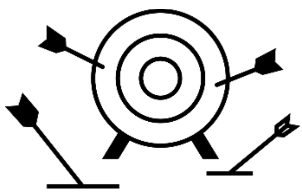
क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

THE
MENTORING
PROJECT

पूर्णतावाद थका देने वाला होता है

THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

पूर्णतावाद थका देने वाला होता है



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

विषय-वस्तु

परिचय 4

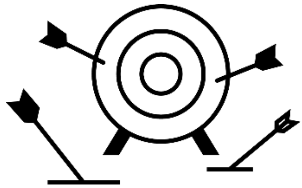
सत्र I: पूर्णतावाद का फंदा 5

सत्र II: पूर्णता के बजाय अनुग्रह को चुनना.. 14

सत्र III: परमेश्वर की योजना में शान्ति पाना 20

सत्र IV: उद्देश्य के साथ जीना, पूर्णता के साथ नहीं 28

अन्तिम विचार 36



परिचय

क्या आप कभी ऐसा अनुभव करते हैं कि चाहे आप कुछ भी कर लें, वह पर्याप्त नहीं लगता है? बिना किसी गलती, चूक या कमजोरी दिखाए, एकदम सही तरीके से काम करके अपनी योग्यता साबित करने का एहसास बहुत ही ज्यादा थका देने वाला होता है।

इसी को पूर्णतावाद अर्थात् सिद्धता कहा जाता है। यह केवल ऊँचे मानकों की बात नहीं है, परन्तु यह चिन्ता, क्रोध, और अपने को अयोग्य महसूस करने का मिश्रण है। हालाँकि, इसमें सुन्दरता यह है कि परमेश्वर ने हमें सिद्ध बनने के लिए नहीं बुलाया है। वह केवल चाहता है कि हम उस पर विश्वास रखें।

जैसा कि 2 कुरिन्थियों 12:9 में लिखा है, "मेरा अनुग्रह तेरे लिए बहुत है।" इसका अर्थ है कि हम निश्चिन्त रह सकते हैं कि हमें सिद्ध बनने का बोझ नहीं उठाना है। हम परमेश्वर के प्रेम पर भरोसा कर सकते हैं और यह स्वीकार कर सकते हैं कि वह हमें इसलिए प्रेम नहीं करता है कि हम क्या करते हैं, परन्तु इसलिए कि वह कौन है।

1

पूर्णतावाद का फंदा

मुख्य वचन: सभोपदेशक 7:20

"नि:सन्देह पृथ्वी पर कोई ऐसा धर्मी मनुष्य नहीं जो भलाई ही करे और जिस से पाप न हुआ हो।"

पूर्णता का असंभव मानक

पूर्णतावाद थका देने वाला होता है। यह आपको बताता है कि आप उतने ही अच्छे हैं जितनी कि आपकी अंतिम उपलब्धि है, गलतियाँ आपको अयोग्य बनाती हैं, और असफलता कोई विकल्प नहीं है। यह आपको यह विश्वास कराने का प्रयास करता है कि और अधिक परिश्रम करने, और अधिक करने, और बेहतर बनने से आप अन्ततः पर्याप्त हो जाएँगे। किन्तु पूर्णतावाद एक फंदा है।

चाहे आप कुछ भी हासिल कर लें, संतुष्ट होना हमेशा असंभव रहेगा क्योंकि आपके सामने ढेर सारी अपेक्षाएँ रखी होंगी। दूसरों से प्रशंसा मिलना भी पर्याप्त नहीं लगेगा क्योंकि आत्म -सन्देह हमेशा बना रहेगा। सबसे कठिन भाग यह है कि पूर्णतावाद असफलता का भय उत्पन्न करता है, जो आपके आनन्द, शान्ति और विश्वास को छीन लेता है।

वास्तव में, किसी को भी सिद्ध होना आवश्यक नहीं है। जैसा कि सभोपदेशक 7:20 में कहा गया है, *"नि:सन्देह पृथ्वी पर कोई ऐसा धर्मी मनुष्य नहीं जो भलाई ही करे और जिस से पाप न हुआ हो।"* इसका अर्थ है कि हमारी अपूर्णताएँ ही हमें मनुष्य बनाती हैं।

किन्तु जब हम पूर्णतावाद के चक्र में फँस जाते हैं, तब हम ऐसी बातों पर विश्वास कर लेते हैं जिन्हें हासिल करना बहुत मुश्किल होता है या फिर जो अवास्तविक भी होती हैं। यह हमारे काम, संबंधों, दैनिक जीवन, यहाँ तक कि हमारे विश्वास पर भी लागू होता है।

पूर्णतावाद और विश्वास के द्वारा परमेश्वर के प्रेम को पाने का प्रयास

कई लोग पूर्णतावाद को अपने काम और संबंधों को प्रभावित करने देते हैं, और, अनजाने में, परमेश्वर के साथ अपने संबंध को भी प्रभावित करते हैं।

हो सकता है कि आपने "अच्छा मसीही" बनने का दबाव महसूस किया हो जिसमें कोई गलती न हो, हमेशा सही जवाब हों, और आपके द्वारा सही काम किए जाएँ। आपको ऐसा लगता है कि परमेश्वर का प्रेम और उसकी प्रशंसा पाने के लिए आपको कार्य करना होगा।

किन्तु अनुग्रह अलग प्रकार से काम करता है। परमेश्वर का प्रेम इस पर आधारित नहीं है कि हम क्या करते हैं—यह इस पर आधारित है कि वह कौन है।

रोमियों 3:23-24 कहता है, "*इसलिए कि सब ने पाप किया है और परमेश्‍वर की महिमा से रहित हैं, परन्तु उसके अनुग्रह से उस छुटकारे के द्वारा जो मसीह यीशु में है, सेंतमेंत धर्मी ठहराए जाते हैं।*"

इसका अर्थ है:

- हम सब ने पाप किया है। हम में से हर एक।
- यह पूर्ण रीति से स्पष्ट है कि वह जानता है कि हम असफल होंगे और फिर भी वह हमसे प्रेम करता है।
- उसका अनुग्रह सबके लिए है; इसे प्राप्त करने के लिए किसी कठिन परिश्रम की आवश्यकता नहीं है।

पूर्णतावाद हमें ऐसा सोचने पर विवश कर देता है कि मानो परमेश्वर हमारी गलती ढूँढने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है, मानो वह हमारे ऊपर मण्डरा रहा है। किन्तु परमेश्वर हमें आलोचना करने के लिए नहीं ढूँढ रहा है। वह एक प्रेमी पिता है जो हमारी कमजोरियों के साथ भी हमें स्वीकार करता है।

पूर्णतावाद संबंधों को प्रभावित करता है

पूर्णतावाद केवल परमेश्वर के प्रति हमारी दृष्टि नहीं बदलता है, यह स्वयं के प्रति और दूसरों के प्रति हमारी सोच को भी प्रभावित करता है। आखिरकार, उत्कृष्टता से ऊपर कुछ भी नहीं है।

सिद्ध दिखने और सबको प्रसन्न करने की आवश्यकता, मानक को असम्भव रूप से ऊँचा कर देती है और एक व्यक्ति के सभी संबंधों पर असहनीय दबाव डाल देती है। हमें भय होने लगता है कि यदि लोग हमारी कमजोरियाँ देख लेंगे तो वे हमें स्वीकार नहीं करेंगे। हम अपनी कमजोरी प्रकट करने में संघर्ष करते हैं क्योंकि कमजोरी स्वीकार करना असफलता समझा जाता है।

इससे ये बातें हो सकती हैं:

- **अस्वीकार किए जाने का भय:** यह मानना कि लोग आपको असली रूप में जानने के बाद स्वीकार नहीं करेंगे।
- **अवास्तविक अपेक्षाएँ:** बिना प्रयास के उपलब्धि के लिए स्वयं-निर्धारित मानक, साथ ही यह अपेक्षा कि अन्य लोग भी इन मानकों को पूरा करेंगे।
- **दूसरों पर विश्वास का अभाव:** कमज़ोर होने के डर से अपनी सुरक्षा करने में असमर्थ होना।

पूर्णतावाद का खतरा यह है कि यह हमें उनसे दूर कर देता है जो हमारी सहायता कर सकते हैं, हमसे दीवारें खड़ी करवाता है, दिखावा करवाता है, और जब हमें सबसे अधिक सहायता की आवश्यकता होती है, तब लोगों को दूर धकेल देता है। हालाँकि, सच्चाई तो यह है कि पूर्णता पर आधारित संबंध टिक ही नहीं पाते हैं।

गलातियों 6:2 कहता है, *"तुम एक दूसरे का भार उठाओ, और इस प्रकार मसीह की व्यवस्था को पूरी करो।"*

जीवन में अकेले रहकर ऐसे जीना मानो सब कुछ ठीक चल रहा है, यह वह नहीं है जिसके लिए हम रचे गए हैं। परमेश्वर ने मनुष्यों को एक साथ रहने, समुदाय में हिस्सा लेने, और सच्चे संबंधों का अनुभव करने के लिए बनाया है जो उन्हें अपनी कठिनाइयों के बारे में सच बोलने की अनुमति देता है।

कभी भी पर्याप्त न महसूस कर पाने की चिन्ता

पूर्णतावाद का सबसे हानिकारक प्रभाव यह है कि हमेशा ऐसा महसूस होना कि आप पर्याप्त नहीं हैं। चाहे आप कुछ भी हासिल करें, आपके लिए हमेशा एक और मानक तय रहता है। बहुत कुछ

हासिल कर लें, तौभी हमेशा एक आवाज़ आती रहती है जो कहती है, आपको और बेहतर करना चाहिए था।

इस प्रकार का तनाव चिन्ता, थकान, और यहाँ तक कि अवसादग्रस्त विचार उत्पन्न करता है। आप अपने मूल्य को दूसरों से लगातार तुलना करने लगते हैं और ऐसा महसूस करने लगते हैं कि आपने जो भी पाया, वह वास्तव में पर्याप्त नहीं है। साथ ही, इस डर से कि कहीं आप असफल न हो जाएँ, आप नई चुनौतियों से भी बचते हैं।

