ذہنی تناؤ اور بوجھ سے رہائی

8 رہنما اُصول

تحریر: پاسٹر شہزاد الیاس

ناشرین: پاور اِن ورڈ منسٹریز

مئی 2025

پروف ریڈینگ:آفیہ شہزاد

288-A Basti Saiden Shah Wazir

Ali Road Upper Mall Lahore Pakistan

www.powerinwordministries.com

https://www.youtube.com/@PowerInWordMinistries/videos

https://www.facebook.com/people/POWER-IN-WORD-Ministries/61551665954998/?mibextid=ZbWKwL

فہرستِ مضامین

دیباچہ	۳
۱۔ آپ کون ہیں؟	۶
۲۔ آپ کس کو خوش کر رہے ہیں؟	۹
۳۔ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟	۱۳
۴۔ ایک وقت میں ایک کام پر دھیان دیں	۱۷
۵۔ دوسروں کو اِختیار سونپیں	۲۰
۶۔ دُعا کو اپنی عادت بنائیں	۲۳
۷۔ آرام کے لئے وقت نِکالیں	۲۷
۸۔ اپنے بوجھ مسیح کے سپُرد کر دیں	۲۹
۹۔ زندگی میں سکون کا راز	۳۱

دیباچہ

خِدمت کرتے ہوئے زندگی میں ایسے لمحے بھی آئے، جب مجھے محسوس ہوا کہ میں شدید دباؤ کا شکار ہو چکا ہوں۔ دِل کی گہرائیوں میں ایک ان کہی بے چینی نے ڈیرے ڈال لئے تھے۔ سوچیں اُلجھنے لگیں، راتیں کروٹوں میں کٹنے لگیں۔ کبھی دِل میں وسوسے سر اُٹھاتے، کیا میں واقعی اِس خِدمت کے قابل ہوں؟۔۔۔

بطور خادِم، میرے دِل میں اکثر یہ خیال جنم لیتا کہ یہ ذمہ داری کوئی آسان کام نہیں، بلکہ ایک ایسا بوجھ ہے جسے اُٹھانے کے لیے مسلسل محنت، قربانی اور اندرونی مضبوطی درکار ہے۔ کئی باریوں محسوس ہوا جیسے یہ بوجھ میری برداشت سے باہر ہو چلا ہے۔ میں خود سے پوچھتا، "کیا خِدمت کا مطلب یہی ہے کہ ہر وقت ذہنی دباؤ میں رہا جائے؟ کیا خُدا کی خِدمت کرنے کا مطلب دائمی بوجھ ہے؟ اگر ایسا ہے تو پھر اِس راہ میں خوشی کہاں ہے؟ سکون کہاں ہے؟

...پھر ایک دِن

ایک خاموش لمحے میں، جب میں دِل کی گہرائیوں سے خُدا سے ہمکلام ہوا، تو بائبل

مُقدس کی کچھ آیات میری رُوح میں یوں اُتریں جیسے کسی اندھیرے کمرے میں سورج کی پہلی کِرن چھن کر آ جائے۔ وہ ایک جواب تھا۔۔۔ ایسا جواب جس نے میری سوچ کو یکسر بدل ڈالا، میرے قدموں کو لرزش سے نکِال کر ثبات بخشا، اور میرے اندر ایک نیا جوش، نئ توانائی اور نیا ولولہ پیدا کر دیا۔ مجھے یہ احساس ہوا کہ میں جس دباؤ سے گزر رہا ہوں، وہ میری کمزوری کی علامت نہیں، بلکہ میں اُسی راہ پر چل رہا ہوں جس پر یسوع مسیح خود چلا تھا۔ یسوع مسیح کی زمینی خِدمت کے بارے میں جب گہرائی سے سوچتا ہوں، تو یہ جان کر حیرت ہوتی ہے کہ وہ بھی مسلسل دباؤ میں رہا۔

لوگوں کی توقعات اُن پر حد سے زیادہ تھیں۔ اُنہیں شاذ و نادر ہی ذاتی خلوت میسر آتی۔ قدم قدم پر مداخلت، مخالفت، تمسخر، تنقید، اور بدگمانی اُن کا سامنا کرتی تھی۔ وہ جہاں بھی جاتے، لوگ اُن سے کچھ نہ کچھ چاہتے۔ اُن کی خِدمت بے پناہ تقاضوں سے بھری ہوئی تھی۔ اُن پر ایسا ایسا دباؤ تھا، جس کے سامنے ہم جیسے لوگ شاید لمحوں میں ٹوٹ جائیں۔۔۔ مگر کیا آپ نے کبھی غور کیا؟

یسوع کبھی بدحال، حواس باختہ یا تھکا ماندہ دکھائی نہیں دیا۔

وہ کبھی جلدی میں نہیں تھا، اُس کے چہرے پر کبھی گھبراہٹ یا بے کلی نہیں تھی۔

بلکہ اُس کی زندگی میں ایک گہرا، پائیدار سکون تھا—ایک ایسا سکون، جو ظاہری طوفانوں کے بیچ میں بھی کشتی کو ہچکولے کھانے سے بچا لیتا ہے۔

