# विवाह और परिवार

## कई सुखमय वर्ष एक साथ बिताने हेतु नींव डालना

आशीष रायचूर

**केवल मुफ़्त वितरण के लिए**

ऑल पीपल्स चर्च एंड वर्ल्ड आउटरीच, बैंगलोर, भारत द्वारा निर्मित और वितरित।
वर्तमान संस्करणः 2023

**संपर्क जानकारी**
All Peoples Church & World Outreach,
# 319, 2nd Floor, 7th Main, HRBR Layout,
2nd Block, Kalyan Nagar, Bangalore 560 043
Karnataka, INDIA

Phone: +91-80-25452617
Email: **bookrequest@apcwo.org**
Website: **apcwo.org**

अन्यथा सूचित न हो तो, सभी पवित्र शास्त्र उद्धरण पवित्र बाइबल, बाइबल सोसायटी इंडिया संस्करण से लिया जाता है। सर्व हक्क स्वाधीन।

**आर्थिक साझेदारी**
इस पुस्तक का विनामूल्य वितरण ऑल पीपल्स चर्च के सदस्यों, सहभागियों और मित्रों की आर्थिक सहायता की वजह से सम्भव हुआ है। यदि आपने इस विनामूल्य प्रकाशन के माध्यम से आशीष पाई है, तो हम आपको ऑल पीपल्स चर्च के विनामूल्य प्रकाशनों के मुद्रण और वितरण में सहायता के लिए आर्थिक रूप से योगदान देने हेतु आमंत्रित करते हैं। कृपया **apcwo.org/give** पर जाएं या अपना योगदान कैसे करें यह देखने हेतु इस पुस्तक के पीछे “ऑल पीपल्स चर्च के साथ प्रतिभागिता” पृष्ठ देखें। धन्यवाद!

**मुफ़्त संसाधन**
**उपदेशः** apcwo.org/sermons | **पुस्तकें :** apcwo.org/books | **चर्च ऐपः** apcwo.org/app
**बाइबिल कॉलेज :** apcbiblecollege.org | **ई-लर्निंगः** apcbiblecollege.org/elearn
**परामर्शः** chrysalislife.org | **संगीतः** apcmusic.org
**मिनिस्टर्स फेलोशिपः** pamfi.org | **ए.पी.सी. वर्ल्ड मिशंसः** apcworldmissions.org

(Hindi - Marriage and Family)

# विवाह और परिवार

कई सुखमय वर्ष एक साथ बिताने हेतु नींव डालना

## “विवाह और परिवार” सेमिनार का आयोजन करें

यदि आप आपकी कलीसिया या संस्था में **“विवाह और परिवार”** सेमिनार का आयोजन करना चाहते हैं, तो ऑल पीपल्स चर्च इस सेमिनार में व्याख्यान देने हेतु अनुभवी सेवकों की टीम भेजेगा। समय की उपलब्धि और पसंदीदा विषय के आधार पर हमारी टीम “विवाह और परिवार” सेमिनार में संपूर्ण शिक्षा प्रदान करेगी या चुने हुए विषयों की शिक्षा देगी।

आपकी कलीसिया और संस्था की ज़रूरत के अनुसार **“विवाह और परिवार”** सेमिनार के कार्यक्रम और योजना के लिए कृपया हमें इस पते पर ई-मेल करें: contact@apcwo.org

## क्रिसॅलिस काऊन्सेलिंग

च्राइसेलिस काउंसलिंग आपकी सहायता के लिए यहां है!

यहां आपकी सहायता के लिए क्रिसॅलिस परिवार आपके साथ है। क्रिसॅलिस काऊन्सेलिंग व्यावसायिक तौर पर प्रशिक्षित और अनुभवी मसीही परामर्शदाताओं की टीम है जो आपकी परिस्थितियों की ओर निष्पक्ष रूप से देखने में आपकी सहायता कर सकती है, उनका उद्‌देश्य आपके विवाह और रिश्तों में आप जिन चुनौतियों और समस्याओं का सामना कर रहे हैं उन पर जय पाने में और उन्हें सुलझाने में आपकी सहायता करना है। क्रिसॅलिस काऊन्सेलिंग में हम आपको प्रोत्साहन देना चाहते हैं और सक्षम बनाना चाहते हैं कि आप परमेश्वर के उद्‌देश्यों को पूरा करें। यदि आपके लिए परमेश्वर ने जो उत्तम ठहराया है, वह बनने में किसी बात से रूकावट आ रही है, या आप किसी से बात करना चाहते हैं, तो हमें फोन करें या मुलाकात के लिए हमें ई-मेंल करें।

Email: counselor@chrysalislife.org | Phone: 1-800-300-00998

क्रिसॅलिस काऊन्सेलिंग सेवाओं के लिए शुल्क सुगम और सुलभ है। शुल्क वहन करने योग्य और सुलभ है।

क्रिसॅलिस काऊन्सेलिंग ऑल पीपल्स चर्च ॲण्ड वर्ल्ड आउटरीच की सेवकाई है।

इस समय, क्रिसॅलिस काऊन्सेलिंग केवल बैंगलोर शहर में सेवारत है।

आपके क्षेत्र में व्यावसायिक मसीही परामर्शदाताओं के लिए आपके शहर की स्थानीय कलीसिया से कृपया संपर्क करें।

## विवाह और परिवार: ऑनलाईन एमपी3 और व्हिडियोज़

“विवाह और परिवार” की संपूर्ण प्रवचन मालिकाएं जो ऑल पीपल्स चर्च में रविवार की सुबह प्रचार की जाती है, ऑनलाईन पर विनामूल्य उपलब्ध है–**apcwo.org/marriageandfamily** । ये उपदेश वास्तविक जीवनों के लघुकथाओं, कथानकों और अन्य व्यावहारिक उदाहरणों से परिपूर्ण हैं। जो इस पुस्तक में नहीं हैं। हम आपको प्रोत्साहन देते हैं कि इस पुस्तक के साथ संपूर्ण धारावाहिक ऑनलाईन सुनें ओर प्रत्येक अध्याय के अंत में दिए गए लागूकरण स्वाध्याय को पूरा करें।

# विषय-सूची


परिचय

1. विवाह को समझना 1

2. विवाह के लिए तैयार होना 10

3. चुनाव करना 22

4. भूमिकाओं को समझनाः पति और पत्नी 37

5. प्रवृत्तियां, स्वभाव और आचरण 51

6. विवाह में संवाद (बातचीत) 67

7. अपने घर का प्रबंध करना 81

8. यौन और लैंगिकता 90

9. टीम बनाना 96

10. संघर्षों को सुलझाना 105

11. जीवन की चुनौतियों पर जय पाना 121

12. अतीत को छोड़कर आगे बढ़ना 133

13. सीमाएं 138

14. परवरिश की प्रवेशिका 150

15. बच्चों की परवरिश करना 166

16. पारिवारिक वेदी और मध्यस्थी 174

17. परिवार, कलीसिया और राज्य 180

18. जब बच्चे आपके मित्र बन जाते हैं 184

19. बाकी सफर का आनन्द उठाना 188

ग्रंथ सूची 191

# परिचय

वैवाहिक जीवन और परिवार हमारे जीवनों के लिए बुनियादी हैं और स्थानीय कलीसिया और समाज के लिए निर्माण के पत्थर हैं। स्थानीय कलीसिया का बल अक्सर उसकी विवाह संस्थाओं और परिवारों द्वारा निर्धारित किया जाता है। उसी तरह, समुदाय, समाज या राष्ट्र बहुतांश रूप से उसकी सबसे छोटी इकाई, अर्थात् परिवार से प्रभावित होता है। जब विवाह टूट जाते हैं और परिवार बिखर जाते हैं, तब समाज का बल और तानाबाना कमज़ोर पड़ने लगता है। अतः विवाह और परिवारों को बल देना और सुरक्षित करना स्थानीय कलीसिया और विशाल समाज के लिए अत्यंत आवश्यक है।

विवाह और परिवार के संबंध में विभिन्न विषयों पर असंख्य पुस्तकें पहले ही लिखी गईं हैं। इनमें से कई उन विशिष्ट क्षेत्रों के विषय में जिन्हें वे संबोधित करते हैं बोधगम्य लेखन है और उन्हें उत्कृष्ट माना जा सकता है। ऐसी उत्तम पुस्तकों की उपलब्धता होते हुए भी हमने इस पुस्तक के लेखन का कार्य आरंभ किया क्योंकि हमें लगता है कि यह कलीसियाई समुदाय की विशिष्ट ज़रूरत को संबोधित करेगा।

विवाह और परिवार से संबंधित इस पुस्तक के संकलन में हमारे उद्‌देश्य इस प्रकार हैंः

1. ऐसे काम को संकलित करना जो सरल, व्यावहारिक है और फिर भी बाइबल शिक्षा में गहराई से आधारित है।
2. ऐसे काम को संकलित करना जिसका उपयोग उन लोगों की सहायता के लिए किया जा सकता है जो अपने वैवाहिक जीवन की प्रारंभिक अवस्था में हैं, ऐसी समस्याओं को संबोधित करना जिनका स्वरूप विवाहपूर्व है और फिर भी उनके स्वर्णीम वर्षों में उत्तम निर्माण करने में उनकी सहायता करने हेतु उन्हे पर्याप्त समझ प्रदान करना।
3. ऐसे कार्य का संकलन करना जो कई व्यावहारिक विषयों को संबोधित करता है जिसका असर विवाह के निर्माण पर होता है, जैसे व्यक्तिगत रवैया, घर का प्रबंधन, पैसा, बच्चों की परवरिश, आदि, इस प्रकार इसे उन लोगों के लिए उपयुक्त बनाना जिन्हें पहले वर्ष काफी पहले बीत चुके हैं और अब वे वैवाहिक जीवन की वास्तविक, दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

हमारा उद्‌देश्य एक ही स्थान में ऐसा साधन प्रदान करना है जिसका स्वरूप बहुग्राही है और फिर भी जिसे आसानी से पढ़ा जा सकता है और जो बहुत भारी–भरकम नहीं है। हमारा लक्ष्य मनोविज्ञान, समाज विज्ञान या अन्य स्वयं सहायक विचारों और अवधारणाओं का गहन शोध न करते हुए उन बातों को प्रस्तुत करना है जो परमेश्वर का वचन सिखाता है। अतः, प्रत्येक अध्याय परमेश्वर के वचन के इर्द-गिर्द केंद्रीभूत है।

और सबसे अधिक हम इस पुस्तक को विनामूल्य उपलब्ध कराना चाहते हैं ताकि उसे भारत के अन्य विकसनशील देशों के हाथों में रखा जा सके जहां पर लोगों के पास व्यापारिक दृष्टि से उपलब्ध साहित्य खरीदने के साधन नहीं हैं।

जो लोग इस सफर का आरंभ कर रहे हैं, उनके लिए हम यह भरोसा करते हैं कि यह पुस्तक आपके और आपके जीवनसाथी के लिए आशीष सिद्ध होगी (भावी जीवनसाथी), एक साथ कई सुखमय वर्षों की नींव डालने में वह आपकी सहायता करेगी। यदि आपको विवाह करके कुछ समय हुआ है, तो हमें भरोसा है कि यह पुस्तक उद्‌देश्य को पुनः खोजने और उस सत्य को फिर से प्रज्वलित करने में सहायता करेगी, ताकि आप और आपका जीवनसाथी दोनों एकसाथ मिलकर वैवाहिक जीवन का पूर्ण आनंद ले सकें जैसा परमेश्वर ने ठहराया है।

इस पुस्तक की विषय-वस्तु व्यक्तिगत वाचन और पवित्र शास्त्र के अध्ययन से, प्रतिदिन के जीवन में व्यावहारिक अध्ययन से, और अन्य लोगों के साहित्य पढ़कर और सुनकर जो शिक्षा प्राप्त हुई है उससे तैयार हुई है। जहां कहीं संभव हुआ, हमने संदर्भ देकर दर्शाया है कि संबंधित विषय-वस्तु कहां से ली गई है।

हम में से कोई यह दावा नहीं करता कि हमारे वैवाहिक जीवन सिद्ध हैं, परंतु हम अंगीकार करते हैं कि हम "विवाह" नामक अद्‌भुत सफर में अभी सीख रहे हैं, जिसकी योजना परमेश्वर ने की है। हम मानते हैं कि हमारे विवाह में बढ़ते रहने के लिए हमें परमेश्वर के भरपूर अनुग्रह और बुद्धि की ज़रूरत है।

परमेश्वर आपको आशीष दे!
संकलनकर्ता

# 1
# विवाह को समझना

सबसे पहले हम इस यात्रा का आरंभ विवाह के विषय में बाइबल की समझ को प्रमाणित करने के द्वारा करते हैं। हमारे आसपास के संसार में हम विवाह के विषय में अनेक विकृत अभिव्यक्तियां और विचार देखते हैं। इनमें बाल विवाह, सुविधा के अनुसार विवाह, विवाह के बिना साथ रहना, समलिंगी विवाह आदि के उदाहरण शामिल हैं।

बाइबल हमारा मानक है और हम बाइबल के दृष्टिकोण से विवाह को समझना चाहते हैं और विवाह की स्थापना करने वाले परमेश्वर का पवित्र वचन जो कुछ हमें सिखाता है उसके अनुसार जीवन बिताना चाहते हैं।

## परमेश्वर—विवाह के डिजाइनर

**उत्पत्ति 2:18-25 (मेसेज बाइबल)**

**18 यहोवा परमेश्वर ने कहा, मनुष्य का अकेला रहना अच्छा नहीं; मैं उसके लिये एक सहायक, साथी बनाऊंगा।**

**19 इसलिए यहोवा परमेश्वर भूमि में से सब जाति के बनैले पशुओं, और आकाश के सब भांति के पक्षियों को रचकर आदम के पास ले आया कि देखें, कि वह उनका क्या क्या नाम रखता है; और जिस जिस जीवित प्राणी का जो नाम आदम ने रखा वही उसका नाम हो गया।**

**20 इसलिये मनुष्य ने घरेलू पशुओं, और आकाश के पक्षियों, और सब जाति के बनैले पशुओं के नाम रखे; परंतु आदम के लिये कोई उचित सहायक न मिला।**

**21 तब यहोवा परमेश्वर ने मनुष्य को भारी नींद में डाल दिया, और जब वह सो गया तब उसने उसकी एक पसली निकालकर उसके बदले मांस भर दिया।**

**22 यहोवा परमेश्वर ने उस पसली को जो उसने मनुष्य से निकाली थी, स्त्री बना दिया; और उसको आदम के पास ले आया।**

**23 और मनुष्य ने कहा, अब यह मेरी हड्डियों में की हड्डी और मेरे मांस में का मांस है; इसलिये इसका नाम नारी होगा, क्योंकि यह नर में से निकाली गई है।**

**24 इस कारण पुरुष अपने माता पिता को छोड़कर अपनी पत्नी को अपनाएगा और वे एक तन हो जाएंगे।**

**25 और पुरुष और उसकी पत्नी दोनों नंगे थे, पर लजाते न थे।**

परमेश्वर ने जो कुछ बनाया था उसे देखा, और देखा कि वह अच्छा है। परंतु, परमेश्वर ने देखा कि आदम अकेला है, तनहा है और यह बात उसे अच्छी नहीं लगी। पुरुष को साथी की आवश्यकता थी। उसे सहायक की आवश्यकता थी जो उसका साथी हो सके, पूर्ण रूप से उसके लिए अनुरूप हो (उसके योग्य सहायक के.जे.व्ही)।

यदि केवल एक अकेला मनुष्य होता, तो वहः

- अकेला
- पृथक और
- स्वार्थी/आत्म-केंद्रित होता

इन बातों को दूर करने हेतु, परमेश्वर ने आदम के लिए हव्वा बनाई। अकेले रहने के कारण मनुष्य को जिन बातों का अनुभव करना पड़ रहा था, उन्हें मिटाने के लिए, परमेश्वर द्वारा विवाह की योजना की गई।

आदम ने हव्वा को ऐसे व्यक्ति के रूप में पहचाना जिसके साथ वह इस तरह से व्यवहार कर सकता था जिस तरह वह बाकी सृष्टि के साथ नहीं कर सकता था। उसने हव्वा को अपने में से एक के रूप में पहचाना।

आदम के पास हव्वा को लाते समय, स्वयं परमेश्वर ने पहिला "विवाह" "सम्पन्न" किया या रचाया। उत्पत्ति 2:24,25 ये पद उसके बाद हमें विवाह की बाइबल आधारित परिभाषा देते हैं।

