QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

مغربی معاشروں میں اظہارِ جذبات و تاثرات: تاریخی ارتقا، فکری رویّے اور معاصر رجحانات

Expression of Emotions and Sentiments in Western Societies: Historical Evolution, Intellectual Approaches, and Contemporary Trends

1. ***Muhammad Amjad*** *(Corresponding Author)*
Ph.D Scholar, Department of Islamic Sciences, The Islamia University of Bahawalpur, Bahawalpur Campus, Punjab, Pakistan.
Email: amjadali43786@gmail.com
2. ***Dr. Safia Bibi***
Lecturer, Department of Islamic Sciences, The Islamia University of Bahawalpur, Rahim Yar Khan Campus, Punjab, Pakistan.
Email: safia.bibi@iub.edu.pk

Abstract

The expression of emotions and sentiments in Western societies has undergone a remarkable transformation across different historical periods, reflecting shifts in cultural, intellectual, and social paradigms. During the Middle Ages, the dominance of the Church restricted emotional expression, confining it to religious frameworks and moral boundaries. The Renaissance, however, widened this scope by integrating emotions into art, literature, and philosophy, making them central to aesthetic and intellectual discourse. The Enlightenment of the eighteenth century prioritized reason and rationality, which initially limited emotional emphasis but simultaneously laid the foundation for the scientific study of psychology. In reaction, Romanticism in the nineteenth century glorified emotions, individual feelings, and imagination, presenting them as essential to human identity. By the twentieth century, advancements in psychology, mass media, and democratic values promoted freedom of emotional expression as a social norm, allowing individuals to articulate their inner worlds more openly. In the twenty-first century, globalization, social media, and pop culture have revolutionized emotional communication, making it immediate, multidimensional, and globally accessible. This has led to both positive and negative consequences: while personal autonomy and emotional freedom have been enhanced, emotions are also commodified and exploited for entertainment and commercial purposes. Consequently, Western societies today stand as a model of emotional liberalism, where individual autonomy, courage of expression, and personal identity dominate—but simultaneously, these trends influence global cultures and reshape emotional behaviors across societies.

Keywords: *Western societies, emotions, Enlightenment, Romanticism, psychology, globalization*

تعارف موضوع

اظہارِ جذبات و تاثرات انسانی فطرت کا بنیادی حصہ ہے، جو ہر تہذیب میں اپنے مخصوص انداز میں پروان چڑھتا ہے۔ مغربی معاشروں میں اس اظہار کا سفر مختلف تاریخی مراحل سے گزرتا ہوا معاصر دور تک پہنچا ہے۔ قرونِ وسطیٰ میں کلیسا کے غلبے نے جذباتی اظہار کو محدود کر کے مذہبی دائرے تک مقید رکھا۔ بعد ازاں نشاۃِ ثانیہ (Renaissance) کے دور میں فنونِ لطیفہ، ادب اور فلسفہ نے انسانی جذبات کو جمالیاتی اور فکری اظہار کا بنیادی موضوع بنا دیا۔ اٹھارویں صدی کی روشن خیالی (Enlightenment) نے عقل و منطق کو

اولیت دی، لیکن اس کے ساتھ ہی نفسیات کو بھی فروغ ملا۔ انیسویں صدی کی رومانویت (Romanticism) نے جذبات، انفرادی احساسات اور تخیل کو غیر معمولی اہمیت دی۔ بیسویں صدی میں جمہوری اقدار، ذرائع ابلاغ اور نفسیات نے ذاتی جذبات کے آزادانہ اظہار کو سماجی قدر میں بدل دیا۔ اکیسویں صدی میں سوشل میڈیا، پاپ کلچر اور گلوبلائزیشن نے جذباتی اظہار کو فوری اور عالمی سطح پر قابلِ رسائی بنادیا ہے۔ یوں مغربی معاشرے میں انفرادی آزادی، خود مختاری اور اظہار کی جرات کو مرکزی مقام حاصل ہو چکا ہے، جو آج دنیا بھر پر اثر انداز ہو رہا ہے۔

1) انفرادی آزادی اور خود مختاری کا فروغ

انفرادی آزادی یا آزادی اظہار رائے کا عام فہم اور سادہ سا مطلب ہے، بولنے کی آزادی۔ تقریری، تحریری اور عملی آزادی کو بھی آزادی اظہار رائے میں شمار کیا جاتا ہے، یعنی ہر شخص تقریر، تحریر اور عمل کے معاملے میں آزاد ہے۔[1]

جدید مغربی معاشرے اور اس کے فکری ڈھانچے کی بنیاد اس تصور پر رکھی گئی ہے کہ ہر انسان فطری طور پر آزاد اور خود مختار پیدا ہوتا ہے۔ اس تصور اور سوچ کو Enlightenment دور کے بعد سے Individualism اور Liberalism نے مزید تقویت دی کہ فرد کی ذاتی رائے، احساسات اور جذبات کو کسی مذہبی، روایتی یا خاندانی دباؤ کے بغیر آزادانہ طور پر بیان کرنے کا حق حاصل ہے، یعنی ذاتی اور شخصی آزادی میں مذہب اور روایات کو پس پشت ڈال دیا گیا ہے۔ اس نقطۂ نظر کے تحت جذبات کے اظہار کو نہ صرف ذاتی حق سمجھا جاتا ہے بلکہ شخصیت کی نشوونما اور ذہنی صحت کا لازمی حصہ بھی قرار دیا جاتا ہے۔ تاہم، اس ذاتی و شخصی آزادی کے مثبت پہلوؤں کے ساتھ ساتھ اس کے منفی اثرات بھی ہیں۔ ایک طرف یہ رجحان فرد کو خود اعتمادی، خود آگہی اور تخلیقی صلاحیت دیتا ہے، تو دوسری طرف یہ بعض اوقات خود پسندی، سماجی رشتوں میں کمزوری، اور روایتی اخلاقی اقدار سے دوری کا باعث بھی بنتا ہے۔ قرآن نے اس رویے کی یوں تردید کی ہے:

أَفَرَأَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ[2]

"کیا آپ نے اسے دیکھا جس نے اپنی خواہش کو ہی اپنا معبود بنالیا؟"

مذکورہ آیت میں اس رویے کو گمراہی قرار دیا گیا ہے، جس میں انسان نے اپنی خواہشات کو اخلاقی معیار بنالیا ہے۔ مغربی انفرادی و شخصی آزادی کا یہ منفی پہلو اسی آیت کی عملی شکل ہے، جہاں اجتماعی بھلائی، روایتی اور اخلاقی اقدار کو پس پشت ڈال کر جذبات و خواہشات کی تکمیل کو اولین مقصد بنالیا جاتا ہے۔ یعنی، مغربی معاشرے میں فرد کو اپنی زندگی کے ہر پہلو پر مکمل اختیار دینے کے نظریے کو بنیادی قدر سمجھا جاتا ہے۔

میڈیا میں اظہار رائے کی آزادی کا مطلب ہے کہ ایک فرد کو یہ آزادی ہو کہ وہ ذرائع ابلاغ کو استعمال کرتے ہوئے آزادانہ معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ اگرچہ اسلام انسان کے آزادی اور عزت و توقیر کو مقدم قرار دیتا ہے، لیکن اس کے معنی بے مہار آزادی نہیں، بلکہ معقول حدود کے اندر ایک محفوظ دائرے میں ایسی آزادی ہے، جو کہ انسانی فطرت کے نہ صرف عین مطابق ہے بلکہ ایک مہذب و

[1] مدنی، غلام نبی، "اظہار رائے کی آزادی" پر اسلام اور مغرب کا نقطہ نظر اور سائبر کرائم بل، روزنامہ پاکستان، 7 اگست 2016۔

