

## ہیجانی کردار

### (Emotional Behaviour)

انسانی کردار اور خاص طور پر انسان کے ہیجانی کردار کا مطالعہ کرنا بہت ہی مشکل اور نازک کام ہے۔ نوع انسانی بہت ہی حساس مخلوق ہے۔ ان احساسات کا دائرہ لطیف ترین احساسات سے کشید ترین تک ہے لیکن اس کا انحصار صورت حال کے مطابق ہمارے رد عمل پر ہے۔ ہم اکثر اوقات غمی، خوشی، غصہ اور خوف جیسے ہیجانات کا ذکر کرتے ہیں۔ کوئی بھی انسان ہیجان سے مستثنیٰ نہیں تاہم وہ اس کے اظہار اور ابلاغ میں ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

ہیجانات ہماری روزمرہ زندگی میں بہت ہی اہم ہیں کیا ہم پچاس لاکھ کی لازمی نکتے پر یا امتحان میں اسے گریڈ لینے کا تصور خوشی کے ہیجان کے بغیر کر سکتے ہیں یا کسی بڑی خبر کے ملنے پر غم و امداد کے ہیجان کے بغیر رو سکتے ہیں؟ ہم خوشی غمی، پیار و محبت غصہ و خوف کے بغیر اپنے آپ کو بحیثیت ایک انسان کے تصور بھی نہیں کر سکتے ہیں۔ ہیجانات سے اتنے شناسا ہونے کے باوجود ہمارے لئے ہیجان کی اصطلاحاً تعریف کرنا خاصہ مشکل ہے یہ واضح ہے کہ ہیجانات میں بے شمار احساسات پائے جاتے ہیں۔ جو خارجی صورت حال میں پیدا ہوتے ہیں اور ان پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہوتا۔

### ہیجان کے معنی اور تعریف (Meaning and Definition of Emotion)

ہیجان کا موضوع اتنا وسیع ہے کہ اسکی تعریف کرنا ایک کٹھن کام ہے۔ ہمارے ہر کوئی بھی تعریف بہت سے انسانی ہیجانات کی گہرائی تک پہنچنے میں کامیاب نہیں تاہم اس کی مندرجہ ذیل طریقے سے تعریف کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

”ہیجانات احساس کی وہ حالتیں ہیں جو کردار کو متاثر کرتی ہیں ہیجانات خارجی حالات اور سماجی تعلقات کے جواب میں پیدا ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ بہت سی عضویاتی تبدیلیاں پائی جاتی ہیں ہیجانات کے اسباب سے متعلق مختلف قسم کے خیالات پائے جاتے ہیں ہیجان کی یہ تعریف 1987 میں Loftus اور Wartman نے پیش کی۔“

کرامت حسین 1970ء میں ہیجان کو ایک صحیحہ ذہنی تاثری عمل کے نام سے پکارتا ہے جس میں ہمارے خیالات کا تسلسل ایک کم و بیش نئی صورت حال میں منتقل ہو جاتا ہے ہمارے ذہنوں میں ذہنی عمل ایک مضبوط تاثر کے ساتھ ملازمی خیالات میں پایا جاتا ہے آگے چل کر یہ تاثر بے شمار عضوی احساسات کے ساتھ بھی پایا جاتا ہے۔

رابرٹ ایس ووڈورٹھ (Robert S. Woodworth, 1934) کے مطابق ہیجان ایک فرد کی مشغول حالت ہے یہ احساس کی وہ اشتعالی کیفیت ہے جو فرد خود اپنے اندر محسوس کرتا ہے اور ایک خارجی مشاہدہ کرنے والے کے نزدیک یہ ہیجانی کیفیت فرد کے عضلاتی اور ندرودی نظام میں اشتعال کو ظاہر کرتی ہے جو دیکھنے والے کو ہیجانی کیفیت سے گزرنے والے کی جھنجھی ہوئی مٹیوں غصہ سے الال بھسوکا چہرے اور غم کے آنسوؤں یا خوشی سے کھٹکتانے جلد ہانگ قمیوں اور محبت سے بھری نرم آواز کی صورت میں نظر آتی ہے۔

ہم پر بیجان کیوں طاری ہوتا ہے؟ ہم ایک خوفناک صورتحال میں خوف زدگی کا تجربہ کیوں کرتے ہیں یا ہم غصہ میں کیوں آتے ہیں۔ یا ہم غم زدہ کیوں ہوتے ہیں ان سب سوالوں کا جواب دینا کافی وقت طلب ہے۔

بنیادی بیجان کی تعداد بہت کم ہے اور باقی سب بنیادی بیجان کی آمیزش ہی ہے۔ بنیادی بیجان خوف، غصہ، خوشی، غمی، نفرت، تعجب اور آمادگی ہیں۔ بیجان شدت کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں انسانوں اور جانوروں میں بیجان نیز صورت حال میں رد عمل کا ارتھائی نظام تشکیل پا گیا ہے اگر کوئی حملہ کر دے تو خوف کا احساس پیدا ہوگا اور رد عمل فرار یا خود ساختہ مقصد کے تابع ہوگا۔ مناسب بیجانی کردار کا تعین فرد کی بقا سے منسلک ہوتا ہے۔

رابرٹ پلٹچک (Robert Plutchick 1981) کے نزدیک ہزار ہا سالہ انسانی تجربات کے نتیجے میں فرد اس قابل ہوا ہے کہ وہ خاص حالات میں اپنی بقا کے لئے بہتر طور پر عمل کر سکے درج ذیل جدول میں فرد کی بقائی ضرورت کے مطابق بیجان نیز صورت حال میں رد عملی کردار کی اقسام بیان کی گئی ہیں۔

### بنیادی بیجان نیز صورت حال

6	5	4	3	2	1
بقائی تاثر	کردار	وقوف	آفاقی صورت حال	بنیادی بیجان	صبح
تھوڑا	دور بھاگ جانا	خطرہ	فرار	خوف	خطرہ
جہاں	کانٹا مارنا	دشمن	حملہ	غصہ، عیش	رکاوٹ
مطلق	ملاپ۔ وصال	ملکیت	حصول	خوشی، سرشاری	قوت
ترجمانی	مدد کے لیے پکارنا	تجہائی	نقصان، مجروریت	تجی، اداسی	ساتھی یا اہم شخص سے محرومی
الحاق	شریک ہونا	دوست	قبولیت	قبولیت، اعتماد	گروپ ممبر
استرداد	تے کرنا	زہر	استرداد	تجربہ، نفرت	نفرت انگیز شے
لگاؤ، بھلاؤ	تیاری	دلچسپی	توقع	عیش، نبی	بیاطلاق
چھوٹی	اطمینان اور قانع	خطرہ، لطف	غیر متوقع	حیرانی	اجانک، بوجہ

