

معافی

”میں اُنہیں کیسے معاف کر سکتا ہوں؟“

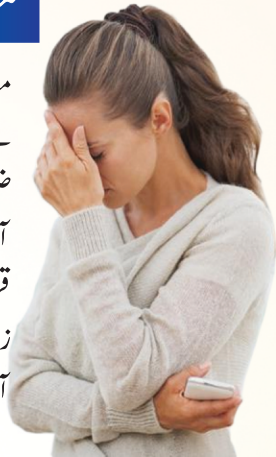


فی زمانہ، سب لوگوں کو بدسلوکی، طلاق، دھوکے اور ترکِ تعلق وغیرہ جیسے مسائل کا سامنا ہے اور ان مسائل کا شکار بننے والے شخص کی زندگی میں حقیقی خوشی کا عمل شروع کرنے کے لئے لازم ہے کہ وہ سب سے پہلے معاف کرنے پر آمادہ ہو۔

علاوہ ازیں، ہم یہ کہنے میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے کہ ہر شخص نے زندگی میں کسی نہ کسی سے چوٹ کھائی ہوتی ہے اور ہر شخص کی زندگی میں کوئی نہ کوئی ایسا شخص ضرور موجود ہوتا ہے جسے اس نے معاف کرنا ہے۔ آپ کی زندگی میں کسی نہ کسی موڑ پر معافی کا مرحلہ بھی ضرور آئے گا۔ اور اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ انسان کی زندگی میں خوشی یا رنج میں اضافے یا کمی کا انحصار اس معاملے پر ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کو معاف کرتا ہے یا خود کو تکلیف پہنچانے والے شخص کے لئے دل میں غصہ، ناراضگی اور تلخی برقرار رکھتا ہے۔

معاف کیوں کریں؟

معاف کرنا ہماری انسانی فطرت کے خلاف ہے۔ ایک قدیم کہاوت ہے ”حساب برابر ضرور کریں مگر پاگل پن سے نہیں۔“ جب کوئی آپ کو گہری چوٹ پہنچاتا ہے، تو وہ آپ کا قرض دار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اُس نے آپ کی زندگی کا سکون اور خوشی چھین لی ہے اور اب آپ اُس کی زندگی سے کچھ چھیننا چاہتے ہیں۔



تاہم، معافی کا مطلب ہے: اپنا حساب برابر کرنے سے باز رہنا۔ معافی اُن پر ہمارے واجب الادا قرض کو بے باق کر دیتی ہے اور اس طرح معافی حاصل کرنے والا شخص آپ کی فیاض دلی کے وسیلہ سے آزادی پاتا ہے۔ یہ ایک سرگرم عمل ہے جس کے تحت آپ ایک اچھا فیصلہ کرتے ہیں خواہ وہ شخص اس کا حق دار ہے یا نہیں۔

لیکن یہ اس سے کہیں بڑھ کر ہے کہ معافی آپ کو اُن زہریلے جذبات سے آزاد کرتی ہے جو آپ کو تلخی اور نفرت کی دلدل میں دھکیل رہے ہوتے ہیں۔ یہ واحد چیز ہے جو آپ کو تکلیف دہ ماضی کی مضبوط گرفت سے حقیقی رہائی دلا سکتی ہے۔

معاف کیسے کریں:

۱۔ غور کریں کہ آپ کی شخصیت کو کس حد تک پامال کیا گیا ہے۔

جب تک آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کے جذبات کو کتنی گہری ٹھیس پہنچائی گئی ہے تب تک آپ سچے دل سے کسی کو معاف نہیں کر سکتے۔ کسی دانشور، راہنما یا دوسرے پیشہ ور شخص کی مدد سے سمجھنے اور اندازہ لگانے کی کوشش کریں کہ بدسلوکی کرنے والے شخص نے آپ کو کتنی گہری چوٹ لگائی ہے۔

۲۔ ان لمحوں کے بارے میں سوچیں جب خدا نے یا دوسروں نے آپ کو معاف کیا تھا۔

جب آپ یہ جان لیتے ہیں کہ اگر آپ کو اپنے سب کاموں کے لیے معافی مل سکتی ہے تو پھر آپ بھی اپنے ٹھیس پہنچانے والوں کو معاف کرنے کی شروعات کر سکتے ہیں۔

۳۔ اُس شخص کا نام لکھیں جسے آپ نے معاف کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

اُنہیں سمجھنے کی کوشش کریں کہ اُنہوں نے ایسا کیوں کیا؟ کیا عوامل تھے؟ اُنہوں نے اس طرح آپ کو ٹھیس کیوں پہنچائی؟ ان کے ماضی میں ایسی کونسی بات تھی جس کی وجہ سے اُنہوں نے آپ کے ساتھ ایسا سلوک کیا؟ یا آپ نے اُن کے ساتھ ایسا سلوک کیا۔

