

معاف کرنے

کے

چار اقدامات

آزادی، خوشی اور کامیابی

کا ایک طاقتور راستہ۔

ولیم فرگس مارٹن

معاف کرنے کے چار اقدامات
.آزادی، خوشی اور کامیابی کا ایک طاقتور راستہ

ولیم فرگس مارٹن

Copyright © 2014 by William Fergus Martin

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ اس کتاب یا اس کا کوئی حصہ کسی بھی طرح سے بغیر پبلیشر کی ایک تحریری اجازت کے دوبارہ بنایا نہیں جا سکتا ہے۔ سوائے کتاب کے جائزے میں مختصر کوٹیشنوں کے استعمال کے علاوہ۔

یہ کتاب معافی کی طاقت پر مبنی ہے، ولیم فرگس مارٹن کی طرف سے بھی، اور findhornpress.com نے شائع کیا۔

سرورق کی تصویر، کاپی رائٹ © 2014 Findhorn Press، کی اجازت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے:

<http://globalforgivenessinitiative.com>

مصنف کے بارے میں

<http://williamfergusmartin.com>

{مترجم نوٹ کریں: یہاں پر چند الفاظ شامل کرنے کے لئے آپ کو خوش آمدید ہے "آپ نے تفصیلات کے ساتھ ترجمہ کیا اور دو لنکس کے ساتھ آپ سے کیسے رابطہ کیا جاسکتا ہے جیسا کہ fiverr.com وغیرہ پر۔"

{مترجم نوٹ کریں: بعد میں کتاب میں آپ کو "مشکل معافی" اصطلاح ملے گی۔ یہ عام طور پر انگریزی میں اصطلاح نہیں ہے، لیکن میں ایسا کرنا چاہوں گا۔ خیال یہ ہے کہ "مشکل محبت" کا مطلب یہ ہے کہ "کسی کو پیار کرنا، لیکن ان کے اعمال اور ان اعمال کے نتائج کی ذمہ داری پوری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے" جیسے آپ اس باب میں کام کرتے ہیں آپ بہتر طور پر میرے "مشکل معافی" کے مطلب کو سمجھیں گے، لیکن یہ شاید "مشکل معافی" یا اسی طرح کے طور پر بہتر ترجمہ کر سکتے ہیں}

ولیم فرگس مارٹن ایک اسکاٹش مصنف، اسپیکر اور ورکشاپ لیڈر ہے جو لوگوں کو خود کو باختیار بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ انہوں نے بڑے پیمانے پر سفر کیا ہے اور ان کی تحریر پر عام چیلنجوں کی تعریف کی جاتی ہے جن کا دنیا بھر میں ہر جگہ لوگوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ولیم خوشبختی مضامین لکھنے کے لئے خوش ہے، مذاکرات کو اور خاص طور پر بخشش کے موضوع پر ورکشاپس کرتے ہیں۔ لوگوں کو معاف کرنے کے بارے میں سیکھنے میں مدد کرنے کے لئے، وہ کمپیوٹر فیلڈ میں حاصل کرنے اور تربیت میں اپنے پچھلے تجربے کا استعمال کرتے ہوئے لطف اٹھاتے ہیں۔ اس کے پبلیشر کے ذریعہ اس سے رابطہ کریں: Findhorn Press, findhornpress.com

۔ کام :

.Forgiveness is Power, Findhorn Press

ISBN: 978-1-84409-628-2

معافی کی طاقت کی تعریف:

"ولیم مارٹن نے روشن خیال صارف کی رہنمائی کے لئے معافی کو تخلیق کیا ہے۔ اچھی طرح سے تحقیق کی۔ بہت خوب بصیرت۔ بہت عملی۔ میں یہ پورے دلی طور سے مشورہ دیتا ہوں۔"

Shift Happens! and Lovability کے مصنف رابرٹ ہولن!

" ایک امیر گہری سونے کی کان کی طرح متعلقہ معلومات سے
مالا مال۔"
ولیم بلوم، The Endorphin Effect کے مصنف

"ولیم مارٹن نے معاف کرنا سکھانے کے لئے ایک طاقتور
گائیڈ کتاب لکھی ہے ناصرف اپنے بھائیوں اور بہنوں کے
لئے بلکہ اپنے لئے بھی۔"
جون موڈی، پی ایچ ڈی Living A Course in Miracles کے مصنف۔

معافی کیوں؟

معافی آپ کو آزاد کرتی ہے۔

جب آپ معاف کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ کو بہت فائدہ ہوتا ہے اور آپ کے ارد گرد سب کو کرتا ہے۔ چاہے آپ دوسروں کو معاف کرنے کی ضرورت ہو، یا اپنے آپ کو معاف کرنے کی ضرورت ہو، آپ کو ماضی کی فکر سے آزاد کرتا ہے اور آپ کو اپنی حقیقی صلاحیت کو پورا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ معاف کرنا آپ کو عقائد اور عقائد کو محدود کرنے سے آزاد کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ آپ کی ذہنی اور جذباتی توانائی کو بچاتا ہے تاکہ آپ اسے بہتر زندگی کی تخلیق کے لئے کام میں لا سکیں۔

معاف کرنے سے آپ کو اپنے سب سے زیادہ عملی اور فوری مقاصد کو بھی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ شاید آپ بہتر کام چاہتے ہیں، زیادہ پیسہ کمانے کے لئے، بہتر تعلقات رکھتے ہیں یا ایک بہتر جگہ میں رہتے ہیں۔ معاف کرنے سے آپ کو ان سب کو حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ نے معاف نہیں کیا تو آپ کی اندرونی زندگی کی توانائی کا ایک حصہ غفلت، غصہ، درد، یا کسی قسم کی تکلیف میں پھنس جاتا ہے۔ یہ پھنسی ہوئی آپ کی زندگی کی توانائی کو محدود کرے گی۔ یہ سائیکل سوار کی طرح ہے جو ہر وقت جزوی طور پر بریک لگانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ آپ کو سست کر دیتا ہے، آپ کو مایوس کرتا ہے اور آگے بڑھنا مشکل ہوتا ہے۔

آپ جو انتخاب کرتے ہیں اور جن چیزیں پر آپ یقین رکھتے ہیں وہ ممکن ہوسکتے ہیں کہ آپ ان تمام طریقوں سے متاثر ہوں گے جنہیں آپ نے معاف نہیں کیا ہے۔ جیسا کہ آپ معاف کرنا سیکھتے ہیں توانائی جو ناخوش خیالات اور جذبات میں آزادی سے جا رہے تھے اور اپنی زندگی کو اپنی مرضی سے پیدا کرنے کے بجائے آپ کو محدود کرسکتے ہیں، یا زیادہ مصیبت پیدا کر رہے ہیں۔

اگر آپ اپنے آپ کو فائدہ اٹھانے کے لئے معاف نہیں کرنا چاہتے ہیں؛ پھر معاف کرنا سیکھیں تاکہ دوسرے آپ سے فائدہ اٹھا سکیں۔ جیسا کہ آپ معاف کرنا سیکھتے ہیں سب کو آپ سے فائدہ ہوتا ہے جو آپ کے ساتھ رابطے میں ہیں۔ آپ کی سوچ پہلے سے کہیں زیادہ واضح اور زیادہ مثبت

ہوگی۔ آپ کے پاس دینے کے لئے بہت کچھ ہوگا اور جو کچھ آپ کے پاس ہوگا اسے بانٹنے سے آپ کو زیادہ خوشی ہوگی۔ آپ قدرتی طور پر اور آسانی سے اچھے، زیادہ سخی اور زیادہ سے زیادہ دوسروں کی دیکھ بھال کرنے والے بن جائیں گے - یہ بغیر جدوجہد کے حاصل ہوگا۔ آپ کی زندگی شامل لوگوں کو آپ سے خوش کن اور زیادہ مثبت رویہ ملے گا اور وہ بدلے میں آپ کو زیادہ مثبت جواب دیں گے۔

کیا معاف کرنے والا شخص بننا آسان ہے بجائے ایک ناقابل معافی شخص کے؟ جی ہاں، یقیناً وہ ہیں۔ ایک معافی والا شخص بننا ہمیشہ ایک معاف نہ کرنے والے کے مقابلے میں زیادہ آسان ہے۔ آپ کی زندگی کا معیار آپ کے رشتوں کے معیار پر منحصر ہے۔ جیسے آپ معاف کرنا سیکھتے ہیں آپ کی زندگی کا ہر پہلو بہتری میں تبدیل ہوگا؛ چاہے وہ آپ کے خاندان میں، آپ کے کام کی زندگی میں یا آپ کی سماجی زندگی میں ہو۔ معاف کرنا سیکھنا آپ کے تمام رشتے کو بہتر بنائے گا، کیونکہ آپ کا رویہ بہتر ہوگا۔ جیسے آپ کے رشتے بہتر بنیں گے، تو آپ کی زندگی کے تمام پہلو بھی بہتر بنیں گے۔

اگر آپ کو مالی کی کثرت اور کامیابی کے اگلے درجے تک بڑھنا چاہتے ہیں تو، معاف کرنے سے آپ کو اس کو حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنی زندگی میں مزید پیسے چاہتے ہیں تو آپ کو اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ آپ لوگوں سے زیادہ پیسہ کماتے ہیں جو آپ سے زیادہ پیسے نہیں رکھتے ہیں۔ آپ کے مقابلے میں زیادہ پیسے والے لوگ آپ کے ساتھ زیادہ پیسہ کمانے میں مدد کرنے کے لئے بہترین ہیں۔ اگر، جیسا کہ کچھ لوگ کرتے ہیں، آپ "پیسے کے ساتھ لوگوں" سے نفرت کرتے ہیں تو وہ آپ کی مدد کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے ہیں، کیونکہ آپ ان کے سامنے کھلتے نہیں ہیں جبکہ آپ ان سے نفرت کرتے ہیں۔ اسی طرح، اگر آپ لوگوں کے لئے مثبت رویہ رکھتے ہیں جو آپ سے کہیں زیادہ کامیاب ہیں (آپ ان پر غصے کے بجائے مسکرائیں گے) وہ آپ کے قریب پہنچ جائیں گے اور آپ کے ساتھ کام کرنا چاہتے ہیں، یا آپ کے ساتھ سماجی رابطہ کریں گے۔

اگر آپ بہتر کام چاہتے ہیں اور زیادہ پیسہ کماتے ہیں تو، آپ کے کام کی جگہ، آپ کے مالک کی طرف، ساتھیوں اور گاہکوں کی طرف رخ کرنے کے لئے مثبت رویہ رکھنا، بہت زیادہ مدد کرتا ہے۔ جو لوگ مثبت، مفاد رویہ رکھتے ہیں وہ ہر صورت حال میں کھڑے رہتے ہیں۔ آپ کسی ایسی تنظیم میں کبھی کامیاب نہیں ہوسکتے، جسے آپ کامیاب نہیں کرنا

چاہتے ہیں، کیونکہ آپ اپنی پوری کوشش نہیں کریں گے۔ اگر آپ سب سے بہترین کام نہیں کرتے ہیں تو، جیسا کہ آپ سب سے بہترین کام کر سکتے ہیں، تو آپ کو آپ کے پاس آنے والا سب سے بہترین نہیں مل جائے گا۔ معافی آپ کی مدد کرے گی آپ کے اچھے رویے سے جس سے آپ کو آپ کے کام میں بہت کامیابی ملے گی۔

اپنے آپ کو معاف کرنا سیکھنا بہت ضروری ہے۔ اپنے آپ کو تکلیف دینا، اپنے آپ کو معاف کرنے سے انکار کرنا، دوسروں کو بھی تکلیف دیتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کو معاف نہیں کرتے تو آپ اپنے آپ کو اپنی زندگی میں اچھی چیزوں کو مسترد کر کے سزا دیں گے۔ زیادہ تر اپنے آپ کو مسترد کرنے آپ کو کم حاصل ہوتا ہے۔ کم سے کم حاصل ہونے سے آپ کے آس پاس والوں کو بھی کم فائدہ ہوتا ہے۔ جب آپ حاصل کے لئے اپنے آپ کو محدود کرتے ہو تو آپ دینے کو بھی محدود کر سکتے ہو۔ جب آپ اپنے آپ کو معاف کرتے ہیں تو ہر ایک کو فائدہ ہوتا ہے کیونکہ آپ اپنی زندگی میں مزید بہتری کی اجازت دیتے ہیں، اور بانٹنے کیلئے بہت کچھ ہوتا ہے۔

جب تم معاف کرتے ہو؛ آپ ایک بہتر شوہر یا بیوی بن جاتے ہو، آپ بہتر طالب علم یا استاد ہو جاتے ہیں، آپ بہتر مالک یا ملازم بن جاتے ہیں اور آپ بہتر والدین یا بچے بن جاتے ہیں۔ جب آپ معاف کرتے ہیں تو آپ کو کامیابی کے زیادہ راستے کھلے ملتے ہیں جو کچھ آپ کے لئے معقول ہو۔ جیسے آپ معاف کرنا سیکھتے ہیں، جو کچھ ناممکن نظر آتا ہے ممکن ہو جاتا ہے، بلکہ آسانی سے بھی حاصل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ ایک مذہبی ہیں یا روحانی ذہن رکھتے ہیں، تو پھر انسان کو معاف کرنے کے عملی طریقوں کو سیکھنے سے آپ کے مذہب یا روحانی مشق کا تجربہ بڑھانے میں مدد ملے گی۔ یہ آپ کو جرم سے آزاد کرنے میں مدد دے گا جیسا کہ آپ کو "اچھا" نہ ہونے کا احساس ہونا چاہئے، کیونکہ یہ آپ کو مدد کرنے والا فرد بننے میں مدد دے گا۔ معاف کرنے کی مشق آپ کے اندر نیک عمل کو مضبوط بناتا ہے تاکہ آپ کی زندگی میں زیادہ فعال ہو جائے۔ آپ قدرتی طور پر ان چیزوں کو کرنے کے لئے مائل محسوس کریں گے جنہیں آپ جانتے ہیں کہ آپ کو نہیں کرنا چاہئے، لیکن آپ اپنے آپ کو روکنے کے قابل نہیں ہیں۔ آپ اس چیزوں کو کرنے کے لئے شروع کریں گے جنہیں آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کرنا ہے، لیکن اپنے آپ کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔

معاف کرنے کا سیکھنا صرف آپ کی مدد کر سکتا ہے؛ یہ آپ

کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔

معافی انتہائی عملی اور مددگار ہے۔ اس کے بارے میں کچھ بھی غیر واضح یا بے عمل نہیں ہے۔ بخشش آپ کو آزاد کرتا ہے۔ جیسا کہ معاف کرنا سیکھنے سے بہت سے مسائل آہستہ آہستہ غائب ہوں گے (ممکنہ طور پر یہاں تک کہ صحت کے مسائل بھی)۔ ایسا ہو جائے گا جیسے آپ اپنی زندگی کو اوپر سے دیکھیں گے اور یہ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کہاں رہنا چاہتے ہیں۔ زندگی آپ کے سامنے کھل جائے گی۔ نئے مواقع آئیں گے جو کہ کہیں نہیں تھے۔ خوشی کا موقع ہو گا کہ آپ صحیح وقت پر صحیح شخص سے ملیں گے۔ خیالات یا جوابات آئیں گے جیسے ہی آپ کو ضرورت ہو گی۔ ایک دوست ایک تبصرہ کر سکتا ہے، یا آپ کسی کتاب یا میگزین کو کھولنے کے لئے پلٹائیں گے، یا آپ اس بات سے زیادہ گفتگو کر سکتے ہیں جو آپ کو صرف وہی چیز دیتا ہے جس کو آپ تلاش کر رہے ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟ وجہ یہ ہے کیونکہ معافی کا مظاہرہ کرنے سے آپ کی زندگی نیکی کے لئے زیادہ کھلی ہوئی ہے، تاکہ آپ اچھی طرح سے نیکی کا راستہ ڈھونڈ سکیں۔

جیسا کہ آپ معاف کرنا سیکھتے ہیں، آپ کی اندرونی صلاحیتیں آپ کے اندر غیر معمولی ہو جائیں گی، اور آپ اپنی سوچ سے زیادہ اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ مضبوط اور زیادہ قابل شخص پائیں گے۔ اپنے آپ کے حصوں کو جو تکلیف نہیں مل سکی ناقابل برداشت کمزور مٹی میں پھنسی بڑھیں گی۔ آپ جدوجہد اور کوشش کرتے رہو گے۔ آپ کو ایک آسان بہاؤ مل جائے گا اور زندگی بہت زیادہ خوشگوار اور بہت پر لطف ہو جائے گی۔ اگر یہ سب کسی طرح مبالغہ محسوس ہوتا ہے، تو پھر اب یہ ہونے دو۔ بس معاف کرنے کے ان چار اقدامات عمل کیجئے جو آپ ان صفحات کے اندر تلاش کریں گے اور آپ اسے کر کے بہت خوش ہوں گے۔

معافی کے لئے چار اقدامات

آپ کی زندگی کو بہتری کے لئے تبدیل کرنے کا ایک طاقتور طریقہ۔

معافی کے لئے چار اقدامات آپ کو بخشش دینے کے لئے فوری اور آسان طریقہ پیش کرتا ہے۔ یہ آپ کی زندگی میں دلچسپ اور گہری تبدیلی کی قیادت کر سکتا ہے۔ اس کی طاقت اس کی سادگی میں ہے، لہذا صرف اس کا استعمال شروع کریں اور آپ اپنے آپ کو دیکھیں گے۔

یہ چار مراحل کسی بھی قسم کے بڑے یا چھوٹے مسئلے کے لئے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ تاہم، یہ خیال ہے کہ نسبتاً چھوٹے مسائل سے شروع کرنا بہتر ہے جب تک آپ یہ خیال نہیں لیں گے۔ دراصل کوشش کے لئے یہ سب سے بہتر نہیں ہے کہ کسی کو معاف کریں اور اسے معاف نہ کریں جو آپ کو ممکنہ طور پر مزید تکلیف پہنچائے جب تک کہ آپ کو کچھ تجربے اور پوری معافی کے عمل کے بارے میں سمجھ نہ آئے (مشکل معافی اور مصالحت دیکھیں)۔ ایک چھوٹا سا مسئلہ جس پر آپ معاف کرنا چاہتے ہیں اور نیچے کے اقدامات کرنے کی کوشش کریں۔

ی کے لئے چار اقدامات

یہ بہتر ہے کہ آپ چاروں اقدام لکھ لیں جب تک آپ کچھ تجربہ حاصل کر لیں۔

مرحلہ 1: وہ حالات جس میں آپ کو معاف کرنے کی ضرورت ہے اور کس لئے۔

مرحلہ نمبر 2: اس بات کو تسلیم کریں کہ آپ کس طرح حالیہ صورتحال کے بارے میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ سب سے بہتر ہے اگر یہ آپ کے مخلصانہ احساسات ہیں، اچھا نہیں ہے، ساری شائستہ چیزیں جو آپ سوچتے ہیں آپ کو محسوس کرنا چاہئے۔ آپ کو اس پر کام کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ واقعی کس طرح محسوس کرتے ہیں۔ اس کے بعد آپ اپنی خواہش کا اظہار کرتے ہیں کہ کم از کم ان جذبات کے اظہار کے امکان کو کھولیں۔

مرحلہ 3: معافی کرنے سے آپ کو جو فوائد حاصل ہوئے

بتائیں۔ یہ بنیادی طور پر آپ جو اس وقت محسوس کر رہے ہیں اس کے برعکس ہو گا۔ دکھ خوشی بن جائیں گے، غصہ امن بن جائے گا، بھاری پن ہلکا پھلکا ہونے کا احساس اور اسی طرح ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو فوائد کے بارے میں یقین نہیں ہے تو صرف چند عام اچھے احساسات کو منتخب کریں جو آپ اب چاہتے ہیں (خوشی، زیادہ آسانی سے، زیادہ اعتماد وغیرہ)۔ اگر آپ تصور کریں تو آپ کو اس سے مدد ملے گی کہ جب آپ معاف کر دیتے ہیں تو آپ کو کتنا بہتر محسوس ہوگا۔

مرحلہ 4: اپنے آپ کو معاف کرنے کا عزم کریں۔ یہ صرف اس بات کا اشارہ ہے کہ تم معاف کرنے کا ارادہ رکھتے ہو اور پھر معافی سے آنے والے فوائد کو تسلیم کرتے ہو۔

عام طور پر، چاروں مرحلوں کے اختتام کے ساتھ آپ ہوجائیں گے جو کچھ اس طرح لگ رہا ہے:

مثال 1:

تصور کریں کہ آپ کے دوست جان نے آپ کو نظر انداز کرنا شروع کیا ہے اور آپ نہیں جانتے کیوں۔

اپنے کو نظر انداز کرنے کے لئے جان کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔

ن اپنے اداس، غصہ اور خوف کے جذبات کو آزاد کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔ (اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ اضافی جذباتی کے اظہار کا انتخاب کرسکتے ہیں)۔

س بات کو تسلیم کرتا ہوں کہ جان کو معاف کرنے سے مجھے فائدہ ہوا ہے کیونکہ مجھے خوشی، صحت مند اور زیادہ پرامن احساس ملے گا۔

نے اپنے آپ سے جان کو معاف کرنے کا عہد کیا ہے اور میں قبول کرتا ہوں کہ معافی دینا جو امن اور آزادی لاتا ہے۔

مثال 2:

اس مثال میں کسی کی گرل فرینڈ، جینیٹ نے اپنے تعلقات کو ختم کیا۔

1. میں اپنے آپ کو چھوڑنے کے لئے جینیٹ کو کرنا چاہتا ہوں۔

اب افسوس، دستبرداری اور خوف کے جذبات کو آزاد

کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔
اس بات کو تسلیم کرتا ہوں کہ جینٹ کو معاف کرنے سے مجھے فائدہ ہوا ہے کیونکہ بہتر تعلقات پیدا کرنے کے لئے میں مستقبل میں واضح، خوشحال اور زیادہ قابل محسوس کروں گا۔
اپنے آپ سے جینٹ کو معاف کرنے کا عہد کرتا ہوں اور میں قبول کرتا ہوں کہ معاف کرنا جو امن اور آزادی لاتا ہے۔

مثال 3:

اس مثال میں کسی کو اپنے کام سے نکال دیا گیا تھا۔

اپنے کو نکالنے کے لئے اپنے مالک کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔۔
اب غصہ، اداس، ناجائز اور مایوسی کے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔
اس بات کو تسلیم کرتا ہوں کہ میرے مالک کو بخشنے سے مجھے فائدہ ہوتا ہے کیونکہ میں مستقبل میں بہتر کام تلاش کرنے کے لئے خود کو مثبت، خوش، اور زیادہ قابل محسوس کروں گا۔
اپنے مالک کو معاف کرنے کے لئے اپنے آپ سے عہد کرتا ہوں اور میں قبول کرتا ہوں کہ معاف کرنا جو امن اور آزادی لاتا ہے۔

ان اقدامات کے ذریعے آپ کی رہنمائی میں مدد کے لئے یہاں معافی کے چار اقدامات کی ورک شیٹ ہے۔

معافی کے چار اقدامات کی ورک شیٹ

یہ ورک شیٹ آپ کو چار مرحلوں کے ذریعے اپنے راستے میں کام کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

1. کون اور کیا

اس شخص کے بارے میں سوچو جسے آپ کو معاف کرنے کی ضرورت ہے اور آپ کو ان کو معاف کرنے کی ضرورت کیوں ہے اور ذیل میں تفصیلات درج کریں:

میں _____ کے لئے _____ کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔

اس کے بارے میں ایک ایسا جملہ تخلیق ہوتا ہے جسے آپ کو معاف کرنے کی ضرورت ہے اور آپ کو ان کو معاف کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

مثال:

میں اپنے بوائے فرینڈ کو چھیننے پر ٹیٹیانہ کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔
جب میں بچہ تھا تو مجھے مارنے پر میں جان کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔
میں اپنے آپ کو زیادہ پیار نہ کرنے پر اپنے باپ کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔

2. تسلیم کریں اور ممکنہ روک کا اظہار شروع کریں:

کسی بھی جذبات کے بارے میں ایک ایسی تحریر لکھیں جو آپ کے معافی کی صورتحال کے راستے میں پیش آسکتی ہے جیسے کہ غصہ، درد، خوف، حسد، بدلہ لینا اور اسی طرح۔

میں اب اپنے جذبات کے اظہار کا انتخاب کرتا ہوں

مثال:

میں اب غصہ اور خوف کے جذبات کا اظہار کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔

میں اب اپنی نفرت، سخاوت اور نفرت کے جذبات کا اظہار کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔
اب میں اداسی، درد اور مصیبت کے اپنے جذبات سے نکلتا ہوں۔

3. فوائد:

ان وجوہات کی فہرست دیں کہ کیوں آپ معاف کرنا چاہتے ہیں اور پھر ان میں سے ایک جملہ تخلیق کریں۔ معافی سے آپ کو کیا فوائد ملیں گے؟ آپ کیسا محسوس کریں گے، آپ کا برتاؤ کیسے بہتر ہوگا؟ آپ کا رویہ کیسے مختلف ہوگا؟ اس سے آپ کی خواہش مضبوط ہوگی اور معافی کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد ملے گی۔

معافی سے حاصل ہونے والے فوائد کی فہرست کے ساتھ ایک جملہ بنائیں جو آپ معاف کر کے حاصل کریں گے۔ ایسا کرنے کے بعد جسے آپ نے معاف کر دیا ہے اس کے احساسات کی فہرست درج ذیل کو مکمل کر کے کرو۔ ممکنہ طور پر منفی جذبات کی کمی ("کم خوفناک" کے بجائے "زیادہ پرامن") کے بجائے مثبت جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔

میں تسلیم کرتا ہوں کہ اس صورتحال میں معافی کی وجہ سے مجھے فائدہ ملے گا جیسا کہ میں محسوس کروں گا

مثال:

میں تسلیم کرتا ہوں کہ میری ماں کو معاف کرنے سے مجھے فائدہ ہوا کیونکہ مجھے خوشی، صحت مند اور زیادہ پرامن احساس مل جائے گا۔

میں دیکھتا ہوں کہ جان کو معاف کرنے سے مجھے فائدہ پہنچا ہے کیونکہ میں آزادی، محبت محسوس کروں گا اور انہیں اپنی زندگی کے ساتھ حاصل کرنے کے قابل محسوس کروں گا۔

4. عہد:

تصدیق کرنے کے لئے ایک جملہ بنائیں اور معاف کرنے کے اپنے ارادے کی توثیق کریں۔ اس مرحلے میں آپ شخص کو معاف کرنے کا ارادے کا اعلان کرتے ہیں اور اپنے انتخاب کو ایک سمجھدار اور اعلیٰ نقطہ نظر سے زندگی گزارنے کی تصدیق کرتے ہیں۔

میں نے اپنے آپ سے _____ [شخص] کو معاف کرنے کا وعدہ کیا ہے اور میں قبول کرتا ہوں کہ معاف کرنا امن اور آزادی لاتا ہے۔

مثال: میں جینیٹ کو معاف کرنے کا وعدہ کرتا ہوں اور میں قبول کرتا ہوں کہ معاف کرنا امن اور آزادی لاتا ہے۔

۷ معاف کرنے کا اعلان کریں:

اب آپ مندرجہ ذیل بیانات کو یکجا کرتے ہوئے ایک معافی کا اعلان کرتے ہیں۔

مثال 1:

میں جینیٹ کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔ میں اب اپنے جذبات کی شدت اور استحصال کے اظہار کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔

میں تسلیم کرتا ہوں کہ معاف کرنے سے مجھے فائدہ ہوتا ہے کیونکہ مجھے خوشی، صحت مند اور زیادہ پرامن احساس مل جائے گا۔

میں اپنے آپ سے جینیٹ کو معاف کرنے کا وعدہ کرتا ہوں اور میں قبول کرتا ہوں کہ معاف کرنا امن اور آزادی لاتا ہے۔

مثال 2:

میں اپنے سے زیادہ محبت نہ کرنے کے لئے اپنے باپ کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔

میں اب غصے، مایوسی اور نفرت کے جذبات سے آزادی محسوس کرتا ہوں۔

میں تسلیم کرتا ہوں کہ معاف کرنا فائدہ مند ہے کیونکہ میں آزادی، محبت اور زیادہ زندگی محسوس کرتا ہوں۔

میں اپنے والد کو معاف کرنے کے لئے خود سے وعدہ کرتا ہوں اور میں ایسے طریقوں کو قبول کرتا ہوں جس میں یہ مجھے دوسروں کی جانب سے خوشی اور زیادہ محبت کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

مشق

چنانچہ آپ ان چار مرحلوں کے ساتھ کتنا طویل کام کریں گے (7 دن، 21 دن، وغیرہ) اور آپ اسے دن کے کتنے وقت میں استعمال کریں گے۔ ہر سیشن میں کم از کم تین بار کریں،

بر مرحلہ لکھیں، اگر ممکن ہو، یا ان سے کہہ دیں ہر ایک سیشن میں اپنے دماغ میں چاہے بلند آواز سے یا خاموشی سے۔

جیسا کہ آپ اس مرحلے کو دوبارہ دہرائیں گے آپ کو یہ محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ کے جذبات میں تبدیلی آئے گی (یعنی، مرحلہ 2 میں غصہ، مایوسی میں تبدیل ہوگا اور اسی طرح)۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، صرف اس وقت آپ کے اصل احساسات سے نمٹنے کے لئے اپنے الفاظ کو تبدیل کریں جیسا کہ آپ اس لمحے بہتر کر سکتے ہیں۔ یہ تمام مراحل چند بار کرنے کے بعد آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کے معاف کرنے کے بارے میں احساسات بہت مضبوط ہوں گے۔ یہ ایک اچھی نشانی ہے خاص طور پر اگر یہ ہے کیونکہ یہ تمام فوائد کو دیکھنے کی شروعات ہے جو آپ کے پاس آئے گا (اور جو آپ کے قریبی ہیں) جو کہ آپ نے معاف کرنے سے سیکھے۔

تھوڑی دیر کے بعد آپ محسوس نہیں کرسکتے کہ یہ چار مرحلے کرنے کے لئے ضروری ہے اور آپ اس وقت تک مرحلہ چار سے معافی کا اعلان استعمال کر سکتے ہیں جب تک آپ مکمل محسوس نہیں کرتے ہیں۔

اپنے پرانے احساسات کو آزاد کرنے کے حصے کے طور پر، آپ کو جذباتی رہائی کی دیگر اقسام کی ضرورت ہوسکتی ہے جیسے کہ ایک دوست کے ساتھ چیزوں کی باتیں کر رہے ہیں یا تھراپسٹ کو بھی دکھا سکتے ہیں۔ جیسے ہی آپ اس کے ساتھ کام کرتے ہیں، آپ غیر متوقع احساسات ڈھونڈ سکتے ہیں اور طویل بھولی بسری یادیں سامنے لا سکتے ہیں۔ بس صرف اسے چھوڑ دیں یا اگر آپ کو اس کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ اعلیٰ روحانی طاقت پر یقین رکھتے ہیں تو یہ صرف قدرتی ہے آپ چاہتے ہیں کہ آپ بخشش کے عمل کا حصہ بنیں۔ صرف آخر میں ایک جملہ شامل کریں جیسے "میں معاف کرنے میں خدا کی مدد کی دعا کرتا ہوں اور آزاد بنتا ہوں"، یا "میں دعوت دیتا ہوں اور میں معاف کرنے میں مدد کرنے میں خدا کے فضل کو قبول کرتا ہوں۔"

پہلا مرحلے کا استعمال کرتے ہوئے

پہلے مرحلے کی چابی صرف اس بات کو تسلیم کرنا ہے کہ آپ کسی کو معاف کرنا چاہتے ہیں اور اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ آپ ان کو کس لئے معاف کرنا چاہتے ہیں۔ اس سے آپ کو کسی بھی قسم کے انکار سے باہر نکلنے اور ذہن کے فریم میں اسے قبول کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہاں اس بارے میں کچھ کرنے کی شروعات ہوتی ہے۔

اس قدم میں اچھا یا سنجیدہ کوشش کرنے کی کوشش نہیں کرنا ضروری ہے۔ حقیقی تبدیلیوں کے لئے آپ کو واقعے کے بارے میں اپنے حقیقی احساسات کو قبول کرنا ہوگا۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ "کسی نے میری گرل فرینڈ کو چھین لیا" تو یہ جملہ استعمال کرتے ہیں کم از کم آغاز میں۔ تاہم، ایونٹ کے نتائج کے زیادہ تر ڈرامائی تشریحات سے بچنے کے لئے، جیسے "انہوں نے میری زندگی کو ہمیشہ کے لئے برباد کر دیا"۔

شروع میں تھوڑا سا ڈرامہ ٹھیک ہے، لیکن حقائق کے قریب اس کے بغیر زیادہ سے زیادہ رہنے کی کوشش کریں۔ بعد میں، ان اقدامات میں چند دفعہ کام کرنے کے بعد، آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے جذبات میں تبدیلی آ جائے گی اور آپ جو الفاظ استعمال کرنا چاہتے ہیں وہ بھی تبدیل ہوجائیں گے۔ یہ عمل کا ایک قدرتی حصہ ہے۔

ترتیب میں کسی اور کو معاف کرنے کے لئے آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ انہیں سب سے پہلے آپ سے معذرت کرنا چاہئے۔ یا آپ کسی کو معاف کرنے کے لئے خوف محسوس کر سکتے ہیں کیونکہ آپ فکر مند ہیں کہ وہ آپ کو دوبارہ نقصان پہنچائیں گے اگر آپ ان کے ساتھ کچھ کرنا چاہتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، مشکل معافی پر نظر ڈالیں جس میں ایک علیحدہ اور واضح مصالحتی عمل شامل ہے۔ اگر آپ مشکل معافی کے خیال کے ساتھ جانے کے لئے تیار ہیں تو آگے بڑھیں اور اس دوران چار مرحلے کر کے انہیں معاف کر دیں۔ ورنہ، اب تک کے لئے ایک آسان مسئلہ اٹھائو۔

اگر اپنے آپ کو معاف کرنے پر کام کر رہے ہیں تو براہ کرم اپنے آپ کو معاف کرنے کا طریقہ ملاحظہ کریں۔

دوسرے مرحلے کا استعمال کرتے ہوئے

مرحلہ دو اس طریقوں کو تسلیم کرنے کے بارے میں ہے جس میں آپ نے ایونٹ میں درد محسوس کیا تھا اب بھی آپ کے خیالات، جذبات اور اعمال میں ظاہر ہوتا ہے۔ پہلے مرحلے کے طور پر، آپ کو اپنے حقیقی جذبات کو لکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ آپ اپنے حقیقی جذبات کو زیادہ آسانی سے قبول کرتے ہیں اور آپ کو حقیقی تبدیلی ملے گی۔

اگر آپ اس بات کا یقین نہیں کر رہے ہیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں، وہ کسی اندازے سے اندازہ لگانے میں مدد کرسکتا ہے اور چند بار اس مرحلے پر کام کرکے یہ تبدیلی ہوگی۔

آپ اپنے جذبات کی وضاحت کرنے کے لئے جسمانی احساسات بھی شامل کرسکتے ہیں؛ جیسے "میں نے ان کے جذبات کو پرسکون، سرد پن سے رہائی دی"۔ یہ خاص طور پر مفید ہے اگر آپ مسئلے کے ارد گرد مخصوص جذبات سے آگاہ نہیں ہیں، لیکن جسمانی احساسات سے آگاہ ہیں، تو اس کے بجائے آپ صرف جسمانی احساسات کا استعمال کرسکتے ہیں۔ اگر آپ بعد میں جذبات سے واقف ہو جاتے ہیں تو آپ بھی ان کو شامل کرنا شروع کریں گے۔

اگر آپ کے جذبات غیر واضح ہیں، تو صرف اس وقت ان کی وضاحت کریں جو آپ اس وقت بہتر کرسکتے ہیں؛ "میں نے اس طرح کی ناامیدی محسوس کی ہے"۔ "میں یہ غیر واضح، چیچپا، سرد ناخوش احساس محسوس کرتا ہوں"۔ یہاں تک کہ غیر واضح احساسات بہت شاندار کامیابی حاصل کرسکتے ہیں، لہذا اگر آپ فی الحال ایک مسئلے کے بارے میں محسوس کرتے ہیں تو آپ کے جذبات کے عدم اطمینان کو آپ کو واپس نہیں رکھنا چاہئے۔

اگر آپ واقعی اس مرحلے میں پھنسے ہوئے محسوس کرتے ہیں تو آپ ابھی تک ایک آسان مسئلہ پر کوشش کر سکتے ہیں اور بعد میں اس میں واپس آ سکتے ہیں۔ ورنہ آپ کو اس مسئلے کے ذریعے کام کرنے کے لئے ایک قابل اعتماد دوست، یا ایک مشیر سے مدد مل سکتی ہے۔ ایک اور اختیار، اگر آپ آگے بڑھنے کے بجائے اب بھی خود کو پھنسا ہوا محسوس کریں، تو آہستہ سے اس مرحلے کو چھوڑ دیں اور دوسرے مراحل پر زیادہ توجہ دیں اور دیکھیں کہ اس سے آپ کے جذبات کو پھر سے آگے بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

تیسرے مرحلے کا استعمال کرتے ہوئے

تیسرے مرحلے میں آپ ان فوائد پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو آپ کو واقعہ کے بارے میں ناخوشگوار احساسات جاری کرنے سے حاصل ہوں گے۔ تصور کریں کہ جب آپ ان پرانے دردناک احساسات سے آزاد ہوئے تو آپ کیسے محسوس کریں گے اور کیسے سلوک کریں گے۔ اس بارے میں سوچو کہ کتنا بہتر اور آپ کو کتنا زیادہ ہلکا محسوس ہوا اور اس سے آپ کی زندگی میں فرق ہوگا۔ آپ کے ارد گرد ان لوگوں کو اچھے احساس پھیلانے والے طریقوں پر غور کریں۔

اس مرحلے میں آپ کو یہ محسوس کرنا شروع ہوسکتا ہے کہ کس طرح معافی فائدہ مند ہے، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ درد کے لئے جارہے ہیں اور اس کے بجائے خوش اخلاق اور اعمال کو منتخب کر رہے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ واقعی میں یہ سمجھتے ہیں کہ کیوں معافی ایسا کرنے کے لئے بہت اچھا کام ہے۔ اگر یہ انکشاف آپ پر ہوتا ہے تو، یہ ایک بہت اچھا نشان ہے کیونکہ اس سے آپ کو معاف کرنے میں حوصلہ افزائی میں مدد ملے گی۔

عام طور پر معافی کے فوائد دردناک احساسات کے برعکس ہیں۔ ان کے فوائد کو اپنی مثبت شکل میں اظہار کرنا بہتر ہے؛ "ناراض نہیں" کے بجائے "خوش"، بجائے "غصہ نہیں"، "پرامن"۔ اگر آپ کو بخشش سے متعلق خاص فوائد کا یقین نہیں ہے، تو آپ عام طور پر اچھی چیزیں استعمال کرسکتے ہیں جو آپ ابھی اپنی زندگی میں چاہیں گے - اگرچہ آپ اس بات کا یقین نہیں رکھتے کہ وہ متعلقہ ہیں جیسا کہ؛ "امن، خوشی، کامیابی، یا کثرت"۔

اگر آپ جسمانی احساسات کا استعمال کرتے ہیں تو یہ بیان کرتے ہیں کہ آپ جو بتانا چاہتے ہیں تو اس کے بعد آپ اس مرحلے میں فوائد کی وضاحت کرنے کے لئے اپنے جسمانی برعکس کا استعمال کرسکتے ہیں۔ ایک "سرد اور جذبات سے عاری" کو "گرم اور زندگی" کا احساس بن سکتا ہے، "تنگ، سانس لینے سے قاصر" "آزاد اور آسانی سے سانس لینے والا" بن جاتا ہے۔

فوائد میں ایسی چیزیں بھی شامل ہوسکتی ہیں جو آپ کے

ساتھ اپیل کرتے ہیں جس میں بہت عملی بیان کیا جاتا ہے؛
"زیادہ پر اعتماد ہوں"، "بہتر ملازمت حاصل کریں"، یا
"نیا خوشی کا رشتہ بنائیں". زیادہ سے زیادہ آپ کو فائدہ
اٹھانا چاہتے ہیں اور آپ کو معاف کرنے کے لئے اپنے آپ
کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد ملے گی.

چوتھے مرحلے کا استعمال کرتے ہوئے

مرحلہ چار میں آپ کو رسمی طور پر اور خاص طور پر معاف کرنے کا ارادہ ظاہر کرنا ہے۔

آپ کو یقین نہیں ہے کہ تم واقعی معاف کرنا چاہتے ہو۔ آپ کو بہت شبہات بھی ہوسکتے ہیں، لیکن صرف کوشش کریں اور دیکھیں۔ معاف کرنا ان چیزوں میں سے ایک ہے امکانات کو تلاش کرنے کے لئے کھولنے کے لئے جہاں کوشش کرنے کی خواہش کا تھوڑا سا حصہ ہے - یہاں تک کہ اگر بہت تناسب سے - بڑے نتائج بھی لے جا سکتے ہیں۔

پہلے سب سے بہتر یہ ہے کہ معافی کے اثرات کے بارے کافی عام ہے، " اور میں امن اور آزادی قبول کرتا ہوں جسے معافی لاتا ہے"، یا میں شفایابی اور اچھی طرح سے قبول کرتا ہوں جو معافی لاتا ہے"۔

بعد میں آپ کچھ فوائد شامل کر سکتے ہیں جو آپ تیسرے مرحلے میں آئے تھے اور چوتھے مرحلے کے حصے میں شامل ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کہتے ہیں کہ آپ کو ایک کام سے متعلقہ معاملے میں بخش رہے ہیں اور آپ کو احساس ہے کہ مسئلہ کو صاف کرنے میں آپ کو بہتر ملازمت حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ ایسے جملے استعمال کر سکتے ہیں، "میں قبول کرتا ہوں امن جو معافی لاتا ہے اور خوشی سے کام کرنے والے تعلقات اور بہتر کام کے فوائد"، یا "میں اپنے موجودہ کام پر خوش ہونے کے فوائد کو قبول کرتا ہوں اور اس سے زیادہ تلاش کرنے اور بہتر کام بھی"۔

تاہم، اگر اس قسم کے فائدے آپ کے لئے بہت مادہ پرست محسوس ہوتے ہیں، یا کسی قدر آپ کے اقدار کے احساسات کا سامنا کرتے ہیں تو، عملی فوائد کو چھوڑ دیں۔

بعض اوقات یہ ایک خاص قدم پر اثر انداز کرنے کے لئے مفید ثابت ہوسکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ اس قدم پر کام کرتے ہیں تو آپ آزادی یا زندگی کا احساس محسوس کرتے ہیں۔ مرحلہ چار پر دیرپا اور اسے دہرانا دوسروں کے مقابلے میں کسی بھی وقت اچھا کام کر سکتے ہیں۔

یہ اچھی طرح سے کام کرتا ہے کہ مرحلہ چار کو زبانی تصدیق میں تبدیل کر دیں جس سے آپ اپنے دماغ میں کئی بار زور سے یا خاموشی سے بولتے ہیں۔ تصور کریں کہ آپ کیسے سوچیں گے، محسوس کریں گے اور عمل کریں گے جب آپ نے ایک بار اس معافی کے عمل کو مکمل کر لیا تو یہ بھی زیادہ طاقتور بنتا ہے۔

معافی کا طوفان:

جب آپ چوتھے مرحلے کے ذریعے کام کرتے ہیں تو آپ کا احساس بن کر آپ کو مل جائے گا۔ جب آپ کسی اور مرحلے کے بعد پہلے مرحلے پر واپس آتے ہیں تو آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ "معاف کرنا چاہتے ہیں" کا احساس مضبوط ہوگا۔ آپ اس وقت کے بارے میں واضح کریں گے کہ آپ فی الحال دوسرے مرحلے میں محسوس کرتے ہیں، یا آپ پر تیسرے مرحلے کے فوائد کے بارے میں واضح ہو جائے گا۔ ہر بار جب آپ چوتھے مرحلے سے گزرتے ہیں تو آپ جیسے معافی کو ایک برتن کی طرح تعمیر کر رہے ہیں۔

آپ اس کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں کہ ان جدید ویکيوم کلینروں میں سے ایک جیسے قالین صاف کرنے کے لئے ایک چکراؤ کا استعمال کرتا ہے؛ صرف اس صورت میں، بار بار معافی کے چوتھے مرحلے کو دہرانے کے ذریعے، آپ ایک چکر کے ذریعے ناخوشگوار اور درد کے پرانے نمونے کی صفائی تیار کر رہے ہیں۔ آپ اکثر مرحلوں کے ذریعے چلتے ہیں اور زیادہ طاقتور اثر کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ جب آپ چوتھے مرحلے کا چند بار استعمال کرتے ہیں تو یہ اثر مضبوط ہو جائے گا اگرچہ آپ مکمل طور پر نئے موضوع پر کام کر رہے ہیں۔ جیسا کہ آپ کسی چیز کو معاف کرنے کے فوائد کا تجربہ کرتے ہیں آپ مزید چیزوں کو معاف کرنا چاہیں گے۔ آپ کی "معاف کرنا چاہتے ہیں" کی سطح آپ کے گزشتہ معافی کے عمل سے متعلق چیزوں کے لئے بھی مضبوط ہو جائیں گے۔ معاف کرنے کا یہ راستہ اس طرح آپ کے لئے آسان اور قدرتی ہو جائے گا۔

جرم اور شرم

جرم کر کے ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ہم نے کچھ برا کیا تھا؛
شرم سے ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ہم برے ہیں۔

اپنے آپ کو معاف کرنے سے جرم اور شرم کے درمیان فرق کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ جرم اور شرم سے اکثر ایک ساتھ مل کر ذکر کیا جاتا ہے جیسے وہ ایک جیسے ہیں، یا بہت ہی مماثلت رکھتے ہیں۔ تاہم، وہ واقعی بہت مختلف چیزیں ہیں۔

جب ہم نے کچھ کام کیا ہو جو ہمارے حق کے احساس کے خلاف جاتا ہو، جرم پیدا ہوتا ہے۔ جب ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہمارے ساتھ کچھ غلط ہے شرم پیدا ہوتی ہے۔ ہم کیا کرتے ہیں یا ہم نے کیا کیا ہے اس کے بارے میں احساس جرم ہے۔ شرم ایک احساس ہے کہ ہم کون ہیں۔ جب ہمیں مجرم محسوس ہوتا ہے تو ہم سوچتے ہیں کہ "میں نے کچھ برا کیا ہے"؛ جب ہم شرم محسوس کرتے ہیں تو ہم سوچتے ہیں کہ "میں برا ہوں"۔

اس فرق کو سمجھنا ضروری ہے جیسا کہ خود کو مکمل طور پر معاف کرنا ہم اپنے احساس جرم اور احساس شرم کے ساتھ دونوں سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔ کچھ واقعات ہم میں ان دونوں احساسات کا سراغ لگاتے ہیں، لیکن جرم کو حل کرنے کے لئے کیا چیز شرمندگی کو حل کرنے سے مختلف ہے۔

ہم خود کو سزا دینے کی خواہش پر جانے سے ہم صرف جرم کی طرف جانے دیں گے۔ خود کی مذمت اور خود کو کسی بھی صورت نقصان پہنچانے کی خواہش کرتے ہیں۔ ہم اپنی مدد کرسکتے ہیں یہ اصلاحات کر کے کہ ہم نے کیا کیا تھا، معذرت خواہ، معاف کرنے کے چوتھے مراحل استعمال کرتے ہیں اور اس طرح۔ اس سے ہمارے کچھ شرمناک اور اسی طرح ہمارے جرم کو بھی شفا بخشنے میں مدد مل سکتی ہے، لیکن شرم کو بھی اکثر حل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

شرم سے نکلنے کے لئے ہمیں اپنے ساتھ مل کر مصالحت کی ضرورت ہے (دیکھیں مصالحت)۔ خود کے ساتھ بہتر روابط رکھنے سے شرم سے شفا حاصل ہوتی ہے، خاص طور پر اپنے کسی

بھی حصے کے ساتھ، جسے ہم کسی طرح سے کمزور یا غلط استعمال کرتے ہیں۔ ہمیں اپنے ساتھ خوش اور صحت مند تعلقات کے لئے شرم کی بر صورت میں غیر صحت مند تعلقات بنانے کی ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں آگاہی حاصل ہوئی اور ہمارے اندر سے "آوازیں" آئیں جو انکار کرے، یا کسی طرح سے ہمیں نیچے ڈالیں۔ اس کا یہ بھی مطلب ہے کہ تبدیلی کے لئے ہم کس طرح اپنے ارد گرد لوگوں سے تعلق رکھیں کہ جو ہمارے لئے اچھے نہیں ہیں اور ہم ان سے فاصلہ رکھ سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ان لوگوں کے ساتھ زیادہ وقت خرچ کرنا جو کہ ہمارے لئے اچھے ہیں اور ہمارے لئے اچھا ہے۔ اس کا مطلب یہ سیکھنا ہے کہ لوگوں کے مشکوک ہونے سے روکیں جو واقعی ہمارے جیسے ہیں۔ اپنے آپ کو ایک اچھا، مہربان اور دیکھ بھال کرنے والا دوست بنانے کے لئے شرم میں بہت کچھ کرنا ہوگا۔

ہم میں سے بہت سے اندرونی طور پر والدین، اساتذہ، یا رشتہ دار کو، جو کہ ہمارے مفید سالوں میں ہمارے لئے انتہائی مشکل یا سخت تھے۔ اگر ایسا ہے تو، ہمارے پاس ہمارے سروں میں اس تنقید کی آواز چل رہی ہے۔ یہ ہمارے اندر اتنی گہرائیوں سے دھکیل دیا جا سکتا ہے کہ ہم اس کے بارے میں سختی سے واقف ہیں، لیکن یہ جذبات اور موڈ جو تخلیق کرتی ہیں اب بھی آئیں گے۔ ہمیں اس انتہائی زیادہ خطرناک، شرمناک آواز سے لڑنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہمیں اس سے چھپانے کی ضرورت نہیں ہے، یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ یہ کیا کہتا ہے۔ ہمیں اس پر ردعمل کر کے طاقت دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ کسی بھی وقت ہمارے اندرونی تنقید ہمیں ایسی پیشکش کرتا ہے جو مددگار یا تعمیری نہیں ہے، ہم صرف اپنے آپ کو بتا سکتے ہیں، "یہ صرف ایک خیال ہے، بس یہ سب کچھ ہے۔" وقت پر یہ بھاپ کی طرح بھاگ جائے گا اگر ہم اس کے خلاف مزاحمت نہیں کرتے ہیں، یا دینے میں اور یقین کریں کہ کیا کہہ رہے ہیں۔

شرم کا یہ احساس ہو سکتا ہے کہ اصل میں ہم چیزیں کرنے میں کس طرح زور دیتے ہیں جسے ہم بعد میں برا محسوس کرتے ہیں۔ شرم کے احساس سے رواداری، خراب عادات، واپسی یا زیادہ جارحانہ رویے کا ایندھن ہو سکتا ہے۔ شرم کا احساس، اگر بغیر چیلنج چھوڑ دیا، تو خود کار طریقے سے ہوگا۔ جب ہم خود کے بارے میں برا محسوس کرتے ہیں تو ہم کمزوری محسوس کرتے ہیں اور چیزوں کو رکھ کر آسانی سے آزمائش کریں جو ہمیں اپنے بارے میں برا لگ رہا ہے۔ لہذا شرم کا احساس جرم اور زیادہ شرم بھر سکتا ہے۔

شرم کی احساس ہمیں دوسروں کو مجرم ٹھہرانے اور ان کی غلطیوں کی معافی دینے میں جلدی سے مجبور ہوتا ہے۔ لہذا لوگوں کے درمیان شرم کی احساس پھیل سکتی ہے کیونکہ ہر شرمناک شخص اپنے آپ کو شرم سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کہ دوسرے لوگ شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ جب لوگوں کے ایک گروپ کے رہنما (ایک خاندان، ایک تنظیم، ایک مذہب، یا کچھ بھی) کے پاس طاقتور احساس شرم ہوتا ہے تو یہ اس گروپ کے تمام لوگوں میں آسانی سے پھیلا جاسکتا ہے اور الزام اور مذمت کا بنیادی زہریلا ماحول تخلیق پاتا ہے۔

ہم اپنے آپ کو یہ محسوس کرنے کی اجازت نہیں دیں گے کہ ہم جو کچھ محسوس کرتے ہیں ہم اس بات کے مستحق نہیں ہیں کہ کوئی وجہ نہیں کہ یہ کیسا مضحکہ خیز یا ناجائز احساس ہے کہ جس کے مستحق نہیں۔ ابھی تک، ناقابل یقین خواہشات دور نہیں جاتی ہیں۔ وہ صرف زیر زمین جاتے ہیں اور عادتیں اور مجبوریوں نکالتے ہیں۔ ہماری عادات اور لازمی رویے پھر ہمیں ناپسند محسوس ہوتے ہیں۔ یہ شرم کا دائرہ ہے۔ ہم کچھ ایسا کریں جو ہم محسوس کریں کہ نہیں کرنا چاہئے، اپنے بارے میں شرمندگی محسوس کرتے ہیں، ہماری شرم کے احساس سے چھپنے کی کوششیں ظاہر ہوتی ہیں (اور اندر سے تنقیدی آوازیں جو کہ ہماری مذمت کرتی ہے) جیسا کہ ہم نے لازمی کچھ ایسا کیا جو کہ ہمیں نہیں کرنا چاہئے، اور اسی طرح۔

فخر اور شرم

جرم صرف تب موثر ہے جب یہ ہمارے رویے کو تبدیل کرنے اور اصلاح کرنے کی وجہ بنے۔

شرم کا احساس صرف ذاتی نہیں ہیں۔ ہم اپنے ملک، اپنے خاندان، یا یہاں تک کہ ہمارے ایک واقعے کے ارد گرد میں بھی شرم کے احساسات اٹھا سکتے ہیں۔

قومی شرم کو دیکھنے سے پہلے قومی فخر پر پہلے نظر ڈالیں۔ میں پیدا ہوا اور ایک قدرتی طور پر خوبصورت ملک (سکاٹ لینڈ) میں رہتا تھا۔ ایک دن ایک امریکی مہمان نے مجھ سے کہا، "آپ ایسے خوبصورت ملک میں رہتے ہیں۔ یہ صرف خوبصورت ہے!" میں نے کچھ فخر محسوس کیا جو کہ چند سیکنڈ کے لئے میرے اندر گھومتا رہا، لیکن پھر میں نے اس کے بارے میں سوچا۔ "ایک منٹ انتظار کرو! میں نے اس ملک کی خوبصورتی میں بالکل کچھ نہیں کیا تھا۔ میں نے ایسے پہاڑوں کی تخلیق نہیں کی تھی جن کی تعریف ہوتی تھی، یا ندیوں اور زمین کی تزئین جو بہت لطف انگیز تھے۔ مجھے نہیں لگتا کہ میں ایک چھوٹا سا پہاڑ بھی بنا سکیوں یہاں تک کہ اگر میں اپنی پوری زندگی بھی اس پر وقف کروں۔ اگرچہ، یہاں تک کہ پہاڑوں، وادیوں اور دریاؤں کو کیسے بنانے کے بارے میں کوئی تربیتی کورس بھی دستیاب نہیں ہے۔ مجھے فخر کا احساس کیوں ہے؟"

دوسری طرف، قومی شرم کا میرا احساس میرے سامنے ہوتا ہے جب ہماری قومی فٹ بال ٹیم فٹ بال ورلڈ کپ میں اچھا نہیں کرتی - جو بدقسمتی سے ہر وقت ہوتا ہے جب وہ داخل ہوتی ہے۔ چند کھیلوں کو دیکھنے کے بعد مجھے عام طور پر کافی جھٹکا لگتا ہے دیکھنے کے دوران جب وہ سب اچھا نہیں کر رہے ہوتے اور میں چھوڑتا ہوں۔

میں نے کہیں پڑھا کہ انگلینڈ کے انتہائی کامیاب فٹ بال کلب مانچسٹر یونائیٹڈ کے حامی برطانیہ سے زیادہ برطانیہ سے باہر ممالک میں ہیں۔ ان میں سے بہت سے "شائقین" ایسے لوگ ہیں جو کبھی برطانیہ میں نہیں ہوتے ہیں، اور ممکنہ طور پر برطانیہ میں کبھی نہیں آئے گا۔ ان کا مانچسٹر یونائیٹڈ فٹ بال کلب کے ساتھ کوئی قدرتی تعلق نہیں ہے۔

ابھی تک، وہ جب مانچسٹر یونائیٹڈ اچھا کھیلتے ہیں تو وہ جشن مناتے ہیں اور اداس ہوتے ہیں جب وہ نہیں کرتے۔

یہ ایک عجیب مثال ہے (جب تک کہ آپ ایک سنجیدہ فٹ بال فین ہیں)، لیکن ایک بہت گہری مسئلے کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ ہمارا فخر اور شرم حالات کی طرف سے پیدا ہوسکتا ہے جو ہمارے مکمل کنٹرول میں نہیں ہے۔ یا ہم جان بوجھ کر چیزوں کو اٹھا سکتے ہیں - جس کا ہمارے ساتھ بالکل کوئی تعلق نہیں ہے - فخر کے ذریعہ استعمال کرنے کے لئے ہوسکتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ امکان ہے کہ کیوں دوسرے ممالک سے ان لوگوں کو عقلمندانہ طور پر مانچسٹر یونائیٹڈ فٹ بال ٹیم کی حمایت کا انتخاب کرتے ہیں (جسے قابل ذکر کامیابی حاصل ہے) بجائے اسکاٹش فٹ بال ٹیم کے (جو کہ کامیابی کے لئے قابل ذکر نہیں ہے)۔ فخر اور شرم ابھی تک انوکھے اور خودمختار ہیں وہ بنیادی ڈرائیونگ فورسز ہیں جو گہرائی اور گہرے انداز میں ہمارے رویے کو شکل دیتے ہیں۔ وہ دنیا کے مرحلے کے ذریعے کام کرنے والی قوموں کے ذریعہ ذاتی سطح پر ساتھ ساتھ مجموعی طور پر واقعات کو شکل دیتے ہیں۔

غلطی اور شرم کی کوئی بھی وجہ ہمیشہ بری نہیں ہے۔ جب وہ صحت مند طریقے سے کام کرتے ہیں تو وہ ہمارے رویے پر مناسب حدود رکھتا ہے اور ہمارے وقت کے سماجی معیارات میں فٹ ہونے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ جرم صرف مفید ہوتا ہے جب اس سے ہمیں کسی غلطی کی اصلاح کرنی پڑتی ہے جو ہم نے کی تھی اور ہمیں اپنے رویے کو تبدیل کرنے کے لئے حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ جرم مفید نہیں ہے اگر یہ صرف حاصل ہو ہمیں طویل مدت تک خود کو الزام خود کو پاگل جانے جس میں کسی مثبت تبدیلی کا نتیجہ نہ ہو۔ شرم صرف مفید ہے جب اس سے ہمیں ہمارے رویوں اور عقائد پر قابو پانے اور بہتر شخص بننے کے طریقوں کو تلاش کرنے کا سبب بنتی ہے، جیسے ہم ذاتی خصوصیات کو ترقی دیتے ہیں جو ہم میں نہیں ہیں۔ اگر ہم اس کی کمی نہیں کرتے تو شرم ہمیں دوسروں کے جذبات کو مزید تعمیر کرنے کو فروغ دینے میں مدد کرسکتے ہیں یا ہمارے خیالات کو فروغ دینے میں زیادہ جرات مندانہ ہیں اگر ہم ایسا نہیں کرتے ہیں تو۔

یہ سیکھنے کا معاملہ ہے کہ تخلیقی طریقے سے ان طریقوں میں جرائم اور شرم کی اہم ترین جذبات کو کس طرح منظم کرنا ہے۔ ان کی آنکھوں سے ان کی طرف اشارہ کرنا، ان سے بچنے (مصروف رکھنے سے) یا ان کے خلاف لڑنے کی کوشش نہیں کی ہے۔ ہم ماضی کے جذبات سے پابند نہیں رہنا چاہتے ہیں

جو تعمیری رویوں یا مفید کارروائی کا باعث نہیں ہیں۔ ہم
بخش اور شرم کو منظم کر سکتے ہیں، اپنے آپ کو بخشنے کی
کوشش کرتے ہوئے تاکہ ہم یہ سوچیں کہ ہم ان کے رحم پر
صرف اس طرح کے قیمتی جذبات کا جواب دیں۔

پریشانی:

بہترین پریشانی زندگی اچھی طرح سے گزرنا ہے

یہ ماضی میں کی گئی زندگی کی قدرتی نیکی کے خلاف جاتا ہے۔ ہم نے جو کچھ غلط کیا ہے اس کو بہتر بنانے کا بہترین طریقہ ہے کہ اب اچھی طرح رہیں۔ انتقام کے بارے میں ایک پرانی کہانی کو صاف کرنے کے لئے، "بہترین پریشانی زندگی اچھی طرح سے گزارنا ہے"۔ اگر اصلاح کرنے کے طریقے موجود ہیں کسی چیز کے لئے جو ہم نے کیا تھا تو پھر قدرتی طور پر اچھی زندگی کا حصہ بنے گا

ایک ایماندار دل کی احساس معافی اکثر حیرت انگیز کام کر سکتی ہے اور ہم نے کسی بھی نقصان کی تلافی کرنے میں مدد کی ہے۔ ہر کوئی غلطیاں کرتا ہے اور ہر ایک کو جو چیزیں انہوں نے کہا ہے یا کیا کرتے ہیں جن پر وہ افسوس کرتے ہیں۔ یہ ان لوگوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن کو ہم نے نقصان پہنچایا ہے اور اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ ہم غلط تھے اور اس بات کا اعتراف کرتے ہیں کہ ہمیں کتنا افسوس ہے۔ ابھی تک، ایسا کرنے میں ہمیں اس بات کا یقین کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ ہم ایک جیسی غلطی دوبارہ نہیں کرتے۔ جب ہم معذرت خواہ ہوں ہم ہمدردی کا تعلق دوسرے فرد کے ساتھ تشکیل دیتے ہیں، اس سے کم امکان ہوتا ہے کہ ہم انہیں دوبارہ تکلیف دیں گے

ہم افسوس کرنے سے بحال کرسکتے ہیں؛ ہم نے کسی کے بارے میں کہا کہ اب ان سے اچھی طرح سے بات چیت کرتے ہوئے ناقابل برداشت چیزوں کو درست کریں، چوری کیا پیسہ واپس کرکے، زیادہ ایماندارانہ رویہ اور ہر ایک کا کھلے طور پر نقصان برابر کریں جو ہم نے کیا تھا، اور اسی طرح

اگر ہم کسی شخص کو معاوضہ نہیں دے سکتے ہیں جس کو ہم نے نقصان پہنچایا تھا، ہم کچھ ایسا کریں جو اس گروپ میں کسی کو فائدہ مل سکے۔ مثال کے طور پر، اگر ہم نے ان کی نسل کی وجہ سے کسی کو تکلیف دی تھی تو ہم اسی نسل میں کسی اور شخص کی کسی چیز میں مدد کرسکتے تھے۔ ہم اس کی اصلاح ایک مناسب خیرات سے گمنام عطیے کے ذریعے کر سکتے ہیں۔ تھوڑا سا سوچ اور تخیل کے ساتھ ہم اصلاح کرنے کا

ایک راستہ ڈھونڈیں گے یہاں تک کہ اگر ہم نے نقصان پہنچنے والا شخص ہمیں اصلاح کے لئے براہ راست دستیاب نہیں ہے۔

اگر ہم نے کچھ برا کیا ہے تو، جیسے کہ جان بوجھ کر قتل کیا یا شدید زخمی کیا، دوسرا شخص، ظاہر ہے کہ اس میں اصلاح بہت مشکل ہے۔ تاہم، کوئی بھی امید کے بغیر نہیں ہے۔ معاف کرنا، سلامتی کے ساتھ شفا بھی دیتا ہے، بالآخر سب کے لئے حاصل کرنے کے قابل ہے۔ انتہائی معاملات میں، یہ بہتر ہے کہ ہم سب سے پہلے ہم کی گئی چھوٹی غلطیوں کی اصلاح کرنا شروع کر دیں جو ہم نے عہد کیا تھا اور پھر بعد میں ہم بڑی غلطیوں کو بہتر کرنے کے بارے میں جانیں گے۔

کبھی فیصلہ نہ کریں کہ آپ کو سزا کی ضرورت ہے اور اس وجہ سے خود کو سزا دینا شروع ہوں۔ خود کو سزا دینے سے آپ ان لوگوں کی مدد نہیں کرتے جن کو آپ نے نقصان پہنچایا ہے۔ یہ صرف ایک دوسرے کے اوپر ایک بیوقوفانہ اضافہ کرتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو سزا دے کر غلطی کو درست نہیں کرسکتے۔ آپ صرف اچھے کام کر کے غلطی کو درست کرسکتے ہیں۔ نہ ہی آپ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے سے دوسروں کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ دوسروں کے ساتھ صرف اچھا کرکے ہی مدد کر سکتے ہیں۔

اچھی طرح سے رہنا اس میں شامل نہیں ہے دوسرے لوگوں کی ہمارے خلاف اپنی غلطیوں کو روکنے کے لئے، اگر ہم نے جو کچھ بھی کیا مناسب طریقے سے کیا جس کی توقع اصلاح کے راستے میں ہوسکتی ہے۔ اگر لوگ مناسب حد سے باہر ہم پر الزامات جاری رکھیں تو یہ ان کے بارے میں ہے اور ہمارے بارے میں نہیں ہے۔ وہ اپنے مسائل پر عمل کر رہے ہیں اور ہمیں ان کی ترجیحات پر بھی غور کرنے کی ضرورت ہے یہاں تک کہ اگر وہ شکار کھیل رہے ہوں۔ جارحانہ شکار دوسروں کے جرائم اور شرم پر کھیلنے کے لئے پسند کرتا ہے ان کے اپنے افسوسناک رویے کو مستحکم کرنے کی کوشش کے طور پر اور ان کے مشکوک مقاصد کو دھواں دار اسکرین سے چھپانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

دوسروں نے ہمیں براساں کرنے کے لئے سزا یا شرم کا استعمال کیا ہے یا اپنے رویے پر قابو پائیں۔ اس طرح کی سازش عام طور پر ان لوگوں کی طرف سے آتی ہے جو بلند اخلاقی سطح پر ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ اس طرح کے دعویٰ

بھی بہتر طریقے سے اثرات کا ایک غیر صحت مند ذریعہ ہیں۔ اصلی اخلاقی رہنماؤں کو غلطیوں کے ازالے کے لئے مثبت کارروائی کرنے سے ہمیں راہنمائی ملے گی؛ اور اس طرح کی غلطیوں کو اپنے عذر کو نافذ کرنے کے عذر کے طور پر استعمال نہ کریں۔

یہاں تک کہ دوسری صورت میں بہت اعتماد اور قابل لوگ شرم کے حملے کا سامنا کرنے میں اندرونی طور پر تباہ ہوسکتے ہیں۔ یہ خاندان کے ایک رکن سے ہو سکتا ہے "مجھے یاد ہے کہ آپ ایک بچے کی طرح بستر کو گیلا کریں گے"، یا اپنے زندگی کے ساتھی کی طرف سے، "یاد کریں جب آپ ہماری سالگرہ بھول گئے تھے!" یا ہمارے ملک کے ماضی کے اعمال پر ایک حملہ ہوگا، "یاد رکھیں کہ جنگ میں آپ لوگوں نے کیا کیا!" ان سب کا جواب صرف اس کا ایک رویہ ہے، "میں وہاں سے چلا گیا، دوسروں نے کیا کیا یہ ان پر ہے۔" ایک اضافی دفاع کے طور پر، ہم ہمیشہ اس شک کا حق رکھتے ہیں کہ کسی بھی حیثیت کے اخلاقیات ایسی کم حکمت عملی کے ساتھ برقرار رکھنا ہے۔

اگر ہم نے کسی غلطی کے لئے خود کو جھٹلایا اور اپنے آپ کو مذمت کی، یا ہمارے ملک نے کیا، جو اس کی خدمت کرتا ہے؟ اس سے کون فائدہ اٹھاتا ہے؟ دنیا ہماری طرف سے کس طرح بہتر جگہ ہے خود کی مذمت کرنا؟ خود کو مزید نقصان پہنچانے سے روکنے کے لئے یہ عارضی پیمائش کے طور پر مفید ثابت ہوسکتا ہے، لیکن یہ اس سے زیادہ مفید نہیں ہے۔ بہت لمبے عرصے سے خود کو توڑنا اسی طرح کے خود مختار توجہ مرکوز کرنے سے زیادہ ہے جسے ہم نے پہلی جگہ مصیبت میں لے لیا۔ ہماری اکثر غلطیوں کو بھی خود میں پکڑ لیا جا رہا ہے اور دوسرے لوگوں کی خواہشات اور ضروریات کو کافی نہیں جانتے۔ خود کو سزا صرف ایسا ہی ہے جیسے خود اعتمادی۔ ہمارے وقت اور توانائی کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے کے لئے دوسروں کی خدمت اور ضروریات میں مدد کرنے کا راستہ بہتر ہے بجائے اس کے کہ خود کو کھوکھلا کرنے، خود کو الزام لگانے یا خود کو نقصان پہنچانے میں بیکار خرچ کریں۔

کیا خدا مجھے معاف کر دیتا ہے؟

خود کو معاف کرنا ایک سب سے زیادہ بے غرض چیز ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ایک مذہبی شخص ہیں تو آپ حیران ہوسکتے ہیں کہ خدا اس میں بیٹھتا ہے۔ آپ سوچ رہے ہو، "یہ خدا پر ہے کہ مجھے معاف کر دے۔" غور کرنے کی بات ہے، یہ کون ہے جس نے آپ کی مذمت کی ہے؟ آپ ضرور ہیں، یا آپ کو خود کو معاف کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ کو ایسے طریقوں سے نمٹنے کی ضرورت ہے جو آپ خود پر الزام لگاتے ہیں اور وہاں سے چیزوں کو لے لیں۔ کیا آپ واقعی یہ سوچتے ہیں کہ یہ فیصلہ کرنے کا ایک اچھا خیال ہے کہ خدا کس طرح آپ کے اعمال کا فیصلہ کرے گا اور پیشگی طور پر قبل از وقت اپنے آپ کو سزا دینے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا ہے، تو پھر غور کریں کہ آیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو خدا کا ذہن معلوم ہے۔ معاف کرنے کی مشق اپنے پر کرنا بہتر ہے، یا دوسروں پر، اور آپ کو اس کے بارے میں واضح خیال ہوسکتا ہے کہ خدا چیزوں کو کیسے دیکھ سکتا ہے۔ اگر آپ کو معافی کے لئے عبادت کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو اس کے ذریعہ ایسا کرنا ہے۔

ایک بار ایسا ہوا جب ایک آدمی ایک بڑے ملک کے عظیم بادشاہ کا خادم تھا۔ ایک دن، وہ اپنے بادشاہ کی دورے سے واپسی کا جشن منانے کے لئے ایک تہوار کی تیاری میں مدد کر رہا تھا۔ خادم جلدی کر رہا تھا جب وہ دروازہ میں ٹکرا گیا اور ایک نازک اور قیمتی خدمت کرنے والے کٹورے کو گرا دیا جو پتھر کے فرش پر گر کر کئی ٹکڑے ہو کر بکھر گیا۔ وہ خادم بہت خوف زدہ ہو کر بھاگ گیا اور اپنے بادشاہ کے غضب سے خود کو چھپا لیا تھا۔ ان کے ڈر سے اس نے اس بارے میں سخت خیال کیا وہ اس بات کا یقین کر رہا تھا کہ وہ اس کو سزا دینے آ رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ اسے کچھ کرنا ہوگا جس سے خود کو زیادہ درد ملے، لہذا اس نے اپنی انگلیوں میں سے ایک کو کاٹنے کا فیصلہ کیا۔ اس نے ایسا ہی کیا اور اس کی درد بھری چیخ نے دوسرے ملازموں کو اپنی طرف متوجہ کیا جنہوں نے اسے ڈھونڈ لیا، اس کے زخم پر باندھا اور اسے پکڑ کر اس کے بادشاہ کے پاس لے گئے جو کہ ابھی واپس آیا تھا۔

جب بادشاہ نے جو کچھ ہوا وہ پتہ چلا اس نے اس نوکر سے کہا۔ "بے وقوف خادم تمہارے پاس میرے تین کٹورے تھے جب ایک صرف حادثہ میں گیا۔ یہ سچ ہے کہ تم نے ایک بہت قیمتی خدمت کرنے والا کٹورا توڑ دیا، لیکن یہ کم از کم ہے۔ اس کے بعد آپ نے اپنے آپ انصاف کا انتظام کرنے کا حق حاصل کر لیا جبکہ یہ آپ کی طرف سے حاصل نہیں کیا۔ آپ نے اپنے آپ کو زخمی کرنے کا فیصلہ کیا، اور یہ نہ سوچا کہ اس سے آپ کی میری خدمت کرنے کی صلاحیت کم ہوگی۔ یہ آخری دو بہت بڑی غلطیاں ہیں۔ اب تم کو جاننا ضروری ہے کہ تم نے خود کو مجھ سے زیادہ سختی سے سزا دی ہے اور تمہارے زخم کی وجہ سے تم نے میری خدمت کرنے کی صلاحیت ضائع کر دی ہے اور اس لئے تم نے اپنی صلاحیت ضائع کر دی جو تمہاری زندگی کو آگے بڑھاتی۔"

ایک ڈوبنے والا آدمی ڈوبنے سے دوسرے کو محفوظ نہیں کرسکتا۔ کسی بھی شخص نے جو اپنے آپ کو معاف نہیں کیا ہے وہ کم خیال، یا کسی اور کو معاف کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت سے معافی مشکل سے تلاش کرتے ہیں۔ وہ فالتو محسوس کرتے ہوئے اپنے آپ کو معاف کرنے سے انکار کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو کسی قابل نہ محسوس کرتے ہوئے وہ دوسروں کو بھی معاف کرنے کے قابل نہیں ہیں، کیونکہ وہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کے پاس اتنا کم ہے کہ وہ نہیں دے سکتے۔

دوسروں کو معاف کرنے کے قابل نہ محسوس کرنا انہیں ناپسند کرنا آسان بناتا ہے اور وہ ناانصافی یا ناخوشگوار احساس کو اکٹھا کرتے ہیں۔ معافی اس میں سے ایک راستہ ہے۔

معاف کرنا ایک خوبصورت قیمت ہے۔ اپنے آپ کو معاف کرنے کی قیمت یہ ہے کہ آپ کو دوسروں کو معاف کرنے سے روکنے کے لئے مشکل ہو جائے گا۔ دوسروں کو معاف کرنے کی قیمت یہ ہے کہ اپنے آپ کو معافی سے روکنے کے لئے مشکل ہو جائے گا۔ معاف کرنا یہ تحفہ دے رہا ہے ہم سوچتے ہیں کہ ہم صرف تلاش کرنے کے متحمل نہیں ہوسکتے، جتنی جلد ہوسکے ہم ایسا کرتے ہیں، کہ ہم اس میں بہت زیادہ ہیں۔

یہ دیکھنا آسان ہے کہ خود کو مثالی طور پر ہونے والا بہت زیادہ سوچنا ہے۔ تاہم، یہ دیکھنا اتنا آسان نہیں ہے کہ مثلاً خود کو بہت کم سوچنے میں شامل ہوسکتا ہے۔ انا اپنے سے محبت کرنا خود کو علیحدہ جاننا اور "خاص" بننا یہاں تک کہ اس کا مطلب خاص برا بننا ہے۔ پریشان نہ ہونا، آپ

کسی اور سے بدتر نہیں ہیں۔ جو کچھ بھی زندگی میں معمول کی شرائط کو روکتا ہے، آپ کو مکمل طور پر خود سے متعلق اور خود کو گھل مل کر مکمل کرنے کے لئے زندگی کو روکتا ہے، مثال کے طور پر۔ توجہ مرکوز کریں، "اپنی غلطیوں"، "اپنے دکھ"، "میں نے کیا غلط کیا"، اس طرح کے طور پر خود کو فروغ دینے یا اپنے اطمینان میں دھوپ میں جذب کرنے کے طور پر توازن سے باہر ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ یہ کر رہے ہیں تو اپنے آپ پر سختی کی ضرورت نہیں ہے۔ حقیقت کبھی ایک ایسی چھڑی نہیں ہے جو کہ اپنے آپ کو شکست دیتی ہے۔

خود کو معاف کرنا صرف آپ کی مدد کرتا ہے۔ یہ صحت مند دوستی، صحت مند خاندانوں، صحت مند کام کی جگہوں، صحت مند کمیونٹیوں، صحت مند حکومتوں اور بالآخر صحت مند دنیا میں بنانے میں حصہ لیتا ہے۔ یہ دنیا کی طرف ایک قدم ہے جس میں زیادہ سے زیادہ لوگ کام کرتے ہیں اور صحیح چیز کہتے ہیں اور اچھے اور حق کے احساس سے باہر نکل سکتے ہیں؛ ناپسندیدہ اور مجبوری کی بجائے جو ناقابل یقین جرائم اور شرم باہر آتے ہیں۔

خود کو معاف کرنا آپ کو اپنی توانائی کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے؛ یا تو ان لوگوں کو جن کو آپ نے نقصان پہنچایا ہے، یا عام طور پر اپنی زندگی میں۔ توانائی جو خود آپ پر حملہ کرنے جا رہا تھا اس کے بعد خود تباہ کن رویے کے بجائے تعمیراتی کارروائی میں جا سکتا ہے۔

خود کو معاف کرنا ایک سب سے زیادہ بے غرض چیز ہے جو آپ کو کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو خود اعتمادی اور خود جنون رجحانات کی طرف سے سے آزاد کرتا ہے اور آپ کو آپ کی زندگی میں مثبت کردار ادا کرنا آسان بناتا ہے۔ خود کو معاف کرنے سے آپ کو ایسے شخص ہونے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے جو ارد گرد والوں پر جذباتی یا نفسیاتی بوجھ ہے۔ یہ آپ کو صحت مند طریقے سے اپنی ضروریات کو تسلیم اور پورا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ یہ آپ کو رشتوں میں ایسے طریقوں میں حصہ لینے کے قابل بناتا ہے جو دوسروں کی زندگیوں میں مثبت اور تعمیری طور پر شراکت میں حصہ لیں۔ یہ آپ کو آپ کی سماجی زندگی اور آپ کے کام کی زندگی دونوں کو آپ کے لئے بہتر کرنے میں مدد دیتا ہے۔ خود کو معاف کرنا آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کو جان سکیں جو اچھا اور صحیح ہے (ممکنہ طور پر یہ جاننے کا مشکل طریقہ ہے کہ کیا اچھا اور صحیح

نہیں ہے) اور آپ کی زندگی اور دنیا میں اس موقوف کی
تخلیق کرنے کے قابل ہو۔

اپنے آپ کو کیسے معاف کریں؟

غور کریں آپ اچھا کر سکتے ہیں؛ بجائے اس کے آپ برے کو رد نہیں کر سکتے ہیں۔

اپنے آپ کو معاف کرنے کے لئے آپ کو دوسرے شخص میں ترمیم کے لئے مناسب طریقے سے سوچنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ ترمیم کرنے کے لئے ایک بہت اچھا کام ہوسکتا ہے، لیکن خود پریشانی کے طور پر ظاہر ہونے والے خود سزا کے لئے دیکھیں۔ ترمیم کرنا، یا اگر ترمیم کرنے کے بارے میں سوچنا، عام طور پر آپ کو سکون کا احساس لانا چاہئے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا تو شاید یہ ہو سکتا ہے کہ کچھ خود کو نقصان پہنچایا جائے، یا خود کو سزا سے چھٹکارا ہو۔ ترمیم کرنا آپ کو خرچ کر سکتا ہے؛ لیکن یہ آپ کو نقصان نہیں پہنچائے گا۔

اگر آپ کے پاس کسی شخص تک رسائی نہیں ہے (وہ آپ کی زندگی سے کسی بھی وجہ سے باہر ہیں) ابھی تک آپ ترمیم کرنا چاہتے ہیں، پھر پراکسی کرکے کرتے ہیں اور خاص طور پر، کسی بھی جنس، گروپ یا شخص سے نرم خو یا مددگار ثابت ہونا چاہتے ہیں۔ یا پھر کسی کو بھی۔

کیا آپ کو یقین ہے کہ خدا نے آپ کو معاف کر دیا ہے اس سے پہلے کہ آپ اپنے آپ کو معاف کرسکتے؟ اگر ایسا ہے تو، خود سے پوچھیں کہ آپ کیسے جانتے ہیں کہ ایسا پہلے ہی نہیں ہوا ہے۔ پھر کچھ بار چوتھے مرحلے کو آزمائیں اور مکمل کریں اور دیکھیں کہ اگر آپ کسی طرح واضح ہیں۔ (ملاحظہ کریں کیا خدا مجھے معاف کردیتا ہے؟)

اپنے آپ کو معاف کرنے میں معافی کے چاروں اقدام بنیادی طور ایک سے ہیں۔ تاہم، ہم سیکشن کو مزید اضافہ کرتے ہوئے مرحلہ تین کو تبدیل کرتے ہیں کہ دوسرے کیسے اپنے آپ کو معاف کرکے ہم سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

مرحلہ 1. میں خود کو معاف کرنا چاہتا ہوں:

ایک خاص چیز کو اٹھاؤ۔

مثال: میں اپنے بھائی کو تکلیف دہ چیزوں کو پہچانے اور بولنے کے لئے خود کو معاف کرنا چاہتا ہوں۔

مرحلہ 2. میں احساسات کو ظاہر کرنا چاہتا ہوں:

تقریبات کے ارد گرد اپنے جذبات کی فہرست بنائیں۔ آپ کو ان جذبات کو تسلیم کرنے کی ضرورت ہے کہ انہیں آگے بڑھانے کے لئے ظاہر کر دیں۔

مثالیں؛ سزا کا خوف، خود کی تنقید، خود سے نفرت، جرم، شرم، وغیرہ۔

مرحلہ 3A. میں اس بات کو تسلیم کرتا ہوں کہ معافی کی وجہ سے مجھے اس صورتحال میں فائدہ ملے گا۔

فوائد کی فہرست بنائیں جو آپ کے پاس آئے گی جیسے آپ اپنے آپ کو معاف کر سکیں گے۔ فوائد میں آپ کے مرحلے 2 میں درج کردہ جذبات سے آزاد ہونا شامل ہوسکتا ہے، اور اس کے برعکس محسوس کر سکتا ہے۔ فوائد میں بہتر تعلقات پیدا کرنے، بہتر کام حاصل کرنے، زیادہ پیسے کمانے وغیرہ کے قابل ہونے میں بھی شامل ہوسکتا ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ اپنے آپ کو کس لئے معاف کر رہے ہیں اس سے متعلق ہے۔

مثالیں؛ خوشی محسوس کرو، آزاد ہو، زیادہ آرام دہ اور پرسکون ہو۔

جیسا کہ یہ ایک خود کو معاف کرنے کا عمل ہے ہم عام طور پر چاروں اقدامات میں، مرحلہ 3 میں 1 اضافی مرحلہ شامل کرتے ہیں، مرحلہ 3B. اس مرحلے میں ہم ایسے طریقوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو دوسروں کو اپنے آپ کو معاف کرنے سے فائدہ ملے گا۔ کچھ فوائد آپ کو اپنے آپ کو معاف کرنے سے وہ فوائد گھوم سکتے ہیں؛ کچھ ایسے فوائد ہوسکتے ہیں جو دوسرے لوگوں کے پاس آئے ہیں جس سے آپ زیادہ زندگی سے بھرپور اور تخلیقی ہو جاتے ہیں۔

مرحلہ 3B. میں تسلیم کرتا ہوں کہ اس کے لئے اپنے آپ کو

معاف کرنے سے دوسروں سے فائدہ اٹھانا پڑے گا، کیونکہ:

اپنے آپ کو معاف کرنا آپ کو بہتر والدین، زیادہ توجہ دینے والے دوست، ایک بہتر سننے والے اور زیادہ معاف کرنے والا شخص بننے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ کو خودپسندی کم اور دوسروں میں زیادہ دلچسپی ہوسکتی ہے۔ آپ شاید کم ضرورت مند ہوسکتے ہیں اور دینے کے لئے مزید زیادہ ہوسکتے ہیں۔ دوسروں کو فائدے کی ایک مثال اٹھاؤ جو آپ کے ارد گرد کے لوگوں میں واقعی اہمیت رکھتی ہے۔

مثالیں؛ میں اردگرد والوں کے لئے زیادہ خوشگوار ہوں گا (کم گندی، کھوکھلی اور اداس)، میں نرم مزاج اور زیادہ محبت کروں گا۔ مجھے زیادہ دینا ہوگا۔

مرحلہ 4. میں نے _____ کے لئے خود کو معاف کرنے کا وعدہ کیا اور میں قبول کرتا ہوں کہ معاف کرنا امن اور آزادی کو لاتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی، یا امن اور آزادی کے بجائے آپ مخصوص فوائد کی فہرست کرسکتے ہیں۔ آپ وہ فوائد بھی شامل کرسکتے ہیں جو دوسروں کو بھی آپ کے اندر ہونے والے تبدیلیاں سے ملیں گے کیونکہ آپ خود کو معاف کرنے کے بارے میں سیکھتے ہیں۔ اکثر فوائد جو آپ حاصل کرتے ہیں براہ راست دوسرے بھی فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اگر آپ خوش انسان بن جاتے ہیں، یا ایک بہتر ملازم، آپ کے ارد گرد بہت سے دوسرے اس سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ دوسروں کو فوائد سے آگاہ کیا جاسکتا ہے، جیسا کہ ہم یہ معاف کرنے کے اقدام کرتے ہیں، اپنے آپ کو معاف کرنے میں آسانی سے مدد کرسکتا ہے۔

مثالیں:

. میں اپنے آپ کو اپنی بیوی / شوہر پر ناراض ہونے کے لئے معاف کرنے کا عزم کرتا ہوں، تاکہ میں اپنی زندگی آزادی اور مکمل صلاحیت پر گزار سکوں اور زیادہ سے زیادہ محبت کرنے والا ساتھی بن سکوں۔

2. میں اپنی جاب کو کھونے کے لئے اپنے آپ کو معاف کرنے کا وعدہ کرتا ہوں، تاکہ میں خود کو آگے بڑھا سکوں اور اپنے خاندان کے فائدے کے لئے زیادہ تنخواہ کے لئے بہتر

کام کرسکوں .

سب سے پہلے اقدامات کا لکھنا بہتر ہے . چھوٹی چیزوں کے ساتھ شروع کرو، اگرچہ آپ کو معافی کا ساتھ مل جائے گا تو وہاں چھوٹی چیزیں نہیں ہیں . یہاں تک کہ اپنے آپ کو بخشنے کے لئے معافی، ایک چھوٹی سی معمولی چیز جو طویل عرصہ پہلے ہوئی ہے وہ بڑی تبدیلیوں کا سبب بن سکتی ہے . ہر مرحلے کو کم از کم چند بار کریں اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کے اندر ایسا کرنے کی گنجائش اور صلاحیت کس طرح بنتی ہے . چیزوں کو شامل کریں، آپ کے ارد گرد الفاظ کو تبدیل کریں جو آپ نے استعمال کئے (اگر آپ چاہتے ہیں) . اس مرحلے پر رک جائیں جہاں جہاں آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے اندر کچھ تحریک ہو رہی ہے .

یقیناً اس میں سے کوئی بھی ترمیم یا معاف نہیں کر رہا ہے جہاں یہ ممکن اور مددگار ثابت ہو گی؛ جب تک ایسا کرنے سے دوسروں کو زیادہ درد میں شامل ہونے کا سبب بننا نہیں ہے . اگر آپ اسے کچھ سوچتے دیتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ کیا صحیح ہے، آپ کو جلد ہی کچھ نظریات ملیں گے کہ کیا کریں . اگر یہ ترمیم کرنا ممکن نہیں ہے تو پھر آپ اپنی زندگی جتنی بہتر کرسکتے ہیں کریں . غور کریں آپ اچھا کر سکتے ہیں؛ بجائے برے کے جو آپ رد نہیں کر سکتے ہیں .

غلط معافی:

سچی معافی آزادی اور ہلکا ہونے کا احساس دیتا ہے۔

اپنے آپ پر معافی کے لئے دباؤ ڈالنا یا بڑھانا بہت جلدی کر رہا ہوگا یا کسی قسم کی معافی کے عمل کا استعمال جان بوجھ کر نہیں کرتے (جیسا کہ معاف کرنے کے چوتھے مرحلے میں ہے) غلط معافی کی قیادت ہے۔ غلط معافی وہاں کچھ مصالحت کی شکل میں ہوتی ہے، لیکن کوئی حقیقی معافی کا کام نہیں کیا گیا ہے۔ ہم دوسرے شخص سے منسلک ہیں جیسے اگر ہم نے ان کو معاف کر دیا ہے، لیکن حقیقت میں ہم نے انہیں معاف نہیں کیا۔

غلط معافی مکمل طور پر قبول کرنے سے باہر نہیں آتے کہ کیسا نقصان دہ تجربہ تھا (دردناک جذبات سے بچنے)، معافی کے عمل کو آگے بڑھاتے ہوئے، یا اگر کسی بھی قسم کی معافی کے عمل کی ضرورت نہیں ہے اور یہ سمجھتے ہیں کہ ہم صرف معاف کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں اور پھر یہ بتاتے ہیں کہ کچھ بھی برا نہیں ہوا۔

غلط معافی میں بھی ایسا ہوتا ہے جب لوگ اپنی حقیقی جذبات کو نظر انداز کرتے ہیں اور معاف کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں جیسے کہ یہ سوچتے ہیں کہ یہ "اچھا" کام ہے جو کیا ہے۔ اگرچہ وہ جانتے ہیں کہ دوسرے شخص کو ایک ہی بات کرنے کا انتہائی امکان ہے تو وہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں "معاف کرنا چاہئے"۔ وہ واقعی معافی نہیں کر رہے ہیں کیونکہ وہ صرف عدم استحکام کی تعمیر کر رہے ہیں اور اگلے وقت کے لئے بہت سی پریشانی پیدا ہونے کا انتظار کر رہے ہیں۔ وہ برے رویے کو برداشت کرنے کے لئے عذر کے طور پر "معافی" کا استعمال کر رہے ہیں، لہذا وہ خوشحالی کا احساس نہیں ملتا جو کہ سچی معافی لاتا ہے۔

سچی معافی آزادی اور ہلکا ہونے کا احساس دیتا ہے جہاں ہم واضح طور پر اپنے راستے کو دیکھ سکتے ہیں اور اپنی خوشحالی کے لئے بہتر فیصلے کر سکتے ہیں۔ جھوٹی معافی صرف ہمیں اسی حالت میں اور ایسے ہی لوگوں کے ساتھ الجھن میں رکھتی ہے۔ جھوٹی معافی اس بات سے آگاہ کرتی ہے کہ اس بات کا یقین ہے کہ ہم بہتر نہیں ہیں یا بہتر بننے کے قابل نہیں بن سکتے ہیں، لہذا ہم اس کے ساتھ چیزیں "اوپر ڈالتے ہیں" جو طویل عرصے کے لئے ہمارے لئے اچھی نہیں

ہیں۔ سچی معافی ہمارا نقطہ نظر تبدیل کرتا ہے اور ہمیں آزاد کرتا ہے تاکہ ہم ایک خوش گوار زندگی گزار سکیں۔ سچی معافی ہمیں ایک شخص کے طور پر اپنی قدر اور اہمیت سے جوڑتا ہے۔ غلط معافی ہمیں ہمارے قیمتی ہونے کے احساس سے علیحدہ رکھتا ہے۔

ایک شریک انحصار پر مبنی صورت حال میں، جہاں دو لوگوں کی عارضی جڑیں ایک دوسرے میں ہوتی ہیں، وہاں بہت کم معافی موجود ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ ایک ساتھی کی طرح وہ دوسرے کو باقاعدگی سے "معافی" دیتا نظر آتا ہے، لیکن واقعی یہ جھوٹی معافی ہے کیونکہ وہ کسی حقیقی معافی کی جگہ کے بغیر مصالحت کر رہے ہیں۔ اگر وہاں واقعی معافی ہوئی تھی تو ایک شخص ان کے داخلہ سے پاک ہو جائے گا۔ اس شخص کے تعلقات کی نوعیت کے بارے میں بات چیت کرے گی جو وہ چاہتے ہیں اور اگر وہ آئندہ آنے والے نہیں تھے تو وہ صرف دوسرے شخص کو برداشت کریں گے اور آگے بڑھ جائیں گے، عملی حد تک پہنچ جائیں گے۔

غلط معافی سے بچنے کا راستہ یہ ہے کہ آپ کو معافی کے عمل میں ملوث ہونا یقینی بنانا ہے جس میں آپ کو اپنی گہرائیوں سے احساسات شامل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مصالحت:

معافی غیر مشروط ہے، لیکن کبھی کبھی مصالحت مشروط ہوتی ہے۔

کتاب معافی طاقت ہے میں معافی کے طور پر بیان کیا جاتا ہے "سزا دینے کی خواہش"۔ اگر آپ ان الفاظ کو احتیاط سے دیکھتے ہیں تو آپ دیکھیں گے کہ یہ مصالحت کے بارے میں کچھ نہیں کہتے۔ مصالحت یہ کرتا ہے کہ ہم جس شخص کے ساتھ معافی پر کام کر رہے ہیں اس کے ساتھ ہمارے کس قسم کے تعلقات ہیں۔ مصالحت کسی کے ساتھ ہمارے تعلقات کو دوبارہ قائم کرنے کا عمل ہے۔ مصالحت اکثر معافی کا حصہ ہوتا ہے، لیکن یہ ہونا ضروری نہیں ہے۔ مصالحت واقعی ایک الگ اور مختلف عمل ہے۔

معافی مصالحت سے نمٹنے میں واقعی ہماری مدد کر سکتا ہے یہ جاننے کے لئے کہ کس طرح معافی کے طور پر یہ عمل میں واضح بہتری اور بہت مفید بصیرت لاتا ہے۔ مصالحت اور معافی کے درمیان فرق کو سمجھنے، اور وہ ایک دوسرے کے ساتھ کیسے مناسب ہوسکتے ہیں، کسی بھی ممکنہ بلاکس کو جو ہمیں معافی کے لئے ہو سکتا ہے کو نمایاں کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے ہمیں معافی کی ضرورت ہے اور اسے زیادہ آسانی سے ہونے کی اجازت دیتی ہے۔

معافی غیر مشروط اور ہمیشہ ممکن ہوتی ہے؛ مصالحت کبھی کبھی مشروط ہونا ضروری ہوتی ہے اور ہمیشہ ممکن نہیں ہے۔

معافی غیر مشروط ہے کیونکہ یہ ہمیشہ ممکن ہے کہ کسی بھی فرد کو سزا دینے کے خواہاں ہوں چاہے وہ زندہ ہو یا مردہ، چاہے وہ اب بھی ہماری زندگی میں ہیں یا طویل عرصے سے دور۔ کسی شخص کو سزا دینے کے خواہاں ہو جانا صرف ہمارے پاس ہے اور دوسرے شخص کو آزاد کرسکتے ہیں۔

مصالحت بعض اوقات مشروط ہونا ضروری ہے کیونکہ ہم کسی ایسے شخص کو معاف کرنے پر کام کر رہے ہیں جو مسلسل بدسلوکی، بد مزاجی کا عادی، ایک کیریئر مجرم ہے، یا ان کے رویے سے مکمل انکار میں ہے۔ ہم زیادہ تر ممکنہ طور پر واضح اور مخصوص حالات پیش کرنا چاہتے ہیں کہ ہم اس طرح کے کسی شخص کے ساتھ کونسا تعلق چاہتے ہیں (سخت

معافی دیکھیں)۔ ہم ان کو معاف کر سکتے ہیں، لیکن ہم اب بھی ان سے متعلق طریقوں کے ارد گرد واضح حدود پیدا کر سکتے ہیں۔ کسی کو معاف کرنے کا انتخاب مختلف ہے اور الگ انتخاب ان کے ساتھ مصالحت سے منتخب کریں۔

اس کے علاوہ، مصالحت ہمیشہ ممکن نہیں ہے۔ انسان طویل عرصہ مردہ ہوسکتا ہے، ہماری زندگی سے جاسکتا ہے، یا صرف اتنا نا امید ہے کہ ہم ان تک پہنچ نہیں سکتے۔ کسی کے ساتھ مصالحت کرنی صرف ہمارے پر نہیں ہے؛ اب یہ اس دوسرے شخص کے رویے پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے۔