### بیجانیت کی فزیالوجی (Physiology of Emotions)

لوگ اپنے بیجانی تجربہ کے نتیجے میں جسمانی تبدیلیوں کو دہاؤ کے نام سے موسوم کرتے ہیں ہم سرشاری کی کیفیت کو گل رنگی یا لالی اور شدید غصہ کو کٹیوں کی گرمی کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ اکثر لوگ خوف زدگی کے عالم میں معدے میں اٹھن اور گھبراہٹ کو طوطے اڑانے سے تعبیر کرتے ہیں۔ بیان کی یہ مثالیں ایک عام آدمی کے تجربہ کو ظاہر کرتی ہیں درحقیقت بیجان کے دوران بے شمار جسمانی اور عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن میں سے چند اہم بیان کی جاتی ہیں۔

## (Emotions and the Autonomic Nervous System)

خود اختیاری نظام عصبی (جیسا کہ ہم باپ سوم میں بیان کر چکے ہیں) جسم کے اندرونی نظام اور افعال کو شعوری کنٹرول کے بغیر یا قاعدہ بناتی ہے۔ یہ دو حصوں میں منقسم ہے اخراجی یا تحفظی (Sympathetic or Parasympathetic) دونوں کے اثرات متضاد صورت میں ہوتے ہیں۔ سبھی تھیک سسٹم (اخراجی نظام) ہنگامی حالات یا دباؤ کی صورت حال میں کام کرتا ہے اور قوت کا اخراج کرتا ہے سبھی تھیک نروس سسٹم یا SNS بلڈ شوگر، دل کی دھڑکن اور خون کے دباؤ کو جسمانی سرگرمی جاری رکھنے کے لئے بڑھاتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ہاضمہ کے عمل کو روکتا ہے۔

اس کے برعکس جیسا کہ سبھی تھیک نروس سسٹم (PNS) یا قلعی نظام آرام کی حالتوں میں کام کرتا ہے اور قوت و توانائی کے ذخیرے کو بڑھاتا ہے یہ جسمانی اعضاء میں خون کی گردش اور دل کی دھڑکن کو سست کرتا ہے اور ہاضمہ کے عمل کو تیز کرتا ہے مثلاً یہ جھانکنا سے وابستہ جسمانی تبدیلیاں جیسا کہ تھیک مثلاً غصہ اور خوف سے منسلک جسمانی تبدیلیاں سسٹم کے متحرک ہونے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں۔ خود اختیاری نظام عصبی کے تحت بیجان میں درج ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

### 1 - ہاضمہ

ہاضمہ رک جاتا ہے۔ چونکہ خون کی ہارک رگیں جو معدے اور آستوں کی طرف جاتی ہیں سکتا جاتی ہیں اور اسی وقت بڑے عضلات کی طرف جاننا رگیں پھیل جاتی ہیں اس سے خون میں جانے والی آکسیجن اور غذائی طاقت کا رخ جسم کے ان حصوں کی طرف مڑ جاتا ہے۔ جہاں مقابلہ یا فرار کے لئے ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

### 2 - لبلبہ اور کٹھری غدود (Pancreas and Adrenal Glands)

لبلبہ یا پانکریاز گھوکو جن ہارمون کو خارج کر کے جگر کو متحرک کرتے ہیں جو ذخیرہ شدہ شوگر کو خون میں گردش کے لئے بھیجتا ہے شوگر عضویہ کے عضلات کو قائلو توانائی فراہم کرتی ہے۔ ایڈرنل گینڈ یا کٹھری غدود اپنی ہپرائزن یا ایڈرینالین (Epinephran or Adrenaline) ہارمون خارج کرتے ہیں اپنی ہپرائزن سبھی تھیک نروس سسٹم یا SNS کی تحریک سے بہت ہی جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔

### 3 - تنفس (Breathing)

ہماری سانس گہری اور تیز ہو جاتی ہے اور ہوائی نالیاں پھیل جاتی ہیں ان تبدیلیوں سے خون میں آکسیجن کی فراہمی زیادہ ہو جاتی ہے ہم جانتے ہیں کہ جسمانی عضلات کی شوگر کو جانے میں آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔

### 4 - دل کی دھڑکن (Heart Beat)

بیجانوں کے دوران دل دھڑکنے کی رفتار بعض اوقات دوگنی یا اس سے بھی زیادہ ہو جاتی ہے اس سے خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور عضلات کو آکسیجن کی فراہمی تیز ہو جاتی ہے دل کی دھڑکن خصوصاً خوف، غصہ اور خوشی کے دوران زیادہ تیز ہوتی ہے۔

## 5- آنکھ کی پتلی (Pupil of the eye)

خوف کی حالت میں آنکھ کی پتلی کھلی جاتی ہے اور بصری حس تیز ہو جاتی ہے لیکن وحشی اور نفرت کی حالت میں آنکھ کی پتلی سکر جاتی ہے اور بصری حس میں کمی واقع ہو جاتی ہے یہ حالت خصوصاً حیرانی، خوف اور غم کے پہان کے دوران ہوتی ہے۔

## 6- لعابنی غدود (Salivary Glands)

ایک طرف لعاب دہن کے غدود کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ جس سے منہ خشک ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف شخص کے غدود زیادہ تیز رفتاری سے کام کرنے لگتے ہیں اس سے اضافی توانائی کے اخراج سے پیدا شدہ حرارت کو ٹھنڈا کرنے کے لیے۔ پسینہ پھوٹ پڑتا ہے خصوصاً آئی اور غم کے موقع پر یہ غدود تیزی سے کام کرنے لگتے ہیں۔

## 7- عضلاتی تناؤ (Muscle Contraction)

جلد کے نیچے عضلات میں تناؤ یا کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے، عضلات کے سکڑنے سے جلد کے اوپر کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں بالوں کے کھڑے ہونے سے خطرے کا پتہ چلتا ہے اور ہماری کمر اذیت کے کوہان کی طرح اوپر کو تخت ہو جاتی ہے۔

## 8- غیر معمولی پہلو (The Extraordinary aspects)

مختلف قسم کی جسمانی اور عضویاتی تبدیلیاں جسم کو خطرات سے بچنے کے لیے تیار کرتی ہیں یا تو خطرے کا مقابلہ کرنے کے لیے یا پھر خطرے سے بھاگنے کے لیے SNS یا سیمپلے تھریک نروس سسٹم یعنی آخری نظام کی بدولت اکثر قوت برداشت اور وا فر توانائی کے صحیح استعمال کا ناسے سرزد ہو جاتے ہیں مثلاً ایک عورت نے کار کے پیسے تلے آنے ہوئے اپنے بچے کو ٹکالنے کے لیے کار بھیسی ورنی چیز اوپر اٹھا دی اسی طرح ایک حیراک ایک طاقتور لبر کی لپیٹ میں آنے سے بچنے کے لیے لبر کی مخالف سمت میں بہت تیزی سے تیر کر محفوظ کنارے پر پہنچ گیا ان مثالوں سے یہ کہنا متصور نہیں کہ پہان انسان میں کوئی مافوق البشر طاقت بھر دیتا ہے۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ پہان کے دوران عضویاتی تبدیلیاں انسان کو اپنے عضلات کا استعمال زیادہ تیزی سے کرنے کے قابل بنادیتی ہیں۔

