

سماعت کی شفاف بخش قوت

شور و غل، مشوروں اور فوری حل کی اس دنیا میں، ایک بہترین اور با معنی تحفہ جو ہم کسی دوسرے انسان کو دے سکتے ہیں، وہ محض اسے توجہ سے سننا ہے۔ یہ بظاہر ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے، لیکن ہمدردی اور بھرپور ذہنی موجودگی کے ساتھ کسی کی بات سننا وہ شفاف بخش قوت رکھتا ہے جس کا نعم البدل کوئی مادی حل یا دلیل نہیں ہو سکتی۔

محض الفاظ سننے سے بڑھ کر

کسی کی بات کو توجہ سے سننا (Listening) محض 'سماعت' (Hearing) سے مختلف ہے۔ سماعت ایک حیاتیاتی اور قدرتی عمل ہے، لیکن کسی کو سننا ہمدردی اور شفقت کا عمل ہے۔ یہ ہم سے توجہ، صبر اور ایک لمحے کے لیے اپنی پریشانیوں کو پس پشت ڈالنے کا تقاضا کرتا ہے۔ جب کوئی اپنا دکھ بانٹتا ہے، تو وہ اکثر آپ سے حل طلب نہیں کر رہا ہوتا۔ زیادہ تر وہ صرف اپنی کیفیت کی توثیق (Validation) چاہتا ہے— ایک خاموش احساس کہ اس کی جدوجہد حقیقی ہے اور وہ اس مشکل میں تنہا نہیں ہے۔

اس کی مشق کرنے کا ایک مؤثر طریقہ 'دومنٹ کی خاموشی' ہے: اگلی بار جب کوئی آپ سے بات کرے، تو پورے دو منٹ تک اسے ٹوکنے کی خواہش پر قابو پائیں۔ صرف اس کے الفاظ، لہجے اور جسمانی زبان (Body language) پر توجہ دیں۔ آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ جب آپ جواب دینے کی تیاری نہیں کر رہے ہوتے، تو آپ کتنی گہرائی سے بات سمجھ پاتے ہیں۔

مشکل وقت میں سننے کی اہمیت

جب لوگ کسی آزمائش سے گزر رہے ہوں—خواہ وہ بیماری ہو، مالی مشکلات ہوں یا کوئی ذاتی بحران—تو حل ہمیشہ فوری طور پر دستیاب نہیں ہوتے۔ بعض اوقات مسائل فوراً حل نہیں کیے جاسکتے۔ ایسی صورت حال میں، کسی کو توجہ سے سننا ایک 'انکر' (Anchor) کا کام کرتا ہے۔ یہ طوفان میں گھرے شخص کو استحکام بخشتا ہے اور اسے یہ یقین دلاتا ہے کہ اگرچہ حالات فوراً نہیں بدل رہے، لیکن اسے ان کا تہا سامنا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

سننے کے اس انداز کو بہتر بنانے کے لیے، سامنے والے کی بات کو دہرانے (Reflecting back) اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں، نہ کہ فوراً مشورے دے کر بات ختم کرنے کی۔ جب کوئی اپنی بات مکمل کر لے، تو مشورہ دینے کے بجائے اس کی بات کا خلاصہ اپنے الفاظ میں دہرائیں: "ایسا لگتا ہے کہ آپ کام کی ان تمام ذمہ داریوں کے بوجھ سے کافی تھک چکے ہیں۔" یہ عمل اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ آپ نے اسے سمجھا ہے اور آپ کی طرف سے حل نکالنے کی جلدی کرنے کے بجائے، اسے اپنی بات مزید واضح کرنے کا موقع دیا ہے۔

"درست کرنے" کی خواہش

ایک وجہ جس کے باعث ہم اکثر اچھی طرح سننے میں ناکام رہتے ہیں یہ ہے کہ ہمیں فوراً مشورہ دینے، اصلاح کرنے، یا متحی کہ کوئی رائے قائم کرنے کی بے چینی ہوتی ہے۔ ہم مسائل کو "درست" کرنے کے لیے لپکتے ہیں۔ حالانکہ بہت سے معاملات میں، بات کرنے والے کو اصلاح کی نہیں بلکہ آپ کے ساتھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ قبل از وقت حل پیش کر کے ہم نادانستہ طور پر ان کے جذبات کی اہمیت رد کر دیتے ہیں۔ اس کے برعکس، جب ہم حقیقت میں انہیں سننے ہیں، تو ہم ان کے تجربے کی قدر کرتے ہیں اور انہیں خود اپنے اندر سے ہمت تلاش کرنے کا موقع دیتے ہیں۔

