क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

THE MENTORING PROJECT

आप अकेले नहीं हैं—मसीह और उसके लोगों में संगतता ढूँढ़ना

SAM ROMINE

आप अकेले नहीं हैं—मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

SAM ROMINE
(सैम रोमाइन)

विषय-सूची_Toc233203697

परिचय 4

भाग I: अकेलापन क्या है और यह क्यों होता है........ 5

भाग II: बाइबल में अकेलापन 9

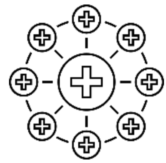
भाग III: आपके अकेलेपन को पहचानना........ 17

भाग IV: मसीह के साथ जुड़कर अकेलेपन पर जयवन्त होना 24

भाग V: परमेश्वर के लोगों के साथ संगति के द्वारा अकेलेपन पर जयवन्त होना 28

निष्कर्ष: अकेलापन दूर हुआ........ 33

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना



परिचय

जब आप देशभर में फैली कोविड-19, स्वाइन फ्लू, खसरे का प्रकोप जैसी स्वास्थ्य की महामारियों के बारे में सोचते हैं, तो आपके मन में क्या आता है? वैसे, सन् 2023 में, संयुक्त राज्य के चिकित्सक प्रमुख ने एक खबर जारी की थी, जिसमें उन्होंने अकेलेपन को एक बढ़ता हुआ सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट बताया। असल में, इस चेतावनी के कारण, अब बहुत से लोग इस मामले को “अकेलेपन की महामारी” कहते हैं। अब, चाहे आप अकेलेपन को आधिकारिक महामारी में वर्गीकृत करने से सहमत हों या न हों, हम सभी को यह मानना होगा कि अकेलापन लोगों के लिए एक बड़ी समस्या है। कई लोगों के लिए, अकेले होने का डर अकेलेपन के भावनात्मक बोझ को और भी अधिक बढ़ा सकता है, भले ही वे तार्किक रूप से यह जानते हों कि दूसरे लोग भी इससे संघर्ष करते हैं।

वैश्वीकरण, तकनीक और सोशल मीडिया के बढ़ने से, लोग और समाज पहले से कहीं अधिक जुड़े हुए हैं। और फिर भी, लोग पहले की तरह अकेले भी हैं। कई अध्ययनों से पता चलता है कि गैर-मसीहियों की तुलना में मसीही लोगों को अकेलेपन का एहसास कम होता है, परन्तु अकेलापन महसूस करने वाले विश्वासियों की संख्या चिन्ताजनक रूप से अधिक है, और युवा पीढ़ी में यह आँकड़ा बहुत बढ़ रहा है। मसीह के अनुयायियों के तौर पर, हम अब इस महत्वपूर्ण मुद्दे को अनदेखा नहीं कर सकते। हमें इसे पवित्रशास्त्र वाली बुद्धि और व्यावहारिक बुद्धिमानी से सुलझाना होगा। पवित्रशास्त्र हमें कोमलता से याद दिलाता है कि आप अकेले नहीं हैं, भले ही भावनाएँ कुछ और कहें। इस संघर्ष का सामना करने वाले विश्वासी से, परमेश्वर वादा करता है कि आप अकेले नहीं होंगे, भले ही रिश्ते दूर या असंगत लगें।

1

अकेलापन क्या है और यह क्यों होता है

अकेलेपन को पहचानना और उससे निपटना कठिन हो सकता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि हर एक व्यक्ति के लिए इसके कारण और प्रभाव अलग-अलग होते हैं। मुझे पता है कि यदि मैं बिच्छु पौधे को छू लूँ, तो अगले दिन तक, उस जगह पर खुजली वाले, लाल दाने हो जाएँगे। हालाँकि, यदि मुझे अकेलापन महसूस होने लगे, तो हो सकता है कि मुझे तुरन्त इसका कारण पता न चले, और ये भावनाएँ कैसे और कब उत्पन्न हों, यह हमेशा एक जैसा नहीं हो सकता है। और इसलिए, मेरे विचार से यह महत्वपूर्ण है कि हम अकेलेपन को और लोगों के जीवन पर पड़ने वाले इसके प्रभाव के तरीकों को सामान्य दृष्टिकोण से न देखें। जब अकेलापन भ्रमित करने वाला या अप्रत्याशित हो जाता है, तब भी यह याद रखना गहराई से आश्वस्त करने वाला होता है कि आप अकेले नहीं हैं, और परमेश्वर अपनी सन्तान के साथ हर एक भावनात्मक घाटी से होकर गुजरता है।

अब, इससे पहले कि हम यह देखें कि हमें अकेलेपन से कैसे निपटना चाहिए, हमें यह समझने से सहायता मिलेगी कि अकेलापन क्या होता है।

अकेलापन क्या होता है?

अकेलेपन में अक्सर कई भावनात्मक अनुभवों के मिश्रण शामिल होते हैं, भले ही वे सभी हमेशा एक ही समय पर उपस्थित न हों। यह पूरी तरह से सम्भव है कि कोई व्यक्ति अपने सबसे करीबी व्यक्ति से सैकड़ों मील दूर हो, और फिर भी उसे थोड़ा भी अकेलापन महसूस न हो। इसी तरह, यह भी सम्भव है कि कोई किसी दावत या समारोह में दर्जनों दूसरे लोगों से घिरा होकर भी बहुत अकेला महसूस करे। अक्सर यहीं पर अकेले होने का डर शारीरिक से अधिक भावनात्मक हो जाता है, जो हमें याद दिलाता है कि अकेलेपन का समाधान भीड़ से नहीं, बल्कि सार्थक जुड़ाव से मिलता है।

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

इस कारण, छोड़ दिए जाने, भुला दिए जाने या मित्र न होने की भीतरी भावना के रूप में अकेलेपन को समझना सबसे अच्छा है। उन पलों में, यह याद रखना आत्मिक रूप से शान्ति देने वाला होता है कि मसीह में आप अकेले नहीं हैं, और जब दूसरे लोग उपस्थित नहीं हो सकते, तब भी परमेश्वर वादा करता है कि आप अभी या भविष्य में अकेले नहीं होंगे।

जबकि ये तीनों घटक हमेशा महत्वपूर्ण नहीं होते, परन्तु जब किसी व्यक्ति के जीवन में अकेलापन आ जाता है, तो ये अक्सर एक साथ दिखाई देते हैं। जो लोग अकेले होते हैं, उन्हें अक्सर ऐसा लगता है कि दूसरे उन्हें भूल गए हैं, उनके कोई मित्र नहीं हैं, और अन्त में, उन्हें पूरी तरह से त्याग दिया और छोड़ दिया गया है। ऐसे पलों में, यह याद रखना शान्ति देने वाला होता है कि मसीह में आप तब भी अकेले नहीं हैं, जब आपकी भावनाएँ कुछ और कहती हों।

दूसरा, हम यह भी समझना चाहते हैं कि अकेलापन कोई अचल, न बदलने वाली दशा नहीं है। यह हर व्यक्ति पर एक जैसा प्रभाव नहीं डालता। इसके बजाय, अकेलापन एक विस्तार जैसा अधिक है। अकेलापन कोई आम एहसास नहीं है, जिसके साथ हर व्यक्ति में हमेशा एक जैसे लक्षण हों। कभी-कभी अकेले होने का डर, अकेलेपन को असल में उससे अधिक भारी महसूस कराता है, जितना कि वह होता है, क्योंकि हमारे विचार हमें बताते हैं कि यह एहसास हमेशा बना रहेगा।

हो सकता है कि एक अकेला व्यक्ति पूरे दिन अपने शयनकक्ष में परदे बन्द करके सोशल मीडिया पर उंगली चलाता रहे, वहीं दूसरा अकेला व्यक्ति उठकर काम पर जाए, और बाहर से देखने वालों को वह बाकी लोगों जैसा ही लगे। इसी कारण, यह महत्वपूर्ण है कि आप स्वयं को याद दिलाएँ, कि आप अकेले नहीं होंगे, भले ही आपका दैनिक जीवन किसी दूसरे व्यक्ति से बहुत ही अलग क्यों न दिखे।

परन्तु अकेलापन क्या है और यह अलग-अलग लोगों में कैसे दिखता है, यह समझने से भी अधिक हमें यह जानने के लिए थोड़ा और गहराई से सोचना होगा कि इतने सारे लोग अकेलेपन से क्यों जूझते हैं, जबकि इस संसार में लगभग 8 अरब लोग रहते हैं। अकेलापन चाहे जैसा भी दिखे, विश्वासी लोग इस सच्चाई से शान्ति पा सकते हैं कि आप अकेले नहीं हैं, क्योंकि जब रिश्ते दूर लगते हैं, तब भी परमेश्वर उपस्थित रहता है।

लोग अकेले क्यों होते हैं?

इस जीवन में हमें जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है, उनका मूल कारण पाप ही है। उत्पत्ति 3 अध्याय में, जब आदम ने परमेश्वर के बजाय उस सर्प की बात सुनी, तो मानवजाति हमेशा के लिए पाप और मृत्यु के गर्त में डूब गई। इसके परिणामस्वरूप, हर व्यक्ति परमेश्वर के साथ अपनी मित्रता और सहभागिता से अलग हो गया, क्योंकि हर व्यक्ति पाप करता है।

यदि इस संसार में पाप का प्रवेश न हुआ होता, तो शायद अकेलेपन का अस्तित्व ही न होता। और इसलिए, इस मार्गदर्शिका के आरम्भ में ही, हम मनुष्य के पाप में गिरने को ही अकेलेपन का मूल कारण मानते हैं।

परमेश्वर और एक दूसरे के साथ पूर्ण सामंजस्य में रहने के बजाय, अब हम सभी एक ऐसे संसार में जन्म लेते हैं, जहाँ (हमारे पापी स्वभाव के कारण) हमारी भावनाएँ अव्यवस्थित होती हैं, और इसी कारण से हमारे रिश्तों में भी फूट पड़ जाती है। और इसमें कोई सन्देह नहीं कि अकेलापन इस पतन के बाद की वास्तविकता का ही एक प्रभाव है।

स्वाभाविक रूप से, हमारा न तो परमेश्वर के साथ सही रिश्ता है (और हम रख भी नहीं सकते), और न ही हम एक दूसरे के साथ सही रिश्ता रख सकते हैं। दूसरों के साथ घनिष्ठ मित्रता निभाते हुए, उन्हें दया, प्रेम और प्रोत्साहन दिखाने के बजाय, हमारा पाप हमारे मन में ईर्ष्या, अहंकार और आत्म-मुग्धता की भावनाएँ उत्पन्न कर देता है। हम दूसरों के हितों के बजाय, सबसे पहले अपने हितों के बारे में ही सोचते हैं (फिलि. 2:3-4)। आदम और हव्वा की तरह हम भी पाप करने के बाद लज्जा और अपराध-बोध से घिर जाते हैं, और इसलिए हम छिप जाते हैं। हम करीबी रिश्तों से दूर भागने लगते हैं, और अपने चारों ओर ऐसी दीवारें खड़ी कर लेते हैं, जिनके पार से हम दूसरों को अपने जीवन का केवल वही हिस्सा दिखाते हैं, जो हम दिखाना चाहते हैं। ये आदतें अक्सर अकेले रह जाने के डर को और भी अधिक गहरा कर देती हैं, और ये हमें यह आश्वस्त करती हैं, कि दूसरों के सामने अपनी कमजोरियाँ दिखाने के बजाय, अकेला रहना अधिक सुरक्षित है।

अब यह स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है कि हर अकेलेपन का परिणाम यद्यपि अन्त में पाप ही होता है, तौभी हर बार जब आप अकेला महसूस करें, तो वह आपके पाप के कारण नहीं होता। कभी-कभी हम इसलिए अकेला महसूस करते हैं, क्योंकि हम एक ऐसे संसार में जी रहे हैं, जो पाप से कलंकित है। कभी-कभी, अकेलापन उन बाहरी परिस्थितियों के कारण भी उत्पन्न हो जाता है, जिन पर आपका कोई नियंत्रण नहीं होता। तब पर भी, परमेश्वर का सत्य आपको आश्वस्त करता है कि आप अकेले नहीं हैं, और चाहे जीवन कितना भी अनिश्चित क्यों न लगे, इन परिस्थितियों का सामना करते समय आप कभी भी अकेले नहीं होंगे।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. यह मार्गदर्शिका अकेलेपन को कैसे परिभाषित करती है? क्या यह आपकी पुरानी समझ से भिन्न है? यदि हाँ, तो कैसे?
2. जब लोग अकेलेपन की भावनाएँ महसूस करते हैं, तो वे किन-किन विभिन्न तरीकों से उस पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं?

