



نوٹس

26

## کل وجود کا پالن پوشن: ایک ہندوستانی تناظر

”ہر شخص کے اندر کچھ نہ کچھ الوہی چمک ہوتی ہے، کچھ اس کا اپنا ہوتا ہے، مرتبہ کمال تک پہنچنے کا موقع ہوتا ہے اور کتنی ہی کم مقدار میں سہی، مگر ایک قوت ہوتی ہے، جو خدا کی طرف سے اس کو ملتی ہے۔ اب چاہے وہ اس کو استعمال کرے یا اس سے منہ پھیر لے۔ بس انسان کی ذمہ داری یہ ہے کہ اس طاقت کا پتہ لگائے، اس کو فروغ دے اور اس کا استعمال کرے۔ تعلیم کا مقصد رو بہ ترقی روح کی مدد کرنا، اپنی بہترین صلاحیتوں کو بروئے کار لانا اور ان کو کسی اعلیٰ مقصد کے لیے استعمال کرنا ہے۔“

(شری اور و بندو)

ایک شاندار اور سحر آفرین ”شخصیت“ ہر آدمی کی پسند ہوتی ہے۔ یہی سمجھا جاتا ہے کہ ایک مثبت اور موثر شخصیت ہی ایسا شری اور و بندو سرمایہ ہے، جس کے حصول کی کسی شخص کو تمنا ہوتی ہے۔ اسی لیے شخصیت اور شخصیت کی نشوونما، اس کا ارتقا علم نفسیات کا ایک اہم موضوع ہے۔ شخصیت کو دنیا بھر میں اور تمام لوگوں میں مقبولیت کا درجہ حاصل ہے، لیکن شخصیت کے تصور کے بارے میں ماہرین نفسیات نے مختلف طریقوں سے تشریح کی ہے۔ اس کے علاوہ شخصیت صرف ظاہری شکل و صورت نہیں ہے، بلکہ اس سے ہمارا کل وجود — جسمانی، سماجی اور روحانی وجود — مراد ہوتا ہے۔ عہد قدیم سے ہی ہندوستان کے رشیوں مینیوں نے اس موضوع پر اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ بھگوت گیتا میں انسان کی اعلیٰ ترقی یافتہ بالقوہ صلاحیتوں کے جامع نمونے فراہم کیے ہیں۔ بھگوت گیتا میں ”تری گن“ (یعنی اوصاف ثلاثہ) کے نظریہ پر زور دیا گیا ہے، جبکہ اپنشدوں میں ”پنچ کوش“ کے نظریہ پر زور دیا گیا ہے۔ ”پنچ کوش“ کے نظریہ سے ملتا جلتا نظریہ سری اور و بندو نے بھی دیا ہے۔ ان کا نظریہ شعور (Consciousness) ان کے اپنے مطالعہ پر مبنی ہے۔ اس میں انھوں نے انسان کے وجود کو ایک جامع نظام سے تعبیر کیا ہے۔ اس سبق میں ہم شخصیت کی نشوونما کے کچھ پہلوؤں کو ان ہندوستانی تناظر میں آپ سے تعارف کرائیں گے جن کا تعلق ’کل‘ سے ہے۔

## مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- ہندوستانی کلّی تناظر (Wholistic perspective) کے مطابق شخصیت کی تعریف بیان کر سکیں گے؛
- تری گن اور پنچ کوش کے تصورات کی وضاحت کر سکیں گے؛ اور
- ان طریقوں کو سمجھ سکیں گے، جن سے وجودی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔



نوٹس

## 26.1 کلی شخصیت: ایک ہندوستانی سوچ

اصطلاح شخصیت سے عام طور پر یہ مطلب ہوتا ہے کہ کوئی فرد کس قسم کا شخص ہے۔ انگریزی لفظ Person لاطینی لفظ Persona سے مشتق ہے۔ پرسونا (Persona) ایک ایسا نقاب ہوتا تھا جو یونانی اور رومی اداکار اس لیے استعمال کرتے تھے، تاکہ وہ مختلف کرداروں (Roles) کو ادا کر سکیں۔ اس سے کسی شخص کی وہ ظاہری صورت بھی مراد ہوتی تھی، جو دوسروں کے لیے قابل رسائی خصوصیات پر مشتمل ہوتی تھی۔

