

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 باخارج میں ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

ہیجانات ہماری روزمرہ زندگی میں بہت ہی اہم ہیں کیا ہم پچاس لاکھ کی لائٹری ٹکٹ پر یا امتحان میں اسے گریڈ لینے کا تصور خوشی کے ہیجان کے بغیر کر سکتے ہیں یا کسی بُری خبر کے ملنے پر غم و امدود 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 اسے 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۔ ہر گھر 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 و 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 منقطع 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 ووڈ ورتھ (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 تعدودی نظام میں اشتعال کو ظاہر کرتی ہے جو دیکھنے والے کو ہیجانی کیفیت سے گزرنے والے کی بھیجی ہوئی مٹیوں غصہ سے لالہ جھومکا چہرے اور غم کے آنسوؤں یا خوشی سے ٹھٹھکتے بلند ہانگ قہقروں اور محبت سے بھری نرم آواز کی صورت میں نظر آتی ہے۔

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

بنیادی بھجانات کی تعداد بہت کم ہے اور باقی سب بنیادی بھجانات کی آمیزش ہی ہے۔ بنیادی بھجانات خوف، غصہ، خوشی، غمی، نفرت، تحیر اور آمادگی ہیں۔ بھجان شدت کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں انسانوں اور جانوروں میں بھجان نیز صورت حال میں رد عمل کا ارتقائی نظام تشکیل پا گیا ہے اگر کوئی حملہ کر دے تو خوف کا احساس پیدا ہوگا اور رد عمل قرار یا خود ساختہ مقصد کے تابع ہوگا۔ مناسب بھجانی کردار کا تعین فرد کی بھتا 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 بھتا کے لئے بہتر طور پر عمل کر سکے درج ذیل جدول میں فرد کی بھائی ضرورت کے مطابق بھجان نیز صورت حال میں رد عملی کردار کی اقسام بیان کی گئی ہیں۔

بنیادی بھجان نیز صورت حال

6	5	4	3	2	1
بھائی تاثر	کردار	وقوف	آفاقی صورت حال	بنیادی بھجان	صحیح
تھکنا	دور بھاگ جانا	خطرہ	فرار	خوف	خطرہ
جانی	کانٹا مارنا	دشمن	حملہ	غصہ، طیش	رکاوٹ
مقلبت	ملاپ۔ وصال	ملکیت	حصول	خوشی، سرشاری	قوت
ترجمانی	مدد کے لیے پکارنا	تجہائی	نقصان، مجروریت	غمی، اداسی	ساتھی یا اہم شخص سے محرومی
الحاق	شریک ہونا	دوست	قبولیت	قبولیت، اعتماد	گروپ ممبر
استرداد	تے کرنا	زہر	استرداد	تجفر، نفرت	نفرت انگیز شے
لگاؤ، بھاء	تیاری	دلچسپی	توقع	پیش بینی	بیاطلاقہ
چوکسی	اطمینان، ادفاع	خطرہ، الحظ	غیر متوقع	حیرانی	اجانک، مجوبہ

بھجانات کی فزیالوجی (Physiology of Emotions)

لوگ اپنے بھجانی 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 کنیٹیوں کی گرمی کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ اکثر لوگ خوف زدگی کے عالم میں معدے میں اضطراب اور گھبراہٹ کو طوطے اڑنا سے تعبیر کرتے ہیں۔ بیان کی یہ مثالیں ایک عام آدمی کے تجربہ کو ظاہر کرتی ہیں درحقیقت بھجان کے دوران بے شمار جسمانی اور عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن میں سے چند اہم بیان کی جاتی ہیں۔

i- ہیجان اور خود اختیاری نظام عصبی

(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۔ سچے صہیک سسٹم (اخراجی نظام) ہنگامی حالات یا دباؤ کی صورت حال میں کام کرتا ہے اور قوت کا اخراج کرتا ہے سچے صہیک 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 پیرا سچے صہیک 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 شدید ہیجانوں سے وابستہ جسمانی تبدیلیاں پیرا سچے صہیک مثلاً غصہ اور خوف سے منسلک جسمانی تبدیلیاں سسٹم کے متحرک ہونے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں۔ خود اختیاری نظام عصبی کے تحت ہیجان میں درج ذیل تبدیلیاں رو پڑتی ہوتی ہیں۔

