1

نفسیات کا تعارف

An Introduction to Psychology

بنی نوع انسان ہونے کے ناتے ہمارا تجسس ہمیں یہ جاننے پر اکساتا ہے کہ ہمارے آس پاس جو کچھ ہورہا ہے اس کے کیا اسباب ہیں۔ جب ہم کسی سے ملتے ہیں یا کسی کو کچھ کرتے دیکھتے ہیں تو ہم فوراً ہی یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ شخص اس عمل کو کیوں کررہا ہے۔ اسی طرح ہم مختلف حالات اور مختلف صورتوں میں اپنے تجربات اور اپنے رویّوں (Behaviours) کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لوگ اپنی خرد (Intellect) استعداد (Aptitude) اور افتادِ طبع (Temperament) میں ایک دوسرے سے مختلف کیوں ہوتے ہیں، اس بات کو سمجھنے میں ہمارا ذوقِ تجسّس ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ لوگ خوش یا ناخوش کیوں ہوجاتے ہیں، دوست کیسے بن جاتے ہیں یا ان کے اندر مخالفت اور دشمنی کے جذبات کس طرح پنپنے لگتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ کچھ لوگ کسی بات کو جلدی سیکھ جاتے ہیں اور کچھ لوگوں کو سیکھنے میں نسبتاً زیادہ وقت لگتا ہے۔ ان سب سوالوں کا جواب کسی اناڑی سے بھی مل سکتا ہے اور کوئی ایسا شخص بھی دے سکتا ہے، جس نے علم النفس یا نفسیات پڑھی ہو۔ کسی اناڑی کے جوابات اس کی اپنی فہم یا کامن سینس کی بنیاد پر ہوں گے، لیکن ایک ماہر نفسیات ان اعمال کے پیچھے کارفرما عوامل کا علمی طریقے سے مطالعہ کرکے ان سوالوں کے ایسے سائنٹفک جواب دے گا، جن کو بار بار آزمایا جاسکے۔ اس سبق میں نفسیات کی نوعیت اور اس کے دائرہ کار (Scope) کو تفصیل کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

مقاصد

اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- نفسیات کی نوعیت اور اس کی تعریف بیان کرسکیں گے؛

نوٹس

- نفسیات کے دائرہ کار کو بیان کرسکیں گے؛
- بنیادی نفسیاتی اعمال (Basic Psychological Procosses) کی تشریح وتوضیح کرسکیں گے؛
- نفسیات کے شعبوں کا بیان اوران کی وضاحت کرسکیں گے۔

1.1 نفسیات کی نوعیت اوراس کی تعریف

سادہ الفاظ میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ نفسیات ذہنی اعمال، تجربات اور رویّوں (Behaviours) کا سائنٹفک مطالعہ ہے، چاہے یہ مخفی ہوں یا غیرمخفی۔ نفسیات کے لیے انگریزی لفظ سائیکالوجی (Psychology) کا ماخذ یونانی زبان کے دولفظ سائیکی (Psyche) اورلوگوس (Logos) ہیں۔ یونانی زبان میں سائیکی لفظ نفس یا روح کے لیے استعمال ہوتا ہے اور لوگوس کا لفظ مطالعہ یا بیان کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ ہندوستان میں ویدوں، اُپنشدوں کے دور میں ایسے سوالات کا مطالعہ اس زمانے کا اہم موضوع تھا۔ اس زمانے میں ذہنی اعمال کے مختلف پہلوؤں کا تجزیہ اوران کی تحلیل کی جاتی تھی۔ اس کے بعد لوگ اسکولوں، سمکھیا، ویدانت، نیائے، بدھ مت اور جین مت نے ذہن کو کنٹرول کرنے کے طریقوں کوتفصیل کے ساتھ بیان کیا۔ جدید دور میں یہ کام کلکتہ یونیورسٹی میں شروع ہوا، جب 1916 میں وہاں نفسیات کے ڈیپارٹمنٹ کا قیام عمل میں آیا۔