ہندوستانی مفکرین کے مطابق انسانی وجود ایک ایسی متحدہ ساخت (Integrated structure) ہے جو روحانی پہلوؤں کے ساتھ ساتھ مادی پہلو بھی رکھتی ہے۔ اپنشدوں میں خود یعنی 'آتمن' / یا شعور کو شخصیت کا بنیادی نکتہ قرار دیا گیا ہے۔ شعور، وجود کا ازلی اور غیر متغیر پہلو ہے۔ اس طرح شخصیت کو صرف مادی یا جسمانی صورت (Body) نہیں کہا جاسکتا۔ شخصیت کی توسیع وجود کی مختلف سطحوں تک ہوتی ہے، جس میں جسمانی، سماجی اور روحانی، سبھی سطحیں شامل ہیں۔ ہم شخصیت کے اسی نمونے (Modal) کے بارے میں ذرا تفصیل سے بات کریں گے۔

## متن پر مبنی سوال 26.1



1- شخصیت کے ہندوستانی پہلو کو بیان کیجیے۔

## 26.2 تری گن کا نظریہ

اس نظریہ کے مطابق نیچر کے اندر تمام وجود تین گنوں (یعنی ستو (Sattwa)، راجس (Rajas) اور تمس (Tamas) کے اتحاد سے بنا ہے۔ ستو (Sattwa) روشنی ہے، راجس تحریک (Dynamism) ہے اور تمس جمود



نوٹس

ہے۔ بنی نوع انسان بھی ان تین گنوں (Qualities) کا مجموعہ یا اتحاد ہے۔ گیتا میں بیان ہوا ہے کہ مختلف گنوں کے اثرات کے تحت مختلف لوگ مختلف طریقوں پر برتاؤ کرتے ہیں۔ انسانی نشوونما کی جانچ تمس سے رجس کی طرف اور پھر ستو (sattaw) کی طرف حرکت سے کی جاتی ہے۔ ان تینوں گنوں سے اوپر کی حالت سب سے اونچا اور اعلیٰ مرحلہ ہے۔ اب ہم ان تینوں گنوں اور ان سے متعلق شخصیات کا مطالعہ کریں گے۔

**ستوک (Sattwik):** اس قسم کا شخص کھانے پیتے، سونے اور مختلف سرگرمیوں کے انجام دینے میں اعتدال سے کام لیتا ہے۔ وہ باقاعدگی سے دھیان لگا کے بیٹھتا ہے اور اپنے تمام کام مالک کی پوجا کے طور پر انجام دیتا ہے۔ لوگ اس کی شخصیت کو پسند کرتے ہیں اور خود اس کے اندر کا شخص لوگوں سے محبت بھی کرتا ہے اور ان کی مدد بھی کرتا ہے۔ ایسا شخص معرفت کی لوجگائے رکھتا ہے۔ گروناک دیو، حضرت نظام الدین، کبیر، میرا، پُر اندر داس اور تھیا گراج ایسے ہی ترقی یافتہ لوگوں کی کچھ مثالیں ہیں۔

**رجسک (Rajasik):** اس قسم کا شخص بہت فعال، متحرک اور کام کا دھنی ہوتا ہے۔ کام اس کی عادت ثانیہ بن جاتی ہے۔ اگر اس کو کوئی کام نہ ملے تو وہ بے چین ہو جاتا ہے۔ ایسا شخص چٹپٹے کھانے پسند کرتا ہے۔ وہ تفریحات کا شوقین ہوتا ہے۔ اس کے لیے ایک جگہ بیٹھنا اور خاموشی سے مشاہدہ کرتے رہنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ تجارت کی دنیا میں زیادہ تر ایسے لوگ پائے جاتے ہیں۔