میں نے خود سے پوچھا
"یسوع نے یہ سب کچھ کیسے سنبھالا؟"

جواب سادہ مگر بے حد گہرا تھا۔۔۔
یسوع نے اپنی خِدمت کو چند اٹل اُصولوں پر اُستوار کر رکھا تھا۔۔۔ ایسے اُصول، جنہوں نے اُسے دباؤ کے باوجود مضبوط، مطمئن اور پُر امن رکھا۔ اور یہی وہ اُصول ہیں، جو آج بھی ہم جیسے ایمان داروں کو راہ دِکھاتے ہیں، سنبھالتے ہیں، اور جلتے دِلوں کو تازہ پانی کی مانند سیراب کرتے ہیں۔ جب میں نے اِن اُصولوں کو سمجھا، تو دباؤ کا وہ پہاڑ جو میرے دِل پر دھرا تھا، رفتہ رفتہ برف کی طرح پگھلنے لگا۔ مجھے احساس ہوا کہ خِدمت بوجھ نہیں، بلکہ ایک دعوت ہے۔۔۔ محبت سے بھری، اور خُدا کے فضل سے معمور دعوت۔۔۔ اور آج، جب میں خِدمت کرتا ہوں، تو وہی بوجھ اب مجھے تھکاتا نہیں بلکہ اُڑنے کے لیے پر عطا کرتا ہے۔

نمبر۱

آپ کون ہیں؟

The Principle of Identity

یسوع مسیح کو پتہ تھا کہ وہ کون ہے؟۔۔۔اور یہی اُس کی پُر امن زندگی کا پہلا راز تھا۔

"میں دُنیا کا نور ہوں۔"یوحنا۸:۱۲

"...میں دروازہ ہوں"یوحنا۱۰:۹

"...میں اچھا چرواہا ہوں"یوحنا۱۰:۱۱

"...میں راہ، حق اور زندگی ہوں"یوحنا۱۴:۶

"...میں خُدا کا بیٹا ہوں؟"یوحنا۱۰:۳۶

یسوع مسیح کبھی بھی اپنی پہچان سے متزلزل نہ ہوا۔نہ لوگوں کی تنقید نے اُسے گمراہ کیا، نہ تعریفوں نے اُسے مغرور کیا۔اُس کی شناخت خُدا میں راسخ تھی۔

ہم میں سے بیشتر افراد زندگی کا سفر "شناختی بحران" میں گزارتے ہیں۔ ہم وہ بننا چاہتے ہیں جو دوسروں کو ہم سے اُمید ہوتی ہے—والدین، دوست، سوسائٹی یا مذہبی حلقے۔۔۔ ہم بار بار اپنی شناخت دوسروں کے آئینے میں تلاش کرتے ہیں، اور جیسے ہی وہ آئینہ ٹوٹتا ہے، ہم بکھر جاتے ہیں۔ جب اِنسان اپنی اصل پہچان سے ناواقف ہوتا ہے، تو وہ دوسروں کی توقعات اور مطالبات کے دباؤ میں آکر اپنی اصل کھو دیتا ہے۔
یہی وجہ ہے کہ ہم نقاب اوڑھ لیتے ہیں، دوہری زندگی گزارتے ہیں، اور خود کو خوش کرنے کے بجائے دوسروں کو خوش رکھنے میں تھک جاتے ہیں۔

"حقیقی سکون تب مِلتا ہے جب ہم یہ جان لیتے ہیں کہ میں خُدا کا بیٹا ہوں / بیٹی ہوں۔

میرا وجود کسی حادثے کا نتیجہ نہیں، بلکہ خُدا کے منصوبے کا حصّہ ہے۔ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے، مجھے قبول کرتا ہے، اور میری زندگی کے لیے اُس کا ایک بامقصد منصوبہ ہے۔

یہ سچائی ہمارے دِل میں جب بیٹھ جاتی ہے، تو نہ صِرف ہماری اُلجھنیں ختم ہونے لگتی ہیں، بلکہ ہمارا اعتماد اور اندرونی امن بھی بحال ہونے لگتا ہے۔ ہم دوسروں سے اپنی قدر منوانے کی بجائے خُدا کی نظر میں اپنی قیمت کو سمجھنے لگتے ہیں۔

ہر روز خود سے کہیں۔۔۔"میں وہ نہیں ہوں جو لوگ کہتے ہیں۔
میں وہ ہوں جو خُدا کہتا ہے اُس کا محبوب، منتخب اور راست بندہ۔"

جب آپ کو اپنی پہچان خُدا میں مل جاتی ہے، تو دُنیا کا کوئی دباؤ، کوئی طعنہ، کوئی ناپسندیدگی آپ کو گِرا نہیں سکتی۔

