

# دباؤ کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں



خدا کے کلام کی مدد سے جذباتی لڑائیوں پر غالب آنا!

## جوئیس مائیر

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

دباؤ کے بارے میں

سیدھی سیدھی باتیں

مصنفہ: جو تیس ماٹر

مترجم: ڈاکٹر فیصل

# Straight Talk On Stress

Written by:

*Joyce Meyer*

Translated by: Dr. Faisal

جملہ حقوق محفوظ ہیں

## فہرستِ مضامین

4	تعارف
6	حصہ اول: کیا یسوع کو جلال ملا ہے یا آپ تھک چکے ہیں؟
7	1- مناسب حد و دسے تجاوز
22	2- دباؤ سے چھٹکارے کی کنجی
37	3- برکت کی تیاری کر لیں
44	حصہ دوم: دباؤ پر فتح پانے کے لئے حوالہ جات
53	دباؤ پر فتح پانے کی دُعا

## تعارف

جو لوگ یسوع پر ایمان رکھتے ہیں وہ دنیا میں تو ہیں لیکن دنیا کے نہیں ہیں (دیکھیں یوحنا ۱: ۱۴-۱۵)۔ ایماندار ہوتے ہوئے اس دباؤ سے بھری ہوئی دنیا میں ہمارے لئے یہ خوشی کی خبر ہے!

دنیا میں لوگ شدید دباؤ کے نیچے ہیں۔ اکثر وہ جلدی میں ہیں، بد تمیز ہیں، جلدی سے غصہ میں آجاتے ہیں اور جھنجھلاہٹ کا شکار ہیں۔ انہیں مالی و مادی دباؤ کے ساتھ ساتھ اس بدلتی اور بے یقین دنیا میں بچوں کو پالنے کے دباؤ کا بھی سامنا ہے۔ نوکری کرتے ہوئے ذہنی دباؤ اور کام کی زیادتی اور لڑائی جھگڑے کے باعث جسمانی دباؤ کی وجہ سے کچھ لوگ ہم کی مانند ہیں جو پھٹنے ہی والا ہے۔

ایماندار ہوتے ہوئے ہمیں اس دباؤ کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں ہے جو ”دنیا کے“ لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔۔۔۔۔ دنیا کے لوگوں سے مراد وہ لوگ ہیں جو یسوع کو خداوند اور نجات دہندہ کے طور پر نہیں جانتے۔ ہمیں اس دنیا میں تو رہنا ہے لیکن اس دنیا کے لوگوں کی مانند سوچنے، گفتگو کرنے اور عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ ہمارا رویہ اور طریقہ کار بالکل دنیا سے مختلف ہونا چاہیے۔

ہمیں اندھیرے میں چراغوں کی مانند چمکنا چاہیے (دیکھیں متی ۵: ۱۶ اور انیسویں: ۵)

۸۔ اگر دنیا کے لوگوں کی طرح ہم بھی دباؤ کا شکار ہوں گے تو چراغوں کی مانند چمکنا ہمارے لئے مشکل ہو گا! خدا نے ہمارے سامنے ایسی راہیں رکھی ہیں جن پر چل کر ہم دباؤ سے متاثر ہوتے بغیر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

میں نے بھی اپنی زندگی میں اطمینان کی تلاش کے دوران یہ سیکھا ہے کہ: اطمینان سے لطف اندوز ہونے کے لئے مجھے دباؤ میں زندگی بسر کرنے کی بجائے ہر قسم کے حالات میں خداوند کی فرمانبرداری کرنے کا فیصلہ کرنا ہے۔

یسوع اطمینان کا شہزادہ ہے! اگر ہم پاک روح کی راہنمائی کی فرمانبرداری کریں گے تو ہمیں اضطراب اور مایوسی کی جگہ ہمیشہ اطمینان اور خوشی ملے گی۔ خدا کے کلام کے وسیلہ سے ہم اُس اطمینان کے شہزادے اور اُس کے وسیلہ سے مہیا کی گئی میراث کے تعلق سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ ہم اطمینان کو حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اس میں قائم بھی رہ سکتے ہیں اور دباؤ سے بچنے کے ساتھ ساتھ اُس پر فتح بھی پاسکتے ہیں۔

اس کتاب کے مطالعہ کے دوران پاک روح کو موقع دیں کہ وہ آپ کے ساتھ کلام کرے اور خداوند کے عجیب اطمینان میں زندگی بسر کرنے میں آپ کی راہنمائی کرے۔

حصہ اول

کیا یسوع کو جلال ملا ہے یا آپ تھک چکے ہیں؟

## باب اول

### مناسب حد و دسے تجاوز

کیا تم نہیں جانتے کہ تمہارا بدن روح القدس (پاک مکان) ہے جو تم میں بسا ہوا ہے اور تم کو خدا کی طرف سے (انعام کے طور پر) ملا ہے؟ اور تم اپنے نہیں۔ کیونکہ قیمت سے خریدے گئے/ مہنگا دام دے کر اس نے تمہیں اپنا بنایا ہے/ ہو پس اپنے بدن سے خدا کا جلال ظاہر کرو۔

اگر تھیں ۶: ۱۹-۲۰

دباؤ اصل میں ایک انجینئرنگ کی اصطلاح ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ جب کسی شہتیر یا کسی ٹھوس چیز پر وزن ڈالا جائے تو اسکے اندر اس مخصوص دباؤ کو سہنے کی کتنی قوت ہے۔

ہمارے موجودہ دور میں اس لفظ کے معنی میں اضافہ ہو چکا ہے اور یہ نہ صرف جسمانی دباؤ بلکہ ذہنی اور جذباتی تناؤ کی طرف بھی اشارہ کرتا ہے۔

انسان ہوتے ہوئے ہمیں ایک مخصوص حد تک دباؤ برداشت کرنے کی اہلیت دی گئی ہے۔ خدا نے ہمیں ایک مخصوص حد تک دباؤ اور تناؤ برداشت کرنے کے لئے پیدا کیا ہے۔ مسائل اُس وقت جنم لیتے ہیں جب ہم اپنی حد سے زیادہ زور لگاتے ہیں یہ وہ حد ہے جس سے آگے ہمیں دائمی نقصان پہنچے گا اور ہم اُس کو برداشت کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے۔

مثال کے طور پر ہم کرسی کو بیٹھنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اس کو ایک حد تک مخصوص وزن برداشت کرنے کے لئے ڈیزائن اور تعمیر کیا گیا ہے۔ اگر اس کو درست طریقہ سے استعمال کیا جائے تو عین ممکن ہے کہ یہ ہمیشہ صبح سلامت رہے۔ لیکن اگر اس پر گنجائش سے زیادہ وزن ڈالا جائے تو اس دباؤ کی وجہ سے کمزور ہوتے ہوتے آخر کار ایک دن مکمل طور پر ٹوٹ جائے گی۔



بالکل اسی طرح سے آپ کو اور مجھے بنایا اور تخلیق کیا گیا ہے کہ ہم ہر روز مخصوص جسمانی، ذہنی اور جذباتی دباؤ برداشت کر سکتے ہیں۔

مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہم اپنے آپ کو حد سے زیادہ ایسے وزن کے نیچے دبا دیتے ہیں جس کو ہم سہہ نہیں سکتے۔

ہر شخص دباؤ کے نیچے ہے۔ دباؤ زمرہ کی زندگی کا حصہ ہے۔ جب تک ہم اس دباؤ کو حد میں رکھیں گے اس وقت تک کوئی مسئلہ نہیں ہوگا۔ لیکن جب ہم اس کو مناسب حد سے زیادہ بڑھا لیں گے مسائل شروع ہو جائیں گے۔ کچھ سال پہلے میں معائنہ کے لئے ایک ڈاکٹر کے پاس گئی کیونکہ میں کافی عرصہ سے بیمار تھی۔ مجھے ایک ایسی بیماری تھی جس کے بارے میں آپ نے بھی سنا ہی ہو گا یعنی وہ بیماری جس کے بارے میں کوئی بھی نہیں جانتا کہ وہ بیماری ہے کیا۔ لیکن ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ آپ کی علامات سے لگتا ہے کہ آپ دباؤ کا شکار ہیں!

جب اُس نے مجھے یہ بتایا تو میں غصہ میں آ گئی۔ مجھے بالکل یقین نہیں آیا کہ میرا مسئلہ دباؤ ہے! ایک وقت تھا کہ جب میں حالات اور مسائل کو غصہ اور جذبات کے ساتھ حل کرتی تھی لیکن اب میں کافی حد تک پُر سکون بن چکی تھی۔ اس لئے جب مجھے یہ کہا گیا کہ میں دباؤ کے نیچے ہوں میں کافی پریشان ہو گئی۔ میں نے سوچا، ”ڈاکٹر دراصل تم میرے دباؤ کا سبب ہو!“

میں مختلف ڈاکٹروں کے پاس گئی اور انہوں نے بھی مجھے یہی بات کہی۔ ایک نے تو مجھ سے کہا کہ آپ بہت سخت ہیں یہ بات سن کر میں بہت زیادہ غصہ میں آ گئی۔ میں تو یہ سوچتی تھی کہ میں نے بڑی کامیابی سے اپنی سخت طبیعت کو مثبت انداز میں غداوند کی سخت خدمت کرنے کے وسیلہ سے میں تبدیل کر لیا ہے۔

کچھ عرصہ بعد میں نے جان لیا کہ ڈاکٹر صبح کہہ رہے ہیں۔ میں دباؤ کا شکار تھی۔ میں بہت سخت محنت کر رہی تھی لیکن نہ تو میں صبح طور پر اپنی نیند پوری کر رہی تھی اور نہ ہی مناسب خوراک لے رہی تھی۔ میں اپنی قوت سے بہت زیادہ کام کر رہی تھی۔۔۔ اور ان سب کو میں غداوند کی خدمت کا نام دے رہی تھی! میں وہ کام کر رہی تھی جس کے بارے میں میں نے از خود فیصلہ کر لیا تھا کہ یہ غداوند کی مرضی ہے بغیر یہ جانے ہوئے کہ وہ مجھ سے کون سا کام لینا چاہتا

ہے، کس وقت لینا چاہتا ہے اور کتنا کام لینا چاہتا ہے۔

خاص طور پر میرے معاملے میں، میں اس لئے دباؤ کا شکار تھی کیونکہ میں ہر قسم کا ”اچھا کام“ کمزرت سے کر رہی تھی۔۔۔ جیسے کہ کلیمیائی ذمہ داریاں اور بہت سے اور روحانی کام۔ میں بائبل کا مطالعہ کرنے کے لئے اور دعائیہ عبادات کے لئے جاتی تھی۔ میں لوگوں کی صلاح کاری کر رہی تھی، میں ایک سیمینار سے دوسرے سیمینار میں بھاگی پھرتی تھی اور بعض اوقات ایک ماہ میں بیس یا پچیس دفعہ کلام سنانے کی خدمت سرانجام دیتی تھی۔

اپنے بدن پر یہ سارا جسمانی دباؤ ڈالنے کے ساتھ ساتھ میں ذہنی دباؤ سے بھی لڑ رہی تھی کیونکہ میں ایک ٹریننگ کر رہی تھی یہ سیکھنے کے لئے کہ کسی نئے کام کو کیسے شروع کیا جائے جس میں بہت سے مسائل شامل ہوں۔ میں خاندان اور خدمت دونوں کے معاملات کو ایک ساتھ پلانے کی وجہ سے پیدا ہونے والے جذباتی تناؤ کا شکار بھی تھی۔ اس کے نتیجے میں مجھے مسلسل سردرد، کمر درد، ہیٹ درد، گردن درد اور دباؤ کی دوسری تمام علامات کا سامنا تھا۔

اس کے باوجود میں یہ جاننے اور ماننے کے لئے تیار نہ تھی کہ میں دباؤ کا شکار ہوں تاکہ اس کا علاج ہو سکے۔

ہو سکتا ہے کہ میری طرح آپ بھی خود کو جسمانی طاقت سے زیادہ استعمال کر رہے ہوں۔ اگر ہم خداوند یسوع کے لئے کام کے نام پر اپنے ساتھ زیادتی کرتے ہیں اور خدا کی مرضی سے زیادہ اپنے بدنوں کو استعمال کرتے ہیں تو ہمیں ایسے نتائج کا سامنا کرنا پڑے گا جو اس وقت سامنے آتے ہیں جب دولت، شہرت، کامیابی اور کسی دوسرے مقصد کو حاصل کرنے کی تگ و دو کی جاتی ہے۔

ہیما کہ ہم نے پہلے دیکھا کہ تمام لوگ کسی نہ کسی دباؤ کا شکار ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک کو ہر دن کسی نہ کسی قسم کے دباؤ کا سامنا رہتا ہے۔ دباؤ سے نپٹنے اور اس پر قابو پانے کے لئے ضروری ہے کہ ہم یہ سمجھیں کہ دباؤ کیا ہے، اس کو کس طرح قابو میں رکھنا چاہیے تاکہ اس کو اپنے نقصان کی بجائے اپنے فائدے کے لئے استعمال کریں۔

## حرارتی دباؤ

اپنے ڈاکٹروں سے میں نے دباؤ کے تعلق سے کچھ دلچسپ حقائق دیکھے۔ دباؤ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے جسم کو حرارتی دباؤ کا تجربہ ہوتا ہے جب وہ ایک درجہ حرارت سے دوسرے درجہ حرارت میں جاتا ہے۔

ایک ڈاکٹر نے اس کی وضاحت اس طرح سے کی کہ: ”اگر باہر کا درجہ حرارت 90 ڈگری ہے اور آپ اپنے ایئر کنڈیشنڈ گھر سے باہر جاتے ہیں، گھر سے گاڑی تک گرمی میں پلتے ہیں اور اپنی ایئر کنڈیشنڈ گاڑی میں بیٹھ جاتے ہیں اور اس کے ٹھنڈے ہونے کا انتقار کرتے ہیں اس دوران آپ کا بدن سخت تبدیلی کے عمل سے گزرتا ہے۔ شہر میں پہنچ کر آپ اپنی ٹھنڈی گاڑی میں سے نکل کر ایئر کنڈیشنڈ عمارت میں داخل ہونے کے لئے دوبارہ راستے کی گرمی برداشت کرتے ہیں۔ ایئر کنڈیشنڈ عمارت میں سے نکل کر گرمی میں پارکنگ کی جگہ کی طرف جاتے ہیں اور پھر اپنی گاڑی میں بیٹھ کر دوبارہ سے اے۔ سی۔ چلاتے ہیں۔ آپ اپنی آرام دہ گاڑی میں گھر کی طرف روانہ ہوتے ہیں اور پھر وہاں پہنچ کر گرمی میں سے گزرتے ہوئے ایئر کنڈیشنڈ گھر میں داخل ہوتے ہیں۔ حرارت کی یہ ساری تبدیلی آپ کے بدن پر دباؤ ڈالتی ہے۔ اور اسے حرارتی دباؤ کہتے ہیں۔“

جس طرح حرارتی دباؤ آپ کے بدن کو متاثر کرتا ہے اسی طرح ذہنی دباؤ ذہن اور عصاب پر دباؤ ڈالتا

ہے۔

## ذہنی دباؤ

ذہنی دباؤ ہر مسئلہ کا حل نکالنے کی کوشش کرنے سے، فکر مندی سے، حل نکالنے کی بجائے ایک ہی بات کو بار بار سوچنے سے، اور ابلتیس کی طرف سے آنے والے جھوٹے خیالات پر دھیان دینے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ اُس وقت بھی پیدا ہوتا ہے جب ہم کسی بات پر لمبے عرصے تک غور کرتے رہتے ہیں۔