**تمسک (Tamasik):** اس قسم کا شخص کام نہیں کرنا چاہتا۔ وہ صبح کو دیر سے اٹھتا ہے۔ یہ لوگ اپنی زندگی میں ناکام ہوتے ہیں۔ انھیں کوئی پسند نہیں کرتا، کیونکہ یہ لوگ گندے رہتے ہیں۔ کابل اور سست ہوتے ہیں۔ لوگ خود کو عموماً ان سے دور رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مذکورہ بالا تینوں گن یا خصوصیات بلا شرکت غیرے نہیں ہیں۔ ہر ایک شخص میں مختلف درجات میں ان کا اتحاد ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں میں ستوک غالب رہتا ہے۔ کچھ میں رجسک غالب رہتا ہے اور کچھ میں تمسک۔ بہر حال ہم میں سے ہر ایک شخص میں یہ تینوں کسی نہ کسی حد موجود رہتے ہیں۔ شخصیت کی نشوونما کا مطلب یہ ہے کہ یہ تینوں گن صحیح تناسب میں حاصل ہوں اور برقرار بھی رہیں۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ رجسک کسی نہ کسی حد تک ضروری ہے، لیکن کوشش یہ کی جائے کہ تمسک کم سے کم ہو۔

اب ہم اپنے وجود کو ایک دوسری نظر سے دیکھتے ہیں، جس میں بنی نوع انسان کے اندر پانچ سطیوں مانی گئی ہیں۔ ہم تفصیل کے ساتھ ان سطیوں کا اور ان طریقوں کا بھی مطالعہ کرتے ہیں، جن سے زندگی نشوونما پاتی ہے۔

### 26.3 انسانی وجود کے پنج کوشوں (پانچ غلافوں) کا نظریہ

پنج کوشوں (پانچ غلافوں) کا تصور اور ان کا ارتقا تیریا (Taittiriya) اپنشد کی دین ہے۔ اس اپنشد کے



نوٹس

کل وجود کا پالنہ پوشن: ایک ہندوستانی تناظر

مطابق ان کے کوش سے آئندہ لے کر آئندہ (Annamaya) تک ہمارے وجود کی پانچ پرتیں، یا پانچ غلاف ہیں۔ جو جسم میں سب سے اوپر ہم کو نظر آتا ہے، یہ ان کے کوش ہے اور جو پرائمک توانائی سے بنا جسم ہے، اسے پران کے کوش یا حیاتی غلاف کہتے ہیں۔ تیسرا کوش منوے یا ذہنی غلاف ہے۔ یہ انسان کے احساسات اور جذبات پر مشتمل ہے۔ چوتھا وگیان کے کوش ہے۔ یہ تجزیہ، حافظہ، علم، بصیرت اور فہم پر مشتمل ہے۔ پانچواں غلاف آئندہ کے کوش کہلاتا ہے۔ یہ مسرت و سعادت کا کوش ہے۔ تخلیقیت، خوشی، اور سعادت اس غلاف کی خصوصیات ہیں۔ اب ہم ان غلافوں یا ان پرتوں پر تفصیل سے گفتگو کریں گے۔



شکل: 26.1: پانچ کوشوں

(1) ان کے کوش: غذائی غلاف، یہ

ظاہری جسم ہے۔ یہ ہمارے وجود کا سب سے باہری حصہ ہے، جسے ان کے نام دیا گیا ہے۔ اس کا ظہور اور وجود اس غذائی جوہر سے ہوتا ہے، جس کا استحالہ باپ کے ذریعے اور جس کا پالنہ پوشن ماں کے رحم میں اس غذا سے ہوتا ہے، جو ماں استعمال کرتی ہے۔ یہ وجود استعمال کی جانے والی غذا کی وجہ سے باقی رہتا ہے اور انجام کار موت کے بعد، یہ زمین کی کھاد بنتا ہے اور پھر غذا بن جاتا ہے۔ ظاہری ڈھانچہ کی اصل، غذا سے تشکیل پاتی ہے۔ اس کی بقا بھی غذا کی مرہون منت ہے اور انجام کار اس کو پھر غذا بن جانا ہے، اس لیے فطری طور پر اور بالکل صحیح طور پر اس کو غذائی پرت/غلاف کہا جاتا ہے۔

ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ عضلات، اعصاب، سراین، خون اور ہڈیوں کی شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر مناسب ورزش اور مناسب خوراک ملتی رہے، تو ان کے کوش کی نشوونما بہت اچھی ہوتی ہے۔ تندرستی، چستی، سکت اور قوت برداشت اور تحمل صحت مند نشوونما کی علامات ہیں۔ جس شخص کے اندر یہ خوبیاں ہوں گی، وہ اپنی موثر صلاحیتوں پر آسانی سے مہارت حاصل کر لے گا اور اس سے کے ہاتھ اور آنکھ کا تال میل بہت اچھا ہوگا جو غذا کھائی جائے گی، وہ مختلف تغذیہ بخش عناصر میں تبدیل ہو جائے گی، اور اس میں ہماری جسمانی نمو ہوگی۔

(2) پران کے کوش یا حیاتی غلاف

حیاتی غلاف کی فصاحت پانچ پرانوں سے کی گئی ہے، جو ایورویڈ میں مذکور پانچ جسمانی نظاموں کے



نوٹس

مطابق ہیں۔ یہ سرگرمیاں جو جسم کا سہارا بنتی ہیں، اس ہوا کے نتیجے میں واقع ہوتی ہیں، جو ہم سانس کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں، اسی لیے اس کو حیاتی غلاف کہا جاتا ہے۔ اس غلاف پر مشتمل پانچ پران میں درج ذیل شامل ہیں۔

(i) **پران (ادراک کی فیکٹی):** یہ فیکٹی ان پنجگانہ محرکات کے ادراکات کو کنٹرول کرتی ہے، جو حسی اعضا کے ذریعہ خارجی ماحول سے موصول ہوتے ہیں۔

(ii) **اپان (اخراجی فیکٹی):** وہ تمام چیزیں، جن کو ہمارا جسم باہر نکال دیتا ہے یا خارج کر دیتا ہے۔ مثلاً تھوک، پسینہ، پیشاب، پاخانہ وغیرہ۔ یہ سب اپان میں شامل ہیں۔

(iii) **سامن (ہضم کی فیکٹی):** یہ فیکٹی معدہ میں جمع غذا کو ہضم کرتی ہے۔

(iv) **ویان (گردش خون کی فیکٹی):** یہ وہ فیکٹی ہے، جو ہضم شدہ غذا سے حاصل ہونے والے تغذیہ بخش عناصر کو خون کی شریانوں کے ذریعے مناسب طریقے پر جسم کے مختلف اعضا کو پہنچاتی ہے۔

(v) **ادان (غور و فکر کی فیکٹی):** کسی فرد کی وہ صلاحیت، جس سے وہ اپنے خیالات کو موجودہ سطح سے اتنا اٹھادے، جس سے ایک نیا اصول یا نظریہ قائم ہو جائے۔ 'اپنی تعلیم' آپ کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ یہ صلاحیتیں بتدریج کمزور ہوتی جاتی ہیں۔

حیاتی غلاف، غذائی غلاف کو قابو میں رکھتا ہے اور اس کو ضابطے میں لاتا ہے، جب پران قاعدے میں کام نہیں کرتے تو ظاہری جسم متاثر ہوتا ہے۔

### 3- منوما یا کوش (ذہنی غلاف یا Mental sheath)

ذہن حسی اعضا کے تاثرات کی تشریح کرتا ہے۔ وہ ماضی کی اچھی بری یادوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ باقاعدہ عبادت، پختہ ارادوں اور ان ارادوں پر عمل کر کے ذہن کی قوت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ ذہن، خرد اور جسم کے درمیان گہرا رشتہ پایا جاتا ہے۔

