالات میں دوست کی چند باتیں پسند نہ آئیں ایسی منفی ہوں تاہم اپنے دوست کی جانب رجحان پیدا کرے اس کی دوستی کا خاتمہ نہیں کرسکتا۔

(IV) رویّے میں بین تعلق : چند رویے پیچیدگی کی وجہ سے مکمل طور پر آزاد ہونے کے بجائے ایک دوسرے کے ہمراہ بین متعلق ہوتے ہیں۔ ایسے ایک دوسرے کے ہمراہ بین متعلق رویّوں میں تبدیلی کرنا دشوار ہوتا ہے۔ ایسے رویّوں کا ایک دوسرے کے ہمراہ بین تعلق ایک دوسرے کی جانب رجحان کو پختہ بنا دیتا ہے۔ چنانچہ ان میں تبدیلی لانے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً کوئی نوجوان یا خاتون اپنی ہی ذات، مذہب یا یکساں تہذیب کے حامل فرد کے عشق میں ہو، ایک دوسرے کے ساتھ عشقیہ شادی سے منسوب ہونا چاہتے ہوں تو انھیں، عشقیہ شادی نہیں کی جاسکتی، ماں-باپ جہاں تلاش کریں وہیں شادی کی جاسکتی ہے، ایسا سمجھانے کی کوشش کرکے عشقیہ شادی کے خلاف رجحان پیدا کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی کیوں کہ اپنے من پسند فرد کی جانب پیار (عشق) کی کشش، ذات، مذہب، تہذیب وغیرہ عوامل بھی اسی فرد کے ساتھ شادی کرنے میں مثبت تقویت فراہم کرتے ہیں۔ اس لیے وہ فرد عشقیہ شادی کے معاملے میں تبدیلی کرنے کے لیے تیار نہیں ہوگا کیوں کہ شادی کی جانب رویّے، ذات، مذہب، تہذیب کی جانب رجحانات کے ہمراہ بین متعلق ہیں۔

(V) رویّے کی کارآمدگی : چند فرد چیز، صورت حال، واردات یا وقوعہ کی جانب کے فرد کے رویّے کسی فرد کے لیے نہایت کارآمد اور کارگر ہوں جو فرد کی دیگر ضروریات کے لیے مقوی ہوں تب رویے کی کارآمدگی رویے کی تبدیلی میں رکاوٹ بنتی ہے۔ مثلاً چند لوگوں کے کسی مذہب، مذہبی پیشوا، سیاسی پارٹی یا مخصوص فرد کی جانب کے ان کے رویے انھیں کارآمد ہوتے ہوں یا کسی مجمع میں عہدہ، وقار، رتبہ دلواتے ہوں، اقتدار کی طمع بیدار کرتے ہوں تب وہ فرد مذہب، مذہبی پیشوا یا پارٹی کے متعلق کئی ساری صدق (صحیح) معلومات ان کے خلاف ظاہر ہوں تاہم اپنا ان کے جانب مثبت رویہ بدلنے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

تعصب (Prejudice) :

پورے عالم میں پیش آنے والے مختلف قسم کے منفی نتائج رونما کرنے والے وقوعات جیسے کہ فرقہ وارانہ فسادات، ذات پات، ریزرویشن تحریکیں، نسلی بھید یا نسلی تصادم، مختلف ممالک کے درمیان سرد جنگ یا داخلی جنگیں تعصب کے تباہ کن پہلو کے طور پر ہی پائے جاتے ہیں۔ بعض اوقات تعصب پرخطر تشددی نتائج لاتے ہیں۔ آج کے دور میں انسان نے کافی ترقی کی ہے۔ جہاں ہم سائنس اور ٹیکنالوجی کے دور میں زندگی گزار رہے ہیں وہاں ایک المناک صورت حال یہ ہے کہ ''خلاء'' میں ذیلی سیارے چھوڑنے والا انسان اپنے ذہن میں موجود تعصّبات کو ترک نہیں کرسکا۔ یہ المناک تخالف سائنس کی ترقی کی بہ نسبت زیادہ المناک اور انسانی نسل کے لیے رحم کا جذبہ پیدا کرنے والا ہے۔ منفی رجحان نہایت طویل عرصے تک قائم رہیں تو وہ تعصّبات میں تبدیل ہوجاتے ہیں تعصّبات یعنی قائم شدہ غلط خیالات۔ انسانی زندگی میں سکون، امن اور خوشحالی لانے نیز اسے قائم رکھنے کے لیے انسانی زندگی میں سے تعصّبات نابود کرنا یا ان میں تخفیف کرنا ناگزیر ہے۔ تعصّبات سماجیت کے عمل میں سے حاصل ہوتے ہیں۔

1. تعصب کی تعریف اور ہیئت (Definition & Nature of Prejudice) :

تعصب کے لیے انگریزی میں Prejudice لفظ کا استعمال کیا جاتا ہے جو لیٹن زبان کے Prajudicium پر سے بنا ہے۔ جس میں Prae کے معنی ہوتے ہیں 'پہلے' اور Judicium کے معنی ہوتے ہیں 'فیصلہ'۔ یوں، لفظی معنوں کے نظریے سے تعصب یعنی کہ 'پہلے سے کیا ہوا فیصلہ'۔ نفسیاتی نظریے سے بھی تعصب ماقبل متعین منفی رویہ ہے، یوں کہہ سکتے ہیں۔ منفی رویوں کے متعلق غور کرنے سے ایک بات واضح ہوتی ہے کہ اس میں خاطر خواہ تجربات یا اثبات کا فقدان ہوتا ہے۔ تعصب کا اظہار ہیجانی ہے جس کی وجہ سے تعصّبات سے ہونے والے سماجی تصادم میں ہیجانی عنصر اہم رول میں پایا جاتا ہے۔

(I) تعریف :

''تعصب یعنی فرد یا گروہ کی جانب ادراک، فکر، احساس یا فعل کے نظریے سے مخالف ردّعمل کرنے کا ماقبل متعینہ رجحان۔'' **- نیوکومب**

''تعصب یعنی عجلتی اور خطر خواہ جانچ کے بغیر تسلیم کردہ رائے یا فیصلہ'' **- اوگبرن**

''تعصب یعنی ہمیشہ ہیجانی ہوا ایسا رویّہ جو خاطر خواہ اثبات یا خاطر خواہ تجربہ پانے سے قبل حاصل ہوجاتا ہے۔'' **- پی کپّوسوامی**

متذکرہ بالا تعریفوں کی بناء پر یوں کہا جاسکتا ہے کہ تعصب، ذہن میں پہلے سے قائم شدہ ایسا خیال یا رجحان ہے جسے صادق حقیقت کی تائید حاصل نہ ہوئی ہو۔تعصب کی ہیئت کو سمجھنے کے لیے ذیل کے نکات کی جانچ کریں:

(II) تعصب کی ہیئت :

(a) تعصب نامکمل علم اور ادھوری معلومات پر منحصر ہوتا ہے : انسانی زندگی میں سماجیت کے عمل یا دیگر سماجی عوامل کے ذریعے خود-گروہ کی مروّجہ رائے یا انفرادی تجربات کی بناء پر تعصب قائم ہوتا ہے۔تعصب کی وجوہات سے فرد ناواقف ہوتا ہے اور اگر اس سے پوچھا جائے تو مقابل پارٹی (فریق) کی جانب منفی تجربات کو ہی چپکے رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کا اپنا عقیدہ صحیح ہے، ایسا ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

(b) تعصب ہیجانی ہوتا ہے : تعصب کی بنیاد میں معلومات کا فقدان ہوتا ہے اس میں اثبات کی جانچ یا ذہانتی تحقیق نہیں ہوتی لیکن اس میں احساس یا ہیجانات مرکزی مقام پر پائے جاتے ہیں۔جس فرد، ذات، فرقہ کی جانب کسی کو تعصب ہو تو وہ ان کے بارے میں ادنیٰ سطح کے الفاظ، جارحیت اور منفی کردار کا اظہار کرتا ہے۔ بھارت اور پاکستان کے لوگوں میں ایک دوسرے کی جانب تعصّبات ہیں، جو کھیل کوُد کے مقابلوں میں بھی ظاہر ہوتے ہیں۔مثلاً کرکٹ ورلڈ کپ فائنل میچ چل رہا ہو اس میں انگلینڈ اور ویسٹ اِنڈیز کھیل رہے ہوں تو دونوں ملکوں کے لوگ ان کا ملک جیتے ایسی خواہش رکھیں، یہ فطری بات ہے۔اس میں قومی جذبہ بھی ہے لیکن ویسٹ اِنڈیز اور بھارت کھیل رہے ہوں اس میں بھارت نہیں جیتنا چاہیے اور بھارت ہار جائے تو پاکستان میں پٹاخے پھوٹیں، یہ منفی ہیجانی جذبہ لوگوں کے کردار میں ظاہر ہوتا ہے۔

(c) تعصب فرد کو تکویل کے لیے ترغیب فراہم کرتا ہے : یہ ایسی دفاعی تدبیر ہے کہ جس میں فرد اپنے کردار کے لیے صحیح کے بجائے بہتر وجوہات پیش کرنے کی ترغیب پاتا ہے۔تعصب کی وجوہات تو فرد کے پاس ہوتی ہی نہیں ہیں۔ چنانچہ فرد اپنے کردار کو تعصب آمیز کردار کے طور پر تسلیم کرتا ہی نہیں ہے لیکن ایسے کردار کے لیے لوگوں کے گلے اُتر جائے ایسی وجہ پیش کرتا ہے۔

(d) تعصب زہر آلود چکّر پیدا کرتا ہے : تعصّبات ہیجانی منفی احساس ترغیب پا کر جارحیت کے ہمراہ منسوب ہونے کے سبب دونوں فریق کو زیادہ شدید بناتے ہیں۔تعصب کی وجہ سے ایک فریق کی جانب سے کی جانے والی ناانصافی یا جارح منفی کردار مقابل فریق کو مزید جارح ردّعمل پیدا کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔تعصب سے ترغیب پائے ہنگامے، دنگے، فرقہ وارانہ فسادات تیزی سے نیز جارحیت سے پھیلتے ہیں اور مسلسل طور پر دونوں فریقوں میں شدید تناؤ بھری حالت پائی جاتی ہے۔

(e) تعصب گروہ وسیع ہوتا ہے : ہر گروہ میں فرد-فرد کی جانب منفی تجربات، غلط فہمی اور غلط عقائد میں سے ہی تعصّبات پیدا ہوتے ہیں جو رفتہ رفتہ انفرادی بابت کی جانب سے اس فرد کے مذہب، ذات یا گروہ کی جانب وسعت پاتے ہیں۔مثلاً کسی ایک بیوپاری تک محدود تعصب آہستہ آہستہ 'سبھی بیوپاری ٹھگنے والے ہوتے ہیں' یوں گروہ وسیع بنتا ہے۔کسی اسکول کے کوئی ایک کلاس میں تین-چار طلبہ سبھی مدرسین کو پریشان کرتے ہوں تو اس سے تمام مدرّسین ان تین چار طلبہ میں سے پورے کلاس کی جانب تعصب رکھتے ہیں۔

(f) تعصب حاصل کیا ہوا ہے : انسان سماجی حیوان ہونے کے سبب تاحیات سماجیات کے عمل میں سے گزرتا ہے اور اس کے اپنے تجربات سماجی تعلق اور وسیع سماجی کردار میں سے تعصّبات تشکیل پاتے ہیں یا ان کا انجذاف ہوتا ہے۔متعلقہ سماج کے جو تعصّبات اس سماج کے بزرگوں میں ہوں وہ تعصّبات اسی سماج کے بچوں میں نہیں ہوتے لیکن آہستہ آہستہ وہ بچے بڑے ہونے پر ان کے تعامل اور سماجیت سے غیر مذہب، غیر صوبہ، غیر قوم یا غیر ذات کی جانب بزرگوں کے تعصّبات حاصل ہوتے ہیں اور اسی کے مطابق کردار کرنے کی ترغیب پاتے ہیں۔

