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

مشمولات

تعارف
محرک کی نوعیت
محرکات کے اقسام
حیاتیاتی محرکات
نفسیاتی محرکات
ماسلوکا 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
مابعدصدماتی بدنظمی (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
نظرثانی کے لئے سوالات
پروجکٹ کی تجاویز

© NCERT not to be republished

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۔

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 (Instincts)، محرک قوت (Drivers)، ضروریاتی مقصد (ہدف) اور خارجی محرک سب کے سب تحریک کے ایک بڑے جھرمٹ کے اندر آتے ہیں۔

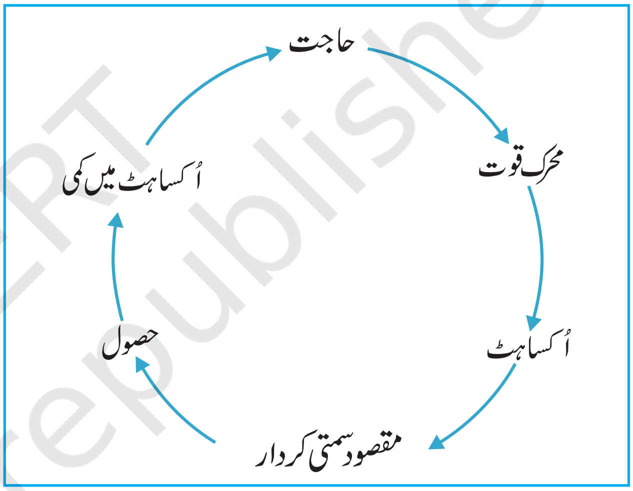
محرکاتی چکّر (The Motivation Cycle)

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

© NCERT not to be republished

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

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



تصویر 9.1 محرکاتی چکر

کیا محرکات کے مختلف اقسام ہیں؟ کیا مختلف اقسام کے محرکات کی تشریح کی کوئی حیاتیاتی بنیاد ہے؟ اگر محرکات 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 دو قسمیں ہیں: حیاتیاتی اور نفسیاتی سماجی محرکات– حیاتیاتی محرکات کو عضویاتی محرکات بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان کی رہنمائی زیادہ تر جسم کے عضویاتی میکانزم کے ذریعہ ہوتی ہے۔ نفسیاتی سماجی محرکات کو انسان ماحول میں دوسروں کے ساتھ تفاعل کے ذریعہ سیکھتا ہے۔

جو بھی 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 کو جنم 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 طرزِ نظر کردار کی وجوہات کو سمجھنے کی سب سے شروعاتی کوشش ہے۔ بعد کے زیادہ تر نظریوں میں حیاتیاتی طرزِ نظر کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ مطابقتی کام کے تصور سے متعلق طرزِ نظر کا ماننا ہے کہ جاندار کے اندر حاجات (اندرونی عضویاتی غیر توازن) ہوتی ہیں جو محرک 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 جو آموزش 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 یا نسل 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 کو اس تیزی سے چھٹکارا پانے کے لئے کچھ کرواتی ہے۔ اس طرزِ نظر کے ذریعہ جن

محرکات کے اقسام

حیاتیاتی محرکات	نفسیاتی سماجی محرکات
حیاتیاتی محرکات محرکات کی پیدائشی، حیاتیاتی وجوہات جیسے ہارمونس، عصبی ٹرانسمیٹر، دماغ کی ساختوں (جیسے زیریں مبدائے اعصاب، لمبک نظام وغیرہ) پر فوکس کرتے ہیں۔ جیسے بھوک، پیاس اور خواہشات	نفسیاتی سماجی محرکات نفسیاتی اور سماجی (اور اسی طرح سے ماحولیاتی) عوامل اور محرک پیدا کرنے کے لئے ان کے آپسی تفاعل پر زور دیتے ہیں۔ مثلاً حصول کی حاجت، الحاق، طاقت، تجسس اور کھوجنے اور خود تحقق کے محرکات۔

تصویر 9.2

حیاتیاتی حاجاتِ 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 میچوں 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 زیریں 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 زیریں مبتدائے اعصاب کہا جاتا ہے کو سگنل بھیجتا ہے۔ زیریں مبدائے اعصاب کے دو حصے جو بھوک میں شامل ہوتے ہیں وہ طرفی زیریں مبدائے کے اعصاب (ایل۔ایچ۔) اور وینٹرومیڈیل زیریں 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 زیریں 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 اوسماریسپٹرس (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 ہیجوں 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 جا سکا 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 انڈوکرائی 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 جا سکتا 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 تا کہ 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۔ اچ (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 کر سکیں۔

© 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 اُنہیں 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۔

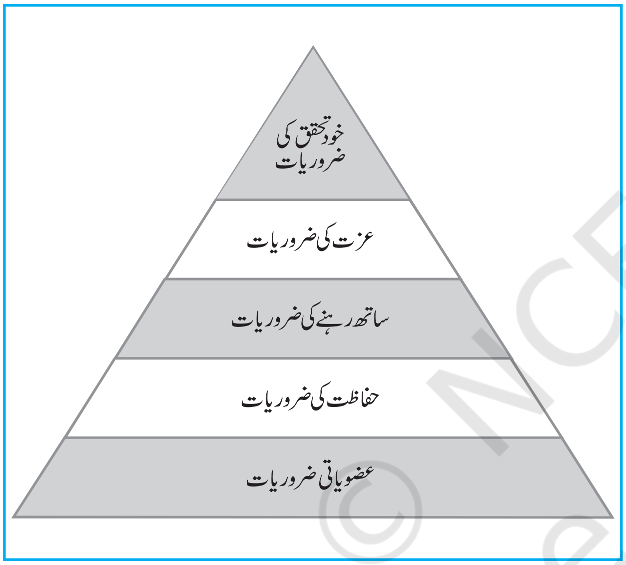
کیا ہوگا اگر آسمان ہم پر گر جائے؟ (کیا ہوگا اگر.......) جیسے سوالات تعلیم یافتہ لوگوں کو جوابات حاصل کرنے کے لئے متحرک کرتے ہیں۔ مطالعات بتاتے ہیں کہ تجسس کا یہ کردار صرف انسانوں تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ جانور بھی اس طرح کا کردار ظاہر کرتے ہیں۔ ہم لوگ تجسس اور حسّی تہیج (stimulation) کے ذریعہ ماحول کو 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۔

شیر خوار 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۔ اُنہوں نے ضروریات کو مراتب میں منظّم کر کے انسانی کردار کی تصویر پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔ محرک کے بارے میں ان کا زاویہ نظر نظریاتی اور استفادی قدر کی وجہ سے بہت مشہور ہے۔ جسے عام طور سے ''خود تحقق کے نظریہ'' (Theory of Self-actualisation) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ (دیکھئے تصویر 9.3)



تصویر 9.3 ماسلو کا ضروریات 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۔ نظام مراتب کی سب سے اعلیٰ ضرورت فرد کی اپنی صلاحیتوں کو پورے طور سے نشوونما کی طرف مائل ہونے کی عکاسی کرتی ہے۔ اسے خود تحقق کی ضرورت (Self Actualisation 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 ہوجاتی ہیں تو وہ اُن سے اعلیٰ ضروریات فرد کی توجہ اور کوششوں پر چھا جاتی ہیں۔ تاہم اس بات کا خیال رکھنا چاہئے 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 کیجئے اور پھر اپنے اُستاد سے بحث کیجئے

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 ہوجاتا 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 ہوجاتی 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 مآخذ 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۔

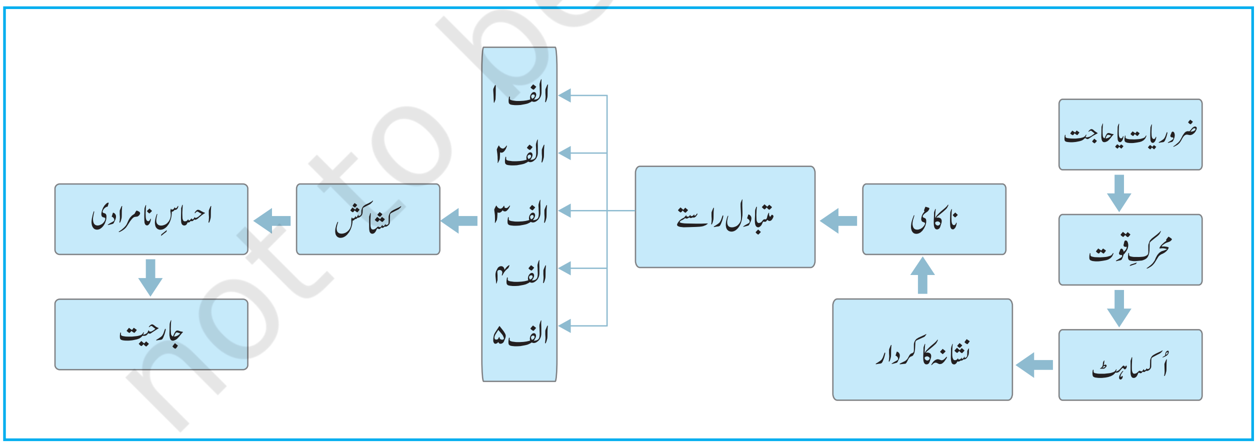
کشاکش (Conflict)

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 دوطرفہ 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 کشا 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 دو رخیت 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 خود اور دوسروں کو متحرک کرنے کے کچھ طریقے دیئے جا رہے ہیں۔

۱۔ جو کچھ بھی آپ کرتے ہیں اس کا پلان بنالیجئے اور منتظم کر لیجئے۔

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 بنایئے)

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 کر لیا''، ''میں نے واقعی اچھا کیا ہے''، ''میں سمجھتا ہوں کہ میں کاموں کو بخوبی کر سکتا ہوں'')

٦۔ اگر ہدف مشکل ہو تو ان کو دوبارہ ٹکڑوں میں بانٹیئے اور یکے بعد دیگرے ان کی طرف بڑھیئے۔

۷۔ ہمیشہ ہر اس محنت کو دیکھیئے 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 متبادل 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 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 ہو جاتا 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 جنہیں 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 بنایئے۔

۴۔ کیا آپ اپنے روزمرہ کے چارٹ کو پورا کر پاتے 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۔ پلوچک (Plutchik) کے مطابق آٹھ بنیادی یا پرائمری جذبات ہیں اور دوسرے سبھی جذبات اِنہیں بنیادی جذبات کی مختلف آمیزشوں کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اُنہوں 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 ہوگئے 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 گزرے 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

باکس 9.2 جذبات کی عضویات

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

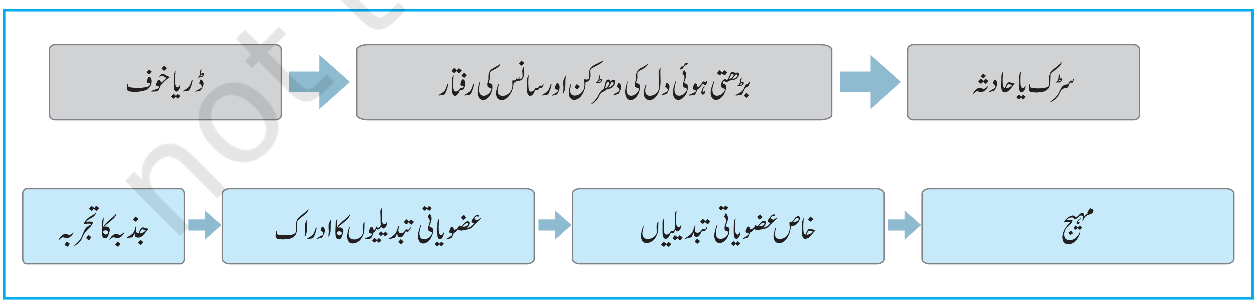
تھیلمس: یہ عصبی خلیات کا ایک گروہ ہوتا ہے جو حسّی عصبوں کے نشریات کے مرکزی ریلے سنٹر کا کام کرتا ہے۔ تھیلمس کا اشتعال خوف اور تشویش پیدا کرتا ہے اور خود اختیاری عمل بھی پیدا کرتا ہے۔ کینن اور بارڈ کے ذریعہ 1931ء میں تجویز کردہ جذبہ کا نظریہ جذباتی تجربات اور اسے شروع ہونے کے مابین وساطت مہیا کرنے میں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

زیریں مبدائے اعصاب: اس کو جذبے کے انتظام کا بنیادی سنٹر مانا جاتا ہے۔ یہ بازتوازنی 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 مبدائے 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 جاسکتی 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 چنندہ حصوں میں اشتعال پیدا کرکے بچوں اور بڑوں میں اختیاری طور سے مختلف جذبات پیدا کرکے دیکھا گیا ہے۔