1- ہاضمہ

ہاضمہ رک جاتا ہے۔ چونکہ خون کی ہاریک رگیں جو معدے اور آستوں کی طرف جاتی ہیں سکتز جاتی ہیں اور اسی وقت بڑے عضلات کی طرف جانبدائی 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۔ ایڈرینل گینڈ یا کٹھری غدود اپنی ہٹرائن یا ایڈرینالین (Epinephran or Adrenaline) ہارمون خارج کرتے ہیں اپنی ہٹرائن سچے صہیک نروس سسٹم یا SNS کی تحریک سے بہت سی 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 جلانے میں آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔

4- دل کی دھڑکن (Heart Beat)

ہیجانوں 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 کھل جاتی ہے اور بصری حس تیز ہو جاتی ہے لیکن جی 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 پہچان کے دوران ہوتی ہے۔

6- لعابی غدود (Salivary Glands)

ایک طرف لعاب دہن کے غدود کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ جس سے منہ خشک ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف تنفس کے غدود زیادہ حیز 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 غصہ لڑائی اور غم کے موقع پر یہ غدود تیزی سے کام کرنے لگتے ہیں۔

7- عضلاتی تناؤ (Muscle Contraction)

جلد کے نچے 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 کوخت 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 محور اعتدال کارنامے سرزد ہو جاتے ہیں مثلاً ایک عورت نے کار کے پیسے تلے آئے 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 مقصود نہیں کہ پہچان انسان میں کوئی مافوق البشر طاقت بھردیتا ہے۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ پہچان کے دوران عضویاتی تبدیلیاں انسان کو اپنے عضلات کا استعمال زیادہ تیزی سے کرنے کے قابل بنادیتی ہیں۔

پہچان اور دماغی ساخت (The Emotions and the Brain Structure)

خود اختیاری نظام عصبی پہچان کے دوران عضویاتی تبدیلیوں کو تیز تر کرتا ہے خود اختیاری نظام عصبی اور دماغ میں باہمی رابطہ پایا جاتا ہے۔ دماغ میں خاص طور پر ہائپو تھلیس یا زیر عرشہ اور لمبک سسٹم کے کچھ حصے غصہ، خوف اور جارحیت کے پہچانی رد اعمال میں کام کرتے ہیں (پرائی، 1981) انسانوں میں غیر معمولی پہچانی کردار لمبک 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 لگی 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 گزشتہ کئی ماہ سے اپنا دماغی علاج کرا رہا تھا اس کے لمبک سسٹم میں Amygdala کے مقام پر ایک کینسر کا پھوڑا تشخیص ہوا

ماہرین نفسیات کو یقین تھا کہ بیجان پر دماغی کنٹرول ہائپوٹھیمس اور ایمنڈ الا کی بدولت تھا جبکہ حالیہ تحقیق کے نتیجے میں دماغی قشر کو بھی بیجان کا مرکز قرار دیا گیا ہے۔ سب سے دلچسپ یہ دریافت ہے کہ قشر کا فعل غیر متناسب ہے۔ قشر کی دائیں 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 کو 75 فیصد نقصان پہنچتا ہے وہ زیادہ تر موڈ کے اعتبار سے پرسکون اور بے فکر رہتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ خوشی کے بیجاات دماغ کے دائیں نصف کو 75 فیصد نقصان پہنچتے ہیں۔

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

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

یہاں ہم انصاف کی ضرورت کے تحت صرف دو نظریات کی تفصیل بیان کریں گے۔
جیمز لینگ اور کینن بارڈ