دُعا

"اَے میرے خُداوند مجھے توفیق عطا کر دے کہ میں تجھ میں اپنی شناخت کا اِدراک حاصل کر سکوں تاکہ میری زندگی کی دوڑ لاحاصل نہ ہو بلکہ تیرے نام کے جلال کا باعث ہو سکے یسوع کے نام میں۔۔۔آمین"

نمبر ۲

آپ کس کو خوش کر رہے ہیں

The Principle of Motivation

یسوع مسیح کی زندگی میں مقصد اور سمت واضح تھی۔ وہ کسی کے دباؤ میں نہیں آیا، کسی کو خوش کرنے کے لیے خود کو نہیں بدلا۔ اُس نے ایک سادہ مگر اِنقلابی اُصول اپنایا۔۔۔

"مَیں اپنے آپ سے کُچھ نہیں کر سکتا۔ جَیسا سُنتا ہُوں عدالت کرتا ہُوں اور میری عدالت راست ہے کیونکہ مَیں اپنی مرضی نہیں بلکہ اپنے بھیجنے والے کی مرضی چاہتا ہُوں۔"یوحنا۵:۳۰

آپ کو یہ ماننا ہو گا کہ آپ سب کو خوش نہیں کر سکتے۔۔۔۔

جب ایک گروہ آپ کی تعریف کرتا ہے، تو دوسرا آپ پر تنقید کرتا ہے۔

جب آپ سچ بولتے ہیں، کچھ لوگ خوش ہوتے ہیں، کچھ آپ سے خفا ہو جاتے ہیں۔

اور حقیقت تو یہ ہے کہ خود خُدا بھی سب کو خوش نہیں کرتا۔ دُنیا میں لاکھوں لوگ ہیں جو اُس کی محبت کے باوجود اُس سے ناراض ہیں۔ اِس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم اگر اِنسانوں کی پسند نہ پسند کا شِکار ہو گئے تو ہمارے ہاتھ کچھ نہیں آنے والا۔۔۔ ہم کسی مقصد کو حاصل نہیں کر پائیں گے۔۔۔ تو کیا پھر ہمیں صِرف خُدا کو خوش کرنا چاہیئے؟۔۔۔ یقین کریں جب ہم یہ بات طے کر لیتے ہیں تو ہمیں ہماری منزل صاف دِکھائی دینے لگتی ہے اور ہماری زندگی با مقصد ہو جاتی ہے۔

"بلکہ تُم پہلے اُس کی بادشاہی اور اُس کی راست بازی کی تلاش کرو تو یہ سب چِیزیں بھی تُم کو مِل جائیں گی۔" متی ۶:۳۳

جب ہم خُدا کو اپنی اولین ترجیح بناتے ہیں، تو وہ ہماری دیگر تمام ضروریات کا خیال رکھتا ہے۔ ہم اِنسانوں کو خوش کرنے کی کوشش میں تھک سکتے ہیں، بکھر سکتے ہیں، ٹوٹ سکتے

ہیں۔۔۔ مگر خُدا کو خوش کرنے کی کوشش ہمیں بلند کرتی ہے، نکھارتی ہے، اور سکون بخشتی ہے۔ ہم اکثر خود دباؤ میں آنے کا اِنتخاب کرتے ہیں، ہم اپنی پریشانیوں کا اِلزام دوسروں پر ڈالنے میں ماہر ہیں۔

اُس نے مجھے مجبور کیا۔۔۔ مجھے کرنا ہی پڑا۔۔۔ میرے پاس اور کوئی راستہ نہیں تھا۔۔۔

لیکن سچ یہ ہے کہ ہم خود دباؤ میں آنے کا اِنتخاب کرتے ہیں۔
دوسرے ہمیں دباؤ میں نہیں لا سکتے۔۔۔ جب تک ہم اُنہیں اِس کی اجازت نہ دیں۔

کیا آپ کی خِدمت اور فیصلے اس لیے ہوتے ہیں کہ لوگ خوش ہوں؟

یا اس لیے کہ خُدا خوش ہو؟۔۔۔

جب آپ صِرف خُدا کی رضا کو اپنا ہدف بناتے ہیں، تو آپ کو نہ فریب کا خوف رہتا ہے، نہ رد کئے جانے کا۔ تب آپ کا ضمیر آزاد ہوتا ہے، دِل مطمئن ہوتا ہے، اور راہ صاف ہو جاتی ہے۔ خُداوند! مجھے لوگوں کی واہ واہ نہیں چاہیے۔ مجھے تیری رضا چاہیے۔ مجھے وہ بننا ہے جو تُو چاہتا ہے۔۔۔ نہ کہ وہ جو دُنیا چاہتی ہے۔