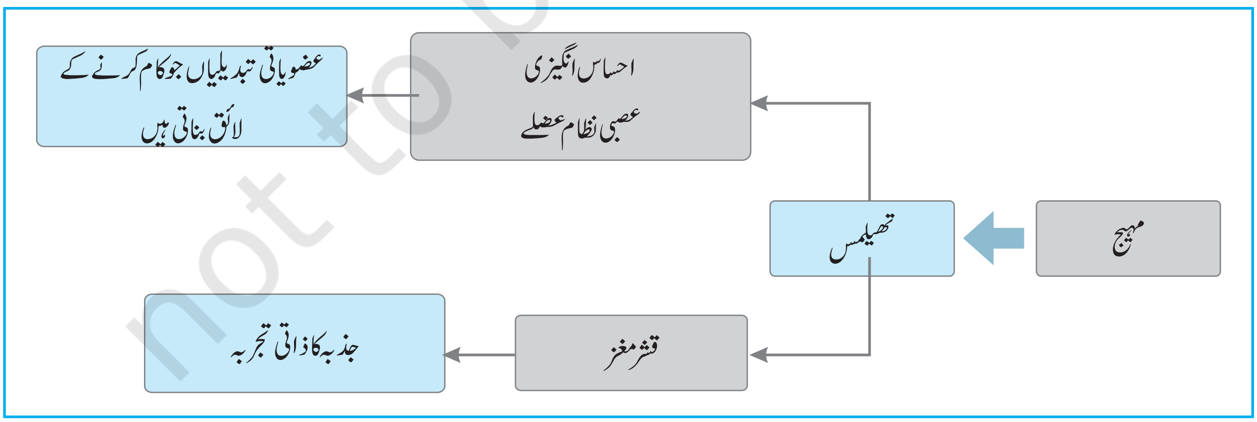
شکل 9.5 : جیمس لانجے نظریۂ جذبہ

© 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 کر کے 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 آلہ کذب شناشی

آلات کذب شناسی کو پالیگراف بھی کہا جاتا ہے کیونکہ وہ بہت سے جسمانی ردعمل کا ایک ساتھ گرافی ریکارڈ مہیا کرتے ہیں جوفرد کے جسمانی اشتعال کی پیائش کرتے ہیں۔نمونہ کے طور پر آلہٗ کذب شناشی بلڈ پریشنر دل کی دھڑکن کی رفتار، سانس کی رفتار اور گہرائی میں تبدیلیوں اور گالوینک جلد ردعمل کی پیائش کرتا ہے۔ جو جلد کا رِدّعمل 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۔ آلہٗ کذب شناشی یا پالیگراف اُن عصبی عضویاتی کارناموں میں تبدیلیوں کو مندرج کرتا ہے جنہیں 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۔اُنہو ں 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 اپیپھرائن (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

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

جذبات کی ثقافتی بنیادیں
(Cultural Bases of Emotions)

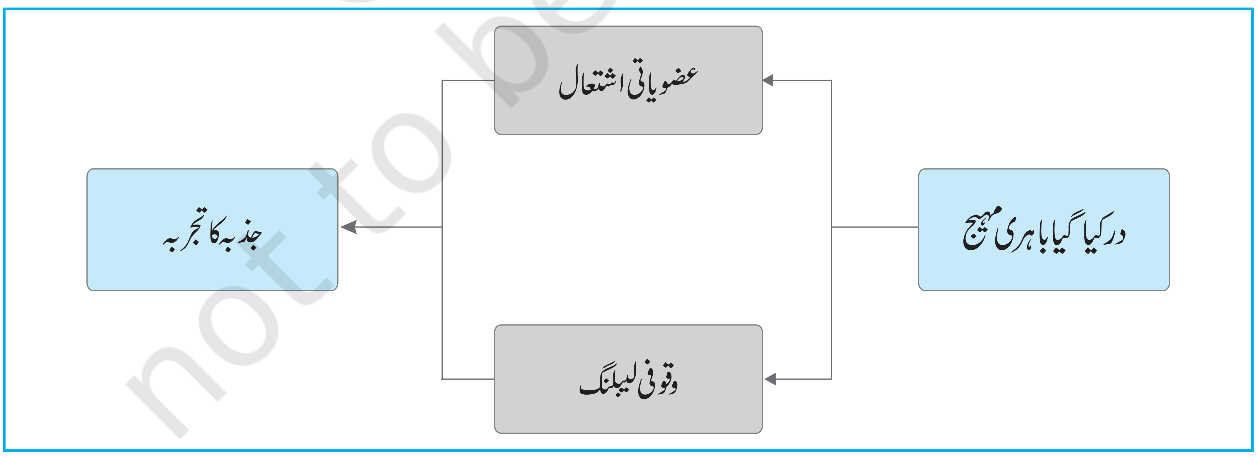
اب تک ہم کردار کی عضویاتی اور وقوفی بنیادوں کا تجزیہ کر رہے تھے۔ باب کے اس حصہ میں ہم جذبات میں ثقافت کے رول پر غور کریں گے۔ مطالعات کے نتائج بتاتے ہیں کہ زیادہ تر جذبات پیدائشی ہوتے ہیں اور اُنہیں سیکھنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کی اکثریت کا یہ خیال ہے کہ جذبات کا خاص طور سے چہرے کے اظہار 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 ردعمل 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۔



شکل: 9.7: شیکٹر۔سنگر کا نظریہ جذبات

© NCERT not to be republished

ثقافت اور جذباتی اظہار

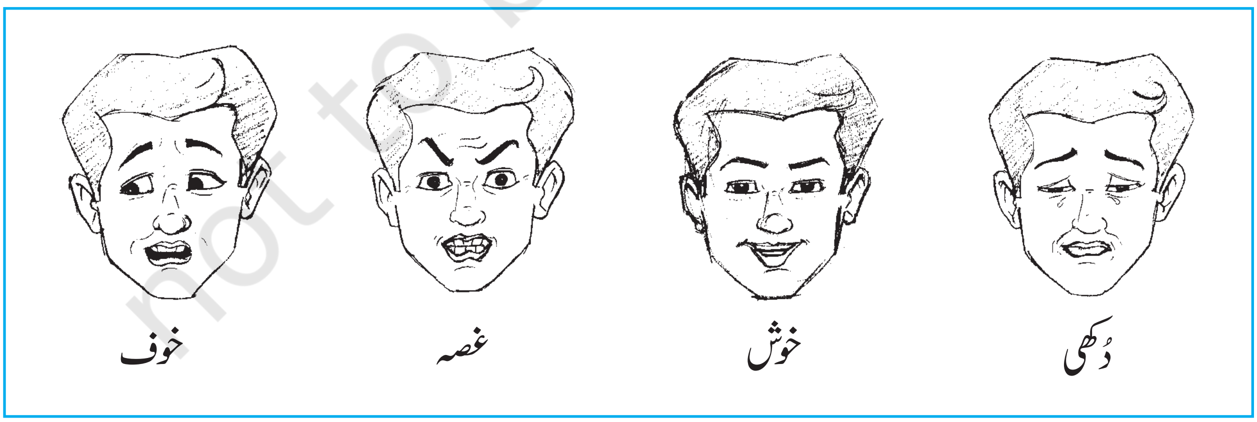
(Culture and Emotional Expression)

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 ڈارون (Darwin) کے نقطۂ 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 سخت سے ٹریننگ دی جاتی ہے۔

جذبہ میں شامل اعمال ثقافت سے متاثر 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



شکل 9.8: جذبات کے چہرہ کے ذریعہ مظاہرہ کی تصویریں

© NCERT not to be republished

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 چھچھلی 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 چسپا 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 کہئے۔ 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 ہوسکتی ہیں؟ اپنی کلاس میں بحث کیجئے۔

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۔ تاہم 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 نپٹنے کی ترکیب کا سہارا لیتے ہیں۔ نپٹنے کے یہ طریقے غیر طبعی جذباتی ردّ اعمال جیسے تشویش اور افسردگی سے لوگوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ تشویش ایک ایسی حالت ہے جسے کوئی شخص فیل ہوجانے 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 ہوجاتا 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 مؤثر 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 ہوجانا، سوچنے سمجھنے اور دھیان جمانے کی لیاقت میں کمی اور خود اپنے سماجی کاموں میں دلچسپی کا ختم ہوجانا 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، بے زاری 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۔

اگر چہ زیادہ محققین نے صرف منفی جذبات جیسے غصہ، خوف، تشویس وغیرہ پر ہی اپنا دھیان دیا ہے لیکن حال ہی میں 'مثبت نفسیات' (positive psyohology) 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 مابعدصدماتی دباؤ کی بدنظمی (Post-Tranmatic Stress Disorder)

کوئی بھی ناگہانی آفت انسانی سماجی کارگردگی 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، سائیکالون، 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 مابعدصدماتی دباؤ کی بدنظمی پیدا کرسکتی ہے جس کے اندر فرد کے ذہن میں یکا یک تجربہ کی کوندواپس 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 پُراثر بندوبست پُراثر سماجی زندگی کے کاموں میں ایک کنجی 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 تجربہ 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 رِیاہتی (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

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 پیائش 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 دو طرح کی عہدہ برآ وریا 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 بنائیے۔ 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 پرسکون 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۔

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 سوچیے 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 پہچانیئے۔
- 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 دیکھیئے۔
- 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 عنصر 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 جھانکئے 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۔ اگر چہ 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، پرُاُمیدی، 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 و اقسام 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۔

ماہرین 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 جنھیں 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 آ جاتے 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، پرُاُمیدی، 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 پرُاُمید 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 اصطلاحات

اَمِگڈلا، تشویش، اشتعال، خود اختیاری نظامِ عصبی، بنیادی جذبات، جسمانی یاحیاتیاتی ضروریات (بھوک، پیاس، جنسی ضرورت)، مرکزی نظامِ عصبی کشاکش، جدباتی 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، خودتحقیق، 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 وجستجو 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۔

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۔

© NCERT not to be republished

فرہنگ اصطلاحات

(انگریزی اصطلاحات کے حروفِ تہجّی کے مطابق)

Absolute Threshol (مطلق دہلیز): کسی مہیج کو پہچاننے کے لیے ضروری کم سے کم مہیج کی شدت ۔

Accommodation (تطبیق): عدسہ (لنس) کی شکل کو تبدیل کرنے کے لیے ریشائی عضلا کا بصری فعل ۔

Acculturation (ثقافتی منتقلی یا ثقافتی سنگم): دو بالکل مختلف ثقافتی گروپوں کے مابین مسلسل اور سیدھے تعلق سے پیدا ہونے والی ثقافتی اور نفسیاتی تبدیلیاں۔

Achievement Need/Motive (تحصیلی ضرورت یا محرک): کامیاب ہونے، بہترین کارکردگی یا فرد اور سماج کے ذریعہ مقرر کردہ معیار پر مبنی دوسروں کے مقابلہ میں بہتر کارکردگی کی ضرورت۔

Acuity (حِسّی باریکی): بصارت یا نظر کی تیزی

Adolescence (عنفوان شباب): بچپن سے شروعاتی بالغی تک عبور کی نشونمائی میعاد جو تقریباً 10 سے 12 سال کی عمر سے شروع ہو کر 18 یا 22 برس کی عمر پر ختم ہوتی ہے۔

Adrenaline (کلوی غدود کی رطوبت/ہارمون): انسانی جسم کا ایک بے حد اہم ہارمون (رطوبت) جو انسان کو مقابلہ کرنے، بھاگنے یا خوف زدہ ہونے کے جوابی عمل کے لیے تیار کرتا ہے۔

Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) (کلوی قشر رو منطقۂ حارّہ کی رطوبت (ہارمون)): اندرونی پٹوٹری غدود سے خارج کیا ہوا ایک ہارمون جو کلوی غدود کو اپنا کارٹیکائڈ ہارمون خارج کرنے کے لیے اُکساتا ہے۔

Aerial Perspective (ہوائی پس منظر): گہرائی کی بصارت کے لیے ایک ایسا یک چشمی اشارہ جو مختلف ماحولیاتی حالات میں چیزوں کی مقابلتاً بہتر شفافیت سے بنا ہوتا ہے۔ پاس کی چیزیں عام طور سے رنگ اور تفصیل میں زیادہ صاف نظر آتی ہیں جبکہ دور کی چیزیں کم صاف نظر آتی ہیں۔

Afferent Neurons (درونِ رس عصابیے): وہ عصابیے جو اطلاعات بھیجنے کے عمل میں شامل ہوتے ہیں۔

After Images (شبیہ ما بعد): وہ بصری شبیہہ جو مہیج کے ہٹائے جانے کے بعد بھی قائم رہتی ہے۔

All-or-None Law (سب یا بالکل بھی نہیں کا قانون): وہ قاعدہ جس کے مطابق عصابیہ کسی مہیج کے تئیں ہمیشہ مکمل طاقت کے ساتھ ردِّعمل کرتا ہے یا بالکل بھی ردِّعمل نہیں کرتا ہے چاہے مہیج کی مقدار کچھ بھی ہو۔

