

۶  
نفسی صحت

پروفیسر عبدالحی علی

~~نفسی صحت~~

نفسی صحت

نفسیات کی کتاب



بیتا کات یسفا

بیتا کات یسفا

انتساب  
=====

میں اس کتاب کا انتساب عقیدت اور احترام  
کے ساتھ اپنے والدین کے نام کرتی ہوں۔ جنہوں نے زندگی  
کے دشوار گزار راہوں پر مجھے ہمت اور حوصلہ سے چلنا  
سکھایا۔

تسابندہ







اظہار تشکر  
=====

میں اس سیمینار کی تیاری کے لئے محترم جناب  
غلام محی الدین صاحب کی کوشش لگن اور کاوش کی تہہ دل  
سے شکر گزار ہوں جنہوں نے اپنی گونا گوں مصروفیات میں  
سے اس سیمینار کو نظراًلذات بخش کر اسے پائیدار تکمیل  
تک پہنچانے میں میری مدد کی۔

شکرگزار



پیشـــــــ لفظ  
=====

اردو زبان میں نفسیاتی موضوعات پر لکھی جانے والی

کتابوں میں پروفیسر عبدالحمی علوی صاحب کی کتاب " ذہنی صحت " ایک اہم مقام رکھتی ہے۔

پاکستان میں ذہنی صحت کے موضوع پر لکھی جانے والی کتابوں میں سے نادر نمونہ ہے جس میں مصنف نے نہ صرف ذہنی صحت کی اہمیت کو واضح کیا بلکہ اس پر اثر انداز ہونے والے عوامل اور اس کی تربیت کے بارے میں مفصل معلومات فراہم کیں۔

اس کتاب کا پیرا یہ بیان انتہائی سادہ اور سلیم ہے طرز تحریر انتہائی شگفتہ اور واضح ہے اور کہیں بھی تسلسل کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوٹا۔ ہر تصور کی وضاحت کے لئے واقعات اور امثال کو بڑے خوبصورت انداز میں مزین کیا۔ انہوں نے نفسیاتی اصولوں کی اسلامی اصولوں کی روشنی میں تشریح کی جس سے مصنف کے بیان کردہ تصورات کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔





فہرست مضامین

=====

بماب اول

- |   |                          |     |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | ذہنی صحت کی اہمیت        | (1) |
| 1 | ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟ | 1   |
| 3 | ذہنی صحت کے مقاصد -      | 2   |
| 4 | مروجہ نفسیاتی ماڈل       | 3   |

بماب دوم

- |    |                                  |     |
|----|----------------------------------|-----|
| 10 | ذہنی صحت کا اسلام میں تصور       | (2) |
| 10 | اسلام میں ماڈل تصور              | 1   |
| 11 | ذہنی صحت اسلام میں نقطہ نظر سے - | 2   |
| 12 | بچوں کی تربیت کی اہمیت           | 3   |

بماب سوم

- |    |                             |     |
|----|-----------------------------|-----|
| 13 | ذہنی صحت کی خرابی کے موجبات | (3) |
| 13 | جسمانی صحت                  | 1   |
| 13 | ذہنی صلاحیت                 | 2   |





14	گھریلو حالات	3
14	خارجی اثرات	4

### بسا ب چہارم

---

16	ماحول سے مطابقت	(4)
16	عمل تطبیق	1
18	تطبیق کے مقاصد	2

### بسا ب پنجم

---

22	تشویش	(5)
22	تشویش کی اہمیت	1
23	خوف اور تشویش	2
23	تشویش کی ہمہ گیری	3
23	تشویش کی قسمیں	4
24	عصبی تشویش کے موجدیات	5
24	رفع کرنے کی تدابیر	6



بہا ب ششم

---

26	احساس کمتری	6 )
26	ذاتی اعتماد کے فقدان سے کیا مراد ہے ؟	1
27	احساس کمتری کی علامات	2
28	احساس کمتری کے اسباب	3
34	اعتماد نفس کیسے پیدا ہو ؟	4

بہا ب ہفتم

---

36	غصہ	(7)
36	غصے کی ضرورت	1
37	غصے کی خصوصیات	2
37	غصے کی قسمیں	3
38	غصے کے اسباب	4
39	نیوراتی غصے کی نفسیات	5
40	غصہ دور کرنے کی تدابیر	6





بہا ب ہشتم

---

43	صحت اور جذبات	(8)
44	صحت کے نفسی اسباب	1
45	نفسی جسمانی امراض	2
46	السنز کے حقیقی اسباب	3
48	دل کی بیماری	4
50	شخصیت کی اصلاح کی ضرورت	5

بہا ب نہم

---

51	ذہنی حفظان صحت	(9)
51	ذہنی صحت کے پروگرام	1
57	ذہنی صحت کی تربیت	2
58	انسدادی تدابیر	3





## بسماب اول

ذہنی صحت کی اہمیت -

=====

دنیا میں ایسے اشخاص بہت کم ہیں جو کہ مصیبتوں اور

مشکلوں سے گھبرا کر جی نہیں چھوڑ دیتے بلکہ تحمل، سکون اور

غیر معمولی متعدی سے ان کا مقابلہ کرتے ہیں۔ ایسے لوگ جو ان تمام

مسائل سے اچھی طرح مقابلہ کرتے ہیں صحیح مفہوم میں تندرست بہلانے

کے مستحق ہیں ظاہر ہے کہ تندرستی کے بغیر کوئی شخص کامیاب

زندگی نہیں بسر کر سکتا۔

تندرستی صرف جسمانی صحت تک محدود نہیں ہے بلکہ اس

کے لئے ذہنی صحت بھی ضروری ہے۔ ذہنی صحت نہ ہو تو انسان

مختلف مسائل کو صحیح طریقے سے حل نہیں کر سکتا اور نہ ہی اپنی

صلاحیتوں کا صحیح فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ذہنی صحت سے کیسا مراد ہے -

=====

جس طرح جسمانی صحت کی کوئی جامع تعریف نہیں کی

جا سکتی اسی طرح ذہنی صحت کو ایسی تعریف نہیں جس ماہرین کا

اتفاق ہو علمائے نفسیات کی نظر میں ذہنی صحت سے مراد ذہنی امراض

کی مخصوص علامات میں عدم موجودگی ہے۔



بعض اوقات ذہنی صحت کو "نارمل" کا ہم معنی قرار دیا

جاتا ہے ان معنوں کے مطابق جو شخص کسی معاشرے کے مصدقہ معیار

کے مطابق نارمل کہلانے کا مستحق ہوگا اس کی ذہنی صحت بھی قابل

رشد ہوگی۔ اگر صحیح طور پر دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ذہنی

صحت اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ ہوتی ہے۔ ذہنی صحت کا

تصور ہمہ گیر ہے جبکہ نارمل ہونے کا تصور کلچر کے حساب سے

بدلتا رہتا ہے۔ ہر علاقہ کا رہنے والا اگر اپنے اقدار کو صحیح طور

پر نہیں اپناتا تو وہ نارمل نہیں اور اقدار ہر علاقہ اور مقام کی

علحدہ ہوتی ہیں جس شخص میں اثباتی صفات (Positive) ہیں

وہ ذہنی صحت کا مالک ہے کسی شخص کی ذہنی صحت کا اندازہ

لگانے کے لئے معروضی مطالعہ نہیں کیا جا سکتا۔ ذہنی صحت کا زیادہ

ترتعلق ذاتی تجربات (Personal experience) سے ہے

ذہنی صحت کی تعریف ہم یوں کر سکتے ہیں یہ ایک طرح

کی ایسی کیفیت کا نام ہے جس میں کسی شخص میں کوئی ایسی علامات واضح

طور پر موجود نہیں ہوتی جو ذہنی مریضوں سے مختص ہو اس کے برعکس

اس میں ایسی صفات موجود ہوں جس کی بنا پر وہ اپنی ذاتی اور معاشرتی







حقوق کی بجا آوری بخوبی کر سکتا ہے اور اس میں ماحول کی  
مماہقت اختیار کرنے کی اہلیت موجود ہوتی ہے۔

ذہنی صحت کے مقاصد۔  
=====

ذہنی صحت کو بطور تحریک اس صدی کے آغاز سے وابستہ  
کیا جاتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ نے اپنی سورتوں میں "تہذیب" کی تعلیم  
دی ہے۔ تہذیب کی اصلاح نفسیاتی زبان میں یقیناً ذہنی صحت  
کے اساسی اصولوں سے باخبر کرنے کے مترادف ہے تاریخ اسلام میں  
انسان کی ذہنی روحانی زندگی کی اصلاح ایک فرض رہا ہے۔  
ذہنی صحت کے دو مقاصد اہم ہیں۔

1۔ ایسے نفسیاتی طریقے ہیں جن کی مدد سے زندگی کی معمولی  
شکایات کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

2۔ ایسے ذرائع اور رسائل کا استعمال ہے جن کے اختیار کرنے  
سے ذہنی الجھنوں اور سکون کو تباہ کرنے والی مشکلات  
کو روکا جا سکتا ہے۔ ذہنی صحت کے یہ دونوں مقاصد



ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں جہاں ذہنی تکالیف  
 کی روک تھام کے لئے مناسب قدم اٹھائیں گے وہاں لازمی  
 طور پر ایسے مثبت حالات بھی پیدا کریں گے جن سے عام  
 لوگوں کی ذہنی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

#### مسرحہ نفسیاتی ماڈل

=====

ذہنی صحت کی تحریک شروع ہوئی تو انسان کے روزمرہ  
 کے مسائل کے حل کے لئے جس علم کی طرف رجوع کیا گیا وہ نفسیات تھا۔  
 انسانی فطرت کے راز آشکار کرنے کے لئے علمائے نفسیات اپنے اپنے  
 نقطہ نظر سے اس کی تشریح کرتے ہیں آجکل کی اصلاح میں ان  
 مختلف نظام ہائے فکر کو ماڈل کہتے ہیں۔

ماڈل ایک طرح کی تشبیہ ہے جس سے متعلقہ تصورات  
 اور قوانین سمجھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ یوں تو جدید نفسیات متعدد  
 ماڈلوں پر مشتمل ہے لیکن تین ماڈل زیادہ اہم ہیں۔





## 1۔ تحلیل نفسی

=====

سب سے اہم ماڈل سگمنڈ فرائڈ (S. Freud) کا تحلیل

نفسی کا ماڈل ہے اس ماڈل کا مرکزی خیال یہ ہے کہ انسان کے پس پردہ ایسی خواہشات کارفرما ہیں۔ جنہیں انسان اکتسابی شرم و حیا کی وجہ سے تسلیم نہیں کرتا۔

فرائڈ کے نقطہ نظر کے مطابق انسانی نفس تین طرح کی

قوتوں کے زیر اثر ہوتا ہے۔

1۔ اڈ

2۔ ایگو

3۔ سپرایگو

انسانی کردار خواہ وہ کسی نوعیت کا ہو ان تینوں کے باہمی

تفاعل کا نتیجہ ہے۔

تفاعل

تحلیل نفسی کا ایک اور بنیادی تصور لاشعور (Unconscious)

کا وجود ہے اس نظریہ کے مطابق انسانی نفس تین حصوں پر مشتمل ہے۔



1 - شعور

2 - قبل شعور

3 - لا شعور

قبل شعوری وہ حصہ ہے جس میں ایسے واقعات جمع ہوتے

ہیں جو اس وقت یاد نہیں آ رہے لیکن آسانی سے یاد آسکتے ہیں

جبکہ قبل شعور میں موجود واقعات کو یاد کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے لا شعور

صحیح طور پر حیوانیت کی صفات کا مظاہر ہے حیوانی صفات کو شعوری

نفس سے نکالنے اور اس کو شعور کا حصہ نہ سمجھنے سے ایغو ضرر سے

محفوظ رہتا ہے۔

تحلیل نفسی کے ماڈل میں بچپن کے واقعات کو بہت اہمیت دی

گئی ہے اور اس کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یعنی بچپن کا زمانہ ،

بلوغ کا زمانہ اور درمیانی وقفہ سے اختفا ( Latency ) کے دور

کا نام دیا جاتا ہے۔

طولی نشوونما کا دور تین مراحل پر مشتمل ہوتا ہے ہر مرحلہ

چند مخصوص مشکلات پر مشتمل ہے اور اگر ان مشکلات پر قابو نہ پایا

جائے تو تشویش پیدا ہو سکتی ہے ( Oedipus Complex )





خاص طور پر بہ قابل ذکر ہے اگر شخصیت کا نشوونما نارمل ہے تو جنس مداح بٹی آسانی سے طے ہو جاتے ہیں اگر کسی وجہ سے الجھن موجود ہے اور شخصیت پر اثر انداز ہوتی رہیں تو اس سے ذہنی امراض پیدا ہونگی۔

ذہنی الجھنوں کے مناسب طریقے سے حل کرنے اور حقیقت کے مطالبات اور اٹ کی طاقت میں تعاون پیدا کرنے کے لئے انسان جو طریقہ اختیار کرتا ہے اسے مدافتی میکانیت (Defence Mechanism) یا مدفن ذہنی میکانیت کہتے ہیں۔

ذہنی صحت کو دوبارہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کسی (Psychoanalyst) کی مدد سے اپنی ذہنی مزاحمت کی قوت کو نائل کرے تا کہ ایس تمام حیوانی خواہشات نفس کے شعوری حصہ میں واپس آجائیں جو فراموش ہو چکی ہیں اور ان خواہشات کو معاشرے کی حدود کے مطابق مانا ہے۔

2۔ مشینی ماڈل

=====

اس ماڈل کی ابتداء (Pavlov) کے انکشاف سے ہوئی

مشینی ماڈل کا نام دیا جاتا ہے اس کا مرکزی خیال ہے کہ انسان ارادہ اختیار



اور اس طرح کی ذہنی قوتوں سے یکسر محروم ہے انسان ایک طرح کی پچیدہ مشین ہے جن کے اجزاء چند انعکاسات (Reflexes) ہیں۔ جو سراسر طبعی قوانین کے تحت تعلیم (Learning) کی مدد سے انعکاسات نہایت ہی پچیدہ قسم کے تعلقات میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔

انعکاس مشروط (Conditional Reflex) تعلم کی واحد

قسم ہے جو ان پچیدہ تعلقات کی بخوبی تشریح کرتی ہے۔

(Skinner) انعکاس مشروط کا بنیادی تصور یہ ہے کہ اگر کسی انعکاس پیدا کرنے والے مہیج کے ساتھ کسی غیر متعلقہ مہیج کی تکرار کی جائے تو یہی غیر متعلقہ مہیج اسی انعکاس کو پیدا کرنے کا موجب بن جائے گا۔

کلاسیکل تشریط کے برعکس عاملاتی تشریط (Conditioning)

میں کسی خاص جواب کے اظہار پر انعام کے ذریعہ سے تقویت پہنچائی جاتی ہے تشریط کی یہ قسم (SKINNER) کے نام سے وابستہ ہے۔

دونوں طرح کی تشریط (Conditioning) میں تقویت

(Reinforcement) اہم کردار انجام دیتی ہے۔





### 3 - انسانیت پسند ماڈل

=====

اس نظریے کے مطابق انسان ابھی انسان بننے کے عمل میں

معروف ہے - تکمیل ذات اور خود تلاشی اس کے مرکزی خیالات ہیں - تجسس

کے عمل کے دوران ہر شخص اپنی دنیا خود بنا لیتا ہے اور اسے ہی وہ

اصلیت سمجھ لیتا ہے - اس کی ذاتی زندگی اس کے اپنے ادراکات

( Self image ) پر مشتمل ہوتی ہے جس سے باہر نکلا ممکن

نہیں ہوتا وہ ہر شے کو اپنے نقطہ نگاہ سے دیکھتا ہے -



ذہنی صحت کا اسلامی تصور۔

=====

تمام مروجہ نفسیاتی ماڈل اپنی بنیاد ڈارون کے نظریہ ارتقاء پر استوار کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ انسان اور حیوان میں تمیز کرنے کے قابل نہیں اس لئے ایسے ماڈل کی ضرورت ہے جو اسے انسان سمجھتے ہوئے اسے اس کی فطرت سے آگاہ کرے۔

اسلامی ماڈل کا تصور۔

=====

انسانی کردار کی اصلاح کے لئے جو ماڈل صحیح راستہ دکھا سکتا ہے وہ صرف ایسا ماڈل ہے جس کی اساس اسلام کے ہمہ گیر اصولوں پر رکھی گئی ہم اسے اسلامی ماڈل کا نام دیتے ہیں۔ اس ماڈل کے مندرجہ ذیل اسباب ہیں۔

1۔ انسانی جسم کے اندر روح ہے جس کی بنا پر وہ اپنی صفات

میں ارضی خُلاف سے عملی ہے۔

2۔ انسان کو سمجھنے کے لئے روحانی زندگی کی طرف توجہ

دینی چاہئے





3 - انسانی زندگی بے مقصد نہیں ہے بلکہ اس کے اعمال کی

باز پیرس ہو گی -

4 - زندگی کا نصب العین ابدی زندگی کی مسرت ہے -

5 - انسان مشین کی طرح مجبور نہیں ہے اس کو اختیار ہے

کہ وہ صیح اور غلط کی تمیز کرے -

6 - اسلامی ماڈل میں توبہ ایک ایسا ذریعہ ہے جس سے

گناہ کے احساس کو مٹایا جا سکتا ہے -

7 - انسان کے لئے فخر کا باعث تقویٰ ہے -

ذہنی صحت کا اسلامی نقطہ نظر -

=====

انسان کو اپنی خواہشات ، جذبات اور فطری رجحانات میں

توازن قائم کرنا چاہئے قرآن مجید میں "سوالبسیل" کی اصلاح استعمال

کی گئی ہے جس کا مطلب ہے کہ توسط اور اعتدال ہے -

ذہنی صحت کی خرابی کا اہم سبب محرومی اور مایوسی ہے -

اسلام میں اس صورت حال سے نشتے کے لئے صبر اور شکر کی تلقین کی ہے -



## بچوں کی تربیت کی اہمیت

=====

ابتدا ہی سے بچوں کے ذہن میں حقوق البعاد کی اہمیت واضح کر نی چاہئے۔ ہمارے معاشرے میں بچوں کی تربیت دو طرح کی جاتی ہے۔

1- روایتی طریقہ

2- ترقی پسند طریقہ

دونوں ہی ذہنی صحت پر توجہ نہیں دیتے پہلا طریقہ نظم و ضبط کے اصول پر کاربند ہے۔ بچے کی ذہنی صلاحیتوں پر یقین نہیں رکھتے وہ سوچتے ہیں کہ ان کی تربیت میں معلم کے مشہور قوانین سے محدود نہیں چاہئے۔

تربیت کا دوسرا طریقہ روسو کے نظریات پر عمل کرتا ہے۔ روسو کا قول کہ بچے کی بہترین معلم فطرت ہے۔

مندرجہ بالا دونوں طریقہ ہی انتہا پسند ہیں اس لئے اگر والدین ایسے بچوں کی بہترین پرورش کرنا چاہتے ہیں تو ان کو اچھا ہیئے کہ ان کے لئے اچھا ماحول اور اچھی خوراک مہیا کریں۔ اسلا می ماڈل کی خاصیت یہ ہے کہ وہ اس تربیت کے بوجھ کو والدین کا اولین فرض

قرار دیتا ہے۔







## ذہنی صحت کی خرابی کے موجدسات

=====

### 1- جسمانی صحت -

=====

جسمانی صحت اور ذہنی صحت کا آپس میں چولی دامن کا

ساتھ ہے انسان چونکہ روح اور جسم کا مرکب ہے اس لئے جسمانی

صحت روح پر گہرا اثر ڈالتی ہے کئی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن

پر کہ قابو پایا جا سکتا ہے۔ ذہنی صحت میں بگاڑ اس وقت پیدا ہوتا

ہے جب انسان انہیں تسلیم نہیں کرتا۔ اور ان سے روگردانی کی کوشش

کرتا ہے۔

### 2 - ذہنی صلاحیت -

=====

ذہنی صحت اور ذہانت کے باہمی تعلق کو نظر انداز نہیں

کیا جا سکتا ما حول کی موثر مطابقت کے لئے ذہانت کی مقدار عام سطح تک

پہنچنا ضروری ہے۔ ذہنی صلاحیتوں کے لحاظ سے پسماندہ لوگ محرومی

اور مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں یہ کیفیت ان کی شخصیت کو بگاڑ دیتی ہے۔



### 3 - گھریلو حالات -

=====

بچے کی شخصیت کی عمارت کی بنیاد گھر پر رکھی جاتی ہے۔ تربیت کے لئے خوشگوار گھریلو ماحول ضروری ہے۔ والدین کا سلوک بچوں کی صحت پر بہت اہم اثر چھوڑتا ہے۔ جو بچے کسی وجہ سے والدین کی محبت سے محروم رہتے ہیں ان کی شخصیت کی نشوونما صحیح نہیں ہوتی۔ بچوں کی استعداد سے زیادہ ان سے امیدیں وابستہ کرنا دوسرے بچوں سے مقابلہ کرنا زیادہ نظام و ضبط پر زور دینا کسی بچے سے توجیحی سلوک وغیرہ شخصیت کو متاثر کر سکتا ہے۔

### 4 - خارجی اشراکات -

=====

- 1 - سکول کے ماحول کا بھی بہت زیادہ اثر بچے کی شخصیت پر پڑتا ہے۔
- 2 - اسلامی اور غیر اسلامی تہذیبوں کا اختلاط بھی بچے کی شخصیت کی وحدت کو پارہ پارہ کر دیتا ہے۔
- 3 - دین اور دنیا میں تفریق کے نتیجہ میں مسلمان بھی دین کو چند عبادت تک ہی مخصوص کرنے لگے ہیں جن سے روحانی زندگی خالی ہوتی جا رہی ہے۔





4 - تفریحی مشاغل اگر حد سے بڑھے جائیں تو نقصان دہ

ہوں گے۔

5 - اتفاقی حادثات کی صورت میں اکثر لوگ صدمہ برداشت

نہیں کر سکتے۔

6 - جس گھر کے افراد کسی قسم کے نشے کے عادی ہوں ان

کے بچوں کی ذہنی صحت پر یقیناً برا اثر پڑتا ہے۔

7 - بعض اوقات انسان کا کوئی ذاتی تجربہ اتنا ناگوار ہوتا

ہے کہ مایوسی میں مبتلا کر دیتا ہے۔



## بسا ب چہمارم

---

ماحول سے مطابقت -  
=====

ذہنی طور پر صحت مند شخص جلدی ماحول سے مطابقت اختیار کر لیتا ہے اور پر سکون زندگی بسر کرتا ہے لیکن ایسا شخص جو ماحول سے صحیح طریقے سے مطابقت اختیار نہیں کرتا وہ مختلف مسائل سے دوچار ہوتا ہے جس سے اس کی ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔

عمل تطبیق -  
=====

کسی فرد کے کردار کی تہہ تک پہنچنے کے لئے اس شخص کے تطبیقی طریقوں سے واقف ہونا ضروری ہے۔

عمل تطبیق کے چند اجزاء ہیں۔

1۔ تحریک کمتیری کا احساس۔

---

ایسے حالات کو جو کسی فرد کو کسی خاص کام کرنے پر ابھارتے ہیں اور کسی خاص مقصد تک پہنچنے کے لئے اس تحریک کو جاری





رکھتے ہیں محرک کہتے ہیں - محرک فرد کو مقصد کے حصول کے لئے کسی خاص سمت چلاتے ہیں جب تک مقصد حاصل نہیں ہوتا ہے چینی کی کیفیت موجود رہتی ہے -

2- تحریک کے پیدا ہونے کے بعد مقصد کو حاصل کرنا آسان ہوتا ہے -

محرومی کے احساس کا محرک کی سرگرمی پر اثر پڑتا ہے - اگر انسان کے مقصد کے راستے میں روکاوٹ ہوگی تو وہ اپنے مقصد کے حصول کے لئے مزید کوشش کریگا -

اگر احساس محرومی شدید ہو جائے تو فرد غصہ کا اظہار کرتا ہے اور وہ جارحیت پر اثر آتا ہے -

محرومی کی ایک صورت رغب (Regression) کی صورت میں

ظاہر ہوتی ہے اس سے فرد غیر بختہ کردار کا اظہار کرتا ہے -

دو طرح کی خواہشوں کا تصادم (Conflict) تحریک کے سامنے

آنے والی روکاوٹ کا سبب ہے - اسکے علاوہ کئی داخلی اور باہمی عوامل اثر انداز

ہوتے ہیں -



3 - انسان احساس محرومی سے بچنے کے لئے مختلف طریقے اختیار

کرتا ہے اسی کے لئے انسان کبھی کبھی " سعی و خطا " کا طریقہ بھی

اپناتا ہے -

4 - کسی مقصد کے راستے میں آنے والی روکاوٹ سے پیدا ہونے

والے تناؤ اس وقت دور نہیں ہوتا جب تک ہم اس مقصد کو حاصل نہ کر لیں -

عمل تطبیق کے مقاصد -

=====

نارمل انسان کو ماحول سے مطابقت اختیار کرنے کے لئے زیادہ

زحمت نہیں اٹھانی پڑتی نفسیاتی اصلاح میں ایسے شخص کو پختہ کردار

کا مالک کہیں گے - نارملی اور پختگی کا معیار مختلف معاشروں میں مختلف

ہوتا ہے اس لئے کسی کردار کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لئے معاشرے

کا مطالعہ کرنا ضروری ہے ان تمام مسائل کے باوجود کچھ ایسے اصول

ہیں جن کی مدد سے ہم یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ کوئی شخص کہاں

تک ماحول سے مطابقت اختیار کر سکتا ہے -





## 1 - جذباتی پختگی -

---

- 1 - تنقید کو برداشت کرنا -
- 2 - عزت نفس کو مد نظر رکھنا -
- 3 - احساس تحفظ ہونا -
- 4 - مضبوط قوت فیصلہ
- 5 - فارغ وقت کا موزوں استعمال کرنا -
- 6 - استدلال اور مستقل مزاجی کے حامل ہونا -

## 2 - معاشرتی پختگی -

---

- 1 - احساس ذمہ داری ہونا -
- 2 - باہمی تعاون
- 3 - خوشگوار گھریلو تعلقات -
- 4 - اندھی تقلید کی بجائے عقل کا استعمال -
- 5 - تعصبات پر یقین نہ کرنا -



6- دوسروں کی خوبیوں کو جاننا پہچاننا۔

7- اسلامی اصولوں پر یقین رکھنا۔

8- صد ، حرمی ، طبع ( وغیرہ ) موزی عادت سے پرہیز کرنا۔

3- ذہنی پختگی۔

=====

1- ماحول کو سمجھنا۔

2- واقفیت عامہ حاصل کرنا۔

3- اچھی طرح سوجھ سمجھ کر معاملے تک پہنچنا۔

4- علم میں اضافے کی کوشش کرنا۔

5- اپنے لئے صحیح پیشہ کا انتخاب کرنا۔

6- کام کرنے سے حصول کرنا۔

7- اپنے کام کو خوشی سے انجام دینا۔

8- ضروریات اور وسائل میں اعتدال۔

9- زکوٰۃ ادا کرنا۔





تطبیق کے عمل کا دارومدار اس بات پر ہے کہ کوئی

فرد اپنی جائز ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کہاں تک کوشش کرتا ہے۔

اور وہ اپنی مشکلات کا کسی طرح سامنا کرتا ہے۔ ذہنی صحت کے نقطہ

نظر سے ایسا شخص نارمل کہلانے کے قابل ہے۔



## سبب پنجم

---

تشویش -

=====

جب ہم کوئی مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے راستے میں روکاوٹ ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں ذہنی تصادم پیدا ہوتا ہے اور جس کا اظہار تشویش کی صورت میں ہوتا ہے - تشویش ، خوف ، ہراس اور امید کا مجموعہ ہے تشویش کی ہمہ گیری ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہے -

تشویش کی اہمیت -

=====

ذہن ایک ایسا عطیہ الہی ہے جو نہ تشویش کے بغیر کسی مقصد کو حاصل کر سکتا ہے - اور نہ ہی تشویش کے زیر اثر اپنے کام میں تن دہی سے معروف رہ سکتا ہے یعنی انسان نہ تو تشویش کے بغیر زندگی بسر کر سکتا ہے اور نہ ہی اس کی شدت کے زیر اثر خوش رہ سکتا ہے -





خوف اور تشویش -

=====

خوف اور تشویش کا آپس میں گہرا تعلق ہے کہ ان دونوں میں

فرق کرنا مشکل ہے تشویش فی الحقیقت خوف ہی کی ایک قسم ہے - خوف

کا تعلق کسی خاص شے سے ہوتا ہے جو کچھ وقت کے لئے موجود

رہتا ہے - تشویش ایک چیز سے دوسری چیز میں منتقل ہو جاتی ہے -

تشویش کی ہمہ گیری -

=====

تشویش ہماری زندگی کا ایک لازمی جزو ہے - اگر تشویش اقدال

کی حالت میں رہے تو مضر نہیں ہوتی لیکن اس کی زیادتی انسانی زندگی

کو متاثر کرتی ہے -

تشویش کی قسمیں -

=====

1 - تشویش کی ایک قسم ہے جس کا تعلق کمتری کے احساس سے ہے

جو لوگ اس احساس میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں ذاتی اعتماد کی کمی

ہوتی ہے -



2 - معراقی قسم کی تشویش اس گروہ سے تعلق رکھنے والے

لوگ اپنی صحت کے بارے میں پریشان رہتے ہیں جب ایسے خیالات شدید صورت اختیار کر لیں تو انہیں اصلاح میں معراقی کہتے ہیں -

3 - تشویش نیوراسز ( Anxiety Neurosis ) جب کسی خواہش

کی تکمیل کے تمام ذرائع بند ہوتے ہیں اور اپنی ناکامی کا یقین ہو جائے تو تشویش کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے -

عصبی تشویش کے موجبات =  
=====

1 - تشویش اگرچہ ایک قسم کا نفی نقص ہے لیکن طب کی وہ شاخ

جسے نفی جسمانی طب ( Psycho-somatic medicine ) کہتے ہیں

اگر خود اختیاری نظام عصبی اور ہارمون پیدا کرنے والے غدوں کے نظام میں خرابی ہو جائے تو تشویش کا سبب ہوتی ہے -

2 - تشویش کے ذہنی اسباب لا شعور ہوتے ہیں -

تشویش دور کرنے کی تدابیر -  
=====

1 - فرد کو اپنی تکالیف کے حل کے لئے اپنے فلسفہ زندگی

کی اندر نو تنظیم کرنی چاہئے -





- 2 - تشویش چونکہ جسمانی اسباب بھی حصہ لیتے ہیں -  
اس لئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند رہنا نہایت  
ضروری ہے -
- 3 - فرد کو کام میں مصروف رہنا چاہئے -
- 4 - اپنی تکالیف کو مخلص دوستوں کے سامنے کرنے سے  
بھی تشویش کم ہو جاتی ہے -
- 5 - خواہشات اور ضروریات میں اعتدال کرنا چاہئے -
- 6 - اسامِ دازی کے قول کے مطابق ہر معاملہ میں اللہ تعالیٰ  
پر بھروسہ کرنا چاہئے -
- 7 - خدا پر ایمان لانے سے دل بہت ڈر اور خوف سے  
خالی رہتا ہے -
- 8 - تشویش دور کرنے کے لئے ( Autosuggestion ) یعنی  
القائے منفی سے کام لینا بڑی تاثیر رکھتا ہے -



بیماب ششم

### احساس کمتری

=====

احساس کمتری ایسا احساس ہے جس میں مبتلا لوگوں کو اپنے آپ پر بھروسہ نہیں ہوتا اس لئے وہ کام کرنے یا کسی طرح کی ذمہ داری کا بوجھ اٹھانے سے ڈرتے ہیں۔ اس خامی کی وجہ سے ان کی زندگی اطمینان اور سکون سے محروم ہو چکی ہے۔ چونکہ کام کر سکنے کے باوجود کوئی کام نہیں کر پاتے اس لئے ان کی کمتری کے احساس میں اور اضافہ ہوتا جاتا ہے رفتہ رفتہ وہ ذاتی اعتماد سے بالکل محروم ہو جاتے ہیں۔

### ذاتی اعتماد کے فقدان سے مراد -

=====

ذاتی اعتماد کی تعریف یوں کی جا سکتی ہے کہ یہ ایک طرح سے اپنی ذات کے تصور کی صفات اور کمزوریوں کا علم ہے جو انسان کے اعمال و افکار کو متاثر کرتا رہتا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنی کمزوریوں





( Limitation ) سے آگاہ نہیں ہے تو اسے ایسا کام کرنے

پر جو استطاعت سے باہر ہو یقیناً ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

اس کا نتیجہ احساس کمتری کی شکل میں ظاہر ہوگا۔ اگر

ناکامی کے تجربوں سے بار بار واسطہ پڑے تو اس کا اپنے آپ پر اعتماد

نہیں رہے گا۔ نفسیاتی اصلاح میں وہ ذاتی اعتماد کے فقدان کا شکار

ہوگا۔

"کمتری کے علم" اور "کمتری کے احساس" میں فرق۔  
=====

"کمتری کے علم" اور کمتری کے احساس" میں فرق یہ ہے کہ

کمتری کا احساس شخصیت کی جذباتی حالت کا نام ہے اور کمتری کا علم

بے وقوفی کیفیت ہے۔

احساس کمتری کی علامات۔  
=====

احساس کمتری کی علامات درج ذیل ہیں۔

1۔ خود آگاہی۔ بہت زیادہ احساس طبیعت۔

2۔ خیالی دنیا میں مگن رہنا۔



- 3 - کوئی فیصلہ نہ کر سکا -
- 4 - غیر مطمئن -
- 5 - تعریف اور تنقید سے بہت زیادہ اثر لینا -
- 6 - مستقبل کے خواب دیکھنا -
- 7 - معمولی غلطیوں سے پریشان ہونا -
- 8 - اپنی ذات پر تنقید کرتے رہنا -
- 9 - دوسروں سے اپنا مقابلہ کرنا -
- 10 - اپنے آپ کو کسی آزمائش میں ڈالنے سے ہچکچاہٹ -
- 11 - اپنے محرکات کا ہمیشہ تجزیہ کرتے رہنا -
- 12 - ناقابل حصول خواہش کے پیچھے لگنا -
- 13 - غیر مستقل مزاجی -
- 14 - بہت زیادہ گھبراہٹ کا اظہار ، غیر معمولی بے چینی -

احساس کمتری کے اسباب -

=====

احساس کمتری کے اسباب کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا

جاتا ہے -





### 1 - جسمانی نقصان۔

---

جسمانی نقص بھی فرد کو احساس کمتری میں مبتلا کر سکتا

ہے۔ جیسے چھوٹے قد کی وجہ سے بعض لوگ پریشان رہتے ہیں اسی

طرح چپٹی ناک، چہرے پر مہاسے وغیرہ۔ وغیرہ۔

### 2 - معاشی یا خاندانی حالات۔

---

معاشی یا خاندانی حالات بھی فرد کو احساس کمتری

میں مبتلا کر سکتے ہیں غریب لوگ امیر لوگوں کی امارت دیکھ کر کمتری

کے احساس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

### 3 - تلخ واقعات۔

---

کوئی ایسا تلخ واقعہ جو انسان میں مایوسی اور

بسے بسی کی کیفیت پیدا کر چکا ہو بعد میں کمتری کا احساس پیدا کر

سکتا ہے کیونکہ اصل واقعہ تو لا شعور میں جا چکا ہوتا ہے اور لا شعور

نفس میں اس خصوصی طرز عمل کو متاثر کر رہا ہوتا ہے۔



4 - معاشرتی پابندیاں -

---

معاشرتی پابندیاں بھی احساس کمتری کے احساس میں

مبتلا کرتی ہیں۔ جن کی وجہ سے ترقی کے امکان کی عدم موجودگی -

5 - مقامی روایات سے اختلاف -

---

مقامی روایات سے اختلاف بھی احساس کمتری کا سبب

ہے اس میں مقامی اور غیر ملکی کا فرق جسے چھوٹے بچے خاص طور

پر زیادہ محسوس کرتے ہیں -

مندرجہ بالا اسباب کی روشنی میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ

احساس کمتری کا سبب صرف خارجی اسباب ہیں نہیں بلکہ اس میں باطنی

اسباب بھی اثر انداز ہوتے ہیں -

بچوں میں بے اعتمادی کس طرح پیدا ہوتی ہے -

---

احساس کمتری خود اعتمادی کی کمی کا دوسرا نام ہے خود اعتمادی





میں تین طرح کے اعمال اثر انداز ہوتے ہیں -

- 1 - ابتدائی تربیت -
- 2 - دوسرے لوگوں کا سلوک -
- 3 - اتفاقیہ واقعات -

1 - ابتدائی تربیت -

---

بچوں کو ابتدائی تربیت میں والدین کا کردار بہت اہم

ہے - نفسیاتی لحاظ سے ہم والدین کو دو گروہوں میں تقسیم کر سکتے ہیں -

1 - ایسے والدین جو کہ بچوں سے برا سلوک کرتے ہیں -

ایسے والدین کے بچے بہت جلدی بے اطمینانی کے

احساس میں مبتلا ہوتے ہیں -

2 - دوسری قسم کے والدین اپنے بچوں کو بے جا لاکھ پیار

سے بگاڑ دیتے ہیں ان کی مرہے جا ضد پوری کرتے ہیں جن

کی وجہ سے اپنی ذات کے متعلق تصور قائم کر لیتے ہیں -

لیکن جب وہ خارجی دنیا سے تعلق قائم کرنے کی کوشش کرتے

ہیں تو وہ صحیح مطابقت قائم نہیں کر سکتے جس کی وجہ سے

وہ بے اطمینانی کا شکار ہوتے ہیں -



والدین بچے کی شخصیت پر اس طرح بھی اثر انداز ہوتے ہیں کہ وہ والدین جو کہ ذہنی تصادم یا کسی بھی کیفیت کا شکار ہوں وہ اس کا اظہار کسی نہ کسی طرح طریقے سے کرتے رہتے ہیں جس سے بچوں میں ذاتی اعتماد کی کمی ہوتی ہے۔

2۔ لوگوں کا سلوک۔

---

بچوں کی نفسیات کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں۔ بعض اوقات گھریلو حالات کو صحیح ہوتے ہیں لیکن بیرونی لوگ بچے پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ وہ بچے کے تصور ذات (Self concept) کو مجروح کرتے ہیں جس کی وجہ سے بچوں میں احساس کمتری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

3۔ اتفاقیہ واقعات۔

---

بعض اوقات زندگی کے تلخ تجربوں سے بچے کو اپنے آپ پر بے-روسہ نہیں رہتا اور وہ کمتری کے احساس کلمے شکار ہو جاتے ہیں۔





مثلاً 17 سالہ عبدالکریم کا واقعہ اس بات کی

نشاندہی کر سکتا ہے۔ مثلاً 5 سال کی عمر میں ٹائیفائیڈ کا حملہ

ہوا جس نے اس کی دائیں ٹانگ کو کمزور کر دیا اس کے تین سال بعد

ایک حادثے میں اس کی یہ ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ دوسرا صبح نہ

ہوسکی اور وہ لنگڑا کر چلنے لگا۔ وہ اپنی تعلیمی سرگرمیوں کو جاری

نہ رکھ سکا۔ ایک تو اسکے والدین کی رہائش کسی دوسری جگہ منتقل

ہو گئی جس کی وجہ سے اسے دوسرے سکول میں داخلہ لینا پڑا لیکن

اس کا دل پٹھائی میں نہ لگتا اور اس کو اپنے ابا ہج ہونے کا خیال

آتا رہتا اس کے اپنے الفاظ کے مطابق۔

” اور اب مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری ذہانت سلب

ہوتی جا رہی ہے اور میں دن بدن کند ذہن ہوتا جا رہا

ہوں۔ چوبیس گھنٹوں میں شاید ہی کوئی ایسا لمحہ گذرتا

ہو جس وقت میرا ذہن کسی نہ کسی خیال سے خالی رہا ہو۔

مندرجہ بالا کیس سے معلوم ہوتا ہے کہ بچے میں احساس

کمتری پیدا کرنے میں اتفاقیہ واقعات اثر نمایاں ہیں۔



اعتماد نفس کیسے پیدا ہو۔

=====

احساس کمتری سے بچنے اور خود اعتمادی پیدا کرنے

کے مندرجہ ذیل اہم طریقے ہیں۔

1۔ انسان کو چاہئے کہ وہ اپنی ذاتی خوبیوں اور خامیوں

کا جائزہ لے اور یہ جائزہ معروضی ( Objective )

قسم کا ہونا چاہئے۔

2۔ اپنی صلاحیتوں کا علم ہونا چاہئے اور اس کی

نشوونما کرنی چاہئے اور اس کا بہرہ ور استعمال کرنا چاہئے۔

3۔ خود اعتمادی پیدا کرنے کے لئے تفریحی مشاغل میں

حصہ لینا چاہئے۔ انسان کو اس طرح کی مشقیں

کرنی چاہئے جس سے وہ سکون محسوس کرے اور تناؤ کی

کیفیت کم ہو سکے۔

4۔ ہر فرد انفرادیت کا حامل ہے اور اس کے انفرادی اختلافات

کو مد نظر رکھنا چاہئے اور دوسروں کی صلاحیتوں کو دیکھ

کر حسد میں مبتلا نہیں ہونا چاہئے۔





5- اپنی کمزوریوں کا مقابلہ کرنا چاہئے اور

ان کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔



بسا ب ہفتہ -

غصہ

=====

غصے کا اظہار ایک طرح کی مدافعتی میکانیت

( Defence Mechanism ) جس میں انسان اپنے راستے میں

آنے والی رکاوٹ کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے - جب اسے کوئی سیدھا

راستہ نظر نہیں آتا تو وہ روکاوٹ کو دور کرنے کے لئے غصے کے جذبہ

سے کام لینے پر مجبور ہو جاتا ہے -

غصے کی ضرورت -

=====

جب کوئی جذبہ جد اعتدال سے اتنا بڑھ جائے کہ

انسان کے روزمرہ کے کاموں میں خارج ہو تو ایسا جذبہ نقصان دہ

ثابت ہوتا ہے - غصہ کو بھی اعتدال سے کمی بیشی میں قابل نفرت

بنا دیتی ہے - شجاعت جو کہ انسان کا قابل فخر وصف ہے اس کی عارت بھی

غصے پر مبنی ہے اس کے بغیر عزت نفس کی نشوونما ممکن نہیں - غصہ نہ ہوتا

تو انسان ہدایت اور گمراہی میں فرق نہ کر سکتا -





غصے کی علامات اور خصوصیات -

=====

غصہ شعور کی ایسی حالت ہے جس میں تاثری کیفیت شدید قسم کی ہوتی ہے شعور میں ایک طرح کی اختلال کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ غصہ کو اس کی علامات سے پہچانا جا سکتا ہے۔ غصہ ہی حالت میں جسمانی علامات کے علاوہ نفسی کیفیات بھی خاص طور پر نمایاں ہوتی ہیں تمام جسمانی اور نفسی کیفیات کا باعث نظام عصبی کا وہ حصہ ہے جسے خود اختیاری نظام کہنا جاتا ہے۔ خود اختیاری نظام عصبی تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ طبعی اور پر سکون حالتوں میں تینوں حصے افعال میں ایک دوسرے سے کامل اتحاد رکھتے ہیں اور جب غصے کی کیفیت انسان پر تسلط جما لے تو یہ اتحاد ٹوٹ جاتا ہے ایڈرینل (Adrenal) زیادہ مقدار میں ہارمون پیدا کر کے جسمانی تغیرات پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

غصے کی قسمیں -

=====

غصہ کا جذبہ دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے -

1 - غیر شخصی غصہ

2 - شخصی غصہ



1- غیر شخصی غصہ -

-----

اس قسم کے غصے میں انسان اپنی ذات کیلئے نہیں کسی قسم کے غصے کا اظہار کرتا بلکہ اس کے پیش نظر اعلیٰ مقاصد ہوتے ہیں اس کے غصے کا باعث قوم مذہب ، یا معاشرتی قوانین کی خلاف ورزی ہے ۔ وہ اپنی ذاتی بے عزتی پر غصہ نہیں اور نہ ہی اپنی ذات کو بھولتا ہے بلکہ وہ اپنے آپ پر پورہ کنٹرول رکھتا ہے ۔

2- شخصی غصہ -

-----

غصہ کی وہ قسم جس میں فرد اپنی ذات کے لئے غصہ کا اظہار کرتا ہے اس کے غصہ کے پیش نظر کوئی اعلیٰ مقصد نہیں ہوتا ۔ بلکہ اس کا غصہ سراسر اپنی ذات سے متعلق ہوتا ہے ۔

غصے کے اسباب -

=====

غصہ کے دو اسباب ہو سکتے ہیں -

1- شعوری اسباب -

2- غیر شعوری اسباب -





## 1 - شعوری اسباب -

---

ہم پر بہت سے ایسے مہیج اثر انداز ہوتے ہیں جن کی بنا پر ہم غصہ کرتے ہیں سب سے زیادہ غصہ اس وقت کیا جاتا ہے جب ہمارے راستے میں کسی قسم کی کوئی روکاوٹ ہو۔

## 2 - غیر شعوری اسباب -

---

بعض اوقات غصہ کرنے کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ہوتی لیکن فرد غصہ کرتا ہے وہ اپنے غصے کے لئے دوسرے لوگ یا کسی چیز کو قصور وار شہرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے غصہ کی کوئی وجہ تلاش کرتا ہے۔

## نیوراتی غصے کی نفسیات -

---

غصہ کی شدید قسم کو نیوراتی غصہ کہا جاتا ہے اس میں فرد دوسرے پر حملہ بھی کر سکتا ہے۔



نیسوراتی غصے کی علامات -

=====

1 لوگوں پر تنقید کرنا اور بدلہ لینے کے لئے حد سے گزر

جانا -

2 دوسروں کی اشیا کو نقصان پہنچانا -

3 بد مزاجی سے دوسروں کو نقصان پہنچانا -

4 بغیر کسی وجہ کے ضد کرنا -

ایسی علامات کا اظہار عموماً بچپن میں کیا جاتا ہے -

جس کی مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں جن میں والدین کا بچے کو محبت

نہ کرنا ، دورہ پلانے کی مدت بہت کم دورہ پلانا - یا صفائی وغیرہ

کی عادات سکھانے میں بہت سختی کرنا یا اس کی اچھی طرح دیکھ

بہال نہ کرنے سے بچہ اس طرح کے غصے کا اظہار کرتا ہے -

غصہ دور کرنے کی تدابیر -

=====

ہر نارمل انسان غصے کا اظہار کرتا ہے اس لئے اس کو

بالکل ختم نہیں کیا جا سکتا بلکہ صحیح علاج یہ ہے کہ اس کو اعتدال

کے درجہ پر رکھا جائے اس سلسلے میں چند مفید تدابیر درجہ ذیل ہیں -







1 - غصہ کی حالت میں اگر جسمانی حالت میں تبدیلی کی جائے تو غصہ کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح غصے کے اظہار میں روکاوٹ آجاتی ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا بھی طرز یہی تھا۔ اگر آپ کو غصہ آتا تھا تو اگر آپ کھڑے ہوتے تو بیٹھ جاتے اور اگر بیٹھے ہوتے تو لیٹ جاتے تھے۔ اس طرح غصہ فرو ہو جاتا۔

2 - اگر غصے کی حالت میں خدا کا کلام سنایا جائے تو غصہ ختم ہو سکتا ہے۔

3 - انسان کو چاہئے کہ وہ غور فکر سے واقعات کا جائزہ لے اور اپنی غلطی کو تسلیم کرے اور سوچے کہ کہیں وہ تظاہر (Projection) سے کام تو نہیں لے رہا۔ جس میں انسان اپنے افعال کو دوسرے کے سر لگا دیتا ہے۔ اس میکانیت سے انسان اپنے آپ کو بے قصور تصور کرتا ہے۔

4 - غصہ فطری جذبہ ہے اس پر ضبط کرنا سیکھنا چاہئے اور اس سے متعلق غلط طریق کار کی اصلاح کرنی چاہئے۔



غصہ کی شدت پر قابو پانے کے لئے ( Auto Suggestions )

القائے ذاتی کو استعمال کرنا چاہئے کم شدید غصے کی حالت

میں فرد اس پر قابو پاسکتا ہے ۔

5- بچوں میں غزٹ نفس ، توت ارادی اور ضبط جیسی صفات کی

تربیت کرنی چاہئے ۔

6- نیوراتی قسم کے غصے میں کسی مشیر سے مشورہ لیا جانا چاہئے

جو کہ اپنے پیشہ ورانہ مہارت سے صحیح علاج کرسکتا ہے اور

غصہ کے اصل اسباب کا پتہ کرسکتا ہے اور نفسیاتی طریقہ ہائے

علاج کو استعمال کرسکتا ہے ۔

باب کے اختتام پر دو اہم باتوں کو بیان کیا گیا جن کو

اختیار کرنے سے غصہ کی کیفیت سے بچہ جاسکتا ہے ایک تو یہ کہ کسی

دوسرے کو غصہ نہ کرنے کی تلقین کرنے سے پہلے اپنے غصہ کا علاج سوچنا

چاہئے دوسرا یہ کہ انسان کو اپنے اندر ایسی عادات کی تشکیل کرنی چاہئے

جس سے مشکلات کا صبروتحمل سے مقابلہ کرسکے ۔





مریضوں کی زندگی کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد ہم پر یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ کم از کم بعض امراض کی تشریح کے لئے انسان کی ذہنی یا نفسی دنیا کی طرف توجہ دینا نہایت ضروری ہے۔

بعض ماہرین جو اس حقیقت سے انکار کرتے تھے کہ جسمانی

صحت اور جذباتی زندگی سے کوئی تعلق نہیں وہ بھی یہ ماننے پر

مجبور ہو گئے کہ انسانی کردار کو نفس اور جسم ( Body and Mind )

دو علیحدہ علیحدہ قوتیں متعین نہیں کرتیں بلکہ درحقیقت یہ دونوں

قوتیں متفقہ طور پر کام کرتی ہیں اس کا مطالبہ یہ ہے کہ بیماری خواہ

جسمانی ہو یا ذہنی اس میں جسمانی اور نفسی دونوں قسم کے اسباب

بیک وقت اثر انداز ہوتے نظر آتے ہیں۔ اس اصلاح کو "نفسی جسمانی

طب" ( Psychosomatic Medicine ) کے نام سے ایک نئے نظریے کے

طور پر پیش کیا جاتا ہے۔



اس نظریے کی بنیاد انسان کی ذہنی صحت پر استوار

ہے اگر ذہنی صحت درست ہے تو جسمانی عوارض سے پیدا ہونے والی

علامات کو جو انسان کو مسرت کے خوشگوار جذبے سے بہت دور لے

جانے کا باعث ہیں روکنا ممکن ہے۔

صحت کے نفسی اسباب -

=====

"نفسی جسمانی طب" کے نظریے کی اشاعت نے جسمانی صحت

کا مسئلہ مصدرہ نفسیاتی اصولوں کی مدد سے حل کرنے کی کوشش

کی ہے۔ ہماری شخصیت اپنے ہر کام میں بحیثیت مجموعی کارفرما ہوتی ہے۔

اس کا ہر فعل ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کی تبدیلیوں پر مشتمل

ہوتا ہے۔

اس نظریے نے انسانی صحت کے متعلق تحقیق کا ایک نیا باب

کھول دیا ہے جس کے نتیجے میں دل - معدے اور جلدی بیماریوں کے

علاوہ دق اور سرطان جیسی خوفناک بیماریوں میں بھی ذہنی اثرات کی

موجودگی کا واضح ثبوت ملتا ہے۔





دومہ جیسے موزی مرض میں مبتلا ہونے والے شخص  
 میں دومہ کا فطری رجحان کے علاوہ اس کے جذباتی زندگی کے درہم برہم  
 ہو جانے کا نمایاں حصہ ہوتا ہے۔ یہی حال (Pepticulcers)  
 اور سرطان جیسے خوفناک امراض کا ہے جو غصے اور خوف جیسے شدید  
 جذباتوں سے گہرا تعلق ہے۔

نزلہ نکام ایسا متعدی مرض ہے جس کے متعلق کسی کو یہ  
 خیال بھول کر بھی نہ آئے گا کہ اس میں نفسیاتی اسباب بھی کارفرما ہیں  
 لیکن بعض لوگ اس بیماری کے حملے سے محفوظ رہتے ہیں صرف اس ایک  
 حقیقت سے اس عام قسم کی بیماری میں شخصیت کے حصے کو بخوبی  
 ملاحظہ کیا جا سکتا ہے۔ گلیڈ سٹن کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ  
 ڈیلومیک قسم کے نزلہ کا مریض تھا جب بھی اسے کسی موقع پر تقریر  
 کرنی پڑتی تو وہ نزلے میں مبتلا ہو جاتا۔

انسان کے خیالات اور جذبات اس کے خورد اختیاری  
 کے نظامِ عصبی (Autonomic nervous system) کے ذریعہ جسم  
 کے اندر نمایاں تبدیلیاں پیدا کرنے کا باعث ہیں جسمانی تبدیلیوں  
 کے ساتھ ساتھ ذہنی تبدیلیاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔



نفسی جسمانی امراض -

=====

موجودہ دور میں نفسی جسمانی امراض کا نظریہ بہت اہمیت

حاصل کر رہا ہے - نفسی جسمانی امراض کے تحت کئی بیماریاں پیدا

ہو سکتی ہیں جن میں معدے اور دل کی بیماریاں ، دمہ ، ہائی بلڈ پریشر

وغیرہ شامل ہیں -

خوف اور غصے جیسے جذبے جسم کے اندر ایسی غیر معمولی

قوت پیدا کر دیتے ہیں جن کے اخراج کا کوئی موقع نہیں ملتا - جسمانی

امراض پیدا کرنے کا خاص سبب خوف ، غصہ اور جنسی جذبات کو جان

بوجھ کر دبانا - دل اور معدے کی بیماریاں خاص طور پر ایسی بیماریاں ہیں

جن میں فرد اپنے جذبات کو دباتا ہے -

السرز کے حقیقی اسباب -

=====

خوف اور نفرت جیسے جذبات سے سب سے پہلے معدہ اور

انتہیاں متاثر ہوتی ہیں - اس کی وجہ یہ ہے کہ ان جذبوں سے معدے

کے اندر نمک کے تیزاب کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور اس سے

خون کی زیادہ مقدار معدے کی جھلی کی طرف جمع ہونی شروع ہو جاتی ہے -







جس سے معدے کی چند ایک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ معدے کی جعلی اتنی حساس ہوتی ہے کہ معمولی سا صدمہ بھی اس میں نقص پیدا کر دیتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ جو لوگ معدے کی کسی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں کم سے کم 60% مریضوں کی اصل وجہ جذباتی زندگی سے تعلق رکھتی ہے۔

اگر خوف اور نگرہ وغیرہ کے شدید جذبے بار بار انسان

کو مشتعل کرتے رہیں تو اس سے معدے کے السر (Gastrics Duodenal Pepti) کے پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

تخلیل نفس سے متعلقہ بعض تجربہ گاہوں میں دیکھا گیا ہے

کہ اس مرض میں بالخصوص ایسے اشخاص مبتلا ہوتے ہیں جن کی شخصیت جاہ

طلب (Ambitions) قسم کی ہوتی ہے۔

بعض اوقات کچھ بچے اپنے والدین کی محبت و شفقت سے

محروم رہتے ہیں ان کی شخصیت میں نگرہ، انتقام، اور نصہ وغیرہ کے

جذبات شامل ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ جو بچے شیرخوارگی میں



اپنی ماں کے دودھ سے محروم رہ جاتے ہیں ان میں معدے کے امراض کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔

بیماری میں اتار چڑھاؤ و جذباتی زندگی کی تبدیلی سے

وابستہ ہوتا ہے اس بات کی تائید ولفو اور مٹلمین

( Wolff and Mittlemann ) نے مختلف تحقیقات کے ذریعہ کی۔

معدے کے السر کے علاوہ پیچس ، دائمی قبض اور قولج

کا درد پیدا کرنے میں بھی جذبات کے اثرات شامل ہیں۔

دل کی بیماری -

=====

جذبات کے دوران جسم میں رونما ہونے والی داخلی تبدیلیوں

سے دل بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے کیونکہ دوران خون کا مرکز ہونے کی وجہ

سے اس کو نمایاں حثیت حاصل ہے۔





ذہنی تصادم سے پیدا ہونے والی اضطراب اور تشویش کی کیفیتیں ہمیشہ دل پر حملہ کرتی ہیں۔ دل کی دھڑکن بیٹھ جاتی ہے، نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے بعض اوقات دل کے امراض کا باعث کسی تلخ اور ناگوار تجربے کی یاد میں پہنچا ہوتا ہے واقعات کا بار بار آتے رہنا جسم کو ان خصوصی حالات کا سامنا کرنے کیلئے کرتا رہتا ہے۔

دل کی بیماری کی پیچیدہ قسم وہ ہے جس میں جذبات کو برانگیختہ کرنے والے خارجی اسباب نہیں ہوتے یعنی کوئی حادثہ ان کے حواس کو متاثر نہیں کرتا بلکہ اس کے اسباب ذاتی ہوتے ہیں مثلاً خوف کا خوف، گناہ کا احساس، شرم۔ ایسے تمام ذہنی واقعات جسمانی تبدیلیوں کو پیدا کرنے کا باعث ہیں۔

ذہنی اسباب فرد کے لاشعور سے تعلق رکھنے کے سبب ہر وقت متاثر کرتے رہیں گے اس سے پیدا ہونے والے امراض اصلاح میں تشویشی کیفیت (Anxiety States) کہلاتی ہیں۔



## شخصیت کی اصلاح کی ضرورت -

=====

انسان جب کسی مرغم میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کی

شخصیت متاثر ہوتی ہے اس لئے انسان کے علاج کے لئے ضروری ہے کہ

اس کی شخصیت کی اصلاح کی جائے۔

زیادہ تر نفسی جسمانی بیماریاں چونکہ جذبات کو

دبانے سے ہوتی ہیں اس لئے کوشش کرنی چاہئے کہ بے وجہ جذباتی

نہیں ہونا چاہئے اور جذبات کے اخراج کا مناسب طریقہ کار اختیار

کیا جائے اس طرح فرد کو اپنی شخصیت کی اصلاح کرنی چاہئے۔ اگر

مسائل اس طرح کے ہوں جو کہ انسان کی سمجھ میں نہ آ رہے ہوں تو

ایسی صورت میں مشیر کی مدد حاصل کرنی چاہئے جو کہ مناسب

نفسیاتی آزمائشوں کے ذریعہ اصل اسباب تک پہنچ سکا ہے اور علاج

تجویز کر سکتا ہے۔





بسا ب نہم

---

ذہنی حفظان صحت -  
=====

ذہنی حفظان صحت کے اس باب میں زندگی کو ایک نئے زاویے سے پیش کیا گیا ہے۔ ایسا زاویہ جس میں مایوسی امیدیں اور ناکامی، کامیابی میں بدل جاتی ہے۔

ذہنی صحت کا پسرورگرام -  
=====

پر ہینز علاج سے بہتر ہوتا ہے نفسیات کے تمام مروجہ ماڈل ذہنی صحت کو نہ صرف برقرار رکھنے بلکہ اس کو بہتر بنانے کے لئے جو ہدایات دیتے ہیں وہ مفید ہونے کے باوجود مکمل نہیں اس کے برعکس اسلامی ماڈل ایک جامع اور معقول ماڈل ہے یہاں پر چند ایسے اصولوں کو واضح کیا گیا ہے جو کہ اسلامی ماڈل کو مدنظر رکھ کر متعین کئے گئے ہیں۔



- 1

انسانی زندگی میں طرح طرح کی خواہشات اور جذبات رکھتا ہے نہ تو ان جذبات کو دبانا چاہئے اور نہ ہی ان کو آزادی سے ماننا چاہئے بلکہ ان دونوں کے درمیان اعتدال کے راستے کا انتخاب کرنا چاہئے اس طرح کسی جائز خواہش کو پورہ کیا جاسکتا ہے اور ہر خواہش کی تکمیل کے لئے شخصیت کی ضرورت کو مد نظر رکھا جاتا ہے اس طرح انسان کو اپنی خواہشات اور وسائل کے درمیان اعتدال رکھنا چاہئے کیونکہ ذہنی صحت خراب ہی اس وقت ہوتی ہے جب خواہش انسان کے ذہن پر چھا جاتی ہے اور وہ اس کو پورا کرنے کے لئے اپنے آپ کو بے بس سمجھتا ہے۔

- 2\*

محرومی اور مایوسی انسان کے احساسات اور جذبات پر اثر انداز ہوتی ہے اور اسی کی ذہنی صحت کو خراب کرتی ہے۔ انسان احساس محرومی کا اس وقت شکار ہوتا ہے جب اس کو اپنے سے بہتر انسان نظر آتا ہے جس سے اس میں حسد، کینہ، بغض اور کئے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔





اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے -

" جو کچھ اللہ نے تم میں سے کسی دوسروں کے مقابلے

میں زیادہ دیا ہے اس کی تمنا نہ کرو "

خداوند کریم کے فرمان سے ہمیں یہ ہدایت ملتی ہے

کہ انسان کو ان امتیازات کو ذہنی طور پر قبول کرنا چاہئے کہ

اور خداوند تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں پر صبر و شکر

کرنا چاہئے جس سے قلب کو سکون میسر آتا ہے -

توکل علمی اللہ کے اوصاف اپنانے کی تاکید کی ہے -

جو ذہنی صحت کے ضروری اجزاء ہیں - انسان کو اپنی

خواہشات اور وسائل کے درمیان اعتدال رکھنا چاہئے -

تحلیل نفسی کے ماڈل میں احساس گناہ کو ذہنی خرابی کا 3 -

سبب تصور کیا جاتا ہے لیکن اسلامی ماڈل اس کو رد کرتا

ہے اس صورت حال کا حل یہ ہے کہ انسان احساس گناہ

پیدا کرنے والی حرکت سے پرہیز کرے لیکن اگر اس سے



سرزد ہو جائیں تو وہ توبہ اور استغفار کرے جس سے  
وہ احساس گناہ میں مبتلا نہیں ہوتا \* ولا تظنوا من رحمۃ اللہ "  
پر یقین رکھنے سے انسان مایوسی کا شکار نہیں ہوتا ۔

انسان کو اپنی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے اپنی روحانی  
زندگی کو تسکین دینی چاہئے ۔ اطمینان قلب کا بہترین نسخہ  
اللہ کا ذکر ہے ۔

ارشادِ ربانی ہے ۔

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۔ اَلَا يَذْكُرُ اللّٰهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ  
اطمینان قلب کے حصول کا اس سے بہتر ذریعہ نہیں اللہ تعالیٰ  
ذکر کرنے سے دل کو سکون ملتا ہے جو ذہنی صحت کی سب  
سے بڑی نشانی ہے ۔ پریشانی اور مایوسی میں خدا تعالیٰ  
کو یاد کرنے سے پریشانی دور ہوتی ہے اور دل کو تسکین  
ملتی ہے ۔

ذہنی صحت کے لئے جسمانی صحت کا صحیح ہونا بہت ضروری  
ہے یہ دونوں ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں ۔





تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ ذہنی امراض میں مبتلا  
ہونے والوں کی اکثریت کسی نہ کسی جسمانی بیماری کا  
شکار ہیں۔

6۔ انسان کو جسمانی اور ذہنی انیت سے بچنا چاہئے اور  
کام کے بعد آرام ضرور کرنا چاہئے کیونکہ آرام نہ کرنے سے  
جسمانی اور ذہنی صحت دونوں ہی متاثر ہوتی ہیں۔

کام کرنے کے بعد آرام کرنے سے انسانی استعداد  
میں قدرتی طور پر اضافہ ہوتا ہے جسم کو آرام کا موقع نہ  
دینے سے ذہنی استعداد میں کمی ہو جاتی ہے جس کا  
ذہنی صحت پر برا اثر ہوتا ہے۔

7۔ ذہنی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کیلئے انسان کو  
کسی نہ کسی مشغلے میں ضرور مصروف رہنا چاہئے۔ تنہائی  
میں اپنے مسائل کے بارے میں سوچنے سے بہتر ہے کہ انسان  
کچھ وقت تفریح کے لئے نکالے جو کہ ذہنی صحت کے لئے  
بہت ضروری ہے۔



گروہی طریقہ علاج ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لئے  
ان دونوں بہت مقبول ہے جو کہ اس اصول پر مبنی ہے اس  
طریقہ علاج میں ایسا شخص جو کہ ایسے مسائل میں مبتلا  
ہو جو کہ اس کی ذہنی صحت پر اثر انداز ہو رہے ہوں  
اسے تھوڑا وقت ایک محدود گروہ میں گزارتا ہوتا جس میں اس  
کو اپنے احساسات کو آزادانہ طور پر بتانے کو کہا جاتا ہے  
اپنے احساسات کو دل کھول کر بیان کرنے سے اسکو اپنی  
حالت بہتر کرنے میں بیسی مدد ملتی ہے۔

8۔ انسان کو اپنے لئے ایسے پشہ کا انتخاب کرنا چاہئے جو کہ  
اس کے لئے خوشی اور اطمینان کا باعث ہو اگر انسان ایسا  
کام کرے جس میں وہ دلچسپی نہ رکھتا ہو وہ اس کے لئے الجھن  
کا باعث بنتا ہے جو کہ اس کی ذہنی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

9۔ ذہنی طور پر صحت مند شخص وہ ہے جو کہ ایک معاشرے  
کا فعال رکنی ہو اور اس میں ماحول سے مطابقت قائم کرنے  
کی صلاحیت ہو۔ اس لئے انسان کو چاہئے کہ وہ اپنے آپکو  
معاشرے کا مفید رکن بنائے اور اپنے کسی فعل سے اس کی ساخت کو

نقصان نہ پہنچے۔





ذہنی صحت کی تربیت -

=====

ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اسی تربیت اور نشوونما

خاص اہمیت دینی چاہئے بچپن انسان کی زندگی میں بہت اہمیت کا حامل ہے اس کے لئے ایسے پروگرام کا ذکر کیا گیا ہے جس سے بچوں کی ذہنی صحت کو خرابی سے بچایا جا سکتا ہے۔

1 - بچوں کو کھیل کود کا موقع فراہم کرنا چاہئے جس سے ان کے

جذبات کے اظہار کا موقع ملتا ہے۔ جس سے بچوں میں

محبت کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

2 - بچوں کو ان کی نشوونما کے ساتھ ساتھ ایسی سرگرمیوں میں

مشغول رکھنا چاہئے جو کہ ان کی شخصیت کو منظم کر سکیں۔

3 - گھر اور ماحول کا خوشگوار ہونا بچے کی ذہنی صحت کے لئے

بہت ضروری ہے خوشگوار ماحول سے مراد وہ ماحول ہے جو

کہ بے چینی اور پریشانیوں سے دور ہو اور اس میں فرد مطمئن

زندگی گزار سکے۔ خوشگوار ماحول قائم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ

بچے کی ذات کا احترام کیا جائے۔



4 - بچوں کو تربیت ایسی دینی چاہئے کہ ان میں اعلیٰ اخلاقی

اقدار پیدا ہوں۔ ذہنی صحت کو قائم رکھنے کے لئے ضروری

ہے کہ بچوں میں اچھی عادتیں پیدا کیں جائیں۔

5 - بچوں میں احساس ذمہ داری پیدا کیا جائے جس سے ان میں

خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

6 - بچوں کو ان کی صلاحیت اور عمر کے مطابق کام دینا چاہئے

ان کا ایسا کام نہیں دینا چاہئے جو کسی ان کی استعداد

سے باہر ہوں اور نہ ہی بالکل سہل کام دیا جائے۔

انستداری تدابیر۔

=====

انسان کی ذہنی صحت جب خراب ہو جاتی ہے اور اس کو

ایسے مسائل کا کوئی حل نظر نہیں آتا تو ذہنی صحت کے نقطہ نظر کے

مطابق ایسے شخص کی مدد کرنی چاہئے جو کہ ایک مشیر ہی کر سکتا ہے۔

وہ اپنی پیشہ ورانہ مہارت کو استعمال کرتے ہوئے مختلف نفسیاتی آزمائشوں

کے ذریعہ مسائل کی تہہ تک پہنچ سکتا ہے مسائل کے اسباب کو معلوم





کرنے کے لئے اب پاکستانی حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی آزمائش تیار کر لی گئی ہیں۔ مشیر مسائل کے اصلی اسباب کا علم حاصل کر کے ان کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اپنے موکلوں کی مدد کرتا ہے اس طریقہ کار کو (Psycho therapy) کہتے ہیں۔

ذہنی صحت آہستہ آہستہ خراب ہوتی ہے یہ اچانک نہیں خراب ہوتی فرد میں کچھ ایسی علامات ظاہر ہوتی ہیں جن کا جائزہ لینے کے بعد ہم صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار ہو سکتے ہیں۔

### علامات -

=====

- 1 - دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ تعلقات میں تبدیلی
- 2 - غیر معمولی حرکت -
- 3 - صبح طرح اپنے فرائض انجام نہ دے سکتا -
- 4 - زندگی میں بے حوصلگی محسوس کرنا -
- 5 - خود اعتمادی کی کمی -



- 6- دوسروں کو شک کی نظر سے دیکھنا۔
- 7- فضول بحث کرنا۔ یا ہر بات میں دخل دینا۔
- 8- ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں میں اچانک کمی۔
- اس کے علاوہ فرد کے کردار میں بھی درجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
- 1- کھانے پینے کی عادت میں تبدیلی اور لباس کی تبدیلی
- 2- نیند کی عادت میں تبدیلی
- 3- اپنی صحت کی طرف توجہ نہ دینا۔
- 4- جذبات میں اعتدال نہ ہونا۔
- 5- فرد کے چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے میں تبدیلی۔
- 6- ضرورت سے زیادہ فرمانبردار ہو جاتا ہے۔
- 7- مبہم گفتگو
- 8- ایسے خیالات کا ستانا جو کہ پریشانی پیدا کریں۔
- 9- التباس وغیرہ کا شکار ہونا۔





10 - فرد غلط اعتقاد پر یقین کرنے لگتا ہے -

11 - بے ربط شعوری خیالات -

12 - فرد کی یادداشت کمزور ہو جاتی ہے -

مندرجہ بالا علامات جس فرد میں موجود ہونگی وہ فرد

کسی ایسے مسئلے میں گرا ہو گا جس کا حل اسے معلوم نہیں ہو گا -

اور وہ ماحول سے صحیح طرح مطابقت قائم نہیں کر سکتا ہو گا - اور اگر

ایسے شخص کی فوراً مدد نہ کی جائے تو وہ کسی ذہنی بیماری میں مبتلا

ہو سکتا ہے -

ذہنی صحت کی خرابی ایک اکتسابی فعل ہے انسان کسی

غلط عادت کو سیکھ اس کو پختہ بنا کر اپنی ذات کا حصہ بنا لیتا ہے -

جو اسکی شخصیت پر اثر انداز ہوتا ہے - اس لئے ذہنی صحت کی بچپن سے

نشوونما کرنی چاہئے اور بچوں کو ایسی اقدار سیکھانی چاہئے جو ان

کو آئندہ زندگی میں صحیح راستہ دیکھا سکیں - انہیں ان کے حقوق

اور فرائض سے آگاہ کرنا چاہئے -



انسان کی نارمل زندگی وہی ہے جو کہ وہ خداوند کریم کے بتائے ہوئے اصول و ضوابط کے مطابق بسر کرتا ہے اور اگر انسان ان پر عمل پیرا ہے تو اس کی ذہنی صحت کبھی بھی خراب نہ ہوگی۔ اس سے وہ اطمینان قلب حاصل کرے گا اور کسی قسم کا خوف محسوس نہیں کریں گا۔

ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کی تعداد بہت کم ہوگی جو اپنے معاشرے کی موجودہ حالت سے مطمئن ہوں ہمارا معاشرہ افراتفری اور ذہنی انتشار کا شکار ہے۔

نفسیاتی نقطہ نظر کی مطابق معاشرے کو تشکیل دینے والے اجزاء اس کے افراد ہیں یعنی معاشرے کا کردار ایک طرح سے اسے تشکیل دینے والے افراد کے کردار کا آئینہ دار ہے اگر معاشرہ ذہنی انتشار اور عدم اطمینان میں مبتلا ہوگا تو معاشرے کا ہر فرد اس میں مبتلا ہوگا۔ اگر معاشرہ غیر منظم نظر آتا ہے تو اسکا ہر فرد غیر منظم شخصیت کے مالک ہیں اس کیفیت کو بیان کرنے کیلئے "ذہنی صحت" کی اصلاح بہت اہم ہے جس کی مطابق کسی معاشرے کے افراد ذہنی صحت کے







مقررہ معیار پر پورا نہیں اترتے وہ صحت مند معاشرے کہلائے کے قابل نہیں۔

پاکستانی معاشرے کا اگر جائزہ لیا جائے ہمیں معلوم ہوگا

کہ ہمارا معاشرہ ذہنی صحت کی افادیت سے محروم ہے اس لئے اس امر کی ضرورت ہے کہ پاکستان میں ذہنی صحت کی اہمیت و افادیت اور اس پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو واضح کیا جائے۔

یہ کتاب ان تمام موضوعات کو پاکستانی حوالے سے

پیش کرتی ہے۔ ذہنی صحت کی تربیت اہمیت اس کی خرابی کے موجبات ، ماحول سے مطابقت کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے۔

ذہنی صحت کے حوالے سے تشویش ، احساس کمتری کی تشریح

کی گئی ہے اس کے علاوہ ذہنی اور جسمانی صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کا تفصیل سے جائزہ پیش کیا۔

ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لئے ذہنی صحت کا پروگرام

دیا گیا جس پر عمل کر کے معاشرے کا ہر فرد اپنی ذہنی صحت کو برقرار رکھ سکتا ہے۔



اس کتاب میں نفسیاتی ماٹلوں کو اسلامی نقطہ نظر سے پرکھا

گیا ہے۔ اس لحاظ سے یہ اپنی نوعیت کی پہلی کتاب ہے انہوں نے اسلامی

اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے انہوں نے اسلامی ماٹل پیش کیا

اس طرح سے نفسیاتی اصولوں کی اسلامی لحاظ سے وضاحت کی گئی

کیونکہ یہ شرف السلام اور صرف السلام کو ہی حاصل ہے کہ اس

نے انسانی فطرت کے جسمانی اور روحانی پہلووں کو ایک وحدت قرار دیا

اسلام میں ایسے اسباب کی وضاحت کی گئی ہے جو کہ نہہنی صحت کے

مضر ہیں۔ اس کتاب میں ان اسباب کو مد نظر رکھا گیا ہے۔

پاکستانی معاشرہ چونکہ اسلامی معاشرہ ہے اس لئے

یہ کتاب ہمارے معاشرے کے لئے بہت افادیت کی حامل ہے۔







حوالہ جات  
=====

1 - علوی - عبدالحی (1987) " ذہنی صحت " لاہور

المنائی ایسوسی ایشن شعبہ اطلاقی نفسیات جامعہ پنجاب

BHATIA H.R. ( 1988 ) " Abnormal Psychology".NCW Deth - 2  
OXFORD & IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.

مكتبة جامعة القاهرة  
القاهرة - مصر

عدد 1537 - 1957

الطبعة الأولى

الطبعة الأولى (1957) - الطبعة الأولى  
مكتبة جامعة القاهرة - القاهرة - مصر