5181CH09

Chapter 9

محرک اور جذبہ

اس باب کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- انسانی تحریک کی نوعیت کے بارے میں سمجھ سکیں گے
- کچھ اہم تحریکوں کی نوعیت کو بیان کر سکیں گے
- جذباتی اظہار کی نوعیت کو بیان کر سکیں گے
- جذبہ اور ثقافت کے تعلق کو سمجھ سکیں گے
- اپنے جذبات پر قابو رکھنا سیکھ جائیں گے

© NCERT not to be republished

مشمولات

تعارف
محرک کی نوعیت
محرکات کے اقسام
حیاتیاتی محرکات
نفسیاتی محرکات
ماسلو کا ضروریات کا نظامِ مراتب
احساس نامرادی اور کشاکش
ذاتی محرک (باکس 9.1)
جذبات کی نوعیت
جذبات کی عضویاتی بنیادیں
عضویاتی جذبہ (باکس 9.2)
کذب شناسی (باکس 9.3)
جذبات کی وقوفی بنیادیں
جذبات کی ثقافتی بنیادیں
جذبات کا اظہار
ثقافت اور جذباتی اظہار
ثقافت اور جذباتی نشاندہی
منفی جذبات کا بندوبست
مابعد صدماتی بد نظمی (باکس 9.4)
امتحان سے متعلق تشویش کا بندوبست (باکس 9.5)
مثبت جذبات کو بڑھانا
اپنے غصہ کا بندوبست
امتحان کی تشویش کا انتظام کرنا (باکس 9.6)
کلیدی اصطلاحات
خلاصہ
نظر ثانی کے لئے سوالات
پروجکٹ کی تجاویز

تعارف

مریم انجینئرنگ کے مختلف داخلہ جات امتحانوں میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے روزانہ دس سے بارہ گھنٹے سخت محنت کرتی ہے۔ شاہد جسمانی طور سے ایک معذور بچہ ہے جو ایک مہم پر جانا چاہتا ہے اور ایک ماؤنٹرنگ انسٹی ٹیوٹ میں بہترین ٹریننگ لے رہا ہے۔ امن اپنی اسکالرشپ سے پیسے بچا رہا ہے تاکہ وہ اپنی ماں کو ایک تحفہ دے سکے۔ یہ چند ایسی مثالیں ہیں جو انسان کی زندگی میں جذبات کے رول کی جانب اشارہ کرتی ہیں۔ ان میں سے ہر کردار اس میں پوشیدہ محرک کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ کردار کسی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ہوتا ہے یہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ مقصد کی حصولیابی نہ ہو جائے۔ اپنے مقاصد کی حصولیابی کے لئے لوگ مختلف تراکیب بناتے ہیں اور مختلف طریقوں کے کام کرتے ہیں۔ مریم اپنی تمام تر محنت کے باوجود اگر فیل ہو جاتی ہے تو اسکو کیسا محسوس ہوگا۔ یا امن کے اسکالرشپ سے بچائے ہوئے پیسے اگر چوری ہو جاتے ہیں تو اسے کیسا محسوس ہوگا۔ شاید مریم دُکھی ہوگی اور امن کو غصہ آئیگا۔ یہ باب آپ کو محرکات اور جذبات اور ان دونوں میدانوں سے متعلق نشوونما کے تصورات کو سمجھنے میں مدد فراہم کرے گا۔ آپ احساسِ نامرادی اور کشاکش کے بارے میں بھی واقفیت حاصل کریں گے۔ بنیادی جذبات، ان کی حیاتیاتی بنیادوں، باہری اظہار، ثقافتی اثرات، محرکات سے ان کے تعلق اور اپنے جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے میں آپ کو یہ باب مدد کرے گا۔

© NCERT not to be republished

محرک کی نوعیت

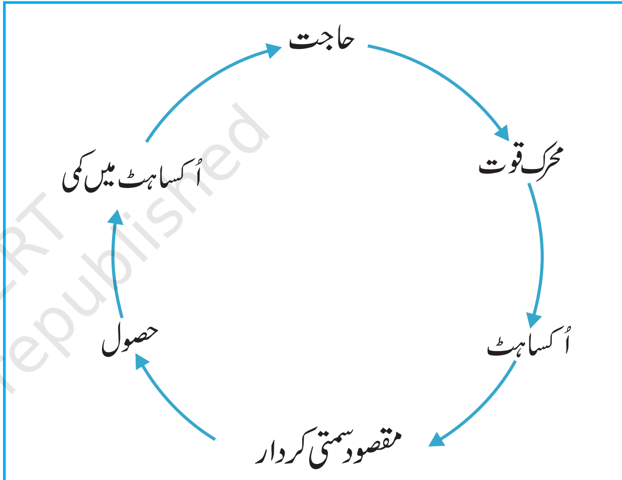
محرک یا تحریک کا تصور اس بات پر روشنی ڈالتا ہے کہ کردار کو کیا 'متحرک' کرتا ہے؟ واقعتاً انگریزی لفظ 'Motivation' لیٹن لفظ 'Movere' سے بنا ہے جو کاموں کی حرکات کی نشاندہی کرتا ہے۔ ہمارے روزمرہ کے زیادہ تر کرداروں کی تشریح محرکات کی بنیاد پر دی جاتی ہے۔ آپ اسکول یا کالج کیوں آتے ہیں؟ اس کی بہت ساری وجوہات ہوسکتی ہیں۔ مثلاً آپ علم حاصل کرنا چاہتے ہیں، دوست بنانا چاہتے ہیں۔ آپ اچھی نوکری حاصل کرنے کے لئے ڈپلوما یا ڈگری حاصل کرنا چاہتے ہیں، آپ اپنے والدین کو خوش کرنا چاہتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ ان اور دیگر وجوہات کا امتزاج اس بات کی تشریح کرے گا کہ آپ اعلیٰ تعلیم کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ محرکات کردار کے بارے میں پیش گوئی کرنے میں بھی آپ کی مدد کریں گے۔ اگر کسی شخص کے اندر بہت زیادہ تحصیل کا محرک ہے تو وہ اسکول میں، کھیل کے میدان میں، تجارت میں یا موسیقی اور دوسرے حالات میں بہت سخت محنت کرے گا۔ اس لئے محرکات وہ عام حالات ہیں جو مختلف صورت حال میں کردار کی پیش گوئی کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ بالفاظ دیگر تحریک کردار کے تعین کنندوں میں سے ایک ہے۔ جبلتیں (Instniets)، محرک قوت (Drivers)، ضروریاتی مقصد (ہدف) اور خارجی محرک سب کے سب تحریک کے ایک بڑے جھرمٹ کے اندر آتے ہیں۔

محرکاتی چکّر (The Motivation Cycle)

کردار کی محرکاتی خصوصیات کو بیان کرنے کے لئے اب ماہر نفسیات

حاجت یا ضرورت کے تصور کا استعمال کرتے ہیں۔ حاجت یا ضرورت کسی کمی کا نام ہے۔

حاجت کی حالت محرک قوت کوجنم دیتی ہے۔محرکِ قوت حاجت کی وجہ سے پیدا شدہ تناؤ یا اکساہٹ کی حالت ہے جو غیر مرتب کاموں کوقوت بخشتی ہے۔جب غیرمرتب کاموں میں سے کوئی کام مقصد کی حصولیابی میں مددگار رہوتا ہے تب اس سے محرک قوت کم ہو جاتی ہےاور جاندار اپنی متوازن حالت میں واپس ہو جاتا ہے۔اس طرح محرکاتی وقوعات کا چکرتصویر 9.1 کے ذریعہ دکھائے جاسکتے ہیں۔



تصویر9.1 محرکاتی چکر

کیامحرکات کے مختلف اقسام ہیں؟ کیا مختلف اقسام کے محرکات کی تشریح کی کوئی حیاتیاتی بنیاد ہے؟ اگرمحرکات کی تکمیل نہیں ہوتی ہے تو کیا ہوتا ہے؟ یہ کچھ سوالات ہیں جن کی تشریح ہم اس باب کے حسب ذیل حصوں میں کریں گے۔

محرکات کے اقسام (Types of Motives)

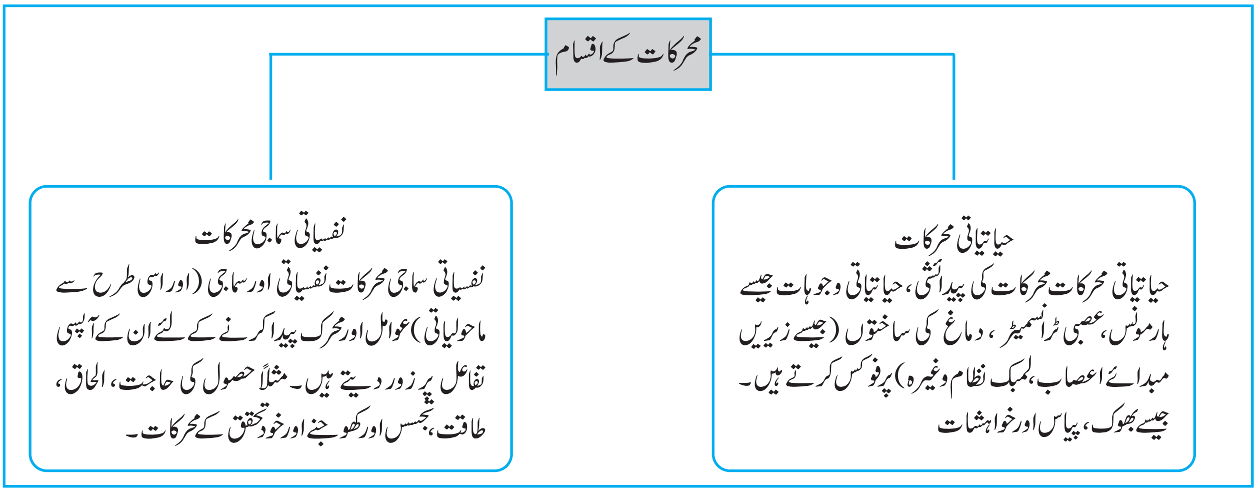
بنیادی طور پر محرکات کی دوقسمیں ہیں: حیاتیاتی اور نفسیاتی سماجی محرکات- حیاتیاتی محرکات کوعضویاتی محرکات بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان کی رہنمائی زیادہ تر جسم کے عضویاتی میکانزم کے ذریعہ ہوتی ہے۔نفسیاتی سماجی محرکات کوانسان ماحول میں دوسروں کے ساتھ تفاعل کے ذریعہ سیکھتا ہے۔

جوبھی ہو دونوں طرح کے محرکات ایک دوسرے پر منحصر ہوتے ہیں۔یعنی کچھ حالات میں حیاتیات تحریک پیدا کرتی ہے اور کچھ دوسرے حالات میں نفسیاتی سماجی عوامل محرک کوجنم دے سکتے ہیں۔اس لئے آپ کو یہ دماغ میں رکھنا چاہیئے کہ کوئی بھی محرک اپنے آپ میں خالصتاً نہ تو حیاتیاتی ہے اور نہ ہی نفسیاتی بلکہ یہ فرد کے اندر مختلف مرکبات کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔

حیاتیاتی محرکات (Biological Motives)

محرک کے تشریح کا حیاتیاتی یا عضویاتی طرزِنظر کردار کی وجوہات کوسمجھنے کی سب سے شروعاتی کوشش ہے۔ بعد کے زیادہ تر نظریوں میں حیاتیاتی طرزِنظر کے اثرات پائے جاتے ہیں۔مطابقتی کام کے تصور سے متعلق طرزِنظر کا ماننا ہے کہ جاندار کے اندر حاجات (اندرونی عضویاتی غیرتوازن) ہوتی ہیں جومحرک قوت پیدا کرتی ہیں اور یہ محرک قوت کسی مقصد (ہدف) کے حصول کے لئے اُکساتی ہیں جس سے محرک قوت میں کمی آتی ہے۔محرکات کی سب سے پہلی تشریح جبلّت (Instinct) کے تصور پر مبنی ہے۔لفظِ جبلّت کردار کے اُن پیدائشی طریقوں کی نشاندہی کرتا ہے جوآموزش سے متاثر نہ ہوکر حیاتیاتی طور پر متاثر ہوتے ہیں۔کچھ عام انسانی جبلتوں میں تجسس، فرار، ناپسندیدگی، پدرانہ اور مادرانہ شفقت وغیرہ شامل ہیں۔جبلتیں کسی نوع یانسل کے سبھی ممبروں کے اندر پائے جانے والے کردار کی پیش گوئی کے طور پر رہنمائی کرنے والی اندرونی میلانات ہیں۔لفظ 'جبلّت' سب سے صحیح طور پر کچھ کرنے کی لگن کی طرف اشارہ کرتا ہے۔جبلّت میں تیز رفتاری ہوتی ہے جو جاندار کواس تیزی سے چھٹکارا پانے کے لئے کچھ کرواتی ہے۔اس طرزِنظر کے ذریعہ جن

© NCERT not to be republished



تصویر 9.2

حیاتیاتی حاجات کی تشریح ہوتی ہے اس میں بھوک، پیاس اور نفسانی خواہشات آتی ہیں۔ یہ ضروریات انسان کی بقا کے لئے بیحد اہم ہیں۔

بھوک (Hunger)