2. تعصّب میں تخفیف کرنے کے طریقے (Techniques of Reducing Prejudice) :

تعصب کی تعریف اور ہیئت میں ہم دیکھ چکے ہیں کہ تعصّبات منفی رجحانات ہیں جو ہیجانی عمل کے ہمراہ منسوب ہیں اور جارح ردّعمل پیدا کرتے ہیں۔ یعنی کہ تعصّبات سماج کے لیے پُر خطر ہیں۔ مستقبل کے سماج پر ان کے نہایت ہی طویل مدتی منفی اثرات ہوتے ہیں جو سماجی امن کو جوکھم میں ڈال کر افسردگی پیدا کرتے ہیں، اس لیے ان سے نجات پانے کی کوششیں کرنا ناگزیر ہے۔ تعصّبات میں سے مکمل طور پر نجات تو حاصل نہیں کی جاسکتی لیکن انھیں آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے یا کم کیا جاسکتا ہے۔ تعصّبات میں تخفیف کرنے کے لیے ذیل کے مختلف طریقوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(I) سماجیت : تعصّبات سماجیت کے عمل کے ذریعے کنبے، سماج، مذہب، ذات (جماعت) جیسے گروہ کے ذریعے حاصل ہوتے ہیں۔ جس طرح غلط، نامناسب یا نامکمل (ادھوری) معلومات کی وجہ سے تعصّبات کی تشکیل ہوتی ہے اُسی طرح سماجیت کے عمل کے ذریعے سماجی تشکیل میں کنبہ، اسکول، سماج، تہذیب یا مذہب کے ذریعے بلا تعصب صحیح فہم، معلومات کو ثبوت کے ہمراہ پیش کر کے تعصب میں بتدریج تخفیف کی جاسکتی ہے۔ بھارتیہ تہذیب میں پہلے ذات پات (جماعت)، روایت کی وجہ سے بین جماعتی شادی ہونا بمشکل پایا جاتا تھا لیکن سماجیت کے عمل کی وجہ سے لوگوں کے نظریے میں تبدیلی ہونے کے سبب اب بین جماعتی شادی کو تسلیم کرنے کے رجحان میں اضافہ ہوتا ہوا پایا جاتا ہے جو مختلف ذاتوں کے ایک دوسرے کی جانب کے تعصب میں واقع ہوئی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔

(II) بین گروہ تعلق : تعصّبات فرد-فرد کے بیچ نہ رہتے ہوئے گروہ تک پھیل جاتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں دو مخالف گروہوں کے درمیان باہمی تعامل میں تخفیف ہوتی ہے اور تعصّبات پختہ ہوجاتے ہیں۔ جن دو گروہوں، قوم، مذہب، ذات، صوبہ، ملک یا لسان (زبان) کے لوگوں میں دیگر لوگوں کی جانب کے تعصّبات میں تخفیف کرنے کے لیے ان کے باہمی گروہ تعلقات میں اضافہ کرنا چاہیے۔ ان کے درمیان باہمی طور پر تبادلۂ خیال اور تعامل ہو ایسی کوششوں اور سرگرمیوں کا انعقاد کرنا چاہیے تاکہ ایک دوسرے کی جانب کے مخالف احساس کے بجائے تجربات سے مثبت احساس پیدا ہو، علم نیز معلومات حاصل ہو تو تعصّبات کو دور کیے جاسکتے ہیں۔ احساس آمیز عقائد کو محض ذہنی کوششوں سے دور کرنے کے بجائے شک وشبہہ کے بجائے عقیدہ/ اعتماد، خوف کے بجائے پُراعتماد، انسانی تعلقات سلامتی نیز حقارت/ نفرت یا نظراندازی کے بجائے شفقت کے اظہار میں اضافہ ہو ایسے مثبت تجربات ہوں تو خود بخود دو مخالف گروہوں کے درمیان کے تعلقات سے تعصّبات کو کم کیے جاسکتے ہیں۔

(III) کنبے اور اسکول میں تعلیم کی تنظیم نو : انسانی طفل کی زندگی میں تعلیم کا پہلا مدرسہ کنبہ اور دوسرے مقام پر اسکول ہے۔ کنبے اور اسکول میں سے بچہ زندگی کے کئی سبق سیکھتا ہے۔ ان دونوں علاقوں میں سے تعصّبات نابود کرنے کے لیے بامقصد تعلیم یا تعلیم کے طریقے میں تبدیلی کرائی جائے تو تعلیم کی تنظیم نو سے بچوں میں تعصّبات پیدا ہوتے ہوئے روکے جاسکتے ہیں یا کم کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً اسکول میں صحیح معنوں میں اجتماعی زندگی کا سبق اجتماعی زندگی گزارنے کی ترغیب فراہم کرے اس طرح سرگرمیاں کرائی جائیں، سماجی خدمات کی سرگرمی میں شامل کیا جائے تو مختلف ذات، مذہب یا برادری کی جانب کے تعصّبات کم کیے جاسکتے ہیں۔ کنبے میں ماں-باپ اپنے عقائد کو بچوں پر تھوپنے کے بجائے بچوں کو آزادانہ طور پر فیصلہ کرنا سکھائیں تو بچوں کو حاصل کیے ہوئے تعصّبات سے بچایا جاسکتا ہے۔ اسٹیمبر کی تحقیقات انکشاف کرتی ہیں کہ غیر تعلیم یافتہ افراد روایتی عقائد کو چپکے رہتے ہیں اس لیے تبدیلی لانے کے لیے تعلیم ضروری ہے۔ ہارڈنگ اور اس کے ساتھیوں کے مطالعات ظاہر کرتے ہیں کہ تبدیلی لانے کے لیے تعلیم کے ہمراہ پیغام ارسال کرنے والا فرد (مرسل) اور گروہ کی اعتمادیت زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہے۔

(IV) ترسیلی/اجتماعی ذرائع : عوامی مجمع کو معلومات فراہم کرنے کے لیے بیشتر طور پر پروپیگنڈے کے نت نئے طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں خصوصی طور پر اجتماعی وسیلوں کا استعمال زیادہ تناسب میں کیا جاتا ہے۔ اجتماعی وسیلے کے ذریعے بیک وقت لاکھوں لوگوں تک معلومات یا افکار کو نہایت تیزی سے بھیجا جاسکتا ہے۔ دورِ جدید میں سائنس اور ٹیکنالوجی پر منحصر آلات واسباب نہایت فروغ پائے ہیں۔ ٹیلی ویژن، اخبارات، ریڈیو، واٹس اَپ، فیس

ٹک، ایس. ایم. ایس. کے ذریعے بیک وقت نہایت ہی تیزی سے عالم کے تمام ممالک میں بھی معلومات پہنچائی جاسکتی ہے۔ عہدِ قدیم میں خواتین کو گھر کی چار دیواری میں رہ کر گھریلو کام اور بچوں کی ہی دیکھ بھال کرنی ہے اس خیال کے تحت بیٹیوں کو تعلیم نہیں دی جاتی تھی۔ آج مسلسل اخبارات، ٹیلی ویژن کے ذریعے ''بیٹی بچاؤ - بیٹی پڑھاؤ'' جیسے پروگراموں کی بار بار نشریات سے خواتین کی جانب کے تعصّبات میں تخفیف ہوتی ہوئی نظر آتی ہے۔

(V) **نو درجہ بندی** : بھارت گونا گونیت میں وحدانیت کا حامل مخصوص ملک ہے۔ پورا بھارت مذہب، لسان، رسم ورواج، لباس، خورد ونوش، صوبہ، ذات، جماعت وغیرہ معاملے میں گونا گونی کا حامل ہے۔ چنانچہ ملک کئی گونا گوں اور مخصوص گروہوں میں منقسم ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے خود-گروہ اور غیر-گروہ کا جذبہ زیادہ فروغ پاتا ہے۔ جس کے سبب افسردگی اور تعصّبات پیدا ہوتے ہیں۔ قدیم ذات پات کا نظام، طبقاتی نظام پر منحصر تھا اور ہر ایک ذات (جماعت) میں بھی کئی ضمنی جماعتیں تھیں جس کی وجہ سے اونچ نیچ کی تفریق، باہمی اختلاف اور ایک دوسرے کی جانب تعصّبات تھے۔

(VI) **وقوفی مداخلت** : انسانی کردار بیشتر طور پر تین ہیئتوں میں پایا جاتا ہے۔ عملی، وقوفی اور جذباتی وقوفی نشوونما کے ذریعے انسان کے ادراک، فکر اور رجحان میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ وقوف یعنی تفہیم، علم، صدق نئی معلومات قابلِ تسلیم بنے اس طرح اُسے دیگر فرد تک پہنچانے کا عمل۔ تعصّبات نابود کرنے کے لیے لوگوں میں وقوفی تبدیلی نہایت مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ پروپیگنڈہ اور اشتہارات کے مانند سماجی وقار کے حامل لوگ سماجی خدّام، مذہبی پیشواؤں کے ذریعے بھی لوگوں میں وقوفی تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ بیشتر برادریوں کے ذریعے نیز مختلف اداروں کے ذریعے منعقدہ اجتماعی شادیوں کی کوشش سے عوامی ذہن میں وقوفی تبدیلی آنے سے انفرادی وقار یا خرچیلی شادیوں میں تخفیف ہوتی ہوئی پائی جاتی ہے۔ صحتی باہوشی کے زیادہ مباحثے، اشتہارات اور مختلف پیداواروں کی لوگوں کے وقوفی پہلوؤں پر اتنا بڑا اثر ہوا ہے کہ گاؤں کے بچے بھی اسکول میں واٹر بیگ لے کر جانے لگے ہیں۔

(VII) **مثبت رویّوں کو فروغ دینا** : تعصّبات یعنی منفی رویّے، قیام پذیر غلط خیالات۔ کسی بھی سماج میں منفیت کم کرنے کے لیے مثبت رجحانات کا ہونا ضروری ہے۔ جس بات کی جانب لوگوں میں تعصب ہو اس بات کی جانب سب منفیت سے ہی دیکھتے ہیں، فکر کرتے ہیں اور کردار کرتے ہیں۔ صدق معلومات، اثبات، آزاد مباحثے، گروہوں میں انسلاک بڑھانے کی کوششیں، رول کی مناسب ادائیگی کے طریقے وغیرہ باتوں کی جانب لوگوں میں مثبت رجحان کو فروغ دیا جائے تو تعصّبات میں تخفیف کی جاسکتی ہے۔ پہلے کے زمانے میں عورت کے لیے گھریلو خاتون کی اور طفلی پرورش کی ہی ذمے دار تھی۔ جس کے سبب اُسے تعلیم کی کوئی ضرورت نہیں، یہ عقیدہ تھا۔ لیکن دورِ حاضر میں عورت مرد کے مساوی، کندھے سے کندھا ملا کر تمام ذمہ داری میں صحیح معنوں میں تو حصّہ دار بنی ہے۔ ''بیٹی اللہ کی رحمت ہے''، ''بیٹی کو جنم نہیں دوگے تو تمہارے بیٹوں کی شادی کس کے ساتھ کروگے؟'' وغیرہ جیسے بیانات سے بیٹیوں کی جانب مثبت رجحانات فروغ پارہے ہیں۔ نیز بیٹیوں کی جانب کے تعصّبات کم ہورہے ہیں۔

