Chapter 1

# نفسیات کیا ہے؟

اس باب کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- ذہن اور کردار کو سمجھنے میں علم نفسیات کی نوعیت اور رول کو سمجھ سکیں گے؛
- علم نفسیات کی نشو و نما کو بتا سکیں گے؛
- نفسیات کے مختلف میدانوں، نفسیات کے دیگر علوم اور دوسرے پیشوں کے ساتھ تعلقات کو جان سکیں گے، اور
- روزمرہ کی زندگی میں خود اور دوسروں کو سمجھنے میں نفسیات کی قدر کا اندازہ کر سکیں گے۔

## مشمولات

تعارف
نفسیات کیا ہے؟
نفسیات بطور ایک علم
نفسیات بطور علم طبیعی
نفسیات بطور سماجی علم
ذہن اور کردار کی فہم
نفسیات کے علم کے بارے میں عام نظریہ
نفسیات کا ارتقاء
جدید نفسیات کے ارتقاء میں کچھ دلچسپ سنگِ میل (باکس 1.1)
ہندوستان میں نفسیات کی نشو و نما
نفسیات کی شاخیں
تحقیق اور اطلاق کے موضوعات
نفسیات اور دوسرے علوم
کام پر نفسیات
روزمرہ کی زندگی میں نفسیات
کلیدی اصطلاحات
خلاصہ
نظر ثانی کے لئے سوالات
پروجکٹ کی تجاویز

انسانی ذہن کی نمواب بھی ایک بلند مہم ہے بلکہ کئی معنوں میں زمین پر یہ بلند ترین مہم ہے۔

—— نارمین کزنس

© NCERT not to be republished

# تعارف

نفسیات کے پہلے گھنٹے میں ہی شاید آپ کے نفسیات کے استاد نے آپ سے یہ سوال پوچھا ہوگا کہ آپ نے دوسرے مضامین کے مقابلہ میں نفسیات کو کیوں چُنا؟ اگر آپ سے یہ سوال پوچھا گیا تھا تو آپ کا جواب کیا تھا؟ عام طور سے اس سوال کے جوابات کا دائرہ کلاس میں تعجب خیز حد تک مختلف ہوتا ہے۔ زیادہ تر طلبا، احمقانہ جواب دیتے ہیں۔ مثلاً وہ کہتے ہیں کہ وہ جاننا چاہتے ہیں کہ لوگ کس طرح سے سوچتے ہیں۔ لیکن پھر بھی ایسے جوابات بھی سامنے آتے ہیں مثلاً خود کو اور دوسروں کو جاننے کے لئے یا کچھ خاص جوابات جیسے یہ جاننے کے لئے کہ لوگ خواب کیوں دیکھتے ہیں، لوگ دوسروں کی مدد کے لئے حد سے کیوں گذر جاتے ہیں یا ایک دوسرے کو کیوں مارتے ہیں وغیرہ۔ سبھی قدیم روایتوں میں انسانی فطرت کے بارے میں سوالات پائے جاتے ہیں۔ خاص طور سے ہندوستانی فلسفی ایسے متعلقہ سوالات سے بحث کرتے ہیں جیسے کیوں لوگ ایک خاص طرح سے کردار کرتے ہیں؟ عام طور سے لوگ خوش کیوں رہتے ہیں؟ اگر لوگ اپنی زندگی کو خوشیوں سے بھرنے کی خواہش رکھتے ہیں تو انہیں اپنے آپ میں کیا تبدیلی لانی ہوگی؟ دوسرے علموں کی طرح نفسیات کا علم بھی انسانی فلاح و بہبود چاہتا ہے۔ اگر دنیا پریشانیوں سے پُر ہے تو یہ خود لوگوں کی وجہ سے ہے۔ شاید آپ پوچھ سکتے ہیں کہ 9/11 کیوں بپا ہوا، یا عراق میں جنگ کیوں ہوئی؟ دہلی، ممبئی، سری نگر یا شمال مشرق میں لوگ بموں اور گولیوں کا نشانہ کیوں بن رہے ہیں؟ نفسیات داں پوچھتے ہیں کہ نوجوانوں کے وہ کون سے تجربات ہوتے ہیں جو ان کو دہشت گرد بنا دیتے ہیں اور وہ بدلہ لینے کے لئے بے چین ہوتے ہیں۔ تاہم انسانی فطرت کا ایک دوسرا پہلو بھی ہے۔ آپ نے میجر ایچ. پی. ایس اہلوالیہ کا نام سنا ہوگا جن کا پاکستان کی جنگ میں کمر سے نیچے کا حصہ چوٹ کی وجہ سے مفلوج ہوگیا تھا پھر بھی وہ ماؤنٹ ایورسٹ جیسی بلند چوٹی پر چڑھے۔ کس بات نے انہیں اتنی اونچی چوٹی پر چڑھنے کے لئے متحرک کیا؟ انسانی فطرت سے متعلق صرف یہی سوالات نہیں ہیں جن کے جوابات نفسیات ایک انسانی سائنس کے طور پر دیتی ہے۔ آپ کو یہ جان کر تعجب ہوگا کہ جدید نفسیات شعور، شور میں اپنی توجہ مرکوز کرنا، یا اپنے پرانے دشمن کو فٹ بال کے میچ میں ہرانے پر کامیاب ٹیم کے حامیوں کے ذریعہ دکانوں کے کامپلکس میں آگ لگایا جانا وغیرہ جیسے کسی حد تک مبہم انتہائی چھوٹی سطح کے مظاہرہ کا علم بھی مہیا کرتی ہے۔ اگرچہ علم نفسیات اس بات کا دعویٰ نہیں کرسکتی ہے کہ اُس نے ان پیچیدہ سوالات کے جوابات حتمی طور پر حاصل کر لئے ہیں پھر بھی اس نے ہماری سمجھ کو یقیناً بڑھایا اور اس بات کی معلومات مہیا کی ہے کہ ہم ان مظاہر سے کس طرح مطلب نکالتے ہیں۔ دوسرے علوم کے برخلاف نفسیات کا زیادہ دلچسپ پہلو اُن نفسیاتی اعمال کے مطالعہ میں مضمر ہے جو زیادہ تر اندرونی ہیں اور جن کا مشاہدہ انسان خود اپنے اندر کرتا ہے۔

© NCERT not to be republished

## نفسیات کیا ہے؟

علم کی کسی شاخ کی تعریف ایک مشکل کام ہے۔اوّل،اس لئے کہ اس کی مستقل ارتقا اور نشو ونما ہوتی رہتی ہے۔ دوئم،اس لئے کہ اس میں مطالعہ کئے جانے والے مظاہر کی وسعت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ انہیں کسی ایک تعریف میں سمیٹ پانا مشکل ہوتا ہے۔ بہت پہلے آپ جیسے طلبا،کو بتایا جاتا تھا کہ لفظ 'Psychology' دو یونانی الفاظ 'psyche' اور 'logos' سے اخذ کیا گیا ہے،جن کا بالترتیب مطلب روح اور سائنس یا کسی مضمون کا مطالعہ ہے۔اس طرح نفسیات کو روح یا ذہن کا مطالعہ کہا جاتا تھا۔لیکن جب سے اب تک نفسیات نمایاں طور پر اس مرکوزیت سے کافی دور جا چکی ہے اور اپنے کو ایک سائنسی علم کے طور پر قائم کر چکی ہے۔اب یہ انسانی تجربات میں مضمر اعمال (افعال) اور کردار کا مطالعہ کرتی ہے۔مظاہر کی جس حد کا مطالعہ یہ کرتی ہے اور جن میں سے کچھ کا ذکر ہم نے اوپر 'تعارف' میں کیا ہے وہ متعدد سطحوں پر جیسے فرد، جوڑوں (دو افراد) اور تنظیموں تک پھیلی ہوتی ہے۔ چونکہ مظاہر کی حیاتیاتی اور سماجی بنیادیں بھی ہوتی ہیں، اس لئے فطرتاً ان کے مطالعہ کے لیے مطلوبہ طریقے بھی مطالعہ کئے جانے والے مظہر پر مبنی ہوتے ہیں اور ان کے مطابق تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ کسی علم کی تعریف دونوں طرزوں پر کی جا سکتی ہے کہ وہ کس کا مطالعہ کرتی ہے اور کس طرح سے اس کا مطالعہ کرتی ہے۔ درحقیقت زیادہ تر علم کی تعریف کیسے یا اس طریقہ یا طریقوں کی رو سے کی جاتی ہے جن کا استعمال وہ علم کرتی ہے۔اس بات کو دھیان میں رکھتے ہوئے نفسیات کی رسمی تعریف ایک ایسی سائنس کے طور پر کی جاتی ہے جو مختلف سیاق وسباق میں ذہنی افعال، تجربات اور کردار کا مطالعہ کرتی ہے۔ ایسا کرنے میں معطیات (ڈیٹا) کی ترتیب وار حصول یابی کے لئے یہ حیاتیاتی اور سماجی سائنسوں کے طریقوں کا استعمال کرتی ہے۔ اُن معطیات (ڈیٹا) کو مفہوم عطا کرتی ہے جن سے کہ انہیں معلومات (علم) کے طور پر منظّم کیا جا سکے۔ آیئے ہم اُن تین اصطلاحات کو یعنی ذہنی افعال، تجربہ، اور کردار کو سمجھنے کی کوشش کریں جن کا استعمال اس تعریف میں کیا گیا ہے۔

جب ہم کہتے ہیں کہ تجربات اندرونی ہوتے ہیں جو تجربہ کرنے والے فرد کے اندر رونما ہوتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کا تعلق شعور یا آگہی یا ذہنی افعال سے ہے۔ ہم ذہنی افعال کا استعمال تب کرتے ہیں جب ہم کسی مسئلہ کے بارے میں غور وفکر کرتے ہیں اور اُسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک سطح جس پر ذہنی افعال رونما ہوتے ہیں وہ ہے دماغی کارکردگی۔ ہم جب سوچتے یا کسی ریاضی مسئلہ کو حل کرتے ہیں تب ہماری دماغی سرگرمیوں کا مشاہدہ دماغ کی شبیہہ پیش کرنے والی مختلف تکنیکوں کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔ لیکن پھر بھی ہم یہ نہیں کہہ سکتے ہیں کہ دماغی کارکردگی اور ذہنی افعال ایک ہیں حالانکہ دونوں ایک دوسرے پر منحصر ہیں۔ ذہنی کارکردگی اور عصبی کارکردگی باہمی طور پر ملے جلے افعال ہیں لیکن پھر بھی دونوں یکساں نہیں ہیں۔ دماغ کی طرح ذہن کی کوئی جسمانی ہیئت یا اس کا وقوع نہیں ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ہمارے بین تفاعل اور اس دنیا میں ہمارے وہ تجربات جو مختلف ذہنی افعال کے رو پذیر ہونے کے لئے ذمہ دار ہوتے ہیں، متحرک طور پر منظّم ہوتے جاتے ہیں ویسے ویسے ہمارے ذہن کی نشو ونما اور ارتقا، ہوتی جاتی ہے۔ دماغ کے افعال ہمارے ذہن کے کام کرنے کے بارے میں اہم سراغ مہیا کرتے ہیں۔ لیکن ہمارے تجربات کے بارے میں ہمارا شعور اور ذہنی افعال، عصبی اور دماغی کارکردگی سے بہت زیادہ کچھ اور بھی ہے۔ یہاں تک کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تب بھی ہماری ذہنی سرگرمیاں جاری رہتی ہیں۔ سوتے وقت ہم خواب دیکھتے ہیں اور کچھ معلومات جیسے دروازے پر دی جانے والی دستک وغیرہ ہم حاصل کرتے ہیں۔ کچھ ماہرینِ نفسیات کا کہنا ہے کہ ہم اپنی نیند میں بھی سیکھتے اور یاد کرتے ہیں۔ ذہنی

© NCERT not to be republished

اعمال جیسے یاد رکھنے، سیکھنے، جاننے، درک کرنے، محسوس کرنے وغیرہ میں ماہرینِ نفسیات کی دلچسپی ہوتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات ان اعمال کا مطالعہ یہ جاننے کے لئے کرتے ہیں کہ ہمارا ذہن کس طرح کام کرتا ہے۔ نیز یہ جانکاری ان ذہنی افعال کے اطلاق اور ان کے استعمال کو بہتر بنانے میں ہماری مدد کرتی ہے۔

ماہرینِ نفسیات لوگوں کے تجربات کا بھی مطالعہ کرتے ہیں۔ تجربات فطرتاً شخصی اور داخلی ہوتے ہیں۔ ہم کسی اور کے تجربہ کو سیدھے طور پر دیکھ اور جان نہیں سکتے ہیں۔ صرف تجربہ کرنے والا شخص ہی اپنے تجربہ کی آگہی کر سکتا ہے اور جان سکتا ہے۔ اس طرح تجربات ہماری آگہی اور شعور میں محیط ہوتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات نے ان تجربات کے علاوہ جو مثبت احساسات جو رومانی ملاقات میں جنم لیتے ہیں، اُس درد پر بھی دھیان دیا ہے اور مطالعہ کیا ہے جس سے کوئی مریض وقتاً فوقتاً گذرتا ہے یا وہ نفسیاتی درد جو کسی حادثہ کے وقت پیدا ہوتا ہے۔ جب کوئی صوفی شعور کی ایک الگ سطح میں داخل ہونے اور نیا تجربہ حاصل کرنے کے لئے دھیان جماتا ہے یا مراقبہ کرتا ہے یا جب کوئی منشیات کا عادی اُڑان محسوس کرنے کے لئے ایک مخصوص قسم کی نشہ آور منشیات لیتا ہے (حالانکہ ایسے ڈرگ (منشیات) بیحد نقصان دہ ہوتے ہیں) تو ان حالات میں عجب تجربات کا جنم ہوتا ہے۔ ایسے باطنی تجربات پر بھی ماہرینِ نفسیات نے دھیان دیا ہے۔ تجربات تجربہ کرنے والے کے اندرونی اور باہری حالات سے متاثر ہوتے ہیں۔ گرمی کے دنوں میں کھچا کھچ بھری ہوئی بس میں سفر کرنے کی پریشانی آپ کو اس وقت محسوس نہیں ہوتی جب آپ اپنے بہت قریبی دوستوں کے ساتھ پکنک پر جا رہے ہوتے ہیں۔ اسلئے تجربے کی نوعیت کو صرف اندرونی اور باہری حالات کے پیچیدہ مجموعہ کا تجزیہ کرنے کے ذریعے ہی سمجھا جا سکتا ہے۔

کردار ہمارے ذریعہ کئے گئے جوابی عمل یا ردِّعمل یا وہ سرگرمیاں ہیں جن میں ہم دن ورات مشغول رہتے ہیں۔ جب آپ کی طرف کوئی چیز پھینکی جاتی ہے تو آپ کی آنکھ خود بخود اضطراری فعل کے طور پر جھپک جاتی ہے۔ آپ امتحان میں بیٹھتے ہیں تب آپ کا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ آپ اپنے دوست کے ساتھ مخصوص فلم دیکھنے جانے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ کردار آسان یا پیچیدہ ہو سکتے ہیں، کم مدت کے یا زیادہ مدت کے ہو سکتے ہیں۔ کچھ کردار ظاہری ہوتے ہیں اور وہ باہری طور سے دیکھے یا کسی شاہد کے ذریعہ مشاہدہ میں لائے جا سکتے ہیں۔ کچھ اندرونی یا پوشیدہ ہوتے ہیں۔ جب شطرنج کا کھیل کھیلتے وقت آپ پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں، آپ اپنے ہاتھ کے عضلہ میں اینٹھن محسوس کرتے ہیں اور پہلو بدل کر تجربہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ سبھی کردار چاہے وہ ظاہری ہوں یا اندرونی ماحول میں کسی مہیج یا کچھ اندرونی طور سے رو پذیر تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ چیتے کو دیکھتے ہیں اور بھاگتے ہیں یا آپ سوچتے ہیں کہ وہاں شیر ہے اور آپ وہاں سے بھاگنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ کچھ ماہرینِ نفسیات کردار کا مطالعہ مہیج (S) اور جوابی عمل (R) کے درمیان تعلق کے طور پر کرتے ہیں۔ مہیج اور جوابی عمل دونوں اندرونی یا باہری ہو سکتے ہیں۔

## نفسیات بطور ایک علم
(Psychology as a Discipline)

جیسا کہ ہم نے اوپر بحث کی نفسیات کردار، تجربہ اور ذہنی اعمال کا مطالعہ کرتی ہے۔ نفسیات یہ سمجھنے اور تشریح کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ ذہن کس طرح کام کرتا ہے اور کس طرح مختلف ذہنی اعمال مختلف کرداروں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم ایک عام شخص کے طور پر دوسروں کا مشاہدہ کرتے ہیں تب ہمارا اپنا نظریہ یا دنیا کو سمجھنے کا ہمارا اپنا ڈھنگ ان کے کرداروں اور تجربات کی تشریح پر اثر ڈالتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات کردار اور تجربہ کی تشریح میں آئی ہوئی ایسی جانب داری کو مختلف طریقوں سے کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

