

## روح کی نگہداشت کرنا.....تعارف

ہم ہر روز اپنے بدن کی نگہداشت کرتے ہیں۔ ہم کیوں ایسی ہی فکر کے ساتھ روح کی نگہداشت نہیں کرتے جو بدن سے کہیں زیادہ گراں قدر ہے؟ گو ہم اپنے بدن کے لئے کچھ بھی کریں ایک روز یہ مرجائے گا لیکن اگر ہم روحانی طور پر اپنی روح کی نگہداشت کریں تو ہمیں اب اور ابدیت دونوں میں فائدہ حاصل ہوگا۔ مندرجہ ذیل مطالعہ بدن کے لئے ہر روز کئے جانے والے پانچ کاموں کا ذکر کرتے ہوئے روزمرہ کی بنیاد پر روح کی نگہداشت کرنے کے طریقوں کو بیان کرتا ہے۔

### غُسل

ہم ہر روز خود کو دھوتے ہیں۔ ہم ایک ہی دفعہ پورے بدن کو غسل دے سکتے ہیں لیکن ہم ہاتھ اور منہ متعدد بار دھو سکتے ہیں۔ جس طرح ہمارا بدن گندا ہو جاتا ہے اسی طرح ہماری روح بھی گندگی کا شکار ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ سوچ، گفت و عمل میں کئے جانے والا چھوٹے سے چھوٹا گناہ ہماری روح کو ناپاک کر دیتا ہے اور خدا کے ساتھ ہماری رفاقت کو توڑ دیتا ہے۔ ہم گناہ کی تاریکی میں چلتے ہوئے اس کے ساتھ رفاقت نہیں رکھ سکتے (1 یوحنا 1:6)۔ یوحنا 10:13 میں یسوع نے فرمایا کہ جب ہم ایک بار تہا چکے ہیں (نجات کا غسل۔ افسیوں 5:25-26، ططس 3:5) تو ہمیں صرف اپنے پاؤں ہی دھونے کی ضرورت ہے۔

یہ روزمرہ گناہوں کا اقرار کرنے کی تصویر ہے (1 یوحنا 1:9)۔ ہم دلیرانہ ایمان کے ساتھ خدا کے فضل کے سامنے آتے ہیں (عبرانیوں 4:16) اور اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہیں تو ہمیں معافی حاصل ہوتی ہے اور ہم تمام ”ناراستی“ سے پاک کر دیئے جاتے ہیں۔ اس سچائی کو بیان کرنے والی خوبصورت تصویریں..... کہانی 2 سلاطین 5:1-14 میں ملتی ہے۔ نعمان کوڑھی کی کہانی۔ اس کا کوڑھ گناہ کی تصویر ہے۔ پہلے اس نے لیشع کے پیغام کو رد کیا جس میں پاک ہونے کے لئے نہانے کو کہا گیا تھا۔ جب بالآخر اس نے ایمان کا عملی مظاہرہ کیا تو اس نے دیکھا کہ وہ اس ہولناک بیماری سے پاک صاف ہو گیا ہے۔

ایک غیر ایماندار مسیح یسوع پر ایمان لانے سے سات گنا نجات کی پاکیزگی حاصل کر سکتا ہے (یہ کامل اور ابدی پاکیزگی ہے) تاہم اس کے باوجود ایمانداروں کو ہر روز خود کو دھونے کی ضرورت ہے یا پاؤں دھونے کی ضرورت ہے تاکہ جو گناہ سرزد ہوئے اس سے پاک ہو جا سکے۔ ہر روز اقرار کرنے سے خدا ہمیشہ دیا ننداری سے دھو ڈالے گا اور گناہ کے باعث زخمی ہونے والی روح کو شفا یاب کر دے گا۔ ہر بار خود کو دھوتے ہوئے اپنے آپ سے یہ سوال کریں ”کیا میں نے کچھ دیر پہلے اپنی روح کو دھویا ہے؟“