اس خواہش پر قابو پانے کے لیے، مشورہ دینے کے بجائے اگلے سوالات (Open-ended questions) پوچھیں: "اس تمام صورتحال میں آپ کے لیے سب سے مشکل مرحلہ کیا رہا؟" یا "آپ فی الحال اس سب سے کیسے نمٹ رہے ہیں؟" ایسے سوالات گفتگو کو بند کرنے کے بجائے اس میں گہرائی پیدا کرتے ہیں۔

سماعت بطور ایک فن تربیت

حقیقی معنوں میں کسی کو سننا ایک فن تربیت (Discipline) ہے۔ اس میں نظروں کا رابطہ، خاموشی اور دھیمی تائید شامل ہے۔ یہ ہم سے تقاضا کرتا ہے کہ ہم بات کانٹے یا گفتگو کا رخ اپنی کہانیوں کی طرف موڑنے کی جبلت کو روکیں۔ جب کوئی بار بار اپنے دکھ کا ذکر کرے تو یہ صبر کا امتحان ہوتا ہے، لیکن یاد رکھیں کہ بات کا دہرا یا جانا اکثر اس بات کی علامت ہوتا ہے کہ زخم ابھی بھر رہا ہے۔

ایک مفید مشق اپنی شدید خواہشات (Urges) کا مشاہدہ کرنا ہے۔ جب آپ کسی کو سن رہے ہوں، تو اپنے اندر اٹھنے والی اس شدید خواہش (Urge) پر توجہ دیں جو آپ کو مشورہ دینے، موازنہ کرنے یا اپنا تجربہ سنانے پر اکساتی ہے۔ اسے خاموشی سے تسلیم کریں—اور پھر اپنی توجہ دوبارہ بات کرنے والے پر مرکوز کر دیں۔ وقت کے ساتھ، یہ مشق آپ کی خود آگاہی اور ہمدردی کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔

سننے کی دہری برکت

کسی کو سننا نہ صرف بولنے والے کو سکون دیتا ہے بلکہ سننے والے کی شخصیت کو بھی بدل دیتا ہے۔ اپنی رفتار دھیمی کرنے اور توجہ دینے سے ہمارے اندر ہمدردی اور آگاہی پیدا ہوتی ہے۔ ہمیں اپنی مشترکہ انسانی کمزوریوں اور ان رشتوں کی یاد آتی ہے جو ہمیں بطور انسان ایک دوسرے سے جوڑتے ہیں۔

اسے روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنانے کا ایک عملی طریقہ 'السننگ چیک ان' (Listening check-in) ہے۔ روزانہ کسی ایک شخص کا انتخاب کریں—خواہ وہ دوست ہو، ساتھی ہو یا خاندان کا رکن—اور اسے اپنی بھرپور اور غیر منقسم توجہ دیں۔ اپنا فون ایک طرف رکھ دیں، نظریں ملائیں اور انہیں کھل کر بات کرنے دیں۔ آخر میں خاموشی سے خود سے پوچھیں: کیا اس شخص نے یہ محسوس کیا کہ اسے واقعی سنا گیا ہے؟

مشق کی دعوت

خاندانوں، دوستیوں اور معاشروں میں اکثر تنازعات اور تنہائی اس لیے بڑھتی ہے کیونکہ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں سنا نہیں جا رہا۔ تصور کریں کہ اگر ہم سب کچھ زیادہ ہمدردی سے سننے کی مشق کریں تو ہمارے تعلقات کتنے بدل سکتے ہیں۔ فوری رائے قائم کرنے یا موازنہ کرنے کے بجائے، ہم اس جملے سے شروعات کر سکتے ہیں: "میں آپ کی بات سن رہا ہوں، میں سمجھ سکتا ہوں کہ یہ آپ کے لیے کتنا مشکل ہو گا۔"

سماعت کی شفا بخش قوت بولے گئے الفاظ میں نہیں بلکہ برقرار رکھی گئی خاموشی میں ہے؛ یہ حل پیش کرنے میں نہیں بلکہ ساتھ نبھانے میں ہے۔