क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

THE MENTORING PROJECT

सुनने के कौशल: दूसरों को सुनने की कला में महारत हासलि करना

TYLER ARDILLES

सुनने के कौशल: दूसरों को सुनने की कला में महारत हासिल करना

टाइलर आर्डिल्स

विषय-सूची

प्रस्तावना..4

भाग एक: अच्छी तरह से सुनना क्या है?...6

भाग दो: अच्छी तरह से सुनना इतना आवश्यक क्यों है?.................................10

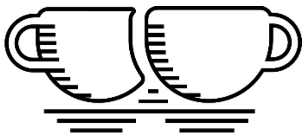
भाग तीन: यह इतना कठिन क्यों है?...13

भाग चार: हम बेहतर श्रोता कैसे बन सकते हैं? 16

भाग पाँच: अब हम यहाँ से कहाँ जाएँ? 20

भाग छह: सुनने के अलग-अलग तरीके...22

निष्कर्ष...35



प्रस्तावना

मेरा भाई एक बाहरी रूप से सोचने वाला व्यक्ति है। वह रात में जागने वाला व्यक्ति भी है। व्यक्तित्व के इन लक्षणों का यह मेल कोई अनोखी बात नहीं है। परन्तु संयोग से, मैं भीतर ही भीतर सोचने वाला और सुबह जल्दी उठने वाला एक व्यक्ति हूँ। और इसी से सब कुछ रोचक हो जाता है।

जब हम बड़े हो रहे थे, तो आर्डिल्स परिवार में रात अक्सर इस तरह समाप्त होती थी कि हम दोनों अपने चारपाई वाले बिस्तरों पर लेटे होते थे, और उस समय पर ज़ैक मुझे अपने अजीबोगरीब सपनों की कहानियाँ सुनाता या किसी ऐसी फिल्म के बारे में अपने विचार बताता, जिसे हमने हाल ही में देखा होता था। जैसे-जैसे उसकी आवाज गूँजती जाती थी, मेरा ध्यान भटकने लगता था। कभी होश में आते, और कभी नीम-बेहोश से होते हुए, मैं उसके कुछ शब्द तो पकड़ लेता, परन्तु शायद ही कभी समझ पाता था कि वह किस बारे में बात कर रहा है। हार मानने वालों में से न होने के कारण, मैं जागते रहने के लिए कई तरह के पीड़ादायी हथकण्डे अपनाता और अपने बढ़ते हुए सन्देह करने वाले भाई को शान्त करने के लिए "हम्म-हम्म" जैसी बातें कहकर उसे मनाने का प्रयास करता। (यह उसके लिए कोई नयी बात नहीं थी।)

और अन्त में, मैं हार मान ही लेता। मैं नींद की मीठी खामोशी में ऐसे डूब जाता, जैसे कोई योद्धा अपने शत्रु के तीरों से घायल होकर गिर पड़ा हो—और इस बात पर गर्व करता कि मैंने युद्ध तो लड़ा, परन्तु मैं अपने शत्रु का मुकाबला नहीं कर पाया।

दुर्भाग्य से, मेरा भाई मुझे एक अच्छा श्रोता नहीं मानता—कम से कम रात के समय तो बिलकुल नहीं। शायद मेरा हृदय तो सही जगह पर था, परन्तु ज़ैक की कहानियों के मुकाबले मेरी पलकों के पीछे का संसार मुझे अधिक रोचक लगता था। पीछे मुड़कर देखने पर यह साफ पता चलता है कि मैं प्रभावी ढंग से सुनने से कोसों दूर था, और न ही मैंने उस तरह का समानुभूतिपूर्ण सुनना दिखाया, जिससे भरोसा उत्पन्न होता है। उन पलों से यह प्रकट होता है कि जब आराम या थकान हमारे आड़े आती है, तो हमारे सुनने के कौशल कितनी आसानी से कमजोर पड़ जाते हैं।

इस छोटी सी जीवन कौशल मार्गदर्शिका में, हम यह जाँच करेंगे कि अच्छी तरह से सुनने की क्या पहचान है। हम देखेंगे कि अच्छी तरह से सुनने का अर्थ किसी व्यक्ति की कही बातों को चुपचाप सुनना, जिसे वे बता रहे हैं, उससे सहानुभूति रखना, और फिर सोच-समझकर उसका उत्तर देना है। असल में, अच्छी तरह से सुनने के कौशल की उन्नति समानुभूतिपूर्ण सुनने से होती है, जो किसी दूसरे व्यक्ति की संसार में झाँकने और न केवल उनके शब्दों, बल्कि उनकी भावनाओं को भी सुनने की क्षमता है। जब ये सभी कौशल एक साथ मिलते हैं, तो प्रभावी ढंग से सुनना विकसित करते हैं, अर्थात् इस प्रकार से सुनना, जो रिश्तों को कमजोर करने के बजाय उन्हें और भी मजबूत बनाए।

हम परमेश्वर को प्रसन्न करने वाला जीवन जीने के लक्ष्य के साथ इस विषय की भी जाँच करेंगे। इसी कारण से, यह जीवन कौशल मार्गदर्शिका सुनने के विषय पर मौजूद अधिकांश संसाधनों से कहीं आगे जाने का प्रयास करेगी। डेल कार्नेगी से लेकर एल्मो तक ने सुनने के बारे में बहुत कुछ कहा है। परन्तु इनमें से अधिकांश बातें यह मानकर आगे बढती हैं कि सुनने के प्रति हमारा दृष्टिकोण मुख्य रूप से उपयोगितावादी होना चाहिए। आखिरकार, सुनना एक अच्छा सामाजिक कौशल है। यह रिश्ते बनाता है, आपको व्यवसाय की सीढ़ियाँ चढ़ने में सहायता करता है, और भरोसे का फिर से निर्माण करता है। हालाँकि, इस मार्गदर्शिका में मेरा लक्ष्य केवल आपको "मित्र बनाने और लोगों को प्रभावित करने" में सहायता करना नहीं है। यदि मैं ऐसा कर पाऊँ, तो यह अच्छा है। परन्तु मेरा लक्ष्य इससे कहीं बड़ा है। मैं आपकी दूसरों को अपने समान प्रेम करने वाले तरीके से सुनने में, और वैसा ही परमेश्वर की महिमा के लिए करने में सहायता करना चाहता हूँ—यह ऐसा दर्शन है, जिसके लिए गहरी समानुभूतिपूर्ण सुनवाई, सुनने के सच्चे कौशल, और अन्त में प्रभावी सुनवाई के द्वारा आकार दिए गए जीवन की आवश्यकता होती है।

1

अच्छी तरह से सुनना क्या है?

यदि आप भी मेरी ही तरह हैं, तो आप किसी अच्छे श्रोता को देखते ही पहचान जाते होंगे। बाहरी जगत में, उन्हें पहचानना उतना ही आसान है, जितना सहारा रेगिस्तान में किसी सफेद व्हेल को पहचानना। इससे भी अधिक आवश्यक बात यह है कि आप जानते हैं कि किसी अच्छे श्रोता के साथ बातचीत करने के *बाद* आपको कैसा महसूस होता है। आप स्वयं को मजबूत, उत्साहित, और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में अधिक सक्षम महसूस करते हैं। अच्छे श्रोता आपमें और आपके जीवन में गहरी रुचि लेते हुए प्रतीत होते हैं, और उनका उद्देश्य आपको प्रोत्साहित करना होता है। एक पीड़ादायी शब्द को अपनाने के लिए, किसी अच्छे श्रोता के आसपास होने पर आपको लगता है कि आपकी बात "सुनी गई" है—यह एक ऐसा एहसास है, जो सुनने के कौशल, समानुभूतिपूर्ण सुनवाई, और उस तरह की प्रभावी सुनवाई से गहराई से जुड़ा है जो दूसरे व्यक्ति को महत्वपूर्ण महसूस कराती है।

यीशु के अनुयायियों के तौर पर, हमें अच्छे श्रोता बनने की आकांक्षा रखनी चाहिए। आखिरकार, परमेश्वर का वचन हमसे कहता है कि "कृपामय और भाईचारे की प्रीति रखनेवाले, और करुणामय, और नम्र बनो" (1 पत. 3:8)। निश्चित रूप से, इसका कम से कम यह अर्थ तो निकलता ही है कि हम दूसरों की बात ध्यान से सुनें। और भी स्पष्ट रूप से कहें तो पवित्रशास्त्र हमें बताता है कि "सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर... हो" (याकू. 1:19)। इस तरह की आज्ञा किसी तकनीक से कहीं आगे की बात है; यह हमें इस प्रकार से सुनने के कौशल विकसित करने की बुलाहट देती है, जो मसीह जैसे हृदय से स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होते हैं।

यहीं तक हम पहुँचना चाहते हैं। हम उस प्रकार के श्रोता कैसे बन सकते हैं? ऐसा करने से पहले, हमें इस बात पर सहमत होना होगा कि अच्छी तरह से सुनना किसे कहते हैं। इस मार्गदर्शिका के उद्देश्यों से, हम अच्छी तरह से सुनने को इस तरह परिभाषित कर सकते हैं कि कोई व्यक्ति जो कह रहा है, उसे चुपचाप सुनना, जो वे बता रहे हैं, उससे सहानुभूति रखना, और फिर सोच-समझकर उसका उत्तर देना। यह एक आसान परिभाषा है, परन्तु यह हमें अच्छी तरह से सुनने के सभी आवश्यक पहलुओं पर ध्यान देने में सहायता करेगी—और सुनने में आने वाली उन रुकावटों को समझने में भी सहायता करेगी, जो आसानी से हमारे रास्ते में आ जाती हैं।

आइए, एक-एक करके इन बातों को समझते हैं।

बोलने वाले व्यक्ति को चुपचाप सुनना

यह सुनने का सबसे सहज भाग है, और संयोग से यह सबसे कठिन भाग भी है। *चुपचाप* सुनने का अर्थ है कि आपका मुँह और मन, दोनों शान्त होने चाहिए। अच्छी तरह सुनने के लिए, आपका मन आपके अगले भोजन, आपकी जेब में बज रहे फोन, या कॉफी की दुकान की खिड़की से बाहर दिख रहे अजीब से दिखने वाले कुत्ते की ओर नहीं भटक सकता। अच्छा सुनने के लिए यह भी आवश्यक है कि आप सचमुच चुप रहें—केवल उन आवाज वाली प्रतिक्रियाओं के अलावा, जिनसे यह संकेत

मिले कि जो वे कह रहे हैं, उसे आप सुन रहे हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि अचानक बीच में बोलने या टोकने की कोई जगह नहीं है, परन्तु अच्छा सुनने की पहचान यह है कि आप वह बात *चुपचाप* सुनें, जो वह व्यक्ति कहना चाहता है।

चुपचाप सुनने के दौरान ही अक्सर सुनने में आने वाली कई रुकावटें सामने आती हैं—जैसे कि थकान, अधीरता, पहले से सोचे हुए उत्तर, बचाव की मुद्रा, या बस ध्यान भटकना। इन रुकावटों को पहचानने से हमें यह देखने में सहायता मिलती है कि इन्हें कैसे दूर किया जाए, विशेष रूप से यदि हम सचमुच एक अच्छे श्रोता बनना सीखना चाहते हैं।

इसे और विस्तार से समझें तो, इसका अर्थ है कि जो कहा गया है, उसे चुपचाप *सुनना।* कई बार ऐसा होता है कि किसी व्यक्ति के अपनी बात पूरी करने से पहले ही हम उसकी बात का कोई निष्कर्ष निकाल लेते हैं। एक बार जब हम कोई निष्कर्ष निकाल लेते हैं, तो हम बस उस व्यक्ति के चुप होने का प्रतीक्षा करते हैं, ताकि हम उत्तर दे सकें। अच्छी तरह से सुनने का अर्थ है कि कोई व्यक्ति जो कह रहा है, उसे तब तक पूरी तरह समझना और उस पर विचार करना जब तक वह अपनी बात पूरी न कर ले। इसका अर्थ उत्तर देने से पहले थोड़ा रुकना है। आपको फुटबॉल वापस फेंकने से पहले उसे पकड़ना होगा। इस तरह से ध्यान देना समानुभूतिपूर्ण सुनने का आधार है, क्योंकि इससे हम न केवल किसी व्यक्ति के शब्दों को, बल्कि उनकी भावनाओं को भी समझ पाते हैं।

