



तूफान में सुरक्षित

चिंता से निपटने की बाइबल रणनीतियाँ

फिल मोजर

*Safe in the Storm: biblical strategies
for overcoming anxiety*

Published by Biblical Strategies.

Distributed by Send the Light.

Visit our Web site:
www.biblicalstrategies.com.

© 2013 Phil Moser

International Standard Book Number:

ISBN: 978-0-9881942-5-0

All rights reserved. No part of this book may be reproduced without prior written permission from the publisher, except where noted in the text and in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Credits:

Cover Art: gracewaymedia.com, Gary
Lizzi

Cover Photograph: Elie Lighthouse in
Scotland, Stuart Low

Copy Editors: Wes Brown, Justin
Carlton

Contributions:

Thanks to Cindy Russell for “Key Passages & Psalms for the Anxious” (page 64), and Joe Schenke for “10 Truths to Combat the Deceiver’s Lies” (page 66).

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from Hindi O.V. Bible. Copyright © 2016 by The Bible Society of India. Used by permission. All rights reserved.

विषयसूची

जब तूफ़ान आता
है.....
.....5

भाग 1: सोचें कि परमेश्वर क्या सोचता
है

सिद्धांत 1: विश्वास
परमेश्वर के वचन में विश्वास
करो, अपनी भावनाओं पर नहीं ... 7

सिद्धांत 2: परिवर्तन
सोच बदलो, हालात
नहीं.....
...15

सिद्धांत 3: इच्छा
चिंता से छुटकारा पाने से
ज्यादा परमेश्वर की कामना करें
35

भाग 2: वही करें जो यीशु ने किया

अनंत काल पर ध्यान दें

.....
44

अपनी निर्भरता बढ़ाएँ

.....
... 48

परमेश्वर के वादों की समीक्षा
करें 46

भाग 3: पवित्र आत्मा के मार्गदर्शन
का पालन करें

'अगर हुआ' और 'अगर
हुआ तो' शब्दों से बचें

51

अपने नए विचारों का
अभ्यास करें

..... 57

तूफानों में भी हिम्मत दिखाएँ

.....
..... 56

व्यावहारिक सुझाव

प्रार्थना

प्रार्थना के प्रकार और
परमेश्वर के नाम

..... 59

बाइबल अध्ययन

चिंता को दूर करने के लिए
प्रमुख बाइबल पद और 28-दिवसीय
दैनिक बाइबल पठन के अंश

.....
..... 64

शास्त्रों से निकालें

रक्षात्मक और आक्रामक
दोनों स्थितियों से शास्त्रों को याद करें
..... 66

पवित्र आत्मा पर भरोसा

फिलिप्पियों 4:8 स्टॉप
साइन, विचारों का निस्पंदन, परमेश्वर
के चरित्र का एक त्रिकोण और
स्पष्टीकरण के 3 चक्र

.....
.. 68

जब तूफ़ान आता है

दूरी में बिग रॉक कैन्डी माउंटेन दिखाई दे रहा था। मैंने कार को गंदगी वाली सड़क के किनारे खड़ी कर दी, और भूल गया कि मैंने कोलोराडो में जो भी दिखाई देती है, वह वास्तव में जितना दिखता था, उससे कहीं अधिक करीब था। जब से मैंने इस विशाल चट्टान को एक साल पहले देखा था, तब से उस पहाड़ की तलहटी तक पहुँचने की मेरी इच्छा मेरे मन में है। मैं पर्वतारोही नहीं हूँ, लेकिन मुझे परमेश्वर की रचना पर मोहित होना पसंद है। और चट्टान का यह विशाल टुकड़ा ऐसा करने में सक्षम था: दक्षिण प्लेट नदी के स्तर से 1400 फीट ऊपर मजबूत ग्रेनाइट की एक शीटा। एम्पायर स्टेट बिल्डिंग से सिर्फ 100 फीट नीचे।

मैंने अपनी आँखें बंद कर लीं और कल्पना करने की कोशिश की कि इस पहाड़ी के बगल में न्यूयॉर्क की सबसे ऊंची इमारत खड़ी है - लेकिन यह संभव नहीं था।

मैं कोलोराडो के साफ आसमान के नीचे करीब ढाई घंटे तक चला। लेकिन जैसे ही मैं पहाड़ के पास पहुंचा, क्षितिज पर एक काला, काला बादल दिखाई दिया। जैसे ही मैं घाटी में उतरा, मुझे लगा कि तापमान गिर रहा है। जैसे ही मैं नदी के किनारे चल रहा था, मैंने गड़गड़ाहट और बिजली के घाटी से नीचे आने की आवाज सुनी। नदी के दूसरी ओर बिग रॉक कैंडी माउंटेन एक गगनचुंबी इमारत की तरह खड़ा था, लेकिन मेरे पास इसे देखने और गौर करने का समय नहीं था। मेरी नजर पहाड़ी के दोनों किनारों पर आश्रय

की तलाश में थी। लगभग सौ गज की दूरी पर एक छोटा पोंडरोसा चीड़ का पेड़ एक छोटी चट्टान पर झुक हुआ था। बारिश होने लगी, मैं दौड़ने लगा और सुरक्षित आश्रय में पहुँच गया। मैंने अपनी पीठ से थैला खोल दिया और पेड़ के नीचे चला गया, अपनी पीठ को छोटी चट्टान के खिलाफ झुका दिया। नदी के दूसरी ओर, आकाश में बिजली चमकी, और गड़गड़ाहट की आवाज पहाड़ की ग्रेनाइट की दीवार से टकराई और बार-बार परिलक्षित हुई। मैंने अविश्वासी निगाहों से स्थिर नदी को देखा, जो अब एक बंद पागलपन की तरह बह रही थी। हवा के दबाव में उस विशाल पत्थर की चादर पर बारिश गिरने लगी। लेकिन उस छोटी सी चट्टान के पीछे मुझे सुरक्षित महसूस हो

रहा था। जहाँ से मैं छिपा हुआ था, वहाँ से मुझे पश्चिम की ओर नीला आकाश दिखाई दे रहा था, जब हवा ने तूफान को कण्ठ के बीच से ले जा रहा था। नदी शांत हो गई, बारिश रुक गई, और तूफान अपने पीछे एक शांत ठंडक का एहसास छोड़ गया। मैंने पेड़ के नीचे से झाँका और इस मज़ाक को देखकर मुस्करा दिया। मैं बिग रॉक कैन्डी पर्वत से मोहित होने के लिए आया था, लेकिन उस घाटी में मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण चट्टान नदी के किनारे छह फुट लंबी वो पत्थर था। मुझे उस छोटी सी चट्टान की छाया में शरण मिली।

चिंता तूफान की तरह महसूस हो सकती है। डरावने काले बादल नीले आकाश को पूरी तरह से ढक लेते हैं। दबाव में आपके चेहरे की मुस्कान गायब हो जाती

है। आप रेगिस्तान में खो जाते हैं, और आप अपने चिंतित विचारों को जाने नहीं दे सकते। यह पुस्तक आपको यह नहीं बताएगी कि आप तूफान से कैसे बच सकते हैं; बल्कि यह आपको बताएगा कि आप तूफान के बीच कैसे सुरक्षित महसूस कर सकते हैं।

इस लड़ाई में आप अकेले नहीं हैं! और भी कई हैं जो डरते हैं। चिंता पर लेखन ने मुझे इस मुद्दे के साथ अपने व्यक्तिगत संघर्ष को स्वीकार करने के लिए मजबूर किया है। मैं एक चिंतित व्यक्ति बन सकता हूँ। मैं अक्सर इस तथ्य को इन बातों के पीछे छुपाता हूँ कि मैं चिंतित हूँ, या अभिभूत हूँ। किसी तरह यह बेहतर लगता है कि मैं चिंतित और परेशान हूँ। मेरी प्यारी पत्नी नम्रता से मुझे याद दिलाती है कि मैं चिंतित होने के बजाय

परेशान शब्द का प्रयोग कर रहा हूँ और मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए। चाहे वह हमारा आर्थिक भविष्य हो, या स्कूल में बच्चों की उत्पादकता, या मेरे कार्यस्थल की कोई भी स्थिति, मेरा मन अभिभूत हो सकता है। मैं आसानी से अपने नियंत्रण से बाहर की चीजों के प्रति जुनूनी हो सकता हूँ। जब मैं करता हूँ, मुझे चिंता होती है। मैं बस इसे स्वीकार करने से हिचक रहा हूँ।

हालांकि यह जानकर मेरे मन को सुकून मिल सकता है कि दूसरे भी संघर्ष कर रहे हैं, यह जरूरी नहीं कि यह बात मेरे मन में शांति लाए। आप जो शांति चाहते हैं, उसके लिए आपको परमेश्वर की ओर मुड़ना होगा जो परवाह करता है। उसने अपनी बुद्धि से तुम्हें युद्ध के लिए सामग्री और उपकरण उपलब्ध कराए हैं। पिता,

पुत्र और पवित्र आत्मा आपकी
सहायता के लिए तैयार हैं। आपको
केवल परमेश्वर की तरह सोचना है,
यीशु की तरह कार्य करना है, और
पवित्र आत्मा के मार्गदर्शन का
पालन करना है।

सोचें कि परमेश्वर क्या सोचता है

सिद्धांत 1: विश्वास
परमेश्वर के वचन में विश्वास
करो, अपनी भावनाओं पर
नहीं

जब तक पतरस याद रख सकता था, उसे इस बात की चिंता थी कि दूसरे उसके बारे में क्या सोचते हैं।¹ भीड़ में भी खामोशी हमेशा अजीब लगती थी। इसलिए वह जल्दी और बेशर्मी से बोलता, भले ही बाद में उसे अपनी बात पर पछताना पड़े। अधिकांश लोगों ने सोचा कि यह उसका मुंह था जिसने पतरस को परेशानी में डाला, लेकिन वास्तव में यह उसका डर था।² पतरस यह जानता था, हालाँकि उसने इसे अन्य सभी

से छिपाने का प्रयास किया। लेकिन पतरस जानता था कि कोई और भी है जो उसे भी जानता है— यीशु। यीशु ने अपनी पहली मछली पकड़ने की यात्रा पर डर के साथ पतरस के संघर्ष की खोज की थी जब गलील के समुद्र से हर मछली पतरस की नाव में जाने की कोशिश कर रही थी।³ उसने अब तक जो भी बुरा काम किया था, वह उसके याद में वापस आ गया। उसने मछली से भरी नाव में अपना मुँह छिपा लिया, और यीशु से अपनी नाव छोड़ने के लिए विनती की।⁴ जब यीशु ने अपना मुँह खोला, तो वे शब्द नहीं थे जिनकी पतरस ने अपेक्षा की थी। *मत डर; अब से तू मनुष्यों को जीवता पकड़ा करेगा।*⁵ विरोधाभासी रूप से, पतरस ने सोचा कि उसे चुना जाएगा, क्योंकि हालांकि वह

बाहर से बहादुर था, वह अंदर से डरता था।

यह चिंता के साथ पतरस का अंतिम संघर्ष नहीं था। कुछ दिनों बाद, उसी झील में, जब एक बड़ा तूफान उठा, यीशु ने उससे एक बार फिर बात की। *हिम्मत रखो, यह मैं हूँ, डरो मत!*⁶ हालाँकि पतरस अपनी शक्ति में बहादुर बनना चाहता था - यहाँ तक कि पानी पर चलने की कोशिश भी कर रहा था - फिर भी वह उन चिंतित विचारों को हिला नहीं सका।⁷ बाद के समय में, जब उसे अपनी आँखों से याकूब और यूहन्ना के साथ यीशु के महिमामय रूपान्तरण को देखने का अवसर मिला, तो पतरस की चिंता बढ़ गई; और इस समय वह दहशत की स्थिति में पहुंच गया था। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाता,

उसने एक बार फिर जमीन पर दण्डवत किया, और यीशु की ओर नहीं देख सका। और एक बार फिर यीशु ने कहा, उठ, और मत डर।

जब भी पतरस चिंतित होता, उसका मन शान्त होता तो उसका चेहरा बेचैन हो जाता। इसलिए, जिस रात यीशु के साथ विश्वासघात किया गया था, हम देखते हैं कि पतरस दूसरों को यह समझाने के लिए अपना मुंह खोलता है कि वह इस बार नहीं डरेगा। सभी इस बात से सहमत थे कि पतरस के मुंह की बातों पर विश्वास किया जाना चाहिए कि इस बार वह निर्भीक होगा। लेकिन भविष्य के बारे में पतरस की चिंता पहले की तरह ही प्रकट हुई।



विचारों ने उसे खा लिया। पहले तो

उसे शक हुआ, फिर उसने खुद को मुसीबत से निकाला। पहले एक 14 साल की लड़की के सामने, और फिर दो अन्य लोगों के सामने यीशु के साथ अपने रिश्ते से इनकार किया। अंत में, उसने यीशु की आँखों में देखा⁸ और ठीक वही किया जो उसने कभी नहीं करने की कसम खाई थी। पतरस समझ गया कि जब चिंता की बात आती है, तो आप खुद पर भरोसा नहीं कर सकते। आप नकली साहस नहीं कर सकते। आपकी एकमात्र आशा है कि आप अपने भरोसे को परमेश्वर के सामने समर्पण कर दें।

1 पतरस 5:7 बाइबल में सबसे मधुर बाइबल पदों में से एक है। पतरस ने यह सच्चाई उन लोगों को लिखी जो बहुत सताए गए थे। उसने लिखा, “अपनी सारी चिन्ता

उसी पर डाल दे; क्योंकि वह आपकी परवाह करता है ”। हम सभी उन चीजों को नियंत्रित करने की इच्छा रखते हैं जिन्हें हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, और हम अक्सर यह भूल जाते हैं कि परमेश्वर हमारी कितनी गहराई से परवाह करता है। यदि मैंने यह पद लिखा होता, तो शायद मैंने यहाँ परमेश्वर के किसी अन्य गुण पर जोर दिया होता। उदाहरण के लिए, उनका पूर्ण ज्ञान या उनकी अनंत शक्ति। तार्किक रूप से, हमारे लिए यह समझना आसान है कि भले ही मैं हर चीज के नियंत्रण में नहीं हूँ, मैं जानता हूँ कि एक सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान परमेश्वर नियंत्रण में है। लेकिन पवित्र आत्मा ने पतरस को दूसरे तरीके से प्रेरित करना उचित समझा, और मुझे खुशी है कि उसने इसे इस तरह से किया।

जब चिंता का मुद्दा उठा, तो उन्होंने परमेश्वर के दयालु और कोमल पक्ष पर जोर देने का फैसला किया। जब मैं डरता हूँ, तो मुझे इस तथ्य में सांत्वना और आराम मिलता है: मैं अपने संघर्ष में अकेला नहीं हूँ, और परमेश्वर मेरी परवाह करता है।

बेशक, कठिन बात यह है कि चिंता आपको सुबह 3 बजे जगा सकती है। आपके घर के भीतर का सन्नाटा बार-बार गूँजता है: *यहाँ कोई नहीं है और किसी को आपकी परवाह नहीं है।* ऐसे समय में हम बहुत अकेलापन महसूस करते हैं। हम अंधेरे में देखते हैं और अपनी समस्याओं का तर्कसंगत समाधान खोजने की कोशिश करते हैं। अलार्म घड़ी की आवाज हमारे विचारों को बाधित करती है, लेकिन हमारी नींद को नहीं, हमें तेज याद दिलाकर कि हम इस

समय जाग गए होते, अगर हमारे चिंतित विचार हमें पहले नहीं जगाते। जैसे ही हम अपना दिन शुरू करते हैं, हमारे आस-पास के लोग एक दूसरे के साथ बहुत स्वाभाविक रूप से बातचीत करते हैं। वे हंसते हैं क्योंकि वे अपने सप्ताहांत के बारे में याद करते हैं। सोमवार आया उन्होंने शिकायत करनी शुरू कर दी। वे अपने रिश्तों के बारे में बात करते हैं या दूसरों की कहानियां सुनते हैं। हम एक-दूसरे को देखकर मुस्कराते हैं और औपचारिक रूप से काम करते हैं, जैसे कि हम समूह का हिस्सा हैं, लेकिन हमारी सारी चिंताएं खुद के पास ही रहता हैं। वे बहुत फुसफुसाते हुए कहते हैं: *कोई नहीं जानता और किसी को परवाह नहीं है।* लेकिन बाइबल कहती है कि यह पूरी तरह सच नहीं है। यह सच

हो सकता है कि आपके आस-पास के मुस्कराते हुए लोग आपकी समस्याओं के बारे में कुछ नहीं जानते हैं। यह भी सच हो सकता है कि अगर उनमें से कुछ जानते भी हैं, तो वे परवाह नहीं करेंगे। लेकिन परमेश्वर जानता है, और वह परवाह करता है।⁹ यही कारण है कि चिंता पर काबू पाने का पहला कदम विश्वास है। आपको और मुझे परमेश्वर के वचन पर भरोसा करना सीखना चाहिए, न कि हमारी भावनाओं पर।

हम ऐसी दुनिया में रहते हैं जहां हमारी भावनाएं सर्वोच्च होती हैं। अपने आस-पास की बातचीत को ध्यान से सुनें, और मुझे यकीन है कि आप मुझसे सहमत होंगे। हर दिन, लोग अपनी भावनाओं के आधार पर जीवन

बदलने वाले निर्णय लेते हैं। इस तरह की बातें, 'मुझे लगता है कि यह मेरे लिए सबसे अच्छा निर्णय है', या 'मुझे ऐसा लगता है कि मैं अब उससे प्यार नहीं करता' कुछ सामान्य उदाहरण हैं। इस तरह की मानसिकता धीरे-धीरे हमारी आध्यात्मिक चर्चाओं में भी आ गई है। मैंने अक्सर लोगों को यह कहते सुना है, 'मुझे ऐसा लगता है कि यह मेरे लिए परमेश्वर की इच्छा है' या 'मुझे ऐसा लगता है कि यह करना सही था'। क्योंकि हमारी भावनाएँ हमारे लिए इतनी व्यक्तिगत हैं, इतनी गहराई से महसूस की गई हैं, और इतनी ईमानदार हैं, हम आसानी से उन पर विश्वास कर लेते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें उन पर विश्वास करना चाहिए। नए नियम में मूल शब्द "विश्वास" 241

बार आता है। इसका लगभग आधा भाग प्रेरित यूहन्ना द्वारा उपयोग किया जाता है। वह हमें पिता पर विश्वास करने, उसकी प्रतिज्ञाओं पर विश्वास करने, उसके वचनों पर विश्वास करने और उसके पुत्र पर विश्वास करने का निर्देश देता है। लेकिन उन्होंने एक बार भी नहीं कहा कि हमें अपनी भावनाओं पर भरोसा करना चाहिए। चिंता पर विजय पाने के लिए यह एक आवश्यक प्रारंभिक विषय है। अब अपने आप से पूछें: मैं वास्तव में क्या विश्वास करता हूँ?

उस पर भरोसा करें।

ऐसा लग सकता है कि परमेश्वर परवाह नहीं करता है, लेकिन वास्तव में वह करता है।

चिंता तब आती है जब मुझे लगता है कि मुझे अकेले ही बोझ उठाना है। मेरे विचार मुझसे फुसफुसाते हैं: आपके सबसे करीबी लोग भी इसे आपकी तरह नहीं समझते हैं। यह विश्वास करना आसान है क्योंकि अन्य लोग आपकी वास्तविक परिस्थितियों के बोझ तले दबे हुए नहीं लगते हैं। यह धारणा चेलों में स्पष्ट होती है जब वे गलील की झील पर एक हिंसक तूफान का सामना करते हैं। मार्क कहानी बताता है:

तब बड़ी आँधी आई, और लहरें नाव पर यहाँ तक लगीं कि वह पानी से भरी जाती थी। पर वह आप पिछले भाग में गद्दी पर सो रहा था। तब उन्होंने उसे जगाकर उससे कहा, “हे गुरु, क्या

तुझे चिन्ता नहीं कि हम नष्ट
हुए जाते हैं?”¹⁰

ध्यान दें कि चले कितनी जल्दी
अपने डर से नज़र हटाकर यीशु के
चरित्र में एक दोष देखने तक चले
गए। उन्होंने गलती से यह मान
लिया था कि यदि यीशु उनकी
परवाह करता, तो वह उनकी
स्थिति को बदल देता। जब आप
अकेले नाव से पानी निकाल रहे
होते हैं, तो यह सोचना आसान
होता है कि परमेश्वर को आपकी
परवाह नहीं है। बाइबल आपके
जीवन में आने वाले तूफानों की
वास्तविकता पर सवाल नहीं
उठाती है। यह आपको कमजोर
नहीं कहता क्योंकि आप डरते हैं।
इसके बजाय, यह हमें अपने
चिंताजनक विचारों और भय के
साथ कुछ करने के लिए कहता है:
उन्हें प्रभु पर डाल दो।

यहाँ "डाल दो" शब्द का प्रयोग बाइबल में कहीं और एक बाहरी वस्त्र को उतारने और उसे जमीन पर फेंकने के कार्य को संदर्भित करने के लिए किया गया है। यह दोनों हमारी मदद करता है और एक विवरण प्रदान करता है। जिस प्रकार व्यक्ति और उसके वस्त्रों को जमीन पर फेंकने पर उनके बीच अलगाव होता है, उसी प्रकार एक चिंताशील व्यक्ति और उसके चिंताओं के बीच संबंध देखा जाता है। अपने चिंतित विचारों को ले लो और उन्हें परमेश्वर के चरणों में फेंक दो जो परवाह करते हैं। जाहिर है, इस तरह के कार्य के लिए प्रभु में बहुत अधिक विश्वास की आवश्यकता होगी। *क्या होगा अगर वह उनके साथ कुछ नहीं करता है? क्या होगा अगर वह मेरी समस्याओं के*

बारे में खुद को चिंतित करने में बहुत व्यस्त है? क्या होगा अगर वह सब के बाद परवाह नहीं करता है? शायद यही कारण है कि पद 7 में परमेश्वर के दयालु पहलू पर जोर दिया गया है। हमें परमेश्वर की देखभाल और परवाह करने के पहलू को याद रखने की आवश्यकता है (आपको परमेश्वर के नामों की सूची पृष्ठ 63 पर मिलेगी)। जब आपके हृदय में चिंतित विचार उठते हैं, तो आपको परमेश्वर के देखभाल करने वाले गुणों को दोहराने की आवश्यकता है। अपने आप को याद दिलाएं कि वह जानता है और आपकी परवाह करता है। उस पर भरोसा करें।

अपने आपको विनम्र बनाओ

यह अहंकार की तरह नहीं लग
सकता है, लेकिन यह वास्तव
में अहंकार है

1 पतरस 5:7 की ठीक से
व्याख्या करने के लिए, इस पद के
पहले और बाद में देखें¹¹ पतरस
पद 7 के संदर्भ को इस विचार के
साथ स्थापित कर रहा है जिसे हम
इस खंड में पहले देखते हैं। पद 6
में वह लिखता है, "इसलिये
परमेश्वर के बलवन्त हाथ के नीचे
दीनता से रहो, जिस से वह तुम्हें
उचित समय पर बढ़ाए।", फिर वह
पद 7 में जोड़ता है, "अपनी सारी
चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि
उसको तुम्हारा ध्यान है"¹²
हालांकि यह एक आश्चर्य के रूप
में आ सकता है, विनम्रता वास्तव

में चिंता पर काबू पाने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हम विभिन्न चीजों के बारे में चिंता करते हैं, जैसे: नौकरी की सुरक्षा, हमारे बच्चों की सफलता, डॉक्टर से आधी रात को फोन करना, या दोस्तों के बीच लड़ाई और झगड़े।

जिन चीजों के बारे में हम चिंता करते हैं उनमें एक बात समान है: हम उनके परिणामों को नियंत्रित नहीं कर सकते। जब हम नम्रता से नहीं चलते हैं, तो हम अपने आप को झूठे विश्वासों के लिए खोल देते हैं कि अगर हम चीजों के बारे में काफी देर तक सोचते हैं, तो हम उन्हें नियंत्रित कर सकते हैं। जब परिस्थितियाँ आपके नियंत्रण से बाहर होती हैं, तो इस प्रकार की सोच एक अहंकारी मानसिकता को प्रकट करती है। आपको लगता है कि आप वह कर

सकते हैं जो केवल परमेश्वर ही कर सकते हैं। अंततः परमेश्वर ही है जो हर चीज पर नियंत्रण रखता है।¹³ तुम नहीं हो, इसलिए पतरस हमें चेतावनी देता है, "इसलिये परमेश्वर के बलवन्त हाथ के नीचे दीनता से रहो" जबकि लगातार चिंतित विचार अहंकार की तरह नहीं लग सकते हैं, वे वास्तव में हैं। इस संदर्भ का सार यह है: यदि आप परमेश्वर के सामने अपने आप को दीन करने के इच्छुक नहीं हैं, तो आप अपनी परवाह परमेश्वर पर नहीं डाल सकते।

