

مقالات
ویدینار

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر
جدید علم نفسیات کی روشنی میں

اقبال اکادمی پاکستان

مقالات

وسینار

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

جدید علم نفسیات کی روشنی میں

۷/۱۰ ستمبر ۲۰۲۳ء

اقبال اکادمی پاکستان

جملہ حقوق محفوظ

ناشر

ڈاکٹر عبدالرؤف رفیقی

ناظم

اقبال اکادمی پاکستان

حکومت پاکستان

قومی ورثہ و ثقافت ڈویژن

چھٹی منزل، ایوان اقبال، ایمرٹن روڈ، لاہور

Tel: [+92-42] 36314510, 99203573

Fax: [+92-42] 36314496

Email: info@iap.gov.pk

Website: www.allamaiqbal.com

ISBN: 978-969-416-594-3

طبع اول : ۲۰۲۳ء

تعداد : ۵۰۰

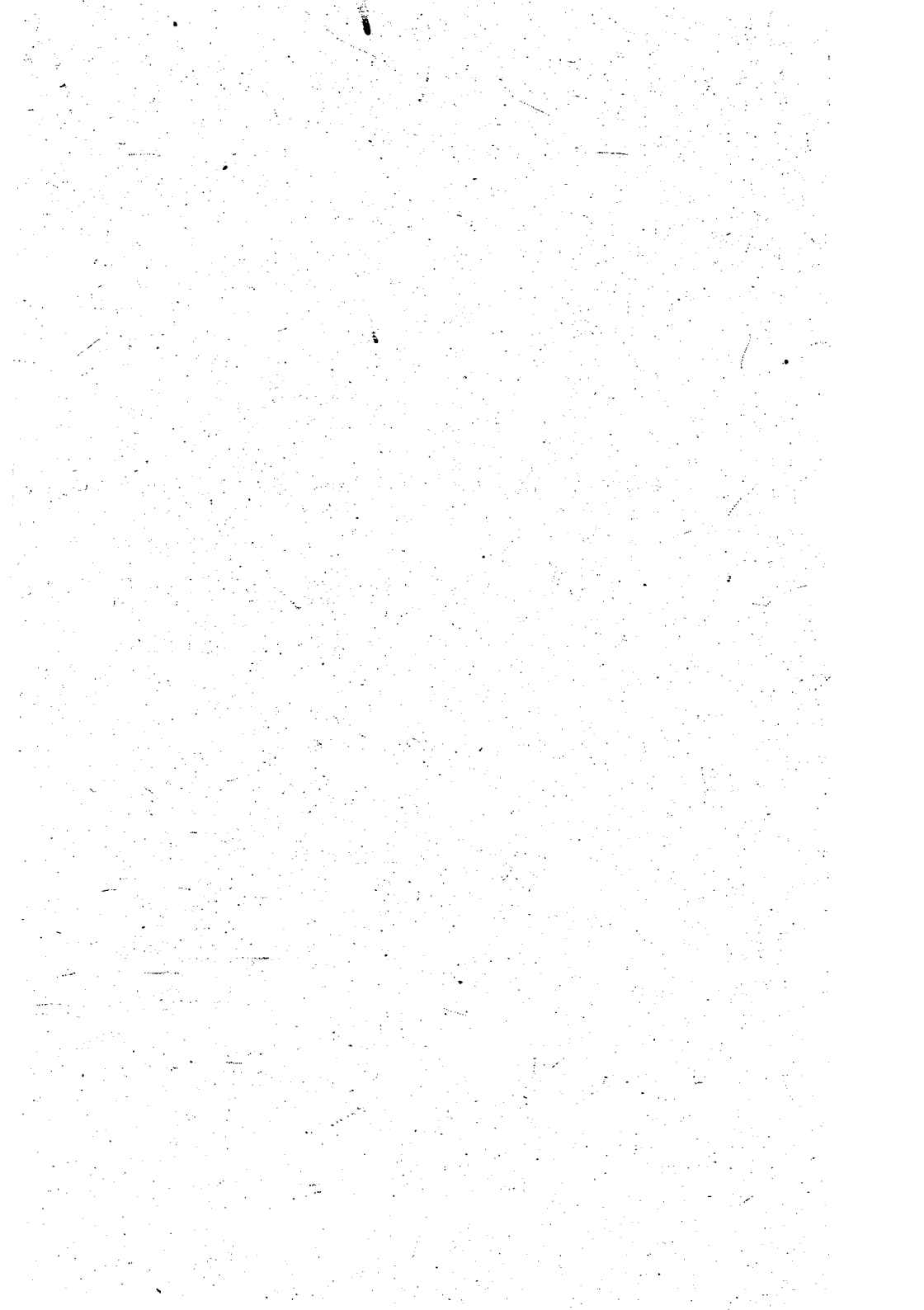
قیمت : ۳۶۰/- روپے

مطبع : فریدیہ آرٹ پریس انٹرنیشنل، لاہور

محل فروخت: گراؤنڈ فلور، ایوان اقبال، ایمرٹن روڈ، لاہور

فہرست

۵	پیش لفظ
	علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کی جدید نفسیاتی تحقیقات کی روشنی میں تفہیم کی ضرورت
۹	ڈاکٹر طاہر حمید تنولی
	علامہ اقبال کا تصور خودی اور ابراہیم ماسلو کا تصور تعمیر ذات
	جدید نفسیات کی روشنی میں - ایک مطالعہ
۱۷	ڈاکٹر فوزیہ ناز
	علامہ اقبال کا تصور خودی اور جدید نفسیاتی نظریات
۳۳	ڈاکٹر امجد طفیل
	علامہ اقبال کے تصور خودی کی جدید نفسیات کی روشنی میں تفہیم
۶۱	صوفیہ سہیل
	علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کی عملی اہمیت
۷۳	جہاں آرا رانا



پیش لفظ

علامہ اقبال ہماری تاریخ کے وہ مفکر ہیں جن کی ہمہ گیر فکر نے ہماری زندگی کے ہر شعبے کو متاثر کیا ہے۔ علوم کے دیگر شعبوں کے علاوہ علامہ اقبال نے علم نفسیات کی جدید تحقیقات کے حوالے سے بھی اپنی شاعری اور نثر میں کلام کیا ہے۔ جس طرح علامہ اقبال نے اپنے نفسیاتی افکار کو بیان کیا ہے ان کی روشنی میں انفرادی سطح سے اجتماعی سطح تک علمی اور فکری مسائل کے حل کے لیے علامہ اقبال کی فکر سے رہنمائی لی جاسکتی ہے۔ علم نفسیات میں ہونے والی جدید تحقیقات نے نفسیات کے علم کو کئی شاخوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ علامہ اقبال نے نفسیات کے حوالے سے اپنی تحریروں میں تفصیل کے ساتھ اپنے افکار بیان کئے ہیں۔ فکر اور شعور ہی کے مطابق فرد کا کردار تشکیل پاتا ہے اور پھر اس سے معاشرے اور ریاستیں وجود میں آتی ہیں۔ ان سب میں بنیادی نقطہ فرد کا کردار اور فرد کی خودی ہے جو علامہ اقبال کی فکر کا بھی مرکز اور محور ہے۔ علامہ اقبال نے اپنے اردو اور فارسی کلام میں نفسیات کی اسی آفاقی جہت کو اپنا موضوع کلام بنایا اور مختلف حوالوں سے عقل و شعور کی تربیت و تنظیم اور تشکیل کے لئے لکھا۔ علامہ اقبال کہتے ہیں کہ وحدت ذات وحدت عمل سے وجود میں آتی ہے اور وحدت عمل وحدت فکر کے بغیر ممکن نہیں:

حیات کیا ہے، خیال و نظر کی مجذوبی
خودی کی موت ہے اندیشہ ہائے گونا گوں

اقبال کی فارسی اور اردو شاعری میں ان کی ساری فکری توانائیاں انفرادی اور اجتماعی شعور کی تشکیل نو میں مصروف عمل نظر آتی ہیں۔ چونکہ اقبال وحدت عمل کی بنیاد وحدت فکر کو سمجھتے ہیں لہذا انھوں نے قوم کی فکری وحدت کے لیے نظم اور نثر میں کئی عنوانات کے تحت لکھا۔ علامہ اقبال انفرادی اور اجتماعی کردار اور رویے کا سرچشمہ اللہ کی ہدایت کو سمجھتے ہیں۔ وہ خیال اور خودی کی توانائی خالق کے قرب اور وحی سے ملنے والی ہدایت میں تلاش کرتے ہیں۔ علامہ اقبال کہتے ہیں کہ انسانی خودی اور نفس کی اصلاح اور ارتقا اللہ کی عطا کردہ ہدایت کے اندر رہتے ہوئے ہی ممکن ہے۔ اس اصول کا انسانی نفسیات کی شعوری جہت پر اطلاق کرتے ہوئے علامہ اقبال کہتے ہیں:

بڑھ جاتا ہے جب ذوق نظر اپنی حدوں سے
ہو جاتے ہیں انکار پر اگندہ و اتر
آنخوش صدف جس کے نصیبوں میں نہیں ہے
وہ قطرہ نیساں کبھی بتا نہیں گوہر

علامہ اقبال فرماتے ہیں کہ انسانی خودی کا استحکام ذات خداوندی سے گہرے تعلق میں ہے اور مذہب کا مقصد یہی ہے۔ جب خودی ذات خداوندی سے گہرا تعلق پیدا کر لیتی ہے تو اسے ساری خدائی اپنی زد میں دکھائی دیتی ہے۔ یہ بصیرت حاصل کرنے کے لیے محض عقلی سفر کافی نہیں بلکہ اس کے لیے جذبہ عشقی اور وجدان کو رہنما بنانا ہوگا:

خرد سے راہرو روشن بصر ہے
خرد کیا ہے؟ چراغ رہگذر ہے
درون خانہ ہنگامے ہیں کیا کیا
چراغ رہگذر کو کیا خبر ہے؟

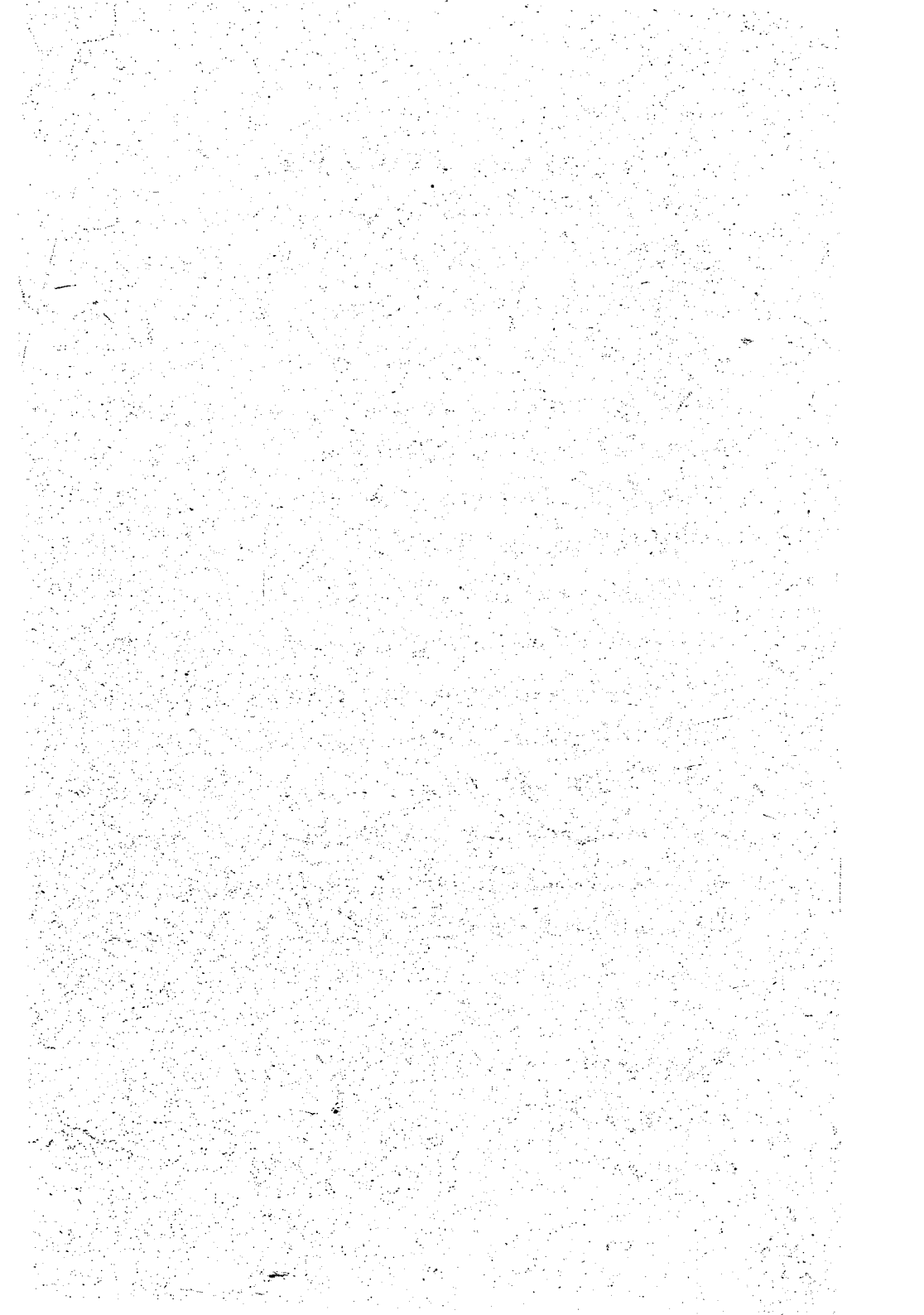
علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

شعوری سطح پر انسان جتنے بھی مسائل کا شکار ہوتا ہے ان کا بنیادی سبب شعور کا انتشار اور شعور کی وحدت سے محرومی ہے۔ جب شعور مضبوط بنیادوں پر استوار ہو جائے اور ایک مرکز و محور سے پائیدار وابستگی حاصل کر لے تو وہ لازوال اور ناقابل تحریف قوت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ خوف، تشویشی امراض، مزاج اور وہم کے امراض حتیٰ کہ شیزوفرینیا شعوری انتشار اور پراگندگی کا نتیجہ ہیں۔ اقبال جس پختہ، پر اعتماد، ذات حق پر یقین کی حامل اور رجائیت سے بھرپور شخصیت کی بات کرتے ہیں وہ اس طرح کے تمام مسائل سے مکمل طور پر پاک ہوتی ہے۔ جدید علوم خصوصاً نفسیات میں ہونے والی جدید تحقیقات اور ہمارے معاشرے کے بڑھتے ہوئے مسائل دونوں اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ ہم فکر اقبال کے اطلاقی پہلو کو اپنے مباحث اور عالمی سطح کی تحقیقات کا موضوع بنائیں۔ اقبال اکادمی پاکستان اسی نکتے کو بطور لائحہ عمل اختیار کرتے ہوئے آگے بڑھ رہی ہے۔ جدید نفسیاتی تحقیقات کی روشنی میں علامہ اقبال کے تصور خودی کے عملی اطلاق کے امکانات تلاش کرنے کے لئے اقبال اکادمی پاکستان نے اس میدان علم کے ماہرین کے تعاون سے ویسینارز کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ زیر نظر مجموعہ مقالات اس حوالے سے ہونے والے پہلے ویسینار میں اہل علم کے پیش کردہ مقالات پر مشتمل ہے۔ مجھے امید ہے کہ اس سلسلے میں اکادمی کے تحت آئندہ ہونے والے ویسینارز اس موضوع کی اطلاقی جہات کو ہمارے سامنے لائیں گے اور علم نفسیات کے ماہرین کی ان کی ویسینارز میں ہونے والی گفتگو اور ان کی طرف سے پیش کیے جانے والے مقالات ہمیں علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کو سمجھنے اور ان کا عملی اطلاق کرنے کے قابل بنائیں گے۔

ڈاکٹر عبدالرؤف رفیقی

ناظم، اقبال اکادمی پاکستان

۲۸ دسمبر، ۲۰۲۳



علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کی جدید نفسیاتی تحقیقات کی روشنی میں تفہیم کی ضرورت

ڈاکٹر طاہر حمید تنولی

سربراہ، شعبہ ادبیات، اقبال اکادمی پاکستان

ملت اسلامیہ کی بیداری اور تہذیبی احیاء کے لیے علامہ اقبال کی شاعری اور فکر و فلسفہ نے تاریخی کردار ادا کیا ہے۔ تشکیل جدید الہیات اسلامیہ علامہ اقبال کی خطبات پر مشتمل وہ کتاب ہے جو ملت اسلامیہ کے مستقبل کے علم الکلام کی بنیاد ہے۔ یہ کتاب تہذیب اسلامی کے مستقبل کی صورت گری اور کئی خدوخال طے کرتی نظر آتی ہے۔ علامہ اقبال نے اپنے تصور خودی کی توضیح اس کتاب میں کی ہے۔ انھوں نے تصور خودی کو واضح کرنے کے لیے جن علوم سے معاونت لی ہے ان میں طبیعیات، حیاتیات اور نفسیات سرفہرست ہیں۔ انسانی اتا اور اس کی ماہیت کا تجزیہ کرتے ہوئے علامہ اقبال نے تصوف اسلامی اور جدید نفسیات کو پہلو یہ پہلو بیان کرتے ہوئے اپنے نقطہ نظر کو آگے بڑھایا ہے۔ یعنی اگر ہم علامہ اقبال کے افکار خصوصاً ان کے تصور خودی اور اس کے اطلاق کے امکانات تک رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں جدید نفسیات کی روشنی میں علامہ اقبال کے افکار کی تفہیم کی کوشش کرنی چاہیے۔

جدید نفسیات کا امتیاز اور آج کی علمی دنیا میں اس کی مقبولیت کی وجہ یہ ہے کہ جدید نفسیات کے میدان میں محققین نے صرف نظریات نہیں پیش کیے بلکہ نفسیاتی تصورات اور نظریات کو کلینیکل تحقیق کے بعد مختلف انسانی عوارض اور امراض کے محفوظ اور موثر علاج کے لئے قابل عمل بنا کر پیش کیا ہے۔ مسلم روایت اس لحاظ سے جدید نفسیات کی پیشرو اور

اس سے بھی کئی قدم آگے ہے کہ اس کے مطابق ذہنی رویہ یا ذہنی اعمال صرف نفسیاتی اور جذباتی اثرات و نتائج کے حامل ہی نہیں ہوتے بلکہ یہ طبعی، جسمانی اور معاملاتی اثرات و نتائج کا احاطہ بھی کرتے ہیں۔ اگر ہم نفسیاتی علوم کو اس انداز سے سمجھنے کی کوشش کریں تو تحلیل نفسی کا جدید نفسیات کا تصور صرف باطنی کیفیات کا تجزیہ نہیں رہتا بلکہ انسانی شخصیت کی مختلف جہات کی صورت گری کرنے والا میکنزم بن جاتا ہے۔ اسی حوالے سے علامہ اقبال نے حضرت مجدد الف ثانی کی عبدالمومن کے ساتھ خط کتابت کو ساتویں خطبے میں تفصیل کے ساتھ بیان کیا ہے۔ فریڈ کا تعبیر خواب کا نظریہ اور علامہ اقبال کا خواب و خیال کا تصور، وجودی نفسیات میں تصور موت اور علامہ اقبال کے ہاں بقائے دوام کے حصول میں موت کا کردار و اہمیت، جدید رویے کی نفسیات میں اصول پسپائی (principle of resilience) اور علامہ اقبال کی شاعری میں تشکیل خودی کے مراحل جیسے کئی ایسے تصورات ہیں جو اہل علم کو علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کی جدید نفسیاتی دریافتوں کی روشنی میں تحقیق کی دعوت دیتے ہیں۔

خطبات میں علامہ اقبال نے لکھا ہے کہ انسانی شخصیت کا کوئی عمل نہ تو اس کے لیے باعث مسرت ہوتا ہے نہ ہی باعث درد و الم بلکہ زندگی میں انجام دیا جانے والا ہر عمل خودی کے اضمحلال اور تباہی کا باعث بنتا ہے یا خودی کے استحکام اور تعمیر کا راستہ کھولتا ہے۔ لہذا ہم جب بھی کوئی عمل انجام دے رہے ہوں تو ہمیں یہ حقیقت اپنی نگاہوں سے اوجھل نہیں کرنی چاہیے کہ اس عمل کے نتیجے میں یا تو ہماری خودی انحطاط، اضمحلال اور تباہی کا شکار ہوگی یا ہم اپنی خودی کی تربیت کے لیے کوئی بڑا کردار ادا کر رہے ہوں گے۔ علامہ اقبال فرماتے ہیں:

There are no pleasure-giving and pain-giving acts; there are only ego-sustaining and ego-dissolving acts. It is the deed that prepares the ego for dissolution, or disciplines him for a

future career. The principle of the ego sustaining deed is respect for the ego in myself as well as in others. Personal immortality, then, is not ours as of right; it is to be achieved by personal effort. Man is only a candidate for it. The most depressing error of Materialism is the supposition that finite consciousness exhausts its object. (*Reconstruction*, p.95)

ترجمہ: کوئی عمل بھی مسرت افزا یا اذیت ناک نہیں ہوتا، وہ صرف خودی کو قائم رکھنے والا یا اس کو برباد کرنے والا ہوتا ہے۔ خودی کو اعمال ہی زوال کی طرف لے جاتے ہیں یا انہیں مستقبل کے کردار کے لئے تربیت فراہم کرتے ہیں۔ خودی کو برقرار رکھنے والے عمل کا اصول ہے کہ ہم دوسروں کی خودی کے احترام کے ساتھ ساتھ اپنی خودی کا بھی احترام کریں۔ چنانچہ ذاتی بقائے دوام ہمارا کوئی حق نہیں، یہ محض ذاتی کوشش سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ انسان اس کے لئے صرف ایک امیدوار ہے۔ مادیت کی سب سے مایوس کن غلطی یہ مفروضہ ہے کہ تنہا شعور اپنے موضوع کا ہر طرح سے مکمل احاطہ کر لیتا ہے۔

جدید نفسیات اور تصوف کا ذکر کرتے ہوئے علامہ اقبال نے تصوف کی معروضیت اور

ایک تجرباتی علم ہونے کو بیان کرتے ہوئے لکھا:

The practical student of religious psychology has a similar purification in view. His sense of objectivity is as keen as that of the scientists in his own sphere of objectivity. He passes from experience to experience, not as a mere spectator, but as a critical sifter of experience, who by the rules of a peculiar technique, suited to his sphere of inquiry, endeavours to eliminate all subjective elements, psychological or physiological, in the content of his experience with a view finally to reach what is absolutely objective. This final experience is the revelation of a new life process - original, essential, spontaneous. (*Reconstruction*, p.156)

ترجمہ: مذہبی نفسیات کا عملی طالب علم بھی تطہیر کے بارے میں ایسا ہی نکتہ نظر رکھتا ہے، اس کی معروضی حس بھی اسی طرح انہماک رکھتی ہے جس طرح کانہماک کوئی سائنس دان اپنے

میدان عمل میں رکھتا ہے۔ وہ ایک تجربے کے بعد دوسرے تجربے سے محض ایک تماشائی کے طور پر نہیں گزرتا بلکہ ایک ناقد کا کردار ادا کرتا ہے جو اپنے دائرہ تحقیق سے مخصوص تکنیکی مہارت سے کام لیتے ہوئے اپنے تجربے سے ہر طرح کی نفسیاتی اور عضویاتی موضوعی عناصر ختم کر دیتا ہے تاکہ بالآخر وہ ایک مطلق معروضیت تک پہنچ جائے۔ یہ حتیٰ اور قطعی تجربہ نئے عمل حیات کا انکشاف ہوتا ہے جو طبع زاد، اساسی اور فوری ہوتا ہے۔

علامہ اقبال کے نزدیک خودی کی تربیت کا مقصد اسے شعور کی اس بلند تر سطح پر لانا ہے جہاں وہ ایسا حال اور تجربہ حاصل کر لے کہ ذات حق کی موجودگی اس کی زندگی کا زندہ تجربہ بن جائے۔ انسانی شخصیت پر اللہ کے ذکر کے تاثیر کو جانچنے کو کئی زوایے اور پہلو ہیں۔ علامہ اقبال کے مطابق:

جو ذکر کی گرمی سے شعلے کی طرح روشن
جو فکر کی سرعت میں بجلی سے زیادہ تیز!

