

ہمارے خیالات کا ماحول

آپ کی گفتگو کبھی محض گفتگو نہیں ہوتی۔ یہ خاموشی سے آپ کے خیالات، جذبات، رویوں اور بالآخر آپ کے کردار کو تشکیل دیتی ہے۔ ہر شکایت ہماری سوچ کے کسی سانچے کو مزید پختہ کر دیتی ہے۔ شکرگزاری کا ہر مخلصانہ احساس کسی دوسرے مثبت پہلو کو مضبوط کرتا ہے۔ آپ جس چیز کے بارے میں بار بار بات کرتے ہیں، وہی آپ کی مسلسل سوچ بن جاتی ہے، اور جس چیز کے بارے میں آپ مسلسل سوچتے ہیں، وہی بالآخر آپ کی شخصیت بن جاتی ہے۔ گفتگو کو بدلیں، اور آپ خود کو بدلنا شروع کر دیں گے۔ تبدیلی کا آغاز اکثر محض ایک مختلف جملے سے ہوتا ہے۔

انہوں نے سوچتے ہوئے میری طرف دیکھا اور پوچھا، ”کیا ہماری گفتگو ہمارے رویوں کو تشکیل دیتی ہے، یا ہمارے رویے ہماری گفتگو کو ڈھالتے ہیں؟“

پہلی نظر میں تو یہ ان فلسفیانہ پہیلیوں جیسا لگا، جیسے یہ پوچھنا کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا۔ لیکن جوں جوں میں نے اس پر غور کیا، مجھے اندازہ ہوا کہ یہ کوئی نظریاتی سوال نہیں تھا۔ یہ تو انتہائی عملی معاملہ تھا۔ اس کا پورا تعلق اس بات سے تھا کہ ہم کیسے زندگی گزارتے ہیں، کیسے سوچتے ہیں، اور ہم کس قسم کے انسان بنتے جا رہے ہیں۔

انہوں نے مسکرا کر کہا، ”یہ ایک دائرہ (Cycle) ہے، جہاں دونوں ایک دوسرے کو تقویت دیتے ہیں۔“

اس ایک جملے نے بہت کچھ واضح کر دیا جو میں زندگی میں دیکھتا آ رہا تھا۔

کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچے جو مسلسل منفی گفتگو میں مصروف رہتا ہو۔ جیسے شکایتیں، تنقید، غیبت اور مایوس کن باتیں کرنا۔ شروع میں یہ سب بے ضرر معلوم ہو سکتا ہے۔ ادھر ادھر کی چند باتیں، محض ایک عام سی گفتگو۔ لیکن آہستہ آہستہ، کچھ بدلنے لگتا ہے۔ ان کی گفتگو ان کی اندرونی دنیا کو تراشنا شروع کر دیتی ہے۔ جن موضوعات پر وہ بحث کرتے ہیں، وہ ذہنی سانچے بنانا شروع کر دیتے ہیں۔ پھر یہی ذہنی سانچے ان کے احساسات کو ڈھالنے لگتے ہیں، اور وہ احساسات ان کے رویوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور پھر یہی رویے، پلٹ کر، گفتگو کے اگلے سلسلے کا رخ متعین کرتے ہیں۔ اور یوں، یہ چکر چلتا رہتا ہے: اگر گفتگو منفی ہو، تو یہ زوال کا سفر (Downward spiral) بن جاتا ہے؛ اور اگر گفتگو سنجیدہ، تعمیری اور پر امید ہو، تو یہ ترقی کا سفر (Upward spiral) بن جاتا ہے۔

ہم اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ جذبات بیرونی واقعات کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ مگر حقیقت میں، یہ اکثر خیالات، الفاظ اور باطنی تراش خراش کے ایک طویل تسلسل کا حاصل ہوتے ہیں۔