جب کوئی شخص بھوکا ہوتا ہے تو کھانے کی حاجت ہر طرح کی ضرورت پر حاوی ہوتی ہے۔ یہ لوگوں کو کھانا حاصل کرنے اور کھانے کے لئے متحرک کرتی ہے۔ بلاشبہ زندہ رہنے کے لئے ہمیں کھانا ضروری ہے۔ لیکن آپ کو بھوک کا احساس کیسے ہوتا ہے؟ تحقیقات کے نتائج بتاتے ہیں کہ بدن کے اندر اور باہر بہت سے وقوعات رونما ہوتے ہیں جو بھوک پیدا کرتے ہیں یا بھوک کو روکتے ہیں۔ بھوک کے مہیجوں کے اندر پیٹ کے اندر کھنچاؤ ہوتا جو بتاتا ہے کہ پیٹ خالی ہے، خون کے اندر گلوکوز کا کم جماؤ، بدن کے اندر اکٹھا کی گئی چربی اور پروٹین کی سطح کا نیچا ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ جگر بھی بدن کے ایندھن کی کمی کے لئے جوابی عمل کرتا ہے اور دماغ کو اضطراری تحریک بھیجتا ہے۔ کھانے کی مہک، لذت اور شکل کھانا کھانے کی خواہش کو پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ان میں سے کوئی ایک اکیلا عامل آپ کے اندر یہ احساس پیدا نہیں کرتا ہے کہ آپ بھوکے ہیں۔ یہ سبھی باہری عوامل (جیسے ذائقہ، رنگ، دوسروں کو کھانا کھاتے دیکھنا کھانے کی خوشبو وغیرہ مل کر ایک ساتھ) آپ کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ آپ بھوکے ہیں۔ اس طرح سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہمارا کھانا کھانے کا ارادہ ایک پیچیدہ جی بھر دینے والے نظام سے مربوط ہوتا ہے جو ہمارے زیرین مبدائے اعصاب، جگر اور بدن کے دوسرے حصوں اور باہری ماحول میں موجود اشارات میں موجود ہوتے ہیں۔

کچھ ماہر عضویات کا ماننا ہے کہ جگر میں استحالی وظائف کی تبدیلی کی وجہ سے کھانے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جگر دماغ کے اس حصہ کو جسے زیرین مبتدائے اعصاب کہا جاتا ہے کو سگنل بھیجتا ہے۔ زیرین مبدائے اعصاب کے دو حصے جو بھوک میں شامل ہوتے ہیں وہ طرفی زیرین مبدائے کے اعصاب (ایل۔ایچ۔) اور وینٹرومیڈیل زیرین مبدائے اعضا (وی۔ایم۔ایچ) ہیں۔ ایل۔ایچ اکساہٹی حصہ ہے۔ جانور کھانا تب کھاتے ہیں جب اس حصہ میں اُکساہٹ ہوتی ہے۔ جب یہ حصہ بیکار ہو جاتا ہے تو جانور کھانا کھانا بند کر دیتے ہیں۔ اور بھوک کی شدت کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ وی۔ایم۔ایچ زیرین مبدائے اعضا کے بیچ میں واقع ہوتا ہے جو دوسرے الفاظ میں بھوک کو کنٹرول کرنے والے اس حصہ کی شکل میں جانا جاتا ہے جو بھوک کی محرکی قوت کو روکتا ہے۔ اب کیا آپ سمجھ سکتے ہیں کہ جو لوگ زیادہ کھاتے ہیں اور فربہ ہو جاتے ہیں اور جو لوگ بہت کم

© NCERT not to be republished

کھاتے ہیں یا ڈائٹنگ پر ہوتے ہیں ان کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟

پیاس (Thirst)

اگر آپ کو بہت دیر تک پانی نہ ملے تو کیا ہوگا؟ آپ کو پیاس کیوں لگتی ہے؟ جب ہم کئی گھنٹوں پانی سے محروم ہوتے ہیں تو منھ اور گلا سوکھنے لگتے ہیں جس سے بدن کے ریشوں میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ سوکھے منھ کو بھگونے کے لئے پانی پینا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن گلا سوکھنے سے ہمیشہ پیاس کا احساس نہیں ہوتا ہے بلکہ بدن کے اندرونی اعمال پیاس اور پانی پینے کے کردار کو کنٹرول کرتے ہیں۔ منھ اور گلے کے سوکھے پن کو دور کرنے کے لئے ریشوں میں وافر مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

پانی پینے کی تحریک خاص طور سے بدن کے حالات یعنی خلیات میں پانی کا خاتمہ اور خون کے حجم میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جب بدن کے سیالوں میں پانی ختم ہو جاتا ہے تو اندرونی خلیات سے پانی ہٹ جاتا ہے۔ زیریں مبدائے اعصاب کے اگلے حصہ میں عصبی خلیات ہوتے ہیں جنہیں اوسمار یسپٹرس (Osmoreceptors) کہا جاتا ہے جو خلیات میں پانی کی کمی کی حالت میں عصبی اضطراری تحریکات پیدا کرتے ہیں۔ یہ اضطراری تحریکات پیاس یا پانی کے لئے سگنل کا کام کرتے ہیں۔ جب اوسمار یسپٹرس میں پانی کی کمی سے پیاس منضبط ہوتی ہے تو اسے خلیاتی پانی کی کمی کہتے ہیں لیکن پانی پینے کو کون سا میکانزم روکتا ہے؟ کچھ تحقیق کاروں کا ماننا ہے کہ جو میکانزم پانی پینے کی تشریح کرتا ہے وہی پانی پینے سے روکنے کا کام کرتا ہے۔ دوسرے لوگوں کا کہنا ہے کہ پیٹ میں پانی لینے کے نتیجہ میں میچوں کا پانی پینے سے روکنے میں کوئی رول ہوتا ہے۔ تاہم پیاس کی محرک قوت میں شاملِ قطعی (Precise) عضویاتی میکانزم کو اب بھی سمجھا جاسکا ہے۔

جنسی خواہشات (Sex)

جانوروں اور انسانوں دونوں میں ایک بہت طاقتور محرک جنسی محرک ہے۔ جنسی کاموں میں ملوث ہونے کا محرک انسان کے کردار پر اثر ڈالنے والا ایک بہت ہی طاقتور عامل ہے۔ تاہم جنسی محرک عضویاتی محرک کے علاوہ کچھ اور بھی ہے۔ یہ دوسرے بنیادی محرکات جیسے بھوک اور پیاس سے کئی معنوں میں مختلف ہے: (الف) جنسی کام انسان کے زندہ رہنے کے لئے ضروری نہیں ہے۔ (ب) جنسی کاموں کا مقصد باز توازن (استقلال قائم رکھنے کا پورے جاندار کا رجحان یا استقامت کے ختم ہونے پر استقامت کو واپس لانے کی کوشش) نہیں ہے، اور (ت) جنسی محرکِ قوت عمر کے بڑھنے کے ساتھ پیدا ہوتی ہے وغیرہ۔ جانوروں میں یہ بہت سی عضویاتی حالات پر مبنی ہوتا ہے۔ انسانوں کے معاملہ میں بھی جنسی محرک قوت بہت حد تک حیاتیاتی طور پر منضبط ہوتی ہے۔ اس لئے کبھی کبھی اس کو خالص حیاتیاتی محرک قوت کے طور پر منقسم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ماہر عضویات کا مشورہ ہے کہ جنسی خواہش کی طاقت خون میں بہتے ہوئے کیمیاوی مادّے پر منحصر ہوتی ہے، جنہیں جنسی ہارمون کہا جاتا ہے۔ جانوروں اور انسانوں دونوں پر کئے گئے مطالعوں سے ثابت ہوتا ہے کہ جنسی ہارمونس تولیدی غدودوں سے نکلتے ہیں یعنی مردوں میں گونیڈس (Gonads) اور عورتوں میں بیضہ دان جنسی محرک کیلئے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ جنسی محرک دوسرے انڈوکرائنی غدودوں جیسے کلودی غدود (Adrenal Gland) اور پٹوٹری غدود سے بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ انسانوں میں جنسی محرک بنیادی طور پر باہری محرکوں سے اُٹھتا ہے اور اس کا اظہار ثقافتی آموزش پر مبنی ہوتا ہے۔

نفسیاتی سماجی محرکات (Psychosocial Motives)

سماجی محرکات زیادہ تر سیکھے ہوئے یا اکتسابی ہوتے ہیں۔ سماجی گروپ جیسے فیملی، پڑوس، احباب، رشتے دار سماجی محرکات کے حصول میں مددگار ہوتے ہیں۔ یہ پیچیدہ قسم کے محرکات ہوتے ہیں جو فرد کا اپنے سماجی ماحول کے ساتھ تفاعل کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

الحاق کی ضرورت (Need for Affiliation)

روزانہ ہم ساتھی یا دوست چاہتے ہیں یا دوسروں کے ساتھ تعلقات بنانا چاہتے ہیں۔ ہر شخص ہمیشہ اکیلا رہنا پسند نہیں کرتا ہے۔ جیسے ہی لوگ ایک دوسرے میں مماثلت دیکھتے ہیں ایک گروپ بنا لیتے ہیں۔ گروپ بنانا یا اکٹھا ہونا انسانی زندگی کا ایک اہم خاصّہ ہے۔ بیشتر لوگ دوسروں کے قریب آنے کی، ان کی مدد لینے کی یا ان کے گروپ کا ممبر بننے کے لئے ان کے ساتھ رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دوسروں کا ساتھ ڈھونڈنے اور جسمانی ونفسیاتی طور پر لوگوں کے قریب رہنے کی خواہش کو الحاق کہتے ہیں۔ اس میں سماجی قربت کے لئے محرک شامل ہوتا ہے۔ الحاق کی ضرورت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی اپنے کو خطرے میں یا بے یار و مددگار محسوس کرتا ہے اور اس وقت بھی جب وہ خوش ہوتا ہے۔ جن لوگوں میں یہ ضرورت بہت زیادہ ہوتی ہے وہ دوسرے لوگوں کا ساتھ ڈھونڈتے ہیں اور ان کے ساتھ دوستی قائم کرتے ہیں۔

طاقت کی ضرورت (Need for Power)

طاقت کی ضرورت ایک فرد کی دوسرے فرد کے کردار اور جذبات پر منشا کے مطابق اثر پیدا کرنے کی قابلیت ہے۔ دوسروں کو متاثر کرنا، کنٹرول کرنا، مائل کرنا، راستہ دکھانا، جادو کرنا اور سب سے اہم یہ کہ دوسروں کی نظر میں اپنا نام پیدا کرنا اور اپنی شہرت وعزت بڑھانا طاقت محرک کے مقاصد ہیں۔

ڈیوڈ میکیلینڈ (David McClelland) (1975) نے طاقت تحریک کے اظہار کے چار طریقوں کو بیان کیا ہے۔ پہلا، لوگ اپنے سے باہر کھلاڑیوں کے بارے میں کہانیاں پڑھ کر اور ان کے ساتھ اپنا تعلق جتا کر یا مشہور ہستیوں سے اپنا تعلق جتا کر اپنے سے باہر کے وسائل سے طاقت حاصل کرنے کا کام کرتے ہیں۔ دوسرا، طاقت کا احساس اپنے اندر کے وسائل سے بھی پیدا کیا جاسکتا ہے اور بدن کو طاقتور بنا کر یا خواہشات اور اضطراری تحریکوں کو قابو میں رکھ کر اس کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ تیسرا، لوگ فرد کے طور پر دوسروں پر اثر ڈالنے کے لئے کام کرتے ہیں۔ مثلاً کوئی شخص دوسروں سے استدلال یا بحث کرتا ہے یا مقابلہ کرتا ہے تاکہ اس پر اپنا اثر ڈال سکے۔ چوتھا، لوگ تنظیم کے ممبر کے طور پر دوسروں پر اثر ڈالنے کے لئے کام کرتے ہیں۔ جیسے کہ سیاسی پارٹیوں کے لیڈر افراد پر اثر ڈالنے کیلئے پارٹی کے ذرائع کا استعمال کرتے ہیں۔ تب بھی کسی ایک فرد کے لئے ان میں سے طاقت کی تحریک کو ظاہر کرنے کا کوئی ایک طریقہ سب پر بھاری ہوتا ہے، لیکن عمر اور تجربہ بڑھنے کے ساتھ یہ بدل جاتا ہے۔

ضرورت تحصیل (Need for Achievement)

آپ نے مشاہدہ کیا ہوگا کہ کچھ طلبا، دوسروں سے آگے بڑھنے اور امتحان میں اچھے نمبر حاصل کرنے کے لئے بڑی سخت محنت کرتے ہیں کیونکہ اچھے نمبر اعلیٰ تعلیم اور بہتر نوکریوں کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ یہ تحصیل کا محرک ہی ہے جو لوگوں کے اندر اونچا مقام حاصل کرنے کے لئے خواہش کی نشاندہی کرتا ہے۔ تحصیل کے محرک کو این۔ایچ (n-Ach) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کردار کو طاقتور بناتا ہے اور اسے سمت دیتا ہے۔ ساتھ ہی یہ حالات کے ادراک کو بھی متاثر کرتا ہے۔

سماجی نشوونما کی اہم عمر کے دوران بچے تحصیل کے محرک کی حصولیابی کرتے ہیں۔ وہ ماخذ جن سے بچے تحصیل کے محرک کو سیکھتے ہیں، ان میں والدین، دوسرے رول ماڈل اور سماجی ثقافتی اثرات شامل ہیں۔ جن لوگوں میں اعلیٰ تحصیل کا محرک ہوتا ہے وہ نسبتاً مشکل اور کٹھن کاموں کو پسند کرتے ہیں۔ وہ اپنی کارکردگی کے نتائج جاننے کی اوسط سے زیادہ خواہش رکھتے ہیں۔ یعنی وہ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ کیسا کر رہے ہیں۔ جس سے مقابلہ کرنے کے لئے وہ اپنے ہدف یا مقصد سے مطابقت پیدا کرسکیں۔

© NCERT not to be republished

تجسس اور جستجو (Curiosity and Exploration)

اکثر لوگ بغیر کسی صاف ہدف یا مقصد کے اپنے آپ کو کاموں میں مشغول رکھتے ہیں لیکن اُنھیں ان سے وہ کسی نہ کسی طرح کا لطف حاصل کرتے ہیں۔ یہ کسی مخصوص شناختی ہدف کے بغیر کام کرنے کا میلان ہے۔ نئے تجربات حاصل کرنے کا رجحان اور اطلاعات حاصل کرنے سے خوشی حاصل کرنا وغیرہ تجسس کی نشانی ہے۔ اس لئے تجسس ایسے کرداروں کو بیان کرتا ہے جس کا بنیادی محرک اپنے آپ کو کاموں میں ہی مشغول رکھنا ہوتا ہے۔