دُعا

"میرے خُدا مجھ پر کرم کر کہ میں اپنی زندگی ادمیوں کی پسند نہ پسند کے مطابق نہیں بلکہ تیری مرضی تیرے کلام کے مطابق گزار سکوں یسوع کے نام میں۔۔۔آمین"

نمبر ۳

آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں

The Principle of Purpose

"یِسُوع نے جواب میں اُن سے کہا اگرچہ مَیں اپنی گواہی آپ دیتا ہُوں تَو بھی میری گواہی سچّی ہے کیونکہ مُجھے معلُوم ہے کہ مَیں کہاں سے آیا ہُوں اور کہاں کو جاتا ہُوں لیکن تُم کو معلُوم نہیں کہ مَیں کہاں سے آتا ہُوں یا کہاں کو جاتا ہُوں۔" یوحنا ۸:۱۴

یہ اِلفاظ اُس شخص کے ہیں جس کی زندگی ایک واضح مقصد کی روشنی میں جلتی تھی۔

پادری تنویر ایک چھوٹے سے گاؤں میں کلیسیا کا وفادار خادم تھا۔
وہ ہر وقت مصروف رہتا، کبھی کسی کے گھر میں دُعا کے لئے، کبھی کسی جنازے یا شادی میں، کبھی نوجوانوں کی میٹنگ، تو کبھی بزرگوں کے ساتھ صلح مشوروں میں وقت گزرتا۔ مگر کچھ عرصہ سے وہ تھکن، چڑچڑے پن، اور بے سکونی کا شکار تھا۔
دِن گزرتے جارہے تھے، مگر اُسے محسوس ہوتا جیسے وہ کہیں پہنچ ہی نہیں پا رہا۔
راتوں کو وہ دُعا میں روتا، "خُداوندا، میں تیرا خادِم ہوں، پھر بھی اِتنا بے چین کیوں ہوں؟"۔۔۔

ایک روز وہ ایک بزرگ خادِم سے ملنے گیا۔ اُنھوں نے تنویر کو غور سے سُنا، مسکرائے،
اور کہا۔۔۔ بیٹا، تم نے خود سے کبھی یہ سوال کیا کہ روز تم کیا حاصل کرنا چاہتے ہو؟
بظاہر تو تم بڑے زور شور سے خِدمت کر رہے ہو، لیکن کیا ہر خِدمت تمہارے
بُلاوے سے جُڑی ہوئی ہے؟
"کیا تم سب کچھ کر رہے ہو۔۔۔ یا وہی کر رہے ہو جو خُدا نے تمہارے لئے رکھا ہے؟

پادری تنویر خاموشی سے سُن رہا تھا۔

بزرگ خادِم نے نرمی سے کہا۔۔۔ "مصروف ہونا اور بامقصد ہونا دو الگ چیزیں ہیں،
اگر تم نے روزمرہ کے مقاصد طے نہیں کئے، تو ہر گھنٹی، ہر دعوت، ہر شکایت تمہیں اپنی
طرف کھینچ لے گی، یوں تم خود کو ٹوٹا ہوا، بکھرا ہوا پاؤ گے۔

یہ باتیں پاسٹر تنویر کے دِل میں بیٹھ گئیں۔

اگلے دِن، پہلی بار، وہ جلدی اُٹھا، خاموشی میں خُدا کے حضور بیٹھا،
اور صِرف ایک سوال کیا

"اے خُداوند، آج، تو مجھ سے کیا چاہتا ہے؟"

اُسی لمحے اُسے اندازہ ہوا کہ اُسے کس شخص سے ملنا چاہئے، کہاں نہیں جانا، اور کسے فون کرنا ہے۔ سارا دِن پہلے کی طرح مصروف تھا۔۔۔ مگر پہلی بار اُس کا دِل پُرامن تھا، کیونکہ وہ جانتا تھا کہ وہ خدا کی رہنمائی میں اُس کے مقصد کو پورا کر رہا ہے۔

یہ ہے دباؤ سے نمٹنے کا تیسرا اُصول اپنی زندگی میں واضح مقاصد طے کریں۔ جب ہم مقصد کے ساتھ جیتے ہیں، تو دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ جب ہم سب کو خوش کرنے کے لئے ہر کام کرنے لگتے ہیں، تو دباؤ غالب آجاتا ہے۔

"تیاری دباؤ کو ختم کرتی ہے، اور التوا (ٹال مٹول) دباؤ کو جنم دیتا ہے۔"

ہر دِن کو دُعا اور سمت کے ساتھ شروع کریں۔ خود سے پوچھیں

"آج، میں خُدا کی مرضی کے مطابق کیا کر سکتا ہوں؟"

یہ سوال آپ کی تھکن کو قوت، اور آپ کی بے ترتیبی کو حکمت میں بدل سکتا ہے۔

دُعا

"میرے خُدا میں اپنی زندگی کو اُس مقصد کے لئے وقف کر سکوں جو تُو میرے لئے رکھتا ہے میں اپنی زندگی بھرپور سُپردگی میں گزار سکوں،یسوع کے نام میں۔۔۔ آمین"