مغربی دنیا میں ایک مستقل ڈسپلن کی حیثیت سے نفسیات کا آغاز 1879 میں اس وقت ہوا، جب ول ہیلم ونڈت (Wilhelm Wundt) نے جرمنی کی لیپ زِگ یونیورسٹی میں پہلی تجرباتی لیبوریٹری قائم کی، اس کے بعد سے تو نفسیات اپنے عروج وترقی کا ایک لمبا سفر طے کرچکی ہے، آج سماجی علوم کے اندرنفسیات ایک بہت مقبول مضمون کی حیثیت اختیار کرچکی ہے۔ اس کے تحت مختلف النوع تجربات، ذہنی اعمال اور کرداروں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ ان پہلوؤں کے جامع تجزیہ سے انسانی فطرت کی سائنٹفک فہم یا سمجھ حاصل ہوتی ہے۔ آنے والے سیکشنوں میں ہم ان تمام اجزا کو سمجھنے کی کوشش کریں گے، جو مجموعی طور پرنفسیات کی تعریف کے تحت آتے ہیں۔

(A) تجربات کا مطالعہ (Study of experience)

ماہرین نفسیات نے ان بہت سے انسانی تجربات کا مطالعہ کیا ہے، جو اپنی نوعیت کے اعتبار سے شخصی یا نجی ہیں۔ ان میں خوابوں کے تجربات اور زندگی کے مختلف مرحلوں میں شعوری تجربات کے علاوہ وہ تجربات بھی شامل ہیں جب دھیان یا مراقبہ (Meditation) اورسائی کیڈلک ڈرگس (Psychedelic drugs) کے ذریعے شعور میں تبدیلی آجاتی ہے۔ ان تجربات کے مطالعے سے ماہرین نفسیات کوکسی فرد کی ذاتی یا نجی دنیا کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

نوٹس

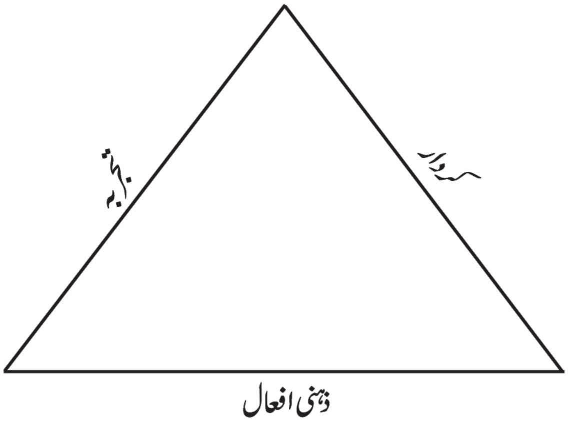
(B) ذہنی اعمال کا مطالعہ (Study of mental processes)

ذہنی اعمال کے مطالعے کی حیثیت سے نفسیات دماغ میں رونما ہونے والے ان افعال یا سرگرمیوں کی کھوج اور جستجو کرتی ہے، جو ابتدائی طور پر اپنی نوعیت میں غیر عضویاتی (Non Physiological) ہوتے ہیں۔ ان ذہنی اعمال میں ادراک (Perception)، آموزش (Learning)، یادداشت (Remembering) اور غور و فکر (Thinking) شامل ہیں۔ یہ ذہن کے داخلی اعمال ہیں، جن کا براہ راست مشاہدہ نہیں کیا جا سکتا۔ مثلاً اگر کوئی شخص ریاضی کے کسی مسئلے کا حل تلاش کرنے میں کسی خاص قسم کی حرکات و سکنات کا اظہار کر رہا ہو تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ شخص غور و فکر کر رہا ہے۔

(C) کردار کا مطالعہ (Study of behaviour)

نفسیات میں جن کرداروں کا مطالعہ کیا جاتا ہے ان کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ اس مطالعے میں سادہ اضطراریے (Reflexes) (جیسے پلک جھپکنا وغیرہ)، مشترک جوابی اوضاع (Common response patterns) (جیسے دوستوں سے بات چیت، جذبات اور داخلی حالتوں کا زبانی بیان وغیرہ) اور پیچیدہ کردار، (جیسے کمپیوٹر چلانا، پیانو بجانا یا کسی مجمع میں تقریر کرنا) شامل ہیں، ان کرداروں کو یا تو ہم اپنی برہنہ آنکھوں سے براہ راست دیکھ سکتے ہیں یا آلات کے ذریعے ان کی پیمائش کر سکتے ہیں۔ ان کا اظہار لفظی (verbal) بھی ہو سکتا ہے اور غیر لفظی (Non-verbal) بھی (مثلاً چہرے کے تاثرات کے ذریعے) جبکہ کوئی شخص کسی دی ہوئی صورت حال میں کسی مہیج (Stimulus) پر ردِّ عمل کا اظہار کرے۔