جب ہم شدید بھوک محسوس کرتے ہیں تو ہم کھانا کھانے کے آرزو مند ہوتے ہیں۔ ہم اپنے بدن کی پرورش، مضبوطی اور صحت کے لئے اسے خوراک بہم پہنچاتے ہیں۔ کیسی افسوسناک بات ہے کہ ہم اپنی روح کی پرورش کرنے کی اتنی فکر نہیں کرتے! یسوع نے راستبازی کے بھوکوں کیلئے برکت کا اعلان کیا ہے (متی 6:5) کہ وہ آسودہ ہوں گے۔ بدن کے لئے بہت سے کھانے ہیں مگر روح کے لئے صرف دو ہی کھانے ہیں۔ پہلا خدا کا کلام ہے۔ ”آدی صرف روٹی ہی سے جیتا نہ رہے گا بلکہ ہر بات سے جو خدا کے منہ سے نکلتی ہے (متی 4:4)۔ یسوع نے کہا ”زندگی کی روٹی میں ہوں“ (یوحنا 6:35)۔ ہم ہر روز خدا سے خوراک حاصل کرنے کے ذریعے اپنی روح کو کلام سے سیر کرتے ہیں۔ روح کی دوسری غذا خدا کے کلام کے مطابق اس کی تابعداری کرنا ہے۔ ایک بار جب شاگرد یسوع کو کھانا کھانے کے لئے مجبور کر رہے تھے تو آپ نے فرمایا ”میرے پاس کھانے کے لئے ایسا کھانا ہے جسے تم نہیں جانتے“ (یوحنا 4:32)۔ وہ سامری عورت کو نجات بخش ایمان تک لانے کے لئے اپنے باپ کی مرضی کو پورا کرنے کے متعلق بات کر رہے تھے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم اپنی روح کی بھرپور ترقی کے لئے یہ دونوں روحانی غذائیں کھائیں۔ ہم صرف کلام کو جاننے والے نہ ہوں بلکہ اس پر عمل کرنے والے بھی ہوں (یعقوب 1:22)۔ کلام کو جاننے اور اس پر عمل کرنے کے ذریعے ہم روحانی برکت حاصل کرتے ہیں (یوحنا 13:17)۔ یہ یقین دہانی کر لیں کہ جب آپ بدن کو خوراک دیتے ہیں تو اس سے کہیں بڑھ کر روح کو خوراک دینے کی ضرورت ہے۔ یاد رکھیں روح کو سیر کرنے کے فوائد کی بنیاد مقدار پر نہیں بلکہ استحکام پر ہے۔ خدا نے ایلیاہ، بیوہ اور اس کے بیٹے کو مٹھی بھر آٹے سے سیر کیا لیکن جب اس آٹے کو استعمال کیا گیا تو وہ بڑھ گیا (1 سلطین 17:8-16)۔

## چلنا

یہ باعث حیرت بات ہے کہ ہم ہر روز کتنا چلتے ہیں! اگر ہم نے اپنے قدم گئے ہوں، یعنی گھر میں یا کام کی جگہ پر تو ہمیں پتہ چلے گا کہ ہم نے کافی فاصلہ طے کیا ہے۔ چلنا ایک انتہائی سادہ اور قدرتی عمل ہے کہ ہم اکثر اس کے متعلق سوچتے بھی نہیں۔ جو چلنے کی صلاحیت کھو چکے ہیں وہ جانتے ہیں کہ اس کے بغیر زندگی میں عام باتیں بھی کس قدر مشکل بن جاتی ہیں۔

بائبل مقدس چلنے کو روحانی زندگی میں چلنے کی تصویر کے طور پر پیش کرتی ہے ”لیکن اگر ہم ٹور میں چلیں جس طرح وہ ٹور میں چلا تو ہماری آپس میں شراکت ہے اور اس کے بیٹے یسوع کا خون ہمیں تمام گناہ سے پاک کرتا ہے“ (1 یوحنا 1:7)۔ یہاں پاک کئے جانے سے مراد باز رکھنا ہے بالفاظ دیگر یہ ہمیں گناہوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ مسیح کے لہو کی قدرت ہے جس کا تابعداری سے روح القدس کے ذریعے زندگی میں اطلاق کیا جاتا ہے۔ پولس رسول فرماتے ہیں ”روح کے موافق چلیں تو جسم کی خواہشات کو پورا نہیں کریں گے“ (گلتیوں 5:16)۔ جب ہم اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہیں تو خدا کے ساتھ ہماری رفاقت بحال ہو جاتی ہے۔ اب ہمارے اندر بسنے والا خدا کا روح ہمیں اپنی قوت اور اختیار سے معمور کرنے کے لئے آزاد ہوتا ہے (افسیوں 5:18)۔ جب ہم خود کو اس کی راہنمائی کے تابع کر دیتے ہیں تو ہم ”ایمان سے چلتے ہیں نہ کہ آنکھوں دیکھے پر“ (2 کرنتھیوں 3:7)۔ روح القدس کی قوت میں خدا کے کلام کی تابعداری کرتے ہوئے زندگی بسر کرنے کے ذریعے ہم اس قابل ہو جاتے ہیں

