क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

THE MENTORING PROJECT

चिन्ता पर जय पाने के लिए एक बाइबल आधारित दृष्टिकोण

THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

चिन्ता पर जय पाने के लिए एक बाइबल आधारित दृष्टिकोण

THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

(क्रिश्चियन लिगुआ टीम)

विषय-वस्तु

परिचय.......... 4

सत्र 1: बाइबलीय दृष्टिकोण से चिन्ता को समझना.......... 9

सत्र 2: हमारे भय पर परमेश्वर की प्रभुता.......... 23

सत्र 3: वचन और प्रार्थना के द्वारा मन का नवीकरण.......... 28

सत्र 4: विश्वास में जीना और दूसरों को उत्साहित करना 32

अन्तिम प्रोत्साहन.......... 34

परिचय

चिन्ता एक भारी बोझ है जिसे हम में से कई लोग चुपचाप ढोते हैं। यह उन पलों में चुपके से घुस आती है जब हम कम से कम उम्मीद करते हैं — अर्थात् अनिश्चितता के समय, रात के मौन में, या यहाँ तक कि किसी साधारण दिन के बीच में भी। चिन्ता का वह भार हमें अलग-थलग, थका हुआ, और अभिभूत महसूस करा सकता है। कुछ दिनों में, चिन्ता एक अजेय शक्ति सी लगती है जो यह तय करती है कि हम कैसे सोचें, महसूस करें और व्यवहार करें।

किन्तु चिन्ता कोई नई बात नहीं है। यह आधुनिक संसार या किसी पुरानी पीढ़ी का विशेष नहीं है। इतिहास में, यहाँ तक कि बाइबल में भी, लोग चिन्ता, भय और अनिश्चितता से जूझते रहे हैं। फर्क केवल इस बात का है कि हम उस पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं।

संसार चिन्ता से निपटने के लिए अनेक विकल्प देता है जैसे ध्यान लगाना, सचेत रहना, व्यायाम-थेरेपी, और यहाँ तक कि सोशल मीडिया। इनमें से कुछ तरीके क्षणिक राहत देते हैं, परन्तु अक्सर वे सच्ची, स्थायी शान्ति नहीं लाते हैं। जो कुछ बाइबल प्रदान करती है, वह कहीं अधिक महत्वपूर्ण है, अपने भय को परमेश्वर के पास सौंपने की क्षमता, ताकि हम उसकी उपस्थिति में विश्राम पाकर सच्ची शान्ति का आनन्द ले सकें।

परमेश्वर हमारे चितित भावों को समझता है, और वह हमें यह कहकर हमारे डर को कम नहीं करता है कि ‘इससे उबर जाओ।’ नहीं। वह हमारे चितित हृदयों से हमारे माध्यम से बोलता है जब हम पढ़ते हैं, और उसका वचन हमें यह स्मरण कराता है कि इस संसार में कोई वास्तव में अकेला नहीं है; परमेश्वर की उपस्थिति हमेशा हमारे ऊपर है, और हमें ये बोझ अकेले उठाने की आवश्यकता नहीं है।

अपनी बुद्धि और करुणा के साथ, यीशु भी अपनी दिनचर्या में चिन्ता से उसी प्रकार निपटता था। मत्ती 6:25-34 में, यीशु अपने चेलों से कहता है कि वे चिन्ता न करें कि वे क्या खाएँगे, क्या पीएँगे, या क्या पहनेंगे। इसके

बजाय, वह उनका ध्यान मैदान के फूलों और आकाश के पक्षियों की ओर आकर्षित करता है यह दर्शाते हुए कि परमेश्वर अपनी पूरी सृष्टि का कैसे ध्यान रखता है।

जब हम अपने आप को कठिन परिस्थितियों में पाते हैं, तो हमें चिन्ता और भय महसूस होना आम बात है। कई बार हमारी चिन्ता तब बढ़ती है जब हम वर्तमान या भविष्य की परिस्थितियों पर नियंत्रण खो देते हैं। पवित्रशास्त्र हमें सिखाता है कि सच्ची शान्ति हमारे जीवन के हर पहलू को नियंत्रित करने का प्रयास करने के बजाय हर एक बात में परमेश्वर पर भरोसा करने के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है।

यह मार्गदर्शिका बाइबल की चिन्ता पर दी गई शिक्षाओं में गहराई से जाएगी और, उससे भी महत्वपूर्ण, यह आपको ऐसे मार्गदर्शक ढूँढ़ने में सहायता करने पर केन्द्रित है जो आपको गहन, ईश्वरीय बुद्धि प्रदान कर सके। आप इन मार्गदर्शकों को उन लोगों के रूप में मान सकते हैं जो आपसे अपेक्षाकृत बड़े हैं और जिन्होंने व्यक्तिगत रूप से जीवन की अनेक चुनौतियों का सामना किया है। आप महत्त्वपूर्ण चर्चाओं और वार्तालापों में संलग्न होंगे, जो न केवल आपको चिन्ता को उसके वास्तविकता के रूप में स्वीकार करने में सहायता करेंगे, बल्कि भय के स्थान पर विश्वास को रखना भी सिखाएँगे।

व्यावहारिक संसाधन, वास्तविक जीवन की वार्तालापें, और बाइबल आधारित सत्य — इस मार्गदर्शिका के प्रत्येक सत्र एक दूसरे का समर्थन करते हैं और आपको अधिक स्वतंत्रता में चलना सिखाते हैं । सारी बातों से बढ़कर, यह मार्गदर्शिका आपको यह सिखाना चाहती है कि परमेश्वर के वायदों को केवल पढ़ने की बजाय अपने दैनिक जीवन में वास्तव में कैसे लागू किया जाए।

चिन्ता के विरुद्ध आपका संघर्ष अकेले नहीं होना चाहिए। परमेश्वर ने लोगों को रखा है जैसे मार्गदर्शक , मित्र और विश्वास के अन्य लोग, जो इन संघर्षों में आपका मार्गदर्शन करने को तैयार हैं। हमारी आशा यह है कि यह यात्रा परमेश्वर के प्रेम के बारे में आपकी समझ और आपके विश्वास को गहराई को बढ़ाए, ताकि आप उसकी शान्ति का अनुभव कर सकें।

चिन्ता — एक सार्वभौमिक संघर्ष

चिन्ता विभिन्न रूपों में प्रकट होती है। कुछ के लिए यह दौड़ते हुए विचारों के रूप में होती है, तो दूसरों के लिए यह शारीरिक पीड़ा — छाती में दर्द, अनिद्रा, या थकान के रूप में होती है। किसी व्यक्ति के लिए वित्तीय स्थिति, स्वास्थ्य, संबंध, कार्य, या यहाँ तक कि भविष्य की अनिश्चितताएँ चिन्ता को उकसा सकती हैं। बाइबल में प्रसिद्ध व्यक्ति दाऊद ने गहरी चिन्ता का अनुभव किया; अपने कई भजनों में, उसने निराश कर देने वाले कराहों को बाहर निकाला है।

क्षेत्रीय मार्गद र्शका

"जब मेरे मन में बहुत सी चिन्ताएँ होती हैं, तब हे यहोवा, तेरी दी हुई शान्ति से मुझ को सुख होता है।" — भजन संहिता 94:19

दाऊद ने अपनी चिन्ता को अनदेखा या उससे बचने का प्रयास नहीं किया; वह परमेश्वर पर केन्द्रित हुआ। परमेश्वर के साथ ईमानदारी से बातचीत करने से दाऊद को प्रार्थनाओं के माध्यम से अपने डर को कम करने में सहायता मिली। उसकी यह रीति हमें स्मरण कराती है कि चिन्ता होना पूरी तरह ठीक है, और इसका यह संकेत नहीं है कि हमारा विश्वास कमजोर है; बल्कि, चिन्ता परमेश्वर के और निकट होने का एक अवसर है।

यीशु ने भी अपने क्रूस पर चढ़ाए जाने के समय के पहले गहरी पीड़ा का अनुभव किया। वह गतसमनी के बगीचे में इतनी तीव्रता से प्रार्थना करता रहा कि उसका पसीना मानो लहू जैसा निकलने लगा (लूका 22:44)। इन भयानक पलों में भी, यीशु ने विश्वासपूर्वक पिता की इच्छा के सामने आत्मसमर्पण किया, और हमें दिखाया कि परमेश्वर पर भरोसा ही हमारी चिन्ता का उपचार है।

हम सम्पूर्ण पवित्रशास्त्र में इस प्रवृत्ति को देखते हैं:

- समस्याओं के प्रति चिन्ता होना ठीक है, परन्तु हमें इसे अपने आप को नियंत्रित करने की अनुमति नहीं देनी चाहिए।
- परमेश्वर हमारे भय को समझता है, और वह चाहता है कि हम उन्हें उसके प्रति समर्पित करें।
- जीवन की समस्याओं को अनदेखा करना समाधान नहीं है; कठिन समयों में परमेश्वर पर भरोसा करना समाधान है।

चिन्ता के लिए बाइबल का उत्तर

संसार हमें बताता है कि चिन्ता एक ऐसी चीज़ है जिसे नियंत्रित करना, दबाना या उससे बचना है। किन्तु परमेश्वर कुछ अलग और बेहतर — प्रस्तावित करता है। वह यह नहीं कहता है कि आप और कठिन प्रयास करके अपने भय को पराजित करें; वह हमें अपनी उपस्थिति में विश्राम करने के लिये बुलाता है।