Amplitude (اطلاقی وسعت): آواز کی لہروں میں ہر ایک سنسیسائڈل لہر کی سطح سے چوٹی تک کی دوری۔ ای۔ ای۔ جی پیانہ پر ای۔ ای۔ جی میں سب سے کم اور سب سے زیادہ وولٹیج۔ دونوں میں سے کسی بھی حالت میں عام طور پر یہ شدت کی پیائش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

Amygdala (امِگڈالا): بادام کی شکل کے دوعصبی مجموعے جو لمبک نظام کے حصّے ہوتے ہیں اور جن کا تعلق جذبہ سے ہوتا ہے۔

Animism (ہمہ روحیت): تفاعل ماقبل خیال کا ایک رخ یعنی یہ یقین کہ غیر جاندار چیزوں کی بھی جاندار جیسی خصوصیات ہوتی ہیں اور وہ فعل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

Auxiety (تشویش): اندیشہ یا دہشت کا ایک ایسا عام احساس جو پیش گوئی کی جاسکنے والی تبدیلیوں کے ساتھ رونما ہوتا ہے۔

Approach-Approach Conflict (رغبت-رغبت کشاکش): ایسی کشاکش جس میں دو یکساں لذت آموز یا پسندیدہ ہدفوں یا مقصدوں کے مابین انتخاب ملوث ہو۔

Approach-Avoidance Conflict (رغبت-احتراز کشاکش): ایسی حالت سے پیدا شدہ کشاکش جس کے مثبت اور منفی دونوں پہلو ہوں۔ فرد ایک ہی ہدف سے کشش بھی محسوس کرتا ہے اور کراہت بھی اور دو رُخیت کا احساس ظاہر کرتا ہے۔

© NCERT not to be republished

Arousal (اُکساہٹ یا اشتعال): جسم کی ایک عضویاتی حالت۔

Artificial Intelligence (AI) (مصنوعی ذہانت): مشین بنانے والے میدان سے متعلق جیسے (کمپیوٹرس) جو ایسے مشکل کام انجام دے سکتے ہیں جن کی انجام دہی کے لیے پہلے انسانی ذہانت کی ضرورت سمجھی جاتی تھی۔

Associative Learning (ایتلافی آموزش): اس بات کی آموزش کہ کچھ واقعات ایک ساتھ رونما ہوتے ہیں۔ دو واقعات دو مہیجوں کی صورت میں ہوسکتے ہیں (جیسے کلاسیکی التزام میں) یا جوابی عمل یا ان کے نتائج ہوسکتے ہیں۔

Attachment (لگاؤ): بچے اور والدین یا نگہبان کے مابین ایک بیحد قریبی بندھن۔

Attribution (نسبت یا منسوبیت): خارجی عوامل (اشارات) کے ادراک پر منحصر انسان کی اندرونی حالت کے بارے میں نتیجہ اخذ کرنا۔

Authoritative Parenting (اقتدار پسند والدینیت): والدینیت کی ایک ایسی اسٹائل جو بچوں کو آماد ہونے کے لیے ہمت بڑھاتی ہے لیکن پھر بھی ان کے کاموں کو محدود کرتی اور ان پر کنٹرول رکھتی ہے۔

Autonomic Nervous System (خود اختیاری نظام عصبی): حاشیائی نظام عصبی کا وہ حصہ جو ہموار عضلوں یعنی عضوی اور غدودی کاموں کو منضبط کرتا ہے۔ اس کے اندر جذباتی کردار میں ملوث احساس انگیز عصبی نظام (Sympathetic Nervous System) اور ورائے عصبی نظام (Parasympathetic Nervous System) شامل ہوتے ہیں۔

Avoidance-Avoidance Conflict (احتراز-احتراز کشاکش): دو بالکل برابر انچاہے یا خوف پیدا کرنے والے ہدفوں کے مابین کشاکش جنھیں حل کرنے سے فرد اکثر بھاگتا ہے۔

Axon (محوریہ): عصابیہ کا وہ حصہ جو خلیہ سے دوسرے عصابیوں تک اطلاعات کو لے جاتا ہے۔

Basic Emotions (بنیادی جذبات): احساس کے ایسے حالات جو انسانی انواع (نسل) میں مشترک ہوتے ہیں اور جن سے دوسرے احساسی حالات اخذ کیے جاتے ہیں۔

Behaviour Genetics (کرداری نشائیات): کردار پر نشائی اور ماحولیاتی اثرات کی توانائی اور حدود کا مطالعہ۔

Bahaviour (کردار): کوئی بھی کام یا ردِّعمل جو کوئی انسان یا جانور کرتا ہے اور جس کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

Behaviourism (نظریہ کرداریت یا کرداریت): طرز نظر کا ایک ایسا مکتبِ فکر جو معروضیت، مشاہدہ کیے جاسکنے والے کرداری جوابی اعمال، ماحولیاتی اثر کنندوں اور آموزش پر زور دیتا ہے۔

Bilingualism (دولسانیت): ایسی دو زبانوں کا حصول جن میں مختلف تکلمی آوازوں، فرہنگوں اور قواعدِ صرف ونحو کا استعمال ہوتا ہے۔

Binocular Cues (دوچشمی اشارات): گہرائی کے اشارات جیسے ریٹیناٹی تفاوت اور انعطاف جو دو آنکھوں کے استعمال پر منحصر ہوتے ہیں۔

Biofeedback (حیاتیاتی بازرسانی): ایک ایسا طریقہ کار جو افراد کو خود اپنے ایسے عضویاتی اعمال (جیسے دل کی دھڑکن، خون کے دباؤ) کو منضبط کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے جن کے بارے میں وہ خود عام طور پر باخبر نہیں ہوتا ہے ان کو قابو میں کرنے کی آموزش۔

Blind Spot (کور نقطہ): وہ نقطہ جہاں پر بصری نس آنکھ کو چھوڑتی ہے جس سے کور یا اندھا نقطہ بنتا ہے کیونکہ وہاں پر اطلاعات کو موصول کرنے والے خلیات نہیں ہوتے ہیں۔

Bottom-up Processing (پئندہ اوپر عمل کاری): شکل کے ادراک میں انفرادی اجزاء یا عناصر سے مکمل ادراک کی طرف پیش روی۔

Brainstemn (مغز ڈنڈی): دماغ کا سب سے پرانا اور بنیادی حصہ جہاں پر کھوپڑی میں داخل ہوتے ہوئے حرام مغز سوج جاتا ہے۔ یہ از خود زندہ رہنے کے کاموں کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔

Brain Storming (برین اسٹارمنگ یا دماغی طوفان): مسائل کو حل کرنے کی ایسی ترکیب جس میں فرد یا گروپ مضحکہ خیز تصورات کو اکٹھا کرتا ہے اور سارے تصورات کو اکٹھا کر لینے کے بعد ہی ان کی جانچ کرتا ہے۔

Brightness (چمک): روشنی کی شدت یا لہر کی اطلاقی وسعت سے متعلق نفسیاتی تجربہ

© NCERT not to be republished

Canon-Bard Theory (کینن-بارڈ نظریہ): جذبہ کا ایک ایسا نظریہ جو یہ مانتا ہے کہ جسمانی تبدیلیاں اور جذبہ کا تجربہ دونوں ساتھ ساتھ رونپذیر ہوتے ہیں۔

Case Study (مطالعۂ معاملہ): ایک ایسی تکنیک جس میں ایک ہی فرد کا مطالعہ گہرائی سے اس امید سے کیا جاتا ہے کہ اس سے وفاقی اصول وا ہونگے (کھلیں گے)۔

Cell (خلیہ): کسی بھی جاندار کی سب سے زیادہ بنیادی اکائی۔

Central Nervous System (مرکزی نظام عصبی): نظام عصبی کا وہ چھوٹا نظام جو دماغ اور حرام مغز پر مشتمل ہوتا ہے۔

Centration (مرکزیت): ساری خصوصیات کو چھوڑ کر صرف ایک خصوصیت پر توجہ کو مرکوز کرنا۔

Cephalocaudal Pattern (سردم وضع): ایسا سلسلہ جس میں سب سے زیادہ نمو سر کے اوپری حصہ کے سائز کی عضو یاتی نمو، وزن اور خدو خال میں واقع ہوتی ہے اور جس میں امتیاز بتدریج اوپر سے نیچے کی طرف ہوتا ہے۔

Cerebellum (مغزک): کھوپڑی کی سطح پر دماغ کی ایسی ساخت جو جسم کی حرکت، اندازِ نشست اور توازن کو منظّم کرتی ہے۔

Cerebral Cortex (قشر): دماغ کا وہ حصہ جو دماغ کے اعلیٰ وقوفی اور جذباتی کاموں کو منضبط کرتا ہے۔

Cerebral Hemispheres (مغزی نصف کرے): قشر کے تقریباً یکساں دو حصے

Chromosomes (لونیے): دھاگے کی طرح کی ساخت جو 23 جوڑوں میں ہوتے ہیں جن میں ہر ایک جوڑے کا ایک لونیہ باپ سے اور دوسرا لونیہ ماں سے آتا ہے۔ لونیوں کے اندر غضب کا نشائی مادّہ ہوتا ہے جسے ڈی آکسیر یبونیوک لیئک ایسڈ (ڈی۔این۔اے) کہا جاتا ہے۔

Chronological Age (جسمانی عمر): کسی فرد کی پیدائش کے بعد جتنے سال اور مہینے گذر چکے ہیں جس کو عام طور سے عمر کے معنی میں لیا جاتا ہے۔

Chunking (گچھے میں پرونا): ایک اکیلی اکائی میں اسٹور شدہ جانے پہچانے مہیجوں کا ایک گروپ۔

Classical Conditioning (کلاسیکی التزام): ایک طرح کی ایسی آموزش جس میں جاندار مہیجوں میں تعلق قائم کرنا سیکھتا ہے۔ اس کی اصل خاصیت یہ ہوتی ہے کہ اصل میں ایک غیر جانب دار مشروط مہیج غیر مشروط مہیج کے ساتھ بار بار حاضر ہونے سے مشروط مہیج وہی جوابی عمل حاصل کر لیتا ہے جو غیر مشروط مہیج کے لیے ہوتا ہے۔

Closure (تکملّی): تنظیم کا وہ عمل جو ادھوری شکلوں کے ادراک کو مکمل شکلوں کے ادراک کی طرف مائل کرتا ہے۔

Cochlea (کن گھونگا): اندرونی کان میں سیال سے بھری ہوئی گھماؤ دار نلی جس کے اندر سننے کے آخذے ہوتے ہیں۔

Cognition (وقوف): جانکاری حاصل کرنے سے متعلق سارے ذہنی کام جیسے تفکیر کرنا، جانکاری حاصل کرنا اور یاد کرنا۔ یہ سبھی کام اطلاعات کی عمل کاری، انکی سمجھ اور مراسلے سے متعلق ہوتے ہیں۔

Cognitive Approach (وقوفی طرز نظر): ایک ایسا طرز جو نفسیات کے مطالعہ کے لیے انسانی سمجھ اور جانکاری حاصل کرنے کے سبھی اعمال (کرادروں) کو مرکزی اہمیت دیتا ہے۔

Cognitive Economy (وقوفی کفایت): ایک ایسی اصطلاح جو طویل مدتی حافظہ کی وسعت کے بہترین اور زیادہ استعمال کے لیے تصورات کو نظامِ مراتب کے ذریعہ منظّم کرتی ہے۔

Cognitive Learning (وقوفی آموزش): ایسی آموزش جو ادراک، معلومات اور تصورات کی دوبارہ تنظیم (ترتیب) میں شامل ہوتی ہے۔

Cognitive Map (وقوفی نقشہ): اپنے ماحول کی ترتیب کا دماغی نمونہ مثلاً بھول بھلیا کے راستوں کو ڈھونڈ لینے کے بعد جو ہے اس طرح سے کام کرتے ہیں جیسے انھوں نے وقوفی نقشہ سیکھ لیا ہو۔

Congnitive Processes (وقوفی افعال): انسان کی فکر، ذہانت اور زبان میں شامل افعال۔

Colour Blindness (رنگ کوری): رنگوں کے ادراک سے متعلق کسی بھی درجہ کی نا اہلیت۔

Colour Constancy (استقلال رنگ): ایک اچھی طرح سے جانی پہچانی چیز کے رنگ کی چمک میں اگر تبدیلی کر دی جائے تب بھی اسے اسی رنگ میں درک کرنے کا رجحان۔

Concept (تصور): تصوارت، چیزوں، لوگوں، یا تجربات کا ایک عام زُمرہ جس کے افراد میں کچھ خصوصیات مشترک ہوں۔

© NCERT not to be republished

Concrete Operational Stage (مقرون تفاعلی مرحلہ): پیاجے کے ذریعہ بتایا گیا تیسرا مرحلہ جو تقریباً 7 برس کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور تقریباً 11 برس کی عمر پر ختم ہوتا ہے۔ اس مرحلہ پر بچے عملیات انجام دے سکتے ہیں اور وجدانی (تخمینہ لگانے کی) سمجھ کی جگہ منطقی استدلال لے لیتا ہے اور جہاں تک ہوسکتا ہے استدلال کا اطلاق مخصوص یا مقرون مثالوں میں کیا جاسکتا ہے۔

