क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

THE MENTORING PROJECT

ईर्ष्या और डाह

THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

ईर्ष्या और डाह

THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

विषय-वस्तु

परिचय 4

सत्र I: ईर्ष्या और डाह को समझना 5

सत्र II: तुलना करने के बजाय परमेश्वर की योजना पर भरोसा रखना 12

सत्र III: डाह को कृतज्ञता से बदलना 18

सत्र IV: दूसरों से बिना ईर्ष्या के प्रेम करना 25

अन्तिम विचार 31

परिचय

किसी दूसरे व्यक्ति के जीवन को देखकर यह सोचना सरल है कि जैसे हम किसी चीज़ से वंचित हैं। शायद हो सकता है कि उनके पास एक उत्तम नौकरी हो, एक सुंदर घर हो, या एक ऐसा परिवार हो जो दिखने में पूर्ण लगता है। इससे पहले कि हम समझ पाएँ, डाह और ईर्ष्या हमारे भीतर प्रवेश कर लेती है, यह हमारे मन की शान्ति और आत्मविश्वास को छीन लेती है। बाइबल हमें स्मरण दिलाती है कि ईर्ष्या बोझिल होती है। जो चीज़ें हमारी पहुँच से बाहर है उन से तनाव लेने के बजाय, परमेश्वर हमें स्मरण दिलाता है कि जो कुछ हमारे पास है उसके लिए कृतज्ञ रहें और विश्वास रखें कि हमारे लिए उसके पास एक उद्देश्य है।

किन्तु जो हमारे पास नहीं है उस पर मन लगाने के बजाय, परमेश्वर हमें बुलाता है कि जो कुछ हमारे पास है उसके लिए कृतज्ञ रहें और विश्वास रखें कि हमारे लिए उसका एक उद्देश्य है। ईर्ष्या केवल हमें ही क्षति नहीं पहुँचाती है—यह हमारे संबंधों को प्रभावित करती है, कटुता उत्पन्न करती है, और हमें परमेश्वर से दूर ले जाती है। भला समाचार क्या है? हमें तुलना के जाल में फँसे रहने की ज़रूरत नहीं है। जब हम अपना ध्यान कृतज्ञता और विश्वास की ओर मोड़ते हैं, तब हम आनन्द, शान्ति, और सच्ची संतुष्टि के लिए अपने आप को खोल देते हैं। परमेश्वर के अनुग्रह द्वारा, हम डाह से मुक्त हो सकते हैं और अपने जीवन के लिए उसकी योजना में पूर्णता पा सकते हैं।

1

ईर्ष्या और डाह को समझना

मुख्य वचन: नीतिवचन 14:30

"शान्त मन, तन का जीवन है, परन्तु मन के जलने से हड्डियाँ भी जल जाती हैं।"

ईर्ष्या और डाह क्या हैं?

ईर्ष्या और डाह की भावनाएँ अद्भुत रीति से हमें नीचे गिरा सकती हैं। कल्पना करें कि आपका कोई मित्र वही नौकरी प्राप्त कर ले जिसे आप हमेशा से चाहते थे—उनके लिए आनन्दित होने के बजाय, आप अपने भीतर ईर्ष्या से भर जाते हैं। या उन अवसरों के विषय में सोचें, जब आपने सोशल मीडिया पर स्क्रोल किया हो और उन लोगों से डाह को महसूस किया हो जिनका जीवन आपके जीवन से अधिक रोमांचक दिखता है।

किन्तु वास्तव में डाह और ईर्ष्या जैसी भावनाएँ क्या हैं? क्या वे एक ही हैं, या उनका अर्थ अलग है?

बाइबल डाह और ईर्ष्या में भेद करती है, यद्यपि ये दोनों शब्द अक्सर साथ में उपयोग किए जाते हैं। डाह का अर्थ है किसी और के पास जो है उसे पाने की लालसा रखना, चाहे वह सफलता हो, संबंध हों, गुण हों, या यहाँ तक कि वस्तुएँ हों। यह उस बात के प्रति कड़वाहट और असंतोष उत्पन्न करती है जो परमेश्वर ने हमें दी है। डाह हमें दूसरों की उपलब्धियों में सहभागी होने नहीं देती है, बल्कि हमें एक दूसरे के विरुद्ध विषाक्त प्रतिस्पर्धा में खड़ा कर देती है, जहाँ व्यक्ति को यह महसूस कराया जाता है कि वह कुछ खो रहा है।

इसके विपरीत, ईर्ष्या, किसी ऐसी वस्तु को खोने का भय है जो पहले से हमारे पास है। इसके साथ असुरक्षा और दूसरों पर अविश्वास जुड़ा होता है, चाहे वह संबंधों में हो, उपलब्धियों में हो, या प्रतिष्ठा में ही क्यों न हो। जब ईर्ष्या हमें नियंत्रित करने लगती है, तब हम चिंतित, क्रोधित, और अधिकार जताने वाले हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में, लोग विश्वास के बजाय भय से कार्य करते हैं।

दोनों ही भावनाएँ भयानक हैं क्योंकि ये हमारे मन को परमेश्वर के उद्देश्य से दूर कर देती हैं जो हमारे जीवन के लिए होता है। ईर्ष्या और डाह के साथ, व्यक्ति कभी विश्राम नहीं कर पाता है क्योंकि उसके मन में निरन्तर यह विचार रहता है कि उसके पास क्या नहीं है। जो कुछ उसे दिया गया है, वह निरर्थक प्रतीत होने लगता है।

इसका परिणाम शान्ति, आनन्द, और विश्वास की दुर्बलता में होता है। किन्तु परमेश्वर हमें अलग जीवन जीने के लिए बुलाता है, जो भय और तुलना के विपरीत विश्वास, प्रेम और कृतज्ञता पर आधारित है।

नीतिवचन 14:30 हमें बताता है, *"शान्त मन, तन का जीवन है, परन्तु मन के जलने से हड्डियाँ भी जल जाती हैं।"* जब हम डाह या ईर्ष्या से भर जाते हैं, यह केवल हमारे विचारों को ही क्षति नहीं पहुँचाती है; यह हमारी प्रसन्नता, हमारे संबंधों, और हमारे आत्मिक जीवन को भी संचालित करती है।

ईर्ष्या: जो हमारे पास है उसे खो देना

ईर्ष्या के साथ चिता, कम आत्मविश्वास और अधिकार जताने की भावना भी होती है। यह तब होती है जब कोई भी चीज़ भावनात्मक ख़तरा बन जाती है, जो सामाजिक दायरे, रोमांटिक संबंध या यहाँ तक कि कार्यस्थल की स्थिति से उत्पन्न हो सकती है। मान लें आपके मित्र नए लोगों के साथ मेल-जोल बढ़ाने लगते हैं। परिणामस्वरूप वह व्यक्ति उनके नए मित्रों से ईर्ष्या करने लगते हैं।

यह भावना उन सहकर्मियों पर भी लागू होती है जो यह देखकर जलते हैं कि उनके साथी को उनके अधिकारी की ओर से प्रशंसा मिली है। ये भावनाएँ इस मूल भय से उपजती हैं कि हम अपनी महत्ता खो देंगे।

जब हम अपनी ईर्ष्या और कटुता पर कार्य नहीं करते है, तब यह हमारे पतन का कारण बन सकती है, जैसा कि 1 शमूएल 18:6-9 में शाऊल के साथ हुआ। शाऊल इस्राएल का राजा था, परन्तु वह दाऊद की विजय और प्रशंसा से जल गया, जिसने अन्ततः उसके पतन को जन्म दिया।

जब हम ईर्ष्या से भर जाते हैं, तब भावनाएँ हमें कैद कर लेती हैं, और हम दूसरों को प्रतिस्पर्धी समझने लगते हैं, बजाय इसके कि उन्हें ऐसे लोग समझें जिनके द्वारा हमारे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

परमेश्वर चाहता है कि हम विश्वास करें कि जो कुछ हम खो सकते हैं उससे भयभीत होने के बजाय, हमें छोड़ देने को तैयार रहना चाहिए और विश्वास रखना चाहिए कि वह सब कुछ अपने नियंत्रण में रखता है और हमारी कीमत हमारी वस्तुओं से नहीं, बल्कि उससे है।

डाह: जो दूसरों के पास है उसकी इच्छा करना

जहाँ ईर्ष्या भय से उत्पन्न होती है, वहीं डाह तुलना से उत्पन्न होती है। यह तब अनुभव होती है जब हम किसी दूसरे के जीवन को देखते हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि हमारे पास कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो हमारे पास होनी चाहिए थी। "मुझे वह नौकरी क्यों नहीं मिली जो उन्हें मिली?", "मेरा परिवार उनके जैसा क्यों नहीं है?" या "वे प्रत्येक समय मुझसे अधिक सुखी क्यों हैं?"

