

غیبت: زبان کی آزمائش اور عزت کی ڈھال

بہت کم عادتیں ایسی ہیں جو غیبت کی طرح عام ہونے کے ساتھ ساتھ اسی قدر نقصان دہ بھی ہوں۔ یہ عام گفتگو، خاندانی محفلوں اور دفتر کی باتوں میں اکثر ہمدردی یا بے ضرر گفتگو کا لبادہ اوڑھ کر در آتی ہے۔ تاہم، غیبت نہ صرف اس شخص کی ساکھ پر حملہ ہے جس کے بارے میں بات کی جارہی ہو، بلکہ یہ بولنے والے کے وقار کو بھی کم کرتی ہے، باہمی اعتماد کو ٹھیس پہنچاتی ہے اور تعلقات پر بد نما داغ لگا دیتی ہے۔ اس سے بچنا زبان کی مشکل ترین آزمائشوں میں سے ایک ہے، لیکن یہ ہماری عزت نفس کے لیے ایک بہترین دفاع بھی ہے۔

ہم غیبت کیوں کرتے ہیں

لوگ اکثر چھوٹی چھوٹی اور غیر محسوس وجوہات کی بنا پر غیبت کا سہارا لیتے ہیں۔

• ہمدردی سمیٹنے کے لیے (مثلاً: "دیکھیں، میں ان کی وجہ سے کیا کچھ سہتا ہوں۔۔۔")

• کسی کی مشترکہ برائی کر کے سماجی تعلق مضبوط کرنے کے لیے

• اپنے دے ہوئے دکھوں کی بھڑاس نکالنے کے لیے

• دوسروں کو بچا دیکھا کر اپنی عدم تحفظ کی کیفیت (Insecurity) کو چھپانے کے لیے

ان محرکات کو پہچاننا ہی پہلا قدم ہے۔ غیبت کا تعلق شاذ و نادر ہی اس شخص سے ہوتا ہے جو وہاں موجود نہ ہو؛ یہ دراصل ہمارے اپنے اندر کی کسی بے چینی کی نشاندہی کرتی ہے۔

مشق: اگلی بار جب آپ کا دل کسی کی برائی کرنے کو چاہے، تو ایک لمحے کے لیے رک کر خود سے پوچھیں: "کیا میں ان الفاظ کے ذریعے دلی سکون، توجہ یا برتری حاصل کرنا چاہتا ہوں؟" محرک کو پہچان لینے سے اس کی گرفت کمزور ہو جاتی ہے۔

ضبط نفس کی آزمائش

غیبت سے پرہیز کرنا ایک چیلنج ہے، خاص طور پر ایسے ماحول میں جہاں اسے معمول کی بات سمجھا جاتا ہو۔ وہاں خاموشی اختیار کرنا بعض اوقات بوجھل محسوس ہو سکتا ہے یا ایسا لگ سکتا ہے جیسے ہم خود کو دوسروں سے "برتر" سمجھ رہے ہیں۔ تاہم، عاجزی میں ڈوبی ہوئی خاموشی لفظوں سے زیادہ اثر رکھتی ہے۔

ہمارے سیشنز کی ایک شریک گفتگو اس وقت خاموشی سے وہاں سے ہٹ جاتی ہیں جب خاندانی بات چیت غیبت کا رخ اختیار کر لیتی۔ وقت گزرنے کے ساتھ، دوسروں نے ان کی نصیحت کے بغیر ہی اس بات کو محسوس کر لیا۔ ان کا یہ مستقل طرز عمل بذات خود ایک سبق بن گیا۔

عملی مشق: خاموش رہنے کی کوشش کریں۔ اگر کوئی گروہ غیبت شروع کر دے، تو بس خاموش رہیں یا نرمی سے گفتگو کا رخ موڑ دیں۔ آپ کی ملامت نہیں، بلکہ آپ کا ضبط دوسروں کے لیے یاد دہانی بننا چاہیے۔

اپنی عزت کی ڈھال

دوسروں کی غیبت سے بچنے میں ایک عجیب رمز پوشیدہ ہے: جب ہم دوسروں کی آبرو کی حفاظت کرتے ہیں، تو درحقیقت ہم اپنی عزت کو بھی محفوظ کر رہے ہوتے ہیں۔ معاشرتی سطح پر ہمیشہ ان افراد کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے جو چوہ میگوئیوں سے دور رہتے ہیں۔ روحانی طور پر بھی ہمیں یہ سکھایا گیا ہے کہ جو دوسروں کی عزت کی پردہ پوشی کرتا ہے، خدا اس کی عزت کی حفاظت فرماتا ہے۔

غور و فکر: اپنے جاننے والوں میں کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جو کبھی دوسروں کی برائی نہیں کرتا۔ آپ کی نظر میں ان کا کردار کیسا ہے؟ کیا آپ ان پر اس شخص سے زیادہ بھروسہ نہیں کریں گے جو غیبت کرتا ہے؟ اسے اپنی ترغیب بنائیں: دوسروں کی عزت کی حفاظت کر کے، آپ دراصل اپنے لیے خدا کی پناہ مانگ رہے ہوتے ہیں۔

اس جذبے کو مثبت سمت دینا

غیبت سے بچنا صرف لفظوں کو روکنے کا نام نہیں ہے، بلکہ یہ اپنی توانائی کا رخ بدلنے کے بارے میں ہے۔ جب آپ کو دکھ پہنچتا ہے، تو غیبت کرنے کا میلان شدید ہو جاتا ہے۔ لیکن کیا ہی اچھا ہوا اگر ہم اس خواہش کو اس شخص کے لیے دعائیں بدل دیں، یا کسی قابل اعتماد انسان سے (اس شخص کی کردار کشی کیے بغیر) مشورہ طلب کریں؟

مشق: ہر بار جب آپ خود کو کسی کے بارے میں منفی بات کرتے ہوئے پائیں، تو اسے یوں بدل دیں:

• بجائے اس کے: "وہ ہمیشہ مجھے نظر انداز کرتی ہے۔"

• یوں کہیں: "مجھے دکھ ہوتا ہے جب وہ مجھے اہمیت نہیں دیتی۔ میں اس صورتحال میں بہتر رویہ کیسے اپنا سکتا ہوں؟"

یہ عمل شکایات کو خود آگاہی اور ذاتی ترقی میں بدل دیتا ہے۔

حاصل کلام

غیبت کردار کی ایک باریک مگر کڑی آزمائش ہے۔ یہ ہمیں عارضی سکون کا سراب دکھا کر بہلاتی ہے، لیکن اپنے پیچھے شر مندگی، بے اعتمادی اور ٹوٹے ہوئے تعلقات چھوڑ جاتی ہے۔ خاموشی، عاجزی اور گفتگو کا رخ موڑنا اس لمحے میں شاید مشکل لگے، لیکن یہی چیزیں عزت کا باعث بنتی ہیں، تعلقات کو بچاتی ہیں اور اندرونی اطمینان فراہم کرتی ہیں۔

کسی دوسرے کی عزت کی حفاظت کرنا دراصل اپنی عزت کے گرد ڈھال بنانا ہے۔ غیبت سے روکا گیا ہر لفظ ضائع ہونے والی خاموشی نہیں، بلکہ برقرار رکھا گیا وقار ہے۔ اپنی عزت نفس کو بلند رکھنے کی ہماری ہر کوشش خدا کی نظر میں ہے، چاہے پوری دنیا اسے نظر انداز ہی کیوں نہ کر دے۔