کہ مسیح میں اپنے بلاوے کے مطابق زندگی بسر کریں (افسیوں 1:4)۔

چلنا محض ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں کے آگے رکھنے کی مشق ہے۔ روحانی چال میں ہم غور کر سکتے ہیں کہ ہم تابعداری اور راہنمائی میں قدم اٹھا رہے ہیں۔ قوت حاصل کرنے کے لئے اس کی روح پر انحصار کریں اور پھر اپنی زندگی میں اس کے کلام پر عمل کریں۔ جیسے کہ ایک قدیم گیت بیان کرتا ہے ”بھروسہ اور تابعداری کرو، اس لئے کہ اور کوئی طریقہ نہیں کہ ہم مسیح میں خوشی مناسکیں بلکہ صرف اس پر بھروسہ کرنا اور تابعداری کرنا ہی واحد راستہ ہے۔“

## کام کرنا

پوری دنیا میں پائے جانے والے بیشتر دیہی علاقوں میں لوگ ہر روز اپنے کھیتوں میں کام کرنے کے لئے جاتے ہیں۔ ہم سب کو اپنی روز مرہ ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی کام کرنا پڑتا ہے۔ بطور ایماندار ہم جانتے ہیں کہ ہم اس دنیا میں کچھ ایسا کام کرنے کے لئے پیدا ہوئے ہیں جو خدا نے ہمارے لئے تیار کیا ہے (یرمیاہ 5:1، گلتیوں 15:1)۔ اگرچہ ہم نے فضل سے نجات حاصل کی جس میں کسی عمل کا کوئی دخل نہیں (افسیوں 2:8-9، رومیوں 3:4-5) تو بھی بطور ایماندار ہمیں نیک کام کرنے کے لئے مسیح یسوع میں خلق کیا گیا ہے (افسیوں 2:10)۔ ہمیں نجات بخشنے میں خدا کا مقصد یہ ہے کہ ”اپنے لئے ایسی اُمت بنائے جو نیک کاموں میں سرگرم ہو“ (ططس 2:14) بے شک، ہمارے کلام کے مطالعہ کا کُلّی مقصد یہ ہے کہ ”اپنے آپ کو خدا کے سامنے مقبول اور ایسے کام کرنے والے کے طور پر پیش کرنے کی کوشش کریں جن کو شرمندہ ہونا نہ پڑے (2 تیمتھیس 2:15)۔“

بائبل مقدس ہمیں یقین دہانی کراتی ہے کہ خدا نے ہم میں سے ہر ایک کو ”شخصی طور پر کچھ کرنے کے لئے دیا ہے“ (مرقس 13:34) اور یہ ”ایمان کا کام“ ہونا چاہئے (1 تھسلونیکوں 3:1، 2 تیمتھیس 1:11)۔ ہم میں سے ہر ایک شخص اپنے کام کے لئے خدا کو جواب دے گا، اور جو کچھ دیانتداری سے کیا گیا اس کے لئے اجر ملے گا (1 کرنتھیوں 3:13-15، گلتیوں 6:4، 1 پطرس 1:17)۔

ہر روز ہمیں سب سے پہلے خود کو دھونا چاہئے (اقرار)، پھر کھانا کھانا چاہئے (بائبل کا مطالعہ) اور پھر چلنا چاہئے (خدا کے ساتھ رفاقت رکھنے کا لطف اٹھانا چاہئے) اور پھر اپنا کام کرنا چاہئے (خدا اور دوسرے لوگوں کی خدمت کرنی چاہئے)۔ یہ بات ہر روز روح کی نگہداشت کرنے کے متعلق ایک اور بات پر غور کرنے کی طرف اشارہ کرتی ہے۔

## آرام کرنا

طویل اور تھکا دینے والے دن کے اختتام پر ہم رات کو آرام کرنے کا انتظار کرتے ہیں۔ خدا اس بات کے لئے فکر مند ہے کہ ہم اپنی قوت کی بحالی اور تازگی کے لئے آرام کریں اس لئے خدا نے اسرائیل کو سبت کا دن بخشا (خروج 20:8-11) تاکہ وہ ہفتہ میں ایک دن آرام کر سکیں۔ خدا نے تخلیق کا کام کرنے کے بعد آرام لیتے ہوئے ایک نمونہ پیش کیا (پیدائش 2:2)۔ جس طرح ہمارے بدن کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ہماری روح کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔

متی 11:28-29 میں یسوع ہمیں اپنے آرام میں داخل ہونے کی دعوت دیتے ہیں۔ وہ دو مختلف اقسام کے آراموں کو ذکر کرتے ہیں۔