### 4- وگیان مے کوش (غلاف خرد یا Intellectual sheath)

ذہن، خارجی تحریک کو حسی اعضا سے وصول کرتا ہے اور پھر جو بات ان اعضا کو بھیجتا ہے، جو عمل کرتے ہیں۔ اگرچہ حسی اعضا سے جو تحریکات حاصل ہوتی ہیں، وہ ایک دوسرے سے ممتاز اور مختلف ہوتی ہیں، لیکن ذہن ان کا ایک مربوط تجربہ پیش کر دیتا ہے۔ خرد (بدھی) امتیاز، تفریق اور تعین کا عمل ہے۔ اس عمل میں موصولہ تحریکات کی جانچ پڑتال ہوتی ہے۔ خرد اپنے ان جوابی عملوں کے بارے میں فیصلے ذہن کو ارسال کرتی ہے، جن پر عمل درآمد کیا جانا ہوتا ہے۔ ذہن، حسی تاثرات کو اپنی یادداشت کے مطابق خوشگوار یا ناخوشگوار



نوٹس

## کل وجود کا پانچ پویشن: ایک ہندوستانی تناظر

امور میں تقسیم کر دیتا ہے۔ بہر حال خرد، غور و فکر کی اپنی صلاحیت سے ایک معقول فیصلہ لیتی ہے، جو ہو سکتا ہے ذہن کو پسند نہ ہو، لیکن انجام کار وہ اس شخص کے لیے مفید ہوتا ہے۔

ذہن تمام یادداشتوں اور علم کا خزانہ (اسٹور ہاؤس، ہوتا ہے۔ تجربات کا یہ اسٹور ہاؤس انسان کے اعمال کے سلسلہ میں ایک رہنما عامل ہوتا ہے۔ ذہن کو جذبات کا مرکز بھی کیا جاسکتا ہے اور خرد ان میدانوں یا شعبوں کی جانچ کرتی ہے، جن میں جذبات عمل کرتے ہیں۔ ذہن صرف جانے پہچانے شعبوں (اقلیموم) میں سفر کر سکتا ہے، جبکہ خرد جانی پہچانی اقلیموں میں رہتے ہوئے، ان جانی اقلیموں میں بھی آگے سفر کر سکتی ہے، جہاں وہ تحقیق و جستجو کر سکتی ہے، غور و فکر کر سکتی ہے اور نئے انکشافات کر سکتی ہے۔

### (5) آندے کوش

یہ غلافِ سعادت پانچ غلافوں میں سب سے اندرونی حصہ ہے اور اس میں واسنائیں یا خواہشات ہوتی ہیں۔ یہ خواہشات تحت شعور میں اسی طرح ہوتی ہیں، جیسے ہم گہری نیند کی حالت میں ہوتے ہیں۔ اس کوش کو خوشی، سعادت سے بھرپور مانا جاتا ہے، کیونکہ ہم چاہے حالت خواب میں ہوں، یا حالت بیداری میں، جب ہم اس منزل پر پہنچ جاتے ہیں تو ہم کو نسبتاً ایک خلل مانع سکون اور خوشی کا احساس ہوتا ہے اور اس کا سبب ان ہیچانات سے انقطاع ہوتا ہے، جن کا ہم خواب یا بیداری کی حالت میں تجربہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ خوشی یا سعادت کا غلاف خرد کے غلاف کو کنٹرول کرتا ہے، کیونکہ خرد، انسان کی واسنائوں یا خواہشات کی رہنمائی اور کنٹرول میں ہی کام کرتی ہے۔

جب سارے کوش خوب ترقی یافتہ ہوں تو ہمارے ظاہر اور باطن کے درمیان ہم آہنگی ہوتی ہے، اس ہم آہنگی سے خوشی اور سعادت ملتی ہے۔ یہ پانچوں کوش یا غلاف ان کپڑوں کی تہوں کے مانند ہیں جو کوئی شخص پہنتا ہے اور جو اپنے پہننے والے سے قطعاً مختلف ہوتے ہیں۔