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

یہ نظریہ دو حیاتیاتی نفسیات کے ماہرین نے پیش کیا وہیم جیمز ایک امریکی ماہر نفسیات نے انیسویں صدی کے اواخر 1884 میں دعویٰ کیا کہ نفسیاتی تبدیلیاں بیجانی تجربے کے بعد واقع ہوتی ہیں تقریباً ہی وقت کا رول 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 خیز حالات جسمانی تبدیلیوں کے خاص نمونہ جات کو جنم دیتے ہیں اور اس سے ایک خاص بیجانی تجربہ پیدا ہوتا ہے لینگ 1994ء بمبر 1890ء کا کہنا ہے کہ ہم اپنا روپیہ پیسہ کھو بیٹھتے ہیں ہم غمگین ہوتے ہیں اور روتے ہیں ہمارا سامنا ایک رکچہ 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 داغ 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 مارے جاتے ہیں، ہم خوف زدہ ہوتے ہیں کیونکہ ہم کاٹتے 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 رکچہ 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 رونا اور رکچہ 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

ایسی ہی چیز چلتی ہوئی اونہ تھیلیاں بیست 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 بیجاہت میں خود اختیاری حرکات کے مختلف نمونے انڈونیشیا کے مغربی ساحل میں بار بار دیکھنے میں آئے ہیں۔

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

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

والٹر کنین اور فلپ بارڈ 1927 نے جموں لیگ کے نظریہ کو رد کر کے اپنا جسمانی تبدیلیوں اور دماغی عمل کا ہم وزن نظریہ پیش کیا کنین بارڈ نظریہ کا دعویٰ ہے کہ بیجان اس وقت پیدا ہوتا ہے جب دماغی ساخت میں تھلیس یا عرشہ کو کسی واقعہ یا شے کا ادراک ہوتا ہے اسی اثنا میں عضلات اور اختیاری نظام یا سہے تھلیک نروس سسٹم عضویاتی 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 جموں لیگ نظریہ کے برعکس کنین بارڈ نظریہ کا خیال ہے کہ مختلف بیجاہت میں ایک جیسی جسمانی تبدیلیوں کے نمونہ جات ممکن ہیں اس نظریہ کو بہ قسمی 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 بانویں 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 بیجاہت کے دوران پائی جانے والی جسمانی تبدیلیاں ایک جیسی ہوتی ہیں لیکن یہ صرف ہمارا ماحول اور کچھری 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 اندوہناک واقعہ پر خواہ ہم ذاتی طور پر کتنے ہی غم زدہ ہوں ہم اپنے معاشرے اور کچھ کے تاظر میں عواماناموشی اور منضبط طریقے سے افسوس کرتے ہیں ہم شاذ و نادر ہی چیخے چلاتے یا روتے پینے آنسو بہاتے نظر آتے ہیں کیونکہ ہم اپنے آپ کو اسی طرح مجتمع 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 کچھری میں ایسی مثالیں واضح طور پر دیکھنے کو ملتی ہیں آموزش اور کچھ کا اثر مختلف تہذیب و تمدن کے لٹریچر 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 مشرقی ایشیا اور جاپانوں کے چہروں کے تاثرات ایشیا یورپ اور مشرق وسطیٰ کے لوگوں سے بہت مختلف ہوتے ہیں جبکہ برصغیر میں ہندوستانیوں، پاکستانیوں، بنگلہ دیشیوں 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 سے ایک جیسا ہوتا ہے ان کے اظہار میں معمولی سا فرق ان کی ذات، عقیدے اور مذہب کے اختلاف کی وجہ سے ہوتا ہے چنانچہ گنگ 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 مشترکہ ہجانی کردار کچھ کے نتیجے میں بنتا ہے کچھ آنے کے ساتھ ساتھ ہم سیکھتے ہیں کہ ہجانات کا اظہار کیسے کیا جاتا ہے آموزش ہمارے کردار میں ترسیم 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 غصہ 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 لیا ہے۔