اس طرح نفسیات میں تفتیش یا کھوج کی بنیادی اکائی انفرادی انسان اور اس کے تجربات، ذہنی افعال اور اس کے کردار ہوتے ہیں۔



شکل 1.1: نفسیات مضمون کے پہلو

نوٹس

متن پر مبنی سوالات 1.1

1۔ خالی جگہوں کو پُر کیجیے:

a۔ انگریزی لفظ سائیکالوجی (Psychology) دو یونانی لفظوں ____________ اور ____________ سے ماخوذ ہے۔

b۔ نفسیات میں تفتیش اور کھوج کی بنیادی اکائی انفرادی انسان ____________ ہوتے ہیں۔

c۔ ویلہیلم وندت (Wilhelm wundt) نے جرمنی میں لیپ زگ یونیورسٹی میں پہلی تجرباتی ____________ قائم کی۔

d۔ نفسیات ____________، ____________ اور ____________ کا سائنٹفک مطالعہ ہے۔

1.2 نفسیات کا دائرہ کار

اب نفسیات کی تعریف سے آپ واضح طور پر سمجھ چکے ہوں گے کہ نفسیات ان مختلف النوع مسائل سے بحث کرتی ہے، جن کا تعلق کسی فرد کے ذہنی اور کرداری تفاعل عمل (Mental and behavioural functioning) سے ہو۔ اس طرح کے مطالعے سے ہمیں انسانی فطرت کے بارے میں ایک بنیادی سمجھ بوجھ کو فروغ دینے میں مدد ملتی ہے اور بہت سے ذاتی اور سماجی مسائل کو حل کرنے میں سہولت ہوتی ہے۔

نوع انسانی کا مطالعہ تو حیاتیاتی نظاموں (Biological Systems) اور خاص طور پر اعصابی نظام (Nervous system) کے تفاعل سے شروع ہوجاتا ہے۔ مرکزی اعصابی نظام کے تحت نفسیات میں دماغ کے ان مختلف حصوں کے وظائف (Functions) سے بحث کی جاتی ہے جو احساسات، جذبات اور غور وفکر میں باقاعدگی بنائے رکھتے ہیں۔ ہمارے کرداروں کو متعین کرنے میں خود اختیاری عصبی نظام کے اندر ہارمونوں (Hormones) اور عصبی مرسلوں (Neurotransmitters) کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ نفسیات میں اس بات کا بھی مطالعہ کیا جاتا ہے کہ کوئی دیا گیا سماجی وثقافتی (Socio-cultural) ماحول بچے کے خلقی، حیاتیاتی، عقلی اور سماجی اوصاف سے کس طرح باہمی طور پر عمل کرتا ہے اور بچے کی صحتمند نشوونما میں مددگار ہوتا ہے۔

ایک زندہ عضویے (Living organism) کی حیثیت سے آپ کو ہر لمحے بہت سے حسّی ان پٹ (Sensory input) سے واسطہ پڑتا ہے۔ آپ کا وظیفہ صرف معلومات کی ترکیب وتعمیر

نوٹس

(Processessing)ہی نہیں، بلکہ اس کو ذخیرہ کرنا اور ضرورت پڑنے پر دوبارہ یاد میں لانا بھی ہے۔توجہ (Attention)اور ادراک (Perception) معلومات کی ترکیب وتعمیر (Process) میں مدد کرتے ہیں۔قوت حافظہ معلومات کو ذہن نشین کرتی ہے، اس کو محفوظ رکھتی ہے اور اس کا اعادہ کرتی ہے، جبکہ ہماری قوت فکر (Thinking)اس ذخیرہ شدہ معلومات کو قابل استعمال بنانے اور اس میں بہتری لانے کی صلاحیت مہیا کرتی ہے۔نفسیات میں ان سب امور اعلیٰ یا وقوف (cogintion) کی اقلیم (domain)کے تحت بحث کی جاتی ہے۔

اپنی زندگی میں آپ ایسے بہت سے لوگوں سے ملے ہوں گے جو فضل وکمال کے اعلیٰ درجات پر فائز ہیں، لیکن یہ فضل وکمال یک لخت حاصل نہیں ہوجاتا۔ یہ ایک مسلسل آموزش (Learning) کا ثمرہ ہوتا ہے۔ اس مسلسل آموزش سے ہی فرد ضروری مہارتوں اور صلاحیتوں کو لگاتار مشق کے ذریعہ حاصل کرلیتا ہے۔ نفسیات سے ہمیں ان اعمال وافعال کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے، جو فضل وکمال کو اعلیٰ سطح تک پہنچنے میں کارفرما ہوتے ہیں۔