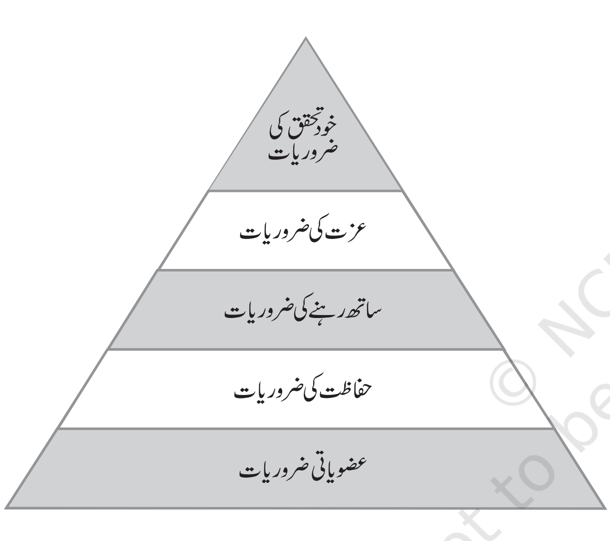
کیا ہوگا اگر آسمان ہم پر گر جائے؟ (کیا ہوگا اگر.......) جیسے سوالات تعلیم یافتہ لوگوں کو جوابات حاصل کرنے کے لئے متحرک کرتے ہیں۔ مطالعات بتاتے ہیں کہ تجسس کا یہ کردار صرف انسانوں تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ جانور بھی اس طرح کا کردار ظاہر کرتے ہیں۔ ہم لوگ تجسس اور حسّی تہیّج (stimulation) کے ذریعہ ماحول کو کھوجنے کے لئے متحرک ہوتے ہیں۔ مختلف حسّی تہیجات کی ضرورت کا گہرا تعلق تجسس سے ہے۔ یہ ایک بنیادی محرک ہے اور جستجو و تجسس اس کے اظہارات ہیں۔

ہمارے آس پاس کی بہت سی چیزیں جن کے بارے میں ہمیں معلومات نہیں ہوتی ہے دنیا کو کھوجنے کا طاقتور محرک پیدا کرنے والے بن جاتے ہے۔ ہم ایک ہی طرح کے تجربات سے بہ آسانی بور ہو جاتے ہیں اس لئے ہم کچھ نیا تلاش کرتے ہیں۔

شیرخوار اور چھوٹے بچوں کے معاملہ میں یہ محرک بڑا طاقتور ہوتا ہے۔ وہ کھوجنے کی آزادی سے تسلی حاصل کرتے ہیں جو ان کی مسکراہٹ اور کلکاریوں کے ذریعہ ظاہر ہوتی ہے۔ بچوں کی جب کھوجنے کے لئے حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی ہے تو وہ رنجیدہ ہو جاتے ہیں جیسا کہ آپ باب 4 میں پڑھ چکے ہیں۔

ماسلو کا ضروریات کا نظامِ مراتب
(Maslow's Hierarchy of Needs)

انسانی محرک کے بہت سے نظریے ہیں لیکن ان میں سب سے مشہور نظریہ ابراھم ایچ۔ ماسلو (Abraham H. Maslow, 1968, 1970) نے دیا ہے۔ اُنھوں نے ضروریات کو مراتب میں منظّم کرکے انسانی کردار کی تصویر پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔ محرک کے بارے میں ان کا زاویۂ نظر نظریاتی اور استفادی قدر کی وجہ سے بہت مشہور ہے۔ جسے عام طور سے ''خود تحقیق کے نظریہ'' (Theory of Self-actualization) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ (دیکھئے تصویر 9.3)



تصویر 9.3 ماسلو کا ضروریاتِ نظام کے مراتب

ماسلو کی ضرویاتِ نظام کے مراتب کا تصور ایک ایسے ہرم (پرامڈ) کے طور پر کیا جا سکتا ہے جس کا سب سے نچلا حصہ اُن بنیادی عضویاتی یا حیاتیاتی ضروریات کی نمائندگی کرتا ہے جو زندگی کے لئے بنیادی ہوتی ہیں۔ جیسے بھوک، پیاس، آکسیجن وغیرہ۔ جب یہ ضروریات پوری ہو جاتی ہیں صرف تبھی خطرے کے ڈر سے آزاد ہونے کی ضرورت پیدا ہوتی ہے۔ یہ جسمانی اور نفسیاتی نوعیت کی حفاظت کی ضروریات ہیں۔ اس کے بعد دوسروں کو تلاش کرنے کی

© NCERT not to be republished

ضرورت ان کو پیار کرنے اور اُن سے پیار پانے کے لئے پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہم اس ضرورت کو مطمئن کر پاتے ہیں تب ہم اپنے آپ اور دوسروں سے عزت پانے کے احساس کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ نظامِ مراتب کی سب سے اعلیٰ ضرورت فرد کی اپنی صلاحیتوں کو پورے طور سے نشو ونما کی طرف مائل ہونے کی عکاسی کرتی ہے۔ اسے خود تحقق کی ضرورت (Self Actualization Need) کہتے ہیں۔ وہ شخص جس نے تحقق حاصل کرلیا ہے اپنے آپ کو جانتا ہے وہ سماجی طور سے ذمہ دار ہوتا ہے، تخلیق کار اور خود ساخت ہوتا ہے اور نئے پن اور مقابلہ کے لئے کھلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے اندر مذاق کا احساس اور گہرے آپسی تعلقات کی وسعت ہوتی ہے۔

نچلے درجے کی عضویاتی ضروریات اس وقت تک نظامِ مراتب میں طاقتور بنی رہتی ہیں جب تک ان کی تکمیل نہیں ہو جاتی ہے لیکن جب یہ ایک بار پوری طریقہ سے پوری ہو جاتی ہیں تو وہ اُن سے اعلیٰ ضروریات فرد کی توجہ اور کوششوں پر چھا جاتی ہیں۔ تاہم اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ اپنی نچلی سطح کی ضروریات سے وابستہ رہنے کی وجہ سے بہت کم لوگ اعلیٰ ترین ضروریات کی سطح تک پہنچ پاتے ہیں۔

سرگرمی 9.1

کبھی کبھی اصل کام ضروریات کے نظامِ مراتب کے برخلاف ہوتے ہیں۔ فوجی اور پولیس آفیسرس دیکھنے میں خود حفاظت کی ضرورت کے برخلاف اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈال کر دوسروں کو بچاتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اپنے ساتھیوں سے اس پر بحث کیجیے اور پھر اپنے اُستاد سے بحث کیجیے

احساسِ نامرادی اور کشاکش
(Frustration and Conflict)

ابھی تک ہم نے تحریک کے مختلف نظریاتی تناظر کا مطالعہ کیا ہے۔ وہ اس معنی میں محرک کے عمل کی تشریح کرتے ہیں کہ محرکاتی کام کس وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور مختلف محرکات کی کیا وجوہات ہیں۔ اب ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ جب کسی محرکاتی کام کو روک دیا جاتا ہے یا کسی وجہ سے محرک ناکام ہو جاتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟ ہم یہ بھی سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ جب کسی کے اندر ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ محرکات یا ضروریات ہوتی ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ ایسے معاملات میں کردار کی کیا سمت ہوتی ہے؟ ان دونوں کا مطالعہ ہم تحریک سے متعلق دو اہم تصورات جنہیں احساسِ نامردی اور کشاکش کہا جاتا ہے کی شکل میں کریں گے۔

احساسِ نامرادی (Frustration)

کئی مواقع پر ہمارا ایسے حالات سے سابقہ ہوتا ہے کہ جب چیزیں ہماری توقع کے برخلاف چلی جاتی ہیں اور ہم اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو پاتے ہیں۔ پسندیدہ مقصد کے راستہ میں رکاوٹیں تکلیف دہ ہوتی ہیں لیکن ہم میں سے سبھی لوگ زندگی میں اس کا تجربہ مختلف مقدار میں رکھتے ہیں۔ احساسِ نامرادی اس وقت رونما ہوتی ہے جب ایک متوقع پسندیدہ ہدف یا مقصد کا حصول نہیں ہو پاتا ہے اور محرک میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک ناپسندیدہ حالت ہے جسے کوئی پسند نہیں کرتا ہے۔ احساسِ نامرادی کا نتیجہ بہت سے کرداری اور محرکاتی جوابی عمل کی شکل میں رونما ہوتا ہے۔ ان میں جارحانہ کردار، انجماد، بھاگنا، احتراز اور چلاّنا بھی شامل ہیں۔ واقعتاً نامرادی و جارحیت (Frustration-Aggression) ڈولارڈ اور میلر (Dollard and Miller) کے ذریعہ تجویز کردہ ایک بہت مشہور فرضیہ ہے جو بتاتا ہے کہ احساسِ نامرادی جارحیت پیدا کرتی ہے۔

© NCERT not to be republished

جارحانہ کام اکثر خود کی طرف یا رُکاوٹ پیدا کرنے والے عوامل کی طرف یا کسی بدل کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ بلاواسطہ جارحانہ کام سزا کے خوف سے روک دیا جاتا ہے۔ احساسِ نامرادی کے اصل ماخذ یا وجوہات کئی ہوتی ہیں۔ جیسے (1) ماحولیاتی طاقتیں جو عضویاتی چیزیں ہوسکتی ہیں، حالاتِ مجبوری یہاں تک کہ دیگر فرد جو کسی کو مخصوص ہدف یا مقصد تک پہنچنے سے روکتا ہے وہ بھی ہوسکتا ہے (2) ذاتی عوامل ہو سکتے ہیں، جیسے ناکافی وسائل یا وسائل کی کمی جو ہدف تک پہنچنا مشکل یا ناممکن بناتے ہیں، اور (3) مختلف محرکات کے مابین کشاکش۔

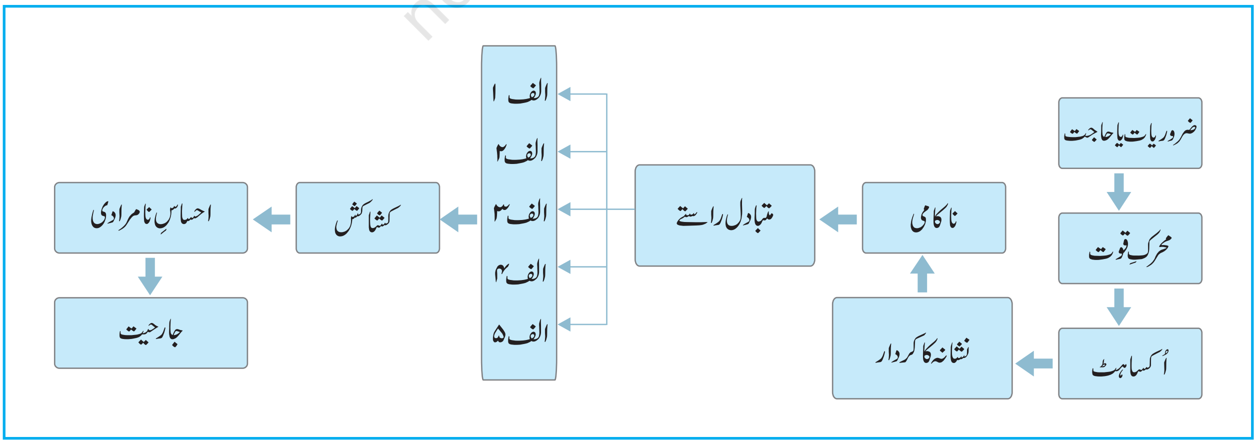
کشاکش (Conflict)

کشاکش تب واقع ہوتی ہے جب آدمی کو دو متضاد ضروریات، خواہشات یا مانگ کے مابین انتخاب کرنا ہوتا ہے۔ اس کی تین بنیادی شکلیں ہیں: رغبت–رغبت کشاکش، احتراز–احتراز کشاکش اور رغبت–احتراز کشاکش۔

رغبت–رغبت کشاکش (Approach-approach conflict) دو مثبت اور پسندیدہ متبادل کے مابین انتخاب یا چناؤ سے پیدا ہوتی ہے۔ احتراز–احتراز کشاکش (Avoidance-Avidance Conflict) دو منفی یا دو یکساں طور پر مطلوبہ متبادل کے مابین پیدا ہوتی ہے۔ اصل زندگی میں ان دو طرفہ احتراز کشاکشوں میں ایسی مشکلات پنہاں ہوتی ہیں جیسے دانت کے ڈاکٹر کے پاس جانے کا ڈر اور نہ جانے پر دانت کا گر جانا، سڑک کے کنارے کھانا کھانا اور بھوک کے مابین چناؤ وغیرہ۔ رغبت–احتراز کشاکش اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ایک ہی مقصد یا کام سے آدمی کو کشش اور کراہت دونوں ہوتی ہے۔ اس طرح کی کشاکش کو ختم کرنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ احتراز کشاکش کے مقابلہ میں یہ زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ رغبت–احراز کشاکش کی خاص خصوصیت اسکی دوزخیت ہے یعنی مثبت اور منفی کشاکشوں کا مرکب ہے۔ کوئی شخص نئی موٹر سائیکل خریدنا چاہتا ہے لیکن اس کے ماہانہ اخراجات کو نہیں اُٹھانا چاہتا، کھانا کھانا چاہتا ہے اور وزن نہیں بڑھانا چاہتا، کسی ایسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے جسے اس کے والدین شدت سے ناپسند کرتے ہیں وغیرہ رغبت۔ احتراز کشاکش کی کچھ مثالیں ہیں۔ زندگی کے بہت سے اہم فیصلوں میں رغبت۔ احتراز ابعاد شامل ہوتے ہیں۔

محرکاتی کشاکش احساسِ نامرادی کا ایک اہم سرچشمہ ہے۔ اپنی زندگی میں ہم اکثر کئی یکساں طاقت ور یا یکساں طور پر اہم طاقتوں

© NCERT not to be republished



تصویر 9.4

باکس 9.1 ذاتی محرک

یہاں خوداور دوسروں کو متحرک کرنے کے کچھ طریقے دیئے جارہے ہیں۔

۱۔ جو کچھ بھی آپ کرتے ہیں اس کا پلان بنا لیجئے اور منتظم کرلیجئے۔

۲۔ اپنے ہدفوں یا مقاصد کی اوّلیت سیکھئے (ان کو 1,2,3.... وغیرہ مقام دیجئے)

۳۔ کم مدتی نشانہ طے کیجئے (کچھ دنوں، ایک ہفتہ، ایک مہینہ وغیرہ)

