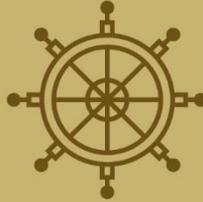




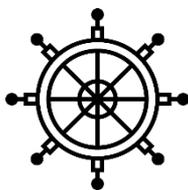
THE  
MENTORING  
PROJECT

अपनी जीभ को वश में रखना:  
संबंधों को तोड़ने के  
बजाय उन्हें बनाने के लिए  
शब्दों पर नियंत्रण रखना



THE CHRISTIAN  
LINGUA TEAM

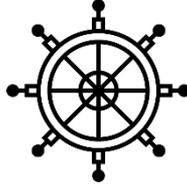
अपनी जीभ को वश  
में रखना: संबंधों को तोड़ने के  
बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों  
पर नियंत्रण रखना



THE CHRISTIAN  
LINGUA TEAM

## वरुषय-वसुतु

पररुकरुय .....	4
सरुतु I: वरुणरुी के वरुषय डें डरुडुडल आधरुतरुत दृषुठरुकुण .....	5
सरुतु II: डुदुधरु के दुरुवरु डीडु डु डरुडुडरुत करुनरु डु .....	13
सरुतु III: अनुडुरुह और सरुतु के सरुथ डुलनरुडु .....	19
सरुतु IV: डवलुतु आतुडु के दुरुवरु वरुणरुी करु रुरुडुनुतरुण .....	27
अनुतुतुडु वरुकरुडु .....	31



## परिचय

शब्द सामर्थी होते हैं। वे आपको ऊँचा उठा सकते हैं और कुछ ही क्षणों में आपको गिरा भी सकते हैं। हमें अपने शब्दों का बुद्धिमानी से उपयोग करना चाहिए क्योंकि नम्र और कोमल शब्द आपको शान्ति और उत्साह दे सकते हैं, जबकि गलत शब्द स्थायी घाव दे सकते हैं।

बाइबल कहती है कि हमारे शब्द केवल ध्वनि माल नहीं हैं, और हमें उनके लिए उत्तरदायी होना है। याकूब 3:5 कहता है कि “जीभ भी एक छोटा सा अंग है और वह बड़ी-बड़ी डीगें मारती है।” दूसरे शब्दों में, हम जो कुछ भी कहें, चाहे वह कितना भी छोटा या बड़ा हो, उसमें किसी को उठाने या गिराने की सामर्थ्य होती है।

इस बात को ध्यान में रखते हुए, आप सीखेंगे कि बोलते समय अपने शब्दों का प्रयोग कैसे करना है जिससे परमेश्वर का आदर हो, अपनी वाणी पर नियंत्रण कैसे रखना है, और लोगों को तोड़ने के बजाय उनका निर्माण कैसे करना है। अन्ततः, शब्द हमारे हृदय की दशा को उजागर करते हैं। नकारात्मक रूप से बोलना हृदय को क्रोध से भर देता है, लोगों को दूर करता है, और संबंधों को नष्ट करता है, जबकि प्रेम, धैर्य और सच्चाई से भरे शब्द एक ऐसे हृदय को विकसित करते हैं जो मसीह को प्रतिबिंबित करता है।

# 1

## वाणी के विषय में बाइबल आधारित दृष्टिकोण

मुख्य वचन: नीतिवचन 18:21

“जीभ के वश में मृत्यु और जीवन दोनों होते हैं, और जो उसे काम में लाना जानता है वह उसका फल भोगेगा।”

**शब्द सामर्थी होते हैं**

क्या आपने कभी कुछ जल्दबाज़ी में कह दिया हो और बाद में उसका पछतावा हुआ हो? या किसी कठिन समय में किसी ने आपको प्रोत्साहन के शब्द कहे हों और उन शब्दों ने आपका दिन बना दिया हो?

इससे हमें पता चलता है कि शब्द रचनात्मक भी हो सकते हैं और विध्वंसक भी हो सकते हैं। हमारे शब्दों के प्रभाव को बाइबल में पूरी तरह समझाया गया है; उदाहरण के लिए, हम शब्दों का उपयोग किसी को चंगा करने या ठेस पहुँचाने के लिए कर सकते हैं।

नीतिवचन 18:21 बताता है कि जीवन और मृत्यु हमारी जीभ में है। जब हम बोलते हैं, तो हमें स्मरण रखना चाहिए कि हमारे शब्द हमारे संबंधों, हमारे आस-पास के लोगों, और यहाँ तक कि हमारे स्वयं के ऊपर भी सीधा प्रभाव डालते हैं।

यीशु कहता है कि हमारे कार्य हमारे हृदय में जो है उसका प्रत्यक्ष प्रतिबिम्ब हैं। हम जो कुछ भी बोलते हैं वह हमारे विषय में हमारी कल्पना से अधिक प्रकट करता है।

बाइबल हमें बताती है कि हमें कैसी भाषा का प्रयोग करना चाहिए? और हमें अपने शब्दों द्वारा सकारात्मकता को बढ़ाने के लिए कैसा दृष्टिकोण रखना चाहिए? जब हम बुद्धि और अनुग्रह के साथ बोलना सीखते हैं, तब हम परमेश्वर के हृदय को प्रतिबिम्बित करते हैं और अपने शब्दों का उपयोग जीवन लाने के लिए करते हैं। यह हमें अगले महत्वपूर्ण सत्य की ओर ले जाता है: अर्थात् शब्दों की सामर्थ्य!

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

### शब्दों की सामर्थ्य और प्रभाव

किसी ऐसे समय को स्मरण करें जब किसी के कोमल शब्दों ने आपको प्रोत्साहित किया। उदाहरण के लिए “मैं आप पर विश्वास करता हूँ” या “आप अकेले नहीं हैं” जैसे शब्द आपको आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

दूसरी ओर, कोई आलोचना या अपमान इतना कठोर हो सकता है कि वह जीवन भर स्मरण रहे। बहुत से लोग बचपन में कही गई नकारात्मक बातों या संवेदनशील क्षणों में सुने गए कठोर शब्दों के घाव उठाए फिरते हैं।

जैसे याकूब 3:5-6 में वाणी की उपमा “थोड़ी सी आग से कितने बड़े वन में आग लग जाती है” के रूप में दी गई है, इसी प्रकार जीभ अनियंत्रित रहने पर विनाशकारी सामर्थ्य रखती है। एक असावधानी से बोला गया वाक्य या क्रोध में कहा गया शब्द चर्चा का पूरा स्वरूप बदल सकता है और दीर्घकालिक हानि पहुँचा सकता है—ऐसी हानि जिसे मिटाना असंभव है।

इसी कारण, बाइबल विश्वासियों को सावधानी से बोलने के लिए प्रेरित करती है। जब आत्मा द्वारा संचालित, हमारी वाणी मसीह का प्रतिबिम्ब बन जाती है—तो यह दूसरों में प्रेम, सत्य और प्रोत्साहन का संचार करती है।

### बाइबल वाणी के विषय में क्या कहती है?

बाइबल हमें यह सिखाती है कि हमें कैसे बोलना चाहिए। कुछ मुख्य सत्यों पर ध्यान दें:

“कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, पर आवश्यकता के अनुसार वही निकले जो उन्नति के लिये उत्तम हो।” (इफिसियों 4:29)

यह दूसरों के विषय में बुराई बोलने, आलोचना करने और नकारात्मकता से बचने पर बल देता है। इसके बजाय, हमें ऐसे काम करने या बोलने का चुनाव करना चाहिए जो उत्साह दे, उभारे, और शान्ति का वातावरण बनाए।

“झूठों से यहोवा को घृणा आती है, परन्तु जो विश्वास से काम करते हैं, उन से वह प्रसन्न होता है।” (नीतिवचन 12:22)

हमारे शब्द सत्य पर आधारित होने चाहिए, छल पर नहीं। झूठ—चाहे बड़ा हो या छोटा हो—विश्वास और संबंधों को नष्ट करता है।

“कोमल उत्तर सुनने से गुस्सा ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है।” (नीतिवचन 15:1)

विचार करें कि झगड़े कैसे बढ़ते हैं। जब स्वर ऊँचा होता है और कठोर शब्द कहे जाते हैं, तो सब कुछ बिगड़ता है। किन्तु शान्त और नम्र उत्तर तनाव मिटा सकता है और शान्ति ला सकता है।

“और मैं तुम से कहता हूँ कि जो जो निकम्मी बातें मनुष्य कहेंगे, न्याय के दिन वे हर एक उस बात का लेखा देंगे।” (मत्ती 12:36)

यह एक गम्भीर कथन है। हर असावधानी से बोले गए शब्द—अर्थात् हर अपमान, हर चुगली, हर झूठ—परमेश्वर के लिए मायने रखता है। यह बात हमें बिना सोचे-समझे बोलने से पहले दो बार सोचने के लिए प्रेरित करती है।

**हमारे लिए वाणी पर नियंत्रण रखना इतना कठिन क्यों है?**

यद्यपि हम अपने शब्दों के महत्व को समझते हैं, फिर भी उन्हें नियंत्रण में रखना क्यों कठिन है? गपशप करना, शिकायत करना, और नकारात्मक बोलना कुछ लोगों के लिए सचमुच बहुत बुरी बात होती है; और कुछ लोग बिना सोच-विचार के कुछ भी बोल देते हैं। यदि घमण्ड या निराशा न हो, तो शायद यह असुरक्षा की भावना है जिसके कारण लोग बेकार की बातों को बोलते हैं।