अन्त में, कोई *व्यक्ति* जो बोल रहा है, उसे इस तरह से सुनना ही इसका अर्थ है। इसके कम से कम दो अर्थ निकलते हैं।

पहला, जिस भी व्यक्ति से आप बात कर रहे हैं, वह सर्वशक्तिमान परमेश्वर का ही एक रूप है। वे हमारे समय और ध्यान के हकदार हैं। जैसा कि सी. एस. लुईस ने इसे बहुत ही मार्मिक ढंग से कहा है कि “आपने कभी भी किसी साधारण मनुष्य से बात नहीं की है।” यह उन लोगों के साथ आपकी बातचीत को गरिमा प्रदान करता है, जिन्हें अन्यथा आप अपना समय बर्बाद करने वाला मान सकते थे। यह व्यस्तता की उस बढ़ती हुई हड़बड़ी को शान्त करने में सहायता करता है, जो हमें लम्बी बातचीत करने से रोकती है। जिससे आप बात कर रहे हैं, वह परमेश्वर के स्वरूप में ही बना है। हम परमेश्वर को हमारे सृष्टिकर्ता के रूप में सुनते हैं। एक मूल धातु से उत्पन्न शब्द के अर्थ में, उसके स्वरूप-वाहक हमारे ध्यान के हकदार हैं, भले ही उनके शब्दों का हम पर वैसा अधिकार न हो। इस तरह से प्रभु का सम्मान करना ही प्रभावी ढंग से सुनने का मूल है।

जिस व्यक्ति को हम सुन रहे हैं, उसके बारे में ध्यान देने वाली दूसरी बात यह है कि आपके साथ उनके रिश्ते और उनके बारे में आपकी जानकारी के सन्दर्भ में उनके शब्दों का आपके लिए क्या महत्व है। आपके लिए आपके पास्टर के शब्द आपके किसी अविश्वासी सहकर्मी के शब्दों से अलग महत्व रखते हुए होने चाहिए। आपकी कलीसिया के किसी प्राचीन धर्मी जन की चेतावनी का अर्थ आपके किसी समान आयु वाले साथी के द्वारा आपके संदिग्ध व्यवहार को अनदेखा करने से कहीं अधिक होना चाहिए। अच्छी तरह से सुनने में इस बात की आवश्यकता नहीं होती कि आप हर किसी के शब्दों का आँख मूँदकर पालन करें। असल में, एक बेहतरीन श्रोता किसी के शब्दों पर गम्भीरता से विचार करके उन्हें अस्वीकार भी कर सकता है। कुछ मामलों में, एक अच्छा श्रोता किसी की बात बीच में काट भी सकता है, यदि उन्हें लगे कि यह उनके भले के लिए है। इसके लिए समझदारी और प्रार्थना की आवश्यकता होती है। आप *किसे* सुन रहे हैं, इस बात पर विचार करना अच्छा सुनने और बोलने वाले से प्रेम करने के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है—और यह उन लोगों की एक पहचान है, जिन्होंने सुनने के परिपक्व कौशल विकसित कर लिए हैं और जो यह समझते हैं कि एक अच्छा श्रोता कैसे बना जाए।

वे जो बता रहे हैं, उसके प्रति सहानुभूति रखना

अच्छी तरह से सुनने के लिए यह भी आवश्यक है कि आप अपने वार्तालाप करने वाले साथी की बातों के प्रति समानुभूति रखें। आखिरकार, केवल चुपचाप सुनना, स्वीकार करना और उत्तर देना, यह सब इतना यांत्रिकी है कि इससे कोई समृद्ध बातचीत लम्बे समय तक नहीं चल सकती। कई बातचीत इसलिए बिगड़ जाती है, क्योंकि बोलने वाले को यह एहसास हो जाता है कि सुनने वाले को उसकी साझा की जा रही बातों की वास्तव में कोई परवाह नहीं है। समानुभूति रखने का अर्थ स्वयं को दूसरे व्यक्ति की जगह पर रखकर देखना है। यह “आनन्द करनेवालों के साथ आनन्द करो, और रोनेवालों के साथ रोओ” (रोमि. 12:15) के सिद्धान्त का ही एक विस्तार है। कई तरीकों में, यहीं पर सुनने के कौशल और विशेष रूप से समानुभूतिपूर्ण रूप से सुनना स्पष्ट और सार्थक हो जाते हैं।

चलिए, ईमानदार बनते हैं। यह काम बड़ा थकाने वाला है। यह एक बहुत ही ऊँचा मापदण्ड है, जिसे पूरा करने में हम सभी अक्सर चूक जाते हैं। कई बार हमारे हृदय ठण्डे पड़ जाते हैं, या अपनी ही चिन्ताओं और परेशानियों में बहुत अधिक उलझे रहते हैं। बाकी समयों में, हम वास्तव में परवाह तो करते हैं, परन्तु दूसरों की भावनाओं को समझने में हमें संघर्ष करना पड़ता है। ये सभी प्रभावी ढंग से सुनने में आने वाली कुछ दैनिक बाधाएँ हैं, और ये हमें यह दिखाती हैं कि सुनने में ऐसी कौन-कौन सी रुकावटें हैं, जिनके लिए हमें प्रार्थना करने की आवश्यकता है।

और फिर भी, अच्छी तरह से सुनने के लिए समानुभूति अत्यन्त आवश्यक है। इस पर विपरीत दृष्टिकोण से ध्यान दें—जबकि सुनने वाले के दृष्टिकोण से समानुभूति रखकर सुनना असम्भव और थकाने वाला लग सकता है, परन्तु एक पल के लिए स्वयं को बोलने वाले की जगह पर रखकर देखें, तो आप समझ जाएँगे कि यह इतना आवश्यक क्यों है। जब हम बोलते हैं, तो हम सभी चाहते हैं कि कोई समानुभूति से हमारी बात सुने। हम तरसते हैं कि कोई हमारे बोझ और आनन्द के बारे में सुने और सचमुच उन्हें हमारे साथ महसूस करे। शायद इसे अधिक स्पष्ट रूप से कहें तो हम यह *नहीं* चाहते कि कोई सोच-समझकर उत्तर देने से पहले केवल हमारी बात सुने, ठहरे, हमारी बातों और टिप्पणियों को रुखे भाव से परखे। यह किसी भी सच्चे रिश्ते के लिए जहर जैसा होगा।

“लोग इस बात की परवाह नहीं करते कि आप कितना जानते हैं, जब तक कि उन्हें यह न पता चल जाए कि आप उनकी परवाह करते हैं।” यदि यह कहावत सच है, तो इसका अर्थ है कि अच्छी तरह से सुनने के लिए समानुभूति बहुत ही अधिक आवश्यक है। कुछ हद तक, बातचीत तब बिगड़ जाती है, जब सुनने वाले बोलने वालों के साथ समानुभूति नहीं रखते। यह बात विशेष रूप से तब और भी अधिक सच होती है, जब बोलने वाला बहुत ही निजी बातें बता रहा हो। हर दिन घण्टों तक छोटी-मोटी बातें होती रहती हैं, जिनमें कोई समानुभूति से सुनना नहीं होता। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि उनमें कभी भी कोई गहरी बात नहीं होती, और लोग असल में यह अपेक्षा नहीं करते कि कोई उनकी परवाह करेगा। असल में, उन लोगों के साथ उनका कोई गहरा रिश्ता नहीं होता। जिन लोगों को हम महत्व देते हैं, वे हमसे यह अपेक्षा करते हैं कि जब हम उनकी बात सुनें, तो उनके साथ समानुभूति रखें। और जब हम किसी को महत्व देते हैं, तो स्वाभाविक रूप से हमारी यह सीखने की इच्छा होती है कि हम उनके लिए एक अच्छे श्रोता कैसे बनें।

सोच-समझकर उत्तर देना

आखिरकार, अच्छी तरह से सुनने के लिए यह आवश्यक है कि हम सुनी हुई बातों का सोच-समझकर उत्तर दें। यहाँ सबसे महत्वपूर्ण शब्द *सोच-समझकर* है। कहने का अर्थ यह नहीं है कि हर उत्तर बहुत लम्बा-चौड़ा या गहरे सोच-विचार वाला होना

चाहिए। मेरा सीधा-सा अर्थ यह है कि हमारे उत्तरों में सोच-विचार वाली गहराई होनी चाहिए। बुद्धिमानी इसी में है कि हम बोलने से पहले अपने शब्दों पर ध्यान दें। कुछ संदर्भों में, इसका अर्थ यह हो सकता है कि बोलने से पहले थोड़ा समय लिया जाए। हल्की-फुल्की स्थितियों में, इसका अर्थ यह हो सकता है कि जो बात तुरन्त मन में आई, उसका केवल कुछ हिस्सा ही बोला जाए, जब तक कि आपको कुछ पल यह सोचने का मौका न मिल जाए कि आपका पूरा विचार उस समय कृपालु, सच्चा या सहायक है या नहीं।

यीशु के उदाहरण पर ध्यान दें, जब वह शोक में डूबी बहनों, मरियम और मार्था से मिला। उनके भाई, लाज़र की अभी-अभी एक दु:खद और ऐसी मृत्यु हुई थी, जिसे शायद टाला जा सकता था। मरियम और मार्था ने अलग-अलग यीशु के पास आकर उससे बिलकुल एक जैसी बात कही: "हे प्रभु, यदि तू यहाँ होता तो मेरा भाई न मरता" (यूह. 11:32)। फिर भी, यीशु ने दोनों को बहुत अलग-अलग तरह से उत्तर दिया। उसने यह कहते हुए मार्था को चुनौती दी, "पुनरुत्थान और जीवन मैं ही हूँ; जो कोई मुझ पर विश्‍वास करता है वह यदि मर भी जाए तौभी जीएगा, और जो कोई जीवित है और मुझ पर विश्‍वास करता है, वह अनन्तकाल तक न मरेगा। क्या तू इस बात पर विश्‍वास करती है?" (यूह. 11:25-26) वह निडर और दृढ़ था। आखिरकार, वह उसका चरवाहा था और जानता था कि उसे किस बात की आवश्यकता है। मरियम के साथ, यीशु "आत्मा में बहुत ही उदास... हुआ" (यूह. 11:33)। वह उसके साथ रोया। सचमुच, यहाँ कोई ऐसा है, जो सुलैमान की सारी बुद्धिमानी से भी कहीं अधिक महान है! यह वही बुद्धि है, जिसके लिए हमें उस समय प्रार्थना करनी चाहिए, जब हम अपने आसपास के लोगों को सोच-समझकर उत्तर देते हैं।

इस विषय पर और भी बहुत कुछ कहा जा सकता है, परन्तु ये तीन बातें मिलकर हमें एक पूरी तस्वीर दिखाती हैं कि अच्छी तरह से सुनने का क्या अर्थ होता है। परन्तु फिर भी, हममें से अधिकांश लोग पिछले कुछ अनुच्छेदों का कोई न कोई रूप स्वयं भी लिख सकते थे। असली मेहनत यह निर्धारित करने में नहीं है कि अच्छी तरह से सुनना *क्या* है, बल्कि यह सीखने में है कि एक अच्छा श्रोता *कैसे* बना जाए। हम जल्द ही इस बारे में बात करेंगे। परन्तु सबसे पहले, आइए इस पर और विचार करें कि अच्छी तरह से सुनना इतना आवश्यक *क्यों* है।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. क्या आप "चुपचाप" सुनते हैं? या बातचीत के दौरान आपको सुनने के बजाय अधिक बोलने की आदत है?
2. जिस व्यक्ति को आप सुन रहे हैं, उसके प्रति समानुभूति रखना इतना आवश्यक क्यों है?
3. सुनने के बाद सोच-समझकर उत्तर देना कैसा होता है?

2

अच्छी तरह से सुनना इतना आवश्यक क्यों है?