(VIII) **قانون کے ذریعے** : قانون انسان کو سماج تسلیمی طریقے سے کردار کرنے میں اور سماجی امن اور نظام کو برقرار رکھنے میں نہایت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ مختلف سماج میں پائے جانے والے تعصّبات، افسردگی، سماجی تصادم اور تناؤ پیدا کرتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں سماجی امن، سلامتی اور نظام وغیرہ کو برقرار رکھنے کے لیے قانون نہایت ہی کارآمد انضباطی آلہ ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً خاتون جنین کشی کو روکنے کے لیے جنسی جانچ کرانا قانوناً جرم ہے۔ جس کی وجہ سے لڑکیوں کی پیدائش کے امکانات میں اضافہ ہوا ہے۔ عورت کو مرد کے مساوی نیز مضبوط اور خود کفیل بنانے کے لیے ''یکساں وراثتی قانون'' کا استعمال کارآمد ثابت ہوا ہے۔ جنسی چھیڑ چھاڑ کے قانونی تحفظ کے ذریعے مختلف علاقوں میں عورتیں مردوں کے ساتھ سلامتی سے کام انجام دے رہی ہیں۔

اس باب میں ہم نے رویّے اور تعصّبات کے انسانی کردار اور سماج پر ہونے والے اثرات کو سمجھنے کی کوشش کی۔ سبھی سماجوں میں تصادم اور افسردگی بڑھتے جارہے ہیں۔ ایسی صورت میں ایسے تباہ کن عوامل کی فہم اور ان سے ہونے والے نقصان کی روک تھام کے لیے مختلف معالجات کرنا ضروری ہے۔ ہم سب مل کر ایسے منفی عوامل کی شناخت کریں، انھیں دور رکھیں اور مثبت رجحان کے ساتھ آگے بڑھیں اور ملک کو ترقی یافتہ بنانے میں معاون بنیں۔ اصل میں یہی ہماری وطن کی خدمت ہوگی اور یہی اصل تعلیم بھی ہوگی۔

خود آموزی

حصّہ -A

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

1. انسان کی فکر، گویائی، کردار، طور طریقے اور طرزِ زندگی پر زیادہ اثر ہونے والا عامل کون سا ہے؟

(a) وراثت (b) اجتماعی وسیلے (c) سرکار (d) قانون

2. مختلف فرد، چیز، صورتحال یا واقعہ/ واردات کی جانب جو خیال قائم ہوتا ہے اسے کیا کہتے ہیں؟

(a) رویہ (b) تعلیم/آموزش (c) پیشین گوئی (d) تحریک

3. نفسی جسمانی کردار کی ذہنی تیاری یعنی کیا؟

(a) عمل (b) رویّہ (c) ردّعمل (d) توقع

4. رویّے پیدائشی نہیں لیکن کیسے ہوتے ہیں؟

(a) متوقع (b) ناگزیر (c) حاصل کیے ہوئے (d) مستقل

5. ماں - باپ، بھائی بہن کے ساتھ ہونے والے مثبت تعامل، پیار محبت شفقت اور تعاون سے بچے میں کیا فروغ پاتا ہے؟

(a) مقابلہ آرائی (b) تصادُم (c) مثبت رویّہ (d) منفی رویّہ

6. سماجی رسم ورواج، اقدار، بود وباش اور نظریات انجذاب کرنے کا عمل یعنی کیا؟

(a) تعصّب (b) رویّہ (c) سماجیت (d) سماج جانبیت

7. انسان کے ذہن میں قیام پذیر غلط خیالات کو کیا کہتے ہیں؟

(a) رویّہ (b) تعصّب (c) تعلق (d) سماجیت

8. اخبارات، ٹیلی ویژن، ٹیلی فون، انٹرنیٹ وغیرہ کس کے آلات ہیں؟

(a) اجتماعی وسیلے (b) فروخت میں تخفیف کرنے کے

(c) توجہ (d) نفسی بار

9. تعصّب میں تبدیلی لانے کے لیے تعلیم کے ہمراہ پیغام ایصال کرنے والے فرد اور گروہ کی معتبریت اثر آفرین ثابت ہو اس کے لیے تحقیق کرنے والے نفسیات دان کا نام بتائیے۔

(a) ہارڈنگ (b) کُپّوسوامی (c) اسٹیمبر (d) شیریف اور شیریف

10. ناتعلیم یافتہ افراد روایتی عقائد کو چپکے رہتے ہیں اس کے لیے تعصّبات میں تبدیلی لانے کے لیے تعلیم ضروری ہے ایسا کس محقق کی تحقیق میں پایا گیا تھا؟

(a) بی کُپّوسوامی (b) اسٹیمبر (c) اسکینر (d) نیوکومب

حصّہ - B

ذیل کے سوالوں کے ایک جملے میں جواب دیجیے :

1. رویّے کی سمت کس قسم کی ہوتی ہے ؟
2. سماجیت کس کا عمل ہے ؟
3. اجتماعی وسیلے کے آلات کے نام بتائیے۔
4. کُپّو سوامی کی رویّے کی تعریف بیان کیجیے۔
5. رویّے کی تشکیل پر اثر انداز ہونے والے دو عناصر بتائیے۔
6. رویّے کی تبدیلی کے طریقے بتائیے۔
7. رویے کی تبدیلی میں رکاوٹیں پیدا کرنے والے عوامل بتائیے۔
8. تعصّب یعنی کیا ؟
9. تعلیم کی تنظیم نو یعنی کیا ؟
10. تکویل یعنی کیا ؟

حصّہ - C

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

1. رویّے کی ہیئت کے کوئی بھی چار نکات بتائیے۔
2. رویّے کی تشکیل میں کلاسیکی مشروطیت کی مثال سمجھائیے۔
3. سماجیت کے عمل پر اثر کرنے والے مختلف عوامل بتائیے۔
4. پروپیگنڈے کے ذریعے رویّے کی تبدیلی کی مثال سمجھائیے۔
5. رویّے کی تبدیلی میں رُکاوٹ پیدا کرنے والے عامل کے طور پر شدّت یعنی کیا ؟
6. تعصّبات حاصل کیسے ہوئے ہیں۔ سمجھائیے۔
7. اجتماعی وسیلہ یعنی کیا ؟
8. رویوں کا بین تعلّق رویّے میں تخفیف کرنے میں کس طرح رکاوٹ بنتا ہے ؟
9. تعصّبات زہر آلود چکّر پیدا کرتے ہیں۔ سمجھائیے۔
10. تعصّب فرد سے گروہ تک وسعت پاتے ہیں۔ سمجھائیے۔

حصّہ - D

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

1. رویّے پیدائشی نہیں حاصل کردہ ہیں، سمجھائیے۔
2. رویّے کی تشکیل. پر اثر کرنے والے عوامل بتا کر کسی بھی ایک کا مباحثہ کیجیے۔

3. رویّے کی تبدیلی میں رکاوٹ پیدا کرنے والے عامل کے طور پر 'رویّے کی پیچیدگی' سمجھائیے۔
4. تعصّب کی تعریف اور اس کی فہمائش بیان کیجیے۔
5. تعصّب میں تخفیف کرنے کے طریقے کے طور پر 'وقوفی مداخلت' سمجھائیے۔
6. رویے گروہ وسعی ہوتے ہیں مفصل طور پر سمجھائیے۔
7. مثبت رویّے کو فروغ دے کر تعصب کس طرح نابود کیا جاسکتا ہے؟ مع مثال سمجھائیے۔
8. بین گروہ تعلق تعصب کی تخفیف کرنے میں کس طرح کارآمد ہوتا ہے؟ سمجھائیے۔
9. قانون کے ذریعے تعصّبات میں تخفیف کی جاسکتی ہے؟ مع مثال سمجھائیے۔
10. تعصب کی تخفیف کرنے میں ترسیل کے وسیلے کی اہمیت سمجھائیے۔

حصّہ -E

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

1. رویّے کی تعریف سمجھا کر رویّے کی ہیئت کے نکات بیان کیجیے۔
2. رویّے کی تشکیل کے عمل میں مشاہداتی تعلیم کی مع مثال فہمائش کیجیے۔
3. رویّے کی تبدیلی میں رکاوٹ پیدا کرنے والے عوامل سمجھائیے۔
4. تعصّب کی ہیئت سمجھائیے۔
5. تعصّبات میں کمی کرنے کے طریقے بتا کر کوئی دو طریقوں کو تفصیلی طور پر سمجھائیے۔

●

5 نفسی بار اور صحت

ہم اکیسویں صدی میں جی رہے ہیں، شاید ہی کوئی ایسا فرد ہوگا جس نے نفسی بار یا ذہنی تناؤ کو محسوس نہ کیا ہو۔ تیز تبدیلیوں کے اس دور میں بدلتی صورتِ حال کے ساتھ موافقت حاصل کرنا بھی ایک چیلینج ہے۔ اسی وجہ سے لوگ نفسی بار کا شکار بنتے ہیں۔ نفسی بار پیدا کرنے والے عوامل میں روز مرّہ زندگی کے یا اچانک وقوع پذیر ہونے والے فطری، انسانی اسباب کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ نفسی بار کی وجہ سے فرد کی جسمانی، ہیجانی، وقوفی اور کرداری ردّ اعمال پر الٹا اثر پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے فرد مایوسی، تصادم اور دباؤ کا شکار بنتا ہے۔ نفسی بار کا مناسب انداز سے مقابلہ کرنے کی مہارت-اہلیت اگر فرد میں نہ ہو تو جسمانی یا نفسیاتی مسائل یا افسردگی، اضطراب اور دیوانگی جیسی بیماریاں ہوجاتی ہیں نیز دل سے متعلق بیماریاں، ذیابیطس، السر یا دماغ پر حملہ جیسی نفسی جسمانی بیماریوں کی جڑ میں بھی نفسی بار موجود ہوتا ہے۔

آنے والے برسوں میں اگر لوگوں کو نفسی بار کے ساتھ خوشحال جینا سیکھ لینا ہو تو ذہنی صحت کو سنبھالے رکھنے کی کوششیں کرنی ہوں گی۔ اس میں علم نفسیات اور اس کے ساتھ جڑے ہوئے لوگوں کو اہم کردار ادا کرنا ہوگا۔ ذہنی طور پر صحت مند زندگی گزارنے کے لیے فرد کو کلی نظریہ کو اپنا کر زندگی جینے کے طریقہ میں تبدیلی لانی ہوگی۔ اس کے لیے مناسب غذا، وقت کا مناسب انتظام، ورزش، موسیقی اور انسانی نسل بھارت کی طرف سے دنیا کو دیا گیا بے مثال تحفہ یعنی دھیان اور یوگ کے استعمال کو اپنی روز مرّہ کی زندگی میں بُن لینا ہوگا۔

نفسی بار کے معنی- ہیئت ماڈل اور منابع (Meaning-Nature, Model and Sources of Stress)

1. تعریف- ہیئت :

نفسی بار کے لیے استعمال کیا جانے والا انگریزی لفظ Stress طبعی سائنس کا لفظ ہے۔ انجینیرنگ میں اس کا مطلب ہوتا ہے ''طبیعی مادّے پر عائد کردہ بیرونی قوت'' جس کی وجہ سے تناؤ پیدا ہوتا ہے اور مادّے کی ساخت تبدیل ہوجاتی ہے۔ نفسیات میں فرد کی جسمانی - ذہنی، داخلی- خارجی حالت میں تبدیلی کے لیے ذمہ دار مہیجات، وقوعات کی وجہ سے پیدا ہونے والی ذہنی حالت کو نفسی بار کہتے ہیں۔ حیاتیاتی اور طبی سائنس کے تناظر میں نفسی بار ایک حیاتیاتی، نفسیاتی یا ہیجانی صورت حال ہے جو جسمانی یا نفسیاتی تناؤ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ نفسیات دانوں کی رائے کے مطابق نفسی بار ایک ایسی خارجی یا داخلی حالت ہے جس کی وجہ سے تناؤ اور تھکن پیدا ہوتی ہے۔

