



## نجات دہندہ کے وسیلہ سے شفا

لت سے بحالی کا پروگرام  
بحالی کے -12 مراحل کا ہدایت نامہ

نجات دہندہ کے وسیلہ سے شفا  
لّت سے بحالی کا پروگرام  
بحالی کے -12 مراحل کا ہدایت نامہ

کلیسیائے یسوع مسیح برائے مہینے آجری ایام  
سالٹ لیک سٹی، یوٹاہ، کی جانب سے شائع کیا گیا

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

ورژن: 8/22

Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide ترجمہ برائے

Urdu

PD80006152 434

Printed in the United States of America

# مواد

## تعارفی مواد

- 1 . . . . . رضامندیاں
- 2 . . . . . 12 مراحل
- 3 . . . . . دیباچہ
- 5 . . . . . تعارف
- 15 . . . . . مرحلہ 1: تسلیم کریں کہ ہم، خود سے، اپنے نشوں پر غالب آنے کے لیے لاچار ہیں اور یہ کہ ہماری زندگیاں بے قابو ہو چکی ہیں
- 25 . . . . . مرحلہ 2: بھروسہ رکھیں کہ خدا کی قدرت ہماری مکمل روحانی صحت بحال کر سکتی ہے
- 35 . . . . . مرحلہ 3: اپنی خبیثوں اور اپنی زندگیوں کو خدا، ابدی باپ، اور اُس کے بیٹے، یسوع مسیح کی گہداشت میں دینے کا فیصلہ کریں
- 46 . . . . . مرحلہ 4: اپنا تحقیقی اور بلا خوف تجریری اخلاقی جائزہ لیں
- 54 . . . . . مرحلہ 5: اپنے آپ سے، یسوع مسیح کے نام پر اپنے آسمانی باپ سے، مناسب کہاتنی اختیار سے، اور کسی دوسرے شخص سے اپنی فطری غلطیوں کا صحیح نوعیت کا اعتراف کریں
- 62 . . . . . مرحلہ 6: مکمل طور پر تیار ہوں تاکہ خدا ہمارے کردار کی تمام کمزوریوں کو دور کرے
- 70 . . . . . مرحلہ 7: آسمانی باپ سے فروتنی کے ساتھ اپنی کوتاہیوں کو دور کرنے کی دعا کریں
- 80 . . . . . مرحلہ 8: اُن تمام لوگوں کی فہرست بنائیں جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے اور اُن کی تلافی کے لیے رضامند ہوں
- 89 . . . . . مرحلہ 9: جہاں کہیں بھی ممکن ہو، اُن تمام لوگوں سے غلطیوں کی براہ راست تلافی کریں جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے
- 97 . . . . . مرحلہ 10: ذاتی فہرست بنا نا جاری رکھیں، اور جب ہم غلط ہوں، تو فوری طور پر اسے تسلیم کریں
- 105 . . . . . مرحلہ 11: دعا اور غور و خوض کے ذریعے خداوند کی مرضی جاننے اور اسے پورا کرنے کی قوت پانے کے طلب گار ہوں
- 113 . . . . . مرحلہ 12: اِن مراحل پر کام کرنے کے نتیجے میں یسوع مسیح کے کفارے کے وسیلے سے روحانی طور پر بیدار ہونے سے، ہم اس پیغام کو دوسروں تک پہنچاتے ہیں اور جو کچھ ہم کرتے ہیں اُس سے بھی ہم اِن اُصولوں پر عمل کرتے ہیں
- 121 . . . . . حاصل کلام
- 122 . . . . . نغمیہ
- 123 . . . . . بحالی میں معاونت
- 125 . . . . . کفیل کو چننا
- 127 . . . . . مؤثر فہرست لکھنے کے اُصول
- 138 . . . . . نئے آنے والے کو پہچاننا اور خوش آمدید کہنا



## رضامندیاں

5. خدا کے سامنے، اپنے سامنے، اور دوسرے انسان کے سامنے اپنی غلطیوں کا صحیح طرح سے اعتراف کیا۔
6. خدا کی طرف سے کردار کے ان تمام نقائص کو دُور کرنے کے لئے مکمل طور پر تیار تھے۔
7. عاجزی کے ساتھ اُس سے کہا کہ وہ ہماری کوتاہیوں کو دُور کرے۔
8. ہم نے اُن تمام لوگوں کی فہرست بنائی جن کو ہم نے نقصان پہنچایا تھا، اور سب صحیح کرنے کے لئے تیار ہو گئے۔
9. جہاں بھی ممکن ہو اُن لوگوں کے ساتھ براہِ راست اصلاح کی، سوائے اُن کے ساتھ جن کو ایسا کرنے سے نقصان پہنچے گا۔
10. ذاتی فہرست بنا نا جاری رکھا اور جب ہم غلط تھے تو فوری طور پر اس کا اعتراف کیا۔
11. دُعا اور غور و فکر کے ذریعے خدا کے ساتھ ہمارے شعوری رابطے کو بہتر بنانے کی کوشش کی کیونکہ ہم اُسے سمجھتے تھے، صرف ہمارے لئے اُس کی مرضی کے علم اور اس کو انجام دینے کی طاقت کے لئے دُعا کرتے تھے۔
12. ان اقدامات کے نتیجے میں رُوحانی بیداری حاصل کرنے کے بعد، ہم نے اِس پیغام کو شراہوں تک پہنچانے کی کوشش کی، اور اپنے تمام معاملات میں اِن اُصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کی۔

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

نجات دہندہ کے وسیلہ سے شفا: اُن سے بحالی کا پروگرام بحالی کے 12 مراحل کا ہدایت نامہ نے الکلکس انونیمس ورلڈ سروسز انکا پوریشن کے اصل 12 مراحل کو کلیسیائے یسوع مسیح برائے مُتقدِّسینِ آخری ایام کے عقائد، اُصولوں اور عقائد کے بنیادی ڈھانچے میں ڈھال لیا ہے۔ اصل 12 مراحل یہاں درج ہیں، اور اِس پروگرام میں استعمال ہونے والے 12 مراحل اِس ہدایت نامہ کے بقیہ حصے میں ہیں۔

12 مرحلے کو دوبارہ پھلپا جاتا ہے اور الکلکس انونیمس ورلڈ سروسز انکا پوریشن (AAWS) کی اجازت کے ساتھ اپنایا جاتا ہے۔ 12 مراحل کو دوبارہ پرنٹ کرنے اور اپنانے کی اجازت کا مطلب یہ نہیں ہے کہ AAWS نے اِس اشاعت کے مواد کا جائزہ لیا یا منظور کیا ہے یا یہ کہ AAWS لازمی طور پر بیان کردہ خیالات سے اتفاق کرتا ہے۔ الکلکس انونیمس (AA) صرف شراب نوشی سے بازیابی کا ایک پروگرام ہے۔ AA پر نمونہ کردہ پروگراموں اور سرگرمیوں کے سلسلے میں 12 مراحل کا استعمال کریں لیکن یہ دیگر مسائل کو حل کرنے یا کسی دوسرے غیر AA سیاق و سباق کی صورت میں لاگو نہیں ہوتا ہے۔ مزید برآں، جب کہ AA رُوحانی پروگرام ہے، AA مذہبی پروگرام نہیں ہے۔ اِسی طرح، AA کسی بھی فرقے، یا مخصوص مذہبی عقیدے سے متعلقہ یا وابستہ نہیں ہے۔

الکلکس انونیمس کے 12 مراحل:

1. ہم نے اعتراف کیا کہ ہم شراب سے بے بس تھے۔ کہ ہماری زندگیاں بے قابو ہو گئی تھیں۔
2. یقین ہو گیا کہ ہم سے بڑی طاقت ہمیں پاکیزگی کی طرف بحال کر سکتی ہے۔
3. اپنی مرضی اور اپنی زندگیوں کو خدا کی دیکھ بھال کے حوالے کرنے کا فیصلہ کیا جیسا کہ ہم نے اُسے سمجھا تھا۔
4. اپنا تحقیقی اور بلا خوف تحریری اخلاقی جائزہ لیں۔

## نجات دہندہ کے وسیلہ سے شفا: لت سے بحالی کا پروگرام 12 مراحل

**مرحلہ 8:** اُن تمام لوگوں کی تحریری فہرست بنائیں جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے اور اُن کی تلافی کے لیے رضا مند ہوں

**مرحلہ 9:** جہاں کہیں بھی ممکن ہو، اُن تمام لوگوں سے غلطیوں کی براہ راست تلافی کریں جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے

**مرحلہ 10:** ذاتی فہرست بنانا جاری رکھیں، اور جب ہم غلط ہوں، تو فوری طور پر اسے تسلیم کریں

**مرحلہ 11:** دُعا اور غور و خوض کے ذریعے خداوند کی مرضی جاننے اور اسے پورا کرنے کی قوت پانے کے طلب کار ہوں

**مرحلہ 12:** ان مراحل پر کام کرنے کے نتیجے میں، یسوع مسیح کے کفارے کے وسیلے سے روحانی طور پر بیدار ہونے سے، ہم اس پیغام کو دُوسروں تک پہنچاتے ہیں اور جو کچھ ہم کرتے ہیں اُس سے بھی ہم ان اُصولوں پر عمل کرتے ہیں

**مرحلہ 1:** تسلیم کریں کہ ہم، خود سے، اپنے نشوں پر غالب آنے کے لیے لاپچار ہیں اور یہ کہ ہماری زندگیاں بے قابو ہو چکی ہیں

**مرحلہ 2:** بھروسہ رکھیں کہ خدا کی قدرت ہماری مکمل روحانی صحت بحال کر سکتی ہے

**مرحلہ 3:** اپنی مزیوں اور اپنی زندگیوں کو خدا، اُبدی باپ، اور اُس کے بیٹے، یسوع مسیح کی نگہداشت میں دینے کا فیصلہ کریں

**مرحلہ 4:** اپنا تحقیقی اور بلا خوف تحریری اخلاقی جائزہ لیں

**مرحلہ 5:** اپنے آپ سے، یسوع مسیح کے نام پر اپنے آسمانی باپ سے، مناسب کہماتنی اختیار سے، اور کسی دُوسرے شخص سے اپنی فطری غلطیوں کا صحیح نوعیت کا اعتراف کریں

**مرحلہ 6:** مکمل طور پر تیار ہوں تاکہ خدا ہمارے کردار کی تمام کمزوریوں کو دُور کرے

**مرحلہ 7:** آسمانی باپ سے فروتنی کے ساتھ اپنی کوتاہیوں کو دُور کرنے کی دُعا کریں

## دیباچہ

چاہے آپ کسی نئے کے ساتھ مقابلہ کر رہے ہوں یا کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو ایسا کرتا ہے، یہ ہدایت نامہ آپ کی زندگی میں ایک نعمت ثابت ہو سکتا ہے۔ الیکٹرانکس انانیمس کی اجازت سے، 12 مراحل کو کلیسیائے یسوع مسیح برائے مقدّسین آخری ایام کی تعلیمات، اُصولوں اور عقائد کو شامل کرنے کے لئے اپنایا گیا ہے۔ اس ہدایت نامہ میں، مراحل کو متعلقہ انجیلی اُصول کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ یہ ہدایت نامہ آپ کو ان مراحل کو لاگو کرنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد کرے گا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کن حالات میں ہیں، یہ مراحل آپ کو مسیح کے پاس آنے اور بحالی اور شفا کی برکت حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

نئے کی عادت میں تمباکو، شراب، کافی، چائے، اور دونوں نئے اور غیر قانونی منشیات جیسی چیزوں کا استعمال شامل ہو سکتا ہے۔ نشوں کی لت میں جو اٹھیلنا، فحش نگاری، ہوس، نامناسب جنسی طرز عمل، ویڈیو گیمنگ، نیکنالوجی کا نامناسب استعمال، اور نصحیت منہ کھانا شامل ہو سکتا ہے۔ اگر چھتھ کی دیکھ بھال کے پیشہ ورانہ فراد نے کو ایک جسمانی بیماری سمجھتے ہیں، جسمانی پہلو اس مسئلے کا صرف ایک حصہ ہے۔ نشہ دماغ، جسم اور رُوح کو متاثر کرتا ہے، لہذا اس کے حل کو بیماری کے تمام پہلوؤں کو حل کرنا چاہیے۔

یہ ہدایت نامہ کسی خاص نئے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ اگرچہ لوگ مختلف اقسام کے نشوں سے نبرد آزما ہوتے ہیں، بہت سوں کو اس ہدایت نامہ میں بیان کیے گئے راستوں سے مشترکہ حل مل گیا ہے۔ یہ کسی بھی ایسے شخص کے لئے ایک مثبتی کتاب اور والد ہے جو کسی بھی قسم کے نئے سے بحالی چاہتا ہے۔ یہ ہدایت نامہ نئے کی بحالی میں بنیادی مطالعاتی مواد ہے جس کو کلیسیائے یسوع مسیح برائے مقدّسین آخری ایام کی طرف سے سپانسر کیا گیا ہے۔

ایسے مرد اور خواتین جنہوں نے مختلف نشوں کے تباہ کن اثرات کا سامنا کیا اور طویل مدتی بحالی کا تجربہ حاصل کیا انہوں نے اس ہدایت نامہ کو فروغ دینے میں مدد کی اور انہیں 12 مراحل کو لاگو کرنے میں اپنے تجربات کا اشتراک کرنے کی دعوت دی گئی ہے۔ اُن کا نقطہ نظر (اس ہدایت نامہ میں "ہم" نئے کی تکلیف اور شفا اور بحالی کی خوشی کو ظاہر کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ اُن لوگوں سے ملی اور معاونت پاسکتے ہیں۔ چرچ کے راہنماؤں اور مشاورت کے پیشہ ورانہ فراد نے بھی اس ہدایت نامہ کو لکھنے اور تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ ان بہت مضمّنین کی مشترکہ حکمت اور تجربہ یسوع مسیح کے کفارہ کی حقیقت اور نئے سے بحالی کے امکان کی ایک اور گواہی دیتے ہیں۔

ہم آپ کو بحالی کی مینٹگ میں آنے کی دعوت دیتے ہیں۔ ("ہم" وہ مرد اور عورتیں ہیں جنہوں نے مختلف نشوں کے تباہ کن اثرات برداشت کرنے اور طویل مدتی بحالی کا تجربہ کیا ہے۔) بذات خود، ویڈیو، ٹیلی فون، یاریکار ڈشڈہ میسنگر (اجازت کے ساتھ) تلاش کرنے کے لیے ہدایات لت سے بحالی کے پروگرام کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں

(AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) - اپنے

خوف کو اپنی بحالی کی مینٹگ میں شرکت کی برکات سے باز رہنے کی اجازت مت دس۔ براہ کرم جان لیں کہ یہ ملاقاتیں فہم، اُمید اور مدد کی جگہیں ہیں، جہاں آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ اکیلے نہیں ہیں اور آپ جائیں گے کہ بحالی ممکن ہے۔ ہم نے اس ہدایت نامہ کو سب سے زیادہ مؤثر پایا جب ہم نے سپانسر اور اپنے ہشپ کے ساتھ مراحل پر کام کیا۔ ہم میں سے کچھ نے اپنے بحالی کے سفر میں ایک پیشہ ور مشیر کو شامل کیا۔

بحالی اس وقت شروع ہوتی ہے جب ہم ایماندار ہوتے ہیں اور تسلیم کرتے ہیں کہ ہم نئے کے ساتھ مقابلہ میں ہیں۔ کچھ لوگوں کے لئے، بحالی کی مینٹگوں میں خود کو نئے کے عادی کے طور پر شناخت کروانے سے انھیں ایماندار ہونے اور یہ یاد رکھنے میں مدد ملتی ہے کہ اُن کی نئے کی عادت کتنی طاقتور ہو سکتی ہے۔ تاہم، ہمیں محتاط رہنا چاہئے کہ یہ خدا پر ہماری اُمید یا اعتماد کو کم نہ کرے۔ اگر ہم اپنے آپ کو نشہ آور بیان کرتے ہیں، تو ہم غیر ارادی طور پر اس حقیقت سے انکار کر سکتے ہیں کہ یسوع مسیح ہمیں شفا دے سکتا ہے اور ہماری فطرت کو تبدیل کر سکتا ہے۔ ہماری بحالی میں، ہم سب کو نئے کی طاقت کے بارے میں ایماندار ہونے کے درمیان توازن تلاش کرنا چاہئے اور ساتھ ہی یہ بھی یقین کرنا چاہئے کہ یسوع مسیح ہماری مکمل رُوحانی صحت بحال کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ شاید آپ کوئی نشہ کرتے ہیں اور آپ کو آزاد ہونے کی بھونٹی سی خواہش ہے، یا اگر آپ اس خواہش کو فروغ دینے کے لئے تیار ہیں، تو ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ آپ یسوع مسیح کی انجیل کے اُصولوں کا مطالعہ کرنے اور اُن پر عمل کرنے میں ہمارے ساتھ شامل ہوں جیسا کہ اس ہدایت نامہ میں بیان کیا گیا ہے۔ اگر آپ مخلص دل کے ساتھ اس راستے پر چلتے ہیں، تو آپ کو یسوع مسیح میں نئے سے بحال ہونے کی طاقت ملے گی۔

ایڈڈر رابرٹ ڈی ہیملز نے وضاحت کی: "نشہ فطری انسان کی خواہش ہے، اور اسے کبھی سیر نہیں کیا جاسکتا۔ یہ ایک ناقابل تخریب کھوک ہے" ("عارضی اور رُوحانی دُورانی نشی فراہم کرنے والے بننا، بھوننا، مئی 2009، 10)۔



اگرچہ ہم جہاں ہیں اور جہاں جانا چاہتے ہیں اُس کے درمیان فرق ناقابلِ تخریگ نکال سکتا ہے۔ لیکن نئے سے بحالی کے پروگرام اور اس ہدایت نامہ نے بہت سے لوگوں کو نئے سے بحالی کی راہ پر سفر کرنے میں مدد کی ہے، اور یہ آپ کی بھی ایسا کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

پھر اُس نے بتایا کہ جس طرح بہت سے لوگ نئے کی عادت میں مبتلا ہیں وہ محسوس کرتے ہیں: "لیکن خدا کے بچوں کے طور پر، ہماری گہری، بھوک اور جس چیز کی ہمیں تلاش کرنی چاہئے وہ وہی ہے جو صرف خداوند فراہم کر سکتا ہے۔ اُس کی محبت، اُس کی قدر کا احساس، اُس کی حفاظت، اُس کا اعتماد، مستقبل میں اُس کی اُمید، اور اُس کی محبت کی یقین دہانی، جو ہمیں اُبدی خوشی دیتا ہے" (عارضی اور روحانی طور پر دورانیہ فریڈ فریڈ کرنے والے بننا، "10) -



## تعارف

ہم نے عاجزی اور ایمانداری سے، خدا اور دوسروں کو مدد کے لئے کھڑا کرنا، اور اس ہدایت نامہ میں بیان کردہ مراحل سے بحالی کے عمل کا آغاز کیا۔ بحالی کے 12 مراحل نے ہمیں سکھایا کہ یسوع مسیح کی انجیل کو اپنی زندگیوں پر کیسے لاگو کرنا ہے۔ صدر جینفری آر ہالینڈ نے کہا: "کیا آپ نئے کے شیطان سے لڑ رہے ہیں— تمباکو یا منشیات یا جوا، یا فحش نگاری؟ . . . کیا ان خدشات کو حل کرنے کے لئے آپ کو جو بھی دوسرے مراحل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، سب سے پہلے یسوع مسیح کی انجیل کی طرف آئیں" ("بگڑی چیزوں کو صحیح کرنا"، پھوننا، مئی 2006، 70)۔

مرحلہ 1-3 ہمیں سکھاتے ہیں کہ آسمانی باپ اور یسوع مسیح پر ایمان کی مشق کیسے کی جائے۔ مرحلہ 4-9 ہمیں مکمل طور کے عمل کی طرف لے کر چلتے ہیں۔ مرحلہ 10-12 ہماری حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ ہم جوابدہ ہوں، موعودہ راہ پر رہنے کے لیے اپنی ہدایت اور قدرت کے خواہاں ہوں، دوسروں کے ساتھ وہ عجزہ بیان کریں جو ہماری زندگیوں میں آیا ہے، اور آخر تک برداشت کریں۔

ہم میں سے بہت سے جو بحالی کی زندگی گزار رہے ہیں وہ پھر بھی نئے سے بحالی کے پروگرام میں حصہ لیتے ہیں۔ ہمیں اپنے نئے سے آزادی برقرار رکھنے کی اپنی خواہش میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ اور ہم بابرکت ہوتے ہیں جب ہم ان کی مدد کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں جو نئے کی غلامی میں ہیں۔ ہم پختہ یقین رکھتے ہیں کہ ہمیں یسوع مسیح کے کفارہ کے وسیلے سے تبدیل کر دیا گیا ہے۔ مورمن کی کتاب میں مثنیٰ-نیفی-بسی کی مانند (دیکھیے ایلاما 17:24-19)، ہم نے یسوع مسیح کے فضل اور قدرت کے وسیلے سے اپنی فطرت میں شفا اور تبدیلی کا تجربہ حاصل کیا ہے۔ ہم وہ شخص نہیں کھونا چاہتے، لہذا ہر روز ہم اس پر اپنے مکمل انحصار کو یاد رکھنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ جب ہم نئے سے بحالی کے پروگرام میں حصہ لیتے رہتے ہیں، ہمیں یاد دلایا جاتا ہے کہ شرفی ہے اور کہ اگر ہم ان چٹائیوں کو نظر انداز کریں تو ہم خدا کی بجائے اس

اول اور سب سے اہم، ہم چاہتے ہیں کہ آپ جائیں کہ نئے سے بحالی کی امید ہے۔ ("ہم" وہ مرد اور عورتیں ہیں جنہوں نے مختلف نئے کی عادتوں کے تباہ کن اثرات برداشت کرنے اور طویل مدتی بحالی کا تجربہ کیا ہے۔) ہم بڑے غم سے آشنا رہے ہیں، مگر ہم نے نجات دہندہ کی قدرت کے وسیلے سے اپنی سب سے زیادہ تباہ کن عادتوں کو پرجلال فتوحات میں بدلتے دیکھا ہے۔ ہم کبھی روزانہ کے ذہنی دباؤ، اضطراب، خوف، اور ضرر رساں غصے کے ساتھ رہتے تھے لیکن اب خوشی اور اطمینان کا تجربہ پاتے ہیں۔ ہم نے اپنی زندگیوں میں اور دوسروں کی زندگیوں میں معجزے دیکھے ہیں جو نئے میں مبتلا تھے۔

ہم نے اپنے نشوں کی بدولت تکلیف اور مشکلات کی بول ناک قیمت ادا کی ہے۔ لیکن خدا نے ہمیں برکت دی ہے جب ہم نے بحالی کے لیے ہر قدم اٹھایا ہے۔ ہم نے اپنے آپ کو خدا کے پیار سے بچوں کے طور پر دیکھا ہے۔ روحانی بیداری کے بعد، ہم ہر روز آسمانی باپ، اُس کے بیٹے، یسوع مسیح، خود کے اور دوسروں کے ساتھ اپنے تعلق کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مختصراً، نجات دہندہ نے ہمارے لیے وہ کیا ہے جو ہم اپنے لیے خود نہیں کر سکتے۔

کچھ لوگ نئے کی عادات کو بری عادات مانتے ہیں جن پر ہم اکیلے قوت ارادی سے غالب آسکتے ہیں، لیکن ہم کسی طرز عمل یا مادے پر اس قدر فخر کرنے لگے ہیں کہ اب ہم یہ نہیں دیکھ سکتے کہ اس سے کیسے پرہیز کیا جائے۔ ہم نے نقطہ نظر اور اپنی زندگی میں دیگر ترجیحات کا احساس کھو دیا۔ ہماری اشد ضرورت کو مطمئن کرنے سے بڑھ کر اور کچھ ہم نہیں تھا۔ جب ہم نے پرہیز کرنے کی کوشش کی، تو ہمیں طاقتور جسمانی، نفسیاتی اور جذباتی خواہشات کا سامنا کرنا پڑا۔ جب ہم اپنی خواہشات اور نشوں میں مبتلا تھے، تو ہماری آزاد مرضی کو استعمال کرنے کی ہماری صلاحیت کم یا محدود ہو گئی تھی۔ صدر بوائڈ کے پیکر نے سکھایا، "نئے میں انسانی مرضی کو منقطع کرنے اور اخلاقی اختیار کو ختم کرنے کی صلاحیت ہے" ("بدلتی ہوئی دنیا میں مکاشفہ"، انوائن نومبر 1989، 14)۔

کی طرف لوٹ سکتے ہیں۔ ہماری خواہش ہے کہ ہم اُس کو برقرار رکھیں جو خدا نے ہمیں نہایت شفقت سے دیا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو نشہ ہے اور آپ کو آزاد ہونے کی پھوٹی سے پھوٹی خواہش بھی ہے اور "خدا کے کلام" پر "تجربہ" کرنے کے لئے تیار ہیں (ایلیما 32:27)، تو ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ آپ یسوع مسیح کی انجیل کے اصولوں کا مطالعہ کرنے اور اُن پر عمل کرنے میں ہمارے ساتھ شامل ہوں جیسا کہ اس ہدایت نامہ میں رکھا گیا ہے۔ ہمارے تجربے سے پتہ چلا ہے کہ اگر آپ غلوں کے ساتھ اس راستے پر چلیں گے تو آپ کو وہ طاقت ملے گی جو آپ کو نشے سے نکلنے کے لئے درکار ہے۔ یہ قدرتِ فضل کہلاتی ہے۔ "خدا کا فضل ہر روز ہماری مدد کرتا ہے۔ یہ ہمیں اچھے کام کرنے کے لیے تقویت بخشتا ہے جو ہم اپنے طور پر نہیں کر سکتے" (موضوعات اور سوالات، "فضل"، "گاسپل لائبریری")۔ جب آپ ان میں سے ہر ایک 12 مراحل کا دفاع داری سے اطلاق کرتے ہیں، تو نجات دہندہ آپ کو مضبوطی بختے گا اور آپ "چٹائی کو جانیں گے، اور چٹائی آپ کو آزاد کرے گی" (لوحنا 8:32)۔

ہم اپنے تجربے سے جانتے ہیں کہ آپ نشے کی زنجیروں سے آزاد ہو سکتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے بھٹکے ہوئے یا ناامید محسوس کرتے ہیں، آپ پیارے آسمانی باپ کے بچے ہیں۔ اگر آپ اس حقیقت سے اندھے ہیں تو، اس ہدایت نامہ میں بیان کردہ اصول آپ کو اس کو دوبارہ دریافت کرنے اور اسے اپنے دل کی گہرائیوں میں قائم کرنے میں مدد کریں گے۔ یہ اصول آپ کو مسیح کے پاس آنے اور اسے آپ کو تبدیل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ جب آپ مراحل کا اطلاق کریں گے، تو آپ نجات دہندہ کی قدرت حاصل کریں گے اور وہ آپ کو غلامی سے آزاد کرے گا۔

ہم ہمیں سے جو لوگ بحال ہو رہے ہیں وہ آپ کو اپنی پوری ہمدردی اور محبت کے ساتھ امید، آزادی اور شوق کی ایک شاندار زندگی میں ہمارے ساتھ شامل ہونے کی دعوت دیتے ہیں، جو ہمارے نجات دہندہ یسوع مسیح کے بازوؤں میں گھری ہوئی ہے۔ جس طرح ہم بحال ہوئے ہیں، اسی طرح آپ بھی یسوع مسیح کی انجیل کی تمام نعمتوں سے شفا یاب اور لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

## عملی مراحل

یہ ایک عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی ہماری روزمرہ کی زندگی میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر منحصر ہے۔ یہ "مراحل" ہر کام کو نلکے طور پر جانا جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی جاری رکھنے کے لئے ضروری ہدایت اور طاقت حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ براہ کرم اپنے سپانسر کے ساتھ کام کرنا یاد رکھیں۔

### اپنی ابدی شناخت پر توجہ مرکوز کریں

جب صدر رسل ایم نیلسن سے پوچھا گیا کہ نئے میں مبتلا افراد کی مدد کیسے کرنی ہے، انھوں نے جواب دیا، "انھیں اُن کی پہچان اور اُن کا مقصد سکھائیں" (نیڈارکالیسٹر میں، "ہماری

شناخت اور ہماری منزل" [پریگم یٹنگ یونیورسٹی کی عبادت، 14 اگست، 2012]، speeches.byu.edu)۔ ہم میں سے ہر ایک، محبت کرنے والے خدا کا بچہ ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ وہ ہم سے محبت کرتا ہے اور دل و جان سے ہماری دیکھ بھال کر رہا ہے۔

اگرچہ ہم ہمیشہ اس طرح نہیں سوچتے تھے۔ ہم میں سے کچھ کو یقین تھا کہ وہ نہیں تھا۔ ہم میں سے کچھ کو کسی بھی طرح سے پرواہ نہیں تھی۔ ہم میں سے کچھ کا ایمان تھا کہ وہ وہاں موجود تھا لیکن وہ ہماری مدد کرنے کے لئے بہت غصہ یا ملامتوں سے ہمیں سے توڑنا سبھی کے لئے، خدا کے ساتھ ہمارے تعلقات کو غلط سمجھنے کی وجہ سے ایک رکاوٹ پیدا ہوئی جس نے ہمیں مدد کے لئے اُس کی طرف رجوع کرنے سے روک دیا۔ اس کے بجائے، ہم نے زندگی کی مشکلوں سے نمٹنے میں ہماری مدد کرنے کے لئے نشہ آور چیزوں یا طرز عمل کا رخ کیا۔ ہم اکثر منفی پیکروں میں پڑ گئے۔ ہم نے ایسا عمل کیا، جس کی وجہ سے جرم اور شرمندگی کے احساسات پیدا ہوئے، اور اسی وجہ سے اُن جذبات کے درد کو ٹھپانے کے لئے مرعوب عمل کرتے گئے۔ خدا کے بچوں کے طور پر اپنی شناخت اور مقصد کو سمجھنے نے ہمیں اُن پیکروں کو توڑنے کے لئے باختیار بنایا ہے۔

ہم نے جرم اور شرمندگی کے درمیان فرق بھی سیکھا۔ جرم کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ ہم نے کیا ہے اُس کے بارے میں برا محسوس کرنا، اور شرم اس بارے میں برا محسوس کرنا ہے کہ ہم کون ہیں۔ ایڈلڈ ڈیوڈ سے بیڈنار نے جرم کی اہمیت کو اس طرح واضح کیا ہے: "جرم ہماری رُوح کے لیے وہی ہے جو ہمارے جسموں کے لیے درد ہے۔ خطرے کی تنبیہ اور اضافی نقصان سے تحفظ" ("ہم پاک دامن ہونے پر یقین رکھتے ہیں، لھوٹا، مئی 2013، 44)۔ بحالی سے پہلے، ہم میں سے بہت سے لوگوں نے شرمندگی محسوس کی، یہ نتیجہ اخذ کرتے ہوئے کہ ہم ہمیشہ کے لئے ٹوٹ گئے ہیں اور خدا یا کسی سے بھی محبت کے قابل نہیں ہیں۔

تاہم، ایک بار جب ہم اپنی الٰہی فطرت کو دیکھنے آئے اور لت سے بحال ہونے کے لیے آسمان کی مدد کی ضرورت کا اعتراف کیا، تو ہم نے اپنے آپ کو ویسے دیکھا جیسے یسوع مسیح ہمیں دیکھتا ہے: رُوحانی طور پر بیمار مرد اور عورتیں اُس کے فضل کے ذریعے بحالی کی کوشش کر رہے ہیں بجائے بُرے مرد اور عورتیں جو اُس کی محبت حاصل کرنے کے لئے کافی اچھے بننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ آپ اس یقین کے ساتھ عمل کریں کہ آپ خدا کے بچے ہیں اور وہ آپ سے محبت کرتا ہے چاہے آپ نے کچھ بھی کیا ہو۔ اگرچہ پر سچ ہے کہ نقصان دہ انتخابات ہمارے مواقعوں کو محدود کرتے ہیں، خدا کے لیے ہماری قدر و قیمت بھی تبدیل نہیں ہو سکتی۔ وہ ہم سے محبت کرتا ہے کیونکہ ہم اُس کے بچے ہیں، نہ کہ ہمارے انتخابات کی وجہ سے: "اگرچہ ہم نامکمل ہیں، لیکن خدا ہم سے مکمل محبت کرتا ہے۔ اگرچہ ہم غیر کامل ہیں، وہ ہم سے کامل محبت کرتا ہے۔ اگرچہ ہم کھوئے ہوئے اور تنہا محسوس کر سکتے ہیں، خدا کی محبت ہمیں مکمل طور پر گھیر لیتی ہے" (ڈیٹرائف اگڈورف، "خدا کا پیار"، لھوٹا، نومبر 2009، 22)۔

## پرہیز کرنے کے لیے آمادہ ہوں

اُسے تحکم پیشرفت کو پانا مشکل بنا دیتا ہے۔ ہمارے لئے یہ ضروری ہے کہ جتنی جلدی ممکن ہو دوسروں کی حمایت حاصل کریں۔ بہت سے لوگ ہمارے ساتھ چلنے اور ہماری مدد کرنے کے لیے آمادہ ہیں۔ صدر سپنسر ڈبلیو ٹیبل نے فرمایا: "خدا ہم پر نظر رکھتا ہے، اور وہ ہماری نگہبانی کرتا ہے۔ لیکن یہ عموماً کسی دوسرے شخص کے ذریعے ہوتا ہے جو وہ ہماری ضروریات کو پورا کرتا ہے" (کلیسیائی صدور کی تعلیمات: سپنسر ڈبلیو ٹیبل [2011]، 82)۔

خدا اور دوسروں سے مدد طلب کرنے سے نہ صرف ہمیں سفر جاری رکھنے کے لئے حوصلہ افزائی ملے گی بلکہ ہمیں یہ یاد رکھنے میں بھی مدد ملے گی کہ ہم مدد کے مستحق ہیں۔ جب آپ مدد طلب کرتے ہیں تو، آپ کو ملنے والی محبت اور قبولیت کی مقدار پر حیرت ہو سکتی ہے۔ جتنا زیادہ آپ دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کریں گے، اتنے ہی زیادہ مواقع آپ کو حقیقی بحالی اور شفا کی دریافت میں محبت اور حمایت حاصل کرنے کے لئے ملیں گے۔

اپنی دستیاب مدد کے مختلف ذرائع پر غور کریں اور آپ مدد کے لئے کس طرح پہنچ سکتے ہیں۔ ہم ایک سپانسر کو تلاش کرنے اور اس سے کام کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس نے کامیابی سے 12 مراحل کا اطلاق کیا ہے۔ ایک سپانسر بھی تقویٰ نہیں کیا جاتا۔ ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ جتنی جلدی ممکن ہو اس بات پر غور کریں کہ آپ کس کو اپنا سپانسر بننے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ سپانسر تلاش کرنے کے لئے ایک عمدہ جگہ بحالی کی مینٹل میں ہے۔ بحالی کی مینٹل ہمارے لئے بحالی کے بارے میں اشتراک کرنے اور سیکھنے کے لئے ایک محفوظ جگہ ہے۔

مدد کے دیگر ذرائع میں خاندان کے ارکان، دوست، چرچ کے راہنما، اور تھراپسٹ شامل ہیں۔ مدد کا تہمتی منبع آسمانی باپ ہے۔ یہ فیصلہ کہ ہم کس سے اور کب مدد مانگتے ہیں، یہ ذاتی فیصلہ ہے۔ کچھ صورتوں میں، ہمارے لئے خاندان کے کچھ ارکان یا دوستوں پر اعتماد کرنا یا مدد طلب کرنا محفوظ یا مددگار نہیں ہو سکتا۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ ہم جتنے بھی ممکن ہو ذرائع سے مدد حاصل کریں۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم اس ہدایت نامہ کے ضمیمہ میں پائے جانے والے حصے "بحالی میں مدد" کا جائزہ لیں۔

ہم دوسروں سے مدد مانگنے کے لیے شرمندہ یا شرم سار ہو سکتے ہیں۔ ہم نہیں چاہیں گے کہ کسی اور کو ہمارے مسائل یا خامیوں کے بارے میں معلوم ہو۔ ہو سکتا ہے کہ ہم بوجھ نہ بننا چاہیں یا ایسا محسوس نہ کریں کہ ہم مدد کے لائق ہیں۔ لیکن ہم نے دیکھا ہے کہ جب ہم ان سے مدد مانگتے ہیں تو لوگ باہرکت ہوتے ہیں۔ 12 مرحلہ خدمت اور دوسروں کی مدد کرنے سے متعلق ہے۔ جب صحت یاب ہونے والے دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، تو وہ اپنی بحالی میں مضبوط ہوتے ہیں۔

## مطالعہ اور فہم

مندرجہ ذیل صحیفہ اور کلیسیا کے راہنماؤں کے بیانات آپ کو اپنی بحالی شروع کرنے میں مدد کریں گے۔ انھیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزنامے کے لیے استعمال کریں۔ اپنی تحریر میں ایماندار اور مخصوص ہونا یاد رکھیں۔

آخر کار ہم پرہیز کرنے کے لیے تیار تھے جب مسئلہ کا دراصل کی تکلیف سے بھی بتر ہو گیا تھا۔ کیا آپ اس مقام پر ابھی تک آئے ہیں؟ اگر آپ نے ایسا نہیں کیا ہے اور آپ اپنی بات میں مُبتلا رہتے ہیں، تو آپ یقینی طور پر اس مقام تک پہنچ جائیں گے کیونکہ نشہ ایک بڑھتا ہوا مسئلہ ہے۔ یہ ایک زوال پذیر بیماری ہے جو معمول کے مطابق کام کرنے کی ہماری صلاحیت کو چھین لیتی ہے۔

پہلے تو، مکمل طور پر بنجیدہ رہنا ہمارے لیے بہت مشکل لگتا تھا۔ لیکن جیسے جیسے ہم دوسروں سے سنتے رہے، جنہیں وہ آرام اور سکون ملا جس کی ہم تلاش کر رہے تھے، ہمیں یقین ہونے لگا کہ ہم بھی صحت یاب ہو سکتے ہیں۔

بحالی کے عمل کو شروع کرنے سے پہلے، ہمیں سب سے پہلے بحال ہونے کی خواہش کی ضرورت تھی (دیکھیں ایملہ 27:32)۔ نشے سے آزادی کا آغاز رضامندی کی ایک چھوٹی سی جنگاری سے ہوتا ہے۔ اگر آج آپ کی خواہش چھوٹی اور غیر مستقل ہے، تو پریشان مت ہوں۔ جیسے جیسے آپ عمل کریں گے، یہ بڑے گی! ہم نے دیکھا کہ سب سے قوی اعمال جو ہم اپنا سکتے ہیں ان میں سے ایک دعا کرنا اور خدا سے مانگنا ہے کہ وہ پرہیز کرنے کی ہماری خواہش کو بڑھائے۔

اگر آپ کو ابھی تک بحالی شروع کرنے کی خواہش نہیں ہے تو، آپ اپنی ناپسندیدگی کو تسلیم کر سکتے ہیں اور اپنی نشے کی قیمت پر غور کر سکتے ہیں۔ فہرست بنائیں کہ آپ کے لیے کیا اہم ہے۔ خاندان اور دوستوں کے ساتھ اپنے تعلقات، خدا کے ساتھ اپنا تعلق، اپنی روحانی مضبوطی، دوسروں کی مدد کرنے اور برکت دینے کی اپنی صلاحیت، اور اپنی صحت پر غور کریں۔ پھر آپ جس چیز پر یقین رکھتے ہیں اور جس کی اُمید کرتے ہیں اور اپنے طرز عمل کے درمیان تضادات تلاش کریں۔ غور کریں کہ آپ کے اعمال آپ کی قدر و قیمت کو کیسے کم کرتے ہیں۔ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اور آپ کی زندگی کو ایسے دیکھنے میں مدد کرے جیسے وہ اسے دیکھتا ہے۔ آپ کی تمام اہلی صلاحیتوں کے ساتھ—اور اپنا نشہ جاری و ساری رکھنے سے آپ کو کیا خطرہ ہے۔

اپنی نشے کی عادت میں مُبتلا ہونے سے آپ جو کھوتے ہیں اُسے پہچاننے سے آپ کو روکنے کی خواہش پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ چھوٹی سے چھوٹی خواہش کو بھی تلاش کر سکتے ہیں تو، آپ کے پاس شروع کرنے کے لئے جگہ ہے۔ اور جب آپ اس پروگرام کے مراحل سے گزر کر آگے بڑھتے ہیں اور اپنی زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کو دیکھتے ہیں، آپ کی خواہش بڑھتی جائے گی۔

نوٹ: آپ کے نشے کی نوعیت پر منحصر ہے، آپ کو اپنی بحالی شروع کرنے سے پہلے طبی توجہ حاصل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ براہ کرم کسی طبی پیشہ ور سے مشورہ کریں۔

## مدد حاصل کریں

بحالی اور شفا کی جانب سفر طویل اور مشکل ہے، مگر ہمیں یہ اکیلے نہیں کرنا ہے۔ بحالی کے دوران مکمل دیانت داری کی ضرورت ہوتی ہے۔ انکار، خود فریبی، اور تنہائی بحالی میں دیرپا

## میری الہی شناخت

"ماضی میں بھانگیں، یہ یاد کرتے ہوئے کہ آپ نے فانی زندگی سے پہلے اپنی اہلیت کو ثابت کیا تھا۔ آپ خدا کے برأت مند بچے ہیں، اور اُس کی مدد سے، آپ اس زوال پذیر دنیا کی جنگوں میں فتح مند ہو سکتے ہیں۔ آپ پہلے بھی یہ کر چکے ہیں، اور آپ اسے دوبارہ کر سکتے ہیں۔"

"آگے دیکھیں۔ آپ کی مصیبتیں اور غم حقیقی ہیں، لیکن وہ سدا کے لیے نہیں رہیں گے" (نیل لیل اینڈرسن، "رنجی"، لھوٹا، نومبر 2018، 85 تا کید شامل ہے)۔

- پیچھے دیکھیں تو میں نے پہلے کون سی جنگیں لڑی ہیں اور جیتی ہیں؟

"پہرچ کے آس پاس میں بہت سے لوگوں کو سنتا ہوں جو اس مسئلے کے ساتھ جدوجہد کرتے ہیں: 'میں اس میں کافی لپٹا نہیں ہوں۔' 'میں بہت پیچھے رہ گیا ہوں۔' 'میں کبھی اُس مقام تک نہیں پہنچ پاؤں گا۔' . . ."

