

**आजाद रहना**

## आजाद रहना

### अध्याय 1

## क्रोध से मुक्ति

क्या आप जानते हैं कि औसत आदमी सप्ताह में छह बार अपना आपा खो देता है? औसत महिला सप्ताह में केवल तीन बार अपना आपा खोती है। महिलाओं को लोगों पर गुस्सा आने लगता है। पुरुषों को फ्लैट टायर और गैर-काम करने वाली वेंडिंग मशीनों जैसी चीजों पर गुस्सा आता है। अविवाहित लोग विवाहित लोगों की तुलना में दुगुनी बार क्रोध व्यक्त करते हैं, और फिर भी घर वह स्थान है जहाँ हम अपने क्रोध को व्यक्त करने की सबसे अधिक संभावना रखते हैं। अजनबियों के बजाय उन लोगों के प्रति गुस्सा सबसे अधिक बार और तीव्रता से व्यक्त किया जाता है जिनसे हम प्यार करते हैं।

हम सभी को गुस्सा आता है यह एक सामान्य प्रतिक्रिया है। भगवान ने हमें उस क्षमता के साथ बनाया है। यीशु क्रोधित हुआ, है न? मंदिर की सफाई याद है? पुराने नियम में तीन सौ पचहत्तर बार, हम पढ़ते हैं कि परमेश्वर क्रोधित था। इफिसियों 4:26 कहता है, "क्रोध करो, और पाप मत करो।" दूसरे शब्दों में, गुस्सा करने का एक सही तरीका है और एक गलत तरीका है। तो, क्रोध, अपने आप में गलत नहीं है।

मुद्दा यह नहीं है कि आप अपने सारे क्रोध से कैसे छुटकारा पाएं; आप ऐसा नहीं करने जा रहे हैं। आप कई बार क्रोध करने की क्षमता के साथ बनाए गए थे। मुद्दा यह है कि आप अपने क्रोध को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं ताकि आपका क्रोध आप पर नियंत्रण न करे, जिससे आप पाप न करें और स्वयं को और अन्य लोगों को चोट न पहुँचाएँ।

### I. क्रोध व्यक्त

#### 1. राक्षस।

यह वह व्यक्ति है जो सिर्फ विस्फोट करता है। वह या वह एक चलने वाला समय बम है। उनके पास एक बाल ट्रिगर है, और जब वे क्रोधित होते हैं, तो सब कुछ ढीला हो जाता है, चिल्लाता है, पेट भरता है, शोखी करता है, बड़बड़ाता है, फेंकता है और कोसता है। क्या वह आवाज किसी ऐसे व्यक्ति की तरह है जिसे आप जानते हैं?

राक्षस-प्रकार के क्रोध का बाइबिल उदाहरण कैन, हाबिल का भाई है। उत्पत्ति 4:5, "तब कैन बहुत क्रोधित हुआ, और उसका मुख नीचा हो गया।" अब पद 8 को सुनें, "कैन ने अपने भाई हाबिल से कहा, 'आओ, हम मैदान को चलें।' और जब वे मैदान में थे, तब कैन ने अपने भाई हाबिल पर चढ़ाई करके उसे मार डाला।" आप देखते हैं कि वह राक्षस है, यह कोई है जो नियंत्रण खो देता है। अधिकांश समय, जो लोग राक्षस क्रोध व्यक्त करते हैं, वे तुरंत खेद व्यक्त करते हैं और क्षमा मांगते हैं, लेकिन नुकसान हो जाता है। क्या आपको हैरानी होती है कि महिलाओं से ज्यादा पुरुष इस तरह से अपना गुस्सा जाहिर करते हैं?

#### 2. मूक।

मूक राक्षस के ठीक विपरीत है। मूक मूक प्रकार है। वे आपस में चिपक जाते हैं और उसे पकड़ कर रखते हैं। कभी-कभी वे यह दिखावा भी करते हैं कि वे क्रोधित नहीं हैं। क्या आप कभी गूंगे के साथ रहे हैं, और कहा, "तुम नाराज़ हो, है ना?" वे उत्तर देते हैं, "नहीं, मैं नहीं।" "हाँ तुम हो।" "नहीं, मैं नहीं हूँ।" "हाँ तुम हो।" "नहीं, मैं नहीं हूँ!!" वे अपनी भावना को छुपा रहे हैं, इसे उबलने दे रहे हैं। मैं इसे क्रोध का क्रॉक पॉट संस्करण कहता हूँ। दिन भर सुलगती रहती है।

इस प्रकार का क्रोध राक्षस की तरह अस्थिर नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति पर कम विनाशकारी नहीं है। किसी ने कहा, "जब आप अपना गुस्सा निगलते हैं, तो आपका पेट स्कोर रखता है।" इस तरह के लोग अल्सर, सिरदर्द और उच्च रक्तचाप के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। वास्तव में, डॉ एफआई मैकमिलन ने नो इन डिजीज नामक एक पुस्तक लिखी है, जिसमें उन्होंने 51 विभिन्न प्रकार की प्रमुख बीमारियों को सूचीबद्ध किया है जो बोलबाला क्रोध के कारण होती हैं।

इस प्रकार के क्रोध का एक बाइबिल उदाहरण भविष्यवक्ता, यिर्मयाह है। उसने कहा, "मैं मौज-मस्ती करने वालों की संगति में कभी नहीं बैठा, कभी उनके साथ आनन्दित नहीं हुआ; मैं अकेला बैठा था क्योंकि तुम्हारा हाथ मुझ पर था और तुमने मुझे क्रोध से भर दिया था। मेरा दर्द अंतहीन क्यों है और मेरा घाव गंभीर और लाइलाज है?" (यिर्मयाह 15:17) बेचारा बूढ़ा यिर्मयाह वहाँ अकेला बैठा है और उसे पकड़े हुए है और वह उसे मार रहा है।

क्या आपने कभी किसी को यह कहते सुना है, "यह मुझे जला देता है।" वे जितना जानते हैं उससे ज्यादा सच बोल रहे हैं। यह इतना नहीं है कि आप क्या खाते हैं, यह "आपको क्या खा रहा है?"

### 3. शहीद।

यह आदमी दया पार्टियों में समर्थक है। वह आत्म-दंडित और निष्क्रिय है। शहीद की मुख्य विशेषताओं में से एक अवसाद है। बहुत से लोग मनोवैज्ञानिकों के पास जायेंगे और कहेंगे, "क्या आप जानते हैं, मैं उदास हूँ।" कभी-कभी मनोवैज्ञानिक से बात करने के बाद, मनोवैज्ञानिक कहेगा, "हाँ, तुम उदास हो, लेकिन जो तुम वास्तव में अनुभव कर रहे हो वह क्रोध है।"

एक बाइबिल उदाहरण उड़ाऊ पुत्र के दृष्टांत में बड़ा भाई है। उसकी प्रतिक्रिया याद है? बड़ा भाई इतना नाराज था कि वह पार्टी में नहीं जाएगा। सो उसके पिता ने बाहर जाकर उस से बिनती की। (लूका 15:28) अब अगर वह बड़ा भाई एक राक्षस होता, तो वह पार्टी में जाता और उस जगह को कूड़ा-करकट कर देता। अगर वह मूक होता, तो वह पार्टी में चला जाता और स्पष्ट रूप से कोने में खड़ा हो जाता और नाराज हो जाता। लेकिन वह एक शहीद थे। वह अपनी दया पार्टी में बाहर रहा ताकि उसके पिता को बाहर आकर उससे विनती करनी पड़े। शहीद की एक विशेषता यह है कि वह अपने आस-पास के सभी लोगों को दुखी करता है। वे इसमें अच्छे हैं।

### 4. जोड़तोड़।

यह है, "मैं पागल नहीं होता, मैं भी हो जाता हूँ।" इस प्रकार का क्रोध अधिकांश टीवी और फिल्म नाटकों की कुंजी है। किसी को बुरा लगता है, वो पागल हो जाते हैं, वो बराबर होने की ठान लेते हैं, आप जानते हैं कहानी।

घरेलू मोर्चे पर, ऐसा तब हो सकता है जब पत्नी जानबूझकर टोस्ट जलाती है, बस थोड़ा सा। या, जब पति चोट पहुँचाता है और फिर व्यंग्यात्मक रूप से कहता है, "क्या आप मजाक नहीं कर सकते?" अब विश्वास करें या न करें, धार्मिक लोग विशेष रूप से क्रोध की अभिव्यक्ति के हेरफेर के रूप में अतिसंवेदनशील होते हैं। हमें नहीं लगता कि विस्फोट करना बहुत आध्यात्मिक है। हम जानते हैं कि आसपास बैठना और पोछना बहुत आध्यात्मिक नहीं है। लेकिन अगर आप अपने चेहरे पर मुस्कान लाते हैं, तो आप हेरफेर करके किसी की पीठ में छुरा घोंप सकते हैं।

एक क्लासिक बाइबिल उदाहरण फरीसी है। "परन्तु वे बहुत क्रोधित हुए और आपस में साजिश करने लगे कि वे यीशु के साथ क्या करें।" (लूका 6:11) देखिए, वे क्रोधित नहीं हो रहे हैं, वे बराबर होने वाले हैं।

यदि आप इनमें से किसी एक रूप में आते हैं, तो मेरे पास आपके लिए बहुत अच्छी खबर है। आप इसके साथ पैदा नहीं हुए थे, आपने इसे सीखा। आपने गुस्से की प्रतिक्रिया सीखी। आपने इसे अपने माता-पिता, टेलीविजन, दोस्तों, पर्यावरण या कहीं और से सीखा है। अच्छी खबर यह है कि आप इसे अनलर्न कर सकते हैं। आपको उन चार में से कोई नहीं होना चाहिए। आप अपने आप को मुक्त कर सकते हैं और अपने आप को इस प्रकार के क्रोध के भावों से मुक्त कर सकते हैं।

द्वितीय. फैलाना गुस्सा

### 1. समझे क्यों।

नीतिवचन 19:11 कहता है, "मनुष्य की बुद्धि से उसे सब्र मिलता है।" जितना अधिक मैं अपने आप को समझूंगा, उतना ही अधिक मैं अपने क्रोध को नियंत्रित कर पाऊंगा। इस मामले की सच्चाई यह है कि क्रोध समस्या नहीं है। क्रोध एक चेतावनी प्रकाश है कि मेरे जीवन में कुछ और गलत है, और इसलिए मुझे गुस्सा आ रहा है।

कारण. शारीरिक या भावनात्मक चोट।

मैंने हाल ही में तलाक के बारे में एक दिलचस्प लेख पढ़ा, और जो तलाक के आघात से गुजरे हैं। इसने कहा, "जो पति या पत्नी हमेशा के लिए गुस्से में रहते हैं, उनके लिए तलाक खत्म नहीं होता है" और "जिन लोगों का 10 साल से अधिक समय से तलाक हो चुका है, उनमें से एक तिहाई अभी भी तीव्र क्रोध महसूस करते हैं।" क्यों? उन्हें गहरी चोट लगी है और चोट जितनी गहरी होगी, गुस्सा उतना ही गहरा होगा।

बी। जब कुछ भी सही नहीं हो रहा है, सब कुछ गलत हो रहा है और आपको इंतजार करना होगा।

क्रोध आपकी कुंठा से निकलता है। क्लासिक उदाहरण यातायात है, है ना? ट्रैफिक में लोग ऐसे काम करते हैं जो वे किसी और समय नहीं करते। मैं भारी भीड़भाड़ वाले यातायात में रहा हूँ और वहाँ दो लोगों को जाँकी करते और हॉर्न बजाते देखा, और मैं उन दोनों को जानता था, और वे एक दूसरे को जानते थे, और वे दोनों ईसाई लोग हैं। वे उन चेहरों को बना रहे थे और चिल्ला रहे थे और एक मुट्ठी हिला रहे थे, और अचानक, वे एक-दूसरे के बगल में उठते हैं और एक-दूसरे को पहचानते हैं, और शर्म महसूस करते हैं। वे शर्मिंदा हैं। क्यों? हताशा के कारण वे अपना आपा खो बैठे।

सी। असुरक्षा।

जब हमें धमकाया जाता है, डराया जाता है और असुरक्षित किया जाता है तो हम क्रोधित होते हैं। जब कोई मेरी सुरक्षा छीन लेता है, तो मैं एक निष्क्रिय जानवर की तरह होता हूँ जो कि घिरा हुआ है। मैं अपने पंजों को तैयार करके बाहर आता हूँ।

खुद को समझना पहला कदम है। ऐसा क्या है जो आपको सबसे ज्यादा गुस्सा दिलाता है? क्या यह एक ऐसी चोट है जिससे आप उबर नहीं सकते? क्या यह एक असुरक्षा है जो आमतौर पर होती है? क्या यह एक निराशाजनक अनुभव है जिससे आप रोजाना गुजरते हैं? अपने आप को समझें, यही कुंजी है।

### 2. ईश्वर को देखो, दूसरों को नहीं, अपने स्वाभिमान के लिए।

अपने क्रोध को नियंत्रित करने के लिए आत्म-मूल्य की भावना आवश्यक है क्योंकि असुरक्षित लोग आसानी से क्रोधित हो जाते हैं। आत्मविश्वास से भरे लोग आसानी से क्रोधित नहीं होते हैं। जब आपको आत्म-मूल्य की अच्छी समझ हो, तो आप अपने दुखों, अपनी कुंठाओं, अपनी असुरक्षाओं को संभाल सकते हैं। "लोग जो कहते हैं उस पर ध्यान न दें।" (सभोपदेशक 7:21) जीवन में भारी मात्रा में क्रोध पर काबू पाने का रहस्य है आत्म-मूल्य की ईश्वर आधारित भावना विकसित करना, फिर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हर कोई आपके बारे में क्या कह रहा है।

मुझे प्रेरितों के काम 4:29 में प्रेरितों का उदाहरण पसंद है, जब पतरस और यूहन्ना को महासभा के सामने लाया गया था, और उनके द्वारा यीशु के बारे में और प्रचार न करने की धमकी दी गई थी, अन्यथा। पतरस और यूहन्ना ने कहा, "क्या परमेश्वर की दृष्टि में परमेश्वर के स्थान पर तुम्हारी आज्ञा मानना उचित है, तुम्हें चुनना होगा, परन्तु हम केवल वही कह सकते हैं जो हम ने देखा और सुना है।" देखो वे पागल नहीं हुए, वे रक्षात्मक नहीं हुए, उन्होंने सिर्फ सच कहा। क्यों? फरीसियों ने उनके बारे में जो सोचा था, उस पर उनका आत्म-मूल्यांकन आधारित नहीं था। उनका आत्म-मूल्य इस बात पर आधारित था कि भगवान उनके बारे में क्या सोचते हैं।

एक कथन है जो मुझे वास्तव में पसंद है, "यदि भगवान मुझे पसंद करते हैं, और मैं मुझे पसंद करता हूँ, और आप मुझे पसंद नहीं करते हैं, तो आप समस्या वाले हैं।" क्या यह सही नहीं है? यह महत्वपूर्ण है कि मैं अपने आत्म-मूल्य के लिए ईश्वर की ओर देखूँ। इस तरह, कुंठाओं, असुरक्षाओं और दुखों ने मुझे उतना परेशान नहीं किया।

### 3. प्रतिक्रिया करने से पहले रुकें और सोचें।

हमारा मुंह आमतौर पर हमारे दिमाग से तेज चलता है। क्या आपने कभी गौर किया है कि जब आपको गुस्सा आता है, तो आपकी तीखी जीभ सबसे तेज आपका गला काट देती है?

नीतिवचन 13:16 कहता है, "समझदार लोग हमेशा कार्य करने से पहले सोचते हैं।" क्रोध प्रबंधन की कुंजी शब्द है, "सोचें।" जवाब देना शुरू करने से पहले सोचना शुरू करें। इसलिए याकूब ने याकूब 1:19 में कहा, "हर एक मनुष्य सुनने में फुर्ती से, बोलने में धीरा और कोप करने में धीरा हो।" क्या आप जानते हैं कि क्रोध को धीमा करने की आवश्यकता क्यों है? बस अपने आप को थोड़ा समय दें ताकि आप सोच सकें। थॉमस जेफरसन ने एक बार कहा था। "जब आप गुस्से में हों, तो दस तक गिनें।" उन्होंने यह भी कहा, "जब बहुत गुस्सा हो, तो सौ तक गिनें।" यह अच्छी सलाह है कि यह आपको सोचने के लिए दस अच्छे सेकंड देगा। मैं आपको गारंटी दूंगा, बहुत कम बार आप इस निष्कर्ष पर पहुंचेंगे, मेरे लिए प्रतिक्रिया देने का सबसे अच्छा तरीका एक राक्षस, एक मूक, एक शहीद या एक जोड़तोड़ करना है। सोच!

मुझे पता है कि आप में से कुछ क्या सोच रहे हैं। "ओह, हाँ स्टीव, यह बहुत अच्छा लगता है, अच्छा, साफ-सुथरा, नैदानिक और तार्किक लगता है, लेकिन आप नहीं समझते हैं। जब मैं पागल हो जाता हूँ, तो मैं पागल हो जाता हूँ। मैं इसे नियंत्रित नहीं कर सकता। मैं इसे खो देता हूँ। मैं नहीं कर सकता अपने आप की मदद करो।" हाँ आप कर सकते हैं! क्या आप मुझे सुन रहे हो? हाँ आप कर सकते हैं। क्या आप उस झूठ पर विश्वास करने की हिम्मत नहीं करते जिसे आप रोक नहीं सकते और खोने से पहले सोच सकते हैं? वास्तव में, मैं इसे आपको साबित कर दूंगा।

क्या आपके घर में कभी किसी बात को लेकर विवाद हुआ है? आप घर पर अपने पति या पत्नी या शायद अपने बच्चों के साथ बहस कर रहे हैं, (हर कोई जोर से बहस कर रहा है), अचानक फोन बजता है। "नमस्कार (धीरे से)।" "आपके क्या हाल-चाल हैं?" "अच्छा, आपसे सुनकर बहुत अच्छा लगा!!" ओह, तुमने कभी ऐसा नहीं किया, है ना? बदलाव क्यों? कठोर परिवर्तन क्यों? आप बदल गए क्योंकि आप चाहते थे। आप बदल गए क्योंकि आपने चुना था। चलो ईमानदार बनें। कोई आपको पागल नहीं बनाता, आप पागल होना चुनते हैं। मैं अपना क्रोध चुनता हूँ। तुम जानते हो क्यों? क्योंकि चोट, हताशा और असुरक्षा उठती है, और मैं कुछ करना चाहता हूँ, इसलिए मैं पागल हो जाता हूँ।

आइए इसके बारे में ईमानदार रहें। कभी-कभी पागल होना अच्छा लगता है, है न? बस अपनी तिल्ली को हवा दें। पागल होना अच्छा लगता है। समस्या यह है कि लंबे समय में, यह आपको बहुत दर्द देता है। नीतिवचन 29:11 कहता है, "मूर्ख अपने कोप पर भड़क उठता है, परन्तु बुद्धिमान अपने को वश में रखता है।" यह इतना समृद्ध है, यह दोहराने लायक है। "मूर्ख अपने क्रोध को पूरी तरह से प्रकट कर देता है, लेकिन एक बुद्धिमान व्यक्ति अपने आप को नियंत्रण में रखता है।" आप दो लोगों को ले सकते हैं, आप उन्हें एक ही वातावरण, समान परिस्थितियों, समान परिस्थितियों, समान उत्तेजनाओं में रख सकते हैं, उनमें से एक ऊपर से उड़ा देगा, और दूसरा शांत हो जाएगा। यह परिस्थिति नहीं, चुनाव है।

गलातियों 5:22 में आत्मा के सुंदर नौ गुणा फल की सूची दी गई है। आखिरी एक कैपस्टोन है। यह आत्म-नियंत्रण है। जब आप परमेश्वर की आत्मा के साथ चलते हैं, तो आपको इसे नियंत्रण में रखने की आशीष मिलती है। सोचिए, प्रतिक्रिया देने से पहले।

#### 4. आराम करना सीखें।

नीतिवचन 14:30 कहता है, "शांत मन से शरीर को जीवन मिलता है।" क्या आपने कभी गौर किया है कि जब आप उग्र होते हैं, तो आप क्रोधित होने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं? गुस्सा और तनाव हमेशा साथ-साथ चलते हैं। क्या आपको कभी सुबह की बैठक के लिए देर हो गई है, आप जल्दी में हैं और आपको कुछ ऐसा नहीं मिल रहा है जो आपके पास होना चाहिए? ओह, मैं क्या करूँगा? दबाव और हताशा ने मेरे गुस्से को भड़का दिया। मुझे आराम करना सीखना चाहिए। आप में से कुछ लोग वॉकिंग टाइम बम हैं क्योंकि आप हर समय तनाव महसूस करते हैं। आप में से कुछ लोग काम पर इतना तनाव महसूस करते हैं कि घर आते ही आप अपने जीवनसाथी का सिर काट देते हैं। आप जिस तनाव में हैं, उसके लिए आप उन्हें दोष देते हैं। अपने तनाव को नियंत्रित करने के लिए निम्नलिखित चीजें करनी चाहिए:

- "इस बात से अवगत रहें कि तनाव बढ़ रहा है और इसे फैलाने की कोशिश करें। आपको नौकरी बदलनी पड़ सकती है। आपको कुछ अलग करने की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन तनाव को अपने जीवन को बर्बाद न करने दें।"

- व्यायाम। मुझे पता है कि पॉल ने कहा था कि शारीरिक व्यायाम से थोड़ा लाभ होता है, लेकिन यह उन तरीकों में से एक है जिससे थोड़ा लाभ होता है। हमें तनाव बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया गया है, लेकिन हम इसे शारीरिक रूप से दूर करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। यदि आप व्यायाम करते हैं तो आपको इससे राहत मिलेगी।
- एक छोटी सी जेब के आसपास ले जाएं नया नियम. इसे खोलो और कुछ पढ़ो, और एक मिनट की प्रार्थना करो। यह सब कुछ बेहतर परिप्रेक्ष्य में रखेगा। ऊपर उठने के लिए इतना कुछ नहीं है।
- हास्य की भावना प्राप्त करें. भगवान ने हमें हास्य की भावना रखने के लिए बनाया है। भगवान में हास्य की भावना है। उसने तुम्हें बनाया, है ना? उसने मुझे बनाया है। उसके पास सेंस ऑफ ह्यूमर होना चाहिए। और अब आखिरी बात।
- भगवान से लगातार मदद मांगें। आप अपना जीवन उन चीजों से नहीं भर सकते जो परमेश्वर की आत्मा देती है और फिर भी आपके पास गलत तरीके से प्रदर्शित क्रोध के लिए जगह है। "परन्तु आत्मा का फल प्रेम, आनन्द, मेल, धीरज, कृपा, भलाई, सच्चाई, नम्रता और संयम है।" (गलातियों 5:22-23)।

### III. सारांश

यहाँ एक वास्तविक गहरा रूपक है। यदि आप वेंडी, मैकडॉनल्ड्स, बर्गर किंग या किसी अन्य फास्ट-फूड रेस्तरां में जाते हैं और उस छोटे से सरसों के पैकेट को लेते हैं, कोने को फाड़ते हैं, इसे टेबल पर सेट करते हैं और इसे तोड़ देते हैं, तो क्या निकलेगा? अंदर जो कुछ भी है। सही? सरसों! अब दुनिया अपनी डेडलाइन और उम्मीदों से आपको निचोड़ती है, आपके अंदर जो कुछ भी है वह बाहर आ जाएगा। यदि तुम आत्मा, प्रेम, आनन्द, मेल, धीरज, कृपा, भलाई, नम्रता, सच्चाई, संयम के फलों से भरे हो, तो वे निकल आएंगे!

इस कथन को सुनें, "जब आप प्यार से भर जाते हैं, तो लगभग कुछ भी आपको परेशान नहीं करेगा। जब आप क्रोध से भर जाते हैं, तो लगभग कुछ भी आपको परेशान करेगा।" यह अंदर है जो मायने रखता है।

इसलिए हम चाहते हैं कि हम परमेश्वर की आत्मा से भरे रहें ताकि वह अपना फल लाए। चोट, असुरक्षा और कुंठा को हटा दें जो आपके क्रोध का कारण यीशु के साथ है। वह ठीक कर सकता है। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1199

### प्रश्न:

1. ईश्वर है?
  - a. \_\_\_\_\_ प्यार
  - b. \_\_\_\_\_ धर्म (सिर्फ)
  - c. \_\_\_\_\_ सत्य
  - d. \_\_\_\_\_ दया
  - e. \_\_\_\_\_ शांति
  - f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
  - g. \_\_\_\_\_ ए और सी
  - h. \_\_\_\_\_ ए, सी और ई
  - i. \_\_\_\_\_ ए, बी और सी
2. सभी को गुस्सा आता है क्योंकि यह एक सामान्य प्रतिक्रिया है।  
सही गलत \_\_\_\_\_
3. क्रोध किसके द्वारा व्यक्त किया जा सकता है?
  - a. \_\_\_\_\_ विस्फोट (मौखिक या शारीरिक हमला)
  - बी। \_\_\_\_\_ पोर्टिंग (मूक उपचार)
  - सी। \_\_\_\_\_ शहीद (आत्म-दया)

डी। \_\_\_\_\_ सम हो रही है (मैनिपुलेटर)

ई। \_\_\_\_\_ उपरोक्त सभी

4. क्रोध का कारण हो सकता है?

- \_\_\_\_\_ शारीरिक या भावनात्मक चोट
- \_\_\_\_\_ निराशा
- \_\_\_\_\_ डर, धमकी और असुरक्षा
- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

5. क्रोध प्रबंधन के लिए मुख्य शब्द क्या है?

एक। \_\_\_\_\_ दस (गिनती दस तक)

बी। \_\_\_\_\_ रोना

सी। \_\_\_\_\_ हंसो (या मुस्कुराओ)

डी। \_\_\_\_\_ दूर जाना)

इ। \_\_\_\_\_ सोचना

6. क्रोध पर काबू पाया जा सकता है

- \_\_\_\_\_ जीभ काटना और कुछ न कहना (उखड़ना)
- \_\_\_\_\_ क्रोध के कारण को समझना
- \_\_\_\_\_ प्रतिक्रिया करने से पहले सोचें
- \_\_\_\_\_ तनाव और तनाव को दूर करें
- \_\_\_\_\_ ए, बी और सी
- \_\_\_\_\_ ए, सी और डी
- \_\_\_\_\_ बी, सी और डी

## अध्याय 2

### हानिकारक से मुक्तिरवैयाएस

उस व्यक्ति के चेहरे या नाम की कल्पना करें जिसकी आप जीवन में सबसे अधिक प्रशंसा करते हैं? क्या आपको वह चेहरा मिल सकता है? वह नाम प्राप्त करें? अब, एक सबसे बड़ा कारण क्या है कि आप उस व्यक्ति की इतनी प्रशंसा करते हैं? इसे सब उबाल लें। यदि आप कर सकते हैं तो इसे एक शब्द तक कम करें। क्या आपने प्यार करने वाले, ईमानदार, वफादार, निःस्वार्थ, वफादार, देखभाल करने वाले, खुश, दयालु या विनम्र के बारे में सोचा? मैं आगे बढ़ सकता था। इन सभी शब्दों के बारे में दिलचस्प बात यह है कि ये सभी दृष्टिकोण का वर्णन करते हैं। क्या यह आकर्षक नहीं है? वह सब वृत्ति हैं। क्या आपने उपस्थिति, क्षमता या बुद्धिमत्ता को चुना? मुझे संदेह है कि बहुतों ने, यदि कोई हो, किया। क्या यह आपको कुछ नहीं बताता?

यीशु हमें "अच्छे सामरी" दृष्टान्त में मानवीय दृष्टिकोणों के बारे में बताता है। "एक मनुष्य यरूशलेम से यरीहो को जा रहा था, कि वह लुटेरोंके हाथ पड़ गया। उन्होंने उसके वस्त्र उतारे, और पीटकर उसे अधमरा छोड़ कर चले गए। एक याजक उसी मार्ग पर जा रहा था, और जब उस ने उस पुरुष को देखा, तो उस पार चला गया: उसी रीति से एक लेवीय भी, जो उस स्थान पर आया, और उसे देखकर उस पार गया, परन्तु एक सामरी कूच करके वहां आया, जहां वह पुरुष था। और उस को देखकर उस पर तरस आया, और उस ने उसके पास जाकर उसके घाव पर तेल और दाखमधु पर पट्टी बांधी, तब उस ने उस को अपने ही गदहे पर बिठाकर सराय में ले जाकर उसकी सुधि ली। दूसरे दिन उस ने चांदी के दो सिक्के निकालकर सरायवाले को दे दिए, उस ने कहा, उसकी सुधि लेना, और जब मैं

लौटूँ, आपके किसी भी अतिरिक्त खर्च के लिए मैं आपको प्रतिपूर्ति करूँगा।" "इन तीनों में से कौन उस आदमी का पड़ोसी था जो लुटेरों के हाथों में पड़ गया था?" (लूका 10:30-36)

### यीशु हमें इस दृष्टांत में तीन बहुत ही बुनियादी दृष्टिकोण दिखाते हैं:

#### 1. जो तुम्हारा है वह मेरा है और मैं इसे लेने जा रहा हूँ।

दृष्टांत में किसी का ऐसा रवैया था, क्या आप समझ सकते हैं कि कौन है? चोर या चोर, जिसने उस आदमी को पाया, उसे पीटा, उसके पास जो कुछ था उसे ले लिया और उसे मरा हुआ छोड़ दिया। हम उसके बारे में यह जानते हैं। उनका रवैया था "जो तुम्हारा है वह मेरा है और मैं इसे लेने जा रहा हूँ।" सच कहूँ तो ज्यादातर लोगों का रवैया ऐसा नहीं होता है। ओह, यह इस दुनिया में प्रचलित है। इस तरह के रवैये वाले लोग उस बूढ़े कुत्ते की तरह होते हैं जिसकी हड्डी थी। वह एक झील के पास गया और ऊपर देखा और अपना प्रतिबिंब देखा। उसने देखा कि उसके मुँह में एक हड्डी वाला एक और कुत्ता क्या है और वह वह भी चाहता था। तो, उसने दूसरे कुत्ते को काटने के लिए जाने दिया और क्या हुआ? उसके पास जो हड्डी थी उसे खो दिया। "जो तुम्हारा है वह मेरा है और मैं इसे लेने जा रहा हूँ।"

#### 2. जो मेरा है वह मेरा है और मैं इसे रखने जा रहा हूँ।

मेरे लिए यह दिलचस्प है कि यीशु एक पुजारी और एक लेवी के बारे में बात करते हैं, दोनों धार्मिक पुरुष। वे शायद मंदिर में सेवा करने के लिए यरीहो से यरूशलेम जा रहे थे। याजक और लेवियों को हर वर्ष में से एक सप्ताह मन्दिर की सेवा करनी पड़ती थी। उन्हें सभी कर्तव्यों का पालन करना था और बलिदान तैयार करना था। इस मार्ग पर जाना कोई असामान्य बात नहीं थी क्योंकि यरीहो यरूशलेम से बहुत दूर नहीं था, और वहाँ बहुत से याजक रहते थे। उन्होंने इस आदमी को पीटा, खून बह रहा और लूटते देखा, लेकिन उन्होंने दूसरी तरफ से गुजरने का फैसला किया।

अब यहाँ काम पर कुछ और हो सकता था। आप देखते हैं कि यदि कोई पुजारी या लेवी मंदिर की ओर सेवा करने के लिए जा रहा था, तो आखिरी चीज जो व्यक्ति करना चाहता है वह अशुद्ध हो जाना है। यहूदी कानून के अनुसार, यदि आप किसी लाश को छूते हैं, तो वह आपको औपचारिक रूप से अशुद्ध कर देगी। हो सकता है कि वे किसी महत्वपूर्ण काम को करने की जल्दी में हों। वे औपचारिक रूप से अशुद्ध होने के जोखिम के बारे में भी सोच सकते थे। यह आदमी या तो मर सकता है, या वह मेरे हाथों मर सकता है। इसलिए, अशुद्ध होने का जोखिम उठाने के बजाय वे अपने रास्ते चले गए। "जो मेरा है वह मेरा है और मैं इसे रखने जा रहा हूँ।"

ये उस तरह के लोग हैं जो जीवन भर किसी को चोट नहीं पहुँचाते, कोई नियम नहीं तोड़ते और कोई दुश्मन नहीं बनाते। वास्तव में, यह उस तरह का व्यक्ति है जो जीवन से गुजरता है और चीजों को वैसे ही छोड़ने के लिए दृढ़ संकल्पित होता है जैसे वे हैं। वे आपको परेशान नहीं करेंगे और नहीं चाहते कि आप उन्हें परेशान करें। वे उन पर विचार नहीं करते जो पहले गए और मार्ग तैयार किया। किसी ने कल निवेश किया था जो आज वे आनंद लेते हैं। जब आपके पास "जो मेरा है वह मेरा है और मैं इसे रखने जा रहा हूँ" का रवैया है, तो आप बस अकेले रहना चाहते हैं। नहीं, आप समाज को भगाने वाले नहीं हैं। लेकिन तुम भी किसी को कुछ नहीं दे रहे हो।

वर्षों पहले, जब मैं एक युवा किशोर था, मैं हर गर्मियों में एक सप्ताह अपने दादा के साथ खेत पर बिताता था। जीवन में मैंने जो कुछ सबसे बड़ा सबक सीखा है, उनमें से कुछ सप्ताह खेत पर रहे हैं क्योंकि मैं शहर में रहता था, एक उपनगरीय बच्चा। एक बार जब मैं अपने दादाजी फ्लैट के साथ था, हम उसे "पैप" कहते थे, फलों के पेड़ लगा रहे थे। वे सिर्फ छोटे छोटे पौधे थे, यह एक गर्म दिन था, यह बहुत काम था और मेरे दादाजी लगभग 80 वर्ष के थे। मैंने कहा, "पापा, आप उन फलों के पेड़ किस लिए लगा रहे हैं? आप लंबे समय तक जीवित नहीं रहने वाले हैं उस पेड़ का एक सेब खाने के लिए काफी है।" उसने मुझे देखा और अपने विनम्र तरीके से, उसने मुझे नौकरशाही के बारे में अब तक का सबसे बड़ा सबक सिखाया। उसने कहा, "अब बेटा, मैं ये अपने लिए नहीं लगा रहा हूँ। लेकिन जो कुछ मैं मैंने इस फार्म पर एन्जॉय किया है क्योंकि यहां मुझे पहले किसी और ने कुछ काम किया है। मैं इतना भोला नहीं हूँ कि यह सोचूँ कि मैं इस पेड़ से एक सेब निकालूँगा, लेकिन यह बात नहीं है, जीवन मेरे साथ शुरू नहीं हुआ और जीवन मेरे साथ खत्म नहीं हुआ।" उन्होंने कहा, "अगर मेरा जीवन वास्तव में है उपयोगी होने के लिए, मैं यहाँ कुछ छोड़ दूँगा जिसका आनंद कोई और ले सके।"

इसलिए, यह कहना काफी नहीं है, "जो मेरा है वह मेरा है और मैं इसे रखने जा रहा हूँ।"

#### 3. जो मेरा है वह तुम्हारा है, और मैं इसे देने जा रहा हूँ।

बाइबल कहती है कि अच्छे सामरी ने पीड़ित को देखा और उस पर दया की। वह उसे एक सराय में ले गया, उसने उसकी देखभाल के लिए भुगतान किया और कहा कि मैं यह देखने के लिए वापस आऊंगा कि मुझे कुछ और करने की ज़रूरत है या नहीं।

तीनों मुख्य पात्र, लेवीवंशी, याजक और सामरी में कुछ समानता थी। यह मत सोचिए कि केवल कुछ खास लोगों में ही कुछ खास तरह की मनोवृत्तियां हो सकती हैं। उनमें बहुत कुछ समान था।

a. उन्होंने वही समस्या देखी, वहां एक जरूरतमंद व्यक्ति का खून बह रहा था।

बहुत से लोग कहते हैं, "मैं ज्यादा नहीं करता, मैं ज्यादा देता हूं, क्योंकि मेरे पास ज्यादा मौके नहीं हैं।" यह उस आवश्यकता के संपर्क में नहीं है जो एक पुरुष या एक महिला को एक अच्छा नौकर बनाती है। यह रवैया है। वह व्यक्ति नहीं जिसके पास सबसे अधिक अवसर होते हैं, जो सबसे बड़ा सेवक बनता है।

b. उन सभी को कुछ और करना था।

यह नहीं है कि आपके पास अपने शेड्यूल में कितना समय है जो यह तय करता है कि आप अपने साथी को छूते हैं या नहीं। यह वह व्यक्ति है जिसके पास सबसे अच्छा रवैया है। कुछ सबसे अच्छे प्रबंधक जिन्हें मैंने कभी जाना है वे सबसे व्यस्त लोग भी थे। आप देखते हैं कि इसका आपके एजेंडे से कोई लेना-देना नहीं है। इसका आपके शेड्यूल से कोई लेना-देना नहीं है। इससे कोई लेना-देना नहीं है कि कितना अवसर है।

c. उन सभी के पास मदद न करने के कारण थे।

उन्हें कुछ काम करना था। वे एक लाश को छूने का जोखिम नहीं उठाना चाहते थे। लेकिन यह सुनिए। सामरी के पास मदद न करने का सबसे महत्वपूर्ण कारण था। यह यहूदियों और सामरियों के बीच शत्रुता थी। यहूदी सामरियों से घृणा करते थे। उन्होंने उन्हें अपने चेहरे, कुत्तों पर बुलाया। उस सामरी को देखने के लिए और यह देखने के लिए कि यहूदी वहां खून बह रहा है, यह उस व्यक्ति के लिए बिल्कुल भी असामान्य नहीं होता, जो उस तरह के अलगाव और उत्पीड़न से गुजरा था, जो सामरी लोग कहते थे, "देखो अब कुत्ता कौन है।" या, अगर उसके पास आगे बढ़ने और उसे खत्म करने के लिए विशेष रूप से कड़वी भावना थी। लेकिन आप देखते हैं कि रवैया के बारे में सुंदरता है।

- उनके रवैये ने उन्हें अपने पूर्वाग्रह से उबरने में मदद की और यही एकमात्र चीज होगी। आपके और मेरे पूर्वाग्रह हैं। हम उन्हें विकसित करते हैं जैसे हम जीवन से गुजरते हैं और जिस तरह से उन पर विजय प्राप्त की जाएगी वह दृष्टिकोण से है।
- इससे उसे अपनी सुविधा पर विजय प्राप्त करने में मदद मिली। देखिए, हममें से कोई नहीं चाहता कि हमारी सुविधा खराब हो। लेकिन, उस सामरी के रवैये ने उसे अपना गधा, अपना पैसा, अपना समय और सब कुछ दे दिया क्योंकि उसके पास सही रवैया था, इसलिए नहीं कि उसके पास अधिक उपलब्धता या अधिक समय था, बल्कि इसलिए कि उसका रवैया सही था।

## चार अवलोकन

1. आपका दृष्टिकोण आपकी क्षमताओं से अधिक महत्वपूर्ण है। यह उस व्यक्ति में साबित हुआ जिसकी हम सबसे अधिक प्रशंसा करते थे। हम उस व्यक्ति की सबसे अधिक प्रशंसा करते हैं जिसका दृष्टिकोण सही है। मनोवृत्ति वह तरीका है जिससे हम इस दुनिया को प्रभावित करते हैं न कि रूप या अपने मस्तिष्क से। प्रत्येक व्यक्ति के पास अपने साथी को देने के लिए कुछ है और भगवान को देने के लिए कुछ है। ऐसा मत सोचो: "मेरे पास भगवान को देने के लिए कुछ नहीं है" क्योंकि आप भी सोच रहे होंगे "भगवान ने मुझे कुछ नहीं दिया है।" यह निन्दा के लिए सर्वोपरि है।
2. आपकी स्थिति आपके रवैये के आगे कुछ भी मायने नहीं रखती है। इस दृष्टांत में क्लासिक उदाहरण यहीं है। पहले दो पुरुष धार्मिक पुरुष थे। एक लेवीवंशी और एक याजक था। अगर किसी को लोगों की मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया गया था, तो वह वे थे। अगर कोई लोगों के लिए अपना जीवन समर्पित करने के लिए स्कूल गया था, तो वह पुजारी और लेवी थे। क्या यह आकर्षक नहीं है कि जिन लोगों को सबसे अधिक प्रशिक्षित किया गया, सबसे अधिक योग्यता प्राप्त की, और सबसे अधिक स्कूली शिक्षा प्राप्त की, उन्होंने सबसे कम मदद की?
3. आपका रवैया समय से ज्यादा महत्वपूर्ण है। इस दृष्टांत में गुड सेमेरिटन का समय सबसे खराब था। आप देख सकते हैं कि जब याजक और लेवी वहां से गुजरे तो पीटा गया यहूदी आधा मर चुका था, जब तक कि अच्छा सामरी वहां पहुंचा, तब तक वह शायद

तीन-चौथाई मर चुका था। लेकिन इसने उन्हें सेवा करने से नहीं रोका। सही रवैया रखने के लिए समय की तलाश न करें। सही दृष्टिकोण रखें और समय को अपने आप काम करने दें। याद रखें कि इस दृष्टांत का उद्देश्य यीशु के लिए इस प्रश्न का उत्तर देना था कि मेरा पड़ोसी कौन है? जीसस कहते हैं कि आपके पड़ोसी का निकटता, पड़ोस के जुड़ाव या समय से कोई लेना-देना नहीं है। यह वही है जिसके पास मदद करने के लिए सही रवैया है।

4. एक सही रवैया सक्रिय है। इन तीनों में से कौन उस आदमी का पड़ोसी था जो लुटेरों के हाथों में पड़ गया था, कानून के विशेषज्ञ ने उत्तर दिया, जिसने उस पर दया की थी? यीशु ने उस से कहा, जा और ऐसा ही कर।
- यह देखने के लिए चारों ओर देखें कि किसे सहायता की आवश्यकता है
  - अपने बहाने हटाओ
  - उनकी मदद करें "बस करो।"

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1106

### प्रश्न:

1. उपयुक्त अक्षर पर गोला बनाकर चरित्र(नों) को मनोवृत्ति से सुमेलित कीजिए।

एक। जो तुम्हारा है वह मेरा है और मैं इसे लेने जा रहा हूँ।

b. जो मेरा है वह मेरा है और मैं इसे रखने जा रहा हूँ।  
सी। जो मेरा है वह तुम्हारा है और मैं इसे देने जा रहा हूँ।

- |                       |    |    |    |
|-----------------------|----|----|----|
| 1. लेवीवंशी और याजक a | बी | सी |    |
| 2. लुटेरे             | एक | बी | सी |
| 3. सामरी              | एक | बी | सी |

2. याजक, लेवी और सामरी की कौन-सी मनोवृत्ति समान थी?

एक। \_\_\_\_\_ उन सभी ने एक ही समस्या देखी

बी। \_\_\_\_\_ उन सभी के पास करने के लिए कुछ और था

सी। \_\_\_\_\_ उन सभी के पास मदद न करने के कारण थे

डी। \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

इ। \_\_\_\_\_ उनमें कुछ भी समान नहीं था

3. आपकी क्षमता आपके रवैये से ज्यादा महत्वपूर्ण है?

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

4. जीवन में आपकी स्थिति आपके दृष्टिकोण से उतनी ही महत्वपूर्ण या उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

5. सबसे अधिक पूरा करने के लिए अपना समय निर्धारित करना बहुत महत्वपूर्ण है और दृष्टिकोण की तुलना में उच्च प्राथमिकता है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

6. एक सही रवैया सक्रिय है

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

7. इस दृष्टान्त के तीन व्यक्तियों में से कौन घायल व्यक्ति का "पड़ोसी" था?