(کلیات اقبال، اردو)

حفظ جانہا ذکر و فکر بی حساب
حفظ تنہا ضبط نفس اندر شباب
حاکمی در عالم بالا و پست
جز بہ حفظ جان و تن ناید بدست

(کلیات اقبال، فارسی)

انسانی شخصیت پر اللہ کے ذکر کے تاثیر کو جانچنے کا سب سے موثر اور سائنسی بنیادوں پر استوار پہلو فکر اور خیال پر ذکر کی تاثیر ہے۔ اللہ کے ذکر سے خیال کی تطہیر اور تزکیہ ہوتا ہے۔ تزکیہ اور تطہیر کے بعد خیال کی تربیت ہوتی ہے۔ تربیت کے بعد اس کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے اور استعداد میں اضافے کے بعد خیال تصرف کے مرحلے تک آتا ہے۔ یعنی

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

پہلے خیال سے ان باتوں کو نکالنا ضروری ہے جو الجھاو، ابہام اور حق سے بُعد پیدا کرتی ہیں یا حقیقت سے دور کرتی ہیں اور انسان کو ایسی اپروچ تک لے آتی ہیں جو نہ حقائق سے مناسبت رکھتی ہے نہ ہی حقائق کو تشکیل دے سکتی ہے۔ اس کے لیے تزکیہ اور تربیت ضروری ہے۔ جب تزکیہ اور تربیت کے بعد خیال حقیقت سے ہم آہنگ ہو جائے تو پھر وہ حقائق کو سمجھ سکتا ہے، جو مادی بھی ہوتے ہیں اور مابعد الطبعی بھی، اور حقائق میں تصرف اور تبدیلی بھی کر سکتا ہے۔ تصوف، یا علامہ اقبال کے مطابق ہایزر بلینجمن، میں اس کا طریقہ کار اور منہج بہت واضح ہے۔ حضرت علی ہجویر نے اپنی کتاب میں حضرت ابو سعید فضل بن محمد ہبسنی کا ذکر کرتے ہوئے ان کی زندگی کا ایک واقعہ بیان کیا ہے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ خیال، وسوسے اور ابہام میں کیا فرق ہے؟ تو انھوں نے فرمایا کہ ابہام وہ ہے جو پہلے وارد ہو اور مثبت راستے کی طرف راہنمائی کرے جبکہ وسوسہ وہ ہے جو انسان کو اس پر عمل کرنے سے روک دے۔ یعنی صوفیا کی نگاہ براہ راست خیال، خیال کی فعالیت، خیال کے انحراف اور خیال کی راست کار فرمائی پر ہوتی ہے۔ ذکر کیسے موثر ہوتا ہے، اس کے بارے میں حضرت ابو سعید فضل بن محمد ہبسنی کا ہی ایک قول ہمیں بہت واضح راہنمائی فراہم کرتا ہے۔ آپ نے تصوف یا ہایزر ریلیجن میں ذکر کے طریقہ کار یا میر کا نظم اور تصوف کا تعارف کرواتے ہوئے فرمایا: التصوف التیام القلب مع اللہ بلا واسطہ، تصوف دل کا اللہ کے ساتھ ایک ایسا قیام ہے کہ بندے اور اللہ کے درمیان کوئی حجاب یا رکاوٹ باقی نہ رہے۔ یعنی ذکر کے ذریعے خیال کی اس ظلمت، حجاب، زنگ اور انحراف کو دور کرنا ہے جو بندے اور اللہ کے درمیان دوسرے الفاظ میں یا خیال اور اللہ کے درمیان حائل ہوتا ہے۔ (کشف المحجوب ص ۳۳۲)

علامہ اقبال کے مطابق ہمارے شعور کا بصیر پہلو براہ راست ہمارے باطن سے وابستہ ہے۔ یہیں وجدان ہمارے اوپر ذات حق کو ایک ایسی انا کی حیثیت سے منکشف کرتا ہے جو

خود مر کو زبے۔ ہماری اناے بصیر اس حقیقت کا مشاہدہ اس وقت ہی کر سکتی ہے جب وہ اناے فعال کے معمولات کو عبور کر لے۔ اناے بصیر کے تجربے اور مشاہدے سے ہی یہ ثابت ہوتا ہے کہ حقیقت مطلقہ کی فطرت روحانی ہے اور اسے لازمی طور پر ایک انا کی حیثیت سے ہی تصور کرنا چاہئے۔ اب یہاں علامہ ایک قدم آگے بڑھتے ہیں اور انسان کے شعور کے بصیر پہلو کے حاصلات کو بنیاد بناتے ہوئے ہمیں اس حقیقت کی طرف متوجہ کرتے ہیں کہ ذات حق کے عرفان کا مستند اور قابل اعتماد راستہ وحی ہے۔ کیونکہ وحی کے ذریعے ملنے والے نظام العمل کے عزائم انسانی عقل کے ساتھ و زائدہ فلسفے کے عزائم سے بلند تر ہیں۔ فلسفہ تو اشیا کے بارے میں عقلی نقطہ نظر ہے اور وہ اس تصور سے آگے نہیں بڑھتا جو تجربے کی کثرت سے ایک نظم و ضبط میں سر بوط کر سکے۔ یعنی وہ حقیقت کو ایک فاصلے سے دیکھتا ہے اور حقیقت کے بارے میں اس کی تمام تر رسائی محض فکری ہے جبکہ مذہب یعنی وحی پر مبنی ہدایت ذات حق سے زیادہ گہرے تعلق کا متلاشی ہے۔ اگر فلسفہ نظریہ ہے تو مذہب ایک تجربہ، تعلق اور اتصال ہے۔ لہذا اس اتصال کو پانے کے لیے فکر کو فلسفیانہ حد بند یوں سے بالاتر ہونا ہو گا اور اپنی سطح سے اٹھنا ہو گا۔ اسے قرب حق اور ذات الہیہ کی معرفت و اتصال کے لیے اس ذہنی رویے کو اختیار کرنا ہو گا جسے مذہب نے ذکر کہا ہے۔

ہم نے ویدستار کی صورت میں علامہ اقبال کے افکار کی جدید نفسیات کی روشنی میں تفہیم کے لیے جو کوشش شروع کی ہے اس کے پیش نظر ہمارے مقاصد یہ ہیں:

۱۔ تصور خودی اور جدید نفسیات کے تصور انا کے باہمی ربط، بُعد اور تقابلی امکانات کو دریافت کیا جاسکے۔

۲۔ تعمیر خودی میں جدید نفسیات کہاں ممد و معاون ہو سکتی ہے، ان امکانات کو تلاش کیا جاسکے۔

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

سو نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے اگرچہ جدید نفسیات نے بہت اہم کردار ادا کیا ہے لیکن تصوف کی صدیوں پر محیط تاریخ اس باب میں اس سے بہتر تجربات ہمارے سامنے پیش کرتی ہے۔ اس حقیقت پر غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے کہ نفسیاتی مسائل کے حل میں تصوف اور جدید نفسیات کہاں ہم آہنگ ہو کر ایک دوسرے کی تائید اور تقویت کا باعث بن سکتے ہیں۔

۴۔ مسلم صوفیانہ روایت میں فکر و خیال کی تعمیر اور تھلیس (reconstruction and purification) کس طرح ہو سکتی ہے۔

۵۔ اس باب میں تصوف کے میکانزم کو کس طرح دور جدید کے لیے قابل فہم اور قابل عمل بنا کر علامہ اقبال کے تصور خودی کے اطلاق کی افادیت کو نمایاں کیا جاسکتا ہے۔

جدید نفسیات میں فرائیڈ اور ژنگ کی تحقیقات کے بعد گو ابراہام ہاسلو اور کارل راجرز کی تحقیقات سے تعمیر ذات کے حوالے سے خاصی پیشرفت ہوئی ہے اور ان کی تحقیقات کی عملی افادیت بھی کلینیکل سطح پر سامنے آئی ہے لیکن اگر ان تحقیقات کا علامہ اقبال کے تعمیر خودی کے تصور اور علامہ اقبال کے تصور خودی کے پس منظر یعنی مسلم روایت کے ساتھ تقابلی کر کے دیکھا جائے تو علامہ اقبال کے تصورات کی فوقیت نمایاں ہو جاتی ہے۔ تعمیر ذات کے مراحل کا ذکر کرتے ہوئے نیٹشے لکھتا ہے:

I name you three metamorphoses of the spirit: how the spirit shall become a camel, and the camel a lion, and the lion at last a child. (Friedrich Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra*, Penguin Classics, NY, 1969, p.54)

کارل روجرز نے اسی تصور کو آگے بڑھاتے ہوئے لکھا:

The whole process (of self-enhancement and growth) may be symbolized and illustrated by the child's learning to

walk.... The forward direction of growth is more powerful than the satisfaction of remaining infantile. Children will actualize themselves in spite of the painful experiences of so doing. (Carl Rogers, *Client-centered Therapy*, Houghton Mifflin, Boston, 1951, pp.490-491)

لیکن علامہ اقبال کے ہاں تعمیر ذات کا سفر ضبط نفس اور وحی پر مبنی لائحہ عمل کی پیروی کے بعد نیابت خداوند تک پہنچتا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم علامہ اقبال کے ان تصورات کو اپنی روایت کی روشنی میں کما حقہ سمجھیں اور جدید سائنسی تحقیقات کے تقاضوں کو سامنے رکھتے ہوئے کلینکل سطح پر ان کے عملی اطلاق کے امکانات کو روشن کریں۔

علامہ اقبال کا تصور خودی اور ابراہیم ہاسلو کا تصور تعمیر ذات جدید نفسیات کی روشنی میں۔ ایک مطالعہ

ڈاکٹر فوزیہ ناز

ماہر نفسیات، پرنسپل گورنمنٹ ڈگری کالج، کوپر روڈ، لاہور

علامہ اقبال کے افکار ہماری انفرادی اور اجتماعی زندگی کے خدوخال کی صورت گری میں اہمیت کے حامل ہیں۔ علامہ اقبال کے تصورات خصوصاً تصور خودی کا جدید علمی تحقیقات کی روشنی میں تفصیلی مطالعہ کرنے کی ضرورت ہے۔ آج سے کم و بیش ایک صدی قبل جب علامہ اقبال نے اپنے نظریات اور فلسفہ خودی پیش کیا تھا تو اس وقت قوم کو اپنے قدموں پر کھڑا کرنے کے لیے اور اپنے وجود کا احساس دلانے کے لیے یہ فلسفہ بہت ضروری تھا۔ آج ہم جن حالات سے گزر رہے ہیں ان حالات میں بھی اس تعلیم اور فکر و فلسفہ کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گئی ہے۔ کیونکہ آج ہمارا معاشرتی نگار بہت زیادہ ہو چکا ہے۔ آج معاشرے کے نفسیاتی مسائل پہلے سے کہیں زیادہ ہیں۔ تحمل و برداشت کی کمی، تنازعات، جھگڑے، قتل و غارت کی کثرت، باہمی دشمنیاں اور اخلاقی اقدار کا اضحلال وہ مسائل ہیں جو ہمیں دوبارہ علامہ اقبال کے تصور خودی کو سمجھنے اور اسے عملاً نافذ کرنے کی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ ہماری اقدار جس معاشرے سے جنم لیتی ہیں وہ معاشرہ انصار اور مہاجرین کا معاشرہ ہے۔ یعنی وہ معاشرہ جو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے قائم کیا تھا اور اس معاشرے کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں شہری یا تو مہاجر ہوتا ہے یا انصاری۔ اس کے علاوہ کوئی اور معاشرتی کردار جو منفی اقدار کا حامل ہو اسلامی معاشرے کا حصہ نہیں ہو سکتا۔ علامہ اقبال نے جن اخلاقی اقدار کو بیان کیا ہے اور جس طرح انسانی شخصیت اور کردار کی تعمیر و

تعمیل کے مراحل کو بیان کیا وہ بنیادی طور پر ہمیں اسی معاشرے کی تشکیل کی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ علامہ اقبال کا تصور خودی محض ایک تصور نہیں ہے بلکہ یہ وہ بنیاد ہے جو درجہ کمال پر پہنچ کر مرد مومن کے درجے تک جاتا ہے۔ یعنی علامہ اقبال کا کلام جہاں سے بھی ہم دیکھیں وہ تعلیم خودی سے شروع ہو کر ہمیں مرد مومن کی تشکیل تک پہنچاتا ہے۔ جیسا کہ علامہ نے کہا:

خودی سے اس طلسم رنگ و بو کو توڑ سکتے ہیں
یہی توحید تھی جس کو نہ تو سمجھا نہ میں سمجھا

جب ہم علامہ اقبال کے تصور خودی کو جدید نفسیات کی روشنی میں دیکھتے ہیں تو یہاں دو بنیادی تصورات ہیں جو اقبال کے تصور خودی کا احاطہ کرتے ہیں۔ عزت نفس (self esteem) اور تعمیر ذات (self actualization)۔ عزت نفس (self esteem) خودی کا نکتہ آغاز ہے اور تعمیر ذات (self actualization) خودی کی تکمیل کا ایک لحاظ سے آخری درجہ ہے۔ یعنی خودی میں self esteem اور self actualization دونوں اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ معروف یونانی فلسفی اپیک ٹیسٹس (Epictetus c.50-c.135) نے سب سے پہلے self esteem کی بات کی اور اس کی فکر کی بنیاد پر ہی جدید نفسیات آگے بڑھی ہے۔ اپیک ٹیسٹس کہتا ہے کہ حقیقی انا (real self) اپنے آپ کو پہچاننے، جاننے اور دریافت کرنے کا نام ہے۔

اپیک ٹیسٹس (Epictetus) کہتا ہے کہ تمام فلسفے کی بنیاد اپنے آپ کو جاننا ہے۔ یعنی ہماری جہالت اور غلط فہمی کا تعین ہمارے مطالعے کا پہلا موضوع ہونا چاہیے۔ منطق درست استدلال اور فیصلے میں یقین فراہم کرتی ہے لیکن یہ عملی ضروریات کے ماتحت ہے۔ فلسفہ کا پہلا اور سب سے ضروری حصہ نظریے کے اطلاق سے متعلق ہے، مثال کے طور پر، لوگوں کو جھوٹ نہیں بولنا چاہیے۔ دوسرا اسباب سے متعلق ہے، جیسے کہ لوگوں کو جھوٹ کیوں نہیں بولنا چاہیے۔ جب کہ تیسرا حصہ، وجوہات کا جائزہ لینا اور نتائج قائم کرنا ہے۔ یہ منطقی

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

حصہ ہے، جو وجوہات تلاش کرتا ہے، یہ ظاہر کرتا ہے کہ وجہ کیا ہے، اور یہ کہ دی گئی وجہ صحیح ہے۔ یہ آخری حصہ ضروری ہے، لیکن صرف دوسرے کی وجہ سے، جسے پہلے سے دوبارہ ضروری قرار دیا گیا ہے۔ اس کی کتب ڈسکورس (Discourses) اور اینکریڈین (Enchiridion) دونوں کا آغاز ان چیزوں کے درمیان فرق کرنے سے ہوتا ہے جو ہماری طاقت میں ہیں (prohaire) اور وہ چیزیں جو ہماری طاقت میں نہیں ہیں (aprohairetic) ہیں۔

صرف وہی ہمارے اختیار میں ہے، جو ہماری ذمہ داری ہے اور اس میں ہماری رائے، جذبات، خواہشات اور نفرتیں شامل ہیں۔ اس کے برعکس، جو ہمارے اختیار میں نہیں، وہ ہمارے جسم، مال، جاہ و جلال اور طاقت ہیں۔ اس نکتے پر کوئی بھی فریب اور غلط فہمی بڑی غلطیوں، ابہام، پریشانیوں اور روح کی غلامی کی طرف لے جاتا ہے۔ خارجی چیزوں پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہے، اور جو بھلائی ہماری پوری کوشش کا ہدف ہونی چاہیے، وہ صرف ہمارے اندر ہی پائی جانی چاہیے۔ کیا اچھا ہے اور کیا اچھا نہیں اس کا تعین انتخاب کی صلاحیت (Prohairesis) سے کیا جاتا ہے۔ پر دہائیرس ہمیں عمل کرنے کی اجازت دیتا ہے، اور ہمیں اس قسم کی آزادی دیتا ہے جو صرف اہل عقل کو حاصل ہے۔ یہ ہماری عقل سے طے ہوتا ہے کہ ہماری تمام صلاحیتوں میں سے کون خود کو اور ہر چیز کو دیکھتا اور جانچتا ہے۔ ذہن پر اثر انداز ہونے والے خیالات و احساسات (phantasia) کا درست استعمال ہی ہے جو ہمارے اختیار میں ہے۔

اسی اصول کی بنیاد پر بعد میں ابراہام ماسلو (Abraham Maslow, 1908) نے 1970ء میں ترقیب ضروریات (Hierarchy of needs) کا تصور دیا۔ اس کے مطابق ضروریات انسانی کے پانچ درجے ہیں جسمانی ضروریات، حفاظت، محبت و تعلق، عزت نفس اور تعمیر ذات۔ چلی سطح کی بنیادی ضروریات جیسے خوراک، پانی، اور حفاظت کو پہلے پورا کیا جانا چاہیے اس سے پہلے کہ اعلیٰ ضروریات پوری ہو سکیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بہت کم لوگ

تعمیر ذات کی سطح تک پہنچ سکتے ہیں، لیکن ہم سب بہترین تجربات کے لمحات پاسکتے ہیں۔ سطحوں کی ترتیب پوری طرح سے طے نہیں ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، عزت محبت سے زیادہ اہم ہوتی ہے، جبکہ دوسرے غربت کے باوجود خود شناسی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارے رویے عام طور پر بیک وقت متعدد ضروریات سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے بعد ایڈلر (Alfred Edler, 1863-1952) نے مثالی انا (ideal self) اور حقیقی انا (real self) کی بات کی۔ ایڈلر نے شخصیت کی ایک ایسی "قسم" کی شناخت کی جسے اس نے توانائی کی مختلف سطحوں کی بنیاد پر ممتاز کیا جو اسے محسوس ہوا کہ وہ بہت نمایاں ہیں۔ ایڈلر کے لیے یہ قسمیں کسی بھی طرح مطلق نہیں تھیں۔

پہلی قسم حکمرانی ہے۔ یہ لوگ عام طور پر جارحانہ اور دوسروں پر غالب ہونے کے رجحان کی خاصیت رکھتے ہیں۔ ایک شدید توانائی رکھتے ہیں جو کسی بھی چیز یا اپنے راستے میں آنے والے کسی بھی فرد کو مغلوب کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگ اس توانائی کو اپنے باطن کی طرف موڑ دیتے ہیں اور خود کو نقصان پہنچاتے ہیں، جیسا کہ منشیات کے عادی اور خودکشی کرنے والوں کا معاملہ ہے۔

دوسری قسم جھکاؤ کی ہے۔ اس قسم کے افراد حساس ہوتے ہیں، اور جب وہ اپنے آپ کو بچانے کے لیے اپنے ارد گرد ایک شیل ڈال دیتے ہیں تو وہ زندگی کے چیلنجوں سے گزرنے کے لیے دوسروں پر انحصار کرتے ہیں۔ ان میں توانائی کی کمی ہے۔ یہ ہر معاملے میں دوسروں کی توانائی پر انحصار کرتے ہیں۔ وہ فوبیا، اضطراب، جنون اور مجبور یوں، عمومی اضطراب، علیحدگی وغیرہ کا بھی شکار ہوتے ہیں۔

تیسری قسم پرہیزگی ہے۔ اس قسم کے لوگوں میں اتنی کم توانائی ہوتی ہے کہ وہ اس کو بچانے کے لیے زندگی میں پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ لوگ زندگی سے گریز کرتے ہیں اور خاص طور پر دوسرے لوگوں سے۔ انتہائی صورتوں میں، یہ لوگ سائیکوسس کا شکار ہیں جو مکمل طور پر اپنے آپ میں گن ہونے اور پیچھے ہٹ جانے کا نتیجہ ہے۔

چوتھی قسم سماجی طور پر مفید قسم ہے۔ اس قسم کے لوگ بنیادی طور پر صحت مند افراد ہوتے ہیں، ان میں مناسب توانائی ہوتی ہے یہ لوگ سماجی دلچسپی اور توانائی کے حامل ہوتے ہیں۔ وہ دوسروں کو موثر طریقے سے سپورٹ دینے کے قابل ہوتے ہیں کیونکہ وہ احساس کمتری میں مبتلا نہیں ہوتے اور وہ اپنے آپ سے باہر ٹھیک طرح سے دیکھ سکتے ہیں۔

ایڈلر نے حقیقی نفس اور مثالی نفس کی بات بھی کی۔ اس کے مطابق شخصیت ایک نمائندگی کرنے والی ہستی ہے جس کا ہر کوئی حامل ہے اور اس سلسلے میں ہم یہ بتا سکتے ہیں کہ نفس انسانی کی مختلف شکلیں ہیں جن میں سے ہم درج ذیل ذکر کر سکتے ہیں:

• حقیقی خودی (Real Self): یہ انفرادی حقیقی خصوصیات، اس کی صلاحیتوں، رجحانات اور خصوصیات کی عکاسی کرتی ہے۔

• مثالی خودی (Ideal Self): یہ ان خصوصیات سے تشکیل پاتی ہے جن کی فرد کو خواہش ہوتی ہے۔

• آمری خودی (Imperative Self): جو فرد محسوس کرتا ہے کہ اسے ہونا چاہیے، یہ نفس انسانی کی رہنمائی بھی کرتی ہے۔

جب ideal self اور real self کے درمیان بعد اور خلیج پیدا ہوتی ہے تو اس سے خودی میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ انسانی شخصیت اس وقت تک ہی متوازن رہتی ہے اور صحت مند انہ طور پر نشوونما پاتی ہے جب اس کی شخصیت میں real self اور ideal self میں اعتدال، توازن اور شفافیت ہو۔ اس صورت میں انسان کبھی بھی بددیانت نہیں ہو سکتا۔ وہ دوغلی اور منافقانہ شخصیت کا حامل نہیں ہو سکتا۔ جو شخص جتنا زیادہ دیانتدار ہوگا، شفاف (transparent) ہوگا وہ اتنا ہی زیادہ self actualized ہوگا اور اس کی self esteem اتنی ہی زیادہ طاقتور ہوگی۔ ابراہام ماسلو نے جب ترتیب ضروریات انسانی (Hierarchy of needs) کا تصور پیش کرتے ہوئے انسانی ضروریات کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا تو سب سے چھٹی سطح پر تین ضروریات کو رکھا جو بنیادی طور پر انسان کی جسمانی یا مادی ضروریات ہیں۔ ضروریات کی یہ وہ سطح ہے جہاں انسان اور جانور باہم برابر ہیں کیونکہ یہی ضروریات جانوروں

کو بھی درپیش ہیں۔ ان تین بنیادی ضروریات سے آگے بڑھنے کے بعد جو تھی سطح پر انسانی درجہ شروع ہوتا ہے۔ جو تھی ضرورت self esteem ہے جبکہ پانچویں self actualization ہے اور یہ ہی علامہ اقبال کا تصور خودی ہے۔