### متن پر مبنی سوالات 26.2

1- پنج کوش کا کیا تصور ہے؟

2- تری گن کیا ہیں؟



نوٹس

## 26.4 کوشوں کی نشوونما

شخصیت کی نشوونما ان مے کوش سے بتدریج شعور خالص کی طرف حرکت کرتی ہے اور ان تمام پانچوں تہوں کو ہٹا دیتی ہے، جو اسے ڈھا پنے رہتی ہیں۔ کھانے پینے کی باقاعدہ عادات، صحیح قسم کی غذا، سبھی اقسام کی ورزشیں اور کھیل، جاگنگ، دوڑنا، ٹہلنا اور آسن یہ سب ان مے کوش کے نشوونما کو میں آسانی پیدا کرتے ہیں۔ پرانا یام اور سانس لینے کی ورزشوں سے پران مے کوش کی کوالٹی میں سدھار پیدا ہوتا ہے۔ منو مے کوش کی نشوونما کے لیے اچھا ادب، (شاعری، ناول، انشائیے اور مقالات وغیرہ) مفید ہوتے ہیں۔ وہ تمام سرگرمیاں جو انسان کی خرد (بدھی) کو چیلنج دیتی ہیں، ان سے وجنان مے کوش کی نشوونما ہوتی ہے۔ یہ سرگرمیاں مباحثے، حل مسائل، تکنیکوں کا مطالعہ، چھوٹے تحقیقاتی پروجیکٹ، تبصرہ و تنقید کی غرض سے یا حسن شناسی کی غرض سے کتابوں کا مطالعہ، بڑی شخصیات سے انٹرویو وغیرہ ہو سکتی ہے۔ ان سب سرگرمیوں سے آپ اپنے چھوٹے سے خول سے باہر آسکیں گے اور آپ کو اپنے ان ساتھیوں کو پہچاننے کا بھی موقع ملے گا، جو آپ کی کمیونٹی، آپ کے سماج میں آپ کے ملک سے تعلق رکھتے ہیں، یا جو عالمی حیثیت کے حامل ہیں۔ اس سے آپ کے آئند مے کوش کی نشوونما میں مدد ملے گی۔ خود غور و فکر کرنے کے معاملے میں بھی آپ اپنے شعور کو زمین، سورج، ستاروں، کہکشاؤں اور تمام کائنات تک وسعت دے سکتے ہیں۔ اس طرح ہم اپنے انفرادی خود اور انفرادی شعور، نیز کائناتی خود اور کائناتی شعور کے درمیان رشتہ قائم کر سکتے ہیں۔

## 26.5 سری اور و بند و اور شعور کی سطحیں

سری اور و بند و کا قول ہے کہ وجود (Being) اور اس کے حصوں کی تنظیم میں بیک وقت دو نظام کار فرمایا سرگرم ہیں۔ ایک حلقہ نما نظام اور دوسرا عمودی نظام۔ حلقہ نما نظام حلقوں یا غلافوں کا ایک سلسلہ ہے، جس کا باہری حلقہ یا غلاف ظاہری جسم سے واقفیت، حیاتی (پرانک) جسم یا غلاف سے واقفیت اور ذہنی غلاف سے واقفیت پر مشتمل ہے۔ یہ سب باہم جڑے ہوئے اور باہم مربوط ہیں۔ اندرونی حلقہ اندرونی ذہن پر مشتمل ہے، جو کائناتی ذہن یا سپریم توانائی کے تماس میں ہے۔ سب سے اندرونی مرکز کو سائی لگ وجود (Psychic being) کہا جاتا ہے، جو اس الہ (سپریم توانائی) کی روشنی ہے، جو ہم سب میں اور سب چیزوں میں موجود ہے۔ اس کو آتمن (Atman) بھی کہا جاتا ہے۔

عمودی نظام ایک سیڑھی کی طرح ہے، جو مختلف سطحوں اور شعور کے مستولوں پر مشتمل ہے اور پست ترین (بے شعوری) سے عالی ترین (ست چت آئند) پر محیط ہے۔ سادہ الفاظ میں بنی نوع انسان ایک ایک خلوی وجود سے ارتقا کی سیڑھی کے لاتعداد ڈنڈوں تک چڑھا ہے۔ ہمارا جسم اور ذہن، دونوں ارتقا یافتہ ہیں، لیکن



نوٹس

## کل وجود کا پالن پوٹن: ایک ہندوستانی تناظر

ہمارا ارتقا مکمل نہیں ہے۔ مزید بلندی تک پہنچنے کے لیے ہمارے شعور کو اس سیڑھی پر اور اونچا جانا ہوگا، جو شعور کی بلند ترین سطح علم و معرفت، آزادی اور خیر کے حیرت انگیز تجربات سے مزین ہے۔