لٹریچر میں آموزش اور ماحول کی عکاسی

(Reflection of Environment and Learning in Literature)

آنوکلن 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 ہسانی تبدیلیاں مثلاً عشق بازی، ناز، خجے، شطراپینہ، راج انس، کچھ، قہر قہری وغیرہ بیان کی ہیں کچھ انسانی ہجانات 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

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

بہت سی ایسی شہادتیں ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ تہذیبیں اظہار کی رسمی 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 شفاخت 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 کرتا سکھ جاتا ہے جیسے وہ دوسروں کو کرتے دیکھتا ہے چہرے کے تاثرات اور دیگر حرکات و سکنات کو سیکھنے 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 لکھ جاتے ہیں مثلاً ہمارے گھر میں مرد کبھی کم ہی روتے ہیں چاہے وہ 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 گھر میں بھی مرد کسی جی کے موقع پر شادی 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 گھر میں عموماً بیٹی کی شادی کے موقع پر رخصتی کے وقت تمام موجود خواتین روتی ہیں۔

گھر 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, Sorenson & Freison (1969) and Ekman (1972) مختلف پہچانی اظہار کی تصویریں مختلف گھر کے افراد کو دکھائیں برازیل، یو ایس اے اور جپان، چلی اور جاپان کے لوگوں نے تصویریں دیکھ کر وہی پہچانی الفاظ کے ساتھ چہروں سے پہچانی اظہار کو پہچان لیا جن الفاظ کے ساتھ وہ پسماںدہ جاہل گھر کے لوگوں نے کیا تھا لیکن ان گھر کا مغربی معاشرے سے وسیع رابطہ تھا یہ تمام گھر کے لوگ ایک جیسے اہل خانہ کے ذریعے لوگوں کو دکھائے گئے اس طرح کہا جاسکتا تھا کہ چہرے کے تاثرات کو سیکھا گیا تھا سیکھوس (مدفانی 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 آ جاتے 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 انداز اور بہرے بچے بھی نارمل 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 داخل جاتے ہیں کہ انہیں محسوس ہی نہیں ہوتا کہ کسی دباؤ یا مشکل سے دوچار ہیں۔ ایک ماہر دباؤ Stress expert چارلس ڈی سپائڈرگرو (Charles D. Spidenger) کا کہنا ہے کہ ”کام کی نوعیت بذات خود ایک تفتیشی طریقہ ہے جو لوگ مشکلات میں گھرے ہوں وہ ایسے چٹے 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 پالیں 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 ورش میں ملے۔

آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ زندگی کی مہارتیں کیسے سیکھی جاتی ہیں۔ ٹرائس (1980) کا کہنا ہے کہ دباؤ (Stress) سے نمٹنا ایک جوابی فعل 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 پڑتی 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 کرائے گا کہ 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 جوابی افعال

Coping with Stress-related Emotional and Psychological responses

دوسرا بڑا کام دباؤ سے متعلق بیجانی اور نفسیاتی جوابی افعال سے نمٹنا ہے جس کی بدولت ہم اپنا ماحول 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 ماحول بلند رکھنے کے لئے غیر قانونی مادے مثلاً میری جوائن، کوکین اور لکسی 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 نمٹ 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۔ للکار (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۔ للکار یا چیلنج 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 نشو و نما 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 حکمرانی کا رویہ اپنایا گیا ہے اور ان سے بہتر کارکردگی کی توقع کی جا رہی ہے۔ عورتیں ان عہدوں پر فائز 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 عقلی صلاحیتوں کو ابھارنے کے کام آتا ہے اس کے برعکس وکیوں 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 رد عمل میں ہمارے درمیان میں ملاقات 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 السرور 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