यह बातचीत के लिए बहुत आवश्यक है

बातचीत करना शायद जीवन का सबसे आवश्यक कौशल है। ऐसा स्टीफन कोवे कहते हैं, जो सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक *सेवन हैबिट्स ऑफ हाइली इफेक्टिव पीपल (Seven Habits of Highly Effective People)* के लेखक हैं। यदि आप अपने बच्चों के साथ एक अच्छा रिश्ता रखना चाहते हैं, तो आपको अच्छी तरह बातचीत करनी होगी। यदि आप विवाह करना चाहते हैं, तो आपको अच्छी तरह बातचीत करनी होगी। यदि आप कोई कारोबार खड़ा करना चाहते हैं, तो आपको अच्छी तरह बातचीत करनी होगी। इसमें समस्या यह है कि हममें से कई लोग मानते हैं कि केवल स्पष्ट और सही तरीके से बोलना ही बातचीत करने का अर्थ है। जबकि यह तो बातचीत करने का एक मुख्य भाग है, परन्तु सुनना भी उतना ही या उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है। जैसा कि हमने अभी-अभी विचार किया है कि यदि हम लोगों की बात तब नहीं सुनते, जब वे बोल रहे होते हैं, तो उन्हें इस बात की कोई परवाह नहीं होती कि हम क्या कहना चाहते हैं। या, यदि वे सुन भी रहे होते हैं, तो हम पर कुछ गलत बात कह देने का खतरा बना रहता है। दोनों ही मामलों में, किसी भी रिश्ते को बनाने और, आखिरकार जीवन में सफल होने के लिए हमारी सुनने की योग्यता बहुत महत्वपूर्ण है। इसी कारण से सुनने के कौशल में बढ़ना न केवल सामाजिक तौर पर, बल्कि आत्मिक तौर पर भी बहुत आवश्यक है, विशेष रूप से जब हम याद करते हैं कि पवित्रशास्त्र में कितनी बार हमें "सुनने," "कान लगाने," और समझने के लिए कहा गया है।

यह एक अविकसित क्षमता है

अच्छी तरह से सुनना एक ऐसा कौशल है, जिसे विकसित करना भी बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि बातचीत के लिए इतना आवश्यक होने के बावजूद, हम इस पर बहुत कम ध्यान देते हैं। इस पर विचार करें कि—पढ़ना और सुनना ऐसे दो मुख्य तरीके हैं, जिनसे हम जानकारी हासिल करते हैं। इसी तरह, बोलना और लिखना ऐसे दो मुख्य तरीके हैं, जिनसे हम जानकारी दूसरों तक पहुँचाते हैं। इन चारों में से, हम अच्छी तरह से सुनने के लिए स्वयं को तैयार करने में सबसे कम समय बिताते हैं। हम बाकी तीन क्षमताओं के लिए तो वर्षों लगा देते हैं, परन्तु सुनने के बारे में शायद ही कभी सोचते हैं। एक उपेक्षित मांसपेशी की तरह, हममें से कई लोगों की अच्छी तरह से सुनने की क्षमता कमजोर पड़ गई है। और इसका अर्थ यह नहीं है कि बोलने या लिखे गए शब्द अधिक सुनना आवश्यक है, बल्कि इसका अर्थ यह है कि हमने इस पर बहुत कम ध्यान दिया है, और इसलिए इस क्षेत्र में हमारा विकास बहुत कम हुआ है। और फिर भी, बाइबल—सुनने के बारे में अपने कई वचनों के माध्यम से—हमें बार-बार यह याद दिलाती है कि सुनना कोई वैकल्पिक बात नहीं है, बल्कि यह बुद्धिमानी वाले जीवन का एक केन्द्र-बिन्दु है।

इसके बारे में परमेश्वर क्या कहता है

सबसे महत्वपूर्ण बात जो हम जानते हैं, वह यह है कि सुनना इसलिए आवश्यक है क्योंकि परमेश्वर का वचन ऐसा कहता है। असल में, बाइबल में सुनने के बारे में हैरान करने वाली मात्रा में कहा गया है। सुनने के बारे में ये वचन हमें यह समझने में सहायता करते हैं कि परमेश्वर एक ग्रहणशील हृदय को कितनी गहराई से महत्व देता है।

परमेश्वर को सुनना

सबसे पहली बात, बाइबल सबसे अधिक परमेश्वर को सुनने के बारे में बताती है। जबकि यह इस मार्गदर्शिका का मुख्य विषय नहीं है, फिर भी जब सुनने की बात आती है, तो पवित्रशास्त्र में इसे ही मुख्य श्रेणी माना गया है। प्राणियों को अपने सृष्टिकर्ता के वचनों पर ध्यान देना चाहिए। आज्ञाकारिता के बारे में लिखे गए खण्डों में यह बात मिलती है।

यूहन्ना 14:15 में, यीशु सिखाता है:

> "यदि तुम मुझसे प्रेम रखते हो, तो मेरी आज्ञाओं को मानोगे।"

यदि हम सुन ही नहीं रहे हैं, तो हम आज्ञा का पालन कैसे कर सकते हैं?

व्यवस्थाविवरण 6:4–5 परमेश्वर के लोगों को स्पष्ट रूप से सुनने की आज्ञा देता है:

> "हे इस्राएल, सुन, यहोवा हमारा परमेश्‍वर है, यहोवा एक ही है; तू अपने परमेश्‍वर यहोवा से अपने सारे मन, और सारे जीव, और सारी शक्‍ति के साथ प्रेम रखना।"

और फिर से यूहन्ना 10:27 में यह लिखा है:

> "मेरी भेड़ें मेरा शब्द सुनती हैं; मैं उन्हें जानता हूँ, और वे मेरे पीछे पीछे चलती हैं।"

ये खण्ड इस बात की नींव रखते हैं कि परमेश्वर को कैसे सुना जाए—ऐसा विनम्रता, आज्ञाकारिता और एकाग्रता के भाव से किया जाए। ये हमें यह भी याद दिलाते हैं कि परमेश्वर को सुनना कोई रहस्यमयी अनुमान लगाना नहीं है, बल्कि उसके वचन पर लगातार ध्यान देना है।

लोगों को सुनना

दूसरी बात, बाइबल हमें एक ऐसा ढाँचा प्रदान करती है, जिससे हम समझ सकें कि हमें लोगों की बात कैसे सुननी चाहिए। यह सुनना परमेश्वर को सुनने की हमारी जिम्मेदारी से ही जुड़ा है, क्योंकि सभी मनुष्य उसी के स्वरूप में रचे गए हैं। इस बात को उन वचनों में अप्रत्यक्ष रूप से सम्बोधित किया गया है, जिनमें हमें आज्ञा दी गई है कि हम "एक दूसरे को अपने से अच्छा समझे" या "कृपालु और करुणामय हो।"

सुनने के बारे में सीधे तौर पर याकूब 1:19 में भी सम्बोधित किया गया है, जिसमें हमें बताया गया है कि "हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।" या फिर नीतिवचन 18:13 में बताया गया है:

> "जो बिना बात सुने उत्तर देता है, वह मूढ़ ठहरता, और उसका अनादर होता है।"

अच्छी तरह से सुनना: दूसरों को सुनने की कला

सुनने के बारे में बाइबल स्पष्ट है: दूसरों की बात सुनना, परमेश्वर और अपने पड़ोसी के प्रति हमारे कर्तव्य का ही एक भाग है।

तीसरी बात, पवित्रशास्त्र स्पष्ट रूप से यह बताता है कि हमें लोगों के एक विशेष समूह की अर्थात् बुद्धिमान लोगों की बातें बहुत ही ध्यान से सुननी चाहिए। परमेश्वर का वचन हमें बिना किसी संशय के यह बताता है कि बुद्धिमान लोगों की बातें सुनना, हमारे जीवन की उन्नति के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इन तीन नीतिवचनों पर ध्यान दें:

> "कान लगाकर बुद्धिमानों के वचन सुन, और मेरी ज्ञान की बातों की ओर मन लगा" (नीति. 22:17)।
>
> "सम्मति को सुन ले, और शिक्षा को ग्रहण कर, कि तू अन्तकाल में बुद्धिमान ठहरे" (नीति. 19:20)।
>
> "जो जीवनदायी डाँट कान लगाकर सुनता है, वह बुद्धिमानों के संग ठिकाना पाता है" (नीति. 15:31)।

हमारी उन्नति के लिए यह स्पष्ट रूप से महत्वपूर्ण है कि हम सही लोगों की बात सुनें। हमने पहले ही यह जान लिया है कि अच्छी तरह से सुनने का एक भाग यह समझना भी है कि बोलने वाला कौन है। फिर भी, नीतिवचनों की बुद्धि इस बात को और भी अधिक महत्व देती है। इसमें कोई बीच का रास्ता नहीं है—या तो आप बुद्धिमानों की सलाह मानते हैं, या आप मूर्ख हैं। और मूर्ख लोग विनाश की ओर बढ़ रहे होते हैं। उनके विवाह, परिवार, कारोबार और कलीसियाएँ बिखरने के खतरे में होते हैं—और यहाँ तक कि उनकी अपनी आत्माएँ भी जोखिम में होती हैं।

पवित्रशास्त्र हमें एक सकारात्मक तस्वीर भी दिखाता है। यदि हम अच्छे श्रोता हैं, तो अपने जीवन में बुद्धिमान लोगों को पाना किसी सुन्दर आभूषण को पाने जैसा है: यह धन और उन्नति का संकेत है।

"जैसे सोने का नथ और कुन्दन का जेवर अच्छा लगता है, वैसे ही माननेवाले के कान में बुद्धिमान की डाँट भी अच्छी लगती है" (नीति. 25:12)।

आखिरकार, हम उस बात से मिलने वाली शान्ति को नहीं भूल सकते, जो वे वचन हमें याद दिलाते हैं कि परमेश्वर हमारी प्रार्थनाएँ सुनता है—जैसे कि भज. 116:1, *"मैं प्रेम रखता हूँ, इसलिये कि यहोवा ने मेरे गिड़गिड़ाने को सुना है।"*—यह वचन हमें भरोसा दिलाता है कि परमेश्वर सबसे अच्छा श्रोता है, और उसका ध्यान देना ही हमारी अच्छी तरह से सुनने की इच्छा को और मजबूत बनाता है।

स्पष्ट रूप से, अच्छी तरह से सुनने के बारे में बाइबल बहुत कुछ बताती है। पवित्रशास्त्र के पन्नों से परे भी, हम सुनने के कई महत्वपूर्ण कारण देख सकते हैं। इससे यह प्रश्न उठता है कि यदि यह इतना महत्वपूर्ण है, तो इसे करने में हमें इतनी कठिनाई क्यों होती है? कसरत करने और कारोबार जमाने जैसी दूसरी बातें भी महत्वपूर्ण हैं, और हम उन्हें करने की योजना बनाने में अनगिनत घण्टे बिताते हैं, तो हम सुनने को अनदेखा क्यों करते हैं?

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. किसी बुरे श्रोता से बात करके आपको कैसा महसूस हुआ?
2. अच्छी बातचीत में सुनना कौन सी भूमिका निभाता है?
3. क्या लोग आमतौर पर अच्छे श्रोता होते हैं? ऐसा क्यों है, या ऐसा क्यों नहीं है?
4. हमें कैसे पता चलता है कि परमेश्वर हमारे सुनने की परवाह करता है या नहीं

3

यह इतना कठिन क्यों है?