اس لیے خود اعتمادی یا عزت نفس (Self Esteem) کی سطح اس عمل میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے، خاص طور پر اس لیے کہ یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ فرد کس حد تک موثر طریقے سے کام کر رہا ہے۔ اپنی صلاحیتوں اور ترجیحات کا درست علم اس لیے بھی ضروری ہے کہ اس سے انسان کو اس کی بقا کی رہنمائی ملتی ہے اور اسے اپنی ضروریات اور صلاحیتوں کے حوالے سے زیادہ مناسب انداز میں زندگی گزارنے میں مدد ملتی ہے۔ خود شناسی کا علم دوسرے لوگوں کو سمجھنے کے حوالے کے طور پر بھی نمائندگی کرتا ہے، اور یہ اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ کس قسم کے سماجی پہلوؤں پر زیادہ غور کیا جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بعض اوقات ہم اپنے باطن کا اظہار کرنے کے لیے اس طرح کام کرتے ہیں کیونکہ ہم طاقت، اثر و رسوخ یا مقبولیت حاصل کرنے کے لیے اپنے بارے میں دوسروں کی رائے جاننا چاہتے ہیں۔ یہاں خود کے اظہار اور خود کو پیش کرنے کے درمیان فرق ہے۔ جب آپ اپنے آپ کو اظہار کے لیے وقف کرتے ہیں، تو آپ اپنے اعمال کے ذریعے اپنے بارے میں جو تصور رکھتے ہیں اسے پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

علامہ اقبال کے تصور خودی کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو تلاش کریں جس وقت ہم self esteem اور self actualization سے الگ ہو جاتے ہیں اس وقت شخصیت میں اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔ اس سے درست ایڈجسٹمنٹ نہیں ہو سکتی اور انسانی شخصیت میں احساسات، جذبات، ضروریات اور خواہشات کی مختل ترتیب (maladjustment) کی وجہ سے کئی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ بصورت دیگر مثالی اور آئیڈیل صورت تو یہ ہے کہ انسان دوسروں کی فلاح و بہبود کے لیے بھی کوشش کرے اور ہر وقت اپنی ہی ضروریات کو پورا کرنے پر زور نہ دیتا ہے۔ ہم اس لحاظ سے خوش قسمت قوم ہیں کہ ہم اقدار کے لحاظ سے

بہت ثروت مند ہیں۔ ہمیں اعلیٰ اخلاقی اقدار کے حصول یا ان کے شعور کے لیے دوسری قوموں، دوسرے نظریات یا دوسرے فلسفوں کو دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جیسا کہ علامہ اقبال نے فرمایا:

اپنی ملت پر قیاس اقوامِ مغرب سے نہ کر
خاص ہے ترکیب میں قومِ رسولِ ہاشمی

(کلیات اقبال اردو)

ہماری کلچرل ویلیوز بہت زیادہ مضبوط ہیں، بہت ثروت مند اور ثروت انگیز ہیں۔ جتنا زیادہ ہم ان اقدار پر کھڑے ہوں گے ہماری self esteem اتنی ہی صحت مند ہوگی اور ہماری خودی اتنی ہی مضبوط ہوگی۔ جتنی ہماری خودی مضبوط ہوگی اتنا زیادہ ہم اپنے آپ کو بدلنے کی طرف جائیں گے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے بجائے دوسرے کے لیے ایثار اور قربانی کی روش اختیار کریں گے اور یہی وہ راستہ ہے جو ہمیں عظیم قوم بنائے گا۔

میں نے مغرب میں بھی بہت وقت گزارا ہے۔ یہ مت بھولیں کہ مغرب کی زندگی کی ظاہری چکاچوند حقیقی نہیں ہے۔ یہ دراصل وہ نہیں ہے جو ہم یہاں بیٹھ کر دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ مغربی معاشرہ بھی بہت لحاظ سے کھوکھلا معاشرہ ہے۔ جہاں جہاں انھوں نے کامیابی حاصل کی ہیں اس کے پیچھے کئی دہائیوں اور صدیوں کی محنت ہے اور کئی اصولوں کی پاسداری ہے۔ جن اصولوں کی پاسداری سے مغرب نے کامیابی حاصل کی ہے اگر آپ ان اصولوں کی گہرائی میں جا کر دیکھیں تو آپ دیکھیں گے کہ یہ وہی اصول ہیں جو اسلام ہمیں پہلے دے چکا ہے۔ یعنی اسلام کے دیئے ہوئے اصولوں پر عمل کر کے مغربی معاشرے نے ترقی کی وہ منزلیں طے کی ہیں جن کو دیکھ کر آج ہم مغرب کے سامنے اپنا سر جھکا دیتے ہیں۔

مغرب نے جن اقدار پر بہت زیادہ فوکس کیا ہے ان میں سرفہرست سچائی ہے۔ ان کی گفتگو، کردار، کلام، معاملات ایک دوسرے سے رویے اور ریاستی اور قومی فرائض کی ادائیگی میں ہمیں جس سطح کا چ نظر آتا ہے ہم شاید اس کا اپنے معاشرے میں تصور بھی نہیں کر

سکتے۔ ہم اگر اپنے دین کو دیکھیں تو ہمارے دین کا آغاز ہی سچائی سے ہوتا ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ان کے معاشرے نے اعلان نبوت سے پہلے صادق اور امین کہہ کر پکارا۔ یعنی صداقت اور امانت وہ خصوصیات ہیں۔ جن کا اعتراف اعلان نبوت سے پہلے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شخصیت کے حوالے سے آپ کے مخالفین نے کیا۔ اور پھر ساری زندگی آپ کے مخالفین، آپ کے ان اوصاف کے معترف رہے۔ زندگی کے کسی بھی مرحلے پر انھوں نے اس چیز سے انکار نہیں کیا کہ خدا نخواستہ ذات رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم صداقت اور امانت کے معیار پر پورا نہیں اترتے۔ اس کے بعد صفائی کا کلچر ہے۔ ہمارے دین نے ہمیں بتایا کہ ایمان اور صفائی عین یک دیکر ہیں۔ لیکن جب ہم نے اپنے معاشرے میں ان اقدار کو چھوڑا تو اس کے جو منفی نتائج پیدا ہوئے وہ ہمارے سامنے ہیں۔ میں نے تیسری بڑی خصوصیت جو مغربی معاشرے میں دیکھی وہ سچ بولنے، صفائی کا اہتمام رکھنے کے بعد اپنے مقصد پر فوس کرنا ہے۔ مغربی سوسائٹی کا ہر فرد جب اپنی زندگی میں کوئی مقصد طے کر لیتا ہے تو پھر وہ دائیں بائیں نہیں دیکھتا۔ وہ لوگ اپنی تمام تر توانائی پوری دیانت داری کے ساتھ اپنے مقصد پر مرکوز کر کے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے جان توڑ کوششیں شروع کر دیتے ہیں۔ حتیٰ کہ اس مقصد کو حاصل کر کے چھوڑتے ہیں۔ ہمارے ہاں مقصدیت کی کمی ہے۔ فکری انتشار ہے۔ پر اگندہ خیالی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری نوجوان نسل نہ صرف بے مقصدیت کی وجہ سے کسی منزل پر نہیں پہنچتی بلکہ مایوسیوں کا شکار ہونے لگتی ہے۔ جب زندگی میں بے مقصدیت ہو تو پھر Self esteem بھی فعال نہیں رہتی۔ جب انسانی شخصیت میں self esteem موجود نہیں ہوتی تو وہ شخصیت کبھی بھی Self actualization کے مرحلے میں داخل نہیں ہو سکتی۔

تصور خودی کے ساتھ علامہ کا تصور شاہین بھی اپنے اندر غیر معمولی نفسیاتی معنویت کا حامل ہے۔ کیونکہ شاہین کے تصور کو جب ہم سمجھ کر اختیار کر لیتے ہیں تو یہ ہمارے اندر Self esteem پیدا کرتا ہے۔ یہی Self esteem پھر ہمیں Self actualization کی طرف

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

لے کر آتی ہے۔ اگر آپ کو شاہین کو دیکھیں تو اس کی پرواز بہت بلند ہے۔ علامہ اقبال نے شاہین کی خصوصیات کا ذکر کرتے ہوئے اس کے بہت سے پہلو بیان کیے ہیں۔ شاہین میں اسلامی فخر کی تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں:

- ۱۔ خود دار و غیرت مند ہے کہ دوسرے کے ہاتھ کا مارا ہوا شکار نہیں کھاتا۔
- ۲۔ بے تعلق ہے کہ آشیانہ نہیں بناتا۔
- ۳۔ بلند پرواز ہے۔
- ۴۔ خلوت پسند ہے۔
- ۵۔ تیز نگاہ ہے۔

علامہ اقبال نے اس کے علاوہ بھی شاہین کے کئی اوصاف کا ذکر کیا ہے جو ان کی نثر میں بھی ہیں اور ان کی شاعری میں بھی ہیں۔ میں شاہین کے کردار کی دو خصوصیات بہت زیادہ زور سے کر بیان کرنا چاہوں گی:

۱۔ شاہین بلند پرواز ہے۔ جب شاہین پرواز کرتا ہے تو وہ اتنی بلندی تک چلا جاتا ہے کہ اس تک کوئی اور پرندہ نہیں پہنچ سکتا۔

۲۔ اس کی نگاہ ہمہ گیر اور دور رس ہے۔ یعنی وہ دائیں، بائیں، آگے، پیچھے، اوپر، نیچے سب طرف دیکھتا ہے اور بہت دور تک دیکھتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ غیر معمولی کوشش اور جدوجہد اور اس کے بعد نگاہ کا نکتہ رس ہونا، نگاہ کا دور بین ہونا اور نگاہ کا تیز بین ہونا کردار کی وہ خصوصیات ہیں جو آپ کی استعداد اور صلاحیتوں (Potential) کو فعال کرتی ہیں۔ جیسا علامہ اقبال نے کہا:

چھپنا، پلٹنا، پلٹ کر چھپنا
 تھو گرم رکھنے کا ہے اک بہانہ

یہ شعر ایک بہت بنیادی اصول بیان کرتا ہے اور وہ ہے اپنی ہمت کو یکجا کرنا (Resilience) یعنی جب self esteem کم ہو تو self esteem پیدا کرنے اور بڑھانے کے لیے Resilience کو رو بہ عمل لانا چاہیے۔

ہمت یکجا کرنے سے مراد مصیبت، مایوسی اور بد قسمتی سے پس مندری اختیار کر کے اپنی توانائی کو مجتمع کرنے کی صلاحیت ہے۔ ایک مفکر کے مطابق چلک سے مراد مشکلات، تنازعات، اور ناکامی یہاں تک کہ مثبت واقعات، پیشرفت، اور بڑھتی ہوئی ذمہ داری سے باز آنے یا واپس آنے کی قابل ترقی صلاحیت ہے۔ انتہائی منفی واقعے کے بعد صحت مند کام کرنے کا ایک مستحکم راستہ (Resilience) باہمت یکجا کرنا کہلاتا ہے۔ اسی طرح ایک متحرک نظام کی کامیابی کے ساتھ موافقت کرنے کی صلاحیت باہمت یکجا کرنا ہے۔

جب ایک مینٹل ڈسکشن میں محققین سے چلک (flexibility) کی نوعیت پر بحث کرنے کو کہا گیا تو سب نے اتفاق کیا کہ چلک (flexibility) ایک پیچیدہ تصور ہے۔ ایک تعمیری وصف کے طور پر، یہ لوگوں، کمپنیوں، ثقافتوں اور معاشرے کے درمیان مختلف معنی رکھتا ہے۔ انھوں نے اس بات سے بھی اتفاق کیا کہ لوگ اپنی زندگی کے ایک موقع پر زیادہ اور دوسرے وقت میں کم چلکدار (less flexibility) ہو سکتے ہیں، اور یہ کہ وہ اپنی زندگی کے بعض پہلوؤں میں دوسروں کے مقابلے زیادہ چلکدار ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح عملاً بھی چلک کو بیان کرنے کے کئی طریقے بیان کئے گئے ہیں۔

چلک اور مثبت نفسیات کا اکثر گہرا تعلق ہوتا ہے۔ دونوں کا تعلق اس بات سے ہے کہ فروغ دینے والے عوامل کیسے کام کرتے ہیں، اور دونوں دیکھتے ہیں کہ کس طرح ایک فائدہ مند تعمیر سوچ ہماری فلاح و بہبود کو آسان بنا سکتی ہے۔

چلک کی نفسیات کا نظریہ اور مثبت نفسیات دونوں مطالعہ کے اطلاقی شعبے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ ہم انھیں روزمرہ کی زندگی میں انسانیت کو فائدہ پہنچانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، اور دونوں سماجی تعلقات کی اہمیت پر بہت زور دیتے ہیں۔

منزل کی طرف لانے کے لیے انھیں Resilience سے متعارف کروانا ہو گا اور ان میں Resilience کی خصوصیت پیدا کرنی ہوگی۔

میں آج اپنی اس گفتگو میں یہ پیغام دینا چاہوں گی کہ ہمارے معاشرے کے بہت سے نفسیاتی مسائل کا حل علامہ اقبال کے پیغام اور شاعری میں موجود ہے۔ ہمارے نوجوانوں کو علامہ اقبال کی شاعری پڑھنی چاہیے۔ علامہ اقبال کے کلام سے انھیں روشناس ہونا چاہیے۔ علامہ اقبال کے اشعار میں اتنا اثر ہے کہ میں نے خود بچپن سے علامہ اقبال کے اشعار کو اپنے والدین کی تربیت کے نتیجے میں یاد کیا اور زندگی بھر ان اشعار سے inspiration لی اور میں نے اپنے طلبہ اور اپنے مریضوں کو ان اشعار کے ذریعے مایوسیوں سے نکالا۔ میں نے انھیں اس طرح self esteem اور نفسیاتی مسائل کے حل اور شخصیت کی مضبوطی کی منزل کی طرف بڑھایا۔ جب تک آپ میں جذبہ نہ ہو آپ کسی ہدف کا تعین نہیں کرتے۔ جب تک آپ کے سامنے کوئی ہدف نہ ہو آپ کوشش نہیں کرتے اور کوشش کرنے کے لیے ایماندار ہونا ضروری ہے۔ یعنی یہ ساری چیزیں آپس میں جڑی ہوئیں ہیں اور باہم مربوط ہیں۔ اس لیے علامہ اقبال نے اکثر ان اوصاف کو اکٹھا بیان کیا۔ جیسے وہ کہتے ہیں:

سبق پھر پڑھ صداقت کا، عدالت کا، شجاعت کا

لیا جائے گا تجھ سے کام دنیا کی لامنت کا

Self esteem کی بات کرنے والے پہلے یونانی فلسفی ایکٹیس (Epictetus,

c.50-c.135) نے یہی کچھ کہہ رکھا ہے۔ وہ کہتا ہے:

- The Harder the struggle, the most glorious the triumph. Self actualization demands very great struggle.
- Money can not buy self actualization.
- If anyone tells you that a certain person speaks ill of you, do not make excuses about what is said of you but answer, "He was ignorant of my other faults, else he would not have mentioned these alone."

Wealth consists not in having great possessions, but in having few wants.

- Don't explain your philosophy. Embody it.
- Don't just say you have read books. Show that through them you have learned to think better, to be a more discriminating and reflective person. Books are the training weights of the mind. They are very helpful, but it would be a bad mistake to suppose that one has made progress simply by having internalized their contents.
- There is only one way to happiness and that is to cease worrying about things which are beyond the power or our will.
- Man is not worried by real problems so much as by his imagined anxieties about real problems
- It's not what happens to you, but how you react to it that matters.
- First say to yourself what you would be; and then do what you have to do.
- If you want to improve, be content to be thought foolish and stupid.

“How long are you going to wait before you demand the best for yourself and in no instance bypass the discriminations of reason? You have been given the principles that you ought to endorse, and you have endorsed them. What kind of teacher, then, are you still waiting for in order to refer your self-improvement to him? You are no longer a boy, but a full-grown man. If you are careless and lazy now and keep putting things off and always deferring the day after which you will attend to yourself, you will not notice that you are making no progress, but you will live and die as someone quite ordinary.

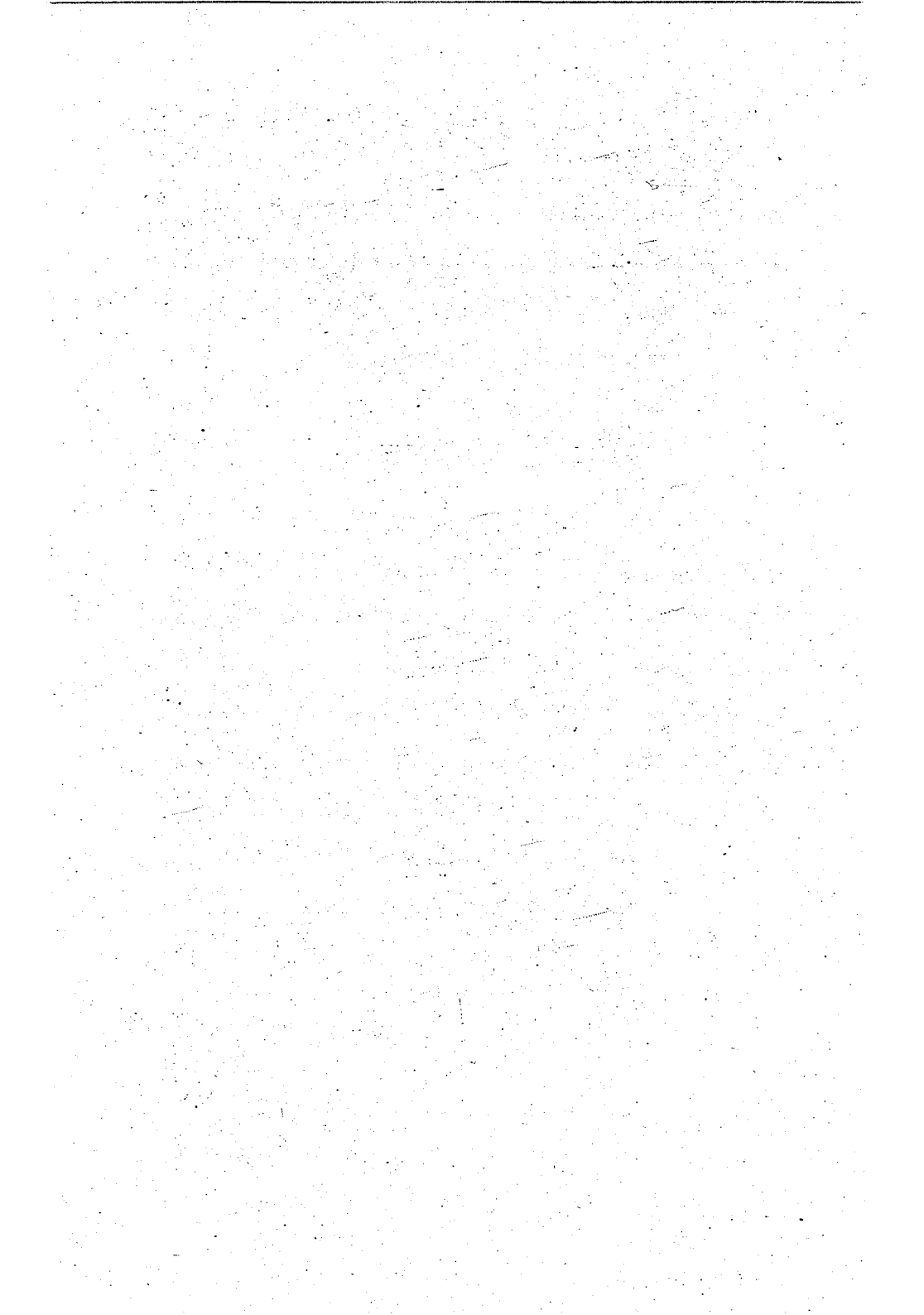
- From now on, then, resolve to live as a grown-up who is making progress, and make whatever you think best a law that you never set aside. And whenever you encounter anything that is difficult or pleasurable, or highly or lowly regarded, remember that the contest is now: you are at the Olympic Games, you cannot wait any longer, and that your progress is wrecked or preserved by a single day and a single event. That is how Socrates fulfilled himself by attending to nothing except reason in everything he encountered. And you, although you are not yet a Socrates, should live as someone who at least wants to be a Socrates.
- Any person capable of angering you becomes your master; he can anger you only when you permit yourself to be disturbed by him.
- The key is to keep company only with people who uplift you, whose presence calls forth your best.
- He who laughs at himself never runs out of things to laugh at.
- It is impossible for a man to learn what he thinks he already knows.
- Freedom is the only worthy goal in life. It is won by disregarding things that lie beyond our control.”
- Circumstances don't make the man; they only reveal him to himself.
- People are not disturbed by things, but by the views they take of them.
- Other people's views and troubles can be contagious. Don't sabotage yourself by unwittingly adopting negative, unproductive attitudes through your associations with others.

یعنی self esteem ہی وہ جذبہ ہے جو آپ کو self actualization کی طرف لے کر آتا ہے اور یہ وہ طاقت ہے جو آپ سرمایے کے ذریعے نہیں خرید سکتے۔ اسے آپ نے اپنے اندر سے پیدا کرنا ہے۔ اس تصور کو علامہ اقبال نے اپنی نظم قوارہ میں یوں بیان کیا ہے:

یہ آجُو کی روانی، یہ ہمکناری خاک
 مری نگاہ میں ناخوب ہے یہ نظارہ
 ادھر نہ دیکھ، ادھر دیکھ اے جوان عزیز
 بلند زورِ دُروں سے ہوا ہے قوارہ

جب ہم نسل نو میں self esteem پیدا کریں گے، اپنی نسل نو کو self actualization کے ذریعے اپنا احساس، پہچان اور ادراک دے کر اپنے potential کو رو بہ عمل کرنے کے لیے تیار کریں گے تو ان میں یہ شعور پیدا ہو گا کہ وہ شخصیت کی شفافیت اور اپنی بنیادی اقدار پر استقامت کے ساتھ قائم ہوئے بغیر کوئی بڑی منزل اور دنیا میں قیادت کا منصب حاصل نہیں کر سکتے۔ میں نوجوان نسل کو پیغام دینے کے لیے علامہ اقبال کے اسی شعر کو دوبارہ پڑھتے ہوئے اپنی گفتگو ختم کروں گی:

سنتِ پھر پڑھ صداقت کا، عدالت کا، شجاعت کا
 لیا جائے گا تجھ سے کام دنیا کی امامت کا



علامہ اقبال کا تصور خودی اور جدید نفسیاتی نظریات

ڈاکٹر امجد طفیل

سابق سربراہ، شعبہ نفسیات، گورنمنٹ ایم اے او کالج، لاہور
علامہ اقبال کا زمانہ بیسویں صدی کی ابتدائی چار دہائیوں کا زمانہ ہے۔ یہی وہ دور ہے جب علامہ اقبال نے جرمنی میں "ایران میں ما بعد الطبیعیات کا ارتقا" (The Development of Metaphysics in Persia) کے عنوان سے مقالہ لکھ کر پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔ اس وقت مغربی دنیا میں یورپی قوموں کے ٹکراؤ کا ماحول تھا۔ اور یہ ٹکراؤ اور تصادم سیاسی اور عسکری سطح پر ہی نہ تھا بلکہ علمی سطح پر بھی تھا۔ بیسویں صدی کے شروع ہی میں نفسیات کے میدان میں بھی دو متوازی نظریات کا آغاز ہو چکا تھا۔ Laboratories Studies اور Clinical Studies۔ تجرباتی مطالعات یا Laboratories Studies کے ذیل میں نفسیات کے بہت سے نئے مفکرین سامنے آئے جنہوں نے کئی نفسیاتی مکاتب فکر کا آغاز کیا۔ ان میں Gestalt School of Psychology بہت ہی اہم ہے۔

گیسٹالٹ سائیکالوجی، بیسویں صدی میں قائم کیا گیا نفسیات کا مکتبہ فکر جس نے ادراک کے جدید مطالعہ کی بنیاد فراہم کی۔ گیسٹالٹ نظریہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ کوئی بھی پوری چیز اس کے حصوں سے بڑی ہوتی ہے۔ یعنی الگ تھلگ حصوں کے تجزیے سے پوری شے کی صفات کا اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔

گیسٹالٹ کے ماہرین نفسیات اس بات پر زور دیتے ہیں کہ جاندار پورے نمونوں یا تشکیلات کو سمجھتے ہیں، نہ کہ صرف انفرادی اجزا کو۔ اس کا خلاصہ بعض اوقات یہ کہادت کا استعمال کرتے ہوئے یوں کیا جاتا ہے: پورا حصہ اس کے حصوں کے مجموعے سے زیادہ ہے۔