"... خدا کے بچے ہوتے ہوئے، ہمیں اپنی رسوائی یا توہین نہیں کرنی چاہیے، جیسے خود پر زبردستی کرنا کہ کسی نہ کسی طرح ہم ایسے شخص بنیں جیسا خدا چاہتا ہے کہ ہم بنیں۔ نہیں!" (جینفری آر پالینڈ، "پس تم کامل بنو۔ بالآخر"، لھوٹا، نومبر 2017، 40)۔

- طفلِ خدا ہوتے ہوئے، بھی اپنی قدر کو یاد رکھتے ہوئے میں اپنی غلطیوں سے کیسے سیکھ سکتا ہوں؟

- مجھے اپنی زندگی میں خداوند سے مدد کب ملی ہے؟



## میری نئے سے اجتناب کرنے کی خواہش

"جیسے جیسے آپ اپنی توجہ دنیاوی الجھنوں سے ہٹاتے ہیں، کچھ چیزیں جو اب آپ کے لئے اہم لگتی ہیں وہ ترجیحات میں کم ہو جائیں گی۔ آپ کو کچھ چیزوں سے انکار کرنا ہوگا۔ اگرچہ وہ بے ضرر لگتی ہوں۔ جب آپ اپنی زندگی کو خداوند کے لئے وقف کرنے کے اس زندگی بھر کے عمل کو شروع کرتے ہیں اور جاری رکھتے ہیں تو، آپ کے نقطہ نظر، احساسات اور روحانی طاقت میں تبدیلیاں آپ کو حیران کر دیں گی!" (رسل ایلمنٹس، "روحانی خزانے"، پھونٹا، نومبر، 2019، 77)

خدا کے نبی کی طرف سے کیا گیا یہ وعدہ، حیرت انگیز تبدیلیوں کا خاکہ پیش کرتا ہے جب ہم اپنی توجہ خداوند کی طرف موڑتے ہیں۔

- میں یسوع مسیح پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے روزانہ کیا مراحل کروں گا؟

"صحائف مسیح کی تعلیم کی وضاحت یسوع مسیح اور اُس کے کفارہ پر ایمان کی مشق، توجہ کرنے، ہتھیار لینے، روح القدس کی نعمت پانے، اور آخر تک برداشت کرنے کے طور پر کرتے ہیں [دیکھیے 2 نیفی 31]۔

"مسیح کا کفارہ وہ شرائط پیدا کرتا ہے جن پر ہم 'پاک مسوح کی نیکی، اور رحم، اور فضل پر توکل کر سکتے ہیں' [2 نیفی 2:8]، 'مسیح' میں کامل بنو [مرونی 32:10]، ہر اچھی چیز حاصل کریں، اور ابدی زندگی پائیں۔

"دوسری طرف مسیح کی تعلیم وہ واحد ذریعہ ہے۔ جس کے وسیلے سے ہم یسوع کے کفارہ کے وسیلے سے ساری نعمتیں میسر کر سکتے ہیں" (برائن کے لیشن، "مسیح کی تعلیم"، پھونٹا، نومبر 2016، 106)۔

- بحالی کے 12 مراحل کو بعض اوقات "پھوٹے مراحل" کہا جاتا ہے کیونکہ وہ نئے کے مسئلے پر یسوع مسیح کی تعلیم کو لاگو کرنے کے عمل میں اضافے والے مراحل ہیں۔ یہ "پھوٹے مراحل" اٹھانے سے مجھے یسوع مسیح کے کفارہ کی برکات حاصل کرنے میں کس طرح مدد مل سکتی ہے؟

- میں کون سی دنیاوی ہنگامہ آرائیوں سے انکار کروں گا۔ اس اعتماد کے ساتھ کہ وہ "ترجیحات میں کمی" لائیں گی؟

- رضامندی تب آتی ہے جب میں اس بات پر غور کرتا ہوں کہ میری نشے کی عادت سے مجھے اور دوسروں کو کیا قیمت دینی پڑ رہی ہے۔ میری نشے کے کیا اخراجات ہیں؟

"اور خداوند نے [ایلیا] سے کہا: تجھ نہ کر کُل بنی نوع انسان۔ ہاں، ہر مرد اور ہر عورت، ہر قوم، قبیلہ، اہل زبان اور اُمت، ضرور ہے کہ نئے سرے سے پیدا ہوں؛ ہاں، خدا سے پیدا ہوں۔ اپنی نفسانی اور زوال پذیری کی حالت سے تبدیل ہو کر، راست بازی کی حالت اپنا کر، خدا سے خصوصی پاکر، اُس کے بیٹے اور بیٹیاں بن کر" (مضایاہ 25:27)۔

- تبدیل ہونے کی میری آمادگی میری "زوال پذیری" سے خصوصی پانے کی کلید ہے۔ کیا مجھے اپنے نشے سے ہٹنے کا راپانے کی خواہش ہے؟ کیا میں ناپسندیدہ محسوس کرتا ہوں؟ اگر ایسا ہے تو، کیوں ہے؟



• اس سے میری صحت پر کیا اثرات پڑ رہے ہیں؟

• میری نشے کی عادت خدا کے ساتھ میرے رشتے کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

• میرے خاندان پر کیا اثرات پڑ رہے ہیں؟ میرے تعلقات پر؟ دُوسروں کی مدد کرنے کی میری صلاحیت پر؟

### مدد و تلاش کریں

"مسیح کے پیروکار ہوتے ہوئے، ہم اپنی زندگیوں میں مشکلات اور مصائب سے مُبرا نہیں ہیں۔ ہمیں اکثر مشکل پیچیدگیوں کے لیے کہا جاتا ہے کہ، جنہیں اگر اکیلے کرنے کی کوشش کی جائے، تو بہت ہی مشکل یا شانہ ناممکن ہوں۔ جب ہم نجات دہندہ کی دعوت کو قبول کرتے ہیں کہ 'میرے پاس آؤ' [متی 28:11]، تو وہ ضروری مدد، تسلی، اور اطمینان فراہم کرے گا" (جان اسے مکیون، "مسیح کی طرف رجوع لائیں—مُقتَدِّمِینِ آخِرِی ایام کی مانند زندگی بسر کرنا،" بھونا، مئی 2020، 36)۔

- نجات دہندہ غالب یا ناممکن کام کرنے کے لیے ضروری مدد، تسلی، اور اطمینان جیسا کرتا ہے۔ میں وہ مدد اور تسلی کیسے پاسکتا ہوں جس کا اُس نے وعدہ کیا ہے؟

- یہ جاننا کہ کوئی بھی اپنی زندگیوں میں آزمائشوں سے نہیں بچتا اور ہم سب کو مدد کی ضرورت ہے، مجھے مدد کے لئے دوسروں تک پہنچنے میں اپنی پھلکا ہٹ کو دور کرنے میں کس طرح مدد ملتی ہے؟

- اگر میں تہا کو شش کرتا ہوں تو کیا بجالی زبردست یا شاید ناممکن لگتی ہے؟

- کیا میں نے اس بار سے میں دعا کی ہے کہ اپنا سہا سہا بننے کے لیے کس سے پوچھوں؟ کیا میرے ذہن میں کوئی نام آیا؟

"اسی طرح خداوند کے فضل سے ہی لوگ، یسوع مسیح کے کفارہ پر ایمان لانے اور اپنے گناہوں کی توبہ کے ذریعے، اچھے کام کرنے کے لئے طاقت اور مدد حاصل کرتے ہیں جو وہ بصورت دیگر حاصل نہیں کر سکتے اگر انہیں اُن کے اپنے وسائل پر چھوڑ دیا جائے۔ فضل تقویت بخش قدرت ہے، جو مردوں اور عورتوں کو اس لائق بناتی ہے کہ وہ اپنی اُن تھک کوششوں کو بروئے کار لانے کے بعد ابدی زندگی اور سرفرازی کو تمنا کرنے کی اجازت دیتی ہے۔" (بائبل ڈکشنری، "فضل")۔

- ایسے وقت بھی آئے ہیں جب ہمیں کچھ عرصے کے لئے اپنا نشانہ چھوڑنے میں کامیاب رہا ہوں۔ میں مسلسل نئے سے کیسے آزاد رہ سکتا ہوں، یہاں تک کہ جب میں تناؤ یا حوصلہ شکنی کا شکار بھی ہوں؟



## مرحلہ 1: تسلیم کریں کہ ہم، خود سے، اپنے نشوں پر غالب آنے کے لیے لاچار ہیں اور یہ کہ ہماری زندگیاں بے قابو ہو چکی ہیں۔

### کلیدی اصول: دیانت داری

کی ہے: "نئے کی بدولت انسان بعد میں اپنی آزادی انتخاب کھودیتا ہے۔ کیمیائی مادوں کے ذریعے، ایک شخص حقیقتاً اپنی مرضی سے قطع ہو سکتا ہے" ("نشہ یا آزادی"، انوائزن 7 نومبر 1988، 7)۔

ہم بڑک کر دینا چاہتے تھے مگر ہماری اُمید کھودی تھی۔ خوف اور ملامت سے بھرے ہوئے، حتیٰ کہ ہم میں سے بعض نے اپنی زندگی کو ختم کرنے کے واحد متبادل عمل پر غور کیا۔ مگر ہمیں احساس ہوا کہ یہ وہ راستا نہیں تھا جس پر آسمانی باپ چاہتا ہے کہ ہم جائیں۔

ہمارے نشہ آور رویوں کو تسلیم کرنا مشکل تھا۔ ہم نے اپنی حالت کی سنگینی سے انکار کیا اور اپنے طرز عمل کو کم سے کم یا چھپا کر شناخت کروائی اور اپنے انتخاب کے نتائج سے بچنے کی کوشش کی۔ ہمیں احساس نہیں تھا کہ دوسروں اور اپنے آپ کو دھوکہ دینے سے، ہم اپنے نشوں میں زیادہ مملوث ہو گئے ہیں۔ جیسے جیسے نشے پر ہماری بے اختیاری بڑھتی گئی، ہم میں سے بہت سے لوگوں کو خاندان، دوستوں، کلیسیا کے راہنماؤں اور یہاں تک کہ خدا میں بھی غلطیاں نظر آئیں۔ ہم بڑی تنہائی میں غرق ہوئے، خود کو دوسروں سے الگ کرتے ہوئے۔ خاص کر خدا سے۔

جب ہم نے خود کو بہانے یا دوسروں کو الزام دینے کی اُمید میں جھوٹ کا واضح طور پر سہارا لیا، تو ہم زور حافی طور پر کمزور ہو گئے۔ جھوٹ بولنے اور اپنے نشے کو چھپانے کے عمل کے ساتھ ہم نے اپنے آپ کو "نرم ڈوری سے باندھ لیا" جو جلد ہی زنجیروں کی مانند مضبوط ہو گئیں (2 نیفی 22:26)۔ پھر ایک وقت آیا جب ہمیں حقیقت کے سامنے لایا گیا۔ ہم اب جھوٹ بول کر یا یہ کہہ کر اپنے نشے کی عادت کو چھپا نہیں سکتے تھے کہ، "یہ اتنا برا نہیں ہے!"

ہم میں سے بہت سے لوگوں نے تجسس کی وجہ سے نشے کی عادت شروع کی۔ ہم میں سے کچھ لوگ کسی جائز ضرورت (جیسے نشے کی دوا) یا جان بوجھ کر بغاوت کے عمل میں مملوث ہو گئے۔ ہم میں سے کچھ نے درد سے بچنے کی کوشش کے طور پر شروع کیا۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے اس راستے پر اس وقت شروع کیا جب ہم بچوں سے تھوڑے ہی بڑے تھے۔ ہمارے مقاصد جو بھی ہوں اور ہمارے حالات کچھ بھی ہوں، ہمیں جلد ہی پتہ چل گیا کہ نشہ جہاں درد سے زیادہ راحت دیتا ہے۔ اس نے تناؤ کو کم کیا یا ہمارے جذبات کو بے حس کر دیا۔ اس نے ہمیں اپنے مسائل سے بچنے میں مدد کی۔ یا ہم نے یہ سوچا۔ کچھ عرصہ کے لیے ہم نے خود کو خوف، پریشانی، تنہائی، حوصلہ شکنی، پچھتاوے، یا بوریٹ سے آزاد محسوس کیا۔ لیکن چونکہ زندگی ایسے حالات سے بھری ہوئی ہے جو اس قسم کے احساسات کو جنم دیتے ہیں، لہذا ہم نے اکثر اپنے نشے کا سہارا لیا۔ نشہ ان اہم طریقوں میں سے ایک بن گیا جس سے ہم نے اپنی ضروریات اور جذبات سے نمٹنے کی کوشش کی۔ نجات دہندہ یسوع مسیح اس کمکش کو سمجھتا ہے۔ صدر سہنسر ڈیلویو قبیل نے فرمایا، "یسوع نے گناہ کو غلط کے طور پر دکھا لیکن گناہ کو گنہگار کی طرف سے گہری اور نامکمل ضروریات سے پیدا ہونے کے طور پر بھی دیکھا" ("یسوع: کامل راہنما"، انوائزن اگست 1979، 5)۔

پھر بھی، ہم میں سے اکثر یہ پہچاننے یا تسلیم کرنے میں ناکام رہے کہ ہم نے خود سے مراحت کرنے اور اجتناب کرنے کی صلاحیت کھو دیا تھا۔ ہمارے کمزور لحاظ میں، ہم میں سے بہت سوں نے محسوس کیا کہ ہمارے پاس چند انتخابات ہیں۔ جیسے صدر رسل ایم نیلسن نے وضاحت

## غور و فکر کریں اور فروتنی کے طالب ہوں

تکبر اور دیانت داری ہم آہنگ نہیں ہو سکتی۔ تکبر ایک دھوکہ اور تمام نشوں کا لازمی عنصر ہے۔ تکبر چیزوں کی بابت چٹائی جیسے وہ ہیں، جیسے رہی ہیں، اور جیسے وہ ہوں گی کو مسخ کرتا ہے۔ یہ ہماری بحالی میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ صدر عزرائیلف بینسن نے فرمایا:

"غور و فطرت میں بنیادی طور پر مسابقتی ہے۔ ہم اپنی مرضی کو خدا کے خلاف کھڑا کرتے ہیں۔ جب ہم اپنے غرور کو خدا کی طرف موڑتے ہیں، تو یہ ایسا ہی کہنا ہے کہ 'میری ناک تیری مرضی پوری ہو'۔ . . ."

"خدا کی مرضی کے مقابلے میں ہماری مرضی خواہشات، بھوک اور جذبات کو بے لگام ہونے دیتی ہے۔"

"غور کرنے والے خدا کے اختیار کو قبول نہیں کر سکتے جو ان کی زندگیوں کو ہدایت دیتا ہے۔ وہ چٹائی کے بارے میں اپنے تصورات کو خدا کے عظیم علم، اپنی صلاحیتوں کا مقابلہ خدا کی کہانتی قوت، اپنی کامیابیوں کو اس کے عظیم کاموں کے خلاف استعمال کرتے ہیں" (گلیسیائی صدور کی تعلیمات: عزرائیلف بینسن [2014]، 232)۔

ایک موقع پر، ہمیں اپنے غرور کو چھوڑنے اور اپنی نئے کے بارے میں ایمان دار رہنے کا انتخاب کرنا پڑا۔ عاجز ہونا، سالوں کی خود فریبی پر غالب آنا، اور بالآخر ایمان داری کا انتخاب کرنا آسان نہیں ہے، لیکن وقت کے ساتھ، یہ ایک بڑی نعمت بن جاتا ہے۔

یہ ہمارے لئے ایک اہم موڑ تھا جب ہم نے آخر کار اپنے فخر کو چھوڑ دیا اور عاجز ہو گئے۔ ہم میں سے زیادہ تر خود کو فروتن نہیں کرنا چاہتے تھے لیکن "فروتن ہونے پر مجبور تھے" (ایما 32:13)۔ کسی بھی طرح، ہماری نشوں کے نتائج نے ہمیں بکڑ لیا، اور ہم نے وہ چیزیں کھو دیں جو ہمیں عزیز تھیں۔ ہمارے گھر، ہماری نوکریاں، ہمارے خاندان، اور حتیٰ کہ اپنی آزادی۔ ہم نے خاندان اور دوستوں کا بھروسہ کھو دیا۔ ہم نے زندگی کی مشکلات کا سامنا کرنے کے لئے اپنی عزت نفس اور اپنا اعتماد کھو دیا۔ ہم اپنے آخری مقام پر پہنچ گئے، اور اگرچہ اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی عاجزی تکلیف دہ تھی، لیکن یہ ہماری بحالی کا آغاز تھا۔

نئے سے آزادی آسان نہیں ہے؛ اس کے لیے سخت محنت درکار ہوتی ہے۔ لیکن آخر کار ہمیں احساس ہوا کہ ہم نے اپنے نئے میں رہنے کے لئے جو قیمت ادا کی وہ بحالی کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی۔ جیسے ہی ہم نے غرور کو چھوڑا، ہم نئے سے آزادی کی راہ شروع کرنے کے لئے تیار تھے۔

## ایمان دار بنیں اور کسی سے بات کریں

ہمارے نئے کے بارے میں ایمان دار ہونے میں ہماری مدد کرنے کے لئے ایک اہم عمل یہ ہے کہ اس کے بارے میں کسی سے بات کریں۔ چونکہ ہمارے نشوں نے ہمیں خود کمیت دوسروں کو جواز دینے، معقول بنانے اور جھوٹ بولنے پر مجبور کیا ہے، ہم میں سے بہت سے دھوکہ دہی کے ماہر ہیں۔ یہ دھوکہ ہمیں اپنے نشوں کو جاری رکھنے کے قابل بناتا ہے، اور ہمارے

کسی عزیز، ڈاکٹر، جج، یا گلیسیائی راہنما نے ہمیں وہ چٹائی بتائی جس سے ہم اب انکار نہیں کر سکتے: نئے کی عادت ہماری زندگیوں کو تباہ کر رہی تھی۔ جب ہم نے دیانت داری سے اپنے ماضی پر نظر کی، تو ہم نے اعتراف کیا کہ ہم نے اپنے طور پر ایسی کوئی کوشش نہیں کی جو کامیاب ہوئی۔ ہم نے مان لیا کہ نئے کی عادت مزید بتر ہو گئی ہے۔ ہمیں احساس ہوا کہ ہماری نئے کی عادت نے ہمارے تعلقات کو کتنا نقصان پہنچایا تھا اور ہمیں قدر احساس سے محروم کر دیا تھا۔ اس موقع پر، ہم نے آزادی اور بحالی کی طرف پہلا قدم اٹھاتے ہوئے یہ تسلیم کرنے کی ہمت کی کہ یہ ایک مسئلہ باہری عادت سے کہیں زیادہ تھا۔

آخر کار ہم نے چٹائی کا اعتراف کیا کہ ہماری زندگیوں بے قابو ہو گئی ہیں اور ہمیں اپنی نئے کی عادتوں پر قابو پانے کے لیے مدد کی ضرورت ہے۔ ہم نے مان لیا کہ ہم خود بحال نہیں ہو سکتے اور تسلیم کیا کہ ہم نئے کی کسی بھی حالت میں ہوش میں نہیں رہ سکتے ہیں۔ ہم نے محسوس کیا کہ ہمیں اپنے ساتھ دیانت دار ہونے کے لیے خدا اور دوسروں کی مدد کی ضرورت ہے۔ شکست اور اس کے بعد ہتھیار ڈالنے کے اس دیانت دارانہ احساس کے بارے میں حیران کن بات یہ تھی کہ بحالی کا آغاز ہو گیا۔

ایمان داری دوسرے تمام اقدامات کی بنیاد ہے اور ہمیں نجات دہندہ کی ضرورت کا احساس کرنے میں مدد کرتی ہے۔ صدر ڈیٹریلف اگڈورف، جب وہ صدارتِ اول کے رکن تھے، انھوں نے لکھا: "اپنے آپ کو واضح طور پر دیکھنے کے قابل ہونا ہماری روحانی ترقی اور فلاح و بہبود کے لئے ضروری ہے۔ اگر ہماری کمزوریاں اور کوتاہیاں سامنے میں پوشیدہ رہتی ہیں، تو نجات دہندہ کی شخصی دینے والی قدرت انہیں شفا نہیں بخش سکتی اور انہیں مضبوطی نہیں دے سکتی [دیکھیے 12:27] ("خداوند، کیا یہ میں ہوں؟"، لٹھونا، نومبر 2014، 58)۔

جب ہم اپنی نئے کی عادت میں مبتلا ہوئے، ہم نے خود اور دوسروں کے ساتھ جھوٹ بولا، لیکن ہم اپنے آپ کو بے وقوف نہیں بنا سکے۔ ہم نے اپنے آپ کو صحیح دکھایا، بہادری اور بہانوں سے بھرے ہوئے۔ لیکن اندر کہیں گہرائی نہیں، ہم جانتے تھے کہ اپنے نشوں میں ہتلا ہونے سے زیادہ غم کی طرف بڑھیں گے۔ مسیح کے نئے ہونے میں یاد دلانا جاری رکھا۔ اس حقیقت سے انکار نہ کا دینے والا تھا آخر کار یہ تسلیم کرنا راحت کی بات تھی کہ ہمیں مسئلہ درپیش تھا۔ آخر کار، ہم نے امید قائم کرنے کے لئے ایک چھوٹا سا دروازہ کھول دیا۔ جب ہم نے تسلیم کرنے کا انتخاب کیا کہ ہمیں مسئلہ درپیش تھا اور ہم مدد حاصل کرنے کے لیے تیار تھے، تو ہم نے امید کو بڑھنے کے لیے جگہ دی۔

## عملی اقدام

عملی اقدام کا پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں یہ مراحل مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل پرمٹل" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے مراحل کے لئے ضروری ہدایت اور طاقت حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔





- ان دو صیغوں میں، ہم دیکھتے ہیں کہ ہماری جانوں کو بھی بھوک لگ سکتی ہے۔ کیا میں نے کبھی اندر خالی پن محسوس کیا ہے، جب کہ جب میں جسمانی طور پر بھوکا نہیں ہوں؟ اس خالی پن کی وجہ کیا ہے؟

- میں نے ان اختیارات کو کس طرح معقول بنایا ہے؟

- رُوح کی چیزوں کی بھوک مجھے مریدانیت دار ہونے میں کیسے مدد کر سکتی ہے؟

### بھوک اور پیاس

"مبارک ہیں وہ جو راستبازی کے بھوکے اور پیاسے ہیں کیونکہ وہ آئندہ ہوں گے"  
(متی 5:6)

"اور میری جان بھوکی ہے، اور میں نے اپنے خالق کے حضور گھٹنے ٹیکے، اور اپنی جان کی خاطر فریاد اور رول سوز دعا میں اُس کے سامنے گر گزایا، اور سارا دن اُس کے حضور منتیں کرتا رہا، ہاں، جب رات اُتری تو پھر بھی میں بلند آواز سے چیختا چلاتا رہا کہ یہ افلاک تک جا پہنچی"  
(انوس 1:4) -



## فروتنی

"اور اب، بچوں کو فروتن بننے کے واسطے تمہیں بیس کیا گیا ہے تم مبارک ہو: بس بعض اوقات انسان، اگر فروتن بننے کے لیے بیس کیا جاتا ہے، تو یہ کا خواہاں ہوتا ہے: اور اب یقیناً، جو کوئی تو بکرے کا رحم پائے گا: اور وہ جو رحم پائے گا اور آخر تک برداشت کرے گا وہی بچایا جائے گا۔" (ایلما 32:13)۔

- کن حالات نے مجھے فروتن ہونے اور تو بکرے پر مجبور کیا ہے؟

## ایمانداری

"کچھ ایمانداری کو بھوکہ دار کی خصوصیت ہے عام تصور کرتے ہیں۔ لیکن میرا ایمان ہے کہ یہ انجیل کا جوہر ہے۔ ایمانداری کے بغیر، ہماری زندگیاں . . . بصورتی اور فطرتی میں بھٹک جائیں گی" (گورڈن بی ہنگلی، "ہم دیانت دار ہونے پر یقین رکھتے ہیں،" انوائن اکتوبر 1970، 2)۔

- وہ کون سے طریقے ہیں جن سے میں نے بھوٹ بولا اور اپنے نئے کی عادت کو خود سے اور دوسروں سے چھپانے کی کوشش کی؟ یہ رویہ کس طرح "بصورتی اور افراتفری" کا سبب بنا ہے؟

- ایلما مجھے کیا امید دیتا ہے؟ میں یہ امید کیسے پاسکتا یا حاصل کر سکتا ہوں؟

- خداوند پر زیادہ بھروسہ کرنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

### آزمائشوں کا احاطہ کیا گیا

"میں محصور ہوں، آزمائشوں اور گناہوں کے سبب جو بڑی آسانی سے مجھے گھیر لیتے ہیں۔

"اور جب میں شادمان ہونے کی تمنا کرتا ہوں، میرا دل میرے گناہوں کے سبب سے کراہتا ہے، تو بھی، مجھے علم ہے کہ کس پر میں نے توکل کیا ہے۔

"میرا خدا میرا سہارا ہے، اور اُس نے بیابان میں میری ٹھیسبتوں کے دوران میں میری راہ نمائی فرمائی ہے؛ اور انتہائی گہرے پانیوں پر مجھے محفوظ رکھا ہے۔

"اُس نے، میرے جسم کے گھٹنے کی حد تک مجھے اپنی محبت سے محفوظ رکھا ہے۔"

(2 نیفی 4: 18-21)

- جب نیفی نے خود کو مغلوب محسوس کیا تو اُس نے کس پر بھروسہ کیا؟

"میں جانتا ہوں کہ انسان کچھ بھی نہیں ہے"

"ایسا ہوا کہ کئی گھڑیاں بیت جانے کے بعد موسیٰ نے عام آدمی کی طرح ہمت پائی؛ اور اُس نے اپنے آپ سے کہا: اب، اس سبب سے میں جانتا ہوں کہ انسان کچھ بھی نہیں، میں نے پہلے ایسا کبھی گمان نہ کیا تھا" (موسیٰ 1: 10)۔

- میں کس طرح سے کچھ بھی نہیں ہوں جب میرے پاس خدا کی مدد نہ ہو؟

- خدا پر بھروسہ کرنے کی اپنی ضرورت پہچاننے سے مجھے اپنی "کم مائیگی" کا اعتراف کرنے اور ایک جھوٹے پتے کی طرح بننے کا موقع کیسے مل سکتا ہے؟ (مضایاہ 4:5، مرید دیکھیے مضایاہ 3:19) -

- میں کس طرح سے لاکھ و دو قدر و قیمت کا حامل ہوں؟







## مرحلہ 2: بھروسہ رکھیں کہ خدا کی قدرت ہمارے مکمل رُوحانی صحت بحال کر سکتی ہے۔

### کلیدی اُصول: اُمید

دیکھا۔ ہم نے بہت سے ایسے لوگوں کو دیکھا جنہوں نے اپنی زندگیوں میں بڑی تبدیلی کا تجربہ پایا تھا۔ ایسی تبدیلی جس کے ہم بھی خواہش مند تھے۔

آہستہ آہستہ، اُنہوں نے جن اُصولوں کا اشتراک کیا اور اُن پر عمل کیا، وہ ہمارے لئے کام کرنے لگے۔ جیسے جیسے ہم شامل ہوتے رہے، ہمیں کچھ ایسا محسوس ہونے لگا جو ہم نے برسوں سے محسوس نہیں کیا تھا یعنی اُمید۔ اگر دوسروں کے لئے اُمید تھی جو تباہی کے دہانے پر تھے، تو شاید ہمارے لئے بھی اُمید تھی۔ ہم یقین کرنے لگے کہ اگر ہم یسوع مسیح کی طرف رجوع کرتے ہیں، تو "کوئی عادت نہیں ہوگی، کوئی نشہ نہیں ہوگا، کوئی بغاوت نہیں ہوگی، کوئی جرم مکمل معافی کے وعدے سے مستثنیٰ نہیں ہوگا" (بواؤڈ کے پیکیٹر، "معافی کی شاندار صبح"، انوائنٹ نومبر 1995، 19)۔

جب ہمیں اپنے نشوں پر اپنی بیہوشی کا احساس ہوا، تو ہم میں سے اکثر نے محسوس کیا کہ ہم نے اُمید چھن گئی ہے۔ ہم نے کئی بار پھوڑنے کی کوشش کی تھی۔ ہم میں سے بعض نے اُن گنت بار خُدا سے دُعا کی تھی۔ ہم نے اپنے رویے کے لئے معذرت کی تھی اور تبدیل ہونے کا وعدہ کیا تھا۔ مگر بار بار ناکامی کے بعد، ہم نے یہ سوچنا شروع کیا کہ خُدا ہم سے مایوس ہے اور ہماری مدد نہیں کرے گا۔ ہم میں سے جو لوگ خُدا کے تصور کے بغیر پلے بڑھے تھے انہیں یقین تھا کہ ہم نے مدد کے ہر راستے کو ختم کر دیا ہے۔ کسی بھی طرح، مرحلے 2 نے ہمیں ایک جواب پیش کیا جسے ہم نے یا تو ترک کر دیا تھا یا کبھی غور نہیں کیا تھا۔ یسوع مسیح میں اُمید اور اُس کے کفارہ کی طاقت تلاش کرنا۔

آخر کار فروتن ہو کر، ہم نے مدد کے لئے پُکارا۔ اُمید کی سب سے چھوٹی کرن کی طرح محسوس ہونے والی چیزوں کی پیروی کرتے ہوئے، ہم نے بحالی کے اجلاسوں میں شرکت کرنا اور سپانسرز کے ساتھ کام کرنا شروع کیا۔ جب ہم پہلی بار مجلسوں میں آئے، تو ہم جھکوک و شبہات اور خوف سے بھرے ہوئے تھے۔ ہم ڈرے ہوئے تھے، تھکے ہوئے تھے، اور پست بھی تھے، لیکن کم از کم ہم آگئے۔

ایمان اور گواہی کے اس ماحول میں، ہمیں اُمید ملی جس نے ہمیں خُدا کی رحمت اور قدرت کے لیے جگانا شروع کر دیا۔ ہم نے یقین کرنا شروع کر دیا کہ وہ ہمیں نشے کی غلامی سے نجات دے سکتا ہے۔ ہم نے اپنے بحال ہونے والے دوستوں کی مثالوں کی پیروی کی۔ ہم نے اُن اقدامات پر کام کرنا شروع کیا، اپنے سپانسرز سمیت—دوسروں کی مدد حاصل کی—اور بحالی کے اجلاسوں میں شرکت کی۔ جیسے جیسے ہم دُعا کرتے، غور و فکر کرتے اور صحیفوں پر عمل کرتے، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم نے کلیسیا میں اپنی سرگرمی کی تجدید کرنا شروع کر دی۔ ہمارے اپنے معجزے رُومنا ہونا شروع ہوئے، اور ہم نے یسوع مسیح کے فضل پایا تاکہ ہمیں ایک وقت میں اپنی پرہیز کو برقرار رکھنے میں مدد ملے۔

بحالی کے اجلاسوں میں، لوگوں نے ایمان داری سے بیان کیا کہ اُن کی زندگی کیسی تھی، انہیں تبدیل کرنے کے لئے کیا ہوا، اور بحالی میں جینا کیسا تھا۔ ہم نے دیکھا کہ اُن ملاقاتوں میں جن لوگوں سے ہم ملے تھے اُن میں سے بہت سے لوگوں نے ایک بار اتنا ہی نا اُمید محسوس کیا تھا جتنا ہم محسوس کرتے تھے۔ لیکن جب ہم نے شرکت کرنا جاری رکھا، تو ہم نے اُن میں سے بہت سوں کو حقیقی طور پر ہستے، بولتے، مُسکراتے، اور مستقبل کے بارے میں پُر اُمید محسوس کرتے

جب ہم نے مرحلہ 2 کام کیا، تو ہم خود پر بھروسے اور اپنے نشوں کو یسوع مسیح کی رحمت اور قدرت پر ایمان کے ساتھ تبدیل کرنے کے لیے تیار ہو گئے۔ ہم نے دوسروں کی مدد سے اپنے دل و دماغ میں یہ قدم اُٹھایا اور ہم نے دیکھا کہ نشے سے بحالی کی بُنیاد رُوحانی ہونی چاہیے۔

دیتے ہیں یا جو کلیسیا کی نظر آنے والی بلا ہٹوں میں خدمت کرتے ہیں۔ میں گواہی دیتا ہوں کہ خداوند کی شفیق رحمتیں ہم سب کے لیے دستیاب ہیں اور کہ مخصوص دینے والا ہمیں ایسی نعمتیں عطا کرنے کا مشتاق ہے" ("خداوند کی شفیق رحمتیں"۔ لچونا، مئی 2005، 101)۔ یسوع مسیح ہمیں بحالی کی جانب ہمارے سفر میں بہت سی شفقت بھری رحمتیں عطا کرے گا۔ یہ امید رب سے اہم ہے کہ خدا کی قدرت ہمیں مکمل روحانی صحت کے لیے بحال کر سکتی ہے۔

## عملی اقدامات

یہ عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں کے مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل پر عمل کرنا لے جانا جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے قدم اٹھانے کے لئے ضروری ہدایت اور طاقت حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

### خدا کے کردار کا صحیح فہم پائیں

ہماری شہنشاہی اکثر ہمارے لیے خدا کے کردار اور محبت کو سمجھنے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اپنے درد اور نئے سے اندھے ہو کر، ہم اکثر اسے کسی ایسے شخص کے طور پر دیکھتے ہیں جو ہم سے انتقام لینے والا، مایوس یا ناراض ہے۔ اس عمل کا مقصد خدا کے بارے میں غلط تصورات کو ایک طرف رکھنا اور اس کی محبت، رحمت، اور ہمیں برکت دینے کی خواہش اور آمادگی کا بہتر فہم پیدا کرنا ہے۔

اول، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خدا موجود ہے چاہے ہم اس کی موجودگی کو محسوس نہ بھی کریں۔ خدا کو جاننا مشکل کام ہے اور عمل کا تقاضا کرتا ہے۔ پیشکل ہو سکتا ہے جب ہم فوری سکین کے عادی ہوتے ہیں، لیکن وقت کے ساتھ ہم اس کی خدائی خصوصیات کو دیکھنا اور تجرہ کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ ہم خدا کو بہتر طور پر جانتے ہیں۔

ہم آسمانی باپ سے مانگ سکتے ہیں کہ وہ اپنی فطرت کو بہتر طور پر سمجھنے میں ہماری مدد کرے۔ ہم اپنی زندگیوں میں خدا کا ہاتھ دیکھ سکتے ہیں اور کہ وہ ہمارے لیے لٹنا کرتا ہے۔ ہم نجات دہندہ کی رحمت اور فضل کے بارے میں صحیفوں کا مطالعہ کر سکتے ہیں اور پھر ان صحائف پر اپنے سپانسروں اور دوسروں کے ساتھ گفتگو کر سکتے ہیں جو ہماری معاونت کرتے ہیں۔

جیسے جیسے ہم خدا کی محبت اور رحمت کے بارے میں بہتر فہم حاصل کرنا شروع کرتے ہیں، ہمیں خدا کی طاقت پر زیادہ اعتماد اور امید کا تجربہ ہوتا ہے۔ صدر بے بن کلارک جو میٹر نے ہمارے آسمانی باپ کے رحم کی گواہی دیتے ہوئے کہا: "میرا ایمان ہے کہ ہمارا آسمانی باپ اپنے ہر بچے کو بچانا چاہتا ہے۔ . . . میرا ایمان ہے کہ وہ اپنے انصاف اور رحمت میں ہمیں ہمارے اعمال کا زیادہ سے زیادہ اجر دے گا۔ ہمیں وہ سب کچھ دے گا جو وہ دے سکتا ہے، اور اس کے برعکس، مجھے یقین ہے کہ وہ ہم پر کم سے کم سزا عائد کرے گا جو اس کے لئے عائد کرنا ممکن ہے" (کانفرنس رپورٹ میں، (اکتوبر 1953، 84)۔

اُس کے بعد، جب ہم نے آگے بڑھ کر اس ہدایت نامہ میں تجویز کردہ ہر مرحلے پر کام کیا، تو بحالی کی روحانی نوعیت کی بار بار تصدیق کی گئی۔

یہ پروگرام روحانی ہے، اور عمل کا پروگرام ہے۔ ہمارے اور ان گنت دیگر لوگوں کے لیے، بحالی کا کام پرکوشش کے قابل رہا ہے۔ جیسے جیسے ہم ان اصولوں پر عمل کرتے ہیں اور انہیں اپنی زندگیوں میں کام کرنے کی اجازت دیتے ہیں، ہم صحت مند و ماخ اور مکمل روحانی صحت میں بحال ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے ساتھ، دوسروں کے ساتھ، اور نجات دہندہ یسوع مسیح کے ساتھ حقیقی تعلق بناتے ہیں۔

ہم میں سے کچھ کے لیے، بحالی کا معجزہ جلد آنے لگتا تھا؛ دوسروں کے لیے، بحالی مزید بتدریج رہی ہے۔ کسی بھی طرح، اہم بات یہ ہے کہ ہم اس یقین اور بھروسے کی مشق جاری رکھیں کہ خدا ہمارے لیے وہ کرے گا جو ہم اپنے لیے نہیں کر سکتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم بالآخر یہ کہنے کے قابل ہونے کے "مسیح میں ثابت قدمی" کے وسیلے سے، ہمیں لت سے بچایا گیا ہے اور ہم "امید کی کامل پیمک" سے لطف اندوز ہونے میں (2 نیٹی 20:31)۔

ہمارا پیارا آسمانی باپ اور اس کا بیٹا، یسوع مسیح، اس راستے کے ہر قدم پر ہمارے ساتھ ہیں۔ وہ مسیح میں ہماری امید کو پروان چڑھانے اور بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ صدرا ایم رسل بیلیر ڈنے سکھایا:

"میں میں سے جو لوگ کسی بھی قسم کے نشے کا شکار ہو چکے ہیں، ان کے لئے امید ہے کیونکہ خدا اپنے تمام بچوں سے محبت کرتا ہے اور کیونکہ خداوند یسوع مسیح کا کفارہ ہر پیر کو ممکن بناتا ہے۔

"میں نے بحالی کی شاندار برکت کو دیکھا ہے جو نشے کی زنجیروں سے آزاد کر سکتا ہے۔ خداوند ہمارا چوپان ہے، ہمیں کمی نا ہوگی جب ہم [اُس کے] کفارہ کی قدرت پر بھروسہ کرتے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ خداوند نشے کے عادی لوگوں کو ان کی غلامی سے آزاد کر سکتا ہے کیوں کہ جیسے پولوس رسول نے اعلان کیا تھا، "مسیح جو مجھے طاقت بخشتا ہے اُس میں میں سب کچھ کر سکتا ہوں" (فلیپیوں 4:13) ("اے بڑی کے عیاضوے"، لچونا، نومبر 2010، 110)۔

اگر ہم دوبارہ پلٹ جاتے ہیں، تو ہمیں خدا کی طرف رجوع کرنے اور اپنے سپانسرز سے بات کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہم سب امید ترک کرنے کی آزمائش میں پڑ سکتے ہیں۔ لیکن ایک دفعہ پلٹنا ہماری ترقی کو تباہ نہیں کرتا، اور اس کے لیے ہماری امید کو تباہ ہونا بھی نہیں چاہیے۔ پلٹنا بحالی کے اجلاسوں میں جانے، سپانسرز اور دوسروں کی حمایت حاصل کرنے، خدا کے سامنے ہتھیار ڈالنے اور ان مراحل کے ذریعے کام کرنے کی ہماری ضرورت کی ایک طاقتور یاد دہانی ہے۔ جیسے جیسے ہم آگے بڑھتے رہتے ہیں، تو ہم اپنی زندگیوں میں یسوع مسیح کی قدرت کو محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہم بہتر طور پر پیر ہونے کے قابل ہیں، اور ہماری امید میں اضافہ ہوتا ہے۔

ایڈریڈو ڈا سے بیڈنار نے سکھایا: "ہم غلط طور پر سوچ سکتے ہیں کہ اس طرح کی نعمتیں اور تحفے دوسرے لوگوں کے لئے مخصوص ہیں جو زیادہ راستباز نظر آتے ہیں یا جو زیادہ راستباز دکھائی

## دُعا کیں اور صحائف کا مطالعہ کریں

صدر ایم رسل بیلرڈ نے بیان کیا: "اگر کوئی نئے کا عادی ہے جو اُس پر غالب آنے کی خواہش کرتا ہے، پھر روحانی آزادی کا راستہ ہے— غلامی سے بچنے کا طریقہ— ایسا طریقہ جو ثابت کیا گیا ہے۔ اس کا آغاز دُعا سے ہوتا ہے— ہماری رُوحوں اور بدنوں کے خالق ہمارے آسمانی باپ کے ساتھ مخصوص، پُر جوش، اور مستقل رابطہ" ("اے شیطان کے مکار منضوبے، بھونکا، نومبر 2010، 110)۔

## مطالعہ اور فہم

درج ذیل صحائف اور کلیسیائی راہنماؤں کے بیانات ہماری نشوں سے بحالی میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہم انھیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزنامے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیں اس سے سب سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اپنی تحریروں میں دیانت دار اور عین مطابق ہونا یاد رکھنا چاہیے۔

## خُدا پر یقین رکھیں

"خُدا پر ایمان لاؤ؛ ایمان لاؤ کہ وہ ہے، اور یہ کہ اُس نے آسمان اور زمین دونوں میں ہر شے خلق کی؛ ایمان لاؤ کہ وہ آسمان اور زمین دونوں کی ساری حکمت اور ساری قدرت اُس کے پاس ہے؛ ایمان لاؤ کہ انسان اُن سب باتوں کو نہیں سمجھ پاتا جنہیں خُداوند سمجھ سکتا ہے۔" (مضاہاہ 4:9)۔

- آسمان اور زمین پر بہت سے گواہ خُدا کے وجود کی گواہی دیتے ہیں۔ میں نے خُدا اور اُس کی جنت کے کون سے ثبوتوں کا تجربہ کیا ہے؟

جب ہم غم و کوتہ کر کے اور ہر روز اپنا بہترین کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تو ہم ایک پیارے آسمانی باپ کی طرف سے راہنمائی اور ہدایت کے لیے دُعا کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ ہم میں سے بعض نے کبھی بھی دُعا نہیں کی تھی یا صحائف پڑھو نہیں کیا تھا۔ ہم میں سے کچھ دُعا کرنے یا مطالعہ کرنے سے رُکنے کی آزمائش میں تھے۔ ہم نے غلطی سے سوچا کہ یہ کوشش کام نہیں کر رہی ہیں کیونکہ ہم خُدا کے قریب محسوس نہیں کرتے ہیں یا اس لئے کہ ہم اب بھی نئے کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں۔

ہم نے پایا کہ کامیابی کے رازوں میں سے ایک اُن روحانی باتوں کا استعمال جاری رکھنا تھا۔ اُوچی آواز میں دُعا کرنا، دن بھر سادہ جملہ گزارا کے ساتھ دُعا کرنا، اور دُعا کے لئے دُعا کرنا ہمیں سے بہت سے لوگوں کے لئے طاقتور نئے طریقے تھے۔ دُعا کی طاقت کو بڑھانے کے طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ ہم خُدا کے سامنے اپنی جدوجہد کا زیادہ ایمان داری سے اظہار کریں۔ اگرچہ ہم نے آسمانی باپ کے ساتھ تبدیلی کی اپنی آمادگی کی کمی دکھائی، ہماری آمادگی مضبوط ہوئی۔ ہم نے رُوح القدس سے زیادہ بار، خاموش، بھونٹے تاثرات کا بھی تجربہ کیا۔ ہم نے خُدا سے پوچھنا شروع کیا کہ ہم ہر روز کون سے بھونٹے اقدامات اٹھا سکتے ہیں، بجائے اس کے کہ وہ ہمیں فوری طور پر اپنی مشکلات اور نشوں کو دور کرنے کے لیے کہے۔

آخر میں، خُدا کے ساتھ بات چیت کرنے کی خواہش ہمیں جدید اور قدیم نئیوں کے کلام کا مطالعہ کرنے کی طرف لے جاتی ہے۔ دُعا گوہر صحائف کا مطالعہ کرنا، ہمارے سوالوں کے جوابات تلاش کرنا، اور رُوح کے تاثرات کو قلمبند کرنا یہ ایمان رکھنے میں مددگار ہو سکتا ہے کہ خُدا ہماری مدد کر سکتا ہے اور ہماری مدد کرے گا۔

خُدا کے کلام کا مطالعہ شروع کرنے کے لیے ایک عظیم مقام اس ہدایت نامہ کے ہر باب کے آخر میں صحائف اور اقتباسات کے ساتھ ہے۔ ہر صحیفہ اور اقتباس کو ذہن میں بحالی کے ساتھ منتخب کیا گیا تھا، اور اس امید کے ساتھ ہر سوال پوچھا جاتا ہے کہ یہ ہماری مدد کرے گا کہ صحائف اور اقتباسات کو اپنی زندگیوں پر لاگو کریں۔ ہم نے جانا ہے کہ ہر روز پنڈمنٹ یہ جاننے سے کہ خُدا ہمارے ساتھ کیا بات چیت کرنا چاہتا ہے عظیم اجر حاصل ہوتا ہے۔ ہم اس پتائی کی گواہی دیتے ہیں: "ہاں، ہم دیکھتے ہیں کہ جو کوئی بھی خُدا کے کلام کو سمجھے رکھے گا، جو کہ زندہ اور موثر ہے، جو ابلیس کی ساری مکاری اور فریب اور پھندوں کو کاٹ ڈالے گا" (ہیلیمن 3:29)۔



## یسوع مسیح پر ایمان میں اضافہ کریں

صدر رسل ایم نیلسن نے سکھایا: "اپنے ایمان کو بڑھانے کے لیے آج سے شروع کریں۔ آپ کے ایمان کے ذریعے، یسوع مسیح آپ کی زندگی میں پہاڑوں کو سرکانے کی آپ کی صلاحیت میں اضافہ کرے گا" ("مسیح ہی اٹھا ہے: اُس پر ایمان پہاڑوں کو سرکا دے گا،" لھونا، مئی 2021، 101)۔

ہم میں سے بہت سوں نے سرسری قوت یا دوست یا معالج پر ایمان رکھنے کے ذریعے اپنی نشتے سے بحال ہونے کی کوشش کی۔ جلد یا پیر، ہم نے جانا کہ اپنے یا دوسروں پر ایمان نے ہمیں اپنی نشوں پر مکمل طور پر غالب آنے کے قابل نہیں کیا۔ یسوع مسیح پر اور ہمیں شفا دینے کی اُس کی صلاحیت پر ایمان ہماری بحالی کی بنیاد ہے۔

- آج میں اپنی بحالی کی کوششوں میں نجات دہندہ کی طرف رجوع کرنے کے بارے میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟

- میرے سپانسر، کلیسیائی راہنما، اور دیگر میرے ایمان کو بڑھانے میں مدد کے لیے کیا تجویز کرتے ہیں؟

- یسوع مسیح پر ایمان رکھنے میں کس چیز نے میری مدد کی ہے؟

## اُمید کی طاقت اور قوت

جب ہم اپنے دلوں اور دماغوں میں اُمید رکھتے ہیں، تو ہم اپنے مستقبل کے اعمال پر روشن توجہ مرکوز کریں گے۔ اُمید عارضی اُمید کی بجائے مستحکم مضبوطی اور اعتماد دلاتی ہے۔ جب ہم نئے کی عادت سے بحالی کے جانب پیش رفت کرتے ہیں تو اُمید اطمینان، پرسکون، اور جذباتی استحکام کا ذریعہ بھی بن سکتی ہے۔

اس اُصول کے بارے میں، صدر رسل ایم نیلسن نے فرمایا، "اُمید ایک پریشان کن خواہش سے زیادہ پر زور ہے۔ اُمید، ایمان اور محبت سے مضبوطی پا کر، فولاد کی مانند مضبوط قوت کو مضبوط بناتی ہے۔ اُمید جان کا لنگر بن جاتی ہے۔ . . . اگر ہم اُمید کے لنگر سے چھٹے رہیں گے، تو یہ حفاظتی تدبیر ہوگی ہمیشہ کے لیے" ("مزید بہترین اُمید") [ایگھم ینگ یونیورسٹی کی عبادت، جنوری 8، 1995]، 3 speeches.byu.edu -

- میں نے مسیح میں اُمید کی بدولت کب قدرت اور اعتماد کو محسوس کیا ہے؟

- پُر اُمید ہونے سے میرے ذہن، مزاج اور رُوح پر کیا اثر ہوا؟ اُس نے میرے مستقبل کے اہداف اور منصوبوں کو کیسے متاثر کیا؟

- میں اُس دوران میں روزانہ کیسی روحانی مشقیں اور اعمال کر رہا تھا؟

- اس نے اُن لوگوں کے ساتھ میرے تعلقات اور معاملات کو کیسے متاثر کیا جو مجھے پیارا اور دیکھ بھال کرتے ہیں؟

- میری زندگی میں کون سے اچھے کام رونما ہوئے ہیں؟

### تشکر کی فہرست

اپنی زندگیوں میں خدا کو دیکھنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہم اکثر اپنی برکات کے بارے میں غور و فکر کریں اور سچے سچ کریں۔ ہم اپنی زندگیوں میں اُس کی محنت اور قدرت کے ثبوت تلاش کر کے اپنے لیے آسمانی باپ کی محنت کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔

- میں کس چیز کے لیے شکر گزار ہوں؟

- میں نے اپنی زندگی میں خدا کے ہاتھ کو کیسے دیکھا ہے؟

- حال ہی میں اپنی زندگی میں کون سی چند ایک فتوحات یا کامیابیاں حاصل کی ہیں؟

### بحالی کے درمیان اُمید کو برقرار رکھیں

بزرگ ڈیل جی رینلڈ نے لکھا یا: "ایک مقدس گناہ گار ہے جو کوشش جاری رکھتا ہے۔" . خدا اس بارے میں بہت زیادہ پروا کرتا ہے کہ ہم کون ہیں اور ہم کون بن رہے ہیں اس سے زیادہ کہ ہم کبھی کون تھے۔ وہ فکر کرتا ہے کہ ہم کوشش جاری رکھیں " (مقتضیٰ آخری ایام کوشش جاری رکھتے ہیں۔ "لھونا، مئی 2015، 56)۔ جب ہم بحالی کی کوشش کرتے ہیں تو ہم سب کو وقتاً فوقتاً اُمیدی کے احساسات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ خاص طور پر تب سچ ہے اگر یا جب ہم واپس جاتے ہیں۔ لیکن ہماری اُمید اور بحالی کی جڑیں کاملیت کی بجائے آگے بڑھ رہی ہیں۔ دوبارہ آنے سے پہلے مسیح کی طرف رجوع کرنے میں ہماری پیشگی کوششوں یا رفتار کو منایا نہیں جاسکتا۔ ہم مسیح میں اپنی اُمید کو برقرار رکھنا سیکھ سکتے ہیں یہاں تک کہ جب ہم دوبارہ لوٹتے ہیں۔

- میں کن طریقوں سے تبدیل ہونے، بہتر ہونے اور ترقی کی کوشش کر رہا ہوں؟

- میرا سپانسر، کلیسیائی راہنما، اراکین خاندان، اور دوست میری کاوشوں اور ترقی کے بارے میں کیا کہتے ہیں؟









## مرحلہ 3: اپنی مضمیوں اور اپنی زندگیوں کو خدا، ابدی باپ، اور اُس کے بیٹے، یسوع مسیح کی نگہداشت میں دینے کا فیصلہ کریں۔

### کلیدی اُصول: خدا پر بھروسہ کریں

وہ کہے۔ ہمیں وہی کروں گا جیسے آپ ہدایت کریں گے، اِس کے بعد یہ سمجھنا ہے کہ ایسا کرنے سے آپ کو یہ سب کچھ حاصل ہوتا ہے "ساتھ ابداری، بیکھم بنگ یونیورسٹی سالانہ تقاریر [دسمبر 7، 1971]، 4)۔

جب ہم نے پہلی مرتبہ بحالی کی میٹنگوں میں شرکت کی، تو ہو سکتا ہے ہم نے دباؤ محسوس کیا ہو یا حتیٰ کہ دوسروں کی وجہ سے وہاں موجود ہونے پر مجبور ہوئے ہوں۔ مگر مرحلہ 3 پر کام کرنے کے لیے، ہم نے اپنے لیے خود عمل کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔ ہم نے سمجھ لیا تھا کہ اپنی زندگیوں کو تبدیل کرنا ہمارا اپنا فیصلہ تھا۔ یہ اُس بارے میں نہیں کہ ہمارے خاندان اور دوست احباب کیا سوچتے یا چاہتے ہیں۔ کسی اور کی رائے یا انتخابات سے قطع نظر ہمیں بحالی میں رہنے کے لیے آمادہ ہونا تھا۔