Conditioned Responses (مشروط جوابی عمل): کلاسیکی التزام میں مشروط مہیج (CS) کے لیے سیکھا ہوا یا اکتسابی جوابی عمل۔

Conditioned Stimulus (CS) (مشروط مہیج): ایسا غیر جانب دار مہیج جو بار بار غیر مشروط مہیج کے ساتھ حاضر کئے جانے کی وجہ سے مشروط جوابی عمل (CR) کو پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

Conditioning (التزام): ایک ایسا ترتیب وار طریق کار جس کے ذریعہ مہیجوں کے لیے نئے جوابی اعمال سیکھے جاتے ہیں۔

Cones (مخروطے): مخصوص بصری آخذے جو دن کی روشنی اور رنگوں کی بصارت میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔

Confidentiality (رازداری): تحقیق کے لیے اکٹھا کئے گئے معطیات کو مکمل طور سے پوشیدہ رکھنے کی تحقیق کاروں کی ذمہ داری۔

Conflict (کشاکش): دو ایک دوسرے کے مخالف محرکات، محرکاتِ قوت، ضروریات اور مقاصد سے پیدا شدہ خلل یا تناؤ کی حالت۔

Confounding (پریشان کن): ایک ایسی اصطلاح جس کا استعمال اختبار میں متغیروں کے ایسے عملیہ کو بیان کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو معطیات کی تشریح کو گڈمڈ کر دیتا ہے۔ اگر آزاد متغیرہ کسی کنٹرول نہ کئے گئے متعلقہ متغیرہ کے ساتھ گڈمڈ ہو جاتا ہے تو اختبار کنندہ منحصر پیمانہ پر دونوں کے اثرات کو الگ نہیں کرسکتا ہے۔

Consciousness (شعور): خود اپنے ذہن کے عام حالت کی آگہی، کسی خاص ذہنی مشمولات کی آگہی، یا خود آگہی۔

Conservation (بقائے مادّہ): چیزوں یا حالات کی خصوصیات کی اوپری تبدیلی کے باوجود ان کے مستقل بنے رہنے کا عقیدہ۔

Control Group (کنٹرول گروہ یا گروپ): کسی اختبار میں وہ معمول جو اُس طرح کے خاص برتاؤ حاصل نہیں کرتے ہیں جیسا برتاؤ اختباری گروپ کو ملتا ہے۔

Control Process (کنٹرول اعمال): وہ آلہ کار (میکانزم) جو اطلاعات کا اسٹور کے ایک نظام سے دوسرے نظام میں منتقلی کا انتظام کرتے ہیں۔

Convergent Thinking (انعطافی تفکیر (سوچ)): ایسی تفکیر جو کسی مسئلہ کے صرف ایک صحیح حل کی طرف لے جاتی ہے۔

Corpus Collosum (ریشہ جال): دماغ کے دونوں نیم کرّوں کے مابین عصبی ریشوں کا وہ گچھہ جو دونوں نیم کروں کو جوڑتا ہے اور دونوں کے مابین اطلاعات بھیجتا ہے۔

Correlational Research (ربطی تحقیق): دو یا زیادہ وقوعات یا خصوصیات یا متغیروں کے مابین ربط یا تعلق کی طاقت کو بیان کرنے کی غرض سے کی گئی تحقیق (مطالعہ)

Cortex (کارٹکس): مغز کو ڈھکنے والی عصبی ریشوں سے بنا ہوا بھورا پتلا (رقیق) بغیر جھلّی دار پرت۔

Creativity (تخلیق کاری): نئے اور غیر معروف ڈھنگ سے سوچنے کے طریقے اور مسائل کے بے مثل حل

Culture (ثقافت): کسی کمیونٹی کی وہ وسیع ساجھہ رسمیں، اعتقادات، اقدار، معیارات، ادارے اور دوسرے ماحصل جو سماجی طور سے پیڑھی در پیڑھی منتقل کئے جاتے ہیں۔

Dark Adaptation (اندھیرے سے تطابق): ایسا عمل جس میں آنکھیں کم چمک میں روشنی کے لیے اور زیادہ حساس ہو جاتی ہیں۔

Data (معطیات): افراد سے حاصل ذہنی اعمال اور کردار سے متعلق کیفی اور کمیتی معلومات۔

Debriefing (مختصر آگاہی): کسی اختبار کے کامیابی کے ساتھ مکمل ہونے کے بعد شریک (معمول) کو اختبار کرنے کے اصل مقصد کے بارے میں بتانے یا آگاہ کرنے کا طریق کار۔ خاص طور سے اس کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب شریک کو اختبار کے دوران بری طرح سے گمراہ کیا گیا ہو۔

Decision-making (فیصلہ سازی): متبادلات کا تجزیہ کرنے اور ان میں انتخاب کرنے کا عمل۔

Deductive Reasoning (استخراجی استدلال): بحث کے دائرہ کو قبول کرتے ہوئے کسی نتیجہ پر پہنچنا اور پھر رسمی منطقی اصولوں کی پیروی کرنا۔

© NCERT not to be republished

Deoxyribonucleic Acid (ڈی آکسیر یبو نیوک لیئک ایسڈ (ڈی-این-اے-)): خلیہ کا نشانی مادّہ جو مرکزے میں پایا جاتا ہے۔

Dependent Variable (منحصر متغیرہ): وہ عامل جس کی کسی اختبار میں پیمائش کی جاتی ہے۔ یہ آزاد متغیرہ میں ردِّ و بدل (ہیر پھیر) کرنے کی وجہ سے تبدیل ہوتا ہے۔

Depth Perception (گہرائی کا ادراک): مشاہدہ کرنے والے سے کسی چیز کی دوری یا کسی ٹھوس چیز کی سامنے سے پیچھے تک کی دوری کا ادراک۔

Development (نشوونما): تبدیلی کی وضع جو نطفہ کے وقت سے لگاتار پوری زندگی کے حیطہ کے دوران ہوتی ہے۔

Difference Threshold (تفریقی دہلیز (اقل)): مہیجوں کے ایک جوڑہ کے مابین وہ کم سے کم فرق جس کا درک کیا جاسکے۔

Discrimination (امتیاز): کلاسیکی التزام میں مشروط مہیج اور ان دوسرے مہیجوں کے مابین فرق کی تمیز جو غیر مشروط مہیج کے آمد کی نشاندہی نہیں کرتے ہیں۔ فعالی التزام میں ان مہیجوں کے لیے امتیازی ڈھنگ سے جوابی عمل کرنا جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ اس کردار کو تقویت بخشی جائے گی یا نہیں۔

Divergent Thinking (مختلف جہتی تفکیر): ایسی تفکیر جو انوکھی، ایجادیت اور لچک کی کسوٹیوں پر پوری اترتی ہے۔ اس میں ان سوالات کے مختلف جوابات ڈھونڈنے کی ضرورت ہوتی ہے جن کے مختلف جوابات ہوتے ہیں اور جن کے لیے تفکیر کی مختلف جہتوں (سمتوں) کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے اور جو تخلیق کے حامل ہوتے ہیں۔

Divided Attention (منقسم توجہ): ایسا عمل جس میں توجہ دو یا زیادہ مہیجوں کے مابین بنٹ جاتی ہے۔

Dual Coding Theory (دوہری اشارہ سازی کا نظریہ): پیویو (Pavio) کا یہ نظریہ کہ یادداشت (حافظہ) کو معنیات اور بصری اشارہ سازی کے ذریعہ بڑھایا جاسکتا ہے کیونکہ دونوں میں سے کوئی بھی بہتر بازیافت میں مددگار ہوسکتا ہے۔

Dyslexia (فہم عبارت نقص): پڑھنے میں کٹھنائی کو بتانے والی ایک عام اصطلاح۔

Echoic Memory (صوتی یادداشت یا حافظہ): صوتی مہیجوں کا ایک عارضی یا بہت کم لمحوں کا حسیاتی حافظہ۔ اگر توجہ کہیں اور ہے تو بھی آوازیں اور سنے ہوئے الفاظ کی بازیافت تین یا چار سکنڈ کے اندر کی جاسکتی ہے۔

Efferent Neurous (برآور عصابیے): مرکزی نظام عصبی سے دور اور عضلوں وغدودوں میں اثر پیدا کرنے والی اکائیوں کی طرف نظام عصبی کی اضطراری تحریکوں کو بھیجنا یا پہنچانا۔

Egocentrism (خود مرکزیت یا انا مرکزیت): تفاعلی تفکیر سے پہلے کے مرحلے کی نمایاں خصوصیت جو خود اپنے تناظر اور دوسروں کے تناظر کے مابین تفریق کرنے کی نا اہلیت کو بتاتی ہے۔

Elaborative Rehearsal (تفصیلی مشق): قلیل مدتی حافظہ کی نئی اطلاع کا طویل مدتی حافظہ کے جانے پہچانے مواد سے رابطہ قائم کرنا۔

Emotion (جذبہ): ذاتی طور پر اہم درک کئے گئے حالات بشمول عضویاتی اشتعال، احساسات، تفکیروں اور کرداروں کے تئیں جوابی عمل میں تبدیلیوں کا پیچیدہ وضع۔

Emotional Intelligence (جذباتی ذہانت): اُن مہارتوں کا مجموعہ جو جذبات کے صحیح جائزہ، پیمائش قدر، اظہار اور انضباطِ جذبہ میں کارفرماں ہوتی ہیں۔

Empiricism (تجربیت): یہ تصور کہ سبھی معلومات تجربہ پر منحصر ہوتی ہیں۔ ایک طریق کار یا طرز نظر کے طور پر اسے مشاہدہ اور اختبار پر مبنی کہا جاسکتا ہے۔ اسے تجربیتی طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔

Encephalisation (التہاب): جاندار کے سر کے خاتمہ کی سمت نظام عصبی کے ارتقائی نشوونما کی زیادہ تفصیل کا رجحان

Encoding (اشارہ سازی): حافظہ کے نظام میں اطلاعات کو رکھنے کی عمل کاری۔

Endocrine Glands (انڈوکرینی غدود): ایسے غدود جو اپنے ہارمونوں (رطوبتوں) کو خون کی دھارا میں سیدھے طور سے انڈیل دیتے ہیں۔

Enviornment (ماحول): باہری یا داخلی حالات کا مجموعہ۔ یعنی وہ طبعی، حیاتیاتی، سماجی اور ثقافتی حالات جو جاندار کے کاموں پر اثر ڈالتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

Episodic Memory (واقعاتی حافظہ): طویل مدتی حافظہ کا وہ حصہ جو خود سے متعلقہ واقعات یا اطلاعات کو اسٹور کرتا ہے اور ماضی کے واقعات کے تناظر میں حوالہ کے لیے اشارہ سازی کرتا ہے۔

Esteem Needs (ضروریاتِ توقیر): ماسلو کے نظریہ میں عزت، کامیابی اور خود احترام کی ضروریات۔ ان کو تعلقات اور پیار کی ضروریات کو پورا کرنے کے بعد پورا کیا جاسکتا ہے۔

Eustachian Tube (ایوسٹیچین نلی): وہ راستہ جو درمیانی کان کو گلے سے جوڑتا ہے اور دباؤ کو خارج کرتا ہے۔

Evolution (ارتقاء): ارتقاء چارلس ڈارون (Charles Darwin) کا یہ نظریہ کہ وقت گذرنے کے ساتھ جاندار وجود میں آتا ہے اور اپنے منفرد ماحول سے مطابقت پیدا کرتا ہے۔

Experiment (اختبار): چنندہ متغیروں کے مابین تفاعلی تعلقات کو کھوجنے کے لیے کنٹرول (بندوبست) شدہ حالات میں کئے گئے مشاہدات کے سلسلے۔

Experimental Group (اختباری گروپ): کسی مطالعہ (ریسرچ) میں وہ معمول جو آزاد متغیرہ کے تعلق سے مخصوص برتاؤ (سلوک) حاصل کرتے ہیں۔

Explicit Memory (ظاہری حافظہ): تجربات اور حقائق (واقعات) کا وہ حافظہ جسے کوئی شخص شعوری طور پر جانتا ہے اور بتا سکتا ہے۔ یا جن کا اعلان کرسکتا ہے۔ اسے اعلانیہ حافظہ بھی کہا جاتا ہے۔

Extinction (تعدیم): مشروط جوابی عمل کا ختم ہونا۔ یہ کلاسیکی التزام میں اس وقت واقع ہوتا ہے جب غیر مشروط مہیج (UC) کے بعد مشروط مہیج (CS) نہیں دیا جاتا ہے۔ فعالی التزام میں یہ اس وقت واقع ہوتا ہے جب جوابی عمل کو تقویت پہنچانا بند کر دیا جاتا ہے۔