مثال کے طور پر میرا بیٹا ڈیو میرا اور میرے شوہر کا خدمت کے کام میں ہاتھ بٹاتا ہے۔ پہلے وہ کمپیوٹر پر

کام کرنے کے ساتھ ساتھ اشتہار ڈیزائن کرتا تھا؛ اس کا کام ذہنی تھا۔ ایک دن اس نے کہا کہ پورا دن کام کرنے کے بعد جب شام کو وہ گھر لوٹتا ہے تو اُسے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اُس کی آنکھوں کے سامنے کوئی فلم چل رہی ہے اور اس کے ذہن پر پردہ پڑا ہوا ہے۔ کچھ دیر تک اُسے ایسا لگتا تھا کہ وہ صبح طور سے سوچنے کے قابل نہیں ہے۔

کیا اُس کا بدن اُس سے یہ کہہ رہا تھا کہ وہ بہت سخت کام کر رہا ہے؟ ضروری نہیں ہے۔ اُس کا سادہ

مطلب یہ تھا کہ اُس کا بدن اُسے ایک پیغام دے رہا تھا کہ ”میرے کام کا بوجھ بڑھ رہا ہے؛ مجھے آرام چاہیے۔“

جب ہمارے بدن ہمیں آرام کرنے کا پیغام دیتے ہیں تو ہم آرام کرنے کی بجائے زیادہ کام کرنے لگ جاتے ہیں۔ بہت دفعہ اگر ہم صرف بیٹھ کر کچھ دیر خاموشی میں گزاریں اور صرف پندرہ منٹ کے لئے ہی کچھ ایسا کریں جس سے ہمیں سکون ملے تو اُس سے ہم تروتازہ ہو جائیں گے۔ ہمارے بدنوں میں خود کو از سر نو تعمیر کرنے کی عجیب قابلیت موجود ہے۔

لیکن اگر ہم اپنے بدنوں کو اُس آرام سے محروم کر دیں جس کے لئے وہ پھیلا رہے ہیں تو ہم مصیبت کو دعوت دے رہے ہیں۔ اپنے بدنوں کو یہ سوچ کر کہ ہم سپر مین (سپر مسیحی) ہیں بوجھ تلے دبانے اور مسلسل سخت محنت کرنے کی وجہ سے ہمیں جلد یا بدیر جسمانی طور پر نقصان اٹھانا پڑے گا۔

اگر کرسی پر بیٹھتے بیٹھتے مجھے اُس کی ٹانگ ٹوٹنے کی آواز آئے تو مجھے فوراً اُس پر سے اٹھ جانا چاہیے!

بہر حال بہت سے لوگ تھک کر ٹوٹ جانے کی حالت کو پہنچ جاتے ہیں کیونکہ وہ ٹوٹی ہوئی ٹانگ والی کرسی کی مثال کی طرح اپنے بدن میں خطرے کے اشارے کو بھانپنے سے قاصر رہتے ہیں!

میں نے نوجوانوں کو کچھ اس طرح سے باتیں کرتے سنا ہے کہ ”میں ہر چیز کھا سکتا ہوں، بہت دنوں

تک بغیر سوئے رہ سکتا ہوں اور پھر بھی مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا۔“

اگر آپ نوجوان شخص ہیں اور اپنے بدن کو مسلسل اس کی جسمانی حد سے زیادہ کام کرنے پر مجبور کر رہے

ہیں، تو یاد رکھیں کہ کچھ عرصہ تک تو اس طرح چل سکتا ہے اور آپ کو بہت اچھا لگے گا۔ لیکن عین ممکن ہے بلکہ یقینی

طور پر آپ خود کو شدید نقصان پہنچائیں گے۔ اچانک ایک دن آپ کا بدن یہ کہے گا ”مجھ سے اور کام نہیں ہو سکتا“ اور بدن

یاد دہنی طور پر آپ کو نقصان اٹھانا پڑے گا اور آپ بیمار پڑ جائیں گے۔

اپنے بدن کو تباہی کی حد تک استعمال کرنا اور خدا کے ارادے کے مطابق آرام نہ کرنا اور مناسب خوراک نہ کھانا فرمانی ہے۔ اس نافرمانی کے نتیجے میں آپ کا بدن شدید نقصان اٹھائے گا۔

بے شک خدا ثانی اور رحم دل ہے لیکن کبھی سالوں کی نافرمانی کے بعد شفا پانا مشکل ہو جائے گا۔ جب تک آپ صحت مند ہیں خدا پر تاحیات الہی شفا کے لئے ایمان رکھیں اور اپنے ایمان کے ساتھ خدا کے قوانین کی فرمانبرداری کو بھی شامل کر لیں۔ بائبل مقدس ہمیں سکھاتی ہے کہ ہم مناسب خوراک استعمال کریں، خوب آرام کریں اور سستی کو چھوڑیں اور جسمانی ورزش بھی کریں۔

## جسمانی دباؤ

جسمانی دباؤ آس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہمارے بدن تھک جاتے ہیں۔ یہ معمول کی بات ہے۔ ہم تھک سکتے ہیں۔ دن بھر کے کام کے بعد اچھا لگتا ہے کہ ہم بستر میں لیٹ جائیں تاکہ رات بھر کی نیند کے وسیلے سے ہمیں آرام ملے۔

لیکن یہ اچھا نہیں ہے کہ تھکاؤ کے باوجود ہم مسلسل کام کرتے جائیں، اور اگر بستر پر لیٹ بھی جائیں تو بھی بے آرامی کی حالت میں پڑے ہوئے کاموں کے بارے میں ہی سوچتے رہیں۔ آس طرح کرنے سے ہم جسمانی دباؤ کے ساتھ ساتھ ذہنی یا جذباتی دباؤ کا شکار بھی ہو جائیں گے۔

میرے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی تھا کہ ہر ہفتہ اتوار کو خدمت کے بعد میں ٹھکن سے چور گھر لوٹتی تھی۔ ان دو دنوں میں مجھے مناسب نیند نہیں ملتی تھی کیونکہ ہمیں سخت کام کے ساتھ ساتھ مختلف جگہوں پر جانا پڑتا تھا۔ ہر رات ہوٹل تبدیل ہونے کے باعث میرا بستر بھی تبدیل ہو جاتا۔ میں رات دیر تک لوگوں کے لئے دعا کرتی رہتی اور اگلی صبح خدمت کی غرض سے سویرے ہی اٹھنا پڑ جاتا تھا۔

جب میں ان ہفتہ وار عبادت کے لئے جاتی تھی تو میرا بدن شدید تناؤ کا شکار ہو جاتا تھا کیونکہ جب ہم باہر جاتے تھے تو

میں اس کا مناسب دھیان نہیں رکھ سکتی تھی۔ اس کے علاوہ میں ایک اور غلطی یہ کرتی تھی کہ اگلے ہی دن پیر کو صبح سویرے اٹھ کر آفس کے لئے اس طرح تیار ہوتی تھی کہ جیسے میں نے دو دن چھٹی کی ہو۔

اب میں ایسا نہیں کرتی۔ اب میں خداوند کی حضوری کے لئے وقت نکالتی ہوں۔ میں اس کی حضوری میں بیٹھتی ہوں اور اس کے ساتھ وقت گزارتی ہوں تاکہ خود کو بحال کروں۔ اور پھر تروتازہ ہونے کے بعد میں اس قابل ہو جاتی ہوں کہ اپنے فرائض سرانجام دے سکوں۔۔۔ یعنی اس کی مرضی کے مطابق کام کروں۔

### طبی دباؤ

بعض اوقات جب میں جسمانی طور پر بہت تھک جاتی ہوں اور اس دوران مجھے نزلہ زکام ہو جاتا ہے تو میں اپنے کام میں کمی کرتی ہوں اور آرام کے لئے کچھ وقت نکالتی ہوں۔ اور جس لمحہ میں کچھ بہتر محسوس کرتی ہوں فوراً پوری طاقت سے دوبارہ کام میں جت جاتی ہوں۔ اور پھر اتنا تھک جاتی ہوں کہ دوبارہ اسی بیماری کی حالت میں لوٹ جاتی ہوں اور حیران ہوتی ہوں کہ ایسا کیوں ہوا! میں اس کو ”طبی دباؤ“ کہتی ہوں۔

ڈیو مجھے سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ ”کچھ دیر اور آرام کر لو تمہارا جسم ابھی تناؤ کا شکار ہے کیونکہ تم بیمار تھیں۔ ایک دو ہفتہ کے لئے تمہیں جلدی بستر پر آرام کے لئے جانا چاہیے اور شام میں بھی تھوڑا آرام کر لینا چاہیے۔ لیکن بہت سے لوگوں کی طرح میں مسلسل کام کرتی جاتی ہوں، کیونکہ میرے کام بہت سے ہیں، اگرچہ اس سے میرے بدن کو نقصان پہنچتا ہے۔

بے شک جب ڈیویا میں بیمار ہوتے ہیں ہم فوراً شفا کے لئے دعا کرتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کی بیماری کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے خدا کی ٹھہرائی ہوئی اُن حدود کو توڑا ہے جو اچھی صحت کے لئے ضروری ہیں تو آپ کو دعا کے ساتھ ساتھ آرام کی بھی ضرورت ہے تاکہ آپ کی صحت بحال ہو۔ اس نے یہ حدود ہمارے بھلے کے لئے مقرر کر رکھی ہیں۔ اگر ہم نافرمانی کر کے ان حدود کو پامال کریں گے تو پھر ہمیں نتائج بھگتنے کے لئے تیار ہونا پڑے گا۔ ہمارا بدن مناسب

کار کردگی کا مظاہرہ نہیں کرے گا اگر ہم مسلسل اس کو اس کی حد سے زیادہ استعمال کریں گے۔ جیسا پہلے بھی بتایا جا چکا ہے کہ خدا بہت مہربان ہے لیکن مسلسل نافرمانی کے باعث ہمیں وہ ”جو بویا ہے کا لٹا پڑے گا“ (دیکھیں گلتیوں ۸:۶)

## دانائی

حجج حکمت (خدا سے) نے ہوشیاری کو اپنا مسکن بنایا ہے اور علم اور تعمیر کو پالیبتی ہوں۔ امثال ۸:۱۲

امثال کی کتاب میں ایک لفظ کے تعلق سے بہت بات چیت ہوتی ہے اگرچہ اس کے بارے ہم زیادہ تعلیم نہیں سنتے اور وہ ہے: دانائی (یا دادانا ہونا)۔ دانائی کا مطلب ہے ”سمجھداری سے انتقام کرنا: معیشت“، اصحانف میں دانائی یا دادانا کا مطلب ہے خدا کی نعمتوں کے اچھے مختار یا انتقام چلانے والے بننا۔ ان نعمتوں میں وقت، قوت، زور، صحت اور مال و اسباب شامل ہیں۔ اس میں ہمارے بدن اور ساتھ ہی ساتھ ہمارے ذہن اور روحیں بھی شامل ہیں۔

جس طرح ہم میں سے ہر ایک کو مختلف نعمتیں دی گئی ہیں اسی طرح ان نعمتوں کو استعمال کرنے کے لئے ہم میں سے ہر ایک کو مختلف قابلیتیں بھی دی گئی ہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگ انتقام چلانے میں دوسروں سے بہتر ہیں۔

ہم میں سے ہر ایک کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ہم کس حد تک کام کی قابلیت رکھتے ہیں۔ ہمیں یہ پتہ ہونا چاہیے کہ کہاں ہماری حد ختم ہو جاتی ہے اور ہم ”اپنی پوری طاقت“ تک پہنچ چکے ہیں یا ”حد پار“ کر چکے ہیں۔ دوسروں کو خوش کرنے، اپنی خواہشوں کو پورا کرنے یا اپنے ذاتی مفادات حاصل کرنے کی بجائے ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم خداوند کی آواز سن کر اس کی فرمانبرداری کریں۔ بابرکت زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم حکمت کی پیروی کریں۔

کوئی بھی ایسے تمام عناصر کو جو دباؤ پیدا کرنے یا بڑھانے کا سبب بنتے ہیں ہماری زندگیوں سے دور نہیں

کر سکتا۔ اسی سبب سے ہم میں سے ہر ایک کو دانا ہونا چاہیے تاکہ ہم ان عناصر کو پہچان سکیں جو ہمیں متاثر کرتے ہیں اور یہ سیکھنا ہے کہ کس طرح ان کے خلاف درست عملی قدم اٹھائیں۔ ہمیں اپنی حدود کو پہچاننا اور ”نہیں!“ کہنا سیکھنا ہے نہ صرف خود کو بلکہ دوسرے لوگوں کو بھی۔

## دباؤ کے عناصر

دباؤ کا سبب بہت سی چیزیں ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر سودا سلت کی خریداری کے دوران بڑھی ہوئی قیمتیں آپ کے لئے دباؤ کا سبب بن سکتی ہیں۔ پھر سودے کے پیسے دینا بھی آپ کے لئے دباؤ کا سبب ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ پیسے وصول یا بی بی کی مشین میں پیسے ختم ہو جائیں اور ان کو اپنا کاؤ سنٹر بند کرنا پڑے۔ اور آپ کو دوسری قطار میں کھڑا ہونا پڑے اور وہاں آپ کو پتہ چلے کہ آپ نے پانچ ایسی چیزیں خرید لی ہیں جن پر قیمت درج نہیں ہے اور اس وجہ سے پیسے وصول کرنے والے کو ہر چیز کی قیمت معلوم کرنے کے لئے متعلقہ افراد کو فون کرنا پڑے اور اس دوران آپ کو انتظار کی زحمت اٹھانی پڑے جب کہ آپ کے پیچھے ایک لمبی قطار بنتی جا رہی ہے۔

دباؤ کی ایک اور وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ کی گاڑی بیچ سڑک میں رک جائے۔

اگر مناسب طور پر ان عناصر کا بندوبست نہ کیا جائے تو ایک ایک کر کے یہ ہمیں اُس مقام پر لے آئیں گی جہاں ہم ٹوٹ جائیں گے۔ کیونکہ دباؤ پیدا کرنے والے عناصر کو ختم کرنا یا کم کرنا ہمارے لئے ممکن نہیں ہے لیکن ہمیں ان کے اثرات کو کم کرنے پر غور ضرور کرتے رہنا چاہیے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم رومیوں ۱۲:۱۶ کی فرمانبرداری کرنا سیکھیں اور اس کو اپنالیں ”... بلکہ ادنیٰ لوگوں (چیزوں) کی طرف متوجہ ہو...“ جب حالت ہمارے قابو میں نہ ہوں تو ہمیں اپنے رویے کو بدلنا چاہیے اور اپنے حالات کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دینا چاہیے۔



## لڑیں یا بھاگ جائیں

انسانی بدن کو اس طرح سے بنایا گیا ہے کہ جب بھی یہ کسی خوف یا خطرے کو محسوس کرتا ہے تو دفاعی رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔

مثال کے طور پر گاڑی چلاتے ہوئے اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ دوسری گاڑی آپ سے ٹکرانے والی ہے تو بنا کسی منصوبہ بندی کے آپ کا بدن کچھ کرنے کے لئے متحرک ہو جائے گا۔

یہ از خود دفاعی رد عمل کے لئے تیار ہو جائے گا اس دوران ہمارے بدن سے ایک مخصوص نامردہ بنام ایڈرینالین پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے جو ہمارے بدن کو مشکل حالات کا سامنا کرنے یا اس سے بچنے کے لئے تیار کرتا ہے۔

پیشہ ور لوگ اس رد عمل کو ”لڑو یا بھاگ جاؤ“ کا نام دیتے ہیں۔ آپ کا بدن آپ کو تیار کرتا ہے تاکہ آپ حالات کا سامنا کرنے کے لئے تیار ہو جائیں۔۔۔ یعنی لڑنے کے لئے۔۔۔ یا خطرے سے بھاگنے کے لئے۔ دونوں صورتوں میں آپ کے بدن میں کچھ ایسا عمل ہوتا ہے جس سے آپ خود بھی واقف نہیں ہیں۔ بلاشبہ یہ سارا عمل آپ کے نظام پر دباؤ کا سبب بنتا ہے۔

## تصورات حقیقت کی مانند طاقت ور ہوتے ہیں

کیونکہ جیسے اُس کے دل کے اندیشے ہیں وہ ویسا ہے۔

مثال ۲۳: ۷

لڑو یا بھاگ جاؤ کے نظریہ کے تعلق سے ایک دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ اگر ہم کسی اصل صورت حال سے دوچار نہ بھی ہوں اُس وقت بھی ہمارا بدن اسی طرح سے رد عمل کا اظہار کرے گا۔ کسی مخصوص حالت کے تعلق سے سوچنے، خواب دیکھنے، تصور کرنے یا اس کو محض یاد کرنے ہی سے بعض اوقات ہمارا بدن جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر اسی قسم کے رد عمل کا

اظہار کرتا ہے۔

کیا کبھی آپ کے ساتھ ایسا ہوا کہ رات میں اچانک کسی آواز سے چونک جانے کے سبب سے آپ کے خیالات منتشر ہو گئے ہوں؟ آپ آرام سے لیٹے ہوئے ہوں اور اچانک آپ پسینے سے شرابور ہو جائیں، آپ کا حلق خشک ہو جائے، آپ کا دل زور زور سے دھڑکننا شروع ہو جائے۔

کیا یہ حیران کن بات نہیں ہے کہ محض خطرے کے خیال ہی نے آپ کے اندر بالکل ایسا رد عمل پیدا کر دیا جیسا کہ آپ واقعی کسی خطرناک حالت میں ہوں؟ اسی سبب سے بائبل مقدس ہمیں انتباہ کرتی ہے کہ ہمارے خیالات اور جذبات ہماری روزمرہ زندگی میں غیر معمولی اثر اور اہمیت کے حامل ہیں!

