

249317-ایک لڑکی خاوند کے سامنے خاموش رہتی ہے تسلسل کے ساتھ بات چیت نہیں کر پاتی، کیا کرے؟

سوال

میر امبلے یہ ہے کہ میں لوگوں کے ساتھ بہت کم بات چیت کرتی ہوں بانخوص میں خاوند کے ساتھ نہیں بولتی، تو ہمارے گھر میں سناہا چھایا رہتا ہے، خاوند آکر اپنا موبائل پکڑ لیتا ہے اور میں اس کے بلند بانگ قبیلے تھکتی رہ جاتی ہوں، میر اخاوند جب میرے ساتھ بیٹھتا ہے تو وہ چاہتا ہے کہ میں اس سے بات کروں، کسی بھی موضوع پر گفتگو کروں تو اس وقت مجھے ایسا لگتا ہے کہ میرے پاس دماغ ہی نہیں ہے، میرے خاوند کو مزاج بہت پسند ہے، لیکن وہ مزاج اکثر جھوٹ ہی ہوتا ہے؛ لیکن مجھے جھوٹا مزاج پسند نہیں ہے۔ بسا واقعات میں اسے کہہ دیتی ہوں کہ کسی کے بارے میں باتیں مت کرو تو انہیں گھٹن سی محسوس ہوتی ہے۔ وہ بھی مجھے کہہ دیتا ہے: آپ نے تو چپ سادھی ہوتی ہے! حتیٰ کہ سفر میں ہم ٹیپ چلا لیتے ہیں! اور اگر اس کے کسی دوست کی کال آجائے تو، 3 گھنٹے تک مسلسل گپ شپ اور بنسی مزاج دوست کے ساتھ جاری رہتا ہے، اور میں ساتھ والی سیٹ پر بیٹھی منہ تک رہی ہوں! میں چاہتی ہوں کہ میری زندگی میں تبدیلی آجائے۔ واضح رہے کہ مجھ میں تھوڑی سی جھگک بھی ہے، اور میری شادی کو 3 سال ہو چکے ہیں، میر ایک بیٹا بھی ہے، میرے خاوند کا پسندیدہ مشغله کتاب میں پڑھنا، فٹ بال کھینا اور شروع شاعری ہے۔

پسندیدہ جواب

ہماری محترمہ بہن، ہم آپ کے بیان کردہ آخری جملے سے جواب کا آغاز کرتے ہیں کہ آپ نے اپنے خاوند کا پسندیدہ مشغله ذکر کیا: ورق گردانی، شعرو شاعری اور فٹ بال۔

ازدواجی زندگی میں خاموشی توڑنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک دوسرے کے مشغله اور پسندیدہ چیزوں کے بارے میں گفتگو اور بات چیت کی جائے، چنانچہ کتاب میں پڑھنا اور شعر دونوں ہی بہت و سچ میدان ہیں، ان میں باہمی دلچسپی کے امور پر سیر حاصل گفتگو کی جاسکتی ہے، اس لیے آپ دیکھیں کہ آپ کے خاوند کو کون سی کتب اچھی لگتی ہیں اور آپ انہی کتابوں کے بارے میں اپنے خاوند کے ساتھ بات چیت تسلسل کے ساتھ کیا کریں۔

مثلاً: آپ خود اپنے خاوند سے کہیں کہ میرے لیے کوئی کتاب تجویز کریں میں پڑھنا چاہتی ہوں، اور پھر اسی کتاب میں سے دو طرف بات چیت کریں۔

آپ اپنے خاوند سے پوچھیں کہ آج اور کل میں انہوں نے کیا کچھ پڑھا، کتاب کا مؤلف کون تھا؟ اور اس کتاب میں کن کن موضوعات پر بات چیت کی گئی تھی؟ یا اسی طرح کے دیگر سوالات بھی کیے جاسکتے ہیں۔

اس گفتگو کے دوران بنسی مزاج اور چیلے بھی ہونے چاہیں جن سے سستی ختم ہو اور بات چیت میں دل لگے، آتا ہے اور بوریت نہیں ہونی چاہیے، اس طرح گھر کا سناہا ختم ہو جائے گا، اور آپ اپنے خاوند کی چاہت بھی پوری کر دیں گی، جس کی بدولت باہمی محبت اور مفہومہست میں اضافہ ہو گا۔

یہ بھی ممکن ہے کہ آپ مزاحیہ کتب کا مطالعہ کریں، مثلاً: جاھل کی کتاب "الجلاء" اور اسی طرح "اجمار الحکمتی والطفیلیین" وغیرہ، یا معاصر مزاح نگاروں کی کتابیں پڑھیں، ان میں لمحہ ہوئے واقعات کے ذریعے بات چیت کا آغاز کریں اور آپ میں گپ شپ لگانیں۔

خاوند اگر مزاج کرے یا بات چیت کرے تو اس کے لیے سب سے اچھا رد عمل یہ ہے کہ آپ ان کی بات کو مکمل توجہ اور غور سے سنیں، کیونکہ جب بات توجہ سے سنی جائے تو بات سے بات نکلتی ہے اور انسان بات چیت میں توجہ دیتا ہے، عام طور پر ثبت رد عمل کے دوران اثبات میں جواب دیا جاتا ہے، اور باؤڈی لینگوچ اور آنکھوں کے اشاروں سے مزید تفصیلات کو طلب کیا جاتا ہے، اس طرح کے اشارے بسا واقعات ایسی بات کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں جو کہ درحقیقت اہم نہیں ہوتی۔

دوران سفر اور کھر میں بیٹھے ہوئے آپ خود سے ہی بات چیت کا آغاز کر دیں قبل ازیں کہ ٹیپ کو آن کیا جائے، یا کسی دوست کی کال آئے اور خاوند اس سے بات میں مشغول ہو جائے، بلکہ ایک قدم آگے بڑھاتے ہوئے مذکورہ طریقہ کارپناہ میں اور گپ شپ کا آغاز کریں، خاوند کسی بھی قسم کی بات کرے تو آپ توجہ سے سنیں اور اس پر شبہ انداز میں بصرہ کریں۔

جبکہ آپ نے ذکر کیا کہ آپ میں تھوڑی سی بھجک بھی ہے، کہ آپ لوگوں کے سامنے بات چیت کرنے سے خوف کھاتی ہیں یا ڈر محسوس ہوتا ہے، یا پھر لوگوں کے سامنے کوئی بھی کام آپ نہیں کر سکتیں، تو یہ طبی طور پر "Social Phobia" سماجی فوبیا کہلاتا ہے، یا اسے "Social Anxiety Disorder" کہتے ہیں۔

اس حوالے سے ہم آپ کو کہیں گے کہ آپ کسی ماہر نفیات یا ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ آپ کا علاج بذریعہ گفت و شنید اور اگر ضرورت محسوس ہو تو ادویات کے استعمال سے کر سکے۔

واللہ اعلم