Feedback (بازرسائی): کسی آموزش کئے جانے والے کام کی کارکردگی کے سلسلے میں دی گئی اطلاع۔ اسے نتیجوں کا علم بھی کہا جاتا ہے۔

Field Experiment (میدانی اختبار): ایک ایسا اختبار جو قدرتی اور اصل حالات میں کیا جائے اور جس میں متغیرات میں ردو بدل کسی صورت سے کیا جاتا ہے اور اس کے تئیں ردِعمل کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔

Fight or Flight Syndromes (مقابلہ کرو یا بھاگو مجموعۂ علامات): یہ دباؤ کے تئیں ایک شدید ردِعمل ہے جس میں فرد دباؤ سے مقابلہ کرتا ہوا مہیج کے تئیں ردِعمل کرتا ہے یا پر دباؤ مہیج سے دور بھاگ جاتا ہے۔

Fine Motor Skills (عمدہ حرکی مہارتیں): ایسی حرکی مہارتیں جن میں زیادہ حتمی عمدہ حرکات کی ضرورت ہوتی ہے جیسے انگشت سبکدستی۔

Formal Operational Stage (باضابطہ تفاعلی مرحلہ): پیاجے کے ذریعہ بتایا گیا چوتھا مرحلہ جس میں فرد حقیقی اور ٹھوس تجربات سے باہر آتا ہے اور مجرد اور زیادہ مدلل طور پر تفکیر کرتا ہے۔

Free Recall (آزاد بازیافت): حافظہ کے اختباروں میں معمول کے ذریعہ جمع شدہ مواددوں کی کسی بھی ترتیب میں بازیابی۔

Frontal Lobe (پیش دماغ لختہ): قشر کا وہ حصہ جو پیشانی کے ٹھیک پیچھے واقع ہوتا ہے جو کہ بولنے اور عضلاتی حرکات اور فیصلہ سازی اور پلاننگ میں شامل ہوتا ہے۔

Frustration (احساس نامرادی): ایسی حالت جو اس وقت واقع ہوتی ہے جب مقصود سمتی کام کو کسی طرح سے روک دیا جاتا ہے۔

Fugue Stage (دورہ خود فراموشی کی حالت): ایسا نسیان جو حقیقی عضویاتی فرار کے ساتھ واقع ہوتا ہے۔ یعنی فرد اس حالت میں کئی گھنٹوں تک خود فراموشی کی حالت میں فرار ہوسکتا ہے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو کر نئی زندگی کی شروعات کرسکتا ہے۔

Functional Fixedness (تفاعلی ترکیز): چیزوں کو صرف ان کے عمومی کاموں کے طور پر سوچنے کا رجحان۔ یہ مسائل کے حل میں مدد پہنچاتا ہے۔

Functionalism (تفاعلیت): نفسیات کا وہ مکتبۂ فکر جو انسانی ذہن یا شعور کے افادی اور تطابقی افعال پر زور دیتا ہے۔

Galvanic Skin Response (GSR) (گلوانی جلدی جوابی عمل): برقی ایصالیت کی یا جلد کی کارکردگی میں ایسی تبدیلیاں جو گلوانومیٹر کی حساسیت کے ذریعہ معلوم کی جاسکتی ہیں۔

Gender (صنف): مذکر یا مونث ہونے کا سماجی ابعاد

Gender Identity (صنفی تشخص یا صنفی شناخت): مذکر یا مونث ہونے کا ایسا احساس جسے زیادہ تر بچے تین برس کی عمر تک حاصل کر لیتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

Gender Role (صنفی رول): توقعات کا ایسا مجموعہ جو یہ تفویض کرتا ہے کہ مونث اور مذکر افراد کو کس طرح سے سوچنا، کام کرنا، اور محسوس کرنا چاہیے۔

Generalisation (تعمیم): ایسا رجحان جس میں جب ایک بار جوابی عمل مشروط ہو جاتا ہے تو اس سے مشروط شدہ مہیج سے مماثل مہیجات سے بھی ویسے ہی جوابی عمل پیدا ہوتے ہیں۔

Genes (جنین): موروثی معلومات کی اکائیاں جو ڈی۔ این۔ اے سے بنے ہوئے مختصر لونیہ کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ جنین خلیوں کو اپنے جیسے خلیہ پیدا کرنے کے لیے زندگی کو برقرار رکھنے والے پروٹین کا پیدا کرنے کے لیے بلو پرنٹ کا کام کرتے ہیں۔

Gestalt (گیسٹالٹ): ایک منظّم کل۔ گیسٹالٹ ماہرین نفسیات نے اطلاعات کے ٹکڑوں کو مربوط کر کے بامعنی کل میں تبدیل کرنے کے ہمارے رجحان پر زور دیا ہے۔

Gestalt Psychology (گیسٹالٹ نفسیات): نفسیات کی ایک شاخ جس میں کردار کو ایک مربوط کل جو کہ اس کے اجزاء کے مجموعہ سے زیادہ ہوتا ہے، کی حیثیت سے دیکھا جاتا ہے۔

Grammer (گرامر یا قواعد): گرامر اصولوں کا ایک ایسا مجموعہ ہے جو یہ بتاتا ہے کہ زبان کے مختلف اجزاء کو بامعنی جملہ بنانے کے لیے کس طرح سے یکجا کیا جا سکتا ہے۔

Gross Motor Skills (کثیف حرکی مہارتیں): ایسی حرکی مہارتیں جن کے اندر بڑے عضلاتی کام شامل ہوتے ہیں جیسے چلنا۔

Group Test (گروپ آزمائش): ایک ایسی آزمائش جو ایک تنہا آزمائش کنندہ کے ذریعہ ایک ہی وقت میں بہت سے افراد پر نافذ کی جا سکتی ہے۔

Hemisphere (نصف کرہ): مغز اور مغزک کے دو ہم آہنگ نصف حصے۔

Hemispheric Dominance (نصف کری غلبہ): نصف کری غلبہ ایک نصف کرہ کے ذریعہ عام طور پر بائیں نصف کرہ کے ذریعہ اہم حرکی اور وقوفی کاموں کو کنٹرول کرنے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

Heredity (توارث): والدین سے بچوں کو خصوصیات کی حیاتیاتی ترسیل۔

Hierarchy of Needs (ضروریات کا نظامِ مراتب): فرد کی ضروریات کا ماسلو (Maslow) کے ذریعہ دیا گیا اہرام جس میں سب سے نیچے عضویاتی ضروریات ہوتی ہیں جن کی تکمیل اعلیٰ درجہ کی تحفظی ضروریات سے پہلے ہونا ضروری ہے اور اس کے بعد نفسیاتی ضروریات سرگرم ہوتی ہیں۔

Homeostasis (باز توازن): اندرونی جسمانی توازن کی حالت جس میں خون، پانی، ہوا، نیند اور حرارت میں توازن بنائے رکھنے کا عضویاتی رجحان ہوتا ہے۔

Homo Sapiens (نوعِ انسانی): جدید نسلِ انسانی کے لیے سائنٹیفک علمی اصطلاح۔

Hormones (ہارمونس یا رطوبت): غدودوں کے ذریعہ خون کے دھاروں میں خارج کیے گئے کیمیائی مادّے۔

Hue (کیفیت رنگ): رنگ

Humanistic Psychology (انسان مرکز نفسیات): نفسیات کا ایک ایسا طرز نظر جو شخص یا اس کی ذات اور شخصی نمو و نشو نما پر زور دیتا ہے۔

Hypothalamus (زیریں مبدائے اعضاء): تھیلمس کے ٹھیک نیچے واقع ایک عصبی ساخت جس کے اندر ایسے مراکز شامل ہوتے ہیں جو تحریک شدہ کردار جیسے کھانا، پینا، جنسی ضروریات اور جذبات پر تسلط قائم رکھتے ہیں۔ یہ انڈوکرینی کارکردگی اور جسمانی بازیافت کو بھی منضبط کرتا ہے۔

Hypothesis (فرضیہ): متغیرات کے مابین تعلقات کے بارے میں ایسا بیان جو تحقیقی سوال کے جواب کے طور پر دیا جاتا ہے۔

Identification (شناخت): دیگر اشخاص کے ساتھ خود کو قریبی طور پر متعلق کرنے اور ان کی خصوصیات یا نقطۂ نظر کو اختیار کرنے کا عمل

Identity Vs. Role Confusion (تشخص بنام منصبی کنفیوژن): اِرکسن (Erikson) کے ذریعہ بتایا گیا نشوونما کا ایسا مرحلہ جس میں نو بالغ اس سوال کا سامنا کرتے ہیں کہ وہ کون ہیں، کس کے لیے ہیں اور زندگی میں وہ کہاں جا رہے ہیں۔

Illumination (تابندگی): تخلیقی عمل کا ایک مرحلہ جس میں تصور، حل اور نئے تعلق نمودار ہوتے ہیں اور سبھی حقائق ایک جگہ پر ملتے ہیں۔

Incidental Learning (اتفاقی آموزش): ایسی آموزش جو ارادتاً یا جان بوجھ کر نہیں ہوتی ہے اور جو کچھ دیگر ممکنہ غیر متعلقہ کارکردگی کے نتیجہ میں حاصل ہو جاتی ہے۔

Incubation (خفی نمو): تخلیقی عمل کا ایک مرحلہ جس میں ترقی کو شعوری طور پر اس لیے نظر انداز کر دیتے ہیں جس سے کہ لاشعوری ذہن اس پر کام کر سکے۔

Independent Variable (آزاد متغیرہ): ایسا وقوعہ یا حالت جس میں اختبار کنندہ کسی دیگر واقعہ یا حالت پر اس کا پیش گوئی اثر جاننے کے لیے ردو بدل کرتا ہے۔

Individual Test (انفرادی آزمائش): ایسی آزمائش جسے ایک وقت میں صرف ایک ہی شخص پر نافذ کیا جا سکے۔ اسٹینفورڈ بینے اور ویکشلر آزمائشیں انفرادی آزمائشوں کی مثالیں یا نمونے ہیں۔

Inductive Reasoning (استقرائی استدلال): ایسا دلیلی عمل جس کے ذریعہ مخصوص مثالوں سے عام اصولوں کو اخذ کیا جاتا ہے۔

Infancy (طفولیت): نشوونما کا وہ مرحلہ جو پیدائش سے اٹھارہ سے چوبیس مہینوں تک پھیلا ہوتا ہے۔

Information-processing Approach (اطلاعات عمل کاری طرز نظر): ایک طرزِ نظر جس کا تعلق اس بات سے ہوتا ہے کہ افراد اپنی دنیا کے بارے میں اطلاعات کی عمل کاری کیسے کرتے ہیں، ہمارے ذہن میں اطلاعات کیسے داخل ہوتی ہیں، یہ کیسے جمع ہوتی ہیں اور ان کی قلب ماہیت کیسے ہوتی ہے اور مسائل کے حل اور استدلال کی انجام دہی کے لیے انہیں یادداشت میں دوبارہ کیسے واپس لایا جاتا ہے۔

Informed Consent (مُطلّع شدہ رضا مندی): کسی اختباری یا معالجاتی طریق کار کے ممکنہ خطرات کے بارے میں معمول یا مریض کی تفہیم کی بنیاد پر رضا مندی۔

Initiative Vs. Guilt (پیش قدمی بنام احساس جرم): اِرکسن (Erikson) کی نشوونما کا مرحلہ جس میں قبل اسکول بچوں کو پھیلی ہوئی سماجی دنیا کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور چیلنجوں سے عہدہ برآ ہونے کے لیے فعال اور با مقصد کردار کی نشوونما کرنے کے چیلنج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

Insight (بصیرت): نئے حالات کے ساتھ مؤثر طریقہ سے پیش آنے کی اہلیت۔

Instinct (جبلّت): کسی بھی نوع کے سبھی افراد کے اندر پایا جانے والا پیچیدہ کردار جو سختی سے وضع شدہ ہو اور سیکھا ہوا نہ ہو۔

Integrity Vs. Despair (دیانتداری بنام مایوسی): ارکسن کے ذریعہ بتایا گیا وہ نشوونمائی مرحلہ جس کے دوران افراد اپنی گذشتہ زندگی میں انجام دیئے گئے کاموں کے اندازِ قدر کے لیے واپس مڑ کر دیکھتے ہیں۔

Interference (مداخلت): آموزش کے نظریہ میں آموزش کرنے والے کا آموزش کے عمل کے دوران، اس کے قبل، یا اس کے بعد کیا گیا ایسا کام جو نسیاں کا سبب بنتا ہے۔

Interposition (قطع کرنا): گہرائی کے ادراک کا اس اصول پر مبنی اشارہ کہ اگر ایک چیز دوسری چیز کو ڈھکی ہوئی نظر آتی ہے تو اسے قریب ہونے کا ادراک ہوتا ہے۔