دوسری مثال یہ ہے کہ جب لوگ اپنی نوکری کے حوالہ سے ممکنہ کٹوتی کی جھوٹی افواہ سنتے ہیں تو ان کا رد عمل کیا ہوتا ہے۔ جب لوگ اس قسم کی افواہ سنتے ہیں تو وہ عموماً پریشان ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس قدر پریشان ہو جاتے ہیں کہ انہیں پیٹ کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ محض افواہ ہی نے ان پر ایسا اثر ڈالا جیسا کہ شاید اصل حقیقت کا ہوتا۔ اگرچہ افواہ کچھ بھی نہیں محض ایک تصور ہے۔

ذہنی سوچوں، خیالات، تصورات اور جذبات کی قوت بہت گہری ہوتی ہے اور اس کا ہر حصہ حقیقی ہوتا ہے جیسا کہ حقیقی جسمانی حالات کا۔ جہاں تک ہو سکے ہمیں یہ کوشش کرنی چاہیے کہ ہم فکر مند اور خوف زدہ نہ ہوں اور نہ ہی ایسے حالات میں زندگی گزاریں جو جذباتی طور پر ہمیں پریشان کر دیں۔

## دباؤ کے نتائج

ہماری سوچوں اور جذبات میں خوفناک اور پریشان کن حالات کے خیال کا اثر ویسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ اصلی بحران کے حالات کا۔

میں نے پریشان کن حالات سے پیدا ہونے والے ان اثرات کے تعلق سے بہت مطالعہ کیا ہے جو

ہمارے بدن پر ہوتے ہی۔ دباؤ کی نوعیت کیسی ہی کیوں نہ ہو یہ ہمارے دماغ کو ایک پیغام پہنچاتا ہے۔ دماغ جذبات اور وجوہات کو یکجا اور آمیخت کرتا ہے۔ اس عمل میں وہ شخص جو کسی دباؤ کے اثر میں ہے حالات کا تجزیہ کرتا ہے۔ اگر وہ اُن سے ڈر جاتا ہے تو یا تو وہ لڑتا ہے یا بھاگ جانے کی کوشش کرتا ہے۔

ہمارا عصابی نظام تین طریقوں سے ردِ عمل کا اظہار کرتا ہے: براہِ راست مخصوص اعضا یعنی دل، عضلات اور نظام تنفس کو فعال کرتا ہے اور ایسے برقی پیغامات بھیجتا ہے جس سے دل کی دھڑکن، خون کا دباؤ (بلڈ پریشر)، عضلاتی دباؤ اور سانس تیز ہو جاتی ہے۔ یہ ہمارے بدن میں موجود کٹری غدود کے ایک حصہ کٹری آنت کا اشارہ بھیجتا ہے کہ وہ ایڈرینالین اور نورایڈرینالین ہارمون پیدا کرے جو ہمارے بدن کو ردِ عمل کے لئے چوکنا اور تیار کرتا ہے۔ یہ ردِ عمل پہلے عمل کے آدھے منٹ کے بعد شروع ہو جاتا ہے لیکن دس منٹ تک جاری رہتا ہے۔

عصابی نظام بھی دماغ میں موجود ہاپو تھیمس کو فعال کر دیتا ہے تاکہ وہ ایک مخصوص کیمیکل پیدا کرے جو کہ غد سمنخامیہ غدود (پٹیوٹری گلینڈ) کو فعال کرتا ہے۔ یہ پٹیوٹری غدود ایک ایسا ہارمون پیدا کرتا ہے جو ایڈرینالین غدود کی مدد کرتا ہے تاکہ وہ ایڈرینالین اور نورایڈرینالین ہارمون پیدا ہو سکتا ہے تاکہ وہ کورٹیسول اور کورٹیکوسٹیرون کو پیدا کرنا شروع کر دے، یہ نخول (یعنی مینا بلوم کو جو کہ خلیوں میں پیدا ہونے والے کیمیائی ردِ عمل کو برقرار رکھتے ہیں) پر اثر انداز ہونے کے ساتھ ساتھ گلوکوکورٹیکوئیڈ پیداوار کو بڑھاتے ہیں۔ یہ تیسرا اور طویل ردِ عمل اُس قوت کو قائم رکھنے میں مدد کرتا ہے جو کہ خطرناک حالت میں عمل کے لئے لازمی ہے۔ بدن کے تمام ہی نظام اس میں شامل ہوتے ہیں، کچھ دوسروں سے زیادہ فعال ہوتے ہیں تاکہ دباؤ کے عوامل کے جواب میں کام کر سکیں۔

جب بھی ہم جوش میں آتے، فعال ہو جاتے ہیں، یا بغیر کسی وجہ کے پریشان ہو جاتے ہیں تو اس لمحہ ہمارا نظام تیاری پکڑ لیتا ہے تاکہ اپنے سامنے موجود خوفناک اور خطرناک حالات کے ساتھ لڑائی کرے یا بھاگ جائے۔

اور پھر جب ہم پُر سکون ہو جاتے ہیں تو ہمارا بدن اس خطرہ کی حالت سے نکل آتا ہے اور اپنی اصلی حالت کے مطابق عمل کرنا شروع کر دیتا ہے بالکل اسی طرح جس طرح اس کو عام حالات میں کام کرنا چاہیے۔

دوبارہ جب کبھی ہمیں پریشان کن حالات کا سامنا ہو گا یا ہم گھبرا جائیں گے تو یہ سارا عمل دوبارہ شروع ہو

جانے گا۔ اور جب ہم پڑ سکون ہو جائیں گے تو ہمارا بدن نارمل طریقہ سے کام کرنا شروع کر دے گا۔  
 پس یہ اسی طرح ہماری تبدیل ہونے والی ذہنی اور جذباتی حالت کے مطابق بدلتا رہے گا۔ لیکن اگر یہ  
 تبدیلی کا عمل کثرت سے ہو گا تو اس کے دورس اور دیرپا نتائج برآمد ہوں ہیں۔

## گرہ باندھنا

ربربینڈ کے اندر ایک عجیب خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ اپنی پوری لمبائی تک کھینچ کر دوبارہ اپنی اصل حالت میں واپس  
 آجاتا ہے۔ لیکن بار بار ایسا کرنے سے آخر کار یہ کمزور ہو کر ٹوٹ ہی جاتا ہے۔  
 جب آفس کے کام کے دوران مجھ سے کوئی ربربینڈ ٹوٹ جاتا ہے اور مجھے کسی چیز کو جوڑنے کے لئے اس  
 کی ضرورت ہوتی ہے تو میں اس کو کناروں سے باندھ لیتی ہوں تاکہ اس کو استعمال کر سکوں۔ اسی طرح ہماری روزمرہ  
 کی زندگی میں بھی ہم اپنے آپ کو برداشت سے زیادہ اور غیر مناسب طور پر کھینچتے جاتے ہیں جب تک کہ ہم اس ربربینڈ کی  
 طرح جھٹکے سے ٹوٹ نہیں جاتے۔ اور پھر ہم ”کناروں کو جوڑ کر باندھنے“ کی کوشش کرتے ہیں اور بار بار اسی رویے  
 کو دہراتے ہیں اور خود کو اتنا زیادہ کھینچتے ہیں کہ ٹوٹ جاتے ہیں۔

جب گرہ بندھا ہوا یہ ربربینڈ دوبارہ ٹوٹتا ہے تو عام طور پر یہ کسی اور جگہ سے ٹوٹتا ہے اور میں اس کو پھر سے  
 ایک اور گرہ باندھ دیتی ہوں۔ جب ہم مسلسل کھینچنے کے باعث ٹوٹتے رہتے ہیں اور گرہیں باندھتے رہتے ہیں تو ہمیں ایسا  
 محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے اندر باہر گرہیں ہی گرہیں ہیں!

ہم مسائل کی وجوہات سے سچھکارا پانے کے لئے حل کی تلاش تو کرتے ہیں جن کے باعث ہمارے اندر  
 باہر گرہیں بندھ جاتی ہیں لیکن مشکلات، حالات و واقعات ہماری پریشانی کا منبع نہیں ہیں۔ پریشانی اور دباؤ کی بڑی وجہ یہ  
 ہے کہ ہم مسائل کا سامنا دنیاوی طریقے سے کرتے ہیں نہ کہ یسوع مسیح میں ایماندار کی حیثیت سے جو کہ اطمینان کا شہزادہ  
 ہے۔

یسوع نے ہمیں اپنا اطمینان دیا ہے:

میں تمہیں اطمینان دینے جاتا ہوں۔ اپنا (خود کا) اطمینان تمہیں دیتا ہوں۔ جس طرح دنیا دیتی ہے۔ میں تمہیں اس طرح نہیں دیتا۔ تمہارا دل نہ گھبرائے اور نہ ڈرے [خود کو جھنجھلاہٹ اور پریشانی سے روکو؛ اور اپنی روح کو اجازت نہ دو کہ وہ خوف زدہ اور دہشت زدہ یا بزدل اور بے قرار ہو۔] (یوحنا ۱۴: ۲۷)

یسوع نے کبھی یہ نہیں کہا کہ ہمیں پریشان کن اور نا اُمیدی کی حالت سے گزرنا نہیں پڑے گا۔

یوحنا ۱۶: ۳۳ میں لکھا ہے کہ ”... دنیا میں مصیبت اٹھاتے ہو (ایذا، آزمائش، بوجھ اور مایوسی)“، لیکن اس نے یہ ضرور کہا کہ وہ ہمیں ہماری تمام مصیبتوں سے چھڑائے گا (دیکھیں زبور ۱۹: ۳۴)۔ یوحنا ۱۶: ۳۳ کا آغاز کچھ اس طرح سے ہوتا ہے کہ ”... کہ تم مجھ میں (کامل) اطمینان پاؤ۔“

اور اس کا اختتام کچھ یوں ہوتا ہے کہ ”خاطر جمع رکھو (ہمت رکھو، پُر اعتماد رہو، یقین کرو اور بہادر بنو)۔ میں دنیا پر غالب آیا ہوں [میں نے اس سے تمہیں نقصان پہنچانے والی طاقت چھین لی ہے اور تمہاری خاطر اس کو فتح کر لیا ہے]۔“

اگرچہ ہمیں پریشان کن حالات کا سامنا کرنا پڑے گا لیکن ہم یسوع کا اطمینان حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ وہ ”دنیا پر غالب آیا ہے“ اور اُس نے دنیا کو ”ہمیں نقصان پہنچانے والی قوت“ سے ”محروم“ کر دیا ہے۔ اُس نے ہمیں قوت دی ہے تاکہ ہم خود کو ”قابو میں رکھیں“ جھنجھلاہٹیں اور پریشان نہ ہوں! اطمینان موجود ہے، لیکن اس کو چننا ہمارا کام ہے!

## خداوند کی قدرت

خداوند یسوع مسیح نے کچھ علاقوں میں خود جانے سے پہلے اپنے بارہ شاگردوں اور ستر دوسرے شاگردوں کو دو دو کر کے ان علاقوں میں بھیجا۔ اُن کے جانے سے پہلے اُس نے اُن سے کہا کہ ”جاؤ۔ دیکھو میں تم کو گویا بروں کو بھیڑیوں کے بیچ میں بھیجتا ہوں۔“ (لوقا ۱۰: ۳) اور اُس نے ان کو اس مخالفت کے لئے تیار کر دیا جس کا اُنہیں سامنا کرنا تھا۔ جب وہ واپس آئے تو اُنہوں نے بتایا کہ ”... اے خداوند تیرے نام سے بدرو میں بھی ہمارے تابع ہیں۔“ (آیت ۱۷)، اور اُس نے اُنہیں جواب دیا کہ ”دیکھو! میں نے تم کو اختیار دیا کہ سانپوں اور بچھوؤں کو چکلو، اور [جسمانی اور ذہنی قوت اور اہلیت] دشمن کی ساری قدرت [جو اس کے پاس ہے] پر غالب آؤ؛ اور تم کو ہرگز کسی چیز سے ضرر نہ پہنچے گا۔“ (لوقا ۱۰: ۱۹)۔

اُس نے اُن سے جو کہا وہ آج ہمارے لئے بھی ہے: ”تم جو کام کرنے لگے ہو وہ آسان نہ ہو گا۔ تمہیں مصائب کا سامنا کرنا پڑے گا۔ لیکن تمہیں جھنجھلا نے اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ دشمن کی ساری قدرت پر غالب آنے کے لئے میں نے تمہیں وہ اختیار، قدرت، زور، اہلیت دی ہے جس کی تمہیں ضرورت ہے۔ اور کوئی چیز تم پر غالب نہیں آئے گی۔۔۔ اگر تم سارے کاموں کو ٹھیک طریقے سے سرانجام دو گے۔

## باب دوم

### دباؤ سے چھٹکارے کی کنجی

لیکن جس چیز کی قید میں تھے اُس کے اعتبار سے مر کر اب ہم شریعت سے ایسے چھوٹ گئے کہ روح] کے احکام کی فرمانبرداری] کے نئے طور [نئی زندگی میں] پر نہ کہ لفظوں [کی فرمانبرداری میں] کے پُرانے طور پر خدمت کرتے ہیں۔  
رومیوں ۶:۷

اور اگر تو خداوند اپنے خدا کی بات کو جانفشانی سے مان کر اُس کے اُن سب حکموں پر جو آج کے دن میں تجھ کو دیتا ہوں احتیاط سے عمل کرے تو خداوند تیرا خدا دنیا کی سب قوموں سے زیادہ تجھ کو سرفراز کرے گا۔۔ اور خداوند تجھ کو ذم نہیں بلکہ سُر ٹھہرائے گا اور تو پست نہیں بلکہ سرفرازی رہے گا استثناء ۱۳:۱:۲۸

جب دباؤ کے تعلق سے میں نے یہ پیغام تیار کرنا شروع کیا تو میں نے خدا سے دُعا کہ وہ میری رہنمائی کرے تاکہ میں اُس کی مرضی کے مطابق سارے مواد کو پیش کروں۔ میں اس مضمون کو کسی اور انداز سے بھی پیش کر سکتی تھی۔ لیکن میرا ایمان ہے کہ اُس نے مجھے جو جواب دیا اس کے مطابق یہ وہ پیغام ہے جو آج کے دن اور موقع کی مناسبت سے باپ کے دل سے سیدھا مسیح کے بدن کے لئے ہے۔  
وہ لفظ فرمانبرداری ہے۔

خداوند نے مجھ سے کہا کہ ”اگر لوگ میری فرمانبرداری کریں گے اور وہ کریں گے جو میں اُن سے کہتا ہوں تو وہ پریشان نہیں رہیں گے۔“

دباؤ کا سامنا کرنے کے باوجود ہم اُس سے بلند ہو سکتے ہیں اُس کے نیچے نہیں۔ دباؤ کے نیچے ہونے اور

حالات سے بلند ہونے میں بہت بڑا فرق ہے!