دوسری تعریف دیکھیں تو ''نفسی بار یعنی مایوسی یا تصادم یا دباؤ کی ایسی صورت حال ہے جو فرد کی جسمانی یا ذہنی قوت پر بوجھ بنتی ہے۔''

''نفسی بار یعنی فرد کے توازن میں خلل اندازی کرنے والی صورت حال یا وقوعے کی جانب نیز اس سے نمٹنے کی قوت سے بالاتر مہیجی صورت حال یا وقوعے کی جانب اس کے ذریعہ انجام دیے گئے ردِّعمل کی طرز۔''

''تناؤ یعنی محسوس کیے گئے شدید یا لمبے عرصہ کے چیلینجز سے متعلق منفی ہیجانی تجربات جو کرداری اور جسمانی تبدیلیوں سے منسلک ہیں۔''

سارا سن اور سارا سن (Sarason and Sarason)

نفسی بار ہمارے جسمانی اور ذہنی توازن میں خلل پیدا کرنے والے مہیج کے برخلاف کیا جانے والا ردعمل ہے۔ دورِ جدید میں ٹیکنالوجی کی ترقی اور تیز رفتار تبدیلیوں کی وجہ سے ہر فرد کم وبیش نفسی بار محسوس کرتا ہے۔ دیگر الفاظ میں کہا جاسکتا ہے کہ نفسی بار زندگی کا ایک حصہ ہے۔

والٹر کینن کی رائے کے بموجب نفسی بار سے پیدا ہونے والی صورتِ حال ''لڑو یا بھاگ چلو'' (Fight or Flight) جیسا ردعمل پیدا کرتی ہے اور جسم میں کارٹی سول اور ایڈرینلین جیسی رطوبتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ کم عرصہ والا اور ہلکا نفسی بار فرد کو فعال اور بیدار رکھتا ہے لیکن لمبے عرصے تک چلنے والا اور ثقیل نفسی بار فرد کی صحت پر منفی اثر پیدا کرتا ہے۔ فرد نفسی بار پیدا کرنے والے حالات کو قابو میں نہ رکھ سکنے کے باوجود اس کے مخالف ردعمل کرنا ضرور پسند کرتا ہے۔ ذہنی بار کی ہیئت کو دیکھیں تو...

(I) نفسی بار کی تین قسمیں ہیں :

نفسی بار کی تین اہم قسمیں کہی جاسکتی ہیں۔ جن میں مایوسی، تصادم اور دباؤ شامل ہیں۔

(II) نفسی بار کی مقدار بہت سی باتوں پر منحصر ہے :

نفسی بار کی مقدار کتنی زیادہ یا کم ہوگی اس کا انحصار، فرد کو جن حالات میں ہم آہنگی قائم کرنی ہے اس کی علامتوں اور فرد کو حاصل ہونے والی خارجی امداد اور دیگر ذرائع پر ہوتا ہے۔

(III) نفسی بار کی طرز مخصوص ہیں :

نفسی بار کی بابت ہر فرد میں اختصاص اور لاثانیت ہوتی ہے۔ کسی ایک صورت حال میں تمام افراد یکساں نفسی بار محسوس کریں ایسا نہیں ہوسکتا۔ اسی طرح کوئی فرد ایک وقت میں کسی ایک نفسی بار کا ہی احساس کرے ایسا بھی نہیں ہوسکتا۔ نفسی بار کی طرز فرد کی عمر، جنس، کاروبار- پیشہ، اقتصادی حالت، دلچسپی، مہارت، دیگر فردی- سماجی عوامل پر منحصر ہوتی ہے۔ لہٰذا ہر فرد میں نفسی بار کی طرز مخصوص ہوسکتی ہے۔ نفسی بار کی طرز مختلف اوقات پر مختلف ہوتی ہے۔

(IV) نفسی بار کے اسباب نامعلوم ہوسکتے ہیں :

ہمیں بعض حالات لائقِ فکر اور چیلینجنگ محسوس ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے نفسی بار یا تناؤ کا احساس ہوتا ہے، لیکن ان کے لیے ذمہ دار اسباب کا ہمیشہ پتہ نہیں ہوتا۔ لہٰذا کہا جاسکتا ہے کہ نفسی بار کے اسباب نامعلوم بھی ہوسکتے ہیں۔ ایسے نامعلوم اسباب کی وجہ سے محسوس ہونے والے نفسی بار کے لیے احتباسی تحریکات، جذبات، ہیجانات وغیرہ ذمہ دار ہوسکتے ہیں۔

(V) نفسی بار کا سامنا کرنے کے لیے قیمت چکانی ہوتی ہے :

ہر فرد کو اپنی زندگی میں نفسی بار کا سامنا ضرور کرنا پڑتا ہے، اس کے ساتھ نبھانا پڑتا ہے۔ شدید نفسی بار کا مقابلہ کس طرح کیا جاسکتا ہے اس کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے فرد کو وسائل، طاقت یا وقت کی صورت میں قیمت چکانی پڑتی ہے۔ نفسی بار کا مقابلہ کرنے کی مہارت حاصل کرنے کے لیے فرد کو یہ قیمت چکانے کے لیے تیار رہنا ہوگا۔

(VI) نفسی بار کام کرنے کی مہارت کو کم کرتا ہے :

شدید نفسی بار کی حالت میں فرد کا ادراک کم تر ہوجاتا ہے، وقوفی اعمال تھم جاتے ہیں۔ حالت کی سمجھ محدود ہوجاتی ہے اور وہ ایک ہی قسم کا ردعمل دینے لگتا ہے۔ مسئلہ کا حل دریافت کرنے میں فرد غیر متبدل اور جھکّی بن جاتا ہے۔ نفسی بار کی شدت جتنی زیادہ ہوگی اور فرد میں اس کا مقابلہ کرنے کی تیاری جتنی کم ہوگی اسی کے تناسب سے فرد میں کام کرنے کی مہارت کم ہوگی یا کام کرنے کی مہارت پر منفی اثر ہوگا۔

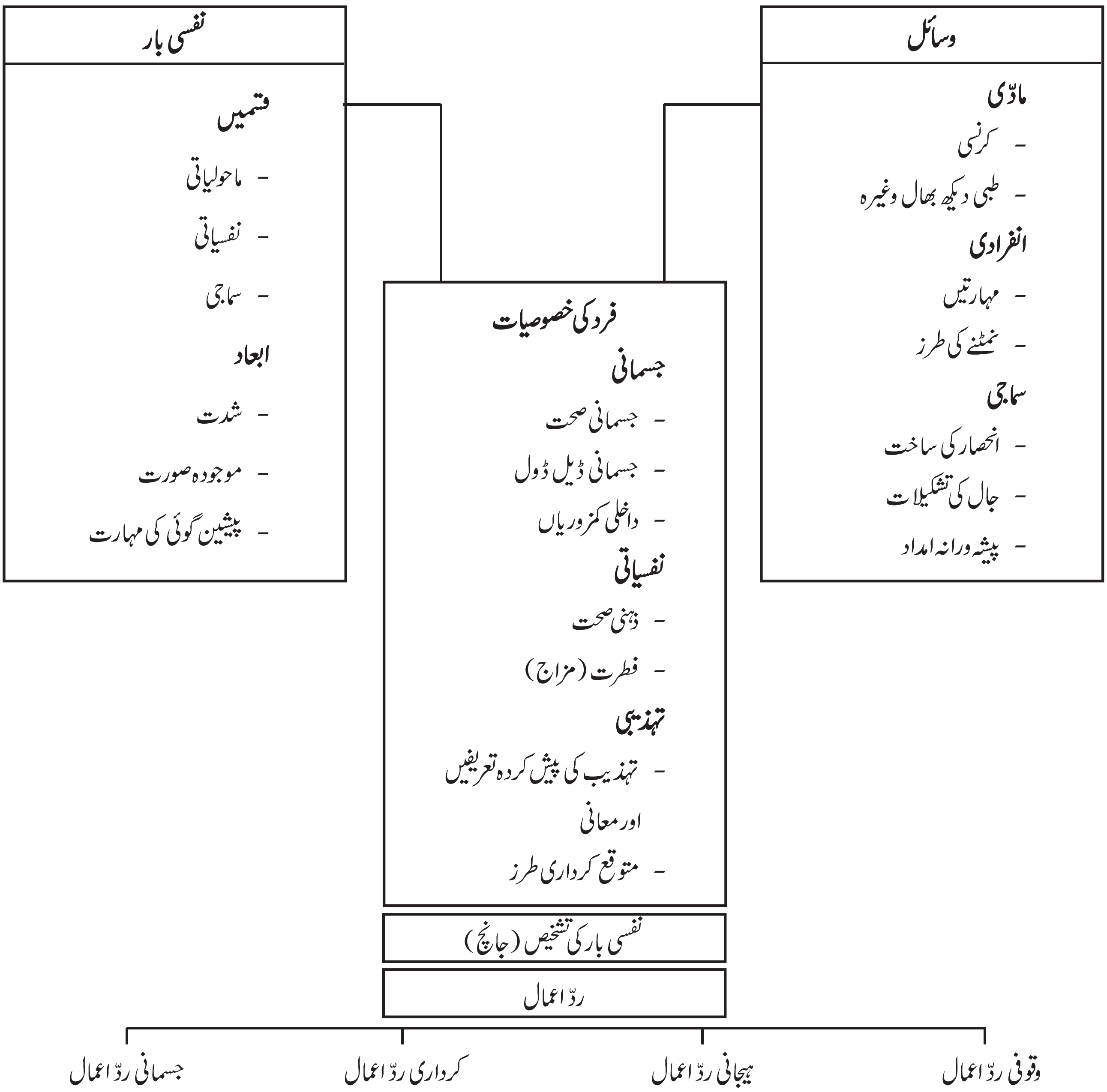
(VII) نفسی بار کے نتائج مثبت بھی ہوسکتے ہیں :

نفسی بار ہمیشہ منفی یا نقصان دہ نہیں ہوتا۔ کئی بار نفسی بار کے نتائج مثبت بھی ہوسکتے ہیں۔ نفسی بار کے نتیجے میں فرد تیاری کرتا ہے، بیدار رہتا ہے اور زیادہ محنت کرتا ہے تو اسے فائدہ پہنچنے کے امکانات بھی رہتے ہیں۔

2. لیزارس کا جدول اور ماڈل (Table and Model of Lazarus) :

1950 سے 1960 کے دہے کے دوران نفسیات کے کرداری اور وقوفی نظریات کے درمیان اپنی اہمیت ثابت کرنے کا خلفشار ہوا۔ اس کے بعد رچرڈ لیزارس نے فکر اور جذبہ کی مناسبت سے اپنے خیالات پیش کیے۔ اس نے لوگوں کے نفسی بار کا مطالعہ کیا اور بتایا کہ وقوعہ یا حادثہ بھلا یا برا نہیں ہوتا بلکہ ہم اس کے بارے میں جو سوچتے ہیں اس کا مثبت اور منفی اثر پیدا ہوتا ہے اور نفسی بار کے تناسب پر اثر انداز ہوتا ہے۔