نمبر ۴

ایک وقت میں ایک کام پر دھیان دیں

The Principle of Focus

یسوع مسیح کی خِدمت ایک گہری توجہ اور واضح مقصد کے ساتھ تھی۔

جب لوگ اُسے روکنے یا کسی اور طرف متوجہ کرنے کی کوشش کرتے، تو وہ بہت نرمی مگر مکمل پختگی سے جواب دیتا۔۔۔

"اُس نے اُن سے کہا مُجھے اَور شہروں میں بھی خُدا کی بادشاہی کی خُوشخبری سُنانا ضرُور ہے کیونکہ مَیں اِسی لِئے بھیجا گیا ہُوں۔" لوقا ۴ :۴۳

یہ اِلفاظ ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ ہر موقع۔۔۔ چاہے وہ کتنا ہی اچھا اور پُر کشش کیوں نہ ہو ۔۔۔ ضروری نہیں کہ خُدا کی مرضی ہو۔ یسوع نے ہر وقت اپنی نِگاہ اپنی خِدمت اور اپنے مشن پر رکھی۔ یسوع نے اپنا دھیان اُس دِن کی ذمہ داری پر رکھا۔

نہ وہ ایک وقت میں کئی چیزوں کو سنبھالنے کی کوشش کرتا، نہ وہ ہر فرمائش یا تقاضے کو پورا کرنے کی دوڑ میں لگا رہتا۔

سوچیں ایک ٹریفک پولیس اہلکار کی جو بیک وقت چاروں اطراف سے آنے والی گاڑیوں کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرے، اگر وہ ہر طرف ایک ساتھ توجہ دے، تو نہ صرف وہ ۔۔۔ اُلجھن میں آجائے گا بلکہ حادثے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

اِسی طرح جب ہم بیک وقت کئی کام سنبھالنے کی کوشش کرتے ہیں اور ہر پروگرام میں شامل ہونے کی کوشش کرتے ہیں، ہر شخص کو خوش کرنے کی خواہش رکھتے ہیں، ہر ذمہ داری خود نبھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو ہم آخرکار خود کو رُوحانی، ذہنی اور جسمانی ۔۔۔ تھکن میں پاتے ہیں۔

اپنے وقت، توانائی اور ذہانت کو صرف اُن کاموں میں لگانا جو واقعی خُدا کی طرف سے سپرد کیے گئے ہیں ایک باعثِ برکت عمل ہو سکتا ہے، یہ بہت ضروری ہے کہ ہم محبت کے ساتھ دوسروں کو نہ کہنا سیکھیں کیوں کہ جنہیں یہ فن نہیں آتا وہ غیر ضروری کاموں میں اُلجھ کر اپنی توانائی ضائع کرتے رہتے ہیں۔

روزانہ کی بنیاد پر یہ دُعا کریں۔۔۔خُداوند، آج کے دِن مجھے وہی کرنے کی توفیق دینا جو تیری مرضی ہے،نہ کہ جو صِرف لوگوں کی خواہش ہو۔

جب ہم یسوع کی طرح توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہماری خِدمت میں گہرائی آتی ہے، صِرف وسعت نہیں، ہم کم بولتے ہیں، مگر زیادہ اثر ڈالتے ہیں، ہم کم بھاگ دوڑ کرتے ہیں مگر زیادہ برکت لاتے ہیں۔

دُعا

"میرے آسمانی باپ مجھے توفیق عطا فرما کہ میں اپنی توجہ غیر ضروری کاموں پر نہ لگاؤں بلکہ میں اُنہیں کاموں کو کرنے کا خواہش مند رہوں جو تیری طرف سے میرے کرنے کے لئے رکھے ہیں۔ یسوع کے نام میں۔۔۔آمین"

نمبر ۵

دوسروں کو اِختیار سونپیں

The Principle of Delegation

ہم اکثر اِس لئے دباؤ میں آجاتے ہیں کہ ہمیں لگتا ہے جیسے سب کچھ ہمارے کندھوں پر ہے، ہر کام، ہر فیصلہ، ہر ذمہ داری۔ ہم دوسروں کو کام سونپنے سے کیوں گھبراتے ہیں؟

کمال پرستی

"اگر یہ کام صحیح طریقے سے کرنا ہے، تو مجھے خود ہی کرنا پڑے گا"
یہ رویہ ہمیں ظاہری طور پر مصروف اور محنتی تو دِکھا سکتا ہے،
لیکن حقیقت میں یہ ایک رُوحانی اور ذہنی جال ہے جو نہ صِرف ہمیں تھکاتا ہے،
بلکہ دوسروں کی تربیت اور ترقی میں بھی رکاوٹ بنتا ہے۔

