



THE
MENTORING
PROJECT

कृतज्ञता और सराहना



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

कृतज्ञता और सराहना

कृतज्ञता और सराहना



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

विषय-सूची

परिचय.....	4
सत्र I: पवित्र शास्त्रों के माध्यम से कृतज्ञता को समझना	5
सत्र II: कृतज्ञता में आने वाली बाधाओं पर विजय पाना	12
सत्र III: परमेश्वर और दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना	19
सत्र IV: कृतज्ञता से भरा जीवन जीना	26



हम सभी अपने जीवन में जो नहीं है, उसी पर ध्यान केन्द्रित करते हैं क्योंकि ऐसा करना सरल है। ऐसी कई चीजें हैं जो हम चाहते हैं कि अलग होती, जैसे कि वे लक्ष्य जिन्हें हम प्राप्त नहीं कर पाए या वे संघर्ष जिनका हम सामना कर रहे हैं। किन्तु कृतज्ञता अर्थात् आभार प्रगट करना हमारी दृष्टि को बदल देती है। यह हमें यह देखने में सहायता करती है कि परमेश्वर ने हमारे लिए पहले ही क्या किया है, बजाय इसके कि हम केवल उस पर दृष्टि रखें जिसकी हमें प्रतीक्षा है।

बाइबल हमें कृतज्ञता का एक गहन अर्थ सिखाती है—यह केवल “धन्यवाद” कहने से कहीं अधिक है। यह हमें परमेश्वर-केंद्रित जीवन विकसित करने में सहायता करती है जो आनन्द, शान्ति, और उसकी महानता के प्रति आदर से भरा होता है।

जब लोग वास्तव में अपने जीवन के छोटे-छोटे पहलुओं के लिए परमेश्वर की सराहना करते हैं और उसे धन्यवाद देते हैं, तो उनका हृदय हल्का हो जाता है, उनका विश्वास दृढ़ होता है, और वे सच्चा आनन्द प्राप्त करते हैं, यह जानते हुए कि वह हमेशा उनके साथ है।

1

पवित्र शास्त्रों के माध्यम से कृतज्ञता को समझना

मुख्य वचन: 1 थिस्सलुनीकियों 5:18

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

हममें से अधिकांश यह सोचते हैं कि कृतज्ञता बस तब प्रदर्शित होती है जब कोई हमारे लिए अच्छा कार्य करता है और हम “धन्यवाद” कहते हैं। किन्तु बाइबल के अनुसार, कृतज्ञता इससे कहीं अधिक गहरी है। यह केवल शब्दों में नहीं, बल्कि हमारे हृदय की भावना में निहित है। सच्ची कृतज्ञता केवल अच्छे समय में परमेश्वर का धन्यवाद करने में नहीं है, बल्कि हर परिस्थिति में उसकी महानता को स्वीकार करने में है, यहाँ तक कि तब भी जब जीवन सिद्ध न हो।

1 थिस्सलुनीकियों 5:18 कहता है, *“हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिए मसीह यीशु में परमेश्वर की यही इच्छा है।”* इसका अर्थ है कि कृतज्ञता का अर्थ केवल यह दिखावा करना नहीं है कि सब कुछ सही है, बल्कि इसका अर्थ है परमेश्वर पर भरोसा करना कि वह अपने तरीके से काम करेगा, चाहे हमारे जीवन में कुछ भी हो रहा हो।

कृतज्ञता हृदय से आती है

हम विशेष अवसरों पर जो कहते हैं, वह हमारी कृतज्ञता नहीं दर्शाता है; बल्कि हम संसार को कैसे देखते हैं और जीवन की शिक्षाओं का उत्तर कैसे देते हैं, वही हमारी सच्ची कृतज्ञता दिखाता है। जब जीवन अच्छा चलता है तब कृतज्ञ रहना सरल है, परन्तु जब बातें अप्रत्याशित रूप से बदल जाती हैं, तब क्या? जब आपकी प्रार्थनाओं का उत्तर नहीं मिलता है, तब क्या? यही कृतज्ञता की सच्ची परीक्षा है।

कृतज्ञता और सराहना

यह कहना, “भले ही समय कठिन है, मैं इससे होकर निकल जाऊँगा क्योंकि मैं परमेश्वर पर भरोसा रखता हूँ,” कृतज्ञता का सशक्त उदाहरण है। इसका अर्थ है कि हमें अपनी कमी के बारे में सोचने के बजाय उसकी आशीषों पर ध्यान केन्द्रित करना चुनना चाहिए।

जब हम परमेश्वर की सराहना करना सीखते हैं, उसके लिए जो वह है, तो हमारा विश्वास परिपक्व होता है। तब हम अपनी कृतज्ञता को परिस्थितियों से नहीं, बल्कि परमेश्वर के अनन्त प्रेम से मापना सीखते हैं।

सांसारिक कृतज्ञता बनाम बाइबल-आधारित कृतज्ञता

संसार हमें यह सिखाता है कि तब कृतज्ञ रहो जब सब कुछ हमारे अनुकूल हो और जीवन सहज हो। किन्तु बाइबल-आधारित कृतज्ञता कुछ अलग है। संसार की शिक्षा के विपरीत, बाइबल-आधारित कृतज्ञता इस तथ्य पर केन्द्रित है कि परमेश्वर हमेशा हमारी चिन्ता करता है, और ऐसा केवल बड़ी बातों में नहीं, बल्कि छोटी-छोटी बातों में भी होता है जिन्हें हम अक्सर अनदेखा कर देते हैं।

याकूब 1:17 हमें स्मरण दिलाता है, “क्योंकि हर एक अच्छा वरदान और हर एक उत्तम दान ऊपर ही से है, और ज्योतियों के पिता की ओर से मिलता है, जिसमें न तो कोई परिवर्तन हो सकता है, और न अदल बदल के कारण उस पर छाया पड़ती है।” इससे पता चलता है कि जीवन की साधारण चीजें, जैसे जीवन, स्वास्थ्य, संबंध और यहाँ तक कि दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ भी, सभी परमेश्वर द्वारा हमें प्रदान किए गए उपहार हैं।

किन्तु जब सब कुछ विपरीत दिशा में जा रहा हो, तब क्या? संघर्ष और निराशा के कारण किसी भी चीज़ पर भरोसा करना कठिन हो जाता है, जिससे भ्रम की स्थिति पैदा हो सकती है। ऐसे क्षणों में ही भरोसा कृतज्ञता का रूप लेता है। कठिन समयों में भी परमेश्वर को धन्यवाद देना यह दर्शाता है कि हमारा विश्वास जीवन की वर्तमान परिस्थितियों पर नहीं, बल्कि उस पर आधारित है।

कृतज्ञता हमारे दृष्टिकोण को कैसे बदलती है

कृतज्ञता के बिना, हमारे जीवन में हर गलत बात की ओर इशारा करना आसान है। हम जो तुलना करते हैं उसके कारण हम निराश महसूस करते हैं। नकारात्मकता हमारे मन पर हावी हो जाती है और उसे अपने नियन्त्रण में ले लेती है। किन्तु कृतज्ञता से सब कुछ बदल जाता है। हम कठिनाइयों के दौरान भी अच्छी चीजों की सराहना कर सकते हैं।

जब आप सक्रिय रूप से कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तो जीवन एक सकारात्मक मोड़ ले लेता है। इसका अर्थ समस्याओं को नजरअंदाज करना या एकदम सही स्थिति में होने का दिखावा करना नहीं है। इसके बजाय, अपनी समस्याओं को सुलझाने का प्रयास करते समय परमेश्वर से प्राप्त आशीषों की सराहना करें।

कृतज्ञता हमारे विश्वास को दृढ़ करती है

हर बार जब हम हर परिस्थिति में परमेश्वर का धन्यवाद करते हैं, तो हम अपना विश्वास दृढ़ करते हैं। उदाहरण के लिए, यह कहना कि मुझे यह जानने के लिए पूरी तस्वीर देखने की ज़रूरत नहीं है कि परमेश्वर सब कुछ नियंत्रित कर रहा है, दृढ़ विश्वास दिखाने का एक तरीका है।

इस प्रकार का विश्वास दृढ़ होता है और जीवन के सबसे कठिन क्षणों में हमारी मदद करता है। इससे हमें यह समझने में सहायता मिलती है कि हमारा भरोसा हमारे आस-पास की चीजों पर आधारित नहीं है, बल्कि परमेश्वर की भलाई और उसकी परवाह पर आधारित है।

भजन 136:1 कहता है, “यहोवा का धन्यवाद करो, क्योंकि वह भला है, और उसकी करुणा सदा की है।” इसका अर्थ धन्यवाद देना है क्योंकि परमेश्वर भला है। उसका प्रेम अपरिवर्तनीय है, उसकी प्रतिज्ञाएँ सच्ची हैं, और उसकी उपस्थिति निरंतर है।

कृतज्ञता हमारे दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करती है

जब हम कृतज्ञ रहते हैं, तो यह हमारे जीवन के हर क्षेत्र को प्रभावित करती है। यह हमारी प्रार्थनाओं, हमारे विचारों, और दूसरों के प्रति हमारे व्यवहार को बदल देती है।

प्रार्थना में धन्यवाद— हम परमेश्वर के पास केवल विनती करने के लिए नहीं, बल्कि उसके द्वारा हमारे लिए किए गए कार्यों की सराहना करने के लिए आते हैं।

हमारे विचारों में धन्यवाद— हम समस्याओं पर नहीं, बल्कि इस पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करते हैं कि परमेश्वर ने हमारे लिए क्या किया है।

हमारे संबंधों में धन्यवाद— लोग हमेशा चीजों को हल्के में लेते हैं, परन्तु कृतज्ञता हमें अधिक बार सराहना दिखाना और सच्चे मन से “धन्यवाद” कहना सिखाती है।

कृतज्ञ होना हमारे लिए लाभकारी है क्योंकि यह हमें बदलता है। हम अधिक आनन्दित, सन्तुष्ट, और अपने जीवन में परमेश्वर की उपस्थिति के प्रति सजग हो जाते हैं।

कृतज्ञता में जड़ित जीवन

कृतज्ञता का मूल भरोसा है: यह भरोसा कि परमेश्वर कार्य कर रहा है, वह विश्वासयोग्य है, और वह जानता है कि हमारे लिए क्या उत्तम है। एक आदर्श जीवन जीने का दिखावा करना कृतज्ञता नहीं है, बल्कि कठिनाइयों के दौरान भी परमेश्वर की उपस्थिति और दया को स्वीकार करना कृतज्ञता है। यह किसी भी परिस्थिति में उसकी स्तुति करने के बारे में है।

कृतज्ञता के साथ जीने का चुनाव करने से परमेश्वर के साथ और भी गहरा संबंध, अधिक आनन्द और अधिक शांति प्राप्त होती है। कृतज्ञता के साथ स्वीकृति आती है, यह पहचान आती है कि वह हमेशा उन्हें प्रेम से गले लगाता है।

मैं सुझाव देता हूँ कि आप जो भी कर रहे हैं उसमें थोड़ी देर रुकें और अपने चारों ओर देखें। जब आप संसार पर दृष्टि डालते हैं और उसमें उसकी उपस्थिति को पहचानते हैं, तब आप परमेश्वर की सच्ची आराधना करते हैं। यही सच्ची कृतज्ञता का सार है।

कृतज्ञता हमारे विश्वास और संबंधों को कैसे सुदृढ़ करती है

कृतज्ञता में एक व्यक्ति के जीवन के हर क्षेत् को बदल देने की शक्ति होती है। जैसे-जैसे कोई व्यक्ति अधिक कृतज्ञ होता है, उसका हृदय कोमल होता जाता है, उसकी दृष्टि परमेश्वर की ओर पुनःस्थापित होती है, और उसके विचार जीवन के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर केन्द्रित होते हैं। जब कोई व्यक्ति सक्रिय रूप से कृतज्ञ रहना चुनता है, तो उसका दृष्टिकोण और जीवन के प्रति रवैया बदल जाता है, वह अब उसके विषय में चिन्ता नहीं करता है जो उसके पास नहीं है। इसके बजाय, वह उन चीजों की सराहना करने लगता है जो परमेश्वर ने उसे प्रदान की हैं। दृष्टिकोण में यह परिवर्तन कई स्तरों पर लाभदायक है; यह व्यक्ति के विश्वास को सुदृढ़ करता है और संबंधों को समृद्ध बनाता है।

कृतज्ञता हमें परमेश्वर की भलाई की याद दिलाती है

जीवन अप्रत्याशित हो सकता है। कुछ दिन आनन्द से भरे हो सकते हैं, और कुछ थकाने वाले और चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं। किन्तु चाहे कुछ भी हो जाए, परमेश्वर की भलाई सदा बनी रहती है।

“उसके फ़ाटकों से धन्यवाद, और उसके आँगनों में स्तुति करते हुए प्रवेश करो, उसका धन्यवाद करो, और उसके नाम को धन्य कहो!” भजन 100:4। जब हम परमेश्वर के निकट आते हैं, तो धन्यवाद देना एक अनिवार्य अभ्यास है। परमेश्वर की सराहना करने के लिए समय निकालना हमें यह स्मरण दिलाता है कि वह हमेशा उपस्थित है, वह हमारी देखभाल करता है और बिना शर्त प्रेम करता है।

चाहे परिस्थिति कितनी भी कठिन क्यों न हो, हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है जिसकी हम सराहना कर सकते हैं। जिन मित्तों ने आपके सबसे बुरे क्षणों में आपको प्रोत्साहित किया, जिस शांति को आपने तनावपूर्ण दिनों में पाया, या जिसके कारण आपको विश्वास में बढ़ने का अवसर मिला, ये सभी बातें परमेश्वर की सराहना करने के कारण हैं।

जब हम परमेश्वर की आशीषों को ढूँढ़ना आरम्भ करते हैं, हम उन्हें हर स्थान पर देखने लगते हैं। छोटी-छोटी बातों में उसकी भलाई को पहचानना एक विश्वास का कार्य है और यह हमें ईश्वरीय सामर्थ्य में दृढ़ भरोसा बनाना सिखाता है।

कृतज्ञता हमारे संबंधों को सुदृढ़ करती है

सराहना एक ऐसी भावना है जिसे हम अपने हृदय में सँजोए रखते हैं। यह हमारे विश्वास पर अद्भुत प्रभाव डालती है और हमारे आस-पास के अन्य लोगों के साथ हमारे व्यवहार को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। सराहना की आदत विकसित करना हमें यह स्वीकार करने में सहायता करता है कि हमारे जीवन में अन्य लोगों की भी भूमिका है।

सोचें, जब किसी ने आपको सच्चे मन से धन्यवाद दिया हो तो आपको कैसा लगा? 'मैं आपकी सराहना करता हूँ' या 'आपके होने के लिए धन्यवाद' जैसे शब्द अत्यन्त मूल्यवान होते हैं, क्योंकि वे हमें हिम्मत देते हैं और हमारा हौसला बढ़ाते हैं।

सराहना दोनो दिशाओं में कार्य करती है। जैसे ही आप किसी की भलाई को स्वीकार करते हैं, चाहे वह अच्छे व्यवहार के रूप में हो या सहायता दिखाने के रूप में हो, यह आपसी संबंध को सुदृढ़ करती है। यह परस्पर स्वीकार्यता एक ऐसी संस्कृति को जन्म देती है जिसमें सराहना सामान्य संवाद का भाग बन जाती है। जब लोग निरन्तर एक-दूसरे के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं और उनके प्रयासों को पहचानते हैं, तब ऐसा वातावरण निर्मित होता है जिसमें भलाई और प्रोत्साहन को महत्व मिलता है, और एक सकारात्मक और सराहनापूर्ण समुदाय का निर्माण होता है।

“मसीह की शान्ति जिसके लिए तुम एक देह होकर बुलाए भी गए हो, तुम्हारे हृदय में राज्य करे; और तुम धन्यवादी बने रहो।” कुलुस्सियों 3:15। यह पद हमें सिखाता है कि मसीह की शान्ति हमारे हृदयों में राज्य करे और हम धन्यवादी रहें। कृतज्ञता शान्ति का भाग है, परन्तु इस पद का मुख्य विषय मसीह की देह में एकता है।

कृतज्ञता नकारात्मकता पर विजय पाती है

जब कोई मित्त आपको निराश करे, कोई परिवार का सदस्य आपको परेशान करे, या कोई सहकर्मी आपकी सहनशीलता की परीक्षा ले, तब तनावग्रस्त होना बहुत आसान है। सबसे पहली बात जो दिमाग में आती है, वह उस पर अपनी भड़ास निकालना है, और जैसा कि हम जानते हैं, अपनी भड़ास निकालना नकारात्मक होता है। किन्तु कृतज्ञता में, कई मायनों में, वह शक्ति है जो हमारे ध्यान को परिवर्तित कर देती है।

हमारा जीवनसाथी कठिन समय में हमें सहारा देता है, परन्तु कभी-कभी छोटी बातें करना भूल सकता है। हमारे मित्त सम्भवतः लंबे समय तक सम्पर्क में न रहें, परन्तु जब हमें आवश्यकता होती है, वे हमारे साथ होते हैं। हमारे सहकर्मी भी अपने ढंग से हमारे कार्यों में योगदान देते हैं।

इस मामले में, जब हम कृतज्ञ होने का चुनाव करते हैं, तो एक बदलाव आता है। हम अपने मित्तों और सहकर्मियों को एक अलग दृष्टिकोण से देखना आरम्भ कर देते हैं, जिसमें हम नकारात्मक दृष्टिकोण बनाने के बजाय अतीत में उनके द्वारा हमारे लिए किए गए कार्यों की सराहना और सम्मान कर सकते हैं।

कृतज्ञता संबंधों को गहराई देती है

सम्मान और प्रेम, गहरी कृतज्ञता और सराहना को जन्म देते हैं, जो वैवाहिक संबंधों, मित्तताओं और पारिवारिक संबंधों को सुदृढ़ बनाते हैं।

इफिसियों 4:29 कहता है, “कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, पर आवश्यकता के अनुसार वही निकले जो उन्नति के लिए उत्तम हो, ताकि उससे सुननेवालों पर अनुग्रह हो।” कृतज्ञता का अभ्यास करते समय, हम किसी व्यक्ति को शब्दों से तोड़ने के बजाय सक्रिय रूप से उसके चरित्र का निर्माण करना चुनते हैं।

हम न केवल उत्साहवर्धक शब्दों और कार्यों का समर्थन करते हैं, बल्कि कटोरता भरे न्यायदंड सुनाने के बजाय, अनुग्रह प्रदान करते हैं। अधिकांश लोग शिकायत करना पसंद करते हैं, परन्तु हम सराहना करना पसंद करते हैं।

सराहना करने से व्यक्ति को क्षमा करना आसान हो जाता है। जब हम दूसरों में भलाई पर ध्यान देते हैं, तो छोटी-छोटी बातों को अनदेखा करना सरल हो जाता है। हम किसी व्यक्ति की खामियों और अपूर्णताओं को ऐसे देखने लगते हैं जिसे हमारी तरह अनुग्रह की आवश्यकता है।

चर्चा: आज आप किस बात के लिए कृतज्ञ हैं?

आइए एक क्षण रुकें। हाल ही में, परमेश्वर ने आपके जीवन में क्या-क्या किया है जिसके लिए आप धन्यवाद देना चाहते हैं?

क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

यह उतना छोटा हो सकता है जितना किसी मित्त के अच्छे शब्द, या उतना बड़ा जितना आपकी किसी प्रार्थना का उत्तर मिलना। अपने जीवन के लोगो के बारे में सोचें, किसने आपको प्रेरित किया? कौन आपके साथ खड़ा रहा? आप उन्हें धन्यवाद देने के लिए क्या कर सकते हैं?

कृतज्ञता केवल उन उपहारों के बारे में नहीं है जो हमें प्राप्त होते हैं; यह उस प्रतिक्रिया के बारे में है जिसे हम चुनते हैं। सराहना करना और उस भावना को पोषित करना हमें विकसित करता है और हमारे विश्वास को मजबूत करता है, हमारे संबंधों को सुदृढ़ बनाता है, और जीव न के किसी भी चरण के दौरान स्वयं में भलाई लाने से उत्पन्न होने वाली सुंदर भावनाओं को महसूस करने की अनुमति देता है।

2

कृतज्ञता में आने वाली बाधाओं पर विजय पाना

मुख्य वचन: फिलिप्पियों 4:6 -7

“किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ।”

कृतज्ञता सुनने में सरल लगती है—बस धन्यवाद दो, है ना? किन्तु वास्तविकता में यह हमेशा सरल नहीं होती है। कुछ विचार और भावनाएँ ऐसी होती हैं जो हमें परमेश्वर की आशीषों को पहचानने से रोकती हैं। कभी-कभी हम इस पर इतना केन्द्रित हो जाते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है, और हम यह भूल जाते हैं कि हमारे पास कितना कुछ पहले से है।

फिलिप्पियों 4:6-7 हमें स्मरण दिलाता है कि, “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 सुरिक्षित रखेगी।”

यह पद हमें केवल प्रार्थना करने के लिए नहीं कहता है—यह हमें धन्यवाद के साथ प्रार्थना करने के लिए कहता है। यह एक ऐसा चुनाव है जो हम हर परिस्थिति में करते हैं। किन्तु वास्तव में कृतज्ञता के साथ जीने के लिए हमें यह पहचानना होगा कि हमें क्या रोक रहा है।

अधिकार की बाधा

कृतज्ञता के विषय में सबसे बड़ी बाधा अधिकार की भावना है—अर्थात् यह विश्वास कि हमारे पास जो है, हम उससे अधिक के हकदार हैं। यह सोचना आसान है कि मेरे पास अधिक पैसा होना चाहिए। मुझे जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। मुझे बेहतर नौकरी, बड़ा घर या आसान जीवन मिलना चाहिए।

अधिकार की भावना हमें यह विश्वास दिलाती है कि हमारे पास जो है, वह पर्याप्त नहीं है। धन्यवाद करने के स्थान पर हम असन्तुष्ट हो जाते हैं क्योंकि बातें हमारे अनुसार नहीं हैं। किन्तु सत्य तो यह है कि जो कुछ हमारे पास है वह सब 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।” इसका अर्थ है कि हमारे पास जो कुछ है, वह हमारा अधिकार नहीं है—वह परमेश्वर के अनुग्रह से मिला है।

जब हम यह पहचान लेते हैं, तो कृतज्ञता हमारे भीतर काम करने लगती है। तब हम यह सोचने के स्थान पर कि मुझे और मिलना चाहिए, हम उसकी सराहना करने लगते हैं जो परमेश्वर ने पहले ही प्रदान कर दिया है। हम इस बात पर ध्यान देना बंद कर देते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है और हम यह पहचानना आरम्भ करते हैं कि हम कितने आशीषित हैं।

तुलना: कृतज्ञता की चोर

कृतज्ञता में बाधा डालने वाला एक और प्रमुख कारक तुलना है। हम ऐसे संसार में रहते हैं जहाँ यह देखना पहले से कहीं अधिक आसान हो गया है कि दूसरों के पास क्या है। सोशल मीडिया हमें लगातार यह दिखाता है कि लोग हमसे “बेहतर” जीवन जी रहे हैं—बेहतर नौकरियाँ, बेहतर छुट्टियाँ, बेहतर जीवन। और जब हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं, तो हमें ऐसा महसूस होने लगता है कि हम पीछे रह गए हैं।

परमेश्वर का धन्यवाद करने के बजाय कि उसने हमें क्या दिया है, हम इस पर ध्यान देने लगते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है। हम किसी और की सफलता देखते हैं और निराश होते हैं; हम उनकी आशीषें देखते हैं और अपनी भूल जाते हैं।

किन्तु सत्य तो यह है: तुलना एक झूठ है। यह हमें यह विश्वास दिलाती है कि किसी और की यात्रा हमारे जीवन से जुड़ी है। किन्तु परमेश्वर की योजना आपके लिए अद्वितीय है। वह किसी और के जीवन में जो कर रहा है उसका इस बात से कोई संबंध नहीं है जिसे वह आपके जीवन में कर रहा 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 हम तुलना को छोड़ देते हैं, तो हम अपने आप को मुक्त करते हैं ताकि यह देख सकें कि परमेश्वर हमारे जीवन में क्या कर रहा है। तब हम अपनी आशीषों की दूसरों से तुलना करने के बजाय उनकी सराहना करना आरम्भ कर देते हैं।

नकारात्मकता और दृष्टिकोण की सामर्थ्य

नकारात्मकता भी कृतज्ञता को रोकने वाली एक बड़ी दीवार है। जब हम लगातार इस पर ध्यान देते हैं कि क्या गलत है, तो यह देखना कठिन हो जाता है कि क्या सही है।

जीवन हमेशा आसान नहीं होता है। संघर्ष, निराशा और असफलताएँ होंगी। किन्तु जब हम नकारात्मकता को हावी होने देते हैं, तो हम वर्तमान क्षण के आनन्द से वंचित रह जाते हैं।

कृतज्ञता का अर्थ समस्याओं को अनदेखा करना नहीं है — इसका अर्थ है कि आप समस्याओं के बीच भी भलाई को देखना चुनें। यह इस बात को पहचानने के बारे में है कि परमेश्वर अभी भी काम कर रहा है, तब भी जब जीवन कठिन है।

कुलुस्सियो 3:15 कहता है, “मसीह की शान्ति . . . तुम्हारे हृदय में राज्य करे; और तुम धन्यवादी बने रहो।” शान्ति और कृतज्ञता एक साथ चलते हैं। जब हम इस पर ध्यान केन्द्रित करते हैं कि परमेश्वर ने क्या किया है, तो यह जानते हुए हमें शान्ति मिलती है कि अब भी सब कुछ उसके नियन्त्रण में है।

कठिन समय में कृतज्ञता को चुनना

कृतज्ञता के बारे में सबसे कठिन बातों में से एक यह है कि इसका अभ्यास तब भी करना जब जीवन अन्यायपूर्ण प्रतीत हो। जब सब कुछ ठीक चलता है, तब धन्यवाद देना आसान होता है। किन्तु जब ऐसा न हो तो क्या?

बाइबल हमें यह नहीं कहती है कि हमें केवल तब धन्यवाद देना चाहिए, जब जीवन परिपूर्ण हो। यह हमें हर परिस्थिति में धन्यवाद देने के लिए कहती है।

इसका अर्थ यह है कि जब योजनाएँ विफल हों, तब भी परमेश्वर को धन्यवाद दो। इसका अर्थ है कि हम भरोसा रखें कि वह कार्य कर रहा है, तब भी जब हम उसे देख नहीं पाते हैं।

रोमियो 8:28 हमें स्मरण दिलाता है, “हम जानते हैं कि जो लोग परमेश्वर से प्रेम रखते हैं, उनके लिए सब बातें मिलकर भलाई ही को उत्पन्न करती हैं।” इसका अर्थ कठिन समय में भी परमेश्वर कुछ अच्छा कर रहा होता है।

कृतज्ञता के अवरोधों से मुक्त होना

यदि अधिकार की भावना, तुलना या नकारात्मकता आपकी कृतज्ञता के मार्ग में आ रही है, तो अब इनसे मुक्त होने का समय है।

अपना ध्यान बदलना आरम्भ करें। जो चीज़ें नहीं हैं उन पर ध्यान देने के बजाय, जो चीज़ें पहले से हैं उन पर ध्यान देना आरम्भ करें।

मेरे पास अधिक क्यों नहीं? कहने के बजाय कहें, धन्यवाद, परमेश्वर, उसके लिए जो मेरे पास है।

उनका जीवन मेरे जीवन से बेहतर है, सोचने के बजाय कहें, परमेश्वर की योजना मेरे लिए उत्तम है, और मैं उस पर भरोसा रखता हूँ।

जो गलत है उस पर ध्यान देने के बजाय, यह देखना आरम्भ करें कि क्या सही है।

कृतज्ञता का अर्थ सिद्ध जीवन का होना नहीं है —बल्कि ऐसे हृदय का होना है जो हर परिस्थिति में परमेश्वर की भलाई को देखता है।

कठिन समय में परमेश्वर पर भरोसा कृतज्ञता को कैसे बनाए रखता है

जब जीवन अच्छा होता है तो कृतज्ञता स्वाभाविक रूप से आती है। जब प्रार्थनाएँ सुनी जाती हैं, जब चीज़ें योजना के अनुसार होती हैं, जब आशीर्ष स्पष्ट दिखाई देती हैं—तो यह कहना आसान होता है, *धन्यवाद, परमेश्वर*। किन्तु जब जीवन कठिन हो तो क्या? जब चीज़ें बिखर जाती हैं, जब प्रार्थनाएँ अनुत्तरित लगती हैं, जब संघर्ष भारी लगने लगते हैं—तब हम कैसे धन्यवादी बने रह सकते हैं?

इसका उत्तर यह दिखावा करने से नहीं मिलता कि सब कुछ ठीक है। यह परमेश्वर पर भरोसा करने से मिलता है।

कठिन समय में कृतज्ञता का अर्थ दर्द को नज़रअंदाज़ करना या चोट लगने पर ज़बरदस्ती मुस्कुराना नहीं है। इसका अर्थ यह विश्वास रखना है कि संघर्ष के बीच भी परमेश्वर भला है। इसका अर्थ यह जानना है कि उसकी योजनाएँ हमारी परिस्थितियों से बड़ी हैं और वह कार्य कर रहा है, भले ही हम इसे अभी देख न पाएँ।

कठिन समय में कृतज्ञता दिखाना क्यों मुश्किल लगता है

जब जीवन कठिन हो जाता है, तो कृतज्ञता अक्सर पहुंच से परे लगती है। उन क्षणों में, हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति हमारे सामने मौजूद समस्या पर ध्यान केंद्रित करने की होती है। हम इस प्रकार के प्रश्न पूछते हैं:

यह क्यों हो रहा है? परमेश्वर कहाँ है? यदि सब ठीक न हुआ तो क्या होगा?

कठिन समय अनिश्चितता लाते हैं। वे हमें ऐसा महसूस कराते हैं जैसे हमने नियन्त्रण खो दिया है। और जब हम अनिश्चित महसूस करते हैं, तो भलाई को देख पाना कठिन हो जाता है।

किन्तु सत्य यह है: परमेश्वर संघर्ष में भी उपस्थित है। केवल इसलिए कि जीवन अनिश्चित लगता है, इसका अर्थ यह नहीं कि परमेश्वर अनुपस्थित है। वह अब भी कार्य कर रहा है, वह अब भी मार्गदर्शन कर रहा है, वह अब भी प्रदान कर रहा है— शायद ऐसे तरीको से जिन्हें हम अभी तक समझ नहीं पाए हैं।

जब हम यह भरोसा रखना सीखते हैं कि सब कुछ परमेश्वर के नियन्त्रण में है, तब भी जब सब कुछ समझ से परे हो, तब कृतज्ञता हमारे भीतर जड़ पकड़ने लगती है। तब हम यह देखना आरम्भ करते हैं कि टूटे हुए स्थानों में भी आशीर्षे विद्यमान हैं।

जब जीवन अन्यायपूर्ण लगे तब कृतज्ञता का चुनाव करें

जब सब कुछ अच्छा चलता है तब कृतज्ञ रहना आसान है, परन्तु जब जीवन अनुचित लगे तब क्या? जब आपकी नौकरी चली जाए, जब संबंध टूट जाएँ, जब सपने योजना के अनुसार पूरे नहीं होते हैं —तब भी आप कैसे धन्यवाद देते हैं?

बाइबल कहती है कि “हर” परिस्थिति में धन्यवाद दो क्योंकि कृतज्ञता केवल अच्छे दिनों के लिए नहीं है। यह कठिन दिनों के लिए भी है। यह इसलिए नहीं कि हमें संघर्ष में आनन्द आता है, बल्कि इसलिए कि हम भरोसा करते हैं कि परमेश्वर अभी कुछ बड़ा कर रहा है उससे कहीं बढ़कर जिसे हम इस समय देख रहे हैं।

बाइबल में यूसुफ इसका एक उत्तम उदाहरण है। यूसुफ का जीवन विश्वासघात से भरा हुआ था, फिर भी परमेश्वर हमेशा कार्यरत था। अपने पिता के प्रिय पुत्र होने के कारण, यूसुफ के भाई उससे ईर्ष्या करने लगे, विशेषकर तब जब उसने अपने भविष्य के नेतृत्व के स्वप्न उनके साथ साझा किये (उत्पत्ति 37:5-8)। उनकी ईर्ष्या घृणा में बदल गई, और उन्होंने उसे गुलामी में बेचने से पहले गड्ढे में फेंक दिया (उत्पत्ति 37:23-28)।

उस समय यूसुफ को अपने दर्द का कोई कारण समझ नहीं आया, परन्तु उसने भरोसा रखा कि सब कुछ अभी भी परमेश्वर के नियन्त्रण में है। जो स्थिति भयानक प्रतीत हो रही थी, वही आगे चलकर एक महान योजना का भाग निकली।

विश्वास और कृतज्ञता साथ-साथ चलते हैं

कृतज्ञता केवल धन्यवादी महसूस करने के बारे में नहीं है, बल्कि यह विश्वास का एक कार्य है। यह ऐसा कहने का चुनाव करना है कि, हे परमेश्वर, मैं इसे समझ नहीं पा रहा हूँ, परन्तु फिर भी मैं आप पर भरोसा रखता हूँ।

जब पौलुस ने फिलिप्पियों को लिखा, तब वह किसी आरामदायक स्थिति में नहीं था। वह जेल में था। फिर भी उसने विश्वासियों को हर परिस्थिति में प्रार्थना और धन्यवाद के साथ परमेश्वर की ओर मुड़ने के लिए प्रोत्साहित किया, यह सुनिश्चित करते हुए कि परमेश्वर की शान्ति उनके हृदयों और मनो की रक्षा करेगी।

पौलुस बेड़ियों में था, फिर भी उसने कृतज्ञता को चुना। वह जेल में था, फिर भी उसने विश्वासियों को हर स्थिति में प्रार्थना और धन्यवाद के द्वारा परमेश्वर को ढूँढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। उसने वायदा किया कि परमेश्वर की शान्ति उनके हृदयों और मनो की रक्षा करेगी।

पौलुस बेड़ियों में था, फिर भी उसने कृतज्ञता को चुना। वह जानता था कि कोई भी जेल, कठिनाई या पीड़ा उस शान्ति को नहीं छीन सकती है जो परमेश्वर पर भरोसा करने से मिलती है। कठिन समय में कृतज्ञता का यही अर्थ है: दुःख को अनदेखा करना नहीं, बल्कि उसे अपने विश्वास पर हावी न होने देना। यह भरोसा रखना कि परमेश्वर की भलाई परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती है।

परमेश्वर पर भरोसा हमारे दृष्टिकोण को कैसे बदलता है

जब हम परमेश्वर पर भरोसा नहीं करते हैं, तब हमारे संघर्ष वास्तविकता से बड़े प्रतीत होते हैं। हर समस्या असम्भव लगती है, हर असफलता अन्तिम लगती है, हर कठिनाई कभी न समाप्त होने वाली लगती है।

किन्तु जब हम परमेश्वर पर भरोसा करते हैं, तो हम अपने संघर्षों को अलग दृष्टि से देखने लगते हैं। जो गलत है उस पर ध्यान देने की बजाय हम यह देखने लगते हैं कि परमेश्वर क्या कर रहा है।

भरोसा हमें यह कहने की अनुमति देता है

- यह स्थिति कठिन है, परन्तु परमेश्वर फिर भी भला है।
- मेरे पास सभी उत्तर नहीं हैं, परन्तु सब कुछ अब भी परमेश्वर के नियन्त्रण में है।
- मुझे आगे का रास्ता अभी नहीं दिख रहा है, परन्तु परमेश्वर पहले ही मार्ग बना रहा है।

भजन संहिता 46:1 कहता है, “परमेश्वर हमारा शरणस्थान और बल है, संकट में अति सहज से मिलनेवाला सहायक।” इसका अर्थ यह है कि हर संघर्ष में परमेश्वर वहाँ है। और यदि वह वहाँ है, तो हम भरोसा कर सकते हैं कि हम कभी अकेले नहीं हैं।

छोटी बातों में कृतज्ञता ढूँढ़ना

कभी-कभी जब जीवन कठिन होता है, हम छोटी आशीषों को अनदेखा कर देते हैं। हम बड़ी समस्या पर इतने अधिक केन्द्रित हो जाते हैं कि यह देख ही नहीं पाते हैं कि परमेश्वर अभी भी कितने छोटे-छोटे तरीकों से हमारे साथ कार्य कर रहा है।

परन्तु कृतज्ञता अक्सर छोटी बातों से आरम्भ होती है:

- एक मित्त जो आपका ह्याल-चाल पूछता है।
- तनावपूर्ण दिन में शान्ति का एक क्षण।
- एक और कदम आगे बढ़ाने की शक्ति।
- उस समय परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं की याद, जब आपको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता हो।

जब हम ठहरकर इन पलों को पहचानते हैं, तब हमारा विश्वास बढ़ता है। हमें यह एहसास होता है कि सबसे कठिन समय में भी परमेश्वर ने हमें नहीं छोड़ा है। वह अब भी प्रदान कर रहा है, अब भी प्रेम कर रहा है, अब भी हमारे साथ चल रहा है।

चर्चा: कभी-कभी कृतज्ञ रहना कठिन क्यों लगता है?

एक क्षण रुकें और विचार करें। कौन-सी बातें आपके लिए कृतज्ञ रहना कठिन बनाती हैं? क्या वह भविष्य का भय है? निराशा है? या कोई ऐसा संघर्ष जो समाप्त होता नहीं दिखता है?

यह स्वीकार करना ठीक है कि कभी-कभी कृतज्ञ रहना कठिन होता है। अच्छी बात यह है कि परमेश्वर यह समझता है। वह हमसे यह अपेक्षा नहीं करता है कि हम सब कुछ जानें। वह बस हमें आर्म्नित करता है कि हम एक समय में एक कदम उसके ऊपर भरोसा करके चलें।

कठिन समय में कृतज्ञ रहना दर्द को अनदेखा करने के बारे में नहीं है। यह इस बात पर विश्वास करने का चुनाव करने के बारे में है कि परमेश्वर अब भी कार्य कर रहा है, अब भी भला है, और अब भी हमारे साथ है—यहाँ तक कि सबसे कठिन पलों में भी। और जब हम इस पर भरोसा करते हैं, तो हम हर परिस्थिति में कृतज्ञ बने रह सकते हैं।

3

परमेश्वर और दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना

मुख्य वचन: कुलुस्सियों 3:17

“वचन में या काम में जो कुछ भी करो सब प्रभु यीशु के नाम से करो, और उसके द्वारा परमेश्वर पिता का धन्यवाद करो।”

कृतज्ञता केवल एक विचार से अधिक है—यह कुछ ऐसा है जिसे हम व्यक्त करते हैं। कृतज्ञता महसूस करना आसान है, परन्तु जब तक हम इसे प्रदर्शित नहीं करते हैं, तो इसका प्रभाव अक्सर खत्म हो जाता है। सच्ची प्रशंसा देखने, सुनने और साझा करने के लिए होती है। इससे परमेश्वर के साथ हमारा संबंध गहरा होता है और दूसरों के साथ भी हमारे संबंध मजबूत होते हैं।

कुलुस्सियों 3:17 हमें याद दिलाता है, “वचन में या काम में जो कुछ भी करो सब प्रभु यीशु के नाम से करो, और उसके द्वारा परमेश्वर पिता का धन्यवाद करो।” इसका अर्थ यह है कि कृतज्ञता केवल कभी-कभी महसूस करने वाली भावना नहीं है, बल्कि एक जीवनशैली है। प्रत्येक कार्य, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक बातचीत कृतज्ञतापूर्ण हृदय को प्रतिबिंबित करने का अवसर है।

किन्तु हम ऐसा कैसे करें? हम कृतज्ञता को एक विचार से एक दैनिक अभ्यास में कैसे बदलें?

परमेश्वर के प्रति सराहना दिखाना

परमेश्वर की आशीषों को आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है। हम अपनी दिनचर्या में फँस जाते हैं, एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि में उलझ जाते हैं, और अक्सर उस व्यक्ति को पहचानना भूल जाते हैं जो

हमें सब कुछ प्रदान करता है। हालाँकि, उसने जो कुछ किया है उसे याद रखने से हमारे जीवन को बदलने में सहायता मिलती है। उसकी उपस्थिति, सृष्टि की सुन्दरता, जीवन की शिक्षाएँ—ये सब उसकी भलाई को दर्शाते हैं।

परमेश्वर की सराहना करने का एक श्रेष्ठ तरीका प्रार्थना है। किसी चीज़ के लिए प्रार्थना न करें, बल्कि जो उसने पहले ही प्रदान कर दिया है उसके लिए उसे धन्यवाद दें। प्रभु से कुछ माँगने के बजाय, अपनी प्रार्थना की शुरुआत 'धन्यवाद' या 'आज के लिए धन्यवाद' कहकर करें। मेरे आस-पास के लोगों के लिए, मेरा मार्गदर्शन करने के लिए धन्यवाद।' आराधना के माध्यम से कृतज्ञता व्यक्त करना सरल हो जाता है। आराधना केवल गीत गाने से नहीं बढ़कर है। इसमें अपने हृदयों को उसकी ओर मोड़ना और उसकी अद्भुतता पर ध्यान देना शामिल है ताकि हम कृतज्ञता के साथ प्रतिक्रिया दे सकें। संगीत सुनना, डायरी लिखने या कृतज्ञता के सरल शब्दों के माध्यम से, आराधना हमारे हृदय को उसकी ओर ले जाती है।

भजन संहिता १५:२ कहता है, "हम धन्यवाद करते हुए उसके सम्मुख आएँ, और भजन गाते हुए उसका जयजयकार करें।" इसका अर्थ यह है कि जब हम परमेश्वर की आराधना करते हैं, तो हमें यह स्मरण होता है कि वह कौन है, और हमारे हृदय में स्वाभाविक रूप से भय और आदर उत्पन्न होती है।

अपने कार्यों के द्वारा प्रभु के प्रति कृतज्ञ रहना

कृतज्ञता केवल शब्दों में नहीं, यह हमारे कार्यों के माध्यम से भी व्यक्त होती है। सच्ची कृतज्ञता और सराहना का सर्वोत्तम प्रमाण यह है कि हम अपने जीवन को कैसे जीते हैं। जब हम इस बात की सराहना करते हैं कि परमेश्वर ने हमें क्या दिया है, तो हम उसकी परवाह करते हैं।

इसका अर्थ अपने समय, अपनी प्रतिभा और अपने संसाधनों के अच्छे प्रबन्धक बनना है। इसका अर्थ अपने संबंधों का ध्यान रखना, अपने दयालुता भरे व्यवहार में उदार होना, और जो कुछ हमारे पास है उसका उपयोग दूसरों को आशीष देने के लिए करना है।

मती २५:२१ में यीशु कहता है, "धन्य, हे अच्छे और विश्वासयोग्य दास, तू थोड़े में विश्वासयोग्य रहा; मैं तुझे बहुत वस्तुओं का अधिकारी बनाऊँगा। अपने स्वामी के आनन्द में सहभागी हो।" जब हम विश्वासयोग्य रहकर और परमेश्वर द्वारा हमें दिए गए वरदानों की देखभाल करके दिखाते हैं कि हम कितने दयालु हैं, तो हम परमेश्वर को इस स्थिति में रखते हैं कि वह हम पर भरोसा करे और हमें और अधिक वरदानों से आशीषित करे।

खुला, अनुग्रहपूर्ण हृदय दूसरों को प्रोत्साहित करता है। इससे दूसरों के प्रति दयालुता फैलाना आसान हो जाता है। यह इन तरीकों से किया जा सकता है:

- किसी को उसके संघर्षों से बाहर निकलने में सहायता करना।
- यह कुछ उधार देने जैसा है, जिसके बदले में कुछ भी नहीं मिलता।
- दूसरों को निःस्वार्थ भाव से आनन्दपूर्वक देना ताकि यह एक दायित्व जैसा न लगे।

दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना

जब संबंधों की बात आती है, तो कृतज्ञता बहुत मायने रखती है। यह केवल परमेश्वर के लिए आरक्षित नहीं है। कृतज्ञता हमारे एक-दूसरे के साथ व्यवहार करने के तरीके को सकारात्मक रूप से बदल सकती है। जब भी कोई आपके लिए कुछ करे, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, तो उसे “धन्यवाद” देने का प्रयास करें। अक्सर, हमें पता ही नहीं होता कि इन दो शब्दों में कितनी ताकत होती है। एक “धन्यवाद” किसी की आत्मा को उत्साहित करने, पुराने घावों को भरने और संबंधों को मजबूत करने में सक्षम है।

आपके जीवन के उन लोगों के बारे में सोचें जिन्होंने आपका साथ दिया, आपको प्रोत्साहित किया या आपके साथ खड़े रहे। आप कितनी बार कृतज्ञता व्यक्त करते हैं और उन्हें बताते हैं कि वे आपके लिए कितने मायने रखते हैं?

इसके अलावा, हम लोगों के कार्यों और कथनों को भी हल्के में लेते हैं और मान लेते हैं कि वे पहले से ही जानते हैं कि हम उनकी सराहना करते हैं। शब्दों के माध्यम से हम सूखी सराहना को भी सार्थक बना सकते हैं। एक दयालुता भरी टिप्पणी, गर्मजोशी से भरी बातचीत, या एक सुविचारित संदेश आश्चर्यचकर्म कर सकता है क्योंकि शब्द मायने रखते हैं।

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

कृतज्ञता से भरे शब्द बहुत दूर तक असर करते हैं। वे दूसरों को सुखदायक प्रभाव देते हैं और उन्हें याद दिलाते हैं कि वे कितने महत्वपूर्ण हैं।

कृतज्ञता केवल शब्दों से ही नहीं बल्कि कार्यों से भी प्रकट होती है। सहायता करना, धैर्य रखना, और विशेष रूप से किसी मित्त के कठिन समय में समर्थन देना, ये सभी कृतज्ञता दर्शाने वाले छोटे-छोटे कार्य हैं। और बदले में, यह आपके मित्त को खास महसूस करा सकता है।

कृतज्ञता को दैनिक आदत बनाना

कृतज्ञता से भरी जीवनशैली रातोंरात में नहीं बनती है। इसके लिए जानबूझकर किया गया प्रयास चाहिए। किन्तु जितना अधिक हम इसका अभ्यास करते हैं, यह उतनी ही स्वाभाविक बन जाती है।

यहाँ कुछ तरीके हैं जिनसे आप प्रतिदिन कृतज्ञता विकसित कर सकते हैं:

- **दिन का आरम्भ और अंत धन्यवाद के साथ करें।** बिस्तर से उठने से पहले परमेश्वर को नए दिन के लिए धन्यवाद दें। सोने से पहले उन बातों पर विचार करें जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं।
- **इसे लिखें।** एक कृतज्ञता डायरी रखें जिसमें आप प्रतिदिन उन बातों को लिखें जिनकी आप सराहना करते हैं।
- **उसे ज़ोर से कहें।** लोगो को बताएँ कि आप उनकी कितनी सराहना करते हैं। स्पष्ट रूप से बताएँ कि वे आपके लिए क्या मायने रखते हैं।
- **छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें।** एक सूर्योदय, एक गरम भोजन, एक दयालु शब्द—जब हम उन्हें देखने के लिए समय निकालते हैं तो हमें चारों ओर आशीर्ष दिखाई देती है।
- **शिकायतों को कृतज्ञता में बदलें।** “मुझे यह करना है” कहने के बजाय कहें, “मुझे यह करने का अवसर मिला है।” दृष्टिकोण बदलने से सब कुछ बदल जाता है।

कृतज्ञता परमेश्वर और दूसरों के निकट आने के सबसे सरल परन्तु सबसे सामर्थी तरीकों में से एक है। यह हमारे हृदय को बदल देती है, हमारे संबंधों को मजबूत करती है, और हमें उन बातों पर केंद्रित करती है जो वास्तव में महत्वपूर्ण हैं। किन्तु यह केवल धन्यवाद महसूस करने की बात नहीं है —यह उसे व्यक्त करने की बात है।

शब्दों और कार्यों में सराहना की आदत विकसित करना

कृतज्ञता केवल कुछ महसूस करने की बात नहीं है —यह कुछ करने की बात है। यह एक आदत है, एक दैनिक अभ्यास जो यह निर्धारित करता है कि हम संसार को कैसे देखते हैं, दूसरों से कैसे व्यवहार करते हैं, और अपने विश्वास में कैसे बढ़ते हैं। जितना अधिक हम सराहना का अभ्यास करते हैं, यह उतनी ही अधिक स्वाभाविक बन जाती है। और जितना अधिक हम कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, उतनी ही अधिक बातें हमें धन्यवादी होने के लिए दिखने लगती हैं।

किन्तु कृतज्ञता की आदत रातोंरात नहीं बनती है। इसके लिए उद्दे श्य, नियमितता और दृष्टिकोण बदलने की इच्छा चाहिए। बहुत से लोग सोचते हैं कि कृतज्ञता केवल बड़े, जीवन-बदलाव लाने वाले क्षणों के लिए होती है, परन्तु वास्तव में यह छोटी, रोज़मर्रा की बातों में पाई जाती है — वे बातें जिन्हें हम अक्सर नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

कृतज्ञता का अभ्यास जानबूझकर क्यों आवश्यक है

जैसे-जैसे जीवन व्यस्त और तनावपूर्ण होता जाता है, सराहना दिखाना भूल जाना आसान हो जाता है। अधिकांश समयों में ऐसा होता है, यदि कृतज्ञता जानबूझकर नहीं की जाती है, तो यह केवल तब दिखाई देती है जब सब कुछ ठीक चल रहा होता है।

यह सोचना आसान है कि हमें कृतज्ञ होने के लिए अच्छी परिस्थितियों का इंतज़ार करना चाहिए, परन्तु सच्ची कृतज्ञता उससे कहीं अधिक है। यह कठिन समय में भी आशीषों को देखने की क्षमता है। जैसा कि भजन संहिता 118:24 में लिखा है, “आज वह दिन है जो यहोवा ने बनाया है; हम इसमें मगन और आनन्दित हों।” हर दिन एक आशीष है, और यह हमारा चुनाव है कि चाहे हम उसकी सराहना करें या जो गलत है उसकी शिकायत करें।

अब, सवाल यह है कि ये दिनचर्याएँ कृतज्ञता को रोज़मर्रा की बात बनाने में कैसे सहायता करती हैं? इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराने से, किस बिंदु पर धन्यवादी होना एक विकल्प नहीं रह जाता है, जिस पर निर्णय लेना होता है, और इसके बजाय यह एक ऐसी चीज बन जाती है जिसे हम प्रतिदिन, बिना सोचे-समझे, स्वाभाविक रूप से करते हैं?

दैनिक जीवन में सराहना व्यक्त करना

कृतज्ञता को शब्दों में व्यक्त किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, जब कोई कहता है, “आज मेरे पास बहुत काम है,” तो एक अधिक कृतज्ञ वाक्य होगा, “मैं उन अवसरों के लिए धन्यवादी हूँ जो मुझे मिले हैं। ” या “काश मेरे पास और होता” कहने के बजाय कहें, “हे परमेश्वर, मेरे पास जो कुछ भी है उसके लिए धन्यवाद।” इसके अलावा, सराहना को मौन न रखें; लोगों से कहना अच्छा है, “मैं आपकी सराहना करता हूँ।”

सराहना को निष्क्रिय नहीं रहना चाहिए। इसे शब्दों में व्यक्त किया जाना चाहिए। यह रोज़मर्रा की बातचीत में प्रकट होनी चाहिए—कृतज्ञता को मुँह से निकलना चाहिए। चाहे वह किसी आशीष के लिए धन्यवाद व्यक्त करना हो या किसी अन्य व्यक्ति द्वारा किए गए कार्य की सराहना करना हो, इसे तुरंत और शब्दों में व्यक्त किया जाना चाहिए।

कृतज्ञता से भरे शब्द दोहरा लाभ देते हैं—जो उन्हें प्राप्त करता है, वह सराहना महसूस करता है, और साथ ही जो उन्हें कहता है, सराहना करता है, और वह वास्तविकता में स्थिर होता है और अपने चारों ओर की भलाई को पहचानता है। इसलिए यह अत्यंत आवश्यक है कि हम शब्दों के माध्यम से स्वयं को व्यक्त करें और समुदाय में प्रशंसा फैलाएँ।

नीतिवचन 16:24 कहता है, “मनभावने वचन मधुभरे छत्ते के समान प्राणों को मीठे लगते, और हड्डियों को हरी-भरी करते हैं।”

कार्यों के माध्यम से सराहना दिखाना

कृतज्ञता शब्दों से कहीं अधिक है—यह इस बारे में भी है कि हम क्या करते हैं। एक कृतज्ञ हृदय स्वाभाविक रूप से दयालुता, उदारता और विचारशीलता के कार्यों की ओर ले जाता है।

अपने जीवन में उन लोगों के बारे में सोचें जिन्होंने आपकी सहायता की, आपको प्रोत्साहित किया, या बस आपके साथ रहे। आप उन्हें कितनी बार यह दिखाते हैं कि आप उनकी सराहना करते हैं? केवल शब्दों से नहीं, बल्कि कार्यों से भी?

- किसी ऐसे व्यक्ति को हार्दिक संदेश लिखना जिसने आपके जीवन को प्रभावित किया हो।
- किसी मित्र या परिवार के सदस्य की बिना माँगें सहायता करना।
- किसी की मेहनत के लिए विशेष रूप से जाकर धन्यवाद देना।
- जब किसी को सहायता की आवश्यकता हो, तो उनके साथ उपस्थित और ध्यानपूर्वक रहना।

यहाँ तक कि छोटे-छोटे इशारे—जैसे कि एक मुस्कान, एक दयालु संदेश, या किसी को ध्यानपूर्वक सुनना—बहुत बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं। कृतज्ञता का सर्वोत्तम प्रदर्शन केवल शब्दों में नहीं है, बल्कि इस बात में है कि हम दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं।

कृतज्ञता को दैनिक अभ्यास में बदलना

कृतज्ञता एक मांसपेशी के समान है—जितना अधिक आप इसका उपयोग करते हैं, यह उतनी ही मजबूत होती जाती है। इस आदत को विकसित करने का सबसे सरल तरीका इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना है।

एक सरल आदत यह है कि हर दिन का आरम्भ और अंत कृतज्ञता के साथ करें। बिस्तर से उठने से पहले एक क्षण लें और परमेश्वर को एक और दिन के लिए धन्यवाद दें। सोने से पहले सोचें कि आज आप किस बात के लिए आभारी हैं।

एक और आदत कृतज्ञता डायरी रखना है। प्रतिदिन कुछ बातें लिखना जिनके लिए आप धन्यवाद देते हैं, यह आपके मन को भलाई पर केंद्रित करने में सहायता करता है।

1 थिस्सलुनीकियो 5:16-18 कहती है, “सदा आनन्दित रहो। निरन्तर प्रार्थना में लगे रहो। हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिये मसीह यीशु में परमेश्वर की यही इच्छा है।” जब हम कृतज्ञता को दैनिक आदत बना लेते हैं, तो यह हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती है—केवल तब नहीं जब जीवन सरल हो।

चर्चा: आप अधिकतर कृतज्ञता कैसे व्यक्त कर सकते हैं?

कृतज्ञता बाँटने के लिए होती है। यह केवल धन्यवाद महसूस करने की बात नहीं है —यह उसे ऐसे तरीके से व्यक्त करने की बात है जो हमारे विश्वास, हमारे संबंधों, और हमारे दैनिक जीवन पर प्रभाव डालते हैं।

तो एक क्षण रुककर विचार करें:

- क्या आपके जीवन में ऐसे लोग हैं जिन्हें आपने हाल ही में धन्यवाद नहीं दिया है?
- आप कितनी बार प्रार्थना में परमेश्वर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं?
- ऐसी कौन-सी छोटी दैनिक आदतें हैं जिन्हें अपनाकर आप कृतज्ञता को स्वाभाविक बना सकते हैं?

शायद यह हर सुबह परमेश्वर को धन्यवाद कहने की याद दिलाना हो। शायद यह आपके आस-पास के लोगों की सराहना और प्रोत्साहन करने का प्रयास करना हो। शायद यह कठिन परिस्थिति में नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान देने के बजाय उसमें भलाई को देखने का चुनाव करना है।

जो भी हो, मुख्य बात जानबूझकर अभ्यास करना है। जितना अधिक हम कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, यह उतनी ही स्वाभाविक बन जाती है। और जितना अधिक हम इसे व्यक्त करते हैं, उतना ही अधिक हम दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करते हैं।

कृतज्ञता केवल कुछ करने की बात नहीं है —यह जीवन जीने का तरीका है। और जब हम इसे आदत बना लेते हैं, यह सब कुछ बदल देती है।

4

कृतज्ञता से भरा जीवन जीना

मुख्य वचन: भजन संहिता 100:4

“उसके फाटकों से धन्यवाद, और उसके आँगनों में स्तुति करते हुए प्रवेश करो . . .”

कृतज्ञता केवल एक अस्थायी भावना नहीं है — यह जीवन जीने का तरीका है। जब कुछ अच्छा होता है तब धन्यवाद देना आसान होता है, परन्तु सच्ची कृतज्ञता उससे गहरी होती है। यह केवल आशीषों पर प्रतिक्रिया करने की बात नहीं है, यह जीवन को सराहना की दृष्टि से देखने का चुनाव करने की बात है, चाहे परिस्थिति कुछ भी हो।

भजन संहिता 100:4 कहता है, *“उसके फाटकों से धन्यवाद, और उसके आँगनों में स्तुति करते हुए प्रवेश करो, उसका धन्यवाद करो, और उसके नाम को धन्य कहो!”* यह वचन हमें याद दिलाता है कि धन्यवाद देना केवल तब का अभ्यास नहीं है जब सब कुछ ठीक हो, बल्कि यह एक दृष्टिकोण है जिसे हमें प्रतिदिन अपने साथ लेकर चलना चाहिए।

किन्तु हम कृतज्ञता को जीवनशैली कैसे बनाएँ? हम केवल तब धन्यवाद देने से हटकर, जब सब कुछ हमारी इच्छा के अनुसार हो रहा हो, जीवन के हर समय में कृतज्ञतापूर्ण हृदय रखने की ओर कैसे जा सकते हैं?

अस्थायी कृतज्ञता से स्थायी धन्यवाद तक का परिवर्तन

कई लोग कृतज्ञता को अपनी परिस्थितियों के अनुसार आने -जाने वाली चीज़ मानते हैं। जब जीवन सहज चलता है, वे सराहना से भरे रहते हैं। जब कठिनाई आती है, तो कृतज्ञता मिट जाती है। किन्तु

सच्चा धन्यवाद अस्थायी नहीं होना चाहिए। यह एक मनोवृत्ति है, एक दृष्टिकोण है, और जीवन जीने का तरीका है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हमें यह दिखाना चाहिए कि सब कुछ पूर्ण है। इसका अर्थ यह है कि हम संघर्षों में भी परमेश्वर की भलाई देखना सीखें। हम उस पर भरोसा रखें, भले ही हम न समझें।

धन्यवाद वास्तविकता को अनदेखा करना नहीं है — बल्कि यह स्वीकार करना है कि चाहे कुछ भी हो रहा हो, हमेशा कुछ न कुछ धन्यवाद देने योग्य होता है। जब हम पीड़ा में होते हैं, तब भी हम परमेश्वर को उसकी उपस्थिति के लिए धन्यवाद दे सकते हैं। अनिश्चितता में भी, हम उसके विश्वासयोग्य प्रेम के लिए धन्यवाद दे सकते हैं। इस प्रकार, कृतज्ञता एक प्रतिक्रिया माल न रहकर एक स्थायी भाव बन जाती है।

धन्यवाद से भरा हृदय सब कुछ बदल देता है

जब हम धन्यवाद से भरा जीवन जीने का निश्चय करते हैं, तो यह हमारे देखने के दृष्टिकोण को पूरी तरह बदल देता है। यह हमारे स्वभाव, हमारे संबंधों, और हमारे विश्वास पर भी प्रभाव डालता है।

- **यह आनन्द लाता है।** धन्यवाद से भरा हृदय उस पर ध्यान देता है जो अच्छा है, न कि जो कमी है। निराशाओं पर ध्यान देने के बजाय, यह उन आशीषों को पहचानता है जो पहले से हैं।
- **यह विश्वास को दृढ़ करता है।** जब हम प्रतिदिन कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तो हम हर परिस्थिति में परमेश्वर के कार्य को देखना शुरू करते हैं, और उस पर हमारा भरोसा बढ़ता है।
- **यह संबंधों को गहरा करता है।** जो लोग नियमित रूप से धन्यवाद व्यक्त करते हैं, वे अधिक सकारात्मक, अधिक उत्साहवर्धक और दूसरों के प्रति अधिक प्रेमपूर्ण होते हैं।

धन्यवाद हमारी परिस्थितियों को नहीं बदलता है, परन्तु यह हमारे दृष्टिकोण को बदल देता है । यह हमें अधिक शान्ति के साथ जीवन का सामना करने की क्षमता देता है, भले ही चीजें हमारी योजना के अनुसार न चलें।

हर समय में कृतज्ञता चुनना

जब जीवन प्रार्थनाओं के उत्तरों और खुले दरवाज़ों से भरा हो, तब धन्यवाद देना आसान है। किन्तु प्रतीक्षा के समय में क्या? जब जीवन अनिश्चित लगे, चुनौतियाँ उठें, या जब चीज़ें हमारी आशाओं के विपरीत जाएँ, तब क्या?

बाइबल यह नहीं कहती है कि केवल तब धन्यवाद दो जब जीवन सरल हो। यह कहती है कि हर बात में धन्यवाद दो।

इसका अर्थ यह है कि हमें कृतज्ञता का चुनाव तब भी करना है जब:

- प्रार्थनाओं का उत्तर अभी तक नहीं मिला है।
- जीवन बोझिल और कठिन लगता है।
- हमारे पास सब कुछ नहीं है जिसकी हमें इच्छा है।
- हम कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हमें संघर्षों के लिए धन्यवाद देना है। किन्तु हम उनके बीच में भी धन्यवाद दे सकते हैं। हम कठिनाइयों के बीच भी परमेश्वर की सामर्थ्य, उसके मार्गदर्शन और उसकी प्रतिज्ञाओं के लिए धन्यवाद दे सकते हैं।

हबकुक 3:17-18 कहता है, “क्योंकि चाहे अंजीर के वृक्षों में फूल न लगे, और न दाखलताओं में फल लगे. . . तौभी मैं यहोवा के कारण आनन्दित और मगन रहूँगा, और अपने उद्धारकर्ता परमेश्वर के द्वारा अति प्रसन्न रहूँगा।” यह पद दिखाता है कि कृतज्ञता इस पर निर्भर नहीं है कि हमारे पास क्या है—बल्कि यह इस बात पर निर्भर करता है कि परमेश्वर कौन है।

कृतज्ञता को दैनिक अभ्यास में बदलना

कृतज्ञता से भरा जीवन जीने के लिए जानबूझकर किया गया प्रयास आवश्यक है। यह अपने आप नहीं होता; यह एक चुनाव है।

कृतज्ञता की जीवनशैली बनाने का एक उत्तम तरीका छोटी बातों से आरम्भ करना है । धन्यवाद देने के लिए बड़े क्षणों की प्रतीक्षा करने के बजाय, छोटी आशीषों को पहचानना आरम्भ करें — एक नए दिन के साथ उठना, खाने के लिए भोजन होना, प्रियजनों से घिरा हुआ होना ।

एक और तरीका शब्दों द्वारा धन्यवाद व्यक्त करना है। नियमित रूप से धन्यवाद बोलें। प्रार्थना में परमेश्वर को धन्यवाद दें। अपने जीवन के लोगों को धन्यवाद कहें। कृतज्ञता को अपनी बातचीत का हिस्सा बनाएँ।

फिलिपियों 4:8 हमें यह स्मरण कराता है कि हमें अपने मन को अच्छी बातों पर लगाना चाहिए: “जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरणीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं, और जो जो बातें पवित्र हैं, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बातें मनभावनी हैं, अर्थात् जो भी सद्गुण और प्रशंसा की बातें हैं उन पर ध्यान लगाया करो।”

जब हम अपने मन को भली बातों पर केंद्रित करना सिखाते हैं, तब कृतज्ञता स्वाभाविक रूप से बहती है।

विश्वास के प्रतिबिम्ब के रूप में कृतज्ञता

धन्यवाद से भरा हृदय परमेश्वर पर गहरे विश्वास का प्रतीक है। जब हम कृतज्ञता चुनते हैं, तो हम कह रहे होते हैं, “हे परमेश्वर, मुझे विश्वास है कि आप भले हैं, तब भी जब जीवन अनिश्चित हो। मुझे विश्वास है कि आप कार्य कर रहे हैं, तब भी जब मुझे परिणाम दिखाई नहीं दे रहा हो।”

कृतज्ञता विश्वास का कार्य है। यह हमें स्मरण दिलाती है कि परमेश्वर की योजनाएँ हमारी योजनाओं से कहीं बड़ी हैं। यह हमारे ध्यान को हमारी समस्याओं से हटाकर परमेश्वर पर केंद्रित रखती है।

भजन संहिता 136:1 कहता है, “यहोवा का धन्यवाद करो, क्योंकि वह भला है, और उसकी करुणा सदा की है।” धन्यवाद से भरे जीवन का अर्थ यह नहीं है कि हमारी परिस्थितियाँ पूर्ण हों — बल्कि यह है कि हम एक ऐसे परमेश्वर की सेवा करते हैं जो हमेशा विश्वासयोग्य है।

हर परिस्थिति में आभारी हृदय को प्रोत्साहित करना

हम सब जीवन की अच्छी बातों के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करते हैं, परन्तु जब जीवन अनिश्चित होता है? जब निराशा मिलती है? जब कुछ भी ठीक नहीं चलता है, तब क्या करें? क्या ऐसे कठिन समयों में भी सकारात्मक और धन्यवाद से भरा हृदय बनाए रखना संभव है?

बाइबल हमें सिखाती है कि आँधी के बीच भी धन्यवाद दें। कृतज्ञता जीवन के अच्छे क्षणों तक ही सीमित नहीं रहनी चाहिए। कठिन समय में भी, यह विश्वास करना कि परमेश्वर ही हमारे अस्तित्व का संचालन कर रहा है, कृतज्ञता का सच्चा सार है।

कृतज्ञता एक दृष्टिकोण है, क्षण नहीं

बाइबल-आधारित कृतज्ञता साधारण कृतज्ञता से बहुत ही अधिक भिन्न है। लोग अक्सर तब धन्यवाद देते हैं जब जीवन उनके साथ अच्छा व्यवहार करता है तो लोग कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, परन्तु जब कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है तो वे कृतज्ञता व्यक्त करने में असफल हो जाते हैं। हालाँकि, बाइबल के दृष्टिकोण से देखा जाए तो कृतज्ञता एक समान नहीं है।

कृतज्ञता एक विकल्प नहीं हो सकती है, यह एक मानसिकता होनी चाहिए जिसे व्यक्ति अपनाता है। चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों, कृतज्ञता नहीं बदलनी चाहिए, क्योंकि यह परमेश्वर पर विश्वास और भरोसे में निहित है। हमें यह विश्वास रखना चाहिए कि वह हमेशा कार्य कर रहा है, भले ही परिणाम उस समय दिखाई न दे रहा हो।

पौलुस 1 थिस्सलुनीकियों 5:16 -18 में कहता है, “सदा आनन्दित रहो। निरन्तर प्रार्थना में लगे रहो। हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिये मसीह यीशु में परमेश्वर की यही इच्छा है।” पौलुस ने बहुत स्पष्ट रूप से यह नहीं कहा है कि जीवन में हर अच्छी या बुरी बात के लिए धन्यवाद दें, बल्कि यह कहा कि हमें उस हर बात के लिए कृतज्ञ रहना चाहिए जो समस्त सृष्टि हमें प्रदान करती है। हर परिस्थिति के लिए—चाहे वह अच्छी हो या बुरी—कृतज्ञता आवश्यक है। इस प्रकार, पीड़ा में परमेश्वर की उपस्थिति देने के लिए कृतज्ञता का धन्यवाद किया जा सकता है, जबकि पीड़ा के बदले में कृतज्ञता की आवश्यकता नहीं होती है।

मनुष्य द्वारा ली गई प्रत्येक साँस में कृतज्ञता का प्रत्येक अंश अत्यधिक अभ्यास की माँग करता है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि व्यक्तिगत लाभ के बजाय व्यापक भलाई पर ध्यान केंद्रित करने के लिए स्वयं को बाध्य करने की क्षमता की आवश्यकता है। दर्द के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के तरीके खोजना पहला कदम है।

जब जीवन अन्यायपूर्ण लगे, तब कृतज्ञता क्यों कठिन होती है

सच कहें तो ऐसे क्षण आते हैं जब कृतज्ञ रहना असंभव लगता है। जब आप किसी प्रियजन को खो देते हैं। जब कोई संबंध समाप्त हो जाता है। जब जीवन अप्रत्याशित दिशा में मुड़ जाता है। ऐसे समय में “धन्यवाद” कहना कभी-कभी झुंझलाहट भरा लग सकता है।

किन्तु कठिन समय में कृतज्ञता का अर्थ यह नहीं है कि सब कुछ ठीक होने का दिखावा किया जाए। इसका अर्थ है कि यह भरोसा रखा जाए कि परमेश्वर अब भी आपकी कहानी लिख रहा है। “यह क्यों हो रहा है?” से ध्यान हटाकर “मैं इस परिस्थिति में परमेश्वर पर कैसे भरोसा रख सकता हूँ?” पर केंद्रित करने की बात है।

बाइबल में यूसुफ के बारे में सोचें। कैद में होने के बावजूद यूसुफ विश्वासयोग्य बना रहा और परमेश्वर की योजना पूरी हुई। वर्षों बाद, उत्पत्ति 50:20 में उसने अपने भाइयों से कहा, “यद्यपि तुम लोगों ने मेरे लिये बुराई का विचार किया था; परन्तु परमेश्वर ने उसी बात में भलाई का विचार किया।” जब हम यह भरोसा रखते हैं कि कठिन समय में भी परमेश्वर कार्यरत है, तब हम उन परिस्थितियों में भी कृतज्ञ रह सकते हैं जो अभी अच्छी नहीं दिखती हैं।

यूसुफ की कृतज्ञता उसकी परिस्थितियों की पूर्ण ता पर आधारित नहीं थी। वह उसके विश्वास पर आधारित थी कि सब कुछ परमेश्वर के नियन्त्रण में है, भले ही जीवन अन्यायपूर्ण लगे।

छोटी बातों में कृतज्ञता ढूँढना

कृतज्ञ हृदय विकसित करने का सबसे आसान तरीका छोटी-छोटी आशीषों पर ध्यान देना है। जिन बड़ी चीजों का हम इंतजार कर रहे हैं, उन पर ध्यान केंद्रित करना आसान है—जैसे नई नौकरी, चंगाई, सफलता। किन्तु ऐसा करते समय, हम कभी-कभी उन छोटे-छोटे तरीकों को भूल जाते हैं जिनसे परमेश्वर प्रतिदिन प्रकट होता है।

- एक नए दिन के लिए जागना।
- किसी मित्त का दयालु शब्द।
- कठिन क्षण से गुज़रने की सामर्थ्य।
- मेज पर एक साधारण भोजन।

जब हम इन बातों पर ध्यान देने के लिए समय निकालते हैं, तो हमें एहसास होता है कि कठिन समय में भी अनुग्रह के क्षण बने रहते हैं। परमेश्वर की उपस्थिति छोटी बातों में उतनी ही होती है जितनी बड़ी बातों में होती है।

भजन संहिता 103:2 कहती है, “हे मेरे मन, यहोवा को धन्य कह, और उसके किसी उपकार को न भूलना।” जब हम जानबूझकर अपने जीवन की आशीषों को ढूँढ़ते हैं, तो हमारा दृष्टिकोण बदलने लगता है।

जब आप कृतज्ञ महसूस न करें तब भी परमेश्वर पर भरोसा रखें

कुछ दिन, कृतज्ञता स्वाभाविक रूप से आती है। और कुछ दिन, यह असंभव लगती है। किन्तु सच्चाई यह है: हमें कृतज्ञता का चुनाव करने के लिए कृतज्ञता महसूस करने की ज़रूरत नहीं है।

हबक्कुक 3:17-18 में भविष्यद्वक्ता लिखता है, “क्योंकि चाहे अंजीर के वृक्षों में फूल न लगें, और न दाखलताओं में फल लगें. . . तौभी मैं यहोवा के कारण आनन्दित और मगन रहूँगा, और अपने उद्धारकर्ता परमेश्वर के द्वारा अति प्रसन्न रहूँगा।”

क्या आपने इसे समझा? तौभी। हबक्कुक ने अपनी समस्याओं को नज़र अंदाज़ नहीं किया। उसने उन्हें स्वीकार किया। किन्तु उसने फिर भी परमेश्वर की स्तुति करने का चुनाव किया।

कृतज्ञता विश्वास का एक कार्य है। यह कहता है, “मैं शायद यह नहीं समझ पा रहा हूँ कि क्या हो रहा है, परन्तु मुझे भरोसा है कि परमेश्वर अभी भी भला है।” यह विश्वास करने के बारे में है कि प्रतीक्षा में, संघर्ष में, अज्ञात में भी, वह हमारी भलाई के लिए सभी चीजों पर काम कर रहा है।

अधिक कृतज्ञता से भरा जीवन जीने के कदम

यदि कृतज्ञता हमेशा स्वाभाविक रूप से नहीं आती है, तो हम इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा कैसे बना सकते हैं?

1. **प्रत्येक दिन का आरम्भ धन्यवाद से करें** फ़ोन देखने या आने वाले दिन के बारे में चिन्ता करने से पहले, परमेश्वर को धन्यवाद देने के लिए एक पल निकालें। भले ही यह सिर्फ इतना ही हो कि, “हे प्रभु, आज मुझे जगाने के लिए धन्यवाद।” सुबह की कृतज्ञता पूरे दिन के लिए वातावरण निर्धारित करती है।
2. **कठिन क्षणों में अपना दृष्टिकोण बदलें** जब कुछ निराशाजनक घटित हो, तो अपने आप से पूछें, “इस स्थिति में मैं अब भी किस बात के लिए धन्यवाद दे सकता हूँ?” हो सकता है कि आपका दिन योजना के अनुसार न गुजरा हो, परन्तु आपके पास इसे पार करने की क्षमता थी। हो सकता है कि दरवाज़ा बंद हो गया हो, परन्तु एक और अवसर आ रहा है।
3. **दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें** कृतज्ञता केवल हमारे और परमेश्वर के बीच नहीं रहनी चाहिए—यह हमारे संबंधों में भी प्रकट होनी चाहिए। अपने आस-पास के लोगों को अधिकतर धन्यवाद कहें। उन्हें बताएँ कि आप उनकी सराहना करते हैं। एक साधारण “मैं आपके प्रति धन्यवादी हूँ” किसी का दिन बदल सकता है।
4. **कृतज्ञता डायरी रखें** प्रतिदिन कम से कम तीन बातें लिखें जिनके लिए आप धन्यवाद देते हैं। वे बड़ी नहीं होनी चाहिए। जैसे, “आज मेरी एक अच्छी बातचीत हुई” या “आज सूरज चमक रहा था।” समय के साथ, आपका मन भलाई पर केंद्रित होना सीख जाएगा।
5. **धन्यवाद से भरे हृदय से प्रार्थना करें** प्रार्थना में परमेश्वर से केवल चीज़ें मांगने के बजाय, उसे धन्यवाद देने के लिए समय निकालें। उसके कार्यों के लिए धन्यवाद दें जिन्हें उसने किया, जिन्हें वह कर रहा है, और जिन्हें वह भविष्य में करेगा।
6. **चिन्ताओं को आराधना में बदलें** जब कभी आप व्याकुल महसूस करें, गहरी साँस लें और उसी क्षण किसी बात के लिए परमेश्वर को धन्यवाद दें। शायद आपके पास सभी उत्तर नहीं हैं, परन्तु आपके पास उसकी उपस्थिति है। शायद आप नहीं जानते हैं कि आगे क्या होगा, परन्तु आप जानते हैं कि वह आपके साथ है।

चर्चा: आप अधिक कृतज्ञता के साथ जीने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

अपने जीवन के बारे में सोचें। क्या ऐसे क्षेत्त्र हैं, जहाँ कृतज्ञता आसानी से आती है? क्या ऐसे क्षेत्त्र हैं, जहाँ यह अधिक कठिन है?

- हाल ही में आपने किन छोटी-छोटी आशीषों को नज़रअंदाज़ किया है?
- जब चुनौतियाँ आती हैं, तो आप अपना ध्यान कैसे बदल सकते हैं?
- ऐसी कौन-सी आदतें हैं जिन्हें आप आज से आरम्भ कर सकते हैं ताकि धन्यवाद से भरी जीवनशैली विकसित हो सके?

कृतज्ञता कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो संयोग से घटित होती है। यह एक चुनाव है। और जब हम प्रतिदिन यह चुनाव करते हैं, तो हम जीवन को बिल्कुल नए नजरिए से देखने लगते हैं।

कृतज्ञ हृदय से जीने का अर्थ संघर्षों को नज़रअंदाज़ करना या यह दिखावा करना नहीं है कि जीवन परिपूर्ण है। इसका अर्थ परमेश्वर पर भरोसा करना है, तब भी जब परिस्थितियाँ अनिश्चित हों। यह इस बात को पहचानने के बारे में है कि चाहे हम किसी भी परिस्थिति का सामना करें, हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है जिसके लिए हम धन्यवाद दें।

भजन संहिता 136:1 कहता है, “यहोवा का धन्यवाद करो, क्योंकि वह भला है, और उसकी करुणा सदा की है।” जीवन में चाहे कुछ भी घटित हो, परमेश्वर का प्रेम कभी नहीं बदलता है। धन्यवाद देने के लिए यही एकमात्र कारण पर्याप्त है।



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।