یسوع اس لئے آیا کہ ابلیس کے کاموں کو مٹائے (دیکھیں ایو حنا ۳:۸)۔

خداوند یسوع مسیح کو ”آسمان اور زمین کا کل اختیار۔۔۔ اور قدرت۔۔۔ دی گئی ہے“ (متی ۲۸:۱۸)۔ اور اُس نے یہ اختیار اور قوت ہمارے لئے مہیا کر رکھا ہے تاکہ ہم دشمن کی قدرت پر غلبہ پائیں۔ (جیسا کہ ہم نے لو قاتا ۱۹ میں دیکھا تھا)۔

افیسوں ۶:۱۲ میں ہمیں بتایا گیا ہے کہ ”ہمیں خون اور گوشت سے کشتی نہیں کرنا ہے“ بلکہ ”حکومت

دالوں اور اختیار والوں اور اس دنیا کی تاریکی کے حاکموں اور شرارت کی اُن روحانی فوجوں سے جو آسمانی [ما فوق

الظہر] مقاموں میں ہیں۔“ گیارویں آیت میں ہمیں بتایا گیا ہے کہ ہم کس طرح ”کامیابی سے ابلیس کے [تمام]

منصوبوں کے مقابلہ میں قائم رہ سکتے ہیں۔“ یسوع نے ہمیں قوت دی ہے تاکہ ہم ابلیس کے حملوں کو روک سکیں۔

بہر حال کوئی بھی ایسے حالات کو جو ہمارے دلوں کو ”گھبرا“ دیتے ہیں روک نہیں سکتا۔ ہم میں سے ہر

ایک کے سامنے ناپسندیدہ حالات آتے ہیں۔ لیکن خدا کی قوت سے ہم ان حالات میں سے پریشان ہوتے بغیر گزر سکتے

ہیں۔ ہم ان سارے حالات سے جو ہمارے سامنے آنے والے ہیں بلند ہو سکتے ہیں۔۔۔۔ ”سرنہ کہ دم“؛ ”بلندی پر“ نہ کہ

”پستی میں“۔

اگرچہ دنیا کے لوگوں کی مانند ہمیں دباؤ کا سامنا کرنا پڑے گا۔ لیکن اگر ہم خدا کے کلام اور اُس کی ہدایات کی

فرمانبرداری کریں گے تو ہم پریشانی سے بلند ہوں گے نہ کہ اُس کے نیچے۔ ہم دنیا میں تو ہوں گے لیکن دنیا کے نہیں

ہوں گے۔



## معمولی فرمانبرداری کی بڑی اہمیت

مگر خُدا کا شکر ہے جو صبح میں ہم کو ہمیشہ اسیروں کی طرح گشت کراتا ہے۔ ۲ کرنتھیوں ۲: ۱۴

کیا آپ کو یقین ہے کہ خُدا آپ کو شکست کی طرف نہیں بلکہ فتح مندی اور کامیابی کی طرف لے کر جا رہا ہے؟ خُدا کے فرزند اور ایماندار کی حیثیت سے آپ کا جواب ہاں میں ہونا چاہیے! تو پھر یہ بات واضح ہے کہ اگر ہم ایماندار ہوتے ہوئے خُدا کی فرمائی ہوئی ہر بات کو سُن کر اُس کی فرمانبرداری کریں گے تو ہمیں شکست کا سامنا نہیں ہو گا، یا ہو گا؟

بہر حال جب بہت سے ایماندار فرمانبرداری کا لفظ سنتے ہیں تو وہ فوراً سوچنے لگتے ہیں کہ شاید خُدا اُن سے بہت زیادہ روپیے خیرات کرنے کے لئے کہے گا یا افریقہ میں منادی کرنے کے لئے کہے گا یا شاید کوئی ایسا بہت بڑا کام کرنے کے لئے کہے گا جو وہ کرنا نہیں چاہتے۔ وہ نہیں سمجھتے کہ عام طور پر خُدا کوئی فرمانبرداری سے مراد چھوٹی باتوں میں فرمانبرداری کرنا ہے جن سے بڑی تبدیلی رونما ہو سکتی ہے۔ اپنی زندگی سے پریشانی دور کرنے کے لئے ہمیں چھوٹی باتوں میں خُدا کی فرمانبرداری کرنی ہے جس سے بڑی تبدیلی پیدا ہوگی۔

محض پاک روح کی ہدایات پر عمل کرنے سے فوری طور پر دباؤ کم ہو جائے گا۔ جب کہ پاک روح کی ہدایات کو رد کرنے سے نہ صرف دباؤ بڑھے گا بلکہ تیزی سے بڑھے گا!

## پاک روح کی ہدایت (تحریک)

لیکن جس چیز کی قید میں تھے اُس کے اعتبار سے مَر کَر اَب ہم شریعت سے ایسے چھوٹ گئے کہ روح کی ہدایت کی فرمانبرداری) کے نئے زندگی میں، طور پر نہ کہ لفظوں کے پڑانے طور پر خدمت (فرمانبرداری) کرتے ہیں۔

رومیوں ۷: ۶

اس حوالہ کے مطابق ہم شریعت کی قید میں نہیں ہیں بلکہ پاک روح کی ہدایت کی فرمانبرداری کے وسیلے سے خدا کی خدمت کرتے ہیں۔ ہدایت (تحریک) کا مطلب ہے دل کی گہرائی میں ”جاننا“ جیسے کوئی آپ سے کہہ رہا ہو کہ یہ کرنا چاہیے۔ پہلا سلاطین ۱۱:۱۹-۱۲ آیت میں ”ذبی“، ”ہلکی آواز“ کا ذکر ہے جو خداوند نے ایلیاہ کے لئے استعمال کی:

... اور دیکھو خداوند گزرا اور ایک بڑی تند آندھی نے خداوند کے آگے پہاڑوں کو پھیر ڈالا اور چٹانوں

کے ٹکڑے کر دیئے۔ پر خداوند آندھی میں نہیں تھا اور آندھی کے بعد زلزلہ آیا۔ پر خداوند زلزلہ میں نہیں

تھا۔ اور زلزلہ کے بعد آگ آئی۔ پر خداوند آگ میں بھی نہیں تھا اور آگ کے بعد [مدھم خاموشی کی آواز]

ایک ذبی ہوئی۔ ہلکی آواز آئی۔  
اسلاطین ۱۱:۱۹-۱۲

خداوند کی طرف سے ہدایت کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی کو سر پر ہتھوڑے مارنا تاکہ اس کو کسی کام کے لئے اُجھارا جائے! خداوند نے ہدایت دینے کے لئے بڑی تند آندھی، زلزلہ یا آگ کو استعمال نہیں کیا بلکہ وہ ”مدھم خاموشی کی آواز“ اور ”ذبی ہوئی ہلکی آواز“ میں آیا۔

ضروری نہیں کہ ”ذبی ہوئی ہلکی آواز“ کوئی آواز ہی ہو؛ ہو سکتا ہے کہ یہ خدا کی حکمت ہو جو آپ کو اُس لمحہ میں ہدایت دے رہی ہو۔ پہلا کرنتھیوں ۱:۳۰ میں بتایا گیا ہے کہ ”لیکن تم اُس کی طرف سے مسیح یسوع میں ہو جو ہمارے لئے خدا کی طرف سے حکمت ٹھہرا...“ اگر ہم نئے سرے سے پیدا ہوتے ہیں، تو مسیح ہم میں سکونت کرتا ہے۔

اگر وہ ہمارے اندر ہے تو ہمارے اندر خدا کی حکمت ہے جسے ہم بوقتِ ضرورت استعمال کر سکتے ہیں! لیکن اگر ہم اُس کی نہ سنیں تو ایسی حکمت کا کوئی فائدہ نہیں۔

اور چونکہ یہ ہدایت بہت مدھم ہوتی ہے، اس لئے ہمارے اندر آسانی سے یہ سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ کیا یہ خدا کی طرف سے ہے اور عین ممکن ہے کہ ہم اسے مکمل طور پر نظر انداز کر دیں۔ ایک بار جب میں ایک ٹاچنگ مال میں خرید و فروخت کر رہی تھی وہاں تین چار گھنٹے گزارنے کے بعد میں نے پاک روح کی طرف سے ایک آواز سنی کہ ”تمہیں اب گھر جانا چاہیے“ اُس وقت تک میں نے اپنی اٹھ سے زائد چیزوں کی فہرست میں سے صرف آدھی چیزیں

خریدی تھیں اس لئے میں نے اس ہدایت کو نظر انداز کر دیا۔

مجھے فوری طور پر باقی بچ جانے والی چیزوں کی ضرورت نہیں تھی۔ اگرچہ میرے اندر پاک روح کی یہی ہدایت تھی کہ میں باقی چیزوں کی خرید و فروخت چھوڑ کر گھر چلی جاؤں، لیکن بہت سے پُر عظم اور مقصد پرست لوگوں کی طرح میں اس وقت تک چھوڑ کر جانے والی نہیں تھی جب تک میں اپنی فہرست میں موجود تمام چیزیں خرید نہ لیتی۔ میں اٹھ چیزیں خریدنے آئی تھی اور میں اٹھ چیزیں ہی خرید کر جانے والی تھی! مجھے اس کی پرواہ نہیں تھی کہ مجھے کوئی گھسیٹ کر بی مال سے باہر نکالتا لیکن جو میں خریدنے کے لئے آئی تھی میں اس کو خرید کر ہی جاؤں گی! میں تھکاوٹ کی وجہ سے بے حد پریشان ہو کر صرف یہی سوچ رہی تھی کہ ”بس مجھے ساری خریداری ختم کر کے فوراً یہاں سے نکلنا ہے!“ اس وقت سب کے ساتھ تہذیب کے ساتھ پیش آنا میرے لئے نہایت دشوار ہو رہا تھا۔ مجھے یاد نہیں کہ میں نے اپنے ساتھ کتنی بار ایسا کیا تھا۔۔۔ یعنی پاک روح کی تحریک سے باہر رہ کر کام کرنا۔ اور اس حالت کی وجہ سے جو میں نے خود اپنے اوپر بلائی تھی میں نے ڈیو کے ساتھ بحث شروع کر دی تھی۔ اور جب ہم پاک روح کے پھلوں یعنی محبت، خوشی، اطمینان، تحمل، مہربانی، نیکی، ایمان داری، حلم اور پریز گاری کا اظہار نہیں کرتے تو یہ اس بات کا واضح نشان ہے کہ ہم نے اپنے اوپر ضرورت سے زیادہ بوجھ اٹھایا ہوا ہے۔۔۔ ان پھلوں کا ذکر گلتیوں ۵: ۲۲۔ ۲۳ میں کیا گیا ہے۔

میں سادگی سے پاک روح کی ہدایت یعنی اس ”دنی، ہلکی آواز“ کی پیروی کر سکتی تھی۔۔۔ اور گھر جا کر اس دباؤ سے جو اس حالت کی وجہ سے پیدا ہوا تھا کھلا کر پال سکتی تھی۔ لیکن میں خود غرضی سے اپنے مقصد کو پورا کرنے میں لگی ہوئی تھی اور ایسا کرنے کے لئے پُر عظم بھی تھی اور اسی سبب سے اپنے اور دوسروں کے لئے پریشانی کا باعث بنی ہوئی تھی۔

## فرمانبرداری کرنے سے خُدا کا مسح آتا ہے

خُدا کا فضل اور قوت ہمارے لئے موجود ہے تاکہ ہم اُسے استعمال کریں۔ لیکن خُدا ہمیں توفیق دیتا ہے اور پاک روح کا مسح بختا ہے تاکہ ہم اُس کے فرمانے کے مطابق عمل کریں۔ بعض اوقات جب وہ ہمیں دوسری سمت میں جانے کو کہتا ہے اور ہم اپنے اصلی منصوبے پر قائم رہتے ہوئے یہ دُعا کرتے ہیں کہ وہ ہماری اس کام میں مدد کرے جس سے اُس نے ہمیں منع کیا ہے!