## پہان اور دماغی ساخت (The Emotions and the Brain Structure)

خود اختیاری نظام میں پہان کے دوران عضویاتی تبدیلیوں کو تیز تر کرتا ہے خود اختیاری نظام میں صمبی اور دماغ میں باہمی ربط پایا جاتا ہے۔ دماغ میں خاص طور پر ہائپوٹھیمس یا زیر عرشہ اور لیمک سسٹم کے کچھ حصے غصہ، خوف اور جارحیت کے پہانی رد اعمال میں کام کرتے ہیں (پرائی، مرام، 1981) انسانوں میں غیر معمولی پہانی کردار لیمک سسٹم میں خرابی کے باعث پیدا ہوتا ہے یہ خرابی پیدائش کے دوران یا پیدائش کے فوری بعد بھی پیدا ہو سکتی ہے اس کے بہت سے اسباب شمول ان بیماریوں کے ہو سکتے ہیں جو دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی خرابیاں دواؤں کے علاوہ استعمال کھیلوں میں چوٹوں کے گتے یا بندوق کی گولی کے زخموں کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں ٹیکساس یونیورسٹی کے چارلس وائٹ من جس نے ایک رات اپنی ماں اور بیوی کو مار ڈالا تھا اگلی صبح ایک دور بین گلی رائفل کے ساتھ یونیورسٹی کے ٹاور پر چڑھ گیا وہ ہر متحرک شے کو اپنی گولیوں کا نشانہ بنانے لگا۔ تقریباً ڈیڑھ گھنٹے بعد جب پولیس اسے مار گرانے میں کامیاب ہوئی تو وہ اڑتیس افراد کو قتل کر چکا تھا وہ گذشتہ کئی ماہ سے اپنا دماغی علاج کر رہا تھا اس کے لیمک سسٹم میں Amygdala کے مقام پر ایک کینسر کا پھوڑا تشخیص ہوا

ماہرین نفسیات کو یقین تھا کہ بیجان پر دماغی کنٹرول باپو تھلمس اور ایملڈ الا کی بدولت تھا جبکہ حالیہ تحقیق کے نتیجے میں دماغی قشر کو بھی بیجان کا مرکز بتایا گیا ہے۔ سب سے دلچسپ یہ دریافت ہے کہ قشر کا فعل غیر متناسب ہے۔ قشر کی بائیں جانب میں زیادہ تر مثبت احساسات پیدا ہوتے ہیں جبکہ قشر کی دائیں جانب میں زیادہ تر منفی احساسات پیدا ہوتے ہیں جن لوگوں کے دماغ کے دائیں نصف کڑے کو نقصان پہنچتا ہے وہ زیادہ تر موڈ کے اعتبار سے پُرسکون اور بے فکرے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ قشری کے بیجان دماغ کے بائیں نصف کڑے میں ہوتے ہیں دائیں طرف کے دماغ کی چوٹ سے بیجان دماغ ہوا تو قسم ہوا جاتے ہیں یا پھر بہت زیادہ تیز ہو جاتے ہیں۔

آئیے ہم اب بیجان کے چند اہم نظریات پر طائرانہ نگاہ ڈالتے ہیں چند مشہور ماہرین نفسیات نے بیجان دماغ کے پانچ نظریات پیش کئے

و درج ذیل ہیں

- |       |                         |      |                                |
|-------|-------------------------|------|--------------------------------|
| (i)   | جیمز لینگ (James Lange) | (ii) | کنین بارڈ (Canon Bard)         |
| (iii) | شاسٹر سگر (Schachter)   | (iv) | رابرٹ پلٹچک (Robert Plutchick) |
| (v)   | لزارس (Lazarus)         |      |                                |

یہاں ہم نصاب کی ضرورت کے تحت صرف دو نظریات کی تفصیل بیان کریں گے۔

جیمز لینگ اور کنین بارڈ

### جیمز لینگ کا نظریہ بیجان (James Lange Theory of Emotion)

یہ نظریہ دو حیاتیاتی نفسیات کے ماہرین نے پیش کیا وہ جیمز لینگ اور کنین بارڈ ہیں۔ انیسویں صدی کے اواخر 1884 میں دعویٰ کیا کہ نفسیاتی تبدیلیاں بیجانی تجربے کے بعد واقع ہوتی ہیں تقریباً ہی وقت کارل لینگ ڈنمارک کے ماہر بدنیات نے بھی ویسا ہی دعویٰ کیا اس نظریہ نے ایک عام عقلی یقین کو متزلزل کر دیا کہ جسمانی تبدیلیاں بیجانی تجربے سے گزرنے کے بعد واقع ہوتی ہیں۔ جیمز لینگ نظریہ کے مطابق جسمانی تبدیلیاں بیجان پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں اس کا مطلب ہے کہ خاص بیجان نیز حالات جسمانی تبدیلیوں کے خاص نمونہ جات کو صحیح دیتے ہیں اور اس سے ایک خاص بیجانی تجربہ پیدا ہوتا ہے لینگ 1994، 1890 کا کہنا ہے کہ ہم اپنا روپیہ پیسہ کھو بیٹھتے ہیں ہم تمکین ہوتے ہیں اور روتے ہیں ہمارا سامنا ایک رکبچہ سے ہوتا ہے۔ ہم خوف زدہ ہوتے ہیں اور بھاگ جاتے ہیں کسی حریف کے ہاتھ سے ہماری بے عزتی ہوتی ہے ہم غصہ میں آتے ہیں اور ایک زیادہ عقلی بیان دماغ دیتے ہیں یہ سب اس لئے ہے کہ ہم غم اور افسوس محسوس کرتے ہیں کیونکہ ہم روتے ہیں، ہم ناراض ہوتے ہیں، کیونکہ ہم مارتے ہیں، ہم خوف زدہ ہوتے ہیں کیونکہ ہم کاہنچتے ہیں جیمز لینگ نظریہ کا سلسلہ عام عقل کے خلاف ہے جیمز لینگ نظریہ کے مطابق ہم روپیہ پیسہ کھو بیٹھتے ہیں ہم روتے ہیں اور پھر افسوس محسوس کرتے ہیں ہمارا رکبچہ سے سامنا ہوتا ہے ہم بھاگ جاتے ہیں اور پھر خوف محسوس کرتے ہیں مندرجہ بالا مثالوں میں غم اور خوف کا بیجانی تجربہ بعد میں محسوس ہوتا ہے اور جسمانی تبدیلیاں پہلے پیدا ہوتی ہیں کیونکہ روپیہ پیسہ کی گمشدگی پر رونانا اور رکبچہ کو دیکھتے ہی بھاگ جانا غم اور خوف کے بیجان کے پیدا ہونے کا سبب بنتے ہیں۔