ان میں سے کچھ ماہرینِ نفسیات اپنے تجزیہ کو سائنٹفک اور معروضی بنا کر ایسا کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ کردار کی تشریح ان لوگوں کے نظریہ سے کرتے ہیں جو لوگ اس کا تجربہ کر رہے ہوتے ہیں کیونکہ ان کا ماننا ہے کہ موضوعیت (Subjectivity) انسانی تجربہ کا ایک ضروری پہلو ہے جسے دور نہیں کیا جا سکتا ہے۔ ہندوستانی روایت میں مشاہدۂ ذات (Self reflection) اور اپنے شعوری تجربات کا تجزیہ نفسیاتی علم وفہم کا ایک اہم ماخذ مانا جاتا ہے۔ بہت سے مغربی ماہرینِ نفسیات نے بھی انسانی کردار اور تجربہ کو سمجھنے میں خود مشاہدہ اور خود شناسی کے کردار پر زور دینا شروع کر دیا ہے۔ تجربہ، ذہنی افعال اور تجربات کے مطالعہ کے طریقوں میں ماہرینِ نفسیات کے مابین اختلافات ہونے کے باوجود وہ ان کی فہم اور تشریح منظّم اور قابل تصدیق ڈھنگ سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

نفسیات اگرچہ علم کی ایک قدیم شاخ ہے پھر بھی اگر ہم نفسیات کی شروعات لیپزگ (Leipzig) میں 1879ء میں پہلی لیبارٹری کے قائم ہونے کے سال سے لیں تو اس طور پر یہ ابھی جدید علم ہے۔ حالانکہ آج بھی یہ بحث کا موضوع بنا ہوا ہے کہ نفسیات کس طرح کی سائنس ہے، خاص طور سے آج کے دَور میں نفسیات کی بہت سی نئی نئی جہتیں اُبھر رہی ہیں۔ نفسیات کو عام طور پر ایک سماجی علم کے زمرہ میں رکھا جاتا ہے، لیکن آپ کو یہ جان کر تعجب ہوگا کہ نہ صرف دوسرے ملکوں میں بلکہ اپنے ملک ہندوستان میں بھی انڈر گریجویٹ اور پوسٹ گریجویٹ دونوں سطحوں پر سائنس فیکلٹی میں بھی یہ مطالعہ کے مضمون کے طور پر پڑھایا جاتا ہے۔ بہت سے طلبا، اس مضمون میں بی۔ ایس سی اور ایم۔ ایس سی کی ڈگری حاصل کرنے کے لئے یونیورسٹیوں میں داخلہ لے رہے ہیں۔ دراصل دو سب سے زیادہ پسندیدہ اُبھرتے ہوئے علم کے شعبے جنھوں نے سائیکالوجی سے مستقل طور پر مستعار لیا ہے وہ ہیں عصبیاتی سائنس (علم الاعصاب) اور کمپیوٹر سائنس۔ ہم میں سے کچھ لوگ تیزی سے اُبھرتی ہوئی دماغ کی تمثالی تکنیک جیسے ایم۔ آر۔ آئی، ای۔ ای۔ جی وغیرہ کے بارے میں جانتے ہوں گے جن کی وجہ سے دماغ کے اعمال کا مطالعہ اس وقت کرنا ممکن ہوا ہے جب وہ روپذیر ہو رہے ہوتے ہیں۔ اس طرح سے انفارمیشن ٹکنالوجی کے میدان میں انسان اور کمپیوٹر کے مابین تفاعل اور مصنوعی ذہانت میں ترقی شاید وقوفی اعمال کے نفسیاتی علم کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ اس طرح سے نفسیات میں بطور شعبۂ علم آج دو متوازی شاخیں ہیں۔ ایک وہ جو عضویاتی اور حیاتیاتی سائنسوں کے طریقہ کا استعمال کرتی ہے اور دوسری وہ جو مختلف نفسیاتی اور سماجی مظاہر کے مطالعہ کے لئے سماجی اور ثقافتی سائنسوں کے طریقہ کو بروئے کار لاتی ہے۔ یہ دو شاخیں صرف الگ ہونے اور اپنی اپنی راہ لینے کے لئے کبھی کبھی ایک ساتھ ملتی ہیں۔ پہلے معاملہ میں نفسیات اپنے آپ کو ایک ایسے علم کا شعبہ مانتی ہے جو انسانی کردار کی تشریح کے لئے خاص طور سے حیاتیاتی اُصولوں پر مرکوز ہے۔ یہ فرض کرتی ہے کہ سبھی کرداری مظاہر کی وجوہات ہوتی ہیں اور ان وجوہات کو ہم اُجاگر کر سکتے ہیں بشرطیکہ ہم کنٹرول حالات میں باقاعدگی سے معلومات اکٹھا کریں۔ یہاں پر تحقیق کرنے والے کا مقصد سبب اور اثر کے تعلق کو جاننا ہوتا ہے جس سے کرداری مظاہر کی پیش گوئی کی جا سکے اور ضرورت پڑنے پر کردار کو کنٹرول کیا جا سکے۔ دوسری طرف، نفسیات بطور ایک سماجی سائنس اس پر مرکوز ہے کہ کرداری مظاہر کی تشریح اُس تفاعل کے طور پر کیسے کی جائے جو فرد اور اُس سماج کے ثقافتی سیاق کے مابین ہوتی ہے جس کا وہ خود ایک حصہ ہوتا ہے۔ یہ مانا جاتا ہے کہ ہر کرداری مظہر کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں۔ آیئے ہم ان دونوں شاخوں پر الگ الگ بحث کریں۔

## نفسیات بطور علمِ طبیعی
(Psychology as a Natural Science)

یہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ سائیکالوجی کی بنیادیں علم فلسفہ میں پیوست ہیں۔ تاہم جدید نفسیات کی نشوونما نفسیاتی مظاہر کے مطالعہ کے لئے سائنٹفک طریقہ کو بروئے کار لانے کی وجہ سے ہوئی ہے۔ سائنس

© NCERT not to be republished

معروضیت پر بہت زیادہ زور دیتی ہے۔ معروضیت کو ہم تب حاصل کر سکتے ہیں جب تصور کی تعریف اور اس کی پیمائش کے طریقہ کار پر اتفاق رائے ہو۔ نفسیات کی نشو ونما ڈیکارٹے (Descarte) کے نظریات سے متاثر ہو کر اور بعد میں علم طبیعات میں ترقی ہونے کی وجہ سے مفروضاتی واستخراجی (Hypothetico-deductive) ماڈل کی تقلید کر کے ہوئی ہے۔ یہ ماڈل تجویز پیش کرتا ہے کہ سائنسی ترقی تبھی ہو سکتی ہے جب آپ کے پاس مظہر کی تشریح کے لئے نظریہ (theory) ہو۔ مثلاً ماہر طبیعات کے پاس کائنات کیسے وجود میں آئی، اس سلسلہ میں بِگ بینگ (Big-bang) نظریہ ہے۔ نظریہ ایسے بیانات کا ایک مجموعہ ہے جو یہ بتاتا ہے کہ مخصوص پیچیدہ مظہر کی تشریح کس طرح ایسے مفروضات کی مدد سے کی جائے جو آپس میں تعلق رکھتے ہوں۔ سائنس داں نظریہ پر مبنی ایسا فرضیہ اخذ کرتے یا تجویز کرتے ہیں جو اس سوال کی عارضی تشریح پیش کرتا ہے کہ کوئی مظہر کس طرح رونما ہوا۔ اس کے بعد فرضیہ کی جانچ کی جاتی ہے اور اس کو اکٹھا کئے گئے تجربی معطیات (ڈاٹا) کی بنا پر صحیح یا غلط ثابت کیا جاتا ہے۔ اگر اکٹھا کئے گئے معطیات پیش کردہ تجویز کے برعکس سمت کی نشان دہی کرتے ہیں تو نظریہ میں ترمیم کی جاتی ہے۔ حسب بالا طرزِ نظر کا استعمال کر کے ماہر نفسیات نے آموزش، حافظہ، توجہ، ادراک، محرک اور جذبہ وغیرہ کے نظریات کو فروغ دیا ہے اور نتیجہ خیز پیش رفت کی ہے۔ آج کی تاریخ تک نفسیات کی زیادہ تر تحقیقوں میں اسی طرزِ نظر کو اپنایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین نفسیات اُس ارتقائی طرزِ نظر سے بھی کافی حد تک متاثر ہوئے ہیں جو حیاتیاتی سائنسوں میں نمایاں ہے۔ اس طرزِ نظر کا استعمال بھی انواع واقسام کے نفسیاتی مظہر جیسے لگاؤ اور جارحیت وغیرہ کی تشریح کے لئے کیا گیا ہے۔

## نفسیات بطور سماجی سائنس
(Psychology as a Social Science)

ہم نے اوپر کہا ہے کہ نفسیات زیادہ تر سماجی سائنس کے طور پر تسلیم کی جاتی ہے کیونکہ یہ انسانوں کا مطالعہ ان کے سماجی وثقافتی سیاق وسباق میں کرتی ہے۔ انسان نہ صرف اپنے سماجی وثقافتی سیاق وسباق سے متاثر ہوتا ہے بلکہ وہ انہیں بناتا یا اُن میں ردّوبدل کرتا ہے اور انہیں متاثر بھی کرتا ہے۔ نفسیات سماجی علم کی ایک شاخ کے طور پر انسانوں کا مطالعہ سماجی مخلوق کے طور پر کرتا ہے۔ اس کو سمجھنے کے لئے آپ حسب ذیل کہانی پر غور کیجئے۔

رنجیتا اور شبنم ایک ہی کلاس میں پڑھتی تھیں۔ دونوں کی جان پہچان حال ہی میں ہوئی تھی اور دونوں کی زندگی ایک دوسرے سے کافی مختلف تھی۔ رنجیتا ایک کسان فیملی کی تھی۔ اس کے دادا، والدین اور بھائی اپنی کھیتی پر کام کرتے تھے۔ گاؤں میں وہ اپنے گھر میں ساتھ ساتھ رہتے تھے۔ رنجیتا ایک اچھی کھلاڑی تھی اور وہ اپنے اسکول میں لمبی دوری کی سب سے اچھی دوڑنے والی کھلاڑی تھی۔ اُسے لوگوں سے ملنے اور دوست بنانے میں مزہ آتا تھا۔

اس کے برخلاف شبنم اُسی گاؤں میں اپنی ماں کے ساتھ رہتی تھی۔ اس کے باپ پاس کے ایک قصبہ میں آفس میں کام کرتے تھے اور چھٹیوں میں گھر آتے تھے۔ شبنم ایک اچھی آرٹسٹ تھی اور اُسے گھر پر ٹھہرنے اور اپنے چھوٹے بھائی کی نگہداشت میں دلچسپی تھی۔ وہ شرمیلی تھی اور لوگوں سے ملنا اُسے پسند نہیں تھا۔

پچھلے سال کافی زیادہ بارش ہوئی اور پاس کی ندی میں سیلاب آ گیا۔ گاؤں میں نچلے علاقے کے گھروں میں سیلاب کا پانی گھس گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھا ہوئے اور پریشان لوگوں کو محفوظ جگہوں پر پہنچایا۔ شبنم کے گھر میں بھی سیلاب کا پانی گھس گیا اور وہ اپنی ماں اور چھوٹے بھائی کے ساتھ رنجیتا کے گھر رہنے کے لئے آئی۔ رنجیتا اس پریشان فیملی کی مدد کر کے اور اپنے گھر میں انہیں آرام پہنچا کر خوش ہوئی۔ جب سیلاب کا پانی گھٹ گیا تو رنجیتا کی ماں اور اس کی دادی نے شبنم کی ماں کو ان کا گھر دوبارہ بسانے میں مدد کی۔ دونوں فیملی ایک دوسرے کے بہت قریب ہو گئیں۔ رنجیتا اور شبنم بھی گہری دوست ہو گئیں۔

© NCERT not to be republished

اس واقعہ میں رنجیتا اور شبنم دونہایت مختلف افراد ہیں۔ دونوں پیچیدہ سماجی اور ثقافتی حالات میں دومختلف کنبوں میں پلی بڑھی ہیں۔ پھربھی آپ سماجی اور طبیعی ماحول کے ساتھ ان کی فطرت، تجربہ اور ذہنی عمل کے رشتوں میں کچھ باقاعدگی دیکھ سکتے ہیں۔لیکن ساتھ ہی دونوں کے کرداروں اور تجربات میں اختلاف بھی ملیں گے جن کی پیش گوئی موجودنفسیاتی اُصولوں کی بناپر مشکل ہوگی۔آپ سمجھ سکتے ہیں کہ مختلف فرقوں کے لوگ کیوں اور کیسے پریشانیوں میں ایک دوسرے کے مددگار بن جاتے ہیں اور قربانی کے لئے تیار ہوجاتے ہیں جیسا کہ رنجیتا اور شبنم کے گاؤں میں ہوا۔لیکن پھر بھی ایسے واقعہ میں بھی سبھی لوگ یکساں طور پر مددگار نہیں ہوتے ہیں اور یکساں حالات میں سبھی فرقے یا کمیونٹی کے لوگ یکساں طور پر مدد کے لئے آگے نہیں آتے ہیں۔دراصل کبھی کبھی اس کے برخلاف صحیح ہوتا ہے اور یکساں حالات میں رہتے ہوئے بھی لوگ غیر سماجی ہو جاتے ہیں اور نازک حالات میں لوٹ پاٹ اور ڈرانے دھمکانے میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ یہ واقعہ بتاتا ہے کہ نفسیات انسانوں کے کردار اور تجربہ کا مطالعہ ان کے سماجی اور ثقافتی سیاق وسباق میں کرتا ہے۔اس طرح نفسیات، افراد اور کمیونیٹیز کا ان کے سماجی- ثقافتی اور طبیعی ماحول کے کے ساتھ تعلق پر زور دیتی ہے۔اس وجہ سے یہ ایک سماجی سائنس ہے۔

## ذہن اور کردار کی فہم
## (Understanding Mind and Behaviour)

آپ کو یاد ہوگا کہ ایک وقت تھا جب نفسیات کی تعریف ذہن (mind) کا مطالعہ کرنے والے علم کے طور پر کی گئی تھی۔کئی دہائیوں تک علم نفسیات میں لفظ 'ذہن' ایک ممنوع لفظ بنا رہا کیونکہ ٹھوس کرداری اصطلاح میں اس کی تعریف ممکن نہیں تھی اور اس کے تعینِ مکان کی نشاندہی بھی نہیں کی جاسکی۔اب اگر ذہن کی اصطلاح نفسیات میں واپس آئی ہے تو اس کے لئے ہمیں اسپیری (Sperry) جیسے ماہرین علم الاعصاب اور پنروز (Penrose) جیسے ماہرین طبیعات کا مرہونِ منت ہونا چاہیئے جنھوں نے اس کو وہ قدر اور اہمیت بخشی جو اس کا حق تھا اور جو اَب بھی ہے۔سائنس کی مختلف شاخوں میں بشمول نفسیات کے کئی ایسے سائنس داں ہیں جن کا یہ ماننا ہے کہ ذہن کے ایک متحدہ نظریہ کا امکان ہے اگر چہ ابھی اس سے ہم کافی دور ہیں۔