”اے خُدا میری مدد کر کیونکہ اے خُداوند میں اِس کام کو ختم کرنے ہی والا اولیٰ ہوں۔ مجھے تھوڑی سی اور مدد چاہیے اور میرا کام ختم ہو جائے گا!“ اگر ہم اُس کی اجازت کے بغیر کام کر رہے ہیں تو اُس کام کے لئے قوت بختا اُس کی ذمہ داری نہیں ہے۔

جب ہم کوئی ایسا کام کرتے ہیں جو خُدا نے ہمیں کرنے کے لئے نہیں کہا تو ہم اپنی قوت سے کام کر رہے ہیں نہ کہ پاک روح کے رہنمائی میں! پھر ہم اِس قدر مایوسی، پریشانی اور تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں کہ ہمارا برداشت کا مادہ ختم ہو جاتا ہے جیسا کہ میں نے مال میں خرید و فروخت کے دوران کیا، وہ صرف یہ تھی کہ میں نے پاک روح کی ہدایت کو نظر انداز کر دیا تھا۔

میرا ایمان ہے کہ بہت سے لوگوں کے پریشان ہونے اور تھکنے کی وجہ یہ ہے کہ وہ خُدا کے راستے پر چلنے کی بجائے اپنے راستے پر چل رہے ہیں۔ وہ آخر کار پریشان کن حالات میں گھرجاتے ہیں کیونکہ وہ خُدا کی بتائی ہوئی سمت میں جانے کی بجائے اپنی راہ پر چلتے ہیں۔ اور نافرمانی کرنے کی وجہ سے وہ تھک کر چور ہو جاتے ہیں اور اِس کام کو ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں جس کو وہ خُدا کی مرضی کے خلاف کر رہے ہوتے ہیں اور خُدا کی منت کرتے ہی کہ وہ اُنہیں مسح کرے۔

خُدا رحم دل ہے اِس لئے ہماری نافرمانی کے باوجود ہماری مدد کرتا ہے۔ لیکن وہ ہمیں مسلسل نافرمانی کے لئے زور اور قوت نہیں دے گا۔ ہم بہت سے پریشان کن حالات اور ”گرہ میں بندھنے“ سے بچ سکتے ہیں اگر ہم ہر لمحہ

پاک روح کی ہدایت پر عمل کریں۔

### خدا فرمانبرداری کو برکت دیتا ہے

بعض اوقات خدا کی ہدایات پر چلنے کے لئے ہمیں بڑی تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہاں وہ بعض لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ افریقہ میں مشن کے کام کے لئے جائیں یا ایک بڑی رقم خیرات کر دیں۔ لیکن خدا نے مسیح کے بدن کو مختلف صلاحیتیں، زور اور خواہشات دی ہیں تاکہ لوگوں تک پہنچنے کے لئے بہت سے مختلف طریقے اپنائیں جائیں (دیکھیں ۱ کرنتھیوں ۱۲)۔ خداوند یسوع اس لئے آیا تاکہ ہم ”زندگی پائیں اور خوش رہیں، اور کثرت کی زندگی پائیں (لبالب بھری ہوئی جو لبریز ہو جائے)۔“ (یوحنا ۱۰:۱۰)۔

خدا آپ سے پیار کرتا ہے اور آپ کو کثرت سے برکت دینا چاہتا ہے۔ (دیکھیں افسیوں ۳: ۱۷۔ ۲۰ اور پہلا یوحنا ۴: ۱۹)۔ جب آپ اس کی عظیم محبت کو سمجھ لیں گے تو آپ کو یہ خوف نہیں ہو گا کہ وہ آپ سے جو کہہ رہا ہے اس کا نتیجہ آپ کے لئے بڑا ہو گا۔ جیسا ہم نے دیکھا ہے پاک روح کی ہدایات کی فرمانبرداری کرنے سے ہمیں ہمیشہ خوشی اور اطمینان حاصل ہو گا۔۔۔ فتح نہ کہ شکست۔

ذرا ٹھہر کر اس بات پر غور کریں؛ کیا خدا ہمیں کوئی ایسا بڑا کام کرنے کے لئے کہے گا جیسا کہ کسی دوسری جگہ مشن کے کام کے لئے جانا

جب کہ چھوٹی باتوں کی فرمانبرداری کرنا جیسا کہ مال سے گھر واپس آنا ہمارے لئے بے حد مشکل ہے؟ وہ ہمارے معیار کے مطابق ہماری زندگی میں کام کرتا ہے۔ جب ہم معمولی باتوں کی فرمانبرداری کرنا سیکھ جاتے ہیں تو وہ ہمیں بڑی باتوں کی طرف لے جاتا ہے۔

### خاص تابعداری

خدا ہم سے ہر ایک سے مخصوص تقاضہ کرتا ہے جو شاید کسی اور کو سمجھ میں نہ آئے۔ وہ جانتا ہے کہ ہم میں سے ہر کو کس

چیز کی ضرورت ہے تاکہ اُس کے منصوبہ کو پورا کریں۔

خُداوند یسوع خُدا کے اس منصوبہ کے لئے درکار تقاضوں کے فرمانبردار تھے جس کی وجہ سے وہ انسانیت کے لئے نجات مہیا کرنے کا وسیلہ بنے۔

اور باوجود پینا ہونے کے اس نے دُکھ [ہر چیز کا مکمل تجربہ کیا] اٹھا اٹھا کر فرمانبرداری [فوری، خاص] سیکھی۔ اور کاہل بن [لیس ہو کر] کراہنے سب فرمانبرداروں کے لئے ابدی نجات کا باعث ہوا۔ (عبرانیوں ۵: ۸-۹)

ایک نوجوان شخص نے جو ہمارے ساتھ خدمت کرتا ہے مجھے اُس مخصوص تقاضہ کے بارے میں بتایا جو خُدا نے اُس کے سامنے رکھا۔ پال اور اس کی بیوی روکسین ہم دونوں اور ہمارے بچوں کے لئے بے حد برکت کا سبب ہیں کیونکہ وہ ہمارے ساتھ خدمت کرتے ہیں اور شخصی طور پر بھی ہمارے مددگار ہیں۔

پال نہایت پُر سکون اور غیر مضطرب اشخاص میں سے ایک ہے جس سے سب رفاقت رکھنا پسند کرتے ہیں۔ وہ کبھی بات سے ناراض نہیں ہوتا نہ کوئی چیز اُسے پریشان کرتی ہے۔ لیکن پال نے مجھے بتایا کہ وہ ہمیشہ سے ایسا نہیں تھا۔ جب اُس نے خُداوند کو اپنی زندگی دی تو وہ اس کے متضاد تھا۔ وہ کہیں آرام سے بیٹھنے والا نہیں تھا۔ وہ پانچ منٹ کے لئے بھی گھر میں نہیں رہ سکتا تھا۔

پال کے ناندان نے روکسین کو بتایا کہ بچپن میں وہ انتہائی شرارتی تھا۔ خُداوند کو اپنی زندگی دینے کے بعد وہ اس کی تبدیلی شدہ زندگی سے حیران ہیں۔ پال کی تبدیلی کی وجہ یہ تھی کہ اُس نے خُداوند کے ایک مخصوص حکم کی تابع داری کی۔

خُداوند نے اُس سے تقاضہ کیا کہ وہ اپنے گھر میں پورا ایک سال رہے۔ اس تقاضے کی ایک وجہ یہ تھی کہ پال آرام سے بیٹھنا نہیں جانتا تھا۔ ایک نوجوان شخص کو جو اپنے بیویوں سال کے اوائل عشرے میں ہو یہ کہنا کہ دن رات اپنے ماں باپ کے ساتھ وقت گزارے نامناسب سی بات لگتی ہے لیکن پال جانتا تھا کہ خُدا اُس کی رہنمائی کر رہا تھا۔ پال کی فرمانبرداری نے اس کو موجودہ خدمت کے لئے تیار کیا۔

## خُداوند کو پہچانا

سارے دل سے خُداوند پر توکل کرو اور اپنے فہم پر تکیہ نہ کرو۔ اپنی سب راہوں میں اُس کو پہچان اور وہ تیری راہنمائی کرے گا۔

امثال ۳: ۵-۶

آج کی گھڑی اور دن میں سب سے اہم بات جو ہم سیکھ سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ کس طرح پُر سکون رہا جائے۔ اگرچہ بعض اوقات ہم بہت سست روی سے چلتے ہیں لیکن زیادہ تر ہم بہت تیز رفتاری میں ہوتے ہیں۔ بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ہم جسم میں زندگی بسر کرتے ہیں۔ ہم خُداوند کو جانے پہچانے بغیر اُچھلتے کودتے ہوئے کام کرتے رہتے ہیں۔

## خاموش ہو جاؤ اور خُداوند کو جانو

خاموش ہو جاؤ اور جان لو (پہچاناؤ اور سمجھو) کہ میں خُدا ہوں۔ میں قوموں کے درمیان سر بلند ہوں گا۔ میں ساری زمین پر سر بلند ہوں گا۔

زبور ۴۶: ۱۰

ہم میں سے اکثر لوگوں کے تھکنے اور پریشان ہونے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم خُدا کو ”جاننے“ اور ”پہچاننے“ کے لئے خاموشی اختیار نہیں کرتے۔ جب ہم اُس کے ساتھ وقت گزارتے ہیں ہم اُس کی آواز سننا سیکھتے ہیں۔ جب ہم اُس کو پہچانتے ہیں تو وہ ہماری راہوں میں ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اگر ہم اُس کی آواز کو سننے اور اُس کو پہچاننے کے لئے خاموشی میں وقت نہیں گزارتے تو ہم جسم میں رہ کر اپنی قوت میں کام کر میں گے۔ جیسا ہم نے پہلے دیکھا تھا کہ ہم تھک کر چور ہو جائیں گے کیونکہ جس کام کے لئے اُس نے ہمیں تحریک نہیں دی اُس کام کے لئے ہمیں مسح دینا خُدا کی ذمہ داری نہیں ہے۔

ہمیں باطنی طور پر خاموش رہنا سیکھنا ہے اور اس حالت میں قائم بھی رہنا ہے تاکہ ہم ہمیشہ خُداوند کی آواز

سننے کے لئے تیار رہیں۔

بہت سے لوگ بے حد مصروف ہیں۔ کیونکہ ان کے دماغ خاموش رہنا نہیں جانتے۔ وہ نہیں جانتے کہ کس طرح خاموش رہ جائے۔ ایک وقت ایسا تھا جب کہ ایک شام بھی میرے لئے گھر پر رہنا دشوار تھا اگرچہ میں ایک بڑی عمر کی خاتون تھی۔

میں سوچتی تھی کہ ہر شام کو مجھے کچھ نہ کچھ کرنا چاہیے۔ مجھے کسی نہ کسی کام میں شامل ہو کر بس پتلے رہنا ہے، اور ان سب کاموں میں جو ہو رہے ہیں میرا شامل ہونا ضروری ہے۔

میں سوچتی تھی کہ جو کچھ بھی میرے ارد گرد ہو رہا ہے میرا اس میں شامل ہونا ضروری ہے خصوصاً وہ کام جو مجھے نہیں آتے کیونکہ مجھے ہر کام سیکھنا پڑا ہے۔ میں بانچہ کے درخت کو کھتی ہوئی یا کافی پیتے ہوئے خاموش نہیں بیٹھ سکتی۔ مجھے اٹھنا اور کچھ کرنا ہے۔ میں عام انسان کی طرح نہیں تھی مجھے تو ہر وقت کچھ کرنا تھا۔

ہمارا نوجوان دوست پال کچھ ایسا ہی تھا۔ بائیس سال کی عمر میں خدانے اسے بلایا لیکن وہ اپنی زندگی کے مقصد سے نا آشنا تھا۔ پال کچھ نہ کچھ کرنے کا مادی تھا، اور خدانے پال کے سامنے ایک ہی کام کا تقاضہ رکھا۔۔۔ اپنے گھر میں اپنے خاندان کے ساتھ ایک سال کے لئے رہو۔

اگرچہ یہ ایک سادہ سا تقاضہ تھا لیکن اس کی فرمانبرداری کرنا ذرا مشکل تھا۔ پال کو اپنے دوستوں کے ساتھ ہر شام ادھر ادھر گھومنے کی عادت تھی۔ پال جانتا تھا کہ ہر رات اس کا جسم یہ پکارے گا کہ ”مجھے اپنے دوستوں کے ساتھ جانا چاہیے!“ پال کو خدانے اس تقاضہ کے لئے خاص فرمانبرداری کی ضرورت تھی۔

بہت سی وجوہات میں سے پال کے ایک سال تک گھر رہنے کی ایک وجہ خاندان کے ساتھ اچھے تعلقات

بنانا بھی تھا۔ پس آنے والا پورا سال پال نے گھر میں اپنے ماں باپ، بہنوں اور بھائیوں کے ساتھ باریکیو

تیار کرنے، ان کے ساتھ فیس دیکھنے میں گزار دیا۔۔۔ لیکن اب بھی وہ اپنے پڑانے رہن سہن کا مادی تھا اسے آرام سے بیٹھنا بہت مشکل لگتا تھا۔ ہر شام وہ پورے گھر میں گھومتا پھرتا تھا۔

”رات کے وقت میں گھومتا رہتا تھا۔ میری ماں مجھے بتاتی تھی کہ وہ رات کو مجھے باورچی خانہ میں پھریا



مرتبہ آتے جاتے دیکھتی تھی۔ میں آرام سے بیٹھ نہیں سکتا تھا؛ مجھے کچھ نہ کچھ کرنا ہوتا تھا۔“

اُس وقت اور آج میں جو فرق ہے وہ بہت حیرت انگیز ہے۔ اس بات کو ماننا دشوار ہے کہ وہ کتنا مختلف تھا۔ خُدا پال کو ایک سال کے لئے پُر سکون رکھنا چاہتا تھا تا کہ وہ پال کو اس کام کے لئے تیار کرے جو وہ اُس سے لینا چاہتا تھا۔ میرا ایمان ہے کہ اگر پال اُس سال خُدا کی فرمانبرداری نہ کرتا تو وہ اس مقام تک نہ پہنچتا جس پر وہ آج ہے، یعنی باعثِ برکت، پُر اطمینان اور خوشی سے لبریز، جو خُدا کی مرضی کو پورا کرنے کا نتیجہ ہے۔

### فوری اور پوری فرمانبرداری

ایک اور بات جس میں مجھے خُداوند کی فرمانبرداری کرنا سیکھنا تھا وہ ہے گفتگو۔۔۔ یا اگر میں بالکل سچ بات کہوں تو یہ کہ مجھے کب گفتگو نہیں کرنی چاہیے۔

اگر آپ میری طرح بہت باتیں کرنے والے ہیں۔۔۔ تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ میں ایسا کیوں کہہ رہی ہوں کہ گفتگو دو قسم کی ہوتی ہے ایک وہ جو پاکِ روح سے مسح شدہ ہوتی ہے۔ اور دوسری وہ جو بے کار، بے مقصد اور نکلی ہے جس کے بارے میں پولس رسول نوجوان تہمتیں کو خط لکھتے ہوئے تنبیہ کرتا ہے۔

”لیکن یہودہ (بے کار، بے مقصد اور نکلی) کو اس سے پرہیز کر کیونکہ ایسے شخص اور بھی بے دینی میں ترقی کریں گے۔“ (۲ تہمتیں ۱۶:۲)۔

ایک وقت ایسا تھا کہ جب ہمارے گھر مہمان آیا کرتے تھے اور خُدا مجھے تحریک دیتا تھا کہ ان سے کچھ کہوں لیکن میں خُدا کی ہدایت کے مطابق اُن سے باتیں کرنے کے بعد بھی گفتگو جاری رکھتی تھی۔ عام طور پر ہم اس لمحہ سے واقف ہوتے ہیں جب ہم خُدا کی طرف سے مسح شدہ گفتگو سے ہٹ کر اپنے جسم کے مطابق، اپنی طاقت میں گفتگو شروع کر دیتے ہیں۔ اس لمحہ کے بعد میں باتوں کو گھماتی تھی، بے مقصد گفتگو کرتی یا ایک ہی بات کو بار بار دہراتی تھی۔ جب لوگ اپنے گھروں کو چلے جاتے تھے تو میں تھک جاتی تھی۔ جب کہ اگر میں دو گھنٹے پہلے جب خُداوند

نے مجھے آگاہ کیا تھا گفتگو بند کر چکی ہوتی تو اپنی بے کار، بے مقصد اور نکلی گفتگو کے باعث اتنا تھکتی!