۴۔ ہتھیار ڈالنے کا فیصلہ کریں۔

بُرائی کرنے والے شخص کے ساتھ حساب برابر کرنے کی خواہش کو ترک کر کے۔ بلند آواز کے ساتھ دُعا کریں۔ اپنے فیصلے کا اعلان کچھ اس طرح سے کریں، میں اپنی مرضی اور خدا کی طاقت سے، (اس شخص کا نام لیجیے) کے ساتھ حساب برابر کرنے کے حق سے دست بردار ہوتا ہوں اور یہ اقرار کرتا ہوں کہ احساسات حقیقی ہیں لیکن میں اُنہیں اپنے اوپر حاوی ہونے نہیں دوں گا۔“

۵۔ اپنے حقوق کی پامالی کرنے والے شخص پر رحم کھانے کا انتخاب کریں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے معاف کر دینے کے باوجود بھی وہ نہ سدھریں اور ہمیشہ قابلِ نفرت، کینہ پرور، ناقابلِ اعتماد ہی رہیں۔ لیکن آپ اُنہیں اپنی تسکین کے لئے اُنہیں معاف کر کے نیک تمناؤں کے ساتھ خیر باد کہہ سکتے ہیں۔

۶۔ آگے بڑھیں۔

اب وقت ہے کہ آپ گزشتہ ناخوشگوار واقعہ کو پیچھے چھوڑ کر آگے بڑھیں۔ کسی کو معاف کرنے سے آپ دراصل یہ وعدہ کر رہے ہوتے ہیں کہ اب

آپ اس معاملے کو ان کے خلاف استعمال کرنے سے باز رہیں گے۔ آپ خود سے بھی وعدہ کرتے ہیں کہ آپ اس چوٹ کی وجہ سے ماضی میں جینے کا ارادہ ترک کر کے ایک بہتر مستقبل کی طرف قدم بڑھائیں گے۔

معاف نہ کرنے کے جذباتی ثمرات

ہر تعلق اور نئے تجربے میں پرانے غصے اور خفگی کو لانا، اپنی ماضی کی غلطی کو اپنے اوپر ایسا حاوی کر لینا کہ زندگی کی شادمانی چھن جائے، ذہنی تناؤ یا فکر مندی کا شکار رہنا، ایسے محسوس کرنا جیسے زندگی بے معنی اور بے مقصد ہو چکی ہے یا اپنے روحانی عقائد پر شک کرنا، دوسروں کے ساتھ قیمتی اور بھرپور تعلق کو کھو بیٹھنا، طویل ناراضگی یا انتقام کا جذبہ رکھنے کی وجہ سے جذباتی توانائی ختم ہو جانا یا ماند پڑ جانا وغیرہ وغیرہ۔

تندرستی کے حوالے سے معافی کے فوائد

- تعلقات پہلے سے زیادہ صحت مند ہو جاتے ہیں۔
- روحانی اور نفسیاتی طور پر انسان زیادہ چست ہو جاتا ہے۔
- فکر مندی، تناؤ اور عداوت میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- فشارِ خون کم ہو جاتا ہے۔
- ڈپریشن کی علامات میں کمی نظر آنے لگتی ہے۔
- مدافعتی نظام زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔
- دل کی دھڑکن میں نمایاں بہتری آتی ہے۔



معاف کرنے کا مطلب ہے کسی قیدی کو آزاد کر دینا اور معلوم ہونا کہ وہ قیدی آپ ہی تھے۔

معافی مانگنے کے پانچ ابتدائی اقدامات:

- ۱۔ تسلیم کریں کہ آپ کی وجہ سے دوسرے شخص کو ٹھیس پہنچی ہے۔
- ۲۔ جس شخص کو آپ نے ٹھیس پہنچائی ہو اس سے معافی مانگ لیں۔
- ۳۔ اپنی غلطیوں کا دفاع کرنے کی بجائے دوسرے شخص کی بات توجہ سے سنیں۔
- ۴۔ خود کو مسلسل ایک قابلِ اعتماد شخص ثابت کرتے رہیں۔
- ۵۔ دوسرا شخص آپ کو معاف کرے یا نہ کرے، لیکن آپ اپنے آپ کو معاف کرنا ضرور سیکھیں۔

کسی شخص کی وجہ سے پہنچنے والی ٹھیس کے ساتھ برتاؤ کرنے کے عمل میں خدا کی مدد آپ کو اس میں سے گزرنے کی ہمت اور دلیری بخشتی ہے۔ مکمل خاموشی اختیار کریں اور اپنے دل و دماغ کو اپنے اور دوسروں کے حوالے سے مکمل طور پر پرسکون رکھیں۔ خدا ہم سے کہتا ہے کہ ہم اپنے حصے کا کام کریں اور وہ ہمیں اپنا اطمینان دے گا



EVERYHOME

57-H, Block-6, PECHS Karachi. 75400 Pakistan
H # 1761-D, Block-J, Nishat Colony, Lahore.

Ph: 021-34380601, 042-37138056, UAN: 0304-1110720