मेरा सुझाव है कि कम-से-कम ऐसे तीन कारण हैं, जिनसे हम सुनने में संघर्ष करते हैं।

पहला कारण है कि हमें दूसरों की तुलना में स्वयं में अधिक रुचि होती है। हममें से हर किसी के भीतर एक गहरी आत्म-मुग्धता होती है—और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम उसे कितनी अच्छी तरह से छिपाते हैं। परमेश्वर ने हमें उसकी आराधना करने के लिए बनाया है, और फिर भी, क्योंकि हम पापी हैं, इसलिए हम कई बार परमेश्वर के बजाय स्वयं की ही आराधना करना चाहते हैं। यहाँ तक कि मसीहियों के लिए भी, यह आत्म-मुग्धता एक लगातार चलने वाली लड़ाई है। और अन्त में, सुनने का अर्थ किसी दूसरे मनुष्य को महत्व देना और उसमें रुचि दिखाना होता है। बहुत सी बार, असल में हम इस बात में उतनी रुचि महसूस नहीं करते कि कोई मनुष्य हमसे क्या कह रहा है। हमारा मन लगातार हमारे अपने संघर्षों, बोझों और चिन्ताओं की तरफ इसलिए भटकता रहता है, क्योंकि हम स्वयं के बारे में ही बहुत अधिक सोचते रहते हैं।

और इस भीतरी खिंचाव की कारण से, हमारे *सुनने के कौशल* कमजोर पड़ जाते हैं। यह इसलिए नष्ट नहीं होते, क्योंकि हममें योग्यता की कमी है, बल्कि ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हममें वह आत्मिक भाव नहीं होता, जो हमारे हृदय को इतना शान्त रख सके कि हम सचमुच किसी दूसरे मनुष्य की बात पर ध्यान दे सकें। पवित्रशास्त्र बार-बार यह दिखाता है कि अच्छी तरह से सुनना विनम्रता से आरम्भ होता है।

दूसरा आम संघर्ष यह है कि हमें पूरा भरोसा होता है कि किसी की पूरी बात सुनने से पहले ही हमें पता होता है कि हमें कैसे उत्तर देना है। यू.एस.एस. लिंकन की घटना पर ध्यान दें, जिसे कथित तौर पर सन् 1995 में नौसेना संचालन प्रमुख के द्वारा जारी किया गया था। न्यूफ़ाउण्डलैण्ड के तट से कुछ दूर, लिंकन ने एक कनाडाई दल के साथ रेडियो पर बातचीत आरम्भ की।

अमेरिकी: “कृपया टक्कर से बचने के लिए आप अपना रास्ता 15 डिग्री उत्तर की ओर मोड़ लें।”

कनाडाई: “हमारा सुझाव है कि टक्कर से बचने के लिए आप अपना रास्ता 15 डिग्री दक्षिण की ओर मोड़ लें।”

अमेरिकी: “मैं अमेरिकी नौसेना के जहाज का कप्तान बोल रहा हूँ। मैं फिर से कहता हूँ कि आप अपना रास्ता मोड़ लें।”

कनाडाई: “नहीं, मैं फिर से कहता हूँ, आप अपना रास्ता मोड़ लें।”

अमेरिकी: **“यह विमानवाहक जहाज यू.एस.एस. अब्राहम लिंकन है, जो संयुक्त राज्य अमेरिका के अटलांटिक बेड़े का दूसरा सबसे बड़ा जहाज है। हमारे साथ तीन विध्वंसक जहाज, तीन क्रूज़र और कई सहायक जहाज हैं। मैं यह आदेश देता हूँ कि आप अपना रास्ता 15 डिग्री उत्तर की ओर बदल लें। मैंने कहा पंद्रह डिग्री उत्तर की ओर, अन्यथा इस जहाज की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए जवाबी कदम उठाए जाएँगे।”**

कनाडाई: “यह एक लाइटहाउस अर्थात् प्रकाश-स्तंभ है। अब निर्णय आपको लेना है।”

अच्छी तरह से सुनना: दूसरों को सुनने की कला

यद्यपि यह मजेदार है, परन्तु यह एक महत्वपूर्ण बात बताता है। भले ही हम जिस व्यक्ति से बात कर रहे हैं, उसमें हमारी पूरी रुचि हो, फिर भी हो सकता है कि हम उनकी बात सुनते-सुनते ऊब जाएँ, क्योंकि हम उनके आरम्भिक कुछ शब्दों या वाक्यों से ही जल्दी से कोई परिणाम निकाल लेते हैं। इससे उनके बाकी के कहे गए शब्द बेमानी हो जाते हैं। हम अपना पाँव थपथपाते हैं, और सहायता करने के लिए इतने उतावले होते हैं कि अपनी अधीरता के कारण हम उन अच्छे कामों को भी बिगाड़ देते हैं जो हमारे शब्दों से हो सकते थे। उनके शब्द जानकारी देने वाले होने के बजाय भड़काने वाले बन जाते हैं। इस प्रक्रिया में, हम सुनना बन्द करके उस महत्वपूर्ण जानकारी से चूक जाते हैं, जो हमारी सलाह या प्रतिक्रिया को आकार दे सकती थी। जैसा कि हम पहले ही बात कर चुके हैं, हम लोगों की बात केवल जानकारी इकट्ठा करने के लिए नहीं सुनते, बल्कि उनकी बात सुनना निश्चय ही अच्छी तरह से सुनने का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है।

इसी कारण से *बाइबल की बात सुनना* इतना अधिक महत्व रखता है: पवित्रशास्त्र हमें सिखाता है कि हम धीमे होकर पूरी तरह से सुनें, और यह मान लेने की जल्दी न करें कि हम पहले से ही समझते हैं। परमेश्वर के वचन को सुनना सीखने से ऐसी आदतें बनती हैं, जो लोगों को सुनने में भी काम आती हैं।

अन्त में, अक्सर हम अच्छे से इसलिए नहीं सुन पाते, क्योंकि हम भावनात्मक रूप से सीमित होते हैं। यह संघर्ष सभी मनुष्यों के साथ सत्य है। यीशु को छोड़कर, जिस भी व्यक्ति से हम बात करते हैं, उसमें बोलने वाले के प्रति समानुभूति रखने की क्षमता सीमित होती है। हो सकता है कि हम सचमुच सुन रहे हों, ध्यान दे रहे हों, और उस व्यक्ति की परवाह कर रहे हों, परन्तु हमारे पास उनके प्रति समानुभूति रखने के लिए आवश्यक भावनात्मक क्षमता की कमी हो।

और फिर भी, जब थकान हम पर हावी हो जाती है, तो हमें याद आता है कि पूरी तरह से *यीशु ही सुनता है।* सारे सुसमाचारों में, वह कभी जल्दी नहीं करता, कभी किसी को दूर नहीं भागता, कभी दु:खियों को अनदेखा नहीं करता, बल्कि उनकी ओर फिरता है। उसका ध्यान देना हमारे लिए सांत्वना और एक आदर्श, दोनों बन जाता है।
और हम *परमेश्वर हमारी प्रार्थनाएँ सुनता है, वाले हर वचन* से जुड़े रहते हैं—जैसे कि भज. 34:17 हमें याद दिलाता है कि "धर्मी दोहाई देते हैं और यहोवा सुनता है"—क्योंकि पूरी तरह से परमेश्वर का सुनना हमें यह भरोसा दिलाता है कि हमारा कमजोर सुनना हमें दोषी नहीं ठहराता, बल्कि हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

और यह बात पीड़ादायी रूप से स्पष्ट हो जाती है, जब आप इस पर विचार करते हैं कि'अच्छी तरह से सुनना असल में क्या है। कभी-कभी यह सम्भव लगता है, परन्तु अधिकांश समय यह एक मुश्किल काम होता है—और यह विशेष रूप से आपके रिश्तों की गहराई और दायरे पर निर्भर करता है। हालाँकि, इसके उत्तर में, हमें अच्छी तरह से सुनने के अपने विचार को कम नहीं करना चाहिए, बल्कि यह समझना चाहिए कि पाप ने हमारे जीवनों को कितना दूषित कर दिया है। और इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात के रूप में हमें यह समझना चाहिए कि हमारा उद्धारकर्ता कितना महान और दयालु है, जिसमें इस तरह की कोई भावनात्मक सीमाएँ नहीं हैं। भजनकार सेसिल अलेक्ज़ेंडर ने यीशु का वर्णन इस तरह किया है:

उसका हृदय हमारी सभी खुशियों से प्रभावित होता है,

और हमारे सभी दु:खों को महसूस करता है।

वह कभी भी "उदास" नहीं होता, और उसकी सामाजिक ऊर्जा कभी समाप्त नहीं होती। परमेश्वर की स्तुति हो। फिर भी, हम लगातार अपनी भावनात्मक सीमाओं का अनुभव करते हैं। यह उसी का भाग है, जो अच्छी तरह से सुनने को इतना कठिन बना देता है।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. हम जिसकी आराधना करते हैं, वह हमारे सुनने के तरीके को कैसे प्रभावित करता है?
2. आपके लिए सुनना कठिन क्यों है?
3. आपको सुनना सबसे अधिक मुश्किल कब लगता है?

4

हम बेहतर श्रोता कैसे बन सकते हैं?

हमारे सुनने के कौशल को बेहतर बनाने के लिए कई व्यावहारिक सुझाव और सहायक विचार दर्जनों पुस्तकों, पॉडकास्ट और ब्लॉग में दिए गए हैं। असल में, कुछ सबसे उपयोगी सुझाव तो धर्मनिरपेक्ष लेखकों की ओर से ही मिलते हैं। मेरे मन में केटी मर्फी और स्टीफ़न कोवे जैसे लेखक हैं, जिन्होंने सुनने पर लिखे साहित्य में सार्थक योगदान दिया है। (यदि आप इस विषय को और गहराई से जानना चाहते हैं, तो मर्फी की पुस्तक *यू'आर नॉट लिसनिंग (You're Not Listening)* अवश्य पढ़ें। यद्यपि उनका दृष्टिकोण धर्मनिरपेक्ष है, फिर भी वे गहरी और बारीक बातें बताती हैं।)

कामों का यह व्यापक दायरा हमें याद दिलाता है कि अच्छी तरह से *सुनने के कौशल* कभी भी अपने आप नहीं आ जाते—इन्हें अभ्यास, विनम्रता और प्रार्थना के माध्यम से विकसित किया जाता है।

इनमें से कुछ बातें पढ़ने के बाद, मैं एक बेहतर श्रोता बनने के लिए दो अभ्यासों और चार सिद्धान्तों का सुझाव दूँगा।

अभ्यास #1: सहायक प्रतिक्रियाओं में माहिर बनें

सुनने पर आधारित लोकप्रिय साहित्य में एक उपयोगी अन्तर सहायक प्रतिक्रियाओं और विषय बदलने वाली प्रतिक्रियाओं के बीच किया जाता है। एक सहायक प्रतिक्रिया समानुभूति दिखाने ("अरे! वाह!") या विषय की गहराई में जाने ("तो, आपने उसे ई-मेल भेजने के लिए कह दिया?") के द्वारा पिछली टिप्पणी को आगे बढ़ाती है। इसका अर्थ बातचीत में योगदान देना है, और बातचीत का केन्द्र उस व्यक्ति पर ही रहने देना है, जिससे आप बात कर रहे हैं। सहायक प्रतिक्रियाओं की तुलना विषय बदलने वाली प्रतिक्रियाओं से की जा सकती है। जैसा कि आप अपेक्षा कर सकते हैं, इनमें बातचीत का विषय एक बात से दूसरी बात पर बदल दिया जाता है। या, भले ही विषय वही रहे, परन्तु आप उस विषय पर अपने विचार और अनुभव इस तरह से बताते हैं कि बातचीत का केन्द्र स्पष्ट रूप से दूसरे व्यक्ति से हट जाता है।

विषय बदलने वाली प्रतिक्रियाएँ हमेशा गलत नहीं होतीं। असल में, यह कल्पना करना कठिन नहीं है कि जो व्यक्ति केवल सहायक प्रतिक्रियाओं का ही उपयोग करता है, वह बातचीत में एक उबाऊ साथी साबित होगा। रिश्ते बनाने का एक भाग अपने स्वयं के अनुभवों और विचारों को साझा करना भी होता है। हालाँकि, बातचीत को बार-बार अपनी ही तरफ मोड़ने का नियमित आदत, अच्छी तरह से सुनने की निशानी नहीं है।

सहायक प्रतिक्रियाएँ *समानुभूति और सुनने* को भी विकसित करती हैं, क्योंकि इनके लिए हमें धीमा होने, वर्तमान में बने रहने और यह पुष्टि करने की आवश्यकता होती है कि दूसरे व्यक्ति का अनुभव भी महत्व रखता है। जैसे-जैसे हम इसका अभ्यास करते हैं, हम केवल प्रतिक्रिया देने के बजाय, *सुनने और समझने* में बेहतर होते जाते हैं।

अभ्यास #2: गम्भीर बातचीत से पहले, प्रार्थना करें और अपना फोन दूर रख दें

मेरे एक प्रोफेसर ने एक बार मुझसे कहा था कि "शब्द ही संसार बनाते हैं।" जबकि यह एक बहुत बड़ी बात लगती है, परन्तु यह उस सच्चाई को सही ढंग से व्यक्त करती है कि हमारे शब्दों का एक ऐसा अर्थ होता है, जो हमारे आसपास के संसार को आकार दे सकता है। कहने का अर्थ यह है कि हमारे शब्द शक्तिशाली होते हैं। इस बात के प्रकाश में, हमारी सभी बातचीत प्रार्थना से भरी होनी चाहिए। किसी भी गम्भीर बातचीत से पहले, यदि हम प्रार्थना करके स्वयं को इसके लिए तैयार न करें कि हमारे शब्द कम रहें और सोच-समझकर बोले जाएँ, कि सुनने वाला हमें सही ढंग से समझे, और उस मेलजोल से कोई अच्छा सुसमाचारीय फल उत्पन्न हो, तो यह मूर्खता की बात होगी। प्रार्थना बातचीत के दौरान भी जारी रह सकती है, जो उस पल में प्रभु की सहायता के लिए मन ही मन की गई छोटी-सी पुकार के रूप में हो सकती है। इसे अनदेखा करना आसान है, परन्तु यह आवश्यक है, क्योंकि प्रार्थना उस विनम्रता को दर्शाती है, जो यह स्वीकार करती है कि हम कठिन बातचीत को अपने दम पर सम्भालने में सक्षम नहीं हैं।

