

وہ اندرونی گفتگو جو نتائج بدل دیتی ہے

ہر عمل کی شروعات جسم سے نہیں بلکہ ذہن سے ہوتی ہے۔ وہ باتیں جو ہم خود سے کرتے ہیں — یعنی ہماری اندرونی گفتگو — نہ صرف ہمارے احساسات کو بلکہ ہمارے رویے کو بھی تشکیل دیتی ہیں۔ ایک سخت لفظ، اچانک نقصان، یا غیر متوقع مایوسی براہ راست ہمارے ردِ عمل کو قابو نہیں کرتے۔ اس کے بجائے، یہ ان لمحات میں ہمارے اندر ہونے والی خاموش گفتگو ہوتی ہے جو ہمارے جواب کی تشکیل دیتی ہے۔

اندرونی گفتگو کی طاقت

دو افراد ایک ہی مشکل کا سامنا کر سکتے ہیں، لیکن ان کے ردِ عمل میں زمین آسمان کا فرق ہو سکتا ہے۔ ایک اسے توہین سمجھتا ہے اور غصے سے ردِ عمل ظاہر کرتا ہے۔ دوسرا اسے اللہ کی طرف سے آزمائش کے طور پر دیکھتا ہے اور صبر کے ذریعے طاقت حاصل کرتا ہے۔ بیرونی واقعہ یکساں ہے؛ فرق ان کی باطنی گفتگو میں ہے۔

قرآن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ اللہ اس زندگی میں ہمیں آزما رہا ہے، اور یہ ہمارا انتخاب ہے کہ ہم ان آزمائشوں کی تعبیر کیسے کرتے ہیں۔ کیا ہم کہتے ہیں، "صرف میرے ساتھ ہی کیوں؟" یا ہم کہتے ہیں، "یہ میرے رب کی طرف سے ہے، اور وہ مجھے نکھرنے اور آگے بڑھنے کا حقیقی موقع دے رہا ہے؟" اندرونی بیانیے کا یہ فرق نتائج کو متاثر کرتا ہے — چاہے وہ باطنی ہوں یا خارجی۔

ذہن میں خود بخود آنے والی گفتگو: الزام اور ناامیدی

- آگاہی کے بغیر، ہماری اندرونی آواز آسانی سے تباہ کن دائروں میں پھنس سکتی ہے۔
 - دوسروں پر الزام: "اس نے میری توہین کی، اس لیے مجھے بدلہ لینے کا پورا حق ہے۔"
 - خود پر الزام: "میں ہمیشہ ناکام ہوتا ہوں؛ میں نکما ہوں۔"
 - اللہ سے مایوسی: "اللہ کو میری پرواہ نہیں؛ ورنہ یہ واقعہ پیش نہ آتا۔"
- یہ اندرونی گفتگو ہمارے اختیارات کو محدود کر دیتی ہے، جس سے ہم ایسے ردِ عمل کی طرف مائل ہوتے ہیں جو تکلیف کو کم کرنے کے بجائے بڑھا دیتے ہیں۔

ایمان پر مبنی اندرونی گفتگو

- ایمان ہمیں ایک مختلف آواز دیتا ہے — ایک ایسی آواز جو واقعات کی تعبیر اللہ کی صفات کے تناظر میں کرتی ہے۔
 - یہ مشکل ہے، لیکن یہ میرے رب کی حکمت کے دائرے میں ہے۔
 - یہاں میرا ردِ عمل ہی اصل امتحان ہے، نہ کہ خود واقعہ۔
 - اگر میں صبر سے برداشت کروں گا، تو اللہ مجھے پاکیزہ کرے گا اور بلندی عطا فرمائے گا۔
- اس قسم کی خود کلامی تکلیف کو رد نہیں کرتی۔ اس کے بجائے، یہ تکلیف کو معنی عطا کرتی ہے اور تخلیقی ردِ عمل کا دروازہ کھولتی ہے۔

گفتگو کے لیے قرآنی سہارے

قرآن اہل ایمان کو اندرونی گفتگو کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

"جو اللہ پر بھروسہ کریں گے وہ ان (کی دست گیری) کے لیے کافی ہے۔" (65:3)

یہ آیت ہمیں ترغیب دیتی ہے کہ ہم اپنے خوف اور پریشانیوں کا سامنا اللہ پر توکل کے ساتھ کریں۔ جب یہ رہنمائی ہماری اندرونی گفتگو کا حصہ بن جاتی ہے، تو ہمارے ردِ عمل فطری طور پر بدل جاتے ہیں۔

ایک عملی مثال

تصور کریں کہ ایک شخص کی کسی میٹنگ میں توہین کی گئی۔

- ردِ عمل کی گفتگو (Reflex Dialogue): "اس نے میری ذلت کی۔ مجھے اسے غلط ثابت کرنا ہوگا۔" اس کا نتیجہ غالباً غصے سے بدلہ لینے یا منہ پھلا کر خاموش رہنے کی صورت میں نکلتا ہے۔
- ایمان پر مبنی گفتگو (Faith-based Dialogue): "میری عزت اللہ کی عنایت سے ہے، نہ کہ اس کے الفاظ سے۔ یہ میرے لیے صبر اور تحمل دکھانے کا موقع ہے۔" اب ردِ عمل تبدیل ہو جاتا ہے — شاید ایک پرسکون وضاحت، یا باعزت خاموشی، یا معافی۔

نتیجہ اس لیے نہیں بدلا کہ توہین غائب ہو گئی، بلکہ اس لیے بدلا کہ اندرونی گفتگو نے اسے نئی ترتیب دے دی۔

اندرونی آواز کی تربیت

اندرونی گفتگو خود کار نہیں ہوتی؛ یہ سیکھی جاتی ہے۔ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں جتنا زیادہ ارادۃ اللہ کی صفات، وعدوں اور احکامات پر توجہ مرکوز کریں گے، ہماری اندرونی آواز اتنی ہی زیادہ ایمان کے مطابق ہو جائے گی۔ جرنلنگ (لکھنا)، غور و فکر، اور مناسب وقت پر متعلقہ آیات کی تلاوت — یہ سب اس عادت کو مضبوط کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

غور و فکر کی مشق

حال ہی میں پیش آنے والے کسی ایسے واقعے کو یاد کریں جس نے آپ کو پریشان کیا ہو۔

- آپ کی فوری اندرونی گفتگو کیا تھی؟ اسے لفظ بہ لفظ لکھیں۔
- اگر آپ اس واقعے کو ایمان کے نقطہ نظر سے دیکھتے تو آپ کے پاس متبادل گفتگو کیا ہو سکتی تھی؟
- اس نئی گفتگو نے آپ کے ردِ عمل اور نتیجے کو کس طرح بدل دیا ہے؟

اختتامیہ

سب سے بڑا میدان جنگ باہر نہیں — بلکہ اندر ہے۔ ہر توہین، نقصان، یا آزمائش سب سے پہلے ہمارے ذہن کے میدان سے گزرتی ہے۔ وہاں، ہماری اندرونی گفتگو یا تو مایوسی اور انتقام کو جنم دیتی ہے یا صبر اور حکمت کو پروان چڑھاتی ہے۔ ایمان پر مبنی گفتگو کا انتخاب کر کے، ہم نہ صرف یہ بدلتے ہیں کہ ہم اس دنیا میں کیسا عمل کرتے ہیں، بلکہ آنے والی ابدی دنیا میں اپنی جگہ بھی بدل لیتے ہیں۔