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

3. अन्त में, आपके विचार से लोग अकेलेपन की समस्या से क्यों जूझते हैं?
4. हमारी आधुनिक संस्कृति के कौन से पहलू, विशेष रूप से युवा पीढ़ियों के बीच अकेलेपन की भावनाओं में बढ़ोतरी में योगदान दे सकते हैं?

2

बाइबल में अकेलापन

जीवन की सभी बातों की तरह, पवित्रशास्त्र ही हमारे लिए सच्चाई का अन्तिम स्रोत होना चाहिए। भले ही हमें अपने पसन्द के पॉडकास्ट, दोपहर के टॉक शो पैनल, या सोशल मीडिया के चलन से सहायता लेने का मन करे, परन्तु बाइबल का ही हमेशा हमारा पहला और अन्तिम अधिकार होना चाहिए। हमें दाऊद के इन शब्दों पर विश्वास करना चाहिए:

> यहोवा की व्यवस्था खरी है, वह प्राण को बहाल कर देती है; यहोवा के नियम विश्‌वासयोग्य हैं, साधारण लोगों को बुद्धिमान बना देते हैं; यहोवा के उपदेश सिद्ध हैं, हृदय को आनन्दित कर देते हैं; यहोवा की आज्ञा निर्मल है, वह आँखों में ज्योति ले आती है; यहोवा का भय पवित्र है, वह अनन्तकाल तक स्थिर रहता है; यहोवा के नियम सत्य और पूरी रीति से धर्ममय हैं।
>
> **भजन संहिता 19:7-9**

अपने सामने पवित्रशास्त्र का इतना ऊँचा दृष्टिकोण रखते हुए, हम बस यही पूछते हैं: बाइबल अकेलेपन के बारे में क्या कहती है? क्या यह कोई आम विषय है? क्या यह अक्सर परमेश्वर के लोगों को परेशान करता है? और जब परमेश्वर के लोग स्वयं को अकेलेपन के दौर में पाते हैं, तो वे कैसी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं?

कई विश्वासी शान्ति पाने के लिए अकेलेपन से जुड़ी बाइबल की आयतों का सहारा लेते हैं—जैसे कि भजन संहिता 25:16, जहाँ दाऊद प्रार्थना करता है, *“हे यहोवा, मेरी ओर फिरकर मुझ पर अनुग्रह कर; क्योंकि मैं अकेला और दीन हूँ।”* इस तरह की आयतें हमें याद दिलाती हैं कि परमेश्वर उन लोगों की सुनता है, जो अकेला महसूस करते हैं।

इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए, हम अदन की वाटिका में, भजनकारों की रचनाओं में, और भविष्यद्वक्ताओं के जीवनों में तथा उसके आगे भी अकेलेपन को देखते हुए, जल्दी से पवित्रशास्त्र का एक सर्वेक्षण करेंगे। जो हम देखेंगे वह यह है कि अकेलेपन के कम से कम तीन कारण होते हैं। और इसमें कोई सन्देह नहीं कि यह सूची पूरी तरह से विस्तृत नहीं है। और फिर भी, यह इस बात की

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

एक संक्षिप्त समझ देती है कि बाइबल अकेलेपन के साथ कैसा बर्ताव करती है। पवित्रशास्त्र में पाए जाने वाले अकेलेपन के तीन कारण यहाँ दिए गए हैं:

- वाटिका में, अकेलापन *पाप और लज्जा* के कारण आता है।
- भजन संहिता में, अकेलापन *बाहरी परिस्थितियों* के कारण आता है।
- भविष्यद्वक्ताओं में और उसके आगे, अकेलापन *प्रभु के लिए जीवन बिताने* के कारण आता है।

वाटिका में

बाइबल के पहले दो अध्यायों में पाए जाने वाले सबसे जिज्ञासु कथनों में से एक उत्पत्ति 2:18 में आता है। अपने वचन की सामर्थ्य से सूरज, चाँद, तारे, समुद्र, पेड़-पौधे और पशु-पक्षी बनाने के बाद, परमेश्वर देखता है कि यह अच्छा है। और, मनुष्य को बनाने के बाद, जो उसका शीर्ष काम था, परमेश्वर देखता है कि यह बहुत अच्छा है, और इसी कारण से उत्पत्ति 2:18 में परमेश्वर की टिप्पणी इतनी हैरान करने वाली है। "अच्छा है" की लगातार दोहराई जाने वाली बात के विपरीत, परमेश्वर 18वीं आयत में कहता है, "आदम का अकेला रहना अच्छा नहीं; मैं उसके लिये एक ऐसा सहायक बनाऊँगा जो उस से मेल खाए।"

यह अंश बाइबल में अकेलेपन से जुड़ी सबसे आरम्भिक आयतों में से एक है, और यह स्पष्ट रूप से सिखाता है कि परमेश्वर नहीं चाहता कि उसके स्वरूप धारक लोग अकेलेपन में जीवन बिताएँ। पतन से पहले भी, परमेश्वर की योजना में मानवीय सहभागिता के लिए प्रबन्ध था।

इस संसार में पाप के आने से भी पहले, परमेश्वर ने देखा कि उसकी बहुत अच्छी बनाई हुई सृष्टि में कुछ तो ठीक नहीं है। वह मनुष्य अकेला था, जिसे परमेश्वर ने अपने ही स्वरूप में बनाया था। सभी पशु-पक्षियों को नाम देने के लिए आदम के सामने लाने के बाद भी, वह अकेला ही था। कोई भी पशु उसके लिए एक सही सहायक न बन सका। और इसलिए, परमेश्वर ने आदम के ही शरीर से पहली स्त्री, हव्वा को बनाया। फिर प्रभु ने इस स्त्री को आदम को विवाह में दे दिया, कि जब वह परमेश्वर की सृष्टि पर प्रभुता करे, तो यह स्त्री उसकी सहायक बने। उत्पत्ति 2:18 जैसी आयतें आज विश्वासियों को याद दिलाती हैं कि परमेश्वर हमारे अकेलेपन को देखकर हमें वह देता है, जिसकी हमें आवश्यकता है—हमें हमेशा अकेले रहने के लिए नहीं बनाया गया है।

हम यह बताना चाहते हैं कि परमेश्वर ने मनुष्य को रिश्तों के लिए बनाया था। जिस तरह पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा के रूप में त्रिएक परमेश्वर आपस में एक दूसरे के साथ हमेशा से ही एक सम्पूर्ण और अनन्त सहभागिता में रहे हैं, उसी तरह परमेश्वर ने मनुष्य को भी अपने और दूसरों के साथ एक

सम्पूर्ण सहभागिता में रहने के लिए बनाया है। हमें अकेले रहने के लिए नहीं बनाया गया था। जब आप अकेला महसूस करें या आत्मिक रूप से अलग-थलग महसूस करें, तब भी पवित्रशास्त्र आपको लगातार याद दिलाता है कि आप अकेले नहीं हैं। और यहीं पर उत्पत्ति 2 अध्याय का अन्त होता है कि मनुष्य परमेश्वर और एक दूसरे के साथ एक सम्पूर्ण मित्रता में जीवन जी रहा है। परन्तु, ओह! बातें कितनी जल्दी बदल जाती हैं!

जैसा कि हमने पहले ध्यान दिया, आदम और हव्वा के विद्रोह के माध्यम से इस संसार में पाप आया। उन्होंने परमेश्वर का वचन ठुकरा दिया, उसके शासन के विरुद्ध विद्रोह किया, और उसके साथ अपने रिश्ते को खराब कर लिया। उन्हें अदन की वाटिका से निकाल दिया गया, और आगे को वे परमेश्वर की सम्पूर्ण निकटता में चलने योग्य न रहे। परन्तु इसके अलावा, पाप का एक और दुष्परिणाम यह हुआ कि स्त्री-पुरुष के बीच की सहभागिता टूट गई। आदम का हव्वा के साथ रिश्ता अब पाप से दूषित हो गया था, और उनकी आने वाली सभी पीढ़ियों के साथ भी ऐसा ही होगा। तब से ही, बहुतेरों ने अपने सबसे करीबी लोगों के साथ रिश्तों में रहते हुए भी अकेलापन महसूस किया है।

मैं टूटे हुए रिश्तों के एक ऐसे निहितार्थ को उजागर करना चाहता हूँ, जिसे अकेलेपन के बारे में सोचते हुए समझना हमारे लिए विशेष रूप से बहुत महत्वपूर्ण होता है। उत्पत्ति 2:25 में हम पढ़ते हैं कि "आदम और उसकी पत्नी दोनों नंगे थे, पर लजाते न थे।" हालाँकि, आदम और हव्वा को अपनी नग्नता का एहसास पाप में गिरने के बाद हुआ, और अपनी लज्जा के कारण वे परमेश्वर से छिप गए। लज्जा आपको किसी रिश्ते में रहते हुए भी अकेला महसूस करवा सकती है, भले ही दूसरा व्यक्ति शारीरिक रूप से उपस्थित हो। जब हम अकेलेपन पर काबू पाने के बारे में सोचते हैं, तो हमें उस अधिकार का सामना करना होगा, जिसे लज्जा अक्सर हम पर रखती है, और जिस तरह से यह हमारे हृदयों को परमेश्वर से और दूसरों से अलग कर देती है। यहाँ तक कि जब अकेलापन हमारे रिश्तों वाले जीवन में बस जाता है, तब भी परमेश्वर अपने लोगों को याद दिलाता है कि आप अकेले नहीं हो, और वह आपको छिपने के बजाय फिर से बहाल होने के लिए बुलाता है।

जैसे आदम और हव्वा अपनी लज्जा के कारण परमेश्वर से छिप गए थे, वैसे ही हम भी अपने पाप से उत्पन्न हुई लज्जा के कारण परमेश्वर से छिपते हैं, और उससे भी बढ़कर, हम अक्सर दूसरों से भी छिपते हैं। हम अपने पिछले निर्णयों या मौजूदा आदतों पर लज्जा महसूस करते हैं, और इसलिए हम दूसरों से दूर हो जाते हैं—यहाँ तक कि उन लोगों से भी जो सच में हमसे प्रेम करते हैं। हमें डर लगता है कि लोग हमें ठुकरा देंगे या हमारी गलतियाँ सुधारेंगे, और इसलिए हम उनके सामने अपने जीवन को न खोलने का चुनाव करते हैं। जबकि यह इस अर्थ में प्रभावशाली है कि हम कुछ समय के लिए अपने पाप और लज्जा से बच सकते हैं, परन्तु हम यह नहीं देख पाते कि इसका हमारी आत्माओं पर

कितना बुरा प्रभाव पड़ता है। हमारे हृदय कठोर हो जाते हैं, हमारी आँखें अंधी हो जाती हैं, हमारे विवेक सुन्न हो जाते हैं, और दूसरों के लिए हमारा प्रेम ठण्डा पड़ जाता है।

और देर-सवेर, हम इस झूठ पर विश्वास कर लेते हैं कि हम सच में अकेले हैं, भले ही परमेश्वर की दृष्टि में आप अकेले न हों। दूसरों से छिपने का परिणाम हमेशा अकेलेपन और अलगाव की भावनाएँ ही होती हैं। परन्तु इस मामले में, यह घाव हमने ही स्वयं को दिया है। जिस अकेलेपन का सामना हम अब कर रहे हैं, वह किसी बाहरी परिस्थिति का परिणाम नहीं, बल्कि हमारे अपने चुनावों का परिणाम है।

तो, हम उस वाटिका में अकेलेपन के बारे में क्या सीखते हैं?

