बाईबल आधारित परामर्श
ईश्वरीय सलाह और परामर्श देना

क्योंकि यहोवा बुद्धि देता है,

और उसके मुंह से ज्ञान और समझ निकलते है।

नीतिवचन 2:6

रेव. डॉ. जेरी श्मोयर

Jerry@ChristianTrainingOrganization.org

ChristianTrainingOrganization.org

© 2022

लेखक की जीवनी

रेव डॉ. जेरी श्मॉयर डलास थियोलॉजिकल सेमिनरी से स्नातक हैं, जहां उन्होंने 1975 में मास्टर डिग्री और 2006 में डॉक्टर की डिग्री प्राप्त की। उन्होंने 1981 से डोयलेस्टाउन, पीए में मेन स्ट्रीट बैपटिस्ट चर्च के पादरी के रूप में काम किया है। उनकी शादी नैन्सी से हुई है। जो 34 साल से एक नर्स है । उनके 6 बच्चे और 13 पोते-पोतियां हैं। एक चर्च में पादरी के अलावा, वह विवाह, परिवार और युवा सम्मेलनों का नेतृत्व करता है, परामर्श में बहुत सक्रिय है और युवा पादरियों को सलाह देता है। वे 2006 से भारत में पादरियों की सेवकाई में शामिल हैं। उनसे jerry@schmoyer.net पर संपर्क किया जा सकता है।

बाईबल आधारित परामर्श

विषय-सूची -3

परिचय -7

I. बाईबल आधारित परामर्श की मूल बातें – परामर्शदाता-9

क. बाईबल आधारित परामर्श क्या है -9

ख . बाइबल आधारित परामर्श क्यों महत्वपूर्ण है-9

ग. बाईबल आधारित परामर्श की आवश्यकता किसे है-10

घ . बाईबल आधारित परामर्श कौन देता है -10

ङ. बाईबल आधारित परामर्श कैसे दें -11

II. बाईबल आधारित परामर्श के सामान्य सिद्धांत – परामर्शदाता-12

क. अनुचित मार्गदर्शन का खतरा -12

ख. परामर्श परमेश्वर के वचन से आता है-12

ग. सलाह पवित्र आत्मा से आती है -12

घ . ईश्वरीय सलाह कैसे दें -13

1. सुनना सीखें -13
2. प्रोत्साहन दें -16
3. समस्या के पीछे की समस्या की तलाश करें-16
4. सच बताएं-17
5. उन्हें जवाबदेह ठहराएं -18
6. आवश्यक होने पर किसी दुसरे के पास भेजें-19
7. बच्चों को सलाह देना -19
8. किशोरों को सलाह देना -20
9. आगे की कारवाई करना -21

ङ. मसीही परामर्श सत्र की संरचना-21

च. गलतियों से बचना -22

छ. सलाहकारों के लिए खतरे-22

ज. आध्यात्मिक स्वास्थ्य का लक्ष्य-24

झ. जब परामर्श से भी मदद होती हो -24

निष्कर्ष -25

III. बाईबल आधारित परामर्श में विशिष्ट मुद्दे – परामर्शदाता-26

क. लोगों को समझना -26

1. चरित्र -26
2. बहिर्मुखी(मिलनसार) - अंतर्मुखी(आपने आप में खोया रहने वाला)-27
3. स्वभाव -27
4. जन्म क्रम संख्या-29

ख. व्यक्तिगत समस्याओं को समझना (स्वयं के साथ तालमेल बिठाना) -31

1. भावनाएं -32
2. डर, चिंता -33
3. असुरक्षा -36
4. हीनता -37
5. खराब आत्म-छवि-38
6. पूर्णतावाद -39
7. अपराधबोध, लज्जा-41
8. गौरव -43
9. ईर्ष्या, रंज्श-44
10. अवसाद -45
11. निराशा -47
12. आत्महत्या -48
13. आपने आप को काटना, आपनी पहचान को बिगाड़ना-49
14. चिंता -50
15. तनाव -51
16. क्रोध, कड़वाहट-55
17. न्याय करना, मूल्यांकन करना, गंभीर मनोवृत्ति-58
18. क्षमा ना करना -59
19. पुरुषों के मुद्दे -60
20. सभी प्रकार की व्यसन/लत-62
21. यौन व्यसन - अनैतिकता और अश्लीलता-64
22. यौन आत्म-उत्तेजना (हस्तमैथुन) -68

23. व्यभिचार, खुनी रिश्तों में व्यभिचार(हरामकारी) -69

व्यभिचारी /परस्त्रीगामी -69

व्यभिचार करने वाले का साथी -70

24. मादक द्रव्यों का सेवन और व्यसन, शराब, नशे-71

25. समलैंगिकता (समलैंगिक, समलैंगिक, उभयलिंगी, ट्रांसजेंडर)-72

26. अति अधिक भोजन खाना , लोलुपता -74

27. खाने के तौर तरीके -75

28. चोरी करना -76

29. झूठ बोलना, धोखा-77

30. कार्य करने की लत , अत अधिक कार्य करना-78

31. प्राथमिकताएं -81

32. विखंडित व्यक्तित्व-83

ग. संबंधपरक समस्याओं को समझना (दूसरों के साथ मिलना)-85

1. विवाह पूर्व परामर्श -85

2. विवाह समस्याएँ -87

विवाह के लिए परमेश्वर का मूल नक्शा -88

पति को एक प्यार करने वाला अगुआ बनना है-89

पत्नी को एक विनम्र सेवक बनना है -96

विवाह की समस्याओं को समझना -100

प्रेम का संचार करना (प्रेम की भाषाएँ) -103

3. विवाह में यौन समस्याएं -108

4. पालन-पोषण की समस्याएं -110

बच्चों को प्यार करने की जरूरत है -110

माता-पिता की अवज्ञा करने वाले बच्चे -116

भाई-बहन जो साथ नहीं मिलते -120

निष्क्रिय परिवार -122

बच्चों और किशोरों के लिए परमेश्वर के निर्देश-125

किशोरों को समझना -126

5. टूटे रिश्ते -129

6. यौन शोषण, बलात्कार-130

7. दुर्व्यवहार -132

जिसके साथ दुर्व्यवहार कीया जाता है- उसके साथी के द्वारा -132

उसके अभिभावक के द्वारा -133

जो दुर्व्यवहार करता है-133

घ. परिस्थितिजन्य समस्याओं को समझना (अपनी स्थिति के साथ तालमेल बिठाना)-134

1. परीक्षण और पीड़ा -134
2. दु:ख, गम, हानि-136
3. वित्तीय समस्याएं -137
4. बुढ़ापा, बढती आयु -139
5. बीमारी, बीमारी की अवस्था-141
6. कोई जो मर रहा है-146

सूचकांक -150

<u>बाईबल आधारित परामर्श</u>

ईश्वरीय सलाह और परामर्श कैसे दें

<u>परिचय</u>

एक सूटकेस में अपनी संपत्ति के साथ यात्रा करने वाले व्यक्ति की तस्वीर लें। यात्रा कठिन है और उसके सूटकेस में सब कुछ गढ़बढ़ हो जाता है। उस व्यक्ति को रुकने, अपना सूटकेस खोलने और एक-एक करके सब कुछ बाहर निकालने की जरूरत होती है ताकि वे इसे फिर बेहतर ढंग से व्यवस्थित कर सकें। फिर समान को एक -एक करके वह इसे पहले से बेहतर क्रम में वापस सूटकेस में रख दे। परामर्श यही

काम करता है। यह एक व्यक्ति को उसके जीवन के मिश्रित, अव्यवस्थित भागों को देखने में मदद करता है ताकि वे उनको बेहतर समझ सकें। तब ही वे जीवन में आगे बढ़ने पर इन चीजों को बुद्धिमानी से संभाल सकते हैं। केवल सूटकेस का मालिक ही इसे दोबारा पैक कर सकता है, लेकिन परामर्शदाता उसे सब कुछ हल करने में सिर्फ मदद कर सकता है, यह तय कर सकता है कि कहाँ क्या रखा जाए और क्या छोड़ा जाए और जो रखा गया है उसे कैसे व्यवस्थित और उपयोग किया जाए।

बाइबल पर आधारित मार्गदर्शन देना चरवाही का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। एक पास्टर जो यह करता है यह उसका एक महत्वपूर्ण भाग है (1 पतरस 5:1-4; इफिसियों 4:11-12)। बाइबल का प्रचार और शिक्षा इसमें मदद कर सकती है (इफिसियों 4:11-12), लेकिन यह मुख्य रूप से एक के साथ एक होने पर किया जाता है। यह मदद और सलाह देने के उद्देश्य से की गई नियुक्ति के दौरान किया जा सकता है, या अनौपचारिक बातचीत के दौरान अनौपचारिक रूप से हो सकता है।

कोई भी जो दूसरों की चरवाही करता है, और जिसमें लगभग सभी विश्वासी शामिल होते हैं, वह एक परामर्शदाता है। पादरियों के रूप में, हमें उन लोगों की चरवाही करना है जिनको परमेश्वर हमें देता है जैसे यीशु हमारी चरवाही करता है। यीशु के नामों में से एक "परामर्शदाता" है (यशायाह 9:6)। यीशु ने सार्वजनिक प्रचार करने की तुलना में अधिक व्यक्तिगत परामर्श किया (नीकुदेमुस को, कुएं पर मिली महिला को , आपने शिष्य को , अंधे पैदा हुए पुरुष को , आदि)।

पास्टर लोगों को ईश्वरीय निर्देश देने के योग्य हैं क्योंकि हम परमेश्वर के वचन का अध्ययन करते और उसे लागू करते हैं। 2 तीमुथियुस 3:16-17 कहता है, "सारा पवित्रशास्त्र परमेश्वर की देन है, और सिखाने, और डांटने, सुधारने, और धर्म की शिक्षा देने में उपयोगी है, कि परमेश्वर का जन सब भले कामों के लिये सुसज्जित हो।" बाइबल हमारी सच्चाई का स्रोत है ("सिखाना")। यह त्रुटि की ओर इशारा करता है ("डांटना ") और हमें बताता है कि इसके बजाय क्या करना है ("सुधार करना")। यह हमें भविष्य में समस्याओं और मुद्दों को रोकने में मदद करता है ("धार्मिकता में प्रशिक्षण")।

पादरियों को अपनी भेड़ों को खाना खिलाना है ताकि वे स्वस्थ रहें। इसमें आध्यात्मिक रूप से बीमार भेड़ों को चंगा करने और स्वस्थ और उत्पादक बनने में मदद करना भी शामिल है। सभी चरवाहों का

काम है - वो चाहे भेड़ों का या लोगों का हो । हमें अपने लोगों को लैस करने का आदेश दिया गया है। इफिसियों 4:12 में "सज्जित" शब्द का अनुवाद ग्रीक में "कटार्तिज़ो" से किया गया है, जिसका अर्थ है "कुछ उपयुक्त या उपयोगी बनाना।" यह कुछ ऐसा काम करने को संदर्भित करता है जो करने के लिए इसे डिज़ाइन किया गया था, मतलब इसे फिर से प्रभावी बनाने के लिए। यह शब्द मछली पकड़ने के जाल को सुधारने के लिए भी प्रयोग किया जाता है (मत्ती 4:21; मरकुस 1:19)। यह हमें स्मरण दिलाता है कि हम फटे हुए जीवन के साथ निपटते हैं, जो आत्मिक या भावनात्मक रूप से कार्य नहीं कर रहे हैं जैसा कि उन्हें करना चाहिए (गलातियों 6:1)। चरवाहों के रूप में हमारा काम परमेश्वर के चंगाई वाले प्रेम और सच्चाई के द्वारा उनके जीवन को सुधारने में उनकी मदद करना है। इस पुस्तक का उद्देश्य है आपको दूसरों के जीवन में ऐसा करने में अधिक प्रभावी होने में मदद करना।

I. बाईबल आधारित परामर्श की मूल बातें - परामर्शदाता

क. बाईबल आधारित परामर्श क्या है

परामर्श की परिभाषा -बाईबल आधारित परामर्श लोगों को उनके जीवन में बाईबल के सिद्धांतों को लागू करने में मदद कर रहा है। यह परामर्श के सिद्धांतों को परमेश्वर के वचन की सच्चाई के साथ जोड़ती है ताकि लोगों को जीवन में आने वाली चुनौतियों से निपटने में मदद मिल सके। यह उन्हें उन व्यवहारों की पहचान करने में मदद करता है जो परमेश्वर की शिक्षाओं के साथ असंगत हैं ताकि वे सीख सकें कि उन मुद्दों पर परमेश्वर की सच्चाई को कैसे लागू किया जाए।

ख . बाइबल आधारित परामर्श क्यों महत्वपूर्ण है

लोगों को परामर्श की आवश्यकता क्यों होती है- कभी-कभी लोगों को परामर्श की आवश्यकता इस लिये होती है क्योंकि वे नई परिस्थितियों या निर्णयों का सामना कर रहे होते हैं और उन्हें बुद्धिमानी से चुनाव करने में सहायता की आवश्यकता होती है। यदि कुछ क्षेत्रों में अनुभव, प्रशिक्षण या परिपक्वता की कमी है तो वे मदद मांग सकते हैं। शायद वो जीवन में गलत रास्ता ले चुके होते है और उन्हें इस लिये सलाह चाहिए कि अब उसमें सुधार कैसे करें। इसके आलावा कभी कभी लोग पापपूर्ण इच्छाओं के आधार पर चुनाव कर लेते हैं और फिर नकारात्मक परिणाम सामने आते हैं। उन्हें उस सही रास्ते पर लौटने में मदद करने के लिए एक बुद्धिमान मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है, जो परमेश्वर ने उनके लिए दिया होता है। पाप बहुत शातिर और धोखा हो सकता है। जो लोग सलाह देते हैं उन्हें परिपक्व विश्वासी होना चाहिए जो दूसरों को उनके विश्वास में आगे बढ़ने और पाप के क्षेत्रों पर विजय प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। बाईबल-आधारित सलाह लोगों को यह सिखा सकती है कि इसे कैसे पूरा किया जाए (यिर्मयाह 23:22; 2 तीमुथियुस 4:2-4)।

बाईबल आधारित परामर्श बनाम बाईबल रहित परामर्श - जिनके पास बाईबल- आधारित विश्व दृष्टिकोण नहीं है, वे मनुष्य को मूल रूप से अच्छे के रूप में देखते हैं और जीवन में आनंद और तृप्ति पाने के लिए केवल परिस्थितियों को बदलने की जरूरत महसूस करते है। उनका मानना है कि मनुष्य के पास वह सब कुछ है जिसकी उसे आवश्यकता है और मनुष्य को ईश्वर, क्षमा, उद्धार या अनन्त जीवन की कोई आवश्यकता नहीं है। चूँकि वे मानते हैं कि कोई पाप है ही नहीं, वे परमेश्वर की कोई आवश्यकता महसूस नहीं करते हैं, और यदि कोई परमेश्वर है ही नहीं , तो बाईबल उनके लिये मार्गदर्शक-पुस्तक नहीं है। उनके लिए यह केवल इतिहास और मतों की एक पुरानी किताब है। मैंने एक मसीही व्यक्ति के बारे में सुना, जिसे अपनी पत्नी के साथ रहने में समस्या हो रही थी। उसका कहना है कि वह हर समय उसकी आलोचना करती है। परामर्शदाता की सलाह थी कि वह अपनी पत्नी को छोड़कर कोई दूसरी महिला ढूंढे। वह सांसारिक सलाह परमेश्वर के वचन पर आधारित नहीं है, क्योंकि बाईबल कहती है कि हमें क्षमा करना चाहिए और विवाह की समस्याओं को दूर करने के लिए सहायता प्राप्त करनी चाहिए।

बाईबल आधारित परामर्श परमेश्वर के वचन की सच्चाई और मनुष्य और उसकी समस्याओं के बाईबल आधारित दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। सही दिशा और सलाह देने का यही एकमात्र तरीका है। भजन 119 कहता है: “9 जवान अपना मार्ग कैसे पवित्र रख सकता है? तेरे वचन के अनुसार जीने से। ... 24

तेरी विधियां मेरी प्रसन्नता हैं; वे मेरे सलाहकार हैं। ... 98-100 तेरी आज्ञाएँ मुझे मेरे शत्रुओं से अधिक बुद्धिमान बनाती हैं, क्योंकि वे सदा मेरे साथ हैं। मेरे पास अपने सभी शिक्षकों की तुलना में अधिक अंतर्दृष्टि है, क्योंकि मैं तेरी विधियों पर ध्यान देता हूं। मैं पुरनियों से अधिक समझ रखता हूं, क्योंकि मैं तेरे उपदेशों को मानता हूं।" हम जानते हैं कि "इस संसार की बुद्धि परमेश्वर की दृष्टि में मूर्खता है" (1 कुरिन्थियों 3:19-20; 1:17-30; 2:4-7, 13)।

ग. बाईबल आधारित परामर्श की आवश्यकता किसे है

हर किसी को समस्या होती है और वह ईश्वरीय सलाह और परामर्श का उपयोग कर सकता है, लेकिन अक्सर लोग अपनी आवश्यकता को मानते नही हैं। वे अपने पाप या असफलताओं का सामना नहीं करना चाहते हैं। यह तब शुरू हुआ जब आदम और हव्वा ने अपने पाप के लिए दोष मढ़ दिया (उत्पत्ति 3:8-13)। तब से सभी लोगों ने समस्याओं और कठिनाइयों का सामना करते है (अय्यूब 14:1)।

हम एक पापी स्वभाव के साथ पैदा हुए हैं और एक पापी दुनिया में पले-बढ़े हैं। शैतान और उसके राक्षस बहुत धोखेबाज हैं। हमारे पास अक्सर ईश्वरीय जीवन के उदाहरणों की कमी होती है और इसके बजाय, हम अधर्मी तरीकों और विचारों के तौर तरीकों से प्रभावित होते हैं। कोई भी संघर्षरत, अनिश्चित, भ्रमित या जिसका जीवन भटक गया हो, उसे अधिक परिपक्व व्यक्ति की मदद लेनी चाहिए।

दूसरों से अच्छी सहायता और निर्देशन अक्सर बहुत फायदेमंद हो सकते है, तब भी जब हम सच्चाई से भटके ना हों । हर किसी को, कभी ना कभी, दूसरों से ईश्वरीय दिशा और सहायता की आवश्यकता होती है (नीतिवचन 1:5; 10:17; 11:14; 13:18; 15:31-32; 19:20)। सलाह लेना एक बुद्धिमानी और अच्छी बात है।

घ . बाईबल आधारित परामर्श कौन देता है

परमेश्वर सभी **मसीहीयों** से अपेक्षा करता है कि वे एक दूसरे को सलाह और मार्गदर्शन देने में मदद करें, और आवश्यकतानुसार एक दूसरे को सलाह दें (गलातियों 6:1; 1 कुरिन्थियों 6:5)। प्रत्येक विश्वासी के पास परमेश्वर का पवित्र आत्मा है जो बुद्धि देता है, इसलिए प्रत्येक विश्वासी ईश्वरीय सलाह देने में सक्षम है (रोमियों 15:14)। यदि परमेश्वर का कोई बच्चा परमेश्वर के किसी अन्य बच्चे को ऐसा कुछ करता, कहता या सोचता हुआ जानता है, जो बाइबल में परमेश्वर की प्रकट इच्छा के अनुरूप नहीं है, तो वे प्यार से और धीरे से उस व्यक्ति को उनके तरीकों की त्रुटि को देखने और उन्हें सही दिशा में निर्देशित करके मदद करने के लिए जिमेदार हैं। (गलातियों 6:1; 1 थिस्सलुनीकियों 5:14; इब्रानियों 12:12,15; याकूब 5:19-20)। यहां तक कि जब किसी के जीवन में पाप नहीं भी है, तो भी हमें एक दूसरे को प्रोत्साहित करने और मदद करने के लिए कहा जाता है (इब्रानियों 3:12-14; 10:24; तीतुस 2:3-5)। मेरी पत्नी युवा महिलाओं को मददगार सलाह देने और उन्हें पत्नियों और माताओं के रूप में प्रोत्साहित करने में बहुत अच्छी है। वह मुझे भी ईश्वरीय सलाह और प्रोत्साहन भी देती है।

पास्टरों और कलीसिया के अगुवों को भेड़ों को शिक्षा देनी होती है (यूहन्ना 21:17; 1 पतरस 5:2; प्रेरितों के काम 20:28) जिसमें सिखाई गई बातों को लागू करना शामिल भी है। परामर्श का मतलब है परमेश्वर के सत्य को लेना और उसे जीवन की विभिन्न स्थितियों में लागू करना। इस प्रकार एक चरवाहा प्रत्येक भेड़ को चराता है और उसकी देखभाल करता है। पादरी महान सलाहकार होते हैं क्योंकि वे लोगों की मित्रों की तरह परवाह करते हैं, उन्हें लोगों से भरोसा और सम्मान मिलता है, और वे लोगों और उनकी स्थितियों को भली भांति जानते हैं। इसके साथ साथ वे सप्ताह में एक या उससे अधिक बार बाइबल का अध्ययन, शिक्षण और प्रयोग करते हैं। सलाह मशव्वरा यही है। यह बाईबल को एक एक जन को पढ़ाना

और उसको लागू करना है। पादरी उपलब्ध हैं, लोग उन्हें जानते हैं और उन पर भरोसा करते हैं, और उनकी सलाह मुफ्त है ताकि कोई भी उनके पास आ सके।

एक अच्छा परामर्शदाता बनने के लिए, व्यक्ति के पास कुछ **विशेषताएं** होनी चाहिए। उन्हें एक अच्छे श्रोता होना चाहिए जो जरूरतमंद व्यक्ति के लिए रुचि और चिंता दिखाते हो । उन्हें परमेश्वर के प्रेम और करुणा से भरे हृदय की आवश्यकता है (भजन संहिता 78:36-39; विलापगीत 3:22-23; मत्ती 9:36; लूका 15:20; इब्रानियों 5:1-2; मीका 7:18-19)। वे निर्णयात्मक या आलोचनात्मक नहीं हो सकते। उन्हें स्वयं आध्यात्मिक रूप से परिपक्व होना चाहिए। बेशक, उन्हें भरोसेमंद होना चाहिए ना कि गपि और चुगलखोर।

ङ. बाईबल आधारित परामर्श कैसे दें

एक चरवाहे का सबसे महत्वपूर्ण कर्तव्यों में से एक है भेड़ों का मार्गदर्शन करना। एक जब एक पास्टर प्रचार करता और सिखाता है वह अपनी भेड़ों का एक समूह के रूप में मार्गदर्शन करता है । कभी-कभी भेड़ों को चरवाहे से अतिरिक्त मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है, या उन्हें आपना गलत व्यवहार बदलने की आवश्यकता होती है। जब एक पास्टर अपनी भेड़ों को सलाह देता है तो वह यही कर रहा होता है। शिक्षण सत्य का संचारक है; परामर्श विशिष्ट परिस्थितियों में सत्य को लागू करता है। शिक्षण त्रुटि को रोकता है, परामर्श त्रुटि को सुधारता है। प्रत्येक व्यक्ति को समय-समय पर सलाह की आवश्यकता होती है, और वह एक पास्टर ही है जिसे वे जानते हैं और जिससे सही मार्गदर्शन पाने के लिए उस पर भरोसा करते हैं (इफिसियों 4:11-12; 1 पतरस 5:1-4)। यीशु अपने चरवाहों के माध्यम से सलाह देता है, क्योंकि वह अद्भुत युक्ति करने वाला कहलाता है (यशायाह 9:6)। परमेश्वर का वचन सत्य की शिक्षा देगा, त्रुटि को इंगित करेगा, गलत विश्वासों और व्यवहारों को सुधारेगा और भक्ति में प्रशिक्षित करेगा (2 तीमुथियुस 3:16)। जरूरत पड़ने पर मार्गदर्शन और सलाह देने के लिए पास्टर परमेश्वर के वचन का उपयोग करता है।

हम सभी गलती करते हैं और सच्चाई से भटकने के लिए प्रवृत्त होते हैं (याकूब 1:14-15; 1 यूहन्ना 2:15-17) और इसलिए हमें बुद्धिमानी की सलाह और परामर्श देने के लिए किसी की आवश्यकता होती है (नीतिवचन 1:5; 11:14; 13: 18; 15:31-32; 19:20)। परमेश्वर पादरियों और सलाह देने वाले अन्य लोगों को बुद्धि देगा (याकूब 3:17; इफिसियों 6:11-17)। हम जो निर्देश देते हैं वह बाईबल पर आधारित होना चाहिए (नीतिवचन 19:21; 3:5-6)। परमेश्वर का आत्मा हमें इस ज्ञान को दूसरों की जरूरतों को पूरा करने के लिए लागू करने में मदद करेगा (इफिसियों 1:17; यशायाह 11:2; 1 कुरिन्थियों 12:8)। संसार के ज्ञान पर भरोसा मत करो, जो दूसरे लोगों का कहना हो सकता है या फिर किसी सबसे आसान और सबसे लोकप्रिय समाधान पर। आप जो कुछ भी कहते हैं वह बाईबल द्वारा समर्थित होना चाहिए और आपके भीतर परमेश्वर की आत्मा की अगुवाई में होना चाहिए।

दूसरों को परामर्श देते समय, धैर्य, करुणा, समझ और ज्ञान के लिए प्रार्थना करें। कभी भी अधीर, आलोचनात्मक या निर्णयात्मक ना बने । उनके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा यीशु आपके साथ करता है। इस पुस्तक में अगेचल कर परामर्श करने के तरीकों के बारे में और अधिक जानकारी दी जाएगी।

दूसरों को परामर्श देना पादरियों के लिए अपने लोगों को सिखाने और शिष्य बनाने का एक अद्भुत विशेषाधिकार और महान अवसर है। परामर्श वास्तव में एक जन द्वारा एक जन को शिक्षण देना होता है जो दूसरों के जीवन पर बहुत प्रभाव डाल सकता है।

II. बाईबल आधारित परामर्श के सामान्य सिद्धांत

क. अनुचित मार्गदर्शन का खतरा

बहुत से लोग जरूरत पड़ने पर दोस्तों या परिवार के सदस्यों से सलाह लेते हैं। अगर व्यक्ति परिपक्व है और अच्छी सलाह दे सकता है तो यह बहुत अच्छा है। दुर्भाग्य से, अक्सर लोग वास्तव में बिना सोचे-समझे सलाह देते हैं, जो वे सोचते हैं कि यह व्यक्ति क्या सुनना चाहता है या फिर अपनी व्यक्तिगत राय दे देतें हैं , भले ही वे इसमें शामिल सभी तथ्यों को सही ढंग से ना समझते हों । जब तक वह व्यक्ति विश्वासी ना हो जो परमेश्वर के वचन को जानता हो, वह सांसारिक सलाह ही देगा , जो स्थिति को और भी खराब कर सकती है।

बाईबल में अनुचित मार्गदर्शन दीए जाने के कई उदाहरण हैं। पहला पाप इसलिए हुआ क्योंकि हव्वा ने अनुचित सलाह को सुना, फिर उसने आदम को अनुचित मार्गदर्शन दिया (उत्पत्ति 3:1-6)। बेशक परमेश्वर का एक भविष्यद्वक्ता, बिलाम ने ऐसी सलाह दी जिससे यहूदियों ने पाप किया और फिर उन्हें परमेश्वर द्वारा भेजी गयी एक विपत्ति का सामना करना पड़ा (गिनती 31:16)। सुलैमान के पुत्र रहूबियाम ने अधिक अनुभवी सलाहकारों के बजाय अपने अपरिपक्व, आत्म-केंद्रित साथियों से सलाह ली, और राज्य दो भागों में विभाजित हो गया (1 राजा 12:1-21)। भजन संहिता 1:1 कहता है, "धन्य है वह मनुष्य जो दुष्टों की युक्ति पर नहीं चलता।" अधिक उदाहरणों के लिए देखें: 1 इतिहास 10:13; 2 राजा 21:6; 23:24; 2 शमूएल 13:3-5; 16:20-23; 1 राजा 12:28; 2 इतिहास 22:3-5; यशायाह 5:20; नहेमायाह 6:7; अय्यूब 26:3; 38:2; भजन संहिता 2:2; 71:10; यशायाह 19:11; 30:1; 47:13; यहेजकेल 11:2; होशे 4:12; हबक्कूक 2:10; मरकुस 15:1

ख. परामर्श परमेश्वर के वचन से आता है

परमेश्वर का हमें अपना वचन देने का कारण है, हमें मार्गदर्शन और दिशा देना है (2 तीमुथियुस 3:16)। उसके वचन में परिवर्तन लाने की शक्ति है (इब्रानियों 4:12; 1 कुरिन्थियों 10:11)। उसका वचन हमारा सलाहकार है (भजन संहिता 119:24; यशायाह 28:29)। यह उस किसी भी विचार या योजना से बेहतर है जिसे मनुष्य परमेश्वर से अलग होकर प्रकट करता है (नीतिवचन 19:21)। कभी भी ऐसी कोई सलाह ना दें जो परमेश्वर के वचन के विपरीत हो। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि बाईबल किसी विषय के बारे में क्या कहती है, तो सोचें कि उस परिस्थिति में यीशु क्या करता । वह जिस तरह से कार्य करता , उसी तरह से हमें दूसरों को कार्य करने के लिए सलाह देना चाहिए। उसके कार्य कभी भी परमेश्वर के वचन के विरुद्ध नहीं थे । विभिन्न विषयों के बारे में परमेश्वर क्या कहता है, यह जानने में सहायता के लिए, मेरे "बाईबल अंशों की विषयगत अनुक्रमणिका" का उपयोग करें।

मुझे Jerry@ChristianTrainingOrganization.org पर ईमेल करें और मैं आपको एक पीडीएफ कॉपी ईमेल करूंगा।

ग. सलाह पवित्र आत्मा से आती है

बुद्धि परमेश्वर की ओर से आती है (नीतिवचन 2:6-8; अय्यूब 28:23) उसके पवित्र आत्मा के माध्यम से जो हम में वास करता है (प्रेरितों के काम 6:9-10; 1 कुरिन्थियों 2:12-14)। समस्या का कारण क्या है और इसे कैसे हल किया जाए, यह समझने के लिए परमेश्वर अंतर्दृष्टि और बुद्धि देगा (याकूब 1:5)। किसी

व्यक्ति को परामर्श देते समय हमें यह सीखना चाहिए कि परमेश्वर की बुद्धि को सर्वोत्तम तरीके से कैसे साझा किया जाए। ऐसा करने में आपकी सहायता करने के लिए यह पुस्तक लिखी गई है।

मसीही परामर्शदाताओं के पास "मसीह का मन" होना चाहिए और उनको वही सलाह देनी चाहिए जो यीशु स्वयं देता (फिलिप्पियों 2:5)। अपने आप से पूछें, "इस स्थिति में यीशु क्या सलाह देता ?" यीशु "अद्भुत सलाहकार" है (यशायाह 9:6)। जब आप सलाह देते हैं तो सोचें कि यीशु आप के साथ ही है । आप उसके प्रवक्ता हैं। वह आपके माध्यम से बोलता है। पवित्र आत्मा के द्वारा परमेश्वर की अगुवाई के प्रति खुले रहें और संवेदनशील बनें। कभी भी अपने स्वयं के ज्ञान पर भरोसा मत करो, लेकिन हमेशा विनम्रतापूर्वक सभी चीजों में भगवान के मार्गदर्शन की तलाश करें।

घ . ईश्वरीय सलाह कैसे दें

1. सुनना सीखें

ईश्वरीय सलाह देना **सुनने से** शुरू होता है। एक अच्छे परामर्शदाता को सबसे पहले एक अच्छा श्रोता होना चाहिए। आपको नजरें मिलाकर बात करना चाहिए और जो कुछ सामने वाला व्यक्ति कह रहा है उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। यह परामर्शदाता को आवश्यक जानकारी एकत्र करने और परमेश्वर की आत्मा को सुनने और अंतर्दृष्टि और ज्ञान देने में सक्षम बनाता है। यह उस व्यक्ति को जिसे परामर्श दिया जा रहा है, यकीन दिलाता है कि कोई उसकी और उसकी समस्या की परवाह करता है। कभी-कभी आप महसूस करेंगे कि आप मदद करने के लिए सबसे अच्छे व्यक्ति नहीं हैं और उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति के पास जाने के लिये कह सकते हैं जो उन्हें उचित सलाह दे सके। अक्सर किसी व्यक्ति को अपने विचारों को शब्दों में पेश करने देने से उन्हें कठिनाइयों के माध्यम में होते हुए भी काम करने में मदद मिलती है।

जब आप सुनते हैं, तो उचित विषयों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए **प्रशन पूछें**। यदि व्यक्ति विषय से हट जाता है या बहुत अधिक विवरण में चला जाता है, तो आप व्यक्ति को वापस ट्रैक पर लाने के लिए प्रशनो का उपयोग कर सकते हैं। कुछ लोग बात करना पसंद करते हैं और जब वे पते हैं कि कोई उनको सुनने के लिए है, तो वे बात करते रहते है । यह समय का अच्छा उपयोग नहीं है और इससे उन्हें कुछ मदद नहीं मिलेगी, इसलिए विशिष्ट प्रशनों के साथ बातचीत पर आने को कहें।

जन दूसरा व्यक्ति बात करता है तो **आप आपने आप को उसके स्थान पर रखें**। अपने दिमाग को भटकने ना दें या यह ना सोचें कि आप उनसे क्या कहना चाहते हैं। अपने पुरे दिल से उसको सुनें, जैसे यदि आप दूसरे व्यक्ति के स्थान पर होते तो आप यह चाहते कोई आप की बात सुने । उनकी सुनें जैसे यीशु आपकी सुनता है।

अगर समस्या में कोई दूसरा व्यक्ति शामिल है, **तो कभी भी किसी कहानी के सिर्फ एक पक्ष को सुनकर किसी निष्कर्ष पर ना पहुंचें।** भले ही यह स्पष्ट प्रतीत हो, कि दूसरा व्यक्ति पाप में है, कयोंकि आप केवल एक व्यक्ति से बात करके साडी बात नहीं जान सकते। हो सके तो दूसरे व्यक्ति से भी बात करें। जब यह संभव नहीं है, तो महसूस करें कि आपके पास एक ठोस निष्कर्ष पर आने के लिए आवश्यक सभी तथ्य मजूद नहीं हैं। बहुत सावधान रहें कि ऐसी सलाह ना दी जाए जिससे हालात बेहतर होने के बजाय और खराब हो जाए। उत्साहजनक और मददगार बनें, लेकिन सावधान रहें कि पक्षपात ना हो । आपका उद्देश्य परिस्थितियों में ज्ञान और उपचार लाना है, ना कि यह तय करना कि कौन सही है और कौन गलत। अपने जीवन में किसी ऐसे समय को याद करें जब कोई व्यक्ति सभी तथ्यों को जाने बिना आपके बारे में किसी निष्कर्ष पर पहुंच गया हो।

एक बार एक पति अपनी पत्नी की शिकायत करने मेरे पास आया। उसने कहा कि वह उससे दूर थी और करीब नहीं आना चाहती थी। उसने मुझे लगभग यकीन दिला दीया कि वह उससे प्यार नहीं करती और उसके साथ नहीं रहना चाहती। एक कहानी के दोनों पक्षों को हमेशा पाने के महत्व को जानकर मैंने पत्नी से भी बात की। उसने मुझे बताया कि उसका पति अक्सर शराब पीता था और उसके साथ क्रूर व्यवहार करता था। अगले दिन उसे याद नहीं आया कि उसने क्या कहा और क्या किया, लेकिन उसे तो याद था और इस लिये वह उससे डरती थी। वह वही था जो आपने लिए उसके प्यार का कतल कर रहा था। जब तक आप उन सब लोगों से जो शामिल **सभी तथ्यों को लेकर इकठा नहीं कर लेते**, तब तक किसी निष्कर्ष पर ना आएं।

जब गिबोनी यहोशू के पास आए, तो ऐसा प्रतीत होता था कि वे बहुत दूर से आए हैं और यहोशू शीघ्र ही उनके साथ वचनबद्ध हो जाता है (यहोशू 9)। हालांकि, अधिक जानकारी एकत्र करने पर, उसने पाया कि वह गलत था और उसने एक गंभीर गलती की थी। यहोशू को निर्णय स्पष्ट और सही लग रहा था, लेकिन उसे प्रतीक्षा करनी चाहिए थी और परमेश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए थी।

सुनने के माध्यम से आपका लक्ष्य उस समस्या या स्थिति को आप के आपने शब्दों में **बताने में सक्षम होना है** जिसे सामने वाला व्यक्ति आपको बता रहा है, कि आप इसे स्पष्ट और सटीक रूप से समझा सके । जब तक आप ऐसा नहीं कर सकते तब तक कभी भी ना तो कोई सुझाव दें और ना ही कोई निष्कर्ष निकालें। जब आप कुछभी नहीं समझते हैं तो यह मान लेना बहुत खतरनाक होता है कि आप कुछ समझते हैं। सुनने का मतलब है तथ्यों को इकट्ठा करना, और आपके पास जितने अधिक तथ्य होंगे, आप उतने ही बेहतर निष्कर्ष पर पहुंच सकते हैं। यह जीवन के सभी क्षेत्रों में सच है।

बातचीत को आवश्यक जानकारी पर केंद्रित रखें। जब तक यह आवश्यक ना हो आप जिस बारे में बात कर रहे हैं, उसके लिए , तब तक किसी चीज़ के बारे में अपनी **हैरानी** को अधिक जानकारी के लिए पूछने का कारण ना बनने दें। यदि आप गपशप सुनने या फैलाने के लिए ललचाते हैं, तो सलाह देते समय यह एक वास्तविक प्रलोभन हो सकता है। प्रलोभन में पड़ जाना पाप है और इससे बहुत नुकसान हो सकता है।

बात करते समय व्यक्ति के लिए **करुणा और सहानुभूति दिखाएं**। उन्हें यकीन करने दें कि आप यह सब समझते हैं। आप अपने जीवन में कुछ ऐसा ही साझा कर सकते हैं, जब तक कि वह बहुत व्यक्तिगत ना हो और किसी अन्य व्यक्ति के बारे में जानकारी प्रकट ना होती हो । विवरण में मत जाओ, बस इतना कहो ताकि वे जान सकें कि आप समझते हैं। वे व्यक्ति आपसे अपनी समस्या के बारे में बात करने आए थे, ना कि आपकी समस्या पर बात सुनने के लिए।

यदि व्यक्ति अपनी ओर से कोई पाप या असफलता प्रकट करता है**,** तो **हैरानीभरा धक्का** , अस्वीकृति, आलोचना या प्रेमपूर्ण करुणा के अलावा कुछ भी ना दिखाएं। आप उनके सामने यीशु का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं, और वह हमेशा दयालु, कृपालु , धैर्यवान और प्रेमपूर्ण है। आप परिस्थितियों का मूल्यांकन कर सकते हैं और करना भी चाहिए, लेकिन कभी भी किसी व्यक्ति का न्याय ना करें (लूका 6:37; याकूब 4:11-12)। न्याय करने का मतलब है कि हम उनके कारणों और उद्देश्यों के आधार पर निर्णय ले रहे हैं, और हम उन्हें निश्चित रूप से कभी नहीं जान सकते हैं।

एक अच्छा श्रोता होना बहुत जरूरी है। आप जो मदद करने के लिए करते हैं उसका **90% हिस्सा अच्छी तरह से सुनना** ही हो सकता है। लोग आपसे एक त्वरित, आसान उत्तर की उम्मीद नहीं करते हैं और हो सकता है कि यदि आप कोई समाधान देते हैं, तो इससे पहले कि वे महसूस करते हैं कि उन्होंने

समस्या को सटीक रूप से चित्रित ही नहीं किया है, तो वे इससे नाराज/निराश हो सकते हैं। इससे ऐसा लगेगा कि वे, और उनकी समस्या , बहुत महत्वपूर्ण या गंभीर नहीं हैं। कभी भी सरल बातें ना कहें, जैसे "बस इसके बारे में प्रार्थना करें," "परमेश्वर पर अधिक भरोसा करें," या "इस बात को आपनी परेशानी ना बनने दो " वे सच हो सकते हैं, लेकिन आपको उस व्यक्ति को यह जानने में मदद करने की आवश्यकता है कि उसे यह सब कैसे करना है।

जब आप सलाह दें, तो उसे सभी तथ्यों के आधार पर दें और प्रार्थनापूर्वक उस पर विचार करने के बाद ही दें। तब आप **कह सकते हैं कि लंबे समय तक उनके लिए सबसे अच्छा क्या होगा** । कभी-कभी वह नहीं होता जो वे सुनना चाहते हैं। ऐसा कहने के लिए वे आपको नापसंद भी कर सकते हैं, परन्तु केवल सत्य ही उन्हें स्वतंत्र करेगा (यूहन्ना 8:31-32)। परामर्श एक लोकप्रियता प्रतियोगिता नहीं है। लक्ष्य लोगों को प्रभावित करना या उन्हें आप जैसा बनाना नहीं है। अपने अहंकार को बीच में ना आने दें। आप वहां उनकी सेवा करने के लिए हैं, ना कि उनसे आपनी सेवा करवाने के लिए (1 कुरिन्थियों 9:19)। एक डॉक्टर अपने मरीजों को सच बताता है, भले ही यह वह ना हो जो वे सुनना चाहते हैं। एक पास्टर और/या परामर्शदाता की भी यही सचाई है। लोगों को सच्चाई जानने का अधिकार है ताकि वे तय कर सकें कि वे आपकी सलाह का पालन करेंगे या नहीं।

उसी तरह, माता-पिता को वह करना चाहिए जो उनके बच्चों के लिए सबसे अच्छा हो, ना कि वह जो उनके लिए सबसे जल्दी होने वाला और आसान होने वाला हो । इसलिए, ईश्वरीय परामर्शदाताओं को भी व्ही कहना चाहिए जो उनके मुवक्किलों के लिए सबसे अच्छा है, चाहे वे कैसी भी प्रतिक्रिया दें। **कठिन प्रेम सबसे अच्छा करने की मांग करता है,** जैसा कि परमेश्वर हमारे लिए करता है। लोगों को हमेशा मुसीबत से बाहर ना निकालें। कभी-कभी उन्हें कठिन तरीके से सीखना चाहिए और अपने कार्यों के लिए खुद जिम्मेदार होना चाहिए। उन्हें आपके साथ खिलवाड़ ना करने दें, नहीं तो आप उनकी बिल्कुल भी मदद नहीं करेंगे। उन्हें जवाबदेह ठहराएं। उनसे सुझाव लिखने के लिए कहें, बाईबल की आयतों को याद रखें, सलाह का पालन करें, आदि। परमेश्वर की आत्मा आपको जो कुछ भी कहने और करने के लिए प्रेरित कर रही है, उसके प्रति संवेदनशील रहें, फिर ईमानदारी से उसका पालन करें, चाहे वह कुछ भी हो।

कभी-कभी लोग बस अपनी तरफ आप का **ध्यान लगाना चाहते हैं** , या फिर यह कि कोई उनकी बात सुने। उनके प्रति दयालु और सौम्य रहें, प्रोत्साहन और समर्थन प्रदान करें। लेकिन उन्हें अपना ज्यादा समय ना लेने दें। अपने समय के साथ एक अच्छे भण्डारी बनें, यह एक मूल्यवान संसाधन है। उन्हें आप पर या आप के समय पर प्रभावी हुए बिना धैर्य और प्यार दिखाएं।

एक अच्छा श्रोता होने का मतलब है कि जब आप उनसे बात करते हैं तो **आपके पास एक योजना होती है**। आपके मन में एक रणनीति होनी चाहिए (1 कुरिन्थियों 9:26)। परमेश्वर से बुद्धि और मार्गदर्शन मांगें (याकूब 1:5)। आप क्या हासिल करना चाहते हैं, इस विचार के साथ परामर्श के समय के करीब पहुंचें, और परामर्श सत्र को उस लक्ष्य की ओर निर्देशित करें (1 कुरिन्थियों 9:24)। जब आप पहली बार किसी व्यक्ति से बात करेंगे तो आप हर स्थिति का समाधान नहीं करेंगे। प्रतक्ष मुद्दे की ओढ में आमतौर पर मूल समस्याएं होती हैं जिन्हें दूर किया जाना चाहिए और उन पर काम किया जाना चाहिए। केवल व्यवहार या कार्यों को बदलने से स्थायी परिवर्तन नहीं आता है। केवल ह्रदय का परिवर्तन ही ऐसा करता है। आप किसी व्यक्ति को सही दिशा में इंगित कर सकते हैं और पहला कदम उठाने में उनकी मदद कर सकते हैं, लेकिन उन्हें खुद अपने जीवन में परमेश्वर की सच्चाई को लागू करने के लिए कड़ी मेहनत करनी चाहिए। शायद इसके लिए अधिक परामर्श सत्रों की आवश्यकता होगी, या हो सकती है कि वे इसके

माध्यम से स्वयं काम कर सकें। किसी भी तरह से हो , उनके लिए प्रार्थना करना जारी रखें और उन्हें प्रोत्साहित करने और उन्हें जवाबदेह ठहराने के लिए समय-समय पर उनकी जाँच करें।

2. प्रोत्साहन दें

मैं एक युवक को जानता हूं जो एक नया मसीही है और एक अच्छा पिता और पति बनने की पूरी कोशिश कर रहा है। उसका पिता उस पर बहुत सख्त से पेश आता था। वह हमेशा उसकी आलोचना करता और उसका कभी प्रोत्साहन ना करता । युवक ने महसूस किया कि वह अपने पिता के लिए कभी भी एक अच्छा बच्चा नहीं था। अब, जब वह एक पिता या पति के रूप में विफल हो जाता है, तो वह बहुत निराश हो जाता है और ऐसा महसूस करता है कि उसने कुछ ऐसा किया है जो तब कीया था जब वह एक छोटा लड़का था। मैं उससे दोस्ती करने, उसकी पूर्ति करने और उसे हर संभव तरीके से प्रोत्साहित करने के लिए अपनी हद से आगे चला जाता हूँ। वह एक स्पंज/रूयीं की तरह है जो मेरे सब कुछ कहे गए को आपने आप में समा लेता है। यह उसके लिए उसकी गलतियाँ की तरफ इशारा करने से कहीं अधिक मददगार है। उस समय, उसे सलाह या परामर्श से अधिक प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। वह जानता है कि उसे क्या करना चाहिए, कभी-कभी उसे करने में मुश्किल होती है।

सुनने के साथ-साथ किसी व्यक्ति को प्रोत्साहित करने में सक्षम होना भी परामर्श सत्र में महत्वपूर्ण होता **है। बिना आलोचना कीए बिना प्रेम और करुणा दिखाना**, जैसा कि यीशु हमें दिखाता है, बहुत महत्वपूर्ण है। यह सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है जो आप उनकी मदद करने के लिए कर सकते हैं। हमेशा सच बोलो, चाहे कुछ भी हो, लेकिन प्यार से (इफिसियों 4:15)। उन्हें जीवन में आगे बढ़ने के लिए आशा और प्रोत्साहन दें। समस्या की गंभीरता को कम ना करें, भले ही वह आपको छोटी लगती हो । उनके लिए यह छोटी नहीं है, इसलिए वे आपसे बात कर रहे हैं। अपने आप को उनके स्थान पर रखें (1 कुरिन्थियों 9:22)। याद रखें, यदि परमेश्वर की कृपा ना हो , तो आप भी उतनी ही आसानी से इसके शिकार हो सकते हैं जितना अस्सानी से वे आपने जीवन में इससे दुखी हो रहें हैं ।

3. समस्या के पीछे की समस्या की तलाश करें

जब लकड़हारे किसी नदी में आपने लकड़ के बड़े बड़े लठों को तरते हुवे ले जाते है तो वे कभी-कभी अटक जाते हैं। उन्हें फिर से आगे बढ़ाने का एक ही तरीका है कि उस लठे के हिस्से को ढूंढा जाए जिसने उसे अटका रहा है और फिर उसे हटा दें, ताकि वह फिर से आगे बड़ने लगे। किसी व्यक्ति के जीवन में समस्याओं से निपटने के दौरान की भी यही सचाई होती है। मूल समस्या का पता लगाएं और फिर सलाह दें कि उस मुद्दे पर काम करने के लिए पहले क्या करने की आवश्यकता है।

सुनते समय हमेशा **जो एक व्यक्ति कहता है उसके पीछे देखें** ताकि समस्या के पीछे की समस्या को देखने को देखा जा सके, वह लठा जो सब कुछ जाम कर रहा है। वे जो नहीं कहते हैं, उससे सीखें और साथ ही वे जो कहते हैं उससे भी सीखें। ज्यादातर लोग बात करने आते हैं, वे उपरी समस्या के बारे में बात करते हैं, और समस्या के एक लक्षण के बारे बात करते हैं । एक अच्छा डॉक्टर लक्षणों का इलाज नहीं करता है। वह जानता है कि उपचार तभी आता है जब समस्या की जड़ ढूंढ़ ली जाती है और ठीक की जाती है। परामर्श देने में भी यही सचाई है। आपको अक्सर डर, गर्व, लालच, वासना, क्रोध, नियंत्रण, अस्वीकृति की भावनाओं, क्षमा ना करने, चोट लगने या ऐसी चीजों की समस्याएँ देखने को मिलेंगी, जो निपटे जा रही समस्या के पीछे होतें हैं। व्यक्ति के जीवन में इस मुद्दे पर काम करें, ना कि केवल उस स्थिति पर जो इससे उत्पन्न हुई है। उपरी समस्या के बारे में सरल, त्वरित उत्तर ना दें। जो इसके पीछे है उससे निपटें। डर, घमंड, लोभ, काम, क्रोध और इसी तरह के विषयों को धर्मोपदेश प्रचार और बाईबल

शिक्षण में भी शामिल किया जाना चाहिए। आप इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर परमेश्वर की सच्चाई का प्रचार और शिक्षण देकर, उन सभी लोगों को, जो सुनते हैं , सलाह दे सकते हैं। रोकथाम सुधार से बेहतर होता है। धर्मोपदेशों और बाईबल अध्ययनों में इन मुद्दों के बारे में परमेश्वर क्या कहता है, उसे बार-बार संप्रेषित करके आप बाद में बहुत सारे परामर्श कार्य को बचा सकते हैं।

एक बार की बात है, मैं एक ऐसी अद्भुत बुजुर्ग मसीही महिला को जानता था जो अकेली रहती थी। वह अक्सर फोन करती थी और अपने जीवन के कुछ छोटे विवरणों के बारे में प्रार्थना या सलाह मांगती थी। वह ऐसा कई अन्य लोगों के साथ भी करती । उसके कई बार परेशान करने से अधिक बर्दाश्त करने बजाय, परमेश्वर ने मुझे दिखाया कि वह अकेली थी और दूसरों द्वारा भुला दिए जाने से डरती थी। वह ध्यान आकर्षित करने के लिए अपनी 'जरूरतों' का इस्तेमाल कर रही थी। उसके प्रयासों का विपरीत प्रभाव पड़ रहा था क्योंकि लोग उससे और उसकी कई बार फोन करने से बचने के तरीकों की तलाश में रहने लगे थे। इससे उसे और अधिक अस्वीकृति महसूस हुई। उसे अपने अकेलेपन और भय के साथ यीशु की ओर मुड़ने और उस पर निर्भर होना सीखने की आवश्यकता थी । उसे किसी द्वारा करुणा दिखाने जाने और उसकी परवाह किये जाने की भी आवश्यकता थी। उसे उसकी मूल जरूरतों को देखने में उसकी मदद करके हम उसके विश्वास में बढ़ने में उसकी मदद करने में सक्षम थे।

कई मायनों में परामर्श शिक्षण की तरह ही है, फर्क केवल यह है कि इसमें हमारे दर्शक समूह के बजाय सिर्फ एक व्यक्ति होता है। जब आपको लगे कि आप मूल मुद्दे को जानते हैं, तो आपको उस व्यक्ति को यह सिखाना चाहिए कि परमेश्वर उसके बारे में क्या कहता है। आप उन्हें एक छोटा, व्यक्तिगत उपदेश या बाइबल अध्ययन दे सकते हैं। उन्हें पढ़ने के लिए बाईबल का की हिस्सा या पूरा करने के लिए कोई कार्य दें । आप जो कुछ भी करते हैं उसे परमेश्वर के वचन पर आधारित करें।

<u>4. सच बताएं</u>

आपका उद्देश्य है एक व्यक्ति को सच्चाई बताना (यूहन्ना 8:31-32), लेकिन **सचाई को हमेशा प्रेमभाव से दिखाना** (इफिसियों 4:15)। पवित्रशास्त्र का प्रयोग अपने अधिकार के रूप में करें। केवल अपने स्वयं के सुझाव ही ना दें, इसका समर्थन बाईबल की आयतों और सच्चाई के साथ करें। उन्हें दिखाएँ कि यह बाईबल में कहाँ लिखा है। एक समय एक ही बात पर ध्यान दें।

एक दिन मैं और मेरी पत्नी एक नौजवान माँ से मिले, जिसे हम एक पार्क में मिले थे। उसने अपने बेटे के साथ उसे हो रही अपनी एक समस्या को हमारे साथ साझा करना शुरू कर दिया। हमने उसे सुनने और उसे प्रशन पूछने के बजाय तुरंत सुझाव देना शुरू कर दिया। हमने उसे समस्या से निपटने के तरीके के बारे में कई अच्छे विचार दिए, लेकिन बाद में इस बातचीत ने मुझे परेशान कर दिया। मैंने महसूस किया कि हमने कभी भी मूल समस्या तक पहुंचने की कोशिश नहीं की, और हमने केवल एक या दो बातों पर जो शुरू करने के लिए सबसे अच्छी जगह होगी ध्यान केंद्रित करने के बजाय बहुत सारे सुझाव दे दिए । मुझे नहीं लगता कि हमने उसकी बहुत मदद की हो। उम्मीद है कि परमेश्वर ने उसके दिमाग में इसे सुलझा दीया और उसका ध्यान इस बात पर केंद्रित कर दीया कि वह उसे हमारे पास से क्या देना चाहता है। कई बार, परमेश्वर को हमारे प्रयासों को लेना पड़ता है और उन्हें कुछ उपयोगी बनाना पड़ता है। प्रत्येक परामर्श समय के बाद, प्रार्थना करें और परमेश्वर से ऐसा करने के लिए कहें।

सलाह देते समय यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इसे **कम मात्रा** में देना हैं । उन्हें एक बार में एक ही कदम उठाने दें। उन पर सब कुछ मत डालो दो । बस उन्हें वह पहला काम दिखाएं जो उन्हें करने की ज़रूरत है: क्षमा करना , विश्वास करन , माफ़ी मांगना, ईश्वर से ज्ञान और सच्चाई को मांगना , आदि। एक

व्यक्ति एक समय में एक छोटा कदम उठाना ही सीखता है। वे एक पाठ में सब कुछ नहीं सीख सकते। जीवन में समस्याओं के दौरान काम करने में दूसरों की मदद करने की भी यही सचाई है।

एक साथ समय बिताने के समापन में, **संक्षेप में बताएं कि आपने क्या कहा है।** उनके लिए इसे लिखना आवश्यक हो सकता है। आपको बातचीत के बारे में नोट्स रखने चाहिए ताकि अगली बार आपको याद रहे और आप उनका अनुसरण करें। उनके अपने शब्दों में उन्हें आप को बताने दे कि क्या निष्कर्ष निकाला गया था ।

उन्हें हमेशा परमेशर की ओर संकेत करें। उनकी आशा, उनका ध्यान और उनका आश्वासन आप पर या स्वयं पर नहीं, बल्कि स्वयं ईश्वर पर होना चाहिए। पूरे सत्र के दौरान उनके लिए और अपने लिए परमेश्वर से ज्ञान देने के लिए प्रार्थना करें। संगती समय के दौरान परमेश्वर से खुद को और आपने सत्य को आपके सामने प्रकट करने के लिए कहें। व्यक्ति के साथ बात करना शुरू करने से पहले हमेशा ज्ञान और मार्गदर्शन के लिए जोर से प्रार्थना करें, और जब आपको मिल जाये तो प्रार्थना बंद कर दें।

कुछ मुद्दे ऐसे होते हैं जो निपटते ही नहीं चाहे वह व्यक्ति कुछ भी करे या वे बाईबल के सिद्धांतों का कितनी अच्छी तरह पालन करे। ऐसे समय में **आध्यात्मिक युद्ध** की आवश्यकता हो सकती है। आप इसके बारे में अधिक जानकारी मेरी पुस्तक "आध्यात्मिक युद्धकला पुस्तिका" या मेरी वेब साइट त्रुटि पर पा सकते हैं! हाइपरलिंक संदर्भ मान्य नहीं है.. यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो आध्यात्मिक युद्ध में निपुण है, तो उन्हें परामर्श में शामिल करें। आप उनसे आपकी मदद करने के लिए कह सकते हैं। आप मुझे ईमेल कर सकते हैं और मैं आपके जीवन में आध्यात्मिक युद्ध में आपकी मदद करूंगा Jerry@ChristianTrainingOrganization.org

5. उन्हें जवाबदेह ठहराएं

किसी को दूसरों के व्यवहार के लिए दूसरों को दोष देने के बहाने ढूँढने या उन पर दोष लगते रहने की अनुमति ना दें। विकास या उपचार होने से पहले, एक व्यक्ति को अपनी समस्या और आपने आप को एक जरूरतमंद होने की सचाई को स्वीकार करना चाहिए। मसीही होते हुए , हमें अपने पापों को स्वीकार करना चाहिए और दूसरों को दोष नहीं देना चाहिए या बहाना नहीं बनाना चाहिए (1 यूहन्ना 1:9)। परामर्श में भी यही सचाई है।हो सकता है कि समस्या किसी पाप का मुद्दा ना हो , लेकिन जो कुछ भी हो उसे पहचाना और स्वीकार किया जाना चाहिए।

उन्हें एक समय सीमा के साथ **एक कार्य** दें और उसे करने के लिए उन्हें जिमेदार ठहराएं। यह पढ़ने या याद करने के लिए एक हिस्सा हो सकता है, किसी व्यक्ति को क्षमा करने या किसी से माफी माँगने का , किसी आदत को तोड़ने का या अपने जीवन में कुछ शुरू करने जैसा हो सकता है। यदि वे फिर से बात करने आते हैं और वो नहीं किया है जो आप ने उन्हें करने को खा था या सुझाया था , तो जब तक कि वे ऐसा ना करें, तब तक अपना समय उसी चीज़ पर फिर से बर्बाद ना करें । प्यार और करुणा दिखाना जारी रखें, लेकिन उन्हें जवाबदेह ठहराएं। आप उनका जीवन नहीं बदल सकते, केवल वे खुद ही आपने आप को बदल सकते हैं। जब वे सुझाई गई बातों को पूरा करके वापस आते हैं, तो उन्हें ढेर सारी प्रशंसा और प्रोत्साहन दें। सभी को इसकी जरूरत होती है।

हकीकत में , मैं कई बार किसी पति, पत्नी या माता-पिता से कहता हूँ कि वे जिस व्यक्ति के साथ संघर्ष कर रहे हैं, उन्हें हर रोज़ एक प्रशंसा भरा शब्द जरूर बोले। यह एक अच्छा कार्य है। मैं उन्हें बताऊंगा कि उन्हें कुछ उत्साहजनक कहना है, कुछ ऐसा जो उन्हें उस व्यक्ति के बारे में पसंद है, हर दिन। यह केवल उनके द्वारा की जाने वाली किसी चीज़ के बारे में नहीं होना चाहिए, हालाँकि यह ठीक भी है। यदि

यह उस व्यक्ति में आंतरिक गुण या चरित्र गुण के बारे में है तो ज्यादा बेहतर है। यह व्यक्ति के लिए उसका वजूद और मूल्य को बढ़ाता है, और यह उनके कार्यों की पुष्टि करने से कहीं अधिक होता है।

जब आप किसी के साथ बात करते हैं तो हमेशा दो चीजों के साथ समाप्त करें : **उनके साथ प्रार्थना करें और उन्हें याद करने के लिए एक पवित्र शास्त्र की एक आयत दें**। यह उनके लिए परमेश्वर की सच्चाई पर ध्यान केंद्रित करने और अपने जीवन में विजय प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है। जब यीशु की परीक्षा हुई, तो उसने शैतान के प्रलोभनों पर विजय पाने के लिए पवित्रशास्त्र के वचन बोले । पौलूस कहता है कि हमारा एकमात्र आक्रामक हथियार आत्मा की तलवार, जो परमेश्वर का वचन है (इफिसियों 6:17)। भजन संहिता 119:9,11 हमें बताता है कि परमेश्वर के वचन के द्वारा ही हमें विजय प्राप्त हुई है। जब ये विचार हमला करें तो उन्हें बार-बार बोले। जीत का यही एकमात्र रास्ता है। इस पुस्तक के अंतिम भाग में, मैंने प्रत्येक विषय से संबंधित शास्त्रों को शामिल किया है। आप उनका उपयोग कर सकते हैं, जिन्हें आप जानते हैं, या व्यक्ति को अपने स्वयं के पसंदीदा आयातों का उपयोग करने दें। आप "बाईबल आयतों के टॉपिकल इंडेक्स" में आयतें पा सकते हैं जिसका मैंने पहले उल्लेख किया था। अगली बार जब आप बात करें, तो उनसे पवित्रशास्त्र के बारे में पूछें। याद रखने और उसका उपयोग करने के लिए उन्हें जवाबदेह ठहराएं। परमेश्वर का वचन आपके वचनों से कहीं अधिक प्रभावशाली है!

मैं एक बुजुर्ग आदमी को जो बेघर था उसको कभी नहीं भूलूंगा जो एक दिन हमारे चर्च में आया। लोग उसके साथ बहुत अच्छे थे, उसे खाना देते और कपड़े देते थे और उसे अपने घरों में रहने देते थे। उसके नौकरी खोजने के प्रयास कभी कारगर नहीं हुए, और एक दिन हमने उसे जिम्मेदारी से बचने के लिए चुनौती दी। उस बातचीत के बाद हमने उसे कभी नहीं देखा। वह हमारी मदद को स्वीकार करने को तैयार था, लेकिन अपनी समस्या को बदलने के लिए कुछ भी करने को तैयार नहीं था। हमने बस इतना किया कि उसे किसी भी तरह से खुद की मदद किए बिना जीने की इजाजत थी, और वह वास्तव में उसकी 'मदद' नहीं कर रहा था, यह सिर्फ उसे **सक्षम कर रहा** था। जब आप किसी के लिए कुछ करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि यह वास्तव में उनकी मदद कर रहा है। जब भी आप किसी व्यक्ति के लिए कुछ ऐसा करते हैं जो वे अपने लिए कर सकते हैं और करना चाहिए, तो आप उन्हें स्वतंत्र होने के बजाय आप पर निर्भर बना देते हैं। माता-पिता जानते हैं कि यह सच है। एक परामर्शदाता को भी इसका एहसास होना चाहिए।

6. आवश्यक होने पर किसी दुसरे के पास भेजें

कोई एक व्यक्ति ना सब कुछ जानता है और ना ही सबकी मदद नहीं कर सकता है । परमेश्वर कई प्रतिभाशाली लोगों को मसीह की देह में रखता है इसलिए किसी और को मदद करने की अनुमति देने में संकोच ना करें। डॉक्टर इसे हर समय करते हैं। ऐसा मत सोचो कि आपको कभी किसी से मदद की ज़रूरत नहीं है। सभी हो होती है। यदि आपकी परामर्श क्षमता में कोई कमजोर क्षेत्र है, तो उस विषय में मजबूत अन्य लोगों से बात करें और उनसे सीखें। या आप इसके बारे में किताबें या लेख पढ़ सकते हैं। सलाह देते समय कभी भी अनुमान ना लगाएं, मदद के लिए जाएं।

7. बच्चों को सलाह देना

बच्चों को परामर्श देते समय **अच्छी तरह से सुनना** और **धैर्य और प्रेम दिखाना** अतिरिक्त महत्वपूर्ण है। उन्हें बोलने दें।जब वे बात करते है उन्हें देखें। याद कीजिए जब आप उनकी उम्र के थे। यह मत समझिए कि आप जानते हैं कि वे क्या कहेंगे। "बस इसके बारे में प्रार्थना करें," "ऐसा करना बंद करो," "यह इतनी बड़ी समस्या नहीं है" या इसी तरह की प्रतिक्रिया जैसे सरल समाधान देने में जल्दबाजी ना

करें। उनकी मुश्किलें उनके लिए उतनी ही गंभीर हैं जितनी आपकी आपके लिए है । मूल समस्या की तलाश करें, उनके बाहरी व्यवहार को बदलने की कोशिश ना करें। उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो दूसरों के प्रति क्रोधित और निर्दयी होता है, उसके जीवन में आमतौर पर चोट या भय होता है जिसके कारण वह इस तरह की हरकतें करता है। केवल व्यवहार बदलने से मूल समस्या प्रभावित नहीं होती है।

बच्चों के साथ यह समझने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है कि क्या **व्यवहार पापपूर्ण विद्रोह है या बचकानी अपरिपक्वता है**। बच्चों में पापी स्वभाव होते हैं और वे उन्हें आपने ऊपर हावी होने दे सकते हैं। लेकिन वे भी युवा हैं और अक्सर दुनिया द्वारा और उनके द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में अनजान या निर्दोष होते हैं। उनके व्यवहार के पीछे क्या है, यह जानने के लिए परमेश्वर से ज्ञान मांगें। यह जानने से बहुत फर्क पड़ता है कि आप उन्हें किस तरह से दरुस्त करते हैं। हमेशा यह ना मानें कि वे जो कर रहे हैं वह पापपूर्ण विद्रोह है, यह बचकानी अपरिपक्वता या इसके पीछे एक गहरी जड़ समस्या हो सकती है।

अपनी सलाह और समाधान को सरल और समझने में आसान रखें। **एक स्पष्ट सुझाव दें** कि उन्हें क्या करना चाहिए। उन्हे इसे दोहराने दें, यह आप को इस से आप सुनिश्चत होंगे की वे समझते हैं । उनके लिए प्रार्थना करें। उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए उनका अनुसरण करें और जो आपने उन्हें करने के लिए कहा उसके लिए उन्हें जिमेदार ठहराएं।

8. किशोरों को सलाह देना

किशोर और युवा, वयस्कों की तरह दिख सकते हैं और बात कर सकते हैं, लेकिन वे वास्तव में बड़े हो चुके बच्चों की तरह ही हैं। उनके पास वयस्कों जैसी परिपक्वता या जीवन का अनुभव नहीं है। कई मायनों में, **वे बड़े बच्चे हैं जो वयस्कों की तरह कार्य करने की कोशिश कर रहे होते हैं**। उनका जीवन संक्रमण में है: वे अब बच्चे भी नहीं हैं लेकिन अभी तक वयस्क भी नहीं हुए हैं। वे इस बात के बारे में चिंतित होते हैं कि वे कैसे फिट होंगे और उनका जीवन कैसा होगा। वे अक्सर अपने रूप और क्षमताओं के प्रति सचेत रहते हैं। उनमें आत्मविश्वास की कमी हो सकती है। अपनी भावनाओं को संप्रेषित करना उनके लिए कठिन हो सकता है।

उन्हें सलाह देने के लिए अच्छी तरह से सुनकर और उनकी जरूरतों को गंभीरता से लेकर **उनका विश्वास और सम्मान अर्जित करना** महत्वपूर्ण है। उन्हें एक व्यक्ति के रूप में जानने के लिए समय खर्च करें। चिंता और सहानुभूति दिखाएं। बात करते समय उनसे नज़रें मिला कर बात करें। जब तक आप वास्तव में उन्हें और उनकी स्थिति को नहीं समझते, तब तक सलाह ना दें। धैर्य रखें और उन्हें प्रोत्साहित करें। उनके द्वारा लिए गए अच्छे फैसलों पर उनकी सराहना करें।

मैं फिर कहता हूँ , उनके कार्यों को बदलने की कोशिश ना करें, बल्कि यह समझने की कोशिश करें कि **वे ऐसा क्यों करते हैं**। कभी-कभी यह पापपूर्ण विद्रोह हो सकता है, लेकिन कभी-कभी एक मूल समस्या होती है जिससे निपटा जाना चाहिए। एक किशोर लड़की जो पुरुषों के ध्यान के लिए कपड़े पहनती है और लड़कों के साथ उठाना -बैठना करती है, वह पुरुष अनुमोदन की मांग कर सकती होती है क्योंकि उसका अपना पिता उसे एक युवा महिला के रूप में उसकी सराहना पुष्टि नहीं कर रहा होता है।

उनके साथ **ईमानदार और सच्चे** रहें। वे इसके लिए आपका सम्मान करेंगे। याद रखें, आप ने मूल मुद्दे तक पहुंचना है , समस्या के पीछे की समस्या तक। शायद उन्हें माता-पिता या दोस्तों ने चोट पहुंचाई हो । यदि हां, तो उन्हें सिखाएं कि क्षमा का क्या अर्थ है और कैसे क्षमा करना है। हो सकता वे एक निश्चित पाप से जूझ रहे होंगे। यीशु के रूप में उत्तर दें, अनुग्रह और क्षमा के साथ, लेकिन साथ ही पाप के

खिलाफ एक दृढ़ता से खड़े रहें । उनकी यह जानने में मदद करें कि पाप पर विजय कैसे प्राप्त करें। उन्हें क्या करना है या क्या नहीं करना है इस के बारे में सरल, विशिष्ट निर्देश दें। बाद में उनके लिए प्रार्थना करें और देखें कि वे कैसे कर रहे हैं। उन्हें प्रोत्साहित करें लेकिन उन्हें जिमेदार भी ठहराएं।

9. आगे की कारवाई करना

बाद में उस व्यक्ति से संपर्क करके देखें कि वे कैसा कर रहे हैं और क्या वे आपकी सलाह को लागू कर रहे हैं। उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन या जिमेदारी लेने की आवश्यकता हो सकती है। उनका इस बात को जानना की आप उनकी परवाह करते हैं उनके लियी यह लम्बे समय तक उनकी मदद करता है । सुनिश्चित करें कि वे आगे की सलाह देने से पहले आपके द्वारा दी गई सलाह का पालन करें।

ङ. मसीही परामर्श सत्र की संरचना

परमेश्वर **संगठन** का एक परमेश्वर है। हम इसे अपने आसपास के ब्रह्मांड में देखते हैं। संगठन हमारे जीवन में भी एक बेहतर योग्यता लाते हैं, जिसमें सेवा और परामर्श भी शामिल है। हमारे दैनिक जीवनों को संरचना की आवश्यकता है, इसी तरह हमारी कलिसीयाओं को भी। हमारे परामर्श समय की भी संरचना होनी चाहिए।

अपने परामर्श समय की शुरुआत **प्रार्थना** से करें। फिर उस व्यक्ति से **अनौपचारिक रूप से बात करें** ताकि वे आपको एक व्यक्ति के रूप में जान सकें। अगर वे आपको नहीं जानते हैं तो उन्हें अपने बारे में बताएं। किसी के लिए भी अपनी समस्याओं के बारे में किसी अजनबी को बताना मुश्किल होता है। इससे पता चलता है कि आप एक व्यक्ति के रूप में उनकी परवाह करते हैं। हालाँकि, इसके साथ कुछ मिनटों से अधिक समय ना बिताएँ। फिर उनसे पूछकर शुरू करें कि आप उनकी मदद कैसे कर सकते हैं।

जैसे वे बात करते हैं **सुनें**, आँखों का संपर्क रखें और समर्थन और प्रोत्साहन दिखाएं। बातचीत को ट्रैक पर रखने और आवश्यक जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रशन पूछें। जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक जानकारी एकत्र करते हैं, चुपचाप प्रार्थना करें , परमेश्वर से ज्ञान और मार्गदर्शन मांगे। समस्या के पीछे की समस्या को खोजने का प्रयास करें ताकि आप समस्या के स्रोत तक पहुँच सकें।

फिर आप उनके जीवन और स्थिति में मुख्य जरूरतों के रूप में जो कुछ देखते हैं उनसे इस के बारे में बात करें। उन्हें सिखाएं कि परमेश्वर इस मुद्दे के बारे में क्या कहता है। फिर इसे उनके जीवन में लागू करें और सुझाव दें कि वे आगे बढ़ने के लिए क्या कर सकते हैं और अपनी कठिनाई पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। कुछ विशेष करने को कहें जो वे आपके द्वारा कही गई बातों को लागू करने के लिए करना शुरू कर सकते हैं।

भाषण ना दें या अधिकतर बातें ना करें। उनसे सवाल पूछें और उन्हें बात करने दें। यदि वे स्वयं किसी निष्कर्ष पर पहुँचते हैं तो वे अधिक जान पाएंगे। ऐसा करने से वे बेहतर ढंग से विश्वास करेंगे और उसे याद रखेंगे, बजाय इसके कि आप को बोलते बोलते वे सुने रहें।

उन्हें पूशें कि क्या वे समझते हैं और उनके पास आप को पूष्णे के लिये कोई प्रशन हैं। उन्हें आपके पीछे यह दोहराने के लिए कहे कि उन्हें क्या करना है और क्यों करना है। अगर बहुत कुछ कवर किया गया था, तो क्या उन्होंने इसे लिखा है नहीं तो वे इस में से बहुत कुछ भूल जाएंगे। आप समापन करने से पहले उन्हें किसी भी तरह से प्रोत्साहित करें। अगर आपको लगता है कि फिर से बात करना जरूरी होगा, तो उन्हें बताएं कि आप आगे कब मिल सकते हैं। फिर उनके लिए और पूरी स्थिति के लिए **प्रार्थना करें।**

इसके बाद व्यक्ति के लिए प्रार्थना करते रहें। उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए संपर्क में रहें और देखें कि वे कैसे कर रहे हैं। चर्चा की गई बातों को लागू करने के लिए उन्हें प्यार से जिमेदार ठहराइए।

"बाईबल का अध्ययन" पर मेरी पुस्तक में (त्रुटि! हाइपरलिंक संदर्भ मान्य नहीं है।) मैं बाईबल अध्ययन में 3 चरण देता हूं। पहला अवलोकन है जहां सभी संभावित जानकारी एकत्र की जाती है। इसके बाद व्याख्या आती है जब जानकारी का मूल्यांकन किया जाता है और निष्कर्ष निकाला जाता है। अंत में आता है, अनुप्रयोग/लागु करना , जब एकत्रित और मूल्यांकन की गई जानकारी उनकी स्थिति पर लागू होती है। समाधान, या इलाज, लागू किया जाता है। यह वही प्रक्रिया है जिसका उपयोग डॉक्टर करते हैं। वे रोगी के लक्षणों और स्वास्थ्य के बारे में तथ्य इकट्ठा करते हैं, तथ्यों का मूल्यांकन करते हैं कि समस्या क्या हो सकती है, और फिर व्यक्ति को ठीक करने के लिए एक समाधान के साथ आते हैं। परामर्शदाता भी एक व्यक्ति की भावनाओं के साथ वही करते हैं जो एक डॉक्टर उनके शरीर के साथ करता है।

च. गलतियों से बचना

इनमें से कई का उल्लेख पहले ही किया जा चुका है, लेकिन चूंकि वे महत्वपूर्ण हैं, इसलिए मैं उन्हें फिर से सूचीबद्ध करूंगा। पहला, बिना सुने सलाह ना दें (याकूब 1:19; नीतिवचन 18:13)। ज्यादा बात ना करें, उन्हें बात करने दें। हमेशा स्वीकृति दिखाएं, कभी भी निर्णय या आलोचनात्मक रवैया ना दिखाएं (इब्रानियों 2:18; 4:15)। इसके बजाय, उस व्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए हर संभव प्रयास करें। सांसारिक सलाह ना दें, केवल वही सलाह दें जिसे परमेश्वर का वचन समर्थन करता है (कुलुस्सियों 2:8; 2 तीमुथियुस 3:16-17; इब्रानियों 4:12)। सोचें कि यीशु उनसे क्या कहता और वह इसे कैसे कहता । टालने वाली एक और गलती यह है कि जो कहा गया था उसका ना तो संक्षेप में ना तो प्रस्तुत करें और ना उसे लागू करें। सुनिश्चित करें कि वे विजय प्राप्ति के लिए उठाए जा सकने वाले पहले कदमों को समझते हैं।

मुझे व्यक्तिगत रूप से लगता है कि परामर्श सेवाओं के लिए शुल्क लेना एक बड़ी गलती है जब तक कि आप पूर्णकालिक परामर्शदाता नहीं हैं और यह आप के अपने परिवार की जीविका का एक मात्र माध्यम नहीं है। एक पास्टर के लिए परामर्श देना एक चरवाहे के रूप में हम जो करते हैं उसका एक हिस्सा है। कई पास्टरों को पासबानी करने के लिए वेतन मिलता है, इसलिए उन्हें उस काम के लिए दोबारा भुगतान नहीं किया जाना चाहिए जिसे करने के लिए उन्हें पहले से भुगतान किया गया है। शुल्क लेने से व्यक्ति का आपको और आपकी सेवा को देखने का तरीका बदल सकता है। यीशु जो कुछ भी देता है वह मुफ़्त है और बिना किसी शुल्क के होता है। हमें भी इसी तरह से सेवक बनना चाहिए।

यदि कोई मसीही विश्वासी आपके परिवार या सेवकाई को उपहार देने पर ज़ोर देता है, तो आप कृपापूर्वक उसे स्वीकार कर सकते हैं। बस सुनिश्चित करें कि वे जानते हैं कि यह आवश्यक या लाज़मी नहीं है। अगर उन्हें लगता है कि ऐसा है, तो हो सकता है कि वे आपको भुगतान करने के लिए पैसे ना होने के कारण फिर से आप से मदद ना लें।

छ. सलाहकारों के लिए खतरे

कठिन समय के दौरान ईश्वरीय सलाह देकर दूसरों की मदद करना कलीसिया के एक अगुवा का एक महत्वपूर्ण कर्तव्य है। यह एक सलाहकार के लिए खुशी और आशीश ला सकता है। लेकिन हमें खतरों का भी सामना करना पड़ता है जिनसे हमें अवगत होना चाहिए।

<u>गर्व ना करें</u> गर्व से सावधान रहें। जब कोई हमारे पास मदद के लिए आता है तो अच्छा लगता है, लेकिन खुद पर गर्व ना करें। कभी-कभी हम अभिमान करने की परीक्षा में पड़ सकते हैं, खासकर तब जब परमेश्वर किसी व्यक्ति को सच्चाई खोजने और उनके जीवन को बदलने में मदद करने के लिए हमारा उपयोग करता है। हम यह सोचना शुरू कर सकते हैं कि हम किसी की भी मदद कर सकते हैं, और किसी अन्य व्यक्ति या पादरी के बजाय सभी को हमसे बात करनी चाहिए।

शैतान हमारा ध्यान परमेश्वर से हटाना और स्वयं पर लगवाना चाहता है। गर्व उसका एक बड़ा हथियार है और यह कई मसीहिओं के पतन का कारण बना है। प्रत्येक दिन परमेश्वर के साथ समय बिताएं, उसके वचन को सीखें और नम्रता से अपने जीवन में उसके मार्गदर्शन की तलाश करें। जो भलाई वह आपके द्वारा उत्पन्न करता है, उसका श्रेय और महिमा उसे सदैव दें। आखिर आप उसके बिना कहाँ होते ?

<u>समय के अच्छे प्रबंधक बनें</u> सुनिश्चित करें कि आप अपने समय के अच्छे प्रबंधक हैं। आप लोगों को अपना पैसा छीनने या बर्बाद नहीं करने देंगे, इसलिए उन्हें अपने समय के साथ भी ऐसा ना करने दें। जब आपकी प्राथमिकताओं को खतरा हो तो 'नहीं' कहने में कभी संकोच ना करें। जब हम नहीं कर सकते तो लोगों की देखभाल करने के लिए परमेश्वर काफी महान है। कुछ लोग आपको बुरा महसूस कराने की कोशिश कर सकते हैं क्योंकि आप वह सब कुछ नहीं करते जो वे चाहते हैं कि आप करें। अपराध-बोध में हेरफेर करने से उनकी समस्या में मदद नहीं मिलती है, इससे सिर्फ हम में एक और समस्या पैदा होती है।

याद रखें, आपका उद्देश्य लोगों को यीशु पर निर्भर करना सिखाना है, ना कि आप पर। यदि वे कम निर्भर होने के बजाय आप पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं, तो उन पर इतना समय और ऊर्जा खर्च करना बंद करने का समय आ गया है। परमेश्वर को आपका उपयोग करने दें, लेकिन आप इसे प्रार्थनापूर्वक करें!

सुनिश्चित करें कि आप अपने शरीर और दिमाग की देखभाल के लिए समय का उपयोग करते हैं । व्यायाम करें, स्वस्थ भोजन करें, पर्याप्त आराम करें और अपने शरीर को अच्छे शारीरिक आकार में रखें। आपका शरीर पवित्र आत्मा का मंदिर है (1 कुरिन्थियों 6:19)। ऐसा करने के लिए आत्म-अनुशासन की आवश्यकता होती है, लेकिन समय की भी (1 कुरिन्थियों 9:26-27)।

<u>निराश ना हों</u>

जब आपको पता चले कि आपने बुरी सलाह दी है या जब आप अच्छी सलाह देते हैं और वो मानी नहीं जाती है, तो निराश ना हों। आप किसी ऐसे व्यक्ति को नहीं बदल सकते जो बदलना नहीं चाहता या बदलने के लिए कीमत चुकाने को तैयार नहीं है। अन्य लोगों के पापों और असफलताओं को व्यक्तिगत रूप से ना लें। अपनी तरफ से पूरी ताकत लगा दो। बाकी उनके और परमेश्वर के बीच की बात है। यह आप पर कोई प्रतिबिंब नहीं है। आप किसी को नहीं बदल सकते, केवल परमेश्वर ही बदल सकता है। और वह किसी को बदलने के लिए बाध्य नहीं करता है। वह उन लोगों की मदद करता है जो बदलना चाहते हैं।

<u>प्रलोभन में ना पड़ें</u>

बहुत बार धर्मी पुरुष या महिलाएं प्रलोभन में पड़ जाते हैं जब वे भावनात्मक रूप से उस व्यक्ति के बहुत करीब हो जाते हैं जिससे वे बात कर रहे होते हैं। भले ही कोई शारीरिक पाप ना होता हो, भावनात्मक व्यभिचार तब हो सकता है जब लोग भावनात्मक रूप से किसी ऐसे व्यक्ति के बहुत करीब आ जाते हैं

जिसके साथ उनका विवाह नहीं हुआ है। जीवन के हर क्षेत्र में हर किसी के जीवन साथी को हमेशा प्रथम होना चाहिए।

ज. आध्यात्मिक स्वास्थ्य का लक्ष्य

मसीही परामर्श का लक्ष्य होता है आध्यात्मिक स्वास्थ्य और परिपक्वता लाना। इसका मतलब यह है कि व्यक्ति अपनी ताकत और कमजोरियों दोनों के साथ खुद को परमेश्वर की इच्छा अनुसार बने होने के रूप में स्वीकार करने में सक्षम है (मरकुस 12:31)। इससे दूसरों से प्यार करने और उनसे प्यार स्वीकार करने की क्षमता आती है। इस से एक बुनियाद बनती है जिससे हम खुद को और दूसरों को माफ कर सकते हैं। दासत्व की मनोवृत्ति आत्मकेन्द्रित अभिमान और आत्म-केंद्रितता का स्थान ले लेगी।

आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति दूसरों के प्रति करुणा और सहानुभूति का अनुभव करने में सक्षम होता है। वे अपनी भावनाओं को नाम देने में सक्षम होते हैं और इसलिए उन्हें बेहतर तरीके से संभालते हैं। वे अपने मन को अपनी भावनाओं की वास्तविकता को प्रकट कर सकते हैं। खुशी और हस्सी का अनुभव किया जाता है और इसे दूसरों तक फैलाया जाता है। वे अपनी जरूरतों को समझेंगे और यह जानेगे कि उन्हें स्वस्थ तरीके से कैसे पूरा किया जाए। वे अपनी ताकत को पहचानते हैं और यह कि उनका उपयोग कैसे करते हैं। वे अपनी कमजोरियों को स्वीकार करते हैं और उन्हें दूर करना जानते हैं। संक्षेप में, मसीही परामर्श का लक्ष्य व्यक्ति को यीशु के समान बनने में सहायता करना है (1 यूहन्ना 2:6; गलातियों 2:20)। यह हम सभी के लिए परमेश्वर का लक्ष्य है (इफिसियों 5:1-2)।

झ. जब परामर्श से भी मदद होती

हर कोई जिसे आप सलाह देते हैं वह आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनने के लिए नहीं बढ़ेगा। कुछ आपकी सलाह को अस्वीकार कर देंगे और सोचेंगे कि वे एक बेहतर समाधान जानते हैं। अन्य कई लोग अपनी स्थिति में बने रहना चाहते हैं और इससे सहानुभूति और समर्थन प्राप्त करते रहना जारी रख सकते हैं। सक्षम करने में कभी भी शामिल ना हों। कभी भी किसी और के लिए ऐसा कुछ ना करें जो वो अपने लिए कर सकते हैं । यह उन्हें स्वतंत्र परिपक्वता की ओर बढ़ने के बजाय सिर्फ आप पर निर्भर होना बनाता है। जब एक माता-पिता अपने बच्चे के लिए कुछ ऐसा करते हैं जो उन्हें अपने लिए करना चाहिए, तो वे बच्चे को बढ़ने में मदद नहीं कर रहे होते हैं। ना एक पादरी, ना एक सलाहकार ही ऐसा करता है । माता-पिता और परामर्शदाता व्यक्ति/बच्चे के लिए जीवन को आसान बनाने के लिए नहीं हैं, हमें उनकी आगे बढ़ने में मदद करनी है जहां वे अपने दम पर जीवन की स्थितियों को संभाल सकते हैं।

अक्सर लोग बदलाव की कीमत चुकाने को तैयार नहीं होते हैं। अपने पाप का सामना करना और उसके द्वारा कार्य करना अक्सर पाप में बने रहने से कहीं अधिक कठिन होता है। यह तब तक नहीं होता है जब तक कि पाप में रहने का दर्द परिवर्तन के दर्द से भी बदतर ना हो ताकि वे प्रगति करना शुरू कर देंगे। दरवाजा खुला रखें ताकि जब वे तैयार हों और आपकी सलाह लेने को तैयार हों तो वे आपके पास वापस आ सकें।

एक लड़की जो एक नई नई मसीही बनी थी और अपने विश्वास को लेकर उत्साहित थी, मुझ, उससे उसके प्रेमी से शादी की रसम अदा करने के लिए कहने के लिए मेरे पास आई। हमेशा की तरह, मैं उनके साथ कई परामर्श सत्र कीए ताकि उन्हें उनके विश्वास पर आधारित कर सकूं और उन्हें शादी की वास्तविकताओं के लिए तैयार किया जा सके। युवक यीशु पर विश्वास करता था और उसके लिए जीना चाहता था (मैं एक जोड़े की तब तक शादी नहीं पड़ता जब तक कि दोनों यीशु के लिए जीने वाले विश्वासी ना हों जैसा कि 2 कुरिन्थियों 6:14 में कहा गया है)। हालाँकि, उसे शराब और ड्रग्स/नशीले पदार्थों की

समस्या थी। जब वह उनका इस्तेमाल करता था, तो वह क्रोधित हो जाता और गाली-गलौज करता था। हर बार उसने वादा किया कि वह फिर कभी ऐसा नहीं करेगा और लड़की ने उसे माफ कर दिया और उसे एक और मौका दिया। शादी के एक दिन पहले वह फिर से नशे में धुत हो गया इसलिए मैंने उनसे कहा कि मैं उनकी शादी नहीं पढ़ूंगा क्योंकि शादी से पहले उसे अपनी समस्या पर काबू करना होगा। लड़की मुझसे नाराज़ हो गयी, क्योंकि अगले दिन के लिए एक बड़े, महंगे शादी समारोह की योजना बनाई जा चुकी थी। उसे शादी पढ़ने के लिए कोई दूसरा पादरी मिल गया, लेकिन कुछ ही हफ्तों में उसे अपनी सुरक्षा के लिए उस आदमी को छोड़ना पड़ा। यह उनकी कहानी का दुखद, विनाशकारी अंत था। वह सलाह लेने को तैयार नहीं थी।

लोगों की स्वतंत्र इच्छा होती है और कभी-कभी वे बदलना नहीं चाहते। जब ऐसा होगा, तो परमेश्वर को उनके साथ अपने कोमल लेकिन दृढ़ तरीके से व्यवहार करना पड़ता है। परमेश्वर अपने एक बच्चे को जो पाप में है, अनुशासित करेगा (इब्रानियों 12:4-11)।

दूसरी बार एक व्यक्ति कोशिश कर सकता पर कोशिश कर सकता है लेकिन फिर भी संघर्ष करने वाला हो सकता है। यह एक ऐसा समय हो सकता है जब आध्यात्मिक युद्ध की आवश्यकता हो (ऊपर देखें)। या फिर हो सकता है कि परमेश्वर चाहता है कि स्थिति बनी रहे क्योंकि यह कुछ ऐसा है जिसे वह उनके विकास और अपनी महिमा के लिए उपयोग करेगा, जैसे कि शरीर में पौलूस का कांटा (2 कुरिन्थियों 12:6-7)। यदि ऐसा है, तो परमेश्वर प्रतिज्ञा करता है कि वह इसे झेलने के लिये पर्याप्त अनुग्रह प्रदान करेगा (2 कुरिन्थियों 12:8-9)।

निष्कर्ष

शुरुआत में हमने एक सूटकेस में अपनी संपत्ति के साथ यात्रा करने वाले व्यक्ति के बारे में बात की। यात्रा कठिन है और उसके सूटकेस में सब कुछ एक साथ मिल जाता है। व्यक्ति को रुकने, अपना सूटकेस खोलने और एक-एक करके सब कुछ बाहर निकालने की जरूरत होती है ताकि वह इसे फिर से वापस एकठा कर सके, दुबारा सेट कर सके और इसे बेहतर ढंग से व्यवस्थित(हर चीज को सुकी जगह पर टिका सक) कर सके। फिर एक -एक करके वह इसे पहले से बेहतर क्रम में वापस सूटकेस में रख देता है। यही कार्य परामर्श करता है। यह एक व्यक्ति को उसके जीवन के मिश्रित(बेढंग इकठाहो गयी चीजों), अव्यवस्थित हिस्सों को देखने में मदद करता है ताकि वे उनको बेहतरी से समझ सकें। तब वे जीवन में आगे बढ़ने पर इन चीजों को बुद्धिमानी से संभाल सकते हैं। केवल सूटकेस का मालिक ही इसे दोबारा पैक कर सकता है, एक परामर्शदाता तो सिर्फ उन्हें सब कुछ हल करने में मदद ही कर सकता है, वह यह तय कर सकता है कि क्या रखा जाए और क्या छोड़ा जाए और जो रखा गया है उसे कैसे व्यवस्थित कीया जाए और उसका कैसे उपयोग किया जाए।

मुझे आशा है कि पुस्तक के इस भाग ने आपको दूसरों को उनके जीवन के सूटकेस को फिर से तैयार करने में मदद करने के लिये सक्षम बनाया है ताकि वे आध्यात्मिक विकास और परिपक्वता की ओर बढ़ सकें। दूसरे के जीवन में सच बोलने और उन्हें बढ़ने में मदद करने के लिए परमेश्वर द्वारा उपयोग किया जाना एक खुशी की बात और विशेषाधिकार है। इस तरह ईमानदारी से सेवा करने के लिए परमेश्वर आपको आशीष देगा। जब मैं उन लोगों से सुनता हूं जिन्हें मैंने अतीत में सलाह दी होती है , तो मुझे आशीर्वाद मिलती है। वे मेरे द्वारा मदद कीए जाने और ज्ञान दीये जाने के लिए मुझे धन्यवाद देते हैं और बताते हैं कि कैसे परमेश्वर ने उन्हें आज वे बनने में जो वे आज हैं मदद करने के लिए इसका उपयोग किया। अक्सर, वे कुछ ऐसा उद्‌धृत करेंगे जो मैंने कहा होता है, जिसने उनके पूरे जीवन को बहुत बदल दिया होता है। दिलचस्प बात यह है कि कई बार तो मुझे यह याद नहीं रहता जो मैं ने उनके साथ परामर्श

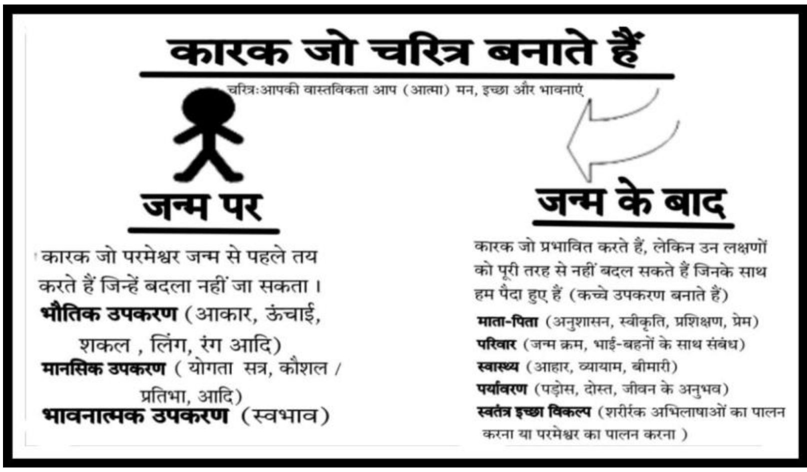
के दौरान बोला हो । जो कुछ मैंने कहा होता है परमेश्वर ने उसे ले लिया होता है और उसे उनके दिलों पर लागू कर दकिय्यायेया होता है जिस तरह से भी उसने चाह होता है कि अपनी महिमा के लिए इसका इस्तेमाल करे। एक चरवाहा होना यही है कि , मुख्य चरवाहे को आपका उपयोग करने देना और उसकी महिमा के लिए कार्य करें।

यदि आपका कोई प्रशन है या यदि मैं आपकी किसी भी तरह से मदद कर सकता हूं, तो कृपया मुझसे Jerry@ChristianTrainingOrganization.org पर संपर्क करें और मैं आपको परामर्श और सलाह देने के लिए हर संभव कोशिश करूंगा!

III. बाईबल आधारित परामर्श में विशिष्ट मुद्दे – परामर्श लेने वाला

परिचय

परामर्श करते समय, मूल समस्या तक पहुंचना बहुत महत्वपूर्ण है, ना कि केवल लक्षणों से निपटना। जब आपके दांत में दर्द होता है, तो आप दन्त-डाक्टर के पास जाते हैं। वह आपको सिर्फ दर्द की दवा दे सकता है, लेकिन एक अच्छा दन्त - डाक्टर दर्द के कारण की तलाश करेगा ताकि वह इसे हमेशा के



लिए दूर कर सके। जब आपकी एक हड्डी टूट जाती है, तो आप डॉक्टर के पास जाते हैं। वह आपको एक बैसाखी नहीं देता है ताकि आप टूटी हुई हड्डी के साथ घूम सकें, वह इसे ठीक करता है ताकि यह ठीक हो जाए और अच्छा हो जाए और पहले जैसा हो जाए । इससे पहले कि वे इसे ठीक कर सकें, उन्हें दर्द के मूल कारण का पता लगाना चाहिए। परामर्श का भी यही फार्मूला है । केवल समस्या के लक्षणों से निपटने की कोशिश ना करें, यह देखें कि उनके पीछे क्या कारण है। पुस्तक के इस भाग में, मैं आपको सामान्य समस्याओं के मूल कारणों को समझने और उनका इलाज करने में कुछ मदद देने की कोशिश करूंगा। सबसे पहले, लोगों के बारे में कुछ जानकारी है जो परामर्श देने के लिए मददगार है।

क. लोगों को समझना

1. चरित्र

परमेश्वर हम में से प्रत्येक को कुछ लक्षणों और बुनियादी 'योग्यताओं ' के साथ बनाता है। शारीरिक रूप से वह तय करता है कि हम किस आकार, लिंग और राष्ट्रीयता के होंगे। वह हमारे मानसिक योग्यता

(मानसिक उपकरण, कौशल, प्रतिभा) और हमारे भावनात्मक उपकरण/योग्यता (अंतर्मुखी / बहिर्मुखी, स्वभाव) को चुनता है। यही सब वे हैं जिन्होंने हमें परमेश्वर की अनूठी रचना में बनाया है, जो हम हैं। लेकिन फिर ये मूल लक्षण माता-पिता (अनुशासन शैली, प्रशिक्षण, प्रेम), परिवार (जन्म क्रम, भाई-बहनों के साथ संबंध), स्वास्थ्य (आहार, व्यायाम, बीमारी), पर्यावरण (मित्र) जैसी चीजों जिन से हम प्रभावित होते हैं (लेकिन पूरी तरह से नहीं बदले) जीवन के अनुभव) और स्वतंत्र इच्छा जो हम बनाते हैं।

2. बहिर्मुखी (मिलनसार) - अंतर्मुखी (आपने आप में खोया रहने वाला)

हर कोई मूल रूप से या तो अंतर्मुखी या बहिर्मुखी होता है। उनमें प्रत्येक के कुछ लक्षण हो सकते हैं, लेकिन वे मुख्य रूप से अंतर्मुखी या बहिर्मुखी होंगे । यह जानकर कि कोई व्यक्ति बहिर्मुखी या अंतर्मुखी है, आप उन्हें और उनके कार्य करने के तरीके को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं। बहिर्मुखी आशावादी होते हैं, आसानी से दोस्त बना लेते हैं, अटूट बात करते हैं, और लोग- प्रिय व्यक्ति होते हैं। अंतर्मुखी शर्मीले होते हैं, जिनके कुछ ही करीबी दोस्त होते हैं, वे बात करने की तुलना में लिखित रूप में खुद को बेहतर ढंग से व्यक्त करते हैं, अधिक निराशावादी हो सकते हैं और एकाकी होते हैं।

यदि कोई व्यक्ति अन्य लोगों के साथ रहना पसंद करता है, नए लोगों से मिलने में सहज है, जीवन में विविधता पसंद करता है, बहुत सारी गतिविधियों का आनंद लेता है, और अक्सर यह सोचे बिना कि वे क्या कहेंगे बहुत बोलता है , तो वे बहिर्मुखी हैं। यदि कोई व्यक्ति अकेले या कुछ करीबी दोस्तों के साथ आराम करना पसंद करते हैं, अन्य लोगों के साथ बहुत अधिक समय बिताने से थक जाते हैं, बात करने के बजाय सुनना पसंद करते हैं, शांत और आत्म-नियंत्रित लगते हैं और जल्दबाजी महसूस करना पसंद नहीं करते हैं, वे अंतर्मुखी हैं।

एक संकट में, बहिर्मुखी लोग बिना सोचे-समझे तुरंत कार्रवाई करते हैं जबकि अंतर्मुखी अक्सर आपने आप में बंद हो गए महसूस करते हैं और प्रतिक्रिया देने में धीमे होते हैं। अंतर्मुखी लोग हीन महसूस करते हैं और इससे डर सकते हैं कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचते हैं, जबकि बहिर्मुखी लोगों में बहुत आत्मविश्वास होता है और वे इस बारे में चिंता नहीं करते हैं कि दूसरे क्या सोचते हैं। अंतर्मुखी बहुत विश्लेषणात्मक, संवेदनशील और प्रतिभाशाली लोग हो सकते हैं। वे गहरे विचारक हैं लेकिन अपने विचारों को साझा करने के लिए जल्दबाज़ नहीं होते हैं। अंतर्मुखी आमतौर पर स्थिर और निर्बर होते हैं। उनके पासबहिर्मुखी लोगों की तरह भावनात्मक उचाईयां या न्नमर्ताएं नहीं होती हैं हैं।

अंतर्मुखी/बहिर्मुखी आपके व्यक्तित्व के लिए वही है जो पुरुष/महिला आपके शरीर के लिए है। यह मूल ढंग है जिस तरह से परमेश्वर ने आपको बनाया है। सही या गलत होने का कोई तरीका नहीं है, कोई भी दूसरे से बेहतर नहीं है। वे अलग जरूर हैं, लेकिन श्रेष्ठ या निम्न नहीं हैं। अधिकांश लोगों के पास इन दोनों का मिश्रण होता है, लेकिन एक लक्षण दूसरे पर भरी होगा। उन्हें समझने से परामर्शदाता को एक व्यक्ति और उसकी शक्तियां और कमजोरिया दोनों को समझने में मदद मिल सकती है।

यह भी देखें: ग- अंतर्मुखी, बहिर्मुखी और विवाह के बारे में अधिक जानकारी के लिए विवाह-पूर्व परामर्श।

3. स्वभाव

दवाई के बनाने वाले हिप्पोक्रेट्स नामक व्यक्ति (460-370 ईसा पूर्व) द्वारा सबसे पहले 4 मूल स्वभावों को दर्ज किया गया था। कुछ पहले समय ईन्हें टिम लाहे नामक व्यक्ति (और कुछ हद तक गैरी स्माले नामक व्यक्ति) द्वारा लोकप्रिय बनाया गया है। मैं दृढ़ता से, दृढ़ता से, दृढ़ता से सिफारश करता हूं कि

आप टिम लाहे द्वारा स्वभाव पर एक पुस्तक प्राप्त करें और इसका अध्ययन करें! स्वभाव से मैं उन जन्मजात लक्षणों की बात कर रहा हूं जो अवचेतन रूप से मनुष्य के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। यह चरित्र (आप की असलीयत : यानि कि आप का मन, इच्छा और भावनाएं) और व्यक्तित्व (यानि की वह चेहरा जो आप दूसरों को दिखाते हैं)उस से अलग होता है।

दो ही बहिर्मुखी स्वभाव और दो ही अंतर्मुखी स्वभाव होते हैं। दो बहिर्मुखी स्वभाव हैं सैन्गुईंन और चिढ़चिढ़ा । अंतर्मुखी स्वभाव मेल्कान्होली और फ्लेग्मटिक होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का एक मूल स्वभाव होता है और एक दूसरा स्वभाव होता है। ये हम में से प्रत्येक के लिए एक अनूठा मिश्रण बनाते हैं। परमेश्वर आज विभिन्न रंगों को बनाने के लिए विभिन्न मिश्रणों में तीन रंगों (लाल, नीला और पीला) का उपयोग करते हैं। वह आज दुनिया के सभी लोगों के विभिन्न स्वभावों को बनाने के लिए असंख्य मिश्रणों में चार स्वभावों का उपयोग करता है।

आशावादी अपने वातावरण पर प्रतिक्रिया करते हैं। वे लोकप्रिय, आशावादी, मिलनसार और अधिक बात करने वाले होते हैं। लेकिन वे कमजोर-इच्छाशक्ति, परिवर्तनशील और अनुशासनहीन भी हो सकते हैं। वे लोकप्रिय होते हैं क्योंकि वे जोशीले होते हैं और दूसरों की स्वीकृति चाहने वाले होते है, लेकिन वे दूसरों की जरूरतों के प्रति असंवेदनशील हो सकते हैं और आसानी से भटक सकते हैं। प्रेरित पतरस एक आशावादी स्वभाव वाले व्यक्ति का एक स्पष्ट उदाहरण है।

चिढ़चिढ़ा मजबूत इरादों वाले होते हैं। वे आत्मविश्वासी और दृढ़निश्चयी होते हैं लेकिन आत्मनिर्भर और हुकमरान भी हो सकते हैं। वे मजबूत अगवे होते हैं और बहुत कुछ हासिल करते हैं लेकिन उनके साथ ताल-मेल बनाना हमेशा आसान नहीं होता है। पौलूस चिढ़चिढ़ा का एक अच्छा उदाहरण है।

उदास संवेदनशील पूर्णतावादी हैं। वे अशीशत और प्रतिभाशाली होते हैं, अच्छी तरह से विश्लेषण और व्यवस्थित कर सकते हैं, व्यावहारिक, रचनात्मक, बलिदानी और वफादार होते हैं। लेकिन वे बहुत असुरक्षित, नकारात्मक और मूडी हो सकते हैं। उनके पास विशेष उपहार होते हैं लेकिन अक्सर खुद को दूसरों से कम महसूस करते हैं। मूसा उदास स्वभाव का एक बड़ा उदाहरण है।

सुस्त सहज स्वभाव के होते हैं । वे लचीले और रूढ़िवादी होते हैं लेकिन अक्सर अप्रेरित और डरपोक होते हैं। वे सभी के साथ मिल जाते हैं और समस्या पैदा नहीं करते हैं, लेकिन जरूरत पड़ने पर आरंभ करने और शुल्क लेने में धीमे हो सकते हैं। अब्राहाम फ्लेग्मटिक स्वभाव का एक अच्छा उदाहरण है।

मूल स्वाभाव

	आशावादी	चिड़चिड़ा	उदास	सुस्त
बहिर्मुखी-अंतर्मुखी	बहिर्मुखी		अंतर्मुखी	
सारांश	पर्यावरण का जवाब	मज़बूत इच्छा शक्ति	संवेदनशील पूर्णतावादी	आराम-पसंद
व्यसाय	विक्री-करता , अभिनेता	व्यवसायी, पुलिस	कला/संगीत, कंप्यूटर	मुनीम राजदूत
शक्तियां	मिलनसार, अधिक बात करने वाला	आत्मविश्वासी, दृढ़ निश्चय	प्रतिभाशाली (प्रतिभा, विश्लेषण, संगठित, बुद्धि) बलिदानी, वफादार	लचीला, रूढ़िवादी
कमज़ोरीयां	कमजोर इरादों वाला, घिनौना, अनुशासनहीन	आत्मनिभार नियंत्रक	असुरक्षित, नकारात्मक, मनचला	आनुत्प्रेरित, आत्म्सुरक्षित (भयभीत)
बाईबल बहिर्मुखी	पतरस	पौलूस	मूसा	अब्राहाम
रंग	पीला (सूर्य)	लाल (आग)	नीला (सागर)	हरी (घास)
पशु	मुर्गा	शेर	ऊदबिलाव	कछुआ

परामर्श देने और दैनिक जीवन और सेवकाई में स्वभाव को समझना बहुत मददगार होता है। एक पास्टर या परामर्शदाता जितना अच्छा उन लोगों को समझता है जिनके साथ वह काम कर रहा होता है, वह उतना ही बेहतर उनकी सेवा कर सकता है। किसी व्यक्ति की शक्ति के क्षेत्रों को जानने से यह जानने में मदद मिलती है कि वे अच्छी तरह से क्या कर सकते हैं । उनकी समस्या और कमजोर के क्षेत्रों को समझने से पता चलता है कि उनमें खाना पर विकास करने की जरूरत है। हम बेहतर तरीके से बता सकते हैं कि उनसे क्या उम्मीद की जाए या क्या नहीं की जाए। एक जोड़े के स्वभाव को जानकर, आप अधिक सटीक रूप से समझ सकते हैं कि उनके विवाद कहाँ से आते हैं और उनकी मदद कैसे की जा सकती है । वे बच्चों की परवरिश के बारे में परामाश के लिए बहुत उपयोगी माता- पिता हैं (नीतिवचन 22:6)। आप अंतर्मुखी लोगों को उनकी शक्तियों को बेहतर ढंग से समझने और उनका उपयोग करने में मदद कर सकते हैं। आप बहिर्मुखी लोगों को उनकी कमजोरियों के लिए चेतावनी दे सकते हैं और उन्हें दूर करने के तरीके के बारे बता सकतें है।

स्वभाव के इन 4 प्रकारों को समझना सभी के लिए बेहद मददगार है, खासकर लोगों के साथ काम करने वालों के परामर्शदाताओं के लिए। इससे आपको यह जानने में मदद मिलती है कि उनसे क्या उम्मीद की जाए। टिम लाहे ने स्वभाव के बारे में क्या लिखा है, इसे पढ़े ।

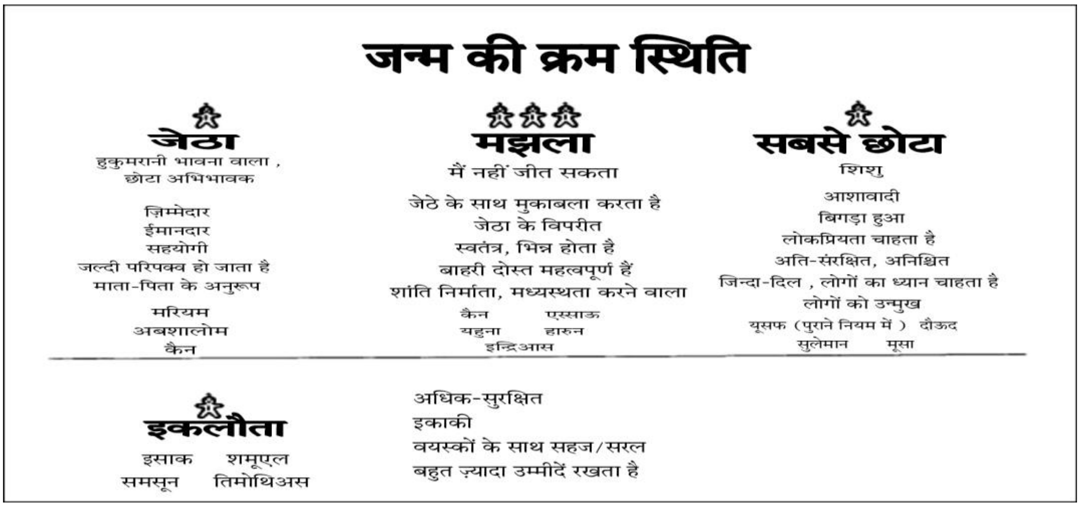
यह भी देखें: स्वभाव और विवाह के बारे में अधिक जानकारी के लिए ग. विवाह पूर्व परामर्श।

4. जन्म क्रम संख्या

लोगों को समझने में विचार करने के लिए एक और कारक और वह है उनके परिवार उनके जन्म का क्रम है।

सबसे बड़ा / जेठा ("हुकमरानी " एक, छोटा - अभिभावक) मरियम, हारून और मूसा की सबसे बड़ी बहन, एक विशिष्ट है जो जन्म के क्रम में सबसे पहले थी : जिम्मेदार, सहयोगी, माता-पिता के लिए अप्रिय कार्य करने के लिए तैयार, अध्ययनशील और गंभीर। रूबेन, जो यूसुफ के परिवार में जेठा था, ऐसा ही

था। वह बुद्धिमान था (यूसुफ को मृत्यु से बचाया)। वह परिवार में मुखिया भी था, तब भी जब वे सभी बड़े हो गए थे। क्योंकि माता-पिता पहले बच्चे के साथ अधिक वयस्क तरीके से व्यवहार करते हैं और उन्हें अधिक जिम्मेदारी देते हैं, वे अधिक जल्दी परिपक्व होने लगते हैं। जेठाओं को विशेष रूप से माता-पिता से अनुमोदन की आवश्यकता होती है। कैन और ईसाउ की तरह पहलौठा अबशालोम एक उदाहरण है। वे उत्कृष्टता के लिए प्रयास करते हैं और विजताओं पर श्रेणी क. बन जाते है (याकूब ,पतरस) बन जाते हैं। उनको ज्यादातर आपने माता-पिता और आपने मूल्यों के साथ सबसे अधिक निकटता से पहचाने जाते हैं। (एक मध्यम बच्चा जो अपने लिंग का पहला बच्चा है, वह भी पहले जन्म के लक्षण दिखा सकता है। साथ ही, लंबे अंतराल के बाद पैदा हुए दो या दो से अधिक बच्चों में से पहला जेठे जैसा होगा।) यह जेठे पुत्रों के लिए असामान्य नहीं है- कि पैदाइशी लड़कों को बड़े होने में दिक्कत होती है। जिस तरह परमेश्वर ने इस्राएल के पहले जन्मे पुरुषों को अपने लिए चुना/चाहा था, एसा लगता है कि ठीक उसकी नकल में शैतान आज पहले जन्मे पुरषों और उनके माध्यम से पूरे परिवार पर अत्याचार करने के लिए अधिक मेहनत करता है।



इकलौता बच्चा ("घर पर शासन करना," केवल अकेले ही) केवल इसहाक, शैमुअल, तीमुथियुस और सम्सून जैसे बच्चे कई मायनों में जेठे पुत्रों के समान हैं। उनके साथ ऐसा व्यवहार किया जाता है जैसे वे ब्रह्मांड के केंद्र हैं और वे भी ऐसा ही महसूस करते हैं। वे अक्सर अधिक संरक्षित होते हैं और साथियों की तुलना में वयस्कों के साथ अधिक सहज होते हैं। हर समय वयस्क मानकों के आधार पर खुद को आंकने से वह जल्दी से बड़ा होने की कोशिश करता है और अक्सर पूर्णतावादी मानकों को बनते देखा जाता है। (परिवार में दूसरों बच्चों के काफी देर बाद पैदा हुआ कोई बच्चा भी इकलौते बच्चे की विशेषताओं को ही दिखाएगा।)

मझला बच्चा ("मैं जीत नहीं सकता") मजले बच्चे, विशेष रूप से दूसरे जन्म, प्रभुत्व के लिए पहले जन्म के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते हैं, जैसा कि बड़े कैन के साथ हबील ने किया था। वे अक्सर पहले जन्में बच्चों के विपरीत हो जाते हैं, क्योंकि छोटे होने के कारण, वे पहले जन्मे बच्चों को अपनी ताकत से नहीं हरा सकते हैं। वे अक्सर अंतर्विरोधों से भरे होते हैं: शर्मीले लेकिन जोशीले , अधीर लेकिन शांतचित्त, मुकाबला-भरे लेकिन मुकब्लन करने वाले नहीं, विद्रोही लेकिन विद्रोह करने वाले नहीं , आक्रामक लेकिन लड़ाई से बचने वाले । उन्हें स्वयं के रूप में विकसित होने की अधिक स्वतंत्रता है क्योंकि वे वयस्क होने और वयस्क अनुमोदन प्राप्त करने के लिए इतनी मेहनत नहीं कर रहे होते हैं। वे कम उम्मीदें रखते हैं और

उम्मीद नहीं करते कि चीजें हमेशा उचित होंगी। हालांकि, उनके बाद के जीवन में अधिकार (और माता-पिता के मूल्यों) के खिलाफ विद्रोह करने की अधिक संभावना होती है। उनके लिए परिवार के बाहर के दोस्त और साथी महत्वपूर्ण होते हैं और वे अक्सर साथियों के दबाव के लिए अधिक खुल जाते हैं। हम इन्द्रिआस , यहुना और हारून में यह लक्षण देखते हैं। वे अक्सर बहुत अध्ययनशील होने के लिए प्रेरित नहीं होते हैं लेकिन वे अच्छे शांतिदूत और मध्यस्थ हो सकते हैं। (मझले बच्चे जो अपने लिंग में सबसे छोटे होते हैं उनमें कुछ ऐसे गुण होते हैं जो आमतौर पर सबसे कम उम्र में देखे जाते हैं। याद रखें, उम्र के बच्चे जितने करीब होंगे, उनका एक-दूसरे पर उतना ही अधिक भावनात्मक प्रभाव पड़ेगा, खासकर यदि वे एक ही लिंग के हैं तो ।)

सबसे छोटा बच्चा ("बच्चा") अंतिम जन्म के बच्चों को अक्सर मिलने की कम से कम उम्मीदें होती हैं और वे खराब हो सकते हैं (अति-संरक्षित, यह मानते हुए कि दूसरे उसकी देखभाल करेंगे)। इस प्रकार वह अपने बारे में अनिश्चित हो सकता है और उसमें आत्मविश्वास की कमी हो सकती है। अंतिम जन्मे यूसफ ने मिस्र में अपने कारावास के दौरान यह सब खो दिया (एक कारण यह है कि परमेश्वर ने इसकी अनुमति दी)। सबसे छोटे को अपने माता-पिता से उनकी उपलब्धियों पर कम सहज आनंद मिलता है (यह अब कुछ नया नहीं होता है और माता-पिता अन्य भाई-बहनों के साथ व्यस्त होते हैं) इसलिए वे अक्सर परिवार के जोकर बन जाते हैं क्योंकि इसी से घर के लोग उन पर ध्यान देते हैं। हालाँकि उसे गंभीरता से लेने में परेशानी हो सकती है। अंतिम जन्म में ज्ञान्विश्यक व्यक्ति होते हैं और अक्सर लोग-उन्मुख व्यवसायों में ही सिमित हो जाते हैं। दाऊद, मूसा और सुलैमान अंतिम जन्मे बच्चे । थे (यदि अन्य बच्चे लंबे अंतराल के बाद पैदा होते हैं, तो मूल 'शिशु' में अभी भी अंतिम जन्म की विशेषताएं बनी रहती हैं, भले ही अन्य बच्चे उसके बाद पैदा हुए हों।)

यह भी देखें: जन्म क्रम और विवाह के बारे में अधिक जानकारी के लिए ग. विवाह पूर्व परामर्श।

ख. व्यक्तिगत समस्याओं को समझना

(स्वयं के साथ तालमेल बिठाना)

इस पुस्तक का यह खंड व्यक्तिगत समस्याओं को कैसे समझना है और अपनी भावनाओं को कैसे संभालना है, इसके बारे में है। इनमें से कई, क्रोध की तरह, प्रभावित कर सकते हैं कि हम दूसरों के साथ कैसा मेल-जोल रखते हैं। जब आप नीचे सूचीबद्ध मुद्दों में से किसी एक के लिए किसी को सलाह देते हैं, तो पहले समस्या और समाधान के बारे में जानकारी जरूर पढ़ें। फिर आप जिसे आप परामर्श दे रहे हैं, इसे उस व्यक्ति को सिखा सकते हैं या उसके लिए इसे पढ़ सकते हैं, । शामिल शास्त्रों का उपयोग करें। परमेश्वर के वचन में हमारे वचनों से अधिक सामर्थ्य और अधिकार है। पवित्रशास्त्र के उद्धृत किए जाने में शक्ति है (भजन संहिता 119:11)। इसी प्रकार से यीशु ने जंगल में शैतान की परीक्षाओं पर विजय प्राप्त की थी (मत्ती 4:1-11)। उपयोग करने के लिए और अधिक शास्त्रों को खोजने के लिए, मेरी पुस्तक "बईबल की आयातों का विषय आधारित सूंचकाक " पर जाएं।

1.भावनाएं

सबसे पहले, आइए हम भावनाओं के स्थान और उद्देश्य को देखें। परमेश्वर ने जीवन में उत्साह और आनंद जोड़ने के लिए भावनाओं का निर्माण किया, लेकिन अक्सर यह दुख और हार ही लाते हैं। अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना भावनात्मक परिपक्वता की कुंजी है (2 तीमुथियुस 1:1-7)। हमें यह सीखना चाहिए कि हमारा दिमाग हमारी भावनाओं की वास्तविकता को बयान करें , नाकि अपनी भावनाओं को हमारी दिशा निर्धारित करने दें (1 पतरस 5:8)। परमेश्वर यह चाहता है कि हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित करें, नाकि यह कि हम अपनी भावनाओं से नियंत्रित हो जाएँ।

परमेश्वर हमारी भावनाओं का स्रोत है (2 तीमुथियुस 1:7), परन्तु शैतान और हमारा पापी स्वभाव हमें उनका दुरुपयोग करने के लिए प्रेरित करता है। पवित्र आत्मा के फल वास्तव में भावनाएँ ही हैं (गलातियों 5:22-23)। यीशु भी कभी-कभी भावुक हो जाता था : लाजर के लिए रोना, दूसरी बार हँसना, गतसमनी में शोक मनाना, और क्रोध में पैसे बदलने वालों का पीछा करना (दो बार!)। हम भावनाओं को ना नकार सकते हैं और ना दबा सकते हैं , क्योंकि वे परमेश्वर द्वारा दिए गए हैं, इस लिए उन्हें सही ढंग से संभाला जाना चाहिए नहीं तो वे अन्य समस्याओं (शारीरिक बीमारियों के रूप में भी) का कारण बन जाएँगी । कुछ लोगों को लगता है कि भावनाओं को महसूस करना या व्यक्त करना एक कमजोरी है, और क्योंकि वे वास्तव में अपनी भावनाओं के संपर्क में नहीं आते हैं, वे उनसे दूर भागते हैं। अन्य लोग अति-भावनात्मक हो सकते हैं, अपनी भावनाओं का उपयोग दूसरों का शोषण करने और उन्हें नियंत्रित करने के लिए कर सकते हैं। वे अपने सभी निर्णय, जो वे महसूस करते हैं उस आधार पर लेते हैं , सचाई जो भी हो इससे उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता। दोनों चरम ही स्वस्थ हैं।

हमारी भावनाओं का परमेश्वर प्रदत्त एक उद्देश्य है: जीवन में आनंद और विविधता प्रदान करना, अन्य लोगों से जुड़ना और हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करना। भावनाएं स्वस्थ हो सकती हैं या पापी हो सकती हैं। कभी-कभी वही भावना इनमें से कोई भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, डर का एक अच्छा उद्देश्य होता है जब यह हमें वास्तविक खतरे से बचाता है, क्रोध हमें गलत को सही करने के लिए प्रेरित करता है जब यह 'धर्मी क्रोध' होता है, अपराध और शर्म हमें पश्चाताप करने के लिए प्रेरित करती है, ईर्ष्या हमें एक ऐसे रिश्ते को सही करने के लिए प्रेरित करती है गलती के राह पर हो , तनाव और चिंता हमें कार्रवाई करने को जोर देती है ,आदि, आदि । बाईबल परमेश्वर के क्रोधित और ईर्ष्यालु होने की बात करती है। हालाँकि, अक्सर हम इन भावनाओं का दुरुपयोग करते हैं। परमेश्वर प्रदत्त भावनाएँ भोजन के बाद मिठाई की तरह होती हैं - वास्तव में एक सुखद अनुभव तो है , लेकिन यह मुख्य पाठ्यक्रम नहीं! वे जीवन के माध्यम से आपकी यात्रा को बहुत अच्छा बना सकते हैं, लेकिन इन्हें ड्राइवर की सीट पर नहीं होना चाहिए।

लोगों को अपनी भावनाओं से परिचित होना सीखना चाहिए। ऐसा करने के लिए उन्हें उन्हें 'डर', 'क्रोध', 'ईर्ष्या', 'असुरक्षा' आदि जैसे शब्द देने में सक्षम होना चाहिए। यदि आप जो महसूस कर रहे हैं उसे सही ढंग से लेबल नहीं कर सकते हैं, तो आप इसे संभाल नहीं सकते हैं , और इसका मतलब है कि यह आपको संभाल लेगी। भावनाओं को पहचानना और लेबल करना सीखना बचपन से ही शुरू हो जाना चाहिए।

भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कैसा दिखता है? विशेषता की एक बात यह है कि आप **अपनी भावनाओं को ऐसे स्वीकार करते हैं कि वो परमेश्वर की तरफ से हैं।** एक परिपक्व व्यक्ति अपनी भावनाओं द्वारा नियंत्रित हो जाने के बजाय उन्हें नियंत्रित करता है। वह विपरीत चरम पर तो जाता नहीं और उनको नजर-अंदाज भी नहीं करता। वह आपने आप को समझता है और अपने दिमाग को अपनी

भावनाओं को वास्तविकता समझाने देता है। वह जानता है कि भावनाएं हमें समृद्ध करने के लिए हैं, हमें नियंत्रित करने के लिए नहीं है । वह अपनी भावनाओं के आधार पर निर्णय नहीं लेता है। वह महसूस करता है कि परमेश्वर हमारे अंदर काम करके हमारी भावनाओं को चंगा करता है, ना कि हमारी परिस्थितियों को बदल कर।

दूसरा, भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति जानता है कि **आपनी नकारात्मक भावनाओं का निपटारा कैसे करना है।** वह उन्हें वास्तविक भावनाओं के रूप में स्वीकार करता है और उन्हें दबाता या व्यक्त नहीं करता है। यदि पाप शामिल है, तो वह पाप को स्वीकार करता है, फिर उसे प्रार्थना के द्वारा परमेश्वर के सकारात्मक प्रतिसंतुलन से बदल देता है। चिंता को विश्वास, क्रोध को प्रेम, भय को विश्वास, अभिमान को नम्रता, लज्जा और अपराधबोध को क्षमा आदि से बदल दिया जाता है। यदि स्वयं पर विजय प्राप्त करने में असमर्थ है, तो एक परिपक्व व्यक्ति सलाह और प्रार्थना के लिए दूसरे परिपक्व व्यक्ति के पास जाता है।

तीसरा, भावनात्मक परिपक्वता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि **हम जो करते हैं, जो हम हैं उससे हट कर करते हैं।** खुद को और दूसरों को समझने में सबसे ज्यादा जो मायने रखता है वो है हमारी असलियत। हमें अपने और दूसरों के बारे में यथार्थवादी दृष्टिकोण रखना चाहिए: ना बहुत ऊँचा और ना बहुत नीचा। हमें लंबी दूरी के लक्ष्यों की आवश्यकता है, ना केवल उस की हम जो करते हैं, बल्कि इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है जो हमें मसीहीयों और लोगों के रूप में क्या बनना हैं।

एक व्यक्ति भावनात्मक रूप से बढ़ने के लिए क्या कदम उठा सकता है? सबसे पहले, अतीत परमेश्वर द्वारा क्षमा होना चाहिए, और हमें इसके प्रभाव से शुद्ध किया हुए होना चाहिए। यदि नहीं, तो यह एक रबर बैंड की तरह होगा जो हमें लगातार अपनी ओर खींच रहा है। दूसरा, हमें आश्वस्त होना चाहिए कि भावनात्मक दुखों और अपरिपक्वताओं को क्रूस पर सबसे अच्छी तरह से निपटाया जा सकता है। वातावरण या बाहरी परिस्थितियों का कोई भी परिवर्तन अन्तरिक परिवर्तन नहीं ला सकता है। लक्षणों का इलाज ना करें, वास्तविक आंतरिक समस्या पर जाएं। हमें एक स्वस्थ आत्म-छवि विकसित करनी चाहिए, आपने आप को ऐसे देखते हुए जैसे कि परमेश्वर हमें देखता है और ऐसे स्वीकार करना जैसे परमेश्वर हमें सवीकार करता है। ऐसा होने का एक हिस्सा जोखिम लेने और संगी मसीहियों के लिए खुला रहना है। जैसा कि हम उनकी स्वीकृति का अनुभव करते हैं, हम खुद को और परमेश्वर को भी स्वीकार करने में सक्षम होंगे। याद रखें, आनंद आज्ञाकारिता का प्रतिफल है। परमेश्वर की आज्ञा मानिए, चाहे आपकी भावनाएँ कुछ भी कहें!

आत्म-नियंत्रित जीवन जीने की कला में यह जानना शामिल होता है कि किन आवेगों का पालन करना है और किनको पालन कराना है। याद रखें, भावनात्मक परिपक्वता एक प्रक्रिया है, जिसे हम इस जीवनकाल में कभी पूरा नहीं करते हैं। हालाँकि, जैसे-जैसे हम बढ़ते हैं, हमें उस दिशा में आगे बढ़ते है। यह हमें यीशु के समान बनाता है, और यही जीवन में हमारा लक्ष्य है - मसीह के समान बनना। उस प्रक्रिया में हमारी मदद करने के लिए स्वयं यीशु से बेहतर कौन है, जो हमें उसकी आत्मा से भर देगा और हमें उसकी छवि के अनुरूप बनाने में मदद करेगा यदि हम उसे अनुमति दें? प्रक्रिया कभी-कभी दर्दनाक हो सकती है, इसलिए हमें उत्पाद पर अपनी नजर रखनी चाहिए - हमारे जीवन में मसीह की समानता।

2. डर, चिंता

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनन्द, शान्ति

सभी को डर का सामना करना पड़ता है। यह पाप के प्रति मनुष्य की पहली प्रतिक्रिया थी - आदम और हव्वा परमेश्वर से छिप गए क्योंकि वे डरते थे (उत्पत्ति 3:10)। डर भावनात्मक और सामाजिक रूप से अपाहिज करने वाला हो सकता है। इससे कई शारीरिक बीमारियां भी हो सकती हैं। यह विश्वास के विपरीत है। यह अलग-अलग नामों से छिपा हुआ है लेकिन उनकी जड़ भय है: झिझक, अवसाद, कायरता, हीनता, अहंकार, पीछे हटना , अति आक्रामकता, शर्मीला , कायरता, अनिर्णय, संदेह, चिंता, तनाव और चिंता।

भय, पापसहित भी और पापरहित हो सकता है। पापसहित भय परमेश्वर की ओर से नहीं आता है (2 तीमुथियुस 1:7), बल्कि यह हमें परमेश्वर से अलग करता है। इसमें कोई शांति नहीं है,क्योंकि शांति पवित्र आत्मा का फल है (गलातियों 5:22-23)। दूसरी ओर, पापरहित भय हमें कुछ सकारात्मक करने के लिए प्रेरित करता है (आग या जहरीले सांपों से भी सुरक्षित रखता है , सावधान रहे जब ऐसा माहौल बन जाए , अधिकारियों का सम्मान करें और उनका पालन करें, आदि)। जब आप विश्लेषण करते हैं कि भय आपको क्या करने के लिए प्रेरित करता है, आप अंतर बता सकते हैं: परमेश्वर के करीब आतें और खतरे के प्रति सतर्क रहते है , या भयभीत हो जाते है और परमेश्वर में मिलने वाली अपनी शांति और विश्वास को खो देते हैं ।

भय जीवन को दुखदायक बना सकता है, परन्तु जब हम यह महसूस करते हैं कि परमेश्वर का सब पर नियंत्रण है और वह जो करता है वह हमारे लिए सर्वुत्तम होता है (रोमियों 8:28 और आगे) तो हमें डरने की कोई बात नहीं है। हम उससे डरते हैं जिसे हम नियंत्रित नहीं कर सकते, जिससे हमें दर्द हो सकता है। हम जानते हैं कि परमेश्वर हर चीज पर संप्रभुता करता है और वह हमारे लिए प्यार से जो कुछ भी करता है उससे प्रेरित होता है। इस लिए हमें उस पर और अधिक भरोसा करना चाहिए। हमारे पास या तो भय हो सकता या विश्वास हो सकता है - दोनों नहीं एक साथ नहीं हो सकते। जो भी एक होगा वो दूसरे को जगह नहीं बनाने देता है।

पापपूर्ण भय का एकमात्र इलाज है परमेश्वर में विश्वास। जब पतरस नाव के डूब जाने के डर के मारे भयभीत हो गया था, उसने यीशु पर अपनी दृष्टि की, विश्वास ही में, वह यीशु की तरफ पानी पर चलने लगा (मत्ती 14:22-33)। फिर जब उसकी नज़र यीशु से हटी और उसके आस-पास की ओर लग गई, तो वह डूबने लगा क्योंकि भय ने उसके विश्वास की जगह ले ली थी । उसने फिर से यीशु पर अपनी नज़र डाली और पुन नाव में चड़ाए जाने के लिए यीशु के पास पहुँचा। यही फार्मूला हम पर भी लागू होता है। डर का सामना करते हुए पवित्रशास्त्र को उद्‌धृत करना आपकी दृष्टि को यीशु पर बनाए रखने में मदद करेगा।

डर पर विजय पाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि जब भी आप किसी भी रूप में भय का अनुभव करें तो पवित्रशास्त्र को उद्‌धृत करें। याद रखने और उपयोग करने के लिए कुछ आयतें हैं: भजन संहिता 34:4; 91:5; 27:1; 56:3-4, 11; यहोशू 1:9; 10:8; 23:9-11; लैव्यव्यवस्था 26:8; निर्गमन 14:13; 1 शमूएल 17:45-47; 2 शमूएल 22:33-35,40-41; रोमियों 8:28-31; नीतिवचन 1:32-33; 3:25; यिर्मयाह 17:7-8; यूहन्ना 14:27; 1 यूहन्ना 4:18; फिलिप्पियों 4:6-7, 13; यशायाह 12:2; 14:3; 41:10; 54:17; 2 तीमुथियुस 1:7; प्रकाशितवाक्य 1:17-18.

चिंता - चिंता भय के सबसे सामान्य रूपों में से एक है। चिंता का मतलब किसी वर्तमान या भविष्य की घटना के बारे में बेचैनी या चिंता की भावना का होना । हम इसे चिंता, बोझ, देखभाल या व्याकुलता कुछ

भी कह सकते हैं, लेकिन फिर भी यह चिंता ही है। नाम बदलने से यह किसी चीज की सचाई नहीं बदलती। इससे भय को पैर जमाने की अनुमति मिलती है, विश्वास को नहीं।

चिंता हमारे स्वास्थ्य को कमजोर कर सकती है। 'चिंतित बीमार' वाक्यांश के लिए कुछ है। कोई भी ऐसे लोगों के आसपास रहना पसंद नहीं करता जो हमेशा किसी ना किसी बात को लेकर चिंतित रहते हैं। चिंता बिना कोई भलाई किए अत्यधिक मात्रा में भावनात्मक ऊर्जा का खर्च करती है। हमारा शब्द 'चिंता' एक पुराने अंग्रेजी शब्द से आया है जिसका अर्थ है 'गला घोंटना, गला दबाना '। चिंता हमें आनंद और ख़ुशी से वंचित करती है।

चिंता पाप है क्योंकि यह किसी का ईश्वर में विश्वास करने की कमी को दर्शाता है। यह परमेश्वर को हमारे जीवन में काम करने में बाधा डालता है। यह दूसरों के लिए एक भयानक आध्यात्मिक गवाही है। दुर्भाग्य से, हम अक्सर चिंता करने वाले लोगों को ऐसे लोगों के रूप में देखते हैं कि वह दूसरों की परवाह करते हैं और उनके प्रति चिंतित हैं। इससे ऐसा लगता है जैसे चिंता किसी तरह हालातों को बदल सकती है! बाईबल हमें चिंता करने से मना करती है (इफिसियों 5:1; मत्ती 6:25-34)। चिंता का कोई सकारात्मक पक्ष नहीं होता है, पापरहित चिंता जैसी कोई चीज नहीं है।

चिंता का कारण है विश्वास की कमी। यह हमारी मुसीबतों की महानता नहीं है, बल्कि हमारे विश्वास का छुटपन है जो हमारे डर को बड़ा कर के दिखाती है। अगर हम चिंता करते हैं, तो हम विश्वास नहीं कर सकते। अगर हम विश्वास करते हैं, तो हम चिंता नहीं कर सकते। चिंता वास्तव में कह रही है "मेरी समस्या परमेश्वर के सामने बहुत बड़ी है" या "मुझे विश्वास नहीं है कि परमेश्वर क्या होने देगा।"

चिंता का इलाज मत्ती 6 में पाया जाता है जहाँ यीशु इस पर क्रमवार आक्रमण करता हैं। 1. सांसारिक चिन्ता से अधिक आत्मिक बातों के विषय में चिन्तित रहो (आयत 19-21)। इस संसार की वस्तुएँ अस्थायी हैं, केवल अनंत वस्तुएँ ही टिकी रहेंगी। जिम इलियट नाम के एक व्यक्ति ने एक बार कहा था, " जो कोई कुछ ऐसा खो देता है जिसे वह आपने पास नहीं रख सकता वो पाने के लियी जिसे वह खो नही सकता , वह कोई मूर्ख नहीं है ।" 2. हम जीवन को सही ढंग से तभी जी सकते हैं जब हम अनन्त वस्तुओं को सांसारिक वस्तुओं की बजाये पहल पर रखें (पद 22-23)। 3. परमेश्वर को भौतिक वस्तुओं के बजाये पहल पर रखो (पद 24)। जब हम भौतिक आराम और सुरक्षा में व्यस्त हो जाते हैं, तो हम परमेश्वर के वफादार सेवक नहीं हो सकते। 4. चिंता ना करें (आयत 25) - यह एक आदेश है, सुझाव नहीं! 5. चिंता ना करने का कारण #1: परमेश्वर हमारी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करेगा आयत 26-31)। वह हमेशा हमारी चाहतों को पूरा नहीं करता है, लेकिन वह हमारी ज़रूरतों को पूरा करने का वादा करता है, जैसे वह पक्षियों और फूलों के साथ करता है। 6. कारण # 2: चिंता से कोई फायदा नहीं होता (आयत 27)। चिंता किसी भी रचनात्मक कल्पना को सबसे खराब होने का रूप दे रही होती है, मान लें कि कुछ ऐसा होगा और विश्वास करने लगें कि परमेश्वर मदद करने के लिए वहां नहीं होगा। 7. कारण #3: परमेश्वर हमारी आवश्यकताओं को जानता है और उन्के लिए जरूरी चीजें प्रदान करेगा (आयत 28-32)। उसने आपको अतीत में कब विफल किया है? वह ना तोवर्तमान में और ना भविष्य में कभी ऐसा करेगा ।

8. परमेश्वर की सेवा को अपनी नंबर 1 प्राथमिकता बनाएं (पद 33)। परमेश्वर आपकी सेवा करे इस पर ध्यान केंद्रित ना करें, आप उसकी सेवा करें! 9. एक दिन का जीवन समय एक बार ही जिएं। कल के आने पर परमेश्वर कल की आवश्यकताओं की पूर्ति करेगा (लैव्यव्यवस्था 19:17-18; 2 कुरिन्थियों 4:16; 12:9; व्यवस्थाविवरण 33:25)। जबकि हम बड़े पापों से बचने की कोशिश करते हैं, हम अक्सर अपने जीवन में चिंता के रूप में छोटी सी चीज को आने देतें हैं। यह पाप है और हमें किसी भी 'बड़े' पाप की तरह ही शीघ्रता से परमेश्वर की शक्ति से अलग कर देता है। इसका खयाल रखें।

चिंता पर विजय, बाईबल में परमेश्वर के वादों पर ध्यान केंद्रित करने से आती है। चिंता शुरू होने पर उन्हें पढ़ें या अपनी यादअशत से बोले। भजन 46:1; 55:22; 37:7; 62:1-2, 8; नीतिवचन 12:25; 3:5-6; यिर्मयाह 17:7-8; यूहन्ना 14:1, 27; रोमियों 8:28; 15:13; 2 थिस्सलुनीकियों 3:16; फिलिप्पियों 4:6-7; 1 पतरस 5:6-7.

यह भी देखें: 3 असुरक्षा, 4 हीनता, 5 खराब आत्म-छवि, 14 चिंता, 15 तनाव

3. असुरक्षा

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनंद, शांति, प्रेम

सभी को सुरक्षित महसूस करने की जरूरत है। भगवान ने हमें एक ऐसे परिवार में विकसित होने के लिए डिज़ाइन किया है जहां हमें बिना शर्त प्यार किया जाता है और हम जैसे भी हैं हमें स्वीकार किया जाता है। जब ऐसा नहीं होता है तो हम असुरक्षित हो जाते हैं। जब से आदम और हव्वा ने अदन वाटिका और परमेश्वर की उपस्थिति को छोड़ा है, तब से मनुष्य असुरक्षित है और रहेगा भी। लोग सुरक्षा पाने के लिए लगभग कुछ भी करते हैं। हम पैसे, संपत्ति, बीमा, करियर की प्रतिष्ठा, नौकरी में उन्नति, व्यक्तिगत उपलब्धियों, रिश्तों, यहां तक कि किसी भी तरह से धर्म का उपयोग, सुरक्षा के एक विकल्प खोजने के, लिए करते हैं। हालांकि, इनमे से कोई भी वास्तविक सुरक्षा नहीं देता ।

जो लोग असुरक्षित होते हैं वे अक्सर दूसरों के मुकाबले आपने आप को हीन महसूस करते हैं। वे विश्वास के साथ कार्य नहीं करते हैं; वे अपने बारे में अनिश्चित होते हैं और उनके पास शांति या आनंद नहीं होता है। वे क्रोधित हो सकते हैं, दूसरों की आलोचना कर सकते हैं और आस-पास रहने वालों के लिए अप्रिय हो सकते हैं। वे जो भी प्रयास करते हैं उसमें वे असफल होते हैं। वे हर चीज के लिए खुद को दोषी मानते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को जीवन के तीन क्षेत्रों में सुरक्षा की आवश्यकता होती है: परमेश्वर के साथ, स्वयं के साथ और अन्य मनुष्यों के साथ। हम केवल उद्धार के द्वारा ही परमेश्वर के साथ सुरक्षा पाते हैं, ना कि उसके प्रेम को प्रभावित करने या अर्जित करने के लिए हम जो कुछ कर सकते हैं उसके द्वारा (इफिसियों 2:8-9)। यही एकमात्र स्थान है जहां हम पूर्ण, बिना शर्त सुरक्षा प्राप्त कर सकते हैं। यह कितना दुर्भाग्यपूर्ण है (बाइबल के बहार का उल्लेख जिसका मुझे जिक्र नहीं करना है) यह तब होता है जब कुछ लोग इसे इस नजरिये से देखने की कोशिश करते हैं और कहते हैं कि हम अपना उद्धार खो सकते हैं (या शायद यह हमारे पास जीवन की शुरूआत करने के लिए कभी था ही नहीं)। सुरक्षा का दूसरा क्षेत्र है स्वयं के साथ सुरक्षा। चूँकि हम 24 घंटे अपने आप साथ रहते हैं, इसलिए हमें स्वयं जोभी हैं बने रहने में सहज होना चाहिए। परमेश्वर- प्रदत्त के रूप में अपनी शक्तियों और कमजोरियों को स्वीकार करते हुए, हमारे पास एक उचित आत्म-छवि होनी चाहिए। हमें अपने बारे में एक संतुलित दृष्टिकोण रखना चाहिए, खुद को दूसरों से बेहतर या हीन नहीं देखना चाहिए।

अंत में, हमें अन्य मनुष्यों के साथ सुरक्षा रखनी चाहिए। हमारे पास कोई ऐसा होना चाहिए जो हमें प्यार करे और स्वीकार करे, चाहे हम कैसे भी दिखते हों या कैसे भी कार्य करते हों , चाहे हम कितने भी बीमार या दुखत हालत में क्यों ना हों। किसी अन्य इंसान के साथ स्वीकृति और सुरक्षा पाने से हमें उस भरोसे को परमेश्वर पर स्थानांतरित करने में मदद मिल सकती है। अन्य भावनात्मक समस्याएं इनमें से

किसी एक क्षेत्र में असुरक्षित होने से आती हैं। तब हमारे पास खुद को स्वीकार करने के साथ-साथ दूसरों तक पहुंचने का एक मजबूत आधार होता है। यह जोखिम भरा होता है, दीवारों को तोड़ता है , दूसरों को हमारे करीब आने की इजाजत देता है। लेकिन यह प्रयास करने के लिए उचित है।

कुलुस्सियों 1:19-23 असुरक्षा में मदद करने के लिए एक अच्छा हिस्सा है। हम परमेश्वर के प्रेम में सुरक्षित हैं (आयत 19) क्योंकि उसने इसे हमारे लिए सलीब पर साबित किया है, इससे पहले कि हम उस प्रेम को अर्जित करने या उसके योग्य होने के लिए कुछ भी कर सकें उसने हमसे इतना प्रेम करते हुए कि वह हमारे सभी पापों को अपने शरीर में ले ले उसने स्वर्ग छोड़ दिया। जब भी हम क्षमा मांगते हैं परमेश्वर हमें बिना शर्त क्षमा करता है (आयत 20)। हमें कभी भी उसमें अपनी सुरक्षा पर संदेह नहीं करना चाहिए (आयत 22)। यह हमारा विश्वास आश्वासन ("आशा" - आयत 23) है। उनके लिए जो मसीह में हैं कोई असुरक्षा नहीं है, और उसके अलावा कंही भी वास्तविक, स्थायी सुरक्षा नहीं है। उसे अपने उद्धारकर्ता और प्रभु के रूप में स्वीकार करें। उसे आप के साथ प्रेम करने दें और जैसे उसने आपको बनाया है वैसे ही आपको स्वीकार करने दें (भजन संहिता 103:1-14)। हर जरूरत के लिए उस पर भरोसा करें। अपनी सुरक्षा उसकी स्वीकृति में खोजें, दूसरों की स्वीकृति में नहीं। तब आप दूसरों की कथनी या करनी से नियंत्रित नहीं होंगे।

असुरक्षा का मुकाबला करने के लिए पवित्र शाश्त्रों में; 1 शमूएल 2:9; भजन संहिता 37:23-24; 94;18; 121:3-8; नीतिवचन 3:26; 14:26; यशायाह 26:4; रोमियों 8:37; इफिसियों 1:3-6; 2:10; 3:20; फिलिप्पियों 1:6; 4:6, 7, 13, 19; 2 तीमुथियुस 1:7; 1 पतरस 1:3-5; 1 यूहन्ना 5:14-15 शामिल है

यह भी देखें: 14. चिंता; 15. तनाव

4. हीनता

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनन्द, शान्ति

हाल ही में किये गए अध्ययनों से पता चला है कि 90% लोगों में अपर्याप्तता की भावना है। यह कुछ ऐसा है जिससे हम सभी संघर्ष करते हैं। हालांकि, कुछ ने इन भावनाओं को इतना मजबूत होने दिया है कि वे उनके द्वारा ही नियंत्रित होते हैं। यह एक हीन भावना है। इस व्यक्ति में अक्सर अपनी हीनता की भावनाएँ इतनी मज़बूत होती हैं कि वह अब उन्हें पहचान भी नहीं पाता है। वह इतना आश्वस्त है कि वह हीन है, वह इसे उसके लिए एक आम बात के रूप में लेता है। यह एक भयानक आत्म-छवि में अपनी जड़ फैला चुकी होती है। इस के नतीजे के प्रतिरूप एक ऐसी आदत बन जाती है जिसमे वह आपने आप को हर किसी से हीन , असहाय और भयभीत मानता है और लोगों से बचना , जिम्मेदारी से भागना , चुनौतियों या निर्णयों से दूर रहना इसका परिणाम होता है। निश्चित समय पर हीनता की भावना होना सामान्य है, लेकिन हर समय सभी बातों में नहीं। इसका कारण आमतौर पर बचपन में शुरू होता है: अत्यधिक संरक्षण, माता-पिता या अन्य लोगों द्वारा अस्वीकृति, बहुत अधिक अपेक्षाएं या माता-पिता की अति-अधिक नियंत्रणता के करण।

एक हीन भावना के साथ एक सामान्य, स्वस्थ जीवन जीना असंभव है। इसके बजाय, लोग क्षतिपूर्ति के तरीके खोजते हैं। कुछ अति-हठीले और अति-आक्रामक हो जाते हैं, अन्य विपरीत चरम पर चले जाते हैं और अति संवेदनशील हो जाते हैं और पीछे हट जाते हैं। कभी-कभी लोग अपने आप को किसी ऐसी

चीज़ में फेंक कर क्षतिपूर्ति करते हैं जिसमें वे सफल हो सकते हैं, या अपने दिमाग में एक काल्पनिक दुनिया में भाग जाते हैं। इनमें से कोई भी इलाज नहीं है, केवल लक्षणों को अस्थायी रूप से छिपाने के नकाब/मौखुटे हैं।

एकमात्र वास्तविक इलाज यीशु में पाया जाता है। उसके बे-शर्त प्यार को स्वीकार करें, कि उसने आपको वैसे ही बनाया है जैसा वह चाहता है (भजन 139:1-24) और आपसे उतनी उम्मीद नहीं करता जितनी आप अपने आप से करते हैं (भजन संहिता 103:1-14)। हम में से प्रत्येक के लिए परमेश्वर के पास एक योजना और उद्देश्य है (2 कुरिन्थियों 17:17; इफिसियों 1:11; फिलिप्पियों 2:13; भजन संहिता 32:8; 37:5; 1 पतरस 2:9; 2 तीमुथियुस 1:9)। हीन भावना वाले व्यक्ति के लिए किसी ऐसे व्यक्ति से परामर्श करना बहुत सहायक होता है जो समस्या को निकालने और समाधान प्रस्तुत करने में सक्षम हो। इस जोखिम तक पहुंचने और इसे लेने के लिए व्यक्ति को बदलने के लिए प्रेरित होना चाहिए। उन्हें यह महसूस करना बंद कर देना चाहिए कि जो दुःख वे झेलते हैं, वे इसी के ही लायक हैं । जब तक यह भावना बनी रहेगी, कोई स्थायी परिवर्तन नहीं होगा।

जो बंधन और दुख भावना लती है उस से बाहर निकलने का एक रास्ता है (1 कुरिन्थियों 10:13)। यह रासता यीशु में पाया जाता है। इस पर विजय पाने के लिए यीशु में विश्वास रखने की आवश्यकता है। विश्वास करें कि वह वास्तव में आपसे प्यार करता है और आपकी परवाह करता है। अक्सर इसे उस इंसान द्वारा तैयार किया जाना चाहिए जो संघर्ष करने वाले व्यक्ति को पहले बे-शर्त प्यार और स्वीकृति दिखाता है। व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति को पर्याप्त रूप से अनुमति देनी चाहिए जो उसे जानता हो और उससे प्यार कर सकने वाला हो । उनके लिए यह एक कठिन लेकिन महत्वपूर्ण कदम होता है।

मदद करने के लिए पवित्र वचन हैं भजन संहिता 37:5; 55:22; नीतिवचन 16:3; 2 कुरिन्थियों 12:9-10; इफिसियों 2:10; फिलिप्पियों 2:13; 1 थिस्सलुनीकियों 2:4; 5:24; यशायाह 26:4; फिलिप्पियों 4:6-7, 13.

5. खराब आत्म-छवि

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनन्द, शान्ति

हम अपने आप को, अपनी स्वयं की छवि को कैसे देखते हैं, एक मूल-आधार है कि हम दूसरों के प्रति और परमेश्वर के प्रति कैसे व्यवहार करते हैं। यदि आपकी आत्म-छवि खराब है, यदि कोई आपकी आलोचना करता है या आपको डांटता है, तो आपको बहुत दुख होता है, नए लोगों से मिलते समय आपको बात करने में कठिनाई होती है, आपको प्रतिस्पर्धा पसंद नहीं होती है और आप नई चीजों को आजमाने से डरते हैं। आपका ध्यान मुख्य रूप से खुद पर होता है और इस पर लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं। जब से पाप ने दुनिया में प्रवेश किया है, हर किसी की अपनी छवि खराब हो चुकी है। कुछ के साथ यह दिखता है। अन्य इसे हर चीज पर नियंत्रण में होने का नाटक करते हुए एक मुखौटे के पीछे छिपाते हैं। इक अभिमानी बदमाश , अभिमानी धमकाने वाला अपने बारे में उतना ही असुरक्षित है जितना कि भयभीत, डरपोक शर्मीला व्यक्ति। दोनों एक खराब आत्म-छवि से उत्पन होते हैं, दोनों ही परमश्वर और दूसरों के बजाय स्वयं पर ध्यान केंद्रित करते हैं और दोनों ही एक व्यक्ति को वह व्यक्ति बनने से रोकते हैं जैसा परमेश्वर ने उन्हें बनाया होता है। एक खराब आत्म-छवि (परमेश्वर द्वारा बनाई गई चीज़ों को अस्वीकार करना) को विनम्रता के रूप में लेने की कभी भी गलती ना करें। नम्रता आपने आप की तुलना

परमेश्वर से करने से आती है, एक खराब आत्म-छवि दूसरों से अपनी तुलना करने से होती है, ऐसा हमें कभी नहीं करना चाहिए!

खराब आत्म-छवि का क्या कारण है? आमतौर पर अंतर्मुखी अधिक पीड़ित होते हैं, क्योंकि वे अतिरिक्त संवेदनशील, पूर्णतावादी और विश्लेषणात्मक होते हैं। जब वे एक बच्चे के रूप में माता-पिता या अन्य लोगों से किसी भी तरह की अस्वीकृति महसूस करते हैं, तो वे मानते हैं कि उनकी गलती है। यदि कोई माता-पिता उन्हें असफल के रूप में चिन्हित करते हैं, तो वे उस चिन्ह को अपने जीवन के बाकी हिस्सों में भी लिए रखते हैं। यह एक भयानक बंधन बन जाता है, एक जेल जिसे वे अपने साथ ले जाते हैं।

इलाज क्या है? सबसे पहले, हमें अपनी शक्तियों के साथ-साथ अपनी कमजोरियों के बारे में संतुलित जागरूकता और स्वीकृति की आवश्यकता है। यही यीशु का अर्थ है जब वह कहता है कि हमें अपने पड़ोसियों से वैसे ही प्रेम करना है जैसे हम स्वयं से करते हैं (मत्ती 22:36-39)। हम दूसरों की ताकतों और कमजोरियों को स्वीकार नहीं कर सकते यदि हम अपने आप में अपनी ताकतों और कमजोरियों को स्वीकार नहीं कर सकते। याद रखें, आप परमेश्वर के स्वरूप में बने हैं, और परमेश्वर कोई कबाड़ नहीं बनाता है! संसार के निर्माण से पहले परमेश्वर ने आप की एक ऐसा व्यक्ति बनने की योजना बनाई जो आज आप हैं (भजन संहिता 139:13-16), और जैसा वह हमें बनाता है, इसमें वह गलत नहीं है। यह दूसरों के साथ हमारी तुलना, हमारी अवास्तविक अपेक्षाएं और हमारी विफलताओं और दोषों को स्वीकार करने में हमारी अक्षमता है जो समस्या का कारण बनी रहती है। हम अपने आप से परमेश्वर द्वारा की गयी उम्मीद से अधिक की उम्मीद करते हैं (भजन संहिता 103:14)। भजन संहिता 103:1-14 याद रखना बहुत अच्छा है। अपने आप से पूछें कि यदि यीशु आपका परिचय किसी मित्र से करता तो वह आपका वर्णन कैसे करता ?

यदि आप अपने आप से निराश हैं, तो यह कुछ ऐसा है जिसे माता-पिता, मित्र बनने के लिए सुधारा जाना चाहिए और मसीहिओं का परमेश्वर चाहता है कि आप ऐसा बनें। यदि नहीं, तो यह आपके सभी रिश्तों को कमजोर कर देगा और आपकी सारी खुशियों को खत्म कर देगा। इसे पाप के रूप में स्वीकार करें, परमेश्वर से क्षमा करने और आपको पुनर्स्थापित करने के लिए प्रार्थना करें और अपनी शक्तिओं और कमजोरियों के बारे में एक उद्देश्यपूर्ण दृष्टिकोण विकसित करें। अपने दिल का हाल किसी ऐसे व्यक्ति को बताएं जिस पर आप भरोसा करते हैं। यह जोखिम भरा लग सकता है और अस्वीकृति का डर ला सकता है, लेकिन दूसरों को अवसर देमहत्वपूर्ण है कि वे आपको स्वीकार करें और आप को प्यार करें (कुछ ऐसा जो आपको अपने माता-पिता से प्राप्त हुआ होना चाहिए)। तब आप बेहतर तरीके से स्वयं को स्वीकार करने में सक्षम होंगे और परमेश्वर को भी आपने आपको स्वीकार करने देंगे।

विचार करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: नीतिवचन 3:5-7; लूका 9:23; रोमियों 12:3; 1 कुरिन्थियों 1:26-31; 4:6-7; फिलिप्पियों 2:3; 1 पतरस 2:9.

6. पूर्णतावाद

जड़: असुरक्षा, असफलता का डर

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनंद, शांति, प्रेम

हम जो कुछ कर सकते हैं उस में सबसे अच्छा करना चाहते हैं। हम असफल होना या गलतियाँ करना पसंद नहीं करते । यह हम सभी के लिए स्वाभाविक है। लेकिन कुछ लोग इससे भी आगे निकल जाते हैं। वे जो कुछ भी कहते और करते हैं, उसमें हमेशा परिपूर्ण होने की उनकी अनिवार्य आवश्यकता होती है। वे किसी भी कमी के साथ समझौता नहीं कर सकते। उन्हें लगता है कि एक इंसान के रूप में उनका मूल्य इस बात से निर्धारित होता है कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचते हैं, इसलिए उन्हें हर किसी से यह सोचने की ज़रूरत है कि वे परिपूर्ण हैं। कोई भी कमी उन्हे अस्वीकार्य होती है। ऐसी सोच असुरक्षा और हीनता को चरम पर ले जा रही होती है। यह हमारी असुरक्षा और हीनता की भावनाओं को दूर करने की कोशिश कर रही होती है, कि हम जो कुछ भी कहते हैं और करते हैं उसमें हमेशा सही और परिपूर्ण हैं। ऐसा नहीं हो सकता।

आज हमारे पूर्णतावाद में कई तत्वो का योगदान होता है। हम बहुत प्रतियोग्यता भरी संस्कृति में रहते हैं। बच्चों को बिल्कुल सही दिखना है, स्कूल का काम सही करना है, स्कूल में शीर्ष ग्रेड प्राप्त करना है और अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में बेहतर करना है। जब हम मसीही बन जाते हैं तो हम सीखते हैं कि बाईबल हमें पापरहित और सिद्ध होने के लिए कहती है। यह अंतर्मुखी लोगों पर विशेष रूप से कठिन है, लेकिन सभी को प्रभावित करता है। कठिन बात यह है कि हम पूर्ण होने के लिए जितना कठिन प्रयास करते हैं, हम उतने ही अपूर्ण होते जाते हैं!

धर्मी होने का प्रयास करने और पाप नहीं करने में कुछ भी गलत नहीं है, लेकिन यह सोचना कि हमें परमेश्वर द्वारा स्वीकार किए जाने के लिए सिद्ध होना चाहिए, गलत है। यह असुरक्षा से आता है, यह महसूस करने से कि इससे पहले कि हम खुद या कोई और हमें प्यार करे और स्वीकार कर सकता हो , हमें परिपूर्ण होना चाहिए। यह महसूस करने के लिए परिपक्वता की आवश्यकता होती है कि हम पूर्ण नहीं हैं और ना ही कभी पूर्ण होंगे (1 यूहन्ना 1:8-10)। आपनी शक्तिओं और कमजोरियों को जानने के लिए संतुलन की जरूरत होती है।

पौलुस ने परिपूर्ण होने के लिए इसी भावनात्मक-वेग का सामना किया। वह इसके बारे में फिलिप्पियों 3:10-14 में लिखता है। उसने सारी व्यवस्था का पालन किया और जितना हो सके उतना अच्छा जीवन व्यतीत किया (गलातियों 1:14)। उसने पूर्णतावाद पर काबू पाने के बारे में जो सीखा, उसका सारांश उसने 13 आयत में दिया - अपना सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास जारी रखते हुए पिछली विफलताओं को भूल जाना। पौलूस ने अपनी कमजोरियों के साथ-साथ अपनी शक्तिओं को भी इस रूप में सवीकार किया कि यह सब परमेश्वर की तरफ से है । परमेश्वर में अपनी योग्यता की पुष्टि करें और परमेश्वर के प्रेम में सुरक्षा पाएं, ना कि आपने खुद के या दूसरों के माणकों को पूरा करने में। अपने विचारों को यीशु पर केंद्रित करें, स्वयं पर नहीं।

जब बाईबल कहती है कि हमें 'सिद्ध' होना है, तो उस शब्द का सबसे अच्छा अनुवाद 'परिपक्व होना , स्थिर' होना । परमेश्वर जानता है कि हम कभी भी निष्पाप नहीं होंगे (1 यूहन्ना 1:8-10) और वह हमसे इसकी मांग नहीं कर रहा है । परमेश्वर हमसे पूर्ण होने की उम्मीद नहीं करता (भजन संहिता 103:14-16), केवल वही पूर्ण है। लेकिन वह हमसे और अधिक परिपक्व और मसीह के समान बढ़ने की उम्मीद करता है। एक पूर्णतावादी होने के नाते हम वास्तव में उसके विपरीत दिशा में चले जाते है।

मदद करने के लिए पवित्र शास्त्र: भजन 27:3; नीतिवचन 3:26; 14:26; यशायाह 30:15; गलातियों 6:9; इफिसियों 3:11, 12; फिलिप्पियों 1:6; 4:13; इब्रानियों 10:35; 1 पतरस 2:9; मत्ती 10:26-42.

7. अपराधबोध, लज्जा

जड़: असुरक्षा, भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनंद, शांति, प्रेम

अपराध बोध। हालाँकि यह शब्द भी दुख लाता है। अपराधबोध एक बहुत ही अपंग भावना है। यह कई अन्य भावनात्मक समस्याओं का कारण बनती है। परिपक्व होने के लिए सभी को अपराध बोध से निपटना चाहिए। अपराधबोध परमेश्वर या मनुष्य के कानून का उल्लंघन करने के लिए जवाबदेही के बारे में जागरूकता की स्थिति है। कभी-कभी पाप के दोषी होने के लिए परमेश्वर की ओर से अपराधबोध होता है, कभी-कभी यह अनुचित और अस्वस्थ होता है क्योंकि अपराधबोध झूठा है।

सच्चा अपराधबोध हमेशा बुरा नहीं होता। परमेश्वर अपराध बोध को हमारे विवेक की पटले पर एक चेतावनी की रोशनी के रूप में उपयोग करता है। यह मनुष्य को पाप से छुड़ाने के लिए है । सच्चे अपराधबोध को नज़रअंदाज़ करना आपकी कार के डैशबोर्ड पर तेल के लेवल के संकेत की रोशनी को नज़रअंदाज़ करने जैसा है। आप इसे किसी टेप से ढक सकते हैं और दिखावा कर सकते हैं कि यह जला ही नहीं है, लेकिन ऐसा करने के लिए आपको और भी बुरे परिणाम भुगतने होंगे। परमेश्वर प्रदत्त अपराधबोध का भी यही सच है। विरासत में मिले पाप (आदम के पाप से दोष - भजन संहिता 51:5; इफिसियों 2:3; 4:18), आरोपित पाप (हमारे माता-पिता से पापी स्वभाव के साथ जन्म - रोमियों 5:12) के कारण सभी मनुष्य परमेश्वर के सामने दोषी हैं। पाप के व्यक्तिगत कार्य (1 यूहन्ना 1:8-10; रोमियों 3:23)। इस प्रकार, अपराधबोध हमेशा मौजूद रहता है, जो हमें हमारे पाप और असफलता की याद दिलाता है।

आज लोग अपने परमेश्वर प्रदत्त दोष को दूर करने के लिए हर तरह के झूठे तरीके आजमाते हैं। कुछ, सिगमंड फ्रायड नाम के व्यक्ति की तरह, इस बात से इनकार करते हैं कि अपराध बोध जैसी कोई चीज है। बहुत से लोग अपने अपराध को युक्तिसंगत बनाते हैं, बस इसे समझाते हैं (1 शमूएल 15) या स्वयं को यह विश्वास दिलाते हैं कि यह किसी और की गलती से है (उत्पत्ति 3, आदम ने हव्वा को दोषी ठहराया और हव्वा ने सर्प को दोषी ठहराया)। इसके अतिरिक्त, लोग अतीत की गलतियों के लिए वर्तमान भलाई के साथ भुगतान करके इसकी क्षतिपूर्ति करने का प्रयास कर सकते हैं (जैसे याकूब का एसाऊ को उपहार देना)। परमेश्वर के प्रति हमारी जवाबदेही को अनदेखा करना या अस्वीकार करना इसे हमेशा के लिए छिपा कर नहीं रख सकता (भजन संहिता 32, 51)। अपराध बोध के लिए सबसे खराब प्रतिक्रिया है, अपराध बोध को आपनी हार के रूप में मान लेना और यह निर्णय कर लेना कि यह अनवार्य है । यह निराशा और आत्महत्या की ओर ले जाता है (यहूदा - मत्ती 27:3-5)।

सच्चे अपराधबोध और शर्म का सही इलाज क्या है? अपने अपराध को स्वीकार करें और उस पाप को स्वीकार करें जिसके कारण यह हुआ (1 यूहन्ना 1:8-10)। अगर आपने इसे कबूल कर लिया है या कबूल करने के लिए कोई पाप ही नहीं है, तो दोषी महसूस करने का कोई कारण ही नहीं है। यीशु की क्षमा को स्वीकार करें (2 कुरिन्थियों 5:21; रोमियों 5:1; 8:15; इफिसियों 1:6)। याद रखें, परमेश्वर की दृष्टि में सभी पाप समान हैं (भजन 85:2; 103:3; यशायाह 55:7)। परमेश्वर पिछले पापों का लेखा-जोखा नहीं रखता (भजन 130:3)। जब हम किसी पाप का अंगीकार करते हैं, तो परमेश्वर पूरी तरह से भूल जाता है और उसे हमेशा के लिए हटा देता है (मीका 7:19; यिर्मयाह 31:34; कुलुस्सियों 2:13-14)। आप अपनी भावनाओं के अनुसार नहीं जी सकते, परन्तु आपको परमेश्वर के क्षमा के वादे पर विश्वास करना चाहिए। याद रखें, अपने दिमाग को अनुमति दे कि यह आपकी भावनाओं को वास्तविकता समझाए। परमेश्वर

कहता है कि यह क्षमा किया गया है, और आप इसके बारे में क्या महसूस करते हैं यह इस तथ्य को नहीं बदलता है (रोमियों 12:1-2)। वास्तविकता को समझने में भावनाएं हमारा अंतिम निर्धारण कारक नहीं हैं। हमें परमेश्वर के लिखित वचन पर भरोसा करना चाहिए। परमेश्वर कहता है कि यदि आप अंगीकार करते हैं तो आपका अपराध क्षमा हो जाता है, और ऐसा ही है!

झूठे दोष को दूर करने में मदद करने के लिए शास्त्र हैं: यशायाह 1:18; 43:25; 38:17; मीका 7:18-19; यूहन्ना 8:36; लैव्यव्यवस्था 5:5; रोमियों 7:18-25; फिलिप्पियों 3:13-14; 4:13; 1 यूहन्ना 1:9; भजन 32; 103:12; 51.

झूठा अपराध सच्चा अपराधबोध परमेश्वर या मनुष्य के कानून का उल्लंघन करने के लिए जवाबदेही के बारे में जागरूकता की स्थिति है। झूठा अपराधबोध एक ऐसी व्यवस्था का उल्लंघन करने के लिए निंदा की भावना है जिसे गलत तरीके से आपके विवेक पर थोपा गया है (रोमियों 14:14, 23)। सच्चा अपराधबोध आध्यात्मिक है जो परमेश्वर या मनुष्य के सच्चे कानून की उल्लंघना से आता है । झूठा अपराधबोध भावनात्मक होता है और यह उस तरह से आता है जिस तरह से हमें अतीत में संस्कारित किया गया है। जबकि सच्चा अपराधबोध एक विशेष पाप पर केंद्रित होता है, झूठा अपराधबोध सभी चीजों में अपराधबोध की एक सामान्यीकृत भावना है। जब हम सच्चे अपराधबोध का अनुभव करते हैं, तो हम पवित्र आत्मा द्वारा पाप को स्वीकार करने और परमेश्वर के पास बहाल होने के लिए प्रेरित होते हैं। झूठा अपराधबोध ही हमें स्वयं को दंड देने के लिए प्रेरित करता है।

सच्चा अपराधबोध, शर्म/लज्जा	**झूठा अपराधबोध , शर्म/लज्जा**
आध्यात्मिक	भावनात्मक
परमेश्वर या मनुष्य के एक सच्चे कानून का उल्लंघन करने से	अतीत में किसी के भावनात्मक प्रशिक्षण से
एक विशेष पाप पर ध्यान केंद्रित करता है	सभी चीजों में अपराधबोध की सामान्यीकृत भावना
पवित्र आत्मा द्वारा दोषी ठहराए जाने के द्वारा लाया जाता है	हमारी कुसमायोजित भावनाओं द्वारा लाया गया
परमेश्वर – केंद्रित	आत्म केन्द्रित
सकारात्मक परिणाम लाता है: अंगी करना और बहाल किये जाना	नकारात्मक परिणाम लाता है: आत्म-दंड
पाप की तरफ से	अनुचित प्रारंभिक पालन-पोषण से
पवित्र आत्मा विवेक के द्वारा कार्य करता है	आपने खुद के अति-महत्वपूर्ण विवेक
परमेश्वर की क्षमा से ठीक हो गया	परामर्श और सच्चाई को समझकर ठीक किया गया

जबकि सच्चा अपराधबोध अच्छा है कि यह हमें क्षमा के लिए परमेश्वर के पास लाता है, झूठे अपराध से आने वाला कुछ भी अच्छा नहीं है। इसके बजाय, झूठा अपराधबोध कई शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। यह आपकी भावनात्मक बैटरी को लगातार खत्म करता है और आपको जीवन में अन्य चीजों के लिए ऊर्जा को बनाये रखने से रोकता है।

झूठे अपराध बोध का प्रमुख कारण जीवन के शुरुआत में आता है, जब हमें यह बताया जाता है कि चीजें खराब हैं या गलत हैं जो वास्तव में नहीं हैं। जब तक हम यीशु में अपने मन को नवीनीकृत नहीं करते (रोमियों 12:1-2), हम अपना पूरा जीवन उन चीजों के लिए दोषी महसूस करने में व्यतीत करते हैं जो

हमें नहीं करना चाहिए। हम जो कुछ भी कहते और करते हैं, उसमें पूर्ण नहीं होने के लिए हम स्वयं को क्षमा नहीं कर सकते। उदाहरण के लिए : प्रत्येक सप्ताह रसोई के फर्श को ना धोना, काम होने पर आराम करना, अपने स्वयं के आनंद के लिए पैसा खर्च करना, समस्याओं का होना और दूसरों की मदद की ज़रूरत महसूस करना , यौन इच्छाएँ और इच्छाएँ महसूस करना आदि। हम मानते हैं कि पाप /अपराध का अर्थ है सजा (खाना चुराना और आपका हाथ थपथपाना)। इस प्रकार, वयस्कों के रूप में जब हम अपराधबोध महसूस करते हैं, तो हम अक्सर अपराध (मासोचिज्म) को दूर करने के प्रयास में खुद को (शारीरिक या भावनात्मक रूप से) दंडित करते हैं। अंतिम आत्म-दंड, जो हमारे लिए शैतान का लक्ष्य है , आत्महत्या (जैसा कि यहूदा के साथ)।

इलाज क्या है? परमेश्वर के वचन का अध्ययन करके, परमेश्वर से परामर्श प्राप्त करके और प्रार्थना के द्वारा अपने विवेक को पुन: प्रोग्राम करें। लक्ष्य यह है कि आपका विवेक परमेश्वर की इच्छा के अनुरूप हो, ना कि सभी झूठे दोषों के अनुरूप जो आप के अतीत में आप के अंदर बनाए गए थे। अनुग्रह के अनुसार जियो, व्यवस्था से नहीं। अपने जीवन में परमेश्वर की कृपा, क्षमा और प्रेम को स्वीकार करें। आपको हराने के लिए शैतान को आपके मन में झूठा दोष डालने की अनुमति ना दें। उसकी फटकार लगाओ। यह आपकी सोच में इसे बदलने की एक लड़ाई है (रोमियों 12:1-2), लेकिन यह लड़ाई लड़ने और जीतने के योग्य है! इसकी शुरूआत अभी करें!

झूठे दोष को दूर करने के लिए उद्धृत करने के लिए पवित्रशास्त्र में शामिल हैं: अय्यूब 2:10; 19:25-26; विलापगीत 3:17-26; योना 4:3-4, 8-11; 1 कुरिन्थियों 4:11-13; 2 कुरिन्थियों 6:3-10; फिलिप्पियों 2:4-8; 4:11-12.

<u>8. गौरव</u>

जड़: असुरक्षा या भय के लिए कवर; या आत्मकेंद्रितता

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): कृपा, भलाई, नम्रता की ज़रूरत है: 1 पतरस 5:6-7

गर्व की शुरुआत शैतान से हुई। यह वही है जिसने शैतान को पाप करने और परमेश्वर के विरुद्ध विद्रोह करने के लिए प्रेरित किया (यशायाह 14:13-14)। यह आज भी हमारे खिलाफ उसके सबसे अच्छे औजारों में से एक है (1 तीमुथियुस 3:6)। जो स्वयं को दीन करते हैं परमेश्वर उन्हें ऊंचा करता है (याकूब 4:10; 1 पतरस 5:6)। जो खुद को ऊंचा करते हैं वह उन्हें नीचा करता है (लूका 18:14)।

शैतान गर्व से प्रलोभित करता है। जब पौलुस ने तीमुथियुस को मार्गदर्शन दिया कि कलीसिया की अगुवाई के लिए किसे चुनना है, तो एक महत्वपूर्ण लक्षण यह था कि वह कोई एक नया विश्वासी (अपरिपक्व विश्वासी) नहीं होना चाहिए , " हो सकता वह अभिमानी हो जाये और शैतान के समान उसी न्याय के अधीन आ जाए जिसके अधीन शैतान आ चूका है " (1 तीमुथियुस 3:6)। "अभिमानी " किसी ऐसे व्यक्ति को संदर्भित करता है जो आत्म-केंद्रित है और स्वयं पर ही केंद्रित होता है।

अभिमान आत्मकेंद्रितता है। इसे आमतौर पर यह सोचने के रूप में देखा जाता है कि कोई जन दूसरों की तुलना में बेहतर है, लेकिन यह किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में भी प्रकट होता है जो सोचता है कि वे दूसरों से भी बदतर हैं (देखें 5. ऊपर खराब आत्म-छवि)। दोनों ही मामलों में व्यक्ति सोचता है कि परमेश्वर ने उन्हें दूसरों से अलग बनाया है और उसका ध्यान परमेश्वर के बजाय खुद पर होता है। हम दूसरों की

तुलना में बदतर जैसी सोच की आत्म-केंद्रितता को गर्व के रूप में पहचानना अक्सर मुश्किल होता है और कभी-कभी यह विनम्रता के रूप में एक मुखौटा होता है। सच्ची विनम्रता परमेश्वर पर ध्यान केंद्रित करने में है नाकि स्वयं पर। हम खुद को दूसरों की तरह ताकतों और कमजोरियों के रूप में तो देखते हैं, लेकिन हम जो कुछ भी करते हैं उसमें परमेश्वर की मदद की जरूरत होती है।

घमण्ड को दूर करने के लिए उद्धृत करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: 1 शमूएल 2:3; नीतिवचन 30:32; रोमियों 11:20; 1 कुरिन्थियों 5:6-7; याकूब 3:14; मीका 6:8; याकूब 4:10

पवित्रशास्त्र जो नम्रता के बारे में बात करते हैं उनमें शामिल हैं: नीतिवचन 27:2; रोमियों 12:3, 16; फिलिप्पियों 2:3; कुलुस्सियों 3:12; 1 पतरस 5:5-6

<u>9. ईर्ष्या, रंज्श</u>

जड़: गर्व, असुरक्षा, नियंत्रण

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति

हामान मोर्दकई से जलता था (एस्तेर 5:13)। यूसुफ के भाई उससे जलते थे (उत्पत्ति 37:4)। शाऊल दाऊद से जलता था (1 शमूएल 18:8)। बड़ा भाई उड़ाऊ पुत्र से ईर्ष्या करता था (लूका 15:28)। कैन हाबिल से जलता था (उत्पत्ति 4:5)। ईर्ष्या आज के साथ -साथ बाइबल में भी आम है (मत्ती 20:12; 27:18; न्यायियों 8:1; उत्पत्ति 26:14; 37:11; गिनती 16:3; भजन संहिता 73:3; दानिय्येल 6:4; प्रेरितों के काम) 13:45)।

परमेश्वर ईर्ष्या करने से मना करता है (भजन 37:1; नीतिवचन 3:31; 23:17; 1 कुरिन्थियों 13:4; गलतियों 5:26), फिर भी परमेश्वर स्वयं अक्सर ईर्ष्या करता है (निर्गमन 20:5; 34:14; व्यवस्थाविवरण 4:24) ; 29:20; यहोशू 24:19; 1 राजा 14:22; 1 कुरिन्थियों 10:22)। ईर्ष्या उन भावनाओं में से एक है, जैसे कि क्रोध, भय और अपराधबोध जिसे परमेश्वर ने एक अच्छे कारण के लिए बनाया लेकिन मनुष्य पाप के लिए इसका दुरुपयोग करता है। इसका वास्तविक मतलब तो हमें सकारात्मक कार्रवाई के लिए प्रेरित करना है। जब किसी पति को पता चले कि कोई दूसरा जन उसकी पत्नी को उससे चुराने की कोशिश कर रहा है तो उसकी प्रतिक्रिया ईर्ष्या की ही होनी चाहिए। इस तरह परमेश्वर ने महसूस किया जब शैतान उसके चुने हुए लोगों को चुराने की कोशिश कर रहा था । इसलिए परमेश्वर 'ईर्ष्या' और 'उत्साह' दोनों को साथ रखता है । ईर्ष्या व्यक्ति को एक ईश्वरीय कारण के लिए उत्साही होने के लिए प्रेरित करती है। हालाँकि जब यह संतोषरहित , ईर्ष्या, लालच, या असुरक्षा से होता है, तो यह पापपूर्ण होता है। यदि आप उससे पूछें और उसका उत्तर सुनें, तो परमेश्वर का आत्मा आपकी आत्मा को बताएगा कि आपके अंदर किस प्रकार की ईर्ष्या है।

ईर्ष्या का एक ढांचा अक्सर बचपन में शुरू होता है। एक नया बच्चे में , अत्यधिक प्रतिस्पर्धा या माता-पिता का पक्षपात, ईर्ष्या का सवभाव ला सकता है। अक्सर यह वैध ईर्ष्या के रूप में शुरू होता है जो पापभरा नहीं होता , लेकिन जैसे-जैसे यह फैलता और बढ़ता है यह पापभरा हो जाता है। वयस्कता में ईर्ष्या असुरक्षा, अपर्याप्ता , अस्वीकार, आलोचना या निराश महसूस करने के कारण होती है। यह हमारे पापी स्वभाव से उत्पन्न होती है (मरकुस 7:21-23; गलातियों 5:19-21; 1 कुरिन्थियों 3:3)। शैतान किसी व्यक्ति की ईर्ष्या में भर सकता है और उसे बड़ा कर सकता है, इसका उपयोग किसी व्यक्ति को नियंत्रित

करने और उसे हराने के लिए कर सकता है। लोगों को दूसरों की संपत्ति, विशेषाधिकारों, पदों और व्यक्तित्वों/उपस्थितियों से जलन होती है।

ईर्ष्या का इलाज कैसे करें? सबसे पहले, आपको अपनी ईर्ष्या को स्वीकार करना चाहिए। अभिमान ऐसा करना कठिन बना देता है। इसे पाप के रूप में स्वीकार करें। फिर आपको अपने जीवन में उन ताकतों को समझना चाहिए जो ईर्ष्या की भावना पैदा करती हैं। अपने मन को आपकी भावनाओं को वास्तविकता समझाने दें। पुराने को त्यागने और नए को अपनाने के लिए स्वेच्छा से चुनाव करें (कुलुस्सियों 3:9-10)। अपने आप को ईमानदारी से स्वीकार करें कि आपको किस चीज से जलन होती है और क्यों। परमेश्वर से कहें कि वह आपको इससे चंगाई दे और आपको अपनी शांति और संतोष से भर दें। परमेश्वर ने आपके लिए जो दीया है उसमें संतुष्ट रहना सीखें (फिलिप्पियों 4:11-13)। याद रखें, ना तो संसार से और ना ही संसार की वस्तुओं से प्रेम करें --क्योंकि यही आमतौर पर हमारी ईर्ष्या का कारण बनता है (1 यूहन्ना 2:15-17)। परमेश्वर की स्वीकृति प्राप्त करें, नाकि संसार की मान्यता, सिद्धि या सुखों की। अपनी कमजोरियों और सीमाओं को स्वीकार करें। अपने आप से अवास्तविक उमीदे ना रखें।

याद रखें, ईर्ष्या जैसी भावनाओं पर विजय पाना एक प्रक्रिया है। यहाँ तक कि पौलुस को भी संतुष्ट रहना 'सीखना' पड़ा (फिलिप्पियों 4:11-13)। हालाँकि, सुनिश्चित करें कि आप इस दिशा में प्रगति कर रहे हैं! परमेश्वर की मदद से आप यह कर सकते हैं!

ईर्ष्या को दूर करने में मदद करने के लिए शास्त्र: रोमियों 13:13-14

10. अवसाद/दबाव

जड़: भय, शारीरिक रोग

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति

अवसाद विश्वव्यापी है (भजन संहिता 42:5-6)। यह उतना ही पुराना है जितनी कि स्वयं मानव जाति। यह सभी से टकराता है। कोई भी प्रतिरक्षक नहीं है। अय्यूब, बाईबल की सबसे पुरानी पुस्तक, अय्यूब का अवसाद में होने के बारे में बात करती है (अय्यूब 7:3-11)। मूसा उदास हो गया (गिनती 11:11-15)। योना (4:3) और यिर्मयाह (15:10-18) ने भी ऐसा ही किया। अवसाद जीवन और अस्तित्व के सभी क्षेत्रों को प्रभावित करता है। इसके मूल में, अवसाद एक आत्म-दया है। हम अपने लिए खेद महसूस करते हैं, यह सोचकर कि चीजें बहुत कठिन हैं और परमेश्वर हमारे लिए निष्पक्ष नहीं हैं। यह आपने आप द्वारा लागु की गयी एक दया-भावना है! एलिय्याह एक आदर्श उदाहरण है।

एलिय्याह विश्वास और शक्ति भरा एक जबरदस्त व्यक्ति था। पुराने नियम में किसी और की तुलना में अधिक चमत्कार उसकी सेवकाई के साथ जुड़े हुए हैं। जब एलिय्याह ने कार्मेल पर्वत (1 राजा 18) पर बाल के भविष्यवक्ताओं को हरा दिया, तब परमेश्वर ने एक लंबे, भयानक सूखे को समाप्त कर दिया। एलिय्याह वहां से भागकर परमेश्वर से कहने लगा की वह उसको मौत दे दे । क्यों? इसका क्या कारण था? 1 राजा 19 में अवसाद का एक दिलचस्प विवरण है: इसका समय, ट्रिगर, यातना और उपचार।

एलिय्याह के अवसाद का समय काफी आश्चर्यजनक है आयत 2-4)। जब उसको कौवे या विधवा द्वारा खिलाया जाता था, और ना ही वह अहाब या बाल के नबियों का सामना करते समय उदास होता था। यह खत्म होने पर, जब उसने भावनात्मक निराशा का अनुभव किया, वह उदास हो गया। जीवन में उच्च स्तर

के बाद जो एकमात्र दिशा है वो है नीचे की तरफ । यदि हम अपनी भावनाओं के अनुसार चलते हैं तो हम आपने आप को अपनी भावनाओं द्वारा नियंत्रित होने देंगे, जैसा कि एलिय्याह ने उस समय होने दिया । कभी-कभी हमारा अवसाद तब आता है जब हम भावनात्मक या शारीरिक रूप से थक जाते हैं, जैसे एलिय्याह के साथ हुआ । अवसाद तब आता है जब हम परमेश्वर के बजाय खुद पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जब हम अपनी परिस्थितियों को देखते हैं और महसूस करते हैं कि वे हमारे लिए बहुत अधिक हैं क्योंकि हमें परमेश्वर की मदद पर भरोसा नहीं होता है।

जिस चीज ने उसके अवसाद को जन्म दिया, वह एक पराजित महिला का एकमात्र खतरा/भय था। रानी ईज़ेबेल ने कहा था कि जो हुआ उसके लिए वह उसे मार डालेगी। वह शक्तिहीन थी, सब लोग परमेश्वर की ओर लौट गए थे। उसके उदास होने का कोई कारण नहीं था। अवसाद का तात्कालिक कारण शायद ही कभी मान्य होता है। यह सिर्फ किसी और चीज से ज्यादा इसका समय ही है। अवसाद की स्थितियां हमारे अंदर बनती हैं और अक्सर एक छोटी सी घटना इसे ट्रिगर करती है।

एलिय्याह की यातनाएं वैसी ही थी जैसी हमारी होती हैं (आयत 4)। वह अपने दोस्तों और जिम्मेदारियों से दूर भागता था , वह जीवन से घृणा करता था और मृत्यु के लिए प्रार्थना करता था, वह बिल्कुल अकेला महसूस करता था, जैसे किसी को उसकी परवाह नहीं थी।

हालांकि, सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा एलिय्याह के लिए परमेश्वर का उपचार है। शारीरिक रूप से एलिय्याह को खाने और सोने की जरूरत थी (आयत 5-7)। अवसाद को दूर करने के लिए हमारा शारीरिक रूप से स्वस्थ होना जरूरी । अपनी सेहत का ख्याल रखें! मनोवैज्ञानिक रूप से भी , परमेश्वर ने एलिय्याह को इस बारे में बात करने दी कि वह कैसे महसूस करता था (आयत 9-10), और परमेश्वर ने चुपचाप सुन लिया। आत्मिक रूप से परमेश्वर ने खुद को एलिय्याह के सामने एक शांत, छोटी आवाज में (आयत 11-15) प्रकट किया, ना कि एक शक्तिशाली, अलौकिक तरीके से जैसा कि एलिय्याह चाहता था। तब परमेश्वर ने एलिय्याह को करने के लिए कार्य दिया (जब उदास हो तो अपनी जिम्मेदारियों के प्रति वफादार रहें)। उसने समझाया कि एलिय्याह अकेला नहीं था। यह जानना कि हम अकेले नहीं हैं, बहुत महत्वपूर्ण है। जब हम अपनी परिस्थितियों के बजाय परमेश्वर के प्रेम और वादों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो निराशा हटनी चाहिए।

कभी-कभी ऐसा नहीं होता है। शारीरिक कारण हो सकते हैं इसलिए एक चिकित्सक के साथ एक शारीरिक जांच निर्धारित की जानी चाहिए। कुछ लोगों के लिए, अवसाद जो रहता है राक्षसी हो सकता है, भले ही वह व्यक्ति कुछ भी करे ले । (अधिक जानकारी के लिए मेरी किताब, अध्यात्मिक युद्ध कला पुस्तिका पढ़े ।) जब आप अवसाद का सामना करते हैं तो सुनिश्चित करें कि आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, एक विश्वसनीय, परिपक्व मसीही जन से बात करें और अपनी दैनिक जिम्मेदारियों की लापरवाही ना करें।

फिर भी, हमेशा एक निशान बचा था, क्योंकि अवसाद पर जीत शायद ही कभी स्थायी होती है। यह कभी भी वापस आ सकता है। अंतिम विजय केवल परमेश्वर और उसके वचन में विश्वास रखने के द्वारा ही आती है (रोमियों 8:28; याकूब 1:2-3; 1 कुरिन्थियों 10:13; 1 थिस्सलुनीकियों 5:18)। जीत हासिल करने में मदद पाने के लिए इन आयातों को पढ़ें और याद करें। अवसाद से बचने और उसे हराने के लिए एलिय्याह को याद करें और उससे सीखें ।

अवसाद पर विजय पाने में मदद करने के लिए अन्य पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: भजन संहिता 27:13-14; 37:3-7; 42:5; नीतिवचन 3:5-6; रोमियों 12:2; 1 कुरिन्थियों 15:58; फिलिप्पियों 3:1; 4:4

11. निराशा

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आनंद

निराश महसूस करना सबसे भयानक भावनाओं में से एक है जो एक व्यक्ति के लिए हो सकता है। जब कोई आशा नहीं होती, तो जीवन अर्थ खो देता है। परमेश्वर आशा है, परमेश्वर के बिना दूसरी कोई वास्तविक, स्थायी आशा नहीं है। बाईबल आशा को 'आश्वस्त आश्वासन' के रूप में परिभाषित करती है, यह ना चाहते हुए कि कुछ हो जाए। शैतान हमें हराने और नष्ट करने के लिए निराशा का उपयोग करता है। निराशा का क्या कारण होता है? यह हमारी समस्याओं का आकार सी नहीं आती है, क्योंकि कुछ लोग सबसे बड़े बोझ से दबे होने के बावजूद परमेश्वर में पूर्ण विश्वास और भरोसा रखतें हैं। यदि यह हमारी परिस्थितियाँ नहीं हैं जो निराशा का कारण बनती हैं, पर वो नजरिया जिस से अपनी परिस्थितियों का सामना करते हैं।

निराशावाद का मतलब है वर्तमान और भविष्य को असहनीय, अनियंत्रित और अपरिवर्तनीय के रूप में देखना । इसका अर्थ है कि व्यक्ति या तो परमेश्वर और उसके वचन के वादों को पूरी तरह से अस्वीकार कर देता है, या परमेश्वर और बाईबल के बारे में ऐसा विकृत दृष्टिकोण रखता है कि वे परमेश्वर के प्रेम, दया, अनुग्रह, क्षमा और संप्रभुता को नहीं देखते हैं। जब हम केवल अपने स्वयं के संसाधनों और क्षमताओं को छोटा और अपनी कठिनाइयों और बाधाओं को बड़ा देखते हैं, तो यह अक्सर निराशा महसूस करने का कारण हो जाता है। हालाँकि, हम अपनी भावनाओं के अनुसार नहीं जी सकते। चाहे हम इसे महसूस करते हैं या नहीं करते हैं , यह इस तथ्य को नहीं बदलता कि परमेश्वर अभी भी सब पर संप्रभु है नियंत्रण रखता है और जो कुछ भी हमारे लिए होता है यह उसके प्रेम के आधार पर किया जाता है (रोमियों 8:28-29)। , अनसुलझे पाप और अपराधबोध (भजन 66:18) या अयोग्यता, असुरक्षा और भय की भावनाओं के द्वारा भी निराशा या थकावट को बदतर बनाया जा सकता है (एलियाह) लाया जा सकता है।

इलाज यह है कि आप अपने मन को अपनी भावनाओं को बताने दे कि परमेश्वर अभी भी सिंहासन पर हैं! बाईबल की प्रतिज्ञाओं पर ध्यान दें, नाकि अपनी भावनाओं पर (2 तीमुथियुस 3:15; इब्रानियों 4:12)। आपने किसी भी अपराध, असुरक्षा या खराब

आत्म-छवि को स्वीकार करें। इसे पूरा करने के लिए अधिक परामर्श की आवश्यकता हो सकती है। याद रखें, कोई भी परमेश्वर के प्रेम के योग्य नहीं है, परन्तु हमें इसके योग्य होने की आवश्यकता ही नहीं है कि वह हमसे प्रेम करे (मत्ती 11:28-30)। उसका प्यार सभी को स्वतंत्र रूप से दिया जाता है। अपनी आँखें यीशु पर लगाये रखें, वही हमारे भरोसे के आश्वासन का पात्र है (भजन संहिता 31:24; 33:18; 39:7; 42:11; 71:5; 146:5; यिर्मयाह 17:7; योएल 3:16) . अपनी निगाह अपने सीमित संसाधनों या क्षमता पर ना रखें, ना ही समस्या की महानता पर।

धर्मी जीवन जीने के लिए आशा आवश्यक है (1 कुरिन्थियों 13:13)। अपनी आशा को परमेश्वर पर रखने का अर्थ है अपने विश्वास को उसी में और केवल उसी में रखना। इस आशा ने अब्राहाम को विश्वासियों का पिता बनने में सक्षम बनाया (रोमियों 4:18; 5:5)। बाईबल आशा का स्रोत है (रोमियों 15:4)। हमें अपनी आशा को दूसरों के साथ साँझा करना है (1 पतरस 3:15)। आशा हमें एक स्वच्छ, पवित्र जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है (1 यूहन्ना 3:3)।

यदि हम निराशा में रहते हैं, तो हम जीवन से थक जाते हैं (उत्पत्ति 27:46; अय्यूब 3:20; सभोपदेशक 2:17; 4:1-2; यूहन्ना 4:8)। यह निराशा मनुष्य को मृत्यु की ओर ले जाती है (गिनती 11:15; 1 राजा, 19:4; यूहन्ना 3:21; 7:15; यिर्मयाह 8:3; यूहन्ना 4:3; प्रकाशितवाक्य 9:6)। निराशा मौत को आकर्षक बनाती है, कि मुसीबत से निकलने का यही एक मात्र रास्ता है! इस प्रकार, निराशा के माध्यम से शैतान की योजना आत्महत्या के द्वारा समय से पहले मृत्यु लाना है (1 शमूएल 31:4; 2 शमूएल 17:23; 1 राजा 16:18; मत्ती 27:5; प्रेरितों के काम 1:18)। बेशक, आत्महत्या कोई इलाज नहीं है, इलाज केवल यीशु ही हैं। यदि आप, या आपका कोई परिचित, निराश महसूस कर रहा है - उसे यीशु की ओर मोड़ें। वह, जो आशा देता है वह सदा तक बनी रहती है (1 कुरिन्थियों 13:13)।

आशा पाने में मदद करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: भजन 16:8-9; 31:24; रोमियों 12:10-12; इब्रानियों 10:23; 1 पतरस 1:13

यह भी देखें: 12. आत्महत्या

12. आत्महत्या

जड़: भय, निराशा

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनंद, शांति, आशा

आत्महत्या का मतलब है जानबूझकर अपने जीवन को समाप्त करना । हर आत्महत्या के पीछे दर्द और निराशा का एक व्यक्तिगत इतिहास होता है। यह कुछ जीवन भर का या हाल ही में का हो सकता है, लेकिन दुख या अपराधबोध इतना बुरा होता है कि व्यक्ति को लगता है कि छुटकारा पाने का केवल मृत्यु ही एकमात्र तरीका है।

आमतौर पर जब हम आत्महत्या के बारे में सोचते हैं, तो हम सोचते हैं कि कोई अपना जीवन समाप्त करने के लिए कुछ कर रहा है, लेकिन यह उससे कहीं अधिक व्यापक/विशाल है। यह किसी ऐसे व्यक्ति पर भी लागू होता है जो अपने जीवन के साथ अनावश्यक जोखिम उठाता है, जैसे कि असुरक्षित ड्राइविंग, इस बात से लापरवाह हो कर कि उन्हें कुछ हो जायेगा तो क्या होगा। उन्हें अक्सर ऐसा लगता है कि वे मरना चाहते हैं, लेकिन वास्तव में आत्महत्या नहीं करना चाहते। अन्य अपने स्वास्थ्य को कमजोर करके और समय से पहले मृत्यु को लाकर धीमी गति से आत्महत्या करते हैं। यह शराब और नशीली दवाओं, अधिक खाने, धूम्रपान या अन्य आदतों से किया जा सकता है जो आत्म-विनाशकारी होती हैं।

यदि आप किसी आत्महत्या करने वाले व्यक्ति को परामर्श दे रहे हैं, तो उनसे उनकी भावनाओं के बारे में बात करने का प्रयास करें। ध्यान से सुनो। उन्हें सही करने की कोशिश ना करें और ना उन्हें बताएं कि वे अपनी सोच में गलत हैं। करुणा और समझ दिखाएं। आशा और प्रोत्साहन का एक शब्द पेश करें। सुनिश्चित करें कि वे जाने हैं कि आप उनकी भावनाओं को गंभीरता से ले रहे हैं और उनको हलके में नहीं ले रहे हैं। एक आत्महत्या करने वाला व्यक्ति अक्सर अत्यधिक भावुक होता है इसलिए तर्कसंगत तर्कों का उपयोग करना बहुत देर तक नहीं टिकता है । उन्हें प्यार करो और उन्हें दिखाओ कि तुम परवाह करते हो। आशा और शांति वाले परमेश्वर के वादों को साझा करें। उन्हें ऐसी घटनाओं या गतिविधियों में आमंत्रित करें जहाँ वे दूसरों के साथ जुड़ सकें। चिकित्सकीय समस्या होने पर उन्हें डॉक्टर को दिखाने के लिए प्रोत्साहित करें। उनके साथ प्रार्थना करें और उनके संपर्क में रहें। उन्हें बताएं कि कोई उनकी परवाह करता है।

आत्महत्या और शैतान: किसी व्यक्ति के लिए यह अस्वाभाविक है कि वह खुद को नुकसान पहुंचाना या मारना चाहता हो। हममें जो कुछ भी सामान्य है वह आत्म-सुरक्षा के लिए प्रेरित करता है। जब कोई व्यक्ति काटने (मरकुस 5:5; 1 राजा 18:28), टैटू (लैव्यव्यवस्था 19:28) या उनकी जान लेने के द्वारा स्वयं को पीड़ा पहुँचाता है, तो हम निश्चित हो सकते हैं कि किसी चीज़ ने उन्हें सामान्य और स्वाभाविक चीज़ों के विरुद्ध जाने का कारण बना दिया है, और आमतौर पर वह शैतानी प्रभाव होता है (मरकुस 9:20)।

आत्मघाती विचार आमतौर पर दुष्टात्माओं द्वारा प्रेरित या प्रोत्साहित किए जाते हैं (मत्ती 17:14-19; लूका 9:37-45; मरकुस 9:14-29)। यहूदा के साथ भी यही स्थिति है, जो शैतान के द्वारा वास किया गया था (लूका 22:3; यूहन्ना 13:27) और फिर आत्महत्या कर ली (प्रेरितों 1:18-19)। अगर आप या आपके किसी जानने वाले के मन में ये विचार हैं, तो इन विचारों के विरुद्ध प्रार्थना करें। ऐसे विचारों वाले व्यक्ति को उन्हें स्वीकार करना चाहिए और राक्षसों को दिए गए किसी भी आधार को वापस लेना चाहिए। इस प्रकार के विचार 'प्रार्थना' की तरह होते हैं जिनका उत्तर शैतान और उसके दुष्टात्माएँ ढूँढ़ते हैं। राक्षस किसी व्यक्ति को अपनी जान लेने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। यह हमेशा व्यक्ति की स्वतंत्र इच्छा के साथ होता है।

अविश्वासियों के साथ उपयोग करने के लिए पवित्रशास्त्र जो परमेश्वर के लिए उनके अनंत मूल्य को दर्शाते हैं, उनमें शामिल हैं: रोमियों 5:8; लूका 12:15; इब्रानियों 9:27. मसीहिओं के लिए, 1 कुरिन्थियों 3:11-18; 2 कुरिन्थियों 4:17; 12:9-10; यशायाह 43:2; भजन सहिता 23; 62; इब्रानियों 4:14-16; 12:1-3; 2 पतरस 1:10; रोमियों 8:18, 28; अय्यूब 1:21; 2:10; यूहन्ना 14:27; 16:33; 1 यूहन्ना 3:4-5; फिलिप्पियों 4:13, 19

यह भी देखें: 10. अवसाद, 2. भय, 7. अपराधबोध, 13. काटना और आत्म-विकृति और 11. अधिक सहायता के लिए निराशा।

13. आपने आप को काटना, आपनी पहचान को बिगाड़ना

जड़: भय, निराशा, भावनात्मक दर्द

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनंद, शांति, आशा

कुछ लोग आज काटने और अन्य आत्म-विकृति गतिविधियों को विशुद्ध रूप से मनोवैज्ञानिक बताते हैं। वे कहते हैं कि यह दर्द पर फिर से ध्यान केंद्रित करने का, भावनात्मक दर्द को कम करने के लिए शारीरिक दर्द का उपयोग करने का एक तरीका है। हालांकि कभी-कभी इसमें कुछ सच्चाई हो सकती है, मेरा मानना है कि इन बातों का एक गहरा कारण है। अपने अनुभव और बाईबल से मुझे विश्वास हो गया है कि आत्म-विकृति हमारी खुद से 'प्यार' करने की स्वाभाविक इच्छा और खुद को बचाने और हर कीमत पर जीवित रहने की प्राकृतिक इच्छा के विपरीत है। मरकुस 5 एक दुष्टात्मा से ग्रस्त व्यक्ति के बारे में बात करता है जो लगातार खुद को काट रहा था (मरकुस 5:5)। फिर एक दुष्टात्मा वाला लड़का है जो खुद को आग में जलाने के लिए या डूबने के लिए पानी में फेंकता रहता है (मत्ती 17:15)।

शैतान को दर्द और मौत पसंद है। वे उसके व्यापार के उपकरण हैं। अगर परमेश्वर ने मना ना किया होता तो वह हम सभी को मरवा देता। तो सबसे अच्छा वह यह करने की कोशिश कर सकता है और हमें खुद को नुकसान पहुंचाने के लिए प्रेरित कर सकता है। इसका चरम है आत्महत्या। बाल के भविष्यवक्ताओं ने नियमित रूप से काटने को अपने शैतानी देवताओं को खुश करने के साधन के रूप

में इस्तेमाल किया, जैसा कि कार्मेल पर्वत पर एलिय्याह के साथ उनकी मुठभेड़ में देखा गया था (1 राजा 18:28)। बाईबल में आत्महत्या के विवरण दानवीकरण के साथ घनिष्ठ संबंध दिखाते हैं। एंडोर की जादूगरनी के साथ मुठभेड़ के बाद शाऊल ने खुद को मार डाला। यहूदा की आत्महत्या शैतान द्वारा वास करने और यीशु को धोखा देने के बाद हुई।

यह भी देखें: 11. निराशा या 12. आत्महत्या

14. चिंता

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आत्मसंयम

क्या आप छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ जाते हैं? क्या आप स्वयं को दूसरों के प्रति आलोचनात्मक पाते हैं? क्या आप अक्सर अपने लिए खेद महसूस करते हैं? क्या आपको बहुत थके होने के बावजूद सोने में और नींद लेने में परेशानी होती है? क्या आप विचलित होते हैं? क्या छोटी-छोटी निराशाओं का आप पर गहरा असर होता है? क्या आप ने जीवन में आनंद और शांति खो दी है? क्या आप फंसा हुआ महसूस करते हैं? यदि आप इनमें से कई का उत्तर "अक्सर" देते हैं, तो इसका कारण चिंता हो सकता है। चिंता आंतरिक अशांति को संदर्भित करती है, आप को दो दिशाओं में खींचा हुआ महसूस कराती है । जबकि भय होशपूर्वक उस वस्तु को पहचानता है जिससे वह जुड़ा हुआ है, चिंता एक आजाद -तैरते भय की तरह अस्पष्ट है। चिंता आज इतनी आम हो गई है कि हम अक्सर इसे अन्य भावनाओं से अलग नहीं कर पाते हैं।

अनुपचारित छोड़ दी गयी , चिंता कई शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक समस्याओं का कारण बन सकती है। जब हमारी भावनात्मक बैटरी खत्म हो जाती है, तो हमारे पास दैनिक जीवन की सामान्य गतिविधियों के लिए पर्याप्त भावनात्मक ऊर्जा नहीं होती है। इससे अधिक समस्याएं और कठिनाइयां आती हैं और चक्र बढ़ता है।

चिंता का क्या कारण होता है? यह बचपन के संघर्ष हो सकते हैं जिन्हें दबा दिया गया है। यह अचेतन आंतरिक संघर्ष हो सकता है जो ज्वालामुखी की तरह तब तक बनता है जब तक कि वे फट ना जाएं, और जिससे आस-पास के सभी लोगों का विनाश हो जाए। एक व्यक्ति जो दूसरों के आस-पास होता है, जो उतेजित होते हैं , खुद को भी उतेजित पाता है। जीवन में समस्याएं हमें तब तक उतेजित कर सकती हैं जब तक कि हम उनके साथ परमेश्वर पर भरोसा ना करें। अपराधबोध इसमें भागीदारी दे सकता है, इसलिए भय या हीनता की भावनाएँ भी हो सकती हैं।

एक पापरहित चिंता है जो हमें गंभीर होने और वह करने के लिए प्रेरित करती है जो करने की आवश्यकता होती है, जब करने की आवश्यकता होती है (नौकरी या संबंध ना खोने के लिए, आदि)। हालाँकि, हम आमतौर पर जिस चिंता का सामना करते हैं और जो हमें हरा देती है, वह पापपूर्ण चिंता होती है। हमें अधिक सतर्क और उत्पादक बनाने के बजाए , यह हमें इस तरह कम कर देती है। दुनिया चिंता से निपटने के लिए विभिन्न दवाओं, दवाओं, संगीत, मनोरंजन या मनोरंजक गतिविधियों का उपयोग करती है। उचितम इसमें वे जो करते हैं वह मुखौटा ही है।

तो इलाज क्या है? फिलिप्पियों 4 बताता है कि चिंता को कैसे दूर किया जाए। 1. परमेश्वर की स्तुति करो चाहे कुछ भी होता हो (आयत 4)। हम अपने मन में जानते हैं कि परमेश्वर हमसे प्यार करता है और हमारे भलाई के लिए सब कुछ करता है , यह सिर्फ हमारी भावनाएं हैं जो अलग तरह से कहती हैं। हमे

किसके साथ जाना चाहिए? आपने दिमाग के साथ , बेशक ! यह जानना कि परमेश्वर हमसे प्यार करता है और हमारी परवाह करता है, भले ही उसकी प्रशंसा करने के लिए कुछ भी हो (1 थिस्सलुनीकियों 5:16-18)! 2. हर समय अपनी शिष्टता बनाए रखें (आयत 5)। आयत 5 में "कोमलता" का अर्थ है संयम, संतुलन, स्थिरता, परिपक्वता, आत्म-नियंत्रण। अपने मन को अपनी भावनाओं को वास्तविकता समझाने दें। अपनी भावनाओं को आप के जीवन को ना चलाने दें, पर अपने दिमाग को चीजों को चलाने देने के लिए आत्म-नियंत्रण बना कर रखें। 3. इसके बारे में परमेश्वर से प्रार्थना करें (आयत 6) किसी भी चिंता को परमेश्वर के पास ले जाएं और उसे वहीं छोड़ दें! 4. परमेश्वर की सिद्ध शांति पर भरोसा रखें (आयत 7)। आपको शांति देने के लिए परिस्थिति को मत देखो, परिस्थितियों के बावजूद आपको यह शांति देने के लिए परमेश्वर पर भरोसा करें। 5. सकारात्मक, अच्छी बातों के बारे में सोचें (आयत 8)। मानसिक रूप से सख्त हो जाओ। केवल उन विचारों को ही मान में आने दो जो परमेश्वर चाहता है कि आप अपने मन में रखें। 6. ईश्वरीय व्यवहार पर ध्यान दें (आयत 9)। सुनिश्चित करें कि आपके जीवन में कोई पाप नहीं है, चाहे वह छोटा हो या असंबंधित हो। 7. दूसरों पर ध्यान दें, स्वयं पर नहीं (आयत 10)। आत्मकेंद्रित मत बनो। 8. परमेश्वर ने जिस परिस्थिति में भी आप को रखा हो उसमें सन्तुष्ट रहो (आयत 11-12)। हमें चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है; परमेश्वर ने मुश्कल से निकलने का रास्ता निकाला है। फिलिप्पियों 4 को बार-बार पढ़ें, क्योंकि यहां आप अपनी चिंता पर विजय पाने की कुंजी पाएंगे।

अपनी भावनाओं को हावी ना होने दें, इसके बजाए अपने तर्कसंगत निर्णय पर चलें। अपने मन को अपनी भावनाओं को वास्तविकता समझाने दें। इस विषय के बारे में अधिक जानकारी के लिए भय देखें।

चिंता को दूर करने में मदद करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: नीतिवचन 3:5-6; फिलिप्पियों 2:1-5, 14-15; 4:4-9, 19; 1 पतरस 5:6-7; यूहन्ना 6:43; 13: 34-35; 14:1, 27, 21; मत्ती 1:31-32; 5:38-39; 6:25-34; 10:19; 11:25-30; 13:23; रोमियों 8:28, 37-38; 12:17-21; 18:8-10; इफिसियों 4:27, 31-32; 6:22

यह भी देखें: 2. डर, चिंता; 15. तनाव

15. तनाव

जड़: भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आत्मसंयम

क्या आप जानते हैं कि संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे अधिक बिकने वाली दवाओं में तनाव का इलाज करने वाली दवाएं हैं? ऐसा इसलिए है क्योंकि तनाव आज इतनी बड़ी समस्या बन चुकी है। टाइम पत्रिका ने इसे राष्ट्रीय महामारी बताया। सभी कार्यालय में से दो-तिहाई जो आपने पारिवारिक डाक्टरों के पास जाते है तनाव - संबंधित लक्षणों से प्रेरित होते हैं। तनाव जीवन का एक ऐसा हिस्सा बन गया है जिसे हम अक्सर महसूस भी नहीं करते कि हमारे पास यह है। क्या आप बहुत तेजी से खाते हैं या बात करते हैं? क्या आप लोगों को जल्दी करने के लिए जल्दी से बोलते हैं और जो जो वह कहने जा रहे होते हैं वो आप खुद ही बोल देते हैं ? क्या आप किसी से उनकी समस्या के बारे में बात करते हुए भी अपनी समस्या के बारे में सोचते हैं? जब आप आराम करने बैठते हैं तो क्या आप आपने आप में दोषी महसूस करते हैं? क्या आप अधिक से अधिक गतिविधियों को कम और कम समय में पैक करने का प्रयास करते हैं? क्या आप छोटी-छोटी बातों से आसानी से चिढ़ जाते हैं? क्या आप उन लोगों को लताड़ते/डांटते हैं जिनसे

आप प्यार करते हैं? क्या आप लोगों से और परमेश्वर से अलगाव महसूस करते हैं? क्या आपको सताती हुई शारीरिक बीमारियां (जुकाम, अपच, दस्त, वायरस के सिरदर्द, थकान, आदि) हैं? ये सभी तनाव के लक्षण हैं।

तनाव हमें खली कर देता है। एक कार बैटरी के बारे में सोचो। जब इसमें से अधिक निकाला जा रहा है तो इसमें वापस डाला जाता है, आखिरकर अंतिम परिणाम केवल एक ही होता है: इसका खली हो जाना । हमारी बैटरी भावनात्मक या शारीरिक रूप से खत्म हो सकती है। अक्सर यह दोनों एक साथ होते हैं । कुछ छोटी -अविधि के तनाव मददगार भी हो सकते हैं क्योंकि यह अतिरिक्त एड्रेनालिन(एक हारमोन) का कारण बनता है जो हमें आपका ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है और हमें तनाव पैदा करने वाली स्थिति से निपटने के लिए प्रेरित करता है। हालाँकि लंबे समय तक का तनाव का परिणाम होता है बिलकुल खतम हो जाना है।

कुछ तनाव लाज़मी होते है। सभी तनाव खराब नहीं होते। यह विशेष आवश्यकता के समय में हमें प्रेरित करने का काम कर सकता है। अच्छा तनाव हममें अन्दर से सर्वश्रेष्ठ को बाहर लाता है। खराब तनाव वास्तव में हमारी उत्पादक अवस्था को कमजोर बनाता है। अच्छा तनाव एक ऐसी चीज है जिसे हम नियंत्रित करते हैं, बुरा तनाव हमें नियंत्रित करता है और हम उसे रोक नहीं सकते। हम प्रेरित हो जाते हैं। अधीरता और क्रोध हमारे दैनिक साथी बन जाते हैं। शांति और आनंद भाग जाते हैं। छोटी चीजें बड़ी चीजें बन जाती हैं और वास्तव में बड़ी चीजें कम प्राथमिकताओं में फीकी पड़ जाती हैं। हमारी कार्य सूची हमारे संबंधों से बाद कर प्राथमिकता ले लेती है।

तनाव का सीधा सा मतलब है कि हम दबाव में महसूस करते हैं। कई बार वह दबाव भीतर से आता है, जिसकी हम खुद से मांग करते हैं। कई बार यह बाहर से आता है, जो हम महसूस करते हैं (वास्तविक या काल्पनिक) जो दूसरे हमें उत्पाद करने के लिए देखते हैं। हमें यीशु का अनुसरण करना है और जैसा वह रहता था वैसा ही जीना है। तनाव कभी भी उनके जीवन का हिस्सा नहीं था।

आपको कैसे पता चलेगा कि आप तनाव से पीड़ित हैं? आमतौर पर, आपको पता चल जाएगा। जब आप आराम करने बैठते हैं तो क्या आप आपने आप में दोषी महसूस करते हैं; अधिक से अधिक गतिविधियों को कम और कम समय में पूरा करते हैं ; छोटी-छोटी बातों से आसानी से चिढ़ जाते हैं ; जिन लोगों से आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं, उन्हें फटकाते हैं ; आत्म-सम्मान की हानि और दूसरों के साथ घनिष्ठता की भावना रखते हैं ; और परमेश्वर के साथ संबंध में आध्यात्मिक उपस्थिति की गिरावट की भावना महसूस करते हैं? ये सभी तनाव के लक्षण हैं।

मूसा इसका एक उदाहरण है। जब यहूदियों ने मिस्र छोड़ा, तो वह सारा काम खुद ही करता था (निर्गमन 18:13-26)। परिणामस्वरूप वह यहूदियों को एक बोझ के रूप में देखने लगा - उसका एक बोझ (गिनती 11:4-15; व्यवस्थाविवरण 1:9-13)। उसने ऊर्जा और धैर्य खो दिया और चटान से बात करने के बजाए उसने दो बार चट्टान को मारा (गिनती 20; 1-12)। वह पूरी तरह खालीपन से पीड़ित था।

हम तनाव को कैसे दूर कर सकते हैं? अपनी सीमाएं जानें और उनके भीतर रहें। जितना आपके पास करने के लिए समय या ऊर्जा है उससे अधिक करने की कोशिश ना करें। यीशु जानता था कि चीजों को कैसे ना कहना है, हमें भी यह सीखने की जरूरत है।

संतुलन बनाए रखने का प्रयास करें। सभोपदेशक 3:1-8 में, सुलैमान उन बातों को सूचीबद्ध करता है जिनका प्रत्येक जन के जीवन में एक स्थान होता है। एक अच्छे जीवन में अवकाश सहित, स्वर्ग के नीचे

प्रत्येक सार्थक गतिविधि के लिए पर्याप्त समय होता है। हर दिन कुछ ऐसा भी करें जो अनुत्पादक 'मजेदार' हो।

शांति का पीछा करें। यह धन या अच्छे स्वास्थ्य का उपोत्पाद नहीं है; यह अपने आप में एक अंत है। आप किसी भी परिस्थिति में शांति पा सकते हैं, तब भी जब इसे पाने का कोई सांसारिक अर्थ ही नहीं रहता । शांति से संतोष और लंबी उम्र मिलती है (फिलिप्पियों 4:11, भजन संहिता 34:12)। परमेश्वर उन लोगों को शांति देता है जो उससे इसके लिए प्रार्थना करते हैं और फिर अपने जीवन में आवश्यक परिवर्तन करने के इच्छुक होते हैं ताकि वे इसे पहचान सकें और इसका आनंद उठा सकें।

आनंद लेना सीखें। कई सफल लोग उपलब्धि की भावना महसूस करते हैं, लेकिन उनके काम या प्रतिभा का आनंद नहीं लेते हैं। स्वयं का आनंद लेने की क्षमता परमेश्वर की ओर से एक उपहार है (सभोपदेशक 5:19)। उसने हमें स्वतंत्र रूप से आनंद लेने के लिए सब कुछ दिया है (1 तीमुथियुस 6:17)। उसे से प्रार्थना करें की वह आप को संघर्ष करने से रुकने में मदद करे , और उसकी आशीष को स्वीकार करें।

पौलूस को तनाव का सामना करना पड़ा। उसने कहा कि वह "कठिन दबा हुआ/पीड़ित, व्याकुल, सताया हुआ, मारा गया" था (2 कुरिन्थियों 4:7-9)। वह सभी प्रकार की शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक पीड़ाओं से गुज़रा, फिर भी वह इन सभी को "हल्की और क्षणिक परेशानी" ही कहता है (2 कुरिन्थियों 4:17)। वह इसे कैसे कह सकता है? क्योंकि उसे भरोसा है कि परमेश्वर जानता है कि वह क्या कर रहा है! वह परमेश्वर पर अनुमान नहीं लगाता है, लेकिन भरोसा करता है कि परमेश्वर उसे हर चीज और हर बात में मदद करेगा। वह जानता है कि परमेश्वर उसे उतना नहीं देगा जितना वह परमेश्वर की सहायता से संभाल नहीं सकता है। तनाव जो विश्वास की कमी (चिंता, भय, आदि) से आता है या फिर इससे जब हम परमेश्वर की इच्छा से अधिक करने की कोशिश कर रहे होते हैं, उन्हें पाप के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए। दैनिक जीवन की जिम्मेदारियों और दबावों से तनाव को परमेश्वर के पास ले जाना चाहिए।

जेल में अन्याय सहते हुए, पौलूस ने कई नए नियम की किताबें लिखीं, उनमें से फिलिप्पिओं की पुस्तक है । फिर भी, विषय आनंद है (छोटी पुस्तक में 16 बार)। फिलिप्पियों 4 तनाव के लिए एक अच्छा प्रतिरक्षी है। पौलूस का कहना है कि परमेश्वर के बारे में उचित दृष्टिकोण रखने से तनाव को नियंत्रित किया जाता है। उसकी स्तुति करो चाहे कुछ भी हो (आयत 8)। परमेश्वर की महानता पर ध्यान दें, अपनी परिस्थितियों पर नहीं। अगर आपका परमेश्वर बड़ा है, तो आपकी समस्याएं छोटी लगेंगी। लेकिन अगर आपका परमेश्वर छोटा है तो आपकी समस्याएं बड़ी लगेंगी। आपके पास एक ही समय में एक महान परमेश्वर और बड़ी समस्याएं नहीं हो सकती हैं। आपके पास एक महान होगा या दूसरा महान है। तनाव का मुकाबला करने के लिए आपको परमेश्वर की महानता पर ध्यान देना चाहिए,ना कि अपनी समस्याओं की महानता पर।

दूसरी बात , तनाव से निपटने के लिए आपके पास स्वयं का एक उचित दृष्टिकोण होना चाहिए (आयत 13)। आपके पास एक अच्छी आत्म-छवि, अपनी ताकतों और कमजोरियों का संतुलित मूल्यांकन होना चाहिए। तीसरी बात , जीवन के प्रति एक उचित दृष्टिकोण रखना भी आवश्यक है (आयत 6), हर हाल में परमेश्वर को धन्यवाद देना। इसका मतलब है कि नज़र-टकटकी विधि का प्रयोग करें। समस्या पर नज़र डालें, फिर यीशु को देखें। इसके विपरीत करने/होने से तनाव आता है। चौथी बात , समस्याओं के प्रति एक उचित दृष्टिकोण रखना (पद 4), चाहे कुछ भी हो, परमेश्वर में आनन्दित रहना (याकूब 1:2-4)। इसका मतलब यह नहीं है कि हमें दुख का आनंद लेना है, लेकिन यह महसूस करें कि इसके बावजूद भी परमेश्वर हमसे प्यार करता है और इसमें भी हमारे लिए उसकी एक योजना और उद्देश्य है। पांचवि बात , आपको लोगों के प्रति एक उचित दृष्टिकोण रखने की आवश्यकता है (आयत 1-2), उन्हें बाधाओं

या रुकावटों के रूप में नहीं, बल्कि सेवकाई के अवसर के रूप में, उनका सुधार और उनकी सहायता करने के रूप में देखें। अंत में, आपको समय के प्रति एक उचित दृष्टिकोण रखने की आवश्यकता है (3:12, 14)। इस तरह से पौलुस जानता था कि वह जिस दौर से गुजर रहा था वह एक "हल्का और क्षणिक संकट" था (2 कुरिन्थियों 4:17)। जीवन छोटा और अस्थायी है। चीजों को एक शाश्वत दृष्टिकोण में रखें। अब से 20 साल बाद सबसे ज्यादा क्या मायने रखेगा? अब से 100 साल बाद सबसे ज्यादा क्या मायने रखेगा? इसे अपनी प्राथमिकताएं निर्धारित करने दें और निर्धारित करें कि आप जीवन में क्या हासिल करने का प्रयास करते हैं। शाश्वत और स्थायी चीजों पर ध्यान दें, नाकि अस्थायी समय और अस्थायी चीजों पर। आप यह सब नहीं कर सकते, इसलिए वही करें जो सबसे ज्यादा मायने रखता है! यह सब करने की लापरवाही ना करें - तनाव का यही एक प्रमुख कारण होता है। आपके पास जो संसाधन हैं उनके मुताबिक करें और बाकी सब परमेश्वर पर छोड़ दें। आख़िरकार, वही परमेश्वर है, आप नहीं!

इसके बारे में इस तरह से सोचें। परमेश्वर एक गोदाम की तरह है और हम गोदाम के कर्मचारी हैं। प्रत्येक बोझ जो हमारे साथ आता है हम उस पर उतारते हैं। प्रत्येक बोझ को अपने ऊपर रखते हुए जब हम खुद गोदाम बन जाते हैं, तो यह हमें नीचे गिराएगा और हमें कुचल देगा। गोदाम मत बनो, यह परमेश्वर का काम है। बस उस पर बोझ डाल दो!

यीशु के जीवन का दूसरा सबसे तनावपूर्ण दिन था जब यूहन्ना को मार दिया गया था (मत्ती 14:1-36; मरकुस 6:30-44; लूका 9:9-17)। यीशु ने समाचार प्राप्त किया, साथ ही खबर कि हेरोदेस उसके पीछे भी पड़ा हुआ था । यीशु जानता था कि अग्रदूत के साथ जो हुआ वह उसके साथ भी होगा। इससे पहले कि वह अपने दुःख को संभाल पाता, चेले अपनी मिशनरी यात्राओं से लौट आए, जो कि यीशु को सभी अच्छी बाते बताने के लिए उत्सुक थे, लेकिन भीड़ इकट्ठी हो गई इस लिए वे ना बात कर सके   और ना ही खाना खा सकें। जो कुछ हो रहा था, उसके बारे में सोचने के लिए कुछ समय पाने के लिए वे दूर जाने के लिए गलील की झील के पार चले गए । लेकिन भीड़ ने पीछा किया और यीशु ने शेष दिन लोगों को सिखाने, चंगा करने और उन्हें खिलाने में बिताया। चेलों ने खुद को उपेक्षित महसूस किया इसलिए यीशु ने उन्हें नाव से घर भेज दिया। लोग उसे, अधिक मुफ्त भोजन के लिए जबरदस्ती राजा बनाना चाहते थे इसलिए यीशु उनसे छिप गया। उसने सारी रात प्रार्थना की और पिता परमेश्वर के साथ घनिष्ठता में बिताई। कई बार यीशु पीछे हट गया, छिप गया, या प्रार्थना करने के लिए इधर उधर हो जाता था । अक्सर, वह पूरी रात जागकर प्रार्थना करता था। तनाव को अपने ऊपर हावी होने से बचाने का यही उसका एकमात्र तरीका था।

शायद पूरी तरह से तनाव मुक्त जीवन की उम्मीद करना एक वास्तविक अपेक्षा नहीं है, लेकिन निश्चित रूप से हम सभी के लिए इसके प्रति आपने आप में सुधार लाने की काफी गुंजाइश है। यीशु ने निश्चित रूप से तनाव का अनुभव किया, लेकिन यह अधिक काम या बहुत अधिक अपेक्षाओं से नहीं था। वह जितना खत्म कर सकता था, उससे अधिक शुरू नहीं किया, वह जानता था कि 'नहीं' कैसे कहना है और उसने निश्चित रूप से खुद को गति दी। हम भी कर सकते हैं।

जब तनाव अधिक हो जाता है तो पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: रोमियों 5:1-5; फिलिप्पियों 4:4-9

यह भी देखें: 2. भय, चिंता, 14. चिंता

16. क्रोध, कड़वाहट

जड़: चोट, दर्द

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, धैर्य, आत्मसंयम

क्रोध एक बुनियादी भावना है। यह एक ऐसी चीज है जिसे हर कोई नियमित रूप से अनुभव करता है। इसमें से कुछ तो अच्छा और आवश्यक है, लेकिन अधिकांश पापपूर्ण और गलत है। हम इसमें अंतर कैसे बता सकते हैं और कैसे पापपूर्ण क्रोध पर विजय प्राप्त कर सकते हैं?

पापरहित क्रोध- सभी क्रोध पापपूर्ण नहीं होते। हमें अक्सर गुस्सा करने की आज्ञा दी जाती है। " तुम जो परमेश्वर से प्रेम रखने वाले हो , बुराई पर क्रोध करो " (भजन 97:10) "अपने क्रोध में पाप मत करो: सूर्य के अस्त होने तक , तुम क्रोधित ना रहो, और शैतान को पैर जमाने की जगह ना दो।" (इफिसियों 4:26-27) ये आयतें हमें क्रोधित होने के लिए कहते हैं लेकिन पाप करने के लिए नहीं।

क्रोध परमेश्वर प्रदत्त एक भावना है जिसे हमें अनुभव करना है। परमेश्वर स्वयं क्रोधित होता है लेकिन पाप नहीं करता । पुराने नियम में परमेश्वर के क्रोध का 375 बार उल्लेख किया गया है। यीशु दो बार पाखंडियों (मरकुस 3:1-6), और पैसे बदलने वालों (यूहन्ना 2; मरकुस 11), शिष्यों पर बच्चों को उसके पास आने से मना करने के लिए (मरकुस 10:13-17) और उसके साथ प्रार्थना ना करने के लिए क्रोधित हुआ (लूका 22)। जब यीशु का अपमान किया गया, झूठा आरोप लगाया गया, उस पर थूका गया, अस्वीकार किया गया, उपहास किया गया, छोड़ दिया गया या चोट पहुंचाई गई, तो वह क्रोधित नहीं हुआ। उसने दर्द को दर्द के रूप में संभाला और दर्द पैदा करने वालों पर गुस्से में नहीं भड़का ।

क्रोध हमें कार्य करने को प्रेरित करने के लिए परमेश्वर द्वारा बनाया गया है। अन्य भावनात्मक प्रेरकों (अपराध, भय, ईर्ष्या, आदि) की तरह इसका उपयोग भी अच्छे या बुरे के लिए किया जा सकता है। यह पापपूर्ण या पापरहित हो सकता है। ईश्वरीय क्रोध, जिसे अक्सर धर्मी क्रोध के रूप में जाना जाता है, एक ईश्वर-निर्मित भावना है जो हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। कार्रवाई गलत को सही करने या अपना या किसी और का बचाव करने के लिए हो सकती है।

हमें कब गुस्सा करना चाहिए? जब परमेश्वर के वचन और इच्छा की जानबूझकर अवज्ञा की जाती है। परमेश्वर सुलैमान पर क्रोधित हुआ जब उसने अपनी पत्नियों को उसे मूर्तिपूजा में ले जाने दिया (1 राजा 11:9)। हमें क्रोधित होना चाहिए जब परमेश्वर के शत्रु अपने अधिकारों के बाहर अधिकार क्षेत्र की स्थिति ग्रहण करते हैं। इस्राएल (यशायाह 5:22-23) और शाऊल (1 शमूएल 11:6) को नष्ट करने की कोशिश करने के लिए परमेश्वर राष्ट्रों पर क्रोधित हुआ। जब बच्चों या अन्य लोगों का फायदा उठाया जाता है या उनके साथ गलत व्यवहार किया जाता है, तो हमें उचित क्रोध करना चाहिए। नहेमायाह अन्यायपूर्ण उत्पीड़न पर क्रोधित हो गया जिसके परिणामस्वरूप बच्चों को नुकसान पहुँचाया गया (नहेमायाह 13:25), एलीहू उन 3 व्यक्तियों पर जिन्होंने अय्यूब की आलोचना की (अय्यूब 32:2-4) और योनाथान ने अपने पिता शाऊल पर दाऊद को मारने की कोशिश करने के लिए (1 शमूएल) 20:12-36)।

पापपूर्ण क्रोध- क्रोध, अन्य भावनाओं की तरह, जिसे हमने देखा है, पापपूर्ण या पापरहित दोनों हो सकता है। क्रोध एक वास्तविक या कथित अपराध, चोट, या स्वयं या दूसरों की अधूरी इच्छा के कारण नाराजगी या शत्रुता की एक मजबूत भावना है, आमतौर पर प्रतिशोध या बदला लेने की इच्छा के साथ आता है । क्रोध किसी क्रिया या शब्द का न्याय करने का परिणाम है। यह किसी चीज का वजन करता

है और उसे गलत, अभाव या अप्रसन्न पाता है। फिर यह उसमें क्रियाशील हो जाता है जो उसे उचित लगता है, हालाँकि यदि यह पापपूर्ण क्रोध पर आधारित है तो यह हमेशा गलत कार्य होता है।

पापपूर्ण क्रोध एक माध्यमिक भावना है, जो एक गहरी भावना से आती है जिसे ठीक से नियंत्रित नहीं किया जा रहा होता है। ये चोट/दर्द हैं, जब हमें अपना रास्ता नहीं मिलता , या डर/असुरक्षा है। आइए उन्हें एक-एक करके देखें।

<u>1. चोट, दर्द।</u> जब हम अपनी उंगली को हथौड़े से मारते हैं, तो हमें दर्द होता है, लेकिन इसके बजाय हम अक्सर गुस्सा हो जाते हैं। दर्द की तुलना में क्रोध को संभालना एक आसान भावना है। जब कोई हमें चोट पहुँचाता है तो हमें गुस्सा आता है। आपने आप को दर्द को स्वीकार करने, पहचानने और संभालने की अनुमति देने के बजाय, हम अक्सर क्रोधित हो जाते हैं और वापस चोट पहुँचाने की कोशिश करके उस दर्द को किसी दुसरे पर डाल देना चाहते हैं । उदाहरण हैं बिलाम ने अपने गधे को तब मारा जब उसके पैर में चोट लगी (गिनती 22:21-39) और शिमोन और लेवी ने दीना के साथ बलात्कार करने वाले व्यक्ति की हत्या कर दी (उत्पत्ति 34:25)।

<u>2. अपने तरीका ना पा रहे होना ।</u> जब कोई सड़क पर रास्ता काटता है या हमें काम पर तरक्की नहीं मिलती है तो हम अक्सर गुस्से से जवाब देते हैं। यह हमारे गौरव से आता है। उदाहरण हैं कैन का हाबिल को मर देना (उत्पत्ति 4:1-16), उड़ाऊ पुत्र का भाई (लूका 15:11-32), अहाब ने अपनी दाख की बारी पाने के लिए नाबोत को मार डाला (1 राजा 21:1-25), आयक्षयर्ष राजा ने वशती को निर्वासित कर दिया (एस्तेर 1:10-21) और मूसा ने दो बार चट्टान को मर दिया किया (गिनती 20:10-13)।

<u>3. भय, असुरक्षा।</u> जब कोई आपको गलत साबित करता है, जब आप अपनी नौकरी खो देते हैं या कुछ आपको डराता है, तो अंतर्निहित भय या असुरक्षा का सामना करने की तुलना में क्रोध में प्रतिक्रिया करना आसान होता है। उदाहरण हैं; शाऊल ने दाऊद को मारने का प्रयास किया (1 शमूएल 18:17-27), पौलूस ने स्तिफनुस को मार डाला (प्रेरितों के काम 7:54-8:2), पतरस ने गतसमनी में सैनिक का कान काट दिया (यूहन्ना 18:10-11), हेरोदेस ने बेथलहम के बच्चों की हत्या करा डाली (मत्ती 2:16-18) और यहूदीयों का यीशु को मारने की कोशिश करना (यूहन्ना 5:16-18)।

यदि आपको क्रोध की समस्या है, तो एक कागज और पेंसिल ले जाएँ और हर बार जब आप क्रोध करने के लिए अज्मायश में पड़े , तो लिखें कि क्या हुआ और इसका कारण क्या है: 1 चोट या दर्द, 2 हमारे तरीके का रास्ता ना मिलना या 3 भय, असुरक्षा। आप एक नक्षा देखेंगे और फिर क्रोध को दूर कर सकते हैं और अंतर्निहित भावना को सही तरीके से संभाल सकते हैं।

निम्नलिखित सभी प्रकार के क्रोध हैं। हमें उन्हें ऐसा देखना चाहिए ताकि हम उनके साथ सही ढंग से निपट सकें कि वे क्या हैं - क्रोध।

व्यंग्य मौखिक रूप से व्यक्त किया गया क्रोध है

ईर्ष्या क्रोध में जमी हई है (नीतिवचन 6:34) और घृणा से आती है। बाईबल क्रोध पर आधारित ईर्ष्या के उदाहरणों से भरी हुई है: मूसा का फिरौन, बड़े भाई का उड़ाऊ भाई (उड़ाऊ पुत्र), और दाऊद का शाऊल।

ईर्ष्या अंदरूनी जलन का एक रूप है, लेकिन यह अधिक खतरनाक हो सकती है क्योंकि यह अंदर छिपी होती है और इसे स्वीकार नहीं किया जाता है। एसाऊ ने याकूब आशीष प्राप्ति पर उससे ईर्ष्या की।

बदला किसी को वापस चोट पहुंचाने के लिए काम करने वाला क्रोध है। हमें इसे परमेश्वर पर छोड़ देना चाहिए (इब्रानियों 10:30)। कैन ने हाबिल और उन चेलों ने यहुदीओं से बदला लेने की कोशिश की जिन्होंने उन्हें अस्वीकार कर दिया था।

दूसरे की **आलोचना करना** ईर्ष्या या चोट का बदला लेने के अलावा और कुछ नहीं है।

कड़वाहट क्रोध का एक भयंकर रूप है

असहनशीलता उन लोगों द्वारा ऐसे डर और धमकी का परिणाम हैं जो अलग हैं, दूसरों के लिए प्रेम नहीं रखते हैं, जैसे कि 3 यहूदियों के लिए नबूकदनेस्सर या दानिय्येल के लिए दारा ।

नराजगी जैसा योना ने नीनवा के बारे में महसूस की थी , वो घृणा और ईर्ष्या की रचना होती है ।

आक्षमाय व्यवहार क्रोध से होता है। जब हम उनका पालन-पोषण करते हैं, तो बच्चों की तरह खुन्दास की भावना बढ जाती है।

गपशप/चुगली क्रोध और ईर्ष्या का एक सूक्ष्म रूप है। परमेश्वर इसे हत्या के समान बुरा मानता है।

हमला अपने तरीके पे जिद करने से होता है। यह राजा आसा (2 इतिहास 16) में देखी गई किसी भी कीमत पर एक आत्म-केंद्रित जीत हासिल करने का सवभाव है, जब उसने परमेश्वर का संदेश लाने के लिए एक भविष्यवक्ता पर हमला किया।

रंजिश दूसरे का नुकसान चाहता है।

नफरत एक बंदूक है जो फटती है और बंदूकधारी को ही मार देती है। जब आप किसी से नफरत करते हैं, तो वे आपको नियंत्रित करते हैं। अहाब नाबोद से बैर रखता था, क्योंकि वह आपने घराने की दाख की बारी उसके हाथ नहीं बेच रहा था , इस लिए उस ने उसे मार डाला।

क्रोध बाहरी रूप से व्यक्त क्रोध का दूसरा रूप है।

रोष क्रोध है इसलिए मजबूत भावनात्मक नियंत्रण खो जाता है।

क्रोध हिंसा के कृत्यों से जुड़े नियंत्रण का नुकसान है।

निष्क्रिय-आक्रामक व्यवहार किसी पर वापस आने का एक नकारात्मक, यद्यपि अचेतन तरीका है। यह दूसरे तरीके से निकलने वाला दबा हुआ क्रोध है: विस्मृति, झूठ बोलना, चोरी करना, पुरानी विलंबता, नियत कार्य ना करना या जिम्मेदारियों को पूरा ना निभाना आदि।

ये सब एक सामान्य जड़ पर टिके होते हैं: क्रोध। जब तक इसे देखा और स्वीकार नहीं किया जाता, वे बने रहेंगे और बढ़ते रहेंगे । उन्हें वैसे ही देखा जाना चाहिए जैसे वे हैं : क्रोध। जब तक ऐसा नहीं होगा, हम इस पर विजय प्राप्त नहीं कर सकेंगे। जीत हमारे क्रोध को स्वीकार करने और उसके पीछे की असली जड़ की खोज करने से मिलती है।

क्रोध के बारे में पवित्रशास्त्र बहुत कुछ कहता है: इफिसियों 4:26-32; याकूब 3:6; नीतिवचन 14:17, 29; 10:12; 12:16; 15:1, 18; 19:11; 29:22; 22:24-25। बाईबल कहती है कि क्रोध हत्या के समान एक पाप है, क्योंकि उनका उद्देश्य एक ही है (मत्ती 5:21-22; अय्यूब 5:2; 19:29; नीतिवचन 19:19; 25:28; सभोपदेशक 7:9)। बाईबल लगातार क्रोधित होने के विरुद्ध चेतावनी देती है (याकूब 1:19-20; रोमियों 12:19; इफिसियों 4:31; भजन संहिता 37:8)

17. न्याय करना, मूल्यांकन करना, गंभीर मनोवृत्ति

जड़: चोट, दर्द

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, धैर्य, आत्मसंयम

आलोचनात्मक रवैया रखने और केवल एक समझदार होने के बीच एक सुन्दर रेखा है। यह सब इसके पीछे के आंतरिक मकसद पर निर्भर करता है। हम कैसे जान सकते हैं कि हम पापी रूप से आलोचनात्मक और न्यायपूर्ण हैं या सिर्फ समझदार और मूल्यांकन कर रहे हैं? बाईबल न्याय को कहती है (मत्ती 18:15-18; 7:16; 1 कुरिन्थियों 5:12-13; यूहन्ना 7:24; लूका 12:57) और न्याय करने के लिए नहीं (रोमियों 14:3-13; 1 कुरिन्थियों 4) :5; मत्ती 7:1; रोमियों 2:1)। वही यीशु जिसने न्याय ना करने की बात कही, फिर धार्मिक शासकों का न्याय करने लगा (मत्ती 5:20; 6:2, 5, 16; 15:1 आगे ; 23:1 आगे)। न्याय किस प्रकार का अधिकार है? परमेश्वर का क्या है और शरीर का क्या है? यह सतर्कता कब होती है और यह आलोचनात्मक रवैया कब होता है?

दूसरे के कार्यों का मूल्यांकन करके निर्णय पारित करने और यह सोचने के बीच एक बड़ा अंतर है कि हम उनके दिल के उद्देश्यों को जानते हैं। कभी-कभी हम आलोचनात्मक और निर्णय लेने वाले होते हैं , जब तक हमारे पास सभी तथ्य नहीं होते (जैसे एली द्वारा हन्ना के बारे न्याय करना, 1 शमूएल 1:13; दाऊद से नातान, 2 शमूएल 12:1-7)।

जबकि दूसरों में आलोचना करने के लिए चीजों की तलाश करना पापपूर्ण है और अक्सर असुरक्षा और अपने आप में आपनी एक खराब आत्म-छवि से आता है, मूल्यांकन/समझदारी करना कुछ महत्वपूर्ण है। एक राय बनाने की क्षमता सबसे मूल्यवान संकायों में से एक है और इसका सही उपयोग हमारे सबसे महत्वपूर्ण कर्तव्यों में से एक है। बाईबल हमें आज्ञा देती है कि हम अपने मन का उपयोग पाप और धार्मिकता, सत्य और त्रुटि के बीच अंतर करने के लिए करें।

अगर हमें लगता है कि किसी को सुधार करने की जरूरत है, तो हम कैसे जान सकते हैं कि कब कुछ कहा जाए ? अगर किसी की आलोचना करना दर्दनाक है तो आप सुरक्षित हैं, अगर परमेश्वर यही चाहता है तो आप इसे कर सकते हैं। लेकिन प्यार में करो! अगर आपको इसमें थोड़ा सा भी आनंद आता है, तो ऐसा ना करें। किसी अन्य व्यक्ति को कभी भी फटकारने का निर्णय ना लें, जब तक कि यह आपको अपने जीवन में भी असफलताओं को दिखाने में मदद ना करता हो (मत्ती 7:3; यूहन्ना 8:7) और आपको परमेश्वर के ज्यादा करीब आने की राह ना दिखाता हो । भले ही दूसरे गलत हों, क्षमा अभी भी महत्वपूर्ण है (व्यवस्थाविवरण 32:35; रोमियों 12:19; यूहन्ना 13:12-15; इफिसियों 4:32; 5:1-2; कुलुस्सियों 3:13)। याद रखें, एक इमारत या प्रतिष्ठा को नष्ट करना, बनाने की तुलना में बहुत आसान होता है। जब दूसरे आपकी गलत आलोचना करते हैं, तो उनकी आलोचना करने का यह कोई कारण नहीं बनता है। सब बातों में हमें मसीह के समान होना है। इसका मतलब है कि वैसे ही कार्य करना, बात करना और प्रतिक्रिया देना जैसा वह करता था । वह हमारा आदर्श उदाहरण है। सोचें कि वह क्या करता और फिर उसकी मदद से उसे करो।

पवित्र शास्त्र जो हमें न्याय करना (दोष लगाना) बंद करने के लिए कहते हैं, उनमें शामिल हैं: मत्ती 7:1-5; लूका 6:36-37; रोमियों 16:17-18; 1 कुरिन्थियों 11:30-31; फिलिप्पियों 2:3; 2 तीमुथियुस 3:5. 2 तीमुथियुस 2:16-17; 4:14. पवित्रशास्त्र जो मूल्यांकन और समझ की बात करता है उसमें शामिल हैं:

मत्ती 6:2, 5, 16; 7:1-12, 16-17; 18:15-18; 1 कुरिन्थियों 5:1-13; यूहन्ना 7:24; लूका 12:57; 2 यूहन्ना 7-11

18. क्षमा ना करना

जड़: चोट, दर्द

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, धैर्य, संयम, प्रेम

मान लीजिए कि परिवार के जिन सदस्यों से आप प्यार करते थे, उन्होंने आपके साथ क्रूरता से दुर्व्यवहार किया और आपके परिवार को बर्बाद कर दिया, आपको अपने प्रियजनों से 20 साल तक अलग कर दिया। मान लीजिए कि उस 20 वर्षों के दौरान जब आपने परमेश्वर की सेवा करने का प्रयास किया तो चीजें बद से बदतर होती चली गईं। आप पर कुछ ऐसा करने का आरोप लगाया गया जो आपने नहीं किया और इसके लिए आपको जेल हुई। जिन लोगों की आपने मदद की, उन्होंने कहा कि वे बदले में आपकी मदद करेंगे, लेकिन बजाय आप की मदद करने वे आपको भूल गए। फिर अचानक आप उन्हीं लोगों के आमने-सामने आ गए जिन्होंने आपके जीवन में यह सब दुख शुरू किया था और इसका कारण बने थे । आप कैसा महसूस करोगे ? आप उनके साथ कैसा व्यवहार करेंगे? क्या आप उन्हें माफ करेंगे? यही वह स्थिति है जिसमें यूसुफ ने पुराने नियम में स्वयं को पाया, और परमेश्वर के अनुग्रह से वह उन्हें क्षमा सका (उत्पत्ति 45:4-8)। उसने महसूस किया कि परमेश्वर का सब हालातों पर नियंत्र था और उसके पास इसके लिए एक योजना और उद्देश्य था। सभी चीजें एक साथ काम करती हैं (रोमियों 8:28)।

क्षमा करना कठिन है, क्योंकि जब कोई हमें चोट पहुँचाता है, तो हमारा स्वाभाविक रुझान उन्हें वापस चोट पहुँचाने का होता है। अपने गर्व में हम उन्हें दंडित होते देखना चाहते हैं। हम महसूस करते हैं कि किसी तरह से अपनी क्षमा करने की भावना को रोककर हम उन्हें उनके किए के लिए पीड़ित कर रहे हैं। असल में हम उन्हें चोट नहीं पहुंचाते, पर आपने आप को। बाईबल स्पष्ट रूप से कहती है कि क्षमा ना करना हमारे हृदयों में एक द्वार खोल रहा है जो शैतान के दुष्टात्माओं तक पहुँचने की अनुमति देता है (इफिसियों 4:26-27; 2 कुरिन्थियों 2:10-11; मत्ती 18:34)। शैतान अपने झूठ को हमारे मन में फुसफुसाता है: "वे क्षमा के योग्य नहीं हैं!" (बिल्कुल नहीं, कौन करता है?), "आपके लिए उन्हें मुक्त करना उचित नहीं है।" "यदि आप उन्हें क्षमा करते हैं, तो वे इसे फिर से करेंगे।" "उन्होंने मुझे बहुत चोट पहुंचाई, और क्या मैं उन्हें माफ़ कर दूंगा ।" ये सब शैतान के झूठ हैं! परमेश्वर हमें क्षमा करने की आज्ञा देता है, चाहे वे कितनी भी बुरी तरह से या कितनी बार हमें चोट पहुँचाएँ (मत्ती 18:15-35; इफिसियों 4:32; कुलुस्सियों 3:13)।

क्षमा करने का क्या अर्थ है? इसका मतलब यह नहीं है कि एक नाटक करना कि ऐसा कभी हुआ ही नहीं , इसको भूल जाना, चोट को अनदेखा करना या इसे ऐसा समझाना कि हम ने इसे दिल से ही निकल दिया है। क्षमा करने का सही अर्थ है इसकी लागत को स्वयं सहन करना और किसी भी अधिकार को छोड़ देना जिस में आप दूसरे व्यक्ति को पीड़ित होता देख या महसूस कर सकते हैं। जब एक पति विश्वासघाती होता है और उसकी पत्नी उसे माफ कर देती है, तो वह कह रही होती है कि वह आपने हर अधिकार को छोड़ रही है, जिस में ,जो उसने किया है उसके लिए उसे उसे भुगतना पड़ता , लेकिन वह उसके पति के व्यवहार से मिले दुःख और दर्द को खुद सहन करती है , ना कि उसे इसके लिए सजा लेने को कहती है । क्या यह ऐसा ही नहीं है जो यीशु ने क्रूस पर किया, हमारे पापों के लिए भुगतान किया? उसने खुद इसकी कीमत को उठाया और इसे हम पर कभी नहीं डाला । इसकी लागत उसने खुद उठाई । जब हम किसी को क्षमा करते हैं, तो हम कहते हैं कि हम, परमेश्वर की सहायता से, चोट

को सहन करेंगे और प्रतिशोध, क्रोध या क्षमा को रोक कर अपराधी को वापसी झटका देने का प्रयास नहीं करेंगे। मसीह के समान होने का यही अर्थ है। हम इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, यह इच्छा का निर्णय है। आप आपनी इच्छा से लागत को सहन करने, परिणामों के साथ जीने और यदि आवश्यक हो तो परमेश्वर को सटीक बदला लेने की अनुमति देने के लिए एक स्वतंत्र इच्छा का चुनाव करते हैं (रोमियों 12:19)। जब परमेश्वर हमें क्षमा करता है तो वह यही करता है।

याद रखें कि परमेश्वर ने आपको कैसे माफ किया है। इस बारे में सोचें कि क्रूस पर मसीह ने आपके लिए क्या किया, और उस समय को याद करें जब परमेश्वर ने आपकी प्रार्थनाओं का उत्तर दिया है। उसके महान प्रेम के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें,जो उसने आप के लिए किया है और उसे अपने प्रेम की शक्ति के द्वारा दूसरों को क्षमा करने में आपकी सहायता करने के लिए प्र्थन करें । मसीही होने का अर्थ है दूसरों के अक्षम्य कार्यों को क्षमा करना क्योंकि परमेश्वर ने आप में अक्षम्य कार्यों को क्षमा कर दिया है।

किसी विशेष आहत घटना के घटित होने के तुरंत बाद उसके बारे में क्षमा करने की प्रार्थना करें। जितनी जल्दी आप उम्मीद करते हैं कि परमेश्वर आपको क्षमा करेगा, उतनी ही जल्दी दूसरों को क्षमा करें, याद रखें कि परमेश्वर ने चेतावनी दी है कि यदि आप दूसरों को क्षमा नहीं करते हैं, तो आपकी अपनी प्रार्थनाएँ अवरुद्ध हो जाएँगी, और बुराई आपके जीवन में प्रवेश कर जाएगी (1 पतरस 3:7)। जब तक आपका मन क्षमा करने का ना हो तब तक की प्रतीक्षा ना करें; ऐसा कभी नहीं हो सकता। इसके बजाय, आज्ञाकारिता से कार्य करें, और परमेश्वर धीरे-धीरे आपको शांति भेजेगा।

उन्हें क्षमा करें, भले ही उन्हें खेद ना हो अपनी क्षमा को इस शर्त पर आधारित ना करें कि अपराधी आपके प्रयासों के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देता है या नहीं। वह शत्रुतापूर्ण भी हो सकता है, लेकिन परमेश्वर फिर भी चाहता है कि आप क्षमा करें, और ऐसा करने से आपको अभी भी बहुत लाभ हो सकता है।

यदि वह व्यक्ति नहीं जानता कि आपने उसे क्षमा कर दिया है, तो आपको उसे भी यह बताना चाहिए। यह भी याद रखें कि परमेश्वर कहता है कि यदि हम दूसरों को क्षमा नहीं करते हैं, तो वह हमें क्षमा नहीं करेगा (मत्ती 6:12-15)। क्षमा करना कोई विकल्प नहीं है, यह एक आदेश है। परमेश्वर हमें इसे अपने भले के लिए करने की आज्ञा देता है (मत्ती 18:21-23)।

प्रार्थना करें और परमेश्वर से किसी ऐसे व्यक्ति की याद कराने के लिए कहें जिसे आपने क्षमा नहीं किया है (मत्ती 18:35)। फिर उन्हें भी परमेश्वर की सहायता से !क्षमा करें,

पवित्रशास्त्र जो क्षमा की बात करते हैं उनमें शामिल हैं: मत्ती 5:44-47; 6:12-15; 18:15-17, 21-27, 32-35; इफिसियों 4:32; मरकुस 11:25-26; कुलुस्सियों 3:13; ; नीतिवचन 24:17-19; रोमियों 2:23-24; 12:1-21; मत्ती 5:44-47; इफिसियों 4:32; लैव्यव्यवस्था 9:17-18; लूका 6:37; 11:4; 17:3-4; यूहन्ना 20:23; याकूब 2:8, 10-13; 1 यूहन्ना 3:10; निर्गमन 23:4-5

19. पुरुषों के मुद्दे

जड़: भय, अभिमान, पाप स्वभाव

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है वे सभी (गलातियों 5:22-23):

आज हमारे समाज के टूटने का दोष परिवार के टूटने पर ही है। आज परिवार के टूटने का दोष परिवार के पुरुष की भूमिका के टूटने पर ही लगाया जाता है। कई परिवार इस प्रवृत्ति को पलटने और परिवार को समाज में केंद्रीय इकाई के रूप में फिर से स्थापित करने की कोशिश कर रहे हैं जिसमें पुरुष परिवार के मुखिया के रूप में होगा । हालकि, पुरुषों को यह जानने में बहुत कठिन समय साबित हो रहा है कि परमेश्वर उनसे क्या उम्मीद करता है और फिर उन्हें, उस पूरा करने में सक्षम होना । हम मसीही पुरुष, कैसे उस तरह के पति और पिता कैसे हो सकते हैं, जैसे होने के लिए परमेश्वर चाहता है कि हम बनें, जबकि हम निश्चित ही नहीं हैं कि वह क्या है?

अगर आपकी बढ़ती मर्दानगी में आपकी पुष्टि करने के लिए और यह बताने के लिए कि एक आदमी होना क्या होता है , आपका पिता एक परिपक्व, सुरक्षित पिता नहीं था, तो आप शायद कई पुरुषों की तरह हैं: केवल एक भूमिका भरना लेकिन पर हमेशा इसस सुनिश्चित ना होना कि वह भूमिका क्या है। मार्क ट्विन ने कहा है, "एक पुरुष वह जन है जो 12 साल की उम्र में आपने आप को एक आदमी होने का नाटक करना शुरू कर देता है और जीवन भर ऐसा ही करता रहता है।" हम में से बहुत से लोग यह दिखावा करते रहते हैं कि हम पुरुष हैं, लेकिन अंदर ही अंदर हम यह नहीं जानते कि एक आदमी होने का वास्तव में क्या मतलब है। हम मानते हैं कि एक "आदमी" वही है जैसे हमारा पिता था , और जब तक हम उसके जैसे नहीं होते , तब तक हम एक आदमी नहीं हैं। दुर्भाग्य से, हमारे बहुत से पिताओं ने ईश्वरीय पुरुषत्वता का उदाहरण नहीं दिया और हमें यह महसूस कराने में सक्षम नहीं थे कि वे हमें पुरुषों के रूप में स्वीकार करते हैं। सर्वेक्षणों से पता चलता है कि 1% से भी कम पुरुषों के पास एक समय था जब उनको ऐसा लगा हो या उनका अपने पिता के साथ 'करीबी' संबंधथा ।

हमें यह दिखाने के लिए कि एक आदमी कैसा है या युवा होने पर हम में बढ़ती दुर्भावना की पुष्टि करने के लिए, हम आपने पिता के आलावा किसके पास जाते हैं ? अक्सर पुरुष पापपूर्ण काम करने लगते हैं जो दुनिया करती है सिर्फ यह साबित करने के लिए करती है कि वे पुरुष हैं। कुछ अपनी योग्यता साबित करने के लिए काम पर जाते हैं और पैसा कमाते हैं। या फिर वे अपने शेष जीवन भर अपनी परमेश्वर प्रदत्त भूमिका को निभाने के लिए संघर्ष करते हैं।

इनमें से कोई भी झूठा विकल्प संतुष्ट नहीं करता है। सौभाग्य से हमारे पास एक स्वर्गीय पिता है जो सिद्ध और स्वीकार करने वाला है और जिसे हम स्वीकृति और एक पुरुष रोल मॉडल के लिए अप्ना सकते हैं। जैसे ही कोई मनुष्य परमेश्वर की ओर मुड़ता है, हमारी आंतरिक जरूरतों को पूरा किया जा सकता है और खालीपन को भर दिया जा सकता है।

यदि आप अपने सांसारिक पिता से चोट या अस्वीकृति महसूस करते हैं, या एक खाली जगह जहां आप बिना शर्त स्वीकृति और प्रतिज्ञान करना पसंद करते होते , तो आपको इसे अपने आप में स्वीकार करना होगा और इससे होने वाली चोट, दर्द और क्रोध को सतह पर आने देना होगा। आपको उस सब को अपने स्वर्गीय पिता परमेश्वर को सौंप देना चाहिए और अपने सांसारिक पिता को क्षमा कर देना चाहिए। आखिरकार, वह भी अपने पिता की असफलताओं का ही एक उत्पाद है। यीशु को अपने जीवन में खली स्थानों को भरने दें। उसे परम पिता-अस्वीकृति का सामना करना पड़ा ताकि वे आपको इन बातों में चंगा कर सके। वही एकमात्र उपाय है। इन बातों के बारे में प्रार्थना करें और परमेश्वर को आप में अपना सिद्ध कार्य करने की अनुमति दें क्योंकि आप आध्यात्मिक रूप से और अधिक मसीह-समान बनने के लिए बढ़ते हैं।

यह जानने के लिए कि परमेश्वर का वचन क्या कहता है, दाऊद के पुत्र अबशालोम के बारे में पढ़ें (2 शमूएल 3:3; 13:20 - 14:33)। एक पिता के रूप में दाऊद कैसे असफल हुआ? अबशालोम पर इसका

क्या प्रभाव पड़ा? उसे अलग तरीके से क्या करना चाहिए था? दाऊद ने इतना दोषी क्यों महसूस किया (2 सैम 18:33)? क्या उसने कभी यह प्रेम अबशालोम को दिखाया?

यीशु के पिता यूसुफ के बारे में पढ़ें (मत्ती 1:18-25)। यूसुफ किस तरह का आदमी था? आपको क्या लगता है कि उसने यीशु को किस तरह का पिता बनने के लिए तयार किया होगा ? जब वह 12 वर्ष का हुआ (लूका 2:49) तो उसने यीशु को अपना व्यक्तितव सम्भालने के लिए व सुरक्षित होने में मदद करने के लिए क्या किया? आप अपने बेटों के लिए ऐसा कैसे कर सकते हैं?

अधिक जानकारी के लिए मेरे लेख "केवल पुरुषों के लिए" और मेरी वेब साइट पर पुरुषों के लिए अन्य लेख देखें: https://www.christiantrainingonline.org/our-ministries/family/articles-books/

यह भी देखें: ।।।. ग. विवाह की समस्याएं, नीचे

20. सभी प्रकार की व्यसन/लत

यौन , जुआ, शराब, ड्रग्स, अधिक भोजन

परमेश्वर ने हमें हमारे जीवन की जरूरतों के साथ बनाया है जिनको केवल वही पूरा कर सकता है । जब मनुष्य को परमेश्वर से प्रेम और स्वीकृति नहीं मिलती है, तो वह इसके विकल्प ढूँढता है। परमेश्वर के सिवा , मनुष्य के पास अपने जीवन में दर्द से निपटने और इस के अर्थ और महत्व खोजने का कोई तरीका नहीं है। इसके बजाए , लोग विकल्प ढूंढते हैं। वे अपनी दुःख को ढकने और उनसे आराम पाने के लिए विभिन्न पदार्थों और गतिविधियों की ओर रुख करते हैं। ये चीजें जल्दी ही लत/आदत बन जाती हैं। इनमें शराब, ड्रग्स, भोजन, यौन सम्बंद , भौतिकवाद, काम, जुआ, सोशल मीडिया, व्यायाम, खरीदारी या अन्य चीजें शामिल हैं। इनमें से कई अपने आप में बुरे नहीं हैं, लेकिन जब वे उन जरूरतों को पूरा करने के लिए अभ्यस्त हो जाती हैं जिन्हें केवल परमेश्वर ही पूरा कर सकता है , तो वे असफल हो जाते हैं। तब एक व्यक्ति उन्हें लाभकारी बनाने के लिए अधिक कठिन प्रयास करता है। वे एक विकल्प के रूप में उन पर निर्भर हो जाते हैं। यह उन्हें एक आदी बना देता है।

आदत से मजबूर होना एक व्यक्ति के जीवन में अंतराल प्रतिक्रिया है। ऐसा बचपन में बच्चे को उचित प्यार और सुरक्षा ना दिए जाने के कारण होता है। बच्चे बेशर्त प्यार और सुरक्षा की अत्यधिक आवश्यकता के साथ पैदा होता है। उन्हें प्यार और देखभाल की जरूरत होती है। हम सभी को एक गहरी आंतरिक आवश्यकता होती है इस बात को समझे जाने के लिए कि हम विशेष और महत्वपूर्ण हैं। हमें चाहिए कि हमारे माता-पिता हमें गले लगाएं और हमें बताएं कि उन्हें हम पर गर्व है; कि हम अनूठे हैं और हमारा एक महान भविष्य होगा। हमें इसे बार-बार होने देना चाहिए। अगर हमें यह संदेश नहीं मिलता है, तो हम मान लेते हैं कि हम हीन और अप्रिय हैं। बच्चे मानते हैं कि यह उनकी गलती है कि उन्हें प्यार नहीं किया जाता है और उनकी देखभाल नहीं की जाती है। उन्हें लगता है कि वे जरूर कहीं ना कहीं गलत है और इसी कारण उनके माता-पिता या अभिभावक उन्हें उस तरह से प्यार करने में असमर्थ हैं जिस तरह से उन्हें कारण चाहिए । जैसे-जैसे हम परिपक्व होते हैं, हमें पता चलता है कि यह सच नहीं है - अक्सर वयस्कों के अपने मुद्दे होते हैं जिस कारण उनके लिए बेशर्त प्यार दिखाना मुश्किल या असंभव हो जाता है। जब तक हम यह महसूस करने के लिए पर्याप्त बूढ़े हो जाते हैं कि नुकसान हो चुका है, कि संदेश भेजे गए हैं और विश्वास किया गया है और क्षतिपूर्ति के लिए व्यवहार के नमूने दृढ़ता से स्थापित हो गए हैं।

जब कोई व्यक्ति दूसरे के साथ वास्तविक अंतरंगता प्राप्त करने में असमर्थ होता है, बिना किसी आरक्षण के अपने आप को वास्तव में दे सकता है, अस्वीकृति या विफलता की भावनाओं को दूर करने के लिए व्यसनों को एक विकल्प के रूप में उपयोग किया जाता है। वे दर्द से बचने और आराम के वैकल्पिक रूप की तलाश करने का एक तरीका हैं।

<u>सभी व्यसनों और मजबूरियों में सामान्य लक्षण</u> -कुछ लक्षण हैं जो सभी मजबूरियों और व्यसनों में समान हैं, चाहे वह जुआ, शराब पीना, ड्रग्स, अधिक भोजन, यौन या कुछ भी हो। इसमे शामिल है:

1. मूल समस्या से बचने के लिए इसका उपयोग करने के बजाए इसका उपयोग करने पर काम करना। पलायन अस्वीकृति, अकेलापन, असुरक्षा या चिंता के दर्द को कम करता है। यह दर्द को छुपाता है और जल्दी से छुटकारा दिलाता है लेकिन दर्द के कारण तक कभी नहीं पहुंचता है।

2. मजबूरी बढ़ती जाती है, बने रहने या कमजोर होने के बजाए यह मजबूत होती जाती है।

3. संतुष्टि उत्पन्न करने के लिए उत्तेजना के चरम स्तर या मात्रा लगती है। निचले स्तरों के प्रति सहिष्णुता का निर्माण होता है, जैसे एक शराब पीने वाला बहुत पी कर भी नशे की धुत में नहीं आता ।

4. वापसी के लक्षण तब होते हैं जब 'दवाई ' अनुपलब्ध होती है।

5. विचार इतने जुनूनी हो जाते हैं कि व्यक्ति खुद को वे काम करते हुए पाता है जो वे नहीं करना चाहता था या वादा किया होता है कि वे फिर कभी नहीं करेंगे। स्थानापन्न व्यसन की तलाश करने, उसे प्राप्त करने और उसका उपयोग करने का नमूना केवल एक रीती रिवाज़ की तरह ही होता है।

6. लज्जा और अपराधबोध का परिणाम बाद में होता है - दूसरों को दोष देना, परमेश्वर को दोष देना या स्वयं को दोष देना । उम्मीद की गयी, अगर मिल भी जाए तो कुछ समय के लिए होती है। व्यक्ति अपने आप को गिरा हुआ, कूड़ा-करकट, मौताज महसूस करता है। उन्हें दर्द से बचने की जरूरत है, इसलिए नम्बर 1.वर्णित सब फिर से शुरू होता है।

पीढ़ी डर पीढ़ी पाप का समान्य नमूना - अक्सर परिवारों में व्यसनों का चलन होता है। बच्चे अपने माता-पिता के पापों का अनुसरण करते प्रतीत होते हैं। माता-पिता का अपने बच्चों पर बहुत प्रभाव पड़ता है। ऐसा दो तरह से होता है। एक तो उदाहरण और प्रभाव से होता है। बच्चे पापों को अपने माता-पिता के उदाहरण से सीखते हैं और यह दुष्टात्मा को जीवन में आने का अवसर देता है। दूसरा तरीका है कि जब माता-पिता तक पहुंच रखने वाले राक्षस बच्चे तक भी पहुंच का दावा करते हैं। जब एक दानव की किसी व्यक्ति तक पहुंच होती है, तो वह उसके बच्चों सहित, उस व्यक्ति के पास मौजूद सभी चीजों पर भी अधिकार का दावा करता है। बाईबल कहती है कि परमेश्वर "तीसरी और चौथी पीढ़ी के लिए बच्चों को पिता के पाप का दण्ड देता है" (निर्गमन 20:4-5; व्यवस्थाविवरण 5:8-9; निर्गमन 34:6-7)। बाईबल कहती है कि बच्चे अपने माता-पिता के पापों से प्रभावित होते हैं (यहेजकेल 18;2) और यह एक तरीका है। वास्तव में, यह सबसे आम कारणों में से एक है जिसके कारण लोगों को दान्ग्रस्त बनाया जाता है।

यह पहलौठे पुरुषों के लिए विशेष रूप से सच है, क्योंकि शैतान उन पर वैसे ही दावा करना चाहता है जैसे परमेश्वर करता है (निर्गमन 34:20)। यदि आप अपने जीवन में अपने भाई-बहनों, माता-पिता, चाची, चाचा या दादा-दादी जैसी ही कुछ समस्याओं को देखते हैं, तो यह बहुत अच्छी तरह से एक पैतृक दानव हो सकता है। यही दानव परिवार में आपनी पहुंच बनाते हैऔर वे विभिन्न सदस्यों में एक ही काम करते हैं (सभी सदस्य में नहीं, यह बहुत स्पष्ट हो जाएगा)। वे खून के रिश्ते का दावा करते हैं और उसका उपयोग आपनी पहुंच के रूप में करते हैं। यदि आप उन लक्षणों या लक्षणों में कुछ समानताएं देखते हैं

जो आपके परिवार में पहले दूसरों में शामिल थी , इस से दानवी पैतृक साबित होती है। इसलिए अक्सर एक लड़का जो अपनी माँ की पिटाई के लिए अपने पिता से नफरत करता है, वह बड़ा होकर अपनी ही पत्नी को पीटता है, या फिर जैसे एक शराबी का बच्चा खुद शराबी बन जाता है।

पीढ़ी दर पीढ़ी बंधनों को अक्सर पाप के नमूने से पहचाना जाता है जो पीढ़ी से पीढ़ी तक दोहराया जाता है। दुर्व्यवहार, व्यसन, घृणा, अंधविश्वास और भय, अभिमान, नियंत्रण और हेरा फेरी , अस्वीकृति, यौन पाप और विकृतियां, विकृत धार्मिक विश्वास, जादू टोना और विद्रोह आदि की पीढ़ियों का निरीक्षण करना असामान्य नहीं है।

पिछली पीढ़ियों के पापों को व्यक्तिगत रूप से पश्चाताप करने और स्वीकार करने से पीढ़ीगत बंधन को तोड़ा जा सकता है। यीशू मसीह के लहू को अपने खुनी रिश्ते से अधिक शक्तिशाली होने का दावा करें और दानवी पहुंच को यीशु के लहू के नीचे रख दें (रोमियों 5:15)। दावा करें कि आप एक "नई सृष्टि हैं, पुरानी बातें जाती रहीं, सब कुछ नया हो गया" (2 कुरिन्थियों 5:17)। परमेश्वर से शापों को आशीष में बदलने के लिए प्रार्थना करें (व्यवस्थाविवरण 23:5)। व्यसन के साथ अभी भी एक लड़ाई लड़ी जानी है, लेकिन राक्षसी प्रभाव के बिना जो सब कुछ बदतर बना देता है, विजय अधिक जल्दी आ मिलेगी । अधिक जानकारी के लिए रेव डॉ. जेरी श्मॉयर द्वारा "आध्यात्मिक युद्ध पुस्तिका" देखें।

बाईबल कहती है कि हमें परमेश्वर की आत्मा के अलावा किसी भी चीज़ को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना है (1 कुरिन्थियों 6:12)। व्यसनों पर विजय पाने के लिए जो आयतें मदद कर सकती हैं उनमें शामिल हैं: यूहन्ना 8:34-36; रोमियों 8:12-15; नीतिवचन 23:20-21; रोमियों 6:1-2, 11-13, 16; 12:1; 1 कुरिन्थियों 6:19-20; 2 कुरिन्थियों 7:1; 1 यूहन्ना 1:8-9

यह भी देखें: 21 यौन व्यसन; 20 व्यभिचार और व्यभिचार; 24 मादक द्रव्यों का सेवन और व्यसन

21. यौन व्यसन - अनैतिकता और अश्लीलता

जड़: वासना, अस्वीकृति का डर

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मसंयम

सबसे तेजी से बढ़ते व्यसनों में से एक है यौन पाप की लत । जैसे-जैसे नैतिक मूल्यों में गिरावट आती है और इंटरनेट का प्रभाव बढ़ता है, अधिक से अधिक लोग वास्तविक अंतरंगता और प्यार के विकल्प के रूप में यौन की ओर रुख कर रहे हैं। इसे समझना जरूरी है यह कैसे काम करता है ।

व्यसन चक्र – सबसे पहले यौन विचारों के साथ एक व्यस्तता होती है। विचार मन में दौड़ने लगते हैं, जो एड्रेनालाईन(एक हारमोन) की हल्की भीड़ एकठा करतें हैं (याकूब 1:13-14)। एड्रेनालाईन भीड़ व्यसनी/आदत हो जाती है, जैसा कि वास्तविकता से भागने के विचारों को लाना। हम मानते हैं कि हमारे विचारों पर कार्य करना हमारी समस्याओं का समाधान होगा। यदि हम अपने विचारों को बंदी बनाकर (2 कुरिन्थियों 10:5) परमेश्वर के पास नहीं लाते हैं, तो वे बढ़ेंगे और हम उन पर कार्य करने लगेंगे।

रितिओं का पूरा किए जाने का चरण तब होता है जब व्यक्ति अपने विचारों पर कार्य करना शुरू कर देता है। यह आमतौर पर हर बार एक समान नमूना अपनाता है। शिमशोन के लिए उस फलिश्ती नगर गाजा को जाना ही था, जहां वेश्याएं आसानी से मिल जाती थीं। आज पुरुषों के लिए इसमें देर रात तक इंटरनेट पर सर्फिंग, एक निश्चित पत्रि

का स्टैंड या किताबों की दुकान के चारों ओर घूमना, आपनी सचिव भडकाऊ पोषक पहने हो उसके कार्यलय में मेज के पीछे चलना या कई अन्य हरकतें शामिल हो सकती हैं। पाप के विचार गर्भित होते हैं (याकूब 1:15क) और बढ़ते हैं।

दिखावटी कार्य आमतौर पर कर्मकांड के नमूने का अनुसरण करता है। पाप कर्म में या मन में किया जाता है। फिर आता है अपराधबोध और शर्म/लज्जा। जैसा कि याकूब कहता है, पाप मृत्यु को जन्म देता है (1:15-16)। जीवन के बदले हमें मृत्यु मिलती है। सुख की जगह दु:ख मिलता है। कुछ लम्हों का सुख लंबे समय के दर्द में बदल जाता है। हम खालीपन के शिकार जो जाते हैं । हम आखिर में कबाड़ हो गए महसूस करते हैं। हम वादा करते हैं कि हम इसे फिर कभी नहीं करेंगे। लेकिन कुछ समय बाद ही चक्र दोहराया जाता है।

इस व्यसन चक्र को शुरू में ही रुक जाना चाहिए - हम पहले विचार के साथ क्या   करते हैं (मत्ती 5:28)।

<u>व्यसनों और विवशताओं के कारण-</u> इसका कारण बचपन से ही शुरू हो जाता है, विशेष रूप से अपमानजनक या दुराचारी परिवारों में। जब कोई व्यक्ति दूसरे के साथ वास्तविक अंतरंगता नहीं कर पाता है, बिना किसी आरक्षण के अपने आप को वास्तव में दे देता है, तो अस्वीकृति या असफलता की भावनाओं को दूर करने के लिए अक्सर यौन या अन्य विविश्ताए क्षतिपूर्ति करती हैं। यौन दर्द से बचने और वास्तविकता को काल्पनिक दुनिया से बदलने का एक तरीका बन जाता है। समाज हमें इसके लिए तैयार करता है, क्योंकि हमारे चारों ओर हर जगह हम वासना को प्यार की जगह देने और वास्तविक निकटता के लिए उपयोग करते हुए देखते हैं। शैतान भी इसके साथ काम करता है। उसके दानव हमारे द्वारा दिए गए रास्तों को बढ़ाते हैं और उन पर काम करते रहते हैं, विचारों और इच्छाओं को एक व्यक्ति के दिमाग में डालते रहते हैं। अक्सर यह दादा से पिता और पिता से पुत्र तक जाने वाली पारिवारिक पीढ़ीयों का अनुसरण करता है। (अधिक जानकारी के लिए मेरी आध्यात्मिक युद्ध पुस्तिका या 20 व्यसनों में पीढ़ीगत पाप नमूने देखें, सभी,जो ऊपर लिखा हुआ है।

<u>यौन व्यसन और विव्श्ता का समाधान यीशु में है, और केवल यीशु में है।</u>

1. याद रखें, कि यौन अपने आप में पापपूर्ण नहीं है। नग्नता (उत्पत्ति 2:22-25) या विवाह में सेक्स में कुछ भी गलत नहीं है (इब्रानियों 13:4; सुलैमान का गीत 7:1-11)। एक विवाहित पुरुष और महिला के बाहर कोई भी दूसरा और सभी यौन गत्विधियाँ गलत है (निर्गमन 20:14; व्यवस्थाविवरण 5:10; लैव्यव्यवस्था 20:10)। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि यौन स्वाभाविक रूप से गलत या पापपूर्ण है। यह पैसे की तरह है, यह इसके प्रति हमारा दृष्टिकोण है और इसका उपयोग है जो इसे सही या गलत बनाता है।

2. साथ ही यौन की शुरुआत दिमाग में होती है। मानसिक वासना व्यभिचार की ओर ले जाती है (याकूब 1:13-16), और वास्तव में यह पहले से ही व्यभिचार ठहरता है (मत्ती 5:27-28)। यह मोहक विचार या अचानक आई दृष्टि नहीं है जो पाप है, लेकिन जो हम इसके साथ करते हैं वो पाप है । पाप मन से शुरू होता है, वैसे ही पाप पर विजय भी मान में शुरू होती है। पाप वहीं से शुरू होता है, इसलिए उसे वहीं रोकना चाहिए। एक व्यक्ति पहले विचारों के साथ जो करता है वह पाप नमूने की पूरी दिशा निर्धारित करता है। पाप के बंधन को तोड़े जाने का वही स्थान है। आप एक फिसलन वाले स्लाइडिंग बोर्ड के आधे रास्ते को नहीं रोक सकते, आपको शुरू करने से पहले ही रुकना होगा। सीढ़ी की पहली सीढ़ी हमारा विचार भरा जीवन है - यहीं रुकना चाहिए!

3. यीशु की मदद से विचार और कार्यों में शुद्धता के लिए एक कदम उठायें । सुनिश्चित करें कि आप केवल वही सोचते हैं जो नेक, सही, शुद्ध, सुंदर और प्रशंसनीय है (फिलिप्पियों 4:8)। पापपूर्ण विचारों का मनोरंजन करने की इच्छा से भागो (1 कुरिन्थियों 10:13) या पापपूर्ण कार्यों को करने से दूर हटें (उत्पत्ति 39:12-13)। प्रार्थना में यीशु के पास दौड़कर जाने से पाप और शैतान का विरोध करें (याकूब 4:7)। बाईबल का प्रयोग करें, आयातों को याद करें, मसीही गीत गाएं, अपने लिए प्रार्थना करने के लिए किसी मित्र को बुलाएं - पापी विचारों के आने पर जो भी आवश्यक हो वह करें।

4. मूल कारण तक पहुंचें। बचपन के दर्द पर काम करें जो वास्तविक अंतरंगता को कठिन बना देता है। परमेश्वर से आपको वह दिखाने के लिए कहें जो आपको महसूस करने और याद रखने की आवश्यकता है। यह खुले तौर पर दुर्व्यवहार का बचपन नहीं होना चाहिए, किसी भी तरह की अस्वीकृति दर्द भी हो ! अतीत में जिन्होंने आपको चोट पहुंचाई है उन लोगों को क्षमा करें। अपनी कड़वाहट और नफरत को स्वीकार करें और इसे दूर करने के लिए परमेश्वर से प्रर्थना करें । परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपको चंगा करे, आपको क्षमा करे और आपको पिछली चोट के परिणामों से पुनर्स्थापित करे। अपने साथी और परमेश्वर के साथ सच्ची घनिष्ठता विकसित करना सीखें। दूसरों को अपने वास्तविक रूप को जानने की अनुमति दें और उन्हें बेहतर तरीके से जानने का प्रयास करें। परमेश्वर से ज्ञान मांगें ताकि आप देख सकें कि वास्तविक अंतरंगता के लिए आपकी विव्श्त्ता कैसे बदली जा सकती है और इस तरह आप स्पष्ट रूप से वासना और प्रेम के बीच अंतर देख सकते हैं। भजन संहिता 25:3-4; 101:2-3; 103:8-14; 119:9-11; मत्ती 4:4; 18:3-11; यूहन्ना 17:19; इफिसियों 6:10-16; इब्रानियों 2:12; 1 यूहन्ना 3:8; 4:4 और अन्य।

5. जब आप असफल होते हैं और पाप करते हैं, तो आपने पाप का प्च्वाताप करें और परमेश्वर की क्षमा को स्वीकार करें। पच्चाताप करें (1 यूहन्ना 1:9) जब आप गलत विचारों की सेवा करते हैं, गलत काम करते हैं, अपने साथी के पहले अपनी खुशी को रखते हैं या अपने साथी से उसकी खुशी को रोकते हैं।

इसे पाप के रूप में स्वीकार करें। आपने आप को दोष ना दें, क्षमा करें, न्यायोचित ठहराएं, स्वयं को दंड दें, आदि। फिर सुनिश्चित करें कि आप ने परमेश्वर की क्षमा को स्वीकार करके स्वयं को क्षमा कर दिया है (भजन 103:8-14)।

6. ईश्वरीय व्यक्ति के प्रति जवाबदेह बनना बहुत मददगार होता है। 12-चरणीय कार्यक्रमों की सफलता दो बातों पर आधारित होती है: यह स्वीकार करना कि किसी को एक ऐसी समस्या है जिसे वे खुद नहीं हरा सकते हैं और अपनी लत पर काबू पाने में मदद के लिए खुद को दूसरों के प्रति जवाबदेह होने की अनुमति देते हैं । यह कई मसीही 12-चरणीय समूहों द्वारा सफलतापूर्वक उपयोग किया जाता है जो यौन व्यसनों से भी निपटते हैं। आपने ही लिंग के एक परिपक्व मसीही जन को ढूंढे जो आपको यह प्रशन पुश कर जवाबदेह ठहराए, की आप आपनी यौन सम्बन्धी प्रलोबनो से कैसे निपटते हैं , और फिर वह आप के लिए आप के साथ प्सरार्थना करें । आपका साथी ऐसा नहीं कर सकता, आप ईमानदार नहीं होंगे क्योंकि आप उन्हें चोट नहीं पहुँचाना चाहेंगे । किसी ऐसे व्यक्ति को खोजें जिससे आप बात कर सकें, जो आपको स्वीकार करेगा और आपसे प्यार करेगा चाहे कुछ भी हो। यह उपचार प्रक्रिया और किसी अन्य व्यक्ति के साथ सच्ची घनिष्ठता सीखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। पेशेवर परामर्श अक्सर आवश्यक और बहुत सहायक होता है।

अपने कंप्यूटर पर वाचा की आँखों (https://www.covenanteyes.com/) जैसे जवाबदेही कार्यक्रम का उपयोग करना स्वयं को जवाबदेह ठहराने का एक शानदार तरीका है। यह अश्लील साइटों को ब्लॉक नहीं करता है, लेकिन आपके द्वारा देखी जाने वाली प्रत्येक साइट को रिकॉर्ड करता है और आपके

जवाबदेही भागीदार को जानकारी भेजता है ताकि वे आपको जिम्मेदार ठहरा सकें। आपने जो किया है उसे जानकर आप सम्मान करते हैं, यह शर्म की बात है कि साइटों पर जाने के लिए एक जबरदस्त बाधा हो सकती है। उनकी वेब साइट में कई उपयोगी लेख और संसाधन भी थे।

यह भी देखें: 20 व्यसन, सभी; 23 व्यभिचार और व्यभिचार; 22 यौन आत्म-उत्तेजना; 25 समलैंगिकता

यौन व्यसन/आदत/लत पर विजय के लिए 12 कदम (गुमनाम शराबियों के 12 चरणों पर आधारित)

1. स्वीकार करें कि मैं अपनी विविशता पर शक्तिहीन हूं और मेरा जीवन असहनीय हो गया था (रोमियों 7:17-18; भजन संहिता 116:1-9; यिर्मयाह 9:23-24; 2 कुरिन्थियों 12:9)

2. विश्वास करें कि यीशु मसीह पवित्र आत्मा के माध्यम से मुझे स्वस्थ बना सकता है (फिलिप्पियों 2:13; नीतिवचन 28:26; रोमियों 5:8; हथेलियों 30:2-3; मत्ती 8:1-3; मरकुस 9: 24)

3. आपनी इच्छा और जीवन को यीशु मसीह की देखभाल में बदलने का निर्णय लिया (रोमियों 12:1; नीतिवचन 3:5-6; गलतियों 2:19-20; भजन 40; मत्ती 11:28-30)

4. आपनी खोज की और निडर नैतिक सूची बनाई। (विलापगीत 3:40-41; भजन संहिता 139:23; मत्ती 7:1-5)

5. यीशु मसीह को स्वीकार किया , अपने आप के लिए और एक अन्य इंसान के लिए जो मेरी गलतियों की सटीक प्रकृति रखता था । (याकूब 5:16; 1 यूहन्ना 1:9; भजन संहिता 32:1-5; गलतियों 6:2-3)

6. मैं यीशु मसीह के द्वारा चरित्र के इन दोषों को दूर करने के लिए पूरी तरह से तैयार हूं। (याकूब 4:7-10; यिर्मयाह 10:23; इब्रानियों 12:1-2; होशे 10:12; मीका 7:18-20)

7. नम्रतापूर्वक यीशु मसीह से अपनी कमियों और पापों को दूर करने के लिए प्रार्थना करें। (1 यूहन्ना 1:9; यशायाह 1:18-19; यशायाह 662; भजन संहिता 32:1-2)

8. उन सभों की सूची बनाई , जिनको मैं ने हानि पहुंचाई, और उन सभों को सुधारने के लिथे तैयार हो गया। (लूका 6:31; मत्ती 5:23-24; 6:14-15)

9. उन सभी में सीधे संशोधन किया गया, उस समय को छोड़ कर जब ऐसा करना उन्हें या दूसरों को चोट पहुंचाएगा। (मत्ती 5:23-24; मरकुस 11:24; इब्रानियों 12:1; 2 कुरिन्थियों 5:19; कुलुस्सियों 1:20-21)

10. व्यक्तिगत सूची लेना जारी रखा और जब मैं गलत हूं, तो तुरंत इसे स्वीकार कर लिया। (1 कुरिन्थियों 10:12, भजन संहिता 19:12; भजन संहिता 26:2-3; गलतियों 6:4-5; 1 तीमुथियुस 1:19)

11. यीशु मसीह के साथ आपने सचेत संपर्क को बेहतर बनाने के लिए प्रार्थना और ध्यान के माध्यम से, आपने लिए उसकी इच्छा के ज्ञान और इसे पूरा करने की शक्ति के लिए प्रार्थना करें। (कुलुस्सियों 3:16; नीतिवचन 2:3-5; भजन संहिता 1:2; याकूब 5:13; रोमियों 8:26)

12. इन चरणों के परिणामस्वरूप एक आत्मिक जागृति प्राप्त करें और इस संदेश को दूसरों तक ले जाने का प्रयास करें, और जीवन भर इन सिद्धांतों का अभ्यास करें (गलातियों 6:1; 1 पतरस 3:15; यशायाह 61:1; भजन संहिता 96: 1-4; गलातियों 6:1; 2 कुरिन्थियों 1:3-4)

<u>वासना और झूठ के खिलाफ इस्तेमाल करने के लिए पवित्र शास्त्र</u>

"वासना कोई बड़ी बात नहीं है।" अयूब 31:11-12

"थोड़ी पापपूर्ण कल्पना दुःख नहीं लगेगी।" रोमियों 8:6; गलातियों 6:7-8; रोमियों 13:

"यौन पाप इतना बुरा नहीं है।" मत्ती 5:29-30; 2 तीमुथियुस 2:22

"अगर मैं थोड़ा सा भी पाप करूं तो परमेश्वर बुरा नहीं मानेंगे।" कुलुस्सियों 3:5-6; इफिसियों 5:3

"यह मेरा शरीर है, मैं इसके साथ जो चाहूं वह कर सकता हूं।" 1 कुरिन्थियों 6:18-

"मैं अपनी यौन विविश्त्ता को नियंत्रित नहीं कर सकता।" 1 थिस्सलुनीकियों 4:3-6

"कुछ अश्लील तस्वीरें देखने से मुझ पर कोई असर नहीं पड़ेगा।" नीतिवचन 6:25-27; भजन संहिता 101:3

"मैं अपनी वासना में लिप्त होने के किसी भी परिणाम का अनुभव नहीं करूंगा।" रोमियों 14:12; इब्रानियों 12:6; याकूब 1:15

"लोग हर समय व्यभिचार से दूर हो जाते हैं।" नीतिवचन 5:3-5; नीतिवचन 5:8-11

"परमेश्वर मुझसे कुछ अच्छा छिपा रहा है।" भजन संहिता 84:10-12

"वासना से मिले आनंद के वादे परमेश्वर के आनंद से बेहतर और वास्तविक हैं।" भजन संहिता 16:11

"अपनी वासना को पूरा करने से मुझे संतुष्टि मिलेगी और मुझे खुशी मिलेगी।" विलापगीत 3:24-26; नीतिवचन 19:23

यौन पाप पर विजय पाने को याद करने के लिए आयतें :

जवाबदेही तो आवश्यक है: इब्रानियों 10:24-25; याकूब 5:16

यौन अनैतिकता के प्रति रुझान : रोमियों 13:13-14; कुलुस्सियों 3:5-7; 1 पतरस 2:11

पाप के परिणाम: नीतिवचन 5:7-14; 1 कुरिन्थियों 6:9-11; इब्रानियों 13:4

यौन पाप से भागो: उत्पत्ति 39:12; 2 तीमुथियुस 2:22

यौन पाप से क्षमा: भजन 32; 51; 1 यूहन्ना 1:9

यौन पाप और शैतान का विरोध करें: मत्ती 4:10; याकूब 4:7-8

पाप से छुटकारा : भजन संहिता 51:10; लूका 22:31-32

प्रलोभन : लूका 4:13; 1 कुरिन्थियों 10:13; याकूब 1:13-15

विचारों को शुद्ध रखना चाहिए: रोमियों 8:5-7; 2 कुरिन्थियों 10:3-5; फिलिप्पियों 4:8; कुलुस्सियों 3:1-2

यह भी देखें: 20 व्यसन, सभी; 21 यौन व्यसन, 22 आत्म-उत्तेजना

22. यौन आत्म-उत्तेजना (हस्तमैथुन)

जड़: सुख की इच्छा, दर्द से बचना

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मसंयम

हमारे शरीर हमारे साथियों के लिए यौन सुख लाने के लिए बनाए गए हैं (1 कुरिन्थियों 7:2-5)। हम केवल अपने लिए यौन सुख लाने के लिए नहीं बने हैं। आत्म-उत्तेजना के साथ आने वाले गलत विचार पापपूर्ण

हैं (मत्ती 5:28)। यह अंत के साधन के बजाय यौन को अपने आप में (अपने स्वयं के भौतिक आनंद) एक अंत बनाता है (साथी को प्यार दिखाएं)। हमारे शरीर अपने लिए उपयोग करने के लिए नहीं हैं, बल्कि हमारे साथियों के लिए उनके सुख के लिए उपयोग करने के लिए हैं (1 कुरिन्थियों 7:4)। साथ ही, जो कुछ भी विश्वास का हिस्सा नहीं है वह पाप है। यीशु के ऐसा करने या उसे स्वीकार करने के बारे में सोचना अकल्पनीय है। परमेश्वर वादा करता है कि वह उससे अधिक प्रलोभन कभी नहीं भेजेगा जितना हम उसकी मदद से सहन कर सकते हैं (1 कुरिन्थियों 10:13)।

यह भी देखें: 20 व्यसन, सभी; 21 यौन व्यसन, 23 व्यभिचार और व्यभिचार

<u>23. व्यभिचार, खुनी रिश्तों में व्यभिचार(हरामकारी)</u>

जड़: असुरक्षित पुरुष, वासना, भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मसंयम

व्यभिचारी /परस्त्रीगामी

परमेश्वर का वचन कहता है कि विवाह के बाहर हर यौन स्बंद पाप है। यदि एक या दोनों लोग विवाहित हैं तो इसे "परस्त्रीगामी " कहा जाता है (इब्रानियों 13:4; नीतिवचन 6:32)। यदि दोनों में से कोई भी विवाहित नहीं है तो इसे "व्यभिचार" कहा जाता है (1 कुरिन्थियों 6:18, इफिसियों 5:1-4)। बहुत से लोग जो बाईबल को नैतिकता पर परमेश्वर के पूर्ण अधिकार के रूप में नहीं देखते हैं, वो यह स्वीकार नहीं करते हैं कि ये पाप हैं, लेकिन परमेश्वर के बच्चों लिए ये पूरी तरह से वर्जित हैं। यौन एक पति और पत्नी के लिए परमेश्वर का उपहार है (उत्पत्ति 2:24, मत्ती 19:5, मरकुस 10:8; इफिसियों 5:31)। परमेश्वर विवाहित प्रेम को देखता है और प्रसन्न होता है (श्रेष्ठगीत 5:1)। परमेश्वर कहता है कि विवाह में यौन पूरी तरह से स्वीकार करने के योग्य है (इब्रानियों 13:4)। विवाह मसीह और कलीसिया का एक चित्र है (इफिसियों 5:21-33)। यौन बहुत शक्तिशाली और आकर्षक होता है और लोग अक्सर इसका गलत इस्तेमाल करते हैं। शादी के बाहर यौन मसीहीयों के लिए एक बहुत बड़ा प्रलोभन है। हम इससे अपनी रक्षा कैसे कर सकते हैं?

<u>रक्षक -दीवारें</u> - जिस प्रकार खतरनाक सड़कों में चालकों को किनारे पर गिरने से बचाने के लिए रेलिंग होती है, उसी प्रकार परमेश्वर ने मसीहीयों को जीवन के खतरनाक हिस्सों और मोड़ों को सुरक्षित रूप से पार करने में सक्षम होने के लिए रक्षक -दीवारें प्रदान की है। ये हमें यौन विनाश में डूबने से बचा सकती हैं।

1. पिता के साथ एक मजबूत रिश्ता होना पहली दीवार है (नीतिवचन 5:1-2)। परमेश्वर के साथ एक ठोस आध्यात्मिक संबंध विनाश के खिलाफ निश्चित सुरक्षा है। अपने विचारों की जाँच करने के लिए परमेश्वर को आमंत्रित करें (फिलिप्पियों 4:8-9; भजन संहिता 139:23-24)। कोई भी विचारधरा जो शुद नहीं है उसके विकास करने से पहले उसको बंदी बना लें (2 कुरिन्थियों 10:5)। वासना पर ऊपर लड़ाई में मदद पाने के लिए बाईबल की आयतों का अध्ययन करें और याद करें (1 थिस्सलुनीकियों 4:3-8; अय्यूब 31:1; नीतिवचन 6:27; मरकुस 9:42-47; इफिसियों 5:3-7; 2 तीमुथियुस 2:22 ; 2 कुरिन्थियों 10:5; भजन संहिता 139:23-24)। परमेश्वर वादा करता है कि वह हम पर उससे अधिक प्रलोभन कभी नहीं आने देगा जितने का हम उसकी मदद से विरोध कर सकते हैं (1 कुरिन्थियों 10:13)।

2. दुसरे लिंग के प्रति अत्यधिक सावधानी ही अगला बचाव है। अपने आप को इस कार्य या इसके विचार के प्रोलोभन में पड़ने से बचाने के लिए जो भी आवश्यक हो वो करें (मत्ती 5:29-30)। अपने आप को किसी दूसरे पुरुष या स्त्री को देखने और उसके प्रति वासना को अनुमति भी ना दें (अय्यूब 31:1)। विपरीत लिंग के किसी व्यक्ति के साथ किसी भी संबंध में सावधान रहें, जहां आप आनंद लेते हैं और अपने साथी के समान या उससे अधिक उनकी संगती के लिए चाहत रखतें हैं। यौन संबंध अच्छी दोस्ती के रूप में शुरू होते हैं, लेकिन कोई भी पुरुष-महिला जो पूरी तरह से भाई-बहन नहीं है, उनके लिए आसानी से पाप का कारण बन सकता है।

3.समान लिंग मित्रता का एक खुला रिश्ता एक और रक्षक -दीवार है। हम सभी को किसी ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता है जो हमसे इतना प्रेम करे कि वह हमें पूर्ण शुद्धता के लिए चुनौती दे (याकूब 5:16)। हमें जवाबदेही, प्रोत्साहन और प्रार्थना समर्थन की आवश्यकता है जो केवल प्रभु में एक करीबी भाई से आ सकता है जो हमे समझता है और हमारी परवाह करता है।

4. हमारे साथी के साथ एक संतोषजनक संबंध अंतिम आवश्यक समग्री है (नीतिवचन 5:15-19)। अगर आपके पति या पत्नी के साथ आपका रिश्ता वह नहीं है जो आप चाहते हैं, तो उसे बदलने की पूरी कोशिश करें। आप को व्ही पति या पत्नी बनना है जो आप को बनना चाहिए बिना इस बात से कोई फर्क पड़े कि आपका/आपकी साथी कैसे प्रतिक्रिया देता /देती है। प्रार्थना करें और उपवास करें ताकि आपका साथी वह बन सके जिसकी आपको जरूरत है। परमेश्वर से प्रतिदिन प्रार्थना करें कि वह आप में अपने साथी के लिए वैसा ही प्यार बहाल जैसा आपमें पहले था। उनके साथ ऐसा व्यवहार करें जैसे कि आपके पास वह प्यार है, और परमेश्वर इसे जल्दी से आपके दिल में डाल देंगा । उनके साथ घनिष्ठता विकसित करना सीखें। अपनी अधूरी रही जरूरतों के साथ परमेश्वर के पास जाओ। वह समझता है और आपकी मदद करेगा।

व्यभिचार के बारे में पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: मत्ती 5:27-32; 15:19-20; 19:9; 1 कुरिन्थियों 5:9; 6:9-11, 18-20; इब्रानियों 13:4; निर्गमन 20;14; व्यवस्थाविवरण 5:18; 24:1-4; लूका 18:20; याकूब 2:11; 2 पतरस 2:14; इफिसियों 5:3; लैव्यव्यवस्था 20:10; 1 थिस्सलुनीकियों 4:3; नीतिवचन 5:20-23; 6:23-25; 7:4-5; मरकुस 7:21-23; गलातियों 5:19-21; 1 थिस्सलुनीकियों 4:3; यूहन्ना 8:10-11

व्यभिचार (विवाह से पहले यौन क्रिया) के बारे में पवित्र शस्त्रों में शामिल हैं: व्यवस्थाविवरण 22:13-23; 2 शमूएल 12:14; इब्रानियों 13:4; 1 कुरिन्थियों 6:16

व्यभिचार/हरामकारी करने वाले का साथी

व्यभिचार करने के दोषी व्यक्ति के साथी को भी परामर्श देने की आवश्यकता है। वह दर्द में , क्रोध में और अस्वीकृति से भरा होगा। उन्हें इन चीजों के बारे में बात करने दें। उन्हें टोको मत या उन्हें ना सुनने का बहाना मत बनाओ। दर्द बहुत गहरा होगा और उन्हें इसे महसूस करने और व्यक्त करने में सक्षम होना चाहिए। उन्हें क्षमा करने या बहाल होने के लिए प्रेरित ना करें। पूर्ण होने के लिए, यह सब बाद में

प्रार्थना और आध्यात्मिक विकास में आना चाहिए।

व्यभिचारी को परामर्श, पश्चाताप और विकास के समय से गुजरने की आवश्यकता होती है। फिर उन दोनों की विवाह काउंसलिंग होनी चाहिए। उसे अपनी पत्नी को साबित करना होगा कि वह वफादार

रहेगा और वह उस पर भरोसा कर सकती है। जब तक ऐसा नहीं होता, वह शायद वह उससे अलग रहना पसंद करे । यह बाईबल आधारित है (1 कुरिन्थियों 7:15)।

एक साथ वापस आने पर, शादी समारोह होना अक्सर अच्छा होता है जहां वे एक-दूसरे के लिए दिलों में नई जगह बनाते हैं। एक नई शुरुआत करना महत्वपूर्ण है। नया रिश्ता पुराने असफल रिश्ते पर आधारित नहीं हो सकता। नाराज साथी को रहने के लिए मजबूर महसूस नहीं कर सकता है। उनके बीच उपचार और विकास होना चाहिए।

यह भी देखें: 21 यौन व्यसन; 20 व्यसन, सभी; उप भाग ग, 6 यौन शोषण और 7 दुर्व्यवहार

<u>24. मादक द्रव्यों का सेवन और व्यसन, शराब, नशे</u>

जड़: दर्द दूर करने के लिए स्वयं औषधि करें

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23):

बाईबल शराब के सभ उपयोगो को वर्जित नहीं करती । यह चिकित्सीय इस्तेमाल (1 तीमुथियुस 5:23) और उत्सव (यूहन्ना 2:3-22; भजन संहिता 104:14-15) के लिए स्वीकार्य है। परमेश्वर मतवालेपन को वर्जित करता है (इफिसियों 5:18; रोमियों 13:13; गलतियों 5:19-21; 1 पतरस 4:3)। यदि इस का सीमत प्रयोग भी दूसरे को ठेस पहुँचाता है या पाप करने के लिए प्रलोभित करता है, तो इसका इस्तेमाल बिलकुल भी नहीं करना चाहिए (रोमियों 14:15-21; 1 कुरिन्थियों 8)। हमें ऐसा कुछ नहीं करना है जो यीशु के सुसमाचार में बाधा डाले (1 कुरिन्थियों 9:19-23)। फिर भी, बाईबल शराब के हर उपयोग को पूरी तरह से वर्जित नहीं करती। यीशु ने शायद भोजन के साथ हल्का दाखरस पिया हो । इसको नियंत्रण करने में खतरा दिखता है।

जो लोग शराब को नियंत्रित करने के बजाय उसके द्वारा नियंत्रित हो जाते हैं, उन्हें "शराबी " कहा जाता है। यह एक ऐसा व्यक्ति होता है जो शराब पर निर्भर हो जाता या इसका आदी हो जाता है। यह उनकी इंद्रियों और निर्णय को खराब कर देती है। यही हाल मादक पदार्थों की लत का भी है। दोनों ही मामलों में पदार्थ का उपयोग जीवन में वास्तविकता और दर्द से बचने और शांति और आराम की भावना लाने के लिए किया जाता है। किसी सहकर्मी के दबाव के कारण भी एक व्यक्ति शराब या नशीली दवाओं से जुड़ सकता है। तंबाकू और धूम्रपान भी मादक पदार्थ ही हैं।

इसमें शामिल लोगों को अपने कार्यों और परिणामों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। अक्सर उनके परिवार या अन्य लोगों को उनके उपयोग के कारण होने वाले परिणामों से उन्हें बाहर निकलना पड़ता है। यह सिर्फ उन्हें लिप्त रहने में सक्षम बनाता है। व्यक्ति की मदद करने के बजाए , यह उन्हें अपनी लत में बने रहने की अनुमति देता है। उन्हें अपने पाप के परिणामों का सामना करने और जो वे बोते हैं उसे काटने देना चाहिए (गलातियों 6:8)। एक व्यसनी को पदार्थ की अपेक्षा मुक्त होने की चाहत होनी चाहिए। उन्हें मुक्त होने के लिए कीमत चुकाने के लिए तैयार रहना चाहिए क्योंकि इसके लिए अक्सर भावनात्मक और शारीरिक बहाली के लिए एक विस्तारित समय लगता है जो कठिनई भरा हो सकता है। मुक्त होने की प्रतिबद्धता होनी चाहिए चाहे कुछ भी हो, और इस समायोजन अवधि के दौरान व्यक्ति की सहायता करने के लिए एक समर्थन प्रणाली का होना जरूरी है ।

आशा, शक्ति और सहायता के लिए मसीह को अपना जीवन समर्पित किए बिना और उस पर निर्भर हुए बिना इन पदार्थों पर विजय पाना बहुत कठिन है। फिर भी, शारीरिक और भावनात्मक निर्भरता के संयोजन को तोड़ना काफी मुश्किल हो सकता है। इन व्यसनों के विशेषज्ञों द्वारा परामर्श या हिमायत कार्यक्रम, बहुत मददगार हो सकते हैं। और इसी तरह AA जैसे जवाबदेही कार्यक्रम कर सकते हैं। व्यसन को रोकने के बाद भी व्यक्ति को मुक्त रहने के लिए जवाबदेही, संगति और सहयोग आवश्यक है।

हालांकि, लक्ष्य केवल व्यक्ति को शराब पीना या नशीली दवाओं का उपयोग करने को बंद करने तक ही नहीं है। कभी-कभी यह व्यसन अन्य व्यसनों से बदल जाते है, जैसे कि कॉफी पीना, धूम्रपान करना, अधिक भोजन करना, जुआ खेलना, यौन करना, अधिक काम करना या कई अन्य तरह के व्यवहार। (उपरोक्त सभी 20 व्यसन देखें।) शराब या नशीली दवाओं से मुक्ति केवल पहला कदम है। तब व्यक्ति को उन मुद्दों का सामना करते हुए विकसित और परिपक्व होना चाहिए जो सबसे पहले इन चीजों का कारण बने थे । एक डाक्टर केवल लक्षणों का इलाज नहीं करता है, वह मूल कारण तक पहुंच जाता है। शराब या नशीली दवाओं के आदी लोगों के साथ काम करने की भी यही सचाई है।

शराब के बारे में पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: लैव्यव्यवस्था 10:8-9; गिनती 6:2-4; नीतिवचन 23:31; 31:4; यिर्मयाह 35:5-8; दानिय्येल 1:5, 8; आमोस 2:12; लूका 1:15; 7:33; 1 तीमुथियुस 5:23. शराब पर विजय प्राप्ति में मदद करने वाले पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: यूहन्ना 7:37-38; 8:36; 1 कुरिन्थियों 10:13; 2 कुरिन्थियों 5:17; नीतिवचन 23:20-21; लूका 21:34; रोमियों 13:12-14; 1 कुरिन्थियों 5:11; 6:129-20; 2 कुरिन्थियों 7:1; इफिसियों 5:18-21

नशीली दवाओं पर विजय प्राप्ति के लिए लागू होने वाले पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: प्रकाशितवाक्य 22:14-15; इफिसियों 5:18; 1 कुरिन्थियों 6:12; प्रकाशितवाक्य 9:20-21; भजन संहिता 16:11; 23:1-6; मत्ती 11:28; 1 कुरिन्थियों 10:13; 2 कुरिन्थियों 12:9; 2 तीमुथियुस 1:7; इब्रानियों 4:15; 1 पतरस 5:7

यह भी देखें: 20 व्यसन

25. समलैंगिकता (समलैंगिक, समलैंगिक, उभयलिंगी, ट्रांसजेंडर)

जड़: भावनात्मक दर्द, भगवान के खिलाफ विद्रोह

आत्म के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनन्द, शान्ति, आत्मसंयम

बाईबल स्पष्ट रूप से कहती है कि समान लिंग के किसी व्यक्ति के साथ यौन क्रियाओं में भाग लेना पाप है (रोमियों 1:24-32; 2:8; 1 कुरिन्थियों 6:9-11; लैव्यव्यवस्था 18:1, 22; 20:13)। आज दुनिया में यह पाप काफी आम हो गया है। कई लोग इसे सामान्य व्यवहार के रूप में स्वीकार करते हैं, लेकिन यह परमेश्वर का नजरिया नहीं है और इससे केवल अपराधबोध, शर्म और गुलामी ही आती है।

समलैंगिकता का कारण - अक्सर जब किसी व्यक्ति का अपने समान लिंग वाले माता-पिता के साथ निराशाजनक संबंध होता है तो वे उसी लिंग के व्यक्ति के साथ यौन संबंध के माध्यम से उस आवश्यकता को पूरा करना चाहते हैं। यदि कोई बच्चा प्यार और सुरक्षित महसूस नहीं करता है या यदि वह अस्वीकारा हुआ महसूस करता है, तो वे अक्सर उन जरूरतों को पूरा करने के लिए एक विकल्प की ओर रुख करता है। आंकड़े बताते हैं कि समलैंगिकों का एक उच्च प्रतिशत एक अपमानजनक परिवार में से

निकलता है। जब एक पुरुष द्वारा एक महिला का यौन शोषण किया जाता है, तो वह पुरुषों से इतनी नफरत कर सकती है कि वह उन्हें पूरी तरह से अस्वीकार कर देती है और इसके बजाए यौन प्रेम के लिए महिलाओं की ओर रुख करती है। यौन शोषण करने वाला लड़का भी शर्म और अपराधबोध महसूस करता है, लेकिन जो आनंद भी आता है वह उसे भ्रमित करता है। बिना एक परिपक्व पुरुष के जो उसे ईश्वरीय तरीकों से प्यार दिखाए , वह खुद को समलैंगिक प्रेम के लिए आकर्षित कर सकता है क्योंकि यह एकमात्र 'प्रेम' है जिसे वह जानता है। शैतान के राक्षस उस तरह का अनुभव लेते हैं और उसके दिमाग में विचार और इच्छाएँ डालते है और उसके लिए अवसर प्रदान करतें हैं। यह एक ऐसी संस्कृति में विशेष रूप से सच है जो परमेश्वर से दूर हो गई चुकी है (रोमियों 1:24-26)।

मामलों को बद से बदतर बनाने के लिए, विकल्पक प्रेम और स्वीकृति अस्थायी आनंद देती है। बहुत से लोग अतीत की दर्द और चोट का सामना करने और उनके माध्यम से काम करने की तुलना में इसे एक आसान रासते के रूप में देखते हैं। साथ ही, दर्द को छिपाने वाला गुस्सा अक्सर माता-पिता और दुनिया पर उनके समलैंगिक व्यवहार द्वारा समाज के विरुद्ध कदम उठाने से निकाला जाता है। आज समलैंगिकता इतनी आम हो गई है कि उस व्यवहार का अभ्यास करने के पीछे अक्सर एक मजबूत सहकर्मी का दबाव होता है।

हमें यह याद रखना चाहिए कि हम सभी की स्वतंत्र इच्छा है और कुछ पापों पर अधिक आसानी से काबू पाया जा सकता है, किसी भी पाप में बने रहने का कोई बहाना नहीं होता है। बाईबल स्पष्ट रूप से समलैंगिकता को पाप कहती है (लेख के अंत में आयत देखें)। अगर परमेश्वर कहता है कि यह गलत है, तो उसे , इसके जाल में फंसे लोगों के लिए ,रास्ता भी निकालना होगा।

समलैंगिकता के लिए उपचार - सबसे पहले, इसे पाप के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए (1 यूहन्ना 1:9)। इस के लिए कोई बहाना या सफाई नहीं दी जानी चाहिए, ना कोई दोष और ना आत्म-दया होनी चाहिए । परमेश्वर किसी को समलैंगिक नहीं बनाता। यह उनकी स्वतंत्र इच्छा से होता है, जैसे कोई अन्य पाप। इसे अंगीकार किया जाना चाहिए (1 यूहन्ना 1:9 - स्वीकार करें कि यह पाप है) और व्यक्ति की अपनी इच्छा होनी चाहिए कि वह उस पाप में ना रहे, बल्कि परमेश्वर की सहायता से इस पाप को दोबारा कभी ना करने के लिए रहे। साथ ही, परमेश्वर की क्षमा को स्वीकार किया जाना चाहिए (भजन संहिता 103:8-14)। परमेश्वर द्वारा शुद्धिकरण को स्वीकार करना और स्वयं को क्षमा करना कठिन हो सकता है। समलैंगिक या समलिंग यौन संबंध में लौटने का प्रलोभन अभी भी आ सकता है, लेकिन इसका पूरी तरह से विरोध किया जाना चाहिए। एक विषमलैंगिक पुरुष या महिला के बारे में भी यही सच है जो शादी से बाहर यौन संबंध बनाने के लिए ललचाता/ललचाती है। दोनों को इसका विरोध करना चाहिए और मदद के लिए परमेश्वर की ओर मुड़ना चाहिए।

दूसरी बात , पाप पर विजय पाने और विजय में बढ़ने के लिए एक व्यक्ति को परमेश्वर की शक्ति पर निर्भर रहना चाहिए। परीक्षा के समय आध्यात्मिक युद्ध प्रार्थना, एक प्रार्थना साथी के साथ निकट संपर्क, अन्य मसीहीयों के साथ नियमित संगति, सार्थक दैनिक भक्ति, पवित्रशास्त्र का स्मरण - ये सभी महत्वपूर्ण कारक हैं। विजय लाने के लिए व्यक्ति को पल-पल पवित्र आत्मा की शक्ति पर निर्भर रहना चाहिए।

तीसरी बात , अतीत के उन कारणों को समझें जिन्होंने एक व्यक्ति को पाप के लिए जगह दी हो । अतीत में दर्द या अस्वीकृति की भावनाओं का कारण बनने वाले किसी भी व्यक्ति को क्षमा करें। अपने पिता-परमेश्वर की ओर मुड़ें ("अब्बा" मरकुस 14:36; रोमियों 8:15; गलतियों 4:6) और उस से प्रार्थना करें कि वह आप को इससे चंगाई दे और आपकी अधूरी जरूरतों को पूरा करे।

आखरी बात , आपने समान और विपरीत लिंगों के साथ सही संबंध रखना सीखें। अपनी स्वीकृति और प्रेम दिखाने के लिए परमेश्वर और दूसरों पर भरोसा करते हुए, और अपने आप को पेश करें । इसमें समय लगता है, लेकिन दूसरों के साथ सही संबंध बनाना सीखें।

समलैंगिकता के प्रति हमारा दृष्टिकोण- जैसा कि पाप में पड़े सभी के साथ होता है, हमें पाप को अस्वीकार करते हुए, उस व्यक्ति से प्रेम करना चाहिए और उसके लिए पर पुन-दावा करना चाहिए । जबकि ऐसा कहना अक्सर करने की तुलना में आसान होता है, हमें यह याद रखना चाहिए कि पाप केवल पाप है कोईभी पाप किसी दुसरे पाप से भी बदतर नहीं होता है। यीशु ने हर पाप के लिए भुगतान किया है। परमेश्वर क्षमा करता है और भूल जाता है, हमें भी ऐसा ही करना चाहिए। हम किसी का न्याय करने या निंदा करने के लिए नहीं बल्कि प्यार करने के लिए हैं। समलैंगिकता के पाप के परिणामों के बारे में विनम्रतापूर्वक चेतावनी देते हुए (इस दुनिया में और अगले में), हमें लोगों को स्वयं प्यार और स्वीकृति दिखानी चाहिए। अधिक अस्वीकृति वह नहीं है जिसकी उन्हें आवश्यकता है। परमेश्वर किसी भी पाप को क्षमा कर सकता है और करता भी है। वे हमसे बदतर नहीं हैं और उन्हें भी परमेश्वर के प्रेम की उतनी ही आवश्यकता है जितनी हमें है !

इन लोगों के प्रति सही रवैया रखने में परमेश्वर को आपकी मदद करने के लिए प्रार्थना करें ताकि आप उन्हें परमेश्वर का प्यार दिखा सकें। फिर इसका अभ्यास करने के अवसरों के लिए प्रार्थना करें और यीशु की खुशखबरी के साथ प्यार में पहुँचने के अवसरों के प्रति संवेदनशील रहें।

पवित्रशास्त्र जो समलैंगिकता को पाप होने की पुष्टि करता हैं उसमें शामिल हैं: रोमियों 1:24-32; 2:8; 1 कुरिन्थियों 6:9-11; लैव्यव्यवस्था 18:1, 22-23; 20:13-16; व्यवस्थाविवरण 23:17; उत्पत्ति 1:27; 2:18-24; 5:2; 19:5-8; न्यायियों 19:22; 1 तीमुथियुस 1:8-10; यहेजकेल 16:4-50; नीतिवचन 16:5; 18:12; 21:4; यशायाह 3:9; ओबद्याह 1:3; मत्ती 19:4-5; इफिसियों 5:31; यहूदा 4, 6-7.

समलैंगिकता पर विजय प्राप्ति के लिए परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं में शामिल हैं: भजन संहिता 138:6; नीतिवचन 11:21; 1 कुरिन्थियों 6:9-11; 10:13; 2 कुरिन्थियों 5:17; 2 तीमुथियुस 1:7; 2 पतरस 2:4-10; इफिसियों 4:20-24; 1 पतरस 5:5

यह भी देखें: 20 व्यसन, सभी; 21 यौन व्यसन

26. अति अधिक भोजन खाना , लोलुपता

जड़: वासना, भय, चिंता

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनन्द, शान्ति, आत्मसंयम

परमेश्वर चाहता है कि हम, वह सब कुछ जो वह हमें देता है, उसके अच्छे भण्डारी बनें, और इसमें हमारे शरीर भी शामिल हैं। तौभी कई बार लोग अधिक खा लेते हैं और पेटू और खाऊ होंने के दोषी हो जाते हैं, जो कि एक पाप है (फिलिप्पियों 3:19; नीतिवचन 23:2, 21; 28:7)। पेटू और खाऊ दूसरों के लिए एक बुरी गवाही है और धीमी आत्महत्या का रूप है। यह जीवन की गुणवत्ता के साथ-साथ जीवन की अविधि को भी छीन लेता है। यह एक व्यक्ति की मूल्य और योग्यता की भावनाओं को कमजोर करता है। यह विनाशकारी है, फिर भी बहुत आम है। अगर अधिक खाना इतना हानिकारक है, तो इतने सारे लोग ऐसा क्यों करते हैं?

कुछ लोग अपने जीन की समस्या के कारण अधिक खाते हैं। इससे, किसी व्यक्ति के लिए किसी विकल्प के रूप में भोजन की ओर मुड़ना, आसान हो सकता है। यह विशेष रूप से तब सच होता है यदि आप ने अपने माता-पिता को अधिक खाते हुए देखा है। बुरी आदतें पीढ़ी दर पीढ़ी बनाई और पारित की जा सकती हैं।

अधिक खाने का एक सामान्य कारण चिंता और तनाव है। भोजन का स्वाद आराम ला सकता है, खासकर जब भोजन का उपयोग व्यक्ति को एक बच्चे के रूप में आराम देने के लिए किया जाता होगा । वे बेहतर महसूस करने के लिए भोजन की ओर रुख करते हैं। इसका लाभ तो बहुत अस्थायी होता है, लेकिन इस से जो वजन बढ़ता है वह बना रहता है।

दर्द से बचने या जीवन में अन्य स्वस्थ प्रतिक्रियाओं के विकल्प के रूप में उपयोग किए जाने पर भोजन एक लत बन सकता है। यदि कोई व्यक्ति उदास है या कम आत्मसम्मान महसूस करता है, तो वे अक्सर बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए भोजन की ओर रुख करते हैं। वह भी अस्थाई है। इसके बजाय, ज़्यादा खाने से उन्हें शर्म और अपराधबोध महसूस होगा । वजन बढ़ने की शर्म के कारण वे फिर से बचने के लिए और अधिक खाना चाहते हैं। यह एक अनैतिक चक्र बन जाता है।

चक्र को तोड़ने के लिए, किसी को भी परमेश्वर की आत्मा द्वारा नियंत्रित होने की आवश्यकता है। हमें किसी भी प्रकार की वासना में मदद करने के लिए उसकी शक्ति की आवश्यकता है, और इसमें भोजन की लालसा भी शामिल है। शारीरिक संबंध के लिए डॉक्टर के पास जाना भी यह सुनिश्चित करने में मददगार हो सकता है कि वजन बढ़ने के कोई शारीरिक कारण तो नहीं हैं।

अधिक भोजन ना करने के लिए आपके पास एक योजना होनी चाहिए। आपको अपनी बनाई हुई योजना पर टिके रहना चाहिए। नियमित भोजन और नाश्ते की योजना बनाएं जो पूरे दिन के लिए स्वस्थ हों। भोजन के छोटे हिस्से खाएं। पूरे दिन अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों पर ध्यान ना दें।

भोजन आपके जीवन में क्या भूमिका निभा रहा है, यह जानने में आपकी मदद करने के लिए परमेश्वर से प्रार्थना करे कि आप जरूरत से ज्यादा खाने के लिए ललचाते हैं। अधिक खाकर तनाव और दर्द से निपटने के लिए भावनात्मक रूप से स्वस्थ तरीके खोजें।

यदि आपके परिवार में अधिक भोजन होता है, तो यह एक पीढ़ीगत पाप हो सकता है जो आपको और आपके स्वास्थ्य को हराने के लिए राक्षसों द्वारा प्रभावित होता है। अधिक जानकारी के लिए, मेरी किताब अध्यात्मिक युद्धकला पुस्तिका या 20 -व्यसनों में पीढीगत पाप नमूने, सभी, ऊपर देखें।

अधिक खाने की समस्या से निपटने के लिए बाईबल की आयतों में शामिल हैं: 1 थिस्सलुनीकियों 5:6-8; 1 कुरिन्थियों 6:12; व्यवस्थाविवरण 21:20; फिलिप्पियों 3:19; नीतिवचन 23:2, 21; 28:7

यह भी देखें: 20 व्यसन, सभ

27. खाने के तौर तरीके

जड़: अभिमान, भय, आत्म-विनाश

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आनंद, आत्मसंयम

कुछ लोग जो अधिक खाना खाने की समस्या से संघर्ष करते हैं वे आपने आप में उलटी करके साफ़ होने का कारण बन सकते हैं। इसका मतलब है कि वे बहुत कुछ खाएंगे और फिर उसे उल्टी कर देंगे ताकि उनका वजन ना बढ़े। यह अधिक खाने का कोई समाधान नहीं है। यह किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए बहुत खतरनाक होता है और इसके नकारात्मक प्रभाव लम्बी अविधि तक जा सकते हैं।

अविव्स्थ्त खाने का एक अन्य रूप उन लोगों में पाया जाता है जो सोचते हैं कि उनका वजन अधिक हो गया है, जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता है । उनके पास खुद की एक विकृत/दूषित छवि होती है और उन्हें लगता है कि वे मोटे हैं जबकि वास्तव में वे मोटे नहीं होते हैं । वे खाना ना खाकर अपने स्वास्थ्य को कमजोर करते हैं, बस यह सोचकर कि अगर वे अपना वजन कम कर लेंगे, तो वे अपने आप में बेहतर महसूस करेंगे। इस व्यक्ति को इन भावनाओं को दूर करने में मदद करने के लिए एक चिकित्सकीय डाक्टर और शायद एक पेशेवर परामर्शदाता को मिलने की जरूरत होती है।

इन दोनों का इलाज वही है जो 26 अति अधिक भोजन खाना , लोलुपता में पाया जाता है।

यह भी देखें: 20 व्यसन, उपरोक्त सभी।

खाने में एक स्वस्थ संतुलन खोजने में मदद करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: लैव्यव्यवस्था 11:45; भजन 136:25; मत्ती 4:4; लूका 12:29-31, 40-46; यूहन्ना 6:35; रोमियों 14:12; 1 कुरिन्थियों 6:12, 19-20; 9:24-27; 10:23, 31; व्यवस्थाविवरण 28:1-6; दानिय्येल 1:8-14

28. चोरी करना

जड़: लालच, असंतोष

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मसंयम।

चोरी करना पाप है, क्योंकि हम कुछ ऐसा ले लेते हैं जो हमारा नहीं बल्कि किसी और का होता है। बाईबल में इसके कई उदाहरण हैं (2 शमूएल 12:1-7; 1 राजा 21:1-4,7-10,19; भजन संहिता 50:18-23)। यह लालच, असंतोष, दूसरों की संपत्ति के लिए सम्मान की कमी और हमारे विवेक में लिखे गए परमेश्वर के कानून की अवज्ञा को दर्शाता है।

लोग विभिन्न कारणों से चोरी करते हैं। कुछ के लिए, इसका कारण लालच है। उनके पास जितना है वे उससे ज्यादा चाहते हैं। वे सोचते हैं कि सुख केवल अधिक संपत्ति में ही है और इसलिए वे अधिक से अधिक चाहते हैं ताकि वे बेहतर महसूस कर सकें। हालांकि, यह कभी काम नहीं करता, और इसलिए वे अधिक से अधिक चोरी करते हैं। इन लोगों को यह समझने की जरूरत है कि खुशी, उन चीजों से नहीं आती है जो उनके पास हैं ।

कुछ लोग रोमांच और उत्साह के लिए चोरी करते हैं और चोरी के माल के साथ भाग जाने को अच्छा समझते हैं । यह ऐसा नहीं है कि उन्हें उन चीजों की जरूरत होती है जो वे चुराते हैं, लेकिन उन्हें उत्साह के लिए यह उनकी एक मजबूरी है और चीजें चोरी करने का खतरा उस मजबूरी भावना को पूरा करता है। इन लोगों को यह जानने के लिए गहन परामर्श की आवश्यकता है कि उन्हें ऐसे उत्साह की आवश्यकता क्यों है और फिर इस मजबूरी भावना को आपने जीवन में स्वस्थ प्रतिक्रियाओं से बदलने के लिए परामर्श की जरूरत होती है।

कुछ इस लिए चोरी करते हैं क्योंकि वे क्रोधित होते हैं। वे किसी को नुकसान पहुंचाने या उनसे बदला लेने गए थे। कभी-कभी यह एक विशिष्ट व्यक्ति होता है और कई बार यह वह दुनिया होती है जिससे वे

सामान्य रूप से घृणा करते हैं। चोरी करना उनके लिए बदला लेने का उनका एक तरीका बन जाता है। इस व्यक्ति को भी, यह पता लगाने के लिए परामर्श की आवश्यकता है कि उन्हें चोरी करने के लिए कौन सी चीज/बात प्रेरित करती है। उन्हें अपने गुस्से की जड़ तक पहुंचने की और इससे उबरने की जरूरत होती है।

चोरी करने का एक अन्य कारण यह होता है कि यह कुछ चीज प्राप्त करने का एक तेज व आसान तरीका है। वे काम करने या पैसे बचाने के लिए बहुत आलसी होते हैं और जल्दी और आसानी से कुछ पाने के लिए चोरी का सहारा लेते हैं। उन्हें भी , आलसीपन के पाप को भी तलाशने और हराने की जरूरत होती है।

चोरी करने की आदत पर काबू पाने में विजय तब मिलती है जब हम परमेश्वर के दिए हुए में संतोष करना सीखते हैं (फिलिप्पियों 4:11-13)। हमें उसके प्रावधान को हमारे लिए पर्याप्त है इस पर विश्वास करना चाहिए। काम करने के लिए धैर्य सीखना और जो हम महसूस करते हैं उसे प्राप्त करना भी महत्वपूर्ण है।

चोरी की आदत से निपटने के बारे में बाईबल की आयतों में शामिल हैं: इफिसियों 4:28; निर्गमन 20:15-17; 21:6; लैव्यव्यवस्था 19:11,13; व्यवस्थाविवरण 5:19-21; 24:7; हबक्कूक 2:6; जकर्याह 5:3-4; मत्ती 19:18-19; लूका 12:15; रोमियों 2:21; 13:8-10; 1 पतरस 4:14-15; मीका 6:8; 1 कुरिन्थियों 6:9-11; इफिसियों 4:28; तीतुस 2:9-10

29. झूठ बोलना, धोखा

जड़: अभिमान

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मसंयम।

कुछ कह देने और कुछ कहने से छोड़ देने और किसी झूठ को सच के तौर पर लागु करने पर जो होता है उसे झूठ और छल कहा जाता है या किया जाता है। जो कुछ भी सत्य के विपरीत है वह झूठ है। झूठ बोला जाना अदन की वाटिका में शुरू हुआ (उत्पत्ति 3:4)। शैतान झूठा है और झूठ का पिता है (यूहन्ना 8:44; प्रेरितों के काम 5:3)। परमेश्वर सत्य है, इसलिए झूठ बोलना परमेश्वर के विपरीत है। यह परमेश्वर के स्वभाव और चरित्र के विरुद्ध चलता है (गिनती 23:19; 1 शमूएल 15:29; रोमियों 3:4; तीतुस 1:2; इब्रानियों 6:18)। हनन्याह और सफीरा ने झूठ बोला और उसके कारण परमेश्वर का कोप उन पर उतर आया (प्रेरितों के काम 5:1-11)।

झूठ बोलने के भयानक नकारात्मक परिणाम होते हैं। परमेश्वर झूठ से नफरत करता है। दस आज्ञाएँ कहती हैं कि किसी अन्य व्यक्ति के विरुद्ध झूठी गवाही देना एक दुर्भावनापूर्ण पाप है (निर्गमन 20:6; व्यवस्थाविवरण 5:20; 19:18-19)।

लोग विभिन्न कारणों से झूठ बोलते हैं। परामर्श देते समय कारण को समझना मददगर साबित होता है ताकि मशवरा लेने आया व्यक्ति विकास कर सके और अपने पापों पर विजय प्राप्त कर सके। लोगों के झूठ बोलने का एक मुख्य कारण यह होता है कि उन्हें लगता है कि सच्चाई सवीकार नहीं होगी । वे चाहते हैं कि कोई उनके बारे में बेहतर सोचें, जो कुछ उन्होंने गलत किया है उसके लिए उन्हें जिमेदार ठहराया जाए या किसी को यह विश्वास दिलायें कि जो सच भी नहीं है उसे ही सच मान लिया जाए। कई

लोग झूठ बोलते हैं जब उनके पास झूठ बोलने का कोई अच्छा कारण ही नहीं होता है। यह उनके अंदर की मजबूरी भावना के नतीजे में होता है। इस व्यक्ति को यह पता लगाने में मदद करने के लिए परामर्श की आवश्यकता होती है कि वे झूठ क्यों बोलते हैं और इसके बजाए ऐसी मजबूरी भावना पे प्रतिक्रिया देने के बेहतर तरीके खोजने में मदद करें।

सबसे खतरनाक किस्म का झूठा वह है जो किसी व्यक्ति को यकीन दिलाता है कि उसका झूठ सच है। इस तरह वे झूठ पर अपराधबोध या शर्म महसूस नहीं करते हैं और महसूस करते हैं कि वे जो कह रहे हैं वह सही है। सत्य को देखने और असत्य पर विजय पाने के लिए इस व्यक्ति को परमेश्वर की शक्ति की आवश्यकता है।

बाईबल में झूठ बोलने की बीमारी से निपटने के लिए काम करती है इसमें शामिल हैं: नीतिवचन 10:18-19; 11:13; 12:19, 22; 14:5, 25; 17:20; 19:9; 24:24; 29:12; 26:28; मत्ती 5:33-37; निर्गमन 20:16; लैव्यव्यवस्था 19:11-12; संख्या 32:23; यशायाह 63:8; यिर्मयाह 9:3; जकर्याह 8:16-17; यूहन्ना 8:44-47; 14:6; 1 यूहन्ना 1:6-10; प्रकाशितवाक्य 21:8; 22;14-15; इफिसियों 4:17-32; कुलुस्सियों 3:9; 1 पतरस 2:21-22

30. कार्य करने की लत,अतिअधिक कार्य करना

जड़: अभिमान, भय, दर्द से बचना

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आत्मसंयम।

परमेश्वर ने लोगों को काम करने के लिए बनाया और कहते हैं कि काम अच्छा और महत्वपूर्ण है (उत्पत्ति 3:19)। पौलुस ने कहा कि यदि कोई काम ना करे तो दूसरे उसे भोजन ना दें (2 थिस्सलुनीकियों 3:10)। काम करना जरूरी है। लेकिन,परमेश्वर द्वारा बनाई गई बहुत अन्य अच्छी चीजों की तरह, इसे संतुलन में रखा जाना जाना चाहिए। इसे चरम पर ले जाना गलत और पापपूर्ण है। अतिरिक्त कार्य आज आम हो चूका है! यह वास्तव में एक समस्या है। लेकिन यह एक ऐसी समस्या है जिसे दूसरे लोग सराहते हैं। आज कई लोग अतिरिक्त कार्य को 'आगे बढ़ने' और सफल होने की उम्मीद के रूप में देखते हैं।

हम लोगों द्वारा अतिरिक्त काम करने का एक कारण उदाहरण और प्रशिक्षण है जो हम बड़ते बड़ते प्राप्त करते हैं। हम देखते हैं कि हमारे माता-पिता हमेशा व्यस्त रहते हैं। हम सफलता की तुलना घर, कार्यस्थल और यहां तक कि चर्च में भी अपनी व्यस्तता से करते हैं। स्कूल और कॉलेज में हमें उत्पादक पूर्णतावादी होने के लिए पुरस्कृत किया जाता है और जब हम नहीं होते हैं तो इसका अवमूल्यन किया जाता है। हम जिन सबसे व्यस्त लोगों को जानते हैं, उन्हें सबसे सफल माना जाता है। लोग अक्सर इस बात की अधिक परवाह करते हैं कि एक व्यक्ति के पास कितना पैसा है बजाए इसके कि वह व्यक्ति अंदर से कितना दयालु है ।

एक और कारण जो हमें अधिक काम करने को मजबूर करता है वो है हमारा अहंकार जो हमारे काम और गतिविधि के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है। पुरुष अपने काम से अपनी पहचान बनाते हैं। हम विक्रेता "केन, या "बॉब, बैंकर" हैं। पुरुषों को एक-दूसरे के बारे में सबसे पहले आश्चर्य होता है कि वे क्या करते हैं, क्योंकि हम इसी आधार पर एक-दूसरे का (और खुद का) मूल्यांकन करते हैं। एक आदमी जो नौकरी के बिना है (बेरोजगार, बीमार, सेवानिवृत्त) अक्सर एक पूर्ण, काम करने वाले आदमी की तरह महसूस नहीं करता है। एक आदमी जिसकी पत्नी को काम करना पड़ता है (या उससे ज्यादा कमाती है)

उसको अक्सर यह स्वीकार करने में मुश्किल होती है। इस प्रकार उसमें हमारी पहचान हमारे काम से बहुत करीब से बंधी होती है। अगर आपको नहीं लगता कि यह आप पर लागू होता है, तो अपने आप से पूछें कि अगर आप को लकवा मार जाए और आपको बिस्तर पर ही रहना पड़े और आपके साथी को जीवन भर आपकी देखभाल करनी पड़े तो आपको कैसा लगेगा? यह आपके अहंकार और आत्म-मूल्य को कैसे प्रभावित करेगा?

अधिक काम करने की हमारी प्रवृत्ति का एक और कारण यह भी है कि हमें अपने काम से पूर्णता की भावनाएँ प्राप्त होती हैं। हमें एक पूर्ण परियोजना से 'उच्च' सत्र मिलता है। वास्तव में, काम करने की लत अन्य व्यसनों की तरह है जो काम के रूप में एक पसंदीदा दवाई है, और दबाव या उपलब्धि से एक हारमोन का प्रवाह हमें एक उच्च काल्पनिक स्तर देता है। हमारे काम की सूची ही हमारा " मादक पदार्थ कक्ष" बन जाता है, घर पर शुरू की गई परियोजनाएं, दिमाग में सोची गयी चीजों जो करने की जरूरत होती है, आदि। इस प्रकार अधिक काम में एक व्यक्ति सफल महसूस करता है और अपनी उपलब्धियों से उच्च भावना प्राप्त करता है।

कार्य -लत परिवार अक्सर आपने अतिरिक्त कार्य से भर जाता है क्योंकि वे प्रदान की गई भौतिक चीजों की सराहना करते हैं और उन पर निर्भर होते हैं। साथ ही, कार्य-लत व्यस्त जीवन में अन्य चीजों के बारे में सोचने से बचाव बन जाता है: व्यक्तिगत संबंध, भय, मृत्यु दर, संघर्ष और कठिनाइयाँ, आदि।

सिर्फ पुरुष ही कार्य-लत के बीमार नहीं होते हैं। गृहिणियां और माताएं एक पुरुष की तरह आसानी से कार्य-लत की बीमार हो सकती हैं। साफ़ घर (घर को हमेशा सही रखना), दूसरों के प्रति सवेदनशील (हमेशा दूसरों के लिए करना), सदा व्यवस्त रहना (एक व्यवस्त कार्यक्रम के साथ इधर-उधर भागना), अति स्मर्पता (जो किये वादों के टूटने नहीं देते), और अन्य हैं। यह उन्हीं कारणों से किया जाता है: यदि नहीं करते है, तो असुरक्षा, अपराधबोध, महसूस करते हैं जब दूसरों की स्वीकृति या आत्म-पहचान अर्जित नहीं होती है ।

जब दूसरे आपको काम पर कहते हैं, तो इसे इंकार कर देना भी इससे तलाशने का ही एक चिन्ह है (इसे विभिन्न बहानो के साथ तर्कसंगत बनाते हैं), कमजोर आत्म-सम्मान (उत्पादकता हमारी पहचान बन जाती है), आराम करने में असमर्थता (आराम करते समय दोषी महसूस करना, हारमोनस प्रवाह को पूरा करने से उच्च भावना की आवश्यकता होती है कुछ), पूर्णतावाद (स्वयं से बहुत अधिक उम्मीद करता है) और अकेले-अकेले रहना (अकेले काम करता है इसलिए जवाबदेह नहीं ठहराया जाता है)। बहुत अधिक काम शारीरिक लक्षण भी लाता है। जापान में कामकाजी पुरुषों की मृत्यु का 10% "करोशी" (अतिरिक्त काम करने से मृत्यु) से होता है। अमेरिका में इसे एपस्टीन-बार रोग या क्रोनिक थकान सिंड्रोम कहा जाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली दब कर रह जाती है और एक आदमी संक्रमण और विभिन्न बीमारियों के लिए खुल जाता है । उसका उच्च हरमोंन प्रवाह थोड़ी देर के लिए समस्या का सामना करता है, लेकिन फिर अवसाद, भूलने की बीमारी और मिजाजी हो जाने में प्रवेश होता है। जब अस्पताल में भर्ती कराया जाता है, तो एक काम-लत पहली चीज जो मांगता है, वह है उसका संक्षिप्त मामला (उसकी पसंद की दवा)!

इस महामारी को हम पर दावा करने से रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं? अगर हमें लगता है कि हमें इनमें से कुछ लक्षण हो सकते हैं तो हमें क्या करना चाहिए? इलाज दो तरफ़ा है। सबसे पहले, समस्या को स्वीकार करें। दिखती समस्या है अधिक काम , लेकिन मूल समस्या वह है जो हमें काम की ओर ले जाती है: असुरक्षा, असफलता का डर, एक व्यक्ति के रूप में खुद के बारे में अनिश्चित होना , आदि। इसे पाप के रूप में स्वीकार करें क्योंकि यह सात में से एक दिन आराम करने के लिए परमेश्वर के सिद्धांत को तोड़ती है। यह मूर्तिपूजा है, क्योंकि उसके सामने हमारे पास कोई अन्य देवता नहीं है और काम एक

देवता बन गया है। इलाज का दूसरा हिस्सा है कि आप अतिरिक्त कार्य करने की लत को रोकने में मदद करने के लिए विकल्पों की योजना बनाएं। किसी ऐसे व्यक्ति को खोजें जो आपको जवाबदेह ठहरा सके। आपका साथी शायद इसमें अच्छा नहीं करेगा। वे आपको जवाबदेह ठहराने की स्थिति में नहीं हो सकता है । साथ ही, उन्होंने ही तो इसे इस मुकाम तक पहुंचाने में मदद की होती है ।

प्रत्येक व्यसनी को अपने व्यसन को जारी रखने के लिए एक "समर्थक" की आवश्यकता होती है, और यह अनजाने में कई पत्नियां अपने पति की काम की लत के साथ इस भूमिका को निभाती हैं, उसे रिहाई दिलाती हैं, उसके लिए बहाने बनाती हैं, उसके बहाने स्वीकार करती हैं और वह काम करती हैं जो उसे (उनके पतिओं को) करना चाहिए। पत्नियां अक्सर समाधान की बजाए समस्या का अधिक हिस्सा होती हैं। एक ऐसे व्यक्ति के साथ जो आपको जवाबदेह ठहरा सकता है, अपने लक्ष्यों को लिखें और उन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए अपने घंटों की योजना बनाएं। प्रार्थना करने और ध्यान करने में समय व्यतीत करें। यह समझने की कोशिश करें कि आप अधिक काम क्यों करते हैं - आपके जीवन में काम की क्या ज़रूरत है? कुछ कठिन चुनाव करने, चीजों को "नहीं" कहने और अपनी प्राथमिकताओं को अपने जीवन में व्यवहार में लाने के लिए खुद को प्रतिबद्ध करें।

याद रखें, स्वयं यीशु के पास सप्ताह में केवल 24 घंटो के सात दिन ही थे। अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए उसके पास सिर्फ 3 साल थे, और वह कभी भी जल्दबाजी में नहीं था, उसने कभी भी अधिक काम नहीं किया, कभी भी परमेश्वर के लिए या लोगों के लिए बहुत व्यस्त नहीं था। परमेश्वर आपको या मुझे 24 घंटे के दिन में करने के लिए 25 घंटे का काम नहीं देता है, और वह यह उम्मीद नहीं करता है कि हम अपने परिवार या अपने स्वास्थ्य की लापरवाही करके अपने आप को और अधिक काम करने के लिए मजबूर करें। आनंद लेने और आराम करने में समय व्यतीत करना वैध और आवश्यक है। आइए हम वह करें जो हमारे लिए परमेश्वर की उमीदों पर खरे उतरने के लिए हम जो कर सकते हैं!

<u>पत्नियां अपने पति की मदद के लिए क्या कर सकती हैं?</u>

उनके लिए विशेष रूप से और विस्तार से प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि उनके जीवन में जिस काम की पूर्ति हो रही है, उसकी पूर्ति अन्य तरीकों से हो। अपने लिए प्रार्थना करें, कि परमेश्वर आपको दिखाएँ कि आप अपने पति को उसकी लत को जारी रखने के लिए कैसे सक्षम करती हैं और इसके बजाए आपको क्या करना चाहिए। प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपकी ज़रूरतों को पूरा करने में मदद करने के बजाए आपका उपयोग करेगा ताकि वह (आप का पति) अधिक काम करने की बाध्यता से मुक्त हो सके।

इस बारे में उसके साथ प्यार से, स्वीकार्य तरीके से बात करें। ध्यान रखें कि उसका काम वह रस्सी है जिसे वह अपने पुरुष अहंकार को पकड़ने के लिए लटकता है। उस रस्सी को काटने के लिए मत जाओ जब तक कि आप पहले उसे इसे बदलने के लिए कुछ बेहतर नहीं दे देती हैं । उसे उसके काम से अलग एक व्यक्ति के रूप में तैयार करें। एक अपंग की बैसाखी को उसे ले लेना, बिना उसे इसके बगैर चलना सिखाने से , यह किसी भी रूप में उसकी मदद कारन नहीं मना जा सकता !

बाईबल की आयतें जो हमारे समय के उपयोग के बारे में बात करती हैं उनमें शामिल हैं: उत्पत्ति 2:2; भजन संहिता 31:15; 23:2-3; मत्ती 11:28-29; मरकुस 6:3; इफिसियों 5:15-18; कुलुस्सियों 4:5; सभोपदेशक 2:24

यह भी देखें: 20 व्यसन, सभी; 31 प्राथमिकताएं

31. प्राथमिकताएं

जड़: आत्मकेंद्रितता, आलसीपन

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मसंयम।

कल्पना कीजिए कि एक बैंक है जो हर सुबह आपके खाते में 86,400 रुपए जमा करता है। यह दिन-प्रतिदिन कोई शेष राशि नहीं रखता है। हर शाम यह शेष राशि के उस हिस्से को हटा देता है जिसे आप दिन के दौरान उपयोग करने में विफल रहते है । तुम क्या करोगे? बेशक, हर दिन हर प्रतिशत का अच्छा उपयोग करेंगे !!!! हम में से प्रत्येक के पास ऐसा बैंक है। इसका नाम है टाइम बैंक। हर सुबह, यह आपको 86,400 सेकंड का उपलब्धि देता है। इसमें से जो कुछ भी आप अच्छे उद्देश्यों में निवेश नहीं करते उस बचे हुए को यह लिख देता है "खो गया"। यह कोई बकाया नहीं दिखाता जो आगे ले जाया जा सकता हो । यह किसी ओवरड्राफ्ट की अनुमति नहीं देता है। हर दिन यह आपके लिए एक नया खाता खोलता है। हर रात को यह दिन के अवशेषों को हटा देता है। यदि आप दिन की जमा राशि का उपयोग करने में विफल रहते हैं, तो नुकसान आपका है। वहां से कोई वापसी नहीं है। आने वाले "कल" के जमा से भी कोई निकासी नहीं हो सकती है। आपको आज का दिन आज की जमा राशि पर ही जीना चाहिए। इसे निवेश करें ताकि स्वास्थ्य, खुशी और सफलता में इसका अधिकतम लाभ उठाया जा सके! घड़ी चल रही है। आज का अधिकतम लाभ उठाएं। आज का दिन एक उपहार है। इसलिए इसे "वर्तमान" कहा जाता है।

समय हमारा सबसे मूल्यवान संसाधन है, धन से भी कहीं अधिक बढ़कर । अगर हम इसे बुद्धिमानी से नहीं संभालेंगे, तो हम अपने जीवन में और कुछ भी नहीं संभाल पाएंगे जैसा हमें सम्भालना चाहिए। आज हमारे समय की जगहों पर जररूत हैं। हमारे सभी 'श्रम-बचत' उपकरणों के बावजूद, हम पहले से कहीं ज्यादा व्यस्त हैं।

कितने लोग चाहते हैं कि उनके पास अधिक समय होता ? भक्ति के लिए समय, काम के लिए समय, परिवार के लिए समय, स्वयं के लिए समय? हमें हमेशा अधिक समय चाहिए। फिर भी हम जानते हैं कि परमेश्वर हमें 24 घंटे में 25 घंटे का काम नहीं देता है। हमारे पास एक दिन में उतना ही समय है जितना यीशु के पास होता था और वह कभी भी जल्दबाजी में नहीं रहा । उन चीजों को देखना और करना महत्वपूर्ण है जो परमेश्वर हमसे करना चाहता है, और कुछ नहीं। तब ही हम जल्दबाजी से मुक्त होंगे ।

फिर भी, ऐसा लगता है कि सभी को हमारे समय की आवश्यकता है: साथी को , बच्चों को, विस्तारित परिवार को , मित्रों को, नौकरी को और निश्चित रूप से हमारी सेवकाई। इसलिए उचित प्राथमिकताएं इतनी महत्वपूर्ण होतीं हैं। यहाँ मेरी व्यक्तिगत प्राथमिकता प्रणाली है। आप इसे अलग तरह से देख सकते हैं, लेकिन मुझे लगता है कि यह बाईबल आधारित है:

1. स्वंय का -मूल रखरखाव- यदि हम अपना ख्याल नहीं रखते हैं, तो हमारे पास दूसरों का ख्याल रखने के लिए कुछ भी नहीं होगा। इसका मतलब यह नहीं है कि हम अपना अधिकांश समय खुद पर खर्च करें ,लेकिन यह कि हम यह सुनिश्चित करें कि हम आ अपना बुनियादी रखरखाव करते है । यह आपकी कार की देखभाल करने जैसा है। आप सबसे पहले इसमें तेल डालें नहीं तो आप कहीं नहीं जा सकेंगे। हालाँकि आप सारा दिन तेल डालने में नहीं लगाते हैं - आप तेल भरते हैं, और फिर अन्य चीजों में लग जाते हैं। इसी तरह हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम प्रत्येक दिन की शुरुआत में आत्मिक रूप से

भरे हुए हैं (गलातियों 2:20; 5:22-26)। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भावनात्मक रूप से हम स्वस्थ हैं और साथ ही बढ़ रहे हैं (मरकुस 12:33)। यदि हम भय, क्रोध, वासना, अभिमान या किसी अन्य नकारात्मक भावना से नियंत्रित होते हैं तो हम अपने आस-पास के अन्य लोगों के साथ वैसा संबंध नहीं बना पाएंगे जैसा हमें बनाना चाहिए। हमें शारीरिक रूप से अपना ध्यान रखने की भी आवश्यकता है (1 राजा 19)। स्वस्थ शरीर उचित व्यायाम, आहार, नींद और विश्राम से बनता है। हमारा शारीरिक स्वास्थ्य उन सब पहलुओं को प्रभावित करता है मतलब जो हम हैं और जैसे हम व्यवहार करते हैं। इस प्रकार हमारी पहली प्राथमिकता इसे सुनिश्चित करना बनती है कि हम स्वस्थ हैं और आध्यात्मिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से बढ़ रहे हैं। यीशु की प्राथमिकताएँ यही थीं - इसलिए वह भीड़ से, और यहाँ तक कि अपने स्वयं के शिष्यों से भी, प्रार्थना और मनन में अकेले समय बिताने के लिए निकल जाता था। वह जानता था कि उसे अपनी जरूरतों का ख्याल खुद रखना होगा नहीं तो वह दूसरों की जरूरतों को पूरा करने में सक्षम नहीं होगा। इसका मतलब यह नहीं है कि वह अपे आप में मस्त रहा या सिर्फ अपने लिए ही जीता था , लेकिन वह जानता था कि बुनियादी रखरखाव प्राथमिकता पर किया जाना चाहिए। यह वह जगह है जहां हम अक्सर अन्य चीजों के लिए समय चुरा लेते हैं, लेकिन खामियाजा हमें जल्द ही भुगतना पड़ता है।

2. परमेश्वर - जब हमारे बुनियादी रखरखाव का ध्यान रख लिया जाता है, तो हमारी पहली प्राथमिकता परमेश्वर हो सकता है। उसके बगैर बाकि सब कुछ मूर्ति है। इसका अर्थ है कि भक्ति, आराधना, बाईबल सीखने, आध्यात्मिक विकास और जिस तरह से वह चाहता है उसकी सेवा करने के लिए समय निकालना। यह आंशिक रूप से हमारे खुद के - मूल रखरखाव (ऊपर) के साथ अधिव्यापन करता है। मरियम और मार्था को याद करें ? यीशु ने मरियम की सराहना की कि उसने आध्यात्मिक बातों को घरेलू काम और दैनिक गतिविधियों से अधिक अहमियत दी ।

3. साथी - हमारी तीसरी प्राथमिकता, केवल हमारे अपने बुनियादी रखरखाव के बाद और फिर परमेश्वर फिर हमारा साथी है। वे बच्चों, नौकरी या किसी और चीज से ज्यादा मूल्यावन हैं (1 तीमुथियुस 3:4-5)। पति-पत्नी को एक-दूसरे और रिश्ते पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय चाहिए, ना कि सिर्फ एक घर में रहने या एक कमरे में एक साथ काम करने के लिए।

4. बच्चे- बाहरी गतिविधियों, शौक या काम से पहले हमारे बच्चे हैं। कोई भी अपनी मृत्यु शय्या पर कभी नहीं कहता है कि काश वे अपने व्य्सय पर अधिक समय व्यतीत करते और अपने परिवार पर कम! अब यह सुनिश्चित करने का समय है कि आपके परिवार को आपके काम से अधिक प्राथमिकता मिलती है ।

5. काम करना - कार्य करना हमारे जीवन में एक निश्चित प्राथमिकता है, क्योंकि परमेश्वर ने आदम और हव्वा से कहा था कि उन्हें इस पृथ्वी पर जीवन यापन करने के लिए काम करना होगा (उत्पत्ति 3:19-24)। नीतिवचन 31 में स्त्री उस आशीष और आनंद का उदाहरण है जो काम करने से मिल्ता है। यह स्वयं के सुख विलास से पहले आता है, लेकिन बच्चों, साथी या परमेश्वर के पहले नहीं।

6. स्वंय के- सुख, भोग सिर्फ आनंद और ख़ुशी के लिए किए जाने वाले हितकर कार्यों में कुछ भी गलत नहीं है। हमारे आस-पास की दुनिया का आनंद लेना वैध है।परमेश्वर ने इसे हमारी खुशी के लिए ही बनाया है। जरूरी नहीं कि हम हमेशा काम करते रहें। उसने हमें सात में से एक दिन आराम और तरो-ताजगी के लिए व्यतीत करने के लिए कहा है। उन्होंने रुतमय त्योहारों और विश्राम अवधियों की भी स्थापना की। हर सात साल में एक साल लोगों को , जानवरों को और जमीन को कार्य - मुक्त होना था। परमेश्वर जानता है कि यह महत्वपूर्ण है। अगर हर समय किसी धनुष से तीर मारा जाए तो धनुष अपना सर्वश्रेष्ठ काम नहीं करेगा। जरूरत पड़ने तक इसे आराम देने की जरूरत है। हमारे लिए भी यही सचाई

है । आपने समय का उपयोग करना आपने पैसे का उपयोग करने के समान है। अगर हम इसे बर्बाद करते हैं, तो हमें इसका पछतावा होगा। अधिकांश को उचित तरीके से खर्च करना होगा। कुछ को भविष्य के लाभ के लिए निवेश किया जाना होता है। हम इसे समय के साथ करते हैं जब हम दूर हो जाते हैं, आराम करते हैं, ऐसी चीजें करते हैं जो हमारे लिए सुखद और ताज़गी भरा होता है। यह भविष्य में एक निवेश है क्योंकि यह हमें गति देता है और हमें आश्वासन देता है कि भविष्य में संसाधन उपलब्ध होंगे।

अपनी प्राथमिकताओं को परमेश्वर की प्राथमिकताओं के अनुरूप बनाने का इरादा करें। इसके बारे में प्रार्थना करें। यह कहना तो एक बात है लेकिन वास्तव में करना कुछ अलग होता है। अपनी प्राथमिकताओं को सही करना बहुत अच्छा लगता है, लेकिन इसकी कीमत अधिक हो सकती है, इसका मतलब है कि कुछ चीजों को "नहीं" कहना, जिन्हें ना कहना बहुत कठिन है: जैसे कि अधिक काम करने को , स्वयं को , आलसपं को , दूसरों को प्रभावित करने के लिए काम करने को, लालच आदि को । अगर हम जो काम करते हैं उसमें आपना मूल्य और कद्र का पता लगाएं, तो इसे कम करना बहुत कठिन हो सकता है। भुगतान करने के लिए एक कीमत तो है लेकिन यह कीमत भुगतान किये जाने के लिए उचित है। समय हमारा सबसे मूल्यवान अधिकार है, और इसका उपयोग केवल एक बार ही किया जा सकता है - इसलिए कृपया इसे बुद्धिमानी से उपयोग करें।

पवित्रशास्त्र जो ईश्वरीय प्राथमिकताओं को परिभाषित करने में मदद करते हैं उनमें शामिल हैं: नीतिवचन 3:1-35; मत्ती 6:25-34; इफिसियों 5:17; याकूब 4:17

यह भी देखें: 30 अधिक काम

32. विखंडित व्यक्तित्व

जड़: दानवी प्रभाव

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आत्मिक युद्ध रिहाई।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को परामर्श दे रहे हैं जो विभिन्न व्यक्तित्व-रूप दिखाता है, तो आप आध्यात्मिक युद्ध में कर रहे हैं। यदि एक ही व्यक्ति से अलग-अलग आवाजें आ रही हैं, या यदि समय-समय पर उनके व्यक्तित्व में भारी बदलाव आता है, तो यह उनके खिलाफ काम करने वाले दानवों का संकेत है। जब भी यीशु का इस तरह किसी से सामना हुआ, उसने दानवों को जाने की आज्ञा दी और वह व्यक्ति मुक्त हो गया।

दुष्टात्माओं को निकालने के काम में यीशु हमारे लिए एक उदाहरण/आदर्श है। अपनी सेवकाई के प्रारंभ में उसने कई दुष्टात्माओं को बाहर निकाला (मत्ती 4:23-24; मरकुस 1:34, 39)। गदरनेस में उसने दो आदमियों में से दुष्टात्माओं को निकाला (मत्ती 8:28-34; मरकुस 5:1-17; लूका 8:26-36)। उसने एक कनानी स्त्री की बेटी में से दुष्टात्माओं को निकाला (मत्ती 15:22-28; मरकुस 7:25-29), और दुष्टात्माओं से जकड़े एक व्कोयक्ति चंगा किया (मरकुस 1:21-28; लूका 4:33-36)। उसने एक लड़के को दौरे और दुष्टात्माओं से चंगा किया (मत्ती 17:14-20)। उसने मरियम मगदलीनी के साथ-साथ अन्य महिला अनुयायियों में से सात दुष्टात्माओं को निकाल दिया (लूका 8:2; मरकुस 16:9)।

यीशु दुष्टात्माओं को कैसे निकालता था ? उन्हें बाहर निकालने से पहले उसने उन्हें डांटता था (उनकी शक्ति छीन लेता था) (मत्ती 17:18; लूका 9:42)। फिर उसने उन्हें बाहर निकाल देता (मरकुस 1:39)।

उसने यह आपने वचनों/ बोलने से किया (मत्ती 8:16), एक निश्चित विधि - प्रक्रिया द्वारा नहीं। उसने दानवों को बोलने नहीं दिया (मरकुस 1:34; लूका 4:41), केवल लश्कर के आलावा और वह भी सिर्फ अपना नाम देने के लिए था ताकि दूसरों को पता चले कि क्या हो रहा था (मरकुस 5:9)। उसने उन्हें कभी यह नहीं कहने दिया कि वह कौन था (मरकुस 1:25; लूका 4:35; मरकुस 3:11-12)। उसने उनसे कहा कि "चुप रहो और बाहर आओ" (लूका 4:35; मरकुस 1:25)। दूसरी बार उसने उन्हें "जाने" के लिए कहा (मत्ती 8:32)। कभी-कभी वह उस व्यक्ति से बहुत दूर था जिसे वह छुड़ा रहा होता था (मत्ती 15:21-28; मरकुस 7:24-30)। जब उसने उन्हें बाहर निकाल दिया, तो उसने उन्हें फिर कभी ना लौटने के लिए कहा (मरकुस 9:25)।

हमारे पास चेलों द्वारा दुष्टात्माओं को निकालने के भी कई उदाहरण हैं। यीशु ने उन्हें शक्ति दी और उन्हें इसका उपयोग करने की आज्ञा दी (मत्ती 10:1; लूका 10:17; मरकुस 6:7; 16:17)। वे अपनी सेवकाई के नियमित भाग के रूप में दुष्टात्माओं को बाहर निकालते थे (मरकुस 9:38; लूका 10:17)। पौलुस ने दुष्टात्माओं को बाहर निकाला (प्रेरितों के काम 16:16-18; 19:12) और फिलिप्पुस ने भी दुष्टात्माओं को बाहर निकला (प्रेरितों के काम 8:7)। जब वे इसे अपने बल पर करने की कोशिश कर रहे थे (बिना परमेश्वर पर निर्भर हुए) तो वे असफल हो गए (मरकुस 9:18, 28-29)।

प्रेरितों ने दुष्टात्माओं को कैसे निकाला? पौलूस ने भी एक शब्द से ही छुटकारा दिला दिया , वह भी (मौखिक रूप से)। उसने कहा, "यीशु के नाम पर मैं तुम्हें बाहर आने की आज्ञा देता हूं" (प्रेरितों के काम 16:16-18)। जब परमेश्वर दिखा रहा था कि पौलूस उसका प्रवक्ता था, तो एक समय ऐसा था कि जिस कपड़े का इस्तेमाल पौलूस ने किया होता था, उसे सिर्फ छूने से ही छुटकारा मिल जाता था (प्रेरितों के काम 19:12) यह केवल एक विशेष घटना थी, अनुसरण किये जाने के लिए कोई नमूना नहीं! जब परमेश्वर द्वारा निर्देशित किया गया, तो पौलुस ने एलीमास (एक अविश्वासी) में दानवों को अंधा कर दिया ताकि वह परमेश्वर के वचन में हस्तक्षेप करना बंद कर दे (प्रेरितों के काम 13: 6-12)।

शैतान एक हारा हुआ दुश्मन है। उसे घमंड के कारण स्वर्ग में उसके बुनियादी रुतबे को खतम करा दिया गया था (यहेजकेल 28:16; लूका 10:18; यशायाह 14:12)। उसका न्याय तो अदन में ही सुनाया गया था (उत्पत्ति 3:14-15)। वह यीशु द्वारा सलीब पर पराजित किया गया था (यूहन्ना 12:31)। वह क्लेश के समय (प्रकाशितवाक्य 9:1; 12:7-12) में पृथ्वी पर फेंक दिया जाएगा, सहस्राब्दी के दौरान बंद कर दिया जायेगा (प्रकाशितवाक्य 20:1-3) और फिर हमेशा के लिए जलती हुई गंधक की झील में डाल दिया जाएगा (प्रकाशितवाक्य 20:7) -10; यशायाह 27:1; 40:23-24; 2 थिस्सलुनीकियों 2:8)।

अधिक सहायता के लिए मेरी पुस्तक अध्यात्मिक युधकला पुस्तिका देखें। किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो आध्यात्मिक युद्ध और दानवों से छुटकारे की सचाई से परिचित हो।

अन्य पवित्रशास्त्र जो आत्मिक युद्ध की बात करते हैं उनमें शामिल हैं: 1 कुरिन्थियों 16:13; 1 यूहन्ना 5:5; 1 पतरस 3:21-22; 5:8; 1 थिस्सलुनीकियों 5:8, 7; 2 कुरिन्थियों 10:4; 2 तीमुथियुस 2:1-5; कुलुस्सियों 1:16; इफिसियों 1:21; 6:10-20; गलातियों 5:17; इब्रानियों 2:8; याकूब 4:7; मत्ती 6:24; फिलिप्पियों 4:6; प्रकाशितवाक्य 12:11; रोमियों 8:5-6, 38-39; 13:12

ग. संबंधपरक समस्याओं को समझना (दूसरों के साथ ताल-मेल बनाना)

ये मुद्दे मूल रूप से दो व्यक्तियों के बीच के गतिविज्ञानं से संबंधित होते हैं। मूल कारण अक्सर ऊपर दिए गए मुद्दों में से एक से उत्पन्न होता है, लेकिन एक नया आयाम दूसरों के साथ घनिष्ठ संबंधों में जोड़ा जाता है। विवाह के बारे में अधिक जानकारी के लिए मेरी पुस्तक "विवाह और सेवकाई" देखें।

1. विवाह पूर्व परामर्श

जड़: आत्मकेंद्रितता

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): अधीनता, सेवा।

दूसरा सबसे महत्वपूर्ण निर्णय जो किसी को भी करना होता है यह है कि शादी किससे करें (पहला है यीशु को उद्धारकर्ता के रूप में स्वीकार करना)। यह कई लोगों के लिए एक बहुत ही कठिन निर्णय होता है, खासकर अगर परमेश्वर की मर्जी ना मांगी जा रही हो । इस क्षेत्र में गलतियों के दूरदर्शी परिणाम होते हैं। इन पर विचार करें ; सम्सून एक अविश्वासी फलिस्तीनी औरत से शादी करना चाहता था, (न्यायियों 14), दाउद मीशल से शादी करने की इच्छा (1 शमूएल 18), और दीना से शकेम की विवाह करने की इच्छा (उत्पत्ति 34)। रूत और बोआज़ (रूत 3), इसहाक और रिबका (उत्पत्ति 24) और यूसुफ और मरियम (मत्ती 1; लूका 1) जैसे लोगों ने परमेश्वर पर चुनाव छोड़ दिया, वे निश्चित रूप से खुश थे कि उन्होंने ऐसा किया।

<u>युसफ और मरीयम -</u> विशेष हैं क्योंकि वे दोनों परमेश्वर को अपने जीवन साथी से पहल पर रखते हैं, और अपने साथी को अपने आप से पहल पा रखते हैं। मरियम परमेश्वर के पुत्र को पाने के लिए यूसुफ को छोड़ने के लिए तैयार थी, क्योंकि उसे इस बात की कोई गारंटी नहीं थी कि वह उसकी गर्भावस्था के स्रोत पर विश्वास करेगा , या फिर चाहे वह इस पर विश्ववास कर भी लेता तो भी क्या उससे शादी करना चाहेगा (लूका 1:26-38)। यूसुफ ने भी स्थानीय गपशप से उसकी गर्भावस्था के बारे में मिली जानकारी को नज़रन्दाज करते हुए उससे शादी ना करने का फैसला करते हुए परमेश्वर की आज्ञा का पालन किया (मत्ती 1:18-25)। शादी से पहले गर्भवती होने के लिए सार्वजनिक रूप से उसे लजित करने के बजाए, उसने वित्तीय और सामाजिक नुकसान उठाना पसंद किया । कोई आश्चर्य नहीं कि वह उस पर भरोसा कर सकती थी और उसकी बात मान सकती थी, जब उसने आधी रात को मिस्र जाने के लिए कहा था (मत्ती 2:13-14)। एक सफल विवाह के लिए हमें परमेश्वर को पहले स्थान पर रखना चाहिए।

आइए उन तत्वों को देखें जो सही साथी बनने और ढूँढने में काम आते हैं:

<u>किशोरावस्था के चरण</u> -किशोरावस्था शुरू होने से पहले, बच्चे ऐसे समय से गुजरते हैं जब वे वास्तव में विपरीत लिंग को नापसंद करते हैं और उनके साथ कुछ भी लेने देना नहीं रखना चाहते हैं। वे सभी अपने अस्तित्व की उपेक्षा करते हैं, सिवाय उनके साथ रहने पर आपने आप को बेईज़त होते महसूस करने के। जबकि उनकी पीठ एक-दूसरे की ओर मुड़ी हुई होती है, परमेश्वर उन्हें बच्चों से बदल कर व्यस्क बना देता है। अचानक, वे एक-दूसरे पर ध्यान करना शुरू कर देते हैं, और जो बदलाव आया होता है उससे चकित और प्रभावित होते हैं!

सबसे पहले किशोरों को अपने समान लिंग के लोगों द्वारा स्वीकृति के द्वारा आपने पुरुषतव / स्त्रीत्व की पुष्टि की आवश्यकता होती है, लेकिन कुछ वर्षों के बाद यह विपरीत लिंग के लोगों को शामिल करने लगते है। विपरीत लिंग के साथ मित्रता बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसी से ही एक किशोर अपने बारे में सीखता है और साथ ही साथ यह कि विपरीत लिंग के साथ कैसे संबंध स्थापित करना है । उनके लिए

यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि विपरीत लिंग में उन्हें कौन से लक्षण पसंद हैं और कौन से नहीं, साथ ही यह भी कि एक दुसरे के साथ संवाद कैसे करना है ।

स्वभाव और विवाह - (इस पुस्तक में खंड ।।। को देखें। क. लोगों को समझना।) आशावादी लोग प्राकृतिक रूप से आकर्षण का केंद्र होते हैं और आसानी से दूसरों को जीत सकते हैं, लेकिन आमतौर पर स्वार्थी कारणों से ऐसा करते हैं (कि लोग उन्हें पसंद करने लगें)। उन्हें बचपन से ही गहरे नैतिक सिद्धांतों को विकसित करने और आत्मा के करीब रहने की जरूरत होती है क्योंकि उनका खुद का आत्म-नियंत्रण कमजोर है। उन्हें एक प्यार करने वाले, जिमेदार और स्नेही जीवन साथी की ज़रूरत होती है जो अच्छी प्रतिक्रिया देता/देती हो।

चिड़चिड़े- इतने लक्ष्य-केन्द्रित होते हैं कि वे एक साथी को जीतने के लिए सभी सही काम करेंगे, लेकिन जब वे उनका दिल जीत लेते हैं, तो वे उन्हें खुश करने की कोशिश करना बंद कर सकते हैं और इसके बजाय उनके काम पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। उन्हें भावनात्मक रूप से परिपक्व होने की आवश्यकता होती है (उनकी   भावनाओं को अनदेखा करने और भरने के बजए) और एक ऐसा साथी की जो सुरक्षित, परिपक्व हो और प्यार में सच बोल सकता हो ।

उदास- इनको खुद से और दूसरों से बहुत उम्मीदें होती हैं। वे एक साथी को जीतने के लिए पर्याप्त संवेदनशील और बलिदानी होते हैं, लेकिन फिर अक्सर अंतर्मुखी और आत्म-केंद्रित हो जाते हैं। उन्हें बे-शर्त प्यार पाने के लिए परमेश्वर की मदद की जरूरत होती है। उन्हें ऐसे व्यक्ति से शादी करने की ज़रूरत होती है जो आसानी से नाराज ना हो, जो उन्हें प्रोत्साहित और आश्वस्त कर सके।

सुस्त - यह अपनी सज्जनता और स्वीकृति के कारण दूसरों को आकर्षित करते हैं। वे धक्का-मुक्की नहीं करते हैं, लेकिन अक्सर इस पर धयान किये बिना हेरा -फेरी करते हैं। उन्हें दूसरों को पहला स्थान देने, प्रेम दिखाने और भय पर विजय प्राप्त करने के लिए यीशु की सहायता की आवश्यकता होती है। उन्हें एक ऐसे साथी की आवश्यकता होती है जो बिना नाराजगी के उनकी प्रेरणा की कमी को समझ सके और स्वीकार कर सके और उनमें से सर्वश्रेष्ठ को सामने ला सके।

अंतर्मुखी लोग बहिर्मुखी लोगों से विवाह करने का रुझान रखतें हैं। शायद ही कभी दो अंतर्मुखी सवभाव या बहिर्मुखी सवभाव के लोग विवाह करेंगे, और शायद ही कभी एक ही स्वभाव के दोनों लोगों का विवाह होता होगा। विपरीती स्वभाव एक-दुसरे तो आकर्षित करते हैं, क्योंकि हम अपनी कमजोरियों में दूसरे की ताकत देखते हैं और उसकी प्रशंसा करते हैं। हमें कमजोरी के बारे में भी पता होना चाहिए'। आम तौर पर साथी -गण एक ही स्वभाव साझा करते हैं (एक में प्रबल, दूसरे में माध्यमिक) और वह केवल 'गोंद' होगा जो उन्हें कुछ सामान्य रूप से निर्माण शुरू करने के लिए एक जगह देता है।

जन्म की क्रम संख्या और विवाह (इस पुस्तक में खंड ।।।. क. देखें, लोगों को समझना।) जेठे(पहली सन्तान) प्रभारी बनना पसंद करते हैं , और शायद ही कभी ऐसा होता है की शादी में डॉन पति और पत्नी आपने आपने माता पिता की सबसे पहली सन्तान हो   या फिर जो इकलौते होते हैं दोनों पति और पत्नी दोनों आपने आपने माता पिता के इकलौते ही । मझले बच्चे अच्छे जीवन साथी बनते हैं क्योंकि वे जानते हैं कि समझौता कैसे करना है और कठिनाइयों से कैसे बचना है, लेकिन आमतौर पर वे एक-दूसरे से शादी नहीं करते हैं क्योंकि वे कठिनाइयों से बचते हैं। परिवार के बच्चों को धैर्यवांन एक साथी की आवश्यकता होती है जो उन्हें आश्वस्त करे।

बाईबल आधारित लड़का-लड़की का रिश्ता- दुनिया कहती है, "जिससे प्यार करते हो उससे शादी करो। पर " बाईबल कहती है, "जिससे तुम विवाह करते हो उससे प्रेम रखो" (इफिसियों 5:25; तीतुस 2:4)।

दुनिया कहती है कि आपको एक रिश्ते से दूसरे रिश्ते तक ,दुसरे से तीसरे तक और तब तक ऐसा करना है जब तक कि आपको 'सही' रिश्ता नहीं मिल जाता। बाईबल कहती है कि जब तक आपको एक सही दिल वाला व्यक्ति नहीं मिल जाता, तब तक आप अपना दिल ना दो । परमेश्वर कहता है कि आपको अपने शरीर को सही व्यक्ति (शारीरिक कौमार्य) के लिए बचा कर रखना चाहिए, लेकिन उसके साथ साथ आपको अपने दिल को सही व्यक्ति (भावनात्मक कौमार्य) के लिए भी बचाना चाहिए।

"युवा पुरुषों को भाई और छोटी महिलाओं को बहन के रूप में समझो, पूर्ण पवित्रता के साथ" (1 तीमुथियुस 5:12)। जबकि पौलूस लड़के -लड़की के संबंधों के बारे में बात नहीं कर रहा था, यहाँ निर्धारित किया गया सिद्धांत निश्चित रूप से लागू होता है। लड़के और लड़कियों को अपने सभी रिश्तों और व्यवहारों में एक-दूसरे के साथ भाई-बहन की तरह व्यवहार करना चाहिए जब तक कि परमेश्वर उन्हें स्पष्ट रूप से वह व्यक्ति नहीं दिखाता जिससे उन्हें शादी करनी चाहिए ।

परमेश्वर का वचन स्पष्ट रूप से कहता है कि एक मसीही विश्वासी को केवल दूसरे मसीही विश्वासी से ही विवाह करना है (2 कुरिन्थियों 6:14-16)। दोनों को विश्वासी होना चाहिए जो यीशु के लिए जी रहे हैं और आत्मिक रूप से बढ़ रहे हैं (1 कुरिन्थियों 2:3)। उन्हें वही होना चाहिए जिसे परमेश्वर ने आपके लिए रखा है (1 कुरिन्थियों 7:39)। दोनों को एक दूसरे के लिए बे -शर्त प्रेम साझा करना चाहिए (1 कुरिन्थियों 13) और परमेश्वर की प्राथमिकता के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए कि वह एक दूसरे और उनके परिवार को हर चीज से पहले रखते हैं (व्यवस्थाविवरण 24:5)। इस तरह के वैवाहिक संबंधों के मूल व्य्व्हार में एक मजबूत दोस्ती होती है। प्रत्येक को जीवन में समान लक्ष्यों और उद्देश्यों का अनुसरण करना चाहिए। बेशक, शारीरिक और भावनात्मक आकर्षण भी होना चाहिए।

पवित्रशास्त्र जो केवल एक विकासशील विश्वासी से विवाह करने के महत्व पर जोर देता है: निर्गमन 34:12, 16; व्यवस्थाविवरण 7:3-4; यहोशू 23:12-13; एज्रा 9:1-2; नहेमायाह 13:23-27; नीतिवचन 15:1; आमोस 3:3; 2 कुरिन्थियों 3:2-3; 6:14-16; 7:12-16.

एक साथी चुनने में मदद करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: निर्गमन 34:16; व्यवस्थाविवरण 7:3-4; नीतिवचन 12:4; 18:22; 19:14; 22:24-25; 31:10-11, 30; 1 कुरिन्थियों 5:11; 7:39; 15:33-34; 2 कुरिन्थियों 6:14-18; याकूब 4:4; एज्रा 9:12।

2.विवाह समस्याएँ

जड़: पाप स्वभाव, स्वार्थ, भय, अभिमान, क्रोध।

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है, वे सभी (गलातियों 5:22-23):

यह जानने के लिए कि विवाह की समस्याओं को कैसे हल किया जाए, यह समझना महत्वपूर्ण है कि एक धर्मी विवाह को कैसे व्यवहार करना चाहिए। एक अच्छे मोटर मैकेनिक को इस बात की पूरी जानकारी होनी चाहिए कि इंजन को कैसे चलाना है, इससे पहले कि वह मरम्मत होने वाले पुर्जों को ठीक करने का प्रयास करे । आइए विवाह को परमेश्वर के दृष्टिकोण से देखें, क्योंकि उसी ने ही इसका आविष्कार किया और इसे बनाया है । विवाह के बारे में अधिक जानकारी के लिए मेरी पुस्तक "विवाह और सेवकाई" देखें।

विवाह के लिए परमेश्वर का मूल नकशा

एक विव्हित जीवन का विकास अक्सर घर बनाने जैसा होता है। आप केवल निर्माण शुरू नहीं करते हैं, आपको अनुसरण करने के लिए एक नक़्शे की आवश्यकता होती है। परिवार के लिए परमेश्वर का नमूना बाईबल की शुरुआत में ही दिया गया है: उत्पत्ति 2:18-25।

उत्पत्ति 2:18 परमेश्वर यहोवा ने कहा, मनुष्य का अकेला रहना अच्छा नहीं है। यह पहली बार है जब परमेश्वर कहता है कि चीजें अच्छी नहीं हैं, और ऐसा इसलिए है क्योंकि मनुष्य अकेला है। भले ही आदम परमेश्वर के चलता फिरता और उसके साथ बात करता है, तो भी वह एक बुनियादी जरूरत खो रहा है - एक विशेष संगती। मनुष्य अकेले रहने के लिए नहीं बना है। परमेश्वर ने उसे कोई पालतू जानवर, एक टीवी या कोई अन्य आदमी नहीं दिया - उसने उसे संगती करने के लिए बीबी हव्वा प्रादान की।

मैं उसके लिए एक उपयुक्त सहायक बनाऊंगा।" एक "उपयुक्त सहायक" का शाब्दिक अर्थ है "खाली जगहों को भरना।" यह वही शब्द है जो परमेश्वर के लिए प्रयोग किया जाता है, जो हमारी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है (1 शमूएल 7:12; भजन 22:11,19; 46:1)। स्त्री को पुरुष के रिक्त स्थान को भरने के लिए बनाया गया है। पुरुषों में ताकत होती है जहां महिलाओं में कमजोरियां होती हैं और महिलाओं के पास ताकत होती है जहां पुरुषों में कमजोरियां होती हैं। समग्र रूप से, अधिकांश पुरुषों में स्वाभाविक रूप से निष्पक्षता और कठिन युक्तिकरण होता है, लेकिन अक्सर व्यक्तिपरकता और कोमल भावनाओं की कमी होती है। महिलाएं इसके ठीक विपरीत हैं और पुरुषों को पूरी तरह से संतुलित करती हैं, जैसा कि परमेश्वर ने योजना बनाई थी। पुरुषों और महिलाओं की जिमेदारी है की वह एक दुसरे की कमी को पूरा करें , ना कि एक दुसरे का मुकाबला करें इसलिए, एक शादी में, रिश्ते को काम करने के लिए प्रत्येक साथी को अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

उत्पत्ति 2:23 आदम ने कहा, अब यह मेरी हड्डियों में की हड्डी और मेरे मांस में का मांस है; वह स्त्री कहलाएगी, क्योंकि वह पुरूष में से निकाली गई है। मैथ्यू हेनरी ने लिखा है कि " हवा को आदम के सिर से नहीं निकली गयी थी कि वह उसके ऊपर अधिकार जताए , और ना ही उसके पैर में से निकाली गयी थी कि उसके पैरों से उसके द्वारा कुचली जए , बल्कि उसकी एक तरफ ताकि वह उसके बराबर हो, हाँ बल्कि उसकी बाझु के नीचे से ताकि वह उसके द्वारा संरक्षित की जाए , और हाँ उसके दिल के पास से निकाली गयी थी ताकि वह उससे प्यार करे । ”

परमेश्वर ने आदम के लिए सही महिला बनाई और उसे उसको दे दिया - परमेश्वर ने उसे दुल्हन होने के लिए दे दिया! एक पसली के निकल जाने के कारण , आदम अब अपने आप में पूर्ण नहीं है। स्त्री के बिना पुरुष अधूरा है। किसी ने एक बार कहा था कि ज्यादातर शादियां स्वर्ग में बनती हैं। वे एक थैले में आती हैं और आपको खुद उन्हें ईकठे करना होगा। ये बहुत सची बात है। परमेश्वर ने नक्षा बनाया है , लेकिन इकठे करने का काम मनुष्य को करना चाहिए। अगले आयतें दिखाती हैं कि टुकड़े एक साथ कैसे फिट बैठते हैं।

उत्पत्ति 2:24 इस कारण पुरूष अपके माता पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा, और वे एक तन हो जाएंगे। यह अति महत्वपूर्ण आयत को संभवतः मूसा द्वारा एक टिप्पणी के रूप में जोड़ा गया था जब उसने उत्पत्ति की पुस्तक लिखी थी। परमेश्वर ने उसे ये शब्द लिखने के लिए प्रेरित किया। यीशु (मत्ती 19:5-6) और पौलुस (1 कुरिन्थियों 6:15-16) ने उसके महत्व को दर्शाने के लिए उन्हें उद्धृत किया। बाईबल आधारित विवाह के सफलतापूर्ण कार्य करने के लिए यह बाईबल की मुख्य आयत है।

"छोड़ना" -का अर्थ है त्यागना। जबकि हम पर हमेशा अपने माता-पिता के प्रति जिम्मेदारी होगी, पर हम अपनी भावनात्मक, शारीरिक, वित्तीय या सामाजिक जरूरतों को पूरा करने के लिए अब उन पर निर्भर नहीं रह सकते हैं। रिश्ता बदल जाता है। हमें अपनी जरूरतों को अपने साथी तक पहुँचने देनी चाहिए। इसे पूरी तरह से ना कर पाना ही आज विवाहत जीवन की सबसे आम समस्याओं में से एक है।

"मिले रहना "- का अर्थ है चिपके रहना, पास रखना। इसका उपयोग हड्डी पर चिपकने वाली त्वचा/मास के लिए किया जाता है। इसका मतलब है कि शादी एक 100% प्रतिबद्धता है: जब तक 'मृत्यु हमें अलग ना करे ', ना कि जब तक कोई 'असहमति हमें अलग ना करे '।

"एक तन "- उस एकता को संदर्भित करता है जो पहले छोड़ने और फिर जोड़ने से आती है। परिणाम के रूप में दो आंशिक स्वयं को एक संपूर्ण नए स्वयं के निर्माण के लिए डुबाना होगा। यह हृदय, मन, आत्मा और शरीर की एकता को दर्शाता है। खाना पकाने में, स्वादों को मैरीनेट किया जा सकता है (इसलिए प्रत्येक अभी भी अपनी कुछ पहचान बरकरार रखता है) या विवाहित जीवन (एक नया मिश्रण)। शादी में हम एक नए इंसान बन जाते हैं, जो अपने साथी के बिना अधूरा होता हो ।

" बन जाएँगे " प्रगतिशील है, जिसका अर्थ है कि यह एक प्रक्रिया है, कोई तत्काल कार्य नहीं। इसे पूरा होने में पूरी जिंदगी लग जाती है। आज कितने जोड़े वास्तव में इस स्तर तक पहुचते हैं?

उत्पत्ति 2:25 आदम और उसकी पत्नी दोनों नंगे थे, और उन्हें कुछ भी लज्जा नहीं होती थी । जब एक जोड़ा सब को छोड़ देता है, एक दुसरे के साथ जुड़ जाता है और एक तन हो जाता है, तो उनके बीच कोई शर्म की बात नहीं रहती है। अंतरंगता (शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से) यह एक परिणाम के रूप में होता है। जब कोई रिश्ता केवल शारीरिक अंतरंगता पर बनाया जाता है तो वह गिर जाएगा, लेकिन जब यौन स्बन्द भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक अंतरंगता का अभिव्यक्त होता है तो यह मानव जाति के लिए परमेश्वर के उपहारों में से सबसे महान उपहार होता है।

पति को एक प्यार करने वाला अगुआ बनना है

प्यार की ज़रूरत -हर किसी को प्यार महसूस करने की ज़रूरत होती है। यह मानव जाती की एक प्राथमिक आवश्यकता है। जब हम प्यार महसूस करते हैं तो हम लगभग कुछ भी करने की कोशिश कर सकते हैं और हासिल कर सकते हैं। जब हम प्यार महसूस नहीं करते हैं, तो हम खालीपन महसूस करते हैं और सब कुछ छोड़ देना चाहते हैं। कुछ लोग प्यार के लिए लगभग कुछ भी कर जाते हैं। कई विकल्प प्रचुर मात्रा में हैं, लेकिन वे बस हैं केवल विकल्प ही । वे वास्तव में जरूरत को पूरा नहीं करते हैं।

महिलाओं को खासतौर पर अपने पति से प्यार की जरूरत होती है। एक आदमी पर भरोसा करना और उसका जवाब देना उन्हें आलोचनीय महसूस कराता है, इसलिए उन्हें मजबूती से यह जानने की जरूरत होती है कि उनको पूरी तरह से और दिल से प्यार किया जाता है । जिस तरीके से एक महिला अपने पति के लिए खुद को पूरी तरह से प्यार करती है, वह आसानी से दुखी हो सकती है । उसके प्यार को जानना और महसूस करना उसे उससे(आपने पति से) प्यार करने में सुरक्षित महसूस कराता है। इस प्रकार एक पुरुष के लिए यह सुनिश्चित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि उसकी पत्नी को पता है कि वह उससे प्यार करता है।

प्रेम परिभाषित- 1 कुरिन्थियों 13 प्रेम के बारे में बाईबल का मुख्य अध्याय है। प्रेम धैर्यवान है, दयालु है, ईर्ष्यालु नहीं है, घमंडी नहीं है, अभिमानी नहीं है, असभ्य या स्वार्थी नहीं है। यह आसानी से क्रोधित नहीं

होता है और गलतियों का कोई वेरवा नहीं रखता है। क्या ही मानक है हासिल करने के लिए ! 1 कुरिन्थियों 13 पढ़िए लेकिन 'प्रेम' शब्द के स्थान पर अपना नाम लिखिए। यह कैसा लग रहा है? आपको कहां पर आपने आप को दरुस्त करने के लिए काम करने की जरूरत है? प्यार के लिए 3 ग्रीक शब्द हैं। EROS(इरोस) यौन 'प्रेम' (वासना) को संदर्भित करता है। हमारा शब्द 'कामुक' इसी से निकला है। FILEO(फ्लीओ) ग्रीक शब्द है जिसमें दोस्ती का विचार अधिक है। फिलाडेल्फिया, 'भाईचारिक प्यार का एक शहर', इसी शब्द पर आधारित है। यह भावनात्मक प्रतिक्रिया को संदर्भित करता है उसके प्रति जो हमारे लिए आकर्षक है । यह प्राप्तकर्ता पर निर्भर होने वाला प्यार है, शर्त पर आधारित प्यार, "मैं तुमसे प्यार करता हूँ क्योंकि ...," या "मैं तुमसे प्यार करता हूँ अगर ..." AGAPE (अगापे) हमारे लिए परमेश्वर के प्रेम का वर्णन करने के लिए उपयुक्त शब्द है। यह एक बे -शर्त प्यार है। यह प्यार पर प्यार है, हर हालत में प्यार चाहे कुछ भी हो। अगापे वो प्यार है जो इस लिए नहीं होता की प्यार देने वाले को वो मिलता है जिसकी वह चाहत रखता है, लेकिन इस लिए किया जाता है दूसरों को जो चाहिए उसे देने के लिए खुद को खाली कर देता है। बे-शर्त प्यार /आगापे बलिदान्य प्यार करते हैं और दूसरे को पहले स्थान पर रखते हैं। इसका अर्थ है दूसरों से उसी तरह प्रेम करना जैसे यीशु हमसे प्रेम करता है ।

अगापे प्रेम हमारे लिए परमेश्वर के प्रेम की एक तस्वीर है। यह प्यार उस पति में परिलक्षित होता है जो अपनी पत्नी के लिए प्यार और ईमानदारी से परवाह करता है क्योंकि वह अपने लिए कुछ भी करने में असमर्थ हो जाती है और अपनी किसी भी जरूरत को पूरा नहीं कर सकती - सिर्फ इसलिए कि वह उससे प्यार करता है। हम सभी को इस तरह से प्यार करने की जरूरत है। महिलाओं को खासतौर पर अपने पतियों से इस तरह के प्यार की जरूरत होती है। यह उनकी सबसे बड़ी जरूरत होती है। यह एक महिला के लिए अनवार्य है।

इफिसियों 5:25-33 पुरुषों को अपनी पत्नियों से प्रेम करने की आज्ञा देता है। पत्नियों को अपने पतियों से प्यार करने की आज्ञा नहीं है, लेकिन पुरुषों को अपनी पत्नियों से प्यार करने की आज्ञा दी गई है। एक पत्नी के लिए अपने पति से प्रेम करना स्वाभाविक है, लेकिन उस पर भरोसा करने के लिए उसे परमेश्वर की सहायता की आवश्यकता होती है। उसी तरह, पुरुषों को अपनी पत्नियों से बे-शर्त प्यार करने के लिए परमेश्वर की सहायता की आवश्यकता होती है।

"हे पतियो, अपनी अपनी पत्नी से प्रेम रखो, जैसा मसीह ने कलीसिया से प्रेम करके अपने आप को उसके लिये दे दिया (पद 25)।" हम अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, इसकी तुलना का हमारा मानक है कि यीशु हमारे साथ कैसा व्यवहार करता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम अपनी पत्नी के लिए, जितना हमारा पड़ोसी अपनी पत्नी के लिए है, उससे बेहतर हैं या नहीं। हद/सीमा उससे कहीं अधिक है!

जब एक बेटी ने सुना कि यीशु उससे कैसे प्यार करता है, तो उसकी पहली टिप्पणी थी, जैसे "पिता जी माँ से प्यार करते हैं और उसके साथ व्यवहार करते हैं!" क्या यह अच्छा नहीं होगा यदि हर बच्चा अपने पिता के बारे में ऐसा कह सके? क्या आपका बच्चा आपके बारे में ऐसा कह सकता है?

जैसा कि हमने कहा , महिलाओं को यह जानने की जरूरत होती है कि उन्हें बे-शर्त प्यार किया जाता है, इसलिए ऐसा करना एक पुरुष की जिम्मेदारी है। यह पूरे परिवार के कामकाज की कुंजी है क्योंकि भगवान

	पुरुष	महिला
आवश्यकता		**सुरक्षा , प्यार**
कर्तव्य	**बलिदानी प्यार**	

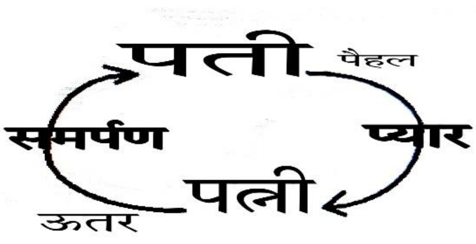
ने इसे कार्य करने के लिए बनाया है। "सबसे महत्वपूर्ण चीज जो एक पिता अपने बच्चों के लिए कर सकता है वह है उनकी मां से प्यार करना" (थियोडोर हेसबर्ग)।

'अपनी पत्नी से प्यार' करने का क्या मतलब है? इसका अर्थ है उससे प्रेम करना जैसे यीशु आपसे प्रेम करता है। उसका प्रेम निःस्वार्थ है - उन सभी रुत्बों के बारे विचार करें जो उसने पृथ्वी पर आने और आपकी खातिर मरने के लिए त्याग दिए। पति को भी इतना ही निःस्वार्थ होना चाहिए। उसका प्यार एक विनम्र प्यार भी है। यह स्वार्थी या आत्मकेंद्रित नहीं है। उसका प्रेम बलिदानी है। हमारा प्यार भी ऐसा ही होना चाहिए। क्या आप अपनी पत्नी से इतना प्यार करते हैं कि उसके लिए मर जाए? क्या आप उससे इतना प्यार करते हैं कि हर दिन उसके लिए जी सके? क्या आप अपने समय, भावनात्मक ऊर्जा और संसाधनों को अपनी जरूरतों से पहले उसकी जरूरतों को पूरा करने के लिए बलिदान करेंगे?

सेवा करना -पुरुष अपेक्षा करते हैं कि उनकी पत्नियाँ उनकी सेवा करेंगी, लेकिन बाईबल ऐसा नहीं कहती। एक आदमी को सेवा करनी है, सेवा करानी नहीं है! यह हमारी पत्नियों से प्रेम करने का एक हिस्सा है जैसे यीशु हमसे प्रेम करता है। "आपके लिए ऐसा नहीं है। इसके बजाए , जो कोई आप में बड़ा होना चाहता है, वह आपका दास होना चाहिए, और जो कोई प्रथम बनना चाहता है, उसे आपका दास होना चाहिए - जैसे मनुष्य का पुत्र सेवा कराने के लिए नहीं, बल्कि सेवा करने के लिए और बहुतों के लिए फिरौती के रूप में अपना जीवन देने के लिए आया है (मत्ती 20:26-28)।" या जॉन कैनेडी के शब्दों का उपयोग करने के लिए: "यह मत पूछो कि तुम्हारी पत्नी तुम्हारे लिए क्या कर सकती है, पर यह पूछो कि तुम अपनी पत्नी के लिए क्या कर सकते हो।"

दूसरों की सेवा करना स्वाभाविक रूप से या आसानी से नहीं आता है। हमारे पास एक पापी स्वभाव है जो हमें आत्मकेंद्रित बनाता है। इसके अलावा, हमारी पत्नियों का स्वभाव भी पापी है। शायद हम एक पूर्ण पत्नी की सेवा कर सकते हैं, लेकिन एक ऐसी पत्नी की सेवा करना जो पूर्णता से बहुत दूर है , उसके लिए क्या ? खैर, ऐसा करने के लिए किसी को यीशु जैसा बनना होगा! और यही पूरी बात है! अपनी पत्नी को एक संत/साध्वी के रूप में प्यार करना वास्तव में यह उसे अगापे प्रेम नहीं है। लेकिन उसे एक पापी के रूप में प्यार करना, और यह तब होता है जब हम अपने प्यार में यीशु की तरह बन जाते हैं। यह एक आदमी की पहली जिम्मेदारी है - अपनी पत्नी से बे-शर्त प्यार करना और यह सुनिश्चित करना कि वह उसे ऐसा प्यार करता है । महिलाएं उस हिसाब से उत्तर देती हैं जैसा उनके साथ कैसा व्यवहार किया जाता है।

निम्नलिखित नक़्शे से पता चलता है कि यह पुरुष पर निर्भर करता है कि वह प्यार में पहल करे और फिर पत्नी आपने समर्पण के साथ प्रतिउतर दे । पत्नी एक दर्पण है जो दर्शाता है कि पति ने उसमें क्या बनाया है: प्यार और सुरक्षा या इसकी कमी। प्यार करना पहल पर आना चाहिए। यीशु ने पहले हमसे प्रेम किया, और अब हम उसे आपने समर्पण में प्रतिउतर देते हैं।



जैसा वह खुद से प्यार करता है-" इफिसियों 5 ना केवल एक आदमी को अपनी पत्नी से प्यार करने के लिए कहता है जैसा कि मसीह उससे प्यार करता है, बल्कि यह भी कहता है कि उसे अपनी पत्नी से ऐसा प्यार करना है जैसे वह आपने आप से प्यार करता है। "इसी प्रकार, पतियों को चाहिए कि वे अपनी पत्नी से अपने शरीर के समान प्रेम रखें। जो अपनी पत्नी के प्यार करता है वह आपने आप को प्यार करता है। आख़िर किसी ने अपनी देह से कभी बैर नहीं रखा, वरन वह उसका पालन-पोषण करता और उसकी देखभाल करता है, जैसे मसीह भी कलीसिया के लिए करता है" (आयत 28-29)।

सही प्रकार का आत्म-प्रेम एक यथार्थवादी प्रेम है। "मुझे पता है कि मैं संपूर्ण नहीं हूं, लेकिन मैं बेकार भी नहीं हूं। मुझे अपना आप का सब कुछ पसंद नहीं है, लेकिन फिर भी मैं अपना ख्याल रखता हूं। सिर्फ इसलिए कि मेरे कुछ हिस्से वैसे नहीं हैं जैसे मैं चाहता हूं कि वो होते इसका मतलब यह नहीं है कि मुझे बाकी को भी नष्ट कर देना होगा। मैं अपनी ताकत और कमजोरियों को तर्कसंगत और निष्पक्ष रूप से सूचीबद्ध कर सकता हूं। मुझे पूर्णता की उम्मीद नहीं है। मैं अपनी कमजोरियों को माफ नहीं करता लेकिन लगातार उन पर ध्यान केंद्रित करना भी अच्छा नहीं है। मुझे अपनी पत्नी के साथ भी ऐसा ही होना चाहिए। मुझे पता है कि वह परिपूर्ण नहीं है, लेकिन मैं उससे वैसे भी प्यार करता हूँ - जैसा कि मैं अपने साथ करता हूँ (और जैसा वह मेरे साथ करती है)। यह किसी भी संचालन में सुनहरा नियम होता है!

पति के प्यार की तुलना एक गर्म कोट से की गई है जिसे वह अपनी पत्नी के चारों ओर लपेटता है। जब तक वह अपने प्यार में लपेटी हुयी और सुरक्षित महसूस करती है, तब तक वह आपना आप उसे पूरी तरह से दे सकती है। इसमें वह सुरक्षित रूप से खुद को एक महिला के रूप में स्वीकार कर सकती है और अपनी स्त्रीत्व को महत्व दे सकती है। तब वह अपने पति को यौन संबंधों में खुद को सौंपने में सक्षम होगी जैसे क पक्षी खुद आपने आप को हवा के सामने पेश करता है या एक मछली आपने आप को पानी के सामने पेश करती है।

अमेरिकी सीनेट के पादरी रिचर्ड हैल्वरसन ने कहा: "यह मेरा गहरा, दृढ़ विश्वास है कि विवाह संबंधों के निर्वाह के लिए 100% जिम्मेदारी पति की होती है।पवित्र शास्त्र हमें बताते हैं कि पति के रूप में हमें यीशु के अनुरूप खुद को बनाने की आवश्यकता है मसीह, जिसने अपनी दुल्हन को बिना किसी दोष या दाग या धब्बे या शिकन के अपने आप को प्रस्तुत करने के लिए हर तरह से खुद को दे दिया।"

प्यार कैसे करें - आप अपनी पत्नी के लिए और अधिक प्यार कैसे कर सकते हैं? अपनी जरूरतों से अपनी नजरें हटा लें और उसकी तरफ देखें। इसके विपरीत के बजाए उसकी ताकत और अपनी कमजोरियों पर ध्यान दें। परमेश्वर से उसके लिए अपने प्रेम को बढ़ाने के लिए प्रार्थना करे और उन तरीकों की तलाश करें जिनसे वह ऐसा करता है। याद रखें कि प्रेम पवित्र आत्मा का फल है (गलातियों 5:22)। इसका मतलब है कि हम अगापे प्यार का ढोंग नहीं कर सकते। हमें परमेश्वर को इसे हमारे अंदर और हमारे द्वारा उत्पन्न करने की अनुमति देनी होगी। इसका मतलब यह भी है कि हमें वह काम करते रहना चाहिए जो हम करते थे जब हम उसका प्यार जीतने की कोशिश कर रहे थे। उसे और उसकी जरूरतों को पहल पर रखें।

अगुवाई कैसे करें -बाईबल स्पष्ट रूप से कहती है कि पुरुषों को आज घर में अगुवा होना चाहिए (उत्पत्ति 3:16; 1 कुरिन्थियों 11:3-5; इफिसियों 5:23; 1 कुरिन्थियों 11:3-10; 1 तीमुथियुस 2:11 -15; 3:4-5)। उन्हें अपने घरों और परिवारों का प्रबंधन करना है। 1 तीमुथियुस 3:4 में 'प्रबंधन' शब्द एक पति की भूमिका को सारांशित करता है। तस्वीर उस व्यक्ति की है जो सब कुछ खुद नहीं करता है लेकिन यह देखने के लिए मार्गदर्शन और निर्देश देता है कि यह सब कुछ होता है । एक पादरी को प्रबंधन करना होता है, जैसा कि एक स्कूल प्रिंसिपल या किसी कंपनी का अध्यक्ष करता है। उनके दिमाग में पूरी तस्वीर होती है, लेकिन वे दूसरों पर निर्भर रहते हैं ताकि उन्हें सूचित किया जा सके और अधिकांश काम किया जा सके। कंपनी प्रबंधक की सेवा करने के लिए नहीं होती है, वह कंपनी की सर्वोत्तम सेवा करके अपने हितों की सेवा करता है। यह काफी बड़ी जिम्मेदारी है, लेकिन की जा सकती है। परमेश्वर अब्राहाम से प्रसन्न था क्योंकि उसने इस जिम्मेदारी को पूरा किया (उत्पत्ति 18:19)। आज भी हर पति की यही जिम्मेदारी है।

<u>प्रावधान-</u> बहुत से पुरुष अपनी भूमिका को केवल भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति के रूप में ही देखते हैं। इनकी पूर्ति करना सबसे आसान काम है, और एक आदमी को क्या करना चाहिए यह उसका केवल एक छोटा सा हिस्सा है। "प्रावधान" "पहले " (पहले, समय से पहले) और "दृष्टि" (देखने की समर्थ , दृष्टि) है। इस प्रकार 'प्रावधान' शब्द का अर्थ वास्तव में आगे देखना, दिशा देना, आवश्यकताओं का अनुमान लगाना और गंतव्य को परिभाषित करना होता है। पुरुषों को अपने परिवारों को आध्यात्मिक, भावनात्मक और बौद्धिक नेतृत्व प्रदान करना चाहिए।

<u>यह कैसे करना है?</u> -यह प्रेमपूर्ण नेतृत्व के 'क्या' प्रदान करना है उसकी व्याख्या करता है, लेकिन 'कैसे' प्रदान करने के बारे में क्या विचार है? "हे पतियों, वैसे ही जैसे तुम अपनी पत्नियों के साथ रहते हो, और उनके साथ निर्बल साथी और जीवन के महान उपहार के सांझे - वारिस के रूप में सम्मान के साथ व्यवहार करो, ताकि कुछ भी आपकी प्रार्थना में बाधा ना बने ।" 1 पतरस 3:7. आइए इस वाक्यांश को वाक्यांश द्वारा देखें कि यह समझने के लिए कि एक आदमी को यह कैसे करना है।

"अपनी पत्नियों के साथ रहो।" 'रहने ' का अर्थ है 'निकटता से रहना।' पुरुषों को अपनी पत्नी और परिवार के चारों ओर अपना जीवन लपेटना चाहिए। उनकी प्राथमिक संतुष्टि परिवार से आनी चाहिए, ना कि नौकरी पेशे से। जब एक यहूदी शादी करता था , तो उसे पहला साल घर पर ही रहना होता था (व्यवस्थाविवरण 24:5) यह सुनिश्चित करने के लिए कि उसके विवाह संबंध की नींव अच्छी राखी जाती है । इसमें समय लगता है और मशक्त करनी पड़ती है।

" सवीकार करने वाले बनो ।" अपनी पत्नी और परिवार को वैसे ही स्वीकार करें जैसे वे हैं। उसे बदलने की कोशिश मत करो। चीजों को उसके दृष्टिकोण से देखें (नीतिवचन 18:22; कुलुस्सियों 3:19)।

" एक कमजोर साथी के रूप में।" महिलाएं नैतिक, बौद्धिक या आध्यात्मिक रूप से पुरुषों से कमजोर नहीं हैं। कुछ मायनों में वे शारीरिक रूप से कमजोर हैं। अन्य तरीकों से वे मजबूत भी होती हैं (जैसे बच्चे जनने)। कुल मिलाकर पुरुष शारीरिक रूप से मजबूत होते हैं, और इसीलिए उन्हें कभी भी किसी महिला को शब्दों से गाली-गलोच या शारीरक रूप से धमकाना नहीं चाहिए। पुरूषों को इसी कारण हमेशा कठिन शारीरिक श्रम करने वाली महिलाओं की मदद करनी चाहिए। हालांकि, 'कमजोर', ताकत का इतना अधिक उल्लेख नहीं करता है जितना कि जिस रूप होने के प्रकार के प्रति करता है । महिलाओं को 'कोमल लिंग' कहा गया है, क्योंकि वे पुरुषों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। वे खलिहान नृत्य बेला की तुलना में एक नाजुक वायलिन की तरह अधिक सूक्ष्मता से बंधी हुई होती हैं। पुरुष पत्थर के

बर्तन की तरह होते हैं; महिलाएं ठीक चीनी मिट्टी के बर्तन की तरह होती हैं। पुरुष भैंसे की तरह होते हैं, जबकी महिलाएं तितलियों की तरह होती हैं।

"उनके साथ इज्ज़त से पेश आएं।"- अपनी पत्नी का सम्मान करें, उस काम के लिए नहीं जो वह करती है बल्कि उसकी इंसानियत के लिए जो उसमें है। क्या वह आपके लिए एक अनमोल खजाना है? क्या वह जानती है कि वही आपके लिए सब कुछ मायने रखती है? जब आप उससे पहली बार मिले थे, तो क्या आप अब उससे बेहतर व्यवहार करतें है या उससे बदतर व्यवहार करते हैं? क्या वह संदेह की छाया से परे जानती है कि वह आपके जीवन की सबसे महत्वपूर्ण चीज है, या क्या उसे लगता है कि उसे काम या चर्च या शौक आदि में एक प्रतियोग्यता करनी है? क्या वह जानती है कि आप उसके लिए सथिर रहेंगे, चाहे कुछ भी हो? क्या वह जानती है कि आप उसकी भावनाओं को समझने और उन्हें गंभीरता से लेने की कोशिश करेंगे?

"उनके साथ एक ऐसा व्यवहार ... जीवन के अनुग्रहपूर्ण उपहार के साँझा हों -वारिस होने के रूप में व्यवहार करें।" याद रखें, आध्यात्मिक रूप से वह आपके बराबर है, और आप एक साथ परमेश्वर की उपस्थिति में अनंत काल बिताएंगे। वह परमेश्वर के लिए उतनी ही खास और महत्वपूर्ण है जितने आप हैं। यीशु क्रूस पर उसके पापों के लिए भी मरा, जैसे तुम्हारे पापों के लिए । आप सभी में से हर कोई परमेश्वर की कृपा से ही आया है। ऐसा नहीं है कि पुरुष किसी प्रकार के उच्च स्तर पर हैं। आप परमेश्वर की दृष्टि में समान हैं, और उसका भी अनंत काल के लिए परमेश्वर के साथ एक जबरदस्त, अद्भुत भविष्य है, जैसा कि आप का है । वह परमेश्वर की बेटी है जिसे वह अपने पूरे दिल से प्यार करता है। उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें।

"ताकि तुम्हारी प्रार्थना में कुछ भी रूकावट ना बने।" यदि आप "अपनी पत्नियों के साथ रहते हुए उनको काबूल करने वाले नहीं होते हैं, और उन्हें कमजोर साथी के रूप में सम्मान के साथ व्यवहार नहीं करते हैं और जीवन के अनुग्रहपूर्ण उपहार के सांझे-वारिस होने के रूप में व्यवहार नहीं करते हैं (1 पतरस 3:7)" तो आपका आध्यात्मिक जीवन पीड़ित होगा। परमेश्वर से आपका रिश्ता फीका पड़ जाएगा। क्या आपने कभी गौर किया है कि जब आप अपनी पत्नी के साथ नहीं मिल रहे होते हैं, तो आप परमेश्वर के करीब आना या प्रार्थना करना पसंद नहीं करते हैं? आपका धैर्य कम है और चीजें ठीक से होती हुयी दिखाई नहीं देती हैं। इसका उपाय यह है कि अपनी पत्नी के साथ ठीक हो जाओ, फिर परमेश्वर के साथ ठीक हो जाओ। मुझे आश्चर्य है कि क्या यह उन कारणों में से एक तो नहीं हो सकता है कि बहुत से पुरुष आध्यात्मिक रूप से बहुत अधिक स्थिर होते हैं - वे ऐसे प्यार करने वाले नेता नहीं होते हैं जैसे परमेश्वर चाहता है। सुनिश्चित करें कि यह आपका पतन नहीं है!

<u>एक प्यार करने वाला अगुवा कैसे बनें,</u> -तो एक आदमी अपनी पत्नी से प्यार करने और उसे अपने से पहल पर रखने का यह मानवीय रूप से असंभव काम कैसे कर सकता है? परमेश्वर हमेशा हमें वह करने के लिए तैयार करता है जो वह हमें करने की आज्ञा देता है। तो हम अपनी पत्नियों और परिवारों के प्रति वही बलिदानी रवैया कैसे रख सकते हैं?

परमेश्वर के साथ घनिष्ठ व्यक्तिगत संबंध। कोई भी लगातार और सही मायने में दूसरों को पहले स्थान पर नहीं रख सकता जब तक कि उसके अंदर ऐसा करने के लिए परमेश्वर की अलौकिक शक्ति ना हो। इसलिए उद्धार पहली आवश्यकता है। फिर प्रत्येक दिन परमेश्वर की शक्ति में रहना आवश्यक है। निजी और पारिवारिक भक्ति, बाईबल अध्ययन, पवित्रशास्त्र को याद करना, बढ़ती व्यक्तिगत अंतरंगता, विश्वासियों के एक समूह के साथ घनिष्ठ जोड़ और पापों का निरंतर कबूल करना आवश्यक है।

बलिदान प्रेम दिखाने की प्रतिबद्धता। दूसरे के लिए बलिदान करने के लिए हमें पहले अपनी इच्छाओं और स्वार्थों का बलिदान करना चाहिए। जैसा कि रोमियों 12:1-2 वर्णन करता है, सबसे पहले यह एक मानसिक निर्णय लेने और इस के अनुसार कार्य करने के लिए प्रतिबद्ध होने की क्रिया है , फिर यह दिन-प्रतिदिन, यहां तक कि पल-पल की प्रतिबद्धता बन जाता है। जब तक शारीरिक तलाक या यहां तक कि सिर्फ भावनात्मक तलाक भी आपके लिए एक विकल्प है, तब तक आप अपने साथी की सेवा करने के लिए 100% प्रतिबद्धता नहीं बना सकेंगे। यह कुछ ऐसा होना चाहिए जिसे करने के लिए आप प्रतिबद्ध हों। एक अस्पताल किसी व्यक्ति ने एक नर्स को एक कुष्ठ रोगी के घावों की देखभाल करते देखा और कहा, "मैं दस करोड़ रुपए के लिए ऐसा कभी नहीं करूंगा!" नर्स ने उत्तर दिया, "मैं भी नहीं करती । लेकिन मैं इसे यीशु के लिए बिना कुछ लिए करती हूं।" यदि आप इसे अपने साथी के लिए या अपने लिए नहीं कर सकते हैं, तो आप निश्चित रूप से इसे यीशु के लिए कर सकते हैं!

आत्मा के फल से भरा हुआ। आप कितने भी प्रतिबद्ध क्यों ना हों, केवल इतना ही काफी नहीं है। यह हमारी प्रतिबद्धता नहीं है जो इसे करती है, बल्कि यह हमारी प्रतिबद्धता है जो परमेश्वर के पवित्र आत्मा को हमारे द्वारा कार्य करने की अनुमति देती है (गलातियों 5:22-24)। अगर हम सिर्फ प्यार का ढोंग करते हैं, अपने आप को धैर्य की तरह काम करने के लिए मजबूर करते हैं, या नकारात्मक टिप्पणियों को रोकते हैं, तो हम केवल लंबे समय तक ऐसा कर सकते हैं। हम पुरुष के रूप में बस अपने दम पर ऐसा नहीं कर सकते हैं । यीशु की तरह बनने के लिए और वह करने के लिए जो यीशु करेगा, हमें उसकी शक्ति की आवश्यकता है। हमें वास्तव में यीशु की तरह सोचने और कार्य करने के लिए पवित्र आत्मा द्वारा हम में यीशु की आवश्यकता है। वह हमारे माध्यम से आपने प्रेम, आनंद, शांति, धैर्य, दया, भलाई, विश्वासयोग्यता, नम्रता और आत्म-संयम के फल उत्पन्न करेगा (गल 5:22-23) जब हम उसे ऐसा करने की अनुमति देते हैं।

यीशु के उदाहरण का अनुसरण करें "जो कोई बड़ा बनना चाहता है उसे आपका दास होना चाहिए, और जो प्रथम बनना चाहता है वह आपका गुलाम हो - जैसे मनुष्य का पुत्र सेवा कराने के लिए नहीं आया, बल्कि सेवा करने और अपना जीवन बहुतों के लिए एक फिरौती के रूप में देने के लिए आया है । " (मत्ती 20:26-28) वह हमारा उदाहरण है, जिसके जैसा हमें बनना है। "एक छात्र अपने शिक्षक से बड़ी नहीं है, ना ही एक नौकर अपने मालिक से बड़ा है।" (मत्ती 10:24-25)। उसने हमें बताया कि वह हमारे लिए उदाहरण स्थापित कर रहा था जब उसने शिष्यों के पैर धोए और उन्हें भी ऐसा ही करने के लिए कहा (यूहन्ना 13:1-17)। पुरुषों, यीशु की तरह बनने का मतलब है कि आपको नियमित रूप से 'अपनी पत्नी के पैर धोना' चाहिए। यह हम में से प्रत्येक के लिए अलग है, और इसका मतलब शरीरक रूप को आकर्षित नहीं करता है, लेकिन इस बात को कि हम यीशु की तरह कैसे कार्य करते हैं। अपनी पत्नी के लिए दयालुता का कार्य करने के द्वारा स्वयं को यीशु के पैर धोने के रूप में सोचें। वह आपको इसके लिए आशीश देगा, और आपकी पत्नी को भी।

तो, पुरुषों, आप एक सेवक अगुवा के रूप में कैसे कर रहे हैं? परमेश्वर कहाँ चाहता है कि आप आपने आप में सुधार करें? शुरू करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

पत्नी को एक विनम्र सेवक बनना है

खाली जगह भरने वाली- महिलाएं अपने पति के खाली स्थान को भरने के लिए बनाई गई हैं (उत्पत्ति 2:18, 20)। यह सीखें कि वे जरूरतें क्या हैं और आप उन्हें कैसे पूरा कर सकते हैं। उसे आपकी जरूरत है। और आपको उसकी जरूरत है। उसे बताएं कि आपको उसकी जरूरत है। "मुझे तुम्हारी ज़रूरत है" एक आदमी की आत्मा की गहराई तक जाता है। जिस महिला को उसकी जरूरत होगी, वह उसके लिए वह कुछ भी करेगा। जिस तरह परमेश्वर ने एक महिला में प्यार करने की आवश्यकता का निर्माण किया, उसी तरह उसने एक पुरुष में अपने परिवार का प्रदाता और अगवा बनने की आवश्यकता का निर्माण किया। उसे पता होना चाहिए कि उसे प्यार किया जाता है; उसे पता होना चाहिए कि घरवालों को उसकी जरूरत है।

पुरुषों की जरूरत है कि किसी को उनकी जरूरत पड़े -अक्सर जब पुरुष बेरोजगार होते हैं या सेवानिवृत्त होते हैं, तो वे आत्म-मूल्य की हानि महसूस करते हैं। कई पुरुष तृप्ति और योग्यता पाने के लिए पून नौकरी करने की ओर रुख करते हैं। इसलिए वे अक्सर अपने काम में खुद को बहुत दूर फेंक देते हैं। अगर एक आदमी महसूस करता है कि घर में उसकी किसी को जरूरत नहीं है, तो उसे कोई ना कोई ऐसी जगह मिल जाएगी जहां उसको लगेगा कि किसी को उसकी जरूरत है। किसी की जरूरत होने को महसूस करना पुरुषों के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि महिलाओं के लिए प्यार है । महिलाओं, सुनिश्चित करें कि आपके पति को पता चले कि वह आप की जरूरत है। यदि आप ऐसा नहीं करती हैं, तो कोई अन्य महिला या तो जानबूझकर या गलती से ही ऐसा जरूर करेगी। यदि आप उसकी यह ज़रूरत को पूरा नहीं करती हैं, तो आप उसे खुला और असुरक्षित छोड़ देती है , ठीक उसी तरह जैसे वह आपको असुरक्षित छोड़ देता है जब वह आपकी प्यार की ज़रूरत को वह पूरा नहीं करता है।

	पुरुष	**महिला**
आवश्यकता	**प्रादान करना, अगुवाई करना**	**सुरक्षा , प्रेम**
कर्तव्य	**बलिदानी प्रेम**	**समर्पण, सम्मान**

बे- शर्त प्यार -इसका मतलब है कि आपको उससे उस तरह से प्यार करने की ज़रूरत है जैसे आप चाहते हैं कि वह आपसे प्यार करे - बेशर्त। प्रेम या स्नेह को कभी भी ना रोकें (1 कुरिन्थियों 7:4-5 इसका निषेध करता है)। अपने पति की तरह, आपको भी एक सेवक का सा रुझान रखने की आवश्यकता है। सुनहरी व्यवस्था के अनुसार चलें - उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि वह आपके साथ व्यवहार करे, भले ही वह उतना अच्छा ना कर रहा हो जितना आपको लगता है कि वह कर सकता है। देखें कि आप उससे क्या उम्मीद करती हैं - बस उससे प्यार करें और उसे बताएं कि आपको उसकी ज़रूरत है।

तितलियाँ और भैंसे - पुरुषों और महिलाओं के बीच के अंतरों को समझने से महिलाओं को पुरुषों से अधिक यथार्थवादी आशाएं रखने में मदद मिल सकती है। कहा जाता है कि महिलाएं तितलियों की तरह होती हैं और पुरुष भैंसों की तरह। एक तितली में थोड़ी सी हवा के प्रति भी गहरी संवेदनशीलता होती है। यह छोटे से छोटे फूलों में भी सुंदरता पर ध्यान लगाती है।

परुष	महिलाए
मन	भावनाए
तर्कसंगत विचार को पहल देते हैं	भावनायों को पहल देती हैं
उत्पादक विचारधारी	संबंद विचारधारी
दुकान पर से जो जरूरत है उसे जल्दी से और समझदारी से खरीद लेते हैं	खरीददारी के अनुभव का आनंद लेने के लिए दुकान पर जाती हैं, हर विभाग देखती है
दूर दर्शी , कुल मिलकर लम्भी अविधि पर योजना करते है	नज़दीक दर्शी ,वर्तमान का विवरण करती हैं, आज की समस्याओं के हो देखती हैं

यह अपने आस-पास हो रहे सभी परिवर्तनों से निरंतर अवगत रहती है और अपने वातावरण में थोड़ी सी भी भिन्नता पर प्रतिक्रिया करने में सक्षम होती है। एक छोटे से कंकड़ को उसके पंख पर चिपका दें और वह गंभीर रूप से घायल हो जाएगी और मर जाएगी । पुरुष ऐसे नहीं हैं, हालांकि - वे भैंसों की तरह होते हैं। वे खुरदुरे, कठोर होते हैं और हलकी हवा पर प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। वे बहुत तेज़ हवा/आंधी तूफान से भी प्रभावित नहीं होते हैं; वे बस वही करते चले जाते हैं जो वे कर रहे होते थे। वे वातावरण में मामूली बदलाव के प्रति असंवेदनशील हैं। आ पुरुष की पीठ पर एक कंकड़ चिपका दे और उसे महसूस भी नहीं होगा। लेकिन यह उसे तितली से कम नहीं आंकता , यह उसे उससे अलग बनाता है। उनमें से प्रत्येक को उनकी अपनी- अपनी भूमिका और उद्देश्य के लिए जैसा होना चाहिए वैसा ही बनाया गया है। भैंसे को जीवित रहने के लिए उसकी कठोरता आवश्यक है। उसकी ताकत कई अच्छे काम कर सकती है। पुरुषों को अपने परिवार का नेतृत्व करने और उनकी रक्षा करने के लिए अपनी कठोरता की आवश्यकता होती है। महिलाएं अपने पुरुषों से तितली और भैंसा दोनों होने की उम्मीद नहीं कर सकती हैं, जैसे वे अपनी थोड़ी सी भावना या कल्पना पर तुरंत एक भूमिका से दूसरी भूमिका में बदल जाती हैं।

पुरुष और महिलाएं अलग हैं। अपने पति से आपके जैसा होने की उम्मीद ना करें।याद रखें कि जब आप उससे मिली थी और उससे शादी की थी तो आप उससे प्यार करती थी ? वे नहीं बदले हैं, वे अभी भी हैं। लेकिन हो सकता है कि आपकी उम्मीदें बदल गई हों।

उसकी असफलताओं पर ध्यान देने के बजाए उसकी खूबियों को देखें। उसकी मुख्य उत्साहित करने वाली बनें। उसे प्रोत्साहित करें। उसकी सराहना करना एक डूबते हुए व्यक्ति को जीवन रक्षक देने जैसा है। उसका सहारा और मदद बनें, नाकि उसके लिए चीजों को कठिन बनाने वाली। उसकी कमजोरियों की तरफ इशारा करते रहने से उसे विकास करने में मदद नहीं मिलेगी। क्या उसके द्वारा आपकी कमजोरियों के तरफ इशारा करने से आप को आपने आप में सुधार करने में मदद मिलती है , या क्या आप बेहतर प्रतिक्रिया देती हैं जब वह आपको प्रोत्साहित करता है और जब आप अच्छा करती हैं। फिर से सुनहरा नियम लागु होता है। यह विशेष रूप से सच है अगर उसकी प्रेम भाषा एक मौखिक पुष्टि है।

दर्पण- एक आदमी के जीवन में दो महत्वपूर्ण दर्पण होते हैं जो उसे दिखाते हैं कि वह कैसा कर रहा है: उसकी पत्नी और उसका काम। दोनों ही उसकी मर्दानगी, मूल्य और कदर के बारे में संदेश दर्शाते हैं। इन दोनों से उसे जो मिलता है वह संतुष्टि और निराशा के बीच का अंतर बताता है। दोनों में से पत्नी सबसे महत्वपूर्ण है। यदि वह उस दर्पण में जो देखता है वह अच्छा नहीं है, हालांकि, वह अर्थ और संतुष्टि खोजने के लिए अधिक से अधिक काम करेगा। सुनिश्चित करें कि आप अपने पति को पूरक, धन्यवाद और प्रोत्साहित करती हैं। उसे इसकी आवश्यकता है, और उसे इसकी आवश्यकता है कि यह उसकी पत्नी से मिले !

एक पत्नी को अपने पति से अवास्तविक उमीदें नहीं रखनी हैं, ना ही एक पति को अपनी पत्नी से अवास्तविक उमीदें रखनी है। परमेश्वर पत्नियों से क्या उमीदें करता है? वह अपने वचन में इसे स्पष्ट करता है।

1 पतरस 3:1-6 "हे पत्नियों, इसी प्रकार अपने अपने पतियों के आधीन रहो, कि यदि उन में से कोई वचन की प्रतीति ना करता हो , तो अपनी पत्नियों के व्यवहार के द्वारा बिना बोले ही जीत लिया जाए, जब वे आप के जीवन की पवित्रता और श्रद्धा को देखे । आपकी सुंदरता बाहरी अलंकरण से नहीं आनी चाहिए, जैसे बालों की लटें और सोने के गहने और अच्छे कपड़े पहनने से । इसके बजाए , यह आपके आंतरिक सुन्दरता से होना चाहिए, एक सौम्य और शांत आत्मा की सदा-बहार सुंदरता, जो परमेश्वर की दृष्टि में बहुत मूल्यवान है। क्योंकि इसी रीति से अतीत समय की पवित्र स्त्रियाँ जो परमेश्वर पर आशा रखती थीं, वे अपने आप को सुन्दर बनाती थीं। वे सारा के समान अपने अपने पतियों के अधीन थीं, जिसने अब्राहाम की आज्ञा मानती थी और उसे अपना स्वामी कहती थी । तुम उसकी बेटियाँ हो यदि तुम सही काम करती हो और आपने आप को किसी डर/भय को नहीं सौंपती है। "

ध्यान केन्द्रित एक महिला की आंतरिक सुंदरता पर है, बाहरी सुन्दरता पर नहीं। बाहरी सुंदरता भले ही अच्छी हो, लेकिन आंतरिक सुंदरता कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। बाईबल की महिलाओं के बारे में सोचो। हम नहीं जानते कि वे कैसे दिखती थी कयोंकि उनके बाहरी रूप का कोई वर्णन नहीं दिया गया। हालाँकि हम इस बारे में बहुत कुछ जानते हैं कि वे किस तरह की महिलाएँ थीं। एक महिला जो अंदर से है इससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण है कि वह बाहर से कैसी दिखती है। अपने बाहरी अस्तित्व की तुलना में अपने आंतरिक अस्तित्व पर अधिक समय व्यतीत करें। आपका पति चाहता है कि आप अच्छे दिखें, लेकिन उसे आपके अंदर के असलीयत की और भी ज्यादा जरूरत है।

देखें कि आप क्या कहते हैं -एक पत्नी को अपने पति का निर्माण और प्रोत्साहन करना चाहिए। उसे पटा चलने दे कि आपको उसकी जरूरत है। यही वह 'नम्र और शांत आत्मा' है जिसके बारे में पतरस बात करता है (1 पतरस 3:4)। "एक स्त्री जो बाहरी रूप से आकर्षक होने की कोशिश करती है, लेकिन गलत समय पर गलत बातें कहती है, वह सुअरनी के नाक में सोने की नथनी पहनाने के समान है" (नीतिवचन 11:22)। "वर्षा के दिन घर की छत का नित्य टपकना , और विवाद करनेवाली स्त्री एक समान हैं" (नीतिवचन 27:15)। "इसी प्रकार उनकी पत्नियां भी आदर के योग्य हों, ना कि कुटिल बातें करनेवाली, पर संयमी और सब बातों में विश्वास करने योग्य" (1 तीमुथियुस 3:11)।

महिलाओं से परमेश्वर की उमीदें - "इसी तरह, बूढ़ी महिलाओं को उनके जीने के तरीके में श्रद्धा रखना सिखाएं, बदनामी कराने वाली या शराब की आदी ना हों, बल्कि जो अच्छा है उसकी शिक्षा दिया करें । तब वे युवा महिलाओं को अपने पति और बच्चों से प्यार करने, आत्म-संयम और पवित्र होने, घर में व्यस्त रहने, दयालु होने और अपने पति के अधीन रहने के लिए प्रशिक्षित कर सकती हैं, ताकि कोई भी परमेश्वर के वचन को तुश ना जाने । " (तीतुस 2:3-5)। "इसके अलावा, उन्हें बेकार रहने और घर-घर घूमने की आदत हो जाती है। और ना केवल वे आलसी हो जाती हैं, वरन गपशप और ऐसी बातें करने में व्यस्त रहती हैं जो उन्हें नहीं करनी चाहिए। सो मैं जवान विधवाओं को ब्याह करने, और सन्तान उत्पन्न करने, और घर चलाने और शत्रु को निन्दा करने का अवसर ना देने की सलाह देता हूं" (1 तीमुथियुस 5:13-15)। "किसी भी विधवा को विधवाओं की सूची में तब तक नहीं रखा जा सकता जब तक कि वह साठ से अधिक ना हो, अपने पति के प्रति वफादार रही हो, और अपने अच्छे कामों के लिए जानी जाती हो, जैसे कि बच्चों का पालन-पोषण करना, आतिथ्य भाव दिखाना , संतों के पैर धोना, संकट में पड़े हुए लोगों की मदद करना और सब प्रकार के भले कामों में लगी रहती हो " (1 तीमुथियुस 5:9-10)।

सारा का उदाहरण -1 पतरस 3 पर वापस जाएँ। पतरस इस हिस्से को सारा और अब्राहाम के उदाहरण के साथ समाप्त करता है। "सारा की तरह, जो अब्राहाम की बात मानती थी और उसे अपना स्वामी कहती थी। तुम उसकी बेटियां हो, यदि तुम वही करती हो जो सही है और डरने का कोई कारण नहीं छोड़ती" (आयत 6)। अब सारा वह पहली नहीं है जिसे हम एक उदाहरण के लिए चुनेंगे। अब्राहाम ने कहा कि उसकी पत्नी के बजाए उसकी बहन थी, आपने आप को बचाने के लिए। जब फिरौन उसे अपने हरम का हिस्सा बनाने के लिए ले गया, तो अब्राहाम को मारे जाने के बजाए अच्छी तरह से भुगतान किया गया था। उस घटना ने सारा को बदल दिया, हालाँकि, तब से, हम देखते हैं कि वह अपनी देखभाल खुद करने लगी क्योंकि अब्राहाम अपनी रक्षा कर रहा था, ना कि उसकी। क्या आप उसे दोष दे सकते हैं? उसने स्पष्ट रूप से आपने आप को बेशर्त प्यार किया हुआ महसूस नहीं किया और फिर जो उम्मीद की जानी चाहिए थी उसने उसके मुताबिक प्रतिक्रिया दी। यह अब्राहाम की गलती थी। एक महिला ऐसी गलतियों को कैसे नज़रअंदाज कर सकती है और एक ऐसे पति को कैसे प्यार और प्रोत्साहित कर सकती है? परामेश्वर की मदद के बिना यह नहीं किया जा सकता था! लेकिन बात बस इतनी सी है! वह एक ऐसे पति के साथ ऐसा करने में सक्षम थी, जो इसके लायक नहीं था, क्योंकि उसके पास परमेश्वर की सहायता थी। यह उसे उस समय तक ले गया जब तक वह 90 वर्ष की नहीं हो गई और अब्राहम 99 वर्ष का , लेकिन उसने ऐसा किया! जब उसने किया तो परमेश्वर ने उसका नाम सराय ("विवादास्पद") से सारा ("राजकुमारी") में बदल दिया। तब इसहाक ("हँसी") उनके घर में पैदा हुआ।

एक महिला के पास अपने व्यव्हार से आपने पति को बनाने और ढालने की शक्ति होती है । वह ना तो उसे सताकर और ना उसकी विफलताओं की ओर इशारा करके उसे बदल सकती। वह बेशर्त प्यार करने और उसकी जरूरतों को पूरा करने के लिए उपलब्द होकर उसे बदल सकती है।

एक विनम्र सेवक कैसे बनें -परमेश्वर के साथ एक घनिष्ठ व्यक्तिगत संबंध पहला संसाधन है। उद्धार और प्रत्येक दिन उसके लिए जीने की प्रतिबद्धता आवश्यक है। पत्नियों को सबसे पहले अपने स्वर्गीय पति पर निर्भर रहना चाहिए और उसके साथ अपना संबंध विकसित करना चाहिए। उसकी मदद के बिना दूसरा कोई रास्ता नहीं है कि वे एक विनम्र भावना दिखाने में सक्षम हों।

निम्रता दिखाने की प्रतिबद्धता अगला कदम है। उसकी सेविका बनने का फैसला करें, चाहे कुछ भी हो। याद रखें कि दासतवता हमेशा पुरस्कृत नहीं होती है। यह मत समझो कि वह आपके कार्यों पर ध्यान देगा या उनकी सराहना करेगा। यह मत समझो कि वह तुरंत बदल जाएगा और आपके साथ अलग व्यवहार करेगा। यदि आप सेविका बनना शुरू करती हैं, सिर्फ इस लिए जो आपको इससे क्या मिलेगा, तो आप यह सब गलत कर रही हैं। यह इरादा बिल्कुल काम नहीं करेगा। आपके पुरस्कार स्वर्ग में होंगे। अगर यहाँ मिलता भी है, तो इस धरती पर जो कुछ भी है, वह सब उसके अतिरिक्त है। यह सुनिश्चित करने के लिए अभी कुछ समय निकालें कि आपके इरादे शुद्ध हैं, जिसका अर्थ है कि आप इसे प्यार और परमेश्वर की सेवा के लिए कर रही हैं, ना कि किसी ऐसी चीज के लिए जिसे आप इसके कारण वापस प्राप्त करने की उम्मीद कर सकती हैं। यीशु इस बात में भी हमारे लिए एक उदाहरण है।

आत्मा के फल से परिपूर्ण गलातियों 5:22-24 परन्तु आत्मा के फल प्रेम, आनन्द, मेल, धीरज, कृपा, भलाई, सच्चाई, आयत 23 नम्रता और संयम है। ऐसी चीजों के विरुद्ध कोई भी कानून नहीं है। जैसा कि मैंने पहले ही कहा, कोई भी इंसान उस तरह का प्यार पैदा नहीं कर सकता जो अपने आप से दूसरों के लिए कोई बलिदान देने के लिए तयार हो । यह केवल परमेश्वर के आत्मा से भरने के द्हवारा ही हम वैसा प्रेम कर सकते हैं जैसा प्रेम वह करता है। उसकी मदद के बिना ऐसा करना असंभव है। सुनिश्चित करें कि आप हर सुबह उसकी आत्मा के फलों से भरे जाने के लिए प्रार्थना करते हैं (गलातियों

5:22-24)। उन पर जोर देते हुए , जिनकी आपके पास विशेष रूप से कमी है, उन्हें सूचीबद्ध करें। जैसे ही एक महिला यीशु के सामने झुकती है, वह अपने पति के प्रेमपूर्ण नेतृत्व में समर्पण और भरोसा करना सीख सकती है। केवल मसीह की शक्ति ही एक महिला को प्रभु के अधीन होने में सक्षम बना सकती है।

<u>यीशु के उदाहरण का अनुसरण करना</u> आज्ञाकारी सेविका होने की अंतिम कुंजी है। प्रत्येक स्थिति में अपने आप से पूछें कि यीशु क्या करेगा (यीशू क्या करेगा) - और फिर वही काम करें!

आलोचना करने के बजाए अपने पति के लिए प्रार्थना करें। यही यीशु करता है। यह सब उसके लिए नया और अलग भी है। उसके पास शायद वह आदर्श नहीं था जो उसे यह सिखाने के लिए आवश्यक था कि एक धर्मी पति कैसे बनें। अपने लिए भी दुआ करें। जैसा कि यीशु कहता है, इससे पहले कि आप उसकी आंख से तिनका निकाल सकें, आपको अपनी आंख से लट्ठा निकालना होगा (मत्ती 7:5)।

यीशु के उदाहरण का अनुसरण करने का अर्थ है कि यीशु की तरह अपनी अधूरी आवश्यकताओं के साथ परमेश्वर के पास जाना। किसी अन्य झूठे विकल्प (दोस्तों, रोमांस की कहानियां, बच्चे, करियर, आदि) पर ना जाएं। अपनी अधूरी जरूरतों के बारे में अपने पति से बात करें। इसे प्यार में शिक्षित करने के तरीके से करें, ना कि उस नजरिये से जो आलोचना या असफलता महसूस करता है। जब आप ऐसा करती हैं तो आप खुद को और अपनी शादी को नुकसान पहुंचाते हैं।

<u>विवाह की समस्याओं को समझना</u>

ऊपर बताए गए सिद्धांतों और बाईबल की सच्चाइयों को उन वैवाहिक समस्याओं पर लागू करें जिनका आप परामर्श करते समय सामना करते हैं। याद रखें, ज्यादातर शादियां संघर्ष के दौर से गुजरती हैं। सभी को मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। कोई भी संपूर्ण नहीं है। चूंकि विरोधी आकर्षित करते हैं, और चूंकि हम सभी आत्म-केंद्रित और पापी स्वभाव के साथ विवाह में आते हैं, परिवारों में संघर्ष के होने से हमें आश्चर्यचकित नहीं होना चाहिए। परमेश्वर हमारे साथियों का उपयोग हमारे पापों को बाहर निकालने और हमारे खुरदुरे किनारों को चमकाने के लिए करता है। विवाह से परमेश्वर का मुख्य उद्देश्य हमें खुश करना नहीं, बल्कि पवित्र बनाने का है। विवाह हमारी आत्म-केंद्रितता को दूर करने और हमें यीशु की तरह बनने में मदद करने के लिए उपयोग किए जाने वाले मुख्य साधनों में से एक है। परिवारों में संघर्ष इतना दर्दनाक होता है कि यह एक ऐसी जगह है जहाँ हम वास्तव में शांति चाहते हैं और इसकी आवश्यकता रखते है। क्या यह उम्मीद करने के लिए बहुत ज्यादा है? हम अपने परिवार से उचित रूप से क्या उम्मीद कर सकते हैं? परमेश्वर क्या उम्मीद करता है? आइए इन चीजों पर नजर डालते हैं।

संपूर्ण परिवार का काल्पनिक अस्तव - सम्पूर्ण साथी केवल जूते और दस्ताने ही होते हैं। बच्चों की कहानियों के विपरीत, हम "हमेशा एक समय के बाद खुश नहीं रहते।" किसी ने कहा है कि शादियां सभी सुखी होती हैं, इनमें इकठे रहने में मुश्किल महसूस करना बाद में आता है ! आदम और हव्वा को कैन के साथ समस्या थी (उत्पत्ति 4)। अब्राहाम और सारा के पास निश्चित रूप से अपना समय था (उत्पत्ति 16, 21), जैसा कि इसहाक और रिबका (उत्पत्ति 27) और याकूब और रखिल (उत्पत्ति 30, 31) का था। मूसा का सिप्पोरा से विवाह विफल हो गया (निर्गमन 4) और इसी तरह दाऊद और मीकल का (2 शमूएल 6) भी हुआ। होशे और गोमर एक साथ वापस आ गए, लेकिन बहुत दर्द और चोट के बाद ही (होशे 1)। इस देश में तीर्थयात्री की यात्रा पर विलियम ब्रैडफोर्ड की पत्नी ने आत्महत्या कर ली। जॉन वेस्ली का महिलाओं के साथ संबंधों में बहुत कठिन समय था। आधुनिक मिशनों के जनक विलियम कैरी का पहला विवाह और गृहस्थ जीवन विनाशकारी था। सूची और भी अधिक लम्बी हो सकती हैं। शादियां संघर्ष कर

सकती हैं, लेकिन घरों में हमेशा उथल-पुथल नहीं होनी चाहिए। परमेश्वर हमेशा कठिनाइयों को नहीं रोकता है, लेकिन वह हमें उनके माध्यम से बढ़ने और उन पर काबू पाने में मदद करेगा।

संघर्ष हमेशा बुरा नहीं होता है- एक पुरानी कहावत है कि एक पुरुष का उस महिला से शादी करने का कोई व्यवसाय नहीं है जो उसे दुखी नहीं कर सकती क्योंकि इसका मतलब है कि वह उसे खुश नहीं कर सकती। एक पति और पत्नी में एक-दूसरे को किसी और से ज्यादा खुश या ज्यादा दुखी करने की क्षमता होती है। विवाह आपकी परेशानी को दोगुना कर सकता है और आपके आनंद को विभाजित कर सकता है या आपके आनंद को दोगुना कर सकता है और आपकी परेशानी को विभाजित कर सकता है। चलने वाले हिस्से हमेशा रगड़न का कारण बनते हैं। प्रेम रुपी तेल की कुंजी से रगड़न को कम किया जा सकता है।

घरों में संघर्ष के कारण - दो पापी, आत्म-केन्द्रित लोगों को एक साथ रखना जहां किसी और के साथ आपने आप को साझा करना और आपने आप से दुसरे को पहल पर रखना आवश्यक है, एक व्यक्ति में अत बुरे हालात बना सकता है। इसका होना लाज़मी है। लेकिन ऐसे और भी कारण हैं जिनकी वजह से घर हमेशा शांतिपूर्ण स्थिति में नहीं होते हैं।

1. अवास्तविक उम्मीदें -आइए इसका सामना करें; हम शादी से पहले अपने साथियों के साथ ईमानदार नहीं हैं। हम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते हैं, उनकी जरूरतों के प्रति चौकस रहते हैं और उन्हें जीतने और प्रभावित करने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं। यह बेईमानी है, क्योंकि हमारे साथी मानते हैं कि शादी के बाद भी हम वैसे ही करेंगे । हम एक व्यक्ति की ताकत के प्यार में पड़ जाते हैं, लेकिन फिर हम उसकी कमजोरी के साथ जीते हैं'। यदि प्रेम अंधा है, तो विवाह वास्तविक रूप से आंख खोलने वाला हो सकता है!

2. चरण जिनमे से हो कर सभी विवाह गुजरते हैं-सभी विव्ह इन चरणों से गुजरते हैं

पहला चरण	दूसरा चरण	तीसरा चरण
प्रेमी: प्रेम में पड़ जाते हैं और शादी करते हैं	विरोधी: बच्चे और वित्त समस्याए	सहयोगी :सविकृति, पर्पक्तिा
रोमांचिक	नाराज़	सुसंगत
अनुभवहीन प्रतिबध्यता	डगमगाती प्रतिबध्यता, अच्छा और बुरा समय	विश्वासनीय प्रतिब्ध्यता
झगड़े टाल दिए जाते हैं	झगड़े निरंतर रहते हैं, खुलेआम या गोपनीय	झगड़े सुलझाये जाते है, भरोसा बड़ने लगता है
साथी अद्रश के रूप में मना जाता है - ध्यान शक्ति पर केन्द्रित होता है	साथी अस्वीकृत किया जाता है	साथी काबूल किया जाता है

इसका उपाय यह है कि इसे चरण 2 से 3 तक बना दिया जाए। चरण 1 से 2 तक जाना होगा (यह नीचे की ओर गिरने जैसा है) लेकिन 2 से 3 (चढ़ाई चड़ने जैसा है) से अक्सर ऐसा नहीं होता है। फिर रिश्ता अलगाव में समाप्त होता है (शारीरिक रूप से , जो कि तलाक है, या भावनात्मक रूप से जो एक साथ रहना और काम करना तो है र लेकिन वास्तविक अंतरंगता के बिना / दिलों की दूरी में)। चरण 2 से 3 में संक्रमण मेहनत लगती है। इसका अर्थ है संघर्ष के माध्यम से काम करना।

3. छोड़ने और जोड़ने में विफलता - विवाह सफल होने के लिए, प्रत्येक साथी को अपने माता-पिता पर अपनी किसी भी भावनात्मक निर्भरता को पूरी तरह से त्याग देना चाहिए ("उत्पत्ति 2:24 छोड़ दें") और इसके बजाए हर अपने साथी पर 100% हर जरूरत के लिए निर्भर रहें ("जुड़ना " उत्पत्ति 2:24)। दो

लोगों के लिए एक साथ बंधन में रहना और काम करना काफी कठिन है, लेकिन जब उनमें से किसी के माता-पिता में से कोई एक हस्तक्षेप करने का प्रयास करता है, तो पति पत्नी के रिश्ते को नुकसान होगा। हमें हर बात में अपने साथी को अपने माता-पिता से पहल पर रखना चाहिए।

4. पुरुष-महिला अंतर को समझने में विफलता -इस प्रमुख अंतर को समझने में विफलता एक रिश्ते को बर्बाद कर देगी, क्योंकि विपरीत लिंग के प्रति हमारी अपेक्षाएं अवास्तविक होंगी, हम उनकी जरूरतों को नहीं समझेंगे और उन्हें पूरा नहीं करेंगे, और संचार टूट जाएगा।

परुष	**महिलाए**
मन	भावनाए
तर्कसंगत विचार को पहल देते हैं	भावनायों को पहल देती हैं
उत्पादक विचारधारी	संबंद विचारधारी
दुकान पर से जो जरूरत है उसे जल्दी से और समझदारी से खरीद लेते हैं	खरीददारी के अनुभव का आनंद लेने के लिए दुकान पर जाती हैं, हर विभाग देखती है
दूर दर्शी , कुल मिलकर लम्भी अविधि पर योजना करते है	नज़दीक दर्शी ,वर्तमान का विवरण करती हैं, आज की समस्याओं के हो देखती हैं

5. संवाद करने में विफलता -अधिकांश पारिवारिक समस्याएं संवाद करने में असमर्थता के कारण उत्पन्न होती हैं। इफिसियों 4:25 - 5:2 अच्छे संचार को सुनिश्चित करने के लिए कुछ अच्छे सिद्धांतों की व्याख्या करता है:

क- ईमानदार और सच्चे बनो (25) जीतने के लिए मत लड़ो इससे तुम चोट पहुँचाने और नष्ट करने की कोशिश करते देखोगे। अपनी भावनाओं और उद्देश्यों के बारे में स्वयं के प्रति ईमानदार रहें। यदि आपको लगता है कि परिणाम संघर्ष होगा और आप क्या कहेंगे इस के बारे में आगे की योजना बनाएं। इसे लिखे लें और इसे आपने साथी को दे दें , जल्दी से प्रतिक्रिया देने का दबाव कम होता है (और क्रोध/आहतभरे लम्हों में)। अपने आप से पूछें कि आप जो कहते हैं उससे आप क्या हासिल करना चाहते हैं। यदि आप आपने आप को सही साबत करना चाहते हैं या उन्हें चोट पहुँचाना चाहते हैं जैसे उन्होंने आपको किया है, तो ऐसा ना करें।

ख- आत्म-नियंत्रित बनाए रखे (26क) अपनी चोट को दर्द के रूप में देखें । इसे क्रोध में ना बदलें और किसी को वापसी चोट मारने का प्रयास ना करें। सुनना सीखो। लड़ने में दो जन शामिल होते हैं।

ग- इसे छोटा रखें (26ख -27) कभी भी अनसुलझे झगड़े के साथ बिस्तर पर ना जाएं, इसे व्यवस्थित ना रहने दें!

घ- समय को देखें (26-27) थके हुए, भूखे, व्यस्त, तनाव में पड़े होने पर बहस/झगड़ा में ना पड़ें

ङ- सकारात्मक कदम उठाएं (28) एक-दूसरे से ना लड़ें, सामान्य समस्या को खोजें और उससे लड़ें।

च- निर्माण करें, नाश ना करें (29) सिखाएं , निर्माण करें, प्रोत्साहित करें - इसमें विनम्रता लगती है

छ - परमेश्वर के करीब रहें (30) बात करने से पहले और बात करते समय प्रार्थना करें (एक साथ और अपने दिल में भी)

ज - रचनात्मक व्यवहार विकसित करें (31) बुरी आदतों को तोड़ने में समय लगता है, लेकिन उन्हें तोड़ दें!

झ - क्षमाकर्ता बनो (32) कहो "मुझे खेद है , मुझे क्षमा करें," दुसरे के गलत होने पर भी उनको क्षमा करें। आप एक-दूसरे को जितनी जल्दी और बेहतर माफ कर देंगे, आपकी शादी उतनी ही बेहतर होगी। एक अच्छे विवाह के लिए बहुत अधिक क्षमा की आवश्यकता होती है, गलती चाहे किसी की भी क्यों ना हो। दोनों को जल्दी और पूरी तरह से बार-बार माफ करना चाहिए। हमें एक दूसरे को उसी तरह क्षमा करना है जैसे यीशु हमें क्षमा करता है।

ञ- प्रेम से जियो (5:1-2) यीशु हमारे लिए उदाहरण है, अपने आप से पूछो कि यीशु क्या कहेगा/करेगा

रोकथाम सुधार से बेहतर होता है (इफि 5:15-21) हमेशा परमेश्वर की बुद्धि का सहारा लें (15)। अपने समय का सही उपयोग करें (16) जिसका अर्थ है कई चीजों को ना कहना। समझदार और संवेदनशील बनें (17)। परमेश्वर और अपने साथी के अधीन रहो (18-21)।

किसी भी घर को बहाल किया जा सकता है -बाईबल के सिद्धांतों पर परमेश्वर की शक्ति में निर्माण करके, किसी भी शादी और घर को बहाल किया जा सकता है (नीतिवचन 24:3-4)। इसमें काम करने और प्रतिबद्धता की जरूरत होती है। इसका अर्थ है रिश्ते की भलाई के लिए अपने स्वयं के गौरव और दर्द को आत्मसमर्पण करना। इसका मतलब है कि परमेश्वर को पहल पर , अपने साथी को दूसरे स्थान पर और खुद को आखिर में रखना। यह स्वाभाविक रूप से नहीं आता है, लेकिन यह आ सकता है। इसे आना चाहिए।

विवाह के बारे में बात करने वाले पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: 2 कुरिन्थियों 6:14-18; उत्पत्ति 1:27; 2:18, 24; नीतिवचन 5:18-23; 18:22; 19:13-14; 25:11; 27:15-16; मत्ती 7:24-25; 19:4-6; मरकुस 10:6-9; 1 कुरिन्थियों 7:2-6, 9; इब्रानियों 13:4; इफिसियों 5:21-28, 33; कुलुस्सियों 3:18-19; 1 पतरस 3:1-7; लूका 16:18; 1 तीमुथियुस 3:2; सुलैमान का गीत 7:1-11; नीतिवचन 31:10-11, 30; नहेमायाह 13:1-3, 23-26; भजन संहिता 106:35-36; 127:1; मलाकी 2:11

प्रेम का संचार करना (प्रेम की भाषाएँ)

हर किसी को प्यार किए जाने की जरूरत होती है - प्यार एक मूल मानवीय जरूरत है। जब हम बेशर्त प्यार और स्वीकृत महसूस करते हैं, तो हमें लगता है कि हम कुछ भी हासिल कर सकते हैं। जब हमारे पास प्यार नहीं होता, तो हम खालीपन और खोया हुआ महसूस करते हैं। अगर हमारे पास असली चीज़ नहीं है तो हम एक विकल्प (जो वास्तव में ज़रूरत को पूरा नहीं करता है) में रूचि बढ़ाते हैं। हम अपनी उपस्थिति, निर्माण, दिमाग, व्यक्तित्व, कौशल, उपलब्धियों या संपत्ति से दूसरों को प्रभावित करने का प्रयास करते हैं। हम वास्तविक प्रेम के विकल्प के रूप में काम, पैसा, यौन , चीजें या भोजन का उपयोग करते हैं। इनमें से कोई भी हमारी संपूर्ण प्रेम और स्वीकृति की आवश्यकता को पूरा नहीं करता है।

प्यार का संचार करना -अलग-अलग भाषाएँ हैं जिनका उपयोग लोगों के बीच जानकारी व्यक्त करने के लिए किया जा सकता है। प्यार का इजहार करने का भी यही सच है। जब तक लोग समान भाषा नहीं बोलते, भेजी जा रही जानकारी प्राप्त नहीं होगी। कई बार किसी व्यक्ति का प्रेम टैंक भरा नहीं होता है क्योंकि वे दूसरे व्यक्ति द्वारा संचार किए जा रहे प्रेम को उठा नहीं पाते हैं। डॉ. गैरी चैपमैन ने "द फाइव

लव लैंग्वेजेस" नामक एक पुस्तक लिखी है जो लोगों द्वारा प्यार दिखाने और प्राप्त करने के तरीकों को समझने में बहुत मददगार है। प्यार को संचार करने के पाँच मुख्य तरीके हैं:

1. शब्द जो प्यार बोलते हैं - किसी व्यक्ति को बताना कि आप उनसे प्यार करते हैं

2. एक साथ बिताया गया बहुमूल्य समय - एक साथ अच्छा समय बिताकर प्यार का इजहार करना

3. उपहार प्राप्त करना - प्यार का इजहार करने के लिए कुछ देना

4. सेवा के बलिदान कार्य - दूसरे व्यक्ति के लिए कुछ बलिदान रुपी करना

5. शारीरिक स्पर्श - स्पर्श से प्रेम का इज़हार होता है

1.शब्द जो प्यार जाहिर करते हैं - मार्क ट्वेन ने कहा, "मैं एक अच्छी तारीफ पर दो महीने तक जीवित रह सकता हूं।" यह उसकी प्रेम भाषा थी। शब्द शक्तिशाली होते हैं (नीतिवचन 18:21; 12:25), लेकिन कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में कही गई अच्छी बातों को अधिक सुनने की आवश्यकता होती है। अगर इस तरह आप से प्यार का संचार किया जाता है, तो आप अपने द्वारा कही गई अच्छी बातों को उठा लेते हैं और उन पर फलते-फूलते हैं। छोटी-छोटी आलोचनाओं और नकारात्मक टिप्पणियों से गहरा आघात होता है।

किसी कारण से, शादी के बाद अक्सर लोगों को अपने साथी को यह बताने में परेशानी होती है कि वे उनसे कितना प्यार करते हैं। प्यार को बयां करने वाले शब्दों को कहना कभी-कभी इतना कठिन क्यों होता है? अक्सर यह हमारा अभिमान होता है जो हमें उन बातों को कहने में असमर्थ बना देता है जो हम कभी कहते थे। हम खुद को विनम्र नहीं करना चाहते हैं; हम आपने आप को पेश करने और चोटिल होने से डरते हैं। हो सकता है कि हमने उनके द्वारा कही गई किसी बात या किसी हरकत के लिए उन्हें माफ नहीं किया हो जिससे हमें दुख पहुंचा हो। हो सकता है कि हम अंतरंगता से शर्मिंदा हों और इसे एक कमजोरी के रूप में देखते हैं । अगर हम अपने साथी के प्रति एक क्षमाशील रवैया रखते हैं, तो हम सराहना और सकारात्मक टिप्पणियों को रोक देंगे। फिर भी, अगर यह वह तरीका नहीं है जिससे हम प्यार का संचार करना पसंद करते हैं तो हमें यह एहसास नहीं होगा कि यह किसी अन्य व्यक्ति के लिए कितना महत्वपूर्ण हो सकता है।

2. एक साथ बिताया गया बहुमूल्य समय -कुछ लोगों के लिए, 'बात करना सस्ता सा होता है' और उन्हें गुणवत्ता और मात्रा दोनों के साथ प्यार दिखाने की जरूरत होती है। दूसरों द्वारा अविभाजित ध्यान रखा जाना ही उनके लिए प्यार की बात करता है। इसका मतलब एक साथ टीवी देखना नहीं है, बल्कि एक-दूसरे पर ध्यान केंद्रित करना या चुपचाप एक साथ बैठकर कुछ ना करना होता है। इसका अर्थ है रात के खाने के लिए या बच्चों के बारे में बात करने के बजाए गहरे स्तर पर बात चीत करना। इस तरह के समय के लिए भुगतान करने के लिए एक कीमत होती है: बच्चों को जल्दी बिस्तर पर रखो और फोन का जवाब ना दें, या बेहतर अभी तक एक बेबी सिटर प्राप्त करें और ऐसी जगह जाएं जहां आप एक साथ अच्छा समय बिता सकें (फिल्म देखने या गेंदबाजी के लिए नहीं))

मुझे यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ सुझाव दें कि आप 'जुड़े हुए ' हो। दूसरे व्यक्ति से आँख सम्पर्क करें और अपने दिमाग को भटकने से रोकें। अपने हाथों, आंखों या दिमाग से कुछ और ना करें बल्कि 100% सुनें। शब्दों के पीछे और बीच में सुनें: वे कौन से भावनाओं को व्यक्त कर रहे हैं? अमौखिक भाषा (बॉडी लैंग्वेज) का निरीक्षण करें, अपने साथी को 'पढ़ना' सीखें (शब्दों की तुलना में अधिक सच्चा,

ईमानदार संचार इस तरह से होता है)। वैसे भी , अपनी अमौखिक भाषा पर ध्यान दें । अपनी घड़ी को देखने जैसी चीजें आयतन बताती हैं । कभी बाधा ना बने । यह ऐसा कहने जैसा है कि जो आपको कहना है वह उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है जो उन्होंने कहना है। विरोध ना करें, बहस ना करें, इनकार ना करें, अपना बचाव ना करें, आदि। बस सुनते रहें और फिर जब आपकी बारी हो तब बात करें । प्रमुख प्रश्न पूछें, जैसे: "इससे आपको कैसा लगा?" उन्हें जुडने के लिए भरपूर समय दें। बाद में पैरवी करना याद रखें, उनसे पूछें कि यह कैसे विकसित हुआ या निकला।

3. एक उपहार प्राप्त करना- "परमेश्वर ने दुनिया से इतना प्यार किया कि उसने ..." कुछ लोग उपहार देकर प्यार का इजहार करते हैं, कुछ लोगों को कोई उपहार दिए जाने पर उनका प्यार टैंक भर जाता है। यह उनकी प्रेम भाषा होती है। जरूरी नहीं है कि यह कुछ महंगा या बड़ा हो - यह वास्तव में विचार है जो मायने रखता है। शादीशुदा जोड़े अक्सर शादी से पहले ऐसा करते हैं और फिर रुक जाते हैं। यह ज्यादातर जोड़ों को प्रभावित नहीं करता है, जब तक कि किसी को उपहार लेकर प्यार नहीं मिलता है।

4. बलिदान रुपी सेवा कार्य - प्यार का संचार करने के लिए जो एक और तरीका है वह है किसी के लिए सेवा कार्य करना: घर में पेड़ से गिरे पत्ते इकठा करना , बर्तन साफ़ करना, खाना पकाना, डायपर बदलना, दुकान से घरेलू समान लाना , बाथरूम साफ़ करना , कचरा बाहर निकालना, एक कमरे को पेंट करना, कार की देखभाल करना आदि । यीशु ने चेलों के पैर धोए। सभी मसीही विश्वासियों को "प्रेम में एक दूसरे की सेवा" करने के लिए बुलाया गया है (गलातियों 5:13-14), लेकिन कुछ लोगों को वास्तव में उनके लिए ऐसा किये जाने की आवश्यकता है ताकि वे जान सकें कि उन्हें प्रेम किया जाता है प्रेम और उनके प्रेम टैंक भर सकें।

क्या ऐसा करने को मुश्किल बनाता है? फिर से, हमारा गौरव रास्ते में खड़ा हो जाता है। अंदर से हमें लगता है कि दूसरों को हमारी सेवा करनी चाहिए बजाय इसके कि हम उनकी सेवा करें । हम आत्मकेंद्रित हैं। हम किसी ऐसे व्यक्ति के लिए कुछ अच्छा नहीं करना चाहते जिसने किसी भी तरह से हमें चोट पहुंचाई हो या हमारी सेवा नहीं की हो। कभी-कभी हम किसी और की सेवा करने पर हीन महसूस करते हैं। यही हमारा गौरव है। फिर भी ऐसा करना बहुत महतवपूर्ण है।

5. शारीरिक स्पर्श -प्रेम को संचार करने का अंतिम लेकिन कम से कम तरीका शारीरिक स्पर्श से है। कुछ लोगों को छुआ जाने से नफरत होती है जबकि दूसरों को वास्तव में इसकी ज़रूरत होती है। इन लोगों के लिए यौन का मतलब दूसरों की तुलना में कहीं अधिक (अलग तरीके से) होता है। यीशु ने उन बच्चों को छुआ जो उसके पास आए थे। आज यह संवाद करने के लिए एक कठिन प्रेम भाषा बन गया है। एक ही लिंग के लोगों या अजनबियों को छूना वास्तव में हतोत्साहित करता है और अक्सर इसका गलत अर्थ निकाला जाता है। कोई व्यक्ति जिसे प्यार को महसूस करने के लिए स्पर्श की आवश्यकता होती है, लेकिन उसका शारीरिक शोषण किया गया हो , वह उस चीज़ से डर सकता है जिसकी उसे सबसे अधिक आवश्यकता है। हमें इस पहलू में दूसरों की जरूरतों और भावनाओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए, लेकिन हमेशा याद रखें कि, कुछ लोगों के लिए, स्पर्श प्यार को महसूस करने के लिए उनकी जीवन रेखा है।

अपनी प्रेम भाषा की खोज कैसे करें -प्रत्येक व्यक्ति के पास इन पांचों में से एक प्राथमिक तरीका है जिससे वे प्यार किया जाना महसूस करतें हैं। हमारे पास प्रेम प्राप्त करने का एक दूसरा तरीका भी है। यह जानने से पता चलता है कि क्यों कुछ चीजें दूसरों की तुलना में आपके लिए अधिक मायने रखती हैं और आप दूसरों की तुलना में कुछ लोगों को बेहतर प्रतिक्रिया क्यों देते हैं। यह आपको अपने साथी को

यह बताने में मदद कर सकता है कि वह आप से प्यार का बेहतर संचार कैसे करें। आप कैसे जान सकते हैं कि आपकी भाषा क्या है?

आपको अपने साथी से सबसे ज्यादा प्यार किस बात से प्राप्त होता महसूस होता है? आप उनसे सबसे बढ़कर किस चीज की चाहत रखतें हैं? आपके प्यार के टैंक को सबसे जल्दी और पर्याप्त रूप से कौन सी चीज/बात भरती है? एक बच्चे के रूप में या शादी में आप को प्यार किए जाने की आपकी सबसे अच्छी यादें क्या हैं? दूसरों को प्यार दिखाने के लिए आपको सबसे स्वाभाविक रूप कौन सा तरीका मान को लगता है?

आपका जीवनसाथी ऐसा क्या करता है या कहता है या करने में विफल रहता है या कहता है जिससे आपको सबसे ज्यादा दुख होता है? वे आपको सबसे गहरी चोट कैसे पहुँचाते हैं? यदि आप कुछ भी बदल सकते हैं तो आप उनके बारे में सबसे पहले क्या बदलना चाहेंगे?

आप स्वाभाविक रूप से अपने साथी को अपना प्यार कैसे दिखाते हैं? जिस तरह से आप स्वाभाविक रूप से प्यार दिखाते हैं, आमतौर पर आप भी उसी तरह से प्यार किया जाना चाहते हैं

आपकी प्रेम भाषा	**साथी की प्रेम भाषा**:
____ पुष्टि के शब्द	____ पुष्टि के शब्द
____ गुणवत्ता समय	____ गुणवत्ता समय
____ उपहार प्राप्त करना	____ उपहार प्राप्त करना
____ सेवा के काम	____ सेवा के काम
____ शारीरिक स्पर्श	____ शारीरिक स्पर्श

आपके रिश्ते के लिए इसके क्या निहितार्थ और लाभ होंगे ? आपका साथी आपके प्यार के टैंक को बेहतर तरीके से भरने के लिए क्या कर सकता है? आप उनके प्यार टैंक को बेहतर तरीके से भरने के लिए क्या कर सकते हैं?

क्षतिग्रस्त प्यार की मरम्मत करना -उस शादीशुदा जोड़े के बारे क्या होगा जिसने ऐसी बातें कही और की हैं जिस से एक-दूसरे को गहरी ठेस पहुंची हो ? हम वापस नहीं जा सकते और अतीत को मिटा नहीं सकते, लेकिन हम भविष्य को बदल सकते हैं। "प्यार में" की भावना पूरी तरह से चली गई है, और यह वापस नहीं आएगी। क्या प्यार लौट सकता है? हाँ यह लौट सकता है। प्यार एक स्वतंत्र इच्छा है, ना कि एक भावुक भावना जो हमें हमारे पैरों को जमीन से खिसका देती है। हमने परमेश्वर चोट पहुँचाने के लिए जो कुछ भी किया उसके बावजूद भी उस ने हमसे प्रेम करना ही चुना। हमारे लिए उसका प्यार एक स्वतंत्र इच्छा चुनाव है, ना कि एक भावुक भावना जो उसे मिलती है , जब वह हमारे बारे में सोचता है ! किसी को प्यार करने का उसे पसंद करने से कोई लेना-देना नहीं होता है - वह शर्त आधारित प्यार होगा। प्यार "अगर," "कब," या "क्योंकि" वास्तविक, बेशर्त, अगापे प्यार नहीं है। आपको किसी से प्यार करने के लिए उसे पसंद करने की ज़रूरत नहीं होती है। कभी-कभी आप उन्हें पसंद नहीं करेंगे जो वे करते हैं या कहते हैं, लेकिन फिर भी आप उन्हें बेशर्त प्यार कर सकते हैं। प्यार हमेशा आसानी से या स्वाभाविक रूप से नहीं आता है। प्यार दिखाने में अक्सर मेहनत करनी पड़ती है। सलीब पर चढ़ा यीशु इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। इसलिए वह हमें अपने शत्रुओं से प्रेम करने के लिए कह सकता है (लूका 6:27-32)। वास्तविक बेशर्त प्रेम आत्मा का एक फल है (गलातियों 5:22-23) और ना कुछ ऐसा जिसे हम स्वयं कर

सकते हैं। हम परमेश्वर को यह फल अपने अंदर पैदा करने की अनुमति देना चुन सकते हैं। केवल परमेश्वर की सहायता और प्रेम मांगने से ही हम दूसरों के लिए उससे सच्चा प्रेम प्राप्त कर सकते हैं।

प्यार करना सीखना एक विदेशी भाषा सीखने जैसा है - इसमें समय और अभ्यास दोनों लगते है। दुर्भाग्य से, हम हमेशा प्यार पर काम नहीं करते हैं। अपने साथी को प्यार दिखाने की कोशिश करने के बजाए , कभी-कभी हम उसके साथ किसी गैर से भी बदतर व्यवहार करते हैं। हम छोटे, असभ्य, आलोचनात्मक होते हैं और अक्सर प्यार को रोक लेते हैं। हम अजनबियों के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं, वास्तव में हम अक्सर अपने साथी की तुलना में दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं। 1 कुरिन्थियों 13:1-8 सच्चे प्रेम का वर्णन करता है। इसे पढ़ें। प्यार का वर्णन करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले प्रत्येक शब्द के बारे में सोचें: धैर्यवान, दयालु, बिना ईर्ष्या , अभिमानी नहीं, असभ्य या आत्म-खोजी नहीं, आसानी से क्रोध करने वाले नहीं या गलतियों का हिसाब रखने वाले नहीं आदि। प्यार का यह विवरण भावनात्मक भावनाएं नहीं हैं, बल्कि मानसिक दृष्टिकोण हैं और कार्य है जिन्हें हमें नियंत्रित करना है। उन्हें अनदेखा करने या निर्दयी होने के बजाए दूसरे के लिए अच्छा होने के लिए एक स्वतंत्र इच्छा चुनाव की आवश्यकता होती है। हमें अपने साथियों के साथ यह चुनाव करना होगा।

अपने बच्चे की प्रेम की भाषा बोलना - बच्चों की भी प्रेम की अपनी अलग भाषा होती है। यह जानना कि वह क्या है, उन्हें प्यार को सही ढंग से व्यक्त करने में सक्षम होने के लिए मदद करता है। यह उस अनुशासन को हटाने में मदद करता है जो उन्हें आपकी जानकारी के बाहर घायल कर देगा। एक बच्चे के लिए कठोर शब्द, जिसकी प्रेम भाषा शब्द है, अतिरिक्त हानिकारक हो सकता है। तो इसी तरह एक बच्चे को जिसे शारीरिक स्पर्श की आवश्यकता होती है हिंसक रूप से उसकी पिटाई लगाना कर सकती है। एक बच्चे को अलग करना जो क्वालिटी टाइम चाहता है, वास्तव में उन्हें यह भी चोट पहुँचा सकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि हमें अनुशासन नहीं करना है, लेकिन हमें इस बात से अवगत होना चाहिए कि यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है। स्वभाव, जन्म क्रम और अन्य कारक भी इसमें प्रवेश करते हैं। इसकी रौशनी में किसी के बचपन को देखना बहुत खुलासा करने वाला हो सकता है। (उपरोक्त III क. के तहत स्वभाव, जन्म आदेश देखें।)

अपने बच्चे की प्रेम भाषा को खोजने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप फर्श पर बैठें और देखें कि वे क्या करते हैं। क्या वे आप पर रेंगते हैं या आपकी गोद में बैठते हैं (स्पर्श करते हैं), पढ़ने के लिए एक किताब प्राप्त करते हैं (गुणवत्ता का समय), आपको आपने साथ आपको खेलने के लिए (बलिदान कार्य), बैठने और बात करने के लिए (पुष्टि के शब्द) कहतें हैं या आपको एक उपहार देते हैं (देने के लिए) उपहार?

परमेश्वर की प्रेम भाषा -अब जब आप प्रेम की भाषाओं को समझ गए हैं, तो परमेश्वर के संबंध में उनके बारे में सोचें। मनुष्य को प्रेम दिखाने के लिए परमेश्वर किसका उपयोग करता है? परमेश्वर को प्रेम दिखाने के लिए हमें किसका उपयोग करना चाहिए? जवाब, ज़ाहिर है, उन सभी है। आमतौर पर यह सीधे परमेश्वर और मनुष्य के बीच किया जाता है, लेकिन कभी-कभी (विशेषकर स्पर्श से) परमेश्वर हमारी जरूरतों को दूसरे के माध्यम से पूरा करता है, और हम दूसरों को दिखाकर उसे प्यार दिखाते हैं। वह हमें इसकी पुष्टि करता है (बाइबल), वह हमेशा उपलब्ध है (समय), उसने सबसे अच्छा उपहार दिया है (उद्धार), हमेशा हमारी मदद करने के लिए तैयार रहता है (सेवा के कार्य), और हमें आध्यात्मिक और भावनात्मक रूप से छूता है (शारीरिक रूप से भी, दूसरों के माध्यम से)। कितना महान, अद्भुत, प्रेम करने वाला परमेश्वर है। हमें भी प्रेम दिखाने के लिए ऐसे महान तरीके बनाने होंगे !

3. विवाह में यौन समस्याएं

जड़: भय, अभिमान, आत्मकेंद्रितता

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): प्रेम, धैर्य, संयम।

पाप के प्रवेश करने से पहले परमेश्वर ने विवाहित पुरुषों और महिलाओं के लिए यौन की रचना की। विवाह में यौन पवित्र और शुद्ध है (इब्रानियों 131:4)। यह पति और पत्नी के लिए परमेश्वर की तरफ से शादी का तोहफा है। इसके दो उद्देश्य है: बच्चों को पैदा करना ताकि मानव जाति जारी रहे (उत्पत्ति 1:27-28; 9:1; भजन संहिता 127:3) और दूसरा, एक पति और पत्नी के लिए पूरी तरह से एक होने और एक सुखद तरीके के रूप में एक दुसरे को अपना प्यार दिखाने के लिए (उत्पत्ति 2:23-25; 18:12; 26:8-9; व्यवस्थाविवरण 24:5; नीतिवचन 5:15-19; सुलैमान का गीत 7:6-10; इब्रानियों 13:4)। लेकिन क्योंकि हम पापी लोग हैं , पतित लोग हैं, हमें विवाह में अक्सर यौन समस्याएं होती हैं।

एक आम कहावत है कि पुरुषों और महिलाओं के बीच यौन अंतर को बहुत अच्छी तरह से सारांशित किया जाता है। वो ये **कि महिलाएं प्यार पाने के लिए यौन के लिए आपन आप देती हैं, पुरुष यौन पाने के लिए प्यार देते हैं।** एक महिला के लिए यौन सबसे पहले सुबह शुरू होता है क्योंकि छोटी-छोटी बातों, स्पर्शों, समय और ध्यान से निकटता की खेती होती है। पुरुष जल्दी से चालू और बंद हो जाते हैं, लेकिन एक महिला के लिए प्रत्येक एक धीमी, क्रमिक प्रक्रिया है जिसके बारे में पुरुषों को अवगत होना चाहिए। यहाँ एक जगह है जहाँ आपको निश्चित रूप से महिलायों की ज़रूरतों को पुरुषों की जरूरतों से पहले रखना चाहिए! रोमांस और ध्यान अभी भी बहुत महत्वपूर्ण हैं, जैसे कि उस समय थे जब आप उसे शादी से पहले मिलते थे। इसलिए शाम को उसके लिए छोटी सी बात बहुत कही जानी जरूरी है, यह उसका आपसे भावनात्मक संपर्क बनाने का तरीका है। यदि आप वह पहला कदम नहीं उठाते हैं तो हुआ होगा वह बहुत कठिन होगा।

एक स्वस्थ, संतोषजनक यौन एक स्वस्थ, संतोषजनक वैवाहिक संबंध पर जीवत होता है। उपरोक्त लेख इस बारे में बात करते हैं कि एक अच्छी शादी कैसे करें। पूर्ण यौन संतुष्टि आने से पहले यह आना चाहिए। शारीरिक अंतरंगता का उद्देश्य भावनात्मक अंतरंगता का जश्न मनाने से है।

यौन क्रिया में, प्रत्येक साथी को दूसरे की खुशी पर ध्यान केंद्रित करना है, ना कि स्वयं की खुशी पर (1 कुरिन्थियों 7:4)। यह उस तरह से हमारे वैवाहिक संबंधों की तस्वीर है, जो खुद के बजाए दूसरे की सेवा करते हैं। इसलिए यौन समस्याओं से अकेले नहीं निपटा जा सकता, उन्हें पूरे वैवाहिक संबंधों के संदर्भ में देखा जाना चाहिए।

गलत यौन रूढ़िबद्ध धारणा युवावस्था में शुरू होती हैं और लड़कों के पुरुषों में बदलने पर प्रबल होती हैं। हमारी संस्कृतियाँ यौन को बहुत ही गैर-बाईबल प्रकाश में चित्रित करती हैं। कभी-कभी मसीही समाज पूरे मामले पर अपनी चुप्पी से इस गलत रूढ़िवादिता में योगदान देता है, जिसमें यौन के बारे बात करने को वर्जित माना जाता है। इस प्रकार से यौन की भूमिका और कार्य के बारे में गलत सूचना और अज्ञानता बढ़ती है। इस से पोर्नोग्राफी, वासनापूर्ण कल्पनाओं और गलत यौन विचारों के नमूनों के लिए उपजाऊ जमीन तैयार होती है। माता-पिता बच्चों को पैसे का प्रबंधन करना सिखाते हैं, लेकिन अक्सर यह नहीं सिखाते कि यौन को कैसे संभालना है। नतीजे के तौर पर, आज पुरुष अक्सर यह दिखावा करते हैं कि यौन रूप से उनके पास यह सब एक साथ है, जबकि वास्तव में ऐसा होता नहीं है।

यद्यपि हमारे दिमाग में हम बेहतर जानते हैं, फिर भी पुरुष पर्याप्त यौन क्रिया को अपनी मर्दानगी के प्रमाण के रूप में मानते हैं। उसके ऊपर, हम वास्तव में सुनिश्चित नहीं हैं कि 'पर्याप्त' क्या है। हम जानते हैं कि दुनिया के सामने जो हैं वह सही नहीं है, लेकिन यह है क्या ?

अक्सर पुरुषों और महिलाओं का यौन के प्रति दृष्टिकोण किसी ना किसी रूप में पोर्नोग्राफी के संपर्क में आने से प्रभावित हुआ है। वास्तव में अश्लील साहित्य एक कल्पना है, एक विकल्प है, एक बच के भागने जैसा है। पुरुषों के लिए पोर्नोग्राफी और महिलाओं के लिए रोमांस फिल्मों या उपन्यास दोनों एक समान है। दोनों यौनपूर्वक हैं, एक वर्जित कल्पना का उपनियुकत रूप से अनुभव कर रहे होते हैं। दोनों आत्मकेंद्रित हैं और आपने आप के सेवक हैं। प्रत्येक में, अंतर्निहित भावनात्मक जरूरतें और गतिशीलता इस सभ की भौतिक वास्तविकता से कहीं अधिक मजबूत होती हैं। शारीरिक जरूरतों से ज्यादा भावनात्मक जरूरतें उन्हें आकर्षक बनाती हैं।

यह मानसिक या शारीरिक बेवफाई की भी सचाई है। इसका आमतौर पर यौन से कोई लेना-देना नहीं होता है। कारण अधिक गहरे होते हैं। वे अधूरी भावनात्मक जरूरतों को पूरा करते हैं। इन अधूरी जरूरतों को ईमानदारी से स्वीकार किया जाना चाहिए, खोजा जाना चाहिए और वैध, ईश्वरीय तरीकों से पूरा किया जाना चाहिए। अक्सर इनका मूल कारण माता या पिता के साथ दोषपूर्ण बचपन के संबंधों से होता है।

यौन से पहले एक साथ प्रार्थना करें। हम खाने से पहले प्रार्थना करते हैं, भोजन के उपहार के लिए परमेश्वर को धन्यवाद देते हैं और उसे हमारे लाभ के लिए आशीश देने के लिए कहते हैं। यौन के लिए ऐसा क्यों नहीं करते? आखिरकार, परमेश्वर ने ही तो यौन बनाया है - यह उसका विचार था! इतना ही नहीं, पाप या बुराई शुरू होने से पहले उसने इसे मानवजाति को दे दिया। विवाह में यौन एक सुंदर उपहार है, जो मसीह और उसके चर्च की एकता का प्रतीक है।

एक महिला मदद के तौर पर क्या कर सकती है ?

सोप ओपेरा, रोमांस उपन्यास या किसी भी संबंधित प्रकार की यौन / रोमांसी कल्पना के लिए आप जो भी खिंचाव महसूस करते हैं, उसे ईमानदारी से स्वीकार करें। कौन सी भावनात्मक ज़रूरतें आपको आकर्षक बनाती हैं? अपने समय और तरीके से उसे पूरा करने के लिए उन जरूरतों को परमेश्वर की ओर मोड़ें।

क्या आपको अपने पति से शारीरिक, भावनात्मक या आध्यात्मिक रूप से बहुत अधिक उम्मीदें हैं? मुझे लगता है कि ज्यादातर महिलाएं ऐसा करती हैं। वह इसे महसूस करेगा और महसूस करेगा कि वह असफल रहा है। इस से उस पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। यह उसे महसूस करा सकता है कि वह अधिकतर एक सफल व्यक्ति नहीं है और फिर उसके जीवन के सभी क्षेत्रों को प्रभावित करता है। सभी क्षेत्रों में उसे एक आदमी के रूप में अपनी स्वीकृति के लिए अक्सर आश्वस्त करें।

उसे कभी-कभी यौन क्रिया ना करने दें, बिना यह सोचे कि आपके या उसके साथ कुछ गलत है।

सुनिश्चित करें कि आप उसके जीवन में माँ नहीं बनती हैं। यदि आप उस भूमिका को निभाती हैं, या वह आपको उस भूमिका में डालता है, तो रात में यौन प्रेमी होने के लिए समायोजित करना अधिक कठिन होगा। यह तब भी सच होगा अगर आप उसे पिता के रूप में या पिता के प्रतिस्थापन की भूमिका में देखती हैं।

याद रखें कि पुरुषों और महिलाओं के लिए यौन मोड़ कैसे भिन्न होता है। धीरे से उसे अपनी आवश्यकताओं के लिए शिक्षित करें। यह मत समझो कि वह इन बातों को जानता है, पुरुष तब तक नहीं जानते जब तक उन्हें सिखाया ना जाए।

उसके परम आनंद को ही यौन का एकमात्र केंद्र ना बनाएं। अश्लीलता ऐसा ही करती है। इसे अपने आश्वासन के रूप में उपयोग ना करें कि यह काम आपके या उसके लिए कितना सफल रहा।

याद रखें, यौन महिलाओं और पुरुषों के लिए भावनात्मक दीवारों को तोड़ देता है। यह पुरुषों के लिए खतरा हो सकता है और वे यौन क्रिया के दौरान भावनात्मक रूप से पीछे हट सकते हैं। धैर्य रखें और समझें। बाद में उनसे इस बारे में धीरे से बात करें।

इस क्षेत्र में उसके और अपने लिए प्रार्थना करें। यौन करने से पहले प्रार्थना करें, भले ही वह आपके लिए ही क्यों ना हो।

यदि आपने किसी ऐसे व्यक्ति के साथ यौन संबंध बनाए थे जिसकी आप के साथ शादी नहीं हुई तो उस बंधन को तोड़ा जाना चाहिए। यदि यह पिछली शादी में था, तो याद रखें कि सरकार केवल वही तोड़ सकती है जो सरकार बनाती है (विवाह की वैधता)। केवल परमेश्वर ही उस आत्मिक बंधन को तोड़ सकता है जो विवाह के साथ या विवाह के बिना यौन संबंध से जुड़ा हुआ है (1 कुरिन्थियों 6:16)। पाप स्वीकार करें (यदि यह विवाह में नहीं था)। परमेश्वर से प्रार्थना करें कीव वह आप के इस शारीरिक और भावनात्मक रूप से मिलन को तोड़े। उसकी क्षमा स्वीकार करें और कोई अपराध बोध ना रखें । अपने विचारों को फिर कभी उसमें ना पड़ने दें।

यह भी देखें: 21 यौन व्यसन, 22 यौन आत्म-उत्तेजना, 23 व्यभिचार,

4. पालन-पोषण की समस्याएं

जड़: पाप, अपरिपक्वता

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23):

एक अच्छा, धर्मी पति या पत्नी होना कठिन है, विशेषकर परमेश्वर की सहायता के बिना। एक अच्छा, ईश्वरीय माता-पिता होना भी कठिन है। हम सभी की अपनी अपरिपक्वता और पाप स्वभाव होता है, और हमारे बच्चों का भी ऐसा ही होता है। पति और पत्नी अक्सर इस बात पर असहमत होते हैं कि बच्चों की परवरिश और अनुशासन कैसे किया जाए। पहली प्राथमिकता यह सुनिश्चित करने की होनी चाहिए   कि दोनों माता-पिता अपने दृष्टिकोण में सहमत है , यदि नहीं तो यह विवाहत जीवन में और अधिक समस्याएं पैदा कर देगा। माता-पिता को अपने बच्चों की सबसे अच्छी परवरिश करने में सक्षम होने के लिए एक स्वस्थ, बढ़ते, प्रेमपूर्ण विवाह संबंध में एकजुट होना चाहिए। यदि नहीं, तो माता-पिता के बीच समस्याएँ उबर आएँगी और बच्चों की परवरिश को और कठिन बना देंगी। सबसे पहले, आइए हम बच्चों की परवरिश के लिए परमेश्वर के दिशा-निर्देशों को देखें।

बच्चों को प्यार करने की जरूरत है

एक दिन एक शांतपूर्वक दोपहर के समय एक पिता अपने छोटे बेटे को खेतों में टहलने के लिए ले गया, थोड़ा थका होने के कारण , उसने एक सुंदर छाया के पेड़ के नीचे लेटने का फैसला किया, क्योंकि दिन बहुत गर्म था। छोटा बच्चा जंगली फूल और नाली के टुकड़े इकट्ठा करने के लिए दौड़ा। अपने पिता के पास आकर उसने कहा: “सुंदर! सुंदर!" अंत में पिता को नींद आ गई। जब वह सो रहा था तो बच्चा भटक गया। जब वह उठा तो उसका पहला विचार था, "मेरा बच्चा कहाँ है?" उसने चारों ओर देखा, लेकिन उसे नहीं देख सका। वह अपनी आवाज के शीर्ष पर चिल्लाया, लेकिन बदले में उसने जो कुछ सुना वह उसकी ही आवाज की मजाकिया गूंज थी। एक छोटी सी पहाड़ी की ओर दौड़ते हुए उसने इधर-उधर देखा लेकिन वह लड़का कहीं दिखाई नहीं दिया। थोड़ा आगे जाने पर उसे अचानक एक चट्टान दिखाई दी। किनारे की ओर बढ़ते हुए, उसने नीचे देखा और वहाँ नीचे की चट्टानों पर उसके प्यारे छोटे बेटे का लहू-लुहानी शरीर था। वह आंसुओं के साथ मौके पर पहुंचा, उसने बेजान शरीर को धारण कर लिया और

उसे गले से लगा लिया। अपना पूरा जीवन उसने खुद पर अपने ही बेटे का हत्यारा होने का आरोप लगाता रहा ।

क्या आप ऐसे अपराधबोध के साथ जीने की कल्पना कर सकते हैं? उस माता-पिता की लापरवाही ने बच्चे के पूरे जीवन को प्रभावित किया! हालांकि, बच्चे की कई और तरह से भी लापरवाही हो जाती है , जिनके और भी बुरे परिणाम हो सकते हैं। आध्यात्मिक और भावनात्मक लापरवाही के अनन्त परिणाम हो सकते हैं।

सिर्फ एक बच्चे को जन्म देने से कोई अच्छा माता-पिता नहीं बन जाता है, पियानो के मालिक होने से कोई अच्छा संगीतकार नहीं बनता है। एक बच्चे की कुछ बुनियादी जरूरतें होती हैं जिन्हें पूरा किया जाना चाहिए। बच्चों को प्यार महसूस करने की जरूरत होती है। आपको जिस प्यार की ज़रूरत बचपन में थी, क्या क्या बड़े होने पर आपने उसे महसूस किया? मैंने यह नहीं पूछा कि क्या आपके माता-पिता आपसे प्यार करते हैं, मैंने पूछा कि क्या आपने उनके प्यार को उस हद तक महसूस किया, जिसकी आपको जरूरत थी? आपके बच्चों के बारे में क्या? क्या वे उस हद तक , बेशर्त प्यार को महसूस करते हैं जिसकी उन्हें आवश्यकता है? प्रेम वह मुख्य चीज है जिसकी हमें आवश्यकता है और जो हमें अपने स्वर्गीय पिता से मिलता है। प्रेम अनेक पापों को ढांप देता है (1 पतरस 4:8)। कैसे सुनिश्चित करें कि हमारे बच्चे हमारा प्यार महसूस करें?

उन्हें बेशर्त प्यार करें

निर्देशन करते हुए उनकी निगरानी करे

लगातार उन्हें मान्यता दे

उन्हें धीरे धीरे स्वतंत्र करे

दृढ़ता से उनको अनुशासित करे

उन्हें बेशर्त प्यार करें - यीशु ने अपने बच्चों को बेशर्त, अगापे प्रेम से प्यार करके आदर्श स्थापित किया। यह, प्यार के कारण/बदले प्यार नहीं होने के, बावजूद भी एक प्यार है। क्या आपके माता-पिता ने आपके द्वारा कही या की गई (या नहीं की) किसी बात को अस्वीकृत करने पर आप के लिए आपने प्यार या स्वीकृति को रोक दिया था? आपको यह कैसा लगा? सुधार लाने के लिए अस्वीकृति कभी भी एक अच्छा तरीका नहीं है। इस से विपरीत परिणाम आते हैं ।

यूसुफ, यीशु का सौतेला पिता, एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण था जो अपने बच्चों से बेशर्त प्यार करता था। वह मरियम से भी वैसा ही प्यार करता था, और वह उस पर भरोसा करके और उसका अनुसरण करने के द्वारा जवाब दिया करती थी । यूसुफ ने बढ़ईगीरी की दुकान में यीशु के साथ 25 या इतने साल बिताए और उस घर में उसके साथ 30+ साल बिताए। उन्होंने हर दिन का हर मिनट एक साथ बिताया। यीशु पर उसका क्या ही असर हुआ! यूसुफ के कुछ अन्य पुत्रों, याकूब और यहूदा के जीवन को देखने के द्वारा, हम देख सकते हैं कि वह कितना प्रेम करने वाला , स्वीकार करने वाला व्यक्ति था। यही कारण है कि परमेश्वर ने उसे अपने पुत्र को पालने के लिए चुना।

दूसरी ओर, दाऊद नहीं जानता था कि अपने बच्चों को कैसे महसूस कराया जाए कि उन्हें प्यार किया जाता है और वह सुरक्षित हैं । शायद ऐसा इसलिए था क्योंकि उसके अपने पिता और भाइयों ने उसे ठुकरा दिया और उसे नीच देखा था (1 शमूएल 17:28)। अबशालोम ने अपने पिता की स्वीकृति प्राप्त करने के लिए वह सब कुछ किया जो वह कर सकता था लेकिन असफल रहा (2 शमूएल 14:28-33)। अंत में उसने अपने पिता के विरुद्ध विद्रोह किया और मारा गया। अंत में, दिल टूट गया, अबशालोम के

लिए दाऊद का प्रेम प्रकट हुआ (2 शमूएल 19:4), लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी थी। प्यार दिखाने में तब तक की प्रतीक्षा ना करें! " बहुत देर हो चुकी है"।

आप किस के जैसा अधिक हैं - यूसफ जैसे या दऊद जैसे ? आपके बच्चे किसकी प्रतिक्रिया अधिक पसंद करते हैं, जैसे यीशु की या अबशालोम की ? उन्हें बेशर्त प्यार करें और आप को एक बड़ा बदलाव दिखाई देगा !

प्रेम को संप्रेषित करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए उपरोक्त विवाह समस्याओं के अंतर्गत "प्रेम संचार (प्रेम भाषाएँ)" देखें। "अपने बच्चे की प्रेम की भाषा बोलना" अनुभाग पढ़ें।

उनकी निर्देशात्मक रूप से निगहबानी करें - बाइबल कहती है कि बच्चे तीरों की तरह होते हैं (भजन 127:1-5) - सावधानी से बनाए गए ताकि उन्हें कोई कार्य पूरा करने के लिए भेजा जा सके। माता पिता साँचे में ढलते हैं और तीर का लक्ष्य बनाते हैं। लक्ष्य है मसीह की समानता। यही हमारे बच्चों के लिए हमारा लक्ष्य है। यह जीवन भर चलने वाली एक प्रक्रिया है जिसमें जन्म और विकास दोनों शामिल है, आध्यात्मिक रूप में और साथ ही शारीरिक रूप में :

आत्मिक जन्म (उद्धार - यूहन्ना 1:12,13; 3:3) जीवन की शुरुआत है। हमें अपने बच्चों को केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक रूप से जन्म लेने के बारे में भी सिखाना चाहिए। हमें उनके लिए प्रार्थना करनी चाहिए, उनके लिए एक ईश्वरीय उदाहरण स्थापित करना चाहिए, और उन्हें परमेश्वर का वचन सिखाना चाहिए। बच्चों को यीशू द्वारा दिए जाने वाले उद्धार के मुफ्त उपहार को स्वीकार करने के लिए यीशु के बारे में सब कुछ समझने की आवश्यकता नहीं है। वास्तविकता तो यह है कि, वयस्कों को बच्चों के रूप में परमेश्वर के पास आना है, बच्चों को कभी भी वयस्कों के रूप में आने के लिए नहीं कहा जाता है (मत्ती 19:14; मरकुस 10:14; लूका 18:16)। नया जन्म लेने के लिए काम से काम क्या जरूरी है? मुझे लगता है कि यह परमेश्वर के उद्धार के मुफ्त उपहार को स्वीकार करना (अधिक सटीक रूप से ऐसा कहो कि इसकी असविकृति ना करना) है। वह हमें देना चाहता है; हम बस उसे ऐसा करने की अनुमति ही देते हैं। एक बच्चा ऐसा कर सकता है। जब एक बच्चा इतना बड़ा हो जाता है कि अपनी जरूरत और यीशु के प्रावधान को समझ सकता है, तो वह इस मुफ्त उपहार को स्वीकार कर सकता है। यह 3-4 साल की उम्र में हो सकता है, निश्चित रूप से 8 से 10 साल की उम्र तक।

उद्धार का मतलब है हमारे पास अपना सब कुछ यीशु को दे देना जिसे हम समझते हैं। हमें बड़े होने और परिपक्व होने की आवश्यकता नहीं है, ना ही हमें यीशु के बारे में सब कुछ जानने और समझने की आवश्यकता है। हम सरलता से जो हमारे पास है वो यीशू को दे देते हैं जितना और जैसे भी हम हम उस समय उसे समझते होते हैं। बाद में, जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, वह अपने और यीशु के बारे में अधिक समझता है। वे बार-बार आपने आप को यीशु के सामने समर्पण कर सकते हैं, लेकिन पहली बार यह उनके लिए उनका उद्धार का अनुभव होता है। हम भी ऐसा करते हैं। शादी में पति-पत्नी एक-दूसरे से ऐसा ही करते हैं। उनकी शादी की कसमें ही शादी को वैध बनाती हैं, लेकिन जैसे-जैसे वे व्यक्तिगत रूप से बढ़ते हैं और एक-दूसरे से प्यार करते हैं, उनकी प्रतिबद्धता की पुष्टि और गहरी होती जाती है। उद्धार में भी ऐसा ही होता है।

विकास वहीं होता है जहां जीवन होता है। यह शारीरिक रूप से भी सच है और आध्यात्मिक रूप से भी। आत्मिक जन्म के बाद आत्मिक वृद्धि होती है (2 पतरस 3:18)। **पोषण** से विकास होता है। हमें बाईबल पर मतलब परमेश्वर के वचन पर भोजन करना है (1 कुरिन्थियों 3:1-2; यिर्मयाह 15:16)। यह थोड़े थोड़े से आरम्भ होता है (2 तीमुथियुस 3:15)। हमें ना केवल सामग्री सिखाना है, बल्कि हमें उनमें परमेश्वर के

वचन की इच्छा भी विकसित करनी है ("नीतिवचन 22:6 में प्रशिक्षित करें" का शाब्दिक अर्थ है "इसके लिए स्वाद पैदा करना")। **संचार** एक ऐसी चीज है जिसे बच्चे जल्द ही शब्दों या कार्यों से खोज लेते हैं। हमें अपने बच्चों को प्रार्थना के द्वारा अपने स्वर्गीय पिता के साथ संवाद करना सिखाना चाहिए। ये सब बातें दैनिक उदाहरण (व्यवस्थाविवरण 6:4-9) के साथ-साथ शिक्षण सामग्री के द्वारा की जाती हैं। जब विकास होता है तो **चलना** शीघ्र ही आ जाता है। हमारे बच्चों को विश्वास से चलना सीखना चाहिए (गलातियों 5:16; 2 कुरिन्थियों 5:7), यानि कि परमेश्वर और माता-पिता की आज्ञा का पालन करना।

एक बच्चे को शारीरिक रूप से विकसित होते देखना और हमारे बच्चों को आध्यात्मिक रूप से जनम लेते और विकसित होते देखना बराबर रोमांचक है। हालांकि इनमे से कोई एक अकेले नहीं होता है। प्रत्येक माता-पिता से बहुत सारा काम करना पड़ता है और समय देना पड़ता है। यह समय देना और देखभाल करना बच्चों को दिखाता है कि हम उनसे प्यार करते हैं। यह उन्हें हमारा प्यार महसूस करने में मदद करता है। यह उन्हें और अधिक मसीह के समान बनने के लिए अपने जीवन-काल की यात्रा शुरू करने में भी मदद करता है।

उन्हें लगातार मान्यता प्रादान करें "मान्यता " का अर्थ है "तंदरुस्त , प्रभावशाली, मजबूत।" हम इसे अपने बच्चों में उस समय उत्पन्न करते हैं जब हम उन्हें प्रोत्साहित करते है , उनकी प्रशंसा करते हैं और उनका निर्माण करके उन्हें 'मान्यता ' प्रादान करते हैं। "पिता लोग (कभी-कभी 'माता-पिता' के रूप में अनुवादित), अपने बच्चों को तंग ना करें; परन्तु प्रभु की शिक्षा और नसीहत देते हुए उनका पालन-पोषण करो" (इफिसियों 6:4)। हम अपने बच्चों में उचित व्यवहार और मूल्यों का निर्माण करने के लिए शिक्षण, प्रार्थना और एक अच्छा उदाहरण स्थापित करके "निर्देश" देते हैं। हम बच्चों को अनुशासित करके "प्रशिक्षित" (अनुचित व्यवहार को सही करके) करते हैं। हम यही करते हैं। हमें जो नहीं करना है वह है उन्हें निराश या उत्तेजित करना है। असंगती , अनुचित या प्रेमरहित अनुशासन ऐसा करेगा। हमारा लक्ष्य उनको सजा के डर से अपनी आज्ञा का पालन कराना नहीं है, बल्कि उन्हें अपने माता-पिता की आज्ञा मानने के लिए प्रेरित करना है।

हम अपने बच्चों को कैसे प्रेरित कर सकते हैं? एक बात के लिए, उनके प्राकृतिक झुकाव का उपयोग करें। एक बच्चे को "जिस मार्ग पर चलना चाहिए" उसे प्रशिक्षित करें (नीतिवचन 22:6)। उनके व्यक्तिगत स्वभाव, व्यक्तित्व, सीखने का तरीका , जन्म क्रम इत्यादि को ध्यान में रखें। (ऊपर ।।। क , लोगों को समझना देखें) जो तरीका एक बच्चे के लिए काम करता है वह कभी दूसरे के लिए काम नहीं करेगा! इसके अलावा, प्रेरित करने के लिए नमक सिद्धांत का उपयोग करें। आप घोड़े को पानी तक ले जा सकते हैं, लेकिन आप उसे पानी नहीं पिला सकते, लेकिन आप उसे नमक खिला सकते हैं! उनके स्वाभाविक हितों का विकास करें। उनकी जिज्ञासा और रचनात्मकता का पउपयोग करें। उनके साथ काम करें, उनके खिलाफ नहीं। इसके साथ ही उन्हें अपने लक्ष्य चुनने में मदद करें। वे जितने बड़े होते जायेंगे , ये लक्ष्य उतने ही लंबे हो सकते हैं। इस समय जो सबसे आसान है उस पर ध्यान केंद्रित करने के बजाए , उन्हें एक लक्ष्य की ओर काम करने के लिए प्रेरित करें । इससे उन्हें खुद को प्रेरित करने में मदद मिलेगी। उन्हें हमेशा लक्ष्य तक ना पहुंचने के नकारात्मक परिणामों का अनुभव करने दें। उन्हें बाहर ना निकालें ।परमेश्वर प्राकृतिक परिणामों का उपयोग हमें सही काम करने का महत्व सिखाने के लिए करता है , उनका उपयोग अपने बच्चों के साथ करें।सराहने की शक्ति को याद रखें। सकारात्मक सुद्दढीकरण (प्रशंसा) हम सभी को आलोचना की तुलना में कठिन प्रयास करने के लिए प्रेरित करने में बहुत बेहतर काम करता है। एक छोटी सी चिंगारी की तरह जिसे जलने के लिए हवा दिए जाने की जरूरत होती है, जब भी और जो कुछ भी वह करते हैं उस पर आप जैसे भी कर सकते हो, उनकी प्रशंसा करें।

उन्हें धीरे-धीरे सवतंत्र करें - इससे पहले हमने बच्चों का तीरों के समान होने के बारे में बात की थी, जिन्हेंकुछ उपयोगी बनाना माता-पिता का फ़र्ज़ है । तीरों को एक मंजिल, एक लक्ष्य के लिए चलाया जाता है। तीरों को उनका काम को पूरा करने के लिए छोड़ा जाना चाहिए। तीरंदाजी की तरह, बच्चों को छोड़ना/भेजना भी महत्वपूर्ण है। यह एक बार होने वाली घटना नहीं है बल्कि जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है जो उनके जन्म के दिन से ही शुरू हो जाती है! कई वयस्क अभी भी माता-पिता के नियंत्रण से सवतंत्रता पाने के लिए संघर्ष करते हैं। एक बच्चे को आसानी से सवतंत्र करने के लिए कौशल और परिपक्वता की आवश्यकता होती है। इसका मतलब एक ऐसा डर जिस पर आप के बच्चे आप के बिन काबू नहीं पा सकत, हो सकता है कि आपने उन्हें उन सभी चीजों के लिए पर्याप्त रूप से तैयार नहीं किया, जिनका उनको सामना करना पड़ेगा। इसका अर्थ है नियंत्रण करने की आपकी इच्छा को नकारना, यह स्वीकार करना कि आप उनकी अब उतनी आवश्यकता नहीं हो जितनी पहले हुआ करते थे । हर दिन बार-बार जाने दो कहना पड़ता है। इसका मतलब है कि पूरी तरह से आश्वस्त होना कि वे वास्तव में परमेश्वर के हैं और हमें के केवल अस्थायी तौर पर एक कर्ज के रूप में दिए गए हैं ।

सवतंत्रता पुरुषों को किसी भी दिशा में जाने के लिए सक्षम नहीं करती है। जिस दिशा में हम अपने तीर चलाते हैं, उनका लक्ष्य यीशु की समानता होना चाहिए । हम चाहते हैं कि वे एक परिपक्व मसीही पुरुष या महिला बनें जो परमेश्वर चाहता है कि वे बनें। जब तीरों का आविष्कार किया गया, तो उन्होंने युद्ध का चेहरा हमेशा के लिए बदल दिया, क्योंकि एक सैनिक युद्ध के मैदान को बहुत दूर से प्रभावित कर सकता था। परिणाम में प्रभाव डालने के लिए किसी सैनिक का वहां होना जरूरी नहीं था। इसी तरह , हमारे बच्चे भी कई ऐसी जगहों पर जाएंगे और जो कुछ हम कर सकते हैं उससे कहीं आगे जाकर काम पूरा करेंगे। वे यीशु के लिए एक ऐसी दुनिया को प्रभावित करेंगे जिसे हम छू भी नहीं पाएंगे! लोगों को यीशु का रूप दिखाने के लिए उन्हें एक ऐसे दुनिया में, जिसे यीशू की जरूरत हो ,भेजने का क्या ही सौभाग्य की बात होगी !

उन्हें लगातार अनुशासित करें -ध्यान दें कि यहां मुख्य शब्द है "लगातार" है। बच्चों को लगातार अनुशासित करने की आवश्यकता है (हर समय नहीं)। यह अधिक महत्वपूर्ण है कि हम उस रेखा के अनुरूप हों जहाँ हम रेखा खींचते हैं, भय इसके कि जहाँ रेखा खींची जाती है। बहुत बार हम अपने माहौल या तनाव के आधार पर असंगत होते हैं, यदि अन्य लोग आसपास हैं, आदि। असंगतता बच्चों के लिए बहुत भ्रमित करने वाली और निराशाजनक होती है (इफिसियों 6:4), और उनके लिए इस बात का पता लगाना बहुत कठिन हो जाता है कि हम वास्तव में चाहते क्या हैं। वे अंत में या तो बाहरी रूप से हर चीज के खिलाफ बगावत कर देते हैं या सोचते हैं कि वे आंतरिक रूप से अत्यंत दुखी व असफल लोग हैं। इनमें से कोई भी प्रतिक्रिया नही है जो हम चाहते हैं!

बाईबल स्पष्ट करती है कि बच्चों को अनुशासन की आवश्यकता है (तीतुस 1:6; 1 तीमुथियुस 3:4-5; नीतिवचन 13:24; 22:15; 29:15; 23:13-14; 29:17)। बच्चे यह तो स्वीकार नहीं करते हैं कि उनको इसकी जरूरत है वह और इसके लिए आप के पास आते हैं , लेकिन अंदर ही अंदर वे इसे महसूस करते हैं और लापरवाही दिखने और उनको उनके हाल पे छोड़ने पर पर असुरक्षित हो जाते हैं । मजबूत इरादों वाली महिला के लिए कमजोर पुरुष से शादी करना असामान्य नहीं है, ताकि वह उसे नियंत्रित कर सके, लेकिन जब वह ऐसा करती है, तो वह उसके लिए सम्मान खो देती है। अंदर से उसे पता चलता है कि उसके पति को उससे ज्यादा मजबूत होने की जरूरत है (प्यार से, सौम्य तरीके से)। जबकि वह उसके (आपने पति के) आपने को आगे लाने के हर प्रयास से लड़ती है, लेकिन वह गुप्त रूप से यह भी चाहती है कि वह जीवन में वो नियंत्रण और व्यवस्था ला सके जिसकी उसे आवश्यकता है। मजबूत इरादों वाले बच्चों का भी यही हाल है।

जब बहुत छोटे होते हैं, तो बच्चों को अनुशासित नहीं किया जा सकता क्योंकि वे विद्रोह करने के लिए स्वतंत्र निर्णय लेने में सक्षम नहीं होते हैं। माता-पिता जो उधम मचाते अपनी हर जरूरत को पूरा करते हैं, वे अंतत यह देखतें है कि उनके आपने ही हाथों में एक बिगड़ैल बच्चा बन गया है , इसलिए हमेशा आपने आप को उनकी मांग के सामने झुकर कर आत्म-केंद्रितता ना बनाएं। लेकिन जब तक कि वे जानबूझकर अवज्ञा नहीं करते, अनुशासन कोई समस्या नहीं है। अधिकांश समय, दृढ़ता से लेकिन प्यार से किसी वस्तु को उनसे (या जो भी हो) हटाने लेने से उन्हें कोई ना कोई विचार/उपाय जरूर मिलेगा। बने रहे और सुसंगत रहें। हालांकि, दो साल की उम्र के बाद, उनकी इच्छा इतनी मजबूत होती है कि वे अपने फैसले खुद लेना शुरू कर देते हैं। वे महसूस करना शुरू करते हैं कि आज्ञाकारिता से बढ़ कर आत्म-संतोषजनक के लिए ओर भी विकल्प है जिसका मतलब होता है शरीरक अभिलाशयों के प्रति आपना समर्पण करना । वे उद्देश्यपूर्ण ढंग से सीमाओं का परीक्षण करना शुरू कर देंगे। प्यार, दृढ़, लगातार अनुशासन के साथ जवाब दें: एक कुर्सी पर बैठे बैठे या कोने में खड़े हो जाओ। शारीरिक दंड का प्रयोग केवल जानबूझकर किये गए विद्रोह के लिए ही किया जाना चाहिए, अपरिपक्व गलतियों, विस्मृति या अनाड़ीपन के लिए नहीं। इसे कभी भी क्रोध

में नहीं करना चाहिए। 4 या 5 साल की उम्र से उन्हें यह सिखाने की कोशिश करें कि उन्हें क्या करना है नकी यह कि क्यों करना है। परिपक्वता का एक हिस्सा लंबी दूरी के लक्ष्य के लिए तत्काल संतुष्टि देने में सक्षम होना है। जैसा कि वे आपके नियमों के कारणों को बेहतर ढंग से समझते हैं, वे खुद को अनुशासित करने में बेहतर होंगे।

अच्छे अनुशासन का एक हिस्सा यह सुनिश्चित करना होता है कि वे स्पष्ट रूप से वही समझें जो उनसे उम्मीद की जाती है। किसी भी अच्छे नियम को स्पष्ट रूप से समझा

और लागू किया जाना चाहिए। टकराव खत्म होने के बाद हमेशा गले लगाने से और अच्छे शब्दों से उन्हें आश्वस्त करें। हमेशा याद रखें कि "प्रेम बहुत से पापों को ढांप देता है" (1 पतरस 4:8)। सुनिश्चित करें कि वे जानते हैं कि उन्हें प्यार किया जाता है चाहे कुछ भी हो। इसे कम करने के बजाय इसे ज़्यादा करना बेहतर है। एक खराब आत्म-छवि के साथ बड़ने की तुलना में थोड़ा खराब होना बेहतर है। जीवन की वास्तविकता खराब होने की आत्म-केंद्रितता को जल्दी जला सकती है , लेकिन एक खराब आत्म-छवि को दूर करने में जीवन भर का समय लग सकता है।

किसी स्थिति का जवाब कैसे देना है, यह तय करने में मदद करने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप खुद से पूछें कि परमेश्वर कैसे प्रतिक्रिया करता । आखिरकार, हम अपने बच्चों के साथ आपने व्यवहार के द्वारा परमेश्वर के बारे ही सिखतें हैं, और इस तरह से हमसे वे अपने जीवन में संप्रभु अधिकार के बारे में सीखते हैं (इस समय तो हम , बाद में परमेश्वर)। जहाँ तक हो सकता है ,यह याद रखें कि परमेश्वर हमें कैसे अनुशासित करता है। आमतौर पर अगर हम भटक जाते हैं, तो वह हमें कठिन तरीके से सिखाता है, लेकिन हमे हमारे कामों के प्राकृतिक परिणामों को भुगतना पड़ता है (बहुत तेज गाड़ी चलाना - तत्काल टिकट बुक करना, करों का भुगतान ना करना - दंड और जुर्माना, आपने स्वास्थ्य की लापरवाही करना - बीमारी, आपने साथी की लापरवाही करना - दूरी और संघर्ष)। यह हमेशा अच्छा होता है, जितनी जल्दी हो सके, बच्चों को उनके कार्यों के परिणाम भुगतने दें, बजाए उन्हें राहत देने के। अगर वे कुछ तोड़ते हैं तो उन्हें इसके लिए भुगतान करना होगा। अगर वे किसी को चोट पहुँचाते हैं तो उन्हें कुछ समय तक लोगो से दूर रहना होगा । यदि वे अपने पैसे का बुद्धिमानी से उपयोग नहीं करते हैं, तो जरूरत पड़ने पर उनके पास नहीं होता है। आपने बच्चों को उनके संगीत साजों का अभ्यास करने के लिए उकसाने के बजाए , यदि उनके शिक्षक कहते हैं कि वे पाठ के लिए तैयार नहीं हैं, तो उन्हें संगीत

शिक्षक के लिए स्वयं भुगतान करना होगा । बाईबल इस सिद्धांत को तब स्थापित करती है जब यह कहती है कि जो कोई काम नहीं करता उसे मुफ्त का भोजन नहीं दिया जाना चाहिए (2 थिस्सलुनीकियों 3:10)।

याद रखें, माता-पिता परमेश्वर के लिए बछो के रख्वालों के अलावा और कुछ नहीं हैं। वे उसके बच्चे हैं, और वह उन्हें बढ़ने और परिपक्व होने में मदद करने के लिए सभी चीजों का उपयोग करेगा (रोमियों 8:28)। परमेश्वर हमें वे बच्चे देता है जिनकी हमें यीशु की तरह और अधिक बनने में मदद पाने की आवश्यकता है! कोई परिवार पूर्ण नहीं होता, कोई माता-पिता पूर्ण नहीं होता। हम सभी संघर्ष करते हैं और आश्चर्य करते हैं कि हम असफल हो रहे हैं। परमेश्वर की सहायता और बुद्धि के बिना बच्चों का सही ढंग से पालन-पोषण करना असंभव है, परन्तु वह वादा करता है कि यदि हम इसे केवल माँगें (याकूब 1;5)। सुनिश्चित करें कि आप लगातार यीशु के पास ज्ञान और शक्ति, प्रोत्साहन और मार्गदर्शन के लिए जाते रहें, क्योंकि केवल वही आपकी मदद कर सकता है।

माता-पिता की अवज्ञा करने वाले बच्चे

क्रोधित और विद्रोही बच्चे -बच्चे अपरिपक्व होते हैं और अक्सर केवल अपने बारे में ही सोचते हैं। वे स्वाभाविक रूप से आत्म-केंद्रित होते हैं और यह नहीं जानते कि अपने पापी स्वभाव को कैसे नियंत्रित करें । उनमें आत्म-नियंत्रण की कमी होती है और वे तत्काल संतुष्टि चाहते हैं। इसलिए परमेश्वर बच्चों को माता-पिता देता है कि वे उन्हें प्रशिक्षित करें और उन्हें स्वस्थ तरीके से परिपक्व होने में मदद करें। इस प्रकार वे स्वाभाविक रूप से विद्रोही हैं।

कमजोर पालन-पोषण विद्रोह को और भी बदतर बना सकता है। जब एक बच्चा अपने माता-पिता से बहुत अधिक चोट का अनुभव करता है, चाहे वह वास्तविक हो या कथित, यह उसकी आत्मा को घायल कर देगा (नीतिवचन 18:14)। यह चोट वह बीज है जो अंकुरित होकर कड़वाहट की जड़ में बदल जाता है (इब्रानियों 12:15) जब तक कि क्षमा और मेल-मिलाप ना हो। प्रेम ग़लतियों का लेखा-जोखा नहीं रखता (1 कुरिन्थियों 13:5) परन्तु क्रोध इसे अवश्य रखता है! फिर गुस्सा बढ़ता है।

माता-पिता से कहा गया है कि "अपने बच्चों को क्रोध ना दिलाएं" (इफिसियों 6:4)। हमें सावधान रहना है कि उनकी आत्मा को ठेस ना पहुंचे ताकि ऐसा ना हो। हमें हमेशा प्यार में अनुशासन रखना चाहिए और गुस्से में कभी नहीं। अगर हम ऐसा करते हैं, तो हमें माफी मांगनी चाहिए और अपने बच्चे के साथ एक प्यार भरा रिश्ता फिर से स्थापित करना चाहिए। परमेश्वर हमें अनुशासित करता है परन्तु क्रोध में कभी नहीं (इब्रानियों 12:4-12)।

बाईबल कहती है कि विद्रोह करना जादू टोना जितना ही बुरा है (1 शमूएल 15:23)। नीतिवचन इस व्यक्ति की पहचान करने के लिए "मूर्ख" शब्द का उपयोग करता है और उसे ऐसे व्यक्ति के रूप में वर्णित करता है जो ज्ञान और शिक्षा से घृणा करता है (1:7; 17:16), ज्ञान से घृणा करता है (1:22), अपने माता-पिता को दुखी करता है (10:1; 17:25)), शरारत करके आनंदित होता है (10:23), अपनी ही नज़र में सही होता है (12:15), क्रोध करने वाला है (12:16; 29:11) और दूसरों को क्रोधित करता है (18:6), बुराई से भरा हुआ (13:19), धोखेबाज (145:8), अभिमानी और लापरवाह (14:16), अपने माता-पिता के निर्देश (15:5, 20) को अस्वीकार करता है और झगड़ालू और विवादास्पद होता है (20:3)।

बच्चों में अवज्ञा के कारण -बच्चे की अवज्ञा का मूल कारण खोजने के लिए, पहले पापी विद्रोह को बचकानी अपरिपक्वता से अलग करना सीखें। जब कोई बच्चा अवज्ञा करता है या कुछ गलत करता है,

तो क्या उसने यह पूरी जानबूझकर और उद्देश्य से किया था? या यह फिर उसकी अपरिपक्वता की अज्ञानता थी जिसने योगदान दिया? बच्चे, यहां तक कि किशोर, हमेशा आगे की नहीं सोचते कि उनके व्यवहार से क्या परिणाम हो सकते हैं। वे बिना सोचे-समझे हरकतें करते हैं। यह उद्देश्यपूर्ण, जानबूझकर की गई अवज्ञा से बहुत अलग होता है। ईरादतन , विद्रोह और अवज्ञा का क्या कारण होता है? बेशक, उनका स्वभाव पापी है और यही काफी है। लेकिन अक्सर इसे करने और इसके करने के पीछे के कारण कोई चोट या दर्द होता है।

परमेश्वर स्वयं माता-पिता को अपने बच्चों को अनुशासित करने की आज्ञा देता है: तीतुस 1:6; 1 तीमुथियुस 3:4-5; नीतिवचन 13:24; 22:15; 29:15; 23:13-14; 29:17. लेकिन अनुशासन और सजा में बड़ा अंतर है। अक्सर जब माता-पिता अवज्ञाकारी बच्चों से निराश होते हैं, तो वे बच्चे को वापस चोट पहुँचाने की कोशिश करते हैं। वे अपने बच्चे को चोट पहुँचाकर अपना गुस्सा निकालते हैं, लेकिन यह अनुशासन नहीं है। यह भलाई से ज्यादा नुकसान करता है।

नीचे दिया गया चार्ट सजा और अनुशासन के बीच के अंतर को दर्शाता है।

	अनुशासन	**दंड**	**बाईबल के हवाले से**
	पापरहित क्रोध (धर्मी आक्रोश)	पापी आक्रोश (शारीरिक शत्रुता)	इब्रानियों 12:10 यशायाह 13:11
दिशा	पाप की ओर	किसी बे चीज या व्यक्ति की ओर जो हमें परेशान करता हो	भजन सहिता 7:11 , गलतियाँ 5:19-20
उदेश्य	गलत को सही करने, भविष्य में बदलाव, परिपक्विता को लाने की ओर	बदला लेने को,आत्म रक्षा, दंड देने को	रोमियो 12:17-21 ,
रूझान	बच्चे के लिए प्रेम और चिंता	क्रोध, शत्रुता, निराशा	1 कुरंथियाँ 13:4-7, विलाप 3:33
तौर तरीका	धीमे और नियंत्रत	तेज गत और आवेग	याकूब1:19-21 , नीतिवचन 16:32
शरीरक	प्यार में किए गए नितंबों पर नियंत्रित पिटाई, उम्र 2 से पूर्व किशोरावस्था तक	शोषण: मारने, लात मारने, थप्पड़ मारने, किसी भी बच्चे के साथ हिंसा और क्रोध के साथ करना	नीतिवचन 13:24, 22:15 ,29:15, 23:13,14
परिणाम	माता पिता के प्रति अतिअधिक आदर, सुरक्षा और प्यार	माता पिता की और अतिअधिक शत्रुता;, अपराध और क्रोध	नीतिवचन 15:1, इफसियों 6:4
माता पपिता में परिणाम	मसीही चिन्तन के लिए संतुष्टि	दुश्मनी छुड़ाने से मिली राहत, फिर आपा खोने का दोष	

ऐसा क्यों है कि कुछ युवा आज्ञाकारी होते हैं और अन्य नहीं होते हैं ? हम रूथ (अपना भविष्य त्यागने वाली) और इसहाक (अपना जीवन त्यागने को तैयार) के बलिदान का विवरण कैसे दे सकते हैं? हम अपने किशोर बालकों के लिए ऐसा क्या कर सकते हैं कि बिना डांटे और डराए हुए हमारी आज्ञा माने ? इफिसियों 6:4 हमें बताता है। "बच्चो, प्रभु में अपने माता-पिता की आज्ञा मानो, क्योंकि यई उच्चित है। ... **पिताओ** , अपने बच्चों को रंज्श ना दिलाएं , बल्कि प्रभु की शिक्षा और नसीहतों में उनका पालन पोषण करें ।" बच्चों और किशोरों को अपनी स्वतंत्र इच्छा का उपयोग आपने आप को अपने माता-पिता के प्रति इस रीति से प्रस्तुत करने के लिए करना चाहिए जैसे के प्रभु के लिए करते हों । इस तरह वे बड़े होने पर परमेश्वर का अनुसरण करना सीखेंगे। माता-पिता को अपने बच्चों को प्यार और धैर्य से प्रशिक्षित और अनुशासित करना चाहिए, ठीक उसी तरह जैसे परमेश्वर अपने बच्चों के साथ, मतलब हमारे साथ करता है । हम उन्हें दिखाते हैं कि जब वो युवा होते हैं तो हम उनके जीवन में अपने अधिकार का उपयोग कैसे करते हैं। यदि हम प्रेममय और धैर्यवान हैं, और साथ ही साथ दृढ़ और सुसंगत हैं, तो वे अपने स्वर्गीय

पिता को उसी तरह देखेंगे। यदि हम अधीर, क्रोधित और आलोचनात्मक हैं तो वे महसूस करेंगे कि परमेश्वर भी ठीक ऐसा ही है। आइए इफिसियों 6:4 को अधिक विस्तार से देखें।

"पिता" सभी उम्र के बच्चों के प्रशिक्षण के लिए जिम्मेदार होते हैं। भले ही वे बच्चे के साथ माँ की तरह ना पेश आतें हों, वे अंततः पूरे परिवार के लिए पिता लोग परमेश्वर के सामने जिम्मेदार होते हैं । पत्नी पति के अधिकार में है और उसके लक्ष्यों को पूरा करती है। वह उसी बात को लागू करती है जिसे वे मिलकर तय करते हैं, लेकिन वह (पिता) निरीक्षणकर्ता और अंतिम फैसला बोलने वाले अगुवा होता हैं। वह (माँ)भी, अपने बच्चों को तंग करने के लिए नहीं होती है। अनुवादित शब्द "पिता" का अनुवाद/मतलब "माता-पिता" भी किया जा सकता है (इब्रानियों 11:23), इसलिए इस जिम्मेदारी में माताएं भी शामिल होती हैं।

" उन्हें क्रोध ना दिलाओ" माता-पिता को दिया गया आदेश है । इसका मतलब है कि किसी युवा को, बहुत अधिक उम्मीदों, प्यार के बिना आलोचना, प्यार को रोकना, असंगति, अस्वीकृति, नियमों के साथ उन पर अधिक बोझ डालना, बहुत अधिक (पूर्णतावाद) की अपेक्षा करना, अतिरक्षा करना, खराब करना, अधिक अनुमेय या बहुत गंभीर होने के द्वारा क्रोधित ना करें । स्पष्ट रूप से परिभाषित नियमों के लिए दृढ़, सुसंगत, प्रेमपूर्ण अनुशासन के अलावा ओउर जो कुछ भी हैं वो निराश कर सकता है। खासतौर पर गुस्से में अनुशासित करने या आलोचना करने से गुस्सा आ सकता है। किशोरावस्था को बच्चों की तरह अनुशासित करना या उनका इलाज करना भी उन्हें जल्दी निराश कर सकता है, क्योंकि उनके पास बचपन छोड़ने और वयस्क बनने के लिए परमेश्वर प्रदत्त एक आंतरिक प्रेरणा आ चुकी होती है। असंगत होना भी निराशाजनक है। केवल वे नियम बनाएं जिन्हें आप लागू कर सकते हैं, और जब आप कोई नियम बनाते हैं, तो आपको इसे कब और कैसे लागू किया जाना है, इसके अनुरूप होना चाहिए। इसी लिए क्रोध में अनुशासित करना इतना हानिकारक होता है। सुनहरा नियम याद रखें, उनके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि वे आपसे व्यवहार करें, क्योंकि वही होगा भी ।

"इसके बजाए उनका पालन पोषण करें " का अर्थ है "पोषण करना, परिपक्वता लाना, उनकी पासबानी/चरवाही " करना। माता-पिता शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से ऐसा करते हैं। इसे कैसे करना है? "प्रभु की शिक्षा और असीहत में" उनका पालन-पोषण करने के द्वारा।

"प्रभु के प्रशिक्षण में" का मतलब है अनुशासन, सुधार, आत्म-नियंत्रण की शिक्षा से है, जब तक कि वे अपने स्वयं के कार्यों पर आत्म-नियंत्रण का प्रयोग नहीं कर सकते। "शिष्य" शब्द इसी शब्द से आया है। इसके लिए अनुशासन की आवश्यकता होती है, और जब तक वे आत्म-अनुशासन का अभ्यास नहीं कर सकते, माता-पिता को बाहर से अनुशासन प्रदान करना चाहिए। परमेश्वर इसकी आज्ञा देता है (इफिसियों 6:4; नीतिवचन 13:24) और बच्चों को इसकी आवश्यकता है ताकि वे प्यार और सुरक्षित महसूस करें। इसके अलावा, यह एक उदाहरण है कि परमेश्वर अपने बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करता है (इब्रानियों 12:11) और हमारे किशोरों के प्रति हमारे अनुशासन को परमेश्वर के अनुशासन को प्रतिबिंबित करना चाहिए (लगातार, प्रेम में, हमारी भलाई के लिए ना केवल उस असुविधा के लिए भुगतान करने के लिए जो हमारे कारण उसे हुआ है) , आदि।

"प्रभु के निर्देश में" प्रशिक्षण, रोकथाम को संदर्भित करता है, इसलिए सुधार/अनुशासन आवश्यक नहीं है। यह हमारे उदाहरण के साथ-साथ शब्दों के द्वारा भी किया जाता है (व्यवस्थाविवरण 6:4-9)। उनके साथ अपनी भावनाओं, संघर्षों (वर्तमान और एक किशोर के रूप में) और कठिनाइयों का संचार करें। उन्हें बाहर निकले। उन्हें पूछें "इससे आपको कैसा लगा?" चुपचाप सुनो, सलाह देने से पहले ध्यान से

सोचो। (याकूब 1:19)। उन्हें प्रोत्साहित करें (1 थिस्सलुनीकियों 5:11)। एक कठोर आलोचना की भरपाई के लिए 99 तारीफों की जरूरत होती है ।

युवाओं कोअनुशासित करना (किशोरों को) एक किशोर को सही ढंग से अनुशासित करने के लिए उनकी अवज्ञा के कारण पर भी विचार करना महत्वपूर्ण है। उनकी स्वतंत्र इच्छा से सत्ता के खिलाफ इरादतन , जिद्दीपन विद्रोह और उनके परिपक्क होने की स्वाभाविक प्रक्रिया का हिस्सा और आवश्यक आकर्षण के बीच एक बड़ा अंतर होता है। इरादतन विद्रोह और अपरिपक्कता या अज्ञानता के कार्यों में अंतर होता है। हार्मोन बदलने से क्या बदलाव आता है और पापी स्वभाव से क्या बदलाव आता है? इसे जानना प्रत्येक के लिए बहुत मददगार हो सकता है, इनमें से प्रतेक को अलग तरह से संभाला जाना चाहिए, जैसा परमेश्वर हमारे साथ करता है।

किशोरों को सीमा रेखाओं की आवश्यकता होती है, लेकिन इसके साथ स्वतंत्रता और लचीलेपन की भी। उनके साथ वयस्कों जैसा व्यवहार करें लेकिन उनसे बच्चों की तरह व्यवहार करने की उम्मीद भी करें। प्यार, सुरक्षा और स्वीकृति के लिए उन्हें बच्चों की समान भावनात्मक ज़रूरतें होती हैं, भले ही वे इसे हमेशा ना दिखाए ।

इस पर ध्यान देना भी मददगार हो सकता है कि वे किस क्षेत्र में विद्रोह करतें हैं। यह आमतौर पर सामाजिक जीवन और रीति-रिवाज (दोसतो पर , पहने ओड़ने पर , बालों पर), जिम्मेदारी (आपना बोझ खुद ना उठा कर , मदद की उम्मीद करके), स्कूल का प्रदर्शन (ग्रेड पर , अध्ययन की आदतें पर , आपने दृष्टिकोण पर), पारिवारिक रिश्ते (माता-पिता या भाई-बहनों के साथ ताल मेल बनाने में) या मूल्य हैं और नैतिकता (यौन पर , टीवी शो पर , बात चीत पर , छल कपट पर)। वे इस क्षेत्र को विद्रोह करने के लिए क्यों चुनते हैं? क्या इसलिए कि हम इस क्षेत्र में बहुत ज्यादा उम्मीद करते हैं? क्या ऐसा इसलिए है क्योंकि यह एक ऐसा क्षेत्र है जिस में हम अपने जीवन में पूरी तरह से नियंत्रण नहीं कर पाए हैं? यह कुछ ऐसा है जो हमारे लिए महत्वपूर्ण है और वे जानते हैं कि वे इस क्षेत्र में उनकी अवज्ञा से हमें दुखी कर सकते हैं? प्रार्थना करें और परमेश्वर से उनके उद्देश्यों और कारणों के बारे में ज्ञान और अंतर्दृष्टि मांगें।

यह आपको बेहतर जानने में मदद करेगा कि उन्हें कैसे दरुसत किया जाए। शरेआम विद्रोह को सख्त परन्तु प्रेमपूर्ण परिणामों की आवश्यकता होती है। अपरिपक्कता या अज्ञानता के लोगों को सीखने और विकास करने के लिए शिक्षण और तर्क की आवश्यकता होती है।

अपनी जंग को सावधानी से चुनें। हर चीज में तुरंत आज्ञाकारिता की उम्मीद ना करें। किशोर अब बच्चे नहीं रहे, उन्हें अपनी मर्जी से भी काम करने दें। यदि आप यह जंग नहीं जीत सकते हैं, तो इसे शुरू ना होने दें । यह तय करें कि मुद्दा बनाने के लिए क्या उचित है और क्या नहीं है। जब आप कोई रेखा खींचते हैं, तो ऐसा प्यार से करें। "प्रेम अनेक पापों को ढांप देता है।" हमेशा, जितना संभव हो उतने तरीकों से, उन्हें अपने बेशर्त प्यार का आश्वासन दें। उनके भानात्मक टैंक को भरा रखें।

जब आपको अनुशासिन करना हो, तो उनको सताने,उनको धमकाने या उन पर चिल्लाने के बजाए **प्राकृतिक परिणामों** का उपयोग करें। उन्हें उस विशेषाधिकार से वंचित करें जो उनके पाप का भागीदार बनता है। बाईबल कहती है कि जो कोई काम नहीं करता उसे खाना नहीं खाना चाहिए (2 थिस्सलुनीकियों 3:10)। अगर वे स्कूल जा रहे हैं, तो स्कूल जाना ही उनका काम है। उन्हें तब तक नहीं खाना चाहिए जब तक वे ऐसा नहीं करते। अगर उनका अपने भाई-बहनों का साथ ताल मेल नहीं है, तो वे परिवार से हट कर बाहरी दोस्तों के साथ समय नहीं बिता सकते। यदि वे दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं, तो वे अलग किए जाते है और दूसरों के साथ उठ बैठ नहीं सकते सकते । यदि वे बिना सोचे-समझे पैसा

खर्च करते हैं, तो उन्हें किसी महत्वपूर्ण अवसर के लिए अधिक पैसा ना दें, उन्हें बिना पैसा के ही रहने दें। हर कीमत पर सत्ता संघर्ष और झगड़ने से बचें! उन्हें डांटे नहीं, क्योंकि डाटना नफरत और आक्रोश पैदा करता है। जो कुछ भी उन्हें ऐसा महसूस कराता है कि आप उनके साथ एक छोटे बच्चे की तरह व्यवहार कर रहे हैं, वह उल्टा ही होगा है। सुनिश्चित करें कि आप अपने समान लिंग के बच्चे (मतलब माँ बेटी के लिए या बाप बेटे के लिए) - या विपरीत लिंग के बच्चे के लिए उनकी मनपसंद भूमिका नहीं निभाते है। यह भी सुनिश्चित करें कि आप किसी बच्चे से अधिक उम्मीद करें क्योंकि वह लड़का है या लड़की है या घर का पहला बच्चा है।

जब आपने कोई गलती की है तो बिना किसी पर दोष लगाए या आलोचना किये या फिर इसकी सफाई देते अपनी जिम्मेदारी लें। उनसे और परमेश्वर से क्षमा मांगते हुए आपने पाप को स्वीकार करें। अपने आप को क्षमा करें और उनके साथ बात चीत करना बहाल करें। आवश्यक परिवर्तन करें ताकि ऐसा दोबारा ना हो। धैर्य रखें। परमेश्वर आपसे परिपूर्ण होने की उम्मीद नहीं करता है, लेकिन वह आपसे यह उम्मीद करता है कि जब आप गलत हों तो आप इसे स्वीकार करें।

बच्चों और युवाओं के लिए सलाह - हर किसी के लिए, जो अभी भी घर पर रह रहा है और इस सूरत से अपने माता-पिता के अधिकार के अधीन है , चाहे उसकी उम्र कोई भी कयों ना हो , कुंजी है प्यार और सम्मान से आज्ञाकारिता, यीशु के उदाहरण का अनुसरण करना (लूका 2:51)। अगर आपको लगता है कि आपके माता-पिता गलत हैं, तो सावधान हो जाइए, हो सकता है कि उनके पास कुछ ऐसी अंतर्दृष्टि हो जिसके बारे में आपको जानकारी ना हो। कभी-कभी वे गलत भी होंगे, उन्हें यह अधिकार भी दें। वे परिपूर्ण भी नहीं हैं। अगर आपको लगता है कि वे गलत हैं, तो उनका मुकाबला ना करें जब आपकी या उनकी भावनाएं एक दूसरे के प्रति गर्म हों। प्यार में जवाब दें, जैसा आप चाहते हैं कि वे आपके साथ करें। जब आप गलत हैं तो माफी मांगे और अपनी गलती को उनके और परमेश्वर के सामने स्वीकार करें। समस्या की जड़ की तलाश करें, ना कि केवल दिखने वाले लक्षण की। प्यार में किसी काम को करने में आपकी मदद करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करें: "मेरे माता-पिता के लिए पहला शब्द होगा "धन्यवाद।" "मैं उनके कहने से पहले ही अपना कमरा साफ कर दूंगा।" "मैं हर सुबह सार्थक भक्ति करूंगा।" याद रखें, "यही सही है" और इससे परमेश्वर का अनुग्रह मिलता है। प्यार में आज्ञाकारी करें और सुनहरे नियम का अभ्यास करें। उनके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि वे आपके साथ व्यवहार करें।

भाई-बहन जो साथ नहीं मिलते

यूसुफ के भाई उससे घृणा करते थे (उत्पत्ति 37:4) क्योंकि उस ने उनकी शिकायत करके उनके लिए मुश्किल के हालात बना दिए थे, और इसके आलावा (उत्पत्ति 37:2) क्योंकि उनके पिता ने स्पष्ट रूप से उन सब से बड़कर यूसुफ पर प्यार उंडेला था (उत्पत्ति 37:3-4)। यूसुफ ने उन्हें एक सपने के बारे में बताता है जिसमें उन सब ने झुककर उसे प्रणाम कि करतें हैं (उत्पत्ति 37:5-10) इन दोनों बातों में कोई भी आपसी रिश्तों में उसके प्रति अनुकूल नहीं थी । मुझे यकीन है कि अपने बच्चों के आपसी अलगाव से याकूब को बहुत दुख होता होगा । बेशक आप तो जानते हैं कि क्या हुआ था: यूसुफ को मिस्र में गुलामी के लिए बेच दिया गया था। जब भाई-बहनो का आपसी ताल मेल नहीं होता, तो बहुत दुख होता है।

भाई-बहनो इस आपसी रंज्श किस कारण होती है? मूल रूप से, यह एक से अधिक बच्चे होने से होती है! ऐसा नहीं लगता है कि इससे अधिक कुछ और हो ! दो बच्चे, दो पापी स्वभाव, दो अपरिपक्व

आत्मकेंद्रित लोग, और संघर्ष होना तो लाज़मी ही है। हालांकि, ऐसी सचाईयाँ भी हैं जो इसे और भी बदतर बनाती हैं।

इसमे शामिल है:

1. माता-पिता द्वारा पक्षपात - यदि बच्चों को लगता है कि वे माता-पिता के ध्यान या अनुमोदन के लिए आपस में कोई प्रतियोग्यता कर रहे हैं (जरूरी नहीं है कि यह वास्तविक ही हो , भले ही वे इसकी कल्पना करें) वे एक-दूसरे को हराने के लिए दुश्मन के रूप में देखेंगे। चूंकि कोई भी दो बच्चे एक जैसे नहीं होते हैं, किसी के साथ भी एक जैसा व्यवहार नहीं किया जा सकता है, और इसे पक्षपात माना जा सकता है। इसहाक ने याकूब से बढ़ कर ऐसाऊ का पक्ष लिया, याकूब ने भी यूसुफ के साथ वैसा ही किया। इनसे विनाशकारी परिणाम ही सामने आए। जो आपने आप को बच्चे छूटे हुए महसूस करते हैं वे ध्यान आकर्षित करने की अवज्ञा करेंगे। यहाँ तक कि

नजरअंदाज करने की तुलना में डाट-फटकार करना भी बेहतर होता है। उनके रास्ते में आने वाली नकारात्मक भावना का होना किसी भी भावना का ना होने से बेहतर है !

2. विस्थापित क्रोध- जब एक बच्चे को जीवन में दूसरों की बातों या लोगों पर गुस्सा आता है, तो वे अक्सर इसे अपने भाई-बहनो पर निकालने के लिए ललचाते हैं। इस प्रकार कैन ने हाबिल को मार डाला और याकूब और एसाऊ लगातार संघर्ष में बड़े हुए। मनमुटाव और लड़ाई आम तौर पर अन्दर ही अन्दर पनप रही गहरी समस्याओं का फल होता है।

3. हीनता की भावनाएँ- अधिक निपुण भाई-बहन के साथ तुलना (होशपूर्वक या अवचेतन रूप से) करके। राखिल के लिए लेह की दुश्मनी इस वजह से थी। ये कारण तब और बढ़ जाते हैं जब बच्चे किशोरावस्था से गुजरते हैं और गोपनीयता और निष्पक्षता उनके लिए अधिक महत्वपूर्ण होती है। किशोर अधिक गंभीर हो जाते हैं और अक्सर परिवार के अन्य लोगों के लिए आसान लक्ष्य बन जाते हैं जो अतीत या वर्तमान कार्यों के लिए उन पर वापस जाना चाहते हैं

4. विकासात्मक परिवर्तन -जैसे-जैसे बच्चे किशोरअवस्था में आते हैं, छोटे भाई-बहनों के प्रति उनका नजरिया बदल सकता है। उनके दूर जाने का एक हिस्सा अधीरता और छोटे भाई-बहनों को नीचा दिखाने में देखा जा सकता है। छोटे बच्चे इन बड़े बच्चों को "पाने " के लिए अच्छे रास्ते खोज सकते हैं। यह समझना कि क्या हो रहा है और क्यों रोकथाम को आसान बना सकता है।

5. स्वभाव के अंतर - कुछ स्वभाव दूसरों को गलत बताते हैं, कुछ के साथ दूसरों की तुलना ताल मेल बनाना मुश्किल होता है। यह सब अवज्ञा करने और ताल मेल ना बनाने में भागीदार हो सकते हैं (अधिक जानकारी के लिए अनुभाग ।।। - क. देखें। लोगों को समझना ।)

6. जन्म की क्रम संख्या - एक अन्य महत्वपूर्ण कारक है जन्म का क्रम स्थान। इसे समझने से हमें यह जानने में भी मदद मिल सकती है कि हमें क्या उम्मीद करनी चाहिए और यह भी कि एक बच्चे में अवज्ञा का कारण क्या हो सकता है । (अधिक जानकारी के लिए अनुभाग ।।। देखें क. लोगों को समझना।)

समाधान - माता-पिता का पक्ष संघर्ष की गंभीरता को इंगित करता है। क्या यह स्वाभाविक, सामान्य आपसी विरोधता है या आप कुछ और समझते हैं? बच्चों से बात करें, बीच में सुनें, प्रश्नों द्वारा उनकी भावनाओं को बाहर निकालें ("इससे आपको कैसा महसूस होता है?")। सामान्य व्यक्तित्व भिन्नताओं (विशेषकर किशोरावस्था के दौरान) और अतृप्त भावनात्मक आवश्यकताओं से उत्पन हुयी गहरी कड़वाहट या पाप को प्रभावी होने देने के बीच अंतर बताए। (शब्द और उदाहरण के द्वारा) क्रोध, हताशा,

अनुचितता को कैसे संभालना है इसकी शिक्षा दे । अपनी वाणी और व्यवहार से एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें। उन्हें अपनी भावनाओं (घृणा, भय, ईर्ष्या, चोट, स्वार्थ, आदि) को लेबल करना सिखाएं ताकि वे उन्हें संभाल सकें। बेशर्त प्यार दिखाएं चाहे कुछ भी हो। ज़रूरत पड़ने पर परिपक्क मसीहियों से सलाह लें। मदद मांगने से ना डरें!

समाधान-किशोर पक्ष हर छोटे-छोटे झगड़ों में हमेशा अपने माता-पिता के पास ना दौड़ें। यह वास्तव में माता-पिता पर भारी पड़ता है! महसूस करें कि सब कुछ उचित नहीं हो सकता और ना ही होगा। यीशु की तरह बनो और दूसरा गाल भी मोड़ो। गोल्डन रूल का अभ्यास करें, भले ही दूसरे ना करें। समस्या की स्थितियों से दूर चले जाएँ , खुद को और दूसरों को शांत होने का समय दें। विलो पेड़ उन तूफानों में भी सथिर रहते हैं जो ओक को नष्ट कर देते हैं क्योंकि कठिन समय में वे झुक सकते हैं लेकिन ओक नहीं झुक सकते। लचीले बनें। अपने आप और घटना के बीच कुछ समय का अंतर रखें, समय बीतने के बाद चीजें बेहतर दिखने लगती हैं। यह मत सोचो कि तुम किसी की पीठ पर वार करके कुछ हासिल करोगे। वे आपको और भी अधिक चोट पहुँचाने का प्रयास करेंगे। क्षमा ना करने की भावना को घर मत करने दे , इसे छोटी-छोटी बातों जैसे ताना-मेहना मरना , चिढ़ाना , चुगली करना आदि के माध्यम से बाहर ना आने दें। यीशु की सहायता से उन्हें क्षमा करें। परमेश्वर आपको भी आज्ञा देता है: "यदि हो सके, तो जितना तुम पर निर्भर हो, सब के साथ मेल से रहो" (रोमियों 12:5,9,13,15-18)। परमेश्वर की मदद से सब कुछ संभव होता है!

इस लिए , फिर - आज्ञाकारिता हमारा लक्ष्य है, और यहां तक कि अगर हमें ऐसा लगे भी कि हम इसे पूरी तरह से प्राप्त नहीं कर पाएंगे, तब भी हमें इसे अपना लक्ष्य बनाना चाहिए। हमें यह समझने की कोशिश करनी चाहिए कि हमारे बच्चे की अवज्ञा का कारण क्या है और उससे निपटना चाहिए, नहीं तो ज्यादा से ज्यादा हम केवल बाहरी अनुरूपता (पाखंड) का ही दिखावा करेंगे। उन्हें प्यार और सुरक्षित महसूस कराना अनुशासन से ज्यादा महत्वपूर्ण है, संतुलन में दोनों की जरूरत होती है ।उनके साथ वैसा ही व्यवहार करते हुए जैसा हम चाहते हैं कि उनके साथ व्यवहार किया जाए, एक महत्वपूर्ण काम है। हम कैसे खुद को अनुशासित करते हैं और अपनी कमजोरियों को कैसे संभालते हैं, यह दिखाकर एक अच्छा उदाहरण स्थापित करना भी जरूरी है। परमेश्वर से ज्ञान मांगना और फिर आपने बच्चों के साथ वैसा ही व्यवहार करना जैसा वह हमारे साथ करता है, यह ऐसी चीज है जिसे हमें हमेशा याद रखना चाहिए। और, बे शक , प्रार्थना करो, प्रार्थना करो, प्रार्थना करो, प्रार्थना करो, प्रार्थना करो, प्रार्थना करो।

निष्क्रिय परिवार

ईश्वरीय सलाह देने के लिए परिवार में असमान्य हालातों के कारणों और लक्षणों को समझना महत्वपूर्ण है। रजा दाउद का परिवार एक ऐसे ही परिवार का स्पष्ट उदाहरण है जो ठीक से नहीं चल रहा था। वह, शायद बाईबल के सबसे प्रिय लोगों में से एक है। उसके द्वारा भालू, शेर और यहां तक कि गोलियत से लड़ कर उन्हें मार देने की कहानियां हमें रोमांचित करने से कभी नहीं रूकती । उसे बहुत पसंद किया जाता था और वह सभी के बीच बहुत लोकप्रिय व्यक्ति था, यहां तक कि वह परमेश्वर का भी प्रिय जन था। वह एक कुशल संगीतकार, कवि, एक शक्तिशाली योद्धा था और सबसे अच्छी बात यह थी कि वह "परमेश्वर के दिल को भाता आदमी था।" फिर भी उस के जीवन में सब कुछ सही नहीं था। उसने बैथशेबा के साथ पाप किया, लेकिन उसने यह स्वीकार किया और उसे परमेश्वर के साथ मेल-मिलाप करने की तड़प लगी । हालाँकि, जहाँ दाउद असफल रहा, वो उसका अपना परिवार ही था। एक मसीही अगुवे के

लिए असफल होने की उसका आपना परिवार एक बहुत गलत जगह है (1 तीमुथियुस 3:4-5)। दरअसल, दाउद की इस विफलता की नींव तो बहुत पहले ही तय कर ली गई थी।

असफलता के बीज बोए गए थे – रूथ और बोअज़ के बीच एक अच्छा, स्वस्थ रिश्ता था। उनके बेटे ओबेद के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है, लेकिन लगता है कि उसके बेटे य्श्ये को अपने बेटे की जरूरतों को पूरा करने में समस्या थी। वह दाऊद को उसके बड़े भाइयों के बराबर नहीं मानता था (1 शमूएल 16:4-11)। उन्होंने भी अपने छोटे भाई के साथ आदर का व्यवहार करना कभी नहीं सीखा। जब वह सेना में उनके लिए भोजन लेकर आया, तो वे उसके साथ बहुत कठोर दिल थे (1 शमूएल 17:28-29)। यह ना केवल दाउद के लिए कठिन था, बल्कि उसका एक अच्छे उदाहरण के साथ पालन पोषण ही नहीं हुआ था कि एक ईश्वरीय पिता और ईश्वरीय मानुष कैसा होता है । हालाँकि उसने परमेश्वर के साथ एक अच्छी, परिपक्व अंदरूनी रिश्ता विकसित किया , लेकिन ऐसा नहीं लगता कि उसने अपने पारिवारिक संबंधों में भी कभी इस चीज को पूरा किया हो । वे सब की विशेषता रिश्तों की भावनात्मक कमियों की ही है । दुखदयक कहानी 2 शमूएल 11 में शुरू होती है।

पाप अस्म्यता के बीज बोता है -दाऊद वहां नहीं था जहाँ परमेश्वर चाहता था कि वह होता (2 शमूएल 11:1) जब उसकी सेना युद्ध के लिए गई और इधर उसने बैथशेबा के साथ व्यभिचार कर दिया (2 शमूएल 11:2-5)। जब उसे पता चला कि वह गर्भवती है तो उसे अपने पाप का सामना करने का साहस करना चाहिए था। पर इसके बजाय उसने इसे छिपाने की कोशिश की, यहाँ तक कि बैथशेबा के पति को भी मार डाला ताकि किसी को पता ना चले कि बच्चा उसका है (2 शमूएल 11:14-27)। फिर उसने बैथशेबा से शादी कर ली और बाकी सब बातों को नज़रअंदाज़ कर दिया। जब उसके पाप के लिए परमेश्वर से उसका सामना हुआ, तो दाऊद ने पश्चाताप किया और उसे पुनःस्थापित किया गया (2 शमूएल 12:13)। फिर भी, दाऊद के पाप के गंभीर परिणाम हुए।

पहले बच्चे की मृत्यु हुई (2 शमूएल 12:16-18)। दाऊद ने कभी भी अपने दुःख की भावनाओं को सामने नहीं आने दिया; उसने अपना दर्द आपने अंदर ही दफन करता और उसे नज़रअंदाज़ करने की कोशिश करता था (2 शमूएल 12:21-23)। फिर उसने इस चीज का परिवार पर पड़ने वाले भावनात्मक प्रभाव को नजरअंदाज कर दिया। कि उसके बच्चे बड़े होकर जब उसके द्वारा किए गए विभचार और हत्या के बारे में जानेंगे तो उन्हें कैसा लगेगा? हालांकि उन्होंने महसूस भी किया होगा , क्योंकि इसकी शरेआम चर्चा करने की किसी की हिम्मत नहीं थी । उन्हें तो सिर्फ दऊद के उदाहरण का अनुसरण करना था और अपनी भावनाओं को आपने अंदर ही दफनाना था। दाऊद ने अपने और परमेश्वर के बीच के पाप को तो निपटाया, परन्तु अपने और अपने परिवार के बीच के पाप को कभी नहीं निपटाया।

निष्क्रियता अगली पीढ़ी में खुद ब खुद ही दोहराई जाती है- पारिवारिक निष्क्रियता अक्सर भावनाओं को संभालने में असमर्थता के साथ शुरू होती है और समय बीतने के साथ और अधिक बढ़ जाती है। अम्नोन, दाऊद का सबसे बड़ा पुत्र, अपनी सौतेली बहन, तामार के प्रति यौन रूप से आकर्षित हो गया था (2 शमूएल 13:1-2)। जिस तरह दाऊद ने परिस्थितियों में हेरफेर करने की योजना बनाई थी ताकि वह बिना परिणाम भुगतने के बिना अपनी मनचाही महिला को प्राप्त कर सके, अम्नोन ने भी ऐसा ही करने की योजना बनाई। उसने अपने पिता (2 शमूएल 13:6) को गुमराह कीया ताकि वह अपनी सौतेली बहन का बलात्कार करने की स्थिति में आ सके (13:11-18)। फिर जब उसे अपने कार्यों के परिणामों का सामना करना पड़ा, तो उसके पास ऐसा करने का साहस नहीं था, इसलिए वह इस के लिए तामार को दोष देना लगा और उससे नफरत करने लगा ।

जैसी कि उम्मीद की जा सकती थी, तामार तबाह हो गई (13:18-19)। उसके भाई अबशालोम ने उसे देखा और संदेह किया जो कुछ हुआ था (13:20क)। उसने यह सब होने पर कुछ क्यों नहीं किया? क्योंकि दाऊद के पारिवार में समस्याओं को दफन कर दिया गया था, भावनाओं को नजरअंदाज कर दिया गया था, और सभी को यह दिखावा करना पड़ा था कि सब कुछ ठीक है। वास्तव में, एक वकत अबशालोम ने भी तामार के उजड़ जाने के प्रति इस प्रकार प्रतिक्रिया व्यक्त की थी । उसे गले लगाने और कुछ आश्वासन देने के बजाए कि न्याय किया जाएगा, उसने उससे कहा`, वास्तव में, इसे गंभीरता से ना लें क्योंकि यह एक पारिवारिक मामला है और हमें इसे बड़ा मुद्दा नहीं बनाना चाहिए (13:20ख)।

जब दाऊद ने जो कुछ हुआ उसके बारे में सुना तो वह क्रोधित हो गया (13:21) लेकिन उसने हालातों को सही करने के लिए कोई उचित कार्रवाई नहीं की, तामार को दिलासा नहीं दिया, या यहां तक कि परमेश्वर के कानून को भी लागू नहीं किया जिसके लिए पत्थरवाह करना या दोषी पक्ष को देश से निकाला जाना आवश्यकता था । बस सभी को यही दिखावा करना था कि ऐसा कुछ कभी हुआ ही नहीं था ।

अनसुलझा दर्द भूमिगत हो जाता है - सतह पर सब कुछ सरल लगता है, लेकिन इसी के नीचे एक तूफान उग्र रहा होता है। दाऊद क्रोधित है, तामार का जीवन नष्ट हो गया है, अम्नोन तामार से नफरत करता है, और अबशालोम अम्नोन से बैर रखता है। दुष्क्रिया ग्रस्त परिवारों की तरह, इनकी ये भावनाएँ समय बीतने के साथ कम नहीं होती बल्कि अधिक मजबूत होती जाती हैं।

दो साल के इनकार के बाद अबशालोम गत्यवरोध को खत्म करने के लिए आगे बढ़ता है। वह पूरे परिवार को एक साथ लाने के लिए दाउद से संपर्क करता है लेकिन दाउद इस सुझाव को सवीकार करने में संकोच करता है। किसी अनजाने कारण से वह अबशालोम द्वारा अम्नोन को आमंत्रिण करने की अनुमति देता है , हालाँकि वह उनके बीच की समस्या को जानता था (13:23-27)। दुराचारी परिवारों में सीधे बात चीत करना कठिन होता है। परिवर्तन केवल संकट की स्थितियों में होता है। इस मुद्दे को परिपक्व, शांतिपूर्ण तरीके से हल करने का दाउद का यह आखिरी मौका था, लेकिन वह फिर से आपने आप को पूरे मुद्दे से बचता है। इस प्रकार अबशालोम, जिसने अपने पिता के प्रति विश्वास और सम्मान खो दिया है, इस मामले को अपने हाथ में लेता है और अम्नोन का कत्ल कर देता है (13:28-29)।

दाऊद फिर दुखी होता है , और अबशालोम को देश निकाला किया जाता है, परन्तु और कुछ भी नहीं किया जाता। अक्सर दुराचारी परिवारों में एक 'विद्रोह' नियमों से खिलवाड़ नहीं करता है (दर्द को नजरअंदाज करने द्वारा , चीजों को ठीक होने का नाटक करने द्वारा , सभी भावनाओं को कवर करने द्वारा , आदि)। वह उस दर्द को बयां करता है जिसका सामना परिवार के बाकी लोग नहीं करते है। परिवार में जो गलत है उसका दोष उस पर थोप दिया जाता है, ना कि उन पर जो वास्तव में जिम्मेदार हैं। वह बलि का बकरा बन जाता है। दाऊद के परिवार में अबशालोम था जो बलि का बकरा बनता है। वास्तव में, आज भी कई लोग अबशालोम को विद्रोही पुत्र के रूप में देखते हैं, वह उन हालातों को नहीं समझते जिन्होंने उसे ऐसा करने के लिए मजबूर किया।

3 साल तक अबशालोम बनवास में था, दाऊद ने उसे लौटने की अनुमति नहीं दी, और मूल मुद्दों को भी नहीं सुल्झया। इस अस्वीकृति ने अबशालोम की कड़वाहट को बढ़ा दिया। उसे लगातार तामार का दर्द याद आता था क्योंकि वह उसके घर में ही रहती थी। इसका उन पर इतना प्रभाव पड़ा कि उन्होंने अपनी इकलौती बेटी का नाम 'तामार' भी रखा। भले ही उसने अपने पिता से कभी नहीं सीखा था कि दर्द और चोट को सही तरीके से कैसे देखना है।

अंत में दाऊद ने अबशालोम को बनवास से लौटने और यरूशलेम में रहने की अनुमति दे दी। अबशालोम को वापस आने के दो साल बाद , इस मुद्दे ने उसके पिता दाउद को मिलने के लिए मजबूर कर दिया (14: 30-32) । एक बच्चे के लिए, विशेष रूप से एक बेटे के लिए, यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि वह अपने पिता के साथ कहां खड़ा है। दाऊद ने अबशालोम को चूमा (14:33) लेकिन यह बहुत उपरी मन से था और अबशालोम के सौ चाहने और इसकी आवश्यकता होने के बावजूद भी किसी भी तरह का कोई परिवर्तन या मेल-मिलाप नहीं हुआ। ऐसा लगता है कि अबशालोम के लिए यह आखिरी कोशिश थी , जो बलात्कार के बाद पिछले सात सालों से चीजों को सही करने के लिए वह कर रहा है।

निष्क्रियता नष्ट करती है -अबशालोम अब लोगों को बताना शुरू करता है कि उनका राजा उनकी जरूरतों या शिकायतों को नहीं सुनेगा, जो वास्तव में अबशालोम के अपने पारिवारिक जीवन के मूल्याकन का प्रत्यक्ष प्रतिबिंब था। बहुत पहले से ही अधिकांश राष्ट्र दाऊद के विरूद्ध विद्रोह में अबशालोम का समर्थन कर रहे थे (15:1-23)। आखिरकार दाऊद के वफादार सैनिक विद्रोह को कुचलने और अबशालोम को मारने में सक्षम होते हैं । जब उसने अबशालोम की मृत्यु के बारे में सुना तो ऐसा लगता है कि दाऊद में कुछ टूट गया है। "हे मेरे पुत्र अबशालोम! मेरे बेटे, मेरे बेटे अबशालोम! यदि तेरे बदले मैं मर जाता, तो हे अबशालोम, मेरे पुत्र, मेरे पुत्र!" (18:33)। अंत में उसके सभी दुखों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता था और दबाया जा सकता था, और इस समय दाउद एक तरह से कुचला जा चूका था। वास्तव में, वह इस सब में इतना डूबा गया था कि इसने दाऊद की रक्षा करने वाले सैनिकों ने भी इससे इतना नाराज होकर उसे लगभग छोड़ ही दिया था । फिर भी, असली कुछ भी नहीं बदला है। जिंदगीया तबाह हो जाती हैं : तामार, अम्नोन, अबशालोम, यहाँ तक कि दाऊद का जीवन भी यहाँ से नीचे की ओर जाता रहता है।

निष्क्रिय परिवार कोई नई बात नहीं है। फिर भी, उनका होना कोई आवश्यकता नहीं है। हम अपना परिवर्तन कर सकते हैं ताकि हम इन चीजों को अपने बच्चों तक ना जाने दे । आपका मूल परिवार कैसा था? क्या यह दाऊद के परिवार के समान था? किस तरीके से? दाऊद के परिवार में आप किसके जैसा आप आपने आप को सबसे अधिक मिलता जुलता देखतें हैं? स्वस्थ संबंधों में आगे बढ़ने के लिए आप अभी क्या कर सकते हैं? प्रत्येक यात्रा एक कदम से शुरू होती है। आप अब अपना पहला कदम उठाओ।

<u>बच्चों और किशोरों के लिए परमेश्वर के निर्देश</u>

"बच्चो, अपने माता-पिता की आज्ञा मानो" (इफिसियों 6:1, कुलुस्सियों 3:20) बच्चों और किशोरों के लिए परमेश्वर की आज्ञा है। यह वही है जिसकी वह उम्मीद करता है, इसलिए हमें भी इसकी उम्मीद करनी चाहिए। यीशु ने स्वयं अपने माता-पिता की आज्ञा का पालन किया (लूका 2:51)। कृपया समझें कि हम यहां बाहरी अनुरूपता के बारे में बात नहीं कर रहे हैं। हम सम्मान के अंदरूनी रवैये के बारे में बात कर रहे हैं। इसलिए परमेश्वर यह भी कहता है कि बच्चों को अपने माता-पिता का "आदर" करना चाहिए (इफिसियों 6:2)। पत्नी को आत्मकेन्द्रता की आन्तरिक रुझान के साथ बाहरी रूप से अधीन नहीं होना है। मसीहीयों को प्रेम से प्रेरित होकर परमेश्वर की सेवा करनी है। उसी तरह बच्चों को भी पूरे मन से माता-पिता की बात माननी चाहिए। इसलिए माता-पिता का सम्मान करना बहुत जरूरी है।

जिस तरह पत्नियाँ एक ऐसे पतियों के लिए प्रतिक्रिया देती हैं जो उन्हें बेशर्त प्यार करतें है और उन्हें सबसे पहले स्थान पर रखतें हैं , जैसे मसीही परमेश्वर के लिए करते हैं, वैसे ही बच्चे आज्ञाकारिता में बेहतर प्रतिक्रिया देते हैं जब उनके साथ सविकृति और म्मान के साथ व्यवहार किया जाता है। बच्चों को

माता-पिता का सम्मान करता देखने के लिए माता-पिता को अपने बच्चों का सम्मान करना चाहिए। उनकी जरूरतों और भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहना चाहिए । उनके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि आप के साथ व्यवहार होता अगर आप उनकी जगह पर होते (यह सुनहरा नियम है, और यह अभी भी लागु है)। उनसे आज्ञाकारिता की उम्मीद करें, लेकिन यह जान लें कि आज्ञाकारिता सीखना जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। परमेश्वर के प्रति आपकी आज्ञाकारिता कितनी पूर्ण है? क्या आप अपने बच्चे से परमेश्वर की उम्मीद से अधिक की उम्मीद करते हैं? क्या आप अपने बच्चों के साथ उतने ही धैर्यवान और समझदार हैं जितना आप चाहते हैं कि परमेश्वर आपके साथ रहे?

<u>आप जिसकी उम्मीद करते हैं उसे देखें भी -</u> याद रखें, बच्चे छोटे वयस्क नहीं होते हैं! "जब मैं एक बच्चा था, मैं एक वयस्क की तरह बात करता था, मैं एक वयस्क की तरह सोचता था, मैं एक वयस्क की तरह तर्क करता था" ऐसा नहीं है कि 1 कुरिन्थियों 13:11 क्या बताता है! उनसे वयस्क होने की उम्मीद ना करें। ऐसा करें से हम किसी और से नहीं बल्कि खुद से ही मुकाबला कर रहे होते हैं, सुधार करने और बढ़ने की कोशिश कर रहे होते हैं। अब हम आपने आप की तुलना आपने आप से करते हैं कि हम एक साल पहले कैसे थे। अपने बच्चों पर भी उसी मानक का प्रयोग करें। उनकी तुलना दूसरे बच्चों से ना करें। उनसे बहुत ज्यादा उम्मीद ना करें। यह उन्हें निराश कर देगा और उनमें क्रोध उत्पन्न करेगा (इफिसियों 6:4)। बहुत अधिक उम्मीदें आपके बच्चे को हतोत्साहित कर देंगी और उनके खिलाफ काम करेंगी। जब दूसरे हमसे बहुत ज्यादा उम्मीद करते हैं तब भी ऐसा ही होता है। बच्चों को उनकी हर कमजोरी और असफलता की ओर इशारा करने से ज्यादा प्रोत्साहन और निर्माण की जरूरत होती है। यदि कमजोरियों पर ताकतों से अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है, तो वे हीन भावना के साथ, एक खराब आत्म-छवि के साथ असुरक्षित हो जाएंगे। जिस पर काबू पाना बहुत मुश्किल होता है! मुझे लगता है कि यह थोड़ा मज़ेदार होने ज्यादा लंबे अविधि के लिए अधिक हानिकारक होता है। व्यक्तिगत रूप से मुझे लगता है कि बच्चे पर बहुत कठिन होने की तुलना में बहुत सहज होने की गलती करना बेहतर है। एक अर्ध-बिगड़ा हुआ बच्चा जीवन में कुछ दस्तक लेगा और सीखेगा कि उन्हें अधिक आत्म-अनुशासन रखना होगा, और समायोजन करने में सक्षम होने के लिए उनके पास आंतरिक मूल्य करना होगा। हालांकि, एक असुरक्षित व्यक्ति के पास पीछे हटने के लिए कुछ भी नहीं होगा और वह वर्षों तक संघर्ष कर सकता है। पूरी तरह से ईमानदार होने के लिए, मुझे लगता है कि परमेश्वर मेरे लिए बहुत आसान रास्ता है और मुझे बहुत अधिक दूर जाने देता है, लेकिन वह जानता है कि वह क्या कर रहा है। हमें स्वयं को उसके अनुरूप बनाना है, और इसका अर्थ है प्रेम में दया का विस्तार करना।

<u>किशोरों को समझना</u>

बढती उम्र के बीच में -किशोरावस्था एक घर की रोज्मरह जिन्दगी की तरह है - एक अस्थायी रुपी बिखरा हुआ ! हर कोई इससे गुजरता है। यहाँ तक कि प्रेरित पौलुस भी इस प्रक्रिया से गुज़रा (1 कुरिन्थियों 13:11)। माता-पिता कैसे मदद कर सकते हैं?

दिग्गजों को चुनौती देते हुए -बच्चे खुद को असहाय देखकर बड़े होते हैं, जीवन के हर क्षेत्र में उन्हें प्रदान करने के लिए वह पूरी तरह से 20 फुट लंबे संप्रभु दिग्गजों पर निर्भर होते हैं। वे आपने आप में छोटे और शक्तिहीन महसूस करते हैं, उन्हें सुरक्षा और देखभाल की आवश्यकता होती है। अचानक उन्हें किशोरावस्था में बदल जाते है जब उनकी ग्रंथियां शरीर को यौवन शुरू करने के लिए रासायनिक संदेश भेजने लगती हैं। शरीर, मन और भावनाओं में परिवर्तन शुरू होते हैं। बच्चा खुद को इन दिग्गजों के साथ समानता की स्थिति पाने का लक्ष्य बनाता है। यह उनके सामने कितना डरावना, असंभव सा लगने वाला

काम होता है! हालांकि, अगर माता-पिता इसे समझ सके, तो वे बहुत मदद कर सकते हैं। एक बात के लिए, यह माता-पिता को यह समझने में मदद मिलती है कि उनके किशोर आपने माता-पिता की गलतियों और कमजोरियों पर अधिक से अधिक ध्यान क्यों देना शुरू करते हैं। जब वे देखते हैं कि उनके माता-पिता परिपूर्ण नहीं हैं, तो उनके लिए दूर जाना और अपनी मर्जी के मालिक बनना आसान हो जाता है। यदि कोई माता-पिता अपने दोषों को स्वीकार करके और अपने स्वयं के संघर्षों (अतीत और वर्तमान) को साझा करके खुद को आसन से नीचे ले जा सकते हैं, तो उनके बच्चे को यह महसूस नहीं होगा कि उसे कवच में खामियों की तलाश करनी है।

बंदरगाह छोड़ने के लिए जहाज तैयार करना -इस सब में माता-पिता के रूप में हमारी क्या भूमिका है? यह कुछ ऐसा है जैसे बंदरगाह छोड़ने के लिए किसी जहाज को तैयार करना होता है । अपने आप समुद्र में जाने से पहले, जहाज सुरक्षित रूप से घाट से बंधा होता है, जब यह ईंधन (प्यार, स्वीकृति, सुरक्षा, आत्मविश्वास, आकर्षित करने के लिए अच्छे अनुभव) भर रहा होता है और यात्रा की तैयारी कर रहा होता है (मूल्यों में प्रशिक्षण, ज्ञान, बुद्धि, आदि)। यदि जहाज को बहुत जल्दी चला दिया जाता है तो वह बर्बाद हो जाता है। एक बार जब इंजन शुरू हो जाता है (शरीर किशोरावस्था से गुजरना शुरू कर देता है) तो उस समय यह बेहतर होगा कि वयस्कता के लिए इसे प्रशिक्षण के साथ भर दिया जाए।

इस तरह माता-पिता के अधिकार और नियंत्रण को छोड़ना स्वाभाविक और सामान्य है। यह एक ईश्वर प्रदत्त भावना है , यह 'घोंसला छोड़ो', 'ओडनी की गांठ खोलो ' या फिर आप इसे जिस तरह से भी समझना/समझाना चाहे । उत्पत्ति 2:24 कहता है कि एक व्यक्ति को अपने माता-पिता को छोड़ देना चाहिए (मतलब उन पर अपनी निर्भरता छोड़ना) इससे पहले कि वह एक साथी से जुड़े रहने में सक्षम हो। माता-पिता को इस प्रक्रिया में अपने किशोरों की मदद करनी चाहिए। इस प्रकार माता-पिता अपनी भूमिका को संप्रभु नियंत्रण (20 'विशालकाय) से बदल कर मित्र-मित्र संबंधों के रूप में पाते हैं। नियंत्रण की रेखाएँ खींची जाती हैं (लेकिन पूरी तरह से अलग हुए नहीं)। कार्यों की जिम्मेदारी किशोर को दी जाती है। उन्हें उनके कार्यों के परिणाम भुगतने दें, सकारात्मक हो या नकारात्मक। सहकर्मी अधिक से अधिक महत्व लेते हैं, जैसे-जैसे किशोरावस्था अपने दोस्तों से तुलना करती है, यह देखने के लिए कि क्या वे दूसरों के लिए, जो उनकी उम्र के हैं , लिए स्वीकार्य हैं।

किशोरावस्था के शुरुआती दौर में किशोर बहस कर सकते हैं और जबाबी बात कर सकते हैं। हालांकि, बाद के चरणों के दौरान, अगर हालातों को ठीक से नहीं की गई हैं, तो वे अपने माता-पिता के कुछ अधिक महत्वपूर्ण मूल्यों, विशेष रूप से आध्यात्मिक मूल्यों को अस्वीकार करके अपने माता-पिता से खुद को दूर करना शुरू कर देंगे। यह उनके माता-पिता पर ' पलटवार करने ' का एक प्रमुख तरीका होता है। अक्सर यही कारण है कि मसीहीयों किशोर इतने विद्रोही होते हैं।

यदि बच्चे इन चरणों के माध्यम से काम नहीं करते हैं तो वे एक संतुलित वयस्क के रूप में परिपक्व नहीं होंगे। हम सभी ऐसे कई वयस्कों को जानते हैं, जिनकी उन चरणों में अपरिपक्वता होती है जिन से वे अपनी किशोरावस्था में चूक गए थे। हम इसे उड़ाऊ पुत्र के दृष्टान्त में (लूका 15:11-32) देखते हैं। छोटे बेटे ने अपनी स्वतंत्रता को हासिल करने के लिए विद्रोह (आखिरी हद तक) किया। उसका जहाज समय से पहले ही चल पड़ा था और विफल हो गया था। हालाँकि बड़ा भाई जो घर पर रहा और कभी भी परिपक्व होने के चरणों से नहीं गुजरा, उसकी स्थिति बेहतर नहीं थी। उसने कभी अपने लिए एक सुरक्षित पहचान स्थापित नहीं बनाई , इसलिए वह अपने भाई की घर वापसी पर खुशी नहीं हो सका। उसे अभी भी माता-पिता के पक्षपात की आवश्यकता थी क्योंकि उसके पास अपने आप में कोई सुरक्षा नहीं थी। कभी-कभी वे जीवन भर ऐसे ही रहते हैं।

माताएं और पिता, लड़के और लड़कियां आमतौर पर वह मां ही होती है जिससे किशोर सबसे पहले टूटना/अलग होना शुरू करता है क्योंकि वह बचपन का प्रतीक है, और एक मां के करीब और उस पर निर्भर होने से किशोर बच्चे की तरह महसूस करता है। लड़कों की तुलना में लड़कियों के लिए यह कठिन समय हो सकता है, क्योंकि वे अक्सर बड़ी होते होते अपनी माँ के करीब होती हैं। इन वर्षों के दौरान ना केवल वे लड़कों की तुलना में अधिक संवेदनशील और भावुक हो जाती हैं, बल्कि जब वे अपनी माँ से अलग होती हैं तो उनके पास अक्सर कोई नहीं होता है जिसके पास वे जाएँ । लड़कों को बहुत पहले से सिखाया जा रहा होता है कि वे "माँ का लाडला ना बना रहे", उसके पास उसका पिता है जिसके पास वे जा सकते हैं । किशोरावस्था के इन प्रारंभिक वर्षो के दौरान पिता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे, बचपन (माँ) छोड़ने वाले किशोरों के लिए, स्टेशन के रूप में काम करते हैं। वे अपने बेटों और बेटियों को वयस्कों में बदलने में मदद कर सकते हैं क्योंकि वे उन्हें स्वीकार करते हैं और उन्हें बच्चों की तरह नहीं मानते हैं।

अगर माता या पिता भी उनसे बात करते हैं या उनके साथ बच्चों जैसा व्यवहार करते हैं तो वे तुरंत नोटिस करेंगे। इससे उनमें बगावत करने की भावना पैदा हो सकती है। वे इतने पर्याप्त परिपक्व तो नहीं हैं यह कहने के लिए कि "मैं अपने लिए सोचना चाहता हूँ और निर्णय लेना चाहता हूं। मेरे साथ एक बच्चे की तरह व्यवहार ना करें। जब आप मुझे पर हुकम चलातें हैं , तो मैं आपने आप में एक बच्चे की तरह महसूस करता हूं, और यह मुझे पसंद नहीं है।" माता-पिता को अपने कार्यों और विद्रोह के रूपों में कही गई बातों को सुनना चाहिए। माता-पिता को वास्तव में सुनना की आदत डालनी चाहिए - सुनने में तेज, बोलने में धीमा, क्रोधित होने में धीमा (याकूब 1:19)। इसका मतलब है कि माता-पिता को अपने स्वयं के डर और असुरक्षा, अपनी अपरिपक्वता और आत्म-नियंत्रण की कमी, जैसा है चलने दो की अपनी झिझक के पर सोच विचार करके इस पर काम करना चाहिए। किशोरावस्था को सही तरीके से संभालने का मतलब है कि माता-पिता को अपने आप में परिपक्व और सुरक्षित होना चाहिए। यदि आप अपनी भावनाओं को काबू नहीं सकते हैं, तो आप उनकी भावनाओं को भी काबू नहीं कर सकते!

माता-पिता के जीवन से बाहर निकलें, साथियों के जीवन प्रवेश करें -जब किशोर माता-पिता से अलग होना शुरू करते हैं, तो वे साथियों से जुड़ते हैं । उन्हें यह जानने की जरूरत है कि वे अपनी उम्र के लोगों से अपनी तुलना कैसे करते हैं। क्या वह ठीक है? क्या वे इसमें फिट हैं? क्या वे नए दोस्त बना सकते हैं और उनसे दोस्ती रख सकते हैं? ये उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं। यदि वे घर से दूर एक रात बिताने को तैयार नहीं हैं, साथियों से बचते हैं, या विशेष रूप से भयभीत लगते हैं, तो इसका मतलब कुछ तो उनके परिपक्व होने की प्रक्रिया में बाधा बन रहा है।

सही दोस्त पाने में उनकी मदद करने की पूरी कोशिश करें। दूसरों के लिए अपना घर खोलो। उनके दोस्तों को जानें। कभी-कभी आप इन वर्षों के दौरान किसी और के किशोर की मदद आपने किशोर की मदद करने से बेहतर कर सकते हैं। उनके साथ उनके दोस्तों के बारे में बात करें: उन्होंने उन्हें ही क्यों चुना, वे लक्षण जो उन्हें पसंद हैं और जो उन्हें वे पसंद नहीं करते (जिनकी वे नकल करना चाहते हैं या अस्वीकार करना चाहते हैं), वे जो करते हैं, वह क्यों करते हैं, आदि अदि । यह बातचीत करने का और वे जो कर रहे होते हैं, उसके बारे में सोचने में उनकी मदद करने का एक अच्छा तरीका है।

विपरीत सेक्स मित्र - जैसे-जैसे किशोरावस्था बढ़ती है, किशोर विपरीत लिंग में अधिक से अधिक रुचि रखते हैं। जैसे-जैसे वे अपनी पहचान के साथ अधिक सुरक्षित हो जाते हैं और समान-लिंग वाले दोस्तों के साथ फिट हो जाते हैं, वे सोचने लगते हैं कि जो वे कौन बन रहे हैं उस रूप में क्या विपरीत लिंग के लोग उन्हें स्वीकार करेगा। यह स्वाभाविक और महत्वपूर्ण है। भाई-बहन की दोस्ती बहुत कीमती होती है।

जब तक वे विपरीत लिंग को नहीं समझते हैं और यह नहीं जानते कि विपरीत लिंग के कौन से लक्षण उन्हें पसंद और नापसंद हैं, उनके लिए एक परिपक्व साथी खोजने और होने में बहुत कठिन समय होगा। यह उन्हें यह जानने में मदद करता है कि विपरीत लिंग के आसपास कैसे कार्य करना है - क्या स्वीकार किया जाता है और क्या अस्वीकार किया जाता है।

प्रतिगमन- जिस नाव के बारे में हमने पहले बात की थी, उसके लिए यह स्वाभाविक है यह समय -समय पर आपातकालीन आपूर्ति करने के लिए घाट पर एक त्वरित यात्रा करे। एक किशोर अचानक थोड़े समय के लिए बच्चे की तरह अधिक व्यवहार करना शुरू कर सकता है। यह अचानक प्रतिगमन स्वाभाविक है, यदि आप उन्हें कुछ जगह देते हैं तो वे इससे गुजरेंगे। उन्हें प्रोत्साहित करें, लेकिन उन्हें इसे स्वयं करना चाहिए। जैसे कोई पक्षी अंडे से बाहर निकलता है या तितली कोकून से बाहर निकलती है, उन्हें भी पूरी तरह से परिपक्व होने के लिए इसे स्वयं ही करना होगा।

इस प्रकार किशोरावस्था एक रोमांचक और विकासशील समय हो सकता है। विशेष संबंध और निकटता बन सकती है। या फिर यह नियंत्रण के लिए एक निरंतर लड़ाई, अनियंत्रित भावनाओं का समय और हंगामे का घर बन सकता है। यह समझना कि आपका किशोर किस दौर से गुजर रहा है, आपकी बहुत मदद कर सकता है। अपनी खुद की समस्याओं के माध्यम से काम करना भी जरूरी है। परमेश्वर की मदद से आप अपने किशोरों के साथ एक पुरस्कृत रिश्ते का आनंद ले सकते हैं, जो आपके शेष जीवन तक चलेगा।

5. टूटे रिश्ते

जड़: पाप, अभिमान

आत्मा का फल जिसकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): प्रेम, शांति, नम्रता, क्षमा

क्या आपके जीवन में कोई ऐसा रिश्ता है ,जो पहले जैसा करीबी नहीं रहा? हो सकता है कि कोई ऐसा हो जिसके साथ आपको भरपाई करने की आवश्यकता हो, लेकिन यह नहीं पता कि कहां से शुरू करें। हम टूटे हुए रिश्तों को कैसे ठीक करें? परमेश्वर का वचन हमें इसका उत्तर देता है।

1. इसे परमेश्वर के सामने स्वीकार करें। उड़ाऊ पुत्र ने और दाऊद दोनों ने अपने टूटे हुए रिश्तों के पापों को परमेश्वर के विरुद्ध होने के रूप में पहचाना। अपने पक्ष का पाप के रूप में अंगीकार करें (1 यूहन्ना 1:9)।

2. व्यक्ति को क्षमा करें। भले ही वे क्षमा ना करें, हमें क्षमा करना है (मत्ती 6:12-15; 5:22, 38-39, रोमियों 12:19; 1 पतरस 3:9)। क्षमा करने में यीशु हमारा उदहारण है (इफिसियों 4:32)। आपने हर अधिकार को छोड़ दें जिसके तहत आपको लगता है कि किसी के द्वारा आप को चोट पहुँचाने के लिए आपको उन्हें वापस चोट मार सकते हैं । बल्कि उस चोट को परमेश्वर के पास ले जाएं, उस से यह प्रार्थना करते हुए कि वह आप को इस से ठीक करे। याद रखें, यदि हम दूसरों को क्षमा नहीं करते हैं तो परमेश्वर हमें क्षमा नहीं करेगा (मत्ती 6:12-15; 7:1-5, 12; लूका 6:31; रोमियों 2:1)। (ऊपर व्यक्तिगत समस्याओं को समझना ।II ख. के तहत 18 क्षमाशीलता देखें)

3. पहला कदम खुद उठाएं। यहां तक कि अगर आप पूरी तरह से निर्दोष हैं और दूसरे व्यक्ति के खिलाफ जरा भी नहीं है, और हाँ अगर उनके पास आपके खिलाफ कुछ है भी, तो भी बाईबल कहती है कि

आपको परमेश्वर की आराधना करने से पहले उनके पास जाना होगा (मत्ती 5:23-24; 18:15-17)। इसे करो भी जल्दी से। इसे बंद मत करो। यदि आप व्यक्तिगत रूप से नहीं जा सकते हैं, कॉल कर सकते हैं या एक पत्र या ईमेल लिख सकते हैं, तो उन्हें जल्द से जल्द व्यक्तिगत रूप से देखें (मत्ती 18.:15), अगर वे बहुत दूर नहीं रहते है तो । किसी अन्य व्यक्ति के मध्यम से संदेश कभी ना भेजें।

4. सच्चे प्यार में जाओ। परमेश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपके हृदय को उनके लिए प्रेम से भर दे (इफिसियों 4:32; मत्ती 5:44; 18:15-35)। परमेश्वर कहता है कि यदि हम दूसरों से प्रेम नहीं करते हैं, तो हम वास्तव में उससे प्रेम नहीं कर सकते (1 यूहन्ना 2:9-11; 3:14-15; 4:7-11, 20-21; लूका 17:3-4)। परमेश्वर यह नहीं कहता है कि हमें (शारीरिक अपील, उनके मूल्यों और कार्यों का अनुमोदन) पसंद करना है, लेकिन हमें सभी से प्यार करना होगा (बेशर्त तरीके से यह चाहना कि उनके लिए सबसे अच्छा क्या है)।

5. मामले को छोड़ दो। इसे कभी किसी के सामने ना लाएं, इसे अपने दिमाग में ना आने दें। इसके बारे में गपशप ना करें। जब भी मन में आए इसे हटाने के लिए परमेश्वर से कहें। जब तक भी आवश्यक हो ऐसा करते रहें (मत्ती 18:21-35; लूका 17:3-4)।

यह हमारा घमंड है जो इसे इतना कठिन बना देता है। हम उम्मीद करते हैं कि दूसरे हमारे पास आएंगे, माफी मांगेंगे और हमारी क्षमा मांगेंगे। तब हम क्षमा करने के लिए पर्याप्त होंगे। ऐसा नहीं है कि परमेश्वर हमें कैसे क्षमा करता है, और ना ही यह कि हम दूसरों को कैसे क्षमा करते हैं। इससे पहले कि हम उसकी ओर कोई कदम बढ़ाएं, वह पृथ्वी पर आकर और फिर क्रूस पर चढ़कर हमारे पास पहुंचा। वह चाहता है कि हम भी ऐसा ही करें, क्योंकि इस तरह हम उसके समान और भी बन जाते हैं। मुझे अपने बच्चों को एक-दूसरे के साथ मेल- मिलाप में ना रहते हुए देखकर दुख होता है, और मुझे यकीन है कि यह हमारे स्वर्गीय पिता को दुख देता है जब उसके बच्चे भी आपसी मेल-मिलाप नहीं रखते हैं !

6. यौन शोषण, बलात्कार

जड़: पाप, वासना

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति

किसी व्यक्ति के साथ होने वाले दुर्व्यवहार के सबसे विनाशकारी रूपों में से एक होता है बलात्कार के रूप में यौन शोषण। जबकि यह पुरुषों के साथ भी हो सकता है, यह आमतौर पर महिलाओं या बच्चों द्वारा अनुभव किया जाता है। बलात्कार का मतलब है एक कमजोर पीड़िता पर सबसे अंतरंग और व्यक्तिगत तरीके से शारीरिक और भावनात्मक रूप से हिंसक हमला। यह सबसे दर्दनाक अनुभवों में से एक है जिसे एक व्यक्ति अनुभव कर सकता है। दुर्भाग्य से, यह आज बहुत आम है। अमेरिका में, हर 6 में से 1 महिला अपने जीवनकाल में किसी के द्वारा बलात्कार के प्रयास या पूर्ण बलात्कार का शिकार जरूर होगी । अधिकांश मामलों में बलात्कार पीड़िता द्वारा अनुभव की गई शर्म और भय के कारण इनको रिपोर्ट नहीं किया जाता है । बलात्कार पीड़िता को सलाह देने के लिए बहुत समझदारी, प्यार और धैर्य की जरूरत होती है।

महिला बलात्कार पीड़ितों को महिलाओं द्वारा सबसे अच्छी सलाह दी जाती है क्योंकि उन्हें अक्सर पुरुषों से डर और उन पर अविश्वास होता है। महिलाएं उन्हें बेहतर ढंग से समझ सकती हैं और उनके साथ सहानुभूति भी रख सकती हैं।

जिन महिलाओं के साथ बलात्कार किया गया है, वे अक्सर उनके साथ हुई नीचता के कारण और बाद में उनके साथ किए गए व्यवहार के कारण क्रोध महसूस करती हैं। वे महसूस कर सकती हैं कि उनका शरीर गंदा है और भविष्य के बारे में निराशा महसूस करती हैं। वे दोषी महसूस कर सकती हैं और खुद को दोष दे सकती हैं, यह सोचकर कि उन्हें अधिक सावधान रहना चाहिए था या घटना से बचने के लिए कुछ करना चाहिए था। इसके दोबारा होने का डर काफी आम होता है। उन्हें भी दुख होता है, क्योंकि उनकी बहुत महत्वपूर्ण चीज खो गई होती है और वे इसे कभी वापस नहीं पा सकेंगी। यह नुकसान सिर्फ शारीरिक ही नहीं होता बल्कि भावनात्मक भी होता है।

बलात्कार पीड़िता से बात करते समय इस बात का ध्यान रखें कि आप उनके साथ खड़े हैं। उन्हें यह ना सोचने दें कि आप किसी भी तरह से उन्हें दोष देते हैं या कि वे किसी तरह से गलती कर रही हैं। उसे आपके पूर्ण समर्थन और विश्वास की आवश्यकता होती है। उनकी बात सुनें और सुनिश्चित करें कि उन्हें पता है कि उनकी बात सुनी जा रही है। उन्हें सलाह देने के लिए किसी की आवश्यकता से अधिक वास्तव में उनकी बात सुनने के लिए किसी की आवश्यकता होती है। और जब आप सलाह दें, तो बोलने से पहले सोचें। यह कहते हुए सरल वाद-विवाद ना करें कि ईश्वर सब ठीक कर देगा या यह वास्तव में इतना बुरा नहीं था। ईससे पीड़िता दुःख दर्द बड़ता है।

आप प्रार्थना और शास्त्रों के माध्यम से उन्हें चंगा करने में मदद कर सकते हैं। वे परमेश्वर पर क्रोधित हो सकती हैं और बाईबल सुनना या प्रार्थना नहीं करना पसंद कर सकती हैं। उनके साथ धक्का ना करें या आलोचना ना करें। धैर्य रखें और समझें। उन्हें यह जानने में मदद करें कि वह पूरी तरह से शुद्ध और बहाल हो गई हैं (लूका 17 11-19; इफिसियों 5:25-27)। उन्हें सच्चे और झूठे अपराध कोष्टक के बीच अंतर देखने में मदद करें (ऊपर 7. अपराध और शर्म, पड़े) ।

उनके साथ प्रार्थना करें। अक्सर उनके साथ संपर्क करते रहें। हर बार पवित्र शास्त्र पढ़ें और प्रार्थना करें। चाहे वे कितनी भी देर बात करें, आप सुनते रहे। धैर्य रखें। इन चीजों को खत्म होने में काफी समय लगता है। उन्हें यह ना सोचने दें कि आप अधीर हैं। यीशु हमारे साथ सब्र से पेश आता है ,चाहे हमें किसी समस्या को ठीक करने या इस पर काम करने में कितना भी समय लगे। उनके भरोसे को बहाल होने में समय लगेगा। सुनिश्चित करें कि वे जानती हैं कि कोई है जो उनकी परवाह करता है और हमेशा उनके लिए उपलब्ध है।

उनके लिए यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि क्या हुआ है, सभी के लिए नहीं बल्कि उन्हें परामर्श देने वाले व्यक्ति के लिए। अगर वे आपसे बात नहीं करेंगी तो किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करें जिस पर वे भरोसा करती हैं और जिससे बात करेंगी। बलात्कार हॉटलाइन हैं जहां एक महिला बिना जाने किसी को फोन करके बात कर सकती है। यह एक अच्छा पहला कदम हो सकता है। उन्हें अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने दें, चाहे वे कितनी भी कठोर और क्रोधी क्यों ना हों। उन्हें इसे बाहर निकालने दें। आखिरकार, उनकी अपनी स्वतंत्रता और जीवन में आगे बढ़ने के लिए, उन्हें चोट से उबरना होगा और दुर्व्यवहार करने वाले के प्रति अपने क्रोध और कठोरता को त्यागने के लिए तैयार रहना होगा और उसे परमेश्वर को सौंप देना होगा की जिससे परमेश्वर ही निपट सके (रोमियों 12: 19)। अधिक जानकारी के लिए ऊपर क्षमा देखें 18. ।

एक महिला बलात्कार पीड़िता के लिए अपने दुराचारी के खिलाफ कानूनी आरोप लगाने के लिए यह बहुत स्वतंत्रता भरा हो सकता है। इसे प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, भले ही पीड़ित उसका या घटना का सामना ना करना चाहे। यह उसके लिए बहुत शक्ति देने वाला समय हो सकता है, और भविष्य में पीड़ितों के साथ ऐसा होने से रोकने के लिए उसका नैतिक कर्तव्य है।

पुराने नियम में, बलात्कार के लिए दंड मृत्यु थी (व्यवस्थाविवरण 22:25)।

यह भी देखें: दुख; दुर्व्यवहार, एक दुर्व्यवहार; माफी

7. दुर्व्यवहार

जड़: पाप, बुराई

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): चंगाई, क्षमा, आनंद

एक दुर्व्यवहार करने वाला वह व्यक्ति होता है जो शारीरिक या यौन रूप से किसी अन्य का अनादर, अपमान, नियंत्रण या अवमूल्यन करता है। दुर्व्यवहार एक पाप है और दुर्व्यवहार करने वालों से बचना चाहिए (नीतिवचन 22:24; मत्ती 18:15-17; 1 कुरिन्थियों 5:4-5; लूका 17:3; 2 थिस्सलुनीकियों 3:14-15)।

जिसके साथ दुर्व्यवहार कीया जाता है

उसके साथी के द्वारा

दुर्व्यवहार किए गए किसी भी व्यक्ति को ईश्वरीय परामर्श और समर्थन की आवश्यकता होती है। आमतौर पर यह एक महिला होती है जिसे उसके पति द्वारा प्रताड़ित किया जाता है। वह दर्द, क्रोध और अस्वीकृति से भरी होती है। उसे इन चीजों के बारे में बात करने दें। उन्हें छोटा मत करो या बहाना मत बनाओ। दर्द बहुत गहरा है और उसे इसे महसूस करने और व्यक्त करने में सक्षम होना चाहिए। उसे पर माफ करने या बहाल होने के लिए दबाव ना डालें। ये समय होने पर आएंगे। उसे आश्वस्त करें कि जो हुआ वह उसकी गलती नहीं है और इसकी वह जिम्मेदार नहीं है।

दुर्व्यवहार करने वाले को अपने दम पर परामर्श, पश्चाताप और विकास के समय से गुजरना पड़ता है। फिर उन दोनों की मैरिज काउंसलिंग होनी चाहिए। उसे अपनी पत्नी को साबित करना होगा कि वह दयालु होगा और वह उस पर भरोसा कर सकती है। जब तक ऐसा नहीं होता, वह शायद उससे अलग रहना चाहे। यह बाईबल आधारित है (1 कुरिन्थियों 7:15)।

उनकी अपनी स्वतंत्रता और जीवन में आगे बढ़ने के लिए, दुर्व्यवहार के पीड़त साथी को अपने साथ दुर्व्यवहार करने वाले के प्रति अपने क्रोध और कठोरता को छोड़ना होगा और उसे परमेश्वर के हवाले करना होगा जिससे कि वह खुद ही निपटे (रोमियों 12:19)। देखें 18. अधिक जानकारी के लिए ऊपर पड़े क्षमा। एक दुर्व्यवहार करने वाले को क्षमा करने के बारे में पवित्र शास्त्रों में है 1 कुरिन्थियों 6:9-11; याकूब 4:6-7; 1 पतरस 5:6-7

दुर्व्यवहार पर काबू पाने में मदद करने वाले पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: भजन संहिता 34:4-5; नीतिवचन 3:5-6; 55:4-8; यशायाह 26:3-4; 61:10; मत्ती 7:12; 2 शमूएल 22:2-4; भजन 27:10; रोमियों 8:16; 2 कुरिन्थियों 4:7-11; 1 यूहन्ना 3:1; भजन संहिता 18:2; 28:7; यशायाह 43:18-19; 58:8; 61:7; योएल 2:25

उसके अभिभावक के द्वारा

माता-पिता द्वारा यदि किसी बच्चे के साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है, तो बच्चे को बचाया जाना चाहिए और उसकी रक्षा की जानी चाहिए। यह हर कीमत पर किया जाना चाहिए, भले ही पुलिस और कानूनी अधिकारी भी इसमें शामिल हों। हम बच्चों को नुकसान और बुराई से बचाने के लिए जिम्मेदार हैं, भले ही यह उनके माता-पिता द्वारा ही किया गया हो (मत्ती 18:6; लूका 17:2)।

दुर्व्यवहार के पीड़त बच्चे, या बच्चपंन में दुर्व्यवहार का शिकार होने वाले किसी वयस्क, चाहे वह पुरुष हो या महिला, को परामर्श देते समय, उनकी कहानी को सुनना बहुत महत्वपूर्ण है। जो किया गया था उसे किसी भी तरह से उचित ना ठहराएं या इसे छोटा करने की कोशिश ना करें या ना इसे किसी तरह से समझाने की कोशिश करें । यह पीड़ित के दुर्व्यवहार को बढ़ाता है और उन्हें गहरे बंधन में डालता है। इसके बजाए उन्हें बात करने दें। उनकी और वे जो कहते उसकी पुष्टि करें। उनके दर्द को कभी भी कम ना आंके। यदि आपको संदेह है कि वे जो कह रहे हैं वह सच है, तो उन्हें फिलहाल संदेह का लाभ दें। सच्चाई बाद में सामने आएगी।

दुर्व्यवहार के पीड़त को आश्वस्त करें कि वे दोषी नहीं हैं और यह उनकी गलती नहीं है। अंततः, अपनी स्वतन्त्रता के लिए और जीवन में आगे बढ़ने के लिए, उन्हें उस क्रोध और कठोरता को छोड़ना होगा जो वह अपने दुराचारी के प्रति महसूस करती है और उसे परमेश्वर के हवाले कर देना चाहिए ताकि परमेश्वर खुद ही इस से निपट सके (रोमियों 12:19)। अधिक जानकारी के लिए देखें 18. क्षमा।

बच्चों के साथ दुर्व्यवहार से निपटने वाले पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: भजन 34:17-19; 37:2-39; मत्ती 18:6; रोमियों 8:28; 15:13.

<u>जो दुर्व्यवहार करता है</u>

जब एक विवाहत साथी दूसरे पर दुर्व्यवहार करता है , तो यहाँ विवाह परामर्श की आवश्यकता नहीं है। दुर्व्यवहार करने वाले के पास ऐसे मुद्दे होते हैं जो विवाह संबंधों/रिश्तों से कहीं अधिक गहरे होते हैं। यह पति और पत्नी के सीखने की बात नहीं है कि कैसे बेहतर संवाद करना है या एक साथ काम करना है। दुर्व्यवहार अपराधी में एक गहरी पीठ वाली बुराई है जिसे कोई भी स्वस्थ संबंध बनाने से पहले दूर किया जाना चाहिए। वास्तव में, जब विवाह में दुर्व्यवहार होता है, तो परमेश्वर पीड़ित को शांति और सुरक्षा के लिए इसे छोड़ने की अनुमति देता है (1 कुरिन्थियों 7:15)। वह एक दुर्व्यवहार के पीड़त पत्नी से अपमानजनक स्थिति में रहने की उम्मीद नहीं करता है। वह शांति के लिए अलग हो सकती है और होनी भी चाहिए।

यदि दुर्व्यवहार करने वाला पश्चाताप करना और बदलना चाहता है, तो उसे (पुरष या महिला) परामर्श और सलाह के एक विस्तारित समय से गुजरना होगा ताकि वे भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से विकसित हो सकें। उनके अपने बचपन और पृष्ठभूमि के मुद्दों पर काम करना चाहिए और उनका मुकाबला किया जाना चाहिए जो इसका कारण बने होते हैं । परिपक्व मसीही विकास होना चाहिए। एक आध्यात्मिक गुरु और जिमेदार साथी इसके लिए बहुत मददगार होता है। मूल मुद्दों का सामना करना चाहिए और उन्हें हल करना चाहिए। अक्सर आध्यात्मिक युद्ध भी आवश्यक होता है यदि हिंसा और बर्बादी राक्षसी रूप से प्रभावित होती है। अधिक जानकारी के लिए मेरी पुस्तिक "आध्यात्मिक युद्ध कला " देखें।

एक दुर्व्यवहार करने वाले को उसके पाप से उबरने में मदद करने के लिए पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: भजन संहिता 34:14; रोमियों 12:10; 1 कुरिन्थियों 10:31; इफिसियों 5:25-33; 6:4; फिलिप्पियों 2:3-4; 1 थिस्सलुनीकियों 5:15, 22

यह भी देखें: यौन व्यसन; व्यसन, सभी; दुर्व्यवहार, दुर्व्यवहार करने वाला; दुर्व्यवहार, शिकार; यौन शोषण, बलात्कार; माफी

घ. परिस्थितिजन्य समस्याओं को समझना

(अपनी स्थिति के साथ तालमेल बिठाना)

कभी-कभी हमें अपने जीवन की परिस्थितियों में कठिनाइयों का सामना करते हैं । यह ऐसा कुछ नहीं है कि हमने कुछ गलत किया है और इसका दूसरों के साथ हमारे संबंधों से कोई लेना-देना नहीं है। हम जिन परिस्थितियों का सामना करते हैं, वोही प्रयास बन जाती हैं।

1. परीक्षण और पीड़ा

जड़: संसार में का पाप

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): परमेश्वर में विश्वास।

लोगों को परमेश्वर के विरुद्ध करने के लिए शैतान के सर्वोत्तम तर्कों में से एक विषय है "पीड़ा और दुःख"। अगर परमेश्वर भला है, तो वह दुख-पीड़ा को अनुमति कैसे दे सकता है? अगर परमेश्वर है तो दुनिया में इतनी बुराई क्यों है?

कुछ लोगों को बहुत अधिक कष्ट क्यों हैं, इस प्रशन का कोई स्पष्ट उत्तर नहीं है। परमेश्वर स्वयं का बचाव नहीं करता और ना ही जो कुछ वह होने देता है उसकी उसकी सफाई देता है। वह हमें एक स्वतंत्र इच्छा का विकल्प देता है। पाप और बुराई तो , उससे मुंह मोड़ना लेने के, स्वाभाविक परिणाम हैं। फिर भी, निर्दोष लोग पीड़ित होते हैं। कुछ लोग इसके लिए परमेश्वर से सवाल करते हैं। उलझन यह है कि या तो हर चीज परमेश्वर के नियंत्रण में नहीं है या वह भला नहीं है। किसी भी तरह से देख लो वह हार जाता है। इसमें कोई हैरानी नहीं कि यह उपकरण शैतान और उसकी सेनाओं के लिए कितना प्रभावी है। हम इसका उत्तर कैसे दे सकते हैं?

सचाई यह है कि, संसार में दुःख और पीड़ा , परमेश्वर को प्यार करने की तुलना में उसकी तरफ कम ध्यान देने के कारण नहीं आते है। फिर भी, निर्दोष लोग पीड़ित होते हैं। हम इन बातों के द्वारा परमेश्वर के व्यक्तित्व और चरित्र का मूल्यांकन करने की कोशिश नहीं कर सकते क्योंकि उसने स्वर्ग छोड़कर, मनुष्य बनकर, पृथ्वी पर रहकर, फिर क्रूस पर जाकर हर पाप का दंड लेने के लिए अपने चरित्र और प्रेम को प्रगट किया है। यह हमारे लिए उसके प्रेम को संदेह की छाया से हट कर

साबित करता है। अगर ऐसा नहीं होता तो हम सभी आपना अनंत काल नरक में बिताते। इस लिए आज से आगे जो कुछ भी नरक से कम है वह सब कुछ उसकी कृपा और दया के कारण ही है। यह सब न्याय करने के लिए उपयोग में लाने वाला कोई मापदंड/मानक नहीं है कि वह दूसरों की तुलना में कुछ को अधिक प्यार और दया क्यों दिखाता है। परमेश्वर को हमारे हर सवाल का जबाब देना जरूरी नहीं है। हम

उसके न्याय में तब तक खड़े नहीं हो सकते जब तक कि हम सभी तथ्यों को उस रूप में नहीं जान लेते जैसे वह उन्हें जानता है और जैसा वह देखता है, सब कुछ वैसे ही नहीं देख लेते।

हम परमेश्वर के व्यक्तित्व और चरित्र का मूल्यांकन उन चीजों से करने की कोशिश नहीं कर सकते हैं जिन्हें हम नहीं समझते हैं क्योंकि उसने स्वर्ग छोड़कर, मनुष्य बनकर, पृथ्वी पर रहकर, फिर हर पाप की सजा लेने के लिए पार जाकर अपने चरित्र और प्रेम को साबित किया है। यह हमारे लिए उनके प्रेम को संदेह की छाया से परे साबित करता है। वह निश्चित रूप से भला है। यदि यह क्रूस के लिए नहीं होता, तो हम सभी इस क्षण से नरक में अनंत काल के पात्र होते। इस लिए आज से नरक से कम कुछ भी है सब उसकी कृपा और दया से है। ऐसा क्यों लगता है कि वह दूसरों की तुलना में कुछ को अधिक प्यार दिखाता है, इसे देखना/टोकना हमारा काम नहीं है। परमेश्वर को हमारे हर सवाल का जबाब देना जरूरी नहीं है । हम उसके न्याय में तब तक खड़े नहीं हो सकते जब तक कि हम सभी तथ्यों को नहीं जान लेते जैसे वह उन्हें जानता है और जैसा वह देखता है वैसा ही सब कुछ देखता है। इसलिए हम उसके चरित्र पर भरोसा करते हैं जैसा कि हमारे जीवन में उसके कार्यों से प्रकट हुआ है। हम ज्ञात पर ध्यान केंद्रित करते हैं, अज्ञात पर नहीं।

छोटे बच्चों को कई चीजें अनुचित लगती हैं लेकिन उन्हें अपने माता-पिता पर भरोसा करना चाहिए। जैसे एक डॉक्टर से एक इंजेक्शन लगवाना, एक बहुत ही चमकदार चाकू का छीन लिए जाने के बाद, इस तरह की चीजें एक बच्चे को ऐसा महसूस कराती है कि उसके एक माता-पिता उसे प्यार नहीं करते हैं। लेकिन सच तो यह है कि एक बच्चे के पास इसमें शामिल सभी चीजों को वास्तव में समझने का दृष्टिकोण ही नहीं है और ना ही ऐसा हमारे पास है । हम जानते हैं कि जिन चीजों को हम नहीं समझते हैं उनका सामना करने से हमें भरोसा करने का मौका मिलता है। हमारा विश्वास बढ़ाया जाता है और हम बढ़ते हैं। परमेश्वर की महिमा तब होती है जब हम उसे हमारा उद्धार करते हुए देखते हैं और जब दूसरे लोग हमें हर हाल में लगातार उस पर भरोसा करते देखते हैं। हम इस तथ्य पर वापस आते हैं कि वह हर चीज पर संप्रभु है और आपने नियंत्रण में रखता है और वह जो कुछ भी करता है वह हमारे लिए आपने प्यार में करता है। इससे ज्यादा हम नहीं जान सकते।

एक इसी से मिला-झुला प्रशन यह है कि परमेश्वर शैतान को हम पर हमला करने की अनुमति क्यों देगा, जबकि वह इसे रोक सकता है । यदि वह प्रेम का परमेश्वर है, तो वह शैतान और दुष्टात्माओं को आक्रमण करने के किसी भी अवसर के लिए ना क्यों नहीं कहता ? ताकि हमें ना तो विरोध करना पड़ेगा और ना ही लड़ई करना सीखना पड़ेगा। जीवन बहुत सरल और आसान होगा। लेकिन यह परमेश्वर का उद्देश्य नहीं है, ना ही यह उसके कार्य करने का तरीका है। परमेश्वर ने सभी कनानियों क्यों ना मार डाला और ताकि यहूदियों को उनके विरुद्ध युद्ध ही ना करना पड़ता ? यहूदियों के पास परमेश्वर का अनुसरण करने या ना करने की स्वतंत्र इच्छा थी, और यदि वे उसका अनुसरण करते थे, तो उनके लिए परमेश्वर आज्ञा का पालन करना और परमेश्वर की इच्छा अनुसार लड़ई करना सीखना जरूरी था। इसमें दृढ़ता, विश्वास, सहिभग्यता, धैर्य, आज्ञाकारिता और कई सबक जुड़े हुए थे। परमेश्वर ने इसका उपयोग उनके विश्वास को बढ़ाने, उन्हें विकसित होने और उनके द्वारा कार्य करते हुए देखने का अवसर देने के लिए और दूसरों को अपनी महिमा दिखाने के लिए किया जो वह अपने लोगों के माध्यम से कर सकता था। आज हमारे साथ भी ऐसा ही होता है।

जब हम दुखों से गुज़रते हैं तो जो पवित्र शास्त्र हमारी मदद कर सकते हैं उनमें शामिल हैं: भजन संहिता 55:22; 91:3-5; 119:75-76; यशायाह 26:3; 38:15, 17; 41:10; रोमियों 5:3-4; 8:28, 31-39; याकूब

1:2-4, 12; विलापगीत 3:22-24; लूका 21:15-19; 2 तीमुथियुस 4:18; 1 पतरस 3:15; 4:12-16,19; प्रकाशितवाक्य 2:10; याकूब 1:2-4,12

2. दुःख, गम, हानि

जड़: दर्द, हानि

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): आनन्द

हम सभी को दुख का सामना करना पड़ता है। एक पास्टर के रूप में मैं अपने दुखों के साथ-साथ दूसरों के दुखों में भी शामिल होता हूँ। इसमें किसी को कोई छूट नहीं है। यहाँ तक कि यीशु स्वयं भी दुःखी व्यक्ति था और दुःख से परिचित था (यशायाह 53:3)। यह देखकर कि यीशु ने दुःख को कैसे संभाला, हम इस बारे में एक अच्छा विचार प्राप्त कर सकते हैं कि हम इसे अपने जीवन में कैसे संभालें। जब उसके मौसेरे भाई और अग्रदूत, यहुना की बेरहमी से हत्या कर दी गई तो यीशु ने क्या प्रतिक्रिया दी?

यीशु ने जो पहला काम किया वह था कुछ पल अकेले एकांत में बिताना (मत्ती 14:12-13)। कुछ निजी विचार और भावनाएं होती हैं जिन्हें संसाधित किया जाना चाहिए और उन्हें प्रवाहित होने देना चाहिए। प्रार्थना की तो आवश्यकता होती ही है। हमें अपनी आत्मा को परमेश्वर पर उंडेलने की जरूरत है। अकेले रहना अच्छा नहीं है, लेकिन थोड़े समय के साथ शुरुआत करना महत्वपूर्ण है।

दर्द और हानि के बावजूद, जितनी जल्दी हो सके सामान्य गतिविधियों को फिर से शुरू करना महत्वपूर्ण है। यीशु अपने अकेले एकांत के समय से 5,000 लोगों को खिलाने के लिए फिर पानी पर चलने के लिए लौट आया । दुःख में किसी के लिए कुछ करने की इच्छा होना स्वाभाविक है, लेकिन जितनी जल्दी वे बैठने और सोचने के लिए अधिक समय देने के बजाय नियमित जिम्मेदारी में शामिल हों, उतना अच्छा है। सामान्य गतिविधियाँ आपको निर्णय लेने और स्वयं को जीवन की ओर रुख करने के लिए जोर करती हैं। नुकसान के बाद फिर से समायोजन तो किया जाना चाहिए, लेकिन जीवन चलते रहना चाहिए।

यीशु दुख को संक्रमण के एक चरण के रूप में स्वीकार करना जानता था (मत्ती 9:14; यूहन्ना 16:20-21)। शोक करने का समय और आनन्दित होने का भी समय है (सभोपदेशक 3:4)। जब दुख आता है तो ऐसा लगता है कि वह कभी नहीं जाएगा, लेकिन हमें यह महसूस करना चाहिए कि यह चला जाएगा। समय लगता है, समय किसी दुख का महान उपचारक है।

जबकि शुरुआत में अकेले रहना मददगर होता है, फिर भी जल्द ही दूसरों के साथ अपना दुख साझा करना महत्वपूर्ण होता है। यीशु ने गतसमनी में ऐसा ही किया था (मत्ती 26:37-38)। आप के साथ किसी का केवल शांत बैठना और सुनना, या अगर आप बात नहीं करना चाहते हैं तो बस आपके साथ रहना ही, बहुत महत्वपूर्ण होता है।

किसी दुखद घटना को परमेश्वर की इच्छा के रूप में स्वीकार करना महत्वपूर्ण है जैसा कि यीशु ने किया (मत्ती 26:24)। अपने आप से लगातार मत पूछो "क्यों?" या हैरानी करें "क्या होगा अगर......" दोषी या जिम्मेदार महसूस ना करें। परमेश्वर सभी पर नियंत्रण करता है और उसका जरूर कोई एक विशेष कारण होता है, भले ही हम इसे ना समझते हों (रोमियों 8:28)।

यह भी ध्यान दें कि यीशु में कोई कड़वाहट नहीं थी। जब दुःख आए, तो नाराजगी को एक तरफ रख दें। जिस किसी के प्रति आपको कोई नाराजगी महसूस होती हो, उसे क्षमा कर दें, जैसा कि यीशु ने किया (लूका 23:34)।

अंत में, याद रखें कि दुख अस्थायी होते है। उनके दुःख में उनकी सहायता करने के लिए, यीशु ने अपने साथ साथ शिष्यों की निगाहों को भविष्य पर लगाने का प्रयास किया (यूहन्ना 14:1ff)। हमें अपनी आँखें स्वर्ग पर रखनी चाहिए, जब वहां कोई और दुःख नहीं होगा! तब वहां यीशु हमारे दुःख को आनन्द में बदल देगा (मत्ती 5:4)।

पवित्रशास्त्र जो दुख में सांत्वना देते हैं उनमें शामिल हैं: 1 थिस्सलुनीकियों 4:13; 2 कुरिन्थियों 1:3-4; 6:10; सभोपदेशक 7:2-3; इब्रानियों 4:15; 12:2; यशायाह 35:10; 53:3-4; यूहन्ना 4:1-3; 16:20,22; विलापगीत 3:32-33; मत्ती 5:4; 11:28-29; नीतिवचन 10:22; भजन 30:5; 34:18; 126:5-6; प्रकाशितवाक्य 21:4

यह भी देखें: दुख

3. वित्तीय समस्याएं

जड़: अज्ञान, लोभ, भय

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आत्मसंयम

पैसा जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और हमारी सभ्यता के लिए आवश्यक है। पैसे के बिना हमें हर उस चीज़ के लिए जो हमें चाहिए अदला-बदली और व्यापार करना होगा। हमें आवश्यकता है कि हमारा पैसा हमारी सेवा करे , नाकि हम अपने पैसे की सेवा करे। पैसा एक महान सेवक है, लेकिन एक भयानक स्वामी भी है। जब हम इसका उपयोग बाईबल के अनुसार करते हैं, तो चीजें ठीक हो जाती हैं। जब हम नहीं करते हैं, तो नकारात्मक परिणाम होते हैं। अपने पैसे पर भरोसा करना या इस पर निर्भर रहना पाप है (1 तीमुथियुस 6:10)। पैसा में कुछ बुरा नहीं है, लेकिन इसे परमेश्वर से अधिक महत्व देना बहुत गलत है (लूका 16:14)।

हमारे पास मौजूद जो धन की राशि है फर्नक उस से नहीं पड़ता , बल्कि इसके प्रति हमारा जो दृष्टिकोण है वह कुंजी है। पैसा एक मूर्ति बन सकता है जो हमारे जीवन में परमेश्वर का स्थान ले सकता है (लूका 16:13)। बहुत से लोग अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने संसाधनों पर भरोसा करते हैं, लेकिन धन अंततः विफल हो जाता है (1 तीमुथियुस 6:9)। पैसा एक धोखा बन सकता है। ऐसा लग सकता है कि यह सुरक्षा और आनंद लेकर आ त है, लेकिन अंत में ऐसा होता नहीं है (मरकुस 4:19)। हमारे दिलों में परमेश्वर को की जगह लेने के लिए कोई भी धन राशि कभी भी पर्याप्त नहीं होगी जिसे केवल परमेश्वर खुद रह कर ही भर सकता है। पैसा हमारे जीवन को सुचारू रूप से चलाने में मदद कर सकता है, लेकिन यह मानव हृदय की गहरी इच्छाओं को पूरा नहीं करता है।

पैसे का प्यार हमेशा इसकी अधिक चाहत की ओर ले जाता है: यह कभी भी पर्याप्त नहीं होता है। इसे लालच, या लोभ कहा जाता है (सभोपदेशक 5:10; निर्गमन 20:17; भजन संहिता 119:36; व्यवस्थाविवरण 5:21; नीतिवचन 11:24-26; मत्ती 16:26; नीतिवचन 22:16; इब्रानियों 13:5) हम असंतुष्ट हो जाते हैं और हमेशा अधिक चाहने लगते हैं, चाहे हमारे पास कितना भी हो। पैसे के साथ खतरा यह है कि यह

परमेश्वर में में विश्वास करें या इस में विश्वास करें, का विकल्प बन सकता है। बहुत से लोग रुपए पैसे और के आधार पर आपना और जीवन में अपनी 'सफलता' का मूल्यांकन करते हैं। पैसा सुरक्षा नहीं लाता है। परमेश्वर जितना अधिक धन एक व्यक्ति को सौंपता है उतना ही वे इस महत्वपूर्ण संसाधन के अपने भण्डारीपन के लिए जवाबदेह भी ठहरता हैं। जब हमारा पैसा हम से सेवा कराने के बजाय हमारी सेवा करता है, तो हम नुकसान और परेशानियों से बचते हैं।

हमें पैसे कमाने के लिए काम करने की आज्ञा दी गई है (नीतिवचन 14:23; इफिसियों 4:28)। परमेश्वर में विश्वास करना हमें बताता है कि वह हमारे लिए वो चीजे प्रदान करता है जिनकी हमें आवश्यकता होती है (हमेशा वह नहीं जो हम चाहते हैं)। इसलिए जो कुछ हमारे पास है उसी में हमें सन्तुष्ट रहना चाहिए (इब्रानियों 13:5; फिलिप्पियों 4:11-13)। संतोष करना विश्वास का कार्य है। यह कहता है: "परमेश्वर, मैं आप पर भरोसा करने को और आप का धन्यवाद करने को चुनता हूँ, चाहे मेरी परिस्थितियाँ कैसी भी क्यों ना हों । आप को ठीक -ठीक पता है कि मुझे क्या चाहिए!" देखें फिलिप्पियों 4:11-17; 1 तीमुथियुस 3:3, 8; 6:8; तीतुस 1:7; इब्रानियों 13:5-6; यशायाह 56:11।

नीतिवचन की किताब में पैसे के बारे में बहुत कुछ कहा गया है। यह कहता है कि धन के फायदे हैं क्योंकि यह कुछ सुरक्षा और रक्षा प्रदान करता है (नीतिवचन 10:15)। हालाँकि, इसके कई नुकसान हैं जो धनी व्यक्ति को यह सोचकर धोखा देते हैं कि उसे परमेश्वर की आवश्यकता नहीं है (नीतिवचन 18:11), यह उसे दूसरों के प्रति निर्दयी बना सकता है (नीतिवचन 18:23) और यह परमेश्वर से अलग होकर गर्वपूर्ण स्वतंत्रता का प्रलोभन दे सकता है (नीतिवचन 18:11) नीतिवचन 30:8-9)।

भगवान हमें वास्तव में जरूरत से ज्यादा पैसा देता है और उम्मीद करता है कि हमसे इसका अतिरिक्त हिस्सा दूसरों के साथ साझा करने की उम्मीद करता है। इसे भण्डारीपन कहा जाता है (1 कुरिन्थियों 4:2; मत्ती 6:19-21, 24, 33; लूका 6:38; 19:11-27; 21:1-4; गलतियों 6:7)। हमें संसार में परमेश्वर के कार्य का समर्थन करने के लिए भी धन देना है (1 तीमुथियुस 5:17-18; फिलिप्पियों 4:15-17; 2 कुरिन्थियों 9:13)। इसके अतिरिक्त, हमें करों/टैक्स का भुगतान करने की आवश्यकता है (रोमियों 13:1-7; मत्ती 17:24-27; मरकुस 12:17)।

जैसे हम दूसरों को देते हैं, हम परमेश्वर के द्वारा आशीषित होते हैं (नीतिवचन 11:25; 2 कुरिन्थियों 9:6-7)। पुराने नियम में, लोगों को आज्ञा दी गई थी कि जो उनके पास है उसका 10% परमेश्वर को दें (लैव्यव्यवस्था 27:30; नीतिवचन 3:9)। वह आदेश नए नियम में दोहराया नहीं गया है। इसके बजाय, हमें उसी अनुपात में देने के लिए कहा गया है जिस तरह से परमेश्वर ने हमें आशीष दी है (2 कुरिन्थियों 9:7; व्यवस्थाविवरण 16:17)। किसी ने एक बार कहा था कि परमेश्वर यह नहीं देखता कि हम क्या देते हैं, वह देखता है कि हम अपने लिए क्या रखते हैं (लूका 21:1-4)। 10% परमेश्वर के लोगों के लिए एक अच्छी शुरुआत हो सकती है, लेकिन इसमें कुछ भी कानूनी नहीं है। प्रत्येक को देना चाहिए क्योंकि परमेश्वर उन्हें निर्देशित करता है।

मैंने और मेरी पत्नी ने पैसे के संबंध में कुछ सिद्धांत स्थापित किए हैं जिन्हें हमने अपने बच्चों को पारित करने की कोशिश की है। एक तो यह है कि जो आपके पास नहीं है उसे खर्च ना करें। परमेश्वर हमें एक दिन में 24 घंटे का समय देते हैं और हमारे पास बस इतना ही है। यह एक सीमित संसाधन है और हमें इसके भीतर ही रहना सीखना चाहिए, हालाँकि हम अक्सर इससे अधिक करने की कोशिश करते हैं, जिसके लिए हमारे पास वास्तव में समय होता है। पैसा भी एक सीमित संसाधन है। दुर्भाग्य से, आज हम पैसे खर्च कर सकते हैं जो हमारे पास नहीं है, और ऐसा करने का प्रलोभन बहुत अच्छा हो सकता है। लेकिन यह आपको पकड़ लेगा और कई समस्याएं पैदा कर सकता है। सुनिश्चित करें कि आपके पास

जो पैसा नहीं है उसे खर्च ना करें। बाईबल कर्ज में जाने से मना करती है (नीतिवचन 3:9-10; 10:4; 13:4; 21:5; 22:7, 26-27; रोमियों 6:12; 8:5; 13:7-8, 13 -14; भजन संहिता 37:21; मत्ती 6:21, 31-33; यूहन्ना 6:27; गलातियों 5:17; 1 तीमुथियुस 6:6-10, 1; लूका 12:15; इब्रानियों 13:5-6; व्यवस्थाविवरण 15:6; 28:12)। अगर हम पर दूसरों का पैसा बकाया है, तो हमें इसे जल्द से जल्द चुकाना चाहिए (नीतिवचन 3:27-28; 22:7, 26-27; लूका 16:11-12)।

दूसरा सिद्धांत जो हमने अपने बच्चों को सिखाया वह यह है कि आप अपना पैसा केवल एक बार खर्च कर सकते हैं। हालांकि यह स्पष्ट प्रतीत हो सकता है, इसके पीछे की सच्चाई यह है कि यदि आप इसे गलत चीज़ के लिए उपयोग करते हैं तो यह उस चीज़ के लिए खर्च नहीं होगा जिसके लिए परमेश्वर ने इसका उपयोग किये जाने के इरादे से आप को दिया था । इस देश में, बहुत कम छूटों के साथ, परमेश्वर हमें वह धन देता है जो वह जानता है कि हमें जीनी के लिए और उसके राज्य के लिए उपयोग करने के लिए आवश्यकता होगी। वह जानता है जहाँ वह चाहता है कि हम उसका उपयोग जिसके लिए करें। इसलिए बजट बनाना आपके पैसे के उपयोग के लिए परमेश्वर की इच्छा की खोज करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है और सुनिश्चित करें कि आप अपनी सीमा के भीतर रहते हैं । मेरे पास जो पैसा है मैं उसे खर्च कर सकता हूं (सिद्धांत 1) लेकिन मुझे इसे उस पर भी खर्च करना चाहिए जिसके लिए परमेश्वर ने इसे खर्च करने के इरादे से दिया था (सिद्धांत 2)। यदि नहीं, तो मेरे पास वह नहीं होगा जिसकी मुझे वास्तव में आवश्यकता है, और ना ही मैं इसके कुछ हिस्से को उसके राज्य के लिए उचित रूप से उपयोग करूंगा। इसलिए हम हमेशा याद रखते हैं कि हम अपना पैसा केवल एक बार खर्च कर सकते हैं इसलिए हमें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि हम इसका बुद्धिमानी से उपयोग करें।

पैसे के बारे में परमेश्वर का दृष्टिकोण देने वाले पवित्र शास्त्रों में शामिल हैं: व्यवस्थाविवरण 8:17-18; भजन संहिता 34:10; 37:16; 62:10; नीतिवचन 11:15; 13:7; 15:16; सभोपदेशक 5:10)। परमेश्वर हमारे धन के विषय में भी प्रतिज्ञा करता है: नीतिवचन 10:22; मलाकी 3:10; फिलिप्पियों 4:19

4. बुढ़ापा, बढती आयु

जड़: प्राकृतिक, पतन का प्रभाव

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आनंद, आत्मसंयम।

बेहतर चिकित्सा उपचारों के कारण, कई लोग बीते समय की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं। बूढ़ा होना आसान नहीं है। यह हमें सुचेत करने का परमेश्वर का तरीका है कि हम इस धरती पर हमेशा के लिए ना रहें और अगली दुनिया में अपने जीवन की बेहतर तैयारी करें। परमेश्वर वादा करता है कि वह बुढ़ापे में हमारे साथ रहेगा जैसा वह उस समय था जब हम जवान थे (यशायाह 46:4)।

परिपक्वता उम्र बढ़ने के साथ आ सकती है, हालांकि कई लोग सिर्फ बड़े तो हो जाते हैं लेकिन अधिक परिपक्व नहीं होते हैं। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमें समझदार बनना चाहिए (अय्यूब 12:12; 1 राजा 12:6)। हम जीवन को बेहतर नजरिये में देख सकते हैं और इसका अधिक सटीक मूल्यांकन कर सकते हैं कि वास्तव में क्या मायने रखता है और क्या नहीं। हमें अपनी ताकत और कमजोरियों को अधिक स्पष्ट रूप से देखना चाहिए। परमेश्वर हमें यीशु के समान बनने में मदद करता हुआ हमरे जीवन में कार्य करना जारी रखता है (फिलिप्पियों 1:6)। जो बड़े हैं उन्हें विशेष सम्मान दिखाया जाना चाहिए (लैव्यव्यवस्था 19:32; 1 पतरस 5:5; नीतिवचन 16:31)।

बढ़ती उम्र की कठिनाइयों में से एक यह है कि हमारे शरीर उतने मजबूत या ऊर्जावान नहीं रहते जितने वे कभी होते थे। दर्द और पीड़ा विकसित होती है। ये परमेश्वर पर भरोसा करने और उसकी सहायता पर भरोसा करने के अवसर हैं। याद रखें, ये सब अस्थायी हैं क्योंकि स्वर्ग में हमारे पास उत्तम स्वास्थ्य और शक्ति होगी (यशायाह 40:31; 2 कुरिन्थियों 4:16-17)। स्वर्ग में परमेश्वर के पास हमारे लिए बड़ी योजनाएँ हैं! कितना शानदार होगा!!! हमें अभी धैर्य रखने और उसकी सेवा करने और दूसरों की मदद करने के लिए वह सब करने की आवश्यकता है जो हम कर सकते हैं।

जब भी संभव हो, जो बड़े हैं उन्हें आपने से छोटों की सीखने और बढ़ने में मदद करनी चाहिए (भजन 71:18)। युवाओं और वयस्कों को एक धर्मी मार्ग चुनने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है, और किसी बड़े व्यक्ति का अनुभव उनका मार्गदर्शन कर सकता है। उन लोगों तक जो छोटे हैं, उनकी मदद करने, उनको प्रोत्साहित करने और उन्हें प्रशिक्षित करने के लिए पहुंचे (नीतिवचन 23:22; सभोपदेशक 9:10; तीतुस 2:2-5)।

जब तक एक व्यक्ति के पास अभी भी जीवन है, वे जानते हैं कि परमेश्वर के पास अभी भी उनके पृथ्वी पर होने का कोई एक कारण है। परमेश्वर पर भरोसा रखने वालों के लिए मौत का कोई डर नहीं होना चाहिए (देखें नीचे 6. कोई मर रहा है)।

बढ़ती उम्र के प्रति दृष्टिकोण: मैंने हाल ही में मैक्स लुकाडो का एक ब्लॉग पढ़ा, जिसने मुझे मृत्यु को कुछ अलग तरीके से देखने में मदद की। वह बढ़ती उम्र को एक श्राप के बजाए एक आशीर्वाद के रूप में देखने पर ध्यान केंद्रित करता है। हम जानते हैं कि यह शाप के साथ आई थी जब मनुष्य ने पाप किया था, लेकिन यह वास्तव में परमेश्वर के अनुग्रह को दर्शाता है क्योंकि यह हमें उससे अलग इस पृथ्वी पर हमेशा के लिए रहने के बजाए उसके साथ फिर से जुड़ने की अनुमति देती है।

मैक्स लुकाडो ने हमारे शरीर की तुलना एक बगीचे में लगाए गए बल्ब से की है जो कमजोर और उखड़ जाता है। ऐसा होने की हमें खुशी है क्योंकि मृतक बल्ब से कुछ सुंदर और चमत्कारिक निकलता है। यदि यह उम्र बढ़ने और मरने की प्रक्रिया से नहीं गुजरता है, तो यह कहीं ना कहीं एक सादा, अनुत्पादक बल्ब बनकर रह जाएगा। इसे मरने के लिए बनाया गया था ताकि इसमें से नया जीवन निकल सके। यह हमेशा के लिए एक सादा बल्ब बने रहने के लिए नहीं बनाया गया था। यही हाल हमारे शरीर का भी है।

क्या होगा अगर स्वर्ग में रहने वालों ने हमारे शरीर को ऐसे देखा होगा जैसे हम पृथ्वी में लगाए गए बल्ब को देखते हैं? क्योंकि हम शारीरिक रूप से कमजोर और उखड़ जाते हैं, यह जानते हुए कि हमारी मृत्यु का समय निकट है, क्या वे इसकी प्रत्याशा से उत्साहित हो जाते हैं ? क्या वे आनन्दित होते हैं क्योंकि यह प्रक्रिया हमारी मुक्ति को उसी रूप में उत्पन्न करती है जो हम अंततः बनने के लिए बनाए गए थे? तो, प्रत्येक नई शिकन या दर्द, चिकित्सा परीक्षण जो परिपूर्णता से तो कमतर वापस आते हैं, बढ़ती सीमाएं जिन्हें हम महसूस करते हैं - ये अच्छे संकेत हैं क्योंकि उनका मतलब है कि हमारे खिलने का समय निकट आ रहा है। ये शरीर कमजोर और कमजोर होते जा रहे हैं। वास्तव में, वे हमारे जन्म के क्षण से ही सड़ने शुरू हो जाते हैं।

यह सब परमेश्वर की योजना का हिस्सा है। यही कारण है कि उसने उम्र बढ़ने की प्रक्रिया बनाई। वह हमें एक और अधिक सुंदर अवस्था में लाना चाहता था, कुछ ऐसा जो अनंत काल तक बना रहे। लेकिन वह यह सुनिश्चित करना चाहता है कि जब तक हम इस पृथ्वी पर हैं, हमें याद रहे कि हम उस दिशा में जा रहे हैं। हर झुर्री या दर्द और पीड़ा का मतलब है कि हम उस आखिरी कदम के एक कदम और करीब आ चुके हैं जब यीशु इन कमजोर शरीरों को शाश्वत शरीर में बदल देंगा। कोई और दर्द, या बीमारी,

या आँसू नहीं होंगे । केवल आनंद और आशीश। और इनका कोई अंत नहीं होगा। देखें फिलिप्पियों 3:21; 1 कुरिन्थियों 15:36-54।

बढ़ती उम्र वालों के लिए परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं में शामिल हैं: 1 राजा 3:14; भजन 91:16; 92:13-14; नीतिवचन 17:6; यशायाह 46:4. बाईबल में उम्र बढ़ने के उदाहरण: व्यवस्थाविवरण 34:7; यहोशू 14:7-12; 1 इतिहास 29:28। अन्य बाइबल आयातों में फिर से शामिल हैं: उत्पत्ति 24:1; 47:9; व्यवस्थाविवरण 32:7; 34:7; अय्यूब 5:26; 111:17; 2:12-13; 32:7; भजन 71:9-18; 90:10; 143:5; 148:12-13; नीतिवचन 16:31; मत्ती 6:10; 2 शमूएल 19:34-37; 1 तीमुथियुस 5:1-2.

5. बीमारी, बीमारी की अवस्था

जड़: पतन का परिणाम

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आनंद, आत्मसंयम।

हम सभी बीमारी और कमजोर स्वास्थ्य के समय का अनुभव करते हैं। किसी का बहुत कम है और किसी का बहुत होता है, लेकिन कभी भी किसी के पास हमेशा संपूर्ण स्वास्थ्य नहीं होता है। यह एक अनुस्मारक है कि हम श्राप के अधीन पतित संसार में रहते हैं (उत्पत्ति 3)। यह हमें जागरूक करता है कि एक दिन हम इस पृथ्वी को छोड़ देंगे और अनंत काल में प्रवेश करेंगे, या तो परमेश्वर के साथ रहने के लिए और या फिर हमेशा के लिए उससे अलग हो जाने के लिए। बीमारी हमें याद दिलाती है कि यह जीवन अस्थायी है। जब हम बीमारी या बीमारी से पीड़ित होते हैं, तो हमारे पास परमेश्वर पर भरोसा करने और उस पर निर्भर रहने का अवसर होता है। हमें अपने जीवन में उसकी योजना और इच्छा के आगे समर्पण करना चाहिए । अधिक जानकारी के लिए ऊपर देखें: 1 परीक्षण और पीड़ा और 2 दुःख, गम और हानि।

बीमारों के पास जाना - एक पास्टर, अगुवा या परामर्शदाता के लिए यह अच्छा है कि वह बीमार लोगों के पास जाएँ। यह यीशु के प्रेम को दिखाने का एक शानदार तरीका है, और उस समय लोग आमतौर पर अपने विश्वास के बारे में गंभीर बातचीत के लिए अधिक तयार होते हैं। सुनिश्चित करें कि आप एक सुविधाजनक समय पर जाते हैं और उन्हें बताएं कि आप आ रहे हैं। ज्यादा देर ना रुकें, उन्हें आराम की जरूरत होती है। मुस्कुराइए और हौसला बढ़ाइए। उनसे प्रशन पूछें और उन्हें अधिकतर बातें करने दें। यहां आप उनकी खातिर आए हैं, आपने लिए नहीं। स्पर्श करना प्रेम का संदेश देता है, इसलिए उन्हें उचित तरीके से स्पर्श करें: उनकी बांह को थपथपाएं, प्रार्थना करने के लिए उनका हाथ पकड़ें, आदि। जाने से पहले सुनिश्चित करें कि आपने एक पवित्रशास्त्र का हिस्सा पढ़ा है। भजन 23 का उपयोग करना हमेशा अच्छा होता है। उपयोग करने के लिए अन्य चुनिदा हिस्से ऊपर "1 परीक्षण और पीड़ा और 2 दुख, गम और हानि" में शामिल हैं। जाने से पहले हमेशा उनके साथ ज़ोर से प्रार्थना करें। एक मुलाकात, कॉल या पत्र के माध्यम से बाद में भी देखें कि वे कैसे हैं। यह जाहिर करें कि आप वास्तव में उनकी परवाह करते हैं और उनमें रुचि रखते हैं। आप यीशु के प्रतिनिधि हैं और वह उन्हें आपके माध्यम से प्रोत्साहित करेगा और उनसे प्रेम करेगा।

बीमार लोगों के बारे में बाईबल के हिस्सों में शामिल है, भजन संहिता 107:20; मत्ती 8:8; मरकुस 6:13; 2 कुरिन्थियों 12:7-10; नीतिवचन 4:20-22; 1 पतरस 4:19. बीमारी के बारे में अन्य हिस्सों में शामिल हैं भजन संहिता 23; 41:3; 103:3; मत्ती 4:23; याकूब 1:6; 5:13-16; 11:4; यिर्मयाह 30:17; 1 पतरस 2:24;

जो लोग खराब स्वास्थ्य और/या मृत्यु का सामना कर रहे हैं, उनके लिए परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं में शामिल हैं: रोमियों 8:28-29; यशायाह 26:19; दानिय्येल 12:2; होशे 13;14; यूहन्ना 5:28-29; 14:1-3; प्रेरितों 24:15; रोमियों 5:3-5; 8:38-39; 14:7-8; 1 कुरिन्थियों 15:20-22,51-54; कुलुस्सियों 3:4; 1 थिस्सलुनीकियों 4:13-14; 5:10; इब्रानियों 2:14-15; प्रकाशितवाक्य 14:13.

परमेश्वर प्रतिज्ञा करता है कि वह बीमारों के साथ रहेगा और उनकी सहायता करेगा (निर्गमन 23:25; व्यवस्थाविवरण 7:15; यशायाह 35:6; 57:18-19; मलाकी 4:2; 2 कुरिन्थियों 4:17; याकूब 5:14- 16)। वह इस जीवन में सभी को चंगा करने का वादा नहीं करता है, लेकिन हमें सहन करने के लिए अनुग्रह देने और उसके साथ अनंत काल का आश्वासन देता है।

दानवो के कारण होने वाली बीमारी

आध्यात्मिक स्वतंत्रता और शारीरिक उपचार के बीच अक्सर एक मजबूत संबंध होता है। अक्सर जब दानव चले जाते हैं शारीरिक समस्याएं भी दूर हो जाती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि दानव शारीरिक समस्याएं पैदा कर रहे होते थे। बाईबल में इनके उदाहरणों में शामिल हैं: अपाहिज अंग (लूका 13:11-17), शरीर में पौलूस का काँटा (आँख की बीमारी? - 2 कुरिन्थियों 12:7), गूंगापन (कभी-कभी गूंगापन, भी - मत्ती 9:32-33; 12:22; मरकुस 9:17-18,24-25), अंधापन (मत्ती 12:22), दौरे (मरकुस 1:26; 9:17-18,20,22,25; मत्ती 17:15,18; लूका 9:39), बहरापन (मरकुस 9:17-18,20,25), फोड़े (त्वचा का कैंसर?) (अय्यूब 2:7), फोड़े और अन्य पीड़ादायक क्लेश (भजन 78:49 - मिस्र में विपत्तियां दानवो के कारण थीं।), और सभी प्रकार की शारीरिक पीड़ा (प्रकाशितवाक्य 9:5, 10)। बाईबल कहती है कि शैतान बीमारी का कारण बन सकता है (अय्यूब 2:7-8), यहाँ तक कि मृत्यु का भी (अय्यूब 1:19)।

शारीरिक उपचार स्वतंत्रता का परिणाम हो सकता है। यदि दानवों में से कोई भी शारीरिक समस्याएं पैदा कर रहा था, तो दानवों के हटने से ही उन समस्याओं का समाधान हो जाएगा। पीढ़ी दर पीढ़ी दानव वही बीमारियां पैदा कर सकते हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी होती रहती हैं। शारीरिक समस्याएं आमतौर पर परमेश्वर की मुख्य चिंता नहीं होती हैं; बल्कि वह हृदय की आध्यात्मिक स्थिति के लिए अधिक चिंतित होता है। हम अक्सर इस लक्षण (शारीरिक समस्या) को दूर करने के लिए प्रार्थना करते हैं जबकि परमेश्वर चाहता है कि हम उसकी तलाश करें और उसकी जो वह हमें इसके माध्यम से क्या सिखाने की कोशिश कर रहा होता है। पौलुस के शरीर में काँटा एक स्पष्ट उदाहरण है। उस दुष्टात्मा को हटाना परमेश्वर की इच्छा नहीं थी, परन्तु इस अनुभव के माध्यम से पौलुस को आत्मिक रूप से मजबूत करना परमेश्वर की इच्छा थी।

यदि कोई शारीरिक समस्या मौजूद है, तो यह पता लगाना अच्छा हो सकता है कि यह पहली बार कब शुरू हुआ और उस समय और क्या हो रहा था। शारीरिक लक्षणों को दूर करने पर ध्यान केंद्रित करने के बजाए , मूल कारण की तलाश करें, चाहे वह शैतानी हो, आध्यात्मिक हो या जो कुछ भी हो।

यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि **सभी रोग मूल रूप से शैतानी नहीं होते हैं**। यीशु ने उन शारीरिक बीमारियों को भी ठीक किया जो शैतानी नहीं थीं (मत्ती 4:23-24; 8:16-17 ने यशायाह 53:4 को पूरा किया; मरकुस 1:34; प्रेरितों के काम 9:34; आदि)। बाईबल स्पष्ट रूप से उन बीमारियों के बारे में बात करती है जो शैतानी नहीं हैं: गंभीर दर्द (मत्ती 4:24), दौरे (मत्ती 4:24), पक्षाघात (मत्ती 4:24; प्रेरितों के काम 8:7), कुष्ठ रोग (मत्ती 10:8), अंधापन (लूका 7:21), अपाहिज अंग (प्रेरितों के काम 8:7) और कई अन्य विभिन्न रोग (मत्ती 4:24)। तथ्य यह है कि कुछ शारीरिक बीमारियां दोनों सूचियों (जैसे दौरे) में हैं,

यह दर्शाता है कि कई बीमारियों में शैतानी या प्राकृतिक कारण हो सकते हैं। वे एक स्रोत से या दूसरे से हो सकते हैं।

यीशु ने अक्सर दानवों को बाहर निकाला और एक ही समय में बीमारी को ठीक कर दिया । यीशु ने कहा कि वह ऐसा करेगा (लूका 13:32)। उसने अपनी सेवकाई के प्रारंभ में ऐसा किया (मत्ती 4:23-24; 8:16; मरकुस 1:34; लूका 4:41), सिदोंन और टियार के आसपास (मरकुस 3:10-12; लूका 6:18-19)), और उसकी सेवकाई के मध्य में (लूका 7:21)। यीशु की कई महिला अनुयायी दोनों तरह की बीमारियों से ठीक हो गईं (लूका 8:2)।

इससे भी अधिक सटीक विवरण देखने को तब मिलते हैं **जब यीशु ने एक ही समय में एक व्यक्ति में दुष्टात्माओं को बाहर निकाला और बीमारी को ठीक किया** (मरकुस 6:13; प्रेरितों के काम 5:16)। फिलिप्पुस ने ऐसा सामरिया में किया (प्रेरितों के काम 8:7) और पौलुस ने इसे इफिसुस में किया (प्रेरितों के काम 19:12)।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि कुछ तो हैं , लेकिन **सभी रोग दानवी नहीं होते हैं**। ऐसी कोई बीमारी नहीं है जो विशेष रूप से दानवी हो, और ना ही दूसरी जो ना हैं। कोई भी शारीरिक बीमारी दानवी हो सकती है, लेकिन कोई भी बीमार हमेशा दान्व्ग्रस्त नहीं होता। आज -कल और इस युग में हम बहुत छोटी बीमारी को दानवी बताकर गलती करते हैं। इस तरह हम अक्सर इलाज से चूक जाते हैं। हम कैसे बता सकते हैं कि कोई बीमारी या शारीरिक समस्या शैतानी है या नहीं? देखने के लिए कुछ सुराग हैं: डाक्टर राहत देने या इलाज करने में सक्षम नहीं हैं; इसका एक नमूना परिवार में चल रहा होता है; यह अजीब लगता है या लक्षणों के नियमित तरीके का पालन नहीं करता है (बिना किसी विशेष कारण के आता है और जाता है, आदि); या आप अपनी आत्मा में महसूस करते हैं कि इसके बारे में प्रार्थना की जानी चाहिए और इसे संभवतः शैतानी के रूप में देखा जाना चाहिए।

फिर कहता हूँ, छुटकारे के द्वारा शारीरिक बीमारियों के हटाए जाने के लिए **हमारे तरीका यीशु के उदाहरण के अनुरूप होना चाहिए**। उसने एक बुखार को डाँटा और वह तुरन्त खत्म हो गया और शरीरक बल तुरन्त बहाल हो गया (लूका 4:39)। कम से कम एक बार ऐसा हुआ जब चंगाई देने के लिए यीशु के अंदर से शक्ति निकली (लूका 6:19)। छुटकारा और चंगाई दोनों लाने के लिए वह अक्सर एक व्यक्ति पर हाथ रखता था (लूका 4:40; 13:13; 4:29; मत्ती 8:15; लूका 13:11-13)।

जैसा कि हम आज ऐसा करते हैं, मैं फिर कहता हूँ कि इसे **परमेश्वर की शक्ति और समर्थ में किया जाना चाहिए।** यदि वह छुटकारे के माध्यम से चंगाई लाने का चुनाव करता है तो यह उसकी इच्छा है। हमें कभी भी इसकी मांग नहीं करनी चाहिए या इसे किसी के पर्याप्त विश्वास होने पर निर्भर नहीं करना चाहिए। आज किसी के पास भी सभी को चंगा करने का उपहार नहीं है। हमारे लिए यह सही है कि हम उद्धार करते समय चंगाई के लिए प्रार्थना करें और परिणाम परमेश्वर पर छोड़ दें। किसी दानव से निपटना भी आवश्यक है जो बीमारी का कारण बना हो सकता है (शारीरिक या मानसिक, पृष्ठ 11 देखें)। अक्सर दानव हमारे स्वास्थ्य को अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं, जैसे कि हम में काम करना इसलिए हम लंबे समय में हमारे लिए जो हानिकारक चीजें हैं उनको खाते हैं या कार्य करते हैं और इस तरह आपने स्वास्थ्य को कमजोर करते हैं। इन सब के साथ भी, यीशु के नाम से निपटा जाना चाहिए (मत्ती 10:1)। कभी-कभी परमेश्वर **आपको तेल से अभिषेक करने के लिए प्रेरित कर सकता है**, पवित्र आत्मा के प्रतीक के रूप में जो चंगा करता है (मरकुस 6:13)। ना तो तेल में और ना इसके प्रयोग में या किसी रीति-रिवाज़ में कोई विश्वास ना रखें, क्योंकि यह केवल एक दृश्य-श्रव्य है।

इसलिए, जागरूक रहें कि अक्सर ऐसी बीमारी दानवी होती है, खासकर जिसका डॉक्टर इलाज करने में असमर्थ होते हैं। यहां तक कि जिन बीमारियों का वे इलाज कर सकते हैं, वे भी दानवी हो सकती हैं, खासकर अगर उस व्यक्ति के जीवन में दानव के सक्रिय होने के अन्य लक्षण मौजूद हैं। प्रार्थना करते और ज्ञान प्राप्त करते समय इसे ध्यान में रखें। किसी भी बीमारी को "ला -ईलाज " के रूप में स्वीकार ना करें। हमेशा सुनिश्चित करें कि यह दानवी नहीं है (परमेश्वर से ज्ञान मांगकर और उस बीमारी में शामिल किसी भी दानव को यीशु के नाम पर जाने की आज्ञा देकर)। याद रखें, प्रार्थना करते समय अपने युद्ध में भावनात्मक और आध्यात्मिक बीमारियों से निपटते समय, शारीरिक बीमारियों को ना छोड़ें! कभी मत डरो, दुष्टात्माएँ केवल परमेश्वर की स्वीकृति से ही बीमारियाँ पैदा कर सकती हैं (अय्यूब 1:6-12)।

चेतावनी का एक शब्द: चूँकि दुष्टात्माएँ बीमारी का कारण बन सकती हैं, वे उनके खुद के द्वारा लाई जाने वाली शारीरिक बीमारियों को रोकने के द्वारा **नकली 'चंगाई'** भी ला सकते हैं (मत्ती 12:24; 24:24; 2 थिस्सलुनीकियों 2:9; प्रकाशितवाक्य 16:14)। यह उस चमत्कारी चंगाई की व्याख्या करता है जो परमेश्वर की इच्छा और वचन के अनुसार नहीं की जाती हैं।

अधिक जानकारी के लिए मेरी किताब "आध्यात्मिक युद्धकला पुस्तिका" देखें।

क्या परमेश्वर की इच्छा है कि आज हर कोई चंगा हो जाए?

आज ऐसे लोग हैं जो मानते हैं कि यीशु ने ना केवल क्रूस पर पाप के लिए भुगतान किया, बल्कि यह कि उसने हमारी बीमारी के लिए भी भुगतान किया। वे कहते हैं कि हर चीज विश्वास से प्राप्त होती है, यदि आपके पास इसे प्राप्त करने के लिए पर्याप्त विश्वास है तो । विश्वास की कमजोरी , विश्वास से मिलने वाले इन फायदों के ना मिलने का कारण बनती है। उनका दावा है कि कुछ के पास विशेष रूप से चंगाई देने का उपहार है और जो उनके पास आते हैं वे उन्हें ठीक कर सकते हैं।

क्या ये सच है? यह सिर्फ एक अमुख्य मुद्दा नहीं है, बल्कि हमारे उद्धार और मसीही जीवन में बहुत अहिम है। क्या परमेश्वर की संप्रभुता या मनुष्य की स्वतंत्र इच्छा अंतिम और अंतिम फैसला करने वाली सचाई है? यह सर्फ परमेश्वर की संप्रभुता को ही होना चाहिए। यीशु के लिए जीने का इरादा हमारे उद्धार को खोने का डर नहीं होना चाहिए। यीशु के लिए जीने का लक्ष्य समस्या मुक्त जीवन नहीं होना चाहिए। दर्द और पीड़ा का सामना पर्याप्त 'विश्वास' से इस लिए नहीं करना है कि परमेश्वर इसे हटा दें। यदि इसे नहीं हटाया जाता है तो एक व्यक्ति असफलता की भावनाओं के साथ जीता है और एक अपराध बोध का मानता है कि यह उनकी गलती है, और ऐसा पर्याप्त विश्वास ना होने के कारण हुआ है। 'विश्वासी शिफदाताओं ' के इन दावों के बारे में क्या? बाईबल क्या कहती है?

<u>क्या आज के लिए चंगाई का उपहार मौजूद है?</u> हालाँकि यह सच है कि यीशु ने और उसके प्रेरितों ने चंगा किया, यह इस सचाई का सबूत देने के लिए एक चिन्ह के रूप में किया गया था कि वे परमेश्वर की ओर से थे (मत्ती 12:39)। यह परमेश्वर का तरीका था कि आसपास के सभी नकली लोगों के बजाए लोग उनकी बात सुने। जब नया नियम पूरा हो गया था और लोगों को पता लग गया कि परमेश्वर के सच्चे मनुष्य में क्या देखना है, तो चिन्ह दिखने का कोई कारण नहीं रह गया था। 35 ईस्वी में सभी चंगे हो गए लेकिन 60 ईस्वी तक कुछ नहीं थे (इपफ्रुदीतुस, पौलूस के शरीर में का कांटा)। तब 67 ईस्वी तक बहुत कम लोग चंगे हो रहे थे (त्रुफिमुस मिलेटस बीमार ही छोड़ दिया गया था, तीमुथियुस का पेट ठीक नहीं हुआ था, आदि)। यरूशलेम, जिसमे कई प्रारंभिक चमत्कारों हुए थे , स्तिफनुस को पत्थरवाह किए जाने के बाद उसमें एक भी चमत्कार नहीं हुआ। लोगों के पास सबूत थे लेकिन उन्होंने इसे खारिज कर दिया। याकूब

की पत्री जो बाईबल की सबसे पुरानी पुस्तक है ,यह कहती है कि यदि कोई बीमार है तो हमें उसके लिए प्रार्थना करनी चाहिए (याकूब 5:14)।

क्या हमें आज भी ऐसे चमत्कार देखने चाहिए जैसे बाईबल के समय में होते हैं? वास्तव में यदि आप बाईबल में सभी चमत्कारों को सूचीबद्ध करते हैं तो आप पाएंगे कि उनमें से लगभग सभी तीन कालों के लिए उपयुक्त हैं। वे पूरे इतिहास में समान रूप से फैले हुए नहीं हैं, लेकिन मूसा/यहोशू-एलिय्याह/एलीशा और यीशु/प्रेरितों के समय में समूहबद्ध हैं। इनमें से प्रत्येक समय में एक नई चुनौती विकसित हुई थी इसलिए परमेश्वर ने एक नए संदेशवाहक के माध्यम से एक नया संदेश भेजा जिसे उसने चमत्कारों ("चिन्हों") द्वारा प्रमाणित किया। चमत्कारों का एक और समय आ रहा है, जिसे क्लेश कहा जाता है। जो लोग नकलची रूप से परमेश्वर के लिए बोल रहे हैं, उन्हें बताने के लिए, कि परमेश्वर के प्रवक्ता चिन्ह चमत्कार कर सकेंगे।

क्या चंगाई के लिए विश्वास एक पूर्वापेक्षा है? यीशु ने विश्वास को चंगाई के लिए एक आवश्यकता नहीं बनाया। बहुतों को जिन्हें उसने चंगा किया उनमें विश्वास नहीं था। पूल के नपुंसक व्यक्ति को यह भी नहीं पता था कि वह कौन है। सूखे हाथ वाले व्यक्ति और जलोदर वाले व्यक्ति को धार्मिक अगुओं के लिए एक संकेत के रूप में चंगा किया गया था जो वहां उपस्थित थे, उन्होंने चंगा होने के लिए नहीं कहा था। जिस अपाहिज को पतरस और पौलुस ने मंदिर के बाहर चंगा किया, उसने कोई विश्वास नहीं दिखाया। निःसंदेह जिनको दानवों से छुड़ाया गया था और जिन्हें मृतकों में से वापस जीवन में लाया गया था, उन्होंने विश्वास का प्रयोग नहीं किया था । फिर कुछ ऐसे भी हैं जिन्हें दृढ़ विश्वास था, लेकिन वे चंगे नहीं हुए: स्तिफनुस, पौलूस, तीमुथियुस, अय्यूब, दाऊद , एलीशा, आदि।

क्या आज भी 'चंगाई' बाईबल के समय की तरह ही है? आज के 'चंगाई दाताओं को यीशु और प्रेरितों की समान विशेषताओं को पूरा करना चाहिए ताकि वे दावा कर सकें कि वे वही कर रहे हैं जो उस समय किया गया था। यीशु और उसके प्रेरितों ने एक शब्द या स्पर्श से जहाँ भी जरूरत थी और जब भी जरूरत थी, चंगा किया। ऐसा करने के लिए कोई विशेष स्थान या समय नहीं था, कोई मंत्र या संगीत नहीं था, कोई चालबाज़ी नहीं थी, कुछ भी नहीं था। क्या आज के विश्वासी शिफदाता अस्पताल के हॉल में चलते हैं और हर कमरे को खाली कर देते हैं? यीशु और पतरस ने तो ऐसा किया था। साथ ही, बाईबल के चमत्कार तुरन्त किए गए, ना कि धीरे-धीरे। इस तरह की कोई चंगाई नहीं थी जिसके लिए कोई 'दावा' था या कोई हानि थी । उस समय चंगाई पूरी तरह से की जाती थी , ना की कुछ- कुछ , और यह कभी खोई नहीं जाती थी । सब ठीक हो गए। हर एक का 100%, बिना कोई फर्क पड़े बिना कि जरूरत क्या थी । जैविक रोग ठीक हो गए: अंग तुरंत वापस बढ़ गए, चलने के लिए पर्याप्त मजबूत, आंखें खुल जाती थी , कुष्ठ तुरंत चला गया और स्वस्थ चमड़ी उगने लगती थी। फिर, मरे हुओं को भी जीवत किया गया। आज की विश्वास शिफा इन विशेषताओं को लगभग पूरा नहीं करती है।

क्या परमेश्वर चंगा नहीं करता? हाँ, एक सम्प्रभु परमेश्वर हमेशा चंगा कर सकता है। वह हमेशा चंगा करने में सक्षम है, लेकिन वह हमेशा चंगा करने के लिए तयार नहीं है। उपचार की गारंटी नहीं है। चंगाई हमारे पर्याप्त विश्वास पर आधारित नहीं है। यीशु और उसके प्रेरितों द्वारा चमत्कार एक अदृश्य आत्मा को चंगा करने वाले को प्रमाणित करने के लिए एक संकेत के रूप में किए गए थे। परमेश्वर चंगा कर सकता है और करता है, लेकिन वह दूसरों को ऐसा करने के लिए उपहार नहीं देता है जैसा कि यीशु और प्रेरित सक्षम थे, और ना ही वह कहता है कि यह उसके लोगों के लिए सिफारिश किये गए मानदंड है।

बीमार होने पर हमें क्या करना चाहिए? जब हम बीमार होते हैं तो पहले यह सुनिश्चित करना अच्छा होता है कि यह पाप या अवज्ञा के कारण तो नहीं है। यदि कोई पाप है जिसे परमेश्वर बीमारी के माध्यम से

इंगित कर रहा है, तो उसका अंगीकार करें और परमेश्वर क्षमा करेगा और फिर उस बीमारी का उपयोग भलाई के लिए करेगा (रोमियों 8:28)। प्रार्थना करना ठीक है, कि यदि वह उसकी इच्छा है तो परमेश्वर से चंगा करे । हमें उसकी इच्छा के अधीन होना है, यह माँग नहीं करना है कि वह जो हम चाहते हैं व्ही करे । उसको उसकी महिमा के लिए हमारी दर्द और पीड़ा का उपयोग करने के लिए प्रार्थना करें (कि हम और अन्य उसके प्रावधान और शांति के माध्यम से उसकी महानता को देख सकें) और हमारी वृद्धि (हमें उस पर अधिक भरोसा करने और यीशु की तरह बनाने के लिए प्रार्थना करें)। सर्वोत्तम उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करें: आहार, आराम, व्यायाम और चिकित्सा सहायता। समझें कि सभी उपचार अंततः परमेश्वर की ओर से आते हैं। हालाँकि, परिणाम उसकी इच्छा पर छोड़ दें।

हमेशा याद रखें, हमारा विश्वास यीशु में होना चाहिए। वह हमारे विश्वास का विषय है, कभी भी ना कोई कोई इंसान या समूह। यीशु में विश्वास रखो, अपने विश्वास में विश्वास नहीं! वह वोही है जिसको हमें देखना है और जिसको हमने महिमा देना है। हमेशा उस पर अपनी नजर रखें। उस पर भरोसा करें और उसकी सेवा करें चाहे कुछ भी हो।

<u>6. कोई जो मर रहा है</u>

जड़: अदन वाटिका में पाप, मानव जाति पर श्राप

आत्मा के फल जिनकी आवश्यकता है (गलातियों 5:22-23): शांति, आनंद, अनन्त जीवन की आशा।

जो जन मर रहे हैं उनकी सेवा करना पादरियों, कलीसिया के अगुवों और सलाहकारों के लिए बेशक सबसे कठिन है , लेकिन फिर भी सबसे पुरस्कृत जिम्मेदारियों में से एक है। मृत्यु एक ऐसा अनुभव है जिसका हर व्यक्ति को सामना करना चाहिए, इसमें कोई राहत नहीं है। मृत्यु असंभावित समय पर असंभावित तरीके से आती है।

किसी ऐसे व्यक्ति से मिलना जो मरने वाला है - जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलने जाते हैं जो मरने वाला है, तो याद रखें कि आप उसके सामने यीशु का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं इसलिए उसे यीशू का प्यार और धैर्य दिखाएं। उनसे सवाल पूछें और उन्हें बात करने दें। अगर वे क्रोध व्यक्त करते हैं या परमेश्वर से सवाल करते हैं तो आश्चर्यचकित ना हों। उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने दें, जैसे परमेश्वर ने एलिय्याह के साथ किया (1 राजा 19)। ना तो उनकी आलोचना करें और ना उन्हें उपदेश दें, बस उन्हें प्यार करें। पवित्रशास्त्र पढ़कर उनकी सुनें और उन्हें प्रोत्साहित करें।

लोग विभिन्न चरणों में से होकर गुजरते हैं जैसे वे मौत के विषय में आपने विचारों के साथ आपना तालमेल बिठाते हैं। सबसे पहले, वे चौंक सकते हैं और अपने लिए अफ़सोस महसूस कर सकते हैं। वे क्रोध कर सकते हैं, रोना और दुःख व्यक्त कर सकते हैं। यदि उनका विश्वास मजबूत नहीं है, और कभी-कभी मजबूत होने पर भी, अवसाद मौजूद हो सकता है। वे असविकृतिक समय से गुजर सकते हैं और इस तथ्य को स्वीकार करने से इनकार कर सकते हैं। धैर्यपूर्वक सुनें, उनसे प्रेम करें, उनके पास बार-बार जाएँ, पवित्रशास्त्र पढ़ें और उनके साथ प्रार्थना करें। अंततः इस के नतीजे के रूप में उन्हें इसे स्वीकार करना चाहिए और परमेश्वर के अनुग्रह का एक महान गवाह बनना चाहिए।

मौत के बारे में बात करने को ना टालें। सुनिश्चित करने का यह एक शानदार तरीका है कि वे उद्धार के लिए यीशु में विश्वास कर रहे हैं। यदि वे ऐसा कर रहें हैं , तो उन्हें मृत्यु के द्वारा उनके साथ रहने की परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं के बारे में प्रोत्साहित करें। उन्हें स्वर्ग में मिलने वाली आशीषों के बारे याद दिलाएं।

यदि वे यीशु में अपना विश्वास नहीं रख रहे हैं, तो ऐसा करने का यह एक महान अवसर नहीं है (नीचे उन आयातों को देखें जो स्वर्ग में जाने के बारे में बात करते हैं)।

उचित तरीके से स्पर्श करने से मरने वाले व्यक्ति को हौंसला मिल सकता है: उनकी हाथ थपथपाएं, प्रार्थना करने के लिए उनका हाथ पकड़ें, आदि। सुनिश्चित करें कि आपने परमेश्वर की विश्वासयोग्यता, वादों और स्वर्ग कैसा होगा, इनके बारे में पवित्र

शास्त्रों को पढ़ा है। भजन 23 का उपयोग करना हमेशा अच्छा होता है। उपयोग करने के लिए अन्य अच्छे हिस्से है जो ऊपर 1- परीक्षण और पीड़ा और 2 दुख, गम और हानि के तहत शामिल हैं। स्वर्ग के बारे में कई अन्य उचित आयतें नीचे सूचीबद्ध की गयी हैं। जाने से पहले हमेशा उनके साथ ज़ोर से प्रार्थना करें। नियमित रूप से भ्रमण करें। ज़ाहिर करें कि आप वास्तव में उनकी परवाह करते हैं और उनमें रुचि रखते हैं। आप यीशु के प्रतिनिधि हैं और वह उन्हें आपके माध्यम से प्रोत्साहित करेगा और उनसे प्रेम करेगा।

<u>मृत्यु के भय से निपटना -</u> परमेश्वर मृत्यु को यह याद दिलाने के रूप में उपयोग करता है, कि यह जीवन ही सब कुछ नहीं है और हम आपना अनंत काल स्वर्ग या नरक में बिताएंगे। यदि किसी व्यक्ति के पास उद्धार नहीं है, या वह अपने उद्धार के बारे में सुनिश्चित नहीं है, तो उसे मृत्यु का भय होगा। उनसे उद्धार के बारे में बात करें और इसके बारे में कि वे आध्यात्मिक रूप से कहां हैं। नीचे सूचीबद्ध की गयी आयतें हैं जो बताती हैं कि स्वर्ग में कैसे प्राप्त प्रवेश किया जाए। उनको पढ़ें और उनके बारे में बात करें। उनके लोगों के साथ अपनी गवाही साझा करें।

एक और कारण है जिसकी वजह से हम मौत से डरते हैं, वह है कि हम मरने की प्रक्रिया से डरते हैं, नकि उससे जो दूसरी तरफ से आता है। परमेश्वर मृत्यु की छाया की तराई में हमारे साथ चलने की प्रतिज्ञा करता है (भजन संहिता 23:4)। यीशु हमें इस जीवन से अगले जीवन में ले जाएगा (यूहन्ना 14:3) और हम हमेशा उसके साथ रहेंगे (लूका 23:43)।

परमेश्वर हमें हर दिन के लिए अनुग्रह का वादा करता है जैसे हमें इसकी आवश्यकता होती है। इसमें वह दिन भी शामिल है जिस दिन हम मरेंगे। वह मरने पर आपने अनुग्रह का वादा करता है। यह हमें वह समय से पहले तो नहीं मिलता है, लेकिन समय आने पर यह मिलेगा। परमेश्वर इसकी प्रतिज्ञा करता है, और वह सदैव अपनी प्रतिज्ञाओं को पूरा करता है (भजन संहिता 23:4)। उसके वादों के बारे में नीचे और देखें और पड़े ।

मुझे लगता है कि मसीहीयों के लिए मौत के बारे में जो एक और चिंता होती है, वो उन लोगों के बारे में है जिन्हें वे पीछे छोड़ का जायेगें। मैं जानता हूं कि जब मैं मरूंगा तो यह मेरे लिए अद्‌भुत होगा। लेकिन मुझे यह भी पता है कि कुछ ऐसे लोग हैं जो शोक करेंगे। मैं किसी के जीवन में दुख का कारण नहीं बनना चाहता। यह कुछ ऐसा है जिसे हमें यीशु पर छोड़ देना चाहिए। वह हमारे प्रियजनों को हमारे प्यार करें से कहीं ज्यादा प्यार करता है। वह जानता है कि मृत्यु का दुःख कैसा होता है। वह लाजर की कब्र पर रोया था (यूहन्ना 11:35)। वह टूटे मनवालों के निकट रहने और पिसे हुओं का उद्धार करने की प्रतिज्ञा करता है (भजन संहिता 34:18)। हमें उसके वादों पर भरोसा करने की जरूरत है। जब हम चले जाते हैं तो हम अपने प्रियजनों को उसी ही की देखभाल के लिए समर्पित करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे हम अभी करते हैं जब हम यहां हैं।

जब हम प्रभु के लिए जीते हैं और उसकी सेवा करने जाते हैं, तो हम इस संसार को तब तक नहीं छोड़ना चाहते जब तक कि हम यहां अपना कार्य पूरा नहीं कर लेते। शायद कुछ बातें अधूरी थीं। अतीत में कुछ

चीजें ऐसी हो सकती हैं जिन्हें बेहतर ढंग से किया जा सकता था। इसलिए हाँ, हम स्वर्ग तो जाना चाहते हैं, लेकिन अभी नहीं। इन जीवनों को जीना अच्छा है ताकि हर पल का अर्थ हो जब तक हम यहाँ समाप्त नहीं हो जाते। लेकिन हमारी मृत्यु का समय एक ऐसा निर्णय है जो केवल परमेश्वर ही कर सकता है।

एक बात जो हम निश्चित रूप से जानते हैं, वो है मौत के एक पल के दूसरी तरफ हमें खुशी होगी कि ऐसा हुआ है। इन सब के समय के लिए परमेश्वर पर भरोसा रखें। उसका धन्यवाद करें कि हमें यह आश्वासन मिला है कि यह जीवन ही अंत नहीं है। यह उतना अच्छा नहीं है जितना मिलता है, यह उतना ही बुरा है जितना यह परमेश्वर के बच्चे के लिए मिलता है।ऐसा नहीं है कि हम जीवितों की भूमि नहीं छोड़ रहे हैं और मरने की भूमि में जा रहे हैं, पर हम मरने की भूमि को जीवितों की भूमि में आपना अनंत काल बिताने के लिए छोड़ रहे हैं।

इसलिए, मृत्यु के बारे में अपनी चिंताओं और आशंकाओं को परमेश्वर के पास ले जाएं और उन्हें वहीं छोड़ दें। लेकिन आज इसे अपने जीवन में से आनंद और शांति को मत छीनने दें। यीशु ने मृत्यु पर विजय प्राप्त कर चूका है। डरने की कोई बात नहीं है।

जो लोग जीवन-अंत की बीमारी से पीड़ित हैं उन लोगों के लिए **बाईबल की उदाहरणों** में शामिल हैं: 2 राजा 13:14; अय्यूब 19:27; यूहन्ना 11:21-26.

जो लोग खराब स्वास्थ्य और/या मृत्यु का सामना कर रहे हैं, उनके लिए परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं में शामिल हैं: रोमियों 8:38-39; यशायाह 26:19; दानिय्येल 12:2; होशे 13;14; यूहन्ना 5:28-29; 14:1-3; प्रेरितों 24:15; रोमियों 5:3-5; 8:38-39; 14:7-8; 1 कुरिन्थियों 15:20-22,51-54; कुलुस्सियों 3:4; 1 थिस्सलुनीकियों 4:13-14; 5:10; इब्रानियों 2:14-15; प्रकाशितवाक्य 14:13; भजन 23:4; 116:15; लूका 23:43; 2 कुरिन्थियों 5:1-8; फिलिप्पियों 1:21; 3:20-21; इब्रानियों 2:14-15; 9:27-28; प्रकाशितवाक्य 2:7.

परमेश्वर **स्वर्ग के बारे में कई वादे** करते हैं। उनमें से कुछ हैं: यूहन्ना 14:2; 1 कुरिन्थियों 2:9; प्रकाशितवाक्य 21:4; इफिसियों 2:6; कुलुस्सियों 3:1-2.

आयतें जो स्वर्ग के बारे में बात करती हैं उनमें शामिल हैं: लूका 12:32; 16:19-31; 20:34-38; 23:43; प्रकाशितवाक्य 4:1-11; 7:9; 8:1; 21!-22:6; 1 कुरिन्थियों 13:12; 15:42; फिलिप्पियों 1:23; 1 यूहन्ना 3:2; 2 इतिहास 2:6; 4:17-18; 5:1,8; 12:4; मरकुस 16:19; व्यवस्थाविवरण 26:15; अय्यूब 3:17; भजन संहिता 11:4; 14:2; 17:15; 33:13-15; 73:24; 103:19; 23:6; मत्ती 3:17; 5:3; 22:30; 6:9, 20; यूहन्ना 14:1-3; 1 थिस्सलुनीकियों 4:17; निर्गमन 25:8-9; यिर्मयाह 23:23-24; यहेजकेल 1:22-28; 10:1-14; इब्रानियों 8:1-2; 9:23-24; दानिय्येल 12:3; यशायाह 66:1; 33:17; 2 पतरस 3:13; मलाकी 3:17.

बाईबल इस बारे में बात करती है कि **स्वर्ग में कैसे प्रवेश किया जाए**: मत्ती 7:21; 10:32-33; लूका 12:8-9; 13:23-28; 23:42-43; यूहन्ना 3:3; 6:27-29; 14:6; प्रेरितों के काम 4:12; प्रकाशितवाक्य 21:27; रोमियों 10:6-9; फिलिप्पियों 3:20

1 पतरस 1:3-4

अनन्त जीवन के बारे में बाइबल की आयतों में शामिल हैं: लूका 16:9-31; 18-18-30; यूहन्ना 3:1-21; 6:60-71; 11:25-26; 17:1-26; 1 यूहन्ना 5:1-13; मरकुस 12:25; लूका 16:19-31; 1 थिस्सलुनीकियों 4:16-18; याकूब 2:26.

निष्कर्ष

मुझे आशा है कि आपको इस पुस्तक को पढ़कर लाभ हुआ है । निश्चित रूप से इसे लिखने से मुझे लाभ हुआ है। यह किताब लिखना आसान नहीं था। वास्तव में, यह मेरे द्वारा लिखी गयी सबसे कठिन पुस्तकों में से एक थी । बात करने के लिए कई विषय हैं, और प्रत्येक को बहुत अधिक शब्दों का उपयोग किए बिना पूरी तरह और सटीक रूप से शामिल किया जाना था। मैंने अपनी पूरी कोशिश की है । मैं इस सब के माध्यम से प्रभु की सहायता पर निर्भर रहता था।

परामर्श के लिए एक पुस्तक में जो शामिल किया जा सकता था उसकी तुलना इसमें बहुत कुछ है। मेरे द्वारा उलेख किए गए प्रत्येक विषय के बारे में दर्जनों पुस्तकें लिखी गई हैं। हर महीने नई प्रकाशित हो रही हैं। शुक्र है, कि परमेश्वर हमें बहुतायत में ज्ञान देने का वादा करता है (याकूब 1:5)। उस पर भरोसा करें कि वह आपको अपना ज्ञान दे और आप दूसरों के साथ उसकी सच्चाई को साझा करे। वह अद्भुत परामर्शदाता है (यशायाह 9:6)। उसको पवित्र आत्मा कहा जाता है (यूहन्ना 14:16-18; 26-28; 16:13)। भरोसा रखें कि वह आपका मार्गदर्शन करेगा और आपको बताएगा कि क्या कहना है और फिर ईमानदारी से उस सच्चाई को दूसरों के साथ साझा करें।

अगर मैं कोई मदद कर सकता हूं, तो आप मुझसे jerry@ChristianTrainingOrganization.org पर संपर्क कर सकते हैं।

SP
10.08.2022