اس نظریہ کی تائید میں شہادت ہمیں اپنی زندگی کے تجربات میں ملتی ہے اگر ہم اپنی کار کا حادثہ ہوتے ہوئے بمشکل بچے ہوں تو ہمیں

اپنی انہیں تیز چلتی ہوئی اونٹنیاں بیستہ میں بیٹھی ہوئی نظر آتی ہیں اور پھر لمحہ بعد ہم اپنے آپ کو خوف زدہ محسوس کرتے ہیں۔

ہم اپنی روزمرہ کی زبان میں بھی دیکھ سکتے ہیں کہ جب ہم خوف زدہ ہوں تو اپنے پاؤں ٹھنڈے پاتے ہیں۔ اور جب غصہ میں ہوں تو اپنا خون کھولنا ہوا محسوس کرتے ہیں خوف اور غصہ کے درمیان جسمانی تبدیلیوں میں فرق بھی اس نظریہ کی تائید کرتا ہے مختلف بیجاہات میں خود اختیاری حرکات کے مختلف نمونے انڈونیشیا کے مغربی ساحل میں بار بار دیکھنے میں آئے ہیں۔

### کنیٹن بارڈ کا نظریہ بیجان (Cannon-Bard Theory of Emotion)

اس نظریے کے مطابق بیجان اس وقت پیدا ہوتا ہے جب عرشہ یا تھلیکس کسی واقعہ یا شے کا ادراک کر کے اسی وقت دماغی قشر عضلات اور خود اختیاری نظام عصبی کو معلومات بھیج دیتا ہے۔

والٹر کنیٹن اور فلپ بارڈ نے جنوری 1927ء کے نظریہ کو رد کر کے اپنا جسمانی تبدیلیوں اور دماغی عمل کا ہم وزن نظریہ پیش کیا کنیٹن بارڈ نظریہ کا دعویٰ ہے کہ بیجان اس وقت پیدا ہوتا ہے جب دماغی ساخت میں تھلیکس یا عرشہ کو کسی واقعہ یا شے کا ادراک ہوتا ہے اسی اثنا میں عضلات اور اختیاری نظام عصبی یا سبھی صدمہ معنویاتی تبدیلیوں کو پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے ان تبدیلیوں کے پیدا ہونے سے ایک فرد بیجان چیز صورت حال سے نپٹنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے جنوری 1927ء کے نظریہ کے برعکس کنیٹن بارڈ نظریہ کا خیال ہے کہ مختلف بیجاہات میں ایک جیسی جسمانی تبدیلیوں کے نمونہ جات ممکن ہیں اس نظریہ کو بد قسمتی سے کوئی تجرباتی تائید حاصل نہیں اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ عرشہ بیجان میں وہ کردار ادا کرتا نظر نہیں آتا جو اس نظریہ کے بانہوں کو نظر آتا تھا۔

### بیجان میں آموزش اور ماحول کا کردار

#### (Role of Learning and Environment in Emotion)

بیجان میں کسی معاشرے اور کچھ کی طرف پیش کردہ آموزش اور تربیت کا گہرا اثر پایا جاتا ہے ایک بیجانی مظہر کے ادراک کا انحصار زیادہ تر آموزش پر ہوتا ہے۔ کسی بیجان کو کب اور کیسے محسوس کرتا ہے کو عام طور پر ہم دوسروں سے سیکھتے ہیں چونکہ ہر انسان میں بیجاہات کے دوران پائی جانے والی جسمانی تبدیلیاں ایک جیسی ہوتی ہیں لیکن یہ صرف ہمارا ماحول اور کچھ ہی ہے جو ہمیں سکھاتا ہے کہ ہم نے کسی بیجان کے جواب میں کیسے عمل کرتا ہے ہم کسی بیجان چیز صورت حال میں اسی طرح جوابی عمل کرتے ہیں جیسے ہم اپنے ارد گرد دوسرے لوگوں کو کرتے دیکھتے ہیں۔ کسی اندرونی واقعہ پر خواہ ہم ذاتی طور پر کتنے ہی غم زدہ ہوں ہم اپنے معاشرے اور کچھ کے تاثر میں عموماً خاموشی اور مضبوط طریقے سے افسوس کرتے ہیں ہم شاذ و نادر ہی چیختے چلاتے یا روتے پینے آنسو بہاتے نظر آتے ہیں کیونکہ ہم اپنے آپ کو اسی طرح جمع رکھنا چاہتے ہیں جیسے دوسروں کی اکثریت ہمیں ان حالات میں رد عمل کرتی دکھائی دیتی ہے گروہی صورت میں لوگ اپنے رسم و رواج کے مطابق سوگ مناتے ہیں اسی طرح خوشی اور شادی کے موقع پر بھی ہم لوگ اکثر اسی طرح کا مظاہرہ کرتے ہیں جیسا ہم اپنے گرد لوگوں کو کرتا دیکھتے ہیں ظاہر ہے کہ ہمارا خوشی کا احساس دوسرے تمام لوگوں جیسا ہوتا ہے علاقائی کچھ میں ایسی مثالیں واضح طور پر دیکھنے کو ملتی ہیں آموزش اور کچھ کا اثر مختلف تہذیب و تمدن کے نظریج اور بیجانی کردار میں مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

مختلف تمدنی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ بیجانی اظہار کا بیشتر حصہ آموزش سے تشکیل پاتا ہے بہت سی ایک جیسی تحقیقات کے مطابق یہ پتہ چلتا ہے کہ نسل اور تمدنی فرق کی وجہ سے بیجانی اظہار میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے پاکستان میں چترال، گلگت، ہنزہ اور چین کے قریبی

علاقوں کے لوگوں کے چہرے کے تاثرات اپنے اپنے اور الگ الگ ہوتے ہیں مشرق بعید اور جاپانوں کے چہروں کے تاثرات ایشیا یورپ اور مشرق وسطیٰ کے لوگوں سے بہت مختلف ہوتے ہیں جبکہ برصغیر میں ہندوستانوں، پاکستانوں، بنگلہ دیشوں اور سری لنکا کے لوگوں کے چہرے کے تاثرات مخصوص اور ایک دوسرے کے مشابہ ہوتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہاں کے لوگوں کا تعلق جغرافیائی علاقے قومیت اور کچھ کے لحاظ ایک جیسا ہوتا ہے ان کے اظہار میں معمولی سا فرق ان کی ذات، عقیدے اور مذہب کے اختلاف کی وجہ سے ہوتا ہے چٹا گانگ میں قبیلے میزو، ناگا اور گورکھا علاقوں میں چہرے کے تاثرات میں بہت زیادہ مماثلت پائی جاتی ہے۔ (Ahuja, 1997)