*विवाह का अर्थ पुरुष और स्त्री बाकी सारे संसारिक रिश्तों को त्याग कर एकदूसरे को अपनाते हैं (लिपटे, रहते हैं) और परमेश्वर के सामने एक व्यक्ति बन जाते हैं।*

"इस कारण"—स्त्री को बनाकर परमेश्वर ने जो कुछ किया उसकी वजह से विवाह अस्तित्व में आया।

परमेश्वर ने पुरुष और स्त्री के मध्य यह निकट मिलन की अभिकल्पना की जिसे "विवाह" कहा जाता है।

जब परमेश्वर ने सहायक या साथी बनाया जो पुरुष का दूसरा रूप होगा (विपरीत हिस्सा, पूरक हिस्सा), तब उसने ऐसे व्यक्ति को बनाया जो शारीरिक रूप से, बौद्धिक रूप से, नैतिक रूप से, अनुरूप था और फिर भी ऐसा व्यक्ति था जो अत्यंत भिन्न था।

**मत्ती 19:3-6 (जी.एन.बी.)**
**3 फरीसी उसके पास आकर उसे यह पूछकर बातों में पकड़ने की कोशिश करने लगे, क्या किसी भी कारण से अपनी पत्नी को त्यागने की व्यवस्था पुरुष को अनुमति देता है?**
**4 यीशु ने उत्तर दिया, क्या तुमने नहीं पढ़ा कि आरम्भ से परमेश्वर ने उन्हें 'नर और नारी' बनाया और कहा,**
**5 इस कारण मनुष्य अपने माता पिता से अलग होकर अपनी पत्नी के साथ मिला रहेगा और वे दोनों एक तन होंगे?**
**6 इसलिए वे अब दो नहीं, परन्तु एक तन हैं: इसलिए जिसे परमेश्वर ने जोड़ा है, उसे मनुष्य अलग न करे।**

ग्रीक भाषा में, जिन शब्दों का उपयोग किया गया है वे काफी मजबूत हैं:

- "छोड़ने" का अर्थ है त्यागना।
- "मिले रहना" का अर्थ है चिपके रहना, लिपटे रहना।
- "एक साथ जोड़ा है" का शाब्दिक अर्थ है एक साथ जुएं में बंधना।
- *"क्योंकि परमेश्वर ने दो विपरीत लिंगी लोगों की यह जैविक एकता उत्पन्न की है, इसलिए कोई उन्हें हटाकर उसकी कला को अपवित्र न करने पाए"* (मत्ती 19:6, मेसेज)

परमेश्वर ने विवाह की योजना बनाई है—इसलिए मजबूत विवाह के निर्माण में हमें शिक्षा देने वाला उत्तम व्यक्ति स्वयं परमेश्वर ही है।

यहां पर कुछ बाइबल के दृष्टिकोण दिए गए हैं जिनका हमें विवाह के सम्बंध में पालन करना है:

## विवाह—एक "अच्छी बात"

विवाह की योजना परमेश्वर द्वारा की गई। परमेश्वर जो कुछ बनाता है वह अच्छा होता है! उसकी योजना हमें आशीष देने के लिए की गई थी। विवाह की अभिकल्पना हमारे लाभ के लिए की गई थी। वह हमारे व्यक्तिगत जीवनों को सम्पन्न बनाने के लिए की गई थी।

**नीतिवचन 18:22**
**जिसने स्त्री ब्याह ली, उसने उत्तम पदार्थ पाया और यहोवा का अनुग्रह उस पर हुआ है।**

यह सच है कि “वास्तविकताएं” कभी-कभी जीवन को अत्यंत मुश्किल बना देती हैं और पति और पत्नी जिन चुनौतियों, जिम्मेंदारियों और संघर्षों से होकर गुजरते हैं, उनके कारण विवाह को ”बुरी बात” माना जाता है। परंतु, जिन बुरी परिस्थितियों का आप सामना कर रहे हैं उसमें, आप अपने विवाह की ओर परमेश्वर के दृष्टिकोण से देखने का निर्णय लें।

पति और पत्नी दोनों को अपने विवाह के सम्बंध में बाइबल आधारित अंगीकार को बनाए रखना हैः

हमारे विवाह की अभिकल्पना परमेश्वर द्वारा की गई थी और यह अच्छी बात है। वह हमारे जीवनों को आशीष देने, लाभ पहुंचाने और सम्पन्न बनाने के लिए की गई थी। यह कैसे उचित रीति से करे इसे सीखने की हमें जरूरत है और उसके बाद हम विवाह के माध्यम से परमेश्वर द्वारा नियोजित आशीष का अनुभव कर पाएंगे।

## विवाह—ऐसी संस्था जिसका सम्मान किया जाना चाहिए

**इब्रानियों 13:4 (मेसेज)**

**विवाह का आदर करें, और पति और पत्नी के बीच की यौन निकटता की पवित्रता की रक्षा करें। परमेश्वर अनैतिक यौन के विरोध में एक दृढ़ रेखा खींचता है।**

विवाह की ओर आदर और सम्मान की दृष्टि से देखा जाए। यौन घनिष्ठता को पवित्र माना जाए और शुद्धता के साथ उसकी रक्षा की जाए। यौन घनिष्ठता की योजना केवल पति और पत्नी के बीच, विवाह में उनके मिलन की अभिव्यक्ति के रूप में की गई है।

यदि आप परमेश्वर का आदर करते हैं, तो आप उसके वचन, उसके कार्य, और जो उसने स्थापित किया है उसका आदर करेंगे।

हमें यह समझना है कि विवाह एक सामाजिक संस्था नहीं है, परंतु ऐसी संस्था है जिसकी अभिकल्पना और स्थापना परमेश्वर द्वारा की गई है। इसलिए विवाह आदर के योग्य है जो हम परमेश्वर द्वारा हमें दिए गए किसी भी कार्य या निर्देश के प्रति रखते हैं।

## विवाह—एक गंभीर वाचा (प्रतिज्ञा)

**मलाकी 2:13,14 (मेसेज)**

**13 फिर यह अपराधः तुम ने आराधना के स्थान को रोनेवालों और आहें भरनेवालों के आंसुओं से भिगो दिया है, यहां तक कि वह तुम्हारी भेंट की ओर दृष्टि तक नहीं करता, और न प्रसन्न होकर उसको तुम्हारे हाथ से ग्रहण करता है। तुम पुछते हो, ऐसा क्यों?**

**14 इसलिये, क्योंकि यहोवा तेरे और तेरी उस जवानी की संगिनी और ब्याही हुई स्त्री के बीच साक्षी हुआ था जिसका तू ने विश्वासघात किया है।**

विवाह, पुरुष और स्त्री के बीच के इस पवित्र मिलन की स्थापना परमेश्वर के सामने की गई शपथों के द्वारा होती है। परमेश्वर विश्वास की इस गंभीर प्रतिज्ञा का गवाह होता है। आपकी पत्नी आपके द्वारा ली गई शपथ (गंभीर प्रतिज्ञा) या वाचा के कारण आपकी है। परमेश्वर नहीं चाहता कि हम उन शपथों को तोड़ें।

विवाह एक पुरुष और एक स्त्री के मध्य आजीवन समर्पण की गंभीर वाचा है।

## विवाह—केवल एक पुरुष और एक स्त्री के बीच होता है

**उत्पत्ति 2:24,25**

**24 इस कारण पुरुष अपने माता-पिता को छोड़कर अपनी पत्नी को अपनाएगा और वे एक तन होंगे।**

**25 और पुरुष और उसकी पत्नी दोनों नंगे थे, पर लजाते न थे।**

हमें लिपटे रहने के लिए छोड़ देना है। हमें समझना है कि पुरुष ओर स्त्री दोनों की जिम्मेदारी है कि वे बाकी सारे रिश्तों को छोड़ दें और केवल एकदूसरे से लिपटे रहें।

पहली जिम्मेदारी है माता-पिता से और अन्य संसारिक रिश्तों से स्वतंत्रता स्थापित करना। दूसरा है दूसरे के प्रति समर्पण स्थापित करना।

विवाह एक पुरुष और एक स्त्री के लिए है। इसमें एक "भीतरी दायरा" और "भीतरी कमरा" है जो केवल परमेश्वर द्वारा जोड़े गए पुरुष और स्त्री के लिए है। इस भीतरी दायरे में किसी और बात के लिए या किसी और व्यक्ति के लिए जगह नहीं है।

जब उस भीतरी दायरे में अन्य लोग, अन्य बातें भीड़ करने लगेंगे, तब उस विवाह में तनाव अनुभव होने लगेगा।

कभी-कभी, लोग भौतिक रूप से इस भीतरी दायरे में प्रवेश करके भीड़ नहीं मचाते—परंतु भावनात्मक निर्भरता, मानसिक लगाव, अनुचित मित्रता आदि के द्वारा उसमें प्रवेश करते हैं, जिसे तोड़ा नहीं गया है या निम्न स्तर का महत्व नहीं दिया गया है।

उदाहरण के तौर पर, यदि पति या पत्नी अपने माता-पिता पर अस्वस्थ रूप से निर्भर रहते हैं और अपने जीवनसाथी से अधिक अपने माता-पिता को महत्व देते हैं, तो इस भीतरी दायरे का उल्लंघन हुआ है और यह विवाह परमेश्वर की योजना के विरोध में गया है। यह उन माता-पिताओं के लिए भी "चेतावनी" है, जिन्हें अपने बेटे या बेटी को छोड़ देना है ताकि वे माता-पिता की दखलअंदाजी के बगैर अपने जीवनसाथी पर अविभाजित रूप से ध्यान दे सकें।

हम जानते हैं कि कई समाजों ने विवाह को तुच्छ समझा है ओर समलिंगी विवाह को मान्यता दे दी है। समलिंगी विवाह एक प्रहसन है। समलिंगी विवाह जैसी कोई बात ही नहीं है। जिसे संसार समलिंगी विवाह के रूप में मान्यता देती है, वे मात्र दो लोग हैं जो समलिंगी जीवनशैली बिता रहे हैं। परमेश्वर का वचन हमें सिखाता है कि समलैंगिकता पाप है और सामान्य नहीं है (रोमियों 1:26-28)। परमेश्वर लोगों से प्रेम करता है, परंतु वह पाप से घृणा करता है। उसी तरह, हम समलैंगिकता में फंसे हुए लोगों से या जो समलिंगी विवाह में जीवन बिता रहे हैं ऐसे लोगों से प्रेम करते हैं, परंतु हम उनकी जीवनशैली को माफ नहीं कर सकते। बल्कि, हम प्रेम से उन्हें सुसमाचार सुनाते हैं, उनके साथ यह देखने के लिए परिश्रम करते हैं कि वे यीशु मसीह की सामर्थ के द्वारा छुटकारा पाएं।

## विवाह—दो का मिलन

**उत्पत्ति 2:24 (मेसेज)**
**इस कारण पुरुष अपने माता-पिता को छोड़कर अपनी पत्नी को अपनाएगा और वे एक तन बन जाएंगे।**

**इफिसियों 5:31-32 (जी.एन.बी.)**
**31 जैसा कि वचन कहता है, "इस कारण मनुष्य माता-पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा, और वे दोनों एक तन होंगे।"**
**32 इस वचन में एक गहरा गुप्त सत्य है, जो मैं समझता हूं कि मसीह और कलीसिया को लागू है।**

"एक देह" होने का अर्थ है "एक उचित रीति से मिला हुआ व्यक्ति।" ये दो व्यक्ति हैं जो इतने एक हो गए हैं कि केवल एक व्यक्ति दिखाई देता है। हमें कलीसिया के साथ मसीह की एकता को पति और पत्नी के बीच की इस एकता के लिए "तुलना" के रूप में दिया गया है। मसीह और उसकी कलीसिया को इस तरह से एकता में बंध जाना है, कि वह उनमें हो और वे उनमें (यूहन्ना 14:20), ताकि हम वैसे ही चलें जैसे वह चला (1 यूहन्ना 2:6), और इस संसार में हमारे जीवन

एक जैसे हों जैसे मसीह का (1 यूहन्ना 4:17), जहां पर यीशु ने कहा, जो तुम्हें ग्रहण करता है, वह मुझे ग्रहण करता है। जो तुम्हारी सुनता है, वह मेरी सुनता है। आत्मा में मसीह और उसकी कलीसिया के मध्य परिपूर्ण एकात्मता और एकता है (1 कुरिन्थियों 6:17)। पति और पत्नी को उसी रीति से एक होना है। आत्मा में एक। एक व्यक्ति के रूप में जुड़ा हुआ।

विवाह में, पुरुष और स्त्री उनके विवाह के क्षण में परमेश्वर की उपस्थिति में एक किए जाते हैं। उसके बाद प्रतिदिन के जीवन में, वे इसे अपने जीवन में जीते हैं। प्रतिदिन के जीवन में एक होने के लिए, एकदूसरे के लिए एकता के स्थान को खोजने और बढ़ने की अनवरत प्रक्रिया शामिल है।

"एक होना" का वर्णन करने वाले मुख्य शब्दः

- **रिश्ताः** एक होने के लिए, हमें प्रेम, भरोसा, आदर, और समझ पर बना हुआ मजबूत रिश्ता निर्माण करना है।
- **संगतिः** अच्छे वार्तालाप, एकदूसरे के साथ बांटने, एकदूसरे की परवाह करने और एकदूसरे के साथ समय बिताने के द्वारा विकसित होती है।
- **सहमतिः** हम एकदूसरे के भिन्न विचारों और दृष्टिकोणों का विचार करने की योग्यता को बढ़ाते हैं और ऐसे स्थान पर आते हैं जो परमेश्वर के उद्देश्य के लिए पंक्तिबद्ध हो और विवाह और परिवार के लिए लाभप्रद हो।
- **पूरक होनाः** विभिन्न व्यक्ति होने के बावजूद हम सिद्ध रूप से एक साथ जुड़े हुए बन जाते हैं, एकदूसरे को सहारा देते हैं और एकदूसरे की कमी को पूरा करते हैं।
- **एकताः** एक साथ बहने लगना, जहां पर भिन्नताएं और निकट सहयोग एवं सहकार्य के लिए एक कारण बन जाते हैं और हम एकता के बल को दर्शाते हैं।
- **घनिष्ठता (निकटता):** जहां पर प्रत्येक जीवन दूसरे के सामने एक खुली किताब के समान है और सबकुछ बताने की स्वतंत्रता है।

"एक होने" का अर्थ सहमति के स्थान पर आना।

"एक होना" परमेश्वर द्वारा अभिकल्पित किया गया था और इसलिए केवल उसी के द्वारा पूरा भी किया जाता है।

एक होने की प्रक्रिया का अर्थ यह नहीं है कि दोनों में से एक व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत पहचान या अद्वितीयता खो बैठता है। बल्कि उसे एक परिपूर्ण पंक्तिबद्धता और दो लोगों का एकदूसरे की पूर्ति करने के रूप में देखा जा सकता है। हर परिस्थिति में, मतभेद विभाजित नहीं करते, बल्कि उचित संतुलन के द्वारा बल उत्पन्न करके मजबूती देते हैं।

विवाह की योजना मनुष्य के अकेले होने के द्वारा उत्पन्न होने वाली बातों को मिटाने के लिए परमेश्वर द्वारा की गई। विवाह में हमें जिस एकता का अनुभव करना है, वह उस कारण उन बातों को मिटाएगा जो अकेले होने के कारण उत्पन्न हैंः आत्म-केन्द्रिता, पृथकता, अकेलापन, निर्बलता आदि।

आत्म-केन्द्रित व्यक्तिमत्व एकता और संगति को नष्ट कर देगा।

उसी तरह इस संदर्भ में हम इस बात पर जोर देते हैं कि विश्वासी को विवाह में अविश्वासी के साथ एक बंधन में नही जुड़ना है। यद्यपि पवित्र शास्त्र के निम्नलिखित अनुच्छेद मात्र विवाह के विषय में नहीं बोल रहे हैं, फिर भी विवाह के संदर्भ में और दो जीवनों की एक होने के संदर्भ में यहां प्रस्तुत किए गए सत्य पर विचार करें।