पूर्णतावाद आपको निरन्तर थकान की स्थिति में डालता है। शांति का अनुभव करने के बजाय, आप असफल होने, लोगों को निराश करने, या यहाँ तक कि पर्याप्त रूप से अच्छे न होने की चिता से ग्रस्त रहते हैं। किन्तु यीशु कुछ अलग बात कहता है।

मत्ती 11:28-30 में लिखा है, *"हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा। मेरा जूआ अपने ऊपर उठा लो, और मुझ से सीखो; क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूँ: और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे। क्योंकि मेरा जूआ सहज और मेरा बोझ हल्का है।"*

आप पूर्णतावाद का बोझ उठाने के लिए नहीं बनाए गए हैं, और न ही परमेश्वर ने आपको इसके लिए बुलाया है। वह आपको विश्राम देता है, शान्ति देता है, और यह सान्त्वना देता है कि आप जैसे हैं वैसे ही प्रेम किए जाते हैं।

पूर्णतावाद के फंदे से मुक्त होना

पूर्णतावाद से मुक्त होना कम परिश्रम करना या अपने मानदण्डों को नीचा करना नहीं है। इसका अर्थ है उस विश्वास को छोड़ देना कि आपका स्व-मूल्य इस पर निर्भर करता है कि आप कितना अच्छा प्रदर्शन करते हैं।

यहाँ बताया गया है कि मुक्त होना कैसे आरम्भ करें:

1. यह स्वीकार करें कि असफलता बढ़ने का भाग है। बिना गलतियाँ किए जीवन जीना असम्भव है। क्योंकि जीवन की सभी गलतियाँ इसलिए ही होती हैं कि हम सीख सकें।

2. सारी तुलना को एक तरफ रखना बेहतर है। तुलना आनन्द को चुरा लेती है। यह जान लें कि आपका जीवन किसी और के जीवन से बहुत भिन्न होगा, इसलिए जो आपके पास है उसमें ही प्रसन्न रहें।
3. स्वयं को यीशु मसीह में खोजें, अपनी उपलब्धियों में नहीं। सिद्ध सफलता के लिए संघर्ष करना घटनाओं की क्रमबद्धता को धुँधला कर देता है। इस संसार में आपका मूल्य इसलिए है क्योंकि आप परमेश्वर की सन्तान हैं।

वास्तविक परिवर्तन एक दर्शन को प्राप्त करने से आता है। समय के साथ, आप यह समझने लगते हैं कि आपकी सभी कमियों के बावजूद, प्रभु की ओर से आपके प्रति हमेशा प्रचुर मात्रा में अनुग्रह मौजूद रहता है, और उनका प्रेम आपकी उपलब्धियों पर आधारित नहीं होता ।

अवास्तविक अपेक्षाएँ कैसे तनाव और निराशा उत्पन्न करती हैं

कई अन्य बातों के समान, पूर्णतावाद अच्छे इरादों से आरम्भ होता है। आप उत्तरदायी बनना चाहते हैं, अपना सर्वश्रेष्ठ देना चाहते हैं, और ऊँची अपेक्षाओं को पूरा करना चाहते हैं। किन्तु कई बार ऊँची अपेक्षाएँ अवास्तविक और थका देने वाली होती हैं।

क्या आपने कभी यह दबाव महसूस किया है कि आपको सिद्ध कर्मचारी, मित्र, विद्यार्थी, या यहाँ तक कि सिद्ध मसीही बनना है? आप स्वयं से कह सकते हैं, यदि मैं इसमें सर्वोच्च न हुआ तो मैं असफल हूँ। यदि मैं इस अपेक्षा पर खरा न उतरा तो मैं योग्य नहीं हूँ।

वास्तविक समस्या यह है कि कोई भी सिद्ध नहीं है, और अपने आप से ऐसा लक्ष्य पूरा करने की अपेक्षा करने से तनाव, चिन्ता, और निरन्तर निराशा होती है, जिसे आसानी से टाला जा सकता था।

सभोपदेशक 7:20 हमें स्मरण दिलाता है, *"निःसन्देह पृथ्वी पर कोई ऐसा धर्मी मनुष्य नहीं जो भलाई ही करे और जिस से पाप न हुआ हो।"*

यदि सिद्धता कभी प्राप्त नहीं हो सकती है, तो फिर हम उसे प्राप्त करने का प्रयास क्यों करते हैं? लगभग तीन में से एक अमेरिकी व्यक्ति में पूर्णतावादी प्रवृत्तियाँ पाई जाती हैं, जो दर्शाती हैं कि मनुष्य में कुछ ऐसा है जो अत्याधिक सफलता प्राप्त करने पर ही ध्यान लगाए रहता है।

शायद हमेशा सफल होने की आवश्यकता इस विश्वास से आती है कि यदि आप जो ठानते हैं उसे पूरा नहीं करते है, तो आप असफल हैं। या शायद किसी एक गलती का भी भय आपको मानसिक रूप से इस प्रकार रोक देता है कि आपको लगता है कि यदि आप थोड़ी-सी भी गलती कर दें तो सब नष्ट हो जाएगा।

किसी हद तक, पूर्णतावाद उन लोगों को निराश न करने की इच्छा से उत्पन्न होता है जो आपके आस-पास हैं। अपने परिवार को गर्वित महसूस कराना, कार्यस्थल पर उनकी अपेक्षाओं को पूरा करना, या हमेशा भरोसेमन्द कहलाना बहुत भारी बोझ बन सकता है। वास्तविकता तो यह है कि इस बात पर कोई ध्यान नहीं दिया जाता है कि आप इन अपेक्षाओं को पूरा कर सकते हैं या नहीं और आप उन्हें पूरा करने के लिए कितना प्रयास करते हैं।

आप चाहे जिस स्तर तक पहुँच जाएँ, वहाँ हमेशा एक और असम्भव कार्य या एक और ज़िम्मेदारी आ खड़ी होती है। आप जीवन का आनन्द नहीं ले पाते हैं क्योंकि आप तनाव और थकान के चक्र में फँस जाते हैं, उपलब्धियों के बिना अधूरे महसूस करते हैं, और निरन्तर जाँच -पड़ताल से गुज़रते हैं।

यह वह जीवन नहीं है जो परमेश्वर आपके लिए चाहता है, और यह वह नहीं है जिसका आप को सामना करना चाहिए। सिद्ध होना उन गुणों में से नहीं है जिन्हें परमेश्वर चाहता है कि आप धारण करें। इसके स्थान पर वह चाहता है कि आप उस पर भरोसा करें।

जब पूर्णतावाद तनाव तक पहुँचाता है

तनाव तब उत्पन्न होता है जब आपकी अपेक्षाओं का बोझ इतना भारी हो जाता है कि कि उसे सहना कठिन हो जाता है और इससे मानसिक तनाव होता है।

- आप अपने काम का आनन्द लेने के स्थान पर निरन्तर दबाव महसूस करते हैं।
- आप प्रगति का उत्सव मनाने के बजाय इस पर ध्यान देते हैं कि अभी क्या सिद्ध नहीं हुआ है।
- आप विश्राम करने के स्थान पर और अधिक न करने का दोष महसूस करते हैं।
- आप स्वयं से कहते हैं, "यदि मैं थोड़ा और परिश्रम कर लूँ तो मैं प्रसन्न हो जाऊँगा," परन्तु चाहे आप कितनी भी मेहनत करें, वह पर्याप्त नहीं लगता है।

आपकी भावनाएँ ही नहीं, आपका मन, शरीर, और संबंध भी प्रभावित होते हैं। इससे चिन्ता, थकावट, और यहाँ तक कि थकान की चरम स्थिति हो जाती है।

यीशु कुछ अलग बताता है। मत्ती 11:28-30 कहता है, *"हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।"* परमेश्वर ने कभी नहीं चाहा कि आप निरन्तर तनाव से जूझते रहें। इसके बजाय, वह आपको पूर्णता प्राप्त करने के लिए अत्याधिक प्रयास करने के बजाय उसमें विश्राम करने के लिए आमंत्रित करता है।

सरल शब्दों में, पूर्णतावाद एक बात से उत्पन्न होता है — भय। गलती करने का भय, लोगों को निराश करने का भय, या अयोग्य महसूस करने का भय, ऐसे ऊँचे मानकों को तैयार करता है कि कोई भी गलती विनाशकारी लगती है। असफलता को सफल होने के अवसर के रूप में देखने के बजाय, यह ऐसी चीज बन जाती है जो पूरी तरह से आपके आत्म-मूल्य को परिभाषित करती है।

किन्तु 'असफलता' शब्द सुनना कभी भी शत्रुता से जुड़ा हुआ नहीं होना चाहिए। बाइबल में ऐसे लोगों की कहानियाँ भरी पड़ी हैं जिन्होंने बहुत बड़ी गलतियाँ कीं —मूसा, दाऊद, पतरस, पौलुस। फिर भी, बार-बार, परमेश्वर ने उन्हें उनकी अपूर्णताओं के कारण अस्वीकार नहीं किया। इसके बजाय, उसने उन्हें सामर्थ्य के साथ उपयोग किया।

आपका प्रदर्शन परमेश्वर के प्रेम को निर्धारित नहीं करता है। इसके बजाय, वह आपको स्वेच्छा से प्रेम करता है, चाहे आप कितनी भी गलतियाँ क्यों न करें।

मानकों पर खरा न उतरने का दुःख

पूर्णतावाद की अनुभूति प्राप्त होने से परे है, और यह लाभ से अधिक तनाव देती है। परिणामस्वरूप, अक्सर किए गए प्रयास की सराहना नहीं की जाती है, और प्रतिफल दूर -दूर तक नज़र नहीं आता है। जब आप सोचते हैं कि आपने सब कुछ पर नियन्त्रण पा लिया है, तो भयानक क्षण सामने आते हैं, जो इस स्थिति को और भी बदतर बना देता है।

पिछले सप्ताह, महीने या वर्ष पर विचार करने के लिए एक क्षण रुकें। क्या आपको छोटी-छोटी उपलब्धियाँ याद हैं? या फिर आप इन्हें महज एक कदम मानते हैं, मानो किसी चेकलिस्ट पर दिए गए कार्यों को पूरा करना? इससे शांति की बजाय निराशा पैदा होती है और यह एक लंगर के समान काम करता है जो आपको नीचे दबा देता है।

जब आप विश्वास के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, तो क्या 'परिपूर्ण' विश्वासी बनने का प्रयास करने से आपको लगातार थकावट का एहसास होता है? एक 'परिपूर्ण' मसीही बनने के लिए यात्रा में कम संदेह करना और हमेशा अडिग विश्वास रखना आवश्यक है।

भजन 103:14 कहता है, *"क्योंकि वह हमारी सृष्टि जानता है; और उसको स्मरण रहता है कि मनुष्य मिट्टी ही है।"*

परमेश्वर जानता है कि आप मनुष्य हैं। वह आपकी कमजोरियाँ, आपके संघर्ष, और आपकी कमियाँ जानता है। और वह फिर भी आपको प्रेम करता है।

पूर्णतावाद की अत्याधिक अपेक्षाओं से स्वयं को रोकना

पूर्णतावाद से बाहर निकलने के लिए क्या किया जाए?