## ہجانی اظہار اور کچھ کی آموزش

### (Learning of Emotional Expression and Culture)

ہمارا بیشتر ہجانی کردار کچھ کے تپے میں بنتا ہے کچھ آنے کے ساتھ ساتھ ہم سمجھتے ہیں کہ ہجانات کا اظہار کیسے کیا جاتا ہے آموزش ہمارے کردار میں ترمیم کرتی ہے۔ کہ ہمیں اپنے ہجانات کا اظہار لڑائی کی صورت میں کرنا ہے یا گالی گلوچ کے ذریعے یا پھر ہجانات خیر صورت حال سے دور ہو کر کرنا ہے اگر ہم فصد کی حالت میں کمرہ چھوڑ کر باہر نکل آتے ہیں تو ہجانات کا ہر طریقہ اظہار ہمیں پیدا کئی طور پر معلوم نہ تھا یقیناً گالی گلوچ کرنے یا کمرہ چھوڑ دینے کا عمل ہم نے آموزش کے ذریعے اپنا یا ہے۔

### لٹریچر میں آموزش اور ماحول کی عکاسی

### (Reflection of Environment and Learning in Literature)

آنوکلان برگ (1938) ایک معروف نظریاتی ماہر نفسیات نے بہت سے چینی ناولوں میں جائزہ لیا کہ چینی ناول نگار کس طرح اپنے ناول پڑھنے والوں کے لئے ناولوں میں مختلف انسانی ہجانات کی تصویر کشی کرتے ہیں اس نے ان ناولوں بہت سی دسانی تبدیلیاں مثلاً عشق بازی، ناز، خرمے، شطراپینہ، راج انس، کچھ، پھر تھری وغیرہ بیان کی ہیں چینی افسانوں میں یہ تبدیلیاں ہجانی علامات کے طور پر بیان کی گئی ہیں جو مغربی قاریوں سے مماثلت رکھتی ہیں چینیوں نے بہت سی ہجانی صورتوں کو اپنی ضرب الامثال کہاوتوں میں بھی پیش کیا ہے جو لوگ چینیوں سے ناواقف ہیں وہ ان ضرب الامثال کے لفظ معنی لیں گے۔ مثلاً "اس کی آنکھیں گول ہو گئیں" مطلب کہ وہ ناراض ہو گئی۔ ب۔ "انہوں نے اپنی زبانیں باہر نکال لیں" حیرانی کی علامت ہے

### اداکاروں سے بچوں کی آموزش (Learning of Children from Actors)

بہت سی ایسی شہادتیں ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ تہذیبیں اظہار کی رمی اور غیر مبدل صورتیں سکھاتی ہیں۔ اظہار کی یہ صورتیں ہجانات کی زبان بن جاتی ہیں۔ جو اس کچھ کے باسیوں میں درست طور پر پہچانی جاتی ہیں اداکار کس طرح اداکاری کرتے ہیں؟ اداکار بڑی مہارت سے اپنے ناظرین کو ہجانات قابل شناخت اظہاری نمونے اپنے چہرے کے تاثرات، آواز کے زیر و بم اور حرکات و سکنات کے ذریعے پیش کرتے ہیں ایک بچہ جس کچھ میں جوان ہوتا ہے عمر کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش سے ہجانات کی مختلف علامات کو بہترین پہچاننا شروع کرتا ہے اور اسی طرح وہ اپنے احساسات کا اظہار اسی انداز سے کرنا سکھ جاتا ہے جیسے وہ دوسروں کو کرتے دیکھتا ہے چہرے کے تاثرات اور دیگر حرکات و سکنات کو دیکھنے کا بڑا ذریعہ الیکٹرانک میڈیا (Electronic Media) ہے اور بچے اسے دیکھ کر اس سے بہت زیادہ اثر لیتے ہیں۔

## مواقع اور پہچان کی آموزش (Learning of Occasions and Emotion)

عام مشاہدے کی بات ہے کہ بہت سے پہچانی اظہار کے طریقے خاص مواقع پر نکلے جاتے ہیں مثلاً ہمارے گلچر میں مرد کبھی کم ہی روتے ہیں چاہے وہ موقع موت کا ہو یا شادی کا یا کسی امتحان میں ناکامی کا مرد بہت کم روتے دیکھے گئے ہیں۔ لیکن عورتیں عموماً ایسے ہر موقع پر روتی ہیں۔ اسکے برعکس فرانسیسی مرد (ہمارے ہاں کی عورتوں کی طرح) بہت کھل کر روتے ہیں (Loftus, 1989) امریکی گلچر میں بھی مرد کسی جی کے موقع پر شاد ہی روتے ہیں یہ عام مشہور ہے کہ اگر فرانس میں خاندان کا کوئی فرد میر کے لئے بھی باہر جائے تو اس کے سب اہل خانہ اسے رخصت کرتے وقت رونے لگتے ہیں۔ یہ نہیں سیکھا جاتا کہ روتے کیسے ہیں بلکہ یہ سیکھا جاتا ہے کہ رونا کب اور کہاں ہے؟ برصغیر کے گلچر میں عموماً پہلی کی شادی کے موقع پر رخصتی کے وقت تمام موجود خواتین روتی ہیں۔

### گلچر سے چہرے کے تاثرات کی آموزش

## (Learned Facial Expression from Culture)

بین تہذیبی پہچانات کی تحقیقات (Cross Cultural Aspects of Emotions) کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ خوشی، حیرانی، خوف، غصہ، نفرت اور غم کے لیے چہرے کے تاثرات پیدا ہوتی ہیں اور فطری ہوتے ہیں۔