इसके अलावा, हालाँकि, प्रार्थना के साथ एक आसान काम भी करना चाहिए—जो अपने यंत्रों को दूर रख देना है। हम सभी ऐसी बातचीत का भाग रहे हैं, जिसमें दूसरा व्यक्ति बार-बार अपने फोन की तरफ देख रहा होता है। असल में, हममें से अधिकांश लोग स्वयं ही ऐसे होते हैं, जो बार-बार अपने फोन की तरफ देखते रहते हैं। अपने यंत्रों को दूर रखने से दूसरे व्यक्ति को यह संकेत मिलता है कि हम उनके साथ अपनी बातचीत को ऑनलाइन चल रही किसी भी बात से अधिक बहुमूल्य मानते हैं। लाखों (या शायद अरबों) लोगों की पहुँच में रहने के बजाय, हम अपने सुनने वालों की संख्या को घटाकर केवल एक कर देते हैं। इसलिए, अपने फोन को उल्टा करके दूर रख दें। उसे अपने थैले में डाल दें। "परेशान न करें" सुविधा को चालू कर दें। इससे आप तुरन्त ही एक बेहतर श्रोता बन जाएँगे।

ध्यान भटकाने वाली बातों को हटाना, हमारे *सुनने के कौशल* को मजबूत बनाने वाले सबसे आसान तरीकों में से एक है, क्योंकि यह हमें दूसरों को उस प्रकार का एकाग्र ध्यान देने के लिए स्वतंत्र करता है, जिसकी हम अक्सर स्वयं भी अपेक्षा करते हैं।

सिद्धान्त #1: कम से कम कुछ समय के लिए तो हर किसी की बात सुनना महत्वपूर्ण है

जब कोई बातचीत आरम्भ होने वाली हो, तो मन ही मन फिलि. 2:3 की इस आज्ञा को दोहराएँ, "दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो।" एक स्वस्थ बातचीत के लिए यह एक बुनियादी शर्त है, और यह उन मुख्य आधारों में से एक है, जिन पर एक अच्छी बातचीत टिकी होती है। एक नये रिश्ते में, आपको यह मानना होगा कि जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे हैं, उसके पास कहने के लिए कुछ मूल्यवान बात है। यह कोई कोरी भावुकता नहीं है, बल्कि यह सीधे पवित्रशास्त्र से आई हुई एक आज्ञा है। हालाँकि, कुछ लोग ऐसे भी हो सकते हैं, जो कुछ समय बाद यह साबित कर दें कि उनकी बात सुनना व्यर्थ है। पवित्रशास्त्र में स्पष्ट रूप से कुछ लोगों से बचने या उनकी बातों को अनदेखा करने के लिए एक श्रेणी बताई गई है (नीति. 13:20; 14:7 को देखें)। एक मनुष्य के तौर पर यह उनके महत्व को कम नहीं आँकता। फिर भी, यह हमें यह सिखाता है कि हम आरम्भ में जिस भरोसे को दूसरों पर दिखाते हैं, उसे खो भी सकते हैं।

हर मनुष्य को परमेश्वर के स्वरूप में देखने से, स्वाभाविक रूप से हमारे भीतर *समानुभूति और सुनना* गहरा होता जाता है, और यह हमें गरिमा, धीरज और करुणा के साथ हर बातचीत करने के लिए प्रेरित करता है।

सिद्धान्त #2: जब तक कोई अपनी बात पूरी न कर ले, तब तक आप समझ नहीं पाएँगे कि वह व्यक्ति क्या कह रहा है

जिस समाज में लोग सुर्खियाँ पढ़ते हैं (और जिन्हें 280 अक्षरों का सन्देश भी अब बहुत लम्बा लगता है), वहाँ अक्सर किसी व्यक्ति की बात को आखिर तक सुनना वास्तव में बहुत मुश्किल होता है। माना जाता है कि एक आम अमेरिकी नागरिक का ध्यान किसी बात पर दस सेकण्ड से भी कम समय तक टिक पाता है। फिर भी, हमें लोगों की बात को आरम्भ से अन्त तक सुनने की आदत डालनी चाहिए। यह बहुत आसान सुनाई पड़ता है—और आप विद्यालय जाने से पहले अपनी माँ को यह कहते हुए सुन सकते हैं। फिर भी, हमें यह याद रखना चाहिए कि अपनी बात आरम्भ करने से पहले जिस व्यक्ति को हम सुन रहे हैं, उसके अपनी बात पूरी कर लेने तक हमें प्रतीक्षा करना चाहिए।

यह अनुशासन हमें *सुनने और समझने* का प्रशिक्षण देता है, और हमें याद दिलाता है कि समझदारी किसी बात को पूरी तरह से सुनने से ही बढ़ती है (नीति. 18:13)।

सिद्धान्त #3: बोलने से अधिक सुनना हमारी पहचान होनी चाहिए

याकूब 3 अध्याय हमें अपनी जीभ को वश में रखने के लिए प्रोत्साहित करता है। कई बार, हम याकूब का अर्थ यह मान लेते हैं कि हमें अपने शब्दों पर ध्यान देना चाहिए। निश्चित रूप से, उसका यह भी अर्थ है कि कभी-कभी हमें चुप रहना चाहिए। मसीही होने के नाते, हम अक्सर सुनने से पहले ही अपनी सलाह देना चाहते हैं, ठीक वैसे ही जैसे अति-उत्साही चिकित्सक अपने रोगियों पर बस एक दृष्टि डालकर ही उन्हें दवाएँ देने लगते हैं।

संयम रखना सीखना *सुनने के कौशल* में महारत हासिल करने का एक महत्वपूर्ण भाग है, क्योंकि चुप्पी—जब प्रेम के साथ अपनाई जाती है—तो वह समानुभूति, स्पष्टता और बुद्धिमानी के द्वार खोल देती है।

सिद्धान्त #4: सुसमाचार प्रचार करने में सुनना आपके सबसे बड़े संसाधनों में से एक है

मसीही लोगों के लिए यह लाभ वाली बात है कि आज के समय में सुनने वाले लोग बहुत कम हैं। केवल ध्यान से सुनने के लिए तैयार रहने से ही हमारे लिए रिश्तों के कई दरवाजे खुल जाते हैं। हार्वर्ड के प्रोफेसरों के द्वारा सन् 2012 में ब्रेन इमेजिंग का उपयोग से किए गए एक अध्ययन में यह पाया गया, कि जो लोग अपने बारे में निजी जानकारी साझा कर रहे थे, उन्हें ठीक वैसी ही अनुभूति हुई, जैसी कोई स्वादिष्ट भोजन का आनन्द लेते समय होती है (किंग, 12)। इस डिजिटल युग में, जहाँ अकेलापन हावी है, यह कोई हैरानी की बात नहीं होनी चाहिए कि लोग बातचीत के लिए तरस रहे हैं। निश्चित रूप से, हमारे अविश्वासी मित्रों के उद्धार के लिए, हमें उन्हें सुसमाचार सुनाना ही होगा। हालाँकि, केवल उनकी बात सुनने से आपके और उनके बीच एक ऐसा मजबूत रिश्ता बनेगा, जिसमें आप यह प्रचार कर पाएँगे। हो सकता है कि अच्छी तरह से सुनने की आपकी योग्यता ही सुसमाचार प्रचार करने के लिए आपके पास मौजूद सबसे बड़ा औजार हो।

इसके अलावा, सुसमाचार साझा करने के वास्तविक कार्य में, सुसमाचार प्रचार का एक महत्वपूर्ण पहलू यह समझना है कि हम किस पर सुसमाचार प्रचार कर रहे हैं, और उन लोगों को सहायक तरीकों से प्रोत्साहित या प्रेरित करना है। उदाहरण के लिए, यदि मैं किसी ऐसे नाममात्र के मसीही से बात कर रहा हूँ, जो अपनी महिला-मित्र के साथ रह रहा है, तो उसे सुसमाचार

सुनाने का मेरा तरीका उस तरीके से अलग होना चाहिए, जो मैं अपने हिंदू नाई के लिए अपनाऊँगा। ये दोनों ही भटके हुए लोग हैं। हालाँकि, जब मैं उनकी बातें सुनूँ, तो यह पहचानना कि वे किन झूठी बातों पर विश्वास कर रहे हैं, और फिर सुसमाचार की सच्चाई के द्वारा उन झूठी बातों का खण्डन करना मेरा लक्ष्य होता है। यह हममें से सुसमाचार सुनाने वाले लोगों पर कोई अनावश्यक दबाव डालना नहीं है। भटके हुए लोगों का उद्धार कभी भी हमारे अपने प्रयासों से नहीं होता। हालाँकि, अच्छी तरह से सुनना उन औजारों में से एक है, जिनका उपयोग परमेश्वर अपनी दया से भटके हुए लोगों को अपनी ओर खींचने के लिए करता है।

समानुभूति और सुनने पर आधारित सुसमाचार प्रचार लोगों को मसीह की कोमलता दिखाता है, तथा *सुनने और समझने* पर टिका सुसमाचार प्रचार हमें यह समझने में सहायता करता है कि सुसमाचार को सटीकता, करुणा और सच्चाई के साथ कैसे लागू किया जाए।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. कौन सी बात अच्छी तरह से सुनने से आपका ध्यान भटकाती है?
2. आपको दूसरों की बात क्यों सुननी चाहिए?
3. सुनते समय, बीच में टोकना इतना आसान क्यों होता है? यह आपके बारे में क्या बताता है?
4. सुनने का सुसमाचार प्रचार से क्या लेना-देना है?

5

अब हम यहाँ से कहाँ जाएँ?

यदि यह जीवन कौशल मार्गदर्शिका यहीं रुक जाती, तो इसका बहुत कम महत्व होता। निश्चय ही, हमने ज्ञान की कुछ छोटी-छोटी बातें तो सीखी हैं। परन्तु यदि हम अच्छी तरह से सुनकर पूरी तस्वीर को एक साथ नहीं जोड़ते, तो वे छोटी-छोटी बातें एक ठण्डे पिज़्ज़ा पर रखी सामग्री की तरह होंगी, जो एक अंधियारी भट्ठी में बिना किसी ताप के पड़ी रहती हैं। इसी कारण से हमें सुनने के मूल सिद्धान्त को समझना होगा। वह क्या है, जो इस हड्डियों के ढाँचे में जान डालता है, जिसकी हमने अभी जाँच की है? एक मसीही होने के नाते, हम सुनने के विषय पर लिखी गई स्वयं-सहायता वाली पुस्तकों से कुछ बेहतर कैसे पेश कर सकते हैं?

