

افسردگی کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں



جذباتی جنگوں پر کلام خدا کی قوت سے فتح پانا!

جوئیس مائیر

گذشتہ اشاعت باعنوان ”میری مدد کریں میں پریشان ہوں“۔

افسر دگی

کے بارے میں

سیدھی سیدھی باتیں

مصنفہ: جو تیس ماٹر

مترجم: شاہد لیموئیل

Straight Talk on Depression

Written by: Joyce Meyer

Translated by: Shahid Lamuel

Published by:

Rev. Dr. Robinson Asghar

National Coordinator (Pak) - Joyce Meyer Ministries (USA)

Founder & Chairman - Robinson Community Development
Ministries (Pak)

G- 246 Liaqat Road Rawalpindi, Pakistan

P.O.Box.440 Rawalpindi (46000)

E-mail: robinson.asghar@gmail.com

جملہ حقوق محفوظ ہیں

ریورنڈ ڈاکٹر روبن اسغر

نیشنل کوارڈینیٹر (پاکستان) جوئیس مائیر فٹریز (امریکہ)

بانی وچئیرمین آر۔ سی۔ ڈی فٹریز اینڈ چرچز

چئیرمین آئی ایف جی ایف چرچز پاکستان

246-G، لیاقت روڈ راولپنڈی پاکستان

افسروگی کے تعلق سے سیدھی سیدھی باتیں

شاد لیموئیل

فرخ شہزاد، شاد لیموئیل

فرخ شہزاد

اول

5,000

جون 2015ء

پی۔ او۔ بکس نمبر 440 جی پی او راولپنڈی پاکستان

55534855192+

robinson.asghar@gmail.com

نام کتاب :

مترجم :

پروف ریڈنگ :

کمپوزنگ :

بار :

تعداد :

اشاعت :

پتہ :

برائے رابطہ :

ای میل :

افسردگی

کے بارے میں

سیدھی سیدھی باتیں

اپنی جذباتی لڑائیوں پر

خدا کے کلام کے وسیلہ سے غالب آئیں!

حصہ اول: خدا کی شادمانی کو جاری کرنا

- 11 .1 افسردگی کے مراحل
- 20 .2 شادمانی کی قدرت
- 26 .3 مسکرائے ایک سنجیدہ معاملہ ہے!
- 32 .4 خوشی کیلئے لٹکاریں اور گائیں
- 38 .5 آغاز سے ہی ایلینس کے وار کو روکیں
- 47 .6 رد کیا جانا، نا کامی اور غیر منصفانہ موازنہ
- 59 .7 سنیں کہ خدا کا کلام آپ کے بارے میں کیا کہتا ہے

حصہ دوم: کلام مقدس کے حوالہ جات

- 61 .1 افسردگی پر غالب آنے کیلئے حوالہ جات
- 63 .2 افسردگی کا مقابلہ کرنے کیلئے دُعا
- 65 .3 خدا کے ساتھ تعلق قائم کرنے کیلئے دُعا

عربز کلیسیائے پاکستان اور مسیح میں عربز بھائیو اور بہنوں۔ خداوند کی برکات اور سلامتی آپ پر ہو۔ خداوند کی خادمہ کی نئی کتاب ”افردگی کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں“ خداوند کے فضل اور جوئیس مائیر فٹریز (یو۔ ایس۔ اے) کے تعاون سے آپکے ہاتھوں میں ہے۔ اُمید ہے کہ یہ کتاب بھی کلیسیائے پاکستان اور لاکھوں افراد کیلئے باعثِ رہائی اور باہر کت ثابت ہوگی۔

زیر نظر کتاب میں خدا کی خادمہ نے ایک اہم مسئلے کو زیر بحث لائی ہیں۔ افسردگی جدید دور کا ایک عام مسئلہ ہے۔ تقریباً ہر شخص کسی نہ کسی طور پر افسردگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذہنی تناؤ اور زندگی کے مسائل، فکر و تردد اور پریشانیوں انسان کو دبائے رکھتی ہیں۔ یہ قول مشہور ہے کہ ہنسی علاجِ غم ہے اور بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ مصنفہ نے کلامِ مقدس کو بنیاد بنایا ہے کہ خداوند کی شادمانی ہماری قوت اور زور ہے۔ خوشی اور شادمانی یقیناً روحانی اور جسمانی صحت دونوں ہی کیلئے یکساں ضروری ہے۔ یہ خداوند کی شادمانی ہے جو ہمیں افسردگی، پریشانی اور فکر کے لمحات سے نکال کر تنائش کا خلعت عطا کرتی ہے۔ اور جب ہم خوشی اور شادمانی کے ساتھ اسکی حمد و تنائش میں مسرور ہو جاتے ہیں تو افسردگی اور پریشانی ختم ہو جاتی ہے۔ ہم آگے بڑھنے کیلئے نیاز اور قوت حاصل کرتے ہیں۔ مصنفہ نے یہ بھی واضح کیا ہے کہ خوش ہونا، مسکنا اور شادمان ہونے کیلئے کچھ کوشش کرنی پڑتی ہے۔ ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں کسی بھی ایسے موقع کو ضائع نہیں کرنا چاہیے کہ جس میں ہم خوشی اور شادمانی کو اپنے اندر سے بہنے دیں تاکہ یہ ہمیں تروتازہ کر دے۔ خداوند کی خادمہ نے کلامِ مقدس کے مطابق نہایت عمدہ اور مفید نسخہ پیش کیا ہے۔ اس لئے میں شخصی طور پر چاہوں گا کہ آپ آج سے مسکنا شروع کریں تاکہ آپ بھی اس راز کو حاصل کر سکیں اور سچ مچ میں خداوند کی قوت جو

شادمانی میں ہے آپکی زندگی سے جاری ہو سکے۔ مسکرا کر دیکھئے، افسردہ دلی اور ناامیدی کمزوری کا باعث ہے۔ لیکن یقیناً خوشی کی لاکر طاقت کا سرچشمہ ہے۔ اس سے پہلے کہ افسردگی آپ پر حاوی ہو اس کا مقابلہ کرنا شروع کریں۔ خوشی اور شادمانی کا ہتھیار نکالیں اور استعمال کریں۔ مسکرائیں اور ترائش کریں اور فتح میں آگے بڑھنا شروع کریں۔ خداوند آپکو برکت دے اور کلام کی حکمت کے خزانے آپکو عطا کرے۔ مجھے خداوند میں قوی امید ہے کہ ہمارے اندر بیشمار گواہیاں قائم ہوں گی۔ اور میری آپ سے عاجزانہ التماس ہے کہ ہماری اور دوسروں کی حوصلہ افزائی کیلئے ضرور قلم اٹھائیں اور اپنی گواہی ہمیں بھیجیں کہ کس طرح یہ کتاب اور دیگر کتب آپکے لئے باعث برکت بنی ہیں۔ آپ ہمیں اس کتاب میں موجود مختلف طریقوں سے گواہی بھیج سکتے ہیں یعنی، بذریعہ خط، ای میل، ایس۔ ایس۔ ایم۔ ایس۔ اپنی گواہی ضرور بتائیں اور کلام کی خدمت میں حصہ دار بنیں۔ خداوند آپکو برکت دے۔ آمین۔

آپکے تعاون کا متمنی

ریورنڈ ڈاکٹر روبنسن اصغر

نیشنل کوارڈینیٹر جوئیس مایر فٹنریز پاکستان

اکثر لوگوں کو افسردگی کا دورہ پڑتا رہتا ہے۔ افسردگی کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اور اسکے تدارک کھینے متعدد علاج تجویز کئے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ تو موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اور کچھ نہیں بھی۔ کچھ وقتی طور پر مددگار ثابت ہوتے ہیں لیکن وہ افسردگی کی اذیت دینے والی کیفیت سے مکمل طور پر چھٹکارا نہیں دلاتے۔ لیکن خوشخبری یہ ہے کہ یسوع مسیح ذہنی دباؤ سے شفاء دے سکتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے وہ دوسری بیماریوں سے رہائی دلاتا ہے۔

ایک مرتبہ میں افسردگی کے تعلق سے کلام کی تیاری کر رہی تھی۔ میں نے نہایت واضح طور پر دیکھا کہ خدا نے ہمیں افسردگی سے لڑنے کھینے شادمانی عطا کی ہے۔ یہ منظر اس قدر واضح تھا کہ بالکل پردہ سکرین پر کسی فلم کا منظر محسوس ہو رہا تھا۔

اگر آپ یسوع مسیح پر ایمان رکھتے ہیں تو خداوند کی شادمانی آپ کے اندر موجود ہے۔ بہت سے ایماندار اس حقیقت سے بخوبی واقف ہیں لیکن اسکے باوجود وہ یہ جانتے ہی نہیں کہ شادمانی کو اپنے اندر سے کیسے بہنے دیا جائے۔ ہمیں اُس چیز کا تجربہ کرنے کی ضرورت ہے جو کہ یسوع مسیح پر ایمان رکھنے کے باعث ہماری ہے۔ یہ خدا کی مرضی ہے کہ شادمانی کا تجربہ ہماری زندگی میں ہو!

بہت سے مسیحی اور خاص طور پر روح سے معمور ایمانداروں کو نہ صرف افسردگی کے دورے پڑتے ہیں بلکہ افسردگی کے باعث بہت سے مسائل کا شکار رہتے ہیں۔ مجھے بھی بہت عرصہ پہلے تک افسردگی کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن خدا کا شکر ہو کہ میں نے یہ سیکھ لیا ہے کہ میں افسردگی کے منفی خیالات کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دوں۔ میں نے سیکھا ہے کہ خداوند کی شادمانی کو اپنے اندر سے کیسے بہنے دوں!

اس کتاب کا پیغام بہت سادہ ہے لیکن نہایت قوت سے بھرپور ہے۔ اگر آپ یسوع مسیح پر ایمان رکھتے ہیں تو آپ کی زندگی میں پابے جو کچھ بھی ہو رہا ہو اور حالات جیسے بھی ہوں اُسکی شادمانی آپکے اندر ہے۔ اور آپ سیکھ سکتے ہیں کہ شادمانی کی اس قوت کو اپنے اندر سے کیسے جاری کیا جائے!*

* اگر آپ نے ابھی تک خداوند یسوع مسیح کے ساتھ شخصی تعلق قائم نہیں کیا، جو کہ شادمانی کا سرچشمہ ہے، تو اس کتاب کے آخری صفحات میں درج دعا کو پڑھیں اور جانیں کہ کس طرح یسوع کو اپنی زندگی میں قبول کریں۔

حصہ اول

خداوند کی شادمانی کو جاری کرنا

باب اول

افسردگی کے مراحل

”میں نے صبر سے خداوند کی آس رکھی۔ اُس نے میری طرف مائل ہو کر میری فریاد سنی۔ اُس نے مجھے ہولناک گڑھے اور دلدل کی کچھڑ میں سے نکالا اور اُس نے میرے پاؤں چٹان پر رکھے اور میری روش قائم کی۔“ (زبور 2-

(1:40)

1828 کی ویبسٹر کی ڈکشنری (Webster's Dictionary) کے مطابق افسردگی کا مطلب ہے: دباؤ کا عمل۔۔۔ کمتری کی حالت۔ ڈولتے یا ڈوبتے جذبات، اداسی یا غمگینی کی حالت، ایسی حالت جس میں حوصلے کی ضرورت ہو۔ توانائی یا طاقت کی کمتر حالت۔

کون افسردگی کا شکار ہوتا ہے؟

زندگی کے ہر شعبہ سے تعلق رکھنے والے لوگ افسردگی کا شکار ہوتے ہیں، مثلاً: پیشہ ور افراد، ڈاکٹر، وکلاء، اساتذہ، مزدور یا کم درجہ کے پیشہ ور، خاتونِ خانہ، نوجوان، بچے، بوڑھے، کنوارے، بیوائیں، رٹڈ وے اور یہاں تک کے خدا کے خادم بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔

بائبل مقدس ہمیں بتاتی ہے کہ بادشاہ اور نبی بھی افسردگی کا شکار ہوتے۔ بادشاہ داؤد، یوناہ اور ایلیاہ نبی،

تینوں اس بات کی عمدہ مثال ہیں۔ (دیکھئے زبور 3:1;40:4;55:4; یوناہ پہلا اور دوسرا باب، 1:1-8; سلطین 8-19:5)۔

میرا یقین ہے کہ دنیا میں بہت سے لوگوں کی افسردگی کا شکار ہونے کی وجہ یہ ہے کہ ہر شخص کو مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر ہم اس بات سے واقف نہیں کہ مایوسی کے ساتھ کیسے پنپنا جائے تو یہ مایوسی افسردگی کی حالت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ میرے ذاتی مشاہدے کے مطابق مایوسی افسردگی کے آغاز کا پہلا مرحلہ ہے۔

مایوسی سے پنپنا

ہم سب کو مختلف اوقات و حالات میں مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دنیا میں کوئی بھی ایسا انسان پیدا نہیں ہوا جسکی زندگی اُسکی اپنی مرضی، خواہش یا توقع کے مطابق گزری ہو۔ جب ہمارے ارادے اور مقاصد ہمارے منصوبے کے مطابق پروان نہ چڑھیں تو ہمارا پہلا احساس مایوسی ہوتا ہے۔ یہ ایک عام بات ہے۔ مایوسی کا احساس ہونا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ لیکن اہم بات یہ ہے کہ ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مایوسی سے کیسے پنپنا جائے۔ ورنہ ہم کسی بڑی مشکل میں گرفتار ہو سکتے ہیں۔

اس دنیا میں ہم مایوسی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ لیکن یسوع مسیح میں ہم ہمیشہ دوبارہ نئے آغاز کا موقع

میسر پاتے ہیں! فلپیوں 3:13 میں ہم پولس رسول کا یہ بیان پڑھتے ہیں:

۔۔۔ ”میرا یہ گمان نہیں کہ پکڑ چکا ہوں بلکہ صرف یہ کرتا ہوں کہ جو چیز میں پیچھے رہ گئیں انکو بھول کر آگے کی چیزوں

کی طرف بڑھا ہوا نشان کی طرف دوڑا جاتا ہوں“

پولس بیان کرتا ہے کہ اسکے نزدیک اہم ترین چیز یہ ہے کہ جو چیزیں پیچھے رہ گئیں ہیں اُن کو بھلا کر اُن چیزوں کی طرف بڑھے جو سامنے ہیں! جب ہم مایوس ہو جاتے ہیں تو فوراً ہی مسیح ہمیں دوبارہ ایک نیا آغاز فراہم کرتا ہے۔ اور ہم بالکل ایسا ہی کر بھی سکتے ہیں۔ جب ہم اُن تمام اسباب کو جو مایوسی لاتے ہیں بھلا کر اُن چیزوں کی طرف بڑھتے ہیں جو خدا نے ہمارے لئے رکھی ہیں۔ ہمیں نئی روایا، منصوبہ، خیال اور ایک نیا آغاز، نیا ذہن میسر ہوتا ہے۔ اس طرح ہم اپنا دھیان پرانی باتوں کو چھوڑ کر آگے نئی چیزوں کی طرف بڑھنے کی طرف لگتے ہیں!