Ekman (1972) and Ekman, Sorenson & Freison (1969) مختلف پہچانی اظہار کی تصویریں مختلف گلچر کے افراد کو دکھائیں برازیل، یو ایس اے اور جپان، چلی اور جاپان کے لوگوں نے تصویریں دیکھ کر وہ ایسے ہی پہچانی الفاظ کے ساتھ چہروں سے پہچانی اظہار کو پہچان کیا جن الفاظ کے ساتھ وہ پسماندہ حامل گلچر کے لوگوں نے کیا تھا لیکن ان گلچر کا مغربی معاشرے سے واسطہ رابطہ تھا یہ تمام گلچر کے لوگ ایک جیسے ابلاغ عامہ کے ذریعے لوگوں کو دکھائے گئے اس طرح کہا جا سکتا تھا کہ چہرے کے تاثرات کو سیکھا گیا تھا سیکھوس (برفانی لوگ) کی اپنی تہذیبی قدریں بہت سخت ہوتی ہیں ان کے ہاں غصہ کا اظہار ایک خاص انداز میں ہوتا ہے کیونکہ وہ غصہ کے اظہار کی کوئی معروف علامت ظاہر نہیں ہونے دیتے کبھی غصہ میں نہیں آتے جیسے ہم لوگ غصہ میں آجاتے ہیں یا پھر وہ اسے بڑے ٹھنڈے دل سے کنٹرول کر لیتے ہیں اور غصہ میں بے قابو اور پاگل نہیں ہوتے اس تحقیق پر یقین کر لینا کہ چہرے کے تاثرات پیدا ہوتی ہیں اور فطری ہوتے ہیں اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ اندھے اور بہرے بچے بھی نازل بچوں کی طرح پہچان کا اظہار کرتے ہیں (Ebile 1973)

## زندگی میں مہارتیں کیسے سیکھی جاتی ہیں؟ (How to Develop Life Skills?)

پہچانی تجربات اور دیگر دباؤ پیدا کرنے والے حالات بھی ایک فرد کو زندگی میں مہارتیں سیکھنے کے لیے قابل قدر تربیت فراہم کرتے ہیں شدید پہچانات اور بے شمار دباؤ پیدا کرنے والے حالات کا مقابلہ کر کے ایک فرد زندگی میں مشکلات اور دباؤ سے نمٹنے کا عادی ہو جاتا ہے ہمیشہ مشکل حالات میں رہنے والے یا مشکل کام کرنے والے لوگ اپنی زندگی کے ان حالات میں ایسے ذہل جاتے ہیں کہ انہیں محسوس ہی نہیں ہوتا کہ کسی دباؤ یا مشکل سے دوچار ہیں۔ ایک ماہر دباؤ Stress expert چارلس ڈی سپانڈرگلو (Charles D. Spidenger) کا کہنا ہے کہ "کام کی نوعیت بذات خود ایک تفتیشی طریقہ ہے جو لوگ مشکلات میں گھرے ہوں وہ ایسے چٹھے یا کام کے کرنے میں دلچسپی لیتے ہیں مشکل ہو کیونکہ ایک مشکل کام کرنا وہ اپنے لئے چیلنج سمجھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ اس مشکل کام پر قابو پائیں گے۔ اس قسم کے مشکل اور سخت جان لوگوں میں تو سب برداشت بھی بہت پائی جاتی ہے اتنی زیادہ کہ ایک یونین کے نمائندگان نے مختصر ہفتہ وار کام کی درخواست اس بنیاد



پرکی ہے کہ انہیں ان کی ملازمت میں نفسیاتی دباؤ و ریش میں ملا ہے۔

آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ زندگی کی مہارتیں کیسے سیکھی جاتی ہیں۔ ٹرائس (1980) کا کہنا ہے کہ دباؤ (Stress) سے نمٹنا ایک جوانی فصل ہے جس کے دو طریقے ہیں مثلاً

1- مسئلہ کا حل کرنا 2- دباؤ پیدا کرنے والے بیجانی اور نفسیاتی رد عمل سے نمٹنا

## 1- مسئلہ کا حل کرنا (Solving the Problems)

پہلا بڑا کام مسئلہ کا حل کرنا ہے بیجانی دباؤ سے نمٹنے کی موثر ترین مہارت مسئلہ کا حل کہلاتی ہے اس میں ہم یا تو ماحول کو بدل دیتے ہیں یا پھر اپنے رویے اور عمل کو بدل ڈالتے ہیں۔ مثلاً فضائی ٹریفک میں کام کرنے والے جانتے ہیں کہ انہیں ہوائی جہازوں کی ہوائی اڈے کے اندر اور باہر رہنا ہی کرنا ہے۔ ان کے ہاتھ میں سینکڑوں لوگوں کی زندگی ہوتی ہے ایک اہم فضائی ٹریفک کنٹرول کرنے والا مختلف قسم کا پیشہ اختیار کر کے کام کا ماحول بدل سکتا ہے یا موجودہ کام کی صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے خود کو یونین سے متعلق سرگرمیوں میں مشغول کر سکتا ہے اگر وہ کسی ایک دوسری جگہ سے اپنا کام یا پیشہ نہیں بدل سکتا تو وہ اپنے کام سے باہر تھکاؤ سے نجات دینے والی سرگرمیوں میں حصہ لیکر اپنا رویہ بدل سکتا ہے یا پھر خود کو یاد دہانی کرانے کا کام اس کا کام اس کے لئے فرصت بخش ہے کیونکہ اس کام میں وہ اپنی صلاحیتیں اور مہارتیں استعمال کر کے مشکل حالات کا مقابلہ کر سکتا ہے۔

## 2- دباؤ سے متعلق بیجانی اور نفسیاتی جوانی افعال

### Coping with Stress-related Emotional and Psychological responses

دوسرا بڑا کام دباؤ سے متعلق بیجانی اور نفسیاتی جوانی افعال سے نمٹنا ہے جس کی بدولت ہم اپنا مورال بلند رکھتے ہیں۔ اور کام کو جاری رکھنے کے قابل ہوتے ہیں ہم یہ کم و بیش کامیابی سے کر لیتے ہیں ہماری کامیابی کے یہ طریقے دفاعی میکانیت کے ہیں مثلاً انکار عقلی دلائل اور تکلیف (Rationalization and Projection) وغیرہ یا پھر نشہ اور ادویہ کا استعمال جو ڈاکٹروں کے نسخہ پر ہو سکتا ہے یا خود سے تجویز کیا ہوتا ہے۔ اکثر لوگ اپنا مورال بلند رکھنے کے لئے غیر قانونی مادے مثلاً میری جھانج، کوکین اور لہسی کون وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں یا پھر وہ اپنی شعوری حالت کو بدلنے کے لئے مراقبہ جیسے طریقے اختیار کرتے ہیں تاکہ خود کو مثبت خیال اور سوچ کی تربیت دے سکیں۔

یہ تمام طریقے یکساں موثر نہیں یہ تو صرف مشکل کام یا دباؤ سے نمٹنے کی کوششیں ہیں چنانچہ مندرجہ بالا دونوں طریقے اختیار کر کے زیادہ موثر انداز میں دباؤ سے نمٹنا جاسکتا ہے جبکہ کم موثر طریقوں کے استعمال سے مسئلہ کا فوری حل تو مل سکتا ہے لیکن اس کے لئے بڑی قیمت چکانی پڑتی ہے بڑی قیمت سے مراد بیجانی اور جسمانی صحت ہے وہ اپنی سوچوں میں دباؤ سے فرار حاصل کر کے خود کو بہتر محسوس کر سکتے ہیں لیکن اس سے ان کے دباؤ کے بنیادی سبب میں تبدیلی پیدا نہیں ہوتی۔