सुनने के बारे में संसार भर की सलाह के साथ यही समस्या है। इसमें कई बेहतरीन विचार या सुझाव होते हैं। मैं आपको प्रोत्साहित करूँगा कि आप केट मर्फी की पुस्तक *यू'आर नॉट लिसनिंग (You're Not Listening)* की एक प्रति लें, या स्टीफ़न कोवे की पुस्तक *सेवन हैबिट्स ऑफ हाइली इफेक्टिव पीपल (Seven Habits of Highly Effective People)* में सुनने पर लिखा अध्याय पढ़ें। परन्तु, अन्त में, ये लेखक हमें सुनने के लिए केवल स्वार्थी प्रेरणाएँ ही देते हैं। सुनने से आपको ऐसे मित्र मिलेंगे, जो आपको "भीतर से" अच्छा महसूस कराएँगे। सुनने से आपको अपना तंत्र बनाने में सहायता मिलेगी। सुनने से आप लोगों को प्रभावित कर पाएँगे और पेशेवर जीवन में नयी ऊँचाइयों को छू पाएँगे। इन लेखकों में से हर कोई, अपने सारे गूढ़ज्ञान के बावजूद, एक भावनात्मक रूप से दिवालिया स्थिति से आरम्भ करता है। वे स्वयं को भरने के लिए सुनने का, और अधिक मित्र बनाने का, और अधिक प्रभाव डालने का सुझाव देते हैं। जैसा कि कार्नेगी ने कहा था।

जिस बात से कोई व्यक्ति अच्छा श्रोता बनता है, वह सच में दूसरों की परवाह करना होता है। किसी दूसरे व्यक्ति से प्रेम करने के लिए (सही अर्थों में) यह आवश्यक है कि आप उनकी बात सुनें। हमने अब तक जिन सिद्धान्तों और तरीकों पर चर्चा की है, उन्हें इस बात के बिना लागू करना, एक बिना इंजन वाली कार की रंगाई-पुताई का काम देने जैसा है। दूर से देखने वाले किसी व्यक्ति को यह शायद अच्छी तरह से सुनना लग सकता है, परन्तु जो कोई भी इसके करीब जाएगा, उसे एहसास हो जाएगा कि—यह बात कहीं भी आगे नहीं बढ़ने वाली है। असल में, भले ही हम दूसरों में रुचि दिखाने में स्वयं को कितना भी माहिर क्यों न समझें, परन्तु सुनने वाले नकली लोगों को पहचानने में भी हम उतने ही माहिर होते हैं। हम फोन पर दृष्टि पड़ते ही, बीच में टोका-टोकी होते ही, और बातचीत के दौरान लगातार बदलते हुए उत्तरों से समझ लेते हैं। जब तक हमारा हृदय सचमुच दूसरों से प्रेम करने के लिए न बदल जाए, तब तक इन सब बातों का कोई उपयोग नहीं होगा।

अत:, हम दूसरों की परवाह करना कैसे सीखते हैं? इस मामले की जड़ यह है कि एक अच्छे श्रोता का निर्माण भीतर से होता है। जब तक आपका मुख्य लक्ष्य दूसरों को या स्वयं को प्रभावित करना है, तब तक आप सचमुच अच्छी तरह से नहीं सुन पाएँगे। यह सुनने में तो अच्छा लग सकता है, परन्तु यदि कोई आपके करीब आएगा, तो उसे सच्चाई पता चल जाएगी। हम

सभी को एक ऐसे हृदय की आवश्यकता है, जो सुसमाचार से बदल गया हो। सुसमाचार ही वह सन्देश है, जो हमारे लगाव को स्वयं से हटाकर मसीह की ओर मोड़ देता है।

सुसमाचार क्या है? यह वह सन्देश है कि "जब हम अपने पापों और अपराधों में मरे हुए थे," तब मसीह हमारे लिए अपना प्राण देने आया। यद्यपि हम परमेश्वर के सामने नैतिक रूप से दिवालिया हैं, फिर भी उसने प्रेम से हमारी ओर देखा और हमें अपने पास लाने के लिए सबसे बड़ी कीमत चुकाई। आप तब तक एक अच्छे श्रोता नहीं बन पाएँगे, जब तक आप उस परमेश्वर को निहारने में समय नहीं बिताते, जो दयालुता से अपने लोगों की सुनता है। यह बात भजन संहिता की पुस्तक से अधिक कहीं और स्पष्ट नहीं दिखती। बार-बार, भजनकार की दोहाई सुनने के लिए परमेश्वर अपना कान लगाता है (उदाहरण के लिए: भज. 6:9; 18:6; 34:17, 120:1)। जब तक आपको यह एहसास न हो जाए कि परमेश्वर ने आपकी तब भी सुनी, जब आप इसके बिलकुल भी हकदार नहीं थे, और उसने पूरी समानुभूति, अनुग्रह और प्रेम से उत्तर दिया, तब तक आप दूसरों को उस प्रकार का सुनना नहीं दे पाएँगे, जिसकी उन्हें इतनी तत्परता से आवश्यकता है।

अत:, स्वयं को भजन संहिता की पुस्तक में डुबो दें। उसे पढ़ने में एक घण्टा बिताएँ और ध्यान दें कि कितनी बार यह हम देख पाते हैं कि परमेश्वर अपने लोगों की सुनता है। साथ ही मसीह के जीवन पर भी विचार करें। यरीहो जाते समय, मसीह ने जब एक अंधे भिखारी को दया की भीख माँगते सुना, तो वह रुक गया। उसने तब भी सुना, जब उसके चेले आपस में इस बात पर झगड़ रहे थे कि उनमें सबसे बड़ा कौन है; और यद्यपि उसने उन्हें फटकारा, फिर भी धीरज के साथ उन्हें सिखाया कि परमेश्वर के राज्य में वास्तव में बड़ा होना कैसा दिखता है। इसका एहसास करें कि आप ही वह अंधे भिखारी और वह स्वार्थी चेले हैं। और इस पर आनन्द मनाएँ कि वही यीशु, जिसने उस समय अविश्वसनीय दया और धीरज दिखाया था, कल, आज और हमेशा एक जैसा ही है।

इस पर भी ध्यान दें कि असल में यह आपको एक अच्छा श्रोता बनने में कैसे सहायता करता है। यदि आपका हृदय सुसमाचार के इंधन से भरा हुआ नहीं है, तो आप लगातार अच्छे उत्तर दे पाने में सक्षम नहीं होंगे। यदि आप केवल स्वयं को अच्छा महसूस कराने के लिए ध्यान से सुन रहे हैं, तो दूसरों में आपकी रुचि तब तक ही रहेगी, जब तक आपको ऐसा लगेगा कि आप नैतिक रूप से श्रेष्ठ हैं या एक दयालु मनुष्य के समान हैं। इसी तरह, आप कभी भी उस तरह की आलोचना कर पाने में सक्षम नहीं होंगे, जो एक स्वस्थ रिश्ते को परिभाषित करती है। इससे उस मूल आधार पर ही खतरा उत्पन्न हो जाएगा, जिस पर आपके काम टिके हैं। फिर भी, यही वह बात भी होगी, जिसके कारण रिश्ता धीरे-धीरे समाप्त हो जाएगा।

क्या आप एक बेहतर श्रोता बनना चाहते हैं? हर दिन स्वयं को अनुग्रह के सुसमाचार में पूरी तरह डुबो दें। परमेश्वर के वचन को अपने भीतर गहराई से बसने दें। तब क्या होता है? परमेश्वर स्वयं विश्वास के द्वारा हमारे हृदयों में बस जाता है। हमारे हृदय धीरे-धीरे, परन्तु निश्चित रूप से, देखभाल करने वाले और स्नेहपूर्ण हृदयों में बदल जाते हैं। ऐसे हृदय में नहीं जो स्वयं को दूसरों से कम या अधिक समझें, बल्कि ऐसे हृदय जो स्वयं के बारे में *कम* सोचें। यह जान लें कि परमेश्वर ने आपकी बात तब सुनी, जब आप इसके सबसे कम हकदार थे—यह बात आपको एक अच्छा श्रोता बनने में आकार दे।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. हमारे सुनने के तरीके से सुसमाचार का क्या लेना-देना है?
2. परमेश्वर हमारी बात सुनता है। यह बात हमें कैसे सिखाती है कि हमें दूसरों की बात कैसे सुननी चाहिए?

6

सुनने के अलग-अलग तरीके

सुनने के विषय पर विस्तार से चर्चा करने के बाद, मैं अब सुनने के कुछ विशेष तरीकों पर संक्षेप में अपने विचार रखना चाहता हूँ।

उपदेश सुनना

एक मसीही का साप्ताहिक क्रम प्रभु के दिन की सभा में अपने चरम पर पहुँचता है। यह सभा तब अपने चरम पर पहुँचती है, जब कलीसिया के नियुक्त प्राचीनों में से कोई एक, परमेश्वर के लोगों के लिए परमेश्वर के वचन से शिक्षा देता है।

प्रचार करने के सही सिद्धान्तों को समझाने के लिए बहुत कुछ लिखा गया है, फिर भी इससे जुड़ा एक काम उपदेशों को सुनना है, जिस पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है! हममें से अधिकांश लोग अपनी कलीसियाओं में कभी प्रचार नहीं करेंगे, परन्तु हम सैकड़ों या शायद हज़ारों उपदेश अवश्य सुनेंगे। अत:, हम इन उपदेशों को अच्छी तरह से कैसे सुनें?

1. पूरे सप्ताह स्वयं को तैयार करें।

हममें से अधिकांश लोगों के लिए, रविवार को परमेश्वर का वचन सुनने की तैयारी करना, किसी दौड़ से पहले शरीर को खिंचाव देने जैसा ही होता है। कलीसिया जाते समय गाड़ी चलाने की भाग-दौड़ में, हम शायद परमेश्वर से हमारे कानों को खोलने और हमारे हृदयों को नम्र बनाने की प्रार्थना करें। या फिर, यदि आपकी कलीसिया में आराधना के दौरान इसके लिए समय दिया जाए, तो शायद यह तैयारी गाड़ी में भी न हो पाए। परन्तु खिंचाव देने की तरह ही, यह अभ्यास भी दौड़ वाले दिन पूरी तरह से तैयार होने के लिए पर्याप्त नहीं है।

रविवार को परमेश्वर का वचन सुनने की तैयारी के लिए, हर दिन की उस दौड़ की भी आवश्यकता होती है, जो आपको रविवार की अधिक गहनता के लिए तैयार करती हैं। स्वयं को परमेश्वर के वचन के अधिकार के अधीन रखने की दैनिक दिनचर्या वैसी ही है, जैसी हम रविवार को अपनाते हैं, परन्तु यह निजी होती है और (शायद) थोड़ी छोटी होती है। एक धावक की तरह, यदि आप इन अभ्यासों को छोड़ दें, तो आप अपना आकार खो देंगे और आरम्भिक रेखा पर पहुँचने के लिए तैयार नहीं होंगे। जिस तरह एक धावक का शरीर अभ्यास न करने पर लगातार अपनी चुस्ती खोता रहता है, उसी तरह जब हम परमेश्वर के वचन में समय नहीं बिताते, तो हमारे हृदय भी सुस्त और स्वार्थी हो जाते हैं। हमारी इच्छाएँ कठोर और भंगुर हो जाती है, जिससे हम अपने पिता के वचनों के प्रति अड़ियल और उदासीन हो जाते हैं।

धन्यवाद हो कि इसका उपाय आसान है—अपनी बाइबल उठाएँ, अपने हृदय को उसके वचन की ओर लगाएँ (भज. 119:36), और अपने आसपास के इलाके में कुछ चक्कर लगाएँ। जब रविवार की सुबह आपके पाँव आरम्भिक खण्ड पर पड़ेंगे, तो दौड़-पट्टी आपके लिए जानी-पहचानी होगी और आपका हृदय दौड़ने के लिए तैयार होगा।

(संक्षेप में कहें तो कई कलीसियाएँ अपने सदस्यों को आने वाले रविवार के उपदेश के अंश को पूरे सप्ताह पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। जबकि यह आवश्यक नहीं है, परन्तु यह एक सहायक अभ्यास है, जिसे अपनाने के लिए मैं आपको प्रोत्साहित करूँगा।)

2. ध्यान लगाएँ।

व्यावहारिक रूप से कहें तो उपदेश को अच्छी तरह से सुनने की सबसे बड़ी बाधाओं में से एक ध्यान भटकना, काम, थकान और परेशान करने वाले रिश्ते हैं (जिनमें से कुछ आपकी दृष्टि के सामने भी हो सकते हैं)। ये लगातार हमारा ध्यान अपनी ओर खींचते रहते हैं, जबकि (कभी-कभी) प्रचारक की आवाज हमें दूर और भी दूर सुनाई देने लगती है।

जबकि इसके लिए त्याग की आवश्यकता होती है, परन्तु इन समस्याओं के समाधान मौजूद हैं। अपने काम पर बता दें कि रविवार की सुबह दो घण्टे के लिए आप उपलब्ध नहीं रहेंगे। आप जिस दौर से होकर गुजर रहे हैं या आपका काम जैसा है, उसके आधार पर शायद यह सम्भव न हो। हालाँकि, हममें से अधिकांश लोग ऐसा कर सकते हैं। यदि आपके सहकर्मी या मालिक पूछते हैं कि ऐसा क्यों है—तो मसीह के साथ अपने रिश्ते को हम कितना महत्व देते हैं, इसकी गवाही देने का इससे बेहतर मौका और क्या हो सकता है? यदि आपको काम से पूरी तरह से अलग होने में संघर्ष करना पड़ रहा है, तो परमेश्वर से सहायता माँगें। अपना फोन बन्द कर दें या "परेशान न करें" वाली सुविधा को चालू कर दें। कई वर्षों के बाद, आपके भविष्य पर इसका जो भी थोड़ा-बहुत प्रभाव पड़ेगा (यदि कोई हुआ भी), तो वह परमेश्वर के वचन को प्रचार के रूप में सुनने से मिलने वाले अनन्त लाभ के आगे कुछ भी नहीं होगा।