अपने विचारों की रक्षा करें

गलत विचार भले ही हानिकारक न लगें, लेकिन वास्तव में वे हैं

पद 8 में, पतरस एक और चेतावनी देता है: "सचेत हो, और जागते रहो; क्योंकि तुम्हारा विरोधी शैतान गर्जनेवाले सिंह के समान इस खोज में रहता है कि किस को फाड़ खाए।"¹⁴ सचेत रहना के लिए यूनानी शब्द (कुछ इसे आत्म-नियंत्रण के रूप में अनुवाद करते हैं) नए नियम में केवल चार बार प्रकट होता है। हर बार दुख के संदर्भ में लिखा जाता है।¹⁵ आइए हम आशा करें कि परीक्षण और उत्पीड़न के सामने स्पष्ट रूप से सोचना बहुत कठिन है। ग्रीक शब्द नेफो (जिसका अर्थ है शांत होना) का अर्थ है नशीली दवाओं के प्रभाव से मुक्त होना।¹⁶ यह एक शब्द से आया है जिसका अर्थ है "शराबी से बचना"। इस संदर्भ में, यह एक महत्वपूर्ण अनुस्मारक है कि हमें अपने संघर्ष

को आध्यात्मिक मामले के रूप में उत्सुकता से देखना चाहिए। ध्यान से। चारों ओर देखो। भूखे शेर की तरह, शैतान बहुत सक्रिय और भयंकर है।

लेकिन यहाँ एक और चेतावनी है। जिस तरह शराब के प्रभाव से आपकी सोच पर बादल छा सकते हैं, उसी तरह चिंता के प्रभाव में रहना भी ऐसा ही कर सकता है। चिंता हमारे लिए बाइबल की प्राथमिकताओं के अनुसार सोचना कठिन बना देती है।¹⁷ आपके चिन्तित विचार आपकी सोचने की शक्ति को खा जाते हैं। एक लत की तरह, इस प्रकार की सोच को तोड़ना आसान नहीं है। यही कारण है कि हमें प्रबुद्ध होने का आदेश दिया गया है। एक शराबी को अपनी लड़ाई जीतने के लिए, उसे अपने अगले

मादक पेय के लिए "नहीं" कहना होगा। एक चिंतित व्यक्ति के बारे में भी यही सच है। उन्हें अपनी चिंताओं के लिए "नहीं" कहना चाहिए। उन्हें सतर्क रहने दें, और इस बात से अवगत कराएं कि भविष्य में चिंता की लहर कब आ सकती है।

चिंता के साथ हमारी लड़ाई अंततः विश्वास की लड़ाई है। क्या हम उस पर विश्वास करें जो हमारी भावनाएँ हमें बताती हैं, या उस पर विश्वास करें जो परमेश्वर का वचन घोषित करता है? इसे महसूस करना चिंता पर काबू पाने का पहला कदम है। लेकिन हम कैसे बदल सकते हैं? यही हमारे अगले अध्याय का विषय है। सबसे पहले, तय करें कि आप क्या मानते हैं, और फिर पढ़ते रहें।

सिद्धांत 2: परिवर्तन सोच बदलो, हालात नहीं

कभी-कभी सबसे गहन बयान सबसे सामान्य स्थितियों से निकलते हैं। कई साल पहले, मैं अपनी बेटी की मदद कर रहा था, जो उस समय 5 वीं कक्षा में थी, उसका गणित का होमवर्क पूरा करने के लिए। कार्य उसे मीट्रिक प्रणाली से परिचित कराना था। अचानक मुझे कुछ पुरानी यादें याद आईं। मैं खुद 5वीं कक्षा में बैठा था और मेरे गणित के शिक्षक हमें बता रहे थे कि हमें मीट्रिक प्रणाली के बारे में जानने की ज़रूरत है क्योंकि बहुत जल्द, कुछ वर्षों के भीतर, अमेरिका में हर कोई उस प्रणाली का उपयोग करने वाला था। मैंने अपनी बेटी को यह स्मृति बताई, और इस टिप्पणी को

जोड़ा, "35 साल हो गए हैं, लेकिन अमेरिकी लोग अभी भी उस प्रणाली का उपयोग करने के लिए अनिच्छुक हैं जिसका उपयोग हर कोई कर रहा है। मुझे आश्चर्य है कि ऐसा क्यों हो रहा है?" मेरी ग्यारह साल की बेटी ने ऐसे देखा जैसे यह उत्तर बिल्कुल सामान्य था। उन्होंने 35 साल के इस इतिहास को 20 शब्दों से कम के एक वाक्य में अभिव्यक्त किया जब उन्होंने कहा, "पिताजी, लोगों को बदलाव पसंद नहीं है। हां, अगर उन्हें इससे अपने लिए कुछ उपयोगी मिलता है, तो वे बदल जाते हैं।"

जब तक आप अपने सोचने के तरीके में एक बुनियादी और गहरा बदलाव नहीं करते, तब तक आप चिंता से कभी भी उबर नहीं पाएंगे। इनमें से कुछ बदलाव

शायद आपको पहली बार में पसंद न आए। ये बहुत कठोर, बहुत सामान्य या बहुत कठिन प्रतीत होंगे। आपको यह मानने के लिए मजबूर किया जाएगा कि आपको जो बदलाव चाहिए वह परिस्थितियों में बदलाव है। इसलिए आप स्कूल बदलते हैं, नौकरी बदलते हैं और जरूरत पड़ने पर जीवनसाथी भी बदलते हैं। लेकिन जल्द ही आपको पता चलेगा कि इस नई स्थिति में भी वही चिंता उभर रही है जो पहले थी। आपको जो चाहिए वह है मन का परिवर्तन, न कि परिस्थितियों का परिवर्तन। इसलिए बाइबेल कहते हैं, "इस संसार के सदृश न बनो; परन्तु तुम्हारे मन के नए हो जाने से तुम्हारा चाल-चलन भी बदलता जाए, जिससे तुम परमेश्वर की भली, और भावती,

और सिद्ध इच्छा अनुभव से मालूम करते रहो"।¹⁸

फिलिप्पियों को लिखे पौलुस के पत्र में चिंता पर काबू पाने के लिए कुछ सबसे व्यावहारिक सलाह है जो आपको कहीं और नहीं मिलेगी। फिलिप्पियों 4:6-8 में हम पाते हैं कि हमें चिंता के बारे में, प्रार्थना के बारे में सोचने के तरीके को बदलने की आवश्यकता है।

चिंता के बारे में सोचने का तरीका बदलें।

परमेश्वर ने हमें चिंता न करने की आज्ञा दी है, इसलिए जब हम ऐसा करते हैं, तो हम पाप करते हैं।

अक्सर चिंता महसूस होती है कि हमें कुछ हो गया है।

किसी भी गंभीर बीमारी की तरह, जब हम अपनी दैनिक गतिविधियों के बारे में जाते हैं तो यह बीमारी हमें ढूँढ लेती है। चूंकि चिंता सोचने का एक तरीका है, इसलिए हमारी स्वाभाविक प्रतिक्रिया बनना बहुत स्वाभाविक हो जाता है। दोहराए जाने वाले अपराधियों के लिए, जिनके लिए चिंता पहली पसंद प्रतिक्रिया है, चिंता एक अपराधी के रूप में प्रकट होती है, निदान नहीं।

जब हम किसी भयानक स्थिति का सामना करते हैं, तो हमारे लिए डर लगना बहुत स्वाभाविक है। चिंता तब होती है जब हम खतरे के बीत जाने के बाद भी उन आशंकाओं को बने रहने देते हैं। मैं बात समझा रहा हूँ। कुछ दिनों पहले, मैं एक जानलेवा कार दुर्घटना में शामिल हो गया था।

चमत्कारिक रूप से, मैं बेदाग निकला, लेकिन उस दुर्घटना की कुछ बातें मेरे दिमाग में दौड़ती रहीं। उदाहरण के लिए, हर बार जब मैं ड्राइवर की सीट पर बैठता था तो मुझे धातु की चरमराहट सुनाई देती थी, एयर बैग को फुलाते हुए अनुभव होता था, और टूटी हुई विंडशील्ड को देखता था। अगर हम इन विचारों से नहीं निपटते हैं, तो वे हमें बहुत कमजोर बना सकते हैं। अगर मैं अपनी चिंताओं के आगे झुक जाता हूं, तो मैं थोड़ी देर के लिए गाड़ी चला सकता हूं, या हमेशा के लिए गाड़ी चलाना बंद कर सकता हूं। इन भावनाओं से लड़ने के लिए, मैं अपने जीवन को बचाने के लिए प्रभु को धन्यवाद दूंगा, अपने दिमाग को बाइबल की सच्चाइयों पर लगाऊंगा, और फिर, विश्वास

में, कार को गैरेज से बाहर निकालूंगा। मेरे मामले में इसमें कुछ सप्ताह लग गए, लेकिन अंततः वे चिंतित विचार छोड़ गए, मेरी स्मृति से परमेश्वर पर एक नई निर्भरता से मिट गए। जब हम खतरे में होते हैं तो चिंता की भावना होना स्वाभाविक है, लेकिन जब हम नहीं होते हैं तो शास्त्र हमें चिंता करने से मना करते हैं।

जबकि ऐसा लग सकता है कि ये चिंतित विचार हमें नियंत्रित कर रहे हैं, बाइबल स्पष्ट है कि वे ऐसा नहीं करते हैं। पौलुस ने लिखा, “किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाँएँ।”¹⁹

अन्य बातों के अलावा, यूनानी शब्द क्रिया के संबंध में लेखक की मानसिकता का उल्लेख कर सकता है। इसे ही हम क्रिया की मनोदशा (mood of verb) कहते हैं। यह एक तथ्यात्मक तथ्य की घोषणा,²⁰ एक इच्छा/संभावना,²¹ या एक आदेश²² हो सकता है। जब परमेश्वर के आत्मा ने इस कार्य के बारे में कहा, "परेशान न हो," तो उसने आज्ञा पर जोर दिया। यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है। यह इस आज्ञा के भीतर है कि हमें निर्णय लेना चाहिए: पालन करना या न करना। और फिर उस निर्णय के परिणाम प्राप्त करें। यदि परमेश्वर हमें यह बताना चाहता कि चिंता एक अपरिवर्तनीय अवस्था है, तो वह तथ्य की मनोदशा का उपयोग करता। यदि वह चाहता था कि

आप विश्वास करें कि चिंता पर काबू पाना केवल एक इच्छा है, तो वह संभावना की मनोदशा का उपयोग करता। लेकिन परमेश्वर चाहता है कि आप यह महसूस करें कि चिंता एक निर्णय है जो आप लेते हैं, इसलिए वह अनिवार्य मनोदशा का उपयोग करता है। उसने आदेश दिया। पवित्र आत्मा की शक्ति के माध्यम से, आप दोनों आज्ञाओं का पालन करने में सक्षम और अपेक्षित हैं: चिंता न करें। जेरी ब्रिजेस द्वारा रेस्पेक्टेबल सिन्स पुस्तक में, वह चिंता के बारे में यह कहता है:

जब आप या मैं किसी से कहते हैं, "चिंता मत करो" या "डरो मत", हम केवल उस व्यक्ति को प्रोत्साहित करने की कोशिश कर रहे हैं, या उसके लाभ के लिए उसे

सलाह दे रहे हैं। लेकिन जब यीशु (या पौलुस या पतरस, जिन्होंने परमेश्वर की प्रेरणा के तहत लिखा था) हमसे कहता है, "चिंता मत करो," एक नैतिक अनिवार्यता पर जोर दिया जाता है। दूसरे शब्दों में, यह परमेश्वर की नैतिक इच्छा है कि हम चिंता न करें। या इसे और स्पष्ट रूप से कहें तो *चिंता करना पाप है।*

हम चिंता को दो कारणों से पाप कह सकते हैं: पहला... चिंता परमेश्वर के प्रति एक अविश्वास है। मत्ती 6:25-34 में, यीशु ने कहा कि यदि हमारा स्वर्गीय पिता आकाश के पक्षियों और बगीचे के फूलों की देखभाल कर सकता है, तो

वह हमारी सांसारिक जरूरतों को और कितना पूरा करेगा? और पतरस हमें बताता है कि हमारी परवाह परमेश्वर पर डालने का आधार यह है कि वह हमारी परवाह करता है। इसलिए, जब मैं अपनी चिंताओं को शामिल करता हूं, तो, परिणामस्वरूप, मुझे विश्वास है कि परमेश्वर मेरी परवाह नहीं करते हैं और वह इस विशेष स्थिति में मेरी देखभाल नहीं करेंगे, जिस स्थिति ने मेरी चिंता पैदा की थी। [...] चिंता पाप है क्योंकि इसमें हमारे जीवन में परमेश्वर की दूरदर्शिता को स्वीकार करने की मानसिकता की कमी शामिल है। परमेश्वर की

दूरदर्शिता को सरलता से समझाया जा सकता है क्योंकि परमेश्वर इस ब्रह्मांड में सभी घटनाओं और परिस्थितियों को अपनी महिमा और अपने लोगों की भलाई के लिए होने देता है। कुछ विश्वासी इस तथ्य को स्वीकार नहीं कर सकते हैं कि परमेश्वर सभी घटनाओं और परिस्थितियों को व्यवस्थित करता है, और यहां तक कि जो लोग विश्वास करते हैं वे अक्सर इस महिमामय सत्य को देखने में असमर्थ हो जाते हैं। इसके बजाय, हम अपनी चिंता के तात्कालिक कारणों पर ध्यान केंद्रित करते हैं और यह भूल जाते

हैं कि ये तात्कालिक कारण
परमेश्वर के प्रभुत्व में हैं²³

हालांकि इस तरह चिंता की बात करते हुए, हमारे शब्द कठोर लग सकते हैं, वे हमारी मदद करने के लिए हैं, न कि हमें चोट पहुंचाने के लिए। चिंता को एक निर्णय के रूप में देखने से हमें इससे उबरने की आजादी मिलती है। आप अपने चिंतित विचारों के शिकार नहीं हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कितने अभ्यस्त हो जाते हैं, ये आपके द्वारा लिए गए निर्णय हैं।

अपनी पहली पुस्तक, *जस्ट लाइक जीसस: बाइबिल स्ट्रेटेजीज फॉर ग्रोइंग वेल् में*, मैंने उस स्वतंत्रता के बारे में बात की जो इस तरह से हमारे अभ्यस्त विचारों पर विचार करने से आती है।

हम अक्सर सोचते हैं कि आदतें वे चीजें हैं जो हम करते हैं। हालांकि, कुछ चीजें बहुत आसानी से आदत बन जाती हैं, जैसे हमारे विचार। जब आप सुबह काम या स्कूल के लिए तैयार होते हैं तो आप शायद बिना "सोच" के बहुत सी चीजें करते हैं। लेकिन क्या वे वास्तव में ऐसा "बिना सोचे-समझे" करते हैं? या ये मानसिक आदतें हैं? उदाहरण के लिए: अपने दाँत ब्रश करना, नहाना, एक कप कॉफी बनाना। हमारी तेज-तरार संस्कृति ने इस तथ्य को अच्छी तरह समझ लिया है। हम कहते हैं: "मैंने इसे दूसरा विचार नहीं

दिया"। क्या हम यह नहीं कह रहे हैं कि हमने इसके बारे में पहली बार सोचा था?

यह तथ्य अच्छी और बुरी दोनों खबरें लाता है। अच्छी खबर यह है कि हमारे विचार सिर्फ एक आदत है, हमारी कोई अनैच्छिक क्रिया नहीं है। इसलिए, पवित्र आत्मा की शक्ति के द्वारा, हम वह चुन सकते हैं जिसके बारे में हम सोचते हैं। पुराने विचार पैटर्न को तोड़ने और नए बनाने की उम्मीद है। बुरी खबर यह है कि चूंकि ये विचार इतनी जल्दी और इतनी बार आते हैं, इसलिए इन्हें तोड़ना बेहद मुश्किल है। इसलिए शास्त्रों में लिखा है,

जिनमें तुम पहले इस
संसार की रीति पर,
और आकाश के
अधिकार के हाकिम
अर्थात् उस आत्मा
के अनुसार चलते थे,
जो अब भी आज्ञा न
माननेवालों में कार्य
करता है। इनमें हम
भी सब के सब पहले
अपने शरीर की
लालसाओं में दिन
बिताते थे, और शरीर
और मन की इच्छाएँ
पूरी करते थे, और
अन्य लोगों के समान
स्वभाव ही से क्रोध
की सन्तान थे।

बाइबल का यह अंश हमें
एक महान स्मरण दिलाता है
कि हमारा युद्ध का मैदान

कहाँ है। जब हम अतीत में शरीर की अभिलाषाओं में रहते थे, तो हमने अपने शरीर और मन की विभिन्न इच्छाओं को पूरा किया। आत्मा में आने का मतलब है कि हम सोचने का एक नया तरीका विकसित करते हैं जो हमें इन पापी इच्छाओं को नियंत्रित करने में मदद करेगा।²⁴

सिर्फ इसलिए कि चलते रहते चिंता एक पाप है इसका मतलब यह नहीं है कि हम अब इसके साथ संघर्ष नहीं करते हैं। बल्कि, जब हम कोशिश करते हैं और असफल होते हैं, तो परमेश्वर ने हमें एक समाधान प्रदान किया है। वह क्षमा करने वाला परमेश्वर है, और जब हम पश्चातापी मन से उसके पास आते हैं, तो वह हमें क्षमा

करता है और आवश्यकता के समय हमें अनुग्रह देता है।²⁵ लेकिन सिर्फ कबूल करना ही काफी नहीं है। परमेश्वर हमें हमारी चिंता को दूर करने के लिए एक अतिरिक्त सामग्री देता है: प्रार्थना

प्रार्थना के बारे में अपनी सोच बदलें।

इसे जीवन का एक तरीका बनाएं, खतरे के समय में दबाने के लिए कोई बटन नहीं।

बाइबल कहती है, "किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ।"²⁶ जब मैं किसी ऐसे व्यक्ति से बात करता हूँ जो चिंता से पीड़ित है, तो मैं आमतौर पर उनसे उनके प्रार्थना

जीवन के बारे में पूछकर शुरू करता हूं। मैंने देखा है कि ज्यादातर लोग जो चिंता से पीड़ित हैं, प्रार्थना करते हैं, लेकिन उनकी प्रार्थना केवल एक ही तरफ जाती है: वे प्रार्थना करते हैं कि परमेश्वर उनकी चिंता दूर कर दें। उनके लिए, प्रार्थना मुसीबत के समय उपयोग करने के लिए एक बटन है। वे केवल तभी पहुंचते हैं जब उनकी भावनाएं अभिभूत होती हैं। लेकिन इस तरह से प्रार्थना करने से चिंता को दूर करने में हमारी मदद करने की शक्ति नहीं है। लेकिन शुक्र है कि परमेश्वर ने हमें इस बात से अनजान नहीं रखा। बाइबल में 650 से अधिक प्रार्थनाएँ दर्ज हैं, और ये हमारे लिए उदाहरण हैं कि हमें कैसे प्रार्थना करनी चाहिए, चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

मैं आपको प्रार्थना को एक पैटर्न के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहता हूँ जिसे बनाने की जरूरत है, न कि मुसीबत के समय में उपयोग करने के लिए एक बटन के रूप में। प्रेरित पौलुस हमें चिंता न करने की उसकी आज्ञा के ठीक बाद इनमें से एक नमूना देता है। उन्होंने लिखा है,

किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरिक्षित रखेगी।²⁷

चिंता से जूझ रहे एक व्यक्ति के लिए, बाइबल का यह अंश एक वादा प्रदान करता है जिसकी हम गहराई से तलाश करते हैं: *तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।* परन्तु यह प्रतिज्ञा एक सुसंगत प्रार्थना जीवन पर आधारित है, और पौलुस हमें चार शब्द देता है जो परमेश्वर के साथ हमारी बातचीत को आकार देते हैं: प्रार्थना, विनती, धन्यवाद और निवेदन।

प्रार्थना: यह महसूस करना कि परमेश्वर के लिए कुछ भी छोटा या बहुत बड़ा नहीं है।

यह पाठ हमें सभी मामलों को "प्रार्थना के अधीन" लाने के लिए कहता है। कुछ भी इतना

तुच्छ नहीं है कि परमेश्वर को इसकी परवाह नहीं है। यीशु हमें याद दिलाता है कि उसका स्वर्गीय पिता जानता है कि एक पक्षी आकाश से पृथ्वी पर कब गिरता है। इस दुनिया में लगभग 10000 करोड़ पक्षी हैं। वे विभिन्न आकार के होते हैं, लेकिन परमेश्वर जानता है कि उनमें से सबसे छोटा जमीन पर कब गिरता है। इसलिए, यह मत सोचो कि तुम्हारे विचार परमेश्वर के सामने बहुत तुच्छ हैं; उन पर भी उनकी नजर रहती है। भजनकार लिखता है कि उसके जीवन के हर विवरण के बारे में परमेश्वर के विचार विशाल हैं। उन्होंने कहा,

तेरी आँखों ने मेरे बेडौल तत्व को देखा; और मेरे सब अंग जो दिन दिन बनते जाते थे वे रचे जाने से पहले तेरी पुस्तक में लिखे हुए थे। मेरे

लिये तो हे परमेश्वर, तेरे
विचार क्या ही बहुमूल्य हैं!
उनकी संख्या का जोड़ कैसा
बड़ा है! यदि मैं उनको
गिनता तो वे बालू के
किनकों से भी अधिक
ठहरते।²⁹

चूँकि मेरा परिवार जर्सी शोर के
पास रहता था, हम अक्सर गर्मियों
में वहाँ जाते थे। पश्चिम में यह
लोकप्रिय समुद्र तट था जिसमें
व्यापक सैरगाह, दुकानें, रेस्तरां,
दोनों तरफ खेलने के क्षेत्र थे, और
पूर्व में विशाल लहरों के साथ
अटलांटिक महासागर था। चूँकि
इस समुद्र तट को सामान्य रूप से
संरक्षित नहीं किया गया था,
इसलिए यह आसानी से नष्ट हो
गया था। हर साल वे समुद्र तट पर
रेत फेंकते थे, जिसे वे समुद्र से
बाहर निकाल देते थे। और हर

सर्दियों में, समुद्र उस कृत्रिम समुद्र तट को मिटा देता था, और रेत को वापस समुद्र में ले जाता था। यह एक बहुत बड़ी परियोजना थी; समुद्र तट पर रेत उठाने के बाद, समुद्र तट पर समान रूप से रेत फैलाने के लिए बुलडोजर और भारी उपकरण की आवश्यकता थी। एक समुद्र तट को रेत से भरने में 1.5 मिलियन डॉलर खर्च होता था।³⁰ इसके बारे में सोचें: समुद्र तट पर रेत के इन दानों से कहीं ज्यादा परमेश्वर आपकी परवाह करता है। अक्सर इस्तेमाल की जाने वाली कहावत को संशोधित करने के लिए, शैतान हमारे जीवन के विवरण में नहीं है – परमेश्वर है।

वर्षों से, मेरी पत्नी, किम, परमेश्वर के पास छोटी-छोटी प्रार्थनाएँ लाती रही हैं। शादी के बाद हम कैलिफ़ोर्निया चले गए

ताकि मैं वहाँ एक बाइबल कॉलेज जा सकूँ। केवल लॉस एंजिल्स में रहने के बाद मैंने यह मान लिया था कि नई जगह पर घर ढूँढना एक कठिन काम हो सकता है। तो मुझे बहुत खुशी हुई जब दो बेडरूम के घर के मालिक ने हमें एक बेडरूम की कीमत पर घर किराए पर दिया। उस समय हमारे केवल सगाई हुई थी, मुझे पता था कि किम इसके बारे में प्रार्थना कर रही थी, इसलिए मैं उसे फोन करने का इंतजार नहीं कर सकता था। मुझे अब भी उनके शब्द याद हैं: “यह बहुत अच्छी खबर है, प्रिया तो क्या आपने पूछा कि क्या अपार्टमेंट में कपड़े धोने की सुविधा है? मैं विशेष रूप से प्रार्थना कर रहा था कि यह व्यवस्था रहे। क्या तुम घर के मालिक को बुलाकर पूछ सकते हो?” मुझे याद है उस समय सोच

रहा था, "ठीक है, क्या मैं इस कपड़े धोने को इस प्रार्थना का उत्तर पाने के रास्ते में आने दूंगा?" मैं शब्दों को मोड़कर विषय से बचने की कोशिश कर रहा था ताकि मकान मालिक को परेशान न करें कि हम कपड़े धोने के लिए कहाँ जाएं। लेकिन किम बहुत प्यारी (और बार-बार) मुझसे कहती रही, और मैंने आखिरकार घर के मालिक को फोन किया। यह इस तरह लग रहा था: "जिस घर को आप हमें किराए पर दे रहे हैं उसके लिए हम बहुत आभारी हैं, और हम एक अनुबंध पर हस्ताक्षर करने के लिए तैयार हैं, लेकिन मेरी मंगेतर लंबे समय से प्रार्थना कर रही है कि जिस घर को हम किराए पर लेते हैं उसमें कपड़े धोने की सुविधा है। खंडहर क्या यह व्यवस्था यहाँ है?"

