

उदास पर सीधी बातचीत



परमेश्वर के वचन की सामर्थ से भावनात्मक
युद्ध पर विजय प्राप्त करना!

जॉयस मेयर

पूर्व प्रकाशित शीर्षक *सहायता किजिए - मैं उदास हूँ!*

उदास

पर सीधी बातचीत

उदास

पर सीधी बातचीत

परमेश्वर के वचन की सामर्थ से
भावनात्मक युद्ध पर विजय प्राप्त करना!



जॉयस मेयर



JOYCE MEYER
MINISTRIES®

Nanakramguda, Hyderabad - 500 008

Unless otherwise indicated, all Scripture quotations are taken from *The Amplified Bible* (AMP). *The Amplified Bible, Old Testament*, copyright © 1965, 1987 by Zondervan Corporation. *The Amplified New Testament*, copyright © 1954, 1958, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations marked (NASB) are taken from the *New American Standard Bible*®, copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977 by the Lockman Foundation. Used by permission.

Scriptures marked KJV are taken from the *King James Version* of the Bible.

Originally published as *Help Me I'm Depressed*.

Copyright © 2013 by Joyce Meyer Ministries - Asia

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of Joyce Meyer Ministries - Asia.

Joyce Meyer Ministries - Asia
Nanakramguda,
Hyderabad - 500 008
Phone: +91-40-2300 6777
Website: www.jmmindia.org

Straight Talk on DEPRESSION - *Hindi*

Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word!

Printed at:

Caxton Offset Pvt. Ltd.
Hyderabad - 500 004

विषय सूची



परिचय	vii
भाग एक परमेश्वर के आनन्द प्रयोग करना	1
1 उदासी के स्तर	3
2 आनन्द मनाने की सामर्थ्य	15
3 मुस्कराना गम्भीर व्यवसाय!	25
4 गाओ और जयजयकार से करो हर्ष	35
5 शैतान के भयंकर आक्रमण का विरोध करना	45
6 अस्वीकृति, असफलता तथा अनुचित तुलना	59
7 स्वयं के विषय परमेश्वर की आवाज सुनें	75
सारांश	79
भाग दो वचन	81
उदासी पर विजय हेतु	82
प्रार्थना	
उदासी से लड़ने के लिए	85
परमेश्वर से व्यक्तिगत सम्बन्ध के लिए	86

परिचय



कई लोगों को निरुत्साह / उदासी का दौरा पड़ता है। उदासी के कई मूल कारण हैं और विभिन्न तरह के उपचार इससे निपटने के लिए सुझाए जाते हैं। कुछ प्रभाव दिखाते हैं पर बहुत तरीके प्रभावहीन साबित होते हैं। कुछ तरीके तो कुछ समय के लिये लाभ पहुँचाते हैं। परन्तु वे उदासी की व्यथा का जड़ से उन्मूलन करने में समर्थ नहीं होते हैं। परन्तु शुभ समाचार यह है कि यीशु मसीह इस बीमारी को चंगा कर सकते हैं और अन्य बिमारियों या समस्याओं के समान इस बीमारी से भी छुटकारा दिला सकते हैं।

कुछ समय पूर्व जब मैं निरुत्साह पर बोलने की तैयारी कर रही थी तो मुझे स्पष्ट दिखाई दिया कि परमेश्वर ने निरुत्साह से लड़ने के लिए अपना आनन्द हमें दिया है। यह बात मुझे इतनी स्पष्टता से दिखी जैसे मैं किसी सिनेमा पटल पर चलचित्र देख रही हूँ।

यदि आप यीशु मसीह में विश्वास रखते हैं तो परमेश्वर का आनन्द आपके अन्दर है। कई विश्वासी इसे जानते हैं परन्तु उन्हें बिल्कुल पता नहीं होता कि किस प्रकार उस आनन्द का प्रयोग कर सकते हैं यह किस

प्रकार उसे खोल सकते हैं। यीशु मसीह में अपने विश्वास के परिणाम स्वरूप अपने उस आनन्द को हमें अनुभव करने की आवश्यकता है। *परमेश्वर की यही इच्छा है कि हम उसके आनन्द को अनुभव कर सकें।*

बहुत लोग, जो आत्मा द्वारा भरे हुए हैं वे मसीही भी न केवल निरूत्साह के दौर से ग्रसित है परन्तु उनके जीवन की यह एक बहुत बड़ी समस्या भी है। मैं स्वयं, बहुत समय पहले, इस समस्या से ग्रसित थी। परन्तु परमेश्वर का धन्यवाद हो कि मैं ने यह सीख लिया कि उदासी की हानिकारक भावना को अपने ऊपर हावी होने से किस प्रकार रोकना चाहिए। मैं ने सीखा कि अपने जीवन में परमेश्वर के आनन्द, को किस प्रकार खोल सकती हूँ!

इस किताब का संदेश बहुत सरल परन्तु प्रभावशाली है। जीवन में आपके चाहे जो कुछ घटा हो या घटित हो रहा हो, यदि आप यीशु मसीह में विश्वास रखने वाले है तो उसका आनन्द आपके अन्दर है और आप उस आनन्द को खोल कर उदासी की बीमारी के ऊपर जयवंत हो सकते हैं।*

*यदि आपने यीशु मसीह के साथ व्यक्तिगत सम्बन्ध नहीं बनाया है, जो आनन्द का स्रोत है, तो इस किताब के अन्त में दी गई प्रार्थना को देखें और यह सीख लें कि उसको अपने जीवन में आप कैसे आमन्त्रित कर सकते हैं !

भाग एक



परमेश्वर के
आनन्द प्रयोग करना

1



उदासी के स्तर

“मैं धीरज से यहोवा की बात जोहता रहा; और उसने मेरी ओर झुककर मेरी दोहाई सुनी।

उसने मुझे सत्यानाश के गड़हे (विनाश तथा तुफानी गड़ढा) और दलदल की कीच (फेना और कीचड़) में से उबारा, और मुझ को चट्टान पर खड़ा करके मेरे पैरों को दृढ़ किया है।”

भजन संहिता 40:1,2

1



उदासी के स्तर

वेबस्टर 1828 के शब्द कोष में उदासी का अर्थ इस प्रकार दिया हुआ है “दबाने की प्रक्रिया...एक नीच स्तर!” “मनोबल डूबने की स्थिति, निरूत्साह” या “दुख की स्थिति, साहस की कमी...एक क्षीण शक्ति की स्थिति।”

उदासी से कौन ग्रसित हो सकता है?

जीवन के प्रत्येक स्तर के लोग किसी भी व्यवसाय से सम्बन्धित लोग जैसे चिकित्सक, वकील, अध्यापक, दफ्तरों में कार्य करने वाले मज़दूर, गृहणियाँ, युवा, छोटे बच्चे, बूढ़े अविवाहित, विधवा विधुर, यहाँ तक कि परमेश्वर के सेवक भी, सभी निरूत्साह की बीमारी का शिकार हो सकते हैं।

बाइबल ऐसे नबियों और राजाओं का वर्णन करती है जो उदासी की बीमारी का शिकार थे। राजा दाऊद, योना तथा एलियाह ये तीन अच्छे उदाहरण हैं। (देखिए भजन संहिता 40:2,3, 55:4, योना 1 और 2; 1 राजाओं 19:5-8)

मैं ऐसा समझती हूँ की इतने लोगों का इस बिमारी से पीड़ित होने का मुख्य कारण यह है कि इस संसार में प्रत्येक को निराशाओं का सामना करना पड़ता है। यदि हम इन निराशाओं का सही ढंग से सामना करने में असमर्थ होते हैं तो उस स्थिति में निराशा उदासी का कारण बन जाते हैं जैसे मैं ने देखा है कि उदासी की पहली स्थिति या स्तर निराशा ही होती है।

निराशा का सामना करना

हम सभी को कभी न कभी निराशा का सामना करना पड़ता है। संसार का कोई प्राणी ऐसा नहीं है जिसकी इच्छानुसार हर समय हर घटना घटती हो या जैसा वह चाहता है वैसा होता चला आया हो।

जब हमारे अनुमान या इच्छा के अनुसार हमारी योजना सफल नहीं होती या लाभ नहीं होता है तो जो सबसे पहली बात हम अनुभव करते हैं वह निराशा है। ऐसा होना करना कोई अस्वभाविक या अनुचित नहीं है। परन्तु उस परिस्थिति में हमको जानना चाहिए कि निराशा को हम किस प्रकार संचालित करें। यदि ऐसा न करें तो वह गम्भीर परिस्थितियों में परिवर्तित हो सकती है।

इस संसार में हम निराशा से वंचित नहीं रह सकते परन्तु यीशु मसीह में वही निराशा आशा में परिवर्तित हो जाती है।

फिलिप्पियों 3:13 में पौलुस द्वारा लिखा यह वाक्य पढ़ सकते है:

“...परन्तु केवल यह एक काम करता हूँ (यह मेरे लिए प्रेरणादायक हैं) कि जो बातें पीछे रह गई है उनको भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ता हुआ, निशाने की ओर दौड़ा चला जाता हूँ।”

पौलुस कहता है कि उसके लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि जो पीछे की... बातें थी उसे भूलकर वह आगे की बातों की ओर बढ़ता चला जाता है। जब हम निराश होते हैं तो तुरन्त आशावान भी हो जाते है। यही हम भी कर रहे हैं। हम निराशा उत्पन करने वाले कारणों को छोड़ते जाते है और आगे जो परमेश्वर ने हमारे लिए रख छोड़ा है उसकी तरफ बढ़ते चले जाते हैं। तब हम एक नया दर्शन पाते हैं एक नई योजना, एक नया विचार एक नया दृष्टिकोण, एक नयी दिशा और हम अपना लक्ष्य उन नई चीजों की तरफ मोड़ देते है। और आगे बढ़ते रहने का निश्चय कर लेते हैं।

यशायाह 43:18-19 में ऐसे लिखा है:

“अब बीती हुई घटनाओं का स्मरण (इच्छा शाक्ति से) मत करो, न प्राचीनकाल की बातों पर मन लगाओ। देखो मैं एक नई बात करता हूँ; वही अभी प्रकट होगी, क्या तुम उससे अनजान रहोगे। मैं जंगल में एक मार्ग बनाऊँगा और निर्जल देश में नदियाँ बहाऊँगा।”

यशायाह 42:9 में लिखा है:

“देखो, पहली बातें तो हो चुकी है अब मैं नई बातें बताता हूँ; उनके होने से पहले मैं तुम को सुनाता हूँ।”

बाइबल के इन दो पदों में हम देखते हैं कि परमेश्वर हमारे जीवन में एक नया कार्य करने के लिए इच्छुक है। उनके पास हमेशा कोई नई योजना है परन्तु हम पुरानी बातों को पकड़ कर बैठना चाहते हैं। हम अपने विचारों में और अपनी बातों में पुरानी बातों को पकड़ कर रखते हैं। ऐसा लगता है कि कुछ लोग अपने जीवन की निराशाओं पर ज्यादा टिके रहना चाहते हैं बजाय भविष्य की आशाओं और दर्शनों पर ध्यान देने के।

परमेश्वर की “करूणा” प्रत्येक दिन नई है। “...क्योंकि उसकी दया अमर है। प्रति दिन वह नई होती रहती है; विलापगीत 3:22-23। प्रतिदिन एक नई शुरूआत है। हम बीते हुए निराशाओं को जबरन छोड़ सकते हैं और परमेश्वर को यह अवसर दें सकते हैं कि वह हमारे लिए आज कुछ नया करे।”

आप शायद यह सोच रहे है “जॉयस, मैं तो इतनी बार निरूत्साह से पीड़ित हुई हूँ कि अब आशा करने से मुझे डर लगता है।” आप आशा करना छोड़ दें, यही वह जगह है जहाँ शैतान आपको पहुँचाना चाहता है। मैं उस जगह को जानती हूँ क्योंकि डेव से जब मेरी शादी हुई थी तो मैं उसी स्थान पर (बहुत साल पहले) थी मुझ पर अत्याचार हुए थे और मैं अकेले छोड़ दी गई थी। मैं इतने लोगों द्वारा हर प्रकार से सताई गई थी कि मैं यह आशा करने से भी डरती थी कि शायद स्थिति बदल सकती है।

परन्तु वचन के अध्ययन करने के द्वारा मुझे यह पता चला कि उदासी की बिमारी एक ऐसी भयानक जगह है जहाँ रहना बहुत दुखदाई है। मैं इस

प्रकार की निराशा की भवना से बेहतर यही चाहूँगी कि मैं जीवन भर कुछ न पाकर भी आशा का दामन न छोड़ूँ।

आशा लगाए रखने की कोई कीमत नहीं है परन्तु अन्त में शायद इससे बहुत कुछ मिल सकता है। दूसरी तरफ निराशा बहुत ही कीमती है। इसके लिए आपको अपने आनन्द और कल के सारे सपनों का बलिदान करना पड़ता है।

हमें परमेश्वर की तरफ से एक प्रतीज्ञा मिली है कि जो उस पर अपनी आशा लगाते हैं वे कभी हताश नहीं होंगे न उन्हें कभी शर्मिंदगी उठानी पड़ेगी। परन्तु न करेंगे। (रोमियो 5:5) जैसा कि मैंने पहले ही कहा है कि बिना निराशा का अनुभव किए हुए कोई इस संसार में रह ही नहीं सकता है। मैं विश्वास करती हूँ कि इस पद का अर्थ है कि हमें निराशा में डूबे रहने की आवश्यकता नहीं है। यीशु मसीह में विश्वास रखना निश्चय ही एक दिन अच्छे परिणाम उत्पन्न करेगा।

धाराशायी अपेक्षाएँ

धाराशायी अपेक्षाएँ निराशा की तरफ ढकेलती हैं। हर दिन विभिन्न तरीकों की अपेक्षाएँ हम करते हैं। जैसे कि हम अच्छी नीन्द की अपेक्षा करते हुए लेटते हैं जब रात के बीच में गलत नम्बर लग कर टेलिफोन की घंटी से हम जाग जाते हैं। फिर किन्ही कारणों से दुबारा नीन्द ही नहीं आती। आप करवटे बदलते हुए सारी रात बिता देते हैं और सुबह थके और परेशान उठते हैं।

हम दिन का अच्छा होने की अपेक्षा करते हैं परन्तु बरसात हो जाती है। हम नौकरी में उन्नति की अपेक्षा करते है पर वह हमें नहीं मिलती है।

हम दूसरों से भी तरह तरह की अपेक्षाएँ करते हैं हम अच्छे मित्रों से बुराई न करने की अपेक्षा करते हैं परन्तु पाते हैं कि वे ही हमारे बारे में बुरी बातें बोल रहे हैं हम अपेक्षा करते हैं कि कम से कम हमारे मित्र हमें समझेंगे और जब हम उनके पास जाएँगे तो वे हमारी आवश्यकता की पूर्ति करेंगे परन्तु वे हमेशा ऐसा नहीं करते हैं। हम स्वयं से भी कभी कभी ऐसी अपेक्षाएँ करते हैं जिन्हें हम पूरा नहीं कर सकते हैं। कभी कभी मैं भी अपनी अपेक्षा के विपरीत व्यवहार करने लगती हूँ!