بیساکہ ہم مرحلہ 3 پر گزر رہے ہیں، تو ہم نے سیکھا کہ بحالی ہماری کوششوں سے کہیں زیادہ خداوند کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ اُس نے مجھ کو کیا جب ہم نے اُسے اپنی زندگیوں میں مدعو کیا۔ ہم نے خدا سے بحالی اور غلطی پانے کو منتخب کیا۔ ہم نے اُسے اپنی زندگیوں کو ہدایت دینے کا حق دیا، یاد رہے کہ وہ ہمیشہ ہماری خود مختاری کا احترام کرتا ہے۔ ہم نے اپنی زندگیاں اُس کے ہاتھوں میں سونپ دیں جب ہم نے بحالی کے اِس مرکز کو روحانی پروگرام کو جاری رکھنے کا فیصلہ کیا۔

جب ہم نے یہ قدم اُٹھایا، تو ہم نا معلوم خوف سے گھبرا گئے۔ اگر ہم اپنے آپ کو فروتن کریں اور اپنی زندگیوں اور اِرادوں کو مکمل طور پر خدا کو سونپ دیں تو کیا ہوگا؟ ہم میں سے بہتوں کے لیے، بچپن بہت کٹھن تھا، اور ہم بھر سے بھوٹے بچوں کی مانند نا تو اِن ہونے سے گھبراتے تھے۔

مرحلہ 3 فیصلہ کرنے کا مرحلہ ہے۔ پہلے دو مراحل میں، ہم نے تسلیم کیا کہ ہم خود اپنے لیے کیا نہیں کر سکتے اور خدا سے ہم اپنے لیے کیا چاہتے ہیں۔ مرحلہ ۳ میں، ہمیں محض اُس چیز سے متعارف کروایا گیا جو ہم خدا کے لیے کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو اور اپنی پوری زندگیوں کو اُس کے حضور لانے اور اپنے ماضی، حال، اوستقبل اور اپنی مضمیوں اُس کو سونپنے کا فیصلہ کریں۔ مرحلہ 3 خود مختاری کا عمل ہے۔ یہ انتہائی اہم انتخاب ہے جو ہم اپنی اِس زندگی میں کرتے ہیں۔

بزرگ نیل اے میکس ڈیل نے اِس انتہائی اہم فیصلے کے بارے میں درج ذیل بیان دیا:  
"اگر اِدکی مرضی ہی درحقیقت ذاتی طور پر وہ منفرد چیز ہے جو ہم خدا کے مدد پر پیش کرتے ہیں۔ یہ مشکل تعلیم ہے، مگر یہی چٹائی ہے۔ دیگر کئی چیزیں جو ہم خدا کے حضور میں پیش کرتے ہیں، اگرچہ وہ ہمارے لیے اچھی ہوں، دراصل وہ چیزیں اُس نے پہلے ہی ہمیں عطا کیں، اور ہمیں قرض دی ہیں۔ لیکن جب ہم اپنی مضمیوں کو خدا کی مرضی میں مدغم کر کے اپنے آپ کو اُس کے سپرد کرنے لگتے ہیں، تو درحقیقت ہم اُس کو کچھ پیش کرتے ہیں" ("میری زندگی سے بصیرت" انوائن اگست 2000، 9)۔

صدر بوائڈ کے پیکر خدا کی مرضی کو قبول کرنے اور اُس فیصلے سے اُنہوں نے جو رہائی پائی اُس کو بیان کیا: "شاید میری زندگی کی سب سے بڑی دریافت، سوال کے بغیر سب سے بڑا عزم، جب آخر کار مجھے خدا پر بھروسہ ہوا کہ میں اپنی خود مختاری اُس کو دوں گا یا اُس کو سونپوں گا۔ جبر یا دباؤ کے بغیر۔ . . ایک لحاظ سے، . . . کسی کی خود مختاری لی جائے۔ . . اور



کو جانے دینے کا فیصلہ کیا ہے جو ہمارے نشوں / اتوں کی جڑ میں تھیں۔ اور ہم نے اطمینان اور مضبوطی کے ایک اور دن سے لطف اندوز ہونے کا فیصلہ کیا ہے جو خدا پر اور اُس کی اچھائی، قدرت، اور محبت پر بھروسہ کرنے سے ہے۔

مرحلہ 1، 2، اور 3 ہمیں سمجھنے میں مدد کرتے ہیں کہ ایمان پر کیسے عمل کیا جائے۔ مرحلہ 3 پر کام کرنے کی واضح ترین علامتوں میں سے ایک یہ ہے کہ ہم اگلے مرحلہ کو جاری رکھنے کے لیے خدا پر بہت زیادہ بھروسہ کرنے کے لیے آمادہ ہیں۔

## عملی اقدام

عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار مستقل طور پر ان مراحل کو اپنی روزمرہ زندگیوں میں لاگو کرنے پر ہے۔ اس کو "اقدام پرنٹل کرنا" سے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل عوامل ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلا قدم اٹھانے کے لئے ضروری ہدایت اور تقویت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

### خدا پر بھروسہ اور فرماں برداری کرنے کا فیصلہ کریں

یہ الفاظ - رین ہولڈ نیور کی "اطمینان کی دُعا" سے لیے گئے ہیں - جب ہم خدا پر بھروسہ اور فرماں برداری کرنے کا فیصلہ کریں تو یہ ہماری مدد کرتے ہیں: "خدا یا، مجھے ان چیزوں کو قبول کرنے کے لیے اطمینان بخش جو میں تبدیل نہیں کر سکتا، ان چیزوں کو تبدیل کرنے کی ہمت جو میں کر سکتا ہوں، اور تفریق جاننے کے لیے حکمت و دانائی عطا کر۔" یہ الفاظ عقائد اور عہد 17:123 میں نبی جوزف سمٹھ کے کلام کے ساتھ خوب صورتی سے ہم آہنگ ہوتے ہیں: "پس، . . . آئیں ہم خوشی سے وہ سب کام کریں جو ہمارے اختیار میں ہیں، اور پھر ہم یقین سے پر سکون رہ سکتے ہیں، کو خدا کی نجات دیکھیں اور اُس کے بازو کا ٹھہرو۔"

خدا ہمیں اطمینان بخشتا ہے جب ہم اُس کی مدد کرنے والی قدرت پر بھروسہ کرتے ہیں۔ ہم قبول کرتے ہیں کہ ہم دُوسروں کے انتخاب اور اعمال پر قابو نہیں پاسکتے، اگرچہ ہم یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ بھڑوتِ حال کا سامنا کرنے میں ہم کیسے عمل کریں گے۔ ہم دلیری سے اپنے آسمانی باپ پر بھروسہ کرنے اور اُس کی مرضی کے مطابق عمل کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ ہم اپنی مرضی اور زندگیوں کو اُس کی نگہبانی میں سونپتے ہیں۔ ہم اُس کی فرماں برداری اور اُس کے حکموں پر عمل کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔

ہماری بحالی میں، ہم نے جانا ہے کہ ہمیں مرحلہ 3 پر بکثرت مشق کرنے کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ ہمیں ہلچہ یا ہر روز دوبارہ وعدہ کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہمیں کتنی بار ایسا کرنے کی ضرورت ہے۔ ہر بار جب ہم ایسا کرتے ہیں، ہم خدا کی مدد اور اُس کی محبت کو محسوس کرتے ہیں، اور ہم اپنی بحالی میں تقویت پاتے جاتے ہیں۔ بزرگ نیل اے میکس ویل ہمیں یاد دلاتے ہیں: "روحانی فروتنی فوری طور پر نہیں آتی، بلکہ اضافی بہتری اور فروتنی سے پے در پے قدموں کے استعمال سے حاصل ہوتی ہے۔"

ماضی کے تجربوں کے باعث، ہم قابل ہو گئے تھے کہ بحالی کا پابند ہونا تقریباً ناممکن تھا۔ ہم نے دیگر لوگوں کو کئی وعدے توڑتے دکھا تھا، اور ہم نے خود بھی کئی وعدے توڑے تھے۔ لیکن ہم نے اپنے بحالی کے دوستوں کی تجویز عمل کرنے کا فیصلہ کیا تھا: "استعمال نہ کریں۔" میٹنگوں پر جائیں۔ مدد مانگیں۔" وہ جو ہم سے پہلے بحالی کے مراحل سے گزر چکے ہیں انہوں نے ہمیں اس نئے انداز زندگی کا تجربہ کرنے کی دعوت دی۔ انہوں نے صبر سے انتظار کیا کہ ہم خدا کے لیے دروازہ کھولنے کے لیے فقط تھوڑے سے مشتاق ہو جائیں۔

یسوع مسیح وہی دعوت دیتا ہے: "میں دروازہ پر کھڑا ہوا، کھٹکھٹاتا ہوں، اگر کوئی میری آواز سُن کر، دروازہ کھولے گا، تو میں اُس کے پاس اندر جا کر، اُس کے ساتھ کھانا کھاؤں گا، اور وہ میرے ساتھ" (مکاشفہ 20:3)۔

پہلے، ہماری کوششیں مشکل اور کمزور تھیں۔ ہم یسوع مسیح پر اپنا اعتقاد رکھتے ہیں اور پھر بے اعتقاد ہو جاتے ہیں۔ ہمیں خدشہ ہوتا ہے کہ وہ ہماری بے اعتقادی پر خفا ہو جائے گا اور اپنی حمایت اور محبت کو ہم سے دست بردار کر دے گا۔ مگر وہ نہیں کرتا۔

رفتہ رفتہ ہم نے یسوع مسیح کو اپنی شناخت قدرت اور اُس کی راہ کی پیروی کرنے کی سلامتی کا مظاہرہ کرنے دیا۔ ہم میں سے ہر ایک کو احساس ہوا کہ ہمیں نہ صرف اپنے نشوں / اتوں کو ترک کرنا ہے، بلکہ ہمیں اپنی بُوری خصلتوں اور زندگیوں کو خدا کی طرف لانا تھا۔ جب ہم نے ایسا کیا، تو ہم نے جانا کہ وہ صابر ہے اور ہر بات میں اُس کے حضور جانے کی ہماری ناکامی کاوشوں کو قبول کرتا ہے۔

آزمائش کا مقابلہ کرنے کی ہماری صلاحیت اب فروتنی سے خدا کی مرضی کی تاب ہونے کے لیے لنگر انداز ہے۔ نجات دہندہ کے کفارے کی قدرت کے لیے اپنی ضرورت کا اظہار کرتے ہیں، اور آئندہ آزمائش کے خلاف تقویت پاتے ہوئے ہم اپنے اندر اُس قوت کو محسوس کرتے ہیں۔ ہم نے نجات دہندہ کے ارادوں کے مطابق زندگی کو قبول کرنا سیکھا ہے۔

خدا کے تاب ہونا ہمارے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کا تقاضا ہے کہ ہم ہر روز، بعض اوقات بگھڑی، یا لچر پلچر اپنے آپ کو اُس کی مرضی کے لیے وقف کریں۔ اگر ہم ایسا کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں، تو ہم اپنے لیے جو نہیں کر سکتے وہ کرنے کے لیے فضل اور اختیار بخش قدرت پالیتے ہیں۔

مستقل طور پر خدا کی مرضی کے تابع رہنا تنہا و لگ کرنا اور ہماری زندگیوں کو مرید یعنی بخشتا ہے۔ ہم اُن چھوٹی چھوٹی باتوں پر کم پریشان ہوتے جو ہمیں غصہ دلاتی تھیں۔ ہم اپنے اعمال کی ذمہ داری کو قبول کرتے ہیں۔ ہم دُوسرے لوگوں کے ساتھ ویسا سلوک کرتے ہیں جیسا سلوک نجات دہندہ اُن کے ساتھ کرتا۔ ہماری آنکھیں، ذہن، اور دل اس پیمانے کے لیے کھل گئے ہیں کہ فانی زندگی مشکل ہے اور کہ اس میں ہمیشہ غم اور پریشانی کے ساتھ ساتھ خوشی لانے کی صلاحیت بھی موجود ہوگی۔

ہر روز ہم خدا کی مرضی کے تاب ہونے کے وعدہ کی تجدید کرتے ہیں۔ ہم میں سے زیادہ تر کا یہی مطلب ہوتا ہے جب ہم کہتے ہیں، "ایک وقت میں ایک کام۔" ہم نے خود غرضی اور خود سری

• لفظ میل ملاپ سے کیا مراد ہے؟

پے در پے قدم سے مراد ایک وقت میں ایک قدم اٹھایا جاتا ہے۔ . . آخر کار ہماری مرضی باپ کی مرضی میں مدغم ہو سکتی ہے جب ہم "تابع دار ہونے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ . . یعنی جیسے بچہ اپنے باپ کے تابع ہوتا ہے" (دیکھیے مضامین 7:15؛ 3:19) ("اپنی کارکردگی کو تخصیص کریں،" انوائمن مئی 2002، 36)۔

خدا کے ساتھ ہو دو کا جائزہ لیں اور اُن کی تجدید کریں

ہر بات میں خدا پر بھروسہ کرنے سے ایسے لگتا ہے جیسے نئی عینک پہنیں تو ہر شے واضح طور پر دکھائی دیتی ہے۔ جب ہم اپنی مرضی کو خدا کے سپرد کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو ہم وہ عملی اور خوشی کا تجربہ پانے لگتے ہیں جو آسمانی باپ کی مرضی کو تلاش کرنے اور اُس پر چلنے سے حاصل ہوتی ہے۔ خدا پر بھروسہ کرنے کے لیے ہماری آمادگی کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہم لائق طور پر عشاءے ربانی لینے کی تیاری کریں۔

اپنے ہشپ یا برانچ پریزیڈنٹ سے اپنی نشہ الت اور خدا کی مرضی پر عمل کرنے کے اپنے فیصلے کے بارے میں بات کریں۔ ہر ہفتے عشاءے ربانی کی عبادت میں شرکت کرنے کی بہترین کوشش کریں۔ جب آپ عبادت کرتے ہیں، تو عشاءے ربانی کی دُعاؤں کو غور سے سُنیں اور آسمانی باپ کی عطا کردہ نعمتوں پر غور کریں۔ پھر عشاءے ربانی لے کر اپنی زندگی کے لیے اُس کی مرضی کو قبول کرنے اور اُس کی پیروی کرنے کے وعدہ کی تجدید کریں اگر آپ کا ہشپ یا برانچ پریزیڈنٹ متفق ہے کہ آپ ایسا کرنے کے لیے تیار ہیں۔

جیسے جیسے آپ کی صحت میں بہتری آتی ہے، تو آپ خود کو نجات دہندہ کی قربانی کی تعظیم کرنے والوں کے درمیان میں رہنے کے لیے زیادہ تیار پائیں گے۔ آپ حقیقت کا چکر بکرتے لگیں گے کہ "خدا کے ساتھ کچھ بھی ناممکن نہ ہوگا" (لوقا 1:37)۔

• خدا کی مرضی کے ساتھ اپنی زندگی بسر کرنے سے کیا مراد ہے؟

مطالعہ اور فہم

درج ذیل صحائف اور کلیسیائی راہنماؤں کے بیانات ہماری بحالی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہم انہیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزانہ پڑھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہماری فطرت میں بحالی کے لیے آسان ترین اور سہل ترین طریقہ کا تلاش کرنا ہے۔ لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ دیانت دار اور مخصوص ہونا زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جب ہم اپنے معافیین اور دُوسروں کے ساتھ درج ذیل سوالات کے اپنے جوابات کا جائزہ لیں، تو ہم اپنے نقطہ نظر اور محرکات کو واضح طور پر دیکھتے ہیں۔

خدا کی مرضی کے ساتھ ہم آہنگی پائیں

"مشیتِ ایزدی کے ساتھ اپنے تئیں میل ملاپ کرو، اور ناکہ ایلٹس اور بشریت کی منشا کے ساتھ؛ اور یاد رکھو، خدا کے ساتھ تمہارے میل ملاپ کے بعد، صرف اور صرف خدا کے فضل کے وسیلے سے تم بچائے جاتے ہو" (2 نیفی 10:24)۔

• جب میں اُس کی طرف رجوع کرتا ہوں تو میں اپنی زندگی میں خدا کی قوت بخش قدرت کو کیسے محسوس کرتا ہوں؟

• اُس سے اپنی زندگی کی راہ نمائی پانے سے مجھے کیا پیچہ روکتی ہے؟

• خدا سے اپنی زندگی کی راہ نمائی پانے کے بارے میں مجھے کیسا لگتا ہے؟

### خدا کی مرضی کے تابع ہوں

"وہ بوجھ جو ایلہما اور اُس کے بھائیوں پر ڈال گیا تھا ہلکا کر دیا گیا: ہاں، خداوند نے انہیں اتنا قوی بنا دیا کہ وہ اپنے اپنے بوجھ آسانی سے اٹھا سکیں۔ اور وہ خوشی اور صبر سے خدا کی ساری مرضی کے تابع ہوئے" (مضامین 15:24)۔

خدا ایلہما اور اُس کے لوگوں کے بوجھ اتار سکتا تھا۔ مگر اس کی بجائے، اُس نے انہیں مضبوطی بخشی کہ "اپنے بوجھ آسانی سے اٹھائیں۔" غور کریں کہ انہوں نے شکایت نہیں کی بلکہ خوشی اور صبر سے خدا کی مرضی کے تابع ہوئے۔ تصور کریں فوری طور کی بجائے فروتنی سے بتدریج بوجھ ہلکا کرنے کے لیے آمادگی ضروری ہے۔

• خدا کے تابع ہونے سے کیا مراد ہے؟

• آمادگی اور صبر کے ساتھ خدا کے صحیح وقت کی تابع داری کی بابت میں کیا محسوس کرتا ہوں؟

• میں کیسے تابع ہوں؟

• میں اُس کی مرضی کی پیروی کرنے کی کوشش جاری رکھنے کا حوصلہ کیسے حاصل کروں؟



- خدا اور میرے بارے میں دیگر کون سے خیالات اور جھوٹے اعتقاد مجھے غلامی سے نجات کے لیے خدا کے حضور قوت سے گرگڑانے سے روکتا ہے؟

### اپنے آپ کو خدا کے حضور فروتن کریں

"بلکہ دیکھو، اُس نے اُن کو پھڑپھڑایا کیوں کہ اُنہوں نے اُس کے حضور خود کو فروتن کیا: اور پوچھو کہ اُنہوں نے پر زور انداز میں اُس سے فریاد مانگی، پس اُس نے اُنہیں غلامی سے رہائی دلائی: اور یوں خداوند بنی آدم کے درمیان پُریمان پُرمانے کو اپنی قدرت کے ساتھ انجام تک پہنچاتا ہے، رحم کا بازو اُن کی طرف بڑھا کر جو اُس پر توکل کرتے ہیں" (مضاہ 29: 20)۔

اپنے آپ کو فروتن کرنا ایک فیصلہ ہے۔ اگرچہ خدا نے دوسروں کی مدد کی ہے ہو سکتا ہے ہم یہ ماننے کے لیے آزمائے جائیں کہ وہ ہماری مدد نہیں کرے گا کیوں کہ ہم بے یار و مددگار ہیں۔ ہم اس جھوٹ کو پہچان سکتے ہیں کہ یہ کیا ہے۔ درحقیقت، ہم خدا کے فرزند ہیں۔

- یہ علم مجھے فروتن ہونے اور خدا کی مدد کے خواہاں ہونے میں کیسے مدد کرتا ہے؟

### خدا پر بھروسے کا انتخاب کریں

"میں چاہتا ہوں کہ تم فروتن اور فرماں بردار، اور نرم مزاج، ملن سار: صبر سے بھرپور اور برداشت کرنے والے، ساری باتوں میں پر سیر، گار بن کر، ہر وقت خدا کے حکم جاں فشانی کے ساتھ مانو: رُوحانی اور دُنیاوی دونوں باتوں کے لیے ضرورت کے موافق مانگتے رہو: اور جو کچھ تم پاتے ہو اُس کے لیے ہمیشہ خدا کی شکرگزاری کرتے رہو" (ایلما 7: 23)۔

خدا پر بھروسہ کرنا انتخاب ہے۔ بحالی خدا کی قدرت سے ہوتی ہے لیکن اُس کی مرضی کے تابع ہونے کا انتخاب کرنے کے بعد ہی۔ ہمارا فیصلہ اُس کی قدرت کو ہماری زندگیوں میں اُنڈیلنے کے لیے راستا کھولتا ہے۔ صحیفہ اپنی زندگیوں اور مرضی کو خدا کے حضور سوچنے کی خوبیوں کو بیان کرتا ہے۔

- کون سی خوبیوں کی میرے اندر کمی ہے؟













## مرحلہ 4: اپنا تحقیقی اور بلا خوف تحریری اخلاقی جائزہ لیں۔

### کلیدی اصول: سچائی

کی۔ ہم نے اتنے قابل ہو کر اپنے آپ سنبھوٹ بولا کہ اب ہمارا زیادہ تر ماضی ہماری نظروں سے اوجھل ہو گیا تھا۔ ہمارے معاونین اور بحالی کے دیگر گروہوں نے ہمیں سخت محنت کرنے اور جو بھی ہم بھول گئے تھے یاد رکھنے کے لیے تیار نہ تھے اے تیسے لیم کرنے کو کہا۔ فقط تب ہی ہم سمجھ سکے کہ ہمیں شفا پانے کے لیے نجات دہندہ کی ضرورت ہے۔

اپنے ماضی کا جائزہ لینا اور پھر اسے لکھنا مغلوب اور تہی کہ بعض اوقات ناممکن لگتا ہوگا۔ ایسا کرنے کے لیے بہت زیادہ کوشش اور محنت کی گئی تھی۔ ہمیں اپنے ماضی کے تجربوں کو یاد کرنے کے لیے اپنے دلوں اور دہنوں کو ٹولنا پڑا، اور انہیں لکھنا ہمارے لیے مشکل تھا۔ اہم بات تھی بیٹھنا اور لکھنے کا آغاز کرنا۔ ایسا کرنے سے ہم خُدا پر اپنے نئے قوی بھروسے پر عمل کرنے پر مجبور ہوئے۔ ہماری اُمید ہے کہ ہم بحال ہو سکتے، مُعاف کیے جاسکتے ہیں، تو غلامی سے رہائی نے ہمیں کوشش کرنے کی ہمت بخشی۔ ہم نے خُدا سے اپنے خوف پر غالب آنے کے لیے مدد کی التجا کی۔ ہم نے اُس سے التجا کی کہ وہ ہمیں ہمت کے ساتھ اپنے درد اور اپنی خطاؤں کو یاد اور سامنا کرنے میں مدد کرے۔ اُس نے ہمیں سنا اور ہمارے لئے وہاں موجود رہا۔

اس مرحلہ میں دلیری سے آگے بڑھنے میں ہماری مدد کے لیے ہمارے معاونین اہم تھے۔ چونکہ وہ خود اس مرحلہ سے گزرے تھے، وہ ہماری حوصلہ افزائی کرنے اور ہمیں اپنے ماضی کو واضح طور پر دیکھنے میں ہماری مدد کرنے کے قابل تھے۔ ہم یہ کامل طور پر نہیں کر پائے، مگر ہم نے اپنی بہترین کوشش کی۔ اور آخر میں، یہ کافی تھا۔ اپنی زندگیوں میں تباہ کن عناصر پہچاننے اور دریافت کرنے سے، ہم نے اُن کی اصلاح کے لیے ضروری قدم اُٹھایا۔ ہم نے اپنے ماضی میں نیکی کو پہچانتے اور ہم نے جو بھی مثبت کام اور قوتیں فروغ دیں انہیں اپنے جائزوں میں شامل کرنا مددگار پایا تھا۔ مرحلہ لہنے ہماری مدد کی کہ ہم خُدا کو دیانت داری سے بتائیں کہ ہم کون ہیں، بشمول ہماری کمزوریاں اور ہماری طاقتیں۔

مرحلہ 4 کا مقصد اپنے ماضی پر نظر ثانی کریں تاکہ اپنی کمزوریوں کو بہتر طور پر سمجھیں اور پہچانیں کہ ہمیں نجات دہندہ کی ماہر بننے اور دوسروں کی خدمت کرنے سے کیا پیرو روکتی ہے۔ مثال کے طور پر، پیروں کو واضح طور پر دیکھنے کی ہماری صلاحیت پر خوف، جواز، اور انکار جیسے بادل چھا جاتے ہیں۔ لیکن اگر ہم مکمل طور پر کسی بات سے آگاہ نہیں ہوتے تو ہم اُسے بدل نہیں سکتے۔ ہمارے جائزے ہمیں ہر اُس بات کو سمجھنے میں مدد کرتے ہیں جو ہماری بحالی کے راستے میں رُکاوٹ کا باعث ہے۔ اپنے جائزے کو لکھنا ہم سے تقاضا کرتا ہے کہ ہم اپنے ساتھ دیانت دار ہوں کہ ہم کیسے ہیں اور کہاں پر تھے تاکہ ہم تبدیل ہونے، بہتر بننے اور شفا پانے میں مدد کے لیے خُدا سے التجا کر سکیں۔

ہم سب نے نہایت مشکل پیروں کا تجربہ کیا ہے۔ ہمارے دل ٹوٹ گئے ہیں، اور ہمیں تکلیف دہ جذباتی زخم لگے ہیں۔ ہم نشہ آور مادوں اور اُن اطوار کی طرف مائل ہو گئے جنہوں نے ہمارے درد کو سُن کر دیا، اور پھر ہم نے اس عارضی راحت کو پانے کے انتخابات کو جاری رکھا۔ یہ رویا اور بھی زیادہ درد کا باعث بنے، جس سے نیند کے لیے ہمیں نشہ استعمال کرنے کی مزید وجہ مل گئی۔ زندگی کے اذیتوں اور ہمارے نشہ آور رویے شرمندگی کے پہاڑ بن گئے جن کو ہم ہٹھپانے، بھولنے، یا اُن سے منکر ہونے کی کوشش کرتے رہے۔

ہمارے نشہ لیتیں، خوف، اور انکار ہمیں اپنی زندگیوں کے بارے میں دیانت داری سے غور کرنے کی صلاحیت کو جروح کر دیتی ہیں۔ ہم منکر ہو گئے یعنی اپنے رشتوں میں ان نشوں اتوں کے باعث ہونے والے نقصان اور بربادی کو سمجھ نہ پائے۔ پس ہم نے بھولنے، جواز پیش کرنے کے لیے وہ سب کیا جو ہم کر سکتے تھے، یعنی اپنے درد سے نیند کے لیے اپنے آپ سے سنبھوٹ بولے۔ نتیجتاً، ہم اپنی کئی غلطیوں کو پہچان نہ پائے یا ہم نے انہیں بھلانے کی کوشش



ہماری موجودہ حالت کے بارے میں جائزہ لینا بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایسا کاروبار جو باقاعدگی سے اپنے اثاثوں اور ذمہ داریوں کا جائزہ نہیں لیتا ہے عام طور پر فروغ نہیں پاتا۔ جائزہ لینا کاروباری مالکان کے لئے تعین کرنے کا موقع ہوتا ہے کہ کیا قیمتی ہے اور کیا رکھا جائے اور جو مضربے اور اُسے ضائع کیا جائے۔ اگر کاروباری مالکان بے ایمانی کے پھندے میں پھنس جاتے ہیں اور جائزے کی حقیقی فطرت کے بارے میں خود کو بیوقوف بناتے ہیں، تو وہ اپنی پیڑوں کی قدر و قیمت کے بارے میں درست فیصلے کرنے کے لائق نہیں ہوں گے۔

اسی طرح، ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی زندگیوں اور کردار پر دیانت دارانہ نظر ثانی کریں۔

- جب ہمیں دُعا کرتا ہوں اور خُدا سے ایمان دار ہونے کے لیے مدد مانگتا ہوں، تو رُوح القدس مجھے اپنے حالات اور کیفیت کی حقیقت سے انکار کرنے کے بُحان کے بارے میں کیا سکھاتا ہے؟

- میں اپنی حقیقی قدر اور قوت کو دیکھنے میں ناکام کیسے ہوا ہوں؟

- میں نے اپنی کمزوریوں کے بارے میں خود کو کیسے بیوقوف بنایا ہے؟

### اپنے ماضی کا سامنا کریں

"اور جب میں غمخوش ہونے کی تمنا کرتا کرتی ہوں تو میرا دل میرے گناہوں کے سبب کراہتا ہے؛ تو بھی مجھے علم ہے کہس پر میں نے توکل کیا ہے" (2 نینبی 4:19)۔  
اپنے جائزے لیتے ہوئے، ایسے وقت بھی آئے جب ہمارے دل اپنے گناہوں اور ان تکلیفوں کے باعث کراہتے تھے جن کا ہم نے سامنا کیا۔

- جب میں اپنے جائزے مکمل کروں اور اپنے گناہوں اور تکلیف کا سامنا کروں تو خدا پر بھروسہ کیسے میری مدد کرتا ہے؟

ہمارے جائزے بحالی کا اگلا مرحلہ ہیں اور ہمیں آگے بڑھنے کے بارے میں بنیادی ت جاویزیں گے

- میری زندگی اور انتخاب کیسے مختلف ہوں گے اگر میں غمخورد کو چھوڑ دوں اور اس کے بجائے خدا پر بھروسہ کرنے اور بھروسہ کرنے کا انتخاب کروں؟

- میں اپنی زندگی کا رخ اور مرضی خدا کی گہبانی میں دینے کے اپنے وعدے میں آگے بڑھنے کے بارے میں پچھچھاہٹ کیوں محسوس کرتا ہوں؟

### بھروسہ کریں کہ وہ ہمیں شفا بخشنے کا

"سارے دل سے خداوند پر توکل کرو اور اپنے فہم پر تکیہ نہ کرو۔ اپنی سب راہوں میں اُس کو پہچان اور وہ تیری رہنمائی کرے گا۔" (امثال 3:5-6)

جائزہ مکمل تصویر کو دیکھنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ یہ ہمیں اپنے خیالات، احساسات، اور اعمال کے ساتھ ساتھ ان باتوں کی آگاہی میں مدد کرتا ہے جن سے ہمارے انتخابات متاثر ہوئے ہیں۔ ہمارے کئی جائزوں میں دعویٰ موضوع تھے خوف اور خود پر ضرورت سے زیادہ اعتماد۔ ہم نے مرحلہ 3 میں خدا اور بحالی کے اس طریقہ کار پر بھروسہ کرنے کا وعدہ کیا تھا۔

"اگرچہ رُوحانی آزمائشیں حقیقی ہیں مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ لاعلاج ہیں۔

"ہم رُوحانی طور پر شفا پا سکتے ہیں۔"

"حتیٰ کہ گہرے رُوحانی زخم بھی۔ ہاں، یہاں تک کہ وہ بھی جو علاج نظر آتے ہیں۔ شفا پاتے ہیں" (ڈیٹرائف اُکڈورف، "آسمانی نور بردار،" لچھونا، نومبر 2017، 78)۔

اپنی زندگی میں تین بدترین کاموں پر غور کریں جو آپ نے کیے ہیں۔ کیا آپ نجات دہندہ اور اُس کے رُوح کے قریب تھے جب آپ نے وہ کام کیے؟ اگر آپ ویسے ہی تھے جیسے ہم تھے، تو آپ اُس کے رُوح کے لیے تیار نہیں تھے۔ بحالی میں کئی لوگ اس کو منقطع "رُوحانی طور پر کمزور" ہونا کہتے ہیں۔

• جب میں نشہ/الت اور غلط طریقوں میں پڑتا ہوں، تو کیا میں رُوحانی طور پر کمزور ہوں؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

• جب میں خدا سے دُعا کرتا ہوں تو کیا وہ میری بحالی کے ہر مرحلے میں میری نگہبانی کرے گا، تو رُوح القدس کے وسیلے سے میں اپنے دل اور دماغ میں کیا جواب پاتا ہوں؟ یہ ذہن میں رکھیں کہ ہمارے لیے خدا کا نگہبانی کرنے کا انداز مختلف ہو سکتا ہے پر نسبت ہم جو اپنے لیے منتخب کریں گے۔

## ناراضگیاں

ہمارے جائزوں کا بڑا حصہ اپنے ناراضگیوں کو قلم بند کرنا ہے۔ ان میں لوگوں، اداروں، اور دیگر باتوں سے وہ برنشین شامل ہیں جن سے ہمیں محسوس ہوا کہ ہمیں نقصان پہنچایا گیا یا انصافی کی گئی۔ ہمارے نشوں/التوں میں ایک انتہائی زہریلی اور مضرتوں میں سے برنشین کو پناہ دینا

## رُوحانی کمزوری

"بعض اوقات رُوحانی کمزوری کسی گناہ یا جذباتی زخموں کے نتیجہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات رُوحانی اُبتی اتنی تدریج ہوتی ہے کہ ہم بمشکل ہی بتا سکتے کہ کیا ہو رہا ہے۔ رُوہی چٹان کی تہوں کی مانند، رُوحانی تکلیف اور زخم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، ہماری رُوہیں اس قدر بوجھل ہو جاتی ہیں کہ پھر تقریباً اسے برداشت کرنا بے حُشکل ہو جاتا ہے۔ . . ."

ہے۔ جس نے ہمیں دوسروں کے خلاف کر دیا اور ہمیں اپنے نقصان دہ یا بے حس انتخابات میں صادق محسوس کرنے کی طرف مبذول کیا۔

ہم نے دوسروں کو نبی، پیشیق روشنی سے دیکھنے کے لیے آسمانی مدد پائی جب ہم نے شعوری طور پر اُن کے لیے دُعا کرنے کا انتخاب کیا اور خُدا سے انہیں ہر برکت سے نوازے جانے کی دُعا کی تاکہ ہم خود انہیں پانے کے خواہاں ہوں۔ "معاف کرنے کے لیے زبردست ہمت اور فروتنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے لیے وقت بھی درکار ہوتا ہے۔ اس کا تقاضا ہے کہ ہم اپنے دلوں کے ارادے کی جواب دہی کے لیے خُداوند پر اپنا ایمان اور بھروسہ رکھیں۔ یہی ہماری خود مختاری کی اہمیت اور قوت ہے" (ایمی اے رائٹ، "مسیح شکستہ کو شفا دیتا ہے،" لہونا، مئی 2022، 82)۔

- کیا میں اُن لوگوں کے بارے میں نئے نقطہ نظر کا انتخاب کر سکتا ہوں جن سے مجھے رنجش ہے؟ جب اُنہوں نے میرے ساتھ غلط کیا تو کیا وہ، میری طرح، رُوحانی طور پر کمزور اور خُدا سے منقطع ہو گئے تھے؟

- اگر میں اِس سے نمٹتا ہوں، تو میں اُن لوگوں کے لیے دُعا کرنے کا اپنا طریقہ کیسے بدل سکتا ہوں؟









## مرحلہ 5: اپنے آپ سے، یسوع مسیح کے نام پر اپنے آسمانی باپ سے، مناسب کہاتی اختیار سے، اور کسی دوسرے شخص سے اپنی فطری غلطیوں کا صحیح نوعیت کا اعتراف کریں

### کلیدی اصول: اعتراف

نے اس رازداری سے پردہ اٹھایا۔ بہن کیرل ایٹنسن نے سکھایا۔ "امید اور شفا تاریک کی آتھما کرائی میں نہیں بلکہ ہمارے نجات دہندہ، یسوع مسیح کی محبت اور نور میں پائی جاتی ہے" ("ماہنامہ" "بھوننا، نومبر 2016، 11)۔ مکمل طور پر دیانت دار ہونا ہمیں اگلے مراحل کے لیے تیار کرتا ہے اور یسوع مسیح ہمیں اور زیادہ شفا دیتا ہے۔

صدر سنسڈ ڈیو قبل نے سکھایا: "تو کبھی بھی اُس وقت تک نہیں ہوتی جب تک کوئی اپنی رُوح کو نہ اُنٹیل دے اور اور اپنے اعمال کو بغیر کسی عذریا تاویل کے تسلیم کر لے۔ . . وہ لوگ جو مسئلے کو سمجھانے اور اپنی زندگیوں کو تبدیل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں انہیں پہلے پہل توبہ کی راہ مشکل لگتی ہے، لیکن جب وہ اس کے پھلوں کا مزہ چکھیں گے تو وہ اسے لاجدود طور پر زیادہ پسندیدہ راہ پائیں گے" ("توبہ کی اُنٹیل، انوائٹن اکتوبر 1982، 4)۔

خدا پر بھروسہ کر کے اور ہمت پا کر، ہم نے مرحلہ 5 پر عمل کرنے کا فیصلہ کیا۔ ہمیں یقین نہ تھا کہ ہم شرمندگی اور رد کیے جانے کے خوف کے شدید احساس پر غالب آسکتے ہیں۔ ہم میں سے بعض بتانے یا اقرار کرنے لگے لیکن خوف اور پھرے کوشش کرنے کی ہمت ہار دی۔ ہم نے دُعا کی اور خُدا سے درخواست کی کہ وہ ہماری مدد کرے جس کی ہمیں ضرورت ہے۔ اپنی خطاؤں کو بتانا اور تسلیم کرنا قوت بخش پڑتا تھا۔ جب ہم نے ایسا کیا، تو ہمیں اپنے لیے یسوع مسیح کی محبت کا احساس ہوا، جس نے ہمیں امید دلائی کہ سب ٹھیک ہو جائے گا۔

اگرچہ ہمارے سپانسر نے ہمیں اپنے جائزے لکھنے میں مدد کی، ہمیں ان کو یا کسی اور قابل اعتماد شخص کو اپنے جائزے بتانا ضروری تھا۔ انھوں نے چندوں کو مختلف نقطہ نظر سے دیکھا اور ہمیں خود نمونے دیکھنے میں ہماری مدد کی جو کہ ہم نہیں دیکھ سکتے تھے۔ انھوں نے منفی خیالات

اپنی نشوں / اتوں میں، ہم میں سے زیادہ تر نے تنہائی یا تنہا محسوس کیا۔ حتیٰ کہ ایسے موقعوں پر جب دوسرے احساس تعلق پاتے ہوں، ہم نے محسوس کیا کہ ہمارا وہاں ہونا مناسب نہیں ہے۔ ہم میں سے کئی ٹوٹ گئے اور سوچنے لگے کہ کوئی بھی ہمیں قبول یا پیار نہیں کرے گا، خصوصاً اگر وہ ہماری نشوں / اتوں کے بارے میں جانتے ہیں۔ جب ہم بحالی کی میٹنگوں میں شامل ہوئے، تو ہم اس تنہائی سے نکلنے لگے جس میں نشہ / الت نے فروغ پایا۔ پہلے پہل، ہم میں سے کئی صرف بیٹھتے اور سنتے تھے، مگر آخر کار ہم نے اپنے تجربات بیان کرنے کے لیے کافی محفوظ محسوس کیا۔ پھر بھی، ہم نے بہت سی باتوں کو اپنے تک ہی رکھا۔ شرم ناک باتیں، شرم سار کام، دل شکن باتیں، ایسی چیزیں جن سے ہمیں زبردستی کا احساس ہو۔

مرحلہ 4 پر کام کرنے سے شرمندگی اور شرم ساری کے وہ احساسات واپس لوٹ سکتے ہیں، لہذا ہم مرحلہ 4 مکمل کرنے کے فوراً بعد مرحلہ 5 پر کام کرنے کی تجویز دیتے ہیں۔ اسے ملتوی کرنا متاثرہ زخم کو صاف کیے بغیر تسلیم کرنے کے مترادف ہوگا۔ اپنی غلطیوں کو تسلیم کرنا بہت مغلوب تھا، لیکن جوں ہی ہم نے یسوع مسیح سے مدد مانگی، تو اس نے ہمیں ہمت اور طاقت بخشی۔

اپنے سپانسرز کے ساتھ اپنے جائزوں کو بیان کرنا اور پھر اپنے بپ صاحبان کے ساتھ اقرار کرنا مشکل ترین کام دکھائی دیتے تھے جو ہم نے کبھی کیے تھے۔ اَلبتہ جو ہم سے پہلے اس سے گزر چکے انھوں نے اس مرحلے کی اہمیت کو سمجھے میں ہماری مدد کی۔ اپنے جائزوں کو لکھنے سے ہمیں اپنی غلطیوں، کمزوریوں اور گناہوں کے مکمل طور پر آگاہ ہونے میں مدد ملی۔ مگر ان سے آگاہ ہونا کافی نہیں تھا۔ نشہ / الت رازداری میں پنپتا ہے۔ مرحلہ 5 پر عمل کرنے سے، ہم

کرتے اور اُس کی معافی کے طالب ہوتے ہیں۔ مرید برآں، ہمیں ہشپ یا شاخ کے صدر کے ساتھ اپنی زیادہ سنگین خطاؤں کا اقرار کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کیا اقرار کرنا ہے، تو اپنے باطن کو سنیں اور معنی گناہوں یا دیگر غیر اخلاقی رویوں کا خیال رکھیں۔ جب شک ہو، تو اس دعوت کو یاد رکھیں "اب آؤ ہم باہم جُت کریں" (یسعیاہ 1:18) اور اپنے کہاوتی راہ نما سے اپنے سوالوں پر تباہ دل خیال کریں۔

"اگرچہ فقط خداوند گناہ معاف کرتا ہے، یہ کہاوتی راہ نما تو بہ کے عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ آپ کے اقرار کو رازدار رکھنے اور تو بہ کے سارے عمل میں آپ کی مدد کریں گے۔ اُن کے ساتھ مکمل طور پر ایمان دار رہیں۔ اگر آپ جزوی طور پر، محض کم غلطیوں کو بتانے کا اقرار کرتے ہیں، تو آپ زیادہ سنگین، پوشیدہ خطا کو حل نہیں کر پائیں گے۔ جتنی جلدی آپ اس عمل کو شروع کرتے ہیں، اتنی جلدی آپ اطمینان اور خوشی پائیں گے جو معافی کے مجرے سے کے ساتھ آتے ہیں" (ایمان کے ساتھ صادق: انجیلی حوالہ [2004]، [134]۔)

### اپنی زندگیوں میں اطمینان لائیں

تو بہ اور اقرار ہماری زندگیوں میں اطمینان لاتے ہیں۔ بزرگ کونٹین ایلنگ اس اطمینان کو بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں: "جب کوئی بہت بڑی خطا ہوئی ہو، تو اطمینان لانے کے لیے اقرار درکار ہوتا ہے۔ شاید اُس اطمینان کا کوئی موازنہ نہیں ہے جو اُس گناہ نگن روح کو اپنا بوجھ خداوند کے تین اُتارنے اور کفارہ کی برکات کا دعویٰ کرنے سے ملتا ہے۔" (شخصی اطمینان: راست بازی کا اجر، "بھونامی 2013، [32]۔)

کبھی کبھار لوگ بحالی کی میٹنگوں یا دیگر حالات میں اپنے گناہوں اور کوتاہیوں کو مسلسل ڈہراتے رہتے ہیں۔ اگرچہ وہ مستقل طور پر اپنی غلطیوں کا اقرار کرتے ہیں، مگر وہ کبھی اطمینان نہیں پاتے۔ منفی پیردوں میں سکونت کی جنونی خواہش کے ساتھ مرحلہ 5 کو نہ اُبھائیں۔ مرحلہ 5 کا منشور بالکل اس کے برعکس ہے۔ ہمارا مرحلہ 5 پر عمل کرنا اقرار کرنا ہوتی ان باتوں کو تھامے رکھنے کے لیے نہیں بلکہ انہیں جانے دینے کے لیے ہے۔

ایک بار جب ہم دیانت داری اور اچھی طرح سے مرحلہ 5 کو مکمل کر لیتے ہیں، تو چھپانے کے لیے کچھ بھی نہیں رہے گا۔ ہم نے نظا ہر "اپنے تمام گناہوں کو چھوڑنے کی خواہش کا مظاہرہ کیا (ایلما 18:22) تاکہ ہم خدا کی محبت اور بہت سے لوگوں کی محبت کا زیادہ سے زیادہ تعلم پا سکیں جو ہمارا خیال رکھتے ہیں۔

### مطالعہ اور فہم

درج ذیل صحائف اور کلیسیائی راہ نماؤں کے بیانات ہماری نشہ الت کی بحالی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ہم انہیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزنامہ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ ہونے کے لیے اپنی تحریر میں دیانت دار اور مخصوص ہونا یاد رکھنا ہوگا۔

اور جذبات کے بارے میں ہمارے بُجانات کو بہتر طور پر سمجھنے میں ہماری مدد کی (جیسا کہ خود سری، خوف، غرور، خود تری، حسد، خود ستائی، غصہ، رنجش، ہوس وغیرہ)۔ یہ خیالات اور جذبات ہماری فطرت کا عکس اور ہمارے غلط کاموں کا پھل تھے۔ لیکن ہمارے سپانسرز ہمیں اچھائی دیکھتے تھے اور ہمیں اپنے اندر اچھائی دیکھنے میں ہماری مدد کرتے تھے۔

ہم نے اپنے ہشپ صاحبان یا شاخ کے صدور سے بطرح کی بات کا اقرار کیا جو غیر قانونی تھی یا جس نے ہمیں اجازت نامہ برائے ہیمل لینے سے روکا ہوا تھا۔ اگر ہمیں اقرار کرنے کے بارے میں کوئی بھی شبہ ہوتا، تو ہم اپنے کہاوتی راہ نماؤں سے پوچھتے۔ ہمارے اقرار میں دُعا اور صحیح کہاوتی اختیار کے ذریعے سے یسوع مسیح سے معافی کے خواہاں ہونا شامل تھا۔ ہم میں سے زیادہ تر کے لیے، یہ چرچر بائی بخش تھا۔ ہم نے اپنے بھاری بوجھ اتارے اور انہیں نجات دہندہ کے قدموں میں ڈال دیا۔ ہم نے اطمینان، خوشی، اور محبت کا احساس پایا۔ یہ تجربہ پاک اور شیریں تھا۔

### عملی اقدامات

یہ پروگرام عملی ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "اقدام پر عمل کرنا" ہے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل عوامل ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلا قدم اُٹھانے کے لئے ضروری ہدایت اور طاقت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

### مرحلہ 4 میں اپنے سپانسرز کے ساتھ اپنے جائزوں کو بتانا اور ضرورت کے مطابق خدا اور مسیح کہاوتی حکام کے ساتھ اپنے گناہوں کا اقرار کرنا ہے

ایمان اپنے اپنے کو عنین کو نصیحت کی کہ " [اپنی] غلطیوں اور [اُن] غلط کاموں کو تسلیم کرے جو [اُس نے کی تھیں]" (ایلما 13:39)۔ مرحلہ 5 پر عمل کرنے کے لیے یہ نصیحت ہدایت اور الہام کا کام کرتی ہے۔ اس مرحلہ میں مرحلہ 4 اپنے جائزوں کو کسی دوسرے شخص کو بتانا شامل ہے، عام طور پر کوئی سپانسر، جو اس عمل سے گُزارا ہوا ہو اور ایمان داری اور مکمل طریقہ سے بتانے میں ہماری مدد کر سکتا ہو۔ اگر سپانسر دستیاب نہیں ہے، تو دُعا گو ہو کر کسی دوسرے قابل اعتماد شخص کو منتخب کریں، ترجیحاً وہ شخص جو صحیح طرح بازیاب ہوا ہو۔ کسی بھی شخص جس پر آپ کو شبہ ہو کہ وہ غیر مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے، غلط معلومات فراہم کرتا ہے، یا اعتماد کو برقرار رکھنے میں مشکل پیدا کرتا ہے اُس سے بچیں۔ ہم آپ کو اپنے جائزے قریبی خاندانی ارکان کو بتانے میں بھی احتیاط کا مشورہ دیتے ہیں۔ اپنے ہشپ صاحبان یا معالجین سے یہ فیصلہ کرنے کے لیے ضرورت ضروری ہے کہ اپنے شریک حیات کے ساتھ اپنے ان اطوار کو کب ظاہر کرنا ہے تاکہ انہیں مزید چوٹ پہنچانے سے روکا جاسکے۔