[2] الجاثیہ، 45:23۔

ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

متمدن معاشرے کا حسن و جمال بھی ہے۔ ایک صحت مند اور پر امن معاشرے کے قیام کے لیے ضروری ہے کہ شخصی آزادی کے ساتھ ساتھ افرادی معاشرے کو پابند کیا جائے کہ وہ مشرقی اور اخلاقی اقدار کو پامال نہ کریں۔ اگر آزادی رائے کو ایک فرد یا گروہ کی خود غرض، اور مرضی و منشا کے تابع کر دیا جائے اور اعلی اخلاقی اقدار اور دوسرے شہریوں کی جان ومال اور عزت و آبرو کے تحفظ سے بے نیاز کر دیا جائے تو اسے معاشرے میں فساد و بگاڑ کا چلن عام ہو تا ہے اور پھر ایسی آزادی فتنہ بن جاتی ہے۔[3]

مغربی معاشرے میں جذباتی اظہار چاہے وہ خوشی ہو، غم، غصہ یا محبت، فرد کو آزادی حق حاصل ہے، فرد کو کوئی سخت سماجی یا مذہبی پابندی نہیں ہوتی، کہ وہ اپنے احساسات کو کھلے عام ظاہر کریں۔ اس میں عوامی مقامات، میڈیا، یا سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر اپنے ذاتی جذبات کا اظہار شامل حال ہے۔ اس آزادی کو مغرب میں بنیادی انسانی حق کے طور پر دیکھا جاتا ہے، چاہے اس کا اظہار معاشرتی اقدار یا مذہبی حساسیت سے متصادم کیوں نہ ہو۔john Smithلکھتا ہے کہ:

> "Freedom of expression includes the liberty to express emotions openly, whether joy, sorrow, anger, or love, without fear of social or legal repercussions."[4]
>
> "اظہارِ رائے کی آزادی میں یہ حق بھی شامل ہے کہ فرد خوشی، غم، غصہ یا محبت جیسے جذبات کو بلا خوفِ سماجی یا قانونی نتائج کو کھل کر بیان کرے۔"

مغرب میں سیاسی یا سماجی مظاہروں میں ہر عام و خاص فرد غصے اور ناراضگی کا کھلے عام اظہار کر سکتا ہے۔ یہ مظاہرے اکثر اوقات سڑکوں پر جلوسوں، نعرے بازی، پلے کارڈز، اور سوشل میڈیا مہمات کی صورت میں ہوتے ہیں۔ جس کی مثال (Women's 2017–March) کی ہے، جب 2017 میں امریکہ اور یورپ کی لاکھوں خواتین نے صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی پالیسیوں اور جنسی ہراسانی کے خلاف مظاہرات کی صورت میں کیا۔ ان مظاہرین نے اپنے غصے اور ناراضی کو پلے کارڈز، مختلف تقاریر اور نعرے بازی کے ذریعے کھل کر بیان کیا۔ جس سے عام عوام، میڈیا، اور پالیسی سازوں کی توجہ خواتین کے مسائل، صنفی مساوات، جنسی ہراسانی کی طرف مبذول ہوئی، جس کا ایک بڑا فائدہ MeToo# جیسی عالمی مہم کو فروغ ملا، جس کے نتیجے میں کئی طاقتور افراد کے خلاف قانونی کارروائیاں بھی ہوئیں۔ اور سیاست میں مقامی اور قومی سطح پر بھی خواتین امیدواروں کی تعداد میں اضافہ ہوا۔ اس احتجاج کو اتنی تقویت ملی کہ نہ صرف امریکہ تک محدود نہیں رہا بلکہ یورپ، آسٹریلیا اور ایشیا کے بعض ممالک میں بھی ریلیاں نکالی گئیں۔[5]

اس کے علاوہ انفرادی آزادی کی ایک اور مثال امریکی سیاہ فام کی ہے۔ جب مئی 2020 کو امریکہ کے شہر منی آپلس (Minneapolis) میں ایک سیاہ فام شہری جارج فلائیڈ پولیس کے ہاتھوں ہلاک ہوا۔ ایک امریکی پولیس افسر نے اسے زمین پر لٹا کر

[3] نبیلہ تبسم، اسلامی اور مغربی تناظر میں آزادی اظہار رائے اور عصری میڈیا کی سرگرمیوں کا تجزیاتی مطالعہ، 3(3) ستمبر 2021، ص8۔

[4] John Smith, Culture and Emotional Expression in the West (New York: Oxford University Press, 2020), 45.

[5] David Miller, Public Emotions and Social Movements (London: Routledge, 2021), 88.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES

ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

تقریباً نو منٹ تک گردن پر گھٹنا رکھے رکھا، جس کے نتیجے میں اس کی موت واقع ہوئی۔ یہ واقعہ ویڈیو کی صورت میں انٹرنیٹ پر اتنا وائرل ہوا کہ اس نے امریکہ سمیت دنیا بھر میں شدید غصے اور ناراضی کی لہر پیدا کر دی۔

اس کے بعد Black Lives Matter تحریک کے تحت لاکھوں افراد گلیوں اور سڑکوں پر نکلے۔ ان احتجاجی مظاہرین نے پولیس تشدد اور نسلی امتیاز کے خاتمے کا مطالبہ کیا۔ جس پر نعرہ "No Justice, No Peace" (جب تک انصاف نہیں، سکون نہیں) مظاہروں کی پہچان بن گیا۔ یہ مظاہرے کئی مہینوں تک جاری رہے اور بعض جگہوں پر پر تشدد بھی ہوئے۔[6]

آزادی اظہار رائے کے اس مثبت انداز کو اسلام نے بہت خوبصورت انداز سے بیان کیا ہے۔

قرآن میں واضح طور پر ظلم کے خلاف کھڑے ہونے کی ہدایت کی گئی ہے:

"وَلَا تَرْكَنُوا إِلَى ٱلَّذِينَ ظَلَمُوا فَتَمَسَّكُمُ ٱلنَّارُ"[7]

"اور ظالموں کی طرف نہ جھکو، ورنہ تمہیں آگ پکڑ لے گی۔"

جس طرح مغرب میں اظہار جذبات کو مثبت طریقوں سے جدید عصری رجحانات کے ذریعے پوری دنیا میں پھیلایا گیا، اسی طرح مغرب میں اظہار رائے کے نام پر پوری دنیا میں منفی پہلوؤں کو بھی اجاگر کیا گیا۔ جس کی بہترین مثال اکیسویں صدی میں فرانس کے جریدے Charlie Hebdo (2015) نے بار بار پیغمبر اسلام ﷺ کے بارے میں گستاخانہ خاکے شائع کیے، انتہا پسندی کو فروغ دیا گیا۔ یہ عمل فرانس میں "آزادئ اظہار" کے نام پر کیا گیا، حالانکہ یہ معاملہ کروڑوں مسلمانوں کے جذبات کو مجروح کرنے والا اور عالمی سطح پر شدید اشتعال انگیز تھا۔

مغرب میں "Freedom of Expression" کو بعض اوقات اس قدر مطلق مانا جاتا ہے، اور اتنا ذاتی حق سمجھا جاتا ہے کہ اس کے تحت مذہبی مقدسات کی توہین بھی جائز سمجھ لی جاتی ہے، اور دوسروں کے جذبات کو ٹھیس پہنچانا بھی۔ ایسی آزادی کا استعمال نا صرف معاشرے میں بلکہ پوری امت میں نفرت، اشتعال انگیزی، اور معاشرتی تفرقہ پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے:

> "When freedom of expression disregards the sanctity of religious beliefs, it ceases to be a tool for dialogue and becomes an instrument of provocation." [8]
>
> "جب آزادئ اظہار مذہبی عقائد کے تقدس کو نظر انداز کر دیتی ہے تو یہ مکالمے کا ذریعہ نہیں رہتی بلکہ اشتعال انگیزی کا ہتھیار بن جاتی ہے۔"

[6] Mark Taylor, Race, Protest, and Justice in America (New York: HarperCollins, 2021), 102.

