

کیا ستائش ہمیشہ بے ضرر ہوتی ہے؟

عام طور پر ستائش یا تعریف کو بے ضرر، بلکہ ضروری سمجھا جاتا ہے۔ والدین بچوں کی ہمت افزائی کرتے ہیں، اساتذہ طلبہ کی تعریف کرتے ہیں اور ساتھی ایک دوسرے کی کوششوں کو سراہتے ہیں۔ اگر ستائش کا بہترین استعمال کیا جائے تو یہ تحریک پیدا کرنے، تعلقات کو مضبوط بنانے اور انسانی وقار کو مزید مستحکم کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ تاہم، جب اس کا بے جا استعمال ہو یا اسے غلط طریقے سے برتا جائے، تو یہ محض "انعام" کی ایک اور شکل بن جاتی ہے۔ اور پھر لوگ دوسروں کی منظوری اور تعریف کے عادی یا محتاج ہو سکتے ہیں۔ یہ محتاجی انسان کے اندرونی محرکات (Motivation) کو مسخ کر سکتی ہے، دیانت داری کو کمزور کرتی ہے اور توجہ کو اس اصل مقصد سے ہٹا دیتی ہے کہ کوئی بھی کام محض اس کی اپنی اہمیت یا اچھائی کی بنیاد پر کیا جائے۔

ستائش بطورِ انعام

ستائش ہمیشہ غیر جانبدار نہیں ہوتی؛ یہ ایک نفسیاتی ترغیب (Psychological Incentive) کے طور پر بھی کام کر سکتی ہے۔

جب بچوں کو مسلسل یہ کہا جاتا ہے کہ "میرا اچھا بیٹا، میری اچھی بیٹی، بہترین کام!" تو ان کا رویہ اگلی بار داد وصول کرنے کی خواہش کے گرد گھومنے لگتا ہے۔

رقم یا تحائف کی طرح، ستائش بھی ایک "خارجی کرنسی" (Extrinsic Currency) بن جاتی ہے۔ بچہ اب یہ نہیں پوچھتا کہ "کیا یہ کام درست ہے؟" بلکہ اس کی سوچ یہ ہوتی ہے کہ "کیا میری تعریف کی جائے گی؟"

ستائش کی محتاجی کے نقصانات

تعریف پر انحصار یا محتاجی کئی پوشیدہ اخلاقی اور نفسیاتی نقصانات کا باعث بن سکتی ہے:

منظوری حاصل کرنے کا رویہ (Approval-Seeking Behavior)

لوگ اپنے فیصلوں کو والدین، اساتذہ، مالکان یا دوستوں کو خوش کرنے کے لیے ڈھالنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں انسان کا ضمیر اور اندرونی رہنمائی ختم ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ بیرونی دنیا کی تالیاں لے لیتی ہیں۔

اندرونی تحریک (Intrinsic Motivation) کا نقصان

وہ سرگرمیاں جو کبھی اپنے شوق کے لیے کی جاتی تھیں۔ جیسے مطالعہ، فنونِ لطیفہ، عبادت یا دوسروں کی مدد۔ اب محض دوسروں کی نظر میں آنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ اگر داد نہ ملے تو کام کرنے کا جذبہ دم توڑ دیتا ہے۔

کمزور خود توقیری (Fragile Self-Worth)

خود اعتمادی مشروط ہو جاتی ہے: "میں صرف تبھی اچھا ہوں جب دوسرے ایسا کہیں۔" ستائش کی کمی یا معمولی سی تنقید بھی تلخی، عدم تحفظ یا مایوسی کا باعث بن سکتی ہے۔

اخلاقی بگاڑ

لوگ صرف تب "اچھا" کام کرتے ہیں جب کوئی دیکھ رہا ہو یا انعام کی توقع ہو۔ ان کی نظریں ان پوشیدہ نیک اعمال کی اہمیت ختم ہو جاتی ہے جو درحقیقت زیادہ اخلاقی وزن رکھتے ہیں۔