**2 कुरिन्थियों 6:14-18**
**14 अविश्वासियों के साथ असमान जूए में न जुतो, क्योंकि धार्मिकता और अधर्म का क्या मेल जोल? या ज्योति और अन्धकार की क्या संगति?**
**15 और मसीह का बलियाल के साथ क्या मेल? या विश्वासी के साथ अविश्वासी का क्या नाता?**
**16 और मूरतों के साथ परमेश्वर के मन्दिर का क्या सम्बन्ध? क्योंकि हम तो जीवित परमेश्वर के मन्दिर हैं; जैसा परमेश्वर ने कहा है कि मैं उनमें बसूंगा और उनमें चला फिरा करूंगा; और मैं उनका परमेश्वर हूंगा, और वे मेरे लोग होंगे।**
**17 इसलिए प्रभु कहता है कि उनके बीच में से निकलो और अलग रहो; और अशुद्ध वस्तु को मत छुओ, तो मैं तुम्हें ग्रहण करूंगा,**
**18 और तुम्हारा पिता हूंगा, और तुम मेरे बेटे और बेटियां होंगे यह सर्वशक्तिमान प्रभु परमेश्वर का वचन है।**

**आमोस 3:3 (मेसेज)**
**यदि दो मनुष्य एक ही स्थान में नहीं जा रहे हैं, तो क्या वे हाथ में हाथ डालकर चलते हैं?**

**मरकुस 3:25**
**और यदि किसी घर में फूट पड़े, तो वह घर कैसे स्थिर रह सकेगा?**

विश्वासी और अविश्वासी में कई स्तर के मतभेद होंगे, तो आसानी से तीव्र संघर्ष के मुद्दे बन जाएंगे, और विवाह को प्रभावित करेंगे।

## विवाह–प्रेम का सफर "जब तक कि मृत्यु हमें अलग न करें"

**मत्ती 19:6**
**"इसलिए वे अब दो नहीं, परन्तु एक तन हैंः इसलिए जिसे परमेश्वर ने जोड़ा है, उसे मनुष्य अलग न करे।"**

विवाह जीवन भर के लिए है। जब तक कि मृत्यु हमें अलग न करें तब तक हम अपने विवाह में बढ़ते जाने का चुनाव करते हैं।

दुल्हा ओर दुल्हन के द्वारा सामान्य तौर पर कही जाने वाली विवाह की शपथों के स्मरण के रूप मेंः

**पासबान दुल्हे को सम्बोधित करते हैंः** ***(दुल्हा)***, *क्या आप* ***(दुल्हन)*** *को अपनी पत्नी के रूप में स्वीकार करने के लिए तैयार हैं? क्या आप उससे प्रेम करेंगे, उसे सांत्वना देंगे, उसका आदर करेंगे और उसकी रक्षा करेंगे, और जब तक आप दोनों जीवित हैं, अन्य सभी स्त्रियों को छोड़कर, उसके साथ विश्वासयोग्य रहेंगे?*

***दुल्हा कहता है:*** *मैं ऐसा करने का वचन देता हूं।*

**दुल्हन के हाथ में अगूंठी पहनाते हुए, वह कहता हैः** *इस अगूंठी के साथ मैं* ***(दुल्हा)***, *तुम्हें* ***(दुल्हन को)*** *अपनी पत्नी करके स्वीकार करता हूं, परमेश्वर के पवित्र वचन के अनुसार, आज के दिन से आगे तक, सुख में और दुख में, अमीरी में और तंगी में, बीमारी में और तन्दुरूस्ती में, मैं तब तक तुझसे प्रेम करता रहूंगा जब तक कि मृत्यु हमें अलग न कर दे। मैं निरंतर विश्वास और स्थायी प्रेम के चिन्ह के रूप में तुझे यह अगूंठी देता हूं। मेरे शरीर से मैं तेरा आदर करता हूं, जो कुछ मैं हूं, मैं तुझे दे देता हूं, और यह मेरी पवित्र शपथ है।*

# लागूकरण

जो कुछ भी हमने इस अध्याय में पढ़ा है उसके आधार पर, निम्नलिखित बातों पर विचार करें:

1) किस तरह से आपको अपने अंदर विवाह के सम्बंध में बाइबल के दृष्टिकोण को व्यक्तिगत रूप से बदलने की या अपने अंदर उसे सुदृढ़ करने की ज़रूरत है?

2) विवाह के विषय में बाइबल जो कुछ सिखाती है उसके विपरीत कुछ लोगों की राय क्या हैं? हमें अंतर को पहचानना है और विवाह संस्था के विषय में पवित्र शास्त्र में परमेश्वर ने जो सिखाया है उस पर दृढ़ खड़े रहना है।

| परमेश्वर ने जो सिखाया है | लोगों की राय जो विरुद्ध विचारधारा है |
|---|---|
| विवाह—परमेश्वर द्वारा नियुक्त संस्था | |
| विवाह—"अच्छी बात" | |
| विवाह—"आदर करने योग्य संस्था" | |
| विवाह—"गंभीर वाचा (प्रतिज्ञा)" | |
| विवाह—"केवल एक पुरुष और एक स्त्री के बीच है" | |
| विवाह—"दो का मिलन" | |
| विवाह—"प्रेम का सफर जब तक कि मृत्यु हमें अलग न करे" | |

3) पति और पत्नी को "एक होने का" प्रयास क्यों करना है?

## क्रांतिकारी परिवर्तन

**अपने स्वयं के जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें:**

1) **विवाह के लिए परमेश्वर की अभिकल्पना को स्वीकार करते हुए:** बाकी सभी विचारों और कल्पनाओं को हटाकर, में विवाह के लिए परमेश्वर की योजना अपनाने का चुनाव करता हूं।

2) **विवाह अच्छी बात है:** में इस सच्चाई को स्वीकार करता हूं कि विवाह अच्छी बात है। में इन विनाशकारी विचारों को त्याग देता हूं कि विवाह एक बोझ, रुकावट, और भूल आदि है। में यह निर्णय लेता हूं कि में अपने विवाह के विषय में कभी नकारात्मक बात नही कहूंगा।

3) **विवाह जीवन भर के लिए एक गंभीर वाचा है:** में यह संकल्प के साथ चुनाव करता हूं कि जब तक हम दोनों जीवित हैं, तब तक में विवाह में बना रहूंगा।

4) **विवाह दो के लिए और केवल दो के लिए है:** क्या मेंने जानबूझकर या अनजाने में दूसरों को अपने वैवाहिक जीवन में भीड़ करने की अनुमति दी है? में पश्चाताप करता हूं, और मेरे वैवाहिक जीवन को प्रभावित करने वाली दूसरों से सम्बंधित भावनात्मक निर्भरता, मन का लगाव, और अनुचित मित्रता को त्याग देता हूं। में मेरे भीतरी दायरे की रक्षा करने और उसे सुरक्षित रखने का चुनाव करता हूं।

5) **विवाह एक होने की प्रक्रिया है:** क्या मुझ में ऐसी बातें हैं या ऐसे काम में करता हूं जो मेरे विवाह में दोनों को एक करने की प्रक्रिया में रुकावट बनतीः गलत भावनाएं, जैसे स्वार्थ, आत्म-केन्द्रितता, व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाएं, ज़िद्दीपन, अपने जीवनसाथी के प्रति अनादर, अनियंत्रित क्रोध, गलत बातें बोलना, पापमय आदतें, बेवफाई, भावनात्मक व्यभिचार, जीवनसाथी की ज़रूरतों के प्रति असंवेदनशील रहना आदि। में उन्हें प्रभु के सामने अंगीकार करता हूं, त्याग देता हूं, और ऐसी बातों से दूर हट जाता हूं।

## कार्यवाही का विषय

कृपया विवाह से सम्बंधित कम से कम एक पुस्तक लें और उसे अपने जीवनसाथी (या होने वाले जीवनसाथी) के साथ पढ़ें और उसकी विषय-वस्तु पर चर्चा करें।

# 2
# विवाह के लिए तैयार होना

विवाह दो व्यक्तियों का मिलन है। यह दो भिन्न "दुनिया"—के व्यक्तियों का मिलन है जिनके भिन्न व्यक्तित्व, अभिरूचियां, दृष्टिकोण, अनुभव, अपेक्षाएं, आकांक्षाएं हैं और परमेश्वर के साथ उनका अपना व्यक्तिगत सफर है। इन दो व्यक्तियों का मिलन या तो एक सुंदर सहक्रिया बन सकती है या भारी टकराव।

यदि दोनों व्यक्ति अच्छी तरह से तैयार हैं और सुसज्जित हैं, तो वे इस बात को समझने का उत्तम प्रयास कर रहे हैं कि विवाह में उनका इकट्ठा आना एक सुंदर सहक्रिया है, ताकि सचमुच, जैसे पवित्र शास्त्र कहता है, वे एक होने के लिए एक साथ बढ़ सकते हैं।

परंतु, विवाह में बिना सोचे विचारे, जल्दबाजी में, या गलत कारणों से प्रवेश करना (उदाहरण के तौर पर, यौन संतुष्टि के लिए, पैसों की प्राप्ति के लिए, माता-पिता से दूर भागने के लिए आदि) दो व्यक्तियों को टकराव के लिए आमने सामने खड़ा करना है। यह अक्सर हानिकारक हो सकता है।

प्राचीन यहूदी विवाह का उपयोग पवित्र शास्त्र में प्रभु यीशु और उसकी दुल्हन—कलीसिया के बीच होने वाले विवाह के सुंदर चित्र का वर्णन करने हेतु किया गया है, जिसमें बड़े दिलचस्प रीति-रस्म हैं। दो परिवारों के बीच विवाह का प्रबंध करने के बाद और सगाई की रस्म के बाद, खास तौर पर एक साल के इंतज़ार का लम्बा समय होता था, उसके बाद ही विवाह सम्पन्न किया जाता था। इस इंतज़ार के समय का दोहरा उद्देश्य होता थाः तैयारी और परीक्षा का समय।

- **तैयारीः** दुल्हन ने खुद को तैयार किया है और दुल्हा दुल्हन के लिए जगह तैयार करने गया है।
- **परीक्षाः** दुल्हन ने अपनी पवित्रता और अपने होने वाले दुल्हे के प्रति अपने समर्पण को साबित किया है, और दुल्हे ने अपनी दुल्हन को ग्रहण करने की ज़िम्मेदारी के लिए तत्परता प्रगट की है।

हम यहूदी प्रथाओं या परम्पराओं का समर्थन नहीं कर रहे हैं, परंतु विवाह में प्रवेश करने से पहले, हमें विवाह के लिए अच्छी तरह से तैयार रहने के मूल्य को और इंतज़ार के समय में से गुज़रने के महत्व को समझना चाहिए।

जो लोग विवाह करने का विचार कर रहे हैं, उन्हें हम दृढ़तापूर्वक प्रोत्साहन देते हैं कि वे विवाह के लिए खुद को तैयार करने से पहले कम से कम एक साल इंतज़ार करें।

ऑल पीपल्स चर्च में, जब दो व्यक्ति विवाह करने का निर्णय लेते हैं, तब हम उनके लिए अनिवार्य कर देते हैं कि वे इस पुस्तक में दिए गए पाठों को तीन महीनों से अधिक समय में पूरा करें, उसके बाद ही ऑल पीपल्स चर्च उनका विवाह सम्पन्न कर सकता है। हम कम से कम तीन महीने के समय की सिफारिश करते हैं। इसका लक्ष्य पूरी तैयारी है।

इस अध्याय में **सात महत्वपूर्ण बातों** को सम्बोधित किया गया है जिन्हें विवाह का विचार करने वाले किसी भी दम्पत्ति के लिए पूरी गम्भीरता और सख्ती के साथ विवाह की तैयारी के भाग के रूप में सम्बोधित किए जाने की ज़रूरत है।

## 1) सर्वोत्तम “आप” बनना

**यूहन्ना 14:2,3**
**[2] “मेरे पिता के घर में बहुत से रहने के स्थान हैं, यदि न होते तो में तुमसे कह देता; क्योंकि में तुम्हारे लिए जगह तैयार करने जाता हूं।**
**[3] “और यदि में जाकर तुम्हारे लिए जगह तैयार करूं, तो फिर आकर तुम्हें अपने यहां ले जाऊंगा, कि जहां में रहूं वहां तुम भी रहो।**

अक्सर विवाह का विचार करने वाले स्त्री और पुरुष का पूरा ध्यान सर्वोत्तम व्यक्ति, “सिद्ध पुरुष या सिद्ध स्त्री” की खोज करने पर होता है। उस सही व्यक्ति की खोज करते समय आपके लिए कौन उचित होगा यह देखना महत्वपूर्ण है ही, परंतु हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि अपनी तैयारी के एक भाग के रूप में आपको आपके भविष्य के जीवनसाथी, विवाह और परिवार के लिए सर्वोत्तम “आप” बनना है।

आपके जीवनसाथी, आपके विवाह और आपके भविष्य के परिवार के लिए जो उत्तम उपहार आप दे सकते हैं, वह स्वयं आप हैं। उसका स्थान कोई नहीं ले सकता या उसकी बराबरी किसी और बात से नहीं हो सकती।

यद्यपि प्रभु यीशु मसीह ने अपनी दुल्हन को खरीदने के लिए, इस समय, उसके अपने लोहू से छुड़ाए गए लोगो के लिए, अपना खून बहाया, फिर भी वह अपनी दुल्हन के लिए “एक स्थान तैयार कर रहा है।” कलीसिया में पवित्र आत्मा कार्य कर रहा है, और वह दुल्हन को दुल्हे के लिए तैयार कर रहा है। मसीह अपनी महिमामय कलीसिया के लिए आएगा, ऐसी कलीसिया जो तैयार की गई है, “शुद्ध और निष्कलंक, बेदाग या बेझुर्री, या अन्य अपूर्णताओं से परे” (इफिसियों 5:27 जी.एन.बी.)। जब कलीसिया तैयार की जाती है, वह बड़ी उम्मीद ओर प्रत्याशा के साथ, आत्मा के साथ पुकारती हैः “और आत्मा और दुल्हन कहते हैं, “आ!” (प्रकाशितवाक्य 22:17)। इसमें से मुख्य बात जो हमें लेना है, वह है विवाह से पहले जैसा हमें होना चाहिए, वैसा बनने की “तैयारी।”

अपनी तैयारी के भाग के रूप में, परमेश्वर की सहायता से खुद पर कार्य करने का संकल्प करें। परमेश्वर अपने वचन के द्वारा और अपने आत्मा के द्वारा हममें कार्य करता है, परंतु इसे पूरा करने के लिए उसके साथ मिलकर काम करने के लिए उसे हमारी ज़रूरत है।

जितना सर्वोत्तम “आप” बन सकते हैं, उतना आप आत्मिक रीति से, शारीरिक रीति से, सामाजिक तौर पर, व्यावसायिक तौर पर, आर्थिक तौर पर और अन्य सभी रीति से सर्वोत्तम बनें।

## 2) आपका भावनात्मक स्वास्थ्य

**नीतिवचन 15:13 (मेसेज)**
**प्रसन्न ह्रदय चेहरे पर मुस्कुराहट लाता है; दुखी मन के लिए दिन बिताना मुश्किल हो जाता है।**

**नीतिवचन 17:22 (मेसेज)**
**प्रसन्न स्वभाव आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है; उदासी और दुख से हड्डियां सूख जाती हैं।**

यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि विवाह में एक होने वाले दोनों व्यक्ति का भावनात्मक स्वास्थ्य उत्तम हो। सकारात्मक भावनाओं, प्रवृत्तियों और आचरणों को बनाए रखना न केवल आपके लिए, बल्कि आपके जीवनसाथी, आपके बच्चों, और आपके आसपास के अन्य लोगों के लिए महत्वपूर्ण है।

विवाह आपकी भावनात्मक समस्याओं का उपाय नहीं है। वस्तुतः, विवाह केवल आपकी भावनात्मक कमज़ोरियों को उजागर करेगा और बढ़ाएगा। बदले में यह विवाह के रिश्तों के लिए हानिकारक साबित होगा। इसलिए वैवाहिक जीवन में

प्रवेश करने से पहले नकारात्मक भावनाओं, प्रवृत्तियों को और आचरणों को पहचानना, उनका सामना करना और उन्हें दूर करने का प्रयास करना बेहतर होगा।

यहां पर कुछ नकारात्मक या अस्वस्थ भावनाएं, प्रवृत्तियां और आचरण दिए गए हैं जिन्हें विवाह से पहले पहचानना और सम्बोधित किया जाना चाहिएः