- a. \_\_\_\_\_ पुजारी
- b. \_\_\_\_\_ लेवी
- c. \_\_\_\_\_ सामरी

अध्याय 3

## मानिए या न मानिए

### दुख के मिथकों पर विजय प्राप्त करना

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हम सभी को कुछ मिथक सिखाए जाते हैं और उनमें से अधिकांश स्पष्ट रूप से, हानिरहित होते हैं। लेकिन कुछ मिथ ऐसे भी होते हैं जो बेहद हानिकारक होते हैं।

बस हर तरह की चीजें हैं जिन्हें हमने सुना और अवशोषित किया है, कि दुनिया ने हमें सिखाया है कि बस सच नहीं हैं: अपने बारे में मिथक, भगवान के बारे में मिथक, और जीवन और भविष्य के बारे में मिथक और पैसा और सेक्स और रिश्ते, स्वर्ग और नरक के बारे में मिथक। उनमें से कुछ अपने साथ कुछ बेहद नकारात्मक परिणाम लेकर आते हैं।

एक मिथक जो कई अन्य लोगों से जुड़ा है, वह है "इससे कोई फर्क नहीं पड़ता" जब तक आप ईमानदार हैं, तब तक आप क्या मानते हैं। क्या आपने कभी ऐसा सुना है? ज़रूर, आपके पास है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या मानते हैं, जब तक आप ईमानदार हैं। यह इतना परिपक्व लगता है, यह इतना मिलनसार, इतना राजनीतिक रूप से सही लगता है। लेकिन इस आम तौर पर स्वीकृत क्लिच के साथ समस्या यह है कि यह बेतुका है। यह बिल्कुल हास्यास्पद है, यह भोला है और यह तर्कहीन है।

जैसे-जैसे आप जीवन से गुजरते हैं, आप पाएंगे कि कई बार ऐसी मान्यताएं होती हैं जो एक-दूसरे के विपरीत होती हैं; वे दोनों सच नहीं हो सकते, यह सिर्फ एक असंभवता है। कुछ हफ्ते पहले, मैंने और मेरी पत्नी ने एक निश्चित समय पर एक निश्चित स्थान पर रहने के लिए फोन के माध्यम से व्यवस्था की थी। आप जानते हैं कि हम कितने व्यस्त हो जाते हैं, एक दो-कार परिवार की तरह, और मुझे गलत समझा। मुझे विश्वास था कि मुझे उससे एक निश्चित समय पर एक निश्चित स्थान पर मिलना है और वह ऐसा नहीं मानती थी। अब जब तक आप ईमानदार हैं, तब तक जो कुछ भी आप मानते हैं, उस पर विश्वास करना ठीक है? हम दोनों ईमानदार थे, लेकिन हमने कभी मुलाकात नहीं की। यह हम दोनों को हमारे दिन के लगभग तीन घंटे खर्च करता है। आप देखते हैं कि आप ईमानदार हो सकते हैं, लेकिन आप ईमानदारी से गलत हो सकते हैं।

मैं दूसरी रात चैनल सर्फिंग कर रहा था और कुछ आतंकवादियों के बारे में एक फिल्म के बीच में आया था, जो प्रमुख हवाई अड्डों के लिए कंप्यूटर और रडार सिग्नल में घुस गए थे और उन्हें पुनर्व्यवस्थित कर चुके थे। इस काल्पनिक फिल्म में एक हवाई जहाज लैंड करने के लिए आ रहा था। पायलट ने सोचा कि वे जमीन से 300 फीट ऊपर हैं, जब वास्तव में वे बादलों के माध्यम से आए, रनवे वहां था और वे दुर्घटनाग्रस्त हो गए और जल गए। लेकिन आप देखिए पायलट को लगा कि वह 300 फीट ऊपर है...वह ईमानदार था। वह सिर्फ ईमानदारी से गलत था।

ऐसी मान्यताएँ हैं कि हमारा सामना होता है, यदि हम उन्हें ठीक नहीं करते हैं, तो हम दुर्घटनाग्रस्त हो जाएंगे और जल जाएंगे। विश्वास के बारे में कुछ बहुत ही सरल सिद्धांत हैं। इनमें से कुछ प्राथमिक और मौलिक प्रतीत होने वाले हैं, ऐसा इसलिए है क्योंकि वे हैं। इनमें से कुछ के बारे में हम जानते भी नहीं हैं, लेकिन आइए सही जड़ तक जाएं और उस पर निर्माण करें।

1. आप वही चुनते हैं जो आप मानते हैं।

यह सच है कि हमारे जीवन पर कई प्रभाव पड़ते हैं, लेकिन कोई भी आपको किसी भी बात पर विश्वास करने के लिए मजबूर नहीं करता है। अगर मैं किसी बात पर विश्वास नहीं करना चाहता, तो मुझे ऐसा करने की जरूरत नहीं है। अगर मैं किसी चीज पर विश्वास करना चाहता हूँ, तो मैं कर सकता हूँ। मुझे कोई नहीं रोक सकता। यदि मैं विश्वास करना चाहता हूँ कि बाइबल परमेश्वर का वचन है, तो मैं उस पर विश्वास कर सकता हूँ, और मैं करता हूँ। यदि रिपब्लिकन और डेमोक्रेट एक गतिरोध में हैं, तो आप डेमोक्रेट पर विश्वास करना चुन सकते हैं, या आप रिपब्लिकन पर विश्वास करना चुन सकते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता; आप जो चाहें उस पर विश्वास करना चुन सकते हैं।

कोई भी आपको कुछ भी विश्वास करने के लिए मजबूर नहीं करता है। मुद्दा यह है कि आप जो मानते हैं उसके लिए आप किसी और को दोष नहीं दे सकते। मेरे माता-पिता, मेरे शिक्षक, मेरे साथी, वे मेरे विश्वास को प्रभावित करते हैं, लेकिन वे उन्हें नियंत्रित नहीं करते हैं। यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है क्योंकि हम उन मान्यताओं का विश्लेषण करते हैं जो हमारे पास हैं। आप पा सकते हैं कि आपने एक ऐसा विश्वास अपनाया है जो वर्षों से गलत है, लेकिन आप उस विश्वास को बदल सकते हैं।

परमेश्वर ने नीतिवचन 8:10 में कहा, "चान्दी के बदले मेरी आज्ञा को चुन ले।" रोमियों 1:25 में, पॉल कुछ भ्रष्ट भ्रष्ट लोगों के बारे में बात कर रहा था और कहा, "उन्होंने झूठ के लिए भगवान की सच्चाई का आदान-प्रदान किया।" क्या आप देखते हैं कि इन पदों में दो बातें समान हैं? विचार पसंद है, जो आप मानते हैं उसे चुनना।

2. आपकी मान्यताएं आपके व्यवहार को नियंत्रित करती हैं।

दूसरे शब्दों में, वे निर्धारित करते हैं कि मैं कैसे कार्य करता हूँ। नीतिवचन 4:23 एनआईवी में कहता है, "सबसे बढ़कर, अपने हृदय की रक्षा कर, क्योंकि यह जीवन का सोता है।" जिस तरह से गुड न्यूज अनुवाद इस विशेष कहावत को प्रस्तुत करता है, मुझे पसंद है, "आप जो सोचते हैं उससे सावधान रहें, क्योंकि आपका जीवन आपके विचारों से आकार लेता है।" यह बिल्कुल सही है। पुराना राजा जेम्स वर्शन कहता है, "जैसा मनुष्य अपने मन में सोचता है, वैसा ही वह भी है।"

जीवन में आपके द्वारा की जाने वाली हर एक क्रिया के पीछे एक विश्वास है? जब आप किसी कुर्सी पर बैठते हैं, तो आप जान-बूझकर या अनजाने में विश्वास करते हैं कि यह आपके वजन का समर्थन करने वाला है। अब हम में से कुछ के लिए जो विश्वास का एक बड़ा कार्य कर सकता है, लेकिन यह विश्वास है। जब आप आज सुबह अपनी कार के लिए निकले, तो चाबी को इग्निशन में डालकर घुमाया, आपको लगा कि कार स्टार्ट होने वाली है। हम जो भी कार्य करते हैं उसके पीछे एक विश्वास होता है। समस्या तब आती है जब मेरे विश्वास गलत होते हैं; क्योंकि मेरे विश्वास अभी भी मेरे व्यवहार को निर्धारित करेंगे।

कुछ व्यावहारिक अनुप्रयोगों को देखें। यदि आप मानते हैं कि आप एक अलंकृत व्यक्ति हैं, तो आपको क्या लगता है कि आप कैसे कार्य करने जा रहे हैं? सुंदर अलंकृत। यदि आप मानते हैं कि आप एक अनाड़ी व्यक्ति हैं, तो आप स्वयं को हर चीज में ठोकर खाते हुए पाएंगे। अगर आपको लगता है कि आप किसी और पर भरोसा नहीं कर सकते हैं, तो आप हर किसी को शक की नजर से देखते हुए जीवन गुजारेंगे। आप ऐसे कार्य करेंगे जैसे उन पर भरोसा नहीं किया जा सकता। यदि आप मानते हैं कि आप बाइबल को नहीं समझ सकते हैं, तो आप इसे कभी नहीं पढ़ेंगे। यदि आप मानते हैं कि परमेश्वर वास्तव में आपकी परवाह नहीं करता है, तो आप प्रार्थना नहीं करेंगे। यदि आप मानते हैं कि परमेश्वर आपको पाने के लिए तैयार है, तो आप परमेश्वर से बचने के लिए हर संभव प्रयास करेंगे। देखें कि आपके प्रत्येक कार्य के पीछे एक संगत विश्वास है। बात यह है कि, भले ही आपके विश्वास गलत हों, वे आपके व्यवहार को प्रभावित करते हैं, इसलिए हमारे सभी विश्वासों की जांच होनी चाहिए।

3. दुनिया हम पर झूठे विश्वासों की बौछार करती है।

मेरा मतलब है हम पर बमबारी। इन्हें खोजने का एक स्थान किराने की दुकान में चेकआउट लाइन है। इन्कायरर और ग्लोब की सुर्खियों को देखें। हर हफ्ते कैसर का एक नया इलाज होता है, अगर आप इसे खा लेंगे तो कैसर दूर हो जाएगा। मुझे विश्वास है कि, उस लेख के ठीक बगल में छोड़कर, पृथ्वी पर आने वाले नवीनतम एलियन के बारे में है। मेरे एक उपदेशक मित्र ने एक को काट दिया, जिसका मुझे बहुत आनंद आया। इसने कहा, "नई खोज - फैंट बर्निंग प्रार्थना।" पूरे लेख में कहा गया है, "आप बस इन प्रार्थनाओं को प्रार्थना करें, और पाउंड पिघल जाएंगे।"

यह जानना कठिन है कि अब किस पर विश्वास किया जाए, है ना? हम कहा करते थे, "जब मैं इसे देखूंगा तो मुझे विश्वास हो जाएगा।" लेकिन आप अब उस पर भरोसा भी नहीं कर सकते। प्रौद्योगिकी "वर्चुअल रियलिटी" नामक एक चीज़ लेकर आई है। वे तथ्य और कल्पना का मिश्रण करते हैं ताकि आप अंतर न बता सकें जैसे कि फॉरेस्ट गंप और जुरासिक पार्क फिल्में। इसलिए, हम वास्तव में यह निर्धारित नहीं कर सकते कि जो हम देखते हैं वह वास्तविक है या नहीं। मेरे अपने शीर्ष दस मिथक निम्नलिखित हैं जिन्हें इन टेलीविज़न टॉक शो में बढ़ावा दिया गया है। वे मजाकिया नहीं हैं। लेकिन ये कुछ सांस्कृतिक मिथक हैं जिन्हें लोग बिना किसी अपवाद के खरीद रहे हैं।

एक। मेरी खुशी मेरी जिम्मेदारी पर आती है। बी। आप जो चाहते हैं वह मिल जाएगा तो आपको खुशी होगी। (यह एक झूठ है।) सी। दुनिया आपको एक जीवित और खुशी देती है। डी। सभी मान्यताएं समान रूप से मान्य हैं। (इस पाठ में चर्चा की गई है।) ई। आप यह सब रख सकते हैं। (नहीं, आपको कुछ त्याग करना होगा।) च। दोषी महसूस करने का कोई कारण नहीं है।

जी। आपको किसी चीज का इंतजार नहीं करना चाहिए।

एच। मनुष्य मूल रूप से अच्छा और निःस्वार्थ है। मैं। आपकी सारी समस्याएं किसी और की गलती हैं। जे। इसका उत्तर आपके भीतर है क्योंकि हम सब भगवान हैं।

(टॉक शो में प्रचारित) अगर जवाब मेरे अंदर होता, तो मैं बहुत पहले ही इसका पता लगा लेता। आप नहीं करेंगे?

आप देखते हैं कि इस तरह की चीजें बार-बार सुनने को मिलती हैं। 2,000 से अधिक वर्ष पहले जब वह 90 के दशक में था, तो प्रेरित यूहन्ना ने चेतावनी दी थी "प्रिय मित्रो, हर एक आत्मा की प्रतीति न करो, परन्तु आत्माओं को परखो कि वे परमेश्वर की ओर से हैं कि नहीं" (1 यूहन्ना 4:1) और "संसार की हर वस्तु के लिए" - पापी मनुष्य की लालसा, उसकी आंखों की लालसा, और जो कुछ उसके पास है और करता है उस पर घमण्ड पिता की ओर से नहीं, परन्तु जगत की ओर से होता है।" (1 यूहन्ना 2:16) संसार हम पर झूठे विश्वासों की बौछार कर रहा है।

#### 4. झूठी मान्यताएं।

आपकी खुशी और आपकी भावनात्मक स्थिरता को प्रभावित करने के लिए एक विश्वास का सही होना जरूरी नहीं है। अगर कोई अभी दरवाजे में से एक के माध्यम से भाग गया और चिल्लाना शुरू कर दिया, "आग! आग!" लेकिन आग नहीं है। हममें से बहुतों के लिए इससे बहुत फर्क नहीं पड़ेगा, क्योंकि जैसे ही आपने किसी ऐसे व्यक्ति को सुना जो उस अलार्म को जोर से चिल्ला रहा है, आप उस पर विश्वास कर लेंगे। फिर कई बातें होंगी। आपकी नाड़ी तेज हो जाएगी, आपका रक्तचाप बढ़ जाएगा, आपकी मांसपेशियां कस जाएंगी और आपका पेट एसिड का स्राव करना शुरू कर देगा। आप सिर्फ एक नर्वस मलबे, महान भावनात्मक उथल-पुथल बन जाएंगे, भले ही यह सच न हो।

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ऐसा हर समय होता है, और आपको इसका एहसास भी नहीं होता है। आप उन चीजों की चिंता करते हैं जो सच नहीं हैं। आप उन चीजों से डरते हैं जो वास्तविक नहीं हैं। आप अपने जीवन को अर्थ और उद्देश्य देने के लिए उन चीजों पर भरोसा करते हैं जिन्हें ऐसा करने के लिए कभी नहीं बनाया गया था। परिणाम भ्रम और दुख है। इसलिए भले ही कोई विश्वास सत्य न हो, फिर भी यह आपके जीवन में भावनात्मक उथल-पुथल का कारण बनता है। यदि आप तनाव, अपराधबोध, क्रोध, चिंता और भावनात्मक समस्याओं को दूर करना चाहते हैं, तो आपको अपने जीवन में गलतफहमियों को स्पष्ट और सुधारना होगा।

मुझे एक मनोवैज्ञानिक डॉ. क्रिस थुरमन का बयान मिला। उन्होंने कहा, "सत्य जीवन की कठिन चुनौतियों पर बातचीत करने का रोड मैप है। इसके बिना हम खो जाते हैं और भावनात्मक समस्याएं विकसित होती हैं जो बताती हैं कि हम खो गए हैं। हम अक्सर आधे-अधूरे या बिल्कुल भी सच नहीं मानते हैं क्योंकि यह आसान है।" यह एक अच्छी लाइन है, वह सही है। कुछ मनोवैज्ञानिकों द्वारा बनाए गए हैं जिनसे मैं सहमत नहीं हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि वह सही निशाने पर है। उन्होंने यह भी कहा, "लेकिन सच्चाई भावनात्मक स्वास्थ्य का एकमात्र रास्ता है, कोई दूसरा रास्ता नहीं है।" यह एक महान उद्घरण है, लेकिन यीशु के पास एक बेहतर उद्घरण था। यह अधिक शक्तिशाली और अधिक संक्षिप्त था और अनिवार्य रूप से वही बात कही। "तुम सत्य को जानोगे, और सत्य तुम्हें स्वतंत्र करेगा।" (यूहन्ना 8:32)

पाठों की इस श्रृंखला का लक्ष्य उस झूठ को उजागर करना है जो हमें सिखाया गया है और जिसे हम में से कुछ ने खरीदा है। हम सत्य का भी अनावरण करने जा रहे हैं, और सत्य आपको उन चीजों से मुक्त कर देगा जो आपके जीवन में दुख लाती हैं।

5. पूर्ण सत्य का एकमात्र स्रोत ईश्वर है।

इसे अच्छी तरह से चिह्नित करें। वह परम सत्य का एकमात्र स्रोत है। "मैं, यहोवा, सच बोलता हूँ; मैं जो सही है उसकी घोषणा करता हूँ।" (यशायाह 45:19) यीशु, जो परमेश्वर का पुत्र था, वह परमेश्वर था जो देह में आया था। यूहन्ना ने कहा, "मार्ग मैं ही हूँ, सत्य मैं हूँ, और जीवन मैं हूँ। बिना मेरे द्वारा कोई पिता के पास नहीं पहुंच सकता।" (यूहन्ना 14:6)

बुनियादी सवाल जो आपको खुद से और हर इंसान से पूछने की जरूरत है कि आप ईसाई हैं या नहीं, यह है: मेरे जीवन का अधिकार क्या होगा? मेरा मानक क्या होने जा रहा है? मेरा कंपास क्या होगा? मेरा मार्गदर्शक क्या होने जा रहा है? मैं अपना जीवन किस पर आधारित करने जा रहा हूँ?

आपके पास दो विकल्प हैं। आप इसे दुनिया पर आधारित कर सकते हैं, या आप इसे वचन पर आधारित कर सकते हैं। या तो आपके पास वह है जो मनुष्य कहता है, और मनुष्य एक लाख विभिन्न विरोधाभासी बातें कहेगा, या आपके पास वह हो सकता है जो परमेश्वर कहता है। आप अपने जीवन का निर्माण उस संस्कृति के अनुसार कर सकते हैं जो संस्कृति कहती है, या जो मसीह कहते हैं। इन दोनों में से आपको कौन अधिक विश्वसनीय लगता है?

समस्या सिर्फ यह नहीं है कि आदमी अक्सर बेईमान होता है और झूठ बोलेगा; मनुष्य के साथ समस्या यह है कि हम इतने अज्ञानी हैं कि जब हमें लगता है कि हम सच कह रहे हैं, तब भी हम सब सच नहीं जानते। न्यूज़वीक पत्रिका में पारंपरिक ज्ञान नामक एक खंड है। क्या आपको लगता है कि देखा है? सोचें कि इसका क्या मतलब है। परम्परागत ज्ञान का अर्थ है आज यह बुद्धिमान है। वास्तविक ज्ञान कभी भी पारंपरिक नहीं होता है; वास्तविक ज्ञान शाश्वत है। मनुष्य के साथ एक समस्या यह है कि हम हमेशा अधिक सीख रहे हैं। इसलिए, हमें यह पता लगाने में कठिनाई होती है कि असीम रूप से बुद्धिमान क्या है।

मैंने कुछ साल पहले कुछ देखा था जिससे आप में से कुछ वास्तव में संबंधित हो सकते हैं। हम में से 73 मिलियन बेबी बूमर बच्चे हैं, जिनका पालन-पोषण अब तक की दूसरी सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक में हुआ, जो बाइबल के बाद दूसरे स्थान पर है। क्या आप जानते हैं वह किताब क्या है? डॉ. स्पॉक की बेबी बुक। उन्होंने इसे लिखा, "हाउ टू रीयर योर चिल्ड्रन।" अमेरिकियों की एक पूरी पीढ़ी को उस किताब पर लाया गया था। एकमात्र समस्या यह है कि कुछ साल पहले, अपने सत्तर के दशक में, डॉ. स्पॉक ने सार्वजनिक रूप से एक प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित की और उन्होंने कहा, "अरे! मैं गलत था।" तुम क्या थे? बहुत देर हो चुकी है, मैं बेकार हूँ। आपका क्या मतलब है कि आप गलत थे? एक पूरी पीढ़ी को एक आदमी के सिद्धांतों पर पाला गया था और वह यह पता लगाने के लिए आता है कि वे पहले कभी भी सही नहीं थे। वह पारंपरिक ज्ञान है।

आज कॉलेज स्तर पर इस्तेमाल किए जाने वाले विज्ञान पाठ का औसत जीवन काल 18 महीने है। यह एक विज्ञान पाठ का जीवन काल है। उस तरह के माहौल में, आप किसी ऐसी चीज़ पर अपना विश्वास नहीं रखते हैं जिस पर आप कल पर निर्भर नहीं रह सकते, अन्यथा आप सोच सकते हैं कि आप सफलता की सीढ़ी चढ़ रहे हैं और आपको पता चलता है कि यह गलत दीवार के खिलाफ झुक रहा है।

मैं अपना जीवन किस पर आधारित करने जा रहा हूँ? यीशु ने कहा, "आकाश और पृथ्वी टल जाएंगे, परन्तु मेरे वचन कभी न टलेंगे।" (लूका 21:33) दाऊद ने कहा, "हे प्रभु, तेरा वचन अनन्त है; वह स्वर्ग में स्थिर रहता है।" (भजन 119:89) लोग, परमेश्वर का वचन समय की कसौटी पर खरा उतरा है जैसे किसी और ने न कभी किया है और न कभी होगा। आप इसे अपने मानक और अपने कम्पास और अपनी गाइडबुक के रूप में भरोसा कर सकते हैं क्योंकि यह पारंपरिक ज्ञान पर आधारित नहीं है, यह भगवान के चरित्र और अंतिम ज्ञान पर आधारित है। वह परम सत्य का एकमात्र स्रोत है।

6. परमेश्वर की सच्चाई पर अपना जीवन बनाएँ!

यह कुंजी है। अब बाइबल के हर पन्ने पर परमेश्वर का सत्य पाया जाता है। मैं आपको इसके हर अंश को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ, यदि आप करेंगे। यह अंततः और सबसे स्पष्ट रूप से यीशु मसीह में सन्निहित है। 1 पतरस 2:21 के यीशु के आने का एक कारण यह है कि वह हमें एक उदाहरण देने आया था। हम में से बहुत से लोग सुनते हैं और हम में से बहुत से लोग पढ़ते हैं, लेकिन जब हम वास्तव में एक मॉडल देखते हैं तो हम में से अधिकांश बेहतर सीखते हैं। यीशु देह में आने वाला परमेश्वर था। उसने कहा, "मैं ही मार्ग हूँ, मैं ही सत्य हूँ, और मैं ही जीवन हूँ।" उसने जो कुछ कहा, जो कुछ उसने किया, जो कुछ भी वह था, उसमें सत्य था।

घुटने की सर्जरी से उबरने के दौरान मैंने सुसमाचार को फिर से पढ़ने का फैसला किया। मैंने मत्ती, मरकुस, लूका और यूहन्ना को पढ़ा, क्योंकि यदि मैं तुम्हें सत्य के बारे में सिखाने जा रहा हूँ, तो मैं इस व्यक्ति को जानना चाहता हूँ जिसने कहा, "मैं सत्य हूँ।" पवित्रशास्त्र में अस्सी अलग-अलग बार, यीशु ने कहा, "मैं तुमसे सच कहता हूँ।" यह कुछ नहीं है? अस्सी बार, वह जोर देकर कहता है, मैं चाहता हूँ कि आप इसे सुनें। बीस अलग-अलग बार, उन्होंने कहा, "अब आपने इसे कहा सुना है, लेकिन मैं इसे आपसे कहना चाहता हूँ।" क्या आप जानते हैं कि वह क्या कर रहा था? वह उन मिथकों को मिटा रहा था जो दुख लाते हैं। उन्होंने कहा कि अब यहां वे चीजें हैं जिन्हें आपने खरीदा है, लेकिन अब मैं आपको सच बताता हूँ।

जब आप उन बातों का अध्ययन करते हैं जो यीशु ने कही हैं और वे बातें जो बाइबल के अन्य लेखकों ने हमारे साथ साझा की हैं, जो सत्य हैं, तीन बातों के लिए प्रतिबद्ध हैं।

#### a. सत्य की तलाश के लिए प्रतिबद्ध

दिल में वो चाहत रखना। "ईश्वरीय मिथकों और पुरानी पत्नियों की कहानियों से कोई लेना-देना नहीं है, बल्कि खुद को ईश्वरीय बनने के लिए प्रशिक्षित करें।" (1 तीमुथियुस 4:7) बाद में पौलुस ने एक युवा प्रचारक, तीमुथियुस को चेतावनी दी, "क्योंकि वह समय आएगा, जब मनुष्य खरी शिक्षा को न सह सकेंगे। अपनी अभिलाषाओं के अनुसार वे अपने चारों ओर बहुत से शिक्षकों को इकट्ठा करेंगे। कि उनके खुजलाने वाले कान क्या सुनना चाहते हैं, वे अपने कानों को सच्चाई से फेर लेंगे, और मिथकों की ओर फिर जाएंगे।" (2 तीमुथियुस 4:3,4)

मुद्दा यह है कि आप जो कुछ भी सुनते हैं, देखते हैं या अनुभव करते हैं, वह परमेश्वर की सच्चाई के विरुद्ध है। दुनिया, या मेरे आस-पास के लोग कह सकते हैं, "यह गर्म है, यह बात है, हर कोई इसे कर रहा है," सच यह घोषित कर सकता है कि यह ठीक नहीं है। मैं यहां आपको एक उत्कृष्ट उदाहरण देते हुए बहुत अधिक समय ले सकता हूँ। मेरे दिमाग में क्या चल रहा है, मैं आपको बताता हूँ। ज्योतिष और मानसिक गर्म रेखाएं, उन चीजों को लाखों डॉलर बनाना पड़ता है, टेलीविजन पर बहुत अधिक नहीं होना चाहिए। मुझे यकीन है कि ज्यादातर लोग उन चीजों में शामिल होते हैं, उनमें से कुछ गंभीर होते हैं, उनमें से कुछ मस्ती के लिए होते हैं और उनमें से कुछ सिर्फ मजाक होते हैं। परमेश्वर का वचन कहता है कि यह हास्यास्पद नहीं है। मैं आपको एक दर्जन अलग-अलग मार्ग दिखा सकता हूँ जो कहते हैं कि यह गलत है, यह बुरा है, इससे दूर रहें। मैं हर चीज को परमेश्वर के वचन से परखता हूँ, यहां तक कि अपने अनुभव से भी।

हमारी पीढ़ी जिन चीजों में विश्वास करती है उनमें से एक व्यक्तिगत अनुभव है। यह परम सत्य है। अगर मैं इसे जानता हूँ, इसे महसूस करता हूँ या महसूस करता हूँ, तो यह वैसे ही होना चाहिए जैसा यह है। अब आप इसके बारे में सोचें। यदि तकनीक एक आभासी वास्तविकता का अनुभव इतना सजीव बना सकती है कि मैं यह नहीं बता सकता कि क्या यह झूठा है, तो क्या आपको नहीं लगता कि शैतान भी ऐसा ही कर सकता है? वास्तव में, क्या आपको नहीं लगता कि उसके पास वर्षों, और वर्षों, और वर्षों से वह शक्ति है? मैं उस अनुभव का भी परीक्षण करता हूँ जो मुझे विश्वास है कि मैंने परमेश्वर के वचन की सच्चाई के खिलाफ किया है, और यदि दो संघर्ष हैं, तो मैं किसे स्वीकार करूँ? मैं परमेश्वर के वचन, अवधि की सच्चाई को स्वीकार करता हूँ। सिर्फ इसलिए कि आपने अनुभव किया है इसका मतलब यह नहीं है कि यह सही है, सच है या सही है।

हम में से अधिकांश ने बम्पर स्टिकर देखा है जो कहता है, "भगवान कहते हैं, मुझे विश्वास है, जो इसे सुलझाता है।" यह एक खराब बम्पर स्टिकर नहीं है, लेकिन मेरे पास आपके लिए एक बेहतर स्टिकर है: "भगवान ने कहा, यह इसे सुलझाता है, चाहे मैं इसे मानूं या नहीं।" मैं मानूं या न मानूं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता; भगवान ने कहा, ऐसा ही है। सत्य सत्य है चाहे मैं इसे मानूं या न मानूं।

मेरे लिए इसे खोजने की बात है। लेकिन मैं इसे कहां ढूंढूँ? किराने की दुकान चेकआउट लाइनों से नहीं।

- (1) मैं इसे मसीह में ढूँढता हूँ। यीशु ने कहा, "मैं इस संसार में सत्य की गवाही देने आया हूँ।" (यूहन्ना 18:37)
- (2) मैं इसे परमेश्वर के वचन में ढूँढता हूँ। बाइबल कहती है, "तेरा वचन सत्य है।" नीतिवचन 30:5 कहता है, "वचन निर्दोष है।"
- (3) मैं इसे उसके चर्च के माध्यम से ढूँढता हूँ। पौलुस ने तीमुथियुस से कहा, "तुम जान लोगे कि परमेश्वर के घराने में जो जीवते परमेश्वर की कलीसिया है, और सत्य का खंभा और नेव है, लोगों को कैसा व्यवहार करना चाहिए।" (1 तीमुथियुस 3:15)

बी। सत्य पर विश्वास करने और उसे अपनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

इसे खोजना काफी नहीं है और इसे जानना ही काफी नहीं है, इसे गले लगाना होगा। शब्द, "विश्वास," एक और शब्द है जो सुसमाचार के विवरणों के माध्यम से मुझ पर प्रकट हुआ। यूहन्ना 3:18, कहता है, "जो कोई उस पर विश्वास करता है, उस पर दण्ड की आज्ञा नहीं होती, परन्तु जो उस पर विश्वास नहीं करता, वह दोषी ठहराया जा चुका है, क्योंकि उसने परमेश्वर के एकलौते पुत्र के नाम पर विश्वास नहीं किया।" यहां तक कि शैतान का बौद्धिक आरोहण भी है। भगवान, एक विश्वास और एक आलिंगन नहीं।

सी। सच जीने के लिए प्रतिबद्ध

मैं इसे ढूँढता हूँ, मैं इसे मानता हूँ और इसे गले लगाता हूँ, और मैं इसे जीता हूँ। मैं इसका पालन करता हूँ। मैं करता हूँ। मैं सुसमाचार का पालन करने के द्वारा शुरू करता हूँ और इस शुभ समाचार में अपना विश्वास रखता हूँ कि यीशु सत्य व्यक्ति हैं, परमेश्वर जो संसार में आया है। यह गाइडबुक, हिज वर्ड [द बाइबल], हमारे साथ इसे करने का सरल तरीका साझा करती है। यह इस विश्वास के साथ शुरू होता है कि यीशु ईश्वर का पुत्र है, एक ऐसा विश्वास जो हमें मौखिक रूप से स्वीकार करने की ओर ले जाता है, दुनिया को आपकी निष्ठा की घोषणा करता है। (रोमियों 10:9-10) यह कहता है कि एक बार जब आप अपने दिल की प्रतिबद्धता और उसके प्रति आपका स्नेह रखते हैं, तो सुसमाचार के प्रति आपकी पूरी आज्ञाकारिता बपतिस्मा नामक एक अनुभव, पानी में एक शारीरिक विसर्जन के द्वारा परिणित होती है। क्रूस पर यीशु की प्रायश्चित मृत्यु से पहले, उसने नीकुदेमुस से कहा, "यदि कोई मनुष्य जल और आत्मा से न जन्मे, तो वह परमेश्वर के राज्य में प्रवेश नहीं कर सकता।" (यूहन्ना 3:5) "हम सभी जिन्होंने मसीह यीशु में बपतिस्मा लिया था, उनकी मृत्यु में बपतिस्मा लिया गया था? इसलिथे हम उसके साथ मृत्यु के बपतिस्मे के द्वारा गाड़े गए, कि जैसे मसीह पिता की महिमा के द्वारा मरे हुओं में से जिलाया गया, वैसे ही हम भी एक नया जीवन जीएं।" (रोमियों 6:3-4)

दोस्तों, यह यीशु के प्रति आपकी प्रतिबद्धता के बारे में सच्चाई है। यह सच्चाई है कि आप एक ईसाई के रूप में अपना जीवन कैसे शुरू करते हैं, आप एक ईसाई कैसे बनते हैं। उस प्रतिबद्धता से, आप उससे प्रेम करते हुए और परमेश्वर के सत्य के प्रकाश में चलते हुए जीते हैं। लेकिन यह आप पर निर्भर है। याद रखें कि आपको किसी भी चीज़ पर विश्वास करने की आज्ञादी मिली है, जिस पर आप विश्वास करना चाहते हैं। लेकिन आप जो कुछ भी मानते हैं, सत्य अभी भी सत्य है।

लेकिन एक बड़ी चेतावनी है, "वे नाश हो जाते हैं क्योंकि उन्होंने सत्य से प्रेम करने से इन्कार कर दिया और इसलिए बचाया जाना।" (2 थिस्सलुनीकियों 2:10) दूसरे दिन किसी ने मुझे पूछा: "क्या धूम्रपान मुझे नरक में भेज देगा?" मैंने कहा, "ठीक है, मुझे इसके बारे में पता नहीं है, लेकिन इससे ऐसी गंध आएगी जैसे आप वहां गए हों।" लेकिन आप जानते हैं कि आइए छोटे पापों को चुनना शुरू न करें। हम सब पाप करते हैं। क्या आप जानते हैं कि क्या किसी को नर्क में भेजने वाला है? 2 थिस्सलुनीकियों 2:10 हमें बताता है, यह स्वीकार करने से इन्कार करना, प्यार करना और सच्चाई का पालन करना है। भगवान किसी को नर्क में नहीं भेजते; वह हर किसी को यह चुनने देता है कि वे क्या विश्वास करने जा रहे हैं और वे उन विश्वासों के बारे में क्या करने जा रहे हैं। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1244

## प्रश्न:

1. इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई क्या मानता है जब तक वह ईमानदार है?  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
2. वह जो कुछ भी विश्वास करना चाहता है उसे चुनने के लिए स्वतंत्र है?

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

3. क्या कोई मानता है कि उनकी कार्रवाई को प्रभावित नहीं करता है?

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

4. मेरी खुशी मेरी जिम्मेदारी पर आती है?

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

5. आप जो चाहते हैं वह मिल जाएगा तो आपको खुशी होगी।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

6. दुनिया आपको एक जीवित और खुशी देती है।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

7. सभी मान्यताएं समान रूप से मान्य हैं।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

8. आप यह सब बिना किसी त्याग के प्राप्त कर सकते हैं।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

9. दोषी महसूस करने का कोई कारण नहीं है।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

10. आपको किसी चीज का इंतजार नहीं करना चाहिए।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

11. मनुष्य मूल रूप से अच्छा और निःस्वार्थ है।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

12. आपकी सारी समस्याएं किसी और की गलती हैं।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

13. इसका उत्तर आपके भीतर है क्योंकि हम सब भगवान हैं।

तथ्य \_\_\_\_\_ उपन्यास \_\_\_\_\_

14. परम सत्य का स्रोत है

a. \_\_\_\_\_ मनुष्य की बुद्धि

b. \_\_\_\_\_ विज्ञान

c. \_\_\_\_\_ भगवान

15. परमेश्वर के सत्य पर जीवन का निर्माण करने के लिए जरूरी है

a. \_\_\_\_\_ सत्य की तलाश करने के लिए प्रतिबद्ध

b. \_\_\_\_\_ सत्य पर विश्वास करने और उसे अपनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं

c. \_\_\_\_\_ सत्य को जीने के लिए उपरोक्त सभी को प्रतिबद्ध करें

d. \_\_\_\_\_ कोई पूर्ण सत्य नहीं है

## मुझे क्यों क्षमा करना चाहिए?

पतरस ने एक दिन बहुत समय पहले यीशु से पूछा था, "हे प्रभु, मैं अपने भाई को कितनी बार क्षमा करूंगा, जब वह मेरे विरुद्ध पाप करेगा? सात बार तक?" (मत्ती 18:21) वास्तव में रेखाओं या रेखाओं के पीछे के विचार के बीच क्या लिखा है: हे प्रभु, मुझे क्षमा करने की आवश्यकता क्यों है? मुझे यह दिलचस्प लगता है कि पीटर ने पूछा, "कितनी बार मुझे अपने भाई को माफ करने की आवश्यकता है?" कभी-कभी एक बार के अपराध को माफ करना आसान होता है, भले ही यह कुछ ऐसा हो जो हत्या के प्रयास के रूप में बड़ा हो, यह उन लोगों को माफ करने की तुलना में है बार-बार होने वाली जलन।

हम में से प्रत्येक के जीवन में लगातार जलन के एक, दो, शायद तीन स्रोत होते हैं। "स्वर्गीय सैंडपेपर," मैं इसे कहता हूँ, बस हमारे खुरदुरे किनारों को रगड़ता है। आपका स्वर्गीय सैंडपेपर कौन है?

पतरस ने पूछा, "प्रभु, मैं अपने भाई को कितनी बार क्षमा करूँ?" इस सप्ताह तक मुझ पर यह विचार नहीं आया कि पतरस यहाँ अत्यधिक शाब्दिक हो सकता है। हो सकता है कि वह अपने भौतिक भाई के बारे में बात कर रहा हो। मैंने अभी कुछ हफ्ते पहले पढ़ा था कि नब्बे प्रतिशत आक्रोश हमारे अपने परिवारों में होता है। हम अपने जीवन में सबसे ज्यादा नाराजगी उन लोगों के प्रति रखते हैं जो हमारे सबसे करीब हैं।

आप पुरानी कहावत जानते हैं: "उन लोगों के साथ रहने के लिए जिन्हें हम प्यार करते हैं, यह एक महिमा होगी, लेकिन उन लोगों के साथ नीचे रहने के लिए जिन्हें हम जानते हैं, अब यह एक अलग कहानी है।" कभी-कभी ऐसे लोग होते हैं जो हमारे सबसे करीब होते हैं। शायद यह पीटर का भाई एंड्रयू था। यह कल्पना के दायरे से बाहर नहीं है कि एंड्रयू ने दूध छोड़ दिया, या ट्यूब के बीच से टूथपेस्ट निचोड़ा, या ऐसा कुछ जो पीटर के लिए लगातार परेशान था। लेकिन चाहे वह एंड्रयू हो या एक लाक्षणिक भाई, पतरस को इस संपूर्ण क्षमा प्रश्न के साथ कठिन समय हो रहा था।

पतरस शायद यीशु से यह कहने की अपेक्षा कर रहा था, "पतरस, यह आप में बहुत उदार है। मैं प्रभावित हूँ।" यहूदी कानून में केवल यह आवश्यक था कि आप एक भाई को तीन बार क्षमा करें। आपके द्वारा उसे एक ही अपराध के लिए तीन बार क्षमा करने के बाद, आप उसे खो जाने के लिए कह सकते हैं। इसलिए, पीटर सोच सकता था कि कानून कहता है, "मुझे अपने भाई को तीन बार माफ करना चाहिए, मैं इसे दोगुना कर दूंगा और अच्छे उपाय के लिए मैं एक जोड़ दूंगा।" "भगवान, क्या आपको लगता है कि एक भाई को सात बार माफ करना ठीक होगा?" हमारे प्रभु ने कहा, "नहीं पतरस, क्या आप 70 बार सात बार विश्वास करेंगे" या आपको कितनी बार क्षमा करने की आवश्यकता है इसकी कोई सीमा नहीं है।

यदि यह स्कोर बना रहा है, तो यह वास्तव में क्षमा नहीं है। क्या आपने कभी किसी के साथ स्कोर रखा है? यीशु के पतरस से कहने के बाद, "नहीं, सात बार नहीं, बल्कि सत्तर बार सात बार।" यीशु एक दृष्टान्त, एक कहानी बताते हैं, यह समझाने के लिए कि हमें क्षमा करना क्यों सीखना चाहिए।

कहानी इस तरह से शुरू होती है। यीशु ने कहा, एक मनुष्य है जिस पर राजा का भारी कर्ज है। मत्ती 18:23-24 में बाइबल कहती है, कि उस पर राजा का दस हजार किक्कार बकाया है। अब प्रतिभा वास्तव में शुद्ध धन की तुलना में अधिक वजन का माप थी, इसलिए यह इस बात पर निर्भर करता है कि कीमती धातु क्या थी। लेकिन यहां का कर्ज सभी विद्वानों को लाखों-करोड़ों डॉलर मान रहा है। अब यह एक बड़ा कर्ज है! आप इतने दूर कर्ज में कैसे जाते हैं? एक नौकर इतना पैसा कैसे उधार ले सकता है? उन दिनों, जब भी आप इसे वापस भुगतान नहीं कर सकते थे, दिवालियापन का सिद्धांत सरल था। उन्होंने बस तुम्हारी पत्नी और तुम्हारे बच्चों को ले लिया और उन्हें गुलामी में बेच दिया और तुम्हें जेल में डाल दिया। वह दिवालियापन था।

"नौकर उसके सामने अपने घुटनों पर गिर गया। 'मेरे साथ धैर्य रखें,' उसने भीख माँगी, 'और मैं सब कुछ वापस कर दूंगा।'" (आयत 26) आपको उसमें हास्य देखने को मिला है; यह मेरे द्वारा पढ़े गए सबसे प्रफुल्लित करने वाले बयानों में से एक है। एक नौकर का 16

मिलियन डॉलर का बकाया है और वह कहता है, "मुझे कुछ और दिन दें"। क्या करने के लिए, पासपोर्ट प्राप्त करें और दूसरे देश के लिए एकतरफा टिकट खरीदें?