گیسٹاٹ نفسیات کی بنیاد میکس ور تمھیر، وولف گینگ کوہلر، اور کرٹ کوفکا کے تحقیقی کام پر رکھی گئی تھی۔

گیسٹاٹ نفسیات کے ماہرین کا خیال تھا کہ نفسیاتی مظاہر کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے سے نفسیات کو سمجھنے کی راہ ہموار نہیں ہوگی۔ انھوں نے دلیل دی کہ نفسیاتی "پورے" کو ترجیح حاصل ہے اور "حصوں" کی تعریف بھی پورے کی ساخت سے ہوتی ہے۔ کوئی کہہ سکتا ہے کہ یہ نقطہ نظر خوردبینی نقطہ نظر کے بجائے نفسیات کے میکرو سکوپک نقطہ نظر پر مبنی ہے۔ ادراک کے گیسٹاٹ نظریات انسانی فطرت پر مبنی ہیں کہ وہ اشیاء کو اس کے حصوں کے مجموعے کے بجائے ایک مکمل ڈھانچے کے طور پر سمجھنے کی طرف مائل ہے۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ دونوں مکاتب فکر جرمنی میں ہی شروع ہوئے۔ وہاں ۱۸۷۹ء میں پہلی نفسیاتی لیبارٹری قائم کی گئی۔ نفسیات کے میدان میں کلینیکل مطالعات کا آغاز فرائڈ کی کوششوں کو قرار دیا جاسکتا ہے۔ کلینیکل تحقیق (Clinical Research) میں عوارض کا سب سے محفوظ اور موثر علاج تلاش کرنے کے لیے تحقیق کرنا شامل ہے۔ یہ سوال ضرور پیدا ہوتا ہے کہ کسی کو کیسے پتہ چلتا ہے کہ خرابی کا سب سے محفوظ اور موثر علاج کیا ہے کیونکہ عام طور پر، طبی محققین ماہر نفسیات ہوتے ہیں جو مریضوں کو نہیں دیکھتے۔

نفسیات انسانی رویے اور ذہنی عمل کا مطالعہ ہے۔ یہ ایک سماجی سائنس ہے جو تشخیص کے مختلف طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے لوگوں کے خیالات، احساسات اور طرز عمل کا جائزہ لیتی ہے۔ نفسیات میں تجرباتی اور طبی ماہرین نفسیات مختلف تحقیقی طریقے استعمال کرتے ہیں تاکہ علاج کے منصوبے تیار کیے جائیں، نتائج کے اہداف طے کیے جائیں اور طرز عمل کی حکمت عملیوں کو عملاً لاگو کیا جاسکے۔

تحلیل نفسی (Psycho Analysis) کا تصور جس طرح فرائڈ نے آگے بڑھایا اس نے آگے چل کر Clinical مطالعات کا دروازہ کھلا۔ کلینیکل سائیکالوجی میں ہونے والی ریسرچ قوم کی صحت اور تندرستی کے لیے اتنی ہی اہم ہے جتنی طبی تحقیق۔ جس طرح طبی

سائنسدان مختلف جینیاتی اور متعدد بیماریوں کی روک تھام، افزائش اور پھیلاؤ کو سمجھنے کے لیے کام کرتے ہیں، سائنسدان انسانی حالت کو سمجھنے، روکنے اور علاج کرنے کے لیے نفسیاتی تحقیقی مطالعات کرتے ہیں اور پھر یہ نفسیاتی طور پر افراد، جوڑوں، خاندانوں پر لاگو ہوتا ہے۔

نفسیاتی تحقیقی مطالعات سے اکٹھے کیے گئے تجرباتی نتائج پر کیشنرز کو موثر ذرائع علاج اور تکنیکوں کی تیاری میں رہنمائی کرتے ہیں، جنہیں طبی ماہر نفسیات استعمال کرتے ہیں۔ اس تحقیق کے ثابت شدہ، قابل اعتماد نتائج جو زندگیوں کو بہتر بناتے ہیں، پریشان کن تعلقات کو ٹھیک کرتے ہیں، صحت کا انتظام کرتے ہیں، اور دماغی صحت کے دیگر مسائل کے انتظام اور علاج میں مدد کرتے ہیں۔ تعریف کے لحاظ سے کلینیکل سائیکالوجی سائنس کو عملی علم کے ساتھ جوڑتی ہے، دونوں کو مربوط کرتی ہے اور ایک ایسا شعبہ تیار کرتی ہے جو سائنسی دریافت اور طبی اطلاق کے ایک مضبوط، جاری عمل کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ بعد ازاں انہی خطوط پر ڈنگ، ایڈلر اور دیگر ماہرین نفسیات نے کام کو آگے بڑھایا اور یہ سب مفکرین جرمنی سے تھے۔

تحلیل نفسی نظریات اور علاج کی تکنیکوں کا ایک مجموعہ ہے جو جزوی طور پر لاشوری دماغ کے ساتھ کام کرتا ہے اور جوئل کرڈھنی امراض کے علاج کا طریقہ طے کرتے ہیں۔ یہ نظم و ضبط ۱۸۹۰ کی دہائی کے اوائل میں سگمنڈ فرائڈ نے قائم کیا تھا جس کا کام جزوی طور پر جوزف بریور (Jozef Breuer) اور دیگر اہل علم کے طبی کام سے شروع ہوا تھا۔ فرائڈ نے ۱۹۳۹ میں اپنی موت تک نفسیاتی تجزیہ کے نظریہ اور عمل پر کام کیا اور اسے بہتر کیا۔ ایک انسائیکلو پیڈک مضمون میں، اس نے نفسیاتی تجزیہ کی بنیاد کی نشاندہی کی کہ یہ مفروضہ لاشوری ذہنی اعمال، جبر اور مزاحمت کے نظریہ کی پہچان و تعریف، جنسیت اور اوڈیپس کمپلیکس کی اہمیت کے بارے میں ہے۔ فرائڈ کے ساتھیوں الفریڈ ایڈلر اور کارل گسٹاڈ ڈنگ نے نفسیاتی تجزیہ کی شاخوں کو تیار کیا جسے انھوں نے انفرادی نفسیات (ایڈلر) اور تجزیاتی نفسیات (ڈنگ) کہا۔ حالانکہ فرائڈ نے خود اس پر متعدد تنقیدیں لکھیں اور اس بات کی تاکید

سے تردید کی کہ وہ نفسیاتی تجزیہ کی شکلیں ہیں۔ نفسیاتی تجزیہ کو بعد میں نو فرائینڈین مفکرین نے مختلف سمتوں میں آگے بڑھایا، جیسے کہ ایرک فروم، کیرن ہارنی، اور ہیری اسٹیک سیوان۔ پہلی International Association of Psycho Analysis بھی جرمنی میں ہی قائم ہوئی۔ ۱۹۰۲ میں سکسٹڈ فرائینڈ نے اپنے ساتھیوں کے ساتھ اپنے کام کے بارے میں بات کرنے کے لیے ہر ہفتے ملنا شروع کر دیا۔ اس طرح سائیکولوجیکل ویڈنس ڈے سوسائٹی کا قیام عمل میں آیا۔ ۱۹۰۸ تک ۱۴ ریگولر ممبران اور کچھ مہمان تھے جن میں میکس ہینگن، کارل ڈنگ، کارل ابراہم، اور ارنسٹ جوژ شامل تھے، سب انٹرنیشنل سائیکو اینالٹیکل اسوسی ایشن (IPA) کے مستقبل کے صدر تھے۔ یہ سوسائٹی بعد ازاں ویانا سائیکو اینالٹیکل سوسائٹی بن گئی۔

۱۹۰۷ میں جوژ نے ڈنگ کو مشورہ دیا کہ ایک بین الاقوامی میٹنگ کا اہتمام کیا جائے۔ فرائینڈ نے اس تجویز کا خیر مقدم کیا۔ یہ ملاقات ۲۷ اپریل ۱۹۰۸ کو سائبرگ میں ہوئی۔ ڈنگ نے اسے "فرسٹ کانگریس فار فرائینڈین سائیکالوجی" کا نام دیا۔ بعد میں اسے پہلی بین الاقوامی نفسیاتی کانگریس کے طور پر شمار کیا جاتا ہے۔

انٹرنیشنل سائیکو اینالٹیکل اسوسی ایشن (IPA) مارچ ۱۹۱۰ میں نیورمبرگ میں منعقدہ کانگریس میں قائم کی گئی تھی۔ اس کا پہلا صدر کارل ڈنگ تھا اور اس کا پہلا سیکرٹری اوٹو ریک تھا۔ سکسٹڈ فرائینڈ اپنے نظریات کو آگے بڑھانے کے لیے ایک بین الاقوامی تنظیم کو ضروری سمجھتے تھے۔ ۱۹۱۳ میں فرائینڈ نے نفسیاتی تحریک کی تاریخ کے عنوان سے ایک مقالہ شائع کیا۔

انٹرنیشنل سائیکو اینالٹیکل اسوسی ایشن (IPA) رکن تنظیموں کے لیے بین الاقوامی تسلیم شدہ اور ریگولیٹری ادارہ ہے۔ انٹرنیشنل سائیکو اینالٹیکل اسوسی ایشن (IPA) کے مقاصد میں نئے نفسیاتی گروپس بنانا، تحقیق کرنا، تربیتی پالیسیاں تیار کرنا اور دیگر اداروں کے

ساتھ روابط قائم کرنا شامل ہیں۔ یہ ایسوسی ایشن ایک دو سالہ کانگریس کا اہتمام بھی کرتی

ہے۔

یہ وہ دور تھا جب علامہ اقبال ہائٹڈل برگ میں علم حاصل کر رہے تھے اور یہ قدرتی امر ہے کہ جب ایک دور میں کسی خطے کی علمی درسگاہوں میں مختلف نظریات پل رہے ہوں تو ان کے نظریات کا اثر دوسری جامعات، علمی اور تحقیقی اداروں میں ہونے والی تحقیقات پر لازمی پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں علامہ اقبال کی کتاب *The Reconstruction of Religious Thought in Islam* میں سگمنڈ فرائیڈ (Sigmund Freud) کا حوالہ بھی ملتا ہے۔ علامہ اقبال لکھتے ہیں:

And it is in the elimination of the satanic from the Divine that the followers of Freud have done inestimable service to religion; though I cannot help saying that the main theory of this newer psychology does not appear to me to be supported by any adequate evidence. If our vagrant impulses assert themselves in our dreams, or at other times we are not strictly ourselves, it does not follow that they remain imprisoned in a kind of lumber room behind the normal self. The occasional invasion of these suppressed impulses on the region of our normal self tends more to show the temporary disruption of our habitual system of responses rather than their perpetual presence in some dark corner of the mind. However, the theory is briefly this. During the process of our adjustment to our environment we are exposed to all sorts of stimuli. Our habitual responses to these stimuli gradually fall into a relatively fixed system, constantly growing in complexity by absorbing some and rejecting other impulses which do not fit in with our permanent system of responses. The rejected impulses recede into what is called the 'unconscious region' of the mind, and there wait for a suitable opportunity to assert themselves and take their revenge on the focal self. (Reconstruction, p. 19-20)

ترجمہ: سگمنڈ فرائڈ کے پیروکاروں نے صوفی کے الوہی مشاہدات سے شیطانی دوسوسوں کو خارج کرنے کے ضمن میں مذہب کی بے پناہ خدمت کی ہے۔ اگرچہ میں سمجھتا ہوں کہ نفسیات جدیدہ کے بنیادی نظریے کی تصدیق کسی ٹھوس شہادت سے ابھی تک نہیں ہو سکی۔ اگر خواب یا بعض دوسری حالتوں میں جب ہم پورے طور پر اپنے آپ میں نہ ہوں کچھ مشترکہ مہیجات ہم پر حاوی ہو جائیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ ہمارے تحت الشعور کے کسی کباڑ خانے میں پڑے ہوئے تھے۔ اگر ہمارے یہ دبے ہوئے مہیجات تحت الشعور سے کبھی شعور میں آجائیں تو اس کا مطلب صرف یہ ہو گا کہ ہمارے روزمرہ نظام عمل میں قدرے تغیر واقع ہو گیا ہے۔ یہ نہیں کہ وہ ذہن کے کسی تاریک کونے میں مسلسل دبی پڑی تھیں۔ انحصار اس نظریے کا حاصل یہ ہے کہ ماحول سے مطابقت پذیری کے دوران ہمیں مختلف قسم کے محرکات سے سابقہ پڑتا ہے۔ ہمارا معمول کار د عمل آہستہ آہستہ ایک لگے بندے نظام میں تحویل ہو جاتا ہے۔ اس طرح تسلسل کے ساتھ ان محرکات کو قبول کرنے سے رد عمل کا ایک مستقل نظام قائم ہو جاتا ہے۔ یہ مسترد محرکات ہمارے ذہن کے ”لا شعور“ کا حصہ بن جاتے ہیں۔ یہاں وہ اس تلاش میں رہتے ہیں کہ انھیں جب موقع ملے وہ ہمارے ناسکھ نفس پر اپنے انتقام کے لیے دباؤ ڈالیں۔

تاہم علامہ اقبال سگمنڈ فرائڈ سے متفق نہیں ہیں گو انھوں نے سگمنڈ فرائڈ کا حوالہ Reconstruction میں ضرور دیا ہے۔ سگمنڈ فرائڈ سے علامہ اقبال کے اختلاف کا بنیادی سبب یہ ہے کہ فرائڈ انسان کو صرف مادی وجود تک محدود رکھتا ہے۔ اس کی مادی یا الحادی اپروچ کی وجہ سے علامہ اقبال اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ تاہم سگمنڈ فرائڈ کے اثرات بہت گہرے ہیں۔ فرائڈ کی کتاب *The Interpretation of Dreams* ۱۹۰۳ء میں شائع ہوئی۔ شروع میں یہ کتاب اہل علم کی توجہ حاصل نہیں کر سکی تھی کہ اس کی ابتدائی ۳۰۰ کاپیاں سات سالوں میں فروخت ہوئیں۔ لیکن جب اس کے مباحث عام ہوئے تو یہ بیسویں صدی کی عظیم ترین کتابوں میں شمار کی جانے لگی۔

اپنی کتاب میں فرائڈ نے لکھا ہے کہ خواب دو ذہنی اعمال کے نتیجے میں بنتے ہیں۔ پہلے عمل میں لاشعوری قوتیں شامل ہوتی ہیں جو ایک خواہش کی تشکیل کرتی ہیں جس کا اظہار خواب سے ہوتا ہے، اور دوسرا سنسرشپ کا عمل ہے جو خواہش کے اظہار کو زبردستی مسح کر دیتا ہے۔ فرائڈ کے خیال میں، تمام خواب "خواہش کی تکمیل" کی شکلیں ہیں۔ بعد ازاں خوشی کے حصول کے بعد، فرائڈ ان خوابوں پر بات کرتا ہے جو خواہش کی تکمیل کے لیے ظاہر نہیں ہوتے ہیں۔ فرائڈ کہتا ہے: "میرا یہ قیاس کہ خوابوں کی ایک ہی بار تعبیر ہو سکتی ہے، مجھے خوابوں کے متداول نظریہ کے خلاف کر دیتا ہے بلکہ یہ مجھے درحقیقت خوابوں کے ہر نظریہ کا مخالف بنا دیتا ہے..."

فرائڈ نے اس خیال کو آگے بڑھایا کہ ایک تجزیہ کار خواب کے ظاہری مواد اور پوشیدہ مواد کے درمیان فرق کر سکتا ہے۔ ظاہری مواد سے مراد یاد کی گئی داستان ہے جو خواب میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔ پوشیدہ مواد سے مراد خواب کی بنیادی تعبیر ہے۔ نیند کے دوران، لاشعوری کیفیات، بے جگہ موجود گیاں خواب کے مواد کی نمائندگی کرتی ہیں جن کا پوشیدہ مواد اکثر بیدار ہونے پر فرد کے لیے ناقابل شناخت ہوتا ہے۔

ناقدین نے استدلال کیا ہے کہ فرائڈ کا نظریہ خواب جنسی تعبیر کا متقاضی ہے۔ تاہم، فرائڈ نے اس تنقید کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ یہ دعویٰ کہ تمام خوابوں کی جنسی تعبیر کی ضرورت ہوتی ہے، جس کے خلاف ناقدین اس قدر غصہ کرتے ہیں، خوابوں کی میری تعبیر میں کہیں بھی موجود نہیں ہے۔ یہ کتاب میں ظاہر کیے گئے میرے خیالات کے صریحاً خلاف ہے۔ فرائڈ نے کہا کہ "اس کی تجویز کردہ خوابوں کی تعبیر دماغ کی لاشعوری سرگرمیوں کے علم کے لیے شاہی راستہ (Royal Road) ہے۔"

فرائڈ نے دعویٰ کیا کہ ہر خواب کا گزشتہ دن کے تجربے کے ساتھ ایک تعلق ہوتا ہے۔ اگرچہ، یہ تعلق معمولی ہو سکتا ہے کیونکہ خواب دیکھنے والے کی زندگی کے کسی بھی حصے سے خواب کا مواد منتخب کیا جاسکتا ہے۔ اس نے خوابوں کے چار ممکنہ ذرائع بیان کیے:

(ا) ذہنی طور پر اہم تجربات جو براہ راست نمائندگی کرتے ہیں۔

(ب) کئی حالیہ اور اہم تجربات جو خواب کے ذریعہ ایک واحد اتحاد میں ملتے ہیں۔

(ج) ایک یا زیادہ حالیہ اور اہم تجربات جن کی نمائندگی مواد میں ذکر کے ذریعہ کی گئی ہے یعنی ایک عصری لیکن لا تعلق تجربہ۔

(د) ایک اندرونی اہم تجربہ، جیسے کہ یادداشت یا سوچ کی ٹرین، جو خواب میں ہمیشہ حالیہ لیکن لا تعلق تاثر کے ذکر سے ظاہر ہوتی ہے۔

اکثر لوگ بیرونی محرکات کا تجربہ کرتے ہیں، جیسے کہ الارم گھڑی یا موسیقی، سب ہو کر ان کے خوابوں میں شامل ہو جاتی ہے۔ فرائڈ نے وضاحت کی کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ "ذہن نیند کے دوران بیرونی دنیا سے ہٹ جاتا ہے، اور وہ اس کی صحیح تشریح کرنے سے قاصر ہوتا ہے..." اس نے مزید وضاحت کی کہ ہمارا دماغ نیند کو جاری رکھنا چاہتا ہے، اور اس لیے کوشش کرے گا بیرونی محرکات کو دبائے، محرکات کو خواب میں بدلے اور کسی شخص کو بیدار ہونے پر مجبور کرے یا اسے اس پر قابو پانے کی ترغیب دے۔

جب ہم علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کو موضوع تحقیق بناتے ہیں تو سب سے پہلے ہم نے یہی سمجھنا ہے کہ علامہ اقبال کا بنیادی مسئلہ کیا ہے؟ علامہ اقبال انسان کو ایک روحانی وجود کی طرح دیکھتے ہیں۔ اس کی تائید علامہ اقبال کی ان دو نظموں سے ہوتی ہے جو انسان کے اس کردار رضی پر آغاز اور ابتدا سے متعلق ہیں۔ بال جبریل میں علامہ اقبال کی نظم 'فرشتے حضرت آدم کو رخصت کرتے ہیں' ہے:

عطا ہوئی ہے تجھے روز و شب کی بیتابی
خبر نہیں کہ تو خاکی ہے یا کہ سیمابی
سنا ہے، خاک سے تیری نمود ہے، لیکن
تری سرشت میں ہے کوئی دمہ تابی
جمال اپنا اگر خواب میں بھی تو دیکھے

ہزار ہوش سے خوشتر تری شکرِ خوابی
 گراں بہا ہے ترا گریہ سحر گاہی
 اسی سے ہے ترے نخلِ سُہن کی شادابی
 تری نوا سے ہے بے پردہ زندگی کا ضمیر
 کہ تیرے ساز کی فطرت نے کھا ہے معرِ بابی

جب انسان زمین پر پہنچتا ہے اب زمین انسان کا استقبال کرتی ہے۔ اس کا ذکر علامہ اقبال اپنی نظم زمین آدم کا استقبال کرتی ہے میں کرتے ہیں:

کھول آنکھ، زمیں دیکھ، فلک دیکھ، فضا دیکھ
 مشرق سے ابھرتے ہوئے سورج کو ذرا دیکھ
 اس جلوہ بے پردہ کو پردوں میں چھپا دیکھ
 ایامِ جدائی کے ستم دیکھ، جفا دیکھ
 بے تاب نہ ہو معرکہٴ نیم و رجا دیکھ!
 ہیں تیرے تصرف میں یہ بادل، یہ گھٹائیں
 یہ گنبدِ افلاک، یہ خاموش فضائیں
 یہ کوہ یہ صحرا، یہ سمندر یہ ہوائیں
 تھیں پیش نظر کل تو فرشتوں کی ادائیں
 آئینہٴ ایام میں آج اپنی ادا دیکھ!
 سمجھے گا زمانہ تری آنکھوں کے اشارے
 دیکھیں گے تجھے دُور سے گردوں کے ستارے
 ناپید ترے بحرِ تخیل کے کنارے
 پہنچیں گے فلک تک تری آہوں کے شرارے
 تعمیرِ خودی کر، اثرِ آہِ رسا دیکھ!