निश्चय ही, पीछे हटने, अलग-थलग पड़ने, तथा अज्ञात और अकेला रहने का एक कारण हमारा पाप और लज्जा हो सकते हैं, परन्तु इसका ऐसा होना महत्वपूर्ण नहीं है। अपने अनुग्रह और दया से, परमेश्वर ने आदम और हव्वा की लज्जा को दूर करने के लिए कदम उठाया। अंजीर के पत्तों को आपस में सिलकर अपनी नग्नता को ढकने का उनका प्रयास व्यर्थ साबित हुआ, इसलिए परमेश्वर ने पशुओं की बलि दी और उनकी चमड़ी से उन्हें ढक दिया। यह काम अनुग्रह के एक और भी बड़े काम और लज्जा को ढकने के एक और भी बड़े तरीके की ओर संकेत करता है। कुछ हज़ार वर्षों के बाद, परमेश्वर ने फिर से अपनी दया और अनुग्रह दिखाते हुए अपने निज पुत्र, यीशु को एक और भी बड़े बलिदान के रूप में भेजा। क्रूस पर उसकी मृत्यु ने परमेश्वर के लोगों के पाप और लज्जा को ढक दिया, अर्थात् वे लोग, जो विश्वास के साथ उसकी ओर फिरेंगे। और इस क्षमा के कारण, अब हमें अपनी लज्जा को छिपाने की आवश्यकता नहीं है। हम दूसरों के साथ खुले और ईमानदारी रह सकते हैं, क्योंकि यीशु का लहू न केवल पापियों का परमेश्वर से मेल-मिलाप कराता है, बल्कि परमेश्वर के परिवार, अर्थात् कलीसिया में भी पापियों का आपस में मेल-मिलाप कराता है (इफि. 2:11–22), और हमें बार-बार याद दिलाता है कि आप अकेले नहीं हैं, भले ही अकेलेपन और अलगाव का एहसास हमें इसके विपरीत सोचने की परीक्षा में डाल दे।

भजन संहिता में

कई पीढ़ियों से, परमेश्वर के लोग डर, उदासी और शंका के समय में अपने भीतर आशा, आनन्द और शान्ति जगाने के लिए भजन संहिता की ओर देखते आए हैं। शायद पवित्रशास्त्र के किसी भी अन्य भाग के विपरीत, जब लोग जीवन की विभिन्न कठिनाइयों और प्रश्नों से संघर्ष कर रहे होते हैं, तब भजन संहिता हमारे सामने से परदा हटाकर, हमें परमेश्वर के लोगों के हृदय के आंतरिक क्रियाकलापों में ले जाता है,। उदाहरण के लिए:

- दुष्ट लोग क्यों फलते-फूलते हैं (भजन 73)?
- हे मेरे प्राण, तू क्यों गिरा जाता है (भजन 42)?
- तूने मुझे क्यों छोड़ दिया (भजन 22)?
- तेरी करुणा कहाँ रही (भजन 89)?

इस तरह के प्रश्न भजन संहिता में अक्सर दोहराए गए हैं। और यह दावा बिलकुल भी सच नहीं है कि परमेश्वर के लोगों को हमेशा प्रसन्नचित्त और उत्साहित रहना चाहिए, कभी उदास नहीं होना चाहिए या उनका कोई दिन बुरा नहीं जाना चाहिए। पवित्रशास्त्र में परमेश्वर के लोगों के अनुभवों के रूप में जो कुछ भी लिखा है, यह उससे बिलकुल भी मेल नहीं खाता। जबकि परमेश्वर के साथ जीवन हर्ष और आनन्द से भरा होता है, फिर भी यहाँ पृथ्वी पर, यह परीक्षाओं और कष्टों से मुक्त नहीं है। ऐसे पलों में, पवित्रशास्त्र विश्वासी को चुपचाप यह भरोसा दिलाता है कि भले ही उदासी गहरी हो, आप अकेले नहीं हैं।

शायद बाइबल के नये पाठकों को यह जानकर हैरानी होगी कि राजा दाऊद ने, जो परमेश्वर के मन के अनुसार था, अपना पूरा जीवन दु:ख और कष्टों से जूझते हुए बिताया। आपको यह जानकर भी हैरानी हो सकती है कि राजा दाऊद ने अकेलेपन का भी सामना किया। उदाहरण के लिए, भजन 25:16 में वह लिखता है, "हे यहोवा, मेरी ओर फिरकर मुझ पर अनुग्रह कर; क्योंकि मैं अकेला और दीन हूँ।" या कहीं और, भजन 13:1 में वह लिखता है, "हे परमेश्‍वर, कब तक! क्या तू सदैव मुझे भूला रहेगा? तू कब तक अपना मुखड़ा मुझसे छिपाए रहेगा?" इस तरह की आयतें दिखाती हैं कि उदासी और अकेलेपन के दौर कभी-कभी दाऊद के जीवन का भी हिस्सा थे।

भले ही दाऊद प्रभु का अभिषेक किया हुआ, चुना हुआ राजा था, परन्तु इसका अर्थ यह नहीं था कि दाऊद ने कभी अकेलेपन और निराशा की भावनाएँ महसूस नहीं कीं। अपने जीवन के कई पड़ावों पर, दाऊद ने महसूस किया कि उसे केवल दूसरे लोगों के द्वारा नहीं, बल्कि स्वयं यहोवा के द्वारा भुला दिया गया है और त्याग दिया गया है। और जबकि दाऊद निश्चित रूप से सिद्ध नहीं था और उसने कई बार बड़े पाप भी किए (उदाहरण के लिए 1 शमू. 11 अध्याय), फिर भी दूसरे पड़ावों पर, दाऊद का अकेलापन उसके जीवन की बाहरी परिस्थितियों के कारण था।

असल में, दाऊद ने अपना अधिकांश आरम्भिक जीवन भागते हुए बिताया, और वह सचमुच अपना जीवन बचाने के लिए भागता और छिपता रहा। 1 शमूएल 17 अध्याय में, दाऊद गोलियत को हरा देता है, परन्तु 1 शमूएल 18 अध्याय में, इस्राएली लोगों से दाऊद को मिलने वाली बड़ाई से शाऊल को ईर्ष्या होने लगती है, और इसलिए वह दाऊद को मार डालने के प्रयास करने लगता है। यहाँ से आठ वर्षों का एक ऐसा दौर आरम्भ होता है, जब दाऊद अपने ही देश में भी सुरक्षित नहीं होता।

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

शाऊल दाऊद को मारने के लिए हत्यारों को भेजता है, और एक समय पर दाऊद को पलिश्तियों के साथ रहना पड़ता है, परन्तु क्योंकि उसे डर था कि कहीं वे उसे मार न डालें, इसलिए वह स्वयं को बचाने के लिए पागल मनुष्य जैसा व्यवहार करता है। लम्बी कहानी को छोटा करें तो, दाऊद एक भागता हुआ भगोड़ा है, जो मृत्यु से बचने का लगातार प्रयास कर रहा है, और एक के बाद एक ऐसी परिस्थितियों का सामना कर रहा है जिनमें वह स्वयं को भुलाया हुआ, त्यागा हुआ महसूस करता है, और अकेलापन उसके दैनिक संघर्ष का हिस्सा बन जाता है।

तो, हम भजन संहिता से, और विशेष रूप से दाऊद के जीवन से अकेलेपन के बारे में क्या सीखते हैं?

कभी-कभी, प्रभु हमारे जीवन में ऐसी कठिनाइयाँ आने देता है, जो हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं, और इसके चलते हम अकेला महसूस कर सकते हैं, यहाँ तक कि अकेलेपन और अवसाद से जूझ भी सकते हैं। दाऊद भी कष्टों से अछूता नहीं था, और कभी-कभी उसे परमेश्वर की उपस्थिति और उसकी विश्वासयोग्यता पर सन्देह होता था। दाऊद उन लोगों के साथ रिश्ते नहीं निभा पा रहा था, जिनसे वह प्रेम करता था। वह अपने परिवार और मित्रों से मिल-जुल नहीं पा रहा था। और आप? वैसे, हो सकता है कि प्रभु आपको किसी दूसरे शहर में जाकर बसने की बुलाहट दे, और इसके परिणामस्वरूप, आपकी करीबी मित्रता समाप्त हो जाए। हो सकता है कि परमेश्वर आपके किसी प्रियजन की मृत्यु होने दे—जो आपका जीवनसाथी, माता-पिता, सन्तान, या कोई मित्र हो। या हो सकता है कि प्रभु आपको कोई ऐसी गम्भीर बीमारी दे, जिसके कारण आपको दूसरों से अलग-थलग रहना पड़े, या जो आपको शारीरिक रूप से घर से बाहर निकलने से रोक दे। तब क्या होगा? आपको यह समझना होगा कि हर तरह का अकेलापन आपके अपने निजी पापों का परिणाम नहीं होता। कभी-कभी परिस्थितियाँ आपके नियंत्रण से बाहर होती हैं, परन्तु तब पर भी आपको यह याद रखना होगा कि आप अकेले नहीं हैं, क्योंकि प्रभु उन लोगों को कभी नहीं त्यागता, जिनसे वह प्रेम करता है।

भविष्यद्वक्ताओं में और उससे आगे

जैसे-जैसे हम पवित्रशास्त्र के अपने इस अध्ययन को समाप्त करने की ओर बढ़ रहे हैं, हम अकेलेपन के एक तीसरे कारण पर भी ध्यान देना चाहते हैं: विश्वासयोग्यता के साथ मसीह का अनुसरण करना। कभी-कभी, हमें अकेलेपन का सामना केवल इसलिए कर सकते हैं, क्योंकि हम प्रभु के लिए जीवन बिताते हैं। और यह एक ऐसी बात है, जिसे हम पवित्रशास्त्र में अक्सर घटित होते हुए देखते हैं।

उदाहरण के लिए, एलिय्याह भविष्यद्वक्ता को ही लें। 1 राजाओं के 18वें अध्याय में, हमें बाल के झूठे भविष्यद्वक्ताओं और यहोवा के सच्चे भविष्यद्वक्ता एलिय्याह के बीच एक बढ़िया टकराव मिलता है। जब एलिय्याह उन्हें हरा देता है, और इस तरह यह सिद्ध कर देता है कि सभी मूर्तियों पर और

उनसे बढ़कर यहोवा ही एकमात्र सच्चा परमेश्वर है, तो उसे जंगल की ओर भागना पड़ता है, क्योंकि दुष्ट रानी ईज़ेबेल उसे मार डालना चाहती है।

पूरा दिन जंगल में भटकने के बाद, एलिय्याह एक पेड़ के नीचे लेट जाता है, जहाँ वह अपनी मृत्यु की कामना करता है। अन्त में, जब परमेश्वर अद्भुत रीति से उसे होरेब पर्वत पर ले आता है, तो एलिय्याह अपना यह विश्वास प्रकट करता है कि प्रभु का एकमात्र सच्चा भविष्यद्वक्ता वही बचा है। उसके अलावा और कोई नहीं है—वह अकेला ही है! परन्तु यह मामला ऐसा नहीं है। परमेश्वर एलिय्याह को बताता है कि उसने अपने लिए 7,000 ऐसे लोगों को बचाकर रखा है, जिन्होंने बाल देवता के आगे घुटने टेकने से इन्कार कर दिया था।

यहाँ हमारे लिए यह देखना महत्वपूर्ण है कि विश्वासयोग्यता के साथ परमेश्वर का अनुसरण करना हमेशा हमें इस संसार के सुख-समृद्धि और आराम की ओर नहीं ले जाता। असल में, कई बार ऐसा भी हुआ होगा, जब एलिय्याह की तरह हम भी स्वयं को अकेला महसूस करेंगे। हमें ऐसा लगेगा कि हमें भुला दिया गया है और छोड़ दिया गया है, और हमारा कोई मित्र भी नहीं बचा है।

अब, यदि आप यह सोच रहे हैं कि "वैसे, यह बात तो परमेश्वर के उन सामर्थी भविष्यद्वक्ताओं के लिए सच हो सकती है, जिन्होंने यहोवा के लिए इतने अद्भुत काम किए थे, परन्तु आज के मसीहियों के साथ तो ऐसा नहीं होगा, है न?"—तो शायद आपको फिर से सोचना पड़े।

सुसमाचारों में (मत्ती 8 अध्याय और लूका 9 अध्याय में), यीशु इस सच्चाई को प्रकट करता है कि उसके पीछे हो लेने की एक कीमत चुकानी पड़ती है। जहाँ पशु-पक्षियों के पास रहने के लिए घर होते हैं, वहीं यीशु के पास अपना सिर धरने के लिए भी कोई जगह नहीं है, और इसका अर्थ यह है कि जो लोग उसके पीछे हो लेंगे, उन्हें भी त्याग करने पड़ेंगे। इसके अलावा, विश्वासयोग्यता के साथ यीशु के पीछे हो लेने का अर्थ कई बार यह भी हो सकता है कि आपको अपने जीवन के सबसे करीबी रिश्तों को भी खोना पड़े। मत्ती 10 अध्याय में, यीशु कहता है कि वह शान्ति लाने नहीं, बल्कि तलवार चलवाने आया है। इसका यह अर्थ नहीं है कि यीशु कोई सशस्त्र संघर्ष आरम्भ करना चाहता है, बल्कि इसका अर्थ यह है कि उसके पीछे हो लेने से कभी-कभी लोगों के बीच दरार पड़ सकती है। ऐसे समय भी आएँगे, जब किसी व्यक्ति को यीशु के साथ अपने रिश्ते और अपने परिवार के किसी करीबी सदस्य के साथ अपने रिश्ते में से किसी एक को चुनना पड़ेगा। और जब ऐसे समय आएँगे, तो हमें हर बात से बढ़कर यीशु से प्रेम करने के लिए बुलाया गया है।

इसके अलावा, हम देखते हैं कि पौलुस ने अपने जीवन में सुख-सुविधाओं, सुरक्षा और रिश्तों का त्याग किया। जब पौलुस अन्यजातियों तक सुसमाचार पहुँचाने का प्रयास कर रहा था, तब उसने उन बातों को छोड़ दिया, जिन्हें हममें से कई लोग बहुत कसकर पकड़े रहते हैं। यीशु के सुसमाचार के

निमित्त, पौलुस अपने ही लोगों के द्वारा ठुकराए जाने और कई ऐसी कठिनाइयों का सामना करने के लिए भी तैयार था, जिनके कारण वह आसानी से मर भी सकता था (2 कुरि. 11:23-27)। पौलुस खुल्लमखुल्ला कहता है कि मसीह की सेवा करते हुए उसे अनगिनत बार मार खानी पड़ी और कई बार जेल भी जाना पड़ा। इसके अलावा, उसकी सेवकाई के साथी, देमास ने भी उसे छोड़ दिया, जिसने इस संसार के प्रति प्रेम के कारण पौलुस को छोड़ दिया था (2 तीमु. 4:10-11); साथ ही, जब उसने आसिया में सेवकाई की, तब भी कई लोगों ने उसे छोड़ दिया था (1 तीमु. 1:15)।

तो, भविष्यद्वक्ताओं से और उनके बाद के लोगों से हम अकेलेपन के बारे में क्या सीखते हैं?

पूरी बाइबल में, पुराना नियम या नया नियम दोनों में, हम यह देखते हैं कि विश्वासयोग्यता के साथ प्रभु के पीछे हो लेने के लिए अक्सर एक बहुत बड़ी व्यक्तिगत् कीमत चुकानी पड़ती है, और कभी-कभी वह कीमत अकेलापन होता है। कई बार, यीशु के प्रति आपके प्रेम का अर्थ करीबी रिश्तों को खोना, या सुसमाचार के निमित्त संसार के दूसरे छोर तक जाना होगा। फिर भी, यहाँ हमें अकेलेपन का एक सकारात्मक उपयोग मिलता है कि—अकेलापन हमें निराशा की ओर नहीं ले जाता; यह हमें मसीह के पास ले जाता है। जब हम यीशु के निमित्त घर के आराम और इस जीवन की मित्रता को छोड़ देते हैं, तो वह हमें इस जीवन में भी और आने वाले जीवन में भी उससे कहीं अधिक देता है (मर. 10:29-31)।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. क्या आप बाइबल में अकेलेपन के किसी और कारण या उदाहरण के बारे में सोच सकते हैं?
2. आपके विचार से अपने जीवन में अकेलेपन के कारण को समझना क्यों महत्वपूर्ण है?
3. क्या बाइबल में कोई ऐसा चरित्र है, जिससे आप अकेलेपन के मामले में स्वयं को जुड़ा हुआ महसूस करते हैं?
4. पवित्रशास्त्र अकेलेपन के विरुद्ध आपकी लड़ाई को बेहतर ढंग से समझने में आपकी सहायता कैसे करता है?

3

आपके अकेलेपन को पहचानना

अब जबकि हमने अकेलेपन को परिभाषित कर लिया है और बाइबल में इसे देख लिया है, तो अब अपने जीवन की जाँच करने पर अपना ध्यान लगाने का समय आ गया है। आइए अपनी पिछली परिभाषा को याद करें: *छोड़ दिए जाने, भुला दिए जाने या बिना मित्र के होने की भीतरी भावना ही अकेलापन है।*

इसका आसान हिस्सा यह जानना है कि आप ये बातें कब महसूस करते हैं। शायद आपके लिए यह समझना मुश्किल न हो कि आप कब स्वयं को छोड़ दिया गया, भुला दिया गया और आप बिना मित्र के महसूस करते हैं। इनमें से हर एक एहसास दृढ़ और शक्तिशाली है, और जब लोग इनका सामना करते हैं, तो वे आमतौर पर जान जाते हैं।

जो बात हमेशा आसान नहीं होती, वह इन एहसासों के कारण की पहचान करना है। मुझे ऐसा क्यों लगता है कि मानो परमेश्वर ने मुझे छोड़ दिया और त्याग दिया है? क्या कोई ऐसा कारण है, जिससे मुझे ऐसा लगे कि हर कोई मुझे भूल गया है? ऐसा क्यों लगता है कि मेरे जीवन में कोई भी सच्चा मित्र नहीं है? जब आप अपने जीवन में अकेलेपन के कारण की पहचान करने का प्रयास करते हैं, तो यहाँ पूछने के लिए तीन प्रश्न और सोचने के लिए तीन मुख्य बातें दी गई हैं।

प्रश्न #1—पापपूर्ण, या पापपूर्ण नहीं?

मेरे विचार से इस प्रक्रिया को आरम्भ करने का सबसे सहायक तरीका यह प्रश्न पूछना है कि: क्या आपका अकेलापन आपके अपने निजी पाप के कारण है, या फिर इस पतित संसार की आम टूटन के कारण है?

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

जबकि शायद यह बात केवल शब्दों का खेल लगे, या शायद आप यह सोचने की परीक्षा में पड़ जाएँ कि इसका कारण असल में कोई मायने नहीं रखता, परन्तु मैं आपको दिखाता हूँ कि यह इतना अधिक महत्वपूर्ण क्यों है।

इस उदाहरण पर ध्यान दें: चिकित्सा क्षेत्र में, ऐसी जाँच और उपचार किए जाते हैं, जिनका लक्ष्य केवल लक्षणों को देखना ही नहीं, बल्कि उनके छिपे हुए कारण को भी ठीक करना होता है। यदि मुझे खाँसी है, तो मैं बेहतर महसूस करने के लिए बस खाँसी की दवाइयाँ लेता रह सकता हूँ और यह आशा कर सकता हूँ कि अन्त में मेरी खाँसी समाप्त हो जाएगी। और अधिकांश सम्भावना यही है कि कुछ दिनों बाद यह समाप्त हो जाएगी। हालाँकि, यदि मेरे फेफड़ों में कोई गम्भीर, छिपी हुई समस्या है, जिसके कारण मुझे खाँसी हो रही है, तो नीम्बू-शहद वाली खाँसी की कुछ दवाइयाँ मुझे चंगा नहीं कर पाएँगी। अन्त में, मुझे अपनी खाँसी के मूल कारण से निपटना ही पड़ेगा। इसी कारण से एक अच्छा चिकित्सक जाँच करेगा, खून निकालेगा, और इस बात को सुनिश्चित करने के लिए कि वह सही उपचार बता रहा है, जो कुछ भी आवश्यक हो वह करेगा।

इसी रीति से, जब हम अपने अकेलेपन का उपचार करने के बारे में सोचते हैं, तो हमें सबसे पहले यह समझना होगा कि हम अकेला क्यों महसूस कर रहे हैं। केवल यह समझना ही पर्याप्त नहीं है कि हम अकेला महसूस करते हैं। और अन्त में, हमारा अकेलापन पाप के कारण आता है—जो या तो हमारी अपनी कमजोरी के कारण होता है, या फिर इस टूटे हुए संसार के आमतौर पर पतित होने के कारण होता है।

प्रश्न #2—यदि यह पापपूर्ण है, तो इसका मूल जड़ क्या है?

मान लीजिए कि आप इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि आपका अकेलापन आपके अपने निजी पाप के कारण है। तब भी काम अभी पूरा नहीं हुआ है। आपको और भी गहराई में जाकर उस विशेष पापी जड़ (या जड़ों) को पहचानना होगा, जिसके कारण आपका अकेलापन आता है।

और इसमें सहायता के लिए, यहाँ ऐसे तीन क्षेत्र दिए गए हैं, जिन पर आप ध्यान दे सकते हैं:

पहला है, आपके काम: क्या ऐसे विशेष पापी काम, व्यवहार या आदतें हैं, जो परमेश्वर के वचन और इच्छा के विरुद्ध हैं?

उदाहरण के लिए, क्या आप गुपचुप तरीके से अश्लील फिल्में या दूसरी यौनाचार वाली गलत बातें देख रहे हैं? यदि ऐसा है, तो यही आपकी अकेलेपन की भावना का छिपा हुआ कारण हो सकता है। परमेश्वर को आदर देने वाले और सही मानवीय रिश्तों में आनन्द और संतुष्टि पाने के बजाय, आप उनकी जगह एक सस्ती नकल को चुन रहे हैं। अपने जीवनसाथी के साथ घनिष्ठ रिश्ता बनाने के

बजाय, आप उसे एक स्क्रीन पर ढूँढ़ रहे हैं। और जैसे-जैसे यह आगे बढ़ता जाता है, आप सच्चे मानवीय मेलजोल एवं प्रेम से और भी अधिक दूर होते जाते हैं, तथा उन बातों के पीछे भागते हैं, जो बस खोखले विकल्प हैं।

दूसरा है, आपका विश्वास: परमेश्वर के बारे, अपने बारे में या संसार के बारे में क्या कुछ ऐसी विशेष बातें हैं, जिन पर आप विश्वास करते हैं और जो सच नहीं हैं?

इसका एक सम्भावित उदाहरण यहाँ दिया गया है। यदि आप विश्वास करते हैं कि आपका शारीरिक रूप ही आपके बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात है, तो जैसे आप दिखते हैं, वही आपके जीवन की हर बात पर हावी हो जाएगा। यदि आप अपने वजन, कद या बालों से सन्तुष्ट नहीं हैं, तो आप तब तक अधिक लोगों के बीच नहीं जाना चाहेंगे, जब तक कि आपको यह न लगे कि आपका रूप वैसा हो गया है, जैसा इसे होना चाहिए। या शायद, यही विश्वास आपको एक बेहतरीन इंस्टाग्राम खाता बनाने की ओर ले जाए, जहाँ आप जो भी तस्वीर पोस्ट करें, वह ठीक वैसी ही हों, जैसी आप चाहते हैं। कुछ समय बाद, यह एक सनक बन जाता है, और आप दिन में कई घण्टे केवल यह सुनिश्चित करने में नहीं बिताते कि आप अच्छे दिखें, बल्कि अपनी तुलना दूसरों से भी करते रहते हैं। और इससे पहले कि आपको पता भी चले, आप नियमित रूप से 8 से 10 घण्टे हर दिन अपने फोन पर उंगली चलाते हुए बिताने लगते हैं। आप ठीक से खाना नहीं खाते, ठीक से सोते नहीं, और कभी कसरत भी नहीं करते, या फिर बाहर भी नहीं जाते। वैसे, अन्त में, इसमें कोई हैरानी की बात नहीं होनी चाहिए कि आपको अकेला महसूस होने लगे। और आखिरकार इसका कारण आपकी सोशल मीडिया की आदतें और फोन देखते रहने का समय नहीं है (यद्यपि इसमें इनकी भी भूमिका होती है), बल्कि आपका वह गलत विश्वास है कि आप कैसे दिखते हैं, यही आपके बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात है।

तीसरा, आपकी इच्छाएँ: क्या आप कुछ ऐसी विशेष वस्तुओं की इच्छा रखते हैं, जो परमेश्वर की इच्छा से मेल नहीं खातीं?

यह पूरी तरह सम्भव है कि अकेलेपन की भावना किसी ऐसी पाप वाली इच्छा के कारण हो, जिसने आपके हृदय पर कब्जा कर लिया हो। उदाहरण के लिए, शायद बाकी सभी बातों से बढ़कर, आप अपने साथियों की मंजूरी पाना चाहते हैं। अब यह इच्छा कुछ भी हो सकती है—आपकी कक्षा में सबसे अच्छे अंक, आपके दल में सबसे अधिक अंक, या काम पर सबसे अधिक बिक्री कोटा। चाहे वह कुछ भी हो, जब आप विफल होते हैं, तो क्या होता है? जब आप वह बात हासिल नहीं कर पाते, जिसके पीछे आप पड़े थे, तो क्या होता है? वैसे, यदि आपका जीवन इसी के चारों ओर घूमता था, तो आप टूट जाएँगे, आपको गुस्सा आएगा, और बहुत सम्भव है कि आपको शर्मिंदगी या लज्जा महसूस होगी। और यदि ये भावनाएँ बनी रहती हैं, तो बहुत सम्भावना है कि आप अपने जीवन के

रिश्तों से दूर हो जाएँगे, क्योंकि आप किसी और की सफलता का, या अपनी विफलता का सामना नहीं करना चाहते। आपको इसका पता लगने से पहले ही, आप अकेले और अलग-थलग हो जाएँगे, और आपको लगेगा कि आपके साथ कोई नहीं है। और इसका असली कारण आपकी बड़ाई पाने की इच्छा थी।

प्रश्न #3—यदि यह पापपूर्ण नहीं है, तो इसका मूल कारण क्या है?

दूसरी ओर, मान लीजिए कि आपके अकेलेपन का कारण आपका अपना कोई पाप नहीं है। जहाँ तक आपको पता है, आप प्रभु की दृष्टि में सही रास्ते पर चल रहे हैं। बहुत बढ़िया! परन्तु फिर भी, काम अभी पूरा नहीं हुआ है। आपको अपने अकेलेपन के असली स्रोत को पहचानना और समझना होगा।

मैं अपने नाना से कभी नहीं मिला। जब मेरी माँ कॉलेज में ही थीं, तब 50 वर्ष की आयु से पहले ही उनका देहान्त हो गया था। वह वॉशिंगटन डी.सी. इलाके में एक पास्टर थे, और एक बार जब वह पासबानी की देखभाल के दौरे पर गए थे, तो वहाँ से घर लौटते हुए एक कार दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई।

मेरी नानी ने फिर कभी विवाह नहीं किया। अब उन्होंने एक विवाहित स्त्री के रूप में बिताए गए समय से कहीं अधिक समय एक विधवा के रूप में बिताया है। अपने पति के देहान्त के बाद, इन 30 से भी अधिक वर्षों के दौरान, उन्हें अकेलेपन से जूझना पड़ा है। वह उन्हें बहुत याद करती हैं, और उस समय के लिए शोक मनाती हैं जो वह अब कभी अपने पति के साथ नहीं बिता पाएँगी, और उस समय के लिए भी, जो उनके बच्चे अब कभी अपने पिता के साथ नहीं बिता पाएँगे। कई तरीकों से, उन्हें उस तरह के दु:ख से जूझना पड़ा है, जो हम कभी-कभी विवाहित जीवन में, अपने जीवनसाथी को खोने के बाद महसूस होने वाले अकेलेपन में देखते हैं, और यह हमें याद दिलाता है कि गहरे दु:ख के बाद भी, आप अपने अनुभवों में अकेले नहीं हैं—पवित्रशास्त्र और कलीसिया इस बात की गवाही देते हैं।

मेरी नानी के अकेलेपन का असली कारण उनका अपना कोई निजी पाप नहीं था। उनका अकेलापन तो बस एक ऐसे पतित संसार में रहने के कारण था, जो पाप के अभिशाप के अधीन है—एक ऐसा संसार, जहाँ मृत्यु एक सच्चाई है, और अक्सर असमय आ जाती है।

मुझे निश्चय है कि आप अकेलेपन के ऐसे अनगिनत दूसरे कारण बता सकते हैं, जो सीधे तौर पर आपके अपने पापपूर्ण कामों, मान्यताओं और इच्छाओं का परिणाम नहीं होते। यहाँ कुछ ऐसी सम्भावित परिस्थितियाँ दी गई हैं, जो किसी व्यक्ति को अकेलापन महसूस करवा सकती हैं:

- कोई ऐसी गम्भीर बीमारी, जिसमें लोगों से मिलना-जुलना सीमित हो जाए या पूरी तरह से बन्द हो जाए
- माता-पिता, बच्चे, जीवनसाथी या कोई करीबी मित्र जैसे किसी प्रियजन को खो देना
- काम के लिए किसी दूसरे राज्य में जाने हेतु विवश होना
- माता-पिता का पहली बार खाली घोंसले वाली स्थिति में आना, जब उनके बच्चे कॉलेज चले जाते हैं, विवाह कर लेते हैं और कहीं दूर जाकर अपना भविष्य सँवारते हैं
- नौकरी से निकाल दिया जाना, या किसी ऐसे दल से बाहर कर दिया जाना, जहाँ आपके सभी सार्थक रिश्ते जुड़े हुए थे

हम एक के बाद एक ऐसी कई परिस्थितियों के बारे में बात कर सकते हैं, जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं, फिर भी वे आपके जीवन में अकेलेपन की भावना उत्पन्न करती हैं। परन्तु बात यह है कि हर तरह का अकेलापन सीधे तौर पर आपके अपने पाप के कारण उत्पन्न नहीं होता। जीवन में कुछ ऐसी बातें घटती हैं, जो परमेश्वर की अच्छी योजना के तहत होती हैं और जिनके कारण आप स्वयं को त्यागा हुआ, भुलाया हुआ और बिना किसी मित्र के महसूस कर सकते हैं। एक अकेली पत्नी, एक शोकाकुल माता-पिता, या बीमारी के कारण सबसे अलग-थलग पड़े व्यक्ति को यह याद रखना चाहिए कि: भले ही रिश्ते तनावपूर्ण हों या रिश्ते ही न हों, परमेश्वर की दृष्टि में आप कभी अकेले नहीं होते।

उन तीन प्रश्नों के अलावा, अपने अकेलेपन को पहचानने की इस प्रक्रिया के दौरान ध्यान में रखने योग्य तीन मुख्य बातें यहाँ दी गई हैं।

मुख्य बात #1—पवित्रशास्त्र और प्रार्थना की उपेक्षा न करें

आत्म-परीक्षण करने और अपने मन की पापी इच्छाओं को पहचानने का प्रयास करने में सबसे बड़ा खतरा, असल में, हमारा अपना मन ही होता है! यिर्मयाह मन का वर्णन इस तरह करता है: “मन तो सब वस्तुओं से अधिक धोखा देनेवाला होता है, उस में असाध्य रोग लगा है; उसका भेद कौन समझ सकता है?” (यिर्म. 17:9) यह कोई बहुत अच्छी समीक्षा तो नहीं है। भविष्यद्वक्ता यह समझता है कि अपने मन की भीतरी कार्यप्रणाली और इच्छाओं को समझने का प्रयास करना एक बहुत ही नाज़ुक काम है, क्योंकि उन पर भरोसा नहीं किया जा सकता। हमारा मन हमें धोखा देता है!

तो, यदि आपका मन इतना बीमार और धोखेबाज है कि उसे समझना ही असम्भव है, तो क्या आत्म-परीक्षण करना एक निरर्थक काम नहीं है? यदि परमेश्वर का वचन न होता, तो इसका उत्तर 'हाँ' ही होता। अपने भीतर चल रही बातों की जाँच करने और उन्हें पहचानने में सहायता के लिए पवित्रशास्त्र ही आपके पास उपलब्ध सबसे बेहतरीन साधन है।

> क्योंकि परमेश्‍वर का वचन जीवित, और प्रबल, और हर एक दोधारी तलवार से भी बहुत चोखा है; और प्राण और आत्मा को, और गाँठ–गाँठ और गूदे–गूदे को अलग करके आर–पार छेदता है और मन की भावनाओं और विचारों को जाँचता है।
>
> **इब्रानियों 4:12**

परमेश्वर की स्तुति हो कि उसने अपने अनुग्रह से आपको अपना वचन दिया है, जिसका उपयोग पवित्र आत्मा एक तलवार के रूप में करता है, ताकि वह आपके भीतर गहराई तक उतरकर आपकी असली मंशा उजागर कर सके, और जिसका उपयोग पवित्र आत्मा एक दर्पण के रूप में करता है, ताकि उन बातों को देखने में आपकी सहायता करे जिनके प्रति आप अन्यथा अंधे ही बने रह जाते (याकू. 1:23-25)।

और जब आप पवित्रशास्त्र का उपयोग करें, तो प्रार्थना की उपेक्षा न करना सुनिश्चित करें। आपको परमेश्वर से विनती करनी चाहिए कि वह आपके मन के अंधेरे कोनों में पवित्रशास्त्र का प्रकाश चमकाए, और अपने सत्य को आपके जीवन में उतारे। आपको प्रार्थना करनी चाहिए कि परमेश्वर आपके सामने उन सभी छिपे हुए पापों और अशुद्ध मंशाओं को उजागर करे, जो आपको सच्चाई देखने के प्रति अंधा कर देते हैं।