"हाँ वहाँ है"। श्री वैकर ने उत्तर दिया। फिर एक क्षण मौन था, मानो उसके पास कहने के लिए कुछ और हो, लेकिन वह यह नहीं सोच पा रहा था कि इसे कैसे कहूँ। "फिल, मेरे किरायेदार यहां लंबे समय से हैं। आपके अपार्टमेंट का पिछला रहने वाला 30 साल से यहां था। इस तरह की छोटी सूचना के साथ अपार्टमेंट खाली होना असामान्य है। शायद यही वजह है कि आपका मंगेतर पार्टनर की दुआ को इतना खास और कीमती बना देता है। जो अपार्टमेंट खाली है वह लॉन्ड्री क्षेत्र के ठीक बगल में है।" हम वहां चार साल रहे। उस समय के दौरान, वो लॉन्ड्रो एक निरंतर अनुस्मारक था कि परमेश्वर के लिए कोई भी प्रार्थना तुच्छ नहीं है।

यीशु ने यह भी सिखाया कि परमेश्वर के लिए कुछ भी कठिन नहीं है।³¹ जब हम चिंता से जूझते हैं, तो हम मानते हैं कि हमें अपनी कठिन परिस्थितियों को सहन करना होगा - और उनके परिणामों को अकेले ही सहन करना होगा। भजनकर ने परमेश्वर की देखभाल और शक्ति को एक साथ दिखाया जब उसने ये शब्द लिखे,

आदि में तू ने पृथ्वी की नींव डाली, और आकाश तेरे हाथों का बनाया हुआ है। वह तो नष्ट होगा, परन्तु तू बना रहेगा; और वह सब कपड़े के समान पुराना हो जाएगा। तू उसको वस्त्र के समान बदलेगा, और वह बदल जाएगा; परन्तु तू वही है, और तेरे वर्षों का अन्त

नहीं होने का। तेरे दासों की
सन्तान बनी रहेगी; और
उनका वंश तेरे सामने स्थिर
रहेगा।³²

जब हमारा घर बन रहा था, तो मैंने
देखा कि वे कैसे नींव बना रहे थे।
मिट्टी को तराशते समय वे इस बात
का ध्यान रखते थे कि जिस मिट्टी
में उन्होंने सीमेंट डाला, वह मिट्टी
खराब न हो। जिस दिन से हमारा
घर बना है, उस दिन से हमारे घर
की नींव जरा भी नहीं हिली है, भले
ही वह दो मजबूत चक्रवातों से
गुजरा हो। इसका रहस्य हमारे घर
की नींव नहीं, बल्कि मिट्टी की नींव
है। हमारे घर के नीचे की मिट्टी होने
के कारण हमारे घर की नींव
सुरक्षित रहती थी। हमारे निजी
जीवन में भी ऐसा ही होता है।
हमारा परमेश्वर न केवल इस दुनिया
की नींव बनाने में सक्षम है, बल्कि

वह उसी शक्ति से आपके और मेरे जीवन की घटनाओं को संप्रभुता से निर्देशित करता है। राजा नबूकदनेस्सर ने यह स्वीकार करते हुए परमेश्वर के विषय में कहा, “पृथ्वी के सब रहनेवाले उसके सामने तुच्छ गिने जाते हैं, और वह स्वर्ग क सेना और पृथ्वी के रहनेवालों के बीच अपनी ही इच्छा के अनुसार काम करता है; और कोई उसको रोककर उस से नहीं कह सकता है, “तू ने यह क्या किया है?”³³ परमेश्वर के लिए, जिसने इस दुनिया की नींव रखी और अनगिनत सितारों को आकाश में स्थापित किया, उसके लिए कोई भी काम बहुत बड़ा नहीं है। परमेश्वर हमें बार-बार एक बात याद दिलाता है: प्रार्थना के द्वारा हम अपने विचार उसके पास लाते हैं। अपनी बाधाओं के बारे में

अलग तरह से सोचें। ऐसा मत सोचो कि ये बहुत तुच्छ हैं। परमेश्वर इनका भी ख्याल रखते हैं। मत सोचो कि ये बहुत बड़े हैं। परमेश्वर सक्षम है।

विनती: परमेश्वर के सामने अपनी आवश्यकताओं को स्वीकार करना

"विनती" शब्द का अर्थ अब "प्रार्थना" हो गया है, लेकिन वह इसका मूल अर्थ नहीं है। इसके मूल शब्द *deesis* का अर्थ है "किसी चीज की कमी"।³⁴ यह एक चिंतित व्यक्ति के लिए एक महत्वपूर्ण प्रारंभिक बिंदु है। चिंता करने वाले विचार हमारे पास आसानी से आ जाते हैं क्योंकि हम अपने बोझ को खुद उठाने की कोशिश करते हैं, लेकिन हमारे पास उन बोझों को उठाने की

ताकत और क्षमता नहीं होती है। यही कारण है कि पतरस हमें "अपना बोझ प्रभु पर डालने"³⁵ के लिए प्रोत्साहित करता है। ये हमारे लिए अकेले उठाने के लिए नहीं हैं।

हम में से अधिकांश जो चिंता से जूझते हैं, यह दूसरों के सामने स्वीकार नहीं करते कि यह उस के लिए एक समस्या है। इस बारे में सोचें: पिछली बार आपने कब किसी को सार्वजनिक रूप से अपनी चिंता के बारे में प्रार्थना करते हुए सुना था? यदि आप इसके बारे में सोचते हैं, तो आप पाएंगे कि इस बारे में कभी किसी ने बात नहीं की। लेकिन आंकड़े ऐसा नहीं कहते। एक अध्ययन ने घोषणा की कि 40 मिलियन अमेरिकी किसी न किसी प्रकार की चिंता से जूझते हैं³⁶ जबकि कैसर या नौकरी छूटने जैसी

बीमारियों के लिए प्रार्थना करना असामान्य नहीं है, बहुत कम लोग खुले तौर पर स्वीकार करते हैं कि वे चिंता से जूझते हैं और दूसरों से प्रार्थना करते हैं। लेकिन यही वह है जो परमेश्वर चाहता है कि हम मदद मांगें। चिंता मत करो, अपनी आवश्यकता को स्वीकार करो और इसे प्रभु के सामने लाओ।

जिस रात यीशु को गिरफ्तार किया गया और उस पर मुकदमा चलाया गया, उसने पहले से ही पतरस के व्याकुल हृदय और उसे स्वीकार करने में उसकी अनिच्छा को देखा। गौर कीजिए कि उसने क्या कहा:

“शमौन, हे शमौन! देख, शैतान ने तुम लोगों को माँग लिया है कि गेहूँ के समान फटके, परन्तु मैं ने तेरे लिये विनती की कि तेरा विश्वास

जाता न रहे; और जब तू
फिरे, तो अपने भाइयों को
स्थिर करना।”³⁷

यीशु ने "प्रार्थना" शब्द को चुना जो फिलिप्पियों 4:6 में हमारे पद में प्रयोग किया गया है। यीशु कहते हैं, हे पतरस, मैं देखता हूँ कि तुझ में कहां घटी है। यदि आप इसे स्वीकार नहीं करना चाहते हैं, तो भी मैंने इसे पहचान लिया है। मैं आपके लिए प्रार्थना करूंगा। अपनी चिंता पर काबू पाने का एक हिस्सा इसे स्वीकार कर रहा है। इसे परमेश्वर के सामने लाओ। दूसरों के साथ साझा करें ताकि वे भी प्रार्थना कर सकें। अपने संघर्ष को स्वीकार करें, और फिर जीत के लिए प्रार्थना करना जारी रखें।

धन्यवाद देना: परमेश्वर की स्तुति करने के कारणों की खोज करना

एक चिंतित व्यक्ति पहली बार में आभारी होने के लिए चीजों को खोजने के लिए संघर्ष कर सकता है, लेकिन एक आभारी मानसिकता एक आदत है जिसे विकसित किया जा सकता है।³⁸ पौलुस कहता है कि प्रार्थना में तीसरा कदम धन्यवाद देना है क्योंकि वह जानता था कि चिंतित विचार और कृतज्ञता और धन्यवाद की मानसिकता एक साथ नहीं रह सकती। व्याकुल हृदय की गहराइयों में असंतोष के बीज पनपते हैं। हम मानते हैं कि अगर हमारी परिस्थितियाँ बदलती हैं तो ही हम शांति का अनुभव करेंगे। लेकिन शांति, जिस चीज की हम तलाश करते हैं, वह

मायावी बनी रहती है क्योंकि हम इसे अपने नियंत्रण से परे परिस्थितियों से बांधते हैं। मुद्दा यह है कि हम अपनी वर्तमान स्थिति से असंतुष्ट हैं। धन्यवाद देने की आदत कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी संतुष्ट मानसिकता को बढ़ावा देती है। बाइबल के उन पात्रों पर विचार करें जिन्होंने कठिन परिस्थितियों के बावजूद धन्यवाद दिया: अय्यूब,³⁹ यिर्मयाह,⁴⁰ पौलुस।⁴¹ शायद पौलुस ने इसे सबसे अच्छा वर्णन किया:

यह नहीं कि मैं अपनी घटी के कारण यह कहता हूँ; क्योंकि मैं ने यह सीखा है कि जिस दशा में हूँ; उसी में सन्तोष करूँ। मैं दीन होना भी जानता हूँ और बढ़ना भी जानता हूँ; हर एक बात और

सब दशाओं में मैं ने तृप्त
होना, भूखा रहना, और
बढ़ना-घटना सीखा है। जो
मुझे सामर्थ्य देता है उसमें मैं
सब कुछ कर सकता हूँ।⁴²

पौलुस ने अपनी परिस्थितियों को
अपने आभारी और संतुष्ट हृदय के
कारणों के रूप में नहीं देखा। इसके
बजाय, उसने उन कठिन समयों को
उस शक्ति और क्षमता के लिए
आभारी होने के अवसर के रूप में
देखा जो मसीह ने उन्हें उन समयों
को सहने के लिए दी थी। बाइबल
में एक अन्य स्थान पर, वह
लिखता है कि इन कठिन समयों ने
उसे स्वयं पर नहीं, बल्कि मसीह
पर भरोसा करने में मदद की।⁴³ मैंने
एक बार किसी को यह कहते सुना
था, "परमेश्वर आपको उन चीजों से
नहीं बचाएगा जिनका उपयोग वह
आपको पूर्ण करने के लिए कर

सकता है"। पौलुस ने इस छिपे हुए सत्य की खोज की। परमेश्वर इन कठिन परिस्थितियों के माध्यम से अपने आध्यात्मिक धीरज को मजबूत कर रहा था, और उसे प्रभु यीशु पर निर्भर रहने के लिए और अधिक बाध्य कर रहा था। पौलुस का कृतज्ञ होने का यही लक्ष्य था। वह व्यक्तिगत रूप से बदलने के इस अवसर के लिए आभारी थे; वह अपनी स्थिति को बदलने की कोशिश नहीं कर रहा था। आप भी इस तरह की सोच विकसित कर सकते हैं (इस सच्चाई को लागू करने के कुछ व्यावहारिक तरीकों के लिए पेज 68-73 देखें)।

विनती: पहले परमेश्वर के राज्य की खोज करना

प्रार्थना के पहले तीन चरणों को विकसित करने से

आपकी प्रार्थना की विषयवस्तु में काफी बदलाव आएगा। मुसीबत के समय आपकी प्रार्थना एक बटन की तरह कम महसूस होगी, और आप चिंता से राहत के लिए अपने परमेश्वर से बेहतर चीजों के लिए पूछना शुरू कर देंगे। शायद, इसीलिए पौलुस प्रार्थना के अंतिम चरण के रूप में "विनती" को रखता है। कल्पना कीजिए कि यदि आप शेष तीन तत्वों को ध्यान से शीर्ष पर रखते हैं तो आपकी जरूरतें कैसे बदल जाएंगी। आइए उन शब्दों और उनके अर्थों की समीक्षा करें:

- प्रार्थना: आप अपने प्रार्थना के समय की शुरुआत इस अहसास के साथ करते हैं कि कोई भी प्रार्थना परमेश्वर के लिए

बहुत छोटी नहीं है, या उसके लिए बहुत बड़ी नहीं है। यदि आप इन शब्दों को अपनी प्रार्थनाओं के आरंभिक शब्दों के रूप में प्रयोग करते हैं, तो आप इसे लाभकारी पा सकते हैं। बेशक परमेश्वर को याद दिलाने की कोई जरूरत नहीं है, लेकिन हम अक्सर ऐसा करते हैं। उसके लिए कोई भी कार्य छोटा या बड़ा नहीं होता।

- विनती: आपको विनम्रतापूर्वक स्वीकार करना चाहिए कि आप अकेले अपना जीवन नहीं संभाल सकते। आप महसूस करते हैं कि जिन चीजों की आप चिंता

करते हैं, उन्हें जारी रखने के लिए आपके पास ताकत और इच्छाशक्ति की कमी है। जब आप प्रभु की प्रतीक्षा करते हैं तो वह आपकी शक्ति को नवीकृत करता है।⁴⁴ आप पाएंगे कि जब आप प्रार्थना में स्वीकार करते हैं कि आप क्या नहीं कर सकते, तो प्रभु पर आपकी निर्भरता बढ़ती रहेगी।

- धन्यवाद देना: अपने अतीत में परमेश्वर के कार्यों की समीक्षा करें। उनके चरित्र के उन पहलुओं को दोहराएं जिनके लिए आप धन्यवाद देना चाहते हैं। आप चिंता को कृतज्ञता और धन्यवाद की

मानसिकता से बदल दो
सबसे कठिन परिस्थितियों
में भी आप धन्यवाद दे
सकते हैं।⁴⁵

इन तीन चरणों से गुजरते हुए अब आप प्रार्थना करने के लिए तैयार हैं। हम में से अधिकांश अपना अधिकांश समय प्रार्थना में अपनी प्रार्थनाओं को व्यक्त करने में व्यतीत करते हैं, जैसे कि परमेश्वर को हमारी आवश्यकताओं की याद दिलाने की आवश्यकता है। लेकिन जब यीशु ने चिंता के बारे में बात की, तो उसने विशेष रूप से बताया कि हमारा स्वर्गीय पिता जानता है कि हमें क्या चाहिए।⁴⁶ उन्होंने कहा,

“इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना कि हम क्या खाएँगे, या क्या पीएँगे, या क्या पहिनेँगे। क्योंकि

अन्यजातीय इन सब वस्तुओं की खोज में रहते हैं, पर तुम्हारा स्वर्गीय पिता जानता है कि तुम्हें इन सब वस्तुओं की आवश्यकता है। इसलिये पहले तुम परमेश्वर के राज्य और उसके धर्म की खोज करो तो ये सब वस्तुएँ भी तुम्हें मिल जाएँगी।”⁴⁷

यीशु ने हमें प्रार्थना के विषय को बदलने के लिए प्रोत्साहित किया। समझने की हमारी मुख्य बात चिंता से छुटकारा पाना नहीं है, बल्कि परमेश्वर के राज्य और उसकी धार्मिकता को महसूस करना है। एक चिंतित व्यक्ति के लिए, यह केवल तभी संभव है जब आप पिछले तीन चरणों पर जोर दें: प्रार्थना, विनती और धन्यवाद।

फिलिप्पियों 4:6 में पाए गए इन चार चरणों की प्रार्थना करने के बाद, पवित्रशास्त्र हमें पद 4:7 की प्रतिज्ञा की ओर ले जाता है: "तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।"⁴⁸ चिंता से जूझ रहे व्यक्ति के लिए यह बहुत बड़ी आशा प्रदान करता है। परमेश्वर से मिलने वाली शांति कौन नहीं चाहता? यह हमारी समझ से परे है, और यह हमारे दिल और दिमाग की रक्षा करता है। लेकिन, उन चिंतित विचारों को एक तरफ रखने में सफल होने के लिए, आपको अगले पद को पढ़ने और लागू करने की आवश्यकता है।

आप जिन चीजों के बारे में
सोचते हैं उन्हें बदलें।

यह तुम्हारा दिमाग है। अपने
विचारों पर नियंत्रण रखना
आपकी जिम्मेदारी है।

विश्वासियों के एक समूह
के लिए जिनकी परिस्थितियाँ
बिलकुल सही नहीं थीं,⁴⁹ पौलुस
ने लिखा,

इसलिये 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,
अर्थात् जो भी सद्गुण और
प्रशंसा की बातें हैं उन पर
ध्यान लगाया करो।⁵⁰

यह पद आठ गुणों को सूचीबद्ध
करता है, और "उन सभी पर

चर्चा" कहकर समाप्त होता है। यहां यह बिल्कुल स्पष्ट है कि इस सूची में चिंता का स्थान नहीं है।

मेरा एक दोस्त था जिसके पिता ब्रेन सर्जन थे। उनके पिता ने माना कि यद्यपि न्यूरोसर्जन ने कई वर्षों तक मस्तिष्क का अध्ययन किया है, और यद्यपि उन्होंने कई मस्तिष्क सर्जरी की हैं, मस्तिष्क के बारे में अभी भी बहुत कुछ है जो रश को समझ में नहीं आता है। एक बात जिसके बारे में वैज्ञानिक और दार्शनिक अस्पष्ट हैं, वह है हमारे मस्तिष्क और हमारे दिमाग के बीच संबंध। हमें सावधान रहना चाहिए कि इन दोनों शब्दों का परस्पर प्रयोग न करें, क्योंकि वे बहुत भिन्न हैं। जब हम उनकी परिभाषाओं को साथ-साथ रखते हैं, तो हम अंतरों को और अधिक स्पष्ट रूप से देखते हैं। हमारा

मस्तिष्क शरीर का एक अंग है जो कोमल तंत्रिका ऊतक से बना होता है और हमारी खोपड़ी के अंदर सुरक्षित रूप से स्थित होता है, जो हमारी भावनाओं और बुद्धि और तंत्रिका कार्यों को करता है। दूसरी ओर, हमारा मन हमारी चेतना और सोच का कार्य है। यह किसी व्यक्ति की सोचने, तर्क करने और दृढ़ निर्णय लेने की क्षमता को निर्धारित करता है।⁵¹

जब चिंता की बात आती है, तो मस्तिष्क और मन के बीच यह अंतर करना आवश्यक है। चूंकि चिंता आपके विचारों से निकटता से संबंधित है, इसलिए हमें पहले इस प्रश्न का उत्तर देना चाहिए: क्या हम अपने विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं, या वे केवल विद्युत प्रक्रियाएं हैं जो हमारे कोमल तंत्रिका ऊतकों पर कुछ

दबावों या उत्तेजनाओं के परिणामस्वरूप होती हैं? जबकि वैज्ञानिक और दार्शनिक इस पर बहस करना जारी रखेंगे,⁵² बाइबल बहुत अधिक विशिष्ट उत्तर प्रदान करती है। आप शिकार नहीं हैं, आपके सिर में विद्युत प्रक्रियाओं का एक गुच्छा सहन कर रहा है। आप अपने विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं। निम्नलिखित बाइबिल पद पर विचार करें:

- क्योंकि तू परमेश्वर की बातों पर नहीं, परन्तु मनुष्यों की बातों पर मन लगाता है।⁵³
- इसलिये हम कल्पनाओं का और हर एक ऊँची बात का, जो परमेश्वर की पहिचान के विरोध में उठती है, खण्डन करते हैं; और हर एक भावना को

कैद करके मसीह का
आज्ञाकारी बना देते हैं,⁵⁴

- क्योंकि शारीरिक व्यक्ति
शरीर की बातों पर मन
लगाते हैं; परन्तु
आध्यात्मिक आत्मा की
बातों पर मन लगाते हैं।
शरीर पर मन लगाना तो
मृत्यु है, परन्तु आत्मा पर
मन लगाना जीवन और
शान्ति है;⁵⁵
- जैसा मसीह यीशु का
स्वभाव था वैसा ही
तुम्हारा भी स्वभाव हो;⁵⁶
- पृथ्वी पर की नहीं परन्तु
स्वर्गीय वस्तुओं पर ध्यान
लगाओ,⁵⁷

हमें इन विचारों को नियंत्रित करने
का आदेश दिया गया है। इसके
अलावा, हम ऐसा करते हैं या नहीं
इसके लिए हमें जिम्मेदार ठहराया

जाएगा। मुझे यह जिम्मेदार शब्द पसंद है। इसमें मुझे दो अलग-अलग शब्द मिलते हैं। मैं "response-able" हूँ। मैं अपनी प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार होगा क्योंकि मैं इसे मसीह की शक्ति से करने में सक्षम हूँ जो मुझे आपूर्ति करता है।⁵⁸ तो, अगर मैं जिम्मेदार हूँ तो मैं उन विचारों को कैसे पकड़ सकता हूँ? बाइबल हमें दो तरीके देती है: मन को नवीनीकृत करने के द्वारा और मन को स्थिर करने के द्वारा।

अपने मन को नवीनीकृत करें: परमेश्वर के वचन में रहने के द्वारा

रोमियों की पुस्तक पूरी बाइबल में सबसे अधिक सिद्धांत के रूप से गहन पुस्तकों में से एक है, लेकिन इस पुस्तक के गहरे

धर्मशास्त्र को मूर्ख मत बनने दो; क्योंकि यह पुस्तक अत्यधिक व्यावहारिक भी है। रोमियों 12:2 में दी गई चुनौती पर विचार करें: "इस संसार के सदृश न बनो; परन्तु तुम्हारे मन के नए हो जाने से तुम्हारा चाल-चलन भी बदलता जाए," यहाँ "बदलता" शब्द एक ग्रीक शब्द से आया है जिससे हमें metamorphous शब्द मिलता है। इसका अर्थ है आकार बदलना। इस शब्द का प्रयोग तब किया जाता है जब यीशु के कपड़े चमकीले और सफेद हो गए थे।⁵⁹ यह शब्द रोमियों 12:2 में उस परिवर्तन को संदर्भित करने के लिए प्रयोग किया गया है जो प्रत्येक विश्वासी में होना चाहिए।⁶⁰ एक व्यक्ति जो बार-बार एक ही प्रलोभन के आगे झुक जाता है, उसके लिए यह तथ्य बड़ी आशा

प्रदान करता है। तुम बदल सकते हो। कुंजी नवीनीकरण शब्द में पाई जाती है। जॉन मैकआर्थर ने बात स्पष्ट की,

पवित्र आत्मा हमारे दिमागों को नवीनीकृत करके इस परिवर्तन को लाता है, जो कि नए नियम का एक अनिवार्य विषय है जिसे कई जगहों पर दोहराया जाता है। बाहरी परिवर्तन हमारे आंतरिक मन में परिवर्तन का परिणाम है, और परमेश्वर की आत्मा परमेश्वर के वचन का उपयोग करके हमारे मन को बदल देती है। दाऊद इस बात की गवाही देता है, "मैं ने तेरे वचन को अपने हृदय में रख छोड़ा है, कि तेरे विरुद्ध पाप न करूँ।"⁶¹ परमेश्वर का वचन

वह उपकरण है जिसका उपयोग उसकी आत्मा हमारे दिमागों को नवीनीकृत करने के लिए करती है, जो बदले में, वह हमारे जीवन को बदलने के लिए उपयोग करता है।⁶²

सावधानीपूर्वक अध्ययन, लगातार बाइबल पढ़ना, और बाइबल के अंशों को ध्यानपूर्वक याद करना वे साधन हैं जिनके द्वारा परमेश्वर हमारे दिमागों को नवीनीकृत करने का वादा करता है।⁶³ मेरे पास कुछ घिसी-पिटी और अत्यधिक उपयोग की जाने वाली बाइबलें हैं जिनका उपयोग वे लोग करते हैं जो चिंता से जूझते हैं। बाइबिल के अंश आसानी से खोजने के लिए रंगीन टैब पृष्ठ से बाहर निकलते हैं। मैंने 3 इंच x 5 इंच के कार्डों का एक गुच्छा देखा,

जिनमें से प्रत्येक में बाइबिल की एक कविता थी जिसे चिंता करने वालों ने याद करने की कोशिश की थी। इस प्रकार का नवीनीकरण एक प्रक्रिया है। वास्तव में, हम चाहते हैं कि परिवर्तन बहुत जल्दी और न्यूनतम प्रयास के साथ हों। अक्सर हम उस प्रकार को भूल जाते हैं जो वास्तव में दीर्घकालिक परिवर्तन लाएगा, क्योंकि हम चाहते हैं कि हमारी चिंता तुरंत दूर हो जाए। हम भूल जाते हैं कि कई साल हम इन चिंतित विचारों के बीच जीते हैं। पवित्रशास्त्र निश्चित रूप से हम में फर्क करेगा, लेकिन इसके लिए केवल एक या दो बाइबल पद्यों से कहीं अधिक की आवश्यकता होगी। इस प्रक्रिया में आपकी सहायता करने के लिए, आपको पृष्ठ 64 पर आराम पर एक बाइबल मार्ग, पृष्ठ 65 पर 28-

दिवसीय दैनिक बाइबल पठन योजना पृष्ठ, और 66-67 पृष्ठ पर याद करने के लिए 20 बाइबल पद मिलेंगे।

मन को स्थिर करें: सोच समझकर सोचें

शास्त्रों में कई बार हमें "मन लगाने" के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। पौलुस ने रोमियों को लिखा,

क्योंकि शारीरिक व्यक्ति शरीर की बातों पर मन लगाते हैं; परन्तु आध्यात्मिक आत्मा की बातों पर मन लगाते हैं। शरीर पर मन लगाना तो मृत्यु है, परन्तु आत्मा पर मन लगाना जीवन और शान्ति है;⁶⁴

कुछ लोग "मन लगाने" के बजाय सोच⁶⁵ शब्द का उपयोग करते हैं। एक कविता को याद करना या एक अध्याय पढ़ना पर्याप्त नहीं है; आपको दिन भर इन बातों के बारे में सोचना है। अगर आप बदलाव की उम्मीद करते हैं तो इस मामले को बहुत गंभीरता से लेने की जरूरत है। यह कहना एक बात है कि आप विश्वास करते हैं कि परमेश्वर का वचन आपके दिमाग को नया कर देगा; और पूरे दिन उस वाक्य पर ध्यान देना और उसे संभव बनाना दूसरी बात है। याद रखें कि आपके चिंतित विचार आपके सबसे अच्छे दोस्त बन गए हैं। आप इस बारे में ज्यादा नहीं सोच सकते हैं कि दिन के अंत में ये विचार आपको कैसा महसूस कराते हैं, लेकिन वास्तव में वे काफी समय से आपके साथ हैं।

तुम्हारे दिमाग में उन्होंने अपना घर बना लिया है। हालाँकि शास्त्र आपके दिमाग को नवीनीकृत करेंगे, आपको अपने दिमाग का स्वामित्व लेना चाहिए और यह तय करना चाहिए कि अपना दिमाग कहाँ लगाना है।

पच्चीस साल पहले एक बहुत परेशान युवक मेरे कार्यालय में आया था। उनका हौसला बढ़ाने के लिए एक दोस्त उनके साथ आया था। दोनों मुझे उस युवक की दुखभरी कहानी सुनाने लगे। युवक जब आठवीं में पढ़ रहा था तो एक बड़े लड़के ने उसके साथ दुष्कर्म किया। जब वह हाई स्कूल में जाता है, तो वह अवसाद से जूझना शुरू कर देता है, आत्महत्या करने की कोशिश करता है, और फिर उसे अस्पताल में भर्ती कराया जाता है। युवक ने अपने इस काले रहस्य को

इतने लंबे समय तक अकेले में रखा था। यहां तक कि उनके माता-पिता और काउंसलर को भी इस बारे में पता नहीं था। अब, सात साल बाद, उसकी चिंता ने उसे पूरी तरह से खा लिया है। डर और चिंता के साथ उसके संघर्ष ने भी उसकी नींद में बाधा डाली, और वह अक्सर उस किशोरी को देखती थी जिसने बुरे सपने में उसका यौन उत्पीड़न किया था। उस समय मैं बाइबल कॉलेज खतम करके निकला था और मुझे सेवकाई का बहुत कम अनुभव था। जैसे ही मैं बाइबल के लिए पहुँचा, मुझे मार्गदर्शन के लिए प्रभु से प्रार्थना करना याद आया। मुझे पता था कि यह मुझसे परे था।

मैंने उस युवक से पूछा कि सोने से पहले वह क्या सोचता है। वह स्वीकार करती है कि उसका

दर्दनाक अतीत उसके विचारों को खा जाता है। उसकी आँखों में आँसू के साथ, उसने कहा, "मैं बस परमेश्वर से प्रार्थना कर रही हूँ कि ये बुरे सपने मेरे पास वापस न आएँ"।

"मैं समझता हूँ कि आप प्रार्थना कर रहे हैं, लेकिन आप किस बारे में सोच रहे हैं?"