یہ کیسے ممکن ہے کہ کچھ لوگ دوسروں کے مقابلہ میں زیادہ بہتر طریقے سے دباؤ پیدا کرنے والے حالات سے نمٹ لیتے ہیں۔ ایک شخص کیسے کسی حادثہ، چوٹ یا بیماری کے نتیجے میں مستقل طور پر معذور ہونے کے باوجود ایک نئی زندگی کا آغاز کر لیتا ہے یا ایک شخص اپنے رفیق حیات کی موت کے صدمہ سے گزرنے کے بعد کس طرح کسی اور سے قریبی تعلقات کر لیتا ہے۔ ایک کام ٹھٹھ جانے کے بعد ایک شخص کس طرح دوبارہ خود کو تیار کرتا ہے اور پھر زیادہ مشغول ہو کر ابھرتا ہے۔ جبکہ دوسرا بے حسی اور مایوسی میں ڈوب جاتا ہے حتیٰ کہ ایسے ہی دباؤ پیدا

کرنے والے حالات میں خودکشی تک کر لیتا ہے ان سوالوں کے جواب میں ہمیں درج ذیل عوامل کام کرتے دکھائی دیتے ہیں مثلاً شخصیت توقع اور ذاتی ذرائع۔

## الف۔ شخصیت (Personality)

کوباسا (Kobasa 1982) نے اپنی تحقیق میں بتایا ہے کہ ایک شخص جو اپنی شخصیت کا اندازہ بنالیتا ہے وہ اس کے دباؤ سے نمٹنے کے طریقوں پر اثر انداز ہوتا ہے کوباسا کے نزدیک پہلی قسم کا شخص جسے مشکل پسند کہا جاسکتا ہے اپنے اندر تین قسم کی خصوصیات رکھتا ہے۔

i- سپردگی (Commitment) ii- ضبط یا کنٹرول (Control) iii- لگن (Challenge)

i- سپردگی کی بدولت ہم اپنی ذات میں دلچسپی اپنی اہمیت اور حقیقت پر یقین رکھتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور کیا کر رہے ہیں اور اس طرح اپنی زندگی کے مقصد کا احساس ہوتا ہے۔

ii- ضبط سے مراد یہ یقین ہے کہ ہم اپنے کاموں کے خود امداد ہیں یہ مشکلات ہماری اپنی پیدا کردہ ہیں اور ہم خود ہی ان کو دور کر سکتے ہیں

iii- لگن یا دلچسپی اس یقین پر استوار ہوتا ہے کہ تبدیلی کی قابلیت زندگی کی نارمل حالت ہے ہمارا یہ رویہ ہمیں زندگی کی مشکلات کو ایک خطرے کے طور پر ادراک کرنے کی بجائے اپنی ذات کی نشوونما اور ترقی کے لئے ایک سازگار موقعہ محسوس ہوتا ہے۔

## ب۔ توقع (Expectation)

توقع سے مراد دوسرے سے کسی کام کو ایک خاص درجے کے مطابق کرنے کی خواہش ہے۔ ہمارے ذرائع ابلاغ عورتوں کو مردوں کے برابر کا درجہ دے رہے ہیں جس کی وجہ سے عورتوں کو عکوفتی کا روبرو ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ملازمتیں مل رہی ہیں اور ان سے بہتر کارکردگی کی توقع کی جا رہی ہے۔ عورتیں ان عہدوں پر قائم ہونے کے بعد مردوں سے بہتر کارکردگی دکھانے کے دباؤ سے ایک روایتی مرض "حاکمانہ دباؤ" کا شکار ہو رہی ہیں جسے "Executive Stress" کہا جاتا ہے۔ دباؤ ایک بری چیز ہے۔ جہاں تک ممکن ہو دباؤ سے بچنا چاہیے لیکن دباؤ اکثر عملی صلاحیتوں کو ابھارنے کے کام آتا ہے اس کے برعکس وہ کیوں کے بارے میں عوام کی رائے بالکل مختلف ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ وکیل خود دباؤ میں رہنا پسند کرتے ہیں کیونکہ ۱۰۰ دباؤ کے اندر انقلابی موقعوں پر زیادہ بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں وہ دباؤ کے زیر اثر بیمار نہیں پڑتے بلکہ طویل عرصے پر رہتے ہیں۔ کیونکہ "اگر آسانیاں ہوں زندگی دشوار ہو جائے" ہو سکتا ہے کہ یہ سب زندگی میں اپنے بارے میں پیش گوئی کے نتیجے میں ہوتا ہو۔ اگر ہم اپنے بارے میں بہتر مستقبل کی توقع کرتے ہیں تو اس کے لیے ہر ممکن محنت بھی کرتے ہیں اور محنت سے اپنی توقع کے مطابق نتیجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

## ج۔ ذاتی ذرائع (Personal Resources)

کوباسا (1982) کا خیال ہے کہ دباؤ کے ردعمل میں ہمارے درمیان میں ملازمت اثر انداز ہوتے ہیں۔ سلی (Selye, 1956) کے مطابق دباؤ کے تحت پیدا ہونے والی بیماری جسم کے سب سے کمزور عضو یا کمزور نظام میں پیدا ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ دباؤ کے تحت کوئی تو دم کا مریض بن جاتا ہے، کوئی السر اور کوئی دل کا مریض ہو جاتا ہے جبکہ صحت مند شخص جسمانی توانائی کا ذخیرہ لیے ہوتا ہے وہ دباؤ کے تحت بیمار نہیں پڑتا۔

## خلاصہ

بیجانیت سے مراد احساس کی حالتیں ہیں جو کردار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بیجانیت اکثر خارجی حالات میں سماجی تعلقات کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں بیجانیت کے ساتھ جسمانی اور عضویاتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں خود اختیاری نظام جسمی کا اختیاری نظام دباؤ یا ہنگامی حالات کے دوران کام کرتا ہے جبکہ نفسی نظام آرام اور سکون کی حالتوں کے دوران فعال ہوتا ہے اور توانائی کو محفوظ رکھتا ہے یہ دل کی دھڑکن اور خون کے بہاؤ کو عضلات میں استعمال پر رکھتا ہے اور باضمر کے عمل کو سبز کرتا ہے باضمر لیبہ یعنی پیٹ کے غدود اور کٹھری غدود کی رطوبتیں سانس کی رفتار آنکھ کی پٹی، لعاب دہن کے غدود عضلاتی سکڑاؤ کی غیر معمولی تیزی جو پولی گراف (Polygraph) پر دیکھی جاسکتی ہیں برابری سے بیجانیت کی عضویاتی تبدیلیوں سے متاثر ہوتی ہیں دماغی ساخت بھی عضویاتی تبدیلیوں میں اہم ہے۔ لاپتہ شخصیت یا زبردستی اور لہک سسٹیم (Limbic System) یا دماغ کا حاشیائی کناری نظام خاص طور پر بہت سے بیجانیت کے ردعمل میں کام کرتے ہیں۔