۴۔ طے شدہ نشانہ ٹھیک ہونے پر اپنے آپ کو انعام دیجئے (آپ اپنے آپ کو چھوٹی چیزوں کا انعام دے سکتے ہیں جیسے نیا قلم، چاکلیٹ یا کوئی ایسی چیز جسے آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے پاس ہونی چاہئے لیکن اس کو کسی چھوٹے ہدف سے متعلقہ بنائیے)

۵۔ جب بھی آپ صحیح نشانہ مارتے ہیں (کام مکمل کرتے ہیں) کامیابی کی وجہ سے ہونے پر خود کی تعریف کیجئے (کہئے ''میں نے یہ کرلیا''، ''میں نے واقعی اچھا کیا ہے''، ''میں سمجھتا ہوں کہ میں کاموں کو بخوبی کرسکتا ہوں'')

۶۔ اگر ہدف مشکل ہو تو ان کو دوبارہ ٹکڑوں میں بانٹیے اور یکے بعد دیگرے ان کی طرف بڑھئیے۔

۷۔ ہمیشہ ہر اس محنت کو دیکھئیے اور اس کے متعلق سوچیئے جسے آپ نے طے شدہ ہدف کو پانے میں لگایا ہے۔

سے متاثر ہوتے ہیں جو ہمیں مختلف سمتوں میں جانے کے لئے مجبور کرتی ہیں۔ تاہم بیک وقت بہت ساری خواہشات اور ضروریات کا وجود کشاکش کی خصوصیت بتاتی ہیں۔

کشاکش کے سبھی معاملات میں ایک کے مقابلہ میں دوسرے متبادل کا انتخاب ان کی تقابلی طاقت، ایک کی دوسرے پر ان کی فوقیت اور ماحولیاتی عوامل پر منحصر کرتا ہے۔ کشاکش کا حل متبادل کی اچھائی اور برائی کے بارے میں اچھی طرح سے سوچنے اور سمجھنے کے بعد صحیح متابادل کے انتخاب کے ذریعہ کیا جانا چاہئے۔ ایک بہت اہم بات یاد رکھنے کی یہ ہے کہ کشاکش احساس نامرادی کو جنم دیتے ہیں۔ جو گھوم کر جارحیت پیدا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص موسیقار کار بننا چاہتا ہے۔ لیکن والدین کے دباؤ کی وجہ سے مینجمنٹ کا کورس کر رہا ہے اور اپنے والدین کی توقع کے مطابق کارکردگی کرنے کے لائق نہیں ہے۔ والدین کے ذریعہ اپنے کام میں خراب کارکردگی کی وجہ پوچھے جانے پر جارحانہ ہوجاتا ہے۔

سرگرمی 9.2

حسب ذیل سوالات کے جوابات دینے کی کوشش کیجئے اور کمزور میدان میں کام کرنے کی کوشش کیجئے۔

۱۔ ان کاموں یا پلانوں کی فہرست دیجئے جنھیں آپ اس ہفتہ کرنا چاہتے ہیں۔

۲۔ کیا آپ نے آنے والے مہینہ کے لئے کچھ ہدف یا مقاصد طے کئے ہیں؟ اگر ہاں تو وہ کیا ہیں؟ ان کی فہرست بنانے کی کوشش کیجئے۔

۳۔ کیا آپ روزمرہ کے کاموں کا چارٹ رکھتے ہیں؟ اگر نہیں تو آپ اپنے اوقات کی منصفانہ تقسیم مطالعہ، آرام، موج مستی اور دوسرے کاموں کے لئے کرتے ہوئے ایک چارٹ بنائیے۔

۴۔ کیا آپ اپنے روزمرہ کے چارٹ کو پورا کرپاتے ہیں؟ (کیا آپ کے پاس ایسا کچھ ہے؟)

۵۔ اگر آپ روزمرہ کے کاموں کو کامیابی سے نہیں کر پاتے ہیں تو آپ اُن غلط عادتوں کو جو آپ کے کاموں میں حائل ہوتی ہیں دور کرنے کے طریقوں پر غور کیجئے اور اُنہیں دور کرنے کی کوشش کیجئے۔

© NCERT not to be republished

جذبات کی نوعیت
(Nature of Emotions)

صوفیہ بہت خوش ہے کیونکہ اس کے امتحان کے نتیجہ کا اعلان آج ہی ہوا ہے۔اس نے اپنی کلاس میں ٹاپ کیا ہے۔اس کا دوست فرہان دُکھی ہے کیونکہ اُس نے امتحان میں اچھے نمبر حاصل نہیں کئے ہیں۔ صوفیہ کے کچھ دوست اس کی تحصیل سے حسد محسوس کر رہے ہیں۔ جیون اپنی توقع کے مطابق امتحان میں کامیابی حاصل نہیں کر پایا ہے اس لئے وہ اپنے آپ پر خفا ہے اور وہ ناخوش ہے کہ اس کے والدین بہت زیادہ مایوس ہوں گے۔

خوشی، غم، اُمید، پیار، غصہ، نفرت اور بہت سے ایسے احساسات کا تجربہ ہم میں سے سبھی لوگ روزانہ کرتے ہیں۔ لفظِ 'جذبہ' کو اکثر لوگ 'احساس' اور 'موڈ' جیسے الفاظ کے متبادل استعمال کرتے ہیں۔ احساس جذبہ کے خوشی اور دُکھ کے ابعاد کو بتاتے ہیں۔ موڈ لمبے عرصہ کی لیکن جذبہ سے کم شدت کے تاثر کی حالت ہے۔ یہ دونوں الفاظ جذبہ کے تصور کے مقابلہ میں محدود ہیں۔ جذبات اشتعال کے وضع کا ایک پیچیدہ اور ذاتی احساس اور وقوفی تجزیہ ہے۔ جذبات جیسا کہ ہم محسوس کرتے ہیں ہم کو اندر سے جھنجھوڑ دیتے ہیں اور اس عمل میں عضویاتی اور ساتھ ہی نفسیاتی ردِّ اعمال شامل ہوتے ہیں۔

جذبہ ایک ذاتی احساس ہے اور جذبات کا تجربہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتا ہے۔ جدید نفسیات نے بنیادی جذبات کو پہچاننے کی کوشش کی ہے۔ ایسا پایا گیا ہے کہ کم سے کم چھ جذبات کا تجربہ عام ہے اور جو ہر جگہ پہچانے جاتے ہیں۔ یہ ہیں: غصہ، بے زاری، خوف (ڈر)، خوشی، دُکھ اور تعجب۔ ایزارڈ (Izard) نے دس بنیادی جذبات کا ایک مجموعہ تجویز کیا ہے اور وہ ہیں: خوشی، تعجب، غصہ، بے زاری، حقارت یا توہین، خوف، شرمندگی، گناہ، دلچسپی اور ہیجان اور ان کے مرکبات دوسرے جذبوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ پلو چک (Plutchik) کے مطابق آٹھ بنیادی یا پرائمری جذبات ہیں اور دوسرے سبھی جذبات اِنہیں بنیادی جذبات کی مختلف آمیزشوں کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اُنھوں نے ان جذبات کو چار متضاد جوڑوں میں ترتیب دیا ہے یعنی (۱) خوشی، دُکھ۔ (۲) پسندیدگی۔ بیزاری۔ (۳) خوف۔ غصہ، (۴) تعجب۔ توقع۔

جذبات شدت (زیادہ، کم) اور صفت (خوش، دُکھ، خوف) میں مختلف ہوتے ہیں۔ ذاتی عوامل اور حالاتی تناظر، جذبات کے تجربہ کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ عوامل ہیں صنف، شخصیت اور مخصوص قسم کے نفسیاتی امراض۔ شواہد بتاتے ہیں کہ عورتوں میں مردوں کے مقابلہ میں غصہ کے علاوہ سبھی جذبات کی شدت زیادہ ہوتی ہے۔ مردوں میں شدید غصہ اور اس کی کثرت کا رجحان پایا جاتا ہے۔ جذبات میں یہ جنسی فرق مردوں (مقابلہ کرنا) اور عورتوں (الحاق اور نگہداشت) کے مختلف رول کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ مردوں کے رول مقابلہ سے متعلق ہوتے ہیں اور عورتوں کے رول تعلق اور شفقت سے متعلق ہوتے ہیں۔

جذبات کی عضویاتی بنیادیں
(Physiological Bases of Emotions)

دُردانہ نوکری نہ ملنے کی وجہ سے مایوس ہے۔ اُس نے انٹرویو کی بہت اچھی تیاری کی تھی اور اُسے اعتماد بھی تھا لیکن جیسے ہی وہ انٹرویو کے کمرہ میں جاتی ہے وہ بہت زیادہ تناؤ محسوس کرنے لگی۔ اس کے ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو گئے اور اس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگا اور وہ صحیح جواب دے پانے کے قابل نہیں رہی۔

ایسا کیوں ہوا؟ اسی طرح کی کوئی اور حالت جس سے آپ خود گزر رہے ہوں، سوچنے کی کوشش کیجئے۔ کیا آپ اس کی کوئی ممکنہ وجہ بتا سکتے ہیں؟ جیسا کہ ہم دیکھیں گے جب ہم جذبات کا احساس کر رہے ہوتے ہیں تو ہمارے اندر بہت سی جسمانی یا عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جب ہم مشتعل ہوتے ہیں، ڈرے ہوتے ہیں، یا

© NCERT not to be republished

باکس 9.2 جذبات کی عضویات

مرکزی نظامِ عصبی اور حاشیاتی نظامِ عصبی دونوں جذبہ کے نظام میں کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔

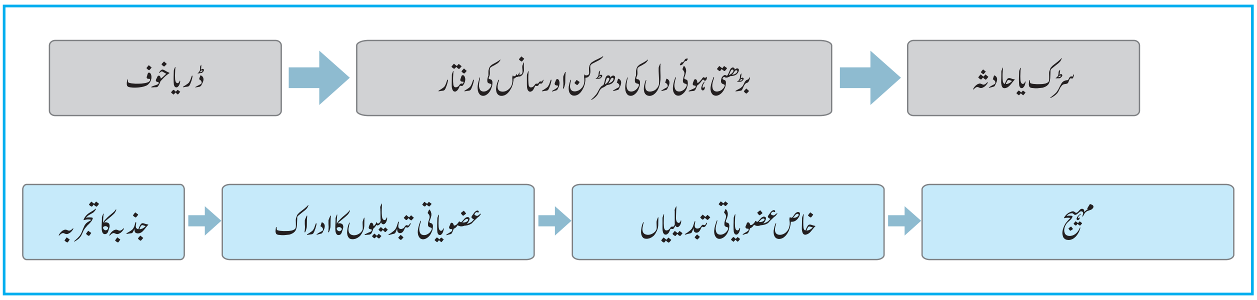
تھیلمس: یہ عصبی خلیات کا ایک گروہ ہوتا ہے جو حسّی عصبوں کے نشریات کے مرکز یا ریلے سنٹر کا کام کرتا ہے۔ تھیلمس کا اشتعال خوف اور تشویش پیدا کرتا ہے اور خود اختیاری عمل بھی پیدا کرتا ہے۔ کینن اور بارڈ کے ذریعہ 1931ء میں تجویز کردہ جذبہ کا نظریہ جذباتی تجربات اور اس سے شروع ہونے کے مابین وساطت مہیا کرنے میں تھیلمس کے رول پر زور دیتا ہے۔

زیریں مبدائے اعصاب: اس کو جذبے کے انتظام کا بنیادی سنٹر مانا جاتا ہے۔ یہ باز توازنی توازن کا بھی انتظام کرتا ہے۔ خود اختیاری نظامِ عصبی کے کاموں اور انڈوگرانی غدودوں کے رساؤ (secretion) کو کنٹرول کرتا ہے اور جذباتی کردار کے جسدی وضع کو منظّم کرتا ہے۔

اعضائی نظام (Limbic system): تھیلمس اور زیریں مبتدائے اعصاب کے ساتھ مل کر اعضائی نظام جذبہ کے انتظام میں کلیدی رول ادا کرتا ہے۔ اِمگڈالا (Amygdala) اعضائی نظام کا ایک ایسا حصہ ہے جس کے ذمہ جذباتی کنٹرول کا کام ہوتا ہے اور جذباتی حافظوں میں ملوث ہوتا ہے۔

قشر: قشر جذبات میں قریبی طور سے شامل ہوتا ہے۔ پھر بھی اس کے نیچے اس کے برعکس دوسرے کام کرتے ہیں۔ بائیں جانب سامنے کا قشر مثبت احساس سے متعلق ہوتا ہے جبکہ داہنے جانب سامنے کا قشر منفی احساس سے متعلق ہوتا ہے۔

غصہ کی حالت میں ہوتے ہیں۔ تب ان عضویاتی تبدیلیوں کا مشاہدہ نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ ہم سبھی نے یہ نوٹ کیا ہوگا کہ جب ہم غصہ میں ہوتے ہیں یا کسی چیز کے لئے مشتعل ہوتے ہیں تو ہمارے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، کنپٹی میں ارتعاش ہونے لگتا ہے، سانس کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور بدن کانپنے لگتا ہے۔ بہت عمدہ قسم کے آلات کے ذریعہ اُن عضویاتی تبدیلیوں کی پیمائش جو جذبات کے ساتھ رونما ہوتی ہیں بالکل صحیح ڈھنگ سے کی جا سکتی ہے۔ دونوں خود اختیاری (autonomic nervous system) اور جسدی نظامِ عصبی (somatic nervous system) جذبات کے اعمال میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔ جذبات کا تجربہ بہت سے عصبی عضویاتی اشتعال کی کڑی کا نتیجہ ہوتا ہے جس میں تھیلمس، زیریں مبدائے اعصاب، اعصابی نظام اور قشر خاص طور سے شامل ہوتے ہیں۔ ایسے اشخاص جن کے دماغ کے اِن حصوں میں چوٹ پہنچتی ہے ان کو کمزور جذباتی لیاقت کا مظاہرہ کرتے ہوئے پایا گیا ہے۔ دماغ کے چند حصوں میں اشتعال پیدا کر کے بچوں اور بڑوں میں اختیاری طور سے مختلف جذبات پیدا کر کے دیکھا گیا ہے۔