शनिवार की रात को नींद को प्राथमिकता दें। एक बार फिर, यह आपके आसपास के लोगों को इस बात की गवाही देने का एक मौका है कि आप किस बात को महत्व देते हैं। केवल नींद को नहीं, बल्कि आप परमेश्वर के वचन पर ध्यान देने को महत्व देते हैं। कलीसिया में पूरी तरह से आराम करके पहुँचें। और, यदि आपको आवश्यकता लगे, तो एक प्याला कॉफी की सहायता लेने में बहुत अधिक बड़े भक्त न बनें। ये कुछ आसान कदम हैं, जो आपको अच्छी तरह से सुनने में सहायता करेंगे।

3. परमेश्वर के वचन का आदर करें।

उपदेश आरम्भ होता है। उफ्फ। इस व्यक्ति की आवाज सचमुच बहुत ही कर्कश है। इसकी बातें तो समझ में भी नहीं आतीं। इसकी व्याख्या तो स्पष्ट है, परन्तु इसे सुनना किसी स्वादहीन प्रोटीन बार को खाने जैसा है। रविवार की सुबह इस तरह के विचार आना आम बात है। ये अवलोकन अक्सर पूरी तरह से गलत नहीं होते, और न ही प्रचारक पूरी तरह से निर्दोष होता है, यदि उसकी प्रस्तुति सचमुच ही चॉक जैसी नीरस हो।

हालाँकि, जब कोई प्रचारक मंच पर खड़ा होता है, तो इनमें से कोई भी आलोचना हमारे मन में सबसे आगे नहीं आनी चाहिए। परमेश्वर ने मसीहियों को नियमित रूप से शिक्षा देने का जो मुख्य तरीका निर्धारित किया है, वह एक साथ इकट्ठा हुई कलीसिया के माहौल में उसके वचन को प्रचार के रूप में सुनना है। सचमुच, परमेश्वर ने मनुष्यों को यह अधिकार और चुनौती दी है कि वे उसके लोगों को उसके वचन का अर्थ समझाएँ। यह एक भयानक और अद्भुत काम है। हालाँकि, उसने अपने लोगों को भी वैसी ही एक कठिन जिम्मेदारी सौंपी है: अपनी कलीसिया में रखवालों अर्थात् पास्टरों के अधीन होने के अधिकार को स्वीकार करें और उनकी शिक्षाओं के माध्यम से परमेश्वर के वचन के अधिकार को सुनें।

4. बिरीयावासी बनें।

सिक्के की दूसरी तरफ, मसीहियों पर यह भी एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है कि वे यह मूल्यांकन करें और निर्धारित करें कि वे अपनी कलीसिया के मंच से जो शिक्षा सुन रहे हैं, वह सच है या नहीं। मेरे बचपन की कलीसिया में, जहाँ मुख्य बाइबल अध्ययन होता था, वहाँ की एक मुख्य दीवार बड़े-बड़े अक्षरों में कुछ लिखा था। उस पर लिखा था, "...उन्होंने बड़ी लालसा से वचन ग्रहण किया, और प्रतिदिन पवित्रशास्त्रों में ढूँढ़ते रहे कि ये बातें (जो पौलुस ने बताई) योंहीं हैं कि नहीं" (प्रेरि. 17:11)। हमारे बिरीयावासी भाई-बहनों ने इतने समय पहले हमारे लिए कितना अद्भुत उदाहरण पेश किया! उन्होंने परमेश्वर के वचन का आदर किया, उन्हें सिखाने वालों के बारे में अच्छी सोच रखी, परन्तु फिर भी उन्होंने यह देखने के लिए स्वयं परमेश्वर के वचन को गहराई से पढ़ा, कि पौलुस की बातें सच हैं या नहीं। यह परमेश्वर की नयी वाचा के अधीन हमारी याजकीय जिम्मेदारी का एक भाग है: हमें कलीसिया की रक्षा करने के लिए और अन्त में, सुसमाचार को सुरक्षित रखने के लिए परमेश्वर के वचन को स्वयं समझना सीखना होगा (1 पत. 2:9)।

5. चर्चा करें, प्रार्थना करें और याद रखें।

सी. एस. लुईस के अति उत्कृष्ट उपन्यास, *द सिल्वर चेयर (The Silver Chair)* में, यूस्टेस और जिल एक खोए हुए राजकुमार को ढूँढ़ने की यात्रा पर निकलते हैं। निकलने से पहले, वे एक ऊँचे पहाड़ की चोटी पर कुलीन असलान से मिलते हैं, जहाँ वह उन्हें कुछ संकेत देता है, जो उन्हें अपनी यात्रा को पूरा करने में सहायता करेंगे। वह उन्हें ध्यानपूर्वक निर्देश देता है कि वे हर रात इन संकेतों को दोहराएँ, कहीं ऐसा न हो कि वे उन्हें भूल जाएँ और अपना रास्ता भटक जाएँ। वह चेतावनी देता है कि जब वे वहाँ से निकलेंगे, तो हवा बहुत अधिक घनी और धुंधली हो जाएगी। जब वह उन्हें उनके मार्ग पर भेजता है, तो वह उन्हें प्रोत्साहित करता है कि "संकेतों को याद रखना!"

मसीहियों के तौर पर, हमें उन संकेतों को याद रखने के तरीकों की आवश्यकता है। आमतौर पर, रविवार की सुबह सप्ताह का सबसे साफ समय होता है। स्थानीय कलीसियाएँ स्वर्ग की चौकियाँ और परमेश्वर के आने वाले राज्य की भविष्य की सच्चाई की प्रतीक होती हैं। जब हम वहाँ होते हैं, तो हमें इस बात की छोटी-छोटी, परन्तु सच्ची झलकियाँ मिलती हैं कि असल में सच क्या है और असल में हमारा भविष्य क्या होगा। हालाँकि, उस दरवाजे से बाहर निकलते ही धुंध छा जाती है। ऐसे में उन संकेतों को याद रखना बहुत कठिन हो जाता है।

इसी कारण से, हमें ऐसी नियमित आदतें डालनी चाहिए, जो हमें याद दिलाती रहें कि हमने रविवार की सुबह क्या सुना था। अपने नियमित बाइबल अध्ययन से परे, हमें कलीसिया के बाद दोपहर के खाने के समय रविवार के उपदेश पर चर्चा करने की भी नियमित आदत डालनी चाहिए। उपदेश के आधार पर, पवित्र आत्मा के किसी विशेष फल के लिए प्रार्थना करने हेतु अपने फोन पर एक अनुस्मारक लगाएँ। अपनी कलीसिया के वृद्ध मसीहियों से पूछें कि वे पूरे सप्ताह उपदेश पर कैसे मनन करते हैं। ऐसी कई आदतें हैं, जो हमें इन संकेतों को याद रखने में सहायता करेंगी। या, परमेश्वर के शब्दों में कहें तो, इससे हमें यह न भूलने में सहायता मिलेगी कि हम दर्पण में कैसे दिखते हैं (याकू. 1:22-25)।

अधिक बोलने वाले और शर्मीले लोगों को सुनना

हम सभी ऐसे लोगों को जानते हैं, जिन्हें बहुत अधिक बोलने की आदत होती है। हम ऐसे लोगों को भी जानते हैं, जिनके लिए हर वाक्य बोलना, किसी बच्चे को जन्म देने जैसा होता है। जैसा कि हम पहले ही देख चुके हैं, इन दोनों तरह के लोगों को अच्छी तरह सुनने के लिए, हमें इस बात का पता होना चाहिए कि हम किसे सुन रहे हैं।

1. आँकलन करें।

जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे हैं, उसे जानें। जब आप किसी शर्मीले व्यक्ति से बात कर रहे हों, तो इसमें थोड़ी अधिक मेहनत लग सकती है। परन्तु आपको यह पता लगाना होगा कि क्या वे इसलिए चुप हैं, क्योंकि वे असुरक्षित महसूस करते हैं, या इसलिए क्योंकि उनका स्वभाव ही ऐसा है। इसी तरह, यदि आप किसी अधिक बोलने वाले व्यक्ति से बात कर रहे हैं, तो आपको यह पता लगाना होगा कि उनका अधिक बोलने वाला स्वभाव इसलिए है, क्योंकि वे आपके आसपास होने पर घबराते हैं, या फिर उनका स्वभाव ही चुलबुला है, जो उनके व्यक्तित्व का हिस्सा है। यह उन्हें जानने की प्रक्रिया का ही एक भाग है।

2. अपनाएँ।

यदि कोई व्यक्ति अधिक बोलता है, तो उसे बीच में टोकने के लिए तैयार रहें। आपको शायद यह एहसास हो कि किसी बातचीत में भागीदार होने के लिए (या उसे एक बातचीत बनाने के लिए), आपको ऐसे तरीकों से अपनी बात रखनी होगी, जो शायद किसी और स्थिति में बलपूर्वक किया गया लग सकता है। दूसरी ओर, यदि कोई व्यक्ति बहुत चुप रहता है, तो उस अजीब सी चुप्पी को सहने के लिए तैयार रहें। उनसे पूछने के लिए सही प्रश्नों के बारे में सोचने में समय बिताएँ। चुप रहने वाले लोग प्रश्नों को टालने में बहुत माहिर होते हैं, परन्तु सही प्रश्न उस कवच को भेद सकता है। यह देखने के लिए कि क्या वे अपनी बात कहेंगे, उस चुप्पी में बैठने के लिए तैयार रहें।

3. स्वीकार करें।

किसी न किसी मोड़ पर, किसी चुप रहने वाले या अधिक बोलने वाले व्यक्ति से प्रेम करने का अर्थ केवल उन्हें वैसे ही स्वीकार करना हो सकता है, जैसे वे हैं, और या तो 1) सामान्य से अधिक सुनें, या 2) सामान्य से अधिक बोलें। जैसा कि ऊपर बताया गया है, लोगों को आगे बढ़ाकर और उन्नति के लिए उन्हें प्रेरित करके हम अच्छा काम करते हैं। हालाँकि, एक समय ऐसा भी आता है, जब हमें किसी व्यक्ति के स्वभाव को स्वीकार करना पड़ता है और उसके लिए कुछ कीमत स्वयं उठाने को भी तैयार रहना पड़ता है।

आलोचना को सुनना

जैसा कि हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं, अच्छी तरह से सुनने का अर्थ यह समझना है कि आप किसे सुन रहे हैं। इस मामले में, लोगों को कुछ अलग-अलग श्रेणियों में बाँटकर सोचना सहायक होता है। आज के डिजिटल युग में, ऐसे बहुत से लोग हैं, जो आपको नहीं जानते, और फिर भी उन तक आपकी पहुँच है और (आपका जीवन कितना सार्वजनिक है इस बात पर निर्भर करते हुए) वे आपके बारे में अपने मूल्यांकन पर सार्वजनिक रूप से टिप्पणी कर सकते हैं। फिर ऐसे लोग भी हैं, जो आपको व्यक्तिगत् रूप से जानते हैं। और अन्त में, ऐसे लोग भी हैं, जो आपको सबसे अच्छी तरह जानते हैं।

सबसे पहले, अजनबियों की आलोचनाएँ अक्सर ऐसी प्रेरणाओं या कामों पर आधारित होती हैं, जो सच नहीं होतीं। फिर से, इस बात पर निर्भर करते हुए कि सार्वजनिक रूप से आप अपना जीवन कितना जीते हैं, दर्जनों या सैकड़ों लोग आपकी जीवन पर टिप्पणी कर सकते हैं। इन टिप्पणियों का हम पर सबसे कम प्रभाव पड़ना चाहिए—यद्यपि अक्सर इसका उल्टा ही होता है। इन गलत आलोचनाओं के सामने स्वयं को सही और दूसरों को गलत समझने का लालच होता है। हम स्वयं को पीड़ित या शहीद जैसा महसूस करते हैं। परन्तु जब हम इस शोर से बाहर निकलने का प्रयास करते हैं, तो हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमने भी शायद उन लोगों के बारे में मूर्खों जैसी बातें कही होंगी, जिन्हें हम नहीं जानते थे।