ذہن کیا ہے؟ کیا یہ دماغ جیسا ہے؟ یہ صحیح ہے کہ دماغ کے بغیر ذہن کا وجود نہیں ہوسکتا ہے،لیکن ذہن کا ایک الگ وجود ہے۔ بہت سے دلچسپ واقعات جو قلم بند کئے گئے ہیں ان کی بناپر اسے سمجھا جاسکتا ہے۔ کچھ ایسے مریض جن کے بصری قصر جو دیکھنے کے لئے ذمہ دار ہوتے ہیں کو آپریشن کے ذریعہ نکال دیا گیا پھر بھی انہیں بصری اشارات کے وقوع اور تشکّل کے تعیّن صحیح جوابی عمل کرتے ہوئے پایا گیا۔اسی طرح سے ایک غیر پیشہ ور کھلاڑی کا بازو موٹر سائیکل کے ایک ایکسیڈنٹ میں ختم ہو گیا پھر بھی اُسے بازو اور بازو کی حرکت کا احساس ہوتا رہا۔ جب اُسے کافی دی جاتی تھی تو اس کا وہم پر مبنی ''وہی بازو'' کافی کے کپ تک پہنچتا تھا اور جب کپ کو کوئی واپس لے لیتا تھا تو وہ احتجاج کرتا تھا۔اور بھی بہت سے واقعات ماہرین اعصابیات کے ذریعہ قلم بند کئے گئے ہیں۔ایک نوجوان کو ایکسیڈنٹ کی وجہ سے دماغ میں چوٹ لگ گئی تھی۔وہ جب اسپتال سے گھر واپس آیا تو اس نے دعویٰ کیا کہ اس کے گھر میں اس کے اصل والدین کے بدلے نقلی والدین آ گئے ہیں۔وہ فریبی بہروپیے تھے۔ان سبھی واقعات میں مختلف افراد کے دماغ کے کسی حصہ کو نقصان پہنچا تھا لیکن اُن کا 'ذہن' محفوظ رہا۔ پہلے یہ یقین کیا جاتا تھا کہ ذہن اور جسم کے درمیان کسی طرح کا تعلق نہیں ہوتا ہے اور دونوں ایک دوسرے کے متوازی ہیں۔ تاثراتی اعصابیات کی حالیہ ریسرچوں کے نتیجوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ ذہن اور کردار کے درمیان تعلق ہے۔ ایسا پایا گیا ہے کہ مثبت ذہنی نقشہ کی تکنیکوں (Positive visualisation techniques) کا استعمال کرتے ہوئے اور مثبت جذبات کا احساس کر کے جسمانی افعال میں

© NCERT not to be republished

حیرت انگیز تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ آرنش (Ornish) نے اپنے کئی مریضوں پر اختباری مطالعہ کر کے اس بات کو صحیح ثابت کیا ہے۔ ان مطالعوں میں بند شریانوں والے شخص کو یہ تصور کرنے کو کہا گیا کہ ان کے بند شریانوں میں خون دوڑ رہا ہے۔ کئی بار پریکٹس کے بعد ان مریضوں کو حیرت انگیز حد تک آرام ملا کیونکہ شریانوں میں خون کی رکاوٹ حیرت انگیز حد تک کم ہوگئی تھی۔ تمثالوں کے استعمال یعنی فرد کے ذریعہ اپنے ذہن میں تمثال بنانے کے استعمال سے مختلف مصنوعی خوفوں (چیزوں اور حالات سے متعلق غیر منطقی خوف) کا کامیاب علاج کیا گیا ہے۔ علم کی ایک نئی شاخ 'نفسیاتی اعصابی مامونیت کا علم' (Psychoneuroimmunology) کے نام سے وجود میں آئی ہے جو نظامِ مامونیت (Immune system) کو طاقتور بنانے میں ذہن کے ذریعہ ادا کئے گئے رول پر زور دیتی ہے۔

## سرگرمی 1.1

آپ تصور کیجئے کہ آپ حسب ذیل حالات میں ہیں:
سبھی حالات میں شامل تین طرح کے نفسیاتی اعمال بتائیے:

1. آپ ایک مقابلہ کے لئے ایک مضمون لکھ رہے ہیں۔
2. آپ اپنے دوست کے ساتھ ایک دلچسپ موضوع پر بات چیت کر رہے ہیں۔
3. آپ فٹ بال کھیل رہے ہیں۔
4. آپ ٹی وی پر ایک ڈرامہ دیکھ رہے ہیں۔
5. آپ کے سب سے اچھے دوست نے آپ کو چوٹ پہنچائی ہے۔
6. آپ امتحان دے رہے ہیں۔
7. آپ ایک خاص آدمی کا انتظار کر رہے ہیں۔
8. آپ اپنے اسکول میں تقریر کرنے کی تیاری کر رہے ہیں۔
9. آپ شطرنج کھیل رہے ہیں۔
10. آپ ریاضی کے ایک مشکل مسئلہ کا جواب ڈھونڈ رہے ہیں۔

اپنے جوابات پر اپنے استاد اور ساتھیوں سے بحث کیجئے۔

## علم نفسیات کے بارے میں عوامی نظریات

(Popular Notions About the Discipline of Psychology)

ہم نے اوپر ذکر کیا ہے کہ ہم میں سے سبھی لوگ تقریباً ایک نفسیات داں کی طرح کام کرتے ہیں۔ ہم یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ فلاں شخص نے اس طرح سے برتاؤ کیوں کیا اور اس کی ایک تیار شدہ تشریح دے دیتے ہیں۔ صرف یہی نہیں ہم میں سے بہت سے لوگ انسانی کردار کے بارے میں اپنا نظریہ بنا لیتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ کوئی مزدور پہلے کے مقابلہ میں زیادہ اچھی کارکردگی کرے تو ہم جانتے ہیں کہ ہمیں اُسے اُکسانا ہوگا۔ شاید ڈنڈے کا استعمال کرنا ہوگا کیونکہ لوگ بنیادی طور پر کام چور ہوتے ہیں۔ فہمِ عامہ پر مبنی عوامی نظریات، سائنسی طور پر صحیح یا غلط بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔ دراصل آپ دیکھیں گے کہ انسانی کردار کی یہ عام فہم تشریح عقب بینی (وقوع پذیر کے بعد کی فہم) پر مبنی ہوتی ہے اور بہت کم تشریح فراہم کرتی ہیں۔ مثلاً آپ کا ایک دوست جسے آپ پیار کرتے ہیں کہیں دور جگہ پر چلا جاتا ہے تو اس کے تئیں آپ کی پسند پر کیا گزرے گی؟ اس سوال کا جواب دینے سے متعلق آپ کو دو مقولے یاد آ سکتے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ ''نظر سے دور تو ذہن سے دور'' دوسرا ہے ''دوری چاہت کو بڑھا دیتی ہے''۔ یہ دونوں ایک دوسرے سے متضاد بیان ہیں، اس لئے ان میں سے کون سا صحیح ہے۔ ان میں سے آپ جس تشریح کو چنیں گے وہ آپ کی زندگی میں اپنے دوست کو چھوڑنے کے بعد آپ پر جو گذری ہوگی اس پر منحصر ہوگی۔ فرض کیجئے کہ آپ کو ایک دوسرا دوست مل جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ''نظر سے دور ذہن سے دور'' والا مقولہ خود آپ اور دوسرے لوگ بھی آپ کے کردار کی تشریح کے لئے استعمال کریں گے۔ اگر آپ دوسرا دوست تلاش نہیں کر پاتے ہیں تو آپ کو اپنا پیارا دوست بار بار یاد آئے گا۔ ایسی صورت میں ''دوری چاہت کو بڑھا دیتی ہے'' آپ کے کردار کی

© NCERT not to be republished

تشریح کرے گا۔نوٹ کیجئے کہ دونوں صورتوں میں کردار کی تشریح کردار کی وقوع پذیری پر منحصر کرتی ہے۔عام مفہوم عام تصور پر منحصر ہوتے ہیں۔نفسیات بطور سائنس کردار کے ایسے وضع کو تلاش کرتی ہے جن کی تشریح کردار کے وقوع پذیر ہونے کے بعد نہ کی جائے بلکہ جن کی پیش گوئی پہلے ہی کی جا سکے۔

نفسیات کے ذریعہ پیدا شدہ سائنسی علم اکثر عوامی نظریہ کے برخلاف ہوتا ہے۔ایسی ایک مثال وِک (Dweck, 1975) کے ذریعہ کیا گیا ایک مطالعہ پیش کرتا ہے۔ان کی دلچسپی ایسے بچوں میں تھی جو مشکل مسائل پیش آنے یا مسائل پر ناکامی کے بعد آسانی سے چھوڑ دیتے تھے۔اُنہوں نے سوال اُٹھایا کہ ان کی مدد کیسے کی جا سکتی ہے؟ عوامی نظریہ بتاتا ہے کہ ان کی کامیابی کی شرح بڑھانے کے لئے اُنہیں آسان مسائل دیئے جائیں جس سے ان کے اندر اعتماد بڑھے۔اس کے بعد ہی انہیں مشکل مسائل حل کرنے کے لئے دیئے جائیں تبھی وہ نئے پیدا شدہ اعتماد کے تحت ان مسائل کو حل کر سکیں گے۔وِک نے تحقیق کے ذریعہ اس کی جانچ کی۔اُنہوں نے بچوں کے دو گروپ حاصل کئے جنہیں پچیس دنوں تک ریاضی کے مسائل حل کرنے کی ٹریننگ دی گئی۔پہلے گروپ کو آسان مسائل دیئے گئے جنہیں وہ ہمیشہ حل کر لیا کرتے تھے۔دوسرے گروپ کو آسان اور مشکل مسائل ملا کر دیئے گئے۔ظاہر ہے مشکل مسائل میں وہ فیل ہوئے۔جب بھی ایسا ہوتا (فیل ہوتے) وِک یہ کہتیں کہ ایسا اس لئے ہوا کیونکہ اُنہوں نے زیادہ کوشش نہیں کی اور قائل کرتیں کہ اُن مسائل کو نہ چھوڑیں، بلکہ کوشش کرتے رہیں۔ٹریننگ ختم ہونے کے بعد دونوں گروپوں کو ریاضی کے سوالات کا نیا مجموعہ حل کرنے کو دیا گیا۔وِک کو جو ملا وہ عوامی عقیدہ کے برخلاف تھا۔وہ جو آسان سوالات کی وجہ سے ہمیشہ پاس ہوتے تھے ناکامی کا سامنا کرنے پر ان بچوں کے مقابلہ میں سوالات کو جلدی چھوڑ دیتے تھے جن کو پاس اور فیل دونوں کا تجربہ تھا اور جن کو یہ سکھایا گیا تھا کہ فیل ہونا کوشش کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اور بھی بہت سے عوامی فہم کے نظریے ہیں جنہیں آپ صحیح نہیں پائیں گے۔ابھی بہت عرصہ نہیں گذرا ہے کہ یہ یقین کیا جانے لگا تھا کہ کچھ ثقافتوں میں مرد عورتوں کے مقابلہ میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں یا یہ کہ عورتیں مردوں کے مقابلہ میں زیادہ ایکسیڈنٹ کرتی ہیں۔تجرباتی تحقیق سے یہ ثابت ہوا کہ ان میں سے دونوں باتیں غلط ہیں۔عوامی فہم یہ بھی بتاتا ہے کہ اگر کسی کو بہت سے حاضرین کے سامنے کارکردگی کے لئے کہا جائے تو وہ بہت اچھی کارکردگی نہیں کر پاتا ہے۔نفسیاتی مطالعات یہ بتاتے ہیں کہ اگر آپ نے خوب اچھی طرح سے مشق کی ہے تو آپ واقعی لوگوں کے سامنے زیادہ اچھا کر سکتے ہیں کیونکہ دوسروں کی موجودگی آپ کی کارکردگی میں مدد پہنچاتی ہے۔

ہمیں اُمید ہے کہ جیسے جیسے آپ اس کتاب کو پڑھیں گے آپ پائیں گے کہ انسانی کردار سے متعلق آپ کے بہت سے عقائد اور فہم تبدیل ہو گئے ہیں۔آپ کو یہ بھی پتہ چلے گا کہ ماہرینِ نفسیات نجومیوں، ٹونہ ٹوٹکا کرنے والوں اور ہاتھ کی لکیریں پڑھنے والوں سے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ وہ انسانی کردار اور دوسرے نفسیاتی مظاہر کے بارے میں اُصول وضع کرنے کے لئے معلومات پر منحصر قضیہ کی ترتیب وار جانچ کرتے ہیں۔

### سرگرمی 1.2

طلباء کے مختلف گروپوں سے پوچھئے کہ ان کے نزدیک نفسیات کیا ہے؟ وہ جو کہتے ہیں اس کا موازنہ اُس سے کیجئے جو یہ کتاب بتاتی ہے۔آپ کیا نتیجہ اخذ کرتے ہیں؟

© NCERT not to be republished

## نفسیات کا ارتقاء
(Evolution of Psychology)

بطور ایک جدید شعبۂ علمِ نفسیات بہت حد تک مغربی ترقیات سے متاثر ہوئی ہے۔ اُس کی ایک چھوٹی سی تاریخ ہے۔ یہ اُس پرانے فلسفہ سے پروان چڑھی ہے جس کا تعلق نفسیاتی اہمیت کے حامل سوالوں سے تھا۔ ہم نے پہلے کہا ہے کہ جدید نفسیات کے شروع ہونے کا رسمی سال 1879ء ہے جب جرمنی کے لِیزگ شہر میں وِلہلم وُونٹ (Wilhelm Wundt) نے نفسیات کی دنیا کی سب سے پہلی تجربہ گاہ قائم کی۔ وُونٹ کی دلچسپی شعوری تجربہ کے مطالعہ میں تھی اور وہ ذہن کے جزوِ ترکیبی یا ذہن کے تعمیری ٹکڑوں کا تجزیہ مشاہدہ باطن کے ذریعہ (یعنی اپنا مشاہدہ خود) کرتے تھے۔ اس لئے انہیں ہیئت داں کہا جاتا تھا اور ان کے نظریہ کو ہئیتیت (Structuralism) کہا جاتا ہے۔ خود کا مشاہدہ ایک ایسا طریقہ کار تھا جس میں افراد یا نفسیاتی تجربات کے معمول سے خود اپنے ذہنی اعمال یا تجربات کو بیان کرنے کے لئے کہا جاتا تھا۔ لیکن خود مشاہدہ بطور ایک طریقۂ مطالعہ بہت سے نفسیات دانوں کو مطمئن نہیں کر سکا۔ اس کو سائنسی نہیں سمجھا گیا یا کم سائنسی سمجھا گیا کیونکہ خود مشاہدی رپورٹوں کی تصدیق مشاہدہ کار کے ذریعہ نہیں کی جا سکتی تھی۔ بہر حال اس نے نفسیات میں ایک نئے تناظر کی داغ بیل ڈالی۔

ایک امریکن ماہرِ نفسیات ولیم جیمس (William James) نے لِیزگ میں لیبارٹری قائم ہونے کے فوراً بعد میسا چوسٹس (Massa-chusetts) کی کیمبرج یونیورسٹی میں نفسیاتی لیبارٹری قائم کی۔ اُنہوں نے انسانی ذہن کے مطالعہ کے لئے تفاعلی طرزِ نظر (Functionalist Approach) کی داغ بیل ڈالی۔ ولیم جیمس کا یقین تھا کہ ذہن کی ہیئت پر مرکوز ہونے کے بجائے نفسیات میں اِس کا مطالعہ ہونا چاہئے کہ ذہن کس طرح سے کام کرتا ہے اور لوگوں کو اپنے ماحول کے ساتھ برتاؤ کرنے کے لئے کردار کس طرح کام کرتا ہے۔ مثلاً ماہرین تفاعلیت نے اس بات پر دھیان دیا کہ کردار کس طرح لوگوں کو اپنی ضروریات پورا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ ولیم جیمس کے مطابق شعور ذہنی افعال کے مستقل جاری جھرنے کے طور پر ماحول کے ساتھ تفاعل کرتے ہوئے نفسیات کا بنیادی نکتہ ہے۔ اس وقت کے ایک بہت با اثر تعلیمی مفکر جان ڈیوی (John Dewey) نے تفاعلیت کا استعمال اس بحث کے لئے کیا کہ انسان اپنے ماحول کے ساتھ مطابقت کر کے مؤثر ڈھنگ سے کام کرنے کی جستجو کرتا ہے۔

بیسویں صدی کے اوائل میں جرمنی میں وونٹ کے ہئیتیت کے ردّعمل میں ایک نیا تناظر اُبھرا جسے گِسٹالٹ نفسیات (Gestalt Psychology) کہا جاتا ہے۔ اس نے بصری تجربات کی تنظیم پر زور دیا۔ ذہن کے اجزار کو ڈھونڈنے کے بجائے ماہرین گسٹالٹ نفسیات نے دلیل پیش کی کہ جب ہم دنیا پر نظر ڈالتے ہیں تو ہمارا بصری تجربہ ادراک کے عناصر کے کل میزان سے زیادہ ہوتا ہے۔ بالفاظِ دیگر، جو ہم تجربہ کرتے ہیں وہ ہمارے ذریعہ ماحول سے حاصل کئے گئے ماخل (Inputs) سے زیادہ ہوتا ہے۔ مثلاً جب روشنی کی ایک مسلسل لڑی ہماری آنکھ کی ریٹینا پر گرتی ہے تو ہمیں دراصل روشنی کی حرکت کا تجربہ ہوتا ہے۔ جب ہم فلم دیکھتے ہیں تو دراصل تیزی سے متحرک ساکت تصویروں کے تمثالوں کا سلسلہ ہماری ریٹینا پر اس طرح سے گرتا ہے کہ فلم میں تصویریں متحرک دِکھائی دیتی ہیں۔ اس طرح سے ہمارا بصری تجربہ اجزار یا ٹکڑوں کے میزان سے زیادہ کچھ اور ہوتا ہے۔ تجربہ مجموعی ہوتا ہے۔ یہ کُل کا مجموعہ (گِسٹالٹ) ہے۔ ہم گسٹالٹ نفسیات کے بارے میں اُس وقت اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے جب ہم باب 5 میں ادراک کی نوعیت کے بارے میں پڑھیں گے۔