عدمِ تحفظ

"اگر اُس نے مجھ سے بہتر کام کیا تو؟"
یہ سوچ اکثر خادِمانہ حسد کو جنم دیتی ہے

اور ہم ایک ایسے دائرے میں پھنس جاتے ہیں جہاں نہ ہم بڑھ پاتے ہیں، نہ دوسروں کو بڑھنے دیتے ہیں۔ جو شخص دوسروں کو سونپنا نہیں سیکھتا، وہ خِدمت میں تنہا ہو جاتا ہے اور تنہا خِدمت تھکا دینے والی ہوتی ہے۔

یسوع کو یہ بات بخوبی معلوم تھی کہ اُس کے شاگرد کامل نہیں، لیکن اُس نے جان بوجھ کر اُنہیں خِدمت کے کام سونپے۔

"اور اُس نے بارہ کو مُقرّر کِیا تاکہ اُس کے ساتھ رہیں اور وہ اُن کو بھیجے کہ مُنادی کریں۔" مرقس ۳:۱۴

اُس نے شاگردوں کو اِختیار دیا، سیکھایا، غلطیوں کی گنجائش دی، اور پھر اُنہیں بھیجا۔
یہی اصل راہنمائی ہے۔۔۔ ہر کام خود نہیں کرنا بلکہ دوسروں کو بھی تیار کرنا ہے۔

اپنے اِردگرد دیکھیں کیا کوئی کام ہے جو آپ سونپ سکتے ہیں؟

شاگرد سازی کو مقصد بنائیں صِرف خِدمت نہ کریں، خادِم تیار کریں۔

جب دوسروں کو موقع دیں گے، تو نہ صِرف اُن کی ترقی ہوگی بلکہ آپ کا بوجھ بھی ہلکا ہو گا۔

"جو خادم دوسروں کو موقع دیتا ہے، وہ خود بھی آرام پاتا ہے،اور کلیسیا بھی پھلتی پھولتی ہے۔"جان سٹارٹ

آج میں کس ایک کام کو کسی اور قابل شخص کے سپرد کر سکتا ہوں۔۔۔ تا کہ وہ سیکھے، بڑھے، اور میں خود سکون اور اِطمینان کو حاصل کر سکوں؟۔۔۔

دُعا

"اَے خُداوند، مجھے عاجزی اور دانائی عطا فرما کہ میں اختیار سونپنے سے نہ گھبراؤں، بلکہ دوسروں کو تُجھ میں بڑھنے کا موقع دے سکوں یسوع کے نام میں۔۔۔ آمین"

نمبر٦

دُعا کو اپنی عادت بنائیں

The Principle of Prayerfulness

دُعا یسوع کی زندگی کا ایک نمایاں پہلو تھا

"اور صُبح ہی دِن نکلنے سے بہُت پہلے وہ اُٹھ کر نِکلا اور ایک وِیران جگہ میں گیا اور وہاں دُعا کی۔" مرقس ١:٣٥

۔۔۔ آپ غور کریں

یہ اُس دِن کی بات ہے جب یسوع نے پہلے ہی بہت سے مریضوں کو شِفا دی، بدرُوحوں کو نِکالا، اور لوگوں کی بھیڑ اُس کے دروازے پر اُمڈ آئی تھی۔ مرقس ١:٣٢-٣٤

ایسے مصروف دِن کے بعد، ایک عام اِنسان تو سونا چاہے گا۔۔۔
لیکن یسوع صبح سویرے اندھیرے میں اُٹھ کر دُعا کرنے کو چلا گیا۔۔۔ کیوں؟

کیونکہ دُعا اُس کے لئے طاقت کا ذریعہ تھی۔ ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں دُعا کی اِس طاقت کی ضرورت ہے، لیکن ہم اکثر یہ سوچتے ہیں کہ ابھی تو بہت کام پڑا ہے، دُعا کے لئے وقت کیسے نِکالوں؟۔۔۔

اگر وقت کم ہے، ذمہ داریاں زیادہ ہیں، اور دباؤ بڑھ رہا ہے،

تو اور زیادہ دُعا کی ضرورت ہے۔

"جب میں دِن بھر کے دباؤ کو محسوس کرتا ہوں،
تو میں دُعا کے بغیر کچھ شروع کرنے کی جرأت نہیں کرتا۔" کورے ٹین بوم

جب فون پر پریشان کن خبر آئے۔۔۔ ایک لمحے کو آنکھیں بند کر کے دِل میں کہیں

"اَے خُداوند، مجھے حکمت دے۔"

جب دِن بہت مصروف ہو تو خُدا سے بات کریں۔۔۔

"اَے خُداوند، میرے دِل کو اپنے سکون سے بھر دے اور مجھے کام کرنے کی طاقت عطا فرما۔"

جب فیصلہ کرنا درکار ہو تو کہیں۔۔۔

"اَے خُداوند، میری راہ روشن کر مجھے حِکمت اور دانائی عطا فرما۔"