خورشید جہاں تاب کی ضو تیرے شرر میں
 آباد ہے اک تازہ جہاں تیرے ہنر میں
 چتے نہیں بچتے ہوئے فردوسِ نظر میں
 جنت تری پہاں ہے ترے خونِ جگر میں
 اے پیکرِ گلِ کوششِ پیہم کی جزا دیکھا
 نالندہ ترے غم کا۔ ہر تارِ ازل سے
 تُو جنسِ محبت کا خریدارِ ازل سے
 تُو پھر صنمِ خاطرِ اسرارِ ازل سے
 محبت کش و خونِ ریز و کم آزارِ ازل سے
 ہے راکبِ تقدیرِ جہاں حیرتیِ رضا دیکھا

اگر ہم علامہ کی دونوں نظموں کو پہلے سے موجود روایات کے تناظر میں دیکھیں تو ایک بڑا واضح فرق یہ نظر آتا ہے کہ یہاں اس گناہِ اصلی (Original Sin) کا کوئی تصور نہیں جو انسان کے دنیا میں آنے کے حوالے سے عیسائی روایت میں موجود ہے۔ بلکہ یہاں انسان کی آمد ایک نشاط اور انبساط کی حامل ہے۔ ایسے لگتا ہے کہ جیسے زمین کو انسان کا انتظار تھا۔ اور جب انسان زمین پر آگیا تو اس نے انسان کا بطور اصلی وارث استقبال کیا۔ وہ مفکر جو انسان کے بارے میں اس طرح کے تصورات کا حامل ہو وہ انسان کو صرف بطور مادی وجود کے قبول نہیں کر سکتا۔ جب علامہ اقبال نے انسان کو روحانی وجود قرار دے دیا تو اگلا سوال یہ ہے کہ انسان کی وہ کون سی استعداد (Potential) ہے جو اسے مرتبہ انسانیت پر فائز کرتی ہے اور اس استعداد (Potential) کو کس طرح فعال (actualize) کیا جائے۔ وہ کیا طریقہ کار ہو جس سے انسان کا یہ پوٹنشل فعال ہو سکے۔ اس کا راستہ علامہ اقبال کا تصور خودی ہے۔ علامہ اقبال کی پہلی کتاب اسرارِ خودیان کے اسی تصور کے بارے میں ہے جس نے علامہ اقبال کو

بین الاقوامی سطح پر متعارف کروایا۔ خودی صرف یہ نہیں کہ میں کیا ہوں؟ اس کا ایک لیول یہ ہے کہ میرے اندر کیا potential ہے اور میں اس potential کو actualize کس طرح کر سکتا ہوں؟ کیونکہ اپنے Potential کو پہنچانا اور اسے Actualize کرنا ہی مشاء خداوند کے مطابق زندگی گزارنا ہے۔ بصورت دیگر میں مشاء خداوند کے خلاف کام کر رہا ہوں اور اپنے جوہر حقیقی کو ضائع کر رہا ہوں۔ علامہ اقبال نے جب اس اصول کو عملی شکل میں بیان کرنا چاہا تو انہوں نے ایسے ایک ماہر نفسیات کی طرح نہیں بلکہ ایک شاعر کی طرح بیان کیا ہے۔ شاعر کا انداز سائنس دان کے طریقے سے مختلف ہوتا ہے۔ ادب یا شاعری نفسیات اور سائنس سے اس طرح جڑتے ہیں کہ نفسیات اور سائنس انسان کو معروضی طور پر دیکھے ہیں جبکہ شاعری اور ادب انسان کو موضوعی طور پر دیکھتے ہیں۔ یہاں اقبال انسان کو شاعرانہ انداز سے سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں وہ انسان کے بارے میں Empirical Research اور Psycho Analysis کے بکھیڑوں میں نہیں پڑتے۔

علامہ اقبال کی اس اپروچ کے نتائج حیران کن ہیں۔ یہاں میں تحقیق کی بنیاد پر یہ کہہ رہا ہوں کہ علامہ اقبال نے اپنے اس تصور کو آگے بڑھانے کے لیے جو نتائج اور تفصیلات دی ہیں اور علامہ اقبال جو باتیں ۱۹۳۰ء کے دوران کر رہے تھے وہی باتیں ان کے انتقال کے بعد ۱۹۴۰ء کی دہائی کے دوران جدید نفسیات نے کی ہیں۔ علامہ اقبال نے جب تصور خودی یا انسانی ذات کے ارتقاء اور self actualization کی بات کی تو اس کے ذیل میں کئی تصورات بھی بیان کیے۔ ان میں نمایاں تصورات تصور خودی، انسان کامل اور یقین ہیں۔ تصور خودی کا مطلب اپنی ذات کو پہنچانا اور انسان کامل بننا ہے۔ جب بھی انسان کامل کی بات ہوگی تو اس سے مراد حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہی ہوں گے۔ کیونکہ ہر لحاظ سے کمال حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات مبارکہ میں ہی ہے۔ سارے کمالات آپ کے قرب میں ہیں۔ جتنا کوئی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے قریب ہے وہ اتنا ہی باکمال ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے جس کی طرف ہمیں علاج کے مکالمے میں اشارہ ملتا ہے:

معنی دیدار آن آخر زمان

حکم او بر خویشتن کردن روان

در جهان زی چون رسول انس و جان

تا چو او باشی قبول انس و جان

باز خود را بین ہمین دیدار دوست

سنت او سری از اسرار دوست

علامہ اقبال انسان کامل کو مذہبی نہیں حقیقی پیرائے میں دیکھتے ہیں۔ یعنی ہر طرح کا کمال حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شخصیت میں ہے۔ انسان کامل کے سارے اوصاف حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات مبارکہ میں نظر آتے ہیں۔ یقین کا مطلب مقصد کے لیے جدوجہد اور اس جدوجہد کے نتیجے میں ماحول کی ایسی صورت گری ہے جو حصول منزل کو یقینی بنا دے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جو ہدف سامنے رکھا اس کے لیے جدوجہد کی اور پھر اس جدوجہد کے نتیجے میں منزل تک پہنچے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات پاک کے اس پہلو کو عالمی روشن ضمیر اہل علم نے بھی تسلیم کیا ہے۔ جس کی بڑی مثال مائیکل ہارٹ (Michael Hart) کی کتاب The Hundred ہے۔ مائیکل ہارٹ نے اپنی کتاب میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی جدوجہد کو اس زاویے سے دیکھا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی جدوجہد کے ذریعے پوری دنیا کو متاثر کیا حتیٰ کہ ایک نئی تہذیب کی بنیاد رکھی۔ یہ اتنی بڑی تہذیب ہے کہ اس کے بعد کوئی بڑی تہذیب دنیا میں سامنے نہیں آسکی۔ یعنی انسان کامل اپنے فیصلوں، اپنی ترجیحات کا تعین کرنے اور ان ترجیحات کے مطابق عمل کرنے میں آزاد ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنی قوت ارادی، یقین اور قوت عمل کے ذریعے اپنے ہدف اور اپنی منزل کو یقینی طور پر حاصل کر لیتا ہے۔ انسانی شخصیت کی self actualization کے باب میں ایک اہم تصور انسان کی آزادی کا تصور ہے۔ غلامی میں رہ کر آپ انسان کو Develop نہیں

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

کر سکتے۔ علامہ اقبال کی دو نظمیں اس باب میں بہت اہم اور معنی خیز ہیں۔ دونوں کا عنوان 'نفسیات اور غلامی' ہے۔ اور دونوں علامہ کی کتاب 'ضرب کلیم' میں موجود ہیں۔ 'نفسیات اور غلامی' کے عنوان سے پہلی نظم یہ ہے:

شاعر بھی ہیں پیدا، غلاما بھی، حکما بھی
خالی نہیں قوموں کی غلامی کا زمانہ
مقصد ہے ان اللہ کے بندوں کا مگر ایک
ہر ایک ہے گو شرح معانی میں یگانہ
بہتر ہے کہ شیروں کو سکھا دیں رم آہو
باقی نہ رہے شیر کی شیری کا فسانہ،
کرتے ہیں غلاموں کو غلامی پہ رضامند
تاویل مسائل کو بناتے ہیں بہانہ

'نفسیات اور غلامی' کے عنوان سے دوسری نظم یہ ہے:

سخت باریک ہیں امراض اہم کے اسباب
کھول کر کیسے تو کرتا ہے بیاں کو تاہی
دین شیری میں غلاموں کے امام اور شیوخ
دیکھتے ہیں فقط اک فلسفہ زوباہی
ہو اگر قوتِ فرعون کی در پردہ مرید
قوم کے حق میں ہے لعنت وہ کلیم اللہی!

انسانی آزادی کا تصور علامہ اقبال کی فکر میں بہت اہم اور مرکزی اہمیت کا حامل ہے۔ جب بھی ہم آزادی کی بات کریں گے تو اس کے نتیجے میں قول اور فکر کی آزادی کا مطالبہ کیا جائے گا۔ قول اور فکر کی آزادی ہی انسانی فکر کے ارتقا کے راستے کھولتی ہے۔ کیونکہ غلامی

میں انسانی ذات کے ارتقاء کا space بہت کم ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ علامہ اقبال نے سامراجیت، سرمایہ داری اور غلامی کے تمام نظاموں پر اپنی شاعری اور نثری تحریروں میں تنقید کی ہے اور اس کی بجائے حریت فکر اور آزادی عمل کو ترجیحی بنیاد پر بیان کیا ہے۔ فکر اقبال ہم سے آزادی کا مطالبہ کرتی ہے۔ غلامی کے حامی کبھی بھی فکر اقبال کے داعی نہیں ہو سکتے۔ گویا خودی، انسان کامل اور انسانی آزادی کا تصور تینوں فکر اقبال کے مرکزی تصورات ہیں۔ انسان کو زمین پر خدا کا نائب قرار دیا گیا ہے۔ نائب صرف مادی وجود کا حامل ہونے، مادی ضروریات پوری کرنے اور نسلی افزائش کرنے سے ممکن نہیں ہے کیونکہ یہ سب کچھ تو پودے اور جانور بھی کرتے ہیں۔ انسان خدا کا نائب اسی صورت میں ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے پورے وجود کو ترقی دے اور اپنے پورے امکانات کو بروئے کار لائے۔ جو فرد اپنے پورے امکانات کو بروئے کار لائے گا وہی نائب خداوند قرار دیا جاسکتا ہے۔

علامہ اقبال کے تصورات کو اگر جدید نفسیات کے پیرائے میں دیکھا جائے تو ہمیں کئی مواقع پر علامہ اقبال جدید نفسیاتی تصورات کے پیش رو نظر آتے ہیں۔ فرائنڈ نے جب Psycho analysis کی بات کی اس نے انسان کو ایک مجبور شے کے طور پر دیکھا جسے لاشعوری طاقتیں کنٹرول کر رہی ہیں۔ یہی رویہ Behaviouralism کے حامیوں کا ہے کہ وہ انسان کو ماحول کا قیدی قرار دیتے ہیں۔

انسانی رویہ کی نفسیات (Behaviouralism) ایک نظریہ ہے جس کی بنیاد اس خیال پر ہے کہ تمام طرز عمل خاص حالات کے ذریعے حاصل کیے جاتے ہیں، اور یہ ماحول کے ساتھ تعامل کے ذریعے ہوتا ہے۔ (Behaviouralism) کے ماہرین کا خیال ہے کہ ہمارے اعمال ماحولیاتی محرکات سے تشکیل پاتے ہیں۔ سادہ الفاظ میں، اس مکتبہ فکر کے مطابق، جسے رویے کی نفسیات بھی کہا جاتا ہے، رویے کا مطالعہ اندرونی ذہنی حالتوں سے قطع نظر ایک منظم اور قابل مشاہدہ انداز میں کیا جاسکتا ہے۔

اس نظریے کے ماہرین کا خیال ہے کہ کوئی بھی شخص، جینیاتی پس منظر، شخصیت کی خصوصیات اور اندرونی خیالات سے قطع نظر اپنی جسمانی صلاحیتوں کی حدود میں کسی بھی کام کو انجام دینے کے لیے تربیت یافتہ ہو سکتا ہے۔ تاہم اس کے لیے صرف صحیح حالات کی ضرورت ہے۔ اس مکتبہ فکر کا باضابطہ طور پر ۱۹۱۳ میں جان بی واٹسن کے کلاسک مقالے کی اشاعت کے ساتھ آغاز ہوا۔ اس نے لکھا:

مجھے ایک درجن صحت مند شیر خوار بچے، اچھی طرح سے اور میرے مخصوص ماحول میں پرورش کے لیے دیں تو میں اس بات کی ضمانت دوں گا کہ میں کسی کو بھی اپنی تربیت کے راستے پر لے جاؤں گا اور اسے اس طرح تربیت دوں گا کہ میں انہیں کسی بھی قسم کا ماہر بنا سکوں: ڈاکٹر، وکیل، فنکار، سوداگر، سردار، بھکاری آدمی اور چور، چاہے یہ اس کی صلاحیتوں، رجحانات، صلاحیتوں، پیشہ ورانہ ذوق اور اپنے آباؤ اجداد کی نسل سے مختلف ہی ہو۔

سادہ الفاظ میں (Behaviouralism) کے ماہرین کا خیال ہے کہ تمام طرز عمل تجربے کا نتیجہ ہے۔ کسی بھی شخص کو، اپنے پس منظر سے قطع نظر، صحیح ماحول کے پیش نظر ایک خاص انداز میں کام کرنے کی تربیت دی جاسکتی ہے۔ تقریباً ۱۹۲۰ سے ۱۹۵۰ کی دہائی کے وسط تک، رویہ پرستی نفسیات میں غالب مکتبہ فکر بن گئی۔ کچھ کا خیال ہے کہ رویے کی نفسیات کی مقبولیت نفسیات کو ایک معروضی اور قابل پیمائش سائنس کے طور پر قائم کرنے کی خواہش سے پیدا ہوئی ہے۔

اس نظریے کے محققین ایسے نظریات کو تخلیق کرنے میں دلچسپی رکھتے تھے جن کو واضح طور پر بیان کیا جاسکتا ہے اور تجرباتی طور پر پایا جاسکتا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ لائحہ عمل بھی استعمال کرتے ہیں جو روزمرہ کی انسانی زندگی کے تانے بانے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ رویے کی دو اہم قسمیں ہیں جو یہ بیان کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں کہ برتاؤ کیسے بنتا ہے:

(۱) طریقہ کار کا رویہ

میتھوڈولو جیکل رویے کا کہنا ہے کہ قابل مشاہدہ رویے کا سائنسی طور پر مطالعہ کیا جانا چاہیے اور یہ کہ ذہنی حالتیں اور عمل رویے کی سمجھ میں اضافہ نہیں کرتے۔ میتھوڈولو جیکل طرز عمل واٹسن کے نظریات اور نقطہ نظر سے ہم آہنگ ہے۔

(ب) بنیاد پرست طرز عمل

بنیاد پرست رویے کی جڑیں اس نظریہ میں ہیں کہ رویے کو کسی کے ماضی اور حال کے ماحول اور اس کے اندر موجود تقویت کو دیکھ کر سمجھا جاسکتا ہے، اس طرح رویے کو مثبت یا منفی طور پر تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس طرز عمل کو ماہر نفسیات B.F. Skinner نے طے کیا تھا۔ اگر انسانی شخصیت کی ماہیت طے کرنا رویوں پر انحصار کرنے جیسی سادہ بات ہے تو ہمیں انسانی عظمت کی بنیاد تلاش کرنے میں بہت مشکل درپیش تھی گی۔ کیونکہ اتنی سادہ بات انسانی عظمت کی بنیاد نہیں ہو سکتی۔ اس سوال کہ self actualization کیا ہے؟ کا جواب یہ ہے کہ جو کچھ آپ کو ملا ہے آپ نے اسے ہی actualize کرنا ہے۔ اس باب میں کارل روجرز (Carl Rogers, 1902-1987) کے تصورات بہت اہم ہیں جو علامہ اقبال کی زندگی کے بعد آئے۔

اس کے فلسفے نے بہت سے ماہرین نفسیات کو متاثر کیا جنہوں نے اس کی پیروی کی۔ انہوں نے اس عمل کو "خود حقیقت شناسی" کہا۔ آج، ماہرین نفسیات خود شناسی کے بجائے "شخصیت کی نشوونما" کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ اس نے کئی کتابیں لکھیں، جن میں The Way Home، The Human Side of Child Training اور Beyond the Age of Childhood شامل ہیں۔ راجرز کا انتقال ۹۰ سال کی عمر میں ہوا، لیکن اس نے اپنے پیچھے خیالات کی وراثت چھوڑی جو آج بھی اہل علم کو متاثر کرتی ہے۔ راجرز کے خیالات نے ان کی زندگی کے دوران بہت سے ماہرین نفسیات اور ماہرین تعلیم کو متاثر کیا، جن میں جان واٹسن، بی ایف سکنز، جین پیگیٹ، لیو ویگنسکی اور ماریا مونٹیسوری شامل ہیں۔ ان کے نظریات آج بھی جدید نفسیات میں موضوع تحقیق ہیں۔

شخصیت کی نشوونما کے کارل راجرز کے انسانی نظریہ کے مطابق، تمام انسان ایک ایسی دنیا میں موجود ہیں جو تجربات سے پر ہے۔ ان کی زندگی کے تجربات ان کے رد عمل پیدا کرتے ہیں جس میں بیرونی لوگ اور اشیاء اندرونی جذبات و خیالات شامل ہیں۔ یہ ان کے غیر معمولی میدان کے طور پر کہا جاتا ہے۔ غیر معمولی فیلڈ کسی کے خیالات، رویے، اشیاء، حقیقت کے ساتھ ساتھ لوگوں کی نشاندہی کرتا ہے۔

کارل راجرز نے تسلیم کیا کہ انسان کا رویہ ایک ایسا عنصر ہے جو اپنی کامیابی اور صلاحیت کی اعلیٰ ترین سطح پر کام کرنے اور اسے پورا کرنے کے لیے خود حقیقت شناسی کے رجحانات سے متحرک ہوتا ہے۔ اس نظام میں لوگ اپنا ایک خود ساختہ تصور یا ڈھانچہ بناتے ہیں۔ ایک منفی ذات کا تصور لوگوں کو ناخوش کرنے سے وابستہ ہے کہ وہ کون ہیں، ایک مثبت ذات کا تصور انھیں محفوظ محسوس کروائے گا۔

ہیومنٹ سائیکالوجسٹ راجرز، مثبت نفسیات کے بانی ابراہام ماسلو کے انسان دوست نظریہ شخصیت کا حامی تھا۔ ابراہام سیموئیل ماسلو کا خیال تھا کہ لوگ بنیادی ضروریات سے ہٹ کر خود شناسی کے ذریعے اپنی پوری صلاحیت حاصل کرتے ہیں۔ تاہم، راجرز کی شخصیت کے نظریے نے مزید بتایا کہ لوگوں کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں بڑھنے کے لیے ہمدردی، قبولیت اور سچائی کے ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ کارل راجرز کے مطابق، ایک شخص اپنی زندگی کے ہر مرحلے پر اپنی خواہشات اور اہداف کو پورا کرنے سے ہی خود شناسی اور حقیقت پسندی کی سطح پر پہنچتا ہے۔

انسانی نفسیات کے رہنما اور مثبت نفسیات کے بانی کے طور پر، ابراہام سیموئیل ماسلو نے آزاد مرضی اور موضوعی تجربات پر زور دیتے ہوئے شخصیت کی نفسیات کے مطالعہ پر توجہ دی۔ اس کے نزدیک انسانی نفسیات بیرونی اور اندرونی دنیا کی تشکیل میں ایک شخص کے کردار کو نمایاں کرتی ہے۔ کارل راجرز کا خیال تھا کہ انسان اپنی روزمرہ کی زندگی میں تخلیقی اور فعال لوگ ہیں جو حال میں رہتے ہیں اور صرف حال میں حالات، باہمی تعلقات اور

تصورات سے متعلق ہیں۔ شخصیت کی نشوونما کا راجہ کا نظریہ انسانی صلاحیت اور نیکی کے لیے آزاد مرضی پر زور دیتا ہے۔

دونوں نامور ماہر نفسیات راجرز اور ابراہام سیوٹیل ماسلو کے درمیان بنیادی فرق ان کے خود شناسی کے انسانی نظریات میں ہے۔ ابراہام سیوٹیل ماسلو کسی شخص کے اپنی ذات میں کام کرنے کو تسلیم کرتا ہے لیکن راجرز نے ماحول کی ضرورت کو اجاگر کیا۔

ابراہام ماسلو جب ترتیب ضروریات (Hierarchy of needs) کی بات کرتا ہے تو اس کے پانچ درجے مقرر کرتا ہے۔ سب سے پہلے انسان کی جسمانی ضروریات ہیں، اس کے بعد اس کے تحفظ کے معاملات ہیں اور پھر اس کی سماجی مرتبے سے متعلق مسائل آتے ہیں، پھر self esteem اور آخر میں self actualization ہے۔ ابراہام ماسلو یہ کہتا ہے کہ بہت کم لوگ self actualization تک پہنچتے ہیں۔ یعنی سرفہرست بہت تھوڑے لوگ آتے ہیں۔ ماسلو نے یہ کام اپنی زندگی کے آخری سالوں میں کیا۔ hierarchy of needs کے علاوہ بھی ابراہام ماسلو نے ایک اور تصور develop کیا جسے اس نے چوٹی کا تجربہ (peak experience) کا نام دیا۔

چوٹی کا تجربہ شعور کی ایک بدلی ہوئی حالت ہے جس کی خصوصیت جوش و خروش ہے۔ یہ اکثر خود کو حقیقت پسند کرنے والے افراد کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔ یہ تصور اصل میں ابراہام ماسلو نے ۱۹۶۳ میں تیار کیا تھا، جس نے چوٹی کے تجربات کو نایاب، دلچسپ، سمندری گہرائی سے حرکت کرنے والے، پرجوش، بلند کرنے والے تجربات قرار دیا جو حقیقت کو سمجھنے کی ایک جدید شکل پیدا کرتے ہیں اور صاحب تجربہ پر اپنے اثر میں صوفیانہ اور جادوئی بھی ہوتے ہیں۔ اس کے ہر عنصر کو ایک جامع انداز میں ایک ساتھ سمجھا جاتا ہے جو کسی کی مکمل صلاحیت تک پہنچنے کا لمحہ پیدا کرتا ہے۔ چوٹی کے تجربات سادہ سرگرمیوں سے لے کر زندگی کے اہم ترین واقعات تک ہو سکتے ہیں۔

چوٹی کے تجربات کو ماہر نفسیات ابراہام ماسلونے اپنے ۱۹۶۳ء کے کام *Religions, Values, and Peak Experiences* میں "سب سے زیادہ خوشی اور تکمیل کے لمحات" کے طور پر بیان کیا تھا۔ کسی حد تک یہ اصطلاح ماسلو کی ان تجربات کو بیان کرنے کی کوشش کی نمائندگی کرتی ہے جن کی عام طور پر مذہبی تجربات کے طور پر شناخت کی گئی ہے اور جن کی ابتداء، مفہوم کے لحاظ سے، مافوق الفطرت کے طور پر سوچی گئی ہے۔ ماسلو (۱۹۷۰ء) کا خیال تھا کہ ہر معروف "اعلیٰ مذہب" کی اصل، بنیاد اور جوہر "کسی انتہائی حساس پیچیدگی یا دیکھنے والے کی نجی، تنہا، ذاتی روشنی، وحی، یا خوشی" ہے۔ چوٹی کے تجربے کے بارے میں ماسلو کے دعوے، اس کی ضروریات کی مشہور درجہ بندی کے ساتھ، صحت مند لوگوں کی نفسیات پر نظریات کی توجہ کی وجہ سے بڑے پیمانے پر تسلیم کیے گئے، جو ایک ایسے وقت میں سامنے آئے جب نفسیاتی تحقیق کا بڑا حصہ نفسیاتی امراض پر مرکوز تھا۔

چوٹی کے تجربے کی تحقیق میں، ماسلونے انٹرویوز اور سوالناموں کا استعمال کیا تاکہ شرکاء کی چوٹی کے تجربے کی شہادتیں جمع کی جائیں۔ ان ابتدائی مطالعات نے چوٹی کے تجربے کے لیے عام محرکات تجویز کیے جن میں فن، فطرت، جنس، تخلیقی کام، موسیقی، سائنسی علم، اور خود شناسی شامل ہیں۔

تاریخی طور پر، چوٹی کا تجربہ نفسیاتی رجحان سے وابستہ ہے۔ چوٹی کے تجربے کو بہت سے عوامل کی وجہ سے اس بہاؤ سے الگ بھی کیا جاتا ہے جس میں تجربے کی شدت کی سطح بھی شامل ہے۔ جب کہ چوٹی کا تجربہ ایک اعلیٰ سطح کے محرک یا جوش کی نشاندہی کرتا ہے۔ نفسیاتی رجحان کا بہاؤ محرک کی بڑھتی ہوئی سطح سے منسلک نہیں ہے۔

ماسلو کے مطابق، چوٹی کے تجربے میں اکثر رپورٹ کیے جانے والے جذبات میں تعجب، خوف، تعظیم، عاجزی، ہتھیار ڈالنا، اور یہاں تک کہ تجربے کی عظمت کے سامنے عبادت، حقیقت کو سچائی، اچھائی، خوبصورتی کے ساتھ سمجھنا ہے۔ اس میں مکمل پن، زندہ

دلی، انفرادیت، کمال، تکمیل، انصاف، سادگی، بھرپوری، محنت، چنچل پن، اور خود کفالت بھی شامل ہیں۔

چوٹی کے تجربے میں ایک فرد بیک وقت مندرجہ ذیل کو محسوس کرے گا:

- ایک مکمل اور ہم آہنگ فرد ہونے کا احساس یعنی علیحدگی یا اندرونی تنازعات سے پاک
- تمام صلاحیتوں کو ان کی اعلیٰ ترین سطح پر استعمال کرنے، یا "مکمل طور پر کام کرنے" کا

احساس

- بغیر کسی تنگی اور جدوجہد کے اور آسانی سے کام کرنا
- تاثرات اور رویے کے لیے مکمل طور پر ذمہ دار محسوس کرنا۔ مضبوط بننے کے لیے خود ارادیت کا استعمال، زیادہ اکیلا، اور مکمل طور پر رضا کارانہ
- بغیر روک ٹوک، خوف، شک، اور خود پر تنقید
- بے ساختہ، اظہار خیال، اور قدرتی طور پر بہتا ہوا رویہ جو مطابقت کی وجہ سے محدود نہیں ہے۔