یسعیاہ 43:18، 19 میں کچھ اس طرح مرقوم ہے:

”یعنی خداوند یوں فرماتا ہے کہ پچھلی باتوں کو یاد نہ کرو اور قدیم باتوں پر سوچتے نہ رہو۔ دیکھو میں ایک نیا کام کرونگا۔ اب وہ ظہور میں آئیگا۔ کیا تم اُس سے ناواقف رہو گے؟ ہاں میں بیابان میں ایک راہ اور صحرا میں ندیاں جاری کرونگا۔“

یسعیاہ 42:9 میں لکھا ہے:

”دیکھو پرانی باتیں پوری ہو گئیں اور میں نئی باتیں بناتا ہوں۔ اس سے پیشتر کہ واقع ہوں میں تم سے بیان کرتا ہوں۔“ ان دونوں حوالہ جات میں ہم دیکھ سکتے ہیں کہ خدا ہماری زندگی میں ایک نیا کام کرنے کا خواہشمند ہے۔ اُسکے پاس ہمیشہ کچھ نیا ہوتا ہے۔ لیکن ہم پرانی باتوں کے متعلق سوچتے رہتے ہیں۔ ہماری سوچ پرانی باتوں پر اٹھی رہتی ہے اور اُنہی کے بارے میں گفتگو کرتے رہتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ کچھ لوگ اپنی زندگی میں بس مایوسی کے بارے میں بات کرتے رہنا چاہتے ہیں تاکہ اپنے مستقبل کے خواہوں کے متعلق۔

”۔۔۔ وہ ہر صبح تازہ ہے۔ تیری وفاداری عظیم ہے۔۔۔“ (نوحہ 3:22)

ہر دن ایک نیا آغاز لاتا ہے! ہم ماضی کی مایوسی کو بھلا سکتے ہیں۔ اور خدا کو موقع دے سکتے ہیں کہ وہ آج ہمارے لئے کچھ شاندار اور خاص کر سکے۔

شاید آپ سوچ رہے ہوں، ”جوئیس، میں تو بہت مرتبہ مایوس ہوا ہوں، میں اُمید رکھنے سے ڈرنے لگا ہوں۔“ لیکن یہی تو ناامیدی کی وہ حالت ہے جہاں اہلیس ہمیں دیکھنا پاتا ہے! میں اس مقام کو اچھی جانتی ہوں کیونکہ ڈیو سے شادی کے بعد میں کافی عرصہ ایسی حالت میں زندگی گزار چکی ہوں۔ مجھ سے زیادتی کی گئی، مجھے تنہا چھوڑ دیا گیا اور متعدد لوگوں نے مجھ سے بدسلوکی کی۔ اور اس مقام تک پہنچ گئی کہ میں اپنی زندگی کے حالات کی تبدیلی کی اُمید کرنے سے بھی ڈرنے لگی۔

لیکن کلام مقدس کا مطالعہ کرتے رہنے کے بعد میں نے یہ جان لیا کہ مایوسی ایک جگہ ہے جہاں خوشی نہیں ہے۔ اسکی نسبت میں عمر بھر مایوسی کی زندگی گزارنے سے اُمید کرتے رہنا زیادہ پسند کروں گی۔ اُمید رکھنے کا کوئی خرچہ نہیں ہے۔ بلکہ یہ آپکو کبھی نہ کبھی تو مالامال کر دے گی۔ تاہم مایوسی کافی مہنگی چیز ہے۔ اسکے لئے آپکو اپنی خوشی اور خوابوں کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔

ہمارے پاس خدا کی طرف سے وعدہ ہے کہ جو اُس سے اُمید رکھتے ہیں انکو کبھی شرمندگی نہ ہوگی (رومیوں 5:5)۔ مجھے یقین ہے کہ اسکا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ ہمیں کبھی بھی مایوسی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ جیسا کہ میں پہلے بتا چکی ہوں کہ دنیا میں کوئی بھی ایسا شخص نہیں ہے جسے مایوسی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ لیکن اسکا یہ مطلب بھی ہرگز نہیں کہ ہمیں اب مایوسی میں زندگی گزارنا ہے۔ یہ سوع مسیح سے اُمید رکھنا بالآخر مثبت نتائج پیدا کرے گا۔

نا کام تمنائیں

نا کام تمنائیں مایوسی پیدا کرتی ہیں۔ ہر روز ہماری زندگی کے مختلف معاملات کھیلنے بہت سی توقعات ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر آپ بستر پر اس توقع سے لیٹتے ہیں کہ آج تو بہت اچھی نیند آئے گی۔ لیکن آدھی رات کو اچانک فون بجنا شروع کر دیتا ہے۔ اور عام طور پر یہ رانگ کال ہوتی ہے۔ لیکن ایک مرتبہ گہری نیند سے جھنجھوڑ دئے جانے کے بعد دوبارہ سے گہری نیند کی آغوش میں واپسی ممکن نہیں ہو پاتی۔ آپ ساری رات بستر پر دائیں بائیں کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ اور صبح اٹھنے کے بعد تروتازہ ہونے کی نسبت تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ ہم دن کھلنے توقع کرتے ہیں کہ آج تو بہت اچھی دھوپ رہے گی۔ لیکن بارش آپکی ساری اُمیدوں پر پانی پھیر دیتی ہے۔ ہم توقع کرتے ہیں کہ اس مرتبہ تو ہماری تنخواہ میں خاطر خواہ اضافہ ہو گا لیکن ایسا نہیں ہوتا۔

ہم لوگوں سے بھی کافی توقعات وابستہ رکھتے ہیں۔ ہم اس بات کی توقع ہرگز نہیں رکھتے کہ ہمارے بہترین دوست ہماری عیب جوئی کریں گے۔ لیکن اکثر ہم معلوم کر لیتے ہیں کہ ہمارے بہترین دوست ہماری بد گوئی کرتے ہیں۔ ہم توقع کرتے ہیں کہ ہمارے دوست ہمیں اور ہماری مشکل کو سمجھیں گے اور ہماری کچھ مدد کریں گے۔ لیکن وہ ہمیشہ ہماری مدد نہیں کرتے۔ اکثر ہم خود سے بہت سے توقعات وابستہ کر لیتے ہیں لیکن ہم وہ اپنے لئے بھی پوری نہیں کر پاتے۔ کئی مرتبہ میرا طرز عمل ایسا رہا کہ مجھے خود سے ایسی توقع نہیں تھی!

میرا خیال ہے کہ ہم سب اپنی بساط سے زیادہ خود سے بہت کچھ کرنے کی توقع رکھتے ہیں۔ اور پھر ہم خود سے مایوس ہو جاتے ہیں۔ ہم خدا سے بھی بہت سی چیزوں کھیلنے توقع رکھتے ہیں جو درحقیقت میں ہمارے لئے اسکے منصوبے میں شامل نہیں ہوتیں۔ جی ہاں، ہماری زندگی توقعات سے بھری پڑی ہے۔ اور ان میں سے کچھ بڑی طرح ٹوٹ کر بکھر جاتی ہیں۔

اور اس طرح جب ہم مایوس ہو جاتے ہیں تو یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہمارا ردِ عمل کیا ہو گا۔ میں نے یہ دریافت کیا ہے کہ اگر میں زیادہ عرصے تک مایوسی کی حالت میں رہوں تو میں بے حوصلہ ہونا شروع ہو جاؤں گی۔ بے حوصلگی مایوسی کی نسبت ایک گہرا مسئلہ ہے۔

بے حوصلگی

وینسٹر کی انگریزی لغت میں انگریزی لفظ discouraged کی وضاحت بیان کی گئی ہے کہ: دل شکن ہونا، حوصلہ اور اعتماد کھودینا، ایسا فعل جس میں کسی کو کسی کام سے روکنا یا منع کرنے کی کوشش کرنا، خود اعتمادی ختم کر دینے والا عمل۔ یعنی جو اعتماد اور اُمید کو دبا دے۔ اسی لفظ کا ایک اور مطلب ہے: روکنے کی کوشش کرنا۔ بے حوصلگی حوصلے کا متضاد ہے۔ جب ہم بے حوصلہ ہو جاتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ اب ہمارے اندر حوصلہ اور جرأت باقی نہیں بچی۔ میرا یقین ہے کہ خدا ان سب کو جو اس پر ایمان رکھتے ہیں حوصلہ عطا کرتا ہے۔ اس لئے ابلیس کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ ہم سے حوصلہ چھین لے۔ زندگی میں کسی بھی کام میں کامیابی کے اولین اصولوں میں سے دو اصول ہیں: جرأت مندی اور مضبوط رہنا۔

یشوع کی کتاب کے پہلے باب میں خدا نے یشوع کو بتایا کہ وہ وعدہ کی ہوئی سر زمین پر قبضہ حاصل کرے گا۔ لیکن اس کام کھیلنے ضروری ہے کہ وہ حوصلہ رکھے اور مضبوط ہو جائے (آیت 6)۔ میرا یقین ہے کہ خدا یشوع کو بتانے کی کوشش کر رہا تھا کہ دشمن اس کا حوصلہ پست کرنے کی کوشش کرے گا۔ اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ ابلیس کے ہتھکنڈوں کے تعلق سے تعلیم اور آگاہی رکھیں۔ اور پہلے ہی سے ہوشیار رہیں تاکہ اس کے کسی بھی منصوبے کی مزاحمت اور مقابلہ کر سکیں (1 پطرس 5:9)۔

امثال 12:13 میں لکھا ہے،

”امید کے بر آنے میں تاخیر دل کو بیمار کرتی ہے۔۔۔“

جب ہم کسی بھی بات کے تعلق سے بے حوصلہ ہو جاتے ہیں تو ہم اسکے لئے اُمید بھی کھود دیتے ہیں۔ لیکن جیسے ہی اُمید واپس لوٹتی ہے تو بے حوصلگی کو رخصت ہونا پڑتا ہے۔ اکثر جب ہم درست رویہ قائم رکھنے کیلئے جنگ کر رہے ہوتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ ہم اُمید اور بے حوصلگی کے درمیان لڑکھڑاتے اور ڈگمگاتے رہیں۔ پاک روح ہماری رہنمائی کرتا ہے کہ ہم پُر امید رہیں، جبکہ اہلیس ہم پر بے حوصلگی کے وار کرتا رہتا ہے۔ اس موقع پر یہ نہایت اہم ہے کہ ایماندار روحانی عالم میں فتح حاصل کرے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کی حالت زیادہ بدتر ہو جائے گی۔ پھر آپ افسردگی کی جانب مائل ہونا شروع ہو جائیں گے۔ بے حوصلگی کا مختصر دورانیہ شاید اتنا زیادہ گہرا اثر نہ کرے۔ لیکن زیادہ عرصہ تک ایسی کیفیت میں رہنا یقیناً متاثر کرے گا۔

فتح حاصل کرنے کیلئے اور پُر امید رہنے کیلئے ہمیں خدا کے وعدوں کے ذریعہ سے حالات کے تعلق سے اپنے خیالات کی متواتر تجدید کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ اور ساتھ ہی ایمان میں قائم رہنے کی ضرورت ہے۔ اور اس بات پر ایمان رکھنا کہ جو کچھ خدا نے کلام میں کہا ہے وہ اُسے ضرور پورا کرے گا۔

افسردگی کے درجات

ایک ایماندار کیلئے ضروری ہے کہ وہ جلد فتح حاصل کرے کیونکہ ایسا شخص جو ایک مرتبہ افسردگی کا شکار ہو جائے تو جلد ہی وہ افسردگی کے دوسرے درجے میں داخل ہو جائے گا۔ اسکے بعد افسردگی کے دو گہرے درجے ہیں یعنی مایوسی اور پھر نا اُمیدی۔ ایک نیم افسردگی کی کیفیت میں مبتلا شخص شاید خود کبھی کرنے کے بارے میں نہ سوچے

لیکن ایسا شخص جو بالکل ناامید ہو چکا وہ ایسا کرنے کی کوشش کرے گا۔ نیم افسردگی کی کیفیت میں لوگ شاید اُداسی محسوس کریں اور کسی سے بات چیت نہ کرنا چاہیں گے۔ شاید وہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں تنہا چھوڑ دیا جائے تو بہتر ہے۔ اگلے خیالات منفی، اور انکا مزاج ترش ہوتا ہے۔

ایسا شخص جو کہ مایوسی کا شکار ہے اسکی بھی وہی کیفیت اور نشانات ہوتے ہیں جو کہ ایک نیم افسردہ شخص کہ ہوں گے۔ لیکن اسکی کیفیت اور اثر زیادہ گہرا ہوگا۔ جیسا کہ زبور 37:24، 42:5 کی اصطلاح میں ”میری جان گری جاتی ہے“۔ ذہنی طور پر مایوسی اور اُداسی کی کیفیت، روح کا پرت ہوتے جانا یا گرتے جانا، حوصلے کا ختم ہونا، اور ناامیدی کے باعث خود کو گرتا ہوا محسوس کرنا۔

اسی طرح ناامیدی کی کیفیت میں شخص کے بھی وہی نشانات اور کیفیت ہوتی ہے جیسا کہ نیم افسردہ شخص کے۔ لیکن یہ مایوسی کی حالت میں شخص سے زیادہ بدتر حالت ہے۔ ڈبلیو۔ ای۔ وانسٹرا سیکپوزیٹری ڈکشنری آف نیو ٹیسٹا منٹ ورڈز (W. E Vine's Expository Dictionary of New Testament Words) ناامیدی کیلئے یونانی لفظ کی تشریح کی کچھ یوں ہیں: مکمل طور پر بے سمت ہونا، نقصان ہونا، بغیر سر و سامانی اور وسائل کے۔

ناامیدی اور مایوسی میں فرق یہ ہے کہ ناامیدی کی حالت میں بالکل کوئی امید باقی نہیں رہتی۔ جبکہ مایوسی کی حالت ایسی نہیں ہے۔ مایوس لوگ بغیر کسی امید کے ہوتے ہیں۔ لیکن وہ مکمل طور پر ناامیدی کا شکار نہیں ہوتے۔ لیکن مایوسی کے بعد کی کیفیت میں ایک شخص کوشش کرنا ترک کر دیتا ہے۔ ناامیدی میں اکثر پرتشدد عمل یا شدید غصہ بھی شامل ہو جاتا ہے۔

ایسے لوگ جو اپنے ہی برخلاف خود کشی جیسا شدید عمل کرنے کو کسش کرتے ہیں۔ وہ بہت گہرے طور پر ناامیدی کا شکار ہوتے ہیں۔ ابلیس کی یہی کوشش ہوتی ہے کہ وہ لوگوں کو ایسی حالت کی جانب لے جائے۔ تاکہ انکی ساری امید ختم ہو جائے۔ یا انہیں کسی طرح سے بالکل مایوس کر دے۔

ناامیدی کی ایسی حالت سے بچنے اور اس راہ پر نہ جانے کھینے نہایت ضروری ہے کہ افسردگی کی ابتدائی کیفیت کے مرحلے میں ہی اس سے بچنے لیا جائے۔

باب دوئم

شادمانی کی قدرت

”آدمی رات کے قریب پولس اور سیلاس دعا کر رہے اور خدا کی حمد کے گیت گارہے تھے اور قیدی سُن رہے تھے۔ کہ
یہ ایک بڑا بھونچال آیا۔ یہاں تک کہ قید خانہ کی نیوٹل گئی اور اسی دم سب دروازے کھل گئے اور سب کی بیڑیاں کھل
پڑیں۔“ (اعمال 26-16:25)

بائبل مقدس میں جگہ بہ جگہ خدا اپنے لوگوں کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ خوشی اور شادمانی سے بھرے رہیں۔
مثلاً: فلپیوں 4:4 میں لکھا ہے،

”خداوند میں ہر وقت خوش رہو۔ پھر کہتا ہوں کہ خوش رہو۔“

جیسا کہ اس میں ہم دیکھ سکتے ہیں، بائبل مقدس میں جب بھی خدا ایک بات کو دو مرتبہ دہرائیں تو ہمیں
سمجھ جانا چاہیے کہ ہمیں اس بات پر خصوصی طور پر دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ پولس رسول خوشی اور شادمانی کی
قدرت کو جانتا تھا۔ جب وہ اور سیلاس فلپی کے قید خانہ میں تھے تو کیا ہوا تھا:-

”آدمی رات کے قریب پولس اور سیلاس دعا کر رہے اور خدا کی حمد کے گیت گارہے تھے اور قیدی سُن رہے تھے۔ کہ
یہ ایک بڑا بھونچال آیا۔ یہاں تک کہ قید خانہ کی نیوٹل گئی اور اسی دم سب دروازے کھل گئے اور سب کی بیڑیاں کھل
پڑیں۔“ (اعمال 26-16:25)

وہی قدرت جس نے پولس اور سیلاس کی قید خانہ کے دروازے اور بیڑیاں کھول دیں آج بھی افسردگی کی قید میں جکڑے ہوؤں کو آزاد کر سکتی ہے۔ اکثر لوگ لفظ شادمانی اور خوشی جیسے الفاظ کو سنتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ سننے میں تو یہ بہت اچھے لگتے ہیں، لیکن میں خوش اور شادمان کیسے ہوں؟ ایسے لوگ شادمان ہونا چاہتے ہیں لیکن وہ نہیں جانتے کہ کیسے!

پولس اور سیلاس، جن کو بڑی طرح مارا اور پیٹا گیا تھا اور قید خانہ میں بیڑیاں لگا کر بند کر دیا تھا۔ سادگی سے خداوند کی حمد کے گیت گاتے ہوئے اپنی شادمانی کا اظہار کر رہے تھے۔ اکثر ہم یہ جان ہی نہیں پاتے کہ شادمانی جو کہ اپنے اندر بے پناہ طاقت اور قدرت رکھتی ہے حاصل کی جا سکتی ہے اگر ہم بس مسکرائیں یا ہنس پڑیں، یا پھر خود تمام لمحات سے لطف اٹھائیں۔ اور ایسا کرنے سے اکثر کوئی بھی مسئلہ فوراً ختم ہو سکتا ہے!

جس وقت میں افسردگی کے تعلق سے پیغام تیار کر رہی تھی تو اس لمحے خدا نے جو کچھ مجھے دکھایا وہ ایسے تھا گویا پردہ سکرین پر کسی فلم کا منظر ہو۔ خدا نے کہا، ”لوگ ہر طرح کی صلاح کاری کیلئے اس لئے آتے ہیں کیونکہ وہ افسردہ ہوتے ہیں۔ لوگ ہر طرح کی ادویات استعمال کرتے ہیں کیونکہ وہ افسردہ ہیں۔ لیکن لوگ جب افسردگی محسوس کریں اور اس کیفیت میں اگر وہ تھوڑا مسکرائیں، تو افسردگی ناپ ہونا شروع ہو جائے گی۔ بے شمار لوگ حقیقت میں اس راز سے واقف نہیں کہ ایسا کرنا انکے حالات بدل دے گا۔“

تبدیلی نتیجہ ہے اس حالت کا جب ہم مخصوص حالات کے مطابق اپنے طور پر کلام کے مطابق ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرتے ہیں۔ درحقیقت خداوند کہہ رہا تھا، ”اگر لوگ بس مسکرائیں، یا کوئی گیت میرے لئے لگائیں، تو افسردگی جاتی رہے گی۔ اگر لوگ تھوڑا بہت نہں دیں، تو افسردگی کی کیفیت ہٹ جائے گی۔ اسلئے افسردگی کے آغاز ہی میں میرے لوگ اپنا ایسا رد عمل رکھیں گے تو افسردگی کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔“

کلام مقدس واضح طور پر ہمیں یہ بات سکھاتا ہے کہ روح کا پھل خوشی پیدا کرتا ہے، چاہے ہم نے شادمانی اور خوشی کے تعلق سے تعلیم حاصل کی ہے یا نہیں! روح کا پھل خوشی ہے!