"दुःस्वप्न", उसने कहा, "मुझे नहीं पता कि उन्हें कैसे रोका जाए"।

हमने एक साथ फिलिप्पियों 4:8 खोली और पढ़ा, इसलिये 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, अर्थात् जो भी सद्गुण और

प्रशंसा की बातें हैं उन पर
ध्यान लगाया करो।⁶⁶

मैंने उनसे कहा, "आपके लिए एक योजना बनाना मुश्किल होगा, जहां आप इस सूची में दी गई चीजों के बारे में सोचते हैं"। फिर साथ में हम उन वादों को पढ़ते हैं जो तुरंत बाद में आती हैं, "जो बातें तुम ने मुझ से सीखीं, और ग्रहण कीं, और सुनीं, और मुझ में देखीं, उन्हीं का पालन किया करो, तब परमेश्वर जो शान्ति का सोता है तुम्हारे साथ रहेगा।"⁶⁷

"याद रखना केवल पहली बात है", मैंने कहा, "आपको वास्तव में यह करना होगा"।

"क्या करें?" उसने पूछा।

हम एक साथ एक अष्टकोण बनाते हैं। इस पद से उन्होंने आठ दिशाओं के किनारों पर आठ बार लिखा। अष्टभुज के

अंदर हमने "रुको! इन बातों के बारे में सोचो"। एक अलग पृष्ठ पर उन्होंने प्रत्येक गुण को सूची शीर्षक के रूप में लिखा। इन आठ सूचियों में वह सब शामिल हो सकता है जिसे वह सत्य, आदरणीय, उचित, पवित्र, सुहावनी, मनभावनी, सद्गुण और प्रशंसा की बातें मानता है"।

एक हफ्ते के बाद वह अपने दोस्त के साथ मेरे ऑफिस आया। वे दोनों बैठ गए। मैंने बातचीत शुरू की। "वह बाइबिल की पद कैसी है जिसे मैंने आपको याद करने के लिए कहा था?" उसका दोस्त थोड़ा मुस्कराया, सिर हिलाया, जैसे कि वह कुछ जानता था जो मैं नहीं जानता था।

"तुम मुस्करा क्यों रहे हो?" मैंने पूछ लिया।

"क्या आप चाहते हैं कि वह आगे से या पद के पीछे से कहे?"

"सामने से बोलना शुरू करो", मैंने कहा। युवक ने शब्द के लिए पूरी तरह से शब्द को याद किया।

"क्या आप अंतिम शब्द से शुरू करके इस पद को कह सकते हैं?" मैंने मजाक में पूछा। प्रत्येक वाक्यांश के साथ, उन्होंने पद को पीछे की ओर से, पूरी तरह से सुनाया। उन्होंने एक भी शब्द नहीं छोड़ा। "यह बहुत आश्चर्यजनक है," मैंने कहा। "तो, क्या बुरे सपने अभी भी आ रहे हैं?" उसने मुझे आँख में देखा, शरमाया और मुस्कराया।

"कैसा बुरे सपने?"

सिद्धांत 3: इच्छा
चिंता से छुटकारा पाने से
ज्यादा परमेश्वर की कामना करें

अगर कोई टाइम मशीन मौजूद होती, तो ऐसे कुछ स्थान होते जहां मैं यात्रा करना चाहता। मैंने 1950 में सोमवार की दोपहर को घड़ी सेट करता। स्थान के लिए मैंने जो निर्देशांक निर्धारित किए थे, वे सेंट जाइल्स स्ट्रीट पर एक अंग्रेजी पब के पीछे एक छोटा कमरा थे। सामने के दरवाजे पर "द ईगल्स एंड द चाइल्ड" शब्दों के साथ एक तख्ती थी। मैं वहां सिर्फ एक ही मकसद से जाता था: छिपके सुनने के लिए। मुझे एक टेबल पर हुई चर्चाओं को सुनना अच्छा लगा, जहां चार्ल्स विलियम्स, ह्यूगो डायसन, जे. और. और. टॉल्किन, और सी. एस. लुईस लंच के वक्त

बातचीत किया करते थे। अगर इस तरह के आयोजन संभव होते, तो मुझे लगता है कि मैं वहां नियमित रूप से जाऊंगा। हालांकि *द लॉर्ड ऑफ द रिंग्स* किताबों की शुरुआती प्रस्तुतियों को सुनकर अच्छा लगा, मुझे यह सुनने में ज्यादा दिलचस्पी होगी कि कैसे सी. एस. लुईस एक नास्तिक से ईसाई धर्म और सिद्धांत के एक प्रमुख रक्षक के रूप में चले गए। मैं विश्वास करता हूं कि किसी समय पर वह इच्छा के बारे में मेरा पसंदीदा उद्धरण उद्धृत करेगा:

पहली नज़र में ऐसा लगता है कि हमारे परमेश्वर हमारी इच्छाओं को बहुत मजबूत नहीं, बल्कि बहुत कमजोर पाएंगे। हम ढीले-ढाले प्राणी हैं, जब हमारे सामने अनंत सुख की स्थिति होती है, तो

हम नशे, धूर्तता और महत्वाकांक्षा से खुद को बेवकूफ बनाते हैं, ठीक उसी तरह जैसे एक मूर्ख बच्चा एक झुग्गी में जाता है और कीचड़ से खेलना चाहता है, क्योंकि वह कल्पना नहीं कर सकता कि समुद्र तट की छुट्टी का मज़ा क्या है? हम बहुत आसानी से खुश हो जाते हैं।⁶⁸

एक चिंतित व्यक्ति अपनी चिंता से मुक्त होने के लिए इतनी तीव्रता से कुछ भी नहीं चाहता है। लेकिन क्या होगा अगर उस इच्छा को महसूस करना "झुग्गी-झोपड़ियों में जाने और कीचड़ से खेलने" से ज्यादा कुछ नहीं है? यह कैसा लगेगा यदि परमेश्वर की योजना में छुटकारे को शामिल नहीं किया गया था, बल्कि चिंतित विचारों के

साथ एक आजीवन संघर्ष था ताकि आप उस पर निर्भर रहने के महान आनंद की खोज कर सकें? क्या होगा अगर परमेश्वर, आपके जीवन के इस क्षेत्र में आपकी व्यक्तिगत कमजोरियों को जानकर, आपके जीवन में एक ऐसी स्थिति लाए जो आपके जीवन से समस्या को दूर करने के बजाय उस पर आपकी निर्भरता बढ़ाए?⁶⁹ ऊपरी तौर पर ऐसा लग सकता है कि वह आपके खिलाफ है, लेकिन हकीकत में वह इस समय आपके साथ रहा है।⁷⁰ परमेश्वर हमें चिंता से मुक्ति के अलावा और भी बहुत कुछ देना चाहता है।⁷¹ वह हमारा विश्वास बढ़ाना चाहता है।

राजा दाऊद इस तथ्य को समझ गया। बेशक उसके पास चिंता करने के लिए बहुत सी बातें

थीं, लेकिन भजन 37 में अपने सुझाव को प्रकट किया कि उसने चिंता से मुक्ति के अलावा कुछ और चाहना सीखा था। उसके शब्दों पर ध्यान दें:

कुकर्म्मियों के कारण मत कुढ़, कुटिल काम करनेवालों के विषय डाह न कर! क्योंकि वे घास के समान झट कट जाएँगे, और हरी घास के समान मुर्झा जाएँगे। यहोवा पर भरोसा रख, और भला कर; देश में बसा रह, और सच्चाई में मन लगाए रह। यहोवा को अपने सुख का मूल जान, और वह तेरे मनोरथों को पूरा करेगा। अपने मार्ग की चिन्ता यहोवा पर छोड़; और उस पर भरोसा रख, वही पूरा करेगा।⁷²

अगले कुछ पदों में दो बार और दाऊद पाठकों को चिंता न करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

यहोवा के सामने चुपचाप रह, और धीरज से उसकी प्रतीक्षा कर; उस मनुष्य के कारण न कुढ़, जिसके काम सफल होते हैं, और वह बुरी युक्तियों को निकालता है! क्रोध से परे रह, और जलजलाहट को छोड़ दे! मत कुढ़, उससे बुराई ही निकलेगी। क्योंकि कुकर्मों लोग काट डाले जाएँगे; और जो यहोवा की बात जोहते हैं, वे पृथ्वी के अधिकारी होंगे।⁷³

दाऊद हमें तीन बार चेतावनी देता है कि चिंता न करें। हालांकि, वह यहीं नहीं रुके। चार बार वह हमें इसके बजाय कुछ करने के लिए

प्रोत्साहित करता है: (1) प्रभु पर भरोसा रखना, (2) प्रभु को अपने सुख का मूल जानना, (3) अपने मार्ग की चिन्ता यहोवा पर छोड़ना, और (4) धीरज से उसकी प्रतीक्षा करना। ये चार वाक्यांश आपको चार विकल्प देते हैं जो आप चिन्ता से राहत की इच्छा के बजाय मांग सकते हैं। ये वे कदम हैं जो आपको चिन्ता से मुक्त होने की इच्छा से परमेश्वर को पाने की इच्छा तक ले जाएंगे।

प्रभु पर भरोसा रखना

शायद परमेश्वर पर भरोसा करने का सबसे अच्छा बाइबल पद नीतिवचन 3:5 में पाया जाता है। “तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन् सम्पूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना”। यूजीन पीटरसन ने इस पद को इस तरह से

व्याख्यायित किया है, "अपने हृदय की गहराई से प्रभु पर भरोसा रखें; सब कुछ अपने आप समझने की कोशिश मत करो"।⁷⁴ एक चिंतित व्यक्ति अपने आप चीजों को समझने की कोशिश करता है, और उसे लगता है कि उसके पास कोई अन्य संसाधन या साधन नहीं है। यह बहुत स्पष्ट हो जाता है जब हम दूसरों की चिंता करते हैं। एक अच्छा उदाहरण हमारे परिवार के सदस्यों के साथ हमारे संबंध हैं। माता-पिता अक्सर अपने बच्चों के भविष्य को लेकर चिंतित रहते हैं। एक बहन अपने भाई के नशे की लत से परेशान है। एक अर्धे उम्र की महिला अपने बुजुर्ग माता-पिता के बिगड़ते स्वास्थ्य को लेकर चिंतित है। जब हम दूसरों के विकल्पों या निर्णयों से निपटते हैं, तो इनके परिणाम हमारे नियंत्रण से

बाहर होते हैं क्योंकि उनकी इच्छा उनकी अपनी इच्छा होती है। हम उन्हें वह करने के लिए बाध्य नहीं कर सकते जो वे अपने लिए नहीं मांगते।⁷⁵ हम अपने बच्चों को पढ़ा सकते हैं और अनुशासित कर सकते हैं। हम अपने भाइयों और बहनों के गलत और हानिकारक फैसलों पर शोक मना सकते हैं। हम प्यार से अपने विचार अपने माता-पिता के साथ साझा कर सकते हैं। लेकिन इन सभी रिश्तों में, हम अंततः उनकी इच्छाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते।⁷⁶ यह हमारी शक्ति से परे है; उनका भविष्य हमारी नजरों से ओझल है। तो हम चिंता करते हैं। अंत में इस प्रकार की चिंता को दूर करने के लिए, आपको यह स्वीकार करना होगा कि आपके संसाधन सीमित हैं और किसी ऐसे व्यक्ति पर

भरोसा करें जिसके संसाधन सीमित नहीं हैं।

हम में से अधिकांश लोग ऐसे लोगों पर भरोसा करते हैं जिनके साथ हमारे सार्थक संबंध हैं। उदाहरण के लिए, अगर मैं किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश कर रहा हूँ जो दूर रहते हुए मेरे 100,000 रुपये की देखभाल करे, तो मैं उस व्यक्ति पर भरोसा कर सकता हूँ जिसे मैं सबसे अच्छी तरह जानता हूँ। क्या मैं आप पर भरोसा कर सकता हूँ (या नहीं) सीधे इस बात पर निर्भर करता है कि मैं आपको कितनी अच्छी तरह जानता हूँ, मैं आपके चरित्र, उद्देश्यों और इरादों को कितनी अच्छी तरह जानता हूँ। परमेश्वर के साथ हमारे संबंध में भी यही सच है। यदि आप, जिसने आपको बचाया है,⁷⁷ उसके सिद्धांत के ज्ञान

में नहीं बढ़ते हैं, तो आपके लिए उस पर भरोसा करना मुश्किल होगा, और आप फिर से उन चिंतित भावनाओं के नीचे दब जाएंगे।

हमारा एक पारिवारिक मित्र यह कहना पसंद करता है, "यदि आप परमेश्वर को अच्छे और प्रेमी के रूप में नहीं देखते हैं, तो आपको उनकी संप्रभुता से सांत्वना नहीं मिल सकती है"। चूँकि बाइबल कहती है कि हर चीज़ पर परमेश्वर का नियंत्रण है,⁷⁸ यह कहना कि मैं उस पर भरोसा करूँगा, ऐसा नहीं है। यीशु ने इसे समझा। जैसे-जैसे वह अपने पिता के प्रेम की समझ में बढ़ता गया, उसने अपने स्वर्गीय पिता को अपना भविष्य सौंपने में आराम पाया।⁷⁹ यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आपके लिए उन चीज़ों के

लिए परमेश्वर पर भरोसा करना कठिन होगा जिन्हें आप सबसे अधिक महत्व देते हैं। आप खुद उनकी रक्षा करने की कोशिश करेंगे और ऐसा करने से चिंता करने की आदत आप में वापस आ जाएगी। चिंता पर काबू पाने का एक अनिवार्य हिस्सा परमेश्वर पर भरोसा करना है, और इससे पहले कि आप उस पर पूरी तरह से भरोसा कर सकें, उसे अच्छी तरह से जानना।

प्रभु को अपने सुख का मूल जानना

सी. एस. लुईस 15 साल की उम्र में नास्तिकता में परिवर्तित हो गए। यद्यपि वह एक नियमित चर्च जाने वाले परिवार में पले-बढ़े, उन्होंने दावा किया कि जब उन्होंने इसे "दैनिक जिम्मेदारियों

और कर्तव्यों⁸⁰ के रूप में देखना शुरू किया, तो उन्होंने इस धार्मिक मार्ग से खुद को दूर करना शुरू कर दिया। यह वही है जो लुईस के पहले के शब्दों को इतना शक्तिशाली और प्रभावशाली बनाता है। उन्होंने पाया कि परमेश्वर को जानना न केवल हमारे लिए एक दायित्व है, बल्कि यह कि परमेश्वर इसके योग्य हैं। भजन संहिता 37 राजा दाऊद ने भी यही बात कही: प्रभु को अपने सुख का मूल जाना। अनुवादकों ने आमोद शब्द को इब्रानी शब्द के लिए चुना जिसका अर्थ है "नरम और कोमला" इसका अर्थ है विलासिता और आनंद का जीवन⁸¹ इससे पहले भजन संहिता में, दाऊद ने अनन्तकाल तक यहोवा को प्रसन्न करने पर मनन किया था। उसने लिखा, "तू

मुझे जीवन का मार्ग दिखायेगा, जो तेरे साम्हने सन्तोषजनक आनन्द, और तेरे दाहिने हाथ में चिरस्थायी सुख होगा।"⁸² जॉन पाइपर यही चाहते थे जब उन्होंने वेस्टमिंस्टर कन्फेशन में एक शब्द बदल दिया जाया। 400 साल पुराना यह स्वीकारोक्ति पढ़ता है: "मनुष्य का मुख्य उद्देश्य परमेश्वर की महिमा करना और हमेशा के लिए उसका आनंद लेना है"। लेकिन पाइपर ने सोचा कि मामला इस तरह से स्पष्ट होगा: "मनुष्य का मुख्य लक्ष्य हमेशा के लिए उसका आनंद उठाते हुए परमेश्वर की महिमा करना है।"⁸³ मैं पाइपर से सहमत हूँ। जब हम परमेश्वर में सबसे अधिक प्रसन्न होते हैं तो परमेश्वर की महिमा हममें सबसे अधिक होती है।⁸⁴

चिंता पर काबू पाने के लिए प्रभु में अपनी प्रसन्नता प्राप्त करना आवश्यक है। हमारी प्रवृत्ति केवल एक दिशा में सोचने की होती है। जितना अधिक हम चिंता से छुटकारा पाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, हम उतने ही अधिक चिंतित होते जाते हैं। इस दुनिया के विचार बहुत विचलित करने वाले लग सकते हैं; तुम्हारे पास जो भी सुख है, वह भी मिट जाएगा। परन्तु जब तुम प्रभु में अपनी प्रसन्नता पाओगे, तब आनन्द लौट आएगा, और चिन्ता दूर हो जाएगी। एक ही समय में खुश और चिंतित होना कठिन है। प्रभु में सुख का मूल जानने की आज्ञा में एक प्रतिज्ञा शामिल है। पवित्रशास्त्र कहता है, "और वह तुम्हारे मन की अभिलाषाओं को पूरा करेगा।"⁸⁵ यहाँ इच्छा से हमारा तात्पर्य

"अनुरोध" या "माँग"⁸⁶ से है। जब हम प्रभु में प्रसन्न होते हैं, तो हमारी इच्छाएं प्रार्थना बन जाती हैं⁸⁷ कल्पना कीजिए कि हर बार जब आपका दिल परेशान होता है, तो आप इसे प्रार्थना में परमेश्वर की ओर मुड़ने के संकेत के रूप में समझते हैं। तब आपके पास चिंता करने का समय नहीं होगा। आप अपना बोझ यहोवा के पास ले जाओगे और उन्हें वहीं छोड़ दोगे।⁸⁸ जब हम इस तरह से अपना ध्यान परमेश्वर पर केंद्रित करते हैं, तो हमें वास्तव में वह मिलता है जिसकी हम लालसा करते हैं - परमेश्वर की शांति।

अपने मार्ग की चिन्ता यहोवा पर छोड़ना

एक गर्मियों में, जब मैं बच्चा था, मेरा परिवार गर्मी की

छुट्टी पर जाने की योजना बना रहा था। जब भी हम लंबी यात्रा पर जाते थे, मेरे पिता घर से निकलने से पहले यात्रा के लिए प्रार्थना करते थे। जब कार हमारे घर के गेट के सामने रुकी, तो पिताजी ने पूछा कि क्या कोई खुद से प्रार्थना करना चाहता है। मेरा हाथ पहले उठाया गया था, इसलिए मुझे परमेश्वर की दया के लिए प्रार्थना करने का काम सौंपा गया था। मेरे माता-पिता को आज भी याद है कि मेरी ज्यादातर प्रार्थनाएं यही थीं कि हमारे घर से महज आधा मील की दूरी पर बने पुल पर हमारा कोई हादसा न हो जाए। मुझे यकीन है कि मेरे माता-पिता इस प्रार्थना को सुनकर हंस पड़े। मेरे पिता ने बाद में कहा कि उन्हें नहीं पता कि रास्ते में क्या होगा, लेकिन उन्हें पूरा यकीन था कि उस पुल पर कोई दुर्घटना नहीं

होगी। आह! सात साल के बच्चे की प्रार्थना।

जब हमारी बाइबल का यह भाग हमें सब कुछ प्रभु को समर्पित करने के लिए कहता है, तो यह एक पथ, एक यात्रा के बारे में बात कर रहा है।⁸⁹ एक परिवार की छुट्टी की तरह, लेकिन अंतर यह है कि यह एक सप्ताह के बजाय जीवन भर की यात्रा है। क्या होगा यदि मैंने अपने जीवन के सभी वर्षों के लिए प्रार्थना पर अपना सात वार्षिक दृष्टिकोण रखा होता? क्या होगा यदि मैं हर सुबह रुककर उस दिन की यात्रा के लिए अपना सब कुछ यहोवा को दे दूँ? क्या होगा अगर मैं पूरे दिन प्रार्थना पर उस दृष्टिकोण को रखूँ? आपको इसे कैसे करना होगा? हो सकता है कि बाइबल का यही अर्थ हो, जब वह कहती है, "निरन्तर प्रार्थना में लगे

रहो।"⁹⁰ जब आप लगातार प्रार्थना कर रहे होते हैं तो चिंता करना वास्तव में कठिन हो जाता है। यही विलियम जेम्स ने कहा, "प्रार्थना चिंता के लिए दिव्य और महान उपाय है।"⁹¹

सब कुछ प्रभु को अर्पण कर दो। वह छोटी-छोटी बातों से सरोकार रखता है और बड़ी से बड़ी समस्या को भी संभालने में सक्षम है।

धीरज से उसकी प्रतीक्षा करना

जब हम चिंतित होते हैं तो शांत रहना बहुत मुश्किल हो जाता है। हम सोचते हैं कि अगर हम कड़ी मेहनत करें तो चिंता से छुटकारा मिल सकता है। लेकिन हम केवल एक ही काम पूरा कर सकते हैं - किसी और चीज की

चिंता करना। हम तेजी से दौड़ते हैं, और पाते हैं कि हमारे चिंतित विचार अगले गंतव्य पर हमारा इंतजार कर रहे हैं। हम अपने चिंतित विचारों को पीछे छोड़कर आगे नहीं बढ़ सकते। इसने राजा दाऊद को यह लिखने के लिए प्रेरित किया, "यहोवा के सामने चुपचाप रह, और धीरज से उसकी प्रतीक्षा कर"।⁹² बाद के एक भजन में परमेश्वर स्वयं यह कहता है: "चुप हो जाओ, और जान लो कि मैं ही परमेश्वर हूँ। मैं जातियों में महान् हूँ। मैं पृथ्वी भर में महान् हूँ।"⁹³ बाइबल स्थिर रहने और प्रतीक्षा करने की हमारी क्षमता को उस सब से जोड़ती है जो परमेश्वर ने किया है और जो करेगा।

कोरी टेन बूम का जन्म नीदरलैंड में हुआ था। उनके परिवार ने यहूदियों को होलोकास्त

के दौरान गुप्त रूप से रहने की अनुमति दी थी। उनकी बहादुरी के परिणामस्वरूप उन्हें नाजी जेल शिविरों में कैद किया गया। कोरी और उसकी बहन को कई वर्षों तक रेवेन्सब्रुक जेल में कैद किया गया था। मैं खून से सने महिलाओं और बच्चों के हाथों से तराशे गए पत्थर के रास्तों से गुजरा हूँ। अब भस्मक से ताजे फूल खिलते हैं जहां अधिकांश कैदी जल कर राख हो गए थे। हालाँकि सैनिकों के क्वार्टर अब नहीं थे, लेकिन पैरों के निशान अभी भी उन हजारों लोगों की याद दिलाते हैं जिन्होंने अपने जीवन के अंतिम वर्ष वहाँ बिताए थे। ऐसे वातावरण में रहने की कल्पना करना कठिन है जो कभी भय और चिंता से भरा हुआ था। वहाँ महिलाओं का बलात्कार और अत्याचार एक आम बात

थी; इन कठिनाइयों को सहना ही दिन का एकमात्र काम था; उद्धार पाने का एकमात्र साधन मृत्यु ही थी। फिर भी, यह इस माहौल में था कि कोरी टेन बूम को लिखने के लिए प्रेरित किया गया था: "चिंता भय के चारों ओर घूमने वाले अशक्त विचारों का एक चक्र है"।

यह एक अंतर्दृष्टिपूर्ण वाक्य है जिसे बार-बार पढ़ने लायक है। चिंता भय के इर्द-गिर्द घूमने वाले विचारों को शक्तिहीन करने का एक चक्र मात्र है। चिंता के इस भंवर में यह महसूस करना मुश्किल हो जाता है कि हम किससे डरते हैं। हमारा दिमाग बहुत व्यस्त है। अंततः, यह आपकी व्यस्तता के बारे में नहीं है, यह परमेश्वर की विश्वासयोग्यता के बारे में है। यह इस बारे में नहीं है कि आप क्या करते हैं, यह इस बारे

में है कि उसने क्या किया। लोक गायक एंड्रयू पीटरसन ने यू कैन रेस्ट इजी के गीतों में इस भावना को पकड़ लिया है:

*You work so hard to
wear yourself down,
And you're running
like a rodeo clown.*

*You're smiling like
you're scared to
death;*

*You're out of faith
and all out of breath;*

*You're so afraid
you've got nowhere
left to go.*

*Well, you are not
alone.*

*I will always be with
you.*

*You don't have to
work so hard;*

You can rest easy.

*You don't have to
prove yourself;*

You're already mine.

*You don't have to
hide your heart;*

I already love you.

I hold it in mine.

You can rest easy.⁹⁴

दौड़ना बंद करो। परमेश्वर में विश्वास करो। उसमें सुख का मूल जाना अपना सब कुछ उसी के हवाले कर दो। उसकी उपस्थिति में चुप रहो। ये चार कदम एक उत्साही योद्धा को भी शांत करने के लिए काफी हैं।

वही करें जो यीशु ने किया

गुरु ने एकत्रित लोगों की भीड़ को देखा, मुस्कराई और बैठ गई⁹⁵ गलील की पहाड़ियों पर एक कोमल हवा चली। ठीक पीछे गलील का सागर था, और सुननेवालों की भीड़ ध्यान से सुन रही थी।⁹⁶ उनके उपदेशों ने उन्हें मंत्रमुग्ध कर दिया। स्थानीय आराधनालय में उनकी शिक्षाएँ शुरू हुईं, लेकिन लोगों की संख्या बढ़ती रही। अब न केवल स्थानीय लोग उसके उपदेश सुनने के लिए इकट्ठे हुए; उत्तर⁹⁷ और दक्षिण⁹⁸ के लोगों ने केवल एक ही कारण से लंबी और कठिन यात्राएँ कीं: इस शिक्षक की शिक्षाओं को सुनने और उसके द्वारा चंगा होने के

लिए। ये इलाज साबित हुए; लोगों की बीमारियाँ चाहे अल्पकालिक हों या लंबी, वे ठीक होकर घर लौटती थीं। कभी वह उन्हें छूता था, कभी वह सिर्फ बोलता था, लेकिन वे हमेशा चंगे हो जाते थे।

जब उन्होंने सिखाया, एक अलग तरह की चिकित्सा हुई - आत्मा की चिकित्सा। एक बार आपका दिल जिस विनाशकारी व्यवहार के लिए तरसता था, वह अब इतना शक्तिशाली नहीं लगता। तुम्हारे अतीत की यातनाएं अब तुम्हें इतना कमजोर नहीं बनातीं। जब उन्होंने बोलने के लिए अपना मुंह खोला, तो वहाँ आशा थी। आपका जीवन वास्तव में बदलना चाहता था।⁹⁹ उन्होंने एक ऐसे राज्य की बात की जो अभी यहां नहीं था लेकिन आप ऐसे राज्य के नागरिक बनना चाहते

थे।¹⁰⁰ वह हमेशा बदलाव की बात करते थे - एक ऐसा बदलाव जो आपकी सोच में शुरू होता है, आपकी इच्छाओं को छूता है और अंत में आपके व्यवहार को प्रभावित करता है। यह शिक्षा जिस तरह से उन्हें अब तक शिक्षित किया गया था, उससे बहुत अलग थी। उनके शिक्षकों ने हमेशा कहा है कि जो सबसे ज्यादा मायने रखता है वह बाहर है,¹⁰¹ लेकिन इस शिक्षक ने महसूस किया कि सतह पर जो दिखता है उससे परे, अंदर कुछ है जिसे पहले बदलने की जरूरत है। उनकी शिक्षाओं से हर कोई संतुष्ट और खुश नहीं था। कुछ प्रतिरोधी थे और बदलने को तैयार नहीं थे।

हवा बदल गई है, जैसा कि उनकी शिक्षाओं ने किया है। आज, उनकी शिक्षाएँ हमारे पास

और अधिक सीधे आती हैं, जैसे कि वह आपके मस्तिष्क के अंदर हों, जो आपको आपके गलत निर्णयों के पीछे के वास्तविक कारणों को देखने में मदद कर रहे हों। वह कहता है कि तुम दूसरे आदमी की पत्नी के बारे में कैसा सोचते हो;¹⁰² आप उस गुस्से के बारे में कैसे सोचते हैं जो कोई और नहीं जानता।¹⁰³ अगर आप उस दिन वहां होते तो आप हिलने-डुलने से डरते, डरते थे कि आपकी सोच में थोड़ा सा बदलाव यह प्रकट कर देगा कि वह आपके दिमाग में लड़ाई के बारे में बात कर रहा था। अचानक आप देखेंगे कि आपने जो सोचा था वह एक रहस्य था, उन्होंने इसके बारे में कहा। यीशु ने कहा: इसलिए, मैं तुमसे

कहता हूँ, अपने जीवन की चिंता
मत करो।

पहाड़ी उपदेश में छह बार यीशु
चिंता की बात करते हैं। उनके
उपदेशों में विभिन्न विषयों को



शामिल किया गया था, और
उन्होंने हमारी चिंता करने की
प्रवृत्ति के लिए एक महत्वपूर्ण
हिस्सा समर्पित किया। हालाँकि
उन्होंने सीधे तौर पर पाखंड की
निंदा की,¹⁰⁴ उन्होंने कोमलता
और दया के साथ चिंता करने की
हमारी प्रवृत्ति का सामना किया।
इस संदेश के अंत में, लोग उसकी
शिक्षा पर चकित थे क्योंकि उसने
अधिकार और शक्ति के साथ एक
होकर शिक्षा दी थी।¹⁰⁵ यीशु की
शिक्षाओं में शक्ति होने का एक

कारण यह था कि उसने जो सिखाया वह जीया। उस समय के धर्मगुरुओं ने ठीक इसके विपरीत किया था।¹⁰⁶ जब यीशु ने चिंता पर काबू पाने की सलाह दी, तो हम निश्चित हो सकते हैं कि उसने उसकी सलाह का पालन किया और उसके अनुसार जीया।¹⁰⁷

यदि आपकी प्राथमिकताएं विभाजित हैं, तो उस पर ध्यान केंद्रित करें जो शाश्वत है

यीशु ने इस वाक्य के साथ चिंता के बारे में अपनी शिक्षा शुरू की:

इसलिये मैं तुम से कहता हूँ कि अपने प्राण के लिये यह चिन्ता न करना कि हम क्या खाएँगे और क्या पीएँगे; और न अपने शरीर के लिये कि क्या पहिनेँगे। क्या प्राण

भोजन से, और शरीर वस्त्र
से बढ़कर नहीं?¹⁰⁸

वह दृश्यमान की ओर
गुरुत्वाकर्षण की हमारी प्रवृत्ति को
समझता है। वह यह भी जानता है
कि हम उन चीजों में जो संतुष्टि
चाहते हैं वह क्षणभंगुर है। पहले के
एक भाग में उन्होंने कहा:

अपने लिये पृथ्वी पर धन
इकट्ठा न करो, जहाँ कीड़ा
और काई बिगाड़ते हैं, और
जहाँ चोर सेंध लगाते और
चुराते हैं। परन्तु अपने लिये
स्वर्ग में धन इकट्ठा करो,
जहाँ न तो कीड़ा और न
काई बिगाड़ते हैं, और जहाँ
चोर न सेंध लगाते और न
चुराते हैं। क्योंकि जहाँ तेरा
धन है वहाँ तेरा मन भी लगा
रहेगा।¹⁰⁹

हम इस संसार में जितना अधिक धन जमा करते हैं, उतना ही हमें इसे खोने की चिंता होती है। सतह पर ऐसा लगता है कि हम अपनी संपत्ति की रक्षा करने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन यीशु की शिक्षा हमें स्पष्ट रूप से बताती है: हम यह नहीं कर सकते। यहां चोर चोरी करते हैं, कीड़े-मकोड़ों से सड़ते हैं और जंग खा जाते हैं।¹¹⁰ हमारा अधिकांश समय उन चीजों के बारे में चिंता करने में व्यतीत होता है जिन्हें हम केवल एक पल के लिए पकड़ सकते हैं।¹¹¹

यीशु का उत्तर अनंत काल पर ध्यान केंद्रित करना है। इसलिए उन्होंने कहा कि आप परमेश्वर और पैसे की एक साथ सेवा नहीं कर सकते।¹¹² जब आपका हृदय विभाजित हो जाएगा, तो आपकी प्रवृत्ति केवल दृश्यमान चीजों के

बारे में सोचने की होगी। जिन चीजों को आप अपने साथ नहीं ले जा सकते।¹¹³ द ट्रेजर प्रिंसिपल पुस्तक में, लेखक रैंडी अल्कोर्न एक ऐसे अनुभव को याद करते हैं जिसने उन्हें इस बिंदु को स्पष्ट कर दिया।

काहिरा की सड़कें बेहद गर्म और धूल भरी थीं। पैट और रक्रील थुरमन हमें एक गली में ले गए। अरबी में लिखे एक बोर्ड के बाद, हमें एक गेट से, बड़े घास से भरे मैदान में ले जाया गया। यह अमेरिकी मिशनरियों के लिए एक कब्रिस्तान था।

जैसे ही मेरा परिवार और मैंने उनका अनुसरण किया, पैट ने हमें एक धूप से झुलसी कब्र के सामने एक पत्थर की ओर इशारा

किया, जिस पर लिखा था:
"विलियम बोर्डेन, 1887 -
1913"। येल स्नातक और
एक बड़े सम्पत्ति के
उत्तराधिकारी बोर्डेन ने एश
और आराम का जीवन
छोड़ दिया ताकि वह
मुसलमानों के पास
सुसमाचार ले जा सके। यहां
तक कि एक कार खरीदने
की अपनी इच्छा को
छोड़कर, बोर्डेन मिशन के
काम के लिए सैकड़ों और
हजारों डॉलर दान किया
था। मिस्र में केवल चार
महीने की जोशीली सेवकाई
के बाद, उन्हें खोपड़ी में
मस्तिष्क ज्वर हो गया और
पच्चीस वर्ष की आयु में
उनकी मृत्यु हो गई।

बोर्डेन की कब्र के सामने स्मारक पट्टिका को झाड़ दिया। परमेश्वर और मुसलमानों के राज्य के लिए उनके प्रेम और बलिदान का वर्णन करने के बाद, पाठ इस वाक्य के साथ समाप्त होता है कि मैं कभी नहीं भूलूंगा: मसीह में विश्वास के बिना, ऐसे जीवन की कोई व्याख्या नहीं है।

बोर्डेन के कब्रिस्तान से हमें सीधे मिस्र की नेशनल गैलरी ले जाया गया। राजा तूतनखामेन का प्रदर्शन बहुत विचलित करने वाला था। एक युवा राजा तूतनखामेन का महज 17 साल की उम्र में निधन हो गया। उन्हें सोने के रथ और हजारों सोने की वस्तुओं के

साथ दफनाया गया था।
उसका सोने का ताबूत का
डिब्बा एक सुनहरी कब्र के
अंदर एक और सुनहरी कब्र
के अंदर एक सुनहरी कब्र के
अंदर मिला था। दफन स्थल
हजारों किलो सोने से भरा
हुआ था।

मैं इन दो कब्रों के बीच
के अंतर से चकित था।
बोर्डेन की कब्र अस्पष्ट थी,
और एक गली के पीछे, एक
कब्रिस्तान में था।
तूतनखामेन का मकबरा
सोने और अकल्पनीय
खजाने से भरा हुआ था।
फिर भी आज ये दोनों युवक
कहाँ हैं? जो बहुतायत में
रहता था और स्वयं को
राजा घोषित करता था, वह
अब मसीह के बिना अनन्त

दुख की स्थिति में है। एक और, जिसने इस पृथ्वी पर एकमात्र सच्चे राजा की सेवा करते हुए एक विनम्र जीवन जिया, अब अपने प्रभु के सामने अपने अनन्त पुरस्कारों का आनंद ले रहा है।¹¹⁴

अगर आप परमेश्वर की सच्चाई को भूल गए हैं, तो प्रार्थना में अपना भरोसा बढ़ाएं

चिंतित लोगों को यीशु की दूसरी चेतावनी एक प्रश्न के रूप में थी: “आकाश के पक्षियों को देखो! वे न बोते हैं, न काटते हैं, और न खत्तों में बटोरते हैं; फिर भी तुम्हारा स्वर्गीय पिता उनको खिलाता है। क्या तुम उनसे अधिक मूल्य नहीं रखते?”¹¹⁵ बाद

में उन्होंने इसी तरह की टिप्पणी की:

“इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना कि हम क्या खाएँगे, या क्या पीएँगे, या क्या पहिनेँगे। क्योंकि अन्यजातीय इन सब वस्तुओं की खोज में रहते हैं, पर तुम्हारा स्वर्गीय पिता जानता है कि तुम्हें इन सब वस्तुओं की आवश्यकता है।¹¹⁶

यीशु ने सिखाया कि चिन्ता करना परमेश्वर की विश्वासयोग्यता को भूल जाना है। वह हमें सृष्टि के चारों ओर देखने के लिए कहता है। यदि परमेश्वर ने छोटे से छोटे जानवर का भी भरण-पोषण किया है, और यदि वह आपकी ज़रूरतों को जानता है, तो क्या आप उससे

आपकी ज़रूरतों को पूरा करने की उम्मीद नहीं कर सकते?

तो, आप परमेश्वर की विश्वासयोग्यता में अपने विश्वास को कैसे बनाए रख सकते हैं? ठीक उसी तरह यीशु ने किया। आप प्रार्थना के माध्यम से परमेश्वर पर निर्भरता में बढ़ते रहते हैं। इस कारण से हमें प्रभु की प्रार्थना में प्रोत्साहित किया जाता है कि हम अपनी दैनिक रोटी के लिए परमेश्वर से प्रार्थना करें।¹¹⁷ उस पर हमारी निर्भरता को स्वीकार किए बिना एक दिन भी नहीं बीत सकता। यीशु ने स्वयं इसका अभ्यास किया और इस तरह जीने की अपनी क्षमता में परिपक्व थे। पुस्तक *जस्ट लाइक जीसस* में मैंने लिखा है,

यीशु ने महसूस किया कि प्रार्थना पिता पर निर्भरता की

अभिव्यक्ति है, जो हमारे जीवन को परमेश्वर की महिमा के लिए जीने का एक व्यापक तत्व है। जब परीक्षण किया गया, तो उन्होंने कहा, "मनुष्य केवल रोटी से नहीं जीता है"। यीशु के शब्दों के संदर्भ को आसानी से अनदेखा किया जा सकता है। उन्होंने अभी-अभी 40 दिन के उपवास के साथ प्रार्थना समाप्त की थी। उसकी भूख ने उसे अपने पिता पर अधिक से अधिक निर्भर होने के लिए प्रेरित किया। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर था कि पिता ने उसकी ताकत बहाल करने के लिए स्वर्गदूतों को भेजा। यीशु ने यह वाक्य व्यवस्थाविवरण 8:3 से

लिया। वहाँ, मूसा ने
इस्राएलियों को याद
दिलाया कि उनके पुरखों
की भूख ने यहोवा पर उनकी
निर्भरता बढ़ा दी होगी,
लेकिन यह उनके लिए
शिकायत करने और
कुड़कुड़ाने का एक और
स्थान बन गया था। यीशु ने
शिकायत की मानसिकता
के बजाय निर्भरता की
मानसिकता को चुना।
प्रार्थना इस दृढ़ संकल्प को
बनाने में मदद करती है।¹¹⁸

जब आप चिंता करते हैं, तो आप
अकेले जीवन की कल्पना करते
हैं। तुम परमेश्वर की सच्चाई को
भूल गए हो। परमेश्वर की शक्ति में
अपने विश्वास को नवीनीकृत करने
के लिए प्रतिदिन प्रार्थना करने की
आदत बनाएं और हर चीज के

लिए प्रार्थना करने की आदत बनाएं - बड़ा या छोटा, महत्वपूर्ण या सांसारिक, आपकी आध्यात्मिक जरूरतें और आपकी शारीरिक जरूरतें - और फिर अतीत में उनकी वफादारी की समीक्षा करें।

यदि आप उसकी संप्रभुता पर संदेह करते हैं, तो उसके वादों की समीक्षा करें

मैं इंडियाना में पला-बढ़ा हूँ, इसलिए मुझे बास्केटबॉल पसंद है। लेकिन मेरा बास्केटबॉल करियर अचानक रुक गया जब मैंने 8वीं कक्षा में बढ़ना बंद कर दिया। यीशु ने कहा, “तुम में से ऐसा कौन है जो चिन्ता करके अपने कद में एक हाथ भी बढ़ा सकता है?”¹¹⁹ एक हाथ 18 इंच का होता है। मैं अपनी ऊंचाई में एक हाथ जोड़ने

के लिए कुछ भी देता, लेकिन मैंने कितना भी सपना देखा, कल्पना की, या चिंतित था, मैं अपने कद में 18 इंच नहीं जोड़ रहा था। वाक्यांश की व्याख्या ऐसा भी की जा सकती है, "और आप में से कौन चिंतित होकर अपने जीवन काल में एक घंटा जोड़ सकता है?"¹²⁰ चाहे आप अपनी ऊंचाई में इंच जोड़ना चाहते हैं या अपने जीवन में वर्षों को जोड़ना चाहते हैं, चिंता करने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा। बस कुछ चीजें हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं। सौभाग्य से वे परमेश्वर के नियंत्रण से बाहर नहीं हैं।¹²¹ लेकिन जब हम चिंता करते हैं तो हमें उस सच्चाई पर संदेह होता है।

सारी सृष्टि पर परमेश्वर के नियंत्रण का वर्णन करने के लिए हम जिस धार्मिक शब्द का उपयोग

करते हैं, वह संप्रभुता है।¹²² क्योंकि वह सभी घटनाओं को सुरक्षित रखता है,¹²³ बनाए रखता है¹²⁴ और नियंत्रित करता है,¹²⁵ आप निश्चित हो सकते हैं कि इसमें आपके व्यक्तिगत जीवन की घटनाएं शामिल हैं। यह समझ में आता है कि जब कठिनाइयाँ आती हैं तो आप इस सत्य पर संदेह करने के लिए ललचा सकते हैं। अक्सर ऐसा लगता है कि आपके जीवन में परिस्थितियां न केवल दर्दनाक हैं, बल्कि यादृच्छिक भी हैं। आपको ऐसा लग सकता है कि आपके लिए भविष्य के बारे में चिंतित होने का एकमात्र उचित विकल्प है। तो आपको क्या करना चाहिए जब आपके लिए यह विश्वास करना कठिन हो जाता है कि सब कुछ परमेश्वर के नियंत्रण में है? वही करें जो यीशु ने किया:

परमेश्वर के वादों की समीक्षा करें
जैसा कि आप उन्हें पवित्रशास्त्र में
पाते हैं।

जिस तरह से यीशु ने सूली
पर चढ़ाए जाने को सहन किया,
वह स्पष्ट गवाही देता है कि, अपने
कष्टों के बावजूद, वह परमेश्वर के
वादों से चिपके हुए थे। हमारे
दृष्टिकोण से, ऐसी घटना की
कल्पना करना कठिन है जो हमें
यीशु की मृत्यु से अधिक परमेश्वर
की संप्रभुता पर संदेह करने के लिए
प्रेरित करेगी। ऊपरी तौर पर, यह
पुरुषों को नियंत्रित करने वाले
द्वेषपूर्ण कार्य प्रतीत होता है।
लेकिन, जब आप क्रूस पर से यीशु
के कथनों का अधिक ध्यानपूर्वक
अध्ययन करते हैं, तो आप पाते हैं
कि उन्होंने प्रत्येक को पवित्रशास्त्र
से लिया है।¹²⁶ जब अपने जीवन
की घटनाओं पर अपने पिता की

संप्रभुता पर संदेह करने का अवसर दिया गया, तो यीशु ने पवित्रशास्त्र के वादों की ओर रुख किया।

पतरस ने पिन्तेकुस्त के अपने धर्मोपदेश में इसका उल्लेख किया है। वह कहता है, " उसी यीशु को, जो परमेश्वर की ठहराई हुई योजना और पूर्व ज्ञान के अनुसार पकड़वाया गया, तुम ने अधर्मियों के हाथ से क्रूस पर चढ़वाकर मार डाला।"¹²⁷ "निश्चित योजना और परमेश्वर की पूर्वज्ञान"¹²⁸ पर ध्यान दें। यह यीशु के जीवन में घटी घटनाओं पर परमेश्वर के संप्रभु नियंत्रण की बात करता है। तो संभावित भ्रम और निराशा के बीच यीशु ने किस ओर रुख किया? पतरस भजन संहिता 16 से उद्धरण देता है। यीशु निश्चित रूप से वहाँ पाए गए वादे से चिपके रहे:

क्योंकि तू मेरे प्राणों को
अधोलोक में न छोड़ेगा;
और न अपने पवित्र जन को
सड़ने ही देगा। तू ने मुझे
जीवन का मार्ग बताया है; तू
मुझे अपने दर्शन के द्वारा
आनन्द से भर देगा।¹²⁹

यीशु ने इस ज्ञान के साथ मृत्यु का
सामना करने का साहस किया कि
वह शीघ्र ही पुनरुत्थित होगा।
उसने पवित्रशास्त्र के वादों की
समीक्षा करके इस सत्य की खोज
की। यह विश्वासियों के लिए बहुत
ही व्यावहारिक सलाह है। जब हमें
परमेश्वर की संप्रभुता पर संदेह करने
की परीक्षा होती है, तो हमें परमेश्वर
के वादों की समीक्षा करनी चाहिए।
हमारी परिस्थितियाँ भयावह हो
सकती हैं, और परमेश्वर की
संप्रभुता पर संदेह करने का अवसर
वास्तविक लग सकता है, लेकिन

परमेश्वर की प्रतिज्ञाएँ उस भारी चिंता को दूर रख सकती हैं जिससे हम ग्रस्त हैं।

यीशु हमें चिंता के बारे में तीन महत्वपूर्ण सबक सिखाते हैं, दोनों अपने उपदेश के माध्यम से और इस जीवन के माध्यम से: (1) यदि आपकी प्राथमिकताएं विभाजित हैं, तो शाश्वत पर ध्यान केंद्रित करें; (2) यदि आप परमेश्वर की विश्वासयोग्यता को भूल गए हैं, तो प्रार्थना पर अपनी निर्भरता बढ़ाएँ; (3) यदि आप उसकी संप्रभुता पर संदेह कर रहे हैं, तो उसके वादों की समीक्षा करें। जैसा कि आप करते हैं, आप पाएंगे कि आपके भविष्य के बारे में उन चिंतित विचारों को आशावादी विचारों से बदल दिया जाएगा।

पवित्र आत्मा के मार्गदर्शन का पालन करें

पवित्र आत्मा चिंता पर काबू पाने की इस प्रक्रिया में एक बाइबिल रणनीति तैयार करने में एक आवश्यक भागीदार है। यद्यपि वह एक आवश्यक स्रोत है, फिर भी वह अक्सर हमारे द्वारा अनदेखा कर दिया जाता है।¹³⁰ कल्पना कीजिए कि यीशु के चेलों को उस चिंता का सामना करना पड़ा, जब यीशु के साथ सेवा करने के कुछ वर्षों के बाद, उन्होंने स्वयं यीशु से सीखा कि वह उन्हें छोड़ देगा।¹³¹ सौभाग्य से, उसने शिष्यों से यह भी वादा किया था कि वह पवित्र आत्मा भेजेगा ताकि वे अकेले न हों।¹³² उसने कहा, “मैं तुम से सच

कहता हूँ, कि मैं तुम्हारे ही हित में हूँ कि मैं चला जाऊँ, क्योंकि यदि मैं न जाऊँगा तो वह सहायक तुम्हारे पास नहीं आएगा। परन्तु यदि मैं जाऊँ, तो उसे तुम्हारे पास भेज दूँगा।” त्रि-एक परमेश्वर के तीसरे सदस्य का वर्णन करने के लिए यीशु ने एक महान शब्द चुना। उसने आत्मा को "सहायक" कहा। अंग्रेजी अनुवादकों ने उनके शब्द को अन्य तरीकों से पकड़ लिया: अधिवक्ता, मध्यस्थ, परामर्शदाता, दिलासा देने वाला। जिस यूनानी शब्द का अनुवाद "सहायक" किया जा रहा है, वह *parakletos* है। इसमें दो विचार शामिल हैं: *para*, जिसका अर्थ है "साथ में", और *kaleo*, जिसका अर्थ है "आगे बढ़ना।" क्योंकि वह आसानी से उपलब्ध है, बाइबल इस संबंध को आत्मा में चलने के

रूप में वर्णित करती है। यह शिक्षाप्रद है; चलना दैनिक आदतों का वर्णन करने के लिए बाइबिल का रूपक है। जॉन मैकआर्थर बताते हैं,

तथ्य यह है कि वर्तमान काल में *peripateo* (चलना) का उपयोग यहां किया गया है, यह दर्शाता है कि पॉल निरंतर, नियमित कार्रवाई, दूसरे शब्दों में, जीवन के एक अभ्यस्त तरीके की बात कर रहा है। और तथ्य यह है कि क्रिया भी अनिवार्य मनोदशा में है, यह इंगित करता है कि वह विश्वासियों को एक विकल्प नहीं बल्कि एक आदेश दे रहा है। अन्य बातों के अलावा, चलने का तात्पर्य प्रगति से है, जहाँ से जाना है

से जहाँ जाना चाहिए। एक विस्वासी के रूप में आत्मा के नियंत्रण के अधीन होता है, वह अपने आध्यात्मिक जीवन में आगे बढ़ता है। कदम दर कदम आत्मा उसे वहाँ से ले जाता है जहाँ से वह है जहाँ परमेश्वर चाहता है कि वह हो।¹³³

हम जो चुनाव कर रहे हैं उसका वर्णन करने के लिए बाइबल 'चलना' शब्द का उपयोग करती है। क्योंकि हम चिंता को एक भावना के रूप में अनुभव करते हैं, हम अक्सर इसे एक विकल्प के रूप में नहीं सोचते हैं। परन्तु आत्मा में चलना हमारे साथ कुछ ऐसा नहीं है; यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हम भाग लेते हैं, और इसके लिए एक ईमानदार विचार पैटर्न की आवश्यकता होगी। हम

भविष्य के बारे में चिंता करना तभी छोड़ पाएंगे जब हम यह सोचना सीखेंगे कि परमेश्वर आज क्या सोचते हैं। अपने विचारों को लाने और आत्मा के वश में रहने के लिए कदम उठाने के लिए पृष्ठ 68-73 देखें।

अगर केवल और क्या होगा यदि से बचना

आत्मा में चलना वर्तमान काल में किया जाता है। इसे यहाँ और अभी के रूप में सोचें। हम में से प्रत्येक को समय के द्वारा बंदी बना लिया जाता है। हम अपने अतीत को नहीं बदल सकते हैं, और हमारे भविष्य पर हमारा पूर्ण नियंत्रण नहीं है। जब चिंता की बात आती है, तो हम यहां और अभी में इसके प्रभावों का अनुभव करते हैं, लेकिन यह वास्तव में

हमारे अतीत या हमारे भविष्य के बारे में अनुत्पादक सोचने का परिणाम है। चिंता से जूझने वाले अधिकांश लोगों के लिए, यह प्रक्रिया इतनी अभ्यस्त हो गई है कि उन्हें एहसास भी नहीं होता कि वे ऐसा कर रहे हैं। शब्दों के दो सेट अनुस्मारक के रूप में कार्य करते हैं कि हम उस अनुत्पादक सोच में प्रवेश कर रहे हैं।¹³⁴ अतीत में हमारी वापसी का संकेत देने वाले शब्द *यदि केवल* हैं, और वे शब्द जो इंगित करते हैं कि हम भविष्य के बारे में चिंता कर रहे हैं, वो है *क्या होगा यदि*। अपनी पिछली विफलताओं के बारे में सोचने या भविष्य की घटनाओं के बारे में चिंता करने से हमारे दिमाग पर एक पंगु प्रभाव पड़ता है। यह हमें यहाँ और अभी में आत्मा के साथ

चलने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने से रोकता है।

सुसमाचार के छुटकारे की प्रकृति को मत भूलना

यदि केवल वह वाक्यांश है जिसका उपयोग आप अपने अतीत के प्रभावों के बारे में चिंता करते समय किया जाता है। आप अपने आप को अपने कल की घटनाओं से इतना बंधा हुआ पाते हैं कि आप आज होने वाले अवसरों के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास नहीं कर सकते। शायद आपके पास ये विचार थे:

- यदि केवल मेरी पहली शादी असफल नहीं होती, तो मुझे अपने बच्चों के साथ ये संघर्ष नहीं करना पड़ता।

- यदि केवल मैंने कॉलेज में ज्यादा पढ़ाई की होती, तो मुझे प्रमोशन के लिए नजरअंदाज नहीं किया जाता।
- यदि केवल मेरा जीवनसाथी बेवफा न होता, तो मैं दूसरों पर अधिक भरोसा करता।
- यदि केवल मैं अतीत में अपने गुस्से को नियंत्रित करता, तो मैं अपने परिवार के करीब होता।
- यदि केवल मैंने अपने जीवन में उन वर्षों को बर्बाद नहीं किया होता, तो मैं अब और अधिक सफल होता।

ऐसी सोच, अगर अभ्यास की जाए, तो आदत हो जाएगी।

लेकिन यह स्पष्ट रूप से असत्य है क्योंकि आप सुसमाचार की छुटकारे की प्रकृति को ध्यान में नहीं रख रहे हैं।¹³⁵ जबकि निश्चित रूप से आपके अतीत के निर्णयों के निरंतर परिणाम हो सकते हैं, बाइबल की कहानी छुटकारे की है। यह बुरी तरह से जिए गए जीवन के बारे में बताता है जो अच्छे के लिए साधन बन गया। यह किए गए पापों की बात करता है जिन्हें क्षमा कर दिया गया था। यह 'करो-या-मारो' अवसरों की पुस्तक नहीं है; यह दूसरे अवसरों देने वाला पुस्तक है।¹³⁶ छुड़ाया हुआ शब्द का अर्थ है वापस खरीदना।¹³⁷ छुड़ाए जाने का अर्थ है कि क्रूस पर मसीह की मृत्यु ने मेरे पाप के दंड को चुका दिया। मैं अब अपने गलत जीवन जीने के तरीके के लिए परमेश्वर का ऋणी नहीं हूँ।

पतरस ने इसे सबसे अच्छा
व्याख्या की:

क्योंकि तुम जानते हो कि
तुम्हारा निकम्मा चालचलन
जो बापदादों से चला आता
है, उससे तुम्हारा छुटकारा
चाँदी-सोने अर्थात्
नाशवान् वस्तुओं के द्वारा
नहीं हुआ; पर निर्दोष और
निष्कलंक मेम्ने, अर्थात्
मसीह के बहुमूल्य लहू के
द्वारा हुआ।¹³⁸

सुसमाचार हमें उन मनोवृत्तियों
और कार्यों से मुक्त करता है जो हमें
अतीत में इतने गुलामी में रखे थे।
1 कुरिन्थियों 6:9-11 पर विचार
करें:

क्या तुम नहीं जानते कि
अन्यायी लोग परमेश्वर के
राज्य के वारिस न होंगे?
धोखा न खाओ; न

वेश्यागामी, न मूर्तिपूजक, न
परस्त्रीगामी, न लुच्चे, न
पुरुषगामी, न चोर, न लोभी,
न पियक्कड़, न गाली
देनेवाले, न अन्धेर
करनेवाले परमेश्वर के राज्य
के वारिस होंगे। और तुम में
से कितने ऐसे ही थे, परन्तु
तुम प्रभु यीशु मसीह के नाम
से और हमारे परमेश्वर के
आत्मा से धोए गए और
पवित्र हुए और धर्मी ठहरे।

आपके पिछले दृष्टिकोणों, विचारों
या व्यवहारों के बावजूद, उद्धार
वास्तविक परिवर्तन को संभव
बनाता है। जब आप मसीह में
विश्वास करते हैं, तब आपको
धोया जाता है, अलग किया जाता
है और परमेश्वर के साथ एक सही
संबंध में लाया जाता है। और तुम
में से कितने ऐसे ही थे, यह शब्द

हमें याद दिलाते हैं कि हम अब अपने पिछले पापपूर्ण विकल्पों और पापपूर्ण कर्मों से बंधे नहीं हैं जो हमने किए हैं या हमारे साथ किए हैं। जब हम कहते हैं कि "यदि केवल यह मेरे साथ नहीं हुआ होता, तो मुझे चिंता नहीं होती", हम सुसमाचार के बचाने वाले स्वभाव की अनदेखी नहीं कर रहे हैं।

पवित्र आत्मा में चलने का अर्थ है कि जब मैं अपने अतीत को देखता हूँ, तो मैं केवल अपनी असफलताओं को नहीं देखता। मेरी पिछली विफलताओं को उद्धार किया गए संदर्भ में रखा गया है। यह नया संदर्भ मुझे अभिभूत और निराश न होकर असफलताओं से सीखने में मदद करता है।

यह मत समझो कि तुम भविष्य जानते हो

जब आप भविष्य की चिंता करते हैं, तो आप अनिश्चित चीजों पर अपना दिमाग लगाते हैं। आप नहीं जान सकते कि ये घटनाएँ घटित होंगी या नहीं; आप केवल मान सकते हैं कि वे होगा। चिंता करना अपनी कल्पना को संभावनाओं के इर्द-गिर्द केन्द्रित करना है, वास्तविकताओं पर नहीं। एक बार जब विचार सक्रिय हो जाते हैं, तो आपकी कल्पना तेज भागने लगती है। अतिरिक्त चीजों के बारे में सोचना आसान है, जो गड़बड़ हो सकता है। आप जितनी अधिक चिंता करेंगे, ऐसा होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। इस चक्र को तोड़ने के लिए, आपको एक महत्वपूर्ण अवधारणा को पहचानना होगा: सभी

वास्तविक और संभावित चीजों को सटीक रूप से जानने के लिए केवल परमेश्वर के पास बुद्धि और ज्ञान है। जब हम शब्दों का प्रयोग करते हैं कि *क्या होगा*, तो हम यह मान लेते हैं कि हम उनके जैसे हो सकते हैं। यह अहंकार की तरह नहीं लग सकता है, लेकिन यह वास्तव में है। हो सकता है कि आपने इस तरह के शब्दों का इस्तेमाल किया हो:

- *क्या होगा* अगर मैं इस खराब अर्थव्यवस्था के कारण अपनी नौकरी खो दूँ?
- *क्या होगा* यदि मैं कभी शादी नहीं करता? क्या मैं अब भी खुश रह सकता हूँ?

- क्या होगा यदि मेरे बच्चे बड़े होकर सफल नहीं होते हैं?
- क्या होगा यदि मेरे बच्चे नहीं हो सकते हैं?
- क्या होगा यदि मेरी सेवानिवृत्ति मेरे जीवन से पहले समाप्त हो जाती है?

सभी वास्तविकताओं और संभावनाओं को केवल परमेश्वर ही जान सकते हैं। यह मान लेना कि हमारे पास इतना ज्ञान है, हमारे अहंकार को प्रकट करता है। परमेश्वर की बुद्धि को इस तरह से सबसे अच्छी तरह से परिभाषित किया गया है: परमेश्वर सभी चीजों को वास्तविक और संभव जानता है और मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है।¹³⁹ जब इस्राएली मिस्र से चले गए, तो बाइबल कहती है, “जब फ़िरौन ने लोगों को जाने की आज्ञा

दे दी, तब यद्यपि पलिशितयों के देश में होकर जो मार्ग जाता है वह छोटा था; तौभी परमेश्वर यह सोच कर उनको उस मार्ग से नहीं ले गया कि कहीं ऐसा न हो कि जब ये लोग लड़ाई देखें तब पछताकर मिस्र को लौट आएँ।¹⁴⁰ परमेश्वर ने फैसला किया कि वह लोगों को समुद्र के रास्ते ले जाएगा क्योंकि वह जानता था कि यह उनके द्वारा किया जाएगा।¹⁴¹ ऐसी है परमेश्वर की बुद्धि। अधिक से अधिक हम भविष्य के बारे में अनुमान लगा सकते हैं, लेकिन परमेश्वर सभी वास्तविकताओं और संभावनाओं को जानता है।

लाल सागर को पार करना इस्राएल जाती के लिए एक निर्णायक क्षण बन गया, लेकिन उन क्षणों में कल्पना करें कि कितना मात्रा में चिंता कर रहे थे वो

लोगों ने जब परमेश्वर ने लाल सागर को विभाजित किया और भागने का रास्ता बनाया। आप उन्हें लगभग यह कहते हुए सुन सकते हैं, “*क्या होगा* यदि मिस्री हम पर आक्रमण करें? *क्या होगा* अगर हम अपनी पत्नियों और बच्चों की रक्षा नहीं कर सकते? *क्या होगा* अगर हम इस वादा किए गए देश में कभी नहीं पहुँच पाय? *क्या होगा* अगर हम जंगल में मर जाते हैं? हमें मिस्र देश में ही रहना चाहिए था।”

शब्द '*क्या होगा*' एक ऐसे भविष्य की ओर देखते हैं जिसे हम देख नहीं सकते। वे शब्द मानते हैं कि हम वही जानते हैं जो केवल परमेश्वर ही जान सकता है। क्योंकि हम भविष्य को नहीं जान सकते, भविष्य के बारे में हमारे विचार अक्सर चिंतित करने वाले होते हैं।

जो हम नहीं जानते उसके बारे में हम चिंता करते हैं, न कि उस पर भरोसा करने के लिए जो भविष्य को जानते है।

'क्या होगा' के हर प्रयोग का मतलब यह नहीं है कि हम चिंता कर रहे हैं। ये वे शब्द भी हैं जिनका उपयोग हम भविष्य के लिए योजना बनाते समय करते हैं। हालांकि, अगर हमें संभावित भविष्य की घटनाओं का जुनून है; यदि हम बार-बार शब्दों का प्रयोग करते हैं—विशेष रूप से उन घटनाओं के बारे में जिन्हें हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं—तो हम परमेश्वर पर भरोसा करने के बजाय चिंता को चुन रहे हैं। अब जब मैं इन 'क्या होगा' शब्दों को मेरे दिमाग में सुनता हूँ, वे एक चेतावनी संकेत ध्वनि करते हैं, मुझे याद दिलाते हैं कि मैं इसके लिए

परमेश्वर पर भरोसा करने के बजाय
अपने भविष्य के बारे में चिंता कर
रहा हूँ।

सोचने के एक नए तरीके का अभ्यास

इससे पहले मैंने एक ऐसे परिप्रेक्ष्य के बारे में लिखा था जो मेरे और अन्य लोगों के लिए फायदेमंद साबित हुआ है जो अपनी आदतन सोच को बदलने की कोशिश कर रहे हैं। मैं अक्सर अनुशंसा करता हूँ कि चिंतित लोग अपने चिन्तित विचारों को बाइबल आधारित विचारों के साथ प्रतिस्थापित करते हुए, सोचने के एक नए तरीके को विकसित करना शुरू कर दें। फिलिप्पियों 4:8 आरंभ करने के लिए एक महान स्थान है। वहाँ हम पढ़ते हैं:

इसलिये 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,
अर्थात् जो भी सद्गुण और
प्रशंसा की बातें हैं उन पर
ध्यान लगाया करो।

अंतिम शब्द एक आदेश है, न कि
केवल एक विचार। हम अक्सर इसे
वैकल्पिक के रूप में देखने का
कारण यह है कि हमारी सोच को
बदलने का कार्य बहुत भारी लगता
है। आखिरकार, हम तर्क करते हैं,
कि केवल कुछ शब्दों पर मनन
करने से हम वर्षों की चिन्तित सोच
को कैसे उलट सकते हैं? हम
अपनी आदतन सोच को उसी तरह

बदलते हैं जैसे हमने इसे विकसित किया: एक समय में एक विचार।

विस्वासी के पास इस प्रक्रिया को सक्षम करने वाले पवित्र आत्मा का विशिष्ट सुविधा है। जब हम विश्वास से पहला कदम उठाते हैं, तो वह हमें भविष्य के कदम उठाने में सक्षम बनाता है। पवित्र आत्मा परिवर्तन को संभव बनाता है, परन्तु वह हमारे सहयोग से ऐसा करता है। डेड-एंड डिजायर्स में मैंने इस प्रक्रिया के बारे में एक चौराहे के रूप में लिखा था।

कल्पना कीजिए कि आप एक चौक पर खड़े हैं। आपके सामने दो रास्ते हैं जिनमें से आपको चुनना है। [...] परिवर्तन के लिए परमेश्वर के वचन को लागू करना तब होता है जब आप

किसी चौराहे पर आते हैं और तय करते हैं कि किस रास्ते पर जाना है। अक्सर आपकी भावनाएँ आपको एक तरफ खींच रही होंगी, लेकिन विश्वास के लिए आपको दूसरे को चुनना होगा। अंततः नई आदत सहज हो जाएगी, और आप अधिक स्वाभाविक रूप से आत्मा के साथ कदम से कदम मिलाकर चलेंगे। शुरुआत में इस आदत को विकसित करने के लिए एकाग्र प्रयास की जरूरत होगी।¹⁴²

पूरी प्रक्रिया से अभिभूत न हों, बस इसे एक बार में एक कदम उठाएं। फिलिप्पियों 4:8 के लिए अपनी बाइबल खोलें और अपनी नई विचार सूची पर एक नजर डालें।

फिर, एक अष्टभुज खींचिए और अष्टभुज के प्रत्येक पक्ष पर पद से एक गुण लिखिए (फिलिप्पियों 4:8 में आठ गुण हैं)। अष्टभुज के अंदर, "रुको! इन बातों पर विचार करें।" फिलिप्पियों 4:8 स्टॉप साइन का उपयोग इस बात की याद दिलाने के लिए करें कि आपको अपने विचार कहाँ स्थापित करने चाहिए। जब आपके विचार उन मापदंडों से आगे निकल जाएं, तो उन्हें वापस लाने का चुनाव करें। नए विचारों पर ध्यान दें। एक स्ट्रोक पीड़ित की तरह, जो फिर से चलना सीख रहा है, आपको अपने दिमाग को बताना होगा कि क्या करना है।

तूफानों में भी हिम्मत दिखाए

वाटरलू की लड़ाई में, लॉर्ड वेलिंगटन बूथ की ब्रिटिश सेना ने नेपोलियन की फ्रांसीसी सेना को हराया। जब बूथ से पूछा गया कि क्या वह मानते हैं कि ब्रिटिश सैनिक फ्रांसीसी सैनिकों की तुलना में बहादुर थे, तो उन्होंने जवाब दिया, "हम फ्रांसीसी सैनिकों की तुलना में बहादुर नहीं हैं। हम उनसे सिर्फ पांच मिनट ज्यादा बहादुर हैं।"

चिंता और भय शक्तिशाली शत्रु हैं। वे लड़ाई के बिना पीछे नहीं हटेंगे, और आपकी लड़ाई आजीवन भी हो सकती है। जो लोग आपके आगे जा चुके हैं, उन्होंने यह लड़ाई लड़ी

है और बाधाओं के बावजूद इसे लड़ते रहे हैं। मार्टिन लूथर ने दुर्बल करने वाले भय से संघर्ष किया; चार्ल्स हेडन स्पर्जन अवसाद से जूझ रहे थे, लेकिन परमेश्वर ने उन दोनों का उपयोग किया।

इस पुस्तक का उद्देश्य आपको चिंता के तूफानों से बचाना नहीं है, बल्कि उन तूफानों से गुजरते हुए आपको एक सुरक्षित आश्रय खोजने में मदद करना है। जब आप चिंतित हों, तो अपनी बाइबल की रणनीतियों की ओर मुड़ें। परमेश्वर की तरह सोचो। वही करो जो यीशु ने किया। पवित्र आत्मा के मार्गदर्शन में स्वयं को समर्पित करें।

जॉन बनियन की *पिलाग्रिम प्रोग्रेस* में, होपफुल आसानी से अंतिम नदी को पार कर जाता है, लेकिन ईसाई अपने सिर को पानी

से ऊपर रखने के लिए हर तरह से संघर्ष करता है। वैसे भी दोनों अपनी मंजिल पर पहुंच जाते हैं। परमेश्वर आपको एक पथ पर ले जा रहा है। आपका रास्ता दूसरों की तुलना में गहरा लग सकता है, लेकिन आप इसे पार कर लेंगे। अपनी ताकत के कारण नहीं, बल्कि उसकी ताकत के कारण। आपकी योजनाओं के कारण नहीं, बल्कि उसकी बुद्धि के कारण। आपकी पहचान के कारण नहीं, बल्कि इसलिए कि वह आपसे इतना प्यार करता है कि वह आपको उस स्थिति में नहीं छोड़ना चाहता। जब आप उस पर भरोसा करेंगे, तो आप इस तूफान में सुरक्षित रहेंगे।

मुझे इस बात का भरोसा है कि
जिसने तुम में अच्छा काम

आरम्भ किया है, वही उसे यीशु
मसीह के दिन तक पूरा करेगा।

फिलिप्पियों 1:6

आपने जो सीखा है

उसे कैसे लागू करें

नए सत्य की खोज परिवर्तन की शुरुआत है, लेकिन स्वयं खोज वास्तविक परिवर्तन को पूरा नहीं कर सकती है। ऐसा करने के लिए, आपको अपनी पुरानी आदतों को नई आदतों से, अपने पुराने विचारों को अधिक सटीक विचारों के साथ, और अपने पुराने विचारों को अधिक बाइबिल वाले विचारों के साथ बदलने की आवश्यकता होगी। इस पुस्तिका के अंतिम पृष्ठ उन नई आदतों को स्थापित करने में आपकी मदद करने के लिए समर्पित हैं। प्रार्थना, पवित्रशास्त्र और पवित्र आत्मा ईश्वरीय

संसाधन थे जिनका यीशु ने उपयोग किया था, और वही संसाधन आज आपके और मेरे लिए उपलब्ध हैं।

(१) प्रार्थना

संघर्ष जो भी हो, हम प्रार्थना को एक पैनिक बटन के रूप में देखने की प्रवृत्ति रखते हैं - हम इसे तभी दबाते हैं जब हमें आवश्यकता होती है। फिर भी, बाइबल में प्रार्थना के 650 से अधिक उदाहरण हैं। ये आपके प्रार्थना जीवन में वृद्धि के लिए एक उत्कृष्ट संसाधन हैं। निम्नलिखित पृष्ठ दो अलग-अलग प्रार्थना पैटर्न और परमेश्वर के नामों की एक सूची प्रदान करते हैं।

(२) पवित्र शास्त्र

चिंता पर काबू पाने के लिए परमेश्वर की बढ़ती समझ और विश्वास आवश्यक है। परमेश्वर के तीन गुण विशेष रूप से ध्यान देने योग्य हैं: उनका प्रेम, शक्ति और ज्ञान। मैंने इन क्षेत्रों में 28 दिनों तक बाइबल पढ़ने का प्रबंध किया है। पवित्रशास्त्र की पुनर्प्राप्ति में सहायता करने के लिए, मैंने बाइबल के 20 अंशों को याद करने के लिए शामिल किया है जो सीधे चिंता और चिंता पर लागू होते हैं।

(३) पवित्र आत्मा

चिंता पर काबू पाने के लिए आत्मा पर निर्भरता आवश्यक है। आत्मा में चलने के द्वारा नई आदतों का विकास करना ही वह माध्यम है जिसके द्वारा हम उस दैनिक निर्भरता को व्यक्त करते हैं।

10 मिनट की प्रार्थना पद्धति: PRAY

PRAY एक्रोस्टिक प्रार्थना के लिए एक स्मृति उपकरण है। यह कुछ मिनटों जितना छोटा हो सकता है, या इसमें अधिक समय शामिल हो सकता है जैसे परमेश्वर अगुवाई करता है। PRAY का मतलब स्तुति (Praise), पश्चाताप (Repent), माँग करना (Ask) और समर्पण (Yield) है।

(१) स्तुति

प्रार्थना की शुरुआत में, परमेश्वर की कौन, क्या और क्यों की स्तुति करो। उनके चरित्र पर चिंतन करके याद रखें कि वह कौन है। जब आपको याद आता है कि उसने क्या किया है, तो आप उसके कार्यों पर ध्यान कर रहे हैं। अंत में,

परमेश्वर के *क्यों* को याद करें। वह हमारे प्रति उसके दृढ़ प्रेम से प्रेरित है (भजन 100:5)।

(२) पश्चाताप

एक बार जब आप यह सोच लेते हैं कि परमेश्वर ने क्या किया है, तो आप आसानी से उस पर जा सकते हैं जो *आपने* नहीं किया है। पश्चाताप तब होता है जब हम अपनी असफलताओं को याद करते हैं और उनसे मुंह मोड़ लेते हैं। प्रार्थना में एक विनम्र स्वीकारोक्ति परमेश्वर के लिए बहाल होने के लिए आत्मा पर निर्भरता को प्रकट करती है। सच्चे पश्चाताप में मेरे कार्य और व्यवहार शामिल हैं (फिलि 2:5)।

(३) माँग करना

यीशु ने हमें परमेश्वर से माँगना सिखाया, और पौलुस ने हमें अनुसरण करने के लिए एक महान प्रार्थना सूची दी (देखें कुलु 1:9-12)। शास्त्रों की प्रार्थनाओं की आध्यात्मिक प्रकृति अपने और दूसरों के लिए प्रार्थना करने में सहायक होती है।

(४) समर्पण

यीशु इस हद तक बढ़ गया कि वह कह सके, “मेरी नहीं, परन्तु तेरी ही इच्छा पूरी हो।” अपनी इच्छाओं को पूरा करना (शुरुआत में जितना कठिन हो सकता है) प्रार्थना का एक अनिवार्य तत्व है। एक बार जब आप अपने अनुरोधों से अवगत हो जाते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपने अपनी इच्छाओं को आत्मसमर्पण कर दिया है।

भजन संहिता 139:23- 24 - भरोसे का गीत

भजन 139 को भरोसे के गीत के रूप में समझा जा सकता है। भजन 139 के अंतिम छंद चिंतित व्यक्ति के लिए प्रार्थना का एक उत्कृष्ट प्रतिमान बनाते हैं। “हे परमेश्वर, मुझे जाँचकर जान ले! मुझे परखकर मेरी चिन्ताओं को जान ले! और देख कि मुझ में कोई बुरी चाल है कि नहीं, और अनन्त के मार्ग में मेरी अगुवाई कर!” (भजन 139:23-24)। इन वाक्यांशों के आसपास अपना प्रार्थना समय बनाएँ: (1) मुझे खोजें, (2) मुझे जानें, (3) मुझे आजमाएँ, (4) मेरी अगुवाई करें।

(१) मुझे खोजें

अपनी चिन्ता को दूर करने के लिए प्रभु से पूछने के बजाय, उसे

आपको खोजने के लिए कहें। इस शब्द का अर्थ है एक मेहनती, कठिन जांच। इस अनुरोध में पारदर्शिता का एक स्पष्ट प्रयास है। जब तक आप उन्हें छिपाते रहेंगे, तब तक आप अपने चिंतित विचारों पर विजय प्राप्त नहीं कर पाएंगे। परमेश्वर के ज्ञान की पूर्णता को देखने के लिए भजन संहिता 139:1-16 पढ़िए जब वह आपके हृदय की जाँच करता है। अपनी प्रार्थना की शुरुआत मुझे खोजें से करें, और फिर चुपचाप उसके प्रकट होने की प्रतीक्षा करें कि क्या बदलने की आवश्यकता है।

(२) मुझे जानें

चिंता के साथ चुनौतियों में से एक यह है कि हम संघर्ष में अकेला महसूस करते हैं। हम चिंता करते हैं क्योंकि हमें लगता है कि कोई और

हमारी स्थिति पर ध्यान नहीं दे रहा है। हम खुद से कहते हैं कि अगर दूसरे केवल जानते हैं, तो वे समझेंगे। जब हम प्रभु से कहते हैं, "मुझे जानो," तो हम स्वीकार करते हैं कि कोई हमें खुद से बेहतर जानता है। साथ ही, हम इस पूर्ण ज्ञान का उपयोग करने की अपनी इच्छा को स्वीकार कर रहे हैं, जो भी सर्वोत्तम तरीके से उपयोग किया जा सके। जानने का हिब्रू शब्द *yada* है। हम अपनी संस्कृति में इस शब्द को *yada, yada, yada* वाक्यांश से तुरंत पहचान लेते हैं। आप लगभग किसी को अधीरता से कहते हुए सुन सकते हैं, *मुझे पता है, मुझे पता है, मुझे पता है।* जब, प्रार्थना के माध्यम से, परमेश्वर आपको उन क्षेत्रों को दिखाना शुरू करता है जिन्हें बदलने की आवश्यकता है, तो मैं-

सब-जनता-हूँ मानसिकता से बचें।
प्रार्थना में बढ़ने का अर्थ है सीखने
की प्रवृत्ति विकसित करना।

(३) मुझे आजमाएँ

दाऊद ने पुकार कर कहा, “मुझे
परखकर मेरी चिन्ताओं को जान
ले!” (भजन 139:23)। जबकि
यह कल्पना करना कठिन है, जब
आप चिन्ता से जूझते हैं तो अपने
प्रार्थना जीवन में इस बिंदु पर आना
आवश्यक है। दाऊद एकमात्र
बाइबिल लेखक नहीं है जिसने प्रभु
से उसकी परीक्षा लेने के लिए
कहा। (भजन 7:9; नीति 17:3;
यिर्म 11:20; 1 थिस्स 2:4)। यदि
आप चिन्ता को पहले से जानते हैं,
तो विडंबना पर विचार करें। हम
अक्सर उन स्थितियों से बचने की
कोशिश करते हैं जहां हम तनाव
और चिन्ता के लिए

अतिसंवेदनशील होते हैं, और हम उस अंत के लिए प्रार्थना करते हैं। परन्तु दाऊद प्रार्थना में इतना आगे बढ़ गया था कि उसने प्रार्थना की कि परमेश्वर ऐसी चुनौतियों से उसकी परीक्षा लेगा। "मुझे आज्ञामाएं" अनुरोध का उद्देश्य इसके बाद आने वाले वाक्यांश में पाया जाता है। " और देख कि मुझ में कोई बुरी चाल है कि नहीं" (भजन 139:23)। क्या आपने सोचा है कि आपकी चिंता दूसरों को कैसे आहत कर सकती है? एक पति या पत्नी? तुम्हारे बच्चे? परिवार? यही कारण है कि हम प्रभु से हमारी परीक्षा लेने और हमारे चिंतित विचारों को प्रकट करने के लिए कहते हैं।

(४) मेरी अगुवाई करें

प्रार्थना के पहले चरणों से गुजरने के बाद, दाऊद ने प्रभु से "अनन्त के मार्ग में मेरी अगुवाई कर!" कहा (भजन 139:24)। हमने यीशु के उदाहरण से सीखा कि जब हम चिंता से जूझते हैं, तो हमें अपना ध्यान अनंत काल पर केंद्रित करना चाहिए। उस तरह से प्रार्थना करो। केवल अपनी वर्तमान चिंताओं से राहत की तलाश न करें। आगे की रास्ता को देखने के लिए अपने प्रार्थना जीवन का उपयोग करें। अनंत काल की एक झलक प्राप्त करें और नम्रतापूर्वक प्रभु को उस मार्ग पर ले जाने की अनुमति दें जो आपको आपके शाश्वत घर के लिए सर्वोत्तम रूप से तैयार करता है। (यूहन्ना 14:1-6; भजन 16:11)।

परमेश्वर के नाम का जप करना

जब हम चिंतित होते हैं, तो हमारे विचार स्वयं पर बहुत अधिक होते हैं। हमारा प्रार्थना जीवन भी आत्मकेंद्रित हो सकता है। इस त्रुटि से बचने का एक तरीका यह है कि आप अपनी प्रार्थना के समय में जानबूझकर परमेश्वर के नामों को शामिल करें। आरंभ करने के लिए, एक दिन में एक नाम चुनें और प्रार्थना करते समय उस पर मनन करें।

परमेश्वर, पराक्रमी सृष्टिकर्ता -

ELOHIM

परमेश्वर जो मुझे देखता है - EL

ROI

सर्वशक्तिमान परमेश्वर - EL

SHADDAY

चिरस्थायी परमेश्वर/शाश्वत

परमेश्वर - EL OLAM

यहोवा देगा - YAHWEH
YIREH
यहोवा - YAHWEH
यहोवा, स्वामी - ADONAY
चंगा करनेवाला यहोवा -
YAHWEH ROPHE
यहोव मेरा झंडा है -
YAHWEH NISSI
आग भस्म करने वाला, ईर्ष्यालु
परमेश्वर - ESH OKLAH, EL
KANNA
इस्राएल का पवित्र - QEDOSH
YISRAEL
यहोवा शांति है - YAHWEH
SHALOM
सेनाओं का यहोवा -
YAHWEH TSEBAOTH
यहोवा मेरी चट्टान -
YAHWEH TSURI
यहोवा मेरा चरवाहा है -
YAHWEH ROI
नाम - HASHEM
राजा - MELEK
पति - ISH
जीवित परमेश्वर - EL CHAY
निवास - MAON

शरणस्थान - MACHSEH
ढाल - MAGEN
गढ़ - METSUDA
दृढ़ गढ़ - MGIDAL OZ
न्यायाधीश - SHOPHET
इसराइल की आशा -
MIQWEH YISRAEL
यहोवा हमारी धार्मिकता -
YAHWEH TSID QENU
परमेश्वर परम ऊँचे - EL
ELYON
यहोवा वहाँ है - YAHWEH
SHAMMAH
पिता - AB, ABBA, PATER

Taken from Praying the
Names of God - A Daily
Guide

**परेशान आत्माओं के लिए
आरामदायक बाइबिल की
पद और भजन**

सुकून देने वाले बाइबेल की पद
निम्नलिखित अंशों को चिंता को ध्यान
में रखकर चुना गया था। आसान पहुंच
के लिए उन्हें 3x5 कार्ड पर लिखने पर
विचार करें।

व्यवस्थाविवरण 31:6

अय्यूब 23:10

नीतिवचन 16:6

यशायाह 30:18

यशायाह 40:28-31

यशायाह 41:10-13

यशायाह 43:1-3

यशायाह 46:9,10

यिर्मयाह 29:11

विलापगीत 3:22,23,31-33

सपन्याह 3:17

मत्ती 6:25-34

मत्ती 11:28-30

यूहन्ना 6:37

रोमियों 8:1, 28, 31-39

2 कुरिन्थियों 1:10

2 कुरिन्थियों 4:16-18

2 कुरिन्थियों 5:1-10

इफिसियों 3:20, 21

फिलिप्पियों 1:6, 21-22

फिलिप्पियों 4:6-9

1 थिस्सलुनीकियों 5:23

2 थिस्सलुनीकियों 2:16, 17

2 तीमुथियुस 1:7

इब्रानियों 2:18

इब्रानियों 4:14-16

इब्रानियों 13:5, 6

1 पतरस 5:6, 7

1 यूहन्ना 4:18

प्रकाशितवाक्य 21:3-6

परेशान आत्माओं के लिए भजन
चिंता के हमले को रोकने के लिए भजन
एक उत्कृष्ट संसाधन हैं। अपनी
बाइबिल में पृष्ठ को बुकमार्क करें, फिर
कुइक रेफ़रेंस के लिए पदों को
हाइलाइट करें।

भजन संहिता 3:3-6

भजन संहिता 5:11, 12

भजन संहिता 9:10

भजन संहिता 14:5, 6

भजन संहिता 16:5-8

भजन संहिता 17:6-9

भजन संहिता 18:1-6, 30-32

भजन संहिता 25:2, 3

भजन संहिता 27:1, 2, 13, 14

भजन संहिता 28:6, 7

भजन संहिता 30:2, 3

भजन संहिता 31:1, 7, 8

भजन संहिता 31:19

भजन संहिता 33:4

भजन संहिता 34:10, 18

भजन संहिता 37:23, 24

भजन संहिता 57:1-3

भजन संहिता 65:5

भजन संहिता 68:19, 20

भजन संहिता 69:32, 33

भजन संहिता 86:5

भजन संहिता 91

भजन संहिता 94:18-19

भजन संहिता 103:1-14

भजन संहिता 109:21, 22, 26, 27

भजन संहिता 118:5-9, 14

भजन संहिता 121

भजन संहिता 139:1-18

भजन संहिता 145: 1

चिंता के लिए 28 दैनिक बाइबल पठन

ये पाठ परमेश्वर के प्रेम, परमेश्वर की शक्ति और परमेश्वर के ज्ञान पर केंद्रित हैं।
पृष्ठ 70 पर चित्र और स्पष्टीकरण देखें।

दैनिक पाठ

दैनिक लागू करना

परमेश्वर की प्रेम

- दिन 1: भजन संहिता 25:1-22
 दिन 2: भजन संहिता 34:1-24
 दिन 3: भजन संहिता 86:1-17
 दिन 4: भजन संहिता 103:1-22
 दिन 5: भजन संहिता 106:1-48
 दिन 6: यशायाह 54:4-14
 दिन 7: रोमियों 5:6-11
 दिन 8: रोमियों 8:31-37
 दिन 9: व्यवस्थाविवरण 7:6-11
 दिन 10: लूका 15:11-24
 दिन 11: इफिसियों 3:15-19
 दिन 12: 1 यूहन्ना 4:7-11
 दिन 13: यूहन्ना 15:9-17

जब आप बाइबल की इन आयतों को पढ़ते हैं, तो इन बातों पर ध्यान दें: (1) ये सन्दर्भ कैसे परमेश्वर के प्रेम को व्यक्त करते हैं? (2) परमेश्वर ने मुझे व्यक्तिगत रूप से अपना प्रेम कैसे दिखाया है? (3) जब मैं अपने लिए परमेश्वर के प्रेम पर चिंतन करता हूँ, तो उसकी वजह से वर्तमान में मेरी मानसिकता/कार्य कैसे बदलना चाहिए?

परमेश्वर की शक्ति

- दिन 14: भजन संहिता 8-9
 दिन 15: भजन संहिता 97:1-12
 दिन 16: भजन संहिता 148:1-14
 दिन 17: अय्यूब 41-42
 दिन 18: यिर्मयाह 32:16-27
 दिन 19: इफिसियों 3:14-21
 दिन 20: प्रकाशितवाक्य 4-5

जब आप बाइबल की इन आयतों को पढ़ते हैं, तो इन बातों पर ध्यान दें: (1) इन अंशों में परमेश्वर की शक्ति कैसे प्रकट होती है? (2) जब मैं परमेश्वर की शक्ति पर विचार करता हूँ, तो मुझे कैसे प्रतिक्रिया देनी चाहिए?

परमेश्वर की बुद्धि

- दिन 21: भजन संहिता 19:1-4
 दिन 22: भजन संहिता 104:1-35
 दिन 23: भजन संहिता 139:1-24
 दिन 24: नीतिवचन 1:1-7
 दिन 25: यशायाह 46:9-13
 दिन 26: मत्ती 6:25-34
 दिन 27: रोमियों 11:33-36
 दिन 28: 1 कुरिन्थियों 2:6-16

जब आप बाइबल की इन आयतों को पढ़ते हैं, तो इन बातों पर ध्यान दें: (1) इन अंशों में परमेश्वर की बुद्धि कैसे व्यक्त की गई है? (2) मुझे परमेश्वर की बुद्धि के प्रति कैसी प्रतिक्रिया दिखानी चाहिए? (3) परमेश्वर की बुद्धि को बेहतर ढंग से लागू करने के लिए मैं कौन-से कदम उठा सकता हूँ?

शास्त्रों से सत्य निकालने के उपाय

पवित्रशास्त्र से सत्य को निकालने की विधि तीन धारणाओं पर टिकी हुई है: (1) पवित्रशास्त्र हमें प्रलोभन के विरुद्ध एक महान बचाव प्रदान करता है। इसलिए नीचे दिए गए पहले दस पदों को प्रलोभन का विरोध करने के लिए सच/झूठ सूत्र के अनुसार सीखना चाहिए। (2) पवित्रशास्त्र हमें प्रलोभन की पकड़ को कमजोर करने के लिए एक महान आक्रमण देता है। यही कारण है कि हम दूसरे दस पदों से परमेश्वर के चरित्र और प्रकृति के बारे में सीखते हैं। परमेश्वर को अच्छी तरह से प्यार करना और सुसमाचार को अच्छी तरह से पहचानना प्रलोभन की पकड़ को कमजोर कर देता है। (3) जब हम याद किए गए पदों को समझते हैं और उन्हें अपने वास्तविक जीवन की चुनौतियों पर लागू करते हैं, तो हम शास्त्रों को सबसे अच्छे से सीखते हैं। इस कारण से, पाप से बचाव के लिए मात्र स्मरण करना ही पर्याप्त नहीं है।

शैतान के झूठ का मुकाबला करने के लिए बाइबल की कुछ सच्चाइयाँ

झूट 1: परमेश्वर काफी नहीं है। आपको कुछ और चाहिए।

सच्चाई: भजन संहिता 73:25-26

झूट 2: अगर परमेश्वर ने आपसे प्यार किया होता, तो आपका जीवन इतना कठिन नहीं होता।

सच्चाई: रोमियों 5:3-4

झूट 3: परमेश्वर वास्तव में आपकी परवाह नहीं करता है। इसलिए आपको चिंता करनी होगी।

सच्चाई: 1 पतरस 5:7

झूट 4: यदि आपकी परिस्थितियाँ भिन्न होतीं, तो आप इस तरह की चिंता नहीं करते।

सच्चाई: फिलिप्पियों 4:11-12

झूट 5: आप इन चिंतित विचारों को नियंत्रित नहीं कर सकते। आप उनके बारे में कुछ नहीं कर सकते।

सच्चाई: भजन संहिता 42:11; कुलुस्सियों 3:2

झूट 6: क्या होगा अगर परमेश्वर आपसे कुछ अच्छा छिपा रहा है?

सच्चाई: भजन संहिता 84:10-12

झूट 7: आपके माता-पिता चिंता से जूझ रहे हैं, तो आप भी करेंगे।

सच्चाई: यहेशकेल 18:20

झूट 8: किसी को यह न बताएं कि आप चिंतित हैं। आप इसे अपने आप से संभाल सकते हैं।

सच्चाई: नीतिवचन 28:13; याकूब 5:16

झूट 9: यदि आप अकेला महसूस करते हैं, तो आपको अकेले रहना चाहिए।

सच्चाई: व्यवस्थाविवरण 31:6

झूट 10: क्या होगा अगर पहले जो हुआ फिर से होता है?

सच्चाई: मत्ती 6:34; 2 कुरिन्थियों 12:9

परमेश्वर और सुसमाचार के बारे में बाइबिल के वादे

वादे 1: परमेश्वर सब कुछ मेरे भले के लिए काम कर रहा है।

अंश: रोमियों 8:28

वादे 2: परमेश्वर मुझसे प्यार करते हैं और मेरे लिए काम करने का आनंद लेते हैं।

अंश: सपन्याह 3:17

वादे 3: मेरी जरूरत के समय में परमेश्वर मेरी मदद करेंगे।

अंश: भजन संहिता 121:1, 2

वादे 4: मुझे परमेश्वर के प्रेम से कोई अलग नहीं कर सकता।

अंश: रोमियों 8:35, 37

वादे 5: परमेश्वर मेरे जीवन और परिस्थितियों में उद्देश्यपूर्ण ढंग से कार्य कर रहा है।

अंश: यिर्मयाह 29:11, 13

वादे 6: मेरी परीक्षाओं में परमेश्वर मेरे साथ रहेगा। मैं अकेला नहीं हूँ।

अंश: यशायाह 43:2

वादे 7: जब मैं कमजोर होऊंगा तो परमेश्वर मुझे मजबूत करेगा।

अंश: यशायाह 41:10, 13

वादे 8: परमेश्वर की बुद्धि मुझसे बढ़कर है।

अंश: यशायाह 55:9

वादे 9: परमेश्वर के लिए कुछ भी मुश्किल नहीं है।

अंश: यिर्मयाह 32:27

वादे 10: जब मैं चिंतित होऊंगा तो परमेश्वर आराम प्रदान करेगा।

अंश: भजन संहिता 94:18-19

प्रत्येक कार्ड के पीछे सहायक टिप्पणी के साथ इन 20 मेमोरी वर्स कार्ड्स को ऑर्डर करने के लिए biblicalstrategies.com पर जाएँ।

फिलिप्पियों 4:8 - 'रुको' चिह्न

फिलिप्पियों 4:8 इस बात के लिए एक उत्कृष्ट अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है कि हमें कैसे सोचना चाहिए। इस बाइबेल की अंश में सूचीबद्ध आठ गुणों के बारे में सोचें जो स्टॉप साइन के पक्ष बनाते हैं। फिर, अपने विचारों को उन मापदंडों के भीतर रखने का अभ्यास करें। जैसे ही आपके विचार इन सीमाओं से बाहर घूमते हैं- (यानी भविष्य की घटना या टकराव के बारे में चिंता करना), अपने दिमाग को वापस लाएं और आठ गुणों की समीक्षा करें। कॉलम बनाना फायदेमंद हो सकता है, फिर, शीर्षक के रूप में बाइबिल के शब्दों का उपयोग करके, उन चीजों को सूचीबद्ध करें जो सत्य, सम्मानजनक, न्यायसंगत आदि हैं।



इसलिये 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, अर्थात् जो भी सद्गुण और प्रशंसा की बातें हैं उन पर ध्यान लगाया करो।

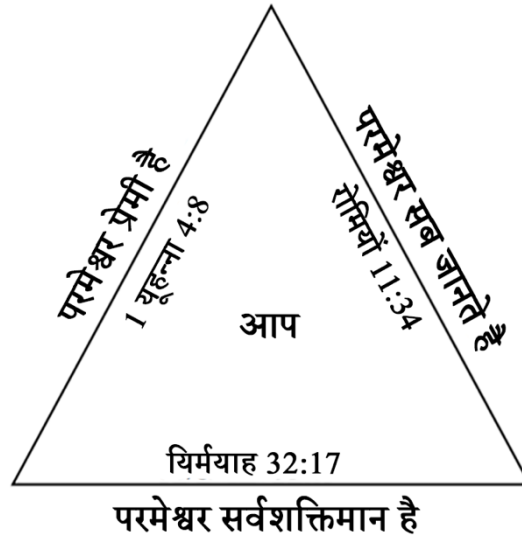
फिलिप्पियों 4:8

8 विचार फ़िल्टर और प्रश्न

विचार फ़िल्टर	अपने आप से पूछो:
सत्य	क्या मैं परमेश्वर के बारे में जो सोच रहा हूँ, क्या वह सच है, विशेष रूप से मेरे लिए उसके पिता की देखभाल?
आदरणीय	क्या मेरे विचार परमेश्वर का सम्मान करते हैं? क्या वे इस ज्ञान को प्रतिबिंबित करते हैं कि वह अब्दुत, दयालु, प्रेममय, बुद्धिमान और शक्तिशाली है?
उचित	क्या मेरे विचार पवित्र, धर्मी, या न्यायसंगत हैं? क्या वे उस प्रकार के हैं जैसा यहोवा स्वयं सोचेगा?
पवित्र	क्या मेरे विचार परमेश्वर की भलाई या उसके वादों की सच्चाई पर संदेह करते हैं? क्या वे मेरे अपने महत्व या इच्छा को बढ़ाते हैं?
सुहावनी	क्या मेरे विचार प्रभु के लिए कोमलता और स्नेह से भरे हृदय से निकलते हैं? क्या मेरे विचार उसे प्रसन्न करेंगे?
मनभावनी	क्या मेरे विचार अच्छे हैं? क्या वे विश्वास पर आधारित हैं?
सद्गुण	क्या मेरे विचार मुझे भयभीत करते हैं, या क्या वे मेरे हृदय को साहस और सद्गुणी जीवन के प्रति दृढ़ प्रतिबद्धता से भर देते हैं?
प्रशंसा की बातें	क्या यहोवा मेरे विचारों की प्रशंसा करेगा? क्या वे उसकी महिमा करेंगे?

ओवरक्रिमिंग फ़ीयर, वारी, एंड अंग्ज़ाइटी से लिया गया

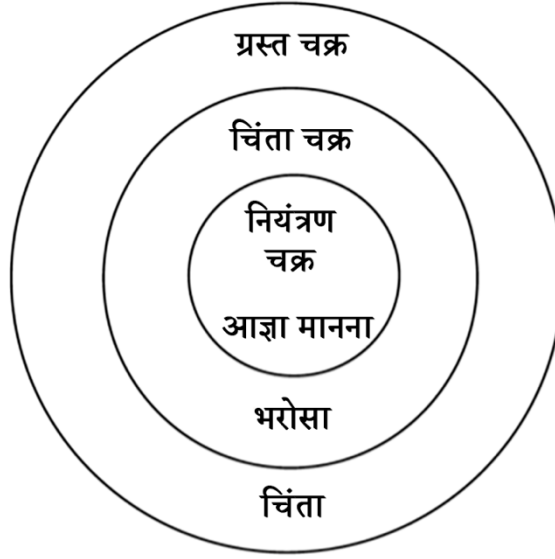
परमेश्वर का चरित्र और आप



चिंता परमेश्वर के चरित्र पर संदेह करने का स्वाभाविक परिणाम है। यह चित्र आपकी भलाई के संबंध में परमेश्वर के चरित्र के बारे में ठीक से सोचने में आपकी मदद करता है। परमेश्वर की बुद्धि का अर्थ है कि वह जानता है कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है; परमेश्वर की शक्ति का अर्थ है कि उसके पास वह करने की क्षमता है जो आपके लिए सर्वोत्तम है; परमेश्वर के प्रेम का अर्थ है कि वह वास्तव में वही चाहता है जो आपके लिए सर्वोत्तम है। इस त्रय पर चिंतन करना चिंता को दूर करने का एक सहायक तरीका है। आप जिस भी तूफान का सामना करते हैं, आप परमेश्वर के प्रेम, ज्ञान और शक्ति के दायरे में सुरक्षित हैं।

जब भी आप परमेश्वर के चरित्र के इन तत्वों में से किसी एक पर संदेह करेंगे तो चिंता उत्पन्न होगी। यह चित्र चिंता के लिए एक उत्कृष्ट निदान उपकरण भी है। यह स्पष्ट करता है कि आपको अपने बाइबल अध्ययन को कहाँ केंद्रित करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप परमेश्वर की भलाई पर संदेह करते हैं, तो उसके प्रेम के बारे में अंशों का अध्ययन करें। यदि आप उसकी क्षमता पर प्रश्नचिह्न लगाते हैं, तो उसकी शक्ति सम्बंधित अंश चुनें। यदि आप प्रश्न करते हैं कि क्या वह जानता है कि सबसे अच्छा क्या है, तो उसके ज्ञान पर अंशों का अध्ययन करें।

स्पष्टीकरण के तीन वृत्त



नियंत्रण वृत्त

अंदर की चक्र नियंत्रण का चक्र है, क्योंकि इनमें वे चीजें शामिल हैं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं या जिनके लिए आपको जिम्मेदारी दी गई है। आप देखेंगे कि यह सबसे छोटा वृत्त है; जीवन में बहुत कम चीजें हैं जिन्हें आप और मैं वास्तव में नियंत्रित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, मैं अपने काम पर जाने के रास्ते में ट्राफ़िक की स्थिति को नियंत्रित नहीं कर सकता, लेकिन मैं उस ट्राफ़िक पर अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित कर सकता हूँ। मैं इस विश्व अर्थव्यवस्था को नियंत्रित नहीं कर सकता, लेकिन मैं अपनी खर्च करने की आदतों को नियंत्रित कर सकता हूँ और आर्थिक रूप से जिम्मेदार हो सकता हूँ। मैं अपने बच्चों की पसंद या निदान को नियंत्रित नहीं कर सकता, लेकिन जब तक वे मेरी देखरेख में हैं, तब तक मैं अपने बच्चों को दिए गए अनुशासन और निर्देशों को नियंत्रित कर सकता हूँ। परमेश्वर ने जानबूझकर मेरी जिम्मेदारी के दायरे को यथासंभव छोटा रखा है। उसका वचन हमें निर्देश और आज्ञा देता है ताकि हम अपनी जिम्मेदारियों को जान सकें और उसके अनुसार उसका पालन कर सकें। जब मैं पवित्र आत्मा के अधीन चलता हूँ, न कि शरीर में, तो मैं वह सब कर सकूंगा जो इस घेरे के भीतर है (गलातियों 5:16; फिलिप्पियों 4:13)।

चिंता चक्र

मध्य चक्र में वे सभी चीजें हैं जो मेरे जीवन को छूती हैं, लेकिन जिन पर मेरा सीमित नियंत्रण है। खतरनाक जीवन शैली जीने वाला कोई मित्र या परिवार का सदस्य इस घेरे में आ जाएगा। उम्मीद है, समय के साथ, मेरी करुणा और निष्ठा मुझे अपनी चिंताओं को उसके साथ साझा करने का अवसर जीतने में मदद करेगी। बेशक, एक दोस्त के रूप में मेरा प्रभाव है। फिर भी, मुझे खुद को याद दिलाना होगा कि मैं पूरी तरह से और अंततः उसकी पसंद या उन विकल्पों के परिणामों को नियंत्रित नहीं कर सकता। वह अकेले जिम्मेदार है। इसका भी अपना नियंत्रण चक्र है।

मैं उन क्षेत्रों के बारे में प्रार्थना करता हूँ जिनकी मुझे परवाह है और मैं वहां सेवा करने के अवसरों की तलाश करता हूँ। लेकिन जब मुझे लगता है कि मैं अपने दोस्त के फैसलों को नियंत्रित कर सकता हूँ, तो मैं हेरफेर करने की कोशिश करता हूँ। मैं शर्म या खामोशी जैसे औजारों का इस्तेमाल करता हूँ। हम अपने रिश्ते को बीच में फंसाकर जोर देने की कोशिश करते हैं। इस पैटर्न से बचने के लिए, मैं 2 तीमुथियुस में पाए गए अपने कर्तव्यों की याद दिलाता हूँ।

प्रभु के दास को झगड़ालू नहीं होना चाहिए, पर वह सब के साथ कोमल और शिक्षा में निपुण और सहनशील हो। वह विरोधियों को नम्रता से समझाए, क्या जाने परमेश्वर उन्हें मन फिराव का मन दे कि वे भी सत्य को पहिचानें, और इसके द्वारा उसकी इच्छा पूरी करने के लिये सचेत होकर शैतान के फंदे से छूट जाएँ (2 तीमुथियुस 2:24-26)।

अंत में, मैं अपने मित्र का विचार नहीं बदल सकता। केवल परमेश्वर की आत्मा ही इस पश्चाताप ला सकती है। मुझे उन परिस्थितियों में परमेश्वर पर भरोसा करना सीखना चाहिए जिनकी मुझे चिंता है, लेकिन मैं नियंत्रित नहीं कर सकता। यही कारण है कि प्रार्थना चिंता के बजाय एक मूल्यवान उपकरण है। हर बार जब मैं प्रार्थना करता हूँ, मुझे विश्वास होता है कि परमेश्वर किसी अन्य व्यक्ति के जीवन में कार्य करता है, कुछ ऐसा जो मैं स्वयं नहीं कर सकता।

ग्रस्त चक्र

जब मैं हेरफेर और नियंत्रण करने की कोशिश नहीं कर रहा हूँ, तो हम बहुत आसानी से मध्य चक्र से बाहरी चक्र में चले जाते हैं। चिंता करना

ग्रस्त होने से एक कदम दूर है। मैं एक स्थिति के बारे में सोचकर सो जाता हूँ, और उसी को ध्यान में रखकर जागता हूँ। यह मुझे अपने आस-पास की महत्वपूर्ण बातचीत और कनेक्शन से विचलित करता है। यह परमेश्वर के साथ मेरे संबंध में हस्तक्षेप करता है, और यह दूसरों के साथ मेरे संबंधों में हस्तक्षेप करता है। यह चिंता का चक्र है। मैं इस विषय से अपना ध्यान नहीं हटा सकता। जब मैं इस चक्र में होता हूँ, तो मुझे लगता है कि अगर मैं थोड़ी देर और चिंता करूँ तो मैं एक समाधान के साथ आ सकता हूँ। यह चिंता का झूठ है। इसे साकार किए बिना, मैं सोच के दायरे से बाहर निकलकर ग्रस्त होने वाले चक्र में आ गया हूँ।

जब हम अंदर की वृत्त से बाहरी वृत्त की ओर बढ़ते हैं तो ये तीन वृत्त हमें अंदरूनी खतरे को स्पष्ट रूप से देखने में मदद करते हैं। बाहरी वृत्त अंदर की वृत्त को स्पर्श नहीं करता है। इसका मतलब है, जब मैं किसी चीज की चिंता करता हूँ, तो मैं अपनी परमेश्वर प्रदत्त जिम्मेदारियों को पूरा नहीं कर सकता। मेरा समय और ऊर्जा बाहरी ग्रस्त होने के वृत्त में बर्बाद हो जाती है, और मेरे पास अपनी जिम्मेदारियों पर खर्च करने के लिए कोई ऊर्जा नहीं बची है। यही कारण है कि जिन चिंताओं का हम सामना नहीं करते हैं, वे अक्सर हमें अन्य पापों की ओर ले जाती हैं। हम वर्तमान में अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए परमेश्वर द्वारा प्रदान किए गए संसाधनों से बाहर भागते हैं क्योंकि हम भविष्य की चिंता करते हैं। यीशु ने अपने पहाड़ी उपदेश में इस बात को शामिल किया, जब उसने कहा, “अतः कल की चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिये आज ही का दुःख बहुत है।” (मत्ती 6:34)।

जब कोई चीज या कोई व्यक्ति आपके दिमाग को ग्रस्त करने लगता है, तो ये तीन वृत्त एक दृश्य अनुस्मारक के रूप में कार्य करते हैं कि हम अपनी जिम्मेदारियों को पूरा नहीं कर रहे हैं। उन चीजों पर ध्यान देना बंद करें जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते। परमेश्वर जो कुछ भी करने के लिए कहता है, उसे ईमानदारी से करो।

टिका

1. गलातियों 2:12
2. पतरस जब नाव से उतरता है और पानी पर चलने का प्रयास करता है, तो वह निडर लगता है, लेकिन कुछ कदम और डर वापस आ जाता है (मत्ती 14:22-33)
3. लुका 5:10
4. लुका 5:8
5. लुका 5:10
6. मत्ती 14:27
7. मत्ती 14:30
8. लुका 22:61
9. भजन संहिता 142:4, 5
10. मरकुस 4:37, 38
11. जस्ट लाइक जिजस, 28
12. 1 पतरस 5:6,7
13. दानिय्येल 4:35; रोमियों 11:33-36
14. 1 पतरस 5:8
15. 1 थिस्सलुनीकियों 5:6, 8; 2 तीमुथियुस 4:5; 1 पतरस 1:13; 4:7, 5:8
16. W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).
17. मत्ती 6:33
18. रोमियों 12:2
19. फिलिप्पियों 4:6
20. सांकेतिक मनोदशा
21. अधीन मनोदशा
22. अनिवार्य मनोदशा
23. Jerry Bridges, *Respectable Sins* (Colorado Springs, CO: Navpress, 2007), 64-65.
24. जस्ट लाइक जिजस: *बिब्लिकल स्टरेटेजिस फ़ॉर ग्रोईंग वेल्*, 46-47
25. 1 यूहन्ना 1:9
26. फिलिप्पियों 4:6
27. फिलिप्पियों 4:6-7
28. मत्ती 10:29
29. भजन संहिता 139:16-18
30. <http://oceancity.patch.com/articles/beach-replenishment-how-does-it-work#photo-13910472>
31. मरकुस 14:36
32. भजन संहिता 102:25-28
33. दानिय्येल 4:35
34. G. Kittel, G. Friedrich, & G.W. Bromiley, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans, 1985).
35. 1 पतरस 5:7
36. http://www.nimh.nih.gov/statistics/1ANYANX_ADULT.shtml
37. लुका 22:31-32
38. अपनी व्यक्तिगत प्रशंसा पत्रिका विकसित करने के

- लिए देखें डेड एंड डिसेस:
बिब्लिकल स्टरेटेजिस फ़ोर
ओवरक्रिमिंग सेल्फ़-पिटी, 61-
62
39. अय्यूब 1:21
40. विलापगीत 3:21-24
41. फिलिप्पियों 4:10-13
42. फिलिप्पियों 4:13, NLT
43. 2 कुरिन्थियों 12:7
44. यशायाह 40:31
45. फिलिप्पियों 4:4
46. मत्ती 6:32
47. मत्ती 6:31-33
48. फिलिप्पियों 4:7
49. पौलुस ने फिलिप्पियों से वादा
किया कि परमेश्वर उनकी सभी
जरूरतों को पूरा करेगा। यह
एक स्पष्ट अनुस्मारक है कि
उन्होंने अपनी गरीबी की
गहराई से दिया था, न कि
अपने धन से।
50. फिलिप्पियों 4:8
51. C. Soanes & A.
Stevenson, *Concise
Oxford English
Dictionary* (Oxford:
Oxford University
Press, 2004).
52. [http://www.scribd.com/
doc/2451851/Is-There-
a-Difference-Between-
the-Mind-and-Brain](http://www.scribd.com/doc/2451851/Is-There-a-Difference-Between-the-Mind-and-Brain)
53. मत्ती 16:23
54. 2 कुरिन्थियों 10:5
55. रोमियों 8:5-6
56. फिलिप्पियों 2:5
57. कुलुस्सियों 3:2
58. फिलिप्पियों 4:13
59. मत्ती 17:2; मरकुस 9:2
60. रूपांतरित क्रिया "एक पूर्व-
प्रेषित निष्क्रिय अनिवार्यता है।
यद्यपि परमेश्वर परिवर्तन लाता
है, हमें स्वेच्छा से स्वयं को
उसके निपटान में रखना
चाहिए ताकि ऐसा हो सके।
वह हमारी इच्छा के विरुद्ध
हमें 'रूपांतरित' नहीं करेगा।
वर्तमान काल बताता है कि
यह प्रक्रिया जीवन भर चलती
रहती है। परिवर्तन तात्कालिक
नहीं है" (R.H. Mounce,
The New American
Commentary: Romans
(Nashville, TN:
Broadman & Holman
Publishers, 1995)).
61. भजन संहिता 119:11
62. John MacArthur,
*MacArthur New
Testament
Commentary: Romans*
(Chicago, IL: Moody
Press, 1991).
63. भजन संहिता 19
64. रोमियों 8:5-6
65. John MacArthur, *The
MacArthur Study Bible*
(Wheaton, IL:
Crossway Books,
1997).
66. फिलिप्पियों 4:8
67. फिलिप्पियों 4:9
68. *The Weight of Glory,
and Other Addresses.*

69. 2 कुरिन्थियों 12:9-10
70. याकूब 1:2-4
71. मत्ती 6:33
72. भजन संहिता 37:1-5
73. भजन संहिता 37:7-9
74. Eugene Peterson, *The Message: The Bible in Contemporary Language* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2005).
75. डॉ निकोलस एलेन के साथ बातचीत।
76. 2 तीमथियुस 2:24-26
77. 2 पतरस 3:18
78. दानिय्येल 4:34-35
79. यूहन्ना 15:9. देखें डेड एंड डिसेस: बिब्लिकल स्ट्रटेजिस फ़ोर ओवरकॉमिंग सेल्फ-पिटी, 37-40.
80. [http://en.wikipedia.org/wiki/C. S. Lewis](http://en.wikipedia.org/wiki/C._S._Lewis)
81. F. Brown, S.R. Driver, & C.A. Briggs, *The Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon* (Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, 2000), 772.
82. भजन संहिता 16:11
83. <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm>
84. <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him>
85. भजन संहिता 16:11
86. J. Strong, *The New Strong's Dictionary of Hebrew and Greek Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996).
87. D. A. Carson, *New Bible commentary: 21st Century Edition* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1994).
88. 1 पतरस 5:7
89. R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 196–197.
90. 1 थिस्सलुनीकियों 5:17
91. <http://quotationsbook.com/quotes/tag/worry/#sthash.f4GdqosW.dpbs>
92. भजन संहिता 37:7
93. भजन संहिता 46:10
94. Lyrics by Andrew Peterson © 2012.
95. मत्ती 5:1
96. मैंने अपनी कल्पना से पर्वत-दत्त की सलाह को दोहराया। ऐतिहासिक विवरण मत्ती अध्याय 5-7 में पाया जा सकता है।
97. मत्ती 4:24

98. मत्ती 4:25 (Colorado Springs, CO: Multnomah Books, 2001), 36-38.
99. यूहन्ना 6:68
100. देखें *The English Standard Study Bible*.
101. मत्ती 6:2, 5, 16
102. मत्ती 5:27-30
103. मत्ती 5:21-26
104. मत्ती 6:2, 5, 16
105. मत्ती 7:29
106. मत्ती 7:28-29
107. याकूब 1:22
108. मत्ती 6:25
109. मत्ती 6:19-21
110. मत्ती 6:19
111. यीशु ने इसे बोने वाले के दृष्टान्त में स्पष्ट किया। इस दृष्टान्त में तीसरी भूमि में बीज कांटों के बीच अंकुरित हुए, और उन कांटों ने उस व्यक्ति के जीवन में सुसमाचार संदेश की पुकार को दबा दिया। ध्यान से देखें कि यीशु एक काँटेदार झाड़ी से क्या तुलना करता है। "और जो कांटों से उत्पन्न होता है, वह जो वचन को सुनता है, और संसार की चिन्ता और धन का प्रेम वचन को दबा देता है, वह निष्फल है" (मत्ती 13:22)। यह यह भी सुनिश्चित करता है कि जितना अधिक हम सांसारिक चीजों को पकड़ते हैं, उतना ही हम चिन्ता में डूब जाते हैं।
112. मत्ती 6:24
113. इब्रानियों 11:1-3
114. Randy Alcorn, *The Treasure Principle*
115. मत्ती 6:26
116. मत्ती 6:31-32
117. मत्ती 6:11
118. जस्ट लाइक जिजस, 19.
119. मत्ती 6:27
120. मत्ती 6:27
121. दानिय्येल 4:35
122. भजन संहिता 139
123. इब्रानियों 1:3
124. इफिसियों 1:11
125. भजन संहिता 103:19; दानिय्येल 4:35
126. तुलना करें: लूका 23:34 लैव्यव्यवस्था 5:14-16 के साथ; लूका 23:43 भजन संहिता 73:23-26 के साथ; यूहन्ना 19:26-27 निर्गमन 20:12 के साथ; मत्ती 27:46 भजन संहिता 22:1-4 के साथ; यूहन्ना 19:28 भजन संहिता 69:21 के साथ; यूहन्ना 19:30 यशायाह 53:10,12 के साथ; लूका 23:46 भजन संहिता 31:1-5 के साथ।
127. प्रेरितों 2:23
128. "शास्त्रों की भाषा में पूर्वज्ञान शब्द का अर्थ केवल यह नहीं है कि परमेश्वर कुछ पहले से जानता है। बल्कि, इसे उस मामले के लिए परमेश्वर की पूर्व-अनुमति के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, जिसे उसका अनुग्रह और अनुमोदन प्राप्त

- हुआ है। इसलिए, यह शब्द उन चीजों के लिए आरक्षित है जिन पर परमेश्वर प्रसन्न हुआ है, जानबूझकर पूर्वनियत”। (Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000)).
129. प्रेरितों 2:27-28
130. फ्रांसिस चैन की किताब *फॉरगॉटन गॉड* के पीछे यही विचार है।
131. यूहन्ना 14:1-7
132. यूहन्ना 16:5-15
133. John Macarthur, *Galatians* (Chicago, IL: Moody Press, 1987).
134. इस खोज के लिए मैं लिंडा डिलो का ऋणी हूँ। वह अपनी पुस्तक *Calm my Anxious Heart* में "क्या हुआ अगर" और "अगर केवल" का संदर्भ देती है।
135. 2 कुरिन्थियों 5:17
136. योना 3:1
137. W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).
138. 1 पतरस 1:18-19
139. इस परिभाषा का विचार वेन ग्रुडेम से आया है।
140. निर्गमन 13:17
141. परमेश्वर की इच्छा/मनुष्य की इच्छा के तनाव की व्याख्या के लिए वेन ग्रुडेम का *सिस्तेमेटिक थीयोलोजि* (पृष्ठ 321) देखें।
142. डेड एंड डिसेस: *बिब्लिकल स्टरेजिस फ़ोर ओवरक्रमिंग सेल्फ़-पिटी*, 52
143. R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 366.
144. Ann Spangler, *Praying the Names of God: A Daily Guide* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2004), 7-8.
145. Elyse Fitzpatrick, *Overcoming Fear, Worry, and Anxiety* (Eugene, OR: Harvest House Publishers), 118-119.
146. इन तीन चक्र का चित्रण पॉल ट्रिप का एक अंश है, जिसे निकोलस एलन द्वारा थोड़ा संशोधित किया गया है। उस अंश में पॉल ट्रिप लिखते हैं, "जिम्मेदारियों को परिभाषित करना महत्वपूर्ण है। परामर्श के लिए आने वाले बहुत से लोग वास्तव में यह नहीं समझते हैं कि वे किसके लिए जिम्मेदार

हैं और किसके लिए जिम्मेदार नहीं हैं ... अधिकांश लोग, जिनके साथ मैं यह करता हूँ, इसे फायदेमंद पाता है। मैं इसे बहुत सरलता से कहना चाहता हूँ, "हम सभी के जीवन में दो चक्र होते हैं, जिम्मेदारी का एक छोटा चक्र और चिंता का एक बड़ा चक्र। हमारे उत्तरदायित्व के दायरे में वे चीजें शामिल हैं जिन्हें करने के लिए परमेश्वर ने हमें बुलाया है। इस मामले में वह हमें आज्ञाकारी होने के लिए कहता है। हम इन जिम्मेदारियों को किसी और को नहीं सौंप सकते। ये हमारे लिए आदेश हैं जो वह हमें परमेश्वर द्वारा नियुक्त परिस्थितियों में करने के लिए कहता है। दूसरा चक्र चिंता का चक्र है। इस चक्र में वे चीजें शामिल हैं जो हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं और हमारी दैनिक सोच में प्रवेश करती हैं, लेकिन जो उत्पादन करने की हमारी जिम्मेदारी नहीं हैं या जो हमारे नियंत्रण में नहीं हैं। इन्हें परमेश्वर को सौंप देना चाहिए। मैं चाहता हूँ कि आप अपने जीवन की चीजों को लें और उन्हें सही दायरे में रखें। यह क्रोध का कारण, चिंता

का कारण, भय का कारण, नियंत्रण का कारण, निष्क्रियता का कारण और कई अन्य पापों को स्पष्ट करता है। जहां आपको भरोसा करने के लिए कहा गया है, वहां नियंत्रित करने की कोशिश करना और जहां आपको आज्ञा मानने के लिए कहा गया है, उसका पालन न करना ही सभी बुराई की जड़ है। (Paul Tripp, "Homework and Biblical Counseling, Part2," The Journal of Biblical Counseling: Volume 11, Number 3, Spring 1993 (Glenside, PA: CCEF), 17). निकोलस एलन ने हमें तीसरे चक्र की अवधारणा से परिचित कराया। उन्होंने इसे "ग्रस्त करने वाले चक्र" का नाम दिया। जितना अधिक आप उन चीजों के बारे में चिंता करते हैं जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, जितना अधिक आप उन चीजों से दूर हो जाते हैं जिन्हें परमेश्वर ने आपको नियंत्रित करने के लिए आरोपित किया है।

लेखक के बारे में

फिल मॉस बिब्लिकल स्ट्रटेजिस श्रृंखला के लेखक हैं। वह एक पादरी, एक ब्लॉगर (philmoser.com) और एक सम्मेलन वक्ता हैं। उनके पास बिजनेस मैनेजमेंट में बैचलर ऑफ साइंस की डिग्री है, और द मास्टर ऑफ सेमिनरी, सन वैली, कैलिफोर्निया से मास्टर ऑफ डिवाइनिटी है।

वह वर्तमान में न्यू जर्सी के सिवेल में फैलोशिप बाइबिल चर्च में एक शिक्षण पादरी के रूप में कार्य करता है। उन्होंने कैलिफोर्निया, फ्लोरिडा, न्यूयॉर्क, अल्बानिया, कोरिया, जर्मनी, हंगरी और यूक्रेन में स्नातक और स्नातक छात्रों को बाइबिल, धर्मशास्त्र, अपोलोजेटिक्स, होमिलेटिक्स और परामर्श पढ़ाया है।

वह ग्रामीण इंडियाना में पले-बढ़े। जब वह किशोर थे तब उनका परिवार दक्षिण कैरोलिना चला गया। उन्होंने 25 साल से अपनी पत्नी किम से खुशी-खुशी शादी की है। वे कैलिफोर्निया, न्यूयॉर्क और न्यू जर्सी में एक साथ रहते थे; इनके चार बच्चे हैं।

वह बाइबल से परमेश्वर के बारे में सत्य की खोज करना और उन व्यावहारिक अनुप्रयोगों को दूसरों के साथ साझा करना पसंद करता है। वह संगीत (किसी भी प्रकार का) से प्यार करता है, मछली पकड़ना (यहां तक कि जब वे काटते नहीं हैं), और किसी भी इंडियाना बास्केटबॉल टीम की समर्थन करते हैं।

यदि आप चाहते हैं कि लेखक आपके समूह से बात करे, तो आप उससे बिब्लिकल स्ट्रटेजिस वेबसाइट के माध्यम से संपर्क कर सकते हैं।



Biblical Strategies

How you get to where God's taking you.

BiblicalStrategies.com