

خوش آمدید!

جی آئی ٹو!

یہ مضامین [www.Christian-thinktank.com](http://www.Christian-thinktank.com)

ابہہ مضمون [www.Christian-thinktank.com](http://www.Christian-thinktank.com)

ویب سائٹ سے لئے گئے ہیں اور ان میں کچھ ضروری ترمیم کرتے ہوئے ان کا ترجمہ کیا گیا ہے جو کہ روحانی راستے پر گامزن ایک مسافر کے عکس کو پیش کرتے ہیں۔ درج ذیل مضامین تین زبانوں اُردو، پنجابی اور انگریزی میں ہیں۔ جس طرح سے آپ مہربان خُدا کے حضور اپنے روحانی سفر میں بڑھیں اور ترقی کریں میری دُعا ہے کہ آپ ان مضامین کی بدولت بہت برکت اور تقویت پائیں۔

ویب سائٹ توں لیئے گئے نے تے ایہناں وچوں کچھ ضروری گالاں ٹوٹ ٹھیک کردیاں ہویاں ایہناں دا ترجمہ کیتا گیا اے جیہڑے پئی روحانی راہ تے ٹرن والے اک راہی دے پرچھاویں ٹوٹ پیش کردے نے۔ تھلے دتے گئے مضمون تِن زباناں اُردو، پنجابی تے انگریزی وچ نے۔ جیویں جیویں ٹسی مہربان خُدا دے اگے اپنی روحانی راہ اُتے اگے وھدے تے ترقی کردے او میری ابہہ دُعا اے پئی ٹسی ایہناں مضموناں دی رائیں بوہتی ساری مدد تے برکت پاؤ۔

Welcome!

These articles were adopted, modified, and translated from Christian-thinktank.com website and represent the reflection of another simple traveler on the spiritual path. Each article below has all three languages with in it, Urdu Punjabi, English. May you find great blessing and help from these writings, as you make progress on your own spiritual journey before our good-hearted God.

دل دیاں شکاں دے نال کوشش کردیاں ہوئیاں اک لمبا تبادله خیال  
دل کے گھرے شکوک کے ساتھ کوشش کرتے ہوئے ایک طویل تبادله

خیال

Someone facing difficult psychological  
problems

دل دیاں شکاں دے نال کوشش کردیاں ہوئیاں اک لمبا تبادلہ خیال

بہت چر پہلاں میرے تے میرے اک ویب سائٹ یار دے وچ اک ڈوہنگا تے ذاتی تبادلہ  
خیال ہویا سی جیہڑا اوہدی ناراضگی، آزر دگی تے کلیسیا دی اوہدی مدد نہ کرن دے تجربے دے  
بارے سی۔ اتھے بہت سارے لوک ایویں تے تجربے دا سامنا کردے نے۔ مینوں یقین اے  
پئی اتھے ضرور بہت کجھ ہوئے گا جیہڑا دو جیاں دے لئی تشفی تے حوصلے دا سبب بنے گا۔  
ایہناں مسئلیاں وچ میں تہاڈی مدد کرنا پسند کراں گا۔ نفسیاتی پریشانیاں وچوں لہنگدیاں  
ہوئیاں میں میں ایس انجیلی بشارت پئی دُعا کرو تے اپنی بائبل نوں پڑھو توں اک گیا آں۔  
میری خواہش اے پئی میں مسیحی راہنماواں نوں بڑی ای سمجھداری دے نال ملاں۔ کئی داری  
میں پیار دے نال بھرے ہوئے تے عام نصیحتاں دے خط وصول کیتے نے۔ مینوں اپنے آپ  
دے بارے وچ اینا بہت سوچنا نہیں چاہیدا اے۔ جدوں ایہہ من و عن جواب اک شاندار  
مسئلہ سی تے میں شاندار تشخیص دی کوشش کردا پیاسی پر علاج کتھے پیا ہویا سی؟  
تے ایس لئی میری حقیقی خواہش اے پئی تسی مینوں لکھو، صرف ایس لئی ہو سکدا اے پئی  
میں اپنا ایمان گواندا پیاسی۔ تاں پئی مینوں ایہناں نفسیاتی مسئلیاں وچوں نکلن دا کوئی راہ  
مل جائے۔ تے ایویں دیاں ویلیاں وچ جدوں میں اپنے ایمان دے بارے سوچدا آں۔ بے ایتھ  
کوئی ایویں دے گل ہے جہدے وچ میری بحالی دا کوئی طریقہ ہوئے تے مہربانی کر کے میری

مدد کرو۔ ایس لئی میں ایس بھار دے لئی بغیر تربیت حاصل کیتویوں کجھ وی شروع نہیں کیتا اے۔

[پڑھن والا ایس گل اُتے دھیان کرے پئی میں ایہدے وچ وہڈے حروف ورتے نے۔ کجھ لوک گیتاں نوں رولا پاؤن، غصہ کرن یا کجھ ایویں ایہناں دی وضاحت کردے نے پر مسئلہ ایہہ نہیں اے۔ ایہہ ای میللاں سدھیال لکھییا ہوئیاں نے جنہاں نوں رنگین کرن یاں واضح کرن دے لئی لفظاں نوں ترچھیاں کرن دی لوڑ نہیں اے۔ ایس لئی میں اختیاط دے طور تے وہڈے حرفاں نوں ورتدا آں۔ جدوں میں ایہنوں شائع کیتا تے میں ایہناں وچ ویب وچ ورتی جاؤن والی زبان دیاں کجھ علامتاں نوں شامل کرن دے قابل ہو گیا سی۔ پر ایہناں ساریاں وہڈیاں حرفاں دیاں لفظاں نوں فیر لکھن دے لئی بہت ویلے دی لوڑ پئی سی۔

جو کجھ وی مسیحی راہنما تھانوں دسدے نے پئی تسی دُعا کروتے اپنی بائبل نوں پڑھو ایہہ تھادے ڈوہنگے سوالاں دا جواب اے۔ بہت سارے لوک انجیل نوں چنگی طرح دے نال سمجھ نہیں پاندے نے۔ ایتھے بہت ساریاں خادم کلیسیاواں نے (مسیحی علاج کرن والے تے مشورے دین والے) جیہڑیاں تھادے مسئلے وچ آندیاں نے۔ روح دے پھلاں دے حصے کئی تھواواں تے اوہناں دا ذکر بلدا اے۔ جیویں پئی رحم دے پھل رومیوں ۸ باب دی ۱۲ آیت وچ بلدے نے، سیدوا دے بارے وچ رومیوں ۷ باب دی ۱۲ آیت تے شفا دے بارے پہلا کرنتھیوں ۲۸ باب دی ۱۲ آیت وچوں بلدا اے۔ خُدا نے اوہناں نوں ایہہ پھل ایس لئی دتے تاں پئی او

اپنے امن مخالف مسٹلیاں نوں گریڈین جہناں نوں کرنا لوک پسند کردے نے۔ میں اپنے اُتے تے اپنیاں بچیاں دے اُتے کئی عشریاں تیکر علاج دے لئی شاید پنجاہ ہراز ڈالر خرچ کر چکيا آں۔ ایہناں علاج کرن والیاں وچ کئی مسیحی سن پر سارے ای نہیں۔ خُدا ایہناں علاج کرن والیاں نوں ساڈے دکھرے دکھرے کماں دے وچ خاص مسٹلیاں اُتے کم کرن دے کئی ورتدا اے۔ بہت ساریاں مسٹلیاں داخل دُعا کرن تے بائبل نوں پڑھ دے نال ای ہوسکدا اے۔ پر ایویں دے مسٹلیاں دے لئی اوہناں خادماں دی لوڑ ہندہ اے جہناں نوں خُدا دی ہدایت حاصل ہندی اے۔ بہت سارے مسیحی راہنما ایویں دیاں پیچیدہ مسٹلیاں دا مُقابلہ کرن دے لئی روحانی طور تے ایس قابل نہیں ہندے نے۔ جیویں پئی او کئی گہریاں ذہنی مسٹلیاں دے لئی بالکل وی تیار نہیں ہندے نے۔ تے ایویں او ایس مسئلے نوں کجھ ہور طرح دے نال بیان کردے نے۔ پر خُدا ہمیشہ اوہناں لوکاں نوں ورتدا اے جہناں نوں او ایس قابل بنا دیندا اے تاں پئی ساڈے وچ امن رہوئے۔

میدنوں یقین اے پئی تسی میرا بھار ہولا کرن والا کہانی پڑھ لئی اے جیہڑی میرے خوف تے ذہنی تناؤ دے خلاف جنگ دے بارے ہے۔ پر جیہڑی گل میں اوتھے بیان نہیں کیتی اے او ایہہ ہے پئی میں ۱۹۷۹ وچ اپنے پہلے مُعالج دے کول گیا سی جہنے میریاں ٹیسٹیاں دی علامت دے بارے دسیا سی تے میدنوں آگیا سی پئی میں خُودی کُشی کرن دی بہت ای اُچی رغبت رکھدا آں۔ جیہڑی اوہنے ۱۵ ورے توں بہتے عرصے دی بشارت دے وچ دیکھی سی۔ تے جیویں

ای مینوں علاج دے نال مدد ملی میں ایہدے نال دس ورے ہور کوشش کیتی۔ تے جدوں  
مینوں ایہدے نال بہتری محسوس ہوئی تے میں اوس ویلے توں ای شخصی طور دُعا کرنا تے  
بائبل نوں پڑھنا شروع کر دتا سی۔ تے ایویں میں اک مسیحی راہنما ہون دے لئی تربیت حاصل  
کیتی سی۔

پر میں اک تجربے توں سکھیا سی جیہڑا خُدا اے اک حقیقی راہ توں مینوں فراہم کیتا سی  
۔ بجائے ایس دے پئی میں خواہش کردا تے اڈیکدا رہندا۔ میرے دُعا کرن دے بائبل نوں  
پڑھن دے نال ایہناں وریاں وچ مینوں حیاتی عطا ہوئی سی۔ (ایس مُقالہ دی کہانی دے عین  
مطابق) پر ایویں کرن نال مینوں شفا نہیں مل سکی سی۔ فرض کرو پئی مینوں اوہدے توں شفا  
نہ ملنا سی سگوں ایہدے توں مینوں ٹھوس مدد ملن دی بھر پور قوت ملی سی۔

ایمان بذاتِ خود اک جواب نہیں ہندا اے سگوں ایہہ اک قسم دی مدد سی تاں پئی میں کجھ  
حقیقی مدد نوں لبھ سکاں جیہڑی خُدا فضل دے ہیٹھاں ہوئے۔ تہاڈ ایمان صرف خُدا دی نیک  
دلی تے چارہ سازی اُتے بھروسہ کرنا اے جیہڑا تہاڈے نال محبت کردا اے۔ ایمان یا بھروسہ  
اپنے آپ شفا نہیں اے سوائے ساڈی ہچکچاہٹ تے لوڑ دے ویلے خُدا تیکر پہنچن وچ ایمان  
ذریعہ بندا اے۔

پر ایمان وہڈی شفا دے طور تے کوئی کم نہیں کردا اے۔ میں نہیں ویکھدا آں پئی ایہدے  
وچ کوئی مزاحمت ہونی چاہیدی اے جدوں پئی تہاڈے ایمان وچ بذاتِ خود کوئی ایمان نہیں

اے۔ ہوسکدا اے پئی تہاڈے آسے اے دے لوک اپنیاں سدھیاں جواباں دے نال رکاوٹ  
 بنن پر پیار دے نال بھرے ہوئے خُدا اُتے بھروسہ کرن دے نال تہانوں حوصلہ تے سلامتی  
 ملنی چاہیدی اے۔ تہاڈی عبادت گزاری دے نال تہانوں مسیحی مُعالجِ مِل جائے گا۔ (استھوں  
 تیکر پئی خُدا نون منن والے مشاہیرِ مِل جاوَن گے) میں شخصِ طور تے تہاڈی واضح مدد  
 نہیں کرسکدا آں کیوں جے میں کوئی مُعالجِ نہیں آں۔ مینوں تے آپ اِک مُعالجِ دی لوڑ  
 اے میں اپنے آپ نون مُکاون دے حالات وچوں لہنگ چُکیا آں تے ابے تیکر زخمی آں۔ تے  
 میں اوہناں لوکاں توں ڈردا آں جیہڑے مینوں بہت طرح دے نال کمزور کردے نے۔ یں ہر  
 ویلے کجھ لہدا رہندا آں تے مُعافی منگدا آں پر میں ایہہ ضرور جاندا آں پئی تہاڈے جواب  
 روایتی مسیحی راہنماواں روایتی مسیحی اعمال دے نال نہیں ملن گے۔ ہوسکدا اے پئی او  
 تہاڈے سکھن، اگے وہن تے خُدا نون نیٹیوں جانن تے دوچیاں دی چنگی سیوا کرن تے مدد  
 کرن دے قابل ہون۔ پر صحیح شفا اوہناں ماہراں توں ای ملے گی (یاں گھٹ توں گھٹ اِک  
 مُناسب ترقی جیویں پئی میں کیتی اے)۔

ایس لئی ایہدے مُتہ قابلے وچ میرے کول دوجے خیال نہیں ہن، پر مینوں پتہ نہیں اے  
 پئی ایہہ طریقہ کم کردا اے یا نہیں۔ ایہنے میری تے میرے بچیاں دی بڑی مدد کیتی اے۔  
 پر مسیحی جوابی کتاباں آپ جواب نہیں ہون گئیاں سگوں تہانوں پیشہ ورتے ماہر تجربہ کاراں  
 دی لوڑ ہوئے گی جیویں پئی اسی کیتا سے۔

میدنوں افسوس اے پئی میرے کول کوئی سوکھا جواب نہیں اے۔ پر شاید ایہہ تہاڈے لئی  
ورتن دے قابل ہوئے۔ جے میں تہاڈے تھال اُتے ہندا تے میدنوں ایہدے توں کجھ حوصلہ  
ضرور بلدا۔ خُدا نے ایہناں ماہر لوکاں نوں کتے نہ کتے ضرور رکھیا ہو یا اے تے اوہدی محبت  
ایہہ آکھدی اے پئی تہسی اوہناں نوں بھ لوؤ۔ تہسی ضرور بوہیاں نوں کھڑکانا شروع کرتے  
ایویں کرن وچ ضرور صبر نوں اپنیاں ذہناں وچ رکھو۔

تے ذاتی امن دے لئی تہسی میریاں سبقاں نوں کیوں نہیں سُنندے او جیہڑے میں سکھنے  
تے جنناں نوں میں کئی وریاں توں سکھانداں پیا آں۔ تہسی ایویں کر کے تے ویکھو شاید تہانوں  
ہر روز دا سکون تے خوشی مل جائے جنوں تہسی لبھدے پئے او۔ ایس لئی اپنی ترقی دے بارے  
میدنوں خط لکھدے رہو۔ تے اوہناں لوکاں توں مدد دی تلاش نہ کرو جیہڑے ایس قابل نہیں  
ہین تے ساڈیاں خاص ضرورتاں دے معیار نوں نہیں جاندے نے۔ ایویں تہاڈی تے اوہناں  
دنواں دا حوصلہ گھٹے گا۔ کئی وریاں توں چالو ساڈی ایس گل بات دے لئی بہت بہت شکریہ۔  
کسے نے میدنوں اپنی کہانی میدنوں ایویں لکھ کے گھلی سی تے میدنوں آکھیا سی پئی میں کسی وی  
طرح دے نال ایہدا جواب دیواں تے ایہدے لئی دُعا کراں۔ ایویں میں ایہدے لئی دُعا کرنا  
شروع کیتی تے اوہنے میدنوں کجھ تیز ہون لئی اُبھارن دی کوشش کیتی۔۔۔ مُسکراہٹ۔

مہربانی دے نال میرے خطاں نوں پڑھن دے باہجوں میدنوں چھیتی جواب دیوؤ۔

میں ایویں لکھیا:

میرے یار تسی مینوں آکھیا سی پئی میں جواب دیون توں پہلاں ضرور ایہدے لئی دُعا کراں۔  
ایس لئی مینوں ضرور ایہدے لئی دو دیہاڑیاں تیکر دُعا کرنا پئی سی۔ یاد رکھو پئی میں کوئی  
مُشیر نہیں آں تے تسی جو کوئی وی او تسی میرے نال مسئلیاں دے بارے گل بات کردے  
پئیو او۔ پر میں تہانوں دسنا چاہندا آں پئی خُدا نے مینوں ایہنا توڑیاں دے نال نہیں نوازیَا  
اے۔ ایس لئی مینوں ایہہ جانن دے لئی پئی کیہ کجھ آکھنا کیویں مُفید ہونے گا کجھ ہولی ہولی کم  
کرنا پونے گا۔

---

او سمجھ گیا تے اوہدی قدردانی ہوئی

ایہہ بالکل ٹھیک اے تے میں ایہدے لئی تہاڈا شکریہ ادا کردا آں۔ میں تہاڈا شکریہ ادا کردا  
آں پئی تسی ایہدے لئی کجھ ویلا کڈھ پاؤ گے۔ میں ویکھدا آں پئی بہت سارے دوجے لوک  
ایویں دی صورت حال وچ چھیتی چھتی کردے نے۔

---



میدنوں ایویں دیاں حصیاں نوں حل کرنا سی۔ ایہہ میرے لئی ذاتی طور تے بہت ای حساس سی۔ ایس لئی اتھھے ایہدا پہلا حصہ اے۔ اوہدی کہانی و ہڈیاں حرفاں وچ اے تے میری کہانی سُرخ حرفاں دے وچ اے۔

سب توں پہلاں میں ایہہ آکھنا چاہندا آں پئی میں تہاڈا شکر گزار آں پئی تسی بہت زیادہ مصروف ہندیوں ہوئیاں وی میرے لئی ویلا کڈدھے او۔

ایس ویلے میں اپنے آپ نوں اک مسیحی ماہر نفسیات نوں وکھاندا پیا آں جنوں میں ہر دو ہفتیاں دے باجوں ملنا چاہندا آں پر میں اوہنوں ایس ہفتے نہیں ملا پیا آں۔ جیویں ای میں میں گڈی وچ بیٹھن دے لئی اپنا پیر اسٹیشن اُتے رکھیا میں ایہہ سُنیا پئی گڈی دے وچ کوئی مشکوک سامان رکھیا ہویا اے۔ میںوں پہلاں ای تھوڑی جی دیر ہو گئی سی ایہدا مطلب ایہہ سی پئی میںوں اپنے موبائل توں ڈاکٹر نوں فون کر کے اوہدے نال اپنی ملاقات نوں کجھ آگاں کرنا سی۔

میں سکون حاصل کرن والیاں صرف دو گولیاں لئیاں نے۔ بھاویں جے ایہہ کوئی وہڈی گل نہیں پر میں کجھ کھچاؤ محسوس کردا پیا آں۔  
تسی اپنے خط وچ یسوع دے بارے لکھیا سی

اوہنے ہمیشہ مینوں قبول کیتا اے تے کدی وی میرا مذاق نہیں اڑایا اے۔ تے اوہنے کدی وی میری سماجی بے وقوفی دی تحقیر نہیں کیتی اے تے نہ ای کدی مینوں تکلیف دتی اے۔ میں جاندا آل پئی او میرا پہلا حقیقی تے پکایا اے۔

ایہ سچ اے پئی جدوں میں سکول جاندا ہندا سی تے او تھے میرا مذاق اڈایا جاندا سی۔ ی صرف میری سماجی بے وقوفی دا مذاق سگوں میرے کپڑیاں دا وی۔ میری ماں ایہہ کدی وی نہیں جاندا سی پئی گھٹ توں گھٹ مُستقل یاں مُناسب تے پہنڑا دسن دی ایک وجہ ضرور اے جہنے مینوں اک جذباتی بندہ بنا دتا سی۔ ایہہ اُمید اے پئی میرے نال کوئی وی بڈی پیار نہیں کرے گی۔ تے ایہہ مذاق جیہڑا میرے نال کیتا جاندا سی کسے وی طرح دے نال ٹھیک نہیں سی۔

میرے قد کاٹھ دی وچ توں مینوں مذاق کیتا جاندا سی۔ تے فیر وی میں بڑا تیز، زکا، ڈرپوک، تے کمزور سی تے مینوں بڑی چھتی نال پھڑیا جاسکدا سی۔ اسی ہر طرح دے نال کوشش کردے رہندے سی تے مینوں سارے سال وچ کپڑیاں دے صرف اک یا دو جوڑے ملدے سن۔ تے میں ہمیشہ ایہناں نوں لے کے باہر اُتار جاندا سی۔ میں ہمیشہ پہنڑیاں کپڑیاں نوں ای چُنیا سی جہدی وجہ توں کئی واری مینوں شرمندگی دا سامنا وی کرنا پیا سی۔ ایس لئی میں اوہناں نوں اک وکھری تھال اُتے رکھ دتا سی تے میں اوہناں نوں پانا چھڈ دتا سی۔ ایہہ کجھ سادہ تے مضحکہ خیزی دے لئی جاذب نظر نہیں سی۔

جدوں کدی مینوں لوکاں توں ہمدردی دی لوڑ پئی

صرف اک واری سکھن دی لوڑ پیندی اے نا پئی کوشش کرن دے نال۔ میں اپنے کالج وچ

اپنے نال رہن والے اک ساتھی نوں اپنے غیر محفوظ ہون دے بارے کئی واری دسیا تے

اوہنوں اپنا ہم راز بنایا سی پر او میری گل دسندیاں ہوئیاں صرف ہس پیا سی۔ میں ابے تیکر

ایہدے بارے کسے دوجے نوں نہیں دسیا سی۔ پر میں ایہنوں اپنے خداوند یسوع مسیح نوں

۳۰ وریاں توں دسدا پیا آں۔ کئی لوکاں دے کول کسی دیاں گلاں نوں سُنن دا فضل نہیں ہندا

اے۔ عام لوک کہانیاں توں ہمدردی لبھن دی کوشش کرنا ویلا ضائع کرنا اے۔ ایہہ بالکل

ایویں ای جیویں اک پولیس والے نوں آگھنا پئی تُو ساڈے ویاہ دے لئی اک کیک تیار کر

دیویں۔ یا فیر اک فنکار نوں ایہہ آگھنا پئی مہربانی کر کے ساڈے پانی دے پائپ نوں ٹھیک

کردے۔ او ایویں دے کماں نوں کرنا نہیں جاندے نے۔ تے جے تسی ایویں کردے اوتے

تسی اک تباہی نوں دعوت دیندے او۔ جدوں میں اپنے اوس ڈراونے خواب دے بارے گل

بات کیتی سی جیہڑا مینوں آوندا سی تے اوہنے ہمیشہ مینوں ایہہ ای جواب دتا سی پئی تہاڈی

مضحکہ خیزی تہاڈیاں کپڑیاں دے وجہ دے نال ہوئی سی۔ بھادیں جے میں ایہہ وضاحت کیتی

سی پئی کیوں میرے نال ایویں دا سلوک ہو یا سی۔ مس ایس تلخی، کینہ تے نفرت توں آزادی

نہیں پاسکیا سی جیہڑی میرے وچ پائی جاندی سی۔ تے جیویں پئی تسی جاندے او پئی لوک

ہمیشہ چنگے ہندے نے۔ جدوں تیکر پئی میری طرح دا کوئی بندہ اوہناں نوں ایہہ نہیں دکھاندا

اے، تے فیر او غلاظت دے ول نوں مُرُ جاندے نے۔ میں جنوں لبھدا پیا سی او حکمت اے۔  
میدنوں پتہ نہیں سی پئی او جیہڑے بڑی دیر توں میریاں جذبیاں نوں نقصان پہنچاندے پئے سن  
او اخیرى ٹھیک ای کردے پئے سن۔ پر کئی واری جیہڑی وضاحت میدنوں دتی گئی سی او ایہہ سی  
پئی میدنوں ایہناں اعتراضاں نوں برداشت کرنا چاہیدا اے۔ بہت ساریاں نیکیاں ہو جاندیاں  
نے جدوں تسی غلطی دے بارے نہیں جاندے ہندے او۔

بہت سارے نُقطے (جیہڑے میں اپنے مُعالج دے کولوں کھے سن)

۱۔ جدوں او تہاڈے اُتے تہاڈیاں کپڑیاں دی وجہ توں ہسن تے تہانوں دونوں دے اُتے خاص  
طور تے اپنی ماں اُتے غصہ کرنا چاہیدا سی۔ ایس کم وچ اک غلطی پائی جاندی اے پر ایہدا  
تعلق تہاڈے کپڑے پاؤن دے نال نہیں سی۔ ایہہ غلطی ڈاہڈے پن، نفرت تے غیر مُہذب  
رویے دی سی تے ایویں دیاں مُعاملیاں دے وچ اخلاقی حملہ قانونی طور تے جائز ہندا اے۔  
تہاڈی ماں تہاڈیاں لوڑاں دے مُعالے دے وچ حساس ناٹے تے نہیں سی تے نالے او سماجی  
لحاظ دے نال وی دھیان نہیں دیندی سی۔ اوہدی ایس مُعالے وچ تھوڑی مدد کرنا یقیناً اوہناں  
دے مُقابلے وچ گھٹ بُریائی سی۔ ہوسکدا اے پئی اوہناں دے اپنی مہارت دی کمی دی وجہ توں  
پر ایویں اوہ اپنی غلطی توں بری نہیں ہندی اے۔

میرے علاج کرن والے نے اوہناں ساریاں شیواں دی فہرست بنائی سی جیہڑیاں میدنوں دُکھ  
دیندیاں سن۔ میدنوں یاد اے پئی میرے ماں پئیو میدنوں جوان ہون نوں آکھدے سن تے میں

اوہناں دی ایس گل اُتے دیوانہ ہو گیا سی۔ ایہدا مطلب ایہہ ہے پئی سچائی دی رائیں شفا  
 پانا۔ اوہناں نے میرے لئی کوئی نقصان پہنچاون والا کم نہیں کیتا سی ایہہ صرف اوہناں دے  
 لفظ سن جہناں نے میرے اُتے اثر کیتا سی۔ میں چاہندا نہیں آں سگوں مینوں ایماندار ہونا  
 پیندا اے کجھ ایویں دیاں حقیقی گلاں دے لئی جیہڑیاں غلط سن۔ میں اپنیاں لوک گیتاں دے  
 نال پیار کردا آں تے ہُن اسی خاص طور تے ایک تعلق دے نال بنھے ہوئے آں۔ ایہدے وچ  
 کوئی شک نہیں اے پئی مینوں اوہناں نوں برباد کرن والے کنجوس، غیر مُہذب تے رد کیتے  
 ہوئے نہیں بنانا سی۔ ایہہ اوہناں دے سارے چنگے کماں تے اوہناں دی اوس ساری مدد دے  
 لئی جیہڑی اوہناں نے میرے لئی کیتی سی، ایہہ اوہدے بارے انکار نہیں سی۔ ایہہ صرف کجھ  
 گلاں دے بارے سی تے ایس کم نے شاندار طریقے دے نال میری مدد کیتی سی۔ میں اپنیاں  
 بچیاں نوں اپنے تے اوہناں دی ماں دے بارے وی چھٹکارے دے لئی بہت کجھ دسن دی  
 کوشش کیتی سی۔ ہر کوئی مان بن وچ کوئی نہ کوئی غلطی کردا اے تے ہر اک نوں مدد سے  
 شفا دی لوڑ ہندی اے۔

یاد رکھو پئی ماں پئیو اُتے ساری غلطی پادینا سوکھا اے تے ایویں حفاظت کرن والیاں تے یاراں  
 اُتے اوہناں دیاں غلطیاں دا الزام لگانا سوکھا اے۔ تے ایویں کرنا اصل وچ ایہناں لگائے جاوے  
 والیاں الزاماں دا تبادلہ ہو سکدا اے۔ پر مُعالج جاندے نے پئی ایہہ اک ڈوہنگی تے حساس  
 حقیقت ہو سکدی اے۔ ماں پئیو تے بچیاں دے وچکار ڈاہڈے رشتے دا تعلق پکا ہون دا مطلب

اے پئی نیکی تے کدی کدی کوئی غلطی ہو جانا اک طاقتور مماثلت دا اثر رکھدا اے۔ تے ایویں  
 کئی ہندا اے جدوں اسی دیلاں دیندیاں ہوئیاں غصے وچ ہندے آں۔ پر استھے غلطی نوں چنگائی  
 دے مقابلے تے بہتا درجہ بلدا اے۔ غلطی دو طرفہ تعلق دا پہلو رکھدی اے۔ لچ ساڈی دُنیا  
 وچ ایس گل دی چنگی ڈاڈی طرح دے نال عزت ہندی اے جیویں پئی کسے وڈے جرم دے  
 مقابلے وچ اک نکا جرم تے وڈی سزا دے مقابلے وچ نکی سزا۔ جدوں انفرادی طور تے ایہدا  
 اطلاق ہندا اے تے ایہدی حد کینہ ہندی اے۔ بہت ای پکی طرح دے نال کیتی جاوے والی  
 منصوبہ بندی دونوں نوں نقصان دیون دے لئی ہندی اے۔ جانڈیاں ہوئیاں وی بھُل کرنا،  
 جانڈیاں ہوئیاں وی چھت دے اُتے حفاظتی جنگلہ نہ لگانا جیہڑا پئی حفاظت دے لئی لگایا جاندا  
 اے۔ ایہہ صاف طور تے لاپرواہی خیال کیتی جانڈی اے۔ ایہہ اک ایویں دا مخالف بنانا اے  
 جمنوں کدی وی پورا نہیں کیتا جاسکدا اے کیوں جے تہاڈے کول کدی وی حقیقی اختیار،  
 ذرائع یا خیال نہیں ہندا اے تاں پئی تسی ایس کم نوں پورا کر سکو۔ مینوں اوس افسر دے  
 نال کم کرن دی اجازت نہیں سی جمنوں میں جاندا نہیں ہندا سی۔ پر جیویں پئی ساڈا معاشرہ  
 سانوں دسا اے پئی قانون توں لاپرواہی دی کوئی مُعافی نہیں اے۔ تے نقصان ہر صورت تے  
 پورا ہندا اے ایویں ایہہ حادثاتی نہیں اے۔ جدوں پئی اک نکی عمر والے نوں آگاہی نہیں  
 اے پئی اوہنوں گڈی چلاوون دے لئی اجازت مانے دی لوڑ اے تاں پئی او ایویں کردیاں  
 ہوئیاں کسے نوں مار نہ دیوئے۔ او تے معصوم اے پر اوہدی وجہ دے نال کوئی ہور موت دے

مُنہ وچ جاسکدا اے۔ تے اسی جہالت یا بُغض پن دا کوئی مُقابلہ نہیں اے۔ ایس لئی میں  
جدوں ماں پئیو نوں سزا دا مُستحق یا غبر مُہذب شریک کار آکھدا آں تے او تھے شاید کجھ  
اختلافات پائے جاوے۔ جنہاں دے تعلق فیشن توں لا تعلق تے کسی دا مذاق اڑاون دے نال  
ہوئے کیوں جے او فیشن دار کپڑے نہیں پاندے نے۔

۲۔ جے تہاڈے کپڑے واقعی خراب سن تے دو جیاں نوں اوہناں کپڑیاں نوں پسند نہ کرنا کوئی  
غلطی یا قصور نہیں اے۔ اک مکمل طور تے مُناسبت رکھن والی گل، تے مینوں یقین اے پئی  
تُسی ایہدے بارے وچ جاندے او۔ ایہدا مطلب ایہہ ہے پئی اوہناں نوں پتہ سی پئی اوہناں  
دے کپڑے اپنے چنگے نہیں ہن۔ جیویں پئی دوجے لوک سوچدے ہون گے پئی اوہناں دے  
کپڑے بہت سوہنے، مہنگے، بھڑکیلے تے نمائشی سن۔ تہاڈیاں کپڑیاں دے بارے وچ اوہناں دا  
جائزہ بذاتِ خود اک غلطی نہیں سی۔ پر ایویں اوہناں دے لئی تہاڈا مذاق اڑانا اک پاپ اے۔  
ایویں کردیاں ہوئیاں او غیر اخلاقی جرم کردے نے جیویں پئی اوہناں نے تہاڈے نال کیتا سی۔  
یاد رکھو پئی میں ایہہ نہیں آکھدا آں پئی اوہناں نوں تہاڈیاں کپڑیاں دے نال اتفاق کرنا اے۔  
پر اوہناں دا ایہہ فیصلہ پئی او تہاڈا مذاق اڑاون اک غیر مُہذب تے غیر مُناسب سن۔

۳۔ میں تہانوں ایہہ وی یقین دواندا آں پئی جدوں کوئی ایویں دو جیاں دا مذاق اڑاندا اے  
تے ایہہ اک غیر محفوظ، کمزوری تے کجھ ایویں دیاں گلاں نوں ظاہر کردا اے۔ غنڈہ گردی  
کرن والے اندروں ڈرے ہوئے ہندے نے تے او اپنی ساری حیاتی ایہہ ثابت کرن وچ لہنگا

دیندے نے پئی تاں پئی لوکی جان سکن پئی او وی اہمیت رکھدے نے۔ ایویوں ای اک مذاق کرن والا اوہناں خواہاں دے نال مل کے لہنگا دیندا اے جہناں دے نال اوہنے تہاڈی بے عزتی کیتی ہندی اے (بے عزت ہون دے ڈر توں) لہنگا دیندا اے۔ کیوں جے اوہناں دیاں جیتیاں ایہنیاں سطحی ہندیاں نے پئی اوہناں نوں باہر دیاں معمولی رسمیں اُتے وی دھیان دینا پیندا اے۔ تے اوہناں نوں کپڑیاں، فیشن، نمائش تے سماجی مرتبے ول نوں دھیان دینا پیندا اے۔ جدوں تیکر پئی او حقیقی جذبیاں دی دُہنگیائی تے قدراں دے بارے چنگی طرح دے نال جان لین۔

۴۔ اصل وچ اوہناں دے ولوں ویلے دا اک عظیم معاملہ صرف اک ڈرامہ اے۔ او اصل وچ اپنے دُہنگے نہیں ہندے پر او بخیل تے پیہڑے مزاج رکھدے نے۔ او اوہناں دے نال نال رُدے نے جیہڑے باغی ہندے نے۔ تے او دو جیاں معاملیاں دے وچ ایہنے محتاط نہیں ہندے نے۔ او صرف جماعت دے غلام ہندے نے تے او دو جیاں نوں نقصان پہنچاندے نے (او کئی واری اپنے ای ضمیر دی مخالفت کردے نے) او اپنے ایس وہڑے خوف دے وچ رہندے نے پئی او ٹولے دے وچ مناسب تھاں نہیں پاسکے سن۔

۵۔ پر ایہہ ڈر تے دو جیاں نوں نقصان پہنچاون دا اخلاقی معیار چنگا نہیں اے۔ تے ایویں او دو جیاں نوں یعنی مینوں تے تہانوں گالیاں دیندے نے تے سانوں غیر مُہذب آکھدے نے۔ او سانوں خطا کار آکھدے نے۔ ہوسکدا اے پئی میں جسمانی طور تے زکا ہواں پر ایہہ کوئی بُریائی



تے نہیں اے۔ اوہناں نے مینوں کجھ غیر متعلقہ اخلاقی گلاں دے وچ ذلیل کیتا اے۔ تے ایویں کوئی شک نہیں اے پئی ایس خاص کم دے کرن وچ او پیہڑے نے۔

۶۔ خُدا نے انسانی جسم نوں حساس بنایا اے تاں پئی دو جیاں دی مدد کیتی جائے۔ سانوں چنگے کم کرن تے اعلیٰ کر کردگی دے لئی حوصلہ دتا گیا اے۔ جدوں دوجے کسے چنگے کم دے لئی ساڈی تعریف کردے نے تے ایہہ اک سوہنی گل اے۔ جدوں اسی کوئی تخریبی کم کردے آں تے ساڈے وہڈے منفی ردِ عمل تے ایہنوں چنگا نہ جانن دا اظہار کردے نے۔ ایہہ ایس لئی دسیا جاندا اے تاں پئی اسی سکھ سکئیے پئی تباہی کیہ اے۔ تے ایہہ سانوں سماجی رغبت دیندا اے پئی اسی خراب رویے نوں ٹھیک کریے۔ جدوں اسی اپنے حصے دی قانونی حق داری دے لئی داد حاصل کردے آں تے اسی سرا کجھ چنگا کرن دی تمنا رکھدے آں۔ ساڈی جذباتی ہستی ساڈے اندر پایا جاوے والا فخر، ناز، تے اہمیت حاصل کرن دے لئی پیدا کیتی گئی اے۔ جدوں ساڈیاں حقیقی رویاں دی چھان بین ہندی اے تے ساڈی جذباتی ہستی، نفسیاتی خطا یا شرم محسوس کرن دے لئی وہدی اے۔ جدوں اسی چنگا فخر محسوس نہیں کردے آں تے اسی پسند کیتے جاندا اے آں تے ایویں اسی فخر محسوس نہیں کردے آں۔ جدوں اسی ناپسند کیتے جاندا اے آں تے اسی صحت مند نہیں آں۔ ساڈی جذباتی جیتی چنگی طرح دے نال کم کردی اے۔

۷۔ ایہہ مطلب ایہہ ہے پئی اوہناں دے ہتھوں جیہڑی بے عزتی تہاڈی کیتی جاندا اے او اک صحت دا نشان اے۔ میرے یار ایہہ کسی وی نہ بھلو پئی ایہہ ایویں دا نشان اے جیویں

پئی نکلا کم کردا پیا اے۔ جیویں پئی تئسی تعریفی کم کرن وچ خُوشی محسوس کردے او جیہڑا پئی اک چنگا نشان اے۔ ایس لئی ایہہ اخیرى تہاڈی شرمندگی دا احساس اے جہدے اُتے تئسی ناپسندیدگی دا اظہار کردے او۔

۸۔ پتر پیہڑی قسمت دے نال ساری بے عزتی اصل وچ نامنظوری دے طور تے اک ردِ عمل اے جیہڑا تئسی موصول کیتا اے تے ایہہ ناپسندیدگی دا طریقہ ٹھیک نہیں اے۔ دوجیاں لفظاں وچ تعمیرى تنقید شرم دا او ای درجہ پیدا کردی اے جیویں پئی جھوٹی تخریبى تنقید دے نال پیدا ہندا اے۔ تہاڈا جذباتی ردِ عمل ٹھیک تے غلط دے وچ پائے جاوے والے فرق دے طریقے نوں بیان نہیں کردا اے۔ ایویں ایہہ حقیقت جہدے وچ تئسی اے تیکر شرمندگی دے وچ گھرے ہوئے او ایہہ اصل وچ اک جذباتی صحت دا نشان اے تے ایویں ایہہ نظام کم کردا رہندا اے۔

۹۔ پر ایہدا مطلب اے پئی جھوٹی بُرائی اے۔ اتے سچ اے پئی شرمندگی اک ناخوشگوار تجربہ لگدی اے۔ ایہدے توں مراد اے پئی جیہڑے لوک انتظامیہ دے چوٹھے مذاق تے الزام نال تکلیف دین دا غیر مناسب رویہ اپناندے نے اوہناں دا حملہ ڈاہدا ہندا اے۔ تہاڈی شرمندگی دے احساس دوجیاں دیاں غلطیاں دی پیمائش کردے نے (میں بہت سارے حالات وچ شک کردا آں) تئسی بے ایہدے بارے سوچدے او تے تہانوں ایہہ پتہ لگے گا پئی تئسی اتھے ٹھیک او۔

۱۰۔ جے تسی واقعی مجرم او تے اوہناں دا الزام لگانا ٹھیک ہوئے گا۔ تے ایویں تہاڈی شرمندگی  
 فیر بحالی دی اک ترغیب تے اک اُمید بن جاندی اے۔ پر جے تسی اخلاقی طور تے دو جیاں  
 دے لئی معصوم تے ٹھیک او تے خُدا نوں چنگا نہ جاننا سماجی ردِ عمل دے نظام دی بُریائی اے۔  
 اپنے آپ وچ غلطی دے غیر استحقاقی جذبے پیدا کر دیاں ہوئیاں تہانوں اوہناں دے وچ غلطی  
 دے بارے جذبے یاں احساس پیدا کرنے چاہیدے نے۔ تے کئی واری ایویں ہندا اے پئی  
 تسی جاندے او پئی او تھے اک میرے توں وی نکے قد دا مُنڈا سی تے اندازہ کرو پئی میں کیہ  
 کیتا سی؟ جے میں اوہدا مذاق اُڈاند تے کیہ میں ٹھیک کردا؟ یاد رکھو پئی جیہڑے دو جیاں دا  
 مذاق اُڈاندے نے او اپنے آپ نوں غیر محفوظ خیال کردے نے۔ تے اے تیکر میرے دل وچ  
 اوس ای یاد نے بسیرا کیتا ہویا اے۔

۱۱۔ ٹھیک اے میں اوہدے اُتے بہت خرچ کیتا اے پر ایہدا اطلاق بہت ای پیٹھاں دے  
 درجے دا اے۔ تہاڈے ولوں مناسب جواب جیہڑا پئی تہاڈے وچ غیر مناسب طور تے شرم دا  
 احساس پیدا کردا اے۔ ایہدے علاوہ او جیہڑا تہاڈے لئی کجھ چنگے کم کردے نے تے ایہہ  
 اوہناں دا اخلاقی جائزہ اے۔ جدوں تیکر تسی سچائی نوں جان نہیں لیندے او تسی شفا وچ اگلا  
 قدم نہیں وہدا سکدے او۔

۱۲۔ اک وای جدوں تسی ایہنوں سمجھ لیندے او تے تہاڈے وچ دو تبدیلیاں رونما ہندیاں نے۔  
 اک تے ایہہ پئی او شرمندگی جیہڑی تسی محسوس کردے او او جاندی رہے گی۔ تے فیر تسی

وکیھو گے پئی تہاڈی شرمندگی دے احساس تہاڈے ولوں اک صحتمندانہ ردِ عمل اے (تہانوں  
 ایہہ وی دھیان کرنا چاہیدا اے پئی نواں عہد نامہ ایہہ ظاہر کردا اے پئی لوکی نشان دے طو  
 تے اپنے سنگ دل نہیں بن سکدے نے پئی او ایس شرمندگی دے احساس دی اہلیت نوں  
 گنوا دیون۔ ایویں معاشرے چنگے ہون دی اہلیت نوں گنوا دیندے نے)  
 تے فیر تسی صرف شرمندگی نوں ای مثبت نشان دے طور تے قبول کر سکدے او پئی تسی  
 نفسیاتی طور تے غیر ذمہ دار نہیں او۔

دو جے نمبر تے او غصہ جیہڑا تسی اوہناں لوکاں دے بارے محسوس کردے او جیہڑے تہانوں  
 گالیاں دیندے نے او پاکیزہ تے سچائی دا اخلاقی نشان ہو جائے گا۔ جدوں تسی غصہ کردے او  
 تے کسے نوں دو جے دا شکار ہندیں ہوئیاں ویکھدے او تے تہانوں یاد رکھنا چاہیدا اے پئی تسی  
 وی کسے دا شکار ہو سکدے او۔ تے جدوں تسی ایہدے رائیں کم کردے او تے ایہدے باہجوں  
 اپنے غصے اُتے شرم محسوس نہیں کرو گے۔ تہاڈا غصہ انصاف بن جائے گا۔ تے تسی اپنے غصے  
 نوں نرم کرن دا کم کرنا شروع کر سکدے او۔ پر جدوں تیکر تسی ایس سچائی دے پیغام نوں  
 پچھان نہیں لیندے او تسی غصے توں نجات نہیں پاسکدے او۔ ایہہ اک اخلاقی گالی، کینہ تے  
 غلطی دا اخلاقی جذباتی ردِ عمل اے۔ جے تسی ایویں دی گالی اُتے ردِ عمل نہیں کردے او (اپنے  
 ولوں یا دوجیاں دے ولوں) تے ضرور کجھ نہ کجھ غلط اے تے ایویں اخلاقیات دی تہہ تیکر کم  
 نہیں ہندا پیا اے۔

ٹھیک اے ایہہ اک بُنیاد اے۔ او اسی ایس تبصرے دے دو جے حصے ول نوں وہدے آں۔  
جدوں میں واپس آتے مینوں اک واری دسیا گیا سی پئی مینوں اک چنگا مُشیر بننا چاہیدا  
اے۔ میں حیران نہیں آں کیوں جے میں غلطیاں توں سکھ لیا اے۔ میرے سکول وچ  
میری اک ماہر نفسیات اُستانی سی جنوں میں ایویں دے حالات دے وچ مدد لئی آکھدا ہندا  
سی۔ میں اوہنوں اک کشمکش دے بارے وچ دسیا جیہڑی مینوں کسی دے نال جوڑے ہوئے  
سی۔ ایہہ ضروری نہیں اے پئی او مینوں ای معصوم آکھ دیوئے بجائے اوہناں دے جہناں دی  
وجہ توں میں ایویں سی۔ اوہنے اپنے آپ ایس گل دی وضاحت کردتی سی پئی میں غلط سی تے  
او لوک جہناں دے میں خلاف سی او ٹھیک سن۔ او تھے دُھند دے سائے نہیں سن۔ مہ شترکہ  
ذمہ داریاں دا خیال اوہنوں کدی وی نہیں آیا سی۔ او ہمیشہ اوہناں لوکاں توں وضاحت طلب  
کردی ہندی سی جہناں دا میرے نال چنگا سلوک نہیں ہندا سی۔ تے جو کجھ وی میں اپنے  
ولوں بہتر آکھ سکدا سی اوہنے ہمیشہ اوہنوں رد کیتا سی۔ ہو سکدا اے پئی تسی یقین کرو یا نہ  
کرو۔ بھاریں جے ایہہ ۷۱ اورے پرانی گل اے پر اج وی میں اوس بڈی نوں یاد کردا آں تے  
ہر روز اوہدے بارے سوچدا آں۔

ایہہ لوک سانوں ذخمی کرن دی بہت زیادہ قوت رکھدے نے۔ میرے کول ایویں دیاں کئی  
اپنیاں کمائیاں موجود نے تے او سارے منظر جہناں نوں میں ابے تیکر وی اپنے دل تے دماغ  
وچوں کڈھ نہیں سکیا آں۔ پر میں ایہہ کردا آں پئی میں اوہناں نوں خُداوند یسوع مسیح دے

ول نوں گھل دیندا آں۔ تے میرے لئی ہمیشہ اوہدے ولوں غیر مُناسب رویہ سلنے آوندا سی۔  
تے میں سوچدا آں پئی جدوں میں آسمان وچ جاواں گا تے اوہدوں اک نواں جسم لیندیاں  
ہوئیاں میں ایہناں ساریاں سوچاں توں آزاد ہو جاواں گا۔

ہُن تیکر میں اپنے آپ نوں تھوڑی جی مہلت دتی اے۔ کیہ میں اپنی کمائی نوں چالو رکھاں؟  
میرے سب توں وڈے غم دی گل ایہہ ہے پئی میں اک کڑی دے نال محبت وچ دیوانگی دی  
حد تیکر پہنچ گیا سی جیہڑی میرے لئی محبت تے عورت دا اک مجسمہ سی۔ او ویکھن وچ تے  
محبت نوں اپنی اہلیت دے نال پیدا کرن وچ دنویں طرح دے نال خوبصورتی رکھدی سی۔ او  
ایویں پُرکشش سی پئی میں کدی وی اوہنوں بیان نہیں کر سکدا سی۔ جدوں او اپنے فن نوں  
اچا یا خالص طور تے سوچدی سی تے او اپنے نقطہ نظر دے لئی دیلاں دے سکدی سی۔ میں  
اہودے وچ پائی جاؤن والی ایس قابلیت دا احترام کردا سی تے میں اوہدی رائے نوں مُنصف  
ٹھہراندی سی (میں ایہہ سوچدا سی پئی دُنیا دی خوبصورتی میرے لئی اجنبی اے) پر اصلیت ایہہ  
سی پئی او مینوں بہت ای اذیت دیندی سی، او میری حقارت کردی سی تے میرا مذاق اڑاندی  
سی۔ میں جاندا آں پئی او کدی وی ایہدے نال اتفاق نہیں کرے گی۔ پر او میرے اُتے اپنی  
طاقت نوں ورتدی سی تے میری اُتے فقرے کسدیاں ہوئیاں ہسدی سی۔ تے کئی واری تے  
مینوں ایس بحالی وچ کئی مہینے تے کئی ورے لگ جاندے سن۔ تے میں ایویں کردیاں ہوئیاں

اپنے آپ نوں اعلیٰ اخلاقی شخصیت خیال کردا سی۔ پر ایہہ شیواں نوں تباہ کردیندی اے۔ میں ہمیشہ ایس گل نوں نظر انداز کیتا پئی او مینوں نقصان پہنچاندی پئی اے۔

میں تہاڈی بھادری اُتے ضرور حصہ دار بندا آں۔ یارو میں کدی وی ایویں دے بندے دے نال تعلق نہیں رکھیا اے تے نہ ای ایویں دی قوت دے نال جیہڑی مینوں نقصان پہنچاندی ہوئے۔ ایہناں لوکاں نے میری کھو لگا لئی اے کیوں جے میں لاچار سی۔ او اپنے ولوں ایس ذہنی قوت نوں ورت سکدے سن۔ پر میں اوہناں اُتے اعتماد کرن دے مُعلے وچ چنگی طرح دے نال جان گیا سی۔ ایتھوں تیکر پئی اوہناں دے سماجی دائرے دے تعلق دے حوالے دے نال او صرف اک خواب سی۔

بھاریں جے میں کئی وریاں دے باہجوں ایس گل نوں محسوس کیتا سی پئی کجھ، مذاق تے پریشانی دوستانہ سی۔ تے ایویں ایہہ حد توں وہد کے حقارت آمیز نہیں سی جیویں پئی میں سوچیا سی۔ میں سوچیا پئی میرے نکلے بھراتے میرے وچ ایہہ اک گل لگاتار کئی وریاں تیکر اک روگ دے وانگر رہی سی۔ پر ایہہ واضح ہے پئی ساڈے وچ آج وی بہت پیار پایا جاندا اے۔ میں دھیان کیتا اے پئی میں اوہناں نوں جیہڑے میرے بہتے نیہڑے نہیں ہین ستاندا نہیں آں۔ ساڈیاں اپنیاں یاراں نوں دتیاں جاوَن والیاں پریشانیاں اینیاں اوکھیاں نہیں ہنڈیاں نے۔ مینوں اپنیاں یاراں دے ولوں کئی واری ایویں دے حالات دا سامنا رہیا اے۔ میں اوہناں وچوں کئیاں نوں سکول وچ ای جان لیا سی پئی او ایویں ای کرن گے۔ پر ایہہ وی

ہوسکدا اے پئی او کینہ پروری دے بیٹھاں تہاڈے لئی کوئی بھلیائی لگی ہوئی ہوئے۔ ایویں  
دے حالات وچ میری خواہش ہندی اے پئی میں ایہدا جائزہ چنگی طرح دے نال لیواں۔  
ایویں کیں ویکھدا آں پئی کئے لوکاں نے میرے تحقیر کیتی اے پر اوہناں نے مینوں اپنے نال  
نال رکھیا سی۔ میں کئی ایویں دیاں ٹولیاں نوں جاندا آں جنہاں ول نوں جدوں میں وہدا سی  
تے او اگاں نوں ٹر پیندے سن۔ لیکن ایسے بھی پائے جاتے تھے جو مجھے اپنے گروہ میں شامل  
کر لیتے تھے اور مجھے پلاکا پھلکا مذاق بھی کرتے تھے۔ ایہہ باہجوں والے گروہ نے مینوں اک  
مذاق کیتا ، اوہناں وچوں تقریباً ساریاں نے ای مینوں مذاق کیتا سی۔ ایس لئی میں سوچدا سی  
پئی ایس مذاق نوں ہو رکنا برداشت کیتا جائے۔ او اصل وچ ایہدے بارے ردِ عمل دا خیال  
کردے سن۔

اک گل جیہڑی مینوں اوہناں توں پتہ لگی سی او ایہہ سی پئی جے میں اپنے علاوہ باقی ساریاں  
نوں بے وقوف سمجھدا آں تے ایہدا مطلب ایہہ ای اے پئی میں آپ بہت وہڈا بے وقوف  
آں۔

میں ایہنوں تحفیاں دے وچکار معیار خیال کردا آں۔ میں جاندا آں پئی ایہہ میرے لئی تے  
میرے کجھ بچھاں دے لئی سی پر منطق بہت ای تخریبی سی۔ جیویں پئی دلیل ہندی اے ، او  
کجھ ایویں ہے:



الف: اک سچائی تے عملی مُقام توں، اسی شاید اوہناں توں بہتے چالاک آل جیہڑے ساڈے آسے پاسے نے۔ ایس لئی ایہہ کوئی حیران کن مسئلہ نہیں اے۔

ب: پر جدوں اسی اپنے آپ اوہناں لوکاں دے مُقابلے وچ سماجی طور تے کمتری محسوس کردے نے۔ جیہڑے بہتر مُقام، مشہور یا ہر دل عزیز، سماجی طور تے کامیاب تے جنہاں نے چنگے کپڑے پائے ہندے نے۔

فیر ایہہ حقیقت ضرور اثر کردی اے پئی ساڈی ذہنی ہوشیاری غیر مُتعلقہ تے غیر اہم اے، مطلب ایہہ ہے پئی ایہہ اوہناں دی سماجی ہوشیاری دے مُقابلے وچ گھٹ اے۔  
ت: ایس گل نال اسی ایس نتیجے تے پہنچدے آل پئی ساڈی دماغی ذہانت ساڈی حقیقی تے ہوشیاری دے مُقابلے وچ بہتی اہمیت دے حامل نہیں۔ تے ایہہ پئی سماجی حماقت ای اہمیت رکھدی اے جہدی بہتی مقدار اسی اپنے اندر رکھدے آل۔

ٹ: ایس لئی ذہنی طور تے ہوشیار ذلیل خیال کیتے جاندے نے۔ (اوتھے فخر دا کوئی سرچشمہ نہیں اے، میرا ایہہ خیال اے پئی عقل دا حصول ساڈا مذاق اڑاند اے لوک ٹہانوں اک ناکام بندے دے طور تے قبول کردے نے۔ ایویں ٹہاڈی ذہانت دی مقدار ادب وچ ایویں ثابت ہندی اے پئی ٹہانوں ناکامی دی وجہ توں سماجی حقیقت توں نسناپیندا اے) ایویں اسی ایہہ نتیجہ اخذ کردے آل پئی ساڈی اہم ذہنی پیمائش ایہہ ہے پئی اسی اوہناں دے نال کیہ کردے آل جیہڑے دو جیاں دا غیر مُناسب طور تے مذاق اڑاندے نے۔ مینوں ۱۳ وریاں دی

عُمر توں اک وڈا مسئلہ ایہہ ہے پئی میں بُریائی دے احساساں دی رغبت نوں بہتا واپدا دتا  
 اے۔ جیویں پئی اپنے آپ نوں نمایاں کرنا تے میں ایویں حقیقت وچ کیتا اے۔ میں اپنی  
 عمارت دے دوجے حصے وچ رہندا آں تے مینوں او تھوں باہر کڈھ دتا جاندا اے۔ اک واری  
 میں اپنی کھڑکی وچوں ایہہ سوچدیاں ہوئیاں نقاب کیتا پئی میں نظر نہیں آوندا پیاں آں۔  
 اصل وچ میں بہت واری دوجیاں نوں ایہدے بارے گل بات کردیاں ہوئیاں ویکھیا سی۔ تے  
 ہوسکدا اے پئی تئسی ایہنوں فریبِ نظر خیال کردے ہوؤ پر میں ایہہ نہیں کیتا اے۔ کجھ  
 لوک مذاق وچ ایہنوں میری موجودگی دا حوالہ دین دے لئی ورتدے نے۔  
 اک واری مینوں اپنی پڑھائی دے بارے وچ باہر دے ٹلک جاوون دا موقع ملیا تے میں ایس  
 تبادے دے کاغذاں دے اُتے دستخط کردتے سن۔ جدوں پئی میری خواہش سی پئی میں اوس  
 وڈی شہرت توں جیہڑی مینوں میریاں کماں تے عجیب روئیاں دی وجہ توں ملی سی بچ جاواں۔  
 پر فیر حالات پیہڑے توں پیہڑے ہندے گئے سن۔ مینوں ابے تیکر اپنی رغبت توں نجات  
 نہیں ملی سی جمدی وجہ توں مینوں بہتی شرمندگی ہندی سی۔ جدوں پئی میں اپنی حیاتی پہلاں  
 ای مسیح نوں دے چکھا سی۔ میں پوری کوشش کردا ہیہا سی پئی اپنی پاکیزگی نوں نہ گنواواں۔ پر  
 جدوں میں سوچیا پئی میں اپنی حیاتی وچ ایہدے باہجوں کسی واری غیر قانونی مُباشرت کیتی  
 اے۔ کیوں جے میں اپنی حیاتی وچ نفسیاتی لالچ وچ مُبتلا سی تے میں ایہہ سوچدا سی پئی  
 مینوں اپنی حیاتی وچ اک واری زناہ کر لینا چاہیدا اے۔ تاں پئی میں ایہہ محسوس کرسکاں پئی

نفس پرستی کوئی پہاڑ نہیں اے جنوں میں سر نہ کرسکاں۔ اک واری ایویں ہويا پئی میں  
 برلن دے ہو سٹل وچ کمرے دی کھڑکی دے کول کھلو کے کجھ پہڑا کم کیتا سی۔ تے مینوں پتہ  
 لگ گیا سی پئی میں ایویں کردیاں ہوئیاں ویکھ لیا گیا سی۔ کیوں جے ایہدے لئی دیہاڑیہاں  
 دے باجوں میں چار طالب علماں نوں اپنی نقل اُتار دیاں اشارے کردیاں تے میرے ول نوں  
 ویکھ کے ہسدیاں ہوئیاں ویکھیا سی۔ تے میں اوہناں نوں ویکھ کے گھڑے صدے تے شرم  
 دے نال بھر گیا سی۔ میں نفسیاتی نمود و نمائش دے بارے بہتا نہیں جاندا آل پر میرا پہلا  
 ردِ عمل ایہہ ہويا سی پئی اپنے آپ نوں باوثوق کرن دی کوشش کجھ گھٹ نقصان دہ سی۔  
 تسی مینوں ماضی دے بارے وچ کیہ دسیا تے میرے اک جے تجریاں نے میرے جیوندے  
 کردار دے لحاظ دے نال کیہ پیدا کیتا تے کیہ کجھ دتا سی؟ ایہہ مینوں ٹھیک سمجھ دیندا اے  
 پئی تہانوں ٹھیک راہ ضرور تلاش کرنی چاہیدی اے تے دُنیا نوں اک پاسے کرنا اے۔ ایہدا  
 اظہار اخلاقی طور تے اک بُرائی لگدا اے۔ ایہدے لئی تہانوں گرفتار کیتا جاسکدا اے تے  
 تہانوں ماریا وی جاسکدا اے۔ دُنیا نوں اپنے آپ لاگو کردیاں ہوئیاں جدوں پئی دُنیا تہاڈیاں  
 لکیاں ہوئیاں حصیاں نوں ویکھنا نہیں چاہندی اے۔ میں ویکھ سکدا آل پئی ایہہ اپنے آپ نو  
 کنا بے نقاب کرنا اے۔ تے ایہدے توں دُور نسن داکم اپنے آپ نوں باوثوق بنانا اے۔ ایہہ  
 اک ایویں داکم اے جیہڑا ایہہ آکھن دی کوشش کردا اے پئی میں اینا کم ہمت تے غیر اہم  
 نہیں آل۔ میں اپنی طاقت دے بل بوتے تے اوہدے اُتے کجھ نہیں کرسکدا آل جیہڑے

میرے توں زور آور نے۔ کجھ ایویں ای میں ذاتی طور تے اک ایویں دے بندے نوں جاندا آں  
 پئی جیہڑا نال والے سکون وچ اُستاداں دے اگے اپنے آپ نوں بہت ای کمزور محسوس کردا  
 اے تے فیر کسے نے اوہنوں اوس مُشکل توں کڈھ ای دتا سی۔ اوہنے اپنی پسندیدگی اُستاداں  
 توں حاصل کیتی سی۔ کیوں جے طالب علم اوہنوں چنگا نہیں جاندے سن۔ ایس لئی او اُستاداں  
 توں اپنی لوڑیاں نوں پورا کرن دے لئی تے پسندیدگی حاصل کرن دے لئی ساز باز کردا رہندا  
 سی۔ اک خاص اُستاد واضح طور تے غیر مذہب توں سی تے او اوہنوں مُشکل توں باہر کڈھ سکدا  
 سی۔ اوہنے اک ہفتے دے لئی ہائی سکول نوں بھانپ لیا تے اپنے ڈیسک وچ پیشاب کر دتا سی  
 تے اوہدیاں ساریاں پینسلاں، پن اوس ڈیسک دے وچ سن۔ پیشاب اک ہفتے دے باہجوں  
 سٹک گیا سی پر طالب علماں نوں اک لگی ہوئی گل، غیر صحتمندانہ، خوشی تے طاقت دا احساس  
 اوس ویلے ہويا جدوں کدی اوہناں نوں اوس طالب علم نوں ویکھیا سی۔ اوہنے اپنیاں پینسلاں  
 جہناں دے اُتے پیشاب ڈگیا سی چک لیا سی۔ ایہہ اُٹھدی جوانی دی اک بھُل یا مثال اے جہنے  
 پریشان کر کے صرف ماں پتو دا دھیان حاصل کیتا سی۔

ایس لئی میں کم از کم اک ظاہری یا کھلے ہوئے رویئے دی مثال ویکھ سکدا آں بھاویں جے اک  
 مُشیر اوہنوں میری نسبت کجھ چنگا خیال کردا ہوئے گا۔

جدوں میں کئی وریاں باہجوں ڈاکٹراں دے نال ایہدا ذکر کیتا یا جدوں میں اوس واقع دے  
 اک سال باہجوں اپنے پادری نوں دسیا (میں ذہنی کیفیت وچ پھسیا ہويا سی ایس لئی میں ایس

گلِ نونِ اکِ سالِ تیکرِ کسے نونِ وی نہیں دسیا سی) او سارے ایہدے نال اتفاقِ کردے سن  
پئی ایہہ ساریاں گلاں مینوں میری غلطی وکھاندیاں سن۔

ایہہ اوہناں دے ولوں اک نیتِ نظر آوندا اے۔ جے واقعی اوہناں دا ایمان اے تے اوہناں  
نون ایہدے اُتے کم شروع کر دینا چاہیدا اے، کیرہڑی گل اے جیرہڑی تہانوں دھوکا دیندی  
اے۔ جے تہسی کمزور ایمان دا دھارا رکھدے او تے یقینِ کردے او تے فیر تہانوں ایویں دی  
بیماری دی وجہ دی چنگی طرح دے نال کھوج لگانی چاہیدی اے۔

پر مینوں واقعی حیرانی اے پئی میں اوہناں شیواں دے فریب دے وچ کیویں پھس گیا  
سی۔ او تھے بہت سارے عناصر سن جیرہڑے بالکل ٹھیک سن۔ اصل وچ جرمنی جاون دے لئی  
میں اے وی منصوبہ بندی کر دا پیا آں۔ کیوں جے مینوں یقین اے تے میں سوچ وی  
نہیں سکدا آں پئی جو کجھ وی میں ویکھیا تے میں اے تیکر یقین کر دا آں پئی کجھ لوک ضرور  
ہون گے جیرہڑے مینوں یاد رکھدے ہون گے۔ شیواں نون ہور بہتا پیرا بناون دے لئی میں  
دو جے عجیب رویے رکھدا آں۔ جیویں پئی میں اپنی نک نون ہر ویلے پھڑی رکھدا آں تے ایویں  
اک ای شے نون ویکھدا رہنا۔ تے میں ویکھداں آں پئی لوکی میری نقلِ کردے نے تے  
ایویں کردیاں ہوئیاں ہسدے نے۔ تے میں امریکہ وچ پیتیکا سٹل کلیسیا وچ گیا سی تے  
او تھے مینوں اک پادری نے اک کتاب دتی سی تے اوہنے ایس کتاب وچ ہالیلویاہ آکھن دے  
بارے کئی دلیلاں دتیاں سن۔ تے جدوں وی کدی میں کوئی ظم تے تشدد محسوس کیتا سی

میں شراب خانے ول نوں نہیں گیا سی۔ تے ہُن میں لوکاں دے ولوں کیتے جاون والے مذاق اُتے دھیان نہیں کیتا سی سگوں میں ہر ویلے ہالیلویاہ آکھدا رہندا آں۔

میدنوں اوہناں دی ایس تحقیق دے بارے وچ ایویں سوچن دا یقین نہیں اے پئی ایہہ اک بھُل چُک اے۔ میں ایہہ نتیجہ کڈھاں گا پئی تہاڈی حساس یاداشت ایس ڈرامے نوں بہتا عرو تے سجاوٹ عطا کرے گی۔ (میری یاداشت ایویں کردی اے) پر میں تہاڈے نال اتفاق کردا آں اک مکمل جعلسازی شاید دُور ہندی پئی اے۔ پر میدنوں ایہدا یقین اے تے لوکاں نوں توہماتی، دماغی خلل دے نال کئی وریاں توں ویکھیا اے۔ تے ایہہ پئی تسی مواد دی کجھ بہتی ای وضاحت کر دتی اے۔ پر ایہہ سارا کجھ سارے واقع نوں اک وہم یا توہم نہ بنا سکے گا۔ پر نک نوں پھڑن والیاں گلاں سانوں یاد آندیاں نے۔ کئی واری ایہ صرف اسلوب ای نے جیہڑے دوہرے رویاں دی تقلید بن جاندا ہے تے ایہہ مُسلط کیتیاں ہوئیاں رویاں دے نال رُردے نے۔

پر میں اک او سی ڈی پس منظر دے نال ایہدے غیر محفوظ تعلقنوں جاندا آں۔ تے جے تہاڈے مُعالے وچ وی ایہدا عمل دخل ہے تے ایہہ سانوں سمجھ دیوئے گا۔

میں جاندا آں پئی سارے ای او لوک جیہڑے کئی طرح دے پھل رکھدے نے زخمی نے۔ اوہناں نے اپنی ذہانت اپنے بچاؤ دے لئی ودائی اے۔ اوہناں نوں ویلے توں پہلاں ایہہ دس دے قابل ہونا چاہیدا اے پئی اگلا حملہ ہون والا اے۔ ایس لئی اسی پیشنگوئی دی بہت ساری

ذہنی اہلیت و ہدائی اے۔ تے اسی موسماں دے بارے وچ پہلاں تو ای دس سکدے آں۔ علم ہندسہ دے ماہر محفوظ خلاواں نوں لبھدے نے جتھے سانوں حیران ہون دی لوڑ نہیں اے پئی آون والے دور وچ دس میٹر رداس دے اندر ساریاں شیواں اُتے کنٹرول کیتا جاسکدا اے۔ پر ایہہ غیر محفوظ ہون دے خدشے توں ایویں ہویا اے۔ ساڈیاں جیاتیاں دے وچ حفاظت دی کمی دی وجہ توں تے دو جیاں توں مُستقل خطرے یاں ڈر دی وجہ توں کنٹرول ممکن ہویا اے۔ مینوں یاد اے پئی ساڈے گریجویٹ کالج وچ نفسیات ے تے مشاورت دے پروفیسر بُنیادی شخصی قسماں دیاں خوبیاں دے بارے گل کردے سن۔ جنماں دے وچوں اک زبردستی یا مجبوری اے تے اوس جماعت وچوں ۲۰۰ توں بہتے طالب علم ایہناں خوبیاں نوں رکھدے سن۔ اک ہور عجیب خصوصیت ایہہ ہے پئی اصی اصل وچ غلطی نوں محسوس کرنا چاہندے آں پئی اسی کجھ غلط کیتا اے یاں اسی کسے شے نوں پیہڑی طرح دے نال کھلاریا اے۔ ایہدے بارے وچ اوہناں نے ایہہ وضاحت کیتی سی (ڈاکٹر منرتھ جمدی کتاب منرتھ منیر کلینک وچ ایہہ صفت پائی جاندی سی پئی اوتھے ایویں لکھیا ہویا سی پئی محبت اک انتخاب اے جمدے اُتے میرا ایمان اے) جیہڑا اپنے آپ نوں معمولی خیال کردا اے اوہدے نال کسے وی شے یاں چیز دا تعلق نہیں اے۔ تے ایہہ احساس پئی اوہناں نے کجھ پیہڑا کم کر لیا اے۔ ایہدا مطلب ایہہ ہے پئی اوہمیت رکھدے نے تے او فرق دا پتہ لگا سکدے نے۔ جیویں ای اوہناں نے ایہہ نقطہ چکھیا پئی کوئی وی جیہڑا بہتا نقصان کر سکدا اے او ضرور اہمیت رکھدا اے۔ ہُن مینوں ایس گل دا

یقین نہیں اے پئی ایویں ساڈیاں غلط احساساں دی وضاحت کردا اے۔ پر میں ۲۰ وریاں  
توں ایہدے بارے وچ حیران رہیا آں پر میں سوچدا سی پئی ایہدے وچ بہت حد تیکر سچ  
شامل اے۔ جدوں میں محسوس کردا آں پئی میں کجھ منفی اثر رکھدا آں تے میں اہمیت نوں  
ضرور محسوس کردا آں۔ پر ایویں وی ہندا اے پئی میں جدوں کوئی نیک کم کردا آں تے میں  
اپنے اندر کجھ اہمیت نوں محسوس نہیں کردا آں (اوس ویلے توں ای میں ایہدی وضاحت  
ایویں کردا آں پئی ایہہ صرف ذہنی کیفیت اے نہ پئی سماجی پسندیدگی)۔

پر اصل وچ ایہ اوسی ڈی دا انحراف اے جیہڑا اصل وچ گل بات دا موضوع نہیں اے۔  
بھایوں جے ساری خود پسندی تے غیر محفوظ شیواں ایہدا مرکز نے۔ ایس لئی تھی شاید ایویں  
اپنے مشیر دے نال رل کے کردے پئے او۔

میدنوں اتھے رُکنا اے کیوں جے میں ایہدے اُتے چار گھنٹیاں توں کم کردا پیا آں۔ ایس لئی  
میدنوں لوڑا اے پئی کجھ وقفہ کراں۔ تھانوں دُعا تے مراقبے دے بارے وچ جیہڑا اُتے بیان  
کیتا گیا اے بہت کجھ سوچنا چاہیدا اے۔ یارو! میں ایہدا باقی حصہ اگلے ہفتے وچ مکاؤن دی  
کوشش کراں گا۔ میں اُمید کردا آں پئی ایہہ تھانوں دے لئی ضرور کجھ نہ کجھ مددگار ثابت ہوئے  
گا۔ پر یاد رکھیو پئی میں کوئی مشیر نہیں آں۔

---

اسی ایس نُقطے دے بارے وچ کجھ باہمی ردِ عمل کیتا اے



اوہنے مینوں دسیا اے پئی تسی جو کجھ وی مینوں لکھ کے گھلدے او، او سارا کجھ میری سمجھ  
وچ آندا اے۔ ایویں مینوں ایہ یاد رہوئے گا پئی تسی کوئی مُشیر نہیں او۔ پر تسی مینوں جوان  
دیندیاں ہوئیاں بہت ای چیزگا کم کیتا اے جیہڑا پئی صرف مُشیر ای کر سکدے نے۔ پر ایتھے  
صرف ایہہ عبارت اے جنہوں سمجھنا میرے لئی کجھ اوکھا اے۔

ایویں ذہنی طور تے تیز ذلیل کیتے جاندے نے (اوتھے فخر دا کوئی سرچشمہ نہیں اے۔ میں  
خیال کردا آں پئی فخر دا حصول ساڈا تمسخر اُڑندا اے) لوکی تہانوں اک ناکام بندے دے  
وانگر قبول کر لیندے نے۔ ایویں تہاڈی مُقدار طبعیات یا ادب وچ ایویں ثابت ہندی اے  
پئی تہانوں معاشی حقیقت توں نسن پیندا اے جمدی وجہ ناکامی ہندی اے۔ تے اسی ایہہ نتیجہ  
اخذ کردے آں پئی ساڈی ذہنی پیمائش ایہہ ہے پئی اسی اوہناں دے نال کئے چنگے آں۔ او غیر  
مُناسب طور تے دو جیاں دا تمسخر اُڑاندے نے۔

میں ابے تیکر ایہہ سمجھ نہیں پایا آں پئی ذہانت دا حصول کیوں ایویں ثابت ہويا پئی تہانوں  
نسن پیا اے۔ خیر ایہہ تہاڈے پیغام وچوں اک عظیم مُطالعہ سی باقی ایہہ میرے لئی بہت ای  
پُر معنی سی۔ تے میں تہاڈا بہت ای شکریہ کردا آں پئی تسی ایہدے اُتے کم کردیاں ہوئیاں  
بہت ویلا صرف کیتا اے۔

مسح وچ تہاڈا بھرا

---

میں اوس نقطے دی وضاحت کرن دی کوشش کیتی

سچائی ایہہ ہے پئی ایویں دا حصول کسے وی طرح دے نال نس جاون دے نال ای تعلق رکھدا  
اے۔ ایہہ بیان اک دوجے حوالے دی شکل وچ سی۔ تے ایہہ ظاہر کردا اے پئی ایہہ ساڈی  
خود تقلیدی دی جھوٹی آواز سی، میرے پُرانے جانن والے ایس دلیل دے بارے میرے نال کئی  
واری گل بات کردے نے۔ جیویں پئی :

گلن، صرف اک ای وجہ اے پئی تسی اپنی جیاتی دے علم رکھن والے رقبے وچوں بہت کجھ  
حاصل کر لیندے او۔ کیوں جے تسی سماجی غیر ذہنی شخصیت تے انسانی حلقیاں دے وچ ناکام  
او۔ کیوں جے تسی ایہناں دے وچ ناکام او تے تسی ایس وادی نوں جاندے او۔ تسی اپنا ویلا  
تے اپنی توانائی لوکاں توں بہت ای دور لہنگاوندے او۔ جے کسے نوں وی اپنی جیاتی اک تنگ  
ذہنی تعاقب دی قید قوچ لہنگاونا پیندی تے کوئی وی تہاڈے ذہنی حلقے وچ کامیاب ہوسکدا  
اے۔ ایس لئی تہاڈا وہڈا حصول ایہہ ہے پئی اپنی جیاتی دا بہتتا حصہ دُور لہنگاونا ای اصلی جیاتی  
اے، کیوں جے تسی سماجی حقیقی جیاتی وچ ناکام او۔ ایس لئی تہاڈی جیاتی ذہنی طور تے اپنی  
کامیاب نہیں اے۔ ایہہ ول کھاندی ہوئی، بے اثر، تکلیف توں آزاد تے جعلی جیاتی اے۔  
تہاڈی جیاتی آپ بنائی ہوئی کامیاب تے جعلی جیاتی اے۔

تے فیر کجھ مذاق اڑاون دیاں دلیلاں دے وچ ویکھو ( میرا خیال اے پئی ایہہ کجھ واضح ہے )

جیویں پئی میں پہلاں ای دس چکیاں آل پئی ایہدے وچ سچائی نہیں اے تے نہ ای ایہناں  
دنواں دے وچ کوئی تعلق پایا جاندا اے۔ گھٹ توں گھٹ میرے تے تہاڈے ذاتی حلقیاں دے  
وچ جنناں وچ میں تے تسی ذاتی طور تے شامل آل۔

میں نہیں جاندا آل پئی تہاڈی کامیابی دا اک ای حلقہ خیال کیتا جاندا اے پر ایہہ اک دوجے  
دے نال قائم تعلق دا فن اے جیویں پئی میرا۔ ایہہ حلقے اک شاندار علم نوں منگدے نے پی  
اصل وچ لوکی کیویں سوچدے نے۔ ساڈے درد دے تجربے جیہڑے ساڈی بصیرت وچ پیدا  
ہو چکے نے او اوہناں دے بارے وچ کیویں سوچدے نے۔ مطلب ایہہ پئی اوہناں دا رویہ  
اوہناں دیاں قدراں، خطاواں تے کمزوریاں وغیرہ۔ اک بندی شاید سماجی علم نہ ہون دی وجہ  
توں ترقی کر سکدا اے (پر ایویں دیاں کھوجاں دے وچ واجبی تے جماعتی مہارتاں دی بہتی لوڑ  
پیندی اے) پر اتھے سماجی فنکاری نہیں اے سگوں صرف اک منصوبے اُتے رل کے کم  
کردیاں رہن دی لوڑ اے۔ میں ایہدے بارے وچ پہلاں وی گل کر چکیاں آل۔ تے او فیشن  
دی بنیاد یا باہمی غیر محفوظ بنیاد دی نسبت بہتے حقیقی نہیں ہین۔ پر زبان، پڑھائی، ادب تے  
سماجی سیوا دے لئی اُچیاں سماجی مہارتاں تے کامیابی دا علم چاہیدا ہندا اے۔

میں اُمید کردا آل پئی ایہدے نال کجھ حد تیکر وضاحت ہو گئی ہوئے گی۔ میں ایہہ دلیلاں  
دیندا پیسا سی شیطان ایویں وکالت کردا اے پئی کامیابی نقلی تے غلط نقطہ نظر توں ناکامی دا نقطہ  
ثابت ہندی اے۔ تے اپنا مذاق آپ اڑانا بہت ای خطرناک ثابت ہو سکدا اے۔

تے اخیرى مینوں ویلا مل گیا پئی میں ایہدے دوجے حصے نوں وی مکمل کراں  
کئی مہنیاں توں جیہڑا خواب مینوں آوندا پیا سی جمدے نال میں اپنی خود پسندے گنوا چکيا  
سى۔ مہربانى دے نال اگے پڑھنا جارى رکھو۔۔۔

میری خد پسندی دے ختم ہون دے لئی مرحلے سن:

میں نہیں سمجھدا آل پئی تہاڈی خود پسندی جیہڑی ہمیشہ رہندی ہوئے تسی اوہنوں گنوا  
دیوؤ۔ تہاڈے ابتدائی دیہاڑیاں دی وضاحت، کیہ اوس ویلے ایہہ خود پسندی نہیں پائی جاندی  
سى (جیویں پئی کپڑیاں دی مثال وغیرہ) میری حیاتی وچ کدی وی خود پسندی دے دن نہیں  
آئے سن۔ جدوں میرے دن دے کم بہتے ظاہری تے لمبے ہندے گئے (میرے اُتے کئی واری  
میرے خد اوند دے ولوں ایہہ ظاہر ہویا سی) اصل وچ ایہہ میرا اوہناں لوکاں دے نال بہتیاں  
تعلقاں توں بچاؤ سی۔ جیہڑے پئی ظاہری طور تے چنگے سن پر باہجوں میرے لئی پیہڑے بن  
جاندے سن۔ میں جائزہ لیا پئی جدوں توں صحت مند لوکاں نے کوئی وی کم کیتا جنناں وچوں  
کوئی وی ایویں دا کم نہیں سی جنہوں میں باہجوں دریافت کیتا ہوئے۔ جدوں پئی خد اوند اپنے  
فرزند دی نجات چاہندا اے۔ یعنی او میری نجات چاہندا اے تاں پئی میں وی کوئی کم کراں۔  
تے میں ایویں کیتا تے ناکام ہویا تے اضیری جدوں معمول دے کم میرے کول اک زکا دیوتا  
بن کے آگئے، ایہہ منیوں بغیر ای پئی میں کون سی۔ تے اوہنے مینوں خوشی دیون دی  
بجائے میرے ساریاں ذہنی تحفیاں دا استحصال کر لیا سی۔ میں ایہناں معمولی قابلیت رکھن

والے لوکاں دیاں نفسیاتی خواہشاں دے پیٹھاں سی۔ جیہڑے پئی میرے آسے پاسے عام صحتمند انسان سن تے او میرے لئی ایویں دے تحفے دی کھوج تے خوش نہیں سن۔ او مینوں اک اولپمک وچ کھیڈن والا کھڈاری بنانا چاہندا سی جیہڑا پئی اُچیاں لہراں اُتے اُڑے۔ میرا خداوند دے لئی ڈرم وجانا جیویں پئی صرف میں ای وجا سکدا آں۔ تے جیویں پئی میں اپنے لئی صرف سماجی بنن تے مجموعی سرگرمیاں کرن دے لئی تھیں بناون دی کوشش کردا پیا سی۔ او مینوں ہاتھی دند جیہڑا مضبوط مینار بنانا چاہندا سی۔ یعنی لبھن، پڑھن، گننام سوالاں دے جواب تے اذیت دیون والیاں سوالاں دے جواب امن پسند ذہن دینا چاہندا سی۔ میں سماجی کلیسیاواں، ہسپتالاں وچ بیماراں دا حال پچھن والا نہیں بننا چاہندا آں۔ کیوں جے مینوں تے تھانوں اک و ہدیہ کم کرن دے لئی خلق کیتا گیا اے۔ تے جدوں تسی کوئی ایویں دی شے دا پتہ لگا لیندے او تے تھہڑا دل جیہڑا ایہدے وچ گن سی ایہنوں چھڈن تے ناراض ہو گیا سی۔ ایس لئی اپنے دل نوں چنگیاں کماں دے ول نوں راغب کرو۔ تے اپنیاں وکھریاں کماں دے نال اوس خداوند دی سیوا کرو جیہڑا تھانوں اپنے سفر دیاں دکھاں بھرے تجربے دے نال تے خدا دی دتی ہوئی محبت دے نال پورا کرنا اے۔

میں گھٹ خود پسندی رکھدا آں پر میں جدوں ایہدے بارے سوچدا آں تے میں اپنیاں فون کالاں نوں سُنن وچ مصروف ہو جاندا آں تے ایویں ایہہ کم اے جیہڑا چنگی طرح دے نال سمجھ وچ آجاون والی سیوا دے بارے ہے جیہڑی میرے کول نہیں سی۔ کجھ آکھدے نے پئی اپنے

اندروں ایہہ گل کڈھ دیوؤ تے ایہنوں دوجیاں اُتے چھڈ دیوؤ۔ پر اصل وچ ایہہ کجھ دکھرا اے  
پئی میں اپنے اندروں سوچنا چھڈ دیواں۔ ایہنوں دوجیاں دیاں فاندیاں دے لئی اپنیاں چنگیاں  
کماں دا اطلاق ہون تے چھڈ دیوؤ۔ دھیان ایس گل اُتے ہوئے پئی سیوا کردیاں ہوئیاں اپنے  
ذہن نوں ورتو۔ پر جو کجھ وی تھی کرو اوہدے وچ دوجیاں دا فائدہ ہونا چاہیدا اے نہ پئی صرف  
اپنا ای۔

میرا یقین کرو پئی میں ہمیشہ ہوشیار رہندا آں۔ جدوں خدا نے میری ویب سائٹ دے  
مقالے نوں برکت دتی تے میں دُنیا وچ پڑھن والیاں نوں کتنا چنگا لگدا ہواں گاتے ایس گل  
نے مینوں بیمار کردتا سی۔ دُنیا سوچدی ہوئے گی پئی ایہہ میری اک خلیج اے جیہڑی مینوں  
عطا کیتی گئی ہوئے گی پر میرا خدا تے میں دنویں ای جاندے آں پئی میری ایہہ سیوا اوس  
آگ دے بغیر بالکل ای بے فائدہ اے۔ میرے آگے اوہدے واضح مقصد نوں رکھے بغیر میں  
بالکل ای بے فائدہ آں، تے اوہدے نال ٹریوں بغیر میں فضول آں، تے اوہدے وچ رہندیاں  
ہوئیاں میں قوت پاندا آں۔ تے اپنیاں نعمتاں نوں چنگا لکھن تے لوکاں نوں سکھاوان اُتے  
مرکوز رکھدا آں۔ پر اوہدے بغیر میں کجھ وی نہیں کر سکدا آں۔

اک واری جدوں میں اک جرمن بندے دا چھیستی دے نال جواب نہیں دے سکیا سی تے  
مینوں بڑی شرمندگی ہوئی سی۔ کیوں جے ایس توں پہلاں میں ہمیشہ اپنے بارے وچ ای  
سوچدا سی پئی میرے علاوہ کسے نوں وی زباناں دی نعمت نہیں ملی سی۔ میں اپنے اک سالہ

تعلیمی دورے وچ انگریزی مُطالعے دے مُقابلے وچ فرا نسیسی زبان دا بہتا ماہر ہو گیا سی۔ تے میریاں لکچراں توں یقین نہیں آوندا سی پئی میں اینا چنگا تلفظ تے ادائیگی حاصل کر لئی سی۔ اصل وچ تھی شاید ایہنوں جانن وچ بہت تیز او پئی ایہہ اک وقتی جواب اے۔ میں کسے وی موضوعاتی مواد دا ماہر ہوسکدا آل سوائے اوہدے جو خدا اکھدا اے پئی اے نہیں میں اصل وچ کام دی شکل نوں اک علامت دے طور تے ورتدا آل۔ پئی جے چہدا چاہندا اے پئی میں ایہنوں کراں تے میں ایہنوں کیس ویلے کراں۔ ہوسکدا اے پئی او ایہنوں باہجوں کرنا چاہندا اے۔ تے ایویں میں ایس کم نوں ایہدی نوعیت اُتے نہیں چھڈدا آل۔ میں اے تیکر ایہدے پیٹھاں لکیر نہیں لگائی اے۔ ایہہ عمال دی کتاب وچ پولوس رسول دے وانگر نہیں اے پئی جدوں اوہنے دو مُخالف تھاواں تے جاون دی کوشش کیتی سی تے پاک روح نے اوہنوں ڈکيا سی۔ پولوس رسول نے ایہدی بجائے ایہنوں اپنیاں ذاتی کمزوریاں دے طور تے لیا سی جیویں پئی میں تے تھی اپنیاں جیاتیاں وچ کردے ہواں گے۔ اوہنے ایہدا صاف وضاحت ایویں کیتی سی اے ویلا نہیں اے تے او اپنے اگلے کم دے ول نوں رُپیا سی، جدوں تیکر پئی خدا نے اوہنوں ایہہ کرن لئی برکت نہیں دتی سی۔

بے شک جدوں اسی تشدد دے پیٹھاں ہندے آل تے اسی ایہنوں ذاتی ناکامی سمجھ لیندے آل۔ جدوں توں اسی ایہنوں اپنی دل گدازی دی شاندار تشخیص دی مضبوطی خیال کردے آل۔ جدوں اسی محسوس کردے آل پئی اسی ناکام ہو گئے آل اسی ایہنوں ذاتی طور تے پُر سکون

محسوس کر دے آں۔ تے ایویں ایہہ ساڈے لئی اک آرام دہ کمرہ بن جاندا اے، ایہہ خوشی دی گل اے پئی ایویں ایہہ سانوں اعصابی طور تے کمزور تے مزاجیہ بنا دیندا اے جیہڑا سانوں کمتر تے پُر امن بناندا اے۔ کدی کدی اسی ایہدے توں خوفزدہ وی ہو جاندا اے۔ اسی کجھ اندیکھی تباہی نوں جیہڑی دھماکے دے نال پھٹن نوں ہندی اے نظر انداز کر دیندا اے (جیہڑی پئی ساری دُنیا دے سامنے شرمندگی کا سبب ہندی اے)۔

تے فیر میرے لئی کجھ کلیدی کم نے جیویں پئی موسیقی جمدے وچ میں بہت ساریاں لوکاں نوں ہرایا ہویا اے۔

جدوں میری پہلی بیوی جمدے نال میرے چنگے تعلق نہیں سن ہُن میرے اک بچے دے نال رُگئی اے۔ میں اک نفسیاتی ہسپتال دے وچ اوہدے نال اپنے تعلق نوں ختم کر لیا سی۔

ایہدے باجوں مینوں اک تکلیف دیون والے جذباتی بندے دا ناہ دے دتا گیا سی۔ اوہناں نے اندازہ لگایا سی پئی میں سارا کجھ سوچیا ہویا سی جیہڑا میں اتھے کیتا سی تے ایہہ وی پئی ایہہ میری غلطی سی۔ تے ایس گل نے مینوں لوکاں دے نیڑے نفرت آمیز بنا دتا سی تے اوہناں نے میری نقل اتاری سی۔ مینوں یقین اے پئی کجھ لوک مینوں یاد رکھن گے تے ایہہ وی پئی ایہہ معاملہ ایویں دا نہیں سی پئی جمدے لئی میں برلن جان دی دوبارہ منصوبہ بندی کردا پیا سی۔ ایویں ایہہ ویلا وی سی پئی جہناں لوکاں نوں مینہیں جاندا سی اوہناں نے مینوں میرا ناہ لے کے سدیا سی۔ میرے پہلے ناہ توں پر میرے ماہر نفسیات، میرے پادری دے طور تے،



بھاریں جے ایہہ سارا اک بیماری تے اک انکار سی۔ تے ایہہ سوچن دے لئی پئی ایتھے کیہ  
سچائی ہو سکدی اے؟

ایہدے توں کجھ اُچیائی تے اوہناں نے ایہہ خیال کیتا پئی سارا کجھ جیہڑا دسیا گیا سی اخیر  
اک دھوکا سی جہنے میرے لئی ساریاں شیواں پیہڑیاں بنا دتیاں سن۔ میں اپنی عقل دا کیویں  
یقین کردا؟ ایتھوں تیکر پئی جہنے وی ایہہ سوچیا سی پئی ایہہ گلاں ٹھیک سن یا او ٹھیک نہیں  
وی سن پر اندرونی طور تے او پاش پاش ہو چکیاں سن۔ اوہناں نے مینوں اعصابی دوائیاں دی  
بھر پور خوراک دتی سی تاں پئی میرے رویا نہ ویکھن دا علاج ہو سکے۔ ایویں مینوں کدی وی  
بربادی توں نجات نہ مل سکی سی۔

میں پہلاں ای اوہناں دی ناکامی تے اوہناں دی تشخیص اُتے گل بات کر چکیا سی (اوہناں دے  
نظریے وچ پئی تسی ایویں کیوں کیتا سی؟ میں نہیں جاندا آل پئی اوس اجلاس دا موضوع کیہ  
سی تے نہ ای میں اوہناں دیاں فنی تجزییاں نوں سمجھ پایا سی۔ پر جے میں تہاڈی تھال تے  
ہندا تے میں اوہناں توں پچھدا پئی وہم دی بنیادی وجہ کیہ ہو سکدی اے، او ایہنوں لبھن  
دی کوشش کرن نہ پئی دوائیاں دی مدد دے نال بیماری دے نشان نوں مکاوں دی کوشش  
کرن۔ ایہدے علاوہ میں مسیحی کتاباں وچ ایہہ وی پڑھیا اے پئی خود پسندی پیہڑی شے  
اے۔ پر خیالاں دے بیٹھاں جے تسی مسلسل محسوس کردے او جیویں پئی تسی بالغ نہیں او۔  
تسی ریشم دے وانگر نازک او، تسی بہتی برابری نہیں کر پاؤ گے۔ کیہ ایہہ اپنا مسلسل روحانی

جُرم اے جیہڑا ہستی نہ رکھن دے حوالے دے نال اے مینوں ایس گل دا پتہ لگاون دا بڑا ای شوق اے۔ پئی تسی مسیحی خود پسندی دے حلقے وچ کتھے کھلوتے او کیوں بے جدوں اسی ایہہ سوچدے آل پئی تسی عظیم تے ہوسکدا اے پئی ایہدے وچ حقیقت نہ ہوئے۔ تے فیر تسی چنگی طرح دے نال ایس گل نوں قبول کر لو پئی اپنے آپ اُتے مسلسل حملہ کرنا تے گالیاں دینا کسی وی طرح دے نال روحانی پہلو توں نہیں اے۔

اصل وچ ایہہ دونوں طرح توں اک نہیں اے، فرض کرو پئی تسی سچائی نوں جان لیا اے تے ایہہ دونوں پاسیوں جھوٹ نہیں اے (فخر یا شرمندگی) پولوس رسول سانوں دسدا اے پئی میں اوس توفیق دی وجہ توں جیہڑی مینوں ملی اے تہاڈے وچوں ہر اک نوں اکھدا آل پئی جیویں پئی سمجھنا چاہیدا اے اوہدے توں بہتا اپنے آپ نوں نہ سمجھے سگوں جیویں خُداوند نے اندازے موافق ایمان ونڈیا اے اعتدال دے نال ہر اک اپنے آپ نوں ایویں ای سمجھے۔ ایس لئی میں ایماندار بن سکدا آل تے جاندا آل پئی مینوں بہت ساریاں نعمتاں دتیاں گئیاں نے۔ تے میں ایہہ وی جاندا آل پئی میں دو جیاں بہت ساریاں ویلیاں دے مُقابلے وچ بہت ای پیہڑا وی آل۔ تے میں ایہہ محسوس کردا آل پئی ایہہ بیان ساریاں اُتے لاگو ہندا اے۔ ہو کئی کجھ گلاں دے وچ تے بہت ای چنگا اے (نیکی دے مُعالے وچ) تے کجھ گلاں وچ بہت ای پیہڑا اے۔ کیوں بے لوک شاید میری نظر وچ پیہڑے ہوں۔ چنگیاں گلاں مینوں دو جیاں دے مُقابلے وچ بہتے یا پیہڑا نہیں بناوندیاں نے۔ ایہہ خوشیاں تے قناعت پسندی دی کجھی اے۔

جیہڑی شاید تہاڈے لئی وی ہوئے۔ تہانوں محبت سکھن دے لئی دُعا کرنی چاہیہدی اے۔ تے  
 تسی اپنیاں چنگیاں گلاں دی پھڑیاں گلاں دے مُقابلے وچ بہتی قدر کرو۔  
 یاد رکھو پئی ہر کوئی ایتھوں تیکر پئی سوہنے تے ساریاں نوں چنگے لگن والے لوک وی ایویں  
 دیاں رلیاں بلیاں مسئلیاں وچ پھسے ہندے نے۔ او شکایت کردے نے پئی او کنے چنگے، سدھے  
 تے دوچیاں دے اُتے انحصار کرن والے نے، او کئی کمزور کلیسیا دے نال ٹرن والے نے تے او  
 کنے ای سطحی نے۔ تے او سارے بہت ای ناخوش نے کیوں جے اوہناں نے خُدا دیاں سچیاں  
 نعمتاں دی پچھان یا دریافت نہیں کیتی اے۔ تسی شاید مینوں ایہہ جواب دے سکو پئی وہڈی  
 گل ایہہ ہے پئی میں جیویں دا وی آل یسوع مینوں قبول کردا اے۔ آہو پر میرے وچ کجھ  
 ایویں دیاں شیواں ہین جیہڑیاں مینوں قبول نہیں کردیاں نے۔ مینوں لگدا اے پئی ایہہ  
 میری اندر دی جبلت اے جیہڑی مینوں فیر کچھڑ وچ کھچ لیاندی اے تے یاد رکھو پئی انا پرستی  
 کسے نہ کسے طرح دغا دیندی اے۔ راستباز تے اعلیٰ ہون دا بہانہ کردے نے پر یہہ شک توں  
 بہتا کجھ وی نہیں اے۔ جیویں پئی معاشرہ اوہناں نوں چاہندا اے تے او اپنے ای غیر محفوظ  
 نے جیویں پئی سکول دے ویہڑے وچ غنڈے۔ تہانوں اپنے ولوں یسوع نوں قبول کرن وچ  
 ثالثی بنن دی لوڑ نہیں اے۔ پر تہانوں ایہدے بارے وچ ضرور سوچنا چاہیہدا اے پئی ایہدا  
 کیہ مطلب اے۔ ایہدا کدی وی ایہہ مطلب نہیں اے پئی او تہاڈی دلگدازی نوں مُعاف  
 کردا اے۔ پر کسے حد تیکر او تہاڈے ول نوں ویکھدا اے جیہڑا پئی اک پکے کنارے دے وانگر

اے۔ انجیل دے مطابق او تہانوں اُمید نال بھریاں ہوئیاں نظراں دے نال ویکھدا اے۔  
 جیویں لاڑا اپنی وہٹی دے ول ویکھدا اے۔ میں ماضی وچ آپ اک وہٹی دے ول نوں ایویں  
 ویکھیا سی ایس لئی میں ایہدا ٹھیک مطلب جاندا آں یعنی محبت۔ اک وہڈا یقین جہدے اُتے  
 کوئی وی بندہ بھروسہ کرسکدا اے۔ تے ایہ آون والے ویلے وچ پھل پیدا کرسکدا اے تے  
 ایہہ اوہناں دی ٹھیک سمجھ دیاں حداں نے۔ ایہہ ای وجہ اے پئی یسوع ساڈے ول نوں  
 ویکھدا اے۔ یارو او ساڈے وچ خوش ہندا اے تے او ساڈی اُڑان تے ساڈیاں کمزوریاں نوں  
 جاندا اے۔ او ساڈیاں حداں توں واقف اے تے او جاندا اے پئی اسی کئی کی قوت رکھدے  
 آں۔ سانوں آون والے ویلے دے لئی فہم دتا گیا اے تے آکھیا گیا اے پئی اوہدے نال نکاہی  
 ہوئی وہٹی دے وانگے حیاتی لہنگاؤ۔ لاڑے تے وہٹی دے بارے ذرا دھیان دے نال سوچو۔  
 ایہدے نتیجے وچ کوئی بے وفائی نہیں اے تے دنواں پاسیوں کوئی نا اُمیدی نہیں اے۔ او  
 ساڈے بارے وچ بہت پُر عزم اے یارو! تے جدوں توں میں ایہہ جانیا اے پئی اوہ مینوں  
 چنگا جاندا اے (اوہناں پادریاں توں جہناں دے نال ماضی وچ میرا تعلق رہیا سی) تے میرا خیال  
 اے پئی میں اوہدی سمجھ توں سمہت آں تے میں اوہدی دتی ہوئی توانائی اُتے بھروسہ رکھ  
 سکدا آں (اوہدی پیروکاری وچ بلاشبہ تسی اوہدے توں وکھ ہو کے کجھ وی نہیں کرسکدے او  
 ، یوحنا ۱۵ باب دی ۵ آیت)۔ ایہہ بالکل ٹھیک اے پئی تسی اپنیاں ناکامیاں وچ وی اوہدے نال  
 وفادار رہو۔

اپنیاں غلطیاں تے کمزوریاں دے وچ وی تے ایویں صرف ایمانداراں دے تعلق دے نال ای اے۔ پر اپنیاں نعمتاں، قوتیں تے ماضی دیاں ناچاقیاں تے ناکامیاں دے بارے وچ بے وفانہ بنو۔ تہاڈی کمزوری وچ تہانوں فخر کرنا چاہیدا اے۔ تہاڈی قوت تہانوں ناکامی توں بے اُمید رکھدی اے یاد رکھو پئی تہانوں صرف سچائی ای آزاد کرے گی۔

اپے لئی کوئی قابلِ ترس گل نہ کرو (یاد رکھو پئی ساڈے اُتے کوئی مُستقل آزمائش رہ سکدی اے پر ایہ سانوں ساڈی اہمیت دا احساس دواندی اے) کیوں جے تہی اپنیاں کمزوریاں نوں چنگی طرح دے نال جاندے او۔ تے جینی تہاڈی قوت مضبوط اے اوہنے ای تہی کمزور ہندے جاندے او۔ تہی ایویں دیاں شیواں توں واقفیت نہیں رکھدے او۔ پر واسطے دا وزن آسانی دے نال شخصی تے روحانی ترقی تے اہتھوں تیکر پئی عملی تربیت دے نال تبدیل ہو سکدا اے۔ ایویں اسی منن والے اکھواندے آں تے ایہدا جھوٹی خاکساری دے نال کوئی تعلق نہیں اے (ایہناں گلاں وچ اپنی بجا کیتی ہوئی عبادت، خاکساری تے جسمانی ریاضت دے اعتبار دے نال حکمت دی صورتے ہے پر جسمانی خواہشاں نوں ڈکن دے وچ ایہدے تو کوئی فائدہ نہیں اے، گلکیوں ۲ باب دی ۲۳ آیت)

میںوں اپنی طبعی دستاویز تے منفی سمجھ اُتے رسائی دا کوئی حق نہیں اے جیہڑی میرے وچ اعلیٰ اختیار دے نال حکومت کردی اے۔ میں ایہنوں شکریہ دے نال کرن دا خواہش مند آں۔ تے ایہہ پئی میرا رجحان پاپ دے ول اے۔ کیوں جے ایہہ میریاں وہدیاں ہوئیاں

خواہشیں دے ول نون مینوں راہ وکھا سکدا اے۔ میرا خیال اے پئی میں اُتے والیاں لکیراں  
وچ ایمانداری اُتے گل بات کر چکیا آں۔ پر اک دوجا نقطہ ایہہ ہے جمدی حقیقتدے بارے جانن  
لئی تسی پریشان اوتے ایہہ ہے وهددی ہوئی خواہش دے وچ پیندا۔ مطلب ایہہ پئی ایہہ صحت  
دانیشان اے تے ایہہ اک وقوعہ اے جیہڑا تسی نہیں رکھدے او۔ انکساری دے لئی تہاڈا دل  
ایمان رکھن دے لئی اک چنگی وجہ اے۔ پر یاد رکھو پئی تہاڈی ایمانداری تہانوں بدلے دے  
ول نون نہ لے جاوئے۔ ایویں ایس مسئلے دے لئی تسی اک وهددی ہوئی خواہش رکھدے او۔ پر  
جے تسی یسوع مسیح دے نال اپنیاں وهددیاں ہوئیاں تعلقاں نون جاری رکھدے اوتے ضرور  
اے پئی تسی نویں عمد نامے دی بہتی توں بہتی تلاوت کرو۔ ایویں کردیاں ہوئیاں تسی جانو  
گے پئی پاک روح تہاڈیاں جیتیاں دے وچ آپ راستی پیدا کردا اے۔

دل کے گہرے شکوک کے ساتھ کوشش کرتے ہوئے ایک طویل تبادلہ

خیال

ایک لمبا عرصہ پہلے میرے اور ویب سائٹ دوست کے درمیان ایک گہرا اور ذاتی تبادلہ ہوا جو اُس کی ناراضگی، آزر دگی اور کلیسیا کی اُس مدد نہ کرنے کے تجربے کے متعلق تھا۔ یہاں بہت سے لوگ اس جیسے تجربے کا سامنا کرتے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ یہاں ضرور کچھ ہوگا جو کسی کو تشفی اور حوصلہ عطا کرے گا۔

درج ذیل مسئلہ میں آپ کی مدد کو میں پسند کرونگا۔ نفسیاتی پریشانیوں کے دور میں سے گزرتے ہوئے میں اس انجیلی بشارت، دُعا کرو اور اپنی بائبل پڑھو، سے اکتا چُکا ہوں۔ میری خواہش ہے کہ میں مسیحی راہنماؤں کی طرف سے بڑی سمجھداری کے ساتھ ملوں۔ اکثر میں نے پیار بھرے اور عام نصیحت کے جوابات حاصل کئے کہ مجھے اپنے آپ کے بارے میں اتنا زیادہ سوچنا نہیں چلیئے۔ جب یہ من و عن جواب ایک بہت مسئلہ تھا اور میں کوشش کر رہا تھا شاندار تشخیص لیکن علاج کہاں پڑا ہوا تھا؟

اور اسی لئے میری حقیقی خواہش ہے کہ آپ مجھے لکھیں۔ صرف اس لئے ہو سکتا ہے کہ میں اپنا ایمان کھو رہا ہوں۔ تاکہ ان نفسیاتی مسائل سے نکلنے کا راستہ مل جائے۔ اور ایسے وقتوں میں جب میں اپنے ایمان کے بارے سوچتا ہوں۔ اگر یہاں کوئی ایسی چیز ہے جس میں

میری مجال کا کوئی طریقہ ہو تو میں مہربانی سے میری مدد کرے۔ پس اس بوجھ کے لئے بغیر تربیت حاصل کئے میں نے کچھ بھی جاری نہیں کیا ہے۔

[نوٹ: قاری اس بات پر غور کرے گا کہ میں نے اُس میں بہت سارے بڑے حروف استعمال کئے ہیں۔ اور کچھ لوگ گیتوں کو بطور چلانا، شور کرنا یا غصہ اور کچھ اس طرح کی وضاحت کرتے ہیں لیکن مسئلہ یہ نہیں ہے۔ یہ ای میل سادہ تحریر میں ہیں جن کو رنگین کرنے یعنی واضح کرنے کے لئے ترچھے حروف اور خط کشیدہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس لئے میں تاکید کے لئے بڑے حروف استعمال کرتا ہوں۔ جب میں نے اس قطعہ کی اشاعت کی تو میں اس ویب کی زبان کی کچھ علامات کا اضافہ کرنے کے قابل ہو گیا۔ لیکن تمام بڑے حروف کے الفاظ کو دوبارہ لکھنے کے لئے کافی وقت کی ضرورت پڑی۔

جو کچھ بھی مسیحی راہنما آپ کو بتا رہے ہیں کہ دُعا کرو اور اپنی بائبل پڑھو اور یہ تمہارے گہرے مسائل کا جواب ہے۔ انجیل کو بہت اچھی طرح سمجھ نہیں پاتے ہیں، یہاں بہت سی خاص خادم کلیسیائیں ہیں (مسیحی مشاہیر اور مسیحی مُعالج) جو آپ کے مسئلے میں درکار ہیں۔ روح کے پھلوں کے حصے میں اُن کا مختلف جگہوں پر ذکر ملتا ہے (مثلاً رحم کے پھل رومیوں ۸ باب کی ۱۲ آیت میں ملتے ہیں، خدمت کے بارے میں رومیوں ۷ باب کی ۱۲ آیت میں، شفا کے مُتعلق پہلا کرتھیوں ۹ باب کی ۱۱ آیت میں اور مدد کے مُتعلق پہلا کرتھیوں ۲۸ باب کی ۱۲ آیت میں سے ملتا ہے۔) خُدا نے اُن کو یہ پھل اس لئے دیئے ہیں تاکہ اسے وہ اپنے امن



مخالف مسائل کو گریڈیں جنہیں لوگ کرنا پسند کرتے ہیں۔ میں اپنے اوپر اور اپنے بچوں پر کئی عشروں تک مُعالج کے خرچ میں غالباً پچاس ہزار ڈالر خرچ کر چکا ہوں۔ ان میں سے اکثر مسیحی مُعالج تھے۔ لیکن سب کے سب نہیں۔ مگر خُدا ان تمام ماہر مُعالجوں کو ہمارے خصوصی مسائل پر کام کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے۔ بہت سے مسائل کا حل دُعا کرنے اور بائبل کی تلاوت کرنے سے ہو سکتا ہے۔ لیکن اس پہنچ کے مسائل کے لئے خُدا سے ہدایت شدہ کلیسیا کے خادموں کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت سے مسیحی راہنما اس قسم کے پیچیدہ مسائل سے نمٹنے کے لئے ہتھیاروں سے لیس نہیں ہوتے ہیں۔ جیسا کہ وہ پیچیدہ ذہنی مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لئے تیار نہیں ہیں۔ اور وہ راہنما اُس کو صاف صاف ایک مُختلف قسم کا مسئلہ بیان کرتے ہیں۔ لیکن خُدا ہمیشہ ماہرین کو استعمال میں لاسکتا ہے تاکہ ہمارے درمیان امن ہو۔ آپ کا کام صرف دُعا کرنا اور ان کی تلاش کرنا ہے۔

مُھے یقین ہے کہ آپ نے میرا بوجھ ہلکا کرنے والی کہانی پڑھ لی ہے جو میرے خوف اور ذہنی تناؤ کے خلاف جنگ کے بارے میں ہے۔ لیکن جو بات میں نے وہاں بیان نہیں کی وہ یہ ہے کہ میں ۱۹۷۹ میں اپنے پہلے مُعالج کے پاس گیا جس نے میرے ٹیسٹوں کی علامات کے بارے میں بتایا کہ میں خُود کُشی کرنے کی بلند ترین رغبت رکھتا تھا۔ جو اُس نے ۱۵ سال سے زائد عرصہ کی بشارت میں دیکھی تھی۔ اور جو نہی مُھے علاج سے مدد ملی میں نے اس کے ساتھ دس سال اور کوشش کی۔ اور جب مُھے اس طرح سے بہتری محسوس ہوئی تو میں اُس

وقت شخصی طور پر دُعا اور بائبل کی تلاوت کی کوشش کرتا تھا) میں بلا آخر ایک مسیحی راہنما ہونے کے لئے تربیت حاصل کر چکا تھا) مُسکراہٹ۔

لیکن میں نے تجربے سے سیکھا جو خُدا نے ایک حقیقی راستے کی مدد سے فراہم کیا تھا۔ بجائے اِس کے کہ میں خواہش اور انتظار کرتا رہتا۔ میرے دُعا کرنے اور بائبل کی تلاوت کرنے کے عمل میں مجھے ان سالوں کے دوران زندگی عطا کی۔ (اِس مُقالہ کی کہانی کے عین مُطابق) لیکن ایسا کرنا مجھے شفا نہ دے سکا۔ فرض کریں کہ مجھے اُس سے شفا نہ ملنا تھی بلکہ اِس سے مجھے ٹھوس مدد ملنے کی بھرپور قوت عطا ہوئی۔

ایمان بذاتِ خود ایک جواب نہیں ہوتا بلکہ یہ ایک قسم کی مدد تھی تاکہ میں کُچھ حقیقی مدد کی تلاش کر لوں جو خُدا کے فضل کے ماتحت ہو۔ آپ کا ایمان صرف خُدا کی نیک دلی اور چارہ سازی پر بھروسہ کرنا ہے جو آپ سے محبت کرتا ہے۔ ایمان یا بھروسہ بذاتِ خود کوئی شفا نہیں دیتے ماسوائے ہماری ہچکچاہٹ اور بوقتِ ضرورت مدد کے لئے خُدا تک رسائی کرنے میں ایمان ذریعہ بنتا ہے۔

لیکن ایمان بطور بڑی شفا کا کوئی کام نہیں کرتا ہے۔ میں نہیں دیکھتا کہ اِس میں کوئی مزاحمت ہونی چاہیے۔ جبکہ تمہارے ایمان میں بذاتِ خود ایمان نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے اور گرد کے لوگ اپنے سادہ جوابات کے ساتھ رکاوٹ کا باعث ہو لیکن محبت بھرے خُدا پر مکمل بھروسہ کرنے سے آپ کو قدرے حوصلہ مندی اور سلامتی ملنی چاہیے۔ لیکن صرف

آپ کی عبادت گزاری سے آپ کو مسیحی مُعالجِ مِل جائیں گے۔ (حتیٰ کہ خُدا کو ماننے والے مُشاہیرِ مِل جائیں گے) میں شخصی طور پر آپ کی واضح مدد نہیں کر سکتا کیونکہ میں آخر کار ایک مُعالج نہیں ہوں۔ مجھے خُود اپنے لئے ایک مُعالجِ درکار ہے، میں خُود کُشتی کے سامان سے گزر چُکا ہوں اور ابھی تک زخمی ہوں۔ اور لوگوں سے ڈرتا ہوں جو کہ مجھے بہت طریقوں سے کمزور کرتے ہیں۔ میں ہر وقت ایک مُتلاشی اور نیم مُعذرت خواہ ہوں لیکن میں یہ بات ضرور جانتا ہوں کہ آپ کے جوابات روایتی مسیحی راہنماؤں یا روایتی مسیحی اعمال سے نہیں ملیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی سیکھنے میں، آگے بڑھنے میں خُدا کو قریب سے جاننے اور دوسروں کی بہتر خدمت کرنے میں مدد کرنے کے قابل ہوں۔ لیکن صحیح شفا اُن ماہرین سے ہی ملے گی (یا کم از کم ایک مُناسب ترقی جسے میں نے حاصل کی)۔

اس لئے اس کے مُقابلے میں میرے پاس دوسرے خیالات نہیں ہیں۔ لیکن مجھے علم نہیں کہ یہ طریقہ کام کرتا ہے یا نہیں۔ اس نے میرے بچوں کی اور میری بہت مدد کی (جس میں سے ہر ایک شدید نوعیت کا تھا) [اگرچہ مجھے تمام طریقے ختم کرنے کے لئے حاصل نہ ہوا]۔ لیکن مسیحی امدادی کُتب خُود جواب نہیں ہوں گی بلکہ آپ کو پیشہ ور اعزازی رکھنے والے اور تجربہ کار ماہرین کی ضرورت ہوگی۔ جیسا کہ ہم نے کیا۔

مجھے افسوس ہے کہ میرے پاس کوئی بہتر اور آسان جوابات نہیں ہیں۔ لیکن شاید یہ آپ کے قابلِ استعمال ہوں۔ اگر میں آپ کی جگہ ہوتا تو مجھے اس سے تھوڑا حوصلہ ضرور ملتا۔ خُدا نے

ان ماہرین کو کہیں ضرور رکھا ہوا ہے اور اُس کی محبت یہ کہتی ہے کہ آپ انہیں تلاش کر لیں۔ لیکن آپ دروازوں پر دستک دینا ضرور شروع کریں اور اس عمل سے اپنے صبر کو ملحوظ خاطر رکھیں۔

اور ذاتی امن کے لئے آپ میرے سباق کو کیوں نہیں سُنتے ہیں۔ جو میں نے سیکھے اور جنہیں میں نے سالوں پہلے سکھایا تھا۔ آپ ایسا کر کے دیکھیں شاید آپ کو روزانہ کا سکون اور خوشی مل جائے جو آپ تلاش کر رہے ہیں۔ اس لئے اپنی ترقی کے بارے میں مجھے خط لکھتے رہیں۔ اور اُن لوگوں سے مدد کی تلاش نہ کریں جو اس قابل نہیں ہیں اور ہماری خاص ضروریات کے معیار کو نہیں جانتے ہیں۔ اس طرح سے آپ اور وہ دونوں کی حوصلہ شکنی ہوگی۔ سالوں سے جاری ہماری گفتگو کے لئے پُر تپاک شکریہ۔

کسی نے اپنی کہانی مجھے دوبارہ لکھ بھیجی تھی اور مجھے کہا کہ کسی بھی طرح سے اس کا جواب دوں اور ایسا کرنے کے بارے میں دُعا کروں۔ میں اس کے لئے دُعا کرنے کا آغاز کیا اور اُس نے مجھے تیز ہونے کے لئے اُبھارنے کی کوشش کی۔۔۔ مُسکراہٹ۔

مہربانی سے میرے خطوط پڑھنے کے بعد مجھے جلد لکھیے۔

میں نے یوں جواب دیا کہ:

دوست آپ نے مجھے کہا تھا کہ میں جواب دینے سے پہلے ضرور دُعا کروں اس لئے مجھے دو دن تک اس کے لئے دُعا کرنا پڑی۔ یاد رکھیں کہ میں کوئی مُشیر نہیں ہوں اور آپ جو کوئی بھی ہو آپ مجھے سے مسائل کے بارے میں بات کر رہے ہیں۔ لیکن میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں کہ خُدا نے مجھے ان توڑوں سے نہیں نوازا ہے۔ اس لئے مجھے یہ جاننے کے لئے کہ کُچھ کہنا کس طرح سے مُفید ہوگا کُچھ آہستہ آہستہ کام کرنا پڑے گا۔

---

وہ سمجھ گیا اور اُس کی قدر دانی ہوئی

یہ بالکل ٹھیک ہے اور میں اس کے لئے آپ کا شکر گزار ہوں۔ میں آپ کا شکر یہ ادا کرتا ہوں کہ آپ اس کے لئے کُچھ وقت نکال پائیں گے۔ میں دیکھتا ہوں کہ بہت سے دوسرے لوگ اس طرح کی صورتِ حال میں جلد بازی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

---

مجھے اس کو حصوں میں حل کرنا تھا۔ یہ میرے لئے ذاتی طور پر بہت ہی حساس تھا۔ اس لئے یہاں اس کا پہلا حصہ ہے۔ اُس کی کہانی نمایاں حروف میں ہے اور میری کہانی سُرخ الفاظ میں۔

سب سے پہلے میں یہ کہنا چاہوں گا کہ میں آپ کا شکر گزار ہوں کہ آپ بہت زیادہ مصروف ہوتے ہوئے بھی میرے لئے وقت نکالیں گے۔

اس وقت میں اپنے آپ کو ایک مسیحی ماہرِ نفسیات کو دکھا رہا ہوں جسے میں ہر دو ہفتے کے بعد ملنا چاہتا ہوں لیکن اس ہفتے میں اُس کو مل نہیں پایا۔ جو نہی میں نے اپنا قدم اسٹیشن پر گاڑی میں رکھا میں نے ایک پیغام سنا کہ وہاں کچھ مشکوک سامان گاڑی میں رکھا ہوا ہے۔ میں تھوڑا پہلے ہی لیٹ تھا اور اس کا مطلب تھا کہ مجھے اپنے موبائل سے ڈاکٹر کو فون کر کے ملاقات کو ملتوی کرنا پڑا تھا۔

میں نے سکون دینے والی صرف دو گولیاں لی ہیں۔ کیونکہ اگرچہ میں زیادہ تناؤ میں نہیں ہوں۔ میں بہت ہی کھچاؤ محسوس کر رہا ہوں۔

آپ نے اپنے خط میں یسوع کے بارے میں لکھا اُس نے ہمیشہ مجھے قبول کیا اور کبھی بھی میرا مذاق اور ہسی نہیں اڑائی اور کبھی بھی میری سماجی بے وقوفی کی تحقیر نہیں کی اور نہ ہی کبھی مجھے تکلیف دی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ وہ میرا پہلا حقیقی اور مضبوط دوست ہے۔

حقیقت ہے کہ میں سکول جانے والوں کے مذاق سے دوچار ہوا ہوں۔ نہ صرف میری سماجی بے وقوفی کا مذاق اور تمسخر اڑایا بلکہ میرے کپڑوں کا بھی۔ میری ماں کبھی نہیں جانتی تھی کہ کم سے کم مستقل یا مناسب اور میرا بُرا دکھائی دینے کی ایک ضرور وجہ ہے۔ اور جس نے مجھے

ایک جذباتی شخص بنا دیا ہے۔ یہ اُمید ہے مجھ سے کوئی بھی عورت محبت نہیں کرے گی۔ اور یہ مذاق جو میرے ساتھ کیا جاتا تھا کسی بھی طرح سے درست نہیں تھا۔

میں اپنے قد و قامت کی وجہ سے مضحکہ خیز تھا۔ تب بھی میں بہت ہی تیز، چھوٹا، بزدل اور کمزور تھا اور آسانی سے پکڑا جاتا تھا۔ ہم کسی بھی طرح سے کوشش کرتے رہتے تھے اس لئے ابتدائی سالوں میں مجھے صرف سال میں نئے کپڑوں کے ایک یا دو جوڑے مل جاتے تھے۔ اور میں ہمیشہ ان کو لے کر باہر چلا جاتا تھا۔ میں نے ہمیشہ بُرے ملبوسات کا پخناو کیا تھا اور بعض اوقات ایسے کپڑے پہن کر مجھے بڑی شرمندگی بھی ہوئی۔ پس وہ خلوت خانہ میں پڑے رہے اور میں نے گزشتہ سال کے کپڑے نہیں پہنے ہیں۔ یہ کچھ سادہ لیکن مضحکہ خیزی کے لئے جاذبِ نظر نہیں تھے۔

جب کبھی مجھے لوگوں سے ہمدردی کی ضرورت پڑی

صرف ایک بار سیکھنے کی ضرورت پڑتی ہے ناکہ کوشش کرنے سے۔ میں نے اپنے کالج کے ایک ہم کمرہ ساتھی کو اپنے غیر محفوظ ہونے کے بارے میں مسلسل آنے والے خواب کے متعلق ہم راز بنایا اور وہ مجھ پر صرف ہنس پڑا۔ میں نے اس کے بارے کسی دوسرے کو نہیں بتایا تھا۔ لیکن یسوع کو تیس سے زائد سالوں کے لئے بتاتا رہا۔ اکثر لوگوں کو سُننے کا فضل نہیں دیا جاتا ہے۔ عام لوک کہانیوں سے ہمدردی تلاش کرنا وقت کا ضیاع ہے۔ یہ بالکل ایسے

ہے کہ ایک پُولیس والے کو شادی کا کیک تیار کرنے کے لئے کہنا۔ یا ایک فنکار کو یہ کہنا کہ پانی کے پائپ کو ٹھیک کر دے۔ وہ ایسے کاموں کے لئے مہارت نہیں رکھتے ہیں۔ اور اس طرح آپ کو اُن سے ایک تباہی کو دعوت دینے کی توقع کرنی چلیئے۔

جب میں نے اپنے اُس ڈراونے خُواب کے مُتعلق بات کی جس سے میں دوچار ہوا۔ اُنہوں نے ہمیشہ مجھے یہ جواب دیا کہ تمہاری مضحکہ خیزی تمہارے کپڑوں کی وجہ سے ہوئی تھی۔ اگرچہ میں نے وجہ کی وضاحت کی کہ میرے ساتھ کیوں ایسا بُرا سلوک ہوا۔ میں تلخی کینہ اور نفرت سے آزادی پاسکا جو مجھ میں موجود تھیں۔ اور جس طرح آپ جانتے ہیں کہ لوگ ہمیشہ اچھے ہوتے ہیں۔ جب تک کہ میری طرح کا کوئی آدمی اُنہیں یہ دکھاتا نہیں ہے اور تب وہ غلاظت سے واپس مڑتے ہیں۔ میں جس کی تلاش کر رہا تھا وہ حکمت تھی۔ مجھے بتایا نہیں جا رہا تھا کہ وہ جو مجھے لمبے عرصے سے میرے جذبات کو نقصان پہنچا رہے تھے بلا آخر وہ دُرست تھے۔ لیکن اکثر اوقات جو وضاحت مجھے دی گئی تھی وہ یہ تھی کہ مجھے خود اعتراض برداشت کرنا چلیئے۔ بہت سی نیکیاں سرزرد ہو جاتی ہیں جب آپ کسی کو غلطی کو حل کرنے کے لئے نہیں جانتے ہوتے ہیں۔

بہت سے نکات (جو میں نے بہت سال پہلے اپنے مُعالج سے سیکھے)

۱۔ جب وہ آپ پر آپ کے کپڑوں کی وجہ سے ہنسے تو آپ کو دونوں پر خاص طور پر اپنی ماں پر ناراض ہونا چلیئے تھا۔ اس کام میں ایک غلطی کارفرما تھی لیکن یہ آپ کے کپڑے پہننے کی وجہ



سے غلطی نہ تھی۔ یہ غلطی سخت پن، نفرت اور غیر مہذب رویے کی تھی۔ اور ایسے معاملات میں اخلاقی حملہ قانونی طور پر جائز ہو جاتا ہے۔ آپ کی ماں آپ کی ضروریات کے معاملے میں حساس ناطے سے غلطی پر نہ تھی۔ جبکہ سماجی لحاظ سے وی غیر متوجہ تھی۔ اُس کی اس معاملے میں تھوڑی مدد کرنا یقیناً اُن کے مقابلے میں کم بُرائی ہے۔ شاید اُس کی اپنی مہارت کی کمی کی وجہ سے، لیکن اس طرح سے وہ اپنی غلطی سے بری الذمہ نہیں ہوتی ہے۔

میرے مُعالج نے میرے لئے تمام دُکھ دینے والی باتوں کی فہرست بنا دی۔ مجھے یاد ہے کہ میرے والدین مجھے جوان ہونے کے لئے کہتے اور میں اس بات سے اُن پر دیوانہ ہو گیا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سچائی کے ذریعے سے شفا یاب ہونا۔ اُنہوں نے میرے لئے کوئی نقصان دہ کام نہیں کیا ہے یہ صرف الفاظ تھے جو مجھ پر اثر کر گئے۔ میں چاہتا نہیں ہوں بلکہ مجھے ایماندار ہونا پڑتا ہے۔ کچھ ایسی حقیقی باتوں کے لئے جو غلط تھیں۔ میں اپنے لوک گیتوں سے پیار کرتا ہوں اور اب ہم خاص طور پر ایک عجیب تعلق سے بندھے ہوئے ہیں۔ بے شک مجھے اُن کو برباد کرنے والے کبجوس، غیر مہذب اور رد کئے ہوئے نہیں بنانا تھا۔ یہ اُن کے تمام اچھے کاموں اور تمام اُس مدد کے جو اُنہوں نے مجھے دی تھی، کے مُتعلق انکار نہیں تھا۔ یہ صرف چند باتوں کے بارے میں تھا اور اس عمل نے شاندار طریقے سے مدد کی تھی۔ میں نے اپنے بچوں کو اپنے اور اُنکی ماں کے مُتعلق بھی چھٹکارے کے لئے کچھ کرنے کی بہت کوشش کی۔ ہر کوئی والدین بننے میں کچھ غلطی کرتا ہے اور ہر ایک کو کچھ مدد اور شفا کی ضرورت ہوتی ہے۔

نوٹ: والدین پر تمام غلطی ڈال دینا آسان ہے اور اسی طرح حفاظت کرنے والوں اور دوستوں پر اُن کی غلطیوں پر الزام لگانا آسان ہے اور ایسا کرنا بذاتِ خود ایک الزام کا تبادلہ کرنا ہو سکتا ہے۔ لیکن مُعالج جانتے ہیں کہ یہ ایک گہری اور حساس حقیقت ہوتی ہے۔ والدین اور بچوں کے درمیان شدید رشتے کا تعلق مضبوط ہونے کا مطلب ہے کہ نیکی کے لئے اور شاذ و نادر غلطی ہونا ایک طاقتور مماثلت کے اثرات رکھ سکتی ہے۔ اکثر غُصیلے دلائل کے درمیان ایسا ہوتا ہے۔ لیکن یہاں غلطی کو اچھائی کے مُطابق زیادہ درجہ ملتا ہے۔ غلطی دو طرفہ تعلق کا پہلو رکھتی ہے۔ لیکن ہماری دُنیا میں اِس بات کی شدت سے عزت ہوتی ہے مثال کے طور پر چھوٹا جُرم بمقابلہ سنگین جُرم جھوٹی سزا بمقابلہ بڑی سزا۔ جب انفرادی طور پر اِس کا اطلاق ہوتا ہے تو اِس کی حد کینہ سے ہوتی ہے۔ بہت شدید قسم کی منصوبہ بندی دونوں کو نقصان دینے کے لئے ہوتی ہے، جانتے ہوئے بھی بھول کرنا، جانتے ہوئے بھی چھت پر حفاظتی جنگلہ نہ لگانا جو کہ حفاظت کے لئے لگایا جاتا ہے۔ نامکمل اور صاف غفلت تصور کی جاتی ہے۔ ایک ایسا مخالف بنانا جس کو کبھی پورا نہیں کر سکتے کیونکہ آپ کے پاس کبھی بھی حقیقی اختیار، ذرائع یا خیال نہیں ہوتا تاکہ آپ اِس کو پورا کر سکیں۔ مجھے اُس آفسر کے ساتھ کام کرنے کی اجازت نہیں تھی جس کا مجھے علم نہ تھا۔ لیکن جس طرح کہ ہمارا معاشرہ ہمیں مُسلسل بتاتا ہے کہ قانون سے لاپرواہی پر کوئی مُعافی نہیں ہے۔ اور نقصان ہر صورت پورا ہوتا ہے اور یہ حادثاتی نہیں ہے۔ جب ایک کم عمر ڈرائیور کو آگاہی نہیں کہ اُسے گاڑی چلانے کے لئے اجازت نامہ کی

ضرورت ہے تاکہ سڑک پر کسی کو ہلاک نہ کر دے۔ وہ معصوم ہے لیکن اُس کی وجہ سے کوئی موت کا شکار ہو سکتا ہے۔ اور یہ جہالت یا بُغض پن کا کوئی مُقابلہ نہیں ہے۔ اس لئے جب میں والدین کو سزا کا مُستحق یا غیر مُہذب شریک کار کے مُتعلق کُچھ کہتا ہوں تو وہاں شاید اختلاف کی دُنیا ہو۔ جو کہ فیشن سے لا تعلق اور کسی کا مذاق بنانے کے درمیان وقوع پذیر ہو۔ کیونکہ وہ فیشن دار کپڑے نہیں پہنتے ہیں۔

۲۔ اگر آپ کے کپڑے واقع ہی خراب تھے تو دوسروں کے لئے اُن کپڑوں کو پسند نہ کرنا، کوئی غلطی یا قصور کی بات نہیں ہے۔ ایک مکمل طور پر مُناسبت رکھنے والی بات اور مجھے یقین کہ آپ جانتے ہیں۔ اس سب کا مطب یہ ہے کہ وہ جانتے ہیں کہ کپڑے خراب تھے۔ جس طرح کہ دوسرے لوگ سوچتے ہونگے کہ اُن کے کپڑے پُر تکلف، قیمتی، بھرکیلے، نمائشی تھے۔ آپ کے کپڑوں کے بارے میں اُن کا جائزہ بذاتِ خود ایک غلطی نہ تھی لیکن اس طرح سے اُن کے لئے آپ کا مذاق اڑانا ایک گناہ ہے۔ اور اس اخلاقی جرم کے لئے وہ قانونی سزا کے حقدار ہیں۔ آپ کا غصہ اور ناراضگی اُن کے لئے قانونی طور پر واجب ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے وہ غیر اخلاقی جرم کر چکے ہیں جیسا کہ اُنہوں نے آپ کے ساتھ کیا ہے۔ یاد رکھیں کہ میں یہ نہیں کہتا کہ اُن کو آپ کے کپڑوں کے ساتھ اتفاق کرنا تھا۔ لیکن اُن کا فیصلہ کہ وہ آپ کا مذاق اڑائیں ایک غیر مُہذب اور غیر مُناسب عمل تھا۔

۳۔ میں آپ کو یہ بھی یقین دلاتا ہوں کہ جب کوئی اس طرح سے دوسروں کا مذاق اڑاتا ہے تو یہ ایک غیر محفوظ، کمزوری اور کچھ اس طرح کی باتوں کو ظاہر کرتا ہے۔ غنڈہ گردی کرنے والے اندر سے غیر محفوظ ہیں اور وہ ساری زندگی اپنے آپ کو ثابت کرنے کے لئے سب کچھ خرچ کر دیتے ہیں تاکہ یہ ثابت ہو سکے کہ وہ اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ ایک مذاق کرنے والا ہے جو کہ اپنی ساری زندگی اُن خوابوں کے ساتھ جن کے ساتھ مل کر اُس نے آپ کی بے عزتی کی ہوتی ہے (بے عزت ہونے کے) ڈر میں گزار دیتا ہے۔ کیونکہ اُن کی زندگیوں اتنی سطحی ہیں کہ انہیں بیرونی معمولی رسمی باتوں کی طرف دھیان دینا ہوتا ہے۔ اور اُن کو کپڑوں، فیشن، نمائش اور سماجی مرتبہ کی جانب دھیان دینا ہوتا ہے۔ جب تک کہ وہ حقیقی جذبات کی گہرائی اور اقدار سے پوری طرح سے واقف نہ ہوں۔

۴۔ حقیقت میں اُن کی طرف وقت کا ایک عظیم معاملہ صرف ایک ڈرامہ ہے۔ وہ حقیقت میں اتنے گہرے نہیں ہیں، لیکن وہ اتنے بخیل اور بدمزاج ہیں۔ وہ بغاوت پر اکسانے والے کے ساتھ صاف طور پر چلے جاتے ہیں۔ وہ اور معاملے کے متعلق اتنے زیادہ محتاط نہیں ہوتے ہیں۔ وہ صرف جماعت کے غلام ہوتے ہیں اور دوسروں کو نقصان پہنچاتے ہیں (وہ اکثر اپنے ہی ضمیر کی مخالفت کرتے ہیں) اور وہ اپنے اس بڑے خوف میں رہتے ہیں کہ وہ گروہ میں مناسب جگہ نہ پاسکیں گے۔

۵۔ لیکن یہ ڈر، دوسروں کو نقصان پہنچانے کا اخلاقی میعار نامناسب ہے اور وہ دوسروں یعنی میں اور آپ کو گالیاں دیتے ہیں اور انہیں غلط اور غیر مہذب قرار دیتے ہیں۔ اور وہ کہتے ہیں کہ وہ خطا کار ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ میں جسمانی طور پر چھوٹا ہوں لیکن یہ بُرائی نہیں ہے۔ انہوں نے مجھے کچھ غیر متعلقہ اخلاقی باتوں میں ذلیل کیا اور اس طرح سے بلاشبہ اس خصوصی کام کی وجہ سے وہ بُرے ہیں۔

۶۔ خُدا نے انسانی جسم کو حساس بنایا تاکہ دوسروں کی مدد کرے۔ ہمیں اچھے کام کرنے اور اعلیٰ کارکردگی کے لئے حوصلہ اور جرات دی گئی ہے۔ جب ہم دوسروں سے داد حاصل کرتے ہیں تو یہ ایک خوبصورت بات ہے۔ یہ اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ نیکی کو، خوبصورتی اور شراکت کو زیادہ کرے۔ جب ہم کوئی تخریبی کام سرانجام دیتے ہیں تو ہمارے بڑے منفی ردِ عمل اور ناپسندیدگی کا اظہار کرتے ہیں۔ یہ اس لئے بتایا جاتا ہے کہ ہم سیکھیں کہ تباہی کیا ہے اور یہ ہمیں سماجی رغبت دیتا ہے تاکہ ہم خراب رویے کو درست کریں۔ جب ہم اپنے حصوں کی قانونی حقداری کے لئے داد حاصل کرتے ہیں تو ہم سب کچھ بہتر کرنے کی تمنا رکھتے ہیں۔ ہماری جذباتی ہستی، فخر ناز اور اہمیت حاصل کرنے کے لئے پیدا کی گئی ہے (اچھی قسم کی باتیں ناکہ خود پسندی) جب ہمارے حقیقی تخریبی رویوں کی چھان بین ہوتی ہے تو ہماری جذباتی ہستی نفسیاتی خطا یا شرم محسوس کرنے کے لئے تعمیر ہوتی ہے۔ جب ہم اچھا فخر محسوس نہیں کرتے ہیں اور پسند کئے جاتے ہیں اور شرم محسوس نہیں کرتے ہیں۔ جب ہم ناپسند

کئے جاتے ہیں تب ہم صحت مند نہیں ہیں۔ ہماری جذباتی زندگی دُرست طور پر کام کر رہی ہے۔

۷۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اُن کے ہاتھوں آپ نے جو بے عزتی محسوس کی وہ ایک صحت کا نشان ہے۔ دوست اس کو بھولئیے مت یہ ایسا نشان ہے کہ پانی کا نل کام کر رہا ہے۔ جس طرح آپ تعریفی کام کرنے پر فخر محسوس کرتے ہیں اور یہ بھی ایک صحت کا نشان ہے۔ اس لئے بلاآخر یہ آپ کی شرمندگی کا احساس ہے جس پر آپ نے ناپسندیدگی کا اظہار کیا۔

۸۔ لیکن بد قسمتی سے تمام تر بے عزتی درحقیقت نامنظوری کے طور پر ایک ردِ عمل ہے جو آپ نے وصول کیا اور یہ اس ناپسندیدگی کا دُرست طریقہ نہیں ہے۔ دوسرے الفاظ میں تعمیری تنقید شرم کا وہی درجہ پیدا کرتی ہے جس طرح کہ جھوٹی تخریبی تنقید سے پیدا ہوتا ہے آپ کا جذباتی ردِ عمل دُرست اور غلط ردِ عمل کے درمیان فرق کے طریقہ کار کو بیان نہیں کر سکتا ہے۔ پس وہ حقیقت کہ جس میں آپ ابھی بھی شرمندگی میں گھرے ہوئے ہوئے ہیں یہ دراصل ایک جذباتی صحت کا نشان ہے اور نظام کام کرتا رہتا ہے۔

۹۔ لیکن اس کا مطلب ہے کہ جھوٹی تنقید بُرائی ہے یہ ایک حقیقت کہ شرمندگی ایک ناخوشگوار تجربہ لگتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جو لوگ انتظامیہ کے جھوٹے الزام اور مذاق اڑانے کا غیر مناسب تکلیف کا طریقہ اپناتے ہیں وہ شدت آمیز حملہ کرنے والے ہیں۔ آپ کی شرمندگی کے احساسات دوسروں کی غلطیوں کی پیمائش کرتے ہیں۔ (میں بہت سے حالات

میں شک کرتا ہوں) آپ اس کے بارے میں سوچتے اور آپ کو معلوم پڑے گا کہ آپ یہاں پر درست ہیں۔

۱۰۔ اگر آپ واقعی مجرم ہیں تو اُن کا الزام لگانا درست ہوگا تو یوں آپ کی شرمندگی دوبارہ بحالی کی ایک ترغیب اور اُمید بن جاتی ہے۔ لیکن جب آپ اخلاقی طور پر دوسروں کے لئے درست ہیں یا معصوم ہیں تو خدا کو برا کہنا سماجی ردِ عمل کے نظام کی بُرائی ہے۔ اپنے آپ میں غلطی کے غیر استحقاقی جذبات پیدا کرتے ہوئے آپ کو اُن میں غلطی کے متعلق جذبات یا احساسات پیدا کرنے چاہیے۔ اور بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ جانتے ہیں کہ وہاں ایک مجھ سے بھی چھوٹے قد کا لڑکا تھا اور اندازہ کریں کہ میں نے کیا کیا؟ اگر میں اُس کا مذاق اڑاتا ہوں تو یاد رکھیں کہ جو دوسروں کا مذاق اڑاتے ہیں اپنے آپ کو غیر محفوظ کرتے ہیں۔ اور ابھی تک میرے دل میں اُس یاد نے بسیرا کیا ہوا ہے۔

۱۱۔ ٹھیک ہے میں نے اس پر بہت خرچ کیا۔ لیکن اس کا اطلاق بہت نیچے درجے کا ہے۔ آپ کی طرف سے مناسب جواب جو کہ آپ میں غیر مناسب طور پر شرم کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ جو وہ آپ کے لئے کچھ اچھے کام کریں یہ اُن کا اخلاقی جائزہ ہے (یہ ہماری نیک تمناؤں کے والدین ہیں، یاد کریں)۔ جب تک کہ آپ سچائی کو سیکھ نہ لیں آپ شفا میں اگلا قدم نہیں بڑھا سکتے ہیں۔

۱۲۔ ایک بار جب آپ سمجھ جاتے ہیں تو دو تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ ایک شرمندگی جو آپ محسوس کرتے ہیں جاتی رہے گی۔ تب آپ دیکھیں گے کہ آپ کی شرمندگی کے احساسات آپ کی طرف سے ایک صحتمندانہ ردِ عمل ہے۔ (آپ کو یہ بھی غور کرنا چاہیے کہ نیا عہد نامہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ لوگ نشان کے طور پر اتنے سنگ دل نہیں بن سکتے ہیں کہ وہ اس شرمندگی کے احساس کی اہلیت کو کھو دیتے ہیں اور اس طرح سے معاشرے سے اچھے ہونے کے لئے دُرست ہونے کی اہلیت کھو دیتے ہیں۔)

تب آپ صرف اپنی شرمندگی کو بطور مثبت نشان قبول کر سکتے ہیں کہ آپ نفسیاتی طور پر غیر ذمہ دار نہیں ہیں۔ دوسرے نمبر پر وہ غصہ جو آپ اُن لوگوں کی طرف سے محسوس کرتے ہیں جو آپ کو گالی دیتے ہیں اب سچائی کے اخلاقی نشان اور پاکیزگی میں تبدیل ہو جائے گا۔ اگر آپ غصے کو محسوس کرتے ہیں اور جب کسی کو دوسرے کا شکار بنتے ہوئے دیکھتے ہیں تب آپ کو محسوس کرنا چاہیے کہ آپ خود بھی شکار ہوتے ہیں۔ اور جب آپ اس کے ذریعے کام کرتے ہیں تو اس کے بعد اپنے غصے پر شرم محسوس نہیں کریں گے۔ آپ کا غصہ انصاف بن جائے گا اور آپ اپنے غصے کو نرم کرنے کا کام شروع کر سکتے ہیں۔ لیکن جب تک آپ اس سچائی کے پیغام کو پہچان نہیں لیتے ہیں آپ غصے سے نجات حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ یہ ایک اخلاقی گالی کینہ اور غلطی کا اخلاقی جذباتی ردِ عمل ہے۔ اگر آپ ایسی گالی پر غصہ نہیں کرتے



ہیں (اپنی طرف سے یا دوسروں کی طرف سے) تو ضرور کچھ نہ کچھ غلط ہے۔ اور اخلاقیات کی تمہ تک کام نہیں ہو رہا ہے۔

ٹھیک ہے! یہ ایک بُنیاد ہے۔ آئیں ہم تبصرے کے دوسرے حصے کی جانب جاتے ہیں۔  
جب میں واپس آیا تو مجھے ایک مرتبہ بتایا گیا کہ مجھے ایک اچھا مُشیر بننا ہوگا۔ میں حیران نہیں ہوں کیونکہ میں نے غلطیوں سے سیکھ لیا ہے۔ میرے سکول میں میری ایک ماہر نفسیات اُستانی تھی جسے میں اس طرح کے معاملات میں مدد کے لئے کہا کرتا تھا۔ میں نے اُس کو ایک کشمکش کے مُتعلق بتایا جو مجھے کسی کے ساتھ مُنسلک رکھے ہوئے تھی۔ یہ ضروری نہیں کہ اُس نے مجھے معصوم قرار دے دیا اور اُن کے ساتھ جن کے ساتھ میں غلطی سے کشمکش میں تھا۔ لیکن صرف جاننے کے لئے کہ آیا کسی کی سمجھ قابلِ سماعت تھی؟ اُس نے خود خود وضاحت کر دی کہ میں غلطی پر تھا اور وہ لوگ جن کی میں مخالفت میں تھا دُرست تھے۔ وہاں دُھند کے سائے نہیں تھے۔ مشترکہ ذمہ داری کا خیال اُس کے کبھی بھی نہ آیا وہ ہمیشہ اُن لوگوں سے وضاحت یا انصاف طلب کرتی تھی جن کا میرے ساتھ اچھا سلوک نہیں تھا۔ اور جو کچھ بھی اپنے دماغ میں کہہ سکتا تھا اُس نے ہمیشہ رد کیا۔ (آپ یقین کریں یا نہ کریں اگرچہ یہ ۱۷ سال پہلے کی بات تھی اور میں ابھی بھی اُس عورت کے بارے میں روزانہ سوچتا ہوں)

یہ لوگ ہمیں زخمی کرنے کی اتنی قوت رکھتے ہیں۔ میرے پاس بھی اس طرح کی کئی اپنی کہانیاں ہیں۔ مُناظر جو آپ اپنے دل و دماغ میں رکھتے ہیں۔۔۔ لیکن میں اُن کو صرف مسیح کی طرف بھیج دیتا ہوں۔ اور میری طرف اس پر غیر مُناسب، بے راہ اور پریشان رویہ تھا۔ اور میں ایک نئے جسم کے ساتھ آسمان میں اُن یادوں کو کھو دینے کا مُتمنی ہوں۔

اب تک میں نے آپ کو تھوڑی سی مُہلت دی ہے، کیا میں اپنی کہانی کو جاری رکھوں؟ میرے سب سے بڑے غم کی بات کہ میں ایک لڑکی کے ساتھ محبت میں دیوانگی کی حد تک جا پہنچا تھا اور جو میرے لئے عورت کا ایک مجسمہ تھی۔ وہ دیکھنے میں اور محبت کو اپنی اہلیت سے پیدا کرنے میں دونوں طرح سے خوبصورتی رکھتی تھی۔ وہ کچھ اس قدر پُرکشش تھی جو کہ میں کبھی بھی بیان کرنے کے قابل نہ تھا۔ جب وہ فن کے کام کو بلند یا خالص طور پر سوچتی تھی تو وہ اپنے نُقطہ نظر کی دلیل دے سکتی تھی۔ اور میں اُس کی قابلیت کا احترام اور اُس کی رائے کے اظہار کو منصف ٹھہراتا تھا (میرا یہ احساس تھا کہ دُنیا کی خوبصوتی میرے لئے دراصل اجنبی تھی اتنی کہ جتنی میری بد صورتی تھی) حقیقت یہ تھی کہ وہ مجھے اکثر اذیت دیتی تھی، میری تحقیر کرتی اور میرا مذاق اڑاتی تھی۔ میں جانتا ہوں کہ وہ کبھی بھی اس سے اتفاق نہ کرے گی لیکن وہ مجھ پر اپنی طاقت استعمال کرتی اور مجھ پر فقرے کستے ہوئے خوش ہوتی تھی۔ اور بعض اوقات مجھے اس بحالی کے لئے مہینوں یا سال لگ جاتے تھے۔ اور میں

اس کو اعلیٰ اخلاقی شخصیت خیال کرتا تھا، جو چیزوں کو تباہ کر دیتی کیونکہ میں نے اس کو دیکھنے سے انکار کیا کہ وہ مجھے نقصان پہنچا رہی تھی۔

میں آپ کو آپ کی بہادری پر ضرور حصہ دار بناتا ہوں۔ دوستو میں نے کبھی بھی ایسے شخص کے ساتھ باہمی اشتراک نہیں رکھا ہے، ایسی قوت کے ساتھ جو مجھے نقصان پہنچائے، ان لوگوں نے میری کھوج لگا لی کیونکہ میں لاچار تھا۔ اور وہ اپنی طرف سے اس ذہنی قوت کو استعمال کر سکتے تھے۔ لیکن میں ان پر اعتماد کرنے کے مقابلے بہتر جانتا تھا۔ اور حتیٰ کہ یہ ان کے سماجی دائرے کے تعلق کے حوالے سے وہ صرف خواب تھا۔

اگرچہ میں نے دہائیوں بعد اس بات کو معلوم کر لیا کہ کچھ مذاق اور پریشانی دوستانہ تھی۔ اور حد سے زیادہ حقارت آمیز نہ تھی جو میں نے اصل میں سوچا۔ میں نے غور کیا کہ میرے قیمتی چھوٹے بھائی اور میں لگاتار ایک دوسرے کے روگ کو دبا رہے ہیں اور جب ہم اکٹھے ہوتے ہیں۔ اور یہ ابھی تک ایک واضح محبت کا نشان ہے۔ میں نے غور کیا ہے کہ میں ان کو جو میرے قریبی نہیں ہیں دق نہیں کرتا ہوں۔ ہماری دی ہوئی دق زیادہ سخت نہیں ہے لیکن مجھے یہ حیران کرنے کے لئے کافی نہیں تھی۔ اور ان میں سے زیادہ کو میں نے سکول میں کینہ بھانپ لیا تھا۔ اور ہو سکتا ہے کہ کینہ پروری نہ ہو اور بلا آخر قدرتی اچھائی ہی ہو۔ تب میری خواہش تھی کہ میں اس کا بغور جائزہ لوں۔ اور تب سے میں دیکھ سکتا ہوں کہ کتنے لوگوں نے میری تحقیر اور مجھے گروپ سے الگ نہیں کیا۔ وہاں معاشرتی گروہ تھے اور

جب میں اُس کی طرف جاتا تو وہ چل پڑتے۔ اور وہاں کُچھ اور بھی ہوتے جو مجھے اپنے گروہ میں شامل کر لیتے اور مجھے ہلکا پھلکا مذاق کرتے۔ یہ بعد والے گروہ نے (جو میں بعد میں محسوس کیا) مجھے ایک مذاق کیا (میری ظاہری شکل و صورت کپڑوں اور احساس کمتری وغیرہ، جو کُچھ بھی) تقریباً ہر ایک نے مجھے مذاق کیا۔ اس لئے میں حیران ہوں کہ اس مذاق کو اور کتنا برداشت کیا جائے اور نہ بطور ردِ عمل کے جو وہ حقیقت میں سوچتے تھے، تمام لوگوں کے بارے میں جو وہاں شریک تھے۔

ایک بات جو اُس نے مجھے بتائی یہ تھی کہ میں باقی ہر ایک کو بطور بے وقوف سمجھوں یہ بات مجھے بدلے میں اپنے آپ کو بے وقوف سمجھنے میں بڑھاوا دیتی ہے۔

میں اس کو تحائف کے درمیان معیار خیال کرتا ہوں۔ میں جانتا ہوں یہ کہ میرے لئے یقینی طور اور میرے کُچھ بچوں کے لئے تھا لیکن منطق بہت ہی تخریبی ہے۔ جس طرح سے دلیل ہوتی ہے، وہ کُچھ اس طرح ہے:

الف۔ ایک سچائی اور عملی مقام سے، ہم شاید اُن سے زیادہ چالاک ہیں جو ہمارے ارد گرد ہیں۔ اس لئے یہ کوئی بڑا حیران کن معاملہ نہیں ہے۔

ب۔ تاہم جب ہم اپنے آپ اُن لوگوں کے مقابلے میں سماجی طور پر کمتری محسوس کرتے ہیں جو بہتر مقام مشہور یا ہر دل عزیز، سماجی طور پر کامیاب اور اچھے کپڑوں میں ملبوس ہوتے ہیں۔

تب یہ حقیقت ضرور اثر کرتی ہے کہ ہماری ذہنی ہوشیاری غیر متعلقہ اور غیر اہم ہے۔ یعنی اُن کی سماجی ہوشیاری کے مقابلے میں کم ہے۔

ت۔ اس بات سے ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ ہماری دماغی ذہانت ہماری حقیقی تیزی اور ہوشیاری کے مقابلے میں زیادہ اہمیت کی حامل نہیں ہے اور یہ کہ سماجی حماقت ہی اہمیت کی حامل ہے جس کی زیادہ مقدار ہم اپنے اندر رکھتے ہیں۔

ٹ۔ اس لئے ذہنی طور پر ہوشیار ذلیل خیال کئے جاتے ہیں۔ (وہاں فخر کا کوئی سرچشمہ نہیں ہے، میں خیال کرتا ہوں کہ فہم کا حصول ہمارا تمسخر اڑاتا ہے، لوگ آپ کو بطور ناکام شخص قبول کرتے ہیں۔ پس آپ کی ذہانت کی مقدار ادب میں اس طرح سے ثابت ہوتی ہے کہ آپ کو ناکامی کی وجہ سے سماجی حقیقت سے بھاگنا پڑتا ہے) اور ہم یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ ہماری اہم ذہنی پیمائش یہ ہے کہ ہم اُن کے ساتھ کتنا بہتر ٹھہرتے ہیں جو دوسروں کا غیر مناسب طور پر تمسخر اڑاتے ہیں!!!

مجھے تیرہ سال کی عمر سے ایک بڑا مسئلہ یہ بھی ہے کہ میں نے بُرائی کے احساسات کی رغبت کو زیادہ بڑھاوا دیا ہے۔ جیسے کہ اپنے آپ کو نمایاں کرنا اور میں نے ایسا حقیقت میں کیا ہے۔ میں اپنی عمارت کے دوسرے حصے میں رہتا تھا اور مجھے وہاں سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔ ایک دفعہ میں نے اپنی کھڑکی میں سے نقاب کیا یہ سوچتے ہوئے کہ میں نظر نہیں آتا ہوں۔ دراصل میں نے بہت دفعہ لوگوں کو اس پر تبصرہ کرتے ہوئے سنا تھا۔ ہو سکتا ہے کہ

آپ اس کو فریب نظر سمجھتے ہوں لیکن میں نے یہ نہیں کیا۔ کچھ لوگ مذاق میں اس کو میری موجودگی کا حوالہ دیتے ہیں جب کہ میں سکول میں ہوتا ہوں۔

ایک بار مجھے اپنے مطالعہ کے دوران بیرون ملک جانے کا موقع ملا۔ میں نے اس تبادلے کے پروگرام پر دستخط کر دیئے تھے۔ جب کہ میری خواہش تھی کہ میں اس بڑی شہرت سے جو مجھے میرے کاموں اور عجیب رویوں سے ملی تھی بچ جاؤں گا۔ تب حالات بُرے سے بُرے ہوتے گئے۔ مجھے اپنی رغبت سے ابھی بھی نجات نہیں ملی تھی جس پر مجھے زیادہ شرمندگی ہوتی تھی۔ جبکہ میں اپنی زندگی پہلے ہی مسیح کو دے چکا تھا۔ میں اپنی پاکیزگی کو نہ کھونے کی سخت کوشش کر رہا تھا اور جب میں نے سوچا کہ میں نے اس کے بعد اپنی زندگی میں معتدد بار غیر قانونی مباشرت کی ہے۔ کیونکہ میں ایک ایسے نفسیاتی لالچ میں مبتلا تھا کیونکہ میں یہ سوچتا تھا کہ مجھے صرف ایک بار زناہ کرنا چلئیے۔ تاکہ محسوس کروں کہ نفس پرستی کوئی پہاڑ نہیں جس کو میں سر نہ کر پایا۔ ایک دفعہ ایسا ہوا کہ میں نے برلن میں اپنے ہوٹل کے کمرے میں کھڑکی کے بہت قریب کچھ غلط کام کیا۔ اور میں جانتا ہوں کہ میں ایسا کرتا ہوئے دکھا گیا تھا۔ کیونکہ اس کے کئی دنوں بعد میں نے چار طالب علم ساتھیوں کو اپنی نقل اُتارتے، اشارے کرتے اور ہستے ہوئے دیکھا اور میرا تاثر وہاں گہرے صدمے اور شرم سے بھرا تھا۔ میں نفسیاتی نمود و نمائش کے بارے میں زیادہ نہیں جانتا ہوں لیکن میرا پہلا ردِ عمل یہ ہوا کہ اپنے آپ کو باوثوق کرنے کی کوشش قدرے کم نقصان دہ تھی۔ آپ نے

ماضی کے بارے میں مجھے کیا بتایا۔ اور میرے ایک جیسے تجربات نے میرے زندہ کردار کے لحاظ سے کیا پیدا کیا اور کیا کچھ دیا۔ یہ مجھے دُرست سمجھ دیتا ہے کہ آپ کو دُرست راستہ ضرور تلاش کرنا ہے اور دُنیا کو پس پشت ڈالنا ہے۔ اس کا اظہار اخلاقی طور پر صاف بُرائی لگتا ہے۔ آپ اس کے لئے گرفتار کئے جاسکتے ہیں اور آپ پر تشدد ہو سکتا ہے۔ دُنیا کو اپنے آپ لاگو کرتے ہوئے جب کہ دُنیا آپ کے ڈھکے ہوئے حصوں کو دیکھنا نہیں چاہتی ہے۔ میں دیکھ سکتا ہوں کہ یہ اپنے آپ کو کتنا بے نقاب کرنا ہے۔ اور اس سے دور بھاگنے کا عمل اپنے آپ کو باوثوق بنانا ہے۔ ایک ایسا عمل جو یہ کہنے کی کوشش کرتا ہے کہ میں اتنا بے ہمت اور غیر اہم نہیں ہوں۔ میں طاقت کے بل بوتے پر اُن پر کچھ نہیں کر سکتا ہوں جو مجھ پر زور آور ہیں۔ کچھ اس طرح سے میں ذاتی طور پر ایک ایسے آدمی کو جانتا ہوں جو ساتھ والے سکول ہائی سکول میں اساتذہ کے سامنے اپنے آپ کو بہت ہی کمزور محسوس کرتا تھا۔ کسی نے اُس کو اُس مشکل سے باہر نکالا۔ اُس نے اپنی تمام پسندیدگی اساتذہ سے حاصل کی تھی۔ کیونکہ طالب علم اُسے پسند نہیں کرتے تھے (اس کے مطابق) اس لئے وہ اساتذہ سے اپنی ضروریات پوری کرنے اور پسندیدگی حاصل کرنے کے لئے ساز باز کرتا رہتا تھا۔ ایک خاص اُستاد واضح طور پر غیر مذہب سے تھا اور وہ اُس کو مشکل سے باہر نکال سکتا تھا۔ اُس نے ایک ہفتے کے لئے ہائی سکول کو بھانپ لیا اور اپنے ڈیسک میں پیشاب کیا اور تمام پن سینسلین اُس کے ڈیسک میں تھیں۔ پیشاب ایک ہفتے کے بعد سُکھ گیا لیکن طلبہ کو ایک پوشیدہ بات، غیر صحت مندانہ، خُوشی اور

طاقت کا احساس اُس وقت ہوا جب کبھی اُس نے اُس طالب علم کو دیکھا۔ اُس نے اپنے قلم جن پر پیشاب گرا تھا اٹھا لیا۔ یہ اٹھتی جوانی کی ایک بھول یا مثال ہے جس نے پریشان کر کے صرف اپنے والدین کی توجہ حاصل کر لی۔

اس لئے میں کم از کم ایک ظاہری یا کھلے ہوئے رویے کی ایک وضاحت دیکھ سکتا ہوں۔ اگرچہ ایک مُشیر اُس کو میری نسبت بہتر خیال کرتا ہوگا۔

جب میں نے کئی سالوں بعد ڈاکٹروں سے اس بات کا ذکر کیا یا جب میں نے اُس واقع سے ایک سال بعد اپنے پادری کو بتایا (میں ذہنی کیفیت میں مُبتلا تھا اس لئے میں اُسے بتانے کے لئے ایک سال تک اپنا مُنہ کھولنے کے قابل نہ تھا) وہ سب اس سے اتفاق کرتے تھے کہ یہ تمام باتیں مجھے میری غلطی نے دکھائی ہیں۔

یہ اُن کی طرف سے ایک نیت دکھائی دیتا ہے۔ اگر اُن کا واقعی ایمان ہے تو اُن کو اس پر کام کرنا شروع کر دینا چاہیے کہ کون سی بات آپ کے لئے فریب نظر کا باعث بنی۔ اگر آپ کمزور ایمان کا دھارا رکھتے ہیں اور یقین کرتے ہیں تو تب آپ کو اس قسم کی بیماری کی وجوہات کی گہرے طور پر کھوج ہونی چاہیے۔

لیکن مجھے واقعی حیرانی ہے کہ میں اُن چیزوں کے فریب میں کیسے پھنس گیا۔ وہاں بہت سے عناصر تھے جو بالکل ٹھیک تھے۔ حقیقت میں جرمنی جانے کے لئے میں ابھی بھی منصوبہ بندی کر رہا ہوں۔ کیونکہ مجھے یقین ہے اور میں سوچ نہیں سکتا کہ جو کچھ میں نے دیکھا اور



میں پُر اُمید ہوں کہ کچھ لوگ مجھے ضرور یاد ہوں گے۔ چیزوں کو اور زیادہ بُرا بنانے کے لئے میں دوسرے عجیب روئے رکھتا تھا۔ جیسا کہ اپنی ناک کو ہر وقت پکڑے رہنا اور ایک ہی چیز کو دیکھتے رہنا۔ اور میں دیکھ سکتا تھا کہ لوگ میری عادت کی نقل اُتارتے اور اس کے مُتعلق ہنستے تھے۔ اور میں نے امریکہ میں پینتیکا سٹل کلیسیا کی سیر کی تھی اور ایک سال پہلے ایک پادری نے مجھے ایک کتاب دی اُس نے اپنی اس کتاب میں ہالیلویا کہنے کے بارے میں دلائل پیش کئے تھے۔ اور جب کبھی میں نے ظلم یا تشدد محسوس کیا اور یوں میں شراب خانے کی طرف نہیں گیا اور لوگوں کے مذاق کو نہ سُننے ہوئے اب میری زبان پر بلاشبہ ایک ہی لفظ ہوتا ہے اور وہ ہے ہالیلویا۔

مجھے اُن کی اس تحقیق کے بارے میں ایسا سوچنے کا یقین نہیں ہے کہ یہ ایک بھول چوک ہے۔ میں یہ نتیجہ نکالوں گا کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی حساس یادداشت اس ڈرامے کو زیادہ عروج اور سجاوٹ عطا کر دے۔ (میری یادداشت ایسا کرتی ہے) لیکن میں آپ سے اتفاق کرتا ہوں ایک مکمل جعل سازی شاید دور جا رہی ہے۔ تاہم مجھے اس کا یقین ہے اور لوگوں کو توہماتی دماغی خلل کے ساتھ عشروں سے قریب سے دیکھا ہے۔ اور یہ کہ آپ نے مواد کی کچھ زیادہ ہی وضاحت کر دی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ سارے واقع کو ایک وہم یا توہم نہ بنا سکے گا۔ لیکن ناک پکڑنے والی باتیں ہمیں یاد آتیں ہیں۔ اکثر اوقات صرف اسلوب ہیں ہیں جو دوہرے رویوں کی تقلید بن جاتے ہیں۔ اور یہ مُسلط کئے ہوئے رویوں سے چلتے ہیں۔

لیکن میں ایک اوسی ڈی کے پس منظر کے ساتھ اور اس کے غیر محفوظ تعلق کو جانتا ہوں اور اگر آپ کے مُعلے میں بھی اس کا عمل دخل ہے تو یہ ہمیں سمجھ عطا کرے گا۔

تقریباً تمام پھل یافتہ افراد میں جانتا ہوں کہ زخم خوردہ ہیں۔ اُنہوں نے اپنی ذہانت دفاع اور بچاؤ کے لئے بڑھائی ہے۔ اُن کو وقت سے پہلے بتانے کے قابل ہونا چاہیے کہ اگلا حملہ یا ضرب کاری یا وحشیانہ پن ہونے والا ہے۔ اس لئے ہم نے پیشن گوئی کی بہت ساری ذہنی اہلیت بڑھا لی ہے۔ اور ہم موسموں کے بارے میں پہلے سے بتا دینے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ علم ہندسہ کے ماہر محفوظ خلاوں کو ڈھونڈتے ہیں۔ جہاں ہمیں حیران ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ آنے والے دور کے اندر دس میٹر داس کے اندر تمام چیزوں پر کنٹرول ہو جانا ہے۔ لیکن یہ غیر محفوظ ہونے کے خدشے سے ایسا ہوا ہے۔ ہماری زندگیوں میں حفاظت کی کمی کی وجہ سے اور دوسروں سے مُستقل خطرے یا ڈر کی وجہ سے کنٹرول ممکن ہوا ہے۔

مُھے یاد ہے کہ ہمارے گریجویٹ کالج میں نفسیات اور مشاورت کے پروفیسر بُنیادی شخصی اقسام کی خوبیوں کے بارے میں بات کرتے تھے۔ جن میں سے ایک زبردستی یا مجبوری ہے اور اُس جماعت میں ۲۰۰ سے زائد اس خصوصیت کے حامل تھے۔ ایک اور عجیب خصوصیت یہ ہے کہ ہم دراصل غلطی کو محسوس کرنا چاہتے ہیں کہ ہم نے دراصل کُچھ بہت ہی غلط کیا ہے یا ہم نے کسی چیز کو بہت ہی بُری طرح سے پراگندہ کیا ہے۔ اس کے بارے میں اُنہوں نے یہ وضاحت کی کہ (ڈاکٹر منرتھ جن کی کتاب منرتھ میئر کلینک، اس خصوصیت کی حامل

ہے کہ محبت ایک انتخاب ہے جس پر میرا ایمان ہے) جو اپنے آپ کو معمولی خیال کرتا ہے اور اس کے ساتھ کسی بھی شے یا چیز کا تعلق نہیں ہے۔ یہ احساس کہ انہوں نے کچھ غلط کام کر لیا ہے اس کا مطلب ہے کہ وہ اہمیت کے حامل ہیں اور فرق معلوم کر سکتے ہیں۔ جو نہی اُس نے یہ نقطہ اٹھایا کہ کوئی بھی جو زیادہ نقصان کر سکتا ہے وہ ضرور اہمیت رکھتا ہے۔ اب مجھے اس بات کا یقین نہیں ہے کہ ایسا ہمارے تمام احساسات کی وضاحت کرتا ہے۔ لیکن میں بیس سال سے اس کے بارے میں حیرانی میں مبتلا رہا ہوں۔ لیکن میں سوچتا ہوں کہ اس میں سے زیادہ تر سچ تھا۔ جب میں محسوس کرتا ہوں کہ میں کچھ منفی اثرات رکھتا ہوں تو میں اہمیت کو ضرور محسوس کرتا ہوں۔ لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب میں کوئی نیک کام کرتا ہوں تو میں کچھ اپنے اندر اہمیت محسوس نہیں کرتا ہوں۔ (اُس وقت سے ہی میں اس کی وضاحت یوں کرتا ہوں کہ یہ صرف ذہنی کیفیت ہے نہ کہ سماجی پسندیدگی)۔ لیکن یہ اوسی ڈی کا انحراف ہے جو درحقیقت گفتگو کا موضوع نہیں ہے۔ اگرچہ تمام خود پسندی اور غیر محفوظ چیزیں اس کا مرکز ہیں۔ اس لئے آپ شاید ایسا اپنے مشیر کے ساتھ مل کر کر رہے ہوں۔

مجھے یہاں پر رُکنا ہے کیونکہ میں اس پر چار گھنٹے سے کام کر رہا ہوں۔ اور مجھے ضرورت ہے کہ میں کچھ وقفہ کروں۔ آپ کو دُعا اور مراقبہ کے متعلق جو اوپر بیان ہوا ہے بہت کچھ سوچنا چاہیے۔ دوستو! میں اس کا باقی حصہ اگلے ہفتے میں ضرور ختم کروں گا۔ میں اُمید کرتا ہوں کہ

یہ آپ کے لئے ضرور کچھ نہ کچھ مددگار ثابت ہوگا۔ لیکن یاد رکھیں کہ میں ایک مُشیر نہیں ہوں۔

ہم نے اس نقطہ کے متعلق کچھ باہمی ردِ عمل کیا ہے

اُس نے یوں لکھا کہ آپ جو کچھ مجھے لکھ بھیجتے ہیں وہ میری سمجھ میں آتا ہے۔ اگرچہ اس سے مجھے یہ یاد رہے گا کہ آپ مُشیر نہیں ہیں۔ لیکن آپ نے مجھے جواب دے کر ایک بہت ہی اچھا کام کیا ہے جو کہ صرف مُشیر ہی کر پاتے ہیں۔ لیکن یہاں پر صرف ایک عبارت ہے جسے سمجھنے میں مجھے کچھ مُشکل پیش آرہی ہے۔

اس طرح سے ذہنی طور پر تیز ذلیل کئے جاتے ہیں۔ (وہاں فخر کا کوئی سرچشمہ نہیں ہے۔ میں خیال کرتا ہوں کہ فہم کا حصول ہمارا تمسخر اڑاتا ہے۔ لوگ آپکو بطور ناکام شخص قبول کرتے ہیں۔ پس آپ کی مقدار طبعیات میں یا ادب میں اس طرح ثابت ہوتی ہے کہ آپ کو معاشرتی حقیقت سے بھاگنا پڑتا ہے جس کی وجہ ناکامی ہوتا ہے۔ اور ہم یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ ہماری ذہانتی پیمائش یہ ہے کہ ہم اُن کے ساتھ کتنا بہتر ٹھہرتے ہیں۔ وہ غیر مناسب طور پر دوسروں کا تمسخر اڑاتے ہیں۔

میں ابھی تک یہ سمجھ نہیں پایا ہوں کہ ذہانت کا حصول کیوں ایسا ثابت ہوا کہ آپ کو بھاگنا پڑتا ہے۔ خیر یہ آپ کے پیغام میں سے ایک عظیم مطالعہ تھا باقی یہ میرے لئے بہت ہی معنی خیز تھا۔ اور میں آپ کا مشکور ہوں کہ آپ نے اس پر کام کرتے ہوئے بہت وقت صرف کیا ہے۔

خداوند میں آپ کا بھائی

---

میں اُس نقطے کی وضاحت کرنے کی کوشش کی

سچائی یہ ہے کہ اس طرح کا حصول کسی طرح سے بھاگ جانے سے ہی تعلق رکھتا ہے۔ یہ بیان ایک دوسرے حوالے کی شکل میں تھا۔ اور یہ ظاہر کرتا ہے کہ یہ ہماری خود تقلیدی کی جھوٹی آواز تھی۔ میرے پُرانے جاننے والے میرے ساتھ اس دلیل کے بارے میں مسلسل بات چیت کرتے ہیں۔ جیسے کہ:

گلن صرف ایک وجہ کہ آپ اپنی زندگی کے علم رکھنے والے رقبے سے بہت حاصل کر لیتے ہو۔ کیونکہ آپ سماجی غیر ذہنی شخصیت اور انسانی حلقوں میں ناکام ہیں۔ کیونکہ آپ ان میں ناکام ہیں اور آپ اس وادی کو جانتے ہو۔ آپ اپنا وقت اور اپنی توانائی لوگوں سے بہت دُور گزارتے ہیں۔ کوئی بھی آپ کے ذہنی حلقوں میں کامیاب ہو سکتا ہے، اگر اُن کو اپنی زندگی ایک تنگ

ذہنی تعاقب کی قید میں گزارنا پڑتی ہے۔ اس لئے آپ کا عظیم حصول یہ ہے کہ اپنی زندگی کا زیادہ تر حصہ دُور گزارنا ہی حقیقی زندگی ہے۔ کیونکہ آپ سماجی حقیقی زندگی میں ناکام ہیں۔ پس آپ ذہنی طور پر کامیاب زندگی نہیں رکھتے ہیں۔ یہ بل کھاتی، بے اثر تکلیف سے آزاد اور جعلی زندگی ہے۔ آپکی زندگی خود ساختہ کامیاب اور نقلی زندگی ہے۔

تمسخر کے دلائل میں دیکھئیے (میں اُمید کرتا ہوں کہ یہ زیادہ واضح ہے) اور جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں کہ یہ درحقیقت سچائی نہیں ہے۔ ان دونوں کے درمیان کوئی باہمی تعلق نہیں ہے۔ کم از کم میرے اور آپ کے حلقوں میں جہاں میں اور آپ ذاتی طور پر شامل ہیں۔

میں نہیں جانتا ہوں کہ آپ کی کامیابی کا ایک ہی حلقہ تصور ہوتا ہے لیکن یہ اگر باہمی ابلاغ کے تعلق کا فن ہے جیسا کہ میرا۔ یہ حلقے ایک شاندار علم کی مانگ کرتے ہیں کہ حقیقت میں لوگ کس طرح سے سوچتے ہیں۔ ہمارے درد کے تجربات جو ہماری بصیرت میں سے پیدا ہو چکے ہیں وہ اُن کے بارے میں کیسے سوچتے ہیں۔ یعنی اُن کا رویہ، اُن کی اقدار، خطائیں اور کمزوریاں وغیرہ۔ ایک شاید سماجی علم زیادہ نہ ہونے کی وجہ سے ترقی کر سکتا ہے (لیکن اس طرح کی کھوجوں کے لئے واجی اور جماعتی مہارتوں کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ اور یہاں پر سماجی فنکاری نہیں ہے۔ صرف ایک منصوبے پر مل کر کام کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ میں اس

کے بارے میں پہلے بھی بات کر چکا ہوں اور وہ فیشن کی بنیاد یا باہمی غیر محفوظ بنیاد کی نسبت زیادہ حقیقی نہیں ہیں۔ لیکن زبان، پڑھائی، ادب، اور سماجی خدمات کے لئے اعلیٰ سماجی مہارتیں اور کامیابی کا علم درکار ہیں۔

میں اُمید کرتا ہوں کہ اس سے کچھ حد تک وضاحت ہو گئی ہوگی۔ میں یہ دلائل دے رہا تھا کہ شیطان اس طرح سے وکالت کرتا ہے کہ کامیابی نقلی اور غلط نقطہ نظر سے ناکامی کا نقطہ ثابت ہوتی ہے۔ اور اپنا مذاق خود اڑانا بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

اور آخر کار مجھے وقت مل گیا کہ میں دوسرے حصے کو مکمل کروں  
پچھلے کئی مہینوں سے جو خواب مجھے آیا تھا جس سے میں اپنی خود پسندی کھو چکا ہوں۔  
مہربانی سے پڑھنا جاری رکھیں۔

میری خود پسندی کے ختم ہونے کے کئی مراحل تھے۔  
میں نہیں سمجھتا ہوں کہ آپ کی خود پسندی جو ہمیشہ رہی ہو آپ اُس کو کھو دیں۔ آپ کے ابتدائی دنوں کی وضاحت، کیا اُس وقت یہ خود پسندی نہ پائی جاتی تھی (جیسے کہ کپڑوں کی وضاحت وغیرہ) میری زندگی میں کوئی بھی خود پسندی کے دن نہیں آئے تھے۔ وہ صرف میرا اپنی بے عزتی پر دکھ محسوس کرنا تھا۔ جب میرے دن کے کام زیادہ سے زیادہ ظاہری اور طول پکڑتے گئے (مجھ پر اکثر میرے خداوند کی طرف سے ظاہر ہوا) دراصل یہ مجھے اُن حلقوں

میں زیادہ تعلقات نہ بڑھانے سے بچاؤ تھا۔ جو کہ ظاہری اچھے تھے لیکن جو میرے لئے بعد میں بُرے بن جاتے۔ میں نے جائزہ لیا کہ جب سے صحت مند لوگوں نے کوئی بھی کام سرانجام دیا۔ جن میں سے کوئی ایسا کام نہیں ہے جو میں بعد از دریافت کر لیا ہو۔ جبکہ خُداوند اپنے فرزند کی نجات چاہتا تھا یعنی میری تاکہ میں کوئی بھی کام کروں۔ اور میں نے ایسا کیا اور ناکام ہوا، اور آخر کار جب معمول کے کام میرے پاس ایک چھوٹا دیوتا بن کر آگئے۔ یہ مانے بغیر کہ میں کون تھا اور بجائے مجھے خوشی دینے کے اُس نے میرے تمام ذہانت معلوم تحائف کا استحصال کر لیا۔ میں ان معمولی قابلیت کے لوگوں کی نفسیاتی خواہش کے پیچھے تھا جو میرے ارد گرد عام صحت مند انسان تھے اور وہ میرے ایسے تحائف کے کھوج پر خوش نہ تھا۔ وہ مجھے ایک ماہر اولپک کھلاڑی بنانا چاہتا تھا جو بلند لہروں کے اوپر سے اُڑے۔ میرا خُداوند کے لیے ڈرم بجانا، جس طرح کہ صرف میں ہی بجا سکتا تھا۔ اور جہاں میں اپنے لئے ایک سماجی بننے اور مجموعی سرگرمیاں کرنے کے لئے جگہ بنانے کی کوشش کر رہا تھا۔ وہ مجھ میں ہاتھی دانت جیسا مضبوط مینار چاہتا تھا۔ یعنی تلاش کرنے، پڑھنے، گمنام سوالات اور اذیت دینے والے سوالات کے جوابات دینے کے لئے امن پسند ذہن دینا چاہتا تھا۔ میں سماجی کلیسیاؤں، ہسپتالوں میں بیمار پُرسی کرنے والا نہیں بننا چاہتا تھا۔ اُس نے مجھے اور آپ کو ایک اعلیٰ کام کو سرانجام دینے کے لئے خلق کیا ہے۔ اور جب آپ اس طرح کی کوئی چیز معلوم کر لیتے ہیں تو آپ کا دل جو اس میں مگن تھا اسے چھوڑنے پر رنجیدہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے اپنے



دل کو اچھے کاموں کی طرف راغب کریں اور اپنے منفرد کاموں سے اُس خُداوند کی خدمت کرو جو آپ کو اپنے سفر کے دُکھ بھرے تجربات کے ساتھ اور خُدا کی دی ہوئی محبت کے ساتھ پُورا کرنا ہے۔

میں کم خُود پسندی رکھتا ہوں۔ لیکن میں جب اس کے بارے میں سوچتا ہوں اور میں اپنے فون کالز میں مصروف ہوتا ہوں تو یہ کام اور مکمل طور پر سمجھ میں آنے والی خدمت جو میرے پاس کبھی نہ ہوتی۔ اور اس پر میں جب سوچتا ہوں کہ میں کتنا عام اور دگداز انسان ہوتا۔ کُچھ کہتے ہیں کہ اپنے اندر سے یہ بات نکال دو اور اسے دوسروں پر چھوڑ دو لیکن درحقیقت یہ تھوڑا مختلف ہے کہ اپنے اندر سے سوچنا چھوڑ دو۔ اس کو دوسروں کے فائدے کے لئے اپنے اچھے کاموں کا اطلاق ہونے پر چھوڑ دو۔ توجہ اس کام پر ہو کہ ذہانت کے استعمال سے خدمت کرو۔ لیکن سب کاموں کا مقصد دوسروں کا فائدہ ہونہ کہ اس میں اپنی عظمت یا بڑائی کا عنصر شامل ہو۔

میرا یقین کریں کہ میں ہمیشہ ہوشیار ہوتا ہوں۔ جب خُدا نے میری ویب سائٹ کے مقالے کو برکت دی اور میں دُنیا کے پڑھنے والوں کے لئے کتنا اچھا لگتا ہونگا۔ اس بات نے مجھے بیمار کر دیا تھا۔ دُنیا خیال کرتی ہوگی کہ یہ میری ایک خلیج ہے جو مجھے عطا ہوئی لیکن خُدا اور میں دونوں جانتے ہیں کہ میری خدمت اُس خُداوند کی آگ کے بغیر بے فائدہ ہے۔ میرے سامنے اُس کے واضح مقصد کو رکھے بغیر میں بالکل بے کار ہوں۔ اور اُس کے ساتھ

چلے بغیر میں فضول ہوں، اور اُس میں رہتے ہوئے میں قوت پاتا ہوں، اور اپنی نعمتوں کو اچھا لکھنے اور تربیت کرنے پر مرکوز کرتا ہوں۔ لیکن اُس کے بغیر میں کُچھ بھی نہیں کر سکتا ہوں۔

ایک دفعہ جب میں ایک جرمن شخص کا تیزی سے جواب نہ دے سکا جس سے مجھ واقع شرم کا احساس ہوا کیونکہ اس سے پہلے میں ہمیشہ اپنے مُتعلق سوچتا تھا کہ میرے علاوہ کسی کو زبانوں کی نعمت نہیں ملی۔ میں اپنے ایک سالہ سکول کے دورے میں انگریزی مُطالعہ کے مُقابلے میں فرانسیسی زبان میں بہت زیادہ ماہر ہو گیا تھا۔ اور میرے لیکچرز سے یقین نہیں ہوتا تھا کہ میں نے اتنا اچھا تلفظ اور ادائیگی حاصل کر لی تھی۔ دراصل آپ اس کو جاننے میں شاید کافی تیز ہیں کہ یہ ایک وقتی موضوع ہے۔ میں کسی بھی موضوعاتی مواد کا ماہر ہو سکتا ہوں ماسوائے اُن کے جو خُدا کتا ہے کہ ابھی نہیں میں اصل میں کام کی شکل کو بطور ایک علامت استعمال کرتا ہوں کہ اگر خُدا چاہتا ہے کہ میں اس کو کروں تو کس وقت کروں۔ شاید وہ بعد میں کرنا چاہتا ہے اور اس طرح میں کام کو اس کی نوعیت پر نہیں چھوڑتا ہوں۔ میں نے ابھی تک اس کے نیچے قطار نہیں لگائی۔ یہ اعمال کی کتاب میں پولوس رسول کی مانند ہے کہ جب اُس نے دو مخالف مُقامات پر جانے کی کوشش کی اور روح نے اُس کو جانے نہ دیا۔ پولوس رسول نے اس کی بجائے اسے بطور اپنی ذاتی ناکامیوں کے لیا۔ جیسا کہ میں اور آپ اپنی زندگی میں کرتے ہونگے۔ اُس نے اس کی وضاحت صاف اس طرح کی کہ ابھی وقت

نہیں اور اپنے اگلے کام کی طرف چل پڑا۔ جب تک کہ خُدا نے اُسے یہ کرنے کے لیے برکت نہ دی۔

بے شک جب ہم تشدد کے زیرِ اثر ہوتے ہیں تو ہم اس کو بطور ذاتی ناکامی سمجھ لیتے ہیں۔ جب سے ہم اس کو اپنی دل گدازی کی شاندار تشخیص کی مضبوطی سمجھتے ہیں۔ ہم اس کو ذاتی طور پر پُر سکون محسوس کرتے ہیں اور جب محسوس کرتے ہیں کہ ہم ناکام ہو گئے ہیں۔ اور اس طرح یہ ہمارے لئے ایک آرم دہ کمر بند بن جاتا ہے۔ یہ خُوشی کی بات ہے کہ ایسا ہمیں اعصابی کمزور اور مزاجیہ بنا دیتا ہے۔ جو ہمیں کمتر اور پُر امن بناتا ہے۔ یہ ہم کو خوفزدہ بھی بناتا ہے۔ ہم کُچھ ایسی اندیکھی تباہی کو جو دھماکے سے پھٹنے کے قریب ہے اس کو نظر انداز کر دیتے ہیں (اور جو کہ پوری دُنیا کے سامنے شرمندگی کا باعث ہے)۔

تب میرے لئے کُچھ کلیدی کام ہیں جیسا کہ موسیقی جس میں بہت سے مختلف لوگوں کو میں نے مات دے رکھی ہے۔

جب میری گزشتہ بیوی جس کے ساتھ میرے اچھے تعلقات نہ تھے اب میرے ایک بچے کے ساتھ چلی گئی ہے۔ میں نے ایک نفسیاتی ہسپتال میں تعلق ختم کر دیا اور تب مجھے ایک تکلیف دینے والے جذباتی شخص کا نام دیا گیا۔ انہوں نے اندازہ لگایا کہ میں نے سب کُچھ سوچا ہوا تھا جو میں وہاں دکھایا اور یہ کہ یہ میری غلطی تھی۔ اور اس بات نے مجھے لوگوں کے لئے ہتک آمیز بنا دیا اور انہوں نے میری نقل اُتاری۔ مجھے یقین ہے کہ کُچھ لوگ مجھے یاد رکھیں گے

اور یہ بھی کہ مُعاملہ اِس طرح نہ تھا کہ جس کے لئے میں برلن دوبارہ جانے کی منصوبہ بندی کر رہا ہوں۔ یوں یہ وقت بھی تھا کہ لوگ جن کو میں جانتا نہ تھا اُنہوں مُجھے میرے پہلے نام سے پُکارا۔ میرے گزشتہ نام سے لیکن میرے ماہر نفسیات بطور میرے پادری ، اگرچہ یہ سب ایک بیماری اور انکار تھا۔ یہ سوچنے کے لئے کہ یہاں سچائی کیا ہو سکتی ہے۔

اِس سے ذرہ بلندی پر اُنہوں نے یہ خیال نہ کیا کہ سب جو بتایا گیا آخر کار ایک فریب نظر تھا جس نے میرے لئے تمام باتیں بدتر بنا دیں۔ میں اپنی عقل کا کس طرح سے یقین کرتا۔ حتیٰ کہ جس نے بھی یہ سوچا کہ باتیں دُرست تھیں یا وہ ٹھیک نہ بھی تھیں لیکن اندرونی طور پر پاش پاش ہو چکی تھیں۔ اُنہوں نے مُجھے اعصابی دوائیوں کی بھاری خوراک دی تاکہ میرے رویا نہ دیکھنے کا علاج ہو۔ یوں مُجھے کبھی بھی بربادی سے نجات نہ مل پائی۔

میں پہلے ہی اُن کی تشخیص اور اُن کی ناکامی کی وضاحت پر تبصرہ کر چکا ہوں ( اُن کے نظریے میں) کہ آپ نے ایسا کیوں بنایا۔ میں نہیں جانتا تھا کہ اجلاس کا موضوع کیا تھا اور نہ ہی میں اُن کے فنی تجزیہ کو سمجھ ہی پایا تھا۔ لیکن اگر میں آپ کی جگہ پر ہوتا تو میں اُن سے پوچھتا کہ وہم کی بنیادی وجہ کیا ہے اُس کو معلوم کریں نہ اِس کی بجائے آپ ادویات کی مدد سے نشانِ بیماری کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اِس کے علاوہ میں نے مسیحی ادب کی کُتب یہ بیان کرتے ہوئے پڑھیں ہیں کہ خود پسندی بُری چیز ہے لیکن خیالات کے حملے کے زیرِ اگر آپ مُسلسل محسوس کرتے ہیں جیسا کہ آپ ایک نابالغ ہوں۔ آپ ریشم کی طرح نازک

ہیں، آپ زیادہ میزان نہیں کر پائیں گے؟ کیا یہ خود کا مسلسل روحانی جرم ہے کہ جو ہستی نہ کھنے کے حوالے سے ہے؟ مجھے یہ معلوم کرنے کے خوبصورت اشتیاق ہے۔ کہ آپ مسیحی خود پسندی کے حلقے میں کہاں کھڑے ہیں کیونکہ جب ہم سوچتے ہیں کہ آپ عظیم ہیں اور شاید حقیقت میں نہ ہوں۔ تب آپ پھر سے قبول کر لیں کہ اپنے آپ پر مسلسل حملہ کرنا اور گالیاں دینا کسی بھی طرح سے روحانی پہلو نہیں ہو سکتا ہے۔

دراصل یہ دونوں طرح سے ایک بھی نہیں فرض کیا کہ آپ نے سچائی کو مان لیا ہے اور یہ دونوں اطراف سے جھوٹ نہیں (فخر یا شرمندگی) پولوس رسول نے ہمیں بتایا ہے کہ میں اُس توفیق کی وجہ سے جو مجھ کو ملی ہے تم میں سے ہر ایک سے کہتا ہوں کہ جیسا سمجھنا چاہیے اُس زیادہ کوئی اپنے آپ کو نہ سمجھے بلکہ جیسا خدا نے ہر ایک کو اندازہ کے موافق ایمان تقسیم کیا ہے اعتدال کے ساتھ ہر ایک اپنے آپ کو ویسا ہی سمجھے۔ اس لئے میں ایماندار بن سکتا ہوں اور جانتا ہوں کہ مجھے بہت سی نعمتیں عطا ہوئیں ہیں۔ اور میں یہ بھی جانتا ہوں کہ میں دوسرے بہت سارے بے کاروں کے مقابلے میں بدترین ہوں اور یہ محسوس کرتا ہوں کہ یہ بیان سب پر لاگو ہوتا ہے۔ ہر کوئی کچھ باتوں میں بہت ہی اچھا ہے (نیکی کے مختلف معیار پر) اور کئی دوسری باتوں میں خوفناک ہے۔ کیونکہ لوگ شاید میری نظر میں بُرے ہوں۔ اچھی باتیں جو مجھے دوسروں کے مقابلے میں بہتر یا بُرا نہیں بناتیں ہیں۔ میں ذاتی طور پر اچھی باتوں کو پسند کرتا ہوں اور بُری چیزوں ناپسند کرتا ہوں۔ یہ خوشیوں اور قناعت پسندی کی

چاہی ہے جو شاید آپ کے لئے بھی ہو۔ آپ کو محبت سیکھنے کے لئے دُعا کرنی چلیئے۔ اور آپ  
 اپنی اچھی باتوں کی بڑی باتوں کے مُقابلے میں زیادہ قدر کریں۔  
 یاد رکھیں کہ ہر کوئی حتیٰ کہ خوبصورت اور ہر دل عزیز لوگ مشترکہ مسائل میں مُبتلا ہیں۔ وہ  
 شکایت کرتے ہیں کہ وہ کتنے بہتر، کتنے سادہ اور دوسروں پر کتنا انحصار کرنے والے، کتنی  
 کمزور کلیسیا کے پیرو اور کتنے سطحی ہیں وغیرہ۔ اور وہ سب بہت ہی ناخوش ہیں کیونکہ انہوں  
 نے خُدا کی طرف سے سچی نعمتوں کی پہچان یا دریافت نہیں کی ہے۔ آپ شاید مجھے یہ جواب  
 دے سکیں کہ بڑی بات یہ ہے کہ میں جیسا بھی ہوں یسوع مجھے قبول کرتا ہے۔ ہاں لیکن مجھ  
 میں کُچھ ایسی چیز ہے جو مجھے قبول نہیں کرتی ہے۔ اور مجھے یہ لگتا ہے کہ میری یہ اندر کی  
 جبلت ہے جو مجھے کو کچھڑ میں کھینچ لاتی ہے۔ انا پرستی کسی نہ کسی طرح دغا دیتی ہے۔ وہ  
 راستباز اور اعلیٰ ہونے کا بہانہ کرتے ہیں لیکن شک سے زیادہ کُچھ نہیں ہے۔ جس طرح کے  
 معاشرہ اُن کو چاہتا ہے وہ اتنے غیر محفوظ ہیں جتنا کہ سکول کے صحن میں غنڈے۔ آپ کو  
 اپنی طرف سے یسوع کو قبول کرنے میں ثالثی بننے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن آپ کو اس  
 بارے میں سوچنا ضرور چلیئے کہ اس کا مطلب کیا ہے۔ اس کا ہرگز مطلب نہیں کہ وہ آپ کی  
 دِلگدازی کو برداشت کرتا ہے۔ لیکن کسی حد تک وہ آپ کی طرف دیکھتا ہے جو کہ ایک مضبوط  
 کنارے کی مانند ہے۔ انجیل کے مطابق وہ ہم کو پُر اُمید نظروں سے دیکھتا ہے۔ جس طرح دُلہا  
 اپنی دُلہن کی طرف دیکھتا ہے۔ میں نے ماضی میں خود ایسی آنکھوں سے ایک دُلہن کی طرف

دیکھا تھا۔ اور میں اس کا درست مطلب جانتا ہوں یعنی محبت۔ ایک بڑا یقین جس پر کوئی بھی آدمی بھروسہ کر سکتا ہے۔ اور مستقبل میں پھل پیدا کر سکتا ہے اور یہ اُن کی درست سمجھ داری کی حدود ہیں۔ اسی وجہ سے یسوع ہماری طرف دیکھتا ہے۔ دوستو وہ ہم میں خوش ہوتا ہے اور وہ ہماری اڑان اور کمزوریاں جانتا ہے، وہ ہماری حدود سے واقف ہے، وہ ہماری قوت سے بھی باخبر ہے جو ہم رکھتے ہیں۔ ہمیں مستقبل کے لئے فہم عطا کیا گیا ہے کہ ہم اُس کے ساتھ بطور منکوحہ زندگی بسر کریں۔ دُلہا اور دُلہن کے تصور کے بارے سوچیں۔ اس کے نتیجے میں کوئی بے وفائی نہیں ہے اور دونوں طرف کوئی ناامیدی نہیں ہے۔ وہ ہماری طرف سے پُر عزم ہے دوستو۔ اور جب سے میں نے جانا کہ وہ مجھے بہتر جانتا ہے (یقیناً اُن پادریوں اور مشاہیر سے بہتر جانتا ہے جو ماضی میں مجھ سے تعلق رکھتے ہیں) میرا خیال ہے کہ میں اُس کی سمجھ سے سہمت ہوں۔ اور اُس کی عطا کردہ توانائی پر بھروسہ کر سکتا ہوں (اُس کی پیروکاری میں بالاشبہ اُس سے جدا ہو کر آپ کچھ بھی نہیں کر سکتے) یوحنا ۱۵ باب کی ۵ آیت۔ یہ دُرست ہے کہ اپنی ناکامیوں میں اُس کے ساتھ ایماندار رہو۔

غلطیوں اور کمزوریوں میں بھی، ایسا صرف ایماندار ہونے کے تعلق سے ہے۔ لیکن اپنی نعمتوں قوت اور ماضی کی ناچاقیوں، ناکامیوں کے بارے میں بے وفانہ بنو (وہ جو چھوٹا دکھائی دیتا ہے) وہ اُن میں سے ہر ایک کے بارے میں میزان میں بے وفامت بنو۔ آپ کی

کمزوری پر آپ کو فخر محسوس کرنا چلیئے۔ آپ کی قوت آپ کو ناکامی سے بے اُمید رکھتی ہے یاد رکھیں کہ آپ کو صرف سچائی ہی آزاد کرے گی۔

اپنے لئے کوئی قابلِ ترس بات نہ کریں (یاد رکھیں کہ ہم پر مُستقل آزمائش مُسلط رہ سکتی ہے لیکن یہ ہمیں ہماری اہمیت کا احساس دلاتی ہے) کیونکہ آپ اپنی کمزوریوں سے واقف ہیں۔ اور جتنی آپ کی قوت مضبوط ہے آپ اُتنے ہی کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ آپ ایسی چیزوں کی واقفیت نہیں رکھتے ہیں۔ مگر واسطے کا وزن آسانی کے ساتھ شخصی اور روحانی ترقی اور حتیٰ کہ عملی تربیت سے تبدیل ہو سکتا ہے۔

پس ہم ایماندار کہلاتے ہیں اور اس کا جھوٹی خاکساری کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے (ان باتوں میں اپنی بجا کی ہوئی عبادت، خاکساری اور جسمانی ریاضت کے اعتبار سے حکمت کی صورت تو ہے مگر جسمانی خواہشوں کو روکنے میں ان سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے، گلسیوں ۲ باب کی ۲۳ آیت)

مجھے اپنی طبعی دستاویز اور منفی سمجھ پر رسائی کا کوئی حق نہیں ہے جو مجھ میں اعلیٰ اختیار سے حکومت کرتی ہے۔ میں اس کو شکریہ کے ساتھ کرنے کا مُشتاق ہوں۔ اور یہ کہ میرا رجحان گناہ کی طرف ہے کیونکہ یہ میری بڑھتی ہوئی خواہشوں کی طرف ہماری راہنمائی کر سکتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ میں اوپر والی سطور میں ایماندار کی بارے میں بات کر چکا ہوں لیکن ایک دوسرا نقطہ یہ ہے جس کی حقیقت کے بارے میں آپ پریشان ہیں اور یہ بڑھتی ہوئی



خواہش میں مُبتلا ہونا ہے۔ یعنی یہ صحت کا ایک نشان ہے اور یہ ایک وقوعہ ہے جو آپ نہیں رکھتے ہیں۔ انکساری کے لئے آپ کا دل ایمان رکھنے کے لئے ایک بہترین وجہ ہے۔ پر یاد رکھیں کہ آپ کی ایمانداری بدلہ کی جانب آپ کی راہنمائی نہ کرے۔ اس مسئلہ کے لئے آپ ایک بڑھتی ہوئی خواہش رکھتے ہیں۔ لیکن اگر آپ یسوع کے ساتھ اپنے تعلقات کو بڑھانا جاری رکھتے ہیں تو آپ نئے عہد نامے کی روزانہ زیادہ سے زیادہ تلاوت کرنا جاری رکھیں اور ایسا کرتے ہوئے آپ جانیں گے کہ پاک روح آپ کی زندگیوں میں خود راستی پیدا کرتا ہے۔

## *Struggling with the deepest of heart-doubts..A long exchange....*

---

[Last mods: Sep 4/06]

---

**A long-time Tankfriend and I had a deep and very personal exchange, about his experience with depression, anguish, and the inability of the church to help him... there are many who face this, i bet, so maybe something in here will be of comfort or encourage to someone...**

Glenn,

I would like you to help me with the following problem:

Having gone through ages of psychological suffering, I have become fed up with the Evangelical gospel of "pray and read your Bible" handed down as an answer to any problem one might encounter.

I wish I had met with more understanding on the part of Christian leaders. Most of the time I got pat-answers or the general advice that I should not think so much about myself, when that precisely was the biggest problem I was struggling with. Excellent diagnosis, but where did the cure lie?

And so, I really wish you wrote to me.

Just because I might be losing my faith for want of finding a way out of these psychological problems. And there are times when I think that my faith - if there is such a thing - is in the way of my recovery. Please help

.....

**So--without adequate training for something this heavy--I nonetheless launched...**

*[Note: the reader will note that I use a lot of UPPERCASE LETTERS in this, and some folks will no doubt interpret that as 'shouting' or 'anger' or some such. But that is not the case: these emails were done in plain text, without the ability to do color, bold, italic, underlining. So, for emphasis, I used UPPERCASE. When I edited it for THIS (smile) piece, I was able to add some html-markup, but it would have taken too long to retype all the UPPERCASE words here.]*

"Whatever "Christian leaders" are telling you that "pray and read your bible" is the answer to YOUR deep problems, dont understand the scriptures very well. There are specific ministries (i.e. Christian COUNSELORS and CHRISTIAN Therapists) needed for your case. They are mentioned in the spiritual gifts sections in various places (e.g. 'gift of mercy' in Romans 12.8; "serving" in Romans 12.7; "healing" in 1 Cor 11.9;

"helps" in 1 Cor 12.28).

Only THEY are gifted by God to dig into such anti-peace problems people like us have. I have spent probably 50,000 USD on therapists for me and my kids over the decades. Most were Christian therapists, but not all. But God used ALL these *specialized* resources, to work on our *specialized* problems. Many 'normal' problems CAN be dealt with 'pray and read your bible'--but **problems out at the edges/fringes require these special, God-directed ministers**. Most Christian leaders are simply not equipped to deal with such complex problems, just like they are not equipped to deal with the complex intellectual problems I have to deal with on the Tank--they are simply called to a *different* set of problems. But there are always specialists whom God can use to bring peace to us--you just have to pray and search for them.

I am sure you have read MY 'toned-down' story on the Tank, about MY battles with depression and fear:

<http://www.christian-thinktank.com/howimadeit.html>

but what I did NOT say there was that when I went to my first therapist back in 1979, he told me my test scores indicated that I had the highest propensity/pressure to suicide that he had seen in over 15 years of counseling. And i struggled with it (quietly, privately) for another ten years--AS I GOT HELP from THERAPY, and AS I GOT BETTER thereby. I personally was trying the 'pray and read the bible' (i was trained to be a Christian leader, after all--chuckle), but learned from that experience that God had provided a REAL WAY to help instead of just 'holding on and wishing'. My 'praying and reading the bible' KEEP ME ALIVE during those years (as per the story in that article), but it could never HEAL ME. It was not SUPPOSED to heal me. It was supposed to give me enough operating-strength to *FIND concrete help*.

Faith was NOT SUPPOSED to be the answer ITSELF--it was supposed to give me some 'hope' that I would FIND SOME REAL HELP, under the providence of God. Your faith is only supposed to be the trust in the good-heartedness and resourcefulness of the God who loves you. Faith/trust doesnt 'heal anything' itself, except our reluctance to approach God for 'help in times of need'.

But just as faith doesnt do any major healing, I dont see why it should be a hindrance either--UNLESS your faith is in *faith ITSELF*. The people AROUND YOU might be a hindrance, with their simple answers, but a quiet confidence in the God of Love-for-You should provide SOME low-level encouragement and peace BY ITSELF. But *just enough* to get you to prayerfully seek out Christian therapists (or even just "Theistic" counselors).

I personally cannot help you, obviously, because I am NOT a therapist at all--i still need one MYSELF. I am past the suicide stuff, but I am still so wounded and afraid of people, that it is debilitating in many ways. I am --on a good day--just a researcher and semi-apologist. But I DO KNOW that your answers will NOT come from traditional Christian leaders or traditional Christian practices. They may be able to help you grow, learn, know God closer, serve others better--but actual healing (or at least 'adequate progress' like I

got) will come from those specialists.

So, I dont have any other ideas than that--but i DO KNOW that this approach 'works'. It helped my kids (each of which have had serious challenges) and it helped me [although i didnt get to 'finish' all the way]. But Christian self-help books will NOT be the answer-- you will need professional, degreed, experienced specialists, like we did.

I am sorry i dont have any better/easier answers, but maybe this will be of use to you. I would, if i were you, be a little encouraged. God has these specialists out there somewhere, and His love for you wants you to find them--but you must start knocking on doors, and being patient with the process.

And--for personal peace--why dont you listen to my 'Lessons I have learned" audio sessions, which I taught years ago (laugh). You may find some daily comfort and delight in what you find there, friend!

<http://www.christian-thinktank.com/lessonsaudio.html>

So, keep me posted on your progress--and *dont seek help from those not qualified for people with our level of special needs*. Both you AND they will get discouraged.

Warmly, and thankful for our conversations over the years, friend--

.....  
**He wrote back, sent his story to me, and asked me to respond ANYWAY, and to pray about doing so... I started praying and he tried to 'urge me faster' (smile)...**

Please write soon.....after reading my mails.

.....  
**I wrote back:**

you told me to PRAY first BEFORE responding, friend-- it will take me a couple of DAYS to pray enough for this--remember, i am NOT a counselor, XYZ--you are asking me about matters God has NOT gifted me in... so, i HAVE to go slowly here, to know what/if/how to say something useful...

.....  
**He understood and was appreciative:**

that's really okay...

I am equally grateful about the fact that you think it useful to take your time. Many others would have rushed into answering any old how.

.....  
**I have to do this in parts--it was very intense for me, personally--so**

**here was the first part. His story is in BOLD, mine in RED:**

**First of all I wish to say that I'm very grateful you should take the time to write to me even though you usually are so busy.**

**I am currently being seen by a Christian psychiatrist whom I go and see every two weeks or so, but I wasn't able to see him this week because, as I set foot in the train station, I heard a message stating there was a suspicious piece of luggage on the train. I was a bit late already and this meant I had to call the doc on my mobile and cancel the appointment.**

**I have just taken two tranquillizers because, although I am not really depressed, I am feeling so tense.**

**You wrote in the Tank (about Jesus):**

*he always accepted me and never laughed at me and never made fun of my social-stupidity and never teased me and never put me down, I knew I had my first really safe friend...*

**Fact is, I went through most of school being laughed at, ridiculed and made fun of, not just for my social stupidity (to use your expression) but also for my clothes - my mother never knew that at least decent clothes were a must - or my bad looks - and as I am such a sentimental person, the prospect of never being loved by a woman wasn't exactly fun.**

*I was ridiculed because of my stature then too—I was very, very short, small, cowardly, and weakly; and easily picked on. We were also somewhat struggling so during the early years I only got 1 or 2 new sets of clothes each year, and I always got to pick them out. I always made bad fashion choices and so became too embarrassed to even wear them sometimes! So they sat in the closet and I wore the previous year's old –but plain and not likely to get ‘noticed for ridicule’—clothes.]*

**Whenever I needed some sympathy from people,**

*It only took me ONCE time to learn not to try this—I confided to my college roommate about a recurring dream of insecurity and he just laughed at me... never spoke of it to anyone else but Jesus for 30+ years... Most people are just not gifted at listening—it's a waste of time to seek sympathy from ‘normal’ folks... It's like asking a policemen to bake a wedding cake, or asking an artist to redo your plumbing—they are just not equipped for the job, and so you should EXPECT them to deliver a disaster!*

**when I later spoke of the nightmare I'd been through, they always replied: oh but**

you were laughed at because of your clothes, or of this, or of that, as though explaining the reason why I was ill-treated meant I could be freed from the bitterness, resent and hatred in me. And as though people, you know, were always nice, unless somebody bad like me showed up and then they turned nasty. What I was looking was for understanding, not being told that those who had hurt my feelings for so long were, after all, *right*. But most of the time, the "explanation" I was given was that I should bear the blame myself. A lot of good that does when you don't know what to do with the guilt.

[Several points here (all of which I learned—I think—from MY therapist years ago):

1. When they laughed at you for your clothes, you SHOULD HAVE BEEN ANGRY—both at them and (partially) at your mom. There WAS guilt involved in such an act, but it would *not* have been yours for wearing the clothes. They were guilty of harsh, unloving, abusive behavior—and moral outrage is legitimate in such cases. Your mom was guilty of not being sensitive to your needs as a social being and for inattention to this. Her lack of help in this is undoubtedly LESS evil than THEIRS (perhaps due to lack of skills HERSELF--see the following Note), but that does NOT exonerate her of guilt. My therapist made me list all the painful things I remember my parents *saying* to me growing up (since they never *did* anything hurtful to me, it was *only the words* which would have affected me) and MADE ME 'get mad' at them--as a means of healing-through-truth. I did not want to (I love my folks, and we have a wonderful relationship, especially now), but I had to be honest with where the guilt for some *specific* things REALLY WAS, he told me. [Of course, I didn't have to somehow make them into villains, meanies, abusive, negligent, etc--LOL--*it wasn't about denying all the good they did* and all the support they gave me. It was *only about the few things that went askew*--but which still hurt pretty bad.] The process helped tremendously. I have tried to get my kids to do that *about me and their mom*, too--everybody makes mistakes in parenting and everybody needs some healing-help.

[Note: It is all too easy to blame parents, caregivers, and friends for wrongs, and this can in itself be a form of 'blame shifting'. But therapists (healers-of-hearts) know this to be a deep and serious reality. The intense bond between parents/elders and kids is meant to be powerful--for good--and so the occasional mistake (often in the middle of an angry argument) can likewise have powerful effects. But the guilt here is a *graded* one, and not just *good-versus-horrible*. Guilt (i.e., culpability--not 'psychological shame') IS a bi-polar deal ("Criminal conviction or NOT"), but it is also *graded by seriousness* in our world (e.g., Misdemeanor versus Felony, non-capital versus capital crimes). When applied to individual agents, it can range from **malice** (very serious, planning to hurt some one), **willful negligence** (knowingly not putting a guard rail up on a roof as a safeguard), **incompetence** (making a vow that you cannot fulfill, because you never really had the authority, means, or 'projections' to be able to fulfill it), and **simple ignorance** ("I didnt know I wasnt

allowed to do that, officer?"). But, as our societies have told us repeatedly 'ignorance of the law is no excuse', and damage is done ANYWAY--and it is not 'just an accident' when an underage driver, unaware they they need to be licensed to drive, kill someone on a road. They are ignorant (and not incompetent, negligent, or malicious), but someone is still dead because of them. So, when I speak here about culpability of parents and abusive co-students, there may be a world of difference between simply not-knowing-the-fashion and ridiculing someone because they dont wear the fashion...]

2. If your clothes REALLY WERE BAD (a TOTALLY relative thing, I am sure you know), then there is nothing wrong with others 'disapproving' of those clothes. All that means is that THEY think they are 'bad', just as others would think THEIR clothes were 'bad', 'pompous', 'overpriced', 'gaudy', 'ostentatious', etc. Their evaluation of your clothes is not 'evil' in itself, but their RIDICULING YOU (anyone) about such matters is SINFUL and a legitimate target for moral outrage. Your 'anger/bitterness' etc is PERFECTLY LEGITIMATE toward them (in those acts)—they have acted immorally in how they treated you. [Remember, I am *not* saying they had to agree with your clothes, but that their decision/action in RIDICULING YOU was inappropriate.]

3. I assume you also know that when someone ridicules another in such a manner, that it is a sign of INSECURITY, WEAKNESS, and NEED in THEIR OWN lives. The Bully is insecure INSIDE and spends ALL his/her life trying to prove TO THEMSELVES(!) that they are 'significant'. It is the RIDICULOUR (spelling?) who lives in constant fear of being ridiculed THEMSELVES, by those same 'peers' *with whom they* ridiculed you! Because their lives are so shallow they HAVE TO FOCUS on petty, external, conventional things—clothes, fashion, appearances, social attributes—since they are uncomfortable with REAL feelings, depths, values.

4. In fact, a great deal of the time it is just an "act" on their part. They are not really deep enough to really MEAN/FEEL real such distaste. They are simply going along with some 'ringleader', and don't really care that much ABOUT the issue. They are just slaves to the group, and will even hurt others (often AGAINST THEIR OWN conscience—I have learned later) in their HUGE FEAR of not fitting in.

5. But this fear is NOT ADEQUATE moral grounds to hurt others! And the abuse they give to others like you and me is CULPABLE—they are wrong, they are abusive, THEY ARE GUILTY. I may have been physically short but that is not 'evil'. They ridiculed me for something 'morally irrelevant' and so THEY are EVIL (in that specific action, of course)

6. God "built" the human psyche to be sensitive to the feedback of others. We are supposed to be ENCOURAGED to good works and higher performance, when we receive the PRAISE of others. It is a beautiful system—one that is designed to maximize goodness and beauty and contribution. Similarly, when we do destructive



(to self or community) actions and/or attitudes, our peers are supposed to give us negative feedback—censure, disapproval, etc. This is designed to teach us what is destructive, and to give us social incentive to correct destructive behavior. When we are praised for our legitimate contributions (all of us having SOMETHING to contribute to the good), our emotional being is built to feel PRIDE (the good kind—NOT arrogance) and ELATION and SIGNIFICANCE. When we are censured or corrected for our TRULY destructive behaviors, our emotional being is built to feel SHAME or psychological GUILT. If we did NOT feel good-pride when ‘approved’, and did NOT feel shame when ‘disapproved’, then we are NOT HEALTHY! Our emotional life is working CORRECTLY when our feelings of SHAME are ‘directly proportional’ to the amount of DISAPPROVAL the social system is feeding back to us.

7. This means that the SHAME you feel/felt ‘at their hands’ is a SIGN OF HEALTH, friend. Never forget that. It is a sign that “the plumbing is working”. Just as your feeling of elation at doing praiseworthy things (to the extent you fear an ‘inflated ego’) is a SIGN OF HEALTH, so too is your sense of SHAME at all this disapproval you have received.

8. But unfortunately, all the SHAME is actually REFLECTIVE OF is the amount of censure/disapproval you have received and **NOT of the ‘accuracy’ of that disapproval!!!!** In other words, *constructive* criticism produces (roughly) the same degree of shame as does the same amount of FALSE, *destructive* criticism! Your emotional feedback mechanism cannot tell the difference between ‘accurate’ feedback and ‘inaccurate’ feedback. So, the fact that you are still overwhelmed with shame is actually only a sign of emotional ‘health’—the system works.

9. BUT this means that FALSE CRITICISM is evil. The fact that SHAME is experienced as unpleasant (!), means that those who IMPROPERLY produce such pain, through the administration of ridicule and false censure, are VIOLENT and ASSAULTIVE. Your feelings of shame are (in much of the case, I suspect) a MEASURE OF THE (moral) GUILT OF OTHERS! You think about this, and you will KNOW I am right here, JJ...

10. If you were a REAL criminal, their censure would be (morally) GOOD—and your Shame would be hopefully an incentive for your reformation. But when you are morally good (or innocent), for others to abuse the God-given social feedback system is evil. Creating undeserved feelings of guilt IN YOU, should produce DESERVED feelings of guilt in THEM [and sometimes it does, you know—there was ONE GUY shorter than me, and guess what I did?!—right, I RIDICULED HIM (remember, those who ridicule others are insecure themselves)—and I am STILL haunted in my heart by that memory TODAY.]

11. Ok, I’ve spent enough on this, but it applies to much below. The appropriate response on your part to those who inappropriately produced shame in you is MORAL OUTRAGE and JUDGMENT. *Regardless* of any good they ALSO did to



you (its like our well-meaning parents, remember), and regardless of their motives-of-fear-of-peers, you are SUPPOSED to be (morally) angry with them. You cannot take the next step in healing until you learn this TRUTH.

12. Once you understand this, then two changes can occur: (A) the SHAME you feel about HAVING SHAME will go away! You will then see that your feelings of shame are simply a reflection of health on your part (you should also note that the New Testament points out that people can become so calloused through scarring that they LOSE the ability to feel this shame, and therefore LOSE the ability to be corrected for good by the society). You can then simply accept your shame as a *positive* sign that you are not ‘psychologically/socially’ unresponsive; (B) the ANGER you feel toward those who have abused you will now become ‘pure’, and become a sign of MORAL trueness. If you are SUPPOSED to feel anger when an innocent is victimized by others, then you should feel it when YOU ARE THE VICTIM TOO. And when you work through this, you will no longer feel any SHAME over your ANGER! Your anger will become ‘justified’ and then you can start work on softening your anger—but you cannot get rid of the anger until you RECOGNIZE the ‘truth’ of its ‘message’: it is a moral-emotional response to malice, abuse, and moral guilt. If you were NOT angry over such abuse (toward YOU or toward OTHERS), THEN something *is* “WRONG”, and THEN the “moral plumbing is not working”. See what I mean?

Okay...that’s a foundation... let’s go on to the next set of comments...

**When I turned 17 I had a school psychologist who was so terrible. I was once told I would make a brilliant counselor, I am not surprised. I learnt from her mistakes. You see, whenever I told her about a conflict I'd had with someone, not necessarily so that she would declare me innocent and those I'd had the conflict with guilty, but just to know whether somebody understanding was listening, she automatically explained to me I was in the wrong, and the people I was opposed to were right. There were no shades of gray, the idea of shared responsibility never occurred to her. She always had an explanation or justification for the people who hadn't been nice to me, whereas she always rejected what I could say in my own defense (well, believe it or not even though that was 17 years ago I still think of this woman daily).**

These people have SUCH power to scar us—I have several similar stories myself. Scenes you play over and over in your head—and I just now lift them up to Jesus as I am re-enacting the scene and comment on how inappropriate, misguided, or sad such behavior toward me was... I am looking forward to losing those memories in heaven, with the new body.

**By now I must have had you yawning, shall I continue with my story?**

**For my greatest sorrow I fell madly in love with a girl who, to me, was the embodiment of femininity - she had beauty, both in her looks and in her ability to create it - she could draw quite well, something which I'd never been able to do. When she thought highly or poorly of a work of art, she could argue her point and I revered her ability to judge and express her opinion (I had a feeling that the world or notion of beauty was, in fact, alien to me, being ugly as I was). Fact was, she very often teased me, put me down and made fun of me. I know she would never agree of it but she delighted in using her power over me by giving me wisecracks it sometimes took me months or even years to recover from. And I thought of her as a highly moral person, which made things worse because I refused to see she was doing me harm.**

I must complement you on your bravery, friend. I would NEVER have interacted with such a person, knowing the POWER TO HURT me. These people sought me out, because I was smart—and they could ‘use’ that brainpower for their ends—but I knew better than to trust them, or even daydream about being in their ‘social circles’...

Although I DID find out decades later that SOME of the teasing, ridicule, etc was actually FRIENDLY and not DERISIVE to the extent I originally thought. I noticed that my precious younger brothers and I are CONSTANTLY ribbing one another when we are together—and yet it is obviously a SIGN OF AFFECTION. I do not ‘tease’ people I am not close to, I have noticed. Granted, our/my teasing is not very ‘harsh’, but it was enough to make me wonder how much of what I perceived as malicious in school *might have been non-malicious* and just good-natured after all. I wished I had that insight back THEN, for then I could have looked at how many people ridiculed me BUT DID NOT EXCLUDE me from groups. There were social groups who would walk away as I approached, but there were some who let me join them—with some mild joke shot at me. This latter kind of group (I later realized) shot a joke (about appearance, clothes, lateness, whatever) at just about EVERYONE who approached, so I wonder now how much of that ‘ridicule’ was just ‘protocol’ and not as reflective of what they REALLY thought of all the people who joined!]

**One thing she told me was that I thought of everybody else as stupid, which encouraged me in turn to think of MYSELF as stupid.**

I think this is standard among the (intellectually?) gifted. I know it was for some of my kids and certainly for me, but the logic is VERY destructive. The way the argument goes is like this:

- a. From a practical, truthful standpoint, I/we probably ARE smarter than those around us (that is just a sociometric, IQ-test fact). So that is no big deal or surprise.

**b.** However, since we feel ‘inferior’ SOCIALLY to those ‘well-adjusted, popular, socially successful, and well-dressed people’ (!), then this fact MUST IMPLY that our INTELLECTUAL smartness is IRRELEVANT and UNIMPORTANT, relative to their ‘social smartness’.

**c.** This leads us to conclude that our MENTAL smartness DOESN’T COUNT as far as TRUE SUCCESS and TRUE SMARTNESS goes. And that, therefore, the only stupidity that COUNTS is ‘social stupidity’—of which we seem to have PLENTY!

**d.** So mental smarts are demeaned/denigrated/trivialized (no source of pride there, I guess, since intellectual achievement merely MOCKS US!—“you are a failure at being accepted by people, so your intellectual achievement in quantum physics or literature only PROVES that you have to ‘run away’ from social reality because of failure...loser!”), and we assume that the ONLY IMPORTANT MEASURE of ‘smarts’ is HOW WELL WE FIT IN WITH THOSE WHO RIDICULE OTHERS INAPPROPRIATELY (!!!!!).]

**I also had a major problem: from the age of thirteen on I developed the evil tendency of feeling like exposing myself; which I actually did. I lived on the second floor of my building and, just to get a kick out of it, I once exposed myself from my window sill, thinking I wasn't seen. I was. In fact, I heard people comment on it many times. You might think I hallucinated this, but I didn't. Some people jokingly referred to it in my very presence when I was at school.**

**At one stage during my studies I was offered the opportunity to study abroad. I signed up for the exchange program, as I wished to escape from the evil reputation my deed and my strange behaviours had given me. Then things went worse. I still wasn't rid of my tendency, which I was all the more ashamed of as I had already given my life over to Christ. I was trying hard not to lose my virginity, and when I consider that I had "unlawful" sex several times in my life afterwards, because I was in such sexual misery, I think I should have fornicated only once to realize that sex wasn't the mountain I made of it. Once what happened was that I masturbated too close to my window in my student residence in Berlin and I know I was seen doing that, because several days afterwards I could see four students laughingly imitating my gestures and my expression of deep grief and shame.**

I don't know much about the ‘psychology of exhibitionism’, but my first reaction to this is that it was a *relatively low-harm* attempt on your part to assert yourself. Given what you have told me about the past—and given what my similar experiences produced in me, attitude-wise—it makes perfect sense to me that you MUST HAVE HAD to find SOME way to ‘hit back’ at the world. Since exposure is apparently considered

‘morally/legally evil’ (you can be arrested for it) and ‘violent’ (forcing yourself upon the world, when it does NOT want to see your private parts), I can see how exposing yourself and getting away with it would be an act of self-assertion, an act that tries to say “I am NOT powerless and insignificant”—“I can do something with power over those/that which overpowers me”. Something like that. I personally knew a person in a neighboring high school who felt very powerless against the teachers, whom he had to ‘please’ to keep out of trouble. He got all his approval from the teachers, because none of students liked him (according to him), so he was always trying to manipulate the teachers for approval for his self-image needs. One particular teacher was apparently abusive (verbally), and he could only barely keep out of trouble with her. He sneaked into the high school one weekend and urinated in her desk, over all her pens/pencils. The urine dried over the weekend, but the student had a secret, morbid delight and sense of power-strike-back whenever he saw her pickup the pens/pencils which had HIS urine on them! It's a little like the troubled/ignored adolescent who 'makes trouble' JUST TO get the attention of her parents.

So, I can at least see ONE interpretation of the exposure behavior—although a counselor would no doubt see it better than I.]

**When I mentioned this to doctors years afterwards, or when I told my pastor one year after it took place (I'd been living in shock so I wasn't able to open my mouth about it for one year), they all agreed that my guilt had made me see these things,**

That *looks like* evasion on their part—if they really believed that, then they should have started working on the “WHY”—*what caused you to hallucinate*, etc.? If your current shrink believes that, then he should be digging deep into the *causes* of such delirium, and not just ‘documenting it’ like that!]

**but I really wonder how I could have hallucinated all those things. There were elements which were just too precise. In fact, I'm still planning to go back to Germany because I am so sure I didn't imagine all that I saw and I am confident some people will remember me. To make things even worse I had other strange behaviours, such as picking my nose all the time to cite only one and I could see people mimicking my habits to one another and laughing about it. And of course, I had visited a Pentecostal church in America the year before and the pastor had given me one of his books in which he advocated saying Hallelujah whenever you felt oppressed and so I did - and I couldn't go into a bar without hearing people ridiculing this - now Hallelujah is the same word in my language, of course.**

I am not sure what to think about their diagnosis of this as being hallucinatory. I would assume that your sensitive memory might have ‘embellished’ or ‘heightened the drama’ a little (mine does), but I agree with you that a COMPLETE fabrication might be going too

far. I WOULD EXPECT however—having *closely* known people with Paranoid Delusional tendencies for decades—that you *would* have *over-interpreted* SOME of the data. But this wouldn't make the WHOLE event(s) illusion/delusions.

But the nose-picking thing reminds me: often the only mannerisms which get picked up for mimicking are *repetitive* behaviors, flowing from Obsessive/Compulsive behaviors. But since I have a background with OCD, and KNOW FIRSTHAND of its relationship to insecurity, this would make sense if it were present in your case.

Almost ALL the exceptionally gifted (mentally) individuals I know are wounded. They developed their intelligence for 'defense' and for 'survival'. They had to be able to predict where the next 'attack' or 'hit' or 'barb' was coming from. So we developed great mental abilities to forecast, to scan the environment (my hyper-vigilance, for example), to engineer risk *out*, to create 'safe spaces' where we could NOT BE SURPRISED by 'Incoming!', to have control over everything within a 10m radius (smile). But this was created from insecurity—the lack of safety in our lives, our constant sense of 'threat' from others/world/authorities.

I remember in graduate school/seminary, our Psychology and Counseling professor went through the characteristics of the basic personality types, one of which is Obsessive/Compulsive—which most of the men in that class of 200 were! One of the more amazing characteristics was that WE ACTUALLY LIKE TO FEEL GUILTY— THAT WE HAVE DONE SOMETHING VERY WRONG or that we have MESSED SOMETHING UP VERY BADLY. He (Dr. Minirth, of Minirth-Meyer clinics, book with characteristics is "Love is a Choice", I believe) pointed out that, for the OCD who feels INSIGNIFICANT and that therefore nothing they do REALLY MATTERS, the feeling/belief that they HAVE DONE SOMETHING wrong, MEANS that they ARE SIGNIFICANT and that they DO MAKE A DIFFERENCE (in a sick way!). As he put it, "Anybody that can do THAT much damage MUST be important!" ... Now, I do not believe that explains ALL of our guilt feelings, but I began to wonder about that over the next twenty years—and I believe much of it was true. I DO feel 'significant' when I feel that I have "REALLY IMPACTED something negatively", whereas I might NOT "feel" significant when I do something GOOD. (Since I can sometimes 'explain away' the good, by pointing out that its "just something mental", and NOT something "socially approved" –chuckle)

But this is a digression of OCD, which is NOT the topic of discussion. Although, the whole self-esteem and insecurity thing is CENTRAL to OCD, so that is probably something you should be working on with your counselor.

===== [I have to stop here... I have been working on this 4 hours and need to take a break... you should have a LOT to think, pray, meditate over in the above, friend...I will try to finish the rest of this early next week—I hope it helps some, dear friend—but remember, "I AM NOT A COUNSELOR!"=====

.....

**We had some interaction about a point or 2 from this first set of comments:**

**He wrote:** What you write makes a lot of sense, and even though, as you have reminded me, you are no counselor, you certainly did a better job at answering me than would many counselors would have.

There is just one passage I find it hard to understand:

**d. So mental smarts are demeaned/denigrated/trivialized (no source of pride their, I guess, since intellectual achievement merely MOCKS US!—"you are a failure at being accepted by people, so your intellectual achievement in quantum physics or literature only PROVES that you have to 'run away' from social reality because of failure..."), and we assume that the ONLY IMPORTANT MEASURE of 'smarts' is HOW WELL WE FIT IN WITH THOSE WHO RIDICULE OTHERS INAPPROPRIATELY (!!!!!!!).]**

As yet I don't understand why intellectual achievement should prove that you have to run away.

Anyhow, it was just great reading your message, all the rest was very meaningful to me and I'm so very thankful you spent so much time working on this.

Yours in Him,

.....

**I tried to explain that point:**

In TRUTH, such achievement is in NO WAY related to "having to run away"!

That statement was in double-quotes to indicate it was the *lying voice of our mocking selves*. My oldself uses that argument on me CONSTANTLY:

"Glenn, the only reason you achieve so much in the cognitive areas of your life is because you are a failure in the NON-COGNITIVE, social, personable, human areas. Because you are a failure in those areas--and you know it, glenn--you spend ALL YOUR TIME and ENERGY away from people. ANYBODY could be successful in your cognitive areas, if they were FORCED to spend ALL THEIR life in the narrow confines of intellectual pursuits! Therefore, the greater your achievements, the more of your life you HAD TO SPEND away from "REAL LIFE"--because you are a failure at 'real, social life'. So, your intellectually successful life is not REAL life--it is merely a twisted, sterile, pain-free, people-free FAKE LIFE--your self-created 'mimicry' of success and life"

See the mocking in the argument? (I hope this is clearer).



And, as I mentioned at first, it is actually UNTRUE. There is no correlation between the two at all (at least not in the areas YOU and I personally are involved in). I don't know what you consider your area of achievement, but if it is in communication-related arts like mine is, these areas require a MASSIVELY SUPERIOR knowledge of how 'real' people think! Our experiences of pain at their 'normal' hands have created in us insight into how they think, their attitudes, their values, faults, shortcomings etc. One could PERHAPS make advances in Quantum Physics without much 'social knowledge' (but team skills are often required and customary for such research--and there is NOTHING more fun and 'social' than a team of geeks working on a project! I have been on those before and they are MUCH MORE fun/real/interpersonal than the "fashion-based" or "mutual insecurity-based" social cliches which tormented us so!), but anything dealing with language, teaching, literature, social services requires SUPERIOR 'social' skills and knowledge for achievement.

I hope this clears this up -- I was only arguing (devils-advocate like) the achievement-proves-failure point *from the false point-of-view* of the mocking, self-abusing, wounded self.

warmly, glenn

.....

**I finally found time/energy to finish the write up (part two):**

**"The nightmare lasted several months. By then, I had lost whatever self-esteem I had.**

**Please read on.**

**There were several stages to my self-esteem going down the drains.**

I don't understand—WHEN did you EVER have self-esteem (to lose it)??? Your descriptions of your early days (e.g., with the clothes, etc) were not days of 'self-esteem'? I NEVER had any days of 'self-esteem' to come 'down from'. I just moved to more *self-ridicule* as the extent of my dysfunction became more and more apparent (often it was revealed to me by our Lord, to actually protect me from over-extending myself into areas that were *good*, but which would have been *bad* FOR ME. I assumed that, since 'healthy people (of which there are NONE, I have subsequently discovered) did X and Y and Z, that God wanted His redeemed child (me) to do X and Y and Z... And so I tried and failed, and 'normalcy' eventually became a 'false god' to me. Instead of celebrating who I was and instead of delighting in and exploiting my KNOWN gifts and talents, I lusted after the mediocrity of those 'normal, healthy' people around me. And He was NOT PLEASED with my wastage of such gifting! He wanted me to be an Olympic-class specialist, soaring above the waves of normalcy, 'playing my drum for Him' in the way

ONLY I COULD—and there I was, trying to ‘fit in’, ‘be social’, do ‘team activities’. He wanted ME in the ivory tower, researching, reading, answering obscure-but-torturous questions for peace-seeking minds. He didn’t want me at church-socials, doing hospital visitation, or being a deacon... He made me (and YOU) for some special fine-grained task, jj, and when you find that ONE THING, your heart will *soar*... give up on ‘fitting in’, set your heart on ‘better things’—on serving Him with your unique gifts, with your experiences in this pain-filled journey of yours, with your God-given love for your field!

I have low-esteem, but only when I think about it! And I am SO BUSY doing my calling, this ‘fun and TOTALLY absorbing’ ministry that I don’t have any TIME to think about how pathetic I am as a ‘normal’ person! (chuckle)

Some say “to get your mind off yourself, put it on others”, but its actually slightly different: “to get your mind off yourself, put it on *applying your gift* for the benefit of others”... the focus is on the TASK, the MINISTRY, the TALENTS USED...but all aimed at the benefit of others, and not the ‘glorification of the self’.

Believe me, I am ALWAYS conscious when God blesses my writing of a Tank article of HOW GOOD I WILL LOOK to the reader-world. Makes me sick, actually. The world will think it is ME GLENN who is so ‘gifted’, but God and I both know that my gifting is so USELESS without His fire in me, without His goal-in-front-of-me. I am ‘wasted genius’ without my walk with Him, and without Him ‘energizing me’ to focus and train my gifts upon the writing. Ok, but I digress...

**For once I was unable to master German quickly, which really put me down because prior to this I had always thought of myself as someone rather gifted for languages - I had mastered a lot of French in just one school year on top of my English studies, and the lecturer couldn't believe I had picked the accent so well.**

Actually, you are smart enough to know this is probably a timing issue. I can master ANY conceptual subject matter, except those that God says ‘not yet’ on! I actually use the difficulty (to me) of a task as an indication of *if* God wants me to do it AT THAT TIME. He might want it later, and so I don’t give up on it—I just file it under the ‘not yet’. It’s like Paul in Acts, when he tried to go into a couple of different places, and the Spirit would not let him go. *Instead of* Paul ‘taking it personally as failure’ AS YOU AND I MIGHT/WOULD, he just interpreted it as a ‘not yet’ and went on to the next task, until God DID bless it.

Of course, when we are depressed, we LIKE to interpret failure as ‘personal’, since it reinforces our brilliant diagnosis of our pathetic-ness! (smile). We feel ‘cognitively comfortable’ when we feel we have failed, and so it’s sort of like a ‘comfort zone’ for us. It is *joy* that makes us ‘nervous’ and *fun* that ‘scares us’ and *peace* that makes us fear we have overlooked some unseen disaster right under our feet, about to explode



(embarrassing us before the WHOLE WORLD!).

**Then there were key areas for me such as music in which I received put downs from various people.**

**When my ex-wife - which whom I enjoy a nice relationship now - went away with my child, I ended up in a psychiatric hospital and then was dubbed a persecutive delirious person. They judged that I had just imagined all that I had seen, and that it was my guilt that made me see people laughing at me, imitating my gestures and so on. I am so sure that this was not the case that I am planning to go back to Berlin because I am so sure some people will remember me. There were times when people I didn't know called me by my first name, or by my last name. But the psychiatrists, just as my pastor, thought it was all delirium and refused to consider what truth there might have been. On top of that, they didn't realize that a) being told it was just hallucinations after all made things worse for me - how could I trust my senses then - and b) even someone who had "thought" those things and believed they were true, whether they were or not, had been shattered inside. They gave me high doses of neuroleptics to cure me from visions I'd never had. I never got rid of the devastation.**

I have already commented on my interpretation of their 'diagnosis' and their failure to explain (in their theory) WHY you 'made it up'. Granted, I don't know the content of the sessions, nor would I be likely to understand their technical analysis, but if I were you I would ask them to help find the ROOT CAUSE of the "delusions", instead of merely trying to suppress the symptoms with drugs...

**On top of that, I read "Christian" literature stating that self-esteem was bad - but what if you feel continually under attack of ideas such as "you're a moron", "you're crap", "you'll never amount to much"? Is it spiritual to constantly accuse yourself of being a non-entity? I would be pretty interested to know where you're standing in the area of Christian self-esteem, because, while thinking you're the greatest might not be realistic, then again you've got to admit that attacking yourself constantly and calling you names can't be very spiritual either.**

Actually, it is neither. You are supposed to be committed to TRUTH, not to a LIE in *either direction* (pride or abasement). Paul told us: ' For through the grace given to me I say to every man among you not to think more highly of himself than he ought to think; *but to think so as to have sound judgment*' (Rom 12.3). So, I can be honest and know that I am gifted in several areas, and known that I am worse-than-useless in many/all others! And I realize that that statement/assessment APPLIES TO EVERYONE. Everybody is good (at various levels of 'good') at *some* things, and horrible at *others*. Just because the things I am good at are not SOCIAL/PEOPLE things (narrowly defined), and that other

people are maybe BAD at my 'good things' DOES NOT make me better/worse than others. I personally LIKE MY GOOD things (they are FUN) more than I DISLIKE my bad things. This is the key to happiness/contentment, maybe, for you. You should consider/pray about your learning to LOVE and VALUE your 'good' MORE THAN you HATE/Despise your 'worse' things.

Remember, everybody—even those 'pretty' and 'popular' people—have the 'mix problem' too... They complain (often in secret, or to their most honest friends) that they are too dumb, too plain, too dependent on the crowd, too weak-willed, too conformist, too shallow, etc... and they are ALL unhappy because they have not discovered their true gifts-from-God.

**You might answer me that the main thing is that Jesus accepts me such as I am, yes but something in me doesn't accept me and it looks as if it's my super-ego that drags me in the mud.**

Most super-egos are deluded anyway (smile). They pretend to be 'righteous' and 'superior' but they are nothing more than 'guesses' as to what the society wants! They are as insecure as the bullies in the school yard. You do need to mediate on Christ's acceptance of you, but you should MAKE SURE you think about WHAT THAT means. It does NOT mean that He 'tolerates your pathetic self'(!), but rather that He looks at you as one brimming with potential. According to scripture, He looks at us through the eyes/perspective of a Bridegroom looking at a Bride! I have looked at a bride through those eyes myself, in my past, and I know exactly what that means: warmth, a huge belief in what that person can become and can produce in fruit in the future, and yet a perfect understanding of their limitations. That is the way Jesus looks at us, friend. He delights in us, He knows our 'flies' and 'weaknesses', He knows our limitations, but He also knows the potential we have—given our 'installed talents'—for the future, in a life lived in 'marriage to Him'. Think about this image of the Bridegroom and Bride—there is no dishonesty in His assessment, but there is no pessimism either! He is optimistic about us, friend! And, since I KNOW that He knows me better than I know myself (and certainly better than my counselors and pastors of the past have known me!), I think I can trust His judgment about my potential (in fellowship with him of course '*apart from Me you can do nothing*'—John 15.5). It is okay to be honest with you/Him about your failures, faults, weaknesses, etc—that is just being honest—but DON'T BE DISHONEST about your gifts, potential, past successes (however small they seem now), and DON'T BE DISHONEST about the relative 'weights' of each of these. Your weaknesses should keep you from pride over your strengths; your strengths should keep you from despair/pessimism over your failures. Only the truth (of the balance, the mix, the good AND bad) will 'set you free'.

And don't throw a 'pity party' for yourself (remember, this is a constant temptation of the Obsessive—remember, it makes us feel important), because you think your Weaknesses are SO MUCH MORE weaker, than your STRENGTHS are 'strong'. You have NO

WAY to judge such things, and the ‘relative weights’ can be easily changed through personal growth, spiritual development, and even practical training.

So, we are called to honesty, not to ‘false self-humility’ (“*These are matters which have, to be sure, the appearance of wisdom in self-made religion and self-abasement and severe treatment of the body, but are of no value against fleshly indulgence*” Col 2.23)

**I have no right to access to my (medical) file and negative judgment reigns supreme in me. I tend to think that accepting gratefully that I have aptitudes is sinful, because it might lead to an inflated ego.**

I think I just talked about honesty above, but one other point: the fact that you are ‘worried about’ getting an inflated ego, IS A SIGN OF HEALTH, and EVIDENCE that you would NOT! Your heart for humility is the best reason for believing that your honesty would NOT lead to arrogance. You—like me and everyone else, for that matter—*WILL GET* an inflated ego EVERY ONCE IN A WHILE. But, if you continue developing your relationship with Jesus, continue in reading as much of the New Testament as you can daily, then you will find that the Spirit in our lives will make this a ‘self-correcting system’. Eventually, your heart will make you question your ‘ego’, and you will confess and respond in *honest* ‘self-dethroning’. You will feel guilt over this for a season, of course (shows the plumbing is working), but at some point you will have to be honest AGAIN, and recognize that Jesus saw *all of that* BUT STILL is telling you ‘to get back up, and let’s get back on the road again, together, friend’...

**So here I am, with abilities that really exist and that have been praised over the years, but with the fear of not using them right, which made me lose my job in the educational system.**

Hopefully some of the material above will help you distinguish between ‘honesty’ and ‘dishonesty’ on your gifts, and help you develop them under His transformation of your heart

**Let's face it, professionally wise I am a failure, I am 34 already and my work history is next to nil.**

By the time I was 34, I had run a small self-started business into the ground, and forced 6 people into joblessness!...smile]

**I have said the most relevant things I could say. I was as sincere as could be.**

**I think I really need your help, prayers and advice.**

Well, you have all the advice I sorta have to give, friend... but I will continue to pray for you...

.....

**He wrote a quick, initial response:**

**Dear Glenn,**

**I have just read the second part of your writing for me and re-read the first one. Both parts are incredibly relevant, to the point, astoundingly well and thoroughly analyzed and, even though you might not be a counselor and know me only through my writings and what little contact we had over the years, I can only revere your ability to "debunk" (is that the word) the real issues.**

**I think there are other things I'd like to say, and others I'd like to say again in a different way. You may not need to respond by writing for hours this time, but I need to say these things because, as I have written, I haven't seen my own psychotherapist in a while and I believe I ought to write these things out of my system, temporarily at least. This message will probably NOT be written in a methodic way, I have a feeling I must write things as they come.**

**So it was that my main talents were academic and not social, when I was young, but then that girl I told you of, who must have been insecure because otherwise she wouldn't have delighted in harming me, gave me those wisecracks, putting me down with a pique whenever my intellectual potential had failed to deliver - and that was particularly painful, because I 'pinned' all of my self-respect on academic achievement, and I started to think that I was as bad as my latest failure. In fact, you are completely right in your diagnosis about my feeling of social stupidity. When I realized that this girl also had an intellectual potential, but was actually well-accepted by the "crowd", I wanted to "be" her, or become united with her so I could enjoy her popularity - and put an end to a world of misery.**

**When my depression first showed its ugly head, and I was unaware of this at the time - it was people who realized I always looked miserable - I started to feel like doing what John Lennon sang about in "Help", as in "opening up the doors", but what people did was scar me because they seemed to think, just as my school psychotherapist who was NEVER supportive, that it was always I who had done things wrong. People were fine, I wasn't. When my academic results began to go down - especially in scientific subjects - then I still held on because my results at literary matters were still very good, but a lot of time afterwards, a Spanish teacher completely shattered my self-esteem even for what regarded my linguistic abilities. In fact, he ridiculed me in front of the class by pointing out all the words I had pronounced wrong, and repeated on and on that I had a communication problem**

after I'd read my paper. He went on to say that, should I want to become an Spanish teacher, I would never pass the exam because my aptitudes for communication were so low. Imagine this: I had selected a course of studies that was supposed to lead to a job in Education, I had also made Spanish my speciality, and all of this was nullified in less than one hour. What made it worse was that I never excused myself for any mistake I'd made. So there I was, with nothing to say in my favour, unable to compensate my failures, including moral - cf. my exposing myself - by demonstrating I was worth something after all.

And to make things worse I had internalized all the bad things I had heard about myself.

Ok, will stop writing now, I'll send the rest of this message later.

Thank you ever so much again.

.....

**He wrote back later (to me and other prayer partners), having made some progress and having gotten some encouraging feedback:**

Hi,

This is to let you know that I have been feeling consistently great for the past few days after reading Glenn's long email and talking to two pastors of a local church. Most things that used to keep me in bondage are not even an issue any more, and I am beginning to grasp fully what "if the Son sets you free (...)", using one's God-given talents while remaining humble about them, grace and justification really mean (justification probably being one the greatest things, because I have come to the realization I'd always tried to justify my presence on Earth by my deeds/achievement or to make good for my past mistakes/sins and the ridicule linked to them. Not an issue any more, grace has justified me and freedom has come my way again.)

My (Christian) psychotherapist could hardly believe I'd changed so much in my approach to life in just one month.

So thank you to the four of you for praying and thank you Glenn for spending so much time typing away your message to me. I'm ever so grateful, all praise be to the Lord!