ایک ہی دفتر میں کام کرنے والے دو ساتھیوں کی مثال لیجیے۔ پہلا شخص اپنا زیادہ تر وقت اس قسم کی باتیں کرنے میں گزارتا ہے: ”یہ جگہ بالکل مایوس کن ہے۔“ ”انتظامیہ بیکار ہے۔“ ”یہاں کوئی محنت کی قدر نہیں کرتا۔“ ”سب کچھ نا انصافی پر مبنی ہے۔“ شروع میں یہ باتیں وہ سرسری طور پر کہتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، یہ گفتگو اس کی اندرونی دنیا کی تعمیر کرنے لگتی ہے۔ آہستہ آہستہ، یہ باتیں اس کے کام کی جگہ کو دیکھنے اور اپنے ارد گرد ہونے والے واقعات کی تشریح کرنے کے انداز پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مینیجر کی طرف سے جواب میں تاخیر نا اہلی کا ثبوت بن جاتی ہے۔ ہاتھ سے نکل جانے والا کوئی موقع اقربا پروری کا ثبوت بن جاتا ہے۔ ایک معمولی سا اختلاف بھی بے عزتی محسوس ہونے لگتا ہے۔ جیسے جیسے اس کی تشریحات منفی ہوتی جاتی ہیں، وہ خود کو شدید مایوسی اور بیزاری کا شکار پاتا ہے۔ یہی جذبات اس کے رویے کو ڈھالتے ہیں: وہ کام سے لاپرواہ، زیادہ تلخ مزاج ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ رویہ مزید نا خوشگوار تعلقات اور مایوسیوں کو جنم دیتا ہے۔ بالآخر، کام کی جگہ پر اس کا تجربہ واقعی تکلیف دہ بن جاتا ہے۔ یہ اس لیے نہیں ہوتا کہ کام کی جگہ بدل گئی ہے، بلکہ اس لیے ہوتا ہے کہ اس کی اندرونی تعمیر نے اس کے دیکھنے اور رد عمل دینے کے انداز کو بدل دیا ہے۔

اسی دفتر میں کام کرنے والا دوسرا ساتھی مختلف انداز میں بات کرتا ہے: ”یہ پروجیکٹ مشکل ضرور ہے، لیکن میں اس سے کچھ سیکھ لوں گا۔“ ”مجھے دیکھنے دیں کہ میں اس میں کیا بہتری لا سکتا ہوں۔“ ”شاید میں اس مسئلے کو حل کرنے میں مدد کر سکوں۔“ ”مجھے ان چیزوں پر توجہ دینی چاہیے جو میرے اختیار میں ہیں۔“ آہستہ آہستہ، یہ گفتگو ایک بالکل مختلف اندرونی دنیا تخلیق کر دیتی ہے۔ یہ باتیں نہ صرف اس کے جذبات کو ڈھالتی ہیں بلکہ وہ زاویہ نگاہ (Lens) بھی بن جاتی ہیں جس کے ذریعے وہ واقعات کو دیکھتا ہے۔ کوئی بھی ناکامی اس کے لیے سیکھنے کا ایک چیلنج بن جاتی ہے۔ تنقیدی رائے (Feedback) مفید معلومات معلوم ہوتی ہے۔ کام کی جگہ پر کوئی بھی مسئلہ شکایت کرنے کا بہانہ بننے کے بجائے تعاون کرنے کا ایک موقع بن جاتا ہے۔ چونکہ وہ واقعات کی تشریح مختلف انداز سے کرتا ہے، اس لیے وہ خود کو زیادہ پرسکون، با اصول اور پر امید محسوس کرتا ہے۔ یہ جذبات اس کے طرز عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں: وہ کام میں مگن، تعمیری سوچ کا حامل اور تعاون کرنے والا رہتا ہے۔ نتیجے کے طور پر، اس کے تعلقات بہتر ہوتے ہیں اور اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ ترقی اور اپنے کردار کو بہتر بنانے کے مواقع تلاش کر لے۔ دفتر وہی ہے، لیکن اس کا تجربہ بالکل مختلف ہے، کیونکہ اس کی اندرونی تعمیر اسے حقیقت کو ایک الگ انداز سے محسوس کرنے، سمجھنے اور اس پر رد عمل دینے کے قابل بناتی ہے۔

ایک ہی دفتر، ایک جیسے حالات، مگر عمل کے دو مختلف دائرے۔ یہاں اہم نکتہ یہ ہے: خیالات، جذبات، گفتگو اور رویے الگ الگ نہیں ہوتے۔ یہ سب مل کر ایک ایسا خود کار دائرہ (Self-reinforcing loop) بناتے ہیں جو ایک دوسرے کو تقویت دیتا ہے۔ خیالات اس بات کو طے کرتے ہیں کہ ہم واقعات کو کیسے دیکھتے ہیں۔ ہمارا ادراک (Perceptions) اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ ہم ان واقعات کی کیا تشریح کرتے ہیں۔ تشریحات سے جذبات جنم لیتے ہیں۔ جذبات اس بات پر اثر ڈالتے ہیں کہ ہم کیا کہتے ہیں۔ اور جو کچھ ہم بار بار کہتے ہیں، وہ ہمارے رویوں کو پختہ کرتا ہے۔ پھر یہی رویے ہمارے اگلے خیالات کی بنیاد بنتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ چھوٹی چھوٹی، بار بار دہرائی جانے والی گفتگو بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہم جس چیز کے بارے میں بار بار بات کرتے ہیں، وہی ہماری مسلسل سوچ بن جاتی ہے، اور جس چیز کے بارے میں ہم مسلسل سوچتے ہیں، بالآخر ہم وہی بن جاتے ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے: اگر یہ ایک چکر ہے تو ہم اس میں کہاں مداخلت کریں؟ ہم ہمیشہ اپنے جذبات پر قابو نہیں پاسکتے۔ ہم ہمیشہ اپنے ذہن میں آنے والے پہلے خیال کو نہیں روک سکتے۔ لیکن ہم اکثر اپنی اندرونی تعمیر اور اپنے اعمال کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ہم انتخاب کر سکتے ہیں کہ: ہم کس قسم کی گفتگو کا حصہ بنیں۔ ہم کس قسم کے موضوعات کی حوصلہ افزائی کریں؟ ہم کن الفاظ کا استعمال کریں؟ اور ہم کس قسم کے خیالات کی آبیاری کریں؟

اگر ہم اس چکر کے اس حصے کو بدل دیں جو سب سے زیادہ ہمارے اختیار میں ہے، تو باقی حصے بھی آہستہ آہستہ تبدیل ہونے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے ایک شخص اندر سے اب بھی غصہ محسوس کر رہا ہو، لیکن اگر وہ شعوری طور پر زیادہ پرسکون اور تعمیری الفاظ کا انتخاب کرتا ہے، تو وہ الفاظ اس کی سوچ کو بدلنا شروع کر دیتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، اس کے جذبات بھی اسی سانچے میں ڈھل جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اگر ہم اندرونی تعمیر کو بدل دیں، تو جذبات خود بخود پرسکون ہونا شروع ہو جائیں گے۔

میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جسے اپنے گھر والوں کی شکایتیں کرنے کی عادت تھی۔ جب بھی ہم ملتے، گفتگو کا محور یہی ہوتا کہ اس کی بیوی نے کیا غلط کیا، اس کے بچے کون سا کام ٹھیک سے نہیں کر رہے، اور سب کتنے ناشکرے ہیں۔ ایک دن، میں نے نرمی سے ایک مشورہ دیا۔ میں نے کہا، ”اگلے ایک ہفتے کے لیے، روزانہ اپنے گھر والوں کے بارے میں صرف ایک مثبت بات کرنے کی کوشش کریں۔ صرف ایک بات۔“ وہ ہنس پڑا اور بولا، ”کہنے کو کچھ خاص ہے ہی نہیں!“ میں نے اصرار کیا، ”پھر بھی، کوشش تو کیجیے۔“

ایک ہفتے بعد وہ حیرت زدہ ہو کر واپس آیا۔ اس نے کہا، ”مجھے اندازہ ہی نہیں تھا کہ میں خود اپنی ہی منفی سوچ کی کتنی آبیاری کر رہا تھا۔ جب میں نے خود کو صرف ایک اچھی چیز تلاش کرنے پر مجبور کیا، تو مجھے مزید اچھی چیزیں نظر آنے لگیں۔ اور حیرت کی بات یہ ہے کہ میرا غصہ بھی کم ہو گیا۔“

اس کے گھر والوں میں کچھ نہیں بدلا تھا، صرف اس کی گفتگو بدلی تھی۔ لیکن اس کی اندرونی تعمیر کو بدلنے کی شروعات کے لیے یہی کافی تھا۔

اس نظریے کا ایک گہرا روحانی پہلو بھی ہے۔ ہم جس گفتگو میں حصہ لیتے ہیں، جس خیال کی پرورش کرتے ہیں اور جو رویہ اپناتے ہیں، وہ سب ہمارے باطن کو تشکیل دیتا ہے۔ اور یہی وہ باطن ہے جسے ہم بالآخر خدا کے حضور پیش کریں گے۔ اگر کوئی شخص برسوں منفی اور تباہ کن گفتگو میں گزار دیتا ہے، تو وہ گفتگو ضائع نہیں ہوتی؛ وہ ایک مخصوص شخصیت، ذہنیت اور کردار کی تعمیر کر رہی ہوتی ہے۔ اور اگر کوئی شخص سا لہا سال سنجیدہ، بامقصد اور سچی گفتگو میں گزارتا ہے، تو یہ چیزیں بھی ایک بالکل مختلف روح کو تراش رہی ہوتی ہیں۔

اگر کوئی اس بصیرت پر عمل کرنا چاہتا ہے، تو وہ تین آسان اقدامات سے شروعات کر سکتا ہے:

1. پہلا قدم: ایک ہفتے تک اپنی گفتگو کا مشاہدہ کریں۔ آپ سب سے زیادہ کس چیز کے بارے میں بات کرتے ہیں؟ شکایتیں؟ لوگ؟ مسائل؟ نظریات؟ حل؟ یا شکرگزاری؟
2. دوسرا قدم: بہتری کے لیے کسی ایک شعبے کا انتخاب کریں۔ مثال کے طور پر، غیبت کو کم کریں۔ نظریات، سیکھنے کے عمل، یا مسائل کے حل پر بات چیت کو بڑھائیں۔
3. تیسرا قدم: روزانہ کم از کم ایک مثبت گفتگو کا آغاز کریں۔ یہ کسی کتاب، کسی سبق، کسی اخلاقی قدر، گہرے غور و فکر، یا شکرگزاری کے کسی لمحے کے بارے میں ہو سکتی ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، یہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں اندرونی دنیا کو دوبارہ ترتیب دینا شروع کر دیتی ہیں۔

تبدیلی شاذ و نادر ہی کسی بہت بڑے یا اچانک فیصلے سے شروع ہوتی ہے۔ یہ اکثر چھوٹے، بار بار دہرائے جانے والے انتخاب سے شروع ہوتی ہے۔ ایک مختلف جملہ، ایک مختلف موضوع، ایک مختلف نقطہ نظر، ایک مختلف رد عمل۔ یہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں تدریجاً ذہن کی ساخت کو بدل دیتی ہیں۔ اور جب ذہن کی ساخت بدلتی ہے، تو جذبات پُر سکون ہونے لگتے ہیں، رویوں میں نرمی آنے لگتے ہیں اور طرز عمل خود بخود تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

بالآخر، سوال صرف یہ نہیں ہے: ”آج آپ کس موضوع پر بات کر رہے ہیں؟“ بلکہ گہرا سوال یہ ہے: ”آپ کی گفتگو خاموشی سے آپ کو کس قسم کے انسان میں ڈھال رہی ہے؟“