



ذہنی دباؤ

1. اپنے گناہوں کو چھپانا اکثر ذہنی دباؤ کی وجہ بنتا ہے۔ اگر آپ کو خُدا کا رحم چاہیے تو اپنے گناہوں کا اقرار کریں۔
مثال 28 باب 13 آیت: جو اپنے گناہوں کو چھپاتا ہے کامیاب نہ ہو گا لیکن جو اُن کا اقرار کر کے اُن کو ترک کرتا ہے اُس پر رحمت ہوگی۔
2. قاسن اپنی اندرونی ملامت کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہوا
پیدائش 4 باب 6 تا 7 آیات: اور خُداوند نے قاسن سے کہا تو کیوں غضب ناک ہوا؟ اور تیرا منہ کیوں بگڑا ہوا ہے؟۔ اگر تو بھلا کرے تو کیا تو مقبول نہ ہو گا؟ اور اگر تو بھلا نہ کرے تو گناہ دروازہ پر دباؤ بیٹھا ہے اور تیرا مشتاق ہے پر تو اُس پر غالب آ۔
3. داؤد اُس وقت تک ذہنی دباؤ کا شکار رہا جب تک اُس نے اپنے گناہ کا اقرار نہ کر لیا۔
32 زبور 4 تا 7 آیات: جب میں خاموش رہا تو دِن بھر کے کراہنے سے میری ہڈیاں گھل گئیں۔ کیونکہ تیرا ہاتھ رات دِن مجھ پر بھاری تھا میری تراوت گرمیوں کی خشکی سے بدل گئی۔
4. ملامت کی وجہ سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ سے نکلنے کا واحد طریقہ اپنے گناہوں کا اقرار اور گناہ سے معافی کی درخواست ہے۔
32 زبور 5 آیات: میں نے تیرے حضور اپنے گناہ کو مان لیا اور اپنی بدکاری کو نہ چھپایا۔ میں نے کہا میں خُداوند کے حضور اپنی خطاؤں کا اقرار کروں گا اور تُو نے میرے گناہ کی بدی کو معاف کیا۔
5. 32 زبور 1 تا 2، 11 آیات: مُبارک ہے وہ جس کی خطا بخش گئی اور جس کا گناہ ڈھانکا گیا۔ مُبارک ہے وہ آدمی جس کی بدکاری کو خُداوند حساب میں نہیں لاتا اور جس کے دل میں مکر نہیں۔ اے صادق! خُداوند میں خوش و خرم رہو اور اے راست دلو! خوشی سے لاکارو۔
جب آپ جذباتی لحاظ سے پست حالی کا شکار ہیں تو اپنی اُمید خُدا پر لگائیں۔
42 زبور: اِس سارے حوالے کا مطالعہ کیجیے۔
- 42 زبور 5 تا 6 آیات: اے میری جان! تو کیوں گری جاتی ہے؟ تو اندر ہی اندر کیوں بے چین ہے؟ خُدا سے اُمید رکھ کیونکہ اُس کے نجات بخش دیدار کی خاطر میں پھر اُس کی ستائش کروں گا۔ اے میرے خُدا! میری جان میرے اندر گری جاتی ہے۔ اِس لئے میں تجھے یَر دِن کی سرزمین سے اور حرمون اور کوہ مصفار پر سے یاد کرتا ہوں۔
6. باہل میں اسیر ہونے والے ایمانداروں کو تسلی دی گئی، اُنہیں بتایا گیا کہ اپنی پریشانی اور بد حالی کے دور میں اپنے ایمان پر قائم رہیں۔
یسعیاہ 40 باب: اِس سارے حوالے کا مطالعہ کیجیے۔
7. ہمیں سخت ترین صورت حال کا سامنا ضرور ہو سکتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ ہم ذہنی دباؤ کا شکار ہوں
2 کرنتھیوں 4 باب 8 تا 9 آیات: ہم ہر طرف سے مُصیبت تو اُٹھاتے ہیں لیکن لاچار نہیں ہوتے۔ حیران تو ہوتے ہیں مگر ناامید نہیں ہوتے۔ ستائے تو جاتے ہیں مگر اکیلے نہیں چھوڑے جاتے۔ گرائے تو جاتے ہیں لیکن ہلاک نہیں ہوتے۔
2 کرنتھیوں 4 باب 16 تا 18 آیات: اِس لئے ہم ہمت نہیں ہارتے بلکہ گو ہماری ظاہری انسانیت زائل ہوتی جاتی ہے پھر بھی ہماری باطنی انسانیت روز بروز نئی ہوتی جاتی ہے۔ کیونکہ ہماری دَم بھر کی ہلکی سی مُصیبت ہمارے لئے از حد بھاری اور ابدی جلال پیدا کرتی جاتی ہے۔ جس حال میں کہ ہم دیکھی ہوئی چیزوں پر نہیں بلکہ اندکھی چیزوں پر نظر کرتے ہیں کیونکہ دیکھی ہوئی چیزیں چند روزہ ہیں مگر اندکھی چیزیں ابدی ہیں۔



8. اُن ساری مصیبتوں کے بارے میں سوچیں جو پولس نے جھیلیں، وہ ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہو بلکہ خُدا کے فضل سے قائم رہا۔
2 کرنتھیوں 11 باب 23 تا 28 آیات: کیا وہی مسیح کے خادم ہیں؟ (میرا یہ کہنا دیوانگی ہے) میں زیادہ تر ہوں۔ محنتوں میں زیادہ۔ قید میں زیادہ۔ کوڑے کھانے میں خد سے زیادہ۔ بارہاموت کے خطروں میں رہا ہوں۔ میں نے یہودیوں سے پانچ بار ایک کم چالیں چالیں کوڑے کھائے۔ تین بار بینت لگے۔ ایک بار سنگسار کیا گیا۔ تین مرتبہ جہاز ٹوٹنے کی بلا میں پڑا۔ ایک رات دن سمندر میں کاٹا۔ میں بارہاسفر میں۔ دریاؤں کے خطروں میں۔ ڈاکوؤں کے خطروں میں۔ اپنی قوم سے خطروں میں۔ غیر قوموں سے خطروں میں۔ شہر کے خطروں میں۔ بیابان کے خطروں۔ سمندر کے خطروں میں۔ جھوٹے بھائیوں کے خطروں میں۔ محنت اور مشقت میں۔ بارہایداری کی حالت میں۔ ٹھوک اور پیاس کی مصیبت میں۔ بارہافاقد کشی میں۔ سردی اور ننگے پن کی حالت میں رہا ہوں۔ اور باتوں کے علاوہ جن کا میں ذکر نہیں کرتا سب کلیسیاؤں کی فکر مجھے ہر روز آدباتی ہے۔