जब आपको उन लोगों से आलोचना का सामना करना पड़ता है, जो वास्तव में आपको जानते हैं, तो कहानी कुछ और ही होती है। हमारे जानने वाले किसी व्यक्ति की आलोचना में अक्सर सच्चाई का कोई न कोई अंश छिपा होता है। हमें अपनी गलतियों को स्वीकार करने और अपने विचारों, कार्यों और मंशाओं की जाँच करने के लिए तैयार रहना चाहिए। कभी-कभी, इससे हमें आगे बढ़ने में सहायता मिलेगी। बाकी समयों में, हमें लग सकता है कि ये आलोचनाएँ वास्तव में आधारहीन हैं। किसी भी तरह से, हममें सुनने की और अपनी जाँच करने की विनम्रता होनी चाहिए।

जब हमें अपने सबसे करीबी मित्रों (विशेष रूप से हमारे विश्वास के प्राचीनों) से आलोचना का सामना करना पड़ता है, तो हमें ध्यान से सुनना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति विनम्रता से आपकी आलोचना करता है, तो इस पर आपका ध्यान जाना चाहिए। असल में, यदि वे बिना कठोर हुए सफलतापूर्वक आपकी आलोचना करते हैं, तो आपको इस बात पर ध्यान देना चाहिए। उस व्यक्ति के करीब जाएँ। उन्हें अपने करीबी लोगों के दायरे में शामिल करें। बहुत कम लोग ऐसे होते हैं, जो ईमानदार होकर और प्रेम के साथ सच बताने को तैयार होते हैं, और साथ ही इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि आपको ठेस न पहुँचे।

क्या होगा यदि आपको किसी करीबी मित्र या जीवनसाथी से नियमित रूप से आलोचना का सामना करना पड़े? कड़वाहट एक बहुत बड़ी परीक्षा बन जाती है। विशेष रूप से हमारी कलीसियाओं के भीतर, असहमति का यह तरीका बहुत ही जहरीला होता है। जॉन न्यूटन ने एक पत्र में यह कहते हुए इस परिस्थिति को सम्बोधित किया:

> यदि आप [अपने विरोधी को] एक विश्वासी मानते हैं, और यद्यपि आप दोनों के बीच बहस के विषय पर उनकी राय बहुत गलत हो, तौभी अबशालोम के बारे में योआब से दाऊद के कहे शब्द यहाँ बहुत सटीक बैठते हैं: 'मेरे निमित्त उस... से कोमलता करना।' प्रभु उससे प्रेम करता है और उसकी सह लेता है; इस कारण, आपको उसका तिरस्कार नहीं करना है और न ही उसके साथ कठोरता से पेश आना है। उसी तरह से प्रभु आपको भी सह लेता है, और यह अपेक्षा करता है कि आप दूसरों के प्रति इस एहसास के साथ कोमलता दिखाएँ कि आपको भी स्वयं के लिए कितनी अधिक क्षमा की आवश्यकता है। कुछ ही समय में, आप स्वर्ग में मिलेंगे; तब वह आपको आपके उस सबसे करीबी मित्र से भी अधिक प्रिय लगेगा, जो अभी इस पृथ्वी पर आपका सबसे करीबी है। अपने विचारों में उस समय की कल्पना करें, और यद्यपि आपको उसकी गलतियों का विरोध करना आवश्यक लगे, तौभी उसे व्यक्तिगत् रूप से एक कुटुम्बी आत्मा के जैसे देखें, जिसके साथ आपको मसीह में हमेशा के लिए प्रसन्न रहना है।

आलोचना को स्वीकार करना हमेशा कठिन होता है। परन्तु, परमेश्वर के प्रेम को याद करके और आलोचना कौन कर रहा है, इसे समझने के द्वारा यह आलोचना हमें तोड़ नहीं सकती। इसके बजाय, यह हमारी उन्नति का एक माध्यम और परमेश्वर के प्रेम की एक याद बन सकती है।

बड़ाई सुनना

जितना मुश्किल आलोचना सुनना होता है, उससे कहीं अधिक खतरनाक बड़ाई सुनना होता है। इसके कई कारण हैं। पहला यह कि हममें से अधिकांश लोगों के हृदयों में घमण्ड की जड़ें बहुत अधिक गहरी होती हैं, और स्वयं को बड़ा समझने के लिए हमें बहुत कम प्रोत्साहन चाहिए होता है। इसके अलावा, हम आमतौर पर किसी भी बड़ाई को बहुत आसानी से स्वीकार कर लेते हैं। जबकि हम आलोचना की हर छोटी-से-छोटी बात का बारीकी से विश्लेषण करते हैं, वहीं बड़ाई को हम सीना तानकर स्वीकार कर लेते हैं। जहाँ हम आलोचना को बारीकी से समझते हैं, वहीं बड़ाई को हम ऐसे अपनाते हैं कि मानो वह पूरी तरह

से सच हो। अन्त में, हममें से अधिकांश लोग बड़ाई और सराहना के भूखे होते हैं। बिना कारण की बड़ाई की बौछार की तरह कोई भी बात हमारे निर्णय लेने की समझ को इतना धुंधला नहीं कर सकती।

बड़ाई एक बहुत असरदार बात है। हम इसे सही तरीके से कैसे सुन सकते हैं?

मुझे कुछ तरीके बताने की अनुमति दें:

1. **यह ध्यान रखें कि कौन बोल रहा है।** हम बार-बार इसी विषय पर लौटते हैं। क्या यह बड़ाई किसी परिपक्व विश्वासी की तरफ से आ रही है? या किसी नये मसीही की तरफ से आ रही है? या किसी ऐसे व्यक्ति की तरफ से आ रही है, जिस पर आपका अधिकार है? या किसी ऐसे व्यक्ति की तरफ से आ रही है, जिसका जीवन आप अपनाना चाहते हैं? कौन बोल रहा है, यह जानना आपको उनके शब्दों को समझने में सहायता करेगा।
2. **जब सही लगे, तो बड़ाई को किसी और को दे दें।** हमारे जीवन और कामों के लिए सबसे अधिक बड़ाई का हकदार हमेशा परमेश्वर ही होता है। इसके अलावा, हमेशा ऐसे दूसरे लोग भी होते हैं, जिनके हम बहुत कर्जदार होते हैं। खिलाड़ी, अभिनेता और संगीतकार कोई पुरस्कार लेते समय हमेशा अपने माता-पिता को धन्यवाद क्यों देते हैं? क्योंकि उस पल यह पूरी तरह से साफ हो जाता है कि उनके बिना वे वहाँ नहीं पहुँच पाते। इसलिए, जब सही लगे, तो बड़ाई का श्रेय किसी और को दे दें।
3. **बड़ाई स्वीकार करें और आगे बढ़ें।** कभी-कभी, हम सच में थोड़ी-बहुत बड़ाई के हकदार होते हैं। परमेश्वर की दया से, वह कभी-कभी हमें अपने राज्य के लिए बड़े-बड़े काम करने में सहायता करता है। जबकि इसका सबसे अधिक श्रेय प्रभु को ही जाता है, फिर भी बड़ाई स्वीकार करना सही हो सकता है। ऐसे मामलों में, हमें सार्वजनिक रूप से बड़ाई के योग्य किसी भी काम से इन्कार करके स्वयं पर अधिक ध्यान खींचने की आदत से बचना चाहिए। प्रभु को धन्यवाद दें कि उसने आपको ऐसा करने का मौका दिया और आगे बढ़ें। जिस तरह हम आलोचना को पूरी तरह से अनदेखा कर देते हैं, उसी तरह हमारी एक उल्टी आदत होती है कि हम बड़ाई पर ही अटके रहते हैं। याद रखें, इससे आपको कभी सन्तुष्टि नहीं मिलेगी। प्रभु को धन्यवाद दें और आगे बढ़ें।
4. **स्वयं को याद दिलाते रहें कि परमेश्वर की बड़ाई ही सबसे आखिरी और सबसे जोरदार होगी।** एक मसीही होने के नाते, जिस बड़ाई की आपको सबसे अधिक चाहत होनी चाहिए, वह परमेश्वर की बड़ाई है। मसीह में, हमारा परमेश्वर के साथ मेल-मिलाप हो गया है और हमें उसके प्रेम का भरोसा मिला है। एक मसीही के तौर पर, हमारे दैनिक कर्तव्य का एक भाग यह भी है कि हम स्वयं को इस बात की याद दिलाते रहें। बड़ाई की लुभाने वाली शक्ति तब समाप्त हो जाएगी, जब आपको पता चल जाएगा कि अब आपको परमेश्वर की मंजूरी मिल चुकी है। और यदि आप दृढ़ रहे, तो एक दिन आप सुनेंगे, "धन्य, हे अच्छे और विश्‍वासयोग्य दास।"

जबकि हमने अभी-अभी अलग-अलग तरह से सुनने के तरीकों पर विचार करने में कुछ समय बिताया है, तो मैं आशा करता हूँ कि आप समझ गए होंगे कि इनको अच्छे से करने के लिए अधिकांश एक जैसे कौशलों की आवश्यकता होती है। जिनमें चुपचाप सुनना, समानुभूति दिखाना, और सोच-समझकर उत्तर देना शामिल हैं। ये वही कौशल हैं, जो एक अच्छे श्रोता में होने चाहिए।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. क्या आपको उपदेश सुनना मुश्किल लगता है? यदि हाँ, तो ऐसा क्यों है?

2. क्या आप बोलने वाले व्यक्ति से अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं या फिर शर्मीले व्यक्ति से? इनमें से किसे सुनना आपको अधिक मुश्किल लगता है?
3. पहले जब आपकी आलोचना हुई थी, तो आपने उसका उत्तर कैसे दिया था?
4. बड़ाई को स्वीकार करना कभी-कभी आलोचना को स्वीकार करने से अधिक कठिन क्यों होता है?

निष्कर्ष

आइए, मैं आपको वापस एरिजोना के अपाचे जंक्शन में बने उस पुराने शयनकक्ष में ले चलता हूँ, जहाँ से इस मार्गदर्शिका का आरम्भ हुआ था। मान लीजिए कि आप समय में पीछे जाकर ज़ैक की कहानियाँ सुनाने वाली एक रात को सुन सकते हैं। मैं आशा करता हूँ कि अब हम कुछ बातों पर सहमत होंगे।

पहली बात, मैं आशा करता हूँ कि आप इस बात से सहमत होंगे कि मैं एक बुरा सुनने वाला था। मैं चुप रहता *था।* परन्तु… मैं आमतौर पर सुनाई जा रही कहानियों के प्रति समानुभूति नहीं दिखाता था, और न ही मेरे उत्तर सोच-समझकर दिए गए होते थे। इसके अलावा, मैंने कभी भी उसे बीच में रोककर अपने विचार बताने या यह समझाने के बारे में नहीं सोचा कि मुझे कैसा महसूस हो रहा है।

दूसरी बात, मैं आशा करता हूँ कि हम इस बात पर सहमत हो सकते हैं कि उस पल में अच्छी तरह से सुनने का अर्थ क्या होता—यह उसकी कहानियों का आनन्द लेना, उसके जोश में शामिल होना, और स्वयं भी कुछ योगदान देने का प्रयास करना होता। इसमें डर या निराशा वाली चुप्पी नहीं होती, बल्कि सन्तुष्टि से सुनना और ऐसी बातें कहना शामिल होता जो सुनाई जा रही कहानी को और भी बेहतर बनातीं और आगे बढ़ातीं।

अन्तिम बात, मैं आशा करता हूँ कि हम इस बात पर सहमत हो सकते हैं कि मेरे अच्छी तरह से न सुनने के पीछे एक बहुत बड़ा कारण था। यही वह कारण है, जिसकी वजह से मैं (और शायद आप भी) आज भी हर दिन अच्छी तरह से सुनने के लिए संघर्ष करते हैं। हमने अभी तक अपने हृदयों में इस सच्चाई को पूरी तरह से नहीं उतारा है कि हम मसीह में कौन हैं, और जिस परमेश्वर की हम सेवा करते हैं, उसका चरित्र कैसा है। इन बातों पर गहराई से सोचने के बाद ही हम अच्छे श्रोता बन पाएँगे। इसे समझ लीजिए कि परमेश्वर आपकी बात सुनता है। वह सच में सुनता है। हर दिन—चाहे बारिश हो या धूप, अच्छा दिन हो या बुरा। जब आप दूसरों की बातें सुनें, तो इस बात को आपको एक अच्छा श्रोता बनाने दें।

THE MENTORING PROJECT

टाइलर आर्डिल्स 9मार्क्स में मार्केटिंग मैनेजर के तौर पर काम करते हैं। वे वॉशिंगटन, डी.सी. में रहते हैं और कैपिटल हिल बैपटिस्ट चर्च के सदस्य हैं।