[7] ھود، 11:13۔

[8] 1. Andrew Harris, Speech, Faith, and Conflict in the Modern West (London: Routledge, 2018), 59.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

2) جذباتی شفافیت اور کھلے پن کی ثقافت

مغربی معاشروں میں گزشتہ چند دہائیوں سے "Emotional Transparency"[9] اور "Openness"[10] کو سماجی اور نفسیاتی صحت کی بنیادی قدر کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے۔ ایسے نظریات نظریے فرد میں حوصلہ افزائی پیدا کرتے ہیں۔ نفسیات میں اسے self-disclosure[11] اور emotional awareness[12] کا حصہ سمجھا جاتا ہے، جو کہ فرد کے ذاتی تعلقات اور سماجی روابط میں اعتماد بڑھانے کا ذریعہ مانا جاتا ہے۔ جدید دور میں یہ رجحان سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، اور کارپوریٹ ٹریننگ پروگرامز کے ذریعے مزید پروان چڑھ رہا ہے، جہاں پر لوگوں کو یہ باور کرایا جاتا ہے کہ جذبات کو چھپانا فرد کے لیے "غیر فطری" اور "نفسیاتی دباؤ" کا سبب بن سکتا ہے، جبکہ جذبات کا کھلے عام اظہار ایک صحت مند اور خوشحال زندگی کی بہترین علامت ہے۔ اس کی سب سے بڑی مثال جدید دور کے امریکا اور یورپ میں "Mental Health Awareness Week" اور "World Mental Health Day" کے مواقع پر لاکھوں افراد اپنی ذاتی کہانیاں، ڈپریشن، پریشانیاں اور جذباتی تجربات سوشل میڈیا پر شیئر کرتے ہیں۔[13]

تاہم، ماہرین کے مطابق اس کھلے پن یا کھلے اظہار کی ثقافت کے منفی پہلو بھی ہیں۔ کبھی کبھار جذبات کا غیر محدود اظہار، جو غصے یا منفی خیالات کی صورت میں سماجی ہم آہنگی میں تناؤ پیدا کر دیتا ہے۔ اس لیے مغربی نفسیات میں اب اس پر بھی زور دیا جا رہا ہے کہ جذباتی شفافیت کے ساتھ ساتھ جذباتی نظم وضبط کو بھی اپنانا بہت ضروری ہے۔

- **شعور میں اضافہ**

مغربی معاشرے کے جدید دور میں ذہنی بیماریوں جیسے ڈپریشن اور اینگزائٹی جیسے جذبات کو ختم کرنے کے لیے اس کا اظہار کیا جاتا ہے۔ یعنی اب مغربی معاشرے میں لوگ اپنے ذہنی مسائل کو چھپانے کے بجائے ان پر کھل کر بات کرتے ہیں۔ جس سے معاشرتی بدنامی (stigma) کم ہوئی ہے اور لوگ خوف سے گھر بیٹھنے کی بجائے زیادہ اعتماد سے علاج یا مدد حاصل کرنے کی طرف آتے ہیں۔ اپنے اس شعور کو پھیلانے کے لیے میڈیا، تعلیمی ادارے اور سوشل میڈیا مہمات اہم کردار ادا کر رہی ہیں۔ جس کے نتیجے میں جہاں کہیں بھی

[9] اس سے مراد ہے کہ شخص اپنے جذبات وخیالات اور اندرونی کیفیت کو کھل کر دوسروں کے ساتھ شیئر کرے، بغیر اس خوف کے کہ اس پر منفی ردعمل آئے گا۔ اس میں خوشی، غم، خوف، غصہ یا کمزوری جیسے احساسات کا اظہار شامل ہے۔

[10] ایسا رویہ ہے، جس میں انسان نئے خیالات، تجربات، آراء اور دوسروں کے نقطۂ نظر کو کھلے دل قبول کرنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اس میں سچائی، گفتگو یا تعلقات میں بلا جھجک جذبات کا تبادلہ شامل ہوتا ہے، تاکہ باہمی اعتماد اور سمجھ بوجھ پیدا ہو۔

[11] وہ عمل جس میں شخص اپنے بارے میں ذاتی معلومات، تجربات، یا خیالات دوسروں کے ساتھ رضاکارانہ طور پر شیئر کرتا ہے، جو کہ بات چیت میں اعتماد، قربت، اور بہتر تعلقات قائم کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

[12] اس سے مراد اپنی اور دوسروں کی جذباتی کیفیت کو پہچاننے، سمجھنے اور درست طور پر بیان کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔

[13] "World Mental Health Day: Encouraging Open Conversations about Mental Health," BBC News, October 10, 2023.

کسی کو منفی رویے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو فرد کھل کر اظہار کر پاتا ہے۔ اس کی ایک مثال 2017 میں "Bell Let's Talk[14]" مہم کی ہے، جس کا مقصد ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں بات چیت کو عام کرنا تھا۔ اس مہم کی وجہ سے سوشل میڈیا پر لاکھوں پوسٹس اور ویڈیوز شیئر ہوئیں، جن سے نہ صرف عوامی شعور میں اضافہ ہوا بلکہ کثیر تعداد میں فنڈز بھی جمع ہوئے، کہا جاتا ہے، 2010 سے لے کر اب تک کروڑوں ڈالر کے فنڈز اکٹھے کر کے ہزاروں ذہنی پروگرامز پر خرچ کیے گئے۔[15] اسلام میں بیماری چاہے جسمانی ہو یا ذہنی، اس کے بارے میں شعور، سماجی ہمدردی اور اس کا علاج کرنا اور کروانا ضروری سمجھا گیا ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا:

مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ[16]

"جو کسی مومن کی دنیا کی تکلیف دور کرے گا، اللہ قیامت کے دن اس کی تکلیف دور کرے گا"

- **تعلقات میں اعتماد و قربت**

رشتے یا تعلقات میں اعتماد اور قربت اس وقت پیدا ہوتی ہے، جب دونوں فریقین ایک دوسرے کی نیت، سچائی اور خیر خواہی پر بھروسہ کرتے ہیں، اور اپنے خیالات و احساسات اور کمزوریوں کو بلا خوف شیئر کر سکتے ہیں۔ جو فرد میں اعتماد کی بنیاد کو مضبوط بناتا ہے، کیونکہ یہ آپس کی غلط فہمیوں کو کم اور باہمی احترام کو بڑھاتے ہیں۔ دور جدید میں مغرب کے اندر احساسات کو کھل کر ظاہر کرنے کے لیے Brené Brown[17] جس میں انہوں نے دکھایا کہ جب لوگ اپنے احساسات اور کمزوریوں کو کھل کر ظاہر کرتے ہیں تو تعلقات میں اعتماد اور قربت نمایاں حد تک بڑھتی ہے۔ اس کے مطابق کمزوری کا اظہار کمزوری نہیں بلکہ طاقت ہے، جو تعلقات اور ذاتی تعلقات میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جیسے، امریکی کارپوریٹ کلچر میں کچھ کمپنیوں نے ٹیم میٹنگز میں "emotional check-ins[18]" متعارف کروائے، جہاں ملازمین کھل کر اپنی ذہنی کیفیت اور ذاتی چیلنجز بیان کرتے ہیں۔ اس سے ٹیم ممبرز میں ہمدردی اور تعاون میں اضافہ ہوا۔[19]

---

[14] یہ مہم 2010ء میں کینیڈا میں شروع ہوئی، جو ہر سال جنوری کے آخر میں منائی جاتی ہے، جہاں سوشل میڈیا پر #BellLetsTalk ہیش ٹیگ کے ساتھ ہر میسج پر کمپنی اپنی مخصوص رقم ذہنی صحت کے فنڈ میں عطیہ کرتی ہے۔

[15] "Bell Let's Talk Day 2017 Breaks Records, Raises $6.5M for Mental Health," CTV News, January 25, 2017, https://www.ctvnews.ca/health/bell-let-s-talk-day-2017-breaks-records-raises-6-5m-for-mental-health.