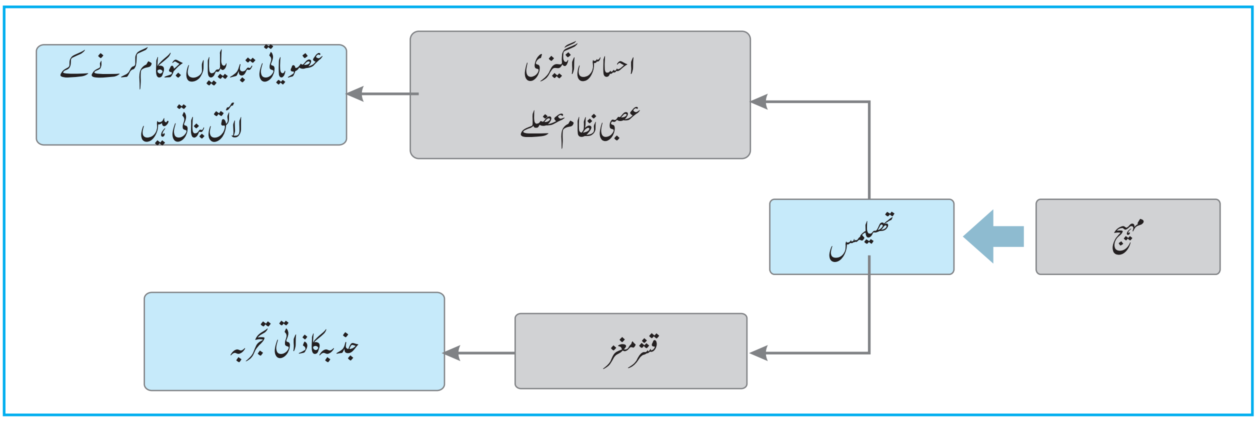
شکل 9.5: جیمس لانجے نظریۂ جذبہ

© NCERT not to be republished

جذبہ کے سب سے پہلے نظریات میں سے ایک نظریہ جیمس (James) نے 1884ء میں دیا تھا جس کی لانجے (Lange) نے تائید کی تھی۔ اس لئے اسے جیمس لانجے نظریۂ جذبہ (James-Lange theory of emotion) کہا جاتا ہے۔ (دیکھئے شکل 9.5)۔ یہ نظریہ تجویز پیش کرتا ہے کہ ماحولیاتی مہیج احشا (دل اور پھیپھڑے کی طرح کا اندرونی عضو) سے عضویاتی جوابی اعمال پیدا کرتا ہے جن کا تعلق واپسی میں عضلاتی حرکت سے ہوتا ہے۔ مثلاً ایک غیر متوقع شور سے احشائی اور عضلاتی اعضا میں تحریکی اشتعال پیدا ہوتا ہے جو جذباتی اُکساہٹ (اشتعال) کو جنم دیتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں جیمس۔لانجے نظریہ دلیل پیش کرتا ہے کہ آپ کی جسمانی حرکات کے بارے میں آپ کا ادراک جیسے حادثہ کے بعد تیزی سے چلتی ہوئی سانس، تیز دھڑکن، بھاگتے ہوئے پیر جذباتی اشتعال پیدا کرتے ہیں۔ یہ نظریہ دلیل پیش کرتا ہے کہ مخصوص واقعات یا مہیج خاص جسمانی تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں اور فرد کے ذریعہ ان تبدیلیوں کا ادراک ہی محسوس کئے جانے والے جذبہ کو پیدا کرتی ہیں۔

اس نظریہ کی بہت زیادہ تنقید ہوئی۔ اس لئے اب یہ نظریہ مستعمل نہیں ہے۔ دوسرے نظریہ کی تجویز کینن (Cannon) نے 1927ء میں اور بارڈ (Bard) نے 1934ء میں کی۔ کینن بارڈ نظریہ دعوہ کرتا ہے کہ جذبہ کا پورا عمل تھیلمس کی وساطت سے ہوتا ہے۔ جذبہ پیدا کرنے والے مہیج کا ادراک کرنے کے بعد تھیلمس اس اطلاع کو ایک ساتھ قشر اور ڈھانچے کے عضلوں کو اور احساس انگیز عصبی نظام کو بھیجتا ہے۔ اس کے بعد درک مہیج کی نوعیت کا تعین قشر اپنے ماضی کے تجربات کے تناظر میں کرتا ہے۔ اس طرح یہ جذبہ کے ذاتی تجربہ کا تعین کرتا ہے۔ اُسی کے ساتھ احساس انگیز عصبی نظام اور عضلے عضویاتی اُکساہٹ پیدا کرتے ہیں اور فرد کو قدم اٹھانے کے لئے تیار کرتے ہیں۔ دیکھئے شکل نمبر 9.6

خود اختیاری نظامِ عصبی (ANA) دو نظاموں میں منقسم ہوتا ہے۔ احساس انگیز عصبی نظام اور ورائے احساس انگیز عصبی نظام۔ دونوں ساتھ ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ نفسیاتی دباؤ کی حالت میں احساس انگیز عصبی نظام جسم کو حالت کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کرتا ہے۔ یہ دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر وغیرہ کو کنٹرول کرتے ہوئے فرد کے اندرونی ماحول کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ ایک طرح کا عضویاتی اشتعال پیدا کرتا ہے جو فرد کو دباؤ کی حالت سے مقابلہ کرنے یا بھاگنے کے لئے تیار کرتا ہے۔ جیسے ہی خطرہ ختم ہوتا ہے ورائے احساس انگیز عصبی نظام کام کرنا شروع کر دیتا ہے اور جسم کو سکون بخش کرکے توازن کو واپس لاتا ہے۔ یہ طاقت کو بازیافت کرتا اور اکٹھا کرتا ہے اور فرد کو نارمل حالت میں واپس لاتا ہے۔



شکل 9.6: جیمس لانجے نظریۂ جذبہ

© NCERT not to be republished

باکس 9.3 آلۂ کذب شناشی

آلات کذب شناسی کو پالیگراف بھی کہا جاتا ہے کیونکہ وہ بہت سے جسمانی ردِعمل کا ایک ساتھ گرافی ریکارڈ مہیا کرتے ہیں جوفرد کے جسمانی اشتعال کی پیائش کرتے ہیں۔نمونہ کے طور پر آلۂ کذب شناشی بلڈ پریشر دل کی دھڑکن کی رفتار، سانس کی رفتار اور گہرائی میں تبدیلیوں اور گالوینک جلد ردعمل کی پیائش کرتا ہے۔ جو جلد کا رِدعمل کی الیکٹرک ایصالیت میں تبدیلیوں کو بتاتی ہے۔

جس شخص کا ٹسٹ کیا جاتا ہے اس شخص سے شروع میں بہت سے بے تخصیص (کنٹرول) سوالات پوچھے جاتے ہیں جس سے کہ بنیادی سطح طے کی جا سکے۔آسان سوالات کے بعد مخصوص سوالات پوچھے جاتے ہیں جو اس طرح پوچھے جاتے ہیں کہ جو گناہ میں ملبوس شخص کے جوابی عمل کی تفتیش کر سکیں۔آلۂ کذب شناشی یا پالیگراف اُن عصبی عضویاتی کارناموں میں تبدیلیوں کو مندرج کرتا ہے جنھیں مشکوک شخص کے سوالات کے جوابات میں ظاہر ہونے کی اُمید کی جاتی ہے۔

اگر چہ پالیگراف بہت سارے معروضی ریکارڈ پیش کرتا ہے تاہم ان ریکارڈوں کا تجزیہ پیائش کرنے والے شخص کے ذاتی فیصلہ پر مبنی ہوتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ غیر متعلقہ عوامل جو دوران پیاپئش رونما ہوتے ہیں جیسے خوف، درد اور محسوس کی گئی تشویش بھی فرد کے اشتعال کو متاثر کر دے۔فرد کے لئے یہ ممکن ہے کہ وہ جھوٹ بول دے۔اس لئے پالیگراف کی بھروسہ مندی کے نتائج مشکوک ہوتے ہیں۔تب بھی ان کا استعمال قانون کی حفاظت کرنے والی ایجنسیاں جھوٹ کا پتہ لگانے کے لئے کرتی ہیں۔

اگر چہ ایک دوسرے کی مخالف ڈھنگ میں کام کرتے ہیں۔پھر بھی احساس انگیز عصبی نظام اور ورائے احساس انگیز عصبی نظام جذبہ کے عمل کو محسوس کرنے اور اس کو ظاہر کرنے میں ایک دوسرے کے معاون کی شکل میں کام کرتے ہیں۔

جذبات کی وقوفی بنیادیں
(Cognitive Bases of Emotions)

آج زیادہ تر ماہرینِ نفسیات یقین کرتے ہیں کہ ہمارے وقوف یعنی ہمارا ادراک، حافظہ اور تجزیہ جذبات کے لازمی جزوِ ترکیبی ہیں۔ اسٹینلے شیکٹر اور جروم سنگر (Stanley Schachter and Jerome Singer) نے دوعوامل کے نظریہ (two-factor theory) کی تجویز کی ہے۔جس میں جذبات کے دو جزو یعنی جسمانی اشتعال اور وقوفی نشاندہی یا لیبل بتائے گئے ہیں۔اُنہوں نے فرض کیا ہے کہ جذبہ کا ہمارا تجربہ ہمارے موجودہ اشتعال کی واقفیت سے بڑھتا ہے۔اُنہوں نے یہ بھی مانا ہے کہ سبھی جذبات عضویاتی طور پر یکساں ہوتے ہیں۔مثال کے طور پر جب آپ مشتعل یا غصہ میں ہوتے ہیں یا خوف زدہ ہوتے ہیں تو دونوں حالتوں میں آپ کے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔آپ عضویاتی طور پر مشتعل ہوتے ہیں اور تشریح کے لئے باہر ماحول کی طرف دیکھتے ہیں۔اس طرح ان کی رائے میں جذباتی تجربہ اشتعال کی دانستہ تشریح چاہتا ہے۔

اگر آپ جسمانی کسرت کے بعد متحرک ہو جاتے ہیں اور آپ کو کوئی چڑھاتا ہے تو کسرت سے پیدا شدہ تحریک اشتعال میں تبدیل ہو جاتی ہے۔اپنے نظریہ کو ٹسٹ کرنے کے لئے شیکٹر اور سنگر (Schachter and Singer 1962) نے فاعلوں کو ایپیفرائن (epinephrine) کا انجکشن دیا جو ایک دوا ہوتی ہے اور بہت زیادہ اشتعال پیدا کرتی ہیں۔اس کے بعد ان فاعلوں کو ایسے لوگوں کے کردار کا مشاہدہ کرنے کو کہا گیا جو یا تو مریضانہ طور پر بشاش تھے (یعنی کوڑے کی ٹوکری پر کاغذ کے نوکیلے ٹکڑے پھینک رہے تھے) یا غصہ کی حالت میں تھے (یعنی پیر پٹختے ہوئے کمرے سے باہر جا رہے تھے)۔جیسا کہ متوقع تھا دوسروں کے مشعل اور غصہ کے کردار

2019-20

کی وقوفی تشریح فاعلوں کے خود کے اشتعال سے متاثر پائی گئی۔

جذبات کی ثقافتی بنیادیں
(Cultural Bases of Emotions)

اب تک ہم کردار کی عضویاتی اور وقوفی بنیادوں کا تجزیہ کر رہے تھے۔ باب کے اس حصہ میں ہم جذبات میں ثقافت کے رول پر غور کریں گے۔ مطالعات کے نتائج بتاتے ہیں کہ زیادہ تر جذبات پیدائشی ہوتے ہیں اور اُنہیں سیکھنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کی اکثریت کا یہ خیال ہے کہ جذبات کا خاص طور سے چہرے کے اظہار سے گہرا جسمانی تعلق ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر وہ بچے جن کی بصارت پیدائشی طور پر کمزور ہوتی ہے اور جنہوں نے مسکراہٹ کا کبھی مشاہدہ نہیں کیا ہے اور دوسروں کے چہروں کو نہیں دیکھا ہے پھر بھی وہ اُن بچوں کی طرح مسکراتے ہیں جن کی بینائی ٹھیک ہوتی ہے۔

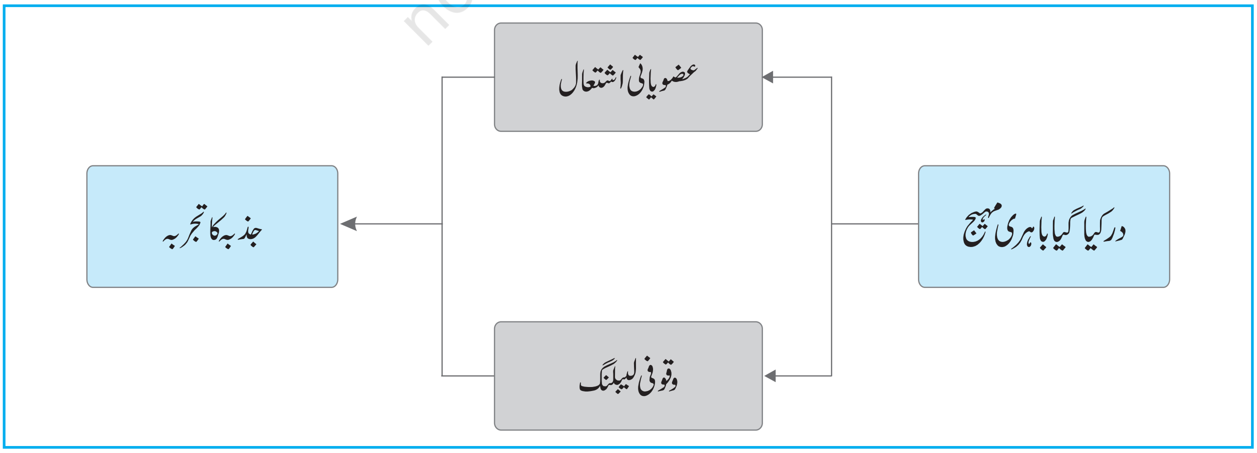
لیکن مختلف ثقافتوں کا موازنہ کرنے پر ہم دیکھتے ہیں کہ آموزش جذبات میں کلیدی رول ادا کرتی ہے۔ ایسا دو طرح سے ہوتا ہے۔ پہلا، ثقافتی آموزش جذبات کے اظہار کو اس سے کہیں زیادہ متاثر کرتی ہے جتنا کہ تجربہ کیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر کچھ ثقافتیں جذبات کے اظہار کی آزادی کی ہمت افزائی کرتی ہیں جبکہ دوسری ثقافتیں ماڈلنگ اور تقویت کے ذریعہ اپنے جذبات کو پبلک میں چھپانا سکھاتی ہیں۔