- क्रोध का प्रकोप
- हर समय आनन्दित, प्रसन्न और धन्यवादी रहने के विपरीत हताश और भावनात्मक रूप से अस्थिर रहना
- तनावग्रस्त परिस्थितियों का सामना करने में असमर्थः तनावपूर्ण परिस्थितियों के दौरान अपनी भावनाओं पर काबू करने में सहायक व्यक्तिगत् उपायों को लागू करने की हमें ज़रूरत है।
- मीन मेंख निकालने वाला और दोष देनेवाला स्वभाव
- नकारात्मक और निराशावादी
- अपराधबोध और लज्जा
- असुरक्षित, अधूरा महसूस करना, आत्म-प्रतिष्ठा या आत्म-मूल्य का अभाव
- भावनात्मक रूप से माता-पिता पर या अन्य व्यक्तियों पर निर्भर
- स्वार्थी स्वभाव और अस्वस्थ स्वतंत्रता की भावना जहां पर आप टीम के रूप में किसी बात पर चर्चा करने, सहयोग देने और कार्य करने के लिए तैयार नहीं होते, दूसरे व्यक्ति के विचारों का आदर नहीं करते और उनके अधीन नहीं होते।
- जलन की भावना
- घमण्ड
- दबाव डालने वाला, नियंत्रण करने वाला, रौब झाड़ने वाला, आवश्यकता से अधिक अपनी बातों को मनवाने वाला, जहां पर आप अपने ही तरीके से कार्य करने का आग्रह करते हैं।
- चालबाज, और कपटी जहां पर आप लोगों का गलत उपयोग कर अपना मार्ग बनाने की प्रवृत्ति रखते हैं।
- क्षमा न करने वाला और धूर्त
- स्वार्थी और कंजूस, सेवा न करने वाला, बांटने न वाला, दूसरों को देने और दूसरों का ध्यान रखने के लिए तैयार न होने वाला
- छली या रहस्यात्मक
- संदेही, भरोसा न रखने वाला

हमारी भावनाएं हमारे कार्यों, प्रतिक्रियाओं, आचरणों और निर्णयों को प्रभावित करती हैं। हममें से सभी ऊपर दी गई किसी न किसी या कई नकारात्मक भावनाओं का सामना करते हैं, परंतु हमें उन पर काबू करना, उन पर संयम रखना और उन्हें दूर करना या उन्हें अपने वश में करना सीखना चाहिए, और सही प्रवृत्तियों, भावनाओं और आचरणों में चलना चाहिए।

विवाह के टूटने का कारण बनने वाले कुछ गलत आचरणों की वजह भावनात्मक समस्याएं होती हैं जिन्हें सम्बोधित नहीं किया गया है।

पत्नी अकस्मात ताना मारने वाली जीवनसाथी नहीं बनती। शायद उसके पति के आचरण ने उसे ऐसा बनाया है या पत्नी की कुछ भावनात्मक समस्याएं हैं जिन्हें सम्बोधित करने की ज़रूरत है।

**नीतिवचन 27:15 (एम.एस.जी.)**
**ताना देने वाला जीवनसाथी टप टप टपकने वाले नल की टोंटी के समान है। (नीतिवचन 19:13 के समान)**

**नीतिवचन 21:9 (जी.एन.बी.)**
**ताना देने वाली पत्नी के साथ लम्बे—चौड़े घर में रहने से छत के कोने पर रहना उत्तम है। (नीतिवचन 25:24 के समान)**

**नीतिवचन 21:19 (जी.एन.बी.)**
**झगड़ालू और शिकायत करने वाली पत्नी के संग रहने से जंगल में रहना उत्तम है।**

नकारात्मक भावनाओं, प्रवृत्तियों और आचरणों को सम्बोधित करने की ज़रूरत है, और व्यक्तिगत् रूप से हमें मसीह समान प्रवृत्तियों का विकास करने की, आत्मा द्वारा नियंत्रित संयम, और वचन के द्वारा चलाए जाने वाला आचरण अपनाने की ज़रूरत है। इस विषय में अध्याय 5 में विस्तारपूर्वक लिखा गया है।

विवाह में, एक होने का एक भाग है भिन्न परिस्थितियों में एकदूसरे की भावनाओं, प्रवृत्तियों और आचरणों को पहचानना और समझना। हम सभी अलग अलग रूप से "जोड़े गए" और प्रशिक्षित किए गए हैं, इसलिए हम समान परिस्थितियों में भिन्न रूप से प्रतिक्रियाएं व्यक्त करते हैं। एकदूसरे की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को समझना और उनका आदर करना सीखना महत्वपूर्ण है। किसी परिस्थिति में आपका जीवनसाथी किस प्रकार प्रतिक्रिया व्यक्त करता है या कैसा आचरण करता है, उसमें उसकी कैसी सहायता करें यह सीखना महत्वपूर्ण है।

### टिप्पणी

मृत्यु और दुख मनानाः जो लोग विवाह के लिए तैयारी करते हैं, उनमें से यदि एक वर्तमान समय में हाल ही में किसी प्रिय व्यक्ति को खोने की वजह से दुख के समय में से होकर गुज़रता है, तो ऐसे समय विवाह करने की जल्दबाजी न करें, परंतु दुख मनाने वाले व्यक्ति को परिस्थिति के साथ समझौता करने हेतु समय दें।

## 3) व्यक्तिगत् प्रबंधन

**नीतिवचन 25:28**
**जिसकी आत्मा वश में नहीं वह ऐसे नगर के समान है जिसकी शहरपनाह नाका करके तोड़ दी गई हो।**

विवाह की व्यक्तिगत् तैयारी का दूसरा महत्वपूर्ण भाग है व्यक्तिगत् प्रबंधन। इसका सम्बंध "अपने घर का प्रबंध करने" से है। अपने स्वयं के जीवन का, और जीवन की ज़िम्मेदारियों का कैसे प्रबंध करें और ऐसा करने के लिए आवश्यक कौशल्यों का विकास करना हमें सीखना है। इसमें अपने व्यवसाय, समय, समय-सारणी और पैसों का प्रबंध करना, आदि कौशल्यों का विकास करना, और अन्य मूल पारिवारिक कौशल्यों का विकास करना शामिल है।

*i) करियर या पेशा*

- आप व्यवसायिक रूप से क्या बनेंगे इस विषय में क्या आपके पास स्पष्ट बोध है? क्या आप स्थिर नौकरी/व्यवसाय कर पाए हैं ताकि आप अपने परिवार का प्रयोजन कर सकें?
- क्या आप विवाह से तुरंत पहले या बाद में नई नौकरी करेंगे या अपने व्यवसाय को बदलेंगे? अपने जीवनसाथी या होने वाले जीवनसाथी के साथ इन योजनाओं के विषय में स्पष्ट रूप से चर्चा करें, ताकि समय पर वे इन बातों को जान सकें ताकि आगे उनके लिए यह बात अचम्भित करने वाली न हो।

- **घर में काम करना:** क्या आपमें से एक घर से काम करेगा? यदि ऐसा है तो निर्देशिकाएं निर्धारित करें, यह स्पष्ट करें कि दफ्तर या काम का समय कौन सा होगा और परिवार का समय कौन सा होगा।
- **नौकरी के निमित्त अलग रहना:** क्या आपमें से कोई नौकरी के कारणों से विवाह के बाद किसी दूसरे स्थान में रहने जाएगा या अलग रहेगा? सामान्य नियम के अनुसार हम यह सुझाव देते हैं कि आपके वैवाहिक जीवन में किसी भी समय, पति पत्नी को किसी भी कारण से एक समय में तीन महीनों से अधिक समय एक दूसरे से अलग नहीं रहना चाहिए (नौकरी, अवकाश आदि)। कई विवाह-बाह्य सम्बंध केवल इसलिए होते हैं क्योंकि इस सामान्य नियम का पालन नहीं किया जाता। विवाह के बाद तुरंत एक दूसरे से अलग रहने से बचने का प्रयास करें। आपका प्रारम्भिक समय महत्वपूर्ण है और अपने विवाह पर ध्यान लगाने के लिए एक साथ रहना उत्तम है।

*ii) पैसा*

- अपनी मासिक आमदनी का कैसे प्रबंध करें इस विषय में क्या आपके पास मूल विचार हैं?
- क्या इस समय आप जितना कमाते हैं उसके अनुसार आप में जीवन निर्वाह करने की योग्यता है?
- अपने पैसों के साथ क्या आप परमेश्वर का आदर करने के लिए समर्पित हैं और क्या आप अपने दान व दसवांश स्थानीय कलीसिया में देने और परमेश्वर के राज्य के कार्य में सहायता करने के लिए समर्पित हैं?
- जब पैसों की बात आती है, तब "मेरा और तुम्हारा" वाली मानसिकता से दूर होकर क्या आप पैसों के विषय में एकता का तरीका अपनाएंगे, जहां पर आप अपने जीवनसाथी के साथ पैसों की जानकारियां और ज़िम्मेदारियां बांट सकेंगे?
- आने वाले जीवन के लिए आपके आर्थिक लक्ष्य क्या हैं? आप किस प्रकार के रहनसहन की अपेक्षा रखते हैं? क्या आपने वास्तविक आर्थिक लक्ष्य और अपेक्षाएं निर्धारित की हैं?
- विवाह होने के बाद (या यदि आप पहले से विवाहित हैं), तो पैसों का व्यवहार करने के विषय में कौन मुख्य रूप से ज़िम्मेदार रहेगा? आमदनी का वितरण और बंटवारा कैसे होगा? घर की और अन्य ज़रूरतें कैसे पूरी की जाएगी?
- **कर्ज़:** क्या आप दोनों में से किसी पर कर्ज़ है? यदि है तो कितना? इस कर्ज़ की अदायगी कैसे की जाएगी? क्या दूसरे व्यक्ति को आपका कर्ज़ चुकता करने के लिए आर्थिक रूप से विवाह के बाद योगदान देना होगा? कर्ज़ स्वतंत्र रूप से जीने की हमारी योग्यता में बाधा लाती है और हमारे व्यक्तिगत् रिश्तों से लेकर हमारे शारीरिक, भावनात्मक और आत्मिक स्वास्थ्य पर वह प्रभाव डाल सकती है।
- **बचत करना और संयोजन करना:** विवाह के लिए, परिवार और भविष्य के लिए, बचत करने और धन संयोजन करने के कुछ मूल तरीके क्या आप समझे हैं? क्या आपने ऐसा करना आरम्भ किया है?

*iii) समय का प्रबंधन*

- **समय-सारणी:** क्या आप प्रतिदिन के तौर पर, साप्ताहिक, मासिक, और वार्षिक समय-सारणी के अनुसार चलते हैं जहां पर आप इस बात का प्रबंध करते हैं कि आप अपने समय का कैसे और कहां संयोजन करते हैं।
- **प्रतिदिन का आराधना का समय:** क्या आप नियमित रूप से परमेश्वर के साथ आराधना का समय बिताते हैं?
- **प्रभु के दिन का पालन करना:** हर रविवार स्थानीय कलीसिया के प्रति समर्पित रहना, और बाकी सारी बातों का इस के अनुसार प्रबंध करना।

- **योजना बनाना और लक्ष्य निर्धारित करना:** क्या आप योजना बना पाते हैं और लक्ष्य निर्धारित कर पाते हैं और इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए कार्य कर सकते हैं?
- **वक्तशीरता ओर वचनबद्धता:** क्या आप अपने काम के लिए और अन्य निर्धारित कामों के लिए वक्तशीरता का पालन करते हैं, या आप आलसी हैं, आदत के अनुसार सभाओं में और निर्धारित कार्यक्रमों में विलम्ब से जाते हैं? क्या आप काम करने के प्रति समर्पित हैं और दिए गए वचन का पालन नहीं करते?
- **काम, परिवार और मसीही सेवकाई के मध्य संतुलन बनाए रखना:** आप यह कैसे एक साथ करने की योजना बनाएंगे इसकी चर्चा करें।
- **परिवार के लिए योजना बनाना:** आपके लिए और आपके परिवार के लिए वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करना, उदाहरण के तौर पर, आप कब बच्चों को जन्म देना चाहेंगे, कब आप जमीन जायदाद आदि में धन संयोजन करना चाहेंगे।

*iv) घरेलू कौशल*

- घर और परिवार की देखभाल करने में सहायता करने हेतु पति और पत्नी दोनों के लिए आवश्यक मूल घरेलू कौशल्यों का विकास करना, उदाहरण के तौर पर, समय पर बिल देना, कमरा साफ करना, बिस्तर लगाना, बर्तन मांजना, भोजन पकाना, कपड़े धोना, किराना लाना, घर की वस्तुएं लाना।
- आज कई शहरी घरों में, पति और पत्नी दोनों व्यवसायिक तौर पर काम करते हैं, इसका अर्थ यह है कि पति और पत्नी दोनों को घर की ज़िम्मेदारियों में और बच्चों की परवरिश में हाथ बंटाना चाहिए। इसलिए पति और पत्नी दोनों को घरेलू कौशल्यों की ज़रूरत है।

हम में से कोई भी इन सभी बातों में सिद्ध नहीं है, इसलिए हमें वैवाहिक जीवन में प्रवेश करने से पहले कम से कम कुछ तैयारी करना चाहिए और सारी बातों को व्यवस्थित करना चाहिए।

कुछ पेशेवर और तज्ञ लोग होते हैं जिनसे हम विवाह से पहले या विवाह के बाद किसी भी समय विशिष्ट क्षेत्रों में सीख प्राप्त कर सकते हैं और सहायता प्राप्त कर सकते हैं और हमें सहायता मांगने के लिए शर्माना नहीं चाहिए।

## 4) सम्बंध कौशल्य

**फिलिप्पियों 2:3-5 (जी.एन.बी.)**

**3 स्वार्थपूर्ण आकांक्षा या झूठी बड़ाई के लिए कुछ न करो, परंतु दीनता से एकदूसरे के प्रति नम्रता रखते हुए दूसरों को अपने से अच्छा समझो।**
**4 हर एक अपने ही हित की नहीं, वरन् दूसरों की हित की भी चिन्ता करे।**
**5 जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो।**

विवाह एक आजीवन रिश्ता है और इसलिए यह आवश्यक है कि हमारे पास उत्तम कौशल हो, जो हमारे जीवनसाथी के साथ स्वस्थ रिश्ता स्थापित करने और बढ़ाने हेतु आवश्यक होता है। उचित मौखिक और गैर-मौखिक संवाद कौशल्य, शिष्टाचार एवं तौर-तरीके, भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों के साथ लचीला होने की योग्यता, विचारशील, सहनशील, धीरजवंत, सौम्य होना, और उचित व्यक्तिगत् स्वच्छता और साफ सफाई का ध्यान रखना, सबकुछ आपके जीवनसाथी के साथ स्वस्थ रिश्ता बढ़ाने हेतु कार्य करते हैं। इन बातों में खुद को तैयार करें और खुद में विकास और सुधार लाते रहें, और वे आपके वैवाहिक रिश्ते को मज़बूत बनाने में आपकी सहायता करेंगे।

*i) वार्तालाप*

- विवाह में विफलता का एक आम कारण है, वार्तालाप की कमी। वैवाहिक जीवन की सफलता के लिए वार्तालाप अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- इस क्षेत्र में एकदूसरे के गुणों और कमज़ोरियों को समझना। आप कैसे सुधार ला सकते हैं? दूसरा व्यक्ति बेहतर वार्तालाप करने में आपकी कैसे सहायता कर सकता है? वार्तालाप करने के अन्य व्यक्ति के तरीके में आपकी पसंद/नापसंद क्या है?
- अपने वैवाहिक सम्बंध में किसी बात के विषय में अपने क्रोध या असंतोष को आप दोनों कैसे व्यक्त करेंगे?
- अपनी बात समझाने या मनवाने के माध्यम के रूप में क्या आप धमकियां देते हैं और अंतिम इशारा देते हैं? इस बात को समझें कि आप जीवनभर के लिए समर्पण करने वाले हैं। विवाह एक प्रयोग नहीं है और न ही तलाक विकल्प है।

*ii) विवाह में भूमिकाएं*

- विवाह में स्पष्ट रूप से एकदूसरे की भूमिकाओं को परिभाषित करें ओर समझें। पति सिर है, परंतु पत्नी संगी वारिस है, और उसकी सुनी जाए और निर्णय लेने में उसे भी सहभागी किया जाए।
- विभिन्न बातों के लिए ज़िम्मेदारियों में कैसे बंटवारा किया जाएगा, उदाहरण के तौर पर, घर के लिए, परिवार की आत्मिक उन्नति के लिए, घर चलाने के लिए, बच्चों की परवरिश आदि के लिए कैसे प्रयोजन किया जाएगा।
- क्या आप लचीलापन रखते हैं? क्या आप ऐसे टीम खिलाड़ी हैं जो आवश्यकता पड़ने पर आगे बढ़कर अपने जीवनसाथी को उसकी ज़िम्मेदारियों के साथ सहायता करने के लिए तैयार हों?