”مگر روح کا پھل محبت، خوشی، اطمینان، تحمل، مہربانی، نیکی، ایمان داری، حلم پر تیز گاری، ہے۔ ایسے کاموں کی کوئی شریعت مخالفات نہیں۔۔۔“ (گلتیوں 5:22)

اگر آپ خداوند کے ساتھ شخصی تعلق رکھتے ہیں، اگر آپ نجات یافتہ ہیں، تو پاک روح آپ کے اندر رہتا ہے۔ (یوحنا 14:17، 16:17، 17:13)۔ اگر خوشی پاک روح کا پھل ہے، اور پاک روح آپ کے اندر ہے تو خوشی آپ کے اندر ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ خوشی کو خود سے تخلیق کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ یہ تو پہلے ہی سے آپ کے اندر موجود ہے۔ بالکل ویسے ہی جیسے محبت کرنے کی صلاحیت جو کہ پاک روح کا ہی پھل ہے۔ اور یہ اس لئے ہے کیونکہ پاک روح آپ کے اندر موجود ہے۔

بحیثیت ایماندار ہمارے لئے اس بات کو سمجھنا بہت اہم ہے کہ ہم خوشی حاصل کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہمارے پاس یہ پہلے ہی ہے۔ اور یہ خوشی ہماری روح کے اندر موجود ہے۔ تو پھر ہمیں کیا کرنا ہے تاکہ یہ ہمارے اندر سے بہہ سکے۔

پرسکون مسرت

”لیکن میں اپنی جان کو عزیز نہیں سمجھتا کہ اسکی کچھ قدر کروں بمقابلہ اسکے کہ اپنا دور اور وہ خدمت جو خداوند یسوع سے پائی ہے پوری کروں یعنی خدا کے فضل کی خوشخبری کی گواہی دوں۔“ (اعمال 20:24)۔

سڑانگ کی یونانی ڈکشنری کے مطابق لفظ خوشی کیلئے جو یونانی لفظ استعمال کیا گیا ہے اسکا مطلب ہے زندہ دلی یعنی پرسکون مسرت۔ عبرانی میں خوشی کیلئے جو لفظ استعمال کیا گیا ہے اسکا مطلب ہے شادمانی، خوش ہونا یا ملے رہنا۔ ایک اور عبرانی لفظ میں خوشی کا مطلب ہے تیزی سے گھوم جانا۔ نحیاء: 10:8

”۔۔۔ خداوند کی شادمانی تمہاری پناہ گاہ ہے۔“

اس آیت میں لفظ شادمانی کا عبرانی میں مطلب ہے ملے رہنا۔ تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ اگر آپکو خداوند کی قوت اور پناہ کی ضرورت ہے، جو کہ شادمانی میں ہے تو اسکے لئے آپکو خداوند سے ملے رہنا ہوگا۔ خدا کے ساتھ ملے رہنا اور پیوست رہنا آپکی زندگی میں شادمانی لائے گا!

خداوند کی شادمانی اور خوشی کو ہم ایک اور لفظ سے بھی ظاہر کر سکتے ہیں یعنی گھوم جانا۔ دوسرے لفظوں میں جسمانی طور پر جوش اور جذبے کا اظہار کرنا۔ لیکن اسکا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ ہمیں سارا دن جھلا گئیں لگائے یا اچھلنے کودنے کی ضرورت ہے!

اکثر جب لوگ کوئی پیغام سنتے ہیں اور سچائی سے واقف ہوتے ہیں تو وہ اس کلام کو اپنی زندگی میں عملی جامہ پہنانا چاہتے ہیں۔ اس غرض سے وہ جسمانی طور ’کاموں‘ میں الجھ جاتے ہیں۔ بجائے اسکے کہ دعا کے نتیجے اور خدا کی قدرت اور وقت کے مطابق سب کچھ ہونے دیں وہ اپنی طاقت سے سب کچھ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہاں ہم کبھی کبھار خدا کی شادمانی کا اظہار جسمانی طور پر یعنی ناچ کر کر سکتے ہیں۔ لیکن میں یہ ہرگز نہیں چاہتی کہ کسی کو ابھاروں کہ روح کی بجائے جسم میں یہ سب کچھ کرنے کی کوشش کرے۔

جب ہمیں خوشی اور شادمانی محسوس نہیں ہوتی تو اس سے پہلے کہ ہم افسردگی کی آغوش میں سرک جائیں ہمیں کوئی نہ کوئی عملی قدم اٹھانے کی ضرورت ہے۔ ہاں اکثر ہمیں جسمانی طور پر ہی شادمانی کا آغاز کرنے کی ضرورت

پڑے گی چاہے ہمارا دل چاہے یا نہ چاہے۔ یہ ایسا ہی ہے جیسا کہ گاؤں میں دستی نلکے کو آپ متعدد بار اوپر نیچے کرتے ہیں تا وقت کہ کہ پانی نہ نکل آئے۔

مجھے یاد ہے کہ میرے دادا اور دادی کے پاس ایک پرانا پمپ تھا۔ جہاں وہ رہتے تھے اس دور میں لوگوں کے پاس سرکاری پانی کے نلکے نہیں تھے۔ جن میں ہر وقت پانی آتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں جب چھوٹی تھی اور کچن میں کھڑی سنک کے اوپر لگے دستی نلکے کو اوپر نیچے کرتی۔ اور کبھی کبھار تو ایسا لگتا کہ شاید پانی کبھی نکلے گا ہی نہیں۔ درحقیقت ایسا لگتا تھا کہ ناکامی کے ساتھ جوا ہوا ہی نہیں ہے اور بس ہوا ہی نکلتی جاتی ہے۔

لیکن اگر میں ہمت نہ ہارتی اور مسلسل نلکے کے دتے کو اوپر نیچے کرتی تو ایسا کرنا مشکل بھی ہوتا جائے تو یہ اس بات نشان ہوتا کہ بس اب پانی نکلنے والا ہے۔ کچھ ایسا ہی معاملہ خوشی اور شادمانی کے ساتھ بھی ہے۔ ہماری روح کے اندر شادمانی کے چشمے ہیں۔ ان چشموں کا پانی نکالنے کیلئے جو چیزیں نلکے کے دتے کا کام دیں گی وہ ہیں: مسکنا، انگنٹنا، ہنسنا وغیرہ۔ شاید آغاز میں ایسا محسوس کہ یہ جسمانی اقدامات بالکل بھی کارگر ثابت نہیں ہو رہے۔ اور پھر کچھ دیر بعد تو ایسا کرنا مشکل ترین ہوتا جاتا ہے۔ لیکن اگر ہم جاری رکھیں تو جلد ہی شادمانی کے چشمے پھوٹ پڑیں گے۔ میرا خیال ہے کہ شادمان ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ ہر وقت ناچتے گاتے پھریں اور پھر سے پر مصنوعی اور سرد مسکراہٹ سجاتے رکھیں۔ ہمیں حکمت کی ضرورت ہے۔ ماضی میں میرا کچھ ایسا تجربہ ایسے لوگوں کے ساتھ ہوا جنہیں ہم نام نہاد شادمانی سے بھرے مسیجی کہتے ہیں۔ جنہوں نے درحقیقت میرے جذبات کو محروم کیا کیونکہ وہ احساسات سے عاری تھے۔

مجھے یاد ہے کہ ایک مرتبہ میں اپنی ایک دوست کو اپنے تعلق سے کچھ بتا رہی تھی۔ اور یہ ایسی بات تھی جسکی وجہ سے مجھے جذباتی طور پر بہت دکھ پہنچا تھا۔ لیکن میری دوست کا رد عمل ایک بڑی سی مسکراہٹ اور بلند آواز کے

ساتھ یہ تھا، ”پلو بس ٹھیک ہے، تم خدائی حمد کرو!“ مجھے ایسا لگا کہ جیسے اس نے میرے منہ پر زور دار طمانچہ مارا ہو۔ اگر میری دوست نے مجھے مناسب طور پر تسلی دی ہوتی اور یہ تاثر دیا ہوتا کہ وہ میری بات اور مسئلے کو سمجھ رہی ہے اور فکر رکھتی ہے۔ تو اسکی اس خدمت کے وسیلہ سے میرے زندگی میں حقیقی خوشی جاری ہو جاتی۔ لیکن اسکا مصنوعی اور جسمانی رویہ میرے لئے دکھ باعث بنا اور میری حالت پہلے سے بھی خراب ہو گئی۔ جب میں پہلے مرتبہ اپنی دوست کے پاس گئی تو میں بس اداس تھی۔ لیکن جب ہماری بات چیت ختم ہوئی تو حقیقت میں افسردگی کی حالت تک پہنچ چکی تھی!

ہمیں ہمیشہ ہی حکمت سے کام لینا چاہیے۔ کچھ ایسے بھی لمحات ہوتے ہیں جب ہم خدائے شادمانی میں جھومنا چاہتے ہیں۔ شاید کچھ بہت ہی شاندار بات ہوئی ہے اور آپ محسوس کرتے ہیں کہ اسے اپنے اندر دبا نہیں سکتے۔ لیکن اگر ہم کسی ہوٹل میں ہوں یا کسی سٹور میں خرید و فروخت کر رہے ہوں تو دوسرے لوگوں کے احساسات اور رد عمل کو مد نظر رکھتے ہوئے حکمت سے کام لیں گے۔ ہم اپنے دیکھنے والوں کے جذبات کو ٹھیس نہیں پہنچائیں گے کہ وہ یہ سمجھیں کہ ہم تو بس جذباتی اور جنونی ہیں۔

کئی مرتبہ ہوٹل میں میں نے اپنے خاندان کو کہا، ”میرا دل چاہتا ہے کہ میں میز پر کھڑی ہو کر چلاؤں، خدائے شادمانی کی تعریف ہو!“۔ کئی مرتبہ آپکے اندر سے ایسے جذبات باہر نکلنے لگتے ہیں۔ اور آپکو انہیں نکلنے کا راستہ دینا چاہیے۔ لیکن اگر آپ کسی ہوٹل میں ہوں یا سٹور یا پھر کسی اور جگہ پر تو شاید آپ اپنی کار میں بیٹھنے تک ایسا کرنے کا انتظار کریں گے۔

اگرچہ ہم اکثر شادمانی کا اظہار نہایت پر جوش انداز سے کر سکتے ہیں۔ لیکن زیادہ تر اوقات میں ہم اس شادمانی کا اظہار پر سکون اور دھیے انداز سے کریں گے۔ یا پھر ہر وقت ایک پر سکون اور پر مسرت انداز اپناتے ہوئے۔

تیسرا باب

مسکرا کر ایک سنجیدہ معاملہ ہے!

”... پر صبح کو خوشی کی نوبت آتی ہے“ (زبور 5:30)

میں فطری طور پر سنجیدہ مزاج اور سپاٹ چہرے کی حامل شخصیت ہوں۔ لیکن میں نے سیکھا ہے کہ مجھے سنجیدگی سے مسکرانے کے تعلق سے بھی سوچنا ہے! میری پرورش بہت بڑے ماحول میں ہوئی تھی۔ اور میری زندگی میں ایک بھاری پن تھا۔ مجھے بچپن نصیب ہی نہیں ہوا تھا۔ لڑکپن اور جوانی کی خوشی کو مجھ سے چھین لیا گیا تھا۔ جہاں تک مجھے یاد ہے میں نے ایسی زندگی گزاری جیسے میں ایک بالغ انسان ہوں کیونکہ میری زندگی میں ہر چیز سنجیدگی پر مبنی تھی۔ میرا خیال تھا کہ اگر میں سنجیدہ ہوں گی تو شاید اس طرح زندہ رہ سکوں۔ اس قسم کے پس منظر ہونے کے بعد آپ خوش مزاج اور ہر وقت کھلکھلانے والی شخصیت میں ڈھل نہیں سکتی۔ اس طرح میری شخصیت اور مزاج میں بھی سنجیدگی ہے جسکی وجہ سے اکثر لوگ مجھے سمجھ نہیں پاتے۔

ایک مرتبہ میں نے اپنی ایک ماتحت سے کہا کہ مجھے اس کے گھر جانے سے پہلے ایک بات کرنی ہے۔ اسکا خیال تھا کہ شاید کسی بات کی وجہ سے میری سخت سرزنش کی جائے گی۔ لیکن میں آنے والی کسی میننگ کے تیار یوں کے تعلق سے کچھ بات چیت کرنا چاہتی تھی۔ لیکن میرا انداز اس قدر سنجیدہ اور سپاٹ تھا کہ اسے محسوس ہوا کہ شاید وہ کسی مصیبت میں گرفتار ہونے والی ہے!

میں نے خداوند سے مدد مانگنا شروع کی کہ میں کس طرح اس سنجیدہ پن سے رہائی پاؤں۔ خداوند نے مجھ سے کلام کیا کہ مجھے اپنے اندر موجود خوشی کا اظہار کرنا چاہیے۔ وہ جانتا ہے کہ یہ اندر موجود ہے۔ اور وہ چاہتا ہے کہ اسکا اظہار کیا جائے تاکہ دوسروں کو بھی اس سے فائدہ ہو۔ خداوند نے یہ کلام مجھ سے اس وقت کیا جب میں صبح کے وقت نہا رہی تھی۔ میں نے بھی خدا سے بات کرنا شروع کی۔ بیجا کہ میں اکثر کرتی ہوں۔ جب خداوند نے مجھ سے کلام کیا تو کہا، ”مجھے اچھا لگے گا کہ اگر مجھ سے بات کرتے ہوئے تم مسکراؤ بھی۔“ صبح چھ بجے میرا مسکرانے کو دل نہیں چاہتا۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے کہ جب اٹھنے کے باوجود مجھ پر نیند کا غلبہ ہوتا ہے۔ بحر کیف میں نے مسکرا کر شروع کر دیا! مجھے ایسا لگا کہ شاید میں کوئی احمقانہ حرکت کر رہی ہوں۔ میں نے سوچا، ”مجھے خوشی ہے کہ یہ سب کچھ کرتے ہوئے کوئی مجھے دیکھ نہیں رہا!“

زبور 5:30 میں لکھا ہے، ”۔۔۔ صبح کو خوشی کی نوبت آتی ہے“

جب آپ صبح آنکھ کھولتے ہیں تو شادمانی آپکے ساتھ ہوتی ہے۔ آپ ہر وقت شادمانی اور خوشی کو محسوس نہیں کر سکتے۔ اس لئے جب تک آپ ارادتا اسے حرکت میں نہ لائیں گے یہ ظاہر نہیں ہوگی۔ اکثر فیصلہ پہلے کرنا ہوتا ہے۔ اور احساسات بعد میں آمو جو ہوتے ہیں۔

جب شادمانی ہماری زندگی سے حقیقت میں چھلکتی نظر آئے تو دوسرے بھی اسکی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ لیکن اگر یہ ہمارے اندر ہی رہے اور دوسروں پر اسکا انکشاف نہ ہو تو آپ اپنے ارد گرد سنجیدگی کا ماحول تخلیق کر لیتے ہیں اور اس وجہ سے ماحول میں بھاری پن پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک رات میں اور ڈیوبات چیت کر رہے تھے۔ اور اس نے کہا، ”مجھے ایسا لگتا ہے کہ ہمارے گھر میں حد سے زیادہ سنجیدہ پن ہے۔“ میں نے اس کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا۔ میں نے خداوند سے کہا، ”خداوند، میرا خیال ہے کہ میری زندگی میں کوئی ایسی خاص خرابی نہیں ہے۔ میں ہر

وقت دعا کرتی ہوں، کلام کا مطالعہ کرتی ہوں، تجھ سے پیار کرتی ہوں اور اپنے فائدان کا خیال رکھتی ہوں۔ تو پھر ڈیو ایسی باتیں کیوں کرتا ہے؟“ پھر خداوند نے مجھ سے کلام کرنا شروع کیا کہ ہم اپنے دلوں میں سنجیدہ عہد کرتے ہیں لیکن ضروری نہیں کہ ہم باہر سے بھی سنجیدہ ہی نظر آئیں۔ کیونکہ سب لوگ نہیں جانتے کہ آپکی بیرونی سنجیدگی پر انکار دہ عمل کیا ہونا چاہیے۔

میں نے سوچنا شروع کیا کہ گھر کو بنانے کیلئے گھر کا ماحول بھی مجھے ہی ترتیب دینا ہے۔ شادمانی کا تعلق نور سے ہے۔ اور ادا اسی کا تعلق تاریکی سے ہے۔ دونوں ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ اگر میں چاہتی ہوں کہ میرا گھر نور سے بھر رہے تو مجھے اس میں روشنی کرنا ہوگی۔ میں نے جان لیا کہ مجھے گھر میں لوگوں کے ساتھ، کام کاج کے دوران اور دوسروں کو ہدایات جاری کرتے ہوئے مسکراتا چاہیے۔ مجھے کچھ وقت نکالنے کی ضرورت ہے تاکہ میں ڈیو اور بچوں کے ساتھ ہنس کھیل سکوں۔

میرا عقیدہ ہے کہ ہمارے گھروں کو خوشی اور مسرت کی جگہ ہونا چاہیے۔ ہمیں خداوند کی شادمانی میں گھریلو زندگی بسر کرنی چاہیے۔ اگر بیوی شادمان ہے تو شوہر گھر آنے کیلئے خوش ہوگا۔ ہر کوئی ایسی جگہ جانا چاہتا ہے جہاں خوشی ہو۔ اگر میرے شوہر کا مالک بد مزاج اور اسکے ساتھ کام کرنے والے چوڑے ہیں تو وہ ایسے گھر میں نہیں آنا چاہے گا جہاں اسے مزید اسی ماحول کا سامنا کرنا پڑے۔ ہاں، یہ بھی ضروری ہے کہ شوہر اور بچے بھی گھر کے ماحول کو خوشگوار بنانے میں اپنا کردار ادا کریں۔ شادمانی ایک وائرس کی طرح ہے۔ جب ایک شخص کو یہ وائرس لگ جاتا ہے تو دوسرا بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔ اور ایک سے دوسرا اور پھر تیسرا اور اس سے پہلے کہ آپ جان پائیں سب کے اندر یہ وائرس داخل ہو جاتا ہے!

