

अकेलेपन पर सीधी बातचीत



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

जॉयस मेयर

पूर्व प्रकाशित शीर्षक सहायता किजिए—मैं अकेला हूँ!

अकेलेपन

पर सीधी बातचीत

अकेलेपन

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 The Zondervan Corporation. *The Amplified Bible, New Testament*, copyright© 1954, 1958, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations marked (NKJV) are taken from *The New King James Version*. Copyright© 1979, 1980, 1982, Thomas Nelson, Inc.

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

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

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
Website: www.jmmindia.org

Straight Talk on LONELINESS - *Hindi*
Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word!

Printed at:

Caxton offset Pvt. Ltd.
Hyderabad - 500 004

विषय सूची



	<i>परिचय</i>	vii
भाग एक	कभी न त्यागा हुआ	1
	1. आप अकेले नहीं हैं	3
	2. अकेलेपन का उपचार किया जा सकता है	13
	3. शोक के सात चरण	23
	4. त्रासदी और नुकसान से संभल जाना	55
भाग दो	वचन	71
	अकेलेपन और शोक पर विजय पाने हेतु वचन	72
	उपसंहार	75
	प्रार्थना	
	प्रार्थना और आशीष	76
	प्रभु के साथ एक व्यक्तिगत संबंध के लिए प्रार्थना	78

परिचय



आज लोग जिस बड़ी समस्या का सामना कर रहे हैं शोक और अकेलापन है। ये दोनों अक्सर साथ-साथ चलते हैं क्योंकि बहुत से लोग अकेलेपन के कारण शोकित हैं।

अकेलापन अतीत की तुलना में एक बहुत बड़ा मुद्दा बन चुका है। अपनी सेवकाई में लोग की बढ़ी हुई संख्या अकेलेपन के साथ व्यवहार करने में मार्गदर्शन और सहायता के लिए प्रार्थना निवेदन देते हैं।

परमेश्वर, अपने वचन में हम से कहता है कि हम अकेले नहीं हैं। वह हमें छुड़ाना, चँगा करना और सांत्वना देना चाहता है। परंतु जब लोग अपने जीवन में दर्दनाक बड़ी क्षति का सामना करते हैं तो दुःखद बात यह है कि बहुत से लोग उस पर विजय प्राप्त नहीं कर पाते। जब दारुण विपत्ति आती है और क्षति असहनीय लगती है तो शैतान इसे एक व्यक्ति या परिवार को स्थायी दासता में डालने का प्रयास करने के अवसर के रूप में देखता है।

किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक, या किसी निकट संबंध में विच्छेदन होना शोक ला सकता है और बहुत से लोग इस शोक प्रक्रिया से होकर गुजरते हैं। विजय की कुन्जी एक सामान्य, संतुलित “शोक प्रक्रिया” और

“शोक की आत्मा” के मध्य अंतर को समझने में हैं। शोकित व्यक्ति के साथ समय व्यतीत करने के द्वारा उससे उबरने में सहायता करता है; और दूसरा और भी बुरी स्थिति करने और अधिक गहरी निराशा में उसके डूबने का कारण बनता है।

मैं विश्वास करती हूँ कि क्यों लोग, विशेष करके मसीही किसी नुकसान के बाद शोक और अकेलेपन के बंधन में आ जाते हैं, उसके कारणों में से एक “शोक प्रक्रिया” के विषय में उनकी समझ की कमी है। कभी-कभी जब परमेश्वर चंगा करता है तो परिणाम त्वरित होता है। परंतु अधिकांशतः, विशेष करके जब एक नुकसान से उबरते हैं तो चंगाई एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रभु अपने बच्चों के साथ कदम ब कदम चलता है। प्रकट है कि सभी लोग किसी क्षति पर समान रीति से या समान मात्रा में प्रतिक्रिया नहीं देते, परंतु हम सबकी भावनाएँ होती है जिसे चोट पहुँचाया और कुचला जा सकता है और उसे अवश्य ही चंगा किया जाना चाहिए।

यीशु इस पृथ्वी पर शैतान के कामों को नाश करने (1 यूहन्ना 3:8) और हमें अनंत जीवन देने के लिए आया (यूहन्ना 10:10)! यदि हम सीखेंगे कि किस प्रकार से उन बातों को प्राप्त करना है जिसे उसने हमारे लिए उपलब्ध कराया है, तो हम शोक और अकेलेपन से मुक्त उस बहुतायत के जीवन का अनुभव करेंगे।

परमेश्वर ने मुझे शोक और अकेलेपन के बंधन से मुक्त किया, और मैं विश्वास करती हूँ कि वह इस पुस्तक की कदम ब कदम प्रक्रिया का उपयोग आपको मुक्ति प्राप्त करने में सहायता करने में भी करेगा!

भाग एक



कभी न त्यागा हुआ

1



आप अकेले नहीं हैं

*यीशु ने उनके पास आकर कहा, ...और देखो, मैं जगत के
अन्त तक सदा तुम्हारे संग हूँ!*

मत्ती 28:18,20

1



आप अकेले नहीं हैं

उसने जो मुझ से स्नेह किया है, इसलिये मैं उसको छुड़ाऊँगा; मैं उसको ऊँचे स्थान पर रखूँगा, क्योंकि उसने मेरे नाम को जान लिया है।

जब वह मुझ को पुकारे, तब मैं उसकी सुनूँगा; संकट में मैं उसके संग रहूँगा, मैं उसको बचाकर उसकी महिमा बढ़ाऊँगा।

मैं उसको दीर्घायु से तृप्त करूँगा, और अपने किए हुए उद्धार का दर्शन दिखाऊँगा।

भजन संहिता 91:14-16

परमेश्वर चाहता है कि आप जानें कि आप अकेले नहीं हैं। शैतान चाहता है कि आप विश्वास करें कि आप अकेले हैं, परंतु आप नहीं हैं। वह चाहता

है कि आप विश्वास करें कि कोई नहीं समझता है कि आप कैसा महसूस करते हैं परंतु यह सत्य नहीं है।

परमेश्वर के आपके संग होने के साथ-साथ, बहुत से विश्वासी जानते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं और समझते हैं कि आप मानसिक और भावनात्मक रूप से क्या अनुभव कर रहे हैं। भजन संहिता 34:19 हम से कहता है: “धर्मी पर (निरंतर) बहुत सी विपत्तियाँ पड़ती तो हैं परंतु यहोवा उनको उन सबसे मुक्त करता है।” बाइबल में “धर्मियों के कष्ट” और उनसे परमेश्वर की छुड़ौती के बहुत से वर्णन हैं।

परमेश्वर एक उद्धारकर्ता है

परमेश्वर ने पौलुस और सीलास को कारागृह से छुड़ाया (प्रेरितों 16:23-26)।

1 शमूएल 17:37 में हम परमेश्वर को दाऊद को उसके कष्टों से छुटकारा देते हुए पढ़ते हैं। “दाऊद ने कहा, यहोवा जिस ने मुझे सिंह और भालू दोनों के पंजे से बचाया है, वह मुझे उस पलिश्ती के हाथ से भी बचाएगा।”

जब आप उन्नति करते हैं, शैतान अक्सर आपको निराश करने के लिए दुःख लाता है और आपको अकेला महसूस कराने का प्रयास करेगा। परंतु शैतान जिस बात को हमारे नुकसान के लिए करता है परमेश्वर उससे हमारी भलाई करता है (उत्पत्ति 50:20 देखिए)। ऊपर लिखित वचन में जैसा दाऊद ने किया वैसा आप कर सकते हैं और उन पुरानी विजयों को स्मरण कर स्वयं को उत्साहित कर सकते हैं।

शद्रक, मेशक, और अबेदनगो ने दुःख का अनुभव किया जब वे एकलौते सत्य परमेश्वर के प्रति अपने समर्पण में दृढ़ बने रहे

(दानिय्येल 3:10-30)। जब उन्होंने दुष्ट राजा नबुकदनेस्सर की सुनहरी मूर्ति को दण्डवत करने के आदेश को मानने से इन्कार किया जिसे उसने स्थापित की थी, तब नबुकदनेस्सर ने उनको धधकते हुए भट्ठे में डाल दिया जिसे उसने सामान्य से सात गुणा अधिक तपाया था!

नबुकदनेस्सर यह देख कर “आश्चर्यचकित” रह गया कि शद्रक, मेशक, और अबेदनगो धधकती हुई भट्ठी में एक चौथे व्यक्ति से मिले-जो “परमेश्वर के पुत्र” के समान था (पद 24, 25)। न केवल वे तीनों बिना किसी नुकसान के उस भट्ठी से बाहर निकल आए-परंतु उन पर धूँ की गन्ध तक नहीं थी! (पद 27)।

पद 30 हम से कहता है कि राजा ने शद्रक, मेशक, और अबेदनगो को पदोन्नत किया। परमेश्वर न केवल आपके कष्टों में से बाहर निकालेगा परंतु वह आपको ऊपर भी उठाएगा!

दानिय्येल भी कष्ट में था। परमेश्वर के प्रति उसकी विश्वस्तता और समर्पण के लिए दण्ड के रूप में दानिय्येल को सिंहों की मान्द में डाल दिया गया। परंतु दानिय्येल ने परमेश्वर पर भरोसा रखने का चुनाव किया और परमेश्वर ने शेरों के मुँह को बन्द करने के लिए एक स्वर्गदूत भेजने के द्वारा उसे छुड़ाया। दानिय्येल बिना किसी क्षति के बाहर आया! (दानिय्येल 6:3-23)। परमेश्वर में अपना भरोसा रखिए और आप बिना क्षति के बाहर निकल आएँगे।

इन सब लोगों ने पाया कि परमेश्वर विश्वासयोग्य था। मैंने भी उसकी भलाई और विश्वस्तता का अनुभव किया है। एक बच्चे के रूप में मेरे साथ यौनिक, मानसिक और भावनात्मक दुर्व्यवहार हुआ था। मैं अपने जीवन में रोगी रही जिसमें दस वर्षों का अधसीसी (माइग्रेन) का दर्द और कर्कट

रोग का एक आघात, साथ ही साथ कई छोटी बड़ी बीमारियाँ, परंतु कोई भी कम दर्दनाक या कष्टप्रद नहीं। प्रत्येक बार परमेश्वर ने मुझे छुड़ाया और मुझे उत्तर दिया। परंतु एक समय था जब मैं परमेश्वर की बात जोहती थी और दृढ़ रहती थी।

पहला पतरस 5:8, 9 कहता है:

सचेत (संतुलित, संयमी मन के) हो, और जागते रहो; क्योंकि तुम्हारा विरोधी शैतान (प्रचण्ड भूख से) गर्जनेवाले सिंह के समान नाई इस खोज में रहता है, कि किस को फाड़ खाए।

विश्वास में दृढ़ होकर, (उसके आक्रमण के विरुद्ध-जड़ पकड़े, स्थापित, मज़बूत, अचलित, और दृढ़) और यह जानकर उसका सामना करो, कि तुम्हारे भाई (मसीह की संपूर्ण देह) जो संसार में हैं, ऐसे ही दुःख सह रहे हैं।

जैसा कि हम ने देखा, दुःख हम सब पर आते हैं। हम सब इस जीवन में कुछ निश्चित मात्रा में दुःख और अकेलेपन का अनुभव समय समय पर करते हैं परंतु हम अकेले नहीं हैं। बाइबल हमसे शैतान का सामना करने के लिए कहती है: “विश्वास में दृढ़” होकर उसका “सामना करो” (पद 9)। परंतु हम यह जानकर भी सामर्थ प्राप्त कर सकते हैं कि दूसरे जानते हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं।

परमेश्वर हमारी भलाई के लिए कार्य कर रहा है

परमेश्वर भला है, और वह विश्वासयोग्य है। कई वर्ष पूर्व मैंने एक बड़ी भावनात्मक आघात का सामना किया जिसने मुझे बहुत सी बातों और

लोगों से अलग कर दिया जो मेरे लिए प्रिय थे। परमेश्वर चाहता था कि मैं आगे बढ़ूँ परंतु मैं उसकी आज्ञा का पालन नहीं कर रही थी। परमेश्वर मेरी भलाई के लिए कार्य कर रहा था यद्यपि मैं उस समय भलाई नहीं देख सकी थी। जब मैं आगे नहीं बढ़ती, तो परमेश्वर ने मुझे और मेरे जीवन में कुछ लोगों को आगे बढ़ाया। अब मैं समझती हूँ कि यह उन श्रेष्ठ बातों में से एक थी जो कभी मेरे साथ हुईं परंतु उस समय मुझे लगा था कि मेरी पूरी दुनिया धरती पर आ गिरी है। मुझे निश्चय नहीं था कि मैं कभी ठीक हो पाऊँगी।

मृत्यु और तलाक ही एक मात्र विध्वंसकारी क्षति नहीं है जिसका सामना लोग अपने जीवन में करते हैं। लम्बे समय के संबंध या नौकरी खो देना मानसिक आघात देने वाला हो सकता है जो आपके लिए महत्वपूर्ण रहा हो। व्यक्तिगत चोट जो आपको एक शौक पूरा करने या खेल खेलने से रोकता है जो आपके जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा हो, भावनात्मक रूप से कठिन हो सकता है। वास्तव में किसी को या किसी वस्तु को खोना जो आपके लिए महत्वपूर्ण है, यह कठिन है।

मेरी संपूर्ण चंगाई में मुझे लगभग तीन साल लगे परंतु मैं उस पूरे समय दृढ़ रही और निश्चित उन्नति की। कुछ बात जिसने उस समय मुझे बड़े दर्द से चंगा होने में सहायता की वह “प्राण-बंधन” के विषय मेरी समझ थी ।

“प्राण-बंधन”

किसी व्यक्ति या वस्तु के साथ बहुत लम्बा समय व्यतीत करना उस व्यक्ति या वस्तु के साथ प्रगाढ़ संबंध की ओर अग्रसर करता है।

मनुष्य के रूप में हम आत्मा हैं, हममें प्राण है और हम एक शरीर में रहते हैं। प्राण को मन, इच्छा और भावनाओं को मिलाकर बनाया गया कह सकते हैं।

सम्मिलित होने में मानसिक समय, विचार, और योजनाएँ अपेक्षित होती हैं। सामान्य रूप से हम उस विषय पर बात करते हैं जिसके साथ हमारा मन, हमारी इच्छा, और हमारी भावना अधिक शामिल रहती है। इसे एक छोटा सा विचार देने के द्वारा हम देख सकते हैं कि हमारा “प्राण” लोगों में और वस्तुओं में कैसे सम्मिलित रहता है जिसमें हम अपना अधिकतम समय और ऊर्जा का निवेश करते हैं।

यदि मेरे हाथ मेरे बगल में बाँध दिए जाएँ और स्थिर दशा में वर्षों तक वहीं रखे रहें तो उसमें एक विध्वंसकारी प्रभाव होगा। यदि उसे अचानक खोल दिया जाए तो मैं उसे न केवल अलग और कमजोर पाऊँगी परंतु असमर्थ भी पाऊँगी। मेरे लिए उसे ठीक रीति से उपयोग में लाना तब तक असंभव होगा जब तक वह पुनः अपना बल और गतिशीलता प्राप्त न कर ले। मुझे कार्य करने के नए तरीके को सीखना होगा और उन माँसपेशियों को विकसित करना होगा जो अनुपयोगी रहने के कारण क्षीण हो गए हैं।

यही बात हमारे प्राण के विषय में भी सच होती है। जब हम किसी व्यक्ति, स्थान या वस्तु के साथ लम्बे समय तक शामिल रहते हैं तो हम “प्राण-बंधन” को विकसित कर लेते हैं। जब वह व्यक्ति, स्थान या वस्तु हम से ले लिया जाता है तो हम ऐसी प्रतिक्रिया देते हैं मानों हम उससे अब भी जुड़े हुए हों। एक हाथ के समान जो हमारे बगल में बाँध दिया गया था यद्यपि उसे बाद में मुक्त कर दिया गया फिर भी वह बंधा हुआ “महसूस” होता है। यह तब तक सामान्य रूप से कार्य नहीं करता है जब तक कुछ समय न गुज़र जाए और उसे पुनःस्थापित करने के लिए कुछ प्रयास न किए जाए।

यहाँ तक कि जब हम स्वेच्छा से किसी से या किसी वस्तु से दूर चले जाते हैं फिर भी हो सकता है हमारा प्राण वहाँ बना रहना चाहता है जहाँ हम थे। भावनाएँ बहुत प्रबल होती हैं और हमें बहुत दर्द और मनोव्यथा दे सकती है। हमें यह अवश्य समझना चाहिए कि हम अपनी “इच्छा” शक्ति का उपयोग किसी कार्य को करने या न करने का निर्णय लेने में कर सकते हैं। एक दृढ़ निर्णय सताने और उमड़ने वाली भावनाओं पर चढ़ाई करेगी।

सही और गलत “प्राण-बंधन” होते हैं। सही प्राण-बंधन समय से सन्तुलित होते हैं; गलत के साथ व्यवहार किया जाना चाहिए।

इस समय आप चाहे किसी भी परिस्थिति के साथ व्यवहार कर रहे हों यदि उसके साथ उचित रीति से व्यवहार न किया जाए, तो यह आपको विकलांग कर सकती है। फिर भी, परमेश्वर जानता है कि उसके साथ कैसे व्यवहार करना है!

यदि आप किसी दुर्घटना में घायल हुए हैं, तो हो सकता है आपको पुनः चलना सीखना पड़े।

यदि आपने मृत्यु या तलाक के कारण अपने जीवन साथी को खो दिया है तो आपको शायद एक अकेले व्यक्ति के समान कार्य करना सीखना होगा। आपको उन बातों को करना सीखना होगा जिन्हें या तो आप भूल गए हैं कि किस प्रकार करते हैं या इसे पहले कभी नहीं किया हो। आपको एक नौकरी की ज़रूरत होगी या खाना पकाना और बच्चों की देखभाल करना सीखना होगा या जिनके विषय में आप कुछ नहीं जानते हैं—निर्णय लेना सीखना होगा, जिसकी आपको आदत नहीं होगी।

यदि आपने नौकरी खो दी है, तो आपको शायद यह सीखना होगा कि कैसे अपने आपको पुनः कार्य करने योग्य बनाया जाए या कैसे अपने आपको एक नए और अजनबी माहौल में स्थापित किया जाए।

जब आप ये नए कार्य कर रहे हैं, तो अब भी आपको चोट लग सकती है, परंतु आप इस बात में सन्तुष्टि पा सकते हैं कि आप आगे बढ़ रहे हैं। प्रतिदिन आप उन्नति कर रहे हैं। परमेश्वर अशांति में आपके साथ होने की प्रतिज्ञा करता है। जब कि आप इन्तज़ार कर रहे हैं कि वह आपके साथ है और आपकी ओर से कार्य कर रहा है। यद्यपि आप हमेशा देख नहीं सकते हैं कि वह भौतिक संसार में क्या कर रहा है। मत्ती 28:20 कहता है, “...देखो, मैं जगत के अंत तक सदैव तुम्हारे संग हूँ।...”

2



अकेलेपन का उपचार किया जा सकता है

...क्योंकि मैं उनके शोक को दूर करके उन्हें आनन्दित करूँगा, मैं उन्हें शान्ति दूँगा, और दुःख के बदले आनन्द दूँगा।

यिर्मयाह 31:13

2



अकेलेपन का उपचार किया जा सकता है

अकेलापन पाप नहीं है। इसलिए यदि आप अकेले हैं तो अपने ज़ख्मों की सूची में दोष भावना को मत जोड़िए।

कारण चाहे कुछ भी हो, अकेलेपन का उपचार किया जा सकता है। वे जो अकेलेपन से अपने आप में शोक का एक रूप है, अधिक दुःख भोगते हैं, उनमें से कुछ लोग शर्मिंदा या अत्यधिक कायर होते हैं; जो अपने आप में एक दुःख है; वे जो महसूस करते हैं कि उन्हें गलत समझा गया है, वे जो नेतृत्व में हैं; तलाकशुदा और अविवाहित; वैधव्य भोगने वाले; बुजुर्ग; वे जो त्यागा हुआ महसूस करते हैं; वे जो अन्य लोगों से विषम या “अलग” महसूस करते हैं; दुर्व्यवहार सहने वाले; वे जो स्वस्थ संबंध बनाए रखने में असमर्थ होते हैं, विशेष करके विपरीत लिंग के साथ; वे जिन्हें अवश्य ही अपनी नौकरी पुनःस्थापित करने या बदलने की ज़रूरत है—और यह सूची इसी प्रकार से लम्बी होती जाती है।

अकेलेपन के बहुत से कारण हैं, परंतु बहुत से लोग यह नहीं समझते हैं कि उन्हें इसके साथ जीने की ज़रूरत नहीं है। वे इसका सामना कर सकते हैं और इस का उपाय कर सकते हैं।

यह मूल शब्द “अकेला” से आता है जिसे वेबस्टर का अर्थ है “बिना साथ का: पृथक किया हुआ.... जो अपने आप से स्थित या स्थिर है” के रूप में परिभाषित करता है। इसका विशेषण रूप अकेला है जिसका अर्थ है “अकेले रहने वाला....एकाकी....अकेला होने के कारण निरुत्साही।” और एकाकी, जिसका अर्थ है “साथी के न होने से निरुत्साही....अलगा।”

अकेलापन अक्सर भीतरी दर्द, एक रिक्त स्थान, या स्नेह पाने की एक अभिलाषा के रूप में प्रकट होता है। इसके पार्श्व प्रभाव में खालीपन, अनुपयोगिता या निरुद्देश्य होना सम्मिलित है। अकेलापन का अधिक गंभीर पार्श्व प्रभाव अक्सर अवसाद होता है जो कुछ स्थितियों में क्रमशः आत्महत्या की ओर ले जा सकता है।

यह कहना दुर्भाग्यजनक है, परंतु असंख्य लोग इसलिए आत्महत्या करते हैं क्योंकि वे नहीं जानते हैं कि अकेलेपन के साथ कैसे बर्ताव किया जाए या वे यथार्थवादी रीति से इसका उचित सामना करना और व्यवहार करना नहीं चाहते हैं। यहाँ तक कि मसीही भी इस विकट शत्रु के शिकार बन रहे हैं।

अकेला का तात्पर्य एकाकी नहीं है

शब्दकोष “अकेला” शब्द को “एक के रूप में परिभाषित करता है जिसमें और कुछ नहीं जोड़ा गया हो....सब से अलगा।” वेबस्टर के अनुसार “अकेला और अकेला होना जैसे शब्दों से पृथक होने का भाव आता है, जो सहचारिता के अभाव का परिणाम होता है।”

क्या आप अकेले (स्वावलम्बी, विलग, अपने आप में) हैं या आप एकाकी (पृथक, अकेला, साथी के अभाव के कारण विषण्ण) हैं? एक अंतर है।

यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि केवल इसलिए कि आप अकेले हैं इसका यह तात्पर्य नहीं कि आपको एकाकी रहना है।

यद्यपि दूसरों के साथ संगति में रहना इस बात का आश्वासन नहीं देता है कि एकाकीपन नहीं होगा।

परिस्थितियाँ जो अकेलेपन को सृजित करती हैं कई बार गुज़र रही स्थितियाँ होती हैं। एक व्यक्ति जो अपनी साथियों को पीछे छोड़ देता है, और एक नए शहर में एक नए घर की ओर चला जाता है वह एक अस्थायी अकेलापन अनुभव कर सकता है, परंतु वह क्रमशः नए मित्र बना लेगा।

परंतु बहुत सी स्थितियाँ जो अकेलेपन का सृजन करती हैं वे कहीं अधिक स्थायी होती हैं और ये ही वे मुद्दे हैं जिन्हें हल किया जाना चाहिए।

जबकि अकेला होने से बचना हमेशा सम्भव नहीं होता है, परंतु अकेलेपन के हमेशा उत्तर होते हैं!

संकट या मानसिक आघात से उत्पन्न अकेलापन

बहुत बार अकेलापन सदमा या संकट का परिणाम होता है जो किसी प्रियजन (जीवन साथी, संतान, माता-पिता, निकट मित्र या रिश्तेदार) की मृत्यु, तलाक या अलगाव के कारण आता है।

जब कुछ ऐसी बातें हमें समझाने के लिए घटती हैं कि स्थितियाँ हमेशा वैसी नहीं रहने वाली हैं जैसी वे किसी समय थी, तो यह अक्सर हमारे जीवन में संकट या सदमा उत्पन्न करती हैं जो अकेलापन और निराशा के भाव में ले जा सकती है।

अपनी प्रकृति के अनुसार विपत्ति की स्थिति हमसे यह अपेक्षा करती है कि हम एक या दूसरा रास्ता अपनाएँ, बेहतर या बहुत बुरा बनें, विजय पाएँ या अधीन हो जाएँ।

हम सब ने एक चलचित्र देखा है जो एक गंभीर रूप से बीमार या घायल व्यक्ति का चित्रण करता है, जिसका चिकित्सक उनके सभी परिजनों को बुलाकर कहते हैं, “जो कुछ मैं कर सकता था वह सब मैंने कर दिया है, मरीज़ संकटावस्था में है। अब जो कुछ भी होता है वह मेरे हाथों में नहीं है।” चिकित्सक यह कह रहे हैं, कि कुछ ही समय में मरीज़ या तो अच्छा होने जा रहा है या मरने जा रहा है।

संकट हमेशा परिवर्तन के लिए उकसाती है और इस प्रकार का परिवर्तन प्रत्येक सम्मिलित व्यक्ति के लिए कठिन होता है।

शोक की प्रक्रिया बनाम शोक की आत्मा

शोक शब्द “मानसिक वेदना, किसी नुकसान के कारण, को सूचित करता है।” शोकित होना “शोक महसूस करना है,” अर्थात् मानसिक वेदना का अनुभव करना, दुःखित होना, विलाप करना, उदास होना है।

शोकित होने की प्रक्रिया अनिवार्य और स्वास्थ्यकर है—मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से भी। एक व्यक्ति जो शोकित होने से इंकार करता है वह अक्सर वास्तविकता का सामना नहीं करता है, जो अंततः उसके संपूर्ण अस्तित्व पर विध्वंसकारी प्रभाव डालता है।

शोक की आत्मा पूरी रीति से अलग विषय है। यदि प्रतिरोध न किया जाए तो यह जीवन पर अधिकार कर लेगा और उस व्यक्ति के जीवन को

नाश कर देगा जिसने नुकसान उठाया है। यदि इसका सामना न किया जाए और नियंत्रित न किया जाए तो यह स्वास्थ्य, सामर्थ और जीवन शक्ति पर डाका डालेगा—यहाँ तक कि संपूर्ण अस्तित्व पर भी।

मुझे आपको एक उदाहरण देने दीजिए।

मेरी एक सहेली ने श्वेतरक्तता की बीमारी से लम्बे संघर्ष के बाद अपने पुत्र को खो दिया। जब पुत्र की मृत्यु हुई कठिन बात थी। वे निश्चित रूप से शोक की प्रक्रिया से होकर गुज़र रहे थे और सच में ऐसा था।

फिर भी, इस सहेली ने मुझ से एक घटना का वर्णन किया जो शोक की आत्मा का वर्णन करती है। उसने कहा कि वह एक दिन कपड़े धो रही थी और अपने पुत्र के बारे में सोचने लगी, अचानक उसने महसूस किया कि किसी चीज़ ने उसे चारों ओर से लपेट लिया है। यह बड़ा मलिन और उदासी भरा लग रहा था और वह महसूस कर सकती थी कि वह लगभग उसमें पूरी रीति से “डूब” रही थी।

परमेश्वर ने उसे एक परख दी कि यह एक शोक की आत्मा थी जो उसे दबाने का प्रयास कर रही थी। उसने अपने पुत्र की कमीज़ में से एक को पकड़ लिया, उसे अपने चारों तरफ़ बाँध लिया और शैतान से कहा कि वह उसे एक “स्तुति के वस्त्र” के रूप में इस्तेमाल कर रही थी (यशायाह 61:3)। तब वह नाचने और परमेश्वर की स्तुति में नारे लगाने लगी। जब उसने ऐसा किया तब उसने दबाव को जाते हुए महसूस किया।

इस महिला ने लम्बे समय तक खिंचने वाली बड़ी बड़ी समस्याओं के लिए द्वार खोला होता यदि वह उत्साहपूर्वक इसका सामना न करती और शोक की आत्मा के दबाव के साथ व्यवहार न करती।

विलाप आनन्द में बदल गया

“धन्य हैं वे, जो शोक करते हैं, क्योंकि वे शांति पाएँगे।”

मती 5:4

बाइबल उन लोगों के विषय में बहुत सारे संदर्भ देती है जो विलाप करते हैं।

यिर्मयाह 31:13 में, प्रभु भविष्यवक्ता के द्वारा कहता है, “उस समय उनकी कुमारियाँ नाचती हुई हर्ष करेंगी, और जवान और बूढ़े एक संग आनन्द करेंगे। क्योंकि मैं उनके शोक को दूर करके उन्हें आनन्दित करूँगा, मैं उन्हें शान्ति दूँगा, और दुःख के बदले आनन्द दूँगा।”

इस पद में हम देखते हैं कि यह परमेश्वर की इच्छा है कि विलाप करने वालों को सांत्वना दी जाए; इसलिए, हम निर्णय कर सकते हैं कि विलाप के पश्चात सांत्वना आनी चाहिए। यदि विलाप कभी भी नहीं आता है, तो कुछ गलत है।

यशायाह 61:1-3 में, हम निश्चयता के इन शब्दों को पढ़ते हैं:

प्रभु यहोवा का आत्मा मुझ पर है; क्योंकि यहोवा ने सुसमाचार सुनाने के लिये मेरा अभिषेक किया और मुझे इसलिये भेजा है कि खेदित मन के लोगों को शान्ति दूँ; कि बन्धुओं के लिए स्वतंत्रता का और कैदियों के लिए 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 के सिर पर की राख दूर करके सुन्दर पगड़ी (माला या मुकुट) बाँध दूँ, कि उनका विलाप

दूर करके हर्ष (सांत्वना और आनंद) का तेल लगाऊँ और उनकी उदासी हटाकर यश का ओढ़ना ओढ़ाऊँ...

यह सिद्धांत जो हम देखते हैं उससे स्पष्ट है, कि परमेश्वर संपूर्ण प्रतिस्थापन के लिए है। वह विशेष करके उन लोगों में रुचि रखता है जो ज़ख्मी हैं और अपने आनन्द को वापस पाना चाहते हैं।

आप किसी क्षति से दुःखी होंगे, परंतु आपको अपने शेष जीवनभर उस स्थिति में रहने की ज़रूरत नहीं है। परमेश्वर ने आपके विलाप को आनन्द में बदल देने की प्रतिज्ञा की है। आपको उस प्रदिज्ञा को थामे रहना चाहिए जबकि आप शोक की प्रक्रिया से गुज़र रहे हैं। ऐसा करना आपको भविष्य के लिए आशा प्रदान करेगा।

आशा जो हमारे सामने रखी गई है

जब आशा पूरी होने में विलम्ब होता है, तो मन शिथिल होता है, परन्तु जब लालसा पूरी होती है, तब जीवन का वृक्ष लगता है।
नीतिवचन 13:12

किसी क्षति पर शोकित होना अक्सर अनिवार्य और यहाँ तक कि स्वस्थ भी होता है, इसलिए ध्यान रखा जाना चाहिए कि निराशा और आशाहीनता के गर्त में न गिर जाएँ जो सहने के लिए भारी होता है।

आशाहीनता में पड़ जाने के बजाए, भजन संहिता 27:13,14 में दाऊद के इन वचनों पर ध्यान दें:

यदि मुझे विश्वास न होता कि जीवितों की पृथ्वी पर यहोवा की भलाई को देखूँगा, तो मैं मूर्च्छित हो जाता।

यहोवा की बाट जोहता रह; हियाव बाँध और तेरा हृदय दृढ़ रहे;
हाँ, यहोवा ही की बाट जोहता रह!

पृथ्वी पर चाहे कुछ भी हो, परमेश्वर में सदा आशा ही होती है।

इब्रानियों 6:17 में बाइबल बताती है कि परमेश्वर ने शपथ के द्वारा हमें आशीष देने की अपनी इच्छा की प्रतिज्ञा का निश्चय दिलाया है। “...ताकि दो बे-बदल बातों के द्वारा जिनके विषय में परमेश्वर का झूठा ठहरना अन्होना है, हमारा दृढ़ता से ढाढ़स बन्ध जाए, जो शरण लेने को इसलिए दौड़े हैं, कि उस आशा को जो (हमारे) सामने रखी हुई है, प्राप्त करें” (पद 18)।

पद 19 में वह कहना जारी रखता है, “(अब) वह आशा हमारे प्राण के लिए ऐसा लंगर है जो स्थिर और दृढ़ है, और परदे के भीतर तक पहुँचता है (वह फिसल नहीं सकता और वह कदमों के पड़ने पर टूटेगा नहीं चाहे जिस किसी के भी कदम उस पर पड़ें-एक आशा) जो आगे पहुँचता है परदे के भीतर (उपस्थिति की बड़ी निश्चयता) प्रवेश कर जाता है।”

किसी जहाज़ का लंगर उसे तूफ़ान में बह जाने से रोकता है। हमारे प्राण के लिए आशा भी यही कार्य करती है। आशा एक लंगर के समान होती है जो हमें पथ पर बनाए रखती है जब हम जीवन की आँधियों के द्वारा इस तरफ़ और उस तरफ़ आगे पीछे उछाले जाते हैं।

हो सकता है कि आप अधिक न समझें जब आप को चोट लग रही है और क्षति का दर्द आपके प्राण को भेद जाए, परंतु इस एक सत्य को जानिए और इसे थामे रहिए: परमेश्वर आपसे प्यार करता है, और उसने आपके लिए एक भविष्य रखा है। जब आप शोक प्रक्रिया से गुज़रते हैं तो उसमें आशा रखिए और अपने विलाप को आनंद में बदलने और आपको राख के बदले सुंदरता देने के लिए उस पर भरोसा रखिए।

3



शोक के सात चरण

*तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन सम्पूर्ण मन से
यहोवा पर भरोसा रखना।*

*उसी को स्मरण करके सब काम करना, तब वह तेरे
लिये सीधा मार्ग निकालेगा।*

नीतिवचन 3:5,6

3



शोक के सात चरण

किसी संकट या क्षति का अनुभव करने के पश्चात हममें से लगभग सभी किसी न किसी शोक प्रक्रिया से होकर गुज़रते हैं। सामान्यतः इस प्रक्रिया के सात मौलिक चरण या पहलू हैं। आइए इस बात की एक अच्छी समझ प्राप्त करने का प्रयास करने के लिए कि इस प्रक्रिया में हमारे साथ क्या होता है और इससे अधिकाधिक लाभ लेने के लिए हम क्या कर सकते हैं, उन्हें एक एक कर देखें।

चरण 1: आघात और इंकार

ये पहली बातें हैं जिनसे संकट आने पर सामना होता है। परमेश्वर उन्हें संपूर्ण सर्वनाश के विरुद्ध सुरक्षा के रूप में इनका इस्तेमाल करता है।

आघात:

आघात कुछ ऐसा है जो मन और भावनाओं को एक हिंसक, अनपेक्षित बहाव के द्वारा धकेलता है।

आघात वास्तव में अंतर्निर्मित सुरक्षा होती है। यह हमें आए हुए परिवर्तन के प्रति क्रमशः सामन्जस्य बिठाने के लिए समय देता है। यह हमें वास्तविकता का तुरंत सामना करने से रोकता है।

इससे पहले कि हम आगे बढ़ें अवश्य ही हम में एक नए प्रकार का मन होना चाहिए। आघात हमें अपने जीवन और अपने भविष्य के विषय में सोचने का नया तरीका विकसित करने का समय देता है।

इसका वर्णन करने के लिए किसी वाहन के शॉकरस ओबर्ज़वर्स को देखें। उन्हें इस प्रकार से आकार दिया गया है कि वे सड़क के अप्रत्याशित झटकों से वाहन को बचा सकें। उनके बिना यात्रा के दौरान आनेवाले अप्रत्याशित झटकों को वाहन सह नहीं पाएगा।

अक्सर हम भी इसी प्रकार होते हैं। हम जीवन के मार्ग पर यात्रा कर रहे हैं, और हम में से अधिकाँश लोग गड़हों और ठोकरों की प्रतीक्षा नहीं करते हैं। इसलिए जब वह हम पर अचानक आ पड़ती है तब हम उनके लिए तैयार नहीं होते हैं। हमारा पवित्रात्मा द्वारा स्थापित शॉकरस अबर्ज़ाबर्स तब तक हमें झटकों से बचाता है जब तक हम वापस सामन्जस्य नहीं बिठा लेते और अपने विचारों को उस यात्रा के दौरान आनेवाले परिवर्तनों के साथ मेल के लिए तैयार नहीं कर लेते।

आघात के चरण को कुछ क्षणों से बहुत सप्ताह तक खींचा जा सकता है। परंतु यदि यह इस से परे चले जाता है तो कुछ गलत है।

स्वस्थ आघात किसी अस्थायी बेहोशी की दवा के समान है; यद्यपि हम स्थायी रूप से बेहोशी में नहीं रह सकते हैं। हमें अवश्य ही आगे बढ़ना चाहिए। आघात वास्तविकता से अस्थायी बचाव है, परंतु यदि यह अस्थायी नहीं है तो यह बहुत गंभीर समस्याओं की ओर ले जा सकता है।

मैं अपनी आन्टी के साथ होना स्मरण करती हूँ, जब मेरे अंकल की मृत्यु हुई थी। वह एक लम्बे समय तक बीमार रहे और यद्यपि उनकी मृत्यु को टाला नहीं जा सकता था, फिर भी मेरी आन्टी लगातार यह कहती रही, “मैं यह विश्वास नहीं कर सकती; मैं विश्वास नहीं कर सकती कि वे चले गए हैं।” वह आघात के प्राथमिक स्तर पर थी जो अक्सर संकटपूर्ण क्षति के साथ आती है।

जब आघात से गुज़रते हैं तो अक्रियाशीलता में बहुत लम्बे समय तक नहीं रहना उत्तम है। मेरे कार्यकर्ताओं में से एक महिला ने एक आकस्मिक विध्वंसकारी संकट का अनुभव किया। मैं उसे कहते हुए स्मरण करती हूँ, “परमेश्वर ने मुझे बढ़ते रहने के लिए कहा, इसलिए मैं काम पर आ रही हूँ।”

उसने कहा कि उसे निश्चय नहीं था कि उसके कार्य की विशेषता क्या होती, परंतु वह जानती थी कि उदासीनता से हार जाना उसके लिए विनाशकारी होगा जो उस पर चढ़ाई करने और नीचे खींचने की ताक में थी। एक ही दिन में उसने वह सब खो दिया था जो उसके जीवन के लिए महत्वपूर्ण दिखता था। उसकी सामान्य भावना थी, “अब क्या रह गया? अब कुछ भी करने का प्रयास क्यों किया जाए?” वह जानती थी कि यदि वह जिन्दा रहने जा रही है, तो उसे सकारात्मक कार्यों के साथ उन भावनाओं का सामना करना है।

जब आप एक संकटपूर्ण क्षति के कारण आघात से गुज़रते हैं तो एक विश्वासी के रूप में आपको अवश्य ही प्राण और आत्मा के बीच में विभाजन को पहचानना है। यहाँ तक कि एक विपत्ति या क्षति के समय भी आपको अपनी मानवीय भावनाओं और पवित्रात्मा के सच्चे नेतृत्व के मध्य अंतर को परखना है।

इंकार करना:

इंकार करना वास्तविकता को सामना करने से मना करना है जो अक्सर विभिन्न स्तर की भावनात्मक और मानसिक बीमारियाँ लाती है।

परमेश्वर ने हमें अपनी आत्मा के द्वारा सुसज्जित किया है कि हमें वास्तविकता का सामना करने की सामर्थ्य दे कि हम अन्धेरी घाटियों से होकर चलें और उन सभी बाधाओं पर विजय पाएँ जो जीवन में आती है।

हममें परमेश्वर की आत्मा के रहने और हमारी देखरेख करने के द्वारा, हम राजा दाऊद के साथ कह सकते हैं, “हाँ, चाहे मैं घोर (गहरी, सूर्य रहित) अंधकार से भरी हुई तराई में होकर चलूँ, तौभी हानि से न डरूँगा, क्योंकि तू मेरे साथ है; तेरे साँटे (रक्षा करने) और तेरी लाठी (मार्ग दिखाने) से मुझे सांत्वना मिलती है” (भजन संहिता 23:4)।

यहाँ तक कि जब मृत्यु हमारे जीवन पर एक छाया लाती है हम आशापूर्वक जी सकते हैं।

आशा के विषय में बात करते हुए पुनः आग के भट्टे में शद्रक, मेशक और अबेदनगो पर विचार करें (दानिय्येल 3:8-27)। यद्यपि उन्हें भट्टे में डाले जाने का अनुभव करना पड़ा जिसे सात गुणा अधिक तपाया गया था फिर भी प्रभु उस धधकते हुए भट्टे में उनके साथ था।

जब कभी हम स्वयं को किसी मुश्किल स्थान में पाएँ तब हम उपरोक्त वर्णन के समान आत्मिक विवरणों को देख सकते हैं जिनका वर्णन हमें उत्साहित करने के लिए किया गया है। ठीक उसी प्रकार जैसे परमेश्वर इब्री बच्चों के साथ उस भट्टे में था ताकि वे मुक्त होकर उसमें से बाहर आए और बिना किसी स्थायी नुकसान के, इसलिए चाहे किसी भी परिस्थिति का हमें सामना करना पड़े वह हमारे साथ होगा।

यह परमेश्वर की इच्छा है कि हम वास्तविकता का सामना करें और प्रतिदिन उसमें से होकर गुज़रें और विजयी होकर निकलें। वास्तविकता का सामना करना कठिन है परंतु वास्तविकता से भागना और भी कठिन है।

चरण 2: क्रोध

दूसरा चरण क्रोध के द्वारा चिन्हित किया जाता है: परमेश्वर के प्रति क्रोध, शैतान के प्रति क्रोध, अपने ऊपर क्रोध और उस व्यक्ति पर क्रोध जिसके कारण दुःख या नुकसान हुआ, चाहे उस व्यक्ति की मृत्यु भी हो जाए।

परमेश्वर पर क्रोधित होना:

हम विश्वास करते हैं कि परमेश्वर मूल रूप से भला है और यह भी कि वह हमारे जीवन पर नियंत्रण रखता है। इसलिए जब चोट लगती है या क्षति होती है हम समझ नहीं पाते कि परमेश्वर ने ऐसी बातों को हमारे साथ होने से और इतनी बुरी रीति से हमें दुःख भोगने से क्यों नहीं रोका।

संकटपूर्ण नुकसान का सामना करने के बाद अक्सर हम क्रोधित होते और पूछते हैं, “यदि परमेश्वर भला है और सर्वसामर्थी है तो वह क्यों अच्छे लोगों के प्रति बुरी बातें होने देता है?” यह प्रश्न बहुत बड़ा मुद्दा बन जाता है जब हम परमेश्वर की निज संतान कष्ट भोग रहे होते हैं।

ऐसे समय पर, तर्क शक्ति यह चिल्लाना चाहती है, “*इसका, कोई मतलब नहीं दिखता है!*” बार-बार वही प्रश्न, “क्यों परमेश्वर, क्यों?” उन लोगों को यातनाएँ जो अपने जीवन में किसी नुकसान से शोकित हो रहे हैं, ठीक उसी प्रकार जैसे उदास और अकेले को भी यातना दी जाती है।

1 कुरिन्थियों 13:12 में प्रेरित पौलुस सूचित करता है कि इस जीवन में हमेशा कुछ अनुत्तरित प्रश्न होंगे जिन से निपटना है:

अभी हमें दर्पण में धुँधला (अस्पष्ट) सा दिखाई (वास्तविकता रहस्य या गूढ़ के रूप में) देता है; परन्तु उस समय आमने-सामने देखेंगे, इस समय मेरा ज्ञान अधूरा (असिद्ध) है; परन्तु उस समय (जब सिद्धता आएगी) (परमेश्वर द्वारा) ऐसी पूरी रीति से पहचानूँगा, जैसा मैं पहिचाना गया हूँ।

तर्क से परे, कारणों की कल्पना करना जिसमें कोई उत्तर प्राप्त नहीं होगा, यातनाएँ और संदेह लाता है परन्तु नीतिवचन 3:5,6 हम से कहता है कि परमेश्वर में भरोसा निश्चयता और दिशा लाता है:

भरोसा रख, आश्रय कर, तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन संपूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना।

उसी को स्मरण करके सब काम करना, तब वह तेरे लिए सीधा मार्ग निकालेगा।

जब हम जीवन में संकट का सामना करते हैं तब हमें अगुवाई की ज़रूरत होती है। ये पद हमें बताते हैं कि परमेश्वर पर भरोसा रखना उस मार्गदर्शन को पाने का रास्ता है।

भरोसे में ये अपेक्षा होती है कि वह आपके जीवन में कुछ अनुत्तरित प्रश्नों को रहने की अनुमति दें!

इस सत्य के साथ व्यवहार करना हमारे लिए कठिन होता है क्योंकि मानवीय स्वभाव सब कुछ समझना चाहता है। रोमियों 8:6 में हम से कहा गया है, “कि शरीर पर मन लगाना तो मृत्यु है, परंतु आत्मा पर मन लगाना जीवन और शान्ति है।”

हम चाहते हैं कि बातें तर्कपूर्ण हों परंतु पवित्र आत्मा किसी बात के

विषय में हमारे हृदय में शान्ति उत्पन्न कर सकता है जो स्वभाविक मन को तर्कपूर्ण नहीं लगता है।

किसी नुकसान या संकट के कारण चाहे आपको कितनी ही बुरी चोट लग रही हो, पवित्र आत्मा आपको गहरी शान्ति दे सकता है कि किसी प्रकार सब कुछ सही होगा।

परमेश्वर के प्रति क्रोधित होना व्यर्थ है, क्योंकि केवल वही है जो सहायता कर सकता है। केवल वही अनंत शान्ति और चंगाई दे सकता है जिसकी ज़रूरत है। मैं आपको यह विश्वास करते रहने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ कि परमेश्वर भला है और चाहे जो कुछ भी घटा है वह इस तथ्य को बदलता नहीं है। चाहे आप अपनी परिस्थितियाँ नहीं समझते हों, विश्वास करना जारी रखिए और कहिए कि परमेश्वर भला है—क्योंकि वह है!

भजन संहिता 34:8 में भजनकार हमें प्रोत्साहित करता है, “परख कर देखो कि यहोवा कैसा भला है! क्या ही धन्य (आनंदित, सौभाग्यशाली, जलन रखने योग्य) है वह पुरुष जो उसकी शरण लेता है।”

तब भजन संहिता 86:5 में वह परमेश्वर के विषय में कहता है, “क्योंकि हे प्रभु, तू भला और क्षमा करनेवाला है, और जितने तुझे पुकारते हैं उन सभी के लिए तू अति करुणामय है।”

अंततः भजन संहिता 136:1 में हम से कहा गया है, “यहोवा का धन्यवाद करो, क्योंकि वह भला है, और उसकी करुणा सदा की है।”

परमेश्वर भला है, परंतु शैतान चाहता है हम विश्वास करें कि हम परमेश्वर पर भरोसा नहीं कर सकते क्योंकि वह हमारी चिन्ता नहीं करता या हम से प्रेम नहीं करता है। यदि आप के प्रति परमेश्वर के प्रेम और चिन्ता

के प्रति आप को संदेह है, तो कृपया इस विषय पर प्रेरित पौलुस द्वारा रोमियों 8:35-39 में लिखित इन पदों पर विचार करें:

कौन हम को मसीह के प्रेम से अलग करेगा? क्या क्लेश, या संकट, या उपद्रव, या अकाल, या नंगाई, या जोखिम, या तलवार?

जैसा लिखा है, तेरे लिये हम दिन भर घात किए जाते हैं; हम वध होनेवाली भेड़ों के समान गिने गए हैं।

परन्तु इन सब बातों में हम उसके द्वारा जिसने हम से प्रेम किया है, जयवन्त से भी बढ़कर है।

क्योंकि मैं निश्चय जानता हूँ कि न मृत्यु, न जीवन, न स्वर्गदूत, न ऊँचाई, न प्रधानताएँ, न वर्तमान, न भविष्य, न सामर्थ्य,

न गहराई और न कोई और सृष्टि, हमें परमेश्वर के प्रेम से जो हमारे प्रभु मसीह यीशु में है, अलग कर सकेगी।

परमेश्वर पर क्रोधित मत होइए। पवित्रात्मा की सेवकाई को ग्रहण कीजिए। इस भाग में यीशु के शब्दों पर ध्यान दीजिए:

तुम्हारा मन व्याकुल (व्यथित) न हो, परमेश्वर पर विश्वास रखो और मुझ पर भी विश्वास रखो।

मैं पिता से विनती करूँगा, और वह तुम्हें एक और सहायक देगा, कि वह सर्वदा तुम्हारे साथ रहे।

मैं तुम्हें अनाथ नहीं छोड़ूँगा, मैं तुम्हारे पास आता हूँ।

यूहन्ना 14:1,16,18

इन शब्दों में शान्ति पाइए और शैतान का प्रतिरोध कीजिए जो आपको परमेश्वर पर अपना क्रोध और भड़ास निकालने के लिए समझाने का प्रयास करेगा।

शैतान पर क्रोध होना:

बाइबल कहती है, कि हमें शैतान से घृणा करनी चाहिए (आमोस 5:15), और चूँकि शैतान दुष्टता का श्रोत है, तब उस पर क्रोधित होना लाभप्रद हो सकता है—बशर्ते इस क्रोध को बाइबल के सम्मत रीति से अभिव्यक्त किया जाए।

इफिसियों 6:12 में हम से कहा गया है, कि “...हमारा यह मल्लयुद्ध लहू और मांस से नहीं, परन्तु प्रधानों से और अधिकारियों से, और इस संसार के अन्धकार के हाकिमों से और उस दुष्टता की आत्मिक सेनाओं से है जो आकाश में हैं।” *एम्लीफायड बाइबल* अनुवाद कहता है, कि हम “इस संसार के अन्धकार के हाकिमों से, और उस दुष्टता की आत्मिक सेनाओं...के विरुद्ध युद्ध करते हैं।”

निश्चय ही हमारा युद्ध परमेश्वर या लोगों के विरुद्ध नहीं है, परन्तु हमारे प्राणों के शत्रु के विरोध में है। शैतान के प्रति क्रोध को कैसे प्रभावशाली रूप से व्यक्त किया जा सकता है? मेरे अपने व्यक्तिगत जीवन से मुझे एक उदाहरण देने दीजिए।

कई वर्षों तक मैं शैतान के प्रति क्रोधित रही, अपने बचपन के उन पन्द्रह वर्षों के दुर्व्यवहार के कारण जो मैंने सहा था, परन्तु मैं अपने क्रोध का निकास गलत रीति से कर रही थी। मैं कठोर हृदयवाली बन गई और दूसरों के साथ व्यवहार में कठोर हो गई थी। तब से मैंने सीखा कि हम बुराई को भलाई से ही हरा सकते हैं और उस पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। (रोमियों 12:21)

मैं शैतान के प्रति क्रोधित थी क्योंकि उसने मेरे बचपन को मुझ से चुरा लिया था, परंतु उस के प्रकार मेरा कार्य करना-शैतान के समान-मेरे नुकसान की भरपाई नहीं कर रहा था। अब मैं सुसमाचार प्रचार करती हूँ, जो जख्मी है उनकी सहायता करती हूँ, असंख्य जीवनों को पुनःस्थापित होते हुए देखती हूँ, दूसरों की भलाई के प्रति परमेश्वर के सुसमाचार को उन तक पहुँचाने के द्वारा मैं दुष्ट शैतान पर विजय प्राप्त कर रही हूँ।

शैतान पर विजय पाने का यही तरीका है!

जब आप जख्मी होते हैं, तो जितना जल्दी आप दूसरों की सहायता करने में लग जाते हैं उतना जल्दी आप अच्छा होने जा रहे हैं। अन्य जख्मी लोगों तक पहुँचना आपके दर्द को भुलाने में आपकी सहायता करता है।

आपके अपने व्यक्तिगत जीवन में जख्म और नाश के लिए शैतान को वापस भुगतान करने का एक मात्र रास्ता उत्सुकतापूर्वक और-लगन से यीशु के कार्य को करना है।

स्वयं पर क्रोधित होना:

जब संकट आघात करता है, तो अक्सर यह प्रश्न उठता है, “क्या इसे होने से रोकने के लिए मैं कुछ कर सकती हूँ?”

एक महिला जिससे मैंने बातें की उसने मुझ से कहा कि अचानक हृदयाघात के कारण जब उनके पति की मृत्यु हो गई तो वह लगातार यह सोचती रही कि वह कहते रहे कि उन्हें अच्छा नहीं लग रहा है। वह स्वयं पर दोष लगाती रही कि उसने चिकित्सक से परामर्श लेने के लिए उनसे क्यों नहीं कहा।

एक संकट के पश्चात् विशेष करके प्रिय जन के वियोग के पश्चात् लोग उन बातों के विषय सोचते हैं, जो वे कह सकते थे या कर सकते थे या वे बातें जो वे सोचते हैं कि काश वे न कहते या करते।

हम सब अपने जीवन में पछताने के लिए बहुत पा सकते हैं परंतु पछतावा, पहले से अनुभव कर रहे दुःख को और बढ़ा देता है।

अक्सर शैतान हम पर ऐसी परिस्थिति का आरोप मढ़ने के द्वारा लाभ उठाता है। उसकी चाल हमें आजीवन अपराध, दोष और आत्मघृणा में ढकेल देना है।

फिलिप्पियों 3:13,14 में प्रेरित पौलुस ने कहा है, “हे भाइयों, मेरी भावना यह नहीं कि मैं पकड़ चुका हूँ: परंतु केवल यह एक काम करता (यह मेरी अपनी प्रेरणा है) हूँ, कि जो बातें पीछे रह गई हैं उन को भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ता...”

मैं इस “बढ़ता” शब्द को पसंद करती हूँ। यह मुझ से कहता है, कि ऐसी परिस्थिति का सामना करने पर, मुझे “आगे” बढ़ते रहना होगा और शत्रु से विरोध होगा जिस पर विजय पाना है।

अंत सदा नये आरम्भ को लाता है।

परमेश्वर ने जो हमारे लिए नया स्थान तैयार किया है शैतान हमें वहाँ से दूर रखने का हर संभव प्रयास करता है। वह हमें भूतकाल के फन्दे में फँसाना चाहता है कि हम स्थायी संकट में जिए। स्वयं पर क्रोध करने और आरोप लगाने से कुछ लाभ नहीं होगा परंतु हमारे जीवन में शैतान के उद्देश्य को पूरा करना है।

मैं आपको उत्साहित करती हूँ कि स्वयं पर अफसोस करने के द्वारा यातना देना बन्द करें। शैतान सदा आप पर आक्रमण करने का प्रयास करेगा जब आप अपनी सब से कमज़ोर स्थिति में होंगे। दोषभावना, पछताना और अनुताप उसके पसंदीदा हथियार हैं। प्रोत्साहित करनेवाली बातों पर मनन करें निरूत्साहित करनेवाली बातों पर नहीं।

स्मरण रखें: परमेश्वर पर क्रोधित न हों और स्वयं पर भी क्रोधित न हों। शैतान पर क्रोधित हों और भलाई से बुराई को जीतने के द्वारा उस क्रोध को उचित रीति से अभिव्यक्त करें।

दूसरों पर क्रोधित होना:

किसी पर भी क्रोधित होना सामान्य बात है, जिसने हमें जख्म दिया है चाहे उस व्यक्ति की मृत्यु भी हो जाए।

मेरी आन्टी ने मुझ से कहा, कि मेरे अंकल के मरने के पश्चात कभी-कभी रात को वह तकिए को पीटती और सिसकती, “तुम क्यों मुझे छोड़कर चले गए।” निश्चय ही उनकी बुद्धि जानती है कि उन्होंने जानबूझकर नहीं छोड़ा परंतु उनकी भावनाएँ बोल रही थीं।

हम जानते हैं कि भावनाओं की आवाज़ होती है और जब उन्हें ज़ख्मी किया जाता है तो वह एक ज़ख्मी पशु के समान प्रतिक्रिया दे सकते हैं। ज़ख्मी पशु बहुत ही खतरनाक हो सकते हैं और जख्मी भावनाएँ भी ऐसी हो सकती हैं यदि उनका पीछा किया जाए।

जब कोई नुकसान उठाया जाता है तो यह महत्वपूर्ण है कि घायल भावनाएँ कड़वाहट में न बदले। जब हानि का कारण तलाक हो तो उस व्यक्ति से घृणा या उसे घायल करने के द्वारा बदला लेना बहुत ही सामान्य बात है जो अलगाव का कारण बना है।

कड़वे होने के द्वारा अपने जीवन को व्यर्थ मत गवाँड़िए। बल्कि भरोसा कीजिए कि जो कुछ हुआ है उसे परमेश्वर ले ले और उसे आपको बेहतर बनाने दीजिए। जो बात आपको चोट पहुँचा रही है वह असंख्य अन्य लोगों को भी घायल कर रही है। परमेश्वर से माँगें कि वह आपकी “राख” को ले और उसके बदले में आपको “सुन्दरता” दें। उससे माँगिए कि आपको अंततः दूसरों की सहायता करने दें जो अपने अकेलेपन और शोक में जी रहे हैं।

यहाँ तक कि जब एक प्रिय जन की मृत्यु होती है तब समय का एक दौर ऐसा आता है जब आप उस व्यक्ति पर आपको छोड़ने के लिए क्रोधित होते हैं। आपके मन में ऐसे विचार आ सकते हैं जैसे, “यदि तुम कठिन प्रयास करते तो जीवित रह सकते थे” या “बच्चों की परवरिश करने और इन सभी भारी ज़िम्मेदारी को उठाने के लिए तुम मुझे अकेला कैसे छोड़ सकते हो?”

यद्यपि इस प्रकार के विचार अधिक स्थिर व्यक्ति के लिए सामान्य समय में हास्यास्पर लग सकता है, जब अचानक संकट आता है और शोक अपना स्थान ले लेता है, तो अकसर महसूस किए गए दर्द के लिए दूसरों पर “आरोप” लगाने का एक स्वभाव पाया जाता है। विचार और भावनाएँ, परेशान करनेवाली यहाँ से वहाँ कूदने वाली हो सकती हैं, परमेश्वर पर क्रोध, फिर स्वयं पर क्रोध, शैतान पर क्रोध, और उस व्यक्ति पर क्रोध जो उस नुकसान के लिए उत्तरदायी है। यह चक्र बहुत बार दोहराया जा सकता है और यहाँ तक कि बहुत भ्रामक भी बन सकता है।

जब कभी हमें चोट पहुँचती है तो प्रतिक्रिया देने का सामान्य मानवीय तरीका क्रोधित होना और असहनीय दर्द के विरोध में जिसका हम अनुभव कर रहे हैं अपने बचाव का प्रयास करना है।

इसलिए शोक प्रक्रिया को समझना और उसके साथ आनेवाली कुछ एक भावनाओं के प्रति जागरूक होना बहुत ही महत्वपूर्ण है। अक्सर बीते समय में हमें सिखाया गया है कि अपनी भावनाओं को कम मूल्य दें या कोई मूल्य न दें—गैर महत्वपूर्ण के रूप में उनका अनादर करें।

अपने जीवन में एक बड़ी क्षति उठाने के पश्चात यह समय नहीं है कि अपनी भावनाओं का इन्कार करें या अन्य मुद्दों के साथ व्यवहार करें जो व्याकुलता पैदा करनेवाली या भावनात्मक रूप से निराश करने वाली हैं।

बल्कि आपको अपनी भावनाओं को सांत्वना देना और उनके साथ व्यवहार करना है।

उत्तर यह है कि भावनाओं को शुद्ध करने का प्रयास न किया जाए परंतु उन्हें पहचाना जाए कि वे क्या हैं और उन्हें उचित रीति से अभिव्यक्त किया जाए।

चरण 3: अनियंत्रित भावनाएँ

जो लोग संकट का अनुभव करते हैं। अक्सर भावनाओं के विभिन्न चरणों से होकर गुज़रते हैं जिसमें सिसकी और उन्माद भी शामिल है। जब इसकी कम अपेक्षा की जाती है तो ये सब आएँगी और जाएँगी। एक क्षण व्यक्ति सोचता है कि सब कुछ सही है और अगले घंटे वह पाता है कि उदासी उसे घेर रही है।

यहाँ तक कि वे भी जो सामान्य रीति से भावनारहित होते हैं, वे भी नुकसान के समय भावनाओं में बह सकते हैं। एक व्यक्ति जो कभी नहीं रोता है, अपने आपको अनियंत्रित रूप से सिसक सिसक कर रोते हुए पा सकता है।

सामान्यतः, लोग भावनाओं से भयभीत रहते हैं और भावनाओं का एक अनियंत्रित प्रदर्शन भयभीत करने वाला भी हो सकता है।

यदि आप इस समय एक कठिन भावनात्मक दौर से गुज़र रहे हैं, मैं आप से आग्रह करती हूँ कि “न डरें” क्योंकि अभी आप जो अनुभव कर रहे हैं वह बीत जाएगा। एक अच्छी समझ और पवित्रात्मा की सहायता बुरे समय से आपको उबार लेगा।

कुछ लोग रोने या किसी भी प्रकार की बाहरी भावना दर्शाने से इंकार

करते हैं जो लाभप्रद नहीं हैं। उबलती भावनाएँ शक्तिशाली होती हैं और उन्हें मुक्त किए जाने की ज़रूरत है। यदि आप गहरे तनाव के समय अपनी भावनाओं को बाहर नहीं निकालते हैं, जैसे कि किसी प्रियजन की मृत्यु, तो वे भावनाएँ आपको भीतर ही भीतर खा जाएँगी और शायद आपको मानसिक, भावनात्मक और यहाँ तक कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य को भी नाश कर देगी।

चूँकि परमेश्वर ने हमें अश्रु ग्रन्थि और रोने की योग्यता दी है, इसका अर्थ अवश्य यह है कि जीवन में ऐसे समय होंगे जब हमें रोने की ज़रूरत होगी।

बाइबल आंसुओं के कई संदर्भ देती है। उदाहरण के लिए, भजन संहिता 56:8 में भजनकार एक कुपी का संकेत देता है जिसमें परमेश्वर हमारे आंसुओं को रखता है। प्रकाशितवाक्य 21:4 नया स्वर्ग और नई पृथ्वी के बारे में वर्णन करता है कि जो एक दिन परमेश्वर के लोगों के लिए लाया जाएगा, हम पढ़ते हैं कि “परमेश्वर उनके आँखों से सब आँसू पोंछ डालेगा और फिर कभी मृत्यु न होगी, न ही कोई दुःख होगा (दुःख और विलाप), न ही शोक, न दर्द फिर कभी होंगे। क्योंकि पुरानी स्थितियाँ और सब बातों का पुराना क्रम बीत गया।”

स्वस्थ और अस्वस्थ रोना दोनों होते हैं। ज़ख्मी भावनाओं को उचित रीति से बाहर निकालना स्वास्थ्यकर होता है परंतु आत्म-दया से सावधान रहिए। यदि उनका सामना नहीं किया जाता तो यह विकराल हो जाती है जो आपको स्वयं में एक अपूर्ण स्थिति में पहुँचा देती है।

तरस एक वरदान है जो परमेश्वर ने हम में से हर एक के भीतर रखा है कि किसी और के प्रति हम बाहरी रूप से मुड़ जाए जो ज़ख्मी हैं। तरस जो आत्म-दया में बदल जाता है उसमें विकलांगता का प्रभाव पाया जाता है।

आत्म-दया भी आदत बन जाती है। आप सोचते होंगे कि यह स्वयं की सेवा करने का एक तरीका है, यह वास्तव में आपको संकट के परे जाने से रोकने का शैतान का एक तरीका है।

आपको दूसरों को नियंत्रित करने के लिए आँसुओं का इस्तेमाल करने से भी सावधान होना चाहिए। जब आप ज़ख्मी होते हैं तो आपको दूसरों की ज़रूरत होती है कि आपके प्रति प्रेम और दया दिखाएँ।

चाहे हम कितने ही सामर्थी और स्वाधीन हों, समय समय पर हम सबको दूसरों से कुछ क्षण के लिए सहायता की ज़रूरत होती है। परंतु हमें यह स्मरण रखना है यद्यपि ऐसे समय हैं जब हमें विशेष ध्यान की ज़रूरत होती है, दूसरे लोग हमारी समस्या को नहीं सुलझा सकते। जब हम दूसरों की ओर इस उम्मीद के साथ देखते हैं कि उनके द्वारा हमारे दुःख दर्द चले जाएँगे तो हम गलती कर रहे हैं।

पहला, लोग हमें वह सब कुछ नहीं दे सकते हैं जिनकी हमें ज़रूरत है। दूसरा, दूसरों से अपेक्षा करना कि वह हमारी व्यक्तिगत ज़रूरतों को हमारे लिए पूरा करेंगे, उन पर बहुत अधिक दबाव डालता है। यह हमारे संबंधों पर अक्सर एक नकारात्मक प्रभाव डालता है, विशेष करके यदि यह आश्रित रहनेवाला व्यवहार एक समय से आगे जारी रहता है।

यह समझने योग्य है कि महिला जिसने अपने पति को खो दिया है अपने जीवन के खालीपन को भरने के लिए अपने बच्चों की ओर मुड़े। ऐसा करना अच्छा है, केवल और केवल यदि वह महिला सचमुच में अब स्वयं को अपने बच्चों के लिए अधिक देना चाहती है कि उसके पास ऐसा करने का समय और योग्यता है। परंतु यदि महिला का उद्देश्य बच्चों पर दबाव डालना है कि उसके लिए वे ज़िम्मेदारी उठाएँ तो वे क्रोधित हो जाएँगे।

मूल रूप से जीने के लिए प्रत्येक व्यक्ति का अपना जीवन होता है और चाहे दो व्यक्तियों के बीच में कितना भी अधिक प्रेम हो कोई भी व्यक्ति दूसरे के द्वारा स्वार्थी कारणों से नियंत्रित या शोषित होना नहीं चाहता है।

यदि आप इस समय दर्द या जख्म का अनुभव कर रहे हैं तो मैं आपको उत्साहित करती हूँ कि परमेश्वर पर भरोसा रखें और आपके संबंधों में उसे सामन्जस्य बिठाने दें जो उसकी दृष्टि में उचित हो। वह जानता है कि अब आपकी ज़रूरतें भिन्न हैं। वह जानता है कि आपके जीवन की रिक्तता को भरा जाना ज़रूरी है। जब ऐसा होता है, परमेश्वर हमारे जीवन की उस रिक्तता को भर देगा यदि हम उसकी बात जोहते हैं और अपनी भावनाओं को दूसरे लोगों को नियंत्रित करने के लिए इस्तेमाल करने का प्रयास करने से मना कर देते हैं।

लोग प्रायः जानबूझकर ऐसा नहीं करते हैं। हो सकता है हमें यँ ही चोट पहुँच रही हो और हम किसी ऐसी चीज़ की खोज कर रहे हों जो दर्द को कम कर दे। परंतु परमेश्वर की रीति यह नहीं है कि किसी व्यक्ति को मुक्त करने के लिए उसके बोझ को दूसरे व्यक्ति के बोझ के साथ जोड़ दें।

संकट हमें दयनीय स्थिति में छोड़ देता है और शैतान हमेशा प्रयास करता है कि हमारे कमज़ोर क्षणों का लाभ उठाए। जब हम पहले से ही क्षीण दशा में होते हैं तब आक्रमण करने में शैतान शर्म महसूस नहीं करता है। वह उन अकेले और दर्दभरे समयों को सुनहरे अवसरों के रूप में देखता है कि हमें स्थायी बंधन और विपत्ति में डाल दें।

संतुलन के द्वारा हम शैतान के मुँह पर द्वार बंद कर सकते हैं।

इन वर्षों के दौरान मैं ने यह महसूस किया है कि हमें बहुत सी बातों में निज रूप से कार्य करना सीखना चाहिए। इसका यह तात्पर्य नहीं कि हमें लोगों की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि हमें है। जब हमें चोट पहुँचती है तो

निश्चय ही अन्य लोग परमेश्वर के द्वारा इस्तेमाल किए जाते हैं कि हमें आराम दें। फिर भी यदि लोगों के लिए हमारी “ज़रूरत” संतुलन के बाहर चली जाती है तो यह परमेश्वर को हमारे जीवन में कार्य करने से रोक सकती है।

बचपन में दुर्व्यवहार के परिणामस्वरूप वर्षों तक मेरी भावनाएँ भयानक रूप से दुःखित दशा में थीं। उस समय के दौरान मैंने अपेक्षा की कि मेरे पति मेरी भावनात्मक ज़रूरतों को पूरा करते और मेरे जीवन की उस रिक्तता को पूरा करते जो अपने पिता के साथ गलत प्रकार के संबंध के कारण आई थी। निश्चय ही प्रभु ने मेरे पति को मेरी सहायता करने के लिए इस्तेमाल किया कि मैं अपने जीवन में भावनात्मक चंगाई प्राप्त करूँ। परंतु मैंने जाना कि अपनी बहुत सी समस्याओं को मुझे केवल परमेश्वर के साथ हल करना था।

सहारे के लिए परमेश्वर के अलावा किसी और का न होने के फायदे में से एक यह है कि हम “उसमें” मज़बूती से जड़ पकड़ते हैं। वह चट्टान है, ठोस चट्टान जो कभी भी हिलता नहीं है। हमारे चारों तरफ चाहे जो भी बात हिल रही हो, वह हमेशा एक समान है।

आपके जीवन में हुई त्रासदी के कारण अगर आप शोकित और अकेलेपन महसूस कर रहे हैं। पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा के साथ एक गहरी व्यक्तिगत संबंध में स्थानांतरित करने के लिए उस स्थिति को एक अवसर में बदल दीजिए।

स्मरण रखिए, शैतान ऐसे समयों का इस्तेमाल आपको नाश करने के लिए करना चाहता है, परंतु आपके नुकसान के लिए वह जो चाहता है उसे परमेश्वर आपकी भलाई के लिए उपयोग करेगा, जबकि आप ऐसा होने के लिए उस पर भरोसा रखते हैं (उत्पत्ति 50:20; रोमियों 8:28)।

चरण 4: उदासी

यदि आप उदास महसूस कर रहे हैं तो अपने विषय में बुरा महसूस मत कीजिए। हर किसी ने अपने जीवन में कभी न कभी निराशा का अनुभव किया है।

जब उदासी आत्मा से छलकने लगती है तो विषाद की भावना बहुत सामान्य सी बात है, उनमें भी जो परमेश्वर को जानते और प्रेम करते हैं। भजन संहिता में राजा दाऊद जिसे परमेश्वर के मन का व्यक्ति कहा गया उदास महसूस करने के बारे में बात करता है। यदि राजा दाऊद जैसा परमेश्वर के जन को उदासी के साथ व्यवहार करना पड़ा तो हममें से हर एक के साथ भी ऐसा होगा।

कभी कभी होनेवाली अस्थायी उदासी मानवीय भावना का एक और स्वरूप है जो प्रत्येक व्यक्ति सामान्य शोक प्रक्रिया के दौरान अनुभव करता है। परंतु शोक के साथ आने वाली अन्य भावनाओं के समान उदासी को यदि बिना जाँचे छोड़ दिया जाए तो बड़ी समस्या बन सकती है।

उदासी शब्द, अधीन होने या सामान्य स्तर से नीचे की ओर चले जाने की ओर संकेत करता है। इसके विषय में सोचने का सामान्य तरीका यह है: यीशु हमारी महिमा और हमारे सिरों को ऊँचा करने वाला है। (भजन संहिता 3:3)। परंतु जब यीशु हमें ऊँचा उठाता और हमें ऊपर रखता है शैतान हमें नीचे की ओर खींचने और चोटों, पीड़ाओं, और समस्याओं में दफ़न करने के लिए आता है।

उदासी, एक व्यक्ति की ऊर्जा को चुरा लेता है। वह उदासीन और सुस्त हो जाता है और कुछ भी करने का इच्छुक नहीं रहता है। यदि उदासी की दशा जारी रहती है और अधिक शक्तिशाली बन जाती है तो

हर गतिविधि एक प्रयास बन जाती है। उदास लोग अक्सर जितनी वास्तविक ज़रूरत है उससे अधिक सोते हैं-केवल ज़िन्दगी को अनदेखा करने के लिए।

उदासी वास्तव में कुछ बातों से भागने और छुपने का तरीका बन सकता है। यह जीवन और उसकी समस्याओं के साथ व्यवहार करने को अनदेखा करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। **मुद्दों का सामना करना हमेशा उनसे भागने से अधिक कठिन होता है।**

मेरे अपने विषय में मैंने अपने जीवन में उन समस्याओं से जो दुर्व्यवहार के कारण हुई थी, तब तक भागती थी तब तक मैं 32 साल की नहीं हुई। जब मैं पवित्रात्मा से भर गई तो पहली बातों में से एक जो उसने मेरे जीवन में करना शुरू किया वह सत्य की ओर मुझे ले चलना था, ठीक वैसा जैसा यीशु ने प्रतिज्ञा किया था कि वह करेगा (यूहन्ना 16:13)। यीशु ने यह भी कहा कि सत्य ही है जो हमें स्वतंत्र करेगा (यूहन्ना 8:32), परंतु सत्य का सामना अवश्य किया जाना चाहिए यदि हम चाहते हैं कि हमारे जीवन पर इसका कोई सकारात्मक प्रभाव हो।

आइए यह देखने के लिए वचन की ओर देखें कि किस प्रकार से राजा दारुद ने उदासी की इस पुरानी समस्या पर क्या प्रतिक्रिया दी। भजन संहिता 42:5-11 में उसने अपनी भावनाओं में डूबी हुई दशा का वर्णन किया:

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

हे मेरे परमेश्वर; मेरा प्राण मेरे भीतर गिरा जाता है, इसलिये मैं यर्दन के पास के देश से और हर्मोन के पहाड़ों और मिसगार की पहाड़ी के ऊपर से तुझे स्मरण करता हूँ।

तेरी जलधाराओं का शब्द सुनकर जल, जल को पुकारता है;
तेरी सारी तरंगों और लहरों में मैं डूब गया हूँ।

तौभी दिन को यहोवा अपनी शक्ति और करुणा प्रगट करेगा;
और रात को भी मैं उसका गीत गाऊँगा, और अपने जीवनदाता
ईश्वर से प्रार्थना करूँगा।

मैं ईश्वर से जो मेरी चट्टान है कहूँगा, “तू मुझे क्यों भूल गया?”
मैं शत्रु के अन्धेर के मारे क्यों शोक का पहिरावा पहिने हुए चलता
फिरता हूँ?

मेरे सतानेवाले जो मेरी निन्दा करते हैं मानो उससे मेरी हड्डियाँ
चूर चूर होती है, मानो कटार से छिदी जाती है, क्योंकि वे दिन
भर मुझ से कहते रहते हैं, तेरा परमेश्वर कहाँ है?

हे मेरे प्राण तू क्यों गिरा जाता है? तू अन्दर ही अन्दर क्यों
व्याकुल है? परमेश्वर पर भरोसा रख; क्योंकि वह मेरे मुख की
चमक और मेरा परमेश्वर है, मैं फिर उसका धन्यवाद करूँगा।

यह वचन मुझे पसंद हैं क्योंकि यह बताते हैं कि राजा दाऊद ने अनुभव
किया कि निराशा उस पर आक्रमण कर रही है और उसकी आत्मा से
छलक रही है और फिर भी उसने उसका प्रतिरोध किया। दूसरे शब्दों में
यद्यपि उसने निराशा का अनुभव किया फिर भी उसने हार नहीं मानी।
उसने इस स्थिति के विषय में अपने आप से बातें किया और इसलिए ऐसे
समय में हमें भी अपने आप से बातें करना चाहिए।

दाऊद ने एक उद्देश्य से उन अच्छी बातों को स्मरण किया ताकि
उसका प्राण केवल नकारात्मक विचारों और प्रभावों से भर न जाए।

हमारी अपनी सुरक्षा के लिए यह अनिवार्य है कि हम लंबे समय तक खिंचने वाली निराशाओं का प्रतिरोध करें। उदासी, क्षति और निराशा की कुछ निश्चित भावनाओं का अनुभव किए बिना स्वस्थ शोक प्रक्रिया से गुज़रना असंभव है। परंतु एक बार पुनः मेरी इच्छा असंतुलन की दशा के विषय में चेतावनी का वचन लाना है जो सामान्य दशा से परे चला गया है विध्वंस की सीमा रेखा को पार कर गया है।

सामान्य भावनाएँ और उनकी उचित रीति से निकासी लाभप्रद है। परंतु जब हम भावनाओं को स्वयं पर नियंत्रण करने देते हैं, वे बहुत विध्वंसकारी बन जाती है। अपनी भावनाओं को दबाएँ नहीं परंतु उन्हें अपने जीवन पर पूरी प्रभुता नहीं दें।

कोई व्यक्ति जो आत्मसंयम का अभ्यास करने से इंकार करता, अपनी भावनाओं को नियंत्रण से बाहर जाने देता है, अंततः एक आत्म-विनाशी जीवन जिएगा।

भावनाएँ परमेश्वर की ओर से वरदान है। वे मानव अस्तित्व के लिए अनिवार्य हैं। कोई भी भावनाओं के बिना जीना नहीं चाहता है। परंतु उसी समय हम अपना जीवन अपनी भावनाओं के अनुसार नहीं जी सकते हैं। एक कारण यह है कि वे बहुत अस्थिर होती है। हम एक माह के दौरान एक ही स्थिति पर हज़ार रीति से विचार कर सकते हैं।

लोगों की भावनाओं में इस स्थिरता का अभाव होता है। विशेषकर संकट और विपत्ति के समय, जो हमें सामान्य शोक प्रक्रिया के अगले चरण में ले जाता है।

चरण 5: छलकती भावनाओं की तरंगें

जब आप शोक प्रक्रिया से गुज़रते हैं, तो ऐसे समय आते हैं जब आप

महसूस करते हैं कि आप ने संकट या नुकसान के भावनात्मक सदमे से व्यवहार किया है।

अपनी सभी दुःख भरी भावनाओं के कम होने और अंततः हमेशा के लिए अदृश्य होने के लिए व्याकुल होना निश्चित ही स्वाभाविक है। फिर भी सामान्य रीति से इस के कार्य की रीति नहीं है। प्रायः ऐसी भावनाओं के शांत होने के पश्चात, हमेशा भावनात्मक व्याकुलता की लहरें महसूस होती हैं।

इस भावनात्मक उतार चढ़ाव के विषय में सोचने का एक अच्छा तरीका समुद्र के शक्तिशाली लहरों की कल्पना करना है जो शान्त प्रशान्त अन्तराल के साथ किनारों पर आ टकराती हैं।

प्रारंभ में निराशा की लहरों में कुछ भी ठहराव दिखाई नहीं देता है जो आप के ऊपर से गुज़रती है और आपको नीचे की ओर डूबने का प्रयत्न करती है। यह एक विश्वव्यापी भावना है जो सब स्थानों पर सब लोगों के लिए इतिहास में सामान्य रहा है। यदि आप भजन संहिता 42:6,7 को स्मरण करें तो आपको स्मरण आएगा कि किस प्रकार से दाऊद ने अपने निराशा के विषय में लिखा, “हे मेरे परमेश्वर; मेरा प्राण मेरे भीतर गिरा जाता है, इसलिए मैं यर्दन के पास के देश से और हर्मोन के पहाड़ों और मिसागार की पहाड़ी के ऊपर से तुझे स्मरण करता हूँ। तेरी जलधाराओं का शब्द सुनकर जल, जल को पुकारता है; तेरी सारी तरंगों और लहरों में से डूब गया हूँ।”

कुछ समय के गुज़रने के पश्चात उफनती लहरों के मध्य शान्त क्षण भी आते हैं। ऐसे क्षणों में आप यह सोचने की परीक्षा में पड़ सकते हैं कि शायद दुःख कभी वापस न आए। तब आप जितना कम इसकी अपेक्षा करते हैं वह उतना ही पूरी ताकत के साथ फिर से आता है। कुछ ऐसा

हो सकता है जो आप के दुःख या दर्द को पुनः वापस लाए और अचानक सभी पुरानी भावनाएँ प्रतिशोध के साथ वापस आए।

मृत्यु, नुकसान, या अलगाव की वर्षगांठ और विशेष महत्वपूर्ण पड़ाव जैसे छुट्टियाँ और जन्मदिन के साथ व्यवहार करना बहुत कठिन होता है।

मुझ से कहा गया है कि आत्महत्या का दर छुट्टियों के दिनों में बहुत अधिक ऊपर उठ जाता है। कल्पना करें कि लोगों को अपने किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु को सहना या ऐसी किसी दूसरे संकट को सहना कितना कठिन होता है यदि वे प्रभु को और उसकी संभालने वाली उपस्थिति को नहीं जानते हैं।

हममें से वे जो यीशु मसीह पर विश्वास रखते हैं और पवित्रात्मा की सांत्वना को प्राप्त करते हैं और फिर भी यह समय हमारे लिए कठिन होते हैं। इसलिए हम केवल कल्पना कर सकते हैं कि उन लोगों के द्वारा कितना दर्द सहा जाता है जो पहले ही भीतर से खाली हैं और किसी व्यक्ति या किसी वस्तु का नुकसान उठाते हैं जो उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।

मुझे निश्चय है कि ऐसे परख के समयों में शैतान को उन्हें इस बात के लिए कायल करना आसान होता है कि जीवन का कोई अर्थ नहीं है और जो दर्द वे भोग रहे हैं वह सहने से बहुत बाहर है।

कभी कभी मैं लोगों को समय से पहले यह कहते हुए सुनती हूँ “मैं उस घटना के वर्षगांठ से डरता हूँ। मैं हमेशा उस दिन बहुत अधिक निराश हो जाती हूँ।”

आशंका भय का अग्रगामी होता है और यह कभी भी आशीष नहीं लाता है। जब मैं किसी बात से घबराने लगती हूँ पवित्रात्मा हमेशा सज्जनता के

साथ मुझे स्मरण दिलाता है कि मैं अपने आपको एक दुःख भरे समय के लिए तैयार कर रही हूँ।

मैं आपसे आग्रह करती हूँ कि जब आप आशंका महसूस करना प्रारंभ करते हैं तो प्रार्थना करें और प्रभु से माँगे कि वह आपको उन उफनती भावनाओं के विरुद्ध मज़बूत करें।

कभी-कभी हम आशंका भरी चीज़ें करते हैं बिना यह जाने कि हम क्या कर रहे हैं। परमेश्वर से सहायता माँगने से हम सचेत हो जाते हैं और फिर हम तैयार हो जाते हैं अपने आप को गड़बड़ी से और भय से बचने के लिए।

चरण 6: संदेह, दिशाहीनता, और भय

हमारे जीवन में किसी बड़े परिवर्तन का सामना करना भावनात्मक रूप से कठिनतम समयों में से एक है जिसे सहने के लिए हम बुलाए गए हैं। यद्यपि परिवर्तन हमारा अपना चुनाव था पर अकसर यह हमारे लिए कठिन होता है।

यदि यह परिवर्तन किसी संकट, नुकसान, या विपत्ति के कारण होता है तब संदेह, दिशाहीनता, और भय सामान्य बात है। भविष्य के लिए हमारी योजनाएँ अचानक समाप्त हो जाती हैं। एक अवकाश, एक मकान खरीदी, एक सेवानिवृत्ति योजना जो अचानक समाप्त हो जाती है या अन्य अच्छी योजनाएँ अनपेक्षित रूप से निरस्त हो जाती हैं।

नई दिशा पाने में समय लगता है। ऐसे क्षणों में हमारे मन में अचानक ही बहुत सारे प्रश्न उमड़ पड़ते हैं और उनमें से बहुत, तुरंत जवाब के लिए दबाव बना रहे होते हैं।

यहाँ तक कि हमारे निकट मित्र और रिश्तेदार लगातार यह सोचते हुए दिखाई पड़ते हैं, “अब तुम क्या करने जा रहे हो? अब तुम कहाँ रहोगे? क्या तुम शीघ्र ही वापस नौकरी पर जा रहे हो या तुम कुछ दिन और अवकाश लेना चाहते हो?”

ये सभी सही हैं और अवश्य ही धीरे धीरे इनका उत्तर दिया जाना चाहिए।

यदि आप ने एक त्वरित जीवन परिवर्तन करनेवाली विपत्ति या क्षति उठाई है, आप जानते हैं कि आपको भविष्य के विषय में कुछ गंभीर निर्णय लेने की ज़रूरत है। परंतु हो सकता है आप सोचते हैं कि आप अभी तक उन निर्णयों को लेने के लिए तैयार नहीं हुए हैं।

ऐसे समयों में आपका मन स्वस्थ नहीं होता है। आप सोच सकते हैं कि आप ने एक निर्णय लिया है और तब अचानक आप अपने मन को बदल लेते हैं। आपकी भावनाएँ आपके साथ चाल चलने लगती हैं। वे आगे और पीछे डोलने लगती हैं और सामान्य समय की तुलना में अधिक कठोर निर्णय लेते हैं।

भ्रम और दिशाहीनता के साथ अकसर भय आता है। हो सकता है कि आप स्वयं से इस प्रकार के प्रश्न करना प्रारंभ करें जैसे “आर्थिक रूप से मैं क्या करूँगा? इन कामों को कौन करेगा जिन्हें करने की मेरी आदत नहीं है?”

मैं आपको सलाह देती हूँ कि जब परेशान करने वाले प्रश्न उठते हैं तब इब्रानियों के पुस्तक के इन वचनों पर ध्यान करें। यह मुझे हमेशा बड़ी सांत्वना और आशा देती है और मैं विश्वास करती हूँ यह आपको भी उत्साहित करेगा।

“...क्योंकि उसने आप ही कहा है, मैं तुझे कभी न छोड़ूँगा, और न कभी तुझे त्यागूँगा।”

इब्रानियों 13:5

जब हम नहीं जानते हैं कि क्या करना है और भविष्य में क्या रखा है तो उसे जानना सांत्वना की बात होती है जो भविष्य को जानता है। भजन संहिता 139:17 में भजनकार हमें निश्चय दिलाता है कि हमारा स्वर्गीय पिता निश्चय ही हमारे भूतकाल, वर्तमान और भविष्य को जानता है।

जब मैं गुप्त में बनाया जाता, और पृथ्वी के नीचे स्थानों में रचा जाता था, तब मेरी हड्डियाँ तुझ से छिपी न थी:

तेरी आँखों ने मेरे बेडौल तत्व को देखा; और मेरे सब अंग जो दिन दिन बनते जाते थे वे रचे जाने से पहिले तेरी पुस्तक में लिखे हुए थे।

और मेरे लिए तो हे ईश्वर, तेरे विचार क्या ही बहुमूल्य हैं! उनकी संख्या का जोड़ कैसा बड़ा है!

परमेश्वर आल्फा और ओमेगा, प्रारंभ और अन्त है। चूँकि बात यह है, इसलिए वह मध्य में भी सब कुछ है। वह हमारी परिस्थिति को जानता है और यदि हम ऐसा करने के लिए उस पर भरोसा रखते हैं वह हमारी अगुवाई और नेतृत्व करेगा।

हमारा स्वर्गीय पिता प्रायः हमें वह सब देता है जो हमें एक दिन में एक बार की ज़रूरत है। प्रत्येक दिन के लिए अनुग्रह प्रतिदिन के साथ आता है, इसी कारण भविष्य की ओर बहुत दूर देखना, और भयभीत न होना बहुत कठिन होता है।

जब हम आगे की ओर देखते हैं तो हम महसूस करते हैं कि हम उन कठिनाइयों का सामना नहीं कर सकते हैं जो वह ला सकती हैं। परंतु हम अपने ऊपर परमेश्वर के अनुग्रह के बिना उनकी ओर देखते हैं।

जब हम उस स्थान पर पहुँचते हैं हम अनुग्रह को प्राप्त करेंगे।

हज़ारों वर्षों से भजन संहिता 23 ने लाखों शोकित और अकेले लोगों को आराम और सांत्वना दिया है। संदेह, दिशाहीनता, और भय के समयों में अपने प्राण के लिए एक लंगर के रूप में इसका इस्तेमाल कीजिए।

“यहोवा मेरा चरवाहा है, मुझे कुछ घटी न होगी। वह मुझे हरी हरी चराइयों में बैठाता है; वह मुझे सुखदाई जल के झरने के पास ले चलता है;

वह मेरे जी में जी ले आता है। धर्म के मार्गों में वह अपने नाम के निमित्त मेरी अगुवाई करता है।

चाहे मैं घोर अन्धकार से भरी हुई तराई में (गहरे, सूर्यरहित) होकर चलूँ, तौभी हानि से न डरूँगा; क्योंकि तू मेरे साथ रहता है; तेरे सोंटे (सुरक्षा देने) और तेरी लाठी (अगुवाई करने) से मुझे शान्ति मिलती है।

तू मेरे सतानेवालों के सामने मेरे लिए मेज़ को बिछाता है; तू ने मेरे सिर पर तेल मला है, मेरा कटोरा उमड़ रहा है।

निश्चय भलाई और करुणा जीवन भर मेरे साथ साथ बनी रहेंगी; और मैं यहोवा के धाम में सर्वदा वास करूँगा।”

भजन संहिता 23:1-6

चरण 7: शारीरिक लक्षण

अकसर ऐसा होता है कि लोग जो मृत्यु या अन्य विपदापूर्ण नुकसान पर शोकित हो रहे हैं, शारीरिक लक्षण का अनुभव करना प्रारंभ करते हैं। यह सहना लगभग बहुत भारी प्रतीत होता है। मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से बहुत बुरा महसूस होता है।

भावनात्मक उदासी शारीरिक देह पर बहुत तनाव लाती है। कमज़ोरियाँ जो शायद पहले से ही थीं अकसर हमारी सीमा से बाहर चली जाती हैं। बहुत बार परिणाम शारीरिक दर्द, बीमारी या रोग होते हैं।

सिर, गला, पीठ या पेट में बहुत सारा दर्द अति तनाव में रहने के दौरान होना असाधारण नहीं है। एक बात जो तनाव दूर करता है वह शारीरिक व्यायाम है।

शोक के दौरान अकसर बैठे रहने और सोचने (चिन्तन) की आदत होती है। यद्यपि बिल्कुल स्वभाविक है फिर भी इस प्रकार की आदत पर दबावपूर्वक सकारात्मक कार्यों के द्वारा विजय पाना चाहिए।

यदि आप शोक प्रक्रिया से गुज़र रहे हैं तो मैं आपको उत्साहित करती हूँ कि आप कम से कम कुछ लम्बी दूरी तक पैदल चला करें। यदि आप ऐसा करते हैं तो मैं आपको और प्रभावशाली शारीरिक व्यायाम की सलाह दे सकती हूँ।

स्मरण रखें: आप पहले से तनाव में हैं, इसलिए और तनाव न पालें।

परंतु यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि व्यायाम करने से मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक तनाव में कमी आती है और तनी हुई माँसपेशियाँ तनाव मुक्त होती हैं।

शोक के दौरान भूख न लगना भी निश्चय ही सामान्य बात है जिसे समझा जा सकता है। फिर भी यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होगा कि बहुत लम्बे समय तक भोजन करना छोड़ दें। यदि आप अधिक खाने में असमर्थ हैं तो कुछ अच्छी पोषक वस्तुएँ खाने का प्रयास करें।

यद्यपि यह कठिन होगा, फिर भी उचित समय की नींद लेना सुनिश्चित करें। एक थका हुआ, कमज़ोर और कम पोषण प्राप्त और अधिक तनावग्रस्त शरीर, बीमारी और रोग के लिए खुला निमंत्रण होता है। इसलिए इन तनावग्रस्त समयों के दौरान यथा सम्भव शारीरिक व्यायाम, पोषण और आराम महत्वपूर्ण होता है कि मन और शरीर स्वस्थ बने रहें।

मैं विश्वास करती हूँ कि यह भी महत्वपूर्ण है कि जब आप शोकित और अकेले हों तो समझें कि यह बात जो आप महसूस कर रहे हैं और शोक के विभिन्न चरण जिनमें से आप गुज़र रहे हैं वे बिलकुल स्वाभाविक और अवश्यक है कि आप इसमें से होकर गुज़रे ताकि स्वस्थ भावनात्मक स्थिति में वापस लौट सकें।

जैसा कि हम ने नोट किया है, दबी हुई भावनाएँ और मनोभाव व्यवस्था के लिए बहुत कठिन होती है। यदि उन्हें उचित रीति से अभिव्यक्त न किया जाए तो वे बड़े नुकसान कर सकती हैं।

स्मरण रखें: जब नकारात्मक भावनाओं को दबाया जाता है तो वे अन्ततः दूसरे प्रकार से बाहर निकल आती हैं।

अकसर हम सोचते हैं कि हम अपने भीतर बातें छुपाते हैं परंतु वह हमारे व्यवहार या बातचीत में बाहर निकल आती हैं और यहाँ तक कि हमारे शारीरिक देह में भी।

शोक प्रक्रिया के इन सातों चरणों से व्यवहार करने में मुख्य शब्द *सन्तुलन* है।

4



त्रासदी और नुकसान से संभल जाना

प्रभु का आत्मा मुझ पर है, इसलिये कि उसने कंगालों को सुसमाचार सुनाने के लिये मेरा अभिषेक किया है, और मुझे इसलिये भेजा है कि बन्दियों को छुटकारे का और अंधों को दृष्टि पाने का सुसमाचार प्रचार करूँ और कुचले हुआँ को छुड़ाऊँ।

लूका 4:18

4



त्रासदी और नुकसान से संभल जाना

आपको शोक और अकेलेपन में डालने के लिए चाहे कुछ भी घटा हो आप एक बात के प्रति निश्चित हो सकते हैं: आप प्रभु के द्वारा अपनी चंगाई की ओर लिए चलेंगे। यदि आप पवित्रात्मा की सुनने के इच्छुक हैं तो वह निश्चित रूप से आपको यह जताएगा कि कब आप असंयमित या असन्तुलित हो रहे हैं।

यह निर्धारित करना असंभव है शोक प्रक्रिया से होकर गुज़रने में कितना समय लगेगा। यह व्यक्ति विशेष और परिस्थिति पर निर्भर करता है परंतु यह चाहे कितना भी लंबा हो निश्चय ही एक ऐसा समय आएगा जब परमेश्वर कहेगा, *“अब यह समय है कि उठो और आगे बढ़ो। तुम को अवश्य ही भूतकाल को जाने देना है और अपनी दौड़ को पूरी करना है जो मैं ने तुम्हारे जीवन के लिए रखी है। मैं तुम्हें न छोड़ूँगा न कभी त्यागूँगा, इसलिए साहसी हो, सामर्थी बनो, दृढ़ रहो और आगे बढ़ो!”*

प्रत्येक स्थिति भिन्न होती है

सामान्य रूप से शोक प्रक्रिया के पहले छः माह बहुत अधिक कठिन होते हैं। यह परिस्थिति के अनुसार कभी थोड़े लंबे या थोड़े छोटे होते हैं। इसमें बहुत सी बातें शामिल हो सकती हैं जो प्रत्येक स्थिति के अनुसार अद्वितीय होती हैं।

1. हानि का अचानक होना। यदि एक व्यक्ति लंबे समय तक बीमार रहता है तो परिवार के पास एक लंबा समय होता है कि वह मानसिक और भावनात्मक रूप से अपने प्रियजन की मृत्यु के लिए तैयार हो सके। यदि हानि अचानक अनपेक्षित रूप से होती है तो हानि आघातपूर्ण हो सकती है और सामन्जस्य बिठाना अधिक कठिन हो सकता है।
2. समर्थन करने वाले सदस्यों की उपस्थिति या अनुपस्थिति। यदि पति या पत्नी की मृत्यु होती है तो यह एक अंतर लाता है। उदाहरण के लिए यदि जीवित पति या पत्नी को सांत्वना देने के लिए बच्चे उपस्थित हों। यदि एक बच्चे का नुकसान होता है, तो बच्चे की मृत्यु से उत्पन्न खालीपन को भरने के लिए अन्य बच्चे सहायता कर सकते हैं।
3. शोक संतप्त और मृत प्रियजनों के बीच के संबंध की विशेषता। संबंध अधिक गहरा नहीं रहने की तुलना में मजबूत, प्रेममय रहा हो तो शोक प्रक्रिया लंबे समय तक रहेगी और अधिक कठिन होगी।
4. बचे हुए व्यक्ति का व्यक्तित्व। यह जीवन साथी की मृत्यु में विशेष कर सत्य होता है अन्य की तुलना कुछ लोग अधिक निर्भर होते हैं और उनके लिए अगुवे की भूमिका निभाना और जीवन में आगे की ओर जाना एक बड़ा प्रयास होता है।

5. शोकित व्यक्ति और प्रभु यीशु मसीह के मध्य संबंध की गहराई। यह एक बड़ा तथ्य है। संकट या नुकसान अक्सर लोगों को उत्तेजित करता है कि प्रभु के साथ संबंध को खोजें और वह निश्चय ही सांत्वना देता है। परंतु वह व्यक्ति जो पहले से उसे और उसके “पुनरूत्थान की सामर्थ” को जानते हैं (फिलिप्पियों 3:10), उस व्यक्ति की तुलना में शीघ्र उबर जाएगा जो पहले से प्रभु का कोई व्यक्तिगत ज्ञान नहीं रखता या उसके साथ एक गहरा संबंध विकसित नहीं किया है।

संकट या नुकसान से उबरने के लिए अपेक्षित उतार चढ़ाव वाले समय के विषय में मेरे बिंदु के उदाहरण के रूप में मैं आपके साथ दो वास्तविक घटनाओं का वर्णन करना चाहती हूँ जिसे मैं जानती हूँ।

पहली घटना:

मैं एक मज़बूत मसीही महिला को जानती हूँ जो वर्षों तक प्रभु के कार्यों में गहराई से जुड़ी रही है।

उनका और उनके पति का विवाह पच्चीस वर्ष या उससे अधिक समय पहले हुआ था। यद्यपि वह एक अच्छे मसीही थे फिर भी वह अपने जीवन से कभी भी आत्मा के फल प्रदर्शित नहीं कर रहे थे। वह अपनी पत्नी के साथ उचित व्यवहार नहीं करते थे न ही बहुत वर्षों तक उन्होंने ऐसा किया था।

इस व्यक्ति के जीवन में उसका व्यापार सबसे पहले आता था। वह स्वार्थी था, अहंभाव रखने वाला था और अपनी पत्नी और उसकी ज़रूरतों के प्रति कभी कभी क्रूर भी था।

जबकि यह महिला परमेश्वर के साथ आगे बढ़ती रही, परमेश्वर ने उसे अपने पति के लिए एक विशेष प्रार्थना का नियत कार्य दिया। इस चेतावनी

के साथ कि यदि उन्होंने अपने जीवन को परमेश्वर के कार्यों के प्रति समर्पित नहीं किया तो छः माह के भीतर उनकी मृत्यु हो जाएगी।

महिला ने प्रार्थना किया और फिर भी उस व्यक्ति ने परमेश्वर के कार्यों का विरोध किया। अनाज्ञाकारिता के द्वारा उसने अपने जीवन के दिनों को कम करने के लिए शैतान के लिए द्वार खोल दिया। परिणामस्वरूप वह व्यक्ति अचानक हृदयाघात से मर गया।

यद्यपि पत्नी के लिए यह नुकसान कठिन था फिर भी यह उतना कठिन नहीं था जितना ऐसे व्यक्ति के लिए होता जिसने अपने पति के साथ एक अद्भुत संबंध का आनंद उठाया हो। परमेश्वर ने उसे जो चेतावनी दी थी उसने उसे समय से पहले तैयार कर दिया था।

मैंने ध्यान दिया कि उसे उबरने में अद्भुत रूप से बहुत ही कम समय लगा। उसके जीवन में समस्याएँ—आर्थिक बातें और अन्य बातें थी जिन्हें हल किया जाना था परंतु कुल मिलाकर तुलनात्मक रूप से बहुत कम समय में वह सामन्जस्य बिटाने और अपने जीवन के साथ आगे बढ़ने में समर्थ हुई।

दूसरी घटना:

यह मेरी आन्टी के विषय में हैं। वह और मेरे अंकल बचपन से एक दूसरे को जानते थे और जब उनकी उमर पंद्रह साल की थी और अंकल उनसे कुछ ही साल बड़े थे तब दोनों का विवाह हुआ। उनका कभी कोई पुरुष मित्र नहीं रहा न ही वे किसी के साथ डेटिंग पर गईं।

उन दोनों की कभी कोई संतान नहीं हुई इसलिए वे विशेष रूप से अधिक निकट थे। वे तीस वर्षों से अधिक समय तक एक ही बेकरी में काम

करते रहे। सहयोगी के रूप में परमेश्वर की सेवा करते हुए उन्होंने सभी कार्य एक साथ किए।

उन दोनों ने अपने जीवन में बहुत सी बीमारियों का सामना किया था और एक दूसरे को संभालते हुए बहुत सा समय बिताया था। कभी कभी जितना अधिक लोग एक दूसरे के लिए करते उतना अधिक वे एक दूसरे के लिए महत्व रखते हैं।

ये दोनों एक दूसरे के जीवन के साथ बहुत गहराई से जुड़े हुए थे। वे हाथ में दस्ताने के समान एक दूसरे से जुड़े हुए थे। वे एक दूसरे के साथ बहुत आनंद करते: माहीगीरी (मछली पकड़ते) करते, खाना पकाते, कलीसिया जाते इत्यादि।

यद्यपि वह वर्षों तक बीमार रहे, जब मेरे अंकल की मृत्यु हुई तो उनकी हानि मेरी आंटी के लिए बहुत अधिक कठिन थी। उस समय वह घुटनों में गठिया रोग से लंगड़ी हो गई थी, परंतु हृदय की स्थिति के कारण चिकित्सकों के सलाहानुसार घुटने बदलवाने का इलाज नहीं करवा सकती थी। इसलिए वह मेरे अंकल की मृत्यु के बाद अधिकांशतः घर के अंदर ही कैद हो गई जिसने उनके संकट को और बढ़ा दिया।

इस अतिरिक्त परिस्थितियों के कारण उनके उबरने के समय में वर्षों लग गए।

शोकित होना सामान्य है, शोक में रहना नहीं

इन दोनों घटनाओं से हम स्पष्ट देख सकते हैं कि एक समान घटनाएँ दो विभिन्न लोगों को विभिन्न रीति से प्रभावित कर सकती हैं। यद्यपि पहले से

निश्चित तौर पर यह कहना कि शोक प्रक्रिया कितने लंबे समय तक चलेगी असंभव है, परंतु प्रगति निरंतरता के साथ होनी चाहिए।

यह प्रगति क्रमिक और पहले पहले कठिन हो सकती है परंतु *निश्चय* ही इसे देखा जाना चाहिए।

ज़ख्म के चंगे होने के समान दर्द लंबे समय तक महसूस हो सकता है परंतु पूर्ण चंगाई में दैनिक प्रगति अपेक्षित होती है। जब एक शारीरिक चोट चंगे होने से इंकार कर देती है तो यह एक सूचना होती है कि उसमें कुछ न कुछ संक्रमण हो गया है जिसे ठीक किया जाना चाहिए। मैं विश्वास करती हूँ कि भावनात्मक चोट के साथ भी यही बात सत्य है।

हमारे भावनात्मक हिस्से को हमारे शारीरिक हिस्से के समान ही चंगा होना चाहिए। परमेश्वर ने हमें ठीक उसी प्रकार भावनाएँ दी हैं जैसे उसने शारीरिक देह दी है। हमारी भावनात्मक पुनःस्थापन के लिए उसने ठीक उसी प्रकार यीशु मसीह में प्रबंध किया है जैसे उसने हमारी शारीरिक चंगाई के लिए किया है। विश्वासियों के रूप में ये दोनों बातें हमारा अधिकार हैं।

शैतान के झूठ पर विश्वास मत कीजिए। वह आपको बताने का प्रयास करेगा कि आप कभी भी चोट से उबर नहीं पाएँगे न कभी भावनात्मक रूप से संपूर्ण होंगे। जबकि यह सत्य है कि जिस व्यक्ति या वस्तु को आप ने खो दिया है उसका अभाव आपको हमेशा होगा, पर इसका यह तात्पर्य नहीं कि आपको स्थायी शोक और अकेलेपन का अनुभव करना ही है।

निश्चित समय देने के द्वारा शोक अदृश्य हो जाना चाहिए। और आपको जीवन के नए मौसम में प्रवेश करने में समर्थ होना चाहिए। यदि यह परिवर्तन एक निश्चित समय के भीतर नहीं होता है तो यह एक सूचना

है कि कहीं न कहीं कुछ समस्या है: एक अनुचित मानसिक स्वभाव, वास्तविकता का सामना करने से इंकार करना या शायद अस्वाभाविक और अकारण भय की उपस्थिति।

यदि आप उसके वचन को पढ़ने और प्रार्थना और मनन के द्वारा उसे खोजने में समय व्यतीत करते हैं तो समस्या का मूल चाहे कुछ भी हो, परमेश्वर आप पर उसे प्रगट करेगा।

इसे मन में रखिए कि शोकित होना स्वभाविक है परंतु शोक की आत्मा के साथ जीना नहीं।

शोक और अकेलेपन पर विजय पाना

मैं आपके साथ दो अत्यावश्यक बिंदु बाँटना चाहती हूँ कि शोक और अकेलेपन पर विजय पाने में और संपूर्ण भावनात्मक चंगाई पाने में आपकी सहायता हो सके:

1. जानिए कि परमेश्वर हर समय आपके साथ है।

मत्ती 28:20 में यीशु ने कहा, “देखो मैं जगत के अंत तक सदैव तुम्हारे संग हूँ।” तब इब्रानियों 13:5 में हम पढ़ते हैं कि परमेश्वर ने वायदा किया है कि “मैं तुम्हें कभी न छोड़ूँगा और न त्यागूँगा।”

शोक और अकेलेपन अक्सर भय की ओर ले चलता है जो बदले में हर प्रकार के अनुत्तरित प्रश्न उत्पन्न करता है। जैसे, “क्या होगा यदि मैं बीमार पड़ जाऊँ और काम न कर सकूँ? कौन मेरे लिए प्रबंध करेगा? क्या होगा यदि मैं अपने शेष जीवन के लिए अकेला हो जाऊँ? क्या होगा यदि यह दर्द कभी न जाए जिसे मैं महसूस कर रहा हूँ? क्या होगा यदि कोई समस्या उत्पन्न हो जिसके विषय में मैं नहीं जानता कैसे व्यवहार करना है?”

“क्या होगा....क्या होगा....क्या होगा?” प्रश्न इस प्रकार अंतहीन होता जाता है।

आप जीवन के हर “क्या होगा यदि” का उत्तर नहीं दे सकते हैं, परंतु जब तक आप जानते हैं कि यीशु आपके साथ है, आपको निश्चय दिलाया जा सकता है कि उसके पास सब उत्तर हैं जिसकी आप को ज़रूरत हैं।

वचन के इन भागों पर विचार कीजिए और उन्हें आपको सांत्वना देने दीजिए।

परमेश्वर अपने पवित्र धाम में, अनाथों का पिता और विधवाओं का न्यायी है।

परमेश्वर अनाथों का घर बसाता है; और बन्दियों को छुड़ाकर सम्पन्न करता है; परन्तु हठीलों को सूखी भूमि पर रहना पड़ता है।

भजन संहिता 68:5-6

मेरे माता-पिता ने तो मुझे छोड़ दिया है, परन्तु यहोवा मुझे सम्भाल लेगा।

भजन संहिता 27:10

“मत डर, क्योंकि तेरी आशा फिर नहीं टूटेगी; मत घबरा, क्योंकि तू फिर कभी लज्जित न होगी और तुझ पर सियाही न छाएगी; क्योंकि तू अपनी जवानी की लज्जा भूल जाएगी, और अपने विधवापन की नामधराई को फिर स्मरण न करेगी।”

क्योंकि तेरा कर्ता तेरा पति है, उसका नाम सेनाओं का यहोवा है; और इस्राएल का पवित्र तेरा छुड़ानेवाला है, वह सारी पृथ्वी का

भी परमेश्वर कहलाएगा।

यशायाह 54:4-5

वह तुच्छ जाना जाता और मनुष्यों का त्यागा हुआ था; वह दुःखी पुरुष था, रोग से उसकी जान पहिचान थी; और लोग उस से मुख फेर लेते थे। वह तुच्छ जाना गया, और हम ने उसका मूल्य न जाना।

निश्चय उसने हमारे रोगों को सह लिया और हमारे ही दुःखों को उठा लिया; तौभी हम ने उसे परमेश्वर का मारा-कूटा और दुर्दशा में पड़ा हुआ समझा।

परन्तु वह हमारे ही अपराधों के कारण घायल किया गया, वह हमारे अधर्म के कामों के कारण कुचला गया; हमारी ही शान्ति के लिये उस पर ताड़ना पड़ी, कि उसके कोड़े खाने से हम लोग चंगे हो जाएँ।

यशायाह 53:3-5

बीमारी शोक और अकेलेपन को भी लाती है। जब हम चोट खाते हैं और दर्द हमारे शरीर से छलकता है, हम चाहते हैं कि कोई हो जो यह समझे कि हम कितना बुरा महसूस कर रहे हैं। यद्यपि हमारे परिवार और हमारे मित्रगण हमारे लिए यथा संभव सहायता करते हैं परन्तु फिर भी हम अपने आपको दुःख और दर्द में अकेला पा सकते हैं।

बढ़ी हुई बीमारी और भी बुरी होती है क्योंकि कुछ समय पश्चात हम पाते हैं कि दूसरे लोग लगातार यह सुनना नहीं चाहते हैं कि हम कितना बुरा महसूस कर रहे हैं। न ही यह बात उन्हें उन्नति प्रदान करती है, परन्तु लगातार यह कहते रहना कि हम कितने कष्ट में हैं, यह हमारी प्रगति में भी सहायता नहीं करती।

जब आप बीमार होते हैं, जब संकट या नुकसान उठा रहे हैं। तब आप के पास ठीक इसी प्रकार के प्रश्न होंगे: “क्या होगा यदि मैं अच्छा न होऊँ; कौन मुझे संभालेगा?” “क्या होगा यदि मैं वे बातें कभी न कर पाऊँ जो मैं किया करता था?” “क्या होगा यदि मैं कभी भी अपने कार्य पर जाने में समर्थ न हो पाऊँ?” “कौन मेरे लिए और मेरे परिवार के लिए प्रबंध करेगा?” “क्या होगा यदि मुझे अपने शेष जीवनभर ऐसे जीना पड़े?”

बीमारी में आपको यही सिद्धांत अमल में लाना है जिस पर हम ने शोक और अकेलेपन पर विचार के दौरान चर्चा की है। आपको जानना है कि परमेश्वर आपको चंगा करनेवाला है और विश्वास करना है कि उसकी सामर्थ्य आपके शरीर में चंगाई देने के लिए और पुनःस्थापित करने के लिए कार्य करती है।

स्मरण रखिए, “विजय ने मृत्यु को निगल लिया है।” (1 कुरिन्थियों 15:54)। और परमेश्वर ने कहा है, “मैं तुम्हारा चंगा करनेवाला परमेश्वर हूँ” (निर्गमन 15:26)

परमेश्वर के साथ एक लंबा समय व्यतीत कीजिए और उसके पुनःरुत्थित जीवन को जो एक विश्वासी के रूप में आपके भीतर है, अनुमति दीजिए कि आपकी शारीरिक ज़रूरतों को पूरा करे। जब आप ऐसा करते हैं तब इन वचनों पर मनन कीजिए।

...यहोवा जो सनातन परमेश्वर और पृथ्वी भर का सिरजनहार है, वह न थकता, न श्रमित होता है, उसकी बुद्धि अगम है।

वह थके हुए को बल देता है और शक्तिहीन को बहुत सामर्थ्य देता है।

तरुण तो थकते और श्रमित हो जाते हैं, और जवान ठोकर खाकर गिरते हैं;

परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं (जो उसमें उम्मीद करते, उसकी ओर देखते और उसमें आशा रखते), वे नया बल प्राप्त करते जाएँगे, वे (परमेश्वर के निकट) उकाबों के समान (सूर्य तक) उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे।

यशायाह 40:28-31

हे मेरे मन यहोवा को धन्य कह (अनुराग से, धन्यवाद से स्तुति); और जो कुछ मुझ (गहराई में) में है, वह उसके पवित्र नाम को धन्य कहे (अनुराग से, धन्यवाद से स्तुति)! हे मेरे मन, यहोवा को धन्य कह, और उसके किसी (एक भी) उपकार को न भूलना।

वही तो तेरे सब अधर्म को क्षमा करता, और तेरे सब रोगों को चंगा करता है,

वही तो तेरे प्राण को नष्ट होने से बचा लेता है, और तेरे सिर पर करुणा और दया का मुकुट बाँधता है,

वह तो तेरी लालसा (तुम्हारे व्यक्तिगत उम्र और स्थिति में तुम्हारी ज़रूरतों और इच्छाओं) को उत्तम पदार्थों से तृप्त करता है, जिस से तेरी जवानी उकाब के समान नई हो जाती है।

भजन संहिता 103:1-5

एक बार पुनः यह जान लीजिए कि आप अकेले नहीं हैं, परमेश्वर आपके साथ है। वह समझता है कि आप किन बातों से होकर गुज़र रहे हैं और उसने जीवन के हर परख के समय आपके साथ होने की प्रतिज्ञा

की है। जब आप सबसे अधिक त्यागा हुआ “महसूस” करते हैं, अपने मुँह को विश्वास से खोलिए और लगन के साथ यह कहिए, “मैं अकेला नहीं हूँ, क्योंकि परमेश्वर मेरे साथ हैं!”

जब आप अपनी चंगाई के प्रगट होने का इंतज़ार कर रहें हों, तब इस वचन को जोर से बोलिए, “परमेश्वर की चँगा करनेवाली सामर्थ मुझ में अभी कार्य कर रही हैं।”

इन वचनों को भी पढ़िए और अंगीकार कीजिए जो आपको परमेश्वर की उपस्थिति और सामर्थ का निश्चय दिलाती है:

देखो, वह घड़ी आती है वरन् आ पहुँची है कि तुम सब तितर-बितर होकर अपना अपना मार्ग लोगे, और मुझे अकेला छोड़ दोगे, *तौभी मैं अकेला नहीं क्योंकि पिता मेरे साथ हैं।*

मैं ने ये बातें तुम से इसलिये कहीं है कि तुम्हें मुझ में (पूर्ण) शान्ति मिले; संसार में तुम्हें क्लेश होता है, परन्तु ढाढ़स बाँधो, (साहस रखो, भरोसा रखो, निश्चित रहो) मैं ने संसार को जीत लिया है (तुम्हें हानि पहुँचाने की उसकी सामर्थ को मैंने क्षीण कर दिया है और उसे तुम्हारे लिए जीत लिया है।)

यूहन्ना 16:32-33

2. “उत्साहपूर्वक” एक नए जीवन की ओर बढ़ चलों

आपके जीवन में सब कुछ समाप्त नहीं हुआ है। इसका एक भाग समाप्त हुआ है। एक मौसम गुज़र गया है। दूसरा अभी प्रारंभ हो सकता है—यदि आप कार्य करने के लिए तैयार हैं।

सुस्त होकर मत बैठिए और इंतज़ार मत कीजिए कि कुछ हो या कोई आपके साथ आए, प्रार्थना कीजिए—और तब विश्वास में आगे बढ़िए।

पूर्व में मैंने आप को बताया कि मेरे अंकल की मृत्यु के पश्चात मेरी आंटी के लिए एक नए जीवन का आरंभ करना कितना कठिन था। फिर भी जितनी अधिक यह परिस्थिति कठिन थी उन्होंने उस पर काबू पा लिया। अब वह मेरे और मेरे पति के साथ यात्राएँ करती हैं और दूसरों के प्रति हमारी सेवाकार्ड में सहायता करती है। हमारी सभाओं में वह हमारे सम्मेलनों के कैसेट बेचती है, घर में वह हमारे लिए खाना पकाती और जब उनका मन करता है तो हमारे नाती पोतों की देखभाल करती हैं।

यह सारी बातें हमारे लिए और परमेश्वर के राज्य के लिए बहुत ही लाभ की हैं। वह “उत्साहपूर्वक” एक नए जीवनचर्या की ओर आगे बढ़ी और इस प्रक्रिया में बहुतों के लिए आशीष बन गई है।

यदि आप अकेले हैं तो बैठे मत रहिए और यह कामना मत करते रहिए कि आप दूसरों से मिलेंगे। *जाइए और नए मित्र बनाइए!* किसी और को खोजिए जो अकेले हों—वो जो आप से अधिक अकेला हो और उस व्यक्ति का मित्र बनिए। जो आप बोएंगे वही आप काटेंगे। परमेश्वर आपको वह मित्रता कई गुणा करके लौटा देगा।

हमारी बेटी सान्द्रा अपने वयस्क जीवन के कुछ वर्ष अकेलेपन से होकर गुज़री। ऐसा लगता था कि उसके सब मित्र पहले ही चले गए हैं या उनका विवाह हो गया है। इसलिए वह बहुत सी शाम घर पर अकेले ही व्यतीत करती थी।

बैठे रहने और अपने लिए खेद महसूस करने के बजाए वह आगे बढ़ने लगी और वह अपने आप ही अलग अलग जगह जाने लगी। वह कलीसियाई

समारोहों में अकेले ही शामिल होती या स्वयं ही दूसरी कलीसियाओं में समूह में जाने लगी। उसके लिए यह आसान नहीं था परंतु वह जानती थी कि बैठे रहने और साथी पाने की इच्छा करने के अलावा उसे कुछ करना चाहिए।

आप कह सकते हैं, “ठीक है, जॉयस मैं कल्पना नहीं करती हूँ, मैं विश्वास करती हूँ” परंतु मैं आपको स्मरण दिलाती हूँ कि बाइबल हमें सिखाती है कि विश्वास हमें परमेश्वर प्रेरित कार्य करने के लिए आगे बढ़ाता है (याकूब 2:17)। मैं शरीर के कार्यों या शारीरिक उत्साह की सलाह नहीं दे रही हूँ परंतु मैं कह रही हूँ कि जैसा परमेश्वर अगुवाई करता है वैसे साहसपूर्वक कदम बढ़ाए।

अब सान्ड्रा का विवाह स्टीव से हो चुका है, एक जवान जिससे वो एक कार्यक्रम में मिली थी जहाँ वह अकेले गई थी। उसके “अनुकूल कार्यों” ने उसके विश्वास को एक दिशा और एक लक्ष्य दिया।

इसी प्रकार प्रार्थना के साथ अपने “हाथ और पैर” भी चलाएँ। आपके अकेलेपन को आपके भीतर उन अन्य अकेले लोगों के लिए तरस को जन्म देने दीजिए। और तब *इसके विषय में कुछ करने का निर्णय लीजिए!*

आपके वर्तमान परिस्थिति में परमेश्वर को आप से बात करने देते हुए अगले भाग के वचनों को पढ़िए और मनन कीजिए।

भाग दो
—❧—

वचन

अकेलेपन और शोक पर विजय पाने हेतु वचन

परमेश्वर हमेशा आपके साथ है

...(परमेश्वर ने) उसने आप ही कहा है, मैं तुझे कभी न छोड़ूँगा,
और न कभी तुझे त्यागूँगा। (मैं कभी नहीं, कभी नहीं, कभी नहीं),
तुम्हें असहाय नहीं छोड़ूँगा।

इब्रानियों 13:5

...मैं तुझे कभी न छोड़ूँगा, और न कभी तुझे त्यागूँगा।

इब्रानियों 13:5

उसने जो मुझ से स्नेह किया है, इसलिये मैं उसको छुड़ाऊँगा;
मैं उसको ऊँचे स्थान पर रखूँगा, क्योंकि उसने मेरे नाम को जान
लिया है। जब वह मुझ को पुकारे, तब मैं उसकी सुनूँगा; संकट में
मैं उसके संग रहूँगा, मैं उसको बचाकर उसकी महिमा बढ़ाऊँगा।

भजन संहिता 91:14-15

आप परमेश्वर के प्रेम से अलग नहीं किए जा सकते हैं

कौन हम को मसीह के प्रेम से अलग करेगा?...

क्योंकि मैं निश्चय जानता हूँ, कि न मृत्यु, न जीवन, न स्वर्गदूत, न प्रधानताएँ, न वर्तमान, न भविष्य, न सामर्थ्य, न ऊँचाई, न गहराई और न कोई और सृष्टि, हमें परमेश्वर के प्रेम से, जो हमारे प्रभु मसीह यीशु में है, अलग कर सकेगी।

रोमियों 8:35,38,39

प्रभु आपकी देखभाल करेगा

यहोवा मेरा चरवाहा है, (चराने, अगुवाई करने, और रक्षा करने के लिए) मुझे कुछ घटी न होगी।

भजन संहिता 23:1

परमेश्वर अपने पवित्र धाम में, अनाथों का पिता और विधवाओं का न्यायी है। परमेश्वर अनाथों का घर बसाता है; और बन्दियों को छुड़ाकर सम्पन्न करता है; परन्तु हठीलों को सूखी भूमि पर रहना पड़ता है।

भजन संहिता 68:5,6

मेरे माता-पिता ने तो मुझे छोड़ दिया है, परन्तु यहोवा मुझे सम्भाल लेगा।

भजन संहिता 27:10

मत डर, क्योंकि तेरी आशा फिर नहीं टूटेगी; मत घबरा, क्योंकि तू फिर लज्जित न होगी और तुझ पर सियाही न छाएगी; क्योंकि तू अपनी जवानी की लज्जा भूल जाएगी, और अपने विधवापन की नामधराई को फिर स्मरण न करेगी।

क्योंकि तेरा कर्त्ता तेरा पति है; उसका नाम सेनाओं का यहोवा है; और इस्राएल का पवित्र तेरा छुड़ानेवाला है; वह सारी पृथ्वी का भी परमेश्वर कहलाएगा।

यशायाह 54:4,5

परमेश्वर एक नया कार्य करेगा

अब बीती हुई घटनाओं का स्मरण मत करो, न प्राचीनकाल की बातों पर मन लगाओ। देखो, मैं एक नई बात करता हूँ: वह अभी प्रगट होगी, क्या तुम उससे अनजान रहोगे? मैं जंगल में एक मार्ग बनाऊँगा और निर्जल देश में नदियाँ बहाऊँगा। यशायाह 43:18,19

देखो, पहली बातें तो हो चुकी हैं, अब मैं नई बातें बताता हूँ: उनके होने से पहले मैं तुम को सुनाता हूँ। यशायाह 42:9

आगे बढ़ते रहो

हे भाइयों, मेरी भावना यह नहीं कि मैं पकड़ चुका हूँ, परन्तु केवल यह एक काम (यह मेरी एक प्रेरणा है) करता हूँ कि जो बातें पीछे रह गई हैं उनको भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ता हुआ, निशाने की ओर दौड़ा चला जाता हूँ, ताकि वह इनाम (सर्वोच्च और स्वर्गीय) पाऊँ, जिसके लिये परमेश्वर ने मुझे मसीह यीशु में ऊपर बुलाया है। फिलिप्पियों 3:13,14

हार न मानों उत्साह के साथ आगे बढ़ते रहो।

परमेश्वर ने आपके साथ कार्य समाप्त नहीं किया है!

क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएँ मैं तुम्हारे विषय करता हूँ उन्हें मैं जानता हूँ, वे हानि की नहीं, वरन कुशल ही की हैं, और अंत में तुम्हारी आशा पूरी करूँगा। यिरमयाह 29:11

उपसंहार



अपने जीवन के अगले दौर की ओर उत्साह से बढ़िए। बातें कभी भी वैसी नहीं रहेंगी जैसी वे पहले होती थी, परंतु भूतकाल में जीने के द्वारा अपने शेष जीवन से मत चूकिए।

भूतकाल के विषय में सोचना और बात करना बंद करने का समय अब आ गया है। आपका एक भविष्य है। पवित्रात्मा आपकी सहायता करने के लिए तैयार खड़ा है कि आपके लिए परमेश्वर की अद्भुत योजना की पूर्ति में उत्साह से आगे बढ़ने में आपकी सहायता करें।

स्मरण रखें: परमेश्वर ने आपके साथ समाप्त नहीं किया है!

समाप्ति सदा नए प्रारंभ का प्रस्ताव देती हैं

यूहन्ना 10:10 में यीशु ने कहा, “चोर किसी और काम के लिये नहीं परन्तु केवल चोरी करने और घात करने और नष्ट करने को आता है। मैं इसलिये आया कि वे जीवन पाएँ और बहुतायत (पूर्णता से, जब तक यह छलके नहीं) से पाएँ।”

क्षति से पूर्व आपका जीवन चाहे कितना भी अच्छा या बुरा रहा हो, आप भूतकाल में रहकर, वर्तमान और भविष्य के जीवन का आनंद नहीं उठा सकते हैं।

आपने चाहे जो कुछ भी खोया हो, जो शेष रह गया है उसे न खोने का दृढ़ निर्णय लें।

स्मरण रखें:

परमेश्वर भला हैं।

वह आपसे बहुत प्यार करता हैं।

आपके जीवन के लिए उसकी एक भली योजना है।

प्रार्थना और आशीष



अब मैं आपके लिए प्रार्थना करना और आपको उत्साह के कुछ अंतिम शब्द कहना चाहती हूँ।

पिता, यीशु के नाम में वह जो कुछ है, उसे आपके सम्मुख उपस्थित करते हुए मैं आपके पास आती हूँ, आपके अनुग्रह और करुणा की प्रार्थना करती हूँ।

यह बहुमूल्य जिसके लिए मैं प्रार्थना कर रही हूँ, वह दुःखी है। मैं प्रार्थना करती हूँ कि पवित्रात्मा की सात्वना का प्रवाह इस व्यक्ति में अभी प्रारंभ हो। आपका वचन कहता है कि आप टूटे हृदयों को चंगा करने वाले हैं। आपने हमारे जख्मों पर पट्टी बाँधने और हमारे चोटों को चँगा करने की प्रतिज्ञा की है।

परमेश्वर, हम आपकी ओर देखते हैं क्योंकि ज़रूरत के समय में आप ही निश्चय हमारे सहायक हैं। आपने एकाकी, अकेले व्यक्तियों को परिवारों में स्थापित करने की प्रतिज्ञा की है। परमेश्वर, मेरी आपसे विनती है अपने

वचन के अनुसार करें और अपने इस बच्चे को मित्र और परिवार दें जो उसकी देखरेख करें।

पवित्रात्मा, आप इस व्यक्ति की सहायता करें, कि ये विश्वास के कदम लेकर अपने नए जीवन को बना सके। मेरी आपसे विनती है कि इसे मानसिक, शारीरिक, आत्मिक, आर्थिक और सामाजिक रीति से समृद्ध करें। आमीन!

परमेश्वर की संतान, मैं विश्वास करती हूँ कि पवित्रात्मा का अभिषेक इसी क्षण आपके भीतर बहने पाए। मेरी सलाह है कि कुछ समय उसकी उपस्थिति में ठहरे और उसे आपमें काम करने दें। उसे उन वचनों को लेने दें जिन्हें मैंने आपके साथ बाँटा है और जबकि आप बाट जोहते हैं, उसे आपमें कार्य करने के लिए विश्वास रखिए।

मैं विश्वास करती हूँ कि आपके जीवन में एक नया दौर प्रारंभ करने हेतु आपको तैयार करने के लिए आत्मा की एक ताज़ी हवा आपकी ओर बह रही है। परमेश्वर का प्रेम, हमारे प्रभु यीशु मसीह का अनुग्रह, और पवित्रात्मा की सहभागिता आपके साथ हो।

प्रभु के साथ एक व्यक्तिगत संबंध के लिए प्रार्थना



यीशु आपको बचाना और सब बातों से बढ़कर पवित्र आत्मा से भरना चाहता है। यदि आपने कभी भी शांति के राजकुमार, यीशु, को अपना प्रभु और उद्धारकर्ता होने के लिए कभी निमंत्रित नहीं किया हो तो मैं आपको ऐसा करने के लिए आमंत्रित करती हूँ। निम्नलिखित प्रार्थना कीजिए और यदि आप सच में इसके प्रति गंभीर है तो आप मसीह में एक नए जीवन का अनुभव करेंगे।

पिता,

आपने जगत से इतना प्रेम किया कि आपने अपना एकलौता पुत्र हमारे पापों के लिए दे दिया, मरने हेतु ताकि जो कोई उस पर विश्वास करे वह नाश न हो परंतु अनंत जीवन पाएँ।

आपका वचन कहता है कि हम विश्वास द्वारा अनुग्रह से बचाए गए हैं, जो कि एक भेंट है। उद्धार पाने के लिए हमारे पास कोई मार्ग नहीं।

मैं विश्वास करता और अपने मुँह से अंगीकार करता हूँ कि यीशु मसीह आपका पुत्र और जगत का उद्धारकर्ता हैं। मैं विश्वास करता हूँ कि वह मेरे सारे पापों को उठाने के लिए क्रूस पर मरा और मेरे पापों का मूल्य चुकाया। मैं अपने हृदय में विश्वास करता हूँ कि आपने यीशु को मृतकों में से जिलाया।

मैं आपसे अपने पापों की क्षमा के लिए प्रार्थना करता हूँ। मैं यीशु को अपना प्रभु अंगीकार करता हूँ। आपके वचन के अनुसार, मैं बचाया गया हूँ और अनंतकाल तक आपके साथ रहूँगा। पिता, धन्यवाद। मैं बहुत धन्यवादी हूँ। यीशु के नाम में, आमीन।

देखिए 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



जॉयस 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 जॉयस 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। जॉयस एवं उनके पति डेव चार वयस्क बच्चों के माता-पिता हैं और सेन्ट लुईस, मिसौरी में उनका निवासस्थान है।