[16] القشيری، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب: فضل قضاء حوائج الناس، ح 2699 (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 2000)، 4/2074۔

[17] ایک امریکی محقق، مصنفہ اور پروفیسر ہیں، جو "The Power of Vulnerability" (TED Talk) کی تحقیق "vulnerability" (کمزوری کا اظہار) سے مشہور ہوئیں، جو دنیا کی سب سے زیادہ دیکھے جانے والی TED talk میں شمار ہوتی ہے۔

[18] ایک عملی اور منظم طریقہ کار ہے جس کے ذریعے لوگ باقاعدگی سے اپنے اور دوسروں کے جذبات کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ پہچانتے بھی ہیں اور ان کا اظہار بھی کرتے ہیں۔ اس طریقہ کار کو تعلیمی اداروں، تھراپی سیشنز میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں عموماً چند منٹ لیے جاتے ہیں تاکہ ہر شخص اپنے موجودہ جذبات کو لفظوں یا بصری اشاروں کے ذریعے بیان کر سکے۔

[19] Brené Brown, Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love,

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

اس کے علاوہ، COVID-19 کے دوران بہت سے خاندانوں اور دوستوں نے آن لائن ویڈیو کالز اور چیٹ گروپس کے ذریعے اپنے جذبات دوسروں کے ساتھ شیئر کیے، جس سے وبا اور لاک ڈاؤن کے باوجود تعلقات میں قربت برقرار رہی اور تنہائی اور خوف کا احساس کم رہا۔ ایک سروے تحقیق کے مطابق، آن لائن جذباتی اشتراک نے وبا کے دوران سماجی تعلقات کو مضبوط رکھنے میں اہم کردار ادا کیا۔[20]

اس طرح تعلقات میں اعتماد اور قربت کے حوالے سے قرآن کی بہترین مثال ملتی ہے، کہ جب حضرت یوسفؑ کو قید سے رہائی ملی، تو اس کے بعد اپنے سابقہ کردار، دیانت داری اور بصیرت کا ثبوت دینے پر بادشاہ نے ان پر مکمل اعتماد کرتے ہوئے انہیں مملکت کے خزانے کا انچارج بنا دیا:

"قَالَ ٱجْعَلْنِى عَلَىٰ خَزَآئِنِ ٱلْأَرْضِ ۖ إِنِّى حَفِيظٌ عَلِيمٌ"[21]

"یوسف نے کہا: مجھے زمین کے خزانوں پر مقرر کر دیجئے، یقیناً میں حفاظت کرنے والا اور علم رکھنے والا ہوں۔"

مذکورہ آیت واضح کرتی ہے کہ اعتماد اور قربت کی بنیاد صرف ذاتی تعلق تک محدود نہیں ہے بلکہ کردار کی سچائی، ذمہ داری نبھانے کی صلاحیت، اور امانت داری پر بھی ہوتی ہے۔

- **میڈیا پر جذباتی اظہار کے منفی اثرات**

مغربی معاشروں میں جذباتی شفافیت کی ثقافت نے جہاں پر یہ رجحان پیدا کیا ہے کہ لوگ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کے ذریعے اپنے ذاتی مسائل، مثلاً تعلقات کی ناکامی، ذہنی دباؤ یا خاندانی تنازعات وغیرہ کو عوامی طور پر بیان کرتے ہیں، وہاں پر کھلے عام جذباتی اظہار کی وجہ سے منفی اثرات بھی مرتب ہوئے ہیں۔ اگرچہ جذباتی اظہار کا میڈیا پر شئیر کرنے کا مقصد ہمدردی اور مدد حاصل کرنا ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات یہ سنگین اور پیچیدہ مسائل کو تفریحی مواد، عام گپ شپ یا مذاق بنا دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے مسئلے کی سنجیدگی کم ہو جاتی ہے اور متاثرہ فرد کو حقیقی مدد ملنے کی بجائے سطحی ردعمل ملتا ہے۔ اس کی ایک مثال 2022 میں امریکی سوشل میڈیا پر "Johnny Depp vs. Amber Heard[22]" مقدمے کی براہِ راست کوریج ہے۔ جس میں لاکھوں لوگ شریک تھے، جنھوں نے براہِ راست دیکھی۔ یہ ایک سنجیدہ قانونی کیس تھا، جس میں گھریلو تشدد اور بدسلوکی جیسے حساس مسائل شامل تھے، لیکن TikTok اور Twitter پر اس کے کلپس کو سنجیدہ لینے کی بجائے مزاحیہ انداز میں پیش کیا گیا۔ جس کے نتیجے میں متاثرہ فریق کے تجربات کو memes اور طنزیہ

Parent, and Lead (New York: Gotham Books, 2012), 55–67.

[20] Susan Sprecher et al., "Self-Disclosure in Online Relationships: The Role of Emotional Openness During the COVID-19 Pandemic," Journal of Social and Personal Relationships 38, no. 8 (2021): 2250–2272.

[21] یوسف، 12:55۔

[22] یہ واقعہ دو2022 کا سب سے مشہور اور متنازعہ قانونی اور میڈیا کیس تھا، جو ہالی ووڈ اداکار جانی ڈیپ اور ان کی سابقہ بیوی ایمبر ہرڈ کے درمیان طلاق اور الزامات کے بعد پیدا ہوا۔ یہ تنازع 2016 میں شروع ہوا، اور 2022 تک عدالتی سزا کے ذریعے ختم ہوا، لیکن اس کے اثرات بعد تک رہے۔

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES

ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

تبصروں کی نظر کر دیا گیا۔[23] جب کہ اس کے برعکس اسلام میں کسی کی برائی سب کے سامنے ظاہر کرنے کی بجائے چھپانے کا حکم دیا گیا ہے:

"مَن سترَ مسلمًا ستره اللهُ في الدنيا والآخرة"[24]

"جو مسلمان کے (عیب یا) مسئلے کو چھپاتا ہے، اللہ اس کے عیب دنیا و آخرت میں چھپا دے گا۔"

3) ذہنی صحت اور جذباتی بہبود پر زور

مغربی معاشرے میں گزشتہ دو دہائیوں سے mental health awareness کو غیر معمولی اہمیت حاصل ہوئی ہے۔ اب ذہنی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن، اینگزائٹی، PTSD وغیرہ کو صرف طبی یا نفسیاتی امراض کی حدود تک محدود نہیں سمجھا جاتا بلکہ انہیں زندگی کے معیار اور ذاتی خوشی کا لازمی حصہ مانا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس رجحان کے تحت سائیکو تھراپی اور کونسلنگ کو پبلک لیول پر عام کیا گیا ہے۔ چونکہ پہلے اس تھراپی کو زیادہ تر شدید ذہنی امراض والے افراد کے لیے استعمال کیا جاتا تھا، لیکن اب یہ روزمرہ زندگی کے جذباتی مسائل، تعلقات کی پیچیدگیوں، اور زندگی میں فیصلہ سازی میں مدد کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے کوئی شخص اپنے روزمرہ معاملات میں کیریئر کے دباؤ، ازدواجی اختلافات، یا بچپن کے صدمات پر بات کرنے کے لیے تھراپسٹ سے ملتا ہے۔

"Therapy isn't self-indulgent; it is akin to exercising or eating well... you don't need to pass any imaginary threshold in order to justify and benefit from therapy." [25]

"تھراپی خود غرضانہ نہیں ہے؛ یہ ورزش یا اچھی خوراک کی طرح ضروری ہے... آپ کو تھراپی لینے کے لیے کسی خیالی حد سے گزرنے کی ضرورت نہیں، یہ آپ کو فائدہ دیتی ہے۔"

اس کے علاوہ کتابیں، پوڈکاسٹ، آن لائن کورسز، اور موٹیویشنل سپیکر کی مغرب میں ایک بڑی انڈسٹری بن چکی ہے۔ مثال کے طور پر (ایک مشہور کینیڈین ماہرِ نفسیات، مصنف، اور عوامی دانشور ہیں۔ اس کو سب سے زیادہ شہرت 2016ء میں اس وقت ملی جب اس نے کینیڈا کے Bill C-16 کی مخالفت کی، جس میں gender identity اور gender expression کو انسانی حقوق کے قانون میں شامل کرنے کی تجویز کی گئی تھی۔) Jordan Peterson جیسے مصنفین اور اسپیکرز لاکھوں لوگوں کو اپنی ذاتی اور جذباتی زندگی کو بہتر بنانے کے طریقے سکھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ

[23] Kalhan Rosenblatt, "Johnny Depp, Amber Heard Trial TikToks Are Making a Mockery of Domestic Violence," NBC News, May 4, 2022.