یہ دُعائیں لمبی نہیں، لیکن اِن میں طاقت ہے۔ کیونکہ یہ ہمیں خُدا کے حضور واپس لاتی ہیں، ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ دباؤ کے سمندر میں دُعا ایک لنگر ہے۔

"خاموش ہو جاؤ، اور جان لو کہ میں خُدا ہوں۔۔۔" زبور ۴۶:۱۰

۔۔۔ خاموشی۔۔۔اِس تیز رفتار دُنیا میں
ایک گہرا رُوحانی عمل ہے۔

دُعا محض اِلفاظ نہیں۔
یہ رُکنا ہے، سُکون سے دھیان لگانا ہے،
اپنے خیالات کو، اپنی دھڑکن کو
خُدا کے حضور لے آنا ہے۔

اپنے دِن کی شروعات دُعا سے کریں۔

کھانے سے پہلے صِرف شکر نہ کریں، مختصر دُعائیں دِل سے کریں۔

کسی شخص کا خیال آئے؟ اُس کے لئے دِل ہی دِل میں دُعا کریں۔

دُعا

"اَے خُداوند، میری روزمرہ کی دوڑ میں تُو میرا راہبر ہو، میری کمزوری میں تُو میرا سہارا ہو، میری اُلجھن میں تُو میرا مشیر ہو۔ مجھے دُعا کی حِکمت دے، دُعا کا ذوق دے، اور مجھے دُعا کے ذریعے تُجھ سے جُڑنے کا فضل عطا فرما یسوع کے نام میں۔۔۔ آمین"

نمبر ۷

آرام کے لئے وقت نکالیں

The Principle of Rest and Recreation

یسوع نے اپنی خِدمت کے دوران ایک نہایت اہم سبق ہمیں دیا۔۔۔

"اُس نے اُن سے کہا تُم آپ الگ وِیران جگہ میں چلے آؤ اور ذرا آرام کرو۔ اِس لِئے کہ بُہت لوگ آتے جاتے تھے اور اُن کو کھانا کھانے کی بھی فُرصت نہ مِلتی تھی۔"

مرقس ۶:۳۱

یہ دعوت اُس وقت کی ہے جب شاگرد تھکاوٹ اور دباؤ میں مبتلا تھے۔

یسوع نے اُنہیں تنہائی، سکون، اور جسمانی ورُوحانی آرام کا موقع دیا۔

آرام صرف سستی یا کام چھوڑنے کا نام نہیں، بلکہ یہ جسم، دِل اور رُوح کی تجدید کا ذریعہ ہے۔ آرام کی ضرورت کیوں پڑتی ہے؟۔۔۔

ہم اِنسان ہیں، جسمانی تھکن، ذہنی اُلجھن، اور رُوحانی بوجھ ہمیں کمزور کرتے ہیں۔

خُدا نے ہمیں زندگی کی خوشیوں کا حق دیا ہے، یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی فطری ضروریات کا خیال رکھیں، اور اپنی رُوح کو تازہ کریں۔

وقفہ لیں کچھ دیر کام سے دُور رہیں، چاہے وہ چند گھنٹے ہی کیوں نہ ہوں۔

قدرت کے حسین نظاروں میں جائیں—باغ، پارک، یا کھلی ہوا میں چہل قدمی کریں۔ خاندان اور دوستوں کے ساتھ ہنسی خوشی وقت گزاریں۔

اپنی پسندیدہ کِتاب پڑھیں یا اپنی پسند کی پرستش سُنیں جو آپ کے دِل کو سکون دے۔

یہ سب چھوٹے مگر ضروری اِقدامات آپ کے ذہن اور جسم کو توانائی دیتے ہیں، اور دباؤ کی شدت کو کم کرتے ہیں۔

دُعا

"میرے زندہ خُدا مجھ پر کرم کر کہ میں اپنے جسم کو ذہن کو آرام دے سکوں تا کہ ایک صحت مند زندگی گزار سکوں۔۔۔ اور جو کام بھی کروں بھرپور توانائی کے ساتھ کر سکوں۔۔۔ یسوع کے نام میں آمین۔"

نمبر ۸

اپنے بوجھ مسیح کے سُپرد کر دیں

The Principle of Casting Your Burdens on Christ

"اَے محنت اُٹھانے والو اور بوجھ سے دبے ہُوئے لوگو سب میرے پاس آؤ۔ مَیں تُم کو آرام دُوں گا۔ میرا جُوُا اپنے اُوپر اُٹھالو اور مُجھ سے سِیکھو۔ کیونکہ مَیں حلِیم ہُوں اور دِل کا فروتن۔ تو تُمہاری جانیں آرام پائیں گی۔" متی ۱۱:۲۸۔۲۹