डाह हमें यह विश्वास दिलाती है कि किसी और की सफलता हमारी खुशी को छीन लेगी। अपनी परिस्थितियों के लिए कृतज्ञ होने के बजाय, हम अपना ध्यान उन चीज़ों पर केन्द्रित करने लगते हैं जो हमारे पास नहीं हैं, और यह अन्ततः दुख का कारण बनता है।

बाइबल बार-बार डाह के विरुद्ध चेतावनी देती है। याकूब 3:16 कहता है, *"क्योंकि जहाँ डाह और विरोध होता है, वहाँ बखेड़ा और हर प्रकार का दुष्कर्म भी होता है।"* डाह कटुता, कड़वाहट, और कभी-कभी अत्यन्त दुष्ट परिणाम उत्पन्न करती है।

उत्पत्ति 4:3-8 में, कैन अपने भाई हाबिल से ईर्ष्या करता है, क्योंकि परमेश्वर ने हाबिल की भेंट को ग्रहण किया परन्तु उसकी भेंट को ग्रहण नहीं किया। यह विचार करने के बजाय कि उसने ऐसा क्या किया जिसके कारण यह परिणाम आया, कैन ने ईर्ष्या को क्रोध में बदलने दिया और अन्ततः उसने हाबिल की हत्या कर दी।

यही डाह की भी समस्या है; यदि हम अपने आप को इसके अधीन कर देते हैं, तो हम उन आशीषों से वंचित होने का जोखिम उठाते हैं जो परमेश्वर ने हमारे लिए रखी हैं, क्योंकि हमारा ध्यान दूसरों के गुणों और वस्तुओं पर ठहर जाता है।

ईर्ष्या और डाह के प्रति परमेश्वर का दृष्टिकोण

क्या ईर्ष्या और डाह का कोई समाधान है? हाँ, बिल्कुल! बाइबल हमें परमेश्वर पर भरोसा करने और कृतज्ञता व संतुष्टि का अभ्यास करने के लिए कहती है।

फिलिप्पियों 4:11-12 कहता है, *"मैं ने यह सीखा है कि जिस दशा में हूँ; उसी में सन्तोष करूँ।" इसका अर्थ यह है कि हमें हर उस वस्तु के पीछे भागते रहने की आवश्यकता नहीं है जिसे हम चाहते हैं, परन्तु उस सब के लिए कृतज्ञ रहें जो परमेश्वर ने पहले ही हमें दे दिया है।*

जब हम उन बातों के लिए धन्यवाद करते हैं जो हमारे पास हैं, तब ईर्ष्या का प्रभाव हमारे ऊपर समाप्त हो जाता है। 1 थिस्सलुनीकियों 5:18 हमें स्मरण दिलाता है, *"हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिए मसीह यीशु में परमेश्‍वर की यही इच्छा है।"* जब हम जीवन की छोटी-छोटी बातों के लिए भी धन्यवाद करते हैं, तब हमारा ध्यान उन बातों से हटकर जिनकी हमें चाह है, जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर केंद्रित हो जाता है।

हम तब भी ईर्ष्यालु और डाह से भरे हो सकते हैं जब हम परमेश्वर की योजना पर संदेह करते हैं। किन्तु यिर्मयाह 29:11 हमें आश्वासन देता है, *"क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएँ मैं तुम्हारे विषय करता हूँ उन्हें मैं जानता हूँ, वे हानि की नहीं, वरन् कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूँगा।"* जब हम

उस पर भरोसा करना सीखते हैं, तब हम इस पर ध्यान न देकर कि दूसरों के पास क्या है, हम यह देखने लगते हैं कि उसने हमारे लिए क्या नियत किया है।

ये भावनाएँ संबंधों और आत्मिक बढ़ोतरी को कैसे प्रभावित करती हैं

ईर्ष्या और डाह वे भावनाएँ हैं जो चुपचाप हृदय में प्रवेश करती हैं, और यदि इन्हें अनदेखा किया जाए तो ये मित्रता, पारिवारिक संबंधों, और यहाँ तक कि आत्मिक जीवन को भी अत्यन्त गंभीर रूप से क्षति पहुँचा सकती हैं। ये भावनाएँ छोटी-छोटी बातों से शुरू हो सकती हैं, और यदि इनका उपचार न किया जाए, तो ये भावनाएँ गंभीर रूप ले सकती हैं और व्यक्ति की मानसिक स्थिति को बर्बाद कर सकती हैं।

अक्सर हम ईर्ष्या या डाह की बात नहीं करते हैं, क्योंकि हम अपनी असुरक्षाएँ उजागर नहीं करना चाहते है। हालाँकि, बाइबल दिखाती है कि ये शक्तिशाली भावनाएँ विनाश का कारण बनती हैं। ये मन को विकृत कर देती हैं और निराशा, कटुता, क्रोध और स्वयं को एकांत जीवन की ओर धकेल देती हैं। इसके अतिरिक्त, परमेश्वर की महान योजना पर भरोसा करने के बजाय, ये आत्म-संदेह पैदा कर देती हैं।

इसलिए, मेरी चिता का विषय यह है कि ईर्ष्या और डाह किस हद तक एक व्यक्ति के आत्मिक और शारीरिक विकास को नुकसान पहुँचा सकती है। और इससे भी बढ़कर, हम इसका मूल कैसे पहचानें और इसे जड़ से कैसे उखाड़ें।

ईर्ष्या और डाह संबंधों को कैसे नष्ट करती है

संबंध विश्वास, प्रेम और समर्थन पर टिके रहते हैं। ईर्ष्या और डाह इनका विष है जो प्रतिस्पर्धा, कटुता और दूरी उत्पन्न करती हैं।

ईर्ष्या हमें अपने ही प्रियजनों से प्रतिस्पर्धा कराती है। हम दूसरों की आशीषों का आनन्द मनाने के बजाय उनकी तुलना में स्वयं को कम आंकते हैं। दूसरों के पास जो कुछ है उसे सराहने के बजाय, हम अपनी परिस्थितियों के बारे में कड़वाहट महसूस करते हैं।

उत्पत्ति अध्याय 37 में हम देखते हैं कि ईर्ष्या ने एक परिवार को नष्ट कर दिया। यूसुफ के भाइयों को उस पर इतनी ईर्ष्या हुई कि उन्होंने उसे दासत्व में बेच दिया। उनकी ईर्ष्या ने उनके हृदय को अन्धा कर दिया और वे भूल गए कि यूसुफ उनका ही भाई था जिससे उन्हें प्रेम करना चाहिए था।

ईर्ष्या लोगों को ऐसे कार्य करने के लिए प्रेरित करती है जो उन्होंने कभी सोचे भी नहीं होते हैं—कटु वचन बोलना, विश्वास तोड़ना, या मन में बैर रखना। यह मनुष्य को अन्धा कर देती है और उसे उन बातों पर केंद्रित करती है जो उसके पास नहीं हैं, बजाय उन बातों के जिनके लिए वह कृतज्ञ हो सकता है। समय के साथ, यह संबंधों को मजबूत करने के बजाय तोड़ देती है।

परमेश्वर के साथ हमारे संबंध पर ईर्ष्या और डाह का प्रभाव

ईर्ष्या और डाह केवल लोगों से ही नहीं, बल्कि परमेश्वर से भी हमारा संबंध बिगाड़ देती हैं। इसका कारण क्या है? ईर्ष्या और डाह हमें परमेश्वर की महानता पर संदेह करने के लिए प्रेरित करती है।

जब हम ईर्ष्या या डाह महसूस करते हैं, तो हम सोचने लगते हैं:

- परमेश्वर ने उन्हें क्यों आशीष दी और मुझे क्यों नहीं दी ?
- क्या परमेश्वर मुझे भूल गया है?
- क्या मैंने कुछ ऐसा किया है जो मुझे उसकी आशीषों के अयोग्य बनाता है ?

यही वह सबसे बड़ी चिता है जो हममें से बहुतों को जीवन में किसी न किसी समय अपने आप से प्रश्न करने पर मजबूर कर देती है। हम परमेश्वर की योजना पर भरोसा करना छोड़ देते हैं, और अपनी तुलना दूसरे लोगों से करने लगते हैं। वास्तविकता को स्वीकार करने के बजाय, हम मानते हैं कि वह अन्यायी है। किन्तु हमें यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि परमेश्वर की आशीषों का कोई अंत नहीं है, जैसा कि बाइबल कई बार बताती है। जब परमेश्वर किसी और को आशीष देता है, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि वह कहीं और काम कर रहा है; बल्कि, उसने आपको भी अपनी योजना के एक भाग में रखा है।

मत्ती 20:1-16 में, यीशु एक दृष्टान्त का उदाहरण देता है, जो मजदूरों और दाख की बारी की कहानी का वर्णन करता है। कुछ मज़दूर सुबह-सुबह काम शुरू करते हैं, और जैसे-जैसे दिन चढ़ता है, नए मज़दूर आ जाते हैं। दिन के बीच में, मालिक काम उन्हें मजदूरी के हिसाब से पैसे देता है। लंबे समय से काम कर रहे कई मज़दूर इस बात से निराश थे कि उन्हें उम्मीद के मुताबिक़ पर्याप्त वेतन नहीं मिला है, परन्तु मालिक के तर्क के अनुसार, उसने अपना वचन पूरा किया था।

यह हमें सिखाता है: परमेश्वर की उदारता सार्वभौमिक है। हमें बस धैर्य का अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि परमेश्वर हमेशा जानता है कि वह क्या कर रहा है और सही समय पर सब कुछ व्यवस्थित कर देता है।

ईर्ष्या और डाह पर विजय पाना

पहला कदम ईर्ष्या और डाह को समझना है। अगला कदम, जो बहुत कठिन कदम है, वह अपनी सोच को पुनः परिभाषित करना और अपना ध्यान परमेश्वर की ओर लगाना है।

कृतज्ञता का अभ्यास करें

जितना अधिक हम उन चीज़ों की सराहना करते हैं जो हमारे पास हैं, उतना ही कम हम उन चीज़ों के बारे में चिंतित होते हैं जो हमारे पास नहीं हैं। प्रतिदिन कुछ समय निकालें और परमेश्वर को अपने जीवन की छोटी-बड़ी आशीषों के लिए धन्यवाद दें।

दूसरों को प्रोत्साहित करें

किसी की सफलता देखकर ईर्ष्या करने के बजाय उन्हें सफलता के लिए बधाई दें। जब हम दूसरों की सफलता का उत्सव मनाते हैं, तब ईर्ष्या अपने आप ही समाप्त हो जाती है।

परमेश्वर की घटनाओं के क्रम पर विश्वास रखें

परमेश्वर ने आपके जीवन के लिए जो योजना बनाई है वह अन्य लोगों द्वारा उनके जीवन के लिए बनाई गई योजना से बहुत भिन्न है। केवल इसलिए कि कोई व्यक्ति जीवन में उच्च स्तर पर है, इसका अर्थ यह नहीं है कि आप निम्न स्तर पर हैं। याद रखें कि उसके पास आपके लिए अद्भुत योजनाएँ हैं, ऐसे समय में जब आप इसकी उम्मीद नहीं करते हैं।

अपने स्वयं के सुधार पर ध्यान दें

दूसरों से तुलना करने के बजाय स्वयं से अपनी तुलना करें। इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि परमेश्वर आपको क्या बनाना चाहता है। अपने विश्वास को मज़बूत करें, अपनी प्रतिभाओं का उपयोग करें, और पता लगाएँ कि परमेश्वर ने आपके लिए क्या काम रखा है।

परिवर्तनशील हृदय के लिए प्रार्थना करें। यदि आप ईर्ष्या या डाह के कारण संघर्ष का सामना कर रहे हैं, तो परमेश्वर से बात करें। उससे प्रार्थना करें कि वह आपको जीवन को उसके दृष्टिकोण से देखने में सहायता करे और आपको संतुष्टि और शान्ति से भरा हृदय प्रदान करे।

चर्चा: कब आपने ईर्ष्या और डाह का अनुभव किया है?

