۲۰۔ ہمارے جذبات کی دنیا

آیئے یہ کرکے دیکھیں۔

درج ذیل معاملات کے بارے میں اپنے مشاہدات لکھیے۔

(۱) صبح بیدار ہونے سے رات سونے تک آپ کا برتاؤ۔

(۲) اخبار میں قدرتی آفات کی تصویریں۔

(۳) اخبار میں کرکٹ کے مقابلے کی خبریں۔

(۴) کلاس میں اپنے دوستوں پر آنے والا غصہ۔

(۵) سرکس میں جوکر کی حرکات۔

انسانی مزاج کے کئی پہلو ہیں۔ انسان کبھی غصّے کی حالت میں ہوتا ہے تو کبھی کسی کو دل سے معاف کردیتا ہے۔ کبھی کسی کو دیکھ کر حسد کرنے لگتا ہے تو کسی پر اسے پیار آتا ہے۔ کبھی خودغرضی پر اُتر آتا ہے تو کبھی دوسروں کے لیے ایثار و قربانی کے جذبات اس کے اندر اُمنڈنے لگتے ہیں۔ وہ دوسروں کی مدد کرتا ہے۔ غصہ، خوشی، غم، حسد، مایوسی اور ڈر یہ سب ہمارے جذبات ہیں۔

جذبات میں ہم آہنگی کس طرح پیدا کی جائے؟

انسان جہاں غور وفکر کا عادی ہے وہیں وہ جذباتی بھی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی سوچ اور جذبات کے درمیان تال میل پیدا کریں۔ کوئی ہمیں ستائے تو ہمیں برا لگتا ہے، یہ انسانی فطرت ہے۔ لیکن ہم کتنا برا مانیں اس کا ہمیں احساس ہونا چاہیے۔ کوئی غلطی کر بیٹھے تو ہمیں غصہ آتا ہے لیکن ہم کس حد تک غصہ کریں، یہ بات قابلِ غور ہے۔ کسی چیز کو دیکھ کر اسے حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہونا فطری ہے لیکن اس کے لیے ہم کس قدر بے چین ہوں یہ سمجھنا چاہیے۔ سوجھ بوجھ کے ذریعے جذبات پر قابو پایا جاسکتا ہے اور جذبات کو روکا جاسکتا ہے۔ اس طرح جذبات پر قابو پانے اور مختلف جذبوں کے درمیان تال میل پیدا کرنے اور انھیں مناسب انداز میں ظاہر کرنے کو 'جذباتی ہم آہنگی' کہا جاتا ہے۔

جذبات میں ہم آہنگی پیدا کرنے سے ہماری شخصیت متوازن بنتی ہے۔ ہمارے اندر دوسروں کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ ہم ناموافق حالات کا مقابلہ کرپاتے ہیں۔ بلاوجہ دوسروں کو ذمہ دار ٹھہرانا، ان کے عیب بیان کرنا، حسد کرنا اور ان کی کامیابی برداشت نہ کرنا۔ ان برائیوں سے ہم نجات حاصل کرپاتے ہیں۔ خود خوش رہتے ہیں۔ دوسروں کو قریب کرنے کی خوبی میں اضافہ ہوتا ہے۔ الگ تھلگ رہنے کا رجحان ختم ہوتا ہے۔

بتائیے تو بھلا!

اس موقع پر آپ کیا کریں گے؟

(۱) پہلے بنچ پر کون بیٹھے گا اس معاملے میں رنجیت اور ابھے کے درمیان جھگڑا ہوگیا۔ دونوں غصّے میں بھرے ہوئے ہیں اور ایک دوسرے کے بیگ اُٹھا کر پھینکنے کے لیے تیار ہیں۔

(۲) ریحان کبڈی کے مقابلے میں شریک ہونا چاہتا ہے مگر وہ بڑا شرمیلا ہے۔ ٹیچر سے بات کرتے ہوئے ہچکچاتا ہے۔

(۳) نکہت کی پڑھائی کی بیاض ریکھا غلطی سے اپنے گھر لے گئی ہے۔

غم اور خوشی کی طرح غصہ بھی ایک جذبہ ہے۔ ہم میں سے ہر شخص کو کبھی نہ کبھی کسی بات پر غصہ ضرور آتا ہے۔ کوئی بات ہماری مرضی کے خلاف ہوجائے، کوئی ہماری بے عزتی کردے تو غصہ آتا ہے۔ کسی کے ساتھ ظلم یا ناانصافی ہوئی ہو تو اسے دیکھ کر بھی ہمیں غصہ آتا ہے۔ غصہ بار بار آئے اور آپ غصّے سے بے قابو ہونے لگیں تو ذہنی اور جسمانی طور پر اس کے برے نتائج رونما ہوتے ہیں۔ ہم غصیلے اور ضدّی ہوجاتے ہیں۔ میل جول اور آپسی تعاون کا رجحان کم ہوجاتا ہے۔ غصّے کی حالت میں ہم لوگوں کا دل دُکھا بیٹھتے ہیں۔ جوش و جذبے کی کمی، دردِ سر اور بے خوابی جیسے اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جذبات پر قابو پانے کے لیے درج ذیل معاملات میں جو چیزیں اچھی ہیں ان کے آگے (✓) نشان لگایئے اور جن کاموں کے بارے میں آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ کام نہیں کرنے چاہئیں ان کے آگے (✗) نشان لگایئے۔

- رمیش نے سمیر کو بتایا کہ اُمیت نے اس کے بارے میں کچھ برا بھلا کہا ہے لیکن سمیر نے یہ طے کیا کہ وہ جب تک حقیقت معلوم نہ کرلے، کچھ نہ کہے گا۔ ☐
- شگفتہ اور نزہت پڑھائی میں یکساں ترقی کررہی ہیں۔ ٹیچر نے شگفتہ کے مضمون کی خوب تعریف کی، اس پر نزہت کو خوب غصہ آیا اور اس نے طے کیا کہ وہ شگفتہ سے بات نہیں کرے گی۔ ☐
- دنیش نے منوج کے بیگ سے پین اور پنسل نکال کر کہیں چھپا دی۔ پھر دنیش نے منوج سے معافی مانگی اور اسے یقین دلایا کہ وہ دوبارہ ایسا نہیں کرے گا۔ ☐
- سنیتا کو اپنی امّی کے ساتھ بازار جانا تھا لیکن سنیتا کی امّی کو کسی وجہ سے جلدی بازار جانا پڑا۔ اسے اپنی امّی پر غصہ آیا لیکن سنیتا نے اپنی امّی سے جلدی جانے کی وجہ پوچھی۔ بات سمجھ میں آتے ہی اس کا غصہ ختم ہوگیا۔ ☐

اپنی خامیوں کا احساس

ہمیں خوش خط لکھنا آتا ہے۔ ہم ریاضی اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں۔ سائنس کی پڑھائی میں مزہ آتا ہے۔ نظمیں بہت پسند ہیں۔ یہ ہم محسوس کرتے ہیں اور دوست یا سہیلیاں، سبھی یہ کہتے ہیں۔ اس سے پتہ چلا کہ ہماری پسند – ناپسند اور صلاحیتیں مختلف ہوا کرتی ہیں۔ جس طرح ہمیں دھیرے دھیرے اپنی صلاحیتوں کا احساس ہوتا ہے اسی طرح یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ ہمیں کیا نہیں آتا۔ کسی مضمون، ہنر یا کھیل میں ہم ماہر ہوا کرتے ہیں لیکن کسی دوسرے معاملے میں اس قدر تیز نہیں ہوتے۔ ہمیں اپنی خوبیوں کے ساتھ اپنی خامیوں سے بھی واقف ہونا چاہیے تاکہ ہم کوشش کرکے ان خامیوں کو دور کرسکیں۔ ایسا نہ ہو کہ ہمیں جو آتا ہے اسی میں کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کریں اور نہیں آتا اسے نظرانداز کردیں۔

مزاج تبدیل کیا جاسکتا ہے

ہم میں سے کسی کا بھی مزاج پوری طرح اچھا یا برا نہیں ہوتا۔ ہمارے دوستوں میں جو خوبیاں اور اچھی عادتیں ہیں ہم پہلے ان پر غور کریں اور خامیاں دور کرنے کے معاملے میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ اپنی بہترین صلاحیتوں کا ذکر کرنے کے ساتھ ہی اپنی خامیوں اور کمزوریوں پر بھی کھلے طور پر بحث کی جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

ہمیں اپنے اندر پائی جانے والی خرابیوں کا پتہ چل جائے تو انھیں دور کرنے کی کوشش کرنا چاہیے۔

اپنی سہیلیوں کے مجمع میں نکہت بہت باتیں کیا کرتی تھی۔ دوسری سہیلیوں کو بولنے کا موقع ہی نہیں ملتا اس لیے وہ نکہت کو نظرانداز کرنے لگیں۔ یہ بات نکہت کی سمجھ میں آ گئی۔ اس نے پہلے کچھ دنوں تک بولنے پر قابو پانے کی کوشش کی۔ اس نے اپنی سہیلیوں سے بھی کہا، ''میں زیادہ باتیں کرنے لگوں تو مجھے ٹوک دینا۔'' دھیرے دھیرے نکہت دوسروں کی باتیں بھی سننے لگی۔ اس طرح اس نے اپنی باتونی طبیعت کو بدل دیا۔

بتائیے تو بھلا!

(۱) ''میں اسکول جارہا ہوں۔'' یہ کہہ کر محسن اسکول نہ جاتے ہوئے میدان میں کھیل میں مگن ہوجاتا ہے۔ کیا یہ مناسب ہے؟

(۲) کسی سے مانگ کر لائی ہوئی چیزیں وقت پر واپس نہ کرنے کی عادی اپنی کسی سہیلی یا دوست سے آپ کیا کہیں گے؟

اپنے مزاج میں پائی جانے والی ایسی باتوں کو جو دوسروں کو ناگوار گزرتی ہیں، کوشش کے ذریعے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ انھیں بروقت ہی تبدیل کر دینا چاہیے ورنہ وہ ہماری شخصیت کی خامی بن کر رہ جائیں گی۔

ہم نے کیا سیکھا؟

- جذبات کو ظاہر کرنا چاہیے۔ جذبات اور خیالات کے درمیان مناسب توازن پیدا کرنا ہمیں سیکھنا چاہیے۔
- غصّے پر قابو پانا ضروری ہے ورنہ جسم اور ذہن پر اس کے مضر اثرات ہوتے ہیں۔
- ہمیں اپنی خوبیوں کے ساتھ خامیوں سے بھی واقف ہونا چاہیے۔
- مزاج کی خامیوں کو کوشش کے ذریعے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

مشق

(الف) خالی جگہ پُر کیجیے۔

(۱) انسان جہاں غور و فکر کا عادی ہے وہیں وہ.................. بھی ہے۔

(۲) ہمارے دوستوں میں جو خوبیاں اور اچھی.................. ہیں ہم پہلے ان پر غور کریں۔

(ب) درج ذیل سوالوں کے جواب ایک جملے میں لکھیے۔

(۱) شخصیت میں توازن کس طرح پیدا ہوتا ہے؟

(۲) میل جول اور آپسی تعاون کا رجحان کس چیز سے کم ہوجاتا ہے؟

(۳) اپنے مزاج کی خامیوں کا پتہ چل جانے پر کیا کرنا چاہیے؟

(ج) درج ذیل سوالوں کے جواب تین چار جملوں میں لکھیے۔

(۱) جذباتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟

(۲) غصّے کے مضر اثرات کیا ہیں؟

(۳) اپنی خامیوں سے واقف ہونا کیوں ضروری ہے؟

(د) آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟ لکھیے۔

(۱) استاد آپ کی بات نہیں سنتے۔

(۲) آپ کے والدین گھر کے معاملات میں فیصلہ کرتے وقت آپ کو بھی شریک کرتے ہیں۔

(۳) آپ کے دوست کو ایک بڑا انعام ملا ہے۔

(۴) کلاس کے طلبہ آپ کی تعریف کرتے ہیں۔

(۵) ریحان نے کلاس میں آپ کی بے عزتی کی۔

(ہ) اس موقع پر آپ کیا کریں گے؟

(۱) شبانہ کو مضمون نویسی کے مقابلے میں اوّل انعام سے نوازا گیا۔

(۲) سلطانہ نے غصّے کی وجہ سے دوپہر کی چھٹی میں کھانا نہیں کھایا۔

(۳) فرزانہ اسکول میں سب سے الگ تھلگ رہتی ہے۔

(۴) اسلم کہتا ہے، ''میرے مزاج میں ضد بھری ہے۔''

سرگرمی : درج ذیل جدول مکمل کیجیے۔ استاد کی مدد سے اپنا مزاج معلوم کیجیے۔

نمبر شمار	سرگرمی	خود کا مشاہدہ			
		ہمیشہ	کئی مرتبہ	کبھی کبھی	نہیں
۱۔	غصہ بہت آتا ہے۔				
۲۔	ہمیشہ باتیں کرتا/کرتی ہے۔				
۳۔	دوسروں کی مدد کرتا/کرتی ہے۔				
۴۔	دوسروں کے بارے میں اپنائیت سے پوچھ تاچھ کرتا/کرتی ہے۔				
۵۔	خوب لڑائی کرتا/کرتی ہے۔				
۶۔	دوسروں کو شاباشی دیتا/دیتی ہے۔				
۷۔	کوئی برا بھلا کہے تو رونا آتا ہے۔				
۸۔	ہمیشہ خوش رہنا پسند ہے۔				

* * *

HG4YGP