یسوع مسیح نے سکھا یا کہ اقرار تو بہ کے عمل کا لازم حصہ ہے: "اس سبب سے تم جانو گے کہ اگر کوئی آدمی اپنے گناہوں سے توبہ کرتا ہے۔ ویلک، وہ اُن کا اقرار کرے گا" (عقائد اور عقود 43:58)۔ لہذا، ہم یسوع مسیح کے نام پر اپنے آسمانی باپ کے ساتھ اپنے گناہوں کا اقرار

## خدا سے اقرار کریں

"میں، خداوند، اُن کے گناہ معاف کرتا ہوں جو میرے سامنے اپنے گناہوں کا اقرار کرتے اور معافی مانگتے ہیں" (عقائد اور عہود 7:64)۔

- خدا کے حضور اپنے گناہوں کا اقرار میری زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے میں کیسے میری مدد کرتا ہے؟ یہ مجھے کسی دوسرے شخص کے ساتھ اقرار کرنے کی ہمت اور طاقت کیسے بخشتی ہے؟

- اگرچہ میں اس بار سے میں زیادہ فکرمند ہوں کہ خدا مجھے کیسے سمجھتا ہے تو میرا رویہ کیسے بدلے گا؟

## تو جہم کو زکریا کہ خدا ہمیں کیسے دیکھتا ہے

"کوئی شخص اپنی راست بازی کی تشبیہ نہ کرے: . . . جلد ہی اُسے اپنے گناہوں کا اقرار کرنے دے، اور پھر اُسے معاف کر دیا جائے گا، اور وہ زیادہ بھل لائے گا" (جوزف سمٹھ، تاریخ میں، 1838-1856 [کلیسیا کی نقاشی تاریخ]، جلد 1 ایڈیشن، 46. (josephsmithpapers.org)۔

- نئے کی لت سے نبرد آزما لوگوں کا بڑا جنون دُوسروں کے لیے اچھا نظر آنے کی خواہش ہوتی ہے۔ خواہش مجھے بہتر بننے اور "زیادہ سے زیادہ بھل لانے،" یا اچھے کاموں سے کیسے دُور رکھتی ہے؟

## مخلص ہوں

"جو کوئی میرے خلاف گناہ کرتا ہے، تو اُس کے گناہوں کے موافق جن کا وہ مجھ سے ہوا ہے اُس کی عدالت کرنا؛ اور اگر وہ تیرے اور میرے سامنے اپنے گناہوں کا اعتراف کرے، اور خلوص دل سے توبہ کرے تو تو اِس کو معاف کر دینا، اور میں بھی اِس کو معاف کر دوں گا۔"  
(مضایاہ 29:26) -

جب ہم اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہیں، تو ہمیں مخلص ہونا ہے۔

- غور کریں کہ اپنے اقرار کا کچھ حصہ پوشیدہ رکھنے سے میرے اِخلاص کی کوششیں کیسے جڑوچ ہوتی ہیں۔ اپنے جائزے کا کون سا حصہ ہے، اگر کوئی ہے، تو میں کیا پھپھانے کی کوشش کر رہا ہوں؟

- یسوع مسیح میری زندگی کو کیسے برکت دیتا ہے اگر میں سب سے پہلے مشکل ترین باتوں کا اقرار کروں اور انہیں اُس کو سونپ دوں؟

- اپنے جائزے کے اِس حصے کو پھپھانے سے مجھے کیا فائدہ ہے؟ مجھے کیا کمونے کا ڈر ہے؟

جوں ہی ہم اپنے گناہوں کو پہچانتے ہیں تو ان کا اقرار کریں

"اسی سال انھیں اپنی گناہ کا علم ہوا تو انھوں نے اپنی خطاؤں کا اقرار کیا"  
(3 نبی 1: 25) -

- یہ آیت ان لوگوں کی مثال ہے جنہوں نے اپنی خطاؤں پہچانتے ہی ان کا اقرار کرنے میں تاخیر نہ کی۔ اپنے گناہوں کو پہچاننے کے فوراً بعد ان کا اقرار کرنے کے کیا فوائد ہیں؟

ذہنی دباؤ کو دور کریں اور اطمینان پائیں

"اگر یہ تیری بھلائی کے لیے نہ ہوتا تو میں تیری جان کو تیرے جرم یا دکروا کے عذاب میں نہ ڈالتا۔" (ایلیا 7: 39) -

بعض لوگ دعویٰ کرتے ہیں کہ 4 اور 5 مراحل منفی باتوں پر بہت زیادہ توجہ مرکوز کرتے ہیں اور صرف بحالی پر زور دیتے ہیں۔ اس آیت میں، ہم دیکھتے ہیں کہ اپنی کوتاہیوں سے آگاہ ہونا اور اپنی غلطیوں کا سامنا کرنا بحالی میں ہمارے لیے مددگار ثابت ہوگا۔

- مراحل 4 اور 5 کن طریقوں سے مجھے ذہنی تناؤ سے نجات دلاتے اور مجھے زیادہ تر اطمینان دیتے ہیں؟

- اگر میں اپنے گناہوں کا اقرار کرنے میں تاخیر نہ کروں تو اس کے کیا مضر اثرات ہو سکتے ہیں؟

## گناہ ترک کریں

"اس سبب سے تم جانو گے کہ اگر کوئی آدمی اپنے گناہوں سے توبہ کرتا ہے—دیکھ، وہ ان کا اقرار کرے گا اور ان کو ترک کرے گا" (عقائد اور عقود 43:58)۔

- کسی چیز کو ترک کرنے کا مطلب ہے اُسے چھوڑ دینا یا اُسے مکمل طور پر چھینکارا پانا۔ اپنے گناہوں کا اقرار کرنا اپنی پرانی عادتوں کو ترک کرنے کی میری خواہش کو کیسے ظاہر کرتا ہے؟









## مرحلہ 6: مکمل طور پر تیار ہوں تاکہ خدا ہمارے کردار کی تمام کمزوریوں کو دُور کرے۔

### کلیدی اُصول: دل کی تبدیلی

جتنا بھی تکلیف دہ ہو، آپ کو تسلیم کرنا پڑے گا، جیسا کہ ہم نے کیا ہے، مراحل 4 اور 5 میں ہم نے اپنے کردار کی کمزوریوں کو تسلیم اور اقرار کیا اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہم ان کو ترک کرنے کے لئے تیار ہیں۔ جب ہم دباؤ سے نمٹنے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم اب بھی اپنے پرانے اطوار کو اپنا سکتے ہیں۔

تسلیم کرنے کے لیے سب سے عاجزانہ بات یہ ہے کہ ہم خدا کی مدد کے بغیر اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مرحلہ 6 کا تقاضا ہے کہ ہم غرور اور خود سری کی تمام بقا کے لیے خدا کے حضور آجائیں۔ مرحلہ 11 اور 12 کی طرح، مرحلہ 6 ہمیں مسلسل اپنے آپ کو فروتن کرنے اور مسیح کی خصوصی دینے اور تبدیل کرنے والی قدرت کی ضرورت کو تسلیم کرنے کا تقاضا کرتا ہے۔ آخر کار، اُس کی کفارہ بخش قربانی نے ہمیں ہر مرحلہ پُر عمل کرنے سے اس مقام کے لائق بنایا ہے۔ مرحلہ 6 مستثنیٰ ہونا نہیں ہے۔

جب ہم یسوع مسیح کے پاس آتے ہیں اور اس مرحلہ میں مدد مانگتے ہیں، تو ہم ملہوس نہ ہوں گے۔ اگر ہم اُس پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس طرز عمل پر صبر کریں، ہم دیکھیں گے کہ ہمارا گھمنڈ آہستہ آہستہ فروتنی میں بدل گیا۔ وہ ہمارا صبر سبباً انتظار کرے گا کہ ہم مدد کے بغیر تبدیل ہونے کی اپنی کوششوں سے تھک جائیں جیسے ہی ہم اُس کی طرف رجوع کریں گے، ہم پھر اُس کی محبت اور قدرت کے شاہد ہوں گے۔ پرانے رویے کی روشوں پر چلنے کی بجائے، ہم کھلے ذہن کے مالک ہو سکتے ہیں کیوں کہ ہمیں رُوح شفقت سے زندگی گزارنے کا بہتر طریقہ تجویز کرتا ہے۔ جب ہم جان جاتے ہیں کہ یسوع مسیح دُکھا اور سخت محنت کے تقاضوں کو سمجھتا ہے تو تبدیلی کے بارے میں ہمارا خوف کم ہو جائے گا۔ ایک بار پھر، یہ وقت کے ساتھ ساتھ اور ہمیں سے ہر ایک کے لئے مختلف ہوتا ہے۔ اپنی مرضی کو مستقل طور پر خدا کو سونپنے کے لیے پیش ہے۔ یہ عمل ہے، ایک بار کا واقعہ نہیں ہے۔

ہمیں سے بہت سے مرحلہ 5 میں کامیابی اور شفا پائی۔ ہم اپنے اندر تبدیلی کے لیے حیران اور شکرگزار ہوئے۔ ہم میں سے اکثر جان گئے کہ ہمارے نشوں اتنوں کی شدت اور آزمائش میں کمی آگئی ہے۔ ہم میں سے بعض اب تک بحالی کی برکات دیکھنے لگے ہیں۔ ہم سب آسمانی باپ کے قریب اور اپنی زندگیوں میں زیادہ اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ ایسی زبردست تبدیلیوں کے ساتھ، ہم میں سے بعض سوچتے ہیں کہ کیا ہمیں یہی سب کرنے کی ضرورت تھی۔ البتہ ہمیں اپنی بحالی کو جاری اور برقرار رکھنے کے لیے ہمیں ابھی زیادہ شفا کی ضرورت تھی۔

ہم نے دیکھا کہ پرہیزگاری نے ہمارے کردار کی کمزوریوں کو مزید بڑھا دیا ہے۔ ہم اپنے مسائل کو زیادہ واضح طور پر دیکھتے ہیں، کیوں کہ اب ہم نئے الٹ کو فرار کے طور پر استعمال نہیں کرتے ہیں۔ ہم نے اپنے منفی خیالات اور احساسات کو قابو کرنے کی کوشش کی، مگر وہ نمودار ہوتے، اور ہمیں ڈراتے اور بحالی میں ہماری نئی زندگیوں کو خطرے میں ڈالتے رہے۔ ماضی کی طرح ہم اپنے کردار کی کمزوریوں پر قابو پانے اور ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی کوشش میں ہم اپنے نئے الٹ کے رویے اور خود سری کو استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

جنسوں نے بحالی کے روحانی اثرات کو سمجھ لیا تھا انھوں نے زور دیا کہ ہم تسلیم کریں کہ اگرچہ ہماری زندگیوں میں تمام ظاہری تبدیلیاں زبردست ہیں، لیکن یسوع مسیح کے پاس ہمارے لیے بہت زیادہ برکتیں ہیں۔ دُوسروں نے ہمیں یہ دیکھنے میں مدد کی کہ اگر ہم نہ صرف اپنے نشوں اتنوں سے بچنا چاہتے ہیں بلکہ ان کی طرف لوٹنے کی خواہش سے بھی دُور رہنا چاہتے ہیں، تو ہمیں دل کی تبدیلی کا چرب کرنا ہوگا۔ مرحلہ 6 کا مقصد ہی دل کی تبدیلی کی خواہش ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آپ ایسی تبدیلی کیسے لاسکتے ہیں۔ مرحلہ 6، اس سے پہلے کے مراحل کی طرح، زبردست چنوتی کی طرح لگتا ہے۔ ان احساسات کی وجہ سے حوصلہ شکن نہ ہوں۔ یہ

## خدا کی قدرت کے وسیلے سے تبدیل ہونے کے لیے آمادہ رہیں

جب ہم نے پہلے مرحلہ فلکے بارے میں سیکھا، تو ہم میں سے بعض نے کہا، "بے شک میں اپنی کمزوریاں دُور کرنے کے لیے خدا کے لیے تیار ہوں!" اپنی کمزوریوں پر غالب آنے کی بہت سی ناکام کوششوں سے ہم نے شکست محسوس کی۔ تاہم، جب ہم نے غور کیا تو اپنے سپانسرز سے رائے حاصل کی، تو ہمیں محسوس ہوا کہ ہم اپنی سوچ سے زیادہ کمزوریوں کو چھوڑنے سے بچنا چاہتے تھے۔

رُوح القدس اور دُوسروں نے ہمیں یہ دیکھنے میں مدد کی کہ ہم اکثر اپنی کمزوریوں کو دفاعی طریقہ کار یا اپنی انا کو بڑھانے کے طریقے کے استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہم میں سے بعض نے جب خطہ محسوس کیا تو ہم نے غلطی اور احساس برتری کا سہارا لیا۔ اگرچہ ہم اکثر غلط ہوتے ہیں صحیح لگنا اچھا لگتا تھا۔

ہم میں سے بعض دُوسروں کو نقصان پہنچانے سے باز رکھنے کے لیے اپنے آپ کو پست کرتے اور اپنی الٰہی فطرت کو کم کرتے ہیں۔ ہم نے فرض کر لیا کہ اگر ہم پہلے اپنی توبہ نہیں کرتے ہیں، تو پھر کوئی اور جس نے ہمیں نچاؤ دکھایا وہ خود بخود اس نتیجے پر پہنچ جاتا ہے جس پر ہم پہلے ہی پہنچ گئے تھے۔

لیکن مشکلوں کے بغیر صحت بخش رُوح ہماری قوتوں سے نہیں بلکہ ہمارے کردار کی کمزوریوں سے آئے۔ ہمیں خوف تھا کہ اگر ہم اپنی کمزوریوں کو چھوڑ دیں گے، تو ہم اور زیادہ کمزور ہو جائیں گے۔ لیکن جب ہم نے خدا کو اپنی کمزوریاں دُور کرنے اور اپنے سپانسرز کے ساتھ محنت کرنے کی، تو ہم نے دریافت کیا کہ خدا ہماری کتنی فکر کرتا ہے۔

ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ آپ اپنی اپنی حقیقی قدر کے لیے بیدار ہوں اور اپنے دفاع کی بجائے خدا کی گلبانی پر بھروسہ رکھیں۔

## بحالی اور کلیسیا میں دُوسروں کے ساتھ تعلق قائم کریں

جب ہم بحالی میں دُوسرے لوگوں کے ساتھ زیادہ آسودہ ہو گئے، تو ہم دیکھنے لگے کہ جتنا ہم نے فرض کیا تھا اُس سے کہیں زیادہ وہ ہمارے جیسے تھے۔ جب ہم نے اپنی کہانیاں سنائیں اور دُوسرے لوگوں سے اُن کی کہانیاں سنیں، تو ہماری شفقت بڑھ گئی۔ ہم خدا کے تمام بھجوں کی مشیرک حالت کو پہچاننے لگے اور ان کے ارد گرد کھڑے جیسا زیادہ محسوس کیا۔ خاندان، دوست، اور کلیسیائی راہنما ہمیں واپس چرچ آنے یعنی ہمارے موجودہ عہد و عہد و عہد کو تقویت دینے کی دعوت دیتے۔ مراحت کرنے یا بہانے بنانے کی بجائے، ہم نے چرچ جانے کا فیصلہ کر لیا۔ ہم نے بتدریج جانا بہت سی چیزیں جو ہمیں بحالی کی مینٹلوں کے بارے میں پسند تھیں اُس میں چرچ میں عبادت کرنا بھی تھا۔

جب ہم نے پتہ سمایا، تو ہم میں سے چند ایک ہی نے زندگی حقیقی تبدیلی کے طریقہ کار کا فہم پایا۔ تاہم، صدر میرین جی رومنی نے بڑی واضح وضاحت فرمائی: "جو واقعی طور پر تبدیل ہوا ہے، تو حقیقت اُن میں یسوع مسیح کی انجیل کے برعکس پیرودوں کی خواہش مر جاتی ہے۔

جب مسیح کی جانب رُوح کرنے کا عمل ہمارے دلوں میں گھر کر لیتا ہے، تو ہمارے حقیقی خیالات اور احساسات کو بُوادینے والے ہمارے چھوٹے عقائد پچائی سے بدل جائیں گے۔ اگر ہم خدا کے کلام کا مطالعہ اور اطلاق جاری رکھیں گے تو ہم مضبوطی میں بڑھیں گے۔ دُوسروں کی گواہیوں کے ذریعے سے، خداوند ہمیں یہ دیکھنے میں مدد دے گا کہ ہم اُس کی شفا دینے والی قدرت سے پرے نہیں ہیں۔ دُوسروں کو قصور وار ٹھہرانے یا اُس مشکل عمل سے باہر نکلنے کی اپنی عقلی خواہش کی بجائے اُس کے جواب دہ ہونے اور اُس کی مرضی کے تابع ہونے کی خواہش ہو جائے گی۔ حقیقی ایل نبی کے وسیلے سے، خداوند نے فرمایا، "میں تمہیں نیا دل بخشوں گا۔۔ اور نئی رُوح تمہارے باطن میں ڈالوں گا اور تمہارے جسم میں سے تکلیف دہ دل نکال ڈالوں گا اور کوشتین دل تم کو عنایت کروں گا" (حزقی ایل 36:26)۔

نجات دہندہ ہمیں برکت عطا کرنا اور ہماری فطرت کو بدلنا چاہتا ہے۔ اگر ہم اُسے ایسا کرنے دیں، تو ہم اُس کے ساتھ زیادہ منسلک جائیں گے، بالکل اسی طرح جیسے وہ آسمانی باپ کے ساتھ منسلک ہے۔ نجات دہندہ ہمیں اُس تہائی اور خوف سے آرام دینا چاہتا ہے جو ہمارے نشوں/التوں کا سبب بنے تھے۔ وہ ہمیں اپنی کفارہ بخش قربانی کے وسیلے سے اپنے فضل اور قدرت سے نوازا چاہتا ہے۔

جب ہم رُوح کی سرکوشیوں پر توجہ دیتے ہیں تو نہ صرف نشہ/الت سے بلکہ کردار کی کمزوریوں کے لیے خدا سے نجات کے منتظر ہوتے ہیں، اگر ہم تیار ہیں تو وہ ہمارے مزاج اور کردار کو بدل دے گا۔ خدا کی طرف سے پاک ہونے کی بڑھتی ہوئی خواہش ہمیں اپنی فطرت میں تبدیلی کے لیے تیار کرے گی۔ صدر عزرائیلمنسن نے اس تبدیلی کو کچھ یوں بیان کیا ہے:

"خداوند باطن سے باہر کام کرتا ہے۔ دُنیا باہر سے باطن کی طرف کام کرتی ہے۔ دُنیا لوگوں کو پسماندگی سے نکالتی ہے۔ مسیح لوگوں میں سے پسماندگی کو نکالتا ہے، اور پھر وہ اپنے آپ کو پسماندگی سے نکالتے ہیں۔ دُنیا [آدمیوں] کو اپنے ماحول کے مطابق ڈھالتی ہے۔ مسیح [آدمیوں] کو تبدیل کرتا ہے، جو اپنے ماحول کو پھر تبدیل کرتے ہیں۔ دُنیا انسانی رویے تشکیل دیتی ہے، مگر مسیح انسانی فطرت کو بدل دیتا ہے۔

"کاش ہم اس بات پر یقین رکھیں کہ یسوع مسیح ہے، اُس کی پیروی کرنے کا انتخاب کریں، اُس کے لیے تبدیل ہو جائیں، اُس کی قیادت میں رہیں، اُس میں وقف ہوں، اور دوبارہ پیدا ہوں" (خدا سے پیدا ہوں، "انوائزن" نومبر 1985، 6-7)۔

## عملی اقدام

یہ عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ زندگیوں میں اِن مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "اقدام" عمل کرنے کے لیے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل عمل ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلا قدم اٹھانے کے لئے ضروری ہدایت اور طاقت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

اور اُس کے متبادل اُس کے حکموں کو ماننے کے لیے مصمم ارادہ اور ضبط کے ساتھ ساتھ، خدا کی محبت آجاتی ہے" (مجلس کی رپورٹ میں، گواتمالا علاقائی مجلس 1977، 8)۔

جب ہم بحالی کے جاری و ساری مجرے کا تجربہ کرتے ہیں۔ پہلے نشہ الت کے رویوں سے اور پھر کردار کی کمزوریوں سے۔ ہم حقیقی تبدیلی کا تجربہ کریں گے۔ ہم بیدار ہو جائیں گے اور اپنے آپ میں واپس آئیں گے جس طرح مُسرف بیٹا "اپنے آپ میں واپس آیا" (لوقا 17:15)۔

## مطالعہ اور فہم

### کلیسیائی رفاقت میں حصہ لیں

"اور اب اس عہد کے سبب سے جو تم نے باندھا ہے تم مسیح کے بیٹے، اُس کے بیٹے اور اُس کی بیٹیوں کا ہلاؤ گے؛ پس دیکھو، آج کے دن تم رُوحانی طور پر اُس سے پیدا ہوئے ہو چوں کہ تم کہتے ہو کہ اِس کے نام پر ایمان کے سبب سے تمہارے دل تبدیل ہوئے ہیں؛ پس، تم اُس سے پیدا ہوئے ہو اور اُس کے بیٹے اور اُس کی بیٹیاں بن گئے ہو" (مضایاہ 7:5)۔

جب ہم اپنے تئیں مسیح کا نام اپناتے ہیں اور اُس کے رُوح سے تقویت پاتے ہیں، تو ہماری شناخت اُن مقدسین۔ بھائیوں اور بہنوں کے ساتھ ہونے لگتی ہے جنہوں نے ہتھیما لیا اور دُنیا میں اُس کے خاندان میں داخل ہوئے ہیں۔

• اگر میں اپنے ساتھی مقدسین کو بہتر طور پر جان گیا ہوں، تو میں کیسے کلیسیائی رفاقت میں حصہ لینے کے لیے مزید آمادہ ہوا ہوں؟

### اپنے سب گناہوں کو ترک کر دو

"بادشاہ نے کہا: . . . میں کیا کروں کہ اپنے دل سے اِس بُری رُوح کو اُٹھاؤ پھینک کر، خدا سے پیدا ہو سکوں، اور اُس کا رُوح پا سکوں، تاکہ میں خوشی سے مَہور ہو سکوں؟ . . . میں سب کچھ جو میرے پاس ہے دے دوں گا. . . تاکہ میں یہ افضل خوشی پاؤں۔ . . ."

"بادشاہ اپنے گھنٹوں کے بل خداوند کے حضور سجدہ ریز ہوا؛ ہاں، یعنی اُس نے خود کو زمین پر چت گرا دیا، اور بلند آواز سے یہ کہہ کر فریاد مانیگی:

"اے خدا، . . . تیری قربت پانے کے لیے میں اپنے سارے گناہ چھوڑ دوں گا، تاکہ میں مُردوں میں سے اُٹھایا، اور یوم آخر کو بچایا جاؤں" (ایلما 22:15، 17-18)۔

• اِن آیات کو احتیاط سے دوبارہ پڑھیں۔ کون سی رکاوٹیں، بشمول رویے اور احساسات، مجھے "اپنے سارے گناہ" چھوڑنے اور مکمل طور پر رُوح کو پانے سے روکتی ہیں؟





رہو۔ اور آخر تک برداشت کرو۔ تو دیکھو۔ باپ یوں فرماتا ہے: "تم ابدی زندگی پاؤ گے"  
(2 نیفی 19:31-20)

• یسوع مسیح تنگ اور سکڑے راستے پر میری کیسے مدد کرتا ہے؟

• خدا اور دوسرے لوگوں کے لیے میری بڑھتی ہوئی محبت مجھے نشہِ اللہ سے کیسے نکالنے،  
مجھے پرہیزگار رہنے میں مدد کرنے، اور ابدی زندگی کی میری امید کو کیسے بحال کرتی ہے؟









## مرحلہ 7: آسمانی باپ سے فروتنی کے ساتھ اپنی کوتاہیوں کو دور کرنے کی دعا کریں۔

### کلیدی اصول: فروتنی

بڑھنا تھا" (2 نیفی 31:20)۔ ہمیں خدا کی جانب رجوع کرنے اور اُس کی مدد مانگنے کے لیے مستقل یاد دہانیوں کی ضرورت تھی۔

ہم سوچتے تھے کہ ہمارے لیے یہ معجزے کیسے رونما ہوں گے۔ یہ ہم میں سے ہر ایک کے لیے مختلف رہا ہے، اہل بیت کچھ مشترک بھی ہے۔ شاذ و نادر ہی لوگوں کو اپنے کردار میں ڈرامائی اور اچانک تبدیلیوں کا تجربہ ہوا ہے؛ مراحل 6 اور 7 کے بتدریج عمل عموماً بزرگ ڈیوڈا سے بیڈنار کے بیان کردہ طریقہ کار کی طرح ہوتا ہے:

"ہم بحیثیت کلیسیائی ارکان شان دار اور ڈرامائی روحانی ظہور پر اتنا زیادہ زور دیتے ہیں کہ ہم رُوح القدس کی قدر کرنے میں ناکام ہو جاتے اور جتنی کہ اس کے روایتی نمونوں کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں جس سے وہ اپنے کام انجام دیتا ہے، . . . [جو کہ] پھوٹے پھوٹے اور بتدریج روحانی تاثرات کی بدولت ہوتا ہے" ("نکاشے کی رُوح"، یھونا مئی 2011، 88)۔

جب ہم خدا کے حضور اطاعت اور اپنی مرضی کو اُس کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو ہمارے ایام بھوٹی بھوٹی خوشیوں سے بھر جاتے ہیں جن میں وہ ہمیں اپنی پرانی عادات کو ترک کرنے، اور اس کے بجائے اُس کی مدد، ہمت بڑھانے اور محبت بھری قدرت پر بھروسہ کرنے کی دعوت دیتا ہے۔ بہن ریتھ لیل کریون نے سکھایا: "ہمت نہ پائیں۔ تبدیلی زندگی بھر جاری رہنے کا عمل ہے۔ . . . ہماری تبدیل ہونے کی کوششوں میں، خداوند ہمارے ساتھ صابر ہے" ("تبدیلی کو قائم رکھیں"، یھونا، نومبر 2020، 59)۔

خواہ ہمارے نئے/انہیں شراب، منشیات، بچا، جنسی ہوس، خود شکستہ کھانے کے نمونے، اضطرابی اخراجات، یا دیگر نشہ/الت کے رویے یا ایسے مادے جن کے استعمال ہم اپنی زندگی کے تناؤ سے نمٹنے کے لیے کرتے ہیں، نجات دہندہ "ہماری" کمزوریوں کے موافق

سابقہ تمام مراحل نے ہمیں اس مرحلے کے لیے تیار کیا ہے۔ مرحلہ 1 نے ہمیں فروتن ہونے اور یہ تسلیم کرنے میں مدد کی کہ ہم اپنے نشوں/انتوں پر بے اختیار تھے۔ مرحلہ 2 اور 3 نے خداوند سے دعا مانگنے کے لیے اِتنا اِیمان اور اعتقاد پانے میں ہماری مدد کی۔ مرحلہ 4 ہمارے جائزوں نے ہمیں اپنے کرداروں اور رویوں کو زیادہ واضح طور پر دیکھنے میں ہماری معاونت کی۔ مرحلہ 5 پر کام کرنے سے ہم نے خدا، اپنے، اور کسی شخص کے ساتھ دیانت دار ہونے کی اپنی ہمت کا اظہار کیا۔ مرحلہ 6 تیار بننے اور ہماری کردار کی کمزوریوں کو جاننے دینے میں ہماری مدد کی۔ اب ہم مرحلہ 7 پر کام کرنے کے لیے تیار ہیں۔ ہر مرحلہ پر کام کرنے کے لیے ہم "کیسے": فروتن کھلے ذہن، اور آمادہ رویہ پر توجہ مرکوز کریں۔

تمام مراحل میں فروتنی ضروری ہے، لیکن مرحلہ 7 کے لیے اس کی اِنتہائی زیادہ ضرورت ہوتی ہے: "آسمانی باپ سے فروتنی کے ساتھ اپنی کوتاہیوں کو دور کرنے کے لیے دعا کریں۔" جب ہم بحالی کے پہلے چند مراحل سے گزرے، تو ہم نے سیکھا کہ خواہ ہم اپنی جتنی بھی کوشش کیوں نہ کر لیں، ہم خداوند کی مدد کے بغیر تبدیل یا بحال نہیں ہو سکتے ہیں۔ یہ مرحلہ کوئی مختلف نہیں ہے۔ اِیمان کے صادق و متی کو یوں بیان کرتا ہے: "فروتن ہونے سے مراد ہے خداوند کے لیے اپنی تابع داری کو غنک گزاری سے پہچاننا۔ اُس کو سمجھنے کے لیے آپ کو اُس کی مدد کی مستقل ضرورت ہوتی ہے" (اِیمان کے صادق: اِذنیلی عوالہ [2004]، 86)۔

ہم ہمیں سے بعض واپس اپنے پرانے طور طریقوں کی طرف پلٹنے اور نئے تبدیل ہونے کی کوشش کرنے لگے۔ لیکن جب ہم نے اپنی بہت سی خطاؤں اور ناہمیوں کو پہچانا، تو ہم نے جاننا کہ ہمیں تبدیلی کے لیے خداوند کی مدد پر بھروسہ کرنا ضروری ہے۔ مرحلہ 7 میں، ہمیں اُس کام سے برخاست نہیں کیا گیا جو ہمیں کرنا تھا۔ ہمیں صابر ہونا اور "سیخ میں ثابت قدمی سے آگے

## عِشائے ربانی کی دُعاؤں کا مطالعہ کریں

مرحلہ 7 عِشائے ربانی کی دُعاؤں فروتنی اور عزم کا شان دار مظہر ہے۔ ہمیں ہر ہفتے عِشائے ربانی میں شرکت کرنے اور عِشائے ربانی کی دُعاؤں کے الفاظ پڑھ کر روکنے کا موقع ملتا ہے۔

ہم تجویز کرتے ہیں مرونی 3:4، 2:5 اور فروتنی سے ان مقدس الفاظ کو اپنی ہی آواز میں کچھ یوں لاگو کریں: "اے خدا، ابدی باپ، [میں] تجھ سے تیرے بیٹے، یسوع مسیح کے نام پر مانگتا ہوں، کہ اس روٹی کو [میری جان کے لیے] برکت دے اور پاک کر کیوں کہ میں اس میں سے کھانے کو ہوں، تاکہ [میں] تیرے بیٹے کے بدن کی یاد میں کھاؤں، اور تیری گواہی دوں، اے خدا، ابدی باپ، تاکہ [میں] تیرے بیٹے کا نام [اپنے تئیں] لینے پر آمادہ ہوں، اور اُسے ہمیشہ یاد رکھوں، اور اُس کے حکموں پر عمل کروں جو اُس نے [مجھے] دیے ہیں، تاکہ [میں] اُس کا رُوح ہمیشہ [میرے] ساتھ رہے" (مرونی 3:4)۔

جب ہم عِشائے ربانی کی دُعاؤں کے بارے میں اس طریقے سے غور کرتے ہیں، تو ہم مزید ذاتی طور پر شکستہ دل اور ہشیمان رُوح کے ساتھ تجنات دہندہ کے پاس آجاتے ہیں۔ جب ہم اپنی کمزوریوں یا اپنی کسی بھی خامیوں پر غور کرتے ہیں، تو ہم پھر اپنے دلوں کو اُس کی جانب مائل کر لیتے ہیں۔ ہم اُس سے توبہ کرنے، بہتر بننے، اور اُن کوتاہیوں کو ڈوڈ کرنے میں مدد کے لیے التجا کر سکتے ہیں۔

## مطالعہ اور فہم

ذیل کے صحائف اور کلیسیائی راہ نمائوں کے بیانات ہماری بحالی میں مدد کرتے ہیں۔ ہم انہیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزانہ چرچے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا ہے کہ اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ پانے کے لیے اپنی تپوڑوں میں دیانت دار اور مخصوص ہوں۔

## اُس کا فضل کافی ہے

"اور اگر انسان میرے پاس آتے ہیں تو میں اُن کی کمزوری اُن پر ظاہر کروں گا۔ میں انسان کو اس لیے کمزور یا دیتا ہوں تاکہ وہ فروتن ہوں؛ اور میرا فضل تمام انسانوں کے لیے کافی ہے، جو اپنے آپ کو میرے حضور فروتن کرتے ہیں؛ پس اگر وہ اپنے آپ کو میرے حضور فروتن کرتے، اور مجھ پر ایمان لاتے ہیں، تو میں اُن کی کمزوریوں کو مضبوطی میں بدل دوں گا" (عیتر 27:12)۔

فانی اور فریضہ کامل ہوتے ہوئے، ہم سب بہت ہی کمزوریوں کے ماتحت ہو جاتے ہیں۔ اس آیت میں، خداوند وضاحت کرتا ہے کہ فانی زندگی کا تجربہ پانے اور ایسی کمزوریوں کا سامنا کرنے دینے کا مقصد ہمیں فروتن ہونے میں مدد کرنا ہے۔ غور کریں کہ ہم خود فروتن بننے کا انتخاب کرتے ہیں۔

[ہماری] مدد کرے گا" (ایلما 7:12)۔ جب ہم یسوع مسیح کے پاس آنے سے تبدیل ہونے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں، تو ہم اُس کی شفا بخش قدرت کا تجربہ پاتے ہیں۔

اس مرحلے پر کام کرنے سے، ہم میں سے بہتوں نے مانا کہ ہمیں شہنشاہی کے احساس سے لڑنا پڑا۔ اپنی کوتاہیوں کو دیکھنے سے ہمیں وہ احساس ہوا کہ ہم اتنے اچھے نہیں یا یہ کہ ہم ایک بار پھر ناکام ہو گئے تھے۔ لیکن ان مراحل پر کام کرنے اور مسیح کے پاس آنے سے ہمیں اپنے آپ کو دیکھنے کا نیا نقطہ نگاہ عطا ہوا۔ ہم نے بحیثیت خدا کے پیارے بیٹے اور بیٹیاں اپنے لیے خدا کی محبت کو محسوس کیا۔ اس محبت نے ہمیں شہنشاہی اور خودترسی کے احساسات سے لڑنے میں مدد کی۔

ہم اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں کو فروتنی سے اپنے بحالی کے سفر میں آگے بڑھنے کے لیے خدا سے مدد مانگنے کے مواقع دیکھنے لگے۔

## عملی اقدام

یہ عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ان مراحل کو اپنی روزمرہ زندگیوں میں منتقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "اقدام پڑھ کر نالہ جانا جاتا ہے۔ درج ذیل عوامل ہمیں مسیح کے پاس آنے اور اپنی بحالی میں اگلا قدم اٹھانے کے لئے ضروری ہدایت اور قوت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

## جو کچھ ہم خود سے اپنے لیے نہیں کر سکتے خدا کو کرنے کے لیے التجا کریں

ہم مرحلہ 7 پر روزانہ کیلئے عمل کریں؟ جب ہم اپنی کمزوریوں کو دیکھتے ہیں یا جب ہماری خودسری واپس آتی ہے تو دن میں ایسے لمحات کے دوران میں توقف کرتے ہیں۔ ان لمحات میں، ہم دست بردار ہوں اور سُنیں۔ ہمیں یاد ہے کہ ہم مدد کے بغیر خود کو بدلنے کے لیے بے اختیار ہیں، اور ہمیں بھروسہ ہے کہ خداوند ہمیں تبدیل کر سکتا ہے۔ پھر ہم اُس پر بھروسہ کر کے آگے بڑھیں۔ جو کچھ ہم نہیں کر سکتے وہ سب بھجوڑیں، اور خدا سے اپنے لیے مدد مانگیں۔

اس کے لیے دُعا میں خدا کی جانب رجوع کرنا لازم ہے۔ "ہم میں سے ہر کسی کو ایسے مسائل پیش ہیں جن کو ہم حل نہیں کر سکتے اور کمزوریاں جن کو ہم دُعا سے قوت کے اعلیٰ منبع تک پہنچانے بغیر قابو نہیں پاسکتے" (جیمز ای فاؤسٹ، "دُعا کی عمر"، انوائن مئی 2002، 59)۔

جب ہم با معنی اور با مقصد دُعا کرتے ہیں، تو ہم خدا کی محبت تک رسائی پاتے ہیں۔ جب ہم اپنے آپ کو ابلیس سے مربوط ہونے کے لیے پُرکون وقت اور مقام دیتے ہیں، تو ہم خدا کے ساتھ اپنے رشتے کی تعمیر اور تقویت کرتے ہیں۔ اپنے دلوں میں سادہ دُعا سے، جیسا کہ، "خداوند، ٹوٹنے سے کیا چاہتا ہے؟" (اعمال 9:6) یا "تیری مرضی پوری ہو" (عقائد اور رُوحانیت 44:109)، ہم خداوند پر اپنی مکمل تابع داری کو مسلسل یاد رکھیں گے۔ خدا کے لیے ہماری محبت اور ہمارے لیے اُس کی محبت ہمیں ایسا رشتہ قائم کرنے میں مدد دے گی جس سے ہم اپنی ساری جان اُس کو نذر کر سکتے ہیں۔

• میرے نزدیک اس فقرے سے کیا مراد ہے کہ "میرا فضل تمام انسانوں کے لیے کافی ہے؟"

• خداوند کے حضور اپنے آپ کو فروتن کرنے سے کیا مراد ہے؟

• کیا میرا ایمان ہے کہ میرے لیے خداوند کا فضل کافی ہے؟

• اپنے کردار کی چند کمزوریوں کی فہرست بنائیں۔ اُن کے ساتھ ساتھ، اُن مضبوطیوں کی فہرست بنائیں جو مسیح کی جانب رجوع لانے سے بن سکتی ہیں۔



• ہر روز اپنی زندگی میں اطمینان اور خوشی پانے سے کیسا محسوس ہوگا؟

• ان آیات کے مطابق، اُس میں قائم رہنے میں وعدہ کی چند کون سی برکات ہیں؟

### حکموں کی فرماں برداری کریں

"تم مجھ میں قائم رہو اور میں تم میں - جس طرح ڈالی اگر انگور کے درخت میں قائم نہ رہے، تو اپنے آپ سے پھل نہیں لاسکتی؛ اسی طرح تم بھی، اگر مجھ میں قائم نہ رہو۔

"میں انگور کا درخت ہوں تم ڈالیاں ہو: جو مجھ میں قائم رہتا ہے، اور میں اُس میں، وہی بہت پھل لاتا ہے: کیوں کہ مجھ سے جدا ہو کر تم کچھ نہیں کر سکتے۔ . . .

"اگر تم میرے حکموں پر عمل کرو گے، تو میری محبت میں قائم رہو گے، جیسے میں نے اپنے باپ کے حکموں پر عمل کیا ہے، اور اُس کی محبت میں قائم ہوں۔

"میں نے یہ باتیں اس لئے تم سے کہی ہیں کہ میری خوشی تم میں ہو اور تمہاری خوشی پوری ہو جائے" (یوحنا 15: 4-5، 10-11)۔

• میرے نزدیک اس کا کیا مطلب ہے کہ اگر میں نجات دہندہ کے حکموں پر عمل کروں، تو " [میں] [اُس کی] محبت میں قائم رہوں گا؟" (آیت 10)۔

- نجات دہندہ کے حکموں پر عمل کرنے کے بارے میں آج میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟

### خدا کی محبت

"جب ہم خدا کو اولین ترجیح دیتے ہیں، تو دیگر تمام چیزیں اپنی صحیح جگہ پر آجاتی ہیں یا ہماری زندگیوں سے باہر چلی جاتی ہیں۔ خداوند سے ہماری محبت ہمارے پیار کے دعوؤں، ہمارے وقت کے تقاضوں، مفادات جن کی ہم پیروی کرتے ہیں، اور ہماری ترجیحات کی ترتیب کی نگرانی کرے گی" (عزرائیٹ بینسن، "عظیم حکم—خداوند سے محبت رکھ،" انڈائن می، 1988، 4)۔

اب تک خدا کی رحمت اور بھلائی کو جاننے سے، شاید ہم نے اُس کی طرف سے اُس کے لیے—خدا کی محبت کو محسوس کرنے لگے ہیں۔

- ان مراحل پر عمل کرنے سے کیا میں نے محبت میں بڑھوتی محسوس کی ہے؟ اگر ایسا ہے تو، کیوں؟

- حکموں پر عمل کرنا کیسے خدا سے میری محبت کا اظہار ہے؟



- مرحلہ 7 پر عمل کرنے سے اپنی ترجیحات کو ترتیب اور خدا کو اپنی زندگی میں اولین ترجیح دینے سے میری مدد کیسے ہوئی؟

- خدا کا دائیاں ہاتھ پانے کے لیے مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟

### اپنے تئیں مسیح کا نام لیں

"اور اب، اُس عہد کے سبب جو تم نے بنا دھا ہے تم مسیح کے فرزند، اُس کے بیٹے اور اُس کی بیٹیاں کہلاؤ گے: . . .

". . . پس میں چاہتا ہوں کہ تم سب جو خدا کے عہد میں داخل ہوئے ہو اپنے تئیں مسیح کا نام اپنا لو تا کہ اپنی زندگیوں کے آخر تک تم فرماں بردار رہو گے۔ . .