1. क्या आप उस समय को याद करते हैं जब ईर्ष्या-भरे विचारों ने आपके किसी संबंध को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया था?
2. आप अपने जीवन और आस-पास की उन आशीषों को किस रूप में महत्व देते हैं जिन्हें आप महत्वपूर्ण मानते हैं, और तुलना ने उन दृष्टिकोणों को किस प्रकार आकार दिया?
3. आपको कौन-से कार्य सहायक प्रतीत होते हैं जो ईर्ष्या को हराने और अपने जीवन के लिए परमेश्वर की योजना पर पूर्ण विश्वास करने में सहायता करते हैं?

हम सभी ईर्ष्या और डाह की भावनाओं से बहुत परिचित हैं, परन्तु इनमें से किसी भी भावना का हम पर नियंत्रण नहीं होना चाहिए। जब हम इन भावनाओं को भीतर पालते हैं, तब ये हमारे संबंधों को चोट पहुँचाती हैं, हमारी खुशी छीन लेती हैं, और परमेश्वर पर हमारे विश्वास को कम करती हैं।

सबसे सुंदर बात यह है कि परमेश्वर हमेशा हमारे लिए मार्ग बनाता है। कृतज्ञता और विश्वास का उपयोग करते हुए और नया दृष्टिकोण अपनाते हुए हम तुलना की बेड़ियों को तोड़ सकते हैं और संतुष्टि को पा सकते हैं।

इसलिए, जब भी आप ईर्ष्या महसूस करें, तो एक क्षण ठहरें। स्वयं को स्मरण कराएँ कि परमेश्वर का हृदय और योजना आपके लिए उत्तम है, उसकी आशीषों की कोई सीमा नहीं है, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप दूसरों के पास जो कुछ है उससे परिभाषित नहीं होते हैं।

आपको स्मरण कराया जाता है कि आपको घबराने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि सच्ची शान्ति परमेश्वर से आती है, और उसी ने हमें वह सब कुछ प्रदान किया है जो हम माँग सकते हैं।

2

तुलना करने के बजाय परमेश्वर की योजना पर भरोसा रखना

मुख्य वचन: फिलिप्पियों 4:11-12

“मैं ने यह सीखा है कि जिस दशा में हूँ; उसी में सन्तोष करूँ। मैं दीन होना भी जानता हूँ और बढ़ना भी जानता हूँ; हर एक बात और सब दशाओं में मैं ने तृप्त होना, भूखा रहना, और बढ़ना–घटना सीखा है।”

तुलना की बेड़ियों को तोड़ना

हम सभी के पास वह एक मित्र या रिश्तेदार होता है जिसका जीवन हमें अधिक संतुष्ट प्रतीत होता है, वह नौकरी जो हम एक निश्चित आयु में पाना चाहते थे, वह परिवार जिसका सपना हमने देखा, और वे सारी बातें जो हम चाहते तो थे परन्तु अभी तक दिखाई नहीं देतीं। यहाँ सबसे खतरनाक बात यह है कि जैसे-जैसे हम उनके जीवन का अवलोकन करते हैं, हम अनजाने में ही उनके आधार पर मानक निर्धारित करना शुरू कर देते हैं, जो हमें लगातार दूसरों के साथ अपने आप को मापने की हानिकारक आदत की ओर ले जाता है।

तुलना एक ऐसी चीज़ है जिससे हम सब संघर्ष करते हैं। यह धीरे-धीरे भीतर प्रवेश करती है, हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि क्या हम पर्याप्त हैं, क्या हम पीछे हैं, क्या परमेश्वर ने हमें भुला दिया है। हमें केवल इतना करना है कि अपने सामने देखें और जानें कि परमेश्वर ने हमारे जीवन में क्या दिया है और वह अभी भी क्या कर सकता है।

परमेश्वर हमसे धैर्य और विश्वास अपनाने को कहता है। विश्वास रखें कि जिस जीवन की ओर आप बढ़ रहे हैं, वह आपके सबसे बड़े सपनों से भी अधिक बड़ा हो सकता है, या यहाँ तक कि उससे जुड़ी तुलना से भी अधिक बड़ा हो सकता है।

संतुष्टि परमेश्वर पर भरोसा रखने से आती है, अधिक पाने से नहीं

अधिकांश मनुष्य यह विश्वास करते हैं कि जीवन के कुछ लक्ष्य प्राप्त करने के बाद, वे पूर्ण संतुष्टि के साथ अपने जीवन की शुरुआत करने के लिए तैयार हो जाएँगे। ऐसे लक्ष्य प्रमोशन पाना, आदर्श साथी पाने, या यहाँ तक

कि अपने एकमात्र सपने को पूरा करने तक के होते हैं। किन्तु जब आप वह सब हासिल कर लेते हैं जिसके लिए आपने इतनी मेहनत, पसीना और आँसू बहाए हैं, तो क्या आपको फिर भी और अधिक पाने की इच्छा नहीं होती है?

संतुष्टि इस बात से नहीं आती है कि हमारे पास क्या है या हम कितनी "उपलब्धियाँ" प्राप्त कर चुके हैं। यह उस विश्वास से आती है कि परमेश्वर ने हमें पहले ही जो कुछ दिया है, वह पर्याप्त है, और वह आगे भी हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति करेगा।

फिलिप्पियों 4:11-12 यह सिखाता है कि हर परिस्थिति में संतुष्ट रहना सीखें, चाहे आवश्यकता हो या बहुतायत हो। अब, यह समझें कि इस बयान की बहुत अधिक अहमियत है क्योंकि पौलुस इन बातों पर विचार करते समय अपने आरामदायक माहौल में नहीं था। वह एक जेल के अंदर था, जहाँ उसे स्वतंत्रता, आराम या सुरक्षा से वंचित रखा गया था। और फिर भी, उसे परमेश्वर में संतोष मिला।

यह हमें एक महत्त्वपूर्ण बात बताता है: सन्तोष इस बात से नहीं आता है कि हमारे पास क्या है। परमेश्वर की सहायता से सब कुछ ठीक से होगा। हालाँकि, यदि वह शान्ति उनकी संपत्ति, जीवन की स्थिति या आत्म-सम्मान में निहित है, तो वे हमेशा दुखी रहेंगे। किन्तु इस बात पर भरोसा करने का अर्थ है कि परमेश्वर सब कुछ नियंत्रित कर रहा है, इसका अर्थ है कि हम चाहे कितनी भी प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कर रहे हों, हम आराम कर सकते हैं और शान्ति महसूस कर सकते हैं।

उसकी समय-सारणी सिद्ध है

हम स्वयं अपने सबसे बड़े बाधक होते हैं, क्योंकि हम दूसरों की सफलता से तुलना करते हुए हार मानते रहते हैं। जब हम उन लोगों की जीवन यात्रा को देखते हैं जो जीवन में और आगे बढ़ रहे हैं, परिवार बना रहे हैं, नई नौकरियाँ आरम्भ कर रहे हैं, और अन्य लक्ष्यों की ओर बढ़ रहे हैं, तब अक्सर हम सोचते रह जाते हैं, हमारे साथ क्या गलत है?

वहीं रुक जाइए। जब आपका समय आएगा तो आप यह सब और साथ ही अन्य बहुत कुछ करेंगे। एक बात जो आपको हमेशा स्मरण रखनी है, वह यह है कि परमेश्वर उस समय अवश्य आएगा जब आप चाहते हैं, परन्तु उसका समय पूर्णत: अटल है। इसका अर्थ है कि आप अपने समय-निर्धारण और योजनाएँ उस पर नहीं थोप सकते हैं। इसी प्रकार, सुलैमान आपको याद दिलाता है कि उसकी योजनाओं का मज़ाक न उड़ाएँ सभोपदेशक 3:1 में: *"हर एक बात का एक अवसर और प्रत्येक काम का, जो आकाश के नीचे होता है, एक समय है।"* परमेश्वर को आगे क्या है यह देखने की आवश्यकता नहीं होती है। परमेश्वर कभी जल्दबाज़ी में कार्य नहीं करता है। मैं इसे दोहराऊँगा। उसकी योजनाएँ न शीघ्र, न देर से, न ही त्रुटिपूर्ण होती हैं।

अब्राहम और सारा पर विचार करें। परमेश्वर ने उन्हें सन्तान देने का वायदा दिया था, परन्तु उन्हें वह पाने के लिए वर्षों तक प्रतीक्षा करनी पड़ी। उनकी यात्रा में उन्हें कई मुश्किलों का सामना करना पड़ा। वे कभी-कभी सन्देह से घिरे होते थे, परन्तु अन्ततः परमेश्वर ने पूरा किया।

हमारे साथ भी ऐसा ही है। ठीक वैसे ही परमेश्वर पर्दे के पीछे किसी ऐसी चीज़ पर काम कर रहा है जिसे हम अभी नहीं देख सकते हैं। वह जानता है कि हमारे लिए क्या उत्तम है। वह जानता है कि हमें क्या चाहिए और कब चाहिए। इससे हमारा विश्वास बढ़ता है।

कृतज्ञता: संतोष की कुंजी

तुलना की कठिनाइयों से बाहर निकलने का एक उत्तम मार्ग हमारे ध्यान को उन बातों से हटाना है, जिनमें सुधार चाहिए, और उसे उन बातों पर लगाना जो पहले से उपस्थित हैं। इसी कारण कृतज्ञता का अस्तित्व है। जो कुछ परमेश्वर ने दिया है उसके लिए धन्यवाद देना हमारे दृष्टिकोण को बदलने का एक मार्ग है। अभाव महसूस करने के बजाय, हम अपने चारों ओर उपस्थित अत्यन्त आशीषित परिस्थितियों को देखना आरम्भ करते हैं।

1 थिस्सलुनीकियों 5:18 हमें बताता है, *"हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिए मसीह यीशु में परमेश् वर की यही इच्छा है।"* ध्यान रखें, यहाँ यह नहीं लिखा कि धन्यवाद करें जब सब कुछ आपके अनुकूल हो। इसमें लिखा है, "हर बात में।"

