

۲۰۔ ہمارے جذبات کی دنیا



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 قابل 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۔ سو جھ 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 نہیں ہے۔ ہمارے اندر دوسروں کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ ہم ناموفق حالات کا مقابلہ کر پاتے ہیں۔ بلا وجہ 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 کر پاتے ہیں۔ خود خوش رہتے ہیں۔ دوسروں کو فریب کرنے کی خوبی میں اضافہ ہوتا ہے۔ الگ تھلگ رہنے کا رجحان ختم ہوتا ہے۔

آئیے یہ کر کے دیکھیں۔

درج ذیل معاملات کے بارے میں اپنے مشاہدات لکھیں۔

- (۱) صحیح بیدار ہونے سے رات سونے تک آپ کا برتاب۔
- (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 جو کر کی حرکات۔

انسانی مزاج کے کئی پہلو ہیں۔ انسان کبھی غصے کی حالت میں ہوتا ہے تو کبھی کسی کو دل سے معاف کر دیتا ہے۔ کبھی کسی کو دیکھ کر حسد کرنے لگتا ہے تو کسی پر اسے پیار آتا ہے۔ کبھی خود غرضی پر اتر 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 و فکر کا عادی ہے وہیں وہ جذباتی بھی ہے۔



باتا یئے تو بھلا!

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۔
- سنتا کو اپنی آئی کے ساتھ بازار جانا تھا لیکن سنتا کی آئی کو کسی وجہ سے جلدی بازار جانا پڑا۔ اسے اپنی آئی پر غصہ آیا لیکن سنتا نے اپنی آئی سے جلدی جانے کی وجہ پوچھی۔ بات سمجھ میں آتے ہی اس کا غصہ ختم ہو گیا۔

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، سمجھی 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، ہنس یا کھیل میں ہم ماہر ہوا کرتے ہیں لیکن کسی دوسرے معاملے میں اس قدر نہیں ہوتے۔ ہمیں اپنی خوبیوں کے ساتھ اپنی خامیوں سے بھی واقف ہونا چاہیے تاکہ ہم کوشش کر کے ان خامیوں کو دور کر سکیں۔ ایسا نہ ہو کہ ہمیں جو آتا ہے اسی میں کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کریں اور نہیں آتا اسے نظر انداز کر دیں۔

مزاج تبدیل کیا جاسکتا ہے

ہم میں سے کسی کا بھی مزاج پوری طرح اچھا یا برآنہیں 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۔

اس موقع پر آپ کیا کریں گے؟

(۱) پہلے نجپر کون بیٹھے گا اس معاملے میں رنجیت اور انہے کے درمیان جھگڑا ہو گیا۔ دونوں غصے میں بھرے ہوئے ہیں اور ایک دوسرے کے بیگ اٹھا کر پھینکنے کے لیے تیار ہیں۔

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

(۳) نکھت 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 ہو جائے، کوئی ہماری بے عزتی کر دے تو غصہ آتا ہے۔ کسی کے ساتھ ظلم یا نا انصافی ہوئی ہو تو اسے دیکھ کر بھی ہمیں غصہ آتا ہے۔ غصہ بار بار آئے اور آپ غصے سے بے قابو ہونے لگیں تو ذہنی اور جسمانی طور پر اس کے برے نتائج رونما ہوتے ہیں۔ ہم غصیلے اور ضدی ہو جاتے ہیں۔ میل جول اور آپسی تعاون کا رجحان کم ہو جاتا ہے۔ غصے کی حالت میں ہم لوگوں کا دل دکھا بیٹھتے ہیں۔ جوش و جذبے کی کمی، دردسر 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 لگائیے اور جن کاموں کے بارے میں آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ کام نہیں کرنے چاہیے ان کے آگے (✗) نشان لگائیے۔

• ریش نے سیمر کو بتایا کہ امیت نے اس کے بارے میں کچھ برا بھلا کہا ہے لیکن سیمر نے یہ طے کیا کہ وہ جب تک حقیقت معلوم نہ کر لے، کچھ نہ کہے گا۔

• شگفتہ اور نزہت پڑھائی میں یکساں ترقی کر رہی ہیں۔ ٹپھر نے شگفتہ کے مضمون کی خوب تعریف کی، اس پر نزہت کو

کی عادی اپنی کسی سہیلی یادوست 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۔
- غصے 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۔

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 نظر انداز کرنے لگیں۔ یہ بات نکہت کی سمجھ میں آگئی۔ 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 باتوںی طبیعت کو بدل دیا۔



بتائیے تو بھلا!

- (1) ”میں اسکول جا رہا ہوں۔“ یہ کہہ کر محسن اسکول نہ جاتے ہوئے میدان میں کھیل میں مگن ہو جاتا ہے۔ کیا یہ مناسب ہے؟
- (2) کسی سے مانگ کر لائی ہوئی چیزیں وقت پرواپس نہ کرنے

مشق

- (د) آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟ لکھیے۔
 - (1) استاد آپ کی بات نہیں سنتے۔
 - (2) آپ کے والدین گھر کے معاملات میں فیصلہ کرتے وقت آپ کو بھی شریک کرتے ہیں۔
 - (3) آپ کے دوست کو ایک بڑا انعام ملا ہے۔
 - (4) کلاس کے طلبہ آپ کی تعریف کرتے ہیں۔
 - (5) ریحان نے کلاس میں آپ کی بے عزتی کی۔
- (ه) اس موقع پر آپ کیا کریں گے؟
 - (1) شبانہ کو مخصوص نویسی کے مقابلے میں اڈل انعام سے نوازا گیا۔
 - (2) سلطانہ نے غصے کی وجہ سے دوپہر کی چھٹی میں کھانا نہیں کھایا۔
 - (3) فرزانہ اسکول میں سب سے الگ تھلگ رہتی ہے۔
 - (4) اسلام کہتا ہے، ”میرے مزاج میں ضد بھری ہے۔“

(الف) خالی جگہ پر کچھی۔

- (1) انسان جہاں غور و فکر کا عادی ہے وہ ہیں وہ..... بھی ہے۔
- (2) ہمارے دوستوں میں جو خوبیاں اور اچھی..... ہیں ہم پہلے ان پر غور کریں۔

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

- (1) شخصیت میں توازن کس طرح پیدا ہوتا ہے؟
- (2) میل جوں اور آپسی تعاون کا رجحان کس چیز سے کم ہو جاتا ہے؟
- (3) اپنے مزاج کی خامیوں کا پتہ چل جانے پر کیا کرنا چاہیے؟

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

- (1) جذباتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
- (2) غصے کے مضر اثرات کیا ہیں؟
- (3) اپنی خامیوں سے واقف ہونا کیوں ضروری ہے؟

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

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

* * *