کسی بھی قسم کے کردار (behaviour)کے پس پشت کارفرما مقصد کو سمجھنے کے لیے ماہرین نفسیات تصور تحریک (concept of motivation) کا استعمال کرتے ہیں۔اس کی خاص توجہ طے شدہ مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے ذہنی توانائی اور مساعی کی استقامت (consistency efforts) کو کام میں لانے پر ہے۔ مختلف قسم کے احساسات جیسے غصہ،خوف،محبت،خوشی اور غم جن کا ہم کو دوران زندگی تجربہ ہوتا رہتا ہے، ان کا مطالعہ ''اقلیم جذبات'' (realm of emotion)کے تحت کیا جاتا ہے۔

آپ یقیناً اس بات سے متفق ہوں گے کہ کوئی بھی دو فرد اپنے جسمانی اوصاف مثلاً قد، وزن، جلد کے رنگ یا چہرے کے خدو خال میں اور ایسے ہی نفسیاتی اوصاف مثلاً ذہانت ، شخصیت، مزاج اور دلچسپیوں میں ایک جیسے نہیں ہوتے۔انفرادی اختلافات کے ان پہلوؤں اور ان کے علاوہ دیگر پہلوؤں کی سمجھ،مختلف کاموں کے لیے مناسب اشخاص کو منتخب کرنے میں ماہرین نفسیات کی مدد کرتی ہے اور ایسے ہی لوگوں کے مختلف ذاتی اور پیشہ ورانہ مسائل کے معاملے میں رہنمائی کرنے اور مشورے دینے میں بھی ان کی مدد کرتی ہے۔انفرادی اختلافات کی سمجھ سے ماہرین نفسیات کو نارمل (دستور کے مطابق قبول شدہ)اور خلاف معمول (منحرف، دستور سے ہٹے ہوئے) کرداروں کے درمیان فرق کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ایک ڈسپلن کے طور پر نفسیات کا دائرہ کار بہت وسیع ہے۔نفسیات کا مطالعہ بنی نوع انسان کی پوری زندگی پر ہی محیط نہیں ہے بلکہ بہتر معیار زندگی کے حصول کو آسان بنانے کے لیے ذہنی اعمال اور بالقوۃ قوتوں کو بروئے کار لانے کی بھی کوشش کرتی ہے۔

نوٹس

مشغلہ 1

مثبت فکر (سوچ) کی طاقت: صحت اور خوشی

مثبت خیالات کو سوچنے اور خود سے نیز دوسروں سے انہی باتوں کو کہنے سے آپ بتدریج اپنے اور دوسروں کے اندر مثبت تبدیلی لا سکتے ہیں۔ آپ اپنے دوستوں اور دیگر افرادِ خانہ کے ساتھ اس بات کو آزما سکتے ہیں۔ اپنے دوستوں سے پوچھیے کہ ان میں کتنے دوست مثبت موڈ میں ہیں اور کتنے منفی موڈ میں ہیں۔ پھر اپنے دوستوں کو یہ نصیحت کیجیے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ ہاتھ ملائیں اور صدقِ دل سے کہیں کہ ”میں آپ کی خوشی اور آپ کی صحتمندی کا طالب ہوں“۔ اس کے بعد پھر اپنے دوستوں سے ان کے موڈ کے بارے میں پوچھیے تاکہ آپ کو ان کے مثبت اور منفی موڈ کے بارے میں علم ہو سکے۔ جی ہاں آپ کو حیرت ہوگی کہ مثبت موڈ والوں کی تعداد بڑھ جائے گی۔

1.3 بنیادی نفسیاتی اعمال

کردار کے مطالعہ کے وقت ماہرینِ نفسیات کی اہم ذمہ داری یہ ہے کہ وہ ان اعمال کو سمجھ لیں جو کسی خاص کردار کو مجموعی طور پر متاثر کرتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اعمال درج ذیل ہیں:

(A) **تحسیس (Sensation):** تحسیس سے مراد ان مختلف محرکات (Stimuli) کے تئیں آگاہی ہے، جن سے ہم مختلف صورتوں میں دوچار ہوتے ہیں، جیسے نظر (دیکھنا)، سماعت (سننا)، لمس (چھونا) اور ذائقہ (چکھنا)۔

(B) **توجہ (Attention):** توجہ کے دوران ہم بہت سے دیگر محرکات کی موجودگی میں کسی ایک خصوصی محرک پر زیادہ دھیان دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کلاس روم میں لیکچر سنتے وقت ہماری توجہ ٹیچر کی باتوں پر ہوتی ہے اور ہم کلاس میں موجود دیگر محرکات جیسے پنکھوں وغیرہ کے شور کو نظرانداز کر دیتے ہیں۔

(C) **ادراک (Perception):** ادراک کے معاملے میں ہم معلومات کی ترکیب و تعمیر کرتے ہیں اور دستیاب محرکات کو معنی پہناتے ہیں۔ مثلاً ہم کسی قلم کو دیکھتے ہیں اور اس کو پہچان لیتے اور پھر لکھنے کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔

(D) **آموزش (Learning):** اس سے ہمیں نئی نئی باتوں کا علم ہوتا ہے اور تجربہ، نیز مشق کے ذریعہ مہارتیں حاصل ہوتی ہے۔ پھر یہ حاصل شدہ علم اور مہارتیں ہمارے کردار میں تبدیلی لاتی ہیں اور گوناگوں حالات میں ہماری سازگاری (Adjustment) کو آسان بناتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہم زبان سیکھتے ہیں یا سائیکل چلانا سیکھتے ہیں اور ریاضی کی مختلف مشکلات کو حل کرنے کے لیے ریاضیاتی مہارتوں کا استعمال کرتے ہیں۔

(E) **حافظہ (Memory):** ہم جس معلومات کی ترکیب و تعمیر (Processing) کرتے ہیں اور جو کچھ ہم

نوٹس

سیکھتے ہیں وہ ہمارے ذہن نشین ہوجاتا ہے اور حافظے کے نظام میں ذخیرہ ہوجاتا ہے۔ جب کبھی ہمیں اس معلومات کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے تو یہ حافظہ (memory) ہی ذخیرہ شدہ معلومات کو آسانی کے ساتھ ہمیں یاد دلاتا ہے۔ مثلاً امتحان کی تیاری کے بعد امتحان گاہ میں بیٹھ کر لکھنا وغیرہ۔

(F) **فکر (سوچ) (Thinking):** سوچنے کے معاملے میں ہم ذخیرہ شدہ معلومات کو مختلف معاملات حل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ہم منطقی طور پر اپنے ذہن میں موجود بہت سی چیزوں کے درمیان رشتہ قائم کرتے ہیں اور کسی دی گئی صورت حال میں ایک معقول فیصلہ لے لیتے ہیں۔ ہم ماحول کے مختلف واقعات کی جانچ پڑتال بھی کرتے ہیں اور اسی کے مطابق کوئی رائے قائم کرتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 1.2

1۔ بتایئے کہ درج ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط:

a۔ آموزش کے اندر نئی مہارتیں ہم تربیت (training) اور تجربہ کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔

b۔ تحسیس میں محرکات، دماغ میں ذخیرہ رہتے ہیں۔

c۔ سوچ (فکر thinking) میں ہم مختلف اہم معاملات کو سلجھانے کے لیے ذخیرہ شدہ معلومات کا استعمال کرتے ہیں۔

d۔ توجہ میں ہم ماحول میں موجود تمام محرکات پر دھیان دیتے ہیں۔

1.4 نفسیات کے شعبے

ایک سو سال سے زیادہ کے اپنے سفر کے دوران نفسیات نے بہت سی جہتوں میں ترقی کی ہے۔ ہم عصر زمانوں میں بہت سے ایسے خصوصی شعبوں نے ترقی کی ہے، جن کی توجہ علاقہ اطلاق (Area of application) پر رہی ہے۔ نفسیات میں مختلف شعبوں (fields) کے ظہور سے روزمرہ کی زندگی میں ان علاقوں کی معنویت اور ان کی اہمیت کا پتہ چلتا ہے۔ اس سیکشن میں ہم مختصر طور پر ان میں سے کچھ شعبوں کے بارے میں پڑھیں گے۔

غیر طبعی نفسیات (Abnormal Psychology): نفسیات کی اس شاخ میں کرداروں کی ان اقسام کا بیان، تشخیص، پیشین گوئی، نیز ان رویّوں کو کنٹرول کرنے کا بیان ہوتا ہے، جن کو غیر طبعی یا خلاف معمول (abnormal) سمجھا جاتا ہے۔ نفسیات کے اسی شعبہ کے تحت نفسیاتی بیماریوں کے ان مختلف زمروں کا

نوٹس

بھی بیان کیا جاتا ہے، جو انسان کی ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ تشخیص نفسی کے معیار بند آلات (standardized psychodiagnostic tools) کے ذریعے کسی شخص کی نفسیاتی بے قاعدگی (abnormality) کی پیمائش کر لیتی ہے۔

وقوفی نفسیات (Cognitive Psychology): جس معلومات کو کوئی شخص اپنے آس پاس رونما ہونے والے واقعات کی تفہیم وتشریح کے لیے استعمال کرتا ہے، نفسیات کی اس شاخ میں اس معلومات کے حصول، ذخیرہ اندوزی، انتقال اور اس کے اطلاق پر بحث ہوتی ہے۔

کلینکی اور مشورتی نفسیات (Clinical and Counseling Psychology): کلینکی نفسیات کا خاص تعلق مختلف نفسیاتی بیماریوں کی تشخیص اور علاج سے ہے۔ کلینکی نفسیات کے ماہرین کو نفسیاتی علاج کی ان تدابیر کی تربیت دی جاتی ہے، جن سے نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ علاج کے ان طریقوں یا تدبیروں کو ان اسپتالوں اور کلینکوں میں استعمال کیا جاتا ہے، جہاں ذہنی امراض کا علاج ہوتا ہے۔ صلاح کار ماہر نفسیات (Counseling Psychology) یا سازگار صحت سے متعلق ان ہلکی نوعیت کی شکایتوں کا علاج کرتے ہیں، جن کا تعلق سماجی اور جذباتی زندگی کے اندر توافق (Adjustment) سے ہوتا ہے اور ازدواجی مسائل، دباؤ (Stress) سے پیدا شدہ مسائل اور کیریئر (Career) کے انتخاب کے معاملوں میں اپنی ماہرانہ خدمات پیش کرتے ہیں۔

تعلیمی نفسیات (Educational Psychology): نفسیات کی اس شاخ کا خاص تعلق اکیڈمک کارکردگی سے ہوتا ہے۔ اس میں ان مختلف عوام کے کام کاج پر بحث ہوتی ہے، جو کلاس روم کے ماحول میں آموزش کے عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ نفسیات کی اس شاخ کا خاص دائرہ کار طلباء کے طبعی میلانات، ان کی مہارتوں اور بالقوۃ صلاحیتوں کی تعیین وتشخیص اور ان طلباء کی کارکردگی کی جانچ پرکھ ہے، ایک تعلیمی ماہر نفسیات آموزش کی مشکلات پر قابو پانے میں طلبا کی مدد کرتا ہے۔

ماحولیاتی نفسیات (Environmental Psychology): نفسیات کی اس شاخ کا تعلق مادی ماحول اور انسانی رویّے کے درمیان تفاعل (Interaction) سے ہے۔ اس شاخ میں شور، گرمی، موسمی رطوبت، آلودگی اور بھیڑ بھاڑ کے انسانی کارکردگی پر مرتب ہونے والے اثرات سے بحث کی جاتی ہے۔ اس میں افراد کی نفسیاتی صحتمندی پر مادی ماحول کے اثرات بھی زیر بحث آتے ہیں۔

صحتی نفسیات (Health Psychology): نفسیات کی اس شاخ میں بیماریوں کی شروعات، ان کے بڑھنے اور ان کے علاج پر مرتب ہونے والے مختلف نفسیاتی عوامل (جیسے دباؤ) کے اثرات کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ اس شاخ میں طرز زندگی (life style) سے وابستہ مختلف بیماریوں جیسے شدید تناؤ (Hypertension)، امراض قلب، کینسر اور ذیابطیس (Diabetes) سے بھی بحث کی جاتی ہے۔

نوٹس

تنظیمی نفسیات (Organizational Psychology): نفسیات کی اس شاخ کا تعلق تنظیمی اداروں میں ملازمین کے انتخاب اور ان کی کارکردگی کا مطالعہ کرنے کے لیے نفسیاتی اصولوں اور نمونوں (Models) کے اطلاق سے ہے۔ اس میں قیادت (leadership) کے اصولوں، تحریک (Motivation) نوکری یا کام سے متعلق آسودگی اور کارکردگی کی تعیین و تشخیص کا بھی مطالعہ کیا جاتا ہے۔

ارتقائی نفسیات (Developmental Psychology): اس شاخ کا تعلق ان مادی اور نفسیاتی عوامل کے مطالعہ سے ہے، جو ان باقاعدہ تغیرات پر اثر انداز ہوتے، جن سے افراد، زندگی کے مختلف مراحل میں دوچار ہوتے رہتے ہیں۔

نفسیات کی ابھرتی ہوئی شاخیں (Emerging Fields): مذکورہ بالا شاخوں کے علاوہ کئی اور شاخیں بھی ابھر کر سامنے آئی ہیں۔ ان میں سے کچھ شاخیں درج ذیل ہیں۔ اسپورٹس نفسیات، ملٹری نفسیات، ہوا بازی نفسیات (Aviation Psychology)، فورینسک نفسیات (Forensic Psychology)، عصبی نفسیات (Neuro Psychology)، سیاسی نفسیات، نسائی نفسیات (Feminist Psychology) اور مثبت نفسیات وغیرہ۔

متن پر مبنی سوال 1.3

1۔ نفسیات کی کن دو شاخوں کا بیان کیجیے اور ان کے استعمال یا اطلاق (Application) بھی بتائیے۔

آپ نے کیا سیکھا

- نفسیات ذہنی اعمال، تجربات اور کرداروں — چاہے وہ مخفی ہوں یا غیر مخفی — کا باقاعدہ اور سائنٹفک مطالعہ ہے کیونکہ یہ سماجی اور ثقافتی ماحول میں وجود میں آتے ہیں۔
- ہندوستان میں ویدک اور اُپنشدوں کے دور میں روح شعور کا مطالعہ خاص سروکار رکھتا تھا۔
- نفسیات کی رسمی طور پر ابتدا 1879 میں اس وقت ہوئی جب ویلہیلم وندت (Wilhelm Wundt) نے جرمنی کی لیپ زگ یونیورسٹی میں پہلی تجرباتی لیبوریٹری قائم کی۔
- سائیکالوجی کا دائرہ کار (Scope) بہت زیادہ ہے کیونکہ یہ افراد کے ذہنی اور کرداری تفاعل سے جڑے بہت سے مسائل سے بحث کرتی ہے۔
- نفسیات کا مطالعہ انسانی فطرت کے بارے میں ایک بنیادی سمجھ کو فروغ دینے میں مددگار ہوتا ہے اور

بہت سے نجی اور سماجی مسائل سے عہدہ برآ ہونے میں مدد کرتا ہے۔

- تحسیس، توجہ، ادراک، آموزش اور سوچ (فکر) ایسے مختلف نفسیاتی اعمال ہیں، جو انسانی کردار میں فعال رہتے ہیں۔
- نفسیات کی بہت سی تخصصی شاخیں (Specialized Fields) ہیں۔ ان میں سے ہر شاخ اپنی خصوصی اقلیم میں انسانی کردار کو سمجھنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔

اختتامی سوالات

1۔ نفسیات کی تعریف بیان کیجیے۔ مثالوں کی مدد سے اس تعریف کے مختلف اجزاء کی تشریح کیجیے۔

2۔ ان مختلف نفسیاتی اعمال کی وضاحت کیجیے، جو انسانی کردار پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثالوں کی مدد سے اپنے جواب کو مدلل بنائیے۔

3۔ نفسیات کی مختلف شاخوں کا بیان کیجیے۔ آپ کو نفسیات کی کون سی شاخ زیادہ پسند ہے اور کیوں؟

متن پر مبنی سوالات کے جوابات

1.1

1۔ سائیکی، لوگوس (Psyche- Logos)

2۔ بنی نوع انسان

3۔ لیبوریٹری

4۔ تجربات، ذہنی اعمال، کردار

1.2

1۔ صحیح　　2۔ غلط

3۔ صحیح　　4۔ غلط

1.3 دیکھیے سیکشن 1.4

اختتامی سوالات کے لیے اشارات

1۔ دیکھیے سیکشن 1.3

2۔ دیکھیے سیکشن 1.5

3۔ دیکھیے سیکشن 1.6