حقیقی زندگی کی مثالیں

- ایک طالب علم جسے ہر بار سکول کا کام مکمل کرنے پر داد دی جائے، ممکن ہے وہ سیکھنے کے عمل سے زیادہ تعریفی کلمات حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کر دے۔
- ایک ملازم جسے اس کا مینیجر مسلسل "بہترین، بہت خوب" کہتا ہو، کسی ایک بار ایسی فیڈبک پر بھی حوصلہ ہار سکتا ہے جس میں ستائش شامل نہ ہو۔
- مذہبی معاملات میں بھی بعض اوقات انسان تب تک اطمینان محسوس نہیں کرتا جب تک دوسرے اس کے تقویٰ کا اعتراف نہ کریں۔ یہ اس بات کی عکاسی ہے کہ کس طرح ستائش نیت کے اخلاص کو متاثر کر سکتی ہے۔

ستائش کا درست طریقہ

ستائش بذاتِ خود مسئلہ نہیں ہے؛ بلکہ ستائش کا طریقہ اس کے اثرات کا تعین کرتا ہے۔ کسی کی شخصیت کے بارے میں عمومی رائے دینے کے بجائے، ہم اس طرح سراہ سکتے ہیں کہ اس کی اندرونی تحریک اور دیانت داری مضبوط ہو:

• وضاحت سے بات کریں:

"آپ بہت اچھے بچے ہو" کہنے کے بجائے یوں کہیں: "میں نے غور کیا کہ آپ نے کتنے صبر سے اپنی بہن کو بات سمجھائی۔ یہ بہت اچھی بات تھی۔" اس سے توجہ انسان پر لیبل لگانے کے بجائے اس کے مخصوص رویے پر مرکوز ہوتی ہے۔

• اپنے احساسات کا اظہار کریں:

"جب آپ نے صفائی میں میری مدد کی تو میرا کام آسان ہو گیا؛ اس سے میری شام سکون سے گزرے گی۔" کارکردگی کی درجہ بندی کرنے سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ اس کے مثبت اثر کا اظہار کریں۔

• صرف نتیجے کے بجائے کوشش کو سراہیں:

"میں نے دیکھا کہ اس مضمون کو لکھنے کے لیے آپ نے کتنی سخت محنت کی، حالانکہ یہ مشکل تھا۔" اس سے کارکردگی کی محتاجی کے بجائے ثابت قدمی پیدا ہوتی ہے۔

• غور و فکر کی ہمت افزائی کریں:

پوچھیں: "جب آپ نے وہ مسئلہ حل کر لیا تو آپ کو کیسا لگا؟" یہ توجہ کو بیرونی داد سے ہٹا کر اندرونی خود آگاہی کی طرف موڑ دیتا ہے۔

ستائش میں توازن

اگرچہ ستائش قیمتی ہے، لیکن اس میں توازن ضروری ہے۔ مناسب توازن کے بغیر، یہ آہستہ آہستہ خارجی محرک کی ایک شکل بن جاتی ہے۔ مقصد یہ ہونا چاہیے کہ ہماری ستائش محتاجی پیدا کرنے کے بجائے ترقی، دیانت داری اور اندرونی جذبے کو فروغ دے۔ اس سلسلے میں درج ذیل تین اصول ہماری رہنمائی کر سکتے ہیں:

الف) حوصلہ بڑھائیں، کنٹرول نہ کریں

ستائش کا مقصد کسی کو متاثر کرنا اور سہارا دینا ہونا چاہیے، نہ کہ اس کے رویے کو اپنے قابو میں لانا۔ جب ہم صرف مستقبل میں اپنی بات منوانے کے لیے تعریف کرتے ہیں ("اگر آپ میرا کہنا مانیں گے تو میں آپ کی تعریف کروں گا")، تو یہ خلوص کھودیتی ہے اور کنٹرول کا ایک ذریعہ بن جاتی ہے۔

- بچوں کی مثال: یہ کہنے کے بجائے کہ "اگر آپ اپنے کھلونے دوسروں کو دیں گے تو مجھے آپ پر فخر ہوگا،" یوں کہیں: "آپ کو کھلونے بانٹتے دیکھ کر مجھے خوشی ہوئی۔ یہ آپ کی ہمدردی کو ظاہر کرتا ہے۔" پہلی بات مشروط ہے، دوسری حوصلہ افزا ہے۔
- کام کی جگہ پر مثال: "بہترین کام! اسے جاری رکھیں تو آپ کی ترقی (Promotion) ہو جائے گی،" کے بجائے یہ کہیں: "جس صبر سے آپ نے اس کلائنٹ کی کال ڈیل کی، وہ متاثر کن تھا۔" پہلا جملہ تعریف کی آڑ میں عمل پر کنٹرول حاصل کرنا ہے جبکہ دوسرا ایک مخصوص عمل کی بروقت ستائش ہے۔