لیزارس کے ذریعہ پیش کردہ نفسی بار کی جدول شکل 5.1 میں دی گئی ہے۔



شکل 5.1 نفسانی بار کے عمل کا اصولی ماڈل

جدول کے مطابق نفسی بار جنم دینے والی صورتِ حال کی جانب تمہارا کیا ردعمل ہوگا اس کا انحصار دیگر تین باتوں پر ہونا ہے۔

(I) نفسی بار کی ہیئت (II) فرد کی خصوصیات (III) نفسی بار کا مقابلہ کرنے کے لیے دستیاب وسائل

(I) نفسی بار عوامل کی ہیئت: نفسی بار پیدا کرنے والے گوناگوں خارجی اور داخلی مہیجات کے اجتماع کو نفسی بار کہتے ہیں۔ نفسی بار کی تین اہم اقسام ہیں۔

خارجی ماحول سے متعلق نفسی بار عوامل : ماحولیاتی شور، آلودگی وغیرہ کو ماحولیاتی نفسی بار عوامل کہہ سکتے ہیں۔

نفسیاتی نفسی بار عوامل : مایوسی، دباؤ، تصادم، صدمہ وغیرہ نفسیاتی نفسی بار عوامل ہیں۔

سماجی نفسی بار عوامل : جھگڑے، تنہائی تعلقات منقطع ہونا وغیرہ کو سماجی نفسی بار عوامل کہہ سکتے ہیں۔

یہ نفسی بار اپنے ابعاد کی بناء پر اثر انداز ہوتے ہیں؛ جس میں اس کی شدت، موجودہ صورت اور پیشین گوئی کی مہارت شامل ہوتی ہے۔ جتنی شدت اور

موجودہ صورت زیادہ ہوتی ہے نفسی بار بھی اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ پیشین گوئی کی مہارت جتنی کم ہوگی نفسی بار اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

(II) فرد کی خصوصیات : فرد کی اپنی خصوصیات ہوتی ہیں جو جسمانی، نفسیاتی یا تہذیبی ہوسکتی ہیں اور انہیں کی وجہ سے نفسی بار اور اس کے برخلاف رد عمل طے ہوتا ہے۔

جسمانی خصوصیات یعنی فرد کی جسمانی صحت، جسم کا ڈیل ڈول، جسمانی مہارتیں اور داخلی کمزوریاں۔ بیمار فرد، کمزور جسمانی ڈیل ڈول والے فرد اور کم تر جسمانی مہارت والے فرد، دیگر صحت مند فرد کے مقابلہ زیادہ نفسی بار محسوس کرتے ہیں۔

نفسیاتی خصوصیات یعنی فرد کی ذہنی صحتمندی، اس کے مزاج اور اس کے خود اپنے بارے میں خیالات، معقول ذہنی صحت والے افراد، خوش مزاج اور اپنے بارے میں حقیقی خیال رکھنے والے افراد کم تر نفسی بار محسوس کرتے ہیں۔

تہذیبی خصوصیات یعنی تہذیب کے ذریعہ دی گئی تعریفات اور متوقع کرداری طرز۔ ثقافتی / تہذیبی توقع کے مطابق کردار کم نفسی بار پیدا کرتا ہے۔

(III) نفسی بار کا مقابلہ کرنے کے لیے دستیاب وسائل :

موجودہ وسائل یعنی فرد کے پاس نفسی بار کا مقابلہ کرنے کے وسائل یا انحصارات۔ جس میں درج ذیل تین وسائل کا شمار ہوتا ہے۔

مادّی وسائل یعنی کرنسی، طبّی دیکھ بھال، مادّی سہولت وغیرہ۔

انفرادی وسائل یعنی فرد میں موجود اہلیت، مہارت، صورتحال سے نمٹنے کی سوجھ وغیرہ۔

سماجی وسائل یعنی سماجی انحصار، خاندان، رشتے دار، برادریوں کی جانب سے ملنے والی امداد، پیشہ ورانہ امداد وغیرہ۔

درج بالا تینوں وسائل جس فرد، سماج یا معاشرہ میں زیادہ ہوں گے وہاں نفسی بار کم تر دیکھا جاتا ہے۔

فرد اپنی خصوصیات، وسائل اور نفسی بار، ان تینوں پر منحصر نفسی بار کی تشخیص کرتا ہے۔ یہ بھی جانچتا ہے کہ اس پر منحصر رد عمل کس طرح کرنا چاہیے۔ لیزارس نے اس تشخیص کو دو طبقوں میں تقسیم کیا ہے۔

(a) ابتدائی تشخیص : اس طبقے میں احتیاج کی سنجیدگی کے متعلق غور وفکر کیا جاتا ہے۔ اس طبقے میں فرد کیا کچھ ہو رہا ہے اس کا جائزہ لیتا ہے۔ جو کچھ ہو رہا ہے وہ اپنی ذات کے لیے بہتر ہے؟ مناسب ہے؟ نفسی بار پیدا کرنے والا ہے؟ غیر واضح ہے یا واضح؟ اگر احتیاج نفسی بار پیدا کرنے والی ہو تو اس کے بنیادی اثرات کیا اور کیسے ہوں گے؟ رد عمل متوقع ہے یا نہیں؟ ان تمام سوالوں کی بنا پر فرد صورت حال کا ابتدائی جائزہ لیتا ہے۔

(b) ثانوی تشخیص : ایک مرتبہ رد عمل متعین ہوجانے کے بعد دوسرے طبقے کا آغاز ہوتا ہے۔ اس طبقے میں فرد نفسی بار سے نمٹنے کے لیے دستیاب انفرادی اور سماجی وسائل کے متعلق تشخیص کرتا ہے۔ مثلاً اس کے پاس دستیاب کرنسی (رقم) یا مہارتیں یا پیشہ ورانہ امداد وغیرہ کتنی مقدار میں ہے؟ آیا وہ نفسی بار سے نمٹنے میں کار آمد ہیں؟ کافی ہیں؟ اس جائزے کے اختتام پر فرد بہترین متبادل پر عمل پیرا ہوتا ہے۔

فرد کی ان دونوں تشخیص پر دیگر بہت سے عوامل بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً،

نفسی بار پیدا کرنے والی صورت حال کا اس سے پہلے کا تجربہ اور ان حالات کو منضبط کر کے ان سے نمٹنے کی مہارت۔

فرد نے ماضی میں ایسے تجربات کا کامیابی سے مقابلہ کیا ہوگا تو یہ صورت حال انہیں بوجھ لگنے کی بجائے اسے چیلینجنگ محسوس ہوگی اور وہ کامیابی کے ساتھ اس کا مقابلہ کر سکے گا۔ اگر اسے اس طرح کا تجربہ نہ ہو تو ایسی صورت حال اسے سنجیدہ اور خطرناک محسوس ہوگی۔ اسے ایسا محسوس ہوگا کہ وہ اس صورت حال کا مقابلہ نہیں کر سکے گا؛ لہٰذا اسے شدید نفسی بار کا احساس ہوگا۔

اسی طرح فرد کو اگر اپنی اہلیت اور نمٹنے کی مہارت پر کامل بھروسہ ہوگا تو اسے کم تر نفسی بار کا احساس ہوگا؛ لیکن اگر اس میں ایسے بھروسہ کا فقدان ہوگا تو وہ زیادہ نفسی بار کا احساس کرے گا۔ اسی وجہ سے مختلف اسباب کی بنا پر مختلف افراد کے لیے نفسی بار کے احساسات اور ان کے ابعاد مختلف ہوتے ہیں۔

3. نفسی بار کے منابع (Sources of Stress) :

بیسویں صدی تشویش کی صدی تھی۔ جب کہ اکیسویں صدی نفسی بار کی صدی ہے ایسا کہا جاسکتا ہے۔طبی مطالعات کے ذریعہ ثابت ہوتا جارہا ہے کہ بہت سے جسمانی امراض کی جڑ میں نفسی بار ہی وجہ بنتا ہے۔ تیز تبدیلیوں کے اس دور میں ہونے والی تبدیلیوں کے ساتھ ہم آہنگی قائم کرنا آسان نہیں ہے۔ خاندانی، پیشہ ورانہ، سماجی، سیاسی، جغرافیائی تبدیلیوں یا چیلینج فرد میں نفسی بار پیدا کرتے ہیں۔نفسی بار کے منابع کو تین اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(I) صدمہ انگیز واقعات

(II) حالیہ زندگی کے وقوعات

(III) روز مرّہ کی مشکلات

(I) فرد زندگی میں چھوٹی تبدیلیاں برداشت سکتا ہے، لیکن اچانک پیدا ہوجانے والی صدمہ انگیز صورت حال یا وقوعہ مثلاً زبردست آگ لگنا، زلزلہ آجانا، سیلاب آجانا، طوفان آجانا، کسی دہشت ناک جرم کا ارتکاب ہوتے دیکھنا یا جنگ، دہشت گردی، یرغمال بنا جیسی صورت حال میں قیدی بن جانا وغیرہ جیسے وقوعات کے منفی اثرات لوگوں میں نفسی بار کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں اور طویل مدت تک رہتے ہیں۔ اس کے منفی اثرات کچھ عرصہ بیت جانے کے بعد تک بھی جاری رہتے ہیں۔

مثلاً زلزلے کا شکار بننے والے فرد یا بھیانک آگ میں پھنس کر بچ نکلنے والے فرد ان وقوعات کا خوف بار بار محسوس کرتے رہتے ہیں، اس کے خیال یا اس کے ذکر سے بھی انہیں خوف معلوم ہوتا ہے۔ وہ افسردگی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ چند لوگوں کو رات کو اس وقوعے سے متعلق ڈراونے خواب آنے لگتے ہیں۔ بہت زیادہ صدمہ انگیز واقعات کی وجہ سے انہیں دیکھنے والا شخص ششدر رہ جاتا ہے، کئی بار ردعمل کے طور پر ان کی قوت گویائی سلب ہوجاتی ہے۔ ایسے وقوعات سے پیدا ہونے والے نفسی بار کے منفی اثرات شدید اور نقصان رساں ہوتے ہیں۔

(II) زندگی میں رونما ہونے والے تازہ ترین وقوعات یا آنے والی تبدیلیوں کے اثرات بھی فرد میں نفسی بار پیدا کرتے ہیں اور روز مرہ کے وقوعات مثلاً خاندان میں کسی کی اچانک موت، شادی، طلاق، انفرادی وقوعات، مثلاً رہنے کے مقام میں ہونے والی تبدیلی، کھانے پینے کے طریقوں میں ہونے والی تبدیلی یا جسم پر لگنے والی ایذا، فرد جہاں کام کرتا ہو وہاں پر اپنے افسر کے ساتھ کے مسئلے، ہڑتال یا ریٹائرمنٹ نیز معاشی بابت مثلاً پیسوں کی کمی، مندی، بے کاری، یا پیسوں کا نقصان جیسے وقوعات کی وجہ سے فرد مختلف مقدار میں نفسی بار کا احساس کرتا ہے۔

(III) روز مرّہ کی زندگی میں آنے والی مشکلات بھی فرد میں نفسی بار پیدا کرتی ہیں۔ مثلاً نوکری پیشہ عورتوں کو گھر کا کام، بچوں کی دیکھ بھال، ان کی تعلیم کے ساتھ ساتھ آفس کی کارگزاری بھی ادا کرنی ہوتی ہے ایسے میں ہر کام کے لیے وقت کی پابندی، گھر سے زیادہ دور ملازمت کرنے والوں کو آمد ورفت میں ہونے والی مشکلات، امتحان کے لیے نکلنے والا طالبِ علم کا ٹرافک میں پھنس جانا یا ان کی گاڑی کا خراب ہوجانا، امتحان دیتے وقت قلم کا برابر کام نہ کرنا یا امتحان کے ہال میں گرمی کی زیادتی کا احساس ہونا وغیرہ ناپسندیدہ صورتِ حال یا مشکلات عام ہوتی ہیں؛ لیکن اگر ان کی مقدار بڑھنے لگے تو نفسی بار پیدا ہوتا ہے۔