मैंने थोड़ा हिसाब लगाया। अगर वह मौजूदा ब्याज दरों पर एक दिन में एक हजार डॉलर का भुगतान करता है, तो उसे 40 साल लगेंगे। अब कहानी की बात, दोस्तों, हमें तीन कारण दिखाने हैं कि आपको और मुझे अन्य लोगों को क्षमा करने की आवश्यकता है।

हमें एक दूसरे को क्षमा करने की आवश्यकता है क्योंकि हमें परमेश्वर ने क्षमा किया है। "नौकर के मालिक ने उस पर दया की, कर्ज को रद्द कर दिया और उसे जाने दिया।" (मैंने इसे अपनी बाइबल में रेखांकित किया है।) क्या आप किसी और को जानते हैं जो \$ 16 मिलियन का कर्ज माफ करेगा? कौन कहेगा, ठीक है, चलो इसे लिख दें और उसे जाने दें? क्या राजा है! पूरी तरह से माफ कर दिया। लेकिन दृष्टांत की बात यह है: यह उस क्षमा की तुलना में कुछ भी नहीं है जो भगवान ने हमें दिया है, बिल्कुल कुछ भी नहीं।

यहाँ समानांतर है। मैं भगवान का कर्जदार हूँ, और आप भी करते हैं। बाइबल इसे पाप का कर्ज भी कहती है। जब मैं भगवान के खिलाफ अपराध करता हूँ, तो यह उस पर कर्जदार हो जाता है जिसे मैं कभी नहीं चुका सकता। बाइबल कहती है, रोमियों 3:23 में, "हम सब ने पाप किया है और परमेश्वर की महिमा से रहित हैं।" पवित्रशास्त्र इसे बहुतायत से स्पष्ट करता है, मैं अपना कर्ज नहीं चुका सकता, आप अपना भुगतान नहीं कर सकते, लेकिन परमेश्वर ने अपने प्रेम में अपने पुत्र यीशु के उपहार के माध्यम से हमें क्षमा करने के लिए, स्लेट को साफ करने के लिए सही बलिदान के रूप में चुना है, कर्ज को रद्द करने के लिए और कहें, "चलो अभी शुरू करते हैं।" यही सुसमाचार है, शुभ समाचार। यह सब यीशु की मृत्यु, गाड़े जाने और पुनरुत्थान में बंधा हुआ है। यीशु के पास हमारे लिए खुशखबरी है जब हम आज्ञाकारी रूप से उसके पास आते हैं, स्वीकार करते हैं, पश्चाताप करते हैं और उसके नाम से बपतिस्मा लेते हैं और उसे क्षमा करने और अपनी स्लेट को साफ करने के लिए कहते हैं।

परमेश्वर मुझसे दूसरों के लिए वही करने की अपेक्षा करता है जो उसने मेरे लिए किया है। वास्तव में यही संदेश है। आपको कैसा लगेगा अगर आपके पास सिर्फ \$16 मिलियन का कर्ज साफ हो जाए? क्या आप राहत, आनंद और स्वतंत्रता महसूस करेंगे? वे शब्द बहुत उथले हो सकते हैं। उत्साह, परमानंद या अमर कृतज्ञता के बारे में क्या? आपको क्या लगता है कि आप लोगों के साथ कैसा व्यवहार करेंगे यदि आपको अभी-अभी \$16 मिलियन का कर्ज माफ कर दिया गया था जो आपके सिर पर मंडरा रहा था? क्या आपको नहीं लगता कि आप सहज होंगे? क्या आपको नहीं लगता कि आप कहेंगे, "हां, मैं बहुत अच्छे मूड में हूँ? कोई बात नहीं, मैं तुम्हें माफ कर दूंगा।"

इस सेवक की प्रतिक्रिया को पद 28 में शुरू करके देखें। "लेकिन जब वह सेवक बाहर गया, तो उसे अपने एक साथी सेवक को मिला, जिस पर सौ दीनार का एक सौ दिन का बकाया था। उसने उसे पकड़ लिया और उसका गला घोटने लगा। जो तुम मुझ पर देय हो उसे वापस कर दो!" उसने मांग की, 'उसका साथी दास घुटनों के बल गिर पड़ा और उस से बिनती करने लगा, 'मेरे साथ धीरज धर, और मैं तुझे लौटा दूँगा।' लेकिन उसने मना कर दिया। इसके बजाय, वह चला गया और उस आदमी को जेल में डाल दिया।" अब क्या आप विश्वास कर सकते हैं? उसके मालिक का 16 मिलियन डॉलर बकाया था और उसे माफ कर दिया गया था। अब उसका संगी दास उस पर सौ दीनार का ऋणी है, जो उसके स्वामी द्वारा क्षमा की गई रकम की तुलना में बहुत कम है। वह कोई दया दिखाने से इनकार करता है बल्कि उसे जेल में डाल देता है।

आप कहते हैं, दुनिया में वह इस तरह से कैसे प्रतिक्रिया दे सकता है? वह नौकर जिस पर रद्द किए गए \$ 16 मिलियन का कर्ज बकाया था, उसे वास्तव में माफ नहीं किया गया था। वह अभी भी, किसी भी कारण से, ऐसा महसूस कर रहा था कि उसके सिर पर तलवार अभी भी लटकी हुई है। इसलिए, वह मूर्खतापूर्वक इतनी छोटी राशि इकट्ठा करने की कोशिश कर रहा था ताकि अभी भी इस कथित \$16 मिलियन ऋण का भुगतान किया जा सके।

वास्तविक त्रासदी यह है कि आज बहुत सारे ईसाई उसी तरह जीते हैं। वे सुसमाचार का पालन करते हैं, वे मसीह के पास आए और पाप का कर्ज रद्द कर दिया गया; परन्तु वे अब भी यह सोचकर अपना जीवन जीते हैं, कि हे प्रभु, मैं तुझ पर खरा उतरूंगा। मुझे पता है कि

मुझ पर आपका बहुत कर्ज है, इसलिए मैं इसका भुगतान करने जा रहा हूँ। मैं यह जानते हुए कि वे कभी नहीं कर सकते, मैं अपने पाप ऋण को चुका दूँगा। वे अपनी कुंठाओं में अपने आस-पास के अन्य लोगों से मांग कर रहे हैं, मांग कर रहे हैं और क्षमा कर रहे हैं। दुख की बात है कि मैंने यह सब बहुत अधिक देखा है। इसलिए यह इतना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक ईसाई अनुग्रह को समझे। जब आप मानते हैं कि आपको क्षमा किया गया है, तो आप दूसरों को क्षमा करने में सक्षम होंगे और तब तक नहीं।

दृष्टांत में पहले सेवक की कठोरता पर ध्यान दें। उसने उस दूसरे नौकर को पकड़ लिया और उसका कर्ज चुकाने की मांग करने लगा। रोमन कानून के तहत आप ऐसा कर सकते थे। अगर किसी ने आप पर पैसा बकाया है, तो आप उसे भुगतान करने तक उसका गला घोट सकते हैं। लेकिन जब इस आदमी ने उसका कुछ देर तक गला घोट दिया और उसमें से कुछ भी निचोड़ा नहीं, तो उसने उसे जेल में डाल दिया।

जब भी आप किसी को कठोर, निर्णयात्मक, अति-आलोचनात्मक, नकारात्मक, क्षमाशील और कृतघ्न पाते हैं, तो वह अपने साथ अनसुलझे अपराध-बोध को लेकर चलता है। एक निर्णयात्मक और नकारात्मक व्यक्ति, जो हमेशा किसी और को नीचा दिखाता है, कभी किसी को क्षमा की पेशकश नहीं करता है, वह अनसुलझे अपराधबोध को ढो रहा है। जब हम क्षमाशील महसूस करते हैं, तो हम क्षमाशील हो जाते हैं।

कभी-कभी आप इसे माता-पिता में देखते हैं। आप एक ऐसे माता-पिता को देखते हैं जो मांग कर रहा है, कठोर और दबंग है। वे उस अपराध बोध पर प्रतिक्रिया कर रहे हैं जो वे एक माता-पिता के रूप में महसूस करते हैं। कभी-कभी आप इसे मालिकों में देखते हैं। कभी-कभी आप इसे सहकर्मियों में देखते हैं। इफिसियों 4:32 में पौलुस ने कहा, "एक दूसरे पर कृपालु और करुणामयी बनो, और जैसे मसीह में परमेश्वर ने तुम्हें क्षमा किया है, वैसे ही एक दूसरे को भी क्षमा करो।" क्षमा की कुंजी यह पहचानना है कि परमेश्वर आज मुझे कितना क्षमा करता है।

## नाराजगी मुझे दुखी करती है।

यह पृथ्वी पर एक नरक है। यह आपको प्रताड़ित करता है। पद 31 के दृष्टान्त में मेरे साथ देखो, "जब दूसरे दासों ने देखा कि क्या हुआ था," (यह तब हुआ जब पहले वाले ने दूसरे को जेल में फेंक दिया था) "वे बहुत दुखी हुए और जाकर अपने स्वामी से कहा सब कुछ जो हुआ था। तब स्वामी ने दास को अंदर बुलाया। उसने कहा, 'हे दुष्ट दास,' उसने कहा, 'मैंने तुम्हारा वह सब कर्ज रद्द कर दिया, क्योंकि तुमने मुझ से याचना की थी। तुम पर था?' उसके स्वामी ने क्रोध में आकर उसे जुल्म ढाने के लिये जेलरों के पास भेज दिया, जब तक कि वह अपना सब कुछ चुका न दे।" देख, जब राजा को पता चला कि उसका नौकर कितना क्षमाशील है, तो वह उसके पास गया और कहा, यदि तुम जा रहे हो ऐसा होने के लिए, मैं भी वैसा ही रहूँगा।

किसी ने पूछा कि क्या यह दृष्टांत नरक का प्रतीक है। हाँ, यह है, लेकिन यह पृथ्वी पर नरक का भी प्रतीक है। क्योंकि जब क्रोध तुम्हारे भीतर प्रवेश करता है और आक्रोश बढ़ता है और तुम्हें संक्रामित करता है, तो वह तुम्हें प्रताड़ित करता है, और तुम्हें कारागार में बंद कर देता है। यह आपको उस व्यक्ति से कहीं अधिक नष्ट कर देता है जिससे आप नफरत करते हैं और माफ नहीं करेंगे। हमें समय-समय पर खुद से यह सवाल पूछने की जरूरत है कि क्या कड़वे और अक्षम्य कार्य हमें खुशी से वंचित कर रहे हैं? कौन सी चोट अभी भी आपको सता रही है? किसी दिन कोई मिले तो जाने दो। यह केवल आपको सता रहा है। जिस दूसरे व्यक्ति से आप घृणा कर रहे हैं और क्षमा नहीं कर रहे हैं, उसे शायद पता भी न हो - वे पूरी तरह से अनजान हो सकते हैं। हमारे चारों ओर लाखों लोग हैं जो अपराध बोध से कैद हैं, अपने ही क्रोध और चिंता के गुलाम हैं और आक्रोश से पीड़ित हैं, कभी-कभी साल-दर-साल। उस जेल को खोलने के लिए मसीह की क्षमा ही एकमात्र कुंजी है। अपनी खातिर, माफ कर दो। क्षमा मांगना सीखें और क्षमा करना सीखें। मेरा आदर्श वाक्य है: क्षमा करें, इसका आनंद लें और इसका उपयोग करें, या आप दुख का जीवन जीते हैं।

## मुझे भविष्य में क्षमा की आवश्यकता होगी.

"जब तक तुम अपने भाई को अपने मन से क्षमा न करो, तब तक मेरा स्वर्गीय पिता तुम में से प्रत्येक के साथ ऐसा व्यवहार करेगा।" (मत्ती 18:35)

जॉन वेस्ली को एक बार एक व्यक्ति ने कहा था जो उन्हें जानता था, "मैं एक निश्चित व्यक्ति को कभी माफ नहीं कर सकता।" वेस्ली ने उत्तर दिया, "मुझे आशा है कि आप कभी पाप नहीं करेंगे।" उसकी नसीहत की बात; यदि आप अपना शेष जीवन पूर्णता में जीने वाले हैं, तो शायद आपको किसी और को क्षमा करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन अगर आप एक और पाप करने जा रहे हैं, तो बेहतर होगा कि आप सुनिश्चित करें कि क्षमा तैयार है और तैयार है क्योंकि क्षमा एक दोतरफा रास्ता है। उस पुल को जलाने की हिम्मत न करें जिस पर आपको स्वर्ग जाने के लिए चलना होगा।

उस पहाड़ी उपदेश में जिसे हम प्रभु की प्रार्थना कहते हैं, जहां हमारा प्रभु हमें प्रार्थना करना सिखाता है; उन्होंने कहा, "जैसे हम अपने कर्जदारों को माफ करते हैं, वैसे ही हमें हमारे कर्ज माफ कर दो" क्या आप समझते हैं कि प्रार्थना क्या कहती है? वह प्रार्थना कर रहा है, "पिताजी, आप मुझे उतना ही क्षमा करें जितना मैं अपने आस-पास के अन्य लोगों को क्षमा करने के लिए तैयार हूँ।" अब मैं तुमसे पूछता हूँ, क्या तुम सच में उस प्रार्थना को करना चाहते हो? देखिए, बाइबल कहती है कि हम केवल वही प्राप्त कर सकते हैं जो हम अन्य लोगों को देने के लिए तैयार हैं।

उसी पहाड़ी उपदेश में जिस भाग को हम धन्य कहते हैं। यीशु ने कहा, "धन्य हैं वे, जो दयालु हैं, क्योंकि उन पर दया की जाएगी।" जो हम किसी और को देते हैं, वह हम प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन जो हम किसी और को देने को तैयार नहीं हैं, वह हम प्राप्त नहीं कर सकते। भगवान कहते हैं, क्षमाशील बनो क्योंकि मैं तुम्हें क्षमा करने में सक्षम होना चाहता हूँ।

पद 35 को फिर से देखें, "जब तक कि आप अपने दिल से क्षमा नहीं करते," होंठ सेवा नहीं, कुछ मामूली बौद्धिक स्वीकृति नहीं, बल्कि दिल से, अपनी आत्मा के मूल में। सीधे शब्दों में कहें, दृष्टांत सिखा रहा है कि क्षमा जीवन का एक तरीका है। यही जीने का एकमात्र तरीका है और इसका कारण यह है कि हम सभी अपूर्ण प्राणी हैं। आप दूसरों को चोट पहुँचाने जा रहे हैं, और अन्य लोग आपको चोट पहुँचाने जा रहे हैं क्योंकि हम सिर्फ अपूर्ण प्राणी हैं, इसलिए हमें क्षमा की निरंतर स्थिति में रहना होगा। आपको इसका आनंद लेना है और फिर इसे जीवन शैली के रूप में नियोजित करना है।

### **मुझे क्षमा करने की आवश्यकता क्यों है?**

1. क्योंकि भगवान ने मुझे माफ कर दिया है।
2. आक्रोश की पीड़ा से बचने के लिए जो मुझे झकझोरने वाली है अगर मैं माफ नहीं करता।
3. क्योंकि मैं उस पुल को जलाना नहीं चाहता जो मुझे करना है सामने चलना। मैं माफ करना चाहता हूँ इसलिए भगवान मुझे माफ कर देंगे।

### **आपको किसे क्षमा करने की आवश्यकता है?**

1. क्या आप अपने दुख के लिए दुनिया में किसी और को दोष देते हैं? क्या आप जीवनसाथी को दोष देते हैं? अगर मेरे पति ही सीधे अपनी हरकतें करते, तो मैं बहुत बेहतर कर पाती। यदि वह मेरे साथ आता तो मैं और अधिक चर्च आ पाता। क्या आप अपने माता-पिता को दोष देते हैं? अगर मैं छोटा था तो मेरे माता-पिता ने मेरे साथ ऐसा नहीं किया होता, अगर वह उसका हिस्सा नहीं होता, तो आज मेरा जीवन बहुत बेहतर होता। क्या आप एक शिक्षक को दोष देते हैं? अगर मेरे शिक्षक के पास बस होता। क्या आप बॉस को दोष देते हैं? अगर मेरे पास सिर्फ एक अलग बॉस होता। यदि आप अपनी नाखुशी के लिए किसी को दोष देते हैं, तो यह नाराजगी का संकेत है। दोष एक अक्षम्य गलत का संकेत है, बल्कि वास्तविक या माना जाता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है, और यह आप ही हैं जो क्षमा नहीं कर रहे हैं। आपको इसे अभी जाने देना चाहिए। इसे जाने दो नहीं तो यह आपको प्रताड़ित करेगा और आपके भावी जीवन को नुकसान पहुंचाएगा।

2. क्या मैं स्कोर बना रहा हूँ? क्या मेरे दिमाग में एक स्कोर शीट है

इस व्यक्ति के संबंध में ताकि जब भी वे कुछ कर रहे हों, तो आप सोच रहे हों कि वे मेरे ऋणी हैं? क्या आपके जीवनसाथी ने पहले कभी कोई बड़ी गलती की है? उसे खेद है, और जीवन चला गया है, लेकिन आप इसे उसके सिर पर पकड़ रहे हैं। आप एक अप्रिय व्यक्ति बन गए हैं क्योंकि कोई भी कुछ भी करता है, यह चुकौती के अथाह गड्डे का हिस्सा है। इंसान कितना भी अच्छा क्यों न हो, आप अपने मन में सोच रहे हैं, वह मेरा कर्जदार है। मैं आज आपको उतनी ही सीधी बात बताना चाहता हूँ जितना मैं आपको बता सकता हूँ। जो कुछ भी किया गया था, वह आप ही हैं जो शादी को मार रहे हैं। आप इसे अपनी क्षमाशीलता से मार रहे हैं। आपने कभी माफ नहीं किया है, और हो सकता है कि पति या पत्नी पूछने की बात कर रहे हों, "क्या फायदा है? मुझे कभी माफ नहीं किया जा सकता है।"

विवाह केवल उन क्षेत्रों में से एक है जो लागू हो सकते हैं। हो सकता है कि बचपन में आपकी उपेक्षा की गई हो। हो सकता है कि आपके साथ एक बच्चे के रूप में दुर्व्यवहार किया गया हो। हो सकता है कि आपको बचपन में उतना प्यार नहीं किया गया जितना आपको होना चाहिए था। मैं हममें से किसी को भी नहीं जानता, जिसे बचपन में हमें वैसे ही प्यार किया जाता था जैसे हमें होना चाहिए था। क्यों? क्योंकि हम पूरी तरह से प्यार करने में सक्षम नहीं हैं। हम अपूर्ण प्राणी हैं।

3. क्या आप खुद को किसी के प्रति एक निश्चित तरीके से अभिनय करते हुए पाते हैं क्योंकि वह आपको किसी ऐसे व्यक्ति की याद दिलाता है जिससे आप नाराज हैं?

मुझे पता है कि यह अजीब लगता है, लेकिन हर तरह के लोग हैं जो एक व्यक्ति को देखेंगे और कहेंगे, "वह मुझे बचपन में किसी की याद दिलाता है।" तो, वह उनके साथ पूरी तरह से अलग व्यवहार करेगा, बस एक पिछली समस्या के कारण - वह कभी जाने नहीं देता। यदि हम अपनी आत्मा की खोज करते हैं, तो हममें से बहुतों के पास करने के लिए बहुत अधिक क्षमा करने योग्य है, जितना कि हम स्वयं को श्रेय देते हैं। हमें इसे अभी करने की ज़रूरत है! अद्भुत अनुग्रह पाठ #1239

### प्रश्न:

1. भगवान है?

एक। \_\_\_\_\_ प्यार

बी। \_\_\_\_\_ धर्म (सिर्फ)

सी। \_\_\_\_\_ सत्य

d. \_\_\_\_\_ दया

e. \_\_\_\_\_ शांति

f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

g. \_\_\_\_\_ ए और सी

h. \_\_\_\_\_ ए, सी और ई

i. \_\_\_\_\_ ए, बी और सी

2. आपको कितनी बार माफ करना चाहिए?

a. \_\_\_\_\_ एक

b. \_\_\_\_\_ सात

c. \_\_\_\_\_ एक सौ

d. \_\_\_\_\_ हर बार जब कोई पूछता है।

3. जब कोई क्षमा करता है तो क्या वह अपराधों का हिसाब रखता है?

हां नहीं \_\_\_\_\_

4. सुसमाचार की आज्ञाकारिता परमेश्वर के प्रति हमारे ऋण को रद्द कर देती है?

सही गलत \_\_\_\_\_

5. मनुष्य के पाप और विद्रोह को कब रद्द किया जाता है?

- \_\_\_\_\_ हमारी शारीरिक मृत्यु
- \_\_\_\_\_ पाप के लिए हमारी मृत्यु
- \_\_\_\_\_ हमारा स्वीकारोक्ति कि यीशु ही प्रभु है
- \_\_\_\_\_ जब हम परमेश्वर पर भरोसा करते हैं कि वह क्षमा करे और उसकी आज्ञा का पालन करे
- \_\_\_\_\_ ए, बी और सी

6. क्षमा की कुंजी यह पहचानना है कि परमेश्वर ने हमें कितना क्षमा किया है?

सही गलत \_\_\_\_\_

7. मुझे क्षमा करने की आवश्यकता क्यों है?

- \_\_\_\_\_ क्योंकि भगवान ने मुझे माफ कर दिया है
- \_\_\_\_\_ आक्रोश की पीड़ा से बचने के लिए
- \_\_\_\_\_ मैं उस पुल को नहीं जलाना चाहता जिसके पार मुझे चलना होगा
- \_\_\_\_\_ मैं चाहता हूँ कि भगवान मुझे माफ कर दें
- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- \_\_\_\_\_ ए और डी

अध्याय 5

## क्या समलैंगिकता पाप है?

पच्चीस साल पहले, समलैंगिकता शब्द केवल कानाफूसी में बोला जाता था, और शायद ही कभी, उस पर भी। फिर करीब दो दशक पहले समलैंगिकता ने बहुत ही प्रमुख तरीके से जनता के ध्यान में अपनी जगह बनाई। इस बार एक नए नाम के साथ, "द गे कम्युनिटी", और एक नए आंदोलन के साथ, जिसे "गे राइट्स" कहा जाता है। समलैंगिकता सचमुच 'कोठरी से बाहर' आ गई थी और अब ऐसा कुछ नहीं था जो मीडिया या सार्वजनिक बातचीत में वर्जित था। इसके बजाय, इसे "एक वैकल्पिक जीवन शैली" नामक किसी चीज़ के रूप में बिल किया जा रहा था।

यह दिलचस्प है कि अब सदियों से, ईसाई लोगों का मानना है कि समलैंगिकता ईश्वर की इच्छा का निर्विवाद और प्रत्यक्ष उल्लंघन था। लेकिन अब उस आधार का सामना कहीं अधिक उदार जनमत से हो रहा है, जो सही है? क्या समलैंगिकता एक वैकल्पिक जीवन शैली है, या यह पाप है? यह भगवान के कानून से एक ज़बरदस्त विषयांतर है। खैर, हममें से जो बाइबल को परमेश्वर के प्रेरित और अचूक वचन के रूप में स्वीकार करते हैं, मनुष्य के लिए परमेश्वर की सांस, हमारे पास उस उत्तर को खोजने के लिए इस वचन की ओर मुड़ने के अलावा और कोई विकल्प नहीं है। इससे पहले कि हम बाइबल और उसके विशिष्ट छंदों को उनके संदर्भ में देखें, मुझे लगता है कि दुनिया भर में इस मुद्दे की पृष्ठभूमि के बारे में कुछ तथ्यों पर विचार करना मददगार हो सकता है।

उदाहरण के लिए, समलैंगिकता वास्तव में कोई समकालीन मुद्दा नहीं है। मानवशास्त्रीय जांच ने संकेत दिया है कि समलैंगिक व्यवहार सबसे प्राचीन जनजातियों में भी हुआ है। दर्ज इतिहास में इसके बारे में बहुत कम है। लेकिन यह पश्चिमी सभ्यता में दिलचस्प है, विशेष रूप से ब्रिटिश इतिहास में, आपको कुछ आकर्षक तथ्य मिलते हैं, उनमें से अधिकांश समलैंगिक व्यवहार के खिलाफ निषेध के रूप में

हैं। उदाहरण के लिए, वर्ष 1290 में, ब्रिटिश कानून ने आदेश दिया कि एक सदोमाइट को जिंदा दफना दिया जाए। 1533 में, हेनरी VIII ने निष्पादन के तरीके को बदल दिया, लेकिन यह अभी भी एक पूंजी अपराध था। अंततः ब्रिटिश कानून में, 1861 में, इसने मृत्युदंड के लिए आजीवन कारावास की जगह ले ली, लेकिन इसे अभी भी एक बहुत ही घृणित प्रकार का अपराध माना जाता था। क्या आप विश्वास करेंगे कि 1967 तक ब्रिटेन में एक दोषी समलैंगिक के लिए आजीवन कारावास की सजा अभी भी थी? संयुक्त राज्य अमेरिका में समान कानून हैं, हालांकि कम गंभीर प्रकार के दंड के साथ।

समय बदल गया है। न केवल समलैंगिक प्रथाएं काफी हद तक कानूनी हैं, बल्कि वे हमारी संस्कृति में भी आम होती जा रही हैं और स्वीकार की जाती हैं। सवाल उठता है, "बस कितना सामान्य है?" सच कहूं, तो बहुत कम विश्वसनीय डेटा है। संयुक्त राज्य अमेरिका में समलैंगिक गतिविधि के बारे में इस सदी का पहला बड़ा अध्ययन 1950 तक नहीं हुआ था। यह डॉ. ईजी किन्से द्वारा आयोजित किया गया था। उन्होंने पूरे देश की यात्रा की, वस्तुतः हजारों पुरुषों का साक्षात्कार लिया - उनका अध्ययन केवल पुरुषों पर था - और उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि लगभग दस प्रतिशत पुरुष 16 से 65 वर्ष की आयु के बीच कम से कम तीन वर्षों के समलैंगिक अनुभव में लगे हुए हैं। 1972 में, डॉ. पॉल गेभार्ड को राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान द्वारा एक और अध्ययन करने के लिए नियुक्त किया गया था।

अधिक रूढ़िवादी विद्वान हुए हैं जिन्होंने उन दावों को फटकार लगाई और उन्हें खारिज कर दिया। विश्वसनीय डेटा अभी भी आना बहुत मुश्किल है। लेकिन अधिकांश विशेषज्ञ, दोनों रूढ़िवादी और उदारवादी (और बीच में कहीं भी), इस बात से सहमत होंगे कि अमेरिकी पुरुष आबादी का कम से कम सात प्रतिशत और अमेरिकी महिला आबादी का लगभग पांच प्रतिशत सक्रिय रूप से समलैंगिकता का अभ्यास करने में लगे हुए हैं। जबकि हम संख्या नहीं जानते हैं, इस मामले का तथ्य यह है कि समलैंगिक अधिकार आंदोलन ने भाप की दुनिया उठा ली है। अब उनकी अपनी पत्रिकाएँ और अपने समुदाय हैं। वे मनोरंजन और नाइटस्पॉट के अपने स्थान चलाते हैं, और संयुक्त राज्य अमेरिका में उनके पास सबसे मजबूत विधायी लॉबी हैं।

एक और बात है जो मैं चाहता हूँ कि हम बाइबल की ओर मुड़ने से पहले देखें कि समलैंगिकता के बारे में शास्त्र क्या कहता है। मुझे लगता है कि हमारे लिए शर्तों को परिभाषित करना आवश्यक है, हालांकि मुझे यकीन है कि हम सभी के दिमाग में समलैंगिकता क्या है, इसका एक अर्थ है।

एक समलैंगिक अधिनियम एक ही लिंग के दो सदस्यों के बीच संभोग का एक कार्य है। यह एक अधिनियम है। मैं इसे समलैंगिक अभिविन्यास से परिभाषा के अनुसार अलग करना चाहता हूँ। ध्यान से सुनिये। एक समलैंगिक अभिविन्यास एक विषमलैंगिक संबंध पर समलैंगिक संबंध को प्राथमिकता देने की प्रवृत्ति या इच्छा है।

उन दोनों में अंतर है और आप देखेंगे कि हम इन्हें एक पल में क्यों अलग करते हैं। एक समलैंगिक कृत्य एक क्रिया है; एक समलैंगिक अभिविन्यास इच्छा या लालसा है। वे दोनों उतने ही भिन्न हैं जितना कि एक विषमलैंगिक कार्य एक विषमलैंगिक अभिविन्यास से भिन्न है। अब दो तकनीकी शब्द हैं जिन्हें परिभाषित करने की आवश्यकता है, परवर्ट और इनवर्ट।

ऐसे लोग हैं जिन्हें विकृत के रूप में लेबल किया जाएगा। विकृत, या विकृति, वे व्यक्ति हैं जो प्रकृति में विषमलैंगिक थे, लेकिन एक समलैंगिक अभिविन्यास में बदल गए हैं। आप कहते हैं, "क्यों कोई अपनी यौन लालसा, अपनी यौन प्रवृत्ति को बदलेगा?" फिर से, अनुसंधान स्केच है, और कारण अलग-अलग हैं। यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि विकृति और कुछ वातावरणों के बीच एक मजबूत संबंध रहा है, उदाहरण के लिए, मोनो-सेक्स संस्थान। ऐसे स्थान जहां एक ही लिंग है, उदाहरण के लिए, जेल या बोर्डिंग स्कूल, यहां तक कि सशस्त्र बलों ने आम तौर पर बड़े पैमाने पर आबादी की तुलना में विकृति की अधिक घटनाएं देखी हैं।

फिर उन व्यक्तियों की दूसरी श्रेणी है जो समलैंगिक होंगे। इन व्यक्तियों को इनवर्ट्स कहा जाता है। इनवर्ट्स ऐसे व्यक्ति होते हैं जो विपरीत लिंग के सदस्यों के प्रति आकर्षित होना कभी याद नहीं रख सकते। अपने संज्ञानात्मक वयस्क जीवन की शुरुआत से ही, उन्होंने एक ही लिंग के प्रति आकर्षित महसूस किया है। व्युत्क्रम का कारण क्या है, इसके बारे में अनुसंधान स्केच है। लेकिन एक सहसंबंध मौजूद है। इसका एक कारण घर में पिता की भांति का न होना भी रहा है। वास्तव में, अमेरिका में यहूदी बस्ती की स्थितियों में जहां पिता की अनुपस्थिति की अधिक घटना होती है, वहां उलटा होने की एक समान घटना होती है - राष्ट्रीय आबादी का लगभग दोगुना।

हम बाद में उन शर्तों पर वापस आने वाले हैं, लेकिन याद रखें, समलैंगिक कृत्य, समलैंगिक अभिविन्यास, विकृति और उलटा के बीच का अंतर।

आइए अब बाइबल पर आते हैं। समलैंगिक व्यवहार के बारे में बाइबल क्या कहती है? परमेश्वर के वचन में इस विषय पर सामग्री का खजाना नहीं है, लेकिन जब बाइबल समलैंगिकता के बारे में कुछ कहती है, तो वह इस तरह के व्यवहार के खिलाफ दृढ़ता से बोलती है। मुझे लगता है कि बाइबिल में आप इसे पार करने वाला पहला स्थान उत्पत्ति 19 है। लूत, जो इब्राहीम का रिश्तेदार था, ने सदोम शहर में दो अजनबियों को प्राप्त किया और उसके घर पर सचमुच शहर के नीचे, बेस साथियों द्वारा बमबारी की गई, जो पुरुष थे स्पष्ट रूप से समलैंगिक थे, उनके अभिविन्यास और उनके कार्य दोनों में। इसलिए, उन्होंने लूत के घर पर धावा बोल दिया। आखिरकार, सदोम और उसकी बहन शहर, अमोरा को नष्ट कर दिया गया। न्यायियों 19 में, आप इसी तरह की स्थिति के बारे में पढ़ते हैं, इस बार गिबा शहर में।

डीएस बेली ने अपनी पुस्तक, होमोसेक्सुअलिटी एंड द क्रिश्चियन ट्रेडिशन में, यह तर्क देने की कोशिश की है कि उल्लंघनकर्ता (विशेषकर लूत और उसके घर में अजनबियों से जुड़े प्रकरण में) वास्तव में आतिथ्य के नियमों का उल्लंघन कर रहे थे और इसलिए उन्हें फटकार लगाई जा रही थी, उनके लिए नहीं समलैंगिक गतिविधि। श्री बेली का सिद्धांत जांच की कसौटी पर खरा नहीं उतरता, क्योंकि हमें सदोम और अमोरा में जो हुआ उसकी व्याख्या दी गई है। यह यहूदा की छोटी किताब, पद 7 में पाया जाता है। "इसी तरह, सदोम और अमोरा और आसपास के शहरों ने खुद को यौन अनैतिकता और विकृति के लिए छोड़ दिया। वे उन लोगों के उदाहरण के रूप में काम करते हैं जो अनन्त आग की सजा भुगतते हैं।" इससे यह काफी स्पष्ट हो जाता है, 'यह? वह पत्र जिसे हम जूड कहते हैं, हमें यह बताने के लिए लिखा गया है - कम से कम उसका वह हिस्सा - कि उन व्यक्तियों की उनके समलैंगिक व्यवहार के कारण निंदा की गई थी। सच कहूँ तो, यह कुछ पुराने नियम के निषेधों से मेल खाता है, जैसे लैव्यव्यवस्था 18:22 और लैव्यव्यवस्था 20:13 जहाँ पुरुष समलैंगिकता को घृणा के रूप में वर्णित किया गया है जिसके लिए मृत्युदंड निर्धारित है।

इन बयानों की ताकत उनके संदर्भ में और साथ ही संलग्न दंड की गंभीरता के साथ भी पाई जाती है। फिर जब आप पुराने नियम से नए नियम में जाते हैं, तो आप पाते हैं कि पॉल समलैंगिक गतिविधियों की निंदा करता रहता है। "यहां तक कि महिलाओं ने भी अप्राकृतिक संबंधों के लिए प्राकृतिक संबंधों का आदान-प्रदान किया। उसी तरह, पुरुषों ने भी महिलाओं के साथ प्राकृतिक संबंधों को त्याग दिया और एक दूसरे के लिए वासना से भर गए।" (रोमियों 1:24-25) यह सब उन व्यक्तियों के संदर्भ में है जो परमेश्वर से दूर हो गए हैं—वे ईश्वरविहीन हैं—और परमेश्वर उस प्रकार के व्यवहार को बर्दाश्त नहीं करेगा। कठोर शब्द, परन्तु वास्तव में वही बात पौलुस ने 1 कुरिन्थियों 6:9 में भी कही, जब उसने अधर्मियों की सूची बनाई, और उसमें समलैंगिकों को भी शामिल किया। 1 तीमुथियुस 1:10 में, सदोमियों को अधर्मियों और आज्ञा न मानने वालों में सूचीबद्ध किया गया था।

अब मैं यहां एक बात बताना चाहता हूँ कि, यदि आपने पहले नहीं सुना है, तो आप शायद भविष्य में सुनेंगे। उदार धर्मशास्त्रियों के बीच इस बात पर जोर देने के लिए एक आंदोलन चल रहा है कि पॉल समलैंगिकता के खिलाफ उन तीन चेतावनियों में विकृति की निंदा कर रहा था, उलटा नहीं। आपको अंतर याद है? कि पॉल उन व्यक्तियों से कह रहा था जो "विपरीत लिंग के लिए एक प्राकृतिक आकर्षण के साथ पैदा हुए थे", लेकिन जो बदल गए हैं, कि उन व्यक्तियों के लिए ऐसा करना गलत है। इसका निहितार्थ यह है, "यदि कोई उल्टा है जो समलैंगिक व्यवहार का अभ्यास करना चुनता है, तो उस व्यक्ति को प्रतिबंधित नहीं किया जाएगा।"

यह सही नहीं है। शास्त्र के कम से कम दो कारण हैं कि यह सच है:

1) प्राथमिक कारण वह शब्द है जिसका उपयोग पौलुस ने रोमियों 1 में, 1 कुरिन्थियों 6 में, और 1 तीमुथियुस 1 में समलैंगिक व्यवहार की निंदा करने के लिए किया था। इसके विपरीत, वह तीन अलग-अलग ग्रीक शब्दों में से एक का इस्तेमाल कर सकता था जो विशेष रूप से यौन विकृति के लिए संदर्भित होता, लेकिन उसने ऐसा नहीं करने का फैसला किया। तो, निहितार्थ स्पष्ट है, चाहे उलटा हो या विकृति, समलैंगिक गतिविधि की निंदा की जाती है।

2) ध्यान दें कि रोमियों 1 में संदर्भ सृष्टि का है। समलैंगिकता के खिलाफ निषेध केवल व्यक्तियों के उद्देश्य से नहीं है, चाहे वह उलटा हो या विकृत। इसमें कहा गया है कि यह ईश्वर की व्यवस्था का उल्लंघन है। "चूंकि भगवान के बारे में जो कुछ भी जाना जा सकता है वह उनके लिए स्पष्ट है क्योंकि भगवान ने उन्हें स्पष्ट कर दिया है। दुनिया के निर्माण के बाद से, भगवान की अदृश्य गुणवत्ता, उनकी शाश्वत शक्ति और उनकी दिव्य प्रकृति को स्पष्ट रूप से देखा गया है, जो कि है से समझा जा रहा है इसलिए बनाया गया है कि पुरुष बिना किसी बहाने के हैं।" (रोमियों 1:19-20)

आप देखिए, रोमियों 1 का संदर्भ यह है कि परमेश्वर ने यह स्पष्ट किया कि उसकी योजना क्या थी। यह एक पुरुष के लिए एक महिला को चुनना है, और दोनों के लिए शादी के संदर्भ में, जीवन भर के रिश्ते में एक साथ रहना है। परमेश्वर ने चीजों को बनाने का यह स्वाभाविक तरीका है, जिस तरह से उसने इस दुनिया को चलाने के लिए चुना है। यह भाषा से बहुत स्पष्ट है।

## निष्कर्ष:

### A. सामान्य रूप में

- 1) समलैंगिकता हमारी संस्कृति में अधिक आम है, जितना हम में से कोई भी स्वीकार करना चाहेगा।
- 2) समलैंगिकता एक ऐसा मुद्दा है जो आज सबसे आगे बढ़ रहा है।
- 3) जिस संगति और उत्साह के साथ बाइबल समलैंगिक कृत्यों के खिलाफ बोलती है, उसका अर्थ है कि एक ईसाई इस तरह के अभ्यास को ईश्वर द्वारा नियुक्त या ईश्वर-स्वीकृत जीवन शैली के रूप में स्वीकार नहीं कर सकता है। किसी व्यक्ति के यौन अभिविन्यास या प्रेरणा की परवाह किए बिना यह सच होगा।

### B. ईसाइयों के लिए

1) बाइबल सिखाती है कि हम पाप से घृणा करते हैं, परन्तु हम पापी से प्रेम करते हैं। जब हम किसी पुरुष या महिला को समलैंगिक कहते हैं, तो क्या हम उसका उल्लेख कर रहे हैं कि वे क्या हैं, या वे क्या करते हैं? अब इसके बारे में एक पल के लिए सोचें। आप किसी व्यक्ति को हत्या कब कहेंगे? जब उन्होंने हत्या की है, है ना? आप किसी व्यक्ति को चोर कब कहेंगे? जब उसने कुछ चुराया हो। अधिक सकारात्मक नोट पर, आप किसी व्यक्ति को प्लंबर कब कहेंगे? केवल तभी जब उन्होंने उस कार्य में कौशल का प्रदर्शन किया हो। हम में से बहुत से, जो ईसाई हैं, पाप समलैंगिकता की प्रकृति हमारे लिए इतनी अरुचिकर है, तो शायद हमारे पास पापी से पाप को अलग करने का कठिन समय था।

हमारी दुनिया में ऐसे लोग हैं जिनकी समलैंगिक प्रवृत्ति हो सकती है, लेकिन जो पाप से लड़ रहे हैं। परमेश्वर उन्हें इससे बचा सकता है, ठीक वैसे ही जैसे वह आपको और मुझे हमारी प्रवृत्तियों से बचा सकता है, चाहे हमारे पाप की "अकिलीज़ हील" कुछ भी हो - और हमारा पूरी तरह से अलग हो सकता है। लेकिन मैं ईसाइयों से विनती करता हूँ, क्योंकि हम समलैंगिकता के मुद्दे का सामना करते हैं, समस्या से भागें नहीं, उसका सामना करें। पाप से घृणा करते हुए पापी से प्रेम करो। यही यीशु ने किया, यही वह हमसे समलैंगिकता के पाप के साथ-साथ वेश्यावृत्ति के पापों, रासायनिक निर्भरता, क्रोध और अन्य सभी पापों के संबंध में करने की अपेक्षा करेगा।

वर्षों पहले, इंटरप्रेटर की बाइबिल (एक टिप्पणी) ने रोमियों 1:27 के बारे में यह लिखा था "विषय एक है, जिसमें ईमानदारी से सामना किया जाना चाहिए, लेकिन एक जिस पर अच्छी भावना का कोई भी व्यक्ति नहीं रहना चाहिए।"

मुझे लगता है कि यह दशकों से समलैंगिकता और समलैंगिक व्यवहार पर हमारे दृष्टिकोण का वर्णन करता है। मुझे डर है कि हम ऐसे समय में रह रहे हैं जहां हमारे दिमाग को उस पर अधिक समय तक रहना चाहिए, क्योंकि यह हमारे समाज में जगह ले चुका है।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1013

## प्रश्न:

1. सृष्टि के निर्माण के बाद से समलैंगिकता को समाज द्वारा स्वीकार या सहन किया गया है?

सही \_\_\_ गलत \_\_\_

2. एक समलैंगिक क्रिया एक ही लिंग के दो सदस्यों के बीच संभोग है?

सही \_\_\_ गलत \_\_\_\_\_

3. समलैंगिक अभिविन्यास एक विषमलैंगिक पर समलैंगिक संबंध की प्रवृत्ति या इच्छा है?

सही \_\_\_ गलत \_\_\_\_\_

4. सदोम और अमोरा के पुरुषों ने खुद को यौन विकृति के हवाले कर दिया? सही

सही \_\_\_ गलत \_\_\_\_\_

3. विवाह के बाहर सभी यौन क्रियाएँ, समलैंगिकता और व्यभिचार, दोनों ही पाप हैं?

सही \_\_\_ गलत \_\_\_\_\_

4. प्रेरित पौलुस ने समलैंगिकता की निंदा की और यह कहते हुए उद्धृत किया गया कि "यहां तक कि महिलाओं ने भी अप्राकृतिक संबंधों के लिए प्राकृतिक संबंधों का आदान-प्रदान किया। उसी तरह, पुरुषों ने भी महिलाओं के साथ प्राकृतिक संबंधों को त्याग दिया और एक दूसरे के लिए वासना से भर गए।"

सही \_\_\_ गलत \_\_\_\_\_

अध्याय 6

## रासायनिक निर्भरता से मुक्ति

एक प्रचारक ने अपनी 300 सदस्यीय मंडली पर ध्यान दिया। प्रत्येक पैरिशियन की विशेषता एक मुस्कराता हुआ चेहरा, अच्छे कपड़े, कंघी किए हुए बाल, पॉलिश किए हुए दांत होते हैं। उपदेशक ने अभी-अभी ईसाई जीवन शैली पर एक मजबूत उपदेश दिया था, जिसमें पीने की बुराइयों पर एक पाठ और अपने लोगों को शराब या मजबूत दवाओं के सामयिक उपयोग से पूरी तरह से दूर रहने के लिए एक भावुक नसीहत शामिल थी।

अपने पाठ को समाप्त करते हुए, वह भीड़ को अपने दिल की गहराई में यह मानकर देखता है कि शायद कुछ लोग अवसर पर आत्मसात करेंगे, लेकिन उसे यकीन है कि उसके किसी भी सदस्य को शराब या ड्रग्स से कोई गंभीर समस्या नहीं है। उसे थोड़ा एहसास होता है, आधे रास्ते में बाईं ओर माइक बैठता है। माइक एक 24 वर्षीय मेडिकल छात्र है जो हाई स्कूल में बाइबल की कक्षा पढ़ाता है। वह मिशन कमेटी में काम करता है और हर कोई उसके जोश और काम और समर्पण के लिए उसकी प्रशंसा करता है। लेकिन जो कोई नहीं जानता वह यह है कि माइक के पिता दूसरे शहर में रहते हैं और वह एक शराबी है, और माइक अपने पिता की स्वीकृति प्राप्त करने और अपने स्वयं के आत्मसम्मान को बढ़ाने के व्यर्थ प्रयास में अधिक से अधिक उपलब्धियों को प्राप्त करने के लिए मजबूर है। चर्च में हर कोई सोचता है कि माइक के पास यह एक साथ है। वे सोचते हैं कि उसका परमेश्वर के साथ एक स्वस्थ, महत्वपूर्ण संबंध है।

माइक के पीछे चार पंक्तियाँ, क्लेरेंस और शेरॉन हैं। शेरॉन ईमानदारी से उपस्थित होता है जबकि क्लेरेंस महीने में केवल एक बार आता है। उपदेशक जानता है कि क्लेरेंस एक बहुत ही सफल व्यवसायी है। उसने सुना है कि वह छह अंकों में अच्छी कमाई करता है, जो वह नहीं जानता कि क्लेरेंस एक शराबी है। और जब वह नशे में हो जाता है, तो वह क्रूर हो जाता है, हिंसक हो जाता है और शेरॉन की पिटाई करता है।

गलियारे के उस पार टिम और एलीसन और उनकी छोटी बेटी अमांडा है। उपदेशक ने सुना है कि उन्हें परेशानी हो रही है, यहां तक कि कुछ समय के लिए अलग भी हो गए हैं। बस इसी हफ्ते, उसे हवा मिली कि टिम को काम में मुश्किल हो सकती है। उसे इस बात का अंदाजा नहीं है कि हर दो हफ्ते में टिम की कोकीन खाने के कारण यह सब हो रहा है।

फिर तीसरी पंक्ति में, नीचे दाईं ओर, प्यारी छोटी एम्मा है। अब एक विधवा, एम्मा स्थानीय कलीसिया की एक चार्टर सदस्य थी जब यह 47 साल पहले शुरू हुई थी। उपस्थिति में हमेशा वफादार, एम्मा ने हाल ही में कुछ सेवाओं को याद करना शुरू कर दिया, दोस्तों ने देखा कि उसके हाथ कांप रहे थे। और उन्हें डर था कि वह पार्किंसंस रोग के शुरुआती दौर में पीड़ित थी। उन्हें कम ही पता था कि उसके कांपते हाथ डॉक्टर के पर्चे की दर्द की दवा से अस्थायी रूप से वापस लेने से आए थे, जिसे उसने दो साल पहले लेना शुरू किया था, एक छोटी सी सर्जरी के बाद, नुस्खे जो उसने अपने डॉक्टर से झूठ बोलकर और अपने फार्मासिस्ट को धोखा देकर बार-बार रिफिल किए थे।

पिछली पंक्ति में, मार्विन है, जिसके 12 वर्षीय बेटे को नशे में चालक ने मार डाला था। रास्ते में, दो किशोर जिन्होंने बीयर और धूम्रपान के बर्तन पीने के बाद क्षेत्र के स्कूल में तोड़फोड़ की। सूची धीरे-धीरे करके बढ़ती ही जाती है। अब दोस्तों जो नाम मैंने आपके सामने रखे हैं वे पूरी तरह से काल्पनिक हैं, लेकिन जो परिदृश्य मैंने अभी आपके साथ साझा किए हैं वे वास्तविक हैं। वे और सैकड़ों अन्य इस में और अमेरिका के हर चर्च में दोहराए जाते हैं। रासायनिक निर्भरता और मादक द्रव्यों का सेवन हमारे देश को त्रस्त कर रहा है और लाखों लोगों के जीवन को नष्ट कर रहा है। 12 में से पांच लोगों ने अपने जीवन को रासायनिक निर्भरता से छुआ है।

आइए अब कुछ क्षण रुकें और विचार करें कि हम किस बारे में बात कर रहे हैं। रासायनिक निर्भरता से हमारा क्या तात्पर्य है? रासायनिक निर्भरता को उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो जीवन की जरूरतों को पूरा करने के लिए रासायनिक उपयोग में तेजी से बदलने की प्रक्रिया के परिणामस्वरूप होती है। दूसरे शब्दों में, रसायन हमारी संस्कृति में शराब, सबसे प्रचलित, खतरनाक, महंगी, घातक दवा हो सकती है। यह निकोटीन, कोकीन, दरार, नायिका, एम्फैटेमिन, मॉर्फिन, ट्रैक्विलाइज़र या किसी भी संख्या में नुस्खे वाली दवाएं हो सकती हैं। यदि जीवन, दिन, सप्ताह या जीवन की जरूरतों को पूरा करने के लिए किसी रासायनिक पदार्थ पर निर्भरता है; पदार्थ कुछ भी हो, उसे रासायनिक निर्भरता कहते हैं। इसका मतलब हो सकता है कि एक दिन में एक पेय पीना। इसका मतलब यह हो सकता है कि हर दो घंटे में कई पेय पीना चाहिए। इसका मतलब शाम का ट्रैक्विलाइज़र हो सकता है ताकि आप सो सकें। इसका मतलब हो सकता है कि हर दूसरे सप्ताहांत में कोकीन का सेवन किया जाए। वह रासायनिक निर्भरता है।

रासायनिक निर्भरता अक्सर एक शारीरिक लत की ओर ले जाती है। अब उस परिभाषा को देखें, आइए समझते हैं कि हम किस बारे में बात कर रहे हैं। शारीरिक व्यसन तब होता है जब कुछ पदार्थों के उपयोग के कारण शरीर की कोशिकाएं अपने कार्य करने के तरीके को बदल देती हैं। एक शारीरिक व्यसन का शाब्दिक अर्थ है कि आप शारीरिक रूप से बदल गए हैं और आपका शरीर कार्य करने के लिए उस रसायन को तरसता है।

उन दो चीजों की त्रासदी यह है कि रासायनिक निर्भरता हमेशा जीवन की जरूरतों को पूरा करने में विफल रहती है जिसे उपयोगकर्ता पूरा करना चाहता है। आइए इसके बारे में झूठ न बोलें। किसी ड्रग उपयोगकर्ता के लिए कुछ ठीक करना शुरू में अच्छा लगता है। इसलिए वे इसे लेते हैं। एक आनंद होता है। लेकिन कुछ ही समय में, वह रसायन उन लोगों को अलग-थलग करना शुरू कर देता है, उन्हें भगवान से अलग कर देता है, दूसरों से वे प्यार करते हैं और उन चीजों से जो वास्तव में उनके जीवन की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं। रासायनिक निर्भरता की अवधि के बाद शारीरिक व्यसन शुरू होता है और शारीरिक व्यसन एक मृत्यु प्रक्रिया है। कभी-कभी यह धीमा होता है, अक्सर तेज़ होता है, लेकिन हमेशा घातक होता है जब तक कि चक्र टूट न जाए और ऐसा शायद ही कभी होता हो।

## निर्भरता और दुरुपयोग की समस्या कितनी विनाशकारी है?

यह प्रलय है।

मिडिल टेनेसी के अल्कोहल एंड ड्रग काउंसिल के आंकड़े बताते हैं कि नैशविले टेनेसी में ड्रग्स सभी पति-पत्नी के दुरुपयोग के 50 प्रतिशत, सभी ट्रैफिक मृत्यु के 50 प्रतिशत, सभी आत्महत्याओं के 35 प्रतिशत, सभी हमलों के 62 प्रतिशत, सभी बलात्कारों के 52 प्रतिशत में शामिल हैं।, सभी हत्याओं का 49 प्रतिशत, शराब या रासायनिक व्यसन शामिल है, सभी बाल शोषण का 38 प्रतिशत, सभी हत्याओं का 68 प्रतिशत, और सभी डूबने का 69 प्रतिशत।

लेकिन जिसने वास्तव में मुझे उड़ा दिया वह 1994 का टेनेसीयन लेख था जिसमें मेट्रो नैशविले में कहा गया था, स्थानीय रूप से सजाए

गए अपराधियों में से 80 प्रतिशत से अधिक ड्रग्स से संबंधित अपराध के कारण हैं। अब इसे अंदर जाने दें। अगर यह ड्रग्स के लिए नहीं होता, तो आप हमारे समुदाय में हर पांच दोषी अपराधियों में से चार को जेल से बाहर निकाल सकते थे। यह जीवन को नष्ट कर रहा है, यह परिवारों को नष्ट कर रहा है।

यह हमें मिटा रहा है।

यह वह उपकरण है जिसका उपयोग शैतान सिर्फ हमें मारने के लिए कर रहा है। देश भर में 1960 में, हमारे देश में नशीली दवाओं से संबंधित अपराधों के लिए 30,000 से भी कम गिरफ्तारियां हुईं। 1990 में, एक मिलियन से अधिक थे। आज, 1994, अमेरिकी जेल की कोठरी नशीली दवाओं के सौदागरों, व्यसनो, शराब के नशेड़ियों और मानसिक रूप से बीमार लोगों से भरी हुई है, जो अक्सर मादक द्रव्यों के सेवन के कारण मानसिक रूप से बीमार होते हैं।

कुछ लोग कहते हैं, "ठीक है, चलो उनमें से और को जेल में डाल दें।" हम उनमें से चार मिलियन को पहले ही जेल में डाल चुके हैं। आज, अमेरिका में दुनिया के किसी भी औद्योगिक देश का सबसे अधिक कैद प्रतिशत है। प्रत्येक 100,000 अमेरिकी नागरिकों में से पांच सौ उन्नीस जेल में हैं; उसमें से 80 प्रतिशत ड्रग्स के कारण। अमेरिका की तुलना कनाडा से करें जिसमें प्रति 100,000 के लिए 116 और जापान में प्रति 100,000 के लिए केवल 36 हैं। नशीली दवाओं से जुड़े मामले इतने महामारी के हैं कि हमारे देश की अदालतें नपुंसक होती जा रही हैं।

चिकित्सकीय रूप से हमारे देश में, दवाओं की कीमत हमें सालाना 75 अरब डॉलर है; और हर साल आधा मिलियन नवजात शिशु। यह मेरा दिल तोड़ देता है। गर्भावस्था के दौरान हर साल डेढ़ लाख नवजात शिशु दवाओं के संपर्क में आते हैं। क्रेक बच्चे जो सिर्फ एक दशक पहले दुर्लभ थे, आज भीड़ हो सकती है और 2,000 डॉलर प्रति दिन बाल चिकित्सा वार्ड भर सकते हैं। यह एक प्रलय है।

विशिष्ट कारण।

कारण एक महामारी के रूप में शुरू नहीं हुआ; यह एक के बाद एक वापस चला जाता है। लोग ड्रग्स के साथ खिलवाड़ क्यों करते हैं? पूरी जड़ क्या है? आप उन्हें पहले से ही जानते हैं।

साथियों का दबाव - यह दबाव खासकर युवा लोगों को प्रभावित करता है। उनकी जिज्ञासा जानना चाहती है कि आखिर माजरा क्या है। कुछ लोग आग से खेलना पसंद करते हैं। मुझे नहीं पता क्यों, लेकिन वे करते हैं।

दर्द - हर शराबी दर्द को दूर करना चाहता है। यह पीने का नंबर एक कारण है। यह भावनात्मक, शारीरिक या मनोवैज्ञानिक हो सकता है। लेकिन दर्द एक कारण है।

आत्म-मूल्य और आत्म-सम्मान की कमी - जो युवा ड्रग्स की ओर रुख करते हैं, वे आमतौर पर सबसे अधिक असुरक्षित होते हैं। ओह, उनमें से कुछ बड़े और बोल्ट हैं और बहुत अधिक बहादुर हैं, लेकिन जब आप इसे काटते हैं, तो वे असुरक्षित होते हैं। वयस्क उसी तरह हैं। कॉकटेल पार्टी का पूरा विचार यह विचार है कि मैं अपनी प्राकृतिक अवस्था में संबंधित नहीं हो सकता, लेकिन मुझे थोड़ा सा रसायन दे दो और मैं ढीला हो जाऊंगा। मैं स्वीकार्य होऊंगा, मेरे पास आत्म-मूल्य है।

मूल कारण।

आप में से कुछ लोगों को यह बात साधारण लगेगी, लेकिन यह सच है। महामारी का मूल कारण ईडन गार्डन तक जाता है। जब आदम और हव्वा ने पाप करना चुना, तो उन्होंने जीवन खो दिया। उन्होंने वास्तविक जीवन खो दिया, जिसका अर्थ है कि उन्होंने न केवल उस समय एक परिपूर्ण पृथ्वी पर जीवन की एक अंतहीन मात्रा को खो दिया, उन्होंने जीवन की गुणवत्ता भी खो दी। उस बिंदु से पहले, वे नहीं जानते थे कि दर्द क्या होता है, वे नहीं जानते थे कि निराशा क्या होती है, वे नहीं जानते थे कि चिंता क्या है। उन्हें नहीं पता था कि दुखी होना क्या है। जीवन में उनका पूर्ण अर्थ था। लेकिन जब उन्होंने पाप किया, तो उन्होंने इसे खो दिया, और उन्होंने इसे हम सभी के लिए खो दिया। सदियों से, पुरुष और महिलाएं इसे वापस पाने की कोशिश कर रहे हैं। हमने ड्रग्स, पैसा, शक्ति, काम, खेल, धर्म और 1,001 अन्य चीजों की कोशिश की।

## मूल संदेश।

केवल एक चीज है जो वास्तविक जीवन को पुनः प्राप्त करेगी जो अदन की वाटिका में खो गया था, वह है यीशु मसीह।

यीशु अक्सर जीवन होने की बात करते थे? उसने कहा, "जीवन की रोटी मैं हूँ" (यूहन्ना 6:48) "मार्ग मैं हूँ, सत्य मैं हूँ, जीवन मैं हूँ" (यूहन्ना 14:6), "मैं आया हूँ, कि वे जीवन पाए, और बहुतायत से पाए" (यूहन्ना 10:10) और "पुनरुत्थान और जीवन मैं ही हूँ।" (यूहन्ना 11:25) सुसमाचार के वृत्तांतों में ग्यारह अलग-अलग बार, यीशु ने कहा, "मैं जीवन हूँ।" वह जीवन है जिसे हमने खो दिया है। यीशु के साथ एक सच्चा रिश्ता ही एकमात्र ऐसी चीज है जो अदन में खोई हुई चीजों को बदल सकती है। उस शून्य को भरने के लिए किसी और चीज का प्रयोग करना पाप है।

## पाप।

क्या आप जानते हैं कि "पाप" शब्द का क्या अर्थ है? हिब्रू में इसका अर्थ है "निशान चूकना।" यह एक तीरंदाज के लिए इस्तेमाल किया गया था जो निशान से चूक गया था। वैसे, मैं यह सवाल हर समय सुनता हूँ। क्या शराब पीना पाप है, या यह एक बीमारी है? क्या रासायनिक निर्भरता पाप है, या यह एक बीमारी है? इसे हमेशा ऐसे पूछा जाता है जैसे कि इसे या तो/या उत्तर देना है। सच तो यह है, यह दोनों है। यह दोनों है! यह पाप है, जैसे भौतिकवाद, या लालच, या काम-अपवित्रता, या एक हजार अन्य चीजें, यह वास्तविक जीवन की तलाश में पूरी तरह से निशान से चूक जाती है। यह पाप है, लेकिन बहुत से अन्य भी हैं। लेकिन यह एक बार चुने जाने और बार-बार होने वाली बीमारी बन जाती है। वे रासायनिक पदार्थ व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर सचमुच शरीर को रैक और तबाह कर देते हैं।

हमारी लगभग 10 प्रतिशत आबादी के लिए, जो शराबी हैं, एक बार जब वे पीना शुरू कर देते हैं, तो उनके शारीरिक, उनके मनोवैज्ञानिक मेकअप और दवा की शक्ति का संयोजन उनके लिए सरासर इच्छा-शक्ति से रोकना लगभग असंभव बना देता है। कुछ हस्तक्षेप करना होगा। हमारे लिए एक शराबी व्यक्ति को पवित्रता से देखना और "शराब छोड़ो" कहना एक डूबते हुए व्यक्ति को "तैराकी शुरू करो" कहने जैसा होगा। वे दोनों अगर वे कर सकते थे। वे नहीं कर सकते।

## दास बनाना

नशीली दवाओं की मनोवैज्ञानिक और शारीरिक व्यसनी शक्तियाँ अविश्वसनीय हैं। 1 कुरिन्थियों 6:12 में, कुरिन्थियों कह रहे थे "मेरे लिए सब कुछ जायज़ है, सब कुछ जायज़ है।" वे अपनी स्वतंत्रता का दुरुपयोग कर रहे थे। पॉल कहते हैं "मेरे लिए सब कुछ जायज़ है, लेकिन मुझे किसी चीज़ में महारत हासिल नहीं होगी।" उस अंतिम बिंदु को फिर से पढ़ें, "मुझे किसी भी चीज़ में महारत हासिल नहीं होगी।" सच तो यह है कि जो नशा करके मूर्ख बनते हैं, वे मूर्ख बन जाते हैं। उन्हें उन पदार्थों में महारत हासिल होगी जहां उन्हें एक खरटि, एक फिक्स, एक पेय, एक धूम्रपान, एक गोली या एक शॉट, जो कुछ भी करना होगा।

पौलुस कहता है कि हम या तो पाप के दास हैं या हम परमेश्वर के दास हैं। "मैंने इसे मानवीय शब्दों में रखा है क्योंकि आप अपने स्वाभाविक रूप से कमजोर हैं।" अब हम यह नहीं मानते, लेकिन हम में से हर एक कमजोर है। हम बिल्ली के बच्चे के रूप में कमजोर हैं। "जैसे तुम अपने शरीर के अंगों को अशुद्धता और बढ़ती हुई दुष्टता की दासता में अर्पित करते थे, वैसे ही अब उन्हें पवित्रता की ओर ले जाने वाले धर्म की दासता में अर्पित करो।" (रोमियों 6:19) वह कहता है, अपने आप को इस प्रकार न चढ़ाओ। लेकिन मैं आपको नशीली दवाओं की दासता के बारे में कुछ बताऊंगा। यहाँ कुंजी है: शैतान, यदि आप यूहन्ना 8:44 में याद करेंगे, तो यीशु को झूठा और सभी झूठों का पिता कहा जाता है। क्या आप जानते हैं कि शैतान रासायनिक रूप से आश्रित लोगों से क्या कहता है, और आपमें से जो रासायनिक रूप से निर्भर हैं? क्या आप जानते हैं कि वह आपसे क्या कह रहा है? वो बार-बार तुमसे कह रहा है, आप जब चाहें रुक सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि रासायनिक रूप से आश्रित क्या करते हैं? वे थोड़ी देर के लिए रुकेंगे, बस खुद को एक झूठा सबूत देने के लिए कि वे ऐसा कर सकते हैं। लेकिन वे नहीं कर सकते।

अमेरिका में आज 18 मिलियन शराबी हैं, सिर्फ एक दवा, 18 मिलियन शराबी। केवल 15 प्रतिशत ही मदद मांग रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि सिर्फ तीन मिलियन ही क्यों मदद मांगते हैं? ऐसा इसलिए है क्योंकि अन्य 15 मिलियन झूठ को मानते हैं। वे झूठ पर विश्वास करते हैं कि उन्होंने दवा में महारत हासिल कर ली है, जब दवा ने उन्हें महारत हासिल कर ली है।

## इलाज

इच्छा शक्ति यह नहीं कर सकती। क्या यह बिल्कुल अंतहीन चक्र है? नहीं, आश्रित व्यक्ति का कोई इलाज है।

### 1. नशीली दवाओं के दुरुपयोग की अपर्याप्तता और विनाशकारीता को समझें।

सबसे पहले, उसे नशीली दवाओं के दुरुपयोग की अपर्याप्तता और विनाशकारीता का एहसास होना चाहिए। व्यक्ति को इस बिंदु पर आना चाहिए कि यदि वे अपने वर्तमान पाठ्यक्रम को जारी रखते हैं, तो यह ठीक होने से अधिक दर्दनाक होगा। दूसरे शब्दों में, व्यक्ति को यह महसूस करना होगा कि वह रासायनिक रूप से निर्भर है। शराबी बेनामी द्वारा विकसित 12-चरणीय कार्यक्रम का पहला चरण है (और यह नींव है): जब कोई व्यक्ति आएगा और दूसरों की उपस्थिति में कहेगा, "मैं मानता हूँ कि मैं शराब पर शक्तिहीन हूँ और मेरा जीवन असहनीय हो गया है।" जब तक वे यह मानने को तैयार न हों कि कोई मदद नहीं है। जब वे इसे स्वीकार करते हैं, तो दरवाजा खुला हो जाता है।

### 2. विश्वास करें कि मसीह जीवन में शून्य को भर सकता है।

उसे विश्वास करना चाहिए कि मसीह जीवन में शून्य को भर सकता है। आप कहते हैं, क्या शून्य? जिस शून्य के बारे में हमने पहले बात की थी। जब पाप ने दुनिया में प्रवेश किया, तो शून्य पैदा हुआ, वह शून्य जो दवा और रसायन पहले स्थान पर भरने की कोशिश कर रहे हैं ताकि आप दिन भर में मदद कर सकें, दर्द को दूर कर सकें या आपको उच्च दे सकें। वे ऐसा नहीं करते, लेकिन यीशु करते हैं। वह मार्ग, सत्य और जीवन है।

यह कोई नई बात नहीं है, यह 2,000 साल पहले की बात है जब पौलुस ने इफिसियों 5:18 में कहा था, "शराब के नशे में मत पड़ो।" शराब की दवा है। उन्होंने कहा, यह शून्य को नहीं भरता है। "परन्तु इसके बदले आत्मा से परिपूर्ण हो जाओ।" वह किस बारे में बात कर रहा है? वह मसीह की आत्मा, परमेश्वर की आत्मा और पवित्र आत्मा के बारे में बात कर रहा है जिसे परमेश्वर आप में वास करने देता है जब आप मसीह के पास आते हैं। वैसे, ऐल्कोहॉलिक्स एनोनिमस में दूसरा चरण यह कहना है, "मुझे अपने से बड़ी शक्ति पर विश्वास हो गया है जो मुझे पवित्रता में पुनर्स्थापित कर सकती है।" वे सही कह रहे हैं, केवल मैं आगे जाऊंगा। उस शक्ति का स्रोत यीशु मसीह है। वह और वह अकेले ही आपको अंततः पवित्रता में पुनर्स्थापित करेंगे।

### 3. एक उपचार समुदाय का हिस्सा बनें।

आश्रित व्यक्ति एक उपचार समुदाय का हिस्सा बन जाता है। एक "उपचार समुदाय," एए, एनए या कोई अन्य सहायता समूह हो सकता है। लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप इसे सुनें और इसे अच्छी तरह से सुनें। हम केवल आश्रित लोगों से बात नहीं कर रहे हैं, हम बहुत से ऐसे लोगों से बात कर रहे हैं जो एक परिवार का हिस्सा हैं, आप सह-निर्भर बन जाते हैं। रासायनिक रूप से निर्भर व्यक्ति अपने आप ठीक नहीं होगा। आपको लगता है कि सुना? रासायनिक रूप से निर्भर व्यक्ति अपने आप ठीक नहीं होगा। वे स्वयं समस्या की पहचान नहीं करेंगे। वे स्वयं सहायता नहीं मांगेंगे। वे अकेले ठीक होने की प्रक्रिया में नहीं रहेंगे। इसलिए परमेश्वर इतना बुद्धिमान था जब उसने सभोपदेशक 4:9-11 में कहा, "एक से दो अच्छे हैं। क्योंकि अगर कोई अकेला चल रहा है और नीचे गिर गया है, तो उसे लेने वाला कोई नहीं है। लेकिन अगर दो हैं और एक गिर जाता है, तो उसे लेने के लिए उसे कोई मिल जाता है।"

रासायनिक निर्भरता से उबरना एक आजीवन प्रक्रिया है। यही कारण है कि 10 साल से शांत रहने वाले शराबियों को अभी भी एए बैठकों में भाग लेते देखा जा सकता है, क्योंकि आश्रित व्यक्ति को एक उपचार समुदाय का हिस्सा बनना पड़ता है। अब मैं चर्च के लोगों से कुछ कहना चाहता हूँ। दोस्तों, वह चर्च होना चाहिए। क्या आप मुझे सुन रहे हो? यह शर्म की बात है कि शराबी बेनामी जैसा कार्यक्रम चर्चों में नहीं, बल्कि उनके बाहर खड़ा हुआ।

1978 में गैलप पोल में, चार अमेरिकियों में से एक ने व्यक्तिगत शराब की समस्या होने की बात स्वीकार की। लेकिन केवल आठ प्रतिशत ने कहा कि अगर उन्हें या परिवार के किसी सदस्य को पीने की समस्या है तो वे चर्च या उसके प्रशिक्षित कर्मियों की ओर रुख करेंगे; केवल आठ प्रतिशत। देखिए, हमने यह बताते हुए बहुत अच्छा काम किया है कि नशीली दवाओं का पीछा करना गलत है, हमने हाथ बढ़ाने और यह कहने का बहुत अच्छा काम नहीं किया है, "यहां बताया गया है कि आप इसे कैसे ठीक करते हैं। यहां बताया गया है कि आप इसे कैसे प्राप्त करते हैं। हल किया गया।" हमें दोनों करना है।

गलातियों 6:1 कहता है, "हे भाई, यदि कोई पाप में फँस जाए, तो तुम जो आत्मिक हो उसे कोमलता से फेर दे।" और फिर अगला पद कहता है, "तुम एक दूसरे का भार उठाते हो।" और वहाँ शब्द का अर्थ है एक लंबी यात्रा, न केवल यह कहना, "आपको इसे छोड़ देना चाहिए।" बोज़ उठाओ और इसे अपनी पीठ पर रखो और लंबी दौड़ में अपने साथ ले जाओ।

#### 4. हेरफेर, झूठ और युक्तिकरण के बारे में खुले और ईमानदार रहें।

आश्रित व्यक्ति को अपने हेरफेर, अपने झूठ, अपने युक्तिकरण के बारे में खुला और ईमानदार होना चाहिए, क्योंकि हर नशा करने वाला व्यक्ति इससे गुजरता है। वे सभी से झूठ बोलते हैं।

"यदि हम अपने पापों को मान लें, तो वह उन्हें क्षमा करने और हमें सब अधर्म से शुद्ध करने में विश्वासयोग्य और धर्मी है।" (1 यूहन्ना 1:9) उसे शुद्ध आना है। यह मुक्त करता है उसकी आत्मा।

- व्यसनी के लिए, आश्रित के लिए अगापे प्रेम बनाए रखें। इसका मतलब है कि एक प्यार जो उनके लिए सबसे अच्छा चाहता है, कभी हार नहीं मानता, लेकिन यह वही करता है जो सबसे अच्छा है।
- आश्रित व्यवहार की सहायता या प्रोत्साहन न दें। आग मत लगाओ। आप अगापे का प्यार बनाए रखें। उड़ाऊ पुत्र के दृष्टान्त में पिता के समान बनो। उसने पैसे नहीं भेजे। वह जानता था कि लड़के को होश में आना है; उसे घर आना पड़ा।

सावधानी से सामना करें। आपको कई बार सामना करना पड़ता है। वे अकेले ठीक नहीं होंगे। आपको उन्हें दिखाना होगा कि उनके जीवन में क्या हो रहा है। क्या आप जानते हैं कि एक आश्रित व्यक्ति को स्वस्थ होने के लिए औसतन कितने संघर्ष करने

#### 5. स्वस्थ जीवन जीने का कौशल सीखें।

आश्रित व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीने का कौशल सीखता है।

#### 6. परिवार का हिस्सा।

c) पड़ते हैं? चौवन, हाँ 54. यदि आप एक शराबी के साथ रह रहे हैं, यदि आप एक नशे की लत के साथ रह रहे हैं और आपने उन्हें ठीक होने के लिए आवश्यक सहायता खोजने में मदद करने के लिए बार-बार कोशिश की है, तो उसमें थोड़ा दिल लें आँकड़ा यदि आप यीशु के अलावा जीवन में वास्तविक अर्थ देने के लिए किसी चीज का पीछा कर रहे हैं, तो आप निशान से चूक रहे हैं। यह आपका काम हो सकता है, यह खेल हो सकता है, यह आपकी पॉकेटबुक हो सकती है; या जो कुछ भी। यदि आप आज रासायनिक रूप से निर्भर हैं, तो मुझे आशा है कि आप उस बिंदु पर होंगे जहाँ आप इस समय किसी की उपस्थिति में कहेंगे, आपका परिवार, या एक छोटा समूह, "मेरा जीवन असहनीय हो गया है, और मैं इसे बदलने के लिए शक्तिहीन हूँ।" जब तक आप ऐसा नहीं करेंगे, आप गुलाम बने रहेंगे।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1220

#### प्रश्न:

1. रासायनिक निर्भरता जीवन की जरूरतों को पूरा करने के लिए तेजी से रासायनिक उपयोग की ओर मुड़ने की प्रक्रिया है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

2. रासायनिक निर्भरता कभी भी भौतिक निर्भरता की ओर नहीं ले जाती है।

सही गलत \_\_\_\_\_

3. लोग ड्रग्स के साथ खिलवाड़ क्यों करते हैं?

- \_\_\_\_\_ साथियों का दबाव
- \_\_\_\_\_ दर्द
- \_\_\_\_\_ आत्म-मूल्य की कमी
- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- \_\_\_\_\_ इनमें से कोई भी नहीं

4. रासायनिक निर्भरता का मूल कारण है

- \_\_\_\_\_ "एक इस तरह से बनाया गया है"
- \_\_\_\_\_ समाज

- c. \_\_\_\_\_ भूख  
d. \_\_\_\_\_ पापी
5. कोई जब चाहे तब निर्भर रहना बंद कर सकता है  
सही गलत \_\_\_\_\_
6. रासायनिक निर्भरता से मुक्त और चंगा करने के लिए किसी को यह करना होगा:
- \_\_\_\_\_ नशीली दवाओं के दुरुपयोग की अपर्याप्तता और विनाशकारीता का एहसास करें।
  - \_\_\_\_\_ विश्वास करें कि मसीह जीवन में शून्य को भर सकते हैं।
  - \_\_\_\_\_ एक उपचार समुदाय का हिस्सा बनें।
  - \_\_\_\_\_ हेरफेर, झूठ और युक्तिकरण के बारे में खुले और ईमानदार बनें।
  - \_\_\_\_\_ स्वस्थ जीवन जीने के कौशल सीखें।
  - \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
  - \_\_\_\_\_ इनमे से कोई भी नहीं
7. पारिवारिक प्रेम रासायनिक निर्भरता का सामना करेगा लेकिन इसे निधि नहीं देगा  
सही गलत \_\_\_\_\_
8. रसायनों पर निर्भर व्यक्ति के ठीक होने के लिए कितने संघर्ष करने पड़ते हैं?  
एक। \_\_\_\_\_ 24  
बी। \_\_\_\_\_ 54  
सी। \_\_\_\_\_ 84  
डी। \_\_\_\_\_ 104  
इ। \_\_\_\_\_ 1004

## अध्याय 7

### विलंब से मुक्ति

#### परिचय:

विलंब ... लाखों जीवन आध्यात्मिक, शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक, आदि से कम हैं या होना चाहिए, क्योंकि वे हमेशा के लिए विलंब करते हैं। हम शिथिलता से मुक्ति कैसे प्राप्त करते हैं?

विलंब एक सार्वभौमिक समस्या है जिससे हम में से अधिकांश लोग निपटते हैं। हम में से ज्यादातर लोग जानते हैं कि क्या करना है लेकिन हम इसे टाल देते हैं और कुछ समय बाद यह हमारी जीवनशैली बन जाती है। क्या आप विलंब करने वाले हैं? क्या आप लगातार चीजों को बंद करते हैं? क्या यह छोटी सी कविता आपका वर्णन करती है?

टालना मेरा पाप है,

यह केवल मुझे दुःख देता है।

मुझे पता है कि मुझे इसे छोड़ देना चाहिए,

वास्तव में, मैं कल करूंगा।

यह पाठ विलंब के कारणों, लागतों और इलाज पर चर्चा करता है।

## कारण

1. अनिर्णय। क्या आप कभी किसी रेस्तरां में गए हैं, वेटर आता है और आप उसे दूर कर देते हैं क्योंकि आप अपना मन नहीं बना सकते हैं? या, क्या आपने कभी मेनू, ऑर्डर को देखा है और एंटीज आने के बाद कहे, "काश मैंने वही चुना होता जो आपने ऑर्डर किया था।" अनिर्णय हमें विलंबित करता है, हमें कार खरीदना, कॉलेज चुनना, या नौकरी बदलना बंद कर देता है।
2. डर। जब मुझे डर लगता है तो मैं चीजें बंद कर देता हूं। क्या कभी किसी ने दंत चिकित्सक की यात्रा स्थगित कर दी है जिसे आप जानते हैं कि आपको इसकी आवश्यकता है? किसी ने आवश्यक सर्जरी को टाल दिया? क्या आपने अपने विश्वास को किसी सहकर्मी के साथ बांटना बंद कर दिया है? क्यों? ऐसा इसलिए है क्योंकि आप डरते हैं। डर हमें टालमटोल करता है।
3. पूर्णतावाद। पूर्णतावाद हमें विलंबित करता है। सुलैमान ने कहा, "जो हवा को देखता है, वह बोएगा नहीं; जो बादलों को देखे वह कटनी न पाएगा।" (सभोपदेशक 11:4) दूसरे शब्दों में, यदि आप सब कुछ ठीक होने तक प्रतीक्षा करते हैं, बादल और बैरोमीटर का दबाव, तो आप इसे कभी पूरा नहीं कर पाएंगे। द लिविंग बाइबल उस पद की व्याख्या करती है: "यदि आप उत्तम परिस्थितियों की प्रतीक्षा करते हैं, तो आप कभी भी कुछ नहीं कर पाएंगे।" तथास्तु। पूर्णतावाद विलंब का कारण बनेगा।
4. क्रोध। विलंब उन लोगों पर वापस जाने का एक तरीका हो सकता है जिन्हें हम पसंद नहीं करते हैं, या जिन लोगों को हम खुश नहीं करना चाहते हैं।

क्या आप में से किसी ने अपने माता-पिता से कभी अपने बच्चों से कहा है "टीवी बंद करो, हाथ धोओ और खाने के लिए मेज पर आओ?" दो मिनट बाद आप दोहराते हैं, "टीवी बंद करो, अपने हाथ धो लो और खाने के लिए मेज पर आओ" पांच मिनट बाद, "... " ऐसा क्यों है? क्या यह इसलिए है क्योंकि शो इतना अच्छा है, या बच्चे आपको यह बताने में माहिर हैं कि वे अपनी स्वतंत्रता चाहते हैं?

क्या किसी का कोई साथी है जिसे आप महीनों से एक खास काम करने के लिए कह रहे हैं, और वे ऐसा नहीं कर रहे हैं? एक कारण यह हो सकता है कि वे आपके नियंत्रण का विरोध कर रहे हैं। विलंब कभी-कभी निष्क्रिय प्रतिरोध का एक रूप है। यह क्रोध के कारण हो सकता है।

## 5. आलस्य।

सभी कारणों में सबसे आम है शुद्ध और सरल, आलस्य। नीतिवचन एक आलसी व्यक्ति को संदर्भित करने के लिए एक शब्द का उपयोग करता है; "स्लग" और एक धीमी गति से रेंगने वाले मोलस्क को संदर्भित करता है जिससे हम अच्छी तरह परिचित हैं। "आलसी (आलसी) चाहता है और उसे कुछ नहीं मिलता, लेकिन जो मेहनती है वह समृद्ध होगा।" (नीतिवचन 13:4)

हमारी पीढ़ी में त्याग और दर्द को सहन करने की क्षमता कम है। मुझे याद है जब मेरे परदादा ने 80 के दशक की शुरुआत में खेत में लगन से काम किया था। इसके विपरीत, हमारी "काउच पोटैटो" संस्कृति "आसान" शब्द को पसंद करती है। अगर यह आसान है, तो मुझे यह पसंद है, अगर यह कठिन है, तो मुझे नहीं। क्या आपने कभी देखा है कि विज्ञापन में "आसान" शब्द का प्रयोग कितनी बार किया जाता है? प्रयोग करने में आसान, लगाने में आसान, प्राप्त करने में आसान। क्या ये किताबें बेस्टसेलर बन जाएंगी; "अपने जीवन को बदलने के लिए दस कठिन कदम" या "आकार में आने के सात तरीके"? उन्हें कौन खरीदेगा? हम इसे आसान चाहते हैं। विलंब के बारे में दो आम गलतफहमियां हैं (ए) "इस समस्या का सामना करने की तुलना में इससे बचना आसान है" और (बी) "कल को संभालना आसान होगा।" नहीं, इसमें जितनी देर होगी, उतना ही मुश्किल होगा। यह

## लागत

1. विलंब बाधाएं पैदा करता है।

"आलसी (आलसी) का मार्ग कांटों से अवरुद्ध है।" (नीतिवचन 15:19) विलंब करने से समस्या हमेशा और भी बदतर हो जाती है। क्या होता है जब आप उस टपकती छत को बंद कर देते हैं, और उसे बंद कर देते हैं, और उसे बंद कर देते हैं? आपको एक नई छत की जरूरत है! क्या किसी ने कभी किसी बड़े इंजन की मरम्मत की है क्योंकि आपने अपनी कार में तेल की जांच करना या बदलना बंद कर दिया है? विलंब समस्या को संकट में बदल देता है। यह बाधाएं पैदा करता है।

2. विलंब अवसरों को बर्बाद करता है।

"आलसी मौसम में हल जोतता नहीं है, इसलिए फसल काटने के समय उसे कुछ नहीं मिलता।" (नीतिवचन 20:4) विलंब करनेवाला अवसर का लाभ नहीं उठाता, इसलिए वह काटता नहीं है। जब अवसर दस्तक देता है, तो दरवाजा खोलो।

जॉन ग्रीनलीफ व्हिटियर ने कहा, "पुरुषों में जीभ के सबसे दुखद शब्द हैं, 'यह हो सकता है।'" "अगर केवल" अंग्रेजी भाषा के दो सबसे बेकार शब्द हैं। जब हम स्थगित कर रहे हैं, जीवन बीत रहा है। विलंब अवसर को बर्बाद करता है।

3. विलंब से अन्य लोगों को पीड़ा होती है।

आलस्य हमें प्यार करने से रोकता है। प्यार के लिए प्रतिबद्धता और प्रयास की आवश्यकता होती है। बहुत से लोग उस प्रयास को लागू नहीं करना चाहते हैं।

प्यार करने की तुलना में आलसी होना आसान है। मैं आपको नहीं बता सकता कि कितनी शादियां सिर्फ इसलिए टूट जाती हैं क्योंकि दो लोग आलसी होते हैं। वे वह करना बंद कर देते हैं जो वे जानते हैं कि उन्हें करना चाहिए। मैंने अपने कार्यालय में जोड़ों को बैठे हुए सुना है और कहते हैं, "मुझे पता है कि मुझे क्या करना चाहिए, लेकिन मैं नहीं कर सकता।" नहीं, ऐसा नहीं है कि आप नहीं कर सकते, यह आप नहीं करेंगे। आपको लगता है कि आप इसे बंद कर देंगे, और यह बेहतर हो जाएगा।

विलंब करने वाले लोग अपने बच्चों को चोट पहुँचाते हैं। आलसी माता-पिता समस्याग्रस्त बच्चे पैदा करते हैं। यह आपके बच्चों के साथ समस्याएँ पैदा करता है यदि आप (ए) उन्हें जीवन के तथ्यों के बारे में सिखाते हैं, जब आप जानते हैं कि उन्हें इसकी आवश्यकता है, (बी) चरित्र और जिम्मेदारी बनाने के लिए अनुशासन और (सी) एक और पारिवारिक अवकाश स्थगित करें जहां पारिवारिक बंधन होता है और प्रिय स्मृतियों का विकास होता है। आप अपने बच्चों को नष्ट कर रहे हैं। विलंब वास्तव में अन्य लोगों को चोट पहुँचाता है।

## इलाज

1. बहाने बनाना छोड़ो।

"आलसी कहता है, 'बाहर एक सिंह है', या 'मैं गली में मारा जाऊँगा।'" (नीतिवचन 22:13) यदि आप उस कहावत की बात से चूक गए हैं, तो मैं इसे स्पष्ट कर दूँ। सुलैमान के दिनों में तेरे विचार से इस्राएल के देश में कितने सिंह घूमते हैं? सुलैमान कह रहा है कि टालमटोल करने वाला हर तरह के बहाने लेकर आता है। बाकी सबके पास बहाने हैं, लेकिन मेरे पास कारण हैं। मैंने इस सप्ताह कुछ ऐसा देखा जो मुझे लगा कि यह बहुत अच्छा है। यह बहाने की एक सूची थी जिसे लोगों ने बीमा कंपनियों को दुर्घटनाओं के लिए जमा करने के लिए प्रस्तुत किया था। उनमें से एक ने कहा, "वह आदमी पूरी सड़क पर था। मुझे उसे मारने से पहले मुझे कई बार घूमना पड़ा।" यह कैसे है? "मैंने सड़क के किनारे से दूर खींच लिया, अपनी सास को देखा और तटबंध पर चला गया।" एक अन्य साथी ने कहा, "एक मक्खी को मारने की मेरी कोशिश में, मैं एक टेलीफोन पोल में चला गया।" मुझे यह पसंद है, "मैं 40 साल से अपनी कार चला रहा हूँ जब मैं सो गया और एक दुर्घटना हो गई।" खैर, कोई आश्चर्य नहीं, यह एक लंबा समय है। यह आदमी कैसा है, किस बारे में बात कर रहा है एक बहाना, कहीं और जिम्मेदारी डालने की कोशिश कर रहा है। "टेलीफोन का खंभा तेजी से आ रहा था; जब यह मेरे सामने के छोर से टकराया तो मैंने इसके रास्ते से हटने का प्रयास किया।" मेरा पसंदीदा यह आखिरी है, "पैदल यात्री को पता नहीं था कि किस रास्ते पर जाना है, इसलिए मैं उसके ऊपर से दौड़ा।"

तुम्हारा क्या बहाना है? ऐसा क्या है जो आपको यह कहने के लिए प्रेरित करता है, "इन दिनों में से एक..."? बाइबल कहती है, "आलसी बहाने से भरा होता है।" बेंजामिन फ्रैंकलिन ने कहा, "जो लोग बहाने बनाने में अच्छे होते हैं, वे शायद ही कभी किसी और चीज में अच्छे

होते हैं।" नंबर एक बहाना लोग विलंब के लिए उपयोग करते हैं "जब चीजें ठीक हो जाती हैं, तो मैं \_\_\_\_\_" (आप रिक्त स्थान भरें।) मेरे पास आप सभी के लिए समाचार है। चीजें कभी व्यवस्थित नहीं होंगी। वे तभी बसेंगे जब यहोवा फिर आएगा।

## 2. रुकना बंद करो।

विलंब करने वाले के लिए "इन दिनों में से एक", "इन दिनों में से कोई नहीं" है। रुकना बंद करो, आज ही करो। अभी शुरू करो।

यदि आप विलंब करते हैं, तो ये तीन शब्द आपके जीवन को बदल देंगे। "अभी करो।" इसे लिख लें। एक मैजिक मार्कर लें, कार्डबोर्ड के टुकड़े पर लिखें; इसे अपने रेफ्रिजरेटर, बाथरूम के शीशे, डेस्क या अपनी कार के छज्जा पर रखें। क्या यह आपके चेहरे पर घूर रहा है, "अभी करो!" हर बार जब आप सोचने लगते हैं, "मैं उस पर बाद में पहुंचूंगा," उन तीन शब्दों को सामने देखें और इसे अभी करें!

नासा हमें बताता है कि खर्च की गई ऊर्जा की सबसे बड़ी मात्रा रॉकेट को पैड से हटा रही है। एक बार जब यह कक्षा में पहुंच जाता है, तो यह एक चिंच होता है। रुकना बंद करो, शुरू हो जाओ और अगर इसे आज खत्म नहीं किया जा सकता है, तो इसका हिस्सा लें। आज 10 मिनट, कल 10 मिनट और अगले दिन 10 मिनट करें। देखें कि आप छह छोटे हफ्तों में कितना हासिल करेंगे। यह आपको चौंका देगा।

## 3. शेड्यूलिंग प्रारंभ करें।

"अपना बाहरी काम खत्म करो और अपने खेतों को तैयार करो, उसके बाद अपना घर बनाओ।" (नीतिवचन 24:27) दूसरे शब्दों में, अपनी प्राथमिकताएँ निर्धारित करें कि पहले क्या करने की ज़रूरत है, और उन्हें करने के लिए एक समय निर्धारित करें। आपके पास कभी समय नहीं होता - आपको समय अवश्य बनाना चाहिए!

महत्वपूर्ण और महत्वहीन को शेड्यूल करें। व्यक्तिगत और पारिवारिक बाइबल अध्ययन के लिए समय, अपनी पत्नी के साथ रहने का समय, परिवार के लिए अतिरिक्त समय और अकेले रहने का समय निर्धारित करें (आपका काफी समय)। यदि आप चीजों के लिए समय नहीं देते हैं, तो वे आसानी से नहीं हो पाएंगे। हालाँकि, केवल कुछ शेड्यूल करना ही पर्याप्त नहीं है; आपको अपना शेड्यूल और प्रति दिन एक से अधिक बार काम करना चाहिए। दुर्लभ अवसरों पर जब किसी की या किसी चीज़ की प्रतीक्षा करते हुए, अपने सर्वोच्च प्राथमिकता वाले कार्य पर काम करना जारी रखना असंभव हो सकता है। फिर किसी कम महत्वपूर्ण कार्य पर तब तक कार्य करें जब तक कि सर्वोच्च प्राथमिकता वाले कार्य में बाधा दूर न हो जाए या उसका समाधान न हो जाए।

"हर अवसर का अधिकतम लाभ उठाएं।" (इफिसियों 5:16) एक प्रसिद्ध लेखक था जिसने न्यू यॉर्क में मेट्रो में सवारी करते हुए अपनी पहली पुस्तक लिखी थी, और उसने हर अवसर का भरपूर लाभ उठाया। एक और आदमी ने स्टॉप लाइट पर एक हजार बाइबिल छंदों को याद किया। वह हर अवसर का अधिकतम लाभ उठा रहा है! बुद्धिमान पुरुष और महिलाएं योजना बनाते हैं, शेड्यूल करते हैं और निष्पादित करते हैं।

## 4. अपने डर का सामना करें।

याद रखें, शिथिलता का मुख्य कारण भय है। जब आप किसी चीज से परहेज कर रहे होते हैं, तो आप शायद उससे डरते हैं। इसे पहचानें और इसका सामना करें। सबसे बड़ा डर असफलता का डर है। इसलिए हम किसी और चीज से ज्यादा चीजों को बंद कर देते हैं। हमें डर है कि हम असफल हो जाएंगे। दोस्तों, बस इसका सामना करो, डर कमजोरी की निशानी नहीं है, यह इंसानियत की निशानी है। मार्क ट्वेन ने कहा, "साहस डर की अनुपस्थिति नहीं है, यह आपके डर के बावजूद आगे बढ़ रहा है।" यदि आप अपने डर से भागते हैं, तो वे बड़े हो जाते हैं। यदि आप उनका सामना करते हैं, तो वे छोटे हो जाते हैं।

डर का सामना करते समय खुद से दो बातें पूछनी चाहिए: (ए) "सबसे बुरी चीज क्या हो सकती है?" आम तौर पर, यह उतना बुरा नहीं है जितना आप सोचते हैं और (ख) फिलिप्पियों 4:13 का पाठ करें, "जो मुझे सामर्थ्य देता है उसके द्वारा मैं सब कुछ कर सकता हूँ।" यह

पाठ करें कि लगभग तीन बार, आपके सामने जो कुछ भी है उससे निपटना आसान हो जाता है, यह जानकर कि भगवान मजबूत करता है।

5. अपने प्रयासों के लिए इनाम पर ध्यान दें।

जीवन में बहुत कम चीजें आसान होती हैं। जिन्दगी कठिन है। इनाम देखने के लिए आपको दृढ़ रहना होगा। दर्द से परे लाभ पर ध्यान लगाओ। इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि जब आप कार्य पूरा कर लेंगे तो आपको कितना अच्छा लगेगा।

यहाँ एक छोटा सा दृष्टांत है। जब बच्चे स्कूल से घर आते हैं, अगर वे पहले बैठकर अपना होमवर्क पूरा करते हैं, तो वे दोपहर के बाकी समय का आनंद लेंगे और वे अपनी शाम का अधिक आनंद लेंगे क्योंकि पूर्ववत होमवर्क उनके सिर पर नहीं लटक रहा है। यह दर्शन है "आप अभी भुगतान कर सकते हैं और बाद में खेल सकते हैं, या आप अभी खेल सकते हैं और बाद में भुगतान कर सकते हैं।"

सिद्धांत यह है, "हम भले काम करने में हियाव न छोड़ें, क्योंकि यदि हम हार न मानें तो उचित समय पर कटनी काटेंगे।" (गलतियों 6:9) गलत प्रश्न यह है कि "मैं क्या करने का मन करता हूँ"। सही सवाल यह है कि "भगवान मुझसे क्या चाहते हैं"। यह केवल एक बहुत ही अपरिपक्व व्यक्ति है जो अपना जीवन अपनी भावनाओं से जीता है। उपरोक्त सब कुछ हमें निम्नलिखित दो प्रश्नों की ओर ले जाता है।

### ऐसा क्या है जिसे आपके जीवन में बदलने की आवश्यकता है?

- क्या यह "इन दिनों में से एक मैं ईसाई बनने जा रहा हूँ"?
- क्या यह "इन दिनों में से एक है कि मैं उस सेवकाई में शामिल होने जा रहा हूँ जिसे परमेश्वर ने मुझे सौंपा है?"
- क्या यह "इन दिनों में से एक है कि मैं प्रतिदिन बाइबल पढ़ने और अध्ययन करने जा रहा हूँ?"
- क्या यह "इन दिनों में से एक है कि मैं शराब पीना छोड़ दूंगा, एक बेहतर माता-पिता बनूंगा, पत्नी और बच्चों के साथ कुछ समय बिताऊंगा या जो कुछ भी मैं बंद कर रहा हूँ वह मुझे पता है कि करने की जरूरत है?"

### आपको गियर में लाने के लिए क्या करना होगा?

भगवान कहते हैं, "मैं मदद करना चाहता हूँ।" जीवन में सबसे बड़ी गलती यीशु मसीह के लिए आपको बदलने और आपको बचाने के अवसर को स्थगित करना या देरी करना है।

"मैं किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में नहीं जानता जो अंततः परमेश्वर के साथ अपना जीवन ठीक नहीं करना चाहता। वे कहते हैं, "इन दिनों में से एक, मैं वह प्रतिबद्धता बनाने जा रहा हूँ। इन दिनों में से एक, मैं अपना जीवन क्रम में लाने जा रहा हूँ। इन दिनों में से एक, मैं अपने पापों का पश्चाताप करके परमेश्वर की आज्ञा मानने जा रहा हूँ, अपने विश्वास को स्वीकार करते हुए कि यीशु ईश्वर है, पानी के बपतिस्मा में मेरे पापों की क्षमा के लिए दफनाया जाएगा और मेरे सभी पापों से क्षमा किए गए एक नए ईसाई को शुद्ध किया जाएगा।" अभी क्यों नहीं? एक अच्छा इरादा केवल विलंब है। आप पुरानी कहावत जानते हैं, और यह सच है: "नरक का मार्ग अच्छे इरादों से प्रशस्त होता है।" आज क्यों नहीं? अद्भुत अनुग्रह पाठ #1200

### **प्रश्न:**

1. विलंब के कारण।

- \_\_\_\_\_ अनिर्णय
- \_\_\_\_\_ डर
- \_\_\_\_\_ पूर्णतावाद
- \_\_\_\_\_ क्रोध
- \_\_\_\_\_ आलस्य
- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

- g. \_\_\_\_\_ ए और सी
- h. \_\_\_\_\_ ए, डी और ई
- i. \_\_\_\_\_ बी, सी और डी

2. विलंब की लागत।

- a. \_\_\_\_\_ यह बाधाएं पैदा करता है। (नीति. 15:19)
- b. \_\_\_\_\_ यह अवसरों को बर्बाद करता है। (नीति. 20:4)
- c. \_\_\_\_\_ यह अन्य लोगों को चोट पहुँचाता है।
- d. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- e. \_\_\_\_\_ ए और बी
- f. \_\_\_\_\_ ए और सी
- g. \_\_\_\_\_ बी और सी

3. इलाज।

- a. \_\_\_\_\_ बहाना बनाना छोड़ दो। (नीति. 22:13)
- b. \_\_\_\_\_ अवरुद्ध करने का काम रोको।
- c. \_\_\_\_\_ शेड्यूलिंग प्रारंभ करें। (नीति. 24:27)
- d. \_\_\_\_\_ अपने डरों का सामना करें। (फिल. 4:13)
- e. \_\_\_\_\_ अपने प्रयासों के पुरस्कारों पर ध्यान दें। (गला. 6:9)
- f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- g. \_\_\_\_\_ ए, बी और सी
- h. \_\_\_\_\_ ए, सी और डी
- i. \_\_\_\_\_ बी, सी और ई
- j. \_\_\_\_\_ बी, सी, डी और ई

4. एक विलंबकर्ता की पसंदीदा अभिव्यक्ति "इन दिनों में से एक मैं" है जबकि भगवान कहते हैं "आज का दिन है।"

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

5. सबसे महत्वपूर्ण बात क्या है जो आमतौर पर एक विलंबकर्ता द्वारा स्थगित कर दी जाती है?

- a. \_\_\_\_\_ परिवार के किसी सदस्य के प्रति अपने प्यार का इजहार करना
- b. \_\_\_\_\_ किसी को अपना दुख बताकर क्षमा मांगना
- c. \_\_\_\_\_ मुक्ति, क्षमा के लिए ईश्वर की आज्ञाकारिता

अध्याय 8

**गर्व और विनम्रता पर**

बहुत से लोग प्रश्नों के उत्तर की इच्छा रखते हैं (1) मैं अपने आप को वासना, व्यसनों और हैंग-अप से कैसे मुक्त करूँ जो जीवन को अस्त-व्यस्त कर देते हैं और (2) मुझे आवश्यक परिवर्तन करने की शक्ति कैसे मिलती है या मुझे ईश्वर की शक्ति कैसे मिलती है मेरे जीवन में?

प्रारंभिक बिंदु समस्या को स्वीकार करना है, न केवल समस्या की भौतिक अभिव्यक्ति, बल्कि मूल समस्या। मूल समस्या यह है कि "मैं

प्रभारी हूं, और मुझे भगवान की आवश्यकता नहीं है।" आदम और हव्वा की यही समस्या थी। रोमियों 7 में पौलुस ने इसके साथ मल्लयुद्ध किया और यह हमारी समस्या है।

कुंजी याकूब 4:6 में पाई जाती है। शेष पाठ में सब कुछ उस महान पाठ से निकलने वाला है। याकूब ने कहा, "परमेश्वर अभिमानियों का विरोध करता है, परन्तु दीनों पर अनुग्रह करता है।" यह दोहराने लायक है। "ईश्वर अभिमानियों का विरोध करता है, लेकिन दीनों पर अनुग्रह करता है।" बाइबल बताती है कि आपके जीवन में शक्ति की कुंजी नम्रता है और परमेश्वर की शक्ति के लिए मुख्य बाधा अभिमान है, क्योंकि अभिमान से भरा व्यक्ति परिवर्तन या सुधार की आवश्यकता नहीं देख सकता है। केवल जब कोई विनम्रता से भरा होगा, उसे बदलने की शक्ति दी जाएगी।

बाइबल दो प्रकार के घमण्ड के बारे में बात करती है। वास्तव में एक अच्छा प्रकार का अभिमान है। यदि आप ऐसा नहीं मानते हैं, तो गलातियों 6:4, या 2 कुरिन्थियों 7:4 पढ़िए। अच्छे प्रकार का अभिमान स्वाभिमान, अच्छे कार्य के लिए संतुष्टि और दूसरों को सफल होते देखने के आनंद का पर्याय है। बाइबल में केवल दो या तीन बार आप गर्व को इस तरह संदर्भित करते हुए देखते हैं। निन्यानबे प्रतिशत बार, आप गर्व को बहुत नकारात्मक तरीके से संदर्भित पाएंगे, जहां यह दंभ, स्वार्थ, अहंकार या अहंकार से जुड़ा हुआ है। किसी ने कहा, "अहंकार ही एक ऐसी बीमारी है जो जब आपको हो जाती है, तो यह बाकी सभी को बीमार कर देती है।" कई प्रसिद्ध और महत्वपूर्ण लोगों को देखकर कोई भी आसानी से शिकार बन सकता है।

मुहम्मद अली को याद करें, आप में से जो मेरी पीढ़ी या उससे ऊपर के हैं, और अली अपने प्रमुख में कितने ढीठ और गर्वित थे? कहानी में कहा गया है कि अली एक बार विमान में सवार था और वह उड़ान भरने वाला था। फ्लाइट अटेंडेंट अली के पास आई और बोली, "सर, आपको अपनी सीट बेल्ट बांधनी होगी।" अली ने अपने विशिष्ट ढीठ, शोमैन-प्रकार के तरीके में कहा, "सुपरमैन को सीट बेल्ट की आवश्यकता नहीं है।" जिस पर फ्लाइट अटेंडेंट ने जवाब दिया, "सुपरमैन को किसी हवाई जहाज की भी जरूरत नहीं है।" उसने बेल्ट बांध ली।

गर्व दूसरों में देखना बहुत आसान है, लेकिन खुद में देखना मुश्किल है, लेकिन यह है। यह केवल बुनियादी मानवीय समस्या नहीं है, यह आपकी मूल समस्या है, और यह मेरी मूल समस्या भी है।

## गर्व जो अन्य समस्याओं की ओर ले जाता है.

### 1. अभिमान व्यक्तिगत विकास को रोकता है।

आपको लगता है कि आपने इसे पूरी तरह से प्राप्त कर लिया है और इसे बदलने, बढ़ने या सुधारने की आवश्यकता नहीं है। आपकी आत्मा में गर्व का निवास है। किसी ने कहा, "जब सिर में सूजन होने लगे तो दिमाग का बढ़ना बंद हो जाता है।" यह जानने का एक निश्चित तरीका है कि आपको इस पाठ की आवश्यकता है यदि आपको नहीं लगता कि आप करते हैं।

सुलैमान ने कहा, क्या तू मनुष्य को अपनी दृष्टि में बुद्धिमान देखता है? मूर्ख की आशा उस से बढ़कर है। (नीतिवचन 26:12) "जो अनुशासन पर चलता है, वह जीवन का मार्ग दिखाता है, परन्तु जो सुधार पर ध्यान नहीं देता, वह दूसरों को भटका देता है।" (नीतिवचन 10:17) ये दोनों पद मिलकर कह रहे हैं कि अभिमानी पुरुष या स्त्री केवल आत्म-मूल्यांकन से ही आगे बढ़ते हैं। उन्हें लगता है कि वे सब कुछ जानते हैं जो जानना है और कोई सलाह लेने का कोई मतलब नहीं है।

अगर आपको शादी की समस्या है और आप इस बारे में किसी से बात नहीं करेंगे, तो यह गर्व की बात है। बस इतना ही है, शुद्ध और सरल। अगर आपको आर्थिक परेशानी है और आप इसके बारे में सलाह नहीं लेंगे, तो यह सिर्फ आपका गौरव है। यदि आप अपने काम, स्कूल, या किसी रिश्ते में असफल हो रहे हैं और आप इसे छिपाने की कोशिश कर रहे हैं, तो यह गर्व की बात है। अक्सर हम स्मार्ट दिखने के बजाय स्मार्ट दिखना पसंद करते हैं। स्मार्ट बनने का तरीका विनम्र होना है। अभिमान व्यक्ति को बढ़ने से रोकता है।

### 2. गर्व मेरे रिश्तों को तोड़ देता है।

अभिमान सभी संबंधपरक संघर्ष और असामंजस्य की जड़ है। जब आप गर्व से कार्य करते हैं, तो आप मांगलिक, असहानुभूतिपूर्ण, यहां तक कि अप्रिय और असभ्य भी हो जाते हैं।

क्या आपने कभी किसी गर्वित व्यक्ति को किसी फैसी रेस्तरां में वेटर के साथ व्यवहार करते देखा है? यह घृणित है, वे मांग कर रहे हैं और कभी संतुष्ट नहीं हो रहे हैं। अभिमान हमें द्वेष रखने और स्कोर बनाए रखने के लिए प्रेरित करता है। यह हमें यह स्वीकार करने में असमर्थ बनाता है कि हम गलत हैं। "अभिमान ही झगड़े पैदा करता है।" (नीतिवचन 13:10) मैं इसे दोहराने जा रहा हूँ। "अभिमान ही झगड़े पैदा करता है।"

विवाह में लगभग हर तर्क या झगड़े की जड़ अभिमान ही होता है। आप यह स्वीकार नहीं करना चाहते कि आपके पति या पत्नी आंशिक रूप से सही हो सकते हैं। अगर हम अपने अभिमान को निगल लें तो इतने सारे पारिवारिक संघर्षों को सुलझाया जा सकता है।

आपको कितनी बार लगता है कि इस परिदृश्य पर काम किया गया है? एक युवक विद्रोही हो जाता है और अपने पिता पर छूट जाता है और पिता अपना आपा खो देता है और कहता है, "घर से बाहर निकलो और वापस मत आना।" वे अलग-थलग हैं क्योंकि कौन जानता है कि उनमें से कोई भी अंग्रेजी भाषा के इन छह सबसे कठिन शब्दों को मजबूर नहीं कर सकता है, "मैं गलत था। मुझे खेद है।" अभिमान रिश्तों को नष्ट कर देता है, और अभिमान भी तनाव और चिंता पैदा करता है।

वे अलग हो जाते हैं क्योंकि कौन जानता है कि उनमें से कोई भी खुद को भाषा में इन चार सबसे कठिन शब्दों को बोलने के लिए मजबूर नहीं कर सकता: "मैंने गलती की। मुझे खेद है।"

अभिमान व्यक्ति का ध्यान स्वयं पर होता है। यह मेरे स्टेटस और मेरी इमेज पर है। राजनेताओं के पास अब स्पिन-डॉक्टर हैं। उन्हें सच्चाई की परवाह नहीं है; वे चाहते हैं कि छवि सही हो। छवि ही सब कुछ है। लेकिन यह वास्तव में एक असुरक्षा और हीनता की भावना को प्रकट करता है।

क्या आपने कभी फॉक्स, सीएनएन या किसी अन्य चैनल पर विश्वव्यापी शिखर सम्मेलन, या संयुक्त राष्ट्र की बैठक देखी है? आप देखते हैं कि छोटे से छोटे देशों के तानाशाह और राजदूत चोटी की आठ पंक्तियों और 40 पदकों के साथ मार्च करते हुए आते हैं और ये चमकीले सजी हुई वर्दी हैं, लेकिन अन्य देशों के राष्ट्रपति और राजदूत सिर्फ एक मामूली गहरे रंग के सूट में आते हैं। क्यों? उन्हें किसी को प्रभावित करने की जरूरत नहीं है। वे सुरक्षित हैं।

क्या आपने कभी फॉक्स, सीएनएन या किसी अन्य चैनल पर विश्व शिखर सम्मेलन, या संयुक्त राष्ट्र को छोटे देशों के उन तानाशाहों और राजदूतों से मिलते हुए देखा है जो वर्दी में आठ पंक्तियों और चालीस पदकों से सजी वर्दी में परेड करते हैं? जबकि अन्य साधारण गहरे रंग के सूट में प्रवेश करते हैं। क्यों? उन्हें किसी को प्रभावित करने की जरूरत नहीं है। वे आश्वस्त हैं।

मेरे पसंदीदा लेखकों में से एक, टोनी कैंपोलो ने कहा, "गर्व अक्सर उन्हें नष्ट कर देता है जिन्हें हम सबसे ज्यादा प्यार करते हैं।" माता-पिता का अभिमान संतान के विनाश का कारण बन सकता है। जो लोग यह साबित करने के लिए बाहर रहते हैं कि वे दूसरों से बेहतर हैं, वे अक्सर अपने बच्चों का इस्तेमाल इस उद्देश्य के लिए करते हैं। कैंपोलो जाता है और बताता है कि हम पहले से क्या जानते हैं। "कितने माता-पिता गर्व से अपने बच्चों के ग्रेड के माध्यम से, अपने बच्चों के खेल कैरियर के माध्यम से, अपने बच्चों की सुंदरता के माध्यम से, और सभी अपनी बेहतरी के लिए ऐसा करने की आड़ में रहते हैं। वे अपने मानस को बर्बाद कर रहे हैं, जबकि वे अपने स्वयं के व्यक्तिगत को बढ़ा रहे हैं अहंकार।" कैंपोलो यह कहकर समाप्त करता है, "खुशी अक्सर अभिमान का हताहत होता है।"

नीतिवचन 29:25 कहता है कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं, इसके बारे में चिंतित होना एक खतरनाक बात है। गर्व चिंता और तनाव का कारण बनता है क्योंकि अगर मैं एक छवि जीने की कोशिश कर रहा हूँ, लेकिन अंदर मैं कुछ और हूँ, तो मैं तनावग्रस्त, निराश और मोहभंग हो जाता हूँ। इसके विपरीत, हमारे प्रभु यीशु ने पहाड़ी उपदेश पर जो पहली बात कही वह थी "धन्य हैं वे, जो नम्र हैं।"

**विनम्रता के माध्यम से खुशी**

यदि आप उन चीजों से मुक्त होने जा रहे हैं जो आपको जकड़े हुए हैं, तो आप इसे तब तक नहीं कर पाएंगे जब तक कि आप विनम्रता की मानसिकता विकसित करना शुरू नहीं कर देते। यह पाठ का वास्तविक मूल है।

## 1. अपनी कमजोरियों को ईमानदारी से पहचानें।

"जो अपने पापों को छिपा रखता है, उसका कार्य सुफल नहीं होता, परन्तु जो उन्हें मान लेता और त्याग देता है, उस पर दया की जाती है।" (नीतिवचन 28:13) यदि आप अपनी कमजोरियों को स्वीकार नहीं करते हैं, यदि आप आध्यात्मिक विफलता के अपने सतत क्षेत्रों को स्वीकार नहीं करते हैं, तो न तो आप और न ही परमेश्वर उन पर कार्य करने में सक्षम होंगे।

मुझे उस किशोर लड़के की कहानी बहुत पसंद है जिसने अपनी बहन से कहा, "बहन, मुझे डर है कि मैं घमंड के पाप का दोषी हूँ।" उसने उसकी ओर देखा और कहा, "तुम, घमंड, कैसे?" उसने कहा, "ठीक है क्योंकि हर बार जब मैं आईने से चलता हूँ, तो मैं खुद को रुकता हुआ देखता हूँ और कहता हूँ, 'वाह, क्या बात है।' वह हँसी और बोली, "नहीं, यह घमंड नहीं है, यह सिर्फ अज्ञान है।"

आप में से बहुत से लोग आज रात को सोने से पहले झुकेंगे और प्रार्थना करेंगे, और कहेंगे, "भगवान, अगर मैंने आज पाप किया है।" वहीं रुक जाओ, बस रुको और सोचो। "अगर" को छोड़ दें, क्योंकि इसके बारे में कोई सवाल ही नहीं है, आपने आज पाप किया है। अपने जीवन में पाप को अलग करने के लिए समय निकालें, विशेष रूप से शाश्वत पाप, वह पाप जिसे आप कोठरी में भरने की कोशिश कर रहे हैं। हो सकता है कि यह आपका व्यभिचारी मामला हो, हो सकता है कि यह आपकी झूठ बोलने वाली जीभ हो, हो सकता है कि यह माता-पिता की नफरत हो, हो सकता है कि यह काम पर एक टूटा हुआ रिश्ता हो या हो सकता है कि यह कुछ ऐसा है जिसका आप सिर्फ दिखावा कर रहे हैं। इसे मेज पर से बाहर निकालो और परमेश्वर के सामने फैलाओ। जब तक आप अपनी कमजोरी को स्वीकार नहीं करेंगे, तब तक आप वास्तविक विनम्रता को नहीं जान पाएंगे।

## 2. वास्तविक रूप से अपनी ताकत का मूल्यांकन करें।

अभिमान स्वयं के झूठे मूल्यांकन पर आधारित है, लेकिन विनम्रता सत्य पर आधारित है। यीशु ने कहा, "तुम सत्य को जानोगे, और सत्य तुम्हें स्वतंत्र करेगा।" पौलुस ने कहा, "अपने आप को अपने से अधिक ऊंचा मत समझो, बल्कि अपने बारे में गंभीर निर्णय के साथ सोचो।" (रोमियों 12:3) दूसरे शब्दों में, यथार्थवादी बनें कि आप कौन हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि विनम्रता एक हीन भावना है। नम्रता यह नहीं कह रही है, "ओह, मैं मनहूस, भयानक, बेकार या कुछ भी नहीं हूँ। मैं सिर्फ एक पुराना कीड़ा हूँ।" यह सच नहीं है। तुम कीड़ा नहीं हो, तुम कुछ नहीं हो, तुम कुछ हो। यीशु व्यर्थ नहीं मरा। हम में से प्रत्येक, सृष्टि में अद्वितीय, ईश्वर के स्वरूप में बना है। तथ्य यह है कि आपके पास ताकत है। हम सब करते हैं। भगवान ने उन्हें हमें दिया है लेकिन हम क्षेत्रों में भी कमजोर हैं।

मुझे बास्किन रॉबिंस में चलने वाली छोटी लड़की की कहानी बहुत पसंद है। वह मुश्किल से काउंटर पर दिखाई दे रही थी, और कहा, "सर, मुझे उनमें से एक हाथ से भरी हुई पिन् चाहिए, ढक्कन नहीं, बस एक चम्मच।" साथी ने उसकी ओर देखा और कहा, "अच्छा छोटी लड़की, क्या तुम्हें यकीन है कि तुम वह सब खा सकती हो?" "ओह, हाँ सर," उसने कहा। "आप देखते हैं कि मैं बाहर की तुलना में अंदर से बहुत बड़ा हूँ।"

अभिमान यह दिखावा कर रहा है कि आप अंदर से बाहर से बहुत बड़े हैं। "प्रत्येक व्यक्ति को अपने कार्यों का परीक्षण स्वयं करना चाहिए, फिर वह किसी और से अपनी तुलना किए बिना खुद पर गर्व कर सकता है।" (गलतियों 6:4) यह मेरे जीवन के ग्रंथों में से एक है। एक अच्छा प्रकार का अभिमान भी होता है। पॉल ने कहा, आप अपनी क्षमताओं का आनंद लेते हैं, अपनी सफलताओं का आनंद लेते हैं, अच्छा काम करते हैं, लेकिन तुलना न करें। तुलना न करने के दो कारण हैं।

a. आप हमेशा किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढ सकते हैं जो आपके जैसा अच्छा काम नहीं कर रहा है और आपको गर्व होगा।

बी। आपको हमेशा कोई ऐसा व्यक्ति मिल सकता है जो आपसे बेहतर काम कर रहा हो और आप निराश हो जाएंगे।

भगवान कहते हैं, मैं नहीं चाहता कि तुम उनमें से कोई हो। मैंने तुम्हें बिल्कुल अनोखा बनाया है। आप बर्फ के टुकड़े की तरह हैं, कोई भी दो समान नहीं है। भगवान बस चाहता है कि तुम तुम हो। यदि आप आप नहीं होने जा रहे हैं, तो आप कौन होंगे? अन्य लोगों के साथ तुलना न करें - आप या तो गर्व करेंगे या निराश होंगे।

गलातियों 6:4 का पालन करना एक कठिन आदेश है, विशेष रूप से ऐसी संस्कृति में जहां सब कुछ प्रतिस्पर्धा पर आधारित है। चलो बस ईमानदार रहें, अमेरिका में, हम केवल शीर्ष कुत्ते चाहते हैं। हम केवल स्वर्ण पदक विजेता चाहते हैं। हम केवल साल का सेल्समैन चाहते हैं। आप गिरावट के दौरान देखते हैं जब फुटबॉल खेल में कैमरा नीचे की ओर जाता है और वे उस किनारे को पैन करते हैं, सभी खिलाड़ी उस हेलमेट को उतार कर मुड़ जाते हैं। वे क्या कहते हैं? उनका टीम रिकॉर्ड चार और सात हो सकता है, लेकिन वे कैमरे को देखेंगे और कहेंगे, "हम नंबर एक हैं, हम नंबर एक हैं।" आपने कितनी बार किसी फुटबॉल खिलाड़ी को कैमरे की ओर मुड़ते हुए देखा है और कहते हैं, "हम चौथे नंबर पर हैं, हम चौथे नंबर पर हैं, और हमें इस पर गर्व है।" नहीं! नहीं! नंबर एक होने के नाते यह सब कुछ नहीं है, कभी भी भगवान का मानक नहीं रहा है। यह'

### 3. कृतज्ञतापूर्वक अपनी सफलताओं का आनंद लें।

पौलुस ने कहा, "तेरे पास क्या है जो तुझे नहीं मिला? और यदि नहीं लिया, तो ऐसा क्यों घमण्ड करते हैं मानो तू ने किया?" (1 कुरिथियों 4:7) क्या आप जानते हैं कि पौलुस क्या कह रहा था? आप और मैं सब कुछ हमें ईश्वर ने दिया है। हम कहते हैं, मैंने अपना व्यवसाय अपने दो हाथों से बनाया है। यह मेरा विचार था। बढ़िया, लेकिन आपको वह दिमाग, स्वास्थ्य या हाथ कहां से मिला? वे सभी भगवान से आए थे। आपको वह डीएनए कहां से मिला जिसने आपके गुणसूत्रों को बनाया जिसने आपको आपके जैसा बनाया? आप देखते हैं कि तथ्य यह है कि, हम सभी के पास डिजाइनर जीन होते हैं, यदि आप सजा को क्षमा करेंगे। लेकिन हमने उन्हें डिजाइन नहीं किया, भगवान ने किया।

आप में से कितने लोगों ने अपने माता-पिता को चुना, जहां आपका जन्म होना था या आप कब पैदा होने वाले थे? वे सभी परमेश्वर की ओर से उपहार हैं, और जो आप उनके साथ करते हैं वह परमेश्वर को वापस आपका उपहार है। तब विनम्रता जीवन में सफलता का आनंद लेती है, लेकिन वह उस सफलता के मूल को जानकर कृतज्ञतापूर्वक करती है। "हर एक अच्छा और उत्तम वरदान पिता की ओर से आता है।" (याकूब 1:17) हमें वह और व्हेल का सबक याद रखना चाहिए। जब व्हेल शीर्ष पर पहुंचती है, और उड़ने लगती है, तब वह हापून हो जाता है। एक मिनट में आप हीरो हो सकते हैं और अगले ही मिनट आप जीरो हो सकते हैं। कभी मत भूलना, प्रभामंडल और फंदे में सिर्फ 12 इंच का अंतर होता है। हमें अपनी सफलताओं का कृतज्ञतापूर्वक आनंद लेने की आवश्यकता है।

### 4. निःस्वार्थ भाव से दूसरों की सेवा करो।

अक्टूबर 1989 में, साइकोलॉजी टुडे ने अवसाद के बारे में एक महान लेख किया। यह महामारी पर ध्यान केंद्रित कर रहा था कि प्रमुख अवसाद हमारी संस्कृति बन रहा है। यह विशेष रूप से बेबी बूम आबादी पर केंद्रित है, 30 से 45 वर्ष के बीच के लोग। क्या आप जानते हैं कि जो लोग बेबी बूम पीढ़ी में हैं, उनके दादा-दादी की तुलना में तीन से दस गुना अधिक बड़े अवसाद से पीड़ित होने की संभावना है? यह मुझे अजीब लगता है क्योंकि हमारे दादा-दादी वे थे जो डिप्रेशन से गुजरे थे, जिन्हें एक गाय के दूध से दस बच्चों को पालने के लिए संघर्ष करना पड़ा था। मेरा मतलब है, क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है?

यह जारी रहा, "यह उन ऐतिहासिक और सांस्कृतिक घटनाओं से पता लगाया जा सकता है जिन्होंने व्यक्ति को ऊंचा किया है।" दूसरे शब्दों में, लेख में कहा गया है, अवसाद "मैं" पीढ़ी --- मैं, मेरी छवि और मेरे लक्ष्यों का परिणाम है। यह सादा पुराना स्वार्थ और अभिमान है। उन्होंने जो पाया, वह यह है कि एक व्यक्ति जो अपने आप में लिपटा हुआ है, एक बहुत छोटा पैकेज बनाता है।

लेख में यह भी कहा गया है "जिस तरह राष्ट्र में विश्वास टूट रहा था, और भगवान में विश्वास भी लुप्त हो रहा था, तलाक की आसमान छूती दर परिवार में विश्वास को मिटा रही थी। जब लोग अब यह नहीं मानते कि उनका देश इतना शक्तिशाली है, कि परिवार स्थायी एकता और समर्थन का स्रोत हो सकता है, या यह कि भगवान के साथ एक रिश्ता महत्वपूर्ण है, वे पहचान, संतुष्टि और आशा के लिए और क्या कर सकते हैं? लोगों के पास केवल एक ही विकल्प है; वे खुद की ओर मुड़ते हैं और अवसाद का परिणाम होता है।"

उसी पत्रिका में, "बियाँड सेल्फिशनेस" नामक एक और लेख था। ध्यान रखें यह साइकोलॉजी टुडे है। यह किसी विशेष ईसाई मूल्य को बढ़ावा देने की कोशिश नहीं कर रहा है। लेकिन इसने कहा कि अन्य लोगों की मदद करने से अवसाद पर काबू पाया जा सकता है। वास्तव में, लेख में कहा गया है कि जब आप दूसरों की मदद करते हैं, तो यह वास्तव में आपके मस्तिष्क में एंडोर्फिन बनाता है। आप में से कुछ जो धावक और एथलीट हैं, जानते हैं कि एंडोर्फिन क्या हैं। यह हार्मोन रसायन है जो सचमुच धावकों को उच्च देता है। लेख में कहा गया है कि जब आप स्वेच्छा से किसी और की मदद करने के लिए जाते हैं, तो शारीरिक रूप से आपको उसी तरह की चीज़ मिलती है। "मदद करने के लिए स्वेच्छा से लोगों को शारीरिक और भावनात्मक रूप से अच्छा महसूस होता है। धावक के शांत की तरह, यह आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।"

1989 में साइकोलॉजी टुडे ने जो कहा था, वह केवल 2,000 साल पहले फिलिपियों 2 में पौलुस द्वारा कही गई बातों को दोहरा रहा था। "स्वार्थ या व्यर्थ अभिमान से कुछ मत करो, लेकिन दीनता से दूसरों को अपने से बेहतर समझो। तुम में से प्रत्येक को न केवल अपने हित के लिए, बल्कि दूसरों के हित के लिए भी देखना चाहिए। आपका रवैया मसीह के समान होना चाहिए। यीशु।" (फिलिपियों 2:3) पौलुस कह रहा है कि नम्रता अपने बारे में बुरा नहीं सोच रही है, यह केवल दूसरों के बारे में अधिक सोच रही है। मेरी जरूरतों, मेरी इच्छाओं, मेरी चाहतों पर ध्यान केंद्रित है, और ध्यान इस बात पर है कि दूसरे लोगों को क्या चाहिए। मैं इसे इस तरह कहना चाहता हूँ: विनम्रता अपने बारे में कम नहीं सोच रही है; विनम्रता अपने बारे में कम सोच रही है। आदर्श जीसस हैं। जब सभी प्रेरित उस ऊपरी कक्ष में थे, सभी एक-दूसरे के पैर धोने में गर्व महसूस कर रहे थे, यीशु अंदर चले गए, एक बेसिन और तौलिया लिया, और पैर धोने लगे। ओह, इसने उन्हें बहुत शर्मिंदा किया। लेकिन अभिमानी और असुरक्षित लोग दूसरों की सेवा नहीं कर सकते, वे भी अपने आप में लिपटे हुए हैं। हम में से प्रत्येक को आत्मनिरीक्षण पर प्रकाश डालने की जरूरत है, यानी मेरे बारे में क्या? आइए हम इसमें गोता लगाएँ और अन्य लोगों की सेवा करें।

#### 5. स्वेच्छा से स्वयं को विनम्र करें.

"यहोवा की दृष्टि में अपने आप को दीन करो, और वह तुम्हें ऊपर उठाएगा।" (याकूब 4:10) मैं चाहता हूँ कि आप ध्यान दें कि नम्रता एक विकल्प है, यह एक क्रिया है। बाइबल में कहीं भी हमें यह नहीं कहा गया है कि हम परमेश्वर से हमें नम्र करने के लिए कहें, यह कुछ ऐसा है जिसे हमें चुनना है। हम विनम्र तरीके से कार्य करना, बोलना और सोचना चुनते हैं और वादा है, अगर हम खुद को विनम्र करते हैं, तो मसीह हमें ऊपर उठाएंगे। इसे कहते हैं विरोधाभास। भगवान कहते हैं कि ऊपर का रास्ता नीचे है। जितना अधिक मैं स्वयं को नम्र करता हूँ, उतना ही मैं अपनी कमजोरियों को स्वीकार करता हूँ और अपनी शक्तियों को पहचानता हूँ, अपनी सफलताओं का कृतज्ञतापूर्वक आनंद लेता हूँ, जितना अधिक मैं दूसरों की सेवा करता हूँ, उतना ही अधिक परमेश्वर मुझे ऊपर उठाता है। लेकिन इसका उल्टा भी सच है, जैसे ऊपर का रास्ता नीचे होता है, वैसे ही नीचे का रास्ता ऊपर होता है।

"विनाश से पहिले घमण्ड और गिरने से पहिले घमण्ड होता है।" (नीतिवचन 16:18) आपने उस नीतिवचन के कितने रूप देखे हैं? जिस क्षण मैं गर्व से भरना शुरू करता हूँ, जिस क्षण मुझे लगता है कि मुझे सभी उत्तर मिल गए हैं, वह क्षण है जब मैं गैंगप्लैक के अंत तक चलना शुरू करता हूँ। अगर आप सोच रहे हैं कि आपको भगवान की जरूरत नहीं है, तो आप करेंगे। आप करेंगे, यह बस समय की बात है। यह सच है, भले ही आप इस पर विश्वास करें या न करें। यह होने वाला है। लेकिन आप इसे देखने के लिए जितनी देर प्रतीक्षा करेंगे, आप उतना ही अधिक खोएंगे। संक्षेप में अभिमान के बारे में सबसे बुरी बात यह है कि यह उन सभी अद्भुत चीजों को काट देता है जो परमेश्वर हमें देना चाहता है। परमेश्वर घमण्डियों का विरोध करता है, परन्तु दीनों पर अनुग्रह करता है। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1197

#### प्रश्न:

1. ईश्वर है
  - a. \_\_\_\_\_ प्यार
  - b. \_\_\_\_\_ धर्मी (सिर्फ)
  - c. \_\_\_\_\_ सत्य
  - d. \_\_\_\_\_ दया
  - e. \_\_\_\_\_ शांति

- f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर  
g. \_\_\_\_\_ ए, बी और सी  
एच। \_\_\_\_\_ ए और सी  
मैं। \_\_\_\_\_ ए, सी और ई

2. ईश्वर ने जो कुछ किया है उसमें बिना किसी अहंकार या आत्म-केंद्रितता (अभिमान) के एक अच्छा काम करने में प्रसन्न होने का आदर्श उदाहरण है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

3. अहंकार, आत्मकेंद्रितता ही एक ऐसी बीमारी है जो बाकी सभी को बीमार कर देती है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

4. असामंजस्य और संबंधपरक संघर्ष अपनी जड़ें गर्व में करते हैं?

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

5. अभिमान नष्ट हो जाता है

a. \_\_\_\_\_ परिपक्वता, एक बस बूढ़ा हो जाता है

b. \_\_\_\_\_ शिक्षा

c. \_\_\_\_\_ कठोर परिश्रम

d. \_\_\_\_\_ विनम्रता

6. गौरव एक वैध आत्म-परीक्षा पर आधारित है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

7. गर्व बाहर से आपके अंदर से बड़ा होने का दिखावा कर रहा है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

8. अभिमान विनम्रता के विपरीत है

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

9. अभिमानी या विनम्र होने का चुनाव कोई कर सकता है

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

अध्याय 9

**स्वतंत्रता के लिए कदम उठाना**

"वे उन्हें स्वतंत्रता का वादा करते हैं, जबकि वे स्वयं भ्रष्टता के दास हैं --- क्योंकि एक आदमी उस चीज का गुलाम है जिस पर उसे महारत हासिल है।" (2 पतरस 2:19) उस आखिरी वाक्य को फिर से सुनिए। "क्योंकि मनुष्य उसी का दास है जिस पर वह अधिकार रखता है।"

कुछ समय पहले न्यूयॉर्क टाइम्स ने व्यसनो के बारे में एक लेख प्रकाशित किया था, और इसका पूरा आधार यह था कि अमेरिकी व्यसन के इस विचार से जुड़े हुए हैं। अभी हाल ही में, आपने केवल मादक द्रव्यों और शराब के संबंध में उल्लिखित व्यसन के विचार को सुना होगा। अब यह कहता है कि हर तरह की चीजों की लत है, खाना, सिगरेट, व्यायाम, रिश्ते, खरीदारी, काम, सेक्स और वीडियो गेम। वास्तव में, अब लाइफलाइन अमेरिका नामक एक मासिक प्रकाशन है, जो हमारे व्यसनों को छोड़कर कुछ भी नहीं पर केंद्रित है। पूरे देश में 200 से अधिक विभिन्न प्रकार के व्यसन सहायता समूह बैठक कर रहे हैं।

बहुत से यदि नहीं तो हममें से अधिकांश किसी न किसी चीज़ के आदी हो जाते हैं। कुछ ऐसा है जो सचमुच हमारे जीवन पर अधिकार या नियंत्रण रखता है। आप नए लोगों में से एक में हो सकते हैं, या आप पुराने लोगों में से एक के शिकार हो सकते हैं, जैसे शराब पीना। 18,000,000 से अधिक अमेरिकी समस्या पीने वाले हैं। इससे उनका और उनके परिवार का जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है। निश्चित रूप से हममें से कुछ लोग खाने के आदी हैं, मेरा मतलब आजीविका के लिए नहीं, बल्कि आनंद के लिए है। क्या आप जानते हैं कि अमेरिकी 2.3 बिलियन पाउंड अधिक वजन वाले हैं? आपकी लत क्या है? आपका जीवन नियंत्रित करने वाला विकार क्या है? जो भी हो, मैं आपके साथ आजादी के सात कदम साझा करना चाहता हूँ।

i. आजादी आज से शुरू हो रही है।

आजादी आज से शुरू होती है, कल नहीं, अगले हफ्ते नहीं, अगले महीने नहीं। क्या आपने कभी गौर किया है कि कितने और लोग आज के बजाय कल डाइट पर जाते हैं? नीतिवचन 27:1 में सुलैमान जो कहता है, वह मुझे प्रिय है, "कल के विषय में घमण्ड न करना, क्योंकि तू नहीं जानता कि एक दिन क्या लेकर आएगा।" दूसरे शब्दों में, अपने आप को "इन दिनों में से एक" कहना छोड़ दें। सच तो यह है कि आज की तुलना में कल को बदलना कठिन होगा, क्योंकि देरी हमेशा समस्या को बदतर बना देती है। आज से शुरू करें।

"जो हवा को देखता है, वह पौधे नहीं लगाएगा, और जो बादलों को देखता है, वह काट नहीं पाएगा।" (सभोपदेशक 11:4) दूसरे शब्दों में, विचलित न हों। बहाने मत बनाओ, जितनी अधिक देरी होगी, समस्या उतनी ही बड़ी होगी। तो, पहला कदम है, आजादी की शुरुआत आज से होनी है। जो आज शुरू किया जा सकता है उसे कल तक मत टालो।

2) दूसरों को दोष देने से इंकार करना।

दूसरों को दोष देने से इनकार करें। जब तक आप दूसरों को दोष देने से इंकार नहीं करेंगे तब तक आप अपनी लत से कभी बाहर नहीं निकल पाएंगे। लेकिन "अलगाव" का यह पुराना आवरण आदम और हव्वा जितना ही पुराना है। क्या तुम्हें याद है? आदम ने पाप किया और अपनी पत्नी को दोषी ठहराया; हव्वा ने पाप किया और साँप, साँप को दोषी ठहराया, लेकिन बात यह है कि हम किसी और को दोष देना चाहते हैं। जब तक मैं व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं लेता, मैं कभी बेहतर नहीं हो सकता। यह मेरी जिंदगी है, मैं चुनाव करता हूँ।

बाइबल में मेरे पसंदीदा अध्यायों में से एक कहता है। "हर एक अपना-अपना बोझ उठाए।" (गलतियों 6:5) यह व्यक्तिगत जिम्मेदारी के बारे में बात कर रहा है। यह नहीं कह रहा है कि हम एक दूसरे की मदद नहीं करते हैं। क्योंकि तीन छंद पहले, यह कहते हैं, "एक दूसरे के बोझ उठाने के लिए, इसलिए मसीह की व्यवस्था को पूरा करें।" लेकिन मैं अपने लिए जिम्मेदार हूँ और आप अपने लिए जिम्मेदार हैं।

"धोखा न खाओ: परमेश्वर ठट्टों में नहीं उड़ाया जाएगा। मनुष्य जो कुछ बोता है वही काटेगा।" (गलतियों 6:7) जीवन में अपनी बड़ी समस्या के लिए आप किसे दोषी ठहरा रहे हैं? क्या आप अपने माता-पिता, अपने पति, अपनी पत्नी, अपने शिक्षक या अपने बॉस को दोष दे रहे हैं? या आप शैतान को दोष दे रहे हैं? क्या आप भगवान को दोष दे रहे हैं? मुक्त होने के लिए, आपको अपने जीवन की जिम्मेदारी लेनी चाहिए, फिर आप अपनी समस्या का समाधान नहीं खोज पाएंगे। अपने आप को बहाना बंद करो और दूसरे लोगों पर आरोप लगाना बंद करो। दूसरों को दोष देने से इनकार करें।

3) अपने जीवन की जाँच करें।

अपने जीवन की एक व्यक्तिगत सूची लें। खुलकर मूल्यांकन करें। कुछ कठिन प्रश्न पूछें: मेरी लत क्या है? मेरे पास यह क्यों है? ये कब शुरू हुआ? मैं कितनी बार इसका शिकार होता हूँ? ऐसी कौन सी परिस्थितियाँ हैं जिनमें मैं सबसे अधिक परीक्षा लेता हूँ? मैं इसके बारे में कुछ करने से क्यों डरता हूँ? उन सवालों को पूछना मुश्किल है, लेकिन उनसे पूछा जाना चाहिए कि क्या हमें अपनी समस्या को ठीक करना है।

"आइए हम अपने मार्गों को जांचें और उनका परीक्षण करें और प्रभु की ओर फिरें।" (विलापगीत 3:40) बदलने के लिए हमें दिखावा करना बंद करना होगा। हम अपनी गलतियों को छुपा नहीं सकते। हमें उनके सामने आना चाहिए। सच तो यह है कि अपनी चोट को छुपाने से ही वह और तेज होती है और बिगड़ती है। इनकार उपचार को रोकता है।

"तेरे हाथ रात दिन मुझ पर भारी रहे, और मेरा बल ग्रीष्मकाल की नाईं सूख गया। तब मैं ने आपके पाप को तेरे साम्हने मान लिया, और आपके अधर्म को न ढांप लिया। मैं ने कहा, मैं आपके अपराधोंको यहोवा के साम्हने मानूंगा। '---और तुमने मेरे पाप के अपराध को क्षमा कर दिया।" (भजन 32:4, 5) दाऊद ने कहा, मैं अपनी समस्या का सामना नहीं करूंगा, और मैं सूख रहा था।

दाऊद ने आपके प्राण की जांच की, और ऐसा करके वह यहोवा के साम्हने शुद्ध हो गया। यह उबलने जैसा था। एकाएक उसे इस मुक्त राहत का अनुभव हुआ। अपने जीवन की जांच करें। मैं आपको कुछ बता दूँ, यह जीवन में एक बार की बात नहीं है। हमें नियमित रूप से अपने जीवन की जांच करने की आवश्यकता है क्योंकि विकार, व्यसन और अन्य पाप कपटी रूप से आपके अंदर आ जाएंगे और आपको इसे जानने से पहले ही नियंत्रित कर लेंगे।

4) मसीह की संप्रभुता को नियोजित करें।

मसीह मदद की प्रतीक्षा कर रहा है। उसकी संप्रभुता को नियोजित करें - आप इसे अकेले नहीं कर सकते। आपको अपने से बड़ी शक्ति चाहिए। आप सीधे स्रोत पर क्यों नहीं जाते और सबसे बड़ी शक्ति प्राप्त करते हैं? "इसलिये पाप को तुम्हारे नश्वर शरीर में राज्य न करने दो, कि तुम उसकी बुरी अभिलाषाओं का पालन करो। अपने शरीर के अंगों को दुष्टता के हथियार के रूप में पाप के लिए न चढ़ाओ, बल्कि अपने आप को भगवान को अर्पित करो, जैसे कि से लाए गए हैं। जीवन के लिए मौत।" (रोमियों 6:12, 13)

क्योंकि मनुष्य जिस किसी चीज का स्वामी होता है उसका दास होता है। तो तुम गुलाम हो। रोमियों 6:20 कहता है, या तो आप पाप के दास हैं, या आप धार्मिकता के दास हैं। लब्बोलुआब यह है कि हम सब वास्तव में गुलाम हैं। लेकिन अच्छी खबर यह है कि आप अपने गुरु को चुन सकते हैं। "तब अपने आप को प्रभु के अधीन कर दो।" (याकूब 4:7) आपकी लत का समाधान सही स्वामी का चुनाव करना है। हर दिन आप किसी न किसी के द्वारा नियंत्रित होते हैं। आप एक बोतल या एक गोली द्वारा नियंत्रित होते हैं। कई अन्य लोगों द्वारा नियंत्रित होते हैं। आप शक्ति की प्यास से नियंत्रित हो सकते हैं, आप भोजन से नियंत्रित हो सकते हैं। लेकिन आपको कुछ सेवा करनी होगी। सही गुरु क्यों नहीं चुना? भगवान कहते हैं, "मुझे संप्रभु होने दो।"

अक्सर हम केवल ईश्वर को ही समस्या देना चाहते हैं। हम भगवान से कहते हैं, मुझे एक समस्या है। मुझे आपकी देखभाल करने की आवश्यकता है। लेकिन सच कहूँ तो मैं सच में अपनी बाकी की जिंदगी चलाना चाहता हूँ। भगवान कहते हैं, अगर आप चाहते हैं कि मैं समस्या पर काम करूँ, तो आपको मुझे अपने जीवन का हर क्षेत्र देना होगा, और यह सब मुझे देना होगा, न कि केवल एक हिस्सा। जब हम ऐसा करते हैं, तो यह बदलने की अविश्वसनीय शक्ति पैदा करता है।

तो, अधिक लोग ऐसा क्यों नहीं करते? सच तो यह है, वे डरते हैं। वे डरते हैं कि अपने जीवन को मसीह को समर्पित करने से यह उन्हें उस चीज़ में बदल देगा जो वे नहीं बनना चाहते हैं। वे डरते हैं कि इसका कोई मतलब नहीं है, कोई स्वतंत्रता नहीं है, और मसीह के लिए एक कट्टरपंथी के बारे में कुछ विकृत दृष्टिकोण बनना है। यह अब तक के सबसे बड़े झूठों में से एक है जो नर्क से बच निकला है। आपको लगता है कि सुना? यह सीधे नरक की लपटों से निकला झूठ है। यीशु ने कहा, "मैं इसलिए आया हूँ कि तुम जीवन पाओ और इसे पूरा पाओ।" परमेश्वर क्या कह रहा है, "क्या आप नहीं जानते कि मैं आपका वास्तुकार था? क्या आप नहीं जानते कि मैं आपका मुख्य निर्माण इंजीनियर था? क्या आप नहीं जानते कि मैं आपके काम करने के तरीके को जानता हूँ? क्या आप नहीं जानते कि मैं क्या आप जानते हैं कि आपको मौज-मस्ती की ज़रूरत है? क्या आप नहीं जानते कि मुझे पता है कि आपको आज्ञादी की ज़रूरत है? इसलिए, छोटी अवधि और लंबी अवधि में,

आप ईसाई लोगों के प्रतीक के बारे में सोचते हैं जिन्हें आप जानते हैं और उनके जीवन को देखते हैं और मुझे बताते हैं कि वे आनंद से भरे नहीं हैं। अगर मुझे अपने जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति की तस्वीर मिलती है जो कड़वा और खट्टा है और किसी भी चीज पर नीच है, तो वह शीर्ष दस ईसाई लोगों की सूची में रैंक नहीं करता है, क्योंकि वह नहीं है, उसने इसे कहीं याद किया है। यीशु ने कहा, "मैं इसलिए आया हूँ कि तुम जीवन पाओ, और इसे पूरी तरह से पाओ। मेरे जीवन में परमेश्वर को सर्वोच्च बनाओ।"

5) प्रलोभन से खुद को दूर करें।

अगर आप मधुमक्खियों के द्वारा काटे जाने से बचना चाहते हैं, तो उनसे दूर रहें। उन स्थितियों से बचें जहां आप जानते हैं कि आपका प्रलोभन आपकी आंखों में देख रहा है। बाइबल कहती है, "शैतान का साम्हना करो और वह तुम्हारे पास से भाग जाएगा।" यह केवल बाइबिल नहीं है, यह सिर्फ अच्छा पुराना सामान्य ज्ञान है।

इसका मतलब है कि अगर आपको शराब पीने की समस्या है, तो अपने घर में बार स्टॉक न करें। अगर मुझे वासना से परेशानी है, तो मुझे पोर्नोग्राफी बेचने वाली जगहों पर जाने की जरूरत नहीं है। अगर मुझे अधिक खाने की समस्या है, तो मुझे जंक फूड के साथ अलमारियों को पंक्तिबद्ध करने की आवश्यकता नहीं है। उन चीजों से दूर रहें जिनसे मुझे परेशानी होती है।

अब क्या मैं यहाँ आपसे कुछ कबूल कर सकता हूँ? मेरे पास कमजोरियाँ हैं। मेरे जीवन में कुछ चीजें हैं जिन्होंने मुझे नियंत्रित किया है और मुझे नियंत्रित करने से बचने के लिए मैं अब भी रोजाना कुशती करता हूँ। उनमें से एक खाना है, लेकिन मेरी असली एक्लीस हील आइसक्रीम है।

ग्यारह साल पहले, मैं और मेरी पत्नी एक घर बना रहे थे। जब हम एक घर बना रहे थे, हम मुरफ्रीसबोरो रोड पर एक छोटे से अपार्टमेंट परिसर में चले गए। शॉपिंग सेंटर में सड़क के उस पार एक बास्किन रॉबिंस था। हर रात लगभग 8:00, हमारे शाम के भोजन के दो घंटे बाद मेरे पेट में यह थोड़ा सा मंथन होता था। मैं कहूंगा, "मुझे विश्वास है कि मैं सड़क पार करने जा रहा हूँ।" यह धीमी गति से शुरू हुआ, एक डुबकी। कुछ हफ्ते में, यह दो स्कूप था। एक महीने के भीतर, मैंने कहा, "मुझे पिंट दो और ढक्कन मत लगाओ, बस एक चम्मच उसमें डाल दो।" आठ महीनों में, मैंने 30 पाउंड प्राप्त किए। लेकिन भगवान का शुक्र है कि मैंने वह लत तोड़ दी। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि मैंने इन सभी आध्यात्मिक सिद्धांतों को लागू किया। मैंने नहीं किया, हम चले गए। बास्किन रॉबिंस बस "दृष्टि से बाहर और दिमाग से बाहर" चला गया।

क्या मैं अपने किशोरों को कुछ सलाह दे सकता हूँ? लगभग एक साल पहले, इस महीने एक साल पहले, हमारे बहुत से किशोरों ने "टू लव वेट्स" नामक एक महान कार्यक्रम के माध्यम से भाग लिया, जहां आपने शादी तक यौन रूप से शुद्ध रहने की प्रतिबद्धता की। मुझे आशा है कि आप अभी भी उस प्रतिबद्धता के साथ ट्रैक पर हैं, लेकिन अगर आप उस प्रतिबद्धता को पूरा करने जा रहे हैं, तो यहां एक अच्छी सलाह है। आप तब तक प्रतीक्षा नहीं करते जब तक कि आप कार की पिछली सीट पर न हों, या आप अकेले अपनी डेट के घर में सोफे पर अकेले बैठे हों, तब अपने आप से यह प्रश्न पूछें: क्या मैं शुद्ध रहना चाहता हूँ? यदि आप उस बिंदु तक प्रतीक्षा करते हैं, तो बहुत देर हो जाएगी। आप पहले से योजना बनाते हैं; आप पहले से प्रलोभन से बचने का फैसला करते हैं।

किशोर, यदि आप अपना जीवन उस तरह से जीना चाहते हैं जिस तरह से परमेश्वर चाहता है कि आप इसे जिएं, तो आप अपनी तिथियों की योजना बनाते हैं। मेरे युवा मंत्रियों ने बहुत समय पहले मुझसे कहा था, "या तो आप अपनी योजनाओं के अनुसार चलते हैं, या अपनी ग्रंथियों से।" मैं आपको बता दूँ, आप अपनी योजनाओं से जाना चाहते हैं। क्या आप शैतान को खुद को गिराने का मौका नहीं देते! एक साथी ने धूम्रपान छोड़ दिया, और किसी ने उससे पूछा, "तुमने धूम्रपान कैसे छोड़ा?" मुझे उनका जवाब पसंद है, उन्होंने कहा, "मैंने अपने मैचों को गीला कर दिया।" अच्छी बात है। हर बार जब उन्होंने इसे आउट करने और एक स्ट्राइक करने की कोशिश की, तो वह उस मैच को स्ट्राइक नहीं करवा सके। उन्होंने पहले से योजना बनाई।

"शैतान को पैर जमाने मत दो।" (इफिसियों 4:27) यह एक पहाड़ पर चढ़ने जैसा है, आपको एक तलहटी मिलती है जो उसे आगे बढ़ने और एक और पैर जमाने की अनुमति देती है, फिर दूसरी और दूसरी। शैतान को अपने पहाड़ का राजा मत बनने दो। आप उसे पैर जमाने न देने से शुरू करते हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि आपको नए दोस्त चुनने होंगे, नई नौकरी लेनी होगी या कहीं और जाना होगा। बाइबल कहती है, "प्रलोभन से भागो।" आप इसके साथ खिलवाड़ नहीं करते हैं या इसके साथ फ्लर्ट नहीं करते हैं, आप इससे भागते हैं। यदि हम ईमानदार हैं, जब हम प्रलोभन से भागते हैं, तो हम में से अधिकांश एक अप्रेषण पता छोड़ देते हैं। कभी-कभी

हम कहते हैं, "मैं सड़क के ठीक नीचे आ जाऊँगा, मुझे देखने आओ, वहाँ नीचे।" हम इसके साथ खेलना चाहते हैं। प्रलोभन के साथ खेलने से काम नहीं चलेगा - आपको इससे दूरी बना लेनी चाहिए।

6) कुछ बेहतर चुनें।

"जैसा मनुष्य अपने मन में सोचता है, वैसा ही वह भी है।" (नीतिवचन 23:7) आपके जीवन की लड़ाई आपके दिमाग में लड़ी जाती है। जो कुछ भी मेरा ध्यान खींचता है, वह मुझे पकड़ लेता है।

मेरे विचार मेरी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं, मेरी भावनाएं मेरे निर्णयों को नियंत्रित करती हैं, और मेरे निर्णय मेरे कार्यों को नियंत्रित करते हैं, है ना? अंतिम उत्पाद का प्रारंभिक बिंदु, हमारे कार्य, हमारी सोच से शुरू होते हैं। यदि आपको कोई लत है, एक पाप जो आपके जीवन में महारत हासिल कर रहा है और आप नाटक कर रहे हैं कि आप टूट सकते हैं, तो आप इसे नहीं तोड़ सकते क्योंकि यह आपको गले से लगा लिया है, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आप हर दिन मानसिक रूप से उस पर ध्यान दें। वास्तव में, आप हर एक घंटे में इस पर निवास कर सकते हैं।

प्रलोभन का विरोध करने की असली कुंजी विरोध करने में नहीं बल्कि फिर से ध्यान केंद्रित करने में है। क्या आप समझे? प्रलोभन का विरोध करने की असली कुंजी विरोध करने में नहीं है, यह फिर से ध्यान केंद्रित करना है। आप केवल उस प्रलोभन को नहीं देख सकते जो आपको गले से लगा लिया है और कह सकते हैं, "नहीं, नहीं, नहीं, मुझे यह नहीं चाहिए, मुझे यह नहीं चाहिए, मुझे यह नहीं चाहिए," जब हर औसत अपने मांस की यह इच्छा करता है। आप इसे चाहते हैं। यह काम नहीं करेगा। अगर आप सिर्फ विरोध करने की कोशिश करते हैं, तो आप हार जाएंगे। हालाँकि, आपको अपना ध्यान फिर से केंद्रित करना चाहिए, आप मानसिक रूप से चैनल बदलते हैं ताकि जब प्रलोभन आए, तो आप फोन छोड़ दें। आप यह कहकर बहस करने की कोशिश नहीं करते कि "मुझे वह नहीं चाहिए; मुझे वह नहीं चाहिए" क्योंकि यह झूठ है। इसलिए यह एक प्रलोभन है। प्रलोभन पर विजय पाने का एकमात्र तरीका यह है कि आप अपना ध्यान किसी और चीज़ पर केंद्रित करें,

यही कारण है कि बहुत से लोग आहार पर असफल हो जाते हैं। जब आप डाइट पर होते हैं तो आप क्या सोचते हैं? भोजन! आप कहते हैं, "पंद्रह मिनट और और मेरे पास एक और अजवाइन की छड़ी हो सकती है।" तुम वहाँ बैठो और उस घड़ी को देखो।" प्रतिरोध काम नहीं करेगा, आपको फिर से ध्यान केंद्रित करना होगा।

मैं दूसरे दिन अपनी माँ को डॉक्टर के पास ले गया। मधुमेह के कारण उसे इंसुलिन पर जाना पड़ा। लेकिन हम ऑफिस में डॉक्टर से बात कर रहे थे। जब मैं अंदर गया तो मुझे भूख लगी थी, लेकिन मेज पर बगल में, उसके पास पांच पौंड वसा का एक बड़ा पुराना गंकी पीला मॉडल था। मैंने इसे देखा और घूरता रहा और मैंने उस भूख को बहुत तेजी से खो दिया। मैंने कुछ खाने की इच्छा क्यों खो दी? यह फिर से ध्यान केंद्रित करके था।

फिलिपियों 4:8 में पौलुस कहता है, "आखिरकार, हे भाइयो, जो कुछ सत्य है, जो कुछ महान है, जो कुछ सही है, जो कुछ शुद्ध है, जो कुछ प्यारा है, जो कुछ प्रशंसनीय है --- यदि कुछ उत्कृष्ट या प्रशंसनीय है --- ऐसे के बारे में सोचो चीज़ें।" क्या आप जानते हैं कि इसे प्रतिस्थापन का सिद्धांत कहा जाता है? आप बुरे को अच्छे से बदल देते हैं, क्योंकि प्रकृति शून्य की अनुमति नहीं देगी। जब आप कहते हैं कि आपका गैस टैंक खाली है, तो यह खाली नहीं है, यह हवा से भरा है। आप इसे वापस भरें, यह गैस से भरा है और हवा चली गई है। जब आप सोचते हैं कि "मैं इस विचार से छुटकारा पाने जा रहा हूँ", तो यह तुरंत वापस आ जाएगा यदि इसे किसी बेहतर चीज़ से नहीं बदला गया है। यही प्रतिस्थापन का सिद्धांत है। यह एक सकारात्मक स्नेह का सिद्धांत है। कुछ बेहतर चुनें।

यह कहते हुए पूरे दिन न बैठें, "नहीं, मैं नशे में नहीं रहना चाहता। नहीं, मैं यौन इच्छा के आगे झुकना नहीं चाहता। नहीं, मैं अपने सारे पैसे के जुए का उपयोग नहीं करना चाहता। नहीं, मैं धूम्रपान नहीं करना चाहता।" समस्या जो भी हो, उससे लड़ने का यह गलत तरीका है। बाइबल कहती है, तुम अपने मन को सकारात्मक बातों से भर देते हो। यह सत्य को जानने और सत्य को आपको मुक्त करने देने का एक हिस्सा है। कुछ बेहतर चुनें।

## 7) ठोस संबंध बनाएं।

हर इंसान को एक सपोर्ट ग्रुप की जरूरत होती है। आप इसे यह नहीं कहना चाहेंगे, लेकिन आपको निश्चित रूप से इसकी आवश्यकता है, और मुझे भी ऐसा ही है। प्रत्येक व्यक्ति को उसे मजबूती और समर्थन देने के लिए देखभाल करने वाले लोगों की एक मंडली की आवश्यकता होती है। सभोपदेशक 4:9 में सुलैमान ने कहा, "एक से दो अच्छे हैं, क्योंकि उन्हें अपने काम का अच्छा फल मिलता है: यदि कोई गिर जाए, तो उसका मित्र उसकी सहायता कर सकता है। परन्तु उस पर दया करो जो गिरे, और उस की सहायता करने वाला कोई न हो। यूपी!" यह शारीरिक रूप से आध्यात्मिक रूप से सच है।

1 जनवरी लोग एक नया व्यक्ति बनने का संकल्प लेते हैं। "मैं अपनी सारी बुरी आदतों को तोड़ने जा रहा हूँ," और फिर क्या? दो महीने बाद हम ठीक उसी पुरानी चीज़ में वापस आ गए हैं। एक चक्र है।

हम वह नहीं हैं जो हम बनना चाहते हैं, और इसलिए हम खुद को विनम्र करते हैं। हम कहते हैं, "भगवान, मुझे आपकी मदद चाहिए। मैं असफल हो रहा हूँ।" बाइबल कहती है, "प्रभु की दृष्टि में अपने आप को दीन करो, और वह तुम्हें ऊपर उठाएगा।" इसलिए, हम खुद को विनम्र करते हैं, भगवान हमें बेहतर करने की शक्ति देते हैं। हम बेहतर करना शुरू करते हैं और कुछ हफ्तों या कुछ महीनों के बाद, हमें इस बात पर गर्व होने लगता है कि हम कितना अच्छा कर रहे हैं। खबरदार! "गिरने से पहले गर्व होता है।" हम ठीक नीचे जाते हैं। हम गहराई में उतरते हैं और हम फिर से खुद को विनम्र करने लगते हैं, और यह सिलसिला बार-बार चलता है।

आप उस चक्र को कैसे तोड़ते हैं? आपको दोस्तों की जरूरत है। आपको ईसाई मित्रों की आवश्यकता है जो आपके लिए प्रार्थना करेंगे, जो आपकी देखभाल करेंगे, जो आपको प्रोत्साहित करेंगे, जो आपको जवाबदेह बनाने में मदद करेंगे और आपको ट्रैक पर रखेंगे। दो एक से बेहतर हैं, क्योंकि वे एक दूसरे को उठाते हैं।

मैं आपको इसके समानांतर एक श्लोक देता हूँ, जो बहुत महत्वपूर्ण है। "एक दूसरे के सामने अपने पापों को स्वीकार करो और एक दूसरे के लिए प्रार्थना करो ताकि तुम चंगे हो जाओ।" (याकूब 5:16) क्या आप समझ गए? अब सच बताओ, क्या तुम्हें वह श्लोक अच्छा लगा? "एक दूसरे के सामने अपने पापों को स्वीकार करें और एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें ताकि आप..." क्या आपको वह कविता पसंद है? ओह, ईमानदार रहो, तुम्हें वह कविता ज्यादा पसंद नहीं है। मुझे लगता है कि यह बाइबिल में सबसे कम आज्ञाकारी कविता है। हम एक दूसरे के सामने अपने पापों को स्वीकार नहीं करना चाहते हैं। कोई नहीं करता। मैं खोलना नहीं चाहता। अब यह कहता है, "ताकि हम चंगे हो जाएं।" हमें वह हिस्सा पसंद है। हम चंगा होना चाहते हैं।

हम चाहते हैं कि शक्ति मेरे जीवन पर व्यसन की पकड़ को तोड़ दे। यह केवल मेरे पाप को स्वीकार करने से ही आता है, न केवल परमेश्वर के सामने, बल्कि एक दूसरे के सामने। इसका मतलब सभी भाइयों के सामने और एक सामान्य बयान देना जरूरी नहीं है। मुझे लगता है कि जिस संदर्भ में जेम्स ने इसे लिखा था, उसका मतलब कुछ चुनिंदा ईसाई भाइयों और बहनों के लिए था, जो मुझे जानते हैं, जो मुझसे प्यार करते हैं, जो मुझ पर भरोसा करते हैं, और जिन पर मैं पूरी तरह से भरोसा करता हूँ और जिन्हें मैं जानता हूँ, वे मुझसे हर दिन बात करेंगे और कहो, "तुम कैसे हो? मैंने आज तुम्हारे लिए प्रार्थना की।"

अब आप में से बहुत से लोग सोच रहे होंगे कि मुझे यह लत है जो मुझ पर हावी हो रही है। मैं इसे तोड़ना चाहता हूँ, लेकिन मैं नहीं चाहता कि कोई मेरी समस्याओं के बारे में जाने। मैं आपको कभी भी स्थायी समाधान के लिए आने की कोई उम्मीद नहीं देता। मैं तुम्हें बिल्कुल भी आशा नहीं देता। क्योंकि यही रवैया है, मैं इसे अपने दम पर कर सकता हूँ, मुझे भगवान की जरूरत नहीं है। मैं यह सब अपने आप लूंगा। वह रवैया आपको बंधन में रखेगा।

यह आवश्यक है कि हम परमेश्वर के सामने और अपने जीवन में उन लोगों के सामने पारदर्शी रूप से जीना सीखें जो हमसे सबसे अधिक प्रेम करते हैं। बस कहो, "मेरे पास ताकत है, और मेरे पास कमजोरियां हैं। यह मैं हूँ।" चर्च, ईसाई लोग चर्च की इमारत नहीं, भगवान द्वारा पारदर्शी होने के लिए डिज़ाइन किया गया है ताकि हम एक दूसरे को प्रोत्साहित कर सकें और एक दूसरे के लिए प्रार्थना कर सकें। यह पहला कारण है कि परमेश्वर ने चर्च को सबसे पहले डिज़ाइन किया। इसलिए आपको किसी प्रकार के छोटे समूह में रहने

की आवश्यकता है। यह एक देखभाल समूह हो सकता है, एक बाइबल अध्ययन समूह हो सकता है, आपके आस-पास रहने वाले मित्रों का एक समूह या ईसाई मित्र हो सकते हैं जिन्हें आपने वर्षों से विकसित किया है। लेकिन आपको करीबी, घनिष्ठ मित्रों की आवश्यकता है जहां आप कभी-कभी अपनी आंखों में आंसू लेकर बैठ सकते हैं और कह सकते हैं, "मैं जल गया हूं, मैं उतना ही उदास हूं जितना मुझे मिल सकता है।" या जहां आप उन्हें आंखों में देख सकते हैं और अपनी उम्र के अन्य लोगों से कह सकते हैं, "मुझे पालन-पोषण करने में परेशानी हो रही है। मेरे पास एक बच्चा है जो मुझे नहीं पता कि क्या करना है, और मैं अंत में हूँ मेरी रस्सी।" वे शायद आपकी ओर देखेंगे और कहेंगे, "मुझे नहीं पता था कि कोई और भी ऐसा ही था, लेकिन मैं भी वैसा ही हूँ।"

आपको अपने जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत है जो आपकी आंखों में देख सके और कह सके, "आप जानते हैं कि पांच साल पहले मैं एक व्यापार यात्रा पर गया था, और मैंने थोड़ी सी शराब पीनी शुरू कर दी थी, और मैंने इसके बारे में कुछ नहीं सोचा था। लेकिन अब, मैं हर दिन पीता हूँ और इसे कोठरी में छिपा देता हूँ, और मैं नहीं चाहता कि किसी को पता चले कि मैं आदी हूँ।" जब तक आपको ऐसे लोगों का समूह नहीं मिल जाता, जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं, तब तक आप अपनी लत में बने रहेंगे।

याकूब 5:16 की व्याख्या करने के लिए, अपनी भावना को प्रकट करना चंगाई की ओर पहला कदम है। आप में से दूसरे लोग सोच रहे हैं, ठीक है, मैं पद छोड़ने जा रहा हूँ। मैं बस किसी को नहीं बताने जा रहा हूँ। यह एक कॉप-आउट है। वह मांस के लिए प्रावधान कर रहा है, रोमियों 14:13। आप बच निकलने के लिए हैच बनाकर विफलता की गारंटी दे रहे हैं ताकि आप जमानत कर सकें और किसी को पता न चले कि आप कभी असफल हुए हैं। सभी को एक सहायता समूह की आवश्यकता है।

## सारांश

स्वतंत्रता के लिए सात कदम, सीधे शब्द से, एक घंटी के रूप में स्पष्ट, कोई गलती नहीं और कोई शॉर्ट कटिंग नहीं।

1) आज्ञादी आज से शुरू हो रही है। 2) दूसरों को दोष देने से इंकार करना। 3) अपने जीवन की जाँच करें। 4) मसीह की संप्रभुता को नियोजित करें। 5) प्रलोभन से खुद को दूर रखें। 6) कुछ बेहतर चुनें। 7) ठोस संबंध बनाएं।

"ईश्वर जो हमें हमारे सब कष्टों में शान्ति देता है, कि जिस शान्ति से हम स्वयं ईश्वर से प्राप्त हुए हैं, उससे हम किसी भी संकट में उन्हें दिलासा दे सकें।" (2 कुरिन्थियों 1:4) जब परमेश्वर मुझे मेरे व्यसन से, मेरे जीवन को नियंत्रित करने वाले पाप से, चंगा करता है, तो मुझे उससे सांत्वना मिलती है। यह वही आराम है जो मैं किसी और को दूंगा। किसी विशेष व्यसन को दूर करने में किसी की मदद करने के लिए सबसे अच्छे लोग, चाहे वह शराब, वर्कहोलिज्म, या जो कुछ भी हो, वही लोग हैं जो एक ही चीज़ से बाहर आए हैं। क्योंकि उन्हें परमेश्वर से जो आराम मिला है, परमेश्वर उन्हें उसे आगे बढ़ाने के लिए उपयोग करता है। हमें यही होना चाहिए और करना चाहिए। हम उस तरह और अधिक बनना चाहते हैं। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1198

## प्रश्न:

1. भगवान है

- \_\_\_\_\_ प्यार
- \_\_\_\_\_ धर्म (सिर्फ)
- \_\_\_\_\_ सत्य
- \_\_\_\_\_ दया
- \_\_\_\_\_ शांति
- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- \_\_\_\_\_ ए और सी
- \_\_\_\_\_ ए, सी और ई

2. सारी मानवजाति जिस पर अधिकार करती है, उसकी दासी है?

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

3. अपने जीवन को नियंत्रित करना शुरू करने का समय कब है?

- a. \_\_\_\_\_ कल का दिन
- b. \_\_\_\_\_ जैसे ही समय मिलता है
- c. \_\_\_\_\_ आज

4. आपकी लत या आत्म-नियंत्रण की कमी के लिए कौन दोषी है?

- क. \_\_\_\_\_ माता-पिता
- ख. \_\_\_\_\_ समाज
- सी. \_\_\_\_\_ कोई और
- घ. \_\_\_\_\_ स्व

5. कोई अपनी लत या आत्म-नियंत्रण की कमी की पहचान कैसे करता है?

- a. \_\_\_\_\_ एक डॉक्टर को देखें
- b. \_\_\_\_\_ किसी मित्र से सहायता लें
- ग. \_\_\_\_\_ आत्म परीक्षण

6. लोग मसीह के अधीन होने से डरते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इसका कोई और अधिक मज़ा या स्वतंत्रता नहीं है?

सही गलत \_\_\_\_\_

7. जब तक कोई प्रलोभन के आगे नहीं झुकता तब तक प्रलोभन के साथ छेड़खानी करना ठीक है?

सही गलत \_\_\_\_\_

8. आपके जीवन की लड़ाई आपके दिमाग (दिल) में लड़ी जाती है?

सही गलत \_\_\_\_\_

अध्याय 10

## दर्द पर भगवान के सिद्धांत

यह पाठ दर्द से जुड़े मिथकों के बारे में है। हम बहुत दर्द के प्रति जागरूक समाज हैं। आप जहां भी जाते हैं वहां दर्द निवारक और दर्द निवारक दवाओं के विज्ञापन होते हैं। प्रौद्योगिकी ने हमें एस्पिरिन से टाइलेनॉल तक इबुप्रोफेन से नेप्रोक्सन तक ले जाया है, मुझे यह भी नहीं पता कि वहां क्या है। ऐसा लगता है कि पूरी दुनिया के सिर में दर्द है, है ना?

जीवन के तथ्यों में से एक यह है कि हम सभी समस्याओं का सामना करते हैं, और हम सभी को दर्द होता है। जब तक हम जीवित हैं, हमें दर्द होता रहेगा। आपको शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पीड़ा होने वाली है। दुनिया हमें उस दर्द का क्या करें, इसके बारे में मिथकों का एक पूरा संग्रह देती है।

दुनिया मूल रूप से कहती है कि दर्द एक भयानक चीज है। यह सबसे बुरी चीज है जिसे आप अनुभव कर सकते हैं। इसलिए यदि हो सके तो समस्याओं से बचें; उनका सामना मत करो। दुनिया के दो प्रमुख मिथक हैं जिन पर आप विश्वास करेंगे: (ए) इसे अनदेखा करें, यह दूर हो जाएगा और (बी) इससे बचें, एक पेय, एक गोली या कुछ और लें। सभी मिथकों में अल्पावधि में अपील का एक दाना होता है, लेकिन वे लंबे समय में बड़े दुख लाते हैं।

प्रख्यात मनोवैज्ञानिक स्कॉट पेक ने कहा, "दर्द के डर से, हम में से लगभग सभी एक डिग्री या किसी अन्य के लिए, समस्याओं से बचने का प्रयास करते हैं। हम विलंब करते हैं, उम्मीद करते हैं कि वे चले जाएंगे। हम अनदेखा करते हैं और दिखावा करते हैं कि वे मौजूद नहीं हैं। हम बाहर निकलने का प्रयास करते हैं उनमें से, उनके माध्यम से पीड़ित होने के बजाय।" उन्होंने निष्कर्ष निकाला, "समस्याओं से बचने की यह प्रवृत्ति और उनमें निहित भावनात्मक दर्द मानव मानसिक बीमारी का प्राथमिक आधार है।" आपको लगता है कि सुना? "समस्याओं और उनमें निहित दर्द से बचने की प्रवृत्ति मानव मानसिक बीमारी का प्राथमिक आधार है।" वह सही है, और सच्चाई यह है कि परमेश्वर नहीं चाहता कि आप अपने दर्द को नज़रअंदाज़ करें। वह वास्तव में नहीं चाहता कि आप अपने दर्द से भागें। ईश्वर चाहता है कि आप अपने दर्द के कारण की खोज करें और फिर वास्तविक राहत के लिए जड़ तक जाएं।

दर्द आपकी कार के डैशबोर्ड पर एक चेतावनी रोशनी की तरह है। जब वह चेतावनी प्रकाश आता है, तो यह इंगित करता है कि कुछ गड़बड़ है। यदि आप इसे अनदेखा करना चाहते हैं तो आप एक हथौड़ा ले सकते हैं और इसे दुर्घटनाग्रस्त कर सकते हैं, या आप अपना सिर घुमा सकते हैं। लेकिन तथ्य यह है कि, यदि आप विवेकपूर्ण हैं, तो आप यह पता लगाएंगे कि समस्या (या दर्द) का कारण क्या है और इसका इलाज करेंगे। तब मिथक है दर्द से भागना, दर्द को नज़रअंदाज़ करना, उससे छुटकारा पाना। सच्चाई यह है कि दर्द एक ऐसा उपकरण है जिसका उपयोग भगवान मेरे जीवन में अच्छाई लाने के लिए करते हैं। समस्या यह है कि हम इसे समझने या उस अच्छे को पहचानने की प्रवृत्ति नहीं रखते हैं जो दर्द अंततः हमारे जीवन में ला सकता है।

यह सबक यह नहीं है कि अपने दर्द को कैसे दूर किया जाए। मौत से कम कुछ भी नहीं करेगा। यह दर्द को समझने में हमारी मदद करना है। एक बार जब हम दर्द के पीछे के उद्देश्य को समझ लेते हैं, तो इससे निपटना बहुत आसान हो जाता है।

आप में से जो पूर्व-एथलीट हैं, वे किसी भी खेल में अंतहीन अभ्यासों को याद कर सकते हैं जिसमें आप शामिल थे। आपके पास कंडीशनिंग समय होगा, लाइनिंग करना और उन विंड स्पिंट्स को करना। आपको लगता है कि आपके पैर अकड़ने वाले थे और आपके फेफड़े फटने वाले थे, लेकिन आप जानते थे कि सिर्फ दौड़ने से बड़ा उद्देश्य था। यह कुछ बेहतर हासिल करना था।

## **भगवान हमारे दर्द का उपयोग करता है:**

### **1. मुझे प्रेरित करें।**

वह मेरे दर्द का इस्तेमाल मुझे काम करने के लिए प्रेरित करने के लिए करता है। कुछ लोग दंत चिकित्सक के पास जाने से इतना डरते हैं कि केवल एक चीज जो उन्हें जाने देगी, वह दर्द है जो उनके डर से बड़ा है। दर्द एक महान प्रेरक हो सकता है। मुझे वह पसंद है जो किसी बुद्धिमान व्यक्ति ने कहा, "जब हम प्रकाश को देखते हैं तो हम नहीं बदलते हैं, जब हम गर्मी महसूस करते हैं तो हम बदल जाते हैं।" तभी हम बदलाव करने के लिए प्रेरित होते हैं। शराबी, ड्रग एडिक्ट और रासायनिक रूप से आश्रित शायद ही कभी नीचे गिरने से पहले मदद मांगेंगे। नीचे हिट करने का सीधा सा मतलब है, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से पर्याप्त दर्द का अनुभव करना, कि उनका दर्द दवा की उनकी इच्छा से भी बदतर है। वे कहते हैं, "मैं अब इस तरह से आगे बढ़ते हुए नहीं देख सकता।" इससे कम कुछ भी उन्हें बदलने के लिए नहीं मिलेगा।

बाइबिल में, उड़ाऊ पुत्र का दृष्टान्त उत्कृष्ट उदाहरण है। वह पिता के पास जाता है और कहता है, "मुझे वह सब चाहिए जो मेरे कारण है, और मुझे अभी चाहिए।" फिर वह उसे ले जाता है और किसी दूर देश में चला जाता है जहां वह इसे बर्बाद कर देता है, वह उसे उड़ा देता है। बाइबल कहती है कि वह नौकरी की तलाश में निकला था। उसे सूअरों को खिलाने का काम मिला, यह एक यहूदी लड़के के लिए सूअरों को चराने के लिए शर्म और शर्म की बात है, लेकिन उसे इतनी भूख लगी कि वह सूअरों को पीछे कर देता और वहीं उतर जाता और उनके साथ खा जाता। भूख के दर्द ने उसे प्रेरित किया।

## 2. मुझे ढालना।

दर्द मुझे मिट्टी की तरह ढाल देगा या आकार देगा जो मुझे होना चाहिए। दाऊद ने कहा, “दुर्भाग्य से मेरा ही भला हुआ, कि मैं तेरी विधियों को सीख सकूँ।” (भजन 119:71) डेविड कहते हैं कि दर्द एक शिक्षण उपकरण है। यह हमें लचीला बनाता है। भगवान दर्द का उपयोग न केवल मुझे प्रेरित करने के लिए करते हैं, बल्कि मुझे एक वर्ग से बाहर निकालने के लिए करते हैं; फिर वह इसका उपयोग करता है लेकिन मुझे ढालने के लिए, मुझे सिखाने के लिए। यह घोड़े के मुंह में थोड़ा सा है। क्या आप अश्वारोही हैं या घोड़े या खच्चर के साथ खेत में पले-बढ़े हैं? आप उस बिट को वहां रख देते हैं और जरा सा खिंचाव दर्द का कारण बनता है। यह घोड़े को किसी न किसी तरह से जाने का कारण बनता है। इस तरह परमेश्वर हमारे दर्द का उपयोग करता है। कोई कहता है कि भगवान हमारी खुशी में फुसफुसाते हैं, लेकिन वह हमारे दर्द में हमें चिल्लाते हैं। क्या परमेश्वर ने कभी तुम्हारी पीड़ा के कारण तुम्हारी जयजयकार की है?

अरस्तू ने ठीक ही देखा था कि कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो मनुष्य केवल दर्द से ही सीख सकता है। मार्क ट्वेन ने इसे अपने घरेलू तरीके से रखते हुए कहा, "अगर एक बिल्ली कभी गर्म चूल्हे पर बैठती है, तो वह फिर कभी गर्म चूल्हे पर नहीं बैठेगी।" बेशक, वह कभी भी ठंडे पर नहीं बैठेगी। लेकिन बात यह है कि जलकर उसने उस बिल्ली की तरह सीखा। कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें आप जलाकर ही सीख सकते हैं।

क्या परमेश्वर ने कभी आपका ध्यान दर्द के माध्यम से प्राप्त किया है? मैं कुछ वर्कहॉलिक्स जानता हूँ। भगवान ने उनका ध्यान एक अल्सर के माध्यम से, एनजाइना के माध्यम से प्राप्त किया है। मैं कुछ वर्कहॉलिक्स को जानता हूँ जिनके लिए भगवान ने भावनात्मक दर्द के माध्यम से उनका ध्यान आकर्षित किया है, जब उनका जीवनसाथी उनके पास आया और कहा, "मैं अब इसे बर्दाश्त नहीं कर रहा हूँ।"

कुछ लोगों को आर्थिक रूप से बहुत अधिक बढ़ा दिया गया है, उनकी आंखों पर कर्ज है, उनके पास जो कुछ भी है उसका लाभ उठाया गया है, "वांटाइटिस" का एक गंभीर मामला था। तुम्हें पता है क्या हुआ? वे जल गए। यदि उनके पास सामान्य ज्ञान का एक औंस है, तो उन्होंने उस दर्द से सीखा। आप नहीं चाहते कि दर्द आपकी संपूर्ण शिक्षा का एकमात्र या मुख्य स्रोत हो। यदि ऐसा है तो आपका जीवन अत्यंत दयनीय होगा। लेकिन जीवन की कुछ गहरी अंतर्दृष्टि दर्द की कीमत पर ही सीखी जाती है। वे पाठ इसलिए हैं क्योंकि परमेश्वर आपसे प्रेम करता है। वह आपको प्रेरित करेगा, और आपको ढालेगा।

## 3. मुझे मापने के लिए।

यह हमें यह देखने में मदद करता है कि हम वास्तव में अंदर से क्या हैं। उदाहरण के लिए, जब मैं दर्द का अनुभव करता हूँ, तो मैं जिस तरह से प्रतिक्रिया करता हूँ, वह मेरे विश्वास को मापता है। मेरी प्रतिबद्धता को इस बात से मापा जा सकता है कि मैं दर्द पर कैसे प्रतिक्रिया करता हूँ। मेरी परिपक्वता इस बात से मापी जाती है कि मैं दर्द पर कैसे प्रतिक्रिया करता हूँ। मेरा धैर्य इस बात से मापा जाता है कि मैं दर्द पर कैसे प्रतिक्रिया करता हूँ। आपकी समस्याएं और दर्द जो वे अपने साथ लाते हैं, यह देखने के सर्वोत्तम तरीकों में से हैं कि आपके अंदर क्या है। दर्द आपके अंदर क्या है, इसका सबसे अच्छा बैरोमीटर है, क्योंकि जब आप दर्द में होते हैं तो एक छवि को बनाए रखना असंभव होता है।

अब आइए ईमानदार रहें, हम सभी छवियों को प्रोजेक्ट करते हैं, है ना? जरूर तुम करना। हम भौतिक छवियों को प्रोजेक्ट करते हैं। हम अपने बालों में कंघी करते हैं और हम अपने दाँत ब्रश करते हैं। देवियों, आप अपना मेकअप करती हैं। हम एक सामाजिक छवि पेश करते हैं। हम मुस्कराते हैं और हमारे बीच सुखद सामाजिक बातचीत होती है। लेकिन फ्लू के साथ अपने आप को घर पर तीन दिन दें और देखें कि इनमें से कोई भी चीज आपके लिए कितनी मायने रखती है। आप बस बाथरूम में खींचें और आईने में देखें, आपको बेड-हेड लुक का वह बुरा मामला मिला है, जैसे कि एक मलबे और आपको परवाह नहीं है। दर्द ने छवि छीन ली है।

अब यह सिर्फ शारीरिक रूप से सच नहीं है। भावनात्मक दर्द के साथ यह सच है। हर समय लोग उठेंगे, कपड़े पहनेंगे और काम पर जाएंगे। उन्होंने अपनी छवि ढाल ली है, लेकिन नीचे, एक व्यक्तिगत समस्या है, एक रिश्ते की समस्या है, एक पाप है जो उनके जीवन पर हावी होने लगा है। यह अब सिर्फ एक पैर जमाने वाला नहीं है; यह उनके दिल पर एक गढ़ विकसित कर रहा है। जैसे-जैसे वह दर्द तेज होता जाएगा, देर-सबेर किसी के सामने वे चित्र नीचे आ जाएंगे। देर-सबेर वह व्यक्ति गिर जाएगा और टूट ही जाएगा। छवि चली

गई है और जितना अप्रिय लगता है, भगवान कहते हैं कि यह वास्तव में बुरा नहीं है क्योंकि आपको अपनी छवि की तुलना में अपने चरित्र के बारे में अधिक चिंतित होना चाहिए। दर्द चरित्र परीक्षण करता है।

आप कह सकते हैं, "मैं सत्यनिष्ठ व्यक्ति हूँ।" लेकिन जब दर्द तेज हो जाता है, तो आपको पता चल जाएगा कि आप सच के लिए खड़े हैं या आप झुके हुए हैं। आप घोषणा कर सकते हैं, "मैं मसीह के लिए प्रतिबद्ध हूँ।" लेकिन, जब दर्द होता है, तो आप उस काम के लिए दौड़ेंगे जो आप सबसे अधिक प्रतिबद्ध हैं। असली सवाल यह है कि दर्द आपके जीवन के बारे में क्या कहता है? जब आप एक निचोड़ में होते हैं, तो आप से क्या निकलता है? क्या आप एक निष्पक्ष आस्तिक या लगातार आस्तिक हैं?

जब तक सब कुछ ठीक रहा, इस्राएल की सन्तान ठीक थी, परन्तु जब पीड़ा हुई, तो वे झुक गए। यही कारण है कि वे वादा किए गए देश में जाने के बजाय 40 साल तक जंगल में भटकते रहे। परमेश्वर कहता है, "सुन ले कि तेरा परमेश्वर यहोवा इन 40 वर्षों में तुझे किस रीति से जंगल में ले गया, कि तुझे नम्र करे, और तेरी परीक्षा करे, कि तेरे मन में क्या है, कि तू उसकी आज्ञाओं को माने या न माने।" (व्यवस्थाविवरण 8:2) जब वे अलग हो चुके लाल समुद्र से गुज़रे और मिस्रियों को पराजित होते देखा, तो वे प्यास की पीड़ा के आगे झुक गए, और शिकायत करने लगे। प्यास के इस दर्द ने उनके दिलों को माप लिया। परमेश्वर जानता था कि वे उसकी आज्ञाओं का पालन करने के लिए तैयार नहीं थे। वे एक प्रतिबद्धता के लिए तैयार नहीं थे जो दर्द के माध्यम से विस्तारित होगी। मेरे दर्द में, भगवान मुझे मापते हैं।

#### 4. मेरी निगरानी करना।

भगवान मेरे दर्द का उपयोग मुझे ट्रैक पर रखने के लिए करेंगे, बस मेरे चारों ओर पैरामीटर लगाने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए कि मैं बहुत दूर न जाऊं। उदाहरण के लिए, बुखार वह तरीका है जिससे आपका शरीर आपको बता रहा है कि आपको कहीं संक्रमण हो सकता है। गले में खराश के साथ आपको जो दर्द महसूस होता है, वह बताता है कि कोई गहरी समस्या है। लेकिन अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण नहीं हैं, तो ये समस्याएं और भी बदतर हो सकती हैं, यहां तक कि जीवन के लिए खतरा भी हो सकता है। परमेश्वर दर्द का उपयोग हमारी निगरानी करने और हमें स्वयं पर नजर रखने की अनुमति देने के लिए करता है।

इसका एक व्यावहारिक अनुप्रयोग दर्दनाक भावनाएं हैं। ये दर्दनाक भावनाएं आपको बता रही हैं कि कुछ गड़बड़ है। जब मैं लंबे समय तक उदास महसूस करता हूँ, नाराजगी महसूस करता हूँ और मैं इसे खत्म नहीं कर सकता, तेजी से शत्रुतापूर्ण, पूरी तरह से भयभीत महसूस करता हूँ, या उदासीन हो जाता हूँ और कहता हूँ, "कुछ भी मायने नहीं रखता," मेरी दर्दनाक भावनाएं मुझे बता रही हैं कि कुछ गलत है। वे हमारे बैरोमीटर हैं। वे हमें बता रहे हैं। हमें किसी चीज की जांच करानी चाहिए। दर्द हमारी सुरक्षा के लिए एक निगरानी उपकरण है।

दो हज़ार साल पहले वे चरवाहे जिनके पास भेड़ या मेमना था जो थोड़ा बहुत आक्रामक था या थोड़ा आगे बढ़ने की प्रवृत्ति रखता था, उसके पैर टूट जाते थे। वे आज भी ऐसा करते हैं। उसके पैर तोड़ने के बाद, उन्होंने उस पर एक पट्टी डाल दी। वह छोटी बूढ़ी भेड़ मुश्किल से चल पाती है। यह बस थोड़ा सा घूमता है। मुझे पता है कि यह क्रूर लगता है, लेकिन वे अपनी सुरक्षा के लिए ऐसा कर रहे हैं।

कभी-कभी भगवान आपको झुंड से बहुत दूर भटकने से बचाने के लिए आपके जीवन पर एक पट्टी लगाते हैं। आप इसका विरोध कर सकते हैं, इसका विरोध कर सकते हैं और आप इसे शाप दे सकते हैं, लेकिन ऐसा इसलिए है क्योंकि भगवान आपसे प्यार करते हैं।

क्या आपको यूसुफ की कहानी याद है? दर्द की कहानी है। उसे उसके भाइयों ने धोखा दिया और उनके द्वारा गुलामी में बेच दिया। वह ऐसी जगह जाता है जहां वह लोगों को नहीं जानता, वह भाषा या रीति-रिवाज नहीं जानता। वह तो मनुष्य के घर में दास तो है, परन्तु सीधा और सच्चाई से चलता है। जब वह वहां होता है तो उस पर उसके मालिक की पत्नी द्वारा झूठा आरोप लगाया जाता है, उसे जेल में डाल दिया जाता है और भुला दिया जाता है। वर्षों बाद वह बाहर आता है और परमेश्वर के अद्भुत विधान से, सारे मिस्र के प्रभारी के रूप में दूसरे स्थान पर खड़ा होता है। लेकिन फिर भी दर्द होता है। लगभग 20 साल का दर्द यह जानकर है कि उसे उसके परिवार ने छोड़ दिया था।

अंत में, उसके भाई भोजन की तलाश में नीचे आते हैं और यूसुफ अपने आप को उन पर प्रकट करता है और सारा परिवार नीचे आता है, लेकिन उत्पत्ति की पुस्तक के अंत में, यूसुफ के पिता याकूब की मृत्यु के बाद, उसके सभी भाइयों को डर था कि यूसुफ जा रहा था बराबर होने के लिए। वह अपना बदला लेने जा रहा है। इसके बजाय, यूसुफ ने कहा, "आपने इसे मेरे नुकसान के लिए चाहा, लेकिन भगवान ने इसे अच्छे के लिए चाहा।" आपने इसे नुकसान पहुंचाने का इरादा किया था, लेकिन यह ठीक है, भगवान ने इसे अच्छे के लिए बनाया है। परमेश्वर पूरे समय यूसुफ के जीवन की निगरानी कर रहा था। वह उसे देख रहा था। परमेश्वर ने यूसुफ के जीवन में दर्द का इस्तेमाल उसे प्रेरित करने, उसे ढालने और महानता के लिए मापने के लिए किया।

आपके जीवन में ऐसे लोग हैं जो आपको नुकसान पहुंचाना चाहते हैं। हम सभी के पास वे लोग हैं। हो सकता है कि उन्होंने आपको एक बच्चे के रूप में नुकसान पहुंचाया हो, हो सकता है कि वे अभी आपको शारीरिक, भावनात्मक रूप से, किसी और तरह से नुकसान पहुंचा रहे हों और इससे दर्द होता है। लेकिन मेरे पास आपके लिए अच्छी खबर यह है कि भगवान आपसे कहते हैं, मेरे पास एक योजना है, मेरे पास एक उद्देश्य है जो उससे बड़ा है। वे इसे आपके नुकसान के लिए कह सकते हैं, लेकिन चिंता न करें, मैं आपका भगवान हूँ और मैं इसे आपके अच्छे के लिए काम करने जा रहा हूँ।

यूसुफ के जीवन के अंत में, हमें पता चलता है कि उसके दो बेटे थे। उनमें से एक का नाम मनश्शे और दूसरे का एप्रैम था। मैं तुम्हारे बारे में नहीं जानता, लेकिन मुझे नामों के अर्थ पसंद हैं। मनश्शे का अर्थ है "उसने मुझे भुला दिया" और एप्रैम का अर्थ है, "फलदायी" या "सफल"। यूसुफ ने अपने दो लड़कों का नाम रखा क्योंकि यूसुफ ने महसूस किया कि उसने जितने भी दर्द सहे थे, परमेश्वर ने काम किया और महानता के लिए तैयार करने के लिए उसके जीवन की निगरानी की। उसने कहा, "भगवान ने मुझे उस दर्द को भुला दिया है और अब उसने मुझे सफल बनाया है। उसने मुझे फलदायी बनाया है।" दोस्तों, भगवान उसी दर्द का उपयोग करेंगे जो आपको महानता की निगरानी करने के लिए लगता है। लेकिन आपको उसे ऐसा करने देना चाहिए।

## 5. मुझे परिपक्व करने के लिए।

वसंत और गर्मियों के उज्वल, स्वस्थ, हंसमुख, धूप के दिनों में आध्यात्मिक और भावनात्मक रूप से विकसित होना संभव है, जब सब कुछ बढ़िया चल रहा हो, और जीवन शानदार हो। आप अच्छे समय के दौरान विकसित हो सकते हैं लेकिन आत्मा के अंधे दिनों में कहीं अधिक और गहरे होते जाएंगे। तुम पहाड़ों की तुलना में घाटियों में कहीं अधिक गहरे हो जाओगे। बस इसी से इंसान बनते हैं।

वर्षों से, लोगों ने मुझे अनगिनत बार बताया है कि वे घाटी से गुज़रे हैं, "मैंने इस पिछले साल काम से बाहर होने के बारे में जितना सीखा है, उससे कहीं अधिक मैंने उस समय से पहले सीखा है।" किसी ने कहा, "मैंने इस वित्तीय संकट से जितना सीखा है उससे कहीं अधिक मैं किसी अन्य तरीके से परिपक्व हो सकता हूँ।" किसी प्रियजन की मृत्यु के बारे में बोलते हुए, किसी ने कहा, "जब तक मैं इससे नहीं गुजरा, तब तक मुझे नहीं पता था कि भगवान पर कैसे भरोसा किया जाए, और अब मैं जानता हूँ कि भगवान पर कैसे भरोसा किया जाए।" ये सत्य कथन हैं क्योंकि कृपा सर्दियों में सबसे अच्छी होती है। तभी ईश्वर आपको परिपक्व बनाता है।

यीशु के भाई ने कहा, "हे मेरे भाइयो, जब कभी तुम नाना प्रकार की परीक्षाओं का सामना करो, तो इसे शुद्ध आनन्द समझो, क्योंकि तुम जानते हो कि तुम्हारे विश्वास के परखे जाने से धीरज बढ़ता है। दृढ़ता को अपना काम पूरा करना चाहिए ताकि तुम परिपक्व और पूर्ण हो जाओ, जिसमें कमी न हो कुछ भी।" (याकूब 1:2, 3) उन्होंने कहा कि सभी दृढ़ता और सभी समस्याएं एक साथ काम करती हैं ताकि आप परिपक्व और पूर्ण हो सकें। दर्द विकास की उच्च लागत है! हमने इसे तब से सुना है जब हम बच्चे थे, यह छोटा है लेकिन यह सच है, दर्द के बिना कोई फायदा नहीं होता है। दुनिया आपको जो बताना चाहती है, उसके विपरीत एक शानदार जीवन के लिए कोई पांच आसान कदम नहीं हैं।

इस मामले की सच्चाई यह है कि हम ऐसे समय में रहते हैं जब हम कीमत चुकाए बिना उत्पाद चाहते हैं।

हम जो उत्पाद चाहते हैं वह है परिपक्वता, भावनात्मक स्थिरता, तृप्ति और संतुष्टि की भावना, खुशी और ज्ञान। यही वह उत्पाद है जो हम सभी चाहते हैं, लेकिन हम कीमत नहीं चुकाना चाहते हैं। कीमत किसी न किसी रूप में दर्द है। यहां कोई छोटा रास्ता नहीं है।

वही चीज जो आपको सबसे ज्यादा हतोत्साहित कर रही है, भगवान आपको विकसित करने के लिए उपयोग कर रहे हैं। प्रेरित पौलुस ने कहा, "मेरे शरीर में एक काँटा है, और मैं ने तीन बार प्रभु को दूँद कर कहा, 'हे प्रभु, उस काँटे को मुझ से दूर ले जा।'" (2 कुरिन्थियों 12:7-10) हम नहीं करते' मुझे नहीं पता कि वह काँटा क्या था और मुझे खुशी है कि हम नहीं जानते, क्योंकि हम इससे संबंधित हो सकते हैं। लेकिन मैं एक काँटे के बारे में एक बात जानता हूँ। यह दुखदायक है। मेरे अंदर कभी कोई काँटा नहीं था जो चोट न पहुंचाए। यह दर्द लाया। जिस तरह से वह चाहता था कि मेरे काँटे का दर्द दूर हो जाए, पॉल ने निष्कर्ष निकाला, जब परमेश्वर ने काँटा हटाने से इनकार कर दिया, "इसके माध्यम से मैंने सीखा कि मुझे अपने जीवन में यीशु मसीह की उपस्थिति की कितनी सख्त आवश्यकता है।"

आप वास्तव में नहीं जानते हैं कि यीशु मसीह ही आपकी जरूरत है जब तक कि यीशु मसीह ही आपके पास नहीं है और तब आप जान जाएंगे। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1247

### प्रश्न:

1. आप ज्यादातर समस्याओं को नजरअंदाज कर सकते हैं और वे दूर हो जाएंगी?  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
2. किसी के जीवन में अच्छाई लाने के लिए भगवान द्वारा दर्द का उपयोग किया जाता है?  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
3. दर्द कुछ को काम करने के लिए प्रेरित करता है  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
4. दर्द एक शिक्षा उपकरण है क्योंकि यह व्यक्ति को बदलने का कारण बनता है?  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
5. दर्द आंतरिक आदमी को मापता है?  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
6. दर्दनाक भावनाएं आपको बता रही हैं कि कुछ नियंत्रण से बाहर है?  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

## अध्याय 11

### आत्म-नियंत्रण मुझे मुक्त करें

कुछ समय पहले मुझे एक सीधा मेल मिला था। यह रंगीन था और लिफाफे के बाहर यह लिखा था: "यदि आपने कभी मोटा, अनाड़ी या उदास महसूस किया है, तो यह पत्र आपके लिए है।" बहुत खूब! मैं विरोध नहीं कर सका। मैंने इसे खोला और "शिपिंग और हैंडलिंग के लिए केवल \$ 29.95 प्लस \$ 3 के लिए," वे आपको यह किट भेजेंगे जो आपकी सभी समस्याओं का ख्याल रखेगी। केवल \$29.95 में अपना जीवन बदलें!

जब मैं वह सामान देखता हूँ, तो सोचता हूँ कि उन चीजों को कौन खरीदता है। मुझे उत्तर पता है। आप और मेरे जैसे लोग, जो लोग अपने जीवन में नियंत्रण से बाहर होने वाली चीजों को प्राप्त करना चाहते हैं और उन्हें नियंत्रण में रखना चाहते हैं। क्या आप जानते हैं कि

हर साल 2,000 से अधिक नई स्वयं सहायता पुस्तकें बाजार में आती हैं? हम बस उन चीजों को टटोलते हैं। क्यों? क्योंकि वे हमारे जीवन में चीजें और आदतें हैं जो नियंत्रण से बाहर हैं, गुस्सा जैसी चीजें।

क्या आपको अपने स्वभाव से कोई समस्या है? आप उस पत्नी की तरह हो सकते हैं जिसने कहा: मेरे पति बहुत मनमौजी हैं। वह 90 प्रतिशत मिजाज के हैं और 10 प्रतिशत मानसिक। किसी को खर्च करने में दिक्कत है? किसी के पास नियंत्रण से बाहर खर्च हो रहा है? यदि आप करते हैं, तो आपको इस बम्पर स्टिकर की आवश्यकता होगी, "कोई भी व्यक्ति जो कहता है कि पैसा खुशी नहीं खरीद सकता, बस यह नहीं जानता कि कहां से खरीदारी करें।" किसी को भी मिजाज, खाने या ढिलाई, शराब पीने, यौन इच्छाओं या किसी अन्य लत से कोई समस्या है?

हम वास्तव में इन जीवन विकृत करने वाली आदतों और दर्द और हैंग-अप से कैसे मुक्त हो सकते हैं?

## समस्या

ऐसा क्यों है कि हमारे पास ये चीजें हैं और हम चक्र से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं? रोमियों 7:15-8 में पौलुस हमें बताता है, "मैं नहीं समझता कि मैं क्या करता हूं। क्योंकि जो मैं करना चाहता हूं वह नहीं करता, परन्तु जो घृणा करता हूं करता हूं। मैं जानता हूं, कि मुझे में कुछ भी अच्छा नहीं रहता, अर्थात्, मेरे पापी स्वभाव में। क्योंकि मुझे अच्छा करने की इच्छा है, लेकिन मैं इसे पूरा नहीं कर सकता।" क्या आप पौलुस जो कह रहे हैं उससे संबंधित हो सकते हैं? पॉल ने कहा, वे सभी चीजें जो मैं करना चाहता हूं, मुझे नहीं लगता, और वे सभी चीजें जो मैं वास्तव में करना चाहता हूँ रोकना करने से, मैं बस आगे बढ़ता हूं और उन्हें करता हूं।

क्या आपने कभी किसी बुरी आदत को तोड़ा है कि वह कुछ ही दिनों में वापस आ जाए? मैं आपको एक उदाहरण देता हूं। आप में से कितने लोगों ने नए साल के संकल्प किए? आपके द्वारा किए गए सभी संकल्पों को कितने लोगों ने रखा है? शायद हममें से कोई नहीं, क्योंकि संकल्प पर्याप्त नहीं होंगे। अच्छे इरादे शायद ही कभी काफी अच्छे होते हैं। बदलने में ज्यादा लगता है।

आपने कितनी बार वादा किया है, "मैं फिर कभी सिगरेट नहीं पीऊंगा"? आपने कितनी बार खुद से, या अपने परिवार, या भगवान से वादा किया है, "मैं अब अपना आपा नहीं खोने जा रहा हूँ," या, "मैं फिर कभी नहीं पीने जा रहा हूँ," या, "मैं वास्तव में शुरू करने जा रहा हूँ मेरा आहार कल," या, "मैं एक बेहतर पिता बनने जा रहा हूँ, मैं तुम्हें फिर कभी नहीं मारूंगा," केवल उस व्यवहार में वापस जाने के लिए जिससे आप आए थे।

## परिणाम

1. निराशा। प्रेरित पौलुस हमें तीन बातें बताता है। उन्होंने कहा, "पहला परिणाम यह है कि यह निराशाजनक है।" बहुत निराशा होती है। "मुझे समझ नहीं आ रहा है कि मैं क्या करूँ।" मैं वही गलतियाँ क्यों करता रहता हूँ? मैं वह क्यों करूँ जो मैं नहीं करना चाहता? मैं वह काम क्यों करता हूँ जो मुझे पता है कि मेरे लिए बुरा है?
2. भ्रम। पौलुस ने कहा, मुझे में जो ठीक है करने की इच्छा तो थी, पर सामर्थ नहीं। यदि आप कभी भी आहार पर रहे हैं, तो आप कैसे जाते हैं। आप सुबह की शुरुआत बड़े संकल्प और इरादे से करते हैं, है न? फिर जैसे-जैसे दिन ढलने लगता है, क्या आप देखते हैं कि संकल्प भटकने लगता है? इसलिए, जब तक आप घर पहुंचते हैं, तब तक आप इतने भूखे होते हैं कि आप लगभग कुछ भी और सब कुछ खा सकते हैं। उस समय तक, संतुलित आहार का मेरा विचार दोनों हाथों में एक बड़ा मैक है। हम वैसे ही हैं। मैं बदलना चाहता हूँ, लेकिन मुझे नहीं पता कि कैसे। मेरे पास प्रेरणा है, लेकिन मेरे पास दृढ़ संकल्प नहीं है। मेरे पास इच्छा है, लेकिन मेरे पास शक्ति नहीं है।

स्व-सहायता पुस्तकें काम न करने का कारण यह है कि वे हमें ऐसा करने के लिए सशक्त नहीं बनाती हैं। वे एक नकारात्मक व्यक्ति को नकारात्मक होने से रोकने के लिए कहेंगे। मैं अपने जीवन में सैकड़ों, शायद हजारों नकारात्मक लोगों को जानता हूँ। मैंने कभी नहीं जाना कि मेरे कहने से कोई बदल जाए, "बस नकारात्मक होना बंद करो।" आपके पास? स्व-सहायता पुस्तकें विलंब करने वालों को

बताती हैं "वहां 10 मिनट पहले पहुंचने का प्रयास करें।" वे जानते हैं कि इसलिए उन्होंने स्वयं सहायता पुस्तक खरीदी। वे वहाँ नहीं पहुँच सकते; वे बस चीजों को टालते रहते हैं।

3. हार और निराशा। "मैं कैसा मनहूस मनुष्य हूँ! मुझे इस मृत्यु के शरीर से कौन छुड़ाएगा?" (रोमियों 7:24) पौलुस ने कहा, मैं युद्ध हार रहा हूँ। मैं हार गया हूँ। मैं बस नहीं बदल सकता। मैंने भगवान से और खुद से कितने वादे किए हैं जिन्हें मैंने तोड़ा है, अक्सर कुछ घंटों के भीतर? तो, आप बस अपने हाथ ऊपर करना चाहते हैं और कहना चाहते हैं, "मैं कोशिश करते-करते थक गया हूँ।" अगर आपने ऐसा महसूस किया है या आज आप ऐसा महसूस करते हैं, तो क्या मेरे पास आपके लिए कोई बड़ी खुशखबरी है। आप बदल सकते हैं, और शक्ति है। आपको असफलता/पराजय, असफलता/पराजय, असफलता/पराजय के इस चक्र में बार-बार रहने की आवश्यकता नहीं है। बाइबल इस बात को स्पष्ट करती है कि आप उस पर नियंत्रण कैसे प्राप्त कर सकते हैं जो नियंत्रण से बाहर है।

## वादा

यीशु ने यूहन्ना 8:32 में कहा, "तुम सत्य को जानोगे, और सत्य तुम्हें स्वतंत्र करेगा।" व्यक्तिगत परिवर्तन का रहस्य इच्छाशक्ति नहीं है। वह पर्याप्त नहीं है। व्यक्तिगत परिवर्तन का रहस्य गोली नहीं है। व्यक्तिगत परिवर्तन का रहस्य सम्मोहन नहीं है, यह एक मोटा खेत या कोई नौटंकी नहीं है। जीसस ने कहा, अपने जीवन में आदतों, दुखों और व्यसनो से मुक्त होने का तरीका सत्य को जानना है।

लेकिन ऐसा कैसे हो सकता है? सच्चाई जानने से मुझे मेरी बुरी आदतों से कैसे छुटकारा मिलता है? यीशु के कथन के रहस्य को खोलने के लिए, आपको एक बुनियादी स्वयंसिद्ध को याद रखना होगा। आपके विचार आपकी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं, और आपकी भावनाएं आपके निर्णयों को नियंत्रित करती हैं, और आपके निर्णय आपके कार्यों को नियंत्रित करते हैं। क्या तुम वो दिखता है? हमेशा इसी तरह बहता रहता है। क्या तुमने कभी कहा है, "वह मुझे इतना पागल बना देता है"? वह आपको पागल नहीं कर सकता। वह तुम्हें पागल नहीं कर सकती। उनके पास वह शक्ति नहीं है। आप वास्तव में क्या कह रहे हैं "हर बार जब मैं उसे देखता हूँ, तो मुझे नकारात्मक विचार आते हैं"। वे नकारात्मक विचार अतीत में हुई किसी बात को याद करने के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। नतीजतन, मुझे एक नकारात्मक भावना मिलती है जो नकारात्मक निर्णय लेती है। ये नकारात्मक निर्णय आपको बहुत ही नकारात्मक कार्य की ओर ले जा सकते हैं।

यह सब विचार प्रक्रिया से शुरू होता है। नीतिवचन 23:7 में सुलैमान ने कहा, "क्योंकि जैसा वह अपने मन में सोचता है, वैसा ही वह भी है।" अगर मैं उदास अभिनय कर रहा हूँ, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि मैं उदास महसूस कर रहा हूँ। मैं उदास महसूस कर रहा हूँ क्योंकि मैं उदास विचार सोच रहा हूँ। हममें से अधिकांश लोग कारण पर नहीं बल्कि कार्य पर काम करने का प्रयास करते हैं। हम बाहरी चीजों पर काम करने की कोशिश करते हैं। भगवान कहते हैं, आपको अपनी सोच से शुरुआत करनी होगी।

इसलिए जीसस कहते हैं, यदि आप सत्य को जानते हैं, यदि आप सत्य पर ध्यान देंगे, तो यह आपको मुक्त कर देगा। बुरे विश्वास बुरे व्यवहार की ओर ले जाते हैं। आपका हर व्यवहार एक विश्वास पर आधारित है। यह आपके जीवन में एक मूल्य पर आधारित है जो आपने या तो होशपूर्वक या अनजाने में प्राप्त किया है। यह महत्वपूर्ण है: हर आत्म-पराजय व्यवहार के पीछे एक झूठ है जिस पर मैं विश्वास कर रहा हूँ। यदि आप किसी गलत व्यवहार में शामिल हैं, तो इसका मूल कारण यह है कि आप किसी ऐसी बात पर विश्वास कर रहे हैं जो सच नहीं है। शैतान मुझे बेवकूफ बना रहा है और मुझे धोखा दे रहा है।

## नुस्खा

1. मेरी समस्या स्वीकार करें।

मेरी समस्या की जड़ को स्वीकार करें। मुक्त तोड़ने के लिए यह शुरुआती बिंदु है। हममें से अधिकांश लोगों को यह अस्पष्ट अनुभूति होती है कि मेरे साथ कुछ गलत है। हम नहीं जानते कि यह क्या है, और हम उस पर अपनी उंगली नहीं रख सकते, लेकिन कुछ सही नहीं लगता।

भगवान ने उस पर अपनी उंगली रख दी। वह कहता है कि आपकी मूल समस्या जीवन का आपका मूल दृष्टिकोण है, चाहे आपका हैंग-अप कुछ भी हो। इस रवैये का एक नाम है, यह एक ऐसा शब्द है जिसे हम अब ज्यादा नहीं सुनते हैं, यह कूल्हे नहीं है, यह अच्छा नहीं है, और निश्चित रूप से इसे मीडिया में नहीं सुना जाएगा। शब्द घृणित और प्रतिकारक है। यह सिन है।

पाप के बारे में आपकी और मेरी सभी प्रकार की गलत धारणाएं हैं। पाप सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, ड्रग्स करना, नशे में होना, बैंक लूटना या किसी की पत्नी के साथ भाग जाना नहीं है। वे चीजें वास्तव में पाप की दूसरी लहर हैं। वे अंतर्निहित पाप का परिणाम हैं। मूल समस्या एक दृष्टिकोण है जो कहता है, "मैं प्रभारी हूँ, और मुझे भगवान की आवश्यकता नहीं है।" रोमियों 7 में जिसे पौलुस ने पापी स्वभाव कहा है, उसका मूल यही है। यह मनुष्य की सबसे पुरानी समस्या है। यह आदम और हव्वा के आसपास से है। मैं भगवान की उपेक्षा करने जा रहा हूँ, और मैं अपना रास्ता, अपना काम करने जा रहा हूँ।

हम में से प्रत्येक प्रतिदिन पाप की उस मूल प्रतिक्रिया मनोवृत्ति से जूझ रहा है। हम उस रस्साकशी में हर दिन कुशती करते हैं। प्रभारी कौन है, मैं या भगवान?

यूहन्ना ने कहा, "यदि हम कहें कि हम में कोई पाप नहीं, तो हम अपने आप को धोखा देते हैं, और सच्चाई हम में नहीं है।" (1 यूहन्ना 1:8) इसे यीशु की कही हुई बातों के साथ मिलाइए, "तू सत्य को जान लेगा, और सत्य तुझे स्वतंत्र करेगा।" इसलिए, अपने पाप को नकारने से, आप में कोई सच्चाई नहीं है।

हम ऐसे कार्य करते हैं जैसे हमें यह सब मिल गया हो। आपको क्या लगता है कि आप किसे बेवकूफ बनाने की कोशिश कर रहे हैं? यदि आप ऐसा अभिनय कर रहे हैं जैसे आपके जीवन में कभी कुछ भी नियंत्रण से बाहर न हो, तो क्या आप परमेश्वर को मूर्ख बनाने की कोशिश कर रहे हैं? क्या आप दूसरे लोगों को बेवकूफ बनाने की कोशिश कर रहे हैं? तुम सिर्फ अपने आप को बेवकूफ बना रहे हो। यह सब एक साथ किसी के पास नहीं है। हम में से प्रत्येक के पास हर दिन वह रस्साकशी होती है। जब आप दिखावा करते हैं कि आपके पास सब कुछ एक साथ है और आप प्रभारी हैं, तो आप केवल खुद को चोट पहुँचा रहे हैं।

## 2. खुद को धोखा देना बंद करो।

मुझे खुद को धोखा देना बंद करना होगा। यह दोहराने लायक है। खुद को हराने से रोकने के लिए मुझे खुद को धोखा देना बंद करना होगा। मूल समस्या यह है, मुझे लगता है कि मैं प्रभारी हूँ और मुझे भगवान की जरूरत नहीं है। हम इस तरह जीने के लिए नहीं बने हैं। जब कोई शराबी ऐल्कोहॉल एनोनिमस के पास जाता है तो उसके लिए सबसे पहली आवश्यकता यह स्वीकार करना है, "मैं अपनी स्थिति को नियंत्रित करने के लिए शक्तिहीन हूँ और मेरा जीवन असहनीय हो गया है।" बहुत बार हमें कुछ भी स्वीकार करने से पहले रॉक बॉटम को हिट करना पड़ता है, तब नहीं जब हमें थोड़ी गर्मी महसूस होती है, लेकिन जब आग नियंत्रण से बाहर हो जाती है। फिर हम कहना शुरू करते हैं "शायद मैं थोड़ी मदद कर सकता हूँ।"

ज्यादातर लोग मदद लेने के लिए बहुत देर से इंतजार करते हैं। वे समस्या को स्वीकार करने के लिए बहुत देर से प्रतीक्षा करते हैं। मेरे कार्यालय में पुरुष आए और कहते हैं, "मेरी पत्नी ने मुझ पर एक बम गिराया। उसने कहा, वह मेरी उपेक्षा, मेरी गाली, मेरी नीच जीभ, मेरे गुस्से से तंग आ चुकी है और वह बाहर जा रही है। मैं क्या कर सकता हूँ? मुझे चाहिए मदद करना।" नीचे गहराई में मैं यह सोचकर बैठा हूँ कि अक्सर बहुत कम है जो मैं कर सकता हूँ, बहुत कम, क्योंकि उसने बहुत लंबा इंतजार किया है।

- a. अपनी समस्या स्वीकार करें। आपके पास जीवन में एक लटका हुआ है, इसे आईने में और सर्वशक्तिमान ईश्वर के सामने साफ करें।
- b. विश्वास करो कि मसीह मुझे बदल सकता है। रोमियों 7:24 को याद रखें, "मुझे इस मृत्यु की देह से कौन छुड़ा सकता है? ... हमारे प्रभु यीशु मसीह के द्वारा परमेश्वर का धन्यवाद हो।" पॉल ने कहा कि मेरी समस्या का जवाब एक व्यक्ति है। यीशु मसीह के द्वारा, परमेश्वर वह शक्ति प्रदान करेगा जिसकी आप में कमी है। यदि आप ऐसा नहीं मानते हैं, तो आप अपने हैंग-अप से छुटकारा नहीं पाएंगे। क्योंकि "जीवन के आत्मा की व्यवस्था ने मसीह यीशु के द्वारा मुझे पाप और मृत्यु की व्यवस्था से स्वतंत्र किया है।" (रोमियों 8:2) लोगों के पास एक रास्ता है। मसीह के आत्मा की व्यवस्था मुझे स्वतंत्र करेगी।

अगर मैं बाहर जाऊं और घास पर कहीं कोई मरा हुआ पक्षी ढूंढूं, उस नन्ही चिड़िया को उठा लूं, उस मरी हुई चिड़िया को हवा में फेंक दूं और कहूं, "उड़ो," क्या होने वाला है? यह वापस नीचे गिरने वाला है। मैं इसे उठाता हूं और इसे वापस ऊपर फेंकता हूं और कहता हूं, "उड़ो!" यह वापस नीचे गिरने वाला है। वह कौन सी चीज है जो उस पक्षी को उड़ने के लिए प्रेरित करेगी? केवल एक चीज जो उसे उड़ाने वाली है, वह है एक नया जीवन, एक नई सृष्टि बनना। उसे एक नया पत्ता पलटने की जरूरत नहीं है, उसे एक नए जीवन की जरूरत है। उसे उन पंखों के नीचे शक्ति चाहिए। एक नया जीवन ही एकमात्र ऐसी चीज है जो उसे उड़ने के लिए प्रेरित करती है।

आप यीशु की कोशिश क्यों नहीं करते? मैंने उसे सैकड़ों और सैकड़ों जिंदगियों को बदलते देखा है। "यदि कोई मसीह में है, तो वह नई सृष्टि है; देखो, पुराना चला गया, और नया आ गया।" यह किसी के लिए भी सत्य है जो मसीह को अपना परिवर्तनकारी कार्य करने देगा। (2 कुरिन्थियों 5:17)

कुछ साल पहले, टाइम पत्रिका में इसकी कवर स्टोरी के जवाब में एक पत्र छपा था, "यीशु मसीह कौन है?" बेशक, लेख में ये सभी राय कई विद्वानों के थे। माइक मंडेल ने लिखा "जहां तक मेरा संबंध है, उदार धर्मशास्त्री अपने ऐतिहासिक यीशु और उनके कट और पेस्ट बाइबिल को रख सकते हैं। मैं एक पूर्व शराबी और व्यभिचारी हूं जिसे जीवित मसीह यीशु की शक्ति द्वारा मुक्त किया गया है। कौन परवाह करता है उच्च आलोचना के बारे में जब परमेश्वर का पुनरुत्थित पुत्र आपको यहाँ और अभी बदल सकता है?" आमीन, माइक, आमीन!

2 तीमुथियुस 1:7 में पौलुस कहता है, "क्योंकि परमेश्वर ने हमें कायरता की आत्मा नहीं, पर सामर्थ, प्रेम और संयम की आत्मा दी है।" समय पहले वापस पकड़ रहे हैं। आप वह सब कुछ नहीं कर रहे हैं जो आप उसके लिए कर रहे हैं, आप वापस पकड़ रहे हैं, आप भी पकड़ रहे हैं। आप अपने व्यसनों, अपने हैंग-अप और अपने शाश्वत पापों को पकड़े हुए हैं।

आपने दुनिया का झूठ खरीदा है कि अगर आपने वास्तव में वह सब कुछ किया है जो आप यीशु मसीह के लिए करते हैं, तो आप किसी तरह के अजीब कट्टरपंथी बन जाएंगे। आप आज सब कुछ बेच देंगे। आप बिल्कुल अजीब होंगे। दोस्तों, यह झूठ है। आप आत्म-संयम में होंगे क्योंकि मसीह आपको नियंत्रित कर रहा है। आप शक्तिशाली होंगे। आप प्यार कर रहे होंगे। आप वह व्यक्ति होंगे जिसका आपने हमेशा सपना देखा है। "जहाँ प्रभु की आत्मा है, वहाँ स्वतंत्रता है।" (2 कुरिन्थियों 3:17) यही हमारे अध्ययन का आधार है। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1196

### प्रश्न:

1. आत्म-नियंत्रण की कमी के कारण हैं?
  - a. \_\_\_\_\_ निराशा
  - b. \_\_\_\_\_ भ्रम
  - c. \_\_\_\_\_ हार और निराशा
  - d. \_\_\_\_\_ अनुचित प्रशिक्षण विरासत में मिला
  - e. \_\_\_\_\_ ए, बी और सी
  - f. \_\_\_\_\_ ए, बी और डी
  - g. \_\_\_\_\_ ए, बी और ई
  - h. \_\_\_\_\_ ए, सी और ई
2. व्यक्तिगत परिवर्तन का रहस्य इच्छाशक्ति है  
सही गलत \_\_\_\_\_
3. आपके विचार आपकी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_
4. आपकी भावनाएं आपके निर्णयों को नियंत्रित करती हैं  
सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

5. आपके निर्णय आपके कार्यों को नियंत्रित करते हैं

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

6. मनुष्य जैसा अपने दिल, दिमाग में सोचता है, वैसा ही वह है

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

7. आत्म-नियंत्रण की कमी को दूर किया जा सकता है

a. \_\_\_\_\_ स्वयं को धोखा देना बंद करें

b. \_\_\_\_\_ स्वीकार करें कि कोई समस्या है

c. \_\_\_\_\_ मसीह को जीवन समर्पित करें

d. \_\_\_\_\_ ए और सी

e. \_\_\_\_\_ बी और सी

f. \_\_\_\_\_ ए, बी और सी

8. भगवान ने हमें की आत्मा दी है

एक। \_\_\_\_\_ समयबद्धता

बी। \_\_\_\_\_ शक्ति

सी। \_\_\_\_\_ प्यार

डी। \_\_\_\_\_ आत्म-अनुशासन

इ। \_\_\_\_\_ ए, बी और सी

एफ। \_\_\_\_\_ ए, सी और डी

जी। \_\_\_\_\_ ए, बी, सी और डी

एच। \_\_\_\_\_ बी, सी और डी

## अध्याय 12

### दबाव कैसे संभालें

आइए एक सर्वेक्षण करें। आप में से कितने लोगों को कम से कम एक चिंता है? हम चिंता करते हैं, है ना? हम एक ऐसे युग में रहते हैं जहां हम तनाव, चिंता, चिंता और दबाव से भरे हुए हैं और बमबारी कर रहे हैं। वास्तव में, हम सचमुच खुद को बीमार होने की चिंता कर रहे हैं। अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन ने हमारे "चिंता की उम्र" का लेबल लगाया है और उनका निदान केवल तथ्यों से पैदा होता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ फिजिशियन का कहना है कि जितने मरीज वे देखते हैं उनमें से कम से कम दो-तिहाई उनके पास तनाव संबंधी बीमारियों के साथ आते हैं। फिर, तीन सबसे अधिक बिकने वाली नुस्खे वाली दवाएं हैं: 1) टैगामेट, एक अल्सर की दवा; 2) एंडेरोल, उच्च रक्तचाप की दवा और 3) वैलियम, एक ट्रैकिलाइज़र।

1988 में, न्यूज़वीक पत्रिका ने एक लेख चलाया, जिसमें अनुमान लगाया गया था कि अमेरिकी व्यवसायों को तनाव और चिंता संबंधी बीमारियों के कारण प्रति वर्ष \$150 बिलियन से अधिक का नुकसान होता है। अब आश्चर्यजनक बात यह है कि हमारे पास वास्तव में चिंता करने के लिए इतना सब कुछ नहीं है। उन 40 प्रतिशत बातों पर विचार करें जिनके बारे में हम चिंता करते हैं कभी नहीं होते हैं, 30

प्रतिशत पुराने निर्णयों की चिंता करते हैं जिन्हें अब बदला नहीं जा सकता है और 12 प्रतिशत आलोचना पर केंद्रित है जो अक्सर असत्य होता है और आमतौर पर उन लोगों द्वारा किया जाता है जो हीन महसूस करते हैं। संयोग से, जीवन के अधिकांश आलोचक ऐसे लोग हैं जिनके पास एक गहरी हीन भावना है। जिन चीजों के बारे में हम चिंता करते हैं उनमें से कुछ प्रतिशत हमारे स्वास्थ्य से संबंधित हैं, जिनके बारे में हम चिंता करते हैं तो यह और भी खराब हो जाएगा। यह उन सभी चीजों में से केवल आठ प्रतिशत छोड़ देता है जिन्हें "वैध" लेबल किया जा सकता है, मानसिक ध्यान देने की आवश्यकता है। लेकिन, इस मामले की सच्चाई यह है कि आप और मैं नहीं, अक्सर उन आँकड़ों को सुनते हैं। इसके बजाय, हम बार-बार चिंता से घिरे रहते हैं।

मैं आपके साथ कुछ बातें साझा करना चाहता हूँ जो यीशु को चिंता और तनाव के लिए एक नुस्खे के बारे में कहना था। यीशु के जीवन के अंतिम सप्ताह के दौरान, वह बड़ी चिंता के दौर से गुजर रहा है। वह जानता था कि वह मरने वाला है। वह यूहन्ना 13 में अपने शिष्यों को यह घोषणा करता है। वह उन्हें बताता है कि वह मरने वाला है और उनमें से एक उसे धोखा देने वाला था। अध्याय 14 में, वह खुशखबरी बताता है कि वह उनके लिए जगह तैयार करने के लिए जा रहा है। यूहन्ना 15 और 16 में, वह चेलों को बुरी खबर बताता है। वह कहता है, दुनिया तुमसे नफरत करने जा रही है जैसे उसने मुझसे नफरत की है, तुम बिखरने वाले हो और मैं तुम में से एक को भी नहीं ढूँढ पाऊँगा। तब यीशु ने कहा, "मैं ने ये बातें तुम से इसलिये कही हैं, कि तुम को मुझ में शान्ति मिले।" (यूहन्ना 16:33) अपनी बाइबल में यूहन्ना 16:33 को रेखांकित करें, फिर पीले रंग के हाइलाइट से "मुझ में" को हाइलाइट करें।

बाद में उसी श्लोक में उन्होंने कहा, "इस संसार में तुम्हें परेशानी होगी।" सही बात है। दुनिया में अपनी आशा रखो। सभी सांसारिक चीजों में शामिल हों, आपको परेशानी होगी। आपको चिंता, कलह और तनाव रहेगा। लेकिन फिर उन्होंने कहा, "दिल थाम लो! मैंने दुनिया को जीत लिया है।"

छत्र का कथन है, यदि हम यीशु में हैं, तो हमें शांति मिल सकती है। हमारे भगवान हमें चिंता पर काबू पाने के लिए एक नुस्खा देते हैं जो कि जबरदस्त है। "यह कहकर यीशु ने स्वर्ग की ओर दृष्टि करके प्रार्थना की, 'हे पिता, समय आ गया है। अपने पुत्र की महिमा कर, कि तेरा पुत्र तेरी महिमा करे। क्योंकि तू ने उसे सब लोगों पर अधिकार दिया, कि वह उन सभी को अनन्त जीवन दे, उसे दिया है। अब अनन्त जीवन यह है, कि वे तुम्हें, एकमात्र सच्चे परमेश्वर, और यीशु मसीह को, जिसे तू ने भेजा है, जानें। जो काम तू ने मुझे करने को दिया है, उसे पूरा करके मैं ने पृथ्वी पर तेरी महिमा की है।'" ( यूहन्ना 17:1-4)

**यीशु तनाव में क्यों होगा? उसे शांति के बारे में ये बातें कहने की आवश्यकता क्यों होगी? उसके पास दुनिया में हर कारण था।**

1. उसे गलत समझा गया था।

आप और मैं तनाव और दबाव में आने का एक कारण यह है कि जब हमें गलत समझा जाता है। उन्होंने यीशु के मकसद को गलत समझा। उन्होंने उसके मिशन को गलत समझा। उन्होंने उसके संदेश को गलत समझा।

2. उसे स्वीकार नहीं किया गया।

जब आपके आस-पास कोई आपको स्वीकार नहीं करता है तो क्या आपको तनाव महसूस नहीं होता है? विशेष रूप से आपके साथियों। यह यीशु के साथियों ने उसे स्वीकार नहीं किया था। धार्मिक लोग, जो मसीहा की तलाश में थे, लेकिन उन्होंने उसे दूर कर दिया।

3. उसे परीक्षा दी गई।

इसलिए उसे तनाव महसूस हुआ। इब्रानियों 4:15 ने कहा कि वह भी हमारी नाई सब बातों में परखा गया। मैं इससे थोड़ा आगे जा रहा हूँ। मुझे लगता है कि यीशु उन प्रलोभनों को जानता था जिनकी आप और मैं कल्पना भी नहीं कर सकते। वह क्रूस के चारों ओर एक शॉर्टकट लेने के लिए ललचा गया था और आप और मैं उसके साथ पहचान नहीं कर सकते। हमारे पास दुनिया को बचाने का विकल्प नहीं है।

4. उसके अनेक शत्रु थे।

अब आप और मैं इसके बारे में कुछ जानते हैं। हम में से किसी के पास कुछ ऐसे लोग हैं जो हमारे लिए बहुत अधिक परवाह नहीं करते हैं, लेकिन अगर सच्चाई जानी जाती है, तो मुझे नहीं पता कि मेरे पास कोई है जो वास्तव में मुझे क्रूस पर चढ़ाना चाहता है, मेरी जान लेना चाहता है या इसे दूर करना चाहता है। मुझे।

5. उनके शिष्य धीमे सीखने वाले थे।

इसने मुझे मार डाला होगा। मैं हमारे भगवान की तरह धैर्यवान नहीं हूँ। उसने दिन-रात उनके साथ तीन साल बिताए और यह सब उसमें डूबने देने की कोशिश की और वे अभी भी इसका पता नहीं लगा सके। वह उन्हें उनके लिए मरने के लिए पर्याप्त प्यार करता था। मुझे लगता है कि मैं उन्हें मारना चाहता था। वे धीमे सीखने वाले थे। उन्होंने जबरदस्त जिम्मेदारी के तनाव और दबाव का सामना किया। पाप पर विजय, कब्र पर विजय, मोक्ष का अवसर, प्रत्येक मनुष्य के लिए स्वर्ग का अवसर, वह सब जो उसके कंधों पर था। वह दबाव है और उसका समय समाप्त हो रहा है।

6. वह राज्य की उन्नति को अचूक पुरुषों के हाथों में सौंपने जा रहा था।

**यीशु ने इससे कैसे निपटा और वह आपको और मुझे इससे निपटने के लिए कैसे कहता है?**

1. यीशु जानता था कि किसके पास जाना है।

यह सब दबाव महसूस करते हुए वे कहते हैं, 'पिताजी, मुझे आपसे बात करनी है। आपको और मुझे यह जानने और अभ्यास करने की आवश्यकता है कि यीशु क्या जानता था और अभ्यास करता था।

2. वह जानता था कि वह धरती पर क्यों आया है।

उसका एक उद्देश्य था और जब वह कहता है, पिता, समय आ गया है, तो वह कह रहा है कि उसका मिशन पूरा होने को है।

3. यीशु ने अपने अधिकार छोड़ दिए।

इसने भारी मात्रा में दबाव से राहत दी। "हे पिता, समय आ गया है। अपने पुत्र की महिमा कर, कि तेरा पुत्र तेरी महिमा करे।" यीशु क्यों प्रार्थना करेगा कि पिता उसकी महिमा करे? यीशु देह में आने वाला परमेश्वर था। वह ट्रिनिटी का हिस्सा था। वह देवत्व का अंश था। लेकिन, आप देखते हैं कि उन्हें प्रार्थना करनी पड़ी कि भगवान उनकी महिमा करें क्योंकि यीशु ने इस धरती पर आकर और एक सेवक के रूप में मानव रूप धारण करके अपने अधिकारों को छोड़ दिया था। दोस्तों, मैं आपको कुछ बताना चाहता हूँ जो हम में से बहुत से लोग नहीं जानते हैं। यह आश्चर्यजनक है कि हम में से प्रत्येक अपने अधिकारों के क्षेत्र के हर इंच की रक्षा करने की कोशिश कर रहा है। हम इस पर झुकना नहीं चाहते हैं, हम इसे छोड़ना नहीं चाहते हैं, और हम मौके के लिए लड़ने के हर अधिकार की रक्षा करने जा रहे हैं। यीशु ने अपने अधिकारों को त्याग दिया और इसने भारी मात्रा में दबाव से छुटकारा पाया।

4. उसके पास देने के लिए कुछ था।

उसे सभी लोगों पर अधिकार दिया गया ताकि वह अनन्त जीवन दे सके। उसके पास सब कुछ देने के लिए कुछ था; यह अब तक का सबसे बड़ा उपहार था। यह हर उस व्यक्ति के लिए अनन्त जीवन है जो उसके पास आएगा, उस पर भरोसा करेगा और उसके सुसमाचार का पालन करेगा।

5. उसने अच्छा काम किया।

"जिस काम को करने को तू ने मुझे दिया था, उसे पूरा करके मैं ने तुझे पृथ्वी पर महिमा दी है।"

**हम और आप हर दिन जिस तनाव और दबाव का सामना करते हैं, उससे कैसे छुटकारा पाते हैं? हम वही करते हैं जो यीशु ने किया था।**

### 1. सब कुछ भगवान को सौंप दो।

यीशु की तरह, हमें भी सब कुछ परमेश्वर को सौंप देना चाहिए। "अपनी सारी चिंता उस पर डाल दो क्योंकि उसे तुम्हारी परवाह है।" (1 पतरस 5:7) दो अवलोकन a) परमेश्वर मेरे बारे में चिंतित है। भगवान मेरी परवाह करता है; वह आपकी परवाह करता है और वह हम सभी की परवाह करता है; बी) वह मेरे जीवन में हर चीज की परवाह करता है। उन्होंने कहा, "अपनी सारी चिंताओं को दूर कर दो।"

### 2. जीवन में अपने उद्देश्य को समझें।

हम सभी अलग-अलग क्षमताओं के साथ परमेश्वर की महिमा करने और दूसरों की सेवा करने के उद्देश्य से बनाए गए हैं। जब आपके पास जीवन का कोई उद्देश्य होता है, तो यह आपको दबाव को संभालने में मदद कर सकता है। अब एक काम जो मैं यीशु के नेतृत्व का अनुसरण करता हूँ, वह यह है कि जब मैं अपने ऊपर आने वाले दबावों को महसूस करता हूँ और मैं उन्हें आपकी तरह महसूस करता हूँ, जब मैं तनावग्रस्त महसूस करता हूँ, तो मैं जीवन में अपने मूल उद्देश्य पर वापस लौट आता हूँ।

### 3. अपने अधिकार छोड़ दो।

यह शायद हम में से अधिकांश को काम करने की ज़रूरत है और जो हमें सबसे बड़ी कठिनाई देता है क्योंकि हम एक ऐसी संस्कृति में रहते हैं जो इतनी दृढ़ता प्रशिक्षण से भरी हुई है। यह दुनिया के सोचने के तरीके के विपरीत है। पांच विनाशकारी भावनाएं हैं जो हमारे जीवन को नुकसान पहुंचाती हैं और बाधित करती हैं - आक्रोश, कड़वाहट, क्रोध, घृणा और भय। वे तुम्हें खा जाएंगे और वे तुम्हें थूक देंगे और मैं आपको गारंटी दूंगा कि उन पांचों में से प्रत्येक का एक प्रमुख स्रोत अक्सर तब होता है जब लोग अपने अधिकारों को छोड़ने को तैयार नहीं होते हैं।

मैं चाहता हूँ कि आप एक पल के लिए मेरे साथ सोचें। यदि आप इस सिद्धांत को समझते हैं और इसका अभ्यास करते हैं तो आपके लिए किसी मुद्दे पर बहस करना दुर्लभ है। अब मैं स्पष्ट कर दूँ, मैं एक विंप या एक सदा के डिश रैग होने की बात नहीं कर रहा हूँ। जीवन में कुछ चीजें हैं जो रेत में एक रेखा खींचने के लायक हैं, लेकिन 98 प्रतिशत समय नहीं है जो हम करते हैं। मैंने पाया कि इस दुनिया में वास्तव में मजबूत लोग वही हैं जो अपना अधिकार देने को तैयार हैं। यह कमजोर हैं जो अपनी टर्फ के लिए लड़ते हैं। सबसे बड़ा उदाहरण जो मैं जानता हूँ वह है यीशु। फिलिप्पियों 2:5, "तुम्हारा स्वभाव वैसा ही होना चाहिए जैसा मसीह यीशु का है: जिसने परमेश्वर के स्वभाव में होने के कारण, परमेश्वर के साथ समानता को समझने के लिए कुछ नहीं समझा, लेकिन दास की प्रकृति को लेकर अपने आप को कुछ भी नहीं बनाया।"

मैंने अपने जीवनकाल में देखा है कि अधिकारों के लिए लड़ने से आप कुछ भयानक मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। जब अब्राहम लिंकन रहते थे तो एक अमीर आदमी ने एक गरीब आदमी को 2.50 डॉलर का कर्ज दिया और कुछ समय बाद गरीब आदमी चुकाने में असमर्थ था, अमीर आदमी इतना परेशान था कि वह लिंकन के पास गया और प्रतिनिधित्व मांगा। लिंकन केस नहीं लेना चाहते थे, लेकिन उन्होंने वापस आकर कहा, अच्छा, मैं आपको बताऊंगा कि क्या। आप मुझे 10 डॉलर आगे दें और मैं इसे ले लूंगा। उस आदमी ने उसे 10 डॉलर दिए फिर लिंकन उस गरीब आदमी के पास गया और उसे 5 डॉलर दिए। उन्होंने कहा, "आप इसमें से \$2.50 लेते हैं और उसे वापस भुगतान करते हैं और आप वह \$2.50 रख सकते हैं" और लिंकन ने \$5.00 की जेब ढीली की। आप देखते हैं कि उस आदमी ने \$2.50 वापस पाने के लिए \$10 खर्च किए। आप कह सकते हैं, लोग इस तरह की बेवकूफी भरी बातें नहीं करते हैं। आप विश्वास नहीं करेंगे कि मैं क्या।

4. उदार व्यक्ति बनें।

यही यीशु ने किया। आप चीजों को दूर कर देते हैं यह दबाव से राहत देता है। अपनी प्रार्थना, अपने धन और अपनी प्रतिभा के साथ उदार बनो।

5. उत्कृष्टता के साथ परमेश्वर की महिमा करें।

एक दिन में जितना हो सके उतना अच्छा करो, फिर बिस्तर पर जाओ और अपना सिर तकिए पर रख दो। यह आश्चर्यजनक है कि आप कितना अच्छा महसूस करते हैं। कुछ तनाव जो हम दुनिया में महसूस करते हैं, वह यह है कि जब हम जानते हैं कि हमने वह नहीं किया जो हम कर सकते थे, तो यह हमें सताता है। बस अपना सर्वश्रेष्ठ करें और तनाव कम होने पर राहत महसूस करें। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1108

### प्रश्न:

1. चिंता के संबंध में कौन से कथन सत्य हैं?

- \_\_\_\_\_ 40% चिंताएं कभी नहीं होती हैं
- \_\_\_\_\_ 30% पुराने फैसले हैं जिन्हें बदला नहीं जा सकता
- \_\_\_\_\_ 12% झूठी आलोचना पर आधारित हैं
- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- \_\_\_\_\_ इनमें से कोई भी नहीं

2. शांति पाई जाती है ?

- \_\_\_\_\_ प्यारा परिवार
- \_\_\_\_\_ वित्तीय सुरक्षा
- \_\_\_\_\_ यीशु में

3. इस दुनिया में आपको समस्याएं तो झेलनी ही होंगी?

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

4. यीशु तनावपूर्ण परिस्थितियों में थे क्योंकि

- \_\_\_\_\_ उसे गलत समझा गया
- \_\_\_\_\_ उसे स्वीकार नहीं किया गया
- \_\_\_\_\_ उसे लुभाया गया था
- डी। \_\_\_\_\_ उसके कई दुश्मन थे

इ। \_\_\_\_\_ उनके शिष्य धीमे सीखने वाले थे

- \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

4. यीशु ने तनाव पर विजय प्राप्त की क्योंकि

- \_\_\_\_\_ वह जानता था कि किसके पास जाना है
- \_\_\_\_\_ वह जानता था कि वह धरती पर क्यों आया है
- \_\_\_\_\_ उसने अपना अधिकार छोड़ दिया
- \_\_\_\_\_ उसके पास एक उद्देश्य और देने के लिए कुछ था
- \_\_\_\_\_ उन्होंने अच्छा काम किया

f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

g. \_\_\_\_\_ बी और डी

5. हम द्वारा तनाव और दबाव को दूर कर सकते हैं

a. \_\_\_\_\_ हमारे जीवन को ईश्वर की ओर मोड़ना

b. \_\_\_\_\_ जीवन के उद्देश्य को समझना

c. \_\_\_\_\_ हमारे अधिकारों का त्याग

d. \_\_\_\_\_ एक उदार व्यक्ति होने के नाते

e. \_\_\_\_\_ भगवान की महिमा करना

f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर

g. \_\_\_\_\_ ए, सी और ई

h. \_\_\_\_\_ ए, बी और ई

i. \_\_\_\_\_ बी, डी और ई

अध्याय 12

## कर्ज से मुक्ति

हमारे दिन की सबसे आम, लगातार और प्रमुख बंधनों में से एक कर्ज है। कर्ज सचमुच लाखों और लाखों अमेरिकियों को बांधता है। वास्तव में, ऐसे बहुत कम लोग हैं जिन्हें मैं जानता हूँ, विशेष रूप से मेरी पीढ़ी और उससे कम उम्र में, जो कर्ज में डूबे नहीं हैं। अन्य कर्ज में अपने सिर के शीर्ष तक हैं, लगभग दिवालिया।

कर्ज इतना उपभोग क्यों कर रहा है? मैंने काफी शोध किया है और एक प्रमुख कारण पर पहुंचा हूँ। हम जितना कमाते हैं उससे ज्यादा पैसा खर्च करते हैं। ठीक? क्या यह गहरा है? हमारी तड़प हमारी कमाई से ज्यादा है। 1995 के एक सर्वेक्षण ने संकेत दिया कि औसत अमेरिकी अपने द्वारा किए गए प्रत्येक \$1,000 के लिए \$1,300 क्रेडिट पर डालता है। यही समस्या है। कोई इसे इस तरह से रखता है: "जब आपका खर्च आपकी आय से अधिक हो जाता है, तो आपका रखरखाव आपका पतन होगा।"

उधार लेने का परिणाम व्यक्तिगत और व्यावसायिक दिवालिया होने की एक रिकॉर्ड संख्या है। लाखों परिवार पैसे के लिए इतने तंग हैं कि हर महीने बढ़ते कर्ज के कारण एक कठिन परीक्षा होती है।

## कर्ज के कारण

1. लोभ। इस कर्ज की दुविधा की 95+ प्रतिशत की जड़ एक पुराने जमाने की चीज है जिसे बाइबल लोभ कहती है। "वांटाइटिस" की हमारी संस्कृति में एक महामारी है। हम में से अधिकांश के लिए, हमारा कर्ज हमारी जरूरत के कारण नहीं बल्कि हमारे लालच के कारण होता है। हम उन चीजों को खरीदना चाहते हैं जिनकी हमें जरूरत नहीं है पैसे के साथ हमें उन लोगों को प्रभावित करने की जरूरत नहीं है जिन्हें हम पसंद भी नहीं करते हैं। क्या यह सही नहीं है?

इसका कारण यह है कि हम इस "वांटाइटिस" संदेश द्वारा बमबारी कर रहे हैं। जब तक कोई छात्र हाई स्कूल से स्नातक करता है, तब तक वह औसतन 350,000 विज्ञापनों को देख चुका होता है। वे सभी विज्ञापन तीन चीजों में से एक कह रहे हैं: (ए) "अधिक चीजें होने से मुझे खुशी होगी," (याद रखें अमेरिका में हमें जीवन, स्वतंत्रता और खुशी की खरीद की गारंटी है); (बी) "और चीजें होने से मुझे महत्वपूर्ण बना दिया जाएगा।" (मेरे पास जो कुछ है उसके बारे में यह शैतान की पुरानी चाल है जो मुझे वह बनाती है जो मैं हूँ। जैसे "मास्टरकार्ड होने से आप वास्तव में एक बेहतर इंसान नहीं बनेंगे, ठीक है, फिर से, शायद यह होगा") और (सी) "अधिक चीजें होने से आपको सुरक्षित बनाओ।" भगवान कहते हैं ये सब झूठ हैं।

क) नंबर एक झूठ - अधिक चीजें होने से मुझे खुशी होगी - "जो पैसे से प्यार करता है उसके पास कभी भी पर्याप्त पैसा नहीं होता है, जो धन से प्यार करता है वह अपनी आय से कभी संतुष्ट नहीं होता ... जैसे-जैसे माल बढ़ता है, वैसे ही उनका उपभोग करें। और क्या लाभ हैं वे उन पर अपनी आंखें दावत देने के अलावा मालिक के लिए हैं?" (सभोपदेशक 5:10-1)

बी) नंबर दो झूठ - और चीजें होने से मुझे महत्वपूर्ण बना दिया जाएगा - "सावधान रहें! हर तरह के लालच के खिलाफ अपने आप को सावधान रहें; क्योंकि किसी व्यक्ति के जीवन में उसकी संपत्ति की बहुतायत नहीं होती है।" (लूका 12:15)

ग) नंबर तीन झूठ - चीजें, अधिक चीजें, मुझे सुरक्षित कर देगी। "जो अपने धन पर भरोसा रखता है, वह गिर जाएगा, परन्तु धर्मी हरे पत्ते की नाई फूलेगा।" (नीतिवचन 11:28) परमेश्वर का वचन यही कहता है। हम में से अधिकांश अभी भी झूठ खरीदते हैं, और जैसे ही हम झूठ खरीदते हैं, हम उन चीजों को खरीदना चाहते हैं जो हमारे पास नहीं हैं, और हम इस चीज़ में जाते हैं, जिसे "कर्ज" कहा जाता है।

## 2. दिखाओ कि हम वह हैं जो हम नहीं हैं

यह उधार लेने का एक उथला और हानिकारक दृष्टिकोण है। ऋण हमें विनाशकारी, चट्टानी तटों पर एक नाविक को लुभाने वाले मधुर, जलपरी गीत की तरह आकर्षित करता है। गीत सुझाव देते हैं कि उधार लेना सुंदर, शिकन मुक्त जीवन प्राप्त करने का तरीका है। ठीक वैसे ही जैसे छोटे बच्चे जो डैडी और मामा के कपड़े पहनते हैं और अपने से बड़े होने का दिखावा करते हैं। ऋण हमें किसी ऐसे व्यक्ति होने का दिखावा करने की अनुमति देता है जो हम नहीं हैं।

यहाँ नीतिवचन 12:9 में सुलैमान ने ऋण के बारे में क्या कहा, "किसी के होने का दिखावा करने और भोजन न करने से अच्छा है कि कोई न हो और फिर भी एक सेवक हो।" यहाँ उसने नीतिवचन 13:7 में कहा है, "एक मनुष्य धनी होने का ढोंग करता है, तौभी उसके पास कुछ नहीं होता; दूसरा मनुष्य कंगाल होने का ढोंग करता है, तौभी उसके पास बहुत धन होता है।" क्या यह सच नहीं है?

क्या आपने कभी अखबार में देखा है कि कोई व्यक्ति यॉट के साथ, रोल्स रॉयस का एक बेड़ा, गहने और एक एस्पेन घर है, फिर अचानक, वह बेलीअप हो जाता है। क्यों? क्योंकि उस सब सामान पर उसका जो बकाया था, वह उसके मूल्य से अधिक था। दूसरी ओर, ऐसा लगता है कि हर कुछ महीनों में, मुझे किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में पता चलता है जिसकी जीवन शैली मामूली है, जो एक भाग्य के लायक है। देखिए, पहला दिखावा है, और बाद वाला असली चीज़ है। दिखावा करने में समस्या यह है कि देर-सबेर आपको कर्ज के साथ भी रुकना होगा। देर-सबेर आपको इसे ब्याज सहित चुकाना होगा।

अब विश्वास करें या न करें, इस देश में एक समय ऐसा भी था जहां क्रेडिट प्राप्त करना बहुत मुश्किल था। मुझे पता है कि विश्वास करना मुश्किल है। इस देश में एक समय था जब आप कम से कम खर्च कर सकते थे क्योंकि जब आपके पास पैसे खत्म हो जाते हैं तो आप खर्च करना बंद कर देते हैं। उसने लालच करना बंद नहीं किया; यह सिर्फ आपके खर्च पर एक नुकसान डालता है। विडंबना यह है कि लगभग उसी समय जब हमारी संघीय सरकार ने पैसे पर जीवनयापन करना शुरू किया, जो उसके पास नहीं था, लगभग उसी समय ऋण और ऋण व्यावहारिक रूप से सभी के लिए उपलब्ध हो गए थे। हम सब "एवरेडी बनी" की तरह बन गए। हम बस खर्च करते रहते हैं, खर्च करते रहते हैं और खर्च करते रहते हैं। हमारे पास कर्ज के बारे में बहुत उथला और हानिकारक दृष्टिकोण है।

## कर्ज मुक्त होने के उपाय

यदि आप कारणों का ध्यान रख सकते हैं, तो आपको इलाज ढूंढना चाहिए। फिर हम कारणों पर हमला कैसे करते हैं? दसवीं आज्ञा कहती है, "तू लालच न करना" और इसके बाद उन चीजों की एक लंबी श्रृंखला होती है जिनका आपको लालच नहीं करना है। पौलुस ने लोभ को भी शामिल किया जब उसने रोमियों 13:9 में वर्णित व्यवस्था को सारांशित किया "लोभ मत करो," और जो भी अन्य आज्ञाएं हो सकती हैं, वे इस एक नियम में सारांशित हैं: 'अपने पड़ोसी से अपने समान प्रेम करो।' परन्तु हमारे में भौतिकवादी, उपभोक्ता-उन्मुख संस्कृति, स्पष्ट रूप से, यह कहा से आसान है लेकिन यह किया जा सकता है। अपने लोभ से निपटने के लिए तीन बातों पर ध्यान देना चाहिए:

### 1. अन्य लोगों के साथ तुलना का विरोध करें

तुलना करना हमेशा लोभ की ओर ले जाता है। इसलिए दसवीं आज्ञा में, यह कहता है, "अपने पड़ोसी के घर, या अपने पड़ोसी के बैल, या अपने पड़ोसी के दास का लालच मत करो।" जब आप अपने पड़ोसी से तुलना करना शुरू करते हैं, तो आप लोभ को समाप्त करने वाले होते हैं।

"हर एक को अपने कार्यों का परीक्षण करना चाहिए। तब वह खुद की तुलना किसी और से किए बिना खुद पर गर्व कर सकता है।" (गलतियों 6:4) क्या आप देख सकते हैं कि किसी और के पास क्या है और उसका लालच नहीं? जो मैं वास्तव में पूछ रहा हूँ, क्या आपने हासिल किए बिना प्रशंसा करने में सक्षम होने का रहस्य सीखा है? मुझे वह सब कुछ हासिल करने की ज़रूरत नहीं है जो मुझे पसंद है। यदि आप एक ऐसे व्यक्ति हैं जिसके पास वास्तव में वह सब कुछ है जिसका आप आनंद लेते हैं, तो आप हमेशा के लिए दुखी रहने वाले हैं। हासिल किए बिना प्रशंसा करना सीखें। याद रखें, अगर बाड़ के दूसरी तरफ घास हरी है, तो संभावना है कि पानी का बिल भी अधिक होगा।

### 2. परमेश्वर ने जो दिया है उस पर आनन्दित रहो

अपना ध्यान उस पर केंद्रित करें जो भगवान ने आपको दिया है। "हर एक अच्छा और उत्तम वरदान ऊपर से ज्योति के पिता की ओर से आता है।" (याकूब 1:17) या, जैसा कि सभोपदेशक 5:19 में सुलैमान ने कहा, मुझे पसंद है, "... जब परमेश्वर किसी मनुष्य को धन और संपत्ति देता है, और उसका उपभोग करने के योग्य बनाता है, ... यह परमेश्वर की ओर से एक उपहार है।" भगवान कहते हैं, मेरे उपहारों का आनंद लें जैसे मैं उन्हें आपको देता हूँ। हमें यही करना है।

क्या आप कभी इसके शिकार हुए हैं? "कब और फिर" सोच कहती है, "जब मुझे \_\_\_\_\_ मिलेगा, तो मुझे खुशी होगी। आप रिक्त स्थान भर सकते हैं, जो कुछ भी आपके लिए है। विचार यह है कि जब कुछ बदलता है, तो मुझे खुशी होगी। नहीं, आप नहीं करेंगे। ओह, तुम थोड़ी देर के लिए खुश हो जाओगे। क्या आपको याद है कि आपको पिछले क्रिसमस पर क्या मिला था? "कब और फिर" यह सोचकर कि वह क्या है जिसका आप इंतज़ार कर रहे हैं ताकि आपको खुश किया जा सके? यह क्या है, नया घर, नई नौकरी, नई कार, नया पद, विवाह? "कब और फिर" सोच आपको कभी खुश नहीं करती। मैं उतना ही खुश हो जाता हूँ जितना मैं बनना चाहता हूँ और जब मैं उस पर ध्यान केंद्रित करता हूँ जो भगवान ने मुझे दिया है।

### 3. याद रखें कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है

"इसलिए, हम अपनी आँखें उस पर नहीं लगाते हैं जो देखा जाता है, बल्कि उस पर है जो अनदेखी है। क्योंकि जो देखा जाता है वह क्षणिक है, परन्तु जो अनदेखा है वह अनन्त है।" (2 कुरिन्थियों 4:18) जब आप तय करते हैं कि जीवन में आपकी प्राथमिकताएँ क्या होंगी, और आप अपना ध्यान कहाँ केंद्रित करने जा रहे हैं, तो आपको हमेशा खुद से पूछना चाहिए, क्या मैं इसे देख सकता हूँ? यदि आप इसे देख सकते हैं, तो आप अस्थायी, गलत चीज़ पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

चारों ओर देखने और महसूस करने के लिए यह थोड़ा सा उत्साहजनक है कि अब से सौ साल बाद आप जो देखते हैं वह यहाँ नहीं होगा। कालीन, कुर्सियाँ, दीवारें, भवन, हमारे कपड़े, लोग यहाँ नहीं होंगे। पॉल बिल्कुल सही था, "यदि आप इसे देख सकते हैं, तो यह अस्थायी है।" आप जो कुछ भी देख सकते हैं वह अंततः नष्ट हो जाएगा, यह सड़ जाएगा, जंग खाएगा, खराब हो जाएगा, और उन चीज़ों के विपरीत चला जाएगा जिन्हें आप नहीं देख सकते हैं, यानी भगवान और दूसरों के साथ आपका रिश्ता, प्यार, ईमानदारी, मूल्य और आपकी आत्मा। देखें कि हमें क्या करना है, लालच छोड़ दें और याद रखें कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है। इस तरह आप लोभ के साथ व्यवहार करते हैं।

अगला इलाज लागू करने से पहले आपको कुल्हाड़ी को लोभ की जड़ में डाल देना चाहिए। आप धन प्रबंधन के लिए बाइबिल के प्रमुख सिद्धांतों को लागू करते हैं। याद रखें यह तब तक काम नहीं करेगा जब तक आप अपनी लोभ की समस्या पर विजय प्राप्त करके हृदय की समस्या से नहीं निपटते। लेकिन चार बड़े स्तंभ हैं जिन्हें बाइबल आपके पैसे का उपयोग करने के बारे में सिखाती है।

एक। अपना पैसा धीरे-धीरे कमाएं, लेकिन निश्चित रूप से।

जल्दी अमीर बनो योजनाएं लगभग कभी काम नहीं करती हैं। वे एक पैसा एक दर्जन हैं, और उन्हें अधिक सटीक रूप से कहा जाता है, "जल्दी तोड़ो" योजनाएं। नीतिवचन 13:11 कहता है, "जो थोड़ा-थोड़ा करके धन बटोरता है, वह उसे बढ़ाता है।" नीतिवचन 6:6 में, सुलैमान एक ऐसे रूपक का उपयोग करता है जिससे हम सब पहचान सकते हैं। "आलसी, चींटी के पास जाओ; उसके मार्गों पर विचार करो और बुद्धिमान बनो! उसका कोई सेनापति, कोई अध्यक्ष या शासक नहीं है, तौभी वह ग्रीष्मकाल में अपना भोजन रखता है, और कटनी के समय अपना भोजन बटोरता है।" उन्होंने कहा, चींटियों की तरह बनो, काम करो और आपूर्ति करो और धीरे-धीरे स्टोर करो।

अब निश्चित रूप से, कुछ ऐसे व्यवसाय हैं जो दूसरों की तुलना में अधिक वेतन देते हैं, लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी पसंद का काम क्या है, एक अच्छे सप्ताह के काम में, अधिकतम प्रयास के साथ उचित संख्या में घंटे लगाएं, और अपना पैसा कमाएं।

बी। नियमित रूप से पैसे बचाएं।

शब्द, "बचाओ," आधुनिक अमेरिकी अर्थशास्त्र में व्यावहारिक रूप से एक भूला हुआ शब्द है। लेकिन "थोड़ा-थोड़ा करके" सिद्धांत का मतलब सिर्फ कमाई नहीं है, यह बचत पर भी लागू होता है। सुनिए नीतिवचन 21:20 में सुलैमान ने क्या कहा, "बुद्धिमान के घर में उत्तम अन्न और तेल के भण्डार होते हैं, परन्तु मूढ़ मनुष्य अपना सब कुछ खा जाता है।"

अपने बच्चों और पोते-पोतियों को यह सिखाओ और उन्हें अच्छी तरह सिखाओ। जिस दिन से कोई व्यक्ति आय अर्जित करना शुरू करता है, उसी दिन व्यक्ति को बचत करना शुरू कर देना चाहिए और हर बार आय प्राप्त करने पर इसे करना चाहिए। अगर वे 14 साल की उम्र में आय अर्जित करना शुरू करते हैं, तो ड्राइववे में कागजात फेंकते हैं, तुरंत बचत करना शुरू करते हैं। यदि वे 24 या 44 वर्ष के हैं, तो यह कोई विकल्प नहीं है, यह प्राथमिकता है। यदि कोई व्यक्ति अपनी आय का साढ़े सात से दस प्रतिशत नियमित रूप से बचाता है, तो वह आपात स्थिति, आकस्मिकता, अस्थायी बेरोजगारी और सेवानिवृत्ति के लिए तैयार रहेगा। मैं आपके भरोसे या आपकी सुरक्षा को आपके पैसे पर रखने की बात नहीं कर रहा हूँ, याद रखें कि अगर आप इसे देख सकते हैं, तो यह वैसे भी चल रहा है। पैसा एक उपकरण से कम या ज्यादा कुछ नहीं है जो हमारे हाथों में भगवान के भण्डारी के रूप में रखा गया है।

संतोष कुछ प्रकार के बचत खाते और किसी भी अच्छे निवेश सहित बचत के माध्यम से आता है। लेकिन संतोष बचत से आता है। तनाव और घबराहट तब आती है जब हम हद से ज्यादा खर्च करते हैं। हम हर अप्रत्याशित वित्तीय चुनौती से घबराते हैं और पूरे अमेरिका में ऐसे लोग हैं जो उस स्थिति में रह रहे हैं।

सी। उदारता से साझा करें।

यीशु ने कहा, "पृथ्वी पर अपने लिये धन इकट्ठा न करो, जहां कीड़ा और काई नष्ट करते हैं, और जहां चोर संध लगाते और चुराते हैं। परन्तु अपने लिये स्वर्ग में धन इकट्ठा करो, जहां कीड़ा और काई नष्ट नहीं होते, और जहां चोर संध लगाकर चोरी नहीं करते। क्योंकि जहां तेरा खजाना है, वहां तेरा मन भी लगा रहेगा।" (मत्ती 6:19-21) अब यीशु के ये शब्द हमें कुछ अत्यंत महत्वपूर्ण बातें बताते हैं: (क) जहां हम अपना पैसा लगाते हैं, वहीं हमारा स्नेह है। आप दोनों को अलग नहीं कर सकते) और (ख) जब हम प्रभु के कार्य के लिए धन देते हैं, तो हम स्वर्ग में अपने लिए खजाना जमा कर रहे होते हैं। अब मैं आपको कबूल करूंगा, मैं इसे पूरी तरह से नहीं समझता। मैं जानता हूँ कि स्वर्ग क्या है लाक्षणिक रूप से, यह एक आध्यात्मिक स्थान है। लेकिन मुझे पता है कि भगवान ने मुझसे वादा किया है कि मैं इस धरती पर उसके कारण की भलाई के लिए जो कुछ भी खो देता हूँ वह किसी तरह स्वर्ग में इनाम पाएगा।

परमेश्वर ने इस्राएल के बच्चों को 10% देने की अपेक्षा की। वह ईसाइयों को देने की मांग करता है क्योंकि वे समृद्ध हुए हैं जो अधिक हो सकता है, लेकिन कुछ स्थितियों में, और परिस्थितियों में यह कम हो सकता है। भगवान हमसे देने की उम्मीद करते हैं क्योंकि हम देना चाहते हैं, लेकिन यह पैसे तक सीमित नहीं है। हमें खुद को भी देना चाहिए। पूरे दिल से उसे समर्पित करके, हम अपना ध्यान ऊपर की चीजों पर केंद्रित करेंगे और भौतिक चीजों, शक्ति, पद या प्रतिष्ठा की इच्छा के प्रति कम इच्छुक होंगे।

**मुझे कर्ज से बाहर रखने के लिए पैसा कैसे देना है?**

जितना अधिक आप उसे देंगे, उतना ही अधिक परमेश्वर आपको आशीष देगा। यीशु ने कहा, "दे दो, तो तुम्हें दिया जाएगा। एक अच्छा नाप, दबाया हुआ, हिलाया और तेरी गोद में दौड़ता हुआ।" (लूका 6:38) अब इसका मतलब यह नहीं है कि परमेश्वर कुछ स्लॉट मशीन

है कि जब हम उसमें पैसा डालते हैं, तो वह उसे उस समय वापस देने वाला है। इसका मतलब है कि वह हमें हर तरह से आशीर्वाद देने वाला है, लेकिन आप इसे परखें। क्या आपने कभी किसी को भगवान को देते हुए देखा है? क्या आपने कभी किसी को परमेश्वर को उससे अधिक देते हुए देखा है जितना वह किसी तरह उन्हें लौटाता है?

"लेने से देना अधिक धन्य है।" क्या आप जानते हैं कि हिब्रू शब्द "धन्य" के लिए अरामी शब्द का शाब्दिक अर्थ क्या है? खुश। जब आप देते हैं तो आप अधिक खुश होते हैं जब आप प्राप्त करते हैं। और हम में से बहुत से लोग इसे पहले से जानते हैं। अब आप जितने खुश होंगे, आपको खुश करने के लिए चीजों को खरीदने के लिए पैसे खर्च करने की इच्छा उतनी ही कम होगी। दूसरे शब्दों में, जब आप उस पैसे को दे देते हैं तो आप जितने खुश होते हैं, उतनी ही कम इच्छा होती है कि आप उन चीजों को जाने दें जिनकी आपको वास्तव में आवश्यकता नहीं है। इसलिए, थोड़ा-थोड़ा करके पैसा कमाएं, नियमित रूप से बचत करें, उदारता से साझा करें।

बजट सुसंगत और जिम्मेदारी से। पवित्रशास्त्र से यह स्पष्ट है कि हमने पहले ही जांच कर ली है, परमेश्वर हमारे हाथों में रखी गई अपनी संपत्ति के संबंध में योजना और भण्डारीपन की अपेक्षा करता है। एक और है "क्या आदमी पहले लागत की गणना किए बिना एक टॉवर का निर्माण करेगा।" (लूका 14) वह कह रहा है कि आपके पास एक योजना होनी चाहिए, एक बजट जो ऋण-मुक्त होने की इच्छा को संबोधित करता है।

यह हर ईसाई की इच्छा होनी चाहिए। बाइबल ऋण पर पूर्ण रूप से रोक नहीं लगाती है, परन्तु नीतिवचन 22:7 में यह कहती है, "उधार लेने वाला ऋणदाता का दास होता है।" किसी ने इसे इस तरह से रखा है, इस दुनिया में दो तरह के पुरुष हैं, एक आदमी है जो ब्याज कमाते हैं, और एक आदमी है जो ब्याज देता है। मैं आपको गारंटी दूंगा कि बाद वाले पहले वाले के सेवक हैं। इसमें थोड़ा समय लग सकता है, लेकिन हम में से प्रत्येक को जल्द से जल्द कर्ज मुक्त होने का लक्ष्य रखना चाहिए।

प्रश्न: कितना पर्याप्त है? आपकी योजना में तीन बुनियादी प्रश्न पूछने चाहिए:

1. मेरे परिवार को क्या चाहिए?
2. मैं भगवान को कितना देना चाहता हूँ?
3. मेरे द्वारा कितना बचा पाना संभव है?

कर्ज हमें बांधना नहीं है। लेकिन अप्रबंधित ऋण कई मायनों में पाप का पर्याय है, ऐसा ही होता है। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1203

**प्रश्न:**

1. जब आप नहीं हैं तो अमीर होने का दिखावा करना गलत है; लेकिन, जब आप नहीं हैं तो गरीब होने का दिखावा करना गलत नहीं है।

सत्य \_\_\_\_\_ असत्य \_\_\_\_\_

2. ऋण का सामान्य कारण, मूल है

- a. \_\_\_\_\_ बीमारी
- b. \_\_\_\_\_ शिक्षा
- c. \_\_\_\_\_ बेरोजगारी
- d. \_\_\_\_\_ लोभ

3. लोभ के झूठ हैं

- a. \_\_\_\_\_ अधिक चीजें होने से मुझे खुशी होगी। (सभो. 5:10-11)

- b. \_\_\_\_\_ अधिक चीजें होने से मैं महत्वपूर्ण हो जाऊंगा। (लूका 12:15)
- c. \_\_\_\_\_ अधिक चीजें होने से मैं सुरक्षित हो जाऊंगा (नीति. 11:28)
- d. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
4. कर्ज की दुविधा का इलाज
- a. \_\_\_\_\_ मामलों को अपने हाथ में लें, आत्म-नियंत्रण।
- b. \_\_\_\_\_ दूसरों के साथ स्वयं की तुलना का विरोध करें। (गला. 6:4)
- c. \_\_\_\_\_ परमेश्वर ने जो प्रदान किया है उस पर ध्यान केंद्रित करें और आनन्दित हों। (याकूब 1:17; सभो. 5:19)
- d. \_\_\_\_\_ याद रखें कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है। (2 कुरि. 4:18)
- e. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- f. \_\_\_\_\_ ए, सी और डी
- g. \_\_\_\_\_ बी, सी और डी
- h. \_\_\_\_\_ ए, बी और डी
5. निम्नलिखित में से कौन-से बाइबल के सिद्धांत हैं?
- a. \_\_\_\_\_ धीरे-धीरे पैसा कमाएं। (नीति. 13:11; 6:6-9)
- b. \_\_\_\_\_ नियमित रूप से बचत करें। (नीति. 21:21)
- c. \_\_\_\_\_ उदारता से दें। (मत्ती 6:19-21; लूका 6:38)
- d. \_\_\_\_\_ बजट जिम्मेदारी। (लूका 14:25-33)
- e. \_\_\_\_\_ कर्ज मुक्त होने की इच्छा। (नीति. 22:7)
- f. \_\_\_\_\_ सब से ऊपर
- g. \_\_\_\_\_ इनमे से कोई भी नहीं
- h. \_\_\_\_\_ बी, सी और डी