

# जाँयस मेयर

#1 न्यूयॉर्क टाइम्स सर्वोत्तम विक्रेता लेखिका

अपने  
जीवन  
को सरल  
बनाने के  
100  
मार्ग



अपने  
जीवन  
को सरल  
बनाने के  
100  
मार्ग

जॉयस मेयर

अपने  
को **जीवन**  
**सरल**  
बनाने के  
**100**  
मार्ग



JOYCE MEYER  
MINISTRIES

Nanakramguda, Hyderabad - 500 008

All rights reserved. Except as permitted under the U.S. Copyright Act of 1976, 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 the publisher.

Unless otherwise indicated, Scriptures are taken from the Amplified® Bible. Copyright © 1954, 1962, 1965, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scriptures noted NIV are from the HOLY BIBLE: NEW INTERNATIONAL VERSION®. Copyright © 1973, 1978, 1984 by International Bible Society. Used by permission of Zondervan Publishing House. All rights reserved.

Copyright © 2010 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](http://www.jmmindia.org)

## 100 ways to Simplify your Life - *Hindi*

*First Print - December 2010*

*Printed at:*

Caxton Offset Pvt. Ltd.  
Hyderabad - 500 004

## विषय सूची

परिचय	ix
#1. एक समय एक ही काम करें	1
#2. आपके पास जो है उसी में संतुष्ट रहें	3
#3. परमेश्वर को प्रथम स्थान दें	5
#4. परमेश्वर की महिमा के लिए जिएँ	8
#5. कल की चिंता ना करें	10
#6. जो पीछे हो गया उसे छोड़ दें	12
#7. ना कहना सीखें	14
#8. आप जो है वो ही बने रहें	16
#9. मात्रा से अधिक उत्तमता को चुनें	18
#10. आप जिसे समाप्त नहीं कर सकते, उसे आरंभ करने से इंकार करें	20
#11. छोटे छोटे टीलों से पहाड़ ना बनाएँ	22
#12. अपना ध्यान स्वयं पर से हटाएँ	24
#13. टाल-मटोल करना बंद कर दें	26
#14. अनावश्यक चीजों को हटा दो	28
#15. अत्यधिकता से बचें	30
#16. कर्ज से दूर रहें	32
#17. मुख्य बात को मुख्य बात ही रहने दें	34
#18. सीमाएँ निश्चित करें	36
#19. स्वयं को जानें	38
#20. केवल विश्वास करें	40
#21. अपने समर्पणों का नियमित परिक्षण करें	42
#22. व्यक्तिगत प्राथमिकताओं की परिभाषा करें	44
#23. अपने संघर्षों का चुनाव करें	46
#24. क्षमा करने में तत्पर रहें	48

#25.	केवल अपने काम पर ध्यान दें	50
#26.	दयालु बनें	52
#27.	न्याय करने वाले ना बनें	54
#28.	निर्णायक बनें	56
#29.	बोलने से पहले सोचें	58
#30.	परमेश्वर को प्रसन्न करने वाले बनें	60
#31.	दण्ड को प्राप्त ना करें	62
#32.	भय में रहने से इंकार करें	64
#33.	अपने हृदय की सुनें	66
#34.	लोग क्या सोचते है इसकी चिंता ना करें	68
#35.	अपने जीवन से झगड़े को दूर रखें	70
#36.	सकारात्मक बनें	72
#37.	जो काम आप अच्छा नहीं कर पाते उसे करना छोड़ दें	74
#38.	अपने बच्चों की चिंता ना करें	76
#39.	अत्यधिक तर्क करना छोड़ दें	78
#40.	सीधे व सरल मित्र बनाएँ	80
#41.	कार्य करने का सबसे प्रभावशाली तरीका खोजें	82
#42.	आभारी रहें	84
#43.	कार्य आरंभ करने से पहले परिणाम मूल्यांकन करें	86
#44.	सब बातों के विषय में प्रार्थना करें	88
#45.	दुष्टों के विषय में डाह ना करना	90
#46.	आपको बदलने के लिए परमेश्वर पर विश्वास रखें	92
#47.	दूसरे लोगों को बदलने के लिए परमेश्वर पर विश्वास रखें	94
#48.	समावेश के चक्र को बढ़ाएँ	96
#49.	उसे परमेश्वर को दे दें	98
#50.	अपने विचारों पर नियंत्रण पाएँ	100
#51.	उलझनयुक्त ना बनें	102
#52.	परिपूर्णता के लिए योजना ना बनाएँ	104
#53.	दूसरें लोगों के साथ व्यवहार के लिए आसान बनें	106

#54. अपने आपको आवश्यकता से अधिक ना समझें	108
#55. जंक मेल से छुटकारा पाएँ	110
#56. सामान बेचने वालों के फ़ोन रोक दें	112
#57. काम का ढेर ना लगाने दें	114
#58. पहले से योजना बनाएँ	116
#59. कुछ समय खरीदने का प्रयत्न करें	118
#60. नियोजन करें	120
#61. प्रार्थना को सरल रखें	122
#62. थोड़ा अधिक समय लेकर चलें	124
#63. जिम्मेदारी की गलत धारणा ना रखें	126
#64. हर एक की चिंता करने का प्रयत्न ना करें	128
#65. नियंत्रण को छोड़ दें	130
#66. सीखने के इच्छुक रहें	132
#67. आप जो बदल नहीं सकते, उसे बदलने का प्रयत्न ना करें	134
#68. जो आप बदल सकते हैं उसे बदलें	136
#69. अपनी अपेक्षाओं के विषय में वास्तविक रहें	138
#70. प्रगति एक बार एक कदम उठाने से होती है	140
#71. थक जाने से पहले बुद्धिमान बनें	142
#72. शांति व विश्राम का स्थान बनाएँ	144
#73. अनंतकाल के विचार में रहें	146
#74. प्रतिदिन की चिंता प्रतिदिन करें	147
#75. स्मरण रखें कि परमेश्वर आपकी ओर है	149
#76. आप जयवंत से भी बढ़कर हैं	150
#77. आपातकालीन स्थिति आने से पहले प्रार्थना करें	152
#78. अपना विवेक स्वच्छ रखें	154
#79. धार्मिकता को समझें	156
#80. अनुग्रह अनुग्रह और अधिक अनुग्रह	158
#81. अपनी जीभ को लगाम दो	160
#82. युद्ध परमेश्वर का है	161

#83.	परीक्षा में पड़ने के स्थान से दूर रहें	163
#84.	अत्यधिक बोलने वाले लोगों से दूर रहें	165
#85.	उदार बनें	167
#86.	बुद्धिमान बनें	169
#87.	ध्यान विचलित होने से सावधान रहें	171
#88.	आसानी से क्रोधित ना हों	173
#89.	स्वयं के विषय में अत्यंत कठोर ना बनें	175
#90.	पुनः आरंभ करने के लिए कभी देर नहीं होती है	177
#91.	छोटे बालक के समान बनें	179
#92.	आपके भीतर जो मनुष्य रहता है	181
#93.	स्वयं से निराश ना हों	183
#94.	आशा धरे हुए बन्दी बनें	185
#95.	शैतान का सामना करें	186
#96.	आत्मिकता में दृढ़ रहें	188
#97.	विश्वासयोग्य बनें	190
#98.	अपने दृष्टिकोण को परखें	192
#99.	नम्रता के साथ शांति और सामर्थ्य आती है	194
#100.	अनुशासन को अपना मित्र बनाएँ	195



## परिचय

यह प्रत्येक के पास है: ऐसे दिन जहाँ कुछ भी आसानी से होता नहीं दिखाई देता है, सिवाय इसके कि आपने अपने कामों की लंबी सूची में कुछ और काम जोड़ दिए हैं। क्या आप अधिकांश समय थकान महसूस करते हैं? क्या आपको लगता है आपमें सामर्थ ही नहीं रही? क्या आप अपने आप से एक उत्तम दिन-एक सरल दिन की कामना करते हैं? आपके पास उपलब्ध सीमित स्रोत, सामर्थ तथा समय से अधिक चीजों की माँग की जा रही है। आपका शायद दम घुट रहा हो और आप जानते भी नहीं। यदि आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आप अकेले नहीं हैं।

आज अनेक लोग इतना उलझनयुक्त जीवन जीते हैं, कि उसके कारण वे बेचैन, उलझे हुए, थके और क्षीण हो जाते हैं। परंतु मेरे पास उत्तम समाचार है: आपका जीवन ऐसा होने की आवश्यकता नहीं है। आप सरलता, फलदायी, पूर्णता, शांति तथा आनंद का जीवन चुन सकते हैं। मैं आपको चेतावनी देना चाहती हूँ, कि जब तक आप अपने आप में निश्चय ना करें, तब तक आप वो ही जीवन जीएँगे जो अन्य लोग जी रहे हैं। आप जीवन के चक्र में इस प्रकार उलझ जाएँगे कि केवल यही सोचते हुए जीवन बिताएँगे कि काश स्थिति भिन्न होती, कभी यह ना जानते हुए कि, वास्तव में वह आप ही हैं, जो स्थिति को बदल सकते हैं। जब तक हम निर्णय नहीं लेते और सरलता के जीवन की चाह पर दृढ़ नहीं रहते तब तक हमारे जीवन में उलझन और बेचैनी बनी रहेगी।

मुझे वह समय याद है, जब मैं परमेश्वर से इस बात की शिकायत कर रही थी की मेरा कार्य समय अत्यंत विचित्र है। मेरे सामने जो काम है, वह कोई व्यक्ति अकेले कैसे कर सकता है? फिर मुझे इस बात का एहसास हुआ की यह सब कुछ मैंने स्वयं अपने आप बनाया है, और मेरे अलावा अन्य कोई उसे ठीक नहीं कर सकता है। आप जीवन भर यह सोचते हुए रह सकते हैं कि काश सब कुछ सरल होता परंतु केवल सोचना व आशा करने से कोई बदलाव नहीं होगा। योग्य निर्णय लेना और उस निर्णय के अनुसार कार्य करने से बदलाव होता है। यदि आपने यह पुस्तक इसलिए पढ़ना आरंभ किया है, क्योंकि आप बदलाव चाहते हैं, तो क्या आप निर्णय लेने व उसे वास्तविकता में बदलाव के लिए कार्य करने के लिए तैयार हैं?

मैंने अनेक वर्ष इस *आशा* में व्यतीत किए की जीवन बदल जाएगा और सब कुछ शांत हो जाएगा, परंतु अंत में मैं समझ गई जीवन अपने आप में नहीं बदलता वास्तव में वह अधिक बदतर होने की अधिक संभावना होती है। मैंने जान लिया कि मेरे पास एक ही विकल्प था, कि मैं जीवन की ओर अपने दृष्टिकोण को बदल दूँ। मुझे आने वाले उस प्रत्येक दिन को ना कहना आवश्यक था, जिसमें केवल भागदौड़ और बेचैनी हो। मैं नहीं चाहती थी वास्तविक समस्या-तनाव, के लक्षणों को छुपाने के लिए डॉक्टर मुझे एक और दवाई दें।

सरलता के लिए मेरी खोज में, मैं यह विश्वास करने लगी हूँ कि जब तक मैं सब बातों के प्रति सरलता का व्यवहार नहीं रखती तब तक मेरे लिए जीवन कभी सरल नहीं होगा। जीवन की प्रत्येक घटना व परिस्थिति की ओर मेरा दृष्टिकोण यह निश्चित करता है कि परिस्थिति कितनी सरल या पेचीदा होगी। जीवन पेचीदा इसलिए है, क्योंकि शायद लोग स्वयं पेचीदा है। क्या यह संभव है की जीवन पेचीदा या उलझनयुक्त नहीं है, परंतु व्यक्ति जीवन के प्रति अपने व्यवहार या दृष्टिकोण के कारण उसे पेचीदा बनाते है?

मैंने यह जान लिया कि वास्तव में जीवन या परिस्थिति या अन्य लोगों को बदलने की आवश्यकता नहीं थी, परंतु मुझे स्वयं अपने आप में बदलने की आवश्यकता थी। मेरी समस्या वास्तव में समस्या नहीं थी-मैं स्वयं ही समस्या थी! जब आप संपूर्ण संसार और उसमें स्थित लोगों को बदलने की चिंता व बेचैनी में जीवन व्यतीत करते है, तब आप यह समझने में असफल हो जाते है कि केवल आपको जीवन की ओर अपना व्यवहार तथा दृष्टिकोण बदलने की आवश्यकता है। किसी व्यक्ति के लिए संपूर्ण जीवन बिना इस बात का एहसास किए, बिताना आसान हो सकता है, कि जिस प्रकार व्यवहार करना है या परिस्थिति को निभाना है वही वास्तव में समस्या है।

क्या आपने कभी अनुभव किया है, कि बड़े जोश के साथ आपने अपने दोस्त को घर में खाने पर इसलिए बुलाया कि उनके साथ मिलकर कुछ समय अच्छी संगति व आनंद में व्यतीत कर सकें, परंतु वह समय अच्छा व्यतीत होने के बजाय भयानक सपना बनकर रह गया? मुझे वह दिन अच्छी तरह से याद है। जब मैं रविवार को चर्च जाती, और बिना किसी सोच विचार के अगले रविवार खाने पर तीन मित्र दंपति को आमंत्रित कर देती। आमंत्रित करते समय मैं सोचती थी कि खाने के लिए मैं केवल हॉट ऐग्स, और हैम बर्गर, बेकट बीन्स, पोटाटो चिप्स और आईस्ड टी रखूँगी। उनको बुलाने का मेरा उद्देश्य होता था उनके साथ संगति

करना व कुछ समय आनंद में व्यतीत करना, परंतु होता यह था, कि जब वे पहुँच जाते तब मैं सोचती काश यह लोग आज आते ही नहीं। यहाँ कोई खुशी का वातावरण नहीं होगा, कम से कम मेरे लिए तो नहीं होगा। क्यों? मैंने इस सरल व सीधी संगति को अनावश्यक तैयारी, महंगा खाना और छः लोगों की जगह चौदाह लोगों को आमंत्रित करने के द्वारा भयानक सपने में बदल दिया था। जीवन के प्रति मेरे उलझनयुक्त व्यवहार तथा उलझनयुक्त विचार करने की पद्धति ने मुझे यह निर्णय लेने पर मजबूर कर दिया कि हॉट ऐग्स और हैम्बर्गर परोसना अच्छा नहीं होगा, इसलिए हमारी हैसियत ना होते हुए भी मैंने स्टोक्स मंगवाए। मेरे पोटॉटो चिप्स बिगड़ गए और घर में बने आलू के सलाद जैसे बन गए। बहुत ही आसान तरीके से बनने वाले बेक्ड बीन्स, बिगड़कर चार अलग अलग व्यंजनों में परिवर्तित हो गए, जिसके लिए मुझे बहुत मेहनत करनी पड़ी।

असुरक्षित तथा सब को प्रभावित करने की भावना के कारण मैंने पूरा हफ्ता घर की साफ सफाई करने व सब चीजों को व्यवस्थित करने में व्यतीत किया। बाहर आँगन की कुर्सियाँ पुरानी थी, तो मैंने उन्हें बदलकर नयी कुर्सियाँ खरीदकर वहाँ रखी। मैं डेव पर गुस्सा हो गई, क्योंकि मैंने सोचा वह मेरे किसी प्रकार से मदद नहीं कर रहे हैं, और जब हमारे मित्र भोजन पर पहुँच गए, तब मेरा मन नकारात्मक भाव से भर गया, मैंने सोचा काश की वह आज आते ही नहीं, और उनके सामने एक अच्छी मेज़बान बनने का मुखवटा पहनकर घूमती रही, जब की वास्तव में मैं अंदर ही अंदर अत्यंत चिड़चिड़ी और परेशान थी।

मैं तब तक यह समझ नहीं पा रही थी, कि मैं अपने जीवन में आनंद क्यों नहीं ले पाती, जब तक परमेश्वर ने मुझ पर यह बात प्रगट नहीं की, कि मैं अपने जीवन में उलझन के कारण आनंद को मार रही हूँ। अनेक वर्षों तक मैं यह प्रार्थना कर रही थी कि प्रभु मेरे आसपास के वातावरण तथा लोगों को बदल दें, परंतु वास्तव में, परमेश्वर मुझे और जीवन के प्रति मेरे दृष्टिकोण तथा व्यवहार को बदलना चाहता था। वह मुझे इतना सरल बनाना चाहता था, कि अंततः मेरे द्वारा उसकी महिमा हो।

मैं आपके साथ जीवन के प्रति दृष्टिकोण के वह 100 मार्ग बाँटना चाहती हूँ जो आपके जीवन को सरल बना सकते हैं और बदले में आपके भीतर के आनंद को मुक्त करके उसको बहुगुणित कर सकते हैं। मेरा विश्वास है कि यदि इन मार्गों का उपयोग आप अपने प्रतिदिन के व्यवहारों में करना आरंभ करेंगे तो वह आपके अनुभवों के स्तर को अत्यंत शिघ्रता से उत्तम बनाने में सहायक होंगे। यीशु

ने कहा कि वह इसलिए आया की हम जीवन पाएँ और उसका भरपूरी से आनंद लें (देखिए यूहन्ना 10:10)। उसके नियम अत्यंत सरल है। विश्वास सरल है! परमेश्वर पर भरोसा रखना सरल है! उसके प्रति बालक के समान व्यवहार रखना सरल है! उद्धार की योजना सरल है!

यीशु हमें “जीने का नया मार्ग” प्रदान करता है, और मेरा विश्वास है कि वह अत्यंत सरल परंतु इतना सामर्थी है कि हमें प्रतिदिन का जीवन जीने के लिए सहायक है। क्या आप अपना जीवन सरल बनाना चाहते हैं? क्या आपने अपने जीवन में जिन उलझनों को प्रवेश करने दिया है, उनको हमेशा के लिए अपने जीवन से निकालने के लिए तैयार हैं? तो आईए आरंभ करते हैं।

अपने  
को जीवन  
सरल  
बनाने के  
100  
मार्ग



## एक समय एक ही काम करें

“सब काम जल्दबाजी में करना अक्सर पूर्ण जीवन जीने या भरपूर समय ना होने का परिणाम नहीं है। इसके विपरीत वास्तव में मन में यह व्यर्थ भय लेकर रहना है, कि हम अपना जीवन व्यर्थ गवाँ रहें है। जब हम उस एक काम को नहीं करते हैं, जो हमें करना चाहिए, तो हमारे पास किसी अन्य काम के लिए समय नहीं होगा। हम संसार के सबसे व्यस्त लोग हैं।”

—एरिक हुफर

*विश्वास के कर्ता (जो हमारे विश्वास का आरंभ है) और सिद्ध करने वाले (जो उसे प्रोढ़ता व पूर्णता में ले जाता है) यीशु की ओर (आकर्षित करने वाली अन्य बातों से मन हटाकर) ताकते रहें।*

—इब्रानियों 12:2

जब हम कुछ काम अपना पूरा ध्यान उस पर बिना लगाए करते हैं, तब उस काम को करने की सामर्थ्य तथा उत्तमता से करने की क्षमता खो देते हैं। जब हम अपने हाथ एक काम करने में, और मन किसी और काम में लगाते हैं, तब हम अपनी क्षमता को प्रेरित करने वाली सामर्थ्य को विभाजित करते हैं और काम को अधिक कठिन बना देते हैं। यह अंडे में से सफेद और पीली जर्दी को अलग करने जैसा है-दोनों का उपयोग अलग अलग किया जा सकता है, परंतु उसका परिणाम या स्वाद उतना अच्छा नहीं होगा जितना कि दोनों को मिलाकर होगा। किसी एक दिन जो काम हम कर रहे हैं, उसे करते समय उस क्षण, उस घड़ी यदि हम पूरा ध्यान उसी पर लगाते हैं, तो उस काम को करना अधिक आसान हो जाता है। ध्यान केंद्रित करना और एक चिंत होना केवल अनुशासन द्वारा ही संभव है।

फिलिप्पियों 4:6 में प्रेरित पौलुस हमें बताता है कि, किसी भी बात की चिंता मत करो। चिंता करने वाले लोग हमेशा अभी उनकी जो स्थिति है, उससे कहीं अधिक आगे जीने का प्रयत्न करते हैं। वह आज के दिन में कल कैसा होगा या होना चाहिए इसका तालमेल जोड़ने के प्रयत्न में लगे रहते हैं, और परिणामस्वरूप जीवन की सरलता खो देते हैं। परमेश्वर चाहता है कि हम कल की सब बातों के लिए उस पर

निर्भर रहें, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार उसने बंजर भूमि से गुजरकर वाचा की भूमि की ओर जाने वाले इस्त्राएलियों को करने के लिए कहा था।

प्रत्येक दिन में उसी दिन के लिए जीना सीखे-आपके विचार, आपका संवाद, आपकी शक्ति, आपका प्रत्येक भाग-केवल उसी दिन के लिए हो जो आपके सामने है।

आप जो कर रहे हैं, उसमें अपना संपूर्ण देने की क्षमता को विकसित करें। तब आप विचारों की उलझन के साथ कार्य की अस्पष्टता में जाकर दिन के अंत में थकान तथा व्यर्थता महसूस करने के बजाय जो काम अपने हाथ में लिया है, उसे करने का आनंद महसूस कर पाएँगे।

क्या आपको इस बात का भय है, कि इस प्रकार जीने से आप जीवन में अधिकतम कार्य पूरा नहीं कर पाएँगे? जी हाँ! आप अधिकतम कार्य नहीं कर पाएँगे, परंतु जो कुछ भी करेंगे उसका और *अधिक आनंद ले पाएँगे*। सरलता की एक कुंजी यह जानना व समझना है कि कार्य की मात्रा से अधिक उत्तम उसका स्तर है।



## आपके पास जो है उसी में संतुष्ट रहें

“आपको जो चाहिए उसकी पूर्णता होना संतुष्टि नहीं है, परंतु यह जानना की आपके पास पहले ही से कितना है।”

—अनानिमस

*तुम्हारा स्वभाव लोभ रहित हो, और जो तुम्हारे पास है, उसी पर संतोष करो, क्योंकि उस ने आप ही कहा है, मैं तुझे कभी न छोड़ूँगा, और न कभी तुझे त्यागूँगा।*

—इब्रानियों 13:5

हमारी पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव ने औरों के पास जो है, उसका लालच करने का रोग चारों ओर फैलाया है। लोगों में अधिक और अधिक पाने की लालसा बढ़ती ही रहती है, फिर भी उनके पास जो है, उसका वह कभी आनंद नहीं ले पाते हैं। सरल-सीधा व्यक्ति संतुष्ट व्यक्ति होता है; वह कभी अधिक पाने की लालसा नहीं रखता है, परंतु जो कुछ उनके पास होता है, उसका वह पूर्ण रूप से आनंद लेते हैं। वह विश्वास करते हैं कि उचित समय पर उन्हें और अधिक प्राप्त होगा।

जिस प्रकार संसार चाहता है कि हम विश्वास करें, क्या “अधिकता” में हमें खुश करने की क्षमता है? उत्तर है “नहीं”! वास्तव में, जितना अधिक हमें प्राप्त होता है, उसकी देखभाल करने में हमें उतनी अधिक मेहनत करनी पड़ती है। हम सोच सकते हैं कि “अधिक” जीवन को आसान बनाता है, परंतु वास्तव में, वह प्रत्येक दिन को और अधिक उलझनयुक्त बना देता है। दसवीं आज्ञा हमें बताती है कि हम लोभ ना करें; हमें उसकी चाह नहीं करनी है, जो दूसरों के पास है। फिलिप्पियों 4:11 में पौलुस कहता है कि मेरी परिस्थिति कैसी भी क्यों ना हो मैंने उसमें संतुष्ट रहना सीखा है। इस वाक्य को सुनकर ही मुझे सरलता का स्मरण होता है और उसके द्वारा मुझे शांति प्राप्त होती है।

हमारे पास बहुत सारी चीजें होना गलत नहीं है, परंतु उनका लोभ करना गलत है। जब हमें लगता है कि हम किसी एक चीज के बगैर खुश नहीं रह सकते हैं, तो हम उस चीज का लालच कर रहें हैं। हमें जो चाहिए उसे परमेश्वर से माँगने की



आदत विकसित करनी चाहिए, और विश्वास करना चाहिए कि यदि वह हमारे लिए योग्य है तो उचित समय पर वह हमें अवश्य देगा। जीवन के प्रति यह सरल दृष्टिकोण हमें जीवन का आनंद लेने के लिए स्वतंत्र कर देता है। जीवन एक यात्रा है, यह निर्धारित स्थान नहीं है। जो जीवन का आनंद लेना चाहते हैं, उन्हें इस यात्रा का आनंद लेना सीखना चाहिए, जो प्रतिक्षा से भरपूर है। अंततः हम अपने निर्धारित स्थान पर पहुँचते केवल इसलिए, कि वहाँ से दूसरों स्थान के लिए नई यात्रा आरंभ कर सकें, इसलिए यात्रा का आनंद ना लेने का अर्थ है जीवन का आनंद ना लेना। आपके पास जो है, उसका संपूर्ण आनंद लेने का निर्णय करें। उसके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें और संतुष्ट रहें।



## परमेश्वर को प्रथम स्थान दें

“मनुष्य का जीवन परमेश्वर से है, उसकी वस्तुएँ नहीं, फिर चाहे वह कितनी ही भरपूर मात्रा में क्यों न हो।”

— हेन्री अल्फोर्ड

*मैं.....तुझे आशीष दूँगा, और तेरा नाम बड़ा करूँगा, और तू आशीष का मूल होगा।*

— उत्पत्ति 12:2

मैंने अनेक पुस्तकें पढ़ी हैं, जिनमें दर्शाया गया है, कि कोई व्यक्ति धनी होकर सरल व सीधा नहीं हो सकता। ऐसी शिक्षा मुझे बेचैन कर देती है, क्योंकि मेरा विश्वास है, कि परमेश्वर की अपने लोगों के लिए यह इच्छा है, कि वे अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में समृद्ध रहें, धन तथा वस्तुओं को प्राप्त करने में भी। भजन संहिता 35:27 बताता है कि परमेश्वर अपने लोगों की समृद्धि से प्रसन्न होता है। मुझे कभी कोई ऐसा पद नहीं मिला जिसमें लिखा है कि जब उसके लोगों की आवश्यकताएँ पूरी नहीं होती हैं, तब परमेश्वर प्रसन्न होता है।

यह सत्य है, कि परमेश्वर का वचन कहता है कि धनी को स्वर्ग के राज्य में प्रवेश करना कठिन है (देखिए मत्ती 19:23), परंतु यह असंभव नहीं है। धन हमारा ध्यान परमेश्वर से और उसकी इच्छा से हटा सकता है, परंतु ऐसा होना आवश्यक नहीं है। हमें धन की बहुतायत से डरना नहीं चाहिए, परंतु वास्तव में हमें उस धन का योग्य रीति से उपयोग करना सीखना चाहिए। यदि हम धन तथा भौतिक वस्तुओं के प्रति योग्य दृष्टिकोण रखना सीखते हैं, तब उनका उपयोग अनेकों के आशीष का कारण बन सकता है।

धार्मिकता के क्षेत्र में, लोगों को अधिक खर्चीले ना होने के विषय में सिखाने के बजाय उस धन से ही दूर रहने के विषय में बताना आसान होता है। मैं ऐसी शिक्षा देने के लिए मान्यता नहीं देती क्योंकि परमेश्वर ने सब वस्तुएँ बनाकर हमें उनका आनंद लेने के लिए प्रदान की है। हम भरपूरता का आनंद लालची या परमेश्वर से दूर ना जाते हुए कर सकते हैं। हम समृद्ध होते हुए भी परमेश्वर को जीवन में प्रथम स्थान दे सकते हैं।

मैं आवश्यकता से अधिक खाने के डर से खाना ही नहीं खाऊँगी, क्या यह कहना योग्य होगा? या फिर कहीं मैं बहुत अधिक ना सो जाऊँ इसलिए मैं सोऊँगी ही नहीं। इस प्रकार करने का कोई अर्थ नहीं है, और यह कहना भी अर्थहीन है, कि पैसा मेरे जीवन में मोह परीक्षा का कारण ना बनें इसलिए मैं गरीब रहने का वचन लेता हूँ। मैं फिर कहना चाहूँगी: पैसा या भौतिक वस्तुएँ समस्या नहीं है, परंतु उनके प्रति हमारा असंतुलित व्यवहार समस्या का कारण बन सकता है। मेरा विश्वास है, की जिन बातों का हम योग्य रीति से उपयोग कर सकते हैं, उन्हें प्राप्त करके भी यदि हम परमेश्वर को प्रथम स्थान दे सकते हैं, तो वह प्रत्येक चीज परमेश्वर हमें देना चाहता है।

धन तथा भौतिक वस्तुएँ तब समस्या बन जाती है, जब हम उनके स्वामी बनने के बजाय वह हमारे स्वामी बन जाते हैं। हमें अपनी सब चीजों का उपयोग दूसरों को आशीषित करने के लिए करना चाहिए-ऐसे समय में और अधिक प्राप्त करने के लिए लोगों का उपयोग करने के जाल में फँसने से बचें। पैसा, समस्या तब बन जाता है, जब हम उसे हम पर हावी होने देते हैं। पवित्र शास्त्र कभी नहीं बताता की पैसा समस्या है, वह अवश्य यह कहता है कि पैसे का प्रेम समस्या है। पूँजी भरने वाला नहीं परंतु स्रोत बनने का प्रयत्न करें। चीजों को आपकी ओर और आपके द्वारा दूसरों की ओर पहुँचाने दो। परमेश्वर ने अब्राम से कहा कि वह उसे आशीषित करेगा और उसके द्वारा दूसरों को आशीषित करेगा। (देखिए उत्पत्ति 12:2)

दूसरों को देना केवल उनके ही नहीं परंतु हमारे जीवन में भी आनंद लाता है। वास्तव में जितना अधिक आप देंगे, उतने अधिक आनंदित होंगे। जितना आप देंगे, उतना अधिक आपके पास होगा, क्योंकि परमेश्वर उन लोगों की खोज में रहता है, जिन पर वह धन के विषय में भरोसा कर सके। वह ऐसे लोगों की खोज में रहता है, जिनके पास पैसा होते हुए भी वे स्वार्थी तथा लालची नहीं हो सकते हैं। हमें स्वयं से यह प्रश्न लगातार पूछते रहना चाहिए, “धन तथा भौतिक वस्तुओं के प्रति मेरा व्यवहार क्या है?” मेरे जीवन में परमेश्वर प्रथम है, या पैसा?

मैंने देखा है कि यदि मैं वास्तविक रूप से पवित्र आत्मा की अगुवाई के अनुसार चलूँ तो मेरे पास कोई भी चीज अधिक मात्रा में नहीं होगी। वह मेरी सब वस्तुओं को इस प्रकार नियंत्रित रखता है, कि वह लगातार मेरे सामने किसी ऐसे व्यक्ति को लाकर खड़ा करता है, जिन्हें उन वस्तुओं की अधिक आवश्यकता होती है, जो मेरे पास अधिक हैं। पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है, कि यदि हमारे पास दो वस्त्र हैं, और

किसी व्यक्ति के पास एक भी नहीं तो हमें अपने एक वस्त्र को उसे देना चाहिए।  
(देखिए लूका 3:11)

सरलता के लिए मेरे व्यक्तिगत खोज में मैंने पाया कि, दूसरों के लिए आशीष का कारण बनना मेरे आनंद को तो बढ़ाता ही है, परंतु साथ में दूसरों के आनंद को भी बढ़ाता है। सच बात तो यह है, कि मैं लोगों को प्रोत्साहित करती हूँ कि वे दान देने के अवसरों को देखते रहें, क्योंकि बाइबल बताती है कि लेने से देना धन्य है (देखिए प्रेरितों का काम 20:35)। परमेश्वर ऐसे व्यक्ति को देखकर अत्यंत प्रसन्न होता है, जिसे वह बहुतायत से आशीषित कर सकता है, क्योंकि वह व्यक्ति परमेश्वर को प्रथम स्थान देते हुए अपने धन के द्वारा दूसरों को आशीषित कर सकता है।

## परमेश्वर की महिमा के लिए जिएँ

“अधिकांश लोग परमेश्वर को महिमा देने की ओर अधिक ध्यान ना देते हुए, या अपने साथ के अन्य लोगों के विषय में भलाई का विचार ना करते हुए केवल अपने स्वयं के लिए ही जीते हुए दिखाई देते हैं।”

– डेविड ब्रेनर्ड

*सो तुम चाहे खाओ, चाहे पिओ, चाहे जो कुछ करो सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो।*

–1 *कुरिन्थियों 10:31*

परमेश्वर को केवल अपने शब्द या आत्मिक कार्यों द्वारा नहीं परंतु संपूर्ण जीवन द्वारा महिमा देना अत्यंत महत्वपूर्ण है। अपने प्रतिदिन के कामों को केवल एक काम की सूची के रूप में ना देखकर इस प्रकार देखें कि उस काम के द्वारा आप परमेश्वर के लिए कुछ कर रहे हैं। ताकि आप उन चीजों में परमेश्वर को देख सकते हैं, जिन्हें आप पवित्र समझते हैं। हमारा संपूर्ण जीवन पवित्र है, यदि हम उसे परमेश्वर के लिए जीते हैं। कुलुस्सियों 3:23 हमें सिखाता है की हम जो कुछ भी करते हैं, उसे तन मन से करना चाहिए, “यह समझकर की मनुष्यों के लिए नहीं परंतु प्रभु के लिए करते हो।”

परमेश्वर हमें जीवन के सामान्य, प्रतिदिन के कामों के अलावा आत्मिक काम जैसे की प्रार्थना करना, पवित्र शास्त्र अध्ययन करना, तथा अच्छे व भले काम करना भी सौंपता है। परमेश्वर अपने संपूर्ण वचन में हमें बताता है की हमें काम पर जाना चाहिए, अपने बिलों का भुगतान करना चाहिए, अपने घर तथा शरीरों की देखभाल करनी चाहिए, अन्य विश्वासियों के साथ संगति करनी चाहिए, भोजन का आनंद लेना चाहिए, आराम करना तथा हँसना भी चाहिए। जब हम उन सभी कार्यों को उस दृष्टिकोण से देखते हैं, जैसे की उसे परमेश्वर के लिए तथा उसकी महिमा के लिए कर रहे हैं तब जीवन सरल बन जाता है। फिर हम इन कामों को करने में उलझ नहीं जाते, परंतु केवल वही बन जाते हैं, जिसके लिए परमेश्वर ने हमें बनाया है।

धार्मिकता से संसारिकता को अलग करने से हम विभाजित जीवन जीते हैं, जहाँ पर हम जीवन की व्यर्थ बातों में से शिघ्रता से होकर निकलते हैं ताकि हम उन

आत्मिक बातों को कर सके जिससे हम सोचते हैं कि परमेश्वर प्रसन्न होगा। हम “निरंतर प्रार्थना” कैसे कर सकते हैं, जब तक हमें यह एहसास नहीं होता कि परमेश्वर के लिए समर्पित जीवन ही प्रार्थना बन जाता है, जीवित मध्यस्थ का एक प्रकार?

यदि मैं परमेश्वर की महिमा के लिए सुंदर दिखना चाहती हूँ, तब मेरा व्यायाम, बाल बनाना, तथा पहनावा जो आँखों को प्रसन्न करने वाला है, वह एक पवित्र बात बन जाती है। यदि मेरा उद्देश्य व्यर्थता है-उसे करने के पीछे मेरा उद्देश्य केवल मेरे स्वार्थ के लिए और उसके द्वारा लाभ प्राप्त करने के लिए है-तब मेरे कार्य पवित्र नहीं हैं। पवित्र बातें वह होती हैं, जो परमेश्वर को समर्पित होती हैं। यदि मैं परमेश्वर को समर्पित हूँ, यदि मैंने अपना जीवन उसे दिया है, मेरा प्रत्येक कार्य तथा क्षमता और मेरा धन व संपत्ति, तो क्या यह सच नहीं कि मेरा संपूर्ण जीवन तथा मेरी सब वस्तुएँ पवित्र हैं? वह प्रत्येक बात जो हम परमेश्वर के लिए करते हैं, वह पवित्र है।

क्या आप जानते हैं, कि परमेश्वर अपने बच्चों को संत कहकर बुलाता है? इसका अर्थ यह नहीं कि हमारा संपूर्ण व्यवहार पवित्र माना जाए और यह कि हम कभी कोई गलती नहीं करते हैं, परंतु परमेश्वर हमें यीशु मसीह के बलिदान तथा लहू के द्वारा देखता है। जब हम अपना संपूर्ण भरोसा व विश्वास उसके पुत्र में रखते हैं तब वह हमें धार्मिकता की दृष्टि से देखता है (देखिए 2 कुरिन्थियों 5:21)। जब हम अपना जीवन पूर्ण रूप से उसे समर्पित करते हैं, और जीवन की प्रत्येक बातों द्वारा उसे प्रसन्न करने का प्रयत्न करते हैं, तब सब बातें पवित्र हो जाती हैं। हम देखते हैं कि हमारे हृदय का उद्देश्य तथा दृष्टिकोण परमेश्वर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मसीह के साथ अत्यंत निकटता का संबंध ही जीवन को सरल बना देता है; उसके नियमों का पालन करना, वह क्या कर सकता है, इसलिए नहीं परंतु वह जो है केवल उसके कारण उससे प्रेम करना-यही बातें जीवन को सरल तथा उलझनयुक्त बना देती हैं। जीवन को अनेक भागों में विभाजित, जिन में से कुछ भाग परमेश्वर के लिए योग्य हैं, और कुछ नहीं इस रूप में नहीं परंतु एक संपूर्ण जीवन के रूप में देखें। यदि मेरे जीवन का कोई एक भाग परमेश्वर के लिए योग्य नहीं है, तो वह मेरे लिए भी योग्य नहीं है, और उसे काटकर फेंक दिया जाना चाहिए। आपके जीवन के वह भाग जो आप केवल अपने लिए सुरक्षित रखते हैं, उन्हें अपने जीवन से हटाना आरंभ करें, ताकि आपके पास उन भागों के लिए अधिक स्थान उपलब्ध होगा जो परमेश्वर की महिमा व आदर करते हैं। उन्हें बढ़ने दो अधिक समृद्ध होने दें, और देखें की जीवन कितना आसान व सरल बन जाता है।

## कल की चिंता ना करें

“कोई भी चिंता जो प्रार्थना में लाने के लिए छोटी है, वह बोझ बनने के लिए भी अत्यंत छोटी है।”

– कोर्री टेन बूम

*सो कल के लिए चिंता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिंता आप कर लेगा, आज के लिए आज ही का दुःख बहुत है।*

– मती 6:34

परमेश्वर ने इस्राएलियों को एक दिन के लिए पर्याप्त मन्ना दिया। उसमें से दूसरे दिन के लिए कुछ भी बचाने की अनुमति उन्हें नहीं थी—ऐसा करने के द्वारा उन्होंने परमेश्वर तथा उसके इस अभिवचन पर की वह दूसरे दिन के लिए आवश्यक वस्तुएँ उपलब्ध कराएगा-विश्वास तथा भरोसा प्रगट किया। किसी समय जब उन्होंने एक दिन के लिए जो आवश्यक था उससे अधिक इकट्ठा किया तब वह सड़ जाता था और उससे दुर्गंध आती थी। अनेक लोग कहते हैं उनका “जीवन सड़ा हुआ तथा दुर्गंध युक्त है।” उनका कहने का अर्थ यह नहीं कि उनसे दुर्गंध आती है-मुझे लगता है, कि उन्होंने कुछ अधिक ले लिया है-बहुत अधिक काम, बहुत अधिक ज़िम्मेदारी, सोचने के लिए बहुत कुछ, यह सब इतना अधिक की उनके पास रखने के लिए जगह नहीं, और वह व्यर्थ जा रहा है। वे कल के लिए सामग्री इकट्ठा करने के प्रयास में अपने आज को उलझनयुक्त बना रहे हैं।

मती 6:25-31 में यीशु हमें शिक्षा देता है कि हमें कल की चिंता नहीं करनी चाहिए, परंतु हमें इस बात पर विश्वास करने के लिए प्रोत्साहित रहना है, कि यदि परमेश्वर आकाश के पक्षी व फूलों की चिंता करता है, तो निश्चित रूप से वह हमारी भी चिंता करेगा। प्रत्येक दिन में इतना होता है, जिस पर हम कार्य कर सकते हैं—हमें आज से अधिक बातों की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। यह परमेश्वर के अनुग्रह का वरदान है, परमेश्वर की सामर्थ्य तथा क्षमता है, जिसके कारण हम प्रतिदिन जीवन में आनेवाली बातों को सफलता से सुलझा सकते हैं। परंतु वह कल का अनुग्रह हमें आज नहीं देता है।

जब हम अनुत्तरित प्रश्न तथा डरावनी परिस्थितियों के साथ भविष्य के विषय में सोचते हैं, तो हम अत्यधिक चिंतित हो जाते हैं। हमारा स्वर्गीय पिता हमें कल की समस्याओं के विषय में सोचने के लिए आवश्यकता से अधिक अनुग्रह नहीं देता है और फिर भी हमारे मन की शांति और आनंद बनाए रखता है। ऐसा करने के लिए शायद हम कल की चिंता करने के लिए प्रोत्साहित हो जाएँगे, उन बातों के विषय में परेशान हो जाएँगे जो वास्तव में हमारी चिंताओं के योग्य नहीं हैं। हमें अपनी चिंताओं के विषय में क्या करना चाहिए यह परमेश्वर हमें बताता है, उन्हें परमेश्वर पर छोड़ दो और वह हमारी चिंता करेगा।

कल के लिए जीने से हमारा आज उलझनयुक्त बन जाता है। जब शिष्यों ने यीशु से उन्हें प्रार्थना करना सिखाने के लिए कहा, तो यीशु ने उन्हें प्रतिदिन की रोटी के लिए प्रार्थना करने को भी कहा। वह रोटी के प्रकार के विषय में बोल रहा था जो व्यक्ति अपने भोजन के समय खा सकता है। वह शिष्यों को बताना चाहता था कि, चाहे जो कुछ करना पड़ जाए, वह उनकी प्रतिदिन की आवश्यकता प्रतिदिन पूरी करेगा। अपने जीवन को सरल बनाएँ और एक दिन के लिए जो आवश्यक है, उसे उसी दिन के लिए होने दें। भविष्य के विषय में भयभीत ना हो, क्योंकि कल आपको जिन बातों का सामना करना है, उसका उपाय कल के दिन में ही उपलब्ध होगा। कल की समस्याओं को आज सुलझाना असंभव है। अपना भरोसा परमेश्वर पर रखें, और अपने आप को सरलता के जीवन का आनंद लेने की अनुमति दें।





## जो पीछे हो गया उसे छोड़ दें

“आप असफलता पर अपनी बुनियाद बनाते हैं। आप उसे आगे बढ़ने का साधन बनाते हैं। अपने भूतकाल के द्वार को बंद कर दें। आपको भूतकाल की गलतियों को भूलने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए, परंतु अपने विचारों को उन्हीं बातों पर बने नहीं रहने देना चाहिए। आप उन्हें अपनी सामर्थ, अपना कोई समय या जीवन का कोई स्थान लेने ना दें।”

—जॉनी कैश

*अब बीती हुई घटनाओं का स्मरण मत करो, न प्राचीन काल की बातों पर मन लगाओ।*

—यशायाह 43:18

फिलिप्पियों 3:13 में पौलुस एक बात का विशेष उल्लेख करता है, जिसे करने के लिए उसने अत्यंत परिश्रम किए और वह है, “जो बातें पीछे रह गई हैं उन्हें भूलकर” जो हो चुका है उसे छोड़ देना। मेरा विश्वास है कि पौलुस ने अपनी आरंभिक गलतियों को सुधारने का प्रयत्न किया, परंतु जान लिया कि ऐसा करना कितना उलझाने वाला और असंभव है। भूतकाल के विषय में हम केवल एक ही बात कर सकते हैं—उसे परमेश्वर को दे दो! जब हम उसे हमारी गलतियों को लेकर चमत्कार में बदलने देते हैं, तो परमेश्वर में इतनी सामर्थ है कि वह हमारी उन गलतियों को हमारी भलाई के लिए उपयोग कर सकता है, यदि हम उसे ऐसा करने देते हैं।

यशायाह 61:3 में कहा गया है कि वह हमें “राख के बदले में सुंदरता” देगा, परंतु मैंने देखा है कि बहुत लोग अपनी राख को भूतकाल की सड़न को थामें रहना चाहते हैं, जो उन्हें उनकी अक्षमता तथा असफलता का स्मरण दिलाती रहती है। अपनी राख से दूर होने का निर्णय लें, अन्यथा आप के पास केवल वो ही बची रहेगी। प्रत्येक दिन अत्यधिक संभावनाओं: नए जीवन, नयी आशा, और नए सपनों के साथ एक नया दिन होता है। यदि हम कल की गलतियाँ तथा निराशाओं में ही डूबे रहेंगे तो हम आज के दिन की संभावनाओं को देख भी नहीं पाएँगे। जो पीछे हो गया उसे छोड़ दें और आगे बढ़ जाँ।

आज के दिन के लिए परमेश्वर की उत्तम योजना को देख पाने के लिए हमें अपने विचारों को भूतकाल से हटाने की अत्यंत आवश्यकता है। अब्राहम ऐसा मनुष्य था, जिसने अपनी भरपूरी को खो दिया। उसने अपने भतीजे लूत को यरदन के आसपास का उत्तम स्थान दे दिया और अपने लिए जो उसके पास पहले था, उससे भी बहुत कम हिस्सा लिया ताकि झगड़ा ना हो सके। ऐसा करके वह स्व-दया तथा निराशा से व्याप्त हो सकता था, परंतु उसने परमेश्वर की आवाज सुनी, जिसने उससे कहा:

*आँख उठाकर जिस स्थान पर तू है वहाँ से उत्तर-दक्षिण, पूर्व-पश्चिम, चारों ओर दृष्टि कर क्योंकि जितनी भूमि तुझे दिखाई देती है, उस सब को मैं तुझे और तेरे वंश को युग युग के लिए दूँगा।*

—उत्पत्ति 13:14-15

शायद आपको पीछे और नीचे नहीं, परंतु ऊपर और चारों ओर देखने की आवश्यकता है। अपनी आँख उठाकर उस अद्भुत भविष्य को देखें जो आपके लिए परमेश्वर में महान आशा के साथ उमड़ रहा है! आपने भूतकाल में जो खोया है, और आपसे चला गया है, उस पर विलाप करने में अपना जीवन व्यतीत ना करें, आपने क्या पीछे छोड़ा है, उसका जायजा लेकर आगे बढ़ जाएँ, एक एक कदम आगे बढ़ाते हुए, विश्वास का एक कदम एक समय लेते हुए। स्मरण रहें कि परमेश्वर आपकी ओर है!



## ना कहना सीखें

“अगुवेपन की कला होती है ना कहना, हाँ कहना नहीं। हाँ कहना बहुत आसान होता है।”

— टोनी ब्लेअर

*पर तुम्हारी बात (सरल) हाँ की हाँ, और नहीं की नहीं हो, कि तुम दण्ड के योग्य न ठहरो।*

—याकूब 5:12

लोगों को ना शब्द सुनना अच्छा नहीं लगता, है ना? जब आप हाँ कहेंगे तो उनके चेहरे पर कानों तक फैली हुई मुस्कान दिखाई देगी, परंतु जब आप ना कहेंगे तो आपको कोई मुस्कान नहीं दिखाई देगी। हमसे कोई प्रेम करे, या हमारा स्वीकार करे यह इच्छा होना स्वभाविक है—हम सभी यह चाहते हैं परंतु यह इच्छा हमें लोगों को संतुष्ट करने के जाल में फँसने के लिए कारण बन सकती है। इससे जीवन अत्यंत उलझनयुक्त बन जाता है, क्योंकि विभिन्न लोग हमसे विभिन्न प्रकार की अपेक्षाएँ करने लगते हैं। क्या आपने कभी यह वाक्यांश सुना है, “आप हर समय सभी लोगों को संतुष्ट नहीं कर सकते हैं”? लोगों को संतुष्ट करने वाले तुरंत खोज लेते हैं, कि हर एक को उनसे क्या अपेक्षित है और वह उन्हें देने के द्वारा वह अंतिम परिणाम तुरंत पा लेते हैं, जो उन्हें खुश कर देता है, परंतु इस संपूर्ण कार्य के दौरान कहीं न कहीं बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है—जिसे हम चुकाते हैं, और अपने आप को खो देते हैं।

परमेश्वर ने हम प्रत्येक को अनोखे रीति से बनाया है, और हम ऐसे व्यक्ति हैं, जिसे अपना जीवन जीने का अधिकार है। इसका अर्थ यह नहीं की हम दूसरों को आनंद देने के लिए अपनी इच्छा या स्थिति में कभी कोई बदलाव नहीं करते या करना चाहते हैं। परंतु इसका अर्थ यह अवश्य है कि हम किसी व्यक्ति को खुश या प्रसन्न करने के लिए परमेश्वर को अप्रसन्न नहीं कर सकते। जब हम दूसरों को प्रसन्न करने के लिए अपने भविष्य की उन्नति के कामों को नज़रंदाज़ कर देते हैं, और तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं, और परमेश्वर की हमारे लिए इच्छा की ओर ध्यान नहीं देते हैं, तब परमेश्वर प्रसन्न नहीं होता है।

इस क्षेत्र में मैंने व्यक्तिगत रूप से बहुत संघर्ष किया है। बचपन में ही लैंगिकता

से प्रताड़ित होने के कारण मैं धिक्कारे जाने तथा मूल्यहीन होने की भावनाओं के साथ बड़ी हुई। मुझे भावनात्मक दर्द इतना बुरा लगता था कि मुझमें स्वीकारे जाने की चाह इतनी प्रबल हो गई कि उसे पाने के लिए मैं कोई भी कीमत चुकाने के लिए तैयार हो जाती थी। फिर भी मुझे यह समझने में अधिक समय नहीं लगा कि जब वास्तव में मैं “नहीं” कहना चाहती हूँ तब भी जब मैं “हाँ” कहती हूँ तो इस स्थिति में मेरा जीवन ही मुझ से चुरा लिया जाता था। जिन लोगों को मैं खुश रखना चाहती थी, उनको ही टालने का प्रयत्न करती थी, और बहुत समय के बाद मैंने जाना की वास्तव में वह मेरे सच्चे मित्र थे ही नहीं।

जो लोग आप के साथ केवल उसी समय खुश रहते हैं जब वह आपको नियंत्रित कर सकते हैं तब वह केवल आपका *उपयोग करते हैं*। उनको ऐसा करने देने से केवल आपको ही दुःख नहीं पहुँचता परंतु अंत में उन्हें भी दुःख पहुँचता है। दुःख की बात है, कि अधिकांश लोग वो ही करते हैं, जो करने की अनुमति हम उन्हें देते हैं, यह मनुष्य का पापमय स्वभाव है। परमेश्वरीय निश्चितता और किसी के द्वारा नियंत्रित होने से इंकार हमारे जीवन में शामिल सभी व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है, और दोनों पक्षों में उत्तम आपसी संबंध बनाए रखने के लिए उपयुक्त होता है।

अन्य किसी भी बात से बढ़कर परमेश्वर को प्रसन्न करने का निर्णय लें। अपने स्वयं के तथा किसी अन्य लोगों की इच्छा से पहले परमेश्वर की इच्छा को रखें। यदि आपको सच में अपने हृदय में लगता है कि परमेश्वर चाहता है कि आप “हाँ” कहें, तो “हाँ” कहकर उसी पर बने रहें, परंतु यदि आपको लगता है कि वह आपको “ना” कहने के लिए मार्गदर्शन कर रहा है, तो “ना” कहें और उस पर भी बने रहें। परमेश्वर हमें जो कुछ कहने या करने के लिए कहता है उसे कर पाने के लिए अपना अनुग्रह हमेशा प्रदान करता है—अर्थात् अत्यंत सरलता व आसानी से “ना” कह पाने के लिए सामर्थ्य। हमारे जीवन में उलझन व संघर्ष का होना ही इस बात को स्पष्ट कर देता है, कि हम परमेश्वर की इच्छा के बाहर हैं। धिक्कारे जाने के भय से यदि हमारा मुँह हाँ कहता है जब की हृदय ना कहता है, तो हम परमेश्वर के सहायता की अपेक्षा नहीं कर सकते। परमेश्वर ने जो आरंभ ही नहीं किया उसे पूरा करने की उसकी जिम्मेदारी नहीं है।

जब आप “ना” कहना सीखते हैं, तब आप अकेले नहीं हैं। अत्यंत सरलता से निर्णय लेने के लिए परमेश्वर से उसकी अत्यंत अद्भुत सामर्थ्य और बुद्धि प्रदान करने की बिनती करें, और इस बात की निश्चितता रखें कि आप उसके मार्गदर्शन के अनुसार चल रहें हैं।



## आप जो है वो ही बने रहें

“इस संसार में जो आपको लगातार कुछ और बनाने के प्रयास में है, आप जो है वो ही बने रहना बहुत बड़ी सफलता है।”

– राल्फ वाल्डो एमरसन

*पर हर एक अपने ही काम को जाँच ले, और तब दूसरे के विषय में नहीं, परंतु अपने ही विषय में उसको घमंड करने का अवसर होगा।*

– गलातियों 6:4

जीवन के अनेक वर्षों तक, मैं दूसरों के समान बनने का प्रयत्न करती रही। मैं उनकी तरह प्रार्थना करना, व्यवहार करना, यहाँ तक की उनके समान दिखने का भी प्रयत्न करती थी। अनेक वर्षों के संघर्ष और असफलता के बाद, मुझे समझ आया की परमेश्वर मुझे मैं जो हूँ उसके अलावा अन्य कोई भी बनने में सहायता नहीं करेगा। उसने मुझे कोई और नहीं परंतु मैं जो हूँ वह बनाया इसका एक कारण है। किसी और के समान बनना अत्यंत उलझा देने वाला है, और हमारे मस्तिष्क या शरीर में ऐसी कोई व्यवस्था नहीं है की हम समझ पाएँ की ऐसा किस प्रकार किया जा सकता है। हम जो है, वो ही बने रहना अत्यंत आसान व सरल है—परमेश्वर हमें बताता है, कि ऐसा किस प्रकार किया जाता है, क्योंकि यह उसकी इच्छा है।

हमें किसी के साथ तुलना करने की, या किसी के साथ स्पर्धा करने की आवश्यकता नहीं है, विशेष रूप से अपने मित्रों के साथ, यही सच्ची स्वतंत्रता है। यीशु लोगों को अनेक प्रकार से स्वतंत्र करने के लिए आया, और यह उनमें से एक है। मैं फिर कहना चाहूँगी, आपको अपनी या अपने से संबंधित किसी भी बात की तुलना किसी अन्य के साथ करने की आवश्यकता नहीं है। आपको उनके समान या उनसे उत्तम बनने के लिए प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है। (देखिए 2 कुरिन्थियों 10:12) परमेश्वर हमसे केवल यही अपेक्षा करता है कि हम जितना हो सके उत्तम बनें। मैं हमेशा कहती हूँ, “वह चाहता है, कि जो मैं हूँ वह उत्तम बनूँ” जब से मैंने इस बात को जाना है, तब से मैं हर कदम उन्नति करती गयी हूँ।

हम दूसरों की ओर उदाहरण के रूप में देख सकते हैं, और अपने व्यवहार में बदलाव लाने के लिए उनसे प्रेरित हो सकते हैं। परंतु हमें यीशु के अलावा किसी भी अन्य व्यक्ति को अपना नमूना नहीं बनने देना चाहिए। पौलुस ने जिन लोगों को सुसमाचार सुनाया उनको उसने बताया की वह उसका अनुसरण ऐसा करें जैसा वह स्वयं मसीह का अनुसरण करता है। उसने कहा की वह उनके लिए एक उदाहरण है, परंतु उसने लोगों को कभी यह नहीं बताया की उन्हें विशेष रूप से उसके समान बनना चाहिए।

आपको यह सीखना चाहिए कि दूसरों के साथ रहते हुए भी हम जो है, वह कैसे बने रह सकते हैं। यदि वह आपका धिक्कार करते हैं, तो वास्तव में परमेश्वर की रचना का धिक्कार करते हैं, आपकी अपनी रचना का नहीं। यह सच है, कि हमारे जीवन में अनेक बातें हैं, जिनको हमें सुधारने की आवश्यकता होती है, परंतु केवल परमेश्वर ही यह बदलाव ला सकता है, और यह वे अपने तरीके से और अपने समय पर करता है। कभी कभी हमें हम जो है, उसके विषय में बहुत बुरा लगता है, हम संसार को दिखाने के लिए अपना एक दिखावटी व्यक्तित्व बना लेते हैं। ऐसा अक्सर तब होता है, जब एक दूसरों के साथ संबंध में समस्या उत्पन्न होती है। परंतु जब हम परमेश्वर ने हमें जो बनाया वो ही बने रहने की स्वतंत्रता में प्रवेश करते हैं, तब परमेश्वर का अभिषेक हम पर बना रहता है, और हमें लोगों का स्नेह प्राप्त होता है। मैंने इस बात का प्रयास करना छोड़ दिया कि लोग मुझे पसंद करें, और परमेश्वर पर इस बात के लिए निर्भर होना आरंभ किया कि वह मुझे “आलौकिक संपर्क” प्रदान करें।

मुझे यह कहना होगा, मैं जो हूँ, उसके लिए मैं स्वयं को पसंद करती हूँ, और इसलिए अन्य लोग भी मुझे पसंद करते हैं—शायद सभी ना करते हो, परंतु बहुत ऐसे हैं, जो मुझे पसंद करते हैं, और वह मुझे व्यस्त रखते हैं। यदि आप स्वयं का स्वीकार करने व स्वयं को आप जो है, और जिस प्रकार परमेश्वर ने आपकी रचना की है, उस कारण पसंद करने का निर्णय लेते हैं, तो आपको अधिक स्वीकारा जाएगा और कम धिक्कारा जाएगा।



## मात्रा से अधिक उत्तमता को चुनें

“व्यक्ति के जीवन का समयकाल नहीं परंतु उसकी उत्तमता अधिक महत्वपूर्ण होती है।”

—मार्टिन लूथर किंग जूनियर

*यहाँ तक कि तुम उत्तम से उत्तम बातों को प्रिय जानो, और मसीह के दिन तक सच्चे बनें रहो, और टोकर ना खाओ।*

—फिलिपियों 1:10

एक समय था जब समाज आज के मुकाबले अत्यंत सरल व सीधा था। जब हम कुछ समय रुककर उस बीते हुए दिनों को स्मरण करते हैं, तब हम देखते हैं कि उस समय लोग मात्रा से अधिक उत्तमता के विषय में सजग होते थे। बहुत अधिक प्राप्त करना हमेशा अच्छा नहीं होता है—अक्सर यह बुरा ही होता है। हम सस्ते कपड़े खरीदना चाहते हैं, ताकि हमारे पास अधिक मात्रा में कपड़े हो, फिर हम परेशान हो जाते हैं, क्रोधित हो जाते हैं, क्योंकि यह कपड़े जल्दी छोटे होते हैं, उनका रंग फीका पड़ता है, फट जाते हैं, और जैसा हमने सोचा था, वैसे वे अधिक समय चलते भी नहीं हैं। बहुत अधिक कपड़े होने से उन्हें पहनना भी उलझनयुक्त हो जाता है। जैसे कि एक व्यक्ति ने कहा, “यात्रा के लिए सामान बाँधना मेरे लिए कभी मुश्किल नहीं हुआ, क्योंकि मेरे पास केवल एक भूरा और एक नीला सूट था। मैं उन दोनों को रख लेता था, और यात्रा के दौरान बदल-बदल कर पहनता था। अब जब मेरे पास कपड़ों से भरी अलमारी है, यात्रा के लिए सामान बाँधना उलझन बन गया है, और किस कपड़े के साथ क्या पहनना चाहिए यह सोचने में ही बहुत समय व्यतीत हो जाता है।”

जब हम घर का सामान और फर्निचर खरीदते समय बहुत अधिक के बजाय केवल थोड़ा परंतु उत्तम सामान खरीदते हैं, तो उसकी देखभाल में हमारा कम समय व्यय होता है। कम स्तर का सामान जल्दी टूट जाता है, और उसकी चमक भी जल्द ही फीकी पड़ने लगती है। जब हमें देखभाल में अधिक समय व्यय करना पड़ता है तब जीवन अधिक उलझनयुक्त बनता है।

हाल ही में परमेश्वर ने मेरे हृदय से बातचीत की और मुझे बताया की जो मैं वास्तव में नहीं करना चाहती उसे मुझे करना आवश्यक नहीं है। यदि वह काम कोई और करता है—तो उसे वह करने दो। इस प्रकार जीवनचर्या रखने से जीवन को सरल बनाने के प्रयास में मुझे सहायता मिली है। जब तक जीवन में देखभाल करने के लिए कम से कम बातें ना हो तब तक जीवन सरल, सुगम नहीं हो सकता है। मैंने जीवन में कम से कम बातों से व्यवहार करते हुए भी फलदायी होने का निश्चय किया है।

हमे कार दिखने में अच्छी है, इसलिए खरीदकर अत्यंत निम्न स्तर प्राप्त कर सकते है और फिर उसकी कड़ी देखभाल और बार बार मरम्मत के लिए ले जाने में समय व्यतीत कर सकते है। या फिर सस्ती वस्तु पाने में हम पूरे शहर का चक्कर लगाकर वास्तव में उस वस्तु की कीमत से अधिक पैसा व समय व्यर्थ गंवा देते है। आपके समय का मूल्य क्या है? मेरा समय मेरे लिए अत्यंत मूल्यवान है। यदि मेरा समय बच जाता है, तो मैं उत्तम स्तर की वस्तु खरीदना अधिक पसंद करूँगी।

आपके पास जितना पैसा है, उसमें उत्तम स्तर की वस्तु खरीदने की आदत डालें। कभी ना सोचें की अधिक मात्रा में होना अच्छा है—यह धोखा है। मैं तीन या चार कम स्तरीय व सस्ती वस्तुएँ खरीदने से एक ही उत्तम वस्तु खरीदना पसंद करूँगी।



## आप जिसे समाप्त नहीं कर सकते, उसे आरंभ करने से इंकार करें

“मनुष्य क्या करने का प्रयत्न करता है, उससे नहीं परंतु वह कौनसा काम पूरा करता है, उससे उसकी क्षमता आँकी जाती है।”

— अनानिमस

*तुम में से कौन है कि गढ़ बनाना चाहता हो, और पहले बैठकर खर्च न जोड़े,  
कि पूरा करने की सामर्थ्य मेरे पास है कि नहीं?*

— लूका 14:28

समाप्त ना किए गए अनेक काम हमारे मस्तिष्क और जीवनों को बाधित कर देते हैं। यह काम चीख चीख कर कहते हैं, हमें समाप्त करो, और यह कहकर हमारी प्रताड़ना करते हैं, हमारा मज़ाक उड़ाते हैं। काम समाप्त करने में जितनी देरी होती है, उतना हमें अपने विषय में बुरा लगता रहता है। कोई भी व्यक्ति सबकुछ करने का प्रयत्न करके उसमें से कुछ काम उत्तम रीति से नहीं कर सकता है। हमारी प्रत्येक की कोई एक सीमा होती है, और हमें इस स्थिति का सामना करना चाहिए। परमेश्वर सीमित नहीं है और हम जो उस पर विश्वास करते हैं हम वो कार्य कर सकते हैं जिसकी अगुवाई वह करता है, हालांकि परमेश्वर किसी को भी कार्य आरंभ करके उसे समाप्त ना करने की अगुवाई नहीं करता है।

परमेश्वर ने हम प्रत्येक के जीवन में उत्तम कार्य आरंभ किया है, और उसे मसीह के पुनः आने तक सिद्ध और पूरा करता रहेगा (देखिए फिलिप्पियों 1:6)। कुछ कार्य कम समय में पूरे होने वाले होते हैं, तो अन्य कार्यों के लिए अधिक समय आवश्यक होता है—असहनशील लोग अक्सर लंबे समय तक चलने वाले कार्यों को पूरा नहीं कर सकते हैं। उदाहरण के लिए आध्यात्मिक प्रौढ़ता के लिए सहनशील होना आवश्यक होता है। हम में रातो रात बदलाव नहीं आता है। अनेक लोग बदलाव के मार्ग से भटक जाते हैं, क्योंकि वे उस “सहनशीलता” को प्राप्त नहीं कर पाते हैं। वह तुरंत सफलता पाना चाहते हैं, और सफलता इस प्रकार प्राप्त नहीं होती है।

मैं ऐसे लोगों को जानती हूँ जो अत्यंत गर्मजोशी के साथ अपने नए कार्य को आरंभ करते हैं, परंतु जब उस कार्य का नयापन फीका पड़ने लगता है तब वे उसे पूरा करने का जिम्मा किसी और को सौंप देते हैं, या फिर वह कार्य कभी पूरा नहीं होता है। नई चीजें हमेशा उत्साहवर्धक होती हैं, परंतु तब क्या होता है, जब उसमें से सारा जोश और उत्साह समाप्त हो जाता है? तब आसपास कौन होता है? केवल वो ही लोग जिन्होंने कार्य को आरंभ ही से उसकी कीमत का अनुमान लगाया था, और यह जान लिया था कि उत्साह और जोश के अलावा भी अनेक अन्य मोड़ भी आएँगे। जो लोग कार्य को अधूरा छोड़कर चले जाते हैं वे हमेशा से ही चिड़चिड़े होते हैं और काम पूरा ना कर पाने के ढेरों बहाने उनके पास होते हैं।

हमारे समाज में अनेक ऐसे लोग हैं, जो इतने अधिक काम की जिम्मेदारी लेने के आदी होते हैं, जितना वे पूरा नहीं कर सकते हैं। तनाव की स्थिति में सहायता देने का एक बहुत बड़ा व्यवसाय बन गया है, और आज जिस तनाव का अनुभव हम करते हैं, वह इसलिए की हम अपनी क्षमता से अधिक करने का प्रयत्न करते हैं। मैं एक दिन मैं जितना काम पूरा कर सकती हूँ उससे कहीं अधिक मेरी सूची में शामिल होता है, परंतु फिर मैं उसे अगले दिन करने का प्रयत्न करती हूँ। जब हम कोई जिम्मेदारी स्वीकार लेते हैं, तब उसे पूर्ण रूप से पूरा करने के प्रति समर्पित होना चाहिए।

आप किसी कार्य को पूरा कर सकते हैं, यह अच्छी रीति से समझकर ही उसे आरंभ करने और स्वीकार किए गए कार्य को पूरा करने के द्वारा अपने जीवन को सरल बनाएं। स्वयं को विचलित ना होने दें—अपना ध्यान केंद्रित रखें और कार्य पूरा करें। जब आप उस कार्य को पूरा करते हैं, तो फिर उसे अपने मस्तिष्क पर रखने की आवश्यकता नहीं। फिर आप अपने जीवन में नए कार्य, नए उद्देश्य, नई बड़ी आकांक्षा के लिए समर्पित होने के लिए पूर्ण रूप से स्वतंत्र हैं। आप सपने देखने और नई रचना करने के लिए स्वतंत्र हैं क्योंकि अब आपका मस्तिष्क और हृदय बाधामुक्त हैं। यह सरलता व सुगमता की सर्वोच्चता है।

## छोटे छोटे टीलों से पहाड़ ना बनाएँ

“समस्या जब तक आपको ना छोड़े, तब तक समस्या को ना छोड़े। क्योंकि जब आप ऐसे करते है, तब आप अपनी समस्या को दुगना करते है।”

– डेविड केपेल

मैं तुम्हें शांति दिए जाता हूँ अपनी शांति तुम्हे देता हूँ जैसे संसार देता है,  
मैं तुम्हें नहीं देता: तुम्हारा मन न घबराए और न डरे।

–यूहन्ना 14:27

आज के समय में अनेक ऐसे लोग है जो छोटी छोटी बातों को लेकर बहुत परेशान होते है। वे उन छोटी बातों में इतना उलझ जाते है कि उनका जीवन हमेशा ही समस्या तथा चिंताओं से व्याप्त रहता है। किसी ने कहा है, “अपने युद्ध चुनो,” और यह अत्यंत बुद्धिमानी की सलाह है। हमारे जीवन में सुलझाने के लिए अनेक बड़ी व प्रमुख बातें है-हमें वास्तव में उन बातों का बतंगड नहीं बनाना चाहिए जिन्हें हम नज़रंदाज़ भी कर सकते है।

हर दिन किसी ना किसी बात पर परेशान होने के अनेक अवसर सामने आते है, परंतु उन्हें नज़रंदाज़ करके शांत रहने का चुनाव हम कर सकते है। शैतान हमें परेशान होने के लिए उत्तेजित करता है! जिन बातों के कारण आप परेशान और क्रोधित हो जाते है, उन्हें देखने या खोजने का प्रयत्न करें और स्वयं को जाने, समझें, उन छोटी छोटी बातों पर ध्यान न देने का निश्चय करें, जो आपके जीवन में कोई अंतर नहीं बनाती है। पवित्र शास्त्र कहता है कि छोटी छोटी लोमड़ियाँ ही दाख ही बारी को नुकसान पहुँचाती है (देखिए श्रेष्ठगीत 2:15)। कितने ऐसे लोग है, जिन्होंने छोटी छोटी बातों का अपने हृदय में घर बना लिया जो बढ़कर इतना बड़ा पर्वत बन गया कि उनके लिए उस पर चढ़ना मुश्किल हो गया, और फिर उन्हें वैवाहिक जीवन में एक दूसरे से अलग होना पड़ा? 1 कुरिन्थियों 13 में दी गई शिक्षा के अनुसार यदि हम अपने विरुद्ध की गई दुष्टता का हिसाब नहीं रखते है, तो हमारे जीवन में अधिक उत्तम व अधिक सरल संबंध बने रहेंगे। एक समय मैं एक उत्तम “खजांची” थी-मैं उस हर एक बात का हिसाब व ब्योरा अत्यंत कुशलता से रखती थी, जो लोग मेरे विरुद्ध

करते थे, या जिस से मुझे क्रोधित होना पड़ता था। मेरा जीवन भी अत्यंत उलझनयुक्त था, इतना अधिक परेशान था कि मैं बिल्कुल खुश नहीं थी।

ऐसे व्यक्ति ना बनें जिसे हर बात का आसानी से बुरा लगता हो। यदि आप ऐसे हैं, तो वह आप ही होंगे जो अधिक दुःखी होंगे। अक्सर जब कोई हमें दुःख पहुँचाता है, तब उनका ऐसा करने का कोई उद्देश्य नहीं होता है। इस बात पर विश्वास करने की आदत बना लें, और आप एक सरल जीवन की ओर कदम बढ़ा पाएँगे। सब ने मेरे विरुद्ध क्या किया है, इन्हीं विचारों से यदि हमारा मन भरा हुआ है, तो निश्चित रूप से हम सरलता के जीवन का अनुभव व आनंद नहीं ले पाएँगे। सरल व सुगम जीवन के लिए हमारे विचार व भावनाएँ शुद्ध होनी चाहिए। दुःखी होने या बुरा मानने के बजाय, हमारा हृदय लोगों को क्षमा करने के लिए पूर्ण रूप से खुला होना चाहिए।

जब हम, लोगों ने हमारे लिए क्या किया है, इस बात पर विचार करने के बजाय उन्होंने हमारे साथ क्या किया है, उसी बात पर मनन व चिंतन करते हैं तब हम अपना आनंद खो देते हैं। हम आलोचनात्मक, बुड़बुड़ानेवाला व बदला लेने की भावना रखने वाला व्यवहार विकसित करते हैं तो वह परमेश्वर को अप्रसन्न करने वाला होता है। जब हम तुरंत व हमेशा क्षमा करने की इच्छा रखते हैं तो जीवन की अधिकाँश उलझने समाप्त हो जाती है।

## अपना ध्यान स्वयं पर से हटाएँ

“अपना भला चाहने के कारण मनुष्य को स्वार्थी नहीं कहा जाता, परंतु अपने पड़ोसी का भला नज़रंदाज करने के कारण।”

— रिचर्ड वैटली

*उसने भीड़ को अपने चेलों समेत पास बुलाकर उन से कहा, जो कोई मेरे पीछे आना चाहे, वह अपने आप से इंकार करे, और अपना क्रूस उठाकर, मेरे पीछे हो ले।*

— मरकुस 8:34

कोई व्यक्ति जो स्वार्थी या स्वकेंद्रित होता है वह भी अक्सर उलझनयुक्त होता है। परमेश्वर कभी नहीं चाहता कि हम अपने आप तक सीमित दृष्टिकोण रखें, और केवल अपनी ही चिंता करें। वह चाहता है कि हम दूसरों की सहायता के लिए भी हाथ बढ़ाएँ और अपनी चिंता व सहायता के लिए उस पर निर्भर रहें। पवित्र शास्त्र कहता है कि यीशु ने स्वयं को तथा अन्य सब बातों को अपने स्वर्गीय पिता के स्वाधीन कर दिया था, क्योंकि वह जानता है कि वह निष्पक्षता से न्याय करेगा (देखिए 1 पतरस 2:23), और हमें उसके उदाहरण को देखकर अनुसरण करना चाहिए।

एक मसीही का संपूर्ण उद्देश्य यीशु का अनुसरण करना होना चाहिए। जब हम यह समर्पण करते हैं, तब यीशु कहता है कि हमें स्वयं पर से यहाँ तक हमारी रुचि व इच्छाओं से भी ध्यान हटाना चाहिए (देखिए मरकुस 8:34)। अनेक बार हम सोचते हैं कि जैसा उसने कहा वैसा ही यदि हम सब कुछ उसके स्वाधीन कर देते हैं, तो हम कभी भी जीवन का आनंद नहीं ले पाएँगे, या वह प्राप्त नहीं कर पाएँगे जो हम प्राप्त करना चाहते हैं, परंतु वास्तव में इसके विपरीत बात ही सत्य है। जब हम दूसरों के लिए अपना जीवन समर्पित कर देते हैं, तब परमेश्वर हमें ऐसा जीवन प्रदान करता है, जो उससे भी बढ़कर होता है, जो हम अपने लिए देने का प्रबंध करते हैं। मैं अत्यंत दृढ़ता से यह सिफारिश करना चाहूँगी कि आप अपनी चिंता करने की जिम्मेदारी से निवृत्त हो जाएँ और परमेश्वर को अपने जीवन में परमेश्वर बनने दें और उसे आपकी चिंता करने दें।

मैं यह नहीं कहती कि आपको अपने शरीर, आत्मा, भावना व मानसिकता की चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि आपको यह आवश्यक करना चाहिए। मैं कहना चाहती हूँ कि स्वयं के विषय में तथा जीवन में आप क्या प्राप्त करना चाहते हैं, इसके विषय में चिंतित होना छोड़ दें। अपने स्वयं पर से अपना ध्यान हटाएँ क्योंकि आप अपने विषय में जितना अधिक सोचेंगे, उतने अधिक परेशान आप होंगे।

हमारे मानवीय व शारीरिक स्वभाव में सब कुछ स्व-प्राप्ति के लिए होता है, परंतु परमेश्वर का धन्यवाद हो, जब कोई यीशु को अपना प्रभु व उद्धारक के रूप में स्वीकार करता है, तब उन्हें नया स्वभाव प्राप्त हो जाता है (देखिए 2 कुरिन्थियों 5:17)। यह नया स्वभाव हमें निस्वार्थी होने की क्षमता देता है—दूसरों को अपने से पहले रखने की क्षमता। जब हम “मसीह में” होते हैं, तो हमें जीवन जीने के नए मार्ग को सीखना चाहिए। हम विश्वास के कार्य के द्वारा उसके साथ नए संबंध में प्रवेश करते हैं—यह वो क्रिया है, जब हम इसे अपने जीवन का प्रभु होने के लिए आमंत्रित करते हैं, परंतु फिर हमें उस विश्वास के स्वभाव के साथ रहना सीखना चाहिए फिर जो मानसिक स्थिति उत्पन्न हो जाती है, वह कहती है, *अब मेरे अपने विषय में कोई विचार नहीं।* अपने आप को परमेश्वर के हाथों में निवेश कर दो, और ऐसे जीवन की ओर कदम बढ़ाओ जिसे जीना वास्तव में अर्थपूर्ण है। अपने स्वयं के विषय में चिंता करना और यह सोचते रहना कि मेरी सारी आवश्यकताएँ पूरी हो गई हैं या नहीं, बहुत उलझन में रखने वाली अवस्था है। परंतु जैसे मैं दूसरों की चिंता करती हूँ वैसे परमेश्वर मेरी चिंता करता है यह सोचना बहुत सरल व सीधा है।

मेरे साथ क्या होगा इसके विषय में भयभीत होने से इंकार करें। परमेश्वर विश्वासयोग्य है, और यदि आप उस पर भरोसा करते हैं तो वह आपकी पूर्ण रूप से चिंता करेगा।

## टाल-मटोल करना बंद कर दें

“टाल-मटोल करना अवसरों का स्वभाविक रूप से संहार करना है।”

— विक्टर कियम

*तो फिर वह किसी विशेष दिन को ठहराकर इतने दिन के बाद दाऊद की पुस्तक में उसे आज का दिन कहता है, जैसे पहले कहा गया, कि यदि आज तुम उसका शब्द सुनो, तो अपने मनों को कठोर न करो।*

—इब्रानियों 4:7

जब मेरे सामने दर्जनो काम पूरे करने के लिए पड़े हुए होते हैं, तब मुझे जीवन उलझनयुक्त लगता है। यह वे कार्य होते हैं, जिनको पूरा करने की ज़िम्मेदारी मैंने ली है या फिर मैं जानती हूँ कि उन्हें पूरा करना आवश्यक है, परंतु उनको पूरा करने के लिए मैंने कदम नहीं उठाएँ हैं। हमें इस बात की पूरी निश्चितता करनी चाहिए कि जो काम करने की अगुवाई परमेश्वर हमें करता है, उन्हें या फिर जिसके विषय में हम अपने हृदय में महसूस करते हैं कि वे पूरे हो जाने चाहिए उन्हें हम पूरा करें। मन में केवल अच्छा उद्देश्य होना आज्ञाकारिता के बराबर नहीं है, और जब तक हम आज्ञा पालन नहीं करते तब तक हमें अपने मन में संतुष्टता महसूस नहीं होती है।

किसी भी बात में टाल-मटोल करना शैतान द्वारा दिया गया धोखा है। इस अस्त्र के द्वारा वह हमें यह यकीन दिलाना चाहता है, कि हम उस काम को पूरा कर लेंगे जिसे हमने करने की योजना बनाई है, परंतु हम यह जानने में असफल हो जाते हैं कि हमने वह काम पूरा किया ही नहीं। योजना बनाना अच्छी बात है, परंतु उस पर अमल करना और भी अच्छा है। अभी इस समय आपके जीवन में कितनी ऐसी बातें हैं जो आप सोचते हैं कि आपको करनी चाहिए, परंतु अब तक नहीं की है? मैं निश्चित रूप से कह सकती हूँ कि वह आपके लिए तनाव तथा चिंता का कारण बन जाते हैं। जब भी आप अपनी कपड़ों की अलमारी के पास जाते हैं, जिसे साफ करने का विचार आप तीन साल से कर रहे हैं, वह आपको दोषी ठहराती है। वह चिल्लाकर कहती है, “तुम आलसी हो, अनुशासित नहीं हो” और आप समझ भी नहीं पाते और वह अलमारी आपको अपने स्वयं के विषय में बुरा और अयोग्य महसूस कराती है।

सोच कर अमल करने का सबसे उत्तम तरीका यह है कि उसी दिन अलमारी साफ करने का निर्णय लें, और जैसे की जूतों के एक विज्ञापन में कहा गया है—इसे कर ही डालो।

घर में छोटे-बड़े टूट फूट की मरम्मत के बारे में क्या, या फिर फोन की वह सूची जिसे आपने अनेक सप्ताह या फिर महिनों से टाल दिया है? मुझे अब और क्या करना है, इसके विषय में केवल सोचते रहने से आप आलसी तथा अव्यवस्थित महसूस करेंगे। यह विचार या भावनाएँ कुछ क्षण के लिए ही केवल उभरकर आती हो, परंतु वह हमारे मन में सदैव बनी रहती है और जीवन का आनंद लेने के लिए रुकावट बन सकती है। सबसे सरल बात यह है कि एक दिन और समय निश्चित करके उस काम को पूरा कर देना। अनुशासनपूर्ण एक कार्य, आपको अपराधी भावना से व्याप्त रहने से सर्वदा के लिए बचा सकता है।

यदि आपके सामने अनेक ऐसे कार्य हैं, जो आपने अनेक दिनों से पूरे किए बगैर छोड़ दिए हैं, तो उन्हें पूरा करने का कार्य आरंभ करने से पहले स्वयं को तनाव की स्थिति में ना जाने दें, या पराजित महसूस ना होने दें। एक बार एक ही कार्य हाथ में ले, और पूरा होने तक उसी कार्य पर ध्यान केंद्रित रखें। कार्य पूरा करने के समय को ध्यान में रखें—इस बात को ना देखें कि वहाँ तक जाने के लिए कितना परिश्रम करना होगा। आपको स्वयं को अनुशासित करना होगा, और इस दौरान कुछ त्याग भी करने होंगे, परंतु इसके पश्चात जो लाभ प्राप्त होगा वह है, अनेक दिनों के लिए स्वतंत्रता तथा आनंद। पवित्र शास्त्र बताता है कि, कोई भी अनुशासन वर्तमान स्थिति में आनंद नहीं देता परंतु दुःख या शोक ही देता है (देखिए इब्रानियों 12:11)। परंतु “जो उसको सहते सहते पक्के हो गए हैं, पीछे उन्हें चैन के साथ धर्म का प्रतिफल मिलता है।” बुद्धिमान लोग वर्तमान से अधिक बाद की बातों की चिंता करते हैं। वह निवेश करने वाले होते हैं जो कुछ उनके पास है उसका वे अभी निवेश करते हैं, ताकि भविष्य में उनके पास उत्तम हो।

टालमटोल ना करते हुए “अभी” कार्य पूरा करने वाला व्यक्ति बनने के द्वारा अपने जीवन को आज सरल व आसान बनाएँ। “आज जो कुछ भी पूरा किया जा सकता है, उसे कल पर ना डालना” यह आपके जीवन का तत्व बनने दें। जो करना है, उसे अभी करें, और उस साधारण, सरल कार्य के द्वारा जो शांति प्राप्त होती है उसका अनुभव करें।



## अनावश्यक चीजों को हटा दो

“भौतिक अनावश्यक वस्तुओं को हटा दो, और अधिक महत्वपूर्ण है कि आत्मिक अनावश्यक बातों को हटा दो।”

– डी.एच. मॉडप्लयूअर

*क्योंकि परमेश्वर गड़बड़ी का नहीं, परंतु शांति का कर्ता है...।*

–1 कुरिन्थियों 14:33

इकट्टी की हुई, अनावश्यक चीजों से मैं बहुत परेशान हो जाती हूँ, और जब तक साफ-सफाई करके मैं उन्हें हटा नहीं देती हूँ, तब तक मुझे अच्छा महसूस नहीं होता है। मेरे पति को वस्तुएँ रखना पसंद है, वह सोचते हैं कि क्या पता कुछ समय बाद, या कुछ वर्षों बाद वे काम आ जाएगी। परंतु मेरा सोचना यह है कि यदि किसी एक वस्तु की मुझे पाँच वर्ष बाद आवश्यकता होगी तो तब तक मुझे याद भी नहीं होगा कि मैंने उसे कहाँ रखा है, तो फिर अच्छा होगा कि मैं उसे किसी ऐसे व्यक्ति को दे दूँ, जो उसे आज इस्तेमाल करे, और जब कभी शायद मुझे उसकी आवश्यकता होगी तब मैं उसे खरीद लूँ।

यदि आप स्वयं को अनावश्यक बातों में उलझे हुए और अव्यवस्थित पाते हैं, तो फिर स्वयं से पूछें कि आप अपने मार्ग में आने वाली प्रत्येक वस्तु या बातों में उलझकर क्यों रह जाते हैं। क्या आपको लगता है कि क्योंकि यह वस्तु मुझे किसी ने दी है, इसलिए इसे रखना आवश्यक है? जी, हाँ, सच है कि हम किसी की भावनाओं को दुखाना नहीं चाहते, परंतु यह भी सच है कि यदि दी हुई भेंट वस्तु योग्य है, तो उसके साथ और कुछ बातें जुड़ी नहीं होती हैं। यदि कोई आपको वास्तव में भेंट वस्तु देता है, तो वह आपकी हो जाती है, और आप उसके साथ जो चाहे करने के लिए स्वतंत्र हैं।

अनेक बार लोग आपको ऐसी भेंट वस्तु देते हैं, जो उन्हें अच्छी लगती है, परंतु आपके पसंद के अनुसार बिलकुल भी नहीं है। आप उस व्यक्ति की भावनाओं को बहुत आदर करते हैं, फिर भी उस वस्तु का उपयोग करने के लिए आपको बाध्य नहीं होना चाहिए। परमेश्वर हमें खाने के लिए रोटी और बोन के लिए बीज देता है (देखिए 2 कुरिन्थियों 9:10), इसका अर्थ यह हुआ कि मूलतः जो कुछ वह देता है, उसके पीछे उद्देश्य यह है कि उसमें से कुछ हम दूसरों को दें।

एक बार मैंने अपनी एक दोस्त को बहुत कीमती ब्रेसलेट भेंट दिया, दो वर्ष पश्चात मैंने उसे अपनी दूसरी एक दोस्त के हाथ पर देखा, मुझे मालूम हुआ उसने वह दे दिया था। एक क्षण के लिए मुझे दुःख लगा, परंतु तुरंत मुझे मेरे नियम स्मरण हुए। मैंने वह भेंट अपने हाथ में उसके कोई अधिकार रखें बिना उसे दी थी, और आगे उस भेंट के विषय में क्या होता है, इसका निर्णय लेने या सोचने का मुझे कोई अधिकार नहीं है। एक बार जब वह वस्तु भेंट दी जा चुकी है, तब वह उस व्यक्ति की हो जाती है और वह अपनी इच्छा अनुसार उसका उपयोग कर सकते हैं। उसने वह भेंट वस्तु किसी और को दे दी तो इसका अर्थ यह नहीं की उसे वह पसंद नहीं आयी या उसके लिए वह आपका आदर नहीं करती है। हो सकता है कि उसे किसी और को दे पाने के लिए उसने बहुत बड़ा त्याग किया हो, ताकि परमेश्वर की इच्छा अनुसार आज्ञा पालन कर सकें। किसी भी बात की ओर सरलता का दृष्टिकोण रख पाने के लिए जो अच्छा है उस पर और उसी के लिए विश्वास करना उत्तम है।

मैं अपने घर को अनावश्यक वस्तुओं से स्वतंत्र रखने के लिए उन वस्तुओं को दूसरों को देती रहती हूँ। ऐसा करने में मुझे आनंद मिलता है, और मैं इसे दूसरों को कुछ दे पाने का रास्ता मानती हूँ। सुंदर वस्तुएँ मुझे पसंद है, परंतु वह मुझे बहुत अधिक मात्रा में अच्छी नहीं लगती जिनका मैं आनंद नहीं ले सकती, क्योंकि फिर सब कुछ अस्तव्यस्थ व अव्यवस्थित लगता है।

अनेक बार हमारे जीवन में एकत्रित अनावश्यक बाते दूसरों की गलती नहीं है- उसके लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं! क्या आपके पास इतने कपड़े हैं, कि उनमें से क्या पहने यह सोचने में आप उलझन में पड़ जाते हैं? आपके घर में सजाने की इतनी वस्तुएँ हैं, कि जब आप उनकी सफाई करने लगती है, तब आपको लगता है जैसे आप चायना की दुकान में एक बैल के समान हैं? आपके पास कुछ वस्तुएँ इतनी अधिक हैं, कि उनकी अंतिम तिथि समाप्त होने तक आप उसे उपयोग भी नहीं कर पाते हैं? क्या आप अपने आप को अनेक वस्तुएँ, एक स्थान से दूसरे स्थान ढो कर ले जाते हुए पाते हैं, और वास्तव में कभी उनका उपयोग भी नहीं करते हैं? इन में से किसी भी प्रश्न के लिए यदि आपका उत्तर हाँ है, तो आपको हिम्मत करके इन अनावश्यक वस्तुओं को हटा देना चाहिए। दान देने का एक डिब्बा तैयार करें और उसमें ऐसी वस्तुएँ डालते जाएँ जो कोई और आनंद के साथ उपयोग कर सकें और आपको उनके दिए जाने से दुःख ना हो। आपके द्वारा उठाया गया यह कदम आपके आसपास के वातावरण को सरल बनाएगा, और आपके आत्मिकता को भी स्वच्छ करके सब बातों की ओर देखने का शांतिपूर्ण और सरल दृष्टिकोण प्रदान करेगा।

## अत्यधिकता से बचें

“आपका शरीर एक सामान है, जिसे आपको संपूर्ण जीवनभर ढोना है, जितना अधिक सामान उतनी कम आयु”

— आर्नल्ड एच. ग्लासगो

*सचेत हो, और जागते रहो, क्योंकि तुम्हारा विरोधी शैतान गर्जनेवाले सिंह की नाई इस खोज में रहता है, कि किस को फाड़ खाए।*

—1 पतरस 5:8

किसी ने एक बार कहा, “अत्यधिकता शैतान का खेल का मैदान है।” जिस समय हम किसी भी बात के विषय में अत्यधिक हो जाते हैं, तब हम संतुलन में नहीं रहते। परमेश्वर के वचन के अनुसार संतुलन की कमी शैतान के लिए द्वार खोल देता है। एक महत्वपूर्ण बात जो शैतान करना चाहता है, वह यह कि हमारा आनंद छीन कर हमें अत्यधिकता की ओर धकेलना। वस्तुओं का उपयोग कर पाने की क्षमता से अधिक होना हमारे जीवन को उलझनयुक्त बना देता है। यह ऐसा है, जैसे एक छोटा बालक बिस्कुट की बरनी में हाथ डालकर एक ही बार में अधिक से अधिक बिस्कुट बाहर निकालने का प्रयत्न करता हो। वह अपना हाथ बरनी से बाहर नहीं निकाल पाता है, इसलिए उसका हाथ बिस्कुटों समेत बरनी में फँस जाता है! अत्यधिकता उलझनयुक्त बन जाती है।

यदि आप जीवन की ओर साधारण व्यवहार रखना चाहते हैं, तो संतुलन आवश्यक है। अत्यधिक बोलने से समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। अत्यधिक खाने से समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। अत्यधिक कर्ज समस्याएँ उत्पन्न करता है। अत्यधिकता एक समस्या ही है।

पवित्र शास्त्र पेड़ की छटाई के विषय में बताता है (देखिए यशायाह 18:5)। माली जब देखता है कि उसके बगीचे में किसी एक पेड़ में सामान्य से अधिक शाखाएँ हैं या कुछ रोगी शाखाएँ हैं तब वह उनको छाँटता है, या काटकर अलग कर देता है। कुछ अत्यधिक शाखाओं को “चूसनेवाली शाखाएँ” कहा गया है। वह पेड़ के तने के निचले हिस्से में उगती है, वह पेड़ के जीवन सत्व को प्राप्त तो करती है, परंतु पेड़

की मौलिकता में सहायक नहीं होती है, क्योंकि यह शाखाएँ फल नहीं देती है। माली को इन शाखाओं को काटकर अलग करना आवश्यक हो जाता है, अन्यथा वह संपूर्ण पेड़ को कमजोर और अनाकर्षक बना देंगी।

मुझे स्मरण है, एक बार डेव ने हमारे बगीचे के एक पेड़ की छटाई की। डेव ने उसकी इतनी छटाई की कि मैंने सोचा अब यह पेड़ जीवित नहीं रहेगा। मुझे बहुत गुस्सा आया, और लगा की यह पेड़ विद्रूप दिखता है। डेव ने मुझे बताया कि यदि मैं थोड़ी सहनशीलता से प्रतीक्षा करूँ, तो अगले वसंत ऋतु में उस पेड़ को पहले से अधिक सुंदर देख पाऊँगी। और वास्तव में, उस पेड़ को छाँटा गया था, और अत्यधिक तथा अनावश्यक शाखाओं को हटाया गया था, वह हमारे बगीचे में सबसे सुंदर पेड़ दिखाई देने लगा।

आपको जिस चीज़ की आवश्यकता नहीं है उसे हटाने या निकालकर बाहर करने से ना डरो। मेरा विश्वास है कि ऐसा करने से परमेश्वर के लिए आपको और अधिक आशीष देने के लिए मार्ग खुल जाता है। यदि आपके पास इतनी अधिक वस्तुएँ हैं जिन्हें आप उपयोग भी नहीं कर पाते हैं, तो उन्हें किसी और को दें, जो उनका उपयोग कर सकते हैं। ऐसा करने से आप अपने ही जीवन में भविष्य की उत्तम फसल के लिए बीज बोते हैं।

भौतिक वस्तुओं के अलावा भी हम जीवन में कुछ अन्य बातों की अधिकता का अनुभव करते हैं। यदि आप अपना वजन घटाना चाहते हैं, तो आहार की मात्रा में कटौती करें, और परिणाम धीरे धीरे आपके सामने होगा। आपके बोलने के कारण यदि आपके आपसी संबंधों में समस्या उत्पन्न होती है, तो आपको बोलना कम करके, अधिक सुनना चाहिए। अत्यधिकता को “ना” कहकर आज ही अपने जीवन से उलझन व समस्याओं को दूर करें।

## कर्ज से दूर रहें

“कर्ज सबसे भयानक गरीबी है।”

— थॉमस फुल्लर

*धनी, निर्धन लोगों पर प्रभुता करता है, और उधार लेनेवाला उधार देनेवाले का दास होता है।*

— नीतिवचन 22:7

एक अत्यंत भयानक बात जो हमारे जीवन को तनाव, अत्यधिक चिंता और घुटनयुक्त उलझन से व्याप्त कर देता है, वह है, आर्थिक कर्ज। अत्यधिक कर्ज हमारे जीवन को आवश्यकता से अधिक उलझनयुक्त बना देता है, और उधार लेनेवाले पर अधिक दबाव बन जाता है। इसके कारण वैवाहिक जीवन में भी तनाव उत्पन्न होता है। परिक्षण द्वारा यह स्पष्ट हुआ है की दबाव इतना अधिक हो जाता है, कि वह अनेक दम्पतियों में तलाक का मूल कारण बन जाता है।

हमारा समाज व्यक्ति को कर्ज में जाना आसान बना देता है। व्यापारी आपको क्रेडिट कार्ड द्वारा वस्तु अभी खरीद कर बाद में पैसा चुकाने के लिए लुभाते हैं—अमेरिका में यह करोड़ों डॉलर्स का व्यापार है, जहाँ उसी रकम का उपयोग लोगों को और अधिक क्रेडिट कार्ड पर खरीददारी करने के लिए लुभाने वाले विज्ञापनों पर खर्च किए जाते हैं। आज हम ऐसे युग में रह रहे हैं, जहाँ लोगों के पास संयम नहीं और वे भविष्य के विषय में बहुत कम सोचते हैं। वे आज के क्षण में जीते हैं, परंतु अत्यंत कठिन सत्य यह है कि कल हमेशा आता ही है—और कल हमें उस परिणाम का सामना करने पर मजबूर करेगा जो हमने आज किया है।

हजारों-लाखों लोग ऐसे हैं, जिन्होंने भावनाओं के आवेश में आकर अंधा-धुंध सामान खरीदा और फिर उसका कर्ज चुकाने के लिए महिनों और शायद सालों तक अत्यधिक तनाव व दबाव का सामना किया। खरीदे हुए सामान का प्रयोग शायद वे अभी भी नहीं करते, परंतु उसका कर्ज चुकाते रहते हैं। ऐसा भी संभव है, कि वे जानते भी नहीं कि जिसके लिए वे कर्ज चुका रहे हैं, वह वस्तुएँ कहाँ हैं—शायद अलमारी में बंद या घर के उस कमरे में जहाँ अनावश्यक वस्तुएँ पड़ी होती हैं। कभी कभी लोग

वस्तुएँ खरीदते हैं, और कभी भी उनका उपयोग नहीं करते। वे बड़ी सेल की दुकान देखते हैं, या “एक के साथ एक मुफ्त” के विज्ञापन को, वहाँ से खरीददारी करके घर ले जाते हैं, बाद में इस्तेमाल करने के लिए रख देते हैं, और फिर भूल जाते हैं कि उनके पास वह वस्तु भी है। हमें अधिक सामान खरीदने का नशा हो जाता है, और जितना अधिक सामान हमारे पास हो जाता है, उतना हमारा जीवन अधिक उलझनयुक्त बन जाता है, और परमेश्वर हमारे जीवन में जो सरलता चाहता है, उस सरलता की सुंदरता हमारे जीवन से छीन लेता है।

चाहे कुछ भी हो जाए केवल वो ही खरीदे, जिसकी आपको आवश्यकता है और थोड़ा वो जो आप खरीदना चाहते हैं जो आपको अच्छा लगता है, परंतु ऐसा करने के लिए कर्ज में ना जाएँ। आपको जो चाहिए उसके लिए पैसा बचाना सीखें। पवित्र शास्त्र कहता है, “जो अपने परिश्रम से बटोरता, उसकी बढ़ती होती है” (नीतिवचन 13:11)। मेरे पति के पास पैसों के विषय में अत्यंत उत्तम व सरल योजना है: आपको जो कुछ प्राप्त होता है उसमें से थोड़ा दान दो, थोड़ी बचत करो, और थोड़ा खर्च करो और यह सब आपकी क्षमता व सीमा के दायरे में रहकर करो। यदि आप ऐसा करेंगे तो आपकी सीमाएँ (क्षमता) बढ़ेगी और आपके ऊपर कर्ज का दबाव या उलझन नहीं रहेगा।

यदि आप पहले ही से कर्ज में डूबे हैं तो उसमें से बाहर निकलने का निश्चय करें। भूतकाल में आपने जो किया है, उसे फिर ना दोहराएँ ताकि समस्या अधिक जटिल बन जाए। आपको वर्तमान कर्ज चुकाने के लिए कुछ बातों में त्याग करना पड़ेगा, परंतु ऐसा करना आपके भले के लिए होगा। अपने सिर पर कर्ज का बोझ लोहे के बड़े गोले को अपने सिर पर हर जगह लेकर घूमने के समान है। अपने बंधन तोड़ दो और उस स्वतंत्रता तथा सरलता का अनुभव लो जो अपने ऊपर कोई कर्ज ना होने से मिलता है।

## मुख्य बात को मुख्य बात ही रहने दें

“जब आपके पास परमेश्वर के अलावा और कुछ नहीं बचता है, तब पहली बार आप जान जाते हैं कि केवल परमेश्वर ही काफी है।”

— माउज़ रॉयडन

*हे बालको अपने आपको मूरतों से बचाए रखो (वह हर एक बात जो आपके हृदय में परमेश्वर का स्थान लेती है। ऐसा कोई पर्याय जो परमेश्वर के स्थान पर है, जो आपके जीवन में प्रथम स्थान लेता है) आमीन (ऐसा ही हो)।*

—1 यूहन्ना 5:21

यहोवा जलन रखने वाला परमेश्वर है, और केवल एक ही स्थान है, जिसका वह पूर्ण रूप से हकदार है, उसी से उसको संतुष्टि मिलती है, और वह है, सब बातों में प्रथम स्थान। हमारे जीवन में सब बातें तभी सुव्यवस्थित व सरल हो सकती हैं, जब हम परमेश्वर को अपने जीवन में सम्मान के उस प्रथम स्थान में रखने का यत्न से प्रयत्न करते हैं। मैं कहती हूँ कि हमें यत्न से प्रयत्न करना चाहिए, क्योंकि यदि हम ऐसा करने के लिए प्रयत्न नहीं करते हैं, तो ऐसा कभी नहीं हो सकता। व्यस्तता हमें अपनी प्राथमिकता से दूर ले जाती है और धन-सम्पत्ति के लुभाने वाले जाल में फँसा लेती है।

जब अपनी प्राथमिकताओं को उचित स्थान पर रखने की बात आती है, तब यीशु की मार्था और मरियम से भेंट की कहानी में हमें दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ दिखाई देती हैं। मरियम तुरंत यीशु के चरणों के निकट बैठ गई, ताकि वो जो कुछ कहता है, उसका प्रत्येक शब्द सुन सकें, परंतु मार्था घर की स्वच्छता तथा मेहमानों के आदर सत्कार में व्यस्त हो गई। वह इस बात से बहुत खिन्न हो गई कि यीशु मरियम को उसकी सहायता करने के लिए नहीं कह रहा था, परंतु उसे यह बता रहा था कि मरियम ने योग्य चुनाव किया है। यीशु ने मार्था को यह भी बताया कि वह अनेक बातों के विषय में चिंतित है, लेकिन यीशु के वहाँ आने के उद्देश्य को समझ नहीं पा रही है (देखिए लूका 10:38-42)। उस दिन मार्था का जीवन अत्यंत तनावपूर्ण और उलझन से भरा रहा, और दूसरी ओर मरियम शांत व संतुष्ट रही।

एक और समय पर यीशु उस धनी युवा अधिकारी से मिला जो यह जानना चाहता था कि अनंतकालीन उद्धार पाने के लिए उसे क्या करना चाहिए। जब यीशु ने उससे अपनी सारी सम्पत्ति बेचकर गरीबों को दान देकर उसके पीछे चलने के लिए कहा, तब वह जवान दुःखी होकर वहाँ से चला गया क्योंकि उसके पास बहुत धन सम्पत्ति थी (देखिए लूका 18:18-23)। उसकी सम्पत्ति ने उसे धोखा दिया। वह समझ नहीं पाया कि यीशु उसे परख रहा था; यदि वह उस सम्पत्ति को छोड़ने के लिए तैयार हो जाता तो परमेश्वर उसको उसके पास जितना था उससे भी अधिक देता। अनेक लोग यही गलती करते हैं। वे भय के कारण उनके पास जो कुछ है, उसे थामें रहते हैं, और जो अधिक उन्हें मिल सकता है, उसे खो देते हैं। वे उन “वस्तुओं” का स्वीकार करते हैं, जो उन्हें यीशु के समान संतुष्टि नहीं दे सकता। वे अधिक उत्तम को प्राप्त करने के बजाय जो केवल अच्छा है उसी पर निर्भर रहते हैं। अपने जीवन में जो बात मुख्य है, उसे उसी मुख्य स्थान पर रहने देने का निर्णय लें। यीशु सबसे मुख्य व महत्वपूर्ण है।



## सीमाएँ निश्चित करें

“हमें उन सीमाओं के उस पार देखना अच्छा लगता है जिन्हें हम पार नहीं कर सकते।”

— समूएल जॉन्सन

*उसने एक ही मूल से मनुष्यों की सब जातियाँ सारी पृथ्वी पर रहने के लिए बनाई है, और उनके ठहराए हुए समय, और निवास की सिमाओं को..... बाँधा है।*

— प्रेरितों का काम 17:26

ऊपर दिए गए वचन के द्वारा हम देखते हैं, कि परमेश्वर सीमाएँ निश्चित करता है, और उसी प्रकार हमें भी सीमाएँ निश्चित करनी चाहिए। आपके जीवन में जब कोई सीमा निश्चित नहीं होती है तो आपकी सुरक्षा भी नहीं होती है। सीमाएँ बाड़े के समान होती हैं, वह उन अनचाहे लोगों तथा वस्तुओं को आपके जीवन से बाहर रखता है। वह सब बातों को अनिश्चित नहीं परंतु निश्चित कर देते हैं। अनेक लोग सीमाएँ बनाने से डरते हैं, क्योंकि वह सोचते हैं, कि ऐसा करने से लोग क्रोधिक हो जाएँगे, उन्हें बुरा लगेगा। हमें स्मरण होना चाहिए कि हम परमेश्वर द्वारा उसके पीछे तथा बुद्धि में चलने के लिए बुलाए गए हैं। हम इसलिए नहीं बुलाए गए हैं कि कोई और हमें यह बताए कि उन्हें खुश रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए। यह तो निश्चित है, कि हम लोगों को खुश रखना चाहते हैं। पवित्र शास्त्र हमें यह भी बताता है कि दूसरों की भलाई के लिए तथा उनके साथ बाँटने के लिए हमें कुछ बातों में त्याग भी करना चाहिए (देखिए इब्रानियों 13:16), परंतु इसका अर्थ हमें संदर्भ के साथ जोड़ना चाहिए इस बात को असंतुलित मात्रा में समझकर लागू नहीं करना चाहिए।

मेरी सबसे छोटी बेटा अपनी एकांतता के विषय में अत्यंत ध्यान रखने वाली है। इसलिए वह सबको यहाँ तक कि मुझे भी बताती है, कि पहले ही से जानकारी दिए बगैर हम उसके घर ना जाएँ। आरंभ में इस बात को स्वीकार करना मेरे लिए अहं की बात थी, परंतु उसकी यह इच्छा या विचार बिलकुल भी अयोग्य नहीं था। अपने मन में कोई गलत भावना या अहं रखे बगैर मुझे उसकी इस विनती का आदर करना आवश्यक था।

कोई एक व्यक्ति दूसरे के समान नहीं होता है और हम प्रत्येक की अलग आवश्यकताएँ होती हैं। मेरी सबसे बड़ी बेटी, छोटी बेटी से बिलकुल भिन्न है। वह कहती है, “आप मेरे घर कभी भी आ जाओ और किसी बात की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।” परंतु उसके जीवन में कुछ और क्षेत्र ऐसे हैं, जहाँ उसकी सीमाएँ मेरी छोटी बेटी से भी अधिक सख्त हैं।

हमें केवल हमारी अपनी सीमाएँ निश्चित नहीं करनी, परंतु दूसरों की सीमाओं का भी आदर करना चाहिए। यही एक मार्ग है, कि वह हमारी भी सीमाओं का आदर कर सकते हैं। हम हमेशा ही यह नहीं समझ पाएँगे कि कुछ लोग जो व्यवहार करते हैं, वह ऐसा क्यों करते हैं। परंतु वह जैसे है, वैसे होने के उनके अधिकार का हमें आदर करना चाहिए।

सीमाओं के बगैर, जीवन अत्यंत उलझनयुक्त बन जाता है विशेष रूप से जब कोई सीमा या निश्चित नियम ना होने से जब हम दूसरों के साथ व्यवहार करते हैं। हमें अक्सर ऐसा लगेगा कि लोग हमारा फायदा उठा रहे हैं, या हम ऐसे स्थान में हैं, जहाँ हम वास्तव में वह नहीं होना चाहते हैं, जो हमारा मन नहीं चाहता है। “ना” कहने से हम अपनी सीमा निश्चित करते हैं।

हमें अपने स्वयं के लिए भी सीमाओं की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, जीवन जीने के लिए एक उच्च स्तर निश्चित करना भी अपने स्वयं के लिए सीमाएँ निश्चित करना है। हम स्वयं से कहते हैं कि हम क्या करेंगे और क्या नहीं करेंगे। यदि हम हमेशा ही स्वयं को या दूसरों को हाँ कहते हैं, तो हमारे जीवन में कोई सीमाएँ नहीं होगी और जीवन अत्यंत तनावपूर्ण तथा उलझनयुक्त हो जाएगा।

यदि आपके जीवन में कोई सीमाएँ नहीं होंगी और आप दूसरों की सीमाओं का आदर नहीं करते हैं तो आप केवल मूर्ख ही नहीं, परंतु जिस सरलता का आनंद आप उठा सकते हैं, वह भी नहीं उठा पाएँगे। स्वयं से पूछें की आनंदित रहने के लिए आपको किस बात की आवश्यकता है, और उसी के अनुसार अपनी सीमाएँ निश्चित करें। ऐसा करना गलत नहीं है, परंतु बुद्धिमत्ता है।

## स्वयं को जानें

“स्वयं को जाने। आप कितने अच्छे हैं, इसकी प्रमाणिता अपने कुत्ते द्वारा की गई प्रशंसा पर निश्चित ना करें।”

– ऐन लैंडर्स

*और यीशु ने यह जानकर की पिता ने सब कुछ मेरे हाथ में कर दिया है, और मैं परमेश्वर के पास से आया हूँ और परमेश्वर के पास जाता हूँ।*

–यूहन्ना 13:3

यदि हम यूहन्ना 13:3 से आगे बढ़ते हैं, तो देखते हैं कि यीशु ने अँगोछा पहना और अपने चेलों के पाँव धोए। महानता व नम्रता का यह अत्यंत आश्चर्यजनक प्रदर्शन था। मेरा विश्वास है, कि यह करने के लिए यीशु को सामर्थ्य देने वाली बात यह थी, कि वह स्वयं को जानता था। वह जानता था कि वह कौन है, वह कहाँ से आया है और वह कहाँ जाता है। वह यह भी जानता था कि उसे क्यों भेजा गया है। वह बिलकुल भी असुरक्षित नहीं था। परंतु उसका आत्मविश्वास अपने पिता में था।

अनेक लोग नहीं जानते की वे कौन है, और फिर वे अपने जीवन भर उस काम को करने में व्यतीत करते हैं, जो करने के लिए वे बुलाए नहीं गए हैं, जो करने की उनकी क्षमता नहीं है, और जिसे करने में वे असफल ही रहेंगे। हमें केवल यही जानना आवश्यक नहीं है कि हम क्या कर सकते हैं, परंतु यह जानना भी कि हम क्या नहीं कर सकते। मेरे लिए काम करने वाले अनेक लोगों के विषय में मैंने यह दुःखदायी बात देखी है वे अपने कार्य के ऐसे स्थान पर बने रहते हैं जो उनके लिए बिलकुल भी चुनौतीपूर्ण नहीं है और ऐसा वे केवल भय के कारण करते हैं। इसके विपरीत, मैंने ऐसे भी लोग देखे हैं, जिनके पास इतना अधिक काम होता है, कि उनके सिर पर से निकलकर जाता है, परंतु वे उसे छोड़ने के लिए या अपनी स्थिति को मानने के लिए तैयार नहीं होते हैं।

हमारे लिए यह कहना इतना कठिन क्यों हो जाता है, “यह मेरी क्षमता नहीं है और मुझे नहीं लगता की मैं अच्छा काम कर पाऊँगा?” हम असुरक्षित हैं! हम क्या करते हैं, या अपने कार्य की निपुणता पर आधारित हमारा मूल्य या कीमत

निश्चित करते हैं, जबकि वास्तव में हमारा मूल्य मसीह में हम कौन हैं इस पर निर्भर होना चाहिए। यदि आप परमेश्वर की संतान हैं, तो आपके लिए केवल यही पद व नाम चिन्ह पर्याप्त है।

पतरस ऐसा व्यक्ति था जो स्वयं को नहीं जानता था। वह स्वयं को वास्तविकता से अधिक समझता था। उसमें ऐसी कमियाँ थी जिन्हें वह मानने के लिए तैयार नहीं था, और फिर उसकी वास्तविकता के विषय में उसे कुछ कठिन पाठ पढ़ाए गए। उसने सोचा था कि वह कभी मसीह का इंकार नहीं करेगा, परंतु उसने ऐसा किया। इस घटना के द्वारा वह स्वयं को जान पाया, और जब उसने पश्चात्ताप किया, तब परमेश्वर ने उसे क्षमा किया और वह यीशु का अत्यंत महान प्रेरित बन गया। हमारे भीतर की कमियाँ और अक्षमता हमें कार्य के लिए अयोग्य नहीं ठहराती हैं, क्योंकि परमेश्वर की सामर्थ्य हमारी दुर्बलता में हमें पूर्ण बनाती है, परंतु जो करने की सामर्थ्य परमेश्वर हमें देता है, उससे अधिक हम नहीं कर सकते हैं।

मुझे एक स्त्री के विषय में स्मरण है, उसे हम जेन कहेंगे-जिनसे मुझे अपनी विचलित स्थिति के विषय में प्रार्थना करने के लिए कहा। उसकी एक सहेली को नंबर एक के स्थान पर पदोन्नति दी गई थी और वह जेन को भी इस बात के लिए प्रोत्साहित कर रही थी कि वह भी पदोन्नति के लिए पूरी तरह से प्रयत्न करें। जेन ने—जो आप है, वह पूरी रीति से बनने का प्रयास करें, मेरा यह संदेश सुन चुकी थी, और जब की वह नंबर एक की सेक्रेटरी होने की क्षमता नहीं रखती थी, फिर भी मेरे संदेश का असर तथा अपनी सहेली के द्वारा लगातार प्रोत्साहित किए जाने के कारण वह यह कदम उठाने के लिए दबाव में थी। मैंने उसे समझाया की उसे अपने हृदय की आवाज़ को सुनना चाहिए और यदि परमेश्वर की यही इच्छा है, कि वह नंबर दो की सेक्रेटरी बनी रहे, तो उसमें कोई बुराई नहीं है। इस ज्ञान को प्राप्त करके उसका जीवन बिलकुल ही सरल बन गया। वह उलझन में पड़ने से बच गई, और वह जान गई की उसे प्रतिस्पर्धा का जीवन जीने की आवश्यकता नहीं है, उसे केवल स्वयं को जानने और जो वह है, वही बने रहने की आवश्यकता थी।

## केवल विश्वास करें

“विश्वास उस बात पर विश्वास करना होता है, जिसे हम देखते नहीं, और इस विश्वास का प्रतिफल वह देख पाना होता है, जिस पर हम विश्वास करते हैं।”

— संत ऑगस्टीन

*यीशु ने उस से कहा, क्या मैंने तुझ से न कहा था कि यदि तू विश्वास करेगी, तो परमेश्वर की महिमा को देखेगी।*

—यूहन्ना 11:40

अपने जीवन को तुरंत सरल बनाने का तरीका है विश्वास करना। भय, शंका, अविश्वास और अत्यधिक विवाद के कारण जीवन उलझन से व्याप्त हो जाता है, परंतु विश्वास करने की क्षमता से यह सब दूर हो जाता है। छोटे बच्चे हम जो कुछ कहते हैं वह उस पर सरलता से विश्वास करते हैं। यदि छोटे बच्चे को यह बताया जाए कि शनिवार को उसके लिए नए जूते खरीदे जाएँगे, तो वह बच्चा पूरे सप्ताह इस बात की चिंता नहीं करता रहता कि वास्तव में उसके लिए जूते खरीदे जाएँगे या नहीं। वह केवल शनिवार की प्रतीक्षा में रहता है। हमें भी परमेश्वर के साथ संबंध में ऐसे ही होना चाहिए। हमें सरलता से विश्वास करना चाहिए या *मरकुस 5:36 के किंग जेम्स के अनुवाद के अनुसार “केवल विश्वास” करना चाहिए।*

परमेश्वर हमारी आवश्यकता पूरी करेगा इसके विषय में विश्वास या भरोसा करना हमेशा आसान नहीं होता है। दुर्भाग्य से ऐसा कोई “विश्वास का बटन” नहीं है, कि जिसे दबाकर आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि अब मैं कभी शंका नहीं करूँगा। यह लगातार होने वाली प्रक्रिया है, और प्रतिक्षा के दौरान आपको बिलकुल इस बालक के समान स्वभाव की आवश्यकता है—“शनिवार आनेवाला है!” निराश होने या परेशान होने के बजाय, यह जान लें कि हमें परमेश्वर के अभिवचन विश्वास तथा संयम से की गई प्रतिक्षा से प्राप्त होते हैं। अपनी समस्या के विषय में नहीं, परंतु उसके द्वारा दिए गए अभिवचन के विषय में बात करें। हम जिन नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं उस सब से हमारा जीवन केवल उलझन से भर जाता है। प्रतिक्षा

के दौरान हमें परेशान होने की आवश्यकता नहीं है, हम अभिवाचित बातों की अपेक्षा करते हुए आनंदित रहने का चयन कर सकते हैं। हम स्थिति की ओर सरलता का व्यवहार रखते हुए केवल विश्वास कर सकते हैं।

अगली बार जब आपको जीवन इतना उलझनयुक्त लगने लगता है, कि आप किसी ऊँचे पुल से छलाँग लगाने के लिए तैयार हो जाते हैं, तब ज़ोर से कहना आरंभ करे, “मैं परमेश्वर पर विश्वास करती हूँ!” आपको केवल उसके वचन के ओर, उसके अभिवचन खोजने के लिए जाने की आवश्यकता है—वह अभिवचन जो कहते हैं, कि वह हमें कभी नहीं छोड़ेगा और ना ही कभी त्यागेगा (देखिए व्यवस्थाविवरण 31:6)। वह अभिवचन जो कहता है कि वह हमारे प्रोत्साहन तथा आराम का स्रोत है (देखिए 2 कुरिन्थियों 1:3-4)। इसलिए इन अभिवचनों को थामकर संपूर्ण निश्चितता से कहें, “मैं, परमेश्वर पर विश्वास करती हूँ” इसी के साथ आप शांत हो जाएँगे, और अपना सामान्य कामकाज करने के लिए तैयार हो जाएँगे। आपको ऐसा शायद अनेक बार कहने की आवश्यकता हो सकती है, परंतु मैं अपने अनुभव से जानती हूँ कि विश्वास करने का हमारे जीवन पर बहुत आश्चर्यजनक परिणाम होता है। पवित्र शास्त्र कहता है कि आनंद तथा शांति विश्वास में प्रतीत होते हैं (देखिए रोमियों 15:13)। जब भी मैं परेशानी या दुःख महसूस करती हूँ, तब मैं अपने विश्वास के स्तर को देखती हूँ, और मैं तुरंत देखती हूँ कि मेरी नकारात्मक भावनाओं का स्रोत क्या है। जब मैं अपने व्यवहार को संतुलित करने का प्रयत्न करती हूँ, तब स्थिति भी सामान्य होने लगती है। परमेश्वर मुझे सदा बताता है, अपने जीवन को सरल, और सरल, और अधिक सरल बनाओ। मैं यात्रा पर निकल चुकी हूँ, और इस समय तक तो आप ने भी मेरे साथ इस यात्रा में शामिल होने का निर्णय लिया होगा। विश्वास करें और प्राप्त करने के लिए तैयार हो जाएँ।

## अपने समर्पणों का नियमित परिक्षण करें

“यदि आपको कुछ अच्छा नहीं लगता है, तो उसे बदल दें; यदि आप उसे बदल नहीं सकते तो उसके विषय में अपनी सोच बदल दें।”

— मेरी इंगलब्रेट

*हे सब परिश्रम करनेवालों और बोझ से दबे हुए लोगों मेरे पास आओ, मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।*

— मत्ती 11:28

यीशु कहता है, कि वह हमें विश्राम देना चाहता है। वह हमें आमंत्रण देता है, और शायद वह हमें अपने समर्पणों की पुनः परिक्षण करने के लिए प्रेरित करना चाहता है। वह चाहता है कि हम जीवन में अनावश्यक बात को देखें और उसे जीवन से हटा दें। जब भी कभी हमें महसूस होता है, कि जीवन में जो सरलता होनी चाहिए वह अब नहीं रही है, और जीवन एक बोझ और भारीपन से भर गया है, तब हमें वह सारे बोझ यीशु के पास ले जाने चाहिए। हमारा जीवन इसलिए नहीं कि हम उसे बोझ के रूप में ढोते हुए चले जाएँ और इस प्रक्रिया में थक जाएँ। हम खच्चर नहीं हैं, जो अपना जीवन बोझ ढोने में ही व्यतीत करते हैं। हम परमेश्वर की संतान हैं, जिसे शांति व आनंद का पूरा अनुभव करने के लिए खून से खरीदा गया है।

जीवन में सब कुछ लगातार बदलता रहता है। बढ़ने के लिए, हमें भी बदलना चाहिए, उसी प्रकार हमारे जीवन में होने वाले बदलाव के अनुसार हमारे समर्पण बदलने चाहिए। मेरी छोटी बेटा सैंड्रा हमारे सेवकाई क्षेत्र में पंद्रह वर्ष तक काम करती रही। उसने मेरे साथ यात्राएँ की, सहायता सेवकाई की प्रमुख रही, और अनेक ऐसे काम किए जिससे उसे आनंद मिलता था। जब उसको बच्चा होने वाला था तब भी उसको लगता था कि वह कम से कम अर्ध-काल काम कर सकती है। उसके लिए आश्चर्य की बात यह थी, कि उसके जुड़वा बच्चे हुए, और जल्द ही वह रोने की स्थिति में आ गई क्योंकि उसका जीवन अत्यधिक उलझन से भर गया। वह जानती थी कि अनेक वर्षों तक काम न करने का कठिन निर्णय उसे लेना था। इस निर्णय से उनके घर की आर्थिक स्थिति में अत्यधिक बदलाव आ गया, और वह नहीं चाहती

थी कि सेवकाई के क्षेत्र में वह बाहर होने का अनुभव करे। मैं उसका बहुत आदर करती हूँ क्योंकि उसने पैसा और पद से बढ़कर शांतिपूर्ण तथा सरल जीवन शैली अपनाने का निर्णय लिया, और मेरा विश्वास है कि उसके इस कठिन निर्णय के कारण परमेश्वर उसे आशिषित कर रहा है।

मेरा मानना है कि परमेश्वर ने हमारे लिए, रखे हुए अनेक महान आशीषों से हम वंचित हो जाते हैं, क्योंकि हम अपने समर्पणों की पुनः जाँच या परिक्षण नहीं करना चाहते, और जिन बातों को परमेश्वर समाप्त कर चुका है, या जिनसे अब कोई फल नहीं प्राप्त होता है, उन्हें छोड़ना नहीं चाहते हैं। आप कुछ काम या कुछ बातें हमेशा से करते आएँ हैं, इसका अर्थ यह नहीं कि आपको उन्हें आगे भी करते रहना चाहिए। हम कुछ काम इस प्रकार करते ही रहते हैं कि फिर हमें उससे बोरियत लगने लगती है और फिर लगता है, कि हमने यही काम इतने समय तक किया है, कि अब हमें कुछ बदलाव की आवश्यकता है।

आप जो नहीं करना चाहते उसे छोड़ देना आसान होता है, परंतु जब आपकी भावनाएँ कुछ बातों को छोड़ने के लिए तैयार नहीं होती हैं तब परमेश्वर आपको उसे छोड़ने के लिए कहे तो क्या होगा? यदि कोई ऐसा काम है, जिसे आपने आरंभ किया, उसे उच्चतम स्तर तक पहुँचाया और उससे आपको लगाव है और उसके लिए आप जिम्मेदारी महसूस करते हैं? आप अभी भी जिसमें आनंद लेते हैं उसे परमेश्वर की आज्ञा के कारण और अपना जीवन सरल बनाने के लिए छोड़ने के लिए तैयार होंगे? आज्ञापालन हमेशा ही आसान नहीं होता है। अनेक बार ऐसा करने का अर्थ होता है, परमेश्वर की इच्छा के लिए अपनी इच्छा व मार्गों को त्यागना। कभी कभी हम नहीं समझ पाते क्यों, परंतु ऐसे समय पर हमें उस पर भरोसा रखना चाहिए और आगे बढ़ते रहना चाहिए। परमेश्वर हमें कभी भी कुछ ऐसा करने के लिए नहीं कहता जिसके कारण अंत में हमारा जीवन उत्तम ना बने। अपना जीवन सरलता के मार्ग पर बना रहने के लिए अपने जीवन के समर्पणों की बार बार जाँच करके आवश्यकता अनुसार उसमें बदलाव करने से ना डरें।



## व्यक्तिगत प्राथमिकताओं की परिभाषा करें

“अपने उद्देश्यों के लिए प्राथमिकताएँ निश्चित करें। सफल जीवन की मुख्य कुंजी है प्राथमिकताओं को प्रथम स्थान पर रखने की क्षमता। यह सच है, कि हम प्रमुख उद्देश्यों को पूरा करने में असफल होते हैं, क्योंकि हम द्वितीय स्तर की बातों को पहले पूरा करने में अपना समय व्यतीत करते हैं।”

– रॉबर्ट जे. मैककेन

*वह तो ऊँचे स्थानों पर मार्ग की एक ओर और तिरुमुहानियों में खड़ी होती है, फाटकों के पास नगर के पैठाव में, और द्वारों ही में वह ऊँचे स्वर से कहती है।*

– नीतिवचन 8:2-3

जीवन की यात्रा के दौरान हमें अनेक ऐसे निर्णय लेने का प्रसंग आता है, जिन्हें हम टाल नहीं सकते, और यदि हम ऐसे निर्णय भावनावेग में या हमारी अपनी सोच या इच्छा के अनुसार लेते हैं, तो अक्सर परेशानी में पड़ जाते हैं। परमेश्वर चाहता है कि हम बुद्धिमानी से निर्णय लें। जब मैं ऊपर दिए गए पद पढ़ती हूँ, तब मैं बुद्धिमानी की कल्पना को जीवन के हर दो राहों पर तथा निर्णय लेने के स्थान पर खड़ी देखती हूँ, जो पुकार कर कहती है, “मेरे पीछे आओ!”

मेरा विश्वास है, कि बुद्धिमत्ता प्राप्त होने का अर्थ है उस बात को करने का निर्णय लेना जो हमें बाद में खुशी व आनंद देगा। ऐसा करना हमेशा ही आसान नहीं होता है क्योंकि कल कुछ अच्छा पाने के लिए आज हम जो आसानी से पा सकते हैं, उसका त्याग करना होगा। पैसा निवेश करना एक अच्छा उदाहरण है। आपको अपना पैसा किसी ऐसे निवेश में रख छोड़ना चाहिए जहाँ आप उसे खर्च नहीं कर सकते ताकि वह कुछ समय बाद बढ़कर इतना हो जाए की आपकी भविष्य की आवश्यकता के लिए पूरा हो जाए। अनेक लोग वृद्धावस्था में पहुँच जाते हैं, और उनके पास अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कुछ भी बचा हुआ नहीं होता है, केवल इसलिए कि अपने पूरे जीवन काल में उन्होंने सब बातें तुरंत करने का निर्णय लिया। यह समझने योग्य बात है, परंतु बुद्धिमत्ता नहीं। यह विशेष रूप से भावनावेग में लिया हुआ

निर्णय है। उस क्षण उन्हें जो अच्छा लगा उसी को उन्होंने चुना और बाद में भविष्य में जो उससे भी अच्छा हो सकता था उसे बलिदान किया।

अपनी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं को निश्चित करने के लिए, आपको यह जानना आवश्यक है कि जो कुछ कोई और करता है वह आपके लिए भी योग्य होगा ऐसा नहीं है। अपना स्वयं का जीवन जीएँ और पवित्र आत्मा की अगुवाई में रहें। यदि अपनी शांति बनाए रखने के लिए आपको बदलने की आवश्यकता है, तो ऐसा ही करें, और जिस जीवन की व्यवस्था परमेश्वर ने पहले ही से आपके लिए की है, वह उत्तम जीवन जीएँ।

आपके जीवन में प्राथमिकताओं का क्रम होना चाहिए। प्राथमिकता क्रमांक एक, दो, तीन इस प्रकार यह क्रम होना चाहिए। हमारी नंबर एक प्राथमिकता सदैव परमेश्वर के साथ हमारा संबंध होना चाहिए। हमें सर्वप्रथम परमेश्वर को अपने कार्यक्रम में रखना चाहिए और फिर अन्य सब कार्य उसी के आधार पर होने चाहिए। यदि हम ऐसा नहीं करते हैं, तो हमारा जीवन अधिक और अधिक उलझनयुक्त और गड़बड़ियों से भरपूर होगा। यदि हम परमेश्वर को हमारी अगुवाई नहीं करने देते हैं, तो जीवन में सबकुछ नियंत्रण से बाहर चला जाता है।

किसी एक बात के लिए हमारे पास समय नहीं है, ऐसा कहने में कोई अर्थ नहीं है, क्योंकि हमारे लिए जो कुछ भी महत्वपूर्ण है, उसके लिए हम समय निकालते ही हैं। यदि आप कोई एक काम नहीं कर रहे हैं, तो वह आपके जीवन में प्राथमिकता नहीं है। हो सकता है कि वह एक बात प्राथमिकता होना आवश्यक नहीं है, काम पूरा होना आवश्यक नहीं है, परंतु यदि आवश्यक है, तो आपको अन्य कामों का क्रम व्यवस्थित करना होगा ताकि आपकी प्राथमिकता निश्चित हो जाए। हम प्राथमिकताओं का क्रम केवल एक ही बार निश्चित करके फिर उन्हें बदलने की आवश्यकता नहीं समझते ऐसा नहीं होता है। ऐसा हमें अनेक बार करना होगा।

जीवन में अनेक ऐसी बातें एक साथ आती हैं, जिनकी ओर हमारा विशेष ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है, और ऐसी स्थिति में सरल मार्ग से दूर हो जाना आसान होता है—हमारी प्राथमिकताओं का क्रम उलझ भी सकता है। प्राथमिकताओं का नियंत्रण से बाहर हो जाने की समस्या का उत्तर सरल है, यदि हम योग्य प्रश्न पूछने के लिए थोड़ा समय निकालते हैं। आपकी प्राथमिकताएँ क्या हैं? आपके लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, यह सोचकर उनकी सूची बनाएँ और अपने प्रतिदिन के निर्णय लेने के लिए इस सूची का उपयोग करें। जब आप कामों की प्राथमिकता का क्रम निश्चित करेंगे तब आप सब बातों को सरल कर पाएँगे।

## अपने संघर्षों का चुनाव करें

“समय के अनुसार हम अपने जीवन को आकार देते हैं, और स्वयं को भी आकार देते हैं। यह प्रक्रिया हमारे मृत्यु तक समाप्त नहीं होती है। और जो चुनाव हम करते हैं, वह अंततः हमारी अपनी जिम्मेदारी होती है।”

— एलिएनॉर रूज़वेल्ट

*इस लड़ाई में तुम्हें लड़ना ना होगा, हे यहूदा, और हे यरूशलेम, ठहरे रहना और खड़े रहकर यहोवा की ओर से अपना बचाव देखना।*

—2 इतिहास 20:17

जीवन में उत्पन्न होने वाली समस्याएँ तथा चुनौतियों के कारण सरल व सामान्य जीवन पर्याप्त नहीं लगता। कठिनाईयाँ व परीक्षाएँ तो जीवन में होंगी, परंतु हम उन्हें किस प्रकार सुलझाते हैं, यह महत्वपूर्ण है। जीवन में इतने अधिक संघर्ष हैं कि उनका सामना करना कठिन होता है, इसलिए हमें केवल उन संघर्षों का सामना करना चाहिए जिससे कोई लाभ हो। अनेक बातें ऐसी होती हैं, जिनको नज़रंदाज़ करना अधिक उत्तम होता है। प्रार्थना व समय भी अनेक बातों को बदल देते हैं, और कभी कभी केवल प्रतिक्षा करने से भी कुछ संघर्षों का सामना करने से हम बच जाते हैं। यदि आपको चुनौती दी गई है, तो तुरंत प्रतिक्रिया प्रगट ना करें। उसके विषय में सोचने के लिए समय लें, और निर्णय लेने के लिए एक-दो दिन प्रतिक्षा करें। अपने चुनाव की निर्धारिता समझने के लिए समय लें ताकि आप दृढ़ तथा बुद्धिमानी का निर्णय लें सकें।

परमेश्वर ने यहोशापात को बताया (देखिए 2 इतिहास 20:17-22) कि उसे और उसके लोगों को युद्ध लड़ने की आवश्यकता नहीं है, परंतु अनेक अन्य समयों पर उसने अपने लोगों को आगे बढ़कर युद्ध लड़ने के लिए कहा। हमें परमेश्वर की वाणी को सुनकर अपने युद्ध या संघर्षों को सावधानी से चुनना चाहिए। मैंने जीवन के अनेक वर्ष प्रत्येक बात को संघर्ष बनाने में व्यतीत किए। प्रत्येक बात का सामना करने में मैं गर्व महसूस करती थी, परंतु अंततः मैं समझ गई कि अपने समय पर हमला करने से अधिक हिम्मत व धीरज की आवश्यकता परमेश्वर पर विश्वास करके प्रतिक्षा करने में होती है।

परमेश्वर ने यहोशापात को आराधना करने, गीत गाने तथा प्रतिक्षा करने के लिए कहा। जब उसने परमेश्वर की आज्ञा का पालन किया तब शत्रु उलझन में पड़ गए और उन्होंने आपस में ही एक दूसरे का नाश कर दिया। क्या आपने संघर्ष आरंभ करने से पहले प्रार्थना करने तथा सोच-विचार करने की अपनी आदत बना ली है, या फिर आप सबसे पहले हमला करके फिर सोचते हैं कि जीवन इतना उलझनयुक्त और तनावपूर्ण क्यों बन जाता है? क्या आपको ऐसा लगता है, कि क्यों मैं हर समय कोई ना कोई समस्या सुलझाने में लगा रहता हूँ? यदि ऐसा है, तो आपको जीवन में आनेवाली प्रत्येक समस्या को सुलझाने या उसका सामना करने के बजाय उसे सरल बनाने की आवश्यकता है। कुछ बातें यदि छोड़ दी जाएँ तो समय के अनुसार अपने आप सुलझ जाती है। परमेश्वर से प्रार्थना में यह समझने की बुद्धि माँगे कि कौनसी समस्याएँ हैं जिनको हवा देने की आवश्यकता है, और कौनसी समस्याएँ हैं जो अपने आप जलकर समाप्त हो जाएँगी ।

## क्षमा करने में तत्पर रहें

“क्षमा दूसरे व्यक्ति को सही नहीं ठहराती, परंतु आपको मुक्त कर देती है।”

— स्टोमी ओमरटियन

*इसलिए यदि तुम मनुष्य के अपराध क्षमा करोगे, तो तुम्हारा स्वर्गीय पिता भी तुम्हें क्षमा करेगा।*

— मत्ती 6:14

अपने जीवन को अत्यंत जल्दी उलझनयुक्त बनाने का एक मार्ग है प्रत्येक बात के लिए बुरा मानना और मन में बदले की भावना बढ़ने देना। परमेश्वर अपने वचन में हमें क्षमा करने में तत्पर रहने के विषय (देखिए याकूब 1:19) में किसी विशेष कारण से कहता है। वह चाहता है कि हम शांति का आनंद लें और यदि हमारे मन में कडुवाहट, द्वेष तथा क्रोध हो तो यह असंभव है। क्षमा करने से इंकार उस तेज़ाब के समान है, जो उसी बर्तन को जला देता है, जिसमें वह रखा हुआ हो।

परमेश्वर हमारा बदला चुकाने वाला परमेश्वर है, यदि हम उस पर विश्वास करते हैं कि वह हमारे बदले में हमारे शत्रुओं से व्यवहार करेगा तो वास्तव में वह ऐसा करता है। परमेश्वर कहता है, कि जो हमारे साथ अन्याय करते हैं, उनसे क्रोधित होने के बजाय हमें उनके लिए प्रार्थना करनी चाहिए, और जब हम ऐसा करते हैं, तब परमेश्वर को उस व्यक्ति के साथ व्यवहार करने की स्वतंत्रता मिलती है। जब हम क्षमा करते हैं, तब वास्तव में हम स्वयं पर एक एहसान करते हैं, क्योंकि ऐसा करना हमें हमारे भीतर चल रहे भयंकर संघर्ष से मुक्त कर देता है, और हमारा जीवन सुलभ व सरल बना देता है। यदि हम अपने मन में उलझन तथा परेशान हैं, तो उससे हमारा प्रतिदिन का जीवन नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है।

मैंने अपने लिए निर्णय लिया है कि मेरे पास क्रोधित होने के लिए ना तो समय है, और ना ही सामर्थ्य। मैं अपने जीवन का आनंद लेना चाहती हूँ, और यदि मैं अन्य लोगों की चाह या इच्छाओं से मेरे स्वभाव को नियंत्रित होने देती हूँ तो मैं जीवन का आनंद नहीं ले सकती। मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि आप अभी निर्णय लें कि आप क्षमा करने में तत्पर होंगे। किसी के दुःख पहुँचाने पर आप जितना जल्दी उसे

क्षमा करेंगे, उतना ऐसा दूसरी बार भी करना आपके लिए आसान होगा। क्रोध को अपने हृदय में पनपने ना दो, उसे कड़ुवाहट की जड़ ना बनने दो, जो केवल आपको ही नहीं परंतु आपके आसपास सभी को दूषित कर देगी।

अपने आपको क्रोधित रहने देने से, हम उन लोगों पर भी अपना क्रोध प्रगट करते हैं, जिनका हमारे क्रोध के कारण से कोई संबंध नहीं है। मेरे पिता ने मेरे साथ जो अयोग्य व्यवहार किया उसके कारण मैं अनेक वर्षों तक कड़ुवाहट से भरी रही, और अक्सर भड़ास को मैं अपने पति पर निकालती थी, जिनका उन बातों से कभी कोई संबंध नहीं था। जिनका मुझ पर कोई दायित्व नहीं था, उनसे वसूल ना करने के विषय में परमेश्वर ने मुझे सिखाया।

जब हमें दुख पहुँचाया जाता है, तब उसका हिसाब किसी अन्य व्यक्ति से पूरा करना, जिसका उस घटना से संबंध ही नहीं, हमारी समस्या का समाधान नहीं है। यदि हम परमेश्वर के मार्ग के अनुसार कार्य करेंगे तो वह हमारी परेशानी का बदला चुकाने और वास्तव में दोगुना आशीष देने का वादा करता है (देखिए यशायाह 61:7)। परमेश्वर लगातार हमारे पापों के लिए हमें क्षमा करता है, और वह चाहता है, कि हम भी दूसरों के साथ ऐसा ही करें।

क्षमा करने का निर्णय लेने के बाद यह आवश्यक नहीं की आपको दुःख पहुँचाने वाले व्यक्ति के प्रति आपकी भावनाएँ तुरंत बदल जाएँगी। मेरा विश्वास है, कि यदि मैं जो कर सकती हूँ वह करूँ तो परमेश्वर वह करेगा जो मैं नहीं कर सकती। मैं परमेश्वर के वचन का आज्ञापालन करने का चुनाव कर सकती हूँ, परंतु मेरी भावनाओं को बदलने का कार्य केवल परमेश्वर ही कर सकता है। यदि हम थोड़ा समय दें तो हमारी भावनाएँ भी हमारे निर्णय या चुनाव के समान बन जाती है।

## केवल अपने काम पर ध्यान दें

“मुझे स्मरण है, कि मेरा एक बुद्धिमान मित्र अक्सर कहा करता था, ‘जो सबका काम होता है, वह अक्सर किसी का भी काम नहीं होता है।’”

— आयज़क वॉल्टन

*हे यहोवा, मेरे मुख पर पहरा बैठा, मेरे होठों के द्वार की रखवाली कर।*

— भजन संहिता 141:3

पवित्र शास्त्र हमारे प्रतिदिन के जीवन के लिए सलाह व सुझावों से भरपूर है। एक बात जो बाइबल हमें करने का निर्देश देती है, वह है, हमें केवल अपने काम पर ध्यान देना चाहिए (देखिए 1 थिस्सलुनीकियों 4:11)। प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक के काम या बातों के विषय में सदा अपने विचार प्रगट करने की आवश्यकता घमंड का लक्षण है, और यह हमें आपसी संबंधों में तनाव की ओर ले जाता है।

एक बार मैं और मेरे पति, हमारे पड़ोस में बहुत बड़े घर में रहनेवाले व्यक्ति के विषय में बात कर रहे थे। हम उसके विषय में अपने विचार प्रगट कर रहे थे कि अकेला होते हुए उसे इतने बड़े घर की क्या आवश्यकता है। हमने अंदाजा लगाया कि उसने वह मकान निवेश के उद्देश्य से लिया होगा। फिर हमने कहा कि यदि निवेश की बात है, तो इतना बड़ा मकान खरीदकर उसकी देखभाल करने के बजाय उसके लिए स्टॉक मार्केट में निवेश करना अधिक लाभदायक होता। इस समय पर परमेश्वर मुझे दूसरों के मामलों से दूर रहकर अपने काम पर ध्यान देने के विषय में बातचीत कर रहा था, और डेव और मुझे अचानक महसूस हुआ कि हम एक ऐसे व्यक्ति के आर्थिक मामलों की चर्चा करने में स्वयं को व्यस्त कर चुके हैं, जिसे हम जानते तक नहीं। जब मैंने देखा हम जो कर रहे थे वह कितना बेकार था, तब मेरी यह देखने में भी सहायता हुई कि हम जीवन में अक्सर अनेक ऐसी बातों की चर्चा करते हैं, और अपना मतप्रदर्शन करते हैं, जिससे हमारा कोई संबंध नहीं होता है।

हमारे जीवन में हमारे अपने इतने काम होते हैं, कि दूसरों के मामलों में हस्तक्षेप ना करते हुए उनको पूरा करना आवश्यक होता है। यदि आपमें दूसरों के विषय में अपना मत प्रदर्शन करने की प्रवृत्ति है, तो जिनके विषय में आप मतप्रदर्शन करते हैं,

उनके लिए प्रार्थना करें कि वे परमेश्वर के पीछे चलें, और फिर उसके बाद वह क्या कर रहे हैं, इसकी चिंता ना करें।

मैं अक्सर स्वयं से कहती हूँ, “जाँयस, तुम्हारा उससे कोई सरोकार नहीं है।” ऐसा करने से मुझे अपने काम से काम रखने में सहायता मिलती है। यदि आप विचारपूर्वकता से इस बात की ओर देखें तो समझेंगे कि जिस बात से हमारा लेना देना ही नहीं है, उसके विषय में मतप्रदर्शन करने से क्या फायदा है? इसका कोई मतलब ही नहीं और हम अकारण ऐसी बातों में उलझे और व्यस्त रहते हैं जिससे कोई उत्तम फल प्राप्ति नहीं हो सकती। परमेश्वर के वचन का आज्ञापालन करने का निर्णय लें और दूसरों के मामलों के विषय में भूल जाएँ। आप को यह देखकर आश्चर्य होगा की आप हृदय में कितना हल्का महसूस कर रहे हैं।



## दयालु बनें

“कृतज्ञहीन हृदय दया की खोज नहीं करता, परंतु कृतज्ञ हृदय प्रत्येक घंटे में कोई ना कोई स्वर्गीय आशीष प्राप्त करेगा।”

— हैरिएट बीचर स्टो

*कृपालु मनुष्य अपना ही भला करता है, परंतु जो क्रूर है, वह अपनी ही देह को दुःख देता है।*

— नीतिवचन 11:17

अपने जीवन को सुलभ तथा सरल बनाने, अपने हृदय की शांति को बढ़ाने और आपसी संबंधों को उत्तम बनाने का एक और मार्ग है, दयालु या कृपालु बनें। परमेश्वर अपने वचन में हमें, “करुणा, भलाई और दीनता धारण” (कुलुस्सियों 3:12) करने के लिए कहता है। हमें दयालु, सहनशील तथा क्षमा करने में तत्पर होना चाहिए। कठोर हृदयी, कानूनी तथा कठिन होने से हम स्वयं परेशान हो जाते हैं और हमारे कोई मित्र नहीं बनते हैं।

दयालुता कोई अधिकार नहीं होता है, यह ऐसा वरदान है जो उस व्यक्ति को दिया जाता है, जो उसे पाने के योग्य भी नहीं है। परमेश्वर दयालु है और उसकी महान दया के कारण ही केवल हम अपने पापों के कारण भस्म नहीं हुए हैं (देखिए विलापगीत 3:22)। हमारे पास जो नहीं है, वह देने के लिए परमेश्वर हमें कभी नहीं कहता है, इसलिए प्रथम वह हमें दया व कृपा देता है, और तब अपेक्षा करता है, कि वह हमारे द्वारा दूसरों तक पहुँचे। देने वाले बनें और दया दिखाने में उदार बनें!

यदि हम दयालु या कृपामय बनने का निर्णय नहीं लेते हैं, तो हमारे पास अधिक समय क्रोधित रहने के अलावा कोई मार्ग नहीं है। सत्य तो यह है, कि कोई भी परिपूर्ण नहीं है, और जहाँ हम जाएँ वहाँ हर कोई, कोई ना कोई गलती करता ही है। हमें यह समझना चाहिए कि जो गलती करते हैं, उनके साथ केवल हमें ही निपटना नहीं पड़ता है, परंतु जब हम गलती करते हैं, तब दूसरों को भी हमारे साथ निपटना पड़ता है। दूसरे हमें किस दृष्टि से देखते हैं, उस दृष्टि से हम अक्सर स्वयं को नहीं देखते हैं। हम सोचते हैं, कि मनुष्य को जैसा होना चाहिए उसका मैं एक उत्तम उदाहरण

हूँ, परंतु मैं आपको यकीन दिलाती हूँ कि यह सत्य नहीं है। पवित्र शास्त्र हमें स्पष्ट रूप से कहता है कि हम स्वयं जो करते हैं, उसी के लिए दूसरों का न्याय करते हैं (देखिए रोमियों 2:1)। हम अपनी ओर गुलाबी रंग के शीशे में से देखते हैं, परंतु दूसरों की ओर शीशे से देखते हैं। अपने स्वयं के गलत व्यवहार के लिए हमारे पास हमेशा न्याय संगत स्पष्टिकरण होता है, परंतु दूसरों की गलती के लिए ऐसा नहीं होता है।

दया दिखाने का अर्थ है, करुणा दिखाना तथा हृदय से चिंता प्रगट करना है। ऐसा करना प्रत्येक के लिए आसान नहीं होता है, परंतु यह उतना ही महत्वपूर्ण है। दया हमें नम्र बनाती है, दूसरों की ओर दया का हाथ बढ़ाने से हम स्वयं को यह स्मरण दिलाते हैं कि दया को पाना कितना अच्छा है।

जब हम दयालुपन का स्वभाव धारण करने का पूरा प्रयत्न करते हैं, तब हम केवल परमेश्वर को ही प्रसन्न नहीं करते, परंतु हम अपने जीवन में होनेवाले तनाव तथा उथल पुथल को भी रोकते हैं। परमेश्वर के मार्ग सरल व शांत है, और वह कहता है, कि जैसा मैं दयालु हूँ, वैसे तुम भी दयालु बनो। जब किसी के साथ न्याय से व्यवहार करने की आवश्यकता हो तब भी दया दिखाना योग्य नहीं होगा परंतु परमेश्वर के मार्ग के अनुसार चलने से अंत में हमेशा उत्तम प्रतिफल प्राप्त होता है।

## न्याय करने वाले ना बनें

“यदि आप लोगों का न्याय करते हैं, तो आप के पास उनसे प्रेम करने का समय नहीं है।”

— मदर टेरेसा

*हे भाइयों, एक दूसरे की बदनामी न करो, जो अपने भाई की बदनामी करता है, या भाई पर दोष लगाता है, वह व्यवस्था की बदनामी करता है, और व्यवस्था पर दोष लगाता है। और यदि तू व्यवस्था पर दोष लगाता है, तो तू व्यवस्था पर चलने वाला नहीं, पर उस पर हाकिम ठहरा।*

—याकूब 4:11

जब हम किसी का न्याय करते हैं, तब हम उन पर दोष लगाते हैं, और ऐसा करने का अधिकार केवल परमेश्वर को है। मैंने एक परिभाषा सुनी है कि, न्याय करने का अर्थ है, स्वयं को परमेश्वर के स्थान पर रखना। मुझे नहीं लगता कि हम में से कोई भी परमेश्वर का काम करना चाहेगा, क्या ऐसा चाहेगा? किसी स्थिति या व्यक्ति की ओर एक नज़र डालकर वास्तविक परिस्थिति ना जानते हुए अपना न्याय प्रगट करना आसान है। परमेश्वर केवल यही नहीं जानता कि कोई एक व्यक्ति क्या कर रहा है, परंतु वह यह भी जानता है कि वह ऐसा क्यों कर रहा है। हम शरीर के स्वभाव के अनुसार न्याय करते हैं, परंतु परमेश्वर हृदय के अनुसार न्याय करता है।

व्यभिचार में पकड़ी गई स्त्री को पथरवाह करने वाली भीड़ से यीशु ने कहा कि उनमें से जिसने कभी कोई पाप ना किया हो वह पहला पत्थर मारे। वह क्या कहना चाहता है, उस पर कुछ क्षण विचार करने के बाद उन्होंने अपने हाथों से पत्थर नीचे डाल दिए और वहाँ से एक एक करके चले गए। हम में से कौन कह सकता है कि हम में पाप नहीं है? तो फिर हम दूसरों की गलती के लिए उनका न्याय करने में जल्दबाजी क्यों करते हैं? हम पाप का न्याय कर सकते हैं, परंतु हम किसी के हृदय का न्याय नहीं कर सकते। हम परमेश्वर के वचन का जितना अधिक अध्ययन करते हैं, तब हमें उतनी शिघ्रता से कोई भी गलत बात का ज्ञान होगा, परंतु उस कारण हमें दूसरों को जो करना चाहिए वह वो नहीं करते इसलिए उनका न्याय करने की आदत को बढ़ावा नहीं देना चाहिए। एक बार फिर, हमें परमेश्वर के वचन के अनुसार

चलना चाहिए और “तत्पर तथा प्रार्थना में रहना” चाहिए। हमें तत्पर रहकर न्याय नहीं करना चाहिए, परंतु तत्पर रहकर प्रार्थना करनी चाहिए। दूसरों से आपके साथ जैसे व्यवहार की आप अपेक्षा करते हैं उसी प्रकार आप उनसे व्यवहार करें, और देखें जीवन कितना मधुर बन जाता है।

जब भी हम न्याय करते हैं, चाहे वह अच्छे के लिए या बुरे के लिए क्यों ना हो, हम एक बीज बोते हैं, जो हमारे अपने जीवन में फल उत्पन्न करता है। यदि हम आलोचक तथा निर्दयी हैं, तो उसी प्रकार हमारा भी न्याय होगा, परंतु यदि हम दया देते हैं, तो हम भी दया की फसल काटेंगे। हम में दूसरों से प्रेम करने की क्षमता है और हमें ऐसा करना चाहिए क्योंकि यही एक आज्ञा यीशु ने हमारे लिए रख छोड़ी है। उसने कहा, “जैसा मैंने तुम से प्रेम रखा है, वैसा ही तुम भी एक दूसरे से प्रेम रखो।” (देखिए यूहन्ना 13:34, और देखिए यूहन्ना 15:12)

न्याय करने में तत्पर होना यह घमंडी होने का एक और लक्षण है, और पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है कि नाश होने से पहले घमंड आता है, परंतु नम्रता के बाद सम्मान होता है (देखिए नीतिवचन 18:12)। यदि हम परेशानी चाहते हैं, तो हम न्यायी बने रह सकते हैं। परंतु यदि हमें सम्मान चाहिए तो हम नम्रता धारण कर सकते हैं। निर्णय हमारा है।

## निर्णायक बनें

“हमारे जीवन के सबसे निर्णायक कार्य—अर्थात् वह कार्य जो अधिकांशतः हमारे भविष्य घटना क्रम को निश्चित करते हैं—उन पर अक्सर ध्यान नहीं दिया जाता है।”

— एन्डी गाइड

*इसलिए हे भाइयों, मैं तुम से परमेश्वर की दया स्मरण दिला कर बिनती करता हूँ कि अपने शरीरों को जीवित, और पवित्र और परमेश्वर को भावता हुआ बलिदान करके चढ़ाओं, यही तुम्हारी आत्मिक सेवा है।*

— रोमियों 12:1

अनिर्णायक होना अत्यंत हताशा की स्थिति है और सरल जीवन का निश्चित रूप से फल नहीं है। सरलता में प्रार्थना की जाती है, बुद्धिमत्ता प्राप्त की जाती है और निर्णय लिया जाता है। इसमें कोई टाल-मटोल नहीं है। इसमें लिए गए निर्णय पर अटल रहा जाता है, और उसे बदलने का कोई ठोस कारण ना हो तब तक बदला नहीं जाता। प्रेरित याकूब कहता है, दो मन वाला मनुष्य अपने मार्गों पर अटल नहीं है, और जो वह परमेश्वर से माँगता है, वह नहीं पाता है। हमें क्या चाहिए इसका जब तक हम निश्चित निर्णय नहीं लें पाते है, तब तक परमेश्वर हमें कुछ भी कैसे देगा?

असुरक्षित लोग निर्णय लेने के विषय में कठिनाई महसूस करते है, क्योंकि उन्हें यह डर लगा रहता है कि वे गलत निर्णय लेंगे। वे स्वयं को निम्न समझते है, और उनका स्वयं पर ही विश्वास नहीं होता कि वे योग्य निर्णय ले सकते है। जो स्वयं को परिपूर्ण समझते है, उनके साथ भी यह समस्या होती है, वे किसी भी निर्णय के कारण गलत साबित होने का खतरा उठाना नहीं चाहते। कोई एक व्यक्ति जो कभी कभी निर्णायक होता है, वह गलत निर्णय लेता है, परंतु वे गलत से अधिक योग्य निर्णय लेते है। मैं हमेशा कहती हूँ कि आप पार्क की हुई कार को चला नहीं सकते। कुछ लोगों का जीवन पार्क की हुई स्थिति में अनेक वर्षों से है, उनकी दिशा निर्देशित की क्षमता समाप्त हो चुकी है और प्रत्येक बात के विषय में वे उलझन में रहते है। परमेश्वर के पास केवल एक ही गीयर है—आगे जाने वाला। वह पीछे जाने वाला नहीं,

और निश्चित रूप से पार्क की हुई स्थिति में नहीं है। कभी कभी हमें कुछ भी ना करने की स्थिति से बाहर निकलने के लिए कुछ ना कुछ करने की आवश्यकता होती है।

बुद्धिमानी का निर्णय लेने का पूर्ण रूप से प्रयत्न करें, और यदि आप फिर भी गलती करें, तो उसे ठीक करने के लिए परमेश्वर पर निर्भर रहें। वह आपका हृदय देखता है, और आप जो कुछ सबसे उचित करना जानते हैं, उससे अधिक वह आपसे अपेक्षा नहीं करता है। जब आप निर्णय लेकर जीवन में आगे बढ़ते हैं, तो आप अनुभव प्राप्त करेंगे। कभी कभी आप सीखते हैं आपने जो किया है वह योग्य है, उससे अधिक सीखते हैं, और अन्य समय पर आप किसी एक बात को फिर कभी ना दोहराना सीखते हैं, क्योंकि आपका वह करना अयोग्य ठहरा था। यदि कोई कार्य बिलकुल ही उत्तम या परिपूर्णता में समाप्त नहीं होता है, तब भी कोई बात नहीं। कोई भी छोटा बालक जब तक अनेक बार गिरता नहीं तब तक चलना नहीं सीखता है। यदि वे गिर जाने पर बैठकर केवल रोते रहेंगे तो कभी चलना नहीं सीख पाएँगे। उन्हें उठकर बार बार प्रयत्न करना होगा। तब जल्द ही, जिस चलने के कारण उन्हें इतनी कठिनाई का सामना करना पड़ा वह दौड़ने में बदल जाता है।

अधिक निर्णायक होने के लिए आज निर्णय लें। आप देखेंगे कि आप जीवन की कितनी बाधाओं को दूर करके दिशाहीन अवस्था में चलने के बजाय प्रगति के साथ आगे बढ़ते जाएँगे।

## बोलने से पहले सोचें

“बोलने से पहले स्वयं से पूछे कि जो मैं बोलने जा रहा हूँ वह सत्य, करुणामय, आवश्यक, है या नहीं। यदि उत्तर नहीं है तो जो आप कहने जा रहे हैं, उसे ना कहें तो अच्छा है।”

— बर्नाड मेलज़र

*जो अपने मुँह की चौकसी करता है, वह अपने प्राण की रक्षा करता है, परन्तु जो गाल बजाता है उसका विनाश हो जाता है।*

— नीतिवचन 13:3

मैंने अपने जीवन में बोलने से पहले ना सोचने के कारण अनेक उलझने उत्पन्न की है। अनेक वर्षों के अनुभव के बाद, मैंने इस क्षेत्र में ज्ञान प्राप्त किया है, और प्रगति की है, परन्तु मैं अभी भी गलतियाँ करती हूँ और अभी भी मुझे “बोलने से पहले सोचने” की आवश्यकता होती है।

याकूब की पुस्तक के अनुसार जीभ *ऐसी बला है जो कभी रुकती नहीं* (देखिए याकूब 3:8)। यह एक चिंगारी के समान है, जहाँ से अनेक समस्याएँ उत्पन्न होती है, और यदि हम उसे नियंत्रित नहीं करते हैं, तो हम उसके नीचे दबी जंगल की आग को देख सकते हैं। शब्द महान शक्ति का भंडार है, परन्तु वे नकारात्मक तथा सकारात्मकता को प्रगट करते हैं। यदि हम आत्मा के द्वारा नहीं परन्तु शरीर के अनुसार बात करते हैं, तब प्रगट होने वाली सामर्थ्य नकारात्मक होगी। नीतिवचन का लेखक लिखता है कि मृत्यु और जीवन जीभ के वश में होता है (देखिए नीतिवचन 18:21)। यह अत्यंत शक्तिशाली वाक्य है, और इसे अत्यंत गंभीरता से लेना चाहिए।

किसी भी प्रकार के प्राणी को प्रशिक्षित किया जा सकता है, परन्तु जीभ को परमेश्वर की सहायता के बगैर प्रशिक्षित नहीं किया जा सकता। हमें पवित्र आत्मा के निर्देशों की ओर तुरंत ध्यान देना चाहिए और जब भी हमें इशारा प्राप्त होता है कि हम अयोग्य दिशा में जा रहे हैं, तब उसी क्षण बोलना बंद कर देना चाहिए। यह उससे भी अच्छा होगा कि जब तक परमेश्वर की ओर से निर्देश ना मिले तब तक हम कुछ बोले ही ना। अनेक बार मैं किसी बात के विषय में अपने पति से बात करना चाहती

हूँ, परंतु मेरे हृदय में मुझे यह एहसास होता है, कि यह योग्य समय नहीं है। अनेक वर्षों तक मैंने इस प्रकार की भावना या एहसास की ओर ध्यान ना देते हुए बोलने का काम पूरा किया और उतने प्रत्येक समय मेरे मुँह के कारण मेरे जीवन में समस्याएँ उत्पन्न हुईं। मैंने अपने आप को कम बोलने और अधिक सुनने के लिए समर्पित किया है, परंतु मैं यह मानती हूँ कि अभी भी मुझे सहायता की आवश्यकता होती है। क्या हम ऐसा कर सकते हैं, कि जब आप यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, तब आप मेरे लिए और मैं आपके लिए प्रार्थना करूँ? हम साथ मिलकर यह विश्वास करेंगे कि हमें परमेश्वर से बुद्धि को सुनने का अनुग्रह तथा बोलने से पहले सोच प्राप्त हो।



## परमेश्वर को प्रसन्न करने वाले बनें

“परमेश्वर की इच्छा में रहना सबसे सुरक्षित स्थान है।”

— अनानिमस

*यदि मैं अब तक मनुष्यों को ही प्रसन्न करता रहता, तो मसीह का दास ना होता।*

— गलातियों 1:10

ऊपर दिए गए पद में प्रेरित पौलुस कहता है कि यदि वह लोगों के बीच प्रसिद्धि पाने का प्रयत्न कर रहा होता तो वह प्रभु यीशु मसीह का प्रेरित नहीं बनता। लोगों को प्रसन्न करने का दबाव हमें परमेश्वर को प्रसन्न करने और उसकी इच्छा पूरी करने में मध्य दीवार उत्पन्न करेगा।

किसी से भी समर्थन या प्रशंसा पाने की इच्छा साधारण बात है। हम में से अनेक लोग जीवन के आरंभिक समय में किसी ना किसी प्रकार से धिक्कारे जाने का सामना करते हैं। यह महत्वपूर्ण नहीं है, कि कारण कौन है—माता-पिता, बहन-भाई, शिक्षक या फिर मित्र-उससे हमेशा दुःख होता है और इस दुःखपूर्ण स्मरण के कारण यही अनुभव फिर ना होने के लिए हम कुछ भी करने के लिए तैयार होते हैं। धिक्कारे जाने के भय के कारण हम किसी भी बात का सामना बुद्धि से नहीं परंतु भावना से करते हैं। बुद्धिमत्ता वर्तमान में वो ही करती है, जिससे भविष्य में संतुष्टि मिले। परंतु भावनाएँ वर्तमान में जो अच्छा महसूस होता है, वह करती हैं। भावनाएँ हमें वह करने के लिए बढ़ावा देती हैं जिसके कारण दुःख और बेचैनी महसूस ना हो।

अनेक वर्षों तक मैंने लोगों को मुझे नियंत्रित करने दिया, परंतु अतंतः मैंने जान लिया कि वास्तव में उन्हें मेरी कोई चिंता नहीं है। वे मेरा उपयोग उन्हें खुश करने के लिए कर रहे थे, परंतु उन्हें मेरे आनंद में कोई सरोकार नहीं था। जब मैंने सेवकाई के लिए परमेश्वर से बुलाहट को जाना तब जिन लोगों को मैंने अपने मित्र समझा था उन्होंने बिना कोई परवाह किए मुझे धिक्कार दिया। अब मैं वह सब नहीं करती थी, जो वे चाहते थे, इसलिए अब उनके जीवन में मेरी कोई जगह नहीं थी। मुझे इस बात से बहुत गहरा दुःख पहुँचा और मुझे बहुत अकेला महसूस हुआ, परंतु मुझे इस

बात की खुशी है कि परमेश्वर ने मुझे उनके स्थान पर परमेश्वर को चुनने का बड़ा अनुग्रह दिया।

कभी कभी मैं इस बात को सोच कर भयभीत हो जाती हूँ कि कहीं मैं अभी भी उन लोगों का समर्थन पाने के लिए दिखावे का जीवन तो नहीं जी रही, जो वास्तव में मेरी चिंता भी नहीं करते हैं।

जो लोग वास्तव में आपके मित्र हैं, वे आपकी इस बात में सहायता करेंगे की परमेश्वर आपके लिए जो चाहता है, वह आप बनें। वे आपका उपयोग करके, जब आप उनको खुश नहीं करते तब आपको फेंक नहीं देंगे। हर समय हर एक व्यक्ति को खुश करने से आप अपने जीवन को उलझनयुक्त बना देते हैं, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति आपसे अलग अपेक्षा करता है। जब आप दूसरों को संतुष्ट करने के लिए इतनी शक्ति व समय का उपयोग करते हैं, तब आप स्वयं को ही खो देने का बड़ा खतरा मोल लेते हैं। सदैव स्मरण रहे कि आपके जीवन में केवल परमेश्वर ही सर्वदा प्रथम स्थान पर होना चाहिए। चाहे आप के जीवन से सब चले जाए फिर भी परमेश्वर आपसे वादा करता है, कि वह आपको कभी ना छोड़ेगा और ना त्यागेगा।

## दण्ड को प्राप्त ना करें

“दण्डित करने से अधिक, करुणा के द्वारा पाप ठीक होंगे।”

– हेन्री वार्ड बीचर

*सो अब जो मसीह यीशु में है, उन पर दण्ड की आज्ञा नहीं, क्योंकि वे शरीर के अनुसार नहीं वरन आत्मा के अनुसार चलते हैं।*

– रोमियों 8:1

दण्डित होना अपराध तथा शर्म की भावना है, जो आपको दबा देती है। इसलिए लोग अक्सर दण्ड के “नीचे” होने की बात कहते हैं। उदाहरण के लिए कोई यह कहेगा, “जेन को तारीखों का ध्यान नहीं रहा, और वह स्कूल के क्षेत्र यात्रा के लिए नहीं आयी; अब वह दोष के नीचे दबी है? उसे दोषी और अपराधी महसूस होता है, जब से यह घटना हुई है।”

यीशु हमें ऊपर उठाने के लिए आता है, दबाने के लिए नहीं। शैतान हमें दबाना और उसी दबी हुई स्थिति में रखना चाहता है। वह दण्ड या दोष लाता है, परंतु यीशु हमें क्षमा तथा मेलमिलाप प्रदान करता है। शैतान उलझन व गड़बड़ी देता है, यीशु पूर्ण शुद्धता में सरलता देता है। जब भी हम पाप करते हैं, तब प्रत्येक बार पवित्र आत्मा हमें उस पाप का एहसास देकर बाहर निकालना चाहता है, परंतु शैतान हमें दबाकर दोषी ठहराना चाहता है। हमें इसमें अंतर जानना आवश्यक है। पाप का एहसास हमें उस पाप को स्वीकार करने और उसके लिए पश्चात्ताप करने के लिए अगुवाई है। दण्ड या दोषी ठहराया जाना हमारे भीतर दोष भावना उत्पन्न करता है और वास्तव में हमें असमर्थ बनाकर उसी पाप के चक्र में फँसे रहने देता है।

हमें दण्डित होना या दोषी ठहराए जाने का स्वीकार ना करने का निर्णय लेना चाहिए। यदि कोई आपको ज़हर देगा तो अवश्य आप उसे नहीं लेंगे, तो फिर जब पवित्र शास्त्र हमें स्पष्ट रूप से सिखाता है कि हम यीशु मसीह द्वारा पाप से छुड़ाए गए हैं, तो उस दण्डित होने या दोषी ठहराए जाने की भावना का स्वीकार क्यों करें? उसने क्रूस पर चढ़ाए जाने और मृत्यु से फिर जीवित होने के द्वारा हमारे पापों की कीमत चुका दी है। यदि हम उसकी ओर अपने उद्धारकर्ता के रूप में देखते और

विश्वास करते हैं तो हम पाप की सामर्थ से स्वतंत्र हैं (देखिए रोमियों 6:7-8), जो मेरी दृष्टि में दण्डित होना या ठहराया जाना है।

क्योंकि हम पाप तथा गलतियाँ करते ही रहते हैं, तो यदि हम प्रत्येक बार गिरने के कारण दण्डित होने, दबाव तथा दोषभावना की अधीनता में दबे रहेंगे तो हमारे लिए जीवन सरल व सुलभ होने की कोई आशा नहीं है। परमेश्वर का धन्यवाद हो कि उसने हमें यीशु मसीह द्वारा स्वतंत्र किया है और हमें शांति व आनंदयुक्त सरल-सुलभ जीवन प्रदान किया है। यह जीवन पहले ही से उपलब्ध है, आपको केवल विश्वास करके उसका स्वीकार करना है!

## भय में रहने से इंकार करें

“धैर्य का अर्थ है, भय का सामना करना, भय पर प्रभुता पाना, भय का ना होना नहीं है।”

– मार्क ट्वान

*यहोवा परमेश्वर मेरी ज्योति और मेरा उद्धार है, मैं किस से डरूँ?*

– भजन संहिता 27:1

भय के विषय में कोई भी बात सरल व सीधी नहीं है। भय दुविधा उत्पन्न करता है, और प्रगति में बाधा बनता है और शैतान इसका उपयोग परमेश्वर के लोगों को उसकी इच्छा से दूर रखने के लिए प्रमुख अस्त्र के रूप में करता है। अधिकांश लोग भयभीत होते हैं। वे दूसरे लोगों से, भूतकाल से, भविष्य से, कमी-बेशी से, बलिदान करने से, ऊँचाई से, सीढ़ियों से, पानी तथा जंतुओं से भी डरते हैं। आप किसी भी बात के विषय में सोचें, और लोग उससे डरते हैं। हम भय का अनुभव कर सकते हैं, परंतु हमें उसके अधीन होने की आवश्यकता नहीं है। हमें जो करना आवश्यक है, या हम जो करना चाहते हैं, उसे चाहे “डरते हुए” ही क्यों ना हो परंतु कर सकते हैं। धैर्य का होना भय का ना होना नहीं है, परंतु इसका अर्थ है, भय के होते हुए भी उस कार्य को करना।

जब भी परमेश्वर हमें कुछ करने की अगुवाई करता है, तब वह उस कार्य को पूरा करने के लिए आवश्यक बात को हमें उपलब्ध करा देता है। वह हमें उस कार्य को उत्तम रीति से पूरा करने के लिए क्षमता, सहायता, धन, धैर्य, बुद्धि, और अन्य सब आवश्यक बातें उपलब्ध करा देता है। हम इन सब आवश्यक बातों को उसी समय तुरंत नहीं देख पाएँगे, परंतु जब हम विश्वास में आगे बढ़ते हैं, यह सब बातें उचित समय पर उपलब्ध होती जाएँगी। शैतान भय का उपयोग हमें पीछे कदम खींचने के रूप में करता है, परंतु परमेश्वर चाहता है कि हम अंत तक आगे बढ़ते जाएँ और अपने सपनों को पूरा होते हुए देखें।

जब मैंने सरल जीवन जीना आरंभ किया तब परमेश्वर ने मुझे यह स्पष्ट किया कि मैं उन लोगों के साथ अधिक समय व्यतीत ना करूँ जो अत्यंत भयभीत वृत्ति के हैं। जब हम चारों ओर से भय से घेरे हुए होते हैं, तब हम अपनी लड़ाई नहीं जीत

सकते। गिदोन जब युद्ध के लिए निकला तब परमेश्वर ने उसे सबसे पहली बात यह बताई की सैनिकों में जो भय रखने वाले सैनिक है, उनको हटा दिया जाए, और ऐसे करीब दो-तिहाई सैनिक थे (देखिए न्यायियों 7:3)। मैं यह नहीं कहना चाहती कि जो लोग भय का सामना करते है, उनका हम धिक्कार करें परंतु मैं कहना चाहती हूँ कि यदि हम परमेश्वर की इच्छा पूरी करना चाहते है, तो हमारे आसपास ऐसे लोगों को होना चाहिए जो भय के स्वभाव को पहचानते है, परंतु उसके द्वारा नियंत्रित होने से इंकार करते है।

भय से हमारे विचार धुँधले हो जाते है, हमारी भावनाएँ दुविधा में पड़ जाती है, हमें निर्णायक होने से बाधा उत्पन्न होती है, और साधारण रूप से *सब कुछ* उलझनयुक्त हो जाता है। यह समय भय को ना कहने का है। परमेश्वर ने हमें भय कि आत्मा नहीं दिया है, परंतु सामर्थ, प्रेम, तथा संयम की आत्मा दिया है। (देखिए 2 तीमुथियुस 1:7)

## अपने हृदय की सुनें

“आनंद से भरा हुआ हृदय चुंबक के समान होता है, जो जीवन का मार्ग निर्देशित करता है। व्यक्ति को कठिनाइयों का सामना करना पड़ जाने पर भी उसी मार्ग पर चलते रहना चाहिए।”

— मदर टेरेसा

*जिस में हम को उस पर विश्वास करने से हियाव और भरोसे के साथ परमेश्वर के निकट आने का अधिकार है।*

—इफिसियों 3:12

आप शायद इस वाक्य से परीचित है, “अपने-हृदय से सत्य रहें।” हम अपने जीवन को उलझनयुक्त बनाते हैं, उसका एक कारण यह है हम दिशा बदल लेते हैं और जो हमारे लिए महत्वपूर्ण है, उसे नजरंदाज करते हैं। यदि हम अपने हृदय को किनारे करके संसार की सोच के अनुसार चलते हैं तो हम स्वयं को रिक्त तथा अपरिपूर्ण पाते हैं। हमारा जीवन बेस्वाद हो जाएगा। हम झुकाव के अनुसार चलते जाएँगे, परंतु कोई बात हमें संतुष्ट नहीं करेगी। आप जीवन से क्या चाहते हैं? आपको क्या लगता है, कि परमेश्वर की आपके लिए क्या इच्छा है? अनेक लोग अपने कर्तव्य को पूरा करने में इतना समय व्यतीत करते हैं, कि वे नहीं जानते की उन्हें स्वयं के लिए क्या चाहिए। वे यह बात स्वयं से पूछते ही नहीं क्योंकि वे सोचते हैं कि उसे पाना पहुँच से बिलकुल बाहर है।

जब मैं पूछती हूँ कि आपको जीवन से क्या चाहिए तो मैं आपकी स्वार्थी इच्छाओं के विषय में नहीं बोल रही हूँ, मैं हृदय की इच्छाओं के विषय में बोल रही हूँ। आपके हृदय की गहराई में कुछ है, जिसे परमेश्वर ने वहाँ बोया है। हर एक को कुछ ना कुछ करने के लिए बुलाया गया है, और उसके लिए उसे तैयार भी किया गया है, और उस हर एक में आपका भी समावेश है। भीड़ के पीछे जाने के बजाय अपने हृदय की सुनने के लिए धैर्य की आवश्यकता होती है। जब परमेश्वर ने मुझे उसके वचन की शिक्षा देने के लिए बुलाया, तब महिलाओं के लिए ऐसा करना समाज में प्रचलित नहीं था। मैंने अपने मित्र खो दिए और कुछ परिवार जानों ने भी मुझे द्रोही कहकर धिक्कार दिया और कि मैं किसी के बहकावे में आ गई और अयोग्य मार्गदर्शन में

चली गई। हमारे समाज में मुझे उत्तम स्तर नहीं दिया गया था, परंतु फिर, ऐसा तो यीशु के साथ भी हुआ था। मेरे लिए तो आज भी यह बहुत बड़ा आश्चर्य है कि मैंने भीड़ के पीछे जाने के बजाय यीशु के पीछे चलना स्वीकार किया। मुझे लगता है, कि मैं अपने जीवन से इतनी अधिक ऊब गई थी कि मुझे अपने भीतर संतुष्ट महसूस होने के लिए मैं समाज के विरुद्ध जाने वाला भी कोई कदम उठाने के लिए तैयार थी।

यह बिलकुल भी आसान बात नहीं है, कि आपके हृदय में कोई सपने या दृष्टांत होते हुए भी आप उन्हें दबाते चले जाएँ और वह काम करते रहें जिसे करना आपको बिलकुल पसंद नहीं परंतु केवल इसलिए कि आप कम से कम कुछ करने का आनंद ले सकें। आपको शायद लगता होगा कि अपने हृदय की सुनने के कारण यदि आपको कुछ लोगों को क्रोधित करना पड़ जाए तो आपका जीवन उलझन से भर जाएगा, परंतु सत्य तो यह है कि यदि आप हृदय से परमेश्वर की आज्ञापालन का सरल-सुलभ जीवन जीना चाहते हैं तो आपके लिए अपने हृदय की सुनना अत्यंत आवश्यक है।



## लोग क्या सोचते हैं इसकी चिंता ना करें

“व्यक्ति की प्रतिष्ठा वह होती है जो लोग उस के विषय में सोचते हैं, उसका चरित्र वह होता है जो वह वास्तव में होता है।”

— जॉन मिल्टन

*और संसार की चिंता, और धन का धोखा, और और वस्तुओं का लोभ उनमें समाकर वचन को दबा देता है, और वह निष्फल रह जाता है।*

— मरकुस 4:19

दूसरे लोग क्या सोचेंगे इसकी अत्यधिक चिंता करना स्वयं को दुविधा में डालने का आमंत्रण है। हमें सब बातों के विषय में उत्तम रीति से सोच समझकर काम करना अच्छा लगता है, परंतु हर समय हमारी प्रत्येक बात सबको पसंद आए यह संभव नहीं है। कोई एक आपके विषय में नकारात्मक विचार अवश्य करेगा और आप उसके लिए कुछ नहीं कर सकते। यदि ऐसा वह एक व्यक्ति नहीं सोचता है, तो कोई और सोचेगा। परंतु फिर हम अक्सर सोचते हैं, कि लोग हमारे बारे में क्या सोच रहें होंगे, जबकि वास्तव में वे कुछ भी नहीं सोच रहे होते हैं।

पवित्र शास्त्र बताता है, कि हमें अपनी सारी चिंताएँ परमेश्वर पर डालनी चाहिए क्योंकि वह हमारी चिंता करता है (देखिए 1 पतरस 5:7) और इसमें लोग क्या सोचेंगे इसकी चिंता का भी समावेश है। मैं अपना जीवन केवल परमेश्वर को प्रसन्न करने के लिए जी सकती हूँ, और यदि लोग संतुष्ट नहीं हैं, तो उस बात को उन्हें परमेश्वर के साथ सुलझा लेना चाहिए, मेरे साथ नहीं। यदि मैं परमेश्वर और लोग दोनों को संतुष्ट करना चाहूँ तब जीवन अत्यंत उलझनयुक्त बन जाता है और मैं दुविधा में फँस कर परेशान हो जाती हूँ। जब मैंने परमेश्वर को प्रसन्न करने के लिए जीने का निर्णय लिया तब पहली बार मैंने धिक्कारे जाने का अनुभव किया, परंतु कुछ समय पश्चात परमेश्वर ने मुझे नए मित्र दिए जो वो ही करने का प्रयत्न कर रहे थे जो मैं कर रही थी, और अब हम ने मिलकर, लोग क्या कहेंगे इसका सामना किया।

परमेश्वर की अर्थव्यवस्था में हमें साधारण रूप से हमारे पास जो है वह खोने के लिए तैयार रहना चाहिए ताकि उसे प्राप्त कर सकें जिसे हम वास्तव में चाहते हैं।

आपको जिससे कभी संतुष्टि नहीं मिलेगी उसे थामें रहने से क्या लाभ? लोग क्या सोचेंगे इस भय के नीचे दबे मत रहिए। आपके उद्देश्य कितने योग्य हैं, यह उन्हें समझाने का प्रयत्न ना करें, उन्हें जो सोचना है, वो सोचने दें। परमेश्वर आपकी ओर से लड़ने वाला है, वह समय पर आपकी सत्यता प्रगट करेगा।

किसी के विचार आपके लिए क्या कर सकते हैं? किसी भी सोच के कारण भय में जीवन व्यतीत करने से क्या लाभ? परमेश्वर ने हमें पवित्र आत्मा इसलिए नहीं दिया है, कि हम भय के बंधन में रहें (देखिए रोमियों 8:15)। किसी भी व्यक्ति से अधिक परमेश्वर क्या सोचता है इसकी चिंता करें तब आपका जीवन और अधिक सरल-सुलभ बनेगा।

## अपने जीवन से झगड़े को दूर रखें

“आवेश और बैरभाव, प्रतियोगिता और विरोधाभास शायद विवेक को चतुर बना सकते हैं, हाँलाकि ऐसा बहुत कम होता है, वह समझ को कभी भी सदृढ़, समझदारी को स्पष्ट, निर्णय लेने में मार्गदर्शन या हृदय को उत्तम नहीं बनाते हैं।”

— वॉल्टर सेवेज लेन्डर

*मुकदमें से हाथ उठाना, पुरुष की महिमा ठहरती है परंतु सब मूढ़ झगड़ने को तैयार होते हैं।*

— नीतिवचन 20:3

जब हम झगड़े की बात करते हैं, तब हम सब प्रकार के विवाद, क्रोधपूर्ण असहमति, हृदय में उमड़ने वाला क्रोध, क्रोध व दोष के कारण पीठ पीछे की जाने वाली बात इन सबकी बात करते हैं। हम अपने मित्र, परिवारजन तथा रोजमर्रा के कामों में संबंधित लोगों के साथ झगड़े का अनुभव करते हैं। पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है कि परमेश्वर के सेवक को झगड़े में पड़ने से बचना चाहिए (देखिए 2 तीमुथियुस 2:23-24)। वचन कहता है कि हमारा झगड़ालूपन से कोई संबंध नहीं होना चाहिए (मूर्खता, अविद्या के विवाद) विशेषकर ऐसे विवाद जो मुद्दे को पूर्ण रूप से ना समझने के कारण उठते हैं, क्योंकि इनके कारण झगड़े उत्पन्न होते हैं।

अपने जीवन से विवाद तथा संबंधों में तनाव को दूर रखने के लिए हमें ऐसी बातचीत से दूर रहना या उसे टालना चाहिए जो तनाव उत्पन्न करती है, और झगड़े का कारण बनती है। मैं जान सकती हूँ कि डेव और मेरे बीच की बातचीत कब गर्म होने वाली है। ऐसे समय पर मैं उस बातचीत को वहीं समाप्त करने में पहल करती हूँ, क्योंकि उस समय हम जो कुछ भी बोलेंगे या विवाद करेंगे उसका कोई उत्तम परिणाम प्राप्त नहीं हो पाएगा। और हो सकता है, कि जिस बात के विषय में हम विवाद कर रहें हैं, उसकी हम दोनों को पूर्ण रूप से जानकारी नहीं है, और हम अर्थहीनता में विवाद किए जा रहें हैं।

हमारा मानवीय स्वभाव जो हमेशा मैं सही हूँ की भावना रखता है, अक्सर हमें झगड़े की ओर ले जाता है। इन विवादों और झगड़े की बातों को अपने जीवन से

दूर रखने के लिए अपने आप को यह बताते रहें कि चाहे हम जानते हैं कि हम सही हैं फिर भी हमारे गलत होने की भी संभावना हो सकती है। सही होना हमेशा ही उच्चता की बात होती है। हम सही हैं केवल यही सिद्ध करने के प्रयत्न में हम अनेक समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं, और फिर अंत में क्या लाभ प्राप्त होता है? इससे हमारी शारीरिकता को तो संतुष्टि मिलती है, परंतु परमेश्वर ने हमें शांति बनाने के लिए बुलाया है।

झगड़े की उस परिभाषा को फिर एक बार देखते हैं: विवाद, क्रोध में बुड़बुड़ाना, क्रोधयुक्त बातचीत, हृदय में उमड़ता रहने वाला क्रोध। इन सब के कारण मुझे जीवन अत्यंत उलझनयुक्त लगने लगता है, परंतु शांति तो सरल और मधुर है। झगड़े के कारण हमारी आशीष बाधित होती है और हर प्रकार की समस्याओं को आमंत्रित करते हैं। झगड़ा हमें कमजोर बनाता है, परंतु सहमति हमारी सामर्थ्य को बढ़ाती है। जैसे की एक पुरानी कहावत है, “एक जुटता में हम स्थिर रहते हैं, लेकिन विभाजित होने पर गिर जाते हैं।”

अगली बार जब आप किसी से विवाद करते हैं, तब एक क्षण रूककर स्वयं से पूछें कि जिस बात पर विवाद कर रहे हैं, क्या वह आपकी शांति नष्ट करने योग्य है।

## सकारात्मक बनें

“नकारात्मक व्यक्ति को प्रत्येक अवसर में कठिनाई दिखाई देती है, परंतु सकारात्मक व्यक्ति को प्रत्येक कठिनाई में अवसर दिखाई देता है।”

– सर विन्स्टन चर्चिल

*और अपने मन के आत्मिक स्वभाव में नए बनते जाओ।*

– इफिसियों 4:23

सकारात्मक होना हमारे द्वारा किया गया चयन है। यह वह स्वभाव है जिसके साथ जीने का निर्णय हम लेते हैं और उसके द्वारा परमेश्वर के लिए हमारे जीवन में कार्य करने के द्वार खुल जाते हैं। परंतु हमारे सामने इससे विपरीत होने का भी विकल्प है—हम नकारात्मक होकर शैतान के लिए हमारे जीवन में कार्य करने के लिए द्वार खोल सकते हैं। जब हमारे चारों ओर का वातावरण नकारात्मकता से भर जाता है, तब वह हमारे हृदय में भारीपन की भावना व बोझ उत्पन्न करता है, जिसे हम उठाना नहीं चाहते। आपकी स्थिति चाहे नकारात्मक क्यों ना दिखाई देती हो, उसके विषय नकारात्मक बनने से उस स्थिति को ठीक करने में सहायता नहीं होगी। क्या आपकी समस्या वास्तव में आपकी समस्या है, या फिर उस समस्या की ओर देखने का यह आपका दृष्टिकोण है?

जैसे ही हम नकारात्मकता को अपने दृष्टिकोण का भाग बनने देते हैं और केवल उसी दृष्टिकोण से सब कुछ देखते हैं, तब हम अपना आनंद व शांति खो देते हैं। नकारात्मक व्यक्ति को परमेश्वर की ओर से कोई उत्तर प्राप्त नहीं होने वाला है, इसलिए वे उलझन में पड़ जाते हैं कि अब क्या करें और फिर सबकुछ गलत से अधिक गलत और बिगड़ने की स्थिति में चला जाता है। तो फिर क्यों ना हम स्वयं की तथा आसपास सभी की स्थिति की सकारात्मकता को देखने में सहायता करें?

मेरे जीवन के अनेक वर्षों तक, मैं अत्यंत नकारात्मक व्यक्ति थी। मैं नकारात्मक वातावरण में ही बड़ी हुई, और अनजाने में मैं जो जानती थी उसी में आगे बढ़ती चली गई। मैं आपको बताना चाहती हूँ कि मेरा जीवन आनंद से भरा नहीं था। मेरा जीवन सरल होने के अलावा सबकुछ था, क्योंकि मैंने अपने जीवन की चुनौतियों

को अपने बुरे व अयोग्य दृष्टिकोण से और भी बदतर बना दिया। ऐसा लगता था कि मेरे जीवन में हमेशा केवल समस्याएँ ही हैं, और मैं सब बातों के लिए केवल शिकायत ही करती थी जिससे मेरी समस्याओं की मात्रा और भी अधिक बढ़ गई। अंत में जब मैंने सकारात्मकता पर ध्यान देना और नकारात्मकता दूर करना आरंभ किया तब मेरा जीवन स्थिर होना आरंभ हुआ और जीवन में शांति फिर वास करने लगी।

आप जिस वातावरण में रहते हैं, उसे नकारात्मक से सकारात्मकता में बदल सकते हैं, और उसका आरंभ आप अभी कर सकते हैं। आपने जो सारी प्रार्थनाएँ परमेश्वर से की हैं, उन सबके उत्तर देने की प्रतीक्षा परमेश्वर कर रहा है, और वह चाहता है, कि आप विश्वास के दृष्टिकोण में रहें। अपने आप से बातचीत करें, और स्वयं को यह बताएँ कि नकारात्मक होने से हमें कोई लाभ नहीं होगा, तो फिर जो कुछ निरुपयोगी है, उस पर अपना समय क्यों व्यर्थ गंवाते हैं? जीवन के उज्वलता की ओर ध्यान केंद्रित करें और आपको जो सब अच्छा प्राप्त होगा उसे देखकर आप स्वयं चकित होंगे।

## जो काम आप अच्छा नहीं कर पाते उसे करना छोड़ दें

“जो आप अच्छी रीति से कर पाते हैं, उसे करें अन्य सब अपने आप ठीक हो जाएगा।”

– विल्लेट क्रोकेट

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

– नीतिवचन 3:6

जब क्षमता व निपुणता की बात आती है, तब क्या आपको लगता है, कि आप दूसरों के स्तर तक नहीं पहुँच सकते? क्या आपको कभी लगता है कि आप दूसरों से निम्न हैं? कोई भी व्यक्ति जो अपने जीवन को सरल व सुलभ बनाना चाहता है, उसे अपने गुणों (सामर्थ) के लिए अपना 80 प्रतिशत समय देना चाहिए और जो काम वे अच्छी रीति से नहीं कर पाते हैं उसे करने का प्रयत्न छोड़ देना चाहिए। हम किसी भी फलप्राप्ति से प्रोत्साहित हो जाते हैं, इसलिए जब हम वह काम करते रहते हैं जिससे हमें लगता है, कि असफलता मिलेगी तो वो ही करते रहने से हमें जीवन का आनंद लेने का कोई प्रोत्साहन नहीं मिलेगा।

यदि कोई और व्यक्ति किसी एक काम को बहुत निपुणता से करता है, इसलिए आपको भी उसे वैसे ही करने की आवश्यकता नहीं है। मेरी पड़ोसी घर की देखभाल करने में निपुण थी। वह परिवार के लोगों के कपड़े सिलती थी, बागवानी करती, घर को सजाती थी और उत्तम खाना बनाती थी। वह मार्था स्टुअर्ट के समान हो सकती है। दूसरी ओर मैं कपड़े नहीं सिल सकती, बगीचा नहीं बना सकती और खाना साधारण रूप से ही बना सकती हूँ। मैंने घर का बगीचा बनाने का प्रयत्न किया लेकिन मुझे वह काम करना अच्छा नहीं लगा। मैंने कपड़े सिलने का प्रयत्न किया और यह काम मुझे बगीचा बनाने से भी अधिक बुरा लगा। मुझे लगता था कि मैं भी एक “सामान्य स्त्री” हूँ और वह काम करने का प्रयत्न करती रही जो वास्तव में मुझे पसंद नहीं थे, और मैंने देखा कि मेरा जीवन अधिक उलझनयुक्त और निरस बन गया।

परमेश्वर को मुझे यह सिखाना पड़ा कि, मैं अपनी पड़ोसी महिला के समान नहीं हूँ, इसलिए इसका अर्थ यह नहीं कि मुझमें कुछ कमी है। जो काम मैं अच्छा नहीं कर सकती उसे करने का प्रयत्न करना बंद करने तथा लोग क्या कहेंगे इस बात की चिंता करना बंद करने के लिए हिम्मत जुटाने की आवश्यकता थी। यदि हम सभी एक ही काम करने में निपुण होते, तो इस संसार में बहुत सारी आवश्यकताएँ कभी पूरी नहीं होती। परमेश्वर हम प्रत्येक को भिन्न कामों के लिए तैयार करता है, और हम प्रत्येक अपनी क्षमता व निपुणता के साथ जब मिलकर काम करते हैं, तब उसकी इच्छा को पूरा करते हैं।



## अपने बच्चों की चिंता ना करें

“जब मैं किसी बच्चे के पास जाती हूँ तो वह मुझमें दो भावनाएँ उत्पन्न करता है, कोमलता जो वह अभी है, और सम्मान जो वह आगे चलकर बनेगा।”

— लुईस पाश्चर

*तुम में कौन है, जो चिन्ता करके अपनी आयु में एक घड़ी भी बढ़ा सकता है?*

— मत्ती 6:27

कुछ लोग सोचते हैं कि यदि वे अपने बच्चों कि चिंता नहीं करते हैं तो वे अच्छे माता-पिता नहीं हैं, परंतु पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है, कि चिंता करना परमेश्वर की इच्छा नहीं है, और चिंता निरुपयोगी है। मैं सोचती हूँ की चिंता झूला कुर्सी में झूलने के समान है। वह आपको व्यस्त रखती है, परंतु आप किसी स्थान तक नहीं पहुँच सकते हैं।

अपने बच्चों को परमेश्वर के तत्वों व वचन के अनुसार शिक्षा देने का भरसक प्रयत्न करें और बाकी सब परमेश्वर पर छोड़ दें! जब हम चिंता करते हैं, तब हम यह दर्शाते हैं कि हम वास्तव में परमेश्वर पर विश्वास नहीं करते हैं। हमें अपने बच्चों के लिए प्रार्थना करने की और बाकी चिंता परमेश्वर पर छोड़ देने की आवश्यकता है।

मेरे चार जवान बच्चें हैं, और सभी परमेश्वर की सेवकाई में हैं, परंतु उनकी बढ़ती आयु में उनके विषय में चिंता करके मैंने निश्चित रूप से बहुत अधिक समय व्यर्थ गंवाया। दो बच्चों के विषय में मुझे यह भी चिंता होती थी कि यदि वे घर से बाहर चले जाएँ तो जीवित भी रहेंगे या नहीं, परंतु मुझे आश्चर्य होता है कि वे बहुत अच्छे से रहें। आपके बच्चे आप जितना सोचते हैं, शायद उससे अधिक क्षमता रखते हैं। योग्य समय पर उन्हें अपने पंख फैलाकर अकेले उड़ने से ना घबराएँ।

किसी भी माता-पिता के समान हमें भी अपने प्रत्येक बच्चे के साथ कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। दो को स्कूल की पढ़ाई पूरी कर पाना भी कठिन हो रहा था, एक अपनी चीजों को कभी व्यवस्थित ना रखने वाला तो एक बेटी को

व्यवस्थिता में इतनी पूर्णता रखने वाली थी कि उस कारण अपने आप को अत्यधिक दबाव में रखती थी। परंतु उत्तम समाचार यह है, कि वे इन सभी कठिनाइयों से बाहर आ गए और अब बहुत अच्छा जीवन व्यतीत कर रहे हैं। कुछ बच्चों ने किसी एक समय पर अपनी मर्जी पूरी करने के लिए अयोग्य निर्णय लिए, परंतु उस गलती से शिक्षा पाकर लौटकर उसी स्थान पर आ गए और उनको मूलतः दी गई शिक्षा के अनुसार करने के लिए तैयार हो गए। परमेश्वर का वचन कहता है कि यदि हम उन्हें उसी मार्ग की शिक्षा देते हैं, जिसमें उन्हें चलना है, तो वह अपने बुढ़ापे में भी उससे अलग नहीं होंगे। (देखिए नीतिवचन 22:6)

यदि आप अपने किसी एक बच्चों के विषय में चिंतित हैं, तो जो वचन मैंने अभी बताया उसे थाम लें। चिंता करने से आपको उलझन में फँसे होने का अनुभव होगा और उस कारण आपका जीवन भी उलझनयुक्त बन जाएगा। उससे आपके बच्चों को कोई लाभ नहीं होगा, तो फिर जो शक्ति आप चिंता करने में व्यतीत करते हैं, उसका उपयोग परमेश्वर पर विश्वास करने में क्यों न करें और उसे आपकी ओर से कार्य करते हुए देखें?

## अत्यधिक तर्क करना छोड़ दें

“समय तर्क से अधिक परिवर्तित लोग बनाता है।”

— थॉमस पाइन

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

— नीतिवचन 3:5

परमेश्वर का वचन हमें सिखाता है कि हमें अपनी समझ का सहारा नहीं लेना चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि हमें उन बातों के विषय में सोचकर अपना समय व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए जिसके विषय में केवल परमेश्वर ही जानता है। इसका अर्थ यह नहीं कि हमें किसी भी बात के विषय में सोचना नहीं चाहिए, परंतु इसका अर्थ यह है कि दिन प्रतिदिन हमारे जीवन में आने वाली समस्याएँ व आह्वान के विषय में चिंतित नहीं होना है। परमेश्वर चाहता है कि हम अपने जीवन उस पर विश्वास करने और भरोसा करने के द्वारा सरल व सुलभ बनाएँ, परंतु भरोसा करने का अर्थ है कि हमारे जीवन में हमेशा ही कुछ ना कुछ अनुत्तरित प्रश्न होते ही हैं। यदि हमें सब कुछ ज्ञात होता तो हमें परमेश्वर की आवश्यकता नहीं होती। इस बात का स्वीकार करें आप सबकुछ नहीं जानते हैं, और उसके विषय में चिंता करना छोड़ दें। सब बातों का उत्तर पाना आपका काम नहीं है, आपका काम है परमेश्वर पर भरोसा रखना कि वह आपको उचित समय पर योग्य उत्तर दे।

जीवन के उस महत्वपूर्ण मोड़ पर जहाँ मैंने जान लिया कि मुझे अपने जीवन को सरल बनाने की आवश्यकता है, तब एक आरंभिक बात जो मुझे छोड़नी पड़ी वह है तर्क करना। यदि मेरा जीवन सरल होना है, तो मेरा मन भी सरल होना आवश्यक है। मुझे अनावश्यक बातों पर विचार करना व तर्क करना बंद करने की आवश्यकता थी। प्रत्येक बात के विषय में लगातार सोचना और उस उत्तर को पाने का प्रयत्न करना जो योग्य प्रतीत होता है, वास्तव में सरल नहीं था। इस कारण मुझे अपने दिमाग पर जोर देना पड़ता था, और दिमागी रूप से थकान महसूस होती थी और अधिकांश समय जो मैं सोचती थी, वह सही होता भी नहीं था। परमेश्वर ने मुझे

दर्शाया कि मैं तर्क करने के नशे के अधीन हूँ। मुझे तब तक चैन नहीं मिलता या शांति नहीं मिलती थी, जब तक मुझे यह नहीं लगता था कि मैंने जीवन में सब बातों के विषय में सोच विचार कर लिया है। जिस प्रकार एक शिशु के दूध छुड़ाने की प्रक्रिया होती है, उसी प्रकार मुझे तर्क करने की आदत से छुड़ाए जाने की आवश्यकता थी।

अंततः मैंने हर बात का तर्क करना व कारण ढूँढ़ना बंद करने का निर्णय लिया, परंतु जब भी मेरे जीवन में कोई अनुत्तरित प्रश्न होते थे, तो उसके विषय में शांत रह पाने में मेरे शारीरिक स्वभाव को नियंत्रित होने में कुछ समय लगा। जब भी मैं किसी बात के विषय में उलझन महसूस करती तब जान जाती कि मैं फिर अपनी पुरानी आदत में जा रही हूँ और मैं जोर से बोलकर कहती थी, “प्रभु मैं तुझपर भरोसा रखती हूँ, और मैं तर्क करने की स्थिति में जाने से इंकार करती हूँ।” धीरे धीरे, मैं उस स्थिति से बाहर निकलने लगी जिसे मैं कहती हूँ “मैं जानना चाहती हूँ।” अब मैं कुछ ना जानने की स्थिति में भी स्वस्थ हूँ क्योंकि अब मैं परमेश्वर को जानती हूँ और वह सबकुछ जानता है। वह मुझ पर भी वह बात प्रगट करेगा यदि और जब वह मुझे जानना आवश्यक है, तो उस समय तक मैं उसके प्रेम में निश्चित रह सकती हूँ और जान सकती हूँ कि सब कुछ उसके नियंत्रण में है। मेरे जीवन में यह कार्य होने में बहुत समय लगा, परंतु यह अत्यंत उपयुक्त रहा। यदि आप अत्यंत सोच-विचार व तर्क करने वाले व्यक्ति है, तो मैं आपको सलाह दूँगी कि आज ही आप तर्क करने की अपनी आदत को तोड़ना आरंभ करें और सब तर्क के स्वामी पर भरोसा करना सीखें, जो परमेश्वर स्वयं है!

## सीधे व सरल मित्र बनाएँ

“कुछ लोग हमारे जीवन में आकर जल्दी चले जाते हैं, कुछ लोग कुछ समय तक रहते हैं और हमारे जीवन पर अपनी छाप छोड़ देते हैं, और फिर उसके बाद हम जो है, वो नहीं रहते।”

— अनानिमस

*क्रोधी मनुष्य का मित्र न होना, और झट क्रोध करनेवाले के संग न चलना।*

— नीतिवचन 22:24

जिन लोगों के साथ हम समय व्यतीत करते हैं, उनका हमारे जीवन पर प्रभाव होता है, तो उसमें एक सोचने की बात है, कि यदि हम सरल व सुलभ जीवन चाहते हैं तो हमारे आस पास अधिक उलझन उत्पन्न करने वाले मित्र नहीं होने चाहिए। यदि मैं ऐसे मित्र के साथ हूँ जो सदैव तनाव व चिंता में रहते हैं, तो वह मुझे तनाव की स्थिति में ले जाएँगे, परंतु यदि मैं ऐसे लोगों के साथ हूँ जो शांतिपूर्ण हैं, तो वे मुझे भी शांतिपूर्ण रहने में सहायक होते हैं। यदि मैं ऐसे लोगों के साथ हूँ जो दिल पर बोझ नहीं रखते और जीवन की हर छोटी व सीधी बात का आनंद लेते हैं, तो वे मुझे भी ऐसा करने का स्मरण दिलाते हैं।

जो व्यक्ति अत्यंत असुरक्षित महसूस करता है, उसके साथ निकट संबंध रखना अत्यंत उलझनयुक्त बन सकता है। आपको हमेशा इस बात की सावधानी बरतनी होगी कि उन्हें किसी बात से दुःख ना पहुँचे, और फिर आप जो है, वो बने रह नहीं सकते और मित्रों के साथ होने का आनंद भी नहीं ले सकते। उसी प्रकार नकारात्मक लोगों के साथ रहना भी आसान नहीं है। वे जहाँ भी आप जाएँ काले बादल के समान आपके साथ होंगे।

प्रत्येक व्यक्ति बुद्धिमानी से मित्र का चुनाव करने के महत्व को नहीं समझता है। वे उनके आसपास आने वाले हर किसी से संबंध जोड़ते हैं, और अक्सर यही चुनाव उनके अधिकांश समस्याओं का स्रोत बन जाता है। कुछ लोगों का जीवन वे जिनके साथ समय व्यतीत करते हैं, उनके कारण पूर्ण रूप से बदल जाता है।

मेरे जीवन में बहुत उलझने थीं, और मैं ऐसे व्यक्ति के साथ समय व्यतीत नहीं करना चाहती जो मेरी योजना, संभाषण और हमारा एक दूसरे के साथ का समय और अधिक उलझनयुक्त बनाए। अपने मित्रों की सूची की जाँच करें, और यदि वे आपकी भलाई और उन्नति के लिए सहायक नहीं हैं, तो उस सूची में बदलाव करने का निर्णय लें।

## कार्य करने का सबसे प्रभावशाली तरीका खोजें

“थोड़े ही प्रभावी लोग होते हैं, जो सफल होते हैं। वे थोड़े ही होते हैं जिनके पास स्वयं के विकास के लिए महत्वकाँक्षा और इच्छा शक्ति होती है।”

— रॉबर्ट बर्टन

*अवसर को बहुमूल्य समझकर बाहरवालों के साथ बुद्धिमानी से व्यवहार करो।*

— कुलुस्सियों 4:5

मुझे अपने जीवन का वो समय याद है, जब मैं कम कीमत पर बिकने वाली सेल से जूते खरीदने के लिए कई दिन व गाड़ी का पेट्रोल खर्च करती थी। मुझे लगता था कि सेल पर बिकने वाला सामान खोजकर खरीदने में मैं बहुत बुद्धिमानी कर रही हूँ, परंतु एक दिन मेरी समझ में आया कि मैं पैसा व समय की बचत करने के बजाय अधिक खर्च कर रही हूँ। हम अक्सर भूल जाते हैं, कि हमारे लिए समय, पैसे के समान है। यदि आप समय व्यर्थ गंवा रहें हैं, तो आप परमेश्वर द्वारा प्राप्त वरदानों में से सबसे मूल्यवान वरदान को व्यर्थ गंवा रहें हैं। एक बार जो समय चला जाता है, वह हमें फिर कभी वापस नहीं मिलता है, इसलिए हमें उसे बुद्धिमानी से उपयोग करना चाहिए।

उदाहरण के लिए दूतकार्य के काम एक साथ जोड़ना सीखें। आप शायद सोचेंगे कि आप किसी भी कार्य को अच्छे से कर रहें हैं क्योंकि जब आप उसके विषय में सोचते हैं, उसी समय कर देते हैं और देरी नहीं होने देते हैं, परंतु जब दूतकार्य या खोज कार्य किया जाता है, तब यह उत्तम विकल्प नहीं होता है। ऐसे रास्ते से जाएँ जहाँ से जाने के कारण आपका समय तथा पेट्रोल व्यर्थ नहीं जाता है, और हर सप्ताह में आपको जहाँ जाना आवश्यक है, वहाँ जाने के लिए कुछ समय निश्चित करें। ऐसा करने से आपको खिंचातानी महसूस नहीं होगी। और यदि आपको लगता है कि आप लगातार एक स्थान से दूसरे स्थान पर भागदौड़ कर रहें हैं, तो हो सकता है, आप ऐसा ही कर रहें हैं!

हाल ही में मैंने जिनको फ़ोन करने है, उनके नंबर लिखकर सूची बनाना आरंभ किया है और फिर उस दिन के लिए मैं इस काम के लिए विशेष समय निकालती हूँ। ऐसा करने से मैं इस एहसास से बच जाती हूँ कि मैं लगातार फ़ोन पर ही बात कर रही हूँ। मैं जानती हूँ कि कुछ फ़ोन तुरंत करना आवश्यक होता है, परंतु अन्य ऐसे होते हैं जो बाद में भी किए जा सकते हैं। एक बात और ध्यान रखें कि आपको आने वाले प्रत्येक फ़ोन को उत्तर देना आवश्यक नहीं होता है। फ़ोन पर देखकर हम जान सकते हैं कि कौन फ़ोन कर रहा है, और कोई फ़ोन ऐसा हो सकता है जिसे आप बाद में फ़ोन करने के निर्धारित समय पर भी फ़ोन कर सकते हैं। ऐसा करने से आप जान जाएँगे कि आप अपने दिन को नियंत्रित कर रहे हैं ना कि आपका दिन आपको नियंत्रित कर रहा है।

समय बचाने के अनेक मार्ग हैं, और हमें उन्हें खोजना चाहिए। आप अभी हाल ही में किस प्रकार से काम कर रहे हैं और यह देखने का प्रयत्न करें कि क्या आप उन्हीं कामों को समय बचाते हुए अधिक प्रभावी रीति से कर सकते हैं। ऐसा करने से आप अधिक सरल व सुलभ जीवन की उत्तम शुरुआत कर पाएँगे।



## आभारी रहें

“आभार प्रदर्शन करने से अधिक आवश्यक और कोई कर्तव्य नहीं है।”

— अनानिमस

*मैं यहोवा के धर्म के अनुसार उसका धन्यवाद करूँगा, और परमप्रधान यहोवा के नाम का भजन गाऊँगा।*

— भजन संहिता 7:17

आभारी होना और उसे प्रगट करना हमारे लिए जीवन के प्रति अधिक सरल दृष्टिकोण रखने में सहायक होता है। हमारे पास शिकायत के लिए बहुत कुछ होता है यदि हम ऐसा करना चाहे तो, परंतु यदि उससे कोई लाभ ना हो, तो फिर हम ऐसा क्यों करें? परमेश्वर अपने वचन में हमें बताता है कि हमें शिकायत नहीं करनी चाहिए, किसी बात के विषय में बुड़बुड़ाना नहीं चाहिए या दोष नहीं निकालना चाहिए (देखिए फिलिप्पियों 2:14)। वह कहता है कि जब हम बुड़बुड़ाते हैं तब वास्तव में हम उसमें दोष निकालते हैं।

प्रेरित पौलुस सिखाता है कि हमें किसी बात की चिंता नहीं करनी चाहिए परंतु हर एक बात में अपने निवेदन, प्रार्थना और बिनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के समक्ष रखना चाहिए (देखिए फिलिप्पियों 4:6-7)। एक बार मुझे याद है मैंने परमेश्वर से कुछ बात के लिए प्रार्थना की, और उसका उत्तर था कि मुझे कुछ और देकर शिकायत करने का अवसर देने से कोई लाभ नहीं था। उसने मुझे दिखाया कि चाहे मेरे पास कुछ भी क्यों न हो मैं हमेशा जो मेरे पास नहीं है उसके विषय में शिकायत करने का अवसर ढूँढ़ती रहती थी। उस समय से मैंने अपनी आशीषों को गिनना और धन्यवाद को प्रगट करने का पूरा प्रयत्न आरंभ किया।

धन्यवादित हृदय प्रगट करने से हम परमेश्वर को यह दर्शाते हैं कि अब हम आशीषों के दूसरे स्तर पर जाने के लिए तैयार हैं। जो व्यक्ति मन की खराई से परमेश्वर की आराधना व स्तुति करता है उसके लिए धन्यवाद देना जीवन शैली का एक भाग बन जाता है। संपूर्ण सप्ताह भर शिकायत करते रहना फिर रविवार को चर्च में जाकर कुछ गाने गाना और उसे आराधना का नाम देना आराधना नहीं बन जाता

है। मैं केवल आराधना नहीं करना चाहती। मैं वो आराधना करने वाली बनना चाहती हूँ जो परमेश्वर की आराधना मन की सच्चाई व खराई से करना चाहती है, जो उसकी इच्छा भी है। (देखिए यूहन्ना 4:24)

धन्यवाद का व्यवहार निश्चित रूप से हमारा जीवन सरल बना देता है। यह व्यवहार हमारे विचारों को स्वतंत्र रखता है, जो हमें शांति व आनंद का अनुभव देते हैं, दुविधा या परेशानी नहीं। यह व्यवहार हमारी बातचीत को सकारात्मक दिशा में बनाएँ रखने में सहायक होता है, ताकि उस स्थान में सभी लोग उस समय का आनंद लें सकें।

## कार्य आरंभ करने से पहले परिणाम मूल्यांकन करें

“जो व्यक्ति वादा करने में देर लगाता है, वह उसे पूरा करने में अधिक विश्वासयोग्य होता है।”

— जीन जॅक्वेस रोज़रू

*पर हे मेरे भाइयों, सब से श्रेष्ठ बात यह है, कि शपथ न खाना, न स्वर्ग की, न पृथ्वी की, न किसी और वस्तु की, पर तुम्हारी बातचीत हाँ की हाँ, और नहीं की नहीं हो, तुम दण्ड के योग्य न ठहरो।*

— याकूब 5:12

किसी भी बात के परिणाम व कीमत जाने बगैर उसके लिए वचनबद्ध होना बुद्धिमान्नी नहीं है, फिर भी वचनबद्ध होने से पहले सोच विचार करना बहुत कम किया जाता है। कोई एक बात सोमवार को बहुत अच्छी लगती हो, परंतु उसके विषय में जब तक हम पूरा सोच विचार नहीं करते और उसे करने के लिए तैयार नहीं हो जाते तब शुक्रवार आने तक वह बिलकुल निरर्थक, लगने लगती है।

अनेक लोग अपने जीवनों को अत्यंत उलझनयुक्त बना देते हैं क्योंकि वे बहुत सारी बातों के लिए हाँ कह देते हैं, यह जाने बगैर कि उसके लिए उन्हें क्या त्याग करने पड़ेगे या फिर वे अपने पहले ही से भरपूर जीवन में किन बातों का समावेश करेंगे। अक्सर हम अपनी भावनाओं को प्रगट कर देते हैं, और फिर सोचते हैं कि अच्छा होता यदि मैं चुप रहता। दुःख की बात तो यह है कि इच्छा करने से कुछ नहीं बदलता। यदि हम बदलाव चाहते हैं तो हमें अपनी कार्य पद्धति में बदलाव करना चाहिए।

क्या आप केवल एक नई कार लेना चाहते हैं इसलिए उसके लिए पाँच साल तक बड़ी रकम की किश्ते भरने के लिए तैयार हैं, जब की आपकी पुरानी कार की किश्ते पूरी हो चुकी है, और वह अभी बिलकुल उत्तम स्थिति में है? कोई भी अपने जीवन की रफ्तार कम करने और मैं किस समस्या में फँसने वाला हूँ यह जानकर उससे

बचने के द्वारा अपने जीवन को अधिक सरल व सुलभ बना सकता है। कोई भी बड़ा निर्णय लेने से पहले कुछ देर अकेले में चले जाएँ और विचार करें। अपनी भावनाओं को शांत होने दें और तब निर्णय लें। यदि आरंभिक इच्छा बनी रहती है और आपको लगता है कि आपने जो सोचा है वो योग्य है तो वैसा ही करें, अन्यथा अपने जीवन को सरल रखते हुए आवश्यकता से अधिक बातों में फँसने से बचें।

## सब बातों के विषय में प्रार्थना करें

“प्रार्थना करें और परमेश्वर को चिंता करने दें।”

– मार्टिन लूथर

*और हर समय और हर प्रकार से आत्मा में प्रार्थना और बिनती करते रहो, और इसलिए जागते रहों, कि सब पवित्र लोगों के लिए लगातार बिनती किया करो।*

– इफिसियों 6:18

परमेश्वर को शामिल होने के लिए बिनती किए बगैर जितना भी काम हम अपने आप करने का प्रयत्न करते हैं, उतना ही जीवन उलझनयुक्त बन जाता है। हम जो कुछ करते हैं उस पर परमेश्वर की आशीषों की हमें आवश्यकता होती है, और उसे हम प्रार्थना के द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं। सबसे पहले तो हम जो करने जा रहे हैं, उसे हमें करना चाहिए या नहीं इसके विषय में प्रार्थना करनी चाहिए, और यदि वह काम करना परमेश्वर की ओर से है, तो वह करने के लिए उसकी सहायता पर निर्भर होना चाहिए। अनेक बार हम निर्णय लेते हैं कि हमें कोई एक काम करना है, और फिर सोचते हैं कि उस काम में हमें इतना अधिक संघर्ष क्यों करना पड़ रहा है।

परमेश्वर हमारे विश्वास का आदि और अंत है, परंतु जो कार्य उसने आरंभ नहीं किया उसे पूरा करने के लिए वह बाध्य नहीं है। यीशु ने कहा कि उसने अपने पिता से अलग होकर कोई कार्य नहीं किया (देखिए यूहन्ना 5:30), और हमें उसका अनुसरण करना चाहिए।

परमेश्वर का अनुग्रह उसकी क्षमता है जो हमें मुफ्त में प्राप्त होती है जो हमें वह काम अत्यंत आसानी से करने में सहायक होती है, जो हम अपनी मानवी शक्ति व क्षमता की उच्चतम मात्रा में भी कभी नहीं कर सकते हैं। चाहे आप संतुलित भोजन की नई पद्धति आरंभ करना चाहते हैं, व्यायाम आरंभ करना चाहते हैं, अपना कार्यक्षेत्र बदलना चाहते हैं, विवाह करना चाहते हैं या फिर जीवन का कोई भी अन्य कार्य करना चाहते हैं, उसके लिए सबसे पहले प्रार्थना करना स्मरण रखें। आप और

परमेश्वर जीवन में भागीदार है, इसलिए अपनी उस भागीदारी को उससे बिनती ना करने के कारण खो मत दें। याकूब कहता है, “तुम्हें इसलिए नहीं मिलता, कि माँगते नहीं।” (देखिए याकूब 4:2)

परमेश्वर की सहायता के लिए बिनती करें और उसे आपको उत्तर देते हुए देखें।

## दुष्टों के विषय में डाह ना करना

“मेरा विश्वास है कि परमेश्वर सब कामों की देखभाल करता है, और उसे मेरी सलाह की आवश्यकता नहीं है। जब परमेश्वर सब कार्य का नियंत्रक है, तो मेरा विश्वास है कि अंत में सबकुछ उत्तम ही होगा। तो फिर चिंता करने की क्या आवश्यकता?”

— हेन्री फोर्ड

*कुकर्मियों के कारण मत कुद, कुटिल काम करने वालों के विषय डाह ना कर।*

— भजन संहिता 37:1

पौलुस ने तीमुथियुस को बताया कि अंतिम दिनों में समय अत्यंत कठिन और असहनीय होगा क्योंकि लोग स्वार्थी, धन के लोभी, निंदक, अभिमानी व कठोर होंगे (देखिए 2 तीमुथियुस 3:1)। पौलुस ने जिस समय की बात की है हम अभी उस समय में रह रहे हैं। जब आप यह शब्द पढ़ते हैं, तब आपको अवश्य कुछ लोगों का स्मरण हुआ होगा। आज के समय में, अनेक बातों के विषय में डाह करना अत्यंत आसान है, इन लोगों के विषय में भी, परंतु परमेश्वर कुकर्मियों के विषय डाह ना करने के बारे में बताता है, परंतु कहता है कि हम परमेश्वर पर विश्वास करते हुए जो भला है वह करते रहें। (देखिए भजन संहिता 37)

यदि हम योग्य बातों पर ध्यान लगाकर नहीं रखते हैं, तो जीवन अत्यंत उलझनयुक्त बन जाता है। हमारा स्वभाव सामने दिखाई देने वाली समस्या पर ध्यान केंद्रित करने का है, परंतु हमें परमेश्वर की इच्छा पूरी करने पर अपना ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। कभी कभी मैं लोगों को संसार में चल रही समस्याओं पर चर्चा करते हुए सुनकर बहुत परेशान हो जाती हूँ। मुझे लगता है कि हम संसार को उत्तम स्थान कैसे बना सकते हैं इसके विषय में चर्चा करनी चाहिए, केवल यह नहीं कि यहाँ क्या गलत हो रहा है। मैं यह नहीं कहना चाहती कि हमें समस्या को नज़रंदाज़ करना चाहिए परंतु अनेक विषय में कुड़कुड़ाने से अच्छा होगा कि हम उसका समाधान खोजें।

यीशु के समय में उसके सामने भी समस्याएँ थी, परंतु उसने परमेश्वर का आज्ञापालन करने पर तथा लोगों की सहायता करने पर ध्यान केंद्रित किया। परमेश्वर उचित समय पर दुष्टों का न्याय करेगा। परमेश्वर कहता है कि जल्द ही हम देखेंगे और वे वहाँ नहीं होंगे (देखिए भजन संहिता 37:10)। कभी कभी ऐसा दिखाई देता है कि जो दुष्टता के कार्य करते हैं, वे उन्नति पाते हैं, तब हम चिढ़ने लगते हैं और उलझन में पड़ जाते हैं, परंतु परमेश्वर अभिवचन देता है कि अंत में नम्र लोग ही पृथ्वी के वारिस होंगे (देखिए भजन संहिता 37:11)। किसी और के अयोग्य निर्णय के कारण चिढ़ने या कुड़कुड़ाने से मैं इंकार करती हूँ। मैं अभी भी विश्वास करती हूँ कि संसार में अभी भी बुराई से अधिक अच्छी बातें हैं और मैंने उन बातों को देखने और उन्हीं के विषय में चर्चा करने के लिए स्वयं को समर्पित किया है।



## आपको बदलने के लिए परमेश्वर पर विश्वास रखें

“आप परिस्थिति को बदल नहीं सकते, और आप दूसरे लोगों को बदल नहीं सकते, परंतु परमेश्वर आपको बदल सकता है।”

— एवलिन ए.थेइसन

*परंतु मैं जो कुछ भी हूँ परमेश्वर के अनुग्रह से हूँ और उसका अनुग्रह जो मुझ पर हुआ, वह व्यर्थ नहीं हुआ, परंतु मैंने उन सब से बढ़कर परिश्रम भी किया तौभी यह मेरी ओर से नहीं हुआ परंतु परमेश्वर के अनुग्रह से जो मुझ पर था।*

—1 कुरिन्थियों 15:10

क्या आप कभी स्वयं से संघर्ष करते हैं? क्या आप अपने विषय में कुछ ऐसी बातें देखते हैं, जिन्हें बदलना आवश्यक है और उन्हें बदलने का पूरी रीति से प्रयत्न भी करते हैं? मैंने ऐसा अनेक वर्षों तक किया और वह मेरे जीवन के अधिक उलझनयुक्त व परेशानी के वर्ष थे। अंततः मैंने परमेश्वर के अनुग्रह के द्वारा देखा कि जो कार्य केवल परमेश्वर ही ठीक कर सकता है, उसे करने का प्रयत्न करना किस प्रकार समय व्यर्थ गंवाना है।

पौलुस लिखता है कि परमेश्वर ने हम में अच्छा काम आरंभ किया है और वो ही उसे पूरा भी करेगा (देखिए फिलिप्पियों 1:6)। मैंने स्मरण करने का प्रयत्न किया परमेश्वर ने मुझे खेल में आमंत्रित नहीं किया, मेरी ओर गेंद नहीं फेंका और मुझे अपने आप उसे पूरा करने के लिए नहीं कहा। जिस प्रकार हमने यीशु को स्वीकार किया उसी प्रकार हमें जिसकी आवश्यकता है, वह सब कुछ प्राप्त हो जाता है: विश्वास द्वारा। हमें अत्यंत संघर्ष और प्रयत्नों से जो मिलता है वह केवल चिड़चिड़ाहट है। मुझे स्मरण है मैंने अपने फ्रिज पर एक कार्ड टाँगा था जिसमें लिखा था, “चिड़चिड़ाहट—शरीर का काम।” प्रत्येक बार जब मैं चिड़चिड़ी महसूस करती हूँ तब परमेश्वर ने मुझे अनुग्रहपूर्ण रूप से सिखाया है कि ऐसा इसलिए है क्योंकि मैं वह काम उसकी सहायता के बगैर अपने आप करने का प्रयत्न कर रही थी। इसके लिए परमेश्वर के

वचन में “शरीर के काम” यह शब्द प्रयोग किया गया है, और इसका वह द्वेष करता है। जब हम प्रत्येक बात के लिए परमेश्वर पर निर्भर होते हैं तब हम उसका आदर व सम्मान करते हैं।

जब परमेश्वर हमारे भीतर जो गलत है वह दिखाता है, हमें जो करना है वह यह कि उसके साथ सहमत होकर पश्चात्ताप करें। मैं आपसे कहूँगी कि आप उसे बताएँ कि जब तक वह आपकी सहायता ना करें आप बदल नहीं सकते और वह आपकी सहायता कर रहा है, इसलिए आप उसे प्रतिदिन धन्यवाद देते हैं। आप आरंभ में परिणाम नहीं देख पाएँगे, परंतु विश्वास कार्य करता है। जो व्यक्ति विश्वास के साथ जीना आरंभ करता है वह जो वो देख या अनुभव नहीं कर सकता उस पर विश्वास करने लगता है, और जब वह विश्वास करते रहते हैं, और दृढ़ता से प्रतीक्षा करते हैं तब परिणाम को भी देख पाते हैं। अपने आप से कुशती लड़ना बंद करें और विश्वास करें की परमेश्वर आपके जीवन में अभी इसी समय कार्य कर रहा है और आप परिणाम देखेंगे। परमेश्वर आपको अच्छाई और उत्तमता के लिए बदल सकता है।

## दूसरे लोगों को बदलने के लिए परमेश्वर पर विश्वास रखें

“अपने भूतकाल को परमेश्वर की दया पर, वर्तमान को परमेश्वर के प्रेम पर और भविष्य परमेश्वर द्वारा उपलब्ध किए जाने पर छोड़ दें।”

— सेंट ऑगस्टिन

*परख कर देखो कि यहोवा कैसा भला है। क्या ही धन्य है वह पुरुष जो उसकी शरण लेता है।*

— भजन संहिता 34:8

हमारे एक दूसरे के साथ संबंधों में एक गलती जो हम करते हैं वह यह कि हम लोगों को वह बनाना चाहते हैं, जो हम चाहते हैं कि वह हो। अक्सर हम उनको अपनी तरह सोचने और बनने के लिए प्रेरित करते हैं, परंतु जब हम ऐसा करते हैं, हम यह भूल जाते हैं कि परमेश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को भिन्न भिन्न बनाया है।

क्या आपने कभी इस बात की ओर ध्यान दिया है, कि हम में से कितने लोग स्वयं से विपरीत स्वभाव के व्यक्ति के ओर विवाह के लिए या मित्र होने के लिए आकर्षित होते हैं? ऐसा क्यों है? क्योंकि उस व्यक्ति में वह है, जो हम में नहीं है और हम उस बात की ओर ना जानते हुए आकर्षित हो जाते हैं। यह तब तक अच्छा होता है, जब तक हम यह भूल जाते हैं कि किस बात के कारण हम उनकी ओर आकर्षित हुए हैं और जब तक हम उन्हें अपने समान बनाने का प्रयत्न नहीं करते हैं। केवल परमेश्वर ही लोगों को बदल सकता है, और वह भी तब तक उन्हें नहीं बदल सकता जब तक वे स्वयं बदलना ना चाहे।

“लोगों को बदलने का प्रयत्न” करने से अच्छा यह है कि उनके लिए प्रार्थना करें कि वे बदलाव के लिए तैयार हो और परमेश्वर को उनके जीवन में कार्य करने दें। जब हम दूसरों के परिवर्तन के लिए प्रार्थना करते हैं तब हमें यह अत्यंत नम्रता के साथ करना चाहिए यह जानते हुए कि हमारे भीतर भी बहुत सारी कमियाँ हैं।

मुझे स्मरण है, जब डेव और मैंने कमरे में खड़े होकर हाथ मिलाकर एक दूसरे को “जैसे हैं” वैसे स्वीकार करने तथा एक दूसरे से प्रेम करने का वचन दिया। हम दोनों एक दूसरे को बदलने में इतने व्यस्त थे कि परिणाम यह हुआ कि हम में से कोई भी एक दूसरे के साथ रहने में आनंद का अनुभव नहीं कर रहा था। उस दिन के बाद परिस्थिति अच्छे के लिए बदलने लगी। हमें अपने समर्पण को बार बार नया करना आवश्यक होता है, क्योंकि “गाड़ी से गिरना” आसान होता है, और फिर हम दोबारा नियंत्रण करने लगते हैं। परंतु हम निश्चय यह जानते हैं कि एक दूसरे को बदलना हमारा काम नहीं है। यदि आप अपना जीवन सरल बनाना चाहते हैं, तो अपने जीवन में संबंधित लोगों के लिए प्रार्थना करें, और परमेश्वर को परमेश्वर बनने दें!

## समावेश के चक्र को बढ़ाएँ

“स्वयं का भाग ही केवल एक भेंट है।”

— राल्फ वाल्डो एमरसन

*और सब में श्रेष्ठ बात यह है कि एक दूसरे से अधिक प्रेम रखो, क्योंकि प्रेम अनेक पापों को ढाँप देता है।*

—1 पतरस 4:8

परमेश्वर ने हमें प्रत्येक से उसी प्रकार प्रेम करने के लिए बुलाया है, जैसे वह हमसे प्रेम करता है। परमेश्वर किसी का इंकार नहीं करता इसलिए हमें भी ऐसा नहीं करना चाहिए। संसार अकेलेपन में रहने वाले लोगों से भरा हुआ है जो शायद दूसरों से भिन्न है या उनको समझना आसान नहीं होता है। ऐसे लोगों को टालने के बजाय हमें उनके निकट जाने का पूरा प्रयत्न करना चाहिए। हम प्रत्येक जैसे है, वैसे हो का एक कारण है, हमें यह स्मरण रखना आवश्यक है, कि हमारे जीवन में परमेश्वर के अनुग्रह के अलावा जिन लोगों का हम धिक्कार करते हैं वे हमारे बन सकते हैं। हमें अपने मित्रों का चक्र अधिक बढ़ा और उसमें और अधिक समावेश करने योग्य रखना चाहिए, हमें केवल उन लोगों के साथ मिलनसार नहीं होना चाहिए जो हमारे समान हैं।

मेरे जीवन में अधिक समय मैंने धिक्कारे जाने का अनुभव किया। मैंने जान लिया था कि लोग मुझे पसंद नहीं करते, और मैं नहीं जानती थी कि ऐसा क्यों है। लोग मुझे कहते थे, “तुम इस प्रकार व्यवहार क्यों करती हो?” मैं उनको उत्तर नहीं दे पाती थी, क्योंकि मैं स्वयं नहीं जानती थी कि मुझमें ऐसा क्या है, जिसके कारण उन्हें परेशानी होती है। मैं तो जो मैं हूँ वो ही अपनी समझ के अनुसार बनने का प्रयत्न करती थी। मैं अपने पिता द्वारा लैंगिकता से प्रताड़ित की जा चुकी थी, और इसलिए मैं अत्यंत कठोर बन चुकी थी। मैंने स्वयं को इस प्रकार बना लिया कि लोग मुझे पसंद न करें, और मैं दिखावा करती थी कि मुझे इसकी कोई परवाह नहीं है। परंतु सच तो यह है कि हृदय की गहराई में मैं प्रेम और स्वीकारे जाने के लिए तरसती थी।

जब यीशु ने मेरा स्वीकार बिना शर्त किया तब मैं आत्मिक चंगाई पाने लगी। शायद हमें चर्च में जाने के साथ साथ स्वयं कलीसिया बनने का प्रयत्न करना चाहिए और जो कार्य यीशु ने किया है उसे स्वयं भी करना चाहिए। किसी का भी समावेश कर पाने योग्य उसका मित्रता का चक्र बहुत बड़ा था, और मैं इसे अधिक सरल व सुलभ मानती हूँ बजाय इसके कि व्यक्ति मेरे “समूह” में शामिल होने योग्य है या नहीं, इस बात की ओर अधिक ध्यान नहीं देना चाहिए। शायद यदि हम एक दूसरे की गलतियों को ना देखते हुए केवल प्रेम में आगे बढ़ते चलें जाएँ तो हम जीवन का आनंद और भी अधिक मात्रा में ले पाएँगे।

## उसे परमेश्वर को दे दें

“जो कुछ भी मैंने देखा है, वह मुझे जो मैंने नहीं देखा है, उसके लिए भी परमेश्वर पर विश्वास करने के लिए सिखाता है।”

— अनानिमस

*और अपनी सारी चिंता उसी पर डाल दो, क्योंकि उस को तुम्हारा ध्यान है।*

—1 पतरस 5:7

आपके जीवन में शायद कभी कोई ऐसी समस्या उत्पन्न हुई हो जिसके लिए किसी ने आपसे कहा, “उसे परमेश्वर को दे दो।” हो सकता है कि उस समस्या के दौरान हम इस प्रकार का उत्तर नहीं सुनना चाहते, परंतु फिर भी यही उत्तर है। हमारे जीवन में उलझन तथा आनंद का ना होना इसका अधिकांश कारण है, कि जो काम केवल परमेश्वर ही कर सकता है, उसे करने का हम प्रयत्न करते हैं।

“छोड़ दें, और परमेश्वर को परमेश्वर बनने दें।” यही उत्तम उपाय है। इससे समस्या चाहे कितनी ही जटिल क्यों न हो बिलकुल आसान बन जाती है। हम जो कुछ भी कर सकते हैं, वह करने के बाद अपनी चिंताओं के साथ बाकी सब कुछ परमेश्वर पर छोड़ देना चाहिए। परमेश्वर का वचन हमें बताता है कि समस्या के अनुसार जो आवश्यक है वह हमें करना चाहिए ताकि, “...सब कुछ पूरा करके स्थिर रह सको” (इफिसियों 6:13)। “स्थिर रहना” यह शब्द मूल यूनानी (ग्रीक) भाषा में “परमेश्वर में बने रहना या विश्राम करना” इस अर्थ से अनुवादित किए गए हैं। जीवन उलझनयुक्त नहीं होता है, जब हम वो ही करते हैं, जो हमारे लिए आसानी से आता है, परंतु वह अत्यंत विकट व कठिन हो सकता है, जब हम वो करने का प्रयत्न करते हैं, जो हम वास्तव में नहीं कर सकते। अपनी क्षमता में जो उत्तम है, वह सब करें, और बाकी सब कुछ परमेश्वर पर छोड़ दें।

अपने आप से पूछें कि क्या आप अलौकिक व्यक्ति बनकर वह काम करने का प्रयत्न कर रहे हैं, जो केवल परमेश्वर ही कर सकता है। यदि हाँ, तो इसी समय रुककर उसे परमेश्वर के हाथों में सौंप दें। ज़ोर से बोलकर कहें, “यह मैं संभव नहीं कर सकता और अभी इसी वक्त मैं इसे परमेश्वर के स्वाधीन कर देता हूँ।” अब आप

उसका बोझ अपने ऊपर से जाता हुआ महसूस करेंगे, और फिर उसे वापस लेने से इंकार करें। उस काम को पूरा करने में परमेश्वर चाहे आपकी योजना से अधिक समय लगा रहा हो, उसे वापस अपने हाथों में ना लें। याद रहे, उस बोझ ने आपको केवल परेशान ही कर दिया था, और यदि आप फिर से खुली बाहों से उसे अपनाएँगे तो आप के साथ फिर वो ही होगा जो पहले हुआ था। अपनी सारी चिंताएँ, परेशानियाँ, उलझने हमेशा के लिए परमेश्वर पर छोड़कर अपने जीवन को सरल व सुलभ बनाएँ। याद रखें क्योंकि उसको आपका ध्यान है! (देखिए 1 पतरस 5:7)



## अपने विचारों पर नियंत्रण पाएँ

“अपने विचारों को अपनी समस्या से...कान पकड़कर, टाँग खिंचकर या अन्य किसी भी प्रकार से घसीट कर दूर करें।”

— मार्क ट्वाइन

*हे निर्लज्ज जाती के लोगों, इकट्ठे हो!*

— सपन्याह 2:1

उलझनयुक्त विचार जीवन की किसी भी स्थिति की ओर उलझनयुक्त व्यवहार को ही उत्पन्न करते हैं। जहाँ मन होता है, वहीं मनुष्य जाता है! यदि आप चाहते हैं कि आपका जीवन बदल जाए, तो आपके विचार भी बदलना आवश्यक है। पवित्र शास्त्र कहता है कि यदि हम परमेश्वर की हमारे लिए उत्तम योजना का अनुभव करना चाहते हैं तो हमें अपने मनों का पूर्ण रूप से नवीनीकरण करना चाहिए। हमें जैसे परमेश्वर सोचता है, वैसे सोचना चाहिए। क्या आप जिस बात की चिंता करते हैं, उस बात की चिंता परमेश्वर करेगा? आप लोगों के विषय में जो सोचते हैं, क्या परमेश्वर भी उसी प्रकार सोचेगा? सत्य तो यह है कि हमारी परिस्थिति हमें दुःखी नहीं करती परंतु हमारा उसकी ओर देखने का दृष्टिकोण करता है। जैसे कि मैंने इस पुस्तक के आरंभ में कहा, जीवन शायद कभी नहीं बदलेगा, इसलिए हमारे उसके प्रति व्यवहार को बदलना चाहिए।

आज आप अपने जीवन में परिस्थिति को, दृष्टिकोण तथा विचार को बदलने के द्वारा बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं। क्या हम अपने विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं, या फिर हमें वह सब कुछ सोचना चाहिए जो मन में आता है? अर्थात्! हम अपने विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं। हमें स्वतंत्र इच्छा दी गई है, और हम अपने विचारों का चुनाव सावधानी से कर सकते हैं। हमारा मन युद्धभूमि है, और शैतान हमारे मन में सब प्रकार के अयोग्य विचार डालने का प्रयत्न करेगा। वह सोचता है कि हम उसके झूठ को स्वीकार करेंगे और वह हमारे जीवन के युद्ध को जीत लेगा। वह जानता है, कि यदि वह हमारे मन को प्राप्त कर लेगा तो हम भी पूरी रीति से उसके हो जाएँगे।

परमेश्वर का वचन हमें अयोग्य विचार से दूर रहने के विषय में सिखाता है (देखिए 2 कुरिन्थियों 10:4-5), और यदि परमेश्वर हमें यह करने के लिए कहता है, तो हम वह काम कर सकते हैं। परमेश्वर के वचन को सीखें, ताकि आप सत्य जान सकें, और तब सत्य के अलावा जो कुछ भी आपके मन में प्रवेश करता है उसका आप विरोध कर पाएँगे। मैं स्वीकार करती हूँ कि प्रथम; यह एक युद्ध है, और किसी भी अन्य युद्ध के समान जब हम इसका दृढ़ता से सामना करते हैं, तो हम जीत जाते हैं। आप विजय का अनुभव करेंगे!

आप विचारों से बने घर में रहते हैं, और यदि इस घर की पुनःरचना करने की आवश्यकता है, तो आज ही आरंभ करें। आप के लाभ व हित के विषय में विचार आरंभ करने के लिए अब, अभी और आज से अच्छा और समय नहीं है।

## उलझनयुक्त ना बनें

“हमारा जीवन अनेक छोटी बातों से उलझ गया है....उसे सरल बनाएँ, सरल बनाएँ”

– हेन्री डेविड थोरु

*यहोवा भोलों की रक्षा करता है, जब मैं बलहीन हो गया था, उसने मेरा उद्धार किया।*

– भजन संहिता 116:6

यह पुस्तक जीवन को सरल बनाने के विषय में है, तो यह स्वभाविक रूप से माना जाएगा कि हमें उलझनयुक्त बनना टालना चाहिए, परंतु यदि कोई इस बात को समझ नहीं पाया है, तो मैंने सोचा कि मैं इसके विषय में बात करूँ। क्या आप वैसे हैं, जैसे एक समय पर मैं थी? क्या आप उस संगति को उलझन में बदलने देते हैं, जो एक सरल व सीधी रीति से शुरू हुई थी? क्या आप सब बातों को इतना उत्तम व सब प्रकार से परिपूर्ण बनाने के आदी हैं कि वह काम आपके मस्तिष्क में तैयार सपने के बजाय एक डरावना अनुभव बनकर सामने आ जाता है?

क्या आप जानते हैं, हमारे जीवन की कुछ छोटी छोटी बातें ऐसी होती हैं जिसके विषय में हम बहुत परेशान हो जाते हैं, परंतु अन्य लोग उसकी ओर ध्यान भी नहीं देते, और यही वे छोटी बातें होती हैं, जो हमें सरल व सुलभ जीवन जीने से वंचित करती हैं? और ऐसा होता है कि जिन लोगों को हम प्रभावित करना चाहते हैं उन्हें कोई फरक ही नहीं पड़ता।

जब हमने अपना पहला घर बनाया, मुझे याद है, हमें पानी के नल और दरवाज़े की कुंडियों पर बहुत मेहनत करनी पड़ी थी। एक दिन मेरी सहेली ने मुझे पानी के नलों के विषय में पूछा क्योंकि अब वह अपना घर बना रही थी, और तब मुझे उनके विषय में कुछ याद भी नहीं रहा। अब यह तो बुरी बात है! मैं जिस बात पर इतनी परेशान रहती थी, अब उसके विषय में मुझे कुछ याद भी नहीं। उसके बाद हमने दो और घर बनाएँ, और अब तक मेरे घर में कोई ऐसा नहीं आया जिसने पानी के नलों को और दरवाज़ों की कुंडियों को देखा हो। यदि यह बातें आपके लिए अत्यंत

महत्वपूर्ण है, तो उसके लिए अपना सारा समय दे दो, परंतु आने वाले समय में उससे कोई अधिक फरक पड़ने वाला नहीं है तो कुछ अच्छी सी दिखने वाली चीज़ लेकर लगा दो और बाकी महत्वपूर्ण कामों को अधिक समय दो।

कभी कभी अनेक विकल्प आपको उलझन में डाल सकते हैं। अधिकांश लोग (विशेषतः महिलाएँ) निर्णय लेने से पहले सब दुकानों में क्या उपलब्ध है, यह देखना चाहते हैं, और अधिक बार ऐसा होता है कि वे तीन दिन और चौदह दुकानों पहले जो देखा था उसी को खरीद लेते हैं, जिसके विषय में वे पहले निर्णय नहीं ले पाए थे। या फिर वे इतने उलझन में पड़ जाते हैं, कि कुछ भी खरीद नहीं पाते। यदि आप अपना जीवन सरल बनाना चाहते हैं और कुछ समय बचाना चाहते हैं, तो फिर जो आपने प्रथम देखा है उसे खरीद लें फिर यदि उसी वस्तु को अन्य स्थानों पर देखते हैं तो उसे देखते रहना टालें। कभी कभी ऐसा होता है कि कोई वस्तु देखकर हम कहते हैं, *अरे! काश की मैंने पहले इसे देखा होता*, परंतु ऐसा कभी कभी ही होता है।

आप जो भी करते हैं, उसके प्रति सरलता का व्यवहार व दृष्टिकोण रखें। परेशानी व तनाव में जीने के लिए जीवन बहुत छोटा है।

## परिपूर्णता के लिए योजना ना बनाएँ

“हम में से सभी, कभी कभी जो योग्य है, वह करते हैं। बहुत कम होते हैं, प्रबलता से, जो योग्य है वह करते हैं। परंतु क्या हम में से सभी हमेशा ही जो योग्य है वह करते हैं?”

— मैक्स लुकाडों

*जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो।*

—*फिलिपियों 2:5*

अवास्तविक अपेक्षाएँ आपकी शांति व आनंद को तुरंत आपसे छीन लेती है। अक्सर हम एक परिपूर्ण दिन, परिपूर्ण लोगों का चित्रण करते हैं, और हम अपने इस छोटे से परिपूर्ण संसार में परिपूर्ण रूप से खुश होते हैं, परंतु हम सब जानते हैं कि यह वास्तविक नहीं है। वास्तविकता तो यह है कि केवल परमेश्वर परिपूर्ण है, और बाकी हम सब ऐसे हैं, जिन पर अभी भी कार्य हो रहा है।

शैतान जीवित है और पृथ्वी पर है और जो कुछ संभव है, उस सब को उलझन में डालने के लिए पूर्ण रूप से कार्यरत है। वह जानता है कि हमारी शांति किस बात से दूर होती है, और उसी बात को करने के लिए वह लगातार प्रयत्न करता है। आपकी योजना अनुसार जब काम नहीं होता है, तब उस बात के विषय में परेशान या चिड़चिड़े होने के बजाय हमें कुछ और शांति से सोचना क्या उत्तम नहीं होगा? पिछले तीन दिनों में मैंने एक प्लेट तोड़ी (वह नई थी), घर में चारों ओर पानी गिरा दिया, कुत्ते के खाने का बर्तन गिरा दिया उस बिखरे हुए खाने को इकट्ठा करते समय कुत्ते को वहाँ से दूर रखने का असफल प्रयत्न करती रही। दरवाज़े के लिए चार नई चाबियाँ बनवाई और जब उनसे दरवाज़ा खोलने का प्रयत्न करने लगी तब पता चला की एक भी चाबी काम नहीं करती—यह कुछ ही बातें हैं जो मुझे तुरंत स्मरण आई हैं! यदि मैं थोड़ा और सोचकर स्मरण करने का प्रयत्न करूँ तो और भी ऐसी अनेक बातें याद आ जाएँगी।

इस प्रकार की कुछ बातों ने एक बार मुझे बहुत परेशान किया। मैं अंदर ही अंदर गुस्सा होती रहती, बुड़बुड़ाती, उठा-पटक करती और कहती क्यों कोई

काम बन नहीं रहा। ऐसा करने से कोई काम गलत होने से रुका नहीं। सत्य तो यह है कि मेरे परेशान होने के कारण मेरा ध्यान केंद्रित नहीं हो पाया और, और भी अधिक काम गलत होता ही रहता। अनेक वर्षों तक शैतान को मेरी शांति छिनने देने के बाद और मुझे यकिन हैं कि इन वर्षों में मेरी स्थिति को देखकर वह मुझ पर हँसता भी होगा—अंततः मुझे समझ में आ गया! जीवन परिपूर्ण नहीं है और सब कुछ हमारी योजना के अनुसार नहीं होगा और हमारी इच्छा के अनुसार प्राप्त नहीं होगा। मेरा नया दृष्टिकोण है, “चलो ठीक है! यही जीवन है!” मैंने सोच लिया है, कि यदि मैं इन बातों को मुझे प्रभावित नहीं करने देती हूँ तो वे मुझे अवसाद में नहीं डाल सकता हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को असुविधाओं के साथ रहना पड़ता है, परंतु जो व्यक्ति बचकाना नहीं है, वह इन बातों में भी अपना दृष्टिकोण योग्य रखते हुए काम सुव्यवस्थित कर सकता है। इस नए दृष्टिकोण ने मेरे जीवन को सरल व सुलभ बनाया है। अब मुझे प्रतिदिन इसलिए परेशान नहीं होना पड़ता है, क्योंकि सब कुछ मेरी इच्छा व योजना के अनुसार नहीं हुआ है। आप भी परेशान ना हो।

## दूसरे लोगों के साथ व्यवहार के लिए आसान बनें

“एक दूसरों से मिलना आरंभ है, मिलते रहना प्रगति है, उसे बनाए रखना सफलता है।”

— हेन्री फोर्ड

*निदान हे भाइयों, आनंदित रहो, सिद्ध बनते जाओ, ढाढ़स रखो, एक ही मन रखो, मेल से रहो, और प्रेम और शांति का दाता परमेश्वर तुम्हारे साथ होगा।*

— 2 कुरिन्थियों 13:11

अनेक लोग यह सोचते हैं, काश कि साधारण रूप से व्यवहार करने के लिए लोग आसान होते, परंतु क्या आपने कभी सोचा है, कि आपका स्थान कहाँ है? उदाहरण के लिए, जब आपकी इच्छा के अनुसार कोई एक काम नहीं होता है, तब आप किस प्रकार की प्रतिक्रिया प्रगट करते हैं? क्या आप बहुत जल्दी बुरा मान जाते हैं? क्या आप असुरक्षित महसूस करते हैं, और अपने विषय में अच्छा महसूस कर पाने के लिए क्या आपको दूसरों का ध्यान आकर्षित करने की आवश्यकता होती है? यदि कोई आपको आपकी गलती दिखाता है, तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होती है? क्या आप बदलाव स्वीकार करने के लिए तैयार होते हैं? क्या आप चाहते हैं कि हर एक काम आपके विचार व पद्धति से ही होना चाहिए, और जब ऐसा नहीं होता है तब क्या आप सब को यह प्रगट करते हैं कि आप खुश नहीं हैं? मेरे जीवन में एक समय ऐसा था जब इन सभी प्रश्नों के लिए मेरा उत्तर शर्मिदा करने वाला था।

मैं चाहती थी कि सब लोग बदल जाएँ ताकि मैं खुश रह पाऊँ, परंतु अनेक घटनाओं के द्वारा परमेश्वर ने मुझे बताया कि समस्या तो मैं स्वयं ही थी। एक सरल सत्य यह था कि मुझे खुश करना कठिन था, और मैं बहुत जल्दी बुरा मान जाती थी। मैं हर बात में मेरा अपना तरीका चाहती थी, और जब ऐसा नहीं होता तो मेरा व्यवहार बिलकुल भी अच्छा नहीं होता था। यह सच है, कि मेरे अपने व्यवहार के कारण मेरा जीवन उलझनयुक्त बन गया, क्योंकि मैं अधिक समय बुरा मानकर उसी बात के लिए परेशान रहने में व्यतीत करती थी। यदि आपके साथ व्यवहार करने में

किसी को आसानी नहीं होती है तो आपके लिए सरल व सुलभ जीवन का आनंद लेना असंभव हैं।

आरंभ में मेरे लिए इस बात को स्वीकार करना कठिन था कि मैं ऐसी व्यक्ति हूँ जिसके साथ व्यवहार करना कठिन है, परंतु जब मैं यह समझ गई और इस बात का स्वीकार कर लिया तब मेरे लिए वह एक नई दुनिया का आरंभ था। मैंने तुरंत ही जान लिया कि अपने ही तरीके से कोई बात पूरी करने के लिए विवाद करना और फिर भी उसे ना पाने से अधिक सरल व आनंद देने वाली बात यह है कि परिस्थिति के अनुसार अपने विचार बदल लो। मैंने यह भी समझ लिया कि यदि कोई कुछ काम अच्छा करता है, तो मैं उसके लिए उसकी सराहना करूँ, ना कि उस काम में उसने जो एक छोटी गलती की है, उसके लिए उसे डाँटूँ, प्रताड़ित करूँ और फिर इस बात की निश्चितता करूँ की मैं उसे सुधारूँ। मैंने सीख लिया कि बहुत सी बातें हैं जिनको छोड़ देना ठीक है, और ऐसा करने से पूरे काम पर कोई विशेष असर नहीं पड़ता है। उन प्रत्येक छोटी छोटी बातों को अनदेखा करने के द्वारा मेरा जीवन और भी अधिक सरल बन गया।

मैं निश्चित रूप से यह मानकर नहीं चल रही हूँ कि मेरे सभी पाठक इसी प्रकार व्यवहार किए जाने के लिए कठिन है, परंतु कुछ तो अवश्य है। यदि आप उनमें से एक है, तो मैं जानती हूँ कि आप कैसा महसूस करते है, परंतु मैं आपको विश्वास दिलाती हूँ कि परमेश्वर आपको बदल सकता है, यदि आप बदलाव के लिए तैयार है। आप को इस सच्चाई का सामना करके स्वीकार करना होगा कि इतने समय तक आप ऐसे व्यक्ति थे जिसके साथ व्यवहार करना किसी के लिए भी बहुत कठिन था। स्मरण रहे कि, केवल सत्य ही आपको स्वतंत्र करेगा। (देखिए यूहन्ना 8:32)



## अपने आपको आवश्यकता से अधिक ना समझें

“घमंड ने स्वर्गदूतों को शैतान बना दिया, नम्रता मनुष्यों को स्वर्गदूतों के समान बना देती है।”

– सेंट ऑगस्टिन

*मनुष्य गर्व के कारण नीचा खाता है, परंतु नम्र आत्मावाला महिमा का अधिकारी होता है।*

– नीतिवचन 29:23

स्वयं में विश्वास करने में कोई बुराई नहीं है। मैं समझती हूँ कि व्यक्ति को स्वयं के विषय में अच्छा विचार होना महत्वपूर्ण है, क्योंकि मैं नहीं सोचती कि यीशु ने हमारे लिए अपने प्राण इसलिए दिए कि हम स्वयं को छोटा या मूल्यहीन समझे। परंतु, पवित्र शास्त्र हमें यह भी सिखाता है कि हम स्वयं को आवश्यकता से अधिक न समझे, परंतु परमेश्वर के अनुग्रह को जानते हुए अपनी क्षमता की सीमितता को पहचाने। (देखिए रोमियों 12:3)

यदि हम स्वयं को आवश्यकता से बढ़कर समझते हैं तो स्वभाविक रूप से दूसरों को छोटा समझते हैं। हम जो कुछ भी अच्छा करते हैं, तब स्मरण रखना चाहिए कि वह करने के लिए परमेश्वर ने हमें क्षमता दी है। हमें अपनी क्षमता के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करना चाहिए, और क्योंकि दूसरों की क्षमताएँ हम से भिन्न हैं, इसलिए उन्हें निम्न नहीं समझना चाहिए।

मुझे अपने विषय में “सब कुछ-कुछ भी नहीं” इस प्रकार सोचना अच्छा लगता है, मसीह में सब कुछ और स्वयं में कुछ भी नहीं। या फिर जैसे कि पवित्र शास्त्र कहता है, “जो मुझे सामर्थ देता है उस में मैं सब कुछ कर सकता हूँ” (देखिए फिलिप्पियों 4:13) और “उस से अलग होकर मैं कुछ भी नहीं कर सकता।” (यूहन्ना 15:5)

अपने स्वयं के विषय में नम्र दृष्टिकोण रखना और जिनकी गुण विशेषताएँ या क्षमताएँ अत्यंत उल्लेखनीय न हो, उनकी भी सेवा करने के लिए तैयार रहना जीवन

की ओर सरलता का व्यवहार रखना है। यीशु ने अत्यंत सरलता व आनंददाई जीवन जीया, फिर भी उसका ध्यान अपने पिता की तथा प्रत्येक दिन संबंध में आनेवाले व्यक्ति की सेवा करने पर केंद्रित रहा।

घमंडी व्यक्ति किसी के भी साथ संबंध रखने में संघर्ष करता है। उनकी वृत्ति न्याय करने की होती है, और वे आसानी से दूसरों में दोष देखते हैं। वे अधिक समय तक बनें नहीं रह सकते हैं, क्योंकि जैसे की नीतिवचन का लेखक हमें बताता है, “विनाश से पहले गर्व, और टोकर खाने से पहले घमण्ड होता है।” (देखिए नीतिवचन 16:18)

जब हमारा स्वयं के प्रति योग्य दृष्टिकोण होता है, तो वह मन की आनंददाई शांति का आरंभ होता है। जब हमारे पास मन की शांति होती है, तब हम जीवन का आनंद लेना आरंभ करते हैं।

## जंक मेल से छुटकारा पाएँ

“आपकी डाक पहुँचाने वाले पर तरस खाएँ। हर रोज आपके टेबल तक आपकी डाक लाते हुए डाक से भरे थैले के बोझ से उनके कंधे दर्द करते होंगे।”

—केविन ए. मिल्लर

*उसे छोड़ दे...उसके निकट से मुड़कर आगे बढ़ जा।*

—नीतिवचन 4:15

हम में से कई, अनेक ऐसी डाक पाते हैं, जो हम चाहते नहीं। मुझे स्मरण है, कि कितनी ऐसी चिट्ठियाँ मैं बिना पढ़े ही फेंक देती थी, और ऐसा करने पर मुझे अपराधी महसूस होता था, परंतु परमेश्वर ने मुझे समझा दिया कि किसी ने मुझे अपनी इच्छा से कुछ भेज दिया तो उसे पढ़ने के लिए मैं बाध्य नहीं हूँ। यदि मैं उसे पढ़ने के लिए बाध्य हो जाती हूँ तो अपने जीवन को नियंत्रित करने वाली मैं नहीं परंतु वे बन जाते हैं।

क्या आपने डाक द्वारा कभी कुछ खरीदा है, और देखा है कि तीन महिनों के बाद आप के पास नाना प्रकार के मैगज़ीन बिना माँगे डाक से चले आ रहे हैं? और फिर आपने उन्हें फ़ोन करके अपना नाम उनकी डाक सूची से हटाने के लिए कहा, परंतु उन्होंने ऐसा कभी नहीं किया? ऐसा मेरे साथ हुआ है, और यह बात मुझे अच्छी नहीं लगती।

यह दुःख की बात है कि हमें हमारे पास इकट्ठी डाक को देखकर बुरा लगता है कि हम उन सारी चिट्ठियों और मैगज़ीन को पढ़ भी नहीं सकते। मैं जानती हूँ कि आज के समय में हम किसी को हमें इस प्रकार की डाक भेजने से रोक नहीं सकते, परंतु हम उसे रखे रहने के लिए बाध्य नहीं हो सकते। जो डाक उपयोगी नहीं उसे फेंक दें। यह सोचकर उसे न रखें कि कभी समय मिल जाए तो पढ़ लेंगे। यदि आज या आने वाले कुछ दिनों में उसे पढ़ना आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं है, तो संभावना है कि आप उसे कभी भी नहीं पढ़ेंगे।

मुझे जब कोई एक मैगज़ीन मिलती है, जब उसके बीस अंक निकलते हैं तब मैं पहला अंक पढ़ पाती हूँ। मैं उन्हें इकट्ठा करती रहती हूँ, यह सोचकर की एक दिन उन्हें पढ़ूँगी। फिर एक दिन उस ढेर को देखते देखते मैं थक गई और उठाकर ऑफिस में बाँट दिया। आज भी मुझे हर महीने डाक मैगज़ीन मिलती है, क्योंकि कोई उसे भेंट के रूप में मुझे भेजता है, और जब भी मुझे समय मिलता है, मैं उसे पढ़ने का प्रयत्न करती हूँ, परंतु अब मैं यह देख लेती हूँ कि मुझे पढ़ने के लिए समय मिलेगा या नहीं, और उनको इकट्ठा होने से पहले ही बाँट देती हूँ।

घर में किसी भी अनावश्यक वस्तुओं का ढेर ना लगाने देने का एक ही तरीका यह है कि योजनाबद्ध रीति से उन वस्तुओं को निकालते रहना। या तो उन्हें फेंक दें, या फिर यदि किसी के लिए उपयोगी है तो उसे दे दें, परंतु स्वयं की भलाई के लिए उन्हें इकट्ठा करके ना रखें!

## सामान बेचने वालों के फ़ोन रोक दें

“मुझे लगता है कि अपना सामान बेचने वाले यदि लोगों को भोजन के समय फ़ोन न करें तो आर्थिक स्थिति कुछ मात्रा में बिलकुल ही रुक जाएगी।”

— अनानिमस

*संसार की चिंता में रहती है (उसकी रुचि विभाजित है और उसका मन परमेश्वर की आराधना से भटक गया है)।*

—1 कुरिन्थियों 7:34

क्या आप बेचने वालों के फ़ोन उठाने से, और अपने उत्पादन की जाँच करवाने वालों कंप्यूटर प्रोग्राम से थक चुके हैं? जब कोई इनशुरंस वाला खाने के समय पर आ जाए, या फिर क्रेडिट कार्ड कंपनी से कोई व्यक्ति आपको एक और क्रेडिट कार्ड थमाने के उद्देश्य से आता है, जिसकी आपको आवश्यकता नहीं, और आपको लेना भी नहीं चाहिए तब कैसा लगता है?

उत्तम बात तो यह है कि आप यह सारे फ़ोन आने से रोक सकते हैं। आपको सामान बेचने वालों के फ़ोन उठाने की आवश्यकता ही नहीं है। हमने अनेक वर्षों तक यह सारे फ़ोन आने से रोक दिए थे, और फिर नए घर में चले गए। तब फिर से इनशुरंस कंपनी, लोन कंपनी, क्रेडिट कार्ड, सैटेलाइट कंपनी से—अपनी हर नई योजना का विज्ञापन करने के लिए फ़ोन आना शुरू हो गया। पहले तो मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि क्या हो रहा है, फिर ध्यान आया कि हमारे फ़ोन भी बदल गए थे, और नए नंबर पर बेचने वालों के फ़ोन रोकना हम भूल गए थे।

अनचाहे टेलि मार्केटिंग के फ़ोन आने से रोकने का सबसे आसान तरीका है अपने फ़ोन नंबर को नैशनल डू नॉट कॉल रजिस्ट्री पर दर्ज कराएँ ([www.donotcall.gov](http://www.donotcall.gov))। आप अपने सभी फ़ोन नंबर इस साइट पर रजिस्टर कर सकते हैं, इसलिए इस सूची में अपने सेलफोन, ऑफिस व घर के फ़ोन भी रजिस्टर करना ना भूलें।

अपना उत्पादन बेचने वालों के मैं विरुद्ध नहीं हूँ। मैं जानती हूँ कि उनको भी अन्य लोगों के समान अपनी जीविका के लिए यह करना आवश्यक है, परंतु उनका फ़ोन

उठा पाने के लिए मैं इतनी व्यस्त हूँ कि मेरे पास बिलकुल भी समय नहीं है। शाम को जब मैं थकी हारी घर पहुँचती हूँ तब बिलकुल भी नहीं चाहती कि इस प्रकार के फ़ोन उठाऊँ या फिर कंप्यूटर पर बातचीत करूँ। आपका समय बचाने व शाँति बनाए रखने के लिए यह एक उत्तम तरीका हो सकता है (अपनी पवित्रता भी)।

## काम का ढेर ना लगने दें

“बिना काम के बैठे रहना लगातार किया जाने वाला पाप है, और काम करना कर्तव्य है। खाली बैठे रहना शैतान के लिए मोह परिक्षा का घर तथा निष्फल विनाशकारी बातों का घर बन जाता है, परंतु काम करने से दूसरों को तथा स्वयं को भी लाभ होता है।”

— ऑनी बाक्सर

*मैंने तुम्हें सब कुछ करके दिखाया, कि इस रीति से परिश्रम करते हुए निर्बलों को संभालना, और प्रभु यीशु की बातें स्मरण रखना अवश्य है, कि उस ने आप ही कहा है; कि लेने से देना धन्य है।*

— प्रेरितों का काम 20:35

क्या आप अपने चारों ओर काम का ढेर देखकर परेशान हो जाते हैं, और सोचते हैं कि मुझे कितना सारा काम पूरा करना है? अपने जीवन को सरल व सुलभ बनाने का एक उत्तम तरीका है, कभी भी काम का ढेर ना लगने दें। यदि आपके सामने कोई ऐसा काम है, जो आप करना नहीं चाहते, तब उसे बाद में या कल पर डालना बहुत आसान हो जाता है, परंतु उस काम को पूरा करने के लिए आपको अपनी इच्छा शक्ति को जागृत रखना आवश्यक है, आप को उसे टालकर समय नहीं गंवाना चाहिए या फिर ना करने के बहाने नहीं ढूँढ़ने चाहिए। आपने कहावत सुनी होगी “खाली दिमाग़ शैतान का घर।”

जब हम अपने आप को बिना किसी काम के बैठने की आदत डाल देते हैं तब हमें काम ना करने के या व्यस्त ना रहने के लाखों बहाने मिल जाते हैं। आप स्वयं को कह सकते हैं, “मुझे उस काम को पूरा करने के लिए दिए गए समय से अधिक समय की आवश्यकता है।” या फिर आप कहेंगे, “मैं बहुत थक गया हूँ।” आप शायद स्वयं को यह यकीन दिलाएँगे, “मैं वह काम करने की अभी क्षमता ही नहीं रखता हूँ।” आप चाहे जो भी बहाने बनाएँ, सत्य तो यह है कि यदि आप उस काम को करना आरंभ कर देते और व्यस्त हो जाते तो आपके पास बहाने बनाने का समय ही नहीं रहता।

सरल जीवन जीने के लिए नियंत्रण की आवश्यकता है। आपको सोचना है कि मुझे क्या करना है, और उसे करना आरंभ करना है। कोई बहाना नहीं! आरंभ में यह कठिन होगा, विशेष रूप से यदि आप पहले से अनुशासित नहीं हैं, परंतु सुव्यवस्था व नियंत्रण हमेशा उत्तम फल देता है। पवित्र शास्त्र कहता है कि, अनुशासन अंत में धर्म का प्रतिफल देता है। (इब्रानियों 12:11)

यदि आपको विश्वास है, कि आपके हाथ में जो काम है उसे आप को करना ही है, तो मैं आपको प्रोत्साहित करूँगी कि जब तक कोई ऐसी आपातकालीन स्थिति उत्पन्न नहीं होती है, जिसके कारण आपको उसे रोकना ही पड़े, तब तक उस काम को कल पर ना डालने का निर्णय लें। अपने मन को तैयार करें, और वह काम पूरा करने के लिए तैयार रहें। जब आप ऐसा करेंगे, तब आप अपने विषय में अच्छा महसूस करेंगे, और मैंने जो योग्य था वह किया यह देखकर सरल व शांतिपूर्ण आनंद प्राप्त होगा।



## पहले से योजना बनाएँ

“प्रथम स्वयं से कहें कि आप क्या होंगे, और फिर जो करना आवश्यक है वह करें।”

— एपिक्टेटस

*मनुष्य मन में अपने मार्ग पर विचार करता है, परंतु यहोवा ही उसके पैरों को स्थिर करता है।*

— नीतिवचन 16:9

हाल ही में मेरा संतुलित आहार विशेषज्ञ तथा व्यक्तिगत व्यायाम निर्देशक के साथ मिलने का समय निश्चित हो गया, जो मेरी आरोग्य के विषय में सहायता करते हैं, ताकि मेरा स्वास्थ्य बना रहें। मेरी जाँच करके मुझे स्वास्थ्य नियमावली देते हुए उसने कहा, “यदि आप पहले से योजना बनाकर कार्य नहीं करेंगे, तो यह करना आपके लिए असंभव होगा।” मुझे सूची में दिए गए आहार के अनुसार घर में उस प्रकार का खाद्य पदार्थ भरपूर मात्रा में रखने के लिए समय निकालकर दुकान में जाना आवश्यक था। यदि आपके पास संतुलित योग्य आहार का पर्याय उपलब्ध ना हो, तो आप आसानी से अयोग्य आहार का सेवन करने लगते हैं। जब मैं यात्रा पर निकलती हूँ, तब मुझे पहले ही से योजना बनाकर खराब ना होने वाले खाद्य पदार्थ साथ लेने पड़ते हैं जो मेरे कार्यक्रम के अनुसार योग्य हो। जब मैं बाहर किसी रेस्टरेंट में खाना खाती हूँ तब मेरे लिए यह देखना आवश्यक हो जाता है कि उनके खाद्य पदार्थ मेरी संतुलित आहार तालिका से मेल खाती है या नहीं। इस सब बातों के लिए हमें अतिरिक्त समय तथा मेहनत की आवश्यकता होती है, परंतु जो परिणाम मैं चाहती हूँ वह मिलने के लिए यह करना मेरे लिए आवश्यक है।

मुझे व्यायाम करने के लिए भी समय का योग्य नियोजन करना पड़ता है। मुझे अपना वज़न देखना पड़ता है और जिम जाने का अवसर देखना पड़ता है। मुझे सुबह जल्दी उठना पड़ता है, और उन बातों के लिए ना करना पड़ता है जो मेरे उद्देश्य में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं। मुझे बिलकुल ही कठोर होने की आवश्यकता नहीं परंतु अनुशासित होना आवश्यक है।

मेरे जीवन में अनेक वर्षों तक व्यायाम करने की कल्पना मुझे कभी पसंद नहीं थी, परंतु फिर परमेश्वर ने मुझे दिखा दिया कि यदि मैं शरीर में स्वस्थ नहीं रही तो मेरे शरीर की आवश्यकता के कारण उसकी बुलाहट को पूरा करने में स्वयं बाधा बन जाऊँगी। यह इतना आश्चर्यकारी होता है, जब हम वह काम कर लेते हैं, जो हम करना चाहते हैं। अनेक बार जो हम करना नहीं चाहते वह ना करने के लिए “मेरे पास बिलकुल समय नहीं” यह बहाना होता है। परंतु सच बात तो यह है कि वह करने के लिए हम समय ही नहीं निकालते हैं। हम सब के पास दिन का एक जैसा समय होता है, और हम उस समय के साथ क्या करते हैं यह हम पर ही निर्भर होता है। कम से कम हम स्वयं से तथा दूसरों से भी ईमानदार रहकर कह सकते हैं “मैं यह नहीं करता क्योंकि मैं इस काम में अपना समय, शक्ति और परिश्रम खर्च नहीं करना चाहता।” सत्य ही है जो हमें स्वतंत्र करता है (देखिए यूहन्ना 8:32), इसलिए यदि हम सत्य को थामते हैं तो स्वयं से ईमानदार हो सकते हैं, शायद हम सकारात्मक बदलाव देख सकते हैं।

यह तत्व आपके जीवन के किसी भी क्षेत्र में उपयोगी होंगे, इसलिए मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहती हूँ कि आप प्रार्थनापूर्वक यह निश्चित कर लें कि आप अपने समय के साथ क्या करना चाहते हैं, और उसके लिए पूर्व नियोजन करें ताकि आप उसे वास्तव में कर सकें। यदि आप सच में ही कुछ करना चाहते हैं, तो आप को इस बात के लिए अत्यंत दृढ़ होना होगा कि कोई अन्य बातें आपका समय आपसे छीन ना लें। आपको अपने जीवन को नियमबद्ध करना होगा, ऐसा ना हो कि जीवन आपको नियमबद्ध बना दें।

## कुछ समय खरीदने का प्रयत्न करें

“आपसे जितना संभव हो सके अपने चारों ओर उत्तम लोग रखने का प्रयत्न करें, अधिक सौंप दें, और आपने निश्चित की हुई योजना अनुसार जब तक काम हो रहा है, तब तक हस्तक्षेप ना करें।”

– रोनाॅल्ड रेगन

*हर एक बात का एक अवसर और प्रत्येक काम का, जो आकाश के नीचे होता है, एक समय है।*

– सभोपदेशक 3:1

आपने किसी काम की पहले ही योजना बनाई हो, फिर भी क्या आपको समय बहुत थोड़ा लगता है? यदि समय की कमी आपकी समस्या है तो फिर शायद आपको कुछ समय खरीदना पड़े। मैं यह नहीं कहना चाहती की आप दुकान में जाकर अपने लिए चौबिस घंटों से अधिक समय खरीद सकते हैं, परंतु आप अपने किसी काम को करने के लिए किसी व्यक्ति को पैसे दें सकते हैं, जो करना आवश्यक है, परंतु कोई और भी आपके बदलें में कर सकता है।

यदि आपकी आर्थिक स्थिति ठीक है तो आप घर की साफ-सफाई, कपड़े धोना वगैरह के लिए किसी को रख सकते हैं, यदि हर रोज़ के लिए नहीं तो कम से कम हफ़्ते में दो या तीन दिन के लिए तो रख ही सकते हैं। क्या आप हर महिने में अपने बगीचे की सफाई में घंटों व्यतीत करते हैं, विशेष रूप से गर्मीयों में? आप किसी जवान लड़के या लड़की को यह काम करने के लिए पैसे देकर अपना कुछ समय बचा सकते हैं। यह बच्चे ज़रूरतमंद होते हैं, और यदि आप अत्यधिक काम के कारण स्वयं को तनाव में रखते हैं, तो उसका परिणाम आपके शरीर पर होकर स्वास्थ्य के कारण हो सकता है, वो ही पैसा आपको अस्पताल में और डॉक्टरों का बिल चुकाने के लिए खर्च करना ही पड़ेगा। अनेक लोग तुरंत यह सोचते हैं, कि हम किसी को अपने लिए काम करने के लिए पैसे देने की स्थिति में नहीं हैं, परंतु क्या यह वास्तव में सच है? या फिर इस क्षेत्र में हम नई सोच को स्वीकार नहीं करना चाहते हैं?

कुछ लोगों ने मुझसे यह भी कहा, “यह काम मुझे स्वयं ही करना चाहिए” या “इस काम के लिए केवल किसी को पैसा देकर खर्च करना मुझे ठीक नहीं लगता।” शायद आपको स्वयं से पूछना चाहिए, क्यों नहीं? कुछ लोग पैसा खर्च ही नहीं करना चाहते हैं, वे इस विषय में इतने हठीले होते हैं कि वे इस कारण अपने तथा अपने परिवार के स्वास्थ्य को दाँव पर लगाने के लिए तैयार होते हैं। मेरा मानना है, हमें नियमित होना चाहिए, मूल्यहीन नहीं। मुझे लगता है कि हमें अधिक पैसे कमाने के लिए थोड़ा पैसा तो खर्च करना ही होगा। हमें किसी एक क्षेत्र में सहायता के लिए पैसा खर्च करना होगा, ताकि उस क्षेत्र में हम आगे बढ़ सकें, अधिक कार्य कर सकें जो परमेश्वर चाहता है, कि हम करें।

लोग अक्सर नए और प्रोत्साहित करने वाले काम करना चाहते हैं, परंतु वे पुरानी सोच में फँस जाते हैं जो उनकी प्रगति के लिए बाधा बन जाती है। जीवन में हमें क्या करना है, और क्या करना चाहिए यह सोच लेते हैं, परंतु वह ना कर पाने के कारण परेशान रहते हैं, और झुँझलाहट में रहते हैं क्योंकि वह करने के लिए हमारे पास समय ही नहीं है। वह कार्य कभी नहीं किए जाएँगे, जब तक हम अपने घमंड को पीकर कुछ समय खरीदने की सोच को वास्तव में बदल नहीं देते।

एक समय था जब मैं अनेक काम स्वयं करती थी जिसके लिए अब मैं किसी और को पैसे देती हूँ। यदि मैं ऐसा नहीं करती तो आज मैं यह पुस्तक भी नहीं लिख पाती क्योंकि मेरे पास उसके लिए समय ही नहीं होता। यदि आप अपना जीवन सरल बनाना चाहते हैं, तो शायद यही वह उत्तर है, जिसकी आप खोज कर रहे हैं। कुछ समय खरीद लें, और अपने जीवन को वापिस खरीद लें।

## नियोजन करें

“परेशान ना हो, नियोजन करें।”

— फ्लोरेन्स केनेडी

*वह अपने घराने के चालचलन को ध्यान से देखती है, और अपनी रोटी बिना परिश्रम नहीं खाती।*

— नीतिवचन 31:27

जब मेरे चारों ओर सब कुछ व्यवस्थित होता है तब मुझे अच्छा लगता है। इसी प्रकार जब सब कुछ बिखरा हुआ होता है तब मुझे भी वैसा ही महसूस होता है। यदि मैं अपना परिसर, काम का समय, घर, कपड़े की अलमारी, ऑफिस, और... यह सूची बढ़ती ही जाएगी-इन सबको नियोजित तथा व्यवस्थित नहीं रखती हूँ, तो मेरा जीवन भी उलझा हुआ लगता है। अपना जीवन सरल रखना तथा तनाव कम करने के लिए मैंने निर्णय लिया कि मुझे अधिक नियोजित होना चाहिए, विशेष रूप से सुबह के समय। सुबह घर से समय पर निकलना बहुत बड़ी चुनौती होती है, और यदि मैं किसी तरह प्रयत्न करके समय पर निकलती भी हूँ तो मैं इसके लिए सबकुछ जल्दी जल्दी करती हूँ, उससे मुझे गर्मी भी लगने लगती है, मैं चिड़चिड़ी हो जाती हूँ और उस अवस्था में निश्चित रूप से मैं दिन आरंभ करने के लिए सकारात्मक सोच में नहीं होती हूँ। अंततः कुछ समय पहले मैंने निर्णय लिया कि दूसरे दिन के सफल होने के लिए मैं आज रात को ही कपड़े यहाँ तक की जूते पर्स और गहने भी निकाल कर रख लूँ। अब मैं उन चीजों की सूची बना लेती हूँ, जो लेकर मुझे घर से निकलना है, और उस में से अधिकतम सामान मैं पहले दिन ही निकाल कर रखने का प्रयत्न करती हूँ।

जब मैं अगले दिन के लिए शाम को ही जितना अधिक हो सकें उतना सब निकाल कर तैयार रखती हूँ तब अगले दिन मेरी सुबह सुलझी हुई, शांत व सरल होती है। दिन की शुरुआत तनाव के साथ करना अच्छी बात नहीं है। हम जब दिन के आरंभ में ही धमाके के साथ आरंभ करते हैं तब उस उद्वेगपूर्ण वातावरण को शांत करना करीब करीब असंभव लगता है।

हाल ही में मुझे तीन सप्ताह की यात्रा पर जाना था, जिसमें काफी तैयारी की आवश्यकता होती है, और इस यात्रा की जानकारी मुझे बहुत कम समय में मिली थी, इसलिए सब कुछ को नियोजनबद्ध करना मेरे लिए और भी आवश्यक हो गया था। दूसरे दिन सुबह हमारे घर दो लोग आने वाले थे जो सारा सामान गाड़ी में रखकर हमें एअर-पोर्ट पहुँचाने वाले थे। मुझे सब बातों के विषय में उन्हें बहुत सारी सूचनाएँ देनी थी, इसलिए मैंने सोचा कि सुबह अपने आप तैयार होने के साथ साथ उन्हें सारी सूचनाएँ देने के बजाय रात को ही उन्हें फ़ोन पर सारी बातें समझाना ठीक होगा। और जैसा अक्सर होता है, वैसे ही उनमें से एक व्यक्ति देर से उठा, परंतु मैंने रात में ही सारी बातें समझा दी थी इसलिए उन्होंने आते ही सूचनाओं के अनुसार जल्दी जल्दी सारा काम किया और बिना किसी तनाव के हम समय पर एअर-पोर्ट पहुँच गए। मैंने अपने व्यक्तिगत सामान को भी एकत्रित करके रखने में एक सप्ताह पहले ही आरंभ किया था इसलिए मुझे निकलने के समय पर परेशान नहीं होना पड़ा। क्योंकि मैंने सबकुछ पहले ही से नियोजित करके रखा था परिणाम अन्य समय से भिन्न था और मैं संपूर्ण समय व्यवस्थित और नियोजित रह सकी।

कुछ लोग कहते हैं, “मैं बिलकुल भी नियोजनबद्ध नहीं हूँ” परंतु कोई भी व्यक्ति नियोजनबद्ध हो सकता है, यदि वह व्यवस्थित योजना बनाएँ और अपने द्वारा निश्चित किए गए अनुशासन के अनुसार कार्य करें। नियोजनबद्ध रहने का सबसे पहला नियम है कोई भी काम अंतिम क्षण के लिए ना छोड़ें। इसलिए मैं सलाह देना चाहती हूँ यहीं से आरंभ करें और बढ़ते जाएँ। आप यह देखकर आश्चर्य करेंगे आप कितना अधिक काम पूरा कर लेते हैं, और ऐसा करने में आपको कितना आनंद मिलता है।

## प्रार्थना को सरल रखें

“आसान जीवन के लिए प्रार्थना ना करें, दृढ़ मनुष्य बनने के लिए प्रार्थना करें! अपनी सामर्थ के अनुसार काम कर पाने के लिए प्रार्थना ना करें! अपने काम के अनुसार सामर्थ पाने के लिए प्रार्थना करें।”

– फिलिप ब्रक्स

*तू कान लगाए और आँखें खोले रह, कि जो प्रार्थना में तेरा दास इस समय तेरे दास इस्त्राएलियों के लिए दिन रात करता रहता हूँ, उसे तू सुन ले।*

– नेहम्याह 1:6

अनेक लोग अपने प्रार्थना जीवन में संघर्ष करते हैं। वे चिड़चिड़े और उलझन में दबे हुए रहते हैं, और मैं जानती हूँ कि, यह इसलिए होता है, क्योंकि हम सोचते हैं कि सरल व सीधी प्रार्थना परमेश्वर को स्विकार्य नहीं है। किसी कारणवश हमारी यह धारणा बन चुकी है कि हमारी प्रार्थना लंबी, परिपूर्ण और अर्थपूर्ण होनी चाहिए। परमेश्वर ने मुझे आह्वान किया है कि मैं अत्यंत सरल रूप में प्रार्थना करूँ और जो मुझे चाहिए या जिसकी मुझे आवश्यकता है, उसे मैं परमेश्वर को कम से कम शब्दों परंतु अत्यंत विश्वासयोग्यता के साथ बताऊँ। मुझे लगता है कि हम इतना कुछ बोलने का प्रयत्न करते हैं कि मुख्य बात से ध्यान हट जाता है। हम बार बार एक ही बात या शब्द बोलते जाते हैं कि अपना विश्वास प्रगट नहीं कर पाते। हम परमेश्वर के विषय में कम और अपने शब्द अधिक मात्रा में बोलते हैं।

कोई एक व्यक्ति बहुत समय तक प्रार्थना करने पर भी महसूस करता है कि प्रार्थना अभी भी पूरी नहीं हुई है या फिर उनकी प्रार्थना परमेश्वर तक पहुँची ही नहीं, मैं यह कहूँगी कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम प्रार्थना को सरल व स्पष्ट नहीं रखते हैं। उदाहरण के लिए यदि आपने किसी बात के विषय में सच्चाई ना रखने के द्वारा पाप किया है, तो आप सरल शब्दों में कह सकते हैं, “हे, पिता सच्चाई ना रखने के लिए मुझे क्षमा कर और मैं अभी इसी समय तेरी क्षमा का स्वीकार करती हूँ, यीशु के नाम में आमीन!” कुछ क्षण परमेश्वर की उपस्थिति में बने रहें और जो आपने अभी माँगा है उसे विश्वास के साथ ग्रहण करें। अब यदि आपने किसी से कुछ कहा है,

उसे सुधारकर उस व्यक्ति से मेल करना चाहते हैं, तो प्रतीक्षा ना करें और तुरंत यह सुधार व मिलाप करें, और यह भी जान लें कि ऐसा करने के बाद आप दण्ड के अधीन नहीं हैं। परमेश्वर ने आपको क्षमा कर दिया है, इसलिए आप भी स्वयं को क्षमा कर सकते हैं। अरे वाह! यह तो बहुत ही सरल है, है ना? इस प्रकार प्रार्थना करें और आपको एहसास हो जाएगा की आपकी प्रार्थना पूरी हो गई है!

विश्वास की संपूर्ण प्रक्रिया ही सरल है। विश्वास के विषय में कोई बात उलझी हुई नहीं है। विश्वास सरल रूप से परमेश्वर पर निर्भर होता है, भरोसा करता है। विश्वास परमेश्वर के वचन पर भरोसा करता है। विश्वास जानता है कि परमेश्वर विश्वासयोग्य है, और उसके लिए कोई बात असंभव नहीं है।

परमेश्वर स्वयं सरल है। जब मूसा ने परमेश्वर से पूछा कि वह कौन है तब परमेश्वर ने कहा, “मैं हूँ” (देखिए निर्गमण 3:14)। जब हम अपनी सारी समस्याओं के उत्तर के लिए पवित्र शास्त्र खोलते हैं, तब हम देखते हैं कि वह सदैव अत्यंत सरल व निश्चित शब्दों में कहता है “विश्वास करो” (देखिए यूहन्ना 11:40)। हमें बताया गया है कि हमें उसके पास एक छोटे बालक के समान आना है (देखिए लूका 18:17)। मैंने कभी नहीं देखा कि छोटे बच्चे अपने माता-पिता से माँग करते समय कोई व्यवस्थित वाक्य रचना करने का प्रयत्न करते हैं या किसी प्रकार से उन्हें प्रभावित करने का प्रयत्न करते हैं। वे बिलकुल सरल, स्पष्ट और माँग के विषय तक ही सीमित रहते हैं। सरल प्रार्थना के द्वारा सरल जीवन उत्पन्न होगा इसलिए अभी ऐसी प्रार्थना करना आरंभ करें जिसे परमेश्वर सुनें।



## थोड़ा अधिक समय लेकर चलें

“हमारा आधा जीवन इसी सोच में गुज़र जाता है कि उस समय के साथ क्या करें जो हमने जल्दबाज़ी में काम करके बचाया हैं।”

– विल रॉगर्स

*क्योंकि दाऊद ने कहा, इस्त्राएल के परमेश्वर यहोवा ने अपनी प्रजा को विश्राम दिया है।*

–1 इतिहास 23:25

यदि आप मेरे जैसे हैं तो आपको एक क्षण भी व्यर्थ गंवाना अच्छा नहीं लगता है। आप डॉक्टर कि प्रतिक्षा करते समय कोई मँगज़ीन पढ़ने की बजाय अपनी बैंक की पुस्तक की जाँच करना चाहेंगे। कार ठीक करवाने के लिए गाड़ी के साथ जब आप मैकेनिक के पास जाते हैं तब उसका काम होने तक आवश्यक फोन कॉल करेंगे या फिर अगले दिन की दिनचर्या निश्चित करेंगे। आपको इस बात का गर्व होता है कि आप कभी भी समय व्यर्थ नहीं गंवाते हैं। यह सुनने में अच्छा लगता है, परंतु वास्तविकता नहीं है। जब मैं समय बचाने के उद्देश्य से सब काम बिलकुल एक दूसरे के तुरंत बाद तय करती हूँ, तब मैं काम में देरी ना हो जाए यह सोचकर सारे काम जल्दी जल्दी करने के प्रयास में स्वयं बहुत चिड़चिड़ी हो जाती हूँ। हमें दो कामों के बीच कुछ समय की आवश्यकता होती है। इसका अर्थ यह है कि हमारे पास प्रत्येक काम के लिए थोड़ा अतिरिक्त समय है यह चाहते हुए कि उसकी आवश्यकता ना पड़े, परंतु यदि किसी कारणवश आवश्यकता पड़ ही जाए तो वह हमारे पास है। अब मैं जान गई हूँ कि किसी भी काम के लिए जितना हम सोचते हैं, उससे कुछ अधिक समय हमेशा लगता ही है। यदि हम सब काम कोई अतिरिक्त समय ध्यान में रखते हुए नहीं करते हैं तब कुछ बातें जैसे कि चाबी का ना मिलना, सेलफोन घर पर भूल जाना, कंप्यूटर खराब हो जाना वगैरह जिन्हे हम पहले नहीं देख पाते हैं, होने की संभावना सदैव रहती है, जिसके कारण काम में देरी हो सकती है। अनेक बार मैंने देखा है, कि घर से जल्दी बाहर निकलने के प्रयास में मैं कार में बैठने के बाद कम से कम तीन बार फिर घर लौटी हूँ उन चीज़ों को लेने के लिए जो मैं घर में भूल गई।

ऐसा लगता है कि मैंने जीवनभर कहीं पर भी जल्दी पहुँचने के प्रयास में बिना किसी काम के प्रतिक्षा के अलावा कुछ नहीं किया है। मैं यह भी बताना चाहूँगी कि, हाल के दिनों तक मैंने कोई अतिरिक्त समय सामने ना रखते हुए काम की योजना बनाई और अंत में या तो निर्धारित स्थान पर देर से पहुँची या फिर समय पर पहुँचने के प्रयास में अत्यंत परेशान व चिड़चिड़ी बनी रही। परंतु आनंद की बात है कि मैं बदल रही हूँ। मैंने रोशनी देखी है, और अब मैं अनदेखी, अचानक उत्पन्न होने वाली बाधाओं को ध्यान में रखते हुए काम की योजना बनाती हूँ। मैंने इस विषय में महारथ प्राप्त नहीं किया है, परंतु मैंने आगे बढ़ने का निर्णय लिया है, क्योंकि अब मैं किसी भी प्रकार का उलझनयुक्त जीवन जीने से इंकार करती हूँ।

शांति के साथ थोड़ा काम करना, तनाव के साथ अधिक काम करने से अच्छा है। आपके जीवन के किस क्षेत्र में आपको अतिरिक्त समय रखने की आवश्यकता है? मैं सलाह दूँगी कि आप अपनी दिनचर्या के प्रत्येक काम में अतिरिक्त पंद्रह मिनट जोड़कर चलें। अक्सर आप इस समय का उपयोग ही करेंगे, परंतु यदि आपका कोई काम इस अतिरिक्त समय से पहले हो जाता है, तो उस समय विश्राम करें। थोड़े समय की छुट्टी ले लें। अपनी आँखें बंद कर लें, कुर्सी पर आराम से बैठे और थोड़ा आराम करें। ऐसा करने से आपके सामने जो अगला काम है, उसके लिए आप तरोताज़ा होकर तैयार हो जाएँगे।

## ज़िम्मेदारी की गलत धारणा ना रखें

“हम सब कुछ ना कुछ है, परंतु कोई भी सबकुछ नहीं है।”

— ब्लेस पास्कल

*मेरी ढाल परमेश्वर के हाथ में है, वह सीधे मनवालों को बचाता है।*

— भजन संहिता 7:10

मैं हमेशा से एक ज़िम्मेदार व्यक्ति रही हूँ, इसलिए गैरज़िम्मेदार व्यक्ति से मुझे परेशानी होती है। पहले मैं उन गैरज़िम्मेदार लोगों को काम ना करने के लिए अपने आप को ज़िम्मेदार मानती थी, परंतु परमेश्वर ने मुझे बताया कि मुझमें ज़िम्मेदारी की गलत धारणा है। जो कुछ मैं करती थी उसमें से अधिकाँश मेरी ज़िम्मेदारी नहीं थी। शायद आप में से अनेक इसी दुविधा में है।

क्या आप सामने दिखाई देने वाला काम अनजाने में अपने आप करने लग जाते हैं, और फिर आपको इस बात का दुःख भी होता है कि सब काम आपको ही करना पड़ता है? आप इसी अवस्था में हमेशा के लिए परेशान रह सकते हैं, या फिर आप अपने आप को बदलने का निर्णय ले सकते हैं। किसी और के गैरज़िम्मेदार व्यवहार के कारण आपको दुःख पहुँचा होगा या शर्मिंदगी उठानी पड़ी होगी, इसलिए उस अवस्था को टालने या उसमें और अधिक समय ना रहने के लिए आप सोचते हैं एक ही मार्ग है कि सब काम अपने आप ही किया जाए। अनुभव के द्वारा मैंने सीखा है इस प्रकार सोचने या करने से समस्या और अधिक बढ़ जाती है। ऐसा करने से हो सकता है कि आप उन्हें कुछ सीखने देने के बजाय उन पर ज़िम्मेदारी थोप रहें हैं।

अनेक बार लोगों को जो करना चाहिए वह वे नहीं करते हैं, और जब वे मुसीबत में पड़ जाते हैं, तब चाहते हैं कि कोई और कीमत चुकाकर उन्हें उसमें से बाहर निकालें। जब हम किसी से प्रेम करते हैं, तब उनकी सहायता करना चाहते हैं, परंतु अनेक बार भावनात्मक प्रेम से अधिक दृढ़ प्रेम उनकी अधिक सहायता करता है। किसी के बदले में काम करने से उस व्यक्ति में आलसी, अप्रौढ़, गैरज़िम्मेदार स्वभाव उत्पन्न होता है। उनको यह एहसास दिलाना उत्तम होगा कि यदि वे अपना काम

योग्य रीति से पूरा नहीं करेंगे तो कीमत आपको नहीं परंतु उन्हें चुकानी पड़ेगी। और आप अपनी इस बात पर अटल रहें।

मैंने देखा है कि जब मैं अपने किसी काम के लिए किसी व्यक्ति पर निर्भर होती हूँ, और वह दो या तीन बार वह काम करना भूल जाता है, तो फिर मैं स्वयं ही उसे कर लेती हूँ, तब उनकी प्रतिक्षा करते रहने से कम समय में वह काम पूरा हो जाता है। परंतु मैंने यह सीखा है, कि उन्हें उनकी ज़िम्मेदारी पूरी करने दो, और यदि वे ऐसा नहीं करते हैं, तो उस काम की ज़िम्मेदारी किसी और को दो। मैं किसी को दुःख पहुँचाना नहीं चाहती हूँ, जो उत्तम गुण है, परंतु उसे यदि संतुलन में ना रखा जाए तो समस्या भी बन सकता है। यदि हम सब की समस्याएँ सुलझाने के प्रयत्न में अपना ही जीवन नाश करते हैं तो हम बुद्धिमान नहीं हैं।

मैं अक्सर प्रत्येक काम अपने आप करने का प्रयत्न करती थी, ताकि वह बिलकुल वैसा ही हो जैसा मैं चाहती हूँ। परमेश्वर ने मुझे सिखाया कि नम्र व्यक्ति जानता है कि उसका मार्ग ही केवल योग्य मार्ग नहीं है, और दूसरों को उनके तरीके से काम करने देने के द्वारा हम उनकी, वे जो है, वे बने रहने में उनकी सहायता करते हैं। आपके पति रसोई में आपके जैसे सामान व्यवस्थित नहीं रखते हैं, परंतु सामान तो फिर भी रखा ही जाता है। यदि काम पूरा हो जाता है, तो क्या कोई फ़रक पड़ता है, कि वह आपकी पद्धति से किया गया है या नहीं?

यदि आप देखते हैं कि आपका जीवन उलझन से भरा है, तो उसे सरल बनाने के लिए केवल अपनी ही ज़िम्मेदारी निभाएँ, जब तक कोई आवश्यकता ना हो तब तक किसी और की ज़िम्मेदारी अपने ऊपर ना लें। आज ही आरंभ करके देखें कि जो कुछ भी आप कर रहे हैं, क्या वह करना आपके लिए वास्तव में आवश्यक है या नहीं!

## हर एक की चिंता करने का प्रयत्न ना करें

“मैं देखभाल करने में इतनी अच्छी थी कि एक दिन मुझे लकड़ी का निर्जीव टुकड़ा मिला और अगला पूरा साल मैंने उसे यह बनाने के प्रयास में बिताया कि उसे इतना डरने की आवश्यकता नहीं है।”

– टेरी केलॉग

*पर हर एक केवल अपने ही काम को जाँच लें...।*

– गलातियों 6:4

क्या आप दूसरों की चिंता करनेवाले हैं? कुछ लोग दूसरों की चिंता करने के आधार पर अपना मूल्य प्राप्त कर लेते हैं। यह उनकी पहचान बन जाती है और वह इसके लिए गर्व महसूस करते हैं। परंतु, अधिकांश इस कार्य में शहीद हो जाते हैं। वे सब की चिंता करते हैं, और फिर अंत में उन्हीं को यह करना पड़ता है, इसकी शिकायत भी करते हैं। वह दूसरों की चिंता के लिए अपना बलिदान देते हैं और उस कारण सबको दोषी महसूस कराते हैं।

ऐसे लोगों के विषय में एक अनोखी बात यह है कि वे जो करते हैं वह करने से आप उन्हें रोक भी नहीं सकते। उन्हें सहायता या उत्तर नहीं चाहिए होता है, वे केवल शिकायत करना चाहते हैं। मैं एक स्त्री को जानती हूँ जो दूसरों की सहायता करने के लिए अपने द्वारा किए गए बलिदानों के विषय में सदैव बोलती है, और कहती है कि उसके साथ किस प्रकार अन्याय हुआ है, फिर भी जब वह किसी ज़रूरतमंद को देखती है, तुरंत उसकी सहायता के लिए दौड़ कर जाती है।

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो किसी की चिंता करने के कारण अपने आप को फंदे में फँसा हुआ पाते हैं, और उसमें से बाहर निकलना चाहते हैं, परंतु नहीं जानते कैसे। यदि आप वह व्यक्ति हैं, तो मैं आपसे कहूँगी कि आप अपनी वास्तविक ज़िम्मेदारी को समझे और अन्य बातों को तुरंत छोड़ दें। ऐसा करने से कुछ लोग आपके व्यवहार को समझ नहीं पाएँगे। वे क्रोधित हो जाएँगे, और आपके विषय में कुछ अयोग्य बातें भी कहेंगे, परंतु आपको अपनी स्वतंत्रता व शांतिपूर्ण जीवन प्राप्त होगा।

मैंने चार साल तक एक ऐसे व्यक्ति की सहायता करने का प्रयत्न किया जो असंतुलित परिवार में पला और बड़ा हुआ और बहुत दुःखी व निराश था। मेरी बहुत इच्छा थी कि इस व्यक्ति को जीवन की उत्तमता देखने का एक अवसर मिले। हमने उसके लिए पैसा, समय, प्रयत्न और जो कुछ हो सके वह सब करने का प्रयास किया, और जब तक हम यह सब करते रहे उसके लिए सब कुछ योग्य दिशा में जाता रहा। फिर समय आया कि वह अपने आप सामर्थ पाकर स्वयं अपनी चिंता करे। उसके पास नौकरी, घर, कार, मित्र, सब था और जीवन में सफल ना होने का कोई कारण नहीं था। परंतु जैसे ही हमने उसका सहारा बनना छोड़ दिया, वैसे ही वह अपने पुराने मार्ग पर चला गया। वह किसी समस्या में फँस जाता, और कोई हमें फ़ोन करके उसकी सहायता के लिए बुला लेता। ऐसा तीसरी बार होने के बाद हम ने जाना कि उस से अधिक, हमें उसकी चंगाई की आवश्यकता है, और इसलिए हमने ऐसा होने दिया।

यदि आपने अनेक सालों तक किसी की सहायता की हो, और तब भी उस व्यक्ति ने “सहायता” प्राप्त ना की हो, तो आपको यह जानना आवश्यक है कि उसे वास्तव में आपकी सहायता की आवश्यकता है या नहीं। आप उनके जीवन में बदलाव देखना चाहते हैं, परंतु शायद वे स्वयं बदलना नहीं चाहते। यदि आप सरल व सुलभ जीवन चाहते हैं तो आप जितनों की सहायता कर सकते हैं उतनों की अवश्य सहायता करें, परंतु एक ऐसे व्यवसाई चिंता करने वाले ना बनें जो महसूस करे कि आपका केवल उपयोग किया गया है, और अब आप थक चुके हैं।

## नियंत्रण को छोड़ दें

“हमें उन सब बातों को छोड़ देना चाहिए जो हम अनंतकालीन जीवन में नहीं ले जा सकते हैं।”

— एना आर. ब्राऊन लिंडसे

*परंतु जबकि परमेश्वर का आत्मा तुम में बसता है, तो तुम शारीरिक दशा में नहीं, परंतु आत्मिक दशा में हो। यदि किसी में मसीह का आत्मा नहीं तो वह उसका जन नहीं।*

— रोमियों 8:9

हाल ही में मैंने लिज़ा बीवर की “आऊट ऑफ कंट्रोल एन्ड लविंग इट” पुस्तक पढ़ी और वह मुझे बहुत अच्छी लगी। पहले तो शिर्षक विचित्र लगता है, परंतु जब आप पुस्तक पढ़ते हैं तब जान जाते हैं कि वह अब अपने जीवन पर और उसमें समाविष्ट लोगों पर नियंत्रण नहीं रखना चाहती, और परिणाम स्वरूप वह अपने जीवन का पहले से अधिक आनंद ले रही है।

मैं एक अत्यंत दृढ़ ए टाइप का व्यक्तित्व वाली व्यक्ति हूँ और एक असंतुलित परिवार में पली-बढ़ी हूँ जहाँ मैं ए टाइप के दृढ़ व्यक्तित्व के महा-नियंत्रक के अधीन रही हूँ। परिणाम स्वरूप, जब मैं प्रोढ़ावस्था में पहुँच गई, तब मैं भी हर एक और सब कुछ को नियंत्रण में रखना चाहती थी। आज भी कभी कभी इस व्यक्तित्व को रोकने के लिए मुझे प्रयत्न करना पड़ता है और स्वयं को स्मरण दिलाना पड़ता है कि प्रत्येक को अपना जीवन अपने तरीके से जीने का अधिकार है, परंतु अब मैंने बहुत कुछ सीखा है। जब तब हमें यह लगता है कि हमें सब कुछ अपने नियंत्रण में रखना चाहिए तब तक हमारा जीवन सरल व सुलभ होने के अलावा और सब कुछ हो सकता है। परमेश्वर नियंत्रण करता है और कोई नहीं! इस वास्तविकता का सामना करते हुए सबकुछ का नियंत्रण छोड़ते हुए परमेश्वर को परमेश्वर बनने देना ही सरल व सुलभ जीवन का मार्ग है।

शाम के समय अक्सर मैं चाहती हूँ कि मेरे पति डेव मेरे साथ मूवि देखें। वो तैयार तो हो जाते हैं, परंतु कभी कभी मुझे रुकने के लिए कहते हैं, ताकि वो नहाकर आ

सकें। कभी कभी नहाने के लिए जाने से पहले कुछ और काम सामने आ जाता है और वह करते करते एक घंटा निकल जाता है, और उनका “नहाना भी अभी बाकी होता है।” इस समय तक उनका इंतज़ार करते करते मैं परेशान हो जाती हूँ, क्योंकि मेरी समय योजना के अनुसार वो बहुत धीरे काम कर रहे होते हैं। ऐसा अनेक सालों से होता आ रहा है, और हाल ही में मैंने सोचा, *यदि डेव मूवि देखने के लिए समय पर नहीं आते हैं तो मैं क्यों परेशान हो जाऊँ?* अब मैं कहती हूँ, “देखो, मैं सात बजे मूवि शुरू कर रही हूँ, यदि आप मेरे साथ देखना चाहते हैं तो आ जाना।” इस प्रकार मैं अपने समय पर मूवि शुरू करके उन्हें नियंत्रित ना करते हुए जो वो करना चाहते हैं उन्हें करने देती हूँ। मैं अपनी शाम का आनंद लेती हूँ, फिर कुछ समय के बाद डेव आकर क्या चल रहा है, इसके विषय में प्रश्न पूछने लगते हैं। अब इस बात पर परेशान ना होने की आदत डालने का प्रयत्न मैं कर रही हूँ (हा...हा...हा...)

कभी कभी डेव मुझे कहते हैं, कि वो ऊपर वाले कमरे में केवल टी.वी पर स्पोर्ट्स का स्कोर देखने के लिए जा रहें हैं, और पंद्रह मिनट में नीचे आ जाएँगे। समस्या तो यह है कि उसके बाद मैं फिर उन्हें देख भी नहीं पाती हूँ। अब मुझे यह सोचकर हँसी आती है कि कितनी शाम ऐसी रही है और मैं इन बातों के कारण परेशान रही हूँ लेकिन कोई बदलाव नहीं हुआ है। अब मैं उन्हें वो जो चाहते हैं वह करने देती हूँ। मेरा उन पर कोई नियंत्रण ना रहा हो, लेकिन मैं रिमोट कंट्रोल को कंट्रोल करती हूँ। (हालैल्लुयाह!)



## सीखने के इच्छुक रहें

“जिस स्थान में रहना आपके लिए निश्चित किया गया उस वातावरण को अपना लो, और जिन लोगों के साथ रहना आपके लिए निर्धारण किया गया है उनसे पूरे मन से प्रेम करो।”

— मार्कस ओरेलियस

*परंतु कुछ अच्छी भूमि पर गिरा, और वह उगा, और बढ़कर फलवन्त हुआ,  
और कोई तीस गुणा कोई साठ गुणा और कोई सौ गुणा फल लाया।*

— मरकुस 4:8

यदि आप यह गाना गुनगुनाते हैं, “जैसा मैं चाहूँ वैसा, वरना कुछ नहीं होगा,” तो आप अत्यंत कठिन व कठोर जीवन को आरंभ कर रहें हैं। अवश्य, कुछ कोमल स्वभाव के लोग होते हैं, जो शांति बनाएँ रखने के लिए आपकी इच्छा अनुसार कार्य होने देते हैं, परंतु जीवन में आपको ऐसे भी लोग मिलेंगे जो आपकी इच्छा अनुसार काम नहीं करेंगे, फिर चाहे कुछ भी क्यों ना हो। परिस्थिति अनुसार अपने विचार व निर्णय में बदलाव ना करने के कारण संभावना है कि आप किसी व्यक्ति पर क्रोधित होंगे या किसी को आप पर क्रोधित होने का अवसर देंगे। आपका जीवन निश्चित रूप से सरल नहीं होगा।

दूसरों की पद्धति या इच्छा के अनुसार अपने विचारों में बदलाव ना कर पाने का मूल कारण है घमंड की आत्मा का हमारे भीतर वास होना। परमेश्वर हमें अपने वचन में बताता है कि यदि हम उसके बलवंत हाथों के नीचे अपने आप को नम्र करते हैं तो उचित समय पर वह हमें ऊँचा उठाएगा (देखिए 1 पतरस 5:6)। दूसरे शब्दों में, परमेश्वर की इच्छा पूरी करने के लिए यदि हम कुछ भी करने के लिए तैयार हैं, तो उचित समय पर परमेश्वर हमें ऐसे स्थान पर उठाएगा जो हम स्वयं के लिए कभी सोच या कर भी नहीं सकते हैं।

हर कोई अपनी ही इच्छा पूरी करना चाहता है। हम जो चाहते हैं, वह पूरा करने के लिए हम विवाद करते हैं और संघर्ष करते हैं, परंतु सत्य तो यह है कि हम अपनी ही इच्छा पूरी करने से जितने खुश नहीं होते हैं उतने दूसरों को खुश देखकर होते हैं।

परिस्थिति अनुसार कार्य करके अपनी शांति बनाए रखना, लड़ने व संघर्ष करने से अधिक अच्छा, और सरल है। झगड़ा और संघर्ष, किसी भी बात को परमेश्वर की इच्छा जानकर उसके योग्य समय के लिए प्रतीक्षा करना नहीं, परंतु अपनी इच्छा अनुसार काम पूरा करवाने का परिणाम है। (देखिए याकूब 4:1-2)

मैं इस बात के विषय में अनेक वर्षों तक संघर्ष करती रही, परंतु अंततः मैंने निर्णय लिया कि घमंड से कहीं अच्छी शांति है। यदि आप अपना जीवन वास्तव में सरल व सुलभ बनाना चाहते हैं, तो मैं आपको हृदय से सलाह दूँगी की परिस्थिति अनुसार अपने विचार बदल कर कार्य करें!

## आप जो बदल नहीं सकते, उसे बदलने का प्रयत्न ना करें

“जिन बातों को हम बदल नहीं सकते उनका शांतिपूर्णता से स्वीकार करने का अनुग्रह परमेश्वर हमें देता है....”

—रीनहोल्ड न्योबहर “द सरीनिटी प्रेयर” पार्ट I

*क्या तू जानता है, कि परमेश्वर कैसे अपने बादलों को आज्ञा देता, और अपने बादल की बिजली को चमकाता है? क्या तू घटाओं का तौलना, या सर्वज्ञानी के आश्चर्यकर्म जानता है?*

—अय्यूब 37:15-16

जो आप कर नहीं सकते उसे करने का प्रयत्न करने से आपके भीतर केवल चिड़चिड़ाहट और असफलता की भावना ही बढ़ती है। हमें यह जानना चाहिए की हम क्या कर सकते हैं, और क्या करने के लिए असमर्थ हैं। हम परमेश्वर के साथ भागीदार हैं और भागीदारी में दोनों पक्षों का सहभाग होता है। भागीदारी तभी सफल होती है जब प्रत्येक पक्ष जो कार्य क्षमता रखता है, उसे पूरी रीति से करे।

मैंने अपने विषय में तथा अपने से संबंधित आसपास की बातों को बदलने का बहुत प्रयत्न किया, जो वास्तव में केवल परमेश्वर ही बदल सकता है। मैंने अपने पति, बच्चे, पड़ोसी, स्वयं तथा अपनी परिस्थिति को बदलने का प्रयत्न किया। मैं हर बार असफल होती रही, परंतु हर बार मेरे सामने बदलने के लिए एक “नया विषय” होता था। मैं कहती थी कि मैं परमेश्वर पर भरोसा रखती हूँ परंतु वास्तव में मैं स्वयं पर अधिक भरोसा रखती थी। परमेश्वर के मार्ग व समय हमारे समय व मार्गों के समान नहीं हैं, इसलिए जब हम प्रतीक्षा कर के थक जाते हैं, तब उस कार्य को अपने हाथों में लेते हैं। हमारे ऐसा करने से परमेश्वर उस कार्य को करने में जल्दबाजी करके, जो हमें चाहिए वो नहीं करता है। परंतु इससे केवल हमारी प्रतीक्षा और बढ़ जाती है और हम अधिक परेशान हो जाते हैं।

हमारे लिए यह जानना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हम क्या कर सकते हैं, और फिर उसे करें, परंतु हमारे लिए यह भी जानना महत्वपूर्ण है कि हम क्या नहीं कर सकते। जैसे कि पुरानी कहावत है, “अपने पहिए घुमाओं भी और कहीं न जाओ।” हम जो नहीं कर सकते हैं वह न करने के द्वारा हम अपने जीवन को सरल बना सकते हैं। हमें अति महान बनने की आवश्यकता नहीं है। आप जो है वो ही बने रहने की अनुमति स्वयं को दें-अर्थात एक ऐसा अपूर्ण व्यक्ति जिसे सहायता की आवश्यकता है!

## जो आप बदल सकते हैं उसे बदलें

“(परमेश्वर हमें देता है)...धैर्य उन बातों को बदलने के लिए जो बदलना आवश्यक है।”

– रीनहोल्ड न्योबहर “द सरीनिटी प्रेयर” पार्ट II

*उसके कामों की महिमा और प्रशंसा करने को स्मरण रख, जिसकी प्रशंसा के गीत मनुष्य गाते चले आए हैं।*

– अय्यूब 36:24

उलझनयुक्त जीवन को सरल व सुलभ तभी बनाया जा सकता है, जब वह सकारात्मक बदलाव का परिणाम होता है, इसलिए जो कुछ हम बदल सकते हैं उसे हमें अवश्य बदलना चाहिए। कुछ लोग कहते हैं कि उन्हें बदलाव बिलकुल पसंद नहीं है, जबकि वह बदलाव का परिणाम पसंद करते हैं, उन्हें केवल बदलाव की प्रक्रिया अच्छी नहीं लगती है।

जब बदलाव होता है, तब कुछ समय के लिए हमें सबकुछ अटपटा लगता है। हम जो थे, वह अब नहीं रहे, और नहीं जानते की आगे हम क्या होने जा रहें हैं। जब भी हम बदलाव के लिए धैर्य से कदम बढ़ाते हैं तब हम असफल होने का जोखिम उठाते हैं। हम जो बदलाव लाते हैं, शायद वह वर्तमान स्थिति से अच्छा नहीं होगा, परंतु आगे चलकर वह अच्छा हो सकता है। यह जानने का एक ही मार्ग है आगे बढ़कर कदम उठाना!

क्या आपने बहुत लंबे समय से कुछ बदलने के विषय में सोचा है, परंतु वास्तव में उसके लिए कदम नहीं उठाया है? अच्छे उद्देश्य केवल अच्छे उद्देश्य ही बनकर रह सकते हैं। परमेश्वर को उन धैर्यवान हृदयों की खोज है, जो उसकी आवाज़ सुनकर उसके अनुसार करने के लिए तैयार होते हैं।

कुछ भी पाने का अच्छा मार्ग यही है कि *अभी* जो आपके पास है, उसे छोड़ देना। बढ़ाने के लिए हमेशा निवेश करना आवश्यक है। अपनी सेवकाई आरंभ करने के लिए मुझे चर्च में मेरी अत्यंत सुरक्षित नौकरी छोड़नी पड़ी। वह मेरे लिए भययुक्त व

अकेलेपन का समय था, परंतु मेरे हृदय की गहराई में मैं जानती थी कि मुझे बदलाव की आवश्यकता थी। जो मेरे पास था उसका निवेश करना मेरे लिए आवश्यक था, परंतु अंततः मुझे जो मेरे पास था उससे कई गुणा अधिक प्राप्त हुआ।

नियमित रूप से किए गए आवश्यक बदलाव जीवन को सरल व सुलभ बनाने में सहायक होते हैं। जिन बातों को हटाया जाना आवश्यक है उन्हें जब हम हटा देते हैं तब आप अपने जीवन में नयी बातों को जोड़ते हैं और एक तरोताज़ा और अच्छा जीवन पाते हैं।

## अपनी अपेक्षाओं के विषय में वास्तविक रहें

“कोई अनेक्षा न करें, आश्चर्यकारी अल्पव्ययी जीवन व्यतीत करें।”

— एलिस वॉकर

*और अब हे प्रभु, मैं किस बात की बात जोहूँ? मेरी आशा तो तेरी ओर लगी है।*

— भजन संहिता 39:7

यदि हमें किसी से कोई अपेक्षा करनी है, तो केवल परमेश्वर से ही करनी चाहिए, अन्यथा हम अंततः निराश व परेशान हो जाएँगे। आपकी इच्छा व अपेक्षा की माँग परमेश्वर से करें, और उसे पूरा करने के लिए वह किसे चुनता है इसके विषय में उस पर पूरा भरोसा रखें। पवित्र शास्त्र कहता है, कि यीशु मनुष्य स्वभाव को जानता था इसलिए उसने अपने आप को उनके भरोसे पर नहीं छोड़ा (देखिए यूहन्ना 2:24-25)। वह भली भाँति जान गया था कि लोग कितने अपरिपूर्ण हैं और अपनी अपेक्षाओं को हर समय पूरा करने के लिए असमर्थ हैं। उसने लोगों से अपने संबंध अच्छे रखें, परंतु साथ ही साथ वह अपनी अपेक्षाओं के विषय में वास्तविक भी था।

मुझे जीवन में अनेक बार तब दुःख पहुँचा जब मैंने लोगों से उन बातों की अपेक्षा की जो केवल परमेश्वर ही मेरे लिए पूरा कर सकता है। एक पाठ जो मुझे अत्यंत कठोरता के साथ सीखना पड़ा था वह है अपना मूल्य जानने के विषय में। बहुत समय तक मैं अपने विषय में अच्छा महसूस करने के लिए लोगों की ओर अपेक्षा से देखती थी, वास्तव में मुझे अपना सही मूल्य यीशु मसीह व उसके मेरे लिए प्रेम से देखना चाहिए था। यदि हम अपनी आशा व अपेक्षाएँ परमेश्वर पर रखते हैं, तो हम कभी निराश नहीं होंगे।

लोग अक्सर हमें दुःख पहुँचाना नहीं चाहते हैं, परंतु सत्य यह है कि हम सभी एक दूसरे को दुःख पहुँचाते हैं और निराश करते हैं क्योंकि हम सब में मूलतः यह कमजोरी है। हम सभी स्वभावतः पापी हैं, और दूसरों के लिए नहीं परंतु जो कुछ अपने स्वयं के लिए अच्छा है वही करते हैं। जब हम यीशु के साथ अपने संबंध में आत्मिक रूप

से प्रोढ़ बन जाते हैं, तब हम इन स्वार्थी स्वभाव पर विजय पाते हैं, परंतु इस बदलाव की प्रक्रिया के दौरान हम गलतियाँ करते रहते हैं।

कभी कभी हम किसी से कोई अपेक्षा करते हैं, और वह व्यक्ति हमारी अपेक्षाओं के विषय में जानता भी नहीं होता है। हमें गुस्सा आता है और दुःख पहुँचता है क्योंकि हमें लगता है कि उस व्यक्ति ने हमें धोखा दिया है, और उस व्यक्ति को इसकी कोई कल्पना भी नहीं होती है कि हम उसके कारण दुःखी हैं। अपनी अपेक्षाएँ परमेश्वर में रखने का निर्णय लें। आपकी इच्छा व अपेक्षाओं के लिए उसी पर भरोसा रखें और आपका जीवन अधिक सरल व सुलभ बनेगा।



## प्रगति एक बार एक कदम उठाने से होती है

“सहनशीलता और हियाव का एक जादूई प्रभाव होता है जिनके सामने से कठिनाईयाँ लोप हो जाती है और बाधाएँ मिट जाती है।”

– जॉन क्विन्सी एडम्स

*पर धीरज को अपना पूरा काम करने दो, कि तुम पूरे और सिद्ध हो जाओ और तुम में किसी बात की घटी न रहे।*

– याकूब 1:4

किसी भी चीज़ में बढ़ोत्तरी और बदलाव एक प्रक्रिया के अंतर्गत होता है। जब बीज ज़मीन में बोया जाता है, तब उसमें तुरंत अंकुर निकलकर वह फल नहीं देने लगता है। किसान को तथा हमें भी धीरज रखने की आवश्यकता होती है। परमेश्वर हमें अपने शत्रुओं पर विजय पाने में धीरे धीरे सहायता करता है (देखिए व्यवस्थाविवरण 7:22)। केवल कभी ही ऐसा होता है कि वह शत्रुओं को एक ही बार में नाश करता है। जब हम उसके वचन के अध्ययन में लगातार लौलीन रहते हैं, तब वह हमें धीरे धीरे अपने प्रतिरूप में बदलता है (देखिए 2 कुरिन्थियों 3:18)। हम परमेश्वर के अभिवचनों को विश्वास व धीरज के साथ अपना बना लेते हैं। (देखिए इब्रानियों 10:36)

धीरज खो देने से हम स्वयं बेचैन व परेशान हो जाते हैं, और यह देखकर परमेश्वर अपना काम उसके समय से पहले नहीं करता है। उसका समय बिलकुल परिपूर्ण है और सबसे उत्तम निर्णय जो हम ले सकते हैं वो यह कि इस प्रक्रिया के सफ़र का आनंद लें। इस प्रक्रिया की प्रगति के प्रत्येक कदम का आनंद लें अन्यथा आप अपने जीवन का अधिकांश भाग जो आप बदल नहीं सकते हैं, उसके विषय में परेशान व चिंतित होने में ही व्यतीत करेंगे।

तुरंत बदलाव की अपेक्षा अवास्तविक अपेक्षा है, और उसके कारण आप केवल निराश ही होंगे। यदि आप अपना जीवन सरल व सुलभ बनाना चाहते हैं तो आपको प्रत्येक परिस्थिति के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलना होगा। यह समझना व जानना कि प्रत्येक बात एक प्रक्रिया है, जिसे पूरा होने का एक समय होता है आपको शांत कर देगा और आप इस प्रक्रिया के सफ़र का आनंद ले पाएँगे।

धीरज का फल आपके भीतर बन रहा है, और जब आप उत्तम व्यवहार के साथ प्रतीक्षा करते हैं तब वह पूर्ण रूप से तैयार हो जाता है। आप जिस स्थान में अपने आप को देखना चाहते हैं, शायद वहाँ नहीं होंगे, परंतु आप प्रगति कर रहे हैं।

## थक जाने से पहले बुद्धिमान बनें

“हम अपने भूतकाल को स्मरण करके नहीं परंतु भविष्य की ज़िम्मेदारी को समझकर बुद्धिमान हो जाते हैं।”

— जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

*क्या ही धन्य है वह मनुष्य जो बुद्धि पाए और वह मनुष्य जो समझ प्राप्त करे।*

— नीतिवचन 3:13

बुद्धिमानिता वास्तविक है! बुद्धिमान लोग अपनी सीमा को जानते हैं और अलौकिक बनने से बचते हैं। परमेश्वर की कोई सीमा नहीं है, और वह हमारे द्वारा वो काम कर सकता है, जो हम स्वयं कभी नहीं कर सकते हैं, परंतु यदि हम बुद्धि का उपयोग न करें तो अपने द्वारा बनाई गयी समय सीमा व वचनबद्धता के कारण थक-हार जाएँगे।

यीशु ने कहा कि जब हम थक जाते और बोझ से दब जाते हैं तब हमें उसके पास जाना चाहिए तब वह हमें विश्राम देगा (देखिए मती 11:28)। उसका हमें विश्राम देने का एक तरीका यह दिखाता है कि हमें अपने जीवन में क्या बदलने की आवश्यकता है।

क्या आप ने कभी बिलकुल ही थक जाने का कष्ट सहा है? मैंने यह अनुभव किया है, और यह अच्छा अनुभव नहीं था, और इसे मैं कभी दोबारा अनुभव नहीं करना चाहूँगी। मुझे मेरी सेवकाई बहुत अच्छी लगती है, परंतु एक दिन मुझे याद है मैं अपने ऑफिस की इमारत के चक्कर लगा रही थी और महसूस कर रही थी कि मैं बहुत थक चुकी हूँ। उस क्षण मैंने सोचा, *अब मैं कभी दोबारा जॉयस मेयर मिनिस्ट्रिस का नाम सुनना नहीं चाहती।* यह सच है कि वह मेरा वास्तविक विचार नहीं था, परंतु उस क्षण मेरे मन में वह विचार अवश्य आया। मुझे ऐसा क्यों लगा? मैंने तेरह सप्ताहों में तेरह सभाएँ हाल ही में समाप्त की थी और मैं थक चुकी थी। मुझे शांति और दिनचर्या में कुछ बदलाव की आवश्यकता थी। जब मुझे वह बदलाव मिला तब मैं फिर से बिलकुल तरोताज़ा हो गई और अपने नियमित काम के लिए तैयार हो गयी।

थकावट रातों रात नहीं होती है। यदि आप देखते हैं कि आप कुछ ज़्यादा ही चिड़चिड़े हो गए हैं, अपने आप को घसीटते हुए काम पर ले जा रहे हैं और काम

से जल्दी लौटने का प्रयत्न करते हैं, आपके लिए जो अत्यंत महत्वपूर्ण हुआ करता था उसके लिए अब आप चिंतित नहीं हैं, और शरीर में बिमारी का कोई चिन्ह ना होते हुए भी थकावट महसूस होती है तो आप मानसिक रूप से थक चुके हैं। कुछ लोग इस प्रकार की मानसिक थकान की ओर ध्यान ना देते हुए काम में लगे ही रहते हैं, और फिर उस अवस्था से कभी बाहर नहीं निकल पाते हैं। वे उस कार्य को छोड़ देते हैं, जो परमेश्वर वास्तव में चाहता है कि वे करें, केवल इसलिए की उन्होंने अपनी वास्तविक आवश्यकता की ओर ध्यान नहीं दिया। जीने का सरल व सुलभ मार्ग यह है कि आप अपने जीवन में थोड़ा विश्राम करें ताकि आप और अधिक कार्य पूरा कर सकें और थकान के दौरान बिलकुल ही समाप्त ना हो जाएँ।

## शांति व विश्राम का स्थान बनाएँ

“मुझे लोग पसंद है, मैं अपने परिवार, मेरे बच्चों से प्रेम करती हूँ...परंतु मेरे भीतर एक स्थान है जहाँ मैं अकेली रहती हूँ और वही एक स्थान है जहाँ हम अपने सोते को नया बनाते हैं, जो कभी नहीं सूखता।”

— पर्ल एस. बक

*मेरे लोग शांति के स्थानों में निश्चित रहेंगे और विश्राम के स्थानों में सुख से रहेंगे।*

— यशायाह 32:18

अकेले में परमेश्वर के साथ एकांत के समय का आनंद लेना हमारी आत्मा के लिए चंगाई का काम करता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन पर एक नज़र डालने और अपनी आत्मा को शांत रहने के नियमित समय की आवश्यकता होती है। आपके मन को विश्राम की आवश्यकता होती है, उसे एकांत में विश्राम आवश्यक होता है। भावनाओं को उद्वेग से शांत होने और नियमित होने की आवश्यकता होती है। मन की भावनाओं को प्रतिदिन के तनाव से बाहर निकालने की आवश्यकता होती है। जब हमें थकान महसूस होती है और लगता है कि अब और आगे नहीं बढ़ सकते। एकांतता या विश्राम में हमें वह दृढ़ता प्राप्त होती है जो अपना कार्य आनंद के साथ पूरा करने के लिए आवश्यक होती है।

यीशु अक्सर पहाड़ों पर एकांत में रहने के लिए अकेले जाया करता था। उस एकांत से वह तरोताज़ा होकर सामर्थ पाता था। एकांत में हम परमेश्वर की आवाज़ को सुनते हैं, और जीवन में हमें किस दिशा में जाना है, इसके विषय में उसकी इच्छा निश्चित रूप से ज्ञात होती है।

एकांत के बगैर मेरा जीवन बिलकुल ही गड़बड़ा जा सकता है। जो हो रहा है, वह कुछ भी समझ में नहीं आता है, और प्रत्येक व्यक्ति की मेरे प्रति अपेक्षा से मैं परेशान हो जाती हूँ। मुझे समझ में नहीं आता कि मुझे कब हॉ कहना चाहिए और कब नहीं कहना चाहिए। मैं उलझन में पड़ जाती हूँ, मेरी भावनाएँ अस्थिर हो जाती हैं और अक्सर मैं परिस्थिति से भागना चाहती हूँ। परंतु थोड़े एकांत के समय-अकेले,

प्रार्थना व मनन में कुछ समय व्यतीत करने के बाद—सबकुछ बदल जाता है। मुझे एकांत में मार्गदर्शन और नया ज्ञान प्राप्त होता है।

मुझे एकांत बहुत अच्छा लगता है और वह शांति जो उस एकांत में प्राप्त होती है। यह समय मुझे मेरे बाकी जीवन के लिए तैयार करते है। अपने दिन, सप्ताह या महिने में ऐसा समय अलग करने का प्रयत्न करें जहाँ आपको एकांत प्राप्त हो सके। किसी दिन थोड़ा जल्दी उठकर परमेश्वर की संगति में सूरज को उगते हुए देखें। किसी दिन किसी बगीचे में ऐसा स्थान देखें जहाँ आप बिलकुल अकेले हो सकें और परमेश्वर की रचना का आनंद लें। आप चाहे जो कुछ भी करें, मैं आप से आग्रह करूँगी की आप एकांत खोजने का प्रयत्न करें, क्योंकि वही एक ऐसा स्थान है, जहाँ आपको सरल व सुलभ जीवन के लिए उत्तर प्राप्त होंगे जिनका आप आनंद लें सकें।

## अनंतकाल के विचार में रहें

“स्वर्ग को अपना लक्ष्य बनाएँ, और पृथ्वी आपके कदमों में होगी। पृथ्वी को लक्ष्य बनाएँ और आपको कुछ भी प्राप्त नहीं होगा।”

– सी. एस. लेविस

*पृथ्वी पर की नहीं परंतु स्वर्गीय वस्तुओं पर ध्यान लगाओं।*

– कुलुस्सियों 3:2

अनेक लोग केवल आज या आनेवाले कुछ ही दिनों के विषय में विचार करते हैं। बहुत ही हुआ तो वे अपनी सेवा निवृत्ति के विषय में सोचते हैं। हम तो कुछ समय सीमा को ध्यान में रखते हुए सोचते हैं, लेकिन परमेश्वर अनंतकाल की योजना करता है। हमें अभी जो “अच्छा लगता” है, और जो हमें तुरंत परिणाम देता है, हम उसके विषय में इच्छुक होते हैं। परमेश्वर ने हमारे लिए अनंत की योजना बनाई है।

अपने जीवन को सरल-सुलभ बनाने का एक मार्ग यह है कि अपने इस क्षणिक जीवन की प्रत्येक छोटी छोटी बातों की योजना बनाना हम बंद कर दें, और दिन प्रतिदिन परमेश्वर हमें जो मार्गदर्शन देता है उस पर भरोसा रखें। जब हम परमेश्वर के पीछे चलते हैं, तब वह आज हमारे लिए क्या अच्छा है, केवल इसी के विषय में मार्गदर्शन नहीं करता परंतु अनंतकालीन जीवन के लिए क्या उत्तम है, इसके लिए भी मार्गदर्शन करता है। हम जो जानते या समझते नहीं वो परमेश्वर जानता है। वो चाहता है कि हम उस पर व उसके उचित समय पर भरोसा रखें।

यदि हम अपना ध्यान बड़े-अनंतकालीन चीज़ पर रखते हैं, तो हम अपने विश्वास के अनुसार जो नहीं हो पाता है उसके विषय में चिंता करने पर समय व्यर्थ नहीं गंवाएँगे। सब कुछ समय से पहले जानने की इच्छा रखना यह हमारे अपने तरीकें से अपनी देखभाल करना है। सोच-विचार और जोड़-तोड़ करना छोड़ दे, और जो सुंदर, सरल व अत्यंत सामर्थी जीवन परमेश्वर ने आपके लिए रखा है उसका तथा उस पर भरोसा रखने के द्वारा जो अनंतकाल की आशीषें हमें प्राप्त होती हैं उसका आनंद लें।

## प्रतिदिन की चिंता प्रतिदिन करें

“ना तो भूतकाल में और ना ही भविष्य में जिएँ परंतु प्रत्येक दिन के काम के लिए आपकी पूरी शक्ति काम में लग जाए, और उससे आपकी सारी महत्वकांक्षाएँ पूर्ण हो जाएँ”

– सर विलियम ओसलर

*इससे मैं आप भी यत्न करता हूँ, कि परमेश्वर की, और मनुष्यों की ओर मेरा विवेक सदा निर्दोष रहें।*

– प्रेरितों का काम 24:16

जिन कामों को हम नज़रंदाज़ कर देते हैं, उनका बोझ बढ़ता जाता है और फिर उनके कारण हम बेचैन हो जाते हैं, परंतु प्रतिदिन का अनुशासन हमें जीवन को शांतिपूर्ण रीति से चलाने में सहायक होता है। परमेश्वर का वचन कहता है कि वर्तमान की कोई ताड़ना या अनुशासन आनंद की बात नहीं लगती, परंतु अंत में व्यक्ति उनके द्वारा चैन के साथ धर्म का प्रतिफल पाता है (देखिए इब्रानियों 12:11)। दूसरे शब्दों में, अभी जो योग्य है, उसे करने के लिए अनुशासन को अपनाना आवश्यक है, और वह एक चुनौती है, परंतु इस बात का ज्ञान या समझ की हमने वो ही किया है जो हमें करना चाहिए था, हमें शांति प्रदान करती है।

प्रतिदिन का अनुशासन हमें इस बात से सुरक्षा देता है कि अचानक हमारे सामने काम का बड़ा ढेर आ जाए जो मानवी शक्ति में पूरा करना असंभव हो जाता है। जो काम अभी करना चाहिए उसे यदि हम बाद में करने के लिए छोड़ देते हैं तब ऐसा नहीं होता है, कि उनको करने की आवश्यकता ना हो। ऐसा करने से केवल आज का काम कल किए जाने वाले कामों के साथ जोड़ा जाता है, और इसी प्रकार एक दिन का काम दूसरे दिन पर जाते जाते काम का इतना बड़ा ढेर लग जाता है कि हम परेशान, बेचैन, उलझन में फँसे हुए हो जाते हैं और फिर यही बातें हमें निराश कर देती हैं और हम अवसाद की स्थिति में पहुँचते हैं।

अनुशासन का अर्थ है, कि हमें जो काम आज करना आवश्यक है उसे उस समय ना करने की शारीरिक इच्छा का प्रतिरोध करना है। प्रेरित पौलुस ने कहा है,



“मैं प्रतिदिन मरता हूँ” इसका अर्थ यह नहीं कि वह प्रतिदिन शारीरिक रूप से मरता है, परंतु जो बात उसके जीवन में पवित्र आत्मा की अगुवाई के साथ सहमत नहीं थी उसे वह लगातार ना कहता रहा।

यदि आपकी अनुशासन की मांसपेशियाँ उपयोग में ना होने के कारण कमज़ोर हो गई है, तो मैं आपसे अनुग्रह करूँगी की आप उन्हें आकार देना आज ही आरंभ करें। आरंभ में दर्द होगा, कठिनता महसूस होगी, परंतु जल्द ही आप शांतिपूर्ण, सरल-सुलभ जीवन का आनंद लेने लगेंगे।

## स्मरण रखें कि परमेश्वर आपकी ओर है

“यदि परमेश्वर पर हमारा विश्वास करना किसी मनुष्य पर विश्वास करने पर निर्भर होता तो हम फिसलने वाली रेत पर खड़े होते।”

– फ्रांसिस शेफर

*परमेश्वर सच्चा है, जिस ने तुम को अपने पुत्र हमारे प्रभु यीशु मसीह की संगति में बुलाया है।*

–1 करिन्थियों 1:9

आँकड़े बताते हैं कि हम जिन लोगों से मिलते हैं, उनमें से 10 प्रतिशत लोग हमें पसंद नहीं करेंगे। इसके विषय में हम चिंता करने के अलावा कुछ नहीं कर सकते हैं, परंतु उनका मन नहीं बदलेगा।

सत्य तो यह है कि परमेश्वर हमारी ओर है, और वो इतना महान और आश्चर्यकारी है कि हमारे विरुद्ध कौन है इससे कोई फ़रक नहीं पड़ता है (देखिए रोमियों 8:31)। आपकी ओर कौन है इसके विषय में विचार करें, ना की आपके विरुद्ध कौन है। अनेक लोग हैं जो आपसे प्रेम करते हैं और आपका स्वीकार करते हैं, और अपना मन उनसे लगाए रखना अधिक आनंददाई है। हमें अपना ध्यान उस पर लगाना चाहिए जो हमारे पास है, उस पर नहीं जो हमारे पास नहीं है। हमारे पास परमेश्वर है। वो हमसे वादा करता है कि वह हमें कभी नहीं छोड़ेगा ना त्यागेगा, इसलिए हम कभी भी उसके बग़ैर नहीं हैं। वह हमारे लिए भरपूर से भी अधिक है।

जब आप सुनते हैं कि कोई आपको पसंद नहीं करता या आपसे नाखुश है, तो उससे आप परेशान ना हो। यीशु पर अपना ध्यान केंद्रित करें, वह आपका सबसे उत्तम मित्र है।

यदि आप इस समय बहुत बड़ी चुनौती का सामना कर रहे हैं, जो आपके सहनशीलता के बाहर है, तो कुछ क्षण रुककर यह शब्द ज़ोर से बोलकर कहें, “परमेश्वर मेरे लिए है, और क्योंकि वह मेरे लिए है, मैं जीवन में जो कुछ भी करना आवश्यक है वह कर सकती हूँ।”

पवित्र आत्मा हमारे साथ चलता है। वह हमारा साथी और ऐसा सहायक है, जिस पर हम अपने जीवन में सदैव निर्भर हो सकते हैं। आप कभी अकेले नहीं हैं।

## आप जयवंत से भी बढ़कर हैं

“हे प्रभु, मुझे बंदी बना, और फिर मैं स्वतंत्र हो जाऊँगा। मुझे अपनी तलवार उठाने के लिए मजबूर कर, और मैं विजेता बन जाऊँगा।”

– जॉर्ज मैटसन

*परंतु इन सब बातों में हम उसके द्वारा जिस ने हम से प्रेम किया है, जयवंत से भी बढ़कर हैं।*

– रोमियों 8:37

यदि हम ऐसा विश्वास करने लगते हैं कि जीवन हमारे लिए बहुत बड़ा बोझ है, और “हार मानने” का मन बना लेते हैं, तो हम बहुत बड़ी गलती करते हैं और झूठ के द्वारा खरीदे जाते हैं। सत्य तो यह है कि हम मसीह के द्वारा जयवंत से भी बढ़कर हैं जो हमसे प्रेम करता है (देखिए रोमियों 8:37)। मेरे लिए जयवंत से भी बढ़कर होने का अर्थ है, कि जब मैं परिक्षा का सामना करना आरंभ करती हूँ तो जय मेरी होगी। हमें चिंता करने या भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है—परमेश्वर हमारी ओर है और हम जयवंत से भी बढ़कर हैं। हम अपने आपको बाइबल में वर्णित दाऊद के समान महसूस करेंगे, हम गोलियत के सामने खड़े हैं, परंतु हाथ में एक गोफन के अलावा कुछ भी नहीं है, परंतु हमारे साथ परमेश्वर का आश्वासन है कि वह स्वयं हमारे साथ खड़ा है।

संसार में ऐसा कुछ भी नहीं—कोई ऐसी समस्या इतनी बड़ी नहीं जो हमें प्रभु यीशु में पाए जाने वाले परमेश्वर के प्रेम से अलग कर सकें—यदि हम ऐसा होने नहीं देते हैं तो। जब आप अत्यधिक परेशान हो जाते हैं तब कहें, “परमेश्वर मुझ से प्रेम करता है और मैं उसके द्वारा जयवंत से भी बढ़कर हूँ।” जब शैतान आपको यह बताने का प्रयत्न करता है, कि इस बार आप के लिए विजय पाना असंभव है, तो उसके इस झूठ पर विश्वास ना करें। इसी समय रूककर भूतकाल में आपने जो विजय प्राप्त किए हैं, उन्हें स्मरण करें। ऐसे भी समय रहें होंगे जब आपको लगा होगा कि अब आप आगे बढ़ नहीं सकते लेकिन फिर भी, आज आप आगे बढ़कर उस स्थान पर पहुँच चुके हैं। यही एक महान गवाही है। आप विजय प्राप्त करने वाले व्यक्ति हैं।

कठिनाई के समय आप किस प्रकार बोलते हैं, इस बात की ओर ध्यान दें क्योंकि आप जो बोलते हैं उसका आप पर परिणाम होता है। वह शब्द किस प्रकार के है इस पर निर्भर होता है कि वह आपको दृढ़ बनाएँगे या कमज़ोर कर देंगे। सकारात्मक रहें। विजय के विषय में सोचें। परमेश्वर पर विश्वास करें जो आपके भीतर इसलिए कार्य कर रहा है कि जो आपको करना है, उसे करने में आप सामर्थी बनें। यह परमेश्वर पर निर्भर रहने का स्वभाव आपको सब समय और सर्वकाल जीवन का आनंद लेने में सहायक होगा।

## आपातकालीन स्थिति आने से पहले प्रार्थना करें

“प्रार्थना विश्वास का ऐसा स्वभाविक प्रगटीकरण है जैसे जीवन के लिए श्वास का।”

— जोनाथन एडवर्ड्स

मेरी प्रार्थना तुझ तक पहुँचे, मेरे चिल्लाने की ओर कान लगा!

— भजन संहिता 88:2

प्रेरित पौलुस ने परमेश्वर को धन्यवाद दिया कि जीवन में प्रत्येक परिस्थिति का सामना करने के लिए आवश्यक सामर्थ्य उसने उसे प्रदान किया। मेरा विश्वास है कि उसने ऐसा अपनी आदत के अनुसार किया और कोई अपनी स्थिति के कारण नहीं किया। आवश्यकता पड़ने से पहले प्रार्थना करने पर हमें आवश्यकता से पहले ही सहायता उपलब्ध हो जाती है। इससे यह प्रतीत होता है कि जिन बातों के विषय में हम जानते भी नहीं उनके विषय में हम परमेश्वर पर निर्भर रहते हैं और विश्वास करते हैं कि वह उन बातों की चिंता करता है।

हमारे विश्वास को प्रगट करने का एक मार्ग है प्रार्थना। इसे परखने और विकसित करने के लिए विश्वास की आवश्यकता होने की प्रतीक्षा ना करें। उस समय तक शायद बहुत देर हो चुकी होगी। आपको विश्वास प्रगट करने की स्थिति उत्पन्न होने से पहले उसे विकसित और प्रगट करें। प्रत्येक सुबह मैं परमेश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि वह उस दिन के लिए मेरी सहायता करें। मैं सुबह जानती भी नहीं हूँ कि उस दिन में क्या होने वाला है। मेरी अनेक योजनाएँ तैयार होती हैं, परंतु सब कुछ हमारी योजना के अनुसार नहीं होता है, और मैं उन अनजान घटनाओं के लिए तैयार रहना चाहती हूँ, ताकि उनके अचानक आने से चकित ना हो जाऊँ। मैं परमेश्वर से प्रार्थना करती हूँ कि जिन स्वर्गदूतों को उसने मेरी रक्षा के लिए रखा है, उन्हें वह भेज दें ताकि वे मेरे आगे जाकर मेरा मार्ग तैयार करें। “तुम्हें इसलिए नहीं मिलता कि माँगते नहीं” (याकूब 4:2) इसलिए समस्या उत्पन्न होने की प्रतीक्षा क्यों करें? क्यों ना उस सहायता के लिए पहले ही प्रार्थना करें जिसकी आपको आवश्यकता पड़ने वाली है?

आपात स्थिति उत्पन्न होने से पहले प्रार्थना करना बैंक में पैसे डालने के समान है। यदि आपने कुछ पैसे अलग निकाल कर रखे हैं तो कार की कोई समस्या जिसकी आप अपेक्षा नहीं कर रहे थे, अचानक सामने आ जाए तो आपको परेशान नहीं होना पड़ेगा। आपने कोई आवश्यकता का अनुभव करने से पहले ही एक सरल-सुलभ व आनंददाई जीवन का मार्ग तैयार कर दिया है। अपनी प्रार्थना की टंकी को पूरा भर दो और आप सदैव कठिनाई की स्थिति में रहने से बच जाएँगे।

## अपना विवेक स्वच्छ रखें

“यदि हम पश्चात्ताप करना कल के लिए रखते हैं तो हमें एक और दिन के लिए पश्चात्ताप करना होगा, और पश्चात्ताप के अनुभव का एक दिन कम लाभ मिलेगा।”

– अनानिमस

*परंतु यदि तेरी आँख बुरी हो, तो तेरा सारा शरीर भी अंधियारा होगा, इस कारण वह उजियाला जो तुझ में है यदि अंधकार हो तो वह अंधकार कैसा बड़ा होगा।*

– मत्ती 6:23

हमें सर्वदा परमेश्वर तथा मनुष्य के प्रति किसी भी प्रकार की द्वेष भावना से स्वतंत्र रहना चाहिए। दोष भावनायुक्त विवेक से अधिक अन्य कोई बात जीवन को अधिक उलझनयुक्त नहीं बनाती है। वह हमें किसी भी बात का पूर्ण रूप से आनंद लेने से बाधित करता है, और दबाव में रखता है। हम चाहे उसे नज़रंदाज़ करने का प्रयत्न करें, परंतु वह लगातार हमारे कान में फुसफुसाकर हमें यह स्मरण दिलाता है कि हमने कुछ गलत या अयोग्य किया है।

स्वच्छ विवेक के साथ रहने के केवल दो ही मार्ग हैं। पहला यह कि जो योग्य है वो ही करना और यदि हम ऐसा करने में असफल हो जाते हैं तो हम दूसरे विकल्प की ओर जाते हैं और वह है, तुरंत पश्चात्ताप करना, अपने पाप कबूल करना और परमेश्वर से क्षमा माँगना—और व्यक्ति से भी यदि आवश्यकता हो तो। हमें जीवन में जो सबसे उत्तम है वो ही करने पर दृढ़ होना चाहिए, तभी हमें सब बातों के विषय में अपने मन में अच्छा महसूस होगा। हम फिर भी कोई ना कोई गलती करेंगे, परंतु हमें इस बात से शांति मिलेगी की हमने वह गलती जानबूझकर नहीं की हैं।

दोषभावना से हमारे विश्वास और आराधना में बाधा उत्पन्न होती है। वास्तव में यह हमारे तथा परमेश्वर के मध्य अडंग या बाधा उत्पन्न करता है। जब हम किसी व्यक्ति के विरुद्ध कोई पाप करते हैं, जब तक उस स्थिति को ठीक ना किया जाए तब तक उस व्यक्ति की संगति में हमें बेचैनी महसूस होती रहती है। दोषभावना युक्त

विवेक के साथ ना रहें। यह सबकुछ के ऊपर काले बादल के समान छाया रहता है, और आप जीवन का पूर्ण रूप से सच्चाई से आनंद नहीं ले सकते हैं।

दोष भावना युक्त विवेक से अधिक सख्त कोई तकिया नहीं होगा। यदि हमारा विवेक हमें कचोट रहा होता है, और हम उसे नज़रंदाज़ करने का प्रयत्न करते हैं, तो सारी रात बेचैनी में करवटें बदलते रहेंगे। कुछ समय रुककर अपने हृदय को जाँचने का प्रयत्न करें। क्या आपके जीवन में कोई ऐसे लोग हैं जिनके साथ आप बातचीत नहीं करते हैं? कोई ऐसे है जिनके विरुद्ध आपने कुछ गलत किया है? आपके किसी मित्र के लिए आपके मन में कोई गलतफ़हमी या कठोरता की भावना है, जिसे दूर करना आवश्यक है? कुछ समय निकालकर स्वयं का ईमानदारी से परिक्षण करें और उन टूटे हुए संबंधों को जोड़ने का प्रयत्न करें। आपका विवेक आपको धन्यवाद देगा और परमेश्वर को आप पर गर्व होगा।



## धार्मिकता को समझें

“जिसने आपको आपके बगैर सृजा है वह आपको आपके बगैर न्यायी नहीं ठहराएगा।”

– सेंट ऑगस्टिन

*आकाश ने उसके धर्म की साक्षी दी, और देश देश के सब लोगों ने उसकी महिमा देखी है।*

– भजन संहिता 97:6

कुछ लोगों का विवेक आवश्यकता से अधिक प्रेरित होता है। स्वयं को प्रत्येक बात के लिए दोषी मानने की उनकी आदत होती है, चाहे उन्होंने वास्तव में कोई गलती नहीं की है, तब भी। इस समस्या से बाहर निकलने का मार्ग यह है कि धार्मिकता के विषय में पवित्र शास्त्र क्या शिक्षा देता है, इसका अध्ययन करना। यदि आप परमेश्वर की रीति की धार्मिकता को नहीं समझते हैं, तो फिर आप अपना संपूर्ण जीवन उत्तम कामों के द्वारा अपनी धार्मिकता प्राप्त करने का प्रयत्न करते रहेंगे।

आपके “कौन” और “कार्य” में अंतर जानना अत्यंत महत्वपूर्ण है। मेरे बच्चे जो मैं चाहती हूँ वो ही हमेशा नहीं करेंगे, परंतु इस कारण वे अब मेरे बच्चे नहीं ऐसा नहीं होता, और मैं भी उन्हें प्रेम करना बंद नहीं करती हूँ। परमेश्वर भी ऐसा ही है, इससे भी अच्छा। परमेश्वर हमें उसके साथ रहने का अधिकार देता है, जब हम यीशु मसीह को अपना उद्धारकर्ता के रूप में ग्रहण करते हैं (देखिए 2 कुरिन्थियों 5:21)। वो यह अधिकार हमारे भीतर “जोड़” देता है या फिर हमारे जीवन में प्रदान करता है (देखिए रोमियों 4:11)। वह हमें धर्मों के रूप में देखता है, केवल यही एक बात है जो परमेश्वर के लिए स्वीकारणीय है। यही एक मार्ग है जिसके द्वारा हम उसके साथ संगति कर सकते हैं, क्योंकि प्रकाश अंधकार के साथ मेल नहीं कर सकता है।

क्योंकि परमेश्वर ने अपने अनुग्रह में होकर हमें धर्म बनाया है, हम योग्य व्यवहार प्रगट करना सीख सकते हैं। यह एक प्रक्रिया है, जिसे पूरा होने में समय लगता है, परंतु धीरे धीरे हम अपने व्यवहार में विकसित होते जाते हैं। हमारे “कार्य” विकसित होते हैं। परंतु जब यह विकास होता है तब हमारे लिए यह जानना अत्यंत महत्वपूर्ण

है कि हम मसीह में “कौन” है। हम परमेश्वर की संतान हैं, वह हमसे प्रेम करता है, और हमें समझता है। हम उसके लिए कोई बड़ा आश्चर्य नहीं हैं। जब उसने हमें उसके साथ संबंध जोड़ने के लिए आमंत्रित किया तभी वह हमारे विषय में सबकुछ जानता है।

धार्मिकता के विषय में पवित्र शास्त्रीय सिद्धांत को समझना आपके जीवन को सरल व सुलभ बनाने में सहायक होगा, क्योंकि उसके बगैर किसी ना किसी कारण से आपको अपने विषय में बुरा ही लगता रहेगा। दोष भावनाएँ अत्यंत उलझनयुक्त होती हैं, और उनके साथ रहना आसान नहीं होता है। धार्मिकता का सरल व सुलभ वस्त्र पहनें और अपनी मृत्यु तथा पुनरुत्थान द्वारा यीशु ने जो जीवन आपके लिए खरीदा है उसे जीना आरंभ करें।

## अनुग्रह अनुग्रह और अधिक अनुग्रह

“हमारे सबसे बुरे दिन इतने भी बुरे नहीं होते हैं कि हम परमेश्वर के अनुग्रह की पहुँच से बाहर हो। और आपके सबसे उत्तम दिन इतने भी अच्छे नहीं होते हैं कि आपको अब परमेश्वर के अनुग्रह की आवश्यकता ही ना हो।”

– जेरी ब्रिजेस

*वह तो और भी अनुग्रह देता है, इस कारण यह लिखा है, कि परमेश्वर अभिमानियों से विरोध करता है, पर दीनों पर अनुग्रह करता है।*

– याकूब 4:6

अनुग्रह पवित्र आत्मा की वह सामर्थ है जो हमें मुफ्त में प्रदान की जाती है, ताकि हम वह कार्य बिलकुल आसानी से कर सकें जो हम अकेले बहुत संघर्ष और प्रयत्नों के बावजूद भी नहीं कर सकते हैं। पवित्र शास्त्र हमें केवल अनुग्रह नहीं परंतु और अधिक अनुग्रह प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है। जहाँ पाप होता है वहाँ अनुग्रह भी बहुतायत से होता है (देखिए रोमियों 5:20)। हमारी सारी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए परमेश्वर के पास भरपूर अनुग्रह है, परंतु हमें उसकी माँग करनी चाहिए और उसमें बने रहना सीखना चाहिए।

जब हम शारीरिक रूप में कुछ कार्य करने का प्रयत्न करते हैं, तब जो केवल परमेश्वर ही कर सकता है, वह करने के प्रयास में हम अपनी सारी शक्ति व्यर्थ गँवाते हैं। शरीर के काम हमारे जीवन में केवल बेचैनी उत्पन्न करते हैं और अनुग्रह की विरुद्ध दिशा में कार्य करते हैं। हम दोनों की थोड़ी थोड़ी मात्रा के साथ काम नहीं कर सकते क्योंकि वह एक दूसरे का काम नष्ट करते हैं। जब भी मैं परेशान, बेचैन हो जाती हूँ तब स्वयं को स्मरण दिलाती हूँ कि मुझे अनुग्रह (परमेश्वर की सामर्थ) इस काम को पूरा करने के लिए प्राप्त नहीं हो रहा है।

परेशानी, उलझन, और बेचैनी भरपूर मात्रा में उपलब्ध है, परंतु परमेश्वर का अनुग्रह भी उसी प्रकार उपलब्ध है। हमें उसके सामर्थी हाथों के नीचे स्वयं को नम्र करना चाहिए, क्योंकि केवल नम्र जन को ही सहायता प्राप्त होती है। जो स्वयं को

नम्र करते हैं और उस बात को स्वीकार करते हैं कि उन्हें जो करना है, वह परमेश्वर की सहायता के बगैर नहीं कर सकते हैं, उनकी परमेश्वर सहायता करता है।

अनुग्रह हमारी दुष्टता की भावनाओं का विरोध करता है (देखिए याकूब 4:6)। यही एक बात है जो हमें उस व्यक्ति में परिवर्तित कर देती है, जो परमेश्वर चाहता है कि हम बन जाएँ, और वह चाहता है कि हम उसके समान बन जाएँ। प्रत्येक परिस्थिति में अनुग्रह किस प्रकार प्राप्त करना है, यह सीखने और समझने के द्वारा आपका जीवन अधिक सरल व सुलभ बन जाएगा। इसके बगैर, हम जीवन में केवल परिश्रम करते रहते हैं और सब कुछ अत्यंत कठिन, और अक्सर असंभव बन जाता है।

## अपनी जीभ को लगाम दो

“मनुष्य जाती दो आँखे परंतु केवल एक ही जीभ के साथ उत्पन्न किए गए है, ताकि वे जितना बोलते है, उससे दो गुणा देखें।”

— चार्लस कालेब कोल्टन

*अपनी जीभ को बुराई से रोक रख, और अपने मुँह की चौकसी कर कि उस से छल की बात न निकलें।*

— भजन संहिता 34:13

अपने जीभ पर लगाम दो, और जीवन में जब जो चाहे वह बोलने से स्वयं को रोकें। “यदि कोई अपने आप को भक्त समझे, और अपनी जीभ पर लगाम ना दें, पर अपने हृदय को धोखा दे, तो उसकी भक्ति व्यर्थ है।” (याकूब 1:26)

इस वचन पर थोड़ा मनन करें, और देखें कि संसार में कितने “भक्त” जन है जो अपनी जीभ को लगाम नहीं देते है। वे हर समय नकारात्मक रूप में ही बात करते है, वे चुगलखोरी, आलोचना, न्याय, बुड़बुड़ाहट, शिकायत करते और श्राप देते है। वे चर्च तो जाते है परंतु क्या बोलते है इसके विषय में अनुशासित नहीं होते है। पवित्र शास्त्र स्पष्ट करता है कि उनकी भक्ति व्यर्थ है।

हमारी अधिकांश समस्याओं का मूल हमारे अपने ही शब्दों में है। मृत्यु और जीवन की सामर्थ जीभ में है और हमें अपने जीभ द्वारा कहे गए शब्दों के परिणाम से संतुष्ट होना चाहिए (देखिए नीतिवचन 18:21)। मैं आपसे आग्रह करती हूँ कि आप जो कहते है, उसके विषय में अत्यंत सावधान रहें। जो व्यक्ति किसी को अपने शब्दों द्वारा दुःख नहीं पहुँचाता है वह परिपूर्ण व्यक्ति है, वह अपने पूरे शरीर को संयम में रख सकता है, अपने स्वभाव को नियंत्रित कर सकता है और मेरा विश्वास है कि इससे उसका गंतव्य स्थान भी निर्धारित हो जाता है। (देखिए याकूब 3:2)

क्या आप अभी अपने जीवन से संतुष्ट नहीं है? शायद यह आपने भूतकाल में जो कुछ कहा है उसका परिणाम है। क्या आप अपना मुँह परमेश्वर को उसकी सेवकाई के लिए समर्पित करने के लिए तैयार है? यदि हाँ, तो फिर मेरा विश्वास है कि आप उत्तम जीवन के मार्ग पर है।

## युद्ध परमेश्वर का है

“हम अपने युद्ध अकेले नहीं लड़ेंगे। एक न्यायी परमेश्वर है जो राष्ट्र पर प्रभुता करता है, जो हमारे युद्ध लड़ने के लिए मित्र उत्पन्न करेगा।”

– पैट्रिक हेन्री

*यहोवा आप ही तुम्हारे लिए लड़ेगा, इसलिए तुम चुपचाप रहो।*

– निर्गमन 14:14

जीवन में उलझन अक्सर इस बात का परिणाम है कि हम अपने युद्ध लड़ने के लिए परमेश्वर पर भरोसा नहीं करते हैं। इस्राएली लोग सामने लाल समुद्र और पीछे मिस्री सेना के बीच थे, और यह अत्यंत डरावनी अवस्था थी। वे रो रहें थे और भाग जाना चाहते थे, परंतु परमेश्वर ने मूसा के द्वारा यह कहते हुए संदेश भेजा, “परमेश्वर तुम्हारे लिए लड़ेगा और तुम शांति थामें रहोगे और विश्राम पाओगे।”

जब यहोशापात और उसके लोगों के विरुद्ध तीन राष्ट्र एक साथ आ गए, उनकी पहली प्रतिक्रिया भयभीत होने की थी, परंतु उन्होंने निश्चय करके अपने आपको परमेश्वर की खोज में लगाया, और उसने उन्हें बताया, “मत डरो और तुम्हारा मन कच्चा न हो, क्योंकि युद्ध तुम्हारा नहीं परमेश्वर का है।” (2 इतिहास 20:15)

आप युद्ध किस दृष्टिकोण से देखते हैं, क्या वह आपका है, या परमेश्वर का? स्मरण रहे कि जीवन में जो होता है, वह जीवन को इतना उलझनयुक्त नहीं बनाता परंतु हमारा उसके प्रति दृष्टिकोण हमारे तनाव व संघर्ष को अधिक बढ़ाता है। हमारे मन व विचार की रचना यह निर्धारित करती है कि उस स्थिति में हम अधिक शांति या अधिक तनाव का अनुभव करेंगे।

जब यहोशापात ने परमेश्वर की आराधना करना आरंभ किया, तब उसने गायकों को गाने के लिए और अन्य लोगों को स्तुति करने के लिए स्थापित किया। जल्द ही शत्रु उलझन में पड़ गए और आपस में ही एक दूसरे को मारने-काटने लग गए। क्या आप उलझन में रहना चाहते हैं, या फिर आप चाहेंगे की आपके शत्रु उलझन में पड़ जाए? आराधना, स्तुति करना व गीत गाना आरंभ करें, और ऐसा विशेष रूप से तब

करें जब आप किसी समस्या में फँसे हुए हैं। परमेश्वर आपके लिए आपका युद्ध जीतेगा, और उसके द्वारा विजय की प्रतीक्षा करते हुए आप अपने जीवन का आनंद लेते रहेंगे।

## परीक्षा में पड़ने के स्थान से दूर रहें

“जब आप परीक्षा से भागते हैं, तो आगे का पता पीछे छोड़ते हुए ना जाएँ।”

— अनानिमस

*जागते रहो, और प्रार्थना करते रहो, कि तुम परीक्षा में न पड़ो, आत्मा तो तैयार है परंतु शरीर दुर्बल है।*

— मत्ती 26:41

मुझे लगता है कि हम में से सभी चाहते हैं कि हम कभी परीक्षा में ना पड़े, परंतु यह वास्तविकता नहीं है। पवित्र शास्त्र कहता है, कि परीक्षा का आना आवश्यक है, परंतु क्यों? यदि हमारी गलत करने के लिए कभी परीक्षा ही नहीं होती, तो हम योग्य करने के लिए अपनी स्वतंत्र इच्छा का कभी उपयोग ही नहीं करते। परमेश्वर नहीं चाहता कि कोई रोबोट या पपेट उसकी सेवा करे, वह चाहता है कि स्वतंत्र लोग जो स्वयं उसकी सेवा करने का चुनाव करें। वह हमारे सामने जीवन व मृत्यु दोनों रखता है और आग्रह करता है कि हम जीवन चुनें। (देखिए व्यवस्थाविवरण 30:19)

जिस क्षण आपको कोई गलत करने का मोह होता है तब उसी क्षण ना कहकर उस परीक्षा से दूर हो जाएँ। यदि भूतकाल में आप शराब पीने के आदी रहें हैं, तो यह सोचकर शराब के ठिकानों पर ना जाएँ कि मैं पीऊँगा नहीं। यदि आप नशीली दवाओं के आदी रहें हैं, और उससे छुटकारा पा चुके हैं, तो ऐसे लोगों की संगति में ना रहें जो अभी भी नशीली दवाओं का सेवन करते हैं। यदि आप मीठा खाने के अत्यधिक आदी हैं, और जानते हैं कि आपको उससे नुकसान हो सकता है, तो घर में अधिक मिठाइयाँ ना रखें।

कभी कभी हम कहते हैं कि हम कोई एक काम नहीं करना चाहते और उससे छुटकारा देने के लिए परमेश्वर से प्रार्थना करते हैं और फिर भी हमें मोह में डालने वाली उन चीज़ों को अपने सामने आने देते हैं, या अपने लिए उपलब्ध कराते हैं। शायद सच तो यह होता है कि हम कहते तो हैं, परंतु वास्तव में उन बातों से छुटकारा पाना ही नहीं चाहते हैं। हमें स्वयं से ईमानदार रहना चाहिए और समझना चाहिए कि शरीर तो निर्बल है।



प्रेरित पौलुस कहता है, “वरन यीशु मसीह को पहन लो, और शरीर की अभिलाषाओं को पूरा करने का उपाय न करो” (रोमियों 13:14)। उन बातों को अपने विचारों तथा दृष्टि से दूर करें और आप परीक्षा में पड़ने से बच जाएँगे।

## अत्यधिक बोलने वाले लोगों से दूर रहें

“जो आपके पास चुगलखोरी करता है, वह आपके विषय में भी चुगलखोरी करेगा।”

– स्पेन की कहावत

*जो लुतराई करता फिरता है वह भेद प्रगट करता है, इसलिए बकवादी से मेल जोल न रखना।*

– नीतिवचन 20:19

जो लोग अधिक बोलते हैं, उनके साथ हमेशा समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, और उसमें भागी ना होने में आप बुद्धिमानी होते हैं, इसलिए ऐसे लोगों से दूर रहने से हमारा जीवन सरल-सुलभ बन जाता है।

जब किसी को अपने मुँह पर अनुशासन नहीं है वे जीवन के अन्य क्षेत्र में भी अनुशासन नहीं रख पाते हैं। हमारे लिए ऐसे लोगों की संगति में रहना अच्छा है जो हमारे चुनावों में हमें ऊँचाई पर उठने के लिए आग्रह करते हैं। जो लोग आपको जीवन में निराश करते हैं, और नीचे खींचने का प्रयत्न करते हैं, उनके साथ अत्यधिक समय व्यतीत करना बुद्धिमानी नहीं है। आपके मित्र कौन हैं, यह देखें और उनकी बातों को ध्यानपूर्वक सुनना आरंभ करें, क्योंकि व्यक्ति क्या कहता है यह सुनने के द्वारा हम जान सकते हैं कि वह व्यक्ति किस प्रकार के स्वभाव का है। जो लोग चुगलखोरी करते हैं उनसे दूर रहें। यदि वे आपके पास किसी के विषय में चुगलखोरी करते हैं, तो वे दूसरों के पास आपके भी विषय में चुगलखोरी करेंगे।

जो लोग बहुत अधिक खुलकर बात करते हैं, वे अक्सर जो कहते हैं, वो करते नहीं, क्योंकि बोलने से पहले वे जो करना चाहते हैं उसकी कीमत का अंदाज़ा नहीं लगाते हैं। वे आपको बार बार निराश करेंगे। आप बहुत अधिक परेशान हो जाएँगे, परंतु इस प्रकार के लोगों से दूर रहने के द्वारा केवल आप ही अपने जीवन के इस क्षेत्र को सरल व सुलभ बना सकते हैं। मैं यह नहीं कहना चाहती कि हम किसी के साथ कठोरता का व्यवहार करें, परंतु केवल इसलिए कि उन्हें दुःख ना पहुँचे हम लोगों को अपने जीवन को उलझनयुक्त नहीं बनाने दे सकते हैं।

एक उत्तम बात जो आप कर सकते हैं, वो यह कि अपने मित्रों का चुनाव बुद्धिमानी से करें। सबसे अधिक अपने मन की रक्षा कर क्योंकि जीवन का मूल स्रोत वही है (देखिए नीतिवचन 4:23)। मैंने अपने जीवन में किन लोगों के साथ रहना है, इसके विषय में कुछ योग्य निर्णय लेने के द्वारा जीवन को अधिक सरल व सुलभ बनाया है।

## उदार बनें

“यह संसार जो मेरा संपूर्ण अनुभव रहा है, वह मुझे यह सिखाता है कि किसी भी प्रश्न की सबसे सुरक्षित तरफ है, इसकी उदारता व दयाभाव की तरफ।”

— एना जेमसन

*ऐसे है जो छितरा देते हैं, तौभी उनकी बढ़ती ही होती है, और ऐसे भी है जो यथार्थ से कम देते हैं, और इससे उनकी घटती ही होती है। उदार प्राणी हृष्ट पुष्ट हो जाता है, और जो औरों की खेती सींचता है, उसकी भी सींची जाएगी।*

— नीतिवचन 11:24-25

कोई भी व्यक्ति जो एक बुद्धिमानी का काम कर सकता है वह है, उदार बनना। जब हम किसी की सहायता करते हैं, तब वास्तव में हम अपनी अधिक सहायता करते हैं। देने के आनंद का अनुभव करना ही मेरी दृष्टि में सच्चा जीवन जीना है। लालच जीवन को हमसे छीन लेता है, परंतु उदारता उसे हमें आनंद की बहुतायत के साथ देता है। मैंने जीवन के अनेक वर्ष स्वार्थी और जीवन से कुछ पाने की अपेक्षा में व्यतीत किए। जब मैंने परमेश्वर से आग्रह पूर्वक प्रार्थना की कि वह मुझे दिखाए कि मेरे जीवन में क्या गलत हो रहा है, तो एक बात जो उसने मुझे दर्शायी वो यह कि मुझे कंजूस नहीं परंतु अधिक उदार होना चाहिए।

मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि आप दूसरों के लिए किस प्रकार आशीष का कारण बन सकते हैं, इस अवसर को खोजते रहें। अत्यंत अधिक उदार बनें! केवल उसी समय ना दें, जब आपको लगता है कि आपको देना चाहिए, परंतु आवश्यकता से अधिक दें। जैसे की पवित्र शास्त्र सिखाता है, एक मील अधिक साथ दें।

मैंने एक अत्यंत निराश-हताश महिला के विषय में सुना। वह अपने पासबान के पास परामर्श के लिए गई, पासबान ने उसे कहा, कि वह घर जाए और तीन ट्रे में कुकीज बेक करे, और इस सप्ताह में वह किसी को देती रहे और दूसरे सप्ताह में फिर उनसे मिलने के लिए आए। वह स्त्री फिर पासबान के पास नहीं गई, परंतु एक रविवार को चर्च के बाद पासबान ने उसे देखकर कहा कि वह उससे मिलने दोबारा

क्यों नहीं आयी? उसने बताया कि कुकीज़ बेक करते समय और उन्हें औरों को देते समय वह इतनी खुश व आनंदित हुई कि अपनी निराशा व हताश अवस्था से बाहर आ गई।

निराशा अनेक कारणों से हो सकती है, परंतु मेरी दृष्टि में उसका एक कारण स्व-केंद्रित व कंजूस होना होता है। आप जो कुछ भी कर सकते हैं, वह जितनी अधिक बार और जितने अधिक लोगों के लिए कर सकते हैं करते रहें, और आप अधिक आनंदित होंगे। विश्वास करें या ना करें स्वार्थी होने से अधिक सरल व सुलभ उदार होना है।

“ज्ञान आता है, परंतु बुद्धि बनी रहती है।”

— अल्फ्रेड लॉर्ड टेनिसन

*शिक्षा को सुनों और बुद्धिमान हो जाओ, उसके विषय में अनसुनी ना करो।*

— नीतिवचन 8:33

पवित्र शास्त्र कहता है समझवाले मनुष्य के लिए बुद्धि आनंद और आराम होती है (नीतिवचन 10:23)। बुद्धिमानी का अर्थ है, उस बात का आज चुनाव करना जिसके कारण आप कल आनंद पा सकें। उदाहरण के लिए, बुद्धि अपना सारा धन एक ही समय खर्च नहीं करती, परंतु वह कुछ भविष्य के लिए बचाकर रखती है यह जानते हुए कि ऐसा करने में ही बुद्धिमानी है। बुद्धि आज का काम कल पर नहीं छोड़ती है क्योंकि वह जानती है कि ऐसा करने से दूसरे दिन उसे एक साथ दो दिन का काम करना पड़ेगा। बुद्धि टाल-मटोल नहीं करती परंतु तुरंत कार्य करती है।

यदि आप अपना जीवन सरल बनाना चाहते हैं, तो आपको भविष्य के विषय में सोचना चाहिए और जानना चाहिए कि आप आज जो निर्णय लेंगे उसका परिणाम आपके कल पर होगा। कुछ लोग आराम के साथ जीवन का आनंद कभी नहीं ले सकते हैं, क्योंकि प्रतिदिन अपनी बुद्धि से काम ना करने के कारण उत्पन्न समस्याओं को सुलझाने में ही व्यतीत करते हैं। मैं अक्सर लोगों को कहते हुए सुनती हूँ, “मैं जानता हूँ कि मुझे यह नहीं करना चाहिए, लेकिन.....!” जानते हुए कि कोई एक काम करना योग्य नहीं है जब हम उसे करते हैं तो वह मूर्खता है। जब व्यक्ति जानता है कि उसने अयोग्य निर्णय लिया है तब भी वो कैसे योग्य परिणाम की अपेक्षा कर सकता है? वे अपने निर्णय पर दाव लगाते हैं, यह सोचकर कि शायद यह योग्य ही परिणाम दें, परंतु बुद्धि दाव नहीं लगाती। वह निवेश करती है। इस समय जो योग्य है, वो ही करने से शायद हमें तुरंत योग्य प्रतिफल प्राप्त नहीं होगा, परंतु बाद में अवश्य होता है। कुछ लोग छोटी खुशी के लिए बहुत बड़ी रकम अदा करते हैं, परंतु इस प्रकार के व्यक्ति ना बनने का निर्णय आप अभी इसी वक्त ले सकते हैं।

हम अपने पूरे जीवनकाल में शायद लाखों निर्णय लेते हैं, और वह जितने अधिक बुद्धिमानी के होंगे उतना हमारा जीवन सरल व सुलभ होगा। जीवन को सरल बनाने के लिए आपको निर्णय लेने से पहले उनके विषय में सोचना अत्यंत आवश्यक है। जब आप किसी निर्णय के विषय में अपने मन में सोच रहें होते हैं तब यह अवश्य सोचें की जो निर्णय मैं लेने जा रहा हूँ उसके भविष्य में होने वाले परिणाम से क्या मैं आनंदित हो जाऊँगा या नहीं। यदि आपका उत्तर हाँ में नहीं है, तो शायद आपको उस निर्णय के विषय में दोबारा सोचना चाहिए।

## ध्यान विचलित होने से सावधान रहें

“हर एक बाधा और मन को विचलित करने वाली बात पर मात करने के बाद, व्यक्ति शायद पूर्ण सफलता के साथ अपने लक्ष्य या निर्धारित स्थान पर पहुँच ही जाता है।”

— क्रिस्टोफर कोलंबस

*और संसार की चिंता, और धन का धोखा और अन्य वस्तुओं का लोभ उन में समाकर वचन को दबा देता है और वह निष्फल रह जाता है।*

— मरकुस 4:19

अक्सर हम शैतान को ही हमारे नाश का कारण मानते हैं, परंतु वास्तविक रूप से वह हमारा मन विचलित करने का अधिक मात्रा में कारण होता है। यदि वो हमें परमेश्वर द्वारा दिए गए हमारे उद्देश्य से विचलित कर सकता है, तो वह हमें जीवन में कभी कोई उत्तम फल उत्पन्न नहीं करने देगा। जब हम उत्तम फल उत्पन्न करते हैं, तब परमेश्वर की महिमा होती है, और यह स्पष्ट है की ऐसा कुछ भी करने से शैतान हमें सदैव रोकना चाहता है।

जीवन में विचलित होना आसान है, विचलित होने के लिए हमें प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं होती है। परंतु विचलित ना होने के लिए हमें वास्तव में स्वयं को अनुशासित करने की आवश्यकता होती है। प्रत्येक व्यक्ति से बहुत सारी अपेक्षाएँ की जाती हैं। ऐसा लगता है कि हमारे जीवन में आनेवाला प्रत्येक व्यक्ति हम से कुछ ना कुछ अपेक्षा करता है और अक्सर उन अपेक्षाओं को कब हाँ कहना चाहिए और कब ना कहना चाहिए इसके विषय में हम उलझन में पड़ जाते हैं। हमारे जीवन साथी, मित्र, माता-पिता, बच्चे, अन्य रिश्तेदार, कर्मचारी, सरकार, कलीसिया और हमारा आस पड़ोस सभी हमसे भिन्न भिन्न अपेक्षाएँ करते हैं। यह हमें परेशान करनेवाला और थका देने वाला हो सकता है।

इस सभी अपेक्षाओं को पूरा करने के प्रयत्न में हम अक्सर देखते हैं कि वह हमें अपने मुख्य उद्देश्य से विचलित कर देते हैं, जो परमेश्वर की इच्छा के अनुसार चलना है। यदि आप लोगों को खुश करनेवाले हैं, तो आप जानते हैं कि शैतान के लिए



आपको विचलित करना बिलकुल भी कठिन नहीं है। वह आसानी से आपको लोगों को नाखुश करने के लिए कहेगा, और फिर आप अपना पूरा जीवन उन्हें फिर खुश करने में व्यतीत कर देंगे। मैंने जीवन में अंततः यह देख लिया कि अनेक लोग जिनको मैं खुश करने का प्रयत्न करती रही, उन्होंने अपने लिए पहले ही यह सोच लिया कि कोई भी चाहे कुछ भी करे, वे कभी खुश नहीं होंगे, वे संतुष्ट नहीं होंगे। वे मूलतः बेचैन, असंतुष्ट, नाखुश थे और शैतान ने उनका उपयोग मुझे नाखुश करने के लिए किया।

पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है कि हमें उलझन में नहीं पड़ना चाहिए या विचलित नहीं होना चाहिए, परंतु अपना ध्यान यीशु पर केंद्रित रखना चाहिए (देखिए इब्रानियों 12:2)। स्मरण रहे कि आप अपने जीवन में वास्तविक रूप से अधिक महत्वपूर्ण बातों पर जितना अधिक ध्यान केंद्रित करेंगे, उतना आपका जीवन अधिक सरल व सुलभ होगा।

## आसानी से क्रोधित ना हों

“उसका हृदय उस संवेदनशील पौधे के समान था, जो केवल क्षणभर के लिए ही सूर्य की रोशनी में खिलता है, परंतु ऊँगली के सहज स्पर्श से या हवा के हल्के झोंके से भी तुरंत अपने आप में सिमट जाता है।”

— एनी ब्रॉन्ट

*हे मेरे प्रिय भाइयों, यह बात तुम जानते हो, इसलिए हर एक मनुष्य सुनने के लिए तत्पर और बोलने में धीरा और क्रोध में धीमा हो।*

— याकूब 1:19

बुद्धिमान व्यक्ति अपमान को नज़रंदाज कर देता है। मैंने एक बार कैथरिन कुलमैन की कहानी सुनी, जो अत्यंत आश्चर्यकर्म की सेवकाई में कार्यरत थी। समाज के जाने-माने कोई भी व्यक्ति, जब उनके विरुद्ध अपशब्द बोले जाते हैं, आलोचना की जाती है या उनके विरुद्ध कुछ छाप दिया जाता है जो सच नहीं है तो वे उस बात को स्पष्ट करने या सच्चाई सामने लाने का अवश्य प्रयत्न करता है। ऐसा मिस कुलमैन के साथ भी अनेक बार हुआ, परंतु वह कभी क्रोधित नहीं हुई, क्योंकि वह जानती थी कि उनका ऐसा करना उनके और परमेश्वर के मध्य संबंध के लिए घातक बनेगा। वह यह भी जानती थी कि क्रोध को अवसर देने से उसका आनंद उससे छीना जाएगा और उससे उसको कोई लाभ नहीं होगा।

यदि हम परमेश्वर की इच्छा अनुसार कार्य करते हैं, तो वह हमारी ओर से लड़ता है; और उसका मार्ग है क्षमा करना। लोगों ने मिस कुलमैन से अक्सर पूछा की वह उन लोगों के साथ मित्रता से कैसे रह सकती है, जिन्होंने उसके विषय में इतनी बुरी बातें कही, और आसानी से वह कैसे कह सकती है “अरे हम ऐसा दिखाएँगे की कभी कुछ हुआ ही नहीं था।”

क्या हाल ही में किसी ने आपकी भावनाओं को दुखाया है? क्या आपको बुरा लगा है? क्या आपको किसी को क्षमा करने की आवश्यकता है?

यदि आपका उत्तर इनमें से किसी भी प्रश्न के लिए हाँ है, तो मैं कहूँगी की आप वही करें जो पवित्र शास्त्र आपको करने के लिए कहता है। अपने शत्रु के लिए प्रार्थना

करें, उन्हें आशीष दें और श्राप ना दें। क्षमा करने का निर्णय लें और परमेश्वर पर विश्वास करें कि वह आपकी ज़ख्मी भावनाओं को चंगा कर दे। आपको दुःख पहुँचाने वाले व्यक्ति को यदि आप देखते हैं तो उसके साथ मित्रता का व्यवहार करें और उसके साथ ऐसा व्यवहार करें जैसा परमेश्वर उसके साथ व्यवहार करेगा। जितनी जल्दी आप क्षमा करेंगे उतना आपके हृदय में कड़वाहट का बीज जड़ नहीं पकड़ेगा और आपका जीवन आसान हो जाएगा।

## स्वयं के विषय में अत्यंत कठोर ना बनें

“बल्ले को नीचे रखें और पंख उठाएँ”

— अनानिमस

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

— मत्ती 11:29

क्या आप अपनी आलोचना करने और अपना न्याय करने में जल्दबाजी करते हैं? यदि हाँ, तो मैं अत्यंत आग्रह करूँगी की आप मत्ती 11:28-30 पढ़ें। यीशु ने कहा कि वह कठोर, कठिन, तीखा और दबाने वाला नहीं है, परंतु वह अत्यंत नम्र, दीन सौम्य है। यदि परमेश्वर हमारे साथ कठोर नहीं होता है, तो फिर हमें अपने आप पर कठोर होने की आवश्यकता नहीं है। क्या आपको एक और अवसर की आवश्यकता है? परमेश्वर ने योना को एक अवसर दिया, और उसने पतरस को एक अवसर दिया, तो फिर वह आपको भी एक अवसर देने की इच्छा क्यों नहीं रखेगा?

उससे एक, दो, तीन, चार, पाँच या आपको जितने उतने अवसर देने के लिए प्रार्थना करें। परमेश्वर अत्यंत दयालु है और अत्यंत सहनशील भी है। उसकी प्रेमपूर्ण दयालुता हमें कभी निराश नहीं करती, या कभी समाप्त नहीं होती है। यदि हम अपनी गलतियाँ और असफलताओं का हिसाब लगाएँ तो हमें बोझ से दबे होने का एहसास होगा। यीशु हमारे बोझ को उठाने के लिए आया, परंतु हमें यह विश्वास करना होगा कि वह हमारी गलतियों से भी महान है। मुझे नहीं लगता कि जैसा हम सोचते हैं, वैसा परमेश्वर को संतुष्ट करना अत्यंत कठिन है। जैसे भी, हम उसके लिए कोई बड़ा आश्चर्य नहीं है। उसने हमें अपने साथ संबंध में प्रवेश करने के लिए आमंत्रित किया उससे पहले वह हमारे विषय में सबकुछ जानता है। यदि आपको लगता है कि आपका जीवन उलझनयुक्त है, तो शायद आप अपने स्वयं के विषय में अधिक कठोर हैं। अपने आपको थोड़ा समय दें। शायद, यदि आपको अपने लिए परमेश्वर से अधिक दया प्राप्त होती है, तो आप दूसरों को भी दया प्रदान कर पाएँगे।

परमेश्वर आपका हृदय देखता है, और जो हार मानने के लिए तैयार नहीं है उस प्रत्येक व्यक्ति की सहायता करने के लिए वह तैयार है। आगे बढ़ते जाएँ, और पीछे जो हो चुका है उसे छोड़ देना स्मरण रखें। वह भूतकाल चाहे दस वर्ष पुराना हो या पाँच मिनट पहले का क्यों ना हो। मुद्दा यह है कि यदि वह भूतकाल है, तो उसे पीछे छोड़कर आपको आगे बढ़ना है।

## पुनः आरंभ करने के लिए कभी देर नहीं होती है

“यह कितनी अद्भुत बात है कि संसार का विकास आरंभ करने के लिए किसी को भी एक क्षण की प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है।”

— एनी फ्रैंक

*हम मिट नहीं गए, यह यहोवा की महा करुणा का फल है क्योंकि उसकी दया अमर है। प्रति भोर वह नई होती रहती है, तेरी सच्चाई महान है।*

— विलापगीत 3:22-23

आशाहीनता एक बोझ है जो उठाने की हमें आवश्यकता नहीं है, क्योंकि परमेश्वर के साथ पुनः आरंभ करने के लिए कभी देर नहीं होती है। वह नए आरंभ का परमेश्वर है। योना परमेश्वर द्वारा बताए गए मार्ग की विरुद्ध दिशा में गया परंतु जब उसने अपनी गलती मानी तब परमेश्वर ने उसे नई शुरुआत करने दी।

प्रार्थना करके परमेश्वर से सहायता व क्षमा माँगने के लिए कभी देर नहीं होती है। शैतान चाहता है कि हम आशाहीन महसूस करें। वो “कभी नहीं” और “समाप्त हो चुका” यह शब्द पसंद करता है। वह कहता है, “अब सब कुछ खत्म हो चुका है, आपके अयोग्य निर्णय के कारण जो गड़बड़ी हो गई है, वो अब कभी ठीक नहीं हो सकती है।” हमें सत्य के लिए परमेश्वर के वचन की ओर जाना चाहिए क्योंकि शैतान तो झूठा है।

पवित्र शास्त्र में नई शुरुआत करनेवाले अनेक लोगों की भरपूर कहानियाँ हैं। यीशु को अपना उद्धारकर्ता के रूप में स्वीकार करना यह सबसे बड़ी महान शुरुआत है। ऐसा करने से हम जीवन जीने का नया मार्ग सीखने के साथ एक नई उत्पत्ति बन जाते हैं। इफिसियों 4:23 में पवित्र शास्त्र हमें बताता है कि हमें अपने विचार व व्यवहार में लगातार नए बनते जाना चाहिए। यदि आपने कभी ऐसा व्यवहार या विचार प्रगट किया है, जिसके बाद आपको लगता है कि नया जीवन आरंभ करने के लिए, नए संबंध बनाने के लिए या भविष्य के लिए आशा की अपेक्षा करने के लिए बहुत

देर हो चुकी है तो आपको इसी समय अपने मन का नवीनीकरण करने की आवश्यकता है। आपकी भावनाओं के अनुसार नहीं परंतु परमेश्वर के वचन के अनुसार सोचना आरंभ करें। जब तक व्यक्ति प्रयत्न करना बंद नहीं करता तब तक वह असफल नहीं कहा जाता है। यदि हम “आज मैं अपने प्रयत्नों का पूरा कार्य करूँगा और विश्वास करूँगा कि परमेश्वर बाकी सब पूरा करेगा। कल मैं फिर नई शुरुआत करूँगा और मैं कभी हार नहीं मानूँगा या प्रयत्न करना नहीं छोड़ूँगा,” इस विचारधारा के साथ चलते हैं, तो जीवन अधिक मधुर और आसान, सरल तथा सुलभ बन जाता है।

## छोटे बालक के समान बनें

“विश्वास परमेश्वर पर किया जानेवाला भरोसा है जो शब्दों से प्रगट नहीं किया जाता है, ऐसा भरोसा जो यह कभी नहीं सोचता की परमेश्वर हमारे साथ कभी खड़ा नहीं होगा।”

— ओसवल्ड चेंबर्स

*मैं शांति से लेट जाऊँगा और सो जाऊँगा, क्योंकि हे यहोवा, केवल तू ही मुझ को एकान्त में निश्चिंत रहने देता है।*

— भजन संहिता 4:8

यदि आप सरल व आसान जीवन चाहते हैं, तो आपको अधिक भरोसे का जीवन विकसित करना चाहिए। अक्सर हम अपने आप को भरोसा करने नहीं देते हैं। हम अपने जीवन साथी, अपने बच्चे, और यदि हम ईमानदारी से देखें तो हम परमेश्वर पर भी वो जो कहता है कि हमारे लिए करेगा उस पर भरोसा नहीं करते हैं।

बच्चों में भरोसा ना रखने की समस्या नहीं होती है। इसलिए वे ऊँचे ऊँचे पेड़ की शाखाओं से लटक जाते हैं, ऊँची पहाड़ियों से दौड़ते हुए नीचे आ जाते हैं, कभी बहुत ऊँचाई से अपने माता-पिता की फैली हुई बाहों में कूद जाते हैं। वे अपने माता-पिता पर भरोसा करते हैं कि उनकी रक्षा के लिए वे तैयार हैं, या यदि गिर भी जाएँ तो उठाने के लिए उनके पास ही है। यही भरोसा परमेश्वर हमसे भी चाहता है।

जो व्यक्ति परमेश्वर पर भरोसा करता है वह जानता है कि कुछ बातें चाहे उसकी अपेक्षा अनुसार पूरी ना भी हो, तो भी वह भरोसा करता है कि उससे अधिक उत्तम योजना परमेश्वर के पास है। परमेश्वर के पास भविष्य की पूरी योजना तैयार है और वह प्रत्येक बात का उत्तर भी जानता है। उसका वचन हमें अभिवचन देता है कि वह हमारी चिंता करेगा यदि हम उस पर भरोसा करते हैं। (देखिए भजन संहिता 37:5)

यदि हम स्वयं को परमेश्वर पर भरोसा करने की अनुमति नहीं देते हैं, तो हम भय व चिंता को हमारे जीवन में डेरा बनाने देते हैं। परंतु अपना भरोसा उस पर रखने के द्वारा, हम इन शंकाओं को दूर कर देते हैं, और हम परमेश्वर की ओर देखकर उसकी विश्वासयोग्यता पर भरोसा करते हुए यह पूर्ण रूप से जानते हैं कि वह हमें निराश



नहीं करेगा या नहीं त्यागेगा। यदि हम पूर्ण रूप से परमेश्वर पर भरोसा नहीं रखते हैं, तो जो बोझ उठाने की वास्तव में हमें आवश्यकता नहीं है, वो उठाते रहेंगे।

परमेश्वर पर भरोसा रखने से हमारे भीतर हमें एक अलौकिक विश्राम प्राप्त होता है, जिसके कारण हम सरलता व स्वतंत्रता का जीवन जीने लगते हैं, वैसा ही जैसा वह चाहता है कि हम जिएँ। विश्वास हमारे जीवन में अचानक नहीं आता है, परंतु जैसे जैसे हम विश्वास में कदम बढ़ाते हैं, और परमेश्वर की विश्वासयोग्यता का अनुभव करते हैं वह बढ़ता है। परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपकी सहायता करे कि आप उसमें गहरा विश्वास विकसित कर सकें, ताकि आपके जीवन के लिए उसकी सारी योजनाएँ वह आपको प्रगट कर सके।

## आपके भीतर जो मनुष्य रहता है

“अपना-हृदय शुद्ध रखें। परमेश्वर को एक दूसरे में देखने के लिए शुद्ध-हृदय होना आवश्यक है। यदि आप परमेश्वर को एक दूसरे में देखते हैं, तो एक दूसरे के लिए प्रेम होगा, और फिर शांति भी होगी।”

— मदर टेरेसा

*सो जबकि तुम ने भाईचारे की निष्कपट प्रीति के निमित्त सत्य के मानने से अपने मनों को पवित्र किया है, तो तन मन लगाकर एक दूसरे से अधिक प्रेम रखो।*

—1 पतरस 1:22

हम सब के भीतर कोई रहता है। उसे हृदय का छुपा हुआ मनुष्य कहते हैं, और यदि हम जीवन का आनंद लेना चाहते हैं, तो हमें उस मनुष्य को पसंद करना होगा। योग्य हृदय के महत्व को बहुत अधिक महत्व नहीं दिया जा सकता है। परमेश्वर व्यक्ति के हृदय को देखता है, वह दुष्ट-हृदय से घृणा करता है, परंतु धर्मी-हृदय से प्रेम करता है। वह व्यक्ति जो योग्य करना चाहता है, चाहे वह उसमें हमेशा सफल ना हो, फिर भी उससे परमेश्वर संतुष्ट रहता है। मेरा विश्वास है कि परमेश्वर उस व्यक्ति को चाहता है जो गलती करता है, परंतु शुद्ध-हृदय रखता है, परंतु उसे नहीं जिसके काम परिपूर्ण है परंतु हृदय दुष्टता का है।

परमेश्वर शांतिपूर्ण हृदय से आनंदित होता है, जो चिंतित या क्रोधित नहीं होता है। हमारे हृदय में शांति होने का अर्थ यह है कि हम अपने जीवन के विषय में हमारी महत्वपूर्ण बातों के लिए परमेश्वर पर पूर्ण रूप से निर्भर होते हैं। जब हमारे हृदय अपने भीतर एक तरफ झुक जाते हैं, परंतु हम उस चिन्ह को नज़रंदाज़ करके यह मान लेते हैं कि वह दूसरी ओर झुक रहा है, या फिर हम वास्तव में जो है उसके अनुसार व्यवहार नहीं करते हैं, तो हमारा जीवन अत्यंत उलझनयुक्त बन जाता है। तब हमें प्रत्येक बात के विषय में दिखावा करना पड़ता है, जो हमारा जीवन सरल नहीं बनने देता है। क्या आपने यह कहावत सुनी है, “शुद्ध और सरल”? मैं अपने टेबल पर यह कहावत लिखकर रखा करती थी, क्योंकि मैं अपने आपको स्मरण दिलाना चाहती थी कि यदि मुझे सरल जीवन चाहिए तो मुझे अपना हृदय शुद्ध रखना होगा।

अपने हृदय के छुपे हुए मनुष्य को जाने। अपने आप को जाँचे-परखें, और देखें कि आप जो स्वयं को लोगों के सामने प्रस्तुत करते हैं क्या वास्तव में आप वो ही हैं, या फिर आपने अपना नया रूप उत्पन्न किया है। यदि आप बदलाव चाहते हैं, तो परमेश्वर से प्रार्थना करने के द्वारा आरंभ करें। अपने विचार व व्यवहार को जाँचने के द्वारा आरंभ करें। सत्य का सामना करना हमेशा आसान नहीं होता है, परंतु यही जीवन को उसके मूल्य के साथ जीने की शुरुआत है।

## स्वयं से निराश ना हों

“सभी बाधाओं, निराशा और असंभावनाओं के बावजूद लगन, दृढ़ता व आगे बढ़ते रहना—यही एक बात मज़बूत दृढ़ व्यक्ति को कमज़ोर व्यक्ति से अलग करती है।”

—थॉमस कारलिल

*इसलिए हम हियाव नहीं छोड़ते, यद्यपि हमारा बाहरी मनुष्यत्व नाश भी होता जाता है, तौभी हमारा भीतरी मनुष्यत्व दिन प्रतिदिन नया होता जाता है।*

—2 कुरिन्थियों 4:16

छोटे बच्चे एक एक कदम उठाकर ही चलना सीखते हैं, और सीखते समय वे अनेक बार गिर भी जाते हैं। यही प्रक्रिया बार बार रहती है, जब तक वे ठीक से चलना नहीं सीखते हैं। यदि वे इस प्रक्रिया में निराश हो जाएँ तो जीवन भर कभी चलना नहीं सीख पाएँगे। हम निराश हो जाते हैं, परंतु जब हम निराश हो जाते हैं, तब हमें स्मरण रखना चाहिए कि हमारे समान हर एक व्यक्ति इसी प्रकार की स्थिति से होकर जाता है। यह बाते अक्सर हमारे स्वभाव तथा विश्वास की परख करने के लिए होती है। क्या हम प्रयास करना छोड़ देंगे, या उठकर फिर प्रयास करेंगे? पवित्र शास्त्र कहता है कि धर्मी जन सात बार गिरकर फिर उठ जाता है। आपने देखा कि धर्मी जन भी गिर जाता है। जब तक हम इस शरीर की अवस्था में हैं, तब तक हम में से कोई भी परिपूर्ण नहीं हो सकता है।

जब परमेश्वर हमें निर्देश देता है, तब वह हमें केवल आगे बढ़ाने के लिए एक ही कदम का मार्ग दिखाता है। हमारे लिए मार्ग का पूरा नक्शा जानने की इच्छा रखना स्वभाविक है, परंतु परमेश्वर इस प्रकार कार्य नहीं करता। यदि हम एक कदम उठाते हैं, तब वह दूसरा कदम उठाने का मार्ग दिखाता है, फिर तीसरा और तब तक मार्ग दिखाता है, जब तक हम निर्धारित स्थान तक पहुँच नहीं जाते। अनेक लोग वह पहला कदम ही नहीं उठाते जब तक उनके सामने उनका संपूर्ण भविष्य स्पष्ट नहीं हो जाता है। इस प्रकार के लोग जीवन में अक्सर असफल ही बनकर रहते हैं।

वह लोग भी जो एक बार केवल एक ही कदम उठाते हैं, गलतियाँ करेंगे फिर भी उन्हें पुनः प्रयत्न करते रहना होगा। जो लोग अपने आप से निराश हो जाते हैं और बीच मार्ग में ही कार्य अधूरा छोड़ देते हैं उनका जीवन फलहीन और अत्यंत निराशाजनक होगा। परंतु ऐसा होना आवश्यक नहीं है। यदि हम कहते हैं कि हम परमेश्वर पर विश्वास करते हैं, तो हमें उस पर संपूर्ण जीवन भर विश्वास करते रहना चाहिए। यहाँ पर महत्वपूर्ण बात निर्धारित स्थान से अधिक हमारी विश्वास की यात्रा की है।

निराशा उलझन बनाने वाली है, क्योंकि वह अनेक अन्य नकारात्मक बातों के साथ हमारे जीवन में प्रवेश करती है। दूसरी ओर, विश्वास अत्यंत सरल है। जो हम कर सकते हैं, वह हमें करना चाहिए और जो हम नहीं कर सकते उसके लिए परमेश्वर पर विश्वास करना चाहिए। इस प्रकार की विचार शैली हमें स्वतंत्र जीवन जीने में सहायक होती है और परमेश्वर भी चाहता है कि हम इसी प्रकार के स्वभाव व विचारों के साथ रहें।

## आशा धरे हुए बन्दी बनें

“विश्वास पंखों के साथ हमारे मन में बसने वाली चीज़ है, जो बिना शब्द के गीत गाती है, जो कभी समाप्त ही नहीं होता।”

— एमिली डिकन्सन

*हे आशा धरे हुए बन्दियों! गढ़ की ओर फिरो, मैं आज ही बताता हूँ कि मैं तुम को बदलें में दूना सुख दूँगा।*

— जकर्याह 9:12

पवित्र शास्त्र में आशा धरे हुए बन्दियों का उल्लेख है (देखिए जकर्याह 9:12)। यह क्या है? मैं समझती हूँ कि यह ऐसा व्यक्ति है, जो आशा छोड़ने से इन्कार करता है, फिर चाहे उसकी परिस्थिति कितनी भी कठिन क्यों ना हो। आशा धरे हुए है, वे उसमें से बाहर निकल ही नहीं सकते हैं। वे परमेश्वर पर आशा रखते हैं, और विश्वास करते हैं कि कुछ तो अच्छा होने वाला है।

मुझे लगता है कि अब्राहम भी आशा धरा हुआ बन्दी होगा। पवित्र शास्त्र हमें बताता है कि मानवी दृष्टि से उसके पास आशा रखने का कोई कारण नहीं था, फिर भी उसने आशा रखी, यह विश्वास रखते हुए कि परमेश्वर के वायदे उसके जीवन में पूरा होगा। आशा जब टूटने लगती है, तब वह हृदय को रोगी बनाती है, उससे अवसाद उत्पन्न होता है, निराशा व आशाहीनता आ जाती है। जब आप आशा करते हैं, तो स्वभाविक रूप से आपके विचार और व्यवहार बदल जाते हैं। आशा सकारात्मक भाषा बोलती है। आशा विश्वास करती है कि परमेश्वर में सब कुछ संभव है, और वह किसी भी क्षण उत्तम समाचार की अपेक्षा करती है। आशा कहती है, “आज मेरे साथ कुछ अच्छा होने वाला है।”

सकारात्मक विचारधारा जीवन को सरल बनाती है। वह हमारे दिमाग पर से दबाव को हटाकर चेहरे पर मुस्कान लाती है। परमेश्वर चाहता है कि हमारा यही व्यवहार रहे, ताकि वह अपना कार्य हमारे जीवन में कर सकें। यदि हम परमेश्वर के साथ चलने का निर्णय लेते हैं, तो हमें उसके साथ सहमत होना चाहिए। क्योंकि हमारे लिए निश्चित की गई योजनाएँ व विचार केवल वो ही जानता है, जो हमारी भलाई व शांति के है, जो हमारे कार्य के अंत में पूर्ण आशा प्रदान करने के लिए है। (देखिए यिर्मयाह 29:11)

## शैतान का सामना करें

“संसार की सबसे निर्लज्ज चीज़ शैतान है।”

— हेन्री वार्ड बीचर

*इसलिए परमेश्वर के अधीन हो जाओ, और शैतान का सामना करो, तो वह तुम्हारे पास से भाग निकलेगा।*

— याकूब 4:7

परमेश्वर का वचन कहता है कि यदि हम परमेश्वर के अधीन हो जाते हैं, और शैतान का सामना करते हैं तो वह हमारे पास से भाग निकलेगा (देखिए याकूब 4:7)। यदि हम शैतान के झूठ और परिक्षाओं का सामना नहीं करते हैं, तो वह जीवन के हर क्षेत्र में हम पर राज करेगा। वह आक्रमण करने वाला भयंकर शत्रु है, और उसका सामना करने के विषय में हमारा मन दुविधा में नहीं होना चाहिए।

शैतान चाहता है कि हमारा जीवन बेचैन तथा उलझन में फँसा होना चाहिए। वह हमारा आनंद, शांति और वह हर एक उत्तम बात जो देने के लिए यीशु हमारे लिए मरा, हमसे छीन लेना चाहता है। आज ही निर्णय लें आप परमेश्वर के बालक होने के अपने अधिकार को पूरी रीति से पूरा करेंगे और परमेश्वर ने आपको जो कुछ प्रदान किया है, उसका पूरा आनंद लेंगे। हम अक्सर सोचते हैं, कि यदि कोई एक बात हमारे लिए परमेश्वर की इच्छा है, तो वह अपने आप हो जाएगी, परंतु यह सत्य नहीं है। हमें अपने विश्वास को दर्शाना है, जिसमें शैतान का सामना करने का समावेश है।

यदि आप आधी रात में अपने घर में किसी को घुसते हुए देखते हैं, तो क्या आप अपने बिस्तर में आराम से लेटकर यह कहेंगे कि परमेश्वर सब काम करेगा? नहीं, आप ऐसा नहीं करेंगे। आप बिस्तर से कूदकर बाहर आएँगे, अपनी रक्षा के लिए कोई वस्तु लेंगे, प्रार्थना करके, सहायता के लिए पुकारेंगे। और यदि आवश्यकता हो तो आप स्वयं, अपने आप को तथा अपने परिवार की रक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाएँगे। तो जब शैतान हमारे जीवन में घुसकर परमेश्वर की हमारे लिए उत्तम योजनाओं को हमसे छीनने का प्रयास करता है, तब हम ऐसा क्यों नहीं करते?

हमें अधिक आक्रमक होने की आवश्यकता है। यदि हम आक्रमक बने रहते हैं, तो हमें अधिक समय आक्रमण के नीचे दबे नहीं रहना पड़ेगा। स्मरण रहे कि आपके भीतर वास करने वाला परमेश्वर आपके किसी भी शत्रु से बड़ा व महान है। सबसे सरल व आसान बात है कि शैतान का सामना उसके आक्रमण के आरंभ में ही करें। आप जितनी अधिक देर करेंगे उतना उसका ठिकाना हमारे जीवन में अधिक मज़बूत बनेगा।



## आत्मिकता में दृढ़ रहें

“कभी कभी चढ़ान को हटाने का चमत्कार आपके लिए परमेश्वर द्वारा दी गई सामर्थ है, ताकि आप और भी अधिक दृढ़ बनते जाएँ।”

– शेन लिटिलफिल्ड

*रोग में मनुष्य अपनी आत्मा से सम्भलता है।*

– भजन संहिता 18:14

संकट के मध्य तक जाकर फिर आत्मा में दृढ़ होने की प्रतिक्षा ना करें। ऐसा संभव नहीं है। आपको आत्मा की दृढ़ता परमेश्वर के साथ नियमित रूप से समय व्यतीत करने प्रार्थना व वचन के अध्ययन के द्वारा प्राप्त करनी होगी। अचानक कोई वज़नदार वस्तु उठाकर अपनी मांसपेशियाँ मज़बूत करने का प्रयत्न आरंभ करना मूर्खता है। व्यायाम शालों में जाकर एक दिन व्यायाम करने के बाद दूसरे ही दिन अपने वज़न के तीन गुणा अधिक वज़न उठाने की अपेक्षा आप नहीं कर सकते। हम जानते हैं कि हमें भारी वज़न उठाने के लिए अपनी मांसपेशियों को तैयार करना आवश्यक है, और हमें यह भी जानना आवश्यक है, कि जीवन में आने वाली परीक्षाएँ व संकटों का सामना करने के लिए हमें आत्मिक सामर्थ में दृढ़ होने की आवश्यकता है।

मैंने देखा है कि यदि मैं आत्मिक रूप से दृढ़ हूँ तो बहुत सी बातें मुझे परेशान नहीं करती है, और पहले यही बातें थी जो मुझे कभी कभी अनेक दिनों तक तनाव में रखती थी। यह बातें मुझे इसलिए परेशान करती थी क्योंकि उनका उचित रीति से सामना करने के लिए मैं परमेश्वर में दृढ़ नहीं थी या उनको उचित दृष्टिकोण से देखने में समर्थ नहीं थी। जीवन में आने वाली चुनौतियों के प्रति हमारे मन की दशा पर निर्भर होता है कि हम उन चुनौतियों का किस प्रकार सामना करेंगे या उनका हमारी भावनात्मकता पर क्या प्रभाव होगा। पवित्रशास्त्र में यूसुफ नाम के व्यक्ति को गुलाम के रूप में उसके अपने भाइयों द्वारा बेचा गया था, परंतु उसने कहा कि शत्रुओं ने जो कुछ मेरी हानि के लिए किया वह परमेश्वर ने मेरी भलाई के लिए उपयोग किया (देखिए उत्पत्ति 50:20)। उसका चुनौती के प्रति योग्य व्यवहार था, क्योंकि परमेश्वर के साथ उसका संबंध दृढ़ था। वह आत्मिकता में दृढ़ रहा, और एक के बाद एक विजय अनुभव करता गया।

हमेशा अपराधी भावना के अधीन रहना, बोझ तले दबे रहना, शांति और आनंद लोप होने का अनुभव करना यह सब अत्यंत उलझन उत्पन्न करने वाला है और हमारा पूरा ध्यान आकर्षित करता है। ऐसा लगता है कि आत्मिक रूप से दृढ़ होना अत्यंत कठिन काम है, परंतु जीवन में होने वाली उथल-पुथल के कारण सदैव परेशान रहने से यह अधिक आसान व सरल है। परमेश्वर और उसकी सामर्थ में दृढ़ बनो। (देखिए इफिसियों 6:10)

## विश्वासयोग्य बनें

“जो छोटी बातों के विषय में विश्वासयोग्य है, वह बहुत नगरों का स्वामी बनता है। इससे फरक नहीं पड़ता की आप वेस्टमिनस्टर एबी में प्रचार करते हैं या एक छोटी कक्षा में पढ़ाते हैं, केवल विश्वासयोग्य रहें। विश्वासयोग्यता ही सबकुछ है।”

— जॉर्ज मैकडोनाल्ड

*बहुत से मनुष्य अपनी कृपा का प्रचार करते हैं, परंतु सच्चा पुरुष कौन पा सकता है?*

— नीतिवचन 20:6

विश्वासयोग्य रहना और कार्य को पूरा होते हुए देखना यह केवल थोड़े ही लोग जानते हैं कि किस प्रकार किया जाता है। कोई सोचता होगा कि काम अधूरा छोड़ना आसान है, परंतु सत्य यह है कि हाथ में लिए गए काम के प्रति विश्वासयोग्य ना रहना हमारे जीवन को उलझन में डालता है। अविश्वासी लोग जीवन में अनेक काम अधूरे छोड़ देते हैं, और जीवनभर अनेक नौकरियाँ, चर्च, आपसी संबंध और अनेक महत्वपूर्ण निर्णय बदलते रहते हैं। वास्तव में, यह सारे बदलाव, हाथ में लिए हुए काम के प्रति विश्वासयोग्य रहने के द्वारा उन्हें पूरा करने से अधिक कठिन व उलझन उत्पन्न करने वाले हैं।

विवाह के संबंध में भी अनेक लोग जब देखते हैं कि आगे बढ़ना कठिन है, तो उस संबंध को तोड़ देते हैं, वे एक दूसरे से अलग हो जाते हैं, फिर किसी और से विवाह करते हैं, और वो ही चक्र फिर आरंभ होता है। मैं लोगों को हमेशा बताती हूँ कि चाहे दूसरी ओर घास हरी दिखती हो, फिर भी उसकी देखभाल करना आवश्यक होता है। किसी भी आपसी संबंध में कुछ ना कुछ कमियाँ होंगी और उनको सुधारना या दूर करना होगा। यदि हम आपसी तनाव का हल निकाल नहीं सकेंगे तो हम कभी अच्छे संबंध बनाएँ नहीं रख सकते हैं।

हमारे विवाह के आरंभिक वर्षों में यदि डेव ने मुझसे निराश होकर मुझे छोड़ दिया होता, तो आज मैं परमेश्वर के वचन की शिक्षा पूरे संसार में नहीं दे रही होती। अनेक

लोग जिन्हे मैं कहती हूँ “कठिनाई में भी हीरे” होते हैं। उनमें अत्यंत उत्तम क्षमता होती है, उनको केवल ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता होती है, जो तब उनके साथ रहें जब वे आगे बढ़ने के लिए तैयारी के साथ प्रयास कर रहें होते हैं। परमेश्वर विश्वासयोग्य है और हमें भी उसके समान होना चाहिए। मैं आपसे आग्रह करूँगी कि किसी भी प्रयत्न या आपसी संबंध को छोड़ देने से पहले बहुत अधिक व आग्रहपूर्वक प्रार्थना करें। जीवन में शायद कुछ समय ऐसे आएँगे जब छोड़ देना ही केवल एक विकल्प होगा, परंतु अनेक बार इस प्रकार हार मानना हमें बेचैन, व शांतिहीन बनाने की शैतान की योजना व युक्ति होती है। आपने जो करने का वचन दिया है उसके प्रति विश्वासयोग्य रहें, और विश्वास करें कि परमेश्वर उसके लिए आपको प्रतिफल देगा।

## अपने दृष्टिकोण को परखें

“नकारात्मक कुछ भी ना होने से कुछ भी सकारात्मक होना अच्छा है।”

— एलबर्ट हबार्ड

और फिर यह कि मैं उस पर भरोसा रखूँगा।

— इब्रानियों 2:13

जीवन के विषय में आपका दृष्टिकोण क्या है? किस विचारधारा में आप जीवन की ओर देखते हैं? इस पुस्तक में मैंने पहले जो कहा है, उसका स्मरण आपको दिलाना चाहती हूँ—हमारी समस्या स्वयं जीवन नहीं है, परंतु उस जीवन को जीने का हमारी दृष्टिकोण हमारे लिए समस्या का कारण बनता है। दो लोगों की एक ही समस्या हो सकती है, जिसमें एक आनंदित होगा और दूसरा अत्यंत निराश होकर अवसाद की स्थिति में जाएगा। यह स्थिति मुझे बताती है कि जो गलत हो रहा है, वह समस्या नहीं है, परंतु उस समस्या के प्रति हमारा दृष्टिकोण क्या होता है यह महत्वपूर्ण है—और यही बात समस्या में अंतर उत्पन्न करती है।

जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण यह हमारा अपना निर्णय होता है, और यदि हम आनंदित रहने का निर्णय लेते हैं तो कोई भी हमें उसके विपरीत जाने के लिए बाध्य नहीं कर सकता। यदि हम किसी ऐसे व्यक्ति को जिसे हम जानते हैं अयोग्य चुनाव करते हुए देखते हैं तब हमें भी उस स्थिति में तनाव में आने की आवश्यकता नहीं है। हो सकता है कि उसी प्रकार की स्थिति में मैंने योग्य व्यवहार किया हो, परंतु मेरी मित्र अभी भी क्रोधित या असंतुष्ट हैं। तो फिर उनके बुरे व्यवहार के कारण क्या मुझे अपना आनंद खो देना चाहिए? नहीं, अर्थात् नहीं! परंतु मुझे यह निर्णय लेना होगा कि वे मेरा आनंद मुझसे छीन ना पाएँ, यदि मैं ऐसा निर्णय नहीं लेती हूँ, तो वे अवश्य ऐसा ही करेंगे। जीवन के प्रति क्या दृष्टिकोण रखना है, इसका निर्णय वे लेते हैं, तो मुझे भी मेरे अपने जीवन के लिए अपना निर्णय लेना चाहिए। शायद वे यही विश्वास करने का निर्णय लेंगे कि सब कुछ बुरा ही होगा, परंतु मैं फिर भी यह विश्वास करने का निर्णय ले सकती हूँ कि सब उत्तम ही होगा। हम में से कौन आनंदित होगा और जीवन का आनंद लेगा यह जानने के लिए किसी विशेषज्ञ की आवश्यकता नहीं है।

मैं फिर एक बार पूछना चाहती हूँ—जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण क्या है? क्या आप सकारात्मक हैं और उत्तम ही होगा यह विश्वास करते हैं, और जो आपको दुःख देते हैं उन्हें क्षमा करने व दया दिखाने के लिए सदैव तैयार हैं? या फिर आप निराश, उदास और असंतुष्ट हैं, क्योंकि आपने जैसे सोचा वैसे सब कुछ नहीं हुआ? अपने संघर्ष को बुद्धिमानिता से चुनें और आप सरलता के जीवन का आनंद ले पाएँगे। नकारात्मक दृष्टिकोण रखने से आसान है, सकारात्मक दृष्टिकोण रखना।

## नम्रता के साथ शांति और सामर्थ आती है

“यदि आप परमेश्वर और मनुष्य के प्रेम की इच्छा रखते हैं, तो नम्र बनें, क्योंकि घमंडी हृदय किसी और से नहीं परंतु केवल स्वयं में प्रेम करता है। जहाँ चरित्र, सामर्थ या विवाद काम नहीं करता वहाँ नम्रता कार्य करती है।”

— फ्रांसिस क्वारलेस

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

—2 तीमथियुस 2:24

बैरभाव दो व्यक्तियों के बीच ऐसी कड़ी है जो शैतान के लिए विनाश लाने के लिए द्वार खोलती है। यह एक नकारात्मक भावना है जो हमारे जीवन को उलझनयुक्त बनाती है और हमारे साथ साथ दूसरों के हृदय को भी दुःख पहुँचाती है।

बैरभाव से दूर रहने का एक मार्ग है, किसी से झगड़ा करने या अयोग्य जानकारी के विवाद से दूर रहना। जब व्यक्ति को लगता है, कि उन्हें जो कुछ पता है वह सब को बताने की आवश्यकता है तब वे सिद्ध कर देते हैं कि वास्तव में उनको कुछ भी पता नहीं होता है। और यदि वे यह सच्चाई जान जाते हैं, तो वह यह भी जान जाएँगे कि उन्हें बोलने से अधिक सुनने की आवश्यकता है। पवित्र शास्त्र कहता है कि बैरभाव घमंड के कारण उत्पन्न होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि घमंड नहीं है तो लोग आपस में झगड़ा या विवाद नहीं कर सकते हैं।

नम्रता सरल परंतु अत्यंत सामर्थी जीवन का प्रवेश द्वार है, जिसे अत्यंत आनंद के साथ जीया जा सकता है। परमेश्वर के बलवन्त हाथ के नीचे दीनता से रहो, जिस से वह तुम्हें उचित समय पर बढ़ाए (देखिए 1 पतरस 5:6)। जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो (देखिए फिलिप्पियों 2:5)। नम्रता व्यक्ति के सही होने से अधिक शांति को महत्व देती है। नम्रता सबसे उत्तम चरित्र है, जिसे पाने का हर संभव प्रयास करना चाहिए। यह परमेश्वर द्वारा ऊँचे उठाए जाने का खुला द्वार है। परमेश्वर का दास जो नम्र होने के द्वारा झगड़े को टालता है वह शांति व सामर्थ के जीवन का अनुभव करेगा।

## अनुशासन को अपना मित्र बनाएँ

“अनुशासन का रहस्य प्रेरणा है, जब व्यक्ति पूर्ण रूप से प्रेरणादायी होता है, तब अनुशासन अपने आप कार्यरत हो जाता है।”

– अलेक्ज़ांडर पैटरसन

*क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं पर सामर्थ और प्रेम, और संयम की आत्मा दी है।*

–2 तीमुथियुस 1:7

अनुशासन शब्द सुनकर लोग कराहने लगते हैं, परंतु इसे वास्तव में एक उत्तम मित्र के समान देखना चाहिए जो जीवन में हमें जो चाहिए वह पाने में हमारी सहायता करता है। अनुशासन हमें वह करने में सहायता करता है जो हमें करना चाहिए, परंतु शायद सहायता के बगैर कर नहीं पाएगा। अनुशासन हमारी सहायता करता है। आप सोच रहे होंगे, *जी हाँ! परंतु उससे दुःख होता है!* यह सच है, परंतु इससे एक नियमितता आती है, उत्तम प्रतिफल मिलता है और अंततः स्वतंत्रता भी प्राप्त होती है।

अनुशासन सीखने से अधिक जो बात अधिक दुःखदायी है, वह है कभी समाप्त ना होने वाली जीवन की उलझन। बदलाव ना करने के कारण उत्पन्न होने वाले अनंत दर्द से उत्तम बदलाव की प्रक्रिया का दर्द है। स्वयं से पूछे आप जीवन भर शक्तिहीन और बुरा महसूस करना चाहेंगे या फिर अनुशासन के द्वारा स्वस्थ, सामर्थी होने का सदैव अनुभव लेना चाहेंगे। क्या आप लगातार वह भोजन खाना चाहेंगे जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है या फिर बदलाव लाकर स्वास्थ्यवर्धक भोजन सेवन करने के द्वारा स्वस्थ तथा आनंदित जीवन सदैव जीना चाहेंगे। क्या आप कर्ज़ के बोझ से बाहर निकलकर हर एक वस्तु के लिए नकदी अदा करना चाहेंगे? तो फिर आपको अपने आप के अनुसार खर्च करने की सीमा में रहने के लिए स्वयं को अनुशासित करना होगा। क्या आप चाहते हैं कि आपका घर स्वच्छ, सुंदर व व्यवस्थित हो? यदि हाँ, तो फिर उसे वैसा रखने के लिए आपको स्वयं को अनुशासित करना होगा। ऐसा किसी भी अन्य माध्यम से नहीं होगा।



**जाँयस मेयर** विश्व की एक प्रमुख व्यवहारिक बाइबल शिक्षिका है। A# 1 न्यूयॉर्क टाइम्स की सबसे उत्तम बिकने वाली लेखिका, उन्होंने अस्सी से भी अधिक प्रेरणात्मक पुस्तकें लिखी, जिसमें *100 Ways to Simplify Your Live, Battlefield of the Mind*, कि सारी परिवारिक किताबें शामिल है, और दो उपन्यास, *The Penny and Any Minute*, आदि। उन्होंने हजारों शिक्षा देने वाली कैसेट तथा एक पूर्ण विडियो लाइब्रेरी प्रदान की है। जाँयस के *एंजायिंग एवरी डे लाइफ* रेडियो तथा टेलिविजन कार्यक्रम संपूर्ण विश्व में प्रसारित किए जाते है, और वे सम्मेलन संचालित करने के लिए बहुत यात्रा करती है। जाँयस और उनके पति डेव चार वयस्क बच्चों के माता-पिता हैं और सेंट लूईस, मिसूरी में रहते हैं।

## Other Books By Joyce Meyer

### Books Available In English

A Celebration of Simplicity

Approval Addiction

Battlefield of the Mind - KIDS

Battlefield of the Mind - TEENS

Battlefield of the Mind Devotional

Be Anxious for Nothing

Be Healed in Jesus Name

Beauty for Ashes

Do it Afraid

Don't Dread

Eat and Stay Thin

Enjoy where you are on the way....

Expect a move of God Suddenly

Filled with the Holy Spirit

Healing the Brokenhearted

Help Me! I'm Married

Help Me, I'm Afraid

How To Succeed At Being Your Self

I Dare you

If not for the Grace of God

In Pursuit of PEACE

Knowing God Intimately

Life in the Word - Devotional

Life in the Word - Journal

Life in the Word - Quotes

Look Great Feel Great  
Managing Your Emotions  
Me and My Big Mouth  
Never Lose Heart  
Nuggets of Life  
PEACE  
The Penny  
Power of Simple Prayer  
Prepare to Prosper  
Reduce Me To Love  
Secrets to Exceptional Living  
Seven Things That Steal Your Joy  
Teenagers Are People Too  
Tell them I love Them  
The Confident Woman  
The Every Day Life BIBLE  
The Joy of Believing Prayer  
The Secret To True Happiness  
The Love Revolution  
When God When  
Why God Why  
Woman to Woman

## Books Available In Hindi

A Leader in the Making  
Battle Field Of The Mind - Devotional  
Battlefield of the Mind  
Beauty For Ashes  
Reduce Me To Love  
Secrets To Exceptional Living  
Knowing God Intimately  
The Battle Belongs To The Lord  
The Power of Simple Prayer  
The Secret Power of Speaking God's Word  
The Love Revolution  
The Confident Woman  
New Day New you  
Never Giveup

To contact the author in the United States, please write:

Joyce Meyer Ministries  
P.O. Box 655,  
Fenton, Missouri 63026  
or call: (636) 349-0303  
or log on to: [www.joycemeyer.org](http://www.joycemeyer.org)

To contact the author in India, please write:

Joyce Meyer Ministries  
Nanakramguda,  
Hyderabad - 500 008  
or call: 2300 6777  
or log on to: [www.jmmindia.org](http://www.jmmindia.org)

## क्या यह संभव है कि वास्तव में जीवन उलझनयुक्त नहीं है, परंतु व्यक्ति जीवन के प्रति अपने दृष्टिकोण के कारण उसे उलझनयुक्त बनाते हैं?

“आज अनेक लोग इतना उलझनयुक्त जीवन जीते हैं, कि उसके कारण वे बेचैन, उलझे हुए, थके और क्षीण हो जाते हैं। परंतु मेरे पास उत्तम समाचार है: आपका जीवन ऐसा होने की आवश्यकता नहीं है। आप सरलता, फलदायी, पूर्णता, शांति तथा आनंद का जीवन चुन सकते हैं ... यद्यपि, जब तक हम निर्णय नहीं लेते और सरलता के जीवन की चाह पर दृढ़ नहीं रहते तब तक हमारे जीवन में उलझन और बेचैनी बनी रहेगी।”

“जब तक हम सब बातों के प्रति सरलता का व्यवहार नहीं रखते तब तक हमारे लिए जीवन कभी सरल नहीं होगा। जीवन की प्रत्येक घटना व परिस्थिति की ओर हमारा दृष्टिकोण यह निश्चित करता है कि परिस्थिति कितनी सरल या उलझनयुक्त होगा।... मैं आपके साथ जीवन के प्रति दृष्टिकोण के वह 100 मार्ग बाँटना चाहती हूँ जो आपके जीवन को सरल बना सकते हैं और बदले में, आपके भीतर के आनंद को मुक्त करके उसको बहुगुणित कर सकते हैं।”

— जॉयस मेयर, परिचय से उद्ध्रित

सीधे-स्पष्ट सुझावों के द्वारा जैसे:

- एक समय एक ही काम करें
- कल की चिंता ना करें
- टाल-मटोल ना करें
- सीखने के इच्छुक रहें
- शांति व विश्राम का स्थान बनाएँ

जॉयस हमारे जीवन के कुछ दबावपूर्ण पहलू को हटाने या घटाने के सिद्धांत बताती है जो हमें उलझनयुक्त, अव्यवस्थित करती है और जीवन को पूर्णता से जीने की हमारी योग्यता को रोकती है।



JOYCE MEYER  
MINISTRIES

Nanakramguda, Hyderabad - 500 008