मैं सोचती हूँ कि हम सब जितना दे सकते हैं उससे कहीं ज्यादा स्वयं से अपेक्षा करने लगते है और इस कारण बहुत बार स्वयं से निराश हो जाते हैं। हम परमेश्वर से भी ऐसी अपेक्षा करने लगते है और इस कारण बहुत बार स्वयं से निराश हो जाते हैं। हम परमेश्वर से भी ऐसी अपेक्षा करने लगते हैं जो हमारे लिए उसकी योजना में हमें देना ही नहीं बदा। हाँ हमारा जीवन ऐसी अपेक्षाओं से भरा है जिनमें से कुछ का धाराशायी होना निश्चित है।

इस दृष्टिकोण से जब हम निराश होते हैं तो हमें स्वयं निर्णय लेना पड़ता है कि हम क्या करेंगे, इस परिस्थिति में हमारा क्या व्यवहार होना चाहिए। मैं ने यह पाया है कि यदि मैं अधिक समय तक निराश जनक स्थिति में बनी रहती हूँ तो मैं हतोत्साह अनुभव करने लगती हूँ। हतोत्साह, निराशा से थोड़ी गहरी भावना या समस्या है।

हतोत्साह

1828 के वेबस्टर शब्दकोष में *हतोत्साह* का अर्थ इस प्रकार दिया है “साहस तथा आत्मनिर्भरता में कमी, मनोबल में कमी,” अथवा “वह जो आत्म विश्वास और आशा को दबाता है।” हतोत्साह का एक अर्थ यह भी होता है “जो रोकने की चेष्टा करे...”

हतोत्साह साहस का विपरितार्थ है। जब हम हतोत्साहित होते हैं तो अपना साहस खो देते हैं। मेरा विश्वास है कि परमेश्वर उन लोगों को साहस देते हैं जो उन पर विश्वास करते हैं ठीक उसी तरह जैसे शैतान स्वाभाविक तौर पर उसे खत्म करने की चेष्टा करता है। दृढ़ और साहसी बने रहना किसी भी काम में सफलता प्राप्त करने का सर्वप्रथम नियम है।

यहोशू के पहले अध्याय में परमेश्वर ने यहोशू से कहा कि यदि यहोशू दृढ़ और साहसी बना रहेगा तो वह उसे सारे देश पर कब्जा करने को दे देगा। (पद 6) मेरा विश्वास है कि परमेश्वर यहोशू को जिता रहा था कि शैतान जो हमारा दुश्मन है वह उसे हतोत्साहित करने की चेष्टा करेगा। हमें शैतान की चालों का अध्ययन करना चाहिए और उनको नाकाम करने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता है (1 पतरस 5:9)

नीतिवचन 13:12 बताता है “आशा टूटने से हृदय बीमार हो जाता है...” जब हम किसी बात से हतोत्साहित होते हैं तो हम उस विषय पर आशा छोड़ देते हैं। हम हतोत्साहित और आशावान एक साथ नहीं रह सकते हैं। जैसे ही हमारे अन्दर आशा आती है हतोत्साह को जाना पड़ता है। कभी कभी जब हम उचित मनोवृत्ति बनाये रखने का संघर्ष कर रहे होते हैं तो हम आशा और हतोत्साह के बीच डाँवाडोल रहते हैं। पवित्रात्मा

हमें आशावान रहने के लिये प्रेरित करती है तो शैतान निराशा से हम पर आक्रमण करता है।

इस परिस्थिति में एक विश्वासी के लिए यह आवश्यक होता है कि वह आत्मिक क्षेत्र में विजय प्राप्त कर ले। यदि नहीं तो उसकी स्थिति बदतर होती जाती है। तब वह उदासी के दौर में जाने लगता है। कुछ समय का हतोत्साह उतना विनाशकारी नहीं होता जितना लम्बे दौर का हतोत्साह।

विजय पाने के लिए और आशावान मनोवृत्ति बनाए रखने के लिए हमें अपनी परिस्थिति और विश्वास सम्बन्धी परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं से अपने मस्तिष्क को तरोताजा बनाए रखना चाहिए और यह विश्वास रखना चाहिए कि परमेश्वर वह अवश्य करेगा जो उसका वचन कहता है।

उदासी की बीमारी के स्तर

यह भी आवश्यक है कि विश्वासी यह विजय प्राप्त कर ले क्योंकि जो व्यक्ति हतोत्साहित हुआ है वह उदासी के गहरे स्तर पर जा सकता है उदासी की बीमारी के दो और गहरे स्तर हैं पूर्णतया निराशा/उदासी तथा घोर उदासी। एक कम हतोत्साहित व्यक्ति आत्म हत्या नहीं करने की सोचेगा, न करेगा परन्तु घोर उदासी की अवस्था वाला व्यक्ति करेगा।

कम उदास व्यक्ति दुख अनुभव करेगा और बाहर जाने की इच्छा, या बातचीत छोड़ देगा। वे ऐसा अनुभव करते हैं कि उन्हें बस अकेला छोड़ दिया जाये। उनके विचार नकारात्मक होते हैं और उनकी मनोवृत्ति चिड़चिड़ी।

परन्तु ऐसे व्यक्ति में कभी कभार आशा की किरण अवश्य रहती है। और यही आशा अन्ततः उस व्यक्ति को उदासी की बीमारी से बाहर निकालती है।

पूर्णतया उदास व्यक्ति के लक्षण भी वही होते हैं जो पहली श्रेणी के परन्तु कुछ अधिक गहराई में। वह “गिरे हुए” व्यक्ति (भजन संहिता 37:24; 42:5 के शब्दों के अनुसार) की तरह होता है जिसका मनोबल टूटा हुआ, आत्मा में गिरा हुआ, सब साहस खोया हुआ तथा आशा खो देने के कारण डूबता हुआ व्यक्ति होता है।

घोर उदासी वाला व्यक्ति भी यही लक्षण दिखाता है जो एक पूर्णतया उदास व्यक्ति दिखाता है परन्तु उससे और ज्यादा गहरी और गम्भीर स्थिति में। डब्लू.ई. वाइन की *एक्सपोजिटरी डिक्शनरी आफ न्यू टेस्टामेन्ट वर्ड्स* में यूनानी भाषा से इस शब्द का अनुवाद करते हुए ऐसा बताया है घोर उदासी एक ऐसी स्थिति है जिससे निकलने का कोई रास्ता न हो, बिना उपाय रास्ता के खो जाने वाली स्थिति।

कम उदासी और पूर्णतया उदासी में एक फर्क है - कम उदासी में एक आशा रहती है और पूर्णतया उदासी में वह आशा नहीं रहती पर पूरी आशा भी समाप्त नहीं होती। परन्तु घोर उदासी में तो पूरी आशा ही खत्म हो जाती है। पूर्ण उदासी वाले व्यक्ति प्रयत्न करना छोड़ देते हैं, और सारी क्रिया करना बन्द हो जाती है परन्तु घोर निराशा में हिंसात्मक कार्यकलाप होते हैं, उन्माद भी होता है।

जो व्यक्ति आत्म हत्या करने की चेष्टा करते हैं वह स्वयं के प्रति एक हिंसात्मक कार्य है, ऐसे व्यक्ति गहरी निराशा से ग्रसित होते हैं। शैतान की

चाल होती है कि वह किसी व्यक्ति को उस हद तक पहुँचा दे जहाँ अपेक्षा धाराशयी होती है या हतोत्साह की स्थिति उत्पन्न होती है।

घोर उदासी की बीमारी का रास्ता न अपनाने के लिए यह जरूरी है कि उदासी के पहले ही स्तर पर उसे निपटा जाय !

2



आनन्द मनाने की सामर्थ्य

“...आधी रात के लगभग पौलुस और सिलास प्रार्थना करते हुए परमेश्वर के भजन गा रहे थे और कैदी उनकी सुन रहे थे। इतने में एका-एक बड़ा भूकम्प आया, यहाँ तक कि बन्दीगृह की नींव हिल गई, और तुरन्त सब द्वार खुल गए, और सब के बन्धन खुल पड़े।”

प्रेरितों 16:25,26

2



आनन्द मनाने की सामर्थ्य

सम्पूर्ण बाइबल में परमेश्वर ने अपने लोगों को निर्देश दिया है कि वे आनन्द मनाएं और हर्ष से भरे रहें। उदाहरण के लिये फिलिप्पियों 4:4 बताता है:

प्रभु में सदा आनन्दित रहो (हर्षित, प्रभु में स्वयं को खुश रखो);
मैं फिर कहता हूँ आनन्दित रहो!

जब कभी परमेश्वर दो बार किसी चीज को करने को कहते हैं जैसे इस पद में पौलुस फिलिप्पियों की कलिसिया को दो बार आनन्दित रहने को कहता है—तो हमें सतर्कता से ध्यान देने की आवश्यकता होती है कि वह क्या कह रहा है।

पौलुस आनन्दित रहने की शक्ति को जानता था। जब पौलुस और सिलास फिलिपुस के कैदखाने में थे:

...आधी रात के लगभग पौलुस और सिलास प्रार्थना करते हुए परमेश्वर के भजन गा रहे थे...कि इतने में एकाएक बड़ा भूकम्प आया, यहाँ तक कि बन्दीगृह की नींव हिल गई, और तुरन्त सब द्वारा खुल गए; और सब के बन्धन खुल पड़े।

प्रेरितो 16:25,26

वही शक्ति जिसने दरवाजों को खोल दिया और पौलुस तथा सिलास के बन्धनों तथा उनके बन्द कैदियों के बन्धनों को खोल दिया वही शक्ति आज उन सब के लिए उपलब्ध है जो आज उदासी की बीमारी के शिकंजों में कैद और जकड़े हैं।

बहुत बार लोग यह शब्द सुनते हैं कि आनन्दित रहो और सोचते हैं कि “यह तो बहुत अच्छा है परन्तु हम कैसे आनन्दित हो?” वे आनन्दित होना चाहते हैं परन्तु उन्हें नहीं मालूम कैसे?

पौलुस और सिलास जिन्हें पीटा गया था, जेल भेजा गया था और इनके पैरों को काठों में ठोका गया था, वे आनन्द मना रहे थे साधारण रूप से परमेश्वर के भजन के गीत गाकर। हम कभी कभी केवल मुस्कराने, हँसने, और स्वयं में प्रसन्न होने के द्वारा जो उत्पल होती है उस का पूरा आंकलन नहीं कर सकते और यही शक्ति आनन्द मनाने की सामर्थ्य है। और इस प्रकार करने से समस्या अपने आप दूर चली जाती है !

उस समय जब मैं उदासी की बीमारी पर बोलने की तैयारी कर रही थी और जब परमेश्वर ने सिनेमा पटल पर दिखाई गई तस्वीर की तरह मुझे सब कुछ स्पष्टता से दिखाया था तब उन्होंने कहा “लोग हर प्रकार की सलाह के लिए आते हैं क्योंकि वे उदासी से पीड़ित हैं। जब लोग उदास

होने लगे तो बस मुस्कराना शुरू कर दें तो उदासी जाती रहेगी। अधिकतर लोग यह समझ नहीं पाते हैं कि इसी तरीके से वे अपनी परिस्थितियों को बदल सकते हैं।”

अपनी परिस्थितियों के प्रतिक्रिया में साधारण सा तालमेल बैठाने का परणाम ही परिवर्तन है। परमेश्वर कह रहे थे “यदि वे थोड़ा मुस्कराएँ या एक गाना मेरे लिए गाएँ तो उनकी उदासी दूर हो जाएगी। यदि वे थोड़ा हँसे तो उदासी उन पर ठहर ही नहीं सकती। जैसे ही उदासी शुरू हो, यदि वे तुरन्त इस प्रकार से प्रतिक्रिया करें अर्थात् मुस्कराने लगे या गाने लगे तो उनका निरूत्साह उन्हें छोड़ कर चला जाएगा।”

वचन भी इसी प्रकार की शिक्षा देता है। भले ही इससे पहले हमने आनन्दित रहने की शिक्षा को इस दृष्टिकोण से न देखा हो!

आनन्द आत्मा का एक फल है।

“पर आत्मा (पवित्रात्मा) का फल (वह कार्य जो हमारे अन्दर पवित्रात्मा के वास के द्वारा पूरा होता है।) प्रेम, आनन्द (हर्ष), शान्ति, धीरज (धैर्य) कृपा, भलाई (दया), विश्वास, नम्रता (दीनता), और संयम (आत्मा-नियंत्रण) है। ऐसे ऐसे कामों के विरोध में कोई भी व्यवस्था नहीं है।”

गलातियों 5:22,23

यदि यीशु मसीह से आपका व्यक्तिगत सम्बन्ध है यदि आपने उद्धार प्राप्त किया है तो पवित्रात्मा आपके अन्दर निवास करता है (यूहन्ना 14:16,17; 1 कुरिन्थियों 12:3)। यदि आनन्द आत्मा का

फल और आनन्द आप मे है तो आनन्द आपके अन्दर है। आप आनन्द प्राप्त करने की यह निर्माण करने की कोशिश नही कर रहे हैं—यह आपके अन्दर विद्यमान है वैसे ही जैसे आपके अन्दर प्यार करने की योग्यता है और अन्य फल भी आपके अन्दर है क्योंकि पवित्रात्मा आपके अन्दर है।

यह समझना अति आवश्यक है कि हम विश्वासी आनन्द प्राप्त करने की कोशिश नही करते हैं, *आनन्द हमारे पास है* और अपने अन्दर है। आनन्द को किस प्रकार खोजना है यह सीखना है।

एक शान्त आनन्द

परन्तु मैं अपने प्राण को कुछ नहीं समझता: कि उसे प्रिय जानूँ वरन् यह कि मैं अपनी दौड़ को, और उस सेवा को पूरी करूँ, जो मैं ने परमेश्वर के अनुग्रह के सुसमाचार पर गवाही देने के लिए प्रभु यीशु से पाई है।

प्रेरितों 20:24

स्ट्रोंग की बाइबल शब्द कोष में “आनन्द” शब्द का मूल, यूनानी भाषा के अनुवाद में इस पद में “खुशी” से मतलब रखता है अर्थात् “शान्त आनन्द।” आनन्द के इब्री शब्द का एक अर्थ “खुशी मनाना” “हर्षित होना” या “मिलाना” है। दूसरे इब्री शब्द आनन्द का अर्थ “चक्कर काटना” या “घूमना” है।

नेहम्याह 8:10 में हर्ष का एक अर्थ बताया गया है “... क्योंकि यहोवा का आनन्द तुम्हरी शक्ति और दृढ़ है” अर्थात् “मिलाना या जोड़ना”

है। आप यह देख सकते हैं कि प्रभु का आनन्द हमारी शक्ति होने के लिए हमें परमेश्वर के साथ जुड़ना पड़ता है। परमेश्वर के साथ जुड़ने से हमारे जीवन में आनन्द आता है।

हम परमेश्वर के आनन्द को कुछ इस प्रकार प्रदर्शित कर सकते हैं जिसका अर्थ चारों ओर चक्कर लगाने की ओर संकेत करता है, दूसरे शब्दों में, कभी - कभी शारीरिक अधिकता के साथ, परन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि हमें दिन में चौबीसों घंटे ऊपर नीचे कूदते रहने और चक्कर लगाने की आवश्यकत नहीं है!

परमेश्वर का आनन्द हम इस उपदेश को सुनकर उसकी सच्चाई पहचान जाते हैं। तो वह उसका इतना पालन करना चाहते हैं कि वे तुरन्त उसे व्यवहार में प्रकट कर देते हैं वे अपनी शक्ति के बल पर कार्यावन्त करना चाहते हैं वे परमेश्वर के समय व शक्ति तथा प्रार्थना के परिणामों के फल स्वरूप परमेश्वर को कार्यावन्त करने के लिए इन्तज़ार नहीं करते हैं। परमेश्वर का आनन्द शारीरिक रूप से खुश होकर हम प्रकट कर सकते हैं यह बताने के द्वारा मैं किसी को तुरन्त इसको अपने बल पर करने के लिए ढकेलना नहीं चाहती।

जब हम खुशी अनुभव नहीं करते तो कुछ करने के द्वारा हम खुश दिखना चाहते हैं इससे पहले कि हम उदासी में चले जाएँ। कभी कभी भले हम चाहें या न चाहें खुशी को शारीरिक रूप से प्रकट करने की आवश्यकता है यह वैसे ही हम जैसे पम्प से पानी निकालने से पहले हम पम्प के हैंडल को बार बार ऊपर नीचे करते हैं। जब तक पानी निकल न आए।

मुझे याद है मेरे दादा दादी के पास एक पुराने जमाने का पम्प था। जहाँ पर वे रहते थे वहाँ लोगों के पास रसोई घरों में बहते हुए नल का पानी नहीं था। मैं उस समय को याद करती हूँ जब मैं छोटी थी तो किस प्रकार रसोईघर के सिंक के पास खड़ी होकर पम्प के हाथ को ऊपर नीचे करते हुए ये सोचती थी कि शायद पानी पकड़ेगा ही नहीं और पानी नहीं मिलेगा। ऐसा लगता था जैसे हैंडल किसी चीज से जुड़ा नहीं है और मैं केवल हवा में ही उसे ऊपर नीचे कर रही हूँ।

अगर ऐसा करना छोड़ नहीं देती तो जल्दी ही उसे ऊपर नीचे करना कठिन हो जाता है वही इस बात का चिह्न था कि अब थोड़ी देर में पानी निकलने वाला है।

आनंद में ऐसा ही होता है। हमारी आत्मा में भीतर कहीं जल का एक कुँआ होता है। इसके भीतर के जल को बाहर निकालने का हथिया-मुस्कराना, गाना, हँसना इत्यादि होता है। प्रारंभ में ऐसा महसूस हो सकता है कि इससे कुछ लाभ नहीं हो रहा है। और कुछ समय पश्चात यह कठोर भी हो जाता है परन्तु यदि हम ऐसा करते रहेंगे तो जल्द ही हम आनंद का “उत्साह” प्राप्त करेंगे।

मैं ऐसा नहीं सोचती कि *हर्षित* होने का अर्थ है हर समय हास्यास्पद ढंग से जोर-जोर से हँसते रहे या गोल-गोल घूमें या मुस्कराहट मुखौटा लगाए हुए ऊपर नीचे कूदते रहें। हमें बुद्धि का प्रयोग करना चाहिए। मुझे ऐसे “आनन्द से भरे” लोगों का अनुभव है जिन्होंने मेरी भावनाओं को ठेस पहुँचाया क्योंकि वे उस समय असंवेदनशील थे।

मुझे याद है कि मैंने अपने मित्र को अपने साथ चल रही घटना को

बताया। यह घटना मुझे आन्तरिक कष्ट पहुँचा रही थी। परन्तु उसकी प्रतिक्रिया एक बड़ी मुस्कान के साथ ये शब्द थे “फिर भी परमेश्वर का धन्यवाद हो!” मुझे ऐसे लगा जैसे उसने मेरे गाल पर चाँटा मारा था।

यदि उसने मुझे समझ कर और चिन्ता दिखा कर ठीक से सांत्वना दी होती तो उसकी यह सेवकाई मेरे जीवन में सच्चा हर्ष उत्पन्न कर सकती है। परन्तु उसकी दिखावापूर्ण प्रतिक्रिया ने मुझे बहुत दुख पहुँचाया और मेरी स्थिति को और खराब कर दिया।

जब मैं उसके पास गई थी तो बस दुखी थी परन्तु जब उसके पास से लौटी तो बहुत ही हतोत्साहित थी।

हमें हमेशा बुद्धि का प्रयोग करना चाहिए। शायद ऐसा समय आए जब हम परमेश्वर के सामने खुशी से चक्कर काटने की इच्छा रखते हों। शायद कुछ बहुत ही खुशी देने वाली बात हुई है जिसके कारण खुशी को सीमा में रखना कठिन हो रहा है। परन्तु यदि हम किसी रेस्टरेंट में हों यह खाने के सामान बेचने वाली दुकान में हों तो दूसरे की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं के प्रति ध्यान रखना चाहिए। मसीही होते हुए हमें अपने गवाहों को ऐसा करके चोट पहुँचाना नहीं चाहिए जिससे दूसरे लोग हमें भावात्मक पागल समझ बैठें।

कभी कभी किसी रेस्टरेंट में मैं ने अपने परिवार से कहा है “मैं मेज पर खड़े होकर चिल्लाकर यह कहना चाहती हूँ परमेश्वर की बड़ाई कहो!”

शायद आपके आन्तरिक में भी कभी ऐसी अभिव्यक्ति आती है और आपको इसे प्रकट अवश्य करना चाहिए। परन्तु यदि आप किसी रेस्टरेंट

या खाने के सामान की दुकान में या किसी अन्य सार्वजनिक स्थान में हो तो अपनी गाड़ी में या अपनी जगह में आने तक इन्तज़ार करना चाहिए।

यद्यपि कभी कभी हम गद्गद् होकर आनन्द मना सकते हैं परन्तु अधिकतर समय हम शान्त रूप से खुश होकर आनन्द मनाते हैं। और जैसा परमेश्वर ने मुझे दिखाया, इसका तात्पर्य है मुस्कराना यह साधारण तथा शान्त रूप से प्रसन्नता में जीवन बिताते रहें।

3



मुस्कराना गम्भीर व्यवसाय!

“... परन्तु सबेरे आनन्द पहुँचेगा।”

भजन संहिता 30:5

3



मुस्कराना गम्भीर व्यवसाय!

एक गम्भीर व चुप चाप रहने वाला व्यक्ति बनना मेरी प्रवृत्ति है। परन्तु मैं ने सीखा कि मुस्कराने के प्रति भी मुझे गम्भीर रूप अपनाना पड़ेगा !

मैं एक खराब परिस्थिति में पली-बढ़ी और मेरे जीवन पर एक भार था। मुझे जैसे कोई बचपन ही नहीं मिला था। मेरे युवापन में ही मेरी खुशी छिन गई थी। जहाँ तक मुझे याद है मैं ने हमेशा एक वयस्क का जीवन बिताया था क्योंकि मेरे जीवन में सभी कुछ बहुत गम्भीर था। मैं सोचती थी कि यदि मैं गम्भीर रहती तो जीवित रह सकती हूँ। इस तरह की पृष्ठभूमि में रहते हुए मैं ने चुलबुला और हँसमुख व्यक्तित्व विकसित नहीं किया मैंने अपने बारे में एक गंभीर रवैय्या विकसित किया जो बहुत लोगों द्वारा गलत समझा जाता था।

एक बार मैं ने अपनी सहायक से कहा कि उसके घर जाने से पूर्व मैं उससे बात करना चाहती हूँ। उसने सोचा कि मैं उसे किसी बात के ऊपर

डाँटना चाहती हूँ। मैं तो उससे बस इतना कहना चाहती थी कि आने वाली मीटिंग के लिए वह तैयारी कर ले। परन्तु मैं ने यह बात उसे इतनी गम्भीरता से कही थी कि वह सोचने लगी कि शायद उसने कोई गम्भीर गलती की है!

मैं प्रार्थना में परमेश्वर से यह पूछने लगी कि मैं अपने चारों तरफ जो गम्भीरता बना रखी है उससे कैसे मुक्त हो सकती हूँ। परमेश्वर ने मुझे राहत पहुँचाते हुए बताया कि मेरे अन्दर जो आनन्द है उसे अभिव्यक्त करने की आवश्यकता मुझे है। वह जानता है कि वह मेरे अन्दर है परन्तु वह चाहता है कि हम उसे बाहर प्रकट करें ताकि सब उसे देख सकें और लाभ उठा सकें।

यह बात उसने मुझे तब बताई जब एक सुबह मैं स्नान कर रही थी। मैं उससे बात करने लगी जैसा कि मैं अक्सर करती थी तब उसने मेरे हृदय से बात की और कहा “काश जब तुम मुझ से बात करो तो मुस्कराओ भी।”

मेरा चेहरा मुस्कराना नहीं चाहता था। सुबह के 6 बजे वह अभी नीन्द से भरा था। परन्तु मैं मुस्कराने लगी! नहाने के कमरे में मुस्कराते हुए मैं बेवकूफ लग रही थी। मैं ने सोचा “कितना अच्छा है कि इस समय कोई मुझे देख नहीं सकता है।”

भजन संहिता 30:5 बताता है “...परन्तु सबेरे आनन्द पहुँचेगा।” जब सुबह आप अपनी आँखें खोलते हैं तो आनन्द आपके साथ है। आप तब तक आनन्द अनुभव नहीं कर सकते जब तक आप उसे विशेषतया कार्यावित न करें। बहुधा पहले व्यवहार होता है तब भावना जागती है।

यदि आप के जीवन में आनन्द दिखाई देता है, दूसरों को भी प्रभावित करता है। परन्तु जब यह आप के अन्दर है। दूसरो को दिखाई नहीं पड़ रहा है, तो आप अपने चारों तरफ एक गंभीरता फैलाते है जो एक तरह का भारीपन पैदा करता है।

एक रात जब डेव और मैं बात कर रहे थे तो उसने कहा, “मैं सोचता हूँ कि हमारे घर में जरूरत से ज्यादा गम्भीरता है।”

मैं उस विषय पर सोचने लगी। मैं ने परमेश्वर से पूछा “परमेश्वर मैं नहीं जानती की मेरे जीवन में क्या गलत है। मैं सारा समय प्रार्थना करने, वचन पढ़ने, आप को प्यार करने और अपने परिवार की देखभाल में लगी रहती हूँ। यह क्या है जो डेव महसूस कर रहा है?”

परमेश्वर ने मेरी आत्मा को सहलाते हुए कहा कि किसी विषय के प्रति हम अपने हृदय से गम्भीरता से समर्पित हो सकते है। बिना बाहरी रूप से गम्भीर बने। बाहरी रूप से इतने गम्भीर न बने कि कोई यह भी न समझ सके कि हमारे साथ कैसा व्यवहार करे।

मैं यह समझने लगी कि गृहणी होने के नाते मैं घर के वातावरण पर नियन्त्रण कर सकती हूँ। आनन्द ज्योति से है और दुख अन्धकार से है। दोनों साथ साथ नहीं रह सकते हैं। यदि मैं अपने घर को ज्योति से भरना चाहती हूँ तो मुझे “खुश होना” पड़ेगा। मैं ने यह जाना कि अपने ही परिवार में मुझे सदस्यों के साथ मुस्कराना पड़ेगा बच्चों को गृह कार्य करने या अन्य कार्य करने के लिए केवल आज्ञा न दे कर मुस्कराकर या मुँह पर प्रसन्नता का भाव लाकर उनसे यही काम करने को निर्देश देना चाहिए। उनके साथ तथा डेव के साथ हँसने के लिए समय निकालने की मुझे आवश्यकता है।

मैं विश्वास करती हूँ कि हमारे घर आनन्द की जगहें बन सकते हैं हमें परमेश्वर के आनन्द में रह कर कार्य करना पड़ेगा यदि एक स्त्री प्रसन्न है तो उसका पति घर आना पसन्द करेगा। सभी चाहते हैं कि वे ऐसी जगह जाएँ जहाँ खुशी है। यदि किसी का अधिकारी गुस्से वाला या उसके सहयोगी कुड़कुडाने वाले हों तो ऐसा ही वातावण वह घर में नहीं देखना चाहेगा न वहाँ आना पसन्द करेगा।

हाँ पति और बच्चों को भी घर को आनन्दकारी बनाने के लिए अपना अपना हिस्सा अवश्य निभाना चाहिए। प्रसन्नता एक से दूसरे को लगने वाली अवस्था संक्रामिक है। एक व्यक्ति यदि प्रसन्न है तो दूसरा भी खुश होता है, उन को देखकर तीसरा भी इस तरह यह खुशी देखते ही देखते सब को लग जाती है और सब खुश हो जाते हैं।

आनन्द मनाने से आपके परिस्थितियों में परिवर्तन लाता है

कभी कभी अपने विश्वासी जीवन में चलते हुए ऐसी जगह पहुँच जाते हैं जहाँ आपको बन्धन सा लगता है। आप जानते हैं कि जीवन में अभी बहुत कुछ है, परन्तु आप महसूस करते हैं यह आशीष को आप तक पहुँचने से कुछ अवरोध आ रहा है।

डेव और मैं समृद्धि के क्षेत्र में एक जगह पहुँच कर रुक गए। एक समय था जब हमारे पास कुछ नहीं था उससे उठ कर हम ऐसी स्थिति में पहुँच गए कि अब चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं थी कि खर्च कैसे चलेगा। परमेश्वर ने हमें आशीष देना शुरू कर दिया था। परन्तु मैं जानती थी कि परमेश्वर के पास हमें देने के लिए अभी बहुत कुछ है।

परमेश्वर हमें बहुत आशीष देना चाहता है। वह चाहता है कि हम अच्छे घर में रहे, अच्छी कार हमारे पास हो और वह हमारी अच्छी प्रकार से देखभाल करना चाहता है। वह नहीं चाहता कि अविश्वासियों के पास सब कुछ अच्छा हो जबकि विश्वासी गरीबी में जीवन व्यतीत करे।

समृद्धि के लिए कुछ ऐसी बातें हम करते हैं क्योंकि वे बाइबल के आदर्शों को कार्यावित करते हैं। जैसे यदि हम देते हैं क्योंकि हम परमेश्वर को प्यार करते हैं और चाहते हैं कि उसे वचन का प्रचार होता जाय, तो हम उससे बहुत पाते हैं। लूका 6:38 जब हम दशमांश निकालते हैं तो परमेश्वर हमारे लिए नष्ट करने वाले को डाँटते और... रोकते हैं। (मलाकी 3:10,11)

डेव और मै दशमांश और दान देने के द्वारा जो समृद्धि मिलती है उसे अनुभव कर रहे थे परन्तु मैं अपनी आत्मा में अनुभव कर रही थी कि अब हमें देने के अगले स्तर पर बढ़ना चाहिए। मैं ने परमेश्वर से पूछा कि क्या बात है जो इस स्तर तक पहुँचने में हमें रोक रही है। परमेश्वर ने मुझे बताया कि आनन्द हमारे ग्रहण करने का हिस्सा है, उसी के द्वारा हम परमेश्वर से वस्तुएँ पाते हैं। बाहरी रूप से आनन्दित न रह कर हम परमेश्वर से मिलने वाली समृद्धि को रोक सकते हैं।

यदि परमेश्वर का आनन्द हमारे अन्दर परन्तु आप मुस्कराते नहीं और प्रसन्नता का प्रकटीकरण नहीं करते तो हम चिड़चिड़े दिखते हैं। स्वभाविक दृष्टि से लोग आपको कैसे देखते हैं यह कई क्षेत्रों में आपके प्रति उनकी इच्छुक पन से बहुत हद तक सम्बन्ध रखता है। लोग उन लोगों को आशीष देना या किसी बात में सहायता देना नहीं चाहते जो इतना गम्भीर रहता है कि लगता है वह अभी-अभी उन्हें ठोकर मारेगा।

हम में से प्रत्येक मुस्कराना जानते है। यह परमेश्वर द्वारा दी गई सबसे मुख्य वरदान है। एक मुस्कराहट लोगों को खुश कर देती है और लोग उस समय सबसे अधिक खुबसूरत लगते है जब वे मुस्कराते हैं।

मैं शायद यह कभी नहीं समझ पाती कि मुस्कराना एक गम्भीर विषय है यदि परमेश्वर ने कई महीनों तक इस विषय को मुझे सिखाने की चेष्टा न की होती। बहुत बार जब परमेश्वर हमें कुछ सिखाना चाहते हैं और हम उसकी अनसुनी करते है तो स्वयं को ऐसी गड़बडी में पाते हैं जो बहुत गम्भीर स्थिति होती है। मुस्करा कर शान्त आनन्द की अभिव्यक्ति के द्वारा आप अपने जीवन में अच्छी वस्तुओं को लाने के साथ साथ दूसरों के साथ यीशु मसीह की ज्योति भी बांट सकते है।

बाइबल में परमेश्वर ने अपने लोगों को आनन्द मनाने को कहा जब शत्रुओं से उनका सामना हुआ। उसने उनसे आनन्द मनाने को कहा जब वे युद्ध क्षेत्र में गए या जब वे मरने के करीब लगते थे। उसने उनसे हर परिस्थिति में आनन्द बनाने को कहा गाना गाने को, जोर जोर से प्रशन्सा करने को कहा 2 इतिहास 20।

जब हम कठिनदियों से गुजर रहे हो तो हमें उसे हर्ष का विषय समझना चाहिए। बाइबल के *किंग जेम्स वर्शन* में बताया है कि हमें “इन को हर्ष का विषय मानना चाहिए।” (याकुब 1:1-5 देखे।)

परमेश्वर ने मेरे हृदय से कहा, अधिकतर लोग यह नहीं समझ पाते हैं कि आनन्द की बाहरी अभिव्यक्ति वास्तव में उनकी परिस्थितियों को बदल डालती है। परमेश्वर के आनन्द मे रहकर कार्य करने से वे परिस्थितियाँ समाप्त हो जाती हैं जो परमेश्वर की तरफ से नहीं है क्योंकि

वे शैतान की तरफ से है और शैतान परमेश्वर का आनन्द बरदाश्त नहीं कर सकता, इसलिए यदि हम उसके आनन्द में कार्य करते हैं तो शैतान तथा उसके द्वारा उत्पन्न परिस्थियाँ हमारे रास्ते से परे हो जाती है।

सुबह में परमेश्वर का आनन्द को खोल देने से वे स्थितियाँ जिन्हें शैतान उत्पन्न करने की सोच रहा है वह मुक्त होने से पहले ही समाप्त हो जाती है।

4



गाओ और जयजयकार से करो हर्ष

“हे धर्मियो (तुम जो उसके सम्मुख खरे और उचित हो) यहोवा के कारण आनन्दित और मगन हो, (बिना सिखाओ मझौता किए) और हे सब सीधे मनवालो आनन्द से जयजयकार करो !”

भजन संहिता 32:11

4



गाओ और जयजयकार से करो हर्ष

मसीह के वचन (बोले हुए) को अपने हृदय में अधिकाई से बसने दो और सिद्ध ज्ञान सहित एक दूसरे को सिखओ और चिताओ, और अपने अपने मन में अनुग्रह के साथ परमेश्वर के लिये भजन और स्तुतिगान और आत्मिक गीत गाओ।

वचन में या काम में जो कुछ भी करो सब प्रभु यीशु के नाम से करो, और उसके द्वारा परमेश्वर पिता का धन्यवाद करो।

कुलुस्सियों 3:16,17

प्रभु की स्तुति करो

उदासी के ऊपर जय पाने में हमने आनन्द और हर्ष मनाने की शक्ति को देखा है।

ऊपर के पद के अनुसार प्रेरित पौलुस कहते हैं कि भजन, गान तथा आत्मिक गीत गाकर आनन्द की अभिव्यक्ति करना अनेक तरीकों में से एक तरीका से परमेश्वर के वचन के अनुसार अपना आनन्द और हर्ष व्यक्त कर सकते हैं।

इफिसियों 5:19, 20 में पौलुस निर्देश देते हुए कहता है “आपस में (एक दूसरे के साथ) भजन और स्तुतिगान और आत्मिक गीत अपनी आवाज में या बाजों के साथ गाया करो और अपने अपने मन में प्रभु के सामने गाते और कीर्तन करते रहो और सदा सब बातों के लिए हमारे प्रभु यीशु मसीह के नाम से परमेश्वर पिता का धन्यवाद करते रहो।” इफिसियों 5:19 का किंग जेम्स अनुवाद कहता है, “और आपस में भजन और स्तुतिगान और आत्मिक गीत गाया करो। और अपने अपने मन में प्रभु के सामने गीत और कीर्तन करते रहो।”

आइए हम दूसरों के साथ आनन्द की बातचीत करें और परमेश्वर का वचन हम से क्या कहता है इस विषय पर चर्चा करें।

भजन और जयजयकार के द्वारा छुटकारा!

“तू मेरे छिपने का स्थान है; तू संकट से मेरी रक्षा करेगा; तू मुझे चारों ओर से छुटकारे के गीतों से घेर लेगा।”

भजन संहिता 32:7

“हे धर्मियों, (तुम जो उसके सामने खरे और उचित हो) यहोवा

के कारण (बिना समझौता किए) आनन्दित और मगन हो, और हे सब सीधे मनवालों, आनन्द से जयजयकार करो!”

भजन संहिता 32:11

भजन संहिता 5:11 में परमेश्वर से दाऊद कहता है:

“...परन्तु जितने तुझ पर भरोसा रखते हैं वे सब आनन्द करें, वे सर्वदा ऊँचे स्वर से गाते रहें; क्योंकि तू उनकी रक्षा करता है, और जो तेरे नाम के प्रेमी है तुझ में प्रफुल्लित हों।”

कुछ साल पहले एक कपड़ा धोने वाला सामान जिसका नाम “शाऊट” था दूर दर्शन पर एक नारे के साथ दर्शाया गया “कड़े धब्बों को शाऊट से दूर करें।” उस सन्देश को लेकर मैं ने भी एक सन्देश तैयार कर दिया जिसक शीर्षक रखा “शाऊट से बाहर निकालो” इस संदेश में मैंने विश्वासियों को उत्साहित करके कहा है कि जब शैतान उन्हें तंग करने और रूकावट पहुँचाने की कोशिश करता है तो उसे जोर से डाँट कर जीवन से बाहर कर देना चाहिए।

अपने जीवन में मैं स्वयं चिड़चिड़े पन में चिल्लाने वाली थी जयजयकार करने वाली नहीं। इन दोनों में फर्क है। अन्त में प्रभु को मेरे पास आकर कहना पड़ा “जॉयस या तो तुम जयजकाकर करना सीख लो अन्यथा तुम चिल्लाती हुई खत्म हो जाओगी। अब तुम बताओ कि तुम क्या चाहती हो?”

इसलिए यदि अब मेरे जीवन में कुछ गड़बड़ होने लगता है तो शक्ति भर चिल्लाने या शोर मचाने के बदले में मैंने परमेश्वर की प्रशंसा और महिमा में जयजयकार करने लगती हूँ। मैं जयजयकार कर “उसे दूर भगा

देती हूँ।” आप को भी ऐसी चेष्टा करनी चाहिए गुस्से या चिड़चिड़े पन में चिल्लाने से कही बढ़कर है।

दऊद की तरह मैं भी स्वयं को गाने और जयजयकार से घेर कर रखती हूँ और मैं ने यह देखा है कि जब मैं ऐसा करती हूँ तो मैं अच्छा अनुभव करती हूँ क्योंकि जैसा दाऊद ने कहा है गाने से और जयजयकार करने से हमारे चारों तरफ एक बचाव की दीवार सी बन जाती है।

परन्तु गाने और जयजयकार से दीवारें तथा गढ़ ढह (टूट) भी सकते हैं। यहोशू 6:20 में हम ऐसी ही घटना का वर्णन पाते हैं जहाँ परमेश्वर स्वयं गाने और जयजयकार के द्वारा एक दीवार ढहाने का निर्देशन करते हैं। “तब लोगों ने जयजयकार किया और याजक नरसिगे (तुरही) फूकते रहे। और जब लोगों ने नरसिंगों का शब्द सुना तो फिर बड़ी ही ध्वनि से उन्होंने जयजयकार किया तब (यरीहो की) शहर नीव से गिर पड़ी और इस्रायली अपने अपने सामने से उस नगर में चढ़ गए और नगर को ले लिया।”

इसका अर्थ यह नहीं कि शहर में हम जहाँ कहीं हो वहाँ सब जगह चिल्लाते और दौड़ते रहें। परन्तु अपने घर में सुबह उठने और गाना गाने और प्रभु परमेश्वर की स्तुति और प्रशंसा अपने मुँह से करने से हमारी उदासी और निराशापन दूर हो जाएगा।

मैं शुरू से अपने घर में शान्त वातावरण रखना चाहती थी— खासकर सवेरे के समय। शान्ति में मैं चिन्तन करना चाहती थी। परन्तु वास्तविकता में ला भप्रद चिन्तन के बदले उन बातों के विषय चिन्ता करने लगती थी जिनका कोई समाधान मेरे पास नहीं था। वास्तव में मुझे आवश्यकता थी

कि उन विषयों के बारे में मैं प्रार्थना करूँ और उनके लिए परमेश्वर पर भरोसा रखूँ।

पलंग से उठने के पाँच और दस मिनट बाद मेरे पति गाने या गुनगुनाने लगते थे। वह संगीत सुनने से प्रसन्न होते पर जब भी वे संगीत लगाते मैं बड़बड़ाने लगती थी और उनसे कहती कि मुझे शान्त वातावरण चाहिए।

परन्तु अब अपना दिन संगीत सुन कर आरम्भ करना सीख गई हूँ। अपनी प्रार्थना और सहभागिता का कुछ समय मैं संगीत में व्यतीत करती हूँ।

परमेश्वर ने बड़ी स्पष्टता से मेरे हृदय से कई बार बात की है और कहा है कि मैं काफी संगीत नहीं सुनती हूँ। इसलिए ऐसा करने की मुझे आदत बनानी पड़ी। पहले मैं ने आज्ञा समझकर यह किया क्योंकि मैं शान्त वातावरण की आदि थी और आगे भी ऐसा ही चाहती थी यह जानते हुए भी कि ऐसा करके दिन प्रारम्भ करना सबसे अच्छा नहीं है।

मैं यह नहीं कहना चाहती कि हमें शान्त वातावरण की आवश्यकता नहीं क्योंकि यह तो होना बहुत जरूरी है। परमेश्वर शान्त वातावरण में ही बोलते हैं और ये बहुत ही मूल्यावान होता है परन्तु मैं तो सतुलित। मुझे खुश होकर दिन शुरू करना चाहिए था और इसमें सेगीत सहायता करती है।

यहाँ तक बड़े आत्मिक योद्धा पुरुष जैसे दाऊद को गम्भीर उदासी का सामना करना पड़ा था। हमने देखा कि दाऊद ने हमें सलाह दी कि हम सदा गाते और जयजयकार करते रहें। वह अपनी निराशा की भावना से उबरने के लिए वह गाने गाता था और छुटकारे के लिए जयजकार करता था। इसी लिये कठिन और रूकावट भरी परिस्थितियों के बीच में भी परमेश्वर की स्तुति और प्रशंसा के गीत गाने के विषय उसने कई भजन लिखे हैं।

जब मैं निराशा अनुभव कर रही होती हूँ तो बहुधा इन भजन संहिताओं को मैं जोर जोर से पढ़ती हूँ क्योंकि मैं जानती हूँ कि परमेश्वर का वचन प्रभाव डालेगा और पूरा होगा परन्तु केवल नाममात्र के लिए न पढ़े तो हमारा मन भले ही कुछ दूसरा सोच रहा होता है यदि हम विश्वास और अंगीकार करके पढ़े तो अवश्य पूरा होगा।

इसी सम्बन्ध में पौलुस ने कुरिन्थियों को पत्र लिखते समय कहा:

“क्योंकि अब तक शारीरिक (स्वभाव से ही आत्मिक नहीं) हो (और सामान्य आवेग कि नियन्त्रण में हो) इसलिये कि जब तुम में डाह और झगड़ा है, तो क्या तुम शारीरिक नहीं? और क्या मनुष्य की रीति पर नहीं चलते (अपरिवर्तित प्रवृत्ति वाले)?”

1 कुरिन्थियों 3:3

दूसरे शब्दों में, ये लोग वह नहीं कर रहे थे जो परमेश्वर ने उन्हें करने के लिए कहा था। परन्तु अपनी मर्जी और स्वेच्छा के अनुसार चल रहे थे। पौलुस ने कहा कि ऐसा करके वे आत्मा के अनुसार नहीं चल रहे थे परन्तु शरीर के अनुसार चल रहे थे। गलातियों 6:8 में वह चेतावनी देता है “... क्योंकि जो अपने शरीर (निम्न स्वभाव, वासना) के लिए बोता है वह शरीर के द्वारा विनाश की कटनी काटेगा; और जो आत्मा के लिए बोता है वह आत्मा के द्वारा अनन्त जीवन की कटनी काटेगा।”

इसीलिए हमें दाऊद की तरह करना सीखना पड़ेगा और अपनी आत्मा, मन (आन्तरिक मनुष्य) से बातें करनी पड़ेगी। अन्यथा शरीर हमारे ऊपर नियन्त्रण कर लेगा और हमें सडनें, ध्वंस होने और विनाश की तरफ ढकेल देगा।

परमेश्वर की आशापूर्वक प्रतीक्षा करो

“हे मेरे प्राण, तू क्यों गिरा जाता है? और तू अन्दर ही अन्दर क्यों व्याकुल है? परमेश्वर पर आशा लगाए रह; क्योंकि मैं उसके दर्शन से उद्धार पाकर फिर उसका धन्यवाद करूँगा”

भजन संहिता 42:5

क्या आपका आन्तरिक मन कभी निराश होता है? मेरा तो कभी कभी होता है। दाऊद का भी होता था।

जब वह ऐसा अनुभव करता था और जब उसका प्राण व्याकुल होकर कराहता था तो वह परमेश्वर पर भरोसा रखता था और उसके दर्शन के लिये वह आशापूर्वक इन्तज़ार करता था और तब अपने सहायक और परमेश्वर के धन्यवाद के गीत गाता था।

दाऊद के लिए यह एक अत्यन्त महत्वपूर्ण समस्या लगता है क्योंकि पद 11 में वह दुबारा लगभग इन्हीं शब्दों को दुहराता है “हे मेरे प्राण तू निराश क्यों है? तू अन्दर ही अन्दर क्यों व्याकुल है? परमेश्वर पर भरोसा रख क्योंकि वह मेरे मुख की चमक और मेरा परमेश्वर पर भरोसा रख क्योंकि वह मेरे मुख की चमक और मेरा परमेश्वर है, मैं फिर उसका धन्यवाद करूँगा।”

दाऊद जानता था कि जब वह निराश होता था तो उसका चेहरा भी मुझा जाता था। इसी लिए वह अपने प्राण से बातें से करता था (अर्थात् अपने मन, इच्छा और भावनाओं से) और स्वयं हियाव बन्धता और उत्साहित करता था। (1 शमूएल 30:6)

जब हम स्वयं को ऐसी ही उदासी की स्थिति में पाते हैं तो हमें यहोवा पर भरोसा रखना चाहिए और उसकी प्रशंसा करनी चाहिए जो हमारा सहायक, हमायक, हमारा परमेश्वर है और स्वयं को हियाव बन्धाना और उत्साहित करना चाहिए।

हम जो धार्मिक हैं—परमेश्वर के साथ उचित सम्बन्ध बनाएँ है यीशु मसीह पर विश्वास करने के द्वारा, उसकी शरण लेकर और उसपर भरोसा रखकर प्रशंसा कर सकते हैं और जयजयकार कर सकते हैं। तब परमेश्वर हमारे चारों तरफ डेरा घेरता और हमारी सुरक्षा करता है। वह हमारा युद्ध लड़ता है क्योंकि कि हम उसकी स्तुती करते हैं!
(2 इतिहास 20:17,20,21)

5



शैतान के भयंकर आक्रमण का विरोध करना

*“विश्वास में दृढ़ होकर, और यह जानकर उसका सामना
करो (उसके आक्रमण के विरोध में)”*

1 पतरस 5:9

5



शैतान के भयंकर आक्रमण का विरोध करना

अवसाद के कई कारण होते हैं—परन्तु श्रोत एक ही है: शैतान। वह हमें दबाये रखना और स्वयं के विषय में बुरा महसूस करने देना चाहता है ताकि हम वह सब कुछ प्राप्त न कर सकें जिसे हमें देने के लिये यीशु मरा। हमें स्वयं के विषय में बुरा महसूस करने के लिये उसका सबसे बड़ा हतियार दोषी ठहराना है।

दोषीपन निश्चय उदासी की बीमारी का एक कारण हो सकता है। शैतान हमारे आनन्द की चोरी करने के लिए इसका प्रयोग करता है। वह जनता है कि “परमेश्वर का आनन्द” शैतान के विरोध में “हमारी शक्ति” है (नेहेम्याह 8:10) शैतान हमें कमजोर बनाना चाहता है और चाहता है कि हम अपने में इतने असमर्थ हो जाएँ कि वह हम पर जो फेंकना चाहता है उसको पकड़ने के अलावा हम और कुछ न करें।

उदासी का दूसरा कारण शारीरिक रूप से कोई कमजोरी या कमी भी हो सकती है बीमार व्यक्ति हमेशा उदास रहते हैं; शरीर की रसायनिक असांमजस्य और अत्यधिक थकान भी उदासी उत्पन्न कर सकती है। वह व्यक्ति बुद्धिमत्ता के प्रयोग से और आराम के साथ पौष्टिक भोजन खा कर स्वस्थ हो सकता है। यदि उदासी किसी चिकित्सा सम्बन्धी कारणों से है वह जो रसायनिक असांमजस्य से उत्पन्न हुआ है या कोई शारीरिक कमी के कारण हुआ है उचित शारीरिक सहायता उपलब्ध करना विवेकपूर्ण है।

दूसरे शब्दों में संगीत बजाना गीत और जयजयकार उन व्यक्तियों को बिल्कुल ठीक नहीं कर सकता जो अत्याधिक परिश्रम से पस्त हो चुके हैं या जिनका शरीर किन्हीं शारीरिक आवश्यकताओं पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है।

उदासी की बीमारी के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक भावनात्मक तथा आत्मिक कई कारण हो सकते हैं। राजा दाऊद इसलिए उदास था कि उसके जीवन में क्षमा न किया गया पाप था (भजन संहिता 51 पढ़ें) योना उदास था क्योंकि वह परमेश्वर की बुलाहट को अनसुनी कर भागना चाहता था और अनज्ञाकारिता में जी रहा था (योना 1 और 2 देखें)। एलियाह इस लिए उदास था क्योंकि वह शारीरिक रूप से बहुत थका हुआ था। 1 राजाओं 19:5-8 में हम पढ़ते हैं कि परमेश्वर के दूत ने उसे दो बार खाना खिलाया और उसे चुपचाप सोने दिया।

हम किसी समस्या के विभिन्न कारणों को एक पेट्टी में रखकर उनमें से कोई एक उत्तर नहीं छाँट सकते। परन्तु यीशु मसीह हमेशा ही सही उत्तर है चाहे शैतान ने उदासी उत्पन्न करने के लिए किसी भी कारण का

इस्तेमाल किया हो। जब हम यीशु मसीह के पीछे चलते हैं तो वह विजय की तरफ ले जाता है। वह हम सब को बतायेगा कि आनन्द से मरा जीवन जीने के लिए हम में से प्रत्येक को क्या करने की आवश्यकता है।

उदासी उत्पन्न होने का चाहे कोई भी कारण हो, जब उसका आक्रमण अनुभव करते हैं तो हमें तुरन्त उसका विरोध करना चाहिए और आगे जो कुछ करने के लिए परमेश्वर बताए उसे हमें करना चाहिए।

शैतान से प्रेम का खिलवाड़ नहीं करना चाहिए

उदासी से खिलवाड़ नही करना चाहिए। जैसे ही हम निराशा का अनुभव करते हैं, स्वयं से कहना चाहिए “यह बदतर स्थिति पर पहुँच जाए इस से पहले मुझे कुछ करना चाहिए।” यदि हम नहीं करेंगे तो अन्ततः निरुत्साह हो जाएँगे और फिर उदास हो जाएँगे। यीशु मसीह ने हमें उदासी हटाकर यश का ओढ़ना दिया है (यशायाह 61:3)। यदि जो कुछ उसने हमें दिया है उसका प्रयोग न करें तो हम उदासी के गहरे स्तर पर नीचे से नीचे गिरते चले जाएँगे और गहरी समस्या में पड़ जाएँगे।

जब हम सही करना जानते हैं पर करते नहीं हैं तो हम “शैतान के साथ प्रेम का खिलवाड़ कर रहे हैं” ऐसा मैं मानूँगी। संसार में एक स्त्री एक पुरुष के साथ दफ्तर में प्रेम का खिलवाड़ कर सकती है पर पूर्णतया व्याभिचार में नही भी पड़ सकती है। परन्तु शैतान के साथ ऐसा खिलवाड़ करके हम बच नहीं सकते हैं। यदि हम एक दरवाजा खोलेंगे तो वह हमारे जीवन में प्रवेश करने का पक्का आधार बना लेगा और एक बार घुसा तो वह अपना दृढ़ बना लेगा। हमारे विरोध में उसकी प्रवृत्ति क्रोधात्मक और कार्य क्रमिक है इस लिए हमें भी उसके प्रति आक्रामक होना पड़ेगा।

मुझे याद है जब परमेश्वर ने मुझे यह दर्शाया था कि आत्महीनता कितनी बुरी चीज है। उसने बताया कि मैं हीनता की भावना से भरी और शक्तिशाली एक साथ नहीं हो सकती। मैंने आत्म हीनता में अपना अधिकांश जीवन बिताया है। उस समय मैं ने एक पक्का निर्णय और समर्पण किया कि मैं अपने जीवन में गलत और नकारात्मक भावनाओं को सर्वोपरी होती और मैं स्वयं को हीन समझने की शुरुआत कर देती हूँ तभी मैं उस भावना को तुरन्त खतम कर देती हूँ। यदि मैं ने उसे बढ़ावा दिया तो मैं गहरे और गहरे स्तर पर हीनता से भर जाती हूँ।

मैं याद करती हूँ कि एक बार मैंने सोचा कि मैं ऐसा केवल थोड़ी देर के लिए अनुभव करूँगी और फिर स्वयं को ऐसा सोचने से रोक दूँगी। उस समय मैं अपनी प्रार्थना की कुर्सी पर बैठ कर काफी पी रही थी। मेरे पति डेव ने मेरी भावनाओं को चोट पहुँचाया था और मैं स्वयं को बेचारी अनुभव कर रही थी। मैं जानती थी कि बड़ी देर तक मैं उसी बेचारेपन में डूबी रहना चाहती थी। परमेश्वर ने मुझे बताया कि यदि मैं तुरन्त उसे छोड़ना नहीं चाहती तो इसका मतलब था कि मैं “बेचारेपन” के साथ एक कप कॉफी पीना चाहती थी। वह ज्यादा हानिकारक भले ही न लगे परन्तु यही एक मौका शैतान को मेरे जीवन में गढ़ बनाने के लिए पर्याप्त था। फिर मैं उसे आसानी से नहीं निकाल सकती। न उसका बन्धन तोड़ सकती थी।

जब हम अनजान होते हैं तो परमेश्वर हमारी अधिक से अधिक सुरक्षा करता है क्योंकि हम नहीं जानते कि हमें क्या करना चाहिए। परन्तु एक बार सही रास्ता जान जाने पर भी हम स्वेच्छा से गलत करना चाहते हैं तो

हम दूसरे दायरे में आ जाते हैं। परमेश्वर अभी भी हम से प्रेम करते हैं और सहायता करना चाहते हैं परन्तु अब हम पर अधिक उत्तरदायित्व आ जाता है जानकारी हमें उत्तरदायी बना देती है।

एक सभा के दौरान किसी ने मुझसे यह कहानी बताई जब मैं पाप और पाप के प्रति हमारा क्या व्यवहार हो इस विषय पर पढ़ा रही थी। इस कहानी से जो मैं कहना चाहती हूँ उस पर प्रकाश पड़ता है।

एक लड़की पहाड़ी रास्तों से गुज़र रही थी। पहाड़ पर चढ़ते चढ़ते ठंड बढ़ने लगी। रास्ते में उसे एक साँप मिला।

साँप ने कहा, “कृपया मुझे उठा लो। मुझे बहुत ठंड लग रही है।”

लड़की ने कहा, “मैं ऐसा नहीं कर सकती।”

साँप ने फिर कहा, “कृपया मुझे थोड़ी गर्मी पहुँचा दो।”

लड़की ने हार कर कहा, “ठीक है तुम मेरे कोट में छुप जाओ।”

साँप कोट में कुँडली मार कर बैठ गया और उसे ठंड से राहत मिली।

लड़की ने सोचा सब ठीक ठाक है। अचानक साँप ने उसे काट लिया।

लड़की ने साँप को नीचे गिरा कर कहा, “मैंने तुम पर विश्वास किया; फिर तुमने ऐसा क्यों किया?”

साँप ने कहा, “जब तुमने मुझे उठाया था तो तुम जानती थी कि मैं कौन हूँ कैसा हूँ।”

यदि हम शैतान के साथ प्रेम का खिलवाड़ करेंगे तो हमेशा हानि उठाएँगे। प्रशंसा का ओढ़ना पहनने से इन्कार करना क्योंकि हम हर समय ऐसा नहीं

करना चाहते बहुत ही खतरनाक सिद्ध हो सकता है। यह गहरी समस्याओं के लिए रास्ता खोलता है जिनके परिणाम भी खास गम्भीर हो सकते हैं।

उदासी का तुरन्त विरोध करें

“सचेत हो, और जागते रहो; क्योंकि तुम्हारा विरोधी शैतान गर्जनेवाले सिंह के समान इस खोज में रहता है कि किस को फाड़ खाए।”

“विश्वास में दृढ़ होकर (उसके भयंकर आक्रमण के विरोध-जड़ पकड़ते बढ़ते, शक्तिशाली, दृढ़ और अडिग) और यह जानकर उसका सामना करो कि तुम्हारे भाई (सम्पूर्ण मसीही समाज) जो संसार में है, ऐसे ही दुःख सह रहे हैं।”

1 पतरस 5:8-9

शैतान को उसके आक्रमण करते ही सामना करने से उदासी का दौरा आगे बढ़ने से रूक जाएगा।

स्वयं को जब हम परमेश्वर के आधीन करते हैं तो हम शैतान का सामना करते हैं। जब हम परमेश्वर की तलवार, उसका वचन, का प्रयोग करते हैं तब भी शैतान का सामना करते हैं। (इफिसियों 6:17)

जब जंगल में यीशु मसीह की तीन बार परीक्षा शैतान ने की तो वह उत्सुक और भावात्मक नहीं हुआ। उसने सीधे सरलता से कहा “वचन में यह लिखा है... यह लिखा है। ... यह लिखा है।...” (लूका 4:4,8,10) उसी तरीके से, जब शैतान हमारी परीक्षा करता है और हमें हीन, दोषी या

अन्य कोई गलत बात देने की कोशिश करता है, हमें भी शैतान का सामना करना चाहिए।

हमें और आपको यह जानना और याद रखना चाहिए कि उदासी यीशु मसीह में हमारी धरोहर नहीं है। अपने बच्चों के लिए यह परमेश्वर की योजना और इच्छा का हिस्सा नहीं है। हम कभी ऐसी बातें हमारे पास आने लगे जो परमेश्वर की इच्छा के विपरीत हों तो हमें परमेश्वर के वचन रूपी दोधारी तलवार चलानी शुरू कर देना चाहिए। (इब्रानियों 4:12)

बाइबल में प्रतीज्ञा है कि यदि हम ऐसा करते हैं तो हम शैतान को उसके आक्रमण करते ही भगा देते हैं। (याकूब 4:7, 1 पतरस 5:8,9)

दोषी भावना, हीनता, खेद, संताप आदि के कारण जैसे ही हम उदासी की भावना अनुभव करने लगे तो तुरन्त परमेश्वर के वचन पर खड़े हो जाए और इन नकारात्मक भावनाओं को स्वयं पर दबाव डालने और उदासी लाने से रोके।

यशायाह 61:1-3 में हम देखते हैं कि परमेश्वर द्वारा यीशु मसीह इसीलिए भेजा गया और अभिषिक्त किया गया कि मन के दीन लोगों को सुसमाचार प्रचार कर सके और टूटे मन वालों को चंगाई दे तथा बन्धन में जकड़े लोगों को छुटकारे का संदेश दे और कैदखानों के दरवाजे खोले तथा उन लोगों की आँखों पर से पर्दा हटाए जो देख नहीं सकते तथा दुख मनाने वालों को सांत्वना और आनन्द दे राख के बदले सौन्दर्य का ओढ़ना दे तथा शोक के बदले आनन्द का तेल दे और गिरी, बोझ से दबी, भारी प्राण को जयजयकार का ओढ़ना ओढ़ाए।

मसीह यीशु में दण्ड की आज्ञा नहीं

“अतः अब जो मसीह यीशु में है, उन पर दण्ड की आज्ञा (दोषी ठहराए जाने की आज्ञा) नहीं; (क्योंकि वे शरीर के अनुसार नहीं बरन आत्मा के अनुसार चलते हैं।)”

रोमियों 8:1

बाइबल के इस पद के अनुसार हम जो यीशु मसीह में हैं, दोषी नहीं ठहराए जाएँगे, न्याय के द्वारा गलत और सजा के हकदार नहीं ठहराए जाएँगे। फिर भी हम स्वयं को कितनी बार दोषी ठहराते हैं।

मैं भी, जब तक मैं ने परमेश्वर के वचन को पढ़ और समझ न लिए, स्वयं को दोषी ठहराते हुए जी रही थी। यदि कोई मुझ से पूछता कि मैं किस बात के लिए दोषी हूँ तो शायद मैं उत्तर न दे पाती। बस मैं इतना जानती थी की जहाँ भी जाऊँ एक अज्ञात दोषी भावना मेरे साथ होती थी। भाग्य से जब मैं परमेश्वर के वचन बहतर समझने लगी मैं इस भावना से स्वतंत्र हो गई।

परन्तु अभी हाल में ही फिर से उस पुरानी भावना से मैं कुछ समय के लिये ग्रसित हो गई। यह समझने के लिए कि क्या हो रहा है एक दो दिन लगे क्योंकि बहुत समय से इस समस्या का सामना मैं ने नहीं किया था।

उस अनुभव से परमेश्वर ने मुझे स्पष्ट दर्शाया कि दोषी और हीन भावना से मैं किस प्रकार स्वतन्त्र हो सकती हूँ उसने मुझे बताया कि हमें और आप को केवल परमेश्वर से क्षमा प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं पर स्वयं को क्षमा करने की भी आवश्यकता है। उन बातों के लिए,

जिनके लिए परमेश्वर ने स्वयं क्षमा कर दिया है। स्वयं को मारना और कूटना नहीं है पर उसे भूलना है। (यिर्मयाह 31:34, प्रेरितों 10:15)

इसका ये अर्थ नहीं कि अब हम पूर्ण परिपक्व हो गए हैं और अब गलतियाँ कर ही नहीं सकते हैं। परन्तु इसका अर्थ है कि जब बिना दबे और दोष और हीनता से लगातार बोझल रहने से उन सारी बीती बातों से स्वतन्त्र होकर जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

जब तक हम अपनी योग्यता के अनुसार कार्य कर रहे हैं। और प्रतिदिन के लिए पापों के लिए प्रतिदिन क्षमा माँगते हैं और हीन भावना और दोषी भावना के बोझ से स्वतन्त्र रह सकते हैं।

परमेश्वर केवल यह नहीं देखता जो हम कर रहे हैं पर वह हमारे हृदय को देखता है। वह जानता है कि यदि हमारा हृदय उसके सामने सही है तो हमारे हृदय व्यवहार भी अंततः सही हो जाएगा।

जब मैं दोष भावना से गुजर रही थी तो जो कुछ भी मैं करती थी वह मुझे परेशान करता था। मैं छोटी छोटी गलतियों के लिए भी स्वयं को दोषी ठहारती और हीन समझती थी अंत में मैं ने अपने पति से कहा, “डेव मैं समझती हूँ कि दोष लगाने वाली आत्मा मुझ पर आक्रमण कर रही है।”

यह तो शायद समय समय पर हम सभी के साथ होता है। एक सुबह अचानक आप इस दोषी भावना के साथ ही उठते हैं कि आपने कुछ गलत किया है। यदि वह भावना जारी रहे तो आप अपने से पूछते हैं “मैं ने क्या गलत किया है ?”

उसी समय यह आवश्यक है कि यीशु मसीह द्वारा उसके लहू के द्वारा दिए गये अधिकार, जो शैतान और उसकी सेनाओं के ऊपर हमें दिए गए हैं, उस अधिकार का प्रयोग आप करें। तब हमें परमेश्वर के वचन का प्रयोग करके उन शक्तियों को हराना है जो हमारी शान्ति और परमेश्वर के आनन्द को चुराना चाहती है।

परमेश्वर आपकी सहायता करना चाहता है

जो व्यक्ति हमेशा ऊँचा रहने के विशिष्टता के साथ पैदा होते हैं वे उदासी की बीमारी के शिकार नहीं होते हैं। परन्तु बहुत से ऐसे हैं जो नया जन्म प्राप्त व्यक्ति हैं, आत्मा से भी भरे हैं फिर भी इससे लगातार ग्रसित होते हैं।

यदि आप उदासी की बीमारी से पीड़ित हैं तो आप यह जान लें कि परमेश्वर आपसे अत्याधिक प्रेम करते हैं और वह आपकी समस्या के बारे में भी चिन्ता करते हैं। वह नहीं चाहते कि आप इस बीमारी से और अधिक परेशान हों। परन्तु यदि आप फिर से उदास होते हैं तो आपका इस विषय से हीन या दोषी अनुभव करने की आवश्यकता नहीं है।

इस पुस्तक में दिए गए नियमों का मैं नियमित रूप से पालन करती हूँ। यदि मैं न करूँ तो सप्ताह में शायद मैं चार-पाँच दिन उदास ही रहूँ।

मैं यह विश्वास करती हूँ कि यदि मस्तिष्क पर नियंत्रण किया जाय तो उदास होना असम्भव होगा। इसीलिए यशायाह 26:3 में बताया गया है कि परमेश्वर उन लोगों की पूर्ण शान्ति के साथ रक्षा करता है जिनका मन उस पर पूर्णतः स्थिर है।

यदि हम लगातार शान्ति और स्थिरता में रहें तो फिर उदास नहीं होंगे। निन्नानवें प्रतिशत से अधिक हमारी समस्या की शुरूआत दिमाग से ही होती है।

“जिसका मन तुझ में धीरज धरे हुए है (रूझान और चरित्र दोनों में), उसकी तू पूर्ण शान्ति के साथ रक्षा करता है, क्योंकि वह तुझ पर भरोसा रखता है।

यहोवा पर सदा भरोसा रख (उसको ग्रहण करके उसी पर निर्भर रह कर और उस पर निश्चित आशा रखा), क्योंकि प्रभु यहोवा सनातन चट्टान (पीढ़ी दर पीढ़ी की चट्टान है।”

यशायाह 26:3,4

6



अस्वीकृति, असफलता तथा अनुचित तुलना

“मेरे माता-पिता ने तो मुझे छोड़ दिया है, परन्तु यहोवा मुझे सम्भाल
लेगा (मुझे अपना बच्चा बनाकर गोद ले लेगा)।”

भजन संहिता 27:10

6



अस्वीकृति, असफलता तथा अनुचित तुलना

अस्वीकृति से उदासी उत्पन्न होती है। अस्वीकृति का मतलब है कि आपका कोई मूल्य नहीं और आप अनावश्यक करार दिए गए हैं। हम लोगों की उत्पत्ति स्वीकृति के लिए हुए हैं अस्वीकृति के लिए नहीं। अस्वीकृति की भावनात्मक पीड़ा सब से गहरी पीड़ा मानी जाती है। खासकर उन लोगों की अस्वीकृति जिन्हें हम प्यार करते या प्यार करने की आशा रखते हैं। जैसे माता पिता या पति पत्नी की अस्वीकृति बहुत दुखदायी होती है।

मैं एक स्त्री को जानती हूँ विश्वासी होने और सुन्दर परिवार में रहने के बावजूद लगातार उदास रहती थी। उसकी उदासी शायद इस कारण थी कि वह गोद ली हुई लड़की थी। वह बताती है कि उसके अन्दर गहरी भावना घर कर गई थी कि वह गलत है इसीलिए वह अस्वीकृत की गई

थी। वह बताती हैं कि यह भावना उसके दिल में एक बड़े छेद की तरह थी जिसे शायद कुछ भी भर नहीं सकता था।

उसके परमेश्वर के प्रेम को ग्रहण करने की नितान्त आवश्यकता थी। मैं ग्रहण शब्द पर जोर डाल रही हूँ क्योंकि बहुत से लोग भले ही यह स्वीकार करते हैं कि परमेश्वर उनसे प्रेम करता है, वे इसे बोलते भी हैं परन्तु उनके जीवन में यह वास्तविकता नहीं बन पता।

भजन संहिता 27:10 बताता है,

मेरे माता पिता ने तो मुझे छोड़ दिया है परन्तु यहोवा मुझे सम्भाल
लेगा (मुझे गोद ले लेगा)।

परमेश्वर ने उसे स्वीकार किया था और बहुत प्यार करता था परन्तु वह उस वस्तु की इच्छा में, जो उसे कभी नहीं मिलेगी—उसके माता पिता का प्रेम—अपना जीवन बर्बाद कर रही थी।

यह इच्छा उसे उदास कर रही थी। बचपन में ही इस खुले दरवाजे से प्रवेश कर शैतान ने उसकी भावनाओं का फायदा उठाया था। उदासी अब एक आदत बन गई थी। वह ऐसा सोचने की इतनी आदि हो चुकी थी कि उसे नकारात्मक भावना में बहते रहना उसके लिए आसान हो गया था।

जब यीशु मसीह द्वारा हमें पापों से छुटकारा मिलता है तो हमारी भावनाओं से छुटकारा नहीं मिलता। हम बच जाने के बाद भी कई नकारात्मक “भावनाओं” से भरे रह सकते हैं। परन्तु उद्धार के उस समय—वह समय जब हम यीशु मसीह को अपना उद्धारकर्ता ग्रहण कर उस पर विश्वास करते हैं—हम आत्मा के फल को भी अन्दर ग्रहण करते हैं।

आत्मा का एक फल आत्म संयम भी है (गलातियों 5:22,23) यही वह फल है जो हमें इन नाकारात्मक भावनाओं से बचा सकता है। जब हम यह सीखने लगते हैं कि परमेश्वर का वचन भावनाओं के बारे में क्या कहता है तो नाकारात्मक भावनाओं को नियन्त्रित करने के लिए पवित्रात्मा से सहायता माँगते हैं और उसको अपने शरीर द्वारा, जो परमेश्वर का है, अभिव्यक्ति न देने की सहायता माँगते हैं।

यह जवान स्त्री, यद्यपि एक विश्वासी थी, अभी तक शारीरिक क्षेत्र में जी रही थी। वह स्वाभाविक आवेगों के पीछे चल रही थी। उसे अपना महत्व समझने की आवश्यकता थी उस महत्व को जो इस स्रोत से मिलता है कि यीशु मसीह उससे इतना प्रेम करते हैं। कि उसके लिए क्रूस पर मरने के लिए भी तैयार थे। उसे इस भावना पर रोक लगाने की आवश्यकता थी कि उसके माता पिता ने उसे छोड़ दिया इसलिए उसका महत्व नहीं है। अन्ततः उसे विजय मिली पर वह एक लम्बा और कठिन संघर्ष था।

यदि आप उदास हुए हैं तो जीवन में कोई अस्वीकृति इसकी जड़ हो सकती है। अस्वीकृति पर विजय पाना निश्चय रूप से आसान नहीं, परन्तु यीशु मसीह के प्रेम के द्वारा हम इस पर अवश्य विजय पा सकते हैं।

इफिसियों 3:18-19 में पोलुस ने कलीसिया के लिए प्रार्थना की कि वे परमेश्वर के उस प्रेम की, जो उनके प्रति है, “चौड़ाई, और लम्बाई, और ऊँचाई, और गहराई” को जान सकें तथा इस प्रेम को व्यक्तिगत रूप से अनुभव कर सकें। उसने कहा कि यह प्रेम का अनुभव सारे ज्ञान से परे है।

परमेश्वर के प्रेम के उन तरीकों पर ध्यान दीजिए जो आपके लिए वह करता है, तो आप दूसरों द्वारा अस्वीकृति को भूल जाएँगे।

यहाँ पर एक उदाहरण है :

जब मैं इस पुस्तक के इस अध्याय पर काम कर रही थी तो मेरे पास एक फोन आया यह बताने के लिए कि किसी जाने पहचाने पास्टर ने फोन किया था। अपने चर्च में उसने बहुत ही अच्छी सभाएं की थी परन्तु अन्य सेवकाईयों की सभा अपने चर्च भवन में नहीं होने देते थे। इस पास्टर ने मेरी जैसी किसी भी सेवकाई को अपने चर्च के सभा भवन में सभाएं करने के लिए कभी नहीं दिया था परन्तु इस बार फोन के द्वारा उन्होंने कहा कि परमेश्वर ने उनके दिल पर यह बोझ डाला कि मुझे सभा भवन का प्रयोग करने दें।

जो भवन हम प्रयोग कर रहे थे वह अब हमारे लिए पर्याप्त न था क्योंकि हम संख्या में काफी बढ़ गए थे। इसलिए हमारे लिए एक नागरिक सभा केन्द्र प्रयोग करने के अलावा कोई चारा नहीं था जिसके साथ कभी कभी सरकारी प्रतिबन्ध जुड़े थे।

अक्सर हम ऐसी बातों को महत्व नहीं देते और यह नहीं सोचते कि ये परमेश्वर का प्रेम दिखाने का एक तरीका है। हर बार जब परमेश्वर कुछ भला करता है तो बताता है कि वह हम से प्रेम करता है। वह हर समय अपना प्रेम प्रकट करने के लिये अनेकों तरीकों को अपनाता है हमें बस उन तरीकों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। परमेश्वर के प्रेम का गहरा दर्शन हमें उदासी के गर्त से बचा सकता है।

जब लोग हमें अस्वीकृत करते हैं तो यीशु मसीह उसे व्यक्तिगत रूप से लेते हैं।

लूका 10:16 बताता है:

जो तुम्हारी सुनता है, वह मेरी सुनता है; और जो तुम्हें तुच्छ जानता है, वह मुझे तुच्छ जानता है; और जो मुझे तुच्छ जानता है, वह मेरे भेजनेवाले को तुच्छ जानता है।

जरा इस पर सोचिए कि यदि कोई थोड़ा सा भी हमें तुच्छ समझे, यीशु मसीह उसे व्यक्तिगत रूप से लेते हैं। एक व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्ति को तुच्छ जानना बहुत बुरी बात है। याकूब 2:8,9 हमें सिखाता है कि प्रेम एक नया नियम है “...यदि तुम पक्षपात करते हो तो पाप करते हो; और व्यवस्था तुम्हें (नियम तोड़ने वाला) और अपराधी ठहराती है।” हम प्यार के नियम का उलंघन करते हैं।

यद्यपि अस्वीकृति एक बुरी बात है हमें बुराई को अपने जीवन में हावी होने से रोकना पड़ेगा, इस तरह हम उदासी से बच सकते हैं। रोमियो 12:21 में लिखा है “बुराई से ना हारो परन्तु भलाई से बुराई को जीत (नियंत्रण) लो।”

अपने चेहरे पर मुस्कराहट लाना और एक उद्देश्य के लिए हर्षित होना अच्छी बात है और यही अस्वीकृति की बुराई को जीत लेगा और उदासी के परिणामों से हमें बचा सकता है।

असफलता

समाज का व्यवहार हमें सिखाता है कि जीतना ही सब कुछ है और बिना असफलता के सर्वदा सफल होते जाना ही जीवन है। परन्तु मेरे विश्वास से असफलता सच्ची सफलता का एक हिस्सा है।

मेरा मतलब यह है आगे बढ़ते हुए प्रत्येक को कुछ सीखना होता है उनमें से एक बात जो सीखना है वह है नम्रता। लोग स्वतः ही नम्र नहीं होते, हम सब के पास घमण्ड बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। असफलताएँ हमारे में नम्रता का विकास तेजी से करती है।

पतरस एक बहुत प्रभावशाली चेला था। हम यह कह सकते हैं कि वह चेलों में सर्वोपरि स्थान पर पहुँचने में सफल हो गया था—उसने परमेश्वर की आज्ञा मानी और परमेश्वर के राज्य के लिए बड़े बड़े कार्य उसके द्वारा किए गए। परन्तु वह यीशु मसीह को नहीं जानता है तीन बार बोल कर जीवन में बुरी तरह मात खा गया।

पौलुस भी परमेश्वर का महान भक्त था फिर भी उसने कबूल किया कि उसकी कमजोरियाँ थी। दाऊद एक अदभुत राजा था बड़ा नबी और महान भजनकार था परन्तु बतशीबा से व्यभिचार करके जीवन में असफल सिद्ध हुआ यही नहीं उसने बतशीबा के पति ऊरिय्याह को मरवाने की भी योजना बनाई थी।

अभी मैं सफलता पूर्वक प्रभु की सेवकाई कर रही हूँ परन्तु इस स्थिति तक पहुँचने के लिए मैं ने अनेकों असफलताएँ झेली और कई गलतियाँ की। मैं उस समय सोचती थी कि मैं परमेश्वर की आवाज सुन रही हूँ जब कि वास्तविकता यह नहीं थी। बहुत बार यह सोचकर कि यह परमेश्वर की इच्छा है मैं ने कदम उठाया परन्तु पाया कि ऐसा नहीं था इसलिए पीछे हटना पड़ा। कई बार तो बहुत शर्मिंदगी भी उठानी पड़ी। बहुत बार लोगों से मैं उस दया और प्यार से पेश आना भूल गई जो यीशु मसीह का होता।

अपनी असफलताओं से मैं हताश हुई कई बार पूर्ण निराशा में पड़ी जो मुझे उदासी में ले गया। वास्तव में असफलता के प्रति यह मेरी स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती थी जब तक परमेश्वर ने मुझे नहीं सिखाया कि वह मेरी कमजोरियों को इस्तेमाल कर रहा था और उन्हें भलाई में परिवर्तित कर रहा था ताकि मेरे चरित्र का विकास कर मुझे एक अच्छा व्यक्ति बना दे।

कोई व्यक्ति तब तक पूर्ण असफल नहीं होता जब तक वह प्रयत्न करना न छोड़ दे। मैं दृष्टिकोण रखती हूँ कि भले ही शैतान मुझे गिरा दे परन्तु वह मुझे पूर्णतया मात नहीं दे सकता। किसी बात में असफलता मिलने का यह अर्थ नहीं कि मैं पूर्णतया असफल हो गई। हमें कर्ता और क्रिया को अलग करना सीखना पड़ेगा। मैं कर्ता के रूप में किसी कार्य को करने में असफल हो सकती हूँ परन्तु मैं असफल व्यक्ति नहीं हूँ। मैं परमेश्वर की पुत्री हूँ जो लगातार उसके रूप की समानता में अंश करके महिमा के लिए परिवर्तित होती जा रही हूँ। (2 कुरिन्थियों 3:18)

ऐसी असफलता उदासी उत्पन्न करने वाली असफलता नहीं, परन्तु उस असफलता के प्रति हमारा दृष्टिकोण है। यदि हम विश्वास करते हैं कि हमारा परमेश्वर असफलताओं से बढ़कर है तो हमारे ऊपर उन असफलताओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। हमारी कमजोरियाँ परमेश्वर की सामर्थ्य को प्रकट करने का अवसर मात्र है।

रोमियों 5:20 बताता है “... जहाँ पाप बहुत हुआ वहाँ अनुग्रह उससे भी कहीं अधिक हुआ।” इस प्रकार की व्यवस्था में, जहाँ हमारी भलाई के लिए यह नियम निर्धारित किया गया है, कोई असफल कैसे हो सकता है?

इसलिए कमजोरियों और असफलताओं से उदास मत होइए। इस बात पर प्रसन्न रहिए कि यीशु मसीह के कारण अब आपको ऐसे रहने की आवश्यकता नहीं है। जो यीशु मसीह में विश्वास नहीं करते वे ही असफल होने पर उदासी में जा सकते हैं पर हम यीशु मसीह के पास जा सकते हैं। यह हमें खुशी दिला सकता है दुख नहीं।

यह स्मरण रखिए कि हम परमेश्वर के लिए कोई रहस्य नहीं है। उसने जब से आप को चुना तब से वह आप को जानता है जैसे कि उसने जब से मुझे चुना तब से मुझे जानता है। इफिसियों 1:4 बताता है, उसने हमें जगत की उत्पत्ति से पहले यीशु मसीह में चुन लिया (अपना बनाने के लिए हमें अलग किया है।) वह हमारी हर कमजोरी हर कमी और हर होने वाली असफलताओं को जानते हुए भी कहता, “मैं तुम्हें चाहता हूँ” इफिसियों 1:5 बताता है कि उसने पहिले से ही ठहराया, कि हम उसके लेपालक पुत्र हों।

मैं खुश हूँ कि — परमेश्वर मेरे पिता है। जब परमेश्वर हमारे साथ है तो अवश्य है कि सब वस्तुएँ अन्ततः हमारी भलाई उत्पन्न करती है। इसलिए आईए हम आनन्द मगन हो और दुखी होने में समय बर्बाद न करें।

अनुचित तुलनाएँ

अन्य व्यक्तियों के जीवन से अपने जीवन की तुलना करने से बहुत बार हम उदासी के शिकार होते हैं। दूसरों को देखकर हम सोचते हैं कि हम उनकी तरह क्यों नहीं दिखते, उनके जैसा ज्ञान हमारे पास क्यों नहीं है, उन के पास जो चीजें है, हमारे पास क्यों नहीं या जैसा वे करते है वैसा हम

क्यों नहीं कर पाते? परन्तु शैतान कभी यह नहीं दर्शाता कि दूसरों के वो नहीं जो आपके पास है केवल यह दिखाता है कि दूसरों के पास जो है वह आपके पास नहीं है।

दूसरों के पास वे चीजें हैं जो हमारे पास नहीं हैं परन्तु यह भी सत्य है कि हमारे पास जो चीजें हैं वह दूसरों के पास नहीं हैं। हमें विश्वास करना चाहिए कि परमेश्वर ने हममें से प्रत्येक को इतना अवश्य दिया है कि हम अपने जीवन में उसकी बुलाहट को पूर्ण कर सकें। यदि मेरे पास कुछ नहीं है तो या तो हमें उसकी आवश्यकता नहीं है या उस वस्तु का इस समय हमारे जीवन में कोई उपयोग नहीं है।

दूसरों से स्वयं की तुलना करते हुए मैंने दुखी और उदास जीवन व्यतीत किया था। डेव की तरह मैं अपनी चिन्ता क्यों नहीं छोड़ देती? मैं अपने पास्टर की पत्नी की तरह मृदुभाषी, दयालु और आज्ञाकारी क्यों नहीं? अपने पड़ोसी की तरह मैं क्यों नहीं सिल सकती? मेरा शरीर ऐसा क्यों नहीं कि मैं चाहे जितना भी खाऊँ, मोटी न बनूँ? क्यों, क्यों, क्यों?

परमेश्वर ने मुझे भी वही उत्तर दिया जो उसने पतरस को दिया था जब उसने स्वयं की तुलना यूहन्ना से की थी। यूहन्ना 21:18-22 में यीशु मसीह ने पतरस से कहा था कि वह दुख की घड़ी से होकर गुजरेगा। उसने पतरस को बताया था कि वह किस प्रकार की मौत द्वारा परमेश्वर की महिमा करेगा।

पतरस ने तुरन्त पूछा था कि यहुन्ना के साथ क्या होगा। यीशु मसीह ने उत्तर दिया “यदि मैं चाहूँ कि मेरे आने तक वह ठहरा रहे (जीवित रहे), तो तुझे क्या? (उससे तुम्हारा क्या वास्ता) तू मेरे पीछे हो ले।” (पद 22)

ऐस लगता है जैसे यीशु मसीह साम्य रूप से पतरस से कह रहे थे कि तू अपने काम से मतलब रख और स्वयं को यहुन्ना से मत तोल। परमेश्वर ने हम सब के लिए व्यक्तिगत योजना बनाई है और कई बार हम नहीं समझ पाते कि वह और क्यों ऐसा हमारे साथ होने दे रहा है।

दूसरों को देखकर अपने साथ जो हो रहा है उसका माप दण्ड निर्धारित करते हैं, परन्तु वह गलत होता है क्योंकि परमेश्वर ने हम सब के लिए एक अलग अलग माप दण्ड तैयार करते हैं। हमारी उंगलियों के निशान सब से भिन्न होते हैं यह इस बात की गवाही देते हैं कि हम अलग अलग हैं और स्वयं को किसी दूसरे के साथ तुलना करना अनुचित है।

स्वयं को दूसरे से तोलना गलत है। ये हमारे लिए, दूसरे के लिए तथा परमेश्वर के लिए अन्यायपूर्ण है। इससे सम्बन्धों में दबाव पड़ता है जो परमेश्वर से कहता है “मैं आप को सीमा में बाँधना चाहता हूँ।” यदि परमेश्वर आपको आपके जानने पहचानने वालों से कहीं अधिक कोइ चीज दे तो आप क्या करेंगे?

हम तो दूसरों के समान चीजे पाकर ही सन्तुष्ट हो जाना चाहते हैं परन्तु परमेश्वर अपने पर भरोसा रखने वालों को उससे भी बढ़कर देना चाहता है। गलातियों 5:26 हमें सिखाता है कि हमें दूसरों से डाह या जलन नहीं करना है और इस सम्बन्ध में दूसरों से प्रतिस्पर्धा नहीं करनी चाहिए।”

नीतिवचन 14:30 में लिखा है “... परन्तु मन के जलने से हड्डियाँ भी जल जाती है” उदासी “हड्डियों के जलने” जैसा ही है। ऐसा लगता है जैसे सब कुछ ढह गया है।

गलातियों 6:4 के अनुसार हर एक को “अपने ही काम को जाँचना है और तब दूसरे के विषय में नहीं परन्तु अपने ही विषय में उसको घमण्ड करने का अवसर होगा।” दूसरों शब्दों में स्वयं को अपनी योग्यताओं में ही सिद्ध होना होगा, और वही करना होगा जो हमें करना चाहिए तथा अपना महत्व बढ़ने के लिए दूसरे से बड़ा काम करने के लिए होड़ पर रोक लगानी पड़ेगी।

जब हमारा महत्व यीशु मसीह में दृढ़ता से जड़ पकड़ लेता है तो हम प्रतिस्पर्धा और तुलना की पीड़ा से बच जाते हैं। इस तरह की स्वतन्त्रता आनन्द फैलाती है। जब हम उन वस्तुओं पर ध्यान देते हैं जो हमारे पास नहीं होती है या वह, जो हम नहीं कर सकते, तो उदासी उत्पन्न होती है। परन्तु हर छोटी बात के लिए, धन्यावाद देने से और स्वयं को इस बात में धन्य मानने से कि हम जीवित हैं और यीशु मसीह को उद्धारकर्ता के रूप में जानते हैं आनन्द उत्पन्न होता है।

उदासी उदासी को जन्म देती है

हमारे साथी बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि हम उन लोगों के समान बनते जाते हैं। जिनके साथ हम रहते हैं। दानिएल पूर्ण रूप से सच्चा और सबसे बुद्धिमान पुरुष था परन्तु मैं ने ध्यान दिया कि उसके मित्र भी वैसे ही थे। यदि दानिएल ने समझौता नहीं किया तो शदरक मेशक और अबेदेनेगो में भी यही गुण था।

एक उदास, खिन्न तथा नकारात्मक व्यक्ति के साथ रहना बहुत ही अप्रिय लगता है। यदि उसके इर्द गिर्द रहने वाले सतर्क न हों तो वे भी खिन्न व्यक्ति जैसा ही अनुभव करने लगेंगे।

यदि आप को लगातार किसी उदास व्यक्ति के साथ रहना पड़े तो स्वयं को दुष्टात्मा से सुरक्षित रहें। यह निश्चय कर लें कि आप उदासी से अधिक उस पर आक्रमक स्थिति बनाएँ रखें।

भजन संहिता 1:1 में लिखा है दुष्टों की संगति में हम निष्क्रिय न बैठे रहें। मैं दूसरों की सहायता करने में विश्वास रखती हूँ और उदास व्यक्तियों की भी, परन्तु कभी—कभी सहायता न चाह कर सदा उदासी का अनुभव करते रहना चाहते हैं।

मैंने ऐसे लोगों के साथ काम किया है जो, चाहे जितना भी अच्छी बातों की तरफ ध्यान आकर्षित करने की कोशिश की जाये सर्वदा कड़वी और नकारात्मक बातों पर ही घूम फिर कर आ जाते हैं। कई वर्षों तक मैं भी ऐसी ही थी और यदि कोई मुझे खुश करने की चेष्टा करता था तो उस पर मुझे वास्तव में बहुत क्रोध आता था।

मुझे याद है कि डेव हमेशा खुश रहने पर जोर देता था मेरे अत्यधिक खिन्न रहने पर भी और इससे मुझे बड़ी चिढ़ होती थी।

उदास लोग दूसरों को भी उदास देखना चाहते हैं। आनन्द उन्हें गुस्सा दिलाता है। वास्तव में आनन्द उस दुष्टात्मा को क्रोध दिलता है जो उस पर अत्याचार कर रही है। मैं, यह नहीं कह रही हूँ कि वे सभी जो उदासी की बीमारी से ग्रसित हैं, सभी दुष्टात्मा से पीड़ित हैं परन्तु मैं यह कह रही हूँ कि उदासी दुष्टात्मा से पीड़ित है परन्तु मैं यह कह रही हूँ कि उदासी दुष्टात्मा के अत्याचार का परिणाम है। हम जानते हैं कि हर गन्दी और दुष्ट वस्तु शैतान और उसकी सेनाओं की देन है। इसलिए हम इस सत्य से अपमानित न हों पर उसे समझ लें।

यदि आपको उदासी का दौरा पड़ रहा हो और आप उस पर वास्तव में विजय पाना चाहते हैं तो एक काम करें कि हँसमुख लोगों के साथ अपना समय व्यतीत करें। मेरे उदासी के दिनों में डेव का खुश रहना क्रोध तो दिलाता था परन्तु यह आनन्द जिस की अभिव्यक्ति वह करता था, उसे मैं भी पाने के लिए ललायित हो जाती थी। उसके साथ रहकर परिस्थितियों पर नियंत्रण करना मैंने सीखा।

मैंने देखा कि परिस्थितियों के प्रति जो मेरी प्रतिक्रिया होती थी डेव की प्रतिक्रिया उससे भिन्न थी। और मैं यह सोचने लगी कि वह खुश रहता है इसका मतलब यह नहीं कि उसके पास जीवन की कोई समस्या है ही नहीं परन्तु उसका गुरु, उन समस्याओं को वह कैसे सुलझाता है इसमें था, तथा उनके प्रति उसका क्या व्यवहार था।

अभिषेक और आत्मा हस्तान्तरित हो सकते हैं। इसीलिए हम लोगों पर हाथ रखते हैं, यह बाइबल का एक सिद्धान्त है। परमेश्वर ने मूसा की सहायता के लिए सत्तर व्यक्तियों का चुनाव किया। उन्हें पहले तम्बू के पास एकत्र होने को कहा और मूसा के साथ खड़े होने को कहा तब मूसा में से आत्मा लेकर उनके ऊपर डाला।

पहले उन्हें मूसा के इदृगिर्द होना था बस उसके साथ खड़े होना था और तब परमेश्वर देखता था कि मूसा में जो आत्मा थी वह उन पर भी आ जाए। बहुत ही शक्तिशाली सिद्धान्त है कि नहीं ?