ہئیتیت یا نظریہ ہیئت (structuralism) کا ردِّعمل نظریہ کرداریت (Behaviourism) کی شکل میں بھی آیا۔ 1910ء کے

© NCERT not to be republished

آس پاس جان واٹسن (John Watson) نے ذہن اور شعور کو نفسیات کے موضوعِ مطالعہ کے طور پر مسترد کر دیا۔ وہ عضویات دانوں کے کاموں جیسے ایوان پاولاو (Ivan Pavlov) کے التزام پر کئے گئے مطالعات سے بہت زیادہ متاثر تھے۔ ان کے نزدیک ذہن کا مشاہدہ نہیں کیا جا سکتا ہے اور خود مشاہدہ موضوعی ہے کیونکہ اس کی تصدیق دوسرے مشاہدہ کار کے ذریعہ نہیں کی جا سکتی ہے۔ ان کے مطابق سائنسی نفسیات کو اُس پر مرکوز ہونا چاہئے جس کا مشاہدہ کیا جا سکے اور جو قابل تصدیق ہو۔ اُنہوں نے نفسیات کی تعریف کردار کے مطالعہ کے طور پر یا مہیجوں کے تئیں ان جوابی اعمال کے طور پر کی جن کی پیمائش کی جا سکے اور جن کا مطالعہ معروضی طور پر کیا جا سکے۔ واٹسن کے کرداریت کی نشو ونما دیگر بہت سے مؤثر ماہرینِ نفسیات نے کی جنہیں کرداریت پسند (Behaviorist) کہا جاتا

## باکس 1.1 جدید نفسیات کے ارتقاء کے کچھ دلچسپ سنگِ میل

1879 میں وِلہلم وونٹ (Wilhelm Wundt) نے جرمنی میں لیپزگ یونیورسٹی میں دنیا کی سب سے پہلی نفسیات کے لیبارٹری قائم کی۔

1890 میں ولیم جیمس (William James) نے اپنی کتاب 'نفسیات کے اُصول' (Principles of Psychology) شائع کی۔

1895 میں تفاعلیت (Functionalism) کو نفسیات کے ایک نظام کے طور پر تیار کیا گیا۔

1900 میں سگمنڈ فرائڈ (Sigmund Freud) نے تحلیل نفسی کا نظام قائم کیا۔

1904 میں ایوان پاولاو (Ivan Pavlov) نے ہاضمہ کے نظام پر اپنے کام کی وجہ سے نوبل پرائز حاصل کیا جس نے جوابی اعمال (Responses) کی نشو ونما کے اُصولوں کو سمجھنے کی راہ ہموار کی۔

1905 میں بینٹ (Binet) اور سائمن (Simon) نے ذہانت کی پیمائش تیار کی۔

1916 میں کلکتہ یونیورسٹی میں ہندوستان میں نفسیات کا پہلا شعبہ قائم ہوا۔

1920 میں جرمنی میں گسٹالٹ نفسیات (Gestalt Psychology) شروع ہوئی۔

1922 میں نفسیات کو انڈین سائنس کانگریس ایسوسی ایشن (Indian Science Congress Association) میں شامل کیا گیا۔

1924 میں انڈین سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن (Indian Psychological Association) کا قیام عمل میں آیا۔

1924 جان بی. واٹسن نے کرداریت (Behaviourism) کی ایک کتاب شائع کی جس سے نظریہ کرداریت کی بنیاد پڑی۔

1928 این۔ این۔ سین گپتا اور رادھا کمل مکھرجی نے سوشل سائیکالوجی کی پہلی نصابی کتاب شائع کی جسے لندن کی ایلن اینڈ انون کمپنی نے شائع کیا تھا۔

1949 میں ڈیفنس سائنس آرگنائزیشن آف انڈیا میں نفسیاتی ریسرچ کے صیغے کا قیام عمل میں آیا۔

1951 میں انسان مرکز ماہر نفسیات کارل روجرس نے معمول مرکز طریقہ علاج (Client-centred Theraphy) کی اشاعت کی۔

1953 میں بی۔ ایف۔ اسکینر نے 'سائنس اینڈ ہیومین بیہیویر: اسٹرینتھننگ بیہیورزم ایز اے میجر اپروچ ٹو سائیکلوجی (Science and Human Behaviour: Strengthening Behaviourism as a major approach to psychology) شائع کی۔

1954 میں انسان مرکز ماہر نفسیات ابراہم ماسلو نے محرک اور شخصیت (Motivation and Personality) کی اشاعت کی۔

1954 میں الہ آباد میں 'بیورو آف سائیکالوجی' قائم ہوا۔

1955 میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ نیرو سائنس (NIMHANS - National Institute of Mental Health and Neuro science) جسے نمہنس (Nimhans) کہا جاتا ہے کا قیام عمل میں آیا۔

1962 میں رانچی میں ذہنی بیماریوں کا اسپتال (Hospital for Mental

© NCERT not to be republished

ہے۔ ان میں سب سے زیادہ نمایاں اسکینر(Skinner) ہے۔ جس نے کرداریت کا وسیع حالات میں اطلاق کیا اور اس طرزِ نظر کو عوام الناس میں عام کیا۔ ہم اسکینر کے کام کے بارے میں اس کتاب میں آئندہ بحث کریں گے۔

اگرچہ واٹسن کے بعد کرداریت پسند نفسیات کے میدان میں کئی دہائیوں تک چھائے رہے لیکن اُس وقت نفسیات اور اُس کے موضوعِ مطالعہ کے بارے میں اور بہت سے دوسرے طرزِ نظر اور زاویہ نظر پیدا ہوئے۔ ایک شخص جس نے انسانی ذہن کے بارے میں اپنے خیالات سے دنیا کو جھنجھوڑ کر رکھ دیا اس کا نام سگمنڈ فرائڈ (Sigmund Freud) تھا۔ فرائڈ نے انسانی کردار کو لاشعوری خواہشات اور کشاکش کا متحرک ظہور بتایا۔ اُنہوں نے تحلیل نفسی (Psychoanalysis) کے نظام کی بنیاد نفسیاتی امراض کو سمجھنے اور ان کے علاج کے طور پر ڈالی۔ ایک طرف فرائڈ کی تحلیل نفسی نے انسان کو لذت حاصل کرنے والی (اکثر جنسی) لاشعوری ضروریات کی تکمیل کے لئے متحرک مانا تو دوسری طرف انسانی مرکزی (Humanistic) تناظر نے انسانی فطرت کا ایک زیادہ مثبت زاویہ پیش کیا۔ معتقدین انسانی مرکز جیسے کارل روجرس(Carl Rogers) اور اَبراہم ماسلو (Abraham Maslow) نے انسانوں کے آزاد عزم (ارادہ) اور اپنی اندرونی صلاحیتوں کو بڑھانے اور ان کی نمائش کرنے کی قدرتی کوششوں پر زور دیا۔ اُنہوں نے دلیل پیش کی کہ کرداریت ماحولیاتی حالات کے ذریعہ کردار کے تعین پر زور دیتا ہے اور انسانی آزادی اور اس کی عزت کو کمتر سمجھتا ہے۔ مزید یہ کہ یہ انسانی فطرت کا ایک مشینی زاویہ پیش کرتا ہے۔

ان تمام مختلف طرزِ نظریات سے جدید نفسیات کی تاریخ بھری ہوئی ہے جنہوں نے نفسیات کی نشو ونما کو مختلف تناظر عطا کئے۔ ان میں سے ہر تناظر کا اپنا ایک زاویہ نظر ہے جو ہمارے دھیان کو نفسیاتی اعمال کی پیچیدگیوں کی طرف کھینچتا ہے۔ ان سبھی طرزِ نظریات کی کچھ خوبیاں اور کچھ کمزوریاں ہیں ان میں سے کچھ طرزِ نظریات نے نفسیات کے علم کی نشو ونما کو اور زیادہ جلا بخشی۔ گِسٹالٹ طرزِ نظر اور ہیئتیت (Structuralism) کے کچھ حصوں کو ملا کر یا جوڑ کر وقوفی تناظر (Cognitive Perspective) کا جنم ہوا جو اس پر زور دیتا ہے کہ ہم دنیا کے بارے میں سمجھ کس طرح حاصل کرتے ہیں۔ وقوف فہم حاصل

Diseaes) قائم ہوا۔

1973 میں نوریڈ لارنیز (Knorad Lorenz) اور نیکوٹیبر جن (Niko Tibergen) نے اپنے کام Built in Species - speecific animal behaviour patterns that emerge without any prior experience/learning) پر نوبل پرائز حاصل کیا۔

1978 میں ہربرٹ سائمن نے فیصلہ سازی پر نوبل پرائز حاصل کیا۔

1981 میں ڈیویڈ ہوبل اور ٹورسٹن ویزل (David Hubel and Torsten Wiesel) نے اپنی ریسرچ 'دماغ میں بصری خلیات' پر کے لئے نوبل پرائز حاصل کیا۔

1981 میں روجر اسپیری (Rojer Sperry) نے منقسم دماغ (Split brain) پر نوبل پرائز حاصل کیا۔

1989 میں نفسیات کی نیشنل اکیڈمی آف انڈیا (NAOP) کا قیام عمل میں آیا۔

1997 میں گڑگاؤں (ہریانہ) میں نیشنل برین ریسرچ سنٹر (NBRC) قائم کیا گیا۔

2002 میں ڈینیّل کانمین (Daniel Kahneman) نے 'تذبذب کے حالات میں انسانی فیصلہ اور فیصلہ سازی' (Human Judement and Decision Making Under Uncertainty) پر اپنی ریسرچ کے لئے نوبل پرائز حاصل کیا۔

2005 میں تھامس شیلنگ (Thomas Shelting) نے اپنے کام معاشی کردار میں کشاکش اور تعاون کو سمجھنے کے لئے کھیل نظریہ کے اطلاق (Applying Game Theory to Understanding of Conflict and Cooperation in Economic Behaviour) کے لئے نوبل پرائز حاصل کیا۔

© NCERT not to be republished

کرنے کا عمل ہے۔اس کے اندر تفکیر، سمجھ، ادراک، یاد کرنا، مسئلہ حل کرنا اور کئی ایسے ذہنی اعمال شامل ہوتے ہیں جن کے ذریعہ دنیا کے بارے میں ہماری معلومات نشو ونما پاتی ہے اور جن کی وجہ سے ہم ماحول کے ساتھ مخصوص ڈھنگ سے مطابقت کرنے کے لائق ہوتے ہیں۔ کچھ وقوفی ماہرینِ نفسیات انسانی ذہن کو کمپیوٹر کی طرح معلومات کی عمل کاری کا نظام مانتے ہیں۔ اس نظریہ کے مطابق ذہن ایک کمپیوٹر کی مانند ہے اور یہ معلومات کو موصول کرتا، ان کی عمل کاری کرتا، تبدیل کرتا، اسٹور کرتا اور بعد میں ان کی بازیابی (Retrieve) کرتا ہے۔ جدید وقوفی نفسیات انسان کو طبیعی اور سماجی دنیا میں کھوج (Exploration) کے ذریعہ اپنے ذہن کو مستعدی سے تعمیر کرتے رہنے والا فرد تصور کرتی ہے۔ اس نقطۂ نظر کو کبھی کبھی تعمیریت (Constructivism) بھی کہا جاتا ہے۔ پیاجے (Piaget) کے بچوں کی نشو ونما سے متعلق نظریہ کو ایک تعمیری نظریہ مانا جاتا ہے۔ ایک دوسرا روسی ماہرِ نفسیات ویگوسکی (Vigostsky) اس سے بھی آگے جا کر مشورہ دیتا ہے کہ انسانی ذہن ان سماجی اور ثقافتی اعمال کے ذریعہ نشو ونما پاتا ہے جن میں وہ بڑوں اور بچوں کے ساتھ مشترکہ تفاعل کرتا ہے اور انسانی ذہن ثقافتی طور سے اُس ثقافت میں تعمیر ہوتا ہے۔ بالفاظ دیگر پیاجے بچوں کو مستعدی سے اپنا ذہن بناتے ہوئے مانتے ہیں جبکہ ویگوسکی کا خیال ہے کہ ذہن ایک مشترکہ ثقافتی تعمیر ہے جو بڑوں اور بچوں کے مابین تفاعل سے بنتا ہے۔

## ہندوستان میں نفسیات کی نشو ونما
(Development of Psychology in India)

ہندوستانی فلسفہ کے روایت کی ذہنی اعمال اور انسانی شعور خودی (mental reflections)، ذہن اور جسم کے تعلقات اور دوسرے بہت سے ذہنی کام جیسے وقوف، ادراک، التباس، دھیان اور استدلال وغیرہ پر کافی اچھی گرفت ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ہندوستانی روایت کی فلسفیانہ بنیادوں نے ہندوستان میں جدید نفسیات کی نشو ونما کو متاثر نہیں کیا۔ ہندوستان میں اس علم کی نشو ونما مغربی نفسیات کے زیر اثر رہی، اگرچہ اندرونِ ملک اور بیرونِ ملک بھی مغربی نفسیات سے جداگانہ نکات کو حاصل کرنے کی کچھ کوششیں ہوئی ہیں۔ اس کوشش میں ہندوستانی فلسفیانہ روایت کے مختلف بیانات کی صداقت کو سائنسی مطالعوں کے ذریعہ ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

ہندوستانی نفسیات کا جدید زمانہ کلکتہ یونیورسٹی کے شعبۂ فلسفہ میں شروع ہوا جہاں اختباری نفسیات کا پہلا نصاب شروع کیا گیا اور جہاں نفسیات کی پہلی لیبارٹری 1915ء میں قائم کی گئی۔ کلکتہ یونیورسٹی نے سب سے پہلا شعبۂ نفسیات 1916ء میں شروع کیا اور اسی نے دوسرا شعبہ شعبۂ اطلاقی نفسیات (Department of Applied Psychology) 1938ء میں شروع کیا۔ کلکتہ یونیورسٹی میں جدید اختباری نفسیات (Modern Experimental Psychology) کی شروعات زیادہ تر ہندوستانی نفسیات داں ڈاکٹر این. این. سین گپتا سے متاثر رہی۔ ڈاکٹر سین گپتا نے یونائیٹڈ اسٹیٹس آف امریکہ میں ونٹ (Wundt) کی اختباری روایت میں ٹریننگ حاصل کی تھی۔ پروفیسر جی. بوس نے فرائڈ کی تحلیل نفسی میں ٹریننگ حاصل کی۔ یہ ایک دوسرا میدان تھا جس نے ہندوستان میں نفسیات کی نشو ونما کو متاثر کیا۔ پروفیسر بوس نے 1922ء میں انڈین سائکو اِنالیٹکل ایسوسی ایشن (Indian Psychoanalytical Association) قائم کی۔ نفسیات کی تدریس اور ریسرچ کے دیگر مراکز مدراس یونیورسٹی اور پٹنہ یونیورسٹی میں تھے۔ ان چھوٹی چھوٹی شروعات سے شروع ہو کر بڑے پیمانہ پر تدریس، ریسرچ اور اطلاق کے مراکز کے قائم ہونے کی وجہ سے ہندوستان میں جدید نفسیات کی نشو ونما ایک مضبوط اور زرخیز شعبۂ علم کی شکل میں ہوتی رہی۔ آج نفسیات کے یو.جی.سی کے ذریعہ کفالت شدہ دو سنٹرس آف ایکسلنس (Centres of Excellence) ہیں۔ ان میں سے ایک اُتکل

© NCERT not to be republished

یونیورسٹی، بھوپنیشور میں اور دوسرا یونیورسٹی آف الہ آباد، الہ آباد (یو۔ پی) میں ہے۔ اس وقت تقریباً 70 یونیورسٹیوں میں نفسیات کی تدریس ہوتی ہے۔

