

منفی مکالمے کی نئی تشکیل: شکوے سے خود اختیاری تک

ہم میں سے اکثر اس حقیقت کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ہماری زندگی کا بڑا حصہ دوسروں سے ہونے والی گفتگو کی بجائے اس مکالمے سے طے ہوتا ہے جو ہم اپنے آپ سے کرتے ہیں۔ کسی شکایت کو زبان پر لانے یا کوئی قدم اٹھانے سے بہت پہلے، ہم اپنے ذہن میں ایک داخلی سکرپٹ (Inner script) دہرا رہے ہوتے ہیں: "میرے ساتھ ہی ایسا کیوں؟ یہ نا انصافی ہے۔ میرے ساتھ کبھی کچھ اچھا نہیں ہوتا۔" یہ مکالمہ ہر چیز پر اثر انداز ہوتا ہے — ہمارے احساسات، ہمارے رد عمل اور یہاں تک کہ دوسرے ہمیں کس نظر سے دیکھتے ہیں۔

سوچئے کہ مایوسی کو تقویت دینے کے بجائے، ہم اس اندرونی گفتگو کو ایک ایسی قوت میں بدل دیں جو ہمیں باختیار (Empowering) بنادے؟

شکوے کا بوجھ

شکوہ ہمیشہ بلند آواز میں نہیں ہوتا۔ بعض اوقات یہ خاموش، لطیف اور سوچوں میں چھپا ہوتا ہے۔ یہ کچھ اس طرح کے خیالات ہو سکتے ہیں:

• "میری آزمائشیں دوسروں سے کہیں زیادہ کٹھن ہیں۔"

• "کوئی نہیں سمجھ سکتا کہ میں کس کرب سے گزر رہا ہوں۔"

• "میری ہمت جواب دے گئی ہے۔"

یہ خیالات اس لمحے کے دوران بالکل سچے محسوس ہوتے ہیں، لیکن یہ ہمیں ایک پھندے میں الجھا دیتے ہیں۔ یہ بے بسی کے احساس کو پختہ کرتے ہیں، ہماری ثابت قدمی (Resilience) کو کمزور کرتے ہیں اور ترقی کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ شکوے اپنی خوراک خود پیدا کرتے ہیں؛ ہم انہیں جتنا زیادہ دہراتے ہیں، یہ اتنے ہی سنگین ہوتے جاتے ہیں۔

تکلیف حقیقت ہے، مگر مقصد اس سے بھی طاقتور ہے

اس بات کو تسلیم کرنے کا مطلب تکلیف سے نظریں چرانا نہیں ہے۔ درد ایک حقیقت ہے اور بیزاری بھی فطری ہے۔ لیکن صرف تکلیف ہماری شناخت کا تعین نہیں کرتی، بلکہ ہمارا رد عمل کرتا ہے۔ ایتھلیٹ (Athlete) پٹھوں کا درد اس لیے نہیں سہتے کہ وہ اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں، بلکہ اس لیے کہ وہ اسے اپنی ترقی اور بہتری کی علامت سمجھتے ہیں۔ ایک سپاہی خطرے کی طرف اس لیے نہیں بڑھتا کہ اس کا ڈر ختم ہو گیا ہے، بلکہ اس لیے کہ اس کا مقصد ڈر پر غالب آ جاتا ہے۔

جب ہم تکلیف کو کسی مقصد سے جوڑ دیتے ہیں، تو گفتگو کا رخ مڑ جاتا ہے: "یہ تکلیف وہ ہے، مگر یہ مجھے سنوار رہی ہے۔ یہ بوجھ بھاری ہے، لیکن یہی مجھے مضبوط بنائے گا۔"

داخلی مکالمے کا کردار

ماہرین نفسیات اسے "خود کلامی" (Self-talk) کہتے ہیں۔ یہ محض خود کو نعرے سنانے کا نام نہیں ہے، بلکہ یہ ان واقعات کی مسلسل تشریح ہے جو آپ کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ ہر صورتحال اسی عمل سے گزرتی ہے:

• شکوے کا انداز: "یہ ناقابل برداشت ہے اور میرے پاس کوئی چارہ نہیں ہے۔"

• باختیار ہونے کا انداز: "یہ مشکل ہے، لیکن میرا رد عمل اہمیت رکھتا ہے۔ میں صبر کا انتخاب کر سکتا ہوں۔ میں وقار کا راستہ اپنا سکتا ہوں۔"