• ایک آزاد ذہن جو چمکدار اور تخلیقی خیالات کے لیے کھلا ہو

• ماضی یا متوقع مستقبل کے تجربات کے اثر کے بغیر موجودہ لمحے کی مکمل ذہن سازی

ابراہام ماسلو یہ کہتا ہے کہ انسان اپنی پوری زندگی بطور فرد اس کوشش میں رہتا ہے کہ وہ اعلیٰ ترین بلندی (maximum height) تک پہنچے۔ لیکن انسان زندگی میں کبھی کبھی ہی اس اعلیٰ ترین درجے تک پہنچتا ہے اس کی بڑی مثال تخلیق کار کی تخلیق ہے۔ یعنی اگر ہم تخلیق کاروں اور اہل فن کو دیکھیں تو ان کی چند ہی تخلیقات عظمت کو چھوتی ہیں۔ یہاں کرکٹ کی مثال بھی دی جاسکتی ہے۔ کسی بھی بڑے کرکٹر کو دیکھیں تو اس کی عظیم انگلزم ہی ہوں گی۔ ابراہام ماسلو کہتا ہے کہ ہماری منزل کو اسٹی کے کمال پر پہنچ جانا ہے۔ گویا ابراہام ماسلو کا peak experience تصور علامہ اقبال کے انسان کامل کے تصور کا ایک لحاظ سے تسلسل یا نئے انداز سے بیان ہے۔

علامہ اقبال کے تصور خودی کی تفہیم کے لیے وجودی نفسیات (existential psychology) ایک اور زاویہ دیتی ہے۔ یہ نفسیاتی نظریہ ایک ایسا نقطہ نظر ہے جو وجودیت سے اخذ ہوتا ہے۔ یہ انسانی تجربے کے موضوعی معنی، فرد کی انفرادیت اور انتخاب میں ذاتی ذمہ داری پر زور دیتا ہے۔ اس نقطہ نظر کا آغاز سوئس وجودی ماہر نفسیات لڈوگ بینز واگنر (Ludwig Binswanger, 1881-1966) نے کیا تھا۔ وجودی سائیکو تھراپی اس بنیادی تصور پر مبنی ہے کہ تمام لوگ انسانی وجود میں شامل بعض شرائط کے ساتھ تعامل کی وجہ سے اندرونی تصادم کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ نظریہ کم از کم چار بنیادی تصورات پر مبنی ہے:

• آزادی اور اس سے متعلقہ ذمہ داری

• موت

• علیحدگی

• بے معنی پن

مذکورہ بالا شرائط میں سے کسی ایک کے ساتھ بھی تصادم فرد کو ایک قسم کے خوف سے بھر دیتا ہے جسے عام طور پر وجودی اضطراب (existential anxiety) کہا جاتا ہے۔ یہ اضطراب کسی شخص کی جسمانی، نفسیاتی، سماجی اور روحانی بیداری کو کم کرنے کے بارے میں ہو سکتا ہے، جو طویل مدتی اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، یہ حقیقت کہ ہم میں سے ہر ایک اور ہمارے پیاروں میں سے ہر ایک کا کسی نامعلوم وقت پر مر جانا ہمارے لیے گہری پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ یہ ہمیں انسانی وجود میں موت کی حقیقت اور ضرورت کو نظر انداز کرنے پر بھی آمادہ کر سکتا ہے۔ تاہم، موت کے بارے میں اپنی آگاہی کو کم کرنے سے، ہم ایسے فیصلے کرنے میں ناکام ہو سکتے ہیں جو درحقیقت ہماری زندگیوں کی حفاظت کر سکتے ہیں یا کسی حد تک بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس اضطرابی سیکینٹرم کے دوسرے سرے پر وہ لوگ ہیں جو اس حقیقت کے بارے میں حد سے زیادہ آگاہی میں ہیں کہ موت ناگزیر ہے۔ یہ لوگ نیوروس یا سائیکوس کی حالت کا شکار ہو سکتے ہیں۔

وجودی سائیکو تھراپی کے مطابق صحت کی کلید موت سے آگاہی اور بے خبری کے درمیان توازن قائم کرنا ہے۔ جو لوگ اس طرح صحت مند توازن برقرار رکھتے ہیں وہ ایسے فیصلے کرنے کے لیے حوصلہ رکھتے ہیں جو ان کی زندگیوں کے ساتھ ساتھ اپنے پیاروں کی زندگیوں پر بھی مثبت اثر ڈال سکتے ہیں۔ اگرچہ یہ لوگ نہیں جانتے ہوں گے کہ ان کے فیصلے حقیقت میں کیسے ثابت ہوں گے، لیکن جب تک وہ ایسا فیصلہ کر سکتے ہیں وہ اس طرح عمل کرنے کو سراہتے ہیں۔ خلاصہ یہ کہ موت کی حقیقت ہمیں مواقع سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے اور جو چیزیں ہمارے پاس ہیں ان سے زیادہ مستفید کی ترغیب دیتی ہیں۔ موت کی طرح، جہائی کا خطرہ، زندگی کی مروجہ بے معنیت، اور زندگی کو بدلنے والے فیصلے کرنے کی بھاری ذمہ داری شدید وجودی اضطراب کا باعث بن سکتی ہے۔ وجودی تھراپی کے نظریات کے مطابق، ایک شخص جس طریقے سے ان داخلی تنازعات پر عمل کرتا ہے، اور اس کے نتیجے میں وہ جو فیصلے بھی کرتا ہے، وہ بالآخر اس شخص کے حال اور مستقبل کے حالات کا تعین کریں گے۔

اس مکتبہ فکر کے مطابق جب انسان پر خوف طاری ہوتا ہے تو اس وقت اس میں وجودی اضطراب (existential anxiety) پیدا ہوتا ہے۔ وجودی اضطراب خوف یا گھبراہٹ کا ایسا احساس ہے جو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کوئی شخص زندگی کی وسعتوں کے سامنے اپنے وجود کی حدود کا سامنا کرتا ہے۔ موت کے خیالات، زندگی کا بے معنی ہونا، یا خود کی بے قدری یہ سب وجودی اضطراب کو جنم دے سکتے ہیں۔ اس کیفیت میں لوگ مغلوب، ناامید اور بے بس محسوس کر سکتے ہیں۔ تاہم، اگرچہ وجودی اضطراب زندگی کو مزید مشکل بنا سکتا ہے، یہ ترقی اور تبدیلی کے لیے ایک قوت آفرین ماخذ بھی ہو سکتا ہے۔

یہاں وجودی خیالات کی اہمیت اجاگر ہوتی ہے۔ وجودی خیالات وہ ہیں جو زندگی اور موت کے معنی اور مقصد پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ وہ مثبت یا منفی ہو سکتے ہیں۔ تاہم، لوگ انہیں منفی سمجھ سکتے ہیں کیونکہ وہ زندگی کی کمزوری کو نمایاں کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ اپنی

زندگی میں کسی نہ کسی موقع پر وجودی خیالات رکھتے ہیں۔ تاہم، کچھ دوسروں کے مقابلے میں وہ ان پر زیادہ غور کرتے ہیں۔ ان کے زیر اثر کچھ کو وجودی بحران کا بھی سامنا ہو سکتا ہے یعنی زندگی کے مقصد کے بارے میں شدید تفکر اور اضطراب کا شکار ہو جانا۔ وجودی خیالات انسانی تجربے کا فطری حصہ ہیں۔ اگر وہ پریشان کن ہو سکتے ہیں تو وہ سکون کا ذریعہ بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، وہ کسی دوسری صورت میں افراتفری اور غیر متوقع دنیا میں مقصد یا معنی کا احساس بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ دوسروں کو اپنی سوچ میں تشفی مل سکتی ہے کہ ہر ایک کو ایک دن موت کا سامنا کرنا ہے۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ وجودی اضطراب ہمیشہ معنی وصف نہیں ہے۔ وجودی اضطراب قابل اعتماد ماخذ اضطراب کی ایک شکل ہے جو وجود اور نفس کے بارے میں سوچنے سے پیدا ہوتی ہے۔ ایک شخص میں عدم تحفظ، خوف اور تنہائی کے احساسات ہو سکتے ہیں۔ لوگوں کو خالی پن یا بے مقصدیت کا احساس بھی ہو سکتا ہے۔ ایک شخص میں سابقہ اعمال یا فیصلوں کی وجہ سے وجودی اضطراب پیدا ہو سکتا ہے، جو وجودی جرم یا گندہ امکانات کی وجہ سے پیشیانی کا باعث بنتا ہے۔ کچھ ماہرین یہ خیال کرتے ہیں کہ وجودی اضطراب ہر ایک کو متاثر کرتا ہے اور اس کی تین خصوصیات ہیں:

• تقدیر اور موت کی فکر

• خالی پن اور بے معنی پن کی پریشانی

• جرم کے بارے میں تشویش اور اخلاقی معیارات پر پورا نہ اترنا

ماہرین نفسیات کے مطابق وجودی اضطراب سے ہی وجودی بحران جنم لیتا ہے۔

انسان کبھی بھی موت کا یقین نہیں کرتا۔ اسے یقین ہوتا ہے کہ میں نے زندہ رہنا ہے۔

جب وجودی اضطراب (existential anxiety) حد سے بڑھتا ہے تو اس سے ذہنی بیماری

نیرودیسس (Neurosis) پیدا ہوتی ہے۔ ماہر نفسیات رولو (Rollo Reece May)

(1909-1994) اور اس کے دیگر ہم خیال لوگ یہ کہتے ہیں کہ جب تک فرد کو اس کے اعمال

کی آزادی نہیں دی جائے گی انسان existential anxiety سے باہر نہیں نکل سکتا۔ ہمیں اطمینان اس وقت ہوتا ہے جب ہم existential anxiety سے آزاد ہوتے ہیں۔ anxiety کوئی غیر فطری معاملہ نہیں ہے۔ انسان جب تک زندہ ہے اس کی anxiety ختم نہیں ہو سکتی۔ نارمل انسان اسے کہتے ہیں جو اپنی anxiety کو manage کرتا ہے اور اس سے مسائل نہیں پیدا ہونے دیتا۔

یہاں یہ نکتہ بھی قابل غور ہے کہ جب وجودی نفسیات کے حامی یہ کہتے ہیں کہ انسان کو اس کا موقع دو جو وہ کرنا چاہتا ہے تو اس سے بہت سے اخلاقی مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ انسانی جذبات تو اپنی تشفی چاہتے ہیں۔ انھیں قاعدے، ضابطے اور اخلاقی اقدار سے کوئی غرض نہیں ہوتی۔ ماہرین نفسیات انسانی جذبات کی تہذیب کی بات کرتے ہیں۔ فرائڈ اپنی کتاب *Civilization and Its Discontents* میں لکھتا ہے کہ جذبات اور تہذیب میں ٹکراؤ ہوتا ہے۔ مگر یہ انسان کے بارے میں ایک منفی تصور ہے۔ کارل برن نے ثابت کیا کہ morality یعنی اخلاقیات انسان کے اندر موجود ہوتی ہے جب انسان کی وقوفی نشوونما (Cognitive Development) ہوتی ہے تو اس کی اخلاقیات بھی بڑھتی ہے۔ علامہ اقبال بھی انسان کو ایک اخلاقی وجود کے طور پر دیکھتے ہیں۔ علامہ اقبال جب انسان کے اخلاقی وجود کی بات کرتے ہیں اور اس کے ساتھ دینی اقدار کا ذکر کرتے ہیں تو یہاں علامہ اقبال پر یہ اعتراض بھی اٹھایا جاتا ہے کہ ان کی فکر میں عالمگیریت نہیں بلکہ مقامیت ہے مگر اعتراض کرنے والے اس بات کو نہیں سمجھتے کہ انسان کا بنیادی حوالہ اس کا اپنا کلچر اور فکری پس منظر ہے۔ ہم جب دانٹے کی ڈیوائن کامیڈی پڑھتے ہیں تو یہ اعتراض نہیں کرتے کہ اس پر عیسائیت کا اثر غالب ہے اور دانٹے نے اپنی کتاب میں دنیا کی بڑی شخصیات کے بارے میں منفی ریمارکس دے رکھے ہیں۔ وہاں ہم اسے اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ وہ اپنے کلچر اور فکری پس منظر میں رہتے ہوئے بات کرے۔ لہذا علامہ اقبال پر اس طرح کا اعتراض کرنا کسی صورت بھی جائز نہیں رہتا۔ علامہ اقبال بھی جب ایک مثالی معاشرے اور ایک مثالی

انسان کی بات کرتے ہیں تو اپنے کلچر اور اپنی دینی اقدار کا حوالہ دیتے ہیں۔ نکلسن کے نام اپنے خط میں علامہ اقبال نے لکھا ہے:

میری قاری نظموں کا مقصود اسلام کی وکالت نہیں بلکہ میری قوت طلب و جستجو تو صرف اس چیز پر مرکوز رہی ہے کہ ایک جدید معاشرتی نظام تلاش کیا جائے اور محققانہ ناممکن معلوم ہوتا ہے کہ اس کوشش میں ایک ایسے معاشرتی نظام سے قطع نظر کر لیا جائے جس کا مقصد وحید ذات پات، رتبہ و درجہ، رنگ و نسل کے تمام امتیازات کو مٹا دینا ہے۔ اسلام دنیوی معاملات کے باب میں نہایت ژرف نگاہ بھی ہے اور پھر انسان میں بے نفسی اور دنیوی لذائد و نعم کے ایثار کا جذبہ بھی پیدا کرتا ہے اور حسن معاملات کا تقاضا یہی ہے کہ اپنے ہمسایوں کے بارے میں اسی قسم کا طریقہ اختیار کیا جائے۔ یورپ اس گنج گراں مایہ سے محروم ہے اور یہ متاع اسے ہمارے ہی فیض صحبت سے حاصل ہو سکتی ہے۔ (اقبال نامہ شیخ عطا اللہ، ص ۳۲۹، ۳۵۰)

یہ علامہ اقبال کی عظمت ہے کہ وہ اپنے کلچر اور دین کے رموز و علامت کو اس انداز سے بیان کرتے ہیں کہ ان میں آفاقیت پیدا ہو جاتی ہے اور عالمگیر سطح پر ان کی انسانی معنویت نمایاں ہو کر سامنے آتی ہے۔ یوں یہ حقیقت کھلتی ہے کہ انسان اپنے کلچر میں رہتے ہوئے کس طرح آفاقی تصورات بیان کر سکتا ہے۔

یہاں میں نے نفسیات نے دو بڑے مکاتب فکر کو سامنے رکھتے ہوئے اس حقیقت کو واضح کرنے کی کوشش کی ہے کہ ان مکاتب فکر نے اپنی تحقیقات کے ذریعے جو نتائج اخذ کیے ہیں وہ علامہ اقبال کی فکر میں ہمیں بہت پہلے سے ملتے ہیں۔ یہ ظاہر ہے کہ ان مکاتب فکر کے مفکرین نے علامہ اقبال کو نہیں پڑھا۔ لیکن اس کے باوجود علامہ اقبال کا ان کے فکری نتائج کا پیش رو ہونا اس بات کو بیان کرتا ہے کہ جب بھی آپ انسانی سطح پر انسانی مسائل کے حل کے بارے میں غور و فکر کریں گے یعنی جب بھی انسانی مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے انسانی مسائل کے حل کے لیے غور و فکر کیا جائے گا تو اس سے ایسے نتائج برآمد ہوں گے جن کا اطلاق آفاقی

اور عالمگیر ہو گا۔ علامہ اقبال اس عمق پرستی کے حامل ہیں کہ وہ اس سطح پر فکری نتائج اخذ کرنے میں بعد میں آنے والی تحقیقات کے پیش رو ہیں۔

علامہ اقبال کے ہاں ایک بڑی قوت عشق ہے۔ علامہ اقبال عقل کے مخالف نہیں ہیں مگر وہ عقل کو محدود قرار دیتے ہیں۔ ان کے تصور عشق کو بھی ہم اپنے پہلے بیان کردہ تین تصورات کے ساتھ مربوط کر کے سمجھ سکتے ہیں۔ علامہ اقبال کے نزدیک عشق وہ قوت ہے جو انسان کو تبدیل (transform) کرتی ہے۔ ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ عشق مرد اور عورت کے تعلق تک محدود نہیں اور نہ ہی یہ ہماری تہذیب میں کبھی ہوا ہے۔ علامہ اقبال نے امام حسین کو امام العاشقین کہا ہے۔ گویا عشق سچائی ہے۔ یہ کسی بڑے مقصد کے لیے جدوجہد اور اس کے لیے قربانی دینا ہے۔ عشق ایثار ہے۔ ذاتی مفادات کے حصول کا نام عشق نہیں ہے۔ اگر انسان میں عشق نہ ہو تو نہ وہ خود اپنی خودی کا اثبات کر سکتا ہے، نہ انسان کامل بن سکتا ہے، نہ آزاد عمل کو اختیار کر سکتا ہے بلکہ پھر وہ جمادات اور نباتات کی اس ادنیٰ سطح پر گر جائے گا جہاں وہ چھوٹے چھوٹے مقاصد کے لیے اعلیٰ انسانی اقدار اور اصولوں پر سمجھوتہ کرے گا۔ اس کا اپنا کوئی اصول نہیں ہو گا۔ خوشامد، نفس پرستی اور مادی مفادات کے لیے دوسروں کی خوشنودی کا حصول اس کا طرز حیات بن جائے گا۔ دوغلی شخصیت کا حامل شخص کبھی بھی اپنے پوٹینشل کو ترقی نہیں دے سکتا بلکہ اس کا ایک منفی نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ انسان کے اندر موجود خیر اور شر کا امتیاز کرنے والا ضمیر خود اسی کے لیے اذیت کا باعث بن جاتا ہے۔ جب انسان عارضی مادی مفادات کے لیے غلط اور درست کے امتیاز کو ختم کر دیتا ہے تو اس سے اس کا ضمیر اس طرح بدل لیتا ہے کہ اس کی شخصیت میں نفسیاتی عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔ یعنی اقبال انسان کو باضمیر تخلیق کے طور پر دیکھتے ہیں۔ علامہ اقبال کے ان تصورات سے آج کا انسان بہت کچھ سیکھ سکتا ہے۔ انسانی وجود کے مسائل ہر دور میں ایک جیسے رہے ہیں اور عظیم انسانوں اور مفکرین کے سامنے ہر دور میں سوالات بھی ایک جیسے ہی تھے۔ ہر ایک کے غور و

فکر، ماحول اور اس کے دور کے تقاضوں کے مطابق ان سوالات کے جوابات مختلف ہو سکتے ہیں لیکن سوالات وہی ہیں جن پر ہر دور میں بڑے لوگ غور کرتے رہے ہیں۔

آج ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہم نے حقیقی خودی (true self) کے ساتھ چلنے کی کوشش کم کر دی ہے۔ جتنا زیادہ ہم اپنی حقیقی خودی (true self) کے قریب ہوں گے اس سے ہم اپنی حقیقت سے آگاہ ہوں گے۔ لیکن اس میں مشکل یہ ہے کہ اس سے انسان کے معاشی مفادات کم ہو جاتے ہیں کیونکہ حقیقی خودی (true self) پر چلنا اصولوں پر چلنا ہے جس کے لیے قربانی دینا پڑتی ہے۔ اگر معاشی مفادات اور اقدار پر سمجھوتے کی روش اختیار کی جائے تو اس سے حقیقی خودی (true self) تباہ ہو جاتی ہے۔ اس سے انسان اپنی خودی سے محروم ہو جاتا ہے۔ اقبال کا پیغام یہ ہے کہ ہم حیوانات، جمادات اور نباتات کی سطح سے اٹھیں۔ اپنے مادی وجود کو اپنی حقیقت پر غالب نہ آنے دیں بلکہ انسان کو بطور روحانی وجود کے سمجھنے کی کوشش کریں اور انسانی وجود کی اس حیثیت کو سمجھ کر خودی کی self actualization کے ذریعے سے اعلیٰ تر مقام تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ خطبہ الہ آباد ۱۹۳۰ء کے اختتام پر علامہ فرماتے ہیں:

One of the profoundest verses in the Holy Quran teaches us that the birth and rebirth of the whole of humanity is like the birth and rebirth of a single individual. Why cannot you who, as a people, can well claim to be the first practical exponent of this superb conception of humanity, live and move and have your being as a single individual? I do not mystify anybody when I say that things in India are not what they appear to be. The meaning of this, however, will dawn upon you only when you have achieved a real collective ego to look at them. In the words of the Quran, "Hold fast to

yourself; no one who erreth can hurt you, provided you are well-guided." (5:104)

قرآن مجید کی ایک نہایت معنی خیز آیت یہ ہے کہ پوری انسانیت کی موت و حیات بھی فرد واحد کی موت و حیات کی طرح ہے۔ کوئی وجہ نہیں کہ آپ جو سب سے پہلے انسانیت کے اس بلند و ارفع تصور پر عمل پیرا ہوئے، اسی اصول پر جنس اور آگے بڑھیں اور اپنے آپ کو ایک نفس واحد کی طرح رکھیں۔ میں جب یہ کہتا ہوں کہ ہندوستان کی حالت وہ نہیں ہے جو بظاہر نظر آتی ہے تو میرا مقصد کسی کو حیرت میں ڈالنا نہیں ہے۔ بہر حال اس کے صحیح معنی آپ پر اس وقت آشکارا ہو جائیں گے جب آپ ان کے مشاہدے کے لئے ایک صحیح اجتماعی خودی پیدا کر لیں گے۔ قرآن کے الفاظ ہیں: عَلَيْنِكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ۔ (۱۰۴:۵)

ہماری بقا اپنی خودی کی تعمیر (self actualization) اور پھر اجتماعی خودی کی تشکیل ہے جس سے وحدت فکر اور وحدت عمل کی حامل قوم وجود میں آسکے۔ اور اس کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے جدید نفسیات ہماری مدد و معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

علامہ اقبال کے تصور خودی کی جدید نفسیات کی روشنی میں تفہیم

صوفیہ سہیل

ماہر نفسیات، رکن بورڈ آف گورنرز، چائلڈ پروٹیکشن بیورو، پنجاب
علامہ محمد اقبال ہمارے وہ عظیم مفکر ہیں جن کے افکار کی معنویت جدید علوم میں
ہونے والی ترقی سے مزید نمایاں ہو رہی ہے۔ علامہ اقبال کے افکار میں سے ان کے نفسیاتی
افکار ان کے فلسفہ خودی کی تعبیر، تشریح اور تفہیم کے لیے کلیدی اہمیت کے حامل ہیں۔
جدید نفسیات میں ہونے والی تحقیقات بتدریج علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کی اہمیت کو واضح کر
رہی ہیں۔

علامہ اقبال کا فلسفہ خودی جس معنویت کا حامل ہے اس طرف جدید نفسیات بتدریج
بڑھ رہی ہے۔ جدید نفسیات کی اہم مفکرین میں سے ابراہام ماسلو (Abraham Maslow)
(1908-1970) نے جب ضروریات کی درجہ بندی (Hierarchy of Needs) کا تصور
پیش کیا تو وہ بھی بنیادی طور پر انسانی شخصیت کو ارتقا دیتے ہوئے اس منزل تک پہنچانے کا نام
ہے جو علامہ اقبال کے الفاظ میں تعمیر خودی ہے۔

ابراہام ماسلو کا ضروریات کی درجہ بندی کا نظریہ انسانی ضروریات کے پانچ درجے کے
ماڈل پر مشتمل ہے، جسے اکثر ابراہام کے اندر درجہ بندی کی سطح کے طور پر دکھایا جاتا
ہے۔ درجہ بندی کے پانچ درجے یہ ہیں: جسمانی ضروریات، حفاظت، محبت و تعلق، عزت
نفس اور خود شناسی۔ نچلی سطح کی بنیادی ضروریات جیسے خوراک، پانی، اور حفاظت کو پہلے پورا
کیا جانا چاہیے اس سے پہلے کہ اعلیٰ ضروریات پوری ہو سکیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بہت کم
لوگ خود شناسی کی سطح تک پہنچ سکتے ہیں، لیکن ہم سب کوشش سے بہترین تجربات کے لمحات
پاسکتے ہیں۔ ان سطحوں کی ترتیب پوری طرح سے طے نہیں ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے عزت