درگا نند سنہا نے اپنی کتاب 'تیسری دنیا میں نفسیات: ہندوستانی تجربات' (Psychology in a third World Country: The Indian Experience) 1986ء میں شائع کی جس میں ہندوستان میں جدید نفسیات کو بطور سماجی سائنس کی تاریخ کے چار ادوار (Phases) بتائے ہیں۔ ان کے مطابق پہلا دور ہندوستان کی آزادی حاصل ہونے تک کا ہے۔ اس دَور میں اختباری نفسیات، تحلیل نفسی، اور نفسیاتی آزمائش پر زور دیا گیا۔ یہ مغربی ممالک میں نفسیات کی نشوونما کا عکس تھا۔ دوسرا دور آزادی حاصل ہونے کے بعد سے 1960ء تک کا دَور ہے جس میں ہندوستان میں نفسیات کی مختلف شاخوں کا پھیلاؤ ہوا۔ اس دَور کے درمیان ہندوستانی ماہرینِ نفسیات کے اندر مغربی نفسیات کو ہندوستانی تناظر (سیاق) سے جوڑنے کی کوشش کے ذریعہ ہندوستانی تشخص کو قائم رکھنے کی خواہش دکھائی دیتی ہے۔ تاہم ہندوستان میں نفسیات، ہندوستانی سماج کے لئے 1960ء کی دہائی کے بعد کے دَور میں مربوط ہو پائی۔ اس دور میں ماہرینِ نفسیات نے ہندوستانی سماج کے مسائل پر زیادہ توجہ دینی شروع کی۔ اس کے علاوہ ہمارے سماجی سیاق وسباق کو سمجھنے کے لئے مغربی نفسیات پر بہت زیادہ انحصار کی کمزوریوں کو پہچانا اور سمجھا گیا۔ اس وقت کے رہنما ماہرینِ نفسیات نے ایسی گرانقدر ریسرچوں پر زور دیا جو ہمارے خیالات سے مربوط ہوں۔ ہندوستان میں نفسیات کی نئی شناخت کی کھوج نے مقامیت پروری (Indigenisation) کے دَور کی شروعات کی جو 1970ء کی دہائی کے اواخر میں شروع ہوا۔ مغربی تناظر کو نامنظور کرنے کے علاوہ ہندوستانی ماہرینِ نفسیات نے ایک ایسے تناظر پر منحصر فہم کی نشوونما پر زور دیا جو ثقافتی اور سماجی طور پر بامعنی ہو۔ یہ رجحان ان روایتی ہندوستانی نفسیات پر مبنی طرزِ نظریات کی نشوونما کی کوششوں میں بھی جھلکتا ہے جو پرانے متن اور کتابوں میں ملتا ہے۔ اس طرح ہندوستان میں جدید نفسیات کے نشوونما کا یہ دور ملکی نفسیات کی نشوونما کا دَور ہے جو ہندوستانی ثقافتی سیاق سے شروع ہوا اور سماج سے متعلق تھا۔ اس میں ہندوستانی نفسیات ہندوستانی روایتی علمی نظام پر مبنی تھا۔ ان ترقیات کے جاری رہنے کے ساتھ ساتھ ہندوستان میں نفسیات دنیا کے تناظر میں نفسیات کے میدان میں گرانقدر اشتراک (Contribution) فراہم کر رہی ہے۔ اب نفسیات اُن نفسیاتی اُصولوں کی نشوونما کی ضرورت پر جو خود ہمارے سماجی اور ثقافتی سیاق میں مضمر ہیں زور دینے کی وجہ سے زیادہ سیاقی (Contextual) ہو گئی ہے۔ ساتھ ہی ہم یہ بھی پاتے ہیں کہ نئے تحقیقی مطالعات میں عصبی، حیاتیاتی اور ہیلتھ سائنسز کا امتزاج شامل ہے۔

اس وقت ہندوستان میں نفسیات کا اطلاق مختلف پیشہ ورانہ میدانوں میں ہو رہا ہے۔ ماہرینِ نفسیات نہ صرف مخصوص مسائل والے بچوں کے ساتھ کام کر رہے ہیں بلکہ اب انہیں اسپتالوں میں کلینکی نفسیات داں کے طور پر، فروغ انسانی وسائل (HRD) کی کارپوریٹ تنظیموں میں، اشتہاری شعبوں، کھیل ڈائریکٹریٹس اور نشوونما کے سیکٹر وغیرہ اور آئی. ٹی انڈسٹری میں بھی نوکریاں دی جا رہی ہیں۔

## نفسیات کی شاخیں
## (Branches of Psychology)

پچھلے سالوں میں نفسیات کے بہت سے تخصّص (Specialization) کے میدان اُبھرے ہیں۔ ان میں سے کچھ کو نیچے بیان کیا گیا ہے۔

**وقوفی نفسیات (Cognitive Psychology):** وقوفی نفسیات ماحول سے حاصل کی گئی معلومات کے حصول، ذخیرہ کاری، جوڑتوڑ اور ان کی تبدیلی میں مضمر ذہنی اعمال (افعال)، نیز

© NCERT not to be republished

مواصلات میں اس کے استعمال کی تلاش کرتی ہے۔ دھیان، ادراک، یادداشت (حافظہ)، استدلال، مسائل کا حل، فیصلہ سازی اور زبان وغیرہ اہم وقوفی اعمال ہیں۔ آپ ان کے بارے میں اس کتاب میں آئندہ پڑھیں گے۔ ان وقوفی اعمال کے مطالعہ کے لئے ماہر نفسیات لیبارٹری میں تجربات کرتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ماحولیاتی طرزِ نظر کا استعمال کرتے ہیں جس میں قدرتی ماحول میں وقوفی عمل کاریوں کا مطالعہ کرنے کے لئے ماحولیاتی عوامل پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ وقوفی ماہرینِ نفسیات بسا اوقات عصبی سائنس دانوں اور کمپیوٹر سائنس دانوں کے ساتھ اشتراک بھی کرتے ہیں۔

### حیاتیاتی نفسیات (Biological Psychology)

نفسیات کی اس شاخ میں کردار اور طبعی نظام بشمول دماغ اور دوسرے عصبی نظام جیسے نظامِ مامونیت (Immune System) اور نشائیات کے مابین تعلق پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔

### عصبی نفسیات (Neuropsychology)

عصبی نفسیات ریسرچ کی ایک فیلڈ کی شکل میں اُبھری ہے جہاں ماہرین نفسیات اور عصبی سائنس داں ایک ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں۔ محققین عصبی ٹرانسمیٹر (ترسیل کار) یا کیمیائی مادوں کے اُس رول کا مطالعہ کر رہے ہیں جو دماغ کے مختلف حصوں میں عصبی ترسیل کا کام کرتے ہیں اور اس لئے ان سے متعلقہ ذہنی کاموں کا مطالعہ بھی اس میں کیا جاتا ہے۔ یہ سائنس داں ترقی یافتہ تکنیکوں جیسے ای۔ جی۔ (EEG)، پی۔ای۔ٹی۔(PET) اور ایم۔آر۔آئی۔ (MRI) وغیرہ کا استعمال کرکے ان لوگوں پر تحقیقی کام کر رہے ہیں جن کے دماغ نارمل طور سے کام کر رہے ہیں اور ان لوگوں پر بھی جن کے دماغوں کو ضرر پہنچا ہے۔ آپ ان تکنیکوں کے بارے میں آگے پڑھیں گے۔

### نشوونمائی نفسیات (Developmental Psychology)

نشوونمائی نفسیات ان عضویاتی، سماجی اور نفسیاتی تبدیلیوں کا مطالعہ کرتی ہے جو مختلف مراحل اور پورے حیطۂ حیات کے دوران پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک کے مراحل میں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ نشوونمائی ماہرینِ نفسیات کا ابتدائی تعلق اس سے ہوتا ہے کہ ہم جیسے ہیں ویسے کیسے ہو جاتے ہیں۔ اس میں کئی برسوں تک زیادہ زور بچے اور نوبالغوں کی نشوونما پر ہی رہا۔ تاہم آج نشونمائی ماہرینِ نفسیات کی ایک بڑی تعداد اب بالغوں کی نشوونما اور بڑھتی عمر (بڑھاپا) میں گہری دلچسپی رکھنے لگی ہے۔ ان کی توجہ کا مرکز وہ حیاتیاتی، سماج-ثقافتی اور ماحولیاتی عوامل ہیں جو نفسیاتی خصوصیات جیسے ذہانت، وقوف، جذبہ، مزاج، اخلاقیات اور سماجی رشتوں کو متاثر کرتے ہیں۔ نشوونمائی ماہرینِ نفسیات، ماہرینِ انسانیات، ماہرینِ عصبیات، سماجی کارکنان، مشورہ کاروں (Consellors) اور علم کی ان سبھی شاخوں کے ساتھ اشتراک کرتے ہیں جو انسانوں کی نشوونما سے سروکار رکھتی ہیں۔

### سماجی نفسیات (Social Psychology)

سماجی نفسیات اس بات کو تلاش کرتی ہے کہ لوگ کس طرح سے اپنے سماجی ماحول سے متاثر ہوتے ہیں، لوگ دوسروں کے بارے میں کیسے سوچتے ہیں اور انہیں کیسے متاثر کرتے ہیں۔ سماجی ماہرینِ نفسیات روّیوں، تقلید، اربابِ اختیار کے تئیں فرماں برداری، مددگاری کردار، عصبیت، جارحیت، سماجی محرک، بین گروہی تعلقات وغیرہ جیسے مضامین میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

### بین ثقافتی اور ثقافتی نفسیات
(Cross-cultural and Cultural Psychology)

نفسیات کی یہ شاخ کردار، تفکیر اور جذبہ کو سمجھنے میں ثقافت کے کردار کا مطالعہ کرتی ہے۔ یہ اس بات کو مانتی ہے کہ انسانی کردار صرف انسان کی حیاتیاتی قوتوں کا ظہور ہی نہیں ہے بلکہ یہ ثقافت کی پیداوار

بھی ہے۔اس لئے کردار کا مطالعہ اس کے سماجی وثقافتی تناظر میں کیا جانا ضروری ہے۔آپ اس کتاب کے مختلف ابواب میں پڑھیں گے کہ ثقافت انسانی کردار کو مختلف زاویوں سے اور مختلف مقدار میں متاثر کرتی ہے۔

## ماحولیاتی نفسیات (Environmental Psychology)

ماحولیاتی نفسیات کے اندر عضویاتی عوامل جیسے درجۂ حرارت، نمی، آلودگی اور انسانی کردار پر قدرتی آفات کے تفاعل اور اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔کام کرنے کی جگہ کا صحت، جذباتی حالات اور افراد کے مابین تفاعل پر اثر پڑتا ہے اور ان کا مطالعہ اس میں کیا جاتا ہے۔ اس کے ریسرچ کے حالیہ مضامین کے اندر استعمال شدہ چیزوں کو ٹھکانے لگانا، بڑھتی ہوئی آبادی، توانائی کا استعمال، کمیونٹی وسائل کا بہتر استعمال کس طرح سے انسانی کردار سے تعلق رکھتے ہیں اور کتنی حدتک انسانی کردار کی پیداوار ہیں وغیرہ شامل ہیں۔

## صحت نفسیات (Health Psychology)

صحت نفسیات بیماریاں ہونے، ان کی روک تھام اور ان کے علاج میں نفسیاتی عوامل (جیسے دباؤ، تشویش) کے کردار پر اپنی توجہ مرکوز کرتی ہے۔ دباؤ اور اُن سے چھٹکارا، صحت اور نفسیاتی عوامل کے مابین تعلق، مریض اور معالج کے مابین تعلقات اور صحت کو بہتر بنانے والے عوامل کو بڑھانے کے طریقے ایسے میدان ہیں جن میں ماہرینِ صحت نفسیات کی دلچسپی ہوتی ہے۔

## کلینکی اور صلاح کاری نفسیات (Clinical and Counselling Psychology)

نفسیات کی یہ شاخیں مختلف نفسیاتی خلل جیسے تشویش، افسردگی، کھانے کے خلل اور نشیلے مشروب کا بے حد اور بے جا استعمال کی وجوہات، ان کے علاج اور روک تھام کا مطالعہ فراہم کرتی ہیں۔ اس سے متعلقہ میدان صلاح کاری کا ہے جس کا مقصد لوگوں کو ان کے روزمرہ کی زندگی کے مسائل کو حل کرنے اور مشکل حالات کا زیادہ مؤثر طریقہ سے مقابلہ کرنے اور ان سے نپٹنے میں مدد کر کے ان کے روزمرہ کی کارکردگی کو اور زیادہ بہتر بنانا ہے۔کلینکی ماہرینِ نفسیات کا کام صلاح کار نفسیات داں کے کام سے مختلف نہیں ہے۔ ویسے صلاح کار نفسیات کا سابقہ کبھی کبھی ایسے لوگوں سے بھی پڑتا ہے جو کم درجہ کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔کئی مرتبہ صلاح کار نفسیات داں طلبا کے ساتھ کام کرنا اور انہیں ان کے اپنے شخصی مسائل اور کیریئر کی پلاننگ کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں۔کلینکی ماہر نفسیات کی طرح ماہرِ علاج امراضِ نفسی معالج (Psychiatrist) بھی نفسیاتی عمل کی وجوہات، ان کے علاج اور روک تھام کا مطالعہ کرتا ہے۔پھر کلینکی ماہر نفسیات اور ماہرِ علاج امراضِ نفسی کس طرح مختلف ہیں؟ کلینکی ماہر نفسیات نفسیات میں ڈگری حاصل کرتا ہے جس کے اندر نفسیاتی بیماریوں کے شکار لوگوں کے علاج کی گہری ٹریننگ شامل ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف ماہرِ علاج امراضِ نفسی میڈیکل کی ڈگری رکھتا ہے، جس میں نفسیاتی امراض کے علاج کی برسوں مخصوص ٹریننگ شامل ہوتی ہے۔ایک اور خاص فرق یہ ہوتا ہے کہ صرف ماہرِ علاج امراضِ نفسی ہی دوائیں لکھ سکتا ہے اور بجلی کے جھٹکوں سے علاج (Electroshock treatment) کرسکتا ہے، جبکہ کلینکی ماہر نفسیات یہ کام نہیں کرسکتا ہے۔

## صنعتی اور تنظیمی نفسیات (Industrial and Organizational Psychology)

نفسیات کی اس شاخ میں تنظیم اور اس میں کام کرنے والے ملازمین دونوں پر دھیان دیتے ہوئے کام کی جگہ پر ہونے والے کردار کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ صنعتی / تنظیمی ماہر نفسیات کا سروکار ملازمین کی تربیت (ٹریننگ) سے ہوتا ہے جس سے کہ ان کے کام کے حالات کو بہتر بنایا جاسکے اور ملازمین کے انتخاب کی کسوٹیاں بنائی جاسکیں۔مثال کے طور پر تنظیمی ماہر نفسیات کسی کمپنی کو مشورہ دے سکتا ہے کہ مینیجرس اور

© NCERT not to be republished

ورکرس کے مابین ترسیل (مواصلات) کو سدھارنے کے لئے مینجمنٹ کے ایک نئے ڈھانچے کو اپنانا چاہئے۔ صنعتی اور تنظیمی نفسیات دانوں کی ٹریننگ خاص طور سے وقوفی اور سماجی نفسیات میں ہوتی ہے۔

## تعلیمی نفسیات (Educational Psychology)

تعلیمی نفسیات اس بات کا مطالعہ کرتی ہے کہ مختلف عمر کے لوگ کس طرح سے سیکھتے ہیں۔ تعلیمی نفسیات داں بنیادی طور پر تعلیم اور کام کی جگہوں پر لوگوں کی ٹریننگ میں استعمال کیے جانے والے تدریسی طریقوں اور موادوں کو تیار کرتے ہیں۔ ان کا سروکار تعلیم سے متعلق مسائل، صلاح کاری اور آموزشی مسائل پر ریسرچ کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ اس سے متعلق ایک شاخ اسکولی نفسیات (School Psychology) کا میدان بھی ہے جو ایسے پروگراموں کو تیار کرنے پر مرکوز ہوتی ہے جن کے ذریعے بچوں بشمول مخصوص ضروریات کے بچوں (Children with special needs) کے ذہنی، سماجی اور جذباتی نشوونما کو بہتر بنایا جا سکے۔ یہ ماہرینِ نفسیات نفسیات کے علم کا اطلاق اسکول کے تناظر میں کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

## کھیل نفسیات (Sports Psychology)

کھیل نفسیات کھلاڑیوں کی اضافہ تحریک کے ذریعہ ان کی کارکردگی کو اونچا اُٹھانے کے لئے نفسیات کے اُصولوں کا اطلاق کرتی ہے۔ کھیل نفسیات نسبتاً ایک نئی شاخ ہے لیکن پوری دنیا میں اس کو مانا جاتا ہے۔

## نفسیات کی دوسری اُبھرتی ہوئی شاخیں

(Other Emerging Branches of Psychology)

نفسیات کی تحقیق اور اطلاق پر بین الکلیات علمی (Interdisciplinary) رجحان کے اثر کے سبب نفسیات کے مختلف نئے شعبے وجود میں آئے ہیں۔ ان نئے میدانوں (شاخوں) میں کچھ اہم ہیں: ہوابازی کا نفسیات (Aviation psychology)، خلائی نفسیات (Space Psychology)، فوجی نفسیات (Military Psychology)، عدالتی نفسیات (Forensic Psychology)، دیہی نفسیات (Rural Psychology)، انجینئری نفسیات (Engineering Psychology)، انتظامی نفسیات (Managerial Psychology)، کمیونٹی نفسیات (Community Psychology)، عورتوں کی نفسیات (Psychology of Women)، سیاسی نفسیات (Political Psychology) وغیرہ۔