بیجانیت پر آموزش اور ماحول کا گہرا اثر ہوتا ہے کسی بیجان کے اور اک کے انداز زیادہ تر ماحول، کچھ اور آموزش پر منحصر ہے۔ یہ معاشرے سے ہی سیکھا جاتا ہے کہ بیجان کو کب اور کیسے محسوس کرتا ہے آموزش اور کچھ ماحول کے زیر اثر ہی ہم اپنے بیجانیت کے اظہار کا انداز اپناتے ہیں منتقلی اور آموزش کے نتیجے میں ہم نہ صرف بیجان کا اظہار کرنا سیکھتے ہیں بلکہ بیجانی اظہار کے انداز میں ترمیم بھی کرتے ہیں۔ بہت سے بین تہذیبی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ لٹریچر اور ذرائع ابلاغ کی بدولت کتابوں اور ٹی وی وغیرہ کے ذریعے بچے اداکاروں کے بیجانی مواقع پر چرنے کے تاثرات دیکھ کر بیجان کا اظہار کرنا سیکھتے ہیں۔

## مشق

### معروضی حصہ:

- 1- مندرجہ ذیل بیجانیت میں خالی جگہوں کو مناسب الفاظ لکھ کر مکمل کریں۔
  - i- بیجانیت..... ہیں۔
  - ii- ووڈورٹھ، بیجان کی تعریف اس طرح کرتا ہے کہ بیجان..... ہیں۔
  - iii- بنیادی بیجانیت..... ہیں
  - iv- خود اختیاری نظام جسمی (ANS) اور اس کے دوسرے حصے بیجان سے متاثر ہو کر.....
- 2- ہریان کے ساتھ دیے گئے جوابات میں سے سوزو ترین جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔
  - i- بنیادی بیجانیت کی آفاقی صورت حال اور بیجانیت کا جدول پیش کیا۔
  - ب- کارل لیگ نے
  - ج- رابرٹ پلوٹک نے
  - د- ان میں سے کسی نے نہیں

-ii- صحف کی نظام یا PNS فعال ہوتا ہے۔

ا۔ آرام کے دوران ب۔ توانائی کو محفوظ کرتا ہے

ج۔ مندرجہ بالا دونوں د۔ ان سب میں سے کوئی نہیں

-iii- زائد توانائی سے پیدا شدہ حرارت کو ضائع کرنے کا طریقہ ہے

ا۔ عضلاتی سکڑاؤ ب۔ پسینا آنا

ج۔ دل کا دھڑکن د۔ ان سب کو

3- کالم (ا) کے الفاظ کے مطابق کالم (ب) میں تلاش کر کے کالم (ج) مکمل بیان کیجیے۔

کالم (ا)	کالم (ب)	کالم (ج)
ہائپرٹھلس کو..... بھی کہا جاتا ہے	1- پتھیلیوں میں پسینہ جتنا زیادہ آتا ہے اتنا ہی برقی روکا ایصال ہوتا ہے۔	کالم (ج)
ہیجانات میں عضویاتی تبدیلیوں کو دیکھنے کا ایک طریقہ.....	2- مشین کے ذریعے سے ہے جسے پوئی گراف کہا جاتا ہے	
تراشایا کرب دیکھنے کی حالت میں آنکھ کی پتلی.....	3- دو گئی یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے	
GSR معائنہ میں ہم دیکھتے ہیں کہ.....	4- پھیل جائیگی اور پھر حساسیت زیادہ ہو جائیگی	
دل کے دھڑکنے کی رفتار.....	5- ہیجانات کا مرکز	

4- درست اور باہمی جان بنانے کے لئے خالی جگہ نہ کیجئے۔

i- کہیں ہارڈ نظر یہ کے مطابق عرش یا ٹھلس معلومات کو..... اور..... سمجھتا ہے۔

ii- ولیم جیمز ایک..... ماہر نفسیات نے دعویٰ کیا کہ جسمانی تبدیلیاں جہانی تجربے کے بعد واقع ہوتی ہیں۔

iii- جہان میں ہماری سانس..... اور زیادہ..... ہو جاتی ہے

iv- یہ تبدیلیاں خون میں..... کی فراہمی کو بھادتی ہیں۔

v- ایسی نظراتن یا ایڈریٹائن SNS کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی بہت سی..... تبدیلیوں کو طاقت بخشی ہے۔

انشائیہ حصہ

5- درج ذیل سوالات کے جوابات دیجئے۔

i- جیمز لیگ اور کہیں ہارڈ نظریات پر بحث کیجئے اور دونوں کا موازنہ پیش کیجئے۔

- ii بیجان میں جسمانی تبدیلیوں کو تفصیل سے بیان کیجئے۔
- iv بیجان میں آموزش اور ماحول کا رول کیا ہے؟
- v بیجانی اظہار اور کچھ کے درمیان کیا تعلق ہے۔؟ برصغیر اور ایشیا کے کچھ سے مثالیں دیکر واضح کیجئے۔
- vi ہم زندگی میں مہارتیں یا مشقی آلات کا استعمال کیسے سیکھتے ہیں۔

### جماعت میں مشق کے لئے

- 1- چار پانچ طلبہ پر مشتمل کلاس میں بہت سے گروہ تشکیل دیجئے بیجان میں چہرے کے تاثرات پر اپنے استاد کی گھرائی گروہی بحث کریں اور بحث کے دائرہ کو پاکستانی نسلی گروہی بیجانی اظہار کے طریقوں تک پھیلا دیں۔
- 2- بیجان کے دونوں نظریات کو واضح کرنے کے لئے گروہی مباحثوں کی حوسا افزائی کرنی چاہیے اور مباحثوں کے اہم نکات ریکارڈ کر لینے چاہئیں۔
- 3- طلبہ کو گھر کے کام کے طور پر درج ذیل موضوعات تیار کرنے کے لئے دیجئے۔
  - i- بیجانیت کی نوعیت اور تعریف
  - ii- بیجانیت کی فعلیت
  - iii- ماحول اور کچھ سے بیجانی اظہار کی آموزش
  - iv- استاد اور طلبہ کے درمیان کم از کم پندرہ منٹ کے سوال و جواب کا اجلاس ہونا چاہیے۔