Interview (انٹرویو): معلومات حاصل کرنے، تشخیص کرنے، بین شخصی کردار اور شخصیت کی خصوصیات کو جانچنے یا فرد کو کونسلنگ (مشورہ) دینے کے مقصد سے کی گئی آمنے سامنے کی گفتگو۔

Intrinisic Motivation (داخلی تحریک): ماحول کے ساتھ برتاؤ کرنے میں کسی شخص کے اہل ہونے اور خود اختیاری کو محسوس کرنے کی ضرورت۔

Introspection (مشاہدہ باطن): خود اپنے جذبات کے لیے اپنے اندر جھانکنے اور اس تجربہ کو رپورٹ کرنے کا عمل۔ انیسویں صدی کے وسط میں جرمنی میں وِلہلم وونٹ (Wilhelm Wundt) اس نظریہ کو بنانے والے اولین شخص تھے۔

Jame-Lange Theory (جیمس-لانجے نظریہ): جذبہ کا ایک ایسا نظریہ جو یہ مانتا ہے کہ مہیج کے تئیں جسم کا ردِعمل جذباتی ادراک پیدا کرتا ہے یعنی خارجی احساس جسمانی تبدیلیوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔

Judgment (فیصلہ): رائے قائم کرنے، نتائج تک پہنچنے اور اس کی جانچ کرنے کا عمل جو کہ دستیاب مواد پر مبنی ہوتا ہے اور فیصلہ سازی کے عمل کا ماحصل ہوتا ہے۔

Juvenile Delinguency (نوعمر بدراہی): سماجی طور پر غیر منظور شدہ کردار سے لے کر موجودہ قانون شکنی بشمول مُجرمانہ خلاف ورزی تک پھیلے ہوئے نو بالغوں کے مختلف طریقوں کے کردار۔

© NCERT not to be republished

Language (**زبان**) : دوسروں تک اطلاع کی ترسیل کے لیے استعمال شدہ علامات کا ایک نظام۔ انسانوں میں زبان کی توصیف بیشمار تخلیقی اور اصولی نظاموں سے ہوتی ہے۔

Law of Proximity (**قانونِ تقریب یا قربت کا قانون**) : گروپ بندی کا ایسا قانون جو اس بات پر زور دیتا ہے کہ قریبی مہیجات ایک گروپ میں ایک ساتھ گروپ بند ہوجاتے ہیں۔

Law of Similarity (**قانونِ مماثلت**) : گروہ بندی کا ایسا قانون جو اس بات پر زور دیتا ہے کہ مہیجات مشترکہ اجزاء کے بنا پر گروپ بند ہوجاتے ہیں۔

Learning Disabilities (**آموزشی معذوریاں**) : آموزشی معذوری والے بچے (1) اوسط ذہانت یا اس سے اوپر کی ذہانت والے ہوتے ہیں، (2) مختلف تعلیمی میدانوں میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں لیکن عام طور پر دوسرے میدانوں میں اس طرح کی کمی کا مظاہرہ نہیں کرتے ہیں، اور (3) دیگر حالات یا ایسے خلل کا شکار نہیں ہوتے ہیں جن سے ان کے آموزشی مسائل کی تشریح کی جاسکے۔

Learning (**آموزش**) : تجربہ کی وجہ سے جاندار کے کردار میں آئی ہوئی نسبتاً پائیدار یا نسبتاً مستقل تبدیلی)۔

Lie Detector (**آلہ کذب شناشی**) : ایک ایسا آلہ جس کا استعمال اس خیال پر منحصر ہوتا ہے کہ جھوٹ بولنے سے اکثر خوف یا اکساہٹ سے متعلق احشاتی اجزاء واقع ہوتے ہیں۔ کذب شناسی اس وقت رونما ہوتی ہے جب کسی شخص کے جوابات جذباتی اکساہٹ کے ساتھ واقع ہوتے ہیں۔

Life-span Developmental Psychology (**حیطۂ حیات نشوونمائی نفسیات**) : شخصیت، ذہنی کارکردگی، اور کردار کا وہ مطالعہ جو پوری زندگی کے دوران ان کی نشوونما اور تبدیلی کے ساتھ ساتھ کیا جاتا ہے۔

Light Adaptation (**روشنی کا تطابق**) : آنکھ میں مخروطوں اور قائموں کی روشنی کی تبدیلیوں کے ساتھ مطابقت

Limbic System (**لمبک نظام**) : دماغ کا وہ نظام جو تحریکی کردار، جذباتی حالات اور کچھ مخصوص حافظہ کے اقسام کی عمل کاری کرتا ہے۔

Linear Perspective (**خط مستقیمی تناظر**) : دوری کے ادراک کے لیے ایک یک چشمی اشارہ جس کی وجہ سے ہم دو متوازی خطوط کو دوری بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپس میں ملتے ہوئے درک کرتے ہیں۔

Loudness (**بلند آہنگی**) : آواز کی ترنگوں کی اطلاقی وسعت کا ادراک

Maintenance Rehearsal (**قائم رکھنے کا ریہرسل**) : اطلاعات کی بعد رسائی کو بڑھانے کے لیے ان کی سرگرم تکرار

Maturation (**پختگی**) : ہر شخص کے جینی بلیوپرنٹ کے ذریعہ مقرر شدہ تبدیلیوں کا باضابطہ تسلسل

Medulla (**میڈولا**) : حرام مغز کی سطح۔ یہ دل کی دھڑکن، سانس کی رفتار، جاگنے اور سونے کو کنٹرول کرتی ہے۔ وہ عصبی ریشے جو دماغ اور جسم کو ملاتے ہیں میڈولا پر ہی ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔

Memes (**میمس**) : یہ انسانی سماج کے ڈی۔ این۔ اے۔ ہیں جو ذہن، کردار اور ثقافت کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

Menarche (**منارک**) : حیض کا پہلی بار واقع ہونا۔

Mental Representation (**ذہنی نمائندگی**) : مہیج یا مہیجات کے گروہ کا ایک ذہنی ماڈل

Mental Set (**ذہنی آمادگی**) : ماضی میں کسی مسئلہ کے لیے استعمال شدہ جوابی عمل کی طرح نئے مسئلہ کے لیے جوابی عمل کرنے کا رجحان۔

Metacognition (**مابعد وقوف**) : خود اپنے ذہنی اعمال کا علم اور سمجھ۔

Mind (**ذہن**) : ذہن ایک تصور ہے جو فرد کے احساسات، ادراکوں، حافظوں، خیالات، خوابوں اور جذباتی احساسات کے منفرد مجموعہ کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

Mnemonics (**مدد گار حافظہ**) : ایسے طریقے اور تراکیب جنمیں اطلاعات کی آسان بازیافت کے لیے آشنا ائتلافوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

Modelling (**ماڈلنگ**) : سماجی آموزش کے نظریہ میں ایسے افعال جن کے ذریعہ بچہ دوسروں کے مشاہدہ اور تقلید سے سماجی اور وقوفی کردار سیکھتا ہے۔

Monocular Cues (**یک چشمی اشارات**) : صرف ایک آنکھ سے حاصل بصارتی اشارات۔

© NCERT not to be republished

Moral Development (اخلاقی نشوونما): دوسروں کے ساتھ تعامل میں لوگوں کو کس طرح سے برتاؤ کرنا چاہیے اس سلسلے میں اصولوں اور رسموں کی نشوونما۔

Morphemes (مارفیمس): فارفیمس آواز کی وہ سب سے چھوٹی کڑی ہے جو ہم جو کچھ کہتے یا سنتے ہیں اس کو بامعنی بناتی ہے۔

Motivation (تحریک یا محرک): ایسی ضرورت یا خواہش جو کردار کو توانائی بخشتی اور سمت عطا کرتی ہے۔

Motives (محرکات): کوئی مخصوص ضرورت، خواہش یا حاجت جیسے بھوک، پیاس، یا تحصیل جو مقصود سمتی کردار کو توانائی بخشتی ہے اور سمت عطا کرتی ہے۔

Motor Devlopment (حرکی نشوونما): جسمانی کاموں کے لیے ضروری عضلاتی ارتباط میں تدریجی ترقی۔

Motor Neurons (حرکی عصابیے): ایسے عصابیے جو اضطراری تحریکوں کو مرکزی نظام عصبی سے دور عضلات اور غدودوں تک لے جاتے ہیں۔

Natural Selection (طبعی انتخاب): ارتقاء کے وہ اعمال جو کسی نسل کے افراد کو زندہ رہنے اور بڑھنے کے لیے سب سے بہتر مطابقت کی پاسداری کرتے ہیں۔

Need (ضرورت): عضویاتی (داخلی) یا ماحولیاتی (خارجی) غیر توازن یا کمی جو تحریک قوت کو جنم دیتا ہے۔

Negative Correlation (منفی ربط): دو ایسے متغیروں کے مابین ربط جن میں ایک متغیرہ اوپر جاتا ہے تو دوسرا نیچے آتا ہے۔

Negative Reinforcment (منفی تقویت): ایسا مہیج یا وقوعہ کہ جب اس کا اختتام کسی مخصوص جوابی عمل پر کر دیا جاتا ہے تو جوابی عمل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

Nerve Impulse (عصبی تحریک): یہ عصبی تحسیس کا عصب میں برقی کیمیائی اعمال کے ایصال کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے کا راستہ ہے۔

Nervous System (نظام عصبی): عصبی خلیات کا ایک بہت بڑا جال جو اطلاعات کو دماغ تک اور دماغ سے واپس نشر کرتا ہے۔

Neuro Psychology (عصبی نفسیات): یہ دماغی عمل اور نظامِ عصبی کے تفاعل سے پیدا شدہ کردار اور ذہنی اعمال کا سائنسی مطالعہ ہے۔

Neuron (عصابیہ): بدن کے اندر دوسرے خلیات تک اطلاع کو بھیجنے، اُسے وصول کرنے اور اس کی عمل کاری کرنے کے لیے تخصیص عصبی خلیات۔

Neurotic Disorder (اعصابی بیماری): ایک نفسیاتی بیماری جو اگرچہ عام طور سے رنج کا باعث ہوتی ہے مگر پھر بھی اس میں فرد معقول ڈھنگ سے سوچتا ہے اور سماجی طور سے کام کرتا ہے۔ فرائڈ نے اعصابی بیماری کو تشویش کے ساتھ برتاؤ کرنے کے طور پر دیکھا ہے۔

Neurotransmitters (عصبی ٹرانسمیٹرس): کیمیائی خبر رساں جو خبروں کو دماغ تک پہنچاتا اور انہیں دماغ سے واپس لاتا ہے۔

Norm (معیار): لوگوں کے ایک بڑے گروپ پر پیمائشوں پر مبنی معیار یا قدر جس کا استعمال نفسیاتی پیمائشوں پر حاصل کردہ شمارات (اسکورس) کی تشریح کے لیے کیا جاتا ہے۔ سماجی نفسیات میں معیار کو منظور شدہ کردار کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Nucleus (مرکزہ): مرکزی نظام عصبی میں ایک گچھہ یا عصبی خلیوں کا جھنڈ۔

Null Hypothesis (صفر مفروضہ): یہ پیش گوئی کہ کسی اختبار میں حالات کے مابین کوئی فرق نہیں پایا جائے گا یا متغیرات کے مابین کوئی تعلق نہیں پایا جائے گا۔

Object Permanence (چیزوں کی پائداری): یہ سمجھ کہ چیزیں اور واقعات اُس وقت بھی موجود ہوتے ہیں جب انھیں براہ راست طور پر دیکھا، سنا، یا چھوا نہ جاسکتا ہو۔

Observation (مشاہدہ): کسی چیز یا عمل کا اس کے بارے میں حقیقت جاننے کے لیے جان بوجھ کر کیا گیا بغور مشاہدہ یا جو کچھ مشاہدہ کیا گیا ہو اس پر مبنی اپنے نتائج کو بتانا۔

Operant Conditioning (فعالی التزام): آموزش کی ایک قسم جس میں ارادی جوابی عمل اپنے نتیجہ کے ذریعہ کنٹرول ہونے لگتا ہے۔

Operationism (فعالیت): ایسا نقطۂ نظر کہ ہر تصور کو صرف ایک مشاہداتی اور پیمائشی فعال کے طور پر معنی حاصل کر لینا چاہیے۔

© NCERT not to be republished

Operation (عملیات): داخل شدہ کاموں کا ایک ایسا مجموعہ جو بچے کو ان کاموں کو ذہنی طور پر کرنے کی اجازت دیتا ہے جنھیں پہلے وہ جسمانی طور پر کرتا تھا۔

Organ of Corti (کورتی عضو): ادنیٰ جھلی کی سطح پر واقع ایسی ہیئت جس کے اندر بصارت کے خلیاتِ آخذ ہوتے ہیں۔