"جو کوئی ایسا کرے گا خدا کی داہنی طرف پایا جائے گا، پس وہ جانے گا کہ وہ کس نام سے پکارا گیا ہے؛ کیوں کہ وہ مسیح کے نام سے کہلائے گا" (مضایاہ 5:7-9)۔

- مسیح کے نام سے کہلائے جانے اور اُس کی نمایندگی کرنے سے کیا مراد ہے؟

- جب میں ہتھیما لیتا ہوں اور جب میں عشائے ربانی میں شریک ہوتا ہوں تو میں کیا کرنے کا عہد کرتا ہوں؟ (دیکھیے مضامین 7:5-9؛ مرونی 8:10-13، 13؛ عقائد اور عقود 20:77، 79)۔

### اپنی کمزوریوں سے دست بردار ہو جائیں

"کوئی ایسا مذہب جس میں سب چیزوں کی قربانی کی ضرورت نہیں ہوتی اس میں زندگی اور نجات کے لیے ضروری ایمان پیدا کرنے کی طاقت نہیں ہوتی ہے" (ایمان پر خطبات [1985]، 69)۔

- بعض لوگ یہ الفاظ پڑھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ "سب چیزوں سے مراد تمام ملکیت ہے۔ اپنی تمام کمزوریوں کو خداوند کے حضور سوچنے سے میرے فہم میں کیسے اضافہ ہوا ہے کہ ہر چیز کو قربان کرنے کا کیا مطلب ہے؟

- مجھے کیسا لگتا ہے جب میں نجات دہندہ کی مرضی کے بارے میں غور کروں کہ وہ مجھے اپنی فرمائیں برداری کرنے اور اس کی خدمت کرنے کے عہد باندھنے کے بدلے میں نام اپنانے دیتا ہے، جس میں میری کوتاہیوں کو ترک کرنا بھی شامل ہے؟







## مرحلہ 8: اُن تمام لوگوں کی تحریری فہرست بنائیں جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے اور اُن کی تلافی کے لیے رضامند ہوں۔

### فہرست بنائیں

رشتوں کی آزر تو تعمیر کرنے سے پہلے، ہمیں اُن تعلقات کی نشان دہی کرنے اور اُن کی فہرست بنانے کی ضرورت تھی جو تباہ ہو چکے تھے۔ ہم نے اپنی فہرستوں کو تیار کرنے کے لیے مرحلہ 4 سے اپنے تحریری جائزوں کا استعمال کیا۔ جب ہم نے دُعا گو ہو کر اپنی تحریری جائزوں کا جائزہ لیا، تو رُوح نے اُن تعلقات کی شناخت کرنے میں ہماری مدد کی جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا تھا۔ ہم میں سے جنہوں نے جدول بنایا جب ہم نے مرحلہ 4 پر کام کیا تو اُن لوگوں اور اداروں کی شناخت کرنا آسان ہو گیا (جدول کی مثال کے لیے ضمیر دیکھیں)۔

جب ہم نے اپنی فہرستیں بنائیں تو ہم نے درج ذیل ہدایات کو مددگار پایا۔ ہم نے خود سے پوچھا کہ، "کیا میری زندگی، ماضی یا حال، میں کوئی ایسا شخص ہے، جس سے میں شرمندہ، بے چین، یا اُس کے آس پاس شرم سا محسوس کرتا ہوں؟" ہم نے اُن کے نام لکھے، اور اپنے احساسات کو جواز پیش کرنے یا اُن کے بارے میں اپنے منفی اعمال کو بہانہ بنانے کے لیے ہم نے آزمائش کی مزاحمت کی۔ ہم نے اُن لوگوں کو شامل کیا جنہیں تکلیف پہنچانا ہمارا مقصد تھا اور وہ لوگ جنہیں تکلیف دینا ہمارا ارادہ نہیں تھا۔ ہم نے ایسے لوگوں کو شامل کیا جو وفات پا چکے تھے اور ایسے لوگوں کو شامل کیا گیا جن سے ہمیں رابطہ کرنے کا طریقہ معلوم نہیں تھا۔ ہم نے اُن خصوصی معاملات پر توجہ مرکوز کی جب ہم نے مرحلہ 9 پر کام کیا۔ جب ہم نے مرحلہ 8 پر کام کیا، تو ہم نے اپنی ایمان داری میں بہا ڈرنے پر توجہ مرکوز کی۔

ہم نے کوشش کی کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کو ترک نہ کریں۔ ہم نے ایمان داری سے اُس نقصان کے متعلق سوچا جو ہم نے لوگوں کو پہنچایا جب ہم اپنی لت میں مبتلا تھے، چاہے ہم اُن کے خلاف

### کلیدی اُصول: ترامیم کرنے کے لیے تیار ہوں

ہماری بحالی کے آغاز سے پہلے، ہماری نشہ آور طرز زندگی تباہ کن تو انانی سے بھرے گولے کی مانند تھی جو ہمارے رشتوں کو کاٹ رہی تھی، اور پیچھے بہت زیادہ تباہ کاری کو چھوڑتے ہوئے۔ جب ہم نے مرحلہ 7 پر کام کیا، تو ہم نے منجی کے رحم کی شناخت قدرت کو محسوس کیا، اور ہم نے ٹوٹے ہوئے رشتوں کو ٹھیک کرنے کی بے تابی محسوس کی۔ مرحلہ 8 اُن لوگوں اور اداروں کی فہرست لکھنے کا موقع ہے جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا اور پھر اپنے رشتوں کی بہتری اور تعمیر نو کا منصوبہ بنائیں۔

جب ہم نے بحالی کے مراحل پر کام کیا، تو ہم نے جانا کہ 12 مراحل کے بارے میں اہامی باتوں میں سے ایک وہ ترتیب ہے جس میں وہ لکھی گئی ہیں۔ اکثر تیاری کا مرحلہ ہوتا ہے جو اُس مرحلے سے پہلے آتا ہے جس کے لیے بڑا حوصلہ دُرکار ہوتا ہے۔ مرحلہ 8، پچھلے تمام مراحل کے ساتھ ساتھ، مرحلہ 9 کے لیے ہماری تیاری ہے، جس کے لیے اپنی ذات سے بڑھ کر جرات کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم نے اُن لوگوں سے سیکھا جنہوں نے پہلے ہی مرحلہ 8 پر کام کیا تھا کہ بغیر تیاری کے ترامیم کرنے کے لیے جلدی کرنا اتنا ہی نقصان دہ ہو سکتا ہے جتنا کہ ترامیم نہ کرنا۔ پس ہم نے دُعا کرنے کے لیے وقت نکالا، اُن لوگوں سے مشورت کے خواہاں ہوں جن پر ہم بھروسہ کرتے ہیں، جیسے کہ ہمارے سپانسرز یا کلیسیائی قائدین، اور منصوبہ بنائیں۔ مرحلہ 8 کی اس تیاری نے ہمیں اپنے رشتوں کو مریدانہ نقصان پہنچانے سے روکا جب ہم نے مرحلہ 9 میں لوگوں سے رابطہ کرنا شروع کیا۔

دیانت دارانہ نظر ڈالتے ہیں۔ مرحلہ 8 میں، ہم نے اپنے، دوسروں، اور زندگی کو سننے دل سے وابستہ کرنا شروع کیا۔ ہم نے ٹھکڑے اور منفی ہونے کی بجائے اپنی زندگیوں میں اطمینان محسوس کرنا شروع کر دیا۔

ہم لوگوں کو ناحق پرکھنے اور اُن کی زندگیوں اور خامیوں کا تحریری جائزہ لینا بند کرنے پر آمادہ ہو گئے۔ ہم اپنے منفی رویوں کو کم کرنے یا اُن کے لیے بہانے بنانے پر راضی ہو گئے۔ تراہیم کرنے کے لیے تیار ہو کر، ہم نے یہ جاننے کا اطمینان محسوس کیا کہ آسمانی باپ ہماری کاوشوں سے خوش ہے۔ اس مرحلے نے ہمیں وہ اقدامات اٹھانے میں مدد کی جو سچی کو ہماری ماضی کی غلطیوں سے نجات دلانے کی اجازت دیتے ہیں۔ تراہیم کرنے پر آمادہ ہونا ہمیں مرحلہ 9 پر کام کرنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

## عملی اقدامات

پہلے عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل پر کام کرنے" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے قدم اٹھانے کے لیے ضروری ہدایت اور قوت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

### اُن لوگوں کی فہرست بنائیں جن کو شاید ہم نے ضرر یا نقصان پہنچایا ہو

جب ہم نے اپنی فہرستیں تیار کیں تو ہمارے سپانسر نے ہماری راہ نمائی کی، اور ایک بار پھر ہم نے تحریر کو اُن مول پایا۔ ہمیں سے بہت سوں نے اس عمل کو سادہ لیکن محسوس رکھنے میں مدد کے لیے درج ذیل خاکہ کا استعمال کیا۔

پہلا، مرحلہ 4 سے اپنی فہرست کا استعمال کرتے ہوئے، ہم نے اُن لوگوں یا اداروں کی فہرست بنائی جن سے ہمیں رابطہ کرنے کی ضرورت تھی۔

ہر داخلے کے آگے، ہم نے تراہیم کرنے کی ضرورت کی مختصر ویرہ فراہم کی۔

پھر، رُوح کی ہدایت کے مطابق، ہم نے اپنی فہرستوں پر لوگوں سے رابطہ کرنے کا منصوبہ بنایا، چاہے ذاتی طور پر، ٹیلی فون کے ذریعے، یا خط یا ای میل کے ذریعے۔ ہم نے اپنے منصوبوں کا اپنے سپانسر یا قابلِ اعتماد مشیروں کے ساتھ جائزہ لیا۔

آخر میں، ہم نے ایک ہدف کی تاریخ شامل کی۔ ہم نے اُس شخص اور رابطے کے نتائج کی تاریخ کو رپورٹ کرنے کے لیے جگہ چھوڑ دی۔ (شمیم میں جدول مددگار آ رہے۔)

## مُعا ف کی ریں

ایسے لوگوں سے مُعا فی مانگنا مشکل ہے جنہوں نے ہمیں تکلیف پہنچائی ہو۔ اگر آپ اپنے آپ کو اس سے نبتے ہوئے پاتے ہیں، تو آپ کو پہلے اُن لوگوں کی فہرست بنانے میں مدد مل سکتی ہے جنہیں آپ کو مُعا ف کرنے کی ضرورت ہے؛ پھر اُن لوگوں کی فہرست بنائیں جن سے آپ

جارحانہ نہ ہوں۔ ہم نے اپنے پیاروں اور دوستوں کی فہرست بنائی جن کو ہم نے خفگی سے، غیر ذمہ دارانہ، مکاری، تنقیدی بے ایمانی بے صبری، اور بے عزت کر کے نقصان پہنچایا تھا۔ اگر ہم نے کسی بھی طرح کے کسی دوسرے شخص کے بوجھ میں اضا فہر کیا، تو ہم نے اُن لوگوں کو اپنی فہرستوں میں شامل کیا۔ ہم نے ہر اُس شخص کی فہرست بنانے کی کوشش کی جو ہمارے کہے گئے ٹھوٹوں سے متاثر ہوئے، جو وعدے ہم نے توڑے، اور اُن طریقوں سے جو ہم نے ہیرا پھیری کی یا انہیں استعمال کیا۔ ہم نے اُن لوگوں کی بابت سوچا جنہیں ہم نے مُعا ف نہیں کیا تھا، اور ہم نے انہیں بھی اپنی فہرستوں میں شامل کیا۔

ہم نے ہر اُس شخص کی فہرست بنانے کے بعد جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا تھا، ہم نے فہرست میں ایک اور نام شامل کیا۔ ہمارا اپنا نام۔ جب ہم اپنی لت میں مبتلا تھے، تو ہم نے اپنے ساتھ ساتھ دوسروں کو بھی نقصان پہنچایا۔ اپنے آپ میں تراہیم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ نئے کی لت سے بحالی میں زندگی گزاریں۔ خدا خود کو مُعا ف کرنے اور تراہیم کرنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔ جب ہم نے خدا کی محبت اور مُعا ف کو محسوس کیا، تو ہماری شرمندگی کے احساسات تراہیم کرنے کی آمادگی سے بدل دیے گئے۔

## آمادہ ہوں

اپنی فہرست بنانے کے بعد، ہمیں ترمیم کرنے کے لیے آمادہ ہونے کی ضرورت تھی۔ ہم میں سے بہت سوں نے جانا کہ ہم اُن لوگوں اور اداروں کی فہرست نہیں بنا سکتے جن کو ہم نے نقصان پہنچایا ہے اُن لوگوں کے خلاف اپنی ناراضگی کی طرف متوجہ ہوئے بغیر جنہوں نے ہمیں بھی نقصان پہنچایا تھا۔ لوگ اکثر ایک دوسرے کے ساتھ باہمی اضطراب کے بھیاناک پیکر میں پھنس جاتے ہیں۔ اِن پیکروں کو توڑنے کے لیے، کسی ایک کو مُعا ف کرنے کے لیے آمادہ ہونا لازم ہے۔

جب ہم دیانت داری سے اپنے منفی احساسات کا اعتراف کیا، تو خدا نے اضطراب کے پیکر توڑنے میں ہماری مُعا ف و انت فرمائی۔ اُس نے ہمیں ظاہر کیا کہ ہمیں دوسروں کو مُعا ف کرنے کی ضرورت ہے جس طرح وہ ہمیں مُعا ف کرتا ہے۔ اُس شخص کی تمثیل میں جو اپنے سارے قرضوں سے مُعا فی پا چکا تھا مگر دوسروں کو مُعا ف نہیں کرنا چاہتا تھا، اُس کے مالک نے اُس سے کہا، "میں نے وہ سارا قرض اِس لیے تجھے بخش دیا، کہ تُو نے میری منت کی تھی؛ کیا تجھے لازم تھا۔" کہ جیسا میں نے تجھے پر رحم کیا، تُو بھی اپنے ہم خدمت پر رحم کرتا؟" (متی 18: 33-32)

جب ہم نے اُن لوگوں میں تراہیم کرنے کے لیے تیار ہونے کی جدوجہد کی جنہوں نے ہمیں تکلیف دی تھی، ہم نے مسیح کے فضل کی التجا کی کہ وہ ہمیں وہی رحم جو وہ ہمیں دیتا ہے اُن کو دینے میں ہماری مدد کرے۔ ہم نے اُن کی فلاح کے لیے مُنہی سے دُعا کرنے کی شورت کو لیا اور اُن کے لیے وہ تمام برکات مانگیں جو ہم اپنے واسطے چاہتے ہیں (دیکھیں متی 5: 44)۔

جب ہم نے مرحلہ 8 پر کام کیا، تو ہم نے یاد رکھنے کی کوشش کی کہ یہ مرحلہ کسی کو—خود یا دوسروں کو—شرمندہ کرنے کی مشق نہیں ہے۔ ہمارے تجربے نے ہمیں دکھایا ہے کہ نجات دہندہ گناہ اور شرمندگی کے بوجھ اٹھاتا ہے جب ہم اپنے پریشان حال تعلقات اور اُن میں اپنے جھجے پر

کو معافی مانگنے کی ضرورت ہے۔ آپ یہ جان کر حیران ہو سکتے ہیں کہ دونوں فہرستوں میں کچھ نام درج ہیں۔

ہمیں اپنے ساتھ صبر کرنے کی ضرورت ہے جب ہم دعا گو ہو کر ان لوگوں کو بخشنے کے لیے کام کرتے ہیں جن کی ہم فہرست میں ہیں۔ صدر جمہوری فاؤنڈیشن نے کہا: "ہم میں سے اکثر کو درداور نقصان کے ذریعے کام کرنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ ہم معافی کو ملتوی کرنے کی ہر طرح کی وجوہات تلاش کر سکتے ہیں۔ ان وجوہات میں سے ایک وجہ یہ ہے کہ ہم ان کو معاف کرنے سے پہلے غلط کاروں کی توبہ [اور ہم سے ترمیم کریں] کا انتظار کریں۔ پھر بھی اس طرح کی تاخیر ہمیں اس اطمینان اور خوشی سے محروم کر دیتی ہے جو ہماری ہو سکتی ہے۔ ماضی کی لگھینوں کو دہرانے کی حماقت خوشی نہیں لاتی۔ . . . اگر ہم ان لوگوں کے لیے اپنے دلوں میں معافی پاسکتے ہیں جنہوں نے ہمیں تکلیف اور چوٹ پہنچائی ہے، تو ہم اعلیٰ درجے کی خودداری اور خوش حالی کی جانب بڑھیں گے" ("معافی کی شفا بخش قدرت" لھونا، مئی 2007، 68)۔

کسی کو معاف کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم ان کے ناقص انتخاب کو معاف کریں یا انہیں ہمارے ساتھ برسرِ لوگوں کی کرنے دیں۔ لیکن معاف کرنا ہمیں روحانی، جذباتی، اور جسمانی طور پر آگے بڑھنے کی اجازت دیتا ہے۔ جس طرح وہ لوگ جنہوں نے ہمیں نقصان پہنچایا ہے وہ غلامی میں ہیں، اسی طرح ان کو معاف کرنے کی ہماری خواہش ہمیں آسیر بنا سکتی ہے۔ جب ہم معاف کرتے ہیں، تو ہم ایسے احساسات کو پیچھے چھوڑ دیتے ہیں جن میں "کینکر، راکھ، اور بالآخر تباہ" کرنے کی قدرت ہے (تھامس ایس مانسن "پوشیدہ کیت" انڈائن مئی 2002، 20) معاف کرنے سے ہمیں روح کو زیادہ کثرت سے پانے اور شاگردی کی راہ پر گامزن رہنے میں بھی معاونت حاصل ہوتی ہے۔ جیسا کہ صدر ڈیٹرائٹ اوکٹوورف، جو تب صدارتِ اول کے رکن تھے، ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ، "آسمان ان معذور ہے جن کے پاس شریک ہے: انہیں معاف کر دیا گیا ہے۔ اور وہ معاف کرتے ہیں" ("رحم دل رحم پائیں گے،" لھونا، مئی 2012، 77)۔

### مسیح کی خالص محبت کے لیے دعا کریں

اگرچہ آپ اتنے ہی خوف زدہ ہو سکتے ہیں جتنے کہ ہم ترمیم کرنے پر تھے، ہم گواہی دیتے ہیں کہ نبی کی مدد سے، موقع ملنے پر آپ اپنی فہرست میں شامل لوگوں سے ملاقات کرنے کے لیے رضامند ہو سکتے ہیں۔ ہم خدا پر ایمان کے ساتھ رہنے کے واسطے دعا کرنے سے ترمیم کرنے کی تیاری کرتے ہیں، نہ کہ اس خوف سے کہ لوگ کیا کریں گے۔ اور ہم نے شرمندگی یا خوف کی بجائے انجیلی اصولوں کی پیروی کرنے کی کاوش کی۔ ایک قومی اصول جس نے ہماری مدد کی وہ محبت تھی، "مسیح کی ہمتی" (مرونی 7:47)۔

مرحلہ 8 پر کام کرنے سے پہلے، ہم میں سے بہتر سے اپنی تمام تر خامیوں کے باوجود بے سوچ مسیح کی محبت کو محسوس کرنے پر حیران تھے۔ اس کی طرف سے اس محبت نے ہمیں اس کے لیے بڑی محبت محسوس کرنے اور ہمیں اس کی پیروی کرنے کی تمنا پیدا کی۔ جب ہم نے اس کی پیروی کرنے کی بہترین کاوش کی، تو ہم اپنے اور دوسروں کے واسطے اس کی محبت محسوس ہو گئے۔ ہم نے محبت کے لیے دعا کی، اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم نے اپنے آپ کو لوگوں کو

معاف کرنے اور ترمیم کرنے کے واسطے زیادہ رضامند پایا۔ ہم نے اپنے واسطے محبت اور معافی کا بڑا جہان بھی پایا۔ ہم نے خدا سے درخواست کی کہ وہ ہماری فہرست میں شامل لوگوں کے دلوں کو ہماری واسطے محبت دے کر نرم کرے، اور ہم نے کسی بھی نتیجے کو قبول کرنے کی طاقت کے لیے دعا مانگی۔

جب ہم نے محبت کے واسطے دعا کی، تو ہم میں سے بہت سوں نے اپنی فہرست میں سے کسی شخص کا انتخاب کرنا اور دانستہ طور پر گھٹنے ٹیک کر ہر روز دو ہفتوں تک اس شخص کے لیے دعا کرنا معاف پایا۔ ہماری ترمیمات کی فہرستوں نے آسمانی باپ سے ہماری دعاؤں میں ہمارے غیر مل شدہ تاثرات کی بابت مخصوص ہونے میں ہماری معاونت کی۔ جب ہم نے دعا کی۔ اگرچہ پہلے پہل یہ غیر خاص ہی کیوں نہ لگا ہو۔ مگر ہمیں آخر کار مہرِ شفقت سے فیض یاب کیا گیا۔ حتیٰ کہ انتہائی حالات میں بھی، خدا نے ان لوگوں کو برکت بخشی ہے جنہوں نے محبت کے واسطے معاف کرنے اور ترمیم کرنے کے لیے دعا کی ہے۔

### مطالعہ اور فہم

ذیل کے صحائف اور کلیسیائی قارئین کے بیانات ہماری بحالی میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہم انہیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزانہ پڑھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیں اس سے سب سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے اپنی تحریروں میں دیانت دار اور مخصوص ہونا یاد رکھنا چاہیے۔

### مسیح کے پُر امن پیروکار بنیں

"میں تم سے جو کلیسیا کے ہیں، جو مسیح کے پُر امن پیروکار ہیں، اور اس نے کافی امید پائی ہے جس کے وسیلے سے تم خداوند کے آرام میں داخل ہو سکتے ہو، اس وقت سے لے کر اب تک تم آسمان پر اس کے ساتھ آرام پاؤ گے۔

"اور اب میرے بھائیو، بنی انسان کے ساتھ تمہیں پُر امن طریقے سے چلنے کی بدولت میں تمہاری بابت ان باتوں کا فیصلہ کرتا ہوں" (مرونی 7:3-4)۔

پہلے سات مراحل میں، ہم نے مسیح کے پُر امن پیروکار بننے کے عمل کا آغاز کیا۔ جب ہم مسیح کے اطمینان میں ہوتے ہیں، تو ہم دوسروں کے ساتھ پُر امن ہونے کے لیے بہتر طور پر تیار ہوتے ہیں۔

- بحالی کے مراحل پر کام کرنا مسیح کا پُر امن پیروکار بننے میں کیسے مدد دیتا ہے؟

---



---



---



---



---



---

### خدا کی کامل محبت

"محبت میں خوف نہیں ہے: بلکہ کامل محبت خوف کو دُور کر دیتی ہے: کیوں کہ خوف کو ایذا پہنچتی ہے۔ جو خوف رکھتا ہے وہ محبت میں کامل نہیں ہوتا۔"

"ہم [خدا] سے محبت رکھتے ہیں، کیوں کہ پہلے اُس نے ہم سے محبت رکھی" (1 یوحنا 4:19-18)۔

- میں اپنے واسطے اور اُس شخص کے لیے خدا کی کامل محبت پر کیسے بھروسہ کر سکتا ہوں جس سے میں مُعافی کا طلب گار ہوں؟

- مجھے اپنی زندگی میں لوگوں کے ساتھ پُر اُمن ہونے کے لیے اور کون سے اقدام اُٹھانے کی ضرورت ہے؟

- یہ جاننا کیسا ہو سکتا ہے کہ خدا مجھ سے اور اپنی تمام اولاد سے محبت رکھتا ہے جب بھی ممکن ہو تلافی کرنے کے میرے عزم کو مضبوطی بخشتا ہے؟





- خود کو یا کسی دوسرے کو مُعاف کرنے سے انکار کیسے نجات دہندہ کے کفارے کے انکار کے برابر ہے؟

- یسوع مسیح دوسرے لوگوں کو مُعاف کرنے کا سب سے بڑا نمونہ کیسے ہے؟ اُس کا نمونہ دوسرے لوگوں کو مُعاف کرنے میں میری کس طور سے مدد کر سکتا ہے؟

- اضطراب اور تمنی مجھے جسمانی، جذباتی، اور روحانی طور پر کیسے نقصان پہنچاتی ہے؟

"میں تم سے کہتا ہوں، کہ تمہیں ایک دوسرے کو مُعاف کرنا لازم ہے، پُوں کہ جو اپنے بھائی کی قُصور مُعاف نہیں کرتا وہ خداوند کے حضور مجرم ٹھہرایا جاتا ہے؛ پُناں چہ اس میں اُس کا گناہ بڑا ہے۔"

"میں، خداوند، جسے مُعاف کرنا چاہوں مُعاف کروں گا، البتہ تمہارے واسطے یہ لازم ہے کہ تمام آدمیوں کو مُعاف کرنا" (عقائد اور عہود 9-10:64)۔

یسوع نے سکھایا کہ دوسروں کو مُعاف نہ کرنا اصل جرم سے بڑھ کر بڑا گناہ ہے۔









## مرحلہ 9: جہاں کہیں بھی ممکن ہو، اُن تمام لوگوں سے غلطیوں کی براہِ راست تلافی کریں جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے۔

### کلیدی اُصول: ترمیم کریں

قانونی پابندی آپ کو کسی کے ساتھ مُلاقات سے روکتی ہے۔ جب ہم فردِ تن اور دیانت دار ہوتے ہیں اور بذاتِ خود سے ملنے کی مُناسب کوشش کرتے ہیں، تو ہم تباہ شدہ رشتوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ہم لوگوں کو بتاتے ہیں کہ ہم ترمیم کرنے کے لیے اُن سے رابطہ کر رہے ہیں۔ ہم اُن کی خواہشات کا احترام کرتے ہیں اگر وہ اشارہ کرتے ہیں کہ وہ اِس معاملے پر بات نہیں کریں گے۔ اگر وہ ہمیں معذرت کرنے کا موقع دیتے ہیں، تو ہم اِس صورتِ حال کے بارے میں مختصر اور مخصوص ہیں۔ ہم مُتانت ہیں کہ جن لوگوں سے ہم رابطہ کرتے ہیں اُن کے ساتھ بہانے نہ بنائیں یا بہرہ پھیر نہ کریں۔ ترمیم کرنے کا مقصد اپنے طرزِ عمل کو صحیح ثابت کرنا یا لوگوں پر تنقید کرنا نہیں ہے؛ مقصد اپنی غلطیوں کو تسلیم کرنا، معذرت کرنا، اور جب بھی ممکن ہو تلافی کرنا ہے۔ ہم لوگوں سے جھگڑا نہیں کرتے، چاہے اُن کا جواب سازگار یا قابلِ قبول نہ بھی ہو۔ ہم فردِ تنی سے شخص سے رُخو ع کرتے ہیں اور منفا ہمت کی پیش کش کرتے ہیں، جواز نہیں۔

بعض اُعمال کے لیے معذرت کرنا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ہمیں ایسے معاملات کو حل کرنا پڑ سکتا ہے جن میں قانونی اثرات ہو سکتے ہیں، جیسے کہ چوری یا بدسلوکی۔ ہم شاید زیادہ ردِ عمل کرنے، بہانے بنانے، یا ترمیم کرنے سے اجتناب کرنے کی آزمائش میں پڑ سکتے ہیں۔ ہم دُعا گو ہو کر اُن سنگین معاملات میں کوئی بھی کارروائی کرنے سے پہلے کلیسیائی یا پیشہ ورانہ مشورت کے خواہاں ہوتے ہیں۔

دیگر مُعاملات میں، ہو سکتا ہے کہ ہم براہِ راست ترمیم کرنے کے قابل نہ ہوں۔ وہ شخص شاید مر گیا ہو، یا ہم نہیں جانتے کہ وہ کہاں رہتا یا رہتی ہے۔ اِس طرح کے مُعاملات میں، ہم اُب بھی بالواسطہ ترمیم کر سکتے ہیں۔ ہم ایک خط لکھ سکتے ہیں جس میں اپنے ہچھتاوے اور منفا ہمت کی

جب ہم مرحلہ 9 پر آگے بڑھے، تو ہم مُعافی کے طالب ہونے کے لیے تیار تھے۔ مُضایا کے تو پکرنے والے بیٹوں کی مانند جو "جوش سے اُن تمام زخموں کی مرہم پھنی کرنے کی کوشش کر رہے تھے جو انھوں نے کی تھیں" (مُضایا 27:35)، ہم ترمیم کرنا چاہتے تھے۔ پھر بھی، جب ہم مرحلہ 9 کا سامنا کیا، تو ہم جانتے تھے کہ ہم اپنی خواہشات پر کام نہیں کر سکتے جب تک خُدا نے ہمیں اپنے رُخ سے برکت نہ دی ہو۔ ہمیں ہمت، اچھے فیصلے، حساسیت، سمجھ داری، اور مُناسب وقت کی ضرورت تھی۔ ہم ہم سے زیادہ تر اُس وقت پر خُویاں نہیں رکھتے تھے۔ ہمیں احساس ہوا کہ مرحلہ 9 ایک بار پھر خُود کو فروتن کرنے اور خُداوند کی مدد اور فضل کے خواہاں ہونے کے لیے ہماری آمادگی کا امتحان لے گا۔

اِس کٹھن عمل میں ہمارے تجربات کی بدولت، ہم چند تجاویز پیش کرتے ہیں۔ یہ نہایت اہم ہے کہ جب ہم ترمیم کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم جذباتی یا لا پرواہ نہیں ہوتے۔ یہ اُتنا ہی اہم ہے کہ ہم تاخیر نہ کریں۔ بحالی میں بہت سے لوگ تب تنزلی کا تجربہ کرتے ہیں جب وہ خوف کو اپنی ترمیم کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ ہمیں خُداوند کی ہدایت کے لیے دُعا کرنے کی ضرورت ہے کہ کرب اور کیسے ترمیم کرنی ہے۔ اِس کے علاوہ، اپنے سپانسرز، کلیسیائی قائدین، یا دوسروں سے جن پر ہم بھروسہ کرتے ہیں اُن سے بات کرنا مددگار ہے۔

بعض اوقات ہم اپنی فہرست میں ہو کر کسی شخص سے مُلاقات سے بچنے کے لیے آزمائش کر سکتے ہیں۔ تاہم، ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اس آزمائش کی مراحت کریں، جب تک کہ، یقیناً، کوئی

## عملی مراحل

یہ ایک عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل" پر کام کرنے کے نام سے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے قدم اٹھانے کے لیے ضروری ہدایت اور قوت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

### دوسروں کے ساتھ بُنوع کریں

مرحلہ 8 میں، ہم نے فہرستیں بنائیں اور دُعا کے ساتھ خورکیا کہ ہماری فہرستوں میں شامل لوگوں سے کب اور کیسے رابطہ کرنا ہے۔ ہم نے اپنے سپانسرز یا قابل اعتماد مشیروں کے ساتھ اپنے منصوبوں پر تبادلاً خیال کیا، اور پھر مرحلہ 9 کے لیے تیار تھے۔ اپنی فہرست کے لوگوں سے رابطہ کرنے کے لیے (اگر ممکن اور مناسب ہو)۔ جب ہم لوگوں سے ترمیم کرنے کے لیے رابطہ کرتے ہیں، تو ہمیں اپنی لت کے متعلق زیادہ تفصیل میں جاننے کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر ہمیں کافی تفصیل کا تذکرہ کرنا چاہیے تاکہ وہ بہتر طور پر یہ سمجھ سکیں کہ ہمیں اُن سے بات کرنے کی ضرورت کیوں ہے۔

ہم اپنی غلطیوں کو تسلیم کرتے ہیں اور پوچھتے ہیں کہ ہم چیزوں کو درست کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ چاہے وہ ہمیں مُعاف کریں یا نہ کریں یہ اُن پر ہے۔ جن لوگوں سے ہم بُنوع کرتے ہیں اُن کے سوال ہو سکتے ہیں جن کا جواب دینا ہمارے لیے مناسب ہے۔ اُن کے سوالوں کے جواب اس طرح دینا یا درکھیں کہ جس سے تعلقات کو مریدانہ نُقصان نہ پہنچے۔ اگر آپ کو کوئی شک ہو، تو صرف انہیں بتائیں کہ آپ اس کے بارے میں سوچنا چاہتے ہیں اور اُن کے ساتھ واپس جائیں گے۔ پھر آپ اپنے سپانسر یا قابل اعتماد مشیر سے بات کر سکتے ہیں کہ ان سوالات کا جواب کیسے اور کب دیا جائے۔

بعض اوقات ہم اس عمل کے دوران میں جذباتی ہو سکتے ہیں۔ ہم اپنی مُلاقات کے مقصد میں پُرسکون رہنے اور توجہ مرکوز رکھنے کے لیے خُداوند کی مُعاذت مانگتے اور دُعا کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم کسی اور چیز کو سامنے لا کر یا اُس پر توجہ مرکوز کر کے اپنے اعمال کا جواز پیش کرنے یا اُس کی وضاحت کرنے کے لیے آزمائش میں پڑ جائیں، مگر ہمیں اس آزمائش کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ ہمیں اپنے اعمال کے لیے ترمیم کرنے پر توجہ مرکوز رکھنے کی ضرورت ہے۔

ہم گفٹ گو کرتے ہیں کہ ہم اُس شخص کے ساتھ تلافی کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں جس سے ہم نے غلط کیا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر ہمیں پیسے واپس کر کے تلافی کرنے کی ضرورت ہے، تو وہ شخص قرض مُعاف کر سکتا ہے، نیا دی رقم مانگ سکتا ہے، یا سُو بھی مانگ سکتا ہے۔ شاید ہمیں اُن کی توقعات پر پورا اُترنے کی ضرورت نہ ہو، تاہم، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ وہ شخص کیا محسوس کرتا ہے کہ ہمیں تلافی کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے، اور ہمیں دُعا گو ہو کر اس پر غور کرنا چاہیے۔

ترمیم کرنے کے بعد، ہم مرحلہ 4 میں تخلیق شدہ جدول کے آخری دو کالم تکمیل کریں گے (جدول کی مثال کے لیے ضمیمہ دیکھیں)۔ ہم ہر رابطے کی تاریخ، ترمیم جو ہم نے کی، اور نتائج درج

خواہش کا اظہار کیا جائے، چاہے خط نہ بھی پہنچایا جاسکتا ہو۔ ہمیں کوئی ایسا شخص مل سکتا ہے جو ہمیں اُس شخص کی یاد دلاتا ہو اور اُس کی مدد کے لیے کچھ کرتا ہو، یا ہم اُس شخص کے خاندان کے کسی رکن کی مدد کے لیے گم نام طور پر کچھ کر سکتے ہیں۔

بعض صورتوں میں، ہم نے ایسا نُقصان پہنچایا ہوگا جس کو ہم ٹھیک نہیں کر سکتے۔ ایڈز نیل ایل اینڈرسن نے لکھا:

"بہت سی غلطیاں ہیں جن کو ٹھیک نہیں کیا جاسکتا جس نے تکلیف دی ہے یا ناراض کیا ہے، اور درد اور تکلیف ہے جو پوری طرح سے ٹھیک نہیں ہو سکتی۔ لیکن اُس فراخ دلانہ ازالے کو کبھی بھی مُسترد نہ کریں جو آپ کر سکتے ہیں، جس تکلیف کو آپ کم کر سکتے ہیں، حالانکہ محبت، پاکیزگی، نیکی، بھروسہ اور عزت و احترام خُداوند کی مداخلت کے بغیر بحال کرنا ناممکن ہو سکتا ہے۔ . . . کچھ گناہوں کے لیے تلافی کرنے کا واحد راستہ دوسروں کی زندگیوں کو برکت دینے اور خُداوند کے ہاتھوں میں آکر رہنے سے اُس کی بھلائی اور فضل کو دوسروں تک پہنچانے کا" (معافی کا ایلی ٹیٹل [2019]، 218، 221)۔

جس لمحے سے ہم اُن حقیقی اُصولوں کو اپنی زندگی کے نئے انداز میں اپنانے کا فیصلہ کرتے ہیں، ہم زندگی گزارنے کی ترمیم کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہم اپنے جینے کے طریقے میں ترمیم کرتے ہیں، اور جب ہم بحالی میں زندگی گزارتے ہیں، تو یہ ہمارے اُس پاس کے ہر ایک کو برکت بخشتا ہے۔

ایسے حالات ہو سکتے ہیں جب کسی دوسرے شخص سے ترمیم کرنے کے لیے رابطہ کرنا اُس شخص کے لیے تکلیف دہ یا حتیٰ کُتھان دہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ایسا ہو سکتا ہے، تو اپنے سپانسر یا قابل اعتماد مشیر کے ساتھ صورت حال پر تبادلاً خیال کریں۔ بحالی کے اس مرحلے سے دوسروں کو کبھی بھی مریدانہ نُقصان یا پریشانی نہیں ہونی چاہیے۔

ماضی کے بیش تر اعمال میں ترمیم کرنے کے بعد، ایک یا دو لوگ ایسے ہو سکتے ہیں جن کا ہم سامنا نہیں کر سکتے۔ ہم میں سے بہت سوں کو اس حقیقت کا تجربہ ہوا ہے۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ دیانت دارانہ دُعا میں خُداوند کی طرف بُنوع کریں۔ اگر آپ کو اب بھی کسی کے لیے خوف یا غصہ ہے، تو شاید آپ کو اُس سے مُلاقات مؤخر کر دینی چاہیے۔ ہم منفی احساسات پر غالب آسکتے ہیں، یسوع مسیح کی خالص محبت کے لیے دُعا کر کے کہ اُس شخص کو ویسے ہی دیکھیں جیسے خُداوند اُسے دیکھتا ہے۔ ہم مثبت دُعا کی تلاش کر سکتے ہیں کہ کیوں تلافی اور مفاہمت مدد کرے گی۔ اگر ہم یہ کام کرتے اور صابر ہوتے ہیں، تو خُداوند اپنی مرضی سے۔ اور اپنے وقت پر۔ ہمیں اپنی فہرست میں سے ہر ایک سے معافی پانے کا مُعجزانہ موقع فراہم کرتا ہے۔

بعض صورتوں میں، وہ شخص ہمیں مُعاف نہیں کرے گا یا نہیں کر سکتا۔ دوسرے لوگ ہمیں مُعاف کر سکتے ہیں مگر ہم سے مفاہمت یا تعلق نہیں رکھنا چاہتے۔ اگرچہ یہ ہمارے لیے حوصلہ شکن یا تکلیف دہ ہو سکتا ہے، اُن کے احساسات کا احترام کرنا اور اُن کی عُنتاری کی عادت کرنا ضروری ہے۔ مرحلہ 9 ترمیم کرنے میں اپنا کردار ادا کرنا ہے۔ اس مرحلے پر دوسرے شخص کو ہم سے معافی مانگنے یا ہمارے ساتھ مفاہمت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب ہم ترمیم کرنے کی دیانت دارانہ کاوش میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں، تو ہم مرحلہ 9 پر کام کرتے ہیں اور بحالی کے سفر میں آگے بڑھتے ہیں۔

کرتے ہیں۔ پھر ہم اپنے پانسز کے ساتھ نتائج پر بات چیت کرتے ہیں۔ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہم اپنی فہرست میں شامل لوگوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کے لیے سب کچھ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ ہم نے چیزوں کو درست کرنے کے لیے اپنی بہترین کاوش کی ہے، اور ہم خُداوند پر بھروسہ کر سکتے ہیں کہ وہ شفا بخشنے جسے ہم شفا نہیں دے سکتے۔ اطمینان خُداوند کے ساتھ ہمارے تعلقات سے آتا ہے۔ دوسرے لوگوں کو اپنی مختاری حاصل ہے کہ وہ اپنی خواہش کے مطابق جواب دیں۔

### بحالی کی برکات کو پہچانیں

جب ہم ترمیم کرنے کا حوصلہ پیدا کیا، تو یہ ان برکات کی انویزمنٹ بنانے کی حوصلہ افزائی کر رہا تھا جو ہم نے اس مقام پر کام کرنے سے حاصل کی ہیں۔ ہم نے پہچاننا شروع کر دیا کہ بحالی کی برکات ہماری توقعات سے کہیں زیادہ تھیں۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی میں تبدیلیوں کی فہرست بنانا شروع کریں۔ یہاں کچھ تبدیلیاں پیش کی گئی ہیں جو ہم نے اپنے آپ میں محسوس کی تھیں جب ہم اپنی بحالی کے اس مقام پر پہنچے:

• ہم اپنے لیے خُدا کی کامل محبت محسوس کرتے ہیں۔

• ہم اپنی زندگیوں میں نئی خوشی، شادمانی، اور آزادی محسوس کرتے ہیں۔

• ہم لوگوں، تعلقات، اور حالات کو گہرے تناظر کے ساتھ سمجھتے ہیں اور دوسروں کے لیے کامل ذہنی ہم آہنگی میں اضافہ کرتے ہیں۔

• ہماری زندگیوں کے لیے ایک نئی ہمت اور مقصد ہے۔

• ہم خود سے اور دوسروں کے لیے گہری قبولیت اور محبت محسوس کرتے ہیں۔

• ہم اپنی بابت کم سوچتے ہیں اور ان لوگوں کی خدمت کرنے پر زیادہ توجہ دیتے ہیں جنہیں ہماری معاونت کی ضرورت ہے۔

• ہم بے سوسج کے لامحدود کفارے کو زیادہ شدت اور شخصی طور پر محسوس کرتے ہیں۔

• ہم اپنے ابدی مستقبل کے لیے زیادہ اُمید اور ایمان رکھتے ہیں۔

• ہم زندگی اور مالی حالات کے بارے میں کم خوف زدہ ہیں۔

• ہم معافی محسوس کرتے ہیں، اور ہم زیادہ آسانی سے دوسروں کو معاف کر سکتے ہیں۔

• ہمیں بھروسہ ہے کہ خُدا کی قدرت کے ساتھ، ہم وہ کام کر سکتے ہیں جو ہم خود سے نہیں کر سکتے۔

• آپ کی زندگی میں اور بھی بہت سی تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ براہِ کرم اپنی فہرست بنائیں اور کسی کے ساتھ اس کا تذکرہ کریں۔

### مطالعہ اور فہم

کلیسیائی قانون کے درج ذیل صحائف اور بیانات ہماری بحالی میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہم انہیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزانہ پڑھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیں اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اپنی تحریر میں ایمان دار اور مخصوص ہونا یاد رکھنا چاہیے۔

### دوسروں پر بھلائی کے لیے اثر انداز ہوں

"خُداوند کا رُوح مجھ سے فرماتا ہے: اپنی اولاد کو نیکی کرنے کا حکم دے، مبادا وہ کئی لوگوں کے دلوں کو تباہی و بربادی کی طرف گمراہ کر دیں؛ پس میرے بیٹے، میں خُدا کے خوف میں تجھے حکم دیتا ہوں، کہ تو اپنی سیدہ کاریوں سے باز رہ:"

"کہ تو اپنی ساری عقل، جان اور قوت سے خُداوند کی طرف رُجوع لا؛ کہ تو پھر کسی کا بھی دل بدی کرنے کے لیے گمراہ نہ کر؛ بلکہ تُو ان میں واپس جا، اور اپنی غلط کاریوں اور ان زیادتیوں کا اقرار کر جن کا تُو متکبر ہوا ہے" (ایلما 13:39-12)۔

ہمارے نئے کے طرزِ عمل کے نقصان دہ نتائج میں سے ایک یہ ہے کہ ہم نے دوسروں کو بھی نئے کی لت ڈالنے کے لیے متاثر کیا ہے۔

• میں نے اپنی زندگی میں کس کو اس طرح متاثر کیا ہے؟



### قابل ہوں، نہ کہ مجبور

"جو کوئی آنا چاہتا ہے وہ آئے اور آبِ حیات میں سے مُفت پیے: اور جو کوئی نہیں آنا چاہتا اُس کو آنے کے لیے مجبور نہیں کیا جاتا: لیکر یومِ آخر کو اُس کے اپنے اُعمال کے موافق اُس کو بحال کیا جائے گا" (ایلما 42:27)۔

مرحلہ 9 پر کام کرنے کی بہت سی طاقت و رجوہات ہیں۔ لیکن ہمیں کبھی بھی اس تاثر یا بھٹوت میں پھنسنا نہیں چاہیے کہ ہمارے پاس کوئی انتخاب نہیں ہے۔ نشہ بحالی پروگرام قابل کرنے کا پروگرام ہے، مجبوری نہیں۔

- کیا میں ترمیم کرنے کے لیے قابل یا مجبور محسوس کرتا ہوں؟

- ان آیات میں ایلما کی تعلیمات کے مطابق، میں ان لوگوں کی اصلاح کرنے کا حوصلہ کہاں سے پاسکتا ہوں؟

- اُس آیت کے مطابق، کون سی چند ایک رجوہات ہیں جن کے لیے مجھے قابل کیا جاسکتا ہے؟

- جب میں یہ سمجھتا ہوں کہ میں بھی خُدا سے مُلاقات کی تیاری کر رہا ہوں تو اصلاح کرنے کی میری خواہش کیسے بڑھ جاتی ہے؟

### خُدا سے مُلاقات کی تیاری کرنا

"میں چاہتا ہوں کہ تم آگے بڑھو اور اپنے دل میں سنگین نہ بناؤ؛ پس دیکھو، تمہارا یومِ نجات اور وقت اب ہے؛ اور پس، اگر تم تو بہ کرو گے اور اپنے دل سنگین نہ بناؤ گے، تو فی الفور تمہارے واسطے مُخلصی کا افضل منصوبہ فراہم کیا جائے گا۔"

"پس دیکھو، یہ زندگی انسان کے لیے خُدا سے مُلاقات کی تیاری کا وقت ہے؛ ہاں، دیکھو یہ عمر حیات انسان کے لیے اپنی محنتیں اور مشقتیں انجام دینے کے ایام ہیں" (ایلما 34:32-31)۔

- جب میں اپنے دل کو نرم کرتا اور اصلاح کرتا ہوں تو میں کیا حاصل کرتا ہوں؟

## کلیسیا میں سرگرمی

"اور [ایلیما صغیر اور مضاہیہ کے بیٹوں] نے سارے ملک کا سفر کیا. . . اور ان سب لوگوں کے ہاں گئے جو مضاہیہ بادشاہ کی رعیت میں تھے کلیسیا کو پہنچائے گئے زنجیروں کو بھرنے کے لیے بڑے جوش سے جدوجہد کرتے رہے. وہ اپنے سارے گناہوں کا اقرار کرتے، اور ان باتوں کی منادی کرتے جو انہوں نے دیکھی تھیں، اور ان سب کو جو سننے کی آس لگائے ہوئے تھے ان کو وہ بتوتیں اور نوشتے کھول کھول بیان کرتے" (مضاہیہ 35:27)۔

لت کی وجہ سے، بہت سے لوگ گرجا گھر میں شرکت کرنا ترک کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگ گرجا گھر میں حُذ وِثمولیت کا جواز پیش کرنے کے لیے دوسروں کی غلطیوں کا استعمال کرتے ہیں۔

- کلیسیائے یسوع مسیح برائے مقتدین آخری ایام کی سرگرمی میں میرا کیا تجربہ رہا ہے؟

- کلیسیا میں سرگرم ہونے سے مجھے ترمیم کرنے اور مزید تکمیل طور پر بحال ہونے میں کیسے مدد مل سکتی ہے؟

- بحالی کے ذریعے نجات دہندہ کے قریب آنے سے مجھے اُس کی کلیسیا کے ساتھ دوبارہ متحد ہونے کا احساس کیسے ہوا؟

## تلافی کے لیے رضامندی

- یہ جانتا کیسے مدد کرتا ہے کہ خداوند میرے دل کے سچے ارادے کو سمجھتا ہے اور وہ تو بکر کرنے اور تلافی کرنے کی میری پیشکش پائے گا، چاہے دوسرے لوگ نہ بھی ہوں؟

"آپ کو جہاں تک ممکن ہو اُن تمام چیزوں کو بحال کرنا چاہیے جو پوری، ناقص، یا ناپاک ہیں۔ تلافی کے لیے رضامندی خداوند کے لیے ٹھوس ثبوت ہے کہ آپ تو بکر کرنے کے لیے بہترین کوشش کرنے کے لیے پُر عزم ہیں۔" (پرجڑبی سکاٹ، مُعافی کی تلاش انزائن می 1995، 75)۔

- نہ صرف خداوند کے لیے بلکہ اپنے آپ اور دوسروں کے لیے بھی کہ میں فروتنی اور دیانت داری کی زندگی میں پُر عزم ہوں تو اُمید کا ثبوت کیسے دے رہا ہوں؟

## مُنہی ہمارے واسطے کیا کر سکتا ہے

"انسان اپنے گناہوں کو مُعاف نہیں کر سکتا، وہ اپنے گناہوں کے نتائج سے خود کو پاک نہیں کر سکتے۔ انسان گناہ بند کر سکتے اور تقبیل میں دُرسرے کام کر سکتے ہیں، اور اب تک اُن کے اُعمال خداوند کے سامنے قابلِ قبول اور غفور کے لائق ہیں۔ مگر اُن غلط کاموں کو کون ٹھیک کرے گا جو انہوں نے اپنے اور دوسروں کے ساتھ کئے ہیں، جن کی اصلاح خود اُن کے لیے ناممکن معلوم ہوتی ہے؟ یسوع مسیح کے کفارے کے وسیلے سے، تو بکر کرنے والوں کے گناہوں کو دھو دیا جائے گا، اگرچہ وہ قمری ہوں وہ اُون کی مانند سفید کیے جائیں گے۔ یہ وہ وعدہ ہے جو آپ کو دیا گیا ہے" (جوزف ایف سمٹھ، مجلس عامہ کی رپورٹ میں، اکتوبر 1899، 41)۔

## ہمارے دلوں کے ارادے

"تاہم، جو تو بکر کرتا اور خداوند کے احکام پر چلتا ہے مُعافی پائے گا" (عقائد اور عقود 32:1)۔  
تذہم کرتے ہوئے، ہم اُن لوگوں کا سامنا کر سکتے ہیں جو ہمیں مُعاف نہیں کریں گے۔ شاید اُن کے دل اب بھی ہمارے لیے سخت ہیں، یا شاید وہ ہمارے ارادوں پر اعمقا ذہنیں کرتے ہیں۔

جب آپ تذہم کرتے ہیں، تو ایسے خیالات سے مایوس نہ ہوں کہ، "یہ ناممکن ہے! میں نے اُس شخص سے جو غلط کیا ہے اُس کی تلافی کرنے کا کوئی راستا موجود نہیں ہے۔" اگرچہ یہ سچ ہو سکتا ہے، اُن چیزوں کو ٹھیک کرنے کے لیے یسوع مسیح کی قدرت پر غور کریں جن کو آپ ٹھیک نہیں کر سکتے۔ ہمیں بھروسہ کرنا چاہیے کہ یسوع مسیح وہ کرے گا جو ہم نہیں کر سکتے۔





## مرحلہ 10: ذاتی فہرست بنانا جاری رکھیں، اور جب ہم غلط ہوں، تو فوری طور پر اسے تسلیم کریں۔

### کلیدی اصول: روزانہ جواب دہی

زوریوں کو آسمانی باپ کے پاس لے کر جائیں۔ روزانہ جواب دہی ہمیں یہ پہچانتے ہیں مدد دیتی ہے کہ ہمیں کب مدد دُرکار ہے اور ہمیں پُرانی عادات کی طرف واپس لوٹنے سے روکتی ہے۔

منفی خیالات اور احساسات کا ہونا معمول کی بات ہے۔ جب ہم پریشان ہوتے یا خود ترس، اضطراب، رنج، ہوس یا خوف محسوس کرتے ہیں، تو ہم فوراً باپ کی طرف بڑھ کر سکتے ہیں اور اُس سے دُعا کر سکتے ہیں کہ وہ ہمیں اُمن اور تندرستی فیض یاب کرے۔ ہم یہ بھی دریافت کر سکتے ہیں کہ ہم اب بھی منہی عقائد پر قائم ہیں۔ ہم اپنے آسمانی باپ سے تبدیلی کی دیانت دارانہ کوشش کرنے میں اپنی مدد کی درخواست کر سکتے ہیں۔ مرحلہ 10 پر کام کرتے ہوئے، ہمیں اب اس بات کا جواز پیش کرنے، منطقی دینے یا الزام لگانے کی ضرورت محسوس نہیں ہوگی۔ ہمارا مقصد اپنے دلوں کو نشادہ رکھنا اور اپنے ذہنوں کو نجاست دہندہ اور اُس کے فضل پر مرکوز رکھنا ہے۔

ہم روزانہ فہرست لیتے ہوئے مرحلہ 10 پر کام کرتے ہیں۔ جب ہم اپنے دور کی منضوبہ بندی کرتے ہیں، تو ہم دُعا گو ہو کر اپنے اعمال اور ممکنہ نحرکات کا جائزہ لیتے ہیں: کیا ہم بہت زیادہ یا بہت کم کام کر رہے ہیں؟ کیا ہم اپنی بنیادی روحانی، جذباتی، اور جسمانی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں؟ کیا ہم دوسروں کی خدمت کرتے ہیں؟ کیا ہمارے زمانے میں کوئی ایسے حالات ہیں جو مشکل یا دباؤ کا شکار ہیں؟ کیا ہمیں دوسروں سے انہ شکل چیزوں سے نبٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہوتی ہے؟ کیا ہم کوئی پرانے طرز عمل یا سوچ کے نمونوں کو دیکھتے ہیں؟ اس قسم کے سوالات ہمیں دانستہ طور پر چینیے، ہماری بحالی کو مضبوط کرنے، اور ہمیں یسوع مسیح کے قریب لے جانے میں مدد کرتے ہیں۔

