



نوٹس

8

تحریک اور جذبہ

(Motivation and Emotion)

کیا آپ نے سوچا ہے کہ ہم میں سے ہر شخص کسی نہ کسی سرگرمی (کام) میں مصروف ہے۔ ہم کچھ نہ کچھ مقصد حاصل کرنے کی تگ و دو اور کوشش میں لگے رہتے ہیں اور اگر ہمارے راستے میں کوئی مشکل پیش آجاتی ہے تو ہم دل شکستہ اور افسردہ ہو جاتے ہیں۔ ان باتوں سے یہ بات ظاہر ہوگئی کہ ہماری ضرورتیں جیسے بھوک، پیاس، حصول کامیابی اور وابستگی وغیرہ ہماری روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہی نہیں بلکہ ہم خوش بھی ہوتے ہیں، غمزدہ بھی ہوتے ہیں، بھوک بھی محسوس کرتے ہیں اور تشدد پر بھی اتر آتے ہیں۔ پہلی والی باتوں کا تعلق تحریک سے ہے اور بعد والے پہلوؤں کا تعلق مختلف قسم کے جذبات سے ہے۔ تحریک اس سوال کے جواب میں ہماری مدد کرتی ہے کہ لوگ کوئی کام کیوں کرتے ہیں؟ اس سے ہم کو یہ بات بھی سمجھ میں آتی ہے کہ لوگوں کے کردار (Behaviours) الگ الگ کیوں ہوتے ہیں۔ ہم جو بھی کام کرتے ہیں، ان میں جذبات کا رول بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ جذبات دوسرے لوگوں کے ساتھ ہمارے جذبات اور ہماری صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ دونوں ہی تصور بہت اہم ہیں کیونکہ ہماری مختلف سرگرمیوں کے لیے ذمہ دار اسباب کو سمجھنے میں ہماری مدد کرتے ہیں اور ہر شخص کی ایک یکتا (Unique) شخصیت کو متعین کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ

- محرکات اور ضرورتوں کے تصور کی تعریف کر سکیں گے؛
- goal directed behaviour کو سمجھ سکیں گے؛
- جذبات کے مختلف پہلوؤں کو بیان کر سکیں گے؛

• کردار کی تنظیم میں جذبات کے رول کی وضاحت کر سکیں گے۔

8.1 تحریک کی نوعیت



نوٹس

کیا آپ کو اس بات پر کچھ حیرت ہے کہ ”آپ کے والد صاحب یا والدہ صاحبہ ہر روز کام پر کیوں جاتے ہیں؟ آپ کافی کافی دیر تک پڑھتے کیوں رہتے ہیں؟ آپ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلنا کیوں پسند کرتے ہیں؟ یا جب کبھی آپ بیمار ہوتے ہیں تو آپ کی مُمی کیوں جاگتی رہتی ہیں اور آپ کی تیمارداری کرتی رہتی ہیں؟

ان میں سے ہر سوال کا جواب ہے، کیونکہ درج بالا سرگرمیوں (کاموں) کی ہر قسم کے پیچھے کوئی نہ کوئی وجہ یا محرک موجود ہے۔ نوکری پر جانا، پڑھنا، کھیلنا اور تیمارداری کرنا وغیرہ کچھ اہم سرگرمیاں ہیں، جنہیں با مقصد سمجھا جاتا ہے۔ محرکات مثلاً ضرورتیں، چاہتیں، دلچسپیاں اور خواہشات ہمارے پسندیدہ مقاصد کے لیے ہماری تحریکات کی وضاحت کرتے ہیں۔ ضرورت یا محرک کسی مقصد کے حصول کے لیے کسی مخصوص طریقے پر کام کرنے یا برتاؤ کرنے کی ہدایت کرتی ہے۔ اس طرح آپ بہت دیر تک اس لیے پڑھتے رہتے ہیں کہ آپ کو اچھے نتائج حاصل کرنا ہیں اور ایسے ہی آپ کی ماں آپ کی اس لیے دیکھ بھال کرتی ہے کہ اسے اس کا بچہ ہونے کے ناتے، آپ سے محبت اور تعلق ہے۔

A- تحریک کا تصور (Concept of Motivation)

تحریک انسانی کردار کی رہنمائی میں ایک اہم رول ادا کرتی ہے۔ تحریک کی کچھ اہم خصوصیات ہیں۔ اول تو یہ کہ تحریک ہمیں ان مقاصد کے حصول کے لیے آگے بڑھاتی ہے، جو ہم نے اپنے لیے طے کر لیے ہیں۔ اپنے مقاصد تک پہنچنے کے لیے ہمیں براہیختہ یا فعال محسوس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم پورے طور پر آمادہ یا براہیختہ نہیں ہیں تو ہم بے کیفی محسوس کریں گے اور آرام پسند ہو جائیں گے، اور اگر ہم زیادہ براہیختہ ہو جائیں گے تو ہم اپنے مقصد سے ہٹ جائیں گے۔ ہم اس طرح براہیختہ ہوں کہ ایک توازن یا براہیختگی کی ایک مناسب سطح برقرار رہے۔ دوسرے یہ کہ روپیہ پیسہ، اچھی تنخواہ، کھانا پینا وغیرہ جیسے خارجی مہیجوں کے خوشگوار خواص سے لوگ بہت سے کرداروں کے اظہار کے لیے آمادہ ہو جاتے ہیں۔ یہ مہیجات کسی بھی شخص کو ایک با مقصد/مركز طور پر (Focussed manner) کام کرنے کے لیے شوق پیدا کرتے ہیں۔ تیسرے یہ کہ تحریک کسی شخص کے خیالات اور توقعات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ تحریک دو قسم کی ہو سکتی ہے۔ ذاتی تحریک (Intrinsic motivating) اور تحریک بالغیر (Extrinsic motivation)۔ ذاتی تحریک، شخص یا ذات سے ابھرتی ہے اور یہ کسی کام کے لیے ذاتی خوشی پر مبنی ہوتی ہے۔ تحریک یا بغیر خارجی انعامات جیسے دولت،