ایک اور مرتبہ ایسا ہوا کہ میں نے عبادت میں ہماری مدد کرنے والے خدمت گزاروں کو اکٹھا ہونے کے لئے کہا تا کہ اُن کو دُعا کے لئے آنے والے لوگوں کی قطاروں کے حوالہ سے کی جانے والی چند تبدیلیوں کے تعلق سے ہدایات دے سکوں۔ میں نے ایک گھنٹہ تک ان سے بات چیت کی جو میرے منصوبہ کے مطابق بالکل درست تھا لیکن پھر مجھے خیال آیا کہ کیوں نہ فرمانبرداری کے تعلق سے ان کو کچھ بتایا جائے تو پھر میں نے ان کو اس حوالہ سے کچھ بیان کیا اور پھر مجھے کچھ اور یاد آگیا اور میں نے وہ بھی ان کو بتایا۔

ابھی میں کچھ اور شروع کرنا ہی چاہتی تھی کہ اچانک ڈیو کھڑے ہو گئے اور کہا ”بس اب گھر جانے کا وقت ہے،“ انہوں نے مجھے بے کار، بے مقصد اور نکلی گفتگو کرتے رہنے سے بچا لیا۔ لیکن چونکہ میں نے خُدا کی ہدایت کے برخلاف گفتگو جاری رکھی اس لئے میں بے چینی محسوس کرنے لگی۔

وہ خاص تقاضہ جو خُدا نے میرے سامنے رکھا وہ یہ تھا کہ میں اس کی ہدایت کے مطابق گفتگو کروں اور پھر خاموش ہو جاؤں۔

اسلئے کہ خُدا مغروروں [ہوشیار، ڈھیٹھ، معکبر اور شوخ شتم] کا مقابلہ [مخالفت کرتا، پریشان کرتا اور شکست دیتا ہے] کرتا ہے مگر فرتوں کو تو فیض [برکت اور مقبولیت] بخشا ہے۔ (1 پطرس ۵:۵)

اپنی جھنجھلاہٹ کے لئے ہم عموماً اعلیٰ کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔ لیکن ہماری پریشانی اس وقت شروع ہوتی ہے جب ہم خُدا کی مرضی کے برخلاف اپنی قوت میں کام جاری رکھتے ہیں۔۔۔ وہ ہماری مدد کرنا ترک کر دیتا ہے! اگر خُدا کی خوشنودی اس کام میں ہے جو ہم کر رہے ہیں۔۔۔ چاہے وہ خرید و فروخت کرنا، برتن صاف کرنا یا گفتگو کرنا ہے تو وہ ہمیں قوت دیتا رہے گا کیونکہ وہ ہمارے وسیلہ سے یہ کام کر رہا ہے۔

کیا کبھی آپ نے کسی کے ساتھ حساس موضوع پر گفتگو کے دوران یہ محسوس کیا ہے کہ اچانک سے وہ گفتگو گرما گرمی کی صورت اختیار کر رہی ہے؟

آپ کو صاف صاف پتہ چل جائے گا کہ آپ کے جذبات کچھ بے قابو ہو رہے ہیں اور آپ کے اندر ایک

ہلکی آواز آپ سے یہ کہہ رہی ہے ”اتنا کافی ہے، مزید کچھ نہ کہو“ یہ تحریک جو کہ بہت معمولی ہے لیکن بہت طاقت ور ہے اور آپ جانتے ہیں کہ مزید کچھ بھی کہنا عقلمندی نہیں ہوگی۔ لیکن ایک منٹ سوچنے کے بعد آپ جسم کا ساتھ دینے کا فیصلہ کرتے ہیں! آپ اپنی گفتگو جاری رکھتے ہوئے ایک اور جملہ کہتے ہیں۔ اور چند لمحوں میں ایک جنگ شروع ہو جاتی ہے!

میں بھی ایسا ہی کیا کرتی تھی جب ڈیو اور میں کسی بات کے بارے میں گفتگو شروع کرتے تھے، اور پتا سوچے معمولی گرما گرمی کی باتیں ایک دوسرے سے کرنے لگتے تھے۔ فوراً ہی پاک روح مجھے دھیمی آواز میں چھنچھوڑتا کہ ”ایک بھی لفظ اور مت کہنا۔“

پھر میں سوچتی تھی صرف ایک اور بات؟ ایک اور بات کہنے میں کون سی برائی ہے۔ بے شک ایک اور بات کہنے سے میں مصیبت میں نہیں پڑ جاؤں گی! اور پھر میں ”ایک اور بات“ کہنے کی آزمائش میں پھنس جاتی تھی۔ مجھے ہمیشہ تحریک کی اہمیت کا احساس ہوتا تھا، یعنی پوری فرمانبرداری! ڈیو کے رد عمل سے مجھے پتہ چل جاتا تھا کہ اگر میں کوشش کرتی تو اچھی بات کا پتہ پا کر سکتی تھی! مجھے خداوند کے اس خاص حکم کے بارے میں بھی یاد رہتا جو میرے لئے تھا کہ صرف وہی کہوں جو وہ مجھ سے چاہتا ہے اور اس سے آگے کچھ نہیں۔

جب ”ذہنی ہلکی آواز“ ہمیں تحریک دیتی ہے اور ہم اس کے بعد بھی گفتگو جاری رکھتے ہیں، اور گفتگو کرنے والا شخص رد عمل کا اظہار کرتا ہے، اور بعد میں ہم سارے واقعہ پر حیران ہوتے ہوئے غور کرتے ہیں۔ ہم کہتے ہیں، ”اے خدا میں سمجھنے سے قاصر ہوں کہ کیا ہوا!“ جو بھی ہوا وہ بہت واضح ہے اور اُسے آسانی سے روکا جاسکتا تھا: خدا نے ہمیں کچھ کرنے کے لئے کہا اور ہم نے نافرمانی کی۔ جس لمحہ ہم نافرمانی کرتے ہیں، مسح جاتا رہتا ہے اور

جھنجھلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ مندرجہ بالا واقعات میں اگر ہم نے ہدایات پر عمل کر کے خاموشی اختیار کر لی ہوتی تو پانچ منٹ کے اندر اندر حالات بہتر ہو سکتے تھے۔ اور پھر پاک روح ہماری رہنمائی کرتا کس وقت گفتگو شروع کرنا مناسب ہے۔

بعض اوقات ضرورت صرف اس بات کی ہوتی ہے کبھی گئی باتوں کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ لیکن چونکہ یہ

بدایات بہت ہلکی ہوتی ہیں اس لئے ہم یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اگر میں صرف یہ کہہ دوں تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ اور جسمانی روش کو اختیار کرتے ہیں۔ یہ تحریک اس قدر ہلکی ہوتی ہے کہ اس کو سُن کر بھی اپنی مرضی میں چلتے رہنا ہمیں نافرمانی نہیں لگتا، لیکن درحقیقت یہ نافرمانی ہی ہے!

جلد ہی ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ اس ”ذہنی ہلکی آواز“ کی نافرمانی کرنے سے کتنا بڑا فرق پڑ چکا ہے! جس لمحہ پاک روح فرماتا ”یہ کافی ہے،“ ہمیں ٹھہرنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم آگے بڑھتے جائیں گے تو ہمیں پریشانی اور شکست کا سامنا کرنا پڑے گا۔

اگر وہ کہتا ہے کہ ”ایک بھی لفظ اور مت کہنا“ تو اس کا یہی مطلب ہے۔ بعض اوقات ہم فرمانبرداری کو کچھ اور ہی سمجھتے ہیں۔

اگر ہمیں خُداوند کی طرف سے یہ ہدایت دی جاتی ہے تو ہم اُس کو یہ معنی دیتے ہیں کہ ”ایک بھی لفظ اور مت کہنا لیکن چاہو تو دو تین جملے کہہ سکتے ہو!“

جب ہم یہ سمجھ جائیں گے کہ خُداوند کی ہدایت سے ذرا سا بھی آگے بڑھ جانا نافرمانی ہے تو اپنے حالات کو سمجھنا آسان ہو جائے گا۔۔۔ خُداوند کا مسح جاتا رہتا ہے اس لئے پریشانی فوراً ندر داخل ہو جاتی ہے۔ اور ہم یہ بھی سمجھ جاتے ہیں کہ چھوٹی باتوں میں بھی خُدا کی فرمانبرداری کرنا کتنا اہم ہے۔

## پانچ منٹ کی فرمانبرداری

حال ہی میں جب میں بہت زیادہ مطالعہ میں مصروف تھی۔ میں ذہنی طور پر بہت تھک جاتی تھی۔ ایک ہلکی آواز نے مجھے کہا کہ ”تھوڑی دیر کے لئے یہاں سے اُٹھ کر چلی جاؤ۔ پانچ منٹ کی چھٹی لے لو۔“ کچھ سال پہلے میں کوشش کرتی تھی کہ میں نے جتنا مواد پڑھنے کا ارادہ کیا ہے اُسے ضرور پورا کروں۔ لیکن اب میں نے پاک روح کی ہدایت پر عمل کرنا شروع کیا۔ میں سنبھل جاتی، تھوڑا سا جہل قدمی کرتی، اپنی بیٹی سے

تھوڑی سے بات چیت کرتی، کچھ پنی کر اور انگوٹھی لے کر، کچھ دیر کھڑکی سے باہر دیکھ کر جب میں محسوس کرتی اب میں تیار ہوں تو دوبارہ اوپر جا کر تروتازہ ہو کر اپنے مطالعہ میں مصروف ہو جاتی تھی!

صرف پانچ منٹ کی فرمانبرداری سے میرے اندر جنم لینے والی پریشانی اور دباؤ سے مجھے چھٹکارا مل جاتا تھا۔ اگر میں اپنے حدف کو پورا کرنے کی خاطر اس ہدایت کو نظر انداز کر کے مطالعہ جاری رکھتی تو میرا مطالعہ کرنا پھل دار ثابت نہ ہوتا۔ اور عین ممکن ہے کہ میں، بہت تھک جاتی اور بے چین ہو جاتی!

اگر ہم اپنی من مانی کرتے ہوئے آگے بڑھتے جائیں تو پاک روح کے مسح میں کسے گئے کام اور نافرمانی کرنے کے بعد کسے گئے کام کے معیار کا موازنہ نہیں کر سکتے۔

## باب سوئم

### برکت کی تیاری کر لیں

اسموئیل نے کہا کیا خداوند سوتقی قربانیوں اور ذبیحوں سے اتنا ہی خوش ہوتا ہے جتنا اس بات سے کہ خداوند کا حکم مانا جائے؟ دیکھو فرمانبرداری قربانی سے اور بات ماننا مینڈھوں کی پرہیزگاری سے بہتر ہے۔

اسموئیل ۱۵:۲۲

جب خدا ہمیں چھوٹے کام کرنے کی ہدایت دیتا ہے، تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ وہ ہم سے کوئی چیز چھیننے کی کوشش کر رہا ہے۔ وہ ہمارے لئے برکت کی تیاری کرتا ہے۔

اُس نے مجھے خرید و فرخت چھوڑ کر گھر جانے کی ہدایت کی کیونکہ وہ جانتا تھا کہ میں بہت زیادہ تھک رہی ہوں اور بہت جلد پاک روح کے پھل کا نہیں بلکہ کسی اور ہی چیز کا اظہار کروں گی! اگر آغاز ہی سے میں نے ذرا ٹھہر کر اُس کی ہدایت کو سننے کے لئے اپنی سوچوں کو ناموش کیا ہوتا تو میں ممکن ہے کہ وہ میری رہنمائی مال کی ان دکانوں کی طرف کرتا جہاں سے میں تھوڑے وقت میں اپنی ضرورت کی تمام چیزیں خرید لیتی۔ میں اپنی خرید و فرخت کو تیس منٹ میں اطمینان کے ساتھ ختم کر سکتی تھی!

ہو سکتا ہے کہ خداوند کے حکم کے مطابق کہے گئے کام ہماری نظر میں غیر اہم ہوں لیکن اُس کے نقطہ نظر سے وہ کام بہت اہم ہیں! ایک بار جب ہم خداوند کی ہدایت کو سننے اور فوری طور پر اُس کے مطابق عمل کرنے کی اہمیت کو سمجھ جائیں گے تو یہ بات ہماری ترجیحات میں شامل ہو جائے گی کہ ہم سننے اور عمل کرنے کے لئے تیار رہیں تاکہ ہمیں اطمینان ملتا رہے۔

## اُن کا بھلا ہوتا!

استثنا ۲۹:۵ میں بیان ہے کہ ”کاش اُن میں ایسا ہی دل [اور دماغ] ہوتا کہ وہ میرا خوف [عزت کے ساتھ] امان کر ہمیشہ میرے سب حکموں پر عمل کرتے تاکہ مد اُن کا اور اُن کی اولاد کا بھلا ہوتا!

اگر ہم خُداوند کی بات سنیں اور جو وہ کہتا ہے اُس پر سادگی سے عمل کریں، ہمارے سارے کام اچھے ہو جائیں گے۔ خُدا کی چاہت کے مطابق نتائج حاصل کرنے کے لئے ہمیں سُننے گئے کلام پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے نوجوان دوست پال کو خُداوند کی اس ہدایت پر عمل کرنے کی ضرورت تھی کہ ایک سال تک گھر میں رہے تاکہ جو نتیجہ اُچا جاتا تھا وہ حاصل کیا جائے۔ پال کے لئے خُداوند کے اس مخصوص تقاضہ کو پورا کرنا مشکل تھا اور عمل کرنے میں بھی وقت لایا لیکن خُداوند اس کو برکت کے لئے تیار کر رہا تھا! چونکہ پال نے فرمانبرداری کی اس لئے نتیجتاً اُس کے اندر مکمل تبدیلی واقع ہو گئی!

بہت دفعہ خُداوند ہم سے چاہتا ہے کہ ہم اُس کے ساتھ تھوڑا وقت گزاریں تاکہ وہ ہمیں تازگی بخشنے۔ رات کے وقت لوگ ٹیلی وژن کے سامنے وقت گزارتے ہیں کیونکہ وہ تھکے ہوتے ہیں۔ پھر جب وہ پاک روح کی تحریک کو محسوس کرتے ہیں جو ان سے کہتی ہے ”اسے بند کر کے میرے ساتھ آجاؤ“ تو وہ یہ سمجھ نہیں پاتے کہ خُداوند ان کو برکت دینے کے لئے تیار کرنا چاہتا ہے!

وہ کہتے ہیں کہ ”اے خُداوند تو جانتا ہے کہ میں سارا دن کام کرتا کرتی ہوں۔ میں ٹیلی وژن کے سامنے تھوڑا سا آرام کرنا چاہتا جانتا ہوں۔“

اگر وہ اس حالت میں ہیں تو وہ آرام نہیں کر رہے! عام طور پر وہ جتنا ٹیلی وژن کے سامنے بیٹھیں گے اتنا زیادہ تھک جائیں گے۔ لیکن خُداوند کی فرمانبرداری کرنے سے، صرف دس منٹ اُس کی حضوری میں گزارنے سے، اُن کو وہ تازگی ملے گی جسے وہ ٹیلی وژن کے سامنے ڈھونڈنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

میں یہ نہیں کہہ رہی کہ تفریح کے لئے ٹیلی وژن دیکھنا بڑی بات ہے۔ بعض اوقات میں خود بھی پال

کارن بنا کر، کوئی مشروب لے کے اپنے خاندان کے ساتھ آرام کی غرض سے کوئی اچھی فلم دیکھتی ہوں۔ میں یہاں صرف یہ نقطہ بیان کرنا چاہتی ہوں کہ خُداوند کی ہدایت کی فرمانبرداری کرنا کتنا اہم ہے۔

اگر فلم دیکھتے دیکھتے پتہ پاک روح مجھے تحریک دیتا ہے کہ ”آدمے گھنٹہ کے لئے اُوپر آجاؤ۔“ اب مسئلہ اُس وقت ہو گا جب میں یہ سوچ کر کہ اے خُدا آج صبح میں نے دُعا کی ہے اُس تحریک کی نافرمانی کروں! بعض اوقات میں یہ سوچتی ہوں کہ اپنے خاندان کے ساتھ فلم دیکھنے سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا اور خُداوند کے ساتھ بعد میں وقت گزارا جاسکتا ہے۔ اور اگر میں فلم دیکھنا جاری رکھتی ہوں تو عام طور پر میں اُس فلم سے لطف اندوز نہیں ہو پاتی اور پھر جھنجھلاتے ہوئے سونے کے لئے چلی جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ اوہ ہو میں نے ساری شام برباد کر دی۔

اِس کے بجائے مجھے فوراً خُداوند کی تحریک کے جواب میں اپنے خاندان کو کہنا چاہیے تھا کہ ”معذرت کے ساتھ میں ابھی آئی“ اور خُداوند کے ساتھ آدھا گھنٹہ گزارنے کے بعد مجھے خُداوند کا اطمینان حاصل ہو جاتا اور میں اس کی دوسری ہدایت کو محسوس کرنے کے قابل ہو جاتی یعنی پینٹل تبدیل کرنے کے بارے میں اور ہم کوئی بہتر فلم دیکھ کر زیادہ لطف اندوز ہو سکتے تھے۔

## سادگی سے خُدا کی فرمانبرداری کرنا

بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے کہ دباؤ کم کرنا کس قدر سادہ ہے، اور ابلیس کا کام یہ ہے کہ وہ ہمیں اسی حالت میں رکھتا ہے! وہ لوگوں کی زندگیوں کو ہر طرح سے پیچیدہ بنانے میں لگا ہوا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ سادگی میں خوشی اور قوت ہے۔ ابلیس چاہتا ہے کہ ہم اپنی زندگی کی پیچیدگیوں کو خود سے حل کرنے کی کوشش میں مصروف اور

پریشان رہیں اور اس طرح وہ ہماری خُدا داد قوت کو ختم کرنا چاہتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اگر ہم سادگی سے خُدا کی فرمانبرداری کرنا سیکھ لیں گے ہم اُس کی ہدایت کو سن کر اس پر عمل کرنے کے وسیلہ سے ملنے والی قوت اور طاقت کو اس کے خلاف استعمال کر سکتے ہیں!