जैसा कि यीशु लूका 6:45 में कहता है, “जो मन में भरा है वही उसके मुँह पर आता है।” उसका अर्थ है कि हमारे शब्द हमारे भीतर क्या है उसका प्रत्यक्ष प्रदर्शन हैं।

इसका अर्थ यह भी है कि हमारी वाणी हमारे हृदय की दशा को दर्शाती है। अतः जितना अधिक प्रेम और बुद्धि से हमारा हृदय भरा होगा, उतने ही श्रेष्ठ हमारे शब्द होंगे। इसके विपरीत, क्रोध, कड़वाहट, और घमण्ड अपने आप बोलते हैं, जिससे आपका अपनी वाणी पर नियंत्रण कठिन हो जाता है। हमारे बात करने के तरीके को बदलकर, हृदय को बदला जा सकता है, यही वाणी पर नियंत्रण का वास्तविक सार है।

**हम अपने शब्दों का उपयोग भलाई के लिए कैसे करें?**

अपनी वाणी से परमेश्वर का आदर करना और उसे सम्मान देना सचेत प्रयास की माँग करता है। यहाँ आगे कुछ व्यावहारिक कदम दिए गए हैं:

### 1. बोलते समय ठहराव लें

कुछ भी कहने से पहले नीचे दिए गए प्रश्न पूछें और देखें कि क्या आप जो कहना चाह रहे हैं वह कहना उचित है:

- “क्या यह सत्य है?”

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

- “क्या यह जानकारी रचनात्मक है?”
- “क्या यह महत्वपूर्ण है?”

यदि उत्तर ‘न’ हो, तो अधिकतर समय चुप रहना ही बेहतर है।

## 2. प्रोत्साहन के शब्दों का उपयोग करें

दूसरों की आलोचना न करें और इसके स्थान पर सहायता करने का प्रयास करें। कभी-कभी केवल कुछ प्रोत्साहन के शब्द किसी के जीवन में बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं।

## 3. परमेश्वर को अपने हृदय को बदलने दें

यदि आप स्वयं को क्रोध या निराशा में कुछ कहते हुए पाएँ, तो घुटने टेककर प्रार्थना करें और परमेश्वर से इसके लिए सहायता माँगें। प्रार्थना और वचन पढ़ने में अपना कुछ समय दें क्योंकि ये बातें आपके विचारों और शब्दों को बदल देंगी।

## 4. जब आपकी कोई गलती हो, तो उसे सुधारें

प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में भिन्न है। यदि आप कभी भी अपने आप को असभ्य टिप्पणी करते हुए पाते हैं, तो अपनी गलतियों को स्वीकार करने का पूरा प्रयास करें। एक क्षमा-याचना बहुत बड़ी सहायता कर सकती है और कठोर वचनों से पहुँचे घाव को चंगा करने में आपकी सहायता कर सकती है।

## 5. अपने विषय में बुरी बातें सोचना बन्द करें

आप जिस प्रकार बोलते हैं या स्वयं को व्यक्त करते हैं, वह इस बात से प्रभावित होता है कि आप क्या सुनते हैं या देखते हैं और यहाँ तक कि आप क्या सोचते हैं। अपने आप को सही लोगों से घेरना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि आप नकारात्मकता से घिरे रहते हैं, तो वह आपके शब्दों में दिखाई देगा। सत्य पर अपना ध्यान केन्द्रित करने और परमेश्वर के वचन पर भरोसा रखने से आपको बेहतर बोलने में सहायता मिलेगी।

## हमारी वाणी हमारे हृदय और चरित्र को कैसे प्रकट करती है

हो सकता है आपने आवेश में कुछ कह दिया हो और तुरन्त पछतावा किया हो। या सम्भव है कि क्रोध में कही गई कोई बात उस समय बड़ी न लगी हो, परन्तु बाद में आपने देखा कि उससे किसी को चोट पहुँची है।

हमें लोगों की भावनाओं का आदर करना चाहिए और जो हम कहते हैं उस पर विचार करना चाहिए। हम अपने आप को जिस प्रकार व्यक्त करते हैं—चाहे वह कोमलता या कठोरता, उत्साह या आलोचना हो—वह हमारे हृदय की दशा को प्रकट करता है। यीशु के अनुसार लूका 6:45 में हम जो कहते हैं वह सीधे हमारे हृदय की स्थिति को दर्शाता है।

उसने इसे लूका 6:45 में स्पष्ट किया जब उसने कहा, “भला मनुष्य अपने मन के भले भण्डार से भली बातें निकालता है, और बुरा मनुष्य अपने मन के बुरे भण्डार से बुरी बातें निकालता है; क्योंकि जो मन में भरा है वही उसके मुँह पर आता है।”

इसका अर्थ है कि जो कुछ हम बोलते हैं, वह सीधे उस बात का परिणाम होता है जो हमारे भीतर होती है। जब हमारा हृदय प्रेम, विश्वास और धैर्य से भरा होता है, तो यह आंतरिक प्रचुरता स्वाभाविक रूप से हमारे शब्दों को आकार देगी, और हम जो कुछ भी कहेंगे उस पर मसीह जैसी छाप छोड़ेगा। किन्तु यदि हमारा हृदय कड़वाहट, घमण्ड, या क्रोध से भरा है, तो वे भी बाहर निकलेंगे—और हमारी वास्तविक आंतरिक स्थिति को प्रकट करेगा।

हमारी वाणी किस प्रकार बताती है कि हम कौन हैं? हम किन तरीकों से यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमारे शब्द यीशु मसीह की शिक्षाओं से बाहर न जाएँ?

#### **शब्द व्यक्ति के वास्तविक चरित्र को दर्शाते हैं**

अपने सबसे निकट के लोगों को स्मरण करें। क्या आप समझते हैं कि जो लोग प्रसन्न और शान्त स्वभाव वाले होते हैं वे प्रायः दूसरों की प्रशंसा करते हैं? दूसरी ओर, नकारात्मक और कटु लोग अक्सर इसका उलटा करते हैं। वे किसी न किसी प्रकार किसी को चोट पहुँचाने का मार्ग ढूँढते हैं।

सरल कारण यह है कि हमारे शब्द हमारे विचारों का प्रतिबिम्ब होते हैं। जब कृतज्ञता, दया, और बुद्धि जैसे आनंदमय विचार हमारे हृदय में भरे रहते हैं, तो वे हमारे शब्दों में भी दिखाई देते हैं। और यदि क्रोध, डाह, और नकारात्मकता हमारे विचारों पर हावी हो जाती है, तो वे भावनाएँ अवश्य बाहर आती हैं। यही कारण है कि अपनी वाणी पर कार्य करना केवल शब्दों की बनावट बदलना नहीं है; बल्कि यह हमारे हृदयों को बदलने का प्रयास है।

#### **लापरवाही से भरे शब्दों का खतरा**

हम जो कहते हैं वह अप्रत्याशित प्रभाव छोड़ सकता है। कोई हल्की-फुल्की कही गई बात किसी और के लिए अपमानजनक हो सकती है, जबकि कठोर शब्द किसी के आत्मविश्वास को चोट पहुँचा सकते हैं। नीतिवचन 12:18 कहता है, “ऐसे लोग हैं जिनका बिना सोच-विचार का बोलना तलवार के समान चुभता है, परन्तु बुद्धिमान के बोलने से लोग चंगे होते हैं।”

सोचें, घाव कैसे दिया जाता है; वह किसी व्यक्ति के अन्तर्मन तक गहरा उतरता है और निशान छोड़ देता है, साथ ही, वह किसी को बहाल भी कर सकता है। मनुष्य शब्दों के द्वारा चंगा हो सकता है, और हमें भाषा की

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

सामर्थ्य की सराहना करनी चाहिए। बोलने से पहले गहराई से सोचने के महत्व को कम करके नहीं आंका जा सकता है। क्रोध में बोले गए पछतावे से भरे शब्द वापस नहीं लिए जा सकते हैं और इसका प्रभाव अनुमान से कहीं अधिक गहरा व दीर्घकालिक होता है। ऐसी हानि पहुँचाने से बचने के लिए, बोलते समय जागरूक रहना अत्यन्त आवश्यक है। यह बात सभी लोगों पर लागू होती है, यहाँ तक कि उन पर भी जो हमारे सबसे निकट हैं, जैसे हमारे मित्र और परिवार। मेरे हृदय में वास्तविक परिवर्तन परमेश्वर से आता है; इसलिए, मुझे उसे अपना हृदय बदलने और संवाद करने के मेरे तरीके को बदलने की अनुमति देनी चाहिए।

कुलुस्सियों 4:6 में, बाइबल बताती है कि कैसे 'अनुग्रह' किसी की वाणी को बदलता है और प्रश्नों का उत्तर देने की तत्परता का उल्लेख करता है। हर बातचीत विचारशील और अनुग्रहपूर्ण, सत्य और दया से परिपूर्ण हो, 'अनुग्रह सहित और सलोना हो।'