نوٹس

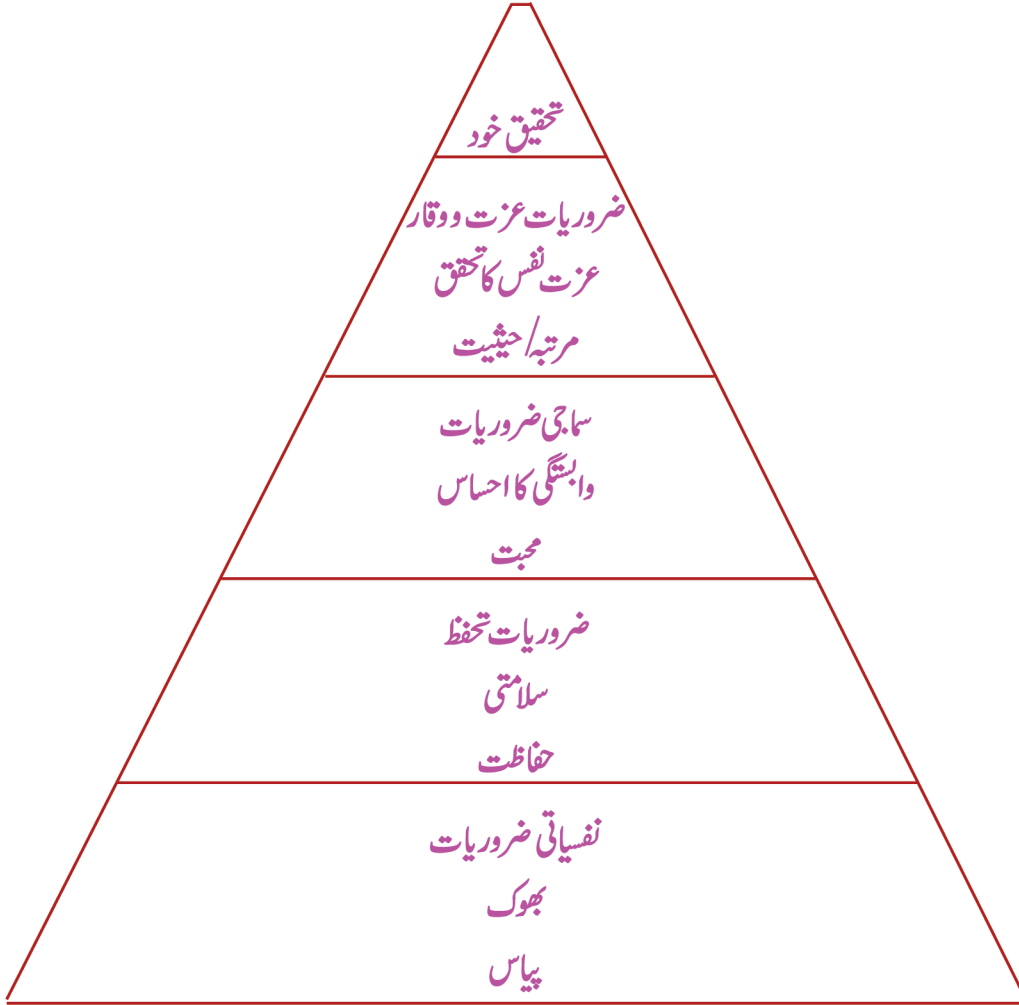
تنخواہ اور گریڈ وغیرہ پر مبنی ہوتی ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ کبھی کبھی ہم سخت محنت کرتے ہیں اور بہت اعلیٰ درجے کا کام انجام دیتے ہیں۔ ایسا ذاتی تحرک کی بنا پر ہوتا ہے، تحرک بالغیر کی بنا پر نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس خارجی انعامات کا بھی اثر پڑتا ہے۔ تحرک کی دونوں ہی قسمیں زندگی میں اہمیت رکھتی ہیں۔ آخری بات یہ کہ تحرکی ضرورتوں (Motivational needs) کی ترتیب اس طرح ہوتی ہے کہ بنیادی ضرورتیں، جیسے بھوک اور پیاس کی تسکین پہلے ہوتی ہے اور دیگر اعلیٰ ضروریات (Higher needs) جیسے کامیابی اور اقتدار وغیرہ کی تکمیل بعد میں ہوتی ہے۔ ہم یہاں اختصار کے ساتھ ضروریات کے نظام مراتب (Hierarchy of needs) پر گفتگو کریں گے۔

B - ضرورتوں کا نظام مراتب (Hierarchy of Needs)

ماہر نفسیات ابراہم ماسلو کے مطابق ایسی ضرورتوں کی چند سطحیں ہیں، جن کو پورا کرنے کے لیے ہر شخص جدوجہد کرتا رہتا ہے۔ ان ضرورتوں کی تکمیل کے بعد ہی وہ ذاتی تسکین کی اعلیٰ سطحوں کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس طرح کسی بھی شخص کو کم سے کم سطح پر اپنی اولین (حیاتیاتی) ضرورتوں (Primary biological needs) کو پورا کرنا ہوتا ہے (دیکھیے شکل 1) جب یہ ضرورتیں پوری ہو جاتی ہیں تو تحفظ (Safety) اہم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد وابستگی یا چاہنے اور چاہے جانے کی ضرورت کا نمبر آتا ہے۔ مختلف گروپوں جیسے خاندان، دوست اور مذہبی جماعتوں سے وابستگی کی خواہش ہمارے اندر چاہے جانے اور لوگوں میں مقبول ہونے کا احساس پیدا کرتی ہے۔ اگر ہم مذکورہ ضرورتوں کی تسکین میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو پھر ہمیں عزت نفس، اعتماد اور خود شناسی جیسی ضرورتوں کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے بعد وقوفی ضروریات کا نمبر آتا ہے، جس میں علم اور تفہیم کی ضروریات شامل ہیں۔ اس کے بعد رتبے اور حسن (Order and beauty) کی ضرورتیں آتی ہیں۔ سب سے آخر میں کوئی شخص اور آگے بڑھتا ہے اور تمام امکانات کے بالقوہ حصول یا تحقیق خود (Self actualization) تک پہنچتا ہے۔ اس طرح کوئی بھی شخص جو خود آگاہی (Self-awareness) کا حامل ہے، وہ سماجی طور پر مسئول (Socially responsive) ہوتا ہے اور وہ زندگی کے چیلنجوں سے نبرد آزما رہتا ہے۔ ضرورتوں کی اس قسم کی تنظیم کو ہی ضرورتوں کا نظام مراتب کہا جاتا ہے۔ یہ دراصل ضرورتوں کی ترتیب وار درجہ بندی ہے۔



نوٹس



شکل 8.1: ماسلو کا بیان کردہ ضرورتوں کا نظام مراتب

جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے، لوگ اس بارے میں سمجھ اور علم حاصل کر لیتے ہیں کہ حالات سے کیسے نبرد آزما ہوں۔ اس طرح وہ مدارج کی اس سیڑھی یا نظام مراتب (Hierarchy) پر اور اوپر چڑھتے ہیں۔ کوئی بھی شخص ان حالات کے مطابق اس نظام مراتب میں اوپر نیچے چڑھ سکتا اور اتر سکتا ہے، جن سے وہ دوچار ہوتا ہے۔ یہ نظام مراتب مختلف ثقافتوں کے لیے درست ثابت نہیں ہوتا۔ یہ بات پائی گئی ہے کہ سویڈن اور ناروے جیسے ملکوں میں زندگی کی کیفیت (Quality) بہت اہم ہے اور سماجی ضرورتوں کی تلاش و جستجو، تحقق خود (Self-actualization) کے بعد ہی ہوتی ہے۔ کچھ ثقافتوں میں تحفظ و سلامتی کی ضرورتیں تحقق خود پر غالب رہتی ہیں اور وہاں نوکری یا کام کا تحفظ نوکری کی تسکین (Job satisfaction) سے زیادہ اہم ہے۔



نوٹس

C- اولین ضرورتیں (Primary Needs)

ضرورت کا مطلب یہ ہے کہ ہم کسی ایسی چیز سے محروم ہوں، جس کی ہمیں ضرورت ہے۔ جب ہماری شوگر کی سطح کم ہوتی ہے تو ہمیں بھوک لگتی ہے، ایسے میں ہم اپنی بھوک کی تسکین کے لیے کھانا کھاتے ہیں۔ محرکات اور ضرورتوں کو ہی اولین اور ثانوی ضرورتوں اور محرکات کی حیثیت سے بیان کیا جاتا ہے۔

حیاتیاتی ضروریات (جیسے بھوک، پیاس، آکسیجن، آرام، نیند، درجہ حرارت کی باضابطگی، پناہ گاہ، پیشاب پاخانہ اور جنسی ضروریات) اہم ابتدائی ضروریات (Primary Needs) ہیں۔ زندہ رہنے کے لیے ان ضروریات کو پورا کرنا ہمارے لیے بہت اہم ہے۔ بھوک اور نیند اپنی نوعیت کے اعتبار سے دوری (Cyclical) یا تکراری ضروریات ہیں۔ اس طرح ہمیں کھانے اور سونے کی باقاعدگی کے ساتھ ضرورت ہوتی ہے۔ نہ کھانے اور دیر تک نہ سونے کے اثرات کو سمجھنے کے لیے مشغلہ 1 کو انجام دیجیے۔

مشغلہ 1

اولین ضروریات

(a) کارکردگی پر نیند کی کمی کا اثر۔ زیادہ دیر تک خود کو جگائے رکھیے۔ مثلاً 16 گھنٹے کے لیے۔ اب دو پہلوؤں سے اپنے تجربات کو نوٹ کیجیے: (i) سبق کتنی دیر میں مکمل ہوتا ہے۔ (ii) اس وقت آپ کے احساسات کیا ہیں۔

(b) بہت لمبے عرصے تک کھانا نہ کھانے کا اثر۔ لمبے وقفے تک کھانا مت کھائیے (مثلاً 8 گھنٹے تک) اس پہلو سے اپنے تجربات نوٹ کیجیے کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ ایک پانچ پوائنٹ اسکیل پر درج ذیل کی پیمائش کیجیے۔ (i) پست جذبات کی حد (ii) چڑچڑے پن اور ناگواری کی سطح۔ کسی نئے سبق کو پڑھنے پر بھی اپنی توجہ کو مرکوز کیجیے۔ کیا آپ پڑھنے کے قابل ہیں؟ اگر نہیں تو ایسا کیوں ہے؟

ہماری بہت سی حیاتیاتی ضرورتوں کا نقطہ آغاز ہماری جسمانی حالتوں (Physiological conditions) میں عدم توازن ہوتا ہے۔ ہمارا جسم توازن کی حالت برقرار رکھنا چاہتا ہے۔ توازن کی اس حالت کو با توازن کہتے ہیں۔ یہ توازن بہت نازک ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں پانی کی کافی مقدار ہونی چاہیے۔ ایسے جسم کا درجہ حرارت زیادہ اونچا یا نیچا نہیں ہونا چاہیے۔ گلوکوز کی سطح بھی کافی ہونی چاہیے۔ یہی حال باقی سب چیزوں کا ہے۔ اگر یہ توازن برقرار نہیں رہتا ہے تو پھر ہم اپنی روزانہ کی سرگرمیوں کو صحیح طور سے انجام نہیں دے سکیں گے۔ آپ ذرا یاد کیجیے جب کبھی آپ کو یا گھر کے کسی فرد کو تیز بخار آیا ہو اور پھر چند روز تک آرام کرنا پڑا ہو۔ روزانہ کی سرگرمیوں کو انجام دینے کے لیے توازن کی حالت کا برقرار رہنا ضروری ہے۔

ہم کھانا کیوں کھاتے ہیں یا ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے۔ بھوک کی ضرورت میں کئی عوامل کا ہاتھ ہوتا ہے معدے کی سکڑن یا بھوک کی ٹیس یہ ظاہر کرتی ہے کہ معدہ خالی ہے اور اسی طرح خون میں پروٹین اور گلوکوز



نوٹس

تحریک اور جذبہ

کے مقدار کم ہو جانے سے ہمیں بھوک کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ غذا کی بو، مزہ اور اس کی ظاہری شکل و صورت بھی کھانے کی خواہش بیدار کرتی ہے۔ جب آپ گھر پہنچتے ہیں تو آپ کی پسندیدہ ڈش کی خوشبو سے آپ کی بھوک چمک جاتی ہے۔ بھوک لگنے میں بہت سے عوامل مل کر کام کرتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ لمبے عرصے تک بھوکے رہ سکتے ہیں، لیکن بغیر پانی کے نہیں رہ سکتے۔ ہم کو پیاس اس لیے لگتی ہے کہ سانس لینے، پسینہ نکلنے اور پیشاب کی وجہ سے پانی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

اولین ضروریات پر کلچر اور ماحول کا اثر

کیا آپ کو علم ہے کہ ماحولی عوامل ہماری حیاتیاتی ضرورتوں، جیسے بھوک وغیرہ کو متاثر کرتے ہیں۔ خون میں گلوکوز کی سطح کم ہو جانے کے بجائے، بہت سے دیگر عوامل کی وجہ سے بھی اکثر ہم کو بھوک لگنے لگتی ہے۔ جن ماحولی عوامل کا بھوک اور کھانے پر اثر پڑتا ہے، وہ حسب ذیل ہیں:

- اکتسابی پسند اور عادتیں — مثلاً ایسا شخص جسے پڑا (Pizza) کھانے کا شوق ہے، اگر وہ بھوکا نہیں بھی ہے تو پڑا کھانا چاہے گا۔
- دباؤ کے نتیجے میں بھی آدمی کھاتا ہے۔ مثلاً امتحان کے دباؤ (Stress) پر بھی کچھ طلباء ضرورت نہ ہونے پر بھی کھاتے ہیں۔
- خارجی ترغیبات، مثلاً ڈنر کا وقت ہو جائے یا آپ کی والدہ ڈنر کے لیے آواز لگادیں تو آپ کو ہو سکتا ہے بھوک لگنے لگے۔ کھانے کی خوشبو اور اس کی پُرکشش ظاہری شکل سے بھی آپ کی بھوک بڑھ سکتی ہے۔
- غذائی پابندیاں، مثلاً اگر ڈاکٹر کسی مریض کو میٹھی اشیاء کھانے سے منع کر دیتا ہے تو میٹھی چیزیں کھانے کی خواہش بڑھ جاتی ہے۔

D- ثانوی ضروریات

ثانوی ضروریات نفسیاتی یا سماجی محرکات کا سبب ہوتی ہیں۔ انہیں سماجی محرکات (Social motives) اس لیے کہا جاتا ہے، کیوں کہ ان کا اکتساب سماجی گروپوں کے اندر، خاص طور سے فیملی میں ہوتا ہے۔ جیسے جیسے بچے بڑھتے ہیں اور دوسرے لوگوں سے ان کا تفاعل (Interacting) بڑھتا ہے۔ ان کے اندر کچھ ضرورتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جن کی تکمیل سماجی گروپوں میں ہی ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر بچے اپنے والدین اور رول ماڈل وغیرہ کے ذریعے اور سماجی و ثقافتی اثرات کے تحت تحصیل (Achievement) کی تحریک کا اکتساب کرتے ہیں۔ کچھ عام سماجی محرکات حسب ذیل ہیں:



نوٹس

تخصیص (Achievement): کامیابی اور اعلیٰ درجات پر ترقی کے لیے کوشش کرنا، مشکل کاموں کو انجام دینا۔
 انسیت (Affiliation): دوسروں کا ساتھ تلاش کرنا اور اس سے لطف اندوز ہونا، دوست بنانا۔
 قوت (Power): دوسروں پر اثر انداز ہونے کے لیے، ان پر کنٹرول کرنے کے لیے، ان کو آمادہ کرنے کے لیے اور ان پر اثر قائم کرنے کے لیے کوشش کرنا۔
 شفقت و پرورش (Nurturance): بچوں، بڑوں اور بیماروں وغیرہ کی دیکھ بھال کرنا اور ان کی مدد کرنا۔
 تحقیق و تلاش (Exploration): بہت سی ترغیبات کی تلاش کرنا، نئی نئی چیزوں کی کھوج کرنا۔
 سماجی محرکات کی قوت اور ان کی اقسام مختلف لوگوں کے معاملے میں مختلف ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کے اندر تخصیص اور انسیت کی ضرورت زیادہ ہے، لیکن آپ کے دوست میں تخصیص کی ضرورت درمیانی اور انسیت کی ضرورت بہت کم ہے۔ یا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو انسیت کی اور آپ کے دوست کو تحقیق اور کھوج کی ضرورت زیادہ ہو۔

مدر ٹریسا کے اندر غریبوں، بیماروں اور بیسوس کی ہمدردی اور ان کی



پریشانی سے پریشان ہونے کا جذبہ ہی تھا کہ انھوں نے 1950 میں مشنریز آف چیرٹی قائم کی۔ اس کے ذریعے انھوں نے ضرورت مندوں کو غذا مہیا کی، اسکول، اسپتال، یتیم خانے، نوجوانوں کے لیے کاؤنسلنگ ہاؤس، جذامیوں اور قریب المرگ لوگوں کے لیے ٹھکانے بنائے اور ان کو چلایا۔ مدر ٹریسا کی خدمات نے ہزار ہا لوگوں کی زندگی کو

متاثر کیا۔ دوسروں کے لیے ان کی غیر معمولی دلچسپی اور ہمدردی، ان کی انسیت کی ضرورت کا اعلیٰ نمونہ ہے۔ مدر ٹریسا کی ایک نظم www.youtube.com پر دستیاب ہے۔ آپ اس کو ضرور پڑھیے۔



نیلسن منڈیلا نے خود کو افریقی عوام کی آزادی کی جدوجہد کے لیے وقف کر دیا۔ وہ 27 سال جیل میں رہے، پھر افریقی عوام کو آزادی حاصل ہوئی۔ درحقیقت ان کی لڑائی ذاتی آزادی کے لیے نہیں تھی بلکہ ان کی لڑائی عام لوگوں کی آزادی کے لیے تھی۔ وہ مہاتما گاندھی کی طرز فکر سے بہت متاثر تھے۔ ان کے لیے سب سے اہم بات یہ تھی کہ لوگ سکون اور اتحاد و یگانگت

کے ساتھ رہیں اور ان کو مساوی مواقع حاصل ہوں۔ نیلسن منڈیلا ایسے مقاصد حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے جن کا حصول مشکل تھا۔ یہ ان کے راسخ القول ہونے کا ہی نتیجہ تھا کہ وہ اپنے مقاصد زندگی میں کامیاب ہوئے۔

www.youtube.com پر ان کے بارے میں Making Poverty History Nelson Mandela اور نیلسن

منڈیلا کا پہلا انٹرویو (First Nelson Mandela Interview) کے عنوانات کے تحت ویڈیو ملاحظہ کیجیے۔



نوٹس

تحریک اور جذبہ

ہم ضرورتوں کی درج ذیل اقسام میں بھی درجہ بندی کر سکتے ہیں: وجودی ضروریات (Existence needs) میں وہ تمام اولین ضروریات شامل ہیں، جو بقا کے لیے لازمی ہیں۔ نسبتی ضروریات (Relatedness needs) میں حفاظت (Safety) وابستگی، عزت و وقار اور دیگر سماجی رشتوں کی ضروریات شامل ہیں۔ ارتقائی ضروریات (Growth needs) میں وہ تمام پہلو شامل ہیں، جو لوگوں کے اندران کی تمام بالقوہ توانائیوں کے فروغ میں مدد کرتے ہیں۔ یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ حیاتیاتی اور نفسیاتی ضروریات جداگانہ طور پر یا الگ سے کام نہیں کرتی ہیں۔ یہ ضروریات ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں اور انسانی کردار کو متعین کرتی ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 8.1



1- تحریک کے تصور کی وضاحت کیجیے۔

2- اولین اور ثانوی ضروریات میں فرق واضح کیجیے۔

3- ماسلو کی بیان کردہ ضروریات کے نظام مراتب کو بیان کیجیے۔

4- ہماری ضروریات اور تحریکات (Motives) میں کلچر اور ماحول کے رول کی وضاحت کیجیے۔

کوئز 1

1- وہ عمل جس کے ذریعے کوئی شخص اپنی ضروریات کی تکمیل کی طرف آگے بڑھتا ہے، کہلاتا ہے؟