سرگرمی 1.3 میں نفسیات کے میدانوں میں اپنی دلچسپی کی عکاسی کیجئے۔

### سرگرمی 1.3:

آپ نفسیات کے اُن میدانوں (شاخوں) کے بارے میں سوچئے جنہیں آپ نے اپنے نصاب کی اس کتاب میں پڑھا ہے۔ حسب ذیل فہرست کو پڑھئیے اور سب سے زیادہ دلچسپ شاخ کو 1 نمبر اور سب سے کم دلچسپ کو 11 نمبر دیجئے۔

وقوفی نفسیات
حیاتیاتی نفسیات
نشوونمائی نفسیات
سماجی نفسیات
بین ثقافتی اور ثقافتی نفسیات
ماحولیاتی نفسیات
صحت کی نفسیات
کلینکی اور صلاح کاری نفسیات
تعلیمی نفسیات
کھیل نفسیات

اس کتاب کو پڑھنے اور کورس کو ختم کرنے کے بعد آپ اس کام کو دوبارہ پلٹ کر دیکھ سکتے ہیں اور اپنے ذریعہ پہلے دی گئی درجہ بندی میں تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

## تحقیق اوراطلاق کےموضوعات
(Themes of Research and Application)

کتاب کے پچھلے حصہ میں آپ نے نفسیات کی مختلف شاخوں کے بارے میں کچھ اندازہ کیا ہوگا۔اب اگرآپ سے ایک سیدھا سا سوال پوچھاجائے کہ''ماہرینِ نفسیات کیا کرتے ہیں؟''توعام جواب یہ ہوگا کہ وہ مختلف حالات میں کام کرتے ہوئے بہت سارے کام انجام دیتے ہیں۔تاہم اگرآپ ان کے کاموں کا تجزیہ کرنے کی کوشش کریں تو آپ پائیں گے کہ وہ بنیادی طور پر دوکام انجام دیتے ہیں:پہلا،نفسیات میں تحقیق کرنااوردوسرا،نفسیات کااطلاق۔

وہ کون سے کچھ اہم موضوعات ہیں جونفسیات کی تحقیق اور اطلاق کوسمت مہیا کرتے ہیں؟ایسے بہت سےموضوعات ہیں۔ہم ان میں سے کچھ اہم موضوعات پراپنی توجہ مرکوز کریں گے۔

### موضوع نمبر 1: دوسری سائنسوں کی طرح نفسیات بھی کرداراورذہنی اعمال کےاُصولوں کووضع کرنے کی کوشش کرتی ہے

ریسرچ میں خاص سروکار کردار اور ذہنی واقعات اور اعمال کوسمجھنے اوران کا تجزیہ کرنے سے ہوتا ہے۔ریسرچ کرنے والے اوراس میں مشغول رہنے والے ماہرینِ نفسیات زیادہ تر دیگرسائنس دانوں کی طرح کام کرتے ہیں۔انہیں کی طرح وہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں جومعلومات پرمنحصر ہوتے ہیں۔وہ اختباروں کوڈیزائن کرتے اورانہیں انجام دیتے ہیں یا کنٹرول حالات میں بہت سارےنفسیاتی مظاہر کامطالعہ کرتے ہیں۔اس کا مقصد کرداراورذہنی اعمال (افعال) کے بارے میں عمومی اُصولوں کووضع کرنا ہوتا ہے۔ایسے مطالعوں پر مبنی جونتیجے اخذ کئے جاتے ہیں ان کااطلاق سبھی پرہوتا ہےاس لئے وہ ہمہ گیر ہوتے ہیں۔ عام طور سے اختباری، تقابلی، عضویاتی، نشوونمائی،سماجی اورتفرقی اورغیرطبعی نفسیات (Differential and Abnormal Psychology)کو''بنیادی نفسیات''تصورکیا جاتا ہے۔

ان میدانوں (شاخوں) میں تحقیق کےموضوع ایک دوسرے سےمختلف ہوتے ہیں۔مثلاً اختباری نفسیات داں ادراک، آموزش، یادداشت، تفکیر اورمحرکات وغیرہ پر اختباری طریقہ کار استعمال کرکےاُن کا مطالعہ کرتا ہےجبکہ عضویاتی نفسیات داں ان کرداروں کی عضویاتی بنیادوں کی جانچ کرتا ہے۔نشوونمائی ماہرین نفسیات کردار میں آئی ہوئی ان کیفیتی اورمقداری تبدیلیوں کا مطالعہ کرتے ہیں جو انسانی زندگی کے شروع ہونے سے خاتمہ تک رونما ہوتی ہیں۔سماجی ماہرینِ نفسیات اپنی توجہ انسان کے اُن تجربات اور کرداروں پرمرکوز کرتے ہیں جوسماجی سیاق وسباق (پس منظر) میں رونپذیر ہوتے ہیں۔

### موضوع نمبر2: انسانی کردارانسان کےاوصاف اور ماحول کے مابین تفاعل کانتیجہ ہوتا ہے:

کُرت لیون (Kurt Lewin) نے سب سے پہلے کردار کا مشہورخاکہ $B = f(P,E)$ پیش کیا جو یہ تجویز پیش کرتا ہے کہ کردار فرد اوراس کے ماحول کے تفاعل کا نتیجہ ہے۔ یہ فارمولہ آسان طریقہ میں یہ بتاتا ہے کہ انسانی کرداروں میں جواختلافات پائے جاتے ہیں وہ تفصیلی طور پرانسانوں میں نشائی ودیعت (Genetic) اورمختلف تجربات کی وجہ سے ان کے اوصاف میں آئے ہوئے اختلافات کی وجہ سےاوراُس ماحول کی وجہ سےآتے ہیں جس میں اُسے رکھا جاتا ہے۔ یہاں پر ماحول کواس طرح تصور کیا جاتا ہے جس طرح سے فرداس کا ادراک کرتا ہےاوراس سے معنی اخذ کرتا ہے۔ بہت زمانے سے ماہرنفسیات یہ مانتے آئے ہیں کہ اوصاف میں کوئی بھی دوافراد یکساں نہیں ہوتے ہیں۔ وہ ذہانت، دلچسپی، اقدار، استعداد اور بہت سارے دوسرے اوصاف میں ایک دوسرے سےمختلف ہوتے ہیں۔ دراصل ان اختلافات کی پیائش کے لئے ماہرنفسیات نے بہت سی آزمائشیں (Tests) بنائی ہیں۔

© NCERT not to be republished

ایک شعبۂ علم جسے تفریقی نفسیات (Differential Psychology) کہا جاتا ہے وہ اپنی توجہ انفرادی تفریق پر مرکوز کرتا ہے۔ نفسیات کی اس شاخ کا جنم انیسویں صدی کے اواخر اور بیسویں صدی کے اوائل میں ہوا اور یہ پھلی پھولی۔ اس کا بہت بڑا حصہ اب بھی شخصیت کی نفسیات (Psychology of Personality) کی شکل میں موجود ہے۔ ماہرین نفسیات یقین کرتے ہیں کہ اگرچہ بنیادی نفسیاتی اعمال ہمہ گیر ہیں لیکن پھر بھی شخصی ودیعت کے زیر اثر ہوتے ہیں۔ انفرادی اختلافات کے علاوہ ماہرین نفسیات اس پر یقین کرتے ہیں کہ کردار میں ایسے اختلافات بھی ہیں جو ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے آتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نظریہ ہے جسے ماہرین نفسیات نے انسانیات (Anthropologists) ، ارتقائی نظریات دانوں (Evolutionary Theorists) اور ماہرینِ حیاتیات (Biologists) سے حاصل کیا ہے۔ ماہرینِ نفسیات مختلف نفسیاتی مظاہر کی تشریح فرد اور ماحول کے مابین تفاعل کی بنیاد پر کرتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات انسانی کردار کی تشریح میں توارث اور ماحول کی تقابلی اہمیت طے کرنے کی بھی کوشش کرتے ہیں، اگرچہ یہ مشکل ہے۔

### موضوع نمبر 3: انسانی کردار کی وجہ ہوتی ہے:

تقریباً سبھی ماہرینِ نفسیات یقین کرتے ہیں کہ سبھی انسانی کرداروں کی تشریح وجوہات کی بنا پر کی جاسکتی ہے۔ یہ وجوہات اندرونی (جو انسان کے اندر ہوتی ہیں) یا باہری (جو باہر ماحول میں موجود ہوتی ہیں) ہوتی ہیں۔ وجوہاتی تشریح سبھی سائنسوں میں مرکزی حیثیت رکھتی ہے کیونکہ بغیر وجوہات کو سمجھے ہوئے کوئی بھی پیش گوئی ممکن نہیں ہوگی۔ اگرچہ ماہر نفسیات کردار کی وجوہاتی تشریح کی مدد لیتے ہیں تاہم وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اس کی سیدھی اور آسان تشریح ممکن نہیں۔ جیسے X کی وجہ سے Y ہے یہ صحیح نہیں ہے کیونکہ کردار کی صرف ایک ہی وجہ نہیں ہوتی ہے بلکہ انسانی کردار کی بہت ساری وجوہات ہوتی ہیں۔ اس لئے ماہرِ نفسیات ایسے وجوہاتی ماڈل کی مدد لیتے ہیں جن میں کردار کی تشریح کیلئے متغیرات کے ایک مجموعہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب یہ کہا جاتا ہے کہ کردار کی بہت ساری وجوہات ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کردار کی صرف ایک وجہ کی نشاندہی کرنا مشکل ہے کیونکہ یہ ممکن ہے کہ وہ از خود کسی دوسرے متغیر کی وجہ سے رونما ہوا ہو جو پلٹ کر کسی اور وجہ سے پیدا ہوا ہو۔

### موضوع نمبر 4: انسانی کردار کی فہم ثقافتی طور سے وضع ہوتی ہے

یہ ایک ایسا موضوع ہے جو حال ہی میں دریافت ہوا ہے۔ ایسے بہت سے ماہرین نفسیات ہیں جو یقین کرتے ہیں کہ موجودہ نفسیاتی نظریات اور ماڈلوں کی فطرت یوروپی اور امریکی ہے اس لئے یہ دوسرے ثقافتی تناظر میں کرداروں کو سمجھنے میں مدد نہیں کرتے ہیں۔ ایشیا، افریقہ اور لیٹن امریکہ کے ماہرینِ نفسیات یوروپی امریکی طرزِ نظریات جن کی تشہیر کی گئی ہے کہ وہ عالمگیر ہیں کو تنقید کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ اس طرح کی تنقید حقوقِ نسواں (Faminists) کے ذریعہ بھی کی گئی ہے۔ یہ لوگ دلیل دیتے ہیں کہ نفسیات ایک مردانہ تناظر پیش کرتی ہے اور خواتین کے تناظر سے قطع نظر کرتی ہے۔ وہ ایک دو طرفہ تناظر کی دلیل پیش کرتے ہیں یعنی ایک ایسے تناظر کی جو انسانی کردار کو سمجھنے میں مردانہ اور زنانہ دونوں تناظروں کی موافقت کرے۔

### موضوع نمبر 5: انسانی کردار کو نفسیاتی اُصولوں کے اطلاق کے ذریعہ کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور اس میں ترمیم کی جاسکتی ہے۔

سائنس داں اس بات میں دلچسپی کیوں لیتے ہیں کہ طبیعی یا نفسیاتی حادثات کو کس طرح سے کنٹرول کیا جائے۔ اُن کا یہ سروکار ان کی انسانی زندگی کی کیفیت کو اوپر اُٹھانے کے لئے تکنیکوں اور طریقوں کو ایجاد کرنے کی خواہش سے پیدا ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات بھی اپنے ذریعہ پیدا کردہ علم کے اطلاق کے ذریعہ یہی کام



© NCERT not to be republished

کرنا چاہتے ہیں۔

اس کے لئے انسان کی کچھ اُن پریشانیوں اور حالات کو ہٹانے یا ختم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جنہیں وہ اپنی زندگی کے مختلف حصوں میں جھیل رہے ہوتے ہیں۔ نتیجتاً ماہرین نفسیات ضرورت مند انسانوں کی زندگی میں کچھ مداخلت کی اسکیم بناتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا یہ اطلاقی کردار ایک طرف تو نفسیات کو عموماً لوگوں کی زندگی سے دوسری سماجی سائنسوں کے مقابلہ میں زیادہ قریب لایا ہے اور اس کے اصولوں کی اطلاقی حیثیت کی کمزوریوں کو جاننے میں مددگار ثابت ہوا ہے اور دوسری طرف ان کے اس رول نے نفسیات کو ایک مضمون کی حیثیت سے مشتہر کیا ہے۔ اس طرح سے نفسیات کی مختلف شاخوں نے جنم لیا ہے جو صنعت اور تنظیموں، کلینکی خدمات، تعلیم، ماحول، صحت اور کمیونٹی کی ترقی کے متعلق مسائل کی تشخیص اور علاج کے لئے نفسیاتی نظریوں، اُصولوں اور حقائق کو استعمال کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ صنعتی نفسیات، تنظیمی نفسیات، کلینکی نفسیات، تعلیمی نفسیات، انجینئری نفسیات اور کھیل نفسیات چند ایسے میدان ہیں جن میں ماہرین نفسیات انسانوں، گروپوں اور تنظیموں کو خدمات دینے میں مشغول ہیں۔

## بنیادی بنام اطلاقی نفسیات

(Basic Vs. Applied Psychology)

یہاں پر یہ نوٹ کیا جا سکتا ہے کہ نفسیات کے مختلف میدانوں کو 'بنیادی' اور ''اطلاقی'' نفسیات کے اندر صرف اُن کے کچھ مخصوص موضوع مطالعہ اور پھیلے ہوئے سروکار کی بنا پر تقسیم کیا گیا ہے ورنہ نفسیات کی تحقیق اور اس کے اطلاق کے درمیان کوئی بڑا فرق نہیں ہے۔ مثلاً بنیادی نفسیات ہم کو ایسے نظریے اور اُصول مہیا کرتی ہے جو نفسیات کے اطلاق کی بنیاد کا کام کرتے ہیں اور اطلاقی نفسیات ہم کو وہ مختلف سیاق و پس منظر مہیا کرتی ہے جن میں تحقیق سے حاصل شدہ نظریات اور اُصولوں کا با معنی ڈھنگ سے اطلاق کیا جاتا ہے۔ دوسری طرف تحقیق نفسیات کے ان میدانوں کا بھی لازمی حصہ ہے جنہیں خاص طور سے اطلاق کی صفت سے نوازا جاتا ہے یا جنہیں صاف طور سے اطلاق کے زُمرے میں رکھا جاتا ہے۔ مختلف سیاق میں نفسیات کی بڑھتی ہوئی مانگ کے بموجب نفسیات کے بہت سے میدان جو پہلے کی دہائیوں میں ''تحقیق رُخی'' (Research oriented) کہے جاتے تھے وہ بتدریج ''اطلاق رُخی'' (Application oriented) ہوتے جا رہے ہیں۔ اطلاقی اختباری نفسیات، اطلاقی سماجی نفسیات اور اطلاقی نشوونمائی نفسیات جیسے نئے اُبھرتے ہوئے شعبے اس بات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ دراصل سبھی طرح کی نفسیات کے اندر اطلاق کا مادّہ ہے اور وہ بنیادی طور پر فطرتاً اطلاقی ہیں۔

اس طرح بظاہر نفسیات کی تحقیق اور اطلاق میں کوئی بنیادی فرق نہیں ہے۔ یہ دونوں کام حد درجہ ایک دوسرے سے متعلق ہیں اور ایک دوسرے کو باہمی طور پر تقویت پہنچاتے ہیں۔ ان کے باہمی تفاعلات اور ایک دوسرے پر ان کے پھیلے ہوئے اثرات اتنے نمایاں ہیں کہ حال کے سالوں میں اپنے موضوع مطالعہ پر بہت مخصوص زور دینے کی وجہ سے ان کی کئی مخصوص چھوٹی چھوٹی شاخیں پیدا ہو گئی ہیں۔ اس طرح ماحولیاتی نفسیات (Ecological Psychology) حیاتیاتی نفسیات (Biology Psychology)، ماحولی نفسیات (Environmental Psychology)، بین ثقافتی نفسیات (Cross-cultural Psychology)، فضائی نفسیات (Space Psychology) اور وقوفی نفسیات (Cognitive Psychology) ایسی چھوٹی شاخیں ہیں جو پہلے دوسری بڑی شاخوں کی حصہ تھیں۔ ان نئی شاخوں میں پہلے کے مقابلہ میں بہت زیادہ مخصوص تحقیقی مہارتیں اور تربیت درکار ہوتی ہیں۔