محبت سے زیادہ اہم ہوتی ہے، جبکہ کچھ افراد غربت کے باوجود خود شناسی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارے رویے عام طور پر بیک وقت متعدد ضروریات سے متاثر ہو رہے ہوتے ہیں۔

جب ماسلو نے انسانی ضروریات کو ایک درجہ بندی کے تحت ترتیب دیا تو اس میں سب سے نیچے جسمانی (بھتا) کی ضروریات تھیں، اور زیادہ تخلیقی اور فکری طور پر ان خود حقیقت شناسی کی ضروریات سب سے اوپر تھیں۔ ماسلو نے یہ دلیل دی کہ بھتا کی ضروریات کو پورا کرنا ضروری ہے اس سے پہلے کہ فرد اعلیٰ ضروریات کو پورا کر سکے۔ درجہ بندی کا مرحلہ جتنا اونچا ہوگا، اس مرحلے سے وابستہ ضروریات کو پورا کرنا اتنا ہی مشکل ہوگا، کیونکہ باہمی اور ماحولیاتی رکاوٹیں ہمیں انجام کار لامحالہ مایوس کرتی ہیں۔ ماسلو کے مطابق:

۱. جسمانی ضروریات انسانی بھتا کے لیے حیاتیاتی تقاضے ہیں، جیسے، ہوا، کھانا، پینا، بناہ گاہ، لباس، گرمی، جنسی اور نیند۔ ہماری سب سے بنیادی ضرورت جسمانی بھتا ہے، اور یہ پہلی چیز ہوگی جو ہمارے رویے کو تحریک دیتی ہے۔ ایک بار جب وہ سطح پوری ہو جاتی ہے، تو اگلی سطح وہی ہے جو ہمیں تحریک دیتی ہے، وغیرہ۔

اگر جسمانی ضروریات پوری نہ ہوں تو انسانی جسم بہتر طریقے سے کام نہیں کر سکتا۔ ماسلو نے جسمانی ضروریات کو سب سے اہم سمجھا کیونکہ باقی تمام ضروریات اس وقت تک ثانوی ہو جاتی ہیں جب تک یہ ضروریات پوری نہیں ہو جاتیں۔ ایک بار جب کسی فرد کی جسمانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں تو پھر سلامتی اور حفاظت کی ضرورت نمایاں ہو جاتی ہے۔

۲. حفاظت کی ضروریات۔ لوگ اپنی زندگی میں ترتیب، پیشین بینی اور اختیار کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔ حفاظت کی ضروریات خاندان اور سماج (مثلاً، پولیس، اسکول، کاروبار، اور طبی دیکھ بھال) کے ذریعے پوری کی جاسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر جذباتی تحفظ، مالی تحفظ (مثلاً، روزگار، سماجی بہبود)، امن و امان، خوف سے آزادی، سماجی استحکام، جائیداد، صحت، اور بہبود (مثلاً، حادثات اور چوٹ سے حفاظت)۔ جسمانی اور حفاظتی ضروریات پوری ہونے کے بعد، انسانی ضروریات کا تیسرا درجہ سماجی ہے اور اس میں اپنائیت کے جذبات شامل ہیں۔

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

۳. محبت اور وابستگی کی ضروریات سے مراد باہمی تعلقات، وابستگی، تعلق، اور گروپ کا حصہ ہونے کی انسانی جذباتی ضرورت ہے۔ وابستگی کی ضروریات کی مثالوں میں دوستی، قربت، اعتماد، قبولیت، وصول کرنا اور پیار دینا، اور محبت شامل ہیں۔ یہ ضرورت خاص طور پر بچپن میں مضبوط ہوتی ہے اور حفاظت کی ضرورت کو ختم کر سکتی ہے، جیسا کہ ان بچوں میں دیکھا جاتا ہے جو بدسلوکی کرنے والے والدین سے بھی چٹھے رہتے ہیں۔

۴. عزت کی ضروریات ماسلو کے درجہ بندی میں چوتھے درجے کی ہیں اور ان میں خود افزائی، کامیابی اور احترام شامل ہے۔ ماسلو نے عزت کی درجہ بندی کو دو قسموں میں تقسیم کیا ہے:

(۱) اپنے لئے عزت (وقار، کامیابی، مہارت، آزادی) اور

(ب) دوسروں سے شہرت یا احترام کی خواہش (جیسے، مقام و مرتبہ، وقار)۔

عزت کی درجہ بندی ایک عام انسانی خواہش کو پیش کرتی ہے جس کو دوسروں کے ذریعہ قبول کیا جائے اور ان کی قدر کی جائے۔ لوگ اکثر پہچان حاصل کرنے کے لیے کسی پیشے یا شوق میں مشغول ہوتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں فرد کو شراکت یا قدر کا احساس دلاتی ہیں۔ درجہ بندی میں اس سطح کے دوران عدم توازن کی ذبح سے خود اعتمادی کی کمی یا احساس کمتری پیدا ہو سکتی ہے۔

ابراہام ماسلو کے مطابق self actualization انسان کی سب سے بڑی ضرورت

(highest need) ہے۔ فلسفہ خودی بھی فی الاصل self actualization ہی ہے۔

بعد ازاں ماسلو نے خود شناسی اور تعمیر ذات کے تصور کے تحت ہی ضروریات کی درجہ

بندی کے پانچ مراحل کے ماڈل میں تبدیلیاں کیں۔ اس میں سات مراحل کا ماڈل اور آٹھ

مرحلے کا ماڈل شامل ہیں۔ یہ دونوں ماڈل ۱۹۶۰ اور ۱۹۷۰ کی دہائی کے دوران تیار

ہوئے۔ اس کی تفصیل یہ ہے:

۱. حیاتیاتی اور جسمانی ضروریات - ہوا، کھانا، مشروبات، پناہ گاہ، گرمی، جنسی تقاضے، نیند، وغیرہ۔

۲. حفاظتی ضروریات - عناصر سے تحفظ، سلامتی، نظم، قانون، استحکام، خوف سے آزادی۔

۳. محبت اور تعلق کی ضروریات - دوستی، قربت، اعتماد، اور قبولیت، پیار اور محبت حاصل کرنا اور دینا، وابستہ ہونا، کسی گروپ کا حصہ ہونا (خاندان، دوست، پیشہ وارانہ تعلقات)۔

۴. عزت کی ضروریات - جس کی ماسلو نے دوسروں میں درجہ بندی کیا ہے:

(۱) اپنے لئے عزت (وقار، کامیابی، مہارت، آزادی) اور

(ب) دوسروں کی طرف سے اعتراف کرنے اور ان کی قدر کرنے کی ضرورت (عجی، حیثیت، وقار)۔

۵. علمی ضروریات - علم اور فہم، تجسس، تلاش، معنی اور پیشین گوئی کی ضرورت۔ علمی ضروریات ہمارے علم اور تفہیم کے حصول کو آگے بڑھاتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک طالب علم کی ریاضی کے پیچیدہ نظریات کو سمجھنے کی خواہش، متنوع ثقافتوں کے بارے میں مسافر کا تجسس، یا زندگی کے گہرے معانی کے لیے فرد کی جستجو، یہ سب ان ضروریات کی مثال دیتے ہیں۔ ان ضروریات کو پورا کرنا ذاتی ترقی، فہم، اور زندگی اور اس کی پیچیدگیوں کے بارے میں گہرائی سے سمجھنے میں سہولت فراہم کرتا ہے۔

۶. جمالیاتی ضروریات - خوبصورتی، توازن، حسن صورت وغیرہ کی تعریف اور تلاش۔ ان ضروریات کو پورا کرنا زندگی میں اطمینان اور ہم آہنگی کے گہرے احساس کا باعث بنتا ہے، کیونکہ افراد ایسے ماحول اور تجربات کی تلاش کرتے ہیں جو ان کی خوبصورتی کے احساس سے خوشگوار اور گونجتے ہوں۔ اس میں فن، موسیقی، فطرت، اور جمالیاتی اظہار کی دیگر صورتوں کی تعریف اور جستجو شامل

علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

ہے۔ ان ضروریات کو پورا کرنا صرف جسمانی خوبصورتی کے بارے میں نہیں ہے بلکہ تزیین اور خوبصورتی کا تجربہ کرنے سے حاصل ہونے والی جذباتی اور نفسیاتی تسکین بھی ہے۔

۷. خود شناسی کی ضروریات - ذاتی صلاحیت کا ادراک، تکمیل ذات، ذاتی ترقی کی تلاش، اور اعلیٰ تجربات۔

۸. ماورائی ضروریات - ایک شخص ان اقدار سے جوصلہ حاصل کرتا ہے جو ذاتی احساس سے بالاتر ہیں۔ یہ خود سے ماوراء، اعلیٰ حقیقت، مقصد، یا کائنات سے جڑنے کی انسانی خواہش کی نمائندگی کرتی ہیں۔

یہ سطح پرہیزگاری، روحانی تعلق، اور دوسروں کی ان کی صلاحیتوں کو حاصل کرنے میں مدد کرنے پر زور دیتی ہے۔ ایسے افراد ایسے تجربات تلاش کرتے ہیں جو ذاتی خدشات سے آگے بڑھتے ہیں۔ اس کا مقصد وجود کے وسیع دائرہ میں اتحاد، تقسیم اور تعلق کا گہرا احساس حاصل کرنا ہوتا ہے۔

ماورائی ضروریات کی مثالوں میں صوفیانہ تجربات اور فطرت کے ساتھ بعض تجربات، جمالیاتی تجربات، جنسی تجربات، دوسروں کی خدمت، سائنس انکشافات کا حصول اور مذہبی عقیدہ وغیرہ شامل ہیں۔

فرائڈ نے جو تصور دیا وہ ego اور super ego کا مجموعہ ہے۔ فرائڈ کی پرسنلٹی تھیوری (۱۹۲۳) نے انسانی شخصیت کو تین حصوں میں تقسیم کیا، اور سپر ایگو میں تقسیم کیا۔ یہ سب ہماری زندگی کے مختلف مراحل میں ترقی کرتے ہیں۔ یہ فکری نظام ہیں، دماغ کے طبعی حصے یا کسی بھی طرح سے جسمانی عضو نہیں ہیں بلکہ یہ اہم دماغی افعال کے تقسیم کے لیے فرضی تصورات ہیں۔

فرائڈ کے نفسیاتی نظریہ کے مطابق ایڈ دماغ کا قدیم اور فطری حصہ ہے جس میں جنسی اور جارحانہ حرکات اور چھپی ہوئی یادیں ہوتی ہیں، سپر ایگو اخلاقی ضمیر کے طور پر کام کرتی ہے اور اتادہ حقیقت پسندانہ حصہ ہے جو ایڈ اور سپر ایگو کی خواہشات کے درمیان ثالثی کرتا ہے۔

اگرچہ شخصیت کا ہر حصہ مختلف خصوصیات پر مشتمل ہوتا ہے لیکن وہ ایک وحدت کے طور پر باہم تعامل کرتے ہیں اور ہر حصہ فرد کے رویے کی تشکیل میں کردار ادا کرتا ہے۔

یہاں بھی self actualization ہی کا تصور کام کر رہا ہے کہ انسان اپنی ego کا ادراک کرے اور self actualization کے ذریعے super ego تک پہنچنے کی کوشش کرے۔ یعنی جب انسان اپنے آپ کو جان کر اور پہچان کر self actualization کے عمل سے گزرتا ہے تو وہ اپنے لیے اور معاشرے کے لیے ان امکانات کو دریافت کرتا ہے جو ایک بہتر انسان کی تشکیل کو ممکن بناتے ہیں۔

ماہر نفسیات ابراہام ماسلو نے کہا کہ فعال اور متحرک افراد وہ لوگ ہوتے ہیں جو ذاتی ترقی کے ذریعے تکمیل اور تبدیلی کے خواہاں ہیں۔ خود شناس لوگ وہ ہوتے ہیں جو مکمل ہوتے ہیں اور وہ سب کچھ کرتے ہیں جس کی وہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

خود شناسی سے مراد ذاتی ترقی اور دریافت کی ضرورت ہے جو ایک شخص کی پوری زندگی میں موجود ہے۔ ماسلو کے لیے، ایک شخص ہمیشہ "بنا" رہتا ہے اور ان شرائط میں کبھی جامد نہیں رہتا۔ خود شناسی ایک شخص کی زندگی میں معنی تلاش کرنے کے لئے ہوتی ہے جو اس کے لئے اہم ہوتا ہے۔ جیسا کہ ہر فرد منفرد ہے، خود شناسی کا محرک لوگوں کو مختلف سمتوں میں لے جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، فن یا ادب کے کام تخلیق کرنے کے ذریعے اپنی حقیقت حاصل کرنا ممکن ہوتا ہے۔ بعض کے لیے، کھیلوں کے ذریعے، کلاس روم میں، یا کارپوریٹ نظام کے اندر ممکن ہوتا ہے۔

ماسلو کا خیال تھا کہ خود شناسی کو چوٹی کے تجربات (peak experiences) کے تصور سے پایا جاسکتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص پوری طرح سے دنیا کا تجربہ کرتا ہے کہ یہ کیا ہے، اور وہاں خوشی اور حیرت کے جذبات ہوتے ہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ خود شناسی ایک مسلسل عمل ہے جو ایک کامل حالت کے بعد ایک "خوشی کے مقام" تک پہنچنے کا عمل ہے۔

ماسلو خود شناسی کی مندرجہ ذیل وضاحت پیش کرتا ہے:

- علامہ اقبال کی نفسیاتی فکر

اس سے مراد انسان کی خود کو پورا کرنے کی خواہش ہے، یعنی اس کے لیے اس رجحان کی طرف حرکت جو وہ ممکنہ طور پر ہے۔ یہ ضروریات جو مخصوص شکل اختیار کریں گی وہ یقیناً ایک شخص سے دوسرے شخص میں بہت مختلف ہوگی۔ ایک فرد میں یہ ایک مثالی ماں بننے کی خواہش کی شکل اختیار کر سکتی ہے، دوسرے میں اس کا اظہار کھیلوں سے کیا جاسکتا ہے اور کسی میں اس کا اظہار تصویروں یا ایجادات میں ہو سکتا ہے۔

انسان کے ارتقائے ذات کے اسی عمل کو علامہ اقبال نے خودی کو بلند کرنا کہا ہے۔ وہ

بلندی جہاں فطرت انسان کی معاون بن جاتی ہے۔ بقول اقبال:

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پوچھے، بتا تیری رضا کیا ہے

خودی کو بلند کرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان self actualization کو اتنا بڑھالے اور خدا سے اتنا تعلق قائم کر لے کہ وہ اسے کامیابی کی طرف لے جائے۔ یعنی علامہ اقبال کا فلسفہ خودی self actualization پر ہی مبنی ہے۔ اگرچہ ہم سب، نظریاتی طور پر خود کو حقیقت شناس بنانے کے قابل ہیں مگر ہم میں سے اکثر ایسا نہیں کریں گے یا صرف ایک محدود حد تک اس پر عمل کریں گے۔ ماسلو نے اندازہ لگایا کہ صرف دو فیصد لوگ خود کو تعمیر ذات کی حالت تک پہنچا پائیں گے۔ وہ خاص طور پر ان لوگوں کی خصوصیات میں دلچسپی رکھتا تھا جنہوں نے انفرادی طور پر اپنی صلاحیتوں کو حاصل کیا ہے۔

کئی لوگوں (بشمول ابراہام لنکن اور البرٹ آئن اسٹائن) کا مطالعہ کر کے، اس نے خود شناسی کو سمجھا۔ ماسلو نے خود شناس شخص کی پندرہ خصوصیات کی نشاندہی کی:

۱۔ وہ حقیقت کو موثر طریقے سے سمجھتے ہیں اور غیر یقینی صورتحال کو برداشت کر سکتے ہیں۔

۲۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو اسی طرح قبول کریں جو وہ ہیں۔

۳۔ سوچ اور عمل میں بے ساختہ پن

۴۔ مسئلہ پر مبنی (خود پر مبنی نہیں) غور و فکر

- ۵۔ مزاج کا غیر معمولی احساس
- ۶۔ زندگی کو معروضی طور پر دیکھنے کے عادی
- ۷۔ انتہائی تخلیقی
- ۸۔ ثقافت کے خلاف مزاحم، لیکن جان بوجھ کر غیر روایتی نہیں
- ۹۔ انسانیت کی فلاح و بہبود کے لیے فکر مند
- ۱۰۔ بنیادی زندگی کے تجربے کی گہری تعریف کرنے کے قابل
- ۱۱۔ چند لوگوں کے ساتھ گہرے اطمینان بخش باہمی تعلقات قائم کریں
- ۱۲۔ چوٹی کے تجربات
- ۱۳۔ رازداری کے اہل
- ۱۴۔ جمہوری رویے
- ۱۵۔ مستحکم اخلاقی معیارات

علامہ اقبال کے فلسفہ خودی کی تفہیم کے حوالے سے ایک ملاحظہ بالعموم یہ ملتا ہے کہ عام طور پر خودی کو انا کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ خودی (ego) تو اپنی اچھی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا نام ہے جبکہ انا ایک منفی اصطلاح ہے۔ یعنی انا ہماری شخصیت کا وہ پہلو ہے جو ہمارے اخلاقی ارتقاء کے راستے میں رکاوٹ بن کر حائل رہتا ہے حتیٰ کہ ہماری شخصیت دو غلے پن اور تصنع کا شکار ہو جاتی ہے۔ جبکہ خودی ایک مثبت اصطلاح ہے اور جب انسان کی خودی کامل ہو تو وہ کبھی بھی نفسیاتی مسائل کا شکار نہیں ہوتا بلکہ وہ نہ صرف اپنی ذات کے لیے بلکہ معاشرے کے لیے بہتری پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

یہاں فریڈ کا پیر ایگو کا تصور نفسیات کا اخلاقی جزو ہے جو اندرونی سماجی اقدار اور معیارات کی نمائندگی کرتا ہے۔ یہ اڈ کی خواہشات سے متصادم ہے، اخلاقی راستبازی کی طرف رویے کی رہنمائی کرتا ہے اور معیارات پورے نہ ہونے پر جرم کو جنم دیتا ہے۔ پیر ایگو معاشرے کی اقدار اور اخلاقیات کا احاطہ کرتا ہے، جو اپنے والدین اور دوسروں سے سیکھے جاتے ہیں۔ یہ نفسیاتی نشوونما کے مرحلے کے دوران تقریباً ۳-۵ سالوں

میں تیار ہوتا ہے۔ سپرائیگو ابتدائی بچپن میں نشوونما پاتا ہے (جب بچہ ایک ہی جنس کے والدین سے شناخت حاصل کرتا ہے) اور اخلاقی معیارات کی پیروی کو یقینی بنانے کے لیے ذمہ دار ہے۔ سپرائیگو اخلاقیات کے اصول پر کام کرتا ہے اور ہمیں سماجی طور پر ذمہ دارانہ اور قابل قبول انداز میں برتاؤ کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ سپرائیگو کو اعمال (فخر اور اطمینان کے احساسات) اور سزاؤں (شرم اور جرم کے احساسات) کے محرک کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کون سا حصہ فعال ہے۔ سپرائیگو لا شعور کا ایک حصہ ہے جو ضمیر کی آواز ہے (وہ کرنا جو صحیح ہے) اور خود پر تنقید کا ذریعہ ہے۔

یہ کسی حد تک معاشرے کی اخلاقی اقدار کی عکاسی کرتا ہے اور ایک شخص بعض اوقات اپنی اخلاقیات اور عام اخلاقیات کے واقف ہوتا ہے، لیکن سپرائیگو میں بہت سے ضابطے، یا ممانعتیں ہوتی ہیں، جو زیادہ تر غیر شعوری طور پر احکامات یا "نہ کریں" کے بیانات کی صورت میں جاری کی جاتی ہیں۔ سپرائیگو کا کام اڈ کے جذبیوں کو کنٹرول کرنا ہے، خاص طور پر وہ جن سے معاشرہ منع کرتا ہے، جیسے جنسی انحراف اور جارحیت۔ یہ انا کو محض حقیقت پسندانہ مقاصد کی بجائے اخلاقی اہداف کی طرف رجوع کرنے اور کمال کے لیے کوشش کرنے پر بھی آمادہ کرتا ہے۔

علامہ اقبال کے سارے موضوعات انسان کی فلاح، بہتری، ارتقا اور حصول کمال کے موضوعات ہیں اور ان کا فلسفہ خودی تعمیر ذات سے عبارت ہے۔ تعمیر خودی self actualization کے مختلف مراحل ہیں کہ انسان نے سب سے پہلے اپنے آپ کو surrender کرنا ہے اس کے بعد ضبط نفس (self control) کا مرحلہ آتا ہے۔ ضبط نفس (self control) کس المرح سے انسان کو درجہ کمال تک پہنچاتا ہے، جدید نفسیات نے اس پر بہت تحقیقات کی ہیں۔

ضبط نفس یا سیلف کنٹرول انفرادی بھی ہوتا ہے اور سماجی و معاشرتی بھی۔ سماجی کنٹرول تھیوری سماجی قوتوں کا خاکہ پیش کرتی ہے جو کسی کو منحرف رویے میں حصہ لینے سے روکتی

ہیں۔ اس میں تفصیل سے بتایا گیا ہے کہ ایک نابالغ کس طرح مجرمانہ رویے میں ملوث ہو سکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ کب ہمارے اندر خود پر قابو کی کمی ہو سکتی ہے۔

تاہم، یہ جاننا زیادہ اثر انگیز ہے کہ کس طرح خود پر قابو پایا جائے کیونکہ یہ ایک جسمانی مشق کی طرح کا عمل ہے۔ جتنا زیادہ اس پر عمل کیا جاتا ہے اتنا ہی یہ مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ مثبت نفسیاتی مداخلتیں اس بات کی بہترین مثالیں ہو سکتی ہیں کہ جرائم کے نظریات کی تفہیم کو کس طرح وسیع کرنا اور ان سے عملی اصول اخذ کرنا ہے۔

خود پر قابو پانے کا ایک اہم عنصر جذبہ تسکین کو موثر کرنا ہے۔ ذائقہ لینے سے رکنے اور خود پر قابو پانے کی طاقتوں کو استعمال کرنے سے خود پر کنٹرول بہتر ہو سکتا ہے۔ بچوں کو یہ سکھانا چاہیے کہ کس طرح دوسروں کی تعریف کی جائے اور یہ کہ حصول تسکین سے خود کو دور رکھنا ان کی جوانی میں کام آئے گا۔ ایسے بالغ افراد جنہوں نے یہ خوبیاں نہیں سیکھی ہیں وہ بھی اس طریقہ اور مشق سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ایک اور اہم عنصر محتاط رہنے کی صلاحیت ہے۔ تدریجی طاقت کو یہاں خود پر قابو پانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ محض ایک تحریک پر رد عمل ظاہر کرنے کے بجائے، بچوں کو سوچنے کا طریقہ سکھانا وہ مرحلہ ہے جہاں کردار کی اس طاقت کو پروان چڑھایا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق کے ساتھ، زندگی میں بہتر فیصلے کیے جاسکتے ہیں۔

ایک اور اہم عنصر علمی صلاحیت ہے۔ فیصلہ سازی میں درست رائے قائم کرنے سے پہلے اپنے اختیار کو جاننے کے لیے وقت نکالنا خود پر قابو پانے کی ایک بہترین مثال ہے۔ تجسس اور سیکھنے کے کردار کی طاقتیں خود پر قابو پانے میں ترقی کے شعبے ہیں۔

خود پر قابو پانے کا ایک اور عنصر متبادل نقطہ نظر کو موثر طریقے سے دیکھنے کی صلاحیت ہے۔ سماجی ذہانت کردار کی وہ طاقت ہے جسے خود پر قابو پانے کے لیے مضبوط کیا جاسکتا ہے۔ کسی دوسرے شخص کے رویے پر جذباتی رد عمل ظاہر کرنے کے بجائے کوئی بہتر سماجی ذہانت والا شخص ہمدردی کے ساتھ زیادہ آسانی سے جواب دے سکتا ہے۔ حوادث اس وقت کم