(a) ضرورت (b) خارجی محرک (c) تحریک (d) مقصد

2- ثانوی ضرورتوں کا اکتساب کس کے ذریعے ہوتا ہے؟

(a) حیاتیاتی ضرورتیں (b) سماجی تفاعل (c) ذاتی تحریک (d) خلقی ضروریات

3- ماسلو کے مطابق سب سے بنیادی ضرورتیں ہیں

(a) حفاظت (b) وقوفی (c) محبت (d) حیاتیاتی

4- اسکول میں ہر اچھا گریڈ حاصل ہونے پر ریما کو 20 روپے ملتے ہیں۔ ریما کو کیا ملتا ہے؟

5- اشوک کو..... کی بہت ضرورت ہے کیونکہ اسے آگے بڑھنا اور نئی چیزوں کی کھوج کرنا پسند ہے۔

8.2 جذبات کی نوعیت

ہم میں سے ہر شخص کو شدید احساسات کا تجربہ ہوتا رہتا ہے۔ یہ احساسات خوشگوار بھی ہوتے ہیں اور ناخوشگوار بھی۔ جذبہ کی مثالیں یہ ہیں کہ مثلاً فلم سے لطف اندوز ہو رہے ہیں تو خوش ہونے کا احساس کریں، یا مثلاً ہم سے پڑوسی کا گلہ ان ٹوٹ جائے تو ہم سراسیمہ یا پریشان ہو جائیں یا اپنے کسی عزیز ساتھی سے ٹوٹو میں ہو جائے تو دکھی ہو جائیں۔ جذبات ہمارے روزمرہ کے کرداروں کو متاثر کرتے ہیں۔

جذبات کے وظائف

- جذبات ہماری زندگی کئی اہم وظائف (کام) انجام دیتے ہیں۔
- جذبات ہم کو عمل (ایکشن) کے لیے تیار کرتے ہیں: جب آپ یہ دیکھتے ہیں کہ کوئی شخص بندوق لیے آپ کی طرف بڑھ رہا ہے تو خوف اور ساتھ ہی جسم کے اندر رونما ہونے والی تبدیلیاں آپ کو اس مقام سے بھاگنے میں مدد کریں گی۔
- جذبات ہماری سرگرمیوں اور آئندہ کرداروں کو ایک ترتیب کے اندر بنائے رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ جذبات معلومات کو اکٹھا کرنے اور مستقبل میں درست جوابی عمل ظاہر کرنے کے امکانات بڑھانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ اگر ہم کو کوئی شخص دھمکی دیتا ہے تو خوف کے باعث اس شخص کے روبرو ہونے سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثبت جذبات، تقویت (Reinforcement) کا کام کرتے ہیں مثلاً ہم ایسا عمل کرنا چاہتے ہیں، جس سے ہمیں ستائش اور خوشی حاصل ہو۔
- جذبات دوسروں کے ساتھ مؤثر طور پر تفاعل (Interaction) میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ جب ہم اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں تو دیکھنے والے ہمارے طرز عمل یا کردار (Behaviour) کے اظہار سے واقف ہو جاتے ہیں اور سمجھ جاتے ہیں کہ ہم آئندہ کس قسم کے رد عمل کا اظہار کریں گے۔ اسی طرح دوسروں کے جذباتی اظہار سے ہم کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ ان کے ساتھ کس قسم کا برتاؤ کیا جائے۔



نوٹس



نوٹس

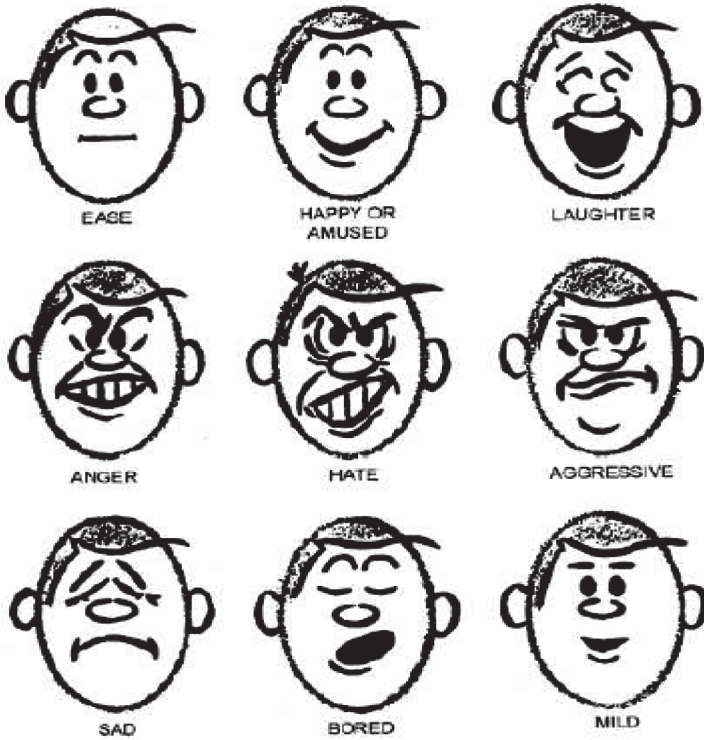
مشغلہ 2

کالم A میں کچھ ایسی صورتیں دی گئی ہیں، جو سب کو پیش آتی ہے۔ کالم B میں وہ جذبات ہیں، جن کا ایسے مواقع پر ہم کو تجربہ ہوتا ہے۔ کالم A اور کالم B کے جوڑے ملائیے۔

B

A

- | | |
|---|--|
| (i) اچنبھا—جوش و خروش | (i) کسی عزیز دوست سے آپ کی لڑائی ہوگی |
| (ii) خوف، اعصابی کمزوری (Nervousness) | (ii) آپ کسی انٹرویو یا پھر امتحان دینے جا رہے ہیں۔ |
| (iii) افسوس، غم | (iii) آپ اور آپ کی فیملی پکنک منانے جا رہے ہیں۔ |
| (iv) بیزاری (Disgust) | (iv) آپ کے امتحان کا نتیجہ آنے والا ہے اور آپ کو اندازہ ہے کہ آپ نے اس امتحان میں کچھ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کیا ہے۔ |
| (v) خیالی/دہمی، خوف زدگی، اعصابی کمزوری | (v) ایک ایسا شخص آپ کی نظروں کے سامنے ہے جو پان کھا رہا ہے اور سڑک پر تھوک رہا ہے۔ |
| (vi) جوش و خروش، خوشی | (vi) آپ کو ایک غیر متوقع تحفہ ملا ہے۔ |