*iii) ससुराल के रिश्तेदारों के साथ सम्बंध*

- एकदूसरे के परिवार के सदस्यों के साथ आपके रिश्तों की सीमाओं को स्पष्ट रूप से परिभाषित करें। सामान्य निर्देश यह है कि परिवार के सदस्यों से एक स्वस्थ अंतर बनाए रखें। परिवार के किसी भी सदस्य को आपके वैवाहिक जीवन में और निर्णय लेने की प्रक्रिया में हस्तक्षेप करने की अनुमति न दी जाए। यह विशेष तौर पर तब महत्वपूर्ण हो जाता है जब दोनों में से एक ऐसे घर से आता है जहां पर माता-पिता मुख्य्य निर्णय लेने वालों की भूमिका निभाते हैं और नाभि रज्जु (अम्बिलिकल कॉर्ड) अब तक टूटा नहीं है!
- क्या आप परिवार के सदस्यों के साथ रहेंगे? यदि ऐसा है, तो इस बात का यकीन करने के लिए कि अन्य लोग आपके वैवाहिक जीवन में (जानबूझकर या अनजाने में) दखल नहीं देंगे, आप कौन से निर्देश निर्धारित करेंगे?

## 5) पिछले दुर्व्यवहार, सदमा, और नकारात्मक अनुभवों पर जय पाना

**यशायाह 43:18,19 (एम.एस.जी.)**

**18 परंतु प्रभु कहता है, पिछली बातों से लिपटे न रहो या जो बहुत पहले बीत गया है, उस पर मन न लगाओ।**

**19 देखो, में एक नई बात करता हूं; वह पहले ही प्रगट हो चुकी है - तुम उसे अभी देख सकते हो! में जंगल में एक मार्ग बनाऊंगा और निर्जल देश में नदियां बहाऊंगा।**

जीवन अपने साथ अनपेक्षित और कभी कभी अप्रिय अनुभव ले आता है। इनमें से कुछ हमें भावनात्मक रूप से और अन्य रीति से आहत और घायल छोड़ जाते हैं। परमेश्वर हमारे अतीत पर जय पाने में हमारी सहायता करता है। वह सारी बातों को नया बनाता है। वे अतीत के दुर्व्यवहार, सदमा, और दुखों से जो हमारे जीवनों में हुए हैं, मुक्ति प्रदान करता है। परंतु, हमें भावनात्मक रूप से स्वस्थ होने के लिए परमेश्वर के पास जाना है।

यदि हम अतीत के दुर्व्यवहार और सदमें से चंगाई नहीं पाते, और इन घावों को और चोटों को अपने वैवाहिक जीवन में ले आएंगे, तो हमारा जीवनसाथी और वैवाहिक जीवन उससे क्लेशित होगा। कई लोग गलत सोचते हैं कि विवाह कर लेने से ये अनसुलझी समस्याएं दूर होगी।

*i) दुर्व्यवहार*

- क्या आप भावनात्मक और शारीरिक दुर्व्यवहार का शिकार बने हैं? क्या आपने इस नकारात्मक अनुभव का सामना किया गया है? आपके जीवन के इस दुखद अनुभव से उत्पन्न चोट, घाव या आचरण अब भी शेष हैं?
- इस बात को समझें कि दुर्व्यवहार का कोई भी स्वरूप आपके वैवाहिक जीवन में–भौतिक, मानसिक या अन्य, किसी भी रीति से स्वीकारणीय नहीं है। इस बात का समर्पण करें कि किसी भी परिस्थिति में आप अपने जीवनसाथी या बच्चों के साथ दुर्व्यवहार न करने का संकल्प करेंगे।

*ii) व्यसन (धुम्रपान/शराब/मादक पदार्थ/जुआ आदि)*

- क्या आप किसी भी व्यसन के बंधन में हैं, जिनकी यहां पर सूची दी गई है या अन्य किसी? आपको वैवाहिक जीवन में प्रवेश करने से पहले इनसे आज़ादी पाने और उन्हें त्याग देने का संकल्प करना है।

*iii) नकारात्मक घरेलू वातावरण और अनुभव*

- **विश्वासघातः** क्या आपने अपने माता-पिता के वैवाहिक जीवन में विश्वासघात को देखा है? इसके प्रति आपकी प्रतिक्रिया क्या थी? आप अपने वैवाहिक जीवन में इसे नहीं होने दे सकते।
- **अलगाव/तलाकः** क्या आपके माता-पिता एकदूसरे से अलग रहते थे या उनका तलाक हुआ था? अलगाव और तलाक की आपको अपने जीवन में अपेक्षा नहीं करना चाहिए। यह अत्यंत बुरी परिस्थितियों में अंतिम उपाय है और आपके विचार में या जुबान पर भी इसका उल्लेख नहीं होना चाहिए। इस प्रकार के बयान देने से इन्कार करें–इसी समय घर छोड़कर चले जाओ या इस घर से निकल जाओ, में तुम्हें तलाक दे दूंगा/दूंगी या में आपको छोड़कर चला जाऊंगा/जाऊंगी और अकेला रहूंगा/रहूंगी, आदि।
- **गलत आदर्श और सीखा हुआ आचरणः** सामान्य तौर पर, हम उन्हीं बातों को दोहराने की प्रवृत्ति रखते हें जिन्हें हमने अपने माता-पिता को करते हुए देखा है। पत्नी उसी तरह आचरण करती है जैसे उसकी मां अपने जीवनसाथी और बच्चों के साथ करती थी। पति अपने पिता के आचरण का अनुसरण करने की प्रवृत्ति रखता है। यदि ये गलत आदर्श और आचरण के नमूने थे जो हानिकारक थे, तो उन्हें दिमाग से निकाल देना चाहिए। जो कुछ आपने पहले देखा उन्हें आपको जानबूझकर दूर करना होगा और अपने जीवनसाथी और बच्चों के साथ व्यवहार करते समय बाइबल आधारित स्वच्छ आचरण के नमूनों को सीखना होगा।
- **पिछले रिश्तेः** क्या आप विवाह से पहले भावनात्मक रूप से या लैंगिक दृष्टि से एक या एक से अधिक लोगों के साथ सम्बंध रखते थे? क्या आपने इन लोगों के साथ सब प्रकार के सम्पर्क तोड़ दिए हैं और उनके प्रति सब प्रकार का भावनात्मक लगाव त्याग दिया है? क्या आपने इन पापों को यीशु मसीह के क्रूस की छुड़ाने वाली सामर्थ के अधीन लाया है? क्या आपने उसकी क्षमा को अपनाया है और अपराध और लज्जा की भावना से पूर्ण रूप से मुक्त हुए हैं? जब अपराधबोध आप पर हावी होता है, तब आपको ऐसे लगता है कि आप अवसाद की सुरंग में फंसे हैं। क्रोध या पीड़ा की भावनाएं अक्सर कड़वाहट की ओर ले जाती हैं, और वे आपको आपके लक्ष्य हासिल करने से, एक दूसरों के साथ घनिष्ठता हासिल करने से और मेल करने से रोकती हैं। परंतु आवश्यक नहीं है कि पिछले समय का सदमा या क्लेश जीवन भर की असफलता की ओर ले जाए।

## 6) यौन शुद्धता

**इब्रानियों 13:4 (एम.एस.जी.)**

**विवाह का आदर करें, और पति पत्नी के बीच की यौन घनिष्ठता की पवित्रता की रक्षा करें। परमेश्वर मनमाने और गैरकानूनी यौन संबंध के विरोध में एक दृढ़ रेखा खींचता है।**

i) *सब प्रकार के लैंगिक या यौन व्यसनों से छुटकारा प्राप्त करें (अश्लील बातों को देखना/ हस्तमेंथुन/ समलैंगिकता/ लैंगिक चित्रपट, आदि)।*

- अपनी सारी यौन अभिलाषाओं को मसीह की प्रभुता के अधीन लाएं। उसके वचन और आत्मा की सामर्थ के द्वारा आपके प्राण और शरीर, आपकी यौन वासनाओं, इच्छाओं और अभिलाषाओं को शुद्ध रखें।
- आपकी सारी लैंगिक ज़रूरतें आपके वैवाहिक जीवन के अंतर्गत और आपके जीवनसाथी के द्वारा पूरी हों। आपको अन्य कहीं न देखने का समर्पण करना है - अन्य लोगों की ओर या यौन संतुष्टि के लिए अन्य वस्तुओं की ओर।

ii) *लैंगिक घनिष्ठता*

- विवाह होने के बाद, जब तक आप दोनों शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ और योग्य हैं तब तक आपको अपने जीवनसाथी के साथ यौन का आनन्द लेना सीखना है।
- यौन की योजना परमेश्वर ने आनन्द और परिपूर्णता के लिए की। विवाह की सीमाओं के अंदर जब उसे पूरा किया जाता है, तब यह ईश्वरीय चीज है। आपको बिना किसी रोकटोक के अपने जीवनसाथी को सौंपना सीखना है।
- अपने जीवनसाथी से यौन को न रोकें और अपने जीवनसाथी के विरोध में "हथियार" के रूप में उसका उपयोग न करें।

## 7) मसीही परिपक्वता, बुलाहट और सेवकाई

**इफिसियों 4:12,13 (जी.एन.बी.)**

**[12] उसने ऐसा परमेश्वर के सभी लोगों को मसीही सेवा के कार्य के लिए तैयार करने हेतु किया, ताकि मसीह की देह की उन्नति हो सके। [13] और ताकि हम सब के सब विश्वास की एकता, और परमेश्वर के पुत्र की हमारी पहचान में एक हो जाएं : हम सिद्ध लोग बने, और मसीह के पूरे डील डौल तक बढ़ जाएं।**

i) *आत्मिक उन्नति*

- विवाह का आरम्भ अतिरिक्त ज़िम्मेदारियों के साथ होता है। वैवाहिक जीवन में प्रवेश करने के बाद आपकी निरंतर आत्मिक उन्नति का आप कैसे ध्यान रखेंगे इस विषय में योजना बनाएं।
- उसी तरह अपने जीवनसाथी/होने वाले जीवनसाथी के साथ इस विषय में चर्चा करने का प्रयास करें कि आत्मिक रीति से उन्नति करने में आप एकदूसरे की और आपके बच्चों की (उनके आने पर) कैसे सहायता करेंगे।

ii) *मसीही बुलाहट*

- विश्वासियों के नाते, मसीह की देह में प्रत्येक का स्थान और कर्तव्य है। आपके जीवन में परमेश्वर की बुलाहट के रूप में आप क्या समझने लगे हैं यह दूसरे को बताएं। उस बुलाहट को पूरा करने में दूसरा व्यक्ति आपकी कैसे सहायता कर सकता है?

- आपके जीवनसाथी/होने वाले जीवनसाथी के लिए परमेश्वर की क्या बुलाहट है इसे समझें। आप अपने जीवनसाथी/ होने वाले जीवनसाथी को उसकी बुलाहट पूरा करने में कैसे सहायता कर सकते हैं?
- क्या आपकी व्यक्तिगत बुलाहट की ऐसे क्षेत्र हैं जो पूरक हों—जहां पर आप परमेश्वर के राज्य के लिए काम करने में एक साथ कार्य कर सकते हैं? यह अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि आप एक साथ मिलकर परमेश्वर के राज्य के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। इन क्षेत्रों को निर्धारित करें और आप एक साथ मिलकर कैसे सेवा कर सकते हैं इस विषय में योजना तैयार करें।

### महत्वपूर्ण

यदि आप अपने विवाह पूर्व तैयारी के भाग के रूप में इस सामग्री का अध्ययन कर रहे हैं, तो निम्नलिखित बातें करने हेतु अपना समर्पण करें:

1) परमेश्वर के वचन का अध्ययन करने हेतु और इन पाठों को पूरा करने हेतु उत्तम समय बिताएं।
2) अपने होने वाले जीवनसाथी के साथ स्पष्ट, प्रामाणिकतापूर्ण और रचनात्मक चर्चा करें।
3) अपनी समस्याओं को आगे रखें और अपने होने वाले जीवनसाथी के साथ और विवाह पूर्व सलाहकार और पासबान के साथ उस विषय में चर्चा करें।
4) एकांत में और अपने जीवनसाथी के साथ प्रार्थना में उत्तम समय बिताएं।
5) **सगाई का समय (प्रणय निवेदन):** इस अवस्था के दौरान निर्देशों और सीमाओं को निर्धारित करें ताकि इस समय में आप आदरणीय तरीके से आचरण कर सकें और अपने विवाह के लिए खुद को उत्तम रीति से तैयार करने पर मुख्य रूप से ध्यान दे सकें।
6) **वैवाहिक जीवन से अपेक्षाएं:** अपने वैवाहिक जीवन की अपेक्षाओं को आपस में बांटें।
7) **विवाह की तैयारी करना:** आप विवाह के लिए खुद को कैसा तैयार करेंगे इस विषय में एक साथ मिलकर योजना तैयार करें (अ) कौन सी बातों को सम्बोधित करने की जरूरत है, (ब) कौन सी बातों में हर एक को बढ़ने की ज़रूरत है, और हर एक को ज़िम्मेदार मानने की ज़रूरत है।
8) हम चाहते हैं कि आप वैवाहिक जीवन पर 1-2 उत्तम पुस्तकें पढ़ें। एक ही पुस्तक की दो प्रतियां खरीदें और उन्हें पढ़ें। प्रत्येक अध्याय के अंत में आपने जो कुछ सीखा है उस विषय में चर्चा करें।
9) **पवित्रता की सीमाएं:** समर्पण करें कि दोनों पवित्रता को बनाए रखेंगे और अपनी सीमाओं में रहेंगे। धर्मी जीवन विकल्प नहीं है, परंतु प्रभु की ओर से आज्ञा है।

# लागूकरण

**जो कुछ भी हमने इस अध्याय में पढ़ा है, उसके प्रकाश में निम्नलिखित बातों पर मंथन करें:**

तैयारी के सात क्षेत्रों में से प्रत्येक में आपकी व्यक्तिगत् तैयारी कितनी हुई है इस विषय में विचार करें।

1 से 5 अंक दें, 1 जिसमें **तैयारी नहीं हुई है** और 5 जिसमें अच्छी **तरह तैयारी हुई** है।

उन विशिष्ट बातों को पहचानें जिन पर आपको विवाह के लिए तैयारी के रूप में कार्य करने की ज़रूरत है।

| अनुभवों पर काबू पाना | तैयारी अंक | जन बातों पर आपको काम करने की ज़रूरत है |
|---|---|---|
| | | |
| 1) सर्वोत्तम बनना "आप" | | |
| 2) आपका भावनात्मक स्वास्थ्य | | |
| 3) व्यक्तिगत् प्रबंधन | | |
| 4) सम्बंध कौशल्य | | |
| 5) पिछले दुर्व्यवहार, सदमा और नकारात्मक अनुभवों पर काबू पाना | | |
| 6) यौन पवित्रता | | |
| 7) मसीही परिपक्वता, बुलाहट और सेवकाई | | |

# क्रांतिकारी परिवर्तन

**आपके अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के लिए प्रार्थना करें**

1. आपके विवाह के लिए उत्तर रीति से तैयार होने हेतु आवश्यक बुद्धि और समझ के लिए परमेश्वर से बिनती करें।
2. यदि आपके जीवन में ऐसे विशिष्ट स्थान हैं जहां आपको चंगाई, छुटकारे की ज़रूरत है या जहां पर आप आपके जीवन में परमेश्वर के हस्तक्षेप के कार्य को देखने की आवश्यकता महसूस करते हैं, उसके लिए प्रार्थना में समय बिताएं, इन बातों के लिए उसकी प्रतिज्ञाओं पर विश्वास करें। उन बातों के विषय में परमेश्वर के वचन में आपके विश्वास को घोषित करें।