شادمانی آپکے حالات کو بدل دیتی ہے

اکثر آپ خدا کے ساتھ چلتے ہوئے اکثر معاملات میں ایک خاص نقطہ پر آکر خود کو پھنسا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ ابھی بہت کچھ موجود ہے۔ لیکن آپ جان لیتے ہیں کہ کچھ ایسا ہے جو باقی چیزوں کو روکے ہوئے ہے۔ ڈیو اور میں مالی اعتبار سے اس نقطہ تک پہنچ چکے تھے۔ ہم اُس وقت سے جب ہمارے پاس کچھ زیادہ نہیں ہوا کرتا تھا اور اس وقت تک جب ہم اس بات کیلئے فکر مند نہیں ہوتے تھے کہ اپنے ماہانہ بلوں کی ادائیگی کیسے کریں۔ خدا ہمیں یقینی طور پر برکت دے رہا تھا۔ لیکن میں جانتی تھی کہ خدا کے پاس ہمارے لئے بہت کچھ ہے۔ خدا ہمیں بہت زیادہ برکت دینا چاہتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم اچھے گھر میں رہیں۔ اچھی گاڑی کے مالک ہوں اور اچھے کپڑے پہن سکیں۔ ہم اسکے بچے ہیں اور وہ ہماری بہت اچھی طرح دیکھ بھال کرنا چاہتا ہے۔ غیر ایمانداروں کے پاس ہی سب اچھی چیزیں نہیں ہونی چاہیے۔ جبکہ ایماندار بمشکل گزارا کرتے رہیں۔

بہت سے ایسے کام ہیں جو ہم کرتے ہیں جس سے خوشحالی آتی ہے کیونکہ وہ بائبل مقدس کے اصولوں پر مبنی ہیں۔ جب ہم دیتے ہیں کیونکہ ہم خدا سے پیا کرتے ہیں اور انجیل کی خوشخبری کو پھیلانا چاہتے ہیں تو ہمیں دیا جاتا ہے (لوقا 6:38)۔ جب ہم اپنی آمدن کا دسواں حصہ خدا کو دیتے ہیں تو پھر خدا انڈی کو ڈالتا ہے کہ وہ فصل خراب نہ کرے (ملائی 11-3:10)۔

ڈیو اور میں جس خوشحالی کا تجربہ کر رہے تھے وہ وہی اور بدیہ دینے کا نتیجہ تھی۔ لیکن چونکہ میں نے روح میں محسوس کیا کہ ایک مرحلے میں داخل ہونے کا وقت آگیا ہے۔ پھر میں نے خداوند سے دعا کی کہ وہ کونسی چیز ہے جو اس بات کیلئے رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ خدا نے کلام کرتے ہوئے مجھ سے کہا کہ شادمانی اُن باتوں میں سے ایک

ہے جو ہمیں خداوند سے حاصل کرنے میں معاون کا کردار ادا کرتی ہے۔ بیرونی طور پر خوشی اور شادمانی کا اظہار نہ کرنے سے خوشحالی ہم تک پہنچنے سے رک جاتی ہے۔

اگر خداوند کی شادمانی ہمارے اندر ہے لیکن ہم اسکی خوبصورتی اور چمک کو اپنی مسکراہٹ سے ظاہر نہ کریں تو ہم کڑوے کریلے کی طرح لگتے ہیں۔ فطری نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو لوگ ہمیں کس نظر سے دیکھتے ہیں یہ ایک اہم بات ہے کہ وہ زندگی کے بہت سے معاملات میں ہمارے ساتھ کس طرح کا تعلق رکھنا چاہیں گے۔ عام طور پر لوگ ایسے شخص کی مدد دیا بھلا کرنا نہیں چاہیں گے جس کو دیکھ کر ایسا لگے کہ شاید وہ اپنی نظروں سے اٹھیں کھا جائے گا کیونکہ اسکی وجہ وہ سنجیدگی کا انداز ہے جو اسکے چہرے سے ٹپک رہا ہے!

ہم میں سے ہر شخص جانتا ہے کہ مسکرایا کیسے جاتا ہے۔ یہ ان قیمتی تحائف میں سے ایک ہے جو خدا نے ہمیں دے رکھے ہیں۔ مسکراہٹ لوگوں کو بھلی لگتی ہے اور اچھا محسوس ہوتا ہے۔ اور لوگ مسکراتے ہوئے مزید خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

مجھے شاید یہ کبھی خبر نہ ہوتی کہ مسکرایا ایک سنجیدہ معاملہ ہے اگر خدا مجھے کئی مہینوں تک اس بات کو نہ سمجھاتا اور سکھاتا۔ لیکن اکثر جب خدا ہمیں کچھ بتاتا تو ہم اس پر توجہ نہیں دیتے۔ اس سے پہلے کہ ہم اسکی اہمیت کو جانیں ہماری زندگی میں بہت سے مسائل کا انبار لگ چکا ہوتا ہے۔ شادمانی اور خوشی کا اظہار پر سکون انداز یعنی مسکراتے ہوئے کرنا نہ صرف یسوع مسیح کا نور دوسروں تک پہنچاتا ہے بلکہ بہت سی اچھی چیزیں ہم تک پہنچتی ہیں۔

بائبل مقدس میں خداوند نے اپنے لوگوں کو بتایا کہ جب وہ اپنے دشمن کا سامنا کریں تو خوشی کریں۔ خداوند نے سکھایا کہ جب وہ جنگ کرنے جائیں یا انہیں ایسا لگے کہ وہ موت کے قریب پہنچ گئے ہیں تو شادمانی کریں۔ اس نے اپنے لوگوں کو بتایا ہے کہ چاہے جو بھی ہو جائے وہ خوشی منائیں اور اسکا اظہار وہ گاتے اور حمد کرتے ہوئے بلند

آواز سے کریں (2 تواریخ 20 باب)۔ جب ہم اپنی زندگی میں مشکل حالات سے دوچار ہوں تو ہمیں انکا سامنا خوشی اور شادمانی سے کرنا ہے۔ بائبل مقدس میں یعقوب 5-1:1 کے مطابق ہمیں آزمائشوں کو خوشی کی بات سمجھنا ہے۔

خداوند نے مجھ سے کلام کیا کہ لوگوں کی اکثریت حقیقت میں اس بات سے واقف نہیں ہوتی کہ خوشی اور شادمانی کا اظہار اسکے حالات بدل ڈالے گا۔ خداوند کی شادمانی میں بڑھتے ہوئے ایسے حالات، جو کہ خدا کی طرف سے نہیں ہیں بلکہ ابلیس کی طرف سے ہیں، ہماری زندگی سے دور ہو جائیں گے۔ ابلیس خداوند کی شادمانی کے آگے ٹھہر نہیں سکتا۔ اس لئے اگر ہم شادمانی میں آگے بڑھتے ہیں تو ابلیس اور ایسے تمام حالات ہمارے راستے سے ہٹ جائیں گے۔ صبح کے وقت ہی سے شادمانی کی روح کو اپنے اندر سے جاری کرنے کے نتیجے میں ہمارے بیدار ہونے سے پیشتر ابلیس کے پیدا کئے حالات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

چوتھا باب

خوشی کیلئے گائیں اور لکاریں

”اے صادق! خداوند میں خوش و خرم رہو اور اے راست دلو! خوشی سے لکارو“ (زبور 11:32)

”مسیح کے کلام کو اپنے دلوں میں کثرت سے لے دو اور کمال دانائی سے آپس میں تعلیم اور نصیحت کرو اور اپنے دلوں میں فضل کے ساتھ خدا کیلئے مزامیر اور گیت اور روحانی غزلیں گاؤ۔ اور کلام یا کام جو کچھ کرتے ہو وہ سب خداوند یسوع کے نام سے کرو اور اسی کے وسیلہ سے خدا باپ کا شکر بجالاؤ۔“ (کلیسیوں 3:16,17)۔

خداوند کیلئے گاؤ

ہم پہلے ہی شادمانی اور خوشی کی قدرت کے بارے میں سیکھ چکے ہیں کہ اپنی افسردگی پر کیسے فتح حاصل کریں۔ کلیسیوں کے حوالہ میں پولس رسول ہمیں بتاتا ہے کہ وہ کونسے طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم خوشی اور شادمانی کا اظہار کر سکتے ہیں جو کہ خداوند کے کلام کے مطابق مزامیر کا گانا، گیت اور روحانی غزلیں گانا ہے۔

افیوں 5:19،20 میں پولس رسول ہدایت جاری رکھتے ہوئے کہتا ہے ”اور آپس میں مزامیر اور گیت اور روحانی غزلیں گایا کرو اور دل سے خداوند کے کیلئے گاتے بجاتے رہا کرو۔ اور سب باتوں میں ہمارے خداوند یسوع مسیح کے نام سے ہمیشہ خدا باپ کا شکر کرتے رہو۔“

کنگ جیمز ترجمہ کے مطابق افسیوں 19:5 میں لکھا ہے،

”اور اپنے لئے مزا میر اور گیت اور روحانی غزلیں گایا کرو اور دل سے خداوند کے کیلئے گاتے بجاتے رہا کرو۔“
آئیے دوسروں کے ساتھ خوشی اور مسرت کے ساتھ بات چیت کریں اور اپنے لئے خدا کے مزا میر اور گیت گائیں۔

رہائی کیلئے گائیں اور لکاریں!

”تو میرے بچھنے کی جگہ ہے۔ تو مجھے دکھ سے بچائے رکھیگا۔ تو مجھے رہائی کے نعموں سے گھیر لیگا۔“ (زبور 7:32)
”اے صادق! خداوند میں خوش و خرم رہو اور اے راست دلو! خوشی سے لکارو“ (زبور 11:32)
زبور 11:5 میں داؤد خداوند سے کہتا ہے:

”لیکن وہ سب جو تجھ پر بھروسہ رکھتے ہیں شادمان ہوں۔ وہ صد خوشی سے لکاریں کیونکہ تو انکی حمایت کرتا ہے اور جو تیرے نام سے مجت رکھتے ہیں تجھ میں شاد رہیں کیونکہ تو صادق کو برکت بخشیگا۔“

کچھ سال پہلے ٹیلی وژن پر کپڑے دھونے والے ایک پاؤڈر جھکانام 'Shout' یعنی لکار رکھا گیا تھا۔

اور اسکے لئے بنایا گیا نعرہ تھا، ”مشکل داغوں پر لکاریں!“ اس بات نے مجھے ابھارا کہ میں اپنے وعظ کو یہ نام دوں، ”لکاریں!“ اس پیغام میں میں نے ایمانداروں کی حوصلہ افزائی کی کہ جب ابلیس آکر انہیں ڈرائے اور تنگ کرے تو انہیں لکار کے ساتھ اسے بھگانے کی ضرورت ہے۔

اپنی زندگی میں میں بھی ایک چیخنے والی تھی لیکن میں نے چلاتی اور لکارنے والی کبھی بھی نہیں تھی۔ ان دونوں میں فرق ہے۔ بالآخر خداوند نے مجھے سے کلام کیا کہ، ”جو نہیں، یا تو تم لکارنا سیکھو یا پھر تم ہمیشہ ہی چیختی رہو گی۔ تم ان دونوں میں سے کس کا انتخاب کرنا چاہو گی؟“

اس لئے اب جب کبھی میری زندگی میں کچھ بگڑنے لگتا ہے تو میں کلاچھاڑ کر چیخنے کی بجائے خداوند کی تائش کرتے ہوئے لکارتی ہوں۔ میں لکارتی ہوں۔ آپکو بھی ایسا کرنے کی کوشش کرنے چاہیے۔ یہ غصے میں چیخنے چلانے پر غالب آنے میں مددگار ہو گا۔ داؤد کی طرح میں خود کو خوشی کی لکار اور گیتوں سے گھیر لیتی ہوں۔ میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ جب میں ایسا کرتی ہوں تو بہتر محسوس کرتی ہوں۔ کیونکہ جیسا داؤد کہتا ہے کہ گیت گانا اور خوشی کی لکار حفاظتی دیوار کی طرح مجھے چاروں طرف سے گھیر لیتی ہے۔ لیکن حمد کے گیت اور خوشی کی لکار دیواروں اور مضبوط قلعوں کو بھی ڈھا دیتی ہے! یشوع 20:6 میں ہم پڑھتے ہیں کہ خداوند نے اپنے لوگوں کو ہدایت دی کہ وہ لکاریں تاکہ دیواریں گر جائیں: ”پس لوگوں نے لکارا اور کانہوں نے زنگے پھونکے اور ایسا ہوا کہ جب لوگوں نے زنگے کی آواز سنی تو انہوں نے بلند آواز سے لکارا اور دیوار بالکل گر پڑی اور لوگوں میں سے ہر آدمی اپنے سامنے سے چڑھ کر شہر میں گھسا اور انہوں نے اسکو لے لیا۔“

اب اسکا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ میں اور آپ پورے شہر میں بھاگتے پھریں اور بلند آواز سے لکارتے جائیں! اسکی نسبت ہمیں گھر میں ایسا کرنے سے کوئی نہیں روکے گا۔ جب ہم صبح بیدار ہوں تو ہمارے لبوں پر خداوند کیلئے حمد کے گیت اور تائش ہو۔ اور ایسا کرنا ہماری افسردگی کو ہم سے دور کریگا۔

پہلے مجھے پند تھا کہ ہر طرف ممکن طور پر خاموشی ہو، خاص طور پر صبح کے وقت۔ میں کچھ سوچنا چاہتی تھی۔ لیکن درحقیقت میں مثبت طور پر سوچنے کی بجائے میں منفی باتیں سوچنا شروع کر دیتی۔ اور اسکے نتیجے میں میں پریشان

ہونا شروع کر دیتی اور غیر-ضروری طور پر مسائل کے حل کی کے بارے میں سوچتی جو کہ مجھے نہیں سوچنا چاہیے تھا۔ جبکہ مجھے مسائل کے حل کیلئے دعا اور خدا پر بھروسہ کرتے رہنے کی ضرورت تھی۔

میرا شو ہر صبح بیدار ہونے کے پانچ یا دس منٹ کے بعد گیت گانا اور لگنگنا شروع کر دیا کرتا تھا۔ اور ساتھ ہی وہ موسیقی سے بھی لطف اندوز ہوتا۔ لیکن میں موسیقی پر احتجاج کرتی اور اسے بتاتی کہ مجھے خاموشی چاہیے۔ لیکن اُس وقت سے ہی میں نے اپنے دن کے آغاز پر موسیقی سننا سیکھا۔ دعا اور خدا کے ساتھ رفاقت کے دوران میں اکثر موسیقی بھی سنتی ہوں۔

درحقیقت خدا نے مجھ سے کافی مرتبہ بہت واضح طور پر کلام کیا کہ میں بہت کم موسیقی سنتی ہوں۔ مجھے ایسا کرنے کیلئے عادت ڈالنی تھی۔ پہلے پہل تو میں یہ خدا کی تابعداری کرنے کیلئے کرتی تھی۔ کیونکہ میں خاموشی کی بہت عادی رہ چکی تھی۔ اور میں ہمیشہ ہی ایسا پابندی تھی چاہے دن کا آغاز کرنے کا یہ طریقہ میرے لئے ہمیشہ بہتر ہوتا یا نہیں۔ میں یہ نہیں کہنا چاہتی کہ ہمیں بعض اوقات خاموشی کی ضرورت نہیں ہے۔ یقیناً سبھی ضرورت ہے۔ خدا خاموشی میں بھی کلام کرتا ہے۔ اور یہ لمحات قیمتی ہوتے ہیں۔ لیکن میرا ان سب باتوں میں توازن درست نہیں تھا۔ مجھے اپنے دن کا آغاز خوشی سے کرنے کی ضرورت تھی۔ اور ایسا کرنے کیلئے موسیقی میری لئے کافی مفید ثابت ہوئی۔

عظیم روحانی سورما داؤد کو بھی افسردگی کے ساتھ جنگ کرنا پڑی۔ ہم نے دیکھا کہ داؤد نے کہا، ”سدا خوشی سے لکھاریں“۔ وہ افسردگی کے احساسات پر خوشی کے گیت اور شادمانی کی لکاروں سے غالب آتا ہے۔ اسی لئے اسکے لکھے ہوئے زبور خدا کی حمد و ستائش پر مبنی ہیں تاکہ مشکل حالات میں انکو گایا جاسکے۔ میں جب کبھی افسردگی محسوس کرتی ہوں تو اونچی آواز سے زبوروں کی تلاوت کرتی ہوں۔ کیونکہ میں یہ جانتی ہوں کہ کلام میں لکھے خداوند کے وعدے

پورے ہو گئے۔ لیکن ضروری ہے کہ ہم ناصر ف کلام کو پڑھیں اور اقرار کریں بلکہ اس پر عمل بھی کریں۔ اور یہی وہ بات ہے جو پولس رسول نے کر تھس کی کلیسیا کو لکھی:

”کیونکہ ابھی تک جسمانی ہو۔ اس لئے کہ جب تم میں حسد اور جھگڑا ہے تو کیا تم جسمانی نہ ہونے اور انسانی طریق پر نہ چلے؟“ (1 کر تھیوں 3:3)

دوسرے لفظوں میں کر تھس کے لوگ وہ نہیں کر رہے تھے جو خدا کا کلام کہتا ہے۔ لیکن یہ وہ کرتے تھے جو یہ کرنا پسند کرتے تھے۔ اس لئے پولس نے کہا کہ جب انسانی طریق پر چلتے ہو تو روح کے موافق چلنے والے نہ ہوتے بلکہ جسم کے موافق چلتے ہو۔ گلتیوں 6:8 میں پولس نے خبردار کیا،

”۔۔۔ جو کوئی اپنے جسم کیلئے بوتا ہے وہ جسم سے ہلاکت کی فصل کاٹے گا اور جو روح کیلئے بوتا ہے وہ روح سے ہمیشہ کی زندگی کی فصل کاٹے گا“