دوسرے، آموزش بہت زیادہ حد تک اُن مہیجوں کو متاثر کرتی ہے جو جذباتی ردِعمل پیدا کرتے ہیں۔ یہ پایا گیا ہے کہ وہ لوگ جن کے اندر لفٹوں (اوپر لانے لے جانے والا زینہ) یا اونچائی پر جانے کا بیجا خوف ہوتا ہے وہ ان ڈروں کو ماڈلنگ، کلاسیکی التزام یا احترازی التزام کے ذریعہ سیکھ لیتے ہیں۔

جذبات کا اظہار
(Expression of Emotions)

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کا دوست خوش ہے یا اُداس ہے یا وہ نہ تو خوش ہے اور نہ ہی غمگین؟ کیا وہ آپ کے احساسات سمجھتا/سمجھتی ہے؟ جذبہ ایک اندرونی تجربہ ہے جسے بالواسطہ طور پر نہیں دیکھا جا سکتا ہے۔ جذبات کو لفظی یا غیر لفظی اظہار سے اخذ کیا جاتا ہے۔ یہ لفظی اور غیر لفظی مظاہرے ترسیل کے راستوں کے طور پر کام کرتے ہیں اور کسی شخص کو اپنے جذبات اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے کے لائق بناتے ہیں۔

© NCERT not to be republished



شکل: 9.7: شیکٹر۔سنگر کا نظریہ جذبات

ثقافت اور جذباتی اظہار
(Culture and Emotional Expression)

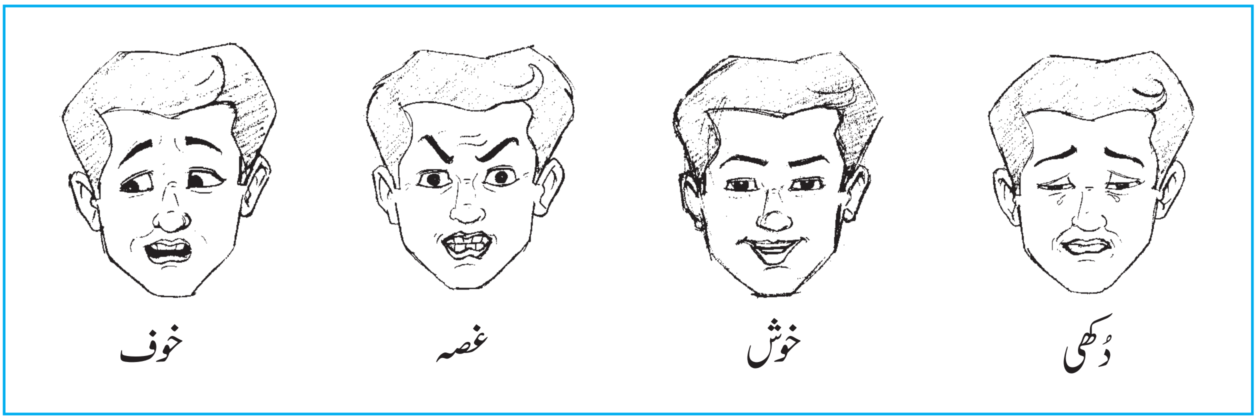
ترسیل کا لفظی راستہ بولے گئے الفاظ اور بیان کے دوسرے اوصاف جیسے رفتار، آہنگ، آواز کی اونچائی وغیرہ سے بنتا ہے۔ آواز کے ان غیر لفظی حصوں اور بیان کی مکانی خصوصیات کو 'ورائے زبان' (Para-language) کہا جاتا ہے۔ دوسرے غیر لفظی راستوں کے اندر چہرہ کے ذریعہ اظہار، حرکی (حرکت، اندازِ نشست، جسمانی حرکات و سکنات وغیرہ) اور قربت (آمنے سامنے کے تفاعل میں جسمانی دوری) کے کردار شامل ہیں۔

چہرے کے ذریعہ جذبات کا اظہار جذباتی ترسیل کا سب سے عام راستہ ہے۔ چہرہ کے ذریعہ ظاہر کی گئی معلومات کی مقدار اور قسم کا اندازہ لگانا آسان ہے کیونکہ چہرہ مکمل طور سے دوسروں کے سامنے کھلی کتاب کی طرح ہوتا ہے۔ چہرے کا اظہار ہماری روزمرّہ کی زندگی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کچھ ریسرچ کی شہادتیں ڈاروِن (Darwin) کے نقطہ نظر کی تائید کرتی ہیں کہ بنیادی جذبات (خوشی، ڈر، غصہ، بے زاری، دُکھ اور تعجب) کے لئے چہرہ کا اظہار پیدائشی اور عالمگیر ہوتا ہے۔

جسمانی حرکات جذبات کی ترسیل کو اور آسان بناتی ہیں۔ کیا آپ جب غصہ میں ہوتے ہیں اور جب آپ شرم محسوس کرتے ہیں دونوں کے درمیان اپنے جسمانی حرکات میں فرق کو محسوس کر سکتے ہیں؟ تھیئٹر اور ڈرامہ ترسیلِ جذبات میں جسمانی حرکات کے اثرات کو سمجھنے کا سب بہتر موقع فراہم کرتے ہیں۔ کردار میں حرکات وسکنات اور قربت بھی اہم رول ادا کرتے ہیں۔ آپ نے کلاسیکی ہندوستانی ڈانس جیسے بھرت ناٹیم، اوڈیسی، کوچی پوڑی، کتھک وغیرہ دیکھے ہوں گے اُن میں جذبات آنکھوں، ٹانگوں اور اُنگلیوں کی حرکات کی مدد سے ظاہر کئے جاتے ہیں۔ رقص کرنے والوں کو خوشی، دُکھ، پیار، غصہ اور دوسرے طرح کے جذباتی حالات کا مظاہرہ کرنے کے لئے جسمانی اور غیر لفظی ترسیل کے قواعد میں بہت سختی سے ٹریننگ دی جاتی ہے۔

جذبہ میں شامل اعمال ثقافت سے متأثر ہوتے ہیں۔ حالیہ ریسرچ خاص طور سے جذبات میں ثقافتی مخصوصیت اور عالمگیری کے سوال سے متعلق ہوئے ہیں۔ زیادہ تر تحقیقاتی کام جذبات کے چہرے کے اظہار کے ذریعہ سے متعلق ہیں کیونکہ چہرے کا مشاہدہ کھلا ہوا، آسان اور نسبتاً پیچیدگی سے مبرّا ہوتا ہے جو جذبات کے ذاتی تجربہ اور کھلے اظہار کے درمیان تعلق مہیا کرتا ہے۔ تب بھی یہ یاد رکھنے کی بات ہے کہ جذبات صرف چہرے کے ذریعہ ہی ظاہر نہیں

© NCERT not to be republished



شکل 9.8: جذبات کے چہرہ کے ذریعہ مظاہرہ کی تصویریں

کئے جاتے ہیں بلکہ محسوس کیا ہوا جذبہ دوسرے غیر لفظی ذرائع جیسے گھورنا، حرکات وسکنات، ورائے زبان، قربت کے کردار وغیرہ کے ذریعہ بھی جذبات کی اطلاع دی جا سکتی ہے۔ حرکات وسکنات (جسمانی زبان) کے ذریعہ جذباتی معنی کا اظہار ایک ثقافت سے دوسری ثقافت میں مختلف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر چین میں تالیاں بجانا تشویش یا غیر اطمینانی کا اظہار ہے اور غصہ ہنسی کے ذریعہ ہی ظاہر کیا جاتا ہے۔ خاموشی کے بھی مختلف ثقافتوں میں مختلف معنی لئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہندوستان میں گہرے جذبات کبھی کبھی خاموشی کے ذریعہ جتائے جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں خاموشی گفتگو کے دوران پریشانی کو بتاتی ہے۔ گھورنے کے کردار میں بھی ثقافتی اختلافات پائے گئے ہیں۔ ایسا پایا گیا کہ لیٹن امریکی اور جنوبی یوروپ کے لوگ باہمی تفاعل کے دوران تفاعل کرنے والے کی آنکھوں میں آنکھیں گڑا دیتے ہیں۔ ایشیا کے لوگ خاص کر ہندوستانی اور پاکستانی باہمی تفاعل کے دوران پچھلی نظر (تفاعل کرنے والے شخص سے دور دیکھنا) کو پسند کرتے ہیں۔ جسمانی جگہ کے (قربت) بھی جذباتی گفتگو کے دوران مختلف معنی ہوتے ہیں۔ دراصل جسمانی قربت میں چھونے کا کردار جذباتی گرمی کو ظاہر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایسا دیکھا گیا ہے کہ عربی لوگ شمالی امریکی لوگوں سے تفاعل کے دوران اجنبیت کا تجربہ کرتے ہیں کیونکہ امریکی لوگ حیطۂ شامہ سے (بہت قریب) باہر رہ کر تفاعل کرنا پسند کرتے ہیں یعنی بہت قریب سے امریکی لوگ بات چیت کرنا اچھا نہیں سمجھتے جو عربی لوگوں کے لئے اجنبیت کی نشانی ہے۔

ثقافت اور جذباتی نشاندہی
(Culture and Emotional Labeling)

بنیادی جذبات تفصیل اور زمرہ بندی کی نشاندہی کی وسعت میں بھی مختلف ہوتے ہیں۔ انگریزی لفظ اینگر (Anger) کو بتانے کے لئے تاہیتی (Tahitian) زبان میں 46 نشانات یا لیبل ہیں۔ شمالی امریکی لوگوں سے جب آزادانہ طور پر نشاندہی کرنے کے لئے کہا گیا تو اُنہوں نے غصہ کے جذبہ کے چہرے سے اظہار کے لئے چالیس (40) مختلف جوابی اعمال کا استعمال کیا اور حقارت کے جذبہ کے چہرے سے اظہار کے لئے اکیاسی (81) جوابی اعمال کا استعمال کیا۔ جاپان کے لوگ خوشی کے اظہار کی نشاندہی کے لئے دس (10) نشانوں کا، غصہ کی نشاندہی کے لئے آٹھ (8) اور بیزاری کی نشاندہی کے لئے چھ (6) نشانوں کا استعمال کرتے ہیں۔ پرانے چینی لٹریچر میں سات (7) جذبات یعنی خوشی، غصہ، دُکھ، ڈر، پیار، ناپسند اور پسند کا ذکر ملتا ہے۔ مغربی لٹریچر میں کچھ جذبات جیسے خوشی، دُکھ، ڈر، غصہ اور بے زاری کو بنیادی انسانی جذبات کا درجہ حاصل ہے۔ حیرت،

سرگرمی 9.3:

جذباتی مظاہرے شدت اور قسم میں مختلف ہوتے ہیں۔ اپنے خالی وقت میں پرانی میگزینوں اور اخبارات سے مختلف جذبات کو ظاہر کرتے ہوئے، مختلف اشخاص کی تصویریں اکٹھا کیجئے۔ اُن تصویروں کو کارڈ بورڈ کے ٹکڑوں پر چسپاں کیجئے اور اُن پر نمبر شماری کیجئے۔ آپ اس طرح مختلف جذبات کے اظہار کے کارڈوں کا ایک مجموعہ تیار کر سکتے ہیں۔ اس کام میں اپنے دوستوں کو شامل کیجئے۔ ان کارڈوں کو اپنے دوستوں کے سامنے یکے بعد دیگرے رکھئے اور اُنہیں کارڈوں پر ظاہر کئے گئے جذبات کو پہچاننے کے لئے کہیئے۔ اور ان کے جوابات نوٹ کیجئے اور دیکھئے کہ ایک ہی جذبہ کو پہچاننے میں اُن میں کس قدر اختلاف ہے۔ آپ ان تصویروں کو مختلف زمروں میں رکھنے کے لئے اپنے دوستوں سے مثبت اور منفی شدید اور ہلکا وغیرہ زمروں کا استعمال کرنے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ نوٹ کرنے کی کوشش کیجئے کہ لوگ کس طرح ایک ہی جذبہ کے اظہار میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ایسے اختلاف کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟ اپنی کلاس میں بحث کیجئے۔

© NCERT not to be republished

شرم، گناہ اور توقع کو سب لوگ بنیادی جذبات نہیں مانتے ہیں۔

مختصراً یہ کہا جا سکتا ہے کہ کچھ ایسے بنیادی جذبات ہیں جو ثقافتی اور نسلی تفریق کے باوجود سب کے ذریعہ ظاہر کئے جاتے ہیں اور سمجھے جاتے ہیں۔لیکن کچھ ایسے جذبات بھی ہیں جو مخصوص ثقافت میں مخصوص ہوتے ہیں۔ یہ یاد رکھنے کی بات ہے کہ جذبات کے اعمال میں ثقافت اہم رول ادا کرتی ہے۔جذبے کا احساس اور اس کا اظہار دونوں مخصوص ثقافتی اُصولوں کے ذریعہ ثالث اور ترمیم کئے جاتے ہیں جن میں ان کو ظاہر کیا جاتا ہے اور جس شدت سے ان کا اظہار کیا جا سکتا ہے۔

منفی جذبات کا بندوبست
(Managing Negative Emotions)

کسی دن اس طرح رہنے کی کوشش کیجئے کہ جس دن آپ کسی جذبہ کا احساس نہ کریں۔ آپ کو اندازہ ہوگا کہ بغیر جذبات کے زندگی کا تصور مشکل ہے۔جذبات ہماری روزمرہ کی زندگی اور ہمارے وجود کا حصہ ہیں۔وہ ہماری زندگی اور باہمی تعلقات کا تانا بانا بناتے ہیں۔

جذبات ایک مسلسل پیمانے پر موجود ہوتے ہیں۔ جذبہ کی بہت سی شدتیں ہوتی ہیں جن کا ہم احساس کر سکتے ہیں۔ آپ بہت زیادہ یا بہت تھوڑی خوشی محسوس کر سکتے ہیں۔اسی طرح بہت زیادہ غم یا ذرا سی غمگینی کا احساس کر سکتے ہیں۔ تا ہم ہم میں سے زیادہ تر لوگ جذبات میں توازن رکھتے ہیں۔