بہت سے لوگ جو اپنی زندگی کے بیشتر معاملات میں تبدیلی کی خواہش رکھتے ہیں ان کو چھوٹی چھوٹی باتوں میں فرمانبرداری کے نمونہ کو اپنانا پڑے گا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ سے کہے کہ ٹیلی وژن دیکھنے، دعوت میں جانے یا ٹیلی فون پر گفتگو کرنے کی بجائے آدھا گھنٹہ یا ایک شام اُس کے ساتھ گزاریں۔ جتنا زیادہ آپ لگتا رہیں آپ کو خدائی آواز سننے کے لئے پُر سکون رکھنے کی عادت ڈالیں گے، اور اُس کی ہدایت کی فرمانبرداری کریں گے، بہت جلد تبدیلی کے لئے ایک اہم کام آپ کے اندر وقوع پذیر ہو جائے گا۔ خدّا چھوٹی باتوں میں فرمانبرداری کو ہماری زندگی تبدیل کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے۔

حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں خدّاوند کی سنیں اور اُس کی فرمانبرداری کریں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بھی امثال ۶:۳ میں دیکھا ہے کہ ”اپنی سب راہوں میں اُس کو پہچان اور وہ تیری راہنمائی کرے گا۔“ جب خدّاوند آپ سے خاص کام کرنے کا تقاضہ کرے تو عین ممکن ہے کہ آپ کو نہ تو اس کی وجہ معلوم ہونے فوری طور پر کوئی تبدیلی یا نتائج نظر آئیں لیکن خدّاوند کی فرمانبرداری جاری رکھیں تو آپ اور آپ کے بچوں کے لئے سب کچھ بہتر ہو جائے گا۔

## فرمانبرداری قربانی سے بہتر ہے

پہلا سموئیل ۱۵:۲۲ میں بیان ہے کہ ”فرمانبرداری قربانی سے بہتر ہے۔“ بعض اوقات ہمیں خدّاوند کی حقیقی فرمانبرداری میں قربانیاں بھی دینی پڑیں گی لیکن وہ قربانیاں جو ہم جسم میں رہ کر دیتے ہیں اُس سے دباو پیدا ہو گا۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے خیال کے مطابق ”خدّا کے لئے سخت محنت“ کر رہے ہیں کہ ہمیں اُس کے لئے یہ کام کرنے ہیں۔ اس کی بنیاد ہونا یہ چاہیے کہ ہم اُس کی آواز سننے کے لئے وقت نکالیں اور اُس سے کہیں کہ وہ کیا چاہتا ہے کہ ہم اُس کے لئے کریں۔

جب ہم جسم میں رہ کر ”اُس کے لئے کام“ کرتے ہیں، تو ہم اپنے اُس وقت کی قربانی دیتے ہیں جو خدّا چاہتا ہے کہ کسی اور کام میں صرف کیا جائے اور جیسا کہ ہم نے پہلے دیکھا ہو سکتا ہے کہ ہمیں اپنی صحت، اطمینان اور تعلقات

کی قربانی بھی دینی پڑے۔

اگر ہم پاک روح کی رہنمائی سے کوئی کام شروع کرتے ہیں اور بعد میں پاک روح کے منع کرنے کے باوجود ہم اس کو جاری رکھتے ہیں، تو ہمیں قربانی دینی ہی پڑے گی کیونکہ اس کے مسح کے بغیر کام کرنا آسان نہ ہوگا! بہر حال خدا ہمیں کبھی بھی نہیں چھوڑے گا (دیکھیں عبرانیوں ۱۳:۵) اور وہ ہمارے غلط چناؤ کے باوجود ہماری مدد جاری رکھتا ہے۔

اگر ہم کوئی غلط چناؤ کر بھی لیں اور اپنی طاقت میں کام کرتے جائیں عین ممکن ہے کہ ہم خدا کے لئے کچھ نہ کچھ حاصل کر ہی لیں۔ رو میوں ۸:۲۸ کے مطابق ”اور ہم کو معلوم ہے کہ سب چیزیں مل کر خدا سے محبت رکھنے والوں کے لئے بھلائی پیدا کرتی ہیں یعنی اُن کے لئے جو خدا کے ارادہ کے موافق بلائے گئے ہیں“

ہمیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ہم کامل نہیں ہیں۔ ہم ہمیشہ صبح چناؤ، درست کام یا خدا کی کامل طور پر فرمانبرداری نہیں کریں گے۔ ہم سے غلطیاں سرزد ہوں گی اور جب ایسا ہو گا اس وقت ہم صرف ایک کام کر سکتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ ہم خدا سے کہیں کہ وہ ہمیں معاف کر دے اور پھر آگے بڑھ جائیں۔

لیکن خدا کی فرمانبرداری کرنے سے ہم اُس مخصوص کام کو پورا کریں گے جو اُس کے وقت اور طریقہ کے مطابق ہے۔ جس سے پریشانی کی بجائے اطمینان پیدا ہو گا۔ خداوند کی فرمانبرداری کرنے سے ہم ایسے مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں وہ اپنی چاہت اور منصوبہ کے مطابق ہمیں برکت دے گا۔

صلح کا شہزادہ، ربوع، جو ان کے اندر سکونت پذیر ہے جو اُس کو قبول کرتے ہیں، جانتا ہے اور اطمینان تک پہنچنے کے لئے ہمیں جو قدم اٹھانے چاہیں ان میں وہ ہماری رہنمائی کرے گا۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ اُس کے منصوبے کے مطابق چلنے کے لئے ہمیں کس طرح تیاری کرنے کی ضرورت ہے۔

ہم میں سے ہر ایک کی زندگی کے لئے وہ مخصوص تقاضے رکھتا ہے اور عین ممکن ہے کہ دوسرے ان کو سمجھنے سے قاصر ہوں۔ لیکن جب ہم یہ بات سمجھ لیں گے کہ خدا ہم سے کتنا پیار کرتا ہے اور پوری طرح یہ جان لیں گے کہ وہ ہمیں برکت دینے کی غرض سے کہتا ہے تو ہم اپنے آپ کو بھروسہ کے ساتھ اُس کے ہاتھ میں دینے کے لئے تیار

ہو جائیں گے۔ ہماری ترجیح یہ ہوگی کہ ہم ہمیشہ پر سکون رہیں تاکہ فوری طور پر اُس کی آواز سُن کر اس کا جواب دیں۔  
 ہو سکتا ہے کہ وہ آپ سے کہے کہ خرید و فروخت ختم کر کے گھر چلے جاؤ تاکہ آپ کو تھکاوٹ، بد مزاجی  
 اور چوڑے پن سے بچائے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ سے کہے کہ خاموشی اختیار کریں کیونکہ وہ جانتا ہے کہ آپ کچھ ایسا  
 کہنے والے ہیں جس کے بارے میں بعد ازاں آپ کو پچھتنا پڑے گا! ہو سکتا ہے کہ وہ آپ سے کہے کہ  
 اُس کی ہدایات کی فرمانبرداری کریں مثال کے طور پر اسپینے کام کو روک دیں، وہاں سے اُٹھ کر چلے جائیں  
 اور پانچ منٹ کی چھٹی لے لیں تاکہ جو دباؤ آپ کے اندر بن رہا ہے اُس سے چھٹکارا پا کر تازہ دم ہو جائیں۔ یا یہ کہ اُس کے  
 حضور آدھا گھنٹہ گزاریں اور پُر سکون ہو جائیں۔

## یسوع کو جلال دیں

دباؤ سے چھٹکارا پانا۔۔۔ پڑا طینان، شادمانی کی ایسی زندگی بسر کرنا جس میں تھکاوٹ اور ہمت بارنا نہ ہو۔۔۔ اتنا پیچیدہ  
 نہیں ہے۔

اس لئے دباؤ کے جسمانی اثرات کو سمجھنے سے ہمیں مدد ملے گی اور دباؤ کے منبع کی روحانی سمجھ ہونے کے  
 ساتھ خداوند یسوع مسیح کے وسیلہ سے اس سے چھٹکارا پانے کا طریقہ جانتا بھی ضروری ہے۔ لیکن دباؤ سے چھٹکارا پانے کے  
 لئے ہمیں اس کی تمام طبی وجوہات اور علاج معالجے یا اس کے گہرے الہیاتی علم کی ضرورت نہیں ہے!  
 خداوند نے مجھے بتایا کہ اگر ہم یسوع کو جلال دینا شروع کر دیں گے تو ہم تھکیں گے نہیں۔ اگر ہم یسوع  
 کی آواز کو اپنی ہر روز زندگی میں سنتے، اُس کی فرمانبرداری کرنے اور اُس کی مرضی کے مطابق عمل کرنے کے وسیلہ سے  
 اُس کو پہلا درجہ دیتے ہوئے جلال دینا شروع کر دیں گے ہم ہرگز تھکیں گے نہیں۔  
 ہم ظاہر آپسے ہاتھ اٹھا کر کہہ سکتے ہیں کہ ”ہم تجھے جلال دیتے ہیں،“ لیکن حقیقی طور پر ہم اُس کو اُس وقت  
 جلال دیتے ہیں جب ہم اُس کی ہر بات کی فرمانبرداری کرتے ہیں۔

پولس رسول فرماتے ہیں کہ ”وہ غلوص اور پاک دامنی (سادگی) جو مسیح یسوع میں ہے“ (۲ کرنتھیوں ۱۱: ۳ کے جی وی)۔ مسیح کے وسیلہ سے ہمیں حیرت انگیز سادگی دی گئی ہے۔ دباؤ سے چھٹکارا پانا بہت سادہ ہے: پاک روح کی ہدایات پر عمل کرنا۔ فوراً فرمانبرداری کرنا، جو خداوند کہتا ہے ویسا ہی کرنا، نہ اُس سے زیادہ نہ اُس سے کم۔

آپ اپنی زندگی کے کچھ ایسے مخصوص حصوں کے بارے میں سوچیں اور خدا کی فرمائی ہوئی معمولی باتوں پر عمل کریں آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی بڑی پریشانیوں دور ہو جائیں گی۔ آپ یہ دیکھ کر حیران ہو جائیں گے کہ جب آپ پاک روح کی ہدایت کی فوری تابعداری کرنے کے اصول پر عمل شروع کریں گے تو ایک ہی ہفتہ میں آپ کو واضح فرق نظر آئے گا۔

جب آپ اس ربربینڈ کی طرح محسوس کرنے لگیں جو گرہوں سے بندھا ہوا ہے اور اس قدر کھینچ چکا ہے کہ ٹوٹنے ہی والا ہے: گہرا سانس لیں اور یاد رکھیں کہ یسوع نے ہمیں اپنا اطمینان دیا ہے۔ اس نے ہمیں پریشانیوں سے بلند رہنے کی قوت بخشی ہے نہ کہ اُن کے نیچے۔ ہم صلح کے شہزادہ کی قوت سے دنیا میں ہو کر بھی دنیا کے نہیں ہیں، اُس کی آواز پر فوراً لبیک کہیں اور پوری فرمانبرداری کریں تاکہ پُراطمینان، شادمان، تھکاوٹ اور دباؤ سے آزاد زندگی گزار سکیں۔

حصہ دوم

دباؤ پر فتح پانے کے لئے حوالہ جات

اس باب میں حوالہ جات کو مختلف حصوں میں پیش کیا گیا ہے تاکہ روزمرہ زندگی میں ان پر عمل درآمد کیا جاسکے۔

## دباؤ سے چھٹکارا پانے کے لئے

خُداوند سے قوت اور زور حاصل کریں

جب ہم تھک جاتے ہیں تو خُدا ہمیں تازگی اور قوت بخش سکتا ہے۔ وہ ہمارے بدن اور روح کو تازہ کر سکتا ہے۔

بعض اوقات جب میں لوگوں کی لمبی قطار کے لئے دُعا کر رہی ہوتی ہوں تو میں محسوس کرتی ہوں کہ میں

جسمانی اور ذہنی طور پر دباؤ کا شکار ہو رہی ہوں۔ میں ایک لمحہ کے لئے ٹھہر کر اپنے دل میں دُعا کرتی ہوں کہ

”اے خُداوند اب مجھے مدد کی ضرورت ہے۔۔۔ میں چاہتی ہوں کہ تو مجھے تازگی بخش“ اور جیسا کہ کلام مقدس میں لکھا

ہے کہ وہ میری قوت کو بڑھاتا ہے اور زیادہ کر کے کثرت بخشتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی میز پر بیٹھے ہیں یا اپنے گھر کی صفائی کر رہے ہیں؛ آپ نے سارا دن کام کیا ہے اور

اب گھر جانا چاہتے ہیں تاکہ اپنے باغیچہ کی بڑھی ہوئی گھاس کو کاٹ سکیں یا اپنی گاڑی کا تیل تبدیل کر میں؛ خُداوند آپ کو

تازہ دم کر سکتا ہے۔ ایک منٹ کے لئے ٹیک لگا کر اُس کو اجازت دی کہ وہ آپ کو قوت بخشنے۔

کیا تو نہیں جانتا؟ کیا تو نے نہیں سنا کہ خُداوند خُدا ہی ابدی و تمام زمین کا خالق تھکتا نہیں اور ماندہ نہیں

ہوتا؟ اُس کی حکمت اور اک سے باہر ہے۔ وہ تھکے ہوئے کو زور بخشتا ہے اور ناتوان کی توانائی کو زیادہ کرتا

(یسعیاہ ۴۰:۲۸-۲۹)

ہے [قوت کو بڑھانے کا اور زیادہ کر کے کثرت بخشنے کا]۔

خُداوند آپ کی قوت کو بحال کر سکتا ہے۔

نوجوان بھی تھک جائیں گے اور ماندہ ہوں گے اور سورما [چپے ہوتے] بالکل گر پڑیں گے۔ لیکن  
خُداوند کا انتظار کرنے والے [اُس سے توقع کرنے والے، نظریں لگانے والے، اُمید رکھنے والے] از سر نو  
زور حاصل کریں گے۔ وہ عقابوں [جیسے وہ سورج کی طرف اڑتے ہیں] کی مانند بال و پر سے اڑیں گے  
[خُدا کے قریب] وہ دوڑیں گے اور نہ تھکیں گے۔ وہ چلیں گے اور ماندہ نہ ہوں گے۔

(یسعیاہ ۴۰:۳۰-۳۱)

تم سب میرے پاس آؤ۔۔۔ جو ہمت ہار چکے ہو

جب ہم ہمت ہار جاتے ہیں تو اس کا ایک ہی حل ہے اور وہ ہے خُدا کے ساتھ وقت گزارنا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا  
کہ آپ دباؤ کے تعلق سے کتنی تباہیں پڑھتے ہیں یا کتنے سیمینارز میں جاتے ہیں دباؤ اور تھکاوٹ سے آپ کو چھٹکارا  
وقت ملے گا جب آپ خُدا کے پاس جائیں گے اور اس کو اجازت دیں گے کہ وہ آپ کی روح کو تازہ کرے۔  
خُدا تھکے ماندے کو آرام دے گا۔ دوسرے الفاظ میں خُداوند ہمت ہار جانے والے کو آرام دے گا!