*"यहोवा मेरे लिये सब कुछ पूरा करेगा; हे यहोवा, तेरी करूणा सदा की है। तू अपने हाथों के कार्यों को त्याग न दे"* (भजन 138:8)।

*"क्योंकि हम उसके बनाए हुए हैं; और मसीह यीशु में उन भले कामों के लिए सृजे गए हैं जिन्हें परमेश्वर ने पहले से हमारे करने के लिए तैयार किया"* (इफिसियों 2:10)।

*"और मुझे इस बात का भरोसा है कि जिसने तुममें अच्छा काम आरम्भ किया है, वही उसे यीशु मसीह के दिन तक पूरा करेगा"* (फिलिप्पियों 1:6)।

# कार्यवाही के विषय

1) जिस सहायता की आपको ज़रूरत है, उसके लिए आगे बढ़ें।

   यदि आपको तैयारी के सात क्षेत्रों में से किसी एक में पेशवर/विशेषज्ञ (उदाहरण के तौर पर, आर्थिक सलाहगार, कौशल्य मार्गदर्शक), या मसीही सलाहकार या पासबान की ज़रूरत है, तो सहायता के लिए हाथ आगे बढ़ाने संकोच न करें। विवाह से पहले ऐसा करें।

2) आप मसीह में जो कुछ हैं उसके अनुसार जीवन बिताना सीखें।

   चंगाई पाने और भावनात्मक स्वास्थ में जीवन बिताने, और भावनात्मक रूप से खुद को मज़बूत बनाने, और भावन्ात्मक चुनौतियों पर जय पाने के सबसे सामर्थी तरीकों में से एक है, आप मसीह में कौन हैं यह समझना और उसके अनुसार जीवन बिताना। "आप मसीह में जो हैं," वही आप वास्तव में हैं! यह सत्य है। यह एक प्रमाणित सत्य है। इस सत्य को जानना और उसमें चलना आपको स्वतंत्र करेगा और आपको भावनात्मक रूप से, पूर्णतया स्वस्थ बनाएगा। अधिक विस्त्रत अध्ययन के लिए, कृपया ए.पी.सी. पुस्तक, "हम मसीह में कौन हैं" के रूप में उपलब्द देखें। apcwo.org पर मुफ्त डौनलोड़ हैं।

3) उसी तरह हम चाहते हैं कि यदि आपको लगता है कि आपके जीवन में अनसुलझी भावनात्मक समस्याएं हैं और आपको सहायता की ज़रूरत है, तो ए.पी.सी. प्रकाशन की विनामूल्य पुस्तकें पढ़ेंः

   - *चंगाई और छुटकारे की सेवा* ("भावनात्मक चंगाई और स्वास्थ्य प्रदान करना" इस विषय पर अध्याय 12 देखें।)
   - *व्यक्तिगत् एवं पीढ़ी के बंधनों को तोड़ना*
   - *जड़ पर कुल्हाड़ी मारना*
   - *संघर्षरहित जीवन बिताना*

ए.पी.सी. द्वारा प्रकाशित सभी पुस्तकें विनामूल्य उपलब्ध हैं। आप निम्नलिखित वेबसाईट से पी.डी.एफ. डाऊनलोड कर सकते हैंः apcwo.org/books

# 3
# चुनाव करना

इस अध्याय में, हम जीवनसाथी का चुनाव करने के विषय कुछ व्यावहारिक एवं बाइबल आधारित निर्देशों पर विचार कर रहे हैं। हम जानते हैं कि जिस परिवेश में विवाह होते हैं, वे संस्कृतियों, लोगों और क्षेत्रों के अनुसार भिन्न हो सकते हैं। अतः, हम समझते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति ऐसी परिस्थिति में नहीं होगा जहां पर उसके पास इस अध्याय में दी गई सारी बातों को लागू करने की आज़ादी या अवसर है। इनमें से एक या अधिक निर्देशों का पालन करने से उन्हें माता-पिता, परिवार और समाज की ओर से रोकने वाले कई बंधन होंगे। ऐसी परिस्थिति में, जिन रुकावटों के मध्य आप स्वयं को पाते हैं उनके बावजूद, उन बातों को प्रभु के हाथ में सौंपें और आपकी ओर से कार्य करने हेतु उस पर भरोसा करें। परमेश्वर हमेशा हमारी परिस्थितियों से बड़ा होता है।

## अनुकूलता के चार क्षेत्र

**उत्पत्ति 2:24 (मेसेज बाइबल)**
**इस कारण पुरुष अपने माता-पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा, और वे एक ही तन बने रहेंगे।**

**आमोस 3:3 (मेसेज बाइबल)**
**यदि दो मनुष्य परस्पर सहमत न हों, तो क्या वे एक संग चल सकेंगे?**

**मरकुस 3:25 (मेसेज बाइबल)**
**और यदि किसी घर में फूट पड़े, तो वह घर कैसे स्थिर रह सकेगा?**

जैसा कि हमने पिछले अध्याय में पढ़ा, विवाह दो जीवनों का, भिन्न व्यक्तियों का मिलन है। यह मिलन तीनो क्षेत्रों का मिलन हैः आत्मा, शरीर और प्राण। विवाह सहमति का भी स्थान है। यदि दो के बीच में सहमति होगी, तभी वे एक साथ चल सकेंगे। और इसलिए, एक महत्वपूर्ण बात की खोज में रहना है, जब आप अपने जीवनसाथी के विषय में निर्णय लेते हैं, तब इन तीनों क्षेत्रों में अनुकूलता होनी चाहिएः आत्मा, शरीर और प्राण। इसके अलावा, आपको यह भी पूछने की ज़रूरत है कि क्या जीवन की बुलाहट में अनुकूलता है।

अनुकूलता का अर्थ यह नहीं है कि दोनों एकदूसरे की हूबहू प्रति हो। बल्कि, हम कहना चाहते हैं कि इसका अर्थ सहमति के स्थान में होने की योग्यता, एक साथ "जुएं में जोते जाने की" योग्यता, ताकि दोनों जीवनभर एक साथ एकता और मज़बूती के साथ चल सकें। सच्चाई यह है कि दोनों व्यक्ति भिन्न होते हैं, और आप एकदूसरे की बिल्कुल एक समान प्रति नहीं हो सकते। परंतु, आपकी भिन्नताओं के बावजूद, क्या आप आपस में समझ के स्थान पर आ सकते हैं, ऐसा स्थान जहां पर आप अपनी भिन्नताओं और समानताओं को एक साथ काम करने के अवसर के रूप में और एकदूसरे के लिए पूरक के रूप में देख सकें।

### *1) आध्यात्मिक अनुकूलता*

विवाह के लिए, हम यह बताना चाहेंगे कि यह पर्याप्त नहीं है कि विवाह का विचार करने वाले दोनों साथी विश्वासी हों। दोनों का विश्वासी होना आवश्यक है, परंतु हमें आगे बढ़कर यह पूछने की ज़रूरत है कि क्या दोनों व्यक्तियों का समान समर्पण, बोझ है और क्या वे परमेश्वर के साथ और अपने जीवन की बुलाहट में अपने प्रतिदिन के चालचलन में समान

रूप से अनुशासन रखते हैं। विचार करें कि एक जवान स्त्री और एक जवान पुरुष दोनों प्रभु में विश्वासी हैं, परंतु एक के पास सचमुच बड़ा बोझ है, और वह बड़ी स्थिरता के साथ अपने विश्वास में आगे बढ़ रहा है, परंतु दूसरा रविवार के दिन नियमित गिरजाघर जाने से संतुष्ट है और सप्ताह के दौरान नैतिक रूप से सीधा जीवन बिताता है। एक ऐसा है जो आराधना में प्रतिदिन एक या दो घण्टे बिताना चाहता है, और वह न केवल रविवार की आराधनाओं में हिस्सा लेना चाहता है, परंतु रविवार के दिन गिरजाघर में सेवा में अतिरिक्त समय बिताना चाहता है, छोटे समूहों की सभाओं में भाग लेना चाहता है, सेवकाई में सहभागी होना चाहता है आदि। भले ही ऐसा हर परिस्थिति में न हो, परंतु यह सम्भव है कि आत्मिक बोझ में उनमें जो फर्क है, वही उनके बीच कलह का स्थान बन सकता है। (आपमें से कुछ लोग यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, और पहले से विवाहित होंगे और इस मामले में आपके और आपके जीवनसाथी के बीच जो असंगति और प्रतिकुलता विद्यमान हैं उसे आप जानते हैं। परंतु अब चूंकि आपका विवाह हो चुका है, इसे आप एकदूसरे से अलग होने का बहाना न बनाएं। बल्कि, अपने इस फर्क को पहचानें और, धीरज के साथ और शांतिपूर्वक इस क्षेत्र में परमश्वेर की सहायता से और बुद्धिमानी के साथ एक साथ बढ़ते जाएं। इस पुस्तक में बाद के अध्यायों में हम जो कुछ सीखेंगे, वह इस बात में आगे बढ़ने में हमारी सहायता करेगा।)

### *2) भावनात्मक और बौद्धिक अनुकूलता*

आपको प्राणिक (मन, इच्छा, भावनाएं, बुद्धि) स्तर पर भी एक साथ जुड़ने की योग्यता की खोज में रहना है। क्या आप भावनात्मक रूप से और बौद्धिक रूप से एकदूसरे से व्यवहार या बातचीत कर सकते हैं? क्या ऐसी कोई अभिरूचियां और स्थान हैं जिन्हें आप आपस में बांट सकते हैं, उनके विषय में बातें कर सकते हैं और एक साथ आनन्द मना सकते हैं? क्या बौद्धिक रूप से आपस में समझ और आदर भाव है? क्या आप एकदूसरे की भावनाओं को समझ सकते हैं? अर्थात्, यह अपने आपमें एक जीवन भर की यात्रा है और आप आरम्भ में दूसरे व्यक्ति के विषय में हर एक बात नहीं जान पाएंगे। उसी तरह, लोग समय के साथ बड़े होते हैं और बदलते जाते हैं, इन परिवर्तनों के विषय में हम पहले से नहीं बता सकते। परंतु, कम से कम एक आरम्भ बिन्दु, आरम्भ करने के लिए भावनात्मक एवं बौद्धिक अनुकूलता का सामान्य आधार होना चाहिए, और आप इसकी खोज में रह सकते हैं। (आपमें से कुछ लोग यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, और पहले से विवाहित होंगे और इस मामले में आपके और आपके जीवनसाथी के बीच जो असंगति और प्रतिकुलता विद्यमान है उसे आप जानते हैं। परंतु अब चूंकि आपका विवाह हो चुका है, इसे आप एकदूसरे से अलग होने का बहाना न बनाएं। बल्कि, अपने इस फर्क को पहचानें और, धीरज के साथ और शांतिपूर्वक इस क्षेत्र में परमेश्वर की सहायता से और बुद्धिमानी के साथ एक साथ बढ़ते जाएं। इस पुस्तक में बाद के अध्यायों में हम जो कुछ सीखेंगे, वह इस बात में आगे बढ़ने में हमारी सहायता करेगा।)

### *3) भौतिक (शारीरिक) अनुकूलता*

इसका सम्बंध एकदूसरे से आकर्षित होने, भौतिक रूप से एकदूसरे की सराहना करने और एकदूसरे से प्रेम करने से है। अतः, इस पर भी विचार करें। शारीरिक सौन्दर्य और रंगरूप के विषय में उत्साहित होने में कुछ गलत नहीं है। परंतु, यह सही स्थान में होना चाहिए और किसी के साथ विवाह करने की चाह के विषय में निर्णय लेने का यही एकमात्र कारण नहीं होना चाहिए।

### *4) जीवन की बुलाहट में अनुकूलता*

अनुकूलता का दूसरा महत्वपूर्ण स्थान है जीवन की बुलाहट। जीवन में आप दोनों क्या करना चाहते हैं? हम भविष्य के विषय में सारी बातें नहीं जान सकते, परंतु कम से कम, सामान्य अर्थ से, इस बात में अनुकूलता होने की ज़रूरत है कि हर एक व्यक्ति परमेश्वर की बुलाहट के विषय में क्या समझता है और वह उसमें आगे बढ़ने के विषय में क्या उद्देश्य रखता है। उदाहरण के तौर पर, यदि व्यक्ति व्यापारिक जगत में सहभागी होने की इच्छा रखता है, बड़े शहर में जाकर बसना चाहता है, परंतु दूसरा व्यक्ति महसूस करता है कि उसके जीवन का अधिकतर समय किसी दूरस्थ जनजाति की सेवा करने में या

किसी देहात में सेवा करने में बिताने की बुलाहट उसके जीवन में है, तो निश्चित रूप से जिस बात की वे भविष्य के विषय में योजना बना रहे हैं उसमें प्रतिकूलता है। यदि ये दो व्यक्ति विवाह में एक होते हैं तो उनमें से एक को अपनी बुलाहट त्यागना होगा और इससे काफी असंतोष उत्पन्न होगा जिससे वैवाहिक जीवन में संघर्ष उत्पन्न होगा। (आपमें से कुछ लोग यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, और पहले से विवाहित होंगे और इस मामले में आपके और आपके जीवनसाथी के बीच जो असंगति और प्रतिकूलता विद्यमान है उसे आप जानते हैं। परंतु अब चूंकि आपका विवाह हो चुका है, इसे आप एकदूसरे से अलग होने का बहाना न बनाएं। बल्कि, अपने इस फर्क को पहचानें और, धीरज के साथ और शांतिपूर्वक इस क्षेत्र में परमश्वेर की सहायता से और बुद्धिमानी के साथ एक साथ बढ़ते जाएं। इस पुस्तक में बाद के अध्यायों में हम जो कुछ सीखेंगे, वह इस बात में आगे बढ़ने में हमारी सहायता करेगा।)

## चेतावनी के संकेत चिन्हों का ध्यान रखें

**नीतिवचन 4:26**
**अपने पांव धरने के लिये मार्ग को समथर कर, और तेरे सब मार्ग ठीक रहें।**

हम एक महत्वपूर्ण मार्गदर्शन देना चाहेंगे, जब आप चुनाव करते हैं, तो आपको चेतावनी के संकेत चिन्हों पर ध्यान देना है। यह निर्देशक हैं कि सम्भवनीय समस्याएं हो सकती हैं और इसलिए यह सिफारिश की जाती है कि यदि आप ऐसे चिन्ह देखते हैं, तो इन बातों को विवाह के पहले ही सम्बोधित किया जाए। जब आप फैसला करते हैं तो विचार करें और आपकी उमड़ती हुई भावनाओं में बहकर आपके सामने स्पष्ट रूप से दिखने वाली चेतावनियों को अनदेखा न करें।

यहां पर कुछ बातें हैं जिन पर आपको विचार करने की ज़रूरत हैः

- **अपरिपक्वता के चिन्हः** क्या व्यक्ति को परिपक्व होने की और विवाह एवं परिवार की ज़िम्मेदारियों को उठाने के लिए तैयार होने की ज़रूरत है?
- **तैयारी के अभाव के चिन्हः** विवाह के लिए तैयार होने के लिए क्या व्यक्ति ने प्रारम्भिक तैयारी की है। पिछले अध्याय में हमने तैयारी के जिन सात क्षेत्रों पर चर्चा की, उनके विषय में विचार करें।
- **चरित्र में कमज़ोरी के चिन्हः** क्या सम्बंधित व्यक्ति में गंभीर चरित्र की कमज़ोरियां हैं, उदाहरण के तौर पर, बुरी लत, भावनात्मक समस्याएं आदि, जो विवाह के लिए हानिकारक हो सकती हैं?
- **माता-पिता के नियंत्रण के चिन्हः** क्या माता-पिता नियंत्रणकारी और दखलअंदाजी देने वाले हैं?
- **माता-पिता पर निर्भरता के चिन्हः** क्या व्यक्ति इस समय भी माता-पिता पर निर्भर है और उनसे लगाव रखता है, जिसकी वजह से वह विवाह के बाद अपने जीवनसाथी के बजाए माता-पिता को अधिक महत्व देगा?
- **माता-पिता से/आत्मिक पथप्रदर्शकों से अंतर्दृष्टि प्राप्त करेंः** जिस व्यक्ति के विषय में आप विचार कर रहे हैं, उसके विषय में आपके माता-पिता या आत्मिक पथप्रदर्शक क्या सोचते हैं? क्या वे कोई चेतावनी के चिन्ह देखते हैं?