पहला, यह समझें कि लक्ष्य सिद्धता पाना नहीं है, बल्कि बढ़ना है। बात 'कभी गलती न करने' की नहीं है, बल्कि 'सीखने, बढ़ने, और परमेश्वर पर भरोसा रखने' की है। दूसरा, स्वयं को थोड़ा विश्राम दें। यदि परमेश्वर आप से सिद्ध होने की अपेक्षा नहीं करता है, तो आप क्यों करते हैं? आप बिना दोष-बोध और लज्जा के गलती कर सकते हैं।

अन्त में, अपनी पूर्व निर्धारित योजनाओं की अपेक्षा परमेश्वर की योजनाओं पर अधिक ध्यान दें। कुछ ऐसी अपेक्षाएँ जो हम अपने लिए बना लेते हैं, वे कभी बननी ही नहीं थीं। विश्वास रखें कि सब कुछ सही होगा, भले ही आपकी योजना के अनुसार न हो।

नीतिवचन 19:21 हमें स्मरण दिलाता है, *"मनुष्य के मन में बहुत सी कल्पनाएँ होती हैं, परन्तु जो युक्ति यहोवा करता है, वही स्थिर रहती है।"*

परमेश्वर यह प्रतीक्षा नहीं करता है कि आप सब कुछ बिल्कुल ठीक करें। वह उन कठिनाइयों में आपके साथ चलता है जिनका आप सामना करते हैं।

चर्चा: आपके जीवन के किन क्षेत्रों में आप पूर्णतावाद से संघर्ष करते हैं?

- क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया कि आपको उच्च मानदण्डों को पूरा करना चाहिए, चाहे वे आपने स्वयं बनाये हों या दूसरों ने बनाये हों? उस प्रकार के विचार को किसने प्रेरित किया?

- पूर्णतावाद ने आपकी भावनाओं, आपके संबंधों, और यहाँ तक कि आपकी आत्मिकता को कैसे प्रभावित किया है?
- इसका आपके लिए क्या अर्थ है कि परमेश्वर का अनुग्रह आपकी गलतियों से बड़ा है?
- आप कैसे नियन्त्रण छोड़ना आरम्भ कर सकते हैं और परमेश्वर को आपको निर्देशित करने की अनुमति दे सकते हैं?

अवास्तविक अपेक्षाएँ, चाहे व्यक्तिगत हों या समाज द्वारा बनाई गई हों, वे तनाव, निराशा, और असफलता के भय को जन्म देती हैं।

किन्तु आप चाहे कुछ भी करें, यह कभी पर्याप्त नहीं लगेगा। सत्य तो यह है कि परमेश्वर ने आपसे यह सब करने के लिए नहीं कहा है। उसने केवल यह कहा है कि आप उस पर भरोसा रखें।

इसलिए, आज और आगे से, गहरी साँस लेना न भूलें। दबाव छोड़ दें। असम्भव मानदण्डों को त्याग दें और उस स्वतन्त्रता में प्रवेश करें जो परमेश्वर आपको देता है।

2

पूर्णता के बजाय अनुग्रह को चुनना

मुख्य वचन: 2 कुरिन्थियों 12:9

"मेरा अनुग्रह तेरे लिए बहुत है; क्योंकि मेरी सामर्थ्य निर्बलता में सिद्ध होती है।"

पूर्णता की खोज का बोझ उतारना

पूर्णतावाद का बोझ उठाना अत्यन्त भारी लगता है। आप प्रदर्शन करने, जीतने, और उपलब्धि प्राप्त करने में इतने अधिक उलझ जाते हैं कि अपनी पहचान और आत्म-मूल्य भूल जाते हैं। यह आपको हर काम को पूर्ण रूप से करने के लिए प्रोत्साहित करता है, और तब ही आप पर्याप्त, स्वीकार्य, मूल्यवान, और प्रिय समझे जाएँगे। यह परमेश्वर की इच्छा नहीं है।

आपके प्रदर्शन का परमेश्वर के दिए गए प्रेम से कुछ लेना-देना नहीं है। आपको सिद्ध कार्यों, हर नियम का पालन, और किसी भी विफलता या गलती से बचने के माध्यम से इसे अर्जित करने की आवश्यकता नहीं है। उसका प्रेम स्वतंत्र रूप से दिया गया है, कभी छीना नहीं जाता है, और किसी शर्त पर आधारित नहीं है।

2 कुरिन्थियों 12:9 पौलुस के बारे में बताता है, जो कलीसिया का एक बड़ा अगुवा था, और कैसे वह कमजोरी से जूझता था। उसकी कमजोरी ऐसी थी जिसे दूर करने के लिए उसने परमेश्वर से प्रार्थना की, परन्तु बदले में परमेश्वर ने उससे कहा, *"क्योंकि मेरी सामर्थ्य निर्बलता में सिद्ध होती है।"* इस पर विचार करें कि परमेश्वर सिद्ध लोगों को नहीं खोजता है, बल्कि उन लोगों को जो उस पर भरोसा रखने को तैयार हैं।

स्वयं को साबित करने का दबाव

क्या दूसरों के सामने स्वयं को साबित करना आपके लिए स्वाभाविक है? क्या आपने पूर्णता के माध्यम से स्वीकृति प्राप्त करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास किया है, ताकि आप अब अस्वीकृत या कहीं भी अयोग्य महसूस न करें?

यदि ऐसा है, तो यह मानसिक और भावनात्मक रूप से थका देने वाला है। बहुत मेहनत करने के बाद भी कुछ ही लोग यह अनुभव करते हैं कि उनके प्रयास सार्थक थे। तब कार्य करने की प्रेरणा एक आदत बन जाती है। आप अधिक परिश्रम करते हैं। अधिक समय देते हैं। हर बात के लिए हाँ कहते हैं। व्यक्तिगत अपेक्षाओं में बहुत कम सन्तोष मिलता है, और आप अगले लक्ष्य की ओर बढ़ते रहते हैं। सन्तुलन आवश्यक है, और स्मरण रखें कि परमेश्वर ने कभी नहीं कहा कि आप सिद्ध बनें, क्योंकि सिद्धता अस्तित्व में ही नहीं है।

भजन 103:13-14 कहता है, *"जैसे पिता अपने बालकों पर दया करता है, वैसे ही यहोवा अपने डरवैयों पर दया करता है। क्योंकि वह हमारी सृष्‌टि जानता है; और उसको स्मरण रहता है कि मनुष्य मिट्टी ही है।"*

परमेश्वर जानता है कि आप मनुष्य हैं। वह आपकी कमजोरियाँ, आपके संघर्ष, आपकी सीमाएँ जानता है। और वह फिर भी आपको प्रेम करता है।

गलतियाँ अनुग्रह को ढकती नहीं हैं

आप सोच सकते हैं कि यदि आप गलती कर दें, तो सब नष्ट हो जाएगा। आप सोच सकते हैं कि यदि आप पाप करते हैं, तो आपने परमेश्वर को निराश कर दिया। और यदि आप मानदण्ड पूरा न कर सकें, तो आप अयोग्य हैं। किन्तु परमेश्वर का अनुग्रह आपकी असफलताओं से बढ़कर है।

रोमियों 8:1 कहता है, *"अत: अब जो मसीह यीशु में हैं, उन पर दण्ड की आज्ञा नहीं।"*

इसका अर्थ है कि जब आप असफल होते हैं, पाप करते हैं, और अपनी अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतरते हैं, तब भी उसका अनुग्रह आप पर है।

परमेश्वर की सामर्थ्य कमजोरी के माध्यम से काम करती है

यह विश्वास करना आसान है कि परमेश्वर केवल सामर्थी, योग्य, सफल लोगों के द्वारा कार्य करता है। किन्तु परमेश्वर अक्सर अपना सबसे बड़ा काम कमज़ोरी के माध्यम से करता है।

बाइबल में दिए गए उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें परमेश्वर ने उपयोग किया:

- मूसा ने स्वयं पर सन्देह किया।
- दाऊद ने बड़ी गलतियाँ कीं।
- पतरस ने यीशु का इनकार किया।
- पौलुस ने कमजोरियों से संघर्ष किया।

फिर भी, परमेश्वर ने उन्हें अस्वीकार नहीं किया। उसने उन्हें उपयोग किया।

क्योंकि हमारी कमजोरी परमेश्वर की सामर्थ्य को सीमित नहीं करती हैं, बल्कि, वह तब सबसे अधिक कार्य करता है जब हम अपने दम पर सिद्ध बनने का प्रयास छोड़ देते हैं और उस पर निर्भर होना आरम्भ करते हैं।

जब आप स्वीकार करते हैं कि आपके पास सब कुछ नहीं है, तो आप परमेश्वर के लिए आगे आने का रास्ता बनाते हैं। जब आप यह दिखावा करना बंद कर देते हैं कि आप सब कुछ अकेले कर सकते हैं, तो आप उसकी सामर्थ्य को बिल्कुल नए तरीके से अनुभव करते हैं।

आपकी कमजोरियाँ आपको अयोग्य नहीं बनातीं है। वे परमेश्वर के अनुग्रह को चमकने का अवसर देती हैं।

अनुग्रह की स्वतन्त्रता में जीना

जब आप पूर्णता का पीछा करना छोड़ देते हैं और परमेश्वर के अनुग्रह पर भरोसा करना आरम्भ करते हैं, तो सब कुछ बदल जाता है।

- आपको असफलता का भय नहीं रह जाता है।
- आपको स्वयं को सिद्ध सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं रहती है।
- आपको "पर्याप्त" बनने का दबाव नहीं उठाना पड़ता है।

क्योंकि यीशु पर्याप्त है।

उसका अनुग्रह आपकी गलतियों को ढक लेता है। उसका प्रेम आपकी असुरक्षाओं को ढक लेता है। उसकी सामर्थ्य आपकी कमजोरी में काम करती है।

पूर्ण बनने के प्रयास के स्थान पर, आप परमेश्वर के प्रेम में विश्राम करना आरम्भ कर सकते हैं। हर गलती पर तनाव लेने के स्थान पर, आप यह विश्वास कर सकते हैं कि परमेश्वर का अनुग्रह उनमें से प्रत्येक से बड़ा है।

इफिसियों 2:8-9 हमें स्मरण दिलाता है, *"क्योंकि विश्‌वास के द्वारा अनुग्रह ही से तुम्हारा उद्धार हुआ है; और यह तुम्हारी ओर से नहीं, वरन् परमेश्‌वर का दान है, और न कर्मों के कारण, ऐसा न हो कि कोई घमण्ड करे।"*

अनुग्रह का अर्थ है कि आपको परमेश्वर का प्रेम कमाना नहीं है —उसे केवल ग्रहण करना है।

अनुग्रह को चुनना वास्तव में कैसा दिखता है

पूर्णतावाद को छोड़कर अनुग्रह को अपनाना एक दैनिक चुनाव है। इसका अर्थ यह सीखना है कि *"मुझे आज सिद्ध नहीं बनना है; मुझे केवल परमेश्वर पर भरोसा रखना है।"* इसका अर्थ है कि जब आप गलती करते हैं, तो स्वयं को दोष देने के बजाय परमेश्वर की ओर मुड़कर यह कहना है, *"तेरे अनुग्रह के लिए धन्यवाद।"* इसका अर्थ यह भी है कि जब आप स्वयं को साबित करने का दबाव महसूस करते हैं, तब स्वयं को यह स्मरण दिलाना, *"मैं पहले से ही प्रेम किया गया हूँ। मैं पहले से ही मसीह में पर्याप्त हूँ।"* और इसका अर्थ यह भी है कि अपनी कमियों को उसी प्रकार स्वीकार करना सीखें जैसे परमेश्वर करता है—अर्थात् दयालुता, धैर्य, और प्रेम के साथ।

अपूर्णता को स्वीकार करना और परमेश्वर की योजना पर भरोसा रखना

परमेश्वर की योजना आपकी पूर्णता से बड़ी है

यह स्वीकार करना कि जीवन हमेशा हमारी योजनाओं के अनुसार नहीं चलता है, चाहे कोई कितना भी प्रयास क्यों न कर ले, यह एक कठिन सत्य है। जीवन में चुनौतियाँ आना सामान्य है, चाहे कोई लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कितना भी प्रयत्न क्यों न करे। यदि किसी का आत्म -मूल्य इस बात से जुड़ा है कि सब कुछ उसकी योजना के अनुसार चले, तो प्रत्येक कठिनाई के साथ निराशा भी जुड़ी रहेगी।

फिर भी, हर चुनौती ऐसा प्रतीत कराती है जैसे कि आप पर्याप्त परिश्रम नहीं कर रहे है, परन्तु परमेश्वर की योजना आपकी सिद्धता पर निर्भर नहीं करती है। रोमियों 8:28, *"हम जानते हैं कि जो लोग परमेश्वर से प्रेम रखते हैं, उनके लिए सब बातें मिलकर भलाई ही को उत्पन्न करती हैं; अर्थात् उन्हीं के लिए जो उसकी इच्छा के अनुसार बुलाए हुए हैं,"* इसका सुन्दर सार प्रस्तुत करता है।

परमेश्वर कार्य करता रहता है, चाहे परिणाम प्रतिकूल ही क्यों न हों या गलतियाँ क्यों न हों। आप अपनी असफलताओं के कारण उसके प्रेम के योग्य होना नहीं खोते हैं, और आपकी कमियाँ उसकी योजना को विचलित नहीं करती हैं। आपको सब कुछ जानना आवश्यक नहीं है; जो वास्तव में मूल्यवान है, वह भरोसा है।

जब कुछ भी समझ न आए तब भी परमेश्वर पर विश्वास रखना

अच्छे समय में परमेश्वर पर विश्वास रखना आसान है, परन्तु जब सब कुछ ठीक नहीं लगता, तो ऐसा करना कठिन हो जाता है। जब कोई भी काम योजना के अनुसार नहीं होता है और सब कुछ बिगड़ता रहता है तो आप क्या करते हैं? जब अवसर उपलब्ध नहीं होते हैं तो आप क्या करते हैं? यही वह समय होता है जब आपके बुनियादी विश्वास की असली परीक्षा होती है।

नीतिवचन 3:5-6 में लिखा है, *"तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन् सम्पूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना। उसी को स्मरण करके सब काम करना, तब वह तेरे लिए सीधा मार्ग निकालेगा।"*

इसका अर्थ है कि परमेश्वर की योजनाएँ आपकी अपेक्षाओं से भिन्न हो सकती हैं। वह मार्ग जिसे वह आपके लिए चुनता है, उसमें बाधाएँ और निराशाएँ हो सकती हैं। किन्तु हमेशा एक आशा की किरण रहती है; परमेश्वर की योजना हमेशा बड़ी और उत्तम होती है।

तुलना को छोड़ देना

अपूर्णता को स्वीकार करने में सबसे बड़ी रुकावटों में से एक तुलना करना है। अन्य लोगों को देखकर यह मान लेना आसान है कि उन्हें सब कुछ पता है, उनका जीवन संघर्षों से मुक्त है, और उन्होंने किसी तरह सफलता और विश्वास के बीच संतुलन बना लिया है।

किन्तु तुलना एक फंदा है।

हर किसी के अपने संघर्ष, अपने भय, और अपनी कमजोरियाँ होती हैं। किसी का भी जीवन उतना पूर्ण नहीं होता है जितना कि बाहर से दिखाई देता है। परमेश्वर ने आपको किसी और की यात्रा जीने के लिए नहीं बुलाया है; उसने आपको आपकी अपनी यात्रा में उस पर भरोसा रखने के लिए बुलाया है।

गलातियों 6:4 हमें स्मरण दिलाता है, *"पर हर एक अपने ही काम को जाँच ले, और तब दूसरे के विषय में नहीं परन्तु अपने ही विषय में उसको घमण्ड करने का अवसर होगा।"*

जब आप तुलना करना छोड़ देते हैं, तो आप स्वयं को असंभव मानकों पर खरा उतरने के दबाव से मुक्त कर लेते हैं। आप दूसरों की तुलना में अपनी स्थिति के बारे में चिता करने के बजाय इस बात पर ध्यान केंद्रित करना आरम्भ कर देते हैं कि परमेश्वर आपके जीवन में क्या कर रहा है।

चर्चा: अनुग्रह को अपनाने से आपका दृष्टिकोण कैसे बदल सकता है?

1. क्या आपको केवल परिणामों के बजाय प्रक्रिया में आनन्द मिला?
2. क्या आपने दिखावा करना बंद कर दिया कि आप में कोई कमी नहीं है, इसलिए आपके संबंध मज़बूत हो गए?
3. क्या आपने स्वयं से उसी प्रकार प्रेम करना सीखा जैसा परमेश्वर आपसे करता है—अर्थात् पूर्णतः, बिना किसी शर्त, और बिना प्रदर्शन के दबाव के?

पूर्णता को छोड़ देना आसान नहीं है, परन्तु यह मुक्ति देता है। जब आप असंभव मानकों का पीछा करना छोड़ देते हैं और परमेश्वर की योजना पर भरोसा करना आरम्भ करते हैं, तो आप जीवन को एक नए तरीके से अनुभव करना आरम्भ कर देते हैं।

पूर्णता एक बोझ है जिसे उठाने के लिए परमेश्वर ने आपको नहीं बुलाया है। उसका अनुग्रह बड़ा है। उसका प्रेम गहरा है। और आपके लिए उसकी योजना पूर्णतावाद द्वारा दिए गए किसी भी वायदे से कहीं बेहतर है।

3

परमेश्वर की योजना में शान्ति पाना

मुख्य वचन: फिलिप्पियों 1:6

"मुझे इस बात का भरोसा है कि जिसने तुम में अच्छा काम आरम्भ किया है, वही उसे यीशु मसीह के दिन तक पूरा करेगा।"

आत्म-निर्भरता से लेकर परमेश्वर पर विश्वास तक

जब आपको ऐसा लगता है कि सब कुछ आप पर निर्भर है, तो जीवन बोझिल हो जाता है। सम्पूर्ण ज़िम्मेदारी अपने ऊपर लेना मानसिक रूप से अत्याधिक बोझ देने वाला होती है। हर एक निर्णय, हर गलती और यहाँ तक कि परिणाम भी पूरी तरह से आप पर निर्भर करेगा और इसके विनाशकारी परिणाम हो सकते हैं।

परमेश्वर ने आपके लिए ऐसा नहीं चाहा है। अपने ऊपर बोझ डालना कठिन है, और सहायता के लिए किसी अन्य व्यक्ति, जैसे कि अपने परिवार, पर निर्भर रहना अधिक आसान है। नियन्त्रण छोड़ देना और किसी और पर भरोसा करने में सक्षम होना—विशेष रूप से परमेश्वर के हाथों में—मानसिक तनाव से बहुत राहत दिला सकता है। आप राहत महसूस करेंगे क्योंकि आप जानते हैं कि उसने आपके लिए जो योजनाएँ बनाई हैं, वे हमेशा आपकी योजनाओं से बेहतर होंगी।

यदि आपको आश्वासन चाहिए, तो फिलिप्पियों 1:6 कहता है, *"मुझे इस बात का भरोसा है कि जिसने तुम में अच्छा काम आरम्भ किया है, वही उसे यीशु मसीह के दिन तक पूरा करेगा।"* प्रभु आपका सहारा है; वह हमेशा आपके लिए कार्य कर रहा है, भले ही आप न देखें। आपको सब कुछ समझने या पूर्व-नियोजित करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि नियन्त्रण उसी के हाथ में है, आपके हाथ में नहीं है।

नियन्त्रण का भ्रम

जब हम ऐसे समाज में पले-बढ़े हों जो व्यक्तिवाद को महत्व देता हो, तो जीवन की बातों में नियन्त्रण छोड़ देना सबसे कठिन काम हो सकता है। जब हम छोटे होते हैं, तो हमें बताया जाता है कि कड़ी मेहनत से हमें सफलता मिलती है, सही चुनाव से परिणाम मिलते हैं, और अच्छी योजना बनाने से उज्ज्वल भविष्य सुनिश्चित होता है। हालाँकि, जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमें यह एहसास होने लगता है कि यह सब हमारे नियन्त्रण में नहीं है। अप्रत्याशित रूकावटें सामने आती हैं, योजनाएँ सफल नहीं होतीं हैं, और हमारे सर्वोत्तम प्रयास भी हमें हमेशा इच्छानुसार परिणाम नहीं देते हैं।

नियन्त्रण के बिना जीवन, जहाँ लक्ष्यों को प्राप्त करना आवश्यक है, कठिन लगता है, यही कारण है कि लोग अपने लक्ष्यों से दूर चले जाने पर निराश हो जाते हैं। हर चीज़ पर नियन्त्रण रखने का प्रयास करने से चिता और तनाव बढ़ता है।

आत्म-निर्भरता का अर्थ उत्तरदायित्व से भागना नहीं है, बल्कि इसका अर्थ है हर छोटी -छोटी बात पर तनाव लेने के बजाय परमेश्वर पर भरोसा रखना। परमेश्वर से मिली अगुवाई को स्वीकार करना दबाव को अपनाने के स्थान पर शान्ति को पोषित करता है।

परमेश्वर की योजना आपकी योजनाओं से परे है

हममें से हर एक की यह अपेक्षा होती है कि हम अपने जीवन को किस प्रकार से जीना चाहते हैं। हम योजनाएँ बनाते हैं, लक्ष्य निर्धारित करते हैं, और एक निश्चित सीमा तक सफलता प्राप्त करने की दिशा में आगे बढ़ते हैं। हालाँकि, उस समय क्या होता है जब चीजें हमारी अपेक्षा के अनुरूप नहीं होतीं? ऐसे समयों में, हमारा विश्वास परखा जाता है।

नीतिवचन 16:9 के अनुसार, *"मनुष्य मन में अपने मार्ग पर विचार करता है, परन्तु यहोवा ही उसके पैरों को स्थिर करता है।"*

इसका अर्थ है कि परमेश्वर की योजना मानवीय सीमाओं और परिणामों से बँधी नहीं है। कई बार, हम सोचते हैं कि हम सब कुछ ठीक कर रहे हैं और बड़े पैमाने पर चीज़ों को भूल जाते हैं। हम अपने चारों ओर होने वाले परिवर्तनों को स्वीकार नहीं करते हैं और अनिश्चितता का विरोध करते हैं, जो आखिरकार हमें मुश्किल में डाल देता है।

किन्तु यदि हम अपनी योजनाएँ उसके हाथों में सौंप दें, तो हमें किसी बात के सफल होने के लिए प्रयत्न करने बजाय उस पर भरोसा करना आरम्भ करना है। तब हमें दिखाई देने लगता है कि चाहे सब कुछ उल्टा ही क्यों न जाए, परमेश्वर हमारा समर्थन करेगा और हमें उस दिशा में मार्गदर्शन करेगा जो हमारी कल्पना से भी अधिक महान है।

सच्ची शान्ति समर्पण से आती है

आप सिद्ध परिस्थितियों में शान्ति का अनुभव नहीं कर सकते हैं। आप उसे तब भी नहीं पा सकते हैं जब सब कुछ आपके नियन्त्रण में हो। किन्तु शान्ति केवल तब मिलती है जब आप अपना सम्पूर्ण भरोसा उस पर रखते हैं, भले ही जीवन अनिश्चित क्यों न हो।

ऐसा विश्वास सहज नहीं आता है। इसके लिए आपमें विश्वास, धैर्य और भय का प्रतिरोध करने की इच्छा-शक्ति की आवश्यकता होती है। ऐसा करने का एकमात्र तरीका यह है कि आत्म-निर्भरता से बचें और परमेश्वर को नियन्त्रण सौंप दें। तभी आप स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं।

आप उन बातों के बारे में चिता करना छोड़ देते हैं जो आपके नियन्त्रण से बाहर हैं, क्योंकि आप जानते हैं कि सब परमेश्वर के नियन्त्रण में है।

आप हर निर्णय पर अधिक सोचना बंद कर देते हैं क्योंकि आप विश्वास करते हैं कि परमेश्वर आपकी अगुवाई कर रहा है।

अब आप भविष्य के बारे में चिता नहीं करते हैं क्योंकि आप सोचते हैं कि आपके लिए परमेश्वर की योजना सुरक्षित है।

यीशु यूहन्ना 14:27 में कहता है, *"मैं तुम्हें शान्ति दिए जाता हूँ, अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ; जैसे संसार देता है, मैं तुम्हें नहीं देता: तुम्हारा मन व्याकुल न हो और न डरे।"*

उसकी शान्ति भिन्न है और विशिष्ट परिस्थितियों पर आधारित नहीं है। यह उसके अनन्त प्रेम और विश्वासयोग्यता पर आधारित है।

जब आप पूरी तस्वीर नहीं देख पाते हैं तब भी प्रक्रिया पर भरोसा रखें

आत्म-निर्भरता से विश्वास की ओर बढ़ना सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है। परमेश्वर अपनी योजना एक ही बार में प्रकट नहीं करता है। इसके बजाय, वह चाहता है कि हम उस पर भरोसा रखें कि वह इस प्रक्रिया में कदम दर कदम हमारा मार्गदर्शन करेगा।

यह कठिन होता है, विशेषकर तब जब अनिश्चितता बढ़ जाती है। आप किसी ऐसे दौर से गुजर सकते हैं जिसमें आपको आगे क्या करना है, इसका कोई अनुमान न हो। या फिर स्पष्टता के लिए प्रार्थना करने के बाद भी आप उत्तर की प्रतीक्षा में अटके हुए हैं। शायद, हममें से बाकी लोगों को ऐसा महसूस हो सकता है कि परमेश्वर हमें एक निश्चित दिशा में ले जा रहा है, जहाँ चीजें फिलहाल समझ में नहीं आ रही हैं। किन्तु परमेश्वर का समय हमेशा सही होता है। वह कभी भ्रमित नहीं होता है। वह कभी देर नहीं करता है। वह कभी यह नहीं भूलता कि वह क्या कर रहा है।

यशायाह 55:8-9 हमें स्मरण दिलाता है, "*'क्योंकि यहोवा कहता है, मेरे विचार और तुम्हारे विचार एक समान नहीं हैं, न तुम्हारी गति और मेरी गति एक सी है। क्योंकि मेरी और तुम्हारी गति में और मेरे और तुम्हारे सोच विचारों में, आकाश और पृथ्वी का अन्तर है।'*" क्योंकि मेरी और तुम्हारी गति में और मेरे और तुम्हारे सोच विचारों में, आकाश और पृथ्वी का अन्तर है। यहाँ तक कि जब आप स्वयं को यह याद दिलाते हैं तब भी परमेश्वर कार्य कर रहा है।

यहाँ तक कि जब अनिश्चितता महसूस होती है, तब भी उसका उद्देश्य पूरा हो रहा होता है। जब आपको लगे कि सब कुछ आपके नियन्त्रण से बाहर है, तो बस इतना याद रखें कि आपको ठीक उसी जगह ले जाया जा रहा है जहाँ आपको जाना है।

भय में नहीं, विश्वास में चलो

किसी के जीवन में सबसे कठिन और जटिल बात भय से पीड़ित होना है। यह परमेश्वर पर भरोसा करने पर भी प्रभाव डालता है। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति हर काम स्वयं करने का प्रयास करता है, तो डर उसे सभी उत्तर अपने दिमाग में रखने पर मजबूर कर देता है। इससे उन्हें यह भी लगता है कि यदि वे कोई समाधान नहीं निकाल पाए तो सब कुछ नष्ट हो जाएगा।

इसके विपरीत, विश्वास एक भिन्न कहानी कहता है। यह स्मरण दिलाता है कि सब ठीक है और परमेश्वर आपके साथ है। परमेश्वर का नियन्त्रण हमें याद दिलाता है कि हमारे जीवन का प्रत्येक

पहलू उसी की दृष्टि में है। आपको हर एक उत्तर की आवश्यकता नहीं है; केवल यह विश्वास रखना है कि परमेश्वर के पास हर उत्तर है। आप रहस्य को लेकर चिन्तित हो सकते हैं, परन्तु निश्चिन्त रहें कि वह सब पहले ही सम्भाल चुका है। परमेश्वर के सार की सुंदरता यह है कि आपको पूर्ण होने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि उसका अनुग्रह इसे उचित ठहराता है।

2 कुरिन्थियों 5:7 कहता है, *"क्योंकि हम रूप को देखकर नहीं, पर विश्‌वास से चलते हैं।"* इस सन्देश का सार यह है कि आपको परमेश्वर पर भरोसा करने से पहले सब कुछ जानने की आवश्यकता नहीं है। प्रक्रिया पर भरोसा रखें, विश्वास में चलें, और निश्चय रखें कि आपके हर कदम पर उसकी दृष्टि है।

नियन्त्रण छोड़ने और परमेश्वर में विश्राम पाने के व्यावहारिक तरीके

नियन्त्रण छोड़ना कठिन है। हम चाहते हैं कि सब कुछ पहले से तय हो, हमें पता हो कि आगे क्या होने वाला है, और हम अपने जीवन की दिशा तय करने की स्थिति में हों। किन्तु हर चीज को सूक्ष्म रूप से प्रबंधित करने के प्रत्येक प्रयास के साथ, हम अधिक चितित और बेचैन हो जाते हैं। यह सुनिश्चित करना कि सब कुछ बिल्कुल सही हो जाए, बहुत थका देने वाला काम है।

परमेश्वर ने हमारे लिए इस तरह जीवन जीने की योजना नहीं बनाई है। इसके बजाय वह हमारे लिए कुछ बेहतर चाहता है - एक ऐसा जीवन जो विश्वास, समर्पण और अटल शांति से भरा हो। किन्तु छोड़ देना कोई रातोंरात होने वाला काम नहीं है। यह प्रतिदिन भय के स्थान पर सचेत रूप से विश्वास चुनने, चिता के स्थान पर भरोसा चुनने, और प्रयास करने के स्थान पर समर्पण चुनने के बारे में है।

यीशु मत्ती 11:28 में स्मरण दिलाता है, *"हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।"* हम हमेशा हर चीज को ठीक करके वह राहत नहीं पाते हैं जिसकी हम तलाश कर रहे हैं। इसके बजाय, राहत नियन्त्रण की आवश्यकता को त्यागने से मिलती है और यह जानकर सांत्वना मिलती है कि परमेश्वर ने सब कुछ संभाल रखा है।

यह पहचानना कि क्या आपके नियन्त्रण में है और क्या नहीं

यह समझना कि क्या आपके नियन्त्रण में है और क्या नहीं, छोड़ने की प्रक्रिया में पहला कदम है। यहाँ बताया गया है कि आप किन चीज़ों को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं।

- आप दूसरों के व्यवहार को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं।
- आप अचानक आने वाली बाधाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं।
- आप भविष्य में क्या होगा, यह नियंत्रित नहीं कर सकते हैं।

प्रार्थना का उपयोग करके चिंता कम करना

चिंता इस भावना से उत्पन्न होती है कि हमें हर समस्या का समाधान स्वयं ही करना है। किन्तु प्रार्थना हमें अपनी समस्याओं के प्रति अपना दृष्टिकोण परमेश्वर की सामर्थ्य के अनुसार बदलने के लिए प्रोत्साहित करती है, और हमें याद दिलाती है कि हम अकेले नहीं हैं।

फिलिप्पियों 4:6-7 इसे अत्यन्त स्पष्ट रूप से 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।"*

जब हम अपने बोझ के साथ परमेश्वर के पास आते हैं, तो हमें याद आता है कि परमेश्वर इस वाहन के चालक की सीट पर है। चीजें तुरंत नहीं बदल सकती हैं, परन्तु बोझ अकेले उठाने की ज़रूरत नहीं है।

प्रार्थना को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना इसे प्राप्त करने का एक प्रभावी तरीका है। अत्याधिक तनाव के क्षणों के दौरान, चाहे वह "हे परमेश्वर, मैं तुझ पर भरोसा करता हूँ" ही क्यों न हो, रुककर प्रार्थना करना सुनिश्चित करें। जितना अधिक आप अपनी चिंताओं को परमेश्वर के अधीन करते हैं, उतनी ही अधिक शांति और संतुलन आप पाते हैं।

वर्तमान में जीना क्यों आवश्यक है

यदि कोई व्यक्ति इस विचार में फँसा है कि आगे क्या होगा, तो अतीत को छोड़ना कठिन हो जाता है। आगे क्या होने वाला है? मैं कैसे जानूँ कि सब कुछ पूर्ण होगा? यदि मैं कोई गलत निर्णय ले लूँ तो क्या होगा?

इन कठिनाइयों को जानने के परिणामस्वरूप जिनका हम सामना कर सकते हैं, परमेश्वर ने हमें पहले ही यह बता दिया: *"अत: कल की चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिए आज ही का दु:ख बहुत है।"* मत्ती 6:34

सरल शब्दों में, भविष्य की चिन्ता करना कुछ भी नहीं बदलता है, बल्कि केवल आपकी शान्ति छीन लेता है। तो इसके स्थान पर आप क्या कर सकते हैं? आप यह प्रयास करें कि जो आपके आगे है उस पर नियन्त्रण के लिए हर सम्भव कदम उठाएँ।

अपने मन को वर्तमान में रखें और अपने आप से ये प्रश्न पूछें:

- मैं इसी क्षण परमेश्वर की कैसे सहायता कर सकता हूँ?
- मैं आज ऐसा क्या कर सकता हूँ जिससे मैं उस पर और अधिक भरोसा रख सकूँ?
- क्या ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ वह इस समय मेरे जीवन में कार्य कर रहा है?

जब आप भय के स्थान पर भक्ति को अपनाते हैं, तब आप वास्तव में उन सभी ईश्वरीय कार्यों को देखना आरम्भ करते हैं जो आपके जीवन में घटित हो रहे हैं, चाहे वे कितने भी छोटे क्यों न प्रतीत हों।

समर्पण की दैनिक आदतें बनाना

नियन्त्रण छोड़ देना कोई एक बार की बात नहीं है—यह वह अभ्यास है जिसे आपको प्रतिदिन करना होता है। समर्पण एक उत्तम आदत है।

यहाँ कुछ तरीके हैं जिनसे आप उस आदत को विकसित कर सकते हैं:

- **अपने दिन का आरम्भ परमेश्वर को सौंपकर करें।** हर सुबह एक क्षण निकालकर कहें, "हे परमेश्वर, मैं यह दिन आपको समर्पित करता हूँ। मुझे अपनी इच्छा के अनुसार चला।"
- **जब आप चिन्तित महसूस करें, रुककर प्रार्थना करें।** भय को हावी न होने दें, बल्कि रूकें और स्वयं को स्मरण दिलाएँ, "परमेश्वर के नियन्त्रण में सब कुछ है।"
- **पवित्रशास्त्र में जड़ पकड़ें।** जितना अधिक आप अपने मन को परमेश्वर के वचन से भरेंगे, उतना ही अधिक आप उस पर भरोसा करना सीखेंगे।

- **कृतज्ञता का अभ्यास करें।** जब आप इस पर ध्यान केन्द्रित करते हैं कि परमेश्वर पहले ही क्या कर चुका है, तो आगे की बातों के लिए उस पर भरोसा करना सरल हो जाता है।

जितना अधिक आप समर्पण का अभ्यास करेंगे, उतना ही यह स्वाभाविक हो जाएगा। परमेश्वर पर भरोसा करना मांसपेशी बनाने के समान है—जो कि उपयोग से और अधिक मजबूत होती जाती है।

चर्चा: कौन सी आदतें आपको परमेश्वर पर अधिक भरोसा करने में सहायता कर सकती हैं?
नियन्त्रण छोड़ना समय लेता है। यह एक प्रक्रिया है जो तब घटित होती है जब आप प्रतिदिन सचेत रूप से परमेश्वर पर अधिक भरोसा करने का निर्णय लेते हैं।

एक क्षण रुककर अपने जीवन पर विचार करें:

- ऐसी कौन-सी बातें हैं जिन्हें आप अभी भी पकड़े हुए हैं?
- यदि आप उन्हें परमेश्वर के नियन्त्रण में छोड़ दें, तो आपको कैसा लगेगा?
- समर्पण की यात्रा में आपकी सहायता के लिए आप कौन-सा दैनिक परिवर्तन कर सकते हैं?

परमेश्वर नहीं चाहता है कि आप सभी उत्तर ढूँढ़ें। वह केवल चाहता है कि आप उसके साथ कदम - दर-कदम चलें। इसके प्रतिफल के रूप में, आप उस अद्भुत शान्ति का अनुभव करना आरम्भ करेंगे जो उसकी योजनाओं में विश्राम करने से आती है।

4

उद्देश्य के साथ जीना, पूर्णता के साथ नहीं

मुख्य वचन: कुलुस्सियों 3:23

"जो कुछ तुम करते हो, तन मन से करो, यह समझकर कि मनुष्यों के लिए नहीं परन्तु प्रभु के लिए करते हो।"

पूर्णतावाद आपके कंधों पर एक लगातार बोझ जैसा महसूस हो सकता है। यह आपको अधिक मेहनत करने, अधिक कार्य करने और असंभव अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए प्रेरित करता है। यह आपको बताता है कि आपका मूल्य आपकी उपलब्धियों से जुड़ा है, गलतियाँ आपको परिभाषित करती हैं, और आपको हमेशा सब कुछ नियन्त्रण में रखना चाहिए। किन्तु परमेश्वर ने हमें कभी इस तरह जीने के लिए नहीं बुलाया है।

परमेश्वर सिद्धता की नहीं—विश्वासयोग्यता की माँग करता है। वह हमें उद्देश्यपूर्ण जीवन के लिए बुलाता है, दबाव से भरे जीवन के लिए नहीं बुलाता है। अन्तर यह है कि उद्देश्य आनन्द से प्रेरित होता है, जबकि पूर्णतावाद भय से प्रेरित होता है। उद्देश्य विकास का अवसर देता है, परन्तु पूर्णतावाद अनुग्रह के लिए कोई स्थान नहीं छोड़ता है।

श्रेष्ठता और पूर्णतावाद के बीच अन्तर

परमेश्वर ने हमें श्रेष्ठता की खोज करने के लिए बनाया है, जुनून के लिए नहीं। श्रेष्ठता का अर्थ है कि हमें जो कुछ भी मिला है उसका सर्वोत्तम उपयोग करें, अपने वरदानों से उसका आदर करें, और इस प्रक्रिया में बढ़ें। दूसरी ओर, पूर्णतावाद चिन्ता से उत्पन्न होता है। यह एक ऐसा विश्वास है कि यदि हम पूर्ण नहीं हैं, तो हम पर्याप्त अच्छे नहीं हैं।

कुलुस्सियों 3:23 हमें स्मरण दिलाता है कि हमें अपने पूरे मन से काम करने के लिए बुलाया गया है—अर्थात् लोगों को प्रसन्न करने के लिए नहीं, बल्कि परमेश्वर का आदर करने के लिए बुलाया गया है। इसका अर्थ है कि हमारी प्रेरणा महत्त्वपूर्ण है। क्या हम इसलिए प्रयास कर रहे हैं क्योंकि हम परमेश्वर से प्रेम करते हैं और उसकी भलाई को प्रदर्शित करना चाहते हैं? या फिर हम डर के कारण प्रयास कर रहे हैं, अपनी उपलब्धियों के माध्यम से अपनी योग्यता साबित करने का प्रयास कर रहे हैं?

श्रेष्ठता का अर्थ अपना सर्वोत्तम देना है, यह जानते हुए कि गलतियाँ होंगी और विकास समय लेता है। किन्तु पूर्णतावाद एक असम्भव मानक की माँग करता है, जिससे आपको ऐसा महसूस होता है कि आप चाहे जो भी करें, वह कभी भी पर्याप्त नहीं है।

जब पूर्णता बोझ बन जाती है

जीवन के हर क्षेत्र में - अर्थात् काम, संबंध, विश्वास में पूर्ण होने का प्रयास करना जल्द ही भारी पड़ सकता है। इसमें आराम के लिए कोई जगह नहीं है, गलतियों के लिए कोई जगह नहीं है, और अनुग्रह के लिए कोई जगह नहीं है। यह एक थका देने वाला चक्र बनाता है जहाँ आप लगातार एक ऐसे लक्ष्य का पीछा करते रहते हैं जिसे पाना नामुमकिन है।

हो सकता है कि आपने पहले भी यह दबाव महसूस किया हो—हमेशा अपने उच्चतम स्तर पर प्रदर्शन करने की आवश्यकता, कभी किसी को निराश न करने की, हमेशा सही उत्तर देने की आवश्यकता। किन्तु इस तरह का दबाव परमेश्वर की ओर से नहीं आता है।

यीशु कुछ बिल्कुल अलग बताता है। मत्ती 11:28 में वह कहता है, *"हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।"* परमेश्वर की योजना आपके लिए सिद्धता पर नहीं—विश्वास पर आधारित है।

यदि आप असंभव अपेक्षाओं को पूरा करने का प्रयास करते हुए लगातार थका हुआ महसूस कर रहे हैं, तो शायद यह स्वयं से पूछने का समय है: *क्या मैं पूर्णता के लिए जी रहा हूँ, या क्या मैं उद्देश्य के लिए जी रहा हूँ?*

असफलता के भय को छोड़ना

लोगों द्वारा पूर्णता का पीछा करने का सबसे बड़ा कारण असफलता का डर है। गलतियाँ करने या पीछे रह जाने का विचार डरावना लग सकता है, खासकर तब जब आपने अपनी पहचान "हमेशा सही करने वाले व्यक्ति" के रूप में बना रखी हो।

किन्तु असफलता शत्रु नहीं है। असफलता अक्सर वह स्थान है जहाँ परमेश्वर अपना सर्वश्रेष्ठ कार्य करता है। जीवन के सबसे बड़े सबक अक्सर असफलता से ही आते हैं क्योंकि असफलता हमें नम्र बनाती है, हमें सिखाती है, और हमें परमेश्वर के निकट लाती है।

- मूसा ने अगुवाई करने की अपनी क्षमता पर सन्देह किया, फिर भी परमेश्वर ने उसे अपनी प्रजा को छुड़ाने के लिए उपयोग किया।
- दाऊद ने बड़ी गलतियाँ कीं, फिर भी उसे ‘परमेश्वर के मन के अनुसार मनुष्य’ कहा गया।
- पतरस ने यीशु का इनकार किया, फिर भी वह आरम्भिक कलीसिया का स्तम्भ बना।

परमेश्वर आपके सिद्ध होने की प्रतीक्षा नहीं कर रहा है —वह आपके इच्छुक होने की प्रतीक्षा कर रहा है।

2 कुरिन्थियों 12:9 में परमेश्वर पौलुस से कहता है, *“मेरा अनुग्रह तेरे लिए बहुत है; क्योंकि मेरी सामर्थ्य निर्बलता में सिद्ध होती है।”* इसका अर्थ है कि आपकी असफलताएँ आपको परिभाषित नहीं करती हैं—परमेश्वर का अनुग्रह परिभाषित करता है।

प्रदर्शन के स्थान पर उद्देश्य पर ध्यान केन्द्रित करना

जब आप अपना ध्यान प्रदर्शन से हटाकर उद्देश्य पर केंद्रित करते हैं, तो सब कुछ बदल जाता है। आप असंभव मानकों का पीछा करना छोड़ देते हैं, और आप परमेश्वर की इच्छा की खोज आरम्भ कर देते हैं। आप यह समझने लगते हैं कि सफलता लोगों को प्रभावित करने के बारे में नहीं है — बल्कि यह परमेश्वर की आज्ञाकारिता में जीवन जीना के बारे में हैं।

उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का अर्थ यह पूछना है:

- क्या मैं अपने कार्यों, संबंधों, और चुनावों में परमेश्वर का आदर कर रहा हूँ?

- क्या मैं अपने वरदानों का उपयोग दूसरों की सेवा के लिए कर रहा हूँ या केवल स्वयं को साबित करने के लिए कर रहा हूँ?
- क्या मैं अनुग्रह के लिए स्थान छोड़ रहा हूँ, या क्या मैं लगातार अपने आप पर अधिक करने का दबाव डाल रहा हूँ?

कुलुस्सियों 3:23 हमें याद दिलाता है कि हम जो कुछ भी करते हैं, हमें उसे पूरे मन से करना चाहिए, मानो हम प्रभु के लिए काम कर रहे हों। इसका मतलब यह है कि हमारा उद्देश्य व्यक्तिगत पहचान के बारे में नहीं है - यह परमेश्वर की भलाई को प्रतिबिंबित करने के बारे में है।

कड़ी मेहनत और विश्राम के बीच संतुलन

परमेश्वर हमें कड़ी मेहनत करने के लिए बुलाता है, परन्तु वह हमें विश्राम करने के लिए भी बुलाता है। उसने हमें इस प्रकार रचा है कि हमें दोनों की आवश्यकता है। श्रेष्ठता की खोज करना स्वयं को थका देना नहीं है।

सृष्टि के बारे में सोचें—परमेश्वर ने संसार को छह दिनों में बनाया, परन्तु सातवें दिन उसने विश्राम किया। यदि सृष्टि का रचयिता स्वयं ठहरकर विश्राम करता है, तो हम क्यों सोचते हैं कि हमें बिना रुके लगातार चलते रहना चाहिए?

विश्राम आलस्य नहीं है। यह विश्वास का एक कार्य है। जब आप विश्राम करते हैं, तब आप यह स्वीकार करते हैं कि नियन्त्रण परमेश्वर के हाथों में है, आपके नहीं। आप यह कहते हैं, *"मुझे सब कुछ स्वयं करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि परमेश्वर पहले से कार्य कर रहा है।"*

सफलता को पुनः परिभाषित करना

यदि सफलता पूर्णता के बारे में नहीं है, तो यह किस बारे में है? परमेश्वर की दृष्टि में सफलता विश्वासयोग्यता, आज्ञाकारिता और भरोसे के बारे में है।

यह उपस्थित होने, अपने वरदानों का उपयोग करने, और अपना सर्वोत्तम देने के बारे में है —परन्तु यह भी समझने के साथ कि आपका सर्वोत्तम प्रत्येक दिन अलग दिखेगा। कुछ समयों में, सफलता बड़े कार्यों को पूरा करना है। अन्य समयों में, सफलता यह है कि कठिनाइयों में भी विश्वासयोग्य बने रहना।

उपलब्धियों, प्रसिद्धि, या कार्य-सूची के पूरे होने से सफलता को मापना आसान है। किन्तु परमेश्वर की दृष्टि में सफलता भिन्न होती है। वह प्रयास के पीछे के हृदय को देखता है। वह कार्य के पीछे के भरोसे को देखता है।

यदि आप प्रत्येक दिन परमेश्वर का आदर करने, उसके प्रेम को प्रतिबिम्बित करने, और पूर्ण होने की आवश्यकता को समर्पित करने के लक्ष्य के साथ जीते हैं, तो आप पहले से ही सफल हैं।

विकास पर ध्यान केन्द्रित करना, पूर्णता पर नहीं

यह मान लेना सरल है कि यदि हम पूर्ण नहीं हैं, तो हम पर्याप्त नहीं हैं। यदि हम गलती करते हैं, तो हमने असफलता पाई। यदि हम किसी कार्य को बिना त्रुटि के नहीं कर सकते हैं, तो हमें करना ही नहीं चाहिए। किन्तु ऐसा विचार परमेश्वर से नहीं आता है —यह भय से आता है।

परमेश्वर ने कभी सिद्धता नहीं माँगी। वह विकास चाहता है।

सम्पूर्ण बाइबल में हम उन अपूर्ण लोगों की कहानियाँ देखते हैं जिन्हें परमेश्वर ने सामर्थ्य के साथ उपयोग किया—इसलिए नहीं कि उनके पास सब कुछ था, परन्तु क्योंकि परमेश्वर की योजना उनकी पूर्णता पर नहीं, उनकी बढ़ने की इच्छा पर निर्भर थी।

फिलिप्पियों 1:6 हमें स्मरण दिलाता है, *"जिसने तुम में अच्छा काम आरम्भ किया है, वही उसे यीशु मसीह के दिन तक पूरा करेगा।"* इसका अर्थ है कि परमेश्वर का कार्य आपके भीतर अभी पूरा नहीं हुआ है। आपको सब कुछ समझने की आवश्यकता नहीं है। आप एक प्रक्रिया में हैं और यह ठीक है।

पर्याप्त न होने के भय को छोड़ना

विकास में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक भय है —असफलता का भय, न्याय का भय, और अपेक्षा के अनुरूप न होने का भय। किन्तु डर हमें फँसाए रखता है। यह हमें बताता है कि नई चीजों को न आजमाएँ, जोखिम न उठाएँ और विश्वास के साथ आगे न बढ़ें, क्योंकि *क्या होगा यदि हम सही तरीके से काम न कर पाएँ?*

किन्तु सत्य यह है: विकास के लिए गलतियाँ आवश्यक हैं।

सोचें कि एक बच्चा चलना कैसे सीखता है। वह लड़खड़ाता है। वह गिरता है। वह फिर से उठता है। कोई उनसे यह अपेक्षा नहीं करता है कि वह पहली बार में ही सब कुछ सही कर लेगा। और फिर भी, जब बात हमारे अपने जीवन की आती है, तो हम अक्सर स्वयं से अपेक्षा करते हैं कि हम हर चीज में तुरंत अच्छे हो जाएँ—कभी संघर्ष न करें, कभी असफल न हों।

किन्तु परमेश्वर असफलता को हमारे समान नहीं देखता है। वह उसमें अवसर देखता है। हर बार जब आप प्रयास करते हैं और पाप में गिरते हैं, आप सीखते हैं। हर चुनौती जो आप झेलते हैं, वह आपको गढ़ती है। परमेश्वर आपकी कमियों से निराश नहीं होता है —वह उन्हीं के माध्यम से आपको शुद्ध करता है।

नीतिवचन 24:16 कहता है, *"क्योंकि धर्मी चाहे सात बार गिरे तौभी उठ खड़ा होता है।"* विकास का अर्थ कभी असफल न होना नहीं है। इसका अर्थ हमेशा फिर से खड़े हो जाना है।

प्रदर्शन से प्रगति की ओर बढ़ना

जब हम प्रदर्शन पर अधिक ध्यान केन्द्रित करते हैं, तो प्रगति से दृष्टि हट जाती है। हम परिणामों में इतने अधिक उलझ जाते हैं कि प्रक्रिया की सुन्दरता भूल जाते हैं। किन्तु वास्तविक विकास किसी पूर्ण मंज़िल तक पहुँचना नहीं है, बल्कि यात्रा के दौरान सीखने और बढ़ने में है।

एक बीज के बारे में सोचें जो मिट्टी में बोया जाता है। वह रातोंरात अंकुरित नहीं होता है। उसे समय, देखभाल, और धैर्य की आवश्यकता होती है। आपका विकास भी इसी प्रकार है। कुछ ऋतुएँ दृश्यमान प्रगति से भरी होंगी, और कुछ धीमी प्रतीत होंगी। किन्तु हर कदम, चाहे कितना भी छोटा क्यों न हो, परमेश्वर की योजना का भाग है।

कुलुस्सियों 2:6-7 कहता है, *"अत: जैसे तुम ने मसीह यीशु को प्रभु करके ग्रहण कर लिया है, वैसे ही उसी में चलते रहो, और उसी में जड़ पकड़ते और बढ़ते जाओ; और जैसे तुम सिखाए गए वैसे ही विश्वास में दृढ़ होते जाओ।"* विकास का अर्थ पूर्णता प्राप्त करना नहीं है —इसका अर्थ मसीह में जड़ पकड़े रहना और उसे आपको आकार देने देना है।

पूर्णता के दबाव के बिना अपने वरदानों का उपयोग करना

बहुत-से लोग अपने वरदानों का उपयोग इसलिए नहीं करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे अभी "पर्याप्त अच्छे" नहीं हैं। वे दूसरों से तुलना करते हैं और सोचते हैं, *"यदि मैं उतना अच्छा नहीं कर सकता जितना वे करते हैं, तो करने का क्या अर्थ?"*

किन्तु परमेश्वर ने आपको वरदान इसलिए नहीं दिया कि आप सिद्ध बनें —उसने वे इसलिए दिए कि आप उनका उपयोग करें।

मत्ती 25 में दिए गए तोड़ों के दृष्टांत के बारे में सोचें। जिस सेवक ने डर के मारे अपना तोड़ा गाड़ दिया, वह चूक गया। अन्य लोगों ने अपने स्वामी की सेवा में किए गए प्रयास के अनुसार अधिक उपलब्धि प्राप्त की।

परमेश्वर पूर्णता नहीं चाहता है, वह आज्ञाकारिता चाहता है।

जब आप अपने वरदानों का उपयोग करते हैं—चाहे वे कितने भी छोटे या असंवारे हुए प्रतीत हों—आप उस परमेश्वर का आदर करते हैं जिसने वे आपको दिए हैं।

रोमियों 12:6 कहता है, *"जबकि उस अनुग्रह के अनुसार जो हमें दिया गया है, हमें भिन्न–भिन्न वरदान मिले हैं।"* आपके वरदान किसी उद्देश्य से दिए गए हैं। भय को उन्हें रोकने न दें।

अपूर्णता की आलोचना के स्थान पर प्रगति का उत्सव मनाना

अपने विचारों को पूर्णतावाद से विकास की ओर स्थानांतरित करने के सर्वोत्तम उपायों में से एक यह है कि छोटी-छोटी प्रगति पर आनन्द मनाएँ। जिस पर अभी काम बाकी है, उस पर ध्यान देने के स्थान पर यह पहचानें कि आप अब तक कितनी दूर आ चुके हैं।

यदि आप आत्म-आलोचना से जूझते हैं, तो आलोचना को कृतज्ञता से बदलना आरम्भ करें। *"मैंने यह पर्याप्त अच्छा नहीं किया"* कहने के स्थान पर कहें, *"मैं सीख रहा हूँ, मैं बढ़ रहा हूँ, मैं सुधर रहा हूँ।"*

भजन 37:23-24 कहता है, *"मनुष्य की गति यहोवा की ओर से दृढ़ होती है, और उसके चलन से वह प्रसन्न रहता है; चाहे वह गिरे तौभी पड़ा न रह जाएगा, क्योंकि यहोवा उसका हाथ थामे रहता है।"*

परमेश्वर आपके ऊपर खड़ा होकर यह प्रतीक्षा नहीं कर रहा कि आप पूर्ण बनें। वह आपके साथ चलता है, आपका मार्गदर्शन करता है, आपको बल देता है, और आपको उत्साहित करता है।

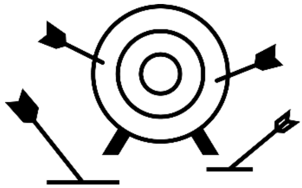
यह भरोसा रखना कि परमेश्वर का समय आपके समय से उत्तम है

कभी-कभी हम अपनी प्रगति से निराश हो जाते हैं क्योंकि हमें लगता है कि हम पर्याप्त रूप से शीघ्र नहीं बढ़ रहे हैं। हम सोचते हैं कि हम अब भी उन्हीं बातों से क्यों जूझ रहे हैं, या अब तक वहाँ क्यों नहीं पहुँचे जहाँ पहुँचना चाहा था।

किन्तु परमेश्वर का समय सिद्ध है। विकास जीवनभर की प्रक्रिया है, और परमेश्वर कभी जल्दबाज़ी नहीं करता हैं।

यशायाह 40:31 कहता है, *"परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं, वे नया बल प्राप्त करते जाएँगे, वे उकाबों के समान उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे।"*

आपका विकास बहुत धीमा नहीं है। आप पीछे नहीं हैं। परमेश्वर आपके भीतर कार्य कर रहा है, भले ही आप उसे देख न पाएँ।



अन्तिम विचार

जब आप पूर्णता का पीछा करना छोड़ देते हैं और विकास पर ध्यान केंद्रित करना आरम्भ करते हैं, तो सब कुछ बदल जाता है। आप अपनी यात्रा को एक प्रदर्शन के रूप में नहीं, बल्कि एक प्रक्रिया के रूप में देखना आरम्भ करते हैं। आप डर को अपने आप पर हावी होने देना बंद कर देते हैं। आप अपने वरदानों का उपयोग यह जानते हुए आत्मविश्वास के साथ करना आरम्भ कर देते हैं कि परमेश्वर पूर्णता से अधिक प्रगति को महत्व देता है।

फिलिप्पियों 1:6 हमें स्मरण दिलाता है कि परमेश्वर अभी भी आपके भीतर कार्य कर रहा है। इसका अर्थ है कि आपकी गलतियाँ आपको परिभाषित नहीं करती हैं। आपकी कमजोरियाँ आपको अयोग्य नहीं बनाती हैं। आप अब भी बढ़ रहे हैं, और परमेश्वर ने अभी अपना कार्य पूरा नहीं किया।

इसलिए, आगे बढ़ते रहें। सीखते रहें। भरोसा करते रहें। और याद रखें, हर आगे बढ़ता कदम विश्वास का एक कदम है।

THE MENTORING PROJECT

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