मुख्य बात #2—अपने पास्टरों और अन्य मसीहियों को शामिल करें

बहुत सी बार, हम अकेले ही अपना आत्मिक जीवन जीने का प्रयास करते हैं। परन्तु परमेश्वर ने हमारा उद्धार किसी टापू पर नहीं, बल्कि एक परिवार में—अर्थात् कलीसिया में—किया है! और इसलिए, जब हम अपने जीवन में अकेलेपन के छिपे हुए कारणों को पहचानने का प्रयास करते हैं—चाहे वे पापपूर्ण हों या न हों—तो अपने पास्टरों और मसीह में अपने अन्य भाई-बहनों की सहायता न लेना हमारी मूर्खता होगी।

कई मसीहियों के जीवन में परमेश्वर के अनुग्रह का एक सबसे अधिक उपेक्षित साधन उनकी स्थानीय कलीसिया है। यही वह जगह है, जहाँ वास्तव में आपकी सबसे अच्छी तरह से जान-पहचान होनी चाहिए, और जहाँ परमेश्वर ने दूसरों के साथ मिलकर आपकी आत्मिक उन्नति होने की योजना बनाई है। स्थानीय कलीसिया के पास वह भाषा और ढाँचा होता है, जो आपको यह समझने में सहायता करता है कि आप कौन हैं और आपकी आवश्यकता क्या है। इसके अलावा, इन्हीं लोगों के बीच परमेश्वर ने आपके उन्नति करने और परिपक्व होने की योजना बनाई है (इफि. 4:11-16)। उन दूसरे विश्वासियों की बुद्धिमानी की उपेक्षा न करें जो आपसे प्रेम करते हैं, और उन पास्टरों की भी उपेक्षा न करें, जिन्हें आपकी देखभाल करने की बुलाहट मिली है (इब्रा. 13:17)।

मुख्य बात #3—खुरदरे किनारों के उजागर होने के लिए तैयार रहें

लूका 14 अध्याय में, यीशु अपने पीछे-पीछे चलने वाली उस विशाल भीड़ को सम्बोधित करता है, और आश्चर्य की बात यह है कि वह कोई सुनने में मीठा लगने वाला लम्बा-चौड़ा भाषण नहीं देता कि लोग रुके रहें, बल्कि इसके विपरीत, वह एक कड़ी चेतावनी देता है, जिसके कारण हो सकता है कि बहुत से लोग चले जाएँ। 28वीं आयत में, यीशु एक ऐसा व्यक्ति का उदाहरण देता है, जो एक गढ़ बनाने की योजना बनाता है। वास्तविक निर्माण आरम्भ होने से पहले, बनानेवाले के लिए यह बुद्धिमानी की बात होगी कि वह बैठकर यह सुनिश्चित कर ले, कि उस परियोजना को पूरा करने के लिए आवश्यक सभी सामग्री उसके पास है। अन्यथा, यदि वह उस गढ़ का आधा हिस्सा बना ले, परन्तु फिर सामग्री समाप्त हो जाए, तो वह बहुत मूर्ख प्रतीत होगा।

इसी तरह, यीशु भीड़ से आग्रह करता है कि उसके पीछे चलने का निर्णय लेने से पूर्व, वे पहले ही उसकी कीमत का हिसाब लगा लें। यीशु के पीछे हो लेने के लिए, उस व्यक्ति को स्वयं का इन्कार करने और मसीह के लिए सब कुछ त्यागने को तैयार रहना होगा। जबकि उसके पीछे हो लेना आनन्ददायक तो होगा, परन्तु यह आसान नहीं होगा—इसमें महत्वपूर्ण व्यक्तिगत् त्याग करना पड़ेगा।

जब आप अपने मन का मूल्यांकन करने बैठें, तो इस बात का ध्यान रखें कि शायद परमेश्वर आपको ऐसी बातें दिखाए, जिन्हें आप देखना न चाहें। पवित्र आत्मा के द्वारा, प्रभु आपको आपके काले धब्बे और खुरदरे किनारे, अर्थात् पाप और कमजोरी के ऐसे क्षेत्र दिखाएगा, जिनकी उपस्थिति के बारे में शायद आपको पता भी न हो! पूरी तरह से हैरान होने से बचने के लिए, आपको पहले से ही तैयारी करनी होगी और विनम्रता के साथ उन बातों का सामना करने का समर्पण करना होगा। आपको इसकी कीमत का हिसाब लगाना होगा और यह समझना होगा कि बिना किसी बलिदान के पवित्रता नहीं मिलती।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. अपने अकेलेपन को पहचानने में आपको सबसे अधिक किस बात का डर लगता है?
2. ऐसे कौन से कुछ लोग हैं जिनसे आप इस प्रक्रिया में सहायता माँग सकते हैं? 2-3 लोगों के नाम लिखें, और फिर उनके पास जाकर उनसे सहायता माँगें।
3. क्या आप नियमित रूप से पवित्रशास्त्र पढ़ने और प्रार्थना करने में समय बिताते हैं? यदि नहीं, तो अपने पास्टर से कहें, कि वह परमेश्वर के साथ नियमित रूप से समय बिताने के लिए एक योजना बनाने में आपकी सहायता करे।

4

मसीह के साथ जुड़कर अकेलेपन पर जयवन्त होना

और आखिरकार हम उन अन्तिम दो हिस्सों पर पहुँच गए हैं, जिनकी आप प्रतीक्षा कर रहे थे। हमने अकेलेपन को परिभाषित कर लिया है, उसके कारणों की जाँच की है, और पूरे पवित्रशास्त्र में उसका पता लगाया है, साथ ही कुछ प्रश्न और उपाय भी बताए हैं, जो आपको अपने जीवन में अकेलेपन के स्रोत को पहचानने में सहायता करेंगे। अगले दो हिस्सों में, यह मार्गदर्शिका आपको दिखाएगी, कि आप यीशु और उसके लोगों, अर्थात् मसीह और उसकी कलीसिया के माध्यम से अपने अकेलेपन पर कैसे जयवन्त हो सकते हैं। आइए सबसे पहले यह देखें कि मसीह के साथ एक हो जाने से सब कुछ कैसे बदल जाता है।

मसीह के साथ एक होने का क्या अर्थ है?

प्रेरित पौलुस एक विश्वासी के मसीह के साथ रिश्ते को कई तरीकों से बताता है, परन्तु सम्भवत: "मसीह में" वाक्यांश उसका पसन्दीदा है। जबकि हो सकता है कि यह सुनने में आसान लगे, परन्तु और कुछ भी इस बात के सार को इससे बेहतर ढंग से नहीं समझा सकता कि एक व्यक्ति के मसीही होने का अर्थ क्या है।

जब परमेश्वर किसी व्यक्ति को अपने पास बुलाता है, तो वे हमेशा के लिए यीशु के साथ एक हो जाते हैं। वे अब अपने पापों में मरे हुए नहीं रहते, बल्कि मसीह में जीवित हो जाते हैं। वे नये सिरे से जन्म लेते हैं। पहले, वे आदम के अधीन पाप में मरे हुए थे, परन्तु अब उनको मसीह के माध्यम से धर्मी ठहराया गया है और उनको जीवन मिला है (रोमि. 5:12-21)। सीधे शब्दों में कहें तो, जब कोई पापी अपने पापों से पश्चाताप करके यीशु पर विश्वास करता है, तो वह हमेशा के लिए यीशु के साथ एक हो जाता है।

जबकि यह बहुत ही अद्भुत समाचार है, फिर भी आप आश्चर्य व्यक्त कर सकते हैं कि — अकेलेपन से लड़ने में यह मेरी सहायता कैसे करेगा? यह बढ़िया प्रश्न है! यहाँ तीन ऐसे तरीके बताए गए हैं, जो अकेलेपन की हमारी तीन-हिस्सों वाली परिभाषा से मेल खाते हैं।

मसीह में आप कभी त्यागे नहीं जाते

अकेलेपन के स्वयं को प्रकट करने का एक सबसे मजबूत तरीका त्यागे जाने का एहसास है, अर्थात् यह महसूस करना कि परमेश्वर समेत हर किसी ने आपको पूरी तरह से छोड़ दिया है। जबकि मैं आपसे यह वादा तो नहीं कर सकता, कि दूसरे लोग आपको कभी नहीं छोड़ेंगे, परन्तु मैं आपसे यह वादा कर सकता हूँ, कि यदि आप मसीह में हैं, तो परमेश्वर ने यह वादा किया है कि वह आपको कभी नहीं त्यागेगा।

पुराने नियम में, परमेश्वर ने यह वादा किया था कि वह अपने लोगों को कभी नहीं छोड़ेगा। अन्त में, ये सारे वादे मसीह में आकर पूरे होते हैं। परमेश्वर ने यीशु का आत्मा कब्र में तो छोड़ दिया था (प्रेरि. 2:27; भज. 16:10), परन्तु उसे सामर्थ्य के साथ मरे हुओं में से जिला भी दिया। पौलुस कुरिन्थ के लोगों को यह भी याद दिलाता है कि परमेश्वर के सारे वादे मसीह में आकर "हाँ" और "आमीन" हो जाते हैं (2 कुरि. 1:20)। विशेष रूप से, इब्रानियों 13:5-6 उस वादे को लागू करता है कि परमेश्वर अपने लोगों को नहीं त्यागेगा, जो नयी वाचा में मसीहियों के लिए है।

जब आप अकेला महसूस कर रहे हों और आपको लगे कि आप पूरी तरह से त्याग दिए गए हैं, तो परमेश्वर का वादा याद रखें! उसने अपने पुत्र को अन्त में कब्र में नहीं त्यागा, और न ही वह हमें त्यागता है। परमेश्वर आपको कभी नहीं छोड़ेगा, आपको कभी नहीं त्यागेगा, और आपके जीवनभर विश्वासयोग्यता से आपके साथ चलेगा। मसीह में, आप सचमुच अकेले कभी नहीं होते।

मसीह में, आप कभी नहीं भुलाए जाते

एक और शक्तिशाली तरीका, जिससे अकेलापन बहुत से लोगों को प्रभावित करता है, वह पूरी तरह से भुला दिए जाने का एहसास है। एक छोटे बच्चे के रूप में, मेरा सबसे बड़ा डर यह था कि मेरे माता-पिता मुझे भूल जाएँगे। मुझे डर था कि वे मुझे किसी किराने की दुकान में खो देंगे, मुझे डर था कि वे बाहर जाते समय मुझे घर पर ही छोड़ देंगे, और इन सबसे बढ़कर, मुझे इस बात का प्राणघाती डर था कि वे मुझे विद्यालय से लेने नहीं आएँगे। अब यह अन्तिम डर पूरी तरह से तर्कहीन था (मेरी माँ उसी विद्यालय में शिक्षिका थीं, जहाँ मैं पढ़ने जाता था), फिर भी मेरे प्राथमिक विद्यालय के आरम्भिक वर्षों के दौरान, यह एक नियमित समस्या थी। मुझे तीसरी कक्षा का एक दिन अच्छी तरह याद है, जब मैं फूट-फूटकर रो रहा था क्योंकि मुझे निश्चय था कि मुझे लेने कोई नहीं आ रहा है।

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

जब हम कक्षा में दिन समाप्त होने का प्रतीक्षा करते हुए खड़े थे, तभी एक बड़े छात्र ने मेरी माँ की एक पर्ची मुझे लाकर दी। और उस पर्ची में, मेरी माँ ने टोबीमैक के एक गाने के कुछ बोल लिखे थे, जो मुझे पसन्द थे, जिनमें यह कहा गया था: "बस पीछे मुड़कर देखो, और मैं वहीं होऊँगा, मैं आपके आसपास ही आ रहा हूँ।" पीछे मुड़कर देखने पर, कुछ बातें मन में आती हैं। पहली बात, मैंने वर्षों से टोबीमैक को नहीं सुना है! दूसरी बात, उस पर्ची का मेरे लिए बहुत बड़ा महत्व था। मेरी माँ शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं थीं, परन्तु उनके शब्दों ने मुझे वह शान्ति और आश्वासन दिया, जिसकी मुझे यह जानते हुए आवश्यकता थी, कि जब दिन समाप्त हो जाएगा, तो वह मुझे लेने आएँगी। मैं उनका बेटा था—वह कभी इसे कैसे भूल सकती थीं?

यही हर विश्वासी के साथ भी सच है। विश्वास के द्वारा, हम सभी को परमेश्वर ने अपने पुत्र-पुत्री के रूप में गोद लिया है। और आपके सिद्ध स्वर्गीय पिता के रूप में, आपके लिए उसका अटल प्रेम कभी विफल नहीं होगा, और आप निश्चित रूप से कभी नहीं भुलाए जाएँगे, और ऐसा इसलिए नहीं होगा, क्योंकि आप स्वभाव से ही इतने प्यारे हैं, बल्कि इसलिए कि आप उस प्रिय में प्यारे हैं।

मसीह में, आप कभी बिना मित्र के नहीं होते

अकेलेपन से जूझने का सबसे बुरा पहलू यह एहसास है कि इस संसार में आपका कोई मित्र नहीं है। और कुछ हद तक, हर व्यक्ति ने इसका अनुभव किया है। सम्भवत: आपको याद हो कि बचपन में छुट्टी के समय अकेले खेलना कैसा लगता था। हो सकता है कि आपने उस तोड़ देने वाले एहसास का अनुभव किया हो, जब आपके एकलौते मित्र ने ही आपकी पीठ में छुरा घोंपा हो। या सम्भवत: आप उस अत्यन्त कष्टदायी एहसास को जानते हों, जब काम की जगह पर सब लोग एक साथ घूमने-फिरने के लिए मिलते हैं, जबकि आपको बुलाया नहीं जाता। परिस्थिति चाहे जो भी हों, यह महसूस करना कि आपका कोई मित्र नहीं है, बहुत ही दु:खद होता है।

बहुत से लोगों का एक पसन्दीदा भजन जोसफ स्क्रिवेन का "यीशु कैसा दोस्त प्यारा" ("What A Friend We Have In Jesus") है। यह भजन केवल एक ऐसा गीत नहीं है, जो सुनने में अच्छा लगे और जिसमें अच्छी-अच्छी बातें कही गई हों। जबकि मसीह सचमुच हमारा उद्धारकर्ता, प्रभु और राजा है, परन्तु वह हमारा मित्र भी है। और यह सुसमाचार की सबसे प्यारी सच्चाइयों में से एक है। यूहन्ना 15:15 में, यीशु ने अपने शिष्यों को बताया कि वह अब उन्हें दास नहीं, बल्कि मित्र कहता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि वे अब उसकी सेवा में नहीं हैं या अब उसकी इच्छा का पालन करने से मुक्त हो गए हैं। नहीं, यह कथन रिश्ते के बारे में है। जो लोग यीशु से प्रेम करते हैं और जिनसे यीशु प्रेम करता है, वे उसके मित्र हैं।

और यीशु हमारे किसी भी दूसरे मित्र से बिलकुल अलग है। वह ऐसा मित्र है, जो भाई से भी अधिक करीब रहता है, और जो हमें कभी निराश नहीं करेगा। वह कभी हमारे साथ विश्वासघात नहीं करेगा, हमारे बारे में कभी बुरा नहीं बोलेगा, और न ही किसी बेहतर व्यक्ति के आने पर कभी हमें छोड़ देगा। ऐसा नहीं होगा, और जब हम उसके प्रति विश्वासहीन होते हैं, तब भी वह हमारे प्रति विश्वासयोग्य बना रहता है। वह हमारे लिए अपना हृदय खोल देता है और हमारे जीवन के सबसे अंधेरे पलों में भी एक सदा-उपस्थित चरवाहा बना रहता है।

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. मसीह के साथ एक होने का क्या अर्थ है?
2. क्या आपने पहले कभी यीशु के बारे में अपने मित्र के रूप में सोचा है? यदि नहीं, तो जब आप ऐसा सोचते हैं, तो आपके मन में क्या आता है?
3. क्या आप सचमुच विश्वास करते हैं कि परमेश्वर आपको कभी नहीं छोड़ेगा और न ही आपको त्यागेगा?

5

परमेश्वर के लोगों के साथ संगति के द्वारा अकेलेपन पर जयवन्त होना

इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं होनी चाहिए, कि हमारी आधुनिक, व्यक्तिवादी संस्कृति में, हम अक्सर दूसरों के साथ संगति के महत्व को अनदेखा और उपेक्षित कर देते हैं। मित्रों के साथ समय बिताने के बजाय, हम लिखे हुए सन्देश भेजते हैं। बास्केटबॉल खेलने के बजाय, हम यूट्यूब पर उसके मुख्य अंशों को देखते हैं। अपने सपनों की किसी मंजिल की यात्रा करने के बजाय, हम उन दूसरे लोगों की तस्वीरें देखते हैं, जो वहाँ जा चुके हैं। दुर्भाग्य से, यह समस्या केवल गैर-मसीहियों के लिए ही चिन्ता का विषय नहीं है, बल्कि विश्वासियों के लिए भी है।

कलीसिया जाने के बजाय, हम ऑनलाइन सामग्री देखते हैं। अपने पास्टरों से बाइबल के बारे में प्रश्न पूछने के बजाय, हम चैट-जी.पी.टी.(ChatGPT) का उपयोग करते हैं। और अपने भाई या बहन के साथ किसी विवाद को आमने-सामने सुलझाने के बजाय, हम उनके बारे में फेसबुक पर लिखते हैं।

कुल मिलाकर, कई मसीही न केवल मसीह के साथ एक होने की आशीष को, बल्कि उसकी देह—अर्थात् कलीसिया—के साथ भी एक होने की आशीष को अनदेखा कर चुके हैं। पौलुस 1 कुरिन्थियों 12 अध्याय में लिखता है कि आत्मा के द्वारा हम सब ने एक ही देह में बपतिस्मा पाया और हम एक दूसरे के अंग हैं। हमें दूसरे विश्वासियों की आवश्यकता है, और दूसरे विश्वासियों को हमारी आवश्यकता है। और जबकि यह सच है कि हर जगह और हर समय के सभी मसीही मसीह में एक हैं, फिर भी यह सच्चाई स्थानीय मण्डलियों में प्रकट होती है, जहाँ हम आमने-सामने एक दूसरे से प्रेम कर सकते हैं, एक दूसरे के लिए प्रार्थना कर सकते हैं, और एक दूसरे को प्रोत्साहित कर सकते हैं।

सच कहूँ तो, मैं विश्वास करता हूँ कि आपके पास अपने अकेलेपन पर जयवन्त होने का सबसे बड़ा साधन एक स्वस्थ कलीसिया का हिस्सा बनना है। नीचे, मैं तीन ऐसे तरीके बताऊँगा जिनसे स्थानीय कलीसिया आपके जीवन के अकेलेपन से लड़ने में आपकी सहायता करेगी और आपको याद दिलाएगी कि आप अकेले नहीं हैं।

एक स्वस्थ कलीसिया क्या है?

उन लाभों को गिनाने से पहले, मैं एक स्वस्थ कलीसिया ढूँढ़ने के बारे में जल्दी से कुछ कहना चाहूँगा। मैं आपको ऐसे सब प्रकार के तरीके बता सकता हूँ, जिनसे एक अच्छी कलीसिया आपकी सहायता कर सकती है, परन्तु यदि आप किसी अच्छी कलीसिया का हिस्सा नहीं हैं और आपको यह नहीं पता कि आपको क्या ढूँढ़ना है, तो फिर वे बातें आपके अधिक काम नहीं आएँगी।

सबसे पहली बात, ऐसी कलीसिया ढूँढ़ें, जो केवल बाइबल का प्रचार करती हो। इंटरनेट, टेलीविजन और स्मार्टफोन्स के इस युग में, इस संसार की बातें तो हम बहुत सुन लेते हैं। हमें उन बातों की और आवश्यकता नहीं है, जो मनुष्य हमें दे सकता है—हमें परमेश्वर की बातें सुनने की आवश्यकता है, और परमेश्वर ने हमसे पवित्रशास्त्र में बातें की हैं। और इसलिए, ऐसी कलीसिया ढूँढ़ें, जहाँ परमेश्वर के वचन को बहुत ऊँचे पर रखा जाता हो, उसे खजाना माना जाता हो, और उस कलीसिया के जीवन में हर बात का केन्द्र वही हो। ऐसी जगह ढूँढ़ें, जहाँ बाइबल पढ़ी जाती हो, उसका प्रचार किया जाता हो, उसके लिए प्रार्थना की जाती हो, और उसके भजन गाए जाते हों। बाइबल में अकेलेपन के बारे में पढ़ना बहुत शान्ति देने वाला हो सकता है, क्योंकि पवित्रशास्त्र हमें बार-बार यह भरोसा दिलाता है कि आप अकेले नहीं हैं, भले ही आपकी भावनाएँ आपको कुछ और ही क्यों न कह रही हों।

दूसरी बात, ऐसी कलीसिया ढूँढ़ें, जहाँ परमेश्वर को बहुत ऊँचा दर्जा दिया जाता हो। आज के समय में ऐसी कलीसियाएँ बहुत आम हैं, जो किसी मनुष्य को ही केन्द्र में रखती हैं। परन्तु आपको ऐसे परमेश्वर की आवश्यकता नहीं है, जो केवल आपकी आवश्यकताएँ पूरी करने, आपको आपकी इच्छित वस्तुएँ देने, और आपके सारे बड़े-से-बड़े सपने पूरे करने के लिए ही उपस्थित हो। आपको ऐसे परमेश्वर की आवश्यकता है जिसे पवित्र, धर्मी, सामर्थी, भला, और सब पर अधिकार रखने वाला माना जाता हो।

तीसरी बात, ऐसी कलीसिया ढूँढ़ें, जो अपने सदस्यों की सचमुच परवाह करती हो। कलीसिया कोई सामाजिक गोष्ठी, कोई चलचित्र रंगशाला, या कोई आत्मिक विक्रय मशीन नहीं है। यह इसलिए नहीं है कि हमें वह सब दे, जो हम चाहते हैं। कलीसिया उद्धार पाए हुए पापियों का एक समूह है, जिन्होंने परमेश्वर के वचन का प्रचार सुनने, बपतिस्मा और प्रभु-भोज लेने, और एक दूसरे की आत्माओं की प्रेमपूर्वक देखभाल करने के लिए इकट्ठा होने का संकल्प लिया है। ऐसी कलीसियाओं से सावधान रहें,

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

जहाँ आप विश्वास करने से पहले ही समूह का हिस्सा बन सकते हैं, या जहाँ आप बिना किसी को अपनी पहचान बताए भीतर-बाहर आ-जा सकते हैं।

बाहर की ओर, भीतर की ओर नहीं

अकेलापन किसी व्यक्ति को अपने भीतर सिमटने पर विवश करने का एक मजेदार तरीका अपनाता है। भले ही अकेला व्यक्ति अक्सर यह महसूस करे, कि उन्हें दूसरों की आवश्यकता है, फिर भी वे अपने आप में सिमटे रहते हैं और धीरे-धीरे और भी अधिक अकेले होते चले जाते हैं। और जल्दी ही, उनका अकेलापन अपने आप ही बना रहता है। वे पूरी तरह से इस बात पर ध्यान केन्द्रित करते हैं कि वे अकेले हैं। और इस सच्चाई पर वे जितना अधिक ध्यान देते हैं, उतना ही वे दूसरों से दूर होते जाते हैं। यदि आप यह पूछ रहे हैं कि अकेला होने पर क्या किया जाए, तो अक्सर सबसे पहले इसी बात पर ध्यान देना चाहिए कि: क्या आप अपनी सोच से भी कहीं अधिक दूसरों से अलग हो रहे हैं?

स्थानीय कलीसिया की सुन्दरता यह है कि एक मजेदार तरीके से यह हमें बाहर की ओर देखने के लिए प्रेरित करती है। दूसरे विश्वासियों के साथ एक वाचा में होने का अर्थ है कि आप उनसे प्रेम करने, उनकी सेवा करने, उन्हें प्रोत्साहित करने, उन्हें सुधारने और उनके साथ मिलकर सुसमाचार को आगे बढ़ाने हेतु काम करने के लिए समर्पित हैं। असल में, कलीसिया का एक अच्छा सदस्य बनना और दूसरों के साथ किसी उद्देश्यपूर्ण रिश्ते में न होना, यह असम्भव है।

और इसलिए, यदि आप अकेलेपन से जूझ रहे हैं, तो अपनी स्थानीय कलीसिया का सहारा लें! जहाँ भी हो सके, सेवा करें। जहाँ भी हो सके, सहायता करें। जबकि शायद आपको लगे कि आप एक बोझ हैं, परन्तु मैं आपको भरोसा दिला सकता हूँ कि आप ऐसे बिलकुल भी नहीं होंगे! आपके पास्टर आपके समर्पण को पसन्द करेंगे, और यदि आपकी कलीसिया के साथी सदस्य सचमुच विश्वासी हैं, तो वे आपके साथ मिलकर यीशु का अनुसरण करना पसन्द करेंगे। और आप जितना अधिक दान देंगे, उतना ही अधिक आपको मिलेगा। और मेरा अर्थ यहाँ सुख-समृद्धि के सुसमाचार की समझ में तो बिलकुल भी नहीं है, बल्कि यह बाइबल-आधारित समझ में है। जब आप अपने कलीसियाई परिवार से प्रेम करेंगे और उसकी सेवा करेंगे, तो परमेश्वर अपने अनुग्रह से आपको जो करीबी रिश्ते और गहरी मित्रता प्रदान करेगा, उन्हें देखकर आप हैरान रह जाएँगे। समय के साथ, प्रभु इस संगति का उपयोग आपको बार-बार यह याद दिलाने के लिए करेगा कि आप अकेले नहीं हैं, और पवित्रशास्त्र स्वयं यह दिखाता है कि संगति, प्रार्थना, आराधना और परमेश्वर के लोगों के साथ मिलकर जीवन बिताने के द्वारा अकेलेपन का सामना कैसे किया जाए।

लोग, न कि कार्यक्रम

यह संसार हमें तरह-तरह के कार्यक्रम देने में बहुत माहिर है। आप किसी भी बात के लिए कोई कक्षा, कोई कार्यक्रम या कोई प्रक्रिया आसानी से ढूँढ़ सकते हैं। जबकि इनमें से कई बातें मजेदार और रोमांचक हो सकती हैं—जैसे वरिष्ठ नागरिकों के लिए एरोबिक्स की कक्षा, जवान पेशेवरों के लिए खाना पकाने की कक्षा, या पिताओं के लिए सप्ताह के बीच में होने वाली गोल्फ लीग—परन्तु इनमें से कोई भी बात मसीही होने के नाते एक संगति ढूँढ़ने के लिए परमेश्वर का अन्तिम उत्तर नहीं है।

प्रभु ने इस उद्देश्य के लिए स्थानीय कलीसिया को चुना है, और कलीसिया में, हमें न केवल भाग लेने के लिए कार्यक्रम मिलते हैं, बल्कि प्रेम करने के लिए लोग भी मिलते हैं। जबकि समान रुचियों पर आधारित रिश्ते बहुत अच्छे हो सकते हैं, परन्तु वे उन रिश्तों की बराबरी बिलकुल नहीं कर सकते, जो एक साझा उद्धारकर्ता पर आधारित होते हैं। जब मैं पश्चिमी वर्जीनिया में अपना घर छोड़कर ओहियो में कॉलेज की पढ़ाई करने और गोल्फ खेलने गया, तो मैं तुरन्त ही एक दर्जन ऐसे लड़कों से घिर गया, जो इस खेल के प्रति जुनूनी थे। और एक ऐसे व्यक्ति के तौर पर जो एक छोटे से मसीही विद्यालय में पला-बढ़ा था, जहाँ हमारी कोई गोल्फ टीम नहीं थी, यह अद्भुत था! अन्त में मुझे कुछ लड़कों का एक ऐसा समूह मिल गया, जिन्हें मैदान पर रहना मेरे जितना ही पसन्द था, जिन्हें बोगिस बनाना (अर्थात् किसी होल को पूरा करने में 'पार' से एक स्ट्रोक अधिक लेना) मेरे जितना ही नापसन्द था, और जो टाइगर वुड्स के बारे में जानकारी रखने के मामले में मेरे बराबर थे।

फिर भी, उन लोगों के साथ मेरी कितनी भी बातें क्यों न मिलती-जुलती हों, जब तक वे मसीह को नहीं जानते, तब तक हमारा रिश्ता एक हद से आगे नहीं बढ़ सकता था। और जबकि मैं आज भी उनमें से कई लड़कों के करीब हूँ, परन्तु जिस मित्रता को मैं सबसे अधिक अनमोल मानता हूँ, वह उन दूसरे मसीहियों के साथ है, जिन्हें भले ही गोल्फ का जुनून मेरे जितना न हो, परन्तु हमारा उद्धारकर्ता एक ही है।

इस सोच के जाल में न फँसें कि आप अपनी कलीसिया में कभी गहरी मित्रता इसलिए नहीं कर सकते, क्योंकि वहाँ के लोगों की सांसारिक रुचियाँ आपसे अलग हैं। यदि वे मसीह से प्रेम करते हैं और उसके वचन को अनमोल मानते हैं, तो आपके पास एक ऐसी मित्रता के लिए आवश्यक सब कुछ है, जो जीवन भर चलेगी।

गीत गाना, न कि चुप रहना

जब मैं उन कई लाभों के बारे में सोच रहा था, जो कलीसिया अकेलेपन से जूझ रहे लोगों को देती है, तो मेरे मन में कई विचार आए। परन्तु जब मैं अपने एक करीबी भाई और कलीसिया के साथी सदस्य

आप अकेले नहीं हैं – मसीह और उसके लोगों में संगति ढूँढ़ना

से उन तरीकों के बारे में बात कर रहा था, जिनमें उसे स्थानीय कलीसिया बड़ा प्रोत्साहन देने वाली लगती है, तो उसने एक ऐसी बात कही जिसके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था, परन्तु वह उत्तर बहुत ही बढ़िया था।

उसने मुझे बताया कि उसके लिए सबसे बड़ी प्रोत्साहन देने वाली बातों में से एक यह है कि वह प्रभु के दिन में दूसरे भाई-बहनों को परमेश्वर की स्तुति में गीत गाते हुए सुनता है। यदि अकेलेपन का अर्थ अक्सर चुप्पी और एकान्त भरा जीवन होता है, तो दूसरे विश्वासियों से घिरे होकर अपने उद्धारकर्ता की स्तुति में गीत गाने से बेहतर औषधि और क्या हो सकती है? यही तो गीतों के माध्यम से प्रभु के अटल प्रेम, उसके अद्भुत अनुग्रह और उसकी शानदार सामर्थ्य की घोषणा करना है। यही तो हमें छुटकारा देने वाले यीशु के उस लहू में आनन्द मनाना है, तथा हर सुबह हमारे लिए नयी होकर आने वाली परमेश्वर की विश्वासयोग्यता और दया में हर्षित होना है।

यदि आप अकेलेपन से जूझ रहे हैं और अक्सर स्वयं को अपने ही विचारों में अकेला और अलग-थलग पाते हैं, तो प्रभु के लिए गाएँ! अकेले गाएँ, गाड़ी में गाएँ, और सबसे बढ़कर, अपनी कलीसिया में दूसरे लोगों के साथ मिलकर गाएँ। और वैसे भी, यही तो हमारी मंजिल है। एक दिन, परमेश्वर के सिहासन के सामने हम हर कुल, भाषा और जाति के लोगों से घिरे होंगे, और हम सदा-सर्वदा के लिए उसकी स्तुति में गीत गाते रहेंगे। तो क्यों न अभी से इस गीत में शामिल हो जाएँ?

चिन्तन के लिए प्रश्न:

1. आप एक स्थानीय कलीसिया में किस बात को सबसे अधिक महत्व देते हैं? और ऐसा क्यों है?
2. आप अभी अपनी कलीसिया में दूसरे विश्वासियों के साथ व्यावहारिक रूप से रिश्ते कैसे बना सकते हैं?
3. दूसरे मसीहियों के साथ मित्रता, विश्वासी के तौर पर हमारे जीवन का इतना महत्वपूर्ण हिस्सा क्यों है?

निष्कर्ष: अकेलापन दूर हुआ

जबकि मसीह के साथ आपकी एकता और दूसरे मसीहियों के साथ आपकी संगति, अकेलेपन पर जयवन्त होने में आपकी बहुत अधिक सहायता करेंगे, फिर भी इस जीवन में अकेलेपन की यह भावना कभी पूरी तरह से समाप्त नहीं होगी। आप देखिए कि हमें अपने सृष्टिकर्ता को जानने और उससे प्रेम करने के लिए, और एक परिपूर्ण सृष्टि में उसके साथ पूर्ण सहभागिता में रहने के लिए बनाया गया था। परन्तु अभी हमारी वास्तविकता वैसी नहीं है। जबकि मसीह में उस राज्य का उदय हो चुका है, फिर भी वह अभी पूरी तरह से साकार नहीं हुआ है।

मैं सच में प्रार्थना करता हूँ कि आप परमेश्वर के अनुग्रह से अपने अकेलेपन पर जयवन्त होंगे। परन्तु जब आप इससे जूझ रहे होंगे, तो सम्भवत: आपको यह एहसास होगा कि इस दु:ख के पीछे, कोई आशीष भी छिपी हो सकती है। भले ही आप किसी रिश्ते में अकेला महसूस कर रहे हों, या ऐसे दौर से होकर गुजर रहे हों, जब मित्र आपसे दूर हों, तब भी आप परमेश्वर के इस वादे पर भरोसा रख सकते हैं कि आप अकेले नहीं हैं, और वह टूटे हुए हृदयों के करीब है।

पवित्रशास्त्र में अकेले होने के बारे में कई वचन मिलते हैं, और ये हमें हमारी कमजोरी के लिए लज्जित करने के लिए नहीं, बल्कि यह याद दिलाने के लिए हैं कि अकेलापन हमेशा नहीं रहेगा। ये अंश हमें प्रभु पर आशा रखने के लिए यह जानते हुए प्रोत्साहित करते हैं, कि अकेलेपन का हर पल हमें बाद में एक परिपूर्ण सहभागिता पाने के लिए तैयार कर रहा है।

> फिर मैं ने नये आकाश और नयी पृथ्वी को देखा, क्योंकि पहला आकाश और पहली पृथ्वी जाती रही थी, और समुद्र भी न रहा। फिर मैं ने पवित्र नगर नये यरूशलेम को स्वर्ग से परमेश्वर के पास से उतरते देखा। वह उस दुल्हन के समान थी जो अपने पति के लिये

सिगार किए हो। फिर मैं ने सिहासन में से किसी को ऊँचे शब्द से यह कहते हुए सुना, "देख, परमेश्‍वर का डेरा मनुष्यों के बीच में है। वह उनके साथ डेरा करेगा, और वे उसके लोग होंगे, और परमेश्‍वर आप उनके साथ रहेगा और उनका परमेश्‍वर होगा।"

प्रका. 21:1-3

THE MENTORING PROJECT

सैम रोमाइन जॉनस्टाउन, आहियो में रिडेम्पशन चर्च के मुख्य पास्टर हैं, जहाँ वे अपनी पत्नी और दो बच्चों के साथ रहते हैं।