ہم کسی بھی وقت اپنے بارے میں سوچنے، غور کرنے، اور اُن مراحل کا اطلاق کرنے سے جو ہم نے سیکھے ہیں اُن کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ جب ہم اپنے آپ کو بحران کے لمحے میں پاتے ہیں، تو

مرحلہ 10 ہماری نئی، روحانی سوچ والی طرز زندگی میں ترقی کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ یہ ہر روز شخصی تشخیص کے ذریعے خود کو جواب دہ ٹھہرانے، جو کچھ ہم دریافت کرتے ہیں اُسے قبول کرنے، اور فوری طور پر توبہ کرنے کے متعلق ہے۔ ہم کاہل نہیں ہیں اور اپنی زندگی کے ساتھ ساتھ اپنی بحالی میں غلطیاں کرتے ہیں۔ ہم میں سے بعض سوچ سکتے ہیں کہ جب تک ہم ہر مرحلے کو کامل طور پر مکمل نہ کریں یا غلطیوں کے بغیر زندگی گزائیں ہم اپنی بحالی میں پیش رفت نہیں کر سکتے۔ مرحلہ 10 ہمیں کامل طور پر زندگی گزارنے کے دباؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ جب ہم اپنی بحالی میں آگے بڑھتے ہیں تو ہمیں مسلسل خداوند کی ضرورت ہوتی ہے۔

مورمن کی کتاب میں، ایلمانے سکھایا کہ دل کی بڑی تبدیلی مسیح کی مخلصی اور جی اٹھنے پر ایمان لاتی ہے (دیکھیں ایلمانہ 5:15-14)۔ یوم عدالت کے منظر نامے کا استعمال کرتے ہوئے اور اپنے آپ سے پوچھے جانے والے سوالات کی متعدد مثالیں فراہم کرتے ہوئے، ایلمانے خود کو مسیح کی مخلصی بخش قدرت کے ساتھ کھولنے میں دیانت دارانہ خود تشخیصی کے کلیدی کردار پر زور دیا۔ ہم اس اصول کا اطلاق اس طرح کے تحقیقی سوال پوچھنے سے کر سکتے ہیں جنہیں ایلمانے ہمارے احساسات، خیالات، نحرکات اور طرز عمل کے بارے میں تجویز کیا تھا۔ روزانہ ذاتی تشخیص اور خداوند کی مخلصی بخش معاونت ہمیں انکار، آرام طلبی اور تنزیلی میں پھسلنے سے روک سکتی ہے۔

بحالی کا ناقابل یقین عمل خداوند کو ہمارے خیالات، احساسات اور دلوں کو بدلنے کی اجازت دینے کی بابت ہے۔ نتیجتاً، ہمارے طرز عمل بدل جائیں گے۔ وہ جو ہم سے پہلے چلے گئے ہیں اُنھوں نے ہماری حوصلہ افزائی کی کہ ہم ہر صورت میں ٹکڑے پھینک دیں اور خودی سے اپنی کم

## ہر روز کے لیے روحانی تیاری

روزانہ کی جواب دہی کا ایک اہم حصہ یہ ہے کہ ہم اپنے زمانے کی مضبوط بندی کریں، اپنے منصوبوں پر عمل کریں، اور پھر جائزہ لیں کہ دن کے اختتام پر حالات کیسے گزرے۔ جب ہم دانستہ طور پر ایسا کرتے ہیں، تو ہم واپس پرانی عادات میں جانے سے محفوظ رہتے ہیں۔

ایڈورڈ ڈیوڈا سے بیڈنار ہمیں مشورت دیتے ہیں کہ صبح کو اپنے دن کو خداوند کے ساتھ تیار کریں: "صبح کی ہر مقصد دعا ہر روز کی روحانی تخلیق کا اہم عنصر ہے۔ اور دنیاوی تخلیق یا اس دن کی حقیقی تکمیل سے پہلے" ("ہمیشہ دعا کریں،" لھونا، نومبر 2008، 41)۔

جب ہم اپنے دن کو گزارتے ہیں، تو ہم ہمیں معاہدے اور ہدایت کے لیے اپنے دلوں میں دُعا کرتے ہیں۔ بعض اوقات چیرس ہماری منصوبے کے مطابق نہیں ہوتیں، اور ہمیں لچک دار ہونے اور مسلسل آسمانی باپ کی مدد کے خواہاں ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایڈورڈ بیڈنار ہمیں مزید مشورت دیتے ہیں کہ: "ہمارے زمانے کے آخر میں، ہم دوبارہ گھٹنے ہو کر اپنے باپ کو اطلاع دیتے ہیں۔ ہم دن کے واقعات کا جائزہ لیتے ہیں" ("ہمیشہ دعا کریں،" 42)۔ جب ہم خداوند کے ساتھ اپنے دن کا فالو اپ اور جائزہ لیتے ہیں، تو ہم اپنی کامیابیوں کا جشن منا سکتے ہیں اور پیمانے سکتے ہیں کہ ہم کہاں کم زور ہیں۔ ہم خداوند سے مشورت کرتے ہیں کہ توبہ کرنے یا ترمیم کرنے کے لیے ہمیں کیا کرنے کی ضرورت ہے اور اگلی بار ہم کیسے بہتر کر سکتے ہیں۔

## روزانہ توبہ

"ایک دن ایک وقت میں" ایک مانوس فقرہ ہے جس کا مطلب ایک وقت میں ایک لمحے کے لیے جینا ہے۔ اپنے خیالات، احساسات اور طرز عمل کا مسلسل تاثر پانے سے، ہمیں توبہ کرنے اور آسمانی باپ کی قربت میں آنے کا موقع حاصل ہوتا ہے۔ جب توبہ کرتے ہیں، تو ہم چٹائی جان پاتے ہیں کہ توبہ کوئی آداس، محدود آزمائش نہیں ہے بلکہ یہ خوش کن اور آزادی بخش تجربہ ہے جس کو ہم اپنانے کے منتظر ہیں۔

جب ہم روزانہ توبہ کرتے ہیں، تو ہم اضافی کوتاہیوں کو دریافت کر سکتے ہیں یا ماضی کے ایسے اعمال کو یاد کر سکتے ہیں جن پر توجہ کی ضرورت ہے اور، بعض صورتوں میں، تلافی کی۔ یہ ہماری روزمرہ کی توبہ کا حصہ بن سکتا ہے کہ ہم اپنی کوتاہیوں کو دُور کرنے یا تلافی کے لیے وضع کیے گئے پہلے مراحل پر دوبارہ توجہ مرکوز کریں۔ روزانہ توبہ کرنے کی اپنی کاوشوں سے جو کچھ ہم نے سیکھا ہے اپنے سپانسرز کے ساتھ جائزہ لینا واضح کر سکتا ہے کہ مکمل طور پر توبہ کرنے کے لیے ہمیں اور کیا کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہمیں مناسب کہا تھی اختیار کے سامنے اعتراف کرنے کی بھی ضرورت ہو سکتی ہے۔

صدر رسل اینیمٹلسن ہمیں تاکیدی کرتے ہیں کہ "روزانہ توبہ کی تقویت بخش قوت کا تجربہ حاصل کریں۔ ہر روز تمھوڑا بہتر کرنے اور بننے سے" ("ہم بہتر کر اور بہتر بن سکتے ہیں،" لھونا، مئی 2019، 67)۔ جب ہم خود کو فروتن کرتے اور ہر روز دیانت داری کے لیے کوشاں رہتے

ہم خود سے اور خدا سے پوچھ سکتے ہیں کہ، "میرے کردار کے اندر کون سی کم زوری پنپ رہی ہے؟ میں نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے کیا کیا ہے؟ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں بغیر دکھاوا کیے کہہ سکتا یا کر سکتا ہوں جو میرے اور دوسرے شخص کے لیے باعزت حل کا باعث بنے؟" ہم خود کو یاد دلا سکتے ہیں، "خداوند کے پاس ساری قدرت ہے۔ میں اُسے یہ دُوں گا اور اُس پر بھروسہ کروں گا۔"

جب بھی ہم خود کو کسی دوسرے شخص کی جانب متنی عمل کرتے ہوئے پاتے ہیں، تو ہم جتنی جلدی ممکن ہو ترمیم کر سکتے ہیں۔ اپنے تکرار کو ایک طرف رکھنا اور یاد رکھنا کہ مخلصانہ طور پر یہ کہنا ہے کہ "میں غلط تھا" اکثر شے کو شفا دینے میں آتنا ہی اہم ہوتا ہے جتنا یہ کہنا کہ، "میں آپ سے پیار کرتا ہوں۔"

دن کے اختتام پر، ہم جائزہ لیتے ہیں کہ چیزیں کیسی ہیں۔ ہم نے کیسے کیا؟ کیا ہمیں اب بھی کسئی متنی رویے، خیالات یا احساسات کے بارے میں خداوند سے مشورت کرنے کی ضرورت ہے؟ چیزوں کو زیادہ واضح طور پر دیکھنے میں ہماری مدد کرنے کے لیے ہم خاندان کے کسی رکن، دوست، سپانسر، یا قابل اعتماد مشیر سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

بے شک، ہم اپنی بہترین کاوشوں کے باوجود غلطیاں کرتے رہیں گے۔ لیکن روزانہ جواب دہی اُن غلطیوں کی ذمہ داری قبول کرنے کا عزم ہے۔ جب ہم ہر روز اپنے خیالات اور اعمال کا جائزہ لیں گے، اُن کو حل کریں گے، اور نجات دہندہ کے وسیلے سے توبہ کریں گے، تو منفی خیالات اور احساسات ختم ہو جائیں گے۔

"انفرادی ترقی کے لیے باقاعدگی سے روزانہ، توبہ پر دھیان لگانے سے زیادہ آزادانہ، بڑا اہم کام اور کوئی نہیں۔ توبہ ایک بار پیش آنے والا واقعہ نہیں ہے؛ یہ ایک عمل کا نام ہے۔ یہ خوشی اور ذہنی اطمینان کی کنجی ہے۔ ایمان کے ساتھ باہم مل کر، توبہ پسنو مسیح کے کفار سے کی قدرت تک ہماری رسائی کو یقینی بناتی ہے 2 نیفی [23:9]" (رسل اینیمٹلسن، "ہم بہتر کر اور بہتر بن سکتے ہیں"، لھونا، مئی 2019، 67)۔

روزانہ جواب دہی، یا روزانہ توبہ، ہمیں اُس خوشی اور آزادی کا تجربہ پانے میں مدد دیتی ہے جو نجات دہندہ ہمیں پیش کرتا ہے۔ ہم اب خداوند یا دوسروں سے الگ تھلک نہیں رہتے۔ ہم مشکلات کا سامنا کرنے اور اُن پر غالب آنے کی طاقت اور ایمان پا سکتے ہیں۔ ہم اپنی ترقی میں شادمان ہو سکتے ہیں اور بھروسہ کر سکتے ہیں کہ مشق اور صبر کی بدولت بحالی کو یقینی بنایا جائے گا۔

## عملی مراحل

یہ ایک عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل پر کام کرنے" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے قدم اٹھانے کے لیے ضروری ہدایت اور قوت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

ہیں، تو ہم منہنی کے قریب تر ہوتے جاتے ہیں۔ نجات دہندہ نے اپنے شاگردوں کو ہدایت کی کہ، "اگر کوئی میرے پیچھے آنا چاہے، تو اپنی خودی کا انکار کرے، اور اپنی صلیب اٹھائے، اور میرے پیچھے ہوئے" (متی 9:23)۔ ہر روز نجات دہندہ کی پیروی کرنے کے لیے توبہ کرنا اور اپنی صلیب اٹھانا ہمیں مرحلہ 11 کے لیے تیار کرتا ہے۔

### حلیبی اور خود پر قابو

"مبارک ہیں وہ جو خود کو مجبور کیے بغیر فرتن کرتے ہیں" (ایلما 16:32)۔

منفی خیالات کو ختم کرنے کے لیے تیار ہونا اس سے پہلے کہ وہ تکلیف دہ رویے میں بدل جائیں یہ خود کو مجبور کیے بغیر فرتن کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اپنے آپ کو فرتن کرنے کی اپنی آمادگی کے بارے میں لکھیں۔ منفی خیالات کو ختم کرنے کے ساتھ ایک دن کے لیے تجربہ کریں۔

- مجھے کون سی برکات حاصل ہوتی ہیں؟

### مطالعہ اور فہم

ذیل کے صحائف اور گلیسیائی قارئین کے بیانات ہماری بحالی میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہم انہیں غور و خوض، مطالعہ، اور روزنامہ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیں اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اپنی تخریر میں ایمان دار اور مخصوص ہونا یاد رکھنا چاہیے۔

### اپنے خیالات، الفاظ، اور اعمال پر نظر کریں

"اگر تم اپنے آپ کو اور اپنے خیالات اور اپنے الفاظ اور اپنے اعمال کو نہیں پرکھتے اور خدا کے حکموں اور اپنے خداوند کی آمد پر اپنے مرنے تک ایمان نہیں رکھتے جس کا تم سُن پگے ہو، تو پھر یقیناً تم ہلاک ہو گے۔ اور آب، اُسے انسان، یاد رکھ، اور ہلاکت سے بچ" (مضایاہ 30:4)۔

گاڑی چلاتے ہوئے ہم جو کر رہے ہوتے ہیں اگر ہم اُس پر توجہ نہیں تو خطرناک یا فہلک ہو سکتا ہے۔ خود آگاہ ہونے کے بارے میں لکھیں۔

- خود تشخصی مجھے دوبارہ اپنی لتوں (اور فنا ہونے) سے کیسے اجتناب کرنے میں مدد دیتا ہے؟

### حال میں زندگی بسر کرنا

"جتنا زیادہ روشن خیال شخص ہوتا ہے، جتنا زیادہ وہ توبہ کی نعمت کا خواہاں ہوتا ہے، اور جتنا زیادہ وہ خود کو گناہ سے آزاد کرنے کی کوشش کرتا ہے جتنا زیادہ وہ الہی مرضی کو کم کرتا ہے۔ . . اس سے مراد یہ ہے کہ خوفِ خدا رکھنے والوں اور راست بازوں کے گناہ مسلسل مٹائے جاتے ہیں کیوں کہ وہ توبہ کرتے ہیں اور ہر روز اور ہر گھڑی خداوند کو سنے سہرے سے تلاش کرتے ہیں" (بڑوس آرمکوئی، عقائد کے نئے عہد نامہ کی تفسیر [1973]، 3:43-44)۔



ان مراحل میں بیان کردہ اُصولوں پر عمل کرنے کا—ذہنی، جذباتی، اور روحانی—سب سے زیادہ فائدہ مند اثرات میں سے ایک یہ ہے کہ ہم حال میں زندگی بسر کرنا سیکھتے ہیں۔

- جب ضروری ہو تو مرحلہ 10 مجھے ایک وقت میں زندگی سے ایک گھنٹہ نیٹے میں کیسے مدد کرتا ہے؟

### توبہ اور معافی جاری رکھیں

"بھتی بار بھی انھوں نے توبہ کی اور پتی نیت سے، معافی کے خواہاں ہوئے، انھیں معاف کر دیا گیا" (مروئی 6:8)۔

یہ جاننا کہ بھتی بار بھی ہم پتی نیت سے توبہ کرتے ہیں خداوند ہمیں معاف کرنے کو تیار ہوتا ہے ہمیں ہر بار مختصر زوال کے بعد دوبارہ کوشش کرنے کی جرات دے سکتا ہے۔

- میرے نزدیک پتی نیت کے ساتھ توبہ کرنے اور معافی کے طلب گار ہونے سے کیا مراد ہے؟

- یہ جاننے میں میری کیسے مدد ہو سکتی ہے کہ مجھے ایک وقت میں صرف ایک دن ان اُصولوں پر عمل کرنا ہے؟

## صابر بنیں

"میں چاہتا ہوں کہ تم فروتن بنو، اور فرمان بردار اور شائستہ بنو: کام کرنے میں آسان، صبر اور تحمل سے مہمور، ہر بات میں معتدل ہو" (ایلما 7:23)۔

جو کوئی بھی پرانی بات کہتا ہے "مشق کرنا کامل بناتا ہے" اُس نے اس بات کا ذکر نہیں کیا کہ مشق جاری رکھنے کے لیے کتنا صبر و کار ہوتا ہے۔ جب ہم صابر بننے ہیں اور روزانہ تہذیب کرتے اور روزانہ کی فہرست بناتے ہیں، تو ہم بحالی کی راہ پر پیش رفت کریں گے۔

- روزانہ کی تبدیلیاں اور خود تشخیصی کیسے کی جاتی ہیں اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ میں اپنی فروتنی اور روحانی ترقی جاری رکھوں گا؟

## زندگی بھری بہتری

"میں اب بھی محسوس کرتا ہوں کہ آخری ایام کے مقدسین کو اپنی زندگیوں میں انجیل کے اصولوں، طرز عمل اور الفاظ اور جو کچھ ہم کرتے ہیں اُس کے قریبی اطلاق کی ضرورت ہوتی ہے، اور اس کے لیے پورے انسان کی، ساری زندگی بہتری کے لیے وقف ہونا ضروری ہے تاکہ یسوع مسیح میں پچائی کا علم حاصل کیا جاسکتا ہے" برکلمینگ کے خطبات سیل - جان اے وڈسو [1954]، 11)۔

ان مراحل کو انجیل کے اصولوں کے "قریبی اطلاق" کے طور پر بیان کیا جاسکتا ہے۔

- ہر سطح پر روزانہ خود کو جانچنے کے لیے رضامند ہونا (اعمال، الفاظ، خیالات، احساسات، اور عقائد) مجھے زندگی بھر بہتری کے لیے خود کو وقف کرنے میں کس طرح مدد کرتا ہے؟

- ہر روز کے آخر میں فہرست بنانے سے مجھے غصے یا دیگر تکلیف دہ جذبات کو تھامے رکھنے کے رجحان پر قابو پانے میں کیسے مدد مل سکتی ہے؟









## مرحلہ 11: دُعا اور غور و خوض کے ذریعے خداوند کی مرضی جاننے اور اسے پورا کرنے کی قوت پانے کے طلب گار ہوں۔

### کلیدی اُصول: شخصی مُکاشفہ

مکاشفہ، علم پر علم پائیں گے، کہ آپ پوشیدہ اور آسودہ باتوں کو جان سکیں گے۔ جو کہ مسرت بخشتی ہیں، جو کہ ابدی زندگی لاتی ہیں [اعتقاد اور عہود 61:42] ("کلیسیا کے لیے مکاشفہ، ہماری زندگیوں کے لیے اہام،" 95)۔

ہم نے نجات دہندہ، یسوع مسیح کے لیے اپنی ضرورت کو سراہنا اور اپنی زندگیوں میں اُس کے کردار کو سمجھنا شروع کر دیا ہے۔ دُعا کرتے ہوئے ہم میں سے کچھ نے خود کو بے چین اور غیر عملی محسوس کیا، مگر ہم نے باپ سے اُس کے ساتھ قریبی رشتے کے لیے یسوع مسیح کے نام پر دُعا کرنا شروع کی۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم اُس کے ساتھ اس سے ہمیں زیادہ کر سکتے ہیں جتنا ہم اُس کے بغیر کر سکتے تھے۔ ہم نے سیکھنا شروع کیا کہ بحالی صرف لیا سنجیدہ ہونے پر مرکوز نہیں ہے، یہ ہماری زندگیوں کے تمام پہلوؤں میں خداوند کی ہدایت کو مدعو کرنے کا احاطہ کرتی ہے۔

مسیح کے پاس آنے میں دُعا، غور و خوض، اور صحائف کا مطالعہ ضروری ہے۔ وہ اُس کی آواز کو سننے اور اُس کی مرضی کو پورا کرنے کی قوت پانے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔ ہم فردستی کے ساتھ دُعا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، یہ جانتے ہوئے کہ ہم خداوند کی راہی ہدایت اور قدرت پر انحصار کرتے ہیں۔ ہم سارا دین توقف اور غور و خوض کرتے ہیں، اپنے ذہنوں کو خاموش کرنے اور خاموش دُعا کو سننے کی کاوش کرتے ہیں۔ ہم صحائف کا مطالعہ کرتے ہیں، خاص طور پر مزمون کی کتاب، کیوں کہ وہ ہمیں ہدایت اور قوت دینے کے لیے خداوند کی منشا کی گواہی دیتے ہیں۔ جب ہم یہ کام کرتے ہیں، تو ہم شخصی مکاشفہ کا تجربہ پاتے ہیں اور ہمیں ہدایت، راہ نمائی، اور تسلی دینے کے لیے "اُس کا رُوح ہمیشہ [ہمارے] ساتھ رہتا ہے" کی برکت پاتے ہیں (مرونی 3:4)۔

مرحلہ 11 میں ہم روزانہ خداوند کی مرضی جاننے کے طلب گار ہونے کا عزم کرتے ہیں اور اسے پورا کرنے کی قوت پانے کے واسطے دُعا کرتے ہیں۔ ہم نے جانا کہ خدا ہم سے کلام کرنا چاہتا ہے اور کہ ہم سیکھ سکتے ہیں کہ اُس کو کیسے سننا ہے۔ صدر رسل ایم نیلسن نے وضاحت کی کہ: "کیا خدا واقعی چاہتا ہے کہ آپ سے ہم کلام ہو؟ جی ہاں!" ("کلیسیا کے لیے مکاشفہ، ہماری زندگیوں کے لیے اہام،" یھوئا، مئی 2018، 95)۔ اس مرحلے کا مقصد یسوع مسیح کو سننے، ذاتی مکاشفہ حاصل کرنے، اور اس کے مطابق اپنی زندگیاں بسر کرنے کی قوت پانے کی اپنی صلاحیتوں کو بہتر کرنا ہے۔ شخصی مکاشفہ کی خواہش اُن ترغیبات کے بالکل برعکس ہے جن کا ہم نے تجربہ کیا جب ہم اپنی لت میں کھو گئے تھے۔

ماضی میں ہم نے سوچا تھا کہ اُمید، خوشی، اطمینان، اور تکمیل زمینی ذرائع سے آئے گی جیسے کہ شراب، مُنشیات، حوس، غیر صحت مند کھانا، یا دیگر لذت یا اضطرابی طرز عمل۔ ہمارا طرز عمل یہ تھا کہ ہم منہنی جذبات سے بچیں اُنہیں اپنی لت سے بے حس کریں۔ ہم میں سے بعض اپنی زندگیوں کے خالی پن کو خدا کے ہوائے کسی بھی اور چیز سے بھرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ہم نے دریافت کیا کہ ہماری لت کے کوئی بھی مثبت اثرات قلیل مدتی، جعلی حل تھے جنہوں نے ہمیں خالی کر دیا۔

مکاشفہ کے خواہاں ہونا دیر پا بحالی کے اُصول میں اہم قدم ہے۔ صدر نیلسن نے کہا کہ: میں اصرار کرتا ہوں کہ آپ شخصی مکاشفہ پانے کے لیے اپنی موجودہ رُوحانی لیاقت میں وسعت و رفعت پیدا کریں، کیوں کہ خداوند نے وعدہ فرمایا ہے کہ اگر آپ [دُھونڈیں] آج تو آپ مکاشفہ پر

آپ کو وہ علم اور فہم دیا جائے گا جس کی آپ کو تلاش ہے۔ ہر برکت خداوند نے آپ کے لیے رکھی ہے۔ حتیٰ کہ مجھے بھی۔ روٹا ہوں گے۔ ذاتی مکاشفہ آپ کے لیے بھی کرے گا" (رسل ایم پیٹنسن "کلیسیا کے لیے مکاشفہ، ہماری زندگیوں کے لیے اہام،" 95-96)۔

## عملی مراحل

پہلی عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل پر کام کرنے کے نام سے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے قدم اٹھانے کے لیے ضروری ہدایت اور قوت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

### دُعا، روزے، اور غور و خوض کے ذریعے یسوع مسیح کے پاس آئیں

ہم میں سے وہ لوگ جو دُعا کا بہت کم تجربہ رکھتے ہیں، ایلمڈر چرچی سکاٹ کے الفاظ یقین دہانی کراتے ہیں کہ: "اپنے بے ڈھنگے احساسات کی فکر نہ کریں۔ فقط اپنے آسمانی باپ سے بات کریں۔ وہ ہر دُعا سنتا اور اپنے طریقے سے جواب دیتا ہے" ("دُعا کے جوابات کو پہچاننا سیکھنا،" انڈائن نومبر 1989، 31)۔ دُعا کے حصوں کا جائزہ لینا بھی مددگار تھا۔ ہم آسمانی باپ کو نام سے مخاطب کرتے ہیں، انہیں بتاتے ہیں کہ ہم کن چیزوں کے لیے شکر گزار ہیں، اپنی ضرورت کی برکات مانگتے ہیں، اور پھر یسوع مسیح کے نام پر اختتام کرتے ہیں۔ اگر ہم جسمانی طور پر اس قابل ہوتے ہیں تو ہم گھٹنے ہوتے ہیں۔ ہم رُوح القدس کے ذریعے اُس کی راہ نمائی کے لیے، اکثر بلند آواز میں، باپ سے دُعا کرتے ہیں (دیکھیں رومیوں 26:8)۔ ہمیں فصیح زبان استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم دیانت دار ہو سکتے ہیں اور آسمانی باپ کے ساتھ اپنے دلوں کے احساس بانٹ سکتے ہیں۔

ہم میں سے بہتوں نے جلدی اٹھنا اور مطالعہ اور دُعا کے لیے خاموش تنہائی میں وقت گزارنا سیکھا۔ ہم عام طور پر صبح کو، دُعا اور غور و خوض کے لیے وقت مختص کرتے ہیں۔ اُس وقت کے دوران، ہم دن میں کسی شخص اور چیز سے پہلے، خدا کو پہلے رکھ سکتے ہیں۔ پھر ہم صحائف اور جدید نیویں کی تعلیمات کا استعمال کرتے ہوئے اپنے غور و خوض کی راہ نمائی کے لیے مطالعہ کرتے ہیں۔ روزہ اس کاوش میں اضافہ کرنے کا طاقتور ذریعہ ہو سکتا ہے۔ پھر ہم اُسے سننے یا محسوس کرنے کی کوشش کرنے کے لیے اپنے دل اور دماغ کو سنتے ہیں۔ جب ہم دُعا اور غور و خوض کرتے ہیں تو ہم اپنے خیالات اور تاثرات کو قلم بند کرتے ہیں۔

جب یہ پیش قیمت، نجی وقت ختم ہو جاتا ہے، تو ہم دُعا کرنا بند نہیں کرتے۔ خاموش دُعا، ہمارے دلوں اور دماغوں کی گہرائیوں میں، سارا دن ہمارے سوچنے کا طریقہ بن جاتی ہے۔ جب ہم دُعا کے ساتھ بات چیت کرتے، فیصلے کرتے، اور جذبات اور آزمائشوں سے نپٹتے ہیں تو ہم خداوند سے مشورت کرتے ہیں۔ ہم مسلسل اُس کے رُوح کو اپنے ساتھ رکھنے کی دعوت اور تلاش کرتے ہیں، تاکہ ہم صحیح کام کرنے میں راہ نمائی پائیں (دیکھیں زبور 1:46؛ ایلم 37:37-38؛ 3 نیبی 1:20)۔

ہم میں سے بہت سوں کے لیے، ذاتی مکاشفہ پانے کا خیال مشکل تھا کیوں کہ ہم ایمان رکھتے تھے کہ ہم خدا کی محبت کے لیے نابل تھے۔ اپنی لت میں، ہم نے یا تو سوچا کہ آسمانی باپ اور یسوع مسیح ہمارے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے اتنی پرواہ نہیں کرتے تھے یا یہ کہ ہم نے اپنے ماضی کی وجہ سے مکاشفہ پانے کا حق کھو دیا تھا۔ ہم میں سے کچھ کا خیال تھا کہ ہم نے کبھی شخصی مکاشفہ نہیں پایا تھا۔ ہم نے دُعا کی یا غور و خوض کیا، اور کچھ بھی ہوتا دکھائی نہ دیا۔ ہمیں کچھ خاص محسوس نہیں ہوا اور نہ ہی کوئی قابل شناخت جواب موصول ہوا۔ جب ایسا ہوا، تو ہماری سوچ کا پرانا انداز سامنے آیا: "خدا شاید دُعا کے مدد کرتا ہے، مگر وہ میری مدد نہیں کرتا۔"

ہم میں سے بہت سے اب بھی ان احساسات سے نبٹ رہے ہیں۔ لیکن جب ہم نے اُس کی محبت اور رحم کے بارے میں شعور پایا، تو پھولے عقائد منتشر ہو گئے۔ ہمارا اعتماد ہے کہ وہ ہم سے بات چیت کرنے کے لیے کافی محبت رکھتا ہے جب ہم اپنی زندگیوں میں 11 مراحل کا اطلاق کرتے ہیں تو اس میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

مرحلہ 11 میں ہمارے کام کا تقاضا ہے کہ ہم ایمان رکھیں کہ وہ ہمیں جواب دے گا، اور ہم اُس کی آواز کو پہچاننا سیکھ سکتے ہیں۔ یوں آیا آسمان کے کسی مہجراتی نشان کے ساتھ نہیں ہو سکتا۔ مگر ہم سن سکتے اور صابر بن سکتے ہیں۔ ہم سب مختلف طریقوں سے اُس کی سنتے ہیں۔ بعض اوقات ہمیں فوری طور پر کوئی خاص سمت نہیں ملتی۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ ہم سے پیار نہیں کرتا۔ بلکہ، اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ چاہتا ہے کہ ہم اُس پر بھروسہ کرنا سیکھیں اور ان پتائیوں کا اطلاق کریں جو اُس نے پہلے ہی ہمیں عطا کی ہیں۔ اُس پر ہمارا توکل ہمیں اُس کا انتظار کرنے اور اُس کی آواز سننے کی صلاحیت میں اضافہ کرنے میں مدد دیتا ہے (مرید مفلومات کے لیے، دیکھیں رچرڈ جی سکاٹ، "دُعا کے جوابات کو پہچاننا سیکھنا،" انڈائن نومبر 1989، 30)۔

خداوند اکثر دُعا کے ذریعے ہماری دُعاؤں کا جواب دیتا ہے۔ صدر ہنری ڈیوئیل نے لکھا یا کہ: "خدا ہم پر نظر کرتا ہے، اور وہ ہماری گہبائی کرتا ہے۔ لیکن یہ عموماً کسی دوسرے شخص کے ذریعے ہوتا ہے کہ وہ ہماری ضروریات کو پورا کرتا ہے" ("خدمت کے چھوٹے اعمال،" انڈائن ستمبر 1974، 5)۔ ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم دُعا کے ساتھ جڑیں، خاص طور پر ان کے ساتھ جو ہمارے معاوقی نظام میں ہیں۔ ہم اُس کی آواز کو اپنے کلیسیائی قائمین، اراکین خاندان، اور دوستوں کے ساتھ ساتھ صحائف پڑھنے، مجلس عامہ کے خطابات کا مطالعہ کرنے، اور مقدس موسیقی کے ذریعے سن سکتے ہیں۔ جب ہم بحالی کی میٹنگوں میں شرکت کرتے ہیں اور اپنے سہانسز کے ساتھ بحالی کے مراحل پر کام کرتے ہیں تو ہم باقاعدگی سے اہام اور راہ نمائی پاسکتے ہیں۔

مکاشفہ کے طالب ہونے اور پانے کی اپنی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے مشق اور صبر درکار ہوتا ہے۔ "یقین کریں کہ، ایسے دور بھی آئیں گے جب آپ محسوس کریں گے کہ آسمان بند ہیں۔ لیکن میں آپ سے وعدہ کرتا ہوں جیسے جیسے آپ فرماں بردار ہوتے، خداوند کی دی ہوئی ہر برکت کے لیے شکر گزاری کرتے، اور صبر سے خداوند کے وقت کے منتظر رہتے ہیں، تو

## خاموشی اور سکون میں غور و خوض کریں

خُداوند ہماری مرضی اور آزادی کا احترام کرتا ہے۔ وہ ہمیں اجازت دیتا ہے کہ ہم مجبوری کے بغیر اُس کے پاس جانے کا انتخاب کریں۔ وہ ہماری طرف رُجوع لاتا ہے جب ہم اُسے ایسا کرنے کی دعوت دیتے ہیں۔

• آج میں کیسے اُس کی طرف رُجوع لاؤں گا؟

ہم میں سے بہت سوں کو معلوم ہوتا ہے کہ جب ہم خُداوند سے مکاشفہ اور ہدایت کے خواہاں ہوتے ہیں تو یہ غور و خوض ہماری مدد کرتا ہے۔ ہم غنمشا سے پاک، پُر سکون جگہ تلاش کرتے ہیں۔ صدر رسل ایم پلین نے بیان کیا ہے کہ، "خاموشی کا وقت مقدس وقت ہے" ("جو کچھ ہم سیکھ رہے ہیں اور کبھی نہیں سُنو لیں گے،" لکھنا، مئی 2021، 80)۔ یہ آرام دہ پوزیشن میں حاصل کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہم اپنے دماغ کو صاف کرتے اور آرام کرتے ہیں۔ ہم کچھ دُھی، اور گہری سانس لیتے ہیں۔

پھر ہم سوچتے اور غور کرتے ہیں کہ ہمارے لیے کیا اہم ہے اور ہمارے ذہنوں میں آنے والے خیالات کو سُنتے ہیں۔ ہم اُن چنتویوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں، خاص طور پر وہ جو ہماری بحالی یا تعلقات میں ہیں۔ ہم صحائف کی آیات یا مجلسِ عامہ کے خطاب کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جس کا ہم مُطالعہ کر رہے ہیں۔ ہم فقط آنے والے دن اور اُس ہمت کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جس کی ہمیں ضرورت ہے۔ حتیٰ کہ ہمارے ذہن میں آنے والے خیالات کو ہم زیادہ وضاحت کے لیے ایک روز نامے میں قلم بند کر سکتے ہیں۔ اِس خاموش وقت کے بعد، جب ہم "اُس" کو پر خیال میں دیکھتے، "کی کوشش کرتے ہیں تو ہم دن بھر خُداوند کی ہدایت اور قُدرت کے طالب رہتے ہیں (عقائد اور عقود 36:6)۔

صدر ایم رسل بیلرڈ نے لکھا ہے کہ: "یہ ضروری ہے کہ ہم آپ کو اور رُوح کو اِس وقت اور اِس کی پیروی کریں۔ دُنیا کی تاریخ میں کسی بھی وقت کے برعکس، ہمیں اپنی توجہ مبذول کروانا بہت سی الجھنوں کا باعث بننا ہے۔ ہر ایک کو مراقبہ کرنے اور غور و خوض کرنے کے لیے وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ . . . ہم سب کو اپنے آپ سے سوال کرنے یا اپنے ساتھ باقاعدہ ذاتی اِنٹرویو لینے کے لیے وقت دُرکار ہوتا ہے۔ ہم اکثر بہت مصروف ہوتے ہیں، اور دُنیا میں اِس قدر شور ہے کہ آسمانی الفاظ کو سُنا مشکل ہوتا ہے۔ خاموش رہو اور جاؤ کہ میں خُدا ہوں" [زبور 104:46] ("خاموش رہو اور جاؤ کہ میں خُدا ہوں" [توجان بالفین کے لیے کلیسیائی نظامِ تعلیم کی عبادت، 4 مئی، 2014]، broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)

## مُطالعہ اور سمجھ بوجھ

کلیسیائی قارئین کے درج ذیل صحائف اور بیانات ہماری بحالی میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہم اُنہیں غور و خوض، مُطالعہ، اور روزنامے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمیں اِس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اپنی تحریر میں ایمان دار اور مخصوص ہونا یاد رکھنا چاہیے۔

## خُداوند کی طرف رُجوع لاؤ

"بلا ناغہ دُعا کرو ہر ایک بات میں شکر گزار رہو: کیوں کہ مسیح یسوع میں تمہاری بابت خُدا کی یہی مرضی ہے۔ رُوح کو نہ بچاؤ" (1 تیمتھیلینوں 5:19-17)۔

جب ہم اپنی زندگی کی ہر چیز کے لیے شکر گزار ہونا یاد کرتے ہیں، حتیٰ کہ جن باتوں کو ہم نہیں سمجھتے ہیں، تو ہم خُدا کے ساتھ مسلسل رابطے کو برقرار رکھنے کے قابل ہوں گے جسے پولس نے "بلا ناغہ [دُعا] کرنے کا کہا ہے۔ دن بھر خُدا کا شکر ادا کرنے کی کوشش کریں۔

"تم میری طرف رُجوع لاؤ تو میں تمہاری طرف رُجوع لاؤں گا: جاں فشانی سے مجھے ڈھونڈو تو تم مجھے پاؤ گے، مانگو، تو تم پاؤ گے؛ کھٹکناؤ، تو تمہارے واسطے کھولا جائے گا" (عقائد اور عقود 63:88)۔



- تشکر کا یہ عمل رُوح کے ساتھ میری قربت کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

### شخصی مکاشفہ پائیں

"نجات دہندہ نے فرمایا، 'میں تمہیں تمہارے ذہن اور تمہارے دل میں، رُوح القدس کے وسیلے سے بتاؤں گا' (عقائد اور عقود 2:8، پڑھا شامل ہے)۔ . . . ذہن کے لیے ایک تاثر بہت مخصوص ہے۔ مفصل الفاظ سے یا محسوس کیے جاسکتے ہیں اور تحریر کیے جاسکتے ہیں گویا ہدایت لکھی جا رہی ہو۔ دل سے رابطہ زیادہ عمومی تاثر ہے" (پرجہ ڈی سکاٹ، دوسروں کی رُوحانی راہ نمائی کرنے میں مدد کرنا [کلیسیائی نظام تعلیم کے ابلاس میں دیا گیا خطاب، 11 اگست، 1998]، 3-4)۔

جیسے جیسے شخصی مکاشفہ کی بابت ہمارا فہم بڑھتا ہے، ہم اُسے زیادہ سے زیادہ اور مختلف طریقوں سے پہچانیں گے۔

- میں نے خداوند کی طرف سے کیسے تاثرات اور مکاشفہ حاصل کیا ہے؟

### مسیح کے کلام پر ضیافت منانا

"رُوح القدس کی قدرت سے فرشتے بولتے ہیں: ہاں، وہ مسیح کے کلام کا ذکر کرتے ہیں۔ ہاں، میں نے تم سے کہا، مسیح کے کلام پر ضیافت مناؤ؛ کیوں کہ دیکھو، مسیح کا کلام تمہیں وہ ساری باتیں بتائے گا جو تمہیں کرنی ہیں" (2 نیفی 3:32)۔

اس آیت میں، نیفی نے سکھایا کہ جب ہم مسیح کے کلام پر ضیافت مناتے ہیں، تو یہ الفاظ ہماری اُن سب باتوں میں راہ نمائی کریں گے جو ہمیں جاننے اور کرنے کی ضرورت ہے۔ تصویر بنائیں کہ یسوع مسیح کو پورا دن آپ کے ساتھ چلنے اور بات کرنا کیسا ہوگا۔

- جب میں اس تصویر پر غور کرتا ہوں تو میں کیا محسوس کرتا ہوں؟

"یہ خیال کہ صحائف کا مطالعہ اہام اور مکاشفہ کی طرف راہ نمائی کر سکتا ہے اُس پجائی کا دروازہ کھولتا ہے کہ صحائف صرف اُس وقت تک محذو و نہین ہے جب یہ لکھا گیا تھا بلکہ اس میں یہ بھی شامل ہو سکتا ہے کہ اس صحیفے کا مطلب آج کے قارئین کے لیے کیا ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر، صحائف کا مطالعہ موجودہ مکاشفہ کی طرف بھی راہ نمائی کر سکتا ہے جو خداوند اُس وقت قارئین سے بات چیت کرنا چاہتا ہے۔ ہم اس نکتے کو بڑھا پڑھا کر پیش نہیں کرتے جب ہم یہ کہتے ہیں کہ صحائف اور ہم اور تمہیں ہو سکتے ہیں تاکہ ہم میں سے ہر ایک کی ذاتی مکاشفہ پانے میں مدد کرے" (ڈیلن ایچ اوس "صحائف کا مطالعہ اور مکاشفہ"، انزائن جنوری 1995، 8)۔

صحائف کی زبان سیکھنا ایک غیر ملکی زبان سیکھنے کے مترادف ہے۔ سیکھنے کا بہترین طریقہ خود کو ان میں غرق کرنا ہے۔ ہر روز ان کو پڑھنا اور مطالعہ کرنا۔

- میں نے صحائف کے کسی حوالے سے کب مکاشفہ حاصل کیا ہے؟

"میں تم سے کہتا ہوں [یہ باتیں جو میں نے کہیں ہیں] خدا کے پاک رُوح کے وسیلے سے مجھ پر ظاہر کی گئی ہیں۔ دیکھو، میں نے کئی دنوں تک روزے رکھے اور دُعا مانگی تاکہ میں ان پیروں کا علم دوسے پاؤں۔ اور اب میں جانتا ہوں کہ یہ سچی ہیں کیوں کہ خداوند خدا نے انہیں اپنے پاک رُوح کے وسیلے سے مجھ پر آشکارہ کیا اور یہی مکاشفہ کا رُوح ہے جو مجھ میں ہے۔" (ایلما 5:46)۔

خداوند کی طرف سے مقرر کردہ طریقے سے روزہ رکھنے سے بڑی قدرت حاصل ہو سکتی ہے جو ہم بصورت دیگر نہ پاسکتے تھے (دیکھیں مٹی 17:21-14)۔ درحقیقت، ہم لت پر غالب آنے کے لیے خاص طور پر روزہ رکھ سکتے ہیں۔ یسعیاہ نے سکھایا کہ، "کیا یہ وہ روزہ نہیں جو میں نے چننا ہے؟ کہ وہ ہدی کے بندھن کھولے، ہماری بوجھ کو ترک کرے، اور مظلوموں کو آزاد کرے اور تم ہر جوتوڑ ڈالو؟" (یسعیاہ 6:58)۔

- روزے اور دُعا نے مکاشفہ پانے کی میری صلاحیت کو کیسے بڑھایا ہے؟

### خداوند سے مشورت پائیں

"خدا کو صلاح دینے کی کوشش نہ کرو، بلکہ اُس کے ہاتھ کی مشورت لو۔ کیوں کہ دیکھو، تم خود جانتے ہو کہ وہ اپنے کاموں کو حکمت، اور انصاف، اور نہایت شفقت سے نصیحت کرتا ہے۔" (یعقوب 4:10)۔

شاید ماضی میں ہماری دعائیں غیر موثر رہی ہوں گی کیوں کہ ہم نے اپنے فیصلوں اور طرزِ عمل کے متعلق اُس کی مرضی کو تلاش کرنے کی بجائے— اُسے وہ بتاتے ہوئے جو ہم چاہتے تھے— مشورت دینے میں زیادہ وقت صرف کیا۔

- کیا مجھے حال ہی میں دعا کا تجربہ ہوا ہے؟ اگر ایسا ہے، تو کیا یہ خداوند کے لیے یا خداوند کی مشورت سے ہوئی تھی؟

- کیا میں اُس کی مشورت کو سننے اور حاصل کرنے کے لیے رضامند ہوں؟







## مرحلہ 12: ان مراحل پر کام کرنے کے نتیجے میں یسوع مسیح کے کفارے کے وسیلے سے رُوحانی طور پر بیدار ہونے سے، ہم اس پیغام کو دوسروں تک پہنچاتے ہیں اور جو کچھ ہم کرتے ہیں اُس سے بھی ہم ان اُصولوں پر عمل کرتے ہیں۔

### کلیدی اُصول: خدمت

شفقت اور بے لوث خدمت کے اعمال کے ذریعے ایک دوسرے کا بوجھ اُٹھانا ہماری نئی زندگیوں کا حصہ ہے جیسا کہ مسیح کے پیروکار ہیں (دیکھیں مضامین 8:18)۔ دوسروں کی مدد کرنے کی خواہش رُوحانی بیداری کا فطری نتیجہ ہے۔ جس طرح مضامین کے بیٹوں نے اپنی تبدیلی کے بعد لامنون کے ساتھ انجیل کو بانٹنا چاہا تھا، ہم بھی اس اُمید اور شفا کو بیان کرنے کی خواہش کر سکتے ہیں جس کا تجربہ ہم نے مسیح کے کفارے کے ذریعے کیا ہے (دیکھیں مضامین 1-4:28)۔ ہم اپنے ارد گرد کے لوگوں کو برکت دینے، مدد کرنے اور اُٹھانے کی خواہش کر سکتے ہیں۔ ہمیں اُس پجائی کا احساس ہے جو بنیامین بادشاہ نے سکھایا جب اُس نے کہا، "جب تم اپنے ہمسائے کی خدمت کرتے ہو تو تم فقط اپنے خُدا کی خدمت کر رہے ہوتے ہو" (مضامین 17:2)۔

جب ہم مرحلہ 12 کے قریب پہنچیں، تو ہم تسلیم کرتے ہیں کہ یہ ہمارے سفر کا اختتام نہیں ہے۔ ان مراحل پر کام کرنے کے نتیجے میں، ہم خُدا کے فضل اور رحم کے وسیلے سے بحالی کی زندگی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہم گواہی دیتے ہیں کہ ایک بار مراحل پر کام کرنا کبھی بھی کافی نہیں ہے۔ ہم نے جانا کہ ان مراحل پر کام جاری رکھنا، زندگی کے تمام پہلوؤں میں ان اُصولوں پر عمل کرنا، اور اُمید کے پیغام کو دوسروں تک لے کر جانا ضروری ہے۔

دوسروں کی خدمت کرنے کا فطری طریقہ پناہ سنا سنا دوسروں کی سپرستی کرنا ہے جو بحالی کے عمل میں تھے ہیں۔ (مزید جاننے کے لیے براہ کرم "پناہ سنا سنا" دستاویز کا انتخاب کرنے کا جائزہ لیں)۔ ہم دوسرے شُرکا کو بحالی گروہوں سے مطلع کرتے ہیں جن میں ہم شرکت کرتے ہیں یا اپنے مقامی کلیسیائی قارئین کو کہ ہم بطور پناہ سنا سنا مدد کرنا چاہیں گے۔ جب ہم کسی کولت سے نبرد آزما ہونے سے آگاہ کرتے ہیں، تو ہم نئے الٹ سے بحالی کا پروگرام کے بارے میں معلومات کا تذکرہ کرتے ہیں۔ ہم انھیں نجات دہندہ یسوع مسیح کے وسیلے سے بحالی کی اُمید کے بارے میں بتاتے ہیں، اور ہم انھیں اپنے ساتھ میٹنگ میں شرکت کی دعوت دیتے ہیں۔

ہمارے پاس دوسروں کے لیے اُمید کا پیغام ہے جو نئے کی لت سے نبرد آزما ہیں اور تمام لوگوں کے لیے جو فائیت کی چھتوئیں کا سامنا کرتے ہیں: خُدا خُدا کے معجزات ہے، جیسا کہ وہ ہمیشہ سے رہا ہے (دیکھیں مورمن 11:9، 19-16)۔ ہماری زندگیاں یہ ثابت کرتی ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک یسوع مسیح کے کفارے کے وسیلے سے نیا بنایا گیا ہے۔ ہم دوسروں کی خدمت کر کے اس پیغام کو بہترین طریقے سے بیان کر سکتے ہیں۔ اُس کے رحم اور اُس کے فضل کی بابت اپنی گواہیوں کا تذکرہ کرنا سب سے اہم ترین خدمات میں سے ایک ہے جو ہم پیش کر سکتے ہیں۔ صدر سپنسر ڈیوٹی قبیل نے غور کیا، "ہم سب سے اہم کام جو ہم کر سکتے ہیں وہ خدمت کے ذریعے اپنی گواہیوں کا اظہار کرنا ہے، جو اس کے بدلے میں، رُوحانی ترقی، زیادہ عزم، اور حکموں پر عمل کرنے کی زیادہ صلاحیت پیدا کریں گی" (کلیسیائی صدور کی تعلیمات: سپینسر ڈیوٹی کبیل [2006]، 87)۔

## عملی مراحل

یہ ایک عملی پروگرام ہے۔ ہماری ترقی کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں مراحل کو مستقل طور پر لاگو کرنے پر ہے۔ یہ "مراحل پر کام کرنے کے نام سے جانا جاتا ہے۔ درج ذیل اعمال ہمیں مسیح کے پاس آنے اور ہماری بحالی میں اگلے قدم اٹھانے کے لیے ضروری ہدایت اور قوت پانے میں مدد کرتے ہیں۔

## دوسروں کی خدمت کریں

خدمت کرنے کی خواہش خداوند کے وسیلے سے ہمارے شنا بخش عمل کا فطری نتیجہ ہے۔ ہماری بحالی کے ذریعے، ہم نے اپنے اور دوسروں کے لیے دل کی بڑی تبدیلی کا تجربہ پایا ہے (دیکھیں ایما 14:5)۔ صدر رسل ایمن نیلسن نے سکھایا کہ: "ہم [ہم] واقعی پہلے اور دوسرے بڑے نیکوں پر عمل کرنے کے طلب گار ہیں۔ جب ہم خدا سے اپنے سارے دل سے پیار کرتے ہیں، تو وہ ہمارے دلوں کو دوسروں کی فلاح و بہبود کے خوب صورت، نیکو کار پیکر میں بدل دیتا ہے" ("دوسرا سب سے بڑا حکم"، لہوٹا، نومبر 2019، 97)۔

تاہم، خدمت ہمیشہ آسان نہیں ہے۔ اگرچہ ہم چاہتے ہیں، ہم کمزور طور پر ہر ایک ضرورت مند کی خدمت نہیں کر سکتے۔ دوسروں کی خدمت کے لیے ہمیں خداوند کی طرف سے ہدایت اور قدرت کی ضرورت جاری رہے گی۔ ہم ان طریقوں کو جاننے اور ان کی شناخت کرنے میں مدد کے لیے دعا کر سکتے ہیں جن کی وہ ہم سے خدمت کروانا چاہتا ہے۔ ہم اپنے ارد گرد کے لوگوں سے مواقع اور ضروریات کی بابت پوچھ سکتے ہیں۔ ہم اس بات سے حیران ہوں گے کہ ہمارے لیے کتنے مواقع آسانی سے دست یاب ہیں۔ دوسروں کی خدمت کرنا منسکراہٹ کی مانند آسان ہو سکتا ہے، یا یہ کسی بڑے منصوبے کی طرح زیادہ سے زیادہ کھن ہو سکتا ہے۔ ہمیں اپنی طاقت یا صلاحیت سے پرے جانے سے بچنے کے لیے اپنی خدمت میں دانش مندی سے پیش آنے والے فیصلے کا استعمال کرنا چاہیے۔

ہماری خدمت کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک بحالی کی اپنی کہانیاں سنانا ہے۔ ہم بحالی کی پیشینگوں میں شرکت جاری رکھ سکتے ہیں اور یسوع مسیح کے فضل اور شفا بخش قدرت کی گواہی دے سکتے ہیں۔ جب ہم نئے آنے والے تھے، تو ہمیں ان لوگوں سے امید ملی جنہوں نے مراحل پر کام کیا تھا اور ہم سے پہلے بحالی پائی تھی۔ اب ہمارے پاس اپنی کہانیاں سنانا کہ بحالی کا پیغام بانٹنے کا موقع ہے۔ جب ہم کجاگھر میں اور اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو ہم نئی کی قدرت کی گواہی بھی دیتے ہیں۔

## کارہیکل اور خاندانی تاریخ میں شرکت کریں

ایک با مقصد اور قوی طریقہ جس سے ہم خدمت کر سکتے ہیں وہ کارہیکل اور خاندانی تاریخ کے وسیلے سے ہے۔ یہ خدمت نہ صرف ان کو برکت دیتی ہے جو وفات پا چکے ہیں، بلکہ یہ ہمیں بھی برکت بخشتی ہے۔ صدر رسل ایمن نیلسن نے ہمیں یاد دلایا ہے کہ: "اگرچہ کارہیکل اور خاندانی

لت سے نبرد آزما ہونے والوں کی مدد کرنے کے علاوہ، ہم ان کے خاندان کے افراد اور عزیزوں کی بھی خدمت کرتے ہیں۔ اکثر لوگ لت سے نپٹنے والے شخص کے آس پاس رہتے ہیں اور اپنے پیاروں کے پاس جانے سے غفلت برتتے ہیں۔ ہم ان مشکلات کی توثیق اور انہیں تسلیم کر سکتے ہیں۔ ہم اس امید کا بیان کر سکتے ہیں کہ وہ نجات دہندہ کی طرف رجوع کر سکتے ہیں اور اطمینان اور شفا پا سکتے ہیں، اس سے قطع نظر کہ ان کا پیارا بحالی کا انتخاب کرتا ہے یا نہیں۔ ہم معاون کرنا چاہتے ہیں: بحالی ہونے والوں کے شریک حیات اور خاندان کے لیے مدد کا تذکرہ کر سکتے ہیں اور انہیں شریک حیات اور خاندانی گروہ کی مینڈگ میں شرکت کی دعوت دیں۔

جب ہم بحالی میں ان کی معاونت کرتے ہوئے دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، تو ہمیں محتاط رہنا چاہیے کہ ہم دوسروں خود پر زیادہ انحصار کرنے کی اجازت نہ دیں۔ ہماری ذمہ داری دوسروں کو ہدایت اور قوت کے لیے آسمانی باپ اور مٹی کی طرف رجوع لانے کی تعظیم دینا ہے۔ اس کے علاوہ، ہمیں ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ دوسروں سے مدد کے خواہاں ہوں۔ خداوند کی طرف سے کلیسیائی راہ نمائوں، سپانسر، اہل خانہ، دوستوں، اور دیگر کے ذریعے عظیم برکات حاصل ہوتی ہیں۔ ہم ان کے ساتھ "بحالی میں معاونت" دستاویز کا تذکرہ کر سکتے ہیں، جو اس ہدایت نامہ کے ضمیمہ میں پایا جاتا ہے۔

جب ہم دوسروں کی مدد کرنے میں کوشاں ہوتے ہیں، تو وہ شاید ان مراحل پر کام کرنے کے لیے تیار نہ ہوں۔ جب ہم نجات دہندہ کے ذریعے بحالی اور امید کا پیغام بانٹتے ہیں، تو ضرور ہے کہ ہم صابر اور منکسر ہوں۔ آنا یا بترسی کے کسی بھی احساس کے لیے ہماری نئی زندگیوں میں کوئی گنجائش نہیں ہے۔ ہماری اپنی آسیہ کی یاد رکھنا مددگار ہے اور کیسے یسوع مسیح نے ہمیں اپنے فضل اور رحم کے وسیلے سے شخصی عطا کی ہے (دیکھیں مضامین 20:29)۔

دوسروں کی مدد کرنے کے لیے اپنے جوش و خروش میں، ہم پیغام کو بانٹنے کے درمیان توازن برقرار رکھنے اور ان مراحل کو اپنی زندگیوں میں لاگو کرنا جاری رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہماری بنیادی توجہ بحالی کے ان اصولوں کو خود پر لاگو کرنا جاری رکھنے پر مرکوز ہونی چاہیے۔ دوسروں کے ساتھ ان تجاویز کا ذکر کرنے کی ہماری کاوشیں صرف بحالی کی مانند ہی مؤثر ہوں گی۔

اگر ہم رضامند ہوں، تو ہم اس پروگرام میں سیکھے گئے روحانی اصولوں کو بیان کرنے کے بہت سے مواقع پائیں گے۔ جب ہم دوسروں کی زندگیوں کو بابرکت بناتے ہیں، تو ہماری اپنی زندگیوں میں بھی بابرکت ہوتی ہیں۔ ہم اس اصول کا تجربہ کرتے ہیں جو صدر عزرائیل نیلسن نے سکھایا کہ: "یہ مردوزن جو اپنی زندگیوں کو خدا کے سپرد کرتے ہیں وہ جانیں گے کہ وہ ان کی زندگیوں کو ان کے برعکس زیادہ نمایاں طریقے سے مؤثر بنا سکتا ہے۔ وہ ان کی خوشیوں کو پرمعانی بنائے گا، ان کی رویا کو وسعت دے گا، ان کے ذہنوں کو فہم بخشنے گا، ان کے ہنسون کو مضبوط کرے گا، ان کے حوصلے بلند کرے گا، ان کی برکات کو فراوانی بخشنے گا، ان کے مواقع کو مزید بڑھائے گا، ان کی جانوں کو آسودہ کرے گا، دوست بڑھائے گا، اور اطمینان آندے گا۔ جو کوئی بھی خدمت خدام میں اپنی جان کھوئے گا وہ ابدی زندگی پائے گا" (کلیسیائی صدور کی تعلیمات: عزرائیل نیلسن [2014]، 43-42)۔















## حاصلِ کلام

ہم جن اُصولوں کا اطلاق کرتے ہیں۔ جو اسباق ہم سیکھتے ہیں۔ اور جو تجربات ہم حاصل کرتے ہیں ہمیں مزید کامل طور پر مسیح کے پاس آنے اور خداوند کے منصوبہ کے مطابق عمل کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ ہم کلیسیائے یسوع مسیح برائے مقدستینِ آخری ایام کے "بے تانی سے مصروف" ارکان بن رہے ہیں (عقائد اور مہود 27:58)۔

جب ہم نے اس ہدایت نامہ میں تجویز کردہ آلات کو استعمال کیا ہے خداوند نے ہمیں برکت دی ہے۔ تاہم، کلیسیائے یسوع مسیح ان تمام آلات کا ذخیرہ خانہ ہے جو ہمارے لیے ضروری ہیں کہ ہم اپنی بنیاد کی برقرار رکھیں اور راہِ عہد پر آگے بڑھیں اور ترقی پائیں۔ جیسے ہم اس ہدایت نامہ کا اختتام کرتے ہیں، ہم کلیسیا کے نئے الٹ سے بحالی کا پروگرام کے تمام شُرکاء کو مدعو کرتے ہیں کہ "مسیح میں ثابت قدمی کے ساتھ کامل درخشاں امید پا کر، اور خدا اور نکل بنی نوع انسان کی محبت میں آگے بڑھو" (2 نیفی 31:20)۔ جب ہم ایسا کرتے ہیں، تو ہم سے خداوند کا سب سے بڑا وعدہ کیا جاتا ہے: "تم ابدی زندگی پاؤ گے" (آیت 20)۔

اختتام میں، ہم آپ کو اپنی گواہی دیتے ہیں کہ نجات دہندہ یسوع مسیح اور ان اُصولوں کے ذریعے بحالی کی امید موجود ہے۔ ہم نے انجیل میں حصہ لیا ہے اور یہ اقدامات اٹھائے ہیں، اور ہم جانتے ہیں کہ یہ کارگر ہیں۔ ہم آپ کو، آپ کی بحالی کو مکمل کرنے کے لیے یسوع مسیح کے لامحدود فضل کو اجازت دیتے ہوئے اس کام کو جاری رکھنے کی خواہش اور آمادگی کے لیے دعا کرنے کی دعوت دیتے ہیں۔ خدا آپ کو آپ کے سفر میں برکت دے۔

جیسے ہم اس ہدایت نامہ کے اختتام کی طرف بڑھتے ہیں، ہم گواہی دیتے ہیں کہ ہم اس مقدس سفر کے اختتام پر نہیں آئے ہیں۔ جب ہم پہلی بار بحالی کی میٹنگوں میں آئے، تو ہم نے تصور کیا کہ عظیم ترین معجزہ جس کا ہم کبھی تجربہ پائیں گے وہ لت سے ہماری بحالی ہوگی۔ ہم میں سے وہ جو اس برکت کا تجربہ کر رہے ہیں جانتے ہیں کہ ابھی بہت کچھ باقی ہے۔ کرنے کو مزید کام اور پانے کو مزید معجزات اور فضل۔ "جو چیزیں نہ آنکھوں نے دیکھیں نہ کانوں نے سُنیں نہ آدمی کے دل میں آئیں، وہ سب خدا نے اپنے محبت رکھنے والوں کے لیے تیار کر دیں" (1 کرنتھیوں 13:9)۔

ہم جنہوں نے یہ اقدامات اٹھائے ہیں اور بحالی کی امید پارہے ہیں اور دعا گو ہیں کہ آپ بھی مکمل بحالی کی برکت پائیں، بشمول کلیسیا میں مکمل شرکت کی اضافی برکات۔ صاف اور بنجیدہ نناہراس چیرکواپنانے کی شروعات ہے جو خداوند ہمارے لیے رکھتا ہے۔

ہم میں سے کچھ اس پروگرام میں شریک ہوتے ہیں، سوچتے ہیں کہ ہم شفا یاب ہو گئے ہیں، شرکت کرنا بند کرتے ہیں، اور پھر تنہا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دوسرے بحالی پاتے ہیں مگر کلیسیا میں مکمل سرگرمی کی برکات پانے میں کمی لاتے ہیں۔ ہم نے پایا ہے کہ مکمل بحالی میں بحالی کے 12 مراحل اور یسوع مسیح کی انجیل کے مابین توازن اور تعلق تلاش کرنا شامل ہے۔

ہم مسیح میں نئی مخلوق بن رہے ہیں، اور اس طرح، ہم پردے کی دونوں اطراف خداوند کی مدد کرنے کے لیے طاقتور آہ بن سکتے ہیں (دیکھیں 2 کرنتھیوں 5:17)۔ ہم اضافی مضبوطی کی گواہی دیتے ہیں جو ہم پاتے ہیں جب ہم، اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں ان انجیلی اُصولوں کی مشق کرنا جاری رکھیں گے، بشمول کلیسیا میں ہماری سرگرمی۔ بحالی میں

## ضمیمہ

- بحالی میں معاونت
- سپانسر کا انتخاب کرنا
- ایک موثر فہرست تیار کرنے کے اصول
- نیے آنے والوں کو پہچاننا اور شیہ مقدم کرنا

## بحالی میں معاونت

### معاونت پانے کی اہمیت

کرنے کی ہمیں ضرورت ہے، یا جب وہ مدد طلب کرنے کے لیے ہماری حوصلہ افزائی کرتے ہیں، تو ہم بحالی کی طرف اپنی پیش رفت میں آگے بڑھ سکتے ہیں۔ جب ہم دوستوں سے محبت اور معاونت کا تجربہ حاصل کرتے ہیں، تو یہ ہمیں ہماری قدر و قیمت کی یاد دلا سکتا ہے۔

• **کلیسیائی قارئین**۔ کلیسیائی قارئین تبدیلی کے عمل میں ضروری معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ قارئین منجی کی محبت کو محسوس کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں اور ہمیں توجہ دینے اور عادی اورلت آمیز رویوں سے رُو حافی طور پر پاک صاف ہونے میں کلیدی کردار ادا کر سکتے ہیں۔

• **سپانسرز**۔ سپانسرز وہ لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے 12 مراحل کو پورا کر کے بحالی پائی ہوتی ہے۔ اپنے تجربے کی بنیاد پر، وہ جانتے ہیں کس طرح کام کرنے اور مراحل کا اطلاق کرنے میں ہماری مدد کرنی ہے۔ وہ عموماً بے ایمانی کو پہچان اور دیگر مشکلات کو سمجھ سکتے ہیں حتیٰ کہ جب ہم اُن سے واقف نہ بھی ہوں۔

• **اجلاس بحالی**۔ اجلاس بحالی محفوظ مقام ہیں جہاں ہم قبولیت، محبت اور معاونت پاسکتے ہیں۔ ان اجلاسوں میں ہم اپنے تجربے کے ساتھ ساتھ اپنے ایمان اور منجی یسوع مسیح کے وسیلے بحالی کی امید اور اپنی زندگیوں میں 12 مراحل کو لاگو کرتے ہوئے ان کا اشتراک کرتے ہیں۔ اپنے تجربات بتانے سے ہمیں ضروری تبدیلیوں کی طرف کام کرنے میں مدد اور امید مل سکتی ہے کہ بحالی اور شفا ممکن ہے۔

• **ذہنی صحت اور طبی پیشہ ور افراد**۔ ذہنی صحت اور طبی پیشہ ور افراد اکثر بصیرت اور نایاب مہارتیں فراہم کر سکتے ہیں جو عادی اورلت آمیز رویوں سے بحال ہونے کے لیے ضروری ہیں۔ اگر ہم اب بھی عادی اورلت آمیز رویوں کے ساتھ تکرار کر رہے ہیں تو ہم نئے نئے الٹ سے بحالی کا پروگرام میں شریک ہوتے ہیں، تو ہمیں ذہنی صحت یا طبی پیشہ ور افراد سے پیشہ ورانہ مدد لینے پر غور کرنا چاہیے۔ پیشہ ورانہ مدد طلب کرتے وقت، ارکان کلیسیا کو کسی ایسے شخص کا چناؤ کرنا چاہیے جو انجیل کے اصولوں کا حامی ہو۔

### اپنی معاونت کے لیے لوگوں کا چناؤ کرنا

کلیسیا کے نئے الٹ سے بحالی کا پروگرام میں، آپ کو سپانسر یا کوئی معاونتی نظام تفویض نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا کہ آپ اور کس سے مدد طلب کرنی ہے شخصی فیصلہ ہے۔ دُعا کے ساتھ اپنے قُرب و جوار میں اُن لوگوں پر غور کریں جن سے آپ مدد طلب کرنے میں سب سے زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں یا کون آپ کے واسطے سب سے زیادہ مددگار ثابت ہوگا۔ عمومی طور پر، جتنے زیادہ لوگ آپ کی معاونت کے لیے ہوں گے، آپ کی بحالی کے امکانات اُستے ہی روشن ہوں گے۔ ایک دفعہ جب آپ اُن لوگوں کی شناخت کر لیں جن کو آپ اپنے

بحالی اور شفا پانے میں ہماری مدد کے لیے دُوسروں کی معاونت اہم ہے۔ کمزوری کے اوقات میں کسی ایسے شخص کا ہونا جس کی طرف ہم رُجوع کر سکتے ہیں اکثر ضروری ثابت ہوتا ہے۔ انکار اور تنہائی عادی اورلت آمیز رویوں کی پہچان ہیں۔ دُوسروں کی معاونت اور تناظر کے بغیر ان رویوں میں واپس لوٹنا آسان ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی بحالی میں جتنی جلد ممکن ہو معاونت پائیں۔

دُوسروں کے ساتھ رابطے میں رہنا نہ صرف وہ ہمت فراہم کرتا ہے جس کی ہمیں ضرورت ہو سکتی ہے بلکہ ہمیں یہ یاد رکھنے میں بھی ہماری مدد کرتا ہے کہ ہم طفل خُدا ہونے کے ناطے محبت کے لائق ہیں۔ جب ہم معاونت کے لیے دُوسروں تک پہنچتے ہیں، تو ہم برکت پاتے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ ہماری مدد کرنے والے بھی با برکت ہوتے ہیں۔ جب ہم 12 مراحل کا استعمال کرتے اور دُوسروں سے معاونت کے طالب ہوتے ہیں، ہم ذیل کے معاونتی ذرائع سے مستفید ہو سکتے ہیں:

• **آسمانی باپ، یسوع مسیح اور رُوح القدس**۔ آسمانی باپ، یسوع مسیح اور رُوح القدس ہماری معاونت کے عظیم ترین ذرائع ہیں۔ تبدیلی یسوع مسیح اور اُس کے کفارے کے وسیلے ممکن ہوتی ہے۔ مورمن کی کتاب میں، ایلمانی بتاتا ہے کہ مسیح "اُن کی کم زوریاں خود پرلے لگا تا کہ بشریت کے اعتبار سے اُس کا دل رحم سے لپڑ ہو، تاکہ وہ بشریت کے اعتبار سے جانے، کہ اُن کی کم زوریاں میں اُن کی مدد کیلئے کرے" (ایلمنا 12:7)۔ جب ہم فروتنی کے ساتھ اپنے آسمانی باپ اور اُس کے بیٹے، یسوع مسیح کے پاس جائیں گے تو ہم دست گیری اور پرورش محسوس کریں گے۔

ضرور ہے کہ کفارے کے ذریعے منجی کی مدد کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ اُس نے ہمیں سکھایا ہے کہ، "راہِ حق، اور زندگی میں ہوں" (یوحنا 6:14)۔ رُوح القدس آگے بڑھنا جاری رکھنے کے واسطے ہمیں تسلی، اطمینان، اور رُو حافی قوت بخش سکتا ہے۔

• **ارکان خاندان ارکان خاندان** اور قبولیت کی پیش کش کرتے ہوئے معاونت کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ وہ ہدایت نامہ معاونت: بشریک حیات اور اُن کے خاندان کی لیے مدد جو زیر بحالی ہیں میں سکھانے کے انجیل اصولوں کو لاگو کر کے معاونت کرنے کی اپنی صلاحیت کو بڑھا سکتے ہیں۔ اگرچہ تمام ارکان خاندان تسلی فراہم کرنے کے لیے جذباتی حالت میں نہیں ہوں گے، مگر وہ جو کر سکتے ہیں وہ اکثر معاونت کے سب سے قومی ذرائع میں سے ایک ہوتے ہیں۔

• **دوست احباب**۔ دوست احباب محبت اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں جب ہم اُن سے اپنی جدوجہد کے متعلق بات کرتے ہیں، بھلے ہم تفصیلات کی بابت اُن پر اعتماد کریں یا نہ کریں۔ جب دوستوں میں اُن رویوں کی نشان دہی کرنے کی ہمت ہوتی ہے جنہیں ترک



کلیسیا میں بھڑو سرگرم ہوں، اور جو آپ کو دُپیش چنوتی کی صحیح نوعیت کو سمجھنے یا سمجھنے کی تمنا رکھتے ہوں۔ کوئی ایسا شخص جس نے خود اپنی چنوتیوں پر غلبہ پایا ہو وہ اکثر ان چنوتیوں کے لیے زیادہ ہمدردی رکھتا ہے جن کا سامنا دُوسروں کو ہوتا ہے۔ آپ جیسی یکساں مشکلات رکھنے والے اکثر آپ کی جدوجہد سے ہمدردی رکھنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

جب آپ تبدیلی کا عمل شروع کرتے ہیں، تو آپ جسمانی، جذباتی اور روحانی طور پر مجروح ہو سکتے ہیں۔ ممتا طرہیں کہ اپنی معاونت کرنے والے کسی بھی شخص کے ساتھ کوئی نامناسب تعلق اُستوار نہ کریں۔

معاوضتی نظام میں رکھنا پسند کریں گے، تو ان کی مدد طلب کرنا عاجزانہ اور ڈراؤنا بھی ہو سکتا ہے۔ بہر کیف، جب آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ کو محسوس ہونے والی محبت اور قبولیت کی کثرت پر حیرانی ہو سکتی ہے۔ جتنا زیادہ آپ دُوسروں سے رابطہ رکھیں گے، آپ کو محبت حاصل کرنے کے اُتے ہی زیادہ مواقع ملیں گے۔

یقینی بنائیں کہ آپ اپنی معاونت کے لیے انتہائی قابلِ بھروسہ لوگوں کا انتخاب کریں۔ آپ کی معاونت کرنے کے لیے سب سے زیادہ مؤثر لوگ وہ ہیں جن کا آپ سے کوئی موجودہ تعلق ہے (والدین، شریک حیات، خاندان، کلیسیائی قارئین)، جو چاہتے ہوں کہ آپ کامیاب ہوں۔

## سپانسر کا انتخاب کرنا

4. قارئین گروہ اور ہولت کار آپ کو موزوں اور خواہش مند امیدواروں سے متعارف کروا سکتے ہیں۔

5. کسی ایسے شخص سے پوچھیں جسے آپ اہل محسوس کرتے ہوں۔

6. آپ کو ایسے سپانسر کا انتخاب کرنا چاہیے جو آپ کا ہم جنس ہے (ما سوائے سپانسر کوئی رشتہ دار ہو)۔

7. جب آپ تبدیلی کے عمل کا آغاز کرتے ہیں، تو آپ جسمانی، جذباتی اور روحانی طور پر مجروح ہو سکتے ہیں۔ محتاط رہیں کہ سپانسر پیکمل انحصار کرنے کا تعلق قائم نہ کریں۔

8. آپ ہمیشہ کسی سے عارضی بنیادوں پر اپنا سپانسر بننے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ آپ کسی بھی وقت سپانسر تبدیل کر سکتے ہیں۔

سپانسر کے ساتھ کام کرنا آپ کی بحالی کو تقویت دے سکتا ہے۔ سپانسر آپ کو دیرپا مشکلات، انحصار، یا لٹ امیر طرز عمل پر غالب آنے میں آپ کے ترقی اور عزم میں معاونت کر سکتا ہے۔ اپنے بحالی کے سفر میں، آپ اکیلے نہیں ہیں: سپانسر ایک ایسا شخص ہے جو "تسلی دینے کے لیے... جنہیں تسلی کی ضرورت ہے، اور خدا کے گواہ ٹھہرنے کے لیے تیار ہو" (مضایاہ 9:18)۔ برائے کرم جلد از جلد کسی سپانسر کے ساتھ کام کرنے پر غور کریں۔

### سپانسر کیا ہے؟

سپانسر ایسا شخص ہے جس نے 12 مراحل سے گزر کر بحالی پائی ہو۔ وہ بحالی سے متعلق مخصوص چنوتیوں کو سمجھ سکتے ہیں حتیٰ کہ جب آپ ان سے آشنا نہ ہوں۔ سپانسر کا مقصود آپ کا بہترین دوست یا ذہنی صحت کا پیشہ ور ہونا ہرگز نہیں ہے۔ بلکہ، سپانسر کا کردار بحالی کے مراحل سے گزرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔

### سپانسر تلاش کرنا

کلیسیا کے نئے اہل سے بحالی کا پروگرام میں، آپ کو کوئی مخصوص سپانسر تفویض نہیں کیا جاتا ہے۔ آپ سپانسر شپ تک اس انداز سے تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کے انفرادی تجربہ، ضروریات اور شخصیت کے موافق ہو۔ سپانسر شپ آپ کا سپانسر کا، اور خداوند کا مشترکہ فیصلہ ہے۔

اپنے واسطے سپانسر تلاش کرنا آپ کو مشکل محسوس ہو سکتا ہے، مگر دوسرے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ سپانسر تلاش کرنے کا بہترین طریقہ بحالی کے اجلاسوں میں شرکت کرنا ہے۔ وہ جو آپ جیسی یکساں چنوتیوں کا سامنا کرنے والے ہیں اکثر آپ کی جدوجہد کے ساتھ ہمدردی دکھانے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ درج ذیل تجاویز مناسب سپانسر کا فیصلہ کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں:

### موثر سپانسر ہونا

سپانسر بننا خدمت کا عظیم عمل ہے جب آپ اپنے تجربے، ایمان اور امید کا تذکرہ کرتے ہیں جو آپ نے نجات دہندہ یسوع مسیح کے وسیلے بحالی کے 12 مراحل سے گزرتے ہوئے پائی ہے۔ سپانسر سوچ بچھ کر سوالات پوچھتے ہیں، ذرائع کی نشاندہی کرتے ہیں، مراحل پر عمل پیرا ہونے کے طریقہ کار کے متعلق عملی مدد کا تذکرہ کرتے ہیں، اور ان کو تفریب دیتے ہیں جن کی وہ اجلاس میں شرکت کے لیے مدد کرتے ہیں۔ سپانسر سمجھتا ہے کہ دوسرے لوگ کسی شخص کی بحالی میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں اور اگر جن کے وہ سپانسر ہیں کسی دوسرے سے معاونت چاہیں یا اپنا سپانسر بدلنا چاہیں تو ناراض نہیں ہوگا۔ موثر سپانسر بننے کے لیے ذیل میں چند اصول دیے گئے ہیں:

1. دعا اور روزہ کے ذریعے آسمانی باپ سے روحانی ہدایت کے خواہاں ہوں کہ کون آپ کے لیے سپانسر ہو سکتا ہے۔

2. کسی ایسے شخص کو منتخب کرنے پر غور کریں جس نے بحالی میں کافی وقت گزارا ہو اور 12 مراحل سے گزرا ہو۔

3. جب لوگ اپنی بحالی کے تجربات کا تذکرہ کر رہے ہوں تو سنیں اور غور کریں کہ آپ کس کے ساتھ منسلک ہو سکتے ہیں۔

1. خدا کو ہر چیز پر فوقیت دیں۔ مسلسل خدا کو یاد رکھیں اور جن کی آپ مدد کرتے ہیں انہیں خدا پر بھروسہ رکھنے میں مدد دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جن کی آپ مدد کرتے ہیں وہ آپ پر بہت زیادہ انحصار نہ کریں۔ بطور سپانسر دوسروں کو ہدایت اور قوت پانے کے لیے آسمانی باپ اور منجی کی طرف رجوع لانے کی تفریب دینا آپ کی ذمہ داری ہے۔ آپ کا کردار اس شخص کی جس کی آپ معاونت کرتے ہیں اس سے اپنے ایمان اور امید کے تجربات بائنا اور اس کو خدا سے معاونت اور محبت کا احساس دلانا ہے۔

2. بحالی میں فعال شریک بنیں۔ سپانسر کسی کی کفالت کرنے سے قبل کافی وقت تک بحالی میں رہا ہو (عموماً 12 ماہ یا اس سے زیادہ) اور بحالی کے اُصولوں کا اطلاق کرنے اور مطالعہ کرنے میں فعال طور پر مصروف عمل رہا ہو۔ جب آپ کسی اور کی کفالت کرنے کا آغاز کرتے ہیں تو آپ اپنی ہی بحالی میں اضافی دباؤ محسوس کر سکتے ہیں۔ محتاط رہیں کہ کسی اور کی کفالت کر کے آپ اپنی بحالی کو خطرے میں ہرگز نہ ڈالیں۔ سپانسر اپنی دیکھ بھال کی مشق کرتا ہے اور ضرورت پڑنے پر مدد یا معاونت طلب کرتا ہے۔
3. فروتن بنیں۔ بطور سپانسر، آپ کا کردار معاونت اور راہ نمائی پیش کرنے کے لیے اپنی خوبیوں کو استعمال کرنا ہے۔
4. دوسروں کی مختاری کا ادب کریں اور صبر و تحمل سے کام لیں۔ مؤثر کفالت "ترغیب سے، تحمل سے، نرمی سے اور بے ربا محبت سے، شفقت سے اور خالص علم سے" ممکن ہوتی ہے (عقائد اور عقود 121: 41-42)۔ کسی بھی طریقہ سے دوسروں کو ٹھیک کرنے کی کوشش سے اجتناب کریں۔ دوسروں کی اُصولوں اور طریقوں پر غور کرنے میں مدد کریں اور پھر جب وہ اپنے فیصلے خود کریں تو ان کی تائید کریں۔ ان کی مختاری کا توقیر کریں اور امید رکھیں کہ خداوند ان کی مدد فرمائے گا جب وہ اُس کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ جس شخص کی آپ مدد کر رہے ہیں ہو سکتا ہے وہ ابھی تک ہمیشہ قدمی کے لیے تیار نہ ہو۔ وہ غیر صحت بخش رویوں کو دہرا سکتا یا سکتی ہے یا فحش تبدیلی کے اُصولوں اور طریقوں کو اپنانے میں سست ہو سکتا ہے۔ جب وہ بحالی کی جانب سفر کرتا ہے تو سپانسر کو دوسروں کے ساتھ تحمل سے پیش آنا چاہیے۔
5. بے لوث خدمت کریں بے لوث خدمت بدلے میں کسی چیز کی توقع کیے بغیر دینے کا تقاضا کرتی ہے۔ سپانسر کے پاس سمجھنے کی بہت زیادہ صلاحیت ہونی چاہیے اور جن کی وہ مدد کرتا ہے ان کے واسطے وقت اور محنت وقف کرنے کو رضامند ہونا چاہیے۔ جن لوگوں کی آپ مدد کرتے ہیں ان سے تعریف، تحسین، وفاداری، یا دیگر جذباتی انعامات کی توقع رکھنے سے گریز کریں۔
6. اپنے شخصی عزائم کی پاسداری کریں۔ سپانسر بننے کا مطلب یہ نہیں کہ جن لوگوں کی آپ کفالت کرتے ہیں انھیں آپ کے وقت اور ذرائع تک لامحدود رسائی حاصل ہونی چاہیے۔ آپ اپنے دوسرے وعدوں، بشمول آپ کا خاندان، کلیسیا، آپ کا روزگار، آپ کا ذاتی وقت ان کا احترام کرتے ہوئے آپ صحت بخش حدود کی اہمیت کی مثال قائم کر سکتے ہیں۔ بنیامین بادشاہ کی مضاہ 4: 27 میں دی گئی نصیحت کو یاد رکھیں: "اور دیکھو یہ سب چیزیں حکمت اور ترتیب سے پوری ہوتی ہیں؛ کیوں کہ یہ ضروری نہیں کہ آدمی اپنی طاقت سے زیادہ تیردوڑے۔"
7. دُعا گو نہیں ہر بار جب آپ کسی کی کفالت کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو یہ جاننے کے لیے خداوند کی راہ نمائی پائیں کہ اُس فرد کی موجودہ ضروریات کے لیے کون سے اُصول یا طریقے سب سے زیادہ معاون ثابت ہوں گے۔ دُعا میں شمول رہیں جب آپ خدمت کرنے کے طریقوں پر غور کرتے ہیں، ہمیشہ رُوح کی راہبری کے طالب ہوں۔
8. سہانی کی گواہی دیں۔ دوسروں کو یہ بتانے کے لیے کہ آپ متعلقہ ہو سکتے ہیں آپ کو تجربات بانٹنے کی ترغیب مل سکتی ہے۔ آپ مٹی اور اُس کی شفا بخش قدرت کی گواہی بھی دے سکتے ہیں۔ درحقیقت کبھی بے کُردا مُعجزات کا خدا ہے (دیکھیں مرونی 7: 29)۔ اُس کے رحم اور فضل کی گواہی دینا آپ کی پیش کردہ سب سے اہم خدمات میں سے ایک ہو سکتی ہے۔
9. رازداری قائم رکھیں۔ سپانسر ہونے کے ناطے، آپ کی ذمہ داری ہے کہ دوسروں کے نجی معاملات کا تحفظ کریں۔ دوسروں کی کفالت اور مدد کرنے کی آپ کی صلاحیت کو تقویت دینے میں گمنامی اور رازداری، بنیادی اُصول ہیں۔

## ایک موثر فہرست تحریر کرنے کے اصول

### ب۔ اپنی فہرست تحریر کریں

ہماری زندگیوں کی فہرست زیادہ موثر ہوگی اگر ہم انھیں قلم بند کریں۔ ہم اپنے ہاتھوں میں تحریری فہرست بکڑ سکتے ہیں، اس کا جائزہ لے سکتے ہیں، اور جب ضروری ہو اس کا حوالہ دے سکتے ہیں۔ غیر تحریری خیالات کو فراموش کرنا آسان ہے۔ جب ہم اپنی فہرست کو لکھتے ہیں، تو ہم اپنی زندگی کے واقعات کے بارے میں زیادہ واضح طور پر سوچ سکیں گے اور ان پر کم غمخوار کے ساتھ توجہ مرکوز کریں گے۔

ہم میں سے کچھ اپنی فہرست لکھنے سے پہنچاتے ہیں کیوں کہ ہم اپنی تحریری صلاحیتوں کے بارے میں یا ہم نے جو کر لیا ہے کسی اور کے اس کو پڑھنے سے متعلق شرمندہ یا خوفزدہ ہوتے ہیں۔ لیکن ہم ان خوفوں کو اپنا راستہ روکنے نہیں دیتے۔ ہماری بچوں، گرامر، قلم کاری اور ٹائپنگ کی مہارتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔

### پ۔ کلیدی واقعات کی نشاندہی کریں

ہم اپنی زندگی کے اُن کلیدی لمحات کے بارے میں لکھتے ہیں جنہوں نے ہمیں متاثر کیا ہو۔ جب ہم اپنی فہرست پر کام کرتے ہیں، تو ہم واقعات سے پرے نظر کرتے ہوئے اپنے خیالات، احساسات اور اعتقادات کا جائزہ لیتے ہیں۔ یہ دراصل ہمارے لت بھرے طرز عمل کی جڑیں ہیں۔ ہم جان پاتے ہیں کہ مکمل طور پر شایاب اور بحال ہونے کے لیے، ہمیں اپنے خوف، تکبر، آزدگی، غصہ، قوتِ ارادی اور خود تری کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔

بعض اوقات ہم پہلے کیا تحریر کریں اس کا فیصلہ کرنے کی کوشش میں خود کو مغلوب محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اپنی زندگیوں کی درجہ بندی عمر، سکول میں سال، رہائش پذیر مقامات، یا تعلقات کے مطابق کرتے ہیں۔ دوسرے ذہن سازی سے آغاز کرتے ہیں۔ شاید ہم سب کچھ ایک ہی وقت میں یاد نہ رکھیں گے۔ ہمیں دُعا کرنا جاری رکھنے اور خداوند کو ہماری یاد میں باتیں لانے کی اجازت دینے کی ضرورت ہے۔ ہم اس عمل کو کھلا بھوڑ دیتے ہیں اور تجربات اور حالات کو یاد رکھتے ہوئے اپنی فہرست میں اضافہ کرتے ہیں۔

تسلیم کرتے ہیں کہ کچھ یادوں کو خود فریبی اور صدمے کے گہرے اثر کی بدولت مسخ یا غلط کیا جاسکتا ہے۔ کچھ یادیں نہایت تکلیف دہ اور شرمندہ کرنے والی ہوتی ہیں کہ ہم ان کو تسلیم کرنے اور انہیں ضبط تحریر میں لانے سے پہنچاتے ہیں۔ زوج ہماری راہ نمائی کرے گا جب ہم پہم دُعا کرتے ہیں اور اپنے سپاس نرسے تبصرہ کے خواہاں ہوتے ہیں۔ معاہدات کے یہ ذرائع پچائی کو پہچانتے ہیں ہماری مدد کریں گے۔

جب مرحلہ 4 کا آغاز کریں، یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ فہرست بنانے کا کوئی ایک صحیح طریقہ نہیں ہے۔ فہرست بنانا ایک بہت ہی ذاتی عمل ہے۔ بہت سے لوگ ایک فہرست بنانے کے بارے میں جاننے کی کوشش میں پست ہمت یا مایوس ہو جاتے ہیں، مگر ہم آپ کی صرف شروع کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں، حتیٰ کہ اگر اس کا مطلب صرف واقعات کی فہرست لکھنا ہو۔

ہمیں خداوند کی ہدایت کے خواہاں ہونے کی ضرورت ہے۔ وہ سچے اور عجب بننے میں ہماری مدد کرے گا جب ہم اپنی یادوں اور احساسات کو ترتیب دیں اور دیانت دارانہ طور پر خود بینی کرتے ہیں۔ ہم اپنے سپاس نرسے زیادہ لوگوں کے ساتھ بھی مشورہ کر سکتے ہیں جنہوں نے پہلے ہی فہرست بنائی ہوئی ہے۔ وہ ہمیں یہ سمجھنے میں مدد کریں گے کہ کس طرح بہتر طریقے سے آگے بڑھنا ہے۔

فہرست کا مقصد خدا، خود اور دوسروں کے ساتھ چیزوں کو ٹھیک کرنے میں ہمیں مدد دینا ہے۔ فہرست بنانا ہمیں پیچھے ہٹنے اور اپنی زندگیوں پر نظر ثانی کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ جب ہم ایسا کرتے ہیں، تو ہم کردار کی خامیوں اور کردار کی خوبیوں کی نشاندہی کرتے ہوئے، اپنی زندگی کے تجربات کا جواب دینے کے طریقوں سے نمونوں کو دیکھتے ہیں۔ ذیل میں چند سادہ اصول ہیں جو ہماری فہرست کا آغاز کرنے میں ہماری مدد کریں گے۔

### ۱۔ اپنی فہرست بنانے کی تیاری کریں

جب ہم اپنی فہرست کا آغاز کرتے ہیں، تو ضروری ہے کہ اپنے سپاس نرسے کے ساتھ کام کرنا جاری رکھیں۔ سپاس نرسے اس مرحلہ پر موثر طور پر کام کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ سپاس نرسے جو باہلی ہدایت دیتے ہیں یہ ہے کہ فہرست کی ہر حصے کی شروعات دُعا سے کریں اور اپنی راہ نمائی حق کی جانب کرنے کے لیے خدا سے التجا کریں۔ ہم ان تاثرات اور خیالات پر بھروسہ کر سکتے ہیں جو ہمیں ملتے ہیں۔

دُعا اس سارے عمل میں اُمید برقرار رکھنے میں بھی ہماری مدد کرے گی۔ ہم سب نے بھی اسی شدت سے دیانت دار ہونے کی کشمکش کا سامنا کیا ہے۔ ہم کو اہی دیتے ہیں کہ یہ عمل یقینی راہ ہے جس نے خود سے، دوسروں سے، اور خدا سے واپس دیانت دارانہ اور خوش گوار تعلقات پانے کی جانب ہماری راہ نمائی کی ہے۔

## د۔ اپنی خود شناسی میں نڈر طور پر دیانت دار ہوں

کریں تو میں ان کی کمزوری ان پر غلبہ کروں گا۔ میں انسان کو اس لیے کمزور کرتا ہوں تاکہ وہ فروتن ہو، اور میرا فضل ان تمام انسانوں کے لیے کافی ہے جو اپنے آپ کو میرے سامنے فروتن کرتے ہیں؛ کیوں کہ اگر وہ اپنے آپ کو میرے سامنے فروتن کریں، اور مجھ پر ایمان لائیں، تب میں کمزوریوں کو مضبوطی میں بدل دوں گا۔" (عیسٰی 27:12)۔

## ذ۔ ہمیں پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے

ہوسکتا ہے کہ ہمیں بہت ہی مشکل تجربات ہونے یا چیزیں دیکھنی پڑیں ہوں۔ ان میں سے کچھ چیزوں میں صدمے سے بچو اور تجربات شامل ہوسکتے ہیں، جیسے بدسلوکی، تشدد، یا شدید نفسیاتی کرب۔ جب ہم اپنی فہرست لکھتے ہیں، تو ان مشکل تجربات کو یاد کرنا ان واقعات سے وابستہ درد، خوف اور جذبات کو واپس لاسکتا ہے۔ ان تکلیف دہ تجربات اور جذبات کو مناسب مدد اور معاونت کے بغیر سوجنا ہمیں مزید نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ہمیں اس قسم کے واقعات پر عمل کرنے کے لیے کسی معالج، مشیر، یا ڈاکٹر سے پیشہ ورانہ مدد مانگنے پر غور کرنا چاہیے۔ پیشہ ور افراد صدمے سے گزرنے میں مناسب رفتار سے بحفاظت طور پر ہماری مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا آپ کو اس مدد کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اس پر کسی ایسے شخص کے ساتھ بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔ آپ تشخص کے لیے کسی پیشہ ور سے بھی مل سکتے ہیں اور ان کی سفارش پر غور کریں۔

ہماری فہرست کا اگلا اہم مرحلہ اپنے ماضی کو بہتر طور پر سمجھنا ہے۔ جو وقوع ہوا ہے اُسے بیان کرنا، ہم نے کیسا محسوس کیا، یہ کیوں وقوع ہوا، اور کون مٹا کر ہوا ہے یہ خود شناسی کا عمل ہے۔ بے خوف دیانت دارانہ خود شناسی کے ذریعے، ہم اپنے ماضی کی چٹائی کو اور یہ ہمارے مستقبل کے لیے کیا معنی رکھتا ہے اُسے تسلیم کرتے ہیں۔ اپنی خود شناسی میں دیانت دار ہونے سے ہمیں توبہ کرنے، معافی کے طلب کار ہونے، اور زیادہ مکمل طور پر شفا یاب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

یہ فہرست بنانے کے عمل کا سب سے مشکل مرحلہ ہوسکتا ہے۔ غیر فعال تعلقات اور منفی تجربات میں اپنے کردار کو دیکھنا تکلیف دہ ہے۔ لیکن ہمارے سپانسرز صاحبان ہماری حمایت کرنے اور توجہ مرکوز رکھنے اور دیانت دار رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہم برقرار رہ کر اور تسلیم کر سکتے ہیں کہ خود شناسی کا عمل ہماری بحالی کے لیے ضروری ہے۔ جیسا کہ ایملڈر بروس ڈی پورٹ نے فرمایا، "خود شناسی ایک گہرا روحانی تجربہ ہے، ایسا جو کسی بھی خواہش مند سیکھنے والے کے لیے ممکن ہے۔ . . اگر مقصد کو وفا داری سے آگے بڑھایا جائے، [ہم] سفر کے آخر میں خزانہ پائیں گے" ("تلاش باطن" انٹرنیشنل نومبر 1971، 63، 65)۔

براہ کرم دیانت دارانہ خود شناسی میں خود کی راہ نمائی میں مدد دینے کے لیے سوالات کی مثالوں کے واسطے "مثال 1—سوالیہ ہیئت" کے عنوان والا حصہ دیکھیں۔

## ڈ۔ اپنی کوششوں کا جشن منائیں

تسلیم کرتے ہیں کہ ایک دیانت دارانہ قلم بند فہرست بحالی میں جاری عمل ہے۔ ہم نے جانا کہ ہمیں اپنی فہرست پر نظر ثانی کرنے اور ان میں اضافہ کرنے کی ضرورت تھی۔ اس عمل نے بحالی کو برقرار رکھنے کی ہماری مجھ اور صلاحیت کو مضبوط بنانے میں مدد کی اور نئے اور بہتر صحت مند تعلقات کو فروغ دینے میں ہماری مدد کی۔

مرحلہ 4 ایک عمل ہے۔ ہم فہرست تحریر کرنے کی اپنی تمام کاوشوں کا جشن منا سکتے ہیں۔ جب ہم اس مرحلہ پر کام کرتے ہیں تو ہم خود کا عکس دیکھیں گے اگر ہم اسے اجازت دیں تو یہ ہمیں اپنی زندگی کی سمت بدلنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ نجات دہندہ کی محبت اور فضل کی بدولت، ہمیں وہ ہی نہیں رہنا چاہیے جو ہم ہیں۔ جب ہم اپنی زندگیوں کا جائزہ لینے کے لیے ہدایت کے واسطے خدا کو پکارتے ہیں، تو ہم اپنے تجربات کو آموزشی مواقع کے طور پر چھانیں گے۔

فہرست بنانے کا عمل ہمیں فروتنی سے اپنی کمزوریوں کو تسلیم کرنے اور انہیں مضبوطیوں میں تبدیل کرنے کے لیے خدا کی مدد کے خواہاں ہونے کا اختیار بخشتا ہے۔ "اور اگر انسان مجھ سے رجوع

## مرحلہ 4 میں ایک فہرست تحریر کرنے کی مثالیں

مرحلہ 4 میں فہرست بنانے کے لئے بہت سے کامیاب طریقے ہیں۔ تاہم، ہم نے جانا ہے کہ مندرجہ ذیل عناصر بحالی کے لئے فہرست کو سب سے زیادہ موثر بناتے ہیں۔

1. خدا—ایک فہرست بنانا سخت مشکل کام ہے، اور ہم اکیلے اس کی تکمیل نہیں کر سکتے۔ ہمیں خدا کی معاونت کی ضرورت ہے۔ دُعا اس اہم جہتی کا اہم حصہ ہے۔ جب ہم دُعا میں خدا کی طرف رجوع کرتے ہیں، تو وہ ہمیں مضبوطی بخشنے کا اور اس کا راہم کو سراہنا انجام دینے میں ہماری مدد کرے گا۔

2. دیانت داری—فہرست ہماری زندگیوں کے محتاط جائزے ہیں اور ان میں ایسے واقعات، حالات، اور تعلقات شامل ہونے چاہیں جن کو ہم تکلیف یا بے چینی کے ساتھ یاد کرتے ہیں۔ جتنا ممکن ہو ہمیں دیانت دار اور شفاف ہونا چاہیے۔ ہم نے جانا ہے کہ جتنا گہرا ہم اپنی جانوں کی کھوج کرنے پر رضامند ہوتے، مرحلہ 4 اتنا ہی موثر ہوگا۔

3. **تحریر کرنا**— تحریر کرنے کا عمل ہمیں مزید بصیرت، تناظر، اور وضاحت بخشتا ہے۔ ہمارے کچھ حالات ہماری فہرست کو ضبط تحریر میں لانا مشکل بنا دیتے ہیں۔ اگرچہ ہم مختلف صلاحیتیں اور رغبت رکھتے ہیں، خداوند ہمارے مشکل ترین تجربات کو تحریری طور پر اُس کے سامنے پیش کرنے کی ہماری ہر کوشش کو برکت دے گا۔ اگر آپ لکھنے میں دقت محسوس کرتے ہیں، تو اپنے سپانسر یا کسی اور سے مدد کے لیے کہیں۔

4. **سپانسر**— سپانسر کوئی ایسا شخص ہونا چاہیے جس نے 12 مراحل اور اپنی فہرست کو مکمل کیا ہو۔ سپانسر اس عمل میں ہماری راہنمائی کرنے اور ہماری زندگیوں کو تناظر میں رکھنے میں سب سے زیادہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ نے پہلے نہیں کیا ہے، تو ہم پر زور تجویز کرتے ہیں کہ آپ سپانسر کے ساتھ کام کرنا شروع کریں۔

اپنی فہرست تحریر کرنے کے بعد، ہم انھیں بحالی کے اگلے مراحل میں بحالی کے لیے بطور حوالہ استعمال کرنے کے لئے رکھ سکتے ہیں۔ ہماری فہرست مرحلہ 6 اور 7 میں کردار کی کمزوریوں اور طاقتوں کی نشان دہی کرنے میں ہماری مدد کرتی ہیں۔ اور جن لوگوں یا اداروں کا ذکر ہم اپنی فہرست میں کرتے ہیں وہ ہوں گے جنہیں ہمیں مراحل 8 اور 9 میں معاف کرنے یا ازالہ کرنے کی ضرورت ہے۔ جب وقت صحیح ہوتا ہے، تو ہم اپنی فہرست کے اُن حصوں کو تباہ کر سکتے ہیں جن میں منفی یا اظہارات غصہ، ذاتی خطاؤں کے بیانات، اور دیگر حساس معاملات شامل ہیں جن کا تذکرہ ہمیں دوسروں کے ساتھ نہیں کرنا چاہیے۔ ان تجزیروں کو تباہ کرنا ہماری توجہ کی علامت اور اپنے ماضی کو فراموش کرنے کا زبردست طریقہ ہو سکتا ہے۔

جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے فہرست بنانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ذیل میں تین مثالیں ہیں۔ فہرست بنانے کے دوسرے اور بہت سے طریقے ہیں جو یہاں درج نہیں ہیں۔ یہ مثالیں ہمیں آغاز کرنے میں مدد کریں گی۔ اس سے قطع نظر کہ ہم کونسا طریقہ یا مجموعہ طریقہ جات استعمال کرتے ہیں، یہ لازم ہے کہ ہم خدا کو یہ دیکھنے کی اجازت دیں کہ وہ ہمیں ہر حالت میں کیسے دیکھتا ہے۔ اگر ہم ایسا کرتے ہیں، تو خدا ہمیں اس عمل میں زیادہ مضبوطی اور امید عطا کرے گا۔

ہم کیسے آغاز کریں؟ کچھ لوگ اپنی زندگیوں میں عمر، سکول کے سال، رہائش پذیر مقامات، یا تعلقات پر تاریخ و زمانہ کام کرتے ہیں۔ دوسرے ذہن سازی سے آغاز کرتے ہیں۔ ہم سب کچھ ایک ہی وقت میں یا ذہن نہیں رکھیں گے، پس ہم دُعا کرنا جاری رکھتے ہیں اور خداوند کو اپنی یادداشت میں پیروں کو لانے کی اجازت دیتے ہیں۔ جب ہم حالات اور تجربات کو یاد رکھتے ہیں تو ہم ہمیشہ اپنی فہرتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

**مثال 1— سوالیہ ہیئت**۔ طریقہ زندگی کے تکلیف دہ واقعات کی جانچ کرنے کے لئے سوالات کا استعمال کرتا ہے۔ یہ صورت حال کو گہرائی سے سمجھنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔

**مثال 2— ورک شیٹ ہیئت**۔ طریقہ ہمیں اُن لوگوں یا اداروں کے جدول بنانے اور منظم کرنے میں مدد کرتا ہے جنہیں ہم نے نقصان پہنچایا ہے۔ یہ ہمارے کردار کی کمزوریوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کرتا ہے اور آنے والے مراحل کے لیے قابل قدر معلومات فراہم کرتا ہے۔

**مثال 3— روزنامہ ہیئت**۔ روزنامہ لکھنے کا طریقہ ہماری زندگیوں پر روشنی ڈال سکتا ہے۔ یہ ہمیں اپنی زندگیوں کی تفصیلات پر غور کرنے اور اُن پر عمل کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

### مثال 1— سوالیہ ہیئت

جب ہم اپنی زندگیوں کا جائزہ لیں، تو پہلی چوتھی ماضی اور موجودہ حالات کی نشاندہی کرنا ہے جو ہمیں بے چینی محسوس کرواتے ہیں۔ بالآخر، ہم اپنی کردار کی کمزوریوں کو دیکھنے اور اُن لوگوں کی نشاندہی کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جن کو معاف کرنے کی ضرورت ہے یا جن سے تعلقات بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ ذیل کی مثال ہمیں اپنی بے خوف اور کامل جانچ کرنے میں مدد دینے کے لیے سوالات کا استعمال کرتی ہے۔ یہ سوالات کلیدی لوگوں، حالات، اُصولوں، اداروں یا واقعات کی نشاندہی کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ وہ ہمیں یہ بیان کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ کیا ہوا، ہم نے کیسا محسوس کیا، یہ کیوں ہوا، اور اس نے کس کو متاثر کیا۔ ہم شخص یا صورت حال کے لیے ایک صفحہ وقف کرتے ہیں۔ ہر صفحے پر، ہم سوالات کے اپنے جوابات لکھتے ہیں۔ ہم اپنے جوابات کو 15 الفاظ تک محدود رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مختصر فقرے کافی ہیں۔

ذیل کی مثال صرف ایک واقعے سے متعلق ہے، ایک بہن کی حادثاتی موت۔

#### ابتدائی سوالات

1. کیا ہوا؟ صورت حال کی مختصر تفصیل بتائیں۔

میری بہن ایک کار حادثے میں ماری گئی تھی۔

2. یہ واقعہ مجھے کیوں پریشان کرتا ہے؟

یہ سب سے بدترین واقعہ ہے جو کبھی میرے ساتھ پیش آیا ہے۔

3. اس واقعے نے مجھے اور میرے تعلقات کو (مالی، جذباتی، جسمانی طور پر) کیسے متاثر کیا؟ اس واقعے نے مجھے کیسے زخمی کیا ہے؟

مجھے اُمید تھی کہ میری زندگی ہمیشہ خوش رہے گی۔ میں سوچتی ہوں کہ میرے یا میرے خاندان کے ساتھ کچھ بُرا نہیں ہونا چاہیے۔ مجھے یقیناً خود پر افسوس ہوا۔

6. کیا میرے اعمال نے کسی اور کو تکلیف دی یا منفی طور پر متاثر کیا؟ اگر ایسا ہے، تو کون؟

میرے اعمال نے میرے خاندان میں دُوسروں کو دکھ پہنچایا ہے، جیسے کہ میرا بہنوئی۔ میں اپنے جذبات میں غیر مستحکم تھی اور اپنے غصے میں اپنے خاندان پر پھٹ پڑی۔ میں دُوسرے ڈرائیور کو معاف نہیں کر رہی تھی۔ خدا پر میرا غصہ میرے لیے تکلیف دہ تھا۔

7. میں نے صورت حال پر قابو پانے کے لیے کیا کیا؟ میں جو چاہتی تھی اُسے حاصل کرنے کے لیے کون سے اقدامات اٹھائے یا چھوڑے؟

یا تو میں پیچھے ہٹ گئی یا پھر دُوسروں پر برس پڑی۔ میں نے غصہ میں ہرزہ سرائی کی۔ میں صرف یہ نہیں چاہتی تھی کہ یہ سچ ہو۔ میں ماضی میں واپس جانا چاہتی تھی۔ میں چاہتی تھی کہ خدا اُسے دوبارہ زندہ کر دے۔ حتیٰ کہ میں نے اپنے والدین سے کہا کہ وہ اُس کے واپس آنے کے لیے دُعا کریں۔ میں نہایت پر اگندہ خیال تھی!

8. میں نے دُوسروں کو اشاروں پر پھانسنے کے لیے کیسے مظلوم ہونے کا نالک کیا (مثال کے طور پر، توجہ، ہمدردی، اور وغیرہ وغیرہ پانے کی ضرورت کے لیے)؟ کیا میں نے صحیح ہونے پر اصرار کیا؟ کیا میں نے خود کو معمولی یا غیر تسلیم شدہ محسوس کیا؟

میں نے بدکلامی کی، خود کو الگ تھلگ کیا، مُشرع سے بات کرنے سے انکار کر دیا۔ میں صرف اپنے ہی احساسات اور اپنے ہی درد کو دیکھ سکتی تھی۔ میں واقعی چاہتی تھی کہ کوئی اور اسے میرے لئے بہتر بنا لے۔

9. کیا اس سے میرا کوئی واسطہ تھا؟ میں نے صرف اپنے بارے میں سوچ کر کس کے جذبات کو نظر انداز کیا؟

میرا واسطہ تھا۔ وہ میری بہن تھی، اور مجھے بہت زیادہ درد محسوس ہوا۔ تاہم، میں نے کبھی بھی اُس درد پر غور کرنا ترک نہیں کیا جو دوسرے محسوس کر رہے تھے۔ میرے والدین، میرے بھائی اور بہنیں، ہمارے دوست، اُس کا شوہر۔

میں نے خود کو دُوسروں سے دُور کر لیا۔ میں اب بھی غیر محفوظ ہوں۔ میں نے درد کم کرنے کے لیے شراب کا استعمال شروع کر دیا، اور میرا وزن بڑھ گیا۔ میں نے اپنی تعلیم کو جاری رکھنے کی خواہش کھودی۔ میں کسی کے قریب نہیں آنا چاہتی تھی۔ میں بنجیدہ تعلقات استوار کرنے سے خوفزدہ ہوں۔

4. جب ایسا ہوا تو میرے ابتدائی احساسات کیا تھے؟ اس واقعہ کے بارے میں اب میرے احساسات کیا ہیں؟

جب ایسا ہوا تو میں نے صدمہ اور درد محسوس کیا۔ میں نے خدا سے ناراضگی محسوس کی۔ میں اب بھی زخمی محسوس کرتی ہوں۔

5. ماضی پر نظر دوڑاتے ہوئے، میرے کردار کی کون سی چند کمزوریاں تھیں جنہوں نے صورت حال میں حصہ ڈالا؟ (ہمیں فروتن ہونے اور حقیقت کا سامنا کرنے کے لیے سنجیدگی سے خدا کی مدد کے خواہاں ہونا چاہیے، اگرچہ یہ نہایت تکلیف دہ ہو۔)

• کیا میں بدویا نہ تھی؟ میں نے کس سے مھوٹ بولا؟

زیادہ تر میں نے خود سے مھوٹ بولا۔ میں نے پسنوع مسیح پر ایمان نہ لانے کی اپنی نااہلی کے لیے خدا اور اپنے خاندان کو مورد الزام ٹھہرایا۔

• کیا میں خوفزدہ تھی؟

ہاں، میں سمجھ نہ سکی کہ آسمانی باپ نے کیوں اُس کی حفاظت نہیں کی تھی۔ اگر ایک بار ایسی بُری چیز رونما ہو سکتی ہے، تو یہ دوبارہ بھی ہو سکتی ہے۔

• کیا میں غافل تھی؟

جی ہاں، زیادہ تر خدا سے منگوا اپنے شوہر سے اور اس کا زہی کے ڈرائیور سے بھی جس نے اُسے نکل ماری تھی۔ میرے خیال میں یہ جائز نہیں تھا وہ ماری گئی۔

• میں اپنی زندگی میں نکلے کا کون سا ثبوت دیکھتی ہوں؟ کیا میں اپنے رویوں اور اعمال میں خود فریبی، خود راستی، یا خود ترسی کے نشان دیکھتی ہوں؟

10. کیا میں نے خدا اور دوسروں کی مدد سے مراحت کی؟

احساسات

اُس وقت میرے کیا جذبات تھے؟ اس کے متعلق اب میرے جذبات کیا ہیں؟ کیا مجھے کسی شخص، ادارے، صورت حال، واقعے یا اصول کے بارے میں اپنی طرف سے پچھتاوے یا ناراضگی کا احساس ہوتا ہے؟

ہاں، میں خدا پر غصہ تھی، بس میں دعا نہ کروں گی۔ میں کسی سے بات نہیں کروں گی یا خود کو کسی پانے دوں گی۔

## مثال 2—ورکشپٹ ہیٹ

کردار کی کمزوریاں

میں اپنی زندگی میں تکبر کا کون سا ثبوت دیکھتا ہوں؟ کیا میں اپنے رویوں اور اعمال میں خود فریبی، خود راستی، خود تری، یا خود سری کے نشان دیکھتا ہوں؟ اس صورت حال یا واقعے میں یا اس شخص، ادارے یا اصول کے بارے میں میرے جذبات میں کون سے خود غرض خوف تھے؟

فہرست بنانے کا ایک اور طریقہ ڈیل کے چارٹ کو پُر کرنا ہے۔ پہلے، بائیں طرف کا پہلا کالم، پھر دوسرا، تیسرا، چوتھا، اور وغیرہ پُر کریں۔ اس چارٹ کو پُر کرنا اُن نمونوں کو ظاہر کر سکتا ہے جن کو ہمیں اپنی فہرست میں تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم مثبت خصلتوں پر غور کرتے ہیں جو ہمیں فروغ دینے کی ضرورت ہیں یا جو ہمارے پاس پہلے سے موجود ہیں، ہمیشہ یاد رکھتے ہوئے کہ خداوند ہماری کمزوریوں کو مضبوطیوں میں بدل سکتا ہے (دیکھیں عیسٰی 27:12)۔ ہم خداوند کی مشورت کو پڑھنے اور اس پر غور کرنے کے لیے وقت صرف کرتے ہیں۔

مُغاف کریں اور ازالہ کریں

مجھے کس کو مُغاف کرنے کی ضرورت ہے؟ مجھے کس سے ازالہ کرنے کی ضرورت ہے؟ اس کالم میں اپنا نام شامل کرنا یاد رکھیں۔

شخص، ادارہ، صورت حال، واقعہ، یا اصول جس کے بارے میں میں منفی احساسات رکھتا ہوں

مثبت خصلتیں

جب اپنی فہرست بنا رہا ہوں، میں اپنی زندگی کے مشکل پہلوؤں پر توجہ مرکوز کر سکتا ہوں۔ تاہم، مجھے اپنی مضبوطی اور مثبت خصلتوں کے بارے میں بھی سوچنا چاہیے۔ میرے کردار کی قوتیں کیا ہیں؟ مجھے مزید کون سی کرداری قوتوں کو فروغ دینے کی ضرورت ہے؟ اپنی مثبت قوتوں پر توجہ مرکوز کرنے سے مجھے اپنی لامحدود اور لازوال الٰہی قدر کی یاد دلا سکتی ہے۔

کیا نبوا اور میں نے کون سی کارروائی کی؟ واقعہ کی مختصر تفصیل بیان کریں۔ میری زندگی کی اشیا کو تاریخ کے لحاظ سے درج کرنے پر غور کریں، شاید 5 سے 10 سال کے اضافے سے۔

اثر

اس شخص، ادارے، صورت حال، واقعہ، یا اصول نے مجھے کیوں پریشان کیا؟ کیا اس نے میری جذباتی، جسمانی، یا ممالی سلامتی کو متاثر کیا؟ کیا اس نے میرے تعلقات، احساس خود قدری، یا مستقبل کے لیے عزائم کو متاثر کیا ہے؟



0 سے 10 سال					
شخص، ادارہ، صورت حال، واقعہ، یا اُصول (کیا ہوا؟) کس کو نقصان ہوا؟ اور وغیرہ وغیرہ)	اثر (جذباتی، جسمانی، یا مالی تحفظ، تعلقات، خود قدری، یا عزائم)	جذبات (ناراضگی، خوف، پھبتاوا، تکلیف، اور وغیرہ وغیرہ)	کردار کی کمزوریاں (خود ارادی، تکبر سے ایمانی، خود راستی، خود ترسی، خود فچی، اور وغیرہ وغیرہ)	مُغاف کس اور ازالہ کس (مجھے کس کو مُغاف کرنے یا ازالہ کرنے کی ضرورت ہے؟)	مُہبتِ نیک (محبت، فروتنی، ایمان داری، حوصلہ، یسوع مسیح پر ایمان، اور وغیرہ وغیرہ)
سام، سکول میں ایک بچہ، میرا مذاق اڑاتا اور مجھے ناموں سے پکارتا رہا۔	اس طرز عمل نے مجھے اپنے متعلق اور اپنے دوستوں کے ساتھ اپنے تعلقات کے بارے میں محسوس کرنے کے میرے انداز کو متاثر کیا۔ میں دلیر ہونا چاہتا تھا، لیکن میں نہیں ہوسکا۔	میں خوفزدہ تھا، اور میں نے شرمندگی بھی محسوس کی کہ میں کتنا خوفزدہ تھا۔ کاش میں نے اُسے مارا ہوتا۔	خود ترسی، خود راستی	مجھے سام کو مُغاف کرنے کی ضرورت ہے۔ مستقبل میں، میں ایسا شخص بننا چاہتا ہوں جو مہربان مگر دیانت دار بھی ہو۔	میں ایک عمدہ شخص ہوں۔ میں عموماً دوسروں میں اچھائی دیکھتا ہوں۔ معافی، حوصلہ
میں نے پرائمری کی سرگرمی میں ٹریٹ بنائی۔ میں اسے امی اور ابو کو دکھانے کے لیے گھر لے جانا چاہتی تھی، مگر میں چلتے ہوئے چھوٹے چھوٹے نوالے لیتی رہی۔ آخر کار، میں نے باقی سار بھی کھا لیا۔	اس سے میری خود قدری کا احساس متاثر ہوا۔ میں اپنے والدین کے ساتھ اپنی کامیابی کا تذکرہ کرنا چاہتی تھی، مگر میں ناکام رہی۔	گھر آتے ہوئے ساری راہ میں تانسف کرتی کہ میں کیا کر رہی تھی۔ میں نے شرمندہ، فریاد اور کمزور محسوس کیا۔ میں نے محسوس کیا میں ناکام تھی۔	غرور، خود ترسی، بسیار خودی، خود پر قابو کی کمی	میں	میں صحیح کام کرنا چاہتی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ میرا دل اچھا ہے۔
					فروتنی، یسوع مسیح پر ایمان، خوراک کے ساتھ خود پر قابو

10 سے 20 سال					
شخص، ادارہ، صورت حال، واقعہ، یا اصول (کیا ہوا؟) کس کو نقصان ہوا؟ اور وغیرہ وغیرہ)	اثر (مذہباتی، جسمانی، یا مالی تحفظ، تعلقات، خود قدری، یا عزائم)	جذبات (ناراضگی، خوف، پھبتاؤ، تکلیف، اور وغیرہ وغیرہ)	کردار کی کمزوریاں (خود ارادی، تکبر بے ایمانی، خود راستی، خود تری، خود فہمی، اور وغیرہ وغیرہ)	مُعاف کریں اور ازالہ کریں (مجھے کس کو مُعاف کرنے یا ازالہ کرنے کی ضرورت ہے؟)	مُہبتِ نصیلتیں (محبت، فروتنی، ایمان داری، حوصلہ، یسوع مسیح پر ایمان، اور وغیرہ وغیرہ)
میں نے نُشت زنی کو دریافت کیا جب بچے سکول میں اس کے متعلق مذاق کر رہے تھے۔ جب میں نے اپنی والدہ سے اس کے بارے پوچھا، تو وہ مضطرب ہو گئی اور مجھے کہا کہ میں کبھی ایسا نہ کروں اور پھر کبھی اس کے بارے میں بات نہ کروں۔	میں نے اپنے اندر تصادم پایا کیونکہ یہ اچھا محسوس ہوتا تھا مگر مجھے پریشان کر کے چھوڑا۔ جب میں چرچ میں دوستوں کے ہمراہ تھا، میں نے محسوس کیا صرف ایک میں ہی اس سے نبیروں آتما تھا کیوں کہ کسی نے اس پر کُلفت گونہ کی۔	میں نے شرمندہ، اپنی ماں سے کُتا ہوا، تنہا، بددیانت، اور گندا محسوس کیا۔	خود ارادی، بددیانت، ناپاک، ضبط نفس کی کمی	میں، میری ماں	میرا خیال ہے میرا ضمیر اچھا ہے۔ میں اچھا بننا چاہتا ہوں۔
میں ہمیشہ اپنے مینیجر کے آس پاس پریشان رہتا تھا۔ میں اب اس بارے میں قصور وار محسوس کرتا ہوں مگر نہیں جانتا اسے کیسے ٹھیک کر سکتا ہوں کیوں کہ اب وہ کاروبار موجود نہیں ہے۔	خوف، طمع، خود غرضی	بے ایمانی، خود ارادی، خود فریبی	وہ جگہ جہاں میں کام کر رہا تھا، میرا مینیجر	میں بہت محنتی ہوں۔	دیانت داری، جواب دہی

20 سے 30 سال						
شخص، ادارہ، صورت حال، واقعہ، یا اصول (کیا ہوا؟) کس کو نقصان ہوا؟ اور وغیرہ وغیرہ)	اثر (جذباتی، جسمانی، یا مالی تحفظ؛ تعلقات، خود قدری، یا عزائم)	جذبات (ناراضگی، خوف، ہچکچاتاوا، تکلیف، اور وغیرہ وغیرہ)	کردار کی کمزوریاں (خود ارادی، تکبر سے ایمانی، خود راستی، خود تری، خود فریبی، اور وغیرہ وغیرہ)	مخاف کیس اور ازالہ کیس (مجھے کس کو مخاف کرنے یا ازالہ کرنے کی ضرورت ہے؟)	مہبت نخصلیں (مہبت، فروتنی، ایمان داری، حوصلہ، یسوع مسیح پر ایمان، اور وغیرہ وغیرہ)	مجھے مرید کون نخصلیوں کو فروغ دینے کی ضرورت ہے؟
میں ایک پارٹی میں نشے میں دھت ہو گیا اور کسی ایسے شخص کے ساتھ جا گا جسے میں بمشکل جانتا تھا۔	اس سے میرے تحفظ، حفاظت اور خود قدری کے احساسات متاثر ہوئے۔ میں ہیکل میں شادی کرنا چاہتا تھا۔ مگر لگتا نہیں کہ ایسا ہو سکتا ہے۔	میں گندا، نا اُمید، اور دکھی محسوس کرتا ہوں۔ اُس پارٹی میں جانے پر میں نہایت افسردہ ہوں۔	عدم اعتماد، خود پر اور اپنے نام نہاد دوستوں کے لیے تحقیر، خود تری	میں، میرے دوست	میں ایک مہربان شخص ہوں۔ میں کسی نہ کسی طرح اسے پیچھے چھوڑنا چاہتا ہوں۔ میں نے اپنی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے محنت محنت کی ہے۔	متانت، ذمہ داری، فرماں برداری، خدا کو اولین ترجیح دینا، پاک دامنی
میری بہن ایک کار حادثے میں ماری گئی تھی۔ میں نے اس کے شوہر اور بچوں کے قریب محسوس کیا۔ لیکن اُس نے خود کو ہمارے خاندان سے الگ کر لیا۔	پیری زندگی میں ایک بہت بڑا صدمہ رہا ہے۔ میں جسمانی اور جذباتی طور پر محفوظ ہوں۔ اپنی بہن اور اس کے خاندان کے ساتھ میرا تعلق مکمل طور پر ختم ہو گیا ہے۔	میں زیادہ تر وقت افسردہ رہتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ شراب ایسی صورت حال میں مدد نہیں کرتی، مگر یہ اسے تھوڑی دیر کے لیے دور لے جاتی ہے۔	اضطراب، خوف بے تابی، خود تری	خدا، میں، میری بہن کا شوہر، جن لوگوں کو میں اپنے اپنے سے تکلیف دیتا ہوں	میں اچھا طالب علم اور سخت محنت کرنے والا ہوں۔ میں لوگوں سے پیار کرتا ہوں اور کام پر دوسروں سے نسلوک سے پیش آتا ہوں۔	یسوع مسیح پر ایمان، اُمید، متانت

30 سے 60 سال						
شخص، ادارہ، صورت حال، واقعہ، یا اصول (کیا ہوا؟) کس کو نقصان ہوا؟ اور وغیرہ وغیرہ)	اثر (جذباتی، جسمانی، یا مالی تحفظ: تعلقات، خود قدری، یا اعزاز)	جذبات (ناراضگی، خوف، ہچکچاہٹ، تکلیف اور وغیرہ وغیرہ)	کردار کی کمزوریاں (خود ارادی، تکبر بے ایمانی، خود راستی، خود ترسی، خود فریبی، اور وغیرہ وغیرہ)	معاف کریں اور ازالہ کریں (جیسے کہ معاف کرنے یا ازالہ کرنے کی ضرورت ہے؟)	مثبت نصلتیں (محبت، فروتنی، ایمانداری، حوصلہ، یسوع مسیح پر ایمان، اور وغیرہ وغیرہ)	مجھے مزید کون سی نصلتوں کو فروغ دینے کی ضرورت ہے؟
میں اپنے داماد پر غصہ ہوں۔ اُسے ہمیشہ پیسوں کی ضرورت ہوتی ہے، پھر بھی وہ ملازمت قائم نہیں رکھ سکتا۔ وہ لاپرواہ ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ وہ میری بیٹی کو ناخوش کر رہا ہے	میں مالی امور کے بارے میں فکرمند ہوں۔ جب میں اُس کے لیے بڑے احساسات رکھتا ہوں، تو یہ میری بیٹی کے ساتھ میرے تعلقات کو متاثر کرتا ہے۔	میں مایوس محسوس کرتا ہوں۔ میں شاکی محسوس کرتا ہوں۔ اور میں شاکی محسوس کرنے پر خود پر غصہ ہوتا ہوں۔ میں خود کو پھنسا ہوا محسوس کرتا ہوں اور کوئی اچھا حل سوچنے سے قاصر ہوں۔	خود راستی، خود ترسی، تکبر، خفگی	میرا داماد، میری بیٹی، میری بیوی ساتھی	عموماً میں بہت فراخ دل ہوں میں گھراور کلیسیا میں سخت محنت کرتی ہوں۔	محبت، معافی، ذاتی مکاشفہ حاصل کرنا
میرا بیوی ساتھی علیحدگی یا طلاق کے بارے میں بات کر رہا ہے۔ میں جانتی ہوں کہ میں کامل نہیں رہی ہوں، مگر یہ میں ہی نہیں جو ہمیشہ مسائل کا موجب بنی ہوں۔	میرے تعلقات ہولناک ہیں۔ میری خود قدری متاثر ہوئی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ میری مالی اور جذباتی سلامتی بھی۔	میں بہت خوفزدہ ہوں۔ اگر میں بچوں کو نہ دیکھ پائی تو؟ میں نہیں جانتی کہ میں طلاق سے کیسے بچ سکتی ہوں۔	خوف، خود ترسی، ناراضگی، اضطراب	میں، میرا بیوی ساتھی، میرے بچے	میں نے بدلنے کے لیے واقعی بڑی کوشش کی ہے۔ حتیٰ کہ میں کونسلنگ کے لیے بھی گئی ہوں۔	محبت، پیار، اطمینان، اور خدا پر زیادہ بھروسہ

### مثال 3—روزنامہ ہیبت

تجربہ کرنا سمجھنے اور شفا پانے کے لیے طاقتور آہ ہو سکتا ہے۔ دُعا گو ہو کر اپنی فہرست پر کام کرنے سے قبل یا بعد میں روزنامہ چکھنا بہت مددگار ہو سکتا ہے۔ جب ہم اپنی زندگیوں کا جائزہ لیتے ہیں، تو ہم صرف اُن حالات کے بارے میں لکھنا شروع کرتے ہیں جو ہم پر فاش ہوئے ہیں اور ہم کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اس کے لئے کوئی نظام نہیں ہے۔ ہم صرف قلم اُٹھاتے ہیں، دُعا کرتے ہیں، اور لکھنا شروع کرتے ہیں۔ اسے پلٹے وں! جب ہم روزنامہ چکھنے کا استعمال کرتے ہوئے اپنی زندگیوں کے متعلق سوچتے ہیں، تو ہمارے لوگوں، اداروں، حالات، واقعات، یا ایسے اُصولوں کی تلاش کرتے ہیں جن کے متعلق ہم منفی احساسات رکھتے ہیں۔ ہم اس بارے میں لکھتے ہیں کہ ہمارے جذبات اور احساسات کیسے متاثر ہوتے ہیں، اور ہم یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہمارے کردار کی کمزوریاں کیا ہیں اور ہم کون سی خوبیوں کو فروغ دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم یہ جانتے کے لیے بھی دُعا کرتے ہیں کہ ہمیں کس کو معاف کرنے کی ضرورت ہے اور کس کا ازالہ کرنے کی ضرورت ہے۔ یہاں روزنامے کے اندراج کی چند مثالیں ہیں:

• میں حال ہی میں اپنے بچپن کے اپنے تجربات کے بارے میں سوچ رہی تھی۔ مجھے وہ بچہ یاد ہے۔ مجھے اس کا نام یاد نہیں ہے۔ لیکن وہ مجھ سے بڑا تھا، اور وہ بہت خود غرض تھا۔ وہ مجھے بچی کہہ کر اور تھی کہ بڑا ناموں سے بلاتا رہا۔ مجھے ہر روز تیزی سے ہو سکتا سکول سے گھر بھاگنا پڑتا۔ مجھے حیرت ہے کہ کیا تب تھا جب میں نے محسوس کرنا شروع کیا کہ میرا کوئی دوست نہیں ہے اور تھی کہ میں دوست بھی بنا سکتی۔ جب میں مسائل سے دور بھاگتی ہوں تو مجھے اس سے نفرت ہوتی ہے۔ مجھے خوفزدہ ہونے سے نفرت ہے، لیکن یہ یقیناً نہ نہیں ہے کہ کچھ لوگ بڑے اور خود غرض ہوتے ہیں۔ میں ہمیشہ دوستانہ ہونے کی کوشش کرتی ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ میں اپنے لیے افسوس محسوس کرتی ہوں۔ میں سمجھ نہیں سکتی میرے ساتھ اچھا کیوں نہیں ہوتا۔ میں ایک اچھی شخص ہوں۔

• میں موٹی پچھتی۔ میرا وزن اب بھی تھوڑا زیادہ ہی ہے، مگر اپنی پسند کی چیزیں کھانے سے کچھ کھینچنا مشکل ہے۔ حتیٰ کہ جب میں پرائمری میں تھی، میں اپنے خاندان کے ساتھ باٹن کے لیے کبھی، کبھی کوئی ٹیٹ گھر نہیں لاسکتی تھی۔ اس سے مجھے ناکامی کا احساس ہوا۔ میں ہمیشہ اپنے کھانے اور اپنے وزن کے بارے میں شرمندہ رہی ہوں۔ کچھ لوگ جو چاہیں کھا سکتے ہیں، اور یہ اُن کے وزن کو متاثر نہیں کرتا۔ یہ واقعی مجھے غصہ دلاتا ہے۔

• مجھے ہنسی ہوس کا مسئلہ ہے۔ یہ واقعی میری غلطی نہیں ہے کہ مجھے اس سے وقت ہوتی ہے۔ میں نے مشت زنی کو دریافت کیا جب بچے سکول میں اس کے متعلق مذاق کر رہے تھے۔ جب میں نے اپنی والدہ سے اس کے بارے میں پوچھا، تو وہ مضطرب ہو گئی اور مجھے کہا کہ میں کبھی ایسا نہ کروں اور پھر کبھی اس کے بارے میں بات نہ کروں۔ مگر اُس کے بارے میں کیا بعد میں ہنسپ نے میرا انزویہ کیا؟ کیا مجھے اُسے بتانا چاہیے تھا؟

• میں نے اس بارے میں بہت شرمندگی محسوس کی جو میرے گھر میں میرے والدین کے مابین چل رہا تھا تمباکو نوشی وہ واحد چیز تھی جس نے مجھے بہتر محسوس کرنے میں مدد دی۔ مجھے کچھ سگریٹ ملے اور اُنہوں نے مجھے اچھا محسوس کرایا، میری افسوس ناک صورتحال میں احساسِ لطف پانے میں مدد کی۔ میری اپنی خفیہ زندگی تھی، جب میں رات کو جاگ اُٹھا اور نیند آنا محال تھی۔ میں نے سوچا کہ میں کسی بھی وقت چھوڑ سکتا ہوں، لیکن میں واقعی ایسا نہیں کر سکتا تھا۔ پھر میرے سگریٹ ختم ہو گئے اور مزید پانے کے لیے مجھے پیسے چوری کرنے پڑے۔ میں نے جہاں میں کام کر رہا تھا وہاں سے چیزیں چرائیں۔ میں اس قدر پریشان تھا کہ میں یا تو اپنے خاندان کے کسی شخص کے ہاتھوں یا اس سے بھی بدتر، پولیس سے پکڑا جاؤں گا۔ میں بددیانتی سے نفرت کرتا تھا، مگر مجھے تمباکو نوشی کے لیے اکیلے وقت درکار تھا۔ صرف اپنے لیے۔ مجھے لگتا ہے مجھے خود پر افسوس ہوا۔

• ایک اور بُری یاد دہنا ہوئی جب میں کالج میں تھا۔ میں اپنے روم میٹس جیسا بننا چاہتا تھا، مگر مجھے بہت سی پارٹیوں میں مدعو نہیں کیا جاتا تھا۔ مجھے وہ رات یاد ہے جب میں آخر کار ایک پارٹی میں گیا جہاں بہت زیادہ شراب تھی۔ "کیوں نہیں؟" میں نے سوچا۔ میں جو کم جھنجھٹا بننا چاہتا تھا۔ میں ایک بار کے لیے کچھ مرہ کرنا چاہتا تھا۔ مجھے یاد نہیں ہے کہ آگے کیا ہوا، لیکن جب میں جا گا، میں کسی کے ساتھ تھا جسے بالکل نہیں جانتا تھا۔ حالات بد سے بدتر ہو چکے تھے۔ مجھے کبھی پھٹکارا کیوں نہیں مل سکتا؟ میرے حق میں کچھ نہیں بدلتا۔

• جب ہمیں یہ خبر ملی کہ میری بہن ماری گئی ہے تو ایسا لگتا تھا یہ دُنیا کا اختتام ہے۔ وہ سڑک کے ساتھ چل رہی تھی اور ایک کار نے اُسے کھل ڈالا۔ میرا خاندان اُپر گیا تھا، اور ہم میں سے کچھ نے ضرورت سے زیادہ ردعمل کیا۔ اُس کا خاندان تناغصہ ہوا کہ اُس نے کہا کہ وہ اپنے بچوں کو پھر کبھی ہم سے بات کرنے نہیں دے گا۔ وہ ہوتا ہے کہ میرا خاندان اُن کی زندگیوں میں مصیبت کا سبب بنا ہے۔

• لگتا ہے میرے بچے خاندانی روایت کو جاری رکھے ہوئے ہیں۔ میری بیٹی نے حقیقی ناکام شخص سے شادی کی ہے۔ اُن کے پاس کبھی بھی کافی پیسے نہیں ہوتے، اور بچے ہوں تو، میں اب اُن کی معاونت کرنا بالکل جاری نہیں رکھ سکتا۔ وہ کوئی نوکری پا کر اُسے قائم کیوں نہیں رکھ سکتا؟ میں بہت مایوس ہوں۔ میں اپنی بیٹی کے لئے ایک اچھا والد بننا چاہتا ہوں، لیکن بچوں کے مستقل مسائل ہمارے درمیان مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں میں اُس کے شوہر کو قبول کر سکوں، مگر میں ایسا نہیں کر سکتا۔ میں معذرت خواہ ہوں۔

• اتوار کو شاندار خاندانی دن ہونا چاہیے، ٹھیک ہے نا؟ میں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ ایسا ہوگا۔ گزشتہ شب میرے جیون ساتھی نے کہا ہمیں کچھ خلوت چاہیے، جیسے کہ علیحدگی۔ کیا؟ "مجھے یقین نہیں ہو رہا۔ بلاشبہ، میں کامل نہیں ہوں، مگر کوئی بھی نہیں ہے۔ پیار سے خُدا، میں کیا کر سکتی ہوں؟

• صحائف اور انیسا کا کلام اب مجھے زیادہ سمجھ آنے لگا ہے۔ میں دیکھ رہی ہوں کہ ان کا اطلاق میری زندگی پر کیسے ہوتا ہے۔ میں کردار کی کمزوریوں سے بخوبی واقف ہوں جو میرے لیے پوشیدہ تھیں۔ بعض اوقات میں حیران ہوتی ہوں کہ آیا وہ بتر ہو رہے ہیں کیونکہ میں انہیں زیادہ واضح طور پر دیکھتی ہوں۔ میں جانتی ہوں کہ مجھے اگلا مرحلہ جاری رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ میں واقعی بحال ہوسکوں۔

• میں نے اپنے سپانسر سے اپنی زندگی کی فہرست بنانے کی تجویز پر بات کی۔ میرے سپانسر نے نشاندہی کی کہ میرے احساسات ایک قسم کا نمونہ ہے اور کچھ چیزیں ایسی ہیں جن کے بارے میں مجھے اپنے بھپ سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔ جب میں اپنے روزنامہ کے سابقہ چند ہفتوں کے مندرجات کو پھر سے پڑھتی ہوں، تو میں دیکھتی ہوں کہ میں اپنے آپ پر افسوس محسوس کرتی ہوں۔ یقیناً، میرے ساتھ کچھ بری باتیں ہوئی ہیں، لیکن میں دیکھنا شروع کر رہی ہوں کہ جب میں خود کو خداوند کے ہاتھوں میں موپتی ہوں، تو وہ میرا کچھ درد دور کر سکتا ہے۔ مجھے اپنی لت کو استعمال کرتے رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مجھ میں ترک کرنے کی قوت نہیں ہے، لیکن خداوند کے پاس وہ قوت ہے۔

## نیے آنے والوں کو پہچاننا اور خیر مقدم کرنا

1. کسی ایسے شخص کو سلام کرتے ہوئے جسے آپ پہچان نہیں پاتے، اپنا تعارف کروائیں اور پوچھیں کہ کیا وہ کبھی بحالی کے اجلاس میں شریک ہوا ہے۔
2. نیے آنے والوں کو یقین دلائیں کہ وہ محفوظ مقام پر ہیں۔ وضاحت کریں کہ ہم رازداری کے اصول پر عمل کرتے ہیں اور انہیں صرف اپنے پہلے نام استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ انہیں، یہ بھی بتائیں کہ اگر وہ اجلاسوں میں پڑھنے یا کچھ بتانے میں آرام دہ محسوس نہیں کرتے ہیں، تو وہ صرف سُن سکتے ہیں۔
3. نیے آنے والوں کو صرف وہی بتانے دیکھنے جو وہ چاہتے ہیں۔ پوچھیں کہ وہ اکثر اس بات کی وضاحت کرنے میں بے چینی محسوس کرتے ہیں کہ وہ اجلاسوں میں کیوں شرکت کر رہے ہیں۔
4. تجویز کریں کہ نیے آنے والے اُن باتوں کو سنیں جو وہ دوسرے شرکاء کے ساتھ مشترک رکھتے ہیں نیے آنے والے اجلاسوں میں واپس لوٹنے پر زیادہ راغب ہوں گے اگر وہ اشتراک کرنے والوں سے تعلق محسوس کریں۔ وضاحت کریں کہ چونکہ ہمارے اجلاس ایسے افراد کے لیے ہیں جو مختلف قسم کے تباہ کن رویوں کا شکار ہیں، ارکان گروہ کو شاید ہمیشہ ایک یکساں تجربات حاصل نہ ہوں مگر اکثر یکساں جذبات کا تجربہ حاصل کریں گے، جیسا کہ وہ لوگ جن کی زندگیاں دوسروں کے انتخاب یا طرز عمل سے متاثر ہوئی ہیں۔ اگر اُن کے کوئی سوال ہوں تو نیے لوگوں کو اجلاس کے بعد پھرے کی دعوت دیں۔
5. بحروسہ رکھیں کہ نیے آنے والے پروگرام کے ہر پہلو کے بارے میں ان کو سننے بغیر ہی اس کا فہم پائیں گے نیے آنے والوں کو دکھائیں نجات دہندہ کے وسیلے سے: **نئے الٹ سے بحالی کا پروگرام بحالی کے 12 مراحل کا ہدایت نامہ یا ہدایت نامہ معاہدہ: شریک جیات اور خاندان کے افراد کے لیے مدد جو خیر بحالی ہیں اور ان وسائل کو استعمال کرنے کی اُن کی حوصلہ افزائی کریں (کا پہل لائبریری میں زندگی کی مدد کے حصہ "لت" میں دستیاب ہیں) نیے آنے والوں کو وضاحت کریں کہ رُوح کی سننے، اجلاسوں میں شرکت کرنے، اور ہدایت نامہ کا مطالعہ کرنے کے ذریعے، وہ اُن اصولوں اور مشقوں کو بہتر طور پر سمجھنے اور اطلاق کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں جو تبدیلی کی طرف لے جاتی ہیں۔**

نیے آنے والا وہ شخص ہے جو بحالی کیا جلاسون میں نیا ہے۔ وہ اکثر تبدیلی کے ابتدائی مراحل میں ایک فرد ہوتا ہے، کوئی شخص تنہا کے بعد لوٹتا ہے، یا لت سے نبرد آزما ہونے والے کسی شخص کا دوست یا خاندان کا رکن ہے۔ کوئی بھی ایسا شخص جسے ہم نہیں پہچانتے نیا آنے والا ہو سکتا ہے، اور چونکہ پہلے چند اجلاس جن میں نیے آنے والوں شرکت کرتے ہیں اکثر اہم ہوتے ہیں، اس لیے ان افراد کو پرسکون کرنا اور اُن کا خیر مقدم کرنے کی کوشش کرنا خاص طور پر ضروری ہے۔

نیے آنے والے اکثر پرانگندہ دماغ اور خوفزدہ ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ افراد کو یہ تسلیم کرنے کے لیے بہت زیادہ حوصلہ درکار ہوتا ہے کہ وہ تباہ کن طرز عمل میں حصہ لے رہے ہیں، کہ اُن کی زندگیاں بے لگام ہیں، اور کہ انہیں مدد کی ضرورت ہے۔ دوستوں یا ارکان خاندان کو بھی اپنے پیاروں کی زندگی اور خود اپنی زندگیوں میں لت کے اثرات کے بارے میں بات کرنے کے لیے ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارا مقصد نیے آنے والوں کی مدد کرنا ہے کہ وہ واپس لوٹنا چاہیں۔

ہماری ذمہ داری ہے کہ ہر اجلاس سے قبل، دوران، اور بعد میں خیر مقدمی، قبول کرنے والا ماحول پیدا کریں۔ بحروسہ رکھیں کہ رُوح تبدیلی کے عمل کے ذریعے نیے آنے والوں کی راہ نمائی کرے گا۔ یاد رکھیں کہ نیے آنے والے اکثر مغلوب محسوس کرتے ہیں، لہذا اپنے طرز عمل میں محبت اور شوق ہوں۔ محبت، معاونت، اور حوصلہ افزائی خیر مقدم اور شامل کیے جانے کے احساس کے لازمی عناصر ہیں۔

ہم نے کلیسیا سے ہدایت پائی ہے کہ اجلاس بحالی اُن کے لیے ہیں جو 18 سال اور اُس سے بڑی عمر کے ہیں۔ اگر فرد 18 سال سے کم عمر ہے، تو اُن کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ دوسرے آپشنز کے لیے اپنے والدین، بشپ، اور ذہنی صحت یا جسمانی صحت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں جو مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر وہ تفصیلی وضاحت کے خواہشمند ہیں، تو اُن کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مقامی خاندانی خدمات کے ایجنٹس سے رابطہ کریں۔ ایک بار جب آپ انہیں قانون کے بارے میں آگاہ کریں، اگر وہ شامل ہونا جاری رکھیں، انہیں دوبارہ قانون مت یاد دلائیں اور قانون کو لاگو کرنے کے لیے کچھ بھی نہ کریں۔

ذیل کی تجاویز مددگار ثابت ہو سکتی ہیں جب آپ اجلاس سیکھیں اور بعد میں نیے آنے والوں تک پہنچتے ہیں:

8. اُن نیے آنے والوں کو جو فوش نگاری کے استعمال یا ہسلو کی سے نبرد آزمائی کرنے والوں کے افرادِ خاندان یا عزیز ہیں انھیں بتائیں کہ شریکِ حیات اور خاندان کی مُعاونت کرنے والے گروہی اجلاس دستیاب ہیں۔

9. اجلاس کے بعد، ذاتی طور پر نیے آنے والوں کا شرکت کرنے کے لیے شکریہ ادا کریں۔

10. یاد رکھیں کہ نیے آنے والے گروپ کے لیے برکت ہیں نیے آنے والے ایک دوسرے سے خدمت کرنے، مدد کرنے اور سیکھنے کے مستقل مواقع فراہم کرتے ہیں۔

6. نیے آنے والوں کو سہولت کار سے متعارف کروایا جائے۔ سہولت کار یاد رکھیں کہ پہلے اجلاس میں آنا کیسا ہے۔ وہ شرکا کے لئے مثالیں ہیں اور اس بات کی ذاتی گواہی دے سکتے ہیں کہ یہ پروگرام اُن کی زندگیوں میں کیسے تبدیلی لایا ہے۔

7. اگر نیے آنے والوں کو اپنے تجربات کا اشتراک کرنے سے متعلق مشکلات ہوں، تو اپنے جواب میں ممکنہ حد تک ایجنزم رکھیں۔ زیادہ تر مسائل اور سوالات کا حل دورانِ اجلاس کی بجائے بعد از اجلاس زیادہ مؤثر طریقے سے کیا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ نیے آنے والوں کو آدابِ اجلاس کا ادراک حاصل ہوگا۔