پر تشدد ہوں گے جب کوئی خود پر کنٹرول رکھنے والا خطرے پر مناسب رد عمل کا اظہار کرنے کے لیے اپنے رد عمل کو مناسب رکھے گا۔

اسی طرح سیلف ریگولیشن تناؤ اور منفی ماحولیاتی اثرات کی حامل تحریکوں کی شدت اور تعداد کو کم کر دیتا ہے۔ سیلف ریگولیشن کے طریقوں سے خود پر قابو پانا ممکن ہے۔

خود پر قابو پانے کے نظریات کو سیلف ریگولیشن تصوری کے نظریہ کے تحت بیان کیا جا سکتا ہے۔ سیلف ریگولیشن کا عمل مختلف چیلنجز پیدا کرتا ہے۔ خود پر قابو رکھنا ان میں سے ایک ہے۔ سیلف ریگولیشن کے کامیاب ہونے کے لیے ضروری ہے کہ:

- ایک شخص کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ کن مقاصد کو حاصل کرنا ہے۔
- اس مقصد کے حصول کے لیے ایک منصوبہ بنایا جانا چاہیے۔
- اس کے بعد اس منصوبے کو لاگو کیا جانا چاہیے۔
- اس مقصد کے حصول کو جاری رکھنے یا ترک کرنے کا فیصلہ کامیابی یا ناکامی کے تاثرات کے ساتھ ہونا چاہیے۔

دماغ میں، اعضاء کا نظام ان تحریکوں کا نگران ہے جن پر انسان رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ جب یہ نظام رو بہ عمل ہوتا ہے تو پریفرنٹل کورٹیکس (prefrontal cortex) بند ہو جاتا ہے۔ منطقی اور عقلی سوچ پر پریفرنٹل کورٹیکس کے ذریعے کی جاتی ہے۔ دماغ کے یہ حصے بیک وقت کام نہیں کرتے۔ تناؤ کو کم کرنے سے پریفرنٹل کورٹیکس کو حرکت میں آنے کی اجازت ملتی ہے۔ مختلف صلاحیتوں کے ذریعے خود پر قابو پانے کے طرز عمل سے منفی عمل کی تحریک کی ردک تھام کے علاوہ مقصد کے حصول کے لیے مزید راستے اختیار کرنے کا امکان پیدا ہے۔ جب تناؤ کو جاری رہنے دیا جاتا ہے، تو ہمارا اعضاء کا نظام زیادہ متاثر کن رد عمل پیدا کرتا ہے۔ جب عجز کا صحیح طریقے سے حل کیا جاتا ہے تو اس سے اعلیٰ سطح کے ہدف کے حصول کا دروازہ کھلتا ہے۔

سیلف ریگولیشن تھیوری یہ تصور پیش کرتی ہے کہ ہمارے پاس مضبوط تحریکوں کو روکنے کے لیے وسائل کی مستقل فراہمی نہیں ہے۔ کسی بھی واقعے کے دوران یہ وسائل فیصلہ سازی اور دباؤ کی مختلف شکلوں کے ذریعے ختم ہو جاتے ہیں۔ شعوری سیلف ریگولیشن میں بہتری ہماری خود کو کنٹرول کرنے، رد عمل کو پہچاننے اور صورت حال کو تبدیل کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہے۔

سیلف ریگولیشن کے دائرے میں خود ارادیت نظر یہ کے کردار کو نوٹ کرنا بھی ضروری ہے۔ رویے کی تبدیلی میں ذاتی فیصلے بہتری کے لیے ضروری ہیں۔ رویے کا خود مختار رد عمل برے نتائج کو اتنی آسانی سے ختم نہیں کرتا جتنا خود پر قابو پانے والے ضابطے کا استعمال کرتا ہے۔

خود پر قابو اور ضبط نفس (self control) کے بعد ہی کمال کا وہ مرحلہ جسے اقبال نے نیابت خداوند کہا ہے۔ جدید نفسیات نے اسے self actualization کے نتیجے میں وجود میں آنے والی عظیم تر شخصیت قرار دیا ہے۔ یعنی علامہ اقبال کی فکر کی روشنی میں ہم انسانی شخصیت کی تکمیل کے ان پہلوؤں کو متعین کر سکتے ہیں جن کی طرف جدید نفسیات مرحلہ بہ مرحلہ بڑھ رہی ہے۔

علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار کی عملی اہمیت

جہاں آرارانا

کلینیکل سائیکالوجسٹ، ویلنگ ویئر بحالی سینٹر لاہور

علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار پر دور جدید کی نفسیاتی اپروچ اور تحقیقات کی روشنی میں سنجیدہ تحقیق کی ضرورت ہے۔ علامہ اقبال کے نفسیاتی افکار اس لحاظ سے اہم ہیں کہ یہ فرد اور معاشرہ دونوں کا احاطہ کرتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر صحت مند فرد ہی صحت مند معاشرے کی تشکیل کر سکتا ہے:

افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر

ہر فرد ہے ملت کے مقدر کا ستارا

میرا تعلق چونکہ نفسیات کے عملی پہلو سے ہے اور عملی لحاظ سے میں نفسیات میں کام کر رہی ہوں۔ روزانہ کئی افراد سے کونسلنگ کے لیے ملاقات ہوتی ہے۔ اور بہت لوگ اپنے مسائل کے حل کے لیے ہم سے رجوع کرتے ہیں اور ہماری کونسلنگ کے نتیجے میں ان کے مسائل حل بھی ہوتے ہیں۔ اس لیے میں اپنی گفتگو اپنے انہی تجربات کی حد تک رہتے ہوئے کروں گی۔ تاکہ ہمارے شرکاء کو عملی طور پر آج کی اس discussion سے اور اس گفتگو سے کوئی فائدہ ہو سکے۔

میں نے اپنی practice کے دوران یہ دیکھا ہے کہ ہمارے رویے ہماری ذہنی صحت بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جیسا کہ ہم نے اہل علم سے یہ سن رکھا ہے کہ ہماری زندگی کے خدو خال طے کرنے کے لیے ہماری سوچ اور فکر بہت اہم ہے۔ علامہ اقبال بھی جب انسان کا مل کی بات کرتے ہیں یا شاہین کی بات کرتے ہیں، ایک مثالی انسان کی بات کرتے ہیں، مرد

مومن کی بات کرتے ہیں تو اس سے ان کی مراد یہی ہوتی ہے کہ انسان اپنی سوچ اور فکر کو ہر طرح کے نقص سے آزاد کرے۔ اور اپنی سوچ اور فکر کو صحت مند بنائے اور یہی Mental Health ہے۔ Mental Health ہی ہماری social health کی بنیاد ہے۔ اور جب ہماری social health بہتر ہوگی تو ہماری زندگی بہت ہی پرسکون انداز سے اور بہتر انداز سے آگے بڑھے گی۔ لیکن ہمارے بہت سے ایسے سماجی رویے ہیں جن کی وجہ سے ہم بتدریج Mental Health سے محروم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ سائنس نے جہاں ترقی کر کے ہمیں بہت آسائشیں دی ہیں وہیں بہت سے ذہنی اور نفسیاتی مسائل بھی پیدا ہوئے ہیں۔

جو چیز میرے تجربے میں آئی ہے وہ یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں ذہنی مسائل کے بارے میں بہت کم گفتگو کی جاتی ہے۔ بلکہ ذہنی مسائل کو ذاتی اور معاشرتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ذہنی مسائل کو بیماری نہیں سمجھا جاتا۔ جس طرح جادو، نظر، نفرت و محبت، خوراک کا بہتر نہ ہونا، اپنی پسند کے کاروبار کو اختیار نہ کر سکتا وغیرہ اس طرح کی بہت سی چیزیں ہیں جن کو ہم صرف حالات و واقعات سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ لیکن ہمارا یہ رویہ ان مسائل کو حل نہیں کرتا۔ بطور ماہر نفسیات ہم نے دیکھا ہے کہ اگر ہم ان مسائل کو عام معاشرتی ایٹو سمجھ کر نظر انداز کر دیں اور انہیں بیماری اور قابل حل مسئلہ نہ سمجھیں تو اس کے باوجود بھی ہمارے ذہنی رویے، سوچ، فکر، مزاج میں پیدا ہونے والے مسائل کم نہیں ہوتے جیسے طرح انسان اگر کسی جسمانی بیماری کا شکار ہو جائے تو جب تک وہ ڈاکٹر کے مشورے سے مناسب دوا نہ استعمال کرے، اس وقت تک صحت یاب نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح ذہنی مسائل جیسے Stress, Depression, Mode Disorders، نشہ آور ادویات کا استعمال وغیرہ وہ ایٹو ہیں جب تک ہم ان پر کسی ماہر معالج سے اور ماہر نفسیات سے گفتگو نہیں کریں گے، اس کی راہنمائی میں ان مسائل کو حل کرنے کی کوشش نہیں کریں گے تو یہ مسائل حل نہیں ہوں گے۔ بلکہ بتدریج ہماری زندگی کو ذہنی طور پر اور معاشرتی طور پر Distrub اور بیمار کرتے رہیں گے۔

ان مسائل کا حل کونسلنگ ہے، صرف ان مسائل کا جان لینا نہیں ہے۔ کونسلنگ کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ ہمارے معاشرے میں کونسلنگ کی اہمیت کا ادراک اس وقت زیادہ ہوا جب یہاں Covid آیا۔ کیونکہ Covid آنے کے بعد ہم لوگوں نے بہت زیادہ وقت گھروں میں گزارا اور تنہائی میں گزارا تو اس سے لوگوں میں Anxiety، Depression اور ذہنی مسائل بہت زیادہ پیدا ہوئے۔ اب ان مسائل کو حل کرنے کے لیے لوگ سائیکو تھراپی کی طرف متوجہ ہوئے۔ ہمارے معاشرے میں ذہنی مسائل کو Taboo سمجھ کر ان پر کھل کی بات نہیں کی جاتی۔ یہ ایک بہت ہی منفی رویہ ہے۔ ہم شوگر، بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں پر بات کرتے ہیں اسی طرح ہمیں Anxiety، Depression اور Stress پر بھی بات کرنی چاہیے۔ ہمیں Bipolar Disorder پر بھی اسی طرح بات کرنی چاہیے۔ لیکن عام طور پر وچ یہ ہے کہ ان مسائل پر بات کرنے سے احساس کمتری پیدا ہوتا ہے۔ اور ہمارے معاشرے میں لوگ ان مسائل پر بات کرنے والوں کو ذہنی مریض یا پاگل کہہ دیتے ہیں اور ذہنی مریض یا پاگل کہہ کر اسے Taboo بنا کے معاشرے سے نکال دیا جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ یہاں لوگ اپنا خوف کسی کے ساتھ Share کرنے سے ڈرتے ہیں کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ لوگ مجھے متنی انداز سے Judge کرنے لگیں اور میرے بارے میں منفی انداز اختیار کر لیں۔ یہ رویہ پیدا ہونے کے اسباب کئی جہتی ہیں۔ ایک تو یہ ہے کہ جو شخص ایسے مسائل سے گزر رہا ہوتا ہے وہ خود معاشرتی دباؤ اور معاشرتی رویوں کے تحت ان مسائل کو کسی سے Share نہیں کرنا چاہتا۔ بعض اوقات معالج کی طرف سے کوئی ایسی کوتاہی ہوئی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں ان مسائل کا شکار فرد کھل کر اور اعتماد کے ساتھ بات نہیں کرتا۔ یہ چیز ہمارے مشاہدے میں آئی ہے کہ کوئی شخص اپنے مسائل ماہر نفسیات کے پاس لے کر گیا اور اس نے اپنے مریض کی ذاتی زندگی کو Public میں ڈسکس کیا۔ اس طرح لوگ گھبرائے کہ ہم اگر کسی ماہر نفسیات کے کس ساتھ اس طرح کی Discussion کریں گے تو اس کے نتیجے میں سوسائٹی میں ہمارا تشخص منسوخ ہو سکتا ہے۔

لیکن یہ مسئلے کا حل نہیں ہے۔ مسئلے کا حل یہ ہے کہ ہم مسائل کو Discuss کریں اور اہل لوگوں کے ساتھ Discuss کریں، جب تک مسائل Discuss نہیں کریں گے اس وقت تک ہم ان کے حل کی طرف نہیں آسکیں گے۔ یہ میں آپ کو اپنے تجربے کی بنیاد پر عرض کر رہی ہوں کہ جب ہم اپنے خوف کو کسی کے ساتھ Share کرتے ہیں، کسی کے ساتھ اپنے خوف اور ذہنی مسائل پر بات کرتے ہیں تو Share کرنے سے اور دوسروں سے بات کرنے سے ہی ہمارے مسائل کا حل سامنے آجاتا ہے۔ کیونکہ ہمارے مسائل کے بارے میں دوسروں سے ملنے والی رائے اور Feedback ہمیں اصل حقیقت سے آشنا کرتی ہے۔ اس طرح بہت سے ایسے فرضی معاملات جن کو ہم نے سوچ رکھا ہوتا ہے ہم ان کی قید اور چنگل سے نکل جاتے ہیں۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ Mental Health کا تعلق ہماری سوچ کے ساتھ ہے۔ لیکن اس میں احتیاط یہ کرنی ہے کہ یہ Right Sharing ہونی چاہیے۔ Right Sharing کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے مسائل اپنے خوف، Anxiety، Stress اور Depression اہل افراد کے ساتھ share کریں۔ ہم اپنی روزانہ کی زندگی میں ہر شخص سے بات کر رہے ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ اپنے گھر میں اپنے ڈرائیور، کام کرنے والے ملازمین کے ساتھ بھی بات کرتے ہیں اور بعض اوقات ان سے گفتگو میں ان کی طرف سے ہمیں بہت اچھا input بہت اچھا مشورہ اور بہت اچھا Ideal بھی مل جاتا ہے۔ لیکن یہ مسئلے کا حل نہیں ہوتا۔ ہم عام زندگی میں اپنے مسائل اس شخص سے discuss کرتے ہیں جو ان مسائل کے بارے میں ماہر نہ آگا ہی رکھتا ہے۔ یہی صورت حال ذہنی مسائل کے بارے میں بھی ہے کہ ذہنی مسائل کو حل کرنے والے ماہر کے ساتھ Discuss کرنا چاہیے۔ اسی سے حل نکلے گا۔ اگر ہمارے دانت میں درد ہو تو ہم اس کے علاج کے لیے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔ MBBS کے پاس بھی نہیں جاتے۔ حالانکہ MBBS ڈاکٹر بھی میڈیکل سائنس ہی پڑھ کے ڈاکٹر بنا ہوتا ہے اور طب کا ایک ماہر ہوتا ہے۔ چونکہ وہ دانت کے امراض کا ماہر نہیں ہے لہذا ہم اس سے مشاورت نہیں لیتے۔ اسی طرح اگر Mental Health کا معاملہ

ہے تو اس کے لیے بھی ہمیں اسی فرد کے پاس جانا چاہیے جو Mental Health سے متعلق معاملات کا ماہر ہے۔ اگر ہم اہل فرد کے پاس نہیں جائیں گے تو وہ ہمارے معاملات کو مزید confuse کر دے گا اور ہم حل تک پہنچنے کی بجائے مزید پیچیدگی کا شکار ہو جائیں گے۔ ہمارا معاشرہ جن نفسیاتی مسائل کا شکار ہے ان میں ایک بڑا مسئلہ unhealthy

Relationship کا ہے۔ اور اس میں Parental Relations کا ایشو بہت اہم ہے۔ یہ مسائل اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب ہم اپنے بچوں کی شادیاں کرتے ہیں۔ شادی سے پہلے گھر کی بڑی خواتین نوجوان بچوں کی کونسلنگ کرتی ہیں۔ لیکن اس کونسلنگ کے مثبت اور منفی دونوں طرح کے اثرات ہوتے ہیں۔ اس کونسلنگ کے نتیجے میں بچے دباؤ میں آجاتے ہیں۔

یہاں مسئلہ یہ ہے کہ کونسلنگ کرنے والے گھر کے بڑے وہی مشورے دیتے ہیں جو ان کی اپنی زندگی کے تجربات ہوتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جب ان کے تجربات بہتر نہ ہوں تو ان کی کونسلنگ سے بہت بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے پہلے جب خاندانی نظام مضبوط تھا تو ماحول بالکل مختلف تھا۔ بڑے بہت سی ذمہ داریاں اپنے سر لے لیتے تھے۔ لیکن اب وہ صورتحال نہیں ہے۔ اب ہم نے بچوں کا بتانا ہے شادی صرف ایک خوشگوار مثالی اور خیالی دنیا نہیں ہے۔ بلکہ شادی کے بعد زندگی کا نیا سفر ہوتا ہے۔ اب رویوں اور Adjustment کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔ چونکہ لڑکا اور لڑکی دونوں مختلف پس منظر سے آئے ہوتے ہیں اور ان کی تربیت نشوونما اور brought up بھی ایک مختلف ماحول میں

ہوا ہوتا ہے۔ لہذا اب انھیں نئی Adjustment میں بہت دقت ہوتی ہے۔ جب وہ شادی کے بعد Adjustment کے لیے ایک دوسرے کو space نہیں دیتے تو اس سے مسائل پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بلکہ بعض اوقات شادی کے ۲ یا ۳ ماہ بعد ہی مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔ سبب یہ ہے کہ شادی شدہ افراد اور نوجوان بچوں میں برداشت اور تحمل کی کمی ہوتی ہے۔ لڑکی اور لڑکا ہر ایک اپنے comfort zone میں نہ صرف رہنا چاہتا ہے بلکہ اپنے comfort zone کو محفوظ رکھنا چاہتا ہے۔ حالانکہ انھیں یہ سمجھنا چاہیے کہ شادی کے بعد

اب ان کے comfort zone بدل چکے ہیں۔ اب انھوں نے باہم ایک دوسرے کے ساتھ adjustment کر کے ایک نیا comfort zone بنانا ہے جو ان دونوں کے لیے مناسب ہو۔ شادی سے پہلے انھوں نے جو افسانوی کہانیاں سنی ہوتی ہیں ان کا حقیقی زندگی سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ حقیقی زندگی مسائل کا سامنا کرنے، ذمہ داریاں اٹھانے اور ذمہ داریاں پوری کرنے کا نام ہے۔ ہمارے پاس ایسے بہت سے کیس آتے ہیں جن میں شادی کے بعد تعلقات درست نہیں رہتے۔ خاندانوں میں لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہم بچوں کو وہ کچھ نہیں سکھا رہے ہوتے جو ہمیں سکھانا چاہیے۔ ہم انھیں اچھی تعلیم دیتے ہیں، اچھی خوراک دیتے ہیں، زندگی کی سہولتیں دیتے ہیں۔ لیکن ایک بڑی بنیادی ضرورت جو ان کے کردار اور شخصیت کے لیے ناگزیر ہے اس کی طرف ہماری توجہ نہیں ہوتی۔ وہ ضرورت اور پہلو یہ ہے کہ ہم ان کی تربیت اس طرح کریں کہ ان میں تحمل اور برداشت پیدا ہو۔ لیکن غلطی یہ ہوتی ہے کہ ہم بچوں اور خصوصاً بچیوں کے ذہن میں شروع سے ہی یہ بات ڈال دیتے ہیں کہ ہم نے آپ کو اعلیٰ تعلیم دے کر مالی طور پر خود کفیل اور خود مختار کر دیا ہے۔ اب آپ نے کسی سے ڈرنا نہیں ہے۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ شادی شدہ زندگی کے آغاز کے ساتھ ہی Adjustment کے مسائل شروع ہوتے ہیں۔ اب لڑکی یہ سمجھتی ہے کہ اس کا تعلق صرف شوہر سے ہے۔ شوہر کے خاندان کے بقیہ افراد سے نہ اس کا تعلق ہے نہ وہ اس کی ذمہ داری ہیں۔

یہی صورتحال لڑکوں کی ہے۔ جب انھیں اپنے شریک حیات کی طرف سے اس طرح کے رد عمل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تو اس سے بھی نئی زندگی کے آغاز پر adjustment ایک مسئلہ ہوتا ہے۔ ہمارے پاس ایسے بھی کیس آئے ہیں جہاں شادی کے بعد لڑکیوں نے لڑکے کے خاندان سے علیحدگی اختیار کر لی لیکن اس سے بھی انھیں راحت، سکون اور مثالی زندگی نصیب نہیں ہوئی۔ کیونکہ ہمارا مشاہدہ یہ ہے کہ اگر لڑکی یہ سمجھتی ہے کہ وہ شوہر کو والدین سے الگ کر کے خوش رہے گی تو وہ احمقوں کی جنت میں رہ رہی ہوگی۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ

بعض اوقات لڑکا adjustment کرنا چاہتا ہے اور شریک حیات لڑکی بھی adjustment کر رہی ہوتی ہے لیکن لڑکی کو لڑکے کے والدین قبول نہیں کرتے۔ یہاں adjustment کی بجائے Adoption کا مسئلہ آتا ہے۔ کونسلنگ کا مقصد ہی یہ ہے کہ جہاں کہیں خاندانی زندگی میں adjustment کے مسائل ہیں یا Adoption کے مسائل ہیں ان مسائل کو حل کیا جائے اور متعلقہ فریقین کو کونسلنگ کے ذریعے سے بتایا جائے کہ زندگی کو خوشگوار طریقے سے گزارنے کے لیے ان کے لیے کیا بہتر ہے۔ جہاں تک میری تحقیق، مطالعے، تجربے اور روزانہ کئی cases کو دیکھنے کے بعد میرے حاصلات، تحقیق کا تعلق ہے تو میں معاشرے کو نفسیاتی اور ذہنی مسائل کے نکلنے کے لیے یہ تجویز کروں گی کہ:

۱۔ والدین اپنے بچوں کے ساتھ بہتر adjustment کے بارے میں ہر وقت متوجہ اور براداشت کو بطور خاص ان کی شخصیت اور کردار کا حصہ بنائیں۔

۲۔ نوجوان بچے جب شادی کے بعد اپنی زندگی کا نیا سفر شروع کریں تو اسے fairy tales نہ سمجھیں بلکہ اصلی زندگی سمجھیں اور دونوں ایک دوسرے کے مقام کی قدر کریں اور ایک دوسرے کو عزت دیں۔ دونوں یہ اس بات کو پہلے سے سمجھ رکھیں کہ مستقبل کے حالات ان کی شادی سے پہلے کی زندگی سے بالکل مختلف ہو سکتے ہیں۔

۳۔ دونوں افراد ایک دوسرے کی رازداری، پسند، ناپسند اور مزاج کی توقیر اور عزت کریں۔ دوسرے شریک زندگی کو spaces دینے کے لیے اپنا Mind set تبدیل کریں۔ کیونکہ اب دونوں کا یہی گھر اور یہی خاندانی زندگی ہے۔ اگر کوئی مسئلہ ہے تو اسے کھل کر بغیر کسی تکلف کے ایک دوسرے سے discuss کر کے حل کرنے کی کوشش کریں۔

۴۔ خاندانی زندگی کے دونوں فریقین کو چاہیے کہ اپنے تعلقات میں شفافیت رکھیں۔

۵۔ اگر ہم سماجی معاملات، خاندانی تعلقات اور زندگی کے دوسرے ایشوز کو بہتر انداز سے آگے بڑھانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ذہنی صحت کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر ہمیں کسی

بھی طرح ذہنی صحت کے حوالے سے کوئی مسئلہ درپیش ہو تو ہمیں ذہنی صحت کے ماہرین سے ضرور رابطہ کرنا چاہیے۔

۶۔ اپنے مسائل، خوف، anxiety اور Depression کو تجربہ کار ماہرین نفسیات سے discuss کر کے ان کا حل نکالنا چاہیے تاکہ ہم صحت مند ذہنی اپروچ کے ساتھ زندگی کو بہتر کرنے کے قابل ہو سکیں۔

۷۔ ان اصولوں کا اطلاق صرف والدین اولاد کے تعلق یا خاوند بیوی کے تعلق پر ہی نہیں بلکہ ان اصولوں کو زندگی کے ہر معاملے میں لاگو کر کے ہم بہتر ذہنی صحت کا حامل معاشرہ تشکیل دے سکتے ہیں۔