## आपकी क्या अपेक्षा है? आप क्या दे सकते हैं?

**रोमियों 14:5**
**कोई तो एक दिन को दूसरे से बढ़कर जानता है, और कोई सब दिन एक सा जानता है। हर एक अपने ही मन में निश्चय कर ले।**

**याकूब 1:8**
**वह व्यक्ति दुचित्ता है, और अपनी सारी बातों में चंचल है।**

यद्यपि ये दोनों वचन विवाह के संबंध में नहीं दिए गए हैं, फिर भी वे हमें बताते हैं कि परमेश्वर हमारी ज़िम्मेदारी के रूप में हमें क्या देता है। व्यक्तिगत चुनाव के मामले में जहां पर परमेश्वर ने हमें अपने चुनाव करने की आज़ादी दी है, हम

में से प्रत्येक को दृढ़तापूर्वक अपने मनों में निश्चय कर लेना चाहिए। इस विषय में दृढ़ रहें क्योंकि अनिश्चित या दुचित्ता रहने के कारण अस्थिरता उत्पन्न होती है।

उसी तरह, जब आप जीवनसाथी का चुनाव करते हैं, तब आपको उस प्रकार के व्यक्ति के विषय में स्पष्ट रहना चाहिए जिसे आप पसंद करेंगे और आपके जीवनसाथी के विषय में और आपके विवाह और परिवार के विषय में वास्तविक अपेक्षाएं रखें।

**अतः कुछ समय लेकर विचार करें और शायद अपने विचारों को निम्नलिखित स्थान में लिखें:**

1) आप किस प्रकार का जीवनसाथी पसंद करेंगे? आपके लिए कौन से गुण या योग्यताएं सचमुच महत्वपूर्ण हैं? कौन से गुण या योग्यताएं अच्छी हैं, परंतु महत्वपूर्ण नहीं हैं?

________________________________________________________________________

2) विवाह के विषय में आपकी क्या अपेक्षाएं हैं? आप किस प्रकार का घर और परिवार बनाना चाहेंगे? इसे व्यावहारिक और वास्तविक रखें।

________________________________________________________________________

याद रहे, विवाह में आपको सबकुछ नहीं मिल सकता। उसमें आप क्या देते हैं या अपने विवाह में क्या लाते हैं यह शामिल है।

**अतः कुछ समय लेकर विचार करें और शायद अपने विचारों को निम्नलिखित स्थान में लिखें:**

3) मेरे जीवनसाथी के लाभ के लिए मैं अपने वैवाहिक जीवन में कौन से गुण या योग्यताएं ला सकता हूं/सकती हूं?

________________________________________________________________________

4) प्रश्न 2 के उत्तर में मेरे द्वारा वर्णन की गई बातों के अनुसार मेरे वैवाहिक जीवन का निर्माण करने हेतु और जिस प्रकार का घर और परिवार मैं देखना चाहता/चाहती हूं, उसके निर्माण में मैं कैसे मदद कर सकता/सकती हूं?

________________________________________________________________________

इन प्रश्नों का उत्तर देते समय सादगी, ईमानदारी, व्यावहारिकता और वास्तविकता का पालन करें। काल्पनिक विश्व का निर्माण न करें। इन प्रश्नों पर विचार करने से आपके मन में स्पष्टता पाने में आपको सहायता मिलेगी कि आप किस प्रकार के व्यक्ति से विवाह करना चाहते हैं। निर्णय लेने की प्रक्रिया में आपकी सहायता करने हेतु आपको एक प्रकार का ढांचा मिल जाएगा।

## क्या कोई "नियुक्त" और एकमात्र व्यक्ति है?

उत्पत्ति 24:1-15 (जी.एन.बी.)

**1 अब्राहम अब बहुत बूढ़ा हो चुका था और जो कुछ उसने किया उस सब में यहोवा ने उसको आशीष दी थी।**
**2 उसने अपने सबसे बड़े दास से, जो उसके घर की सारी सम्पत्ति पर अधिकारी था, कहा, अपना हाथ मेरी जांघ के नीचे रख और शपथ खा।**
**3 और मुझसे आकाश और पृथ्वी के परमेश्वर यहोवा की इस विषय में शपथ खा, कि तू मेरे पुत्र के लिये कनानियों की लड़कियों में से, जिनके बीच में रहता हूं, किसी को न ले आएगा।**
**4 परन्तु तुझे मेरे देश में जाना होगा जहां मैं पैदा हुआ था और मेरे ही रिश्तेदारों में से तू मेरे पुत्र इसहाक के लिये एक पत्नी ले आएगा।**
**5 परंतु दास ने उससे पूछा, कदाचित् वह स्त्री इस देश में मेरे साथ आना न चाहे; तो क्या मैं तेरे पुत्र को उस देश में जहां से तू आया है भेजूं?**
**6 अब्राहम ने उसे उत्तर दिया, चौकस रह, मेरे पुत्र को वहां कभी न ले जाना।**
**7 स्वर्ग का परमेश्वर यहोवा मुझे मेरे पिता के घर से और मेरी जन्मभूमि से ले आया और मुझ से प्रतिज्ञा की कि में यह देश तेरे वंश को दूंगा; वही अपना दूत तेरे आगे आगे भेजेगा, कि तू मेरे पुत्र के लिये वहां से एक स्त्री ले आए।**
**8 यदि वह स्त्री तेरे साथ आना न चाहे तब तो तू मेरी इस शपथ से छुट जाएगा; परन्तु तू किसी भी परिस्थिति में मेरे पुत्र को वहां न ले जाना।**
**9 इसलिए उस दास ने अपने स्वामी अब्राहम की जांघ के नीचे अपना हाथ रखकर अब्राहम के कहने के अनुसार शपथ खाई।**
**10 तब वह दास अपने स्वामी के ऊंटों में से दस ऊंट छांटकर उसके सब उत्तम पदार्थो में से कुछ कुछ लेकर चला, और उत्तर मसोपोट मिया के नगर में जहां नाहोर रहता था, आ पहुंचा।**
**11 और उसने ऊंटों को नगर के बाहर एक कुएं के पास बैठाया, वह संध्या का समय था, जिस समय स्त्रियां जल भरने के लिये निकलती है।**
**12 सो वह कहने लगा, हे मेरे स्वामी अब्राहम के परमेश्वर, यहोवा, आज मेरे कार्य को सिद्ध कर, और मेरे स्वामी अब्राहम के साथ की हुई प्रतिज्ञा पूरी कर।**
**13 देख, में जल के इस सोते के पास खड़ा हूं; और नगरवासियों की बेटियां जल भरने के लिये निकली आती है।**
**14 में उनमें से एक से कहूंगा, अपना घड़ा मेरी ओर झुका, कि में पीऊं; और वह कहे, कि ले, पी ले, पीछे में तेरे ऊंटों को भी पिलाऊंगीः सो वही हो जिसे तूने अपने दास इसहाक के लिये ठहरायी हो; यदि ऐसा हुआ तो में जान लूंगा कि तूने मेरे, स्वामी को दी हुई प्रतिज्ञा पूरी की है।**
**15 उसका प्रार्थना करना समाप्त होने से पहले ही रिबका वहां आयी...**

अब्राहम के सेवक की कहानी जिसे अब्राहम के बेटे इसहाक के लिए दुल्हन ढूंढ़ने के लिए भेजा गया था, प्रेरणादायक है, विशेषकर उन लोगों के लिए जो अविवाहित हैं और जीवनसाथी की खोज में हैं। परंतु, परमेश्वर ने यहां पर जो कुछ किया उसे पढ़ने के बाद हमारे मन में जो आम प्रश्न उत्पन्न होता है वह यह है कि क्या केवल एक और एक ही "नियुक्त व्यक्ति" है जिसे परमेश्वर ने आपका जीवनसाथी बनने के लिए नियुक्त किया है।

इस कहानी में हम कुछ अंतर्दृष्टियों की ओर संकेत करना चाहेंगे।

## रिबका "नहीं" कह सकती थी

हम यह उत्पत्ति 24:8 में देख सकते हैं, जहां पर अब्राहम के सेवक ने इस सम्भावना को पहचान लिया कि जिस किसी स्त्री के पास जाकर उसे इसहाक के लिए दुल्हन बनने कहेगा, तो वह आने से इन्कार करेगी।

अब्राहम का सेवक दुल्हन की खोज में निकल पड़ा और परमेश्वर के मार्गदर्शन पर निर्भर रहा। परमेश्वर के मार्गदर्शन को पहचानने का उसका अपना तरीका था।

उत्पत्ति 24:21,26,27 (जी.एन.बी.)

**[21] और वह पुरुष उसकी ओर चुपचाप अचम्भे के साथ ताकता हुआ यह सोचता था, कि यहोवा ने मेरी यात्रा को सुफल किया है कि नहीं।**
**[26] तब उस पुरुष ने सिर झूकाकर यहोवा को दण्डवत् करके कहा,**
**[27] धन्य है मेरे स्वामी अब्राहम का परमेश्वर यहोवा, कि उसने अपनी करुणा और सच्चाई को मेरे स्वामी पर से हटा नहीं लियाः यहोवा ने मुझको ठीक मार्ग पर चलाकर मेरे स्वामी के भाईबन्धुओं के घर पर पहुंचा दिया है।**

अब्राहम का सेवक घर में बैठकर यह उम्मीद करता न रहा कि होने वाली दुल्हन उसके द्वार पर "ला दी जाएगी।" बल्कि वह दुल्हन ढुंढ़ने के लिए गया। उसी तरह, परमेश्वर के मार्गदर्शन को जान लेने का उसका अपना व्यावहारिक तरीका था। हम, नये नियम के विश्वासी यह समझते हैं कि पवित्र आत्मा हमारी आत्मा में मार्गदर्शन करता है (रोमियों 9:14,16), और परमेश्वर ने हमारी नवीनीकृत बुद्धि का उपयोग करने हेतु हमें बुलाया है ताकि हम साबित कर सकें कि उसके लिए क्या उत्तम, भावता और प्रसन्नतादायक है (रोमियों 12:2)।

अब्राहम के सेवक ने दुल्हन के परिवार के चुनाव और इच्छा को इन्कार नहीं किया।

उत्पत्ति 24:49-51 (जी.एन.बी.)

**[49] इसलिए अब, यदि तुम मेरे स्वामी के साथ कृपा और सच्चाई का व्यवहार करना चाहते हो, तो मुझ से कह दो; ताकि में दाहिने वा बायी ओर फिर जाऊं।**
**[50] तब लाबान और बथुएल ने उत्तर दिया, यह बात यहोवा की ओर से हुई है; इसलिए हम लोग तुझ से न तो भला कह सकते हैं और न बुरा।**
**[51] देख, रिबेका तेरे सामने है, उसको ले जा, और वह यहोवा के वचन के अनुसार तेरे स्वामी के पुत्र की पत्नी हो जाए।**

भले ही अब्राहम के सेवक ने परमेश्वर के मार्गदर्शन के हाथ को पहचान लिया, फिर भी जब वह रिबका के परिवार से मिला, तब उसने "आत्मिक बल" या "आत्मिक चालबाजी" का उपयोग कर उन्हें रिबका को इसहाक की पत्नी बनने के लिए भेजने हेतु विवश नहीं किया। उसने उन्हें निर्णय लेने दिया और यदि वे इन्कार करना चाहते, तो वह उत्तर के रूप में "नहीं" सुनने के लिए भी तैयार था।

### *अंततः वह रिबका का फैसला था*

उत्पत्ति 24:54-59 (जी.एन.बी.)

**[54] तब उसने अपने संगी जनों समेंत भोजन किया, और रात वहीं बिताई; और तड़के उठकर कहा, मुझको अपने स्वामी के पास जाने के लिए विदा करो।**
**[55] रिबका के भाई और माता ने कहा, कन्या को हमारे पास कुछ दिन, अर्थात् कम से कम दस दिन रहने दे; फिर उसके पश्चात् वह चली जाएगी।**
**[56] उसने उनसे कहा, यहोवा ने जो मेरी यात्रा को सुफल किया है; इसलिए तुम मुझे मत रोको, अब मुझे विदा कर दो कि मैं अपने स्वामी के पास जाऊं।**
**[57] उन्होंने कहा, हम कन्या को बुलाकर पूछते हैं, और देखेंगे कि वह क्या कहती है।**
**[58] तब उन्होंने रिबका को बुलाकर उससे पूछा, क्या तू इस मनूष्य के संग जाएगी? उसने कहा, हाँ, मैं जाऊंगी।**
**[59] तब उन्होंने अपनी बहन रिबका, और उसकी धाय, और अब्राहम के दास, और उसके साथी सभों को विदा किया।**

अंततः, रिबका को अपना चुनाव करना था। उसे यह निर्णय लेना था कि वह इसहाक को "हां" कहना चाहती है या "ना।" यह सच है कि किसी रीति से, उसके मन में "हां" कहने से शांति और भरोसा आया होगा। किसी रीति से रिबका यह समझ गई होगी कि परमेश्वर ने ऐसा करने के लिए उसके हृदय को तैयार किया था। स्वयं रिबका को यह पहचानना था और उसका उत्तर देना था।

### *और कई लोग हैं जिनकी परमेश्वर ने अलग तरह से अगुवाई की है*

इस समय हमारी जो समझ है उससे, हम मानते हैं कि कई लोग हैं जो सम्भवतः आपके जीवन में साथी बन सकते हैं। परमेश्वर के मार्गदर्शन और उसके द्वारा दी गई बुद्धि और समझ से, आपको किसी एक व्यक्ति के साथ विवाह करने का चुनाव करना है। हम यह नहीं विश्वास करते कि आपके जीवन के लिए विवाह करने हेतु केवल एक और एक ही व्यक्ति नियुक्त किया गया है, और यदि वह व्यक्ति चुक जाता है, तो आपका विवाह हमेशा के लिए खत्म हो जाएगा। हम यह विश्वास करते हैं कि जिसके विषय में आप सोचते हैं कि परमेश्वर आपको मार्गदर्शन कर रहा है और जिसे आप अपने लिए सर्वोत्तम (सबसे योग्य) व्यक्ति के रूप में पहचानते हैं, उसके साथ विवाह करने के बाद, अब आप दोनों को एक उत्तम विवाह का निर्माण करने हेतु एक साथ कार्य करना होगा।

खोज करते समय, अपने जीवन के लिए उस "नियुक्त" व्यक्ति को खोजने का प्रयास करने की आपको आवश्यकता नहीं है, परंतु जिस व्यक्ति की ओर परमेश्वर आपको मार्गदर्शन कर रहा है और जिसे आप अपने लिए उत्तम (सबसे लायक) मानते हैं, उसे आपको पहचानना है। जिसे आप परमेश्वर के मार्गदर्शन से चुनते हैं - वह जीवन भर के लिए आपका जीवनसाथी बन जाता है।

### *वास्तविक जीवन की घटना का उदाहरण*

एक जवान व्यक्ति जॉन के विषय में सोचें जिसे सचमुच मेरी नामक जवान स्त्री पसंद आती है। दोनों मज़बूत विश्वासी, प्रभु में परिपक्व और अपने स्थानीय कलीसिया में सक्रिय रूप से सेवारत् हैं। जॉन को कई संकेत मिले हैं कि मेरी ही उसके लिए "नियुक्त" है और कोई नहीं। उसने स्वप्न देखे हैं, दर्शन पाए हैं, भविष्यद्वाणी के शब्द, पवित्र शास्त्र से पुष्टि करने वाले वचन, साथियों, आत्मिक पथप्रदर्शकों से उसे समर्थन मिला है, और यहां तक कि मेरी से विवाह करने के लिए उसके माता-पिता का समर्थन भी प्राप्त हुआ है। परंतु, मेरी उसे उत्तर नहीं देती है और जॉन के लिए उसके मन में वह भावना महसूस नहीं करती है और कहती है कि उसे प्रभु की ओर से कोई मार्गदर्शन नहीं मिला है। अंत में, मेरी किसी और विश्वासी जवान से शादी कर लेती है। जॉन भी आगे बढ़ता है और बाद में दूसरी जवान स्त्री से शादी कर लेता है जो विश्वासी है। क्या इसका अर्थ यह हुआ कि उन्होंने परमेश्वर की इच्छा को खो दिया? क्या इसका अर्थ यह है कि उनका वैवाहिक जीवन सुखमय नहीं होगा?

हमें यह समझना है कि विवाह का निर्णय दोनों की ओर से होना चाहिए। यदि परमेश्वर एक व्यक्ति से बातें करता है, तो वह उसी रीति से दूसरे व्यक्ति की भी अगुवाई करेगा व एक व्यक्ति परमेश्वर की ओर से जो कुछ सुनता हुआ महसूस करता है उसे वह दूसरे व्यक्ति की इच्छा पर नहीं लाद सकता।

भले ही हम यह मानते हैं कि मेरी ने परमेश्वर की ओर से नहीं सुना (या मानते हैं कि जॉन ने एक गम्भीर गलती की थी), अंत में परमेश्वर विवाह में हमारे निर्णय का आदर करता है। अंततः, दोनों ने प्रभु में और प्रभु के सामने विवाह कर लिया। परमेश्वर दोनों विवाहों को आशीष देगा। दोनों उत्तम वैवाहिक जीवन पा सकते हैं, क्योंकि विवाह मात्र "सही" व्यक्ति को पाना नहीं है, परंतु अपने विवाह के निर्माण के लिए और पति और पत्नी के रूप में अपने रिश्ते में बढ़ने हेतु आप प्रतिदिन के आधार पर क्या करते हैं, यह है। फिर भी प्रत्येक ने जिस व्यक्ति के साथ विवाह किया है, उसके साथ दोनों अपने जीवनों के लिए परमेश्वर के उद्देश्य को, परमेश्वर का अनुसरण करते हुए पूरा कर सकते हैं।

### *करना और खोजना*

**मत्ती 7:7-11 (जी.एन.बी.)**

**7 मांगो, तो तुम्हें दिया जाएगा; ढूंढ़ो, तो तुम पाओगे; खटखटाओ, तो तुम्हारे लिए खोला जाएगा।**

**8 क्योंकि जो कोई मांगता है, उसे मिलता है; और जो ढूंढ़ता है, वह पाता है; और जो खटखटाता है, उसके लिए खोला जाएगा।**

**[9] तुम में से ऐसा कौन मनुष्य है कि यदि उसका पुत्र उससे रोटी मांगे, तो वह उसे पत्थर दे;**
**[10] या यदि वह मछली मांगे, तो उसे सांप दे?**
**[11] इसलिए जब तुम बुरे होकर, अपने बच्चों को अच्छी वस्तुएं देना जानते हो, तो तुम्हारा स्वर्गीय पिता अपने मांगनेवालों को अच्छी वस्तुएं क्यों न देगा?**

**नीतिवचन 18:22 (मेसेज बाइबल)**
**जिसने स्त्री ब्याह ली, उसने उत्तम पदार्थ पाया, और यहोवा का अनुग्रह उस पर हुआ है।**

**नीतिवचन 19:14 (मेसेज बाइबल)**
**घर और धन पुरखाओं के भाग में, परन्तु बुद्धिमती पत्नी यहोवा ही से मिलती है।**

कोई सिद्ध पुरुष नहीं है, कोई सिद्ध स्त्री नहीं है। इसलिए जीवनसाथी को खोजना "सिद्ध पुरुष" या सिद्ध स्त्री को खोजना नहीं है। उनका अस्तित्व नहीं है।

जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा है, उसे प्रार्थनापूर्वक करें, मांगें, ढूंढ़ें, खटखटाएं, और हमेशा परमेश्वर पर भरोसा रखें कि वह आपके जीवन के लिए सही व्यक्ति (आपके लिए सबसे अधिक लायक) की ओर आपका मार्गदर्शन करेगा। याद रखें कि जिस "योग्य" व्यक्ति की ओर परमेश्वर आपका मार्गदर्शन करता है, वह "सिद्ध" व्यक्ति नहीं है। हमारे समान ही, वह भी इस समय "उन्नति की ओर बढ़ रहा है।" परंतु इस अध्याय ने आपको कुछ निर्देश दिए हैं जिससे आप अपनी खोज जारी रख सकते हैं।

आप कहां रहते हैं इसके आधार पर, ऐसे कई माध्यम हैं जहां आप जीवनसाथी की खोज कर सकते हैं। अपने स्थानीय कलीसियाई समुदाय में आरम्भ करें। जब आप अपने स्थानीय कलीसियाई समुदाय में पूछताछ करते हैं, तो प्रार्थनापूर्वक विचार करें कि क्या ऐसा कोई है जो आपके लिए योग्य हो सकता है? आपके स्थानीय आत्मिक पथप्रदर्शकों और अगुवों की भी इस खोज में सहायता प्राप्त करें। आप और आगे भी देख सकते हैं, और अन्य स्थानीय कलीसियाओं, अन्य वैवाहिक संस्थाओं, जैसे वेबसाईट, विशेष कार्यक्रम और घटनाओं से भी जुड़ सकते हैं। सभी उपलब्ध द्वारों पर मांगने, खोजने, और खटखटाने में कोई गलती नहीं है। परमेश्वर हमारे मार्गों को दिशा दिखाने और मार्गदर्शन करने हेतु कई भिन्न तरीकों का उपयोग करता है। आपके जीवन में वह यह कार्य कैसे, और कब करना चाहता है, और वह किसे आपकी ओर मार्गदर्शन करता है।

जिस व्यक्ति के साथ आप विवाह करने जा रहे हैं, वह परमेश्वर के आत्मा की अगुवाई, परमेश्वर के वचन में दिए गए निर्देशों का अनुसरण, और उचित निर्णय, बुद्धि और ईश्वरीय सलाह का उपयोग करने का संयोग है। यदि आप इन सबका उपयोग करने का उचित प्रयास करेंगे, तो आप यकीन कीजिए, आप सही निर्णय ले पाएंगे।

## परमेश्वर के मार्गदर्शन को पहचानना

**इफिसियों 5:17**
**इस कारण निर्बुद्धि न हो, परंतु ध्यान से समझो, कि प्रभु की इच्छा क्या है?**

**रोमियों 12:2** (जी.एन.बी.)
**और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु तुम्हारी बुद्धि 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।**

**कुलुस्सियों 1:9** (जी.एन.बी.)
**इसी लिए जिस दिन से यह सुना है, हम भी तुम्हारे लिए यह प्रार्थना करने और बिनती करने से नहीं चूकते कि तुम सारे आत्मिक ज्ञान और समझ सहित परमेश्वर की इच्छा की पहचान में परिपूर्ण हो जाओ।**

पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है कि हम अपने जीवन के लिए परमेश्वर की इच्छा, मार्गदर्शन या अभिदिशा को जानें, समझें और उसके अनुसार चलें। नवीनीकृत मन परमेश्वर की भली, स्वीकारणीय और भावती इच्छा क्या है यह साबित कर सकता है (विचार विमर्श कर सकता है, समझ सकता है)। परमेश्वर की इच्छा जानने के लिए पवित्र आत्मा द्वारा दी गई बुद्धि और समझ की भी आवश्यकता है। इसलिए परमेश्वर के मार्गदर्शन को पहचानने में उसके पवित्र आत्मा की सुनना और अपने नवीनीकृत बुद्धि का उपयोग करना दोनों शामिल है, अर्थात् बुद्धि, समझ और उसके वचन में और उसके आत्मा के द्वारा उसने हमें जो प्रकाशन दिया है उसका उपयोग कर, उन बातों पर विचार करना है।

जब आप किसके साथ विवाह करने वाले हैं इस विषय में जब परमेश्वर के मार्गदर्शन को पहचानने का प्रयास करते हैं, तब हम चाहते हैं कि आप निम्नलिखित बातों पर विचार करेंः

- क्या इस व्यक्ति में वे गुण या योग्यताएं हैं जो मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं?
- क्या इन चारों क्षेत्रों में पंक्तिबद्धता और अनुकूलता है?
- क्या वह व्यक्ति तैयार है या इसे उचित रीति से सम्बोधित किया जा सकता है?
- क्या कुछ चेतावनी के चिन्ह हैं और क्या इन्हें उचित रीति से सम्बोधित किया गया है?
- क्या आपकी आत्मा में पवित्र आत्मा द्वारा दी गई गवाही (अगुवाई) है? क्या इस विषय में आपके मन में परमेश्वर की शांति है?
- क्या अन्य कोई बाहरी निर्देशक हैं जिसमें इस ओर आपका मार्गदर्शन करता हुआ परमेश्वर का हाथ आपने देखा है?
- क्या यह आपसी है? क्या दोनों एकदूसरे को हां कहने के लिए तैयार हैं?
- क्या माता-पिता की ओर से समर्थन और मान्यता है? हम समझते हैं कि सभी परिस्थितियों में यह सम्भव नहीं हो सकता है, विशेष तौर पर जहां पर माता-पिता प्रभु यीशु मसीह में व्यक्तिगत् विश्वास को आपके द्वारा दिया गया महत्व नहीं समझते।
- आपके जीवन पर देखरेख करने वाले आत्मिक प्राचीनों की ओर से क्या इसके लिए समर्थन और मान्यता है?

## इंतज़ार करते समय

**रोमियों 12:12 (जी.एन.बी.)**
**आशा में आनन्दित रहो; क्लेश में स्थिर रहो; प्रार्थना में नित्य लगे रहो।**

**इब्रानियों 11:1 (जी.एन.बी.)**
**अब विश्वास आशा की हुई वस्तुओं का निश्चय, और अनदेखी वस्तुओं का प्रमाण है।**

हम में से कुछ लोगों के लिए जीवनसाथी की खोज में कुछ समय लग सकता है। आप जीवनसाथी का इंतज़ार कर रहे हैं और उसकी खोज कर रहे हैं। जीवनसाथी मिलने तक इंतज़ार का समय आसान नहीं होता। आशा में लगे रहें। भले ही खोज में दूसरों की तुलना में लम्बा समय लग जाए, फिर भी निराश न हों। आनन्दी बने रहें। आपके हृदय में जो आशा है उस कारण आप आनन्दित रह सकते हैं। यह आशा भी परमेश्वर में विश्वास को प्रेरित करती है। परमेश्वर आपका जीवनसाथी ढूंढ़ने में आपकी सहायता करेगा। इस आशा को अपने हृदय में जीवित रखें।

इस जीवन की ऋतु में, आपको जो कुछ करने की ज़रूरत है वह करते रहें। जो कुछ परमेश्वर ने आपको करने के लिए दिया है, उसमें व्यस्त रहें। खुद का विकास करने में, सही व्यक्ति बनने में, आपके जीवन के लिए परमेश्वर की बुलाहट

और उद्देश्य में बढ़ने के लिए अपना समय बिताते रहें। निष्क्रिय न बने रहें और आप इंतज़ार कर रहे हैं यह कहते हुए निकम्में न बैठे रहें। इंतज़ार का समय निष्क्रियता का समय नहीं है, परंतु इस समय परमेश्वर ने आपको करने के लिए जो कुछ भी दिया है, उसमें व्यस्त रहने का समय है, साथ ही साथ जिस बात की उसने प्रतिज्ञा की है उसकी आशा करते रहें।

## विवाह शादी के उत्सव से बढ़कर है

विवाह का उत्सव वह बड़ी घटना है जहां आप और आपका होने वाला/वाली जीवनसाथी अपनी शपथों को लेने और विवाह में एक होने के लिए परमेश्वर के और लोगों के सामने आएंगे। यह आपके वैवाहिक जीवन का आरम्भ है। इसमें बहुत उत्साह, योजना, तैयारी और काम होता है ताकि विवाह के उत्सव की छोटी-छोटी बातों को पूरा किया जा सके, परंतु इस बात को न भूलें कि विवाह शादी के उत्सव से बढ़कर है। विवाह के उत्सव की तैयारी करने की व्यस्तता में, अपने विवाह के लिए खुद को तैयार करने में समय बिताना न भूलें - विवाह के उत्सव के बाद कई वर्षों तक जो जीवन आप दोनों एक साथ बिताएंगे, उसकी तैयारी।

## विवाह सही व्यक्ति को पाने से बढ़कर है

**नीतिवचन 24:3,4 (जी.एन.बी.)**

**3 घर बुद्धि से बनता है, और समझ के द्वारा स्थिर होता है।**

**4 ज्ञान के द्वारा कोठरियां सब प्रकार की बहुमूल्य और मनभाऊ वस्तुओं से भर जाती हैं।**

आप किस व्यक्ति के साथ विवाह करने वाले हैं इसका फैसला कर लेने के बाद, आपके विवाह के लिए खुद को तैयार करने में समय बिताएं। ऐसा करने के लिए समय दें और प्रयास करें। जल्दबाज़ी में वैवाहिक जीवन में प्रवेश न करें। आपके विवाह की तैयारी के भाग के रूप में एक साथ मिलकर "विवाह और परिवार" नामक इस पुस्तक का अध्ययन करें। विवाह के लिए तैयारी के विषय पर दूसरे अध्याय में प्रस्तुत की गई बातों पर विशेष ध्यान दें। उस अध्याय में सूचीबद्ध की गई 7 बातों के विषय में चर्चा और विचार-विमर्श करें। खुद को तैयार करते समय पासबानों, सलाहकारों, और पथप्रदर्शकों से आवश्यक सारी सहायता प्राप्त करें। भावनात्मक रूप से तैयार रहें। आर्थिक रूप से तैयार रहें। लम्बे समय के लक्ष्य पर चर्चा करें। विवाह के पश्चात् जो मुख्य बदलाव आप करेंगे, उसके विषय में चर्चा करें। दोनों पक्ष के माता-पिता के साथ रिश्तों के विषय में चर्चा करें। मसीही सेवकाई में आपके सहभाग के विषय में चर्चा करें। सम्भवनीय समस्याओं के विषय में चर्चा करें—व्यक्तिगत् आदतें, पसंदगी, जीवनशैली का स्तर, और आप इनसे कैसे व्यवहार करने की योजना बनाते हैं।

## सगाई का समय

हम जानते हैं कि कुछ मामलों में, विशिष्ट व्यक्ति के साथ विवाह करने का औपचारिक फैसला करने के बाद, विवाह के दिनों तक कई महीनों का समय हो सकता है। कुछ मामलों में, एक औपचारिक सगाई होती है, परंतु अन्य मामलों में, माता-पिता द्वारा केवल निर्णय लिया जाता है और मान्यता दी जाती है, परंतु औपचारिक सगाई नहीं होती। दोनों ही दृष्टिकोण से, इस समय के लिए कुछ महत्वपूर्ण निर्देश यहां पर प्रस्तुत किए गए हैं, जब से आपने अपना फैसला किया, उस समय से विवाह के दिन तक।

### *विवाह के पहले यौन सम्बंध नहीं! नहीं कहें!*

**1 थिस्सलुनीकियों 4:3-5 (मेसेज बाइबल)**

**3 क्योंकि परमेश्वर की इच्छा यह है कि तुम पवित्र बनो, अर्थात् व्यभिचार से बचे रहो।**

**4 और तुममें से हर एक पवित्रता और आदर के साथ अपने पात्र को प्राप्त करना जाने।**

**5 और यह काम अभिलाषा से नहीं, और न उन जातियों के समान जो परमेश्वर को नहीं जानतीं।**

**इब्रानियों 13:4 (मेसेज बाइबल)**
**विवाह सब में आदर की बात समझी जाए, और बिछौना निष्कलंक रहे; क्योंकि परमेश्वर व्यभिचारियों, और परस्त्रीगामियों का न्याय करेगा।**

इस समय के दौरान हर प्रकार के यौन प्रयासों से बचें। एकदूसरे का आनन्द लेने के बाद, विवाह के बाद, आपके पास जीवन का बाकी समय होगा! इसलिए आप इंतज़ार कर सकते हैं।

*जॉश मेंक्डोवेल सेवकाई से कुछ घोषणाएंः*

मैं मेरे हारमोन्स से नहीं, परंतु मेरे दिमाग से जीवनभर के कुछ निर्णय लेता हूं।

कोई भी ऐसा कर सकता है, परंतु मनुष्य इंतज़ार कर सकता है।

## *सेवकाई में कार्यरत् लोगों के लिए ऊंचे आदर्श*

**याकूब 3:1 (जी.एन.बी.)**
**हे मेरे भाइयो, तुममें से बहुत उपदेशक न बनें, क्योंकि जानते हो कि हम उपदेशक और भी दोषी ठहरेंगे।**

**1 तीमुथियुस 4:12 (जी.एन.बी.)**
**कोई तेरी जवानी को तुच्छ न समझने पाए; पर वचन, और चाल-चलन, और प्रेम, और विश्वास और पवित्रता में विश्वासियों के लिए आदर्श बन जा।**

जो जवान लोग अपनी स्थानीय कलीसिया या सेवकