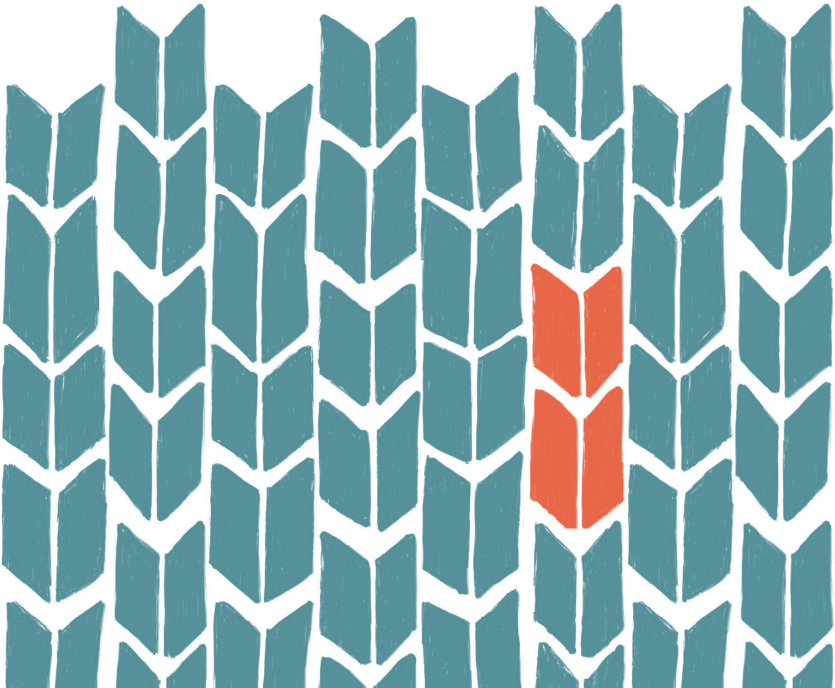
मुश्किल समयों के लिए

आशा

जॉयस मेयर द्वारा



मुश्किल समयों के लिए

आशा

मुश्किल समयों के लिए

आशा

जॉयस मेयर द्वारा

JOYCE MEYER
MINISTRIES®
Sharing Christ – Loving People

C14, Vikrampuri Colony, Karkhana, Secunderabad, Telangana - 500 003

Unless otherwise noted, scriptures are from the Amplified Bible, Classic Edition (AMPC), Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations marked (NIV) are taken from the New International Version Holy Bible, New International Version®, NIV® Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide.

Scripture quotations marked (NKJV) are taken from the New King James Version®. Copyright© 1982 by Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved.

Scripture quotations marked (NLT) are taken from the Holy Bible, New Living Translation, copyright© 1996, 2004, 2015 by Tyndale House Foundation. Used by permission of Tyndale House Publishers Inc., Carol Stream, Illinois 60188. All rights reserved.

© 2021 by Joyce Meyer Ministries

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any amount whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

Joyce Meyer Ministries
C14, Vikrampuri Colony,
Karkhana, Secunderabad,
Telangana - 500 003

Hope for Difficult Times - *Hindi (New Print - 2021)*

Printed at:
Caxton Offset Pvt. Ltd.
Hyderabad - 500 004

विषय–सूची

7 परिचय

11 आशा से परिपूर्ण

18 मुश्किल में फँस जाने पर क्या करें

26 एक आशावादी व्यवहार को चुनना

32 तूफान में भी परमेश्वर पर भरोसा करना

39 सारी बातें नई हो गई है

47 जब आप उदास महसूस करते हो तो कैसे ऊपर देखना है

56 क्या आप एक मुश्किल समय में से होकर निकल रहे है?

परिचय

मैं बहुत प्रस्न्न हूँ कि आपने इस पुस्तक को पढ़ना चुना है। अभी इसी समय, आप किसी बात के कारण दुखी हो सकते या जो आप के जीवन में हो रहा है उसके द्वारा व्याकुल हो सकते है। और जबकि मैं आपकी यर्थाथ परिस्थितियां तो नहीं जानती, मैं एक बार निश्चित तौर पर जानती हूँ:

आप अकेले नहीं है – परमेश्वर आपसे प्रेम करता है, और उसी तरह हम भी करते है।

वास्तव में, मैंने यह पुस्तक आपको उत्साहित करने और आशा के साथ आपके हृदय को भरने के लिए लिखी है। मैं चाहती हूँ कि आप जाने कि अभी इसी समय, ठीक उसके बीच जिसमें से होकर आप निकल रहे है, परमेश्वर आप की तरफ है और कुछ भी उसके लिए मुश्किल नहीं है (देखें लूका 1:37)। उसके पास आपके भविष्य के लिए एक अच्छी योजना है, और वह आपकी सहायता करने के लिए पहले ही दृश्यों के पीछे कार्य कर रहा है (देखें यिर्मयाह 29:11)।

हो सकता आप एक अनपेक्षित त्रासदी से जूझ रहे है, और नहीं जानते कि कैसे टुकडों को उठाना और आगे बढ़ना है। या हो सकता है कि आप किसी बीमारी से पीड़ित है और एक डाक्टर को दिखाने का कोई रास्ता नहीं है। मैं जानती हूँ कि बहुत से लोग केवल प्रतिदिन गुजारा ही कर रहे है, और यह भी जानते नहीं कि उनका अगला भोजन कहां से आएगा।

जब हम कुछ बहुत सी असाधारण मुश्किल से निकल रहे होते है, हम छोड़ने और हिम्मत हार जाने की परीक्षा में हो सकते है। फिर भी एकलौती सबसे बड़ी बात जो हम कर सकते वह परमेश्वर में हमारे भरोसे को रखना और आशा के साथ भरे रहना है। पर वास्तव में, आशा क्या है?

आशा आश्वस्त उम्मीद है कि कुछ अच्छा होने जा रहा है। यह हमारे यकीन और जो हम विश्वास करते के साथ करीबी संबंध रखती है। जब हम आशा रखने की उम्मीद रखते है, यह हमारे जीवन को आनंद और शांति के साथ भरती है।

दुश्मन चाहता है कि हम निराश हो। वह हमें कायल करना चाहता है कि सबकुछ खो गया है और कुछ भी कभी भी सही नहीं होगा। पर परमेश्वर हमें उससे महान बातों के लिए विश्वास करते और उम्मीद रखते – आशा के साथ भरना चाहता है। वास्तव में, बाइबल कहती है कि वह "आशा का परमेश्वर" दया और नए आरम्भ के साथ भरा हुआ है (देखें रोमियों 15:13)।

जब मैं बच्ची थी तो मेरे पिता जी से शरीरिक, मौखिक और भावनात्मक शोषण जो मैंने सहन किया था उसके कारण, मैंने

एक निराश व्यवहार को विकसित कर लिया था। मेरे साथ इतनी नकारात्मक बातें हुई कि मैं हर समय ही, यहां तक कि मसीही बनने के बाद भी कुछ बुरे की उम्मीद करने लगी थी।

फिर भी, मैं ईमानदारी से कह सकती हूँ कि परमेश्वर ने मुझे नकारात्मक और निराशावादी से एक ऐसे व्यक्ति में बदल दिया है जो आशा से भरा है, सदा हर तरफ उसकी भलाई की उम्मीद करती रहती हूँ। थोड़ा–थोड़ा करके, उसने मुझे आशा की शक्ति को और उसका मेरे विचारों, शब्दों, व्यवहार के लिए और मेरे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में क्या अर्थ है को खोजने में मेरी सहायता की है। इसलिए, अब भी, जब मैं कठिन परिस्थितियों का सामना करती या बाधा का सामना करती हूँ, मैं तब भी यह जानते हुए आशा को पकड़े रखती हूँ कि परमेश्वर हर बात को मेरे लिए भलाई में बदलेगा!

हो सकता कि आपने बहुत दर्द, निराशा या बाधा का सामना किया है और किसी भी उत्तम बात की कल्पना भी नहीं कर सकते हो। दुश्मन आपको कायल करना चाहता है कि परिस्थितियां कभी भी बदलेगी नहीं। पर परमेश्वर चाहता है कि आप जानें कि वह आपसे प्रेम करता है, और आप आपकी अव्यवस्था में उससे एक चमत्मकार की उम्मीद कर सकते हो! आपका भाग कभी भी हिममत नहीं छोड़ना है–किसी भी पल उस की भलाई के आने की उम्मीद को रखना है।

इन पृष्ठों में कुछ महान पाठ शामिल किए गए है जो परमेश्वर ने मुझे इस क्षेत्र में सिखाए है–वह पाठ जो आपके विश्वास को दृढ़

करेंगे और एक पूरी तरह से नए व्यवहार के साथ जीवन के लिए पहुँचने में आपकी सहायता करेंगे।

मैं अक्सर कहती हूँ कि एक व्यक्ति जो आशा से भरा रहता—जो निरंतर परमेश्वर के वचन पर विश्वास करता और हिम्मत हारने से इन्कार करता—सचमुच कभी भी हार नहीं सकता है। क्योंकि जीवन के तूफानों के बीच भी, जब आप अपना भरोसा उस पर रखते है, वह अपनी अविश्वसनीय शांति से आपके जीवन को भर सकता है और स्थिति को आपकी भलाई के लिए कार्य करने वाला बना सकता है।

मुझे नहीं पता कि आप आपके जीवन में किन हालातों से निकल रहे है या अभी इसी समय क्या अनुभव कर रहे हो सकते है। पर मैं जानती हूँ कि परमेश्वर आपसे बेहद प्रेम करता है, उसकी नज़रें आप पर टिकी हुई है, और वह आपकी सहायता करने जा रहा है (देखें रोमियों 8:38—39; भजनसंहिता 33:18)। वह सारी आशा का परमेश्वर है, और वही हमारे सबसे मुश्किल समयों को कुछ महान में बदल सकता है।

अध्याय 1
आशा से परिपूर्ण

मैं कई बार कहती हूँ कि हम "मुझे दिखाओ" पीढ़ी है। हम इससे पहले कि इस पर विश्वास करें हम इसे देखना चाहते है। वास्तव में, हम में से ज्यादातर को तब तक यह विश्वास करने में मुश्किल हुई थी कि परमेश्वर हमारे बदले में कार्य कर रहा है जब तक हमने हमारी स्वाभाविक आँखों से कुछ होते हुए नहीं देखा था।

पर परमेश्वर ऐसे कार्य नहीं करता है—वह दृश्य के पीछे कार्य करता है। हो सकता आप कुछ भी होता हुआ न देंखें, पर क्या आप विश्वास करते है कि परमेश्वर अभी इसी समय आपके जीवन में कार्य कर रहा है? क्या आप विश्वास करते है कि उसके पास आपको बच्चों, आपके वैवाहिक जीवन, या उन बातों के लिए एक योजना है जिनके लिए आप सालों से प्रार्थना कर रहे थे?

यिर्मयाह 29:11 कहती है कि परमेश्वर के पास आपके जीवन के लिए एक अच्छी योजना है ...*अन्त में तुम्हारी आशा पूरी होगी।* दूसरे शब्दों में, परमेश्वर आपके लिए भला होने का एक अवसर खोज रहा है!

हो सकता है आपके लिए स्वयं के बारे एक सकारात्मक, विश्वास से भरे व्यक्ति करके कल्पना करना मुश्किल है। अगर ऐसा हो तो,

मैं बिलकुल जानती हूँ कि आप कैसा महसूस करते है! कुछ लोग साधारण इसलिए आशा रखने से डरते है क्योंकि उन्होंने बहुत निराशा का अनुभव किया था और वह सोचते है कि अब वह और दर्द का सामना नहीं कर सकते।

पर यह जायज है, क्योंकि परमेश्वर "आशा का परमेश्वर" दया और नए आरम्भ से भरा परमेश्वर (देखें रोमियों 15:13)। और उसके साथ उम्मीद रखना, आशा करना, प्रत्याशा करने के लिए कभी भी बहुत ज्यादा देरी नहीं होती है।

बड़ी उम्मीदें...

आशा की एक परिभाषा "एक अनुकूल और आत्मविश्वासी उम्मीद है।"

मैं विश्वास करती हूँ कि बहुत बार हम यह निर्णय करते हुए कि, हम "देखेंगे और इंतजार करेंगे" कि क्या कुछ बदलेगा या नहीं या हमारे लिए अच्छा "होगा" या नहीं, निष्क्रिय के व्यवहार को ले लेते है। पर परमेश्वर चाहता है कि हम दृढ़ता के साथ उम्मीद रखें। वह हमारे लिए इच्छा रखता है कि हम क्रियाशीलता के साथ कुछ भले की उम्मीद रखें।

इसलिए मैं आप से पूछती हूँ: *आप क्या उम्मीद लगाए हुए है?*

आप आपके मन और कल्पना में क्या देख रहे है? आप आपके भविष्य के बारे कैसे बात करते है? जब आप सुबह उठते है, क्या आप सोचते है, *ठीक, मेरा अनुमान है कि मैं इसे किसी अन्य दिन करने का प्रयास करूँगा।* या क्या आप इस उम्मीद के साथ जागते

है कि आज वह दिन हो सकता है जब आप अपनी बेदारी को प्राप्त कर सकते है।

यह उपयुक्त है कि जब एक स्त्री गर्भवती होती है, हम कहते है कि वह "प्रतीक्षा कर रही" है। और जितना ज्यादा वह आगे जाती, उतना ज्यादा वह जो आ रहा है उसकी प्रतीक्षा करती है।

मेरा गर्भवती होना विशेषकर अनूठा था क्योंकि मैंने मेरे चारों बच्चों को लगभग उनकी निश्चित तिथि से एक महीना ज्यादा गर्भ में रखा था। मेरे डाक्टर ने मुझे बताया कि मैं एकलौती स्त्री थी जिसे वह जानता था जो कि एक हाथी के जितना लम्बे समय तक गर्भवती रही थी!

हर गर्भअवस्था के अंत में, मैं हर दिन उठकर कहती थी, "आज वह दिन होने जा रहा है—इसी दिन को आज होना होगा।" मैंने अपनी अटैची पैक किए हुए और तैयार रखी थी। मैं निरंतर सब कुछ बार—बार जाँच रही और यह सुनिश्चित कर रही थी कि सब कुछ क्रम में हो, इस बात के लिए **भरोसेमंद** कि कभी भी मेरा बच्चा पैदा हो सकता है। जब भी मैंने कोई हलचल महसूस की, मैं सोचती, अब समय आ गया है! **यह पैदा होने वाला है!**

इसी तरह परमेश्वर चाहता है कि आप उसके साथ हो! उसके पास आपके जीवन के लिए एक अद्‌भुद योजना है, और वह चाहता है कि आप उम्मीद रखें कि अच्छी बातें बिलकुल निकट ही है।

आशा कहती हैः "हालात हो सकते है कि लम्बे समय से ऐसे ही हो, पर परमेश्वर असंभव का परमेश्वर है, और बातें बदल सकती है।"

क्या आप आशा के एक कैदी है?

जैसा कि मैंने वर्णन किया है, मैं सबसे ज्यादा नकारात्मक व्यक्ति हुआ करती थी। मैं निश्चय ही आधा गिलास खाली है कि एक किस्म की व्यक्ति थी – मैंने हर स्थिति को विपरीत ही देखा था।

यह इस बात को बताता है कि मैं क्यों लाचार थी। शंका और नकारात्मकता हमें उदास करती है ... पर आशा आनंद को देती है!

आशा का अर्थ है कि एक सकारात्मक मनोवृति या व्यवहार को रखना। आशावादी व्यक्ति किसी भी ढंग में नकारात्मक होने से इन्कार करता है। यद्यिप कि वह जीवन के तूफान को पहचानता और इससे निपटता है, वह विचारों, व्यवहार और बातचीत में आशावादी बना रहता है।

बहुत बार, मैं सोचती हूँ कि हम जब तक आशावादी या आशावान **महसूस** नहीं करते तब तक इंतजार करने के जाल में फँस जाते है। पर आशा सकारात्मक होने का एक निर्णय है और कैसे हम महसूस करते के द्वारा जीवन व्यतीत करने का नहीं। सच्चाई यह है कि जब हम सकारात्मक, आशावान विचारों को सोचने का एक पक्का निर्णय करते है, हमारी भावनाएं भी अंत उनसे आ मिलेंगी!

मुझे निश्चय ही जकर्याह 9:12 पसंद है। *हे आशा धरे हुए बन्दियों! गढ़ की {सुरक्षा और खुशहाली के} ओर फिरो; मैं आज ही बताता हूं कि मैं तुम को बदले में दूना सुख दूंगा।*

“आशा के कैदी” बनने का क्या अर्थ होता है? इसका अर्थ है कि चाहे हमारे जीवन में जो भी हो, हम परमेश्वर की स्थिति हल

करने की योग्यता में आशा और भरोसा रखना बंद करने से इन्कार करते है।

जब आप आशा के एक कैदी बनते है, दुश्मन को समझ नहीं आता कि वह क्या करे। वह नकारात्मक विचारों के साथ आपके पास आ सकता है, पर जब आपने निरंतर परमेश्वर में भरोसा करना ठाना होता है तो उसके पास आपको हानि पहुँचाने की कोई शक्ति नहीं होती है।

परमेश्वर आपको आशीषित करना चाहता है और आपके अतीत के लिए आपके दर्द के लिए और जो आपने खोया है उसके लिए आपको दोगूना आशीष देना चाहता है (देखें यशायाह 61:7)। और इसमें हमारा भाग उस सारे फर्क को बनाता है। हमारा भाग विश्वास करना, भरोसा करना और **आशा** रखना है।

यह लंगर डालने का समय है

इब्रानियों 6:19 कहती है, *{अब} आशा हमारे प्राण के लिए ऐसा लंगर है जो स्थिर और दृढ़ है {यह फिसल नहीं सकता और चाहे कोई भी इस पर कदम रखें इसे कुचल नहीं सकता}...*

आओ हम इस आयत के भागों से सीखें। अब, मैं सोचती हूँ कि हम सब जानते है कि एक लंगर क्या होता है। जब आप चाहते है कि आप की नाव एक ही स्थान पर रहे, तो आप लंगर डालते है, और यह केवल कुछ दूरी तक ही इसे जाने की अनुमति देता है।

देखो, यह कहती है कि आशा "प्राण का लंगर" है। हमारा प्राण हमारा मन, हमारी इच्छा और भावनाएं होती है। हमारा प्राण हमें

बताता है कि हम क्या सोचते, हम क्या चाहते और हम क्या महसूस करते है।

इस तरह इस सब का आपके लिए क्या अर्थ है? इसका अर्थ है कि जब सबकुछ धूँधला प्रतीत होता है...जब कुछ भी समझ में नहीं आता है, और ऐसा प्रतीत होता है कि परमेश्वर के वायदें कभी भी जीवन में पूरा नहीं होंगे, तब आशा हमारा लंगर है जो कि हमें वापस खींचती और कहती है, "पकड़े रखो! यह अभी भी होगा!"

पर आओ हम इसे थोड़ा सा आगे लेकर जाएं इब्रानियों 6:19 कहती है कि आशा हमारा लंगर है और कि...{*आशा हमारे प्राण के लिए ऐसा लंगर है जो स्थिर और दृढ़ है*}...

आशा हमारा लंगर है और यही वह बात है जो हमें "बाहर कदम बढ़ाने" का कारण देती है। कुछ लोग परमेश्वर की शक्ति और वायदों का इसलिए अनुभव नहीं कर रहे है क्योंकि वह विश्वास में बाहर कदम नहीं बढ़ा रहे। यह यही बाहर कदम बढ़ाना है जो कि परमेश्वर के वायदों को क्रिया में लाता है!

मैं आपको एक उदाहरण देती हूँ। पिछले 40 सालों से, मैंने संसार भर में यात्रा की और परमेश्वर के वचन को सिखाया है। पर फिर यहां पर ऐसे समय होते है जब कि मैं एक सभा से पहले जो मैं करने जा रही हूँ इसके बारे अभिषिक्त, योग्य या तैयार महसूस नहीं करती हूँ।

मंच पर जाने से पहले, मैंने सोचा है, *परमेश्वर, मैं निश्चय आशा करती हूँ कि आप सहायता करेंगे या नहीं तो मैं बड़ी समस्या में हूँ।*

तब, जो मैं विश्वास करती हूँ कि उसने मुझे करने के लिए कहा है उसको करने के बाहर कदम बढ़ाती हूँ, परमेश्वर सदा उठता है और मेरा संदेश प्रचार करने में मेरी सहायता करता है। एक बार भी उसने मुझे असफल नहीं किया है।

आप में से बहुतों के लिए, परमेश्वर इंतजार कर रहा है कि आप आशा के लंगर की तरफ कदम बढ़ाएं। वह केवल इंतजार कर रहा है कि आप अपना भाग करें ताकि वह आपके जीवन में स्वयं को दिखाएं और कुछ ऐसा करे जो आपको विस्मित करेगा।

जीवन की परिस्थितियों को आपको निराश करने की अनुमति मत दें। अपना लंगर लगाएं और आशा की पक्की नींव पर अपना कदम बाहर बढ़ाएं। क्योंकि जब आप परमेश्वर में अपनी आशा रखते है तो *आप निराश नहीं होंगे।*

अध्याय 2

मुश्किल में फँस जाने पर क्या करें

क्या आप कभी मुश्किल में फँसे है? क्या आप कभी जीवन के उस स्थान पर आए थे जो एक अंत किनारा प्रतीत हुआ था...जैसा कि आपके पास कोई अन्य विकल्प नहीं बचा था?

मैं बहुत बार ऐसे स्थानों पर रही हूँ, और मुझे यकीन है कि ज्यादातर लोग ऐसे स्थानों पर रहे थे। पर मैं बहुत कृतज्ञ हूँ कि पिछले सालों में परमेश्वर ने मुझे सिखाया है कि अगर मैं मुश्किल में फँस जाऊँ, यहां पर कोई भी स्थिति ऐसी नहीं जिसका हल करने के लिए उसे बहुत मुश्किल होगी!

आओ हम उत्पत्ति की पुस्तक में यूसुफ की कहानी को देखने के द्वारा आरम्भ करे (देखें उत्पत्ति 37:50)। बाइबल कहती है कि वह अपने पिता के 12 पुत्रों में से प्रिय था, और इसके कारण उसके भाई उससे बहुत ईर्ष्या करते थे।

एक दिन यूसुफ ने अपने भाईयों को अपने एक स्वपन्न के बारे में

बताया। उसके स्वपन्न में, वह सब उसके सामने सिर झुका रहे थे। कहने की आवश्यक्ता नहीं, यह अच्छा नहीं रहा था!

परिणामस्वरूप, भाईयों ने एकत्र होकर निर्णय किया कि कैसे यूसुफ से छुटकारा पाएं। सबसे पहले, उन्होंने उसे एक गढ़हे में डाल दिया ताकि वह वहीं पड़ा मर जाएं। पर बाद में उन्होंने उसे इश्माली व्यापारियों के यात्रा कर रहे एक झुण्ड को गुलामी में उस बेचने का निर्णय किया। उन्होंने तब अपने पिता को यूसुफ की मृत्यु के बारे में कायल करने के लिए एक योजना निकाली।

जैसा कि आप जानते होंगे, यह कहानी विजय के साथ समाप्त होती है। यूसुफ फिरौन के बाद दूसरे दर्जे का सरदार बन जाता है, अंत अपने परिवार के साथ पुनः एक हो जाता है, और सब क्षमा हो गया।

जो यूसुफ के साथ हुआ वह एक प्रमाण है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप जीवन में किस परिस्थिति में से होकर निकलते है, यहां पर सदैव आशा होती है। आप स्वयं के लिए परमेश्वर के उद्देश्य को पूरा कर सकते है क्योंकि परमेश्वर के साथ सभी बातें संभव है!

पर उसकी कहानी के जिस भाग पर हमें वास्तव में ध्यान देने की आवश्यक्ता है वह जो गढ़हे और महल के बीच हुआ था वह है। यूसुफ के जीवन में इस समय के दौरान कई मोड़ आए थे। पर उसके चरित्र के गुणों में से एक जो उसे उसके विजयी अंत तक लाया वह उसकी सहनशीलता का गुण था। परमेश्वर में यूसुफ के विश्वास के कारण उसने कभी भी हिम्मत नहीं छोड़ी!

छोड़ देना एक विकल्प नहीं है

हमारे जीवनों में, हम कभी–कभार एक गढ़हे में गिर सकते है। यह बीमारी, आर्थिक कमी, संबंध के विषय या अन्य समस्याओं का एक गढ़हा हो सकता है। जब कभी भी ऐसा होता है, आपको दृढ़ निश्चय करने की आवश्यकता है कि चाहे परिस्थिति जो भी हो, आप कभी भी हिम्मत नहीं हारेंगे।

हमेशा याद रखें कि, जो परमेश्वर ने किया है उसकी एक अच्छी गवाही होने के लिए, हमें पहले परीक्षाओं को पास करना होगा। यीशु ने हमें बताया थाः

... संसार में तुम्हें क्लेश होता है, परन्तु ढाढ़स बाँधो, {हिम्मत रखो; आत्मविश्वासी बनो, निश्चय, निडर}! मैंने संसार को जीत लिया है {मैंने तुम्हें नुक्सान पहुँचाने की इसकी शक्ति से वंचित किया और इसे तुम्हारे लिए जीत लिया है}। – (यूहन्ना 16:33)

यह अनिवार्य है कि आप मुश्किल के समयों में से निकलेंगे। कभी–कभार आप हिम्मत हारने के समान महसूस कर सकते है। पर अगर आप इसे पकड़े रखें और इस सब में भी परमेश्वर पर भरोसा रखें, तो वह आपको बहाल कर सकता है। वह सारी बुराई को ले सकता और इसे आपकी भलाई के लिए बना सकता है (देखें रोमियों 8:28)।

ऐसा कहा जाता हे कि विंस्टन चर्चिल ने 1941 में हेरो स्कुल पर स्नात्तकों को यह निम्नलिखित भाषण दिया थाः

“कभी नहीं, कभी नहीं, कभी नहीं, कभी भी हिम्मत मत हारे! कुछ

भी चाहे छोटा हो या बड़ा, बड़ा या छोटा क्यो ना हो – कभी भी हिम्मत मत छोड़े!"

मैं नहीं जानती कि क्या उन्होंने केवल इतनी बात ही बोली थी, पर मैं यह विश्वास करती हूँ कि पवित्र आत्मा उस एक बात को आज हम में से बहुतों के साथ बोल रहा है – "हिम्मत मत छोड़े, क्योंकि परमेश्वर ने आपके जीवन के लिए बहुत कुछ जमा कर रखा है।"

जब बातें मुश्किल होती है तो हिम्मत छोड़ देना आसान होता है। कभी–कभार लोग जहां वह है इसलिए वहां फँस जाते है क्योंकि उन्हें पता नहीं होता कि कैसे बाहर आना है, इसलिए वह सोचते है कि हिम्मत हारना आसान होगा।

वह महसूस कर सकते है कि वह इतने होशियार या योग्य नहीं है; हो सकता है कि उन्हें कोई सदमा लगा हो; या वह किसी बात पर असफल हुए होंगे या उन्होंने अतीत में भयानक गलतियां की होंगी।

पर पवित्र आत्मा हमें विजय में आगे बढ़ने, आगे बढ़ते रहने और इसमें से होकर जाने के लिए, चाहे बातें वैसे न हो जैसा कि हमने योजना बनाई थी, फिर भी ताकत और योग्यता हमें देता है।

असफलता का अर्थ यह नहीं कि यहां पर कोई अन्य विकल्प नहीं है। आप अतीत की गलतियों से सीख सकते है–मैंने इतिहास को एक अच्छा शिक्षक पाया है! जब बाकी सब बातें असफल हो जाती है, तो पुनः प्रयास करें। अगर कुछ और नहीं तो, आप सीख सकते है कि क्या काम करना और क्या नहीं करना है और वहां से आगे बढ़ सकते है। आप बुद्धिमान होने और आत्मिकता में बढ़ने के लिए आपकी रूकावट को एक अवसर में बदल सकते है।

परमेश्वर चाहता है कि हम एक अच्छा जीवन व्यतीत करे, फिर भी भरोसा और सहनशीलता उसके लिए आवश्यक है। पवित्र आत्मा हमें उन अच्छी योजनाओं में जो परमेश्वर के पास हमारे लिए है एक समय विश्वास के एक कदम में अगुवाई करेगा। हमारा भाग उन कदमों को उठाना है ... *और कभी भी हिम्मत नहीं हारना है।*

जब आप दुखी होते है तो क्या करें

जब आप "गढ़हे" में होते है तब आपका दृष्टिकोण एक बड़ा फर्क बना सकता है।

याद रखें, यह परीक्षा का एक समय होता है... एक वह समय जब आप का चरित्र विकसित हो रहा होता है। इसी समय को मैं कई बार "चुप्पी के साल" कहती हूँ क्योंकि यह एक वह समय होता है जब आप महसूस करते है कि आपके जीवन में कुछ ज्यादा नहीं हो रहा है।

या हो सकता है कि आप बहुत से दर्द या उथल–पुथल में से निकल रहे है, और ऐसा महसूस होता है कि परमेश्वर इसके बारे में कुछ नहीं कर रहा है। पर इस समय के दौरान उस पर भरोसा करना हमारे लिए बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि वह आपके दिल में आपको और ज्यादा मसीह के समान बनाने के लिए कार्य कर रहा है।

इसलिए जब आप गढ़हे में होते है तो आपको क्या करना चाहिए?

- *हिम्मत मत हारें!* यह सोचने की परीक्षा के साथ कि यहां पर आपकी स्थिति से बाहर आने का कोई मार्ग नहीं है लड़ाई करें। यीशु मार्ग है। यह उसके निकट आने और पीछे चलने के लिए आपका समय है।

- *परमेश्वर को दोष देने या यह सोचने कि वह आपको किसी पाप की सजा दे रहा है से बचे।* वह आपके जीवन में कार्य करने के लिए केवल स्थिति का इस्तेमाल कर रहा है। और जबकि हो सकता कि यह सदा अच्छा महसूस न हो, उसका उद्देश्य सदा हमारी भलाई के लिए होगा।

- *जब आप दुखी भी है तब भी, जब अच्छा महसूस नहीं होता या जब दूसरे आपके साथ बुरा बर्ताव करते तब भी जो सही है वो करें।* जितने भी लोगों के लिए जितनी भी बार आप कर सकते है उतनी बार कुछ अच्छा करें।

- *स्वयं को दूसरे से दूर करना या रूठ जाना या अलग ना करें।* याद रखें कि आप दयनीय या शक्तिशाली हो सकते है, पर आप दोनों नहीं हो सकते! बहुत बार, परमेश्वर अन्यों को आपके इस समय में उत्साहित करने के लिए इस्तेमाल कर सकते है।

- *अपने वचन को पूरा करें और अपने समर्पण का आदर करें।* यह एक चरित्र निर्माण का कार्य है, और आप "महल" में आपका स्थान लेने के लिए तैयार हो रहे है।

- *विश्वास करना बंद मत करे...* इस आशा को मत छोड़े कि परमेश्वर आपकी स्थिति को सुधार सकता है!

इसे झाड़ कर फैंक दें

आपने एक गधे की कहानी को सुना होगा जो कि गढ़हे में गिर गया था।

जो हुआ था उसे देखकर, उसके मालिक ने थोड़ी देर के लिए

सोचा, फिर निर्णय किया कि यह गढ़हा गहरा था और गधा भी बहुत बुढ़ा था, इसलिए उसने उसे कुएँ में ही दफनाने का निर्णय किया।

उसने कुछ मित्रों और पड़ोसियों को सहायता के लिए बुलाया, और फिर गढ़हे में मिट्टी डालना आरम्भ कर दिया।

पहले तो गधा चिल्लाया, प्रत्यक्ष तौर पर वह अपनी स्थिति से डर गया था। बाद में, उसके मालिक ने ध्यान दिया कि वह शांत हो गया था और उसने सोचा कि वह संभावी तौर पर पहले ही मर चुका था। पर गधा मरा नहीं था।

जब मालिक ने नीचे गढ़हे में देखा, उसने देखा कि हर बार जब मिट्टी उसकी पीठ पर गिरती थी, तो गदहा उसे झाड़ देता और इस के ऊपर खड़ा हो जाता था, इसे अपने खुरों के नीचे ले लेता था। यह कई घण्टों तक चलता रहा, अंत, गधे ने स्वयं को ऊपर लाने और गढ़हे से बाहर आने के लिए काफी मिट्टी को नीचे इकट्ठा कर लिया था!

हम उस गदहे से कुछ सीख सकते है। जीवन समय–समय हम पर मिट्टी डालता रहेगा। यह संबंध या हमारा अर्थ–प्रबन्ध या हमारी सेहत हो सकती है। पर यह इस बात को सीखने का एक समय होता है कि कैसे पवित्र आत्मा की अगुवाई में चलना है। वह आपको दिखाएगा कि कैसे मिट्टी को झाड़ना है और ऊपर खड़े होना है, और हर बार जब आप गढ़हे से आपके महल की तरफ कदम बढ़ाते है तो हर कदम में अपनी महिमा की झलक आपको देगा।

यहां पर विजय पाने में सदा रूकावटें होंगी। यहां पर सदा अतीत से निकालने के लिए "मुद्दे" होंगे। पर यहां पर सदा दोबारा करने, दूसरे अवसर और नए आरम्भ भी होंगे।

यहां पर कभी भी ज्यादा देरी नहीं होती है—केवल हिम्मत मत छोड़ें। जब आप अपना भाग करते और जो आप कर सकते वो करते है—जब आप आशा को पकड़े रखते है, तो आगे बढ़े और परमेश्वर को छोड़ने से इन्कार करते है—तो जो आप नहीं कर सकते वह उसे करने के लिए वफादार होगा।

इसलिए, अगर आप मुश्किल में फँस जाते है और नहीं जानते कि क्या करना है, तो हिम्मत मत छोड़े, क्योंकि आप एक नए आरम्भ के लिए एक सिद्ध स्थिति में है।

अध्याय 3

एक आशावादी व्यवहार को चुनना

क्योंकि जब मैं छोटी लड़की थी तब से ही मेरा शोषण हुआ था, मैंने एक अस्पष्ट डर को विकसित कर लिया था कि कुछ बुरा सदा होने जा रहा था। जो मैं कह रही हूँ आप उससे संबंधित हो सकते है।

मेरे साथ इतनी बुरी बातें हुई कि मैं एक उस स्थान पर आ गई जहां मैंने केवल बुरे की ही उम्मीद की थी, यहां तक कि तब भी जब मैं एक मसीही थी।

मुझे वह सुबह याद है जब मैंने अंत प्रार्थना की और परमेश्वर से कहा, "यह क्या है? मैं क्यों हर समय ऐसे ही महसूस करती हूँ?"

परमेश्वर ने मेरे दिल से बात की और कहा, "यह बुरे का पूर्वाभास है।" मैंने यह शब्द पहले कभी भी नहीं सुना था, पर कुछ दिनों के बाद इसे नीतिवचन 15:15 में पाया, जो कहती हैः

दुखिया के सब दिन दुरूख भरे रहते हैं {चिंतित विचारों और

पूर्वावास}, परन्तु जिसका मन प्रसन्न रहता है, वह मानो नित्य भोज में जाता है {परिस्थितियों के बावजूद}।

सभी जीवन में मुश्किल समयों का सामना करेंगे, और जब हम ऐसा करते है, तो भविष्य से डरना और चिंता के विचारों को रखना और पूर्वाभास करना आसान होता है। पर हमें उस स्थान पर आने की आवश्यक्ता है जहां जब समस्या आती है तो हम परमेश्वर और उसके वचन के साथ सहमत होना सीखें।

हम यह कहने के द्वारा हमारे विश्वास को क्रिया में ला सकते है, "मैं जानती हूँ कि परमेश्वर मुझे प्रेम करता है। वह मेरी परवाह करेगा और मेरी सुरक्षा करेगा। मैं विश्वास करती हूँ कि वह जो मुझे करने की आवश्यक्ता है वह करने के लिए अनुग्रह और ताकत देगा, और इससे कुछ भलाई ही बाहर आएगी।"

भयभीत मत हो!

परमेश्वर कभी भी नहीं चाहता कि हम जब बातें हमारे ढंग के अनुसार नहीं हो रही होती तो लाचार हो या हमारा "एक भयानक दिन" हो। वह चाहता है कि हम अच्छी बातों की उम्मीद करें और हमारी परिस्थितियों के बावजूद भी हम आशा से भरे रहें।

और यहां पर दो शब्द है जो इसे करने में आपकी सहायता करेंगे। *भयभीत मत हों।*

भय क्या है? भय साधारण एक अप्रिय अनुभव की उम्मीद करना है – यह आशा के एकदम विपरीत है।

इसे पहचाने बिना ही, में सोचती हूँ कि बहुत से लोग दिन भर

अपने मार्ग में भयभीत होते है। हम काम पर जाने का भय रख सकते है, ट्रैफिक जाम का भय रख सकते है, बर्तन माँजते समय, कपड़े धोते हुए, घास काटते हुए, रात का खाना खाते, और इस तरह अन्य बातों के लिए डर रख सकते है।

इस तरह, भय हमारे आनंद को चोरी कर सकता और हमारे दिन को नाश कर सकता है। भय हमें लाचार बना सकता है। इसकी बजाय, मैं आपको उन बातों के बारे जिनके लिए आप कुछ नहीं कर सकते लाचार होना बंद करने के लिए उत्साहित करती हूँ। प्रसन्न रहना चुनें और परमेश्वर को इसकी देखभाल करने की अनुमति दें।

प्रत्येक स्थिति में, हमारे पास एक ऐसा व्यवहार होने की आवश्यकता है जो कहता है, "मैं जो मुझे करने की आवश्यकता वह कर सकता हूँ, और मैं अपने जीवन का आनंद लेना बंद नहीं करूँगा, चाहे जो भी हो रहा हो। मैंने इस बात की योजना नहीं बनाई थी, पर मैं सोचता हूँ कि परमेश्वर सब कुछ मेरी भलाई के लिए बना सकता है।"

अब, मैं यह नहीं कह रही हूँ कि यह सदा आपकी समस्याओं को दूर करेगा। फिर भी, भयभीत ना होना निश्चय ही जीवन को उत्तम बनाएगा।

छोटी–छोटी बातों में आनंद को खोजना

विजयी जीवन होना जीवन में "बड़ी" बातों के बारे में नहीं है – यह छोटी बातों के साथ आरंभ होता है। प्रभु चाहता है कि हम हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता और आनंद को पाएं, और

भय पर विजय पाना इसका एक बड़ा भाग है। एक सकारात्मक, आशावाद व्यवहार रखने का हमारा चुनाव ही पूरे फर्क को बना सकता है!

निश्चय, यहां पर जीवन में कुछ बातें होंगी जो कि ज्यादा मुश्किल है या कम आनंद की है; फिर भी, उन्हों हमें लाचार बनाने या हमारे दिन को नाश करने की जरूरत नहीं है। चुनाव निश्चय ही हमारा है और व्यवहार का चुनाव करना हम पर है।

यह अद्‌भुद है कि कैसे हम स्वयं के बारे दुख महसूस करते और फिर स्वयं और अन्यों के लिए हमारे व्यवहार को एक पूरी तरह से अच्छे दिन को नाश करने की अनुमति देते है। मुझ पर भरोसा करें, मैं जानती हूँ – जब गृहकार्य करने की बात आती थी तो मैं "शहीद" खेल को खेलने में काफी अच्छी थी।

मैं अक्सर घर में, आवेश के साथ बड़बड़ाते हुए घूमती थी, जैसा कि, "देखो, घर में हर कोई मुझ से सबकुछ करने की उम्मीद रखता है। डैव बाहर जाता और गोल्फ खेलता है और बच्चे घर को अव्यवस्थित कर देते है। मुझे उनके लिए भोजन बनाना और उनके बर्तन साफ करना और उनके कपड़े धोना पड़ता है, मेरी तो किसी को परवाह नहीं है।"

सच्चाई यह थी कि कोई भी मुझे वह बातें करने के लिए मजबूर नहीं कर रहा था। मैंने उन्हें इसलिए करना चुना क्योंकि मैं मेरे परिवार को प्रेम करती हूँ। फिर भी, मैं बहुत कम स्वयं का आनंद लेती थी क्योंकि मैंने एक नकारात्मक व्यवहार रखने का दृढ़ निश्चय किया हुआ था।

यह काफी परिचित होता है? आपकी स्थिति हो सकता गृहकार्य के बारे में ना हो, पर हम सभी स्वयं के बारे में दुखी महसूस करने के लिए परखे जाते है और किसी ना किसी समय किसी बात के लिए आंतकित होते है।

जब बुरी या असुविधाजनक बातें होती है तो हम तब भी एक सकारात्मक ढंग में जवाब देना चुन सकते है। जब हम ऐसा करते है, हम परमेश्वर के साथ सहमत हो रहे है, क्योंकि परमेश्वर सदा सकारात्मक होता है।

सकारात्मकता पर केन्द्रित रहें

मैं अक्सर लोगों को "प्रसन्नता खेल" खेलने के लिए उत्साहित करती हूँ। यह क्या है? जब आप एक नकारात्मक स्थिति का सामना करते है, जानबूझकर भलाई की संभावना को देखें!

उदाहरण के लिए, अगर आप एक ट्रैफिक में फँस जाते है, तो कहें, "मैं धीमे चल रहा और पीछे हूँ, पर हो सकता परमेश्वर एक दुर्घटना से मेरी सुरक्षा कर रहा है जो कि अगर मैं तेज जाता तो हो सकती थी।"

यह किसी भी स्थिति के लिए कार्य करता है, "हो सकता अब मेरे पास काम नहीं है, पर अब मेरे पास एक अवसर है कि मैं पहले से कहीं ज्यादा परमेश्वर को मेरे लिए उत्तम नौकरी प्रदान करता हुआ देख सकूँ!"

बाइबल कहती है, *... यहोवा इसलिये विलम्ब करता है कि तुम पर अनुग्रह करे ... और इसलिये ऊंचे उठेगा कि तुम पर दया करे ... ।* (यशायाह 30:18)।

चाहे जीवन कुछ भी लेकर आए, परमेश्वर के पास इसको उत्तम बनाने की एक जिम्मेदारी है – आशा और अच्छी बातों के साथ भरी एक योजना। मैं आपको उत्साहित करती हूँ कि आप उसके साथ सहमति में आएं।

प्रत्येक दिन को एक सकारात्मक आशावान व्यवहार के साथ लें और भयभीत ना होना चुनें। जब आप ऐसा करते है, मैं विश्वास करती हूँ कि आप आपके जीवन के प्रत्येक भाग में आनंद को खोजना आरंभ करेंगे।

अध्याय 4

तूफान में भी परमेश्वर पर भरोसा करना

पिछले सालों में, मैंने यह सीखा है कि किसी बात के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना – किसी बात को या कोई आपके जीवन में किसी को बदलना – एक अलग बात है, पर किसी बात में से होकर निकलते समय परमेश्वर पर भरोसा करना अलग बात है।

मैं यशायाह 43:2–3 से बहुत तसल्ली को लेती हूँ। यह कहती है, *जब तू जल में हो कर जाए, मैं तेरे संग संग रहूंगा और जब तू नदियों में हो कर चले, तब वे तुझे न डुबा सकेंगी जब तू आग में चले तब तुझे आंच न लगेगी, और उसकी लौ तुझे न जला सकेगी। क्योंकि मैं यहोवा तेरा परमेश्वर हूं ... ।*

जब आप मुश्किल के समयों में से निकल रहे होते है, यह याद रखना महत्वपूर्ण होता है कि परमेश्वर वहीं पर आपके साथ है, और आप इसमें से निकलने में आपकी सहायता करने के लिए उस पर भरोसा कर सकते है।

उदाहरण के लिए, जब आपकी परिस्थितियां समझ नहीं आती या

यह उचित प्रतीत नहीं होती, तो विश्वास में बने रहना मुश्किल हो सकता है। यह तब विशेषकर और भी ज्यादा मुश्किल हो जाता है जब आप महसूस करते कि आप वह कर रहे है जो कि आपको करना चाहिए था और आपको सही परिणाम नहीं मिल रहा है।

या इसके बारे में क्या विचार हैः आप किसी को देखते है जो सही नहीं कर रहा है, फिर भी उसको आपसे उत्तम परिणाम मिल रहे प्रतीत होते है! हमारे जीवन में ऐसे समय होंगे जब ऐसा महसूस होता है कि जीवन में सब कुछ डगमगा रहा है और कुछ भी सुरक्षित महसूस नहीं होता और एकलौता उत्तर परमेश्वर पर भरोसा करना और उसी पर भरोसा करते रहना प्रतीत होता है।

मैंने अनुभव से यह सीखा है कि परमेश्वर इन समयों को हमारे लाभ के लिए इस्तेमाल करेगा। जब जीवन अस्थिर महसूस होता है, तो वह हमारी परिस्थितियों को हमारे निकट आने और हमारी मुक्ति की चटान – यीशु मसीह के साथ जो हिल नहीं सकती या डगमगा नहीं सकती के साथ कस कर चिपके रहने में हमारी सहायता के लिए इस्तेमाल करेगा! (देखें भजनसंहिता 62:2,6)।

कठिन समयों में भी "बढ़ना"

यह मजाकिया प्रतीत हो सकता है, पर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँची हूँ जहां मैं विश्वास करती हूँ कि परीक्षाएं और मुश्किलें हमारे कुछ उत्तम मित्रों में से एक हो सकते है। क्यों? क्योंकि परमेश्वर उन्हें हमारे सिखाने के लिए, हमें प्रशिक्षित करने, और उन ढंगों में हमारी बढ़ने में सहायता करने के लिए इस्तेमाल करता है जिनमें हम स्वयं नहीं बढ़ सकते।

वास्तव में, याकूब 1:2—3 हमें बताती है, *हे मेरे भाइयों, जब तुम नाना प्रकार की परीक्षाओं में पड़ो तो इसको पूरे आनन्द की बात समझो, यह जान कर, कि तुम्हारे विश्वास के परखे जाने से धीरज उत्पन्न होता है।*

परीक्षाएं और दुख परमेश्वर से आरंभ नहीं होते है, पर वह हमें शक्तिशाली बनाने के लिए उनका इस्तेमाल करेगा और एक ज्यादा आनंदमय, शांतिप्रिय और भरपूर जीवन का आनंद लेने में हमारी सहायता करेगा।

जीवन में मुश्किल समय हमें वह व्यक्ति होने में विकसित करेंगे जो हमें होना चाहिए। जब हम एक ऐसी स्थिति का सामना करते है जो "हमारे बस से बाहर है," यह उस पर भरोसा रखने में हमारी सहायता करती, यह जानते हुए कि हम हमारी सभी समस्याओं का हल नहीं कर सकते।

प्रभु चाहता है कि हम हमारी ताकत के लिए उसके पास आएं और एक ऐसे स्थान पर पहुँचे जहां हम जब जीवन की परीक्षाओं का सामना करें तो तब भी स्थिर बने रहे। वह चाहता है कि हम उस में आनंद और संतुष्टी को पाएं, तब भी जब हमारी परिस्थितियां सिद्ध नहीं है (देखें नहेम्याह 8:10)।

ठीक जैसा कि हीरे बड़े दबाव के अधीन आकार लेते है, परमेश्वर हमारे जीवनों में मुश्किलों को हमें नम्र करने के लिए, हमारे चरित्र को विकसित करने, हमें उसके स्वरूप में बदलने के लिए इस्तेमाल करता...और अच्छी बातें जो उसके हमारे पास भविष्य के लिए है के लिए तैयार करता है।

परीक्षाएं भरोसा करने में हमारी सहायता करती है

यहां पर परमेश्वर में भरोसा करने में बड़ी आजादी होती है। जब कुछ हमारे ढंग के अनुसार नहीं चल रहा है, तो नाराज या दुखी होने की बजाय, हम भरोसा कर सकते है कि उसकी योजना हमारी योजना से उत्तम है, और वह अंत परिस्थिति को हमारी भलाई के लिए कार्य करने वाला बनाएगा (देखें रोमियों 8:28)।

हमें यह समझने की आवश्यकता है क्योंकि कई बार जब हमें परेशानी होती है, हम परमेश्वर के साथ या अन्य लोगों के साथ जो आशीष पा रहे है नाराज हो सकते है। हमारे पास एक आत्म–धर्मी व्यवहार हो सकता है जो कह सकता है, "देखों, मैं आपसे एक उत्तम मसीही हूँ। मैं उन आशीषों का हकदार हूँ।"

उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आप नौकरी में तरक्की चाहते है, पर यह किसी और को मिलती है। *आपको क्या करना चाहिए?*

आप नाराज हो सकते, आत्म–धर्मी और सच में आत्मिक तौर पर स्वयं को दुखी कर सकते है। या फिर आप परमेश्वर पर भरोसा कर सकते और कह सकते है, "प्रभु अगर आप मुझे अभी यहां पर रखना चाहते है, तब मैं मेरे मालिक की एक मुस्कराहट के साथ सेवा करूँगा और मैं जानता हूँ कि जब आप मुझे किसी दूसरे स्थान पर रखना चाहेंगे तो आप अपने सिद्ध समय में यह करेंगे।"

मैंने यह सीखा है कि परमेश्वर हम से होशियार है! कई बार वह जो हम चाहते है वह देने से मना करता है क्योंकि उसने मन में एक भिन्न उद्देश्य होता है – जो हम कल्पना कर सकते उससे कुछ उत्तम।

उदाहरण के लिए, परमेश्वर ने मुझे मुश्किल ढंग में कुछ बातों से निकलने की अनुमति दी है। कई बार यह बहुत मुश्किल रहा था, विशेषकर तब जब मैंने अन्य लोगों को उसी क्षेत्र में ज्यादा श्रीधता के साथ बेदारी को प्राप्त करके देखा था।

पर जब परमेश्वर मुझे इस मार्ग पर चलने की अनुमति देता है, वह चाहता है कि मैं उन बातों को समझूँ और अनुभव करूँ जिनसे लोग निकल रहे है ताकि मैं उनके दर्द के साथ संबंधित हो सकूँ और सफलतापूर्वक इसमें से निकलने में मैं आपकी सहायता कर सकूँ।

अगर मेरे जीवन में यह मुश्किल समय ना होता – वह परिस्थितियां जिनको प्रभु ने मुझे बदलने और मेरी वृद्धि के लिए इस्तेमाल किया था – तो मैं निश्चय इतने लोगों की सहायता करने के योग्य ना होती जितनों की आज करती हूँ।

परमेश्वर ने कभी भी हमें एक परेशानी मुक्त जीवन का वायदा नहीं किया है, पर वह हमें कभी न छोड़ने या हमें कभी न त्यागने का वायदा करता है (देखें इब्रानियों 13:5)। मुश्किल के समयों में, हम यह जानने में तसल्ली पा सकते है कि वह अद्‌भुद रीति से हमें प्रेम करता है और हमारी सहायता के लिए पहले से ही उसके पास एक योजना है।

परमेश्वर सब बातों में हमारे साथ है।

मैं आपको आपके जीवन के प्रत्येक भाग में परमेश्वर पर भरोसा करने का एक दृढ़ निर्णय करने के लिए उत्साहित करती हूँ। जब आप जीवन के तूफानों का सामना करते या उन बातों का अनुभव

करते जिन्हें आप समझते नहीं है, उसी समय आपको उसमें भरोसा करना चुनना होता है, और चाहे कि आपकी परिस्थिति कैसी भी क्यों ना दिखती हो।

और जब आप इस सब में परमेश्वर पर भरोसा करते है, वह आपको कुछ स्थिर देगा—*वह स्वयं को ज्यादा हमें देगा।*

क्या आप आज किसी मुश्किल बात से निकल रहे है? क्या यहां पर कोई परीक्षा है जो आप पर प्रबल होना चाहती हूँ? अगर हां तो, मैं आपको अभी कुछ पल निकालने और प्रार्थना करने के लिए उत्साहित करती हूँ।

"प्रभु, मैं मेरे साथ सदा रहने के लिए आपका धन्यवाद करती हूँ—अच्छे समयों में और तब भी जब बातें मुश्किल होती है। जब जीवन समझ नहीं तब भी आपके निकट आने में आप मेरी सहायता करें। मैं आप पर भरोसा करता हूँ, और मैं जानता हूँ, कि आप सभी बातों को मेरी भलाई के लिए कार्य करने वाला बनाएंगे। यीशु के नाम में, मैं माँगता हूँ। आमीन।"

याद रखें, जिस बात में से आप इस समय निकल रहे है वह सदा तक नहीं रहेगी। जब मैं एक मुश्किल समय से निकल रही होती हूँ, मैं स्वयं को याद कराना पसंद करती हूँ, "यह भी बीत जाएगा।" इसी दौरान, आप परमेश्वर में भरोसा रखना चुन सकते और जिस बात में से आप निकल रहे है उसके बीच आपको आनंद देने की अनुमति देती हूँ।

परमेश्वर के वचन में बने रहना और यशायाह 41:10 *के जैसे शब्दों के साथ स्वयं को उत्साहित करना भी अच्छा है जो कहती है,*

"मत डर {यहां पर डरने की कोई बात नहीं है}, क्योंकि मैं तेरे संग हूं; इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर हूं: मैं तुझे दृढ़ करूंगा और ***तेरी सहायता करूंगा...****"*

जिस किसी भी बात में से आप अभी इस समय निकल रहे है, मैं आपको डटे रहने और हिम्मत ना हारने के लिए उत्साहित करती हूँ। एक अच्छा व्यवहार रखने का निर्णय करें और निरंतर परमेश्वर में अपना भरोसा बनाएं रखें। क्योंकि यीशु हर तूफान में आपके साथ है, इसलिए आप मजबूत बनकर दूसरी तरफ निकलेंगे।

अध्याय 5

सारी बातें नई हो गई है

जब आप निराश होते और लाचार महसूस करते है, तो यह अद्‌भुद रीति से हमें इस बात को याद रखने में सहायता करता है कि कैसे प्रभु ने अतीत में हमारी सहायता की थी। अन्यों के साथ उसकी वफादारी के बारे स्वयं को याद कराना भी उत्साहित करने वाला होता है—वह लोग जो कि आपके समान थे जिन्हें बहुत ज्यादा परमेश्वर की सहायता की आवश्यकता थी।

क्या आपने बाइबल में उन सभी लोगों के बारे कभी ध्यान दिया जिनको परमेश्वर ने एक नया आरम्भ दिया था?

मूसा एक जलती झाड़ी का सामना करने से पहले एक बुढ़ा मनुष्य था और परमेश्वर द्वारा एक राष्ट्र की अगुवाई करने के लिए बुलाया गया था। इससे पहले, फिर भी, उसने 40 साल जंगल के पीछे छिपने में व्यतीत कर दिए थे! उसने बिलकुल भी पता नहीं था कि परमेश्वर ने क्या योजना बनाई हुई है (देखें निर्गमन 1—4)।

दाऊद एक नम्र चरवाहा लड़का, इस्राएल का राजा होने के लिए अभिषेक किया गया था। वह निश्चय ही कहीं से भी कुछ भी नहीं था—वह अंतिम व्यक्ति होगा जो राजा बनने के लिए चुना जाता।

परमेश्वर ने उसे अपने लोगों की अगुवाई करने के लिए इस्तेमाल किया (देखें 1 शमूएल 16)।

पतरस, प्रेरित जिसने मसीह का इन्कार किया, क्षमा किया गया था और अपना बाकी का जीवन प्रचार करने और परमेश्वर की महिमा करने के लिए खर्च करने को बुलाया गया था (देखें लूका 22:54–62; यूहन्ना 21; प्रेरितों के काम 3)।

और **पौलुस**, जिसने एक समय परमेश्वर के लोगों को सताया था, वह दमिश्क के मार्ग पर परिवर्तित हो गया था और ज्यादातर नया नियम उसके द्वारा लिखा गया था। (देखें प्रेरितों के काम 9:1–22)।

जब आप वचनों में उन सभी लोगों के बारे सोचते हो जिनको परमेश्वर ने क्षमा किया, छुड़ाया और शक्तिशाली ढंगों में इस्तेमाल किया था, तो क्या आप शंका कर सकते है कि वह आपके लिए भी वही करने के योग्य है?

हमारा परमेश्वर आशा का परमेश्वर है। वह "दोबारा – करने, दूसरी बार अवसर देने, नई शुरूआत और नए आरम्भ का परमेश्वर है।" और उसके पास इसकी कोई सीमा नहीं कि आप कितना इसमें से ले सकते हो।

आशा की आँख के साथ देखना

याद रखें, आशा हमारे प्राण का लंगर है। जब बातें अस्पष्ट दिखाई देती है और हमारे पास उत्तर नहीं होता है, तब आशा हमें याद कराने के लिए आती है कि हमारा नया आरम्भ बिलकुल कोने में ही है।

जब ऐसा प्रतीत होता है कि हर कोई आशीषित हो रहा है, और हम थक चुके होते और हिम्मत छोड़ देना महसूस करते है, यह आशा ही है जो हमारे हृदयों को दृढ़ करती और परमेश्वर के वायदें में हमारे विश्वास को बनाए रखती है।

एक बार फिर, आशा एक अनुकूल और आत्मविश्वासी उम्मीद है। यह एक सकारात्मक रवैया, और आशावान उम्मीद है कि कुछ अच्छा होने जा रहा है।

वास्तविक आशा एक डगमगाता, अस्पष्ट, "चलो देखते है कि क्या होता है" का व्यवहार नहीं है, पर यह इस बात पर विश्वास करना और भरोसा करना है कि जो परमेश्वर ने वायदा किया है, वह इसे करेगा। परमेश्वर अपने बच्चों के साथ भला होने के अवसरों को खोज रहा है, और वह चाहता है कि हम उसकी उम्मीद रखें और इसका इंतजार करें।

1 थिस्सलुनीकियों 5:8 में, हमारी आशा एक टोप करके वर्णन की गई है। इसलिए जो हम *सोचते* वह काफी महत्वपूर्ण होना चाहिए। हमारा व्यवहार और जो हम उम्मीद कर रहे है का संबंध उस सब के साथ होता है जो हम सोच और कह रहे होते है।

मैं आपको प्रत्येक सुबह सबसे पहले आपके शब्दों और विचारों पर नियंत्रण करने के लिए उत्साहित करती हूँ। जब आप सुबह जागते है, ऐसे विचारों के साथ संतुष्ट मत हो, चलो, मैं कोशिश करूँगा कि एक और दिन के जैसे किसी तरह इसे निकाल लूँ।

इसकी बजाय, परमेश्वर से अच्छी बातों की उम्मीद रखें। ऐसी बातों को सोचें और इनकी घोषणा करें:

परमेश्वर आज इस दिन के लिए आपका धन्यवाद! मैं जानता हूँ कि आप मुझसे प्रेम करते और आज मेरे लिए आपके पास एक अच्छी योजना है। आपसे अलग होकर मैं कुछ नहीं कर सकता। और आपकी सहायता के साथ, मैं एक अच्छा रवैया और सकारात्मक विचार रखूँगा।

फिर आपकी बेदारी की और नए आरम्भ की उम्मीद करें। बोलें, "आज ही यह दिन हो सकता है।"

यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि अगर हम एक सकारात्मक, आशा से भरा जीवन चाहते है तो हम जैसे महसूस करते वैसे जीवन व्यतीत नहीं कर सकते। जब नकारात्मक भावनाएं आती है, अगर हम उन्हें मानते नहीं या उन पर विचार नहीं करते, तो वह मर जाएंगी।

इसलिए स्वयं को आशावान महसूस करने का इंतजार करने के फँदें में फँसने मत दें, पर इसकी बजाय, आशा के साथ भरने का निर्णय करें। जब आप सकारात्मक, विश्वास से भरे विचारों को पूरा दिन सोचने का जागरूक निर्णय करते है, आपकी भावनाएं अंत आपके निर्णय के साथ मेल में आ जाएगी!

अपने तम्बू से बाहर कदम बढ़ाएं

कई साल पहले, मैंने प्रभु से पूछा, "क्यों अब मेरे जीवन में उत्साहित करने वाली, विशेष बातें नहीं होती है?" परमेश्वर ने मेरे हृदय से बात की और कहा, "जॉयस मैं अभी भी हर समय वही बातें करता हूँ। तू केवल इन की आदी हो चुकी है।"

परमेश्वर चाहता है कि हम हमारे जीवनों में उसकी भलाई के द्वारा विस्मित जीवन व्यतीत करें... क्रियाशीलता से सचमुच उन बातों पर ध्यान लगाएं जो वह हमारे लिए करता है। क्यों? क्योंकि जब हम विस्मित जीवन व्यतीत करते है, तो हम कभी भी आशारहित नहीं होंगे! आओ, हम अब्राहाम की कहानी को देखें...

परमेश्वर ने अब्राहाम को बहुतायत के साथ आशीषित किया था। फिर भी, यहां पर एक बात थी जो उसने और उसकी पत्नी के पास नहीं थी – एक संतान। अब्राहाम ने कहा, *"प्रभु यहोवा, मैं तो निवंश हूँ, तू मुझे क्या देगा?"*

और उसने {परमेश्वर} उसे बाहर {उसके तम्बू से बाहर} ले जा के कहा, आकाश की और दृष्टि करके तारागण को गिन, क्या तू उनको गिन सकता है? फिर उसने उससे कहा, तेरा वंश ऐसा ही होगा। (उत्पत्ति 15:2, 5)।

यद्यिप कि अब्राहाम की परिस्थिति प्रबल दिखती थी, परमेश्वर उसे विस्मित करने के लिए उसके तम्बू से उसे बाहर लाया और उसे याद कराया कि वह असंभव कर सकता है।

मैं विश्वास करती हूँ कि हम हमारी अपनी समस्याओं की तरफ देखते हुए, हमारा बहुत सा समय हमारे "अपने तम्बू में" व्यतीत कर सकते है। इसलिए बाईबल हमें जीवन के विर्कषणों से ध्यान हटाने और यीशु की तरफ ध्यान लगाने के लिए कहती है जो हमारे विश्वास का कर्ता और इसे संपूर्ण करने वाला है (देखें इब्रानियों 12:2)।

जब भी हम प्रार्थना करने, उसका वचन पढ़ने या साधारण जो बातें उसने अतीत में हमारे लिए की थी उन पर विचार करने का निर्णय करते है, तो यह आशा को उत्पन्न करता है। और अब्राहाम के समान, हम जल्दी ही यह सोचना आरंभ करते है, वाह, शायद वो मेरे लिए भी यह कर सकता है।

जब समय कठिन होते है और आप निराश महसूस करते है, तो यह तम्बू से बाहर जाने और यह देखने का समय होता है कि परमेश्वर क्या कहता है। आप ऐसा करते है, आप देखेंगे कि वह आपको विस्मित करने का इंतजार कर रहा है।

आपकी समस्या के लिए दोगुना

अगर आप मेरे जैसे है, तो आप किसी अन्य के लिए आशा रखने को आसान करके देखेंगे। मेरे लिए ऊपर की तरफ और ऐसे शब्दों के साथ उन्हें उत्साहित करने में देर नहीं लगती है, "यह हो जाएगा – केवल परमेश्वर पर भरोसा रखें और वह परिस्थितियों को बदल देगा।"

पर जब यह हमारी बात होती है? तो यह एक भिन्न कहानी होती है! जब हम दर्द या निराशा के किसी पल में होते है, तो ऐसे विचार सोचना बहुत परीक्षा में डालने वाला होता है कि, *यह सब खत्म हो गया है। मेरे लिए तो बहुत देर हो चुकी है।*

लेकिन यह बहुत देर नहीं है? जब आपका जीवन मसीह में होता है तो एक नए आरम्भ को करने में कभी भी बहुत देरी नहीं होती है। आपका अतीत आपकी मंजिल नहीं है। अगर आप आशा को

छोड़ने का इन्कार करते, और पवित्र आत्मा को आपकी अगुवाई करने की अनुमति देते है, तो परमेश्वर केवल जो आपके पास है केवल उसे ही बहाल नहीं करेगा, वह आपके जीवन को और भी उत्तम बनाएगा।

मुझे योएल 2:25–26 बहुत पसंद है। जब आप इसे पढ़ते है, तो इस भाग को दिल में ग्रहण करें। इसे आज के लिए प्राप्त करें।

और जिन वर्षों की उपज अर्बे नाम टिड्डियों, और येलेक, और हासील ने, और गाजाम नाम टिड्डियों ने, अर्थात मेरे बड़े दल ने जिस को मैं ने तुम्हारे बीच भेजा, खा ली थी, मैं उसकी हानि तुम को भर दूंगा। तुम पेट भरकर खाओगे, और तृप्त होगे, और अपने परमेश्वर यहोवा के नाम की स्तुति करोगे, जिसने तुम्हारे लिये आश्चर्य के काम किए हैं। और मेरी प्रजा की आशा फिर कभी न टूटेगी।

पर परमेश्वर के लिए सब बातें संभव थी! जब हम अंतिम किनारों को देखते है, वह नए आरम्भों को देखता है। वह हमारे अतीत के दर्द को लेकर केवल इससे हमें चंगा ही नहीं करना चाहता, पर हम जो पहले स्थान पर पा सकते थे उससे कहीं ज्यादा हमें बहाल करना चाहता है।

मेरे साथ यशायाह 61:7 को देखें, यह कहती है, *तुम्हारी नामधराई की सन्ती दूना भाग मिलेगा, अनादर की सन्ती तुम अपने भाग के कारण जयजयकार करोगे; तुम अपने देश में दूने भाग के अधिकारी होगे; और सदा आनन्दित बने रहोगे।*

मैं अक्सर ऐसा कहती हूँ कि अगर परमेश्वर के साथ, योजना क असफल हो जाती है, तो उसके पास हमेशा एक योजना ख होती है—और यह योजना क से भी ज्यादा उत्तम होती है। परमेश्वर बहाली और नए आरंभ का परमेश्वर है। अगर आप उसे अनुमति देंगे, तो वह आपको एक नया आरम्भ देगा—वह आपको दोगुना देगा! और यह जो आप कल्पना कर सकते उससे उत्तम होगा।

अध्याय 6

जब आप उदास महसूस करते हो तो कैसे ऊपर देखना है

हम सभी जीवन में ऐसे समयों का सामना करते है जब हम भिन्न–भिन्न कारणों की वजह से उदास महसूस करते है, पर हम हमारी परिस्थितियों को हमारी भावनाओं पर नियंत्रण करने की अनुमति नहीं दे सकते है।

शैतान हमारे मनों को ऐसे नकारात्मक विचारों के साथ भरने को खोजता है जो अंत हमें हमारे आनंद को खोने और हमें उदास होने का कारण देते है। वह निरूत्साही करने वाला है, और वह भावनात्मक, आत्मिक, आर्थिक, और प्रत्येक क्षेत्र जिसमें वह कर सकता हमें गिराना चाहता है।

पर यीशु हमारा उत्साहित करने वाला है, और वह हमें ऊँचा उठाना चाहता है। वह हमें धार्मिकता, शांति और आनंद देने के लिए आया था। वह चाहता है कि हम हमारे भविष्य के लिए अच्छी बातों की उम्मीद रखें और वह आशा के साथ हमें भरना चाहता है।

हर कोई अधूरी योजनाओं या स्वप्नों पर निराशा या तनाव के समयों का आरंभ करता है। जब बातें वैसे नहीं होती जैसे कि हमने आशा की होती है, तो निराश या निरूउत्साहित महसूस करना आम बात होती है।

पर हमें सावधान रहना है कि हम हमारी भावनाओं के साथ कैसे हल करते है, क्योंकि अगर हम वहां लम्बे समय तक रहते है, तो यह तनाव में ले जा सकता है।

भजनसंहिता 30:5 हमें बताती है कि... *कदाचित् रात को रोना पड़े, परन्तु सबेरे आनन्द पहुंचेगा।*

बातें हो सकता है हमें अस्थायी तौर पर उदास महसूस कराएं, पर हमें उदास नहीं रहना चाहिए। अगर हम ऐसा करते है, दुश्मन खुले द्वार का फायदा उठाता और ज्यादा गंभीर समस्याओं को लाते हुए, हमारे जीवनों में आगे तक अपना मार्ग बना लेता है।

फिर भी, परमेश्वर के साथ, जब हम निराश हो जाते है, हम सदा पुन–नियुक्ती का एक निर्णय कर सकते है। हम नई आशा के लिए उसकी तरफ देख सकते और आगे बढ़ने के लिए ताकत को नया कर सकते है।

अपनी भावनाओं पर ध्यान दें

अगर आपने कभी तनाव का अनुभव किया है, आप जानते है कि यह बेहद असल होता है। यह हमें पृथक, अकेले और निराश महसूस करने का कारण दें सकता है...जैसे कि हमारे इर्द–गिर्द सब कुछ ढह रहा है।

अब, मैं यह पहचानती हूँ कि तनाव एक शरीरिक या रसायनिक असंतुलन का परिणाम हो सकता है, और मैं इन कारणों को छूट नहीं देना चाहती। यहां पर ऐसे समय होते है जब परमेश्वर किसी व्यक्ति को एक कुशल मैडीकल पेशेवर या मनोवैज्ञानिक के पास जाने की अनुमति देगा और मार्गदर्शन करेगा जो कि उन्हें समस्या की जड़ को पकड़ने में सहायता कर सकता है। मैं विश्वास करती हूँ कि मैडीकल ज्ञान परमेश्वर से आता है और वह महान बातों को करने के लिए डाक्टरों के द्वारा कार्य करता है।

फिर भी, बहुत से लोगों के लिए, तनाव एक आत्मिक विषय भी है। आप देखो, शैतान, एक व्यक्ति की आत्मिक शक्ति और आजादी को चोरी करने के लिए तनाव का इस्तेमाल करता है – वह हमारे मनों को अन्धेरे के साथ भरने और भावनात्मक तौर पर हमें गिराने को खोजता है।

पर परमेश्वर तनाव से आजाद जीवन व्यतीत करने में हमारी सहायता करना चाहता है। वह हमारे जीवनों को अपने आनंद, आशा और अच्छी बातों की उम्मीद के साथ भरना चाहता है। उसके साथ सहयोग करने के लिए, एक बात जो हमें करनी चाहिए वह हमारी भावनाओं के द्वारा जीवन व्यतीत नहीं करना सीखना है।

मैंने अक्सर कहा है कि भावनाएं हमारे सबसे बड़े दुश्मनों में से एक हो सकती है। कैसे हम महसूस करते के द्वारा अगुवाई किए जाना आसान होता है, पर हमें यह पहचानना चाहिए कि भावनाएं चंचल होती है – वह दिन–ब–दिन बदलती रहती है।

हमें उस हर विचार और भावना का अनुसरण नहीं करना चाहिए जो आती है क्योंकि वह अक्सर जो परमेश्वर हमारे बारे में कहता उस सच्चाई का खंडन कर सकती है।

मेरे जीवन के बहुत से सालों तक, मैंने नियमित तनाव का अनुभव किया था। मैं मेरे दिमाग में इस छोटी आवाज के ऐसा बोलते हुए हर दिन जागती थी, "मैं निराश महसूस करती हूँ।" मैंने विश्वास किया कि यह मेरा अपना विचार था, और यह नहीं पहचानना कि दुश्मन मेरे मन में झूठ बोलने का प्रयास कर रहा था।

बाद में, जब परमेश्वर मुझे अपने साथ करीबी यात्रा में लेकर आया और मैंने गंभीरता के साथ वचन का अध्ययन करना आरंभ किया तो मैंने यह सीखा कि हर भावना और विचार जो मेरे मन में आता मुझे उसका अनुसरण करने की आवश्यकता नहीं है। मैं ऐसे बोलना और कहना आरंभ हो गई, "मैं निराश या निरूत्साहित नहीं होऊँगी।"

हमारे पास सदा भावनाएं होंगी—वह कभी भी जाएंगी नहीं। फिर भी, हमारे पास यह चुनाव है कि क्या हम हमारी भावनाओं को हमारे जीवनों पर हुक्म चलाने देंगे या नहीं।

आपके विचारों की एक सूची बनाएं

निराशा और तनाव पर जय पाने के लिए मन एक अन्य बड़ी कुंजी है। क्या आप जानते है कि जो आप सोचते है उसमें आपके जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित करने की बड़ी कुंजी होती है।

नीतिवचन 23:7 कहती है, *जैसा वह {एक मनुष्य} अपने मन में विचार करता है, वैसा वह आप है...*

हमारे मन शक्तिशाली होते है! जब हम हमारे बारे में सभी नकारात्मक या बुरी बातें जो हमारे साथ होती है उन पर विचार करना चुनते है, तो यह हमें निराशा और तनाव के साथ भरती है।

कई साल पहले, मैं छाती के कैंसर के साथ संघर्ष कर रही थी, और यह मेरे लिए सचमुच एक परीक्षा का समय था। मैं जानती थी कि अगर मैं मेरे मन को नकारात्मक होने का कारण देती हूँ तो मुझे किनारे पर भेजने के लिए ज्यादा समय नहीं लगेगा।

उस समय के दौरान, परमेश्वर ने निम्नलिखित बातों के साथ मेरे मन को भरने के लिए, फिर उन्हें जितनी बार भी मैं बोल सकती थी ऊँचा बोलने के लिए मेरे दिल में डाला। मैं सोचती थी और कहती थीः

"**परमेश्वर, में जानती हूँ कि आप मुझसे प्रेम करते है। मैं विश्वास करती हूँ कि सभी बातें मिलकर उनके लिए भलाई का कार्य करती है जो आपसे प्रेम करते और जो आपके उद्देश्य के लिए बुलाए गए है। मैं अपना भरोसा आप पर रखती हूँ, और मैं नहीं डरूँगी।**" (देखें रोमियों 8:28, 35–39; यहोशू 1:9 नीतिवचन 3:5)।

आप देखों, जितना ज्यादा समय आप उसके वचन को पढ़ने और सोचने में व्यतीत करते हो, उतना ज्यादा यह आपके अदंर जाता है और आपको अंदर से बाहर की तरफ बदलने लगता है।

इब्रानियों 4:12 कहती है कि परमेश्वर का वचन जीवित और शक्तिशाली है। इसमें जिस ढंग से आप स्वयं को और यहां तक कि अपने भविष्य को देखते हो उसे बदलने की योग्यता होती है।

जब आप अपने मन को उसके साथ भरते जो परमेश्वर का वचन आपके बारे में कहता है और उसके वायदों को अपना करके माँगते हो, यह आशा को लाएगा और आपके विश्वास का निर्माण करेगा।

तनाव के लिए बाइबल का दृष्टिकोण

जैसो कि मैंने वर्णन किया था, तनाव कई बार एक शरीरिक और कैमीकल विषय का परिणाम होता हे, और मैं विश्वास करती हूँ कि जैसा प्रभु अगुवाई करता वैसे हमारी सहायता करने के लिए डाक्टरों को अनुमति देना महत्वपूर्ण होता है। पर फिर भी जब हम एक डाक्टर को मिलने के लिए जाते है, मैं सोचती हूँ कि यह सुनिश्चित करना अच्छी बात होती है कि हम अपना भरोसा परमेश्वर, हमारे चंगा करने वाले में रखते है।

फिर भी, तनाव बहुत बार एक आत्मिक लड़ाई होता है... और बाइबल हमें अच्छे निर्देश देती है कि कैसे इसके साथ लड़ना है।

यशायाह 61:3 हमें उदासी हटाकर *यश का ओढ़ना ओढ़ने... के लिए कहती है।*

हो सकता हम सदा परमेश्वर की प्रशंसा करना महसूस ना करें, पर कुछ पल निकालकर धन्यवाद करना उन सबसे शक्तिशाली शस्त्रों में से एक है जिस से हम निराशा और तनाव के साथ लड़ते है।

हम यर्थाथ में परमेश्वर की उपस्थिति को हमारी स्थिति में निमंत्रण देते है, जो कि हमारे लिए उसकी ताकत, शांति और आनंद को लाता है। फिलिप्पियों 4:4 कहती है *प्रभु में सदा आनन्दित रहो {प्रस्न्न, उसमें स्वयं को खुश करते}; मैं फिर से कहता हूँ, आनन्दित रहो!*

हमारे दर्द के बीच प्रभु की प्रशंसा करना सबसे बड़ी बात है जो हम कर सकते है। क्यों? क्योंकि जब हम परमेश्वर पर हमारा ध्यान लगाना चुनते है और उन अच्छी बातों का आनंद लेते जो उसने की है, हम उसे हमारी समस्याओं से बड़ा बनाते है।

सच्चाई यह है, चाहे हमारे जीवनों में जो भी हो रहा हो, उसके बावजूद भी, परमेश्वर सदा भला होता है। वह हमारे आनंद का स्रोत है, और जब भी हमें चाहिए हम राहत के लिए उसकी तरफ भाग सकते है।

यह मुझे भजनसंहिता 16:11 में अगुवाई करता है। यह कहती है, *"...तेरे निकट आनंद की भरपूरी है, तेरे दाहिने हाथ में सुख सर्वदा बना रहता है।"*

जब हम परमेश्वर की अराधना करते है, हम हमारे जीवनों में उसकी उपस्थिति को निमंत्रण देते है। वह हमारी निराशा और उदासी की जगह अपने आनंद और शांति को रखता है...हमें आशा को देता है और हमारी स्थिति में नए जीवन को फूँकता है।

हम सब जो हमारे इर्द–गिर्द हो रहा है वह सबकुछ बदल नहीं सकते, पर परमेश्वर की उपस्थिति हमें बदलेगी – कैसे हम सोचते, कैसे हम महसूस करते, और कैसे हम हमारी परिस्थितियों को देखते है।

परमेश्वर को आपका दर्द लेने दें

हम दर्द या निराशा का अनुभव करने से कभी भी पूरी तरह आजाद नहीं होंगे, पर हमें जो आज होता है, उसे आने वाले कल को नाश करने की अनुमति नहीं देनी है।

हमारे पास एक चुनाव है। हम उस स्थिति को जिसने हमें निराशा और तनाव का कारण दिया था छोड़ देने का निर्णय करने के द्वारा वास्तव में बातों को बदल सकते है, और उन अच्छी बातों में आगे बढ़ सकते है जो परमेश्वर ने हमारे भविष्य के लिए योजना बनाई है।

मुझे 1 पतरस 5:9 पसंद है, *जो कहती है, उसका {शैतान का} सामना करो... {उसके आक्रमण विरूद्ध}...।* निराशा और तनाव की भावनाओं का तुरन्त सामना करना बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि जितना ज्यादा हम उन्हें बने रहने की अनुमति देते है, उतना ज्यादा उनका सामना करना मुश्किल होता है।

मैं कई सालों से यह कहती आई हूँ: अगर आप शैतान को वह जो करता उससे स्वयं को प्रभावित होने की अनुमति नहीं देते, तब वह आपको दबा नहीं सकता; और अगर वह आपको दबा नहीं सकता, तब वह आपको तनाव में भी नहीं डाल सकता।

अगली बार जब आप एक स्थिति का सामना करते जो आपको उदास करने का खतरा देती है, तो पवित्र आत्मा की तरफ मुड़ने का निर्णय करें और उसे आशा के साथ आपको भरने की उसे अनुमति दें। आपकी भावनाओं की बजाय जो परमेश्वर कहता है उस पर विश्वास करना चुनें। अपने मन और मूँह को परमेश्वर के वचन से सकारात्मक, आशावान बातों से भरें।

आपको निराशा और तनाव को आपके जीवन पर राज्य करने की अनुमति नहीं देनी है। जब "जीवन घटित होता" तो आशा के

परमेश्वर को आपको अन्दर से बाहर मजबूत और उत्साहित करने की अनुमति दें।

क्योंकि चाहे आप जैसी भी परिस्थिति से निकल रहे हो, परमेश्वर तैयार है और आपके दर्द को लेने... *और इसे कुछ महान में बदलने के लिए आपकी सहायता करने का इच्छुक है।*

सारांश

क्या आप एक मुश्किल समय में से होकर निकल रहे है?

अगर आप अभी इस समय एक मुश्किल समय में से होकर निकल रहे है, मैं चाहती हूँ कि आप जानें कि परमेश्वर आपसे प्रेम करता है। वह देखता है कि आप किस बात में से होकर निकल रहे है, वह आपके साथ है, और वह जहां भी आप है वही पर आपकी सहायता करने की इच्छा रखता है।

भजनसंहिता 34:18 कहती है, *"यहोवा टूटे मनवालों के समीप रहता है, और पिसे हुओं का उद्धार करता है। जब हम दुखी होते है। परमेश्वर हमारे साथ दुखी होता है।"*

अभी इसी समय, आप एक उस स्थिति का सामना कर रहे हो सकते है जो कि एक असंभव स्थिति प्रतीत होती है। पर मैं चाहती हूँ कि आप जाने कि परमेश्वर सभी बातों को नया बना सकता है। वह आपकी समस्याओं को लेकर इन्हें कुछ भले में बदल सकता है।

क्या आप एक मुश्किल समय में से होकर निकल रहे है?

अगर आप मुश्किल परिस्थितियों के साथ हल कर रहे है या कुछ जो आप पर प्रबल होने का खतरा है, तो मैं आपको कुछ पल निकालने और अभी इसी समय प्रार्थना करने के लिए कहती हूँ:

पिता, मुझे अभी आपकी जरूरत है। आप कहते है कि आप मुझसे प्रेम करते है और जहां मैं हूँ ठीक वही मुझे देखते है... और चाहे मैं कैसा भी महसूस करूँ, मैं आपके वचन पर विश्वास करना चुनती हूँ। इन सब बातों के बीच जिन से मैं निकल रही हूँ, मैं सहायता के लिए आपकी तरफ देखती हूँ। सब जो मुझे अभी बहुत बड़ा महसूस होता है उसके साथ हल करने के लिए मुझे आपकी ताकत की आवश्यक्ता है। आप पर मेरी नज़रे रखने में मेरी सहायता करें। कृपा स्वयं को मेरे लिए वास्तविक बनाए... और मेरे आगे के मार्ग के लिए मुझे उत्साहित करें। एक ठोस ढंग में आपके प्रेम और आपकी उपस्थिति का अनुभव करने में मेरी सहायता करें। सब जो मैं हूँ वह आपको देती हूँ। यीशु के नाम में। आमीन।

मैं आपको कुछ समय निकालने और निम्नलिखित आयतें पढ़ने के लिए भी उत्साहित करती हूँ। मैं आपको अनुभव से बता सकती हूँ कि परमेश्वर का वचन आपके जीवन को बदल देगा—आपके सोचने के ढंग को, आपके महसूस करने के ढंग को—और यहां तक कि आप कैसे अपने भविष्य को देखते है उसे भी।

मुझे यिर्मायाह 29:11 पसंद है। यह कहती है कि परमेश्वर के पास आपके भविष्य के लिए एक अच्छी योजना है—शांति की योजनाएं ... आपके लिए आशा को लाने की योजनाएं।

सदा याद रखें कि परमेश्वर आपकी तरफ है। वह असंभव कार्य

का परमेश्वर है...*और वह जो किसी भी स्थिति में एक चमत्कार को कर सकता है।*

परमेश्वर आपसे प्रेम करता है।

"यहोवा ने मुझे दूर से दर्शन देकर कहा है। मैं तुझ से सदा प्रेम रखता आया हूँ; इस कारण मैं ने तुझ पर अपनी करूणा बनाए रखी है।"

यिर्मयाह 31:3

"चाहे पहाड़ हट जाएं और पहाडियां टल जाएं, तौभी मेरी करूणा तुझ पर से कभी न हटेगी, और मेरी शान्तिदायक वाचा न टलेगी, यहोवा, जो तुझ पर दया करता है, उसका यही वचन है।"

यशायाह 54:10

"तू मेरे मारे मारे फिरने का हिसाब रखता है; तू मेरे आंसुओं को अपनी कुप्पी में रख ले! क्या उनकी चर्चा तेरी पुस्तक में नहीं है?"

भजनसंहिता 56:8

"गर्भ में रचने से पहिले ही मैं ने तुझ पर चित्त लगाया, और उत्पन्न होने से पहिले ही मैं ने तुझे अभिषेक किया; मैं ने तुझे जातियों का भविष्यद्वक्ता ठहराया।"

यिर्मयाह 1:5

परमेश्वर आपकी सहायता करेगा

"मत डर, क्योंकि मैं तेरे संग हूं, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर हूं; मैं तुझे दृढ़ करूंगा और तेरी सहायता करूंगा, अपने धर्ममय दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्हाले रहूंगा।"

यशायाह 41:10

"चाहे मैं घोर अन्धकार से भरी हुई तराई में होकर चलूं, तौभी हानि से न डरूंगा, क्योंकि तू मेरे साथ रहता है; तेरे सोंटे और तेरी लाठी से मुझे शान्ति मिलती है।"
भजनसंहिता 23:4

"मैं यहोवा के पास गया, तब उसने मेरी सुन ली, और मुझे पूरी रीति से निर्भय किया।"
भजनसंहिता 34:4

"जब तू जल में हो कर जाए, मैं तेरे संग संग रहूंगा और जब तू नदियों में हो कर चले, तब वे तुझे न डुबा सकेंगी; जब तू आग में चले तब तुझे आंच न लगेगी, और उसकी लौ तुझे न जला सकेगी।"
यशायाह 43:2

परमेश्वर आपकी आशा है।
"क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएं मैं तुम्हारे विषय करता हूँ उन्हें मैं जानता हूँ, वे हानी की नहीं, वरन कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूंगा।"
यिर्मायाह 29:11

"तुम्हारा स्वभाव लोभरिहत हो, और जो तुम्हारे पास है, उसी पर संतोष किया करो; क्योंकि उस ने आप ही कहा है, कि मैं तुझे कभी न छोडूंगा, और न कभी तुझे त्यागूंगा।"
इब्रानियों 13:5

"क्योंकि जो वचन परमेश्वर की ओर से होता है वह प्रभावरिहत नहीं होता।" **लूका 1:37**

"अपना बोझ यहोवा पर डाल दे वह तुझे सम्भालेगा; वह धर्मी को कभी टलने न देगा...।"
भजनसंहिता 55:22

"जिस समय मुझे डर लगेगा, मैं तुझ पर भरोसा रखूंगा।"
भजनसंहिता 56:3

परमेश्वर आपकी तसल्ली और ताकत है।
"वह खेदित मन वालों को चंगा करता है, और उनके शोक पर मरहम– पट्टी बान्धता है" {उनके दर्द और उनके दुखों का ईलाज करता है}।
भजनसंहिता 147:3

"वह थके हुए को बल देता है और शक्तिहीन को बहुत सामर्थ देता है... परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं {वह जो आशा में उसकी तरफ देखते, उम्मीद रखते}, वे नया बल प्राप्त करते जाएंगे, वे उकाबों की नाईं उड़ेंगे, ...वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे।"
यशायाह 40:29,31

"हे सब परिश्रम करने वालों और बोझ से दबे लोगों, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूंगा {मैं तुम्हारे प्राणों को राहत दूँगा और ताजा करूँगा}।"
मत्ती 11:28

"परमेश्वर हमारा शरणस्थान और बल है, संकट में अति सहज से मिलने वाला सहायक।"
भजनसंहिता 46:1

उद्धार की प्रार्थना

परमेश्वर आपसे प्रेम करता और आपके साथ एक व्यक्तिगत संबंध को चाहता है। अगर आपने यीशु मसीह को अपना उद्धारकर्ता करके ग्रहण नहीं किया है, तो आप अभी इसे कर सकते है। उसके लिए अपने हृदय को खोलें और इस प्रार्थना को करे...

"पिता, मैं जानता हूँ कि मैंने आपके विरूद्ध पाप किया है। कृपा मुझे क्षमा करें। मुझे धो कर साफ करें। मैं यीशु, आपके पुत्र में भरोसा करने का वायदा करता हूँ। मैं विश्वास करता हूँ कि वह मेरे लिए मर गया – उसने मेरे पापों को अपने ऊपर ले लिया जब वह सलीब पर मर गया था। मैं विश्वास करता हूँ कि वह मुर्दो से जी उठा था। मैं अभी इसी समय यीशु को अपना जीवन समर्पित करता हूँ। पिता, आपके क्षमा और अनंत जीवन के उपहार के लिए, आपका धन्यवाद। कृपा आपके लिए जीवन व्यतीत करने में मेरी सहायता करें। यीशु के नाम में, आमीन।"

जैसा कि आपने आपके हृदय से प्रार्थना की है, परमेश्वर ने आपको ग्रहण किया है, आपको शुद्ध किया और आपको आत्मिक मृत्य के बँधन से आजाद किया है। इन वचनों को पढ़ने और इनका अध्ययन करने के लिए समय निकालें और जब आप इस नए जीवन की यात्रा में चलते है तो परमेश्वर को आपके साथ बात करने के लिए कहें।

यूहन्ना 3:16	1 कुरिन्थियों 15:3–4	इफिसियों 1:4
इफिसियों 2:8–9	1 यूहन्ना 1:9	1 यूहन्ना 4:14–15
1 यूहन्ना 5:1	1 यूहन्ना 5:12–13	

प्रार्थना करे और उससे कहें कि एक अच्छी बाइबल में विश्वास करने वाली कलीसिया खोजने में वह आपकी सहायता करे ताकि आप मसीह के साथ आपके संबंध में बढ़ने के लिए उत्साहित हो सकें। वह एक दिन में एक समय आपकी अगुवाई करेगा और आपको दिखाएगा कि कैसे बहुतायत के उस जीवन को व्यतीत करना है जो उसके पास आपके लिए है!

अगर आप तैयार है। यीशु के साथ अपनी, व्यक्तिगत यात्रा शुरू करने के लिए या हो सकता आप एक गहन ढंग में उसे जानना चाहते है, तो tv.joycemeyer.org पर जाएं।

लेखक के बारे में

जॉयस मेयर संसार के प्रसिद्ध व्यवहारिक बाइबल शिक्षकों में से एक है। वह न्यु यार्क की सबसे ज्यादा बिकने वाली पुस्तकों की लेखिका है, और उसकी पुस्तकों ने लाखों लोगों को यीशु के द्वारा आशा और बहाली को खोजने में सहायता की है। *जॉयस मेयर मिनिस्ट्रीज़* के द्वारा, जॉयस कैसे परमेश्वर का वचन हमारे प्रतिदिन के जीवनों पर लागू होता है पर एक विशेष ध्यान केन्द्रित करते कई विषयों पर सिखाती है। उसकी स्पष्टवादी संचार शैली उसके अनुभवों के बारे में खुलेआम और व्यवहारिकता के साथ उन्हें बाँटने की उसे अनुमति देती है ताकि जो उसने सीखा है उसे अन्य अपने जीवनों में लागू कर सके।

जॉयस मेयर मिनिस्ट्रीज़

मसीह को बाँटना – लोगों से प्रेम करना

जॉयस मेयर मिनिस्ट्रीज सुसमाचार को बाँटने, राष्ट्रों को शिष्य बनाने और मसीह के प्रेम को दिखाने के लिए बुलाई गई है।

मीडिया के द्वारा हम लोगों को सिखाते है कि कैसे बाइबल की सच्चाई को उनके जीवनों के प्रत्येक पहलू पर लागू करना और उनके आस–पास के संसार की सेवा करने के लिए परमेश्वर के लोगों को उत्साहित करना है। हमारे मिशन की शाखा के हाथ के द्वारा, हम विश्वव्यापी मानवीय सहायता प्रदान करते, भूखों को भोजन खिलाने, बूढ़ों, विधवाओं और अनाथों की सेवा करते, और सारी उम्र और जीवन के सभी क्षेत्रों में लोगों तक पहुँचते है।

जॉयस मेयर मिनिस्ट्रीज विश्वास, ईमानदारी, और समर्पित समर्थक जो इस बुलाहट के सहभागी है की एक नींव पर निर्माण की गई है।

* * *

जॉयस मेयर मिनिस्ट्रीज से अतिरिक्त स्रोतों को देखने के लिए, हमारे बिलकुल नए *आनंद लो प्रतिदिन के जीवन* का कार्यक्रम देखने के लिए, या हमारी मिशन आऊटरीच *आशा का हाथ* के बारे में सूचना प्राप्त करने के लिए, कृपा joycemeyer.org पर जाएं।