अपने व्यक्तित्व में मुझे बहुत परिवर्तन लाने की आवश्यकता थी। एक बात जो सब से महत्वपूर्ण थी वह थी मेरी मनोस्थिति में स्थिरता। परमेश्वर जानता था कि मैं ऐसी क्यों थी। लगातार कई वर्षों तक मेरे

जीवन में कुछ ऐसा घटित होता रहा जिसके कारण मेरी मनोस्थिति और मानसिक स्वभाव में अस्थिरता आ गई थी। परन्तु उसने मेरी चंगाई का भी प्रबन्ध कर दिया था। मेरे व्यक्तिगत जीवन को उसने ऐसे लोगों से घेर दिया था जो बहुत ज्यादा स्थिर प्रवृत्ति के थे।

ऐसे व्यक्तियों में से एक मेरा पति था तथा दूसरे एक दम्पति जो डेव और मेरी सेवकाई की देखभाल 11 वर्ष करते थे जब हम यात्रा करते थे। पौल और रोक्सेन दोनों ही बहुत स्थिर व्यक्ति थे।

ये तीनों व्यक्ति ऐसे हैं जिनके साथ मैं, प्रतिदिन बात करती हूँ, खाना खती हूँ फिल्में देखती हूँ बाजार जाती हूँ, गिरजा घर जाती हूँ, अपनी योजनाएँ बनाती हूँ इत्यादि। मैं ऐसे हँसमुख और स्थिर प्रवृत्ति के लोगों से ऐसे घिरी रहती हूँ कि यदि मैं परिवर्तित न होऊँ तो एक बड़े धब्बे या कालिख की तरह दिखूँ। उनकी खुशी और स्थिरता ने मुझे कायल कर दिया और मैं बहुत ही खुश हूँ कि ऐसा हुआ। यही हर खुशी, आनन्द से परिपूर्ण और स्थिर लोग आपके लिए भी कर सकते हैं।

इसलिए यदि आप उदासी से लड़ रहे हैं तो याद रखें आपके साथियों की इसमें अहम भूमिका हो सकती है। स्वयं को उदासी से उबारने के लिए उदास लोगों की मित्रता आपको छोड़नी होगी।

परन्तु दूसरी तरफ उदासी के दौरे से निकलने के लिए हताश और उदास लोगों के साथ मिल कर सब समस्याओं के ऊपर बातचीत कीजिए। हमें साथ मिलकर हँसना, गाना, जयजयकार करना और कभी कभी खुशी से चिल्लाना चाहिए और अच्छे दिनों तथा आनन्द की बातों पर सोचना विचारना चाहिए।

7



स्वयं के विषय परमेश्वर की आवाज सुनें

*उसके उस अनुग्रह की महिमा की स्तुति हो, जिसे उसने हमें उस
अपने प्रिय में सेंट-मेंत दिया।*

इफिसियों 1:6

7



स्वयं के विषय परमेश्वर की आवाज सुनें

परमेश्वर नहीं चाहता कि हम स्वयं को असहाय और दोषी अनुभव करे। वह चाहता है कि हम समझ जाएँ कि हम जैसे है वैसे ही उसे प्रिय हैं।

शैतान हमें यह बताने की चेष्टा करता है जो हम नहीं है परन्तु परमेश्वर यह बताने की चेष्टा में रहते हैं जो हम वास्तव में है अर्थात् यह कि हम उसको खुशी प्रदान करने के लिए बनाए हुए उसके बच्चे हैं।

परमेश्वर हमें कभी नहीं याद दिलाता कि हम किस हद तक गिरे हुए है पर यह ध्यान दिलाता है कि हम कितने ऊपर उठ चुके है। वह याद दिलाता है कि हमने कितनी बार विजय पाई है हम कैसा अच्छा कर रहे है, हम उसकी दृष्टि में कितने अमूल्य है तथा वह हमसे कितना प्यार करता है।

शैतान बताता है कि हम परमेश्वर के प्रेम के योग्य हो ही नहीं सकते क्योंकि अभी भी बहुत सी गलतियाँ करते हैं। परन्तु परमेश्वर बताते हैं कि हम उसके प्रिय (प्रभु यीशु) में उसने जो हमारे लिए किया है उसके कारण स्वीकृत है। (इफिसियों 1:6)

परमेश्वर चाहता है कि हम जानें उसका हात हम पर है, उसके दूत हमें देखते हैं, कि उसका पवित्रात्मा हममें और हमारे साथ है कि हमारे हर कार्य में हमारी सहायता करे।

परमेश्वर चाहता है कि हम जानें कि यीशु मसीह हमारा मित्र है और जैसे जैसे प्रतिदिन हम उसके साथ चलते हैं हमारे जीवन में भलाई की बातें होती रहेंगी।

यदि हम शैतान की अपेक्षा परमेश्वर की सुनें तो वह हमें खुश रखेगा और अपने बारे में अच्छा सोचने के लिये सहायता करेगा। वह बीती बातों के विषय हमें शान्ति देगा, वर्तमान के लिए आनन्द और भविष्य के लिए आशा देगा।

स्मरण रखें: परमेश्वर का आनन्द हमारी सामर्थ्य और दृढ़ गढ़ है।

सारांश



आपके जीवन को परिवर्तित करने वाले सिद्धान्त जटिल नहीं हैं उदासी को जड़ का आक्रमण होते ही यदि आप आनन्द मनाने के सिद्धान्त का उपयोग करें तो आपकी परिस्थिति बदल सकती है।

भाग दो



वचन

उदासी पर विजय हेतु कुछ वचन



धर्मी दोहाई देते हैं और यहोवा सुनता है, और उनको सब विपत्तियों से छुड़ाता है।

भजन संहिता 34:17

मैं धीरज से यहोवा की बात जोहता रहा; और उसने मेरी ओर झुककर मेरी दुहाई सुनी।

उसने मुझे सत्यानाश के गड़हे और दलदल की कीच में से उबारा, और मुझ को चट्टान पर खड़ा करके मेरे पैरों को दृढ़ किया है।

उसने मुझे एक नया गीत सिखाया जो हमारे परमेश्वर की स्तुति का है।

भजन संहिता 40:1-3

मेरा मन तेरे पीछे पीछे लगा चलता है; और मुझे तो तू अपने दाहिने हाथ से थाम रखता है।

भजन संहिता 63:8

मैं यहोवा की बाट जोहता हूँ, मैं जी से उसकी बाट जोहता हूँ, और मेरी आशा उसके वचन पर है।

भजन संहिता 130:5

शान्ति देनेवाली बात जीवन वृक्ष है, परन्तु उलट फेर की बात से आत्मा दुःखित होती है।

नीतिवचन 15:4

उठ, (परिस्थितियों की मार और उदासी के गर्त से—एक नए जीवन के लिए), प्रकाशमान हो (परमेश्वर की महिमा से); क्योंकि तेरा प्रकाश आ गया है, और यहोवा का तेज तेरे ऊपर उदय हुआ है।

यशायाह 60:1

प्रभु यहोवा का आत्मा मुझ पर है; क्योंकि यहोवा ने सुसमाचार सुनाने के लिए मेरा अभिषेक किया और मुझे इसलिये भेजा है कि खेदित मन के लोगों को शान्ति दूँ; कि बन्दिओं के लिये स्वतंत्रता का और कैदियों के लिये छुटकारे का प्रचार करूँ; कि यहोवा के प्रसन्न रहने के वर्ष का और हमारे परमेश्वर के पलटा लेने के दिन का प्रचार करूँ; कि सब विलाप करनेवालों को शांति दूँ। और सिय्योन के विलाप करनेवालों को शान्ति दूँ। और सिय्योन के विलाप करनेवालों के सिर पर की राख दूर करके सुन्दर पगड़ी

(मोती के हार) बान्ध दूँ, कि उनका विलाप दूर करके हर्ष का तेल लगाऊँ और उनकी उदासी हटाकर यश का ओढ़ना ओढ़ाऊँ ...।

यशायाह 61:1-3

इसलिये कि परमेश्वर ही है जिसने कहा, अंधकार में से ज्योति चमके, और वही हमारे हृदयों में चमका कि परमेश्वर की महिमा की पहचान की ज्योति यीशु मसीह के चेहरे (व्यक्तित्व) से प्रकाशमान हो।

2 कुरिन्थियों 4:6

किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन (विशिष्ट), प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाँए।

तब परमेश्वर की शांति, (वह शान्ति जो यीशु मसीह के द्वारा उद्धार के निश्चय, तथा उसके कारण परमेश्वर से कोई दण्ड पाने के डर से छुटकारे से तथा जो हमें मिला है उसी में खुश और सन्तुष्ट रहने से प्राप्त होती है) जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।

“इसलिये हे भाइयों, जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरणीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं और जो जो बातें पवित्र है, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बाते मनभावनी है, अर्थात् जो भी सदगुण और प्रशंसा की बातें है उन पर ध्यान लगाया करो।”

फिलिप्पियों 4:6-8

उदासी से लड़ने के लिए प्रार्थना



हे पिता, यीशु मसीह के नाम में मैं आपके पास आता हूँ। मैं उदासी के बोझ से दबा हूँ यह एक ऐसा बोझ है जिसकी मुझे कोई आवश्यकता नहीं है इसलिए मैं इसी समय इसे आपके चरणों में डालती हूँ।

निराशा की इन भावनाओं के बदले मुझे अपने आनन्द से भर दे।
आपका अनुग्रह मेरे लिए पर्याप्त है।

मैं आपके वचन को अंगीकार करता हूँ। मैं आपकी उपस्थिति में रहना चाहता हूँ। आप ही में मेरा चलना फिरना और जीवन है।

आपको मैं धन्यवाद देता हूँ।

परमेश्वर से व्यक्तिगत सम्बन्ध के लिए प्रार्थना



यीशु मसीह आपको बचाना चाहते हैं और सबसे अधिक आपको पवित्र आत्मा से भरना चाहते हैं। यदि आपने यीशु मसीह को, जो शान्ति का राजकुमार है अपना प्रभु और उद्धारकर्ता नहीं माना है तो आज मैं आपको ऐसा करने के लिए आमंत्रित करती हूँ। निम्न प्रार्थना को आप दुहराइए और यदि सचमुच में आप दिल से प्रार्थना करेंगे तो यीशु मसीह में एक नया जीवन अनुभव करेंगे।

हे पिता,

“आप ने जगत से ऐसा प्रेम किया कि अपने एकलौते पुत्र को हमारे पापों के कारण दे दिया ताकि जो कोई उस पर विश्वास करे नाश न हो परन्तु अनन्त जीवन पाएँ”

आप का वचन बताता है कि हम आपके अनुग्रह से विश्वास द्वारा बचाए जाते हैं और यह एक मुफ्त दान है। उद्धार पाने के लिए अपने आप हम कुछ नहीं कर सकते हैं।

मैं विश्वास करता हूँ और मुँह से अंगीकार करता हूँ कि यीशु मसीह आपका पुत्र है जो जगत का उद्धारकर्ता है। मैं विश्वास करता हूँ कि वह क्रूस पर मेरे लिए मर गया और मेरे पापों को अपने ऊपर उठा लिया और उनका दाम चुका दिया। मैं अपने दिल से विश्वास करता हूँ कि वह मृतकों में से जी उठा।

मैं आपसे प्रार्थनौ करता हूँ कि मेरे पाप क्षमा कर दीजिए। मैं यीशु को प्रभु मानता हूँ। आपके वचन के अनुसार, अब मैं बच गया और अब आपके साथ सर्वदा वास करूँगा। पिता में आपको धन्यवाद करता हूँ। मैं आपका अति कृतज्ञ हूँ यीशु मसीह के नाम में माँगता हूँ, आमीन।

निम्न वचनों को पढ़े :

यूहन्ना 3:16, इफिसियों 2:8-9, रोमियों 10:9-10; 1 कुरिन्थियों 15:3-4,
1 यूहन्ना 1:9, 4:14-16; 5:1,12,13

लेखिका के विषय में



जाँयस मेयर विश्व के प्रमुख व्यवहारिक बाइबल शिक्षकों में से एक है। न्यू यॉर्क टाइम्स की नम्बर 1 सर्वोत्तम विक्रय की गौरव प्राप्त लेखिका, जिन्होंने नब्बे से अधिक प्रेरणादायक पुस्तकें लिखी हैं जिनमें *लिविंग्ग बियन्ड युवर फिलिंग्स*, *पावर थॉट्स*, बैटलफील्ड श्रृंखला की संपूर्ण पुस्तकें, और दो उपन्यास, *दि पेन्नी* और *एनि मिनट*, जैसी और भी अन्य पुस्तकें शामिल हैं। उन्होंने शिक्षा देने के लिए हज़ारों ऑडियो सी.डी. के साथ वीडियो सी.डी. की पूरी लाइब्रेरी का विमोचन किया है। संसार भर में जाँयस का प्रतिदिन के *जीवन का आनन्द लीजिए* नामक रेडियो और टेलीविज़न कार्यक्रम प्रसारित हो रहे हैं, और वे सम्मेलनों के संचालन हेतु विस्तृत देशाटन करती हैं। जाँयस एवं उनके पति डेव चार वयस्क बच्चों के माता-पिता हैं और सेंट लुईस, मिसौरी में उनका निवासस्थान है।