بیجا نیت سے مراد احساس کی حالتیں ہیں جو کردار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بیجا نیت اکثر خارجی حالات میں سماجی تعلقات کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں بیجا نیت کے ساتھ جسمانی اور عضویاتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں خود اختیاری نظام عصبی کا اختیاری نظام دباؤ یا ہنگامی حالات کے دوران کام کرتا ہے جبکہ قسطنطینی 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 احتمال پر رکھتا ہے اور باضمرہ کے عمل کو تیز کرتا ہے باضمرہ لہجہ یعنی پیٹ کے غدود اور کٹری غدود کی رطوبتیں سانس کی رفتار، آنکھ کی پتلی، لعاب دہن کے غدود عضلاتی سکڑاؤ کی غیر معمولی حیزی جو پولی گراف (Polygraph) پر دیکھی جاسکتی ہیں بریورسٹ بیجا نیت کی عضویاتی تبدیلیوں سے متاثر ہوتی ہیں دماغی ساخت بھی عضویاتی تبدیلیوں میں اہم ہے۔ ہائپو تھیمس یا زیر عرشہ اور لمبک سسٹم (Limbic System) یا دماغ کا حاشیائی کناری نظام خاص طور پر بہت سے بیجا نیت کے رد عمل میں کام کرتے ہیں۔

بیجا نیت پر آموزش اور ماحول کا گہرا اثر ہوتا ہے کسی بیجان کے ادراک کے انداز زیادہ تر ماحول، کچر اور آموزش پر منحصر ہے۔ یہ معاشرے سے ہی سیکھا جاتا ہے کہ بیجان کو کب اور کیسے محسوس کرتا ہے آموزش اور کچرل ماحول کے زیر اثر ہی ہم اپنے بیجا نیت کے اظہار کا انداز اپناتے ہیں منتقلی اور آموزش کے نتیجہ 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 اور کاروں کے بیجانی مواقع پر چرنے کے تاثرات دیکھ کر بیجان کا اظہار کرنا سیکھتے ہیں۔

مشق

معروضی حصہ:

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

ii- محکمہ نکلیم پنسل 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۔ پسینہ آنا

ج۔ دل کا دھڑکن د۔ ان سب کو

3۔ کالم (ن) کے الفاظ کے مطابق کالم (ب) میں تلاش کر کے کالم (ج) مکمل بیان لکھیے۔

کالم (ن)	کالم (ب)	کالم (ج)
ہائپرٹھائیس کو..... بھی کہا جاتا ہے	1۔ پتھیلیوں میں پسینہ جتنا زیادہ آتا ہے اتنا ہی برقی رو کا ایصال ہوتا ہے۔	
ہیجانات میں عضویاتی تبدیلیوں کو دیکھنے کا ایک طریقہ.....	2۔ مشین کے ذریعے سے ہے جسے پولی گراف کہا جاتا ہے	
قرشائے کرب دیکھنے کی حالت میں آنکھ کی پتلی.....	3۔ دو جلی 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 با معنی بیان بنانے کے لئے خالی جگہ پُر کیجئے۔

i۔ کہیں بارڈر نظریہ کے مطابق عرش یا ٹھٹھٹھ کو..... اور..... سمجھتا ہے۔

ii۔ ولیم جیمز ایک..... ماہر نفسیات نے دعویٰ کیا کہ جسمانی تبدیلیاں پہچانی تجربہ کے بعد واقع ہوتی ہیں۔

iii۔ ہیجان میں ہماری سانس..... اور زیادہ..... ہو جاتی ہے

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

v۔ ایپی ٹرائسٹ یا ایپریٹائسٹ 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 بارڈر 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 کچھر کے درمیان کیا تعلق ہے۔؟ برصغیر اور ایشیا کے کچھر 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 حوصلہ 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 کچھر سے بیجانی اظہار کی آموزش
 - iv- استاد اور طلبہ کے درمیان کم از کم پندرہ منٹ کے سوال و جواب کا اجلاس ہونا چاہیے۔