اس لئے ہمیں داؤد کی طرح اپنی روح اور جان سے کلام کرنا چاہیے۔ ورنہ یہ ہمارے اوپر حاوی ہو جائے گا اور ہمیں تباہ اور برباد کر دے گا۔

خدا سے توقع کرتے ہوئے انتظار کرنا

”اے میری جان! تو بیوں گری جاتی ہے؟ تو اندر ہی اندر کیوں بے چین ہے؟ خدا سے امید رکھو کیونکہ اسکے نجات بخش دیدار کی خاطر میں پھر اسکی متائش کروں گا۔“ (زبور 42:5)

کیا آپکی جان بھی داؤد کی طرح گری جاتی ہے؟ میں تو کبھی کبھار ایسا محسوس کرتی ہوں۔ بالکل ویسے ہی جیسے داؤد۔ جب وہ ایسا محسوس کرتا تھا کہ اسکی جان اندر رہی اندر ماتم کر رہی اور اس ہے۔ تب داؤد خداوند سے امید

رکھتے ہوئے اسکا انتظار کرتا۔ اور اسے اپنا خدا جانتے ہوئے اور امید رکھتے ہوئے اسکی تلاش کرتا۔ ایسا لگتا ہے کہ داؤد کیلئے یہ ایک اہم مسئلہ تھا کیونکہ اسی زبور کی گیارہ آیت میں داؤد دوبارہ لکھتا ہے، ”اے میری جان! تو کیوں گری جاتی ہے؟ تو اندر ہی اندر کیوں بے چین ہے؟ خداوند سے امید رکھ کیونکہ وہ میرے چہرے کی رونق اور میرا خدا ہے۔ میں پھر اسکی تلاش کرونگا۔“

داؤد جانتا تھا کہ جب اسکی جان گری جاتی ہے تو اسکے چہرے کی رونق بھی ختم ہو جاتی ہے۔ اسلئے وہ خود

کلامی کرتا ہے۔ یعنی اپنی روح، جان اور بدن سے۔ اپنی حوصلہ افزائی کرتا کہ خداوند میں مضبوط

رہے (1 سموئیل 30:6)۔ ہم بھی جب خود کو داؤد کی طرح افسردگی کی حالت میں محسوس کرتے ہیں تو ہمیں بھی خدا کو اپنا

مددگار اور امید جانتے ہوئے اسکی تلاش کرنی چاہیے۔ ان باتوں سے اپنی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے خود کو خداوند میں

مضبوط کرنا چاہیے۔ ہم جو یسوع مسیح پر ایمان لانے کے سبب سے راستباز ٹھہرائے گئے ہیں، اور ہم جو خدا پر بھروسہ

رکھتے اور اسے اپنی پناہ گاہ بناتے ہیں تو ہم خوشی سے گادور لگا سکتے ہیں! خدا ہماری حفاظت اور دفاع کرتا ہے۔ جب ہم

اسکی تلاش کرتے ہیں تو وہ ہماری جنگ لڑتا ہے! (2 تواریخ 20:17، 21)۔

پانچواں باب

آغاز سے ہی ابلیس کے وار کو روکیں

”تم ایمان میں مضبوط ہو کر اور یہ جان کر اُس کا مقابلہ کرو کہ تمہارے بھائی جو دُنیا میں ہیں ایسے ہی دُکھ اٹھارہے ہیں“

(1 پطرس 5:9)

افسردگی کی بہت سے وجوہات ہیں لیکن ان سب کا ایک ہی ماخذ ہے یعنی: ابلیس۔ اسکی خواہش ہے کہ ہمیں ہمیشہ دباؤ میں رکھے اور اپنے بارے میں بڑا محسوس کرتے رہیں تاکہ ہمیں وہ برکات نہ مل سکیں جس کیلئے یسوع نے اپنی جان دی تھی۔ ہمیں اپنے بارے میں بڑا محسوس کروانے کیلئے اسکا سب سے بڑا ہتھیار ہے الزم لگانا یا مجرم ٹھہرانا۔

خود کو مجرم محسوس کرنا یقیناً افسردگی کا باعث ہے۔ ابلیس اسے استعمال کر کے ہماری خوشی ہم سے چھین لیتا ہے۔ کیونکہ وہ جانتا ہے کہ ”خداوند کی شادمانی“ جو کہ ہماری ”قوت“ ہے اسکے خلاف ہتھیار ہے (حمیمیاہ 8:10)۔ ابلیس چاہتا ہے کہ ہم ہمیشہ کمزور رہیں اور کچھ بھی کرنے کے قابل نہ رہیں سوائے اسکے کہ جو کچھ وہ ہمارے ساتھ کرے ہم اسے برداشت کرتے رہیں۔

لوگ اپنی جسمانی بیماری کے باعث بھی افسردگی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ بیمار لوگ اکثر افسردگی کا شکار رہتے ہیں۔ جسم میں کیمیایا توازن کے بگاڑ یا پھر بہت زیادہ تھکاوٹ بھی افسردگی پیدا کرتی ہے۔ اگر جسم آرام نہ ملنے کی وجہ سے شدید تھکاوٹ کا شکار ہے تو کوئی بھی شخص حکمت سے کام لیتے ہوئے تھکاوٹ دور کرنے کیلئے مناسب آرام کرے اور

غذائیت سے بھرپور خوراک کا استعمال کرے۔ اگر افسردگی کی وجہ طبی نقص ہے جسکی وجہ کیمیائی توازن کا بگاڑ ہے یا دوسری جسمانی مسائل ہیں تو اسکے لئے مناسب مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ یعنی ایسے لوگوں کو موثقی سننے یا گیت گانے سے مسئلہ حل نہیں ہو گا۔ کیونکہ آپ جسم تو تھکاوٹ اور کام کی زیادتی سے نڈحال ہے۔ اسلئے آپکا جسم اور آپکے ہارمونز (hormones) کے ساتھ مل کر اپنا کام کرنے سے قاصر ہے یا پھر اسکی وجہ کیمیائی توازن میں بگاڑ ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات پر بھی توجہ دیں۔

افسردگی جسمانی، ذہنی، جذباتی یا روحانی مسائل کے نتیجہ میں واقع ہو سکتی ہے۔ داؤد اسلئے افسردہ تھا کیونکہ اس نے اپنے مخصوص گناہ کا اقرار نہیں کیا تھا (زبور 51)۔ یوناہ اسلئے افسردگی کا شکار تھا کیونکہ اس نے خدا کی بلاہٹ کو چھوڑ دیا اور نافرمانی کی (یوناہ 1 اور 2 باب)۔ ایلیاہ اس لئے افسردگی کا شکار تھا کیونکہ وہ جسمانی تھکاوٹ کا شکار تھا (1 سلطین 8-19:5)۔ کیونکہ پہلے خدا کے فرشتے نے اسے خوراک فراہم کی اور اسے کچھ دیر سونے دیا۔

ہم تمام مسائل کا ایک ہی طریقہ سے حل نہیں نکال سکتے۔ لیکن یسوع ہمیشہ ہی درست حل پیش کرتا ہے۔ چاہے ابلیس کسی بھی طریقے سے افسردگی ہماری زندگی میں لے آئے۔ جب ہم یسوع کی پیروی کرتے ہیں تو یسوع ہمیں فتح دلاتا ہے۔ وہ ہم میں سے ہر ایک کو یہ بتاتا ہے کہ ہمیں شادمان زندگی گزارنے کیلئے کیا کرنا ہے۔ وجہ چاہے جو بھی ہو، جیسے ہی ہمیں محسوس ہو کہ افسردگی کے آثار ظاہر ہو رہے ہیں تو ہمیں فوراً سکورو سنا ہے۔ اور خداوند جو کچھ عملی طور پر کرنے کیلئے ہماری رہنمائی کرے وہ کرنے کی ضرورت ہے۔

ابلیس کے ساتھ چھیڑ چھاڑ نہ کریں

افسردگی کے ساتھ کھیلنے کی کوشش نہ کریں۔ جیسے ہی ہم مایوسی محسوس کرتے ہیں تو ہمیں اپنے آپ سے کہنے کی ضرورت ہے، ”اس سے پہلے کہ یہ زیادہ جگڑ جائے مجھے اسکے بارے میں کچھ کرنا چاہیے۔“ اور اگر ہم ایسا نہیں کریں گے تو بالآخر ہم بے حوصلہ ہو جائیں گے۔ اور پھر افسردگی کا شکار ہو جائیں گے۔ یسوع نے ہمیں تناسخ کا غلعت عطا کیا ہے تاکہ ہم اسے بہن لیں (یسعیاہ 61:3)۔ لیکن اگر ہم اس چیز کا استعمال ہی نہ کریں جو ہمیں دی گئی ہے تو افسردگی کے گڑھے میں گرتے چلے جائیں گے۔ اور پھر ایک بڑی مشکل کا شکار ہو جائیں گے۔

جب ہم یہ جانتے ہیں کہ درست قدم کیا ہے۔ اور وہ نہ اٹھائیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہم ابلیس کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کر رہے ہیں۔ اس دنیا میں ایک مرد یا عورت اپنے مخالفت جنس کے ساتھ بلی پھلکی چھیڑ چھاڑ کرتے رہیں لیکن شاید زنا کاری تک نوبت نہ پہنچے۔ لیکن آپ ابلیس کے ساتھ چھیڑ چھاڑ بھی نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اگر آپ نے ایک مرتبہ دروازہ کھول دیا تو اُسے پاؤں رکھنے کی جگہ مل جائے گی۔ اور جب اُسے پاؤں رکھنے کی جگہ مل جائے گی تو وہ مکمل قبضہ بھی جلد حاصل کر لے گا۔ ابلیس ہمیشہ ہمارے خلاف جارحانہ طور پر آگے بڑھنے کے عوامر رکھتا ہے۔ اس لئے ہمیں بھی اسکے خلاف جارحانہ انداز اپنانے کی ضرورت ہے۔

مجھے یاد ہے کہ جب خداوند نے مجھ پر ظاہر کیا کہ خود تری کس قدر غلطی عمل ہے۔ خداوند نے مجھے بتایا کہ میں خود تری اور وقت دونوں کو ایک ساتھ لے کر آگے نہیں بڑھ سکتی۔ میں نے اپنی زندگی کا کافی وقت خود تری میں گزارا تھا۔ جب میں نے عہد کیا کہ میں مزید اس منفی بندے کو اپنی زندگی پر قبضہ کرنے نہیں دوں گی۔ اور اگر کوئی کام میری مرضی یا خواہش کے مطابق نہ ہوتا تو مجھے خود پر ترس آتا۔ تو میں فوراً اس احساس کو بڑھنے سے روک دیتی۔ لیکن اگر میں اسکا فوری سدباب نہ کرتی تو خود تری کے گڑھے میں گرتی چلی جاتی۔

مجھے یاد ہے کہ ایک مرتبہ میں سوچ رہی تھی کہ میں کچھ دیر کھینٹے خود تری کروں گی اور پھر جلدی ہی سے چھوڑ دوں گی۔ میں صبح کے وقت اپنی دعا والی کرسی پر بیٹھی کافی پی رہی تھی۔ اُس صبح ڈیو نے میرے جذبات کے ٹھیس پہنچائی تھی اور اب میں اپنے لئے خود تری سے بھری ہوئی تھی۔ میں جانتی تھی کہ میں زیادہ دیر تک اس حالت میں نہیں رہ سکتی۔ لیکن ابھی اس احساس کو چھوڑنے کیلئے تیار نہیں تھی۔ خداوند نے مجھ پر ظاہر کیا کہ خود تری کے احساس سے فوری بان نہ چھڑانا ایسا ہی ہے جیسے کہ میں محترمہ خود تری کے ساتھ بیٹھ کر کافی پی رہی ہوں۔ جو کہ اس وقت ایک بے ضرر احساس لگ رہا تھا۔ لیکن شاید اہلیس کو قبضہ کرنے کیلئے بس اسی ایک لمحے کی ضرورت تھی۔ جسے بعد میں ختم کرنا آسان بات نہ تھی۔

خدا ہمیں اس وقت کافی حد تک ڈھالنے کی کوشش کرتا ہے جب ہم یہ نہیں جانتے کہ ہم کیا کر رہے ہیں۔ لیکن ایک مرتبہ جب ہم یہ جان لیتے ہیں کہ کیا کرنا درست بات ہے۔ اور پھر جان بوجھ کر غلط قدم اٹھاتے ہیں تو ہم خدا کے ہاتھ سے نکل آتے ہیں۔ خدا اُس وقت بھی ہم سے پیار کرتا ہے اور مدد کرنا چاہتا ہے لیکن اب ہمیں زیادہ حساب دینا ہو گا۔ علم و آگاہی اعتبار لاتی ہے۔

کسی نے ایک مرتبہ مجھے مندرجہ ذیل کہانی سنائی جب میں ایک کانفرنس میں مگناہ اور اسکے سدباب کے تعلق سے تعلیم دے رہی تھی۔ یہ کہانی اس نقطہ کی واضح پروضاحت کرتی ہے۔

ایک نوجوان لڑکی پہاڑی راستے پر چل رہی تھی۔ پہاڑ کے اوپر چڑھتے ہوئے سردی بڑھتی جا رہی تھی۔ چلتے چلتے راستے میں ایک سانپ اسکے پاس آیا اور بولا، ”مہربانی سے مجھے اٹھا لو مجھے سردی لگ رہی ہے۔“ لڑکی نے کہا، ”میں ایسا نہیں کر سکتی۔“ سانپ بولا، ”آہ، مہربانی سے مجھے گرم کر دو۔“ لڑکی نے اسکے آگے ہتھیار ڈالتے ہوئے کہا، ”تم میرے کوٹ کے اندر آ جاؤ۔“ سانپ اسکے کوٹ کے اندر بڑے مزے سے گرم ہو گیا۔ لڑکی نے سوچا کہ اب سب کچھ

ٹھیک ہے۔ اچانک سانپ نے اسے ڈس لیا۔ اس نے سانپ کو جلدی سے باہر نکال کر پھینک دیا اور کہا، ”تم نے مجھے کیوں ڈسا؟“ سانپ بولا، ”جب تم نے مجھے اٹھایا تو تم جانتی تھی کہ میری فطرت ڈسنا ہے۔“

جب ہم ابلیس کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرتے ہیں تو وہ ہمیں ہمیشہ تکلیف پہنچائے گا۔ تائش کے خلعت کو پہننے سے انکار کرنا ایک خطرناک بات ہے کیونکہ ہمارا ایسا کرنے کو بالکل دل نہیں چاہ رہا ہوتا۔ مگر ایسا کرنا مسائل کھینے دروازہ کھولنے کے مترادف ہے اور اسکے نتائج سنگین ہو سکتے ہیں۔

افسردگی کو فوراً روکیں

”تم ہو شیار اور بیدار ہو۔ تمہارا مخالفت ابلیس گرجنے والے شیر بہر کی طرح ڈھونڈتا پھر تا ہے کہ کس کو پھاڑ کھائے۔ تم ایمان میں مضبوط ہو کر اور یہ جان کر اس کا مقابلہ کرو کہ تمہارے بھائی جو دنیا میں ہیں ایسے ہی دکھ اٹھارے ہیں۔“

(1 پطرس 5:9,8)

ابلیس کے خلاف آغاز ہی سے مزاحمت کریں اور روکیں اس طرح آپ کی افسردگی کا وقت کم ہو جائے گا۔ ہم خدا کے تابع ہو کر ابلیس کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اور اسکے ساتھ روح کی تلوار یعنی خدا کے کلام کے وسیلہ سے وار کر سکتے ہیں (افسیوں 6:17)۔

جب ابلیس نے یسوع کو بیابان میں تین مرتبہ آزمایا تو یسوع بے بات سے پاگل پن کی حد تک نہیں پہنچا۔ بلکہ اس نے سادگی سے کہا، ”یہ لکھا ہے۔۔۔ یہ لکھا ہے۔۔۔ یہ لکھا ہے“ (لوقا 4:4، 10,8)۔ یہ وہ طریقہ ہے جس کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے ابلیس کا مقابلہ کرنا ہے۔ جب وہ آزمانے آئے، مجرم ٹھہرانے یا الزام لگائے، افسردگی پیدا کرنے کی کوشش کرے یا کوئی اور برائی ہمارے سر پہ لادنے کی کوشش کرے تو مجھے اور آپکو سمجھنے اور یاد

رکھنے کی ضرورت ہے کہ مسیح کی میراث میں افسردگی شامل نہیں ہے۔ یہ خدا کا اپنے بچوں کیلئے منصوبہ نہیں ہے۔ ہم جب بھی محسوس کریں کہ کوئی بات خدا کے منصوبہ میں نہیں اور وہ آپ کے سامنے ہو تو یہ وقت ہے کہ آپ خدا کے کلام کی دودھاری تیز تلوار کو نکالیں اور استعمال کریں (عبرانیوں 12:4)۔

کلام مقدس میں وعدہ ہے کہ اگر ہم خدا کے کلام کو استعمال کریں اور ہم آغاز نبی سے ابلیس سے مزاحمت کریں تو وہ ہم سے بھاگ جائے گا (یعقوب 1:4، 7:4، 1 پطرس 5:8، 9)۔ جس لمحہ ہم یہ محسوس کریں کہ افسردگی جبکی وجہ شاید: احساس جرم، یا کسی اور بات کا پچھتاوا ہے تو ہمیں خدا کے کلام پر کھڑے ہونے کی ضرورت ہے۔ منفی احساسات کو بالکل اجازت نہ دیں کہ وہ ہمیں دبائیں اور افسردگی پیدا کریں۔

یسعیاہ 3-1:61 میں لکھا ہے کہ یسوع کو خدا نے اسلئے مسح کیا اور بھیجا کہ وہ علیموں کو خوش خبری سنائے۔ شکریدلوں کو شفاء دے، قیدیوں کیلئے رہائی اور اسیروں کی آزادی کا اعلان کرے، غم زدوں کو راکھ کے بدلے سہرا اور ماتم کی جگہ خوشی کا روغن اور اداسی کے بدلے تانس کا خلعت بخشے۔

اب جو مسیح یسوع میں ہیں ان پر سزا کا حکم نہیں
 ”پس اب جو مسیح یسوع میں ہیں ان پر سزا کا حکم نہیں“

(رومیوں 1:8)

کلام مقدس کی اس آیت کے مطابق ہم مسیح یسوع میں ہیں۔ اور اب ہم پر سزا کا حکم نہیں ہے۔ اب ہماری عدالت نہیں کی جاتی۔ لیکن اسکے باوجود ہم بہت مرتبہ خود کو مجرم اور سزا کے لائق ٹھہراتے ہیں۔

میری اپنی زندگی میں جب تک میں نے خدا کے کلام کو سمجھا اور دیکھا نہ لیا میں طویل عرصہ تک خود کو مجرم ٹھہراتی رہی۔ اور اگر کوئی مجھ سے پوچھتا کہ میں کس بات میں خود کو مجرم محسوس کرتی ہوں تو میرے پاس کوئی جواب نہ ہوتا۔ میں تو صرف یہ جانتی تھی کہ ایک عجیب سا احساس ہر وقت میرا پیچھا کرتا ہے۔

لیکن خوش قسمتی سے جب میں نے کلام مقدس کو بہتر طور پر سمجھنا شروع کیا تو میں اس احساس پر غالب آنا شروع ہو گئی۔ لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ مجھے پھر سے مختصر وقت کیلئے وہی پرانے خود کو مجرم ٹھہرانے والے احساس سے گزرا نا پڑا۔ مجھے تقریباً دو دن اس کو پہچاننے میں لگے کہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ کیونکہ کافی عرصہ سے میں نے ایسا محسوس نہیں کیا تھا۔ اس تجربہ سے خدا نے مجھے خود کو مجرم ٹھہرانے کے تعلق سے حقیقی مکاشفہ دیا۔ اُس نے مجھ پر ظاہر کیا کہ مجھے اور آپکو نہ صرف معافی حاصل کرنا ہے بلکہ ہمیں خود کو معاف بھی کرنا ہے۔

ہمیں خود کو اس بات کیلئے سزاوار اور مجرم ٹھہرانا بند کر دینا چاہیے جو بات خدا پہلے ہی معاف کر کے بھلا چکا ہے (یسعیاہ 31:34، اعمال 10:15)۔ لیکن اسکا یہ مطلب نہیں کہ اب ہم کامل ہو گئے ہیں اور غلطی نہیں کر سکتے۔ بلکہ اسکا مطلب ہے کہ ہم اپنی زندگی بغیر بوجھ، دباؤ اور احساس جرم کے گزارا میں جو کہ اب ایک ماضی کی بات ہے۔

جب تک ہم اپنی بہترین کوشش کرتے ہیں، سچائی سے توبہ کرتے ہیں اور ہمارا دل خدا کے حضور راست ہے تو ہم احساس جرم کے بوجھ سے آزاد رہ سکتے ہیں۔ خدا نہ صرف یہ دیکھتا ہے کہ ہم کیا کر رہے ہیں بلکہ وہ ہمارے دلوں پر بھی نظر کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ ہمارا دل ٹھیک ہے یا نہیں۔ پھر ہمارے اعمال بالآخر ہمارے دل کے مطابق ہو جائیں گے۔ اُس دور میں جب میں خود کو مجرم ٹھہرانے کے احساس میں مبتلا تھی، اور جب ہر بات مجھے پریشان کرتی۔ میں خود کو ہر ایک غلطی کیلئے مجرم ٹھہراتی رہتی۔ بالآخر ایک دن میں نے اپنے شوہر سے کہا، ”ڈیو مجھے یقین ہے کہ مجھ پر الزام لگانے والی روح کا حملہ ہے۔“

ہم سب کے ساتھ اکثر ہوتا رہتا ہے۔ شاید کسی دن جب صبح بیدار ہوتے ہیں اور بغیر کسی وجہ کے ہم اچانک ایسا محسوس کرتے ہیں جیسے ہم نے کچھ غلط کیا ہو۔ اگر ایسے احساسات جاری رہیں تو شاید خود سے کہیں، ”آخر میرے ساتھ مسئلہ کیا ہے؟“

یہی وہ موقع ہے جب ہمیں روحانی اختیار کو بدروحوں کے خلاف استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ جو یسوع کے نام اور خون کی بدولت ہمیں میسر ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب ہمیں خدا کے کلام کو ان قوتوں کے خلاف استعمال کرنے کی ضرورت ہے جو ہمیں خداوند کی طرف سے عطا کردہ اطمینان اور خوشی سے محروم کرتی ہیں۔

خدا ہماری مدد کرنا چاہتا ہے

کچھ لوگ خاص قسم کی شخصیت کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ افسردگی ایسے لوگوں کا کچھ نہیں بگاڑتی۔ لیکن ایسے بہت سے لوگ ہیں، جن میں روح سے معمور ایماندار بھی شامل ہیں جو افسردگی کا باقاعدگی کے ساتھ شکار رہتے ہیں۔ اگر آپ افسردگی کا شکار ہیں تو یاد رکھیں کہ خدا آپکو آپکی سوچ سے بڑھ کر پیار کرتا ہے اور آپکے لئے فخر کرتا ہے۔ وہ نہیں چاہتا کہ آپ مزید دکھ اٹھائیں۔ لیکن اگر آپ دوبارہ افسردگی کی کیفیت محسوس کریں۔ اور ایسا ہو بھی سکتا ہے۔ تو آپکو اس کیفیت کے تعلق سے خود کو مجرم ٹھہرانے کی ضرورت نہیں ہے۔

اس کتاب میں لکھے ہوئے اصولوں کو میں باقاعدگی سے اپنی زندگی میں لاگو کرتی رہتی ہوں۔ اگر میں ایسا نہیں کرتی تو ایک ہفتہ میں کم از کم چار یا پانچ مرتبہ افسردگی کا شکار لازمی ہو جاؤں گی۔ میرا یقین ہے کہ اگر ہم ذہن کو سختی سے کنٹرول میں رکھیں تو مشکل ہی افسردگی کا شکار ہو سکیں گے۔ اس لئے یسعیاہ 3:26 میں ہمیں بتایا گیا ہے کہ اگر ہم اپنی سوچ اور خیال کو خداوند میں قائم رکھیں تو خدا کا کامل اطمینان ہماری حفاظت کرے گا۔

اگر ہمارے اندر کامل اطمینان مسلسل طور پر ہے تو ہم افسردہ نہیں ہو پائیں گے۔ تقریباً

99.90% مسائل ہمارے ذہن کی پیداوار ہوتے ہیں۔

”جدا دل قائم ہے تو اُسے سلامت رکھے گا کیونکہ اسکا توکل تجھ پر ہے۔ ابد تک خداوند پر اعتماد رکھو کیونکہ خداوند یہوواہ

ابدی چٹان ہے۔“ (یسعیاہ 26:4,3)

چھٹا باب

رد کئے جانا، ناکامی اور غیر منصفانہ موازنہ

”جب میرا باپ اور میری ماں مجھے چھوڑ دیں تو خداوند مجھے سنبھال لیگا۔“ (زبور 10:27)

رد کیا جانا افسردگی پیدا کرتا ہے۔ رد کئے جانے کا مطلب ہے کہ چینک دیا جانا، بے قدر و قیمت اور جہکی ضرورت نہ ہو۔ ہمیں قبول کئے جانے کیلئے پیدا کیا گیا ہے نہ کہ رد کئے جانے کیلئے۔ رد کئے جانے کے جذبات اُن جذبات میں سے ایک ہے جو بہت گہرے اور شدید ہوتے ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب رد کیا جانا ایسے شخص کی جانب سے ہو جس سے ہم پیار کرتے ہیں یا توقع کرتے ہیں کہ وہ ہم سے پیار کرے، مثلاً والدین، بیوی یا شوہر۔

میں ایک ایسی عورت کو جانتی تھی جو کہ شدید اور گہری افسردگی کا شکار تھی۔ باوجود اسکے کہ وہ ایک مسیحی تھی اور اس کا گھرانہ پیار کرنے والا تھا۔ اسکی افسردگی کی وجہ یہ معلوم ہوتی تھی کہ شاید وہ لے پالک تھی۔ اس نے بتایا کہ اسکے اندر ایک گہرا احساس ہے جیسے کہ اسکے ساتھ کچھ غلط ہے جسکی وجہ سے اسکی ضرورت نہیں ہے۔ اُس نے اس بات کا اظہار اس طور پر کیا جیسے ایک بڑا سوراخ اسکے دل میں ہے۔ اور کوئی ایسی چیز نہیں جو اس سوراخ کو بھر سکے۔ اُس خاتون کو شدت سے اس بات کی ضرورت تھی کہ وہ خدا کے پیار کو وصول کرے۔ میں لفظ ’وصول‘ پر زور دوں گی کیونکہ اکثر لوگ صرف ذہنی طور پر اس بات کو سمجھتے اور کہتے ہیں کہ خدا انکو پیار کرتا ہے۔ لیکن یہ بات انکی زندگی میں حقیقت نظر نہیں آتی۔ زبور 10:27 میں لکھا ہے ”جب میرا باپ اور میری ماں مجھے چھوڑ دیں تو خداوند مجھے سنبھال لیگا۔“ خدا

نے اس خاتون کو پہلے سے قبول کر رکھا تھا اور اس سے بہت پیار کرتا ہے۔ لیکن وہ اپنی زندگی کو اس چیز کو حاصل کرنے کی خاطر تباہ کر رہی تھی جو اسے کبھی مل نہیں سکتی تھی۔ یعنی اپنے حقیقی والدین کا پیار۔

اس کمی نے اسے افسردہ کر رکھا تھا۔ ابلیس نے ایسے جذبات کا فائدہ اٹھایا اور اس کھلے دروازے سے وہ

اسکی زندگی میں داخل ہو گیا۔ افسردگی اسکی زندگی کے معمول کا حصہ تھی۔ اور وہ اسقدر عادی ہو چکی تھی کہ اس منفی احساس کے بہاؤ میں رہنا اسکے لئے عام اور آسان بات تھی۔ جب یسوع ہمیں ہمارے گناہوں سے نجات دیتا ہے تو ہم اسی وقت اپنے منفی جذبات سے رہائی نہیں پاتے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم نجات پانے کے بعد بھی منفی احساسات کو محسوس کریں۔ لیکن جس لمحہ ہم نجات پاتے ہیں یعنی جس وقت ہم یسوع مسیح کو اپنا شخصی نجات دہندہ اور خداوند تسلیم کرتے ہیں تو ہم روح کا پھل وصول کرتے ہیں۔

روح کا ایک پھل ضبط نفس یعنی پرہیز گاری ہے (گلتیوں 5:22,23)۔ یہ روح کا پھل ہے جو ہمیں ان

تمام منفی جذبات و احساسات سے بچاتا ہے۔ ہم سیکھتے ہیں کہ خدا کا کلام جذبات کے تعلق سے کیا کہتا ہے۔ اور پھر پاک روح کو مدد سے منفی جذبات کو کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں اور جسمانی طور پر انکا اظہار کرنا ختم کر دیتے ہیں۔ کیونکہ اب یہ جسم

مسیح کا ہے۔ یہ نوجوان خاتون اگرچہ ایک مسیحی تھی لیکن ابھی تک جسم میں زندگی گزار رہی تھی۔ وہ اپنے معمول کے

احساسات کی پیروی کر رہی تھی۔ اُسے اپنی قدر و قیمت کی بنیاد اس حقیقت کو بنانے کی ضرورت تھی کہ یسوع نے اتنا پیار کیا کہ اسکے لئے اپنی جان دے دی۔ نہ کہ اس احساس پر کہ اسکی کوئی قدر و قیمت نہیں کیونکہ وہ اپنے والدین کے پیار سے محروم رہی تھی۔ بالآخر اسے نفع مل گئی۔ لیکن یہ ایک طویل اور مشکل جنگ تھی۔

اگر آپ افسردگی کا شکار ہیں تو شاید اسکی وجہ آپکی زندگی میں رد کئے جانے کی کوئی وجہ ہے۔ رد کئے جانے

کے احساس پر غالب آنا آسان نہیں ہے۔ لیکن ہم یسوع کی محبت کے وسیلے سے اس پر غالب آسکتے ہیں۔ افسیوں

3:18,19 میں پولس رسول کلیسیا کہنے دعا کرتا ہے کہ وہ جان سکیں کہ خدا کی محبت کی چوڑائی اور لمبائی اور گہرائی کتنی ہے۔ تاکہ وہ اسکا شخصی طور پر تجربہ کریں۔ پولس کی یہ بات عام علم سے بڑھ کر ہے۔ اُن تمام طریقوں پر غور کریں جس سے خدا اپنی محبت آپ پر ظاہر کرتا ہے۔ اس طرح آپ دوسروں کے باعث زد کئے جانے پر غالب آئیں گے۔ ایک مثال کے ذریعے اس بات کو سمجھیں:

جب میں اس باب کو لکھ رہی تھی تو مجھے ایک فون کال موصول ہوئی کہ ایک بہت مشہور پاسبان نے فون کیا تھا۔ یہ پاسبان اسپنر چرچ میں کافی اچھی عبادت کروا چکا تھا۔ لیکن اس نے کبھی بھی اپنی چرچ بلڈنگ کو دوسری منٹریز کو استعمال کرنے کی اجازت نہیں دی تھی۔ اس پاسبان نے ہماری طرز کی منٹریز کو کبھی بھی اپنی بلڈنگ استعمال کرنے نہیں دی تھی۔ لیکن اس نے فون کر کے کہا کہ خدا نے اسکے دل میں ڈالا ہے کہ وہ ہمیں اپنی بلڈنگ استعمال کرنے کی اجازت دے!

ہم جس چرچ بلڈنگ کو استعمال کر رہے تھے اب وہ ہمارے لئے چھوٹا بڑھ گیا تھا۔ اور اب ہمیں اسے چھوڑ کر کسی اور بلڈنگ کی ضرورت تھی۔ ہمارے پاس ایک ہی حل تھا کہ ہم سوک منٹر کو استعمال کریں جو کہ اکثر بہت مہنگا ثابت ہوتا ہے۔ اکثر جب خدا ہمارے لئے کچھ خاص کرتا ہے تو ہم ایسے موقعوں پر یہ بھول جاتے ہیں کہ یہ خدا ہے جو اپنا پیار ہم پر ظاہر کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ جب کبھی خدا ہم پر خاص کرم کرتا ہے تو وہ اپنا پیار ہمارے اوپر ظاہر کر رہا ہوتا ہے۔ ایسے بیشتر طریقے ہیں جن کے ذریعے خدا ہر وقت ہمارے لئے اپنا پیار ظاہر کرتا ہے۔ ہمیں سادگی سے ایسی باتوں پر غور کرنے کا آغاز کرنا چاہیے۔ خدا کی محبت کا گہرا مکاشفہ ہمیں افسردگی سے دور رکھے گا۔

جب لوگ ہمیں زد کر دیتے ہیں تو یسوع کے مطابق وہ اُسے زد کرتے ہیں۔ لوقا 10:16 میں لکھا ہے،

”جو تمہاری سنتا ہے وہ میری سنتا ہے اور جو تمہیں نہیں مانتا وہ مجھے نہیں مانتا اور جو مجھے نہیں مانتا وہ میرے بھیجنے والے کو نہیں مانتا“

اسکے بارے میں سوچیں کہ جو ہمیں زد کرتا ہے وہ یسوع کو براہ راست زد کرتا ہے۔ کسی شخص کا دوسروں کو زد کرنا ایک بدی ہے۔ یعقوب 2:9،8 کا حوالہ ہمیں سکھاتا ہے کہ محبت نئی شریعت ہے۔ اس لئے، ”۔۔ اگر تم طرفداری کرتے ہو تو گناہ کرتے ہو اور شریعت تم کو قصور وار ٹھہراتی ہے۔“ اس طرح ہم محبت کی شریعت کو توڑنے والے بن جاتے ہیں۔

اگرچہ دوسروں کو زد کرنا گناہ اور بدی ہے۔ لیکن یہ ہمارے اختیار میں ہے کہ ہم اس گناہ کو اپنے بندبات پر قبضہ اور کنٹرول کرنے دیں یا نہ دیں تاکہ ہم افسردگی کا شکار نہ ہو جائیں۔ رومیوں 12:21 میں لکھا ہے،

”بدی سے مغلوب نہ ہو بلکہ نیکی کہ ذریعہ سے بدی پر غالب آؤ“

اپنے چہرے پر خوبصورت مسکراہٹ سجانا اور اردنا خوش رہنا ایک اچھی بات ہے۔ ایسا رویہ زد کرنے والے جیسی بدی پر اور اسکے نتیجے میں پیدا ہونے والی افسردگی پر غالب آتا ہے۔

ناکامی

ہم ایسے معاشرے میں رہتے ہیں جس میں ہمارے ذہنوں میں یہ بات نقش ہو چکی ہے کہ جتنا ہی سب کچھ ہے۔ اور کامیابی کا مطلب ناکامی کے بغیر زندگی گزارنا ہے۔ میں شخصی طور پر یقین رکھتی ہوں کہ ناکامی حقیقی کامیابی کا حصہ ہے۔ میرا کہنے کا مطلب ہے کہ ہر وہ شخص ج کامیابی کے راستے پر گامزن ہے اسے کچھ نہ کچھ سیکھنا پڑتا ہے۔ ان میں سے ایک چیز حلیمی ہے۔ لوگ خود بخود حلیم نہیں بن جاتے۔ ہم سب کے اندر فخر اور غرور کی اچھی خاصی مقدار ہے۔

اس طرح چند ایک نامامیاں ہمیں جلدی سے حلیم بنانے کیلئے کافی ہیں! پطرس ایک زبردست رسول تھا۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ ایک کامیاب شخص تھا جو اعلیٰ مقام تک پہنچنے میں کامیاب ہوا۔ اس نے خدائی تابعداری کی اور اس نے خدا کو اجازت دی کہ وہ اسکے ذریعے خدائی بادشاہی کیلئے کام کر سکے۔ لیکن جب پطرس نے یسوع کا تین مرتبہ انکار کیا تھا تو وہ بری طرح سے ناکام ہوا تھا۔

پولس بھی خدا کا رسول تھا۔ لیکن اسکے باوجود اس نے اقرار کیا کہ اسکے اندر کمزوری ہے۔ داؤد ایک زبردست بادشاہ، زبور نویس اور نبی تھا۔ لیکن وہ ناکام ہوا جب اس نے بت سب کے ساتھ زنا کاری کی اور اسکے شوہر کو قتل کر دیا۔ اب میری خدمت بہت کامیاب ہے۔ لیکن اس مقام تک پہنچنے سے پہلے میں نے بیستہار غلطیاں کیں اور ناکام ہوئی۔ میرا خیال تھا کہ میں خدائی آواز سن رہی ہوں لیکن ایسا نہیں تھا۔ میں نے وہ کام کرنے کی کوشش کی جو کہ میرے لئے خدائی مرضی میں شامل نہیں تھا۔ اور پھر مجھے پیچھے ہٹنا پڑا۔ اور کبھی تو، بہت شرمندگی اٹھانا پڑی۔ میں لوگوں کے ساتھ یسوع عیسیٰ محبت اور ترس رکھنے میں ناکام ہوئی۔ میری ناکامیوں نے مجھے مایوس کیا۔ اکثر بے حوصلہ اور افسردہ بھی کیا۔ لیکن درحقیقت یہ میرا فطری رویہ اور رد عمل ہوتا تھا۔ جب تک کہ میں نے یہ جان نہ لیا کہ خدا میری کمزوریوں کو استعمال کر رہا تھا۔ اور انکو میری بھلائی میں تبدیل کر رہا تھا۔ تاکہ میرا کردار بن سکے اور میں ایک بہتر انسان بن سکوں۔

کوئی بھی شخص حقیقی طور پر اس وقت تک ناکام نہیں ہوتا جب وہ کوشش کرنا ترک کر دیتا ہے۔ میں یہ سوچ اور رویہ رکھتی ہوں کہ ہو سکتا ہے کہ ابلیس مجھے مار کر سنبھالے گا۔ لیکن وہ مجھے مار کر ختم نہیں کر سکے گا۔ کسی چیز میں ناکامی ایک فرق بات ہے اور ناکامی تسلیم کر لینا ایک اور بات ہے۔ ضروری ہے کہ ہم ان دونوں باتوں میں امتیاز کرنا سیکھیں کہ میں کچھ کرتے ہوئے ناکام ہو سکتا ہوں لیکن میں ناکام نہیں ہوں۔ میں خدا کا فرزند ہوں اور اسکی

صورت پر ڈھلتا جا رہا ہوں۔ یعنی جلالی صورت میں درجہ بدرجہ بدلتا جا رہا ہوں (2 کرنتھیوں 3:18) یہ ناکامی نہیں جو ہمیں
 افسردہ کرتی ہے۔ بلکہ ہمارا ناکامی کے تعلق سے رویہ ہمیں افسردہ کرتا ہے۔ اگر ہم اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خدا
 ہماری ناکامیوں سے عظیم تر ہے تو پھر ناکامی کا ہم پر کوئی منفی اثر اور اختیار نہیں رہتا! ہماری کمزوریاں خدا کے لئے موقع
 فراہم کرتی ہیں کہ وہ اپنی قدرت ظاہر کرے۔

رومیوں 5:20 میں لکھا ہے،

”۔۔۔ مگر جہاں گناہ زیادہ ہوا فصل اس سے بھی نہایت زیادہ ہوا“

تو پھر کوئی بھی شخص ایسے نظام میں کیسے ناکام ہو سکتا ہے جو کہ بنا ہی اسکی بھلائی اور آسانی کھینچے ہو؟ آپ
 کمزوریوں اور ناکامیوں کے باعث افسردہ نہ ہوں بلکہ یہ جان کر شادمان ہوں کہ یسوع کی وجہ سے آپ زیادہ دیر تک ایسی
 حالت میں نہیں رہیں گے۔ وہ لوگ جو یسوع کے بغیر ہیں شاید انہیں ناکامی کے بعد افسردہ ہونا پڑے لیکن ہمارے پاس
 تو یسوع ہے۔ اور یہ بات ہمارے لئے خوشی کی ہے نہ کہ ادا سی کی!

یاد رکھیں کہ آپ خدا کھینچنے حیران کن شخصیت نہیں ہیں۔ وہ آپکے بارے میں پہلے ہی سے جانتا تھا جب اس
 نے آپکو چنا۔ بالکل اسی طرح جب اس نے مجھے چنا یہ جانتے ہوئے کہ میں کون اور کیا ہوں۔ افسیوں 1:4 لکھا ہے،

”چنانچہ اس نے ہم کو بنا ہی عالم سے پیشتر اس میں جن لیا تاکہ ہم اسکے نزدیک محبت میں پاک ہوں اور بے عیب ہوں۔“
 خدا ہماری کمزوریوں سے پہلے ہی واقف تھا۔ ہر کئی اور نقص کے بارے میں۔ اور ہماری ہر ناکامی کے
 بارے میں بھی واقف تھا۔ اور اسکے باوجود خدا نے کہا کہ، ”مجھے تمہاری ضرورت ہے۔“ افسیوں 5:1 میں مرقوم ہے کہ
 اس نے پیشتر سے مقرر کیا کہ ہمیں اپنے لے پالک بیٹے اور بیٹیوں بنائے۔ میرا خیال ہے کہ میں اس بات سے خوش

ہوں گی کہ خدا میرا باپ ہے! اور چونکہ خدا ہماری طرف ہے اس لئے بالآخر سب کام ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس لئے اب ادا سی میں وقت ضائع کرنے کی نسبت ہمیں شادمان ہونے کی ضرورت ہے۔

غیر منصفانہ موازنہ

اپنی زندگی کا دوسرے لوگوں کے ساتھ مسلسل موازنہ کرتے رہنا افسردگی پیدا کرتا ہے۔ ہم دوسرے لوگوں کو دیکھ کر سوچتے ہیں کہ ہم اپنی طرح کیوں نہیں ہیں۔ جو وہ جانتے ہیں وہ میں کیوں نہیں جانتا۔ وہ جن چیزوں کے مالک ہیں ہم کیوں نہیں ہیں۔ اور جو وہ کر سکتے ہیں ہم کیوں نہیں کر سکتے۔ لیکن ابلیس کبھی بھی ہماری توجہ اس بات کی طرف نہیں کرواتا کہ اُن لوگوں کے پاس کیا نہیں ہے۔ بلکہ صرف وہ ان باتوں کی طرف توجہ دلاتا ہے کہ ہم میں نہیں ہیں۔

شاید دوسرے لوگوں کے کچھ ایسی چیزیں ہو سکتی ہیں جو کہ ہمارے پاس نہ ہوں۔ لیکن ہمارے پاس بھی کچھ ایسا ہے جو انکے پاس نہیں ہے۔ ہمیں ایمان رکھنے کی ضرورت ہے کہ خدا نے ہم سب کو فرداً مختلف نعمتیں دے رکھی ہیں۔ تاکہ ہم اسکی بلا ہٹ کر اپنی زندگی میں پورا کر سکیں۔ اگر میرے پاس کچھ نہیں ہے تو درحقیقت مجھے اسکی ضرورت نہیں ہے۔ یا پھر ابھی اس چیز کو حاصل کرنے کا وقت نہیں آیا۔

میں نے اپنی زندگی کا بہت سا وقت اپنی زندگی کا دوسرے لوگوں کے ساتھ موازنہ کرنے میں ضائع کر دیا۔ میں سوچتی کہ میں ڈیو کی طرح بے فکر کیوں نہیں ہوں؟ میں اپنے پاس بان کی بیوی کی طرح اچھی، راحمد اور تابعدار کیوں نہیں ہوں؟ میں اپنے پڑوسی کی طرح کپڑے سلائی کیوں نہیں کر سکتی؟ میرا معدہ کھانا جلدی ہضم کیوں نہیں کرتا تاکہ میں زیادہ تھاول اور موٹی بھی نہ ہوں؟ کیوں! کیوں! کیوں!

خدا نے مجھے سوائے اس جواب کہ اور کوئی جواب نہ دیا جو اس نے پطرس کو دیا جب اس نے اپنا موازنہ یوحنا کے ساتھ کیا۔ یوحنا 22:21-18:21 میں یسوع نے پطرس کو بتایا کہ ایک وقت آنے کا کہ اسے بھی دکھ اٹھانا پڑے گا۔ یسوع کا اشارہ پطرس کے طریقہ شہادت پانے کے بارے میں تھا۔ اور کس طرح وہ اپنی موت سے خدا کے جلال کا باعث ہو گا۔ پطرس کا ابتدائی ردِ عمل تھا کہ وہ پوچھتے کہ یوحنا کے ساتھ کیا ہو گا۔ یسوع نے فوراً جواب دیا،

”۔۔ اگر میں چاہوں کہ یہ میرے آنے تک ٹھہرا رہے تو تجھ کو کیا؟ تو میرے پیچھے ہولے“

(آیت 22)۔ ایسا لگتا ہے کہ یسوع دھیمے انداز سے یہ کہنا چاہ رہا ہو کہ وہ اپنے کام سے کام رکھو۔ اور نہ ہی اپنا موازنہ یوحنا کے ساتھ کرے۔ خداوند ہر ایک کے لئے انفرادی طور پر ایک منصوبہ رکھتا ہے۔ لیکن اکثر ہم نہیں سمجھ پاتے کہ خدا کیا کر رہا ہے۔ یا وہ ایسا کیوں ہونے دے رہا ہے۔

ہم دوسرے لوگوں کی زندگی کو اس بات کا معیار بناتے ہیں کہ ہمارے ساتھ کیا ہونا چاہیے۔ لیکن لوگ ہماری زندگی کا معیار تعین نہیں کر سکتے کیونکہ خدا ہر شخص کیلئے انفرادی معیار رکھتا ہے۔ اسی لئے تو ہماری انگلیوں کے نشان دوسروں سے مختلف بنائے گئے ہیں۔ اور یہ کافی اچھا ثبوت ہے کہ ہمیں اپنا موازنہ دوسروں کے ساتھ نہیں کرنا۔ دوسروں کے ساتھ موازنہ کرنا غیر منصفانہ بات ہے۔ یہ بات ہمارے ساتھ، دوسروں کے ساتھ اور خدا کے ساتھ نا انصافی پر مبنی ہے۔ یہ تعلقات پر دباؤ کا باعث ہے۔ اور خدا کی طرف اشارہ ہے کہ ”میں تجھے محدود کرنا چاہتا ہوں اور مجھے اسکے علاوہ اور کچھ نہیں چاہیے“۔ سو جیسا کہ خدا آپکو وہ دیدے جو اس نے آج تک کسی کو بھی نہیں دیا تو؟ ہم آسودہ ہو گئے جب ہم دیکھتے ہیں کہ دوسروں کے پاس کیا ہے۔ لیکن خدا اس سے بڑھ کر کچھ کرنا چاہتا ہے۔ اُن لوگوں کیلئے جو اس سے بڑھ کر کچھ کرنا چاہتا ہے۔ گلتیوں 5:26 میں خدا ہمیں سکھاتا ہے، ”ہم بے جا فخر کرنے کہ ایک دوسرے کو چڑھائیں اور نہ ایک دوسرے سے جلیں“۔

امثال 14:30 میں لکھا ہے، ”حمد ہڈیوں کی بوسیدگی ہے۔“

افسردگی بھی اسی طرح بوسیدگی ہے۔ ہر چیز ایسے محسوس ہوتی ہے جیسے ہم پر گوری ہو۔ گلتیوں 6:4 میں ہمیں کچھ کرنے کو کہا گیا ہے، ”ہر شخص اپنے ہی کام کو آزمالے۔ اس صورت میں اسے اپنی ہی بابت فخر کرنے کا موقع ہو گا نہ کہ دوسرے کی بابت۔“ دوسرے لفظوں میں ہمارا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ ہم بہترین بنیں۔ اور وہ کریں جو کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمیں کرنا چاہیے۔ یعنی بغیر یہ سوچے کہ دوسروں سے بڑا کام کریں۔ اس طرح ہم اپنے بارے میں بہتر محسوس کرتے ہیں۔ جب ہماری اقدار انفرادی طور پر مسیح میں مضبوطی سے پیوست رہتی ہیں تو ہم دوسروں کے ساتھ موازنہ اور مقابلہ سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کی آزادی ہمارے اندر سے خوشی جاری کرتی ہے۔ افسردگی نتیجہ ہے ان چیزوں کے بارے میں سوچتے رہنے کا جو ہمارے پاس نہیں ہیں۔ خوشی اور شادمانی نتیجہ ہے ہر اس چھوٹی سے چھوٹی چیز کا شکر کرنے کا جو ہمارے پاس ہے۔ اور اس زندگی کو خدا کی برکت جاننا اور یسوع کو بطور خداوند ماننا۔

افسردگی مزید افسردگی پیدا کرتی ہے

ہمارے تعلقات اور وابستگیاں بہت اہم ہیں۔ کیونکہ ہم جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں تو ہم وہی بن جاتے ہیں۔ دانی ایل ایک باکردار اور باکمال شخصیت تھا۔ لیکن میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ اسکے دوست بھی اسی کی طرح تھے۔ دانی ایل سمجھوتہ کرنے والا شخص نہ تھا اور یہی جذبہ اسکے دوستوں، مددکار، میٹک اور عبد نجوم میں بھی تھا۔ ایک افسردہ، غمگین اور منفی شخص ارد گرد ہونا انتہائی ناخوشگوار احساس ہے۔ اور جو لوگ ایسے شخص کے ارد گرد ہیں اگر وہ محتاط نہ ہوں گے تو وہ کچھ عرصہ بعد اسی افسردہ شخص کی طرح محسوس کرنے شروع کر دیں گے۔ لیکن اگر آپ کی مجبوری ہے کہ آپ کو ایسے شخص کے آس پاس رہنا ہے تو آپ اپنے آپ کو ایمان اور یسوع کے خون میں افسردگی کی روح سے محفوظ رہنے کیلئے چھپائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا رویہ افسردگی کے خلاف جارحانہ ہوتا کہ افسردگی آپ پر حاوی ہو جائے۔

زبور 1:1 میں خدا کہتا ہے کہ ہم گنہگاروں اور شریروں کی راہ میں نہ بیٹھیں۔ میرا مضبوط ارادہ ہے کہ میں لوگوں کی مدد کروں اور اس میں افسردگی کی شکار لوگ بھی شامل ہیں۔ لیکن اکثر ایسے لوگ مدد نہیں چاہتے بلکہ وہ افسردگی میں ہی رہنا چاہتے ہیں۔ میں نے ایسے کئی لوگوں کی اصلاح کرنے کو کوشش کی ہے جو کہ بہت زیادہ منفی رویہ رکھتے تھے۔ میں چاہے جتنی بھی مثبت باتوں کی طرف توجہ دلاتی وہ ہمیشہ ہی کوئی کڑوی اور منفی بات سامنے لے آتے۔ میں خود بھی کئی سالوں تک اسی قسم کے رویے کے ساتھ زندگی گزار چکی ہوں۔ اور اگر کوئی شخص میری دلجوئی کرنا چاہتا تو میں اس پر پھٹ پڑتی۔

مجھے یاد ہے کہ ڈیو ہمیشہ خوش رہتا چاہے میں کتنی ہی ادا اس اور افسردہ کیوں نہ ہوتی۔ اور اسکی یہ خوشی مجھے بہت زلاتی تھی! افسردہ لوگ چاہتے ہیں کہ دوسرے بھی انکے ساتھ افسردہ ہوں۔ خوشی سے وہ چڑ جاتے ہیں۔ درحقیقت خوشی بری روحوں کو چڑاتی ہے جو انکو دبا تے ہوتے ہیں۔ میرا کہنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ تمام لوگ جو افسردگی کا شکار

ہوتے ہیں وہ بدروح گرفتہ ہوتے ہیں۔ بلکہ میرا کہنے کا یہ مطلب ہے کہ افسردگی نتیجہ ہے بدروحوں کا لوگوں پر دباؤ ڈالنے کا۔ ہم جانتے ہیں کہ تمام بدی اور بری باتیں ابلیس اور اسکی بری روحوں کے وسیلہ سے آتی ہیں۔ اس لئے حقیقت کا سامنا کریں اور اس بات کا براہ منائیں۔

اگر آپ کو افسردگی کے دور سے پڑتے ہیں اور آپ سنجیدگی سے اس پر غالب آنا چاہتے ہیں تو ایک بات کو یقینی بنائیں کہ آپ خوش اور شادمان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ ڈیو کی خوشی مجھے جڑاتی تھی کیونکہ میں افسردگی کا شکار تھی۔ لیکن اسکی منتقل مزاجی اور شادمانی نے میرے اندر یہ خواہش بھی پیدا کی کہ میرے پاس بھی یہ سب کچھ ہونا چاہیے۔ میں نے اپنے شوہر کے ساتھ رہتے ہوئے یہ سیکھا کہ صورتحال سے کیسے بچنا جائے۔ میں نے دیکھا کہ ڈیو کا رویہ مختلف صورتحال میں مجھ سے فرق ہوتا۔ اور میں نے یہ اندازہ لگایا کہ اسکی شادمانی اس بات پر منحصر نہیں ہے کہ اسے کسی چیلنج کا سامنا نہیں کرنا پڑتا بلکہ اس بات پر تھا کہ ہر قسم کے حالات میں اس کا رویہ کیسا ہوتا۔

روح اور مسیح منتقل کیا جاسکتا ہے۔ اسی لئے بائبل مقدس میں ہاتھ رکھنے کی تعلیم ہے۔ ستر لوگوں کو مقرر کیا گیا تاکہ وہ موسیٰ کی مدد کر سکیں۔ پہلے خدا نے موسیٰ سے کہا کہ وہ انہیں نیمہ میں لائے۔ تاکہ وہ اس کے ساتھ کھڑے ہوں۔ تاکہ جب خدا آئے تو وہ موسیٰ کہ روح اور مسیح میرے کچھ اُن میں منتقل کرے۔ سب سے پہلے انہیں موسیٰ کے آس پاس ہونا ضروری تھا۔ اور پھر خدا نے چاہا کہ جو روح اور مسیح موسیٰ پر ہے وہی ان پر بھی آئے۔ کتنا زبردست اصول ہے!

مجھے اپنی شخصیت میں بہت سی تبدیلیاں کرنا تھیں۔ اور ان میں سے ایک یہ تھا کہ اپنے مزاج میں ٹھہراؤ پیدا کروں۔ خدا جانتا تھا کہ میری شخصیت کے بگاڑ کی اصل وجہ کیا ہے۔ کیونکہ بہت سالوں تک جو کچھ میرے ساتھ ہوا اسکی وجہ سے میرے مزاج اور جذبات میں بگاڑ پیدا ہوا۔ لیکن خدا نے میری شفاء کی بندوبست بھی کیا۔ اس نے مجھے

ایسے لوگوں کے درمیان رکھانے کے مزاج اور شخصیت میں ٹھہراؤ تھا۔ ان میں سے ایک تو میراثو ہر اور دوسرا وہ جوڑا جو گیارہ برس تک ہمارے ساتھ رہا۔ جنھوں نے ہمارے گھر اور خدمت کو سنبھالنے میں ہماری مدد کی اور سفر بھی کیا۔ پال اور روکسن دونوں کے مزاج میں بہت ٹھہراؤ اور مستقل مزاجی تھی۔ یہ تینوں وہ لوگ تھے جن کے ساتھ میرا ہر روز وقت گزرتا تھا۔ کھانا کھاتے، فلم دیکھتے، خریداری کرتے، چرچ باتے، باتیں کرتے، منصوبے بناتے اور اسی طرح کی اور بہت سی مصروفیات اور کام۔ یعنی میں مستقل مزاج لوگوں کے گھیراؤ میں تھی۔ اور میں نے اسکے درمیان ایک دھبہ سال لگتی تھی۔ جب تک کہ میں نے خود کو تبدیل نہ کیا۔ ان لوگوں کی مستقل مزاجی اور ٹھہراؤ نے مجھے قائل کر دیا۔ اور میں اس بات کیلئے خوش ہوں۔ اور یہی وہ کام ہے جو مستقل مزاج اور شادمان لوگ آپکے لئے کرتے ہیں۔ کہ آپکو بدل دیں۔ اس لئے اگر آپ افسردگی کے ساتھ جنگ کر رہے ہیں تو یاد رکھیں کہ وابستگیوں اور تعلقات بہت اہم ہیں۔ اگر آپ اپنی افسردگی پر خود سے قابو پانا چاہتے ہیں تو آپ خود کو افسردہ لوگوں کے ساتھ وابستہ نہ کریں!

آخری چیز جس کی ہمیں ضرورت ہے کہ جب ہمیں افسردگی کے دورے پڑتے ہیں تو ایسے لوگوں کے ساتھ ملکر جو بے حوصلہ اور افسردگی کا شکار ہیں آپس میں ایک دوسرے کے مسائل کے تعلق سے بات چیت کریں۔ ہمیں اکثر، نہیں، گانے، خوش ہونے اور لاکارنے کی ضرورت ہے۔ اور اچھی اور خوشگوار باتوں کے بارے میں سوچنا چاہیے۔

ساتواں باب

سنیں کہ خدا آپکے بارے میں کیا کہتا ہے

”تا کہ اسکے فضل کے جلال کی تلاش ہو جو ہمیں اُس عزیز میں مفت بخشا“ (افیوں 6:1)

خدا نہیں چاہتا کہ ہم خود کو مجرم محسوس کریں۔ اور پریشان رہیں۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم اس بات کو جان لیں کہ ہم جیسے بھی ہیں اسکے لئے باعث مسرت ہیں۔ ابلیس ہمیشہ یہ بتانے کی کوشش کرتا رہتا ہے کہ ہم کیا نہیں ہیں۔ لیکن خدا ہمیشہ یہ بتانے کی کوشش کرتا ہے کہ ہم کیا ہیں۔ یعنی اسکے بیٹے اور بیٹیاں جو اسے عزیز ہیں۔ خدا ہمیں کبھی بھی یہ یاد نہیں دلاتا کہ ہم کس قدر گر چکے ہیں۔ وہ ہمیشہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ ہم کیسے اوپر اٹھائے گئے ہیں۔ وہ یاد دلاتا ہے کہ ہم کیسے غالب آئے ہیں۔ ہم کتنا اچھا کر رہے ہیں۔ اور اسکے نزدیک کس قدر بیش قیمت ہیں۔ اور وہ ہم سے کس قدر پیار کرتا ہے۔

ابلیس ہمیں بتاتا ہے کہ اب یہ ممکن نہیں کہ خدا ہمیں قبول کرے۔ کیونکہ ہم کامل نہیں ہیں۔ لیکن خدا ہمیں بتاتا ہے کہ ہم مسیح یسوع کی وجہ سے اسکے حضور میں قبول کئے گئے ہیں (افیوں 6:1)۔ خدا چاہتا ہے کہ ہم یہ جان لیں کہ اسکا ہاتھ ہم پر ہے۔ اور اسکے فرشتے ہماری نگہبانی کر رہے ہیں۔ اسکا پاک روح ہمارے اندر بتا ہے۔ اور ہمارا مددگار ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم جانیں کہ یسوع ہمارا دوست ہے اور جب ہم ہر روز یسوع کے ساتھ چلتے ہیں تو وہ ہماری زندگی میں اچھی چیزیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

آگر میں اور آپ ابلیس کی نسبت خدا کی آواز سنیں تو خدا ہماری حوصلہ افزائی کرے گا۔ اور ہم بہتر محسوس کریں گے۔ وہ ہمیں ہمارے ماضی کے تعلق سے اطمینان دے گا۔ آج کیلئے شادمانی اور مستقبل کیلئے امید بخشے گا۔ یاد رکھیں: خداوند کی شادمانی ہماری قوت ہے۔

حاصل کلام

وہ اصول جو آپکی زندگی بدل دیں گے وہ پیچیدہ نہیں ہیں۔ شادمانی کے اصول کا اپنی زندگی میں عملی طور پر اطلاق کرنے سے یعنی جب افسردگی کے اثرات نمودار ہونا شروع ہوں تو آغاز ہی سے شادمانی کے اصول کو استعمال کرنے سے آپکی صورت حال بدل جائے گی۔

افسردگی پر قابو پانے کیلئے کلام مقدس کے حوالہ جات

زبور 17:34

”صادق پلائے اور خداوند نے سنا اور انکو انکے سب دکھوں سے چھڑایا خداوند ٹھکتہ دلوں کے نزدیک ہے۔“

زبور 3-1:40

”میں نے صبر سے خداوند پر آس رکھی۔ اس نے میری طرف مائل ہو کر میری فریاد سنی۔ اس نے مجھے ہولناک گڑھے اور دلدل کی کچھڑ میں سے نکالا اور اس نے میرے پاؤں چٹان پر رکھے اور میری روش قائم کی اس نے ہمارے خدا کی ستائش کا نیا گیت میرے منہ میں ڈالا۔ بہتر سے دیکھیں گے اور ڈرینگے اور خداوند پر توکل کریں گے۔“

زبور 8:63

”میری جان کو تیری ہی دُھن ہے۔ تیرا دہنا ہاتھ مجھے سنبھالتا ہے“

زبور 5:130

”میں خداوند کا انتقال کرتا ہوں۔ میری جان منتظر ہے اور مجھے اسکے کلام پر اعتماد ہے“

امثال 4:15

”صحت بخش زبان حیات کا درخت ہے پر اسکی جگہ کوئی روح کی شکستگی کا باعث ہے“

یسعیاہ 1:60

”اٹھ منور ہو کیونکہ تیرا نور آگیا اور خداوند کا جلال تجھ پر ظاہر ہوا“

یسعیاہ 3-1:61

خداوند خدا کی روح مجھ پر ہے کیونکہ اس نے مجھے مسح کیا تاکہ علیموں کو خوشخبری سناؤں۔ اس نے مجھے بھیجا ہے کہ شکستہ دلوں کو تسلی دوں۔ قیدیوں کے لئے رہائی اور اسیروں کے لئے آزادی کا اعلان کروں۔ تاکہ خداوند کے سال مقبول کیا اور اپنے خدا کے انتقام کے روز کا اشتہار دوں اور سب غمگینوں کو دلاسا دوں۔ صیون کے سب غمزدوں کیلئے یہ مقرر

کردوں کہ انکو راکھ کے بدلے سہرا اور ماتم کی جگہ خوشی کا روغن اور اداسی کے بدلے تنائیش کا خلعت بخشوں تاکہ وہ صداقت کے درخت اور خداوند کے لگائے ہوئے کہلائیں کہ اسکا جلال ظاہر ہو“

2 کرنتھیوں 4:6

”اس لئے کہ خدا ہی ہے جس نے فرمایا کہ تاریکی میں سے نور چمکے اور وہی ہمارے دلوں میں چمکاتا کہ خدا کے جلال کی پہچان کا نور یسوع مسیح کے چہرے سے جلوہ گر ہو“

فلپیوں 4:6-8

”کسی بات کی فکر نہ کرو بلکہ ہر بات میں تمہاری درخواستیں دعا اور منت کے وسیلہ سے شکر گزاری کے ساتھ خدا کے سامنے پیش کی جائیں۔ تو خدا کا اطمینان جو سمجھ سے بالکل باہر ہے تمہارے دلوں اور خیالوں کو مسیح یسوع میں محفوظ رکھیگا۔ غرض اے بھائیوں! جتنی باتیں سچ ہیں اور جتنی باتیں شرافت کی ہیں اور جتنی باتیں واجب ہیں اور جتنی باتیں پاک ہیں اور جتنی باتیں پسندیدہ ہیں اور جتنی باتیں دلکش ہیں غرض جو نیکی اور تعریف کی باتیں ہیں ان پر غور کیا کرو۔“

افسردگی کا مقابلہ کرنے کیلئے دعا

اے آسمانی باپ یسوع مسیح کے نام میں میں افسردگی کا بوجھ لئے ہوئے تیرے پاس آتا ہوں۔ یہ ایسا بوجھ ہے جو میں اٹھانا نہیں چاہتا۔ لیکن اب اے خداوند میں اپنا یہ بوجھ تیرے سپرد کرتا ہوں۔

افسردگی اور پڑ مردگی کے جذبات کو اپنی شادمانی میں تبدیل کر دے۔ تیرا فضل میرے لئے کافی ہے۔
میں تیرے کلام پر اور تیرے وعدوں پر یقین رکھتا ہوں۔ مجھے تیری حضوری میں رہنا ہے۔ میں صرف تیری ذات میں
زندگی گزارنا چاہتا ہوں، آگے بڑھنا چاہتا ہوں اور اپنا تن من اور دھن تیرے لئے وقف رکھنا چاہتا ہوں۔

تیرا شکر ہو۔

مصنفہ کے بارے میں

جوئیس مائیر سال 1976 سے خدا کے کلام کی تعلیم دے رہی ہیں۔ اور سال 1980 سے کل وقتی خدمت میں مصروف ہیں۔ آپ نے ستر سے زائد حوصلہ افزائی کرنے والی کتب تحریر کی ہیں۔ ان میں سب سے نمایاں طور پر: (The Confident Woman)، (The Battlefield of Mind، (I Dare You)) کی مکمل سیریز شامل ہیں۔ آپکا پہلا مسجی ناول (The Penny) ہے اور اسکے علاوہ بے شمار کتب ہیں۔ آپ نے ہزاروں کی تعداد میں آڈیو پیغامات ریکارڈ کئے ہیں اور ساتھ ہی مکمل ویڈیوں پیغامات کو بھی تشکیل دیا ہے۔ جوئیس مائیر کاٹلی وٹن پروگرام Enjoying Everyday Life پوری دنیا میں ریڈیو اور ٹیلی وٹن چینلز پر نشر ہوتا ہے۔ آپ تعلیمی کانفرنس کے انعقاد کیلئے مسلسل سفر میں رہتی ہیں۔ جوئیس مائیر اور انکے شوہر، ڈیو، چارباغ بچوں کے والدین ہیں اور آپکا خاندان سینٹ لوئیس میسوری، امریکہ میں قیام پذیر ہے۔

نجات کے لیے دُعا

خدا آپ سے محبت کرتا ہے اور ذاتی تعلق قائم کرنا چاہتا ہے۔ اگر آپ نے ابھی تک خداوند یسوع مسیح کو اپنا شخصی نجات دہندہ قبول نہیں کیا تو آپ اسی وقت ایسا کر سکتے ہیں۔ اپنا دل خداوند کے لیے کھولیں اور یہ دُعا کریں۔

آسمانی باپ میں جانتا ہوں کہ میں نے تیرے خلاف گناہ کیا ہے۔ مجھے معاف فرما اور دھوکہ صاف کر۔ میں تیرے بیٹے یسوع مسیح پر ایمان لانے کا وعدہ کرتا ہوں، میں ایمان رکھتا ہوں کہ وہ میرے لیے مر گیا۔ وہ میرے گناہوں کو لے کر صلیب پر مصلوب ہو گیا۔ میں ایمان رکھتا ہوں کہ وہ مردوں میں سے جی اٹھا۔ میں اسی وقت اپنی زندگی خداوند یسوع مسیح کو دیتا ہوں۔

آسمانی باپ میں معافی اور ابدی زندگی کے لیے تیری شکر گزاری کرتا ہوں۔ میری مدد فرماتا کہ میں تیرے لیے زندگی بسر کروں۔ یسوع کے نام میں آمین۔

جیسا کہ آپ نے اپنے دل سے دُعا کی ہے۔ خدا نے آپ کو قبول فرما کر پاک صاف کر کے ابدی موت سے آزادی بخش دی ہے۔ مندرجہ ذیل حوالہ بات کو پڑھنے میں وقت گزاریں اور اپنی نئی زندگی کے سفر میں خدا کے ساتھ چلتے ہوئے خدا سے ہمکلام ہونے کی دُعا کریں۔

یوحنا 1:16/3 کرنتھیوں 3/15-4، افسیوں 4/1، افسیوں 2/2-9، 1:8، 9 یوحنا 1:9/1 یوحنا 14/4-15، 1:1/5 یوحنا 12/5-13

یسوع مسیح کے ساتھ بڑھنے کے لیے انجیلی تعلیمات کو ماننے والی کلیسیاء میں شمولیت کے لیے دُعا کریں۔ خدا ہمیشہ ہمارے ساتھ ہے۔ وہ ہر روز بکثرت زندگی گزارنے کے لیے آپ کی رہنمائی کریگا۔

خدائی طریقے سے آنے والی خوشی ہی قائم رہتی ہے!

کیا آپ بغیر کسی واضح وجہ کے مسلسل ناامیدی اور بیزاری کا شکار رہتے ہیں؟ یا آپ کو بار بار ناامیدیوں کا سامنا کرنا پڑا ہے اور اس کے اثر سے نکل نہیں پاتے؟ آپکی مایوسی کی وجہ کوئی بھی ہو اس کا منبع ہمیشہ ایک ہی ہوتا ہے۔ اور وہ ہے شیطان۔

بہت زیادہ کہنے والی کتب کی مصنفہ جو نہیں مائیر جو کہ کلام خدا کے گہرے بھیدوں سے واقفیت رکھتی ہیں۔ اپنی زندگی کے تجربات کی روشنی میں آپ کو بتائیں گی کہ یابوسی پر کیسے فتح پائیں۔ آپ سیکھیں گے جذبات میں چلنے والی زندگی کی بجائے ایمان میں کیسے چلنا ہے۔ اپنی مرضی سے خوش رہنے کی کوشش کرنے میں کیسی قوت ہے اور اس میں معافی کا عنصر بھی خاص اہمیت رکھتا ہے۔

خوشی کوئی ایسی چیز نہیں جو ایماندار ہوتے ہوئے ہمیں خود بنانے کی کوشش کرنا ہے۔ بلکہ یہ تو ایسی چیز ہے جو پہلے سے ہی ہمارے اندر پائی جاتی ہے اور باہر نکلنے کی منتظر رہتی ہے۔ یاد رکھیں یسوع مسیح کے وسیلے سے آپ یابوسیوں پر فاتح ہیں۔ آپ اسکی قوت میں اٹھ کھڑے ہوں اور آج ہی اپنی خوشی اور آزادی کا مقام واپس لے لیں۔

اس تعلیمی سلسلہ کی دیگر کتب بھی دیکھیں:

حوصلہ شکنی کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

خوف کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

عدم تحفظ کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

ایکسپن کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

دباؤ کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

فکر مندی کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں