

क्या करूँ ?

जब डर और चिंता सताए



क्या करूँ?

(जब डर और चिंता सताए)

हैरिस एस. सिंग

हमारे अन्य प्रकाशन :

परिवार : सफलता का रहस्य

हिन्दी अध्ययन बाईबिल :

पतरस का पहला पत्र

इब्रानियों का पत्र

यूहन्ना का सुसमाचार

लेखक की शीघ्र प्रकाशित होने वाली पुस्तकें :

पैसा चाहिए?

बच्चे और माता-पिता

क्या करूँ?

जब डर और चिंता सताए

मत डर, क्योंकि मैं तेरे संग हूँ, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर हूँ; मैं तुझे दृढ़ करूँगा और तेरी सहायता करूँगा, अपने दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्हाले रहूँगा

— यशायाह 41:10

अपनी सारी चिंताओं को उस पर डाल दो, क्योंकि उसी को तुम्हारा ध्यान है

— 1पतरस 5:7।

हैरिस एस. सिंग

क्या करूँ? (जब डर और चिंता सताए)
Kya Karun? (Jab Dar Aur Chinta Sataye)

Copyright © October 2005 (2000 copies)

All rights reserved. No part of this publication may be re-produced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without the prior permission of the author.

Published by : Rajdoot Publications, Yeotmal
Sponsored by : Dustysandals
Printed at : Shrinivas Mudranalaya
Dhantoli, Nagpur.
Type-setting : Revival India
Katol Road Colony, Nagpur.
Cover design : Rajiv Devdas

परिचय

‘अशोक और सरिता चिन्तित थे। ऐसी अफ़वाह उड़ी हुयी थी, कि जहाँ अशोक पिछले 27 वर्ष से कार्य कर रहा था, वहाँ 25 प्रतिशत से 30 प्रतिशत कार्यकर्ताओं में कमी की जाने वाली है। यदि ऐसा हुआ तो वे क्या करेंगे?’

‘जिला परिषद के कोष खाली दिखाते हुए अधिकारियों ने कहा कि अगले कुछ महीने शिक्षकों को तनख्वाह समय से नहीं मिलेगी। महेश और कान्ता जो जिला परिषद के स्कूल में पढ़ाते हैं, चिन्तित हो उठे। उनके तीन बच्चे बड़ी कक्षाओं में पढ़ रहे हैं और उनके ट्यूशनस का खर्च ही अपने आप में एक बड़ा खर्च है।’

अनिश्चितता के दौर में दोनों परिवारों में भविष्य के सम्बंध में प्रश्न उठने लगे। बीच रात में नींद टूटने लगी।

उपरोक्त दोनों परिवार आराधना में जाते थे। वे जानते थे, कि उन्हें डरना नहीं चाहिये। उनके आत्मिक अगुवों ने सिखाया था, कि परमेश्वर उनकी देखभाल करेगा। उन्होंने विश्वास किया और प्रार्थना की, फिर भी वे चिन्तित थे, डरे हुए थे।

क्या हम और आप भी महेश—कान्ता और अशोक—सरिता के समान हैं? हम डरते हैं, चिन्ता करते हैं। साँस लेने में तकलीफ होने लगती है और सिर में भारीपन महसूस करते हैं।

किसी ने कहा है कि चिन्ता और डर वह ब्याज है, जो हम भविष्य की समस्याओं के लिये देते हैं और इस ब्याज की दर सदैव अधिक होती है।

तनाव जीवन का एक अंग बन गया है। तनाव का एक कारण डर एवं चिंता ही है।

इस तरह से हम चिंता, डर और तनाव के एक घेरे में घूमते रहते हैं। इसके परिणाम शारीरिक और मानसिक होते हैं, और वे उन रोगों के इलाज के लिये जो डर और चिंता के कारण होते हैं, एक बड़ी कीमत खर्च करते हैं। इतना ही नहीं, हमारे आपसी सम्बंधों और व्यवहार पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

यह पुस्तक इस बात का प्रयास है, कि हम सभी डर और चिंता को हरा सकें। पुस्तक के अन्त में दिए गए दो परिशिष्टों के आधार पर आप, डर, चिन्ता और तनाव के सम्बन्ध में अपने जीवन का सही मूल्यांकन कर उचित कदम उठा सकते हैं। तीसरा परिशिष्ट उन पदों का संग्रह है, जो डर से सम्बंधित हैं।

— हैरिस एस. सिंग

विषय सूची

भाग 1: डर – चिन्ता और तनाव

1. डर और चिन्ता क्या हैं?..... 11
2. डर और चिन्ता के कारण..... 15
3. डर और चिन्ता के भयंकर परिणाम..... 21
4. लोग क्या करते हैं?..... 25

भाग 2: क्या करें?

5. स्वयं को क्षमा करना..... 33
6. धन्यवाद देते रहना..... 39
7. मुँह से क्या कहें?..... 43
8. परमेश्वर के वचन पर ध्यान..... 47
9. सब कुछ परमेश्वर के नियंत्रण में है..... 53
10. एक झुण्ड की आवश्यकता..... 61

परिशिष्ट 65–78

विषय से संबन्धित पुस्तकों की सूची..... 79

डर वह भावना है जो किसी खतरे की निकटता या कुछ बुरा होने की आशंका के कारण मन में आने वाले विचार से उत्पन्न होती है। डर का प्रायः एक लक्ष्य होता है। हम किसी बात से या कुछ करने से डरते हैं। जिस बात से हम डरते हैं, हमें उसकी जानकारी होती है।

लगभग चौदहवीं शताब्दी से उन्नीसवीं शताब्दी तक अंग्रेजी भाषा में **चिंता** करने (क्रिया) का अर्थ था – किसी मनुष्य या पशु को गला घोंटकर मार देना। केवल उन्नीसवीं शताब्दी में इसका अर्थ मन को परेशान करने वाली स्थिति से लगाया जाने लगा। इसके पुराने अर्थ से हमें यह जान लेना चाहिये, कि चिंता हमारे जीवन के सारे आनंद और शांति को छीन सकती है।

चिंता अनियंत्रित नकारात्मक विचारों का एक गुच्छा है जो किसी

विषय पर केन्द्रित नहीं होता है, किन्तु जिसका एक निश्चित परिणाम होता है।

डर और चिंता के प्रकार

यह दो प्रकार के हो सकते हैं।

परमेश्वर का **डर** अर्थात् भय सकारात्मक डर है जो इस सत्य को स्वीकार करना है, कि वह महान है, पवित्र है, यह स्वस्थ डर है; यह उसका आदर करना है। उसे प्रभु और स्वामी स्वीकार करना है। इस प्रकार का डर हमें उसके समीप लाता है। यह हमें दुष्टता से दूर रखता है।

परमेश्वर की आज्ञा मानकर अब्राहम ने अपने पुत्र को बलिदान चढ़ाने की तैयारी की। यह इस बात को दिखाता है कि परमेश्वर का भय उसके मन में था (उत्पत्ति 22:12)।

मिस्र की दाइयों ने इब्री शिशुओं को जान से न मारने के द्वारा अपने परमेश्वर के प्रति अपने भय को दिखाया (निर्ग. 1:21)।

लाभदायक या स्वस्थ **चिंता** वह है, जिसके कारण व्यक्ति अपनी ज़िम्मेदारी को समझता है और उसे पूरा करना चाहता है। 2 कुरिं. 11:28 में पौलुस कहता है, "और अन्य बातों को छोड़कर जिनका वर्णन मैं नहीं करता, सब कलीसियाओं की चिंता प्रतिदिन मुझे दबाती है।"

हानिकारक एवं काल्पनिक : भविष्य के सम्बंध में अपने डर को हम चिंता के रूप में प्रगट करते हैं। यह डर पीड़ादायक है। यह व्यक्ति में असुरक्षितता एवं संदेह को बढ़ाता है। यह लोगों को उन्नति और विकास करने और अपनी योग्यता को बढ़ाने में बाधा भी बन जाता है।

एक बार एक व्यक्ति ऐसे घर में रहने गया था, जिसकी खिड़की का एक शीशा निकला हुआ था। एक देर रात वह और उसकी पत्नी बड़े आंधी तूफान के बीच घर पहुँचे। भीतर जाने के बाद सभी

खिड़कियाँ, दरवाजे बन्द कर लिए। दोनों ही इस तेज़ तूफान के बीच सोने चले गए।

बीच रात में तेज़ गड़गड़ाहट के समय बिजली चमकी और उसकी नींद टूट गयी। अन्धकार भरे कमरे में इधर उधर उस व्यक्ति ने निगाहें दौड़ाईं। कमरे की ओर आने वाले स्थान पर एक बड़ी आकृति को अपनी ओर घूरते हुए उसने देखा। बिना चश्मा लगाए साफ न दिखने के कारण किसी व्यक्ति की आकृति दिखाई दी। डर और कपकपी ने इस व्यक्ति को जकड़ लिया और उसने निश्चय किया कि वह बिना हिले डुले बिस्तर पर पड़ा रहेगा।

इसी बीच उसकी पत्नी भी बिस्तर पर इधर उधर करवटें ले रही थी। उसे ऐसा लगा कि उसकी पत्नी की दृष्टि उस आकृति की ओर पड़ते ही वह चीखने चिल्लाने लगेगी, इसलिये धीरे फुसफुसाते हुए उसने कहा, "प्रिये, अपने कमरे के दरवाजे पर कोई व्यक्ति खड़ा है।"

पति की बात सुनते ही उसकी देह डर के कारण अकड़ सी गई। बिजली चमकी और बादल गरजा।

वह भूल गया था कि दरवाजे के पास उसने अपना भीगा कोट सूखने के लिये लटकाया था। यह व्यक्ति बिजली के चमकने पर धीमे प्रकाश में न देख सका, कि वहाँ कोई व्यक्ति नहीं, उसका कोट लटक रहा है।

यह घटना हमें काल्पनिक डर का एक चित्र दिखाती है। हम में से अधिकतर लोग काल्पनिक डर के शिकार होते हैं। जितनी बातों की हम चिन्ता करते हैं, या जिन बातों से हम डरते हैं उनमें से अधिकतर काल्पनिक होती हैं।

यहाँ जिस बिन्दु पर ज़ोर दिया जा रहा है, वह यह है कि यदि हम ध्यान से विश्लेषण करें, तो हम पाएंगे कि हम जिन बातों की

क्या करूँ? जब डर और चिंता सताए

कल्पनात्मक रीति से चिन्ता करते हैं, उनमें से बहुत सी बातें होती ही नहीं हैं, और हमारा बहुत सारा समय उन बातों के लिये व्यर्थ चिन्ता करने में खर्च हो जाता है।

डर या चिंता एक मज़बूत किले का रूप ले सकती है। आंटी रानी 75-76 वर्ष की वृद्ध महिला थीं। वह अकेली रहा करती थीं। उनकी बहन और वह जीवन भर अविवाहित रहे थे। बहन की मृत्यु हो जाने के पश्चात् अब उनका जीवन एकाकी हो चुका था।

मेरी मुलाकात उनसे होने के बाद मालूम हुआ, कि भोजन के लिये उन्हें पूरी तरह से रसोइए पर निर्भर रहना पड़ता था। रसोइए के कहीं चले जाने या बीमार हो जाने पर उन्हें बड़ी समस्या का सामना करना पड़ता था। उन्हें खाना पकाना नहीं आता था। कारण क्या था? उन्होंने बताया कि उन्हें आग से डर लगता था, इसलिये खाना पकाना सीखा ही नहीं।

क्या आपको यह अस्वाभाविक बात नहीं लगती है? कल्पना कीजिये, कि आग के प्रति अस्वाभाविक भय ने एक व्यक्ति को कितना पंगु और दूसरों पर निर्भर कर दिया था।

यह तो रही आंटी रानी की आग से डरने की बात। बहुत बार यह डर किसी और प्रकार का हो सकता है, जिसे कोई और नाम भी दिया जा सकता है। बचपन में ही इसे पहचान कर इसका निदान किया जाना व्यक्ति के व्यक्तित्व और भविष्य के लिये आवश्यक है।

बाइबल बताती है कि डर में पीड़ा है (यूहन्ना 4:18)। डर और चिंता अस्वस्थ लक्षण हैं। यदि सही समय पर इनका निदान न किया गया, तो जीवन में दुःख, हार, निराशा और बीमारी आ सकती है।



अध्याय २

डर और चिन्ता के कारण

गलत नींव

“सो जा, जल्दी सो जा।”

“देख, दाढ़ी वाला बुड्ढा आ रहा है।”

“बुड्ढा बाबा, आ... गुड्डू नहीं सो रहा है।”

क्या आपने लोगों को इस तरह डराकर, अपने शिशुओं को सुलाने की कोशिश करते हुए देखा है?

अवश्य देखा होगा।

अपनी सुविधा, अपने कार्य, अपनी नींद के लिये, प्रायः हम ऐसे काल्पनिक डर को बच्चों में उत्पन्न करके उन्हें अपने वश में करना चाहते हैं।

ऐसे व्यवहार और प्रायः अविश्वास और संदेह की बातों को अधिक महत्व देकर बच्चों के मनो में काल्पनिक डर की नींव डाली जाती है।

काल्पनिक डर में कोई वास्तविकता नहीं होती। किंतु डर काल्पनिक हो या वास्तविक, निरंतर ठहरने वाला काल्पनिक डर मन को पीड़ित करता है। यह हमारे लिये हानिकारक है।

इसी प्रकार काल्पनिक चिंता जो निरंतर बनी रहती है, हमारे जीवन में समस्याओं को उत्पन्न करती है।

मनुष्य की संवेदनशीलता

मनुष्य संवेदनशील और जर्जर प्राणी है।

एक बार यीशु लोगों को विदा करके पिता से सहभागिता करने पहाड़ पर चले गये थे। तेज़ हवाएं चलने लगीं। झील में नाव ड़ाँवाडोल होने लगी। रात के चौथे पहर, झील पर यीशु चलते हुए आए। यीशु के शिष्य उन्हें झील पर चलते हुए देखकर घबरा गए और कहने लगे, “वह भूत है और डर के मारे चिल्लाने उठे।”

यीशु ने तुरंत उनसे कहा, “साहस रखो, मैं हूँ, डरो मत।”

पतरस ने यीशु को उत्तर दिया, “हे प्रभु, यदि आप ही हैं, तो मुझे अपने पास पानी पर चलने की आज्ञा दें।”

यीशु ने कहा, “आ”।

तब पतरस नाव पर से उतरकर यीशु के पास जाने के लिये पानी की सतह पर चलने लगा। किंतु हवा को महसूस करके डर गया और जब डूबने लगा, तो चिल्ला कर बोला, “हे प्रभु, मुझे बचाइए।”

यीशु ने तुरंत हाथ बढ़ाकर उसे सम्भाल लिया और उससे कहा, “हे अल्प विश्वासी, तू ने संदेह क्यों किया?”*

* मत्ती 14:22-31

पतरस तेज हवाओं के कारण डर गया था और डूबने भी लगा था। हमारे पास सदैव एक चुनाव रहता है, कि हम अपनी सुरक्षा के लिये, मन में डर के विचारों के उठने पर, परमेश्वर पर भरोसा रखें या नहीं।

स्वयं को सम्भालने, अपनी रक्षा करने या अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये हम प्रायः अपने हाथ पैर मारते हैं। पतरस ने झील पर यही किया था। अपनी असहाय अवस्था में उसने यीशु पर अपना भरोसा खो दिया था।

आज के समय में बढ़ती जनसंख्या, बेरोज़गारी, और हिंसा, असुरक्षितता की भावना को बढ़ाते हैं।

सड़क पर तेज चलने वाले वाहन, अधिक सतर्कता बरतने पर हमें मज़बूर करते हैं और एक प्रकार का भय उत्पन्न करते हैं।

स्वयं को तुच्छ समझने वाले विचार जो अपने या परिवार के सम्बंध में हैं, हमें पीड़ित कर सकते हैं।

बढ़ती हुई बीमारियाँ और उनका मँहगा इलाज भी चिंता का एक कारण हो सकता है।

दुष्टता की आत्मा और डर – चिंता

एक पुरुष पागलखाने में भर्ती किया गया, जहाँ वह अपना सिर दीवार पर मारा करता था।

एक झुण्ड में उसके लिये प्रार्थना की गई। उसके पश्चात् उसे एक पास्टर के पास लाया गया।

उस पास्टर का कहना था कि, “दुष्टात्मा ने उसकी आत्मा को नहीं, किंतु दिमाग (मन) को पकड़ रखा है, क्योंकि चिंता और डर के कारण उसने अपने मन के द्वार को खोल दिया था।”

जब पास्टर की पत्नी, वह और उनकी एक महिला मित्र, उस पुरुष की सहायता करने के सम्बंध में परमेश्वर की इच्छा जानने के लिये प्रार्थना कर रहे थे, तब पवित्र आत्मा उनके ऊपर आया। पवित्र आत्मा ने उन्हें, उस पुरुष के साम्हने जाकर अशुद्ध आत्मा को बाहर आ जाने के लिये आज्ञा देने को कहा और उन्होंने ऐसा किया भी।

प्रार्थना के पश्चात् कुछ अंतर नहीं दिखाई दिया, और उसकी बहन उसे वैसी ही पागल हालत में वापस ले गई। दो दिन पश्चात् वही स्त्री यह समाचार लायी, कि उसके भाई को पहले जैसे आग-बबूला हो जाने के दौरे पड़ रहे हैं।

कुछ समय पश्चात् ही वह पुरुष ठीक हो गया और मानसिक रोग अस्पताल से उसे छुट्टी मिल गयी।

उस पास्टर के अनुसार, बहुत वर्षों के बाद जब पता लगाया गया, तो ज्ञात हुआ कि वह पूर्ण रीति से स्वस्थ है।

मरकुस 9:24 में दी गई घटना भी कुछ ऐसी ही थी, जहाँ दुष्टात्मा के निकलने के समय एक लड़के को दौरे पड़ रहे थे।

यीशु के शिष्यों को परमेश्वर के वचन से अपने मनों के नवीनीकरण का अभ्यास करते रहना चाहिये, बजाए इसके कि चिंता और भय के विचारों को अपने मन में स्थान दें।

डर वह आत्मा है जो हमारे जीवन में परमेश्वर की सामर्थ को रोकती है।

बाईबिल कहती है कि, "हमारी लड़ाई या कुशती शारीरिक दुश्मनों से नहीं, किंतु पैशाचिक शक्तियों से है, जो अधिकारी आत्माएं हैं। ये वर्तमान के अधिकार के शासक हैं और हमारा संघर्ष आकाशीय दायरे (आत्मिक अनदेखे क्षेत्र) में कार्य करने वाली दुष्टता की इन शक्तियों से है।"¹

¹* इफिसियों 6:12

डॉन गॉसेट कहते हैं, "यदि मेरे हृदय (मन) में किसी प्रकार का भय है, तो इससे छूटने की आवश्यकता है। डर एक आत्मा है जो बाहर से भीतर आकर स्थान ग्रहण करना चाहती है। इस आत्मा को अपने जीवन में स्थान दिये जाने का लाभ शैतान उठाता है और प्रयास करता है, कि जिस बात से मैं डर रहा हूँ, उसे मेरे जीवन में उत्पन्न करे।"²

मनुष्य अदृश्य संसार के विषय में बहुत कम जानता है। इस संदर्भ में हमें यह जानकारी मिलती है, कि अशुद्ध और दुष्ट आत्माएं मनुष्य पर दबाव डालती हैं। उसे अपने नियंत्रण में करना मांगती हैं। एक अन्य स्थान में लिखा है, "क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं, किंतु सामर्थ, प्रेम और संयम की आत्मा दी है।"³

इसलिये भय की आत्मा मात्र मन की एक भावना ही नहीं, किंतु एक व्यक्तित्व हो सकता है, जो अनजाने में ही किसी व्यक्ति के जीवन को वश में कर सकता है। परमेश्वर का धन्यवाद हो, क्योंकि उसने हमें वचन, यीशु के नाम और उसके लोहू के कारण अधिकार दिया है, कि हम इस भय की आत्मा के गुलाम न बनें और दूसरों को भी इससे छुड़ा सकें।



²* लिविंग विदाऊट फियर, डॉन गॉसेट

³* 2 तीमु. 1:7

क्या करूँ? जब डर और चिंता सताए

लोग तो चिन्ता और भय के कारण मर गए!”

कुछ दिन पहले एक महिला ने मुझे यह बताया कि उसने अपने परिवार में किसी (माता, पिता, भाई वा बहन) को अधिक उम्र का होने के बाद मरते नहीं देखा। सभी साठ या पैंसठ वर्ष में परलोक सिंघार गए।

इस स्थिति के पीछे कई एक सम्भावनाओं से इन्कार नहीं किया जा सकता है, किन्तु यदि डर और चिन्ता उस परिवार में लोगों को लम्बी आयु तक नहीं पहुँचने देते थे, तो इसमें कोई सन्देह नहीं।

लेखक और वचन के ज्ञाता आर. वी. टास्कर अपनी एक पुस्तक में लिखते हैं, कि **सच पूछा जाए, तो चिन्ता जीवन को बढ़ाने के बजाए घटा सकती है।**

आए दिन रक्तचाप, हृदयाघात, हृदयगति रुकने से मृत्यु और किस कारण से होती है? सीमा ने अपने किशोरावस्था के दो बालकों के विषय में चिन्ता करने के कारण अपनी नींद खो दी थी। उसे छाती में दर्द और श्वास में तकलीफ के कारण अस्पताल में भर्ती कराया गया और मालूम हुआ कि रक्त किसी स्थान पर गाढ़ा होने लगा था। एक सप्ताह तक चिकित्सक के निरीक्षण और चिकित्सा के पश्चात्, आज दो वर्ष बाद भी उसे औषधि का सेवन करना पड़ रहा है।

डॉ. मॅकमिलन अपनी पुस्तक 'रोग पर विजय' में ऐसी और कई बीमारियों के सम्बन्ध में वर्णन करते हैं, जो चिन्ता के कारण होती हैं। उदाहरण के लिये, पेट के अल्सर, सिर दर्द, चर्म रोग आदि।

कभी कभी चिन्ता के पीछे छिपी हुयी कुछ भावनाएँ होती हैं, जो

अध्याय ३

डर और चिंता के भयंकर परिणाम

एक पुरानी कहावत है कि मृत्यु एक शहर में प्रवेश करने वाली थी। एक व्यक्ति ने उसे रोक कर पूछा, “तुम क्या करने जा रही हो?”

मृत्यु ने उत्तर दिया, “मैं दस हजार लोगों को मारने जा रही हूँ।” वह व्यक्ति शहर के जितने लोगों को चेतावनी दे सकता था, उतने लोगों को उसने चेतावनी दी।

अगले दिन उस व्यक्ति की भेंट मृत्यु से पुनः हुई और उसने फिर उससे कहा, “तुम कह रही थी कि तुम दस हजार लोगों की जान लोगी, किन्तु कल सत्तर हजार लोग मर गए!”

मृत्यु ने उत्तर दिया, “मैंने केवल दस हजार ही को मारा था, दूसरे

अपने आपको धिक्कारने, हीन समझने और टुकराए जाने और आत्मग्लानि की होती हैं। ये हमारे जीवन में तनाव उत्पन्न कर सकती हैं।

अपने जीवन में ऊँचाई (जहाँ पहुँचा नहीं जा सकता है) तक पहुँचने वाली पीड़ादायक इच्छा के पूरा नहीं होने पर आत्मग्लानि उत्पन्न होती है। यह हमारी तमाम समस्याओं की जड़ है। प्रायः इसी के कारण कुछ अस्वस्थता के लक्षण उत्पन्न होते दिखाई देते हैं। शैतान दोषी ठहराए जाने की भावनाएँ और आत्मिक निराशा हमारे मन उत्पन्न कर सकता है और इसके लिये परमेश्वर जिम्मेदार नहीं होता है।

इस शताब्दी के आरम्भ में, अधिकांश बीमारियों के लिये बैक्टीरिया को जिम्मेदार माना जाता था, किन्तु अब 80 प्रतिशत बीमारियों का कारण तनाव बताया जाता है।

चिन्ता और डर वे भावनाएँ हैं, जो दबाव (Stress) या तनाव (Tension) को उत्पन्न करती हैं। तनाव को आंशिक रीति से बहुत सी बीमारियों जैसे, हृदय रोग, कैंसर, सर्दी—जुकाम और अल्सर के लिये जिम्मेदार ठहराया गया है।

हमारे जीवन में आने वाले दबाव से यदि हम उचित रीति से नहीं निपट रहे हैं, तो कार्य और लोगों के प्रति अरुचि, किसी बात पर ध्यान केन्द्रित न कर पाना, छोटी सी बात को एक बड़ी समस्या के रूप में देखना, कोई भी निर्णय लेने में असमर्थता और असहाय होने और आशाहीन होने की भावना आदि देखी जा सकती हैं।

दबाव के दूसरे परिणाम, पाचन क्रिया में गड़बड़ी, भूख न लगना और दूसरे लक्षण हो सकते हैं। डर और चिंता के कारण निम्नलिखित लक्षणों में से कुछ या सभी लक्षण हमारे जीवन में हो सकते हैं।

1. हमारी नींद में दखल होने लगता है।
2. हर समय कुछ न कुछ डर लगा रहता है।
3. तनावरहित होते ही हम आत्मग्लानि महसूस करते हैं।
4. हर बात के लिये दूसरों पर दोष लगाते हैं।
5. कुछ स्थितियों में घबरा उठते हैं।
6. ऐसी स्थिति हमारे मन का विभाजन कर देती है।
7. हमारी शक्ति (ऊर्जा) को कम करती है।
8. दूसरों के साथ हमारे संबंधों को प्रभावित करती है।
9. हम गलत निर्णय ले लेते हैं।
10. हमारी शान्ति छिन जाती है।

डॉन गॉसेट कहते हैं कि **डर के कारण मानसिक समस्याएँ, नींद न आना, प्रार्थना में दबाव और गवाही देने में बन्धन का महसूस किया जाना स्वाभाविक है।**



जब उससे पूछा गया कि यह शिकायत कब से है, तो उसने बताया कि पिछले मार्च से, उसकी माँ की मृत्यु के बाद से। तब उसने यह प्रगट किया कि चेतन मन में वह अपनी माँ की मृत्यु से डरती थी, किन्तु अचेतन मन में उसकी मृत्यु की कामना करती थी।

इस भावना को उसने अपने चेतन मन से छिपा रखा था, यह सोचकर कि अपनी माँ की मृत्यु की कामना किसी को नहीं करनी चाहिये। जब यह विचार उसके मन में आते थे, वह उन्हें दबाने की कोशिश करती थी, और ऐसे आए हुए विचारों को नकारती थी। वह अपने आप ही कहती थी कि मैं ऐसे विचारों को रखने वाली नहीं हूँ। मैं तो अपनी माँ से प्रेम करती हूँ।

अन्त में उसने यह कबूल किया कि उसके मन में ये दो विचार आते रहे हैं कि काश वह मर जाए, और दूसरी ओर यह कि कहीं वह मर न जाए। क्योंकि उसने अपनी माता की मृत्यु की कामना को दबा दिया था, वह क्षमा का अनुभव न कर सकी थी।

हम किसी भी ऐसी भावना के लिये क्षमा को महसूस नहीं कर सकते, जिसका अंगीकार हम नहीं करते हैं। जिस बात को हम स्वयं से नहीं कबूलते हैं, उसका परमेश्वर के साम्हने ईमानदारी से कबूल करना असंभव और निरर्थक है।

उस स्त्री को अपनी मृत्यु का भी भय होने लगा। बौद्धिक रीति से उसने यह मान लिया था, कि परमेश्वर ने उसे क्षमा किया है। इस सच्चाई को भावनात्मक रीति से उसने स्वीकार नहीं किया था।

बातचीत के दौरान यह मालूम हुआ कि उसके मन में ऐसे विचार थे, जो कि माँ की मृत्यु से सम्बन्धित थे। ऐसी मृत्यु जिससे वह डरती थी और दूसरी ओर, उस मृत्यु को चाहती भी थी। उसके भीतर दफनायी गई ऐसी भावनाएँ थीं, जो उसके मन में आए हुए उसकी माँ की मृत्यु की चाह करने वाले विचारों से सम्बन्धित थीं, जिनके

अध्याय ४

लोग क्या करते हैं?

डर और चिन्ता से निपटने के लिये लोग अलग अलग तरीके अपनाते हैं। इनको जानना आवश्यक इसलिये है, ताकि हम सही मार्ग अपना सकें। सही तरीका प्रयोग नहीं करने से हम अपनी और परिवार की हानि करते हैं। लगभग पाँच तरीके हैं, जिनमें से किसी एक या एक से अधिक का लोग सहारा लेते हैं।

1. नकारना:

यह चेतनाहीन प्रक्रिया है। व्यक्ति परेशान करनेवाले या पीड़ा देनेवाले लक्षणों के प्रति सजग रहता है, जो कि संवेदनात्मक या शारीरिक हो सकते हैं। किन्तु सम्भावना यह रहती है कि वह चिन्ता के मूलभूत कारण से अनजान रहता है।

एक स्त्री हृदय की अप्राकृतिक धड़कन से परेशान थी और डर रही थी, कि कहीं हृदयाघात से मर न जाए।

लिये वह अपनी मृत्यु को उचित दण्ड के रूप में देखती थी। इस आन्तरिक संघर्ष का परिणाम था उसके हृदय की बढ़ी हुई धड़कन और मृत्यु का भय भी।

जब इस ने स्त्री स्वयं के प्रति ईमानदार होकर बिना झिझक अपनी भावनाओं और विचारों को प्रगट किया, तब वह अपने शारीरिक लक्षणों और मृत्यु के भय से मुक्त हो सकी।*

2. कतराना या टालना:

दूसरा तरीका जिसे लोग अपनाते हैं, वह है कतराना या टालना। जिन कारणों से भावनात्मक या शारीरिक लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं, हम उनसे बचना चाहते हैं। अपनी जिम्मेदारियों का सामना करने के बजाए हम उनसे कतराते हैं, क्योंकि हम उन लक्षणों के उत्पन्न होने पर चिन्तित हो उठते हैं। किन्तु प्रायः इन लक्षणों के उत्पन्न होने के पीछे एक गहरा छिपा और दबा हुआ कारण हो सकता है।

शर्मिले स्वभाव का व्यक्ति सभी प्रकार के सामाजिक सम्पर्क (विवाह या अन्य कार्यक्रम या सभा में जाने) से कतराता है।

मैं एक परिवार के दो बेटों को जानता हूँ जहाँ छोटा बेटा तो किसी भी कार्य को करने, कहीं भी जाने में तत्पर रहता है, किन्तु बड़ा बेटा संकोची स्वभाव का है और किसी बात में पहल नहीं करता है। यदि फोन की घंटी बजती है तो वह पहले उठना ही नहीं चाहता। यदि बाजार जाकर खरीदी करनी हो, तो वह यही अपेक्षा करता है कि कोई और जाए।

क्या यह शारीरिक आलस्य है? नहीं, यहाँ पर कुछ और भी हो सकता है। शायद उसकी भाषा और उच्चारण के सम्बंध में उसकी हीनता की भावना उसे लोगों के सम्पर्क में आने से रोकती है। लोग उस पर हसेंगे, यह डर उसके मन में हो सकता है, जिसके फलस्वरूप वह लोगों के सम्पर्क में आने से हिचकिचाता है।

इसी प्रकार से रंग, रूप, कद, समाज में परिवार का स्थान आदि

* ऑसबोर्न सिसिल, "आर्ट ऑफ अन्डरस्टैन्डिंग योरसेल्फ" ग्रेंड रेंपिड्स, मिशिगन, 1967, पृष्ठ 50-51

ऐसी भावनाओं को जन्म दे सकते हैं। इसी प्रकार की प्रक्रिया को टालना कहते हैं। यह समस्या का उचित समाधान नहीं है।

छिपे हुए कारणों को मालूम किया जा सकता है और उसके लिये उपयुक्त तरीका भी है, ताकि व्यक्ति ऐसी भावनाओं का गुलाम न रहे। यदि ऐसा किया जा सके तो व्यक्ति की कार्यक्षमता बढ़ सकती है, व्यक्तित्व निखर सकता है। जी हाँ, वह सफलता की ओर बढ़ सकता है।

3. नशीले पदार्थों से भुलाने की कोशिश :

मनुष्य के भीतर दबी हुई विषैली (नकारात्मक विचार) स्मृतियों और भावनाओं को पीछे ढकेलने और भुला देने के लिये आज लाखों करोड़ों लोग नशीले पदार्थों का सहारा लेते हैं।

मनुष्य करोड़ों रुपयों की शराब, तम्बाकू या अन्य मादक द्रव्यों का सेवन मात्र इसलिये करता है, ताकि अपने तिरस्कृत किये जाने, अकेलेपन, आत्मग्लानि, असुरक्षा, और कड़वाहट की भावनाओं को दबाकर रखे।

धन का नाश तो होता है, शरीर भी दुर्बल और अस्वस्थ हो जाता है। इसके साथ ही अनेकों और समस्याएँ जन्म लेती हैं।

4. स्वयं को अत्यधिक व्यस्त कर लेना:

कभी कभी अत्याधिक व्यस्त हो जाना भी इस बात का एक लक्षण है, कि मनुष्य अपनी भावनाओं के साथ रचनात्मक रीति से निपट नहीं पा रहा है। उन चिन्ता की भावनाओं को भुलाने के लिये वह अपने आप को आवश्यकता से अधिक काम में व्यस्त कर देता है।

माधुरी के जीवन में कई समस्याएँ हैं। विवाह के बाद उसका पति अपने नौकरी के स्थान पर फिर विदेश लौट गया। माधुरी को अपने सास-ससुर के साथ रहना पड़ा। उसके सास और ससुर का व्यवहार

लोग क्या करते हैं?

उसके प्रति उचित नहीं था। अन्त में वह तंग आकर पति के विदेश से लौटने से पहले ही अपने मायके चली आयी, और साथ में लेकर आयी अपनी नन्हीं सी बेटी।

माधुरी के मायके में धन की कमी नहीं है। बंगला, दो दो कारें, किसी बात की कमी नहीं है। वापस आने के बाद उसने अपनी शिक्षा पूरी कर ली और अपने लिये एक अच्छी खासी बड़ी तनखाह वाली नौकरी भी खोज ली। उसकी नौकरी का समय सुबह आठ से पाँच बजे का होता है। परंतु हैरानी की बात यह है, कि इतना समय अपने बच्चे से दूर दफ़्तर में बिताने के बावजूद वह शाम छः बजे से कोचिंग क्लासेस में दूसरे बच्चों को पढ़ाने के लिये चली जाती है।

उसके इस प्रकार का कदम उठाने का कारण क्या है? वह उन तमाम यादों से दूर रहना या उन्हें टालना चाहती है जिनकी वजह से कई प्रकार की चिन्ताओं ने और डर ने उसके मन में घर कर लिया है। पति और ससुराल के प्रति कड़वाहट और तिरस्कार की भावना उसके हृदय में है। वर्तमान परिस्थिति के कारण मन में तनाव और दबाव की भावना, बेटी की उपस्थिति और भविष्य का डर और चिन्ता है। उन सारी बातों से निपटने के लिये उसने अपने आप को इस सीमा तक व्यस्त कर लिया है, कि स्वयं भी विश्राम नहीं कर पाती है, और न ही घर के लोगों के साथ समय व्यतीत कर पाती है।



भाग २

क्या करें?

चमत्कार द्वारा चिंता पर
जीत हासिल करना,
रेगिस्तान की मरीचिका
के समान है।
—अज्ञात

पिछले अध्यायों में हमने उन कारणों को देखा था, जो मनुष्य के जीवन में डर या चिन्ता उत्पन्न करते हैं। हमने यह भी देखा कि इस चिन्ता और डर से निबटने के लिये जाने अनजाने में आप और मैं कौन से तरीके अपनाते हैं। अब भाग दो में हम उन उपायों को देखना चाहेंगे, जिनसे हम इस विषय में सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

अध्याय ५

स्वयं को क्षमा करना

‘स्वयं को क्षमा न करना’, एक प्रकार की चिन्ता है।

तीन बच्चों के पश्चात् चौथे बच्चे का जन्म एक परिवार में हुआ। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी, इसलिये पिता के मन में इस बच्चे के प्रति चिड़चिड़ाहट उत्पन्न हो गई, जिसे उसने अपने मन में ही रखा और दबा दिया। वह मन ही मन अपने आपसे कहने लगा, कि उसे इस प्रकार से नहीं सोचना चाहिये। अपनी इस भीतरी प्रतिक्रिया को उसने किसी को नहीं बताया।

बारह वर्ष बाद वह अपने बेटे की बुरी हरकतों के विषय में परामर्श लेने आया।

उससे पूछा गया, “क्या तुम एक ही समय में अपनी पत्नी से प्रेम और नफरत कर सकते हो?”

उसने उत्तर दिया, "हाँ।"

"यदि ऐसा है तो क्या यह संभव है, कि तुम्हारे हृदय में तुम्हारे बेटे के प्रति एक ही समय में घृणा और प्रेम दोनों ही हों?" परामर्शदाता ने पूछा।

कुछ समय तक वह इस बात से संघर्ष करता रहा, किन्तु अन्त में उसने स्वीकार किया कि ऐसा है।

"हाँ, मैंने उससे जितना प्रेम किया था, उससे कहीं अधिक घृणा की थी। लेकिन मैं उन भावनाओं को दबाने का प्रयत्न करता रहा था," पिता ने कहा।

बहुत बार हम अपने जीवन को अदृश्य परमेश्वर के सामने खोलना चाहते हैं, परंतु किसी व्यक्ति, परामर्शदाता, समझनेवाले मित्र या परमेश्वर के सेवक के सामने ऐसा नहीं करना चाहते हैं।

जब ऐसा किया जाता है तो मानसिक तनाव समाप्त हो जाता है। इसके लिये साहस तो चाहिये ही, **लेकिन ऐसे व्यक्ति की भी आवश्यकता है जो गोपनीयता बरत सके।** ऐसा करने से मन का बोझ हल्का हो जाता है।

कभी कभी व्यक्ति जो स्वीकार करता है, उसे छोड़कर कुछ और ही अंगीकार करता है। ऐसा करने से उसे वास्तविक विश्राम (चैन और राहत) नहीं मिलता।

उदाहरण के तौर पर, एक व्यक्ति ने बताया है कि वह बहुत जल्दी क्रोध कर बैठता है। जब उसे यह बताया गया कि यह उसके भीतर व्याप्त डर के कारण है, तो उसने यह स्वीकार करने से इन्कार किया।

प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर अपने आपको प्रगट करने और छिपाने की आवश्यकता के बीच एक तनाव होता है। हम यह महसूस करते हैं कि

हमें अपने मन की बात किसी को बताने की आवश्यकता है, किन्तु इसलिये कि लोग हमें डांटे नहीं, गलत न समझें, हम अपना मुंह बन्द रखते हैं।

वे भावनाएँ जिनके विषय में अपराध बोध होता है, ग्लानि होती है, उन्हें हम अस्वीकार करते हैं और अचेतन मन में ढकेलते जाते हैं। वहाँ वे व्यक्ति में मनोरोग उत्पन्न कर सकती हैं।

हमें उन भुलाई गई, दफनाई गई आत्मग्लानि की भावनाओं को मान लेना चाहिये। बहुत सी बातें हम उचित ठहराने का तर्क करते हैं, जैसे एक व्यक्ति अपने आपको समझाने का प्रयत्न करता है कि उसने चोरी की थी, क्योंकि उसके बच्चे भूखे थे।

एक ऑफिस क्लर्क जो प्रायः बेईमानी करता है, इस बात की दलील सामने रखता है कि उसे जितनी तनख्वाह मिलनी चाहिये, उसे नहीं मिलती है।

उपरोक्त उन दोनों की आंतरिक वाणी इस तर्क को स्वीकार नहीं करती है कि वे सही हैं, क्योंकि वे दोनों जानते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिये या क्या नहीं करना चाहिये।

इस तरह जब हम किसी व्यवहार को सही ठहराने का प्रयत्न करते हैं, यह कहते हुए कि मजबूरी है या हर कोई करता है, तो बौद्धिक स्तर पर हम ऐसा कर सकते हैं, लेकिन भावनात्मक (संवेदनात्मक) और आत्मिक स्तर पर ऐसा नहीं कर सकते।

हमारे जीवन में ऐसा समय कभी नहीं आता जब हमें अंगीकार करने की आवश्यकता नहीं होती है।

क्षमा स्वीकार करते जाना

कभी-कभी व्यक्ति के हृदय का बोझ, छिपाए जाने के कारण

इतना अधिक होता है, कि वह इस बात की चिन्ता नहीं करता कि कौन उसकी सुन रहा है। जब वह ऐसा करता है, तब उसका जीवन, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के प्रवेश करने के लिये खुल जाता है।

मैंने पहले यह बात स्पष्ट की है कि चिन्ता एक गुच्छे के समान है जिसमें तमाम नकारात्मक विचारों का जमघट होता है। ये विचार तिरस्कृत किए जाने, अकेलेपन, असुरक्षितता आत्मग्लानि और भय के हो सकते हैं, और हमारे आत्मिक, मानसिक विकास और शारीरिक स्वस्थता में रुकावट बने रहते हैं।

हमें अपने भीतर कुरेदते रहने की आवश्यकता नहीं, कि हम इनकी खोजबीन करते रहें। इसके तो और अधिक हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। ऐसे विचार और भावनाएं जिन्हें हम भुलाने का प्रयत्न करना चाहते हैं किन्तु नहीं कर पाते, हमें किसी व्यक्ति के साथ बांटने चाहिये और हमारे जीवन में शांति, आनन्द और स्वास्थ्य वापस लौट आएगा।

कुसुम (गोपनीयता बनाए रखने के लिये यह नाम बदला गया है) दो बच्चों की माँ थी। उसका पति एक सभ्य पुरुष था जो अपने परिवार से प्रेम करता था। उसकी गर्दन से लेकर पीठ के ऊपरी भाग पर भयंकर पीड़ा और सूजन थी। चिकित्सक उसकी कुछ सहायता नहीं कर पा रहे थे। उसके पारिवारिक सदस्यों से मैंने कहा कि उससे व्यक्तिगत रीति से बातचीत करने और प्रश्न पूछने की आवश्यकता है।

बातचीत के दौरान यह मालूम हुआ कि जिस शहर में वह पत्नी थी, वहाँ उसका प्रेम एक नवजवान से हो गया था। उसके माता पिता इस रिश्ते से प्रसन्न नहीं थे, अतः उन्होंने एक दूसरे शहर के किसी नवजवान को अपनी बेटी के लिये पसंद करके झटपट विवाह करा दिया था।

उधर वह नवयुवक अपनी प्रेमिका के गम में तड़पने लगा। अपने शोक को भुलाने के लिये वह शराब पीने लगा और दिन रात शराब के नशे में धुत रहने लगा।

इधर कुसुम परिवार में सुखी थी, किन्तु यह जानकारी उसे प्राप्त हुई कि जिस लड़के से उसका प्रेम था, वह उसके साथ विवाह न होने पर निराश और दुखी हो गया था। अपनी मानसिक वेदना को भुलाने के लिये वह शराब का आदी बन गया था। लड़के की इस बर्बादी के लिये कुसुम स्वयं को अपराधी समझने लगी। उसका यह अपराध बोध उसके लिये बोझ बनकर रह गया। परिणाम स्वरूप, वह रोगी हो गई।

मेरी उससे बातचीत होने पर मैंने उसे यह बताया कि उस लड़के की बर्बादी के लिये जिम्मेदार वह नहीं है, इसलिये उसे आत्मग्लानि के विचारों को अनुमति नहीं देनी चाहिये। यह आश्वासन दिये जाने पर उसने अपने आपको दोषी ठहराना बन्द कर दिया और कुछ ही दिनों में वह स्वस्थ हो गई।

अंगीकार किए जाने के सकारात्मक पहलू की आवश्यकता और महत्व की अवहेलना भी नहीं की जा सकती है। हमारी जीभ का संबंध हमारे शरीर के बाकी अंगों से अत्यंत घनिष्ठ है, यह जानकारी आधुनिक स्नायु संबंधी विशेषज्ञ देते हैं।

एक मित्र या परामर्शदाता

इस बात की आवश्यकता है कि चिन्ता और डर उत्पन्न करने वाली ही भावनाएँ नहीं, किन्तु नकारात्मक भावनाओं को भी, आप किसी के साथ बाँट सकें।

सच पूछा जाए तो पति पत्नी के एक होने में यह सम्मिलित है,

क्या करूँ? जब डर और चिंता सताए

कि वे इतने एक हो जाएं कि एक दूसरे के लिये परामर्शदाता का स्थान ग्रहण करें। यदि ऐसा संभव नहीं है, तो कोई मित्र हो, यदि ऐसा स्थानीय मित्र नहीं है, तो कोई दूर का मित्र जिससे आप फोन या पत्र के द्वारा संपर्क कर सकें और अपने हृदय के बोझ को उतार सकें।

एक परामर्शदाता का कार्य विशेष रीति से सलाह देना या अलोचना करना नहीं है। परामर्शदाता वह होता है जो सुनता है। हाँ, इतना पूछ सकता है, कि जिस घटना का वर्णन पीड़ित व्यक्ति कर रहा है, उसने उस समय क्या महसूस किया: उदाहरण के लिये क्रोध या ईर्ष्या या कड़वाहट या दुख या बैर भावना या आत्मग्लानि?

ये नकारात्मक भावनाएँ हैं, जिन्हें पीछे धकेलने का प्रयास मनुष्य करता रहता है, और अपनी ढेर सी भावनात्मक शक्ति, जिसका और कहीं सकारात्मक उपयोग हो सकता है, नकारात्मक भावनाओं को दबाने में लगा देता है।

यह जानना कि परमेश्वर का दृष्टिकोण हमारे विषय में क्या है, और उसे कहना, हमारे लिए साहस और प्रोत्साहन का एक माध्यम बन सकता है। यह विशेषकर ऐसे समयों में होता है, जब हम अपने मनों में विश्राम नहीं महसूस करते हैं।



अध्याय ६

धन्यवाद देते रहना

मैं उस स्त्री के विषय में सोचता हूँ, जो एक पास्टर (परामर्शदाता) के पास अपनी समस्या लेकर आयी थी। उसका पति शराबी था। वह परेशान हो चुकी थी। पास्टर ने उससे कहा, कि परमेश्वर का वचन यह कहता है कि हम हर बात में उसे धन्यवाद दें। बाईबिल में उसने उन पदों को पढ़कर सुनाया, जहाँ लिखा है कि हर एक बात में हम उसे धन्यवाद दें।* पास्टर की इस सलाह पर उस स्त्री को बहुत आश्चर्य हुआ।

काफी संघर्ष के बाद उस स्त्री ने परमेश्वर को धन्यवाद देना आरम्भ किया।

कुछ सप्ताह पश्चात् इस स्त्री ने पास्टर को फोन करके पूछा, “क्या आपने मेरे पति से बातचीत की?”

* 1 थिस्सलुनीकियों 5:18

पास्टर ने उत्तर दिया, “नहीं, कदापि नहीं।” स्त्री ने उन्हें बताया कि उसके पति ने शराब पीना बिलकुल बन्द कर दिया है।

हमारे सामने एक सवाल यह उठता है कि यह हुआ कैसे? वह स्त्री चिन्ता और क्रोध से भरी हुई थी। **धन्यवाद और स्तुति (ईमानदारी की) वाले हृदय में कड़वाहट रह ही नहीं सकती। धन्यवादी हृदय विश्वास को दिखाता है।** “बिना विश्वास परमेश्वर को प्रसन्न करना असंभव है।”¹ “विश्वास करने वाले के लिये सब कुछ हो सकता है।”² “धर्मी जन की प्रार्थना के प्रभाव से बहुत कुछ हो सकता है।”³

हमारा धन्यवाद करना उन प्रतिज्ञाओं पर निर्भर करता है, जो परमेश्वर की ओर से की गयी हैं, और हमें उन पर भरोसा है। उदाहरण के लिये, 1 यूहन्ना 5:14, “और यह भरोसा (आश्वासन, साहस, अवसर) जो हमें उसमें है (हमें निश्चय है) यदि हम कुछ माँगते हैं (कोई बिनती करते हैं) जो कि उसकी इच्छा के अनुसार (उसकी योजना की सहमति में) है, तो वह हमारी सुनता है।”

1 यूहन्ना 5:15 – यदि हम जो कुछ माँगे वह हमारी सुनता है, तो हमारे पास वह सब है जिसकी हमने माँग की है या निवेदन किया है।

हमारे जीवन में प्रायः ऐसी स्थितियाँ होंगी, जिनमें हम अपने आपको असहाय पाएंगे। इसके लिये उपाय यह है कि हम उस मुद्दे के लिये जो हमें चिन्तित रहने के लिये मजबूर करता है, सर्वशक्तिमान परमेश्वर से प्रभु यीशु के नाम से प्रार्थना करें।

बाइबल का एम्पलीफाइड अनुवाद कुछ ऐसा है: किसी बात के लिये परेशान न हों, चिन्तित न हों, किन्तु हर एक परिस्थिति में, हर बात में, प्रार्थना, बिनती और धन्यवाद के साथ अपनी आवश्यकताओं को निरन्तर परमेश्वर से बताते रहें।³

¹* इब्रानियों 11:6 ² याकूब 5:16

²* मरकुस 9:23 ³* फिलिप्पियों 4:6

परमेश्वर का वचन हमें यह नहीं सिखाता कि हम दुष्टता के लिये धन्यवाद दें, किन्तु दुष्टता भरे संसार में परमेश्वर यह चाहता है कि हम धन्यवाद का रवैया बनाए रखें। ऐसा तभी होगा जब हम प्रार्थना स्थिति को एक भलाई के रूप में देख सकेंगे।

एक शराब पीने वाले व्यक्ति की पत्नी निराशा और कड़वाहट में अपना जीवन बिताती है। वह चाहती है कि उसका पति तुरंत शराब पीना बन्द कर दे।

परमेश्वर के किसी जन ने कहा है, कि बहुत बार हमारी दिखने वाली समस्याओं को हल करने से पहले, परमेश्वर हमारी भीतरी स्थिति (आत्मिक दशा) से निबटना चाहता है।

एक पत्नी को शायद नहीं मालूम रहता, कि कभी कभी उसका पति उसके ज़िद्दी होने के कारण शराबी बन जाता है। अतएव, कुछ एक स्थितियों में पहले अधिक परिवर्तन की आवश्यकता उन परिस्थितियों में और उन पत्नियों में होती है, न कि शराब पीने वाले पतियों में।

इसमें कोई संदेह नहीं कि **धन्यवाद से भरे हृदय से प्रेम तो उमड़ेगा ही**, साथ ही उस व्यक्ति की प्रार्थनाएं विश्वास से भी की जाएंगी, जो बहुत प्रभावशाली होंगी।

जिन बातों के लिये आप चिन्ता कर रहे हैं, उन्हें लिख लीजिए। उनको दूर करने के लिये क्या क्या कदम उठाने चाहिये, उन्हें लिखिए और वैसा करते जाइये।

जब हमारी इच्छा और प्रार्थना के अनुसार हमारी स्थिति बदलती नहीं है, तब हम साहस छोड़ देते हैं। यह वही समय है, जब हम अपना ध्यान उस चिन्ता करवाने वाली स्थिति से हटाकर किसी दूसरे कार्य की ओर लगाएं। उन नकारात्मक कल्पनाओं के स्थान पर केवल सकारात्मक कल्पनाओं को रहने दें।

क्या करूँ? जब डर और चिंता सताए

“निदान, हे भाइयो, जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरणीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं, और जो जो बातें पवित्र हैं, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बातें मनभावनी हैं, निदान जो जो सद्गुण और प्रशंसा की बातें हैं, उन्हीं पर ध्यान लगाया करो।”*

बच्चों का पढ़ाई में ध्यान न देना आपको चिन्ता, क्रोध और निराशा में ढकेल सकता है। इस विषय पर प्रार्थना करने, बच्चों को समझाने और उनके न मानने पर की जाने वाली अनुशासनात्मक कार्यवाही की जानकारी देने के बाद, आप कल्पना यह करें कि वे अनुशासन सीख रहे हैं, सफलता पा रहे हैं, और उनका भविष्य उज्ज्वल हो गया है।

आर्थिक कमी और घटी के समय में हमारी आत्मिक जिम्मेदारियों को पूरा करने और कठोर परिश्रम करने के साथ हम धन्यवाद दें। यह कहें कि मेरी आवश्यकताओं को मेरे प्रभु ने पूरा किया है और बहुत कुछ बच भी रहा है।

बाईबिल कहती है कि ‘जो कुछ तुम मांगते हो, प्रतीति कर लो कि तुम्हें मिल गया और मिल जाएगा।’* हमारा धन्यवादी बने रहना हमारे विश्वास को कर्म में बदलना है। यही हमारे आनन्द या प्रसन्नता का आधार है।



* फिलिप्पियों 4:8

* मरकुस 11:24



अध्याय ७

मुँह से क्या कहें?

एक विद्वान ने कहा है : “यदि चिंता हमारी समस्या है, तो स्वयं से सकारात्मक बात करना समाधान हो सकता है।”

हमारा मन वह स्थान है जहाँ सबसे बड़ा युद्ध लड़ा जा रहा है। पवित्र आत्मा हमारी सहायता करने के लिये तत्पर है, ताकि हम सुने हुए और पढ़े हुए या मुखाग्र किये हुए परमेश्वर के वचनों का उच्चारण (अंगीकार) करके इस युद्ध में जीत हासिल करें।

यही कारण है कि लोगों ने यहाँ तक कह डाला कि चमत्कार आपके मुँह में है। प्रभु यीशु ने भी जंगल में होने वाली परीक्षा के समय बाईबिल के वचनों का उच्चारण कर जीवन में विजय हासिल की।

इब्रा. 4:14 में लिखा है, कि हमें अपने अंगीकार (यूनानी में, हमारे

होटों से दी गई गवाही) को थामे रहना है। हमें उन सच्चाईयों को पकड़े रहना है, जो हम मसीह में हैं। हम जो मसीह के द्वारा कर सकते हैं, मसीह के कारण जो कुछ भी हमारा है। यह तभी हो सकता है, जब हम वचन के अध्ययन से उन सच्चाईयों को जान जाएं, जो बाइबिल में हैं।

प्रायः मैं लोगों को यह सुनते हुए कहता हूँ –

“बड़ी कड़की लगी है...

“अब कुछ नहीं हो सकता...

“मेरे तो नसीब में यही लिखा है...

“गरीबी में आटा गीला...

प्रायः हमारा पालन-पोषण बचपन ही से निराशावादी वातावरण में होता है। इसलिये निर्बलता, असफलता और असहाय महसूस करने की आदत को तोड़ने के लिये हमें बाइबिल के वचनों से अनुशासन करना पड़ेगा।

हम में से बहुत कम लोग हैं, जो मुँह से कहे हुए शब्दों के महत्व को समझते हैं। कुछ लोग मुझसे कहते हैं कि वे मन में प्रार्थना करते हैं, मन में धन्यवाद, स्तुति करते हैं। मन में वचन पर मनन करते हैं।

यह सत्य है कि हमारे मन को प्रार्थना, स्तुति, धन्यवाद और वचन से भरना हमारे लिये हितकर है, लेकिन जो कुछ हम अपने होठों से कहते हैं, वही हमारे भीतरी मनुष्यत्व को नियंत्रित करता है।

हमारे मुँह से निकले हुए शब्दों को लोग सुनते हैं। परमेश्वर सुनता है और शैतान भी। हमारी निर्बलता, हार, निर्धनता और बीमारी की बातें शैतान सुनता है।

शैतान चाहता है कि जिन नकारात्मक बातों को हम बार-बार कहते

हैं, उनके हम गुलाम बन जाएं और असफलता, निर्धनता एवं अस्वस्थता में जीवन जिएं।

कुछ संभावित स्थितियां और कुछ उपयोगी वचन

हम क्या अंगीकार करें?

मन में उठने वाले विचारों की प्रकृति के ऊपर निर्भर है, कि हम किन वचनों का उच्चारण करें।

1. परमेश्वर के प्रकोप का भय या उद्धार के बारे में संदेह – रोमियों 8:1, यूह. 1:13
2. आर्थिक कमी या दिवालिया हो जाने का डर – फिलि. 4:19; भजन 23:1
3. बीमारी का डर – यशा. 53:5; 1 पत. 2:24
4. शैतान या दुष्टात्मा का डर – 1यूह. 4:4; रोमि. 16:20
5. वृद्धावस्था से संबंधित डर – यशा.46:4
6. बच्चों के बिगड़ने या उनकी असफलता का डर – भजन 112:1-3
7. मृत्यु का डर – भजन 116:15; 118:17; प्रकाशित 14:13

प्रत्येक स्थिति से सम्बंधित ऐसे बहुत से पद बाइबिल में पाए जाते हैं।





अध्याय ८

परमेश्वर के वचन पर ध्यान

इस संसार में हम सिद्ध जीवन नहीं जी सकते, इसलिये, क्योंकि व्यवहारिक रीति से हम सिद्ध लोग नहीं हैं। हम अपना शेष जीवन बिना चिन्ता के विचार, कामवासना, अनुचित क्रोध और ईर्ष्या के नहीं बिता सकते। ऐसा हमारे भीतर स्थित पुराने स्वभाव के कारण है।*

डर-चिन्ता की भावनाएँ ऐसी होती हैं जिनके विषय में हमें यह मालूम नहीं होता है, कि वे कब आ जाएंगी। जब ये भावनाएँ हम पर आक्रमण करती हैं, तब हम इस योग्य हैं कि उनके साथ क्या करें।

वचन के द्वारा हम उनका मुकाबला कर सकते हैं। यदि हमारे विचार चिन्ता की भावनाओं को बढ़ा देते हैं तो यह इस बात का सबूत है कि हमारी विचारशैली कमजोर हो चुकी है।

* मती 15:18,19

यीशु को मालूम था, कि उसके अनुयायी विरोध और सताव का सामना करेंगे। ऐसे समयों में उनसे पूछताछ की जाएगी। उन्हें इसके लिये पहले से चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं कि वे क्या कहेंगे, कैसे कहेंगे। गलती करने का भय, वह कहने का भय जो हमें या दूसरों को और अधिक समस्या में डाल सकता है, हमारे मनों में एक बड़ी बेचैनी उत्पन्न कर सकता है।

ऊपरी सन्दर्भ में प्रभु ने अपने लोगों को निश्चित रहने के लिये कहा था, कि हम व्यर्थ अपने आपको मानसिक रीति से पीड़ित न करें। "इसलिए अपने मन में ठान रखो कि हम पहिले से उत्तर देने की चिन्ता न करेंगे। क्योंकि मैं तुम्हें ऐसे बोल और बुद्धि दूंगा, कि तुम्हारे सब विरोधी सामना या खण्डन न कर सकेंगे।"*1

परमेश्वर के वचन के द्वारा हम पर्याप्त सहायता प्राप्त कर सकते हैं। उसमें कार्य करने की क्षमता है। "क्योंकि परमेश्वर का वचन जीवित और प्रबल, और हर एक दोधारी तलवार से भी बहुत चोखा है, और जीव, और आत्मा को, और गांठ गांठ, और गूदे गूदे को अलग करके, वार पार छेदता है; और मन की भावनाओं और विचारों को जांचता है।"*2

शब्द 'जीवित और प्रबल' हैं। वे बहुत मायने रखते हैं। प्रबल शब्द जिस शब्द से निकला है, उसी शब्द से अँग्रेजी का 'ऊर्जा देना' शब्द भी निकला है। अतः बाइबल परिवर्तन के लिए हमें ऊर्जा या शक्ति देती है।

बाईबिल के अनुसार, "हम कल्पनाओं को और हर एक ऊँची बात को, जो परमेश्वर की पहचान के विरोध में उठती हैं, खण्डन करते हैं और हर एक भावना को कैद करके मसीह का आज्ञाकारी बना देते हैं।"*3

डर-चिन्ता के विचार, तर्कों के आधार, जब हम पर आक्रमण करें, तब हमें उनका मुकाबला वचन से करना है। हमें उन्हें पकड़कर मसीह का आज्ञाकारी बना देना है। ऐसा तभी संभव है, जब हम यह

1* लूका 21:14,15 3* 2 कुरि. 10:5

2* इब्रानियों 4:12

विश्वास करें कि डर और चिंता के विचारों को स्थान देना हानिकारक है।

दूसरी बात यह, कि परमेश्वर हमारी चिन्ता के स्थान पर, आनन्द लाना चाहता है।

तीसरी बात यह, कि विचारों को अपने अधीन करके उन्हें मसीह का आज्ञाकारी बनाना हमारी सामर्थ के बाहर है।

यह परमेश्वरीय वचन की सामर्थ से सम्भव है। हमारी भावनाएं हमारी विचारशैली पर निर्भर करती हैं। निराशा या हताशा महसूस करना चिन्तित विचारों को मन के ऊपर नियंत्रण करने की अनुमति देने के फलस्वरूप होता है।

अतः बाइबल का अध्ययन और मनन हमारे जीवन में एक बल उत्पन्न कर सकता है। आज के हड़बड़ी के जीवन में यह एक सहायक तरीका हो सकता है। किन्तु यह हमारी प्राथमिकताएं कहाँ है, इस पर निर्भर है।

यदि हमारी प्राथमिकता मात्र अधिक धन है जिसके लिये हमें बहुत परिश्रम करने की आवश्यकता है, तो हम मनन करने की आवश्यकता पर ध्यान न देंगे, जो कि हमारे स्वास्थ्य और लम्बी आयु के लिये ज़रूरी है।

मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ, जिन्होंने धन कमाने की कशमकश में अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ डाला और स्वास्थ्य वापस पाने के लिये उन्हें हज़ारों रुपये व्यर्थ गँवाने पड़े, यह कैसी विडम्बना है! अपने बच्चों का भविष्य बनाने की होड़ और चिन्ता में लगे कितने माता-पिता आज रक्तचाप और हृदयरोग से पीड़ित हो जाते हैं।

वही समय जो हम उनके लिये चिन्ता करने और डरने में लगाते हैं, यदि परमेश्वर के वचन पर मनन करने में लगाएँ तो हम स्वास्थ्य

की रक्षा तो करेंगे ही, साथ ही यह हमारे विश्वास को कार्यात्मक रूप में प्रगट करना भी होगा।

बाइबल में लगभग सभी परिस्थितियों में प्रत्येक चुनौती से निबटने के लिये, प्रोत्साहन देनेवाले शब्द निहित हैं। इसलिये परमेश्वर के वचन पर ध्यान करने से हमें साहस मिलता है, विश्वास बढ़ता है।

यही नहीं, हम यह मान कर चलें कि परमेश्वर जैसा करने की प्रतिज्ञा करता है, वैसा वह करने में सक्षम है। बाइबल में हम पाते हैं कि परमेश्वर ने लोगों की असमर्थता, असहाय अवस्था और आवश्यकता के समय में, सहायता, सुरक्षा और प्रबन्ध का हाथ बढ़ाया।

वचन पर ध्यान करने से हम इस बात से आश्वस्त होंगे, कि परमेश्वर के लिये कुछ भी असम्भव नहीं है। लिखा है कि "विश्वास करने वाले के लिये सब कुछ सम्भव है।"

यह विश्वास परमेश्वर के वचन पढ़े जाने से और सुने जाने से प्राप्त होता है। किसी एक विशेष मुद्रा में बैठकर शून्य पर मनन करना लाभकारी नहीं है, किन्तु परमेश्वर के चरित्र, कार्य और सामर्थ के प्रदर्शन पर मनन अवश्य ही हमें निराशा और हताशा की हालत से बाहर निकाल सकता है।

इसलिये हम गौर करें कि हम किस प्रकार के विचारों को पनपने देते हैं, क्योंकि उन्हीं के आधार पर हमारी भावनाओं (प्रसन्नता या उदासी) का निर्माण होता है।

मेरा अपना मत यह रहा है, कि जब मैं स्वयं को परमेश्वर के दृष्टिकोण से देखता हूँ, मेरे हृदय में आनन्द और मुख पर मुस्कराहट आती है। वचन के अनुसार, मैं जब अपने आपको न देखकर लोगों और समाज के देखने के दृष्टिकोण को अपनाता हूँ, तो मैं अपने मन में चिड़चिड़ाहट और गड़बड़ी महसूस करता हूँ। अतएव, यह आवश्यक है

कि हम वचन पर दिन रात मनन करें। जो व्यक्ति ऐसा करता है, वह सुख का अनुभव करता है, सफलता का अनुभव करता है।

आधुनिक व्यस्त मानव ध्यान और मनन के समय को व्यर्थ गँवाना समझता है। वह तो इसी समय को अपने मनोरंजन या धन कमाने के लिये उपयोग करना चाहेगा, किन्तु यही व्यक्ति बाद में अपने परिश्रम से कमाए हुए धन को, जो हजारों और कभी कभी लाखों में भी होता है, रोगों के निदान के लिये लगा देता है।

काश, हम समझ सकें, कि हमारा ध्यान और मनन में बिताया गया समय हमारे आत्मिक, मानसिक और शारीरिक कल्याण और आरोग्यता के लिये भी होता है।



अध्याय ९

सब कुछ परमेश्वर के नियंत्रण में है

एक बार की बात है, एक उड़ते हुए वायुयान में आग लग गई। घबराहट और डर के कारण, प्रत्येक व्यक्ति परेशान था। क्या करें क्या न करें, यह किसी को समझ में नहीं आ रहा था। सबसे पीछे की सीट पर एक छोटा बालक निश्चिन्त बैठा हुआ था। लोगों ने उससे पूछा, “हम सभी कुछ देर में मरने वाले हैं। क्या तुम्हें डर नहीं लग रहा है?”

लड़के ने उत्तर दिया, “मेरे पिता इस विमान के चालक हैं, मैं क्यों डरूँ?”

मत्ती 6 में, प्रभु यीशु यह दर्शाते हैं कि मसीही विश्वास और डर-चिन्ता परस्पर विरोधी होने के साथ-साथ चिन्ता और सामान्य ज्ञान का कोई मेल भी तो नहीं है। परमेश्वर ने हमें बनाया है और वही हमें जीवित रखता है और हमारे शरीर को बनाए रखता है। हमने न ही अपनी सृष्टि की है और न ही इसे बनाए रख सकते हैं।

परमेश्वर हमारे जीवन के लिये जिम्मेदार है और हमारा जीवन खाने और पीने से कहीं बढ़कर है। हमारा शरीर भी वस्त्रों से बढ़कर है। इसलिये जब परमेश्वर हमारे शरीर और जीवन का कर्ता है और उसे संभालने वाला है, तो वह आवश्यक भोजन, जल और वस्त्र की व्यवस्था क्यों नहीं कर सकता?

27 पद में प्रभु पूछते हैं कि तुम में से ऐसा कौन है जो चिन्ता करके अपनी आयु या कद को बढ़ा सकता है। यहाँ पर आयु और कद के लिये मूल भाषा यूनानी में एक ही शब्द का उपयोग हुआ है। यह दोनों ही हम नहीं कर सकते हैं। यदि ऐसा सत्य है, तो क्या हमारी बुद्धिमानी इसी में नहीं कि हम भोजन और वस्त्र के लिये उस पर भरोसा रखें?

भोजन की आपूर्ति की क्षमता और वस्त्रों को मुहैया कराने की जो क्षमता परमेश्वर के पास है, उसकी पुष्टि करने के लिये प्रभु यीशु ने चिड़ियों और फूलों का उदाहरण दिया है – पद 26 और 28-30।

प्रभु चाहता है कि हम परमेश्वरीय प्रबन्ध के विषय में, जो चिड़ियों और फूलों के लिये है, उस पर ध्यान दें। यदि वह सृष्टि की इन वस्तुओं की सुधि ले सकता है, तो हमारी जो कि सृष्टि की सर्वोत्तम कृति हैं, वह अवश्य देखभाल करेगा।

इसका अर्थ यह भी नहीं लगाना चाहिये, कि हम एक स्थान पर निष्क्रिय बन जाएं, निठल्ले और आलसी हो जाएं। क्योंकि जिस प्रकार से पक्षी प्रतिदिन परिश्रम करते हैं, फूल अपनी सुन्दरता को बनाए रखने के लिये जड़ों द्वारा जल और मिट्टी में पाए जाने वाले खनिज लवण का शोषण करते हैं, उसी प्रकार से कठोर परिश्रम से कम परमेश्वर हमसे अपेक्षा नहीं करता है।

चिन्ता करना और डरना बेकार इसलिये है, क्योंकि जिस बात की

चिन्ता की जाती है, या जिस बात से डरा जाता है वह शायद कभी वास्तव में न हो। लोग इस बात से डरते हैं कि कहीं ऐसा न हो कि उन्हें नौकरी (आय का साधन) न मिले, विवाह न हो, किन्तु यह सभी कल्पना मात्र हो सकती है।

अतएव यदि यह निश्चित नहीं है कि हम जैसा सोच रहे हैं वैसा ही हो, तो उन बातों के लिये चिन्तित रहने से क्या लाभ? जब हम व्यावहारिक रीति से उन चिन्ताओं के विचारों से संघर्ष करते हैं, हमें ऐसा लगता है कि एक बड़े पर्वत का सामना कर रहे हैं, जो हिलाया नहीं जा सकता।

परमेश्वर और मसीह की महिमा, उनका सम्मान, उनका आदर हमारे जीवन के लिये उचित पर्याय हो सकता है, जिन्हें हम चिन्तित रहने की आदत के स्थान पर ला सकते हैं। मेरा अनुभव यह रहा है कि कहीं भी किसी भी स्थान पर हमारा मन किसी भी विषय में चिन्तित हो सकता है।

चिन्ता वर्तमान में की जाती है, लेकिन प्रायः भविष्य से सम्बन्धित होती है। बहुत बार हम इस सच्चाई को भूल जाते हैं कि चिन्ता करना हमारी शान्ति, आनन्द और स्वास्थ्य को छीन लेता है।

हममें से अधिकांश लोग अपने जीवन की आधारभूत जरूरतों को पूरा करने के बाद भी सन्तुष्ट नहीं होते, और उससे अधिक पाने की लालसा में अनावश्यक चिन्ता करते हैं। उदाहरण के लिये :

- बड़े होटल में जाकर खाना खाने की।
- पड़ोसी की कार या स्कूटर से अच्छी कार या स्कूटर खरीदने की।
- थोड़ा और बड़ा घर।
- आधुनिक फैशन और ऐसी अन्य चीजें जिन्हें हमारा समाज आवश्यक समझता है।

कभी कभी एक व्यक्ति के लिये ये लक्ष्य संभव नहीं होते हैं। “संतोष सहित भक्ति एक बड़ी उपलब्धि है।”^{*} ‘थोड़ा और’ प्रवृत्ति एक ओर कभी तृप्त नहीं होती है, और दूसरी ओर हमारे लिये घातक भी है। घातक इस कारणवश, क्योंकि ऊपर बढ़ने की कशमकश में मनुष्य या तो अनुचित साधनों के ऊपर टिकने लगता है, या अपने विश्राम, मनोरंजन आदि का ध्यान न रखकर, पैसा कमाने की होड़ में अपने स्वास्थ्य की हानि के साथ साथ सामाजिक संबंधों और जिम्मेदारियों को भी त्याग देता है।

24 घण्टों के लिये जिएँ, 24 सालों के लिये नहीं

नगरपालिका द्वारा अतिक्रमण की हुई भूमि पर बनायी गयी इमारतों को तोड़ने का सिलसिला चालू था। प्रेम जिस घर में रहता था, वह उसके माता पिता ने बहुत वर्षों पहले बनाया था। उन्होंने कुछ अधिक भूमि पर अपना घर बना लिया था, और वह भूमि सरकारी थी।

शहर में अतिक्रमण हटाए जाने की सरकारी कार्यवाई को प्रेम ने प्रायः आते जाते देखा था। मजबूत, ऊँची इमारतों को भी बुलडोज़रों ने ढा दिया था।

प्रेम कल्पना करने लगा, कि एक दिन मेरे घर का बढ़ा हुआ भाग भी इस तरह से ढाह दिया जाएगा। असुविधा होगी, क्योंकि पहले ही से मकान छोटा है। वह कहाँ रहने जाएगा? उसने प्लॉट तो लिया है, लेकिन अभी घर बनाने के लिये आवश्यक धन नहीं है। ऐसी स्थिति में उसे किराए के घर में रहना पड़ेगा। वह अपने बच्चों की आवश्यकताओं (विशेषकर ट्यूशन आदि) को कैसे पूरा करेगा। उसके बच्चों की शिक्षा पर इसका बुरा प्रभाव पड़ेगा। वे इस प्रतियोगिता से

* 1 तीमूथि. 6:6

भरे संसार में खड़े नहीं हो पाएंगे। इसके परिणामस्वरूप वे आर्थिक रीति से मजबूत नहीं होंगे और उनको एवं उनके परिवार के सदस्यों को भविष्य में समस्या का सामना करना पड़ेगा।

उपरोक्त उदाहरण में आप देखते हैं कि यह कल्पनाओं की एक जंजीर के समान है, जहाँ एक बात दूसरी बात से जुड़ी है। जो कुछ प्रेम सोच रहा है, उन बातों की संभावनाओं को देख किसी भी व्यक्ति की नींद उचट जाएगी। स्वास्थ्य पर बुरा असर होगा।

इस पूरे काल्पनिक घटनाक्रम में, सर्वशक्तिमान परमेश्वर को जो हम में है, हमारे संग है, कोई स्थान नहीं है। बाइबल का परमेश्वर मनुष्य के आत्मा की आवश्यकता तक सीमित नहीं है। वह हमारे शारीरिक और भौतिक जीवन में भी रुचि लेता है। वह असम्भव को सम्भव करनेवाला परमेश्वर है। वह कुछ न होने पर सब कुछ उत्पन्न करनेवाला परमेश्वर है।

नकारात्मक दृष्टिकोण से सोचने वाला व्यक्ति परमेश्वर के वचन के अध्ययन, शिक्षा और संदेश के द्वारा सकारात्मक दृष्टिकोण से सोचना आरम्भ कर सकता है।

गीतकार कहता है, ‘परमेश्वर मेरे संग है, मैं न डरूंगा। मुझे जब डर लगेगा, मैं यहोवा पर भरोसा रखूंगा’ (भजनसहिंता)।

“क्या यहोवा परमेश्वर के लिये कुछ कार्य कठिन है?”^{*1} यह परमेश्वर ने उस स्त्री सारा से कहा था, जो बाँझ थी और बूढ़ी हो चुकी थी। परमेश्वर ने उससे एक बेटे की प्रतिज्ञा की। प्रतिज्ञा पूरी हुई और उसने एक पुत्र को जन्म दिया

प्रेम जब इस प्रकार के वचनों पर विचार करने लगा, तब उसके मन को बल मिला और उसकी घबराहट चली गयी। परिस्थितियाँ वही थीं, किन्तु उनको देखने का दृष्टिकोण बदल गया था। ये वे चिन्ताएँ

1 उत्पत्ति 18:14

हैं जिन्हें काल्पनिक (वास्तविक या अवास्तविक) कहते हैं। और जब हम इन्हें अपने जीवन में स्थान देते हैं, तो अपने स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं।

बाईबिल में, मत्ती के 6वें अध्याय के 34वें पद में वर्तमान पर ही मन लगाने पर जोर डाला गया है। “कल के लिए चिंता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिए आज ही का दुःख बहुत है।”

स्वस्थ मनोरंजन

परमेश्वर ने आज का दिन आपके हाथ में दिया है। आपकी जिम्मेदारियाँ हैं और उन जिम्मेदारियों से जुड़े तनाव भी। इनको कम करने के लिये आवश्यक यह है, कि हम जीवन को बहुत गम्भीर न बनाएँ। ऐसा हम चुटकुले सुनने, और सुनाने के द्वारा कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिये यह आसान नहीं है। उन्हें प्रयास करना पड़ेगा। यह अभ्यास, विश्वास से जीने के लिये आवश्यक कार्यात्मक कदम कहलाएगा।

अति महत्वाकांक्षी* लोग यदि ऐसा करना सीख जाएं, तो अपनी और दूसरों की काफी सहायता करेंगे।

इसमें सन्देह नहीं कि कर्तव्य परायणता[□] की कामना मनुष्य को अपनी सीमा से अधिक खिंचने में सहायक है और उसे उसकी छिपी योग्यता भी दिखाती है। किन्तु कभी-कभी ऐसा व्यक्ति असामान्य जीवन जीने लगता है। वह अपने या अपने साथ रहने वालों के लिये एक बोझ भी बन सकता है। ऐसा, मनुष्य अपने आपको कभी-कभी बहुत योग्य सिद्ध करने के प्रयास में रहता है।

हम प्रतिस्पर्धा के दिनों में जी रहे हैं। एक स्तर को बनाए रखने या उस तक पहुँचने के लिये असन्तुलित हो जाना सम्भव है, किन्तु ऐसा हम प्रायः एक बड़ी कीमत चुकाने के बाद कर सकते हैं।

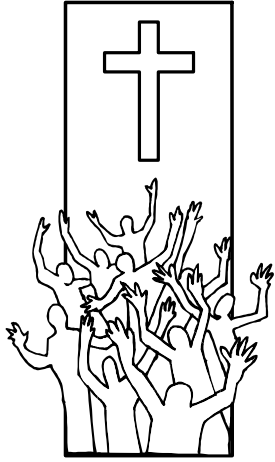
* बहुत अधिक आशा करने वाले

□ अपनी जिम्मेदारी को गंभीरता से लेना

सृष्टिकर्ता यहोवा, जिसने मुझको और आपको बनाया है, आनन्दित होनेवाला परमेश्वर है। इसमें कोई संदेह भी नहीं, कि वह आनन्द प्रदान करने वाली गतिविधियों का विरोध भी नहीं करता है। यदि किसी को चोट पहुँचाकर, नीचा दिखाकर हम प्रसन्न होते हैं, तो यह उसे मान्य नहीं है। स्वस्थ मनोरंजन जिसमें अश्लीलता नहीं होती है, परमेश्वर को ग्रहणयोग्य है।

अलग अलग लोगों के लिये मनोरंजन के अलग अलग तरीके हैं। कोई संगीत सुनने, वाद्य यंत्र बजाने के द्वारा स्फूर्ति पाता है, तो कोई बागवानी करने के द्वारा, किसी को नाटक देखने के द्वारा और किसी को पुस्तक पढ़ने के द्वारा बड़ा अच्छा लगता है। किन्तु वर्तमान के जीवन को थोड़ा सहज बनाने के लिये ऐसी किसी न किसी गतिविधि को विकसित किया जा सकता है।





अध्याय 90

एक झुण्ड की आवश्यकता

कुछ समय पहले की बात है, कलीसिया की एक सदस्या ने दूसरे एक सदस्य से, जिसने संगति में आना, आराधना करना आदि रोक दिया था, उसके न आने का कारण पूछा।

“हम घर पर ही आराधना कर लेते हैं,” यह इस व्यक्ति का उत्तर था।

उस महिला सदस्य ने उसे उत्तर दिया, “यदि ऐसा है तो लोग कह सकते हैं, कि हम अपने बच्चों को स्कूल क्यों भेजें, वे घर ही में पढ़ लेते हैं।”

यही सही उत्तर था। लोग यह भूल जाते हैं कि परमेश्वर ने हमें देह होने के लिये बुलाया है। कलीसिया का इस रीति से झुण्ड के रूप में मिलना एक दूसरे के प्रोत्साहन, प्रार्थना और सहभागिता के लिये आवश्यक है। परमेश्वर की उपस्थिति एक झुण्ड में कई गुना बढ़ जाती है।

आत्मिक रीति से परमेश्वर की सुनने और समझने की योग्यता बढ़ जाती है। हम एक दूसरे की परीक्षाओं और संघर्षों के लिये प्रार्थना ही नहीं करते, किन्तु इस सच्चाई की गहराई को जानने लगते हैं, कि सभी के जीवनो में चुनौतियाँ हैं, और हम जीवन के संघर्ष में अकेले नहीं हैं। यही नहीं परमेश्वर के आत्मा के वरदानों का उपयोग एक दूसरे की सहायता और विकास के लिये एक झुण्ड में ही होता है।

जो लोग तनाव, डर और चिन्ता से अकेले लड़ रहे हैं, वे आसानी से इनके साम्हने अपने घुटने टेक देंगे और इसके घातक परिणामों का सामना उन्हें करना पड़ेगा। प्रियो, इसलिये प्रभु चाहता है कि हम प्रायः एक दूसरे के साथ मिलना न छोड़ें।

परमेश्वर ने हमें अन्य लोगों के साथ रहने के लिये इस पृथ्वी पर रखा है। वह नहीं चाहता कि हम एकाकी जीवन बिताएं। यीशु के इस पृथ्वी पर से चले जाने के पश्चात् यीशु के अनुयायियों ने एक साथ रहने, सीखने, एक दूसरे का बोझ उठाने और मिलकर परमेश्वर की आराधना करने के महत्व को सीखा।

पौलुस कुरिन्थ की मण्डली के लोगों को यह निर्देश देता है कि वे जब इकट्ठे होते हैं, तो उनमें से प्रत्येक के पास कुछ हो जिसे वे दूसरे के प्रोत्साहन के लिये बाँट सकते हैं। “इसलिये हे भाइयो, क्या करना चाहिये? जब तुम इकट्ठे होते हो, तो रह एक के हृदय में भजन, या उपदेश, या अन्यभाषा, या प्रकाश या अन्य भाषा का अर्थ बताना रहता है: सब कुछ आत्मिक उन्नति के लिये होना चाहिये।”*

इब्रानियों की पत्री में भी लेखक यीशु के शिष्यों को प्रायः मिलने के लिये प्रोत्साहित करता है, “और एक दूसरे के साथ इकट्ठा होना न छोड़ें, जैसे कि कितनों की रीति है, पर एक दूसरे को समझाते रहें; और ज्यों ज्यों उस दिन को निकट आते देखो, त्यों त्यों और भी अधिक यह किया करें।”^{*1}

*1 कुरिं. 14:26

*1 इब्रा. 10:25

ऐसा विश्वास किया जाता है कि इस संसार में आधे से अधिक अस्पतालों के बिस्तरों पर वे रोगी हैं, जो मानसिक और स्नायु संबंधी विकारों से ग्रस्त हैं। यह भी सत्य है कि व्यक्तिगत और सामूहिक रीति से एक विशाल स्तुति का कार्यक्रम बहुत से मानसिक रोगियों को स्वस्थ कर सकता है।

हमारे सभी मानसिक और स्नायु संबंधी बीमारियों और समस्याओं का कारण यह है, कि हम व्यक्तिगत अहम को आवश्यकता से अधिक महत्व देते हैं, जिसे 'स्वकेन्द्रिय'*² होना कहते हैं। जब व्यक्तित्व अहम केन्द्रित हो जाता है, तो व्यक्तित्व टूटने लगता है। स्वयं को केन्द्र बनाना स्वयं के लिये घातक है।

स्तुति का सर्वश्रेष्ठ महत्व यह है, कि यह स्वयं से ध्यान हटाती है। आराधना और स्तुति में आवश्यकता इस बात की है, कि स्वयं के ऊपर से ध्यान हटाकर परमेश्वर के गुणों और कार्यों पर ध्यान केन्द्रित किया जाए।

हम उसके कामों पर मनन करने से आश्चर्य से भर जाते हैं। उसके कार्य उसकी असीम बुद्धि और सामर्थ्य से किये गये थे, या किये जाते हैं।

बाइबिल कहती है, कि परमेश्वर हमारी स्तुति के मध्य निवास करता है। इसलिये वही है जो अपनी उपस्थिति से हमारे मन की स्थिति को स्वस्थ कर सकता है।

इसलिये **सामूहिक रीति से सीखने, प्रार्थना करने, और आराधना स्तुति करने के लिये एक झुण्ड आवश्यक है।** आपकी स्थानीय कलीसिया से बढ़कर वह और कौन सा झुण्ड हो सकता है?



*² अपने बारे में अधिक सोचना

परिशिष्ट 1

'पैन स्टेट चिन्ता प्रश्नावली' के द्वारा आप जान सकते हैं कि आपकी चिन्ता औसत व्यक्ति की चिन्ता के बराबर है या अधिक। यदि यह सीमा से अधिक है तो इसके निदान की आवश्यकता है। ऐसा ही छोड़ देने पर यह व्यक्ति या परिवार के लिये घातक सिद्ध हो सकती है।

यहाँ निम्नलिखित 16 प्रश्न हैं। प्रत्येक आपके जीवन से कितना मेल खाता है, संकेत दें। इन कथनों को बारी बारी जब आप पढ़ते हैं, निम्न पाँच पैमानों से इन्हें नापें। जो आपको सही लगता है उसकी संख्या बायीं तरफ लिख दें।

1. ऐसा बिलकुल नहीं है
2. बहुत कुछ ऐसा नहीं है
3. कुछ कुछ ऐसा है
4. बहुत कुछ ऐसा है
5. ऐसा बहुत अधिक है

उदाहरण के लिये मान लीजिये, आप नं. 3 (अगला पृष्ठ देखें) के सम्बंध में विचार कर रहे हैं और ऊपर लिखे उन पाँच पैमानों में से, 4. 'बहुत कुछ ऐसा है', आपको सही लगता है तो नं. 3 के सामने खाली स्थान में संख्या 4 लिख दीजिये।

ऐसा करने के बाद सभी (16 कथन के सम्बंध में, 5 में से किसी एक का चुनाव करने के बाद) आप खाली स्थान में लिखे अंकों का योग करें। यदि योग :

34 से कम है — तो आप औसतन व्यक्ति से कम चिन्ता करते हैं।

- 35 से 61 के बीच है – तो आप औसतन व्यक्ति के बराबर चिन्ता करते हैं। और उसे कम किया जा सकता है।
- 62 से 80 के बीच है – तो चिन्ता का स्तर बहुत ऊँचा है और इस आदत को तोड़ने के लिये तुरंत कुछ करना आवश्यक है।
- 1. यदि पूरे दिन की जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिये मेरे पास समय नहीं होता है, तो मैं चिन्ता करने लगता हूँ।
- 2. मेरी चिन्ताओं के कारण मैं डूबने लगता हूँ।
- 3. मेरे भीतर चिन्ता करने की प्रवृत्ति है।
- 4. ऐसी बहुत सी स्थितियाँ हैं जो मुझे चिन्तित करती हैं।
- 5. मैं जानता हूँ कि मुझे इतनी चिन्ता नहीं करनी चाहिये, लेकिन मुझ से यह हो नहीं पाता।
- 6. जब मैं दबाव में होता हूँ, काफी चिन्ता करता हूँ।
- 7. मैं सदा किसी न किसी बात के लिये चिन्तित रहता हूँ।
- 8. चिन्तित विचारों को दूर करने में मुझे कठिनाई होती है।
- 9. जैसे ही मैं एक कार्य को समाप्त करता हूँ, मैं दूसरी बातों के लिये जिन्हें मुझे करना है, चिन्तित हो जाता हूँ।

- 10. मैं हर बात के लिये चिन्ता करता हूँ।
- 11. समस्या के समाधान के लिये सब कुछ करने के पश्चात् भी मैं चिन्तित रहता हूँ।
- 12. मैं अपने सम्पूर्ण जीवन भर चिन्ता करनेवाला रहा हूँ।
- 13. मैं पूरी तरह से यह जानता हूँ, कि मैं चिन्ता करने में कितना समय व्यतीत करता हूँ।
- 14. एक बार जब मैं चिन्ता करना आरम्भ करता हूँ, मैं रोक नहीं पाता हूँ।
- 15. मैं हर समय चिन्तित रहता हूँ।
- 16. जब तक मेरे प्रोजेक्ट्स (अपेक्षित कार्य) समाप्त नहीं हो जाते, मैं चिन्ता करता रहता हूँ।



परिशिष्ट 2

डॉ. डेनियल मॅकलिन, अपनी पुस्तक 'हार्ट अटैक्स' में उद्धृत सारणी में उन कारणों को बताते हैं, जो अलग अलग मात्रा में हमारे जीवन में तनाव या दबाव लाते हैं। इस तालिका को 'होम्स और रहे' ने विकसित किया था।

सामाजिक पुनः समायोजन को मापने का पैमाना

घटनाएँ	मूल्य
1. जीवनसाथी की मृत्यु	100
2. तलाक	73
3. पति-पत्नी का अलग होना	65
4. कारावास	63
5. परिवार के निकट सदस्य की मृत्यु	63
6. व्यक्तिगत चोट या बीमारी	53
7. विवाह	50
8. कार्य के स्थान पर डाँट	47
9. वैवाहिक मेल-मिलाप	45
10. सेवावकाश	45
11. पारिवारिक सदस्य के स्वास्थ्य में परिवर्तन	44
12. गर्भ	40
13. यौन संबंधी कठिनाईयाँ	39
14. परिवार में नए सदस्य का जोड़ा जाना	39
15. व्यवसाय में पुनःस्थापना/सामन्जस्य	39

16. आर्थिक स्थिति में बदलाव	38
17. अपने निकटतम मित्र की मृत्यु	37
18. व्यवसाय में परिवर्तन	36
19. अपने जीवन साथी के साथ वाद-विवाद वाले विषयों में परिवर्तन	35
20. लगभग दो लाख रुपये की संपत्ति गिरवी रखना	31
21. गिरवी अवधि समाप्त होना	30
22. कार्य के स्थान पर जिम्मेदारी में परिवर्तन	29
23. बेटे या बेटी का घर छोड़कर जाना	29
24. सास-बहू की समस्या	29
25. अद्वितीय व्यक्तिगत सफलता	28
26. पत्नी का बाहर जाकर काम करना, या काम छोड़ देना	26
27. पाठशाला की शुरुवात या समाप्ति	26
28. जिस परिस्थिति में रहते हैं उसमें परिवर्तन	25
29. व्यक्तिगत आदतों की पुनरावृत्ति	24
30. मालिक या अधिकारी के साथ समस्या	23
31. कार्य करने के घण्टों या परिस्थितियों में परिवर्तन	20
32. रहने के स्थान में परिवर्तन	20
33. विद्यालय में परिवर्तन	20
34. मनोरंजन में परिवर्तन	19

35. कलीसियाई सेवकाई में परिवर्तन	19
36. सामाजिक कार्यों में परिवर्तन	18
37. दो लाख रुपये से कम रकम गिरवी रखना	17
38. सोने की आदतों में परिवर्तन	16
39. पारिवारिक कार्यक्रमों की संख्या में परिवर्तन	15
40. खानपान संबंधी आदतों में परिवर्तन	15
41. छुट्टियाँ	13
42. ख्रीष्ट जयंती	12
43. छोटे मोटे कानूनों का उल्लंघन	11

ऐसा माना जाता है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिये 150 से कम अंक होने चाहिये। 150 से अधिक, किंतु 300 से कम होने पर गंभीर बीमारी के आरंभ की **आशंका** होती है। यदि यह 300 से अधिक है, और दबाव को कम करने का कोई उपाय न निकाला गया, तो, गंभीर बीमारी की संभावना अधिक होती है।

परिशिष्ट 3

मत डर

उत्पत्ति 15:1 — इन बातों के पश्चात् यहोवा का यह वचन दर्शन में अब्राम के पास पहुंचा, कि हे अब्राम मर डर; तेरी ढाल और तेरा अत्यन्त बड़ा फल मैं हूँ।

उत्पत्ति 21:17 — और परमेश्वर ने उस लड़के की सुनी; और उसके दूत ने स्वर्ग से हाजिरा को पुकारकर कहा, हे हाजिरा तुझे क्या हुआ? मत डर, क्योंकि जहां तेरा लड़का है वहां से उसकी आवाज परमेश्वर को सुन पड़ी है।

उत्पत्ति 46:3 — उसने कहा, मैं ईश्वर तेरे पिता का परमेश्वर हूँ, तू मिस्र में आने से मत डर; क्योंकि मैं तुझ से वहां एक बड़ी जाति बनाऊंगा।

निर्गमन 14:13 — मूसा ने लोगों से कहा, डरो मत, खड़े खड़े वह उद्धार का काम देखो, जो यहोवा आज तुम्हारे लिये करेगा; क्योंकि जिन मिस्रियों को तुम आज देखते हो, उनको फिर कभी न देखोगे।

निर्गमन 20:20 — मूसा ने लोगों से कहा, डरो मत; क्योंकि परमेश्वर इस निमित्त आया है कि तुम्हारी परीक्षा करे, और उसका भय तुम्हारे मन में बना रहे, कि तुम पाप न करो।

गिनती 14:9 — केवल इतना करो कि तुम यहोवा के विरुद्ध बलवा न करो; और न तो उस देश के लोगों से डरो; क्योंकि वे हमारी रोटी ठहरेंगे; छाया उनके ऊपर से हट गई है, और यहोवा हमारे संग है; उन से न डरो।

गिनती 21:34 — तब यहोवा ने मूसा से कहा, उससे मत डर; क्योंकि मैं उसको सारी सेना और देश समेत तेरे हाथ में कर देता हूँ; और जैसा तू ने एमोरियों के राजा हेशबोनवासी सीहोन के साथ किया है, वैसा ही उसके साथ भी करना।

व्यवस्थाविवरण 1:21 — देखो, उस देश को तुम्हारा परमेश्वर यहोवा तुम्हारे सामने किए देता है, इसलिये अपने पितरों के परमेश्वर यहोवा के वचन के अनुसार उस पर चढ़ो, और उसे अपने अधिकार में ले लो: न तो तुम डरो और न तुम्हारा मन कच्चा हो।

व्यवस्थाविवरण 3:2,22 — तब यहोवा ने मुझ से कहा, उससे मत डर; क्योंकि मैं उसको सारी सेना और देश समेत तेरे हाथ में किए देता हूँ; और जैसा तू ने हेशबोन के निवासी एमोरियों के राजा सीहोन से किया है वैसा ही उस से भी करना। उनसे न डरना; क्योंकि जो तुम्हारी ओर से लड़नेवाला है वह तुम्हारा परमेश्वर यहोवा है।।

व्यवस्थाविवरण 20:3 — हे इस्राएलियो सुनो, आज तुम अपने शत्रुओं से युद्ध करने को निकट आए हो; तुम्हारा मन कच्चा न हो; तुम मत डरो, और न थरथराओ, और न उनके सामने भय खाओ;

व्यवस्थाविवरण 31:6,8 — तू हियाव बान्ध और दृढ़ हो, उनसे न डर और न भयभीत हो; क्योंकि तेरे संग चलनेवाला तेरा परमेश्वर यहोवा है; वह तुझको धोखा न देगा और न छोड़ेगा। और तेरे संग रहेगा, और न तो तुझे धोखा देगा और न छोड़ देगा; इसलिये मत डर और तेरा मन कच्चा न हो।

यहोशू 8:1 — तब यहोवा ने यहोशू से कहा, मत डर, और तेरा मन कच्चा न हो; कमर बान्धकर सब योद्धाओं को साथ ले, और ऐ पर चढ़ाई कर; सुन, मैंने ऐ के राजा को उसकी प्रजा और उसके नगर और देश समेत तेरे वश में किया है।

यहोशू 10:8,25 — और यहोवा ने यहोशू से कहा, उनसे मत डर, क्योंकि मैंने उनको तेरे हाथ में कर दिया है; उनमें से एक पुरुष भी तेरे सामने टिक न सकेगा। तब यहोशू ने उनसे कहा, डरो मत, और न तुम्हारा मन कच्चा हो; हियाव बान्धकर दृढ़ हो; क्योंकि यहोवा तुम्हारे सब शत्रुओं से जिनसे तुम लड़नेवाले हो ऐसा ही करेगा।

न्यायियों 6:23 — यहोवा ने उससे कहा, तुझे शान्ति मिले; मत डर, तू न मरेगा।

1 शमूएल 12:20 — शमूएल ने लोगों से कहा, डरो मत; तुमने यह सब बुराई तो की है, परंतु अब यहोवा के पीछे चलने से फिर मत मुड़ना; परंतु अपने सम्पूर्ण मन से उसकी उपासना करना;

1 शमूएल 23:17 — उसने उससे कहा, मत डर, क्योंकि तू मेरे पिता शाऊल के हाथ में न पड़ेगा; और तू ही इस्राएल का राजा होगा, और मैं तेरे नीचे हूंगा; और इस बात को मेरा पिता शाऊल भी जानता है।

1 राजा 17:13 — एलिय्याह ने उससे कहा, मत डर; जाकर अपनी बात के अनुसार कर, परन्तु पहिले मेरे लिए एक छोटी सी रोटी बनाकर मेरे पास ले आ, फिर इसके बाद अपने और अपने बेटे के लिए बनाना।

2 राजा 6:16 — उसने कहा, मत डर; क्योंकि जो हमारी ओर हैं, वह उनसे अधिक हैं, जो उनकी ओर हैं।

1 इतिहास 28:20 — फिर दाऊद ने अपने पुत्र सुलैमान से कहा, हियाव बान्ध और दृढ़ होकर इस काम में लग जा। मत डर, और तेरा मन कच्चा न हो, क्योंकि यहोवा परमेश्वर जो मेरा परमेश्वर है, वह तेरे संग है; और जब तक यहोवा के भवन में जितना काम करना वह न हो चुके, तब तक वह न तो तुझे धोखा देगा और न तुझे त्यागेगा।

2 इतिहास 20:17 — इस लड़ाई में तुम्हें लड़ना न होगा; हे यहूदा, और हे यरूशलेम, ठहरे रहना, और खड़े रहकर यहोवा की ओर से अपना बचाव देखना। मत डरो, और तुम्हारा मन कच्चा न हो; कल उनका सामना करने को चलना और यहोवा तुम्हारे साथ रहेगा।

यशायाह 7:4 — और उस से कह, सावधान और शान्त हो; और उन दोनों धूआं निकलती लुकटियों से अर्थात् रसीन और अरामियों के भड़के हुए कोप से, और रमल्याह के पुत्र से मत डर, और न तेरा मन कच्चा हो।

यशायाह 35:4 — घबरानेवालों से कहो, हियाव बान्धो, मत डरो! देखो, तुम्हारा परमेश्वर पलटा लेने और प्रतिफल देने को आ रहा है। हां, परमेश्वर आकर तुम्हारा उद्धार करेगा।

यशायाह 41:10, 13-14 — मत डर, क्योंकि मैं तेरे संग हूँ, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर हूँ; मैं तुझे दृढ़ करूंगा और तेरी सहायता करूंगा, अपने धर्ममय दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्हाले रहूंगा। क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर यहोवा, तेरा दाहिना हाथ पकड़कर कहूंगा, मत डर, मैं तेरी सहायता करूंगा; हे कीड़े सरीखे याकूब, हे इस्राएल के मनुष्यो, मत डरो! यहोवा की यह वाणी है, मैं तेरी सहायता करूंगा; इस्राएल का पवित्र तेरा छुड़ानेवाला है।

यशायाह 43:1,5 — हे इस्राएल तेरा रचनेवाला, और हे याकूब, तेरा सृजनहार यहोवा अब यों कहता है, मत डर, क्योंकि मैंने तुझे छुड़ा लिया है; मैंने तुझे नाम लेकर बुलाया है, तू मेरा ही है। मत डर, क्योंकि मैं तेरे साथ हूँ; मैं तेरे वंश को पूर्व से ले आऊंगा, और पश्चिम से भी इकट्ठा करूंगा।

यशायाह 44:2,8 — तेरा कर्ता यहोवा, जो तुझे गर्भ ही से बनाता

आया और तेरी सहायता करेगा, यों कहता है, हे मेरे दास याकूब, हे मेरे चुने हुए यशूरून, मत डर! मत डरो और न भयमान हो; क्या मैंने प्राचीनकाल ही से ये बातें तुम्हें नहीं सुनाई और तुम पर प्रगट नहीं कीं? तुम मेरे साक्षी हो। क्या मुझे छोड़ कोई और परमेश्वर है? नहीं, मुझे छोड़ कोई चट्टान नहीं; मैं किसी और को नहीं जानता।

यशायाह 51:7 — हे धर्म के जाननेवालो, जिनके मन में मेरी व्यवस्था है, तुम कान लगाकर मेरी सुनो; मनुष्यो की नामधराई से मत डरो, और उनके निन्दा करने से विस्मित न हो।

यशायाह 54:4,14 — मत डर, क्योंकि तेरी आशा फिर नहीं टूटेगी; मत घबरा, क्योंकि तू फिर लज्जित न होगी और तुझ पर सियाही न छाएगी; क्योंकि तू अपनी जवानी की लज्जा भूल जाएगी, और, अपने विधवापन की नामधराई को फिर स्मरण न करेगी। तू धार्मिकता के द्वारा स्थिर होगी; तू अन्धेर से बचेगी, क्योंकि तुझे डरना न पड़ेगा; और तू भयभीत होने से बचेगी, क्योंकि भय का कारण तेरे पास न आएगा।

यिर्मयाह 30:10 — इसलिये हे मेरे दास याकूब, तेरे लिये यहोवा की यह वाणी है, मत डर; हे इस्राएल, विस्मित न हो; क्योंकि मैं दूर देश से तुझे और तेरे वंश को बंधुआई के देश से छुड़ा ले आऊंगा। तब याकूब लौटकर, चैन और सुख से रहेगा, और कोई उसको डराने न पाएगा।

यिर्मयाह 46:27-28 — परन्तु हे मेरे दास याकूब, तू मत डर, और हे इस्राएल, विस्मित न हो; क्योंकि मैं तुझे और तेरे वंश को बंधुआई के दूर देश से छुड़ा ले आऊंगा। याकूब लौटकर चैन और सुख से रहेगा, और कोई उसे डराने न पाएगा। हे मेरे दास याकूब, यहोवा की यह वाणी है, कि तू मत डर, क्योंकि मैं तेरे साथ हूँ। और यद्यपि मैं उन

सब जातियों का अन्त कर डालूंगा जिनमें मैं ने तुझे बरबस निकाल दिया है, तौभी मेरा अन्त न करूंगा। मैं तेरी ताड़ना विचार करके करूंगा, परन्तु तुझे किसी प्रकार के निर्दोष न ठहराऊंगा।

विलापगीत 3:57 — जब मैंने तुझे पुकारा, तब तू ने मुझसे कहा, मत डर!

यहेजकेल 3:9 — मैं तेरे माथे को हीरे के तुल्य कड़ा कर देता हूँ जो चकमक पत्थर से भी कड़ा होता है; सो तू उन से न डरना, और न उनके मुंह देखकर तेरा मन कच्चा हो; क्योंकि वे बलवई घराने के हैं।

दानियेल 10:12,19 — फिर उसने मुझ से कहा, हे दानियेल, मत डर, क्योंकि पहले ही दिन को जब तू ने समझने-बुझने के लिये मन लगाया और अपने परमेश्वर के सामने अपने को दीन किया, उसी दिन तेरे वचन सुने गए, और मैं तेरे वचनों के कारण आ गया हूँ। और उसने कहा, हे अति प्रिय पुरुष, मत डर, तुझे शान्ति मिले; तू दृढ़ हो और तेरा हियाव बन्धा रहे। जब उसने यह कहा, तब मैंने हियाव बन्ध कर कहा, हे मेरे प्रभु, अब कह, क्योंकि तू ने मेरा हियाव बन्धाया है।

योएल 2:21 — हे देश, तू मत डर; तू मगन हो और आनन्द कर, क्योंकि यहोवा ने बड़े बड़े काम किए हैं।

जकर्याह 8:13,15 — और हे यहूदा के घराने, और इस्राएल के घराने जिस प्रकार तुम अन्यजातियों के बीच शाप के कारण थे उसी प्रकार मैं तुम्हारा उद्धार करूंगा, और तुम आशीष के कारण होगे। इसलिए तुम मत डरो, और न तुम्हारे हाथ ढीले पड़ने पाएं। उसी प्रकार मैंने इन दिनों में यरूशलेम की और यहूदा के घराने की भलाई करने को ठाना है; इसलिए तुम मत डरो।

मत्ती 1:20 — जब वह इन बातों को सोच रहा था तब प्रभु का स्वर्गदूत उसे स्वप्न में दिखाई दिया और कहने लगा, “हे यूसुफ दाऊद की सन्तान, तू अपनी पत्नी मरियम को अपने पास ले आने से मत डर; क्योंकि जो उसके गर्भ में है, वह पवित्र आत्मा की ओर से है।

मत्ती 10:26,28,31 — इसलिए उनसे मत डरना क्योंकि कुछ ढंका नहीं, जो प्रकट न किया जाएगा; और न कुछ छिपा है, जो जाना न जाएगा। जो शरीर को घात करते हैं, पर आत्मा को घात नहीं कर सकते, उनसे मत डरना; परन्तु उसी से डरो, जो आत्मा और शरीर दोनों को नरक में नाश कर सकता है। इसलिए, डरो नहीं, तुम बहुत गौरवों से बढ़कर हो।

मत्ती 28:5 — स्वर्गदूत ने स्त्रियों से कहा, “तुम मत डरो। मैं जानता हूँ कि तुम यीशु को जो क्रूस पर चढ़ाया गया था, ढूंढती हो।

लूका 1:13,30 — परन्तु स्वर्गदूत ने उससे कहा, “हे जकरयाह, भयभीत न हो, क्योंकि तेरी प्रार्थना सुन ली गई है और तेरी पत्नी इलीशिबा के द्वारा तुझे एक पुत्र उत्पन्न होगा, और तू उसका नाम यूहन्ना रखना। स्वर्गदूत ने उससे कहा, “हे मरियम, भयभीत न हो, क्योंकि परमेश्वर का अनुग्रह तुझ पर हुआ है।

लूका 2:10 — तब स्वर्गदूत ने उनसे कहा, “मत डरो; देखो, मैं तुम्हें बड़े आनन्द का सुसमाचार सुनाता हूँ जो सब लोगों के लिए होगा।

लूका 5:10 — और वैसे ही जब्दी के पुत्र याकूब और यूहन्ना को भी, जो शमौन के सहभागी थे, अचम्भा हुआ। तब यीशु ने शमौन से कहा, “मत डर। अब से तू मनुष्यों को जीवता पकड़ा करेगा।”

लूका 8:50 — यीशु ने सुनकर उसे उत्तर दिया, “मत डर; केवल विश्वास रख; तो वह बच जाएगी।”

लूका 12:7,32 — “वरन् तुम्हारे सिर के सब बाल भी गिने हुए हैं, इसलिए डरो नहीं, तुम बहुत गौरवों से बढ़कर हो। “हे छोटे झुण्ड, मत डर! क्योंकि तुम्हारे पिता को यह भाया है कि तुम्हें राज्य दे।

यूहन्ना 12:15 — जैसा लिखा है, “हे सिय्योन की बेटी, मत डर, देख, तेरा राजा गदहे के बच्चे पर चढ़ा हुआ चला आता है!”

प्रे.का. 27:24 — “हे पौलुस, मत डर; तुझे कैसर के सामने खड़ा होना अवश्य है। और देख, परमेश्वर ने सब को जो तेरे साथ यात्रा करते हैं, तुझे दिया है।

इब्रानियों 13:6 — इसलिए हम बेधड़क होकर कहते हैं, कि प्रभु, मेरा सहायक है; मैं न डरूंगा; मनुष्य मेरा क्या कर सकता है?

प्रकाशितवाक्य 1:17 — जब मैंने उसे देखा, तो उसके पैरों पर मुर्दा सा गिर पड़ा और उसने मुझ पर अपना दाहिना हाथ रखकर यह कहा कि मत डर; मैं प्रथम और अन्तिम और जीवित हूँ।

विषय से संबंधित पुस्तकों की सूची

1. एडॉल्फ, डॉ. पॉल, “हैल्थ शैल सिप्रिंग फोर्थ”
2. बिल्लेहमर पॉल, “डेस्टिन्ड फॉर द थ्रोन”
3. डॉब्सन, डॉ. जेम्स, “इमोशनस, कैन यू ट्रस्ट दैम”
4. हेगन, कैनथ, “ट्रायम्फैन्ट चर्च”
5. हैन. आर. डी., “मैं अपनी चिंता का क्या करूँ?”
6. मिनरिथ, पालनियर, एण्ड पा. डॉन हॉकिन्स, “वरी फ्री लिविंग”
7. मूर डेविड, जे. बेक, “चिंता क्यों?”
8. मैकमिलन डॉ., “रोग पर विजय”
9. ऑसबर्न, सिसिल, “आर्ट ऑफ अन्डरस्टैंडिंग योरसेल्फ”
10. व्हाइट, डॉ. जॉन, “मास्क्स ऑफ द मैलन्कली”
11. गॉसेट, डॉन, “लिविंग विदाऊट फियर”
12. गॉसेट, डॉन एण्ड किनियन, “पावर ऑफ योर वर्ड्स”
13. वॉकर, स्कॉट, “लाईफ रेल्स”
14. मैरिल, “सैकेन्ड चान्स”

इस पुस्तक से...

चिन्ता करना और डरना बेकार इसलिये है, क्योंकि जिस बात की चिन्ता की जाती है, या जिस बात से डरा जाता है वह शायद कभी वास्तव में न हो।



डर—चिन्ता की भावनाएँ ऐसी होती हैं जिनके विषय में हमें यह मालूम नहीं होता है, कि वे कब आ जाएंगी। जब ये भावनाएँ हम पर आक्रमण करती हैं, तब हम इस योग्य हैं कि उनके साथ क्या करें।



परमेश्वर ने आज का दिन आपके हाथ में दिया है। आपकी जिम्मेदारियाँ हैं और उन जिम्मेदारियों से जुड़े तनाव भी। इनको कम करने के लिये आवश्यक यह है, कि हम जीवन को बहुत गम्भीर न बनाएँ।



क्या करूँ?

(जब डर और चिन्ता सताए)

आज के आपाधापी के समय में मनुष्य प्रति क्षण डर और चिन्ता से भरा रहता है। यह चिन्ता और डर उसे घोर हताशा की ओर ले जा रही है।

परंतु हमारा डरना और चिन्ता करना परमेश्वर को झूठा ठहराना है, क्योंकि उसकी प्रतिज्ञा है, कि वह सारी आवश्यकताओं को पूरा करेगा। चिन्ता का यह तर्क है, कि परमेश्वर या तो अपनी प्रतिज्ञा को पूरा करने में दिलचस्पी नहीं लेता है, या वह अयोग्य और असमर्थ है।

डर और चिन्ता 'तनाव' को उत्पन्न करती है। यही तनाव दिन-रात मनुष्य का पीछा कर रहा है। मनुष्य आसानी से इस से बच तो नहीं सकता है, लेकिन हाँ, मुड़कर, मुकाबला ज़रूर कर सकता है। यह कैसे करें, यह पुस्तक इसी का एक प्रयास है जो बहुत से वर्षों का एक व्यक्तिगत अनुभव भी!

हैरिस सुरेन्द्र सिंग

३२१, न्यू कॉलोनी,

नागपुर. ४४०००१, महाराष्ट्र (इंडिया)

फ़ोन: ०७१२-२५८२८४५ E-mail: harris_ngp@sancharnet.in