پہلا آرام وہ ہے جو مسیح ہمیں نجات دینے وقت بخشے ہیں۔ یہ مفت نعمت ہے جسے ایمان سے حاصل کیا جاتا ہے اور یہ لافانی ہے لیکن دوسرا آرام سیکھنے اور محنت کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ ”میرا بچہ اپنے اوپر اٹھا لو اور مجھ سے سیکھو کیونکہ میں حلیم ہوں اور دل کا فرد تن تو تمہاری جانیں آرام پائیں گی“ (متی 11:29)۔ یہاں جو مسیح کے شاگردیت کے سکول میں خدمت کرنے کے متعلق بیان کرتا ہے۔ ہمیں یہ آرام اُس وقت تک نہیں مل سکتا جب تک ہم پہلے سیکھنے اور خدمت کرنے کے جوئے کو اپنے اوپر نہیں لیتے۔

عبرانیوں کے خط کا مصنف ہمیں بتایا ہے کہ ہم اسی وقت روحانی آرام میں داخل ہوتے ہیں جب خدا کے مکمل کئے جانے والے کام پر ایمان لاتے ہیں (عبرانیوں 3:4)۔ یسوع نے صلیب پر ہماری نجات کا کام کیا اور آخر میں یہ فرمایا ”تمام ہوا“ (یوحنا 19:30)۔

جب ہم اپنی زندگی میں خدا کی خدمت کرتے ہیں تو ہم صلیب پر ختم کئے جانے والے کام میں مسلسل آرام پاتے ہیں۔ ہم اپنی خدمت کا کام (افسیوں 4:12) اپنی قوت سے نہیں بلکہ خدا کی قوت سے کرتے ہیں۔ یوں ہم ہر روز نیاز و حاصل کرتے ہیں (2 کرنتھیوں 4:16)۔ روح کے لئے ہر روز آرام تلاش کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ خدا کے وعدوں پر غور کیا جائے اور ان میں آرام پایا جائے۔

یہ یقین دہانی کر لیں کہ ”خدا کے لئے جھوٹ بولنا ناممکن ہے“ (عبرانیوں 6:18) اور خدا نے جو کچھ فرمایا ہے وہ اسے پورا کرنے کی قدرت رکھتا ہے (رومیوں 4:21)۔ جب آپ کی روح دن بھر کے بوجھوں سے دب جاتی ہے تو خدا کے وعدوں کو تلاش کر کے اُن کو اپنے لئے مانگیں۔ ان میں آرام پائیں اور اُن سے تازگی حاصل کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی قوت بحال ہو گئی ہے.....

## خلاصہ

ازدواجی رشتے کے متعلق لکھتے ہوئے پولس رسول فرماتے ہیں کہ ”اے شوہرو! اپنی بیویوں سے محبت رکھو جیسے مسیح نے بھی کلیسیا سے محبت کر کے اپنے آپ کو اس کے واسطے موت کے حوالہ کر دیا“ (افسیوں 5:25)۔ یقیناً پولس رسول جانتے تھے کہ یہ معیار بہت بلند تھا کہ بہت سے لوگوں کو یہ سوچ کر حیرت ہوگی کہ کیا اس پر پورا اترنا ممکن ہو سکتا ہے۔ بعد ازاں وہ اس معیار تک پہنچنے کے لئے پہلے قدم کو بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں، ”پس شوہروں کو بھی چاہئے کہ اپنی بیویوں سے اپنے بدن کی مانند محبت رکھیں (افسیوں 5:28)۔ بالفاظ دیگر اگر شوہر اپنی بیویوں کی حفاظت، پرورش اور نگہداشت اپنے بدن کی مانند کریں گے تو وہ کلیسیا سے مسیح جیسی محبت کرنے کی راہ پر گامزن ہوں گے۔ بالکل اسی طرح اگر ہم ہر روز اپنی روح کی اسی طرح نگہداشت کریں گے جیسے بدن کی کرتے ہیں تو ہم اپنی روحانی زندگی میں اطمینان، قوت اور بڑھوتی کی جانب کامیابی سے بڑھیں گے.....

سلیمان نے بڑی حکمت سے فرمایا ”اپنے دل کی خوب حفاظت کر کیونکہ زندگی کا سرچشمہ وہی ہے (امثال 4:23)۔ ان الفاظ کو ایک اور طریقہ سے یوں بیان کیا جاسکتا ہے ”اپنی روح کی حفاظت کریں اس لئے کہ زندگی کی ہر بات کا انحصار اسی پر ہے“۔ میری دعا ہے کہ جب آپ خداوند یسوع مسیح کو جلال دینا چاہتے ہیں تو یہ سادہ سی باتیں آپ کی حوصلہ افزائی میں مدد کریں۔

مصنف: پاسٹر جینی کو تنگھم