फिलिप्पियों 4:6 –7: चिन्ता नहीं, बल्कि प्रार्थना करने के लिए बुलाहट

"किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।"

पौलुस यह नहीं कहता है, “कम चिन्ता करने का प्रयास करो।” वह कहता है, “किसी भी बात की चिन्ता मत करो।” यह कोई कठोर आज्ञा नहीं है — यह परमेश्वर पर पूर्ण भरोसा रखने का निमंत्रण है। जब हम चिन्ता के बजाय प्रार्थना करते हैं, तो परमेश्वर हमें ऐसी शान्ति देने का वायदा करता है जो सारी समझ से परे है।

किन्तु इस पद का एक मुख्य भाग है: *धन्यवाद के साथ।* धन्यवाद देना चिन्ता के विरुद्ध एक शक्तिशाली संसाधन है। उस पर ध्यान केन्द्रित करना कि हमारे सृष्टिकर्ता ने हमारे लिए क्या किया है, यह हमारे विश्वास को दृढ़ करता है कि वह आगे भी ऐसा करने वाला है।

1 पतरस 5:7: अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो

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

यहाँ 'डालने' के लिए इस्तेमाल किया गया यूनानी शब्द वही है जो उस वर्णन में इस्तेमाल किया गया है कि कैसे यीशु के सवार होने से पहले गधे का लबादा उस पर डाल दिया जाता है। इसमें लबादा को धीरे से रखना नहीं, बल्कि उसे फेंकना शामिल है। परमेश्वर को यह नहीं चाहिए कि हम अपना बोझ उठाएँ; वह हमसे अपेक्षा करता है कि हम उसे उस पर फेंक दें क्योंकि वह हमसे प्रेम करता है।

यशायाह 41:10: हमारे भय में परमेश्वर की उपस्थिति

“मत डर, क्योंकि मैं तेरे संग हूँ, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश् वर हूँ; मैं तुझे दृढ़ करूँगा और तेरी सहायता करूँगा, अपने धर्ममय दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्भाले रहूँगा।”

पवित्रशास्त्र का एक सबसे सांत्वनादायक सत्य यह है कि परमेश्वर हमेशा हमारे साथ है। चिन्ता अक्सर हमें अकेला महसूस कराती है, परन्तु परमेश्वर हमें स्मरण कराता है कि हम कभी वास्तव में अकेले नहीं हैं। उसकी उपस्थिति ही हमारी शान्ति है।

यह यात्रा क्यों महत्वपूर्ण है

यह मार्गदर्शिका केवल “बेहतर महसूस करने” के बारे में नहीं है। यह बदलाव के बारे में है। यह उस जीवन में कदम रखने के बारे में है जिसको जीने के लिए परमेश्वर ने आपको बुलाया है — भय और चिन्ता की बेड़ियों से मुक्त होकर।

चिन्ता एक ही रात में गायब नहीं हो सकती है, परन्तु जैसे-जैसे आप परमेश्वर पर अपने भरोसे में बढ़ेंगे, आप उसकी शान्ति को ऐसे रूप में अनुभव करने लगेंगे जिसकी आप ने कल्पना भी नहीं की होगी। आप सीखेंगे कि शान्ति समस्याओं का अभाव नहीं है परन्तु मसीह की उपस्थिति है।

क्षेत्रीय मार्गद र्शका

आगे के सत्रों में आप अध्ययन करेंगे:

- बाइबल चिन्ता के बारे में क्या कहती है और उसके सत्यों को अपने जीवन में कैसे लागू किया जाए।
- भय से विश्वास में कैसे स्थानांतरित हों, और परमेश्वर की संप्रभुता पर भरोसा करना सीखें।
- पवित्रशास्त्र और प्रार्थना के माध्यम से अपने मन का नया करने के व्यावहारिक कदम।
- हम प्रतिदिन परमेश्वर की शान्ति में कैसे चल सकते हैं और दूसरों को भी वही प्रोत्साहन कैसे दे सकते हैं।

यह यात्रा अकेले करने के लिए नहीं है। एक मार्गदर्शक –जो स्वयं अपने संघर्षों से गुजरा हो–बुद्धि, प्रोत्साहन और जवाबदेही प्रदान कर सकता है। जब भय आप पर हावी होने का प्रयास करता है, तो वे आपको परमेश्वर की सच्चाई की याद दिला सकते हैं।

परमेश्वर कठिनाइयों से रहित जीवन का वायदा नहीं करता है, परन्तु वह वायदा करता है कि वह उन कठिनाइयों में हमारे साथ रहेगा। वह अपनी उपस्थिति, अपनी सामर्थ्य और अपनी शान्ति प्रदान करता है।

जब आप इस अध्ययन का आरम्भ करें, तो एक क्षण प्रार्थना में बिताएँ। परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपके हृदय को अपने सत्य के लिए खोले। उसे अपने संघर्ष में आमंत्रित करें, और विश्वास करें कि वह कदम-दर-कदम आपका मार्गदर्शन करेगा।

आप अकेले नहीं हैं। आप गहरा ई से प्रेम किए गए हैं। और शान्ति संभव है — इसलिए नहीं कि जीवन सिद्ध है, बल्कि इसलिए कि परमेश्वर विश्वासयोग्य है।

1

बाइबलीय दृष्टिकोण से चिन्ता को समझना

मुख्य वचन: फिलिप्पियों 4:6 -7

“किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी। ”

चिन्ता: एक संघर्ष जिसका सामना हम सब करते हैं

चिन्ता एक ऐसी बात है जिसका अनुभव हम सब अपने जीवन में किसी न किसी समय अवश्य करते हैं। यह कभी अचानक किसी बड़े निर्णय से पहले घबराहट की लहर बनकर आती है, कभी किसी रात को बेचैनी से भर देती है, तो कभी निरन्तर उपस्थित किसी ऐसे भय के रूप में होती है जो कभी जाता ही नहीं है। यह तब उत्पन्न हो सकती है जब हम किसी अनिश्चित परिस्थिति में होते हैं, जब बीते हुए अनुभव हमें सताते हैं, या जब हम उन बातों को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं जो हमारे अधिकार में नहीं हैं।

कुछ लोग चिन्ता को केवल छोटे पलों में अनुभव करते हैं — जैसे परीक्षा से पहले, नौकरी के इंटरव्यू से पहले या किसी कठिन वार्तालाप से पहले। कुछ लोग इसे और भी गहराई से महसूस करते हैं, जैसे भविष्य, आर्थिक संघर्षों, स्वास्थ्य समस्याओं या रिश्तों को लेकर रोज़मर्रा के डर से जूझना। चिन्ता आपको भारी लग सकती है, जैसे आपकी छाती पर कोई बोझ सा पड़ गया हो या आपके मन में कोई तूफ़ान सा उठ रहा हो जो थमने का नाम ही नहीं ले रहा हो।

यहाँ तक कि परमेश्वर से गहरा प्रेम रखने वाले विश्वासयोग्य मसीही भी चिन्ता से जूझते हैं। बाइबल इस सच्चाई से मुँह नहीं मोड़ती है। यह सीधे हमारे भयों से बात करती है और हमें एक अलग प्रतिक्रिया देने का आमंत्रण देती है — एक ऐसा दृष्टिकोण जिसमें हम अनिश्चितता के बीच परमेश्वर पर भरोसा करना सीखते हैं।

किन्तु प्रश्न यह है कि बाइबलीय दृष्टिकोण के अनुसार चिन्ता क्या है? क्या यह केवल एक सामान्य मानवीय भावना है, या इसके पीछे कुछ और गहराई है?

चिन्ता की परिभाषा: एक सामान्य अनुभव बनाम एक आत्मिक संघर्ष

चिन्ता, अपने सरल रूप में, भय की प्रतिक्रिया है। यह तब होती है जब हमें अपने भविष्य को लेकर अनिश्चितता महसूस होती है, जब हमें सुरक्षा का अनुभव नहीं होता है, या जब हमें लगता है कि हम परिस्थिति को सँभाल नहीं पाएँगे। केवल मानवीय दृष्टि से देखें तो चिन्ता जीवन का स्वाभाविक भाग है। हमारे शरीर और मन को इस प्रकार बनाया गया है कि वे खतरे को पहचान सकें और उसके अनुसार प्रतिक्रिया दे सकें।

उदाहरण के लिए, यदि आप किसी जंगल में चल रहे हों और अचानक आपके सामने कोई भालू आ जाए, तो आपका शरीर तुरंत प्रतिक्रिया देगा — आपकी धड़कनें तेज़ हो जाएँगी, आपके भीतर एड्रेनालाईन का स्तर बढ़ जाएगा, और आपका दिमाग आपको भागने का इशारा करेगा। इस प्रकार का भय उपयोगी है क्योंकि यह हमें हानि से बचाने में सहायता करता है।

किन्तु चिन्ता अलग है। यह वास्तविक खतरे की प्रतिक्रिया नहीं होती है, बल्कि *"क्या होगा अगर"* जैसे विचारों की प्रतिक्रिया होती है।

- क्या होगा अगर मैं असफल हो जाऊँ?
- क्या होगा अगर कुछ बुरा हो गया?
- क्या होगा अगर मैं इस परिस्थिति से कभी बाहर न निकल पाऊँ?

चिन्ता हमें यह विश्वास दिला देती है कि हम खतरे में हैं, जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता है। यह हमें बताती है कि हमें सब कुछ नियंत्रित करना चाहिए और अगर हमारे पास सभी सवालों के जवाब नहीं हैं, तो चीज़ें बिगड़ जाएँगी।

बाइबल इस संघर्ष को पहचानती है, और जब यह स्वीकार करती है कि चिन्ता जीवन का हिस्सा है, परन्तु साथ ही यह हमें सिखाती है कि हमें इसका उत्तर किस प्रकार देना है।

बाइबल चिन्ता के विषय में क्या कहती है?

परमेश्वर हमारे भय को तुच्छ नहीं ठहराता है, और न ही वह हमें केवल "चिन्ता करना छोड़ दो" कहकर टालता है। इसके विपरीत, वह हमें वास्तविक शान्ति का अनुभव करने का मार्ग दिखाता है, यहाँ तक कि सबसे चिन्ताजनक पलों में भी।

1. चिन्ता भारी होती है, परन्तु परमेश्वर शान्ति प्रदान करता है।

"उदास मन दब जाता है, परन्तु भली बात से वह आनन्दित होता है।" — नीतिवचन 12:25

जब मैं यह पद पढ़ता हूँ तो मेरे मन में उस व्यक्ति के चित्र को आता है जो चिन्ता से ग्रसित है। मानो उसके कन्धों पर कोई भारी बोझ रखा हो जिसने उसके श्वास लेने की क्षमता को बाधित कर दिया हो। चिन्ता विनाशकारी हो सकती है, हमारे हृदय पर बोझ डाल सकती है और हमें थका हुआ और उदास बना सकती है। किन्तु इस पद का दूसरा भाग कहता है, "भली बात से वह आनन्दित होता है।" इसका अर्थ यह है कि हमें चिन्ता का बोझ अकेले नहीं उठाना है। परमेश्वर ने हमारे जीवन में ऐसे लोग रखे हैं जो हमें प्रोत्साहन दें, और वह स्वयं सत्य के वचन प्रदान करता है जो अत्याधिक सांत्वनादायक हैं।

2. परमेश्वर हमें अपनी चिन्ताएँ उस पर डालने के लिए आमंत्रित करता है।

"अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि उसको तुम्हारा ध्यान है।" — 1 पतरस 5:7

परमेश्वर केवल हमें यह नहीं कहता है कि चिन्ता मत करो — यह भी बताता है कि हमें अपनी चिन्ता के साथ *क्या करना* है। वह हमें उसे उस पर सौंपने के लिए आमंत्रित करता है। यह कोई एक बार की बात नहीं है, परन्तु दैनिक अभ्यास है। जब-जब चिन्ता उठे, तब हमें निर्णय लेना होता है: क्या हम इसे स्वयं उठाएँगे या उसे सौंप देंगे जो हमारी चिन्ता करता है?

3. चिन्ता हमारे जीवन में कुछ नहीं बढ़ाती।

"तुम में कौन है, जो चिन्ता करके अपनी आयु में एक घड़ी भी बढ़ा सकता है?" — मत्ती 6:27

यहाँ यीशु एक शक्तिशाली प्रश्न पूछता है। चिन्ता करने से हमारी समस्याएँ हल नहीं होती हैं; यह कोई समाधान नहीं लाती हैं। यह अक्सर हमारी ऊर्जा को खत्म करके और हमारे विचारों को उलझाकर स्थिति को और बिगाड़ देती है। यीशु के ये शब्द हमें स्मरण दिलाते हैं कि चिन्ता करने के बजाय, हमें अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए परमेश्वर पर भरोसा रखना चाहिए।

चिन्ता और आत्म-सन्देह की प्रतिक्रिया को समझना

चिन्ता को पहचानना उसे पराजित करने की दिशा में पहला कदम है। क्योंकि चिन्ता हर बार स्पष्ट रूप में नहीं दिखती है, यह कभी-कभी अत्याधिक विचारों, टालमटोल करने वाले व्यवहार, या पूर्णतावाद के रूप में प्रकट होती है।

चिन्ता के कुछ सामान्य रूप आगे दिए गए हैं:

क्षेत्रीय मार्गद र्शका

शारीरिक लक्षण – तेज़ धड़कन, छाती में जकड़न, सिरदर्द, अनिद्रा।

मानसिक पैटर्न – अत्याधिक सोचना, आपदा की आशंका करना, "क्या होगा अगर" जैसे विचारों में उलझना।

आत्मिक संघर्ष – परमेश्वर की भलाई पर सन्देह, प्रार्थना में दूरी का अनुभव, या परमेश्वर पर विश्वास में कमी।

यह पहचान हमें अपने भय को परमेश्वर के सामने लाने में सहायता करती है, जहाँ उसे शान्ति के साथ बदला जा सकता है।

कब चिन्ता आत्मिक युद्ध बन जाती है?

प्रत्येक चिन्ता पाप नहीं होती है। किसी महत्वपूर्ण अवसर के प्रति चिंतित होना या किसी परिजन के लिए व्याकुल होना स्वाभाविक है। किन्तु, एक निश्चित सीमा के बाद, जब चिन्ता हमारे निर्णयों और विश्वास पर अधिकार जमा लेती है, जब यह हमें परमेश्वर के वायदों पर सवाल करने के लिए विवश करती है, तब यह एक सीमा पार कर जाती है और यह आत्मिक संघर्ष बन जाती है।

शत्रु को इससे बढ़कर कुछ और प्रसन्न नहीं करता है कि वह हमारे भीतर भय रोप दे और हमारे ध्यान को परमेश्वर की भलाई से हटा दे। वह अच्छी रीति से जानता है कि चिन्ता हमें उस स्वतंत्रता से दूर रखती है जो मसीह ने हमारे लिए दी है।

चाहे कितनी भी विपत्ति क्यों न हो, परमेश्वर ने मनुष्य को सब कुछ प्रदान किया है जिससे हम इसका सामना कर सकें। उसने हमें विश्वासियों के समुदाय में रखा है, जो कठिन समयों में एक -दूसरे का सहारा बनते हैं। साथ ही उसका आत्मा हमें सामर्थ्य देता है, और उसका वचन शान्ति के वायदों से परिपूर्ण है।

मार्गदर्शक और शिष्य के लिए चर्चा के प्रश्न

1. चिन्ता आपके जीवन में किस प्रकार प्रकट होती है? क्या आप अधिक सोचने वाले हैं, या आपको शारीरिक तनाव महसूस होता है, या आत्म-सन्देह से जूझते हैं?
2. क्या आप अपने भीतर "क्या होगा अगर" जैसे दोहराए जाने वाले विचार अनुभव करते हैं? कुछ उदाहरण क्या हैं?
3. क्या आपने कभी अनुभव किया है कि चिन्ता ने आपके और परमेश्वर के संबंध में बाधा डाली हो? कैसे?
4. इस सत्र में कौन-सा पद आपको सबसे अधिक प्रभावित करता है? क्यों?

सप्ताह के लिए प्रोत्साहन: चिन्ता को परमेश्वर के सम्मुख लाएँ

जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं, इस सप्ताह ध्यान दें कि चिन्ता कब उत्पन्न होती है। जब यह आपको नियंत्रित करने लगे, तो रुकें और परमेश्वर की ओर मुड़ें। **फिलिप्पियों** 4:6 -7 पर मनन करें, और जब चिन्ता से भरे विचार आएँ, तो स्वयं को स्मरण कराएँ:

"परमेश्वर के नियंत्रण में सब कुछ है। मुझे यह बोझ अकेले नहीं उठाना है।"

कार्य करने के लिए कदम:

- आज आप जिस एक विशेष चिन्ता को लिए हुए हैं, उसे लिख लें। प्रत्येक सुबह प्रार्थना में उसे परमेश्वर को सौंपें। प्रत्येक रात्रि का अंत उसकी शान्ति के लिए धन्यवाद देकर करें, भले ही अभी तक आपको वह शान्ति महसूस न हो रही हो।

परमेश्वर आप से यह नहीं कहता है कि आप चिन्ता को अपने बल पर पराजित करें — वह आपको निमंत्रण देता है कि आप उस पर कदम-दर-कदम भरोसा करें।

हमारे जीवन में चिन्ताजनक प्रतिक्रियाओं और आत्म -सन्देह पहचानना

मुख्य वचन: फिलिप्पियों 4:6 -7

"किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी। "

हमारे जीवन में चिन्ता को पहचानना

चिन्ता हमारे जीवन में इतनी धीरे प्रवेश करती है कि कभी-कभी हमें इसका आभास भी नहीं होता है। यह किसी हल्की चिन्ता के रूप में आरम्भ होती है, जिसे हम "तनाव" या "व्यस्तता" कहकर टाल देते हैं। किन्तु समय के साथ यह बढ़ती चली जाती है। हमारे विचारों, हमारे कार्यों और यहाँ तक कि हमारे विश्वास को आकार देने लगती है।

कुछ लोग चिन्ता को अपने मन की पृष्ठभूमि में एक निरंतर गूंज के रूप में अनुभव करते हैं, जो हमेशा मौजूद रहती है, परन्तु कभी पूर्ण रूप से पहचानी नहीं जाती है। अन्य लोगों को ऐसा लगता है जैसे अचानक कोई लहर - अप्रत्याशित और प्रबलता के साथ उन पर टूट पड़ी हो। चाहे यह जैसे भी आए, एक बात निश्चित है: चिन्ता

हमें गहराई से प्रभावित करती है और यदि इसे अनदेखा किया जाए, तो यह हमारे स्वयं के प्रति, हमारी परिस्थितियों के प्रति, और यहाँ तक कि परमेश्वर के प्रति हमारे दृष्टिकोण को भी विकृत कर सकती है।

इसीलिए चिन्ता पर विजय पाने का पहला कदम उसे पहचानना है। जब तक हम यह न पहचानें कि यह हमें कैसे प्रभावित कर रही है, तब तक हम चंगाई की दिशा में नहीं बढ़ सकते हैं। धन्यवाद हो कि, बाइबल हमें आगे का स्पष्ट मार्ग दिखाती है।

चिन्ता और आत्म-सन्देह का संबंध

चिन्ता और आत्म-सन्देह एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हैं। जब हम चिन्ता करते हैं, तो प्रायः हम स्वयं पर ही प्रश्न उठाने लगते हैं —

- क्या मैं अच्छा हूँ?
- क्या होगा अगर मैं असफल हो जाऊँ?
- क्या होगा अगर मेरा निर्णय गलत हो गया?
- क्या होगा अगर लोग जान जाएँ कि मैं उतना मज़बूत नहीं जितना वे समझते हैं ?

इस तरह की सोच खतरनाक हो सकती है। आत्म-सन्देह हमें अपनी योग्यता, अपनी क्षमताओं, यहाँ तक कि अपने विश्वास पर भी सन्देह करने पर विवश करता है। यह हमें लकवाग्रस्त बना सकता है, और हमें उन कामों में कदम रखने से रोक सकता है जिनके लिए परमेश्वर ने हमें बुलाया है।

किन्तु अच्छी खबर यह है: परमेश्वर ने हमारे विषय में पहले ही सत्य कहा है। उसने पहले ही हमारी कीमत, हमारी पहचान और हमारा उद्देश्य घोषित कर दिया है। हमें सन्देह और भय के इस चक्र में जीने की आवश्यकता नहीं है।

फिलिप्पियों 4:6-7 हमें स्मरण दिलाता है कि हम अपनी चिन्ताएँ परमेश्वर के सम्मुख प्रार्थना में रखें, और वह हमारी चिन्ता को शान्ति से बदल देगा — ऐसी शान्ति जो समझ से परे होते हुए भी वास्तविक और अडिग है।

हमारे जीवन में चिन्ता किस प्रकार प्रकट होती है

चिन्ता का पता लगाना हमेशा आसान नहीं होता है। यह हमेशा स्पष्ट चिन्ता या भय के रूप में प्रकट नहीं होती है। कभी-कभी, यह हमारी आदतों, हमारे विचारों और यहाँ तक कि हमारे संबंधों में भी छिपी होती है। यहाँ कुछ सामान्य तरीके दिए गए हैं जिनसे चिन्ता आपके जीवन में प्रकट हो सकती है:

1. **शारीरिक लक्षण**

चिन्ता केवल ऐसी चीज़ नहीं है जिसका अनुभव हम अपने मन में करते हैं — यह हमारे शरीर को भी प्रभावित कर सकती है। बहुत से लोग यह नहीं जानते कि उनके सिरदर्द, मांसपेशियों में तनाव या नींद न आने की समस्या दरअसल तनाव और चिन्ता से जुड़ी हो सकती है।

चिन्ता के सामान्य शारीरिक लक्षणों में शामिल हैं:

- तीव्र हृदय गति या श्वास की कमी
- नींद न आना या बार-बार बुरे सपने आना
- पेट की समस्याएँ या भूख न लगना
- थकान या लगातार थकावट महसूस होना

जब चिन्ता हमारे शरीर को प्रभावित करने लगती है, तो यह इस बात का संकेत है कि हम अपनी क्षमता से ज़्यादा बोझ ढो रहे हैं। परमेश्वर ने हमें लगातार तनाव में रहने के लिए नहीं बनाया है। वह हमें आमंत्रित करता है कि हम अपना बोझ उसके सामने लाएँ और भरोसा रखें कि वह हमें सहारा देगा (भजन संहिता 55:22)।

2. **अत्याधिक सोचना और मानसिक उलझनें**

क्या आप कभी अपने मन में किसी बात को बार-बार दोहराते हैं और सोचते हैं कि कहीं आपने गलत तो नहीं कह दिया? या रात में जागकर सोचते हैं कि क्या कुछ गड़बड़ हो सकती है?

यही चिन्ता करती है — यह हमारे मन को "क्या होगा अगर" की श्रृंखला में फँसा देती है। हम हर संभावित परिणाम के लिए तैयारी करने का प्रयास करते हैं, लेकिन शान्ति लाने के बजाय, इससे और अधिक तनाव ही उत्पन्न होता है।

यीशु ने इस विषय में सीधे तौर पर मत्ती 6:34 में कहा: *"अत: कल की चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिये आज ही का दु:ख बहु त है।"*

यह एक शक्तिशाली स्मरण है कि हमें भविष्य का भार उठाने के लिए नहीं बुलाया गया है। परमेश्वर पहले से ही वहाँ है। वह पहले से जानता है कि क्या होने वाला है, और वह हमें उस मार्ग से निकालने में पूर्ण रूप से सक्षम है।

अज्ञात बातों पर ध्यान देने के बजाय, ह में आज के लिए परमेश्वर पर भरोसा रखने और कल को उसके हाथों में सौंपने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

3. **टालमटोल करना और परहेज़**

कभी-कभी चिन्ता “चिन्ता” जैसी नहीं दिखती है — वह “टालमटोल करना” जैसी दिखती है।

जब हम अभिभूत महसूस करते हैं, तो हम चीज़ों को आगे के लिए टाल देते हैं, स्वयं से कहते हैं, *“मैं यह बाद में कर लूँगा।”* किन्तु अन्दर ही अन्दर हम यह इसलिए नहीं करते कि हम व्यस्त हैं — बल्कि इसलिए कि हम डरे हुए हैं।

- असफल होने के भय से।
- गलत निर्णय लेने के भय से।
- कठिन परिस्थिति का सामना करने के भय से।

यह कार्य, संबंधों, और यहाँ तक कि हमारे विश्वास पर भी लागू होता है। शायद आपने अनुभव किया हो कि परमेश्वर ने आपको किसी सेवा में सम्मिलित होने, किसी कठिन वार्तालाप का सामना करने, या किसी नई दिशा में बढ़ने के लिये प्रेरित किया हो — परन्तु भय ने आपको रोक दिया।

परमेश्वर ने कभी नहीं चाहा कि भय हमें उस जीवन से रोके जिसके लिए उसने हमें बुलाया है। 2 तीमुथियुस 1:7 हमें स्मरण दिलाता है: *“क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं पर सामर्थ्य और प्रेम और संयम की आत्मा दी है।”*

जब हम यह पहचान लेते हैं कि टालमटोल करना वास्तव में भय का दूसरा रूप है, तब हम उन भय का सामना विश्वास के साथ करना आरम्भ कर सकते हैं, न कि उनसे भागकर।

4. **नियंत्रण पाने का प्रयास**

अक्सर चिन्ता हमें यह महसूस कराती है कि हमें सब कुछ नियंत्रित करना है।

- हम बहुत अधिक योजना बनाते हैं, बहुत अधिक सोचते हैं, क्योंकि हमें डर होता है कि कहीं कुछ गलत न हो जाए।
- हम दूसरों पर विश्वास करने में संघर्ष करते हैं, क्योंकि हमें लगता है कि सब कुछ स्वयं करना आवश्यक है।

- हम अपनी चिन्ताओं को पकड़े रहते हैं, बजाय इसके कि उन्हें परमेश्वर को सौंप दें।

किन्तु नियंत्रण एक भ्रम है। सत्य यह है कि हमें सब कुछ नियंत्रित करने के लिए नहीं बनाया गया है। यह परमेश्वर का कार्य है, हमारा नहीं है।

यशायाह 41:10 हमें स्मरण कराता है: *"मत डर, क्योंकि मैं तेरे संग हूँ, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर हूँ; मैं तुझे दृढ़ करूँगा और तेरी सहायता करूँगा, अपने धर्ममय दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्भाले रहूँगा।"*

परमेश्वर यह नहीं चाहता है कि हम सब कुछ एक साथ पकड़कर थामे रहें — वह चाहता है कि हम इस सत्य पर विश्वास करें कि वह पहले से ही सब कुछ थामे हुए है।

मार्गदर्शक और शिष्य के लिए चर्चा के प्रश्न

1. जब चिन्ता आपके जीवन में प्रकट होती है, तो आप सामान्यतः कैसे प्रतिक्रिया देते हैं?
2. क्या आप अपने जीवन में इनमें से कोई पैटर्न देखते हैं — शारीरिक लक्षण, बहुत अधिक सोचना, टालमटोल, या नियंत्रण की प्रवृत्ति?
3. आत्म-सन्देह आपके और परमेश्वर के संबंध को किस प्रकार प्रभावित करता है?
4. इस सप्ताह आप कौन-सा एक कदम उठा सकते हैं जिससे आप चिन्ता को पहचानें और उसे परमेश्वर को सौंप दें?

सप्ताह के लिए प्रोत्साहन: चिन्ता को सत्य से बदलना

चिन्ता दृढ़ है, परन्तु परमेश्वर की शान्ति भी उतनी ही दृढ़ है।

इस सप्ताह जब भी चिन्ता से भरे विचार उठें, उन्हें अपने ऊपर नियंत्रण न करने दें। उनके स्थान पर परमेश्वर के वचन का सत्य रखें। जब भी आप अभिभूत महसूस करें, ठहरें और फिलिप्पियों 4:6 -7 दोहराएँ, स्वयं को स्मरण दिलाते हुए:

"परमेश्वर के नियंत्रण में सब कुछ है। मुझे यह बोझ अकेले नहीं उठाना है।"

कार्य करने के लिए कदम:

- प्रत्येक सुबह, उस एक विचार को लिखें जो आपको चिंतित कर रहा है।
- उसके सामने एक ऐसा बाइबल पद लिखें जो उस भय का उत्तर देता हो।

- इसके लिए प्रार्थना करें, परमेश्वर से माँगें कि वह आपकी चिन्ता को शान्ति से बदलने में आपकी सहायता करे।

चिन्ता एक ही दिन में नहीं मिटती है, परन्तु जब हम उसे बार -बार परमेश्वर को सौंपने का अभ्यास करते हैं, तब हम उस शान्ति का अनुभव करने लगते हैं जिसका उसने वायदा दिया है।

आपके अनुभव में कब चिन्ता का स्तर बहुत अधिक हो जाता है?

मुख्य वचन: फिलिप्पियों 4:6 -7

"किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।"

यह पहचानना कि कब चिन्ता बहुत अधिक बढ़ जाती है

चिन्ता तनाव, निर्णय या भय के प्रति शरीर की स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया है। यदि सावधानी न बरती जाए, तो चिन्ता गहरी और गंभीर हो जाती है। ऐसी जो हमारे मन, हृदय और विश्वास को प्रभावित करने लगती है।

आप इस अवस्था से पहले भी गुज़र चुके होंगे या शायद अभी उसी में हैं।

लोग अक्सर छोटी-छोटी चिन्ताओं से, जो कुछ पलों तक ही रहती हैं, चिन्ता का अनुभव करने लगते हैं। समय के साथ ये बढ़ती चली जाती हैं और हमारे मन के अधिक भाग को भर देती हैं। अचानक हृदय भारी लगने लगता है। मन निरन्तर "क्या होगा अगर" की श्रृंखला में फँस जाता है। प्रार्थनाएँ खाली लगने लगती हैं। थकावट घेर लेती है, जबकि आपने कोई विशेष कार्य नहीं किया। मानव संगति से दूरी बढ़ जाती है, और मन किसी बात पर टिक नहीं पाता है।

यह स्थिति समय-समय पर होने वाली भावनाओं से कहीं अधिक गंभीर हो जाती है। चिन्ता एक बोझिल शक्ति के रूप में विकसित हो जाती है जो आपकी खुशी और शान्ति के साथ-साथ परमेश्वर पर आपके विश्वास को भी छीन लेती है।

क्या आप जानते हैं कि कौन-से संकेत बताते हैं कि चिन्ता अब आपके नियंत्रण से बाहर हो रही है? क्या कोई तरीका है जिससे समझ सकें कि अब हमें परमेश्वर के वचन और अपने जीवन में लोगों के माध्यम से सहायता की आवश्यकता है? हम इस सत्र में यही समझने जा रहे हैं।

यह जानना कि आपकी चिन्ता कब नियंत्रण से बाहर हो रही है

परमेश्वर का वचन कहता है कि अपनी चिन्ताएँ और समस्याएँ उसे सौंप दो, परन्तु कभी-कभी यह बोझ इतना बढ़ जाता है कि उसे सँभालना कठिन हो जाता है। यदि आपको लगता है कि आप अकेले हैं — चिन्ता न करें, आप अकेले नहीं हैं। कई लोग, यहाँ तक कि दृढ़ विश्वास रखने वाले भी, इस स्थिति से गुज़र चुके हैं।

यहाँ कुछ संकेत दिए गए हैं कि चिन्ता को अपने दम पर अकेले संभालना बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है:

1. चिन्ता आपके और परमेश्वर के संबंध को प्रभावित करती है

प्रार्थना कठिन लगने लगती है। बाइबल पढ़ना एक दायित्व जैसा लगता है। आप हर बात पर प्रश्न करने लगते हैं यहाँ तक कि सन्देह भी करते हो कि क्या सचमुच सब कुछ परमेश्वर के नियंत्रण में है या क्या वह आपकी कुछ समस्याओं का समाधान कर सकता है। उस पर भरोसा करने के बजाय, आ प उससे दूरी बनाने लगते हैं, यह सोचते हुए कि शायद कोई सुनने वाला नहीं है।

यह चिन्ता का हम पर सबसे पहला और सबसे गहरा प्रभाव है — यह हमारे, परमेश्वर और यहाँ तक कि हमारे प्रियजनों के बीच भी दूरी पैदा कर देता है। जब हम भय और चिन्ता के इस चक्र में फँस जाते हैं, तब उसकी आवाज़ सुनना और उसकी शान्ति अनुभव करना कठिन हो जाता है।

किन्तु सच्चाई तो यह है कि परमेश्वर आपसे दूर नहीं गया है। आप ऐसा केवल अपने मन की स्थिति और चिन्ता के प्रभाव के कारण महसूस करते हैं। किन्तु वह अभी भी आपके निकट है।

भजन संहिता 34:18 हमें स्मरण दिलाता है: *"यहोवा टूटे मनवालों के समीप रहता है , और पिसे हुओं का उद्धार करता है।"*

परमेश्वर कभी आपसे इसलिए निराश नहीं होगा कि आप चिंतित हैं। वह आपके संघर्ष से असन्तुष्ट नहीं होता है। इसके बजाय वह आपको आमंत्रित करता है कि आप उसके पास आएँ, भले ही आपका मन न हो।

2. चिन्ता आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करती है

जब चिन्ता आपकी सामान्य दिनचर्या को बाधित करने लगे, तो यह एक बड़ा संकेत है कि यह नियंत्रण से बाहर हो रही है।

चिन्ता का लक्षण सामाजिक अलगाव है। क्या आपको अपने कार्यों पर ध्यान केन्द्रित करना कठिन लगता है, चाहे वह नौकरी के कार्य हों, कॉलेज के अध्ययन हों, या घर की ज़िम्मेदारियाँ हो? भले ही आप बहुत कुछ न करते हों, फिर भी आपका शरीर और मन दोनों थक जाते हैं। इससे आप बिस्तर पर लगातार करवटें बदलते

रहते हैं, और लगातार विचारों और चिन्ताओं के कारण सो नहीं पाते हैं। बहुत अधिक चिन्ता करने से आप ऐसी स्थिति में आ जाते हैं कि आप समझ नहीं पाते कि क्या हो रहा है। यह हमें उस मार्ग से भटका देती है जो परमेश्वर ने हमारे लिए तैयार किया है।

यीशु ने यूहन्ना 10:10 में कहा: *"मैं इसलिये आया कि वे जीवन पाएँ, और बहुतायत से पाएँ।"*

परमेश्वर नहीं चाहता है कि आप निरन्तर भय, तनाव या असुविधा में जीवन जिएँ। वह तो केवल शान्ति, आनन्द और स्वतंत्रता चाहता है। किन्तु जब चिन्ता अनियंत्रित हो जाती है, तो यह संकेत होता है कि अब कुछ बदलने की आवश्यकता है।

3. **नकारात्मक विचारों का उत्पन्न होना**

जब हम चिन्ता के विरुद्ध कुछ नहीं करते हैं, तो यह भय और तनाव में बदल जाती है। यह आरम्भ में छोटी लग सकती है, परन्तु शीघ्र ही बढ़कर जीवन के बड़े भाग को प्रभावित करने लगती है।

- क्या होगा अगर कुछ बुरा हो गया?
- "क्या होगा अगर मैं अच्छा नहीं हूँ?"
- "क्या होगा अगर मैं कभी बेहतर महसूस न करूँ?"

ये विचार आपके मन में एक कारावास का निर्माण कर सकते हैं और आपको उसमें सदा के लिए बाँध सकते हैं। जिससे आप परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं के सत्य से अन्धे हो जाते हैं।

किन्तु पवित्र बाइबल की सहायता से आप इस चक्र को तोड़ सकते हैं। रोमियों 12:2 हमें बताता है: *"इस संसार के सदृश न बनो; परन्तु तुम्हारे मन के नए हो जाने से तुम्हारा चाल-चलन भी बदलता जाए।"*

हमें अपने चिन्ता से भरे विचारों को अपने ऊपर शासन करने देने की आवश्यकता नहीं है। परमेश्व र की सहायता से आप अपने मन को ताज़ा और नया कर सकते हैं, उसे सकारात्मकता से और उससे भी बढ़कर परमेश्वर के सत्य से भर सकते हैं।

4. **चिन्ता आपके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है**

चिन्ता केवल भावनात्मक नहीं होती है; यह आपके शारीरिक पक्षों को भी प्रभावित करती है ।

यह गंभीर चिन्ता के शारीरिक लक्षण हैं:

- सिरदर्द या मांसपेशियों में जकड़न

- नींद में कठिनाई या बुरे सपने आना
- पेट की समस्याएँ या भूख न लगना
- तीव्र हृदय गति या श्वास की कमी
- बेचैनी या विश्राम न कर पाना

हमारा शरीर और मन एक हैं, और इसी कारण हम शारीरिक संकेतों का भी अनुभव करते हैं।

यही कारण है कि परमेश्वर की शान्ति केवल भावनात्मक नहीं है, बल्कि शारीरिक भी है। वह हमारे सम्पूर्ण अस्तित्व को विश्राम देने का वायदा देता है।

मत्ती 11:28 कहता है: *"हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।"*

परमेश्वर न केवल आत्मिक रूप से चंगाई देता है, बल्कि हमारे मन और शरीर को वास्तविक और गहरी शान्ति भी प्रदान करता है।

जब आप असहनीय चिन्ता का अनुभव करें, तब क्या करें

यदि आप अपने भीतर इन लक्षणों में से किसी को पहचानते हैं, तो हार न मानें, क्योंकि परमेश्वर आपको कभी अकेला नहीं छोड़ेगा। वह हर समय आपके साथ रहेगा, ताकि आपकी सहायता कर सके।

जब आपकी चिन्ता असहनीय हो जाए, तो इन तीन बातों का अभ्यास करें:

1. **परमेश्वर के प्रति ईमानदार रहें**

उसे बताएँ कि आप क्या महसूस कर रहे हैं। कुछ भी मन में न रखें। परमेश्वर पहले से ही आपके हृदय को जानता है, और वह चाहता है कि आप अपनी सारी चिन्ताएँ उसके सामने रखें। भजन संहिता 62:8 कहती है: *"हे लोगो, हर समय उस पर भरोसा रखो; उससे अपने अपने मन की बातें खोलकर कहो; परमेश्वर हमारा शरणस्थान है।"*

परमेश्वर यह नहीं चाहता है कि आप सब कुछ समझ लें — वह बस यह चाहता है कि आप उसके पास आएँ।

2. **बुद्धिमान परामर्श प्राप्त करें**

कभी-कभी हमें अपनी चिन्ता से निकलने के लिए दूसरों की सहायता की आवश्यकता होती है। किसी मार्गदर्शक, पास्टर या मसीही परामर्शदाता से बात करना बहुत बड़ा अन्तर ला सकता है।

नीतिवचन 11:14 हमें स्मरण कराता है: *"जहाँ बुद्धि की युक्ति नहीं, वहाँ प्रजा विपत्ति में पड़ती है; परन्तु सम्मति देनेवालों की बहुतायत के कारण बचाव होता है।"*

सहायता माँगने में कोई लज्जा नहीं है। वास्त व में, यह बुद्धिमानी का चिन्ह है।

3. **परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं पर मनन करें**

जब चिन्ता असहनीय लगे, तो सबसे सामर्थी कार्य जो आप कर सकते हैं, वह अपने मन को परमेश्वर के सत्य से भर देना है।

यहाँ कुछ पद हैं जिन्हें आपको थामे रहना चाहिए:

- यशायाह 41:10 – *"मत डर, क्यों कि मैं तेरे संग हूँ, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश् वर हूँ; मैं तुझे दृढ़ करूँगा और तेरी सहायता करूँगा, अपने धर्ममय दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्भाले रहूँगा।"*
- 2 तीमुथियुस 1:7 – *"क्योंकि परमेश् वर ने हमें भय की नहीं पर सामर्थ्य और प्रेम और संयम की आत्मा दी है।"*
- यूहन्ना 14:27 – *"मैं तुम्हें शान्ति दिए जाता हूँ, अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ; जैसे संसार देता है, मैं तुम्हें नहीं देता: तुम्हारा मन व्याकुल न हो और न डरे।"*

आपकी असहनीय चिन्ता आपकी पहचान को परिभाषित नहीं करती है क्योंकि परमेश्वर आपके भय से बड़ा है, और उसकी शान्ति आपकी चिन्ता से अधिक महान है। परमेश्वर आपकी प्रत्येक आशंका से परे है, और उसकी स्थिरता आपकी व्याकुलता को दबा देती है। आने वाले सप्ताह में अपनी चिन्ताओं को परमेश्वर को सौपने के लिए एक कदम उठाएँ। विश्वास रखें कि परमेश्वर इस दैनिक अनुभव में आपके साथ रहता है, इनमें से किसी भी आत्मिक अभ्यास के माध्यम से अर्थात्: प्रार्थना, मार्गदर्शक संवाद, या उसकी प्रतिज्ञाओं पर मनन आदि।

आप अकेले नहीं हैं। परमेश्वर आपका शर णस्थान बनकर आपकी रक्षा करता है क्योंकि वह सभी चुनौतियों में आपका मार्गदर्शन करेगा।

2

हमारे भय पर परमेश्वर की प्रभुता

मुख्य वचन: मत्ती 6:25-27

"इसलिये मैं तुम से कहता हूँ कि अपने प्राण के लिये यह चिन्ता न करना कि हम क्या खाएँगे और क्या पीएँगे; और न अपने शरीर के लिये कि क्या पहिनेंगे। क्या प्राण भोजन से, और शरीर वस्त्र से बढ़कर नहीं ? आकाश के पक्षियों को देखो! वे न बोते हैं , न काटते हैं, और न खत्तों में बटोरते हैं; फिर भी तुम्हारा स्वर्गीय पिता उनको खिलाता है। क्या तुम उनसे अधिक मूल्य नहीं रखते ? तुम में कौन है, जो चिन्ता करके अपनी आयु में एक घड़ी भी बढ़ा सकता है?"

सब कुछ किसके नियंत्रण में है?

चिन्ता अप्रत्याशित होती है और हमें ऐसा महसूस कराती है कि हमारा स्वयं पर नियंत्रण नहीं हैं। बिलों को चुकाना, संबंध, बीमारियाँ, और यहाँ तक कि हमारी योजनाएँ भी वैसी नहीं चलती हैं जैसी हम आशा करते हैं, परिणामस्वरूप सब कुछ बिखरता हुआ प्रतीत होता है। जीवन की यह अनिश्चितता आपको भीतर तक थका देती है, और इस जिम्मेदारी का बोझ आपको तेजी से कमजोर कर सकता है।

किन्तु सत्य यह है कि आपको हर समय नियंत्रण करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि परमेश्वर यह कार्य आपके लिए करता है।

बाइबल के अनुसार, परमेश्वर का हर बात पर सम्पूर्ण अधिकार है, क्योंकि वह प्रभुता रखने वाला है। संसार में जो कुछ भी घटित होता है, वह उससे परिचित है, और उसकी सामर्थ्य सभी सीमाओं से परे है। भविष्य की बातों के प्रति हमारे भय के बावजूद परमेश्वर को सब कुछ पहले से ज्ञात है। जब हम उसके अधिकार पर विश्वास करते हैं, तो हम उन चिन्ताओं को छोड़ सकते हैं जो हमें कभी उठानी ही नहीं थीं।

क्षेत्रीय मार्गद र्शका

यद्यपि हम बुद्धि से यह जानते हैं कि परमेश्वर सर्वोच्च सामर्थी है, फिर भी जब चिन्ता हमें जकड़ लेती है, तब उस पर विश्वास करना कठिन हो जाता है। परमेश्वर की संप्रभुता के अधीन सच्ची शान्ति का अनुभव करने के लिए बौद्धिक समझ और व्यावहारिक भरोसे के बीच की खाई को पाटना ज़रूरी है।

आगे की चर्चा इसी विषय पर की जाएगी।

भय बनाम विश्वास: एक आत्मिक संघर्ष

चिन्ता "क्या होगा अगर" विषय के चारों ओर घूमती रहती है, और आप स्वयं से इन प्रश्नों को पूछते हुए पाते हैं।

- क्या होगा अगर मैं असफल हो जाऊँ?
- क्या होगा अगर मेरा निर्णय गलत हो गया?
- क्या होगा अगर मैं वह खो दूँ जो मेरे लिये सबसे अधिक महत्वपूर्ण है?

भय अनिश्चितता में पनपता है। यह हमें उन बातों पर ध्यान केन्द्रित कराता है जो महत्वहीन हैं, बजाय इसके कि हम उन बातों पर ध्यान दें जो वास्तव में महत्वपूर्ण हैं।

इसके विपरीत, परमेश्वर पर भरोसा करने से हमारा दृष्टिकोण "क्या होगा अगर?" से "भले ही ऐसा हो" की ओर बदल देता है।

- भले ही मैं असफल हो जाऊँ, परमेश्वर की योजना अब भी मेरे जीवन के लिए उत्तम है।
- भले ही मैं भविष्य को न जानता होऊँ, परमेश्वर जानता है, और वही मेरा मार्गदर्शन करता है।
- भले ही मैं कठिनाइयों का सामना करूँ, परमेश्वर मुझे सामर्थ्य देगा और कभी मुझे नहीं छोड़ेगा।

सच्चे विश्वास का विकास समय लेता है। परमेश्वर की संप्रभुता की सामर्थ्य पर आपका विश्वास यह सिद्ध करता है कि आप सरल समयों में भी और अनिश्चितता के समयों में भी परमेश्वर पर भरोसा करेंगे।

पतरस का पानी पर चलने का प्रसंग (मत्ती 14:22–33)

भय और विश्वास के बीच संघर्ष का सबसे श्रेष्ठ उदाहरण मत्ती 14 में मिलता है।

पतरस और अन्य शिष्य नाव में थे जब उन्होंने यीशु को जल पर चलते हुए देखा। सबसे पहले, वे यह सोचकर भयभीत हुए कि यह कोई भूत है। परन्तु यीशु ने उन्हें आश्वस्त किया, *"ढाढ़स बाँधो, मैं हूँ; डरो मत।"* (मत्ती 14:27)

उस समय पतरस ने एक अद्भुत बात कही। उसने यीशु से पुकारकर कहा, *"हे प्रभु, यदि तू ही है, तो मुझे अपने पास पानी पर चलकर आने की आज्ञा दे।"* (मत्ती 14:28) यीशु ने कहा, आ, और पतरस नाव से उतरकर यीशु की ओर पानी पर चलने लगा।

जब तक पतरस की दृष्टि यीशु पर थी, वह पानी पर चल रहा था। किन्तु जैसे ही उसने हवा और लहरों की ओर देखा, भय ने उसे घेर लिया। वह डूबने लगा और पुकारा, "हे प्रभु, मुझे बचा!"

शीघ्र ही यीशु ने अपना हाथ बढ़ाकर उसे थाम लिया और कहा, *"हे अल्पविश्वासी, तू ने क्यों सन्देह किया?"* (मत्ती 14:31)

यह हमें दिखाता है कि जब हमारी दृष्टि यीशु पर होती है, तब हम अपने भय पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। किन्तु जब हमारी दृष्टि तूफ़ान पर टिकती है, तो हम चिन्ता में डूब जाते हैं।

हमारे जीवन में भी ऐसे क्षण आते हैं जब भय हमें अभिभूत कर देता है, जैसे पतरस के साथ हुआ था। किन्तु यीशु की बाँहें हर समय हमारे लिए खुली रहती हैं। यीशु हमारे भय की निन्दा नहीं करता है, बल्कि हमें अपने ऊपर विश्वास करने के लिए एक उत्तम मार्ग दिखाता है।

परमेश्वर की संप्रभुता पर विश्वास करने के व्यावहारिक कदम

यदि हमें चिन्ता के बीच परमेश्वर पर भरोसा करना है, तो हमें जानबूझकर अपने ध्यान को भय से विश्वास की ओर मोड़ने के कदम उठाने होंगे। ऐसा करने के तीन व्यावहारिक तरीके यहाँ दिए गए हैं:

1. **चिन्ता के स्थान पर प्रार्थना रखें**

जब चिन्ता धीरे-धीरे हमारे भीतर घुसती है, तो हमारी स्वाभाविक प्रतिक्रिया अक्सर बहुत अधिक सोचने और मन में ही सब कुछ सुलझाने का प्रयास करने की होती है। किन्तु फिलिप्पियों 4:6 -7 हमें एक अलग रणनीति बताता है:

"किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरिक्षत रखेगी।"

हमें चिन्ता में डूबने के बजाय, अपनी समस्याओं के विषय में प्रार्थना के द्वारा परमेश्वर से बात करनी है। परमेश्वर हमारी समस्याओं को पहले से जानता है, परन्तु प्रार्थना हमें अवसर देती है कि हम अपने भय को पहचानें और परमेश्वर हमारे हृदयों में शान्ति स्थापित करे।

अनुप्रयोग:

इस सप्ताह के दौरान, अपनी चिन्ताओं पर ध्यान देने के बजाय प्रार्थना करके अपने चितित विचारों को नियंत्रि त करने की आदत डालें।

अपने विचारों को एक डायरी में लिखें और फिर उन्हें परमेश्वर को सौपें और उससे पूर्ण अधिकार ग्रहण करने की प्रार्थना करें।

2. **आज पर ध्यान दो, कल पर नहीं**

यीशु मत्ती 6:34 में स्मरण दिलाता हैं: *"अत: कल की चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिये आज ही का दु:ख बहुत है।"*

चिन्ता का मूल उन विचारों को बार -बार दोहराना है जो अभी हुए ही नहीं हैं। इसी कारण, मसीह चाहता है कि विश्वासी वर्तमान जीवन पर ध्यान दें।

यीशु चाहता है कि आप एक समय में एक दिन जियें ताकि आप वर्तमान में जीवन जीकर परमेश्वर की शान्ति का अनुभव कर सकें और आने वाले समय पर लगातार ध्यान केंद्रित न करें। ऐसा करें और देखें कि शान्ति के माध्यम से आपका जीवन कैसे बदल जाता है।

अनुप्रयोग:

- जब आप भविष्य के विषय में चिन्ता करने लगें, तो यह सोचें कि इस समय आपको किस विषय के बारे में परमेश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए।
- जब भविष्य के बारे में विचार आपके मन में आएँ, तो मत्ती 6:34 पर ध्यान केंद्रित करें।

3. **परमेश्वर की अतीत की विश्वासयोग्यता को स्मरण करें**

भविष्य के लिए परमेश्वर पर विश्वास रखने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि हम उसके अतीत में किए गए कार्यों को याद करें।

भजन संहिता 77:11-12 कहता है: *"मैं याह के बड़े कामों की चर्चा करूँगा ; निश्चय मैं तेरे प्राचीनकालवाले अद्भुत कामों का स्मरण करूँगा। मैं तेरे सब कामों पर ध्यान करूँगा , और तेरे बड़े कामों को सोचूँगा।"*

जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं कि किस प्रकार परमेश्वर ने हमें पहले संभाला, हमारी आवश्यकताओं को पूरा किया, और हमारी रक्षा की, तो यह हमारे विश्वास को और दृढ़ करता है कि वह आगे भी वैसा ही करेगा।

अनुप्रयोग:

- अपने जीवन में उन सभी समयों को लिखें जब परमेश्वर ने आपके प्रति अपनी विश्वासयोग्यता दिखाई। इस सूची को किसी सुरक्षित स्थान पर रखें और जब भी आप पर फिर से चिन्ता हावी हो, तो इसका इस्तेमाल करें।
- आपको अपनी कहानी किसी को बतानी चाहिए कि कैसे परमेश्वर ने आपको पिछली चुनौतियों से बचाया।

मार्गदर्शक और शिष्य के लिए चर्चा के प्रश्न

1. आपको सबसे अधिक चिन्ता किस बात से होती है?
2. जब आपकी भावनाएँ चिन्ता से नियंत्रित होती हैं, तब आप क्या कदम उठाते हैं?
3. क्या आपने कभी अपने जीवन में किसी क्षण परमेश्वर की संप्रभुता को वास्तविक रूप में अनुभव किया है?
4. इन तीन व्यावहारिक कदमों में से, कौन -सा अभ्यास आपके लिए सबसे अधिक चुनौतीपूर्ण है?

परमेश्वर को अपना भरोसे का स्रोत बनाना इसका अर्थ यह नहीं है कि आप कभी भय का अनुभव नहीं करेंगे। इसका अर्थ यह है कि आप अपने भय को उसके हाथों में सौंप देंगे, और वह आपके लिए इसका ध्यान रखेगा।

जब इस सप्ताह चिन्ता का स्तर बढ़ जाए, तो सचेत होकर रुकें और प्रार्थना में लग जाएँ: "*हे प्रभु, मैं विश्वास करता हूँ कि आपके नियंत्रण में सब कुछ है। मुझे सब कुछ समझने की आवश्यकता नहीं है , क्योंकि आपके पास पहले से ही योजना है। आज मुझे आप पर अधिक विश्वास करने में सहायता करें।*"

परमेश्वर की संप्रभुता केवल एक ईश-वैज्ञानिक विचार नहीं है — यह एक ऐसा सत्य है जो गहरी, स्थायी शान्ति लाता है। आइए हम इसमें विश्राम करने का चुनाव करें।

3
वचन और प्रार्थना के द्वारा मन का नवीकरण

मुख्य वचन: रोमियों 12:2

“इस संसार के सदृश न बनो; परन्तु तुम्हारे मन के नए हो जाने से तुम्हारा चाल—चलन भी बदलता जाए, जिससे तुम परमेश्वर की भली, और भावती, और सिद्ध इच्छा अनुभव से मालूम करते रहो।”

मन में चलने वाला युद्ध

चिन्ता प्रायः मन में आरम्भ होती है। एक ही विचार भय में बदल सकता है, और देखते ही देखते हम नकारात्मक सोच के चक्र में फँस जाते हैं। मन अत्यन्त सामर्थी है — जिस पर हम ध्यान करते हैं, वही हमारी भावनाओं, हमारे आचरण और यहाँ तक कि परमेश्वर के अनुभव को भी आकार देता है।

इसी कारण बाइबल हमें यह सिखाती है कि हम संसार की सोच के अनुसार न चलें, परन्तु अपने मन को परमेश्वर के सत्य के द्वारा नया करें। रोमियों 12:2 यह स्पष्ट करता है कि सच्चा रूपान्तरण तभी होता है जब हम परमेश्वर को अपने विचार बदलने की अनुमति देते हैं।

संसार हमें कहता है:

- “तुझे सब कुछ अपने बलबूते पर समझना है।”
- “तू अच्छा नहीं है।”
- “तू अपनी चिन्ता पर कभी विजय नहीं पा सकेगा।”

परन्तु परमेश्वर का वचन कुछ और कहता है:

- “तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन् सम्पूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना।” (नीतिवचन 3:5)
- “मैं भयानक और अद्भुत रीति से रचा गया हूँ।” (भजन संहिता 139:14)
- “अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि उसको तुम्हारा ध्यान है।” (1 पतरस 5:7)

जितना अधिक हम परमेश्वर के सत्य पर मनन करते हैं, उतना ही कम स्थान चिन्ता को हमें नियंत्रित करने के लिए मिलता है। किन्तु मन का नवीनीकरण एक बार का कार्य नहीं है — यह एक दैनिक अभ्यास है।

परमेश्वर के वचन से चिन्ता से भरे को विचारों का रूपान्तरण

जब चिन्ता धीरे-धीरे भीतर आने लगती है, तब हम क्या करते हैं? क्या हम उसे अपने ऊपर अधिकार करने देते हैं, या फिर सत्य से उसका सामना करते हैं?

यीशु ने हमें नकारात्मक विचारों से लड़ने का एक उत्तम उदाहरण दिया। मत्ती 4 में जब शैतान ने जंगल में उसे परखा, तो यीशु ने न तो विवाद किया और न घबराया — उसने पवित्रशास्त्र के वचनों से उत्तर दिया। हर बार जब शत्रु ने झूठ बोला, यीशु ने उत्तर दिया, *“लिखा है।”*

यही चिन्ता से भरे विचारों को रूपान्तरित करने की कुंजी है: हम उन्हें उस सत्य से बदले लेते हैं, जिसे परमेश्वर पहले ही कह चुका है।

ऐसा करने का तरीका यह है —

1. **चिन्ता से भरे विचार को पहचानें।**

   “मुझे लगता है कि मैं इन सब में पूरी तरह अकेला हूँ।”

2. **एक बाइबल पद खोजें जो सत्य कहता हो।**

   “मैं तुझे कभी न छोड़ूँगा, और न कभी तुझे त्यागूँगा।” (इब्रानियों 13:5)

3. **उस सत्य को ऊँचे स्वर में कहें।**

   “परमेश्वर मेरे साथ है। मैं अकेला नहीं हूँ। उसकी उपस्थिति मेरे आगे चलती है।”

अनुप्रयोग:

- “सत्य बनाम भय” नाम से एक सूची बनाएँ: सामान्य चिन्ता से भरे विचार लिखें और उनके विरुद्ध बाइबल का उपयुक्त पद खोजें।

क्षेत्रीय मार्गद र्शका

- जब भी चिन्ता उत्पन्न हो, ठहरें और पूछें, *"परमेश्वर का वचन इस विषय में क्या कहता है?"*

समय के साथ यह अभ्यास हमारे सोचने के ढंग को बदल देता है — भय के स्थान पर, परमेश्वर का सत्य हमारी नींव बन जाता है।

व्यावहारिक अनुप्रयोग: लेखन, पद कंठस्थ करना, धन्यवाद देने का अभ्यास

मन का नवीनीकरण क्रियाशीलता माँगता है। केवल सत्य सुनना पर्याप्त नहीं है — हमें उसे प्रतिदिन अपनाना होता है।

1. **लेखन: चिन्ता के बीच लिखना**

कभी-कभी हमारे विचार इतने उलझे होते हैं कि उन्हें समझना कठिन होता है। ऐसे समय में लेखन सहायक सिद्ध होता है। लिखने से हम अपनी चिन्ताओं को उजाले में लाते हैं और उन्हें परमेश्वर के सम्मुख रख देते हैं।

इसे आज़माएँ:

- प्रत्येक सुबह तीन बातें लिखें जो आपको चितित करती हैं।
- हर एक के साथ समर्पण की एक प्रार्थना लिखें।
- अपने पुराने लेखन को देखें और पहचानें कि परमेश्वर कितनी बार विश्वासयोग्य रहा है।

2. **बाइबल पदों को कंठस्थ करें: अपने मन को सुसज्जित करना**

जब चिन्ता अचानक आती है, तब हमारे पास पद खोजने का समय नहीं होता है। इसीलिए बाइबल के पदों का कंठस्थ करना अत्यावश्यक है — यह हमें हर समय परमेश्वर के सत्य को अपने साथ ले जाने की अनुमति देता है।

इसे आज़माएँ:

- प्रत्येक सप्ताह एक पद चुनें और उसे याद करें। उसे एक छोटे कार्ड पर लिखकर अपने साथ रखें।
- जब चिन्ता उत्पन्न हो, उस पद को ज़ोर से दोहराएँ जब तक कि भय के स्थान पर शान्ति न आ जाए।

3. **धन्यवाद देने का अभ्यास: ध्यान का केन्द्र बदलना**

चिन्ता उस पर केन्द्रित रहती है जो गलत है। धन्यवाद देना हमारा ध्यान उस पर केन्द्रित करता है जो सही है।

इसे आज़माएँ:

- प्रत्येक रात तीन बातें लिखें जिसके लिए आप धन्यवादी हैं।
- हर एक के लिए विशेष रूप से परमेश्वर को धन्यवाद दें।

धन्यवाद देना समस्याओं को नकारता नहीं है — वह हमें स्मरण कराता है कि परमेश्वर परिस्थितियों के बीच भी कार्य कर रहा है।

चर्चा: चिन्ता के क्षणों में पवित्रशास्त्र ने कैसे सहायता की है?

1. क्या आपने कभी ऐसा समय अनुभव किया है जब किसी बाइबल पद ने आपको भय पर विजय पाने में सहायता की हो?
2. आप किन चिन्ता से भरे विचारों से सबसे अधिक संघर्ष करते हैं?
3. आप इस सप्ताह अपने मन को नया करने के लिए कौन-सा व्यावहारिक कदम उठा सकते हैं?

अन्तिम प्रोत्साहन: चिन्ता रातों -रात समाप्त नहीं होगी, परन्तु **जब हम प्रतिदिन अपने मन का नया करते हैं, तो हम रूपान्तरण देखने लगते हैं।** लगे रहें। भय को सत्य से बदलते रहें। **परमेश्वर की शान्ति एक प्रक्रिया है, और वह हर कदम पर आपके साथ चलता है।**

4
विश्वास में जीना और दूसरों को उत्साहित करना

मुख्य वचन: 2 तीमुथियुस 1:7

"क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं पर सामर्थ्य और प्रेम और संयम की आत्मा दी है।"

प्रत्येक दिन परमेश्वर की शान्ति में चलना

चिन्ता हमें प्रायः असहाय बना देती है। किन्तु **परमेश्वर ने हमें अपनी आत्मा दी है — सामर्थ, प्रेम और संयम की आत्मा।**

विश्वास में जीवन जीने का अर्थ शान्ति को चुनना है, भले ही परिस्थितियाँ न बदलें। यह **भय में नहीं, बल्कि विश्वास में** चलना है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि चिन्ता कभी लौटकर नहीं आएगी — इसका अर्थ यह है कि अब वह हमें नियंत्रित नहीं करेगी।

गवाही बाँटना और दूसरों को दृढ़ करना

अपने विश्वास को सशक्त करने का एक सामर्थी तरीका यह है कि हम अपनी गवाही साझा करें।

प्रकाशितवाक्य 12:11 कहता है: *"वे मेम्ने के लहू के कारण और अपनी गवाही के वचन के कारण उस पर जयवन्त हुए।"*

जब हम बताते हैं कि परमेश्वर ने हमारे लिए क्या किया, तब हम न केवल उसकी विश्वासयोग्यता को स्मरण करते हैं, बल्कि उन लोगों को भी उत्साहित करते हैं जो संघर्ष कर रहे हैं।

इसे आज़माएँ:

- एक ऐसा समय सोचें जब परमेश्वर ने आपको चिन्ता से निकाला।
- उस कहानी को किसी मित्र के साथ साझा करें या अपने लेखन में लिखें।

उन लोगों को उत्साहित करें जो चिन्ता से जूझ रहे हैं।

परमेश्वर ने कभी यह नहीं चाहा कि हम अकेले चलें। जब हम किसी को चिन्ता में संघर्ष करते हुए देखते हैं, तो हम उनके लिए वह आवाज़ बन सकते हैं जो उन्हें उत्साहित करे।

दूसरों की सहायता करने के तरीके:

- **उनके साथ प्रार्थना करें।** कई बार सर्वोत्तम सहायता यही होती है कि हम उनके लिए मध्यस्थ बनें।
- **उनके ऊपर सत्य बोलें।** जब वे भूल जाएँ, तो उन्हें परमेश्वर की प्रतिज्ञाएँ स्मरण कराएँ।
- **उनके साथ उपस्थित रहें।** कभी-कभी लोगों को सलाह नहीं चाहिए होती है — बस किसी की उपस्थिति चाहिए होती है।

नीतिवचन 12:25 कहता है: *"उदास मन दब जाता है, परन्तु भली बात से वह आनन्दित होता है।"*

आपके शब्द किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जीवन और उत्साह का स्रोत बन सकते हैं जो चिन्ता से लड़ रहा है।

चर्चा: बाइबल के अनुसार आप दूसरों को चिन्ता पर विजय पाने में कैसे सहायता कर सकते हैं?

1. आपके जीवन में कौन व्यक्ति इस समय चिन्ता से संघर्ष कर रहा है?
2. आप इस सप्ताह उसे प्रोत्साहित करने का कौन-सा तरीका अपना सकते हैं?
3. गवाही साझा करना श्रोता और साझा करने वाले दोनों में विश्वास कैसे बढ़ाता है?

अन्तिम प्रोत्साहन

चिन्ता आपकी कहानी का अन्त नहीं है। परमेश्वर भय से बड़ा है, और उसने मसीह के द्वारा पहले ही आपको विजय दी है।

इस सप्ताह विश्वास में चलें। जब भय फिर से आने का प्रयास करे, तो घोषणा करें: *"परमेश्वर ने मुझे भय की आत्मा नहीं दी, परन्तु सामर्थ्य, प्रेम और संयम की आत्मा दी है।"*

और जैसे-जैसे आप शान्ति में बढ़ते जाएँ, उसे अपने तक सीमित न रखें — किसी और के लिए उत्साह का कारण बनें।

परमेश्वर आपको यहाँ तक लाया है और आगे भी ले जाएगा। आप अकेले नहीं हैं, और आपसे गहरा प्रेम किया गया है।

THE MENTORING PROJECT

CHRISTIAN LINGUA टीम विश्व की सबसे बड़ी मसीही अनुवाद एजेंसी है, जो विश्वभर में वीडियो, ऑडियो और मीडिया परियोजनाओं के लिए अनुवाद और ओवरडब सेवाएँ प्रदान करती है।