جب لوگوں کا کشاکشی حالات سے سابقہ پڑتا ہے تو اس سے مطابقت کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور یا تو کام یا پھر دفعا رُخی ردّعمل کے ذریعہ اس سے نبٹنے کی ترکیب کا سہارا لیتے ہیں۔ نبٹنے کے یہ طریقے غیر طبعی جذباتی ردّاعمال جیسے تشویش اور افسردگی سے لوگوں کی حفاظت کرتے ہیں۔تشویش ایک ایسی حالت ہے جسے کوئی شخص فیل ہو جانے پر انا کی دفاع کے لئے خود پیدا کر لیتا ہے۔

مثلاً اگر کوئی شخص اپنے غیر اخلاقی کام (جیسے دھوکہ دینے ، چوری کرنے) کے لئے تاویلی حیلہ کا سہارا لے پانے میں ناکام ہو جاتا ہے تو وہ اپنے غیر اخلاقی کام کے نتیجہ سے متعلق اپنے اندر ایک شدید تشویش پیدا کر سکتا ہے۔پُر تشویش شخص کو اپنا دھیان جمانے یا چھوٹے سے چھوٹے معاملہ میں بھی فیصلہ لینے میں مشکل ہوتی ہے۔

افسردگی کی حالت انسان کے استدلالی ڈھنگ سے سوچنے، حقیقت پسندی سے محسوس کرنے اور موٴثر ڈھنگ سے کام کرنے کی قابلیت متاثر ہوتی ہے۔افسردگی کی حالت انسان کے موڈ پر قبضہ جما لیتی ہے۔ اسکی مستقل نوعیت کی وجہ سے اس انسان کے اندر جو افسردگی کا شکار ہوتا ہے مختلف طرز کی علامتیں جیسے نیند کا نہ آنا، نفسی حرکی اشتعال کی سطح کا بڑھ جانا یا کم ہو جانا، سوچنے سمجھنے اور دھیان جمانے کی لیاقت میں کمی اور خود اپنے سماجی کاموں میں دلچسپی کا ختم ہو جانا وغیرہ رونما ہوتی ہیں۔

ہماری روزمرہ کی زندگی میں ہم اکثر کشاکشی کے حالات کا سامنا کرتے ہیں۔ نامساعد اور پُر دباؤ حالات میں بہت سے منفی جذبات جیسے خوف، تشویش، بےزاری وغیرہ آدمی کے اندر کافی حد تک پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر ایسے منفی جذبات لمبی مدت تک بنے رہتے ہیں تو انسان کی نفسیاتی اور جسمانی صحت کو بہت منفی طور پر متاثر کر سکتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر دباؤ کے بندوبست کے پروگراموں میں جذبات کے بندوبست کو دباؤ کے بندوبست کا ایک اہم حصہ مانا جاتا ہے۔جذبات کے بندوبست کی تکنیکوں خاص مرکوز کا منفی جذبات کو کم کرنا اور مثبت جذبات کو بڑھانا ہوتا ہے۔

اگرچہ زیادہ محققین نے صرف منفی جذبات جیسے غصہ، خوف، تشویس وغیرہ پر ہی اپنا دھیان دیا ہے لیکن حال ہی میں 'مثبت نفسیات' (positive psychology) کے میدان نے کافی شہرت حاصل کر لی ہے۔جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے مثبت نفسیات کا تعلق اُن خصوصیات کے مطالعہ سے ہے جو زندگی کو اُمید، خوشی،

© NCERT not to be republished

باکس 9.4 مابعد صدماتی دباؤ کی بدنظمی (Post-Tranmatic Stress Disorder)

کوئی بھی ناگہانی آفت انسانی سماجی کارکردگی میں تشویشناک رُکاوٹ پیدا کرتی ہے جس کے نتیجے میں بہت زیادہ ساز و سامان اور ماحولیاتی نقصان رونما ہوتے ہیں اور جس کی بھرپائی موجودہ وسائل کے ذریعہ فوراً نہیں کی جاسکتی ہے۔ آفت قدرتی (جیسے زلزلہ، سایئکلون، سُنامی) ہو سکتی ہے یا آدمیوں کے ذریعے پیدا کی ہوئی ہوسکتی ہے (جیسے جنگ)۔ آفت کے دوران فرد جس صدمہ کا احساس کرتا ہے ان میں ایسے واقعات کا صرف ادراک ہوسکتا ہے یا ایسے حالات سے واقعتاً سامنا ہوسکتا ہے جو جان لیوا ہوسکتے ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی حالت مابعد صدماتی دباؤ کی بدنظمی پیدا کرسکتی ہے جس کے اندر فرد کے ذہن میں یکا یک تجربہ کی کوند واپس آسکتی ہے۔ اس کی وجہ سے بہت زیادہ وقفہ گذر جانے کے بعد بھی فرد کے خیال میں وہ واقعہ گھر کرسکتا ہے۔ یہ حالت فرد کو جذباتی طور پر ہلا دیتی ہے اور وہ روزمرہ کے کاموں میں نپٹنے کے مناسب طریقوں کو اپنا پانے میں ناکام ہوجاتا ہے۔ جذبات عجب طرح کے نقص مطابقتی کردار (جیسے افسردگی) اور خود اختیاری اشتعال کے ساتھ ظاہر ہوتے ہیں۔

تخلیق، ہمت، رجائیت بشاشت وغیرہ سے مالا مال کرتی ہیں۔

ماڈرون زمانہ میں جذبے کا پُر اثر بندوبست پُر اثر سماجی زندگی کے کاموں میں ایک کُنجی کا کام کرتی ہے۔ حسب ذیل چھوٹی چھوٹی ترکیبیں جذبات کے توازن کو بنائے رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

- خود آگہی کو بڑھانا: اپنے جذبات اور احساسات کے بارے میں جانیئے۔ اپنے احساسات کے 'کیسے' اور 'کیوں' کے بارے میں بصیرت حاصل کیجئے۔
- حالت کا معروضی جائزہ: یہ تجویز دی گئی ہے کہ جذبہ واقعہ کے تجزیہ کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ اگر واقعہ کو تجزیہ کو خلل کے طور پر محسوس کیا گیا ہے تو آپ کے احساس انگیز عصبی نظام کا کام بڑھ جاتا ہے اور آپ غمگین محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ واقع کو مخل نہیں محسوس کرتے ہیں تو کوئی غم پیدا نہیں ہوتا ہے۔ اس لئے آپ خود ہی یہ طے کرنے والے ہیں کہ آپ غمگین رہنا چاہتے ہیں، تشویش محسوس کرنا چاہتے یا خوشی اور اطمینان۔
- خود کو روکنے کا انتظام کرنا: اس کے اندر مسلسل یا وقتاً فوقتاً اپنے ماضی کی حصولیابی، جذباتی اور جسمانی حالت، اصل اور بِنایتی (بالواسطہ) تجربات کی پیمائش قدر شامل ہوتی ہے۔ مثبت پیمائش قدر آپ کے اپنے تئیں یقین کو بڑھائیں گے جس سے آپ کے اندر صحت مند ہونے اور قناعت کے احساسات جاگیں گے۔
- خود کی ماڈلنگ میں اپنے کو سب سے مشغول رکھیں: آپ خود اپنے لئے آئیڈیل بنیئے۔ اپنے ماڈل کی سب سے اچھی کارکردگی کا مشاہدہ بار بار کیجئے اور مستقبل میں اُن سے اور بہتر کرنے کی تخلیقی تحریک اور محرک حاصل کیجئے۔
- ادراک کی دوبارہ تشکیل اور وقوف کی دوبارہ وضعداری: واقعات کو دوسری طرح سے دیکھنے کی کوشش کیجئے اور سکہ کے دوسرے پہلو کو نظر میں رکھیئے۔ مثبت اور دوبارہ اُمید پیدا کرنے والے احساسات کو بڑھانے کے لئے اپنی سوچ کی دوبارہ تشکیل کیجئے اور منفی سوچ کو اپنے سے دور ہٹایئے۔
- تخلیقی بنیئے: وقت گذاری کا اچھا طریقہ پیدا کیجئے اور اس میں دلچسپی لیجئے۔ ایسے کام میں مشغول رہیئے جس میں آپ کی دلچسپی ہو اور جس میں آپ کو مزہ آتا ہو۔
- اچھے تعلقات پیدا کیجئے اور انہیں پروان چڑھایئے: بڑے

© NCERT not to be republished

باکس 9.5 امتحان سے متعلق تشویش کا بندوبست

ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لئے امتحان آنے پر پیٹ درد یا سر درد شروع ہو جاتا ہے۔ دراصل سب سے پہلے لوگوں کے لئے ایسا کام یا کارکردگی جس کی پیمائش ہونے والی ہوتی ہے تشویش کن ہوتی ہے۔ ایک مخصوص سطح کی تشویش ہماری بہتر کارکردگی کے لئے یقیناً ضروری ہوتی ہے لیکن اونچی سطح کی تشویش ہمارے کاموں اور بہترین تحصیل میں روکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ پریشان شخص عضویاتی اور جذباتی طور سے بہت زیادہ مشتعل ہوتا ہے۔ اس لئے اپنی قابلیت کی بہترین کارکردگی کے مطابق وہ کام کرنے کے لائق نہیں ہوتا ہے۔

امتحان دباؤ پیدا کرنے کی اہلیت رکھنے والی حالت ہے اور دوسرے پُر دباؤ حالات کی طرح اس میں بھی دوطرح کی عہدہ برآ ہونے یا نبٹنے کی حکمت عملی پنہاں ہوتی ہیں: یعنی مانیٹرنگ یا مؤثر کام (Monitoring or Effective Action) اور اکھڑ پن (Blunting) یا حالات سے احتراز۔

مانیٹرنگ کے اندر پُر دباؤ حالت سے نبٹنے کے لئے مؤثر اور بالواسطہ عمل کیا جاتا ہے۔ مانیٹرنگ کے لئے حسب ذیل تراکیب استعمال کی جاسکتی ہیں:

- اچھی تیاری کرنا: امتحان کے لئے اچھی تیاری کیجئے اور اچھی تیاری کافی پہلے سے کیجئے۔ اسکے لئے وافر وقت دیجئے۔ سوالنامے کی وضع اور بار بار پوچھے گئے سوالات سے مانوسیت پیدا کیجئے۔ یہ آپ کو اچھی پیشین گوئی کا احساس مہیا کرے گا اور امتحان کے دباؤ کی طاقت کو کم کرے گا۔
- ریہرسل کیجئے: خود کو ایک بناوٹی امتحان سے گذاریئے یعنی آپ مصنوعی امتحان دیجئے۔ اپنے دوستوں سے اپنے علم کو جانچنے کے لئے کہیئے۔ آپ ذہنی طور سے خود بھی ریہرسل کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو مکمل طور سے آرام اور بھروسہ کی حالت میں امتحان دیتے ہوئے سوچیئے اور پھر خوش رہیئے۔
- سیراب کرنا (Inoculation): اپنے آپ کو دباؤ کے خلاف سیراب کیجئے۔ ریہرسل اور امتحان دینے کے طریقہ سے مانوسیت آپ کو امتحان کی حالت کا مقابلہ کرنے کے لئے جسمانی اور دماغی طور سے بہتر تیار کرتی ہے اور اعتماد پیدا کرتی ہے۔
- مثبت تفکیر: اپنے اندر یقین پیدا کیجئے۔ اُن تفکیروں کی منظّم طور سے فہرست بنایئے۔ جن سے آپ پریشان ہوتے ہیں اور پھر اُن سے یکے بعد دیگرے استدلالی طور پر نبٹیئے۔ اپنی خوبیوں پر زور دیجئے۔ اپنے آپ کو مثبت اور حوصلہ مند پائیں گے۔
- مدد مانگیئے: اپنے دوستوں، والدین، اساتذہ اور سینئرس سے مدد مانگنے میں مت ہچکچایئے۔ اپنے قریبی شخص سے دباؤ کی حالت کے بارے میں بات کرنے سے آپ سکون محسوس کریں گے اور اس سے آپ کو بصیرت حاصل ہوگی۔ ہوسکتا ہے حالات اتنے بُرے نہ ہوں جتنے بُرے آپ کو لگ رہے ہیں۔

دوسری طرف اکھڑ پن (Blunting) کی تراکیب میں پُر دباؤ حالت سے احتراز شامل ہوتا ہے۔ سچا احتراز امتحان کی حالت میں نہ تو اچھا ہوتا ہے اور نہ ہی ممکن ہے۔ لیکن پھر بھی حسب ذیل تراکیب مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔

- آرام (Relaxation): آرام کرنا سیکھیئے۔ آرام کرنے کی تراکیب آپ کی نسوں کو آرام پہنچاتی ہیں اور آپ کو آپ کی تفکیر کو دوبارہ منظّم کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔ اس میں عام طور سے بیٹھنا یا پُرسکون جگہ پر آرام سے لیٹنا، اپنے اعضاء اور عضلا کو آرام دینا اور ڈھیلا چھوڑ دینا، باہری اُکساہٹ کو کم کرنا، ساتھ ہی تفکیر کے بہاؤ کو کم کرنا اور جمانا وغیرہ شامل ہیں۔
- کسرت (Excersise): دباؤ کی حالت احساس انگیز عصبی نظام کو ضرورت سے زیادہ مشتعل کر دیتی ہے۔ کسرت بچی ہوئی توانائی کو دوسری طرف موڑ دیتی ہے۔ تھوڑے وقت کے لئے ہلکی کثرت یا پھرتیلا کھیل آپ کے مطالعہ میں آپ کو آپ مطالعہ میں دھیان جمانے میں مدد پہنچائے گا۔

© NCERT not to be republished

احتیاط سے اپنے دوستوں کا انتخاب کیجئے۔ خوش اور خوش مزاج دوستوں کے ساتھ عام طور پر آپ اپنے کو خوش پائیں گے۔