Pancreas (لبلبہ): ایک اہم غدود جو ہاضمہ کے اعمال اور استحالی اعمال سے متعلق ہارمون کا اخراج کرتا ہے۔ انسولین لبلبہ کے اخراجات میں سے ایک ہے۔

Paradigm (مثالی خاکہ): مظاہر کے مجموعو تک پہنچنے یا ان کے مطالعہ کے لیے ایک راستہ یا ماڈل۔

Parasympathetic Division (ورائے عصبی حصہ): خود اختیاری نظام عصبی کا وہ حصہ جو جسم کے اندرونی کاموں کے معمولی عملیوں کی دیکھ ریکھ کرتا ہے اور عصبی ہیجان کے بعد اس کو سکون کی حالت میں واپس پہنچاتا ہے۔

Peers (ہم عمر یا ہم سر بچے): تقریباً ایک ہی عمر یا پختگی کی ایک ہی سطح کے بچے۔

Perception (ادراک): وہ اعمال جو حسی اطلاعات کو منظّم کرتے ہیں اور ان کی تشریح ان کے ماحولیاتی نقطہ آغاز کی رو سے کرتی ہے۔

Perceptual Constancy (ادراک کی ثبات): ادراک میں دنیا کے بارے میں حسی عمل کے مختلف وضعات سے یکساں نتیجہ اخذ کرنے کی قابلیت (یعنی کسی شخص کو مختلف زاویوں سے دیکھنے پر بھی وہی شخص دکھائی پڑنا)۔

Performance Test (کارکردگی کی آزمائش): ذہانت کی ایسی آزمائشیں جن میں زبان کا استعمال نہیں ہوتا ہے۔

Phenotype (ماحولی ٹائپ یا فینوٹائپ): مشاہدہ کی جاسکنے والی ایسی خصوصیات جن کے ذریعے افراد کی پہچان کی جاتی ہے۔

Phi Phenomenon (اشتباہ حرکت): بصری مہیجات کو تیزی سے یکے بعد دیگرے حاضر ہونے سے پیدا شدہ التباس

Phonemes (فونیمس): کسی زبان میں آواز کی سب سے چھوٹی با معنی اکائیاں۔

Photoreceptor (نوری آخذ): بصری آخذ یعنی قائمہ اور مخروط خلیات۔

Physiological Psychology (عضویاتی نفسیاتی): عضویاتی اعمال کے تعلق جیسے نظام عصبی، ہارمونس، حسی عضو، اور کرداری پرامیٹر پر مبنی انسانوں اور جانوروں کے کردار کا سائنسی مطالعہ۔

Pitch (آہنگ): کسی آواز کے تکرار کی ادرا کی تشریح

Pituitary Gland (پٹوٹری غدود): وہ غدود جس کے ہارمون کا اخراج دوسرے سارے غدودوں کے ہارمون کے اخراج پر اثر ڈالتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اس کا ہارمون نمو پر بھی اثر ڈالتا ہے۔

Pons (زیریں دماغ مجموعہ اعصاب): دماغ کا وہ حصہ جو خواب اور نیند میں چلنے میں شامل ہوتا ہے۔

Positive Reinforcement (مثبت تقویت): کوئی مہیج یا وقوعہ جس کا وقوع پذیر ہونا جب کسی خاص جوابی عمل کے ساتھ ملحق کر دیا جاتا ہے تو اس جوابی عمل کے رونما ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

Power Motive (طاقت کا محرک): انچارج ہونے، رتبہ اور عزت رکھنے اور دوسروں پر اثر اور رعب ڈالنے کی خواہش

Predicition (پیش گوئی): سابقہ متغیرات اور ان کے نتیجہ میں پیدا شدہ واقعات کے مابین تعلقات کو بیان کرنے کے سائنسی عمل کا ایک جزو۔ پیش گوئی وقت سے پیشتر کی جاتی ہے جو سابقہ متغیرات کی پیائش سے شروع ہوتی ہے اور پھر پیائش کی بنا پر ہی اس سے پیدا ہونے والے وقوعوں کی پیش گوئی کی جاتی ہے۔

Prenatal Period (پیدائش سے پہلے کا زمانہ): مادر رحم میں استقرارِ حمل سے پیدا ہونے تک کا وقفہ۔

Pre-Operational Stage (قبل تفاعلی مرحلہ): پیاجے کے ذریعہ بتایا گیا دوسرا مرحلہ جس میں بچے دنیا کی نمائندگی الفاظ، مثالوں اور ڈرائنگ سے کرنا شروع کرتے ہیں۔

Primary Colours (بنیادی رنگ): تین رنگوں کا ایک مجموعہ جیسے لال، ہرا اور آسمانی جن کی جب نا برابر مقدار میں آمیزش کی جاتی ہے تو وہ کوئی بھی نظر آنے والی کیفیت رنگ پیدا کرسکتے ہیں۔

Primary Sex Characteristics (بنیادی جنسی خصوصیات): تولید کے لیے بنیادی جنسی ہیئتیں۔

Problem Solving (حل مسئلہ): ایسا کردار جو تفکیر کے ارفع مرحلہ پر ہوتا ہے۔ یہ چار مرحلوں میں منقسم کیا جاسکتا ہے۔ خفی نمو

(Incubation)، بتغیر روشنی (Illumination)، تیاری (Preparation) اور تصدیق (Verification) ۔

Proximity Principle (اصول قربت): یہ ایک گسٹالٹ اصول ہے جو یہ بتاتا ہے کہ وہ چیزیں یا مہیجات جو ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں ایک اکائی کے طور پر درگ ہونگے۔ اسے قانون تقرب (Law of Proximity) بھی کہا جاتا ہے۔

Proximodistal Trend (مرکز دور رجحان): حرکی نشوونما کی سمت کا مرکز سے باہر کی طرف ہونا۔

Psychonalysis (تحلیل نفسی): نفسیاتی علاج کا ایک طریقہ جس میں معالج دبے ہوئے لاشعوری مواد کوشعور میں لانے کی کوشش کرتا ہے۔

Psychological Motives (نفسیاتی محرکات): ایسے ذاتی اور بین ذاتی محرکات جو لوگوں کو اس طرح کے مقاصد جیسے غلبہ، تحصیل (Attachment)، طاقت (Power)، خود توقیر (Self-esteem)، موانست یا الحاق (Affiliation) اور دوسروں کے ساتھ شناسائی (Intimacy) وغیرہ کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے رہنمائی کرتے ہیں۔

Psychological Test (نفسیاتی آزمائش): کسی شخص کے کردار کے کسی ایک نمونہ (Sample) کی ایک معیار بند پیائش۔

Psychophysics (نفسی طبعیات): ذہنی اعمال اور طبعی دنیا کے مابین تعلق کا مطالعہ۔

Puberty (آغاز بلوغ): بنیادی ڈھانچے اور جنسی پختگی کا تیز رفتار مرحلہ جو خاص طور سے شروعاتی عنفوان شباب میں رونما ہوتا ہے۔

Punishment (سزا): کردار کو دبانے کے لیے ناخوشگوار یا تکلیف دہ مہیج کا استعمال۔

Randomisation (بے سلسلہ واری یا بے قاعدگی): ایک طریقہ کار جس کے ذریعہ مہیج کومکمل طور پر متوازن ڈھنگ سے چنا جاتا ہے، تفویض کیا جاتا ہے یا منصوبہ بند کیا جاتا ہے۔ بے سلسلہ واری کے لیے بے سلسلہ وار نمبروں کی ایک ٹیبل کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ کسی بھی طرح کے سلسلہ کی پیش گوئی قائم نہ کی جاسکے۔

Reasoning (استدلال): حقیقت پسند تفکیر کا وہ عمل جو حقائق کے ایک مجموعہ سے نتیجہ اخذ کرتا ہے۔

Reflex Arc (اصطراری قوس): ایک ایسا آخذ عصابیہ اور برآور عصابیہ جو مہیج اور جوابی عمل کے سلسلہ کے مابین وساطت پیدا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

Reinforcement (تقویت): کسی جوابی عمل کے فوراً بعد وقوع پذیر ہونے والا کوئی ایسا وقوعہ جو اس جوابی عمل کو کرنے کے میلان کو مضبوط بناتا ہے۔

Reliability (معتبری): کسی پیائشی تکنیک کے توافق کی مقدار (ڈگری) کے بارے میں بیان۔ معتبر تکنیکیں یکساں حالات میں بار بار پیائش کرنے پر یکساں نتیجے مہیا کرتی ہیں۔

Reticular Activating System (RAS) (شبکی تحریکی نظام): ریشوں یا باریک نسوں کا ایک ایسا جال جو حرام مغز سے شروع ہوکر وسط دماغ سے ہوتا ہوا اعلیٰ مرکزوں تک جاتا ہے اور جس کا توجہ و اشتعال میں رول ہوتا ہے۔

Retina (ریٹینا): آنکھ کے پیچھے خلیات کی ایک ایسی تہہ (پرت) جس کے اندر بصری آخذ ہوتے ہیں۔

Retrieval Cues (یادداشت میں دوبارہ لانے کے اشارات): اندرونی یا باہری دستیاب ایسے مہیجات جو حافظہ سے اطلاعات کی بازیابی (دوبارہ حاصل کرتے ہیں) میں مدد بہم پہنچاتے ہیں۔

Retroactive Interference (جوابی تعطل): حافظہ کے ایسے اعمال جن میں نئی سیکھی ہوئی اطلاعات پہلے اسٹور کئے گئے مماثل مواد کو حافظہ میں دوبارہ آنے سے روکتی ہیں۔

Rods (قائم): متخصص بصری آخذ جو رات کی بصارت اور حاشیائی بصارت میں کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔

Schema (خاکہ ذہنی): ایک وقوفی ہیئت۔ ایتلافوں کا ایک ایسا جال جو فرد کے ادراکوں کو منظّم کرتا ہے اور ان کی رہبری کرتی ہے۔

Script (تحریر): طریق کاری معلومات کے حافظہ کی نمائندگی (جیسے کسی ریسٹورینٹ میں کھانا کھانا)

Secondary Sex Characteristics (ثانوی جنسی خصوصیات): ایسی عضویاتی خصوصیات جو جنس سے متعلق ہوتی ہیں لیکن تولید میں شامل نہیں ہوتی ہیں۔

© NCERT not to be republished

Selective Attention (انتخابی توجہ) : شعوری آ گہی کو کسی مخصوص مہیج پر فوکس کرنا (جمانا)۔ جیسے کاکٹیل پارٹی کے اثر میں۔

Self (ذات یا نفس) : فرد کا خود اپنے بارے میں یعنی اپنے جسم، لیاقتوں، شخصیت کی خصوصیات اور کام کرنے کے طریقوں کے بارے میں ادراک یا آ گہی۔

Self Actualisation (خودتحقق) : ماسلو (Maslow) کے مطابق آخری نفسیاتی ضرورت جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسمانی اور نفسیاتی ضروریات مکمل ہو جاتی ہیں اور خود توقیر حاصل ہو چکی ہوتی ہے۔ یہ خود اپنی بالقوۃ کو پورا کرنے کا محرک ہے۔

Self Esteem (خودتوقیر): نفس یا ذات کا مجموعی تعین قدری بُعد

Semantic Memory (معنیاتی حافظہ): طویل مدتی حافظہ کا وہ حصہ جو الفاظ اور تصورات کے بنیادی معنوں کے حافظوں کو اسٹور کرتا ہے۔

Sensation (تحبس): کسی مہیج کا نفسیاتی تجربہ

Sensorimotor Stage (حسی حرکی مرحلہ) : پیاجے (Piaget) کے ذریعہ بتایا گیا ذہنی نشوونما کا پہلا مرحلہ جس میں بچے حسی تجربات کے ساتھ جسمانی اور حرکی افعال کی تنسیق کرکے دنیاں کے بارے میں اپنی سمجھ کی تعمیر کرتے ہیں۔

Sansory Adaptation (حسی تطابق) : تہیج کے تبدیل نہ ہونے پر آخذ خلیات میں جوابی آمادگی کا خاتمہ

Sensory Memory (حسیاتی حافظہ) : وہ ابتدائی عمل جو مہیجات کے قلیل نقوش کو محفوظ کرتا ہے۔ اسے حسیاتی رجسٹر بھی کہا جاتا ہے۔

Sensory Neurons (حسیاتی عصاپیے) : انھیں درون رس عصاپیے بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عصبی خلیات اطلاعات کو حسیاتی آخذ کے خلیات سے مرکزی نظام عصبی کی طرف لے جاتے ہیں۔

Serial Learning (بالترتیب آموزش) : جوابی عمل کے تسلسل کو بالکل اسی ترتیب میں سیکھنا جس میں اسے حاضر کیا گیا تھا۔

Sex Harmones (جنسی ہارمونس) : تولیدی کاموں اور ثانوی جنسی خصوصیات کی پہچان کے لیے تولیدی غدود کے ذریعہ خارج کئے گئے مادّے یعنی مونث میں اسٹروجین اور مذکّر میں ٹسٹاسٹرون۔

Shape Constancy (شکل ثبات): اس بات کا علم کہ جب کوئی چیز مختلف زاویوں سے دیکھی جاتی ہے تب بھی اس کی شکل یکساں ہوتی ہے۔

Similarity (مماثلت): یہ ایک گسٹالٹ اصول ہے جو یہ بتاتا ہے کہ جو مہیجات شکل، سائز یا شدت وغیرہ میں مماثل (یکساں) ہوتے ہیں انھیں ایک اکائی کے طور پر درک کیا جاتا ہے۔

Size Constancy (سائز (جسامت) ثبات) : جانی پہچانی چیزوں کو ایک ہی سائز کا درک کرنے کا رجحان۔ یہاں تک کہ جب وہ ریٹینا پر ایک دوسرے سے اپنی دوری کے اعتبار سے مختلف سائزوں کی شبیہ (تمثال) بناتی ہیں تب بھی ان کی سائز وہی درک کی جاتی ہے۔

Skeletal Muscles (ڈھانچے سے متعلق عضلے) : ہڈیوں سے متسل عضلے جو مختلف قسموں کی جسمانی حرکات جیسے بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکات لاتے ہیں۔

Socialisation (سماجیانا) : سماجی آموزش کا عمل جس کے ذریعہ بچہ ایسے رویے، عقائد، اور کردار سیکھتا ہے جو اس کی ثقافت میں قابل قبول ہوتے ہیں۔ فیملی، اسکول اور ہم عمر بچوں کا گروہ سماجیانے کے کلیدی ذرائع ہیں۔

Sociobiolgy (سماجی حیاتیات) : سماجی کردار کی حیاتیاتی بنیاد کا باقاعدہ مطالعہ۔

Sociology (سماجیات) : گروپوں میں لوگوں کا مطالعہ۔ اس میں گروپ یا گروہ مطالعہ کی اکائی ہوتا ہے فرد نہیں۔

Soma (جسد): کسی بھی طرح کا خلیۂ جسم یا عام طور پر کسی بھی طرح کا جسم جیسے انسانوں یا دوسرے جانداروں کا جسم۔

Somatic Nervous System (جسدی نظام عصبی): حاشیائی نظام عصبی کا وہ حصہ جو ارادی عضلوں کو کنٹرول کرتا ہے۔

Species (انواع یا نسل): مختلف جانداروں کی ایک حیاتیاتی درجہ بندی۔

Spontaneous Recovery (از خود بحالی): ختم ہو چکے مشروط جوابی عمل کا آرام کے وقفہ کے بعد دوبارہ حاضر ہونا۔

Standardiztion (معیار بندی) : معیاروں یا عیاروں کو قائم کرنے کا ایک طریقہ اور آزمائش نافذ کرنے کے یکساں طریقے کار جنھیں نمائندہ افراد کے ایک بڑے گروپ پر نافذ کرکے حاصل کیا جاتا ہے۔

Stimulus (مہیج) : جاندار پر اثر ڈالنے والا ماحول کا کوئی بھی باقاعدگی سے تعریف شدہ جزو جو خارجی یا داخلی جوابی عمل پیدا کرسکے۔

Structuralism (ہیئتیت): اس کا تعلق ولہلم وونٹ (Wilhelm Wundt) سے ہے۔ یہ نفسیات کا ایک ایسا طرز نظر ہے جو شعور یا انسانی ذہن کی ہیئت اور عملیات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

Survey (سروے): ریسرچ کا ایک طریقہ جس میں لکھے ہوئے سوالناموں یا شخصی انٹرویو کا استعمال کسی آبادی کے رویوں اور عقائد کو جاننے کے لیے کیا جاتا ہے۔

Sympathetic Nervous System (احساس انگیز نظام عصبی): خود اختیاری نظام عصبی کا وہ حصہ جو بدن کو اُکساتا ہے اور پُر دباؤ حالات میں اس کی توانائی کو بروئے کار لاتا ہے۔

Synapse (اتصالیہ): بھیجنے والے محوریہ کے نوک اور حاصل کرنے والے شجریہ یا خلیہ جسم کے بیچ واقع ایک جنکشن۔ جنکشن کے اوپر ایک بہت چھوٹا سا شگاف ہوتا ہے جسے اتصالی شگاف یا کلفٹ کہا جاتا ہے۔

Synaptic Vesicle (اتصالی کیسہ): اتصالی بٹن کے اندر ایسی ہیئتیں جو اتصالی شگاف میں عصبی ترسیل کے ریلیز ہونے سے پہلے انہیں جمع کرتی ہیں۔

Syntax (نحو): قابل قبول جملے بنانے کے لئے الفاظ کو ملانے کے اصولوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

Temperament (مزاج): کسی فرد کا کرداری اسٹائل اور جوابی عمل کرنے کا مخصوص ڈھنگ۔

Temporal Lobe (ٹیمپورل لوب یا زمانی مدورلختہ): قشر کا وہ حصہ جو تقریباً کان کے اوپر ہوتا ہے۔ اس کے اندر سمعی علاقے شامل ہیں۔ ان میں سے ہر ایک سمعی اطلاع کو بنیادی طور پر بالمقابل کان سے حاصل کرتا ہے۔

Texture Gradient (ساخت ڈھلان): اس حقیقت پر مبنی دوری کے اشارات کہ چیزیں جتنی زیادہ دور ہوتی جاتی ہیں اپنی تعریف اور تفصیل اتنی زیادہ کھوتی جاتی ہیں۔

Thalamus (تھیلمس): دماغ کا حسی سُوِچ بورڈ جو مغز ڈنڈی کے اوپر واقع ہوتا ہے۔ یہ قشر میں حسی وصولیابی کے علاقوں کو خبریں بھیجتا ہے اور مغزک و میڈولا کو جوابات نشر کرتا ہے۔

Thinking (تفکیر): طویل مدتی حافظہ میں جمع شدہ علامتوں اور ماحول دونوں کی اطلاعات کی دوبارہ ذہنی یا وقوفی تشکیل یا جوڑ توڑ۔ اس میں زبان کی علامتیں اور تمثالیں استعمال کی جاتی ہیں۔ تفکیر کو وساطت کرنے والی کہا جاتا ہے۔ یہ مہیجات اور جوابی اعمال کے بیچ میں چلتی ہے۔

Timbre (ٹمبر): خالص سُر کے ساتھ سنے گئے بہت سے بے جا سُروں کے مرکب سے پیدا شدہ سُر کی مخصوص خصوصیت۔

Top-down Processing (سر نیچے عمل کاری): شکل کے ادراک میں مکمل یا کل سے جزو کی طرف تدریج۔

Trace Decay Theory (سراغ روبہ تنزل نظریہ): یہ خیال کہ سیکھے ہوئے مواد دماغ میں نقش یا نشان بنا دیتے اور اگر مشق نہ کی جائے تو آخرش ناپید ہو جاتے ہیں۔

Transfer of Learning (انتقالِ آموزش): بعد میں کی جانے والی آموزش پر پہلی آموزش کا اثر۔ مثبت انتقال آموزش بعد کی آموزش کو بڑھاتی ہے جبکہ منفی انتقال آموزش بعد کی آموزش کو گھٹاتی ہے۔

Traumatic Experience (صدماتی تجربہ): جسمانی یا نفسیاتی چوٹ۔ نفسیاتی صدموں کے اندر ایسی جذباتی تکلیفیں ہوتی ہیں جیسے ترک کیا جانا طلاق، جنگ کا تجربہ، ناگہانی آفات وغیرہ جن کے تقریباً مستقل اثرات شخصیت پر پڑتے ہیں۔

Trust Vs. Mistrust (اعتماد بنام غیر اعتماد): ایرکسن (Erikson) کے ذریعہ بتایا گیا پہلا نفسیاتی مرحلہ۔ اعتماد کے احساس کی نشونما کے لیے جسمانی آرام اور مستقبل کے لیے بیحد کم خوف اور تشویش کی ضرورت ہوتی ہے۔

Unconditioned Response (UR) (غیر مشروط جوابی عمل): غیر مشروط مہیج کے لیے انسیکھا یا غیر ارادی جوابی عمل۔

Unconditioned Stimulus (US) (غیر مشروط مہیج): ایک ایسا مہیج جو عام طور سے غیر ارادی اور پیائش کیا جاسکنے والا جوابی عمل پیدا کرتا ہے۔

Unobtrusive Measures (غیر دخل اندازی والی پیائش): مشاہدے اور پیائش کے ایسے طریقے جو قدرتی کردار کے ساتھ دخل اندازی نہ کرتے یا معمول کی شعوری آگہی میں دخل اندازی نہ کرنے کے لیے خاص طور سے چُنے جاتے ہیں۔

Validity (بھروسہ مندی): کسی آزمائش کی وہ اہلیت جو اسی بات کی پیائش کرے جس کی پیائش کے لئے اسے بنایا گیا ہے۔

© NCERT not to be republished

Variable (**متغیرہ**): کوئی بھی عامل جس کی پیمائش کی جاسکے اور جو تبدیل ہوتا ہو۔

Verbal Learning (**لفظی آموزش**): لفظی مہیجات کے تئیں لفظی طور پر جوابی عمل کرنے کی آموزش۔ اس کے اندر علامتیں، لایعنی الفاظ، اور الفاظ کی فہرست شامل ہوسکتی ہیں۔

Verbal Test (**لفظی آزمائش**): ایسی آزمائش جس میں جوابی عمل کرنے کے لئے معمول کو الفاظ اور تصورات کو سمجھنے کی قابلیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

Visual Illusions (**بصری التباسات**): ایسے حیاتیاتی مہیجات جو ادراک میں مستقل طور پر غلطیاں پیدا کرتے ہیں۔

Wavelength (**لہروں کی لمبائی**): ایک روشنی یا آواز کی لہر کی سب سے زیادہ اونچائی سے دوسرے سطح تک کی اونچائی کی دوری۔ برق مقناطیسی لہروں کی لمبائی فضائی کرنوں کی سب سے چھوٹی لہروں بلبس سےلیکر ریڈیو مواصلات کی لمبی دھڑکنوں (نبضوں) میں تبدیل ہوسکتی ہے۔

Word Associations (**الفاظ کے مابین ایتلاف**): شخصیت کی پیمائش کی ایک ایسی تکنیک جس میں فرد عام الفاظ کے ذریعہ پیدا کیے گئے جوابی اعمال دیتا ہے۔

Working Memory (**کام کاجی حافظہ**): وہ حافظہ اعمال جو حال ہی میں درک کئے گئے واقعات یا تجربات کو محفوظ کرتے ہیں۔ اسے قلیل مدتی حافظہ بھی کہا جاتا ہے۔

© NCERT not to be republished

تجویز کردہ مطالعہ

جو اسباق اس کتاب میں دیے گئے ہیں ان کی اور گہری سمجھ کے لیے حسب ذیل کتابوں کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

- **Baron, R.A.** (2001) Indian reprint 2002, Psychology (5th ed). Allyn & Bacon.
- **Das J.P.** (1998) The Working Mind-An Introduction to Psychology, Sage Publications.
- Davis. S.F., & Palladino. J.H. (1997). **Psychology.** Prentice Hall. Inc.
- Gerow, J.R. (1997). **Psychology : An Introduction**. Addison Wesley Longman. Inc.
- Gleitman. H. (1996). **Basic Psychology.** W.W. Norton & Company.
- Khandwalla, P.N. (1984). **Fourth Eye : Excellence through Creativity**. A.H. Wheeler and Co.
- Malim, T., & Birch, A. (1998). **Introductory Psychology**. Macmlllan Press Ltd.
- Morgan. C.T.. King. R.A.. Weisz. J.R., & Schopler. J. (1986). **Introduction to Psychology** (7th ed.). McGraw-Hill Book Company.
- Weiten, W. (2001). **Psychology : Themes and Variations**. Wadsworth.
- Zimbardo. P.G., & Weber. A.L. (1997). **Psychology**. New York: Longman.
- Zimbardo, P.G. (1985). **Psychology and Life**. Harper Collins Publishers.

ماخذ کتب

- Dash, U.N.. Mohanty, P.K.. Mohanty, S.C.. Pattanaik, L.K., Nanda. G.K., Misra, G.. & Kar. C. (2004). **Psychology - Part I**. Orissa State Bureau of Textbook Preparation and Production. Pustak Bhawan. Bhubaneswar.

© NCERT not to be republished

- Gleitman. H.. Fridlund. A.J.. & Reisberg. D. (2004). Basic **Psychology (5th ed.)**. W.W. Norton & Company.
- Mandal, M.K. (2004). **Emotion : Basic Issues and Current Trends**. Affiliated East-West Press.
- Santrock, J.W. (1999). **Life-Span Development (7th ed.)**. Boston: McGraw-Hill College.

سید محمد محسن (1984)۔ ابتدائی نفسیات۔ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

© NCERT not to be republished