## نفسیات اور دیگر علوم

(Psychology and Other Disciplines)

کوئی بھی وہ علم جو لوگوں کا مطالعہ کرتا ہے وہ نفسیات کے علم کی معنویت

© NCERT not to be republished

کو یقیناً تسلیم کرے گا۔ اسی طرح سے ماہرینِ نفسیات بھی انسانی کردار کو سمجھنے کے لئے دوسرے علوم کی معنویت کو مانتے ہیں۔ نفسیات کے میدان میں اس رجحان کے سبب بین الکلیات علمی (Interdisciplinary) طرزِ نظر کا ظہور ہوا ہے۔ سائنس، سماجی سائنس اور علوم انسانی (Humanities) نے نفسیات کو بطور ایک شعبۂ علم تسلیم کیا ہے۔ شکل 1.1 نفسیات کے دوسری سائنسوں کے ساتھ تعلق کو بہت صاف طور سے بتاتی ہے۔ دماغ اور کردار کا مطالعہ کرنے میں نفسیات اپنے علم کا اشتراک نشائیات، عضویات، حیاتیات، ادویات اور کمپیوٹر کے ساتھ کرتی ہے۔ اسی طرح انسانی کردار کا سماجی ثقافتی سیاق (اس کے معنی، نمو اور نشو ونما) میں مطالعہ کرنے کے لئے نفسیات اپنے علم کا اشتراک بشریات، سماجیات، سماجی کام (Social Work)، سیاسیات اور معاشیات کے ساتھ کرتی ہے۔ کسی ادبی نصاب کو تیار کرنے اور میوزک اور ڈرامہ تیار کرنے میں پنہاں ذہنی افعال کا مطالعہ کرنے میں نفسیات اپنے علم کا اشتراک، ادب، آرٹ اور میوزک سے کرتی ہے۔ کچھ خاص علوم جن کا تعلق نفسیات کے میدان سے ہے ان کی بحث نیچے دی گئی ہے۔

**فلسفہ (Philosophy):**

انیسویں صدی کے اخیر تک کچھ موضوعات جو اَب نفسیات کا حصہ بن گئے ہیں جیسے ذہن کی کیا فطرت ہے؟ لوگ کیسے اپنے محرکات اور جذبات کے بارے میں جان پاتے ہیں وغیرہ فلسفیوں سے متعلق موضوعات تھے۔ انیسویں صدی کے آخری حصہ میں وونٹ اور دیگر ماہرینِ نفسیات نے ان سوالات کے جوابات کے لئے اختیاری طرزِ نظر کو اپنایا اور ہم عصری نفسیات کا جنم ہوا۔ نفسیات ایک سائنس کے طور پر اُبھرنے کے باوجود بڑی حد تک فلسفہ سے مدد لیتی ہے خاص طور سے یہ فہم کے طریقوں اور انسانی فطرت کے مختلف میدانوں میں لیتی ہے۔

**طب: (Medicine)**

ڈاکٹروں نے اس کہاوت کو مان لیا ہے کہ 'صحت مند بدن کو صحت مند ذہن' کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بات دراصل صحیح ہے۔ اب بڑی تعداد میں اسپتالوں میں ماہر نفسیات کو نوکریاں دی جا رہی ہیں۔ لوگوں کو صحت کے لئے مضر کرداروں سے بچانا اور ڈاکٹروں کے ذریعہ بتائے گئے پرہیزوں کو ماننا وغیرہ کچھ ایسے اہم میدان ہیں جہاں دونوں علم ساتھ ساتھ کام کرتے ہیں۔ کینسر اور ایڈس کے مریضوں اور جسمانی طور سے معذور لوگوں کے علاج یا مریضوں کو انتہائی نگہداشت اکائی (Intensive Care Unit) میں رکھنے اور ان کے ہی رکھ رکھاؤ کے لئے اور مریضوں کو آپریشن کی مدت کے دوران ٹھیک دیکھ بھال میں ڈاکٹروں نے نفسیاتی صلاح کاری کی ضرورت کو بھی محسوس کیا ہے۔ ایک کامیاب ڈاکٹر مریض کی نفسیاتی اور جسمانی دونوں طرح کی بہبود کا خیال رکھتا ہے۔

**معاشیات، سیاسیات اور سماجیات**
**(Economics, Political Science and Sociology):**

معاون سماجی علوم کے طور پر معاشیات، سیاسیات اور سماجیات نے نفسیات سے کافی کچھ لیا ہے اور ساتھ ہی ان مضامین کے ذریعہ بھی نفسیات کی قدر میں اضافہ ہوا ہے۔ نفسیات نے اقلی یا خورد سطح (Micro level) کے معاشی کردار کے مطالعہ خاص طور سے خریدار کے کردار کا مطالعہ، بچت کے کردار اور فیصلہ سازی وغیرہ کے مطالعات میں نفسیات نے بہت زیادہ مدد مہیا کی ہے۔ امریکی معاشیات دانوں نے خریداروں کے جذبات پر معطیات کا استعمال کر کے معاشیاتی ترقی کی پیش گوئی کی ہے۔ تین عالموں ایچ. سائمن، ڈی. کہن مین اور ٹی شیلنگ (H. Simon, D. Kahneman and T. Schelling) نے ایسے ہی مسائل پر کام کر کے نوبل پرائز حاصل کیا ہے۔ معاشیات کی طرح سیاسیات نے نفسیات سے کافی کچھ لیا ہے۔ خاص طور سے طاقت اور اختیار



© NCERT not to be republished

(اقتدار) کا استعمال، سیاسی جھگڑوں اور ان کے نبٹارے کو ختم کرنے کی فطرت، اور ووٹ کے کردار سے متعلق مسائل کو سمجھنے میں سیاسیات نے نفسیات سے کافی کچھ حاصل کیا ہے۔ مختلف سماجی ثقافتی سیاق میں افراد کے کردار کو سمجھنے اور اس کی تشریح کے لئے سماجیات اور نفسیات ایک دوسرے کے قریب آتی ہیں۔ سماجیانے، گروپ اور اجتماعی کردار اور بین گروپ کشمکش جیسے مسائل کا فہم حاصل کرنے کے لئے علم کی دونوں شاخوں نے ایک دوسرے سے استفادہ حاصل کیا ہے۔

### کمپیوٹر سائنس (Computer Science):

شروع سے ہی کمپیوٹر کے سائنسداں انسانی ذہن کی شبیہہ بنانے کی کوشش کرتے رہے ہیں۔ کوئی بھی شخص کمپیوٹر کی کیا ساخت ہے اس کا حافظہ کیسے منظّم ہوتا ہے، اطلاعات کی سلسلہ وار اور ہم رفتی (Sequential and simultaneous) عمل کاری کے نظریہ سے اسے دیکھ سکتا ہے۔ کمپیوٹر کے سائنس داں اور انجینئر کمپیوٹر کو نہ صرف ذہن سے ذہین تر بنانے کی کوشش کر رہے ہیں بلکہ ایسی مشینوں کی ایجاد بھی کر رہے ہیں جو سمجھ سکیں اور محسوس کر سکیں۔ علم کی ان دونوں شاخوں میں ترقی نے وقوفی سائنسوں کے میدان کو اہم پیش روی عطا کی ہے۔

### قانون اور جُرمیات (Law and Criminology):

ایک ہنرمند وکیل اور ماہر جُرمیات کو ایسے سوالات سے جوابات کے لئے نفسیات کے علم کی ضرورت ہوتی ہے: جیسے کہ کوئی گواہ حادثہ، بھگدڑ یا قتل کو کتنی اچھی طرح سے یاد رکھتا ہے۔ وہ وِٹنس باکس میں گواہ کے موقف کو کس خوبی سے رپورٹ کر سکتا ہے؟ ججوں کے ذریعہ لئے گئے فیصلہ کو کون کون سے عوامل متاثر کرتے ہیں؟ گناہ اور جرم کی کون سی اطمینان بخش نشانیاں ہیں؟ مجرم کو جرم کا مرتکب ٹھہرانے میں کون سے عوامل خاص ہیں؟ کسی جرم کے لئے کتنی سزا کو انصاف مانا جائے؟ ماہر نفسیات ان سبھی سوالات کے جوابات دینے کی کوشش کرتا ہے۔ موجودہ حالات میں بہت سے ماہرینِ نفسیات ایسے مسائل کی تحقیقات میں لگے ہوئے ہیں جن کے جوابات مستقبل میں ملک کی عدلیہ کو مدد بہم پہنچا سکیں گے۔

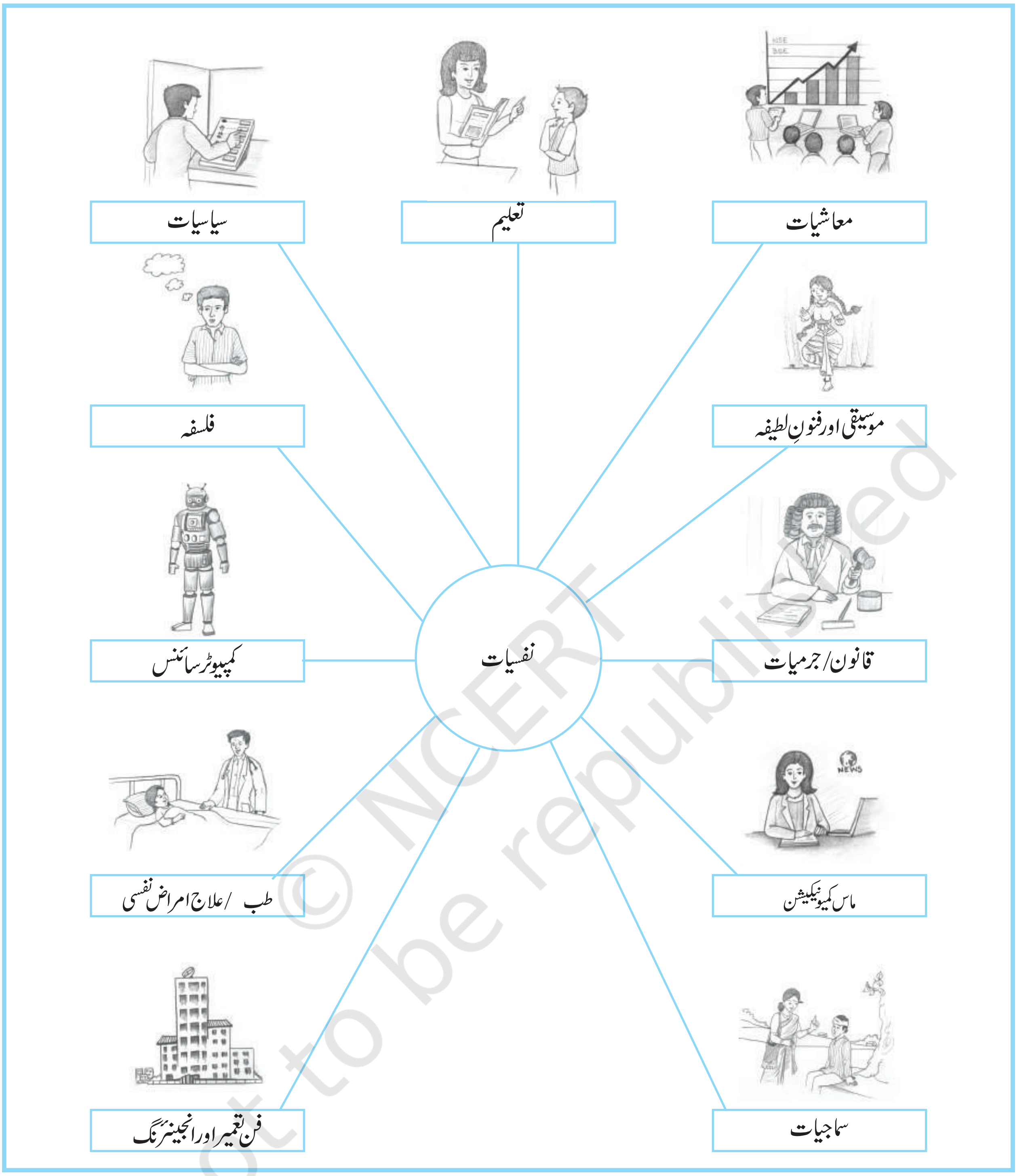
### ماس کمیونیکیشن (Mass Communication):

پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا یا بہت حد تک ہماری زندگی میں سمٹ کر آ گئے ہیں۔ ہماری تفکیر، رویوں اور جذبات کو اُنہوں نے بہت زیادہ متاثر کیا ہے۔ ایک طرف اگر وہ ہمیں ایک دوسرے کے قریب لائے ہیں تو دوسری طرف ثقافتی اختلافات کو بھی اُنہوں نے کم کیا ہے۔ بچوں کے رویوں کو بنانے اور ان کے کردار پر میڈیا کے اثرات کا مطالعہ ایسا میدان ہے جہاں پر نفسیات اور ماس کمیونیکیشن قریب آئے ہیں۔ اس کے علاوہ معلومات کی اچھی اور کامیاب ترسیل کے لئے تراکیب کی ایجاد میں بھی نفسیات نے اِسے مدد بہم پہنچائی ہے۔ کسی صحافی کو خبروں کو رپورٹ کرتے وقت کہانی میں پڑھنے والے کی دلچسپی کو جاننا ضروری ہے۔ چونکہ زیادہ تر کہانیوں کا تعلق انسانی واقعات سے ہوتا ہے اس لئے ان میں شامل انسانوں کے محرکات اور جذبات کو جاننا بہت ضروری ہوتا ہے۔ کوئی بھی کہانی اگر نفسیاتی علم کے پس منظر اور بصیرت پر مبنی ہوگی تو زیادہ مؤثر ہوگی۔

### موسیقی اور فنونِ لطیفہ (Music and Fine Art):

موسیقی اور نفسیات کا ملن کئی میدانوں میں ہوا ہے۔ سائنس دانوں نے کام کی کارکردگی کو بڑھانے کے لئے موسیقی کا سہارا لیا ہے۔ موسیقی اور جذبات دیگر میدانات ہیں جہاں پر بہت سے نفسیاتی مطالعے ہوئے ہیں۔ حال میں ہندوستان کے موسیقی کاروں نے موسیقی کے ذریعہ طریقۂ علاج (Music Therapy) پر اختباری تحقیقات شروع کر دیا ہے۔ اس طریقۂ علاج میں جسمانی بیماریوں کے علاج کے لئے مختلف راگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم موسیقی طریقۂ علاج کی سچائی کا پرکھا جانا ابھی باقی ہے۔

© NCERT not to be republished




شکل 1.1: نفسیات اور دیگر علوم

## فنِّ تعمیر اور انجینئرنگ:
(Architecture and Engineering)

پہلی نظر میں نفسیات اور فنِ تعمیر کے مابین تعلق قیاس کے باہر جان پڑتا ہے لیکن دراصل ایسا نہیں ہے۔ فنِّ تعمیر کے کسی بھی ماہر سے پوچھیے تو وہ بتائے گا کہ اُسے اپنی ڈیزائن کے ذریعہ اپنے گاہک کو ذہنی اور طبعی جگہ مہیا کر کے اُسے جمالیاتی طور سے مطمئن کرنا ہوتا

© NCERT not to be republished

ہے۔انجینئروں کو بھی اپنے پلان میں جیسے سڑکوں اور شاہراہوں پر لوگوں کی عادتوں کو دھیان میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔نفسیاتی علم ہر طرح کی میکینکل تدبیروں کو بنانے اور ان کو دِکھانے میں بہت زیادہ مدد کرتا ہے۔

تلخیص کے طور پر نفسیات انسانی کاموں سے متعلق علم کے بہت سے میدانوں کے مقامِ اتصال پر قائم ہے۔

## کام پر نفسیات

(Psychology at Work)

آج ماہرینِ نفسیات مختلف پس منظر میں کام کر رہے ہیں جہاں وہ لوگوں کو اپنی زندگی کے مسائل سے کامیاب طریقہ پر نپٹنے کے لئے پڑھانے اور تربیت دینے میں نفسیاتی اُصولوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اُنہیں اکثر ''انسانی خدمت کے میدان'' کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ان کے اندر کلینکی صلاح، کمیونٹی، اسکول اور تنظیمی نفسیات آتے ہیں۔