- دوسروں کے احساسات کو محسوس کیجئے: دوسروں کے احساسات کو بھی سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ اپنے تعلقات کو پُر معنی اور قیمتی بنائیے۔ دوسروں سے برابر کی مدد تلاش کیجئے اور انہیں مدد دیجئے۔
- کمیونٹی خدمات میں حصہ لیجئے: دوسروں کی مدد کر کے خود کی مدد کیجئے۔ کمیونٹی کی خدمات (جیسے ذہنی طور پر معذور بچہ کو مطابقتی مہارت کو سیکھنے میں مدد) کر کے آپ کو خود کی مشکلات کے بارے میں اہم بصیرت حاصل ہوگی۔

کارکردگی 9.4:

ایک بے حد شدید جذباتی تجربہ کے بارے میں سوچئے جس سے آپ حال ہی میں گذرے ہوں اور واقعات کے تسلسل کی تشریح کیجئے۔ آپ اس کے ساتھ کیسے پیش آئے اور اس کا مقابلہ کس طرح کیا؟ اپنی کلاس کو اس میں شامل کیجئے۔

اپنے غصہ کا بندوبست

(Managing your Anger)

غصہ ایک منفی جذبہ ہے۔ یہ دماغ کو خود سے دور لے جاتا ہے یا دوسرے الفاظ میں غصے کے دوران آدمی اپنے کرداری تفاعلوں کا توازن کھو دیتا ہے۔ غصے کا سب سے اہم سرچشمہ احساسِ نامرادی ہے۔ تاہم غصہ اضطراریہ نہیں بلکہ یہ تکفیر کا نتیجہ ہے۔ نہ یہ اپنے آپ آتا ہے اور نہ ہی ناقابل کنٹرول ہے بلکہ یہ خود سے اپنے اوپر تھوپا ہوا انتخاب ہے جسے آدمی خود چنتا ہے۔ غصہ آپ کی سوچ کا نتیجہ ہے اور اس لئے آپ خود صرف اپنے خیالات کے ذریعہ ہی اس پر قابو پا سکتے ہیں۔ غصے کے بندوبست کے کچھ نکات حسب ذیل ہیں:

- اپنے خیالات کی طاقت کو پہچانئے۔
- احساس کیجئے کہ صرف آپ ہی اسے کنٹرول کر سکتے ہیں۔
- آپ اپنے آپ ایسی بات مت کیجئے جس سے آپ خود جل جائیں۔ منفی احساسات کو بڑھا چڑھا کر مت دیکھئیے۔
- دوسروں سے بدنیتی نہ کیجئے اور ان کے ساتھ غلط محرکات وابستہ مت کیجئے۔

باکس 9.6 جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence)

جذبے کا اظہار اپنے تئیں اور دوسروں کے لئے جذبات کے بندوبست پر منحصر ہوتا ہے۔ جو لوگ اپنے اور دوسروں کے جذبات سے مانوس ہوتے ہیں اور اُسی حساب سے اپنے جذبات کا بندوبست کرتے ہیں، انہیں جذباتی طور پر ذہین کہا جاتا ہے۔ جو لوگ ایسا کرنے میں ناکام رہتے ہیں وہ لوگ بہک جاتے ہیں اور ان کے اندر غلط جذبات گھر کر جاتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ کسی نا کسی نفسیاتی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جذباتی ذہانت سے ہمارا مطلب اپنے اور دوسروں کے جذبات کو مانیٹر کرنے، اُن میں تمیز کرنے اور اطلاعات کے مطابق اپنی سوچ یا تکفیر اور کاموں کی رہنمائی کی صلاحیت ہے، (Mayer & Solovey,1999)۔

جذباتی ذہانت کا تصور ذاتی بین شخصی عناصر سموئے ہوئے ہے۔ بین ذاتی عصر کے اندر خود آگہی (منفی جذبات اور اضطراریوں کو کنٹرول میں رکھنے کی اہلیت) کے عوامل خود کی محرک قوت، پریشانیوں کے باوجود تحصیل کی محرک قوت، مقصد کو حاصل کرنے کی مہارتیں پیدا کر کے اور صحیح موقع پر فائدہ اُٹھا کر کے شامل ہیں۔ جذباتی ذہانت کے بین ذاتی اور بین شخصی عناصر کے اندر دو جُزو آتے ہیں: سماجی آگہی (دوسروں کے احساسات کی آگہی اور ان کی تعریف کرنے کا میلان) اور سماجی چابکدستی (سماجی مہارتیں جو دوسروں کے ساتھ مطابقت کرنے میں مدد کرتی ہیں جیسے ٹیم بنانا، کشاکش کو منظّم کرنا، مواصلات کی مہارت وغیرہ)۔

© NCERT not to be republished

- لوگوں اور واقعات کے بارے میں بکواس خیالات سے احتراز کیجئے۔
- اپنے غصہ کو تعمیری شکل میں ظاہر کرنے کی کوشش کیجئے۔ جس غصہ کو آپ ظاہر کرنا چاہتے ہیں اس کی شدت اور وقفہ پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔
- غصہ پر قابو پانے کے لئے خود اپنے اندر جھانکیئے باہر نہیں۔
- اپنے آپ میں تبدیلی لانے کے لئے وقت دیجئے۔ عادت بدلنے کے لئے کوشش اور وقت درکار ہوتے ہیں۔

مثبت جذبات کو بڑھانا
(Enhancing Positive Emotions)

ہمارے جذبات کا ایک مقصد ہوتا ہے۔ وہ ہمیں ہمیشہ تبدیل ہوتے رہتے ماحول کیساتھ مطابقت کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں اور ہماری زندگی اور فلاح کے لئے اہم ہوتے ہیں۔ منفی جذبات جیسے خوف، غصہ اور بے زاری ہمیں ذہنی اور جسمانی طور پر خوف پیدا کرنے والے مہیجوں سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ہمیں ڈر نہیں ہوتا تو ہم زہریلے سانپ کو اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیتے۔ اگرچہ منفی جذبات ان حالات میں ہماری حفاظت کرتے ہیں، تاہم ان جذبات کا بہت زیادہ یا بیجا استعمال ہماری زندگی کے لئے مضر ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ اس سے ہمارے دفاعی نظامِ مامونیت کو نقصان پہنچ سکتا ہے جس کے مضر اثرات ہماری صحت پر پڑ سکتے ہیں۔

مثبت جذبات جیسے اُمید، خوشی، پراُمیدی، قناعت اور احسان مندی ہمیں قوت بخشتے ہیں اور ہماری جذباتی بہبود کو بڑھاتے ہیں۔

جب ہم مثبت اثر کا احساس کرتے ہیں تو انواع واقسام کے کام اور تصورات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہم جو مسائل ہمیں درپیش ہوتے ہیں ان کے حل کے لئے اور زیادہ توقعات اور انتخاب کے بارے میں سوچنے کے قابل ہوتے ہیں اور اس طرح ہم خود اپنے مددگار بن جاتے ہیں۔

ماہرینِ نفسیات نے پایا ہے کہ جن لوگوں کو خوشی اور قناعت ظاہر کرنے والی فلمیں دکھائی گئیں اُن لوگوں نے اُن چیزوں کے بارے میں زیادہ تصورات دیئے جنہیں وہ کرنا چاہتے تھے بہ نسبت ان لوگوں کے جن کو ایسی فلمیں دکھائی گئیں جو غصہ اور خوف پیدا کرتی تھیں۔ مثبت جذبات منفی حالات سے نپٹنے کی زیادہ صلاحیت فراہم کرتے ہیں اور بہت جلد نارمل حالات پر واپس آجاتے ہیں۔ وہ ہمیں طویل مدّتی پلان اور مقاصد کو طے کرنے اور نئے تعلقات بنانے میں مدد پہنچاتے ہیں۔ مثبت جذبات کو بڑھانے کے مختلف طریقے حسب ذیل ہیں:

- رجائیت، پراُمیدی، خوشی اور مثبت خودعزتی جیسے شخصیت کے اوصاف پیدا کرنا۔
- بہت نامساعد حالات میں بھی مثبت معنی تلاش کرنا۔
- دوسروں کے ساتھ خوشگوار تعلقات بنانا اور قریبی تعلقات کا مددگاری نیٹ ورک بنانا۔
- کاموں میں مشغول رہنا اور مہارت حاصل کرنا۔
- سماجی مدد، مقصد اور پراُمید و بامقصد زندگی گذارنے کے میں یقین رکھنا۔ ایک بامقصد زندگی گزارنا۔
- روزمرہ کے زیادہ تر واقعات کی مثبت وضاحت کرنا۔

© NCERT not to be republished

کلیدی اصلاحات

اُمگڈالا، تشویش، اشتعال، خود اختیاری نظامِ عصبی، بنیادی جذبات، جسمانی یا حیاتیاتی ضروریات (بھوک، پیاس، جنسی ضرورت)، مرکزی نظامِ عصبی کشاکش، جذباتی ذہانت، ضروریاتِ توقیر یا احترام، امتحان کی تشویش، جذبات کا اظہار، احساس نامرادی، ضروریات کا نظامِ مراتب، محرک، محرکات، ضروریات یا حاجات، طاقت کا محرک، نفسیاتی سماجی محرکات، خودتحقق، خودتوقیر۔

خلاصہ

- کسی مخصوص ہدف یا مقصد کی سمت متوجہ کردار کا مسلسل عمل جو کسی متحرک کرنے والی قوت کا نتیجہ ہوتا ہے اسے محرک کہتے ہیں۔
- محرک کی دو اہم اقسام ہیں: حیاتیاتی-سماجی اور نفسیاتی محرک۔
- حیاتیاتی محرک پیدائشی ہوتے ہیں اور ان کی وجوہات حیاتیاتی ہوتی ہیں جیسے ہارمونس، نیوروٹرانسمیٹرس، دماغ کے ڈھانچے (زیرین مبدائے اعصاب، اعصابی نظام وغیرہ)۔ بھوک، پیاس اور جنسی خواہش اسکی مثالیں ہیں۔
- نفسیاتی سماجی محرک ایسے محرک ہیں جو فرد کے اس کے سماجی ماحول کے ساتھ تفاعل کے نتیجہ میں برآمد ہوتے ہیں۔ الحاق کی ضرورت، تحصیل کی ضرورت، تجسس و جستجو کی ضرورت اور طاقت کی ضرورت نفسیاتی سماجی محرکات کی مثالیں ہیں۔
- ماسلو نے مختلف انسانی ضروریات کو نظام مراتب میں نیچے سے اوپر کی طرف سب سے نیچے بنیادی عضویاتی ضروریات سے شروع کرتے ہوئے، حفاظت کی ضروریات، پیار اور الحاق کی ضروریات، عزت کی ضروریات سے گزرتے ہوئے خود تحقیق کی ضرورت کو سب سے اونچائی پر رکھا ہے۔
- محرک سے متعلقہ دوسرے تصورات احساس نامرادی اور کشاکش ہیں۔
- جذبہ اشتعال کی ایک پیچیدہ وضع ہے جس کے اندر عضویاتی اُکساہٹ، احساس کی آگہی اور وہ مخصوص وقوفی نشاندہی جو اس عمل کو بیان کرتی ہے، شامل ہیں۔
- کچھ جذبات جیسے خوشی، غصہ، دُکھ، تعجب، ڈر وغیرہ ابتدائی (بنیادی) ہیں۔ دوسرے جذبات انہی جذبات کے مرکب کے نتیجہ میں محسوس کئے جاتے ہیں۔
- مرکزی اور خود اختیاری نظامِ عصبی جذبات کو پیدا کرنے میں کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔
- ثقافت جذبات کے اظہار اور تشریح پر بہت زیادہ اثر ڈالتی ہیں۔
- جذبہ لفظی اور غیر لفظی راستوں کے ذریعہ ظاہر کیا جاتا ہے۔
- جسمانی اور نفسیاتی فلاح کو یقینی بنانے کے لئے جذبات کا مؤثر بندوبست بہت ضروری ہے۔

© NCERT not to be republished

نظرثانی کے لئے سوالات

1۔ محرک کے تصور کی وضاحت کیجئے۔

2۔ بھوک اور پیاس کی حیاتیاتی بنیادیں کیا ہیں؟

3۔ تحصیل، الحاق اور طاقت کی ضروریات بالغ کے کردار کو کس طرح متاثر کرتی ہیں؟ مثال کے ساتھ وضاحت کیجئے۔

4۔ ماسلو کی ضروریات نظامِ مراتب کے پیچھے بنیادی تصور کیا ہے؟ بحث کیجئے۔

5۔ کیا حیاتیاتی اشتعال جذباتی تجربہ سے پہلے پیدا ہوتے ہیں یا بعد میں پیدا ہوتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔

6۔ کیا جذبات کی وضاحت کے لئے جذبات کی شعوری طور پر تشریح کرنا اور ان کو نشان (لیبل) دینا ضروری ہے؟ موزوں مثالیں دیتے ہوئے بحث کیجئے۔

7۔ ثقافت جذبات کے اظہار کو کیسے متاثر کرتی ہے؟ موزوں مثالوں کے ساتھ تشریح کیجئے۔

8۔ منفی جذبات کا بندوبست کیوں ضروری ہے؟ منفی جذبات کے بندوبست کے طریقے بتائیے۔

© NCERT not to be republished

پروجیکٹ کی تجاویز

1۔ ماسلو کی ضروریاتِ نظامِ مراتب کا استعمال کرتے ہوئے تجزیہ کیجئے کہ کس طرح کی محرکاتی قوتوں نے عظیم ریاضی داں ایس۔ اے۔ رُمانجن اور عظیم شہنائی نواز استاد بسم اللہ خاں (بھارت رتن) کو اپنے مخصوص میدانوں میں غیر معمولی کارکردگی کے لئے تحریک پذیر کیا ہوگا؟ اب اپنے آپ کو اور دوسرے پانچ لوگوں مطمئن ہونے کی ضرورت کے پس منظر میں رکھیئے کی آپ اور وہ کہاں ہیں۔ غور کیجئے اور بحث کیجئے

2۔ بہت سے گھروں میں فیملی ارکان بغیر نہائے ہوئے اور مذہبی کام انجام دئے بغیر کھانا نہیں کھاتے ہیں۔ کس طرح سے مختلف سماجی اعمال نے آپ کی بھوک اور پیاس کے اظہار کو متاثر کیا ہے؟ پانچ مختلف پسِ منظر کے لوگوں کا سروے کیجئے اور رپورٹ تیار کیجئے۔