क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

THE MENTORING PROJECT

अत्यधकि मानसकि थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा वशि्वास में फरि से सन्तुलन कैसे बनाएँ

JOSHUA GEORGE-SMITH

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

JOSHUA LUDLOW

(जोशुआ लडलो)

विषय-सूची

परिचय: बाइबल आधारित अत्यधिक मानसिकथकावट को समझना 4

भाग I: आप अकेले नहीं हैं। 8

भाग II: व्यवस्था, प्राथमिकताओं और अनुशासन का परमेश्वर 3

भाग III: कार्य, परिवार, और विश्राम 11

भाग IV: कलीसिया और स्वस्थ जीवनशैली 20

निष्कर्ष: विश्राम, ताज़गी और दीन होने की बुलाहट 26

सन्दर्भ 28

परिचय: बाइबल आधारित अत्यधिक मानसिकथकावट को समझना

आइए मैं आपका परिचय सैली, जॉन, और एनी से करवाता हूँ।

सैली एक अत्यन्त कुशल चिकित्सक है, और उसे काम करना बहुत ही अधिक पसन्द है। कनिष्ठ चिकत्सकों के एक समूह का नेतृत्व करते हुए उसने बीते दो दशकों में निरन्तर उन्नति की सीढ़ियाँ चढ़ी हैं, और उसके धीमा होने का कोई संकेत बही दिखाई देता है। परन्तु काम वास्तव में कभी रुकता नहीं। परिवार के साथ समय बिताते हुए भी रोगियों से सम्बन्धित सन्देश उसके फोन पर आते रहते हैं, और बच्चों के साथ खेलते समय भी वह अगले दिन के कार्यक्रम के विषय में सोचती रहती है। रात को सोने का समय तो मानो उसके दिन के पहले दो घंटों की योजना बनाने की तैयारी के लिए होता है। अत्यधिक मानसिक थकावट? सैली इस बात को हँसी में उड़ा देती है। "विश्राम? हँसते हुए हा-हा! मैं तो मरने के बाद ही विश्राम करूँगी!" इस बीच, उसका पति ग्रेग उस प्रभाव को देख रहा होता है जो इस कारण उसके जीवन पर पड़ रहा था, बच्चों पर झुँझलाना, छुट्टियों या सप्ताह की योजनाओं में सम्मिलित होने से बचना, और रविवार की सुबह प्रायः कलीसिया से अनुपस्थित रहना। ये अत्यधिक

मानसिक थकावट के आरम्भिक लक्षण हैं, जो प्रायः ध्यान नहीं खींचते, क्योंकि समाज में अत्यधिक उपलब्धि और आवश्यकता से अधिक काम करने को प्रोत्साहन और सम्मान दिया जाता है।

जॉन एक विश्वविद्यालय के व्यस्त सूचना-प्रौद्योगिकी विभाग का संचालन करते हैं। उन्हें अपना कार्य बहुत पसन्द है, परन्तु तभी एक नया, अत्याचारी अधिकारी उनका कार्यभार इतना बढ़ा देता है कि सब कुछ असहनीय हो जाता है। घर पर वह अपने विकलांग पुत्र की देखभाल का उत्तरदायित्व भी निभाते हैं, और अब प्रत्येक दिन पहले से अधिक तनावपूर्ण बनता जा रहा था। जॉन धैर्य के लिए प्रार्थना करता है, परन्तु महीनों तक बने रहने वाले दबाव के कारण वह अपने कार्यालय में बैठकर फूट-फूटकर रोने लगते हैं और सोचते हैं कि वह कैसे जीवित रह पाएगा। यह हमें स्मरण दिलाता है कि अत्यधिक मानसिक थकावट के कारण केवल हमारी आन्तरिक दुर्बलताएँ ही नहीं उत्पन्न होतीं, वरन् बाहरी दबाव, अव्यवस्थित कार्य-प्रणालियाँ, और निरन्तर भावनात्मक तनाव भी इसके बड़े कारण होते हैं।

एनी एक युवा पत्रकार है, जो हर समय काम के लिए तैयार रहती है। नए विवाह, नए घर, और निरन्तर समाचार-प्रतिवेदन की माँगों के बीच वह संभवतः कभी "न" नहीं कह पाती है। जन्म दिन के उत्सव, बाइबल अध्ययन, या घर पर बिताए जानी वाली शान्त रातों में भी वह किसी समाचार के प्रतिवेदन के लिए सब कुछ छोड़ देने को तैयार रहती है। इन सबके अतिरिक्त, वह सप्ताह के मध्य में होने वाली दो खेल-समूहों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और अपने आपको लगातार आगे बढ़ाती रहती है, क्योंकि उसके समूह के साथी उस पर निर्भर रहते हैं। वह सोचती है कि, "यदि मैंने मना कर दिया, तो लोग मुझे भूल जाएँगे!" जबकि उसके आसपास के सभी लोग जानते हैं कि उसने अपने ऊपर अस्थिर और अत्यधिक उत्तरदायित्व ले रखे हैं। उसकी कहानी यह दिखाती है कि सीमाएँ निर्धारित न कर पाना, युवा व्यावसायिक लोगों और सेवकाई में लगे लोगों के बीच अत्यधिक मानसिक थकावट के सबसे सामान्य कारणों में से एक है।

इन तीनों किरदारों में से प्रत्येक, अपने-अपने अनोखे तरीकों से अत्यधिक मानसिक थकावट की ओर आगे बढ़ रहा है। कुछ लोगों में अत्यधिक मानसिक थकावट के चिन्ह बहुत छोटे होते हैं और धीरे-धीरे समय के साथ-साथ बढ़ते चले जाते हैं, जबकि अन्य लोगों में यह अचानक से सामने आते हुए प्रतीत होते हैं। अत्यधिक मानसिक थकावट के लक्षणों को आरम्भ में ही समझ लेना अत्यन्त आवश्यक है, ताकि गहरे भावनात्मक या आत्मिक पतन से बचा जा सके।

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

अतः अत्यधिक मानसिक थकावट क्या होती है?

अत्यधिक मानसिक थकावट वह अवस्था है, जब आप अपनी क्षमता की सीमा तक पहुँच जाते हैं—भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक, और यहाँ तक कि आत्मिक रूप से भी, जिसके परिणामस्वरूप गहरी थकान की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। यह लम्बे समय तक बने रहने वाले तनाव, अत्यधिक कार्यभार, या जीवनशैली में असन्तुलन के कारण उत्पन्न हो सकती है। अत्यधिक मानसिक थकावट के साथ प्रायः लगातार बनी रहने वाली थकान, सब कुछ छोड़कर "भाग जाने" की इच्छा, संसार के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण, मानसिक या भावनात्मक रूप से हार मान लेना, और यहाँ तक कि निराशा और हताशा तथा विनाश की भावनाएँ भी जुड़ी होती हैं (डब्लू. एच. ओ. 2019)। मसीही और गैर-मसीही—दोनों ही अत्यधिक मानसिक थकावट का अनुभव कर सकते हैं, और यह विषय विशेष रूप से पासबानी सेवकाई तथा कलीसियाई कार्य के सन्दर्भ में दिन-प्रतिदिन अधिक चर्चा का विषय बनता जा रहा है।

जब हम पवित्रशास्त्र को पढ़ते हैं और अत्यधिक मानसिक थकावट का अध्ययन बाइबल आधारित तथा ईश्वर विज्ञान के दृष्टिकोण से करते हैं, तब हम इसे और भी गहरी श्रेणियों के माध्यम से पहचान कर इसका निदान कर सकते हैं। अत्यधिक मानसिक थकावट वह अवस्था है, जो तब उत्पन्न होती है जब…

- हम मनुष्य की सीमाओं और परमेश्वर पर उसकी निर्भरता के लिए परमेश्वर के द्वारा ठहराई गई व्यवस्था के बाहर जीने और कार्य करने का प्रयास करते हैं,
- हम ऐसे बोझ उठाते हैं, जिन्हें उठाने के लिए हमें नहीं बनाया गया है,
- हम कार्य और विश्राम के लिए परमेश्वर के द्वारा ठहराए गए नियम की अनदेखी करते हैं,
- हम सृष्टि को सृष्टिकर्ता से अधिक महत्व देते हैं,
- हम परमेश्वर की सामर्थ्य के स्थान पर अपनी ही सामर्थ्य पर भरोसा करते हैं,
- हम आत्मिक रूप से सूख जाते हैं, क्योंकि हम उसके साथ बिताए जाने वाले समय की तुलना में अपनी व्यस्तता को अधिक प्राथमिकता देते हैं।

पवित्रशास्त्र हमें यह समझने में सहायता करता है कि अत्यधिक मानसिक और शारीरिक थकावट के कारण शायद ही कभी एक आयामी होते हैं, वे शारीरिक, भावनात्मक, सम्बन्धों से जुड़े हुए, और

गहराई से आत्मिक भी होते हैं। जब हम उस स्थिति में पहुँच जाते हैं, तब प्रश्न यह उठता है कि अत्यधिक मानसिक थकावट से इस प्रकार कैसे बाहर निकला जाए कि शरीर और आत्मा दोनों फिर से तरोताजा हो सकें। बाइबल आधारित बुद्धि यह सिखाती है कि ठीक होने की प्रक्रिया में में विश्राम, प्रार्थना, सब कुछ अपने नियन्त्रण में रखने की इच्छा को छोड़ देना, और आत्मिक अनुशासनों की ओर लौटना, तथा अपने बोझों में दूसरों को सहभागी बनाना सम्मिलित होता है।

मैंने स्वयं अत्यधिक मानसिक थकावट का अनुभव किया है, इस नाते मैं प्रार्थना करता हूँ कि जब आप इस जीवन-कौशल मार्गदर्शिका का अध्ययन करें, तब आप अत्यधिक मानसिक थकावट और तनाव को पहचानने के लिए बाइबल आधारित दृष्टिकोण और व्यवहारिक साधनों से तैयार हों, और अत्यधिक मानसिक थकावट के लक्षणों को स्पष्ट रूप से समझ सकें, और मसीह-केंद्रित तरीके से मानसिक थकावट से उबरना सीख सकें, ऐसा तरीका जो मनुष्य की सीमाओं और फलता-फूलता जीवन के लिए परमेश्वर की ठहराई हुई व्यवस्था, दोनों का सम्मान करता है।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. अत्यधिक मानसिक थकावट, तनाव, या कार्य से उत्पन्न होने वाली चिन्ता के साथ आपका अपना व्यक्तिगत अनुभव कैसा रहा है?
2. आपको किस बात से तनाव होता है? आपको कैसे पता चलता है कि आप अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच रहे हैं?
3. सैली मानती है कि अत्यधिक मानसिक थकावट जैसी कोई वास्तविकता नहीं होती है। "कठोर परिश्रम करते रहने" या "हर हाल में आगे बढ़ते रहने" जैसी धारणाएँ लोगों के लिए अपनी देखभाल करना और भी कठिन कैसे बना देती हैं?
4. अत्यधिक मानसिक थकावट की बाइबल आधारित या ईश्वर विज्ञान समझ में से कौन सी बात आपको सबसे अधिक प्रभावित करती है? और क्यों?

1

आप अकेले नहीं हैं।

आज अत्यधिक मानसिक थकावट के इतना व्यापक होने का एक कारण उससे जुड़ा हुआ सामाजिक कलंक भी है। विशेषकर आधुनिक पश्चमी संसार में, हम ऐसे वातावरण में जीते हैं जो लाभ, उत्पादकता, और परिणामों से संचालित होता है। हम अपने मित्रों, सहकर्मियों, या परिवार के सामने दुर्बल नहीं दिखाई देना चाहते, इसलिए हम असन्तुलित और अस्वस्थ जीवनशैली के साथ लगातार आगे बढ़ते रहते हैं, और अन्ततः दबाव में आकर टूट जाते हैं। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि कितने लोग, विशेषकर वे जिन्हें "बहुत योग्य" या "असाधारण" माना जाता है, यहाँ तक कि कलीसिया में सेवा करने वाले लोग भी अत्यधिक मानसिक थकावट का अनुभव कर चुके होते हैं, परन्तु वे कभी अपने अनुभव साझा नहीं करते हैं। लोग प्रायः चुपचाप पीड़ा सहते रहते हैं, क्योंकि उन्हें यह पता नहीं होता कि ऐसी मानसिक थकावट से बाहर निकलते का तरीका क्या है, अर्थात् ऐसा तरीका जो उनकी भावनात्मक और आत्मिक, दोनों पक्षों का समाधान कर सके।

परन्तु पवित्रशास्त्र मसीहियों को यह आज्ञा देता है कि वे कलीसिया में अन्य मसीही लोगों के साथ अपनी दुर्बलताओं को साझा करें: "तुम एक दूसरे के भार उठाओ, और इस प्रकार मसीह की व्यवस्था को पूरी करो।" (गल. 6:2) जब आप कलीसिया में प्रवेश करते हैं, तो आप किसी व्यायामशाला में प्रवेश नहीं कर रहे होते हैं, जहाँ आत्मिक रूप से सर्वोच्च समझे जाने वाले लोग अपनी शक्ति का प्रदर्शन करें ताकि सब उन्हें देखें और उनकी तुलना करें। नहीं, आप एक आत्मिक चिकित्सालय में प्रवेश कर रहे होते हैं, जहाँ दुर्बल और टूटे हुए पापी फिर से ठीक होने, प्रोत्साहन पाने और चंगाई पाने के लिए आते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो, अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरना सीखना कोई ऐसा संघर्ष नहीं है जिसे अकेले सहा जाए, यह वह बोझ है जिसे हम मसीह की देह के अंग होने के नाते मिलकर उठाते हैं।

तनाव और मानसिक थकावट का अनुभव कर चुके लोगों को देखने के लिए हमें केवल कलीसिया के द्वार खोलने की आवश्यकता नहीं है; हम अपनी बाइबल भी खोल सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि मानसिक थकावट कोई आधुनिक घटना नहीं है? जब हम अपनी बाइबल पढ़ते हैं, तब हमें "अत्यधिक मानसिक थकावट" शब्द तो नहीं मिलता, परन्तु हम निश्चित रूप से ऐसे लोगों के उदाहरण देखते हैं जिन्होंने गहरी भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक, या आत्मिक थकान को सहा है, या उसके दबाव में आकर टूट गए थे। ये बाइबल में पाए जाने वाले जन प्रायः गहरी मानसिक थकावट और भारी निराशा का सामना करते थे, इससे पहले कि परमेश्वर उन्हें फिर से सम्भालता, और विश्राम, उस पर निर्भरता, तथा नई बुलाहट के द्वारा उन्हें मानसिक थकावट से उबरना सिखाता।

मूसा

मूसा परमेश्वर का चुना हुआ सेवक था, जिसे इस्राएलियों को मिस्र की दासता से निकालकर जंगल के मार्ग से ले जाने के लिए ठहराया गया था। उस समय लोग भोजन, पानी, और मूसा की अगुवाई को लेकर लगातार शिकायत कर रहे थे (निर्ग. 16–17; गिन. 11)। मूसा का तनाव धीरे-धीरे बढ़ता जा रहा था। इसके पीछे कई कारण थे जैसे बहुत कम मानवीय सहायता के साथ इतने बड़े समूह की अगुवाई करने का बहुत बड़ा उत्तरदायित्व, उन लोगों की निरन्तर शिकायतें और कुड़कुड़ाहट जो उसका आदर करने वाले होने चाहिए थे, और एक पवित्र परमेश्वर तथा पापी लोगों के बीच मध्यस्थ बनने का भारी दबाव। बाइबल के दृष्टिकोण से मूसा हमें यह दिखता है कि अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरने के लिए प्रत्येक बोझ को अकेले उठाना आवश्यक नहीं है।

मूसा को किसी बाहरी व्यक्ति की आवश्यकता थी, अर्थात् उसे अपने ससुर यित्रो की आवश्यकता थी जो यह समझ सके कि वह कितने भारी दबाव के नीचे है और उसे कोई उपाय बता सके। यित्रो ने मूसा को सलाह दी कि वह योग्य अगुओं को उत्तरदायित्व सौंप दे, ताकि उसका कार्यभार हल्का हो सके (निर्ग. 18:13–27)। मूसा परमेश्वर के साथ एकान्त में समय बिताकर निरन्तर सामर्थ्य और मार्गदर्शन पाता रहा (निर्ग. 33:12–23)। यह हमें स्मरण दिलाता है कि मानसिक थकावट से उबरने के लिए व्यवहारिक सहायता और परमेश्वर पर आत्मिक निर्भरता—दोनों को साथ लेकर चलना आवश्यक है।

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

एलिय्याह

कर्मेल पर्वत पर बाल के भविष्यद्वक्ताओं पर परमेश्वर की अद्भुत विजय के बाद, भविष्यद्वक्ता एलिय्याह अपने प्राण बचाकर रानी ईज़ेबेल के भय के कारण भाग गया (1 रा. 19:1–3)। कल्पना कीजिए—आत्मिक "ऊँचाई" और सार्वजनिक विजय के तुरन्त बाद ही वह भीड़ से दूर असहायता और भय की दशा में पीछे हट गया। एलिय्याह अत्यन्त थक चुका था और अपनी सामर्थ्य की सीमा तक पहुँच गया था। यहाँ तक कि अपनी परिस्थिति के तनाव और दबाव से बचने के लिए वह अपनी मृत्यु की भी इच्छा करने लगा। एलिय्याह का अनुभव हमें सिखाता है कि महत्वपूर्ण आत्मिक विजय के बाद भी भावनात्मक रूप से टूट जाना सम्भव है। उसे परमेश्वर की आवश्यकता थी ताकि वह उसे यह दिखा सके कि गहरी थकान के बीच भी अत्यधिक मानसिक थकावट की स्थिति से कैसे बाहर निकला जा सकता है।

परमेश्वर की प्रजा और अपने जीवन के लिए भावनात्मक बोझ उठाने के साथ-साथ, एलिय्याह अपने कार्य की विशालता के कारण स्वयं को अकेला और दबाव से घिरा हुआ महसूस कर रहा था। परमेश्वर ने एलिय्याह की देखभाल की और उसे विश्राम तथा भोजन दिया (1 रा. 19:4–8)। परमेश्वर ने उससे कोमलता से बात की और उसे स्मरण दिलाया कि वह करुणामयी प्रेम से उसकी चिन्ता करता है (1 रा. 19:9–18)। यहाँ हम अत्यधिक थकावट से उबरने का एक और बाइबल आधारित सिद्धान्त सीखते हैं—विश्राम, पोषण, सच्चा विलाप, और परमेश्वर की ओर से मिलने वाला आश्वासन उतने ही आवश्यक हैं जितना निरन्तर कार्य करते रहना है।

योना

अनिच्छुक भविष्यद्वक्ता योना ने नीनवे के लोगों को परमेश्वर के आने वाले न्याय की चेतावनी दी। परन्तु जब लोगों के मन फिराने के बाद परमेश्वर ने उस नगर को नाश होने से बचा लिया, तब योना परमेश्वर से क्रोधित और निराश हो गया। वह नगर से बाहर चला गया, और धूप में बैठ गया, और मरने की इच्छा करने लगा (योना 4)। योना की अत्यधिक मानसिक थकावट का कारण उसकी अपनी अपेक्षाओं और परमेश्वर जो करना चाह रहा था, उनके बीच का संघर्ष था। योना हमें दिखाता है कि जब निराशा और उलझन असहनीय प्रतीत हों, तब अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे बाहर निकला जाए, परमेश्वर ने योना को निराशा में अकेला नहीं छोड़ा, परन्तु उसे एक नए दृष्टिकोण को अपनाने के लिए बुलाया किया।

योना आत्मिक रूप से अत्यन्त थक चुका था क्योंकि वह यह समझ नहीं पा रहा था कि परमेश्वर इतनी पापी नगरी पर दया क्यों करेगा। परन्तु परमेश्वर ने योना से बात की और उसे खोए हुए और पापी लोगों के प्रति अपनी करुणा का स्मरण दिलाया। साथ ही परमेश्वर ने योना को आमंत्रित किया कि वह अपनी दृष्टि को परमेश्वर के उच्च्य दृष्टिकोण के अनुसार बदल दे (योना 4:6–11)। यह पुनः समायोजन और परमेश्वर के हृदय को समझना-अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरने का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण चरण है, विशेषकर तब जब भावनात्मक थकान अधूरी अपेक्षाओं से उत्पन्न होती है।

यिर्मयाह

परमेश्वर ने यिर्मयाह को चुनी हुई परन्तु विद्रोही इस्राएल जाति के लिए भविष्यद्वक्ता ठहराया। फिर भी यिर्मयाह अधिकतर अपनी बुलाहट के भारी बोझ के कारण विलाप करता रहा, और जब वह प्रचार करता था तब उसे लगातार अस्वीकार का सामना करना पड़ता था (यिर्म. 20:7–18)। यिर्मयाह को अधिकतर अत्यधिक मानसिक थकावट का अनुभव होता था क्योंकि ऐसा प्रतीत होता था कि उसका निरन्तर परिश्रम कोई फल नहीं दे रहा है। वह ऐसे लोगों को चेतावनी देने के भावनात्मक बोझ को सहन कर रहां था जो बार-बार उसकी बातों को अनदेखा करते थे, साथ ही उस व्यक्तिगत पीड़ा और सताव को भी सहता था जिसका वह सामना करता था (यिर्म. 20)। यिर्मयाह के समान आज कई मसीही सेवकों को भी यह सीखने की आवश्यकता है कि जब आज्ञाकारिता का शीघ्र कोई स्पष्ट फल दिखाई न दे, तब अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरा जाए।

जब यिर्मयाह ने अपनी पीड़ा और शिकायतों को परमेश्वर के सामने प्रकट किया, तब परमेश्वर ने उसे अपनी प्रतिज्ञाओं और उद्देश्यों का स्मरण कराया और विश्राम दिया (यिर्म. 1:4–10; अध्याय 20)। यिर्मयाह ने सीखा कि अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरने में भावनात्मक ईमानदारी, विलाप, ईश्वर विज्ञान सम्बन्धी स्पष्टता और परमेश्वर की दीर्घकालिक योजना पर नए सिरे से विश्वास रखना आवश्यक है।

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

यूहन्ना बपतिस्मा देने वाला

यूहन्ना बपतिस्मा देने वाले का पूरा जीवन एक ही उद्देश्य के लिए समर्पित था: अर्थात् मसीहा के लिए मार्ग तैयार करना। उसने जंगल में एक कठिन और चुनौतियों भरा जीवन बिताया (मर. 1:4–6) और भीड़ के सामने निडर होकर प्रचार किया; उनकी यह सामर्थी सेवकाई आसान नहीं थी, अतः इसके लिए उसे बहुत भारी कीमत चुकानी पड़ी। वर्षों के त्याग के बाद, राजा हेरोदेस के सामने सच बोलने के कारण यूहन्ना को अचानक बंदीगृह में डाल दिया गया। बंदीगृह में बैठे हुए, और अपनी सेवकाई के उत्साह भरे दिन पीछे छूट जाने पर, यूहन्ना कई प्रश्नों, उलझनों और निराशा से जूझ रहा था: "क्या यह सब करना सही था? क्या मैंने कोई गलती की है? क्या यीशु सचमुच वही है?" (देखें मत. 11:2–3)। ये क्षण हमें दिखाते हैं कि आत्मिक रूप से अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरा जाए, अर्थात् यह दिखावा करने के बजाय कि हम ठीक हैं, अपने भ्रम को यीशु के सामने रखें।

यूहन्ना बपतिस्मा देने वाला अत्यधिक मानसिक थकावट की स्थिति में था और अपने जीवन तथा बुलाहट पर प्रश्न उठा रहा था। जब उसके शिष्यों ने यह बात यीशु को बताई, तो यीशु की प्रतिक्रिया कोमल आश्वासन और पुष्टि से भरी थी: यूहन्ना का कार्य व्यर्थ नहीं हुआ था। अँधेरी कोठरी में भी यूहन्ना इस विश्वास पर भरोसा कर सकता था कि परमेश्वर की योजना ठीक वैसे ही पूरी हो रही है जैसे वह निर्धारित की गई है। इस प्रक्रिया में यीशु यूहन्ना और हमें यह दिखाता है कि अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरना परिस्थितियों को बदलने से नहीं, वरन् नई पहचान, नए दृष्टिकोण और परमेश्वर में शान्ति को पुनः ग्रहण करने से होता है।

यीशु मसीह

निस्संदेह, हाँ, स्वयं यीशु ही सच में परमेश्वर था (और है) और वह साथ ही सच में मनुष्य भी था (और है)। यीशु की दिव्यता उसके मनुष्यत्व को कभी भी कम नहीं करती, इसलिए हमें उस विनाशकारी भ्रम से बचना चाहिए कि यीशु को असाधारण सर्व-सामर्थी मनुष्य जैसा समझा जाए और यह मान लिया जाए कि उसने वास्तव में कभी भी पीड़ा नहीं सही। यीशु के आँसू वास्तविक आँसू थे, और उसका लहू वास्तविक, गहन और अत्यंत पीड़ादायक कष्ट के बीच बहा।

दिन भर के सेवकाई के बाद यीशु अधिकतर प्रार्थना करने के लिए एकांत स्थानों में चला जाता था (मर. 6:30–32)। यह एक गहरा बाइबल आधारित चित्र प्रस्तुत करता है कि अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरा जाए: अर्थात् निरंतर दबाव और माँगों से दूर हटकर विश्राम करना और पिता के साथ संगति में समय बिताना। यीशु की पूरी सेवकाई कठिनाइयों और बाधाओं से भरी हुई थी; उसने उन नगरों के लिए भी शोक किया जिन्होंने उन्हें अस्वीकार कर दिया था (मत्ती 11:20–24), और उन शिष्यों के लिए भी जो उन्हें समझ नहीं पाए थे (मत. 16:5–12)। क्रूस पर चढ़ाए जाने की रात से पहले, गतसमनी के बगीचे में यीशु ने अपने शिष्यों से कहा, "मेरा मन बहुत उदास है, यहाँ तक कि मेरा प्राण निकला जा रहा है" (मत्ती 26:38)। इसकी कल्पना कीजिए कि परमेश्वर का पुत्र, देहधारी होकर भी मानसिक थकावट से जूझ रहा है; वह भावनात्मक रूप से टूट चुका है और आत्मिक बोझ के नीचे दबा हुआ है। इतनी गहरी थकान कि उसकी आत्मा ने महसूस किया कि उसका शारीर क्रूस की ओर बढ़ने से पहले ही मानो कब्र के निकट जा रहा हो।

मित्र, परमेश्वर जानता है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। जब आप अपनी सहन करने की सीमा तक पहुँच जाते हैं, जब आप अत्यधिक मानसिक थकावट महसूस करते हैं, या किसी भारी दबाव में होते हैं या निराशा के अन्धकारमय बादलों से घिरा हुआ महसूस करते हैं, तब भी वह आपकी स्तिथि को जानता है। आप अकेले नहीं हैं। जब आप ऐसे अन्धकार भरे मार्गों पर चलते हैं, तो आप उस मार्ग पर चल रहे होते हैं जिस पर स्वयं वह भी चल चुका है। और उसके जीवन में हमें केवल अपनापन ही नहीं दिखता, वरन् यह भी दिखता है कि अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरना है, इसका एक नमूना यह है, कि भागकर या सच्चाई से मुँह मोड़कर नहीं, परन्तु विश्राम करके, अपना दुःख व्यक्त करके, उस पर निर्भर रहकर, और पिता परमेश्वर के साथ संगति रखकर।

सांत्वना के वचन

यीशु उस व्यक्ति के साथ क्या करता है जो अपनी आत्मा की गहराई से उसे पुकारता है? मेरा मन लूका 23 के उस अन्धकारमय, फिर भी अत्यन्त सामर्थी दृश्य की ओर खिचता है। जब यीशु क्रूस पर प्राण त्याग रहा था, तब उसके साथ मृत्यु-दण्ड पाए हुए दो डाकुओं में से एक ने निराशा और विश्वास की अवस्था में पुकारकर कहा, "हे यीशु, जब तू अपने राज्य में आए, तो मेरी भी सुधि लेना" (लूक. 23:42)। इस मरते हुए व्यक्ति के प्रति यीशु के उत्तर पर मैं चकित रह जाता हूँ। यीशु स्वयं भी मृत्यु का सामना कर रहा था और उससे भी बढ़कर वह संसार के पापों का भार अपने कंधों पर उठाए हुए

था! वह अनगिनत पापियों के विरुद्ध सर्वशक्तिमान परमेश्वर के धर्मी क्रोध और दण्ड को सह रहा था। शैतान की शक्तियों ने उसे चारों ओर से घेर लिया था, और परमेश्वर का पुत्र समस्त देखे और अनदेखे जगत के सामने मानो एक तमाशा बना दिया गया था।

फिर भी इस अव्यवस्था और दुखद घड़ी के बीच यीशु का ध्यान कहाँ था? उस मरते हुए व्यक्ति पर था, जो पीड़ा और विश्वास के साथ उसे पुकार रहा था। यीशु ने उससे कहा, "मैं तुझ से सच कहता हूँ, कि आज ही तू मेरे साथ स्वर्गलोक में होगा" (लूक. 23:43)। यीशु ने उस मरते हुए व्यक्ति से सांत्वना देने वाले वचन बोले। यद्यपि कुछ ही घंटों में वह यीशु के साथ स्वर्गलोक में जाने वाला था, फिर भी उस समय वह दुःख, व्याकुलता और गहरे बोझ से दबा हुआ था। और यीशु ने स्वयं मृत्यु का सामना करते हुए भी उसकी चिन्ता की।

अत्यधिक मानसिक थकावट अत्यधिक काम के कारण उत्पन्न होती है, और हमारा यह अत्यधिक काम करना अधिकाँश हमारे भीतर या हमारे आसपास की आवाज़ों के कारण होता है, जो लगातार कहती रहती हैं, कि "और करो", "यह पर्याप्त नहीं है", "अभी वहाँ तक नहीं पहुँचे हो", "बस एक और", "चलते रहो", "असफल मत होना", "दृढ़ बने रहो", "अपने आप को सँभाले रखो", "दुर्बलता मत दिखाओ", "...और अधिक करो!"। और यह क्रम तब तक चलता रहता है जब तक हम पूरी रीति से टूटकर गिर नहीं जाते। इस जीवन-कौशल मार्गदर्शिका में आगे बढ़ने से पहले, यह पहचान लेना अत्यन्त आवश्यक है कि परमेश्वर की वाणी ऐसी नहीं होती है। प्रार्थना या बाइबल पढ़ते समय यह मान लेना बहुत आसान होता है कि परमेश्वर की वाणी भी वैसी ही सुनाई देगी, परन्तु ऐसा नहीं है। टूटे हुए और थकी माँदी अपनी सन्तान के लिए परमेश्वर की वाणी कोमल, शान्त और सांत्वना देने वाली होती है।

जब आपको महसूस हो कि अब आपकी सहन-शक्ति की सीमा समाप्त हो चुकी है, जब अन्तिम बोझ भी आपको पूरी रीति से तोड़ दे, जब आप स्वयं को अत्यधिक मानसिक थकावट में डूबा हुआ पाएँ और समझ न पाएँ कि आगे कैसे बढ़ना है, तब साहस रखिए। यीशु आपसे सांत्वना का यह वचन कहता है:

"हे सब परिश्रम करनेवालों और बोझ से दबे लोगों, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा। मेरा जूआ अपने ऊपर उठा लो; और मुझसे सीखो; क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूँ: और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे। क्योंकि मेरा जूआ सहज और मेरा बोझ हलका है।"—(मत्ती 11:28-30)

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. इस समय अत्यधिक मानसिक थकावट के बाइबल के उदाहरणों में से (मूसा, एलिय्याह, योना, यिर्मयाह, यूहन्ना बपतिस्मा देनेवाला, या स्वयं यीशु) आप अपने को किसके साथ सबसे अधिक जुड़ा हुआ पाते हैं, और क्यों? उनकी कहानी आपकी अपने संघर्षों में आपको किस प्रकार से प्रोत्साहन देती है?

2. गलातियों की पत्री 6:2 हमें एक-दूसरे का बोझ उठाने के लिए कहती है। कौन-सी बातें आपको अपने संघर्ष दूसरों के साथ साझा करने से रोकती हैं? और विश्वासयोग्य विश्वासियों के साथ अपनी थकावट के विषय में अधिक खुलकर बात करने के लिए आप कौन-से कदम उठा सकते हैं?

3. परमेश्वर के प्रत्येक मानसिक थकावट से गुज़र रहे सेवक को आश्वासन मिला है—चाहे वह किसी मनुष्य की सलाह के द्वारा मिला हो, या परमेश्वर की धीमी आवाज के द्वारा मिला हो, या सांत्वना और प्रोत्साहन के वचनों के द्वारा मिला हो। ये उत्तर हमें क्या सिखाते हैं कि परमेश्वर हमारी निर्बलता में किस प्रकार से हमारी चिन्ता करता है?

4. जब आप पढ़ते हैं कि यीशु ने क्रूस पर मरते हुए डाकू को कैसे सांत्वना दी (लूका 23:39–43), तो इससे आपको उन लोगों के प्रति उसके हृदय के बारे में क्या दिखाई देता है जो थके हुए, टूटे हुए, या अपनी सीमा तक पहुँच चुके हैं? उसकी करुणा को स्मरण रखने से आपकी अपनी अत्यधिक मानसिक थकावट को देखने का दृष्टिकोण किस प्रकार से बदल सकता है?

हमने उस परमेश्वर को देखा है जो अत्यधिक मानसिक थकावट से गुज़र रहे अपने लोगों की पुकार समझता और सुनता है। अब आइए देखें कि परमेश्वर ने हमारे लिए जिस प्रकार का जीवन ठहराया है, उस पर ध्यान देकर हम भविष्य में अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे बच सकते हैं।

2

व्यवस्था, प्राथमिकताओं और अनुशासन का परमेश्वर

बाइबल का परमेश्वर ऐसा परमेश्वर है जो व्यवस्था, प्राथमिकताओं और अनुशासन की बहुत अधिक चिन्ता करता है। ये प्रत्येक बातें उसके अपने पवित्र और सिद्ध चरित्र से निकलती हैं। परमेश्वर व्यवस्था का परमेश्वर है; उसने एक अत्यन्त सुन्दर संसार की रचना की, जो बहुत बारीकी से बनाई गई योजना के अनुसार कार्य करता है (उत.1–2)। वह प्राथमिकताओं का परमेश्वर है; उसने मनुष्य जाति को पशुओं से ऊँचा स्थान दिया और अपनी महिमा को सबसे बढ़कर ठहराया (उत. 1:27; यशा. 42:8)। वह अनुशासन का भी परमेश्वर है; वह अपने वचन के द्वारा निरन्तर सम्पूर्ण सृष्टि को संभाले रखता है (इब्र. 1:3), और साथ ही अपने बच्चों को भी आत्म-अनुशासन विकसित करने के लिए कहता है (गल. 5:22–23; तीत. 2:11–12)।

परमेश्वर चाहता है कि मनुष्य अच्छी रीति से जीवन बिताए, और पूरे पवित्रशास्त्र में हम देखते हैं कि वह अपने लोगों को व्यवस्था, प्राथमिकताएँ और अनुशासन देता है ताकि वे आगे बढ़ सकें। जब हम काम और जीवन के लिए परमेश्वर के द्वारा दिए गए इन क्रमों, सीमाओं और सिद्धान्तों पर ध्यान देते हैं, तब हमें यह समझने की व्यवहारिक बुद्धि मिलती है कि अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे बचा जाए और तनाव बढ़ने से पहले ही उसे कैसे रोका जाए। अत्यधिक मानसिक थकावट के कारण अधिकतर अव्यवस्था, लगातार बढ़ता हुआ दबाव, या जीवन में सोच-समझकर बनाए गए क्रमों की कमी से जुड़े होते हैं। इसलिए पवित्रशास्त्र हमें ऐसे उदाहरण देता है जो मानसिक थकावट को रोकने में सहायता करते हैं।

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

व्यवस्था का परमेश्वर

परमेश्वर ने हमारे संसार में व्यवस्था और दिनचर्या ठहराई है। चारों ऋतुओं की भूमिका पर विचार कीजिए, जो दैनिक जीवन, काम की गति, और यहाँ तक कि भावनात्मक स्थिति को भी प्रभावित करती हैं। सभोपदेशक 3:11 कहता है, "उसने [परमेश्वर] सब कुछ ऐसा बनाया कि अपने-अपने समय पर वे सुन्दर होते हैं।" सभोपदेशक 3 मनुष्य जीवन के लिए एक व्यवस्थित ढाँचा प्रस्तुत करता है: बोने और उखाड़ने का एक समय है (आयत 2), बनाने और ढाने का समय है (आयत 3), इकट्ठा करने और बिखेरने का समय है (आयत 5), और भी बहुत कुछ। परमेश्वर ने अलग-अलग कार्यों के लिए अलग-अलग समय ठहराए हैं, ताकि जीवन निरन्तर दबाव से न भरा रहे।

हम इस सिद्धान्त को इस्राएल के पर्वों में भी देखते हैं, जिन्हें उनके जीवन में परमेश्वर के कार्यों को स्मरण रखने के लिए दिया गया था (लैव. 23)। इस्राएल की व्यवस्था में काम और विश्राम, समर्पण और उत्सव, कठोर परिश्रम, आनन्दमय समुदाय के तालमेल के साथ बनाया गया था। यहाँ तक कि प्रत्येक सप्ताह का क्रम भी अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने की शिक्षा देता है, क्योंकि जीवन को कभी भी बिना रुके लगातार चलते रहने के लिए नहीं बनाया गया था।

सब्त की आज्ञा इसी बात पर विशेष बल देती है:

> "सब्त के दिन को स्मरण रखो, और उसे पवित्र मानो… उस दिन तुम कोई काम न करना… क्योंकि छह दिनों में यहोवा ने आकाश और पृथ्वी को बनाया… और सातवें दिन विश्राम किया।"—(निर्गमन 20:8–11)

आज सब्त की आज्ञा को कैसे लागू किया जाए, इस विषय में किसी की भी ईश्वर-विज्ञान सम्बन्धी समझ क्यों न हो, हमें इस सिद्धान्त को अवश्य स्वीकार करना चाहिए: कि परमेश्वर ने विश्राम की आज्ञा देकर इस्राएल के जीवन में अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने का मार्ग रखा था। परमेश्वर चाहता था कि उसके लोग अपने यंत्र रख दें, काम-काज रोक दें, कुछ कार्य अधूरे छोड़ दें, और केवल उसमें विश्राम करें। इस सिद्धान्त की उपेक्षा करना अत्यधिक मानसिक थकावट के बड़े कारणों में से एक है, क्योंकि जब जीवन में कोई संतुलित क्रम नहीं होता है, तब तनाव लगातार बना रहता है और विश्राम आवश्यक काम न रहकर केवल एक विकल्प बन जाता है।

अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के लिए हम परमेश्वर के उदाहरण का अनुसरण कर सकते हैं: अपने दिनों और सप्ताहों में सोच-समझकर ऐसे नियमित क्रम बनाएँ जिनमें काम, परिवार, आराधना, विश्राम और फिर से सामर्थ्य पाने के लिए उचित स्थान हो। उदाहरण के लिए, रविवार को सब्त के समान विश्राम दिन के रूप में अपनाया जा सकता है, या दिन के बीच में छोटे-छोटे विराम रखे जा सकते हैं ताकि मन और शरीर को नई शक्ति मिले। ऐसे नियमित क्रम मानसिक थकावट की रोकथाम के केन्द्र में होते हैं। जब हम जानबूझकर पुनःसामर्थ्य, प्रार्थना, आराधना और विश्राम के लिए समय निर्धारित करते हैं, तब हम अपने स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं और मनुष्य के लिए परमेश्वर की बनाई गई व्यवस्था का आदर करते हैं।

लम्बी दौड़ को ध्यान में रखकर दौड़ना

अब विचार कीजिए कि निम्नलिखित आयतें किस प्रकार से एक-दूसरे के साथ मेल खाती हैं:

1. “इसलिए हे मेरे प्रिय भाइयों, दृढ़ और अटल रहो, और प्रभु के काम में सर्वदा बढ़ते जाओ, क्योंकि यह जानते हो, कि तुम्हारा परिश्रम प्रभु में व्यर्थ नहीं है।”—1 कुरिन्थियों 15:58
2. “हम भले काम करने में साहस न छोड़े, क्योंकि यदि हम ढीले न हों, तो ठीक समय पर कटनी काटेंगे।”—गलातियों 6:9
3. “...वह दौड़ जिसमें हमें दौड़ना है, धीरज से दौड़ें...।”—इब्रानियों 12:1

हम “दृढ़ बने रहना”, “थककर साहस न खोना”, और “धीरजवन्त बने रहना” जैसे शब्द देखते हैं। प्रेरित पौलुस थोड़े समय के लिए बहुत अधिक उत्साह से काम करने के बजाय, लम्बे समय तक स्थिरता और धीरजवन्त बने रहने का नमूना प्रस्तुत करता है।

मसीही जीवन का उद्देश्य यह नहीं है कि हम स्वयं को निरन्तर काम में झोंक कर रखें और अन्ततः पूरी रीति से थकहार कर गिर जाएँ। इसके विपरीत, पवित्रशास्त्र ऐसे जीवन के व्यवहारों का नमूना देता है जो हमें लम्बे समय तक दृढ़ और सामर्थी बनाए रखते हैं। जैसे संतुलित दिनचर्या, विश्राम और धीरज, ये आत्मिक तथा व्यवहारिक जीवन में अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के लिए परमेश्वर के द्वारा दिए गए उपाय हैं। एक बार एक व्यक्तिगत व्यायाम प्रशिक्षक ने मुझसे कहा कि वास्तविक शारीरिक सुदृढ़ता केवल परिश्रम की तीव्रता से नहीं आँकी जाती, वरन् इस बात से आँकी जाती है कि

आप पाँच, दस या बीस वर्ष बाद भी नियमित रूप से अभ्यास कर सकें। यही सिद्धान्त हमारे आत्मिक, भावनात्मक, पारिवारिक और व्यावसायिक जीवन पर भी लागू होता है।

जीवन में असामान्य रूप से व्यस्त समय आते ही रहेंगे जैसे कि बड़ी परियोजनाएँ, चिकित्सकीय संकट, नवजात शिशु की देखभाल, वृद्ध माता-पिता की सेवा, और ऐसी कई और परिस्थितियाँ। लेकिन दीर्घकालिक स्थिरता नियमित आदतों, सुनियोजित दिनचर्या और बुद्धिमानी से निर्धारित सीमाओं से ही आती है। ये आदतें भावनात्मक क्षमता की रक्षा करती हैं और अत्यधिक थकान के कारणों को बढ़ने से पहले ही दूर कर देती हैं।

यद्यपि वार्षिक मसीही पर्व अत्यन्त सुन्दर और अर्थपूर्ण होते हैं, फिर भी नया नियम एक साप्ताहिक जीवनशैली पर विशेष बल देता है: प्रत्येक प्रभु के दिन आराधना करने के लिए एकत्र होना (प्रे. 20:7; 1 कुर. 16:2)। साप्ताहिक आराधना, साप्ताहिक विश्राम और प्रत्येक सप्ताह अपने मन को पुनः परमेश्वर पर केन्द्रित करना, अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने का एक बाइबल आधारित नमूना है, विशेषकर तब जब जीवन बोझिल या अत्यधिक दबाव से भरा हुआ प्रतीत हो। यह व्यवस्था हमें शारीरिक और आत्मिक दोनों दृष्टिकोण से पुनः सशक्त होने तथा अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के उपायों पर विचार करने का अवसर देती है, ताकि हमारा जीवन निरन्तर दबाव के अधीन होकर न रह जाए।

प्राथमिकताओं का परमेश्वर

परमेश्वर प्राथमिकताएँ निर्धारित करने वाला परमेश्वर है, और वह अपने लोगों को भी अपने जीवन में सही प्राथमिकताएँ निर्धारित करने के लिए कहता है। विचार कीजिए कि निम्नलिखित पवित्रशास्त्र की आयतें किस प्रकार प्राथमिकताओं का प्रमाण प्रस्तुत करती हैं:

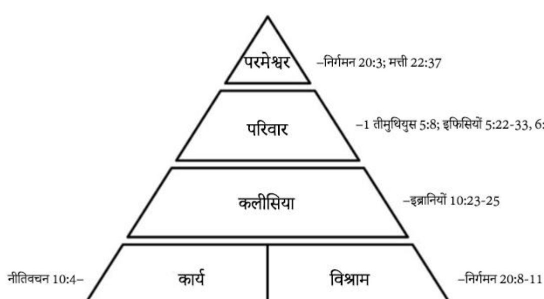
1. "इसलिए पहले तुम परमेश्वर के राज्य और धार्मिकता की खोज करो तो ये सब वस्तुएँ तुम्हें मिल जाएँगी।"—मत्ती 6:33
2. "तो जब तुम मसीह के साथ जिलाए गए, तो स्वर्गीय वस्तुओं की खोज में रहो, जहाँ मसीह वर्तमान है और परमेश्वर के दाहिनी ओर बैठा है। पृथ्वी पर की नहीं परन्तु स्वर्गीय वस्तुओं पर ध्यान लगाओ।"—कुलुस्सियों 3:1-2
3. "क्योंकि वह तो कहता है, अपनी प्रसन्नता के समय मैंने तेरी सुन ली, और उद्धार के दिन मैंने तेरी, सहायता की।"—2 कुरिन्थियों 6:2

4. "परन्तु यदि कोई अपने लोगों की, विशेष रूप से अपने परिवार की चिन्ता न करे, तो वह विश्वास से मुकर गया है, और अविश्वासी से भी बुरा बन गया है।"—1 तीमुथियुस 5:8

प्राथमिकताएँ निर्धारित करने का अर्थ यह पहचानना है कि कुछ बातें अन्य बातों की अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण होती हैं। किसी वस्तु या कार्य का महत्त्व उसके स्थान, उसके वास्तविक मूल्य, समय की तात्कालिक आवश्यकता या उसके प्रभाव के आधार पर निर्धारित हो सकता है। समय के साथ विभिन्न बातों का महत्त्व बदलता रहता है और अनेक परिस्थितियों के अनुसार भिन्न भी होता है। इसलिए, हमारे जीवन के हर पहलू को उसके सही महत्व के साथ पहचानकर, उस पर उचित प्रतिक्रिया देने के लिए बुद्धिमानी बहुत महत्वपूर्ण है।

जिस प्रकार परमेश्वर हमें पहले उसके राज्य की खोज करने (मत. 6:33) और अपना मन ऊपर की वस्तुओं पर लगाने (कुल. 3:1-2) के लिए कहता है, उसी प्रकार अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के लिए हमें भी अपने दैनिक कार्यों, उत्तरदायित्वों और प्रतिबद्धताओं का सोच-समझकर मूल्याँकन करना चाहिए। मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहता हूँ कि आप यह पहचानें कि वास्तव में क्या अत्यावश्यक और महत्त्वपूर्ण है, और उन्हीं वस्तुओं को अपनी प्राथमिकता दें। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आप कम महत्त्वपूर्ण माँगों को 'न' कहें, और कुछ कार्यों का दायित्व दूसरों को सौंपें, तथा विश्राम, प्रार्थना और परिवार के लिए नियमित समय निर्धारित करें।

अब आइए एक क्षण के लिए व्यापक दृष्टिकोण से प्राथमिकताओं के विषय को देखें। जैसा कि हम पहले ही देख चुके हैं, कि परमेश्वर ने संसार की रचना इस प्रकार से की है कि कुछ वस्तुएँ अन्य वस्तुओं की अपेक्षा अधिक महत्त्व रखती हैं:



अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

परमेश्वर ने मनुष्यजाति (जिसमें आप भी सम्मिलित हैं) को जो भूमिकाएँ, कर्तव्य और उत्तरदायित्व दिए हैं, वे सभी अच्छे हैं, परन्तु समान महत्त्व के नहीं हैं; कुछ अन्य की अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण हैं। बुद्धिमानी और भक्ति से भरा जीवन जीने का एक तरीका यह है कि हम प्राथमिकताओं के इस क्रम को बनाए रखते हुए जीवन व्यतीत करें।

कुछ दिन ऐसे हो सकते हैं जब किसी विशेष समय-सीमा या महत्त्वपूर्ण परियोजना के कारण आपको देर तक काम करना पड़े, और इसके परिणामस्वरूप आप अपने परिवार के साथ भोजन न कर सकें या अपने बच्चों को सुला न पाए हों। परमेश्वर इसे समझता है। इसी प्रकार, आपका ऐसा कार्य भी हो सकता है (उदाहरण के लिए, आपातकालीन सेवाओं में) जिसमें समाज में जीवन की रक्षा और व्यवस्था बनाए रखने के विशेष दायित्व के कारण आप प्रत्येक रविवार प्रातःकाल कलीसिया की आराधना में उपस्थित न हो सकें। परमेश्वर इस बात को भी समझता है। परमेश्वर को श्रेष्ठ स्थान पर बनाए रखने के अतिरिक्त, कभी-कभी परिस्थितियों के अनुसार प्राथमिकताओं में अस्थायी परिवर्तन करना व्यस्त जीवन जीने और परमेश्वर की अनेक आशीषों के बीच संतुलन बनाए रखने का एक स्वाभाविक हिस्सा होता है, और यह अच्छी बात है। परन्तु ऐसी परिस्थितियाँ सामान्य नियम के विरुद्ध होती हैं और प्राथमिकताओं के स्थापित क्रम में केवल थोड़े समय के लिए आने वाला व्यवधान होती हैं।

अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने जीवन में निरन्तरता बनाए रखें, साथ ही उन परिस्थितियों के लिए उचित लचीलापन भी रखें जिनके पीछे परमेश्वर के द्वारा दिया गया या परमेश्वर की इच्छा के अनुसार कोई उचित कारण हो। अपने दिनों और सप्ताहों की योजना इस प्रकार बनाइए कि जो बातें सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं वे सुरक्षित रहें, और किसी अस्थायी व्यवधान के बाद आप पुनः अपनी नियमित दिनचर्या में लौट सकें। ऐसा करके, आप यह सुनिश्चित करते हैं कि थोड़े समय का दबाव, अधिक काम करने की एक दीर्घकालिक आदत न बन जाए।

वास्तव में, अपनी प्राथमिकताओं पर विचार करने का अर्थ अनिवार्य रूप से कुछ बातों को 'न' कहना भी होता है। यह उन लोगों के लिए कठिन हो सकता है जो अधिकतर आवश्यकता से अधिक काम करने और तनाव में रहने की प्रवृत्ति रखते हैं, परन्तु यह महत्वपूर्ण है। अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने का अर्थ प्रायः जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में अपनी गति को कुछ कम करना होता है। अपनी दिनचर्या में शान्ति और विश्राम के लिए स्थान दीजिए। हमें कुछ उत्तरदायित्वों से पीछे हटने की भी

आवश्यकता पड़ सकती है, ताकि हम उन बातों को प्राथमिकता दे सकें जो वास्तव में सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं। अंततः प्रत्येक 'हाँ' किसी न किसी दूसरे काम के लिए 'न' होता है, और प्रत्येक 'न' किसी न किसी दूसरे काम के लिए 'हाँ' होता है।

अनुशासन का परमेश्वर

परमेश्वर अनुशासन का परमेश्वर है, जो चाहता है कि उसके लोग अपने जीवन में अनुशासन का अभ्यास करें। जैसा कि हम पहले देख चुके हैं, कि बुद्धिमानी केवल अपनी प्राथमिकताओं को पहचानने का कार्य ही नहीं है, वरन् यह भी है कि हम अपने आप को अनुशासित करें ताकि ये प्राथमिकताएँ सुरक्षित बनी रहें। हमें अपनी प्राथमिकताओं और आदतों में अनुशासित रहना आवश्यक है, ताकि जीवन की आशीषों और दबावों के बीच संतुलन बनाया जा सके। नीतिवचन की पुस्तक अनुशासन को समझने के लिए एक उत्कृष्ट स्रोत है।

नीतिवचन हमें बताता है कि अनुशासन का अर्थ निरन्तरता का प्रशिक्षण, भक्ति-पूर्ण आदतों का निर्माण, और स्वयं को जोखिम या पाप से दूर रखने के लिए आत्म-संयम रखना है। नीतिवचन 12:1 कहता है, "जो शिक्षा पाने से प्रीति रखता है वह ज्ञान से प्रीति रखता है, परन्तु जो डाँट से बैर रखता, वह पशु के समान मूर्ख है।" अनुशासन संतुलित जीवन की रीढ़ की हड्डी है, जो पवित्र आत्मा की वास्तविक सामर्थ्य के द्वारा हमें अपने दिनों को व्यवस्थित करने, उत्तरदायित्वों को सँभालने, तथा अपने आत्मिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में योग्य बनाती है। इसके बिना, यहाँ तक कि सबसे अच्छी मंशा वाले प्रयास भी अव्यवस्थित या अस्थिर हो सकते हैं।

नीतिवचन हमें यह भी सिखाता है कि समय, ऊर्जा और प्राथमिकताओं के प्रबंधन के लिए अनुशासन अत्यंत आवश्यक है, जिससे हम अपने आप को संतुलित गति में रख सकें, समझदारी से योजना बना सकें, और एक ओर अत्यधिक कार्यभार तथा दूसरी ओर उपेक्षा, इन दोनों चरम स्थितियों से बच सकें। नीतिवचन 6:6 कहता है, "हे आलसी, चींटियों के पास जा; उनके काम पर ध्यान दे, और बुद्धिमान हो जा। उनके न तो कोई न्यायी होता है, न प्रधान, और न प्रभुता करनेवाला, फिर भी वे अपना आहार धूपकाल में संचय करती हैं, और कटनी के समय अपनी भोजनवस्तु बटोरती हैं।"

चींटी जैसे पहले से तैयारी करती है, वैसे ही अनुशासित लोग अपने काम और गतिविधियों की पहले से योजना बनाते हैं, संभावित चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए ऐसे निर्णय लेते हैं जो टिकाऊ हों और

अत्यधिक मानसिक थकावट से बचा सकें। हमारी संस्कृति अधिकतर यह सिखाती है कि अधिक काम करना ही 'कठोर', 'सफल' या 'दृढ़' होने का प्रमाण है (जो अंततः अत्यधिक मानसिक थकावट तक ले जाता है), लेकिन हम देखते हैं कि वास्तविक सामर्थ्य और बुद्धिमानी इस बात में है कि हम अपने कार्य और जीवन को बनाए रखने के लिए विश्राम करने और अन्य आवश्यक गतिविधियों के लिए भी समय निकालें।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. व्यवस्था: अपने जीवन की लय और दैनिक दिनचर्या में आप कौन से परिवर्तन कर सकते हैं, जिससे जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के बीच उचित संतुलन और सीमाएँ बनी रहें तथा आप अत्यधिक मानसिक थकावट से बच सकें?
2. प्राथमिकताएँ: पिछले कुछ सप्ताह को देखते हुए, आपका समय आपकी प्राथमिकताओं को किस प्रकार दर्शाता है? अत्यधिक कार्य करने से बचने के लिए किन प्राथमिकताओं को कम या अधिक करने की आवश्यकता है?
3. अनुशासन: आपके जीवन के इस वर्तमान समय में, ईश्वरीय अनुशासन कैसा दिखाई देता है? निरंतरता और आत्म-संयम का अभ्यास आपको अत्यधिक मानसिक और शारीरिक थकावट से कैसे बचा सकता है?
4. अपनी सम्पूर्ण जीवनशैली को देखते हुए, आप कहाँ असंतुलन देखते हैं (अत्यधिक कार्य, अपर्याप्त विश्राम, या उपेक्षित आत्मिक आदतें)? इस सप्ताह आप ऐसा कौन सा एक कदम अपनी इच्छा से उठा सकते हैं, जिससे आप अपने क्रम, प्राथमिकताओं और अनुशासन को परमेश्वर की योजना और बुद्धि के साथ फिर से सही तालमेल में ला सकते हैं?

3

कार्य, परिवार, और विश्राम

भाग एक में हमने परमेश्वर के उस भले और कोमल स्वभाव को स्मरण किया था, जो हमें अपने में विश्राम और ताज़गी पाने के लिए बुलाता है। भाग दो में हमने इस बात पर विचार किया कि परमेश्वर ने (1) व्यवस्था, (2) प्राथमिकताएँ, और (3) अनुशासन स्थापित किया है, ताकि जीवन टिकाऊ बना रहे और अत्यधिक कार्यभार से बचा जा सके। अब भाग तीन में हम जीवन के उन दो सबसे महत्वपूर्ण पक्षों पर ध्यान देंगे, जिन्हें सबसे अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है और इसलिए एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए जिसका सही संतुलन बनाए रखना अनिवार्य है: वह कार्य और परिवार है।

कार्य

अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने का अर्थ केवल यह नहीं है कि कार्य करने का समय हमारे जीवन के दूसरे हिस्सों में हस्तक्षेप न करें; इसका अर्थ यह भी है कि हम सबसे पहले ठीक वैसे ही कार्य करें जैसे परमेश्वर ने हमें करने की आज्ञा दी है। जब हम बाइबल के दृष्टिकोण से और बाइबल के सिद्धांतों के अनुसार कार्य करते हैं, तो हम पाएँगे कि हमारा कामकाजी जीवन कहीं अधिक टिकाऊ और आनन्दमय बन सकता है।

कार्य के विषय में बहुत सी अच्छी मसीही पुस्तकें उपलब्ध हैं, इसलिए हम इस विषय का गहन अध्ययन नहीं करेंगे। यहाँ केवल कुछ बाइबल आधारित सिद्धांत दिए गए हैं, जिन्हें हमें अपने कार्य में स्मरण रखने चाहिए:

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

1. उद्देश्य के साथ कार्य

"और जो कुछ तुम करते हो, तन मन से करो, यह समझकर कि मनुष्यों के लिये नहीं परन्तु प्रभु के लिये करते हो।"—कुलुस्सियों 3:23

हमें अपने कार्य में उद्देश्य की आवश्यकता होनी चाहिए, और बिना उद्देश्य के कार्य शीघ्र ही थकाने वाला और नीरस हो जाता है, जो अंततः अत्यधिक मानसिक थकावट का कारण बन सकता है। जब हम अपने प्रयासों के पीछे की प्रेरणाओं को समझते हैं—चाहे वह अपने परिवार का भरण-पोषण करना हो, दूसरों की सेवा करना हो, या परमेश्वर के राज्य को आगे बढ़ाना हो—तो हम अपने कार्य को केवल एक दायित्व से बदलकर परमेश्वर के इस सुन्दर संसार में एक सार्थक योगदान में बदल देते हैं।

अंततः, पौलुस हमें कुलुस्सियों 3:23 में बताता है कि हमारा कार्य किसी मनुष्य के लिए नहीं, वरन् केवल मसीह के लिए होना चाहिए। हम इसलिए कार्य करते हैं क्योंकि मसीह हमें कार्य करने के लिए कहता है और इस प्रकार हम उसकी आराधना करते हैं। पौलुस 1 कुरिन्थियों 10:31 में भी लिखता है, "इसलिए तुम चाहे खाओ, चाहे पीओ, चाहे जो कुछ करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिये करो।" हमारे कार्य में उद्देश्य हमारे कार्य को दिशा देता है, हमारी धैर्य-शक्ति को बढ़ाता है, और कठिन समय में आशा के साथ टिके रहने में हमारी सहायता करता है।

कार्य तब जोखिम भरा हो जाता है जब वह एक मूर्ति बन जाता है—ऐसी वस्तु जिसे हम अपने हृदय या जीवन में परमेश्वर से पहले स्थान दे देते हैं। सफलता, पद, पहचान या धन बहुत शीघ्र हमारे कार्य का मुख्य या अंतिम उद्देश्य बन सकते हैं। जब ऐसा होता है, तो यह अत्यधिक मानसिक थकावट का एक निश्चित कारण बन जाता है। यह कितना अद्भुत है कि परमेश्वर की कार्य के लिए बनाई गई योजना, उसके लिए कार्य करना है, न कि अपने लिए या दूसरों के लिए, यह योजना हमें बहुत अधिक स्वस्थ मन और आत्मा की ओर ले जाती है।

जब हम यह स्मरण रखते हैं कि हम अपने संप्रभु और भले परमेश्वर के लिए कार्य कर रहे हैं, तो हम अत्यधिक कार्य, तनाव और अत्यधिक मानसिक थकावट से बच सकते हैं। मनुष्य के भय या असफलता के भय को परमेश्वर के भय में बदलने का पूरा प्रयास करें। उसकी सेवा को अपनी मुख्य

प्रेरणा बनाइए, जिससे आप जो कुछ भी करें उसमें अर्थ और संतोष भर जाए। सृष्टिकर्ता की सेवा करें, न कि सृष्टि की दासता में रहें।

2. आनन्द के साथ कार्य

"आनन्द से यहोवा की आराधना करो!..."—भजन संहिता 100:2

जैसे कि पास्टर और लेखक जॉन पाइपर सिखाते हैं, कि जब हम परमेश्वर में सबसे अधिक संतुष्ट होते हैं, तब वह हम में सबसे अधिक महिमा पाता है (2012)। वास्तव में, परमेश्वर को सच्ची महिमा देना अनिवार्य रूप से हमारे लिए सच्चे और स्थायी आनन्द को भी लाता है, क्योंकि परमेश्वर ही आनन्द है। परमेश्वर चाहता है कि हमारा कार्य आनन्द से भरा हो (नहे. 8:10)। आनन्द के साथ कार्य करने का अर्थ यह नहीं है कि हमारा कार्य हमेशा सरल या बिना परिश्रम का होगा, वरन् इसका अर्थ यह है कि मसीह की सेवा करते हुए हम अपने कार्य में संतोष, शान्ति और सामर्थ्य का अनुभव कर सकते हैं।

जब हम प्रतिदिन यीशु मसीह के सुसमाचार को स्मरण करते हुए कार्य करते हैं—अर्थात मसीह की मृत्यु, पुनरुत्थान और स्वर्गारोहण के द्वारा हमारे पापों की क्षमा पाने की सच्चाई, तो हम इस बात को स्मरण रख सकते हैं कि हम मसीह में कौन हैं और प्रतिदिन एक तरोताजा हृदय के साथ आगे बढ़ सकते हैं। स्थायी और गहरा आनन्द (न कि क्षणिक और सतही आनन्द) यह तनाव, थकान और निराशा को दूर करता है और हमें विश्वासयोग्य बने रहने के लिए धैर्य देता है, यहाँ तक कि हमारे आस-पास के लोगों को भी सुसमाचार के द्वारा प्रेरित करता है। जब हम मसीह में आनन्द के साथ कार्य करते हैं, तो हमें प्रतिदिन सही रीति से कार्य करने के लिए सामर्थ्य मिलती है, एक ऐसी सामर्थ्य जो ताज़गी और शान्ति से भरी होती है।

3. कार्य को ही आराधना बनाइए।

अपने कार्य में मसीह की सेवा करना हमारे कार्य को आराधना बना देता है। इसके अतिरिक्त, अपने कार्य में मसीह और सुसमाचार से मिलने वाला आनन्द भी उसे आराधना में बदल देता है। परन्तु दिनभर की चिन्ताएँ और व्यस्तताएँ हमारे आनन्द पर आसानी से प्रभावी हो सकती हैं। जब तनाव बिना किसी राहत के लगातार बढ़ता जाता है, तो वह अत्यधिक मानसिक थकावट के सबसे सामान्य

कारणों में से एक बन जाता है, विशेषकर उन समयों में जब उत्तरदायित्व कभी समाप्त होते हुए नहीं दिखाई देते हैं या भावनात्मक रूप से बहुत बोझिल होते हैं।

अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरने का एक महत्वपूर्ण पहलू यह सीखना है कि कार्य को केवल एक माँग या दायित्व के रूप में न देखकर आराधना के एक कार्य के रूप में देखा जाए। जब हम यह स्मरण रखते हैं कि हमारा कार्य मसीह की सेवा है, तो हम उस कार्य को एक भिन्न दृष्टिकोण से करते हैं। तब हम सिद्धता प्राप्त करने या लोगों की स्वीकृति पाने के लिए संघर्ष करने के स्थान पर विश्वासयोग्यता और अनुग्रह के अनुसार चलने का प्रयास करते हैं।

यह सुनिश्चित करने के लिए हम कौन-कौन से व्यवहारिक कदम उठा सकते हैं कि कार्य करते समय हम आराधना से दूर न हो जाएँ? इन बातों पर विचार कीजिए:

- प्रत्येक कार्य-दिवस का आरम्भ और समापन प्रार्थना के साथ करें तथा परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपके निर्णयों और दृष्टिकोणों को सही दिशा देने में आपकी अगुवाई करे। आप महत्वपूर्ण कार्यों या सभाओं से पहले और उसके बाद भी प्रार्थना कर सकते हैं।
- अपने दैनिक कार्यों में भक्तिपूर्ण जीवन को सम्मिलित करें। ईमेल और प्रतिवेदन भेजने से पहले उन्हें ध्यानपूर्वक जाँच लें, सभाओं में सत्य बोलें, और गलतियों को छिपाने के बजाय नम्रता से उन्हें सुधारें। आप अपने पास एक छोटा सा स्मरण-पत्र रख सकते हैं या अपने फोन में भी ऐसा स्मरण-पत्र रख सकते हैं, जिस पर लिखा हो—“खराई के साथ कार्य करो,” “आनन्द के साथ कार्य करो,” या “धीरज के साथ कार्य करो।”
- दिन के समय कुछ क्षण निकालकर अपनी प्रगति पर ध्यान दें और उसका उत्सव मनाएँ, चाहे वह कितनी ही छोटी क्यों न हो। साथ ही, जिन बातों के लिए आप आभारी हैं, उन्हें अपनी डायरी या योजना पुस्तिका में लिख लें।
- नियमित विश्राम का समय निर्धारित करें और इन समयों को ध्यान भटकाने वाली बातों से सुरक्षित रखें। स्वस्थ सीमाएँ बनाए रखना अत्यधिक मानसिक थकावट से निपटने के सबसे सरल और बाइबल आधारित उपायों में से एक है, विशेषकर तब जब आप भावनात्मक उलझन, चिड़चिड़ापन या कार्य क्षमता में कमी का अनुभव कर रहे हों, जो अत्यधिक मानसिक थकावट के बहुत सामान्य शारीरिक लक्षण हैं।

- इस बात को पहचानिए कि आप कब तनाव की स्थिति में प्रवेश कर रहे हैं, तो तब: (1) कुछ कार्य दूसरों को सौंप दें, (2) सहायता माँगें और (3) इस बात पर ध्यान दीजिए कि तनाव शारीरिक या भावनात्मक रूप से किस प्रकार प्रकट हो रहा है। अत्यधिक मानसिक थकावट के शारीरिक लक्षण सिरदर्द, शरीर में तनाव, नींद में बाधा, भूख कम लगना, लगातार थकान या चिड़चिड़ापन के रूप में दिखाई दे सकते हैं। इन प्रारम्भिक चेतावनी संकेतों को पहचानना सीखना अत्यधिक मानसिक थकावट से निपटने का एक अत्यंत प्रभावी उपाय है।
- प्रत्येक सप्ताह इस बात पर विचार कीजिए (संभव हो तो अपने जीवनसाथी के साथ) कि आपका कार्य परमेश्वर के उद्देश्यों के अनुरूप किस प्रकारसे है।

अपने आप से पूछिए कि आपके कार्य ने किस प्रकार से परमेश्वर का आदर किया और दूसरों की सेवा की। अपने कार्य के प्रति अनन्त दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए आप अपनी डायरी में लिख सकते हैं या किसी विश्वसनीय मार्गदर्शक के साथ इस विषय पर चर्चा कर सकते हैं।

आराधनामय दिनचर्या बनाने से सारा तनाव समाप्त तो नहीं होता, परन्तु यह आपको परमेश्वर की उपस्थिति के साथ कार्य करने का मार्ग प्रदान करता है, न कि उससे अलग होकर। यही भावनात्मक और आत्मिक थकावट से बचने का सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।

4. विश्राम की लय के साथ कार्य करें

सबसे सार्थक और आनन्द दायक कार्य भी थका देने वाला हो सकता है, यदि हमारे दिनों में उचित सीमाएँ और नियमित लय न हों। परमेश्वर ने हमें कभी भी इस प्रकार से नहीं बनाया कि हम लगातार अपनी पूरी क्षमता के साथ बिना रुके कार्य करते रहें। मसीही बुद्धि के अनुसार अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरने का एक बड़ा भाग यह सीखने से आरम्भ होता है कि हम उससे केवल भावनात्मक रूप से ही नहीं, वरन् शारीरिक और व्यवहारिक रूप से भी कैसे निपटें। जब हम अपने सप्ताहों और कार्य-व्यवस्था में जान-बूझकर विश्राम की नियमित लय को सम्मिलित करते हैं, तो हम उस तनाव के धीरे-धीरे बढ़ते संचय को रोकते हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और अत्यधिक मानसिक थकावट के शारीरिक लक्षणों का कारण बनता है।

परमेश्वर ने सृष्टि में ही एक लय स्थापित की है: छह दिन परिश्रम और एक दिन विश्राम। विश्राम "वास्तविक" कार्य से अलग बिताया गया खाली समय नहीं है, परन्तु यह परमेश्वर की उस योजना का

हिस्सा है जिससे हमारी उत्पादकता बनी रहती है। पर्याप्त नींद, सार्थक विराम, आराधना और सब्त-जैसे मनन की स्वस्थ लयों के बिना, यहाँ तक कि आनन्दमय कार्य भी बोझिल, भारी और आत्मिक रूप से नीरस बन जाता है।

विश्राम हमें परमेश्वर पर भरोसा करना भी सिखाता है। जब हम लगातार प्रयास करना बन्द कर देते हैं, तो हम यह घोषणा करते हैं कि हम परमेश्वर नहीं हैं—हम सीमित, नश्वर और देहधारी प्राणी हैं जिन्हें पुनः तरोताजा होने की आवश्यकता है। अत्यधिक मानसिक थकावट का बचाव नम्रता से आरम्भ होता है: अर्थात् यह पहचानने से कि हमारे शरीर, मन और भावनाओं को विश्राम की आवश्यकता है, और यह भी कि विश्राम करने से इनकार करना सामर्थ्य का नहीं, परन्तु आत्मिक असंतुलन का संकेत है।

विश्राम की नियमित लय को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए, निम्न बातों पर विचार कीजिए:

- रविवार को केवल अधूरे कार्य पूरे करने का दिन बनाने के बजाय, उसे वास्तव में विश्राम और आराधना के लिए सब्त के दिन के रूप में सुरक्षित रखना।
- साप्ताहिक या दैनिक विश्राम के लिए ऐसे समय निर्धारित करना जिनमें कोई समझौता न किया जाए।
- अच्छी नींद की आदतों का पालन करना, नियमित शारीरिक गतिविधि करना, प्रातःकाल के शान्त समय का आनन्द लेना, संध्या को शान्ति में तथा धीमी गति से बिताना, तथा एकांत के कुछ क्षण निकालना।
- यदि आप पहले से ही अत्यधिक मानसिक थकावट के शारीरिक लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो स्वस्थ होने की अवधि के दौरान अपने कार्य के घंटों को सीमित करें। सिर दर्द, मांसपेशियों में खिचाव, लगातार थकान, चिड़चिड़ापन या नींद में बाधा, ये आपके शरीर के प्रारम्भिक चेतावनी भरे संकेत हैं कि भीतर का दबाव बुरे स्तर तक पहुँच चुका है।

बहुत से मसीहियों के लिए, अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरने का आरम्भ नौकरी छोड़ देने या अपने उत्तरदायित्वों का त्याग करने से नहीं होता है। इसके बजाय, यह प्रायः विश्राम की स्वस्थ लयों

को पुनः स्थापित करने, भावनात्मक थकावट का समाधान करने, और अत्यधिक मानसिक थकावट के प्रारम्भिक शारीरिक लक्षणों पर ध्यान देने से आरम्भ होता है।

जब हम विश्राम के द्वारा तरोताजा होते हैं, तब हम अधिक स्पष्टता, आत्मिक सामर्थ्य, नए आनन्द और गहरी आराधना के साथ अपने कार्य पर लौटते हैं। विश्राम उत्पादकता को दुर्बल नहीं करता, वरन् दीर्घकाल तक बने रहने की सामर्थ्य को सुदृढ़ करता है।

परिवार

अपने अन्य दायित्वों के साथ परिवार का संतुलन बनाए रखना शायद आपके लिए कोई समस्या न हो। परन्तु दूसरी ओर, यह आपके लिए सबसे बड़ा तनाव और बोझ भी हो सकता है। अधिकतर जब हम लम्बे समय तक अपनी पूरी क्षमता के साथ काम करते रहते हैं, तब अपने परिवार की उपेक्षा करना बहुत आसान हो जाता है, भले ही हमें लगे कि हम उनके साथ पर्याप्त समय बिता रहे हैं। यह संबंधों में उत्पन्न होने वाली थकावट के सबसे सामान्य कारणों में से एक है, विशेषकर तब जब शारीरिक उपस्थिति तो हो, पर भावनात्मक उपस्थिति न हो। मेरी पत्नी और मुझे अपने वैवाहिक जीवन में एक बात बहुत सहायक लगी कि एक-दूसरे की 'प्रेम की भाषा' को पहचानना। प्रत्येक व्यक्ति की एक प्रेम की भाषा होती है (अर्थात वह दूसरों के प्रति प्रेम कैसे व्यक्त करता है और/या दूसरों से प्रेम का अनुभव कैसे करता है)। अपने जीवनसाथी या बच्चों जैसे प्रियजनों की प्रेम की भाषा को समझना हमें यह सुनिश्चित करने में सहायता करता है कि वे हमारी ओर से अपने आप को उपेक्षित महसूस न करें।

पास्टर गैरी चैपमैन (1992) पाँच प्रेम-भाषाओं की पहचान करते हैं। उनका तर्क है कि परमेश्वर ने अपनी असीम सुन्दरता और रचना में हम में से प्रत्येक को इस प्रकार भिन्न बनाया है कि हम प्रेम और स्नेह को देने तथा पाने के लिए अलग-अलग तरीकों का अनुभव करते हैं। किन्तु पाप के कारण, हम एक-दूसरे की प्रेम की भाषा को गलत समझ बैठते हैं, जिसके परिणामस्वरूप, प्रेम प्रकट करने का प्रयास करते हुए भी अनजाने में उन्हें ठेस पहुँचा सकते हैं या उनकी उपेक्षा कर सकते हैं। इस भावनात्मक समझ की उपेक्षा परिवारों में तनाव और गलतफहमियों को उत्पन्न कर सकती है। यह संबंधों में उत्पन्न होने वाली थकावट का एक छोटा सा रूप है, जो प्रायः तब तक दिखाई नहीं देता जब तक कोई व्यक्ति यह व्यक्त न कर दे कि वह कितना बोझिल, उपेक्षित या अनदेखा महसूस कर रहा है।

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

गैरी चैपमैन के अनुसार प्रेम की भाषाएँ निम्नलिखित हैं:

1. **पुष्टि के शब्द**—बोले गए या लिखित प्रोत्साहन, प्रशंसा तथा कोमल वचनों के द्वारा प्रेम व्यक्त करना। उदाहरण के लिए, यह कहना, कि "आज आपने बहुत परिश्रम किया है, मैं वास्तव में इसकी सराहना करता हूँ," या कोई उत्साहवर्धक संदेश लिखकर छोड़ना।
2. **सेवा के कार्य**—प्रेम को ऐसे व्यवहारिक कार्य करके प्रकट करना जो दूसरों की सहायता करें या उनकी सेवा करें। उदाहरण के लिए, बर्तन धोना, भोजन तैयार करना, या दैनिक कार्यों में सहायता करना ऐसे कार्य हो सकते हैं जो देखभाल और स्नेह का भाव प्रकट करते हैं।
3. **उपहार**—साधारण दिनों में भी विचार करके (आवश्यक नहीं कि महँगे ही हों!) उपहारों के माध्यम से प्रेम व्यक्त करना।
4. **गुणवत्तापूर्ण समय**—किसी व्यक्ति को अपना पूरा और अविभाजित ध्यान देकर प्रेम प्रकट करना। उदाहरण के लिए, बिना किसी उतावलेपन के बातचीत करना, बिना किसी व्यवधान के साथ बैठकर भोजन करना, साथ में टहलने जाना, या कोई फिल्म देखना।
5. **शारीरिक स्पर्श**—शारीरिक निकटता और (उचित!) स्पर्श के माध्यम से प्रेम व्यक्त करना। उदाहरण के लिए, आलिगन करना, हाथ पकड़ना, या आश्वासन देने के लिए पीठ पर स्नेह के साथ थपथपाना।

व्यस्त व्यक्ति अधिकाँश कार्यों में इतने अधिक डूब जाते हैं कि वे एक कार्य से दूसरे कार्य की ओर भागते रहते हैं और पारिवारिक प्रेम को भी मानो सूची में टिक लगाने वाले एक और कार्य के रूप में देखने लगते हैं। (यह दुःखद है और पापपूर्ण भी, परन्तु यह सत्य है।) अत्यधिक मानसिक थकावट की अवस्था के निकट पहुँचे हुए लोग प्रायः यह सोचते हैं कि वे अपने परिवार से अच्छी रीति से प्रेम कर रहे हैं, जबकि वास्तव में वे उन्हें अनदेखा कर रहे होते हैं। परिणामस्वरूप, घर के भीतर के भावनात्मक संघर्ष घर के बाहर के कार्य-संबंधी दबावों के साथ मिलकर तनाव को और बढ़ा देते हैं। तब घर एक सुरक्षित और विश्राम करने का अच्छा स्थान बनने के बजाय ऐसा स्थान बन जाता है जहाँ हम एक बार फिर स्वयं को असंभव अपेक्षाओं का बोझ उठाते हुए महसूस करते हैं। जब यह चक्र लम्बे समय तक चलता रहता है, तो यह भावनात्मक थकावट का कारण बन सकता है, जिसमें घर जीवन और ताज़गी प्रदान करने वाला स्थान न रहकर बोझिल और थका देने वाला स्थान प्रतीत होने लगता है।

परिवार को प्राथमिकता देना और उनसे उचित रीति से प्रेम करना हमें अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने में सहायता करेगा तथा हमारे विवाह और अन्य संबंधों को भी सुदृढ़ करेगा। यह समझने के लिए समय निकालिए कि आपकी अपनी और आपके परिवार के सदस्यों की प्रेम की भाषाएँ क्या हैं, ताकि प्रेम को उचित और प्रभावी ढँग से व्यक्त किया जा सके। इससे न केवल आप स्वयं तरोताज़ा होंगे, परन्तु आपके आसपास के लोग भी नए उत्साह का अनुभव करेंगे, और इस प्रकार भावनात्मक रूप से स्वस्थ घर तथा जीवनशैली का निर्माण होगा। दूसरों की आवश्यकताओं को समझने के लिए नम्रता और धीरज रखने की आवश्यकता होगी, परन्तु पवित्र आत्मा हमें इसके लिए सामर्थ्य प्रदान करता है (गल. 5:22–23)।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. कुलुस्सियों 3:23 ("और जो कुछ तुम करते हो, तन मन से करो, यह समझकर कि मनुष्यों के लिये नहीं परन्तु प्रभु के लिये करते हो।") और 1 कुरिन्थियों 10:31 ("इसलिए तुम चाहे खाओ, चाहे पीओ, चाहे जो कुछ करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो।") ये वचन आपको अपने कार्य में उद्देश्य खोजने और अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने में कैसे सहायता कर सकते हैं?
2. मनुष्य का भय या असफलता का भय आपके तनाव के स्तर को किस प्रकार प्रभावित करता है? सुसमाचार को प्रतिदिन स्मरण रखना आपको कार्य को मूर्ति बना लेने से बचाने और उसे अत्यधिक मानसिक थकावट का कारण बनने से रोकने में कैसे सहायता कर सकता है?
3. अपने दैनिक कार्यों की दिनचर्या में आप कौन-कौन से व्यवहारिक कदम उठा सकते हैं, जिससे आप अपने कार्यों के प्रति आनन्द और आराधना का भाव बनाए रख सकें?
4. आप अपने जीवनसाथी, बच्चों या निकट परिवार के सदस्यों की प्रेम की भाषाओं को कितनी भली-भाँति समझते हैं? इस समझ को व्यवहार में लागू करने से आपके संबंधों में किस प्रकार सुधार आ सकता है और घर में तनाव कैसे कम हो सकता है?

4

कलीसिया और स्वस्थ जीवनशैली

हमारे धर्मनिरपेक्ष पश्चिमी समाज हमें बताते हैं कि आनन्दमय जीवनशैली के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन आवश्यक हैं। अच्छा भोजन करने, नियमित व्यायाम करने, मनोरंजन का उचित स्थान रखने, तथा अत्यधिक काम और तनाव से बचने के महत्व पर असंख्य पुस्तकें और लेख उपलब्ध हैं। निस्संदेह ये सब अच्छी बातें हैं, और अपने शरीर तथा मन को स्वस्थ रखना तनाव और अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने की आधारशिला है। परन्तु हमें आत्मिक पक्ष को भी नहीं भूलना चाहिए। अंततः हम केवल शरीर नहीं हैं; हम शरीरधारी आत्माएँ हैं।

क्या आप जानते हैं कि स्थानीय कलीसिया आपकी व्यक्तिगत उन्नति का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण हिस्सा है? ऐसा इसलिए है क्योंकि स्थानीय कलीसिया एक मसीही समुदाय के रूप में आपकी उन्नति के लिए आवश्यक है—एक ऐसी देहधारी आत्मा के रूप में जो परमेश्वर के स्वरूप में बनाई गई है और जिसे यीशु मसीह के अद्भुत कार्य के द्वारा उद्धार मिला है। मसीहियों के रूप में हमें आत्मिक परिपक्वता और पवित्रता में बढ़ने की आज्ञा दी गई है (कुल. 1:28), और यह उन्नति तब होती है जब हम कलीसिया में इकट्ठा होते हैं। स्वयं नया नियम की पत्रियाँ, जो हमारे आत्मिक स्वास्थ्य और अनुशासन के लिए निर्देश और प्रोत्साहन प्रदान करती हैं, मुख्य रूप से उन्हीं कलीसियाओं के लिए लिखी गई थीं जो एक साथ इकट्ठा होती थीं। अतः आत्मिक स्वास्थ्य एक सामूहिक प्रयास है!

बहुत से ऐसे सहायक मसीही साधन, संसाधन और कार्यक्रम उपलब्ध हैं। आप किसी अच्छे मसीही मित्र के साथ अच्छी मसीही पुस्तकों को पढ़कर आत्मिक उन्नति और पोषण का आनन्द ले सकते हैं, या आप निकटतम विश्वासियों के साथ ऐसे समूह में भाग ले सकते हैं जो उत्तरदायित्व लेते हैं, जहाँ

आप अपने बोझ और संघर्ष साझा कर सकते हैं। ये सभी बहुत अच्छी बातें हैं, और मैं सभी को इन कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ; लेकिन क्या आप जानते हैं कि 'एकत्रित कलीसिया ही एकमात्र ऐसा शिष्यत्व का साधन है, जिसकी आज्ञा नए नियम में दी गई है?

अतः कलीसिया हमें आत्मिक उन्नति करते रहने में किस प्रकार से सहायता करती है, ताकि उसका प्रभाव हमारे जीवन के अन्य पहलुओं में भी प्रवाहित हो? साथ ही कलीसिया हमें अत्यधिक मानसिक थकावट से बचाने में कैसे सहायता करती है?

परमेश्वर के वचन से पोषण

"मनुष्य केवल रोटी ही से नहीं, परन्तु हर एक वचन से जो परमेश्वर के मुख से निकलता है जीवित रहेगा।"—मत्ती 4:4

हर सप्ताह कलीसिया में आने पर हम (आशा के साथ!) आत्मा को पोषण देने वाले उत्तम प्रचार को सुनते हैं। सबसे उत्तम प्रचार व्याख्यात्मक प्रचार होता है—अर्थात परमेश्वर के वचन को "खुलकर" समझाना, जिसमें पवित्रशास्त्र के किसी अंश (केवल कोई विषय या विचार नहीं) को निकटता से, सावधानीपूर्वक और विश्वासयोग्य रीति से समझाया, सिखाया और जीवन में उतारा जाता है। परमेश्वर के वचन का यह नियमित और पवित्र आत्मा की सामर्थ्य से भरा हुआ सन्देश, हमें परमेश्वर की सच्चाई पर फिर से केन्द्रित करके हमें आत्मिक रूप से बढ़ाने की सामर्थ्य रखता है। यह संसार या हमारे अधिकारियों के द्वारा कही गई उन झूठी बातों का खण्डन करता है, जो हमें यह सिखाते हैं कि अत्यधिक कार्य करना अनिवार्य है और हमारा मूल्य हमारी उत्पादकता से जुड़ा हुआ है। यह क्रम हमें संतुलन की सीमा से वापस खींच लेता है, क्योंकि यह मसीह में हमारे दृष्टिकोण और हमारी पहचान को पुनः स्थापित करता है।

कलीसिया को विश्रामदायक बनाइए

"और एक दूसरे के साथ इकट्ठा होना न छोड़ें, जैसे कि कितनों की रीति है, पर एक दूसरे को समझाते रहें; और ज्यों-ज्यों उस दिन को निकट आते देखो, त्यों-त्यों और भी अधिक यह किया करो।"—
इब्रानियों 10:25

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

कलीसिया में उपस्थिति और सहभागिता एक प्राथमिकता होनी चाहिए, चाहे सब्त के विश्राम और आज के समय में उसकी उपयोगिता के विषय में आपकी समझ कुछ भी हो। अधिकाँश मसीहियों के लिए नियमित कलीसिया में उपस्थिति स्वाभाविक रूप से उनके विश्राम के दिन के साथ मेल खाती है। यह आत्मिक, भावनात्मक और संबंधात्मक नवीनीकरण के लिए परमेश्वर के द्वारा ठहराई गई एक स्वस्थ लय है। इब्रानियों 10:25 हमें स्मरण दिलाता है कि कलीसिया के रूप में इकट्ठा होना हमें प्रोत्साहित करने वाला होना चाहिए। यह हमारे सप्ताह का ऐसा क्षण होना चाहिए जो हमें ऊर्जा से भर दे और प्रेम तथा भले कार्यों के लिए प्रेरित करे, न कि ऐसा जो हमें थका दे।

जब कलीसिया को सही रीति से एक विश्राम और नवीनीकरण के स्थान के रूप में अपनाया जाता है, तब वह अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के लिए एक सुरक्षा-कवच बन जाती है और हमारी सामर्थ्य को नया करने का भी एक सुरक्षित स्थान बन जाती है, जिससे हम आने वाले सप्ताह का सामना स्पष्टता, शान्ति और आनन्द के साथ कर सकें। हममें से जो लोग अत्यधिक मानसिक थकावट की ओर अधिक खींचे चले जाते हैं, वे प्रायः वे लोग होते हैं जिन्हें 'नहीं' कहना कठिन लगता है, और इसमें कलीसिया की गतिविधियों के प्रति हमारी प्रतिक्रिया भी सम्मिलित है। उन समयों की पहचान करें जब आप तनाव और अत्यधिक कार्यभार की ओर झुकते हैं, और आवश्यकता पड़ने पर सेवा-कार्य सूची में अपनी सहभागिता कम करने के लिए तैयार रहें। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप कलीसिया में अपनी सहभागिता से पीछे हट जाएँ। वास्तव में, अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने और अपनी समय-सारिणी को अधिक स्वतंत्र करने का एक अच्छा तरीका यह है कि हम कार्यक्रमों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय अन्य विश्वासियों के साथ अपने स्वाभाविक सम्बन्धों और शिष्यत्व का उपयोग करें।

गलातियों 6:10 में पौलुस लिखता है: "इसलिए जहाँ तक अवसर मिले हम सब के साथ भलाई करें; विशेष करके विश्वासी भाइयों के साथ।" हमारी कलीसियाओं के भीतर अन्य विश्वासियों में हमारा आत्मिक निवेश "जब तक अवसर मिले" के अनुसार होना चाहिए, और यह हमारे जीवन की लयों के साथ घटती-बढ़ती रहती है। इस बात पर विचार करें कि आप दूसरों को अपने कार्यों में कैसे सम्मिलित कर सकते हैं, या यात्रा करते समय उन लोगों को फोन करें जिन्हें प्रोत्साहन की आवश्यकता है,, और यह उदाहरण प्रस्तुत करें कि मसीह के अनुयायी होने के नाते जीवन के विभिन्न (यहाँ तक कि तनावपूर्ण) क्षेत्रों में कैसे चला जाता है—ताकि आप दूसरों को मसीह का अनुसरण और अधिक

उत्तम रीति से करने में सहायता कर सकें। बाइबल आधारित, जीवन से ही जीवन शिष्यत्व स्वाभाविक होगा, न कि कार्यक्रम आधारित और कठोर नियम से।

प्रतिबद्धता

"तुम एक दूसरे के भार उठाओ, और इस प्रकार मसीह की व्यवस्था को पूरी करो।"—गलातियों 6:2

बाइबल के अनुसार कलीसिया की सदस्यता का अर्थ मसीह की स्थानीय कलीसिया का हिस्सा बनना है—अर्थात केवल कलीसिया में "जाना" ही नहीं, वरन् एक वर्तमान और समर्पित सदस्य के रूप में कलीसिया का "अंग" होना है। किसी कलीसिया में सम्मिलित होना, केवल उसमें उपस्थिति ही नहीं बनाए रखना, परन्तु मसीही जीवन जीने का एक हिस्सा होता है। जब विश्वासी लोग अपनी स्थानीय कलीसिया में गहराई से जुड़े होते हैं, तब उन्हें ऐसे लोगों का एक समूह मिलता है जो उनके बोझ को साझा करते हैं, उनके लिए प्रार्थना करते हैं, और व्यावहारिक सहायता प्रदान करते हैं। दुःख की बात यह है कि, मैंने बहुत से लोगों को उनकी स्थानीय कलीसिया की सदस्यता को अनदेखा करते हुए देखा है और उसका परिणाम उन्होंने भुगता है। जब कठिनाई, दुःख या स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या का समय आता है, तब वे सहायता के उस सहारा देने वाले समूह तक नहीं पहुँच पाते, जो आपसी प्रेम और वाचा पर आधारित होता है, जो उन्हें लगातार दिया गया था और उन्होंने उसे लगातार अस्वीकार किया था।

यह बहुत महत्वपूर्ण बात है कि हम अपनी कलीसिया में एक-दूसरे के बोझ को साझा करें। यदि आप कार्यस्थल के तनाव, पारिवारिक चुनौतियों, या भावनात्मक थकावट से जूझ रहे हैं, तो कलीसिया के किसी विश्वासयोग्य सदस्य से अपने मन की बात कहें। बाइबल कहती है कि वे इसी के लिए हैं (गल. 6:2)! न केवल कोई साथी विश्वासी आपके साथ प्रार्थना कर सकता है और नियमित रूप से आपकी कुशलता के विषय में पूछ सकता है, वरन् वह व्यावहारिक रूप से भी आपकी सहायता करने का प्रस्ताव रख सकता है। कलीसिया के सदस्य व्यावहारिक सहायता भी कर सकते हैं, जैसे किसी अत्यधिक व्यस्त माता-पिता के लिए बच्चों की देखभाल करना, बाहर गए हुए व्यक्ति के लिए आवश्यक कार्यों का निपटारा करना, या व्यस्त समय में घर के कार्यों में हाथ बंटाकर सहायता करना।

अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे उबरें और जीवन तथा विश्वास में फिर से सन्तुलन कैसे बनाएँ

यह भी महत्वपूर्ण (और परमेश्वर के अनुसार उचित) है कि आपके भीतर ऐसी विनम्रता हो कि आप दूसरों से सहायता स्वीकार कर सकें। बहुत से लोग दूसरों को अपने जीवन में सम्मिलित करने से हिचकिचाते हैं, क्योंकि उन्हें डर होता है कि वे किसी पर बोझ बन जाएँगे। परन्तु परमेश्वर हमें नम्रता और आपसी निर्भरता के लिए कहता है। सहायता स्वीकार करना, और यहाँ तक कि अपनी दुर्बलता के संकेत देना भी पाप नहीं है; यह यीशु मसीह की आज्ञाकारिता है और मिलकर कलीसिया का जीवन जीने का एक हिस्सा है (फिलि. 2:4; 1 थिस. 5:11; इब्र. 10:24-25)। इसके उदाहरणों में यह सम्मिलित है—जैसे किसी तनावपूर्ण सप्ताह में किसी मित्र के साथ भोजन तैयार करने में सहायता करना, आपके कार्यकाल के समय आपके बच्चों के साथ खेलने के लिए किसी का घर पर आना, या किसी कलीसिया के विश्वासयोग्य सदस्य के साथ अपनी आर्थिक या व्यावहारिक आवश्यकताओं को साझा करना। यदि अत्यधिक मानसिक थकावट आपको आत्मिक सूखेपन, डगमगाता हुआ विश्वास, प्रार्थना जीवन में कमी, कडवाहट, और परमेश्वर के वचन तथा परमेश्वर के लोगों की अनदेखी करने की ओर ले जा सकती है, इसलिए उससे बचने के लिए आत्मिक प्राथमिकताएँ होनी चाहिए, और ऐसी स्तिथि में कलीसिया आपकी सहायता कर सकती है।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. नियमित रूप से स्थानीय कलीसिया में सम्मिलित होना कैसे आपको आत्मिक, भावनात्मक और संबंधात्मक रूप से स्वस्थ बनाए रखने में सहायता कर सकता है, और किस प्रकार से कलीसिया में उपस्थिति की उपेक्षा अत्यधिक मानसिक थकावट में योगदान देती है?
2. आप किन व्यवहारिक तरीकों से अपनी कलीसिया के अनुभव को तनाव का अतिरिक्त स्रोत बनने के बजाय विश्राम और नवीनीकरण का समय बना सकते हैं? अपनी भागीदारी तथा अपनी मानसिकता—दोनों पर विचार करें।
3. विश्वासी जीवन में शिष्यत्व और अन्य विश्वासियों के साथ एक-दूसरे का बोझ उठाना (गल. 6:2; फिलि. 2:4) आपको अत्यधिक मानसिक थकावट से कैसे बचा सकता है? क्या आप अपने जीवन के ऐसे किसी विशेष उदाहरण के विषय में सोच सकते हैं, जब ऐसा हुआ हो या भविष्य में हो सकता हो?
4. क्या आपकी कलीसिया में ऐसे सम्बन्ध हैं, जो आपको सहारा देते हैं? इस बात पर विचार कीजिए कि क्या आपके जीवन में ऐसे लोग हैं जो आपके संघर्षों को पहचान लेते हैं, और

आपके लिए प्रार्थना कर सकते हैं, और आपको प्रोत्साहन या व्यवहारिक सहायता प्रदान कर सकते हैं।

निष्कर्ष: विश्राम, ताज़गी और दीन होने की बुलाहट

इस क्षेत्रीय मार्गदर्शिका के आरम्भ में बताए गए सैली, जॉन और एनी को स्मरण कीजिए। हो सकता है कि हम चिकित्सकों के किसी समूह का नेतृत्व न करते हों, किसी व्यस्त सुचना एवं तकनिकी विभाग का संचालन न करते हों, या ताज़ा समाचारों के पीछे न भागते हों, फिर भी हम सभी जीवन की व्यस्तताओं के बीच स्वयं को अत्यधिक दबाव में, लगातार तनावग्रस्त, थका हुआ और आत्मिक रूप से ठण्डा अनुभव करने से जुड़ाव महसूस कर सकते हैं। मुझे विश्वास है कि हममें से बहुत से लोग उनके जीवन से अपने ही जीवन की कुछ झलक देख सकते हैं।

अत्यधिक मानसिक थकावट हममें से प्रत्येक के जीवन में भिन्न-भिन्न रूप में हो सकती है, और उसके चेतावनी भरे संकेत भी व्यक्ति के स्वभाव तथा परिस्थितियों के अनुसार भिन्न होते हैं। इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम अपने तथा अपने आसपास के लोगों की भलाई के लिए यह पहचानें कि हम कब अत्यधिक मानसिक थकावट की ओर बढ़ रहे हैं, और उससे बचने के लिए सक्रिय कदम उठाएँ। जब कार्यस्थल से उत्पन्न अत्यधिक मानसिक थकावट लगातार बनी रहती है, तब हमें जानबूझकर उससे उबरने का प्रयास करना चाहिए, जिसमें विश्राम की नियमित लय बढ़ाना, दूसरों का सहयोग प्राप्त करना, आत्मिक नवीनीकरण खोजना, और जीवन में उचित सीमाएँ निर्धारित करना सम्मिलित होता है।

सैली, जॉन और एनी हमें स्मरण दिलाते हैं कि अत्यधिक मानसिक थकावट केवल कार्यस्थल की समस्या, पारिवारिक समस्या, या जीवन में संतुलन बनाए रखने की समस्या नहीं है; परन्तु यह एक आत्मिक समस्या भी है। इसलिए इसका समाधान केवल छुट्टी मनाने या अधिक स्वस्थ दिनचर्या अपनाने से कहीं अधिक गहरा है। चाहे आप कार्यस्थल पर अत्यधिक मानसिक थकावट का अनुभव कर रहे हों, या घर की भावनात्मक उत्तरदायित्वों का बोझ उठा रहे हों, अत्यधिक मानसिक थकावट से निपटने का तरीका सीखने में परमेश्वर के सामने दीन होना, आत्मनिर्भरता से मन फिराना, तथा कार्य और विश्राम के लिए परमेश्वर के द्वारा ठहराई गई व्यवस्था को फिर से अपनाना सम्मिलित होना चाहिए।

अत्यधिक मानसिक थकावट से बचने के लिए हमें पवित्रशास्त्र की शिक्षा का पालन करते हुए अपने जीवन के लिए परमेश्वर के द्वारा ठहराई गई व्यवस्था, प्राथमिकताओं और अनुशासन की ओर लौटना चाहिए। विशेष रूप से, वाचा के प्रेम और संबंधों में अपनी कलीसियाई परिवार के साथ पूरे मन से और बाइबल के अनुसार जुड़ने के लिए सोच-समझकर तथा उद्देश्यपूर्ण कदम उठाना हमें कार्य और विश्राम के लिए आत्मिक रूप से स्वस्थ आधार प्रदान करता है। अनेक परिस्थितियों में अत्यधिक मानसिक थकावट से उबरना केवल शारीरिक नहीं होता; वरन् यह सम्बन्धों, भावनाओं और आत्मिक जीवन से भी गहराई से जुड़ा हुआ होता है, और ऐसी स्थिति में स्थानीय कलीसिया चंगाई पाने का एक महत्त्वपूर्ण स्थान बन जाती है।

परमेश्वर सर्वशक्तिमान है; हम नहीं हैं। परमेश्वर सर्वव्यापी है; हम नहीं हैं। परमेश्वर समय की सीमाओं से परे है; हम समय की सीमाओं से बँधे हुए हैं। परमेश्वर अनन्त है; हम सीमित हैं। परमेश्वर का कार्य अनिवार्य और अनन्तकाल से है; हमारा कार्य आवश्यक तो है, पर सीमित है और हमारे बिना भी चलता रहेगा। आइए, हम परमेश्वर के वचन की उन शिक्षाओं को बुद्धिमानी से अपने जीवन में लागू करें जो हमारी आत्मा को ताज़गी देती हैं और उसका पोषण करती हैं, ताकि हम केवल अत्यधिक मानसिक थकावट से बचें ही नहीं, वरन् अपने कार्यस्थल, परिवार और कलीसिया के जीवन में फलवन्त और उन्नति करने वाले भी बन सकें।

सन्दर्भ

1. चैपमैन, जी. (1992). द 5 *लव लैंग्वेजेस: द सीक्रेट टू लव दैट लास्ट्स.* न्यूयॉर्क सिटी, एन. वाई: नॉर्थफ़ील्ड पब्लिशिंग.
2. पाइपर, जे. (2012)। जब हम परमेश्वर में सबसे अधिक सन्तुष्ट होते हैं, तब परमेश्वर हममें सबसे अधिक महिमा पाता है।" *डिज़ायरिंग गॉड यहाँ* उपलब्ध है: https://www.desiringgod.org/messages/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him [अभिगम तिथि: 23 अक्टूबर 2025]।
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2019)। 'अत्यधिक मानसिक थकावट: एक "व्यावसायिक अवस्था" —रोगों का अंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण'। https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-anoccupational-phenomenon-international-classification-of-diseases पर उपलब्ध है [अभिगम तिथि: 24 अक्टूबर 2025]।

THE MENTORING PROJECT

जोशुआ लडलो वेल्स के कार्डिफ़ शहर में एक सहायक पास्टर के रूप में सेवकाई करते हैं, जहाँ वे अपनी पत्नी और पुत्री के साथ रहते हैं।