

दबाव पर सीधी बातचीत



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

जाँयस मेयर

पूर्व प्रकाशित शीर्षक *सहायता किजिए - मैं दबाव में हूँ!*

दबाव

पर सीधी बातचीत

दबाव

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.

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

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

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 STRESS - *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>	ix
भाग एक क्या यीशु की उन्नति हो रही है या आप थक रहे हैं?	1
1 ज्ञानी सीमाओं को पार करना	3
2 दबाव से मुक्ति पाने की कुँजी	21
3 आशीष के लिए चुने गए	39
भाग दो वचन	49
थके हुए, दबाव से पूर्ण लोगों को शक्ति देने और ताज़ा करने के लिए	51
दबाव से छुटकारा पाने के लिए	51
— परमेश्वर से शक्ति और सामर्थ्य पाना	
— हे सब बोझ से दबे हुए लोगो मेरे पास आओ	
— अपने जीवन का आनंद लो	

दबाव से बचने के लिए	54
– बुद्धि का उपयोग करे	
– सब्त का विश्राम लो	
– हर निर्णय में प्रभु की आज्ञा मानो	
– शांत रहो	
– अपने जीवन में शांति को बढ़वा देने का आनंद लो	
– प्रभु पर विश्वास कीजिए	

प्रार्थना

दबाव का सामना करने के लिए	59
परमेश्वर से व्यक्तिगत सम्बन्ध के लिए	60

दबाव

पर सीधी बातचीत

परिचय



प्रभु यीशु पर जो विश्वास करते है वे इस संसार में रहते हैं, पर इस संसार के नही होते (यूहन्ना 17:14,15)। यह हम विश्वासियों के लिए शुभ संदेश है जोकि इस दबावपूर्ण संसार में जी रहें है !

संसार में लोग इतने दबाव में है कि वे काफी जल्दी में हैं, भाग-दौड में है, दुष्ट (कठोर) है, गुस्सेवाले और नैराश्य (निराश) है। वे आर्थिक और वैवाहिक दबाव का सामना करते है और इस बदलते और अनिश्चित संसार मे बच्चों का पोषण करने में भी उन्हे दुविधा होती है। ज्यादा काम करने के कारण शारीरिक दबाव और भारयुक्त नर्सों के कारण कुछ लोग टाइम बॉम्ब (बमगोला) की तरह है जो कभी भी विस्फोट हो सकता है !

विश्वासी होने के कारण हमे दबाव के आधीन होने कि आवश्यकता नहीं है जो इस “संसार” के लोगों को (जो कि प्रभु यीशु मसीह को व्यक्तिगत रूप से उद्धारकर्ता नही जानते) प्रभावित कर रहा है। हमें इस संसार के लोगों और उनके पद्धति के अनुसार हमें उनके जैसा सोचना, बात करना या उनके जैसा व्यवहार करने कि आवश्यकता नहीं है। यद्यपि हमारा स्वभाव व उपगम्य इस संसार से एक दम अलग होना चाहिए।

हम इस संसार में ज्योति कि तरह हैं। (मत्ती 5:16; इफिसियों 5:8) यदि हम भी इस संसार के लोगों कि तरह दबाव में रहेंगे तो हम ज्योति कि तरह न रह सकेंगे! परमेश्वर ने हमारे लिए दबाव से मुक्त रहने और उसके प्रभाव मे रहने के लिए कई मार्ग तैयार किये है।

शान्ति को खोजते हुए मैंने अपने व्यक्तिगत जीवन में सीखा है कि दबाव में जीने से अच्छा है शान्ति से जीना जोकि परमेश्वर कि आज्ञा हर संदर्भ में मानने से हो सकती है।

यीशु, शान्ति का राजकुमार है! प्रभु कि आज्ञा मानने या पवित्र आत्मा कि अगुवाई में चलने से हमें हमेशा शान्ति और आनंद मिलेगा ना कि नैराश्य (निराशा) या चिंता। परमेश्वर के वचन के द्वारा हम शान्ति के राजकुमार के बारे में अधिक जान सकते हैं और उसके उत्तराधिकार द्वारा उपलब्ध सम्पत्ति को जान सकते हैं। हम शान्ति को पा सकते हैं और उसका अनुभव कर सकते हैं और दबाव से मुक्त हो सकते हैं।

आप जैसे इस पुस्तक को पढ़ते है, तो पवित्र आत्मा को आपसे बात करने और प्रभु कि अद्भुत शान्तिमय जीवन में आपको चलाने में सहायता कीजिए।

भाग एक



क्या यीशु की उन्नति हो रही है
या आप थक रहे हैं?

1



ज्ञानी सीमाओं को पार करना

क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्र आत्मा का मन्दिर है, जो तुम में बसा हुआ है और तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है, और तुम अपने नहीं हो?

क्योंकि दाम देकर मोल लिये गए हो, इसलिये अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो।

1 कुरिन्थियों 6:19,20

1



ज्ञानी सीमाओं को पार करना

“दबाव” (स्ट्रेस) यह शब्द मूल में इन्जीनियरिंग (यन्त्र - शास्त्र) में उपयोग किया जाता था यह जानने के लिए कि एक आकृति कितना दबाव बर्दाश्त कर सकता है।

हमारे समय में, इसका अर्थ न केवल शारीरिक दबाव को व्यक्त करने के लिए किया जाता है बल्कि मानसिक और भावनात्मक दबाव को व्यक्त करने के लिए भी।

मनुष्य होने के नाते, आप और मैं सामान्य दबाव को सहने योग्य बनाये गए हैं। परमेश्वर ने हमें एक सीमित मात्रा तक दबाव और तनाव को सहने के लिए बनाया है। जब हम अपने आपको सहनशीलता के सीमा से अधिक दबाव को सामना करने का प्रयत्न करते हैं तभी परेशान होते हैं।

उदाहरण के लिए, एक कुर्सी बनायी जाती है बैठने के लिए। और उसका ढाँचा बनाया जाता है सीमित भार सहने के लिए। यदि उस पर ज़रूरत से ज्यादा भार डाला जायेगा तो वह टूट जायेगा दबाव के कारण।

इसी प्रकार, आप और मैं भी हर दिन एक सीमित शारीरिक; मानसिक और भावनायुक्त दबाव का सामना करने के लिए बनाये गये है! हम परेशान तब होते है जब हम अपने आपको अपने सामर्थ से ज़्यादा दबाव के नीचे रखते हैं।

हर कोई दबाव में है। दबाव सबके जीवन में एक सामान्य अंग है। जब तक हम दबाव को सामान्य सीमा तक रखेंगे तब तक कोई हानि नहीं है। लेकिन जब हम उसे, उसके सीमा से ज़्यादा बढ़ने देते हैं तब परेशानी शुरू होती है।

कुछ साल पहले मैं एक डॉक्टर के पास गई क्योंकि मैं कई बार बीमार हो रही थी। वह एक ऐसी बीमारी थी जो कोई पहचान नहीं रहा था। लेकिन डॉक्टर ने कहा कि ये दबाव के लक्षण हैं!

जब उसने ऐसा कहा, तब मैं उत्सुक हो गया। मुझे विश्वास नहीं था कि मेरी अपनी समस्या दबाव थी! मैं दबावपूर्ण, भावनात्मक रूप से स्थितियों को संभालने का प्रयास करता था लेकिन अब एक काफी शांत व्यक्ति में बदल गया था। इसलिये यह कहने से मुझे तनाव होता था कि मुझे तनाव है! मैं ने सोचा, “आप चिकित्सक लोग मुझे तनाव दे रहे हैं।”

मैं कई अन्य दूसरे डॉक्टरों के पास गई और सभी ने यही कहा। एक ने कहा कि मैं बहुत ही गम्भीर हूँ। तो मुझे और भी गुस्सा आया क्योंकि मैं सोचती थी कि मैं प्रभु के लिए स्फूर्ति के साथ काम करने के कारण मेरा मार्ग सही लक्ष्य की तरफ है।

थोड़े समय बाद मैंने जाना कि डॉक्टर लोग जो कह रहे थे वह सही था। मैं दबाव में थी। मैं बहुत परिश्रम कर रही थी लेकिन समय पर नहीं

खा रही थी या सो रही थी। मैं थोड़ा-थोड़ा करके ज्यादा परिश्रम कर रही थी क्योंकि मैं सोचती थी कि मैं प्रभु यीशु कि सेवा में हूँ। मैं जो काम निर्धारित करती थी उसे कर रही थी। मैं परमेश्वर की इच्छा जाने बिना यह जाने बिना कि परमेश्वर मुझसे क्या चाहता है और कितना चाहता है में व्यस्त थी।

मैं बहुत ज्यादा काम कर रही थी क्योंकि मैं सभी “अच्छे कामों” में व्यस्त थी जैसे कि कलिसिया का काम और सभी प्रकार के आत्मिक काम। मैं बाइबल अध्ययन व प्रार्थना सभाओं को जा रही थी। मैं लोगों को सलाह व उपदेश दे रही थी। मैं एक सभा से दूसरे सभा जा रही थी, प्रभु का वचन सिखाते हुए महीने में कभी-कभी बीस से पचीस बार तक मैं शारीरिक दबाव को सहने के साथ-साथ नई सेवकाई करने के लिए जरूरत सभी मानसिक दबाव का भी सामना कर रही थी। मेरे परिवार और सेवकाई से होने वाली भावनात्मक बोझ भी सह रही थी।

इस कारण मैं सर दर्द, पेट दर्द, पीठ-दर्द व सभी प्रकार के दर्दों से पीड़ित थी फिर भी मैं यह मानने के लिए तैयार नहीं थी कि मैं दबाव में थी।

आप भी शायद अपने आप पर, आपके शारीरिक सामर्थ्य से ज्यादा बोझ झेल रहे हैं। यदि हम यीशु के नाम में या यीशु के लिए अपने सामर्थ्य से ज्यादा काम करने कि कोशिश करेंगे तो हम भी उन्हीं परिस्थितियों का शिकार होंगे, जो हम अधिक धन, नाम, शौहरत आदि कमाने कि लालच में करते हैं।

जैसे कि हमने पहले देखा हर व्यक्ति को थोड़ा सा दबाव रहता है। हम दिन भर में किसी न किसी प्रकार के दबाव का सामना किये बिना

नहीं रह सकते। दबाव को जानने और उस से छुटकारा पाने के लिए ज़रूरी है कि हम उसे पहचाने और कैसे नियंत्रण में रखें और उसे हम किस प्रकार उपयोग करे ताकि वह हमारे विरोध में काम न करे।

उष्ण दबाव

मेरे डॉक्टर के द्वारा, मैंने दबाव के बारे में काफी अच्छी जानकारी प्राप्त की। दबाव के कई प्रकार होते हैं। हमारा शरीर उष्ण दबाव का सामना करता है जब उसका तापक्रम बदलता है।

एक डॉक्टर ने बताया यदि “बाहर का तापमान 90 डिग्री है और यदि आप अपना शीत-ताप-नियंत्रित घर से बाहर जाते हैं और थोड़ी देर बाद यदि फिर शीत-ताप-नियंत्रित में जा बैठते हैं अपने आप को ठंडा करने के लिए, तो आपका शरीर काफी बदलाव का सामना करता है। थोड़ी देर बाद यदि आप फिर से शीत-ताप-नियंत्रित कार से निकलकर धूप में चलकर यदि फिर से शीत-ताप-नियंत्रित घर में जाते हैं और थोड़े देर बाद फिर धूप में घूमकर शीत-ताप-नियंत्रित कार में जा बैठते हैं, तो यह सभी तापमानी बदलाव आपके शरीर पर दबाव डालते हैं। जिसे उष्ण (थर्मल) दबाव कहा जाता है।”

जिस प्रकार उष्ण दबाव शरीर पर दबाव डालता है उसी प्रकार मानसिक दबाव दिमाग और नसों पर दबाव डालता है।

मानसिक दबाव

मानसिक दबाव किसी विषय के बारे में बार-बार सोचने से समस्या का हल पाने की कोशिश करने से, और शैतान द्वारा दिए गए छोटे-छोटे

झूठी विचारों के बारे में सोचने से होता है। किसी विषय पर बहुत ज्यादा ध्यान देकर सोचने से भी हम मानसिक दबाव के शिकार हो सकते हैं।

उदाहरण, हमारा बेटा डेविड मेरे और मेरे पति डेव के लिए हमारी सेवकाई में काम करता है पहले वह कमप्युटर में छोटी पुस्तकें व आदि डिजाइन किया करता था जो कि मानसिक काम था।

एक बार उसने टिप्पणी की, जब वह दिनभर के काम के बाद शाम में थका हुआ घर आता था तब उसे ऐसा लगता जैसे कि उसकी आँखों के सामने कोई फिल्म है और उसके मस्तिष्क में कोहरा छाया है, और उसे ऐसा लगता जैसे कि वह थोड़े देर के लिए ठीक से सोच नहीं सकता।

क्या उसका शरीर कह रहा है कि उसने बहुत परिश्रम किया है? नहीं, उसका मन कह रहा था कि “मैंने बहुत काम किया है, अब मुझे आराम करना चाहिए।”

जब हमारा शरीर हमसे आराम करने को कहता है तो कई बार हम आराम करने के बदले अपने आप को और ज्यादा बोझ में धकलते हैं। यदि हम चुपचाप बैठकर, शान्तिपूर्ण कुछ करेंगे केवल पन्द्रह मिनटों के लिए तो हम काफी ताजा हो जायेंगे। हमारे शरीर में मरम्मत, नवीनीकरण और बहुत जल्दी सामान्य रूप में आने का अदभुत योग्यता है।

यदि हम शरीर द्वारा पूछे गये विश्राम को हम नहीं देंगे तो हम मुश्किल में गिर जायेंगे यदि हम अपने शरीर पर लगातार दबाव डालते रहेंगे जैसे हम सूपरमॉन (या “सूपर क्रिस्टियन”) तो बहुत जल्द या बाद में हम अपने शरीर को नुकसान पहुँचाएंगे।

यदि मेरे कुर्सी पर बैठने से टूटने की आवाज़ सुनायी देती है तो बेहतर होगा कि मैं जल्दी कुर्सी से उठ जाऊँ यदि अपने आप को ज़मीन पर नहीं

पाना चाहती! कई लोग शक्तिहीन और क्षय को प्राप्त होते हैं क्योंकि वे कुर्सी के टूटने कि तरह उनके शरीर के टूटने कि आवाज़ सुन नहीं पाते है !

मैंने कई बार युवा लोगों को इस तरह कहते सुना है, “मैं जो चाहे खा सकता हूँ और कई दिनों तक नींद के बिना रह सकता हूँ और मुझे कुछ नहीं होता।”

यदि आप जवान है और इसी तरह अपने शरीर पर दबाव डाल रहे तो कुछ देर के लिए आप ऐसा कर सकते है और अच्छा लगेगा लेकिन बहुत ही महान हानि पहुँचा रहे हैं या पहुँचाएँगे। एक दिन अचानक आपका शरीर या मन कहेगा कि, “मैं इस से ज़्यादा तनाव सह नहीं सकता” और आपके शरीर या मन में कुछ टूट जायेगा और आप बिमार हो जायेंगे और टूट जायेंगे।

आपके शरीर को हानि पहुँचाने जैसा तनाव डालना और उसे ठीक से आराम और भोजन न देना आज्ञा का उल्लंघन करना होगा। यद्यपि परमेश्वर चंगाई देने वाला है और दयालु है, लेकिन सालों तक आज्ञा का उल्लंघन करने के बाद आपको चंगाई पाना भी बहुत मुश्किल लगेगा। जीवन भर का अच्छा स्वास्थ्य के लिए परमेश्वर पर विश्वास रखिये। और आपके विश्वास को परमेश्वर के सिद्धान्तो को जोडे। बाइबल हमें सिखाता है कि हम ठीक से भोजन करें, अच्छा विश्राम करें और आलसी न रहकर—व्यायाम करे।

शारीरिक दबाव

शारीरिक दबाव का कारण है हमारे शरीर का थक जाना। यह साधारण

है! हमारे शरीर का थक जाना ज़रूरी है। दिन भर के थकावट के बाद चारपाई पर सोकर मधुर नींद का आनंद लेना अच्छा लगता है।

किन्तु, चारपाई पर सोकर बहुत देर से नींद पाना और आराम के बिना सोए रहना और कुछ सोँचते रहना हमें अच्छा नहीं लगता है। ऐसा करने से हम मानसिक और भावनात्मक दबाव को भी बढ़ाते हैं शारीरिक दबाव के साथ।

मैं लम्बी सेवकाई और यात्रा के बाद थकी हुई घर आती थी। मैं ठीक से सो नहीं पाती थी क्योंकि हम बहुत परिश्रम करते थे और बदलते परिस्थितियों में रहते थे। हम हर दिन एक नए होटल व नई चारपाई पर सोते थे। मैं लोगों के लिए बहुत देर तक प्रार्थना किया करती थी और सुबह जल्दी उठकर सेवकाई में जुठ जाती थी।

जब मैं लम्बी यात्रा पर जाती थी तब मैं बहुत ही शारीरिक दबाव का शिकार होती थी क्योंकि मैं अपने शरीर की ठीक से देखभाल नहीं कर रही थी। मैं सोमवार सवेरे उठते ही दफ्तर जाती थी जैसे कि मैं सप्ताह भर विश्राम में थी।

लेकिन अब मैं ऐसा नहीं कर रही हूँ, मैं अब प्रभु कि उपस्थिति में समय बिताती हूँ। इस तरह अपने आप को ताज़ा और नवीकरण करते हुए ताज़ा होने के बाद मुझे जो करना चाहिए वह करने के लिए मैं तैयार होती हूँ—जो प्रभु चाहता है कि मैं करूँ।

चिकित्सात्मक दबाव

कई बार जब मैं शारीरिक रूप से थक जाती हूँ और किसी सूक्ष्म जीवाणु

या सर्दी का शिकार होती हूँ, तब मैं कुछ समय तक विश्राम करने लगती हूँ लेकिन जब मुझे थोड़ा ठीक लगता है तब मैं फिर से काम में जुट जाती हूँ सारे सामर्थ के साथ। तब फिर थक जाती हूँ और दुबारा बीमार हो जाती हूँ और सोचती हूँ, क्यों? मैं इसे “चिकित्सात्मक दबाव” कहती हूँ।

डेव कहते हैं, “विश्राम करो कुछ देर के लिए। तुम्हारा शरीर अभी भी दबाव में है क्योंकि तुम पूरी तरह ठीक नहीं हुई हो। तुम्हें जल्दी सो जाना चाहिए एक दो सप्ताहों तक, और शाम को भी आराम करना चाहिए।”

लेकिन कई लोगों कि तरह मैं काफ़ि काम होने के कारण अपने आप को दबाव में डालते रहती हूँ शारीरिक नुकसान के बावजूद।

जब हमें बीमारी की सूचना दिखाई देती है तब हम तुरन्त डेव और मैं प्रार्थना करते हैं। यदि आप अपने शरीर को ज़्यादा बोझ देने के कारण यदि बीमार होते हैं तो आपको विश्राम के साथ-साथ प्रार्थना भी करना चाहिए नवीनीकरण व अच्छे स्वास्थ्य के लिए। यदि हम परमेश्वर द्वारा नियोजित सिद्धान्तों का उल्लंघन करते हैं तो हमें इसके परिणामों का सामना करना पड़ता है। यदि शरीर को हम उसके सामर्थ से ज़्यादा बोझ देंगे तो वह ठीक से काम नहीं करेगा, जैसा कि मैंने पहले कहा, परमेश्वर दयालु है, लेकिन बार बार आज्ञा का उल्लंघन करने से हमें “वही काटना पड़ेगा जो हमने बोया है।”(गलातियों 6:8)

दूरदर्शिता (चतुराई)

मैं जो बुद्धि हूँ, सो चतुराई से बात करती हूँ।

नीतिवचन 8:12

एक शब्द जिसके बारे में सिखाया नहीं जाता है और जिसकी चर्चा नीतिवचन में की गई है वह है चतुराई दूरदर्शिता (या चतुर होना)। “चतुराई” का अर्थ है “सावधान व्यवस्था”। बाइबल में चतुराई का अर्थ है परमेश्वर द्वारा दिए गए भेटों की सही तरह से देखभाल या परिचायक होना। वे भेंट है समय, शक्ति, समार्थ, स्वास्थ्य व अन्य चीजें। इनमें हमारे शरीर, मन और आत्मा भी शामिल हैं।

जिस प्रकार हम सबको अलग-अलग भेंट दिए गए है उसी तरह उन्हे सम्भालने के लिए अलग अलग समार्थ भी दिया गया है। हममे थोड़े अच्छा प्रबन्ध कर सकते है दूसरों के बदले।

हम में से हर एक को यह जानना ज़रूरी है कि हम कितना सम्भाल सकते हैं। जब हम “पूरी सीमा” तक पहुँचने लगते हैं तो हम में इसे पहचानने कि क्षमता होनी चाहिए। हमारी क्षमता से अधिक दबाव सहने या दूसरों को खुश करने या हमारे खुद के लक्ष्यो के लिए परिश्रम करने से अच्छा है कि हम परमेश्वर कि आवाज़ सुनें और उसकी बात को माने जो वह हमसे कह रहा है। हमें बुद्धि का पीछा करना चाहिए आशीष भरा जीवन का आनंद लेने के लिए।

कोई भी हमारे जीवन से दबाव देने या दबाव बढ़ाने वाले चीजों को अलग नहीं कर सकते। इस कारण हमें दबाव देने और बढ़ाने वाले चीजों को पहचान कर और उनका सही प्रकार सामना कैसे करें हमें यह जानना चाहिए। हमारे सीमाओं को जानकर हमें “न” कहना चाहिए अपने आप को और दूसरे लोगों को भी।

दबाव के मूल

कुछ भी दबाव का मूल बन सकता है।

उदाहरण, किसी दुकान में जाकर ज़्यादा दामों को देखकर निराश होना भी दबाव का कारण हो सकता है।

खरीदे हुए चीज़ों का दाम चुकाने प्रक्रिया भी दबाव का कारण हो सकता है। यदि आप को यह मालूम पड़ना है कि आपके चुने पाँच चीज़ों पर दाम नहीं है तो दुकानदार उन चीज़ों का दाम निर्णय करने तक आपके पीछे कतार बढ़ जाता है।

दबाव का और एक कारण आपके वाहन का खराब होकर बीच रास्ते में रूक जाना हो सकता है।

यदि इन दबाव के कारणों को सही तरह से निपटा नहीं गया तो एक-एक कर वे बढ़ते जायेंगे और हमें तोड़ देंगे। क्योंकि हम दबाव देने वाले कारणों से छुटकारा नहीं पा सकते या उन्हें कम नहीं कर सकते, इसलिए उनके द्वारा होने वाले नुकसान पर हमें ध्यान देना चाहिए। हमें रोमियों 12:16 का आज्ञापालन करना चाहिए: “...परन्तु दीनो के साथ संगति रखो।” यदि हम अपने परिस्थितियों पर नियंत्रण नहीं पा सकते तो उन्हें हमारे ऊपर दबाव भी डालने नहीं देना चाहिए।

भिडो या भागो

हमारा शरीर इस प्रकार से निर्माण किया गया है कि जब वह किसी भय और खतरे का समना करता है तो वह रक्षा की स्थिति में आ जाता है।

उदाहरण, यदि आप कार में सवार किसी रास्ते से गुज़र रहे हैं और

जब आप देखते हैं कि सामने से एक और गाड़ी आ रही है जो आप के कार से टकराएगी तो आप का शरीर तैयार हो जायेगा। और आपके जानकारी के बिना ही अचानक होने वाले इस घाव से बचने या उसका सामना करने के लिए तैयार हो जायेगा।

इसी प्रतिक्रिया को प्रोफेशनल्स के द्वारा “भिड़ो या भागो” कहा जाता है। क्योंकि आपका शरीर इस परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार हो रहा है या उस से बचने के लिए।

दोनों ही कारण आपके शरीर पर आपके जानकारी के बिना दबाव डाल रहे हैं।

कल्पना उतना ही सामर्थी होता है जितना कि वास्तविकता

क्योंकि जैसा वह अपने मन में विचार करता है, वैसा वह आप है...

नीतिवचन 23:7

“भिड़ो या भागो” सिद्धान्त को रोचक विषय यह है कि हमें एक सच्चे और डरावने परिस्थिति में रहने की आवश्यकता नहीं है हमारे शरीर को प्रतिक्रिया करने के लिए सोचने, स्वप्न देखने विचार करने या ऐसे परिस्थिति को याद करने से भी इसी प्रकार का शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं।

क्या कभी आपने देर रात तक पलंग पर लेट कर एक छोटी सी आवाज़ सुनी है जो आपको व्याकुल करता या आपके साथ खेलता है आप अच्छी

सुरक्षा के साथ सो रहे हैं लेकिन आप अधिक साँस लेने लगते हैं, आपका मुँह सूखने लगता है और आपका हृदय बहुत तेज़ धड़कने लगता है।

क्या यह आश्चर्य कि बात नहीं कि, किसी भयानक विषय के बारे में सोंचने से उतना ही डर लगता है जितना कि उसका सामना करने से। हम देख सकते हैं कि बाइबल हमें अपने विचारों और भावनाओं से सावधान रहने को क्यों कहता है!

एक और उदाहरण यह हो सकता है जब लोग किसी झूठे समाचार जैसे कि नौकरी से निकाल देना के बारे में सुनते हैं तो वे निराश और चिन्तित होते हैं। कुछ लोग इतना घबराते कि उन्हें पेट दर्द भी आजाता है। गलत समाचार का प्रभाव किसी व्यक्ति पर उतना ही होता है जितना कि सच्चाई या सच्चा समाचार। गलत समाचार कल्पना से बढ़कर कुछ नहीं है।

हमारे मन की सोंचने और विचार करने की शक्ति बहुत ही विस्तार है। और यह वास्तविकता जितनी (सच) है। हमें मानसिक रूप में निराश न होने का हर प्रकार का प्रयत्न करना चाहिए। ताकि हम भावनात्मक रूप से उदास न हों।

दबाव के परिणाम

हमारे मन में आनेवाला एक प्रकार का दबावयुक्त या भयभीत करने वाला विषय हमारे शरीर पर उतना ही प्रभाव डालता है जितना कि वास्तविक भय या संकट का विषय।

दबावपूर्ण परिस्थिति द्वारा हमारे शरीर पर होने वाले प्रभाव के बारे में मैंने कई बार पढ़ा है। “स्ट्रेसर” (दबाव डालने वाला) मस्तिष्क के एक

सन्देश का जमा करता है और उन अंशों को जोड़कर भावनात्मक रूप से विचार करता है इस प्रगति के कारण जो व्यक्ति स्ट्रेसर का शिकार है वह परिस्थिति का विश्लेषण करता है। यदि उसे लगता है कि परिस्थिति डरावनी है तो उसका शरीर तुरन्त “भिडो या भागो” प्रतिक्रिया करता है।

नाड़ी-मण्डल तीन प्रकार से कार्य करती है। कुछ अंगों—हृदय, माँसपेशियाँ, और श्वसन प्रणाली-को यह प्रत्यक्ष तौर पर विद्युतीय आवेग के साथ उत्तेजित करती है जिससे हृदय की धडकनों, रक्तचाप, माँसपेशियों के खिंचाव और श्वसन में तीव्रता आ जाती है। “एड्रेनलिन” और “नोरएन्ड्रेनलिन” नामक यह प्रतिक्रिया पहले के आधे मिनट बाद शुरू होता है और दस मिनट तक रहता है न्यासर्ग को छोड़ने के लिए।

नाड़ी-मण्डल भी “हैपोतैलमस” नामक एक रसायन को छोड़ता है जो कफ्र सम्बन्धी न्यासर्ग को उत्तेजित करता है। कफ्र सम्बन्धी न्यासर्ग एक हॉर्मोन को छोड़ता है जो न्यसर्गों को “एड्रेनलिन” और “नोरएन्ड्रेनलिन।” दो रसायनों को छोड़ता है। जिस कारण ग्लूकोस् का उत्पादन बढ़ जाता है। तीसरे, प्रकार की प्रतिक्रिया भयानक परिस्थिति में ज़रूरत पड़ने वाली शक्ति को निर्वाह करने में मदद करता है। शरीर का हर अंग इसमें शामिल होता है, कुछ ज़्यादा तरह से और कुछ सामान्य रूप से।

जब कभी हम उत्तेजित होते हैं या निराश होते हैं तो यदि हम जानते हैं या नहीं हमारा सारा शरीर और शरीर का क्रम तैयार होता है या तो परिस्थिति से लड़ने के लिए या उससे बचने के लिए।

जब हम इस स्थिति से बाहर आते हैं तो हमारा शरीर फिर से सामान्य रूप से काम करने लगता है जैसा कि उसे काम करना चाहिए।

जब कभी हम फिर दबावयुक्त परिस्थिति के शिकार होते हैं या निराश होते हैं तब फिर हमारा शरीर उत्तेजित हो जाता है और जब हम सामान्य रूप से रहते हैं तब वह सामान्य रहता है।

इस प्रकार वह हमारे बदलते मानसिक और भावनाओं के साथ बदलता रहता है और उसके प्रतिफल दीर्घ काल तक रहते हैं।

गाँठों में बन्धा होना?

एक रबबर बैंड में इतनी क्षमता होती है कि उसे अधिक परिणाम तक खींचा जा सकता है। और फिर वह टूटने से पहले या वह अपनी आकृति खोने से पहले कितने बार उसे इस प्रकार खींचा जा सकता है?

मेरे कार्यालय में काम करते समय यदि रबबर बैंड टूट जाता है तो मैं उसे फिर गाँठ बाँध देती हूँ क्योंकि मुझे उसकी आवश्यकता है। कई बार हम भी अपने निजी जीवन में अपने आप को रबबर बैंड की तरह खींचते हैं तब तक, जब तक कि हम टूट नहीं जाते। फिर हम अपने आप को जोड़कर फिर से खींचने लगते हैं जब तक कि हम फिर से टूट न जायें।

जब मेरे द्वारा गाँठ बाँधा हुआ रबबर बैंड टूटता है तब वह एक नए जगह टूटता है। जब हम इस प्रकार अपने आप को खींचते और गाँठ बान्धते रहते हैं तब हमें लगता है कि हमने अपने आपको अन्दर से और बाहर से भी बाँध लिया है।

हम कई बार विषयों से छुटकारा पाना चाहते हैं जो हमें गाँठों में बाँधते हैं। लेकिन दबाव के कारण समस्याएँ या परिस्थितियाँ नहीं हैं। अधिकतर

बार दबाव का कारण यह है कि हम अपने समस्याओं को इस संसार के लोगों की दृष्टि में देखते हैं और न कि शांति के राजकुमार प्रभु यीशु के संतानों की तरह।

प्रभु यीशु हमारे लिए शांति को छोड़ गया।

मैं तुम्हें शान्ति दिए जाता हूँ, अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ, जैसे संसार देता है, मैं तुम्हें नहीं देता; तुम्हारा मन व्याकुल न हो और न डरे।

यूहन्ना 14:27

यीशु ने यह नहीं कहा कि हमें कभी घबराना या निराश न होना है। यूहन्ना 16:33 कहता है कि “...संसार में तुम्हें क्लेश होता है” यीशु ने यह ज़रूर कहा है कि वह हमें, हमारे समस्याओं, कठिनाइयों और दुखों से अवश्य छुड़ायेगा। (भजन संहिता 34:19)। यूहन्ना 16:33 इस प्रकार शुरू होता है, “...तुम्हें मुझ में शान्ति मिले...” और इस प्रकार अन्त होता है

यूहन्ना 16:33 इस प्रकार समाप्त होता है:

...परन्तु ढाढ़स बाँधो, मैं ने संसार को जीत लिया है।

यद्यपि हमें निराश करने और ठेस पहुँचाने वाले बहुत सी परिस्थितियाँ होंगी लेकिन हम प्रभु यीशु की शांति पा सकते हैं क्योंकि उसने “संसार पर विजय” पाया है और इस संसार में “हानि पहुँचाने वाली शक्ति” पर विजय पाया है। उसने हमें यह शक्ति दिया है हम अपने आपको दबाव और “निराशा का शिकार” होने से बचा सकते हैं। उसने शान्ति भी दिया लेकिन, इसे हमें चुनना है!

प्रभु का सामर्थ

प्रभु यीशु ने बारह शिष्यों और सत्तर अन्य शिष्यों को हर उस स्थान पर भेजा जहाँ वह खुद जाना चाहता था। शिष्यों के जाते समय उसने कहा “जाओ; देखो, मैं तुम्हें भेड़ों के समान भेड़ियों के बीच में भेजता हूँ।” (लूका 10:3)। उसने उन्हें आनेवाली विमुखता का सामना करने के लिए सिद्ध किया था। वे वापस आकर कहने लगे “...तेरे नाम से दुष्टात्मा भी हमारे वश में है।”

देखो! मैं ने तुम्हें साँपों और बिच्छुओं को रौंदने का, और शत्रु की सारी सामर्थ्य पर अधिकार दिया है; और किसी वस्तु से तुम्हें कुछ हानि न होगी।

लूका 10:19

उसने उनसे जो कहा वह आज हमारे लिए भी है। उसके कहने का अर्थ है, “जो कुछ भी तुम करोगे वह आसान न होगा समस्याओं का सामना करना होगा। लेकिन तुम्हें गुस्सा होने या परेशान होने कि आवश्यकता नहीं है। मैंने तुम्हें अधिकार, शक्ति और सामर्थ दिया है विरोधी पर विजय पाने के लिए और उसे हराने के लिए—यदि तुम परिस्थितियों का ठीक से सामना करोगे तो।”

2



दबाव से मुक्ति पाने की कुँजी

...अब व्यवस्था से ऐसे छूट गए, कि लेख की पुरानी रीति पर नहीं, वरन आत्मा की नई रीति पर सेवा करते हैं।

रोमियों 7:6

2



दबाव से मुक्ति पाने की कुँजी

यदि तू अपने परमेश्वर यहोवा की सब आज्ञाएँ, जो मैं आज तुझे सुनाता हूँ, चौकसी से पूरी करने को चित्त लगाकर उसकी सुने, तो वह तुझे पृथ्वी की सब जातियों में श्रेष्ठ करेगा।...

और यहोवा तुझ को पूँछ नहीं, किन्तु सिर ही ठहराएगा,
और तू नीचे नहीं, परन्तु ऊपर ही रहेगा...

व्यवस्थाविवरण 28:1,13

जब मैंने दबाव के बारे में यह किताब लिखना प्रारम्भ किया तो मैंने प्रभु से प्रार्थना किया कि मैं इस सन्देश को किस प्रकार अलग अलग तरीकों में प्रदर्शित करूँ। जो उत्तर मैंने प्रभु से पाया वह एक संदेश है, वचन है परमेश्वर के हृदय में स्थित और यीशु के शरीर (कलिसिया) के लिए।

वह शब्द है *आज्ञा मानना*।

प्रभु ने मुझसे कहा “यदि लोग मैं जैसा कहता हूँ वैसा करेंगे तो वे कभी भी दबाव में नहीं रहेंगे।”

यदि हमें दबाव है, तो हम उसके ऊपर रहेंगे लेकिन उसके नीचे नहीं। दबाव के नीचे रहने और किसी परिस्थिति के ऊपर रहने में बहुत अन्तर है।

शैतान के कामों को नाश करने के लिए यीशु आया। (1 यूहन्ना 3:8) यीशु को स्वर्ग और धरती पर (मत्ती 28:18) “अधिकार” और “शक्ति” और “अधिकार” को हमारे लिए विरोधी के शक्ति और अधिकार पर विजय प्राप्त कर हमे उपलब्ध कराया है। (लुका 10:19)

इफिसियों 6:12 बताता है कि, “हमारा यह मल्लयुद्ध, लहू और माँस से नहीं, परन्तु प्रार्थनाओं से और अधिकारियों से, और इस संसार के अन्धकार के हाकिमों से, और उस दुष्टता की आत्मिक सेनाओं से है जो आकाश में है। वचन 11 हमें सिखाता है कि हम किस प्रकार विरोधी के कार्यों और षडयंत्रों का सामना कर सकते हैं। यीशु ने हमें शक्ति दिया कि हम शैतान के आक्रमण का सामना कर सके।”

यद्यपि हमारे हृदय को भयभीत करने वाले परिस्थितियों से कोई भी नहीं बचा सकता। हम सबके जीवन में वो चीज़े आती हैं जिन्हें हम पसन्द न ही करते। लेकिन परमेश्वर कि शक्ति के द्वारा हम इन सभी परिस्थितियों से दबाव रहित रह सकते हैं। हम इन परिस्थितियों के ऊपर “सिर बनकर” न कि पूँछ बनकर रह सकते हैं।

यद्यपि इस संसार के लोगो कि तरह हम भी दबावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करेंगे लेकिन यदि हम परमेश्वर के वचन और उसके अगुवाई

से चलेंगे तो हम दबावपूर्ण परिस्थितियों के ऊपर रहेंगे न कि उनके नीचे। हम संसार में रहेंगे लेकिन संसार के हो कर नहीं।

छोटी सी आज्ञापालन का बड़ा सा महत्व

परन्तु परमेश्वर का धन्यवाद हो जो मसीह में सदा हम को जय के उत्सव में लिये फिरता है।

2 कुरिन्थियों 2:14

क्या आपको विश्वास है कि परमेश्वर हमें विजय कि ओर चलाता है और न कि हार की ओर ? परमेश्वर के संतान होने और यीशु का विश्वासी होने के कारण आपका उत्तर होगा, हाँ। तो बेहतर यही है कि हम परमेश्वर के हर उस बात पर ध्यान दे और आज्ञा का पालन करें जो वह हमसे कहता है। ऐसा करने से हम कभी भी हार का सामना नहीं करेंगे, है न?

कई विश्वासी लोग समझते हैं कि यदि वे प्रभु कि आज्ञा का पालन करेंगे तो प्रभु उन्हें शायद बहुत धन देनेके लिए कहेगा या, अफ्रीका में जाकर सेवकाई करने के लिए कहेगा या कुछ ऐसा करने को कहेगा जो वो करना नहीं चाहते। वे यह नहीं जानते कि प्रभु की आज्ञा थोड़ी सी मानने से बहुत अन्तर हो सकता है। प्रभु की आज्ञा छोटे चीजों में मानने से हमारे जीवन में बहुत से अंतर दबाव को दूर रखने में ला सकता है।

यदि हम पवित्र आत्मा कि आज्ञा मानेंगे तो हम दबाव से बहुत जल्दी छुटकारा पा सकते हैं, यदि ऐसा नहीं करेंगे तो हम बहुत जल्दी दबाव का शिकार हो जायेंगे !

आत्मा का उद्दता

परन्तु जिस के बन्धन में हम थे उसके लिये मर कर, अब व्यवस्था से ऐसे छूट गए, कि लेख की पुरानी रीति पर नहीं, वरन् आत्मा की नई रीति पर सेवा करते हैं।

रोमियों 7:6

इस वचन के अनुसार अब हम व्यवस्था के रोमियों 7:6 बन्धनो से आज़ाद है और पवित्र आत्मा कि अगुवाई के अनुसार आज्ञा मानकर सेवा करते है। उघत का अर्थ है हमारे अन्दर हमें वह बताना जो हमे करना चाहिए। 1 राजाओं 19:11,12 में “छोटे - धीमें आवाज़” का वर्णन किया गया है जो परमेश्वर ने एलिय्याह के साथ प्रयोग किया था।

और यहोवा पास से होकर चला, और यहोवा के सामने एक बड़ी प्रचण्ड आँधी से पहाड़ फटने और चट्टानें टूटने लगीं, तौभी यहोवा उस आँधी में न था, फिर आन्धी के बाद भूकम्प हुआ, तौभी यहोवा उस भूकम्प में न था।

फिर भूकम्प के बाद आग दिखाई दी, तौभी यहोवा उस आग में न था; फिर आग के बाद एक दबा हुआ धीमा शब्द सुनाई दिया।

किसी व्यक्ती को कुछ करने का आदेश देने के लिए परमेश्वर हमें उघत नही करता, परमेश्वर तेज हवा, भूकम्प या आग को उद्दत के लिए उपयोग नही करता बल्कि वह “धीमे और मधुर आवाज़ का उपयोग करता है।”

धीमा और मधुर आवाज़ परमेश्वर हमे ज्ञान देने के लिए उपयोग करता है परिस्थिति के अनुसार। 1 कुरिन्थियों 1:30 हमे बताता है कि

“...उसी की ओर से तुम मसीह यीशु में हो, जो परमेश्वर की ओर से हमारे लिये ज्ञान ठहरा, अर्थात् धर्म, और पवित्रता, और छुटकारा।” यदि हमने नया जीवन पाया है तो मसीह यीशु हमारे अन्दर है। यदि वह हमारे अन्दर है तो परमेश्वर का ज्ञान हमारे अन्दर है जिसका उपयोग हम जब चाहे कर सकते हैं। लेकिन जब तक हम ज्ञान का आज्ञा नहीं मानेंगे तब तक हमें कुछ भी लाभ नहीं होगा।

क्योंकि परमेश्वर का उघत सौम्य होता है इसलिए उसे पहचानना या आज्ञापालन करना कठिन है। एक बार जब मैं बाज़ार में तीन—चार घंटे बिता चुकी थी तब मुझे पवित्र आत्मा कि सौम्य आवाज़ सुनाई दी कि मैं “घर लौट जाऊँ।” क्योंकि मैंने आठ में से केवल चार चीज़ें ही खरीदी थी मैंने इस आवाज़ उघत का ध्यान नहीं दिया।

सूचीबद्ध शेष बातें अतिआवश्यक नहीं थी। यद्यपि मेरे भीतर की आत्मा की तत्परता ने मुझसे कहा कि जो कुछ मैं कर रहा हूँ, उसे रोक दूँ और घर चला जाऊँ, बहुत से कृतसंकल्प लक्ष्य आधारित कार्य करने वाले लोगों के समान मैं तब तक नहीं जाने वाला था जब तक मैं अपने सभी सूचीबद्ध सामान खरीद नहीं लेती।

मैं आठ वस्तुएँ खरीदने आया था और आठ वस्तुओं के साथ लौट रहा था! मुझे इस बात की परवाह नहीं थी कि मुझे मॉल से बाहर निकाल दिया जायेगा, मैं उन चीज़ों को लेकर निकलने वाली थीं जिन्हे लेने के लिये मैं आयी थी।

मैं थक कर और निराश होकर इतनी बेचैन थी कि मैं कुछ भी ठीक से सोच नहीं पा रही थी। “मैं जल्द से अपना काम निपटाकर वहाँ से जाना चाहती थी!” मुझे याद नहीं मैंने कितने बार इस प्रकार पवित्र

आत्मा कि बात न मानते हुए अपनी मनमानी की है इस प्रकार के व्यवहार के कारण मैं अपने पति पर क्रोधित भी होती थी। जब हम दबाव के शिकार होते हैं तब हम आत्मा के फल प्रदर्शित नहीं कर सकते जो कि हम गलातियो 5:22,23 में पढ़ते है, “आत्मा का फल प्रेम, आनन्द, मेल, धीरज, कृपा, भलाई, विश्वास, नम्रता और संयम है।”

मैं पवित्र आत्मा की बात मानकर घर जाकर विश्राम कर सकती थी इस कारण दबाव से बच सकती थी। लेकिन अपने ज़िद् के कारण मैंने अपने आप को दबाव का शिकार बनाया और दूसरों को भी।

परमेश्वर की अभिषेक आज्ञा पालन में है

परमेश्वर की कृपा और शक्ति हमारे लिए उपलब्ध है। परमेश्वर हमें पवित्र आत्मा का अभिषेक देता है, हमें यह बताने के लिए जो परमेश्वर चाहता है वह हम करे। परमेश्वर हमें जब एक दिशा में चलने को कहता है तो हम किसी और दिशा में चलते हैं और परमेश्वर को हमारी सहायता करने के लिए कहते हैं हम कई बार वही करते हैं जो परमेश्वर नहीं चाहता और परमेश्वर से कहते हैं परमेश्वर मेरी सहायता कीजिए—मैं अपनी मंज़िल तक पहुँचने वाला हूँ। यदि हम कुछ ऐसा कर रहे हैं जो परमेश्वर नहीं चाहता कि हम करें तो हम परमेश्वर से शक्ति पाने कि आशा नहीं कर सकते।

हम अपने ही शक्ति से करते हैं, ना कि पवित्र आत्मा की आगुवाई के अनुसार क्योंकि हम वही करते हैं जो परमेश्वर नहीं चाहता ! फिर हम निराशा, बेचैन और थक कर अपने आप पर नियंत्रण खो बैठते है, जैसा कि मैंने किया पवित्र आत्मा की बात न मानकर।

मेरा विश्वास है कि कई लोग दबाव और निराशपूर्ण जीवन इसलिए जीते हैं क्योंकि वे परमेश्वर के मार्ग पर न चलकर अपने स्वयं के मार्ग पर चलते हैं। फिर वे बीच मार्ग में पहुँचकर थक्कर, बेचैन होकर परेशान होते हैं और परमेश्वर से भीख माँगते हैं उन्हें आशीष देने के लिए।

परमेश्वर दयालु है, और हम गलतियाँ करने के बावजूद भी वह हमारी सहायता करता है!। लेकिन वह हमेशा शक्ति और सामर्थ्य नहीं देता निराज्ञाकारी होने के लिए। हम इस प्रकार के कठिन परिस्थितियों और परेशानियों से दूर रह सकते हैं यदि हम पवित्र आत्मा का आज्ञापालन करेंगे क्षण भर क्षण।

आज्ञाकारी होने से परमेश्वर आशीष देता है

कुछ समयों में परमेश्वर एक नये दिशा में चलने के लिए लोगों को कह सकता है। वह लोगों को सेवकाई के लिए अफ्रीका जैसे देश जाने या बहुत बड़ा रकम दान करने के लिए कह सकता है! परमेश्वर ने मसीह के शरीर के कई योग्यताओं, सामर्थ्य और इच्छाओं के साथ बनाया है लोगो को कई तरह से पहुँचने के लिए (1 कुरिन्थियों 12)। मसीह यीशु इसलिए आया कि हम “जीवन पाए, और बहुतायत से पाए।” (यूहन्ना 10:10)

परमेश्वर आप से प्रेम करता है और भरपूर आशीष देना चाहता है। (इफिसियों 3:17-20, 1 यूहन्ना 4:16,19)। यदि आप जान लेंगे कि परमेश्वर आप से कितना प्रेम करता है, तो आप कभी वह करने के लिए नहीं डरेंगे जो वह तुमसे करने को कहता है। जैसा कि हमने देखा कि पवित्र आत्मा कि आज्ञा पालन करने से हम हमेशा पवित्र आत्मा कि शांति, आनंद और विजय का अनुभव करेंगे और न की पराजय का।

क्या आप सोचते हैं कि परमेश्वर आपको बड़े – बड़े विषयों में आज्ञापालन करने को कहेगा जब आप छोटे विषयों में चूक गये हैं? परमेश्वर हमारे क्षमता के अनुसार हमें आज्ञाकारी होने को कहता है, जैसे जैसे हम छोटे विषयों में आज्ञाकारी होते जायेंगे वैसे वैसे वह हमें बड़े – बड़े विषयों की तरफ चलाता है।

विशेष आज्ञापालन

परमेश्वर हमारे प्रति विशेष आकांक्षा रखता है जो दूसरे लोगों कि दृष्टि में कोई महत्व नहीं रखता। वह जानता है कि हम में से हरेक को क्या करना चाहिए, उसकी योजना को पूरा करने के लिए।

प्रभु यीशु परमेश्वर की योजना के प्रति आज्ञाकारी हुआ जिस कारण सारे मानवजाति के लिए वह उद्धार दिला सका।

पुत्र होने पर भी उसने दुःख उठा-उठाकर आज्ञा माननी सीखी।
और सिद्ध बनकर, अपने सब आज्ञा माननेवालों के लिये सदा काल के उद्धार का कारण हो गया।

इब्रानियों 5:8,9

हमारी सेवकाई में एक जवान व्यक्ति काम करता है जिसे परमेश्वर ने एक विशेष उपलब्धि के बारे में बताया है। पॉल और उसकी पत्नी रोकसाँन्, दोनों ही हमारे और हमारे बच्चों के लिए भी आशीष का कारण है व्यक्तिगत रूप से।

पॉल बहुत ही शांतिपूर्ण व्यक्ति है। उसे कुछ भी निराश नहीं करता। लेकिन पॉल ने मुझे बताया कि वह हमेशा इस प्रकार नहीं था। जब उसने

अपने जीवन को प्रभु के लिए समर्पित किया तो वह एक दम अलग व्यक्ति था। वह शांत नहीं रह सकता था, घर में पाँच मिनट भी नहीं रह पाता था।

पॉल के परिवार वालों ने रोकसॉन् से बताया कि बचपन में पॉल बहुत ही चंचल था। प्रभु को अपना जीवन समर्पित करने के बाद आये बदलाव को देखकर उसके घर वाले आश्चर्यचकित हुए। यह बदलाव पॉल के जीवन में प्रभु की आज्ञा मानने, के कारण आयी।

प्रभु चाहता था कि पॉल एक साल तक अपने परिवार के साथ घर में निवास करें। पॉल नहीं जानता था कि शांत कैसे रहे। अपने माता—पिता के साथ दिन—रात घर में रहना पॉल जैसे 20 वर्ष का नौजवान के लिए असंभव लगता था, लेकिन वह जानता था कि परमेश्वर ऐसा चाहता था। पॉल के आज्ञा पालन होने के कारण वह आज सेवकाई में उपयोगी है।

प्रभु का धन्यवाद करना

तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन् 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

एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय जो आज हम सीख सकते हैं वह है शांत रहना।

यद्यपि कई बार हम काफी धीमा या तेज़ चलते हैं क्योंकि हम शरीर के अनुसार चलते हैं कई बार हम उत्तेजित होकर कार्य करते हैं बिना प्रभु का धन्यवाद किए।

चुप रहो और परमेश्वर को जानो

चुप हो जाओ, और जान लो, कि मैं ही परमेश्वर हूँ। मैं जातियों में महान हूँ, मैं पृथ्वी भर में महान हूँ।

भजन संहिता 46:10

हमारे थके होने और दबाव में रहने का कारण यह है कि हम शांत रहना नहीं जानते जिस कारण हम परमेश्वर को नहीं जानते और इसलिए परमेश्वर का धन्यवाद नहीं दे सकते। जब हम परमेश्वर के साथ समय व्यतीत करते हैं तब हम उसकी धीमी आवाज़ सुनना सीखते हैं। इस प्रकार न करने से हम अपने आप को दबाव का शिकार बनाते हैं और परमेश्वर का आशीष नहीं पा सकते।

हमें अन्दर से शांत रहना सीखना चाहिए ताकि हम परमेश्वर की आवाज़ सुन सकें।

आज के दिन लोग एक विषय से दूसरे विषय कि तरफ भागदौड़ करते रहते हैं क्योंकि वे शान्त रहना नहीं जानते। एक समय था जब मुझे घर में रहना मालूम नहीं था।

मैं हर दिन कुछ न कुछ काम खोजती थी व्यस्त रहने के लिए। मेरे जानकारी के बिना कुछ भी नहीं होता है। मैं कभी भी शांत नहीं रह सकती थी। मैं ने महसूस किया कि सब कुछ करने के लिये कुछ पाना था। जो कुछ हो रहा था उसमें मुझे शामिल होना था। मुझे लगा कि जो कुछ हुआ उसे मैं चूक नहीं सकता क्योंकि मैं नहीं चाहता था कि कुछ ऐसा होता रहे जिसके विषय में मैं जानता नहीं था। मैं अपने घर के दालान में पेड़ों की ओर देखते हुए या एक प्याला काफी पीते हुए शांत

और चुपचाप नहीं बैठ सकता था। मुझे कुछ करना था। मैं एक निष्क्रिय मानव मात्र नहीं था मैं एक क्रियाशील मनुष्य था।

हमारा युवामित्र पॉल ऐसा ही था। बाईस वर्ष की उम्र में उसने प्रभु की बुलाहट प्राप्त की परन्तु पहचान नहीं पाया कि वह क्या था। पौलुस परमेश्वर के कार्यों को करने का इतना आदी था कि परमेश्वर ने उनसे केवल एक ही कार्य करने को कहा: एक वर्ष तक परिवार के साथ घर पर रहो।

यद्यपि आज्ञा जानना आसान है लेकिन आज्ञापालन बहुत कठिन है। पॉल अपने दोस्तों के साथ हर दिन इधर-उधर घूमता था। पॉल का शरीर हर दिन मित्रों से बाहर घूमने के लिए चीखता था इस कारण उसे परमेश्वर की आज्ञा मानना बहुत कठिन लगता था।

परमेश्वर ने पॉल को एक साल तक घर में रहने के लिए इसलिए कहा ताकि उसके पारीवारिक संबन्ध बढ़ें। पॉल एक साल तक अपने माता-पिता, और भाई-बहिनों के साथ समय व्यतीत करते हुए और उनकी सहायता करते हुए रहा। फिर भी वह अपने पुराने आदत से इतना मजबूर था कि वह हर दिन घूमना चाहता है और इस कारण वह घर में घूमता-फिरता था।

“रात के समय मैं घर में टहलता। मेरी माता ने कहा कि रात को उन्होंने कम से कम छः या सात बार मुझे रसोईघर में देखा। मैं शांत नहीं रह सकता; मुझे कुछ करते रहना है।”

उसमें तब और अब में भिन्नता आश्चर्यजनक है। यह विश्वास करना कठिन है कि वह कभी उस मार्ग से होकर चला था। प्रभु चाहता था कि

पॉल एक वर्ष तक चुपचाप रहे ताकि वह उसमें पॉल में आवश्यक कार्य कर सके। मैं विश्वास करता हूँ कि यदि उस वर्ष के लिये पॉल परमेश्वर की आज्ञा का पालन न किया होता, तो वह कभी भी शान्ति और आनन्द जैसी आशिषो का अनुभव करते हुए वर्तमान स्थिति में नहीं आ पाता जो परमेश्वर की इच्छा को पूरी करने का परिणाम है।

निश्चित और यर्थाथ आज्ञापालन

एक क्षेत्र जिसमें मुझे प्रभु के प्रति के आज्ञाकारिता सीखनी है वह बात करने के विषय में है – अधिक स्पष्ट कहूँ तो – तब बात करना है।

यदि आप भी मेरी तरह ज्यादा बातचीत करते हैं, तो आप जानेंगे कि पवित्र आत्मा से अभिषेक पाकर बात करना अलग है। एक प्रकार का बातचीत है-निष्फल, निरर्थक, व्यर्थ बातचीत जिसके बारे में प्रेरित पौलुस तिमुथी को बताता है “पर अशुद्ध बकवास से बचा रह; क्योंकि ऐसे लोग और भी अभक्ति में बढ़ते जायेंगे।” (2 तिमुथियुस 2:16)

कई बार जब हमारे घर में अतिथि (मेहमान) आते हैं तो मैं कई बार वह सब कहने के बाद भी जो परमेश्वर मुझसे कहता था मैं बहुत कुछ बातचीत करती थी। हम यह अन्तर जान सकते हैं जब हम परमेश्वर कि अगुवाई के द्वारा बातचीत करते हैं। कई बार मैं कई व्यर्थ विषयों के बारे में बात करती रहती हूँ या कहे गए बातों को बार-बार दोहराती रहती हूँ।

कई बार अतिथि चले जाने के बाद मैं थकावट महसूस करती थी। यदि मैं प्रभु के कहने पर दो घंटे पहले ही रूक जाती तो मैं मेरे व्यर्थ, निरर्थक और निष्फल बातचीत के कारण थक नहीं जाती!

एक बार मैं प्रार्थना के विषय में बात करने और कुछ सुझाव देने के उद्देश्य से वेदी के कार्यकर्ता को बुलाया और वह सब कुछ कहा जो मैं कहना चाहती थी। कुछ देर बाद मुझे कुछ और याद आया। और मैं फिर काफी देर तक बात करती रही सब कुछ कहने के बाद मुझे और याद आया और फिर काफी समय तक मैं बात करती रही।

मैं इसी प्रकार बात चीत करती रही जब अचानक डेव् उठ खड़ा हुआ और कहा कि “अच्छा, अब घर जाने का समय हो गया है।” मुझे और ज्यादा बातचीत करने से रोका। क्योंकि मैं काफी समय व्यर्थ और निरर्थक बातचीत कर रही थी।

मैंने काफी समय बाद जाना कि परमेश्वर चाहता है कि मैं बात करूँ और उसके बाद रूक जाऊँ।

परमेश्वर अभिमानियों का विरोध करता है, परन्तु दीनो पर अनुग्रह करता है।

1 पतरस 5:5

जब हम निराश होते हैं तो हम शैतान को दोषी ठहराते हैं। हम निराश इसलिए होते हैं क्योंकि हम परमेश्वर की बात न मानकर हम अपने ही शक्ति और बल आधार लेकर काम करते हैं। इस कारण परमेश्वर हमारी सहायता नहीं करता। यदि हम परमेश्वर के इच्छा के अनुसार कार्य करेंगे तो चाहे वह कोई भी काम क्यों न हो परमेश्वर हमारे द्वारा कार्य करता है।

क्या आपने ऐसे परिस्थिति का अनुभव किया है जब बातों-बातों में विवाद छिड़ जाता है और जब आपका मन आप से कहता है कि “बस और नहीं, यहाँ रूक जाओ।”

आपके मन का यह कहना चाहे छोटा हो या धीमा भी क्यों न हो लेकिन यह महत्वपूर्ण है। क्योंकि इसके बाद कुछ भी कहना अच्छा न होगा। लेकिन हम कई बार वहाँ न रूक कर और अधिक वाद विवाद में कूद पड़ते हैं!

ऐसा मेरे साथ कई बार होता था जब मैं डेव से कुछ बातचीत करती थी और धीरे धीरे हमारे बीच विवाद छिड़ जाता था। और पवित्र आत्मा मुझ से शांत रहने के लिए कहता था।

मैं सोचती थी, एक और शब्द केवल एक और शब्द कहकर मैं रूक जाऊँगी। एक और शब्द कहने से क्या होगा। परमेश्वर मुझे यह याद दिलाता था कि अपने पति की आज्ञा मानना ज़रूरी है।

जब हम कुछ कहना है तो “शान्त और धीमी आवाज” हमें रुकने के लिये प्रेरित करती है, ताकि जिस व्यक्ति से हम अपनी बात कर रहे हैं वह अपनी प्रतिक्रिया दे सकें, बाद में हम पूरी घटना पर विचार करते हैं और उसे निष्फल समझते हैं। हम कहते हैं, “परमेश्वर, मुझे नहीं मालूम कि क्या हुआ!” “क्या हुआ” कहना बहुत आसान है और आसानी से इससे बचा जा सकता है: परमेश्वर ने हमसे कुछ करने के लिये कहा और हमने नहीं माना। जैसे ही हमने अनाज्ञाकारिता दिखाई उसका अभिषेक उठ गया और निराशा प्रारंभ हो गई। उपरोक्त परिस्थिति में, यदि हमने प्रभु की आवाज का पालन किया होता और शान्त रहते, तो पाँच मिनट में ही स्थिति सामान्य हो सकती थी। तब आत्मा हमें बताता कि यह बातचीत जारी रखना उचित है।

यहा स्थिति में आने के लिये कभी कभी हमें एक अल्पविराम की आवश्यकता होती है। परन्तु चूँकि उत्तेजना बहुत छोटी होती है, अतः

यह सोचना आसान होता है, “यदि मैं ऐसा कहूँ, तो इससे बहुत बड़ा फर्क नहीं पड़ेगा” और देह का कहा मानेंगे। आवेग इतना छोटा होता है कि इसके बजाय आगे की ओर बढ़ना अनाज्ञाकारिता के समान नहीं दिखाता है, परन्तु यह वास्तव में अनाज्ञाकारिता ही होती है।

हम बहुत जल्द ही यह पाते हैं कि उस “धीमी और शान्त” आवाज के प्रति अनाज्ञाकारिता ने कितनी बड़ी हानि की है! जैसे ही आत्मा है, “काफी है” हमें रुकने की आवश्यकता है। यदि फिर भी हम चलते रहें तो हम चलते रहें तो हम पराजय और निराशा को आमन्त्रित कर रहे हैं।

यदि वह कहता है “और कुछ मत कहो” तो उसका तात्पर्य ठीक वही होता है। कभी कभी हम आज्ञापालन का स्वयं की परिभाषा अपनाते हैं। कभी कभी किसी आवेग को हम ऐसे परिभाषित करते हैं मानो प्रभु कह रहा हो “और कुछ मत कहो, परन्तु यदि तुम कहना चाहते तो दो या तीन कथन कह सकते हो!”

जब हम यह समझते हैं कि लगातार परमेश्वर की इच्छा से परे जाना भले ही आज्ञाकारिता के वह छोटा कदम हो फिर भी हम यह समझनेयोग्य होते हैं “क्या हुआ” — उसका अभिषेक उठा लिया गया; इसलिये जल्द ही निराशा भीतर आ सकी। हम यह समझनेयोग्य भी होते हैं कि क्यों छोटी बातों में भी परमेश्वर की बात मानना महत्वपूर्ण होता है।

पाँच मिनट आज्ञाकारी होना

कुछ दिन पहले जब मैं बहुत देर तक पढ़ रही थी तो मैं काफी मानसिक थकावट का शिकार हो रही थी। मेरे मन ने कहा “उठ कर चले जाओ। पाँच मिनट विश्राम करो।”

कुछ साल पहले, मैं अपने आप को थकावट का शिकार बनाती थी क्योंकि जो लक्ष्य मैंने रखा था पढ़ाई करने का, उसे पाने के लिए मैं लगातार पढ़ाई करती थी। लेकिन अब, मैं पवित्र आत्मा की बात मानकर पाँच मिनट विश्राम करती हूँ। इस बीच मैं कुछ पीती हूँ, मेरी बेटी से बातचीत करती हूँ और फिर कुछ देर बाद अपने पढ़ाई में लग जाती हूँ—एक दम ताज़ा होकर!

केवल पाँच मिनट आज्ञाकारी होने से मुझे काफी दबाव और पीडा से मुक्ति मिल जाती है। यदि मैं पाँच मिनट विश्राम नहीं करती तो शायद मैं अपनी पढ़ाई ठीक से नहीं कर पाती थी। और शायद मैं बहुत ही थकावट और दबाव का शिकार होती!

यदि हम लगातार बढ़ते रहेंगे तो जो कार्य हम अनाज्ञाकारिता में होकर करेंगे उसकी तुलना कभी भी उस कार्य से नहीं कर सकेंगे जिसे हमने पवित्र आत्मा के अभिषेक के अधीन हाकर किया है।

3



आशीष के लिए चुने गए

शमूएल ने कहा, क्या यहोवा होमबलियों और मेलबलियों से उतना प्रसन्न होता है, जितना कि अपनी बात के माने जाने से प्रसन्न होता है? सुन मानना तो बलि चढ़ाने से, और कान लगाना मेढ़ों की चर्बी से उत्तम है।

1 शमूएल 15:22

3



आशीष के लिए चुने गए

जब परमेश्वर हमसे कुछ करने को कहता है तो वह हमें किसी चीज़ से दूर करने के लिए नहीं कहता बल्कि वह हमें आशीष देने के लिए कहता है।

यह जानकर कि मैं आवश्यकता से अधिक खरीददारी करने जा रही हूँ और पवित्र आत्मा के फल को छोड़कर बाकि सब प्रदर्शित करने जा रही हूँ तब उसने मुझे शॉपिंग मॉल से बाहर जाने के लिये कहा। यदि प्रारंभ से ही मैंने अपने मन को धीमा और शान्त किया होता कि उसकी आवाज को सुनूँ तो उसने मुझे दिखाया होता कि मुझे अपनी आवश्यकता की वस्तुओं के लिये किस स्टोर में जाने की आवश्यकता है। तीस मिनट में अपनी खरीददारी कर ली होती और मैं आराम कर रही होती!

कई बार जब परमेश्वर हम से कुछ करने को कहता है तो वह हमारे लिए अधिक महत्वपूर्ण नहीं लगता लेकिन वह परमेश्वर की दृष्टि में बहुत ही महत्वपूर्ण है। जब हम परमेश्वर की आवाज़ सुन उसकी आज्ञा मानने

का महत्व जानेंगे तो हम हर विषय में पहले प्रभु की आज्ञा जान कर उसे मानने का प्रयत्न करेंगे।

“...उनकी... सदैव भलाई होती रहे”

व्यवस्थाविवरण 5:29 में कहा गया है:

भला होता कि उनका मन सदैव ऐसा ही बना रहे, कि वे मेरा भय मानते हुए मेरी सब आज्ञाओं पर चलते रहें, जिससे उनकी और उनके वंश की सदैव भलाई होती रहे।

यदि हम सिर्फ परमेश्वर की *सुनें* और वही करें जो वह कहता है तो वह कहता है कि हमारे लिये सारी बतें मिलकर भलाई उत्पन्न करेंगी। परमेश्वर द्वारा अपेक्षित परिणाम लाने के लिए, हमें सुनने में कार्यवाही जोड़ने की जरूरत है।

मेरे एक युवा मित्र पॉल को परमेश्वर की बात सुनकर एक साल तक घर में रहना पड़ा। क्योंकि पॉल परमेश्वर की आज्ञा मानकर घर में था परमेश्वर ने उसे आशिषों के लिए तैयार किया और उसका जीवन पूरी तरह परिवर्तित हो गया।

परमेश्वर चाहता है कि हम उसके साथ थोड़ा समय व्यतित करे ताकि वहाँ हमें ताज़ा कर सके। कई लोग शाम को टी.वी. के सामने बैठते हैं क्योंकि वे दिन भर के काम से थके होते हैं। वह यह नहीं जानते कि परमेश्वर उन्हें आशिषों के लिए सिद्ध कर रहा है।

वे कहते हैं, “परमेश्वर आप जानते हैं कि मैं थका हुआ हूँ, इसलिए थोड़ी देर आराम करना चाहता हूँ टी.वी. देखकर।”

यदि वे इस प्रकार की परिस्थिति में है तो वे आराम नहीं कर रहे हैं क्योंकि जितना ज्यादा वे टी.वी के सामने बैठेंगे उतना ही और ज्यादा वे थक जाते हैं। यदि वे परमेश्वर की आज्ञा मानकर केवल दस मिनट भी प्रभु की उपस्थिति में समय व्यतीत करेंगे तो वे टी.वी. देखने से ज्यादा विश्राम और शांति पा सकेंगे।

मैं यह नहीं कहती कि टी.वी देखना गलत है। मैं भी अपने परिवार के साथ बैठकर अच्छे कार्यक्रम देखती हूँ। मैं यह कहना चाहती हूँ कि परमेश्वर की आज्ञा मानना कितना प्रमुख है।

यदि टी.वी देखते समय पवित्र आत्मा हमें कुछ समय यदि परमेश्वर की उपस्थिति में व्यतीत करने के लिए कहता है और यदि हम यह सोच कर टाल देते हैं कि मैंने आज सुबह और कुछ देर पहले तक प्रार्थना में समय बिताया है और यदि हम पवित्र आत्मा कि आज्ञा का पालन नहीं करेंगे तो हम टी.वी का आनंद भी नहीं ले सकेंगे। और अन्त में हमें ऐसा लगेगा जैसे हमने अपना सारा समय व्यर्थ किया है।

इसके बजाय मैं तुरंत टॉमी परिवार से यह कहकर परमेश्वर की प्रेरणा का प्रत्युत्तर दे सकता था, “मुझे माफ करना — मैं वापस हो जाऊँगा।” प्रभु के साथ आधे घंटे व्यतीत करने के बाद, मैं स्वयं पर उसकी शांति के साथ वापस आया होता और आसानी उसकी किसी भी प्रेरणा को सुना होता जो वह मुझे किसी विशेष मूवी देखने हेतु चैनल बदलने के लिये दे रहा होता जिससे हमें अधिक आनंद आता!

परमेश्वर की आज्ञा मानना

बहुत से लोग यह नहीं जानते कि दबाव से छुटकारा पाना कितना आसान

है। शैतान हमेशा आसान विषयों को कठिन रूप में दर्शाता है। क्योंकि वह जानता है कि सरल विषयों से मिलने वाला आनंद और शांति कितना अधिक है।

शैतान चाहता है कि हम परमेश्वर द्वारा दिए गए शक्ति से शक्तिहीन हो जाए। इसलिए वह हमें कई विषयों में व्यस्त रखना चाहता है। ताकि हम थक जाए और अपने जीवन के सरल विषयों को गम्भीर बना ले। वह जानता है कि यदि हम परमेश्वर की आज्ञा मानेंगे तो हम शक्ति और सामर्थ्य से परिपूर्ण होकर उसके विरुद्ध हो जायेंगे।

बहुत से लोग अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में जिन परिवर्तनों की इच्छा करते हैं वह छोटी बातों में परमेश्वर का पालन करने की एक रीति बनाने से आती है। यदि टी.वी देखते समय या विश्राम करते समय या किसी पार्टी में जाते समय यदि परमेश्वर हमसे उसके उपस्थिति में समय बिताने को कहता है और यदि हम उसकी आज्ञा मानते है तो परमेश्वर हमें आशीष देता है। हम छोटे-छोटे विषयों में आज्ञाकारी होने से परमेश्वर हमें आशीष देता है और वह हमारे जीवन को परिवर्तित करता है।

विषय चाहे जो भी हो हमें परमेश्वर की आज्ञा माननी चाहिए। जैसे कि हम नीतिवचन 3:6 में पढ़ते हैं “उसी को स्मरण करके सब काम करना, तब वह तेरे लिये सीधा मार्ग निकालेगा।” यद्यपि हम परमेश्वर के उद्देश्यों को समझ नहीं सकते या जब वह हमें कुछ करने के लिए कहता है। तो शायद हम उसके परिणाम देख नहीं पाते लेकिन भलाई इसी में है कि हम चुपचाप उसकी आज्ञा माने।

आज्ञा मानना बलि चढ़ाने से उत्तम है

1 शमूएल 15:22 में हम देखते हैं, “सुन मानना तो बलि चढ़ाने से, और कान लगाना मेटों की चर्बी से उत्तम है।” हमें सच्चे हृदय से प्रभु के लिये बलि चढ़ाना चाहिए। लेकिन यदि हम अपने आप को थकावट का शिकार बनाकर अपने आप को बलि चढ़ाएँगे तो इसका कोई लाभ नहीं होगा। इसलिए हमें यह जानना बहुत अवश्यक है कि परमेश्वर हम से क्या चाहता है।

हम शरीर में “उसके लिए काम करते हैं,” तो हम उस समय का बलिदान करते हैं जिसका उपयोग परमेश्वर चाहता है कि हम अन्य रीति से करें और हम अपने स्वास्थ्य, शांति और अपने रिश्तों की गुणवत्ता का भी त्याग कर सकते हैं जैसा कि हमने पहले देखा।

यदि हम पवित्र आत्मा की बात न मानकर काम करते हैं। तो हम काम आसानी से नहीं कर सकते। ऐसा करने पर भी परमेश्वर हमें नहीं रोकेगा और हमारे गलत चुनावों में भी हमारे साथ रहता है। इब्रानियों 13:5

यदि हम किसी विषय में गलत चुनाव करते हैं और यदि परिश्रम करते हैं तो कई बार हम विजयी भी हो सकते हैं, क्योंकि रोमियों 8:28 के अनुसार “...जो लोग परमेश्वर से प्रेम रखते हैं, उनके लिये सब बातें मिलकर भलाई ही को उत्पन्न करती हैं; अर्थात् उन्हीं के लिये जो उसकी इच्छा के अनुसार बुलाए हुए हैं।”

हम कई बार गलतियाँ करते हैं क्योंकि हम में कोई भी पूर्णकारी नहीं है। हम कई बार गलत चुनावों के कारण गलतियाँ करते हैं और नुकसान का शिकार हो जाते हैं। ऐसे में हम केवल परमेश्वर से क्षमा प्राप्त कर सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं।

परमेश्वर कि आज्ञा मानने से हम वह कर सकते हैं जो परमेश्वर चाहता है जिस कारण हम दबाव का शिकार नहीं होते है लेकिन परमेश्वर की सच्ची शांति और आनंद का अनुभव कर सकते हैं। और ऐसा करने से हम परमेश्वर के आशीष पाने का कारण बनते हैं। और वह हमारे लिए नियोजित योजनाओं के अनुसार और उसकी इच्छानुसार हमे आशीष देता है।

शांति का राजकुमार जो कि हमारे अंदर निवास करता है वह हमें हमारे जीवन के हर परिस्थिति में और संदर्भ में उसकी इच्छानुसार चलाता है और हमें उसके योजनाओं के आशिषों से भर देता है।

कई बार जब परमेश्वर हमें कुछ करने को कहता है तो हम उसके उद्देश्य को या योजनाओ को समझ नहीं पाते लेकिन जब हम परमेश्वर से सम्पूर्ण हृदय से प्रेम करते है तो हम उसकी हर बात को आसानी से और प्रेम से आज्ञाकारी होते है। और हम समझ सकते है कि परमेश्वर ने हमें आशिषों के लिए चुना है और वह हमारे जीवन को आशिषों से भरना चाहता है।

वह आपको शॉपिंग मॉल से घर जाने के लिये प्रेरित कर सकता है कि आप थकित होने के साथ चिड़चिड़ा और कठोर होने से बचें। वह आप से अपना मुँह बंद रखने के लिये क्योंकि वह जानता है कि आप कुछ ऐसा कहने जा रहे हैं जो वह नहीं चाहता है कि आप कहें! जो कुछ आप कर रहे हैं उसे मना करने, उठने, दूर जाने और आपको तनाव मुक्त करने और ताजा करने के लिए पाँच या दस मिनट छुट्टी लेने के लिए कह सकता है। या वह पास आने आधे घंटे उसकी उपस्थिति में शांत रतने के लिये भी कह सकता है।

यीशु की प्रशंसा करना

दबावरिक्त – शांतिपूर्ण जीवन जीना कोई कठिन विषय नहीं है।

तनाव के शारीरिक प्रभावों के विषय में समझ होना सहायक और तनाव के स्रोत और यीशु के माध्यम से राहत के लिए समाधान के विषय में एक आध्यात्मिक समझ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमें चिकित्सा करणों और इलाज के सारे विवरण जानने या इससे मुक्त होने के लिए तनाव के एक गहन धर्मवैज्ञानिक अध्ययन में जो की जरूरत नहीं है !

प्रभु ने मुझे बताया कि यह हम यीशु की महिमा करना प्रारंभ करेंगे तो उसे कोई थकन नहीं होगी। यदि हम अपने प्रतिदिन के जीवन में उसकी सुनने, उसकी मानने और जो कुछ करने के लिए वह दिखाता है उसे करने के द्वारा यीशु को प्रथम स्थान देते हैं तो हम थकित नहीं होंगे।

हम अपने हाथ उठाकर कह सकते हैं कि “हम परमेश्वर कि प्रशंसा कर रहे हैं” लेकिन सच्ची प्रशंसा हम तब कर सकते हैं जब हम परमेश्वर कि आज्ञा माने वह सब कुछ करते हैं जो परमेश्वर हम से चाहता है।

प्रेरित पौलुस हमें उस पवित्रता और सीधार्ई के बारे में बताता है जो प्रभु यीशु में है (2 कुरिन्थियों 11:3)। एक साधारण सीधार्ई है प्रभु में जिसके द्वारा हम दबाव से छुटकारा पा सकते हैं। दबाव से छुटकारा पाना बहुत आसान है। इसके लिए हमें पवित्रात्मा की आवाज़ सुनना चाहिए और सुनते ही उसकी आज्ञा मानना चाहिए।

आपके जीवन में कुछ ऐसे दबावयुक्त विषय हैं जिनसे परमेश्वर आपको छुटकारा पाने के लिए कह रहा है। यदि आप पवित्र आत्मा की बात को मानेंगे तो केवल एक ही हफ्ते में आपको अन्तर मालूम होगा।

जब आप खीचें हुए बैंड की तरह थके हुए और दबाव से पूर्ण है तो केवल इतना याद रखिए यीशु मसीह हमारे लिए शांति छोड़ गया है। हम इस दुनिया में रहकर भी इसके दबाव और परेशानियों से दूर रह सकते है यदि हम शांति के राजकुमार पर निर्भर होकर उसकी आवाज़ सुन उसकी आज्ञा मानेंगे तो।

भाग दो



थके हुए, दबाव से पूर्ण लोगों को
शक्ति देने और ताज़ा करने के लिए
बाइबल के वचन

थके हुए, दबाव से पूर्ण लोगों को शक्ति देने और ताज़ा करने के लिए बाइबल के वचन



इस खंड में, दैनिक जिंदगी हेतु व्यावहारिक अनुप्रयोग में उपयोग करने के लिए धर्मशास्त्रों को समूहों में बांटा जाता है।

दबाव से छुटकारा पाने के लिए

परमेश्वर से शक्ति और सामर्थ्य पाना

जब हम थक जाते हैं, तब प्रभु हम को मजबूत और ताजा कर सकते हैं। वह हमारे शरीर और आत्मा को ताजा करेंगे।

कभी कभी जब मैं प्रार्थना की एक बहुत लंबी पंक्ति पर बात कर रहा होता हूँ तो मैं महसूस कर सकता हूँ कि मैं शारीरिक और मानसिक रूप से भीतर जाना प्रारंभ कर रहा हूँ। मैं क्षण भर के लिए रुक जाता हूँ और मन में कहता हूँ, “हे प्रभु, मुझे यहाँ मदद की जरूरत है—मुझे जरूरत है कि आप मुझे ताजा करें।” और जैसा कि इंजील वायदा करता है वह मेरी सामर्थ्य को बढ़ाता है और कई गुणा अधिक कर देता है।

यदि आप अपनी मेज पर बैठे हैं या अपने घर की सफाई कर रहे हैं; यदि आपने पूरे दिन काम किया है अब घर जाने और घास काटने या कार में तेल बदलने की जरूरत है, तो परमेश्वर आपको ताजा कर सकता है। क्षण भर के लिये पीठ के बल टिक जाईये और उसे आपको वह सामर्थ्य देने दें।

क्या तुम नहीं जानते? क्या तुमने नहीं सुना? 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।

यशायाह 40:28,29

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

परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं, वे नया बल प्राप्त करते जाएँगे, वे उकाबों के समान उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे।

यशायाह 40:30,31

हे सब बोझ से दबे हुए लोगो मेरे पास आओ

थकन के जवाब के लिए परमेश्वर के साथ समय खर्च करें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप तनाव पर कितना पड़ते या कितने सम्मेलनों में भाग लेते हैं पर अपने तनाव और थकन से मुक्ति और परमेश्वर के पास जाने, परमेश्वर को आपकी आत्मा को ताजा करने देने से ही होगी।

बोझ से दबे हुआओं को प्रभु आराम होगा। दूसरे शब्दों में, प्रभु थके हुए को विश्राम देगा !

हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।

मत्ती 11:28

यहोवा मेरा चरवाहा है, मुझे कुछ घटी न होगी। वह मुझे हरी चराईयों 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।

भजन संहिता 23:1-3

प्रभु का बोझ उठाने के लिए हल्का और आसान होता है। उसकी प्रेरणा का पालन करने के द्वारा हम उसका जुआ उठाते है।

मेरा जूआ अपने ऊपर उठा लो, और मुझ से सीखो; क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूँ। और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे।

क्योंकि मेरा जूआ सहज और मेरा बोझ हल्का है।

मत्ती 11:29,30

उस पर विश्वास करने, भरोसा रखने के द्वारा प्रभु के विश्राम में प्रवेश करें।

परन्तु हम जिन्होंने विश्वास किया है, उस विश्राम मे प्रवेश करते हैं; जैसा उसने कहा, मैं ने अपने क्रोध मे शपथ खाई कि वे मेरे विश्राम में प्रवेश करने न पाएँगे, यद्यपि जगत की उत्पत्ति के समय से उसके काम पूरे हो चुके थे।

इब्रानियों 4:3

अपने जीवन का आनंद लो

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 से पाएँ।

यूहन्ना 10:10

अब मैं तेरे पास आता हूँ, और ये बातें जगत में कहता हूँ, कि वे मेरा आनन्द अपने में पूरा पाएँ।

यूहन्ना 17:13

दबाव से बचने के लिए

बुद्धी का उपयोग करे

तुम्हारा शरीर पवित्रात्मा का मन्दिर है।

क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्र आत्मा का मन्दिर हैं; जो तुम में बसा हुआ है और तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है, और तुम अपने नहीं हो?

क्योंकि दाम देकर मोल लिये गए हो, इसलिये अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो।

1 कुरिन्थियों 6:19,20

प्रभु बेहोश और थके हुए को शक्ति देता है; परन्तु स्मरण रखें कि यदि आप लगातार अपने भौतिक सीमाओं का उलंघन करने के द्वारा थकित हुए हैं तो आप को शारीरिक आराम की जरूरत है। विशेष मामलों में परमेश्वर आपको अलौकिक ऊर्जा दे सकता है, लेकिन यदि आप आप पवित्रात्मा के मंदिर रूपी अपने शरीर का दुरुपयोग करते हैं। जैसा कि हमने देखा है, जब परमेश्वर की प्रेरणा के बाहर कार्य करते हैं अभिषेक उठा लिया जाता है।

यदि आप चाहते हैं कि परमेश्वर आप के माध्यम से प्रवाह करे और काम करे तो आपको अपने शरीर की देखबाल की जरूरत है ताकि परमेश्वर आप का उपयोग कर सके। यदि हम अपने शरीर को थका देते हैं तो दूसरा शरीर मेज की दराज में नहीं रखा हुआ है!

सब्त का विश्राम लो

सब्त का आराम लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि हम प्रायः जो कार्य करते और विचार करते हैं उन सबसे विश्राम पाने के लिये कुछ समय की आवश्यकता है। अपनी ऊर्जा को बहाल करने और परमेश्वर को हमारी आत्मा को बहाल करने देने के लिए हमें कुछ समय परमेश्वर के साथ समय बिताने की जरूरत है।

शायद आप रविवार को अपने विश्राम का दिन नहीं लेते हैं। यह शनिवार, या मंगलवार या गुरुवार का एक आधा दिन हो सकता है। मुद्दा यह नहीं है कि किस दिन को अलग क्या जाये परन्तु यह कि कुछ निश्चित समय अलग किया जाये जिसमें पूरी तरह आराम और विश्राम कि याजाये।

छः दिन तक अपना काम काज करना, और सातवें दिन विश्राम करना; ताकि तेरे बैल और गदहे सुस्ताएँ और तेरी दासियों के बेटे और परदेशी भी अपना जी ठंडा कर सकें।

निर्गमन 23:12

हर निर्णय में प्रभु की आज्ञा मानो

केवल उन्ही कार्यों के लिये समर्पित हों जिन्हे करने के लिये प्रभु आपको बताता है और अन्य कार्यों के लिये न कहें। आप केवल इतनी ऊर्जा है। यदि आप उन कार्यों को करने में उसका उपयोग नहीं करता हैं, जिन्हे करने के लिये परमेश्वर अपसे कहता है तो आप बाहर भाग जायेंगे और उन कार्यों को करने के लिये कोई नहीं बचेगा जिन्हे करने के लिये परमेश्वर आपसे कहा है।

अपने जीवन पर अभिषेक को लाने के लिये खोजिये किवह क्या चाहता है कि आप करें फिर अपने हाँ को हाँ और न को न बनने दें। दूसरे शब्दों में, उसी बात पर दृढ़ रहिये जिसे आप स्वयं के लिये सही समझते हैं।

परन्तु तुम्हारी बात हाँ की हाँ या नहीं की नहीं हो, क्योंकि जो कुछ इस से अधिक होता है वह बुराई से होता है।

मत्ती 5:37

परमेश्वर को प्रसन्न करे – मनुष्यों को नहीं।

अब मैं क्या मनुष्यों को मानता हूँ या परमेश्वर को? क्या मैं मनुष्यों को प्रसन्न करना चाहता हूँ? यदि मैं अब तक मनुष्यों को ही प्रसन्न करता रहता तो मसीह का दास न होता।

गलातियों 1:10

शांत रहो

हे यह, क्या ही धन्य है वह पुरुष जिसको तू ताड़ना देता है।
और अपनी व्यवस्था सिखाता है।

क्योंकि तू उसको विपत्ति के दिनों में उस समय तक चैन देता रहता है, जब तक दुष्टों के लिये गड़हा नहीं खोदा जाता।

भजन संहिता 94:12,13

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

तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।

फिलिप्पियों 4:6,7

अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि उसको तुम्हारा ध्यान है।

1 पतरस 5:7

अपने जीवन में शांति को बढ़ावा देने का आनंद लो

प्रभु के दास को झगड़ालू नहीं होना चाहिए, पर वह सब के साथ कोमल और शिक्षा में निपुण, और सहनशील हो।

वह विरोधियों को नम्रता से समझाए, क्या जाने परमेश्वर उन्हें मन फिराव का मन दे कि वे भी सत्य को पहचानें।

2 तीमुथियुस 2:24,25

आपस में एक सा मन रखो; अभिमानी न हो; परन्तु दीनों के साथ संगति रखो; अपनी दृष्टि में बुद्धिमान न हो।

रोमियों 12:16

हे बच्चेवालो, अपने बालकों को तंग न करो, न हो कि उनका साहस टूट जाए।

कुलुस्सियों 3:21

प्रभु पर विश्वास कीजिए।

जो परमप्रधान के छाए हुए स्थान में बैठा रहे, वह सर्वशक्तिमान की छाया में ठिकाना पाएगा।

मैं यहोवा के विषय कहूँगा, वह मेरा शरण स्थान और गढ़ है; वह मेरा परमेश्वर है, मैं उस पर भरोसा रखूँगा।

भजन संहिता 91:1,2

यहोवा पर भरोसा रख, और भला कर: देश में बसा रह, और सच्चाई में मन लगाए रह।

भजन संहिता 37:3

दबाव का सामना करने लिए प्रार्थना



हे पिता,

मैं निर्णय लेता हूँ कि मैं आपके साथ समय बिताऊँगा और आपकी आवाज़ सुनूँगा। मेरे निर्णयों में स्थिर रहने के लिए सहायता कीजिए।

मैं जानता हूँ कि आपको मेरे जीवन में पहला स्थान देने से आप मुझे हर काम में विजयी करेंगे।

मैं जानता हूँ कि आप चाहते हैं कि मेरे जीवन के हर भाग में शांति रहे। मैं आप को धन्यावाद देता हूँ कि जब हम ज्ञान के लिए प्रार्थना करते हैं तो आप हमें देते हैं। मैं प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे चलायें।

मैं आपको धन्यावाद देता हूँ कि आपके इच्छानुसार मैं अपने शक्ति और सामर्थ का उपयोग कर रहा हूँ। मसीह यीशु के नाम में प्रार्थना करता हूँ। आमीन।

परमेश्वर से व्यक्तिगत सम्बन्ध के लिए प्रार्थना



यदि आपने कभी भी प्रभु यीशु मसीह को अपना व्यक्तिगत उद्धारकर्ता नहीं माना है, तो अभी आप मानने के लिए मैं आप से विनती करती हूँ। निम्नलिखित रूप में प्रार्थना कीजिए यदि आप सच्चे हृदय से करेंगे तो आपके जीवन में एक नये जीवन का एहसास होगा।

हे पिता,

आपने जगत से इतना प्रेम रखा कि आपने अपना इकलौता पुत्र दे दिया। हमारे पापों के लिए जान देने के लिए ताकि जो कोई उस पर विश्वास करे वह नाश न हो परन्तु अनन्त जीवन पाये।

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

मैं विश्वास करता हूँ और अपने मुँह से मानता हूँ कि यीशु मसीह आपका बेटा है और इस जगत का उद्धारकर्ता है। मैं विश्वास करता हूँ कि वह मेरे लिए और मेरे पापों के क्रयदल के लिए सूली पर मारा गया। मैं विश्वास करता हूँ कि आपने, यीशु मसीह को मृत्यु में से जीवित किया और उठाया।

मैं आपसे मेरे पाप क्षमा करने के लिए निवेदन करता हूँ। मैं यीशु को अपना प्रभु मानता हूँ। आपके वचन के अनुसार मैं बचाया गया हूँ और हमेशा के लिए आपके साथ रहूँगा। धन्यवाद पिताजी मैं आपका आभारी हूँ। मसीह यीशु के नाम में माँगता हूँ। आमीन

और जानकारी के लिए कृपया पढ़ें 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।