نفسی بار کے ردّ اعمال (Reactions of Stress) :

نفسی بار کے ردّعمل خاص طور پر چار قسم کی ہیں :

1. جسمانی ردعمل :

فرد یا حیوان کسی خارجی دھمکی یا چنوتیوں کا احساس کرتا ہوتو اس صورت حال سے نمٹنے کے لیے فوری ردعمل کے لیے بیشی قوت کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس صورت حال سے نمٹنے کے لیے خود اختیاری عصبی نظام مائل بہ فعل ہوجاتا ہے۔

1920 میں واٹرکینن نے فرد کے مکمل عمل کا سائنسی طور پر ذکر کیا ہے اور بتایا ہے کہ چنوتی یا دھمکی سے نمٹنے کے لیے جسم کے خلیات میں سرگرمی پیدا ہوتی ہے۔ جو داخلی رطوبتوں کے غدود کو سرگرم کرتی ہے۔ لیکن اس ردعمل کو ''مقابلہ یا فرار'' (Fight or Flight) ردعمل کے طور پر روشناس کراتا ہے۔

نفسی بار پر منحصر جسمانی ردعمل کا منبع دماغ میں واقع ہائپو تھیلیمس ہے۔ جسے نفسی بار کے مرکز کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ ہائپو تھیلیمس ایسی صورت حال میں دو اہم ذرائع سے ردعمل کا آغاز کرتا ہے: (1) خود اختیاری نظام کے ذریعہ (2) دماغی غدود کو سرگرم کرکے۔

خود اختیاری نظام کے مزید دو حصہ ہیں (الف) چھوٹا شرکی نظام اور (ب) نظامِ اعصاب مشارکت۔ چھوٹا شرکی نظام سرگرم ہونے کی صورت میں تنفس کا عمل گہرا اور تیز ہونا، خون کی نلیاں سکڑنا، خون کے دباؤ میں اضافہ ہونا جیسی داخلی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ گلے اور ناک کے عضلات میں ہونے والی تبدیلی کے سبب پھیپھڑوں میں زیادہ ہوا داخل ہوتی ہے۔ چہرے کے تاثرات بھی ہیجان کے مطابق تبدیل ہوتے ہیں۔عمل انہضام میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ یہ تبدیلیاں نفسی بار کی علامتیں ظاہر کرتی ہیں، ایڈرینل غدود افراز خون میں کورٹیکو اسٹیرائیڈ کی رطوبت شامل ہوتی ہے، جس کی وجہ سے جسم میں توانائی پھیل جاتی ہے۔ دماغی غدود کے اخراجات کی وجہ سے گلے کے غدود اور ایڈرینل غدود میں بھی تہیّج پیدا ہوتا ہے جن کی رطوبتوں کے اخراج کی وجہ سے کئی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ مثلاً تلّی زیادہ مقدار میں سرخ ذرّات خارج کرتی ہے جس کی وجہ سے خون فوراً منجمد ہوجاتا ہے، ہڈیوں کے شگاف میں سفید ذرات زیادہ پیدا ہوتے ہیں، جگر زیادہ مقدار میں شکر پیدا کرتا ہے جو زیادہ جسمانی سرگرم عملی کے لیے ضروری ہے۔ جب کہ غیر خود اختیاری نظام سرگرم ہونے سے خود اختیاری نظام کے برعکس تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

2. **کرداری اور وقوفی رد اعمال :**

نفسی بار محسوس کرنے والے فرد کے کرداری ردعمل کا انحصار نفسی بار کی شدت پر ہوتا ہے۔

معمولی قسم کا نفسی بار فرد کے چند اہم کردار کا محرک بنتا ہے۔ مثلاً کھانا کھانا، جنسی کردار، جارحیت، وغیرہ معمولی قسم کا نفسی بار فرد کو حصولِ مقصد کے لیے تحریک فراہم کرتا ہے نیز فعل میں اصلاح کرتا ہے۔

نفسی بار اگر طویل عرصہ تک جاری رہے تو اس میں شدت پیدا ہوتی ہے اور فرد غیر ہم آہنگانہ کردار کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے بے قراری، غیر سرگرم اور چڑچڑاپن وغیرہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ فرد شدید نفسی بار کو قابو میں رکھ سکے تو کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ ایسے اثرات حسبِ موقع ہی دکھائی دیتے ہیں۔

شدید نفسی بار کی وجہ سے کردار میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ کبھی اس کا احتباس ہوتا ہے، کبھی کبھار فرد شدید نفسی بار والی صورتِ حال میں محتاجی، بے کسی کا احساس کرتے ہوئے بالکل غیر سرگرم بن جاتا ہے۔

نفسی بار کے وقوفی رد اعمال میں فرد کسی بھی نفسی بار کی تشریح اپنی خودداری اور ذاتی مفاد کے لیے مزاحمتی عامل کے طور پر کرتا ہے تب وہ ہکّا بکّا رہ جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کے وقوفی افعال پر منفی اثرات ہوتے ہیں۔ فرد کی توجہ دھمکی آمیز صورت حال پر مرکوز ہوتی ہے۔ اس صورت حال میں نمٹنے کے لیے فرد کی قوت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ فرد کی تخلیقی فکر، یادداشت نیز قوت فیصلہ پر منفی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ طوفان میں اچانک گِھر جانے والے جہاز کا ملّاح فوری طور پر مناسب فیصلے نہیں کرسکتا۔ اسی طرح ملازمت کے لیے انٹرویو دینے جانے والا فرد اگر گھبرا جائے تو اس کی مکمل تیاریاں ہونے کے باوجود نہایت آسان سوالوں کے جواب دینے میں بھی غلطی کرتا ہے۔

3. **ہیجانی رد اعمال :**

نفسی بار کے ہیجانی ردّ اعمال کئی قسم کے ہوسکتے ہیں۔ نفسی بار کی تشریح کس طرح کی جاتی ہے اس کی بنا پر ردعمل دیا جاتا ہے۔ اگر نفسی بار کو تہیّج فراہم کرنے والا، منضبط کی جاسکے ایسی چنوتی کے طور پر شمار کیا جائے تو مثبت ہیجان کا احساس ہوتا ہے۔ مثلاً خوشی، مسرت یا جوش وخروش۔

لیکن اگر نفسی بار کی تشریح غیر محفوظ محرک نیز جس پر ضبط ممکن نہ ہو اس طرح کی جائے تو وہ منفی ہیجان کا احساس پیدا کرتا ہے مثلاً خوف، غم وغصّہ اس قسم کے ہیجانی ردّ اعمال تناؤ سے نمٹنے کی ہماری کوششوں پر پانی پھیر دیتے ہیں۔ لوگ جس نفسی بار کا احساس کرتے ہیں اس میں شدت، وقفہ، پیچیدگی اور پیشین گوئی کے ممکنہ نظریات کی وجہ سے اختلاف پایا جاتا ہے۔

(I) شدت - کم یا زیادہ

(II) وقفۂ وقت - طویل وقفۂ وقت یا قلیل وقفۂ وقت

(III) پیچیدگی - کم یا زیادہ

(IV) پیشین گوئی کا امکان - غیر متوقع یا حسب توقع

عموماً نہایت شدید، طویل مدتی، زیادہ پیچیدہ اور غیر متوقع نفسی بار سے منفی ہیجانی ردّ اعمال پیدا ہوتے ہیں۔ جبکہ کم شدید، قلیل مدتی، آسان، حسب قیاس نفسی بار اس طرح کے منفی رد اعمال میں تبدیل نہیں ہوتے۔ فرد نفسی بار کی حالت میں کس طرح کا ردعمل کرے گا وہ اس کے تہذیبی پس منظر کی بنا پر بھی طے ہوتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے پاس موجود وسائل مثلاً کرنسی، طبی سہولیات، انفرادی اور سماجی فنون اور نفسی بار سے نمٹنے کی اس کی اہلیت بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان تمام عاملوں کی بناء پر فرد کا نفسی بار کے خلاف کیے جانے والا ردعمل طے ہوتا ہے۔

نفسی بار کی قسمیں (Types of Stress) :

1. مایوسی :

''ہدف کے حصول کی راہ میں آنے والی رکاوٹوں کی وجہ سے ہدف کے حصول تک نہ پہنچ پانے کے سبب پیدا ہونے والی ذہنی صورتِ حال یعنی مایوسی''۔

فرد تحریکات سے ترغیب پا کر کردار کرتا ہے۔ یہ تحریکات جسمانی، نفسی، سماجی یا دیگر قسم کی ہوسکتی ہیں۔ تحریک یا احتیاج کی تکمیل کے لیے فرد ہدف کے حصول کی کوششیں کرتا ہے۔ مثلاً بھوک یا پیاس کی خواہش سے فرد اسے پوری کرنے کی کوششیں کرتا ہے؛ لیکن تسکین نہ ہونے پر یا اس میں تاخیر یا رکاوٹ کی وجہ سے مایوسی پیدا ہوتی ہے۔

مایوسی کے اسباب انفرادی بھی ہوسکتے ہیں اور ماحولیاتی یا دیگر بھی ہوسکتے ہیں۔

مثال کے طور پر فرد کو فلم میں ہیرو-ہیروئن یا گلوکار بننا ہو لیکن اس کی ظاہری صورت یا آواز اس کے مطابق نہ ہو یہ انفرادی سبب ہے۔ سماج کے کچھ رسم ورواج یا اصول یا ماحولیاتی عوامل فرد کو اس کے ہدف تک پہنچنے میں رکاوٹ بنیں یہ ماحولیاتی یا دیگر اسباب ہیں۔

مایوسی کے اثرات معمولی یا شدید ہوسکتے ہیں۔ معمولی یا ہلکی مایوسی فرد کی روزمرّہ کی سرگرمیوں میں خلل پیدا کرتی ہے۔ جبکہ شدید مایوسی جسمانی-نفسی صحت یا پورے وجود کے لیے نقصان دہ ہوسکتی ہے۔

2. تصادم :

فرد کے درپیش دو یا زیادہ متبادلات ہوں نیز کسی ایک کو پسند کرنا ہو تب پیدا ہونے والی غیر فیصلہ کن ذہنی حالات یعنی تصادم۔

تصادم میں فرد کے سامنے ایک سے زیادہ متبادلات ہوتے ہیں، ان میں سے کسی ایک کو پسند کرنا آسان نہیں ہوتا۔ اس وقت ذہنی تصادم ہوتا ہے۔ اگر یہ تصادم لمبے عرصہ تک چلے تو فرد ہیجانی توازن کھو دیتا ہے۔

تصادم کی تین قسمیں بتائی گئی ہیں :

اعتراف - اعتراف تصادم :

فرد کے سامنے دو متبادل ہوں اور دونوں اسے پسند ہوں لیکن دو میں سے ایک کو ہی پسند کرنا ہو تب پیدا ہونے والا تصادم اعتراف - اعتراف تصادم ہوتا ہے۔ مثلاً چھٹی کے دن دوستوں کے ساتھ پکنک پر جائے یا گھر والوں کے ساتھ فلم دیکھنے جائے۔ ان دو متبادل میں سے صرف ایک ہی پسند کرنا ہو تب اس قسم کا تصادم پیدا ہوتا ہے۔