कृतज्ञता उन दुर्लभ बातों में से एक है जो एक चुनाव है। यह परमेश्वर की भलाई को पहचानना है, भले ही जीवन की परिस्थितियाँ अपनी श्रेष्ठ स्थिति में न हों। यह जानने का प्रयास करना कि क्या दिया गया है, और फिर तुलना अपना प्रभाव खोना आरम्भ कर देती है।

विश्वास रखना कि परमेश्वर की योजनाएँ हमारी योजनाओं से उत्तम हैं

हम संतोष पाने के लिए संघर्ष करते हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि हम जानते हैं कि हमारे लिए क्या सर्वोत्तम है। वास्तविकता उसकी तुलना में कुछ भी नहीं है जिसके बारे में हम सोच सकते हैं; परमेश्वर की योजनाएँ अकल्पनीय हैं।

यिर्मयाह 29:11 हमें स्मरण दिलाता है, *"क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएँ मैं तुम्हारे विषय करता हूँ उन्हें मैं जानता हूँ, वे हानि की नहीं, वरन् कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूँगा।"*

इसका यह भी अर्थ है कि हमें हर बात का अत्याधिक विचार करने की आवश्यकता नहीं है। हमें चीजों को घटित करवाने की जरूरत नहीं है। हम यह जानते हुए शान्त रह सकते हैं कि एक ऐसा परमेश्वर है जिसके पास सिद्ध योजना है, जो हमें सही दिशा में ले जाएगा। कभी-कभी ऐसा प्रतीत हो सकता है कि यह अपेक्षा से अधिक

समय ले रहा है और अपेक्षा से अधिक धैर्य माँग रहा है; हालाँकि, अंततः, परमेश्वर की योजनाओं की भव्यता से कोई भी चीज़ पूरी तरह मेल नहीं खा सकती है।

तुलना किस प्रकार डाह को बढ़ाती और विश्वास को हानि पहुँचाती है

तुलना कुछ ऐसी है जिससे हम सब संघर्ष करते हैं, चाहे हम इसे स्वीकार करें या नहीं। यह बहुत स्वाभाविक रूप से होती है—कभी-कभी तो हमें पता भी नहीं चलता है। जब हम किसी और को सफल होते देखते हैं, अचानक हम स्वयं को अपर्याप्त महसूस करने लगते हैं। जब हम किसी और की आशीषों के विषय में सुनते हैं, तब हम सोचने लगते हैं कि हमें वैसा क्यों नहीं मिला।

यह एक छोटे से विचार के रूप में आरम्भ होती है, परन्तु यदि हम सावधान न रहें, तो तुलना हमारे हृदय पर अधिकार कर लेती है। परमेश्वर ने हमें जो दिया है उसके लिए कृतज्ञ होने के बजाय, हम उन बातों पर ध्यान देने लगते हैं जो हमारे पास नहीं हैं। दूसरों के साथ उत्सव मनाने के बजाय, हम उनकी सफलता से खिन्न हो जाते हैं। और परमेश्वर की योजना पर भरोसा करने के बजाय, हम यह प्रश्न करने लगते हैं कि क्या वह सचमुच हमारी चिन्ता करता है।

इस प्रकार से तुलना डाह को बढ़ाती है और हमारे विश्वास को हानि पहुँचाती है। यह हमारे ध्यान को परमेश्वर की भलाई से हटाकर हमारी अपनी असुरक्षाओं पर केन्द्रित कर देती है। यह हमें यह झूठ मानने पर विवश कर देती है कि किसी और की सफलता हमारे लिए खतरा है। और इस प्रक्रिया में यह हमारा आनन्द छीन लेती है, हमारे विश्वास को कमजोर करती है, और हमें परमेश्वर की योजना पर पूर्ण रूप से भरोसा करने से रोक देती है।

किन्तु ऐसा होना अनिवार्य नहीं है। यदि हम पहचान लें कि तुलना हमें कैसे प्रभावित करती है, हम उससे मुक्त होने के कदम उठा सकते हैं।

तुलना किस प्रकार डाह की ओर ले जाती है

डाह वह भावना है जिसमें हम किसी और की सफलता या आशीषों से अप्रसन्न होते हैं। यह हमें यह विश्वास दिलाती है कि जो उनके पास है वह हमारा होना चाहिए।

किसी की सफलता की प्रशंसा करना एक बात है; परन्तु उस प्रशंसा को डाह में बदलने देना दूसरी बात है। जब हम निरन्तर स्वयं की तुलना दूसरों से करते हैं, डाह धीरे-धीरे प्रवेश करने लगती है।

किसी मित्र को पदोन्नति मिलने पर उसके लिए आनन्दित होने के बजाय, हम कटुता महसूस करते हैं क्योंकि हम अभी भी उसी नौकरी में फंसे हुए हैं। किसी परिवार के सदस्य की अच्छी सूचना का उत्सव मनाने के बजाय, हम खिन्न हो जाते हैं क्योंकि हम अभी भी अपनी सफलता की प्रतीक्षा में हैं।

याकूब 3:16 में हमें डाह के खतरों के बारे में चेतावनी दी गई है: “क्योंकि जहाँ डाह और विरोध होता है, वहाँ बखेड़ा और हर प्रकार का दुष्कर्म भी होता है।”

डाह केवल हमें दुखी नहीं करती है। यह नकारात्मक विचारों, टूटे संबंधों, और यहाँ तक कि पापपूर्ण कार्यों तक ले जाती है। यह लोगों को मित्रों के स्थान पर प्रतियोगी बना देती है। यह हमें यह महसूस कराती है कि हम संसार से निरन्तर प्रतिस्पर्धा में हैं।

किन्तु सत्य यह है कि परमेश्वर की आशीषें सीमित नहीं हैं। किसी और की सफलता आपके लिए परमेश्वर की योजना को कम नहीं करती है।

तुलना किस प्रकार हमारे विश्वास को कमजोर करती है

तुलना का सबसे बड़ा खतरा यह है कि यह हमें परमेश्वर की भलाई पर सन्देह करने पर विवश करती है।

जब हम बहुत अधिक इस बात पर ध्यान देते हैं कि दूसरों के पास क्या है, तब हम इस बात की सराहना करना बंद कर देते हैं कि परमेश्वर पहले ही हमें क्या दे चुका है। हम सोचना आरम्भ कर देते हैं:

- परमेश्वर उन्हें क्यों आशीष देता है, परन्तु मुझे नहीं?
- मेरा जीवन उनके समान अच्छा क्यों नहीं है?
- क्या परमेश्वर मुझे भूल गया है?

इस प्रकार का विचार खतरनाक है क्योंकि यह हमें परमेश्वर की योजना पर विश्वास खोने पर विवश करता है। उसे एक प्रेममय पिता के रूप में देखने के बजाय, जो जानता है कि हमारे लिए क्या सर्वोत्तम है, हम उसे इस प्रकार देखने लगते हैं जैसे वह दूसरों का पक्ष ले रहा हो।

किन्तु बाइबल हमें यिर्मयाह 29:11 में स्मरण दिलाती है कि परमेश्वर की योजनाएँ भली हैं: *“क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएँ मैं तुम्हारे विषय करता हूँ उन्हें मैं जानता हूँ, वे हानि की नहीं, वरन् कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूँगा।”*

केवल इसलिए कि किसी और की आशीषें हमारी अपेक्षा से पहले आ गई हैं, इसका अर्थ यह नहीं है कि परमेश्वर हमें भूल गया है। उसका समय हमेशा सिद्ध होता है, तब भी जब हम इसे समझ नहीं पाते हैं।

तुलना हमें कौन से झूठ बताती है

तुलना खतरनाक है क्योंकि यह हमें ऐसे झूठों पर विश्वास कराती है जो सत्य नहीं हैं। यह हमें बताती है:

- “आप पर्याप्त अच्छे नहीं हैं।”

- “परमेश्वर उन्हें आपसे अधिक प्रेम करता होगा।”
- “आप कभी वैसा नहीं पा सकेंगे जैसा उनके पास है।”

ये झूठ परमेश्वर की योजना में हमारे भरोसे को खत्म करने के लिए रचे गए हैं। वे हमें ऐसा महसूस कराते हैं कि हमें परमेश्वर के प्रेम में विश्राम करने के बजाय अपनी योग्यता सिद्ध करनी है।

किन्तु सत्य यह है, हमारा मूल्य इस बात में नहीं है कि हमारे पास क्या है—परन्तु इस बात में है कि हम किसके हैं। हम परमेश्वर की सन्तान हैं, और उसके पास हममें से प्रत्येक के लिए एक विशिष्ट योजना है।

जब हम तुलना के झूठों पर विश्वास करना छोड़ देते हैं और परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं पर विश्वास करना आरम्भ करते हैं, तब हमें शान्ति मिलती है।

परमेश्वर पर विश्वास कैसे शान्ति देता है?

परमेश्वर पर विश्वास का अर्थ है यह मानना कि उसके पास हमारे जीवन के लिए योजना है, भले ही हम अभी उसे नहीं देख सकते हैं। इसका अर्थ उसकी प्रतिज्ञाओं में विश्राम चुनना है, न कि इस बात को लेकर चिन्तित होना कि हम दूसरों की अपेक्षा कहाँ खड़े हैं।

परमेश्वर पर भरोसा करने से शान्ति कैसे मिलती है, यहाँ इस प्रकार बताया गया है:

1. **यह हमें स्मरण दिलाता है कि हमारे नियंत्रण में कुछ नहीं हैं ।** तुलना हमें ऐसा महसूस कराती है कि हमें आगे बढ़ने के लिए प्रतिस्पर्धा करनी है। किन्तु जब हम परमेश्वर पर विश्वास करते हैं, हम स्मरण रखते हैं कि वही द्वार खोलता है और अवसर देता है। हमें आशीषों के लिए संघर्ष करने की आवश्यकता नहीं है—परमेश्वर अपने सिद्ध समय में उन्हें देता है।
2. **यह हमारा ध्यान पुनः कृतज्ञता पर केन्द्रित करता है।** जब हम उन बातों पर ध्यान देते हैं जो परमेश्वर हमारे लिए पहले ही कर चुका है, तब हम उसकी उन बातों को लेकर चिन्तित होना छोड़ देते हैं जो अभी नहीं हुईं हैं। कृतज्ञता हमें यह देखने में सहायता करती है कि हम पहले से कितने आशीषित हैं।
3. **यह हमें दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने के बजाय उनके साथ आनन्दित होने में सहायता करता है ।** जब हम विश्वास करते हैं कि परमेश्वर के पास हमारे लिए योजना है, तब हमें दूसरों की सफलता से कोई खतरा महसूस नहीं होता है। हम सच में उनके साथ यह जानते हुए आनन्द मना सकते हैं कि परमेश्वर ने हमारे लिए भी भली बातें रखी हैं।
4. **यह हमें धैर्य सिखाता है।** कभी-कभी, परमेश्वर कुछ आशीषों को देने में देरी करता है क्योंकि वह जानता है कि हम अभी उनके लिए तैयार नहीं हैं। उस पर भरोसा करने का अर्थ धैर्य रखना और यह विश्वास करना है, कि वह जानता है कि उसे अपनी प्रतिज्ञाएँ कब पूरी करनी हैं।

3

डाह को कृतज्ञता से बदलना

मुख्य वचन: 1 थिस्सलुनीकियों 5:18

“हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिए मसीह यीशु में परमेश्‌वर की यही इच्छा है।”

डाह पर विजय पाने में कृतज्ञता की सामर्थ्य

डाह हमारे जीवन में तब आती है जब हम दूसरों के पास जो है उस पर अधिक ध्यान देते हैं, और इस बात पर कम कि परमेश्वर ने हमें क्या दिया है। यह हमें ऐसा महसूस कराती है कि हम कुछ खो रहे हैं, हम पर्याप्त नहीं हैं, या कि परमेश्वर हमें भूल गया है। किन्तु केवल कृतज्ञ होने से, हम सब कुछ बदल सकते हैं।

कृतज्ञता के साथ हमारा ध्यान आसानी से दूसरी ओर चला जाता है। हमारे जीवन में क्या कमियाँ हैं, यह देखने के बजाय, हमें उन आशीषों पर ध्यान देना है जो हमारे सामने हैं। इस प्रकार, हम अपने आप दूसरों से डाह करना छोड़ देते हैं और परमेश्वर के कार्य की सराहना करना सीखते हैं।

इसी कारण 1 थिस्सलुनीकियों 5:18 हमें बताता है कि *“हर बात में धन्यवाद करो।”* यह ऐसा नहीं कहता है, *“धन्यवाद करो जब आपका जीवन दूसरों से बेहतर हो।”* यह कहता है *“हर बात में।”* इसका अर्थ है कि जब बातें हमारी इच्छा के अनुसार न हों, तब भी हम डाह के स्थान पर धन्यवाद करना चुन सकते हैं।

किन्तु जब ईर्ष्या स्वाभाविक रूप से आती है, तब ऐसा कैसे करें? डाह को कृतज्ञता से कैसे बदलें?

डाह विनाश क्यों लाती है

डाह न केवल हमें बुरा महसूस कराती है, परन्तु इसमें यह शक्ति है कि यह हमारे संबंधों को नष्ट कर दे, दु:ख लाये, और हमारे विश्वास को कमजोर करे।

जब डाह हमें पकड़ लेती है, तब हम लोगों को साथी विश्वासियों के रूप में देखने के बजाय प्रतिस्पर्धी के रूप में देखने लगते हैं। दूसरों की सफलता से आनन्दित होना कठिन हो जाता है क्योंकि भीतर से हमें लगता है कि हम अधिक योग्य थे। हम उनके साथ आनन्दित होने के स्थान पर मन में कटुता रखने लगते हैं।

और सबसे बुरी बात? डाह हमारी सभी आशीषों को छिपा देती है। इसे इस प्रकार सोचें कि, आप अपने हाथों में उपहार पकड़े हुए हैं परन्तु उसे देख भी नहीं रहे हैं क्योंकि आपका ध्यान इस पर है कि दूसरों के पास क्या है। यह हमें वह अनदेखा करने पर विवश कर देती है जो परमेश्वर पहले ही दे चुका है।

किन्तु कृतज्ञता इसे बदल देती है। यह हमें उन सभी अच्छी बातों को देखने में सहायता करती है जो परमेश्वर ने अपने सिद्ध समय में पहले ही कर दी हैं।

डाह को कृतज्ञता से हरा दें

आप कृतज्ञता और डाह दोनों को एक ही हृदय में नहीं रख सकते हैं। जब हमारे हृदय धन्यवाद से भरे हुए होते हैं, तब डाह प्रवेश नहीं कर सकती है।

जब आप किसी चीज़ का सच में मूल्य करते हैं, तब दूसरों के लिए डाह महसूस करना कठिन हो जाता है। धन्यवाद हमें दिखाता है कि परमेश्वर कितना महान है, कैसे वह हमेशा हमें वह देता है जो आवश्यक है, और कैसे वह हमें उपेक्षित नहीं करता है।

याकूब 1:17 में लिखा है, *“क्योंकि हर एक अच्छा वरदान और हर एक उत्तम दान ऊपर ही से है , और ज्योतियों के पिता की ओर से मिलता है।”*

इस प्रकार, हर आशीष, चाहे उसका परिमाण कुछ भी हो, परमेश्वर के वरदान हैं। और यदि परमेश्वर ने दूसरों को आशीष देने का चुनाव किया है, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उसने हमारी आशीषें समाप्त कर दी हैं। उसकी करुणा और उदारता असीमित हैं।

एक बार जब हम उसे स्वीकार करते हैं और अपनाते हैं, तब हम जीवन को एक दौड़ के रूप में देखना बंद कर देते हैं और उसे एक ऐसे मार्ग के रूप में अनुभव करते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यंत ध्यानपूर्वक तैयार की गई व्यक्तिगत प्रचुरता से भरा है।

कड़वाहट के स्थान पर धन्यवाद चुनना

तो हम डाह को कृतज्ञता से कैसे बदलें? आपके पास एक चुनाव है।

कृतज्ञता केवल किसी चीज़ की सराहना करने से कहीं अधिक है; यह एक भावना है जिसे हम समय के साथ विकसित कर सकते हैं और यह प्रतिदिन अभ्यास करने से आती है। एक धन्यवाद से भरे हृदय को पाने के लिए यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं:

1. अपना फोन अलग रख दें, अच्छी नींद लें, और जैसे ही आप जागते हैं, अपने जीवन में हो रही अद्भुत बातों के बारे में सोचें। आप छोटी-छोटी बातों से शुरू कर सकते हैं, जैसे सुबह जागना और भोजन के लिए धन्यवाद करना, और यहाँ तक कि अपने परिवार और मित्रों के लिए भी।
2. चीज़ों को लिखना कृतज्ञता के उद्देश्य को पूरा करता है: लोगों को यह दिखाना कि वे जीवन में कितने आशीषित हैं। प्रतिदिन कम से कम दो बातें लिखें, और जल्द ही आप समझेंगे कि आप कितने आशीषित हैं।
3. जब भी कोई व्यक्ति किसी आशीष या उपहार को प्राप्त करे, तो किसी भी प्रकार से उसके लिए डाह न रखें। इसके विपरीत, उस आनन्द में सहभागी हों और उसके साथ आनन्द मनाएँ, स्वयं को यह स्मरण दिलाते हुए कि उन्हें मिली भलाई आपकी आशीषों में बाधा नहीं डालती है।
4. जो चीज़ें आपके पास नहीं हैं, उनके बारे में सोचने के बजाय, इसके विपरीत अभ्यास करें और जो चीज़ें आपके पास सच में हैं, उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद दें। आपके मुँह से जो कुछ भी निकलता है, उसमें सर्वोत्तम कृतज्ञता ही होगी। जितना अधिक आप ऐसा करेंगे, उतना ही आपका हृदय उस पर विश्वास करेगा।
5. कभी-कभी हम भीतर से थोड़ा हरा महसूस करते हैं और सोचते हैं कि परमेश्वर ने हमें उपेक्षित कर दिया है। किन्तु यह सत्य नहीं है—हमें केवल इस विश्वास की आवश्यकता है कि मैं अपनी सारी आशीषें सबसे उत्तम समय पर प्राप्त करने जा रहा हूँ।

कृतज्ञता से सच्ची शान्ति प्राप्त करें

डाह के स्थान पर कृतज्ञता चुनने के द्वारा, हमारे जीवन में अद्भुत बातें होती हैं। हमें शान्ति मिलती है।

अब और यह चिन्ता नहीं है कि किसी और के पास वह क्यों है जो हमारे पास नहीं है। अब और यह भावना नहीं है कि हम पीछे रह गए हैं। अब और यह प्रश्न नहीं है कि क्या परमेश्वर अन्याय कर रहा है।

इसके बजाय, हम शान्तिपूर्वक उसकी महानता में विश्राम कर सकते हैं और जो हमारे पास है उसका आनन्द लेना सीख सकते हैं, बजाय इसके कि जो हमारे पास नहीं है उसका पीछा करें।

फिलिप्पियों 4:6-7 कहता 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 सुरक्षित रखेगी।"*

ध्यान दें कैसे लिखा है "धन्यवाद के साथ।" कृतज्ञता शान्ति की कुंजी है। जब हम परमेश्वर को धन्यवाद देने पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, तब हमारी चिन्ताएँ और तुलना लुप्त हो जाती हैं।

कृतज्ञता को विकसित करने के व्यावहारिक तरीके

कृतज्ञ होना स्वाभाविक रूप से नहीं आता है। कभी-कभी, जब सब कुछ अच्छा होता है और हमारी प्रार्थनाएँ पूरी होती हैं, तब हम धन्यवाद महसूस करते हैं। किन्तु ऐसे दिन भी आते हैं जब सब कुछ गलत लगता है और हमें लगता है कि हम पिछड़ रहे हैं। और तब डाह धीरे-धीरे भीतर आ जाती है, परन्तु यहीं पर कृतज्ञता काम आती है।

उन बातों के लिए "धन्यवाद" कहना जो आपके पास हैं कृतज्ञता दिखाने का एकमात्र तरीका नहीं है। यह उससे बढ़कर है—यह एक मानसिकता है जो आपको अपना ध्यान भटकाए बिना संसार को एक अलग नजरिए से देखने में सहायता करता है। यह हमें उन बातों को पहचानने में सहायता करता है जिन बातों से परमेश्वर पहले ही हमें आशीषित कर चुका है।

अच्छी बात यह है! कृतज्ञता एक कौशल है जिसे सीखा और विकसित किया जा सकता है, चाहे आप जीवन के किसी भी चरण में हों। यहाँ बताया गया है कि प्रतिदिन कृतज्ञ कैसे रहें:

कृतज्ञता से अपने दिन को आकार दें

प्रत्येक दिन की पहली और अंतिम गतिविधियाँ किसी के दृष्टिकोण को प्रभावित करती हैं। यदि, उदाहरण के लिए, सुबह उठते ही कोई सोशल मीडिया देखता है, तो दिन भर उदास महसूस करने की बहुत अधिक संभावना है।

इसके बजाय, हमें उत्साहपूर्वक सराहना का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि यह दिन भर के लिए प्रेरित कर सकता है। अभी भी बिस्तर पर लेटे हुए, परमेश्वर का धन्यवाद करें कि उसने आपको एक और दिन दिया जो अवसरों और जीवन से भरा है, और उन सभी लोगों को पहचानें जिनके साथ आप रहना पसंद करते हैं।

कुछ समय निकालें, चाहे दिन कितना भी चुनौतीपूर्ण रहा हो, और कम से कम एक अद्भुत बात ढूँढें जिसके लिए धन्यवाद कर सकें। हमेशा कुछ अच्छा होता है, जैसे सीखा गया पाठ, दयालुता का कार्य, या केवल यह तथ्य कि परमेश्वर पूरे दिन आपके साथ रहा है।

1 थिस्सलुनीकियों 5:18 हमें स्मरण दिलाता है, *"हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिए मसीह यीशु में परमेश्वर की यही इच्छा है।"* कृतज्ञता का अर्थ उत्तम परिस्थितियाँ होना नहीं है। यह परमेश्वर की भलाई को पहचानना है, चाहे कुछ भी हो।

कृतज्ञता संबंधी पत्रिका लिखना आरम्भ करें

अपने विचारों को लिखना उन्हें वास्तविक बना देता है। एक कृतज्ञता संबंधी पत्रिका विशेष रूप से बनाए ताकि हम अपनी आशीषों की सराहना कर सकें, चाहे वे बड़ी हों या छोटी हों।

हर दिन, तीन बातें लिखें जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं। जिन बातों की आप कद्र करते हैं, वे बहुत बड़ी होना आवश्यक नहीं है। अपने आप की सराहना करें, क्योंकि छोटी जीतें भी महत्वपूर्ण होती हैं। जैसे गर्म कॉफी से मिला आनन्द, किसी मित्र से बातचीत, सप्ताहांत में हंसी-मजाक, इत्यादि।

कठिन समय में, परमेश्वर की भलाई को स्मरण करें। विश्वास से, उनके अनुग्रह को याद करें और अपनी पत्रिका को देखें। आप आश्चर्यचकित होंगे कि उसकी पर्याप्तताओं को फिर से पढ़ने से आपका मन कैसे पुनः केंद्रित होता है।

कृतज्ञता के विषय में बात करें

हम जो शब्द उपयोग करते हैं, उनका बहुत महत्व होता है। जब आप लगातार शिकायत करते रहते हैं, तो आप अपने हृदय को दिशा दिखाते हैं कि कहाँ देखना है। किन्तु जब आप सराहना की आदत डालते हैं, तब आपका दृष्टिकोण बदल जाता है।

यह सहायता कर सकता है: 'मुझे काम पर जाना है' से बदलकर. . . 'मैं आभारी हूँ कि मेरे पास काम है।' 'बच्चों को सँभालते-सँभालते मैं थक गया हूँ' से बदलकर 'मैं आशीषित हूँ कि मुझे परिवार मिला है।' ध्यान रखें कि सराहना का अर्थ यह नहीं है कि आप दोषों को न देखें या संसार की कठिनाइयों को न मानें। इसका अर्थ है कि जीवन की चुनौतियों के बीच भी सकारात्मक को ढूँढने का प्रयास किया जाए।

नीतिवचन 18:21 कहता है, *"जीभ के वश में मृत्यु और जीवन दोनों होते हैं।"* हम जो बोलते हैं, वही हमारे संसार को आकार देता है। जीवन देने वाले शब्द चुनें।

दूसरों के प्रति सराहना दिखाएँ

कृतज्ञता केवल कुछ महसूस करना नहीं है; उसे व्यक्त भी किया जाता है। पिछली बार आपने कब किसी की सराहना की और उन्हें बताया था? एक साधारण "धन्यवाद" किसी के मनोबल को बढ़ा सकता है और संबंधों को बेहतर बना सकता है।

आप एक संदेश भेज सकते हैं, एक नोट छोड़ सकते हैं, या किसी परिचित, रिश्तेदार, या सहकर्मी से सीधे कह सकते हैं कि आप उनकी सराहना करते हैं। जितना अधिक हम कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, उतना ही हमें समझ आता है कि हमारे पास कितना कुछ है।

इब्रानियों 10:24 कहता है, *"और प्रेम, और भले कामों में उस्काने के लिए हम एक दूसरे की चिन्ता किया करें।"* कृतज्ञता में प्रोत्साहित करने, उठाने और निकट लाने की शक्ति है।

तुलनाओं का सामना करते समय पुनः ध्यान केंद्रित करें

तुलना करना कृतज्ञता की सबसे बड़ी शत्रु है। जब हम इस बात पर ध्यान देते हैं कि लोगों के पास क्या है, तो हम वह सब कुछ भूल जाते हैं जिसके लिए हम कृतज्ञ हैं।

अगली बार जब आप स्वयं को तुलना करते हुए पाएँ, तो रुकें और इन प्रश्नों पर विचार करें:

- मुझे किन बातों से पहले ही आशीष मिली है?
- मैं इस समय किन बातों के लिए कृतज्ञ हूँ?
- बीते समय में परमेश्वर ने मेरे लिए कैसे कार्य किया है?

आप अच्छा कर रहे हैं। यह मत भूलें कि आपकी आशीषें कभी सीमित नहीं होती हैं। किसी और की सफलता का अर्थ यह नहीं है कि आपके लिए कम हो जाएगा। प्रत्येक के लिए एक सुगठित योजना है, और कृतज्ञता वही संसाधन है जो आपको सुनिश्चित करती है कि उसकी योजनाएँ हमेशा उत्तम हैं।

चिन्ता के स्थान पर आराधना करें

निस्संदेह, जब हम चिन्तित या निराश होते हैं, तो अधिकांश लोग समस्या-सुलझाने का सोचते हैं। क्यों न चीजों में थोड़ा बदलाव किया जाए और उन क्षणों को कृतज्ञता जैसे अधिक आकर्षक और सकारात्मक क्षणों में बदल दिया जाए?

जो गलत है उसकी चिता करने के बजाय कृतज्ञता व्यक्त करना बहुत लाभकारी होता है। इस समय जो कुछ भी ठीक चल रहा है उसके लिए कृतज्ञता व्यक्त करने पर ध्यान केन्द्रित करें। भविष्य के बारे में चिता करने के बजाय, अतीत में उसकी विश्वासयोग्यता एक शानदार वजह है जिसके लिए कृतज्ञ होना चाहिए।

फिलिप्पियों 4:6-7 कहता 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।"*

कृतज्ञ होना आराधना का एक सामर्थी रूप है। कठिन समय में परमेश्वर को धन्यवाद देने का अर्थ है कि आप यह स्वीकार करते हैं कि वह आपकी कठिनाइयों से ऊपर है।

उन लोगों के साथ समय बिताएँ जो आपकी सराहना करते हैं

मानसिकताएँ बीमारी की तरह फैल सकती हैं। यदि हम लगातार शिकायत करने वाले और 'कुछ न कुछ हमेशा गलत होता है' पर केंद्रित लोगों के साथ जुड़ते हैं, तो हम भी उसी दिशा में सोचने का नकारात्मक पद्धति विकसित कर लेते हैं।

यही वह जगह है जहाँ कृतज्ञ लोगों के साथ समय बिताना हमें बचा सकता है—ऐसे लोग जिन्होंने परमेश्वर की भलाई की सराहना करना अपने जीवन का लक्ष्य बना लिया है। चुनी हुई सकारात्मकता विश्वास को प्रेरित करती है, और उनका आनन्द हमें हमारे जीवन में घटित होने वाली सभी अच्छी चीजों की याद दिलाता है।

"बुद्धिमानों की संगति कर, तब तू भी बुद्धिमान हो जाएगा" (नीतिवचन 13:20) सुझाव देता है कि अपने मित्रों का चुनाव बुद्धिमानी से करना चाहिए, और उन लोगों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करना जो आपको प्रेरित करते हैं, एक पहला बड़ा कदम है।

किन्तु इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि आप दूसरों के लिए वह व्यक्ति बनें, जो दूसरों में सकारात्मकता और कृतज्ञता भरता है।

चर्चा: आज आप किन आशीषों की सराहना कर सकते हैं?

1. अभी तीन बातें लिखें जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं।
2. परमेश्वर ने बीते समय में आपकी देखभाल कैसे की है?
3. आज कौन-सा व्यक्ति आपके आस-पास धन्यवाद के योग्य है?

कृतज्ञता एक चुनाव है। यह केवल धन्यवाद महसूस करना नहीं है; यह प्रतिदिन धन्यवाद देना है, जो हमारे पास है उस पर ध्यान केन्द्रित करना है, न कि उस पर जो हमारे पास नहीं है।

जितना अधिक हम कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, उतना अधिक परमेश्वर की उपस्थिति हमारे जीवन के हर क्षेत्र में स्पष्ट होती है। हम तुलना से मुक्त होते हैं, और इसका परिणाम आनन्द और शान्ति होता है।

तो, आज एक क्षण निकालें। ठहरें। साँस लें। चारों ओर देखें। उन आशीषों को देखें जो पहले से आपके जीवन में हैं। और उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें। जब कृतज्ञता आदत बन जाती है, तब हमारा हृदय सदा के लिए बदल जाता है।

4

दूसरों से बिना ईर्ष्या के प्रेम करना

मुख्य वचन: रोमियों 12:15

"आनन्द करनेवालों के साथ आनन्द करो, और रोनेवालों के साथ रोओ।"

दूसरों को प्रेम करने में ईर्ष्या क्यों बाधा डालती है

ईर्ष्या हानिकारक है। यह न केवल हमें दुखी करती है, बल्कि हमारे संबंधों पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है।

जब हम ईर्ष्या को अपने ऊपर हावी होने देते हैं, तब हम दूसरे लोगों को शत्रु जैसा देखने लगते हैं और मित्र के समान नहीं देखते हैं। हम उन बातों पर ध्यान लगाने लगते हैं जो उनके पास हैं, न कि उन बातों पर जो हमें अनुग्रह से दी गई हैं। यह नकारात्मक भावना हमारी मानसिक दशा को भी प्रभावित करती है, जिससे मन में क्रोध, घृणा और कभी-कभी अकेलापन तक उत्पन्न हो सकता है।

विचार करें: क्या आपने कभी किसी से इसलिए दूरी बनाई क्योंकि मन में ईर्ष्या उभर रही थी? शायद उनकी उपलब्धियाँ उन्हें प्रेरित कर रही थीं, परन्तु उनके आस-पास के लोग उनके साथ आनन्द मनाने के बजाय पीछे हट गए।

ईर्ष्या यही तो करती है: यह अलगाव को बढ़ावा देती है जो होना ही नहीं चाहिए। यह लोगों को एकजुट करने के बजाय उन्हें अलग करती है, जिसके कारण दीवारें खड़ी हो जाती हैं। उत्सव हमें एक साथ आने और आपसी संबंध बनाने का अवसर देता है, और प्रतिस्पर्धा के किसी भी कारण को समाप्त कर देता है। प्रेम प्रतिस्पर्धा नहीं करता है; वह आनन्द मनाता है।

दूसरों के साथ आनन्द मनाने की सामर्थ्य

जब हम दूसरों के साथ आनन्द मनाना सीखते हैं, तब यही आनन्द हमें ईर्ष्या की सभी बेड़ियों से मुक्त करने में सहायता करता है।

जब हम जीवन को आशीष के रूप में देखना सीखते हैं, तब हम समझते हैं कि परमेश्वर के सभी उपहार जीवन की बुनावट में बहुत ध्यान से बुने हुए हैं। तब हम दूसरों की उपलब्धियों को खतरे के रूप में नहीं देखते हैं, परन्तु वास्तव में उन्हें: परमेश्वर की अद्भुत आशीष समझकर आनन्दित होते हैं।

परमेश्वर की भलाई को एक प्रतिस्पर्धात्मक खेल के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए जहाँ जीतने और हारने का चुनाव किया जाता है। यह एक लगातार चलने वाली यात्रा है जहाँ रुकना और अपनी बारी का इंतज़ार करना नहीं होता है। वह अपने उपहारों को हम पर, हमारे चारों ओर और हमारे ऊपर उड़ेलता है। ठीक वैसे ही जैसे ठंडे दिन में बर्फ गिरती है।

जब परमेश्वर पर विश्वास होता है, तो आशीषों के इन चक्रों के साथ, केवल एक ही काम शेष रह जाता है, वह परमेश्वर की ओर से मिलने वाले अंतहीन अनुग्रहों की वास्तविकता को स्वीकार करना है।

ये लक्ष्य हमें आत्म-प्रेम और स्वीकृति की प्रेरणा दें, और 'बेहतर' के बारे में विचारों से दूर रखें।

बिना डाह के लोगों की परवाह कैसे करें

डाह कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिस पर एक ही दिन में विजय पाई जा सके। इसके विरुद्ध प्रतिदिन निर्णय लेना पड़ता है। सौभाग्य से, हम परमेश्वर से सहायता माँग सकते हैं। वह हमारे हृदय को ऐसा बना सकता है जो दूसरों का भला चाहे। आरम्भ करने के लिए इन सुझावों को आजमाएँ:

- **प्रार्थना आपको बदल देती है**

आपको डाह महसूस करने का पूरा अधिकार है। किन्तु उन समस्याओं को मन से हटाना भी ज़रूरी है जो इसके साथ आती हैं। आप परमेश्वर से अपने जीवन को उत्तम करने की सहायता माँग सकते हैं। हर प्रार्थना के साथ, दूसरे व्यक्ति के आनन्द, उनकी सफलता, और उनकी आशीषों के लिए प्रार्थना करें। जब आप उस व्यक्ति की ओर देखते हैं और उसके लिए प्रार्थना करते हैं, तो डाह प्रेम में बदल जाएगी। संसार बदलता है। जिनसे आप डाह करते हैं उनके लिए प्रार्थना करें, वैकल्पिक दृष्टिकोण अपनाएँ और अंतर महसूस करें।

- **सभी बातों में परमेश्वर को प्रथम स्थान दें**

आपको यह पक्का निश्चय होना चाहिए कि हर एक व्यक्ति का एक डरावना और क्रूर पहलू होता है। यह सोचकर कभी बुरा महसूस न करें कि व्यक्ति 'अ' के पास वह चीज है जो आप चाहते हैं और आपके आसपास का हर व्यक्ति उस एक व्यक्ति की सहायता कर रहा है। हर किसी का जीवन शारीरिक मृत्यु के लिए अभिशप्त है, और हर किसी के मन में बुरे विचार आते हैं।

- **ध्यान बदलना सब कुछ बदल देता है**

हमें मनुष्य होने के नाते बहुत कुछ दिया जाता है, परन्तु हमारी इच्छा के अनुसार सब कुछ नहीं दिया गया है। हम उससे कहीं अधिक धन्य हैं जिसके हम हकदार हैं। यदि हम अपने जीवन की छोटी-छोटी बातों के लिए

भी परमेश्वर को धन्यवाद देने पर ध्यान केन्द्रित करें, तो डाह और ईर्ष्या हमारे विचारों में भी नहीं आएगी। किसी के अच्छे प्रयासों को बढ़ावा देने में जानबूझकर आगे आएँ।

अगली बार जब कोई आपको खुशखबरी सुनाए, तो उसका साथ ज़रूर दें। उनके साथ खुशियाँ मनाएँ, उन्हें शुभकामनाएँ दें, या फिर उनकी सराहना करने के लिए कुछ करें। जितना अधिक आप दूसरों के साथ उत्सव मनाने का अभ्यास करेंगे, उतना ही अधिक यह आसान हो जाएगा।

- **आशा रखें कि आपके लिए आगे उत्तम बातें होंगी।**

कभी-कभी ईर्ष्या इस तथ्य से उत्पन्न हो सकती है कि आप चितित हैं कि आपको कभी भी वे उपहार नहीं मिलेंगे जिन्हें आप चाहते हैं। किन्तु परमेश्वर ने आपके लिए एक योजना बना रखी है। वह जानता है कि आप क्या खोज रहे हैं और वह इस पर ऐसे तरीकों से काम कर रहा है जिसे आप अभी नहीं देख सकते हैं।

यीशु: निस्वार्थता का सिद्ध उदाहरण

सिद्ध, पवित्र और योग्य यीशु को शायद ईर्ष्या महसूस नहीं हुई, लेकिन हम यीशु की तरह परिपूर्ण नहीं हैं। हम किसी न किसी समय अवश्य ईर्ष्या महसूस करेंगे। इसके बजाय, यीशु ने अपनी महिमा पाने की बजाय अन्य लोगों की सेवा करने का निर्णय लिया। दूसरों की सेवा करने से हमारे हृदय से ईर्ष्या और डाह दूर हो जाती है।

बाइबल में, फिलिप्पियों 2:3-4 में पौलुस कहता है, *"विरोध या झूठी बड़ाई के लिए कुछ न करो, पर दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो। हर एक अपने ही हित की नहीं , वरन् दूसरों के हित की भी चिन्ता करे।"*

यह जानें कि यीशु ने उसके लिए कोई उद्देश्य पूरा नहीं किया। इसके बजाय, उसने प्रेम उंडेला क्योंकि वह केवल सेवा करने आया था, सेवा करवाने नहीं। यदि हम भी उसका अनुसरण करना चाहते हैं तो हमें भी यही मानसिकता रखनी होगी।

सबको प्रेम करना, ईर्ष्या के स्थान पर दीनता रखना है। इसका अर्थ यह है कि हमें दूसरों के लिए आनन्दित होना है और परमेश्वर विश्वास रखना है कि हमारे लिए भी आशीषें उसी के समय में आएँगी, हमारे समय में नहीं।

प्रेम और नम्रता किस प्रकार डाह पर विजय पाते हैं

डाह शायद उन भावनाओं में से एक है जिन्हें स्वीकार करना सबसे कठिन होता है। यह इतनी चुपचाप हमारे जीवन में प्रवेश करती है कि जब तक हम पूरी तरह उससे ग्रसित न हो जाएँ, हमें इसका आभास तक नहीं होता। यह तब सिर उठाती है जब कोई और उसी अवसर को प्राप्त कर ले जिसकी आशा हम कर रहे थे, जब किसी मित्र का जीवन बिना किसी संघर्ष के प्रतीत होता है, या जब हमें लगता है कि हमें भुला दिया गया है।

अपने सबसे सामान्य रूप में, डाह केवल किसी और के पास जो है उसे चाहना नहीं है। यह इस भावना के साथ आती है कि हम कम हैं। यह हमें यह विश्वास दिलाती है कि यदि कोई व्यक्ति दौड़ में आगे बढ़ रहा है तो हम पीछे रह रहे हैं। यह हमें इस पर केन्द्रित करती है कि हमारे पास क्या नहीं है, बजाए इसके कि जो हमें प्रदान किया गया है उसकी सराहना करें।

किन्तु सत्य यह है: प्रेम और नम्रता हमेशा डाह का विरोध करते हैं। नम्रता में हमें यह स्मरण दिलाया जाता है कि जो कुछ भी हमारे पास है वह परमेश्वर का उपहार है। यह कुछ ऐसा नहीं है जिसे हम बिगाड़ें या जिसे पाने का हमें दूसरों से अधिक अधिकार लगे। प्रेम के साथ, हम लोगों को प्रतियोगी के रूप में देखना छोड़ देते हैं। इसके स्थान पर, हम समझते हैं कि वे वहीं लोग हैं जिन पर परमेश्वर की आशीष हुई है।

प्रेम आनन्द मनाता है, डाह प्रतिस्पर्धा करती है

ईर्ष्या और प्रेम एक ही हृदय में साथ-साथ नहीं रह सकते हैं। डाह वहाँ प्रतिस्पर्धा करती है जहाँ प्रेम आनन्द मनाता है।

किसी ऐसे समय को स्मरण करें जब आप किसी के लिए पूर्ण हृदय से प्रसन्न हुए थे और बिना किसी ईर्ष्या के उसके साथ आनन्द मनाया था। सम्भव है कि आपके किसी मित्र को नयी नौकरी मिली हो और आप उनके लिए उत्साहित हुए हों, या किसी भाई-बहन का विवाह हुआ हो, या किसी ने जीवन में कोई महत्वपूर्ण उपलब्धि प्राप्त की हो। वह आनन्द का अनुभव मुक्तिदायी होता है, है ना?

अब, उस समय को स्मरण करें जब ईर्ष्या ने प्रवेश करना आरम्भ किया। आनन्द मनाने के बजाय आपने तुलना करनी आरम्भ कर दी, और उनके लिए प्रसन्न होने के बजाय आपने सोचा कि आप उनकी स्थिति में क्यों नहीं हैं। शान्ति के स्थान पर अशान्ति आई। वह बोझ थका देता है, है ना?

वास्तव में, डाह आनन्द को कम कर देती है। यह प्रेम को हटाकर उसके स्थान पर कटुता ला देती है, चाहे इसके परिणाम कितने भी गंभीर क्यों न हों। हालाँकि, जब हम सचमुच लोगों से प्रेम करते हैं, तब हम उनकी उपलब्धियों को प्रतियोगिता के रूप में नहीं, बल्कि उत्सव के रूप में देखते हैं।

इस कारण 1 कुरिन्थियों 13:4 कहता है, *"प्रेम धीरजवन्त है, और कृपालु है; प्रेम डाह नहीं करता; प्रेम अपनी बड़ाई नहीं करता, और फूलता नहीं।"*

सच्चा प्रेम तुलना से मुक्त होता है। वह यह नहीं पूछता, "मैं क्यों नहीं?" वह पूछता है, "मैं उनके साथ कैसे आनन्द मनाऊँ?"

नम्रता हमें स्मरण दिलाती है कि सब कुछ उपहार है

डाह हमें जो सबसे बड़ा झूठ बताती है, वह यह है कि हम अधिक के हकदार हैं। यह हमें यह विश्वास दिलाती है कि किसी और को वह मिला है जो हमें मिलना चाहिए था, कि जीवन न्यायपूर्ण नहीं है, या कि परमेश्वर दूसरों को आशीष दे रहा है और हमें अनदेखा कर रहा है।

किन्तु नम्रता हमें सत्य स्मरण कराती है: जो कुछ भी हमारे पास है वह परमेश्वर का उपहार है।

याकूब 1:17 कहता है, *"क्योंकि हर एक अच्छा वरदान और हर एक उत्तम दान ऊपर ही से है , और ज्योतियों के पिता की ओर से मिलता है।"*

जब हम नम्रता को अपनाते हैं, तो हम आशीषों के हकदार होने का एहसास छोड़ देते हैं और जो हमें पहले से मिला है उसके लिए कृतज्ञ होते हैं। हम पहचानते हैं कि परमेश्वर हमारा कुछ भी ऋणी नहीं है, फिर भी वह प्रतिदिन हम पर अपनी भलाई उंडेलता रहता है।

यह दृष्टिकोण सब कुछ बदल देता है। दूसरों से डाह करने के स्थान पर हम उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करने लगते हैं। उनके सफल होने पर कटुता रखने के स्थान पर हम यह देखते हैं कि परमेश्वर उनके जीवन में कार्य कर रहा है। यह पूछने के स्थान पर कि परमेश्वर ने हमें अभी तक क्यों नहीं दिया है, हम भरोसा करना आरम्भ करते हैं कि उसका समय सिद्ध है।

नम्रता हमें सिखाती है कि जीवन कोई प्रतियोगिता नहीं है, परन्तु एक यात्रा है जहाँ प्रत्येक का मार्ग, प्रत्येक का समय, और प्रत्येक की आशीषें भिन्न हैं।

प्रेम और नम्रता हमें सचमुच दूसरों का समर्थन करने में सहायता देते हैं

दूसरों का समर्थन करना केवल सही शब्द बोलना नहीं है — यह सही हृदय रखना है। यह सचमुच उनके लिए उत्तम चाहना है, भले ही उनकी आशीषें हमसे पहले क्यों न आएँ।

जब हम डाह को प्रेम और नम्रता से बदल देते हैं, तब हमारा दृष्टिकोण बदल जाता है:

- दूसरों की सफलता से असुरक्षित होने के बजाय, हम उससे प्रेरित होते हैं।
- दूर हटने के बजाय, हम और निकट आते हैं।
- मन में चाहने के बजाय कि वह असफल हों, हम उनका उत्साह बढ़ाते हैं।

इस प्रकार का समर्थन सामर्थी है। यह मित्रताओं को दृढ़ करता है। यह हमारे विश्वास को गहरा करता है। और यह हमें तुलना के बोझ से मुक्त करता है।

रोमियों 12:10 में हमें स्मरण दिलाया जाता है, *"भाईचारे के प्रेम से एक दूसरे से स्नेह रखो; परस्पर आदर करने में एक दूसरे से बढ़ चलो।"*

यही सच्चा प्रेम है—दूसरों के लिए आनन्दित होना, उन्हें प्राथमिकता देना, और यह पहचानना कि उनकी सफलता हमारी सफलता को नहीं छीनती है।

प्रेम और नम्रता के द्वारा डाह पर कैसे विजय पाएँ

डाह से मुक्त होना रातों-रात में नहीं होता है। इसके लिए मन से लिया गया निर्णय, प्रतिदिन स्मरण, और ऐसा हृदय आवश्यक है जो परमेश्वर के द्वारा रूपान्तरित होने की इच्छा रखता हो।

यहाँ प्रेम और नम्रता को विकसित करने के कुछ व्यावहारिक उपाय हैं:

1. **जिनके साथ आपको आनन्दित होना कठिन लगे उनके लिए प्रार्थना करें।** जिसके लिए आप सच्ची प्रार्थना करते हैं, उसके प्रति डाह करना कठिन होता है। परमेश्वर से माँगें कि वह उन्हें और भी आशीष दे। उससे यह भी माँगें कि वह आपको ऐसा हृदय दे जो उनके लिए सचमुच आनन्दित हो सके।
2. **प्रतिदिन कृतज्ञता का अभ्यास करें।** जो आपके पास है उसके लिए आप जितना अधिक परमेश्वर को धन्यवाद देंगे, उतना ही कम आप उस पर ध्यान केंद्रित करेंगे जो आपके पास नहीं है। कृतज्ञता कटुता के स्थान पर सराहना लाती है।
3. **उत्साह देने वाले वचन बोलें।** जब कोई सफल हो तो चुप रहने के बजाय बोलें। उन्हें बताएँ कि आप उनके लिए खुश हैं। उनके साथ आनन्द मनाएँ। आपके शब्द मसीह के प्रेम को प्रतिबिम्बित करें।
4. **अपने आप को स्मरण दिलाएँ कि परमेश्वर की योजना प्रत्येक के लिए विशिष्ट है।** किसी और को इस समय आशीष मिलने का अर्थ यह नहीं कि आपको भुला दिया गया है। आपके लिए परमेश्वर की योजना भिन्न है—परन्तु भली है।
5. **स्मरण रखें कि सच्ची सफलता मसीह में है, उपलब्धियों में नहीं।** आखिरकार, जिन चीज़ों से हम डाह करते हैं वे अस्थायी हैं। किन्तु परमेश्वर के साथ हमारे संबंध के बारे में क्या? वह अनंत है। उन चीज़ों पर ध्यान दें जो सच में मायने रखती हैं।

चर्चा: आप दूसरों का वास्तव में कैसे समर्थन कर सकते हैं?

1. क्या कभी आपको किसी की सफलता पर आनन्दित होने में कठिनाई हुई है? आपने कौन-सी भावनाएँ अनुभव कीं?
2. प्रेम किस प्रकार आपको तुलना से मुक्त करता है?
3. इस सप्ताह आप अपने मित्र, परिवार के सदस्य या सहकर्मी को किस प्रकार समर्थन दिखा सकते हैं?
4. परमेश्वर की योजना पर भरोसा करना किस प्रकार आपको दूसरों से डाह करने से रोकता है?

अन्तिम विचार

डाह हमें यह बताने की कोशिश करती है कि जीवन एक प्रतिस्पर्धा है और हम सभी के लिए आशीष पाने के लिए पर्याप्त जगह नहीं है। किन्तु प्रेम और नम्रता हमें एक अलग कहानी बताते हैं—एक ऐसी कहानी जहाँ हम तुलना करने के बजाय एक-दूसरे को ऊपर उठाते हैं, जहाँ हम प्रतिस्पर्धा करने के बजाय आनन्द मनाते हैं, जहाँ हम संदेह करने के बजाय विश्वास करते हैं।

जब हम दूसरों से वैसा प्रेम करते हैं जैसा परमेश्वर हमें करने के लिए बुलाता है, तो ईर्ष्या अपनी शक्ति खो देती है। जब हम नम्रता को अपनाते हैं, तो हम अपने आप को हकदार समझना बंद कर देते हैं और कृतज्ञ महसूस करने लगते हैं।

अगली बार जब डाह आपके कान में फुसफुसाए, तो उसके स्थान पर प्रेम को चुनें। समर्थन करने का चुनाव करें। आनन्द मनाने का चुनाव करें। यह विश्वास करने का चुनाव करें कि परमेश्वर ने आपके लिए भी उत्तम चीजें रखी हैं।

अन्त में, प्रेम और नम्रता न केवल इस बात को बदलते हैं कि हम दूसरों को कैसे देखते हैं—परन्तु यह भी बदलते हैं कि हम स्वयं को और अपने जीवन में परमेश्वर की भलाई को कैसे देखते हैं।

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।