व्यावहारिक रूप से कहें तो, हमें हमेशा समझ, धैर्य और दयालुता के साथ बोलना चाहिए। कोमलता के स्थान पर किसी के पास संयम की सामर्थ्य हो सकती है, गपशप के स्थान पर सत्य, और आलोचना के स्थान पर उत्साह हो सकता है।

नमक का उपयोग खाने को सुरक्षित रखने और उसका स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसकी तुलना इस बात से की जा सकती है कि किस प्रकार शब्दों में मूल्य भर दिया जाता है, उन्हें संरक्षित रखा जाता है, और लोगों को हतोत्साहित करने या उन्हें थका देने के लिए नहीं बोला जाता है।

जब परमेश्वर की बुद्धि किसी का हृदय गढ़ने लगती है, तब शब्द भी उसी के अनुसार कार्य करने लगते हैं। विनाश के स्थान पर जीवन वाणी में प्रवाहित होने लगता है और दूसरों से बातचीत के दौरान, मसीह का प्रेम प्रतिबिंबित होता है।

**जब हम गलत कर बैठते हैं तब क्या होता है?**

कोई भी हमेशा इसमें सही नहीं होता है। हम सब वह बातें कहते हैं जो हमें नहीं कहनी चाहिए। हम सबके पास ऐसे क्षण होते हैं जब हम झुंझलाहट या असावधानी में बोलते हैं। भली बात यह है कि परमेश्वर अनुग्रहकारी है, और वह हमें भी दूसरों पर वही अनुग्रह दिखाने के लिए बुलाता है।

जब हम गलती करते हैं, तब हम यह कर सकते हैं:

- क्षमा माँगें। हृदय से कहा गया “मुझे क्षमा करें” विचारहीन शब्दों से टूटे हुए संबंधों को सुधारने में सहायता करता है।

## क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

- अपने हिस्से के काम को करें। जब किसी के शब्द दूसरों के प्रति हानिकारक हों, तो हमें उस संबंध को बहाल करने का प्रयास करना चाहिए।
- परमेश्वर की सहभागिता माँगें। अपने संचार के तरीके को अपने दम पर बदलना असंभव है। केवल उसकी सामर्थ्य और बुद्धि सहायता कर सकती है।

याकूब 1:19 हमें कुछ स्पष्ट परन्तु प्रभावी निर्देश देता है: “हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।” कल्पना करें कि यदि हम इस अभ्यास को अपनाएँ तो हमारी वाणी कितनी भिन्न होगी।

### शब्दों को चुनने का तरीका महत्वपूर्ण है

आज के समय में लोग अपने शब्दों के चुनाव में बहुत अधिक लापरवाह हो सकते हैं। सोशल मीडिया पर नकारात्मकता, बहस और गपशप भरी हुई है। लोग बहुत कम तर्क के साथ बात करते हैं और कई मामलों में शब्दों का उपयोग प्रोत्साहन के बजाय हमले के रूप में करते हैं। मसीह के अनुयायियों के रूप में, हमारे शब्द इस क्रोध से भरे संसार में अलग दिखाई देने चाहिए।

- आइए शिकायत को धन्यवाद से बदल दें।
- आइए गपशप को प्रोत्साहन से बदल दें।
- आइए क्रोध को धैर्य से बदल दें।

परमेश्वर का प्रेम, बुद्धि, और वचन हमेशा सामर्थी संदेशों के साथ होने चाहिए। यह केवल बड़े अवसरों में न होकर सामान्य बातचीत में भी होना चाहिए।

### चर्चा: शब्दों ने—चाहे वे आपके हों या दूसरों के हों—आपके जीवन को कैसे प्रभावित किया है?

- क्या किसी ने आपको कभी ऐसा प्रोत्साहन दिया जिसने आपको मज़बूत किया? इससे आपको कैसा महसूस हुआ?
- क्या आपको स्मरण है कि किसी की कही बात से आपको चोट पहुँची हो? उसका आप पर क्या प्रभाव पड़ा?
- आप अपनी बातचीत के संबंध में किन खास पहलुओं को चुनौतीपूर्ण पाते हैं—गपशप, आलोचना, या अधैर्य?
- इस सप्ताह आप अपनी वाणी के विषय में कौन-सा एक व्यावहारिक कदम उठा सकते हैं?

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

अन्त में, सारी बातें हमारे हृदयों की अभिव्यक्ति होती हैं। हमारी वाणी बदलने के लिए पहले हमें परमेश्वर को हमारे हृदय बदलने देने की अनुमति देनी होगी। इस सप्ताह अपने शब्दों के प्रति सावधान रहें। क्या वे सहायक हैं? क्या वे सत्य हैं? क्या वे परमेश्वर के प्रेम को प्रकट करते हैं?

प्रार्थना करें कि प्रभु आपका मार्गदर्शन करे, जिससे आप बुद्धि, धैर्य, और दयालु हृदय से बोल सकें। स्मरण रखें, आज आपके चुने हुए शब्द किसी को बना भी सकते हैं, गिरा भी सकते हैं, चंगा भी कर सकते हैं और चोट भी पहुँचा सकते हैं। अतः उन्हें समझदारी से चुनिए।

## 2

# बुद्धि के द्वारा जीभ को नियंत्रित करना

मुख्य वचन: याकूब 3:5-6

“वैसे ही जीभ भी एक छोट सा अंग है और वह बड़ी-बड़ी डींगें मारती है। देखो, थोड़ी सी आग से कितने बड़े वन में आग लग जाती है। जीभ भी एक आग है; जीभ हमारे अंगों में अधर्म का एक लोक है, और सारी देह पर कलंक लगाती है, और जीवन-गति में आग लगा देती है, और नरक कुण्ड की आग से जलती रहती है।”

**बुद्धि और वाणी के बीच संबंध**

क्या आपने कभी अपने द्वारा कही गई किसी बात को वापस लेने की इच्छा की है? शायद वह कोई बिना सोचे-समझे की गई तारीफ़ हो, कोई ऐसी आलोचना हो जो थोड़ी ज़्यादा ही कड़वी हो, या कोई ऐसी बात हो जिसमें थोड़ी सच्चाई हो लेकिन ज़्यादातर झूठ हो। यद्यपि शब्दों को बहुत तेजी से व्यक्त किया जा सकता है, लेकिन उनके प्रभाव बहुत लंबे समय तक बने रह सकते हैं।

बुद्धि केवल यह जानना नहीं है कि क्या कहना है। इसमें अपनी जीभ पर काबू रखना और चतुराई व स्पष्टता के साथ बोलना भी शामिल है। बुद्धि के बिना, वाणी का अंत गपशप, छल या अन्य विवादों में होने की संभावना है। बुद्धि के साथ शब्द स्पष्टता, चंगाई और प्रोत्साहन लाते हैं।

**लापरवाह बोलने से उत्पन्न होने वाली समस्याओं को समझना**

संसार की बहुत-सी समस्याएँ लापरवाह वाणी से उत्पन्न होती हैं। कठोर टिप्पणियों के कारण संबंध टूट जाते हैं, और झूठ से विश्वास नष्ट हो जाता है। अफवाहें फैलाने वाले लोगों के कारण समुदायों को नुकसान पहुँचता है।

एक खतरा जिसके बारे में जीवन हमें चेतावनी देता है, वह लापरवाही से बोली जाने वाली बातों से होने वाला दुःख है, जो बहुत जल्द बिगड़ सकता है। जैसा कि नीतिवचन 10:19 में कहा है, “जहाँ बहुत बातें होती हैं, वहाँ अपराध भी होता है, परन्तु जो अपने मुँह को बन्द रखता वह बुद्धि से काम करता है।” इसे सरल शब्दों में

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

इस प्रकार कहा जा सकता है कि यदि हम बहुत अधिक बात करेंगे तो यह लगभग निश्चित है कि हमें परेशानी होगी।

अपने मन की बात कह देना आसान है, परन्तु समझ इसके विपरीत कहती है। हर परिस्थिति में आपके मत की आवश्यकता नहीं होती है, और हर विचार बोलने योग्य नहीं होता है। सच्ची बुद्धि यह जानना है कि कब बोलना है और कब चुप रहना है।

### **ईमानदारी और खराई को चुनना**

सत्य और बुद्धि एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। बुद्धिमान मनुष्य कठिन वार्तालापों का भी ईमानदारी के साथ सामना करता है, और विश्वास स्थापित करने के लिए खराई को प्राथमिकता देता है।

नीतिवचन 12:22 कहता है, “झूठों से यहोवा को घृणा आती है, परन्तु जो विश्वास से काम करते हैं, उन से वह प्रसन्न होता है।”

चाहे एक झूठ कितना भी छोटा क्यों न हो, वह झूठों की एक श्रृंखला को जन्म दे सकता है जिससे बाहर निकलना कठिन हो जाता है। ईमानदारी, असुविधाजनक होने पर भी, शान्ति और स्वतंत्रता लाती है।

हालाँकि, बुद्धिमान व्यक्ति यह भी समझता है कि प्रेम के बिना सत्य दयालुता को नहीं दर्शाता है। विवेक के अभाव में दयालुता बेईमानी से भी अधिक विनाशकारी सिद्ध हो सकती है। बुद्धि व्यक्ति को सत्य को समझने में सक्षम बनाती है, साथ ही यह सुनिश्चित करती है कि वह हानि पहुँचाने के स्थान पर चंगा करे।

### **बुद्धि के साथ विवाद का समाधान करना**

जब हमें उकसाया जाता है, तो हिंसक ढंग से प्रतिक्रिया देना बहुत आसान होता है। अधिकांश लोगों की स्वभाविक प्रतिक्रिया तर्क करना या अपना बचाव करना होती है। हालाँकि, बुद्धि एक भिन्न मार्ग का सुझाव देती है।

कोमल उत्तर सुनने से गुस्सा ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है। नीतिवचन 15:1। एक बुद्धिमान व्यक्ति इस बात को समझता है कि उसे अपनी भावनाओं को अपनी प्रतिक्रिया पर हावी नहीं होने देना चाहिए। एक बुद्धिमान व्यक्ति एक क्षण रुककर साँस लेता है ताकि उचित प्रतिक्रिया तैयार कर सके। वह जानता है कि कोमल उत्तर तनाव को कम कर सकता है, जबकि कठोर उत्तर हमेशा तनाव को बढ़ा देगा।

जब हम बुद्धि पर निर्भर होते हैं, तब हम अहंकार के स्थान पर शान्ति और विवाद के स्थान पर समझ को चुनते हैं।

### **हमारी वाणी को बदलने में परमेश्वर की सहायता माँगना**

कोई भी अपनी जीभ को पूर्ण रूप से नियंत्रित नहीं करता है। कोई व्यक्ति चाहे कितना भी बुद्धिमान क्यों न हो, वह ऐसी बातें कह सकता है जो सत्य से कोसों दूर होती हैं। यही वह स्थान है जहाँ परमेश्वर हमें सही शब्द उपयोग करने में सहायता करता है।

“उदाहरण के लिए, भजन संहिता 141:3 इसे बहुत अच्छी तरह प्रकट करता है: ‘हे यहोवा, मेरे मुख पर पहरा बैठा, मेरे होठों के द्वार की रखवाली कर!’”

अपने शब्दों को स्वयं नियंत्रित करने का प्रयास करने के बजाय, शायद हमें परमेश्वर से सहायता माँगनी चाहिए। यदि हम उसके वचन को समझने के लिए समय निकालें और उसकी बुद्धि माँगें, तो हमारी वाणी में अपने आप ही सुधार आ जाएगा।

### **बुद्धिमानी और धार्मिकता भरी वाणी का मार्ग**

अपनी वाणी को नियंत्रित करना सीखना जीवन भर का प्रयास है, परन्तु यह अत्यन्त लाभप्रद है। बुद्धि के साथ हम अनावश्यक टकराव समाप्त कर सकते हैं, अपने संबंधों को दृढ़ कर सकते हैं, और प्रत्येक वार्तालाप में प्रभु का आदर कर सकते हैं। इस सप्ताह, आइए हम प्रयास करें:

- बोलने से पहले सोचें।
- दूसरों को नीचा दिखाने के बजाय उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए शब्दों का उपयोग करें।
- झूठ के स्थान पर सत्य चुनें।
- क्रोध में उत्तर देने से पहले ठहरें।
- अपनी वाणी में प्रभु से बुद्धि माँगें।

यदि हम अपने शब्दों को बुद्धिमान से कहें, तो हमें समस्याएँ उत्पन्न करने की चिन्ता नहीं करनी पड़ेगी और हम शान्ति, विश्वास, और अनुग्रह का वातावरण बनाए रखेंगे।

### **बोलने से पहले परमेश्वर की बुद्धि माँगना**

क्या आपने कभी कुछ ऐसा कहा है जिसके बाद आपको तुरंत लगा हो कि काश आप उसे वापस ले पाते? हो सकता है वह कोई बिना सोचे-समझे कही गई बात हो, क्रोध में दिया गया कोई तीखा जवाब हो, या कोई ऐसा मज़ाक हो जो किसी को पसंद न आया हो।

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

शब्द सामर्थी होते हैं। वे चंगा भी कर सकते हैं और हानि भी पहुँचा सकते हैं, प्रोत्साहित भी कर सकते हैं और निरुत्साहित भी कर सकते हैं, लोगों को निकट भी ला सकते हैं और दूर भी कर सकते हैं। और एक बार कहे जाने पर, उन्हें वापस नहीं लिया जा सकता है।

इसीलिए वाणी के विषय में बुद्धि अत्यन्त महत्वपूर्ण है। हम क्या कहते हैं और कैसे कहते हैं, यह परमेश्वर के लिए महत्वपूर्ण है। वह हमें सावधान रहने, बोलने से पहले विचार करने, और वार्तालाप में उसकी बुद्धि खोजने के लिए बुलाता है।

याकूब 1:19 साधारण परन्तु सामर्थी शिक्षा देता है: “हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।”

ऐसे संसार में जहाँ शब्द अक्सर बिना सोचे-समझे बोले जाते हैं—सोशल मीडिया पर, गरमागरम बहसों में, या यहाँ तक कि सामान्य बातचीत में भी—यह पद हमें याद दिलाता है कि हम रुकें, विचार करें, और अपने शब्दों को बुद्धिमानी से चुनें।

### **लापरवाही से भरे शब्दों की कीमत**

हम सभी ने शब्दों के प्रभाव को अनुभव किया है—अच्छा भी और बुरा भी।

सही समय पर कहा गया कोमल शब्द सांत्वना और आशा ला सकता है। किन्तु लापरवाही से कहा गया या कठोर शब्द स्थायी घाव दे सकता है।

उस समय के बारे में सोचें जब किसी की बातों से आपको ठेस पहुँची हो। हो सकता है कि वह माता-पिता, शिक्षक, मित्र या कोई अजनबी हो। कभी-कभी, वर्षों पहले कहे गए शब्द आज भी हमारे दिलों में गूँजते हैं।

दूसरी तरफ, उस समय के बारे में सोचें जब किसी ने आपका हौसला बढ़ाया हो। हो सकता है कि उन्होंने आपमें वह क्षमता देखी हो, जिसे आप स्वयं नहीं देख पाए थे। हो सकता है कि जब आप हार मानने वाले थे, तब उनके शब्दों ने आपको आगे बढ़ते रहने का आत्मविश्वास दिया हो।

यही शब्दों की सामर्थ्य है। और इसीलिए बोलने से पूर्व परमेश्वर की बुद्धि माँगना बहुत महत्वपूर्ण है।

### **किस प्रकार ठहरकर परमेश्वर की बुद्धि खोज करें**

तो फिर, हम किस प्रकार ठहरकर अपनी वाणी में परमेश्वर को आमंत्रित करना सीखते हैं?

पहला, हमें धीमे होना है। उत्तर देने की जल्दी करने के स्थान पर हम एक क्षण प्रार्थना या मनन कर सकते हैं। छोटा-सा ठहराव भी हमारे शब्दों को बदल सकता है।

दूसरा, हमें बुद्धि माँगनी है। नीतिवचन 2:6 कहता है, “क्योंकि बुद्धि यहोवा ही देता है; ज्ञान और समझ की बातें उसी के मुँह से निकलती हैं।”

यदि हमें मालूम न हो कि क्या कहना है—या यह कि कुछ कहना भी है या नहीं—तो हम परमेश्वर से मार्गदर्शन माँग सकते हैं। वह उन को बुद्धि देने का प्रतिज्ञा करता है जो खोजते हैं।

तीसरा, हमें अपने उद्देश्यों की जाँच करनी है। बोलने से पहले, हम अपने आप से पूछ सकते हैं:

- क्या यह सहायक है या हानिकारक?
- क्या मैं प्रेम से बोल रहा हूँ या झुँझलाहट से?
- यदि यीशु मेरे पास खड़ा होता, तो क्या मैं यह कहता?

जब हम अपने शब्दों को बुद्धि की छत्री से छानते हैं, तब हम आवेग से नहीं, बल्कि उद्देश्य से बोलते हैं।

### **अनुग्रह और सत्य के साथ बोलना**

परमेश्वर हमें सत्य और अनुग्रह दोनों के साथ बोलने के लिए बुलाता है।

इफिसियों 4:29 स्मरण दिलाता है, “कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, पर आवश्यकता के अनुसार वही निकले जो उन्नति के लिये उत्तम हो, ताकि उससे सुननेवालों पर अनुग्रह हो।”

इसका अर्थ है कि हमारी बातें ईमानदार होनी चाहिए परन्तु कठोर नहीं, हिम्मत बढ़ाने वाली होनी चाहिए परन्तु झूठी नहीं, और पक्की होनी चाहिए परन्तु दया से भरी हुई। यह कठिन बातचीत से बचने के बारे में नहीं है। कभी-कभी सच बोलना ज़रूरी होता है। किन्तु बुद्धि हमें सिखाती है कि उसे ऐसे कहा जाए कि वह हानि न पहुँचाए, परन्तु चंगाई लाए।

यीशु इसका सिद्ध उदाहरण है। उसने निर्भिकता से सत्य बोला, परन्तु हृदय सदैव प्रेम, धैर्य और समझ से भरा था।

### **जब हम गलत करें**

कोई भी अपनी जीभ को पूर्ण रूप से नियंत्रित नहीं करता है। यहाँ तक कि सबसे सावधान मनुष्य भी कभी-कभी-कभी ऐसी बातें कह देता है जिसका उसे पश्चाताप होता है।

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

अच्छी बात यह है कि परमेश्वर का अनुग्रह हमारी भूलों को ढाँप लेता है। जब हम गलती करते हैं, तब हम क्षमा माँग सकते हैं, यदि हमारे शब्दों ने किसी को चोट पहुँचाई हो, तब हम सुधार कर सकते हैं, यदि हम असावधानी से बोले हों, तो परमेश्वर से अगली बार सहायता माँग सकते हैं।

नीतिवचन 15:1 स्मरण दिलाता है, “कोमल उत्तर सुनने से गुस्सा ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है।”

एक साधारण “मुझे क्षमा करें” बहुत-सा घाव भर सकता है। और क्रोध के स्थान पर कोमलता को चुनना वार्तालाप की दिशा बदल सकता है।

**चर्चा: कब आपको अपने शब्दों पर पछतावा हुआ है?**

1. क्या आपने कभी क्रोध में कुछ कहा है और चाहा है कि आप उसे वापस ले सकें?
2. क्या आपने कभी किसी के लापरवाह शब्दों की पीड़ा का अनुभव किया है?
3. किस एक परिस्थिति में आप बोलने से पहले और अधिक बुद्धि का उपयोग कर सकते थे?
4. आप इस सप्ताह अपनी वाणी में परमेश्वर को कैसे आमंत्रित कर सकते हैं?

शब्द सामर्थी होते हैं। वे जीवन या विनाश ला सकते हैं। वे मसीह को प्रतिबिंबित कर सकते हैं या लोगों को उससे दूर कर सकते हैं।

इसलिए बोलने से पहले परमेश्वर की बुद्धि माँगना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यह केवल भूलों से बचने के लिए नहीं है—यह उन शब्दों का उपयोग करने के लिए है जो हमारे आस-पास के लोगों को आशीष दें, प्रोत्साहित करें, और उन्हें दृढ़ करें।

इस सप्ताह, आइए हम बोलने से पहले धीमे हों। अपने वार्तालापो में बुद्धि के लिए प्रार्थना करें। और उन शब्दों को चुनें जो मसीह के प्रेम और अनुग्रह को प्रतिबिंबित करते हैं।

क्योंकि जब हम अपनी वाणी में परमेश्वर को आमंत्रित करते हैं, तो हमारे शब्द जीवन, चंगाई, और सत्य का स्रोत बन सकते हैं।

# 3

## अनुग्रह और सत्य के साथ बोलना

मुख्य वचन: इफिसियों 4:29

“कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, पर आवश्यकता के अनुसार वही निकले जो उन्नति के लिये उत्तम हो, ताकि उससे सुननेवालों पर अनुग्रह हो।”

**अनुग्रह और सत्य साथ-साथ चलते हैं**

अनुग्रह के साथ बोलने का अर्थ दयालुता और धैर्य के साथ उत्तर देना है, चाहे आपको उकसाया ही क्यों न जाए। यह मसीह की कोमलता को हमारे भीतर प्रदर्शित करता है, विशेषकर तब जब हमें लगता है कि हमें क्रोध करना चाहिए। अनुग्रह का अर्थ सत्य से बचना या उसे छिपाना नहीं है। बल्कि, अनुग्रह के साथ बोलने का अर्थ सत्य को ऐसे प्रकार से बोलना है, जो प्रेमपूर्ण, सम्मानजनक, और उद्धारकारी हो। इसका अर्थ है जो सही है उसके पक्ष में खड़े होना और अपने विश्वास को न छिपाना। किन्तु हम सब जानते हैं कि सत्य बिना अनुग्रह के कठोर और हानिकारक होता है।

यीशु ने सिद्ध अनुग्रह और सत्य का उदाहरण दिया। उसके शब्द हमेशा स्पष्ट थे और प्रेम के साथ थे। व्यभिचार में पकड़ी गई स्त्री के विषय को स्मरण करें (यूहन्ना 8:1-11)। यीशु को ऐसे धार्मिक अगुवों का सामना करना पड़ा जो उस स्त्री को दोषी ठहराने के लिए तैयार थे। यीशु ने अनुग्रह प्रदर्शित किया और कहा, “मैं भी तुझ पर दण्ड की आज्ञा नहीं देता।” और उसी समय उसने सत्य भी कहा: “जा, और फिर पाप न करना।” यही वह संतुलन है जिसका लक्ष्य हम सभी को रखना चाहिए।

**अपने शब्दों से सभी को प्रेरित करना**

बहुत से लोग प्रोत्साहन की सामर्थ्य को अनदेखा करते हैं। किसी एक व्यक्ति को प्रेरित या प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से कहा गया कथन उसके दृष्टिकोण को महत्वपूर्ण रूप से बदल सकता है, उसे अपना मूल्य समझने में सहायता कर सकता है, और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने में उसकी सहायता कर सकता है। “मनभावने

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

वचन मधुभरे छत्ते के समान प्राणों को मीठे लगते, और हड्डियों को हरी-भरी करते हैं।” नीतिवचन 16:24. इसलिए प्रोत्साहन के शब्द अत्याधिक जटिल नहीं होने चाहिए; वे इतने सरल होने चाहिए जैसे कि यह कहना, “मुझे भरोसा है कि आप यह कर सकते हैं,” या “आप बहुत अच्छा कर रहे हैं।” यह इस प्रकार भी हो सकता है, “परमेश्वर आपके साथ है, और वह आपको सुरक्षित रूप से इसमें से होकर ले जाएगा।”

हम मानते हैं कि हर व्यक्ति अपनी कीमत जानता है, परन्तु कई लोग अपने जीवन का प्रत्येक दिन तुच्छ और महत्वहीन महसूस करते हुए जीते हैं। इस प्रकार, एक सौम्य, हार्दिक प्रशंसा उन्हें कठिन दिन से गुजरने में सहायता कर सकती है और उनके जीवन में कुछ प्रकाश ला सकती है।

किन्तु जब हम यह करते हैं, तब हमें सत्यपूर्ण रहना चाहिए और अपने शब्दों के स्वरूप को समायोजित करना चाहिए। सुनना और ऐसे ढंग से उत्तर देना अत्यन्त महत्वपूर्ण है जो वास्तव में उनकी सहायता करे, क्योंकि उन्हें सहायता की आवश्यकता होती है और वे इसे माँग नहीं पाते हैं।

### चोट पहुँचाने वाले शब्दों के स्थान पर चंगाई देने वाले शब्द

हर किसी ने कठोर आलोचना, असंवेदनशील टिप्पणियों या कटु हास्य से पीड़ा का अनुभव किया है—यह स्मरण दिलाता है कि शब्द कितने सामर्थी और हानिकारक हो सकते हैं। और, सच कहें तो, हम सब भी दूसरों को ऐसी ही स्थितियों में डालने के दोषी रहे हैं जब हम बिना सोचे-समझे बोलते हैं।

याकूब 1:26 कहता है, “यदि कोई अपने आप को भक्त समझे और अपनी जीभ पर लगाम न दे पर अपने हृदय को धोखा दे, तो उसकी भक्ति व्यर्थ है।” सच तो यह है कि केवल अच्छे इरादे पर्याप्त नहीं हैं; हमें सावधानी और संवेदनशीलता के साथ संवाद करना सीखना चाहिए।

इसका अर्थ कठोरता के स्थान पर कोमलता को चुनना, न्याय के स्थान पर समझ को, और ऐसे शब्द चुनना है, जो चंगाई दें, न कि हानि पहुँचाएँ।

इसका अर्थ यह नहीं है कि कठिन वार्तालापों से बचना है। कभी-कभी सत्य कहना ही टकराव जैसा होता है। किन्तु ऐसे समय में भी, हम उनकी निंदा किए बिना सही शब्द चुन सकते हैं।

यीशु ने पाप को अनदेखा नहीं किया, परन्तु उसने लोगों को लज्जित भी नहीं किया। उसने ऐसे ढंग से बोला जिसने परिवर्तन आया, न कि विनाश। इस प्रकार की वाणी को हमें अपनाना चाहिए जो चंगाई और बहाल लाए। ऐसे शब्द जो सत्य को सामने लाते हैं।

### हम अलग ढंग से कैसे बोले?

अलग ढंग से बोलना केवल अधिक प्रयास करने से नहीं होता है; इसके लिए हमें परमेश्वर को अपने हृदयों को बदलने देना होगा।

यीशु ने लूका 6:45 में कहा, “क्योंकि जो मन में भरा है वही उसके मुँह पर आता है।”

हमारा क्रोध, निराशा, और कटुता हमारे शब्दों से प्रकट हो सकती है। किन्तु यदि हम परमेश्वर को हमारे हृदय को बुद्धि, प्रेम, और अनुग्रह से भरने दें, तो हमारी वाणी स्वयं ही बदल जाएगी। पहला कदम प्रतिदिन प्रार्थना करना है कि परमेश्वर हमें मार्गदर्शन दे। एक सरल परन्तु सामर्थी प्रार्थना, “हे प्रभु, मुझे आज बुद्धि, दया, और सत्य के साथ बोलने में सहायता कर,” यह एक बड़े प्रभाव को उत्पन्न कर सकती है। हम बोलने से पहले ठहर भी सकते हैं—विशेषकर जब हम निराश हों। साँस लेकर स्वयं से पूछना, “क्या यह प्रेमपूर्ण है? क्या यह आवश्यक है? क्या यह सत्य है?” यह हमें बहुत अनावश्यक हानि से बचा सकता है।

### जब हम गलत करें

कोई भी व्यक्ति हर समय सही नहीं होता है। हम सभी ऐसे शब्द कहेंगे जिन पर हमें पछतावा होगा। किन्तु भली बात यह है कि परमेश्वर अनुग्रह से परिपूर्ण है।

जहाँ तक मेरा प्रश्न है, किसी को चोट पहुँचाकर पछतावा होने के बाद सबसे उत्तम कार्य यह है कि क्षमा माँगें। हृदय से निकली हुई क्षमा, जैसे, “मुझे यह नहीं कहना चाहिए था, और मैं क्षमा चाहता हूँ,” मुद्दों को ठीक करने और संबंधों को बहाल करने में सहायता करती है।

और जब कोई हमारे पास द्वेष की भावना से आता है, तब हमें नकारात्मक भावनाओं को छोड़कर क्षमा के साथ उन्हें बदलना चाहिए। नीतिवचन 19:11 कहता है, “जो मनुष्य बुद्धि से चलता है वह विलम्ब से क्रोध करता है, और अपराध को भुलाना उसको शोभा देता है।”

यहाँ तक कि जब हम गलती कर बैठते हैं, उसके बाद यह जानना कि अपने शब्दों को कैसे संभालना है, हमारे चरित्र का एक मजबूत प्रतिबिम्ब है और हमारे भीतर कार्य कर रहे परमेश्वर के अनुग्रह की सामर्थी गवाही है।

अनुग्रह के साथ सत्य बोलना केवल यह ध्यान रखने का विषय नहीं है कि हम क्या कहते हैं। यह इस बात का प्रश्न है कि हम परमेश्वर को अपने हृदय में स्थान दें, ताकि हमारे शब्द उसके प्रेम को प्रतिबिम्बित करें।

इस सप्ताह, आइए हम यह प्रयास करें:

- प्रतिदिन कम से कम एक व्यक्ति को प्रोत्साहित करें।

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

- कठिन क्षणों में बोलने से पहले ठहरें।
- अपने वार्तालापों में बुद्धि के लिए प्रार्थना करें।

जब हमारे शब्द बुद्धिमानों के साथ उपयोग किए जाते हैं, तब उनमें प्रोत्साहित करने, चंगाई देने, और लोगों को मसीह की ओर निर्देशित करने की क्षमता होती है।

### *वाणी में दयालुता, धैर्य और सत्यनिष्ठा की भूमिका*

क्या आपने कभी किसी बातचीत में समर्थन, प्रोत्साहन या यहाँ तक कि सुनी हुई बात महसूस की है? शब्द लोगों को मजबूत बना सकते हैं, उन्हें सहज बना सकते हैं, तथा यहाँ तक कि संबंधों को और भी दृढ़ बना सकते हैं। किन्तु शब्द इसका उल्टा असर भी डाल सकते हैं, जैसे चोट पहुँचाना, दूरियाँ पैदा करना, या ऐसे घाव देना जो लंबे समय तक रहें।

कुछ हद तक, हमारी वाणी हमारे हृदय का दर्पण है। क्या हम कोमलता चुनते हैं या कठोरता? धैर्य रखते हैं या बिना सोचे कार्य कर बैठते हैं? क्या हम सत्य बोलते हैं या सुविधानुसार झूठ बोलते हैं? इन प्रश्नों पर प्रत्येक को जीवन में कभी न कभी विचार करना पड़ता है। नीतिवचन 16:24 कहता है, “मनभावने वचन मधुभरे छत्ते के समान प्राणों को मीठे लगते, और हृदियों को हरी-भरी करते हैं।” प्रभु ने हमें ऐसी वाणी के लिए ठहराया है जो पीड़ा न पहुँचाए: एक ऐसा हृदय जो चंगाई का उद्देश्य रखे।

हम उस लक्ष्य तक कैसे पहुँचें? जब हम क्रोधित हों, थके हों, या अनुचित बोलने के लिए प्रलोभित हों, तब हम स्वयं को मसीह के समान कैसे बनाएँ? इसका उत्तर दयालुता, धैर्य, और सत्यनिष्ठा में है।

### *दयालुता के साथ बोलना*

वाणी में दयालुता का अर्थ केवल अच्छा बोलना नहीं है; यह दूसरों के साथ व्यवहार में सावधानी और विचारशील होने की माँग करता है। किसी के साथ दयालुता से बात करने के लिए, आपको चोट पहुँचाने वाले शब्दों के बजाय मददगार शब्दों का उपयोग करना होगा।

जब सब कुछ ठीक चल रहा हो तो दयालु होना आसान होता है। किन्तु वास्तविक परीक्षा तब आती है जब कोई रूखा उत्तर दे या तर्कहीनता से भरा व्यवहार करे—जब हम निराश हों या जब हम किसी को दयालुता देने योग्य न समझें। तब हमें अपने भावनाओं को नहीं, परन्तु मसीह की दया को प्रतिबिम्बित करने का चुनाव करना चाहिए।

हम हमेशा एक-दूसरे से भिन्न रहेंगे, चाहे हम मिले हों या नहीं। “अपने शत्रुओं से प्रेम रखो, और भलाई करो, और फिर पाने की आशा न रखकर उधार दो” (लूका 6:35)। जो हम दूसरों के विषय में कहते हैं, यहाँ तक कि उनके विषय में भी जो हमें परेशान करते हैं, वह भी प्रेम का कार्य है। यदि आप एक अधिक करुणामय वातावरण बनाना चाहते हैं, जो न्याय के स्थान पर समझ को बढ़ावा देता है, तो आपके पक्ष में परिवर्तन की गुंजाइश है। यह परिवर्तन हृदय में, विनम्रता, अनुग्रह और सबसे कठिन रिश्तों में भी मसीह को प्रतिबिम्बित करने की इच्छा के साथ शुरू होता है।

दयालुता के साधारण कार्य इस बात के लिए एक सहारा न बनें कि सत्य बोलने की आवश्यकता से बचा जाए, या लोगों को आहत करने का कारण बनें। किन्तु इसका अर्थ यह अवश्य है कि हम सत्य को प्रेम के साथ प्रकट करें, न कि क्रूरता के साथ। हम किसी को बिना उन्हें लज्जित किए सुधार सकते हैं। हम अपनी निराशा को बिना आक्रमण किए प्रकट कर सकते हैं।

वाणी में दयालुता एक आदत है। जितना हम इसका अभ्यास करेंगे, उतना ही यह स्वाभाविक होती जाएगी।

#### **अपनी वाणी में धैर्य का अभ्यास करना**

यदि हम ईमानदार हों, तो स्वीकार करना पड़ेगा कि अधिकांश बातें जिन पर हमें पछतावा होता है, वे बहुत जल्दी बोलने की वजह से होती हैं। हम प्रतिक्रिया देते हैं, उत्तर नहीं। हमारी भावनाएँ हावी हो जाती हैं और हमें अपने इरादों के अनुसार जीने का मौका नहीं मिलता है, जिसके कारण अंततः हमें पछतावा होता है।

हम भावनाओं को नियंत्रण लेने देते हैं बजाय इसके कि हम ठहरें और विचार करें। इसी प्रकार याकूब 1:19 सरल परन्तु जीवन-परिवर्तनकारी सलाह देता है: “हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।”

“बोलने में धीमा” का जो भाग है? यहीं पर धैर्य आता है। वह ठहराव जो प्रतिक्रिया से पहले आता है। यह आत्म-नियंत्रण का वह क्षण है जो हमें कुछ ऐसा कहने से रोकता है जिसका हमें बाद में पछतावा होगा।

क्या आप कभी ऐसी बहस में रहे हैं जहाँ सब कुछ शीघ्र ही बिगड़ गया? एक कठोर शब्द से दूसरे कठोर शब्द की शुरुआत हुई और इससे पहले कि आप कुछ समझ पाते, बातचीत क्रोध और दुःख भरी भावनाओं का ढेर बन गई थी। यह तब होता है जब हम बिना धैर्य के बोलते हैं।

किन्तु कल्पना करें कि ऐसे क्षणों में यदि हम ठहर जाएँ। यदि हम उत्तर देने से पहले साँस लें। यदि हम शीघ्र प्रतिक्रिया के स्थान पर समझ का चयन करें। कितने विवाद नरम हो सकते हैं या टल सकते हैं?

वाणी में धैर्य का अर्थ कठिन वार्तालापों से भागना नहीं है—बल्कि उन्हें बुद्धि और आत्म-नियंत्रण के साथ संभालना है। इसका अर्थ यह समझना है कि हर बात का तुरन्त उत्तर आवश्यक नहीं होता है और कभी-कभी मौन ही सर्वोत्तम उत्तर होता है, जब तक कि हम अनुग्रह के साथ बोलने को तैयार न हो जाएँ।

### **ईमानदारी का महत्व**

यदि दयालुता और धैर्य इस बात पर आधारित हैं कि हम कैसे बोलते हैं, तो ईमानदारी इस बात पर आधारित है कि हम क्या बोलते हैं।

प्रभु सत्य का परमेश्वर है, और वह हमें भी सत्य के लोग होने के लिए बुलाता है। नीतिवचन 12:22 कहता है, “झूठों से यहोवा को घृणा आती है, परन्तु जो विश्वास से काम करते हैं, उन से वह प्रसन्न होता है।”

ईमानदार होना यह नहीं कि आप इतने सीधे बोलें कि आपके शब्द किसी दुसरे को चोट पहुँचाएँ। इसका यह अर्थ नहीं कि कोई यह कहकर अपने शब्दों को उचित ठहराए, “मैं तो बस सच्चाई बोल रहा हूँ।” सच्ची ईमानदारी उस मनुष्य के हृदय से आती है जो खराई को महत्व देता है और सत्य बोलने के लिए हर सम्भव मार्ग चुनता है, और फिर भी विचारशील रहता है।

ईमानदारी, कभी-कभी, एक अच्छाई और एक चुनौती दोनों के रूप में सामने आ सकती है। विवाद से बचने के लिए आधा-सच बोलना अच्छा विकल्प लग सकता है। स्वयं को बेहतर दिखाने का प्रयास करते हुए बढ़ा-चढ़ाकर बोलना भी एक रास्ता प्रतीत हो सकता है। और जब कमजोरी के क्षणों में भय घेर ले, तब झूठ बोलना एकमात्र विकल्प लगता है।

कभी-कभी झूठ बोलना हानिरहित लग सकता है, खासकर जब यह किसी की भावनाओं की रक्षा करने या झगड़े से बचने के लिए बोला जाए। कुछ दुर्लभ स्थितियों में सत्य बोलना बेवजह पीड़ा पहुँचाता हुआ प्रतीत हो सकता है, जिससे एक छोटा झूठ बेहतर लग सकता है। हालाँकि, छोटे झूठ भी धीरे-धीरे विश्वास को समाप्त करते हैं और परमेश्वर, अपने प्रियजनों, और यहाँ तक कि स्वयं से दूरी उत्पन्न करते हैं।

एक बार झूठ बोल दिया जाए, तो उसे छिपाने के लिए अक्सर दूसरा झूठ बोलना पड़ता है, और देखते-देखते ही मनुष्य धोखे के चक्र में फँस जाता है। समय के साथ यह संबंधों को नष्ट कर देता है, खराई को कमजोर करता है, और आपके लिए ईमानदार होना, यहाँ तक कि स्वयं के साथ भी, कठिन हो जाता है। एक बार विश्वास टूट जाए, तो उसे पुनर्स्थापित करना कठिन होता है। यही कारण है कि बाइबल सत्य बोलने के लिए प्रेरित करती है, यह स्मरण दिलाते हुए कि ईमानदारी विश्वास और सच्चाई पर निर्मित, परमेश्वर का आदर करने वाले दृढ़ संबंधों को उत्पन्न करती है।

हालाँकि, सत्य हमें मुक्त करता है, शान्ति देता है, और स्पष्टता लाता है। सत्य बोलने की प्रतिज्ञा हमें इस बोझ से मुक्त करती है कि हमने किससे क्या कहा था। इसमें कोई छल-कपट नहीं होता है, और हम बिना कुछ छिपाए खुलेआम व्यवहार कर सकते हैं।

ईमानदारी को धैर्य और दयालुता के साथ मिलाने से यह और भी सामर्थी बन जाती है क्योंकि यह विश्वास निर्माण, संबंधों को बहाल करने और मसीह के हृदय का प्रतिनिधित्व करने के लिए एक साधन बन जाती है।

### जब हम गलती करते हैं

जीवन में कभी भी गलती न करना असम्भव है, क्योंकि ऐसा समय अवश्य आता है जब हमारा धैर्य समाप्त हो जाता है या हम नम्र रहना भूल जाते हैं, और कभी-कभी सोचने से पहले बोल देते हैं। हम सिद्धता के लिए संघर्ष नहीं कर रहे हैं; हम सुधार के लिए संघर्ष कर रहे हैं। असफलता के समय हम उत्तरदायित्व ले सकते हैं। एक साधारण-सा जवाब, “मुझे यह नहीं कहना चाहिए था। मैं क्षमा चाहता हूँ।” यह सरल शब्द जितना हम सोचते हैं उससे अधिक चंगाई लाता है। यदि किसी ने हमें अपने शब्दों से गहराई से चोट पहुँचाई है, तो हमारे पास घृणा पकड़े रहने के स्थान पर क्षमा करने का विकल्प है। अन्त में, क्रोध केवल हमें ही नष्ट करता है।

नीतिवचन 19:11 यह शिक्षा देता है, “जो मनुष्य बुद्धि से चलता है वह विलम्ब से क्रोध करता है, और अपराध को भुलाना उसको शोभा देता है।” इसलिए हमें स्मरण रखना चाहिए कि कटु शब्दों को पकड़े रखने के स्थान पर उन्हें छोड़ देना सुखी जीवन का एक सर्वोत्तम मार्ग है।

### चर्चा: आप प्रतिदिन परमेश्वर से जुड़ी बातों का अभ्यास कैसे कर सकते हैं?

1. आप अपनी वाणी में कौन-से दयालुता के कार्य जोड़ सकते हैं, और आप इस बारे में ज्यादा जानबूझकर कैसे काम कर सकते हैं?
2. आपके लिए कौन-सा क्षेत्र सबसे अधिक चुनौतीपूर्ण है—ईमानदारी, धैर्य, या दयालुता?
3. क्या आपने कभी चोट पहुँचाने वाले शब्द या प्रोत्साहित करने वाले शब्द सुने हैं? उनका आप पर क्या प्रभाव पड़ा?
4. ऐसा कौन-सा कार्य आप इस सप्ताह कर सकते हैं जो दूसरों से अलग हो और जो आपको मसीह के समान बोलने में सहायता देगा?

हमारे बोलने का तरीका मायने रखता है। जब हम दयालुता से बात करते हैं, तो हम ऐसे शब्दों के बारे में सोचते हैं जो आपको तोड़ते नहीं बल्कि ऊपर उठाते हैं। ईमानदार होने का अर्थ है सत्य को स्वीकार करना, चाहे उसे पचाना कितना भी कष्टदायक क्यों न हो।

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

जब परमेश्वर हमारे हृदय के केन्द्र में हो, तो हमारे शब्द सबसे पहले उसी के अनुसार होने चाहिए। इस सप्ताह हम यह प्रतिज्ञा करें कि बोलने से पहले मौन चुनें, कम बोलने की इच्छा रखें, और यीशु की ओर संकेत करने वाले संदेशवाहक बनें। जो कुछ हम बोलते हैं वह सब जाँचा जाना चाहिए, क्योंकि हम उस प्रभु के प्रति उत्तरदायी हैं जिससे हम प्रेम करते हैं और जिसकी हम आराधना करते हैं।

# 4

## पवित्र आत्मा के द्वारा वाणी का रूपान्तरण

मुख्य वचन: भजन संहिता 141:3

*“हे यहोवा, मेरे मुख पर पहरा बैठा, मेरे होठों के द्वार की रखवाली कर!”*

**हमारे शब्दों को नियंत्रित करने का संघर्ष**

हम सभी ने ऐसी बातें कही हैं जिनका हमें पछतावा है—एक अधीर उत्तर, एक लापरवाही भरा मज़ाक, या एक कठोर आलोचना। शब्द भावनाओं से जुड़े होते हैं और एक बार बोल दिए जाने के बाद उन्हें वापस नहीं लिया जा सकता है।

याकूब 3:8 चेतावनी देता है, “पर जीभ को मनुष्यों में से कोई वश में नहीं कर सकता; वह एक ऐसी बला है जो कभी रुकती ही नहीं, वह प्राणनाशक विष से भरी हुई है।” वाणी को नियंत्रित करना कठिन है क्योंकि यह हमारे हृदय का प्रतिबिम्ब है। यदि हम अपनी वाणी को बदलना चाहते हैं, तो पहले हमें परमेश्वर को हमारे भीतर परिवर्तन करने देना होगा।

**शब्द हृदय से आरम्भ होते हैं**

लूका 6:45 कहता है, “क्योंकि जो मन में भरा है वही उसके मुँह पर आता है।” हमारे शब्द प्रकट करते हैं कि हमारे भीतर क्या है। यदि हमारे हृदय में क्रोध, घमण्ड, या कटुता है, तो वाणी भी वही प्रकट करेगी। किन्तु जब हृदय प्रेम, धैर्य, और बुद्धि से भर जाता है, तब हम अनुग्रह के साथ बोलते हैं।

सच्चा परिवर्तन अंदर से बाहर की ओर होता है। यह केवल शब्दों को छानने के बारे में नहीं है—यह पवित्र आत्मा को हमारे हृदयों को नवीनीकृत करने की अनुमति देने के बारे में है ताकि हम स्वाभाविक रूप से दया, सच्चाई और प्रेम के साथ बोलें।

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

### **पवित्र आत्मा हमारी वाणी को कैसे बदलता है**

पवित्र आत्मा हमें केवल बेहतर शब्द चुनने में सहायता नहीं करता है; वह भीतर से हमें बदलता है।

जब हम कुछ गलत कहते हैं तो वह हमें दोषी ठहराता है, और हमें क्षमा माँगने या सुधार करने के लिए प्रेरित करता है। वह आत्मा का फल उत्पन्न करता है—प्रेम, धैर्य, और आत्म-संयम—जिससे कि हम आवेग से नहीं, परन्तु बुद्धि से उत्तर दें। और वह हमें सत्य व प्रेम के बीच संतुलन बनाना सिखाता है, और हमें ईमानदारी से, किन्तु अनुग्रह के साथ बोलने का मार्गदर्शन देता है।

### **परमेश्वर को हमारे शब्दों को नया करने की अनुमति देना**

भजन संहिता 141:3 एक सामर्थी प्रार्थना है: “हे यहोवा, मेरे मुख पर पहरा बैठा, मेरे होठों के द्वार की रखवाली कर!” बोलने से पहले परमेश्वर से मार्गदर्शन माँगना हमें अनावश्यक विवादों से बचा सकता है और ऐसे शब्द बोलने में सहायता देता है जो हानि के स्थान पर जीवन लाए।

नीतिवचन 15:1 स्मरण दिलाता है, “कोमल उत्तर सुनने से गुस्सा ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है।” गहरी साँस लेना, ठहरना, और बोलने से पहले प्रार्थना करना विवाद को आरम्भ होने से पहले ही रोक सकता है।

### **दैनिक जीवन में परिवर्तन को देखना**

जब हम पवित्र आत्मा को अपने शब्दों को आकार देने की अनुमति देते हैं, तो हमारी बातचीत बदल जाती है। हम चिड़चिड़ेपन के स्थान पर धैर्य से उत्तर देने लगते हैं। गपशप के स्थान पर प्रोत्साहन के शब्द बोलते हैं। हम विवाद को भड़काने वाले नहीं, परन्तु जीवन-दायी शब्द बोलने वाले कहलाते हैं।

इस सप्ताह हम यह लक्ष्य रखें:

- बोलने से पहले ठहरें और परमेश्वर की बुद्धि खोजें।
- आलोचना के स्थान पर प्रोत्साहन दें।
- ईमानदार रहें, परन्तु हमेशा दयालुता के साथ।
- ऐसे हृदय के लिए प्रार्थना करें जो हमारे शब्दों में मसीह को प्रतिबिंबित करें।

जब परमेश्वर हमारे हृदय को नया करता है, तब हमारी वाणी स्वाभाविक रूप से बदलती है। और इसके कारण हम अपने आस-पास के लोगों को चंगाई, प्रोत्साहन, और मसीह का प्रेम पहुँचा सकते हैं।

**वाणी पर आत्म-नियंत्रण विकसित करने के व्यावहारिक कदम**

क्या आपने कभी कुछ ऐसा कहा है जिसके बाद आपको तुरंत लगा हो कि काश आप उसे वापस ले पाते? हो सकता है कि यह कोई व्यंग्यात्मक टिप्पणी, निराशापूर्ण टिप्पणी या लापरवाही भरा मजाक हो, जिससे किसी को ठेस पहुँची हो।

शब्द सामर्थ्य होते हैं। वे शान्ति ला सकते हैं या संघर्ष पैदा कर सकते हैं, निर्माण कर सकते हैं या बिगाड़ सकते हैं। एक बार बोल देने के बाद उन्हें मिटाया नहीं जा सकता। इसीलिए वाणी में आत्म-नियंत्रण बहुत महत्वपूर्ण है।

याकूब 1:19 स्मरण दिलाता है, “हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।” किन्तु यह कहना आसान है, करना कठिन है। हमारी पहली प्रतिक्रिया अक्सर बचाव करना, बहस करना या बिना सोचे-समझे बोलना होती है। तो फिर हम अपनी वाणी में आत्म-नियंत्रण कैसे विकसित करें?

**बोलने से पहले ठहरना**

जब भावनाएँ उफान पर हों, तब शब्द तुरन्त निकलते हैं। किन्तु उत्तर देने से पहले ठहरना हमें पछताने-वाले शब्द कहने से रोक सकता है।

नीतिवचन 15:1 कहता है, “कोमल उत्तर सुनने से गुस्सा ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है।” कुछ सेकण्ड ठहरना भी बातचीत का परिणाम बदल सकता है। यह कठिन बातचीत से बचना नहीं है—यह बुद्धिमानी से उत्तर देना है।

**ऐसे शब्द चुनना जो निर्माण करें**

इफिसियों 4:29 कहता है, “कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, पर आवश्यकता के अनुसार वही निकले जो उन्नति के लिये उत्तम हो।”

आत्म-नियंत्रण का अर्थ यह पूछना है “क्या यह सहायता करेगा या हानि पहुँचाएगा? शान्ति लाएगा या संघर्ष?” प्रोत्साहन भरे शब्द, दयालुता के साथ ईमानदारी, और प्रेम से दिया गया सुधार हानि के बजाय जीवन लाता है।

**यह जानना कि कब मौन रहना है**

नीतिवचन 17:27 स्मरण दिलाता है, “जो सम्भलकर बोलता है, वह ज्ञानी ठहरता है।”

हर विवाद जीतने की आवश्यकता नहीं है। हर टिप्पणी का उत्तर देना आवश्यक नहीं है। कई बार मौन रहना बोलने की अपेक्षा अधिक सामर्थ्य होता है।

अपनी जीभ को वश में रखना: संबंधों को तोड़ने के बजाय उन्हें बनाने के लिए शब्दों पर नियंत्रण रखना

### **परमेश्वर से सहायता माँगना**

भजन संहिता 141:3 कहता है, “हे यहोवा, मेरे मुख पर पहरा बैठा, मेरे होठों के द्वार की रखवाली कर!”

हम अपनी वाणी को अपने दम पर नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। बातचीत से पहले प्रार्थना करना—विशेष रूप से कठिन बातचीत से—हमें भावना के बजाय अनुग्रह के साथ प्रतिक्रिया करने में सहायता करता है।

### **जब हम गलती करते हैं**

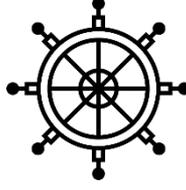
कोई भी हर समय सिद्ध रूप से नहीं बोलता है। ऐसे क्षण होंगे जब हम गलत बोल देंगे। मुख्य बात यह है कि उसके बाद हम क्या करते हैं।

एक साधारण “मैं क्षमा चाहता हूँ,” जितना हम सोचते हैं उससे अधिक चंगाई ला सकता है। और जब किसी के शब्द हमें चोट पहुँचाएँ, तो हम क्षमा चुन सकते हैं। नीतिवचन 19:11 कहता है, “जो मनुष्य बुद्धि से चलता है वह विलम्ब से क्रोध करता है, और अपराध को भुलाना उसको शोभा देता है।”

आत्म-नियंत्रण सिद्धता नहीं है। यह उन्नति, नम्रता, और परमेश्वर द्वारा धीरे-धीरे गढ़े जाने का मार्ग है।

### **चर्चा: आप अपने शब्दों को परमेश्वर को कैसे समर्पित कर सकते हैं?**

1. जब बात अपने शब्दों पर नियंत्रण रखने की आती है, तो आपके लिए सबसे बड़ी चुनौती क्या है?
2. क्या आप ऐसे किसी समय के बारे में सोच सकते हैं जब आपने बहुत जल्दबाज़ी में कुछ बोल दिया हो और आपको इसका पछतावा हुआ हो? आप अलग तरीके से कैसे प्रतिक्रिया दे सकते थे?
3. इस सप्ताह आप कौन-से कदम उठा सकते हैं जिससे आपकी वाणी अधिक उद्देश्यपूर्ण हो?
4. कठिन क्षणों में प्रार्थना आपको शांत रहने में कैसे सहायता कर सकती है?



## अन्तिम विचार

वरुणी डें आत्म-नियंलण विकरसित करुनर आजीवन प्रक्रियर है। कुलु दिन हड सफल हुरुगे, कुलु दिन संघर्ष करुंगे। किनुतु परडेशुर की सहरयतर से हड बुद्धि, धैर्य, और अनुग्रह डें डड सकुते हैं।

इस सडुतरह, आइए हड स्वयं कु चुनूती डें:

1. डूलने से पहले ठहरें, विशेषकर कठिन क्षणु डें।
2. ऐसे शडुड चुनें कु गिररने के डररर उठरने कर करड करुं।
3. अन्तिड शडुड कहने की आरुश्यकतर लुडु डें, और प्रतिदिन परडेशुर से प्ररुथनर करुं कि वह हडररी वरुणी की रकुषर करे और हडररे हृदयु कडर मरुगदरुशन करे।

डड हड अपने शडुडु कु परडेशुर कु समर्पित कर डेते हैं, तु वह उनुहें सुनुदर डनर डेतर है—ऐसे शडुड कु हडररे आस-डरस के लुरुगु के लिए शरनुति, सतुय, और जीरुन लेकर आते हैं।



**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।