احتراز - احتراز تصادم

فرد کے سامنے جب دو متبادل ہوں اور دونوں متبادل ناپسند ہوں لیکن ان میں سے ایک کو پسند کرنا ہی ہو تب پیدا ہونے والا تصادم احتراز-احتراز تصادم ہوتا ہے۔ آگے کھائی اور پیچھے کنواں ہو، یہاں اس طرح کی صورتِ حال ہے۔ مثلاً ناپسند نوکری پسند کرنی یا بے کار رہنا دونوں متبادل ناپسند ہیں؛ لیکن ایک کو تو پسند کرنا ہی پڑے گا۔

اعتراف-احتراز تصادم :

فرد کے پاس جب ایک ہی متبادل ہو اور وہ متبادل کبھی پُرکشش لگے اور کبھی غیر پرکشش محسوس ہو تب پیدا ہونے والی نفسی صورت حال کو اعتراف-احتراز تصادم کہتے ہیں۔ مثلاً شادی کرنا فرد کو پسند ہوتا ہے؛ لیکن شادی کے ساتھ منسلک ذمہ داریاں پسند نہیں ہوتیں۔ اسی طرح مہنگا اور آرام دہ مکان خریدنا فرد چاہتا ہے لیکن اس کی دیکھ-بھال کرنے کی ذمہ داری ادا کرنا مشکل لگتی ہے۔ یہاں ایک ہی متبادل کو پسند کرنا یا چھوڑ دینا والا معاملہ ہو جاتا ہے۔

3. دباؤ :

دیگر افراد یا صورت حال کے ذریعہ فرد کے سامنے آنے والی حقیقی یا خیالی مانگ (مطالبے) کو پورا نہیں کیا جاسکے گا۔ ایسے خیال میں سے پیدا ہونے والی نفسی صورت حال کو دباؤ کہا جاسکتا ہے۔

دباؤ جدید طرز زندگی کی لازمی صورتِ حال ہے۔ روز مرّہ کی زندگی میں بھی دباؤ کے بہت سے مواقع اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ دباؤ کے منابع داخلی یا خارجی دونوں طرح کے ہوتے ہیں۔ جن کے مرکز میں خواہشات اور زندگی کے اہداف ہوتے ہیں۔

تقابلی دنیا میں ہدف کے حصول کے لیے کئی گھنٹوں تک کام کرنا، تن توڑ محنت کرنا، پیش آمدہ مواقع اور متبادلات کا استعمال کر کے بیش ترین معاوضہ کس طرح حاصل کیے جاسکتے ہیں، نئی حقیقت اور چیلینجس کا مقابلہ کرنا وغیرہ کے دباؤ محسوس کیے جاتے ہیں۔

ہمارے سماج کے بہت سے معمولی دباؤں میں تقابلی کامیابیوں کے حصول کا دباؤ، کوششوں کی مسلسل یکسوئی کا دباؤ، پیچیدہ اور تیز تر تبدیلیوں کا دباؤ، خاندان اور دیگر رشتوں کی طرف سے دباؤ وغیرہ شمار کیے جاسکتے ہیں۔

نفسی بار سے نمٹنے کی تدابیر (Coping Stratagies of Stress) :

نفسی بار کے بغیر انسانی زندگی ممکن نہیں۔ نفسی بار کی شدت ہماری صحت، ہماری زندگی کے لیے اس قدر نقصان دہ ہوتی ہے کہ ہمارے کلّی وجود کو تہس نہس بھی کرسکتی ہے۔ چنانچہ دباؤ کو ہلکا پھلکا کرنے یا اس سے نمٹنا ہمیں سیکھنا چاہیے۔ نفسی بار سے نمٹنے سے مراد ہے منفی اثرات کو نظر انداز کرنے کے لیے ماحول کے مطالبے کی تسکین کے لیے کی جانے والی کوششیں۔ نفسی بار سے نمٹنے کی کئی تدابیر ہیں۔ نفسی بار سے نمٹنے کے لیے فرد کا اپنا ذاتی طریقہ ہوتا ہے۔ تعجب کی بات تو یہ ہے کہ زندگی میں کئی قسم کے کم شدید یا قدرے شدید دباؤ کا سامنا کرنے کے باوجود بیشتر افراد منتشر نہیں ہوتے۔ دباؤ سے نمٹنے کے لیے لوگ مسلسل اپنے خارجی اور داخلی ماحول کا جائزہ لیتے ہیں اور یہ تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی میں تبدیلیوں کے ہمراہ ہم آہنگی قائم کرسکیں۔ مزید برآں شخصیت کے ایسے کئی ابعاد ہیں (مثلاً امید پرستی، بےتعلقی، ہدف کی جانب عزم اور یقین کامل طرز نظر) جن کی وجہ سے دباؤ کے منفی اثرات میں کمی واقع ہوتی ہے۔

عموماً فرد کے سامنے جب کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے تب وہ اس کا جائزہ لے کر اپنے لیے وہ کس قدر نقصان دہ یا سودمند ہے یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ جائزہ جس قدر حقیقت پر مبنی ہوتا ہے اتنا بہتر شمار کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد فرد مسئلہ کے متعلق کیا کرنا اس پر غور وخوص کرتا ہے۔ اس کے تحت نئے مسئلے کے حل کے لیے متبادلات تلاش کرتے ہوئے بہترین متبادل کا انتخاب کرتا ہے۔ بعض اوقات اس بات کا بھی امکان ہوتا ہے کہ صورت حال کا تجزیہ کرنے نیز اس کے متعلق غور وخوص کرنے کا موقع ہی حاصل نہ ہو۔ ایسی صورت حال میں فرد فوری-فطری، خود انعکاسی رد اعمال کے ذریعے مسئلے سے نمٹ لیتا ہے۔ اس قسم کے رد اعمال فرد کے داخلی، فطری، دفاعی نظام کا ہی جُزو ہوتے ہیں۔ جب کبھی ضرورت پیش آئے یا زندگی میں خطرہ لاحق ہو جائے تب اس قسم کے ردّ اعمال مائل بہ فعل سرزد ہوتے ہیں۔ فرد میں توازن برقرار رکھنے میں چند جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیاں ہی بروئے کار ہوتی ہیں۔ مثلاً ایسا ہی ایک داخلی فطری عمل ہے گریہ وزاری کرنا جس کی وجہ سے ہیجانی دباؤ اور تکلیف میں راحت محسوس ہوتی ہے۔ اس طرح فرد دباؤ کو ہلکا پھلکا بنانے کے لیے جن تدابیر یا تراکیب کا استعمال کرتا ہے ان میں سے چند فطری اور چند زیر عادت ہوتی ہیں۔ بعض اسے سیکھنی پڑتی ہیں تو دیگر کئی انفرادی نیز سماجی ہوتی ہیں۔ ان میں سے سماجی تدابیر یا تراکیب میں دیگر فرد کی معاونت ناگزیر ہوتی ہے۔

نفسی بار سے نمٹنے کے لیے استعمال ہونے والی تراکیب کو ذیل کے مطابق درجہ بند کیا جاسکتا ہے۔

(1) مسئلہ مرکوز یا فعل مرکوز تراکیب (Problem Oriented Techniques)

(2) ہیجان مرکوز تراکیب (Emotion Oriented Techniques)

(3) دفاع انا مرکوز تراکیب (دفاعی میکانیے) (Ego Defensive Techniques) (Defense Mechanism)

1. مسئلہ مرکوز تراکیب : مسئلہ مرکوز ترکیب میں فرد نفسی بار عامل کے ہمراہ براہِ راست فعل انجام دیتا ہے، پھر چاہے وہ عمل کردار کے ذریعے ہوتا ہو یا مسئلے کے حل کی حقیقی ہیئت کا ذہنی عمل ہو۔ ان ردّ اعمال کا مقصد حقیقی طور پر ہم آہنگی قائم کرنا ہے۔ دباؤ کی صورت حال کا جو تجزیہ کرتا ہے اس کی بناء پر منطقی اور تخلیقی ترکیب اختیار کرتے ہوئے دباؤ سے نمٹنے کی کوشش کرتا ہے۔ مثلاً اپنی ذات میں تبدیلی کے ذریعے اردگرد کے ماحول میں تبدیلی کرتا ہے۔ مسئلہ مرکوز تراکیب خارجی ہوسکتی ہیں۔ مثلاً مطالعہ کے ماحول میں اصلاح کرنا۔ یہ ترکیب خارجی بھی ہوسکتی ہے مثلاً اپنے رویّہ تبدیل کرنا۔

مسئلہ مرکوز نظریہ کی تین تراکیب ہیں :

(I) مسئلہ کا مقابلہ کرنا (خطرہ ٹالنا، خطرے کے اثرات کمزور بنا دینا یا ان کا خاتمہ کرنا)۔

فرد درپیش مسئلہ کا مقابلہ کرتا ہے۔ خطرہ کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ مثلاً امتحان میں ناکامیاب ہونے والا طالب علم پھر سے محنت کر کے امتحان میں کامیاب ہونے کی کوشش کرتا ہے۔

(II) مسئلہ سے منہ موڑنا (دھمکی سے اپنی ذات کو دور رکھنا، معاہدہ، سودہ بازی کرنا، تصفیہ کرنا)

فرد درپیش مسئلہ والی صورت حال سے فرار ہو جاتا ہے۔ مثلاً امتحان میں ناکام ہونے والا طالب علم امتحان دینے سے گریز کرتا ہے یا پڑھائی چھوڑ دیتا ہے۔

(III) کوئی تیسرا راستہ اختیار کرنا (نفسی بار کی مزاحمت کرنا یا اپنی قوتِ احتجاج میں اضافہ کرنا یا نفسی بار کی قوت میں کمی کرنا)۔

فرد درج بالا دونوں رد اعمال کی بہ نسبت تیسرا عمل کرتا ہے۔ مثلاً امتحان میں ناکام ہونے والا طالب علم موسیقی یا کھیل کود میں ترقی کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

2. ہیجان مرکوز تراکیب : ہیجان مرکوز ترکیب میں فرد نفسی بار کی صورت حال تبدیل کرنے کے بجائے اپنے خیالات اور جذبات میں تبدیلی کی کوشش کرتا ہے۔ یہ طرز نظر مسئلہ مرکوز تراکیب کی بہ نسبت مزید معالجی ہے کیوں کہ اس ترکیب میں نفسی بار کے ہیجانی اثرات سے بری ہونے پر زیادہ زور دیا گیا ہے۔ ان تراکیب میں ذاتی انضباط اور ہیجانوں پر قابو پانا اہم ہے۔ مثلاً تشویش، مایوسی، غم وغصہ اور دیگر ہیجانوں پر ضبط قائم کرنا یا انہیں تبدیل کرنا۔ عموماً لوگ نفسی بار سے نجات پانے کے لیے پارٹی یا فلم میں جاتے ہیں یا مایوسی کا احساس ہوتب ٹی.وی. دیکھتے ہیں۔ بعض افراد تشویش میں ہوں تب سیٹی بجاتے ہیں، قہقہہ لگاتے ہیں یا ضرورت سے زیادہ کھانا کھاتے ہیں۔ مجبوری یا بے کسی کا احساس ہوتب وہ خیالی اڑان میں غرق ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی ہیجان مرکوز تراکیب سے مسائل کا حل بھلے ہی حاصل نہ ہو لیکن فرد نفسی بار کے منفی اثرات سے کچھ عرصہ کے لیے نمٹنے میں کامیاب ہوتا ہے۔