### کلینکی ماہرین نفسیات (Clinical Psychologist):

کلینکی ماہر نفسیات کرداری مسائل سے دوچار لوگوں کو جو مختلف ذہنی بدنظمی اور تشویش وخوف کے شکار ہوتے ہیں یا گھر اور کام کی جگہ پر رنجیدگی کے معاملات میں اُلجھے ہوئے لوگوں کو نفسیاتی طریقہ علاج (Therapy) مہیا کر کے مدد بہم پہنچانے میں ماہر ہوتے ہیں۔ وہ پرائیویٹ پریکٹشنر کے طور پر یا اسپتالوں میں، ذہنی تنظیموں یا سماجی ایجنسیوں میں کام کرتے ہیں۔ وہ مریضوں کے مسائل کی تشخیص کے لئے ان کے انٹرویو لیتے ہیں اور نفسیاتی آزمائشیں دیتے ہیں۔ ان کے علاج اور بازآبادکاری کے لئے نفسیاتی طریقوں کا استعمال کرتے ہیں۔ کلینکی نفسیات پیشہ کے طور پر بھی کچھ لوگوں کو اپنی طرف راغب کرتی ہے۔

### صلاح کار ماہرین نفسیات (Counselling Psychologist):

صلاح کار نفسیات داں ایسے لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں جو محرکاتی اور جذباتی مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ان کے مریضوں کے مسائل کلینکی ماہرِ نفسیات کے مریضوں کے مسائل سے کم تر ہوتے ہیں۔ صلاح کار ماہر نفسیات پیشہ ورانہ بازآبادکاری کے پروگراموں میں شامل ہوتا ہے یا لوگوں کو پیشہ کے انتخاب یا زندگی کے نئے اور مشکل حالات سے سازگاری میں مدد کرتا ہے۔ صلاح کار نفسیات داں پبلک ایجنسیوں جیسے ذہنی صحت کے مراکز، اسپتالوں، اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں کام کرتے ہیں۔

### کمیونٹی ماہرین نفسیات (Community Psychologist):

کمیونٹی ماہرین نفسیات عام طور سے کمیونٹی کی ذہنی صحت سے متعلق مسائل پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ وہ ذہنی صحت کی ایجنسیوں، پرائیویٹ تنظیموں اور ریاستی حکومتوں میں کام کرتے ہیں۔ وہ کمیونٹی اور اس کی تنظیموں کو ان کے طبیعی اور ذہنی مسائل کو حل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ گاؤں کے علاقوں میں وہ ذہنی صحت کے مراکز قائم کر سکتے ہیں۔ شہری علاقوں میں وہ منشیات بازآبادکاری پروگرام چلا سکتے ہیں۔ بہت سے کمیونٹی نفسیات داں مخصوص لوگوں جیسے بوڑھوں اور جسمانی و دماغی طور سے معذور لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ مختلف پروگراموں اور پلانوں کو شروع کرنے اور ان کی پیائش قدر کے علاوہ کمیونٹی پر منحصر بازآبادکاری (سی.بی.آر) کمیونٹی ماہر نفسیات کی خاص دلچسپی کا موضوع ہے۔

### اسکولی ماہرینِ نفسیات (School Psychologists):

اسکولی ماہرینِ نفسیات تعلیمی تنظیموں میں کام کرتے ہیں اور ان کے کام ان کی ٹریننگ کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ اسکولی ماہرینِ نفسیات صرف نفسیاتی آزمائشیں دیتے ہیں جبکہ

بعض دوسرے اسکولی ماہرینِ نفسیات مسائل سے دوچار طالب علموں کی مدد کرنے کے لئے نفسیاتی آزمائشوں کے نتیجوں کی تشریح بھی کرتے ہیں۔ وہ اسکول کی پالیسیوں کو بنانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ وہ والدین، اساتذہ اور ایڈمنسٹریشن کے مابین مراسلوں کو آسان بناتے ہیں اور اساتذہ اور والدین کو طلبا، کی علمی ترقی کے بارے میں بھی معلومات مہیا کرتے ہیں۔

## تنظیمی ماہرینِ نفسیات:

(Organisational Psychologists)

تنظیمی ماہرینِ نفسیات کسی تنظیم کے حکام اور کام کرنے والوں کو اُن مسائل کو حل کرنے میں اپنے گرانقدر مشورے دیتے ہیں جن کا وہ اپنے اپنے کاموں میں سامنا کررہے ہوتے ہیں۔ وہ تنظیموں کو صلاح کاری خدمات فراہم کرتے ہیں اور ان کی استعداد و کارکردگی کو بڑھانے کے لئے مہارتی تربیتی پروگرام کا انعقاد کرتے ہیں۔ کچھ تنظیمی ماہرینِ نفسیات انسانی وسائل کی ترقی (HRD) میں مہارت رکھتے ہیں تو دوسرے تنظیمی ترقی اور تبدل مینجمنٹ کے پروگراموں (Change Management Programmes) میں ماہر ہوتے ہیں۔

## روزمرہ کی زندگی میں نفسیات

(Psychology in Everyday Life)

حسب بالا تشریح سے یہ ظاہر ہو گیا ہوگا کہ نفسیات ایسا مضمون نہیں ہے جو صرف انسانی فطرت سے متعلق ہمارے ذہن کو مطمئن کرتا ہے بلکہ یہ ایک ایسا مضمون بھی ہے جو مختلف مسائل کے حل مہیا کرتا ہے۔ ان مسائل کی وسعت ذاتی مسائل (جیسے کسی بیٹی کا باپ شراب کا عادی ہے یا ایک ماں کا بچہ معذور ہے) سے لے کر ان مسائل تک پھیلی ہوئی ہے جن کی بنیاد فیملی کے اندر پیوست ہیں (جیسے فیملی کے ارکان کے مابین ترسیل اور تفاعل کی کمی یا پھر سماجی طور سے الگ تھلک پڑی کمیونٹی) یا ان کی قومی اور بین الاقوامی جہتیں بھی ہو سکتی ہیں۔ تعلیم، صحت، ماحول، سماجی انصاف، عورتوں کی ترقی، گروپوں کے مابین تعلق وغیرہ سے متعلق مسائل بھرے پڑے ہیں۔ ان مسائل کے حل کے لئے سیاسی، معاشی اور سماجی اصلاح کی ضرورت ہو سکتی ہے لیکن تبدیلی کے لئے فرد کی سطح پر بھی مداخلت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان مسائل کی نوعیت بڑی حد تک نفسیاتی ہوتی ہے اور یہ ہماری غلط تفکیر، لوگوں کے اور اپنے تئیں منفی رویوں اور کردار کے ناپسندیدہ وضع کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان مسائل کے نفسیاتی تجزیے ان کی گہری سمجھ اور ان کے کارآمد حل دونوں فراہم کرتے ہیں۔

روزمرہ کی زندگی کے مسائل کو حل کرنے میں نفسیات کی طاقت روز بروز نمایاں تر ہوتی جا رہی ہے۔ میڈیا نے اس سمت میں بڑا اہم رول ادا کیا ہے۔ آپ نے ٹیلیویژن پر صلاح کاروں اور نفسیاتی معالجین کو بچوں، نوجوانوں، بڑوں اور ضعیفوں سے متعلق مختلف قسموں کے مسائل کے حل کے بارے میں مشورہ دیتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ آپ نے انہیں سماجی تبدیلی اور ترقی، آبادی، غربت، بین افرادی اور بین گروہی جارحیت اور ماحولیاتی خرابی سے متعلق بھی تجزیہ کرتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ بہت سے ماہرینِ نفسیات اب لوگوں کو کیفیتِ زندگی کو بہتر بنانے کے لئے مداخلت کے پروگراموں کو بنانے اور انہیں نافذ کرنے کے لئے سرگرم کردار ادا کررہے ہیں۔ اس لئے اس میں کوئی تعجب نہیں کہ ہم ماہرینِ نفسیات کو مختلف تنظیموں جیسے اسکولوں، اسپتالوں، صنعتوں، جیلوں، کاروباری تنظیموں، دفاعی اداروں اور پرائیویٹ پریکٹس اور مشیروں کے طور پر اداروں میں مسائل کے حل کے لئے لوگوں کو ان کے کام کی جگہوں پر مدد پہنچاتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

لوگوں کو سماجی خدمات دینے کے علاوہ نفسیات کا علم خود آپ کی روزمرہ کی زندگی میں بھی آپ کے لئے مفید ہے۔ نفسیات کے جن اُصولوں اور نظریات کو آپ اس کورس میں پڑھیں گے، خود دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات کے تجزیہ میں مددگار ثابت ہوں



© NCERT not to be republished

گے۔ ایسا نہیں ہے کہ ہم اپنے بارے میں کچھ سوچتے ہی نہیں ہیں۔ لیکن ہم میں سے کچھ لوگ اپنے آپ کو ضرورت سے زیادہ سمجھتے ہیں اور کسی بھی باز رسانی کو جو خود ہمارے بارے میں ہماری رائے کے خلاف ہوتی ہے اُسے مسترد کر دیتے ہیں کیونکہ ہم خود کو دفاعی کردار میں مشغول رکھتے ہیں۔ کچھ دوسرے معاملات میں لوگ اپنے آپ کو کم تر سمجھنے کی عادت بنا لیتے ہیں۔ دونوں حالات ہماری ترقی میں حائل ہوتے ہیں۔ ہمیں خود کے بارے میں مثبت اور متوازن علم کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنی آموزش اور یادداشت کو بڑھانے اور مطالعہ کی عادتیں بہتر بنانے کے لئے نفسیاتی اُصولوں کا مثبت طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ ان اُصولوں کا استعمال اپنے ذاتی اور بین شخصی مسائل کے حل کے لئے فیصلہ سازی کی صحیح تراکیب استعمال کر کے بھی کر سکتے ہیں۔ آپ اسے امتحان کے دباؤ کو کم کرنے یا اسے ختم کرنے میں بھی معاون پائیں گے۔ اس طرح نفسیات کا علم ہماری روزمرہ کی زندگی میں کافی کارآمد اور ذاتی و سماجی نقطۂ نظر سے منفعت بخش ہے۔

## کلیدی اصلاحات

کردار، کرداریت، وقوف، وقوفی طرزِ نظر، شعور، تعمیریت، نشوونمائی نفسیات، فعالیت، گسٹالٹ، گسٹالٹ نفسیات، انسانی مرکوز طرزِ نظر، خود کا مشاہدہ، ذہن، عصبی نفسیات، عضویاتی نفسیات، تحلیل نفسی، سماجیات، منہج، ہئیتیت۔

## خلاصہ

- نفسیات ایک جدید شعبۂ علم ہے جس کا مقصد مختلف سیاق وسباق میں انسانوں کے پیچیدہ ذہنی افعال، تجربات، اور کردار کو سمجھنا ہے۔ اسے طبیعی اور سماجی سائنس دونوں شکلوں میں لیا جاتا ہے۔
- نفسیاتی افکار کے اہم مکاتب فکر ہئیتیت (Structuralism)، تفاعلیت، کرداریت، گسٹالٹ اسکول، تحلیل نفسی، انسان مرکوز نفسیات اور وقوفی نفسیات ہیں۔
- ہم عصری نفسیات مختلف المعانی (کئی مفہوم والی) ہے کیونکہ اس کے بہت سے طرزِ نظریات یا مختلف نظریے ہیں جو کردار کی تشریح مختلف سطحوں پر کرتے ہیں۔ یہ طرزِ نظریات ایک دوسرے کی جگہ نہیں لے سکتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک انسانی کارگذاریوں کی پیچیدگیوں کی گرانقدر بصیرت مہیا کرتا ہے۔ وقوفی طرزِ نظر نفسیاتی کارگذاریوں کے لئے ادراک کے اعمال (افعال) کو کلیدی مانتا ہے۔ انسان مرکوز طرزِ نظر انسانی کارگذاریوں کو ترقی، پیدا کرنے اور انسانی اہلیت کو مکمل کرنے کی خواہش کے طور پر دیکھتا ہے۔
- آج ماہرینِ نفسیات بہت سے مختص میدان جن کے اپنے نظریے اور طریقے ہیں میں کام کرتے ہیں۔ نفسیات کے کچھ خاص میدان یا شاخیں ہیں: وقوفی نفسیات، حیاتیاتی نفسیات، صحت نفسیات، نشوونمائی نفسیات، سماجی نفسیات، تعلیمی اور اسکولی نفسیات، کلینکی اور صلاح کاری نفسیات، ماحولیاتی نفسیات، صنعتی/تنظیمی نفسیات،

© NCERT not to be republished

کھیل نفسیات وغیرہ۔

- ابھی حال میں اصلیت کی بہتر سمجھ کے لئے کثیر علومی/ بین الکلیات علمی پیش قدمی کی ضرورت کو محسوس کیا گیا ہے۔اس نے بین علومی اشتراکیت کو پیدا کیا ہے۔نفسیات کی دلچسپیاں دوسرے سماجی علوم (جیسے معاشیات، سیاسیات، سماجیات)، حیاتیاتی سائنسوں (جیسے عصبیات، عضویات، طب) ماس کمیونیکیشن، اور موسیقی وفنونِ لطیفہ سے مشترک ہیں۔ایسی کوششوں نے بامعنی ریسرچ اور اطلاق کی راہیں ہموار کی ہے۔
- نفسیات نہ صرف انسانی کردار کے بارے میں نظریاتی علم کی نشوونما سے سروکار رکھتی ہے بلکہ مختلف سطحوں پر مسائل کے حل کے لئے بھی وسیلہ فراہم کررہی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کی تقرریاں مختلف تنظیموں جیسے اسکولوں، اسپتالوں، صنعتوں، تربیتی تنظیموں، فوج اور سرکاری اداروں میں مدد پہنچانے کے لئے کی جارہی ہے۔اس کے علاوہ ان میں سے بہت سے پرائیویٹ پریکٹس کررہے ہیں اور مشیر کے طور پر کام کررہے ہیں۔

## نظرثانی کے لئے سوالات

1. کردار کیا ہے؟ ظاہری اور باطنی کرداروں کی مثالیں دیجئے۔
2. آپ سائنسی نفسیات اور نفسیات کے بارے میں عمومی خیال کے مابین کیسے فرق کریں گے؟
3. نفسیات کی ارتقاء کا ایک محاسبہ پیش کیجئے۔
4. وہ کون سے مسائل ہیں جن میں ماہر نفسیات دوسرے علوم سے اشتراک کر سکتے ہیں؟ تشریح کے لئے کوئی بھی دو مسائل لیجئے۔
5. ماہر نفسیات اور ماہر علاج امراض نفسی اور (ب) صلاح کاری اور کلینکی ماہر نفسیات کے مابین فرق بتائیے۔
6. روزمرہ کی زندگی کے کچھ ایسے میدانات بتائیے جن میں نفسیات کے فہم کو پریکٹس کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہو۔
7. ماحول کے دوستانہ کردار کو بڑھاوا دینے کے لئے ماحولیاتی نفسیات کے علم کو کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے؟
8. اہم سماجی مسئلہ مثلاً جرم کے مسئلہ کو حل کرنے میں مدد کرنے کے لحاظ سے آپ نفسیات کی کس شاخ کو سب سے زیادہ مناسب سمجھتے ہیں؟ آپ نفسیات کے اُس میدان یا شاخ کو بتائیے اور اس میں کام کررہے ماہرینِ نفسیات کے کاموں پر بحث کیجئے۔

© NCERT not to be republished

## پروجیکٹ کی تجاویز

1. یہ باب آپ کو نفسیات کے میدان کے بہت سے پیشہ وروں کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ آپ ایسے ماہر نفسیات سے ملاقات کیجئے جو ان میں سے کسی زمرہ میں موزوں ہوتا ہو اور اس کا انٹرویو لیجئے۔ پہلے سے سوالات کی ایک فہرست بنا لیجئے۔ ممکنہ سوالات اس طرح سے ہو سکتے ہیں: (i) آپ کے پیشہ کے لئے کس طرح کی تعلیم ضروری ہے؟ (ii) اس مضمون کے مطالعہ کے لئے آپ کس کالج / یونیورسٹی کی سفارش کریں گے؟ (iii) کیا آج کل آپ کے میدان میں بہت سی نوکریاں مہیا ہیں؟ (iv) کام کے دنوں میں آپ کس طرح کے مثالی کام کرتے ہیں؟ یا کیا آپ کے کام میں کچھ مثالی کام جیسا کوئی کام نہیں ہے؟ (v) آپ کو اس کام میں آنے کے لئے کس بات نے متحرک کیا؟

   آپ اپنے انٹرویو کی ایک رپورٹ تیار کیجئے اس میں اپنے مخصوص ردِّ اعمال بھی بتائیے۔

2. آپ کسی لائبریری، بک اسٹور اور انٹرنیٹ پر کچھ ایسی کتابوں (افسانہ/غیر افسانہ یا فلموں سے متعلق) کے نام تلاش کیجئے جن میں نفسیات کے اطلاق کے حوالہ جات ہوں۔ مختصر خلاصہ دیتے ہوئے آپ ایک رپورٹ تیار کیجئے۔

© NCERT not to be republished