شکل 8.2: جذباتی اظہار



نوٹس

B- جذبات کے اجزایا ارکان

جذبے کے تین اجزایا ارکان (Components) ہوتے ہیں۔

1- **جسمانی تبدیلیاں:** جب ہم کسی جذبے کو محسوس کرتے ہیں تو ہمارے جسم میں کچھ تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، جیسے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ فشارخون (BP) بڑھ جاتا ہے۔ تپلی کا سائز بڑھ جاتا ہے۔ پسینہ آنے لگتا ہے، سانس کی آمد و رفت تیز ہو جاتی ہے اور منہ سوکھ جاتا ہے۔ یاد کیجئے کچھلی بار جب آپ امتحان دینے امتحان گاہ میں گئے تھے یا جب چھوٹے بھائی پر آپ کو غصہ آیا تھا، اس وقت آپ کو ان تبدیلیوں کا تجربہ ہوا ہوگا۔

2- **کرداری تبدیلیاں اور جذباتی اظہار:** ایک شخص جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کی ظاہری اور نمایاں علامتیں کرداری یا جذباتی اظہار ہیں۔ اس میں چہرے کے تاثرات، نشست و برخاست وغیرہ کے جسمانی انداز، حرکات و سکنات، بھاگ جانا، مسکرانا، گھورنا، کرسی میں گر جانا وغیرہ شامل ہیں۔ چھ بنیادی جذبات جو چہرے کے تاثرات سے ظاہر ہوتے ہیں، یہ ہیں: خوف، غصہ، غم، حیرت (Surprise)، بے زاری اور خوشی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ جذبات تمام دنیا کے لوگوں میں آسانی سے پہچان میں آجاتے ہیں۔

3- **جذباتی احساسات (Emotional Feelings):** جذبے میں شخصی انفرادی احساس بھی شامل ہوتا ہے۔ ہم خوشی، غمزدہ، غصہ، بیزاری وغیرہ کے طور پر جذبات کو لیبل کر سکتے ہیں، جب کہ ان کا احساس کیا جائے۔ ہمارے ماضی کے تجربات اور وہ کلچر جس سے ہمارا تعلق ہے، احساس کی لیبلنگ (labelling) کرتے ہیں۔ کسی شخص کے ہاتھوں میں لکڑی دیکھ کر ہم بھاگ بھی سکتے ہیں اور خود کو لڑنے کے لیے تیار بھی کر سکتے ہیں، جبکہ اگر کوئی مشہور سنگر آپ کے پڑوس میں ہو تو آپ اس کے پاس اپنی پسند کے گانے سننے جائیں گے۔

دوقف (Cognition) صورت واقعہ کی فہم، جذباتی تجربات کا سب سے اہم حصہ ہے۔ کچھ ماہرین نفسیات کا احساس ہے کہ ہم سوچتے ہیں اور بہت محسوس کرتے ہیں، جبکہ کچھ دیگر ماہرین کا خیال ہے کہ ہمارے جذباتی ردعمل اتنے تیز ہوتے ہیں کہ کسی صورت حال یا صورت واقعہ کے بارے میں سوچ نہیں پیدا ہو پاتی۔ مشغلہ 3 کو آزمائیے اور بتائیے کہ آپ کے مطابق کون سی تشریح درست ہے؟ انسانی جذبات میں بہت سی چیزیں، ماضی کے تجربات، کلچر اور انفرادی اختلافات ہوتے ہیں اور اسی لیے ہم کبھی کبھی عمل پہلے کرتے ہیں اور سوچتے بعد میں ہیں، جبکہ دیگر صورتوں میں ردعمل کے اظہار سے پہلے سوچتے ہیں۔



نوٹس

مشغلہ 3

جذبہ اور سوچنا

سوچنے اور جواب دیتے۔ جب اچانک آپ کسی کو قریب میں ہی غراتے ہوئے دیکھیں تو کیا آپ پہلے وہاں سے بھاگیں گے یا پہلے سوچیں گے ”کہ مجھے کیا کرنا چاہیے“ اور پھر بھاگنے کا فیصلہ کریں گے۔ کچھ ایسی صورتوں کی فہرست بنائیے، جن میں آپ پہلے اپنے ردعمل کا اظہار کریں گے اور ایسی صورتوں کی فہرست بھی تیار کیجیے، جن میں امکان غالب ہے کہ آپ پہلے سوچیں گے۔ ان سب صورتوں کا جائزہ لیجیے اور پھر جواب دیجیے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم مخلوط جذبات (Mixture of emotions) کا احساس کرتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی شخص کی لاٹری نکل آئے تو وہ بے اعتباری، بے یقینی، حیرت و استعجاب اور خوشی جیسے جذبات کا اظہار کرے گا۔ ہم ایک دوسرے کے احساسات سے واقف ہوتے ہیں اور جانتے ہیں کہ اس کے لیے اس بات کا کیا مطلب ہوگا۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کا دوست تحفہ پا کر خوش ہوگا اور اگر آپ اس سے تو تو میں میں کریں گے تو دکھی ہوگا۔ بہر حال خوشی اور خوف کے جذبات کا تجربہ آپ کے دوست کے تجربات سے مختلف ہو سکتا ہے۔ گھومنے جانا آپ کے لیے خوشگوار ہو سکتا ہے، جبکہ آپ کے دوست/آپ کی سہیلی کو ماں سے بغل گیر ہونے میں خوشگوار احساس ملے گا۔ آپ کے یا آپ کے دوست کے لیے کسی احساس کا کیا مفہوم ہے اس کے لیے آپ کے تجربات اور پچھلی یادیں بہت اہمیت کی حامل ہیں۔

مشغلہ 4

بہت سے طریقوں سے ہم اپنے احساسات کو بیان کر سکتے ہیں۔ لوگ جن مختلف جذبات کا احساس کرتے ہیں، ان کی ایک فہرست بنائیے۔ ایک فہرست اپنے جذبات کی بنائیے۔ آپ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے اس سلسلے میں سوالات کر سکتے ہیں۔ آپ کو پتہ چل جائے گا کہ فہرست طویل ہے کیونکہ انسانی جذبات کا سلسلہ بہت وسیع ہے۔

C - جذبات اور کلچر

کیا تمام ثقافتوں (Cultures) کے لوگ یکساں طور پر اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں؟ ہاں، تحقیقات سے واضح ہے کہ چھ بنیادی جذبات کا اظہار آفاقی طور پر ہوتا ہے۔ اسی لیے ہندوستانی، امریکی، جرمن یا جاپانی لوگ خوشی اور خوف کا اظہار اسی بنیادی طریقے پر کرتے ہیں۔ ہر بنیادی جذبہ (Primary Emotion) چہرے کے تاثرات اور عضلاتی حرکات و سکنات کے ایک یکتا سیٹ (Unique set) سے جڑا ہوا ہے۔ پھر بھی آپ کے لیے سمجھ لینا ضروری ہے کہ مختلف ملکوں کے لوگوں کا کردار (Behaviour) آپ کے



نوٹس

کردار سے مختلف ہوگا۔ اطالوی لوگوں کے مقابلے جاپانی لوگ جذبات کی نمائش (Display) کم کرتے ہیں۔ جب بنیادی جذبات ہمہ گیر یا آفاقی (universal) ہیں، تو ان کی نمائش (Display) میں یہ فرق کیوں ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں تو افراد خانہ اور دیگر لوگوں کے ربط (Contact) میں آتے ہیں۔ ہمارے سماجی تجربات ان اصول نمائش (Display Rules) کے ارتقا کی طرف رہنمائی کرتے ہیں، جو جذبات کے اظہار کے لیے سماج سے منظور شدہ ہیں۔ بچے بچپن ہی میں ان اصولوں کو سیکھ جاتے ہیں اور یہ آموزش (سیکھ) جذبات کے اظہار میں عیاں اور آشکارا رہتی ہے۔ کیا آپ کو کوئی ایسا واقعہ یاد ہے جب آپ کو کوئی ایسا تحفہ ملا ہو، جو آپ کو پسند نہ ہو؟ کیا آپ نے ”چہرے پر مسکراہٹ پیدا کر کے“ بہت تپاک سے شکر یہ ادا نہیں کیا تھا؟ یہ بناوٹی جذبہ (Making of emotion) ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ خود آپ نے بھی اکثر بناوٹی جذبہ اور سچے جذبہ میں فرق محسوس کیا ہوگا۔

متن پر مبنی سوالات 8.2



1- زندگی میں جذبات کے وظائف (کاموں) کو بیان کیجیے۔

2- مثال کی مدد سے جذبات کے ارکان یا اجزاء کی نشاندہی کیجیے۔

3- بتائیے کہ کلچر کس طرح نمائش کے اصولوں کو متاثر کرتا ہے۔

کوئز-2

بتائیے کہ درج ذیل بیانات صحیح یا غلط:

- 1- جذبات ہم کو عمل کے لیے تیار کرتے ہیں۔ صحیح / غلط
- 2- جب کوئی شخص کسی جذبے کا احساس کرتا ہے تو کوئی جسمانی تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔ صحیح / غلط
- 3- جذباتی اظہار کی صرف چہرے کے تاثرات سے نمائش ہوتی ہے۔ صحیح / غلط
- 4- ماضی کے تجربات اور کسی شخص کا کلچر جذبوں کی لیبلنگ (Labelling) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ صحیح / غلط
- 5- نمائش کے اصول منظور شدہ طریقے ہیں، جو جذبوں کے اظہار میں عیاں اور آشکارا ہوتے ہیں۔ صحیح / غلط



8.3 انسانی کردار میں جذبہ اور تحریک کا رول

کیا آپ کسی ایسی صورت حال کا تصور کر سکتے ہیں جب آپ کو کسی اہم امتحان میں بیٹھنا ہو، یا آپ کلاس میں پہلی پوزیشن لانے پر پرائز حاصل کرنے جا رہے ہوں اور آپ ہر احساس سے عاری ہوں، یا کسی بات کا احساس نہ کر رہے ہوں۔ یا پھر آدھی رات کے وقت آپ اکیلے تاریک سڑک پر چلے جا رہے ہیں اور کوئی شخص آپ کے پیچھے پیچھے چل رہا ہے، مگر آپ کچھ بھی احساس نہیں کر رہے ہیں۔ کچھ کرنے کے لیے کسی چیز سے تحریک نہ پانا اور کسی بھی احساس سے عاری ہونا، ایسا ہے جیسے ہم ایک روبوٹ کی طرح عمل کر رہے ہیں۔

ہم نے تحریک اور جذبات کو اس حیثیت سے سمجھنے کی کوشش کی ہے کہ یہ دو جداگانہ تصور ہیں۔ حقیقی زندگی میں ان دونوں کا قریبی رشتہ ہے اور دونوں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور ان کو الگ الگ کرنا مشکل کام ہے۔ اس اکائی میں آپ نے یہ سیکھا کہ تحریک (Motivation) کے ساتھ ساتھ ہم اپنے تجربات کو بھی محسوس کرتے ہیں۔ اوپر دی گئی مثالوں میں لمبے وقت تک مطالعہ کرنے کا عمل اور کامیابی کا تجربہ آپ کو تحصیل (Achievement) اور خوشی کے احساس سے ہم کنار کرتا ہے۔ محبت اور تعلق خاطر کے وہ جذباتی احساسات بھی، جو آپ کے والدین آپ کے لیے رکھتے ہیں، ان کو آپ کا خیال رکھنے اور آپ کے ساتھ شفقت کرنے کا محرک بنتے ہیں۔ کسی عزیز کی موت، غم کا جذبہ لاتی ہے، جب کہ نامناسب برتاؤ کیے جانے پر ہم غصہ کا تجربہ کرتے ہیں۔ جذبات نہ صرف ہم کو متحرک کرتے ہیں، بلکہ وہ تحریک کا سبب بھی بنتے ہیں۔ جذبات ہماری زندگی میں بہت اہم رول ادا کرتے ہیں۔

اس طرح آپ کی تحریک کے ساتھ جذبات بھی ہوتے ہیں۔ کوئی بھی صورت حال، جو کسی شدید جذبے کو ساتھ لاتی ہے، اس سے آپ کو اس بات کی تحریک مل سکتی ہے کہ آپ اس کی تکرار کریں یا اس سے احتراز کریں۔ اس طرح تحریک اور جذبہ دونوں ایسی قوتیں ہیں، جو ہم کو عمل (Action) کرنے پر آمادہ کرتی ہیں۔ اولین ضرورتیں جیسے بھوک، پیاس اور نیند اور ثانوی ضرورتیں جیسے تحصیل (Achievement)، طاقت (Power) یا منظوری (Approval) کے ساتھ تسکین (Satisfaction) خوشی اور غرور وغیرہ جیسے جذباتی ردعمل بھی ہوتے ہیں۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ:

- تحریک اور جذبہ دونوں حرکت کرتے ہیں، باعمل بناتے ہیں اور انسانی کردار کی منصوبہ بندی اور اس کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
- جذبہ کا احساس کرنے والے حصہ میں ایک تحریکی رکن (Motivational component) ہوتا ہے اور زندگی میں ہم جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں یا جن باتوں سے ہم بچنا چاہتے ہیں، یہ اس میں مدد کرتا