3. دفاع اَنا تراکیب (دفاعی میکانیے) : ان تراکیب کے ذریعہ اکثر وبیشتر فرد اپنی ذات کو ہیجانی نقصانات اور ناقدری سے نفسیاتی طور پر دفع کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ تراکیب پیشتر سیکھے ہوئے رد اعمال ہوتے ہیں۔ جو عادت کی صورت میں کئی بار نیم شعوری یا لاشعوری سطح پر پائے جاتے ہیں۔ مثلاً احتباس، ارتفاع، تکویل وغیرہ جیسے دفاعی میکانیے - ایسی انا کی دفع سے ان میکانیوں میں حقیقت برقرار نہیں رہتی نیز فرد اپنی ذات سے دھوکا بازی کرتا ہے۔ یہ تراکیب نامعلوم طور پر فرد کی داخلی تشویش یا تکلیف دفع کرتی ہیں، لیکن وہ اسے حقیقت کی غلط تشریح کی جانب لے جاتی ہیں۔ اگر ان تراکیب کا ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جائے تو وہ غیر ہم آہنگی کا محرک بنتی ہیں۔ ان تراکیب کا اہم مقصد ناکامی کو چھپانا، تشویش میں تخفیف کرنا، ہیجانی ٹھیس کا زخم بھرنا اور اپنی ذات کی جانب خاطر خواہ اور کارآمد جذبات کا تحفظ کرنا ہے۔

نفسی بار کے اثرات (Effects of Stress) :

ہم نے دیکھا کہ نفسی بار جدید طرز زندگی کے ساتھ لازمی طور پر منسلک ہے۔ زیادہ تر لوگ کم وبیش نفسی بار محسوس کرتے ہیں۔نفسی بار کے منفی اثرات فرد کی جسمانی صحت اور نفسیاتی صحت پر پڑتے ہیں۔

1. جسمانی اثرات :

نفسی بار کی وجہ سے رطوبتوں کے اخراج میں نیز خون کے دباؤ میں اور دل کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے۔عمل تنفس، دوران خون کا نظام،عمل انہضام، عضلاتی نظام پر نقصان دہ اثرات پڑتے ہیں۔فرد کی جنس، تناسل کی مہارت، بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی قوت پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔نفسی بار سے متعلق تحقیق کی شروعات کینیڈا کے سائنس داں اور ماہرِ جسمانیات (فزیشین) ہانس شیلی نے 1956 میں کیا۔انہوں نے اپنی کتاب میں بیان کیا ہے کہ نفسی بار ہماری صحت کو کس طرح نقصان پہنچاتا ہے۔ انہوں نے ہر قسم کے نفسی بار کا مقابلہ کرنے کے لیے جسم کے رد اعمال کو جنرل ایڈپٹیشن سنڈروم (GAS) کے نام سے روشناس کروایا ہے اور بتایا ہے کہ اس کے تین طبقات ہیں۔جس کا بیان حفاظتی نظام اور نفسی بار میں کیا گیا ہے۔

(I) حفاظتی نظام اور نفسی بار :

نفسی بار کا مقابلہ کرنے کے لیے ہمارا جسم خاص قسم کا ردعمل کرتا ہے جس کے تین طبقات ہیں :

(a) تنبیہ کا طبقہ :

اس طبقہ میں جسم کا چھوٹا شرکی نظام درپیش چیلینج سے نمٹنے کے لیے فعال ہوجاتا ہے۔مثلاً کوئی وحشی جانور سامنے آجائے تو اس سے بچنے کے لیے فرد کوشش کرے تو اس کے جسم میں ایڈرینل غدود، اپی نیفرینن اور نون اپی نیفرینن رطوبتوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔اس کی وجہ سے فرد کی قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔عضلات میں کھینچاؤ، درد کی تحس پذیری میں کمی، معدہ کی طرف خون کم پہنچتا ہے،خون کا دباؤ بڑھتا ہے۔ان اسباب کے نتیجے میں فرد اس حیوان سے مقابلہ کی یا وہاں سے فرار ہوجانے کی کوشش کرتا ہے۔

اس طرح زندگی میں پیش آنے والے نفسی بار کے مقابلہ کے لیے فرد ردّعمل کرتا ہے۔

(b) مزاحمت کا طبقہ :

اس طبقہ میں جسم ناگزیر تناؤ کے ہمراہ موافقت قائم کرنے کی یا اس کی مزاحمت یا سامنا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔اس طبقہ میں تنبیہ طبقہ کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیاں جاری رہتی ہیں۔لیکن وہ جسم کے دیگر نفسی بار کے عوامل کا سامنا کرنے میں کمزور ہوجاتا ہے۔مثلاً کسی فرد کو کینسر ہوگیا ہو اور اس کا مقابلہ کررہا ہو تو وہ نہایت آسانی سے مایوسی- افسردگی کا شکار ہوجاتا ہے۔

اس طبقہ میں فرد کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ مشینی انداز میں کام کررہا ہے۔ ہر دم تھکن اور فکر کا احساس ہوتا رہتا ہے۔ نیند پوری نہیں ہوتی۔کئی بار ان سے چھٹکارا پانے کے لیے فرد بُری طلب کا سہارا لیتا ہے۔ زیادہ تھکان کی وجہ سے یادداشت کمزور ہوجاتی ہے وغیرہ علامات کا اظہار ہوتا ہے۔

(c) تھکان کا طبقہ :

اس طبقہ میں فرد جسمانی کمزوری محسوس کرتا ہے۔ وہ قبول کرتا ہے کہ اسے بہت زیادہ تشویشات لاحق ہیں۔ ذہنی-جسمانی طور پر ٹوٹ جاتا ہے، مایوس ہوجاتا ہے۔مسلسل نفسی بار رہنے کی وجہ سے فرد کی جسمانی مہارت کم ہوجاتی ہے۔ جسمانی مسائل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، آخرش وہ بیماری کا شکار ہوجاتا ہے۔طویل عرصہ تک عضلات کھینچ جانے کی وجہ سے سر یا گردن دکھنے لگتے ہیں، خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، انہضام سے متعلق تکالیف ہوجاتی ہیں اور فرد کے نفسیاتی امراض کا شکار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

(II) نفسی جسمانی امراض :

اگر تناؤ ہر دم رہتا ہے تو جسمانی تبدیلیاں اور داخلی رطوبتوں کے افراز کی وجہ سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔فرد نفسی جسمانی امراض کا شکار ہوجاتا ہے۔

نفسی جسمانی مرض یعنی ایسا مرض کہ جس کے اسباب نفسیاتی ہیں لیکن ان کے نتائج جسمانی مرض کے طور پر دکھائی دیتے ہیں۔

"نفسی جسمانی امراض یعنی نفسیاتی اسباب کی وجہ سے ہونے والے جسمانی امراض۔"

موجودہ دور میں کئی افراد دل سے متعلق امراض، خون کا دباؤ، دمّہ، ذیابطیس، معدہ میں السر یا برین اسٹروک جیسے جسمانی امراض کا شکار ہوجاتے ہیں۔

(a) دل سے متعلق امراض اور بلڈ پریشر :

عام حالات میں کسی صحت مند فرد کے دل کے دھڑکنے کا تناسب 70 سے 75 فی منٹ ہوتا ہے۔عموماً خون کا نچلا دباؤ عام طور پر 80 اور اونچا دباؤ 120 ہوتا ہے۔نفسی بار کے بڑھنے پر خون تیزی سے جمنے لگتا ہے۔شریان کا منہ سکڑ جاتا ہے اور وہ سخت ہوجاتی ہے۔ دل کو جسم کے تمام حصوں تک خون پہنچانے کے لیے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے خون کا دباؤ بڑھتا ہے۔ایک مطالعہ کے مطابق نفسی بار کی وجہ سے دل کے مرض کا خطرہ 50 فیصد جتنا بڑھ جاتا ہے۔

(b) دمّہ :

دمہ کے مرض کے لیے جسم کے داخلی اور خارجی اسباب ذمہ دار ہوتے ہیں۔ داخلی اسباب میں عام طور سے نفسی بار ذمہ دار ہوتا ہے۔ایک مطالعہ کے مطابق جن بچوں کو بار بار دمہ کی تکلیف ہوتی ہے ان میں خاص طور پر جذباتی نفسی بار ذمہ دار ہوتا ہے۔اس مرض کے مریض بچوں کے خاندان اور ماں باپ کا خاندانی نفسیاتی علاج کیا جائے تو بچہ کے دمّہ کے مرض پر قابو کیا جاسکتا ہے۔اسی طرح دمہ کے مریض کے بہت سے مریضوں کو نفسی بار کی نظامت کرنے کی تربیت دی جائے تو دمہ کے حملے کم کیے جاسکتے ہیں۔

(c) ذیابیطس :

ٹائپ-2 قسم کا ذیابیطس بیشتر نفسی بار سے منسلک ہوتا ہے۔ذیابیطس کے مریضوں پر نفسی بار کا الٹا اثر ہوتا ہے۔نفسی بار کی وجہ سے رتلّی کے کام کرنے کی مہارت متاثر ہونے کی وجہ سے مناسب مقدار میں انسیولین نہیں پیدا ہو پاتا جس کی وجہ سے خون میں گلوکوز کا تناسب کم زیادہ ہوتا ہے۔ایسے مریضوں میں نفسی بار کم ہوتو ذیابیطس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

(d) معدہ کا السر :

نفسی بار کی وجہ سے فرد کے معدہ میں تیزاب کا اخراج (افراز) اور تناسب بڑھتا ہے۔ایسے میں اگر فرد مناسب مقدار میں غذا نہ لے تو اس بنار پر معدہ کی دیواروں پر السر ہوجاتا ہے۔اسے معدہ کا السر کہتے ہیں۔اعلیٰ عہدوں پر کام کرنے والے افراد جن پر کام کا بوجھ زیادہ ہوتا ہے وہ السر کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

(e) دماغ کا اسٹروک :

دماغ کو ملنے والے خون کے جتھے میں رکاوٹ آئے یا کمی ہوجائے تب دماغ کا اسٹروک ہوتا ہے۔ دماغ کو ضروری آکسیجن اور ضروری عناصر نہ ملنے کی وجہ سے دماغ کے خلیات کو نقصان پہنچتا ہے، وہ تباہ ہوجاتے ہیں۔اس کی وجہ سے شریان میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے یا دماغ کو خون پہنچانے والی نلی میں ہیمر یج ہوجاتا ہے۔اسٹروک کی علامات میں بولنے اور سمجھنے کی مہارت میں کمی آتی ہے، ہاتھ-پیر یا چہرے پر فالج گرجاتا ہے۔ایک یا دونوں آنکھوں میں دیکھنے کی تکلیف پیدا ہوتی ہے، سردرد اور چلنے میں تکلیف واقع ہوتی ہے۔

2. نفسیاتی اثرات :

نفسی بار کے جسمانی اثرات کی وجہ سے مختلف قسم کے نفسی جسمانی امراض ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔اسی طرح نفسیاتی اثرات سے فرد کی ذہنی بابتوں پر منفی اثرات دکھائی دیتے ہیں۔جس میں افسردگی، ڈپریشن، فیصلہ کے عمل پر اثر، مسئلہ کے حل میں خلل، جیسی ہم آہنگی سے متعلق مشکلات سامنے آتی ہیں۔

(I) افسردگی : کوئی بھی فرد نفسی بار کے تیسرے طبقہ میں لمبے عرصہ تک رہے تو اس کے جسم کی داخلی رطوبتوں میں تبدیلی ہوتی ہے۔اس کا اثر فرد کے نفسیاتی اظہار اور جذبات پر براہِ راست ہوتا ہے۔فرد جب اپنی کسی احتیاج سے محروم رہتا ہے تب مایوسی کا شکار ہوتا ہے۔ مایوسی طویل مدت تک رہتی ہے تو فرد