اے محنت اٹھانے والو اور بوجھ سے دبے ہوئے لوگو سب میرے پاس آؤ۔ میں تم کو آرام دوں  
گے۔ [میں تمہارے لئے آسانی پیدا کروں گا، تمہاری روح کو چھٹکارا اور تازگی بخشوں گا۔] (متی ۱۱:۲۸)

خُداوند میرا چوپان ہے۔ مجھے کمی نہ ہوگی۔ وہ مجھے ہری ہری چراگا ہوں میں ٹھٹھاتا ہے۔ وہ مجھے راحت  
کے چشموں کے پاس لے جاتا ہے۔ وہ میری جان کو بحال کرتا ہے وہ مجھے اپنے نام کی خاطر صد اوقات کی  
راہوں پر لے پلتا ہے۔

(زبور ۲۳:۱-۳)

خداوند کا بوجھ ہلکا اور اٹھانے کے لائق ہے۔ جب ہم اُس کی ہدایات پر عمل کرتے ہیں تو اس طرح اُس کا جُؤا اپنے اُوپر اٹھاتے ہیں۔

میرا جُؤا اپنے اُوپر اٹھا لو اور مجھ سے سیکھو۔ کیونکہ میں حلیم اور دل کافرو تن ہوں۔ تو تمہاری جانیں آرام پائیں گی۔ کیونکہ میرا جُؤا ملائم ہے اور میرا بوجھ ہلکا۔ (متی ۱۱: ۲۹-۳۰)

خداوند پر بھروسہ، ایمان اور تکیہ کرتے ہوئے اُس کے آرام میں داخل ہو جائیں۔

اور ہم جو ایمان [خدا کی پیروی کی اس پر بھروسہ کیا، تکیہ کیا] لائے اور آرام میں داخل ہوتے ہیں جس طرح اُس نے کہا کہ میں نے اپنے غضب میں قسم کھائی کہ وہ میرے آرام میں داخل نہ ہونے پائیں گے [جو ایمان نہیں لائے] گوبنائی عالم کے وقت اُس [خدا کے] کے کام [ان کا منتظر تھا جو ایمان لائیں گے] ہو چکے تھے۔ (عبرانیوں ۴: ۳)

## اپنی زندگی سے لطف اندوز ہوں

چور نہیں آتا مگر چُرانے اور مار ڈالنے اور ہلاک کرنے کو۔ میں اس لئے آیا کہ وہ زندگی پائیں اور کمزرت [لبالب بھر جائے اور بہنے لگے] سے پائیں۔ (دُبوحنا ۱۰: ۱۰)

لیکن اب میں تیرے پاس آتا ہوں اور یہ باتیں دنیا میں کہتا ہوں تاکہ میری خوشی انہیں پوری حاصل



ہو [تاکہ وہ میری اُس شادمانی کا تجربہ کریں جو اُن میں ہے، تاکہ میری خوشی اُن کی روحوں میں کامل ہو جائے، تاکہ میری خوشی اُن کے دلوں کو لبریز کر دے] (یوحنا ۱۷: ۱۳)

## دباؤ سے بچاؤ کے لئے

حکمت کا استعمال کریں

آپ کا بدن رُوح القدس کا مقدس ہے۔

کیا تم نہیں جانتے کہ تمہارا بدن رُوح القدس کا مقدس [مکان] ہے جو تم میں بسا ہوا ہے اور تم کو خدائی طرف سے [تحفہ کے طور پر] ملا ہے؟ اور تم اپنے نہیں۔ کیونکہ قیمت سے خریدے [چاہت سے تمہاری قیمت آدائی گئی، اُس نے تمہیں اپنا بنایا ہے] گئے ہو۔ پس اپنے بدن سے خُدا کا جلال ظاہر کرو۔ (۱ کرنتھیوں ۶: ۱۹-۲۰)

خُداوند کمزور اور تھکے ہوئے کو قوت بخشتا ہے لیکن یاد رکھیں کہ اگر آپ مسلسل اپنی جسمانی حد دوسے بڑھ کر کام کرتے ہیں تو آپ کو جسمانی آرام کی ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے کہ خُدا کسی خاص موقع پر رحم کرے کہ آپ کو مافوق الفطرت قوت بخش دے۔ لیکن اگر آپ اپنے بدن کا جو رُوح القدس کا مقدس ہے استحصال کرتے ہیں تو آپ نافرمان ہیں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے یہ دیکھا ہے کہ جب ہم خُدا کی ہدایات سے باہر ہو کر کام کرتے ہیں تو مسح جاتا رہتا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ خُدا آپ کے وسیلہ سے نظر آئے اور کام کرے تو آپ کو اپنے بدن کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ خُدا آپ کو استعمال کرے۔ اگر ہم اپنے بدن کو نقصان پہنچائیں گے تو ہمارے پاس دوسرا بدن نہیں

ہے جسے دراز میں سے نکال کر استعمال کریں۔

## سبت کا آرام کریں

سبت کا آرام کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ ہمارے لئے مخصوص وقت نکالنا بہت اہم ہے تاکہ ہم معمول کی تمام باتوں اور سوچوں سے پیچھا چھڑائیں۔ اپنی قوت کو بحال کرنے کے لئے خدا کے ساتھ وقت گزارنا بہت ضروری ہے تاکہ اس دوران وہ ہماری روح کو بحال کرے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کا سبت اتوار کے روز نہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ یہ ہفتہ یا جمعہ یا منگل کا آدھا دن یا جمعرات ہو۔ مسئلہ یہ نہیں کہ ہم کون سے دن کا انتخاب کرتے ہیں بلکہ یہ کہ ہم یقینی طور پر اپنے لئے وقت مخصوص کریں جس میں ہم مکمل اور پورے طور پر آرام اور سکون سے رہیں۔

چھ دن تک اپنا کام کاج کرنا اور ساتویں دن آرام کرنا تاکہ تیرے بیل اور گدھے کو آرام ملے اور تیری لوٹھی کا پیٹا اور پردیسی تازہ دم ہو جائیں۔ (خروج ۲۳:۱۲)

## دوسروں سے عہد و پیمانہ باندھتے ہوئے بھی خدا کی فرمانبرداری کریں

صرف وہ کام کرنے کا عہد کریں جو خداوند آپ سے کہتا ہے، اور باقی کاموں کے لئے منع کر دیں۔ آپ کے اندر مخصوص زور ہے اور اگر آپ اس زور کو ان کاموں میں صرف نہیں کریں گے جو خدا نے آپ سے کرنے کے لئے کہے ہیں تو آپ کا زور جاتا رہے گا اور پھر ضروری کاموں کے لئے آپ کے پاس کچھ بھی نہیں بچے گا۔

اگر آپ اپنی زندگی میں خدا کا مسح چاہتے ہیں تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ آپ سے کیا چاہتا ہے اور پھر ہاں کی جگہ ہاں اور نہ کی جگہ نہ کریں، دوسرے الفاظ میں یہ کہ وہ کام کرتے رہیں جس کے بارے میں آپ کو اپنے

دل میں یقین ہے کہ یہ کرنا درست ہے۔

بلکہ تمہارا کلام ہاں ہاں یا نہیں نہیں ہو کیونکہ جو اس سے زیادہ ہے وہ بدی سے ہے۔ (متی ۵: ۳۷)

انسان کو خوش کرنے والے نہیں بلکہ خدا کو خوش کرنے والے بنیں۔

اب میں آدمیوں کو دوست بناتا ہوں یا خدا کو؟ کیا آدمیوں کو خوش کرنا چاہتا ہوں؟ اگر اب تک آدمیوں کو خوش کرتا رہتا تو مسیح کا بندہ نہ ہوتا۔ (گلٹیوں ۱۰:۱)

### پُر سکون رہیں

اے خداوند مبارک [شادمان، خوش قسمت اور جس پر رشک کیا جاتے] ہے وہ آدمی جسے تو تنبیہ کرتا اور اپنی شریعت کی تعلیم دیتا ہے۔ تاکہ اُس کو مصیبت کے دنوں میں آرام بخشنے۔ جب تک شریک کے لئے [یقینی] گڑھانہ کھودا جائے۔ (زبور ۹۳: ۱۲-۱۳)

کسی بات کی فکر نہ کرو بلکہ ہر ایک بات میں تمہاری درخواستیں دُعا اور منت [یقینی درخواستیں] کے وسیلہ سے شکرگزاری 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 رکھے گا۔ (فلپیوں ۴: ۶-۷)

اور اپنی ساری فکر [ایک ہی دفعہ میں اپنے سارے ذہنی اضطراب، فکریں اور پریشانیاں] اُسی پر ڈال دو

کیونکہ اُس کو تمہاری فکر ہے۔

(۱ پطرس ۵: ۷)

## اپنے طرز زندگی میں اطمینان پیدا کریں

اور مناسب نہیں کہ خداوند کا بندہ جھگڑا [لڑے یا زور آزمائی کرے] کرے بلکہ سب کے ساتھ نرمی کرے اور تعلیم دینے کے لائق اور بردبار [امن اور آشتی کے عہد کو قائم رکھنے والا] ہو۔ اور مخالفوں کو حلیمی سے تادیب کرے۔ شاید خدا انہیں توبہ کی توفیق بخشے تاکہ وہ حق کو پہچانیں [تاکہ وہ سمجھ لیں اور جان جائیں اور صبح طور سے اُس کو پہچانیں اور مان لیں]۔

(۲ تیمتھیس ۲: ۲۴-۲۵)

آپس میں یکدل رہو۔ اُونچے اُونچے خیال نہ بانڈھو [شیخی باز، بلند نظری، غرور] بلکہ ادنیٰ لوگوں [انسانوں، کاموں] کی طرف متوجہ ہو۔ اپنے آپ کو عقل مند نہ سمجھو۔

(رومیوں ۱۴: ۱۶)

اے اولاد والو! اپنے فرزندوں کو دق [بے جا سختی نہ کرو اور نہ ہی اُن کو ڈراؤ] نہ کرو تاکہ وہ بے دل نہ ہو جائیں [ان کی رحوں کو نہ کچلو]۔

(کلیوں ۳: ۲۱)

## خداوند پر بھروسہ کرو

جو حق تعالیٰ کے پردہ میں رہتا ہے وہ قادرِ مطلق [جس کی قوت کے آگے کوئی ٹھہر نہیں سکتا] کے سایہ میں سکونت کرے گا۔ میں خداوند کے بارے میں کہوں گا وہی میری پناہ اور میرا گڑھ ہے۔ وہ میرا خدا ہے

جس پر میرا [یقین] توکل ہے۔

(زبور ۹۱: ۱-۲)

خداوند پر توکل [تکلیف کر، یقین کر، بھروسہ کر] کر اور نیکی کر۔ ملک میں آباد رہ اور اُس کی وفاداری سے  
پرورش پا۔

(زبور ۳: ۳)

## دباؤ پر فتح پانے کی دُعا

اے باپ،

میں تیرے ساتھ وقت گزارنے کو ترجیح دوں گا لگی تاکہ تیری آواز صاف صاف سُن کر تیری فرمانبرداری کروں۔  
میری مدد کر تاکہ میں اپنی ترجیحات کو ترتیب دوں۔

میں جانتا جانتی ہوں کہ جب تیرے ساتھ وقت گزارنے سے میں تجھے اول درجہ دوں گا لگی۔ تو تو مافوق  
الطہرت طور پر میری مدد کرے گا تاکہ میں ہر وہ کام کر سکوں جو مجھے کرنے کی ضرورت ہے۔

میں جانتا جانتی ہوں کہ تو چاہتا ہے کہ میری زندگی کے ہر حصہ میں اطمینان ہو اور تو نے یہ اطمینان میرے  
لئے مہیا کر دیا ہے۔ میں تیرا تیری شکر گزار ہوں کہ جب بھی میں حکمت مانگتا/مانگتی ہوں تو مجھے بخش دیتا ہے۔ میں  
تجھ سے دُعا کرتا کرتی ہوں کہ تو میری رہنمائی کر اور مجھے حکمت دے تاکہ میں صاف طور پر صرف وہی عہد و پیمانے  
کروں جو مجھے کرنے چاہئیں۔

اے خُداوند میں تیرا شکر کرتا کرتی ہوں کہ میں اپنا زور اسی طرح استعمال کرتا کرتی ہوں جس طرح تو  
چاہتا ہے۔ میں یہ دُعا یسوع کے نام سے مانگتا/مانگتی ہوں۔ آمین

# دباؤ کے باوجود زندگی سے لطف اندوز ہوں

کیا آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ آپ بہت پرسکون اور خوش ہوں لیکن اگلے ہی لمحہ غصہ سے پھٹ جانے کے لئے تیار ہو جائیں؟ ہو سکتا ہے کہ آپ رات بھر سونے کے باوجود ہمیشہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ آپ بے مدد دباؤ کا شکار ہیں۔ لیکن اس حالت میں آپ اکیلے نہیں ہیں! کیونکہ ایسا ممکن نہیں کہ ہمیں اس دنیا میں دباؤ کا سامنا کرنا نہ پڑے۔ بہر حال ہم اکثر اپنے آپ کو مد سے زیادہ کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں یہاں تک کہ ہمارے بدن ٹھک کر پھوڑ ہو جاتے ہیں۔

اس چھوٹی سی قوت بخش کتاب میں جوئیس مایر جو کہ بہترین مصنفہ ہیں اور جن کی کتب بہت زیادہ فروخت ہوتی ہیں بائبل مقدس کی سچائیوں کو پیش کرتی ہیں تاکہ آپ دباؤ کے اشاروں کو پہچاننا سیکھیں اور پریشان کن حالات پر غالب آنے میں یہ سچائیاں آپ کی مدد کریں۔ تلاش کریں کہ آپ کس طرح سے دباؤ پر قابو پاسکتے ہیں اور جھکنا سیکھیں تاکہ آپ لوٹ نہ جائیں۔ جوئیس اس بات کی اہمیت کو بھی ابا کر کرتی ہیں کہ کس طرح نہ کھنا سیکھیں اور ساتھ ہی ساتھ تھکاوٹ سے بچنے کی کھجیاں بھی پیش کرتی ہیں۔

انسان کی طرح زندگی گزارنا سیکھیں کام کی مشین نہ بنیں! دباؤ پر غالب آئیں اور آج ہی سے زندگی سے لطف اندوز ہونا شروع کر دیں!

---

اس سلسلہ کی دوسری کتب کا مطالعہ بھی کیجئے:

افردگی کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

عدم تحفظ کے احساس کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

خوف کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں

پریشانی کے بارے میں سیدھی سیدھی باتیں