ب) اعتراف کریں، مبالغہ نہ کریں

ستائش میں مبالغہ آرائی کے بغیر، کوشش یا خدمات کا اعتراف ہونا چاہیے۔ حد سے زیادہ تعریف لوگوں کو مشکوک بنا سکتی ہے ("یہ صرف مجھے خوش کرنے کے لیے کہہ رہے ہیں")۔ یا پھر وہ مستقل ستائش یا منظوری (Approval) کے محتاج ہو سکتے ہیں۔ متوازن ستائش انسان کی عزت نفس کو برقرار رکھتی ہے۔

- بچوں کی مثال: "آپ دنیا کے ذہین ترین بچے ہو!" کہنے کے بجائے کہیں: "آپ نے ریاضی کے اس سوال پر بہت محنت کی۔ آپ کی مستقل مزاجی رنگ لائی۔"
- تعلقات میں مثال: "آپ بے مثال ہیں، آپ سے کبھی غلطی نہیں ہوتی،" کے بجائے کہیں: "آج جس تحمل سے آپ نے میری بات سنی، میں اس کی بہت قدر کرتا ہوں۔"

اعتراف (تحسین) حقیقت پر مبنی اور ٹھوس ہوتا ہے؛ جبکہ مبالغہ آرائی غیر حقیقی توقعات اور دباؤ پیدا کرتی ہے۔

(ج) صرف کارکردگی کے بجائے اقدار سے جوڑیں

ستائش تب با معنی ہوتی ہے جب وہ صرف نتائج کے بجائے اعلیٰ اقدار اور اصولوں کو اجاگر کرے۔ اس سے بچوں اور بڑوں دونوں کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ کوئی کام کیوں اہمیت رکھتا ہے۔

• بچوں کی مثال: "آپ نے اے (A) گریڈ حاصل کیا۔ مجھے بہت فخر ہے،" کے بجائے کہیں: "اپنی غلطی یا لاعلمی کا اعتراف کرنے میں آپ کی سچائی، آپ کی بہادری کو ظاہر کرتی ہے۔"

• کام کی جگہ پر مثال: "پراجیکٹ کامیاب رہا۔ شاباش،" کے بجائے کہیں: "آپ کی مستقل مزاجی اور ٹیم ورک نے سب کو آگے بڑھنے میں مدد دی۔"

جب ہم ستائش کو سچائی، ہمدردی، صبر یا ذمہ داری جیسی اقدار سے جوڑتے ہیں، تو ہم لوگوں کو گہرے اصولوں سے جڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ جس سے کارکردگی پر انحصار کرنے کے بجائے کردار کی پختگی کو فروغ ملتا ہے۔

حاصلِ کلام

ستائش چینی کی مانند ہے؛ اعتدال میں رہے تو اچھی ہے لیکن زیادتی نقصان دہ۔ اگر اسے بے احتیاطی سے برتا جائے تو یہ اعمال کی جزا کا ایک ایسا نظام بن جاتی ہے جو انسان کو محتاج بنا دیتا ہے، دیانت داری کو نقصان پہنچاتا ہے اور نیت کے خلوص کو متاثر کرتا ہے۔ لیکن اگر اسے دانشمندی سے استعمال کیا جائے، تو یہ شعور بیدار کرتی ہے، کوششوں کی توثیق کرتی ہے اور انسان کو اپنے ذاتی اخلاقی معیار پر سمجھوتہ کئے بغیر اس کی نشوونما میں مدد دیتی ہے۔

اصل فن اس طرح سرانہ میں ہے کہ مخاطب کی اندرونی تحریک اور اخلاقی دیانت داری مضبوط ہو۔ اور یہ تبھی ممکن ہے جب ستائش براہِ راست، واضح، دل سے کی گئی ہو اور غور و فکر پر مبنی ہو، نہ کہ کسی پر اثر انداز ہونے یا فیصلہ سنانے کے لیے۔