یہ سمجھتے ہوئے کہ آپ کسی کو معاف کر سکتے ہیں اور اب ان کے ساتھ مزید کچھ بھی نہیں کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں (لیکن اگر آپ اس بات کا فیصلہ کرتے ہیں تو چھپے ہوئے انتقام کے لئے دیکھیں) یہ دراصل ان کو معاف کرنے میں آسانی کر سکتا ہے۔ ہم قدرتی طور پر کسی ایسے شخص کو معاف کرنے سے ڈرتے رہیں گے جو ہمارے لئے ایک ڈراؤنا خواب ہے اگر ہم غلطی سے سمجھتے ہیں کہ ہمیں ان کے ساتھ تعلقات میں واپس جانا پڑا۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اس کے قابل قبول ہونے والی شرائط میں مفاہمت کی بات چیت کر سکتے ہیں، یا اس تمام حصے میں کچھ نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، جیسا کہ ہمیں بڑے پیمانے پر معافی کی آزادی دیتا ہے۔

تمام وسائل کے ذریعہ مشکلات کا شکار لوگوں کے لئے معاف کرنے کے جار اقدامات کا استعمال کرتے ہیں اور کچھ نقطہ پر فیصلہ کیا ہے، اگر ایسا کچھ ہے، آپ مفاہمت کے بارے میں چاہتے ہیں۔ فیصلہ کریں کہ مفاہمت کے راستے میں آپ کیا کرنا چاہتے ہیں انتظار بھی کریں جب تک آپ کو تازہ آگاہی نہ حاصل ہو جائے جو کہ چاروں اقدامات کے استعمال سے آئے گی۔

آپ مشکل حالات میں کیسے معاف کریں کے بارے میں سوچنے کا ایک مفید طریقہ مشکل معافی کا خیال تلاش کر سکتے ہیں۔

مشکل معافی:

مشکل معافی کا مطلب ہے مستقبل کے کسی بھی تعلق پر حالات ٹھیک قائم کرنا۔

{مترجم نوٹ کریں: "مشکل معافی" کی اصطلاح عام طور پر انگریزی میں استعمال نہیں ہوتی ہے، لیکن میں ایسا کرنا چاہوں گا۔ یہ خیال اسی کی طرح ہے جیسے کہ "مشکل محبت" جو کہ ان معنوں کے لئے استعمال ہوگا "کسی کو پیار کرنا، لیکن ان کے اعمال اور ان اعمال کے نتائج کی مکمل ذمہ داری پوری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے" جیسے آپ اس باب پر کام کرتے جاتے ہیں تو آپ بہتر طور پر میرے "مشکل معافی" کے استعمال کا مطلب سمجھیں گے، لیکن یہ شاید "مشکل معافی" یا اسی طرح کے طور پر بہتر ترجمہ کر سکتے ہیں۔}

مشکل معافی کا تصور، مشکل اور چیلنج حالات میں معاف کرنا آسان بناتا ہے۔ مشکل معافی کے ساتھ ہم معاف کرتے ہیں (اور معافی کے چار اقدامات کا استعمال کرتے ہوئے کام کرتے ہیں)، لیکن ہم اپنے آپ کو دوسرے شخص کے ساتھ کوئی تعلق رکھنے کی اجازت نہیں دیتے جب تک کہ کچھ شرائط نہیں ہوتی ہیں۔ ہم یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ ان کے ساتھ مصالحت نہ کریں جب تک کہ ہم ان کے حقیقی معذرت کے کافی شدید ثبوت نہیں دیکھتے، یا وہ تبدیل کرنے کے لئے تیار ہیں۔

آپ کو شاید مشکل محبت کا خیال آتا ہے۔ مشکل معافی اسی طرح کا ایک خیال ہے۔ جیسا کہ مصالحت کے صفحے پر ذکر کیا گیا ہے کہ معافی غیر مشروط ہے، لیکن کبھی کبھی مصالحت مشروط ہوتی ہے۔ مشکل معافی کا مطلب یہ ہے کہ ہم کسی بھی مستقبل کے تعلقات پر شرائط قائم کرتے ہیں۔

مشکل معافی کے ساتھ کسی بھی مصالحت کی شرط ہے کیونکہ اس کا انحصار اس بات پر منحصر ہے کہ دوسرا شخص اب کس طرح سے سلوک کرتا ہے۔ یہ ضروری ہے کیونکہ اکثر لوگ مصالحت کے ساتھ پریشان ہوکر معافی دیتے ہیں اور فرض کرتے ہیں کہ وہ ہمیشہ ساتھ ساتھ جائیں گے۔ تاہم، وہ واقعی دو مختلف چیزیں ہیں جو کبھی کبھی ساتھ جاتے ہیں۔ مشکل معافی کے ساتھ، ہم غیر مشروط طور پر ان کو معاف کر دیں (یعنی ہم ان کو سزا دینا چاہتے ہیں)، لیکن ہم ان کے ساتھ مصالحت کے عمل کے تحت واضح اور مخصوص حدود رکھتے ہیں۔ اس سے ان امکانات کو کم سے کم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ ہم صرف

اسی راستے میں اسی شخص کو دوبارہ نقصان پہنچائیں (اور بار بار)۔

اپنے آپ کو نقصان سے بچانے کا فیصلہ کسی کو سزا دینے کے راستے سے بچنے کے فیصلے سے بہت مختلف ہے۔ یہ دوسرے شخص کو بھی دیکھ سکتا ہے، لیکن اگر ہم اس کے بارے میں کھلے ہیں تو ایسا کرنا ممکن نہیں ہے کہ ہم کیا کر رہے ہیں اور کیوں۔ مشکل معافی کے ساتھ ہم کسی کو معاف کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو بچانے کے لئے اب بھی ان سے بچیں گے۔

معاف کرنا ایک ناقابل یقین معیار ہے جو کہ ہمارا دماغ اعلیٰ سطح پر لاتا ہے اور ہمیں آزاد قدم اٹھانے کی اجازت دیتا ہے۔

جیسا کہ میں کتاب میں کہنا چاہتا ہوں؛ معافی طاقت ہے: معافی ہمیں رہنے کی آزادی اور دور تک چلنے کی آزادی دیتا ہے۔ مشکل معافی کے ساتھ آپ معاف کرنے کو منتخب کر سکتے ہیں اور:

+ مخصوص مسائل کے بارے میں واضح معاہدے بنائیں تاکہ آپ آگے بڑھنے کے تیار ہیں (تاکہ آپ محفوظ اور احترام محسوس کر سکیں)۔

+ ایسے طرز عمل کی وضاحت کریں جنہیں آپ قبول نہیں کرتے اور جو آپ کو مصالحت کے عمل کو ختم یا روکنے کا سبب بنے گا۔

+ اپنے دوسرے فرد کے ساتھ رابطے کی اقسام کو محدود کریں، جب تک مخصوص حالات سے ملاقات کی جائے گی۔
+ باہمی تعلقات میں اضافہ کرنے کے لئے ایک مشیر کے ساتھ مل کر کچھ معاہدے کرنا چاہیئے۔

مشکل معافی کی بنیاد باہمی احترام ہے۔ مشکل معافی کا مطلب یہ یقین کرنا ہے کہ دوسرا شخص جانتا ہے اور اس کا احترام کرتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ جانتے اور احترام کرتے ہیں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اگر اس قسم کا باہمی احترام موجود نہیں ہے، اور دوسرا شخص اسے قائم کرنے میں مدد نہیں کرنا چاہتا ہے، تو پھر کوئی حقیقی رشتہ داری نہیں ہے اور مصالحت کے لئے کوئی حقیقی بنیاد نہیں ہے۔

مصالحت صرف ایک فیصلہ نہیں ہے؛ یہ ایک عمل ہے۔ مشکل معافی کے ایک حصے کے طور پر ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ وہ واقعی سمجھ سکتے ہیں کہ جو کچھ انہوں

نے کیا ہم نے اس بارے میں کیسا محسوس کیا۔ تاہم، مشکل معافی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم ہر چیز کے لئے الزام ڈالنا چاہتے ہیں کہ ہم کسی اور کے بارے میں ناخوش ہیں۔ وہاں ان کے درمیان ایک بڑا فرق ہے، "یہ کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں... اور یہ تمام آپ کی غلطی ہے۔" اور صرف یہ کہہ رہا ہے، "یہ کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں... پہلا الزام اور انصاف کے ساتھ بھرا ہوا ہے۔ دوسرے میں زیادہ باہمی احترام کے جذبات، ایماندارانہ احساسات کا اظہار ہے۔

ہم یہ بھی فیصلہ کر سکتے ہیں کہ مصالحت صرف ممکن نہیں ہے۔ اگر کسی کو تبدیل کرنے کا ارادہ نہیں ہے تو ہم اس بات کا یقین کر سکتے ہیں کہ وہ نہیں کریں گے! کوشش سے تبدیلی ہوتی ہے اور عزم کے بغیر نہیں ہوتی۔ اس بات کا کوئی فرق نہیں ہے کہ ہم انہیں کتنا چاہتے ہیں، تبدیل کرنے کے عہد کے بغیر وہ تبدیل نہیں کریں گے۔

باہمی احترام میں شامل ہے آپ اپنے آپ کے لئے احترام کرتے ہیں اسی طرح آپ دوسرے شخص کے احترام کو ظاہر کرتے ہیں۔ اپنے آپ کا احترام کرنے کے لئے اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہونے کے لئے آپ واقعی کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کبھی بھی اپنے آپ کو چھپانا نہیں چاہتے ہیں کہ آپ واقعی کیسا محسوس کرتے ہیں، کیونکہ اگر یہ عادت بنتی ہے تو یہ بھی غلط معافی کی رہنمائی کا باعث بن سکتی ہے۔

اگر آپ کسی کو معاف کرنے کے لئے تیار نہیں ہیں، یا ان سے مصالحت کے لئے تیار نہیں ہیں، تو آپ کو اپنے آپ کو معاف کرنے کی ضرورت ہے اور اس کو قبول کرو کہ آپ اب کیسا محسوس کرتے ہو۔ اس طرح آپ کم از کم اپنے آپ کے ساتھ مصالحت کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے آپ کی تجدید کرنے اور زندگی اور دیگر انسانوں میں اپنے ایمان کو بحال کرنے کے لئے وقت کی ضرورت ہوسکتی ہے، اس سے قبل آپ کو کچھ بڑے مسائل کو معاف کرنے کے لئے تیار رہنا ہوگا۔ اپنے آپ کو وقت دیں آپ کو ضرورت ہے۔ ایک بار جب آپ معاف کرنے اور مصالحت دونوں کے ساتھ زیادہ مشق کر لیں گے تو آپ زیادہ چیلنج کرنے والوں کے ساتھ، معاف کرنے کے اور شاید مصالحت کے بھی قابل ہوں گے۔

انگلے مراحل:

معافی کا استاد بننے کے لئے، صرف اس بات کا فیصلہ کرو کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔

اگر آپ مزید گہرائی میں جاننا چاہتے ہیں تو براہ کرم دوسروں کے ساتھ معافی کے بارے میں بات چیت کریں، چاہے ذاتی طور پر یا آن لائن سوشل نیٹ ورک کے ذریعے۔ آپ کو یہ بات چیت کا بہترین موضوع بنانا مل جائے گا جس سے آپ کو رابطوں کو گہرا اور بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

بس صرف لوگوں کو اشارہ کرتے رہیں کہ آپ معافی کے بارے میں ایک کتاب پڑھ رہے ہیں ایک چمکتی دمکتی حیرت انگیز بات چیت کر سکتے ہیں۔ شاید کوئی آپ کو کسی چیز کے بارے میں بتائے گا جو وہ معاف کرنا چاہتا ہے، لیکن نہیں جانتا کہ کیسے۔ بس ان کو معافی کے چار چار اقدامات بتاؤ! کسی کو ان چار سادہ اقدامات کی وضاحت کر کے آپ ان کی زندگی کو مکمل طور پر تبدیل کر سکتے ہیں۔

معاف کرنا سیکھنے والا ہر ایک معاف کرنے والا ایک استاد بھی ہے۔ جتنا زیادہ تم نے معاف کرنا سکھاتے ہو خود بھی زیادہ معاف کرنے والے بن جاتے ہو؛ اور زیادہ تم یہ سکھاتے ہو آپ کو زیادہ معافی کی مشق ہوتی ہے۔ لوگوں کو معافی کے بارے میں بتا کر آپ اسے آپ اپنا کام بھی بنا سکتے ہیں (اگر آپ چاہیں گے تو آپ کا خفیہ کام)، یا معافی کے استاد بھی بن سکتے ہیں۔

معافی کا استاد بننے کے لئے آپ کو صرف ایک چیز کا فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو ایک "ماہر" ہونے کی ضرورت نہیں ہے، ایک سرٹیفکیٹ یا اس طرح کچھ بھی حاصل کرنے کے لئے۔ ہم سب معافی اساتذہ ہیں، یا اس کے برعکس، جیسے ہم سب ایک مثال کے ذریعے ایک دوسرے کو سکھاتے ہیں۔ یہ صرف اس کے بارے میں آگاہ کرنے کا معاملہ ہے اور جان بوجھ کر اس کو کم کے بجائے معافی کو سکھانے کا فیصلہ کیا ہے۔ آپ کو صرف اسے شروع کرنے کی ضرورت ہے اور آپ اس کے ساتھ جائیں گے تو بہتر ہوجائیں گے۔

آپ کو اس کتاب سے حوالہ دینے اور اسے تدریس کے مواد کے طور پر استعمال کرنے میں بہت خوش آمدید کہتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اس کتاب کا 10% سے زیادہ کاپی کرنا چاہتے ہیں تو

اجازت کے لئے مجھے
ای میل کریں۔ ہم سب دنیا کو کم از کم تھوڑی بہتر جگہ
چھوڑنا پسند کریں گے، جیسا ہم نے اسے پایا۔ معافی کے
بارے میں لفظ پھیلانے سے کیا کرنا بہتر طریقہ ہے؟

شاید آپ میری دوسری کتاب میں بھی دلچسپی رکھتے رہیں
معافی طاقت ہے، Findhorn Press کی طرف سے شائع ہوئی، اور
بہت سے بک اسٹورز میں دستیاب ہے۔ یہ مختلف زبانوں میں
دستیاب ہے لہذا برائے مہربانی میری ویب سائٹ پر جائیں
اور اپنے ملک کے پرچم یا زبان کے لئے کلک کریں، مزید
معلومات کے لئے: forgiveness-is-power.com