یہ وہ پیغام ہے جو ہر دِل کے لئے راحت اور اُمید کا سر چشمہ ہے۔

جب زندگی کے بوجھ بہت بڑھ جائیں، جب دباؤ اور پریشانی ہمیں گھیر لیں،
تو یسوع ہمیں بُلاتا ہے کہ ہم اپنی تھکان، اپنی فِکریں، اپنے تناؤ اور اپنے بوجھ اُس پر ڈال دیں۔۔۔ دباؤ کو چھوڑ دینا کیسا ہوتا ہے؟ یہ تصور کریں کہ آپ نے ایک بھاری بیگ اٹھا رکھا ہے۔ دِن بھر چلنے کے بعد، آپ کو وہ بیگ اُٹھانا مزید مشکل لگتا ہے۔

اب، کوئی آپ سے کہے کہ آپ کا وہ بیگ اُسے اُٹھانے دیں۔
آپ بے حد راحت محسوس کریں گے ؟۔۔۔یہی آرام یسوع ہمیں دیتا ہے۔
ایک ایسا بوجھ جو ہم خود نہیں اُٹھا سکتے، جب آپ دباؤ میں ہوں تو خلوصِ دِل سے
یسوع کے حضور جائیں۔ اپنی فکریں، خوف اور بوجھ اُس کے حوالے کریں۔

دُعا

"اے خداوند، میری تھکن اور پریشانی تُو لے لے، اور مجھے اپنی خوشی اور امن سے
بھر دے۔ اے خُداوند، تو وہ چراغ ہے جو میرے اندھیروں کو روشن کرتا ہے، تو وہ
آرام ہے جو میری تھکان کو دُور کرتا ہے، میری زندگی کے بوجھ تُو اُٹھا لے، اور مجھے
تسلی اِطمینان اور سکون عطا فرما یسوع کے نام میں۔۔۔ آمین"

نمبر ۹

زندگی میں سکون کا راز

خِدمت کے سفر میں، دباؤ اور مشکلات کا آنا ناگزیر ہے۔
ہر خادِم، ہر ایمان دار، کبھی نہ کبھی زندگی کے بوجھ تلے دب جاتا ہے،
لیکن یاد رکھیں کہ ہمارے لئے واحد راستہ صِرف دباؤ میں گھبرانا یا ہار ماننا نہیں ہے۔
یسوع مسیح نے ہمیں وہ رہنمائی دی ہے جس پر عمل کرکے ہم نہ صِرف دباؤ کو برداشت کر سکتے ہیں بلکہ اِس سے جیت بھی سکتے ہیں۔

زندگی کی ہر مشکل گھڑی میں، جب آپ کو لگے کہ سب کچھ آپ کے قابو سے باہر ہے،
تو یہ یاد رکھیے کہ یسوع نے بھی اِسی دُنیا کی مشکلات برداشت کی ہیں،
لیکن اُس نے کبھی اپنا سکون کھویا نہیں۔

وہ سکون، وہ طاقت، وہ اُمید آپ کے لئے بھی دستیاب ہے،
اگر آپ اِن اُصولوں کو نہ صِرف پڑھیں بلکہ اپنے دِل اور زندگی میں بھی جگہ دیں۔ تو آپ بہتری کی توقع کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیے

آپ اکیلے نہیں ہیں،

خُدا آپ کے ساتھ ہے،

اور آپ کی ہر تھکن، ہر بوجھ کو اپنے ہاتھوں میں لینے کے لئے تیار ہے۔

اِس لئے، اپنے دِل کو مضبوط کریں، اپنے قدم سنبھالیں، اور اُس زندگی کی راہ پر اعتماد کے ساتھ چلیں جسے خُدا نے آپ کے لیے چُنا ہے۔

یہی وہ راز ہے جو دباؤ کو شکست دے کر زندگی کو سکون اور خوشی سے بھر دیتا ہے۔

آیئے، اپنے دِلوں کو یسوع کے کلام کی روشنی سے روشن کریں،

اور اُس کی محبت میں ہمیشہ قائم رہیں۔

پادری شہزاد الیاس پاور اِن ورڈ منسٹریز میں پاسبانی خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔
اُن کی اہلیہ آفیہ شہزاد اور بیٹا واعظ شہزاد بھی خدمت گزاری کے کام میں اُن کے ساتھ پیش پیش ہیں۔
آپ سے درخواست ہے ہماری چرچ ٹیم کو اپنی دُعاؤں میں یاد رکھیں
تاکہ خُدا کے کلام کی خِدمت خُدا کی مرضی کے مطابق سرانجام دے سکیں۔
اگر آپ کو یہ تحریر پسند آئی ہے تو آپ اِس تحریر کو ڈاؤن لوڈ کر کے اپنی کلیسیا کے اراکین، اپنے بہن بھائیوں
اور اپنے دوست احباب کے ساتھ ضرور شیئر کریں خدا آپ کو برکت دے شکریہ۔