نوٹس

- ہے۔ جذبات محرکات کا بھی کام کرتے ہیں۔ مثلاً ایک خوفزدہ بچہ مدد کے لیے چلا تا ہے اور جس سے مانوس ہوتا ہے (مثلاً ماں یا باپ) اس کی حفاظت اور پناہ میں آنا چاہتا ہے۔



آپ نے کیا سیکھا

- تحریک ایک چاہت (Want) یا ضرورت ہے، جو مقصد کی طرف آگے بڑھنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ یہ ایک مخصوص طریقے پر برتاؤ کرنے یا عمل کرنے میں ہم کو حرکت میں لاتی ہے۔
- محرکات اور ضرورتوں کو بنیادی (حیاتیاتی) محرکات اور ثانوی (نفسیاتی) محرکات میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ بنیادی محرکات جسمانی عدم توازن کی وجہ سے ہوتے ہیں اور ثانوی محرکات فرد کے سماجی تجربات کے زیر اثر کام کرتے ہیں۔
- نظام مراتب (Hierarchy) کے ماڈل کے مطابق، حیاتیاتی ضرورتوں کی تکمیل، نفسیاتی ضرورتوں سے قبل ہونی چاہیے۔
- جذبات بہت اہم کام یا وظائف انجام دیتے ہیں: ہم کو کام کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں، ہمارے کردار اور ہمارے مستقبل کو منظم کرتے ہیں اور دیگر جذبات کے ساتھ مؤثر طور پر تعامل (interact) کرتے ہیں۔
- جذبات کے تین باہم مربوط (interrelated) ارکان ہوتے ہیں: جسمانی تبدیلیاں، کرداری اور جذباتی اظہار اور داخلی احساسات۔
- بنیادی جذبات اور ان کے اظہار اپنی نوعیت میں عالمگیر یا آفاقی (Universal) ہوتے ہیں، البتہ کلچر یہ طے کرتا ہے کہ جذبات کی نمائش کب اور کیسے ہوگی۔
- جذبہ اور تحریک ساتھ مل کر ہماری زندگی کو فعال بناتے ہیں اور اس کو منظم کرتے ہیں۔ جذباتی، تجربہ تحریک کا ہی نتیجہ ہوتا ہے اور اس سے کسی شخص کو عمل کرنے کے لیے مزید تحریک (تقویت) ملتی ہے۔



اختتامی سوالات

- 1- تحریک شدہ عمل (Motivated action) کی تین مثالیں دیجیے۔ اور تحریک کی اہم خصوصیات کی نشاندہی کیجیے۔



نوٹس

تحریر اور جذبہ

- 2- ماسلو کی بیان کردہ ضرورتوں کے نظام مراتب کے اہم ارکان (Components) کی نشاندہی کیجیے۔ کن محرکات کی تسکین پہلے ہوتی ہے۔ وجہ بتائیے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔
- 3 ہمارے کردار کو منظم کرنے میں تحریک اور جذبہ کا کیا رول ہے؟ بیان کیجیے اور مناسب مثالیں بھی پیش کیجیے۔

سرگرمیاں / مشقیں

- 1- کسی ایسے شخص کا انٹرویو لیجیے جس نے اپنے شعبہ کار میں اعلیٰ مقام حاصل کیا ہو۔ مثلاً کسی کمپنی کا صدر، کوئی اسپورٹس مین، کوئی ڈانسر، یا کوئی جسمانی طور پر موزوں شخص۔ ایسے شخص سے اس کی زندگی کے بارے میں سوالات کیجیے۔ بچپن سے لے کر موجودہ مقام پر پہنچنے کے بارے میں، خاص طور پر جن واقعات نے اس کو متاثر کیا، یا جن چیلنجوں کا اس نے سامنا کیا اور کس طرح ان پر قابو پایا۔ اس سلسلے میں ایک کیس اسٹڈی تیار کیجیے۔
- 2- بہت سے رسائل اور اخبارات جمع کیجیے۔ ان میں سے ایسے نوٹو کاٹ کے نکال لیجیے، جن پر چہرے کے تاثرات دکھائے گئے ہوں۔ ان تصویروں کی ایک ایسی البم تیار کیجیے، جس سے انسانی زندگی کے مختلف جذبات کو سمجھا جاسکے۔
- 3- کسی رقصہ یا کسی ڈرامہ ایکٹر سے انٹرویو لیجیے اور اُس سے مختلف جذباتی تاثرات کے بارے میں سوالات کیجیے، خاص طور پر یہ کہ ان تاثرات سے مخصوص جذبوں کا اظہار کیسے ہوتا ہے۔ یہ بات نوٹ کیجیے کہ جسمانی انداز، حرکات و سکنات اور چہرے کے تاثرات کس طرح جذبات کی ترسیل کرتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



8.1 دیکھیے سیکشن 8.1

کوئز 1

- c -1
b -2
d -3
b -4



نوٹس

5- c

8.2 دیکھیے سیکشن 8.2

کوئز 2

1- صحیح

2- غلط

3- غلط

4- صحیح

5- صحیح

اختتامی سوالوں کے لیے اشارات

1- دیکھیے سیکشن 8.1

2- دیکھیے سیکشن 8.1

3- دیکھیے سیکشن 8.3

ویب سائٹس

1- تحریک اور جذبات کو اور بہتر طریقے سے سمجھنے کے لیے درج ذیل ویب سائٹ دیکھیے

<http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg>

جذبات کی قسمیں (a) اس سائٹ میں مختلف قسم کے جذبات کے اظہار کے لیے روبوٹوں کا استعمال کیا گیا ہے۔ تفصیل سے دیکھیے کہ چہرے کا ہر حصہ (پیشانی، بھنویں، تپلی کا سائز وغیرہ) کس طرح جذبہ کا اظہار کرتا ہے۔

(b) https://sfari.org/image/image_gallery?img_id=136061&t=1241787803666

اس سائٹ میں انسانوں کو چھ بنیادی جذبات کی نمائش کرتے دکھلایا گیا ہے۔ کیا آپ ان کی شناخت کر سکتے ہیں؟

(c) <https://www.scribd.com/doc/12910868/Paul-Ekman-Emotions-Revealed-Recognizing-Faces-and-Feelings-to-Improve-Communication-and-Emotional-Life>

Paul Ekman کی اس ای-بک میں بہت سے فوٹو گراف ہیں، جن کا آپ مختلف قسم کے جذبات اور ان کی نمائش سمجھنے کے لیے مشاہدہ کر سکتے ہیں۔ ضمیمہ کے صفحہ 236 پر Reading faces (چہرہ پڑھنا) ایک ٹیسٹ ہے، جس میں 14 تصویریں ہیں، جن کو آپ حل کر سکتے ہیں۔ ای-بک کے آخر میں جوابات ہیں اور ساتھ توضیحات بھی ہیں۔



نوٹس