[24] القشیری، مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم، کتاب البر والصلة، ح2699 (بیروت: دار إحياء التراث العربي، بلا تاریخ)، 4/2074۔

[25] "Therapy Isn't Self-Indulgent—It's Evidence-Based Self-Care," SELF, October 5, 2021.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

مغربی معاشروں میں دفاتر اور تعلیمی اداروں میں "Employee Assistance Programs (EAPs[26])" اور "Wellness Weeks[27]" جیسی مہمات کو عام کیا جا رہا ہے۔ ان پروگرامز کے تحت ملازمین اور طلبہ کو mindfulness، ذہنی سکون، اور stress management جیسے موضوعات پر باقاعدہ ورکشاپس فراہم کی جاتی ہیں۔ ان ورکشاپس کا مقصد صرف معلومات دینا نہیں بلکہ عملی طور پر تناؤ سے نجات، فٹنس کلاسز جیسے یوگا، واکنگ سیشن کا انعقاد، شعوری تفکر، اور ذہنی توازن کو فروغ دینا ہوتا ہے۔

> Wellness Week is an opportunity to pause, reflect, and invest in one's mental and physical well-being through activities and resources that promote a balanced lifestyle." [28]
>
> "ویلنس ویک ایک موقع ہے کہ انسان رکے، غور کرے، اور ایسی سرگرمیوں اور وسائل کے ذریعے اپنی ذہنی اور جسمانی بہبود میں سرمایہ کاری کرے جو متوازن طرزِ زندگی کو فروغ دیتے ہیں۔"

- **جذباتی ذہانت**(Emotional Intelligence)**کی تربیت**

مغربی معاشرے میں جذباتی ذہانت EI کی تربیت ایک منظم اور سائنسی طریقے سے کی جاتی ہے، کیونکہ اس کو نہ صرف ذاتی کامیابی بلکہ پیشہ ورانہ ترقی کے لیے بھی بنیادی مہارت سمجھا جاتا ہے۔ یہ تربیت اسکولوں، دفاتروں، کمپنیوں اور آن لائن کورسز کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے، جس کا مقصد افراد کو اپنی اور دوسروں کی جذباتی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھنے، اس کو قابو میں رکھنے اور مؤثر تعلقات قائم کرنے کے قابل بنانا ہے۔ کچھ کمپنیاں EI ٹریننگ ورکشاپس کرواتی ہیں، جن میں ٹیم ورک، بہترین لیڈرشپ، اور کسٹمر ریلیشن شپ بہتر بنانے کے لیے عملی مشقیں کروائی جاتی ہیں۔ ہر سال Google اور Microsoft اپنے ملازمین کے لیے "Mindfulness-Based Emotional Intelligence" پروگرامز اور مشقیں کروائی جاتی ہیں۔ ان مشقوں میں Emotional Regulation Training (جذبات پر قابو پانے کی مشقیں)، اور Social Skills Development (سماجی مہارتوں کی تربیت) شامل ہیں، جن کے ذریعے فرضی جھگڑوں کو پرامن بنایا جاتا ہے۔

---

[26] ایک ایسی تنظیمی سہولت ہے جو ملازمین اور بعض اوقات ان کے اہلِ خانہ کو ذاتی یا پیشہ ورانہ مسائل میں مدد فراہم کرتی ہے۔ ان مسائل میں نشے کی عادت، خاندانی مسائل، مالی دباؤ، یا کام سے متعلق تناؤ شامل ہوتا ہے۔ یہ پروگرام اکثر اوقات HR (Human Resources) کے ذریعے یا پھر بیرونی پروفیشنل اداروں سے فراہم کیے جاتے ہیں۔

[27] ایک مہم ہے جو عام طور پر دفاتر، تعلیمی اداروں، یا کمیونٹی مراکز میں سال کے کسی خاص ہفتے میں (5 سے 7 دن تک) منعقد کی جاتی ہے، جس کا مقصد شرکاء کی ذہنی، جسمانی، اور جذباتی صحت کو فروغ دینا ہوتا ہے۔

[28] University of California, Berkeley, Wellness Week Program Overview, accessed August 11, 2025, https://uhs.berkeley.edu/wellness-week.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

4) جذباتی اظہار میں ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کا کردار

ڈیجیٹل پلیٹ فارمز نے جذباتی اظہار کو تیز ترین، نہایت آسان اور وسیع تر بنا دیا ہے۔ پہلے دور میں لوگ اپنے خیالات یا احساسات کو صرف قریبی لوگوں تک محدود رکھتے تھے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اب سوشل میڈیا پر کوئی بھی شخص لمحوں میں اپنے تجربات یا رائے کو دنیا بھر میں شیئر کر سکتا ہے۔ اس جذباتی اظہار کے ذرائع بلخصوص سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل کمیونیکیشن پلیٹ فارمز کی ابتدا 2000 کی دہائی کے اوائل میں ہوئی، جب Friendster، MySpace ، اور بعد میں Facebook (2004) نے آن لائن نیٹ ورکنگ کو مقبول بنایا۔ یہ پلیٹ فارمز ابتدا میں زیادہ تر تصویریں اور بنیادی پروفائل وغیرہ شیئر کرنے کے لیے استعمال ہوتے تھے، لیکن جلد ہی status updates، microblogging (جیسے Twitter 2006 میں)، اور video sharing (یوٹیوب 2005 میں) کے ذریعے جذبات، احساسات اور خیالات کا فوری اظہار عام ہو گیا۔ اسی طرح 2010 کے بعد Instagram, Snapchat اور TikTok نے بصری اور فوری کہانی سنانے کے طریقوں کو مزید تیز ترین اور تخلیقی بنا دیا۔

اب تو Status updates فیس بک یا واٹس ایپ پر فوری جذباتی کیفیت بتانے کا ذریعہ ہیں، tweets کے ذریعے مختصر مگر پر اثر اور براہِ راست خیالات پیش کیے جا سکتے ہیں، اور vlogs ذاتی کہانی یا جذباتی تجربے کو بصری انداز میں بیان کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ بن چکے ہیں۔

جیسے کوئی بھی طالب علم امتحان کے فوراً بعد ٹویٹر پر اپنے دباؤ یا خوشی کے بارے میں لکھ سکتا ہے، یا کوئی شخص یوٹیوب پر وڈیو بلاگ کے ذریعے زندگی میں پیش آنے والے کسی اہم واقعے کے بارے میں آگاہ کر سکتا ہے۔ اس طرح ایسے جذبات نہ صرف جلد ظاہر ہوتے ہیں، دنیا میں فکری سوچ کو بڑھاتے ہیں، بلکہ ان پر فوری رد عمل بھی موصول ہوتا ہے، جو جذباتی شیئرنگ کو مزید فروغ دیتا ہے۔

ڈاکٹر Yonty Friesem[29] لکھتا ہے کہ:

> "Today, social media technologies powerfully affect our emotions, allowing users to instantly share thoughts, feelings, and behaviors via digital channels in a few seconds."[30]

> "آج کل سوشل میڈیا ٹیکنالوجیز ہمارے جذبات پر گہرا اثر ڈالتی ہیں، اور صارفین کو چند سیکنڈز میں خیالات، احساسات، اور برتاؤ کو ڈیجیٹل ذرائع سے فوراً شیئر کرنے کی سہولت فراہم کرتی ہیں۔"

جس طرح ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے جذباتی اظہار بیان کرنے سے مثبت پہلو نظر آتے ہیں، ویسے ہی ایسے پلیٹ فارم پر میمز وغیرہ کے ذریعے ذہنی دباؤ، اور ڈپریشن جیسے اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ اس حوالے سے James C. Burchill[31] لکھتا ہے کہ:

[29] ایک ممتاز سکالر، ماہر تعلیم اور فلم ساز ہیں۔ اس کی تحقیق media trauma-informed، digital empathy ، اور مساوات کی بنیاد پر تعلیم کے فروغ سے متعلق ہے۔ اس کا نظریہ "digital empathy" پر مبنی ہے، جو کہ جدید تعلیمی و تربیتی حالات میں جذباتی، سماجی، اور فکری صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے ایک جامع فریم ورک ہے۔

[30] Yonty Friesem, Empathy for the Digital Age, in Emotions, Technology, and Behaviors (2016), 45.

[31] اس کو جدید ٹیکنالوجی پر مہارت حاصل ہے۔ Medium پر درجنوں مضامین لکھ چکے ہیں، جن میں "The Dark Side of Oversharing on

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

"While sharing darker emotions on social media may feel therapeutic or empowering in the moment, it often leads to unintended consequences… Oversharing darker emotions on social media often worsens mental health struggles."

"جہاں سوشل میڈیا پر غمگین جذبات کا اظہار لمحاتی طور پر علاج یا طاقت ور محسوس ہو سکتا ہے، وہاں اکثر اس کے غیر متوقع نتائج سامنے آتے ہیں... سوشل میڈیا پر جذبات کا حد سے زیادہ اظہار نفسیاتی مسائل کو اور بڑھا دیتا ہے۔"[32]

5) جذباتی اظہار کی تجارتی و مارکیٹنگ میں شمولیت

جدید مغربی دنیا میں مارکیٹنگ اور برانڈنگ کا انداز محض مصنوعات بیچنے اور اس کی تشہیر تک محدود نہیں رہا، بلکہ یہ ایک جذباتی عمل میں بدل گیا ہے۔ جب مغرب کی مارکیٹ میں کمپنیوں کے درمیان مقابلہ بڑھا، تو اس صنعتی انقلاب اور سرمایہ دارانہ معیشت کو پیدا کرنے والی کمپنیوں نے یہ سمجھا کہ صارف کے فیصلے ہمیشہ قیمت پر مبنی نہیں ہوتے، بلکہ زیادہ تر جذبات، احساسات، اور ذاتی تجربات سے بھی جُڑے ہوتے ہیں۔ اس لیے کمپنیوں کی طرف سے اشتہارات اور مہمات میں براہِ راست جذبات کو اپیل کرنا ایک مؤثر حکمتِ عملی بن گیا۔ جس کی وجہ سے آج برانڈز اپنی ہر پروڈکٹس کو ایک جذباتی کہانی کے ساتھ جوڑتے ہیں، تاکہ صارف کے ذہن میں برانڈ صرف ایک چیز کا نام نہ بن کے رہ جائے، بلکہ ایک احساس، ایک یاد اور ایک طرزِ زندگی کے طور پر بھی اس کو اپنایا جائے۔

- کوکا کولا (Coca Cola) "Open Happiness"

کوکا کولا نے Open Happiness کی یہ مہم 2009 میں لانچ کی تھی جس کا مقصد صرف ایک مشروب بیچنا نہیں تھا بلکہ خوشی، دوستی، اور مثبت جذبات کو فروغ دینا بھی تھا۔ اس حوالے سے کوکا کولا نے اپنے اشتہارات میں خاندان، دوستوں، اور خوشگوار لمحات کو دکھا کر یہ پیغام دیا کہ یہ مشروب صرف پیاس بجھانے کے لیے نہیں ہیں بلکہ زندگی کے خوشی بھرے لمحات کا حصہ بھی ہیں۔ اس طرح انہوں نے اپنے برانڈ کو جذباتی مسرت کے اشتہارات کے ذریعے عوام کو پیغام دیا۔

- نائکی (Nike) "Just Do It"

نائکی کی "Just Do it" کی مہم جو 1988 سے شروع ہوئی، اس مہم نے نائکی کو صرف ایک اسپورٹس برانڈ کے طور پر پیش نہیں کیا بلکہ حوصلہ افزائی اور خود اعتمادی کی علامت بنا دیا۔ اس سلوگن کا مقصد یہ ہے کہ لوگ اپنی جسمانی اور ذہنی رکاوٹوں کو توڑیں اور بس عمل کریں۔ اس کے اشتہارات میں اکثر عام افراد اور معروف کھلاڑی دیکھائے جاتے ہیں جو مشکلات کے باوجود آگے بڑھتے ہیں۔ جس کا اثر یہ ہوا کہ اس برانڈ نے نہ صرف کھیلوں کا سامان بیچا بلکہ حوصلے اور کامیابی کا جذبہ بھی پیدا کیا۔

"Social Media" جیسا مشہور مضمون بھی شامل ہے۔ اس مضمون میں اس نے 1970 کی دہائی کے CB ریڈیو، اور موجودہ سوشل میڈیا کے درمیان جذباتی اظہار میں تبدیلیوں کو نمایاں کرتے ہوئے انسانی رویے کا گہرائی سے تجزیہ کیا ہے۔

[32] James C. Burchill, "The Negative Impact of Oversharing on Social Media," Medium, January 2025.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

ڈوو((Dove" "Real Beauty

ڈوو جس نے 2004 میں "Real Beauty" کی مہم چلائی، جس کا مقصد خواتین میں خود اعتمادی بڑھانے اور جسمانی تصویر (Body Image) کے منفی تصورات کو توڑنے پر مرکوز تھی۔ ڈوو نے اپنی مہم کے تحت مختلف سائز، رنگ، اور عمر کی خواتین کو ماڈلز کے طور پر پیش کیا تاکہ معاشرے میں موجود غیر حقیقی خوبصورتی کے معیارات کو چیلنج کیا جا سکے۔ اس مہم کے ذریعے ڈوو برانڈ نے صرف ایک بیوٹی پروڈکٹ کمپنی نہیں بلکہ خواتین کی خود اعتمادی کی حامی کے طور پر پیش کیا۔[33]

ایک طرف ان برانڈز نے اگر اپنے مثبت پیغامات کو عوام تک پہنچایا ہے، تو دوسری طرف ان برانڈز کے پیغامات ذاتی آزادی اور خود مختاری پر زور دیتے ہیں، جو کہ بعض خواتین کو یہ احساس دلاتے ہیں، کہ عورت کے روایتی گھریلو کردار کم تر ہیں، اور اصل "کامیابی" معاشی و ذاتی اہداف حاصل کرنے میں ہے۔ اس کی ایک مثال اُس وقت کی ہے جب امریکا اور برطانیہ میں 1980 کے بعد سے خواتین کی ورک فورس میں شمولیت ڈرامائی طور پر بڑھی، تو اس میں صرف ذاتی آزادی نہیں بلکہ برانڈ اور میڈیا کے بیانیے کا بھی کردار تھا جو خواتین کو "empowered consumer" کے طور پر پیش کرتے تھے۔ جس کے نتیجے میں بہت سی خواتین نے بچوں کی پرورش یا گھریلو کام کاج کو دوسرے درجے پر رکھ دیا اور مارکیٹ میں زیادہ وقت دینا شروع کر دیا۔ اس رجحان پر ناؤمی کلائن[34] نے تنقید کرتے ہوئے کہا کہ برانڈز نے جذباتی آزادی کے نعروں کو مارکیٹ کے ایجنڈے میں بدل دیا:

> "In the new marketing, empowerment was not about changing the system but about changing oneself to fit into "it- buying the right products, wearing the right logo, and stepping out into the marketplace as a brand of your own."[35]

> "نئی مارکیٹنگ میں بااختیاری کا مطلب نظام کو بدلنا نہیں بلکہ خود کو اس میں فِٹ کرنا ہے — صحیح مصنوعات خریدنا، درست لوگو پہننا، اور مارکیٹ میں اپنے آپ کو ایک برانڈ کے طور پر پیش کرنا۔"

6) جذباتی شدت پسندی

مغربی معاشرے میں ڈیجیٹل پلیٹ فارمز وغیرہ نے جذباتی اظہار کے انداز کو یکسر بدل دیا ہے۔ اب سوشل میڈیا نے ہر فرد کو ایک ایسا پلیٹ فارم فراہم کیا ہے جہاں پر وہ اپنے جذبات واحساسات، خیالات، اور تجربات براہِ راست دنیا کے ساتھ شیئر کر سکتا ہے، لیکن اس

33 Marc Gobe, Emotional Branding: The New Paradigm for Connecting Brands to People (New York: Allworth Press, 2010), 45.

34 ناؤمی کلائن کینیڈا کی ایک معروف صحافی، مصنفہ، اور سماجی کارکن ہے، جس کا تعلق اینٹی-کارپوریٹ گلوبلائزیشن تحریک سے ہے۔ اس نے خاص طور پر برانڈ کلچر، کارپوریٹ طاقت، اور صارفیت (consumerism) پر گہری تنقید کی ہے۔ اس حوالے سے اس کی سب سے مشہور کتاب No Logo (2000) ہے، جس کو عالمی سطح پر "برانڈ کے خلاف بائبل" کا نام دیا گیا ہے۔

35 Naomi Klein, No Logo (New York: Picador, 2000), 84.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

سہولت نے جذباتی شدت پسندی کو بہت فروغ دیا ہے۔ یوں سوشل میڈیا پلیٹ فارمز (جیسے Instagram, TikTok, X/Twitter, YouTube) پر جذباتی شدت اکثر ایک برانڈنگ ٹول بن کے رہ گئی ہے، جس وجہ سے صارفین زیادہ سے زیادہ توجہ، لائکس، اور فالوورز حاصل کرنے کے لیے مصنوعی جذباتی پوسٹس شیئر کرتے رہتے ہیں۔ نتیجہ معمولی نوعیت کے مسائل کو بھی ڈرامائی انداز میں پیش کیا جارہاہے۔ مزید برآں، "اوور شیئرنگ" کے رجحان نے فرد کی ذاتی اور عوامی زندگی کی سرحدوں کو دھندلا دیا ہے، جس وجہ سے نجی معاملات بھی عوامی تماشہ بن جاتے ہیں۔ یہ تمام پہلو مل کر سماجی تعلقات اور جذباتی صحت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں:

- **مصنوعی جذبات:**

سوشل میڈیا پر افراد اپنی عام خوشی، غم یا غصے کو اتنی شدت سے پیش کرتے ہیں کہ وہ حقیقت کی بجائے ڈرامہ لگنے لگتا ہے، جیسے TikTok اور Instagram Reels لاکھوں صارفین عام زندگی کے چھوٹے چھوٹے واقعات، جیسے کسی کا دوست سے ملنا، بارش وطوفان کا سامنا، یاروزمرہ کی روٹین شئیر کرنا وغیرہ کو موسیقی، سلوموشن ایفیکٹس، اور ڈرامائی کیپشنز کے ساتھ اس طرح پیش کرتے ہیں کہ وہ کسی فلمی منظر کی طرح لگنے لگتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سوشل میڈیا الگورتھمز جو بھی مواد جو جذباتی طور پر شدید اور بصری طور پر پرکشش ہو گا، اس کو فروغ دیتا ہے، جس میں صارفین غیر شعوری طور پر اپنے جذبات میں حقیقت کی بجائے مبالغہ کرنے لگتے ہیں تاکہ ان کی پوسٹس زیادہ دیکھی جائیں، زیادہ لائکس آئیں:

> "On platforms like Instagram and TikTok, emotionally intense and highly curated content is rewarded by algorithms, encouraging users to dramatize even everyday emotions."[36]
>
> "انسٹاگرام اور ٹک ٹاک جیسے پلیٹ فارمز پر، جذباتی طور پر شدید اور خوبصورتی سے پیش کیا گیا مواد الگورتھمز کی طرف سے انعام پاتا ہے، جو صارفین کو یہاں تک ترغیب دیتا ہے کہ وہ روزمرہ کے عام جذبات کو بھی ڈرامائی انداز میں پیش کریں۔"

- **"اوور شیئرنگ" سے ذاتی سرحدوں کا متاثر ہونا:**

"اوور شیئرنگ" سے مراد ہے کہ لوگ اپنی نجی زندگی کے انتہائی ذاتی پہلو یا پرسنل وجوہات، جیسے رشتوں کے مسائل وخوشیاں، جسمانی بیماری، ذہنی دباؤ، حتیٰ کہ روزمرہ کی معمولی باتیں، کھانا پینا حتیٰ کہ اپنے شوہر یا بیوی سے باتیں بھی عوامی پلیٹ فارمز پر شیئر کرنے لگتے ہیں۔ اس رجحان سے ذاتی اور عوامی دائرے کی سرحدیں دھندلا جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں بعض اوقات ایسے انکشافات بعد میں پچھتاوے یا سماجی دباؤ کا باعث بنتے ہیں۔ جیسے مغربی ممالک میں کچھ وی لاگرز اور انسٹاگرام انفلوئنسرز اپنی ازدواجی جھگڑوں یا بچوں کی

---

[36] Brooke Erin Duffy, (Not) Getting Paid to Do What You Love: Gender, Social Media, and Aspirational Work (New Haven: Yale University Press, 2017), 142.

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

پرورش کے مسائل کو لائیو اسٹریم یا ویڈیو بلاگز میں شیئر کرتے رہتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ان کی پرائیویسی متاثر ہوتی ہے بلکہ ناظرین کی جانب سے غیر ضروری مداخلت، تنقید کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے:

> "Oversharing on social media often blurs the boundaries between the personal and the public, exposing individuals to unwanted scrutiny and emotional harm."[37]
>
> "سوشل میڈیا پر حد سے زیادہ شیئرنگ اکثر ذاتی اور عوامی زندگی کی سرحدوں کو دھندلا دیتی ہے، جس سے افراد غیر ضروری جانچ پڑتال اور جذباتی نقصان کا شکار ہو سکتے ہیں۔"

7) ثقافتی تنوع اور اخلاقی قدروں سے انحراف

اگر مغرب کے اندر ثقافت اور اخلاقی قدر کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے، کہ مغربی معاشروں میں **"emotional tolerance"** کے تصور کے تحت یہ رویہ عام ہے کہ ہر قسم کے جذباتی اظہار کو قبول کیا جائے، چاہے وہ مقامی یا مذہبی اقدار کے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔ اس میں مذہب پر تنقید، غیر روایتی رشتوں، جنسی رجحانات، جیسے حساس موضوعات پر جذباتی اظہار بھی شامل ہے، جس کو آزادیٔ اظہار کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔ اس حوالے سے مغرب کی ثقافت اور اخلاقی قدروں کا پیمانہ دوغلا ہے۔ اگر ایک مسلمان خاتون حجاب کرے تو اس خاتون کے حقوق پر یلغار تصور کیا جاتا ہے، جب کہ کوئی عیسائی راہبی باحجاب ہو تو اسے روحانی دنیا کا علمبردار تصور کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اگر مرد داڑھی رکھے تو وہ بنیاد پرستی کی علامت سمجھا جاتا ہے، جبکہ یہی داڑھی اگر یہودی رکھے تو وہ یہودیت کی ثقافت و اخلاقی قدر کا محافظ تصور کیا جاتا ہے۔[38]

یہی وجہ ہے کہ مغربی میڈیا نے تصور حریت کے تحت فسق و فجور کی دل کھول کر اشاعت کی، جنسی واقعات اور جرائم پر مبنی خبروں کی تشہیر کی اور بے حیائی پر مبنی کہانیوں کو بیان کیا۔ ایک سروے رپورٹ کے مطابق، تقریباً سات کروڑ 20 لاکھ امریکی شراب پیتے ہیں، جن میں سے دو کروڑ امریکی اپنے فرائض سے کوتاہی کے مرتکب ہو کر ہر سال حکومت کو کھربوں ڈالر کا نقصان پہنچاتے ہیں۔ سویڈش عورتوں نے جنسی آزادی کے خلاف احتجاج کرتے ہوئے بھرپور مظاہرہ کیا اس مظاہرے میں ملک کے ہر حصے سے تعلق رکھنے والی خواتین نے شرکت کی ان کی تعداد تقریباً ایک لاکھ تھی۔ اسی طرح 1992 کی رپورٹ کے مطابق اس سال جنم لینے والے بچوں میں سے 65 فیصد بچے ناجائز اولاد تھے، اس رپورٹ کے مطابق، ہسپانوی آبادی میں ناجائز جنم لینے والے بچوں کی تعداد 60 فیصد اور سفید نسل میں 56 فیصد ہے۔[39]

8) جذباتی اظہار کا سیاسی و سماجی اثر

مغرب میں جذباتی اظہار کا سیاسی و سماجی اثر اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ سیاست اور سماجی تحریکوں میں صرف عقلی دلائل یا حقائق ہی کارگر نہیں ہوتے، بلکہ عوام کے جذبات و احساسات کو اپیل کرنا اکثر زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ چونکہ سیاست دان اور سماجی رہنما یہ

---

37 Sherry Turkle, Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age (New York: Penguin Press, 2015), 218.

38 نبیلہ تبسم، اسلامی اور مغربی تناظر میں آزادی اظہار رائے اور عصری میڈیا کی سرگرمیوں کا تجزیاتی مطالعہ، 3(3) ستمبر 2021، ص 13۔

39 بٹ، محمد احسن، امریکہ گناہوں کی دلدل میں، (لاہور: نگارشات، 2003)، ص 107۔

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

بات جانتے ہیں کہ خوف، امید، غصہ یا ہمدردی جیسے جذبات لوگوں کے فیصلوں کو تیزی سے بدل سکتے ہیں۔ اس لیے وہ اپنی تقریروں میں ایسے الفاظ، تصویریں، بینرز، نعرے یا کہانیاں استعمال کرتے ہیں جو عوام کی امید یا غصے کو بڑھا دیتے ہیں۔ جیسے امریکہ میں Barack Obama کی 2008 کی انتخابی مہم "Yes We Can" صرف سیاسی نکات پر مبنی نہیں تھی بلکہ امید، اتحاد، اور تبدیلی کے جذبات پر مبنی تھی، جس نے لاکھوں ووٹرز کو متحرک کر دیا تھا۔ اسی طرح، Brexit ریفرنڈم (2016) (یہ یورپی یونین (EU) سے علیحدگی کے عمل کو ظاہر کرتا ہے، جو سیاسی و معاشی لحاظ سے بہت بڑی تبدیلی تھی، جس میں 51.9 فیصد برطانوی عوام نے یورپی یونین سے نکلنے کے حق میں ووٹ دیا تھا۔ جس کے نتیجے میں برطانیہ نے 31 جنوری 2020 کو باضابطہ طور پر یورپی یونین کو چھوڑ دیا۔) مہاجرین کا بحران اور خودمختاری کے جذبات نے عوامی رائے کو شدید متاثر کیا۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ مغربی سیاست میں پاپولزم (Populism) (ایک ایسی سیاسی حکمتِ عملی ہے جس میں لیڈر عوامی حمایت حاصل کرنے کے لیے منطقی دلائل یا پالیسی مباحث کی بجائے جذباتی نعروں کو ترجیح دی جاتی ہے۔) میں بھی اضافہ ہوا۔ سیاست دان عوام کے خوف، غصے یا قومی فخر کو ابھار کر ووٹ لیتے ہیں، بجائے اس کے کہ پالیسی پر مبنی دلیل سے بات کریں۔ جس سے طویل المدت میں یہ سیاسی مکالمے کو تقسیم شدہ اور غیر معقول بنا دیتا ہے۔ جیسے ڈونلڈ ٹرمپ کا 2016 کی صدارتی مہم میں "Make America Great Again" کا نعرہ لگانا، ایک جذباتی اپیل کی نمایاں مثال ہے، جو کہ خوف (امریکی اقدار کے زوال کا ڈر) اور قوم پرستی کے جذبات سے منسلک تھا۔

> "Populism thrives on emotional appeals, particularly fear and anger, rather than on coherent policy discussions. This undermines the quality of democratic debate."[40]
>
> "پاپولزم جذباتی اپیل، خاص طور پر خوف اور غصے، پر پروان چڑھتا ہے، نہ کہ مربوط پالیسی مباحث پر۔ یہ جمہوری مکالمے کے معیار کو کمزور کرتا ہے۔"

حقیقت یہ ہے کہ موجودہ دور سیاست کے نام پر دھوکہ دہی اور فریب کاری، مخالفین کے خلاف سیاسی حرب آزمانا اور باطل کی ملمع کاری ذرائع ابلاغ کا معمول بن چکا ہے۔[41]

خلاصہ بحث

مغربی معاشروں میں جذبات و تاثرات کے اظہار کا ارتقائی سفر اس بات کی گواہی دیتا ہے کہ وہاں ہر دور نے جذبات کو نئے فکری اور سماجی تناظر میں ڈھالا ہے۔ قرونِ وسطیٰ میں یہ اظہار کلیسائی دائرے میں محدود تھا، نشاۃِ ثانیہ نے اسے فنون و فلسفہ میں وسعت دی، روشن خیالی نے عقل پر زور دیا مگر نفسیات کو بنیاد فراہم کی، جبکہ رومانویت نے جذبات کو انسانی شناخت کا مرکزی پہلو قرار دیا۔ بیسویں صدی میں ذرائع ابلاغ اور جمہوریت نے جذبات کو آزادانہ اظہار کی صورت میں فروغ دیا۔ اکیسویں صدی کے دورِ جدید میں سوشل

---

[40] Cas Mudde and Cristóbal Rovira Kaltwasser, Populism: A Very Short Introduction (Oxford: Oxford University Press, 2017), 6.

[41] شاہدہ پروین، وزارت مذہبی امور بین المذاہب ہم آہنگی، ذرائع ابلاغ کا کردار اور ذمہ داریاں تعلیمات نبوی کی روشنی میں، (پاکستان: سیرت النبی کانفرنس 2015، مقالات سیرت) ص69۔

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES

ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 03 (2025)

میڈیا اور گلوبلائزیشن نے جذبات کو فوری اور کثیر الجہتی شکل میں پیش کرنا ممکن بنایا۔ نتیجتاً مغربی معاشرہ جذباتی آزادی اور انفرادی خود مختاری کا ترجمان ہے، لیکن ساتھ ہی ان جذبات کا تجارتی و تفریحی استعمال بھی سامنے آیا ہے۔ یہ رجحانات نہ صرف مغربی معاشروں بلکہ عالمی سطح پر جذباتی رویوں کو متاثر کر رہے ہیں۔