### متن پر مبنی سوالات 26.3

1- آئندے کو ش کی نشوونما کو ہم کس طرح آسان بنا سکتے ہیں؟

2- سری اور وندوگھوش کے مطابق، شعور کے اندر کے سب سے آخری حلقے کو کیا کہتے ہیں؟



### آپ نے کیا سیکھا

- انسانی وجود اور اس کی نشوونما، علم نفسیات کا اہم موضوع ہے۔
- بھگوت گیتا اور اپنشدوں میں انتہائی ترقی یافتہ، یا نشوونما یافتہ زندگی کے طور طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ اپنشدوں میں انسان کی بالقوہ صلاحیتوں کے عناصر ترکیبی بھی بیان کیے گئے ہیں، انھیں کوش کہا جاتا ہے۔
- آتمن یعنی زندگی کا الوہی شعلہ انسان جسم میں ہوتا ہے اور اس پر پانچ غلاف چڑھے ہوتے ہیں۔ ان غلافوں یا پردوں کو کوش کہا جاتا ہے۔ یہ پانچ کوش درج ذیل ہیں۔ ان مے، پران مے، منومے، وجنان مے اور آئند مے۔
- جو غذا ہم کھاتے ہیں، وہ عضلات، شرانین، اعصاب، خون اور ہڈیوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر مناسب غذا دی جائے اور مناسب ورزش کی جائے، تو ان مے کوشوں کی خوب نشوونما ہوتی ہے۔ تندرستی، چستی، سکت اور تحمل برداشت صحت مند نشوونما کی علامات ہیں۔ جس شخص کے اندر یہ خوبیاں ہوں گی، وہ اپنے موثر حرکات پر آسانی سے کنٹرول کر سکتا ہے۔ اور اس کے ہاتھ اور آنکھ کا تال میل بہت اچھا ہوتا ہے، لکھنا، فننگ، ویلڈنگ اور بنائی وغیرہ موثر مہارتیں ہیں، جن میں ہاتھوں اور آنکھوں کے تال میل کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہندوستانی نفسیات یہ کہتی ہے کہ جسم خدا کی عبادت کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ ہمارے منصبی فرائض اور کام بھی عبادت ہیں اور کسی بھی فرد سے یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ وہ اپنی تمام ذمہ داریوں کو مکمل انہماک کے ساتھ کرے۔





نوٹس

- سری اور وندو نے ہمارے وجود کے حلقہ نما اور عمودی نمونے بتائے ہیں۔ اس کے نظریہ کے مطابق نشوونما کم و بیش پنچ کوشوں کے نشوونما کے مماثل ہے۔

### اختتامی سوالات



- 1- تفصیل کے ساتھ کسی ایک کوش کی وضاحت کیجیے۔
- 2- پنچ کوشوں کی نشوونما کے طریقوں کو بیان کیجیے۔

### متن پر مبنی سوالات کے جوابات



26.1

- 1- شخصیت صرف ظاہری شکل و صورت نہیں ہے۔ یہ کل وجود پر مشتمل ہے، جس میں زندگی کے جسمانی، سماجی اور روحانی اجزا سبھی شامل ہیں، کسی بھی شخص میں ”حقیقی خود“ یا فطرت کو خالص شعور یا آتمن مانا جاتا ہے۔

26.2

- 1- پنچ کوش میں درج ذیل شامل ہیں: ان مے کوش، پران مے کوش، منو مے کوش، وگیان مے کوش، آنند مے کوش۔
- 2- ستوک، رجسک، تمسک۔

26.3

- 1- کھانے پینے کی باقاعدہ عادتیں، ورزش، صحیح غذا اور یوگا۔
- 2- سائی کک وجود (Psychic being) یا آتمن۔

### اختتامی سوالوں کے اشارے

- 1- دیکھیے سیکشن 26.3
- 2- دیکھیے سیکشن 26.4