یہ معمولی سی تبدیلی ایک ناقابل برداشت صورتحال کو قابل برداشت بنا دیتی ہے۔

روزمرہ کی مثالیں

• صحت کے مسائل: طویل علالت کا شکار فرد سوچ سکتا ہے کہ، "یہ میرے ساتھ ہی کیوں ہوا؟ میری زندگی تباہ ہو گئی۔" اس کا مثبت متبادل یہ ہے: "یہ بیماری میری

سرگرمیوں کو محدود تو کرتی ہے، مگر یہ مجھے حوصلہ بھی سکھاتی ہے۔ میں اب بھی اپنی موجودہ نعمتوں میں مقصد تلاش کر سکتا ہوں۔"

• **دفتر کا تناؤ:** ایک ملازم جسے ترقی (Promotion) میں نظر انداز کر دیا گیا ہو، وہ سوچتا ہے کہ، "سب بیکار ہے۔ میری کوئی قدر نہیں ہے۔" اس کا متبادل رخ یہ ہے: "یہ دھکی بات ہے، لیکن میں اسے ایک سبق کے طور پر لے سکتا ہوں۔ میں اب بھی اس بات پر قادر ہوں کہ خود کو کیسے بہتر بناؤں اور اپنی توانائی کہاں صرف کروں۔"

• **خاندانی تنازعات:** ایک والد جو یہ محسوس کریں کہ ان کی قدر نہیں کی جا رہی، وہ سوچتے ہیں کہ، "کسی کو میرے کاموں کی پرواہ نہیں۔" متبادل رخ یہ ہے: "میں دوسروں کے رویے کو کنٹرول نہیں کر سکتا، لیکن میں اپنی ذمہ داریاں دیانت داری سے نبھانے کا انتخاب کر سکتا ہوں اور تلخی کو اپنی محبت پر غالب نہیں آنے دوں گا۔"

شکوے سے باختیار ہونے تک

سوچ کا رخ بدلنا تکلیف کو ختم نہیں کرتا، بلکہ اس کے معنی بدل دیتا ہے۔ "میں ہی کیوں؟" کے لاتنا ہی چکر میں پھنسنے کے بجائے ہم یہ پوچھنا شروع کر دیتے ہیں: "اب کیا کرنا ہے؟ میں کیسے ہمت، صبر اور وقار کے ساتھ اس کا مقابلہ کر سکتا ہوں؟"

یہ محض مثبت سوچ نہیں ہے بلکہ ایک ذہنی تربیت (Discipline) ہے۔ پٹھے بنانے کی ورزش کی طرح اس کے لیے بھی مشق درکار ہوتی ہے۔ ہم جتنا زیادہ منفی مکالمے کو پکڑنے اور اسے نیا رخ دینے کی مشق کریں گے، باختیار ہونا اتنا ہی فطری ہوتا جائے گا۔

یہ کیوں ضروری ہے

شکوے توانائی نچوڑ لیتے ہیں لیکن مسائل حل کرنے میں کوئی مدد نہیں دیتے۔ اس کے برعکس، باختیار مکالمہ انسان کے اندر مثبت قدیمی پیدا کرتا ہے۔ یہ ہمیں بے بسی کی کھائی میں گرنے یا تلخی کے بھنور میں پھنسنے سے بچاتا ہے۔

طویل مدت میں، جو گفتگو ہم خود سے کرتے ہیں اس پہ سب سے زیادہ بھروسہ کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جذبات، ہمارے اعمال اور یہاں تک کہ ہمارے تعلقات پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

حاصل کلام

ہر مشکل گھڑی دو آوازیں لے کر آتی ہے: ایک شکوے کی آواز اور دوسری باختیار ہونے کی آواز۔ پہلی آواز ہمیں یہ باور کراتی ہے کہ ہم حالات کے رحم و کرم پر ہیں، جبکہ دوسری آواز ہمیں یاد دلاتی ہے کہ اگرچہ ہم اپنے گرد و پیش کے حالات کو کنٹرول نہیں کر سکتے، لیکن ہم اپنے رد عمل کو ضرور کنٹرول کر سکتے ہیں۔

انتخاب ہمارا اپنا ہے۔ اپنے داخلی مکالمے کو بدل کر ہم اپنی قوت کو دوبارہ حاصل کر سکتے ہیں، اپنے وقار کو بحال کر سکتے ہیں اور تکلیف دہ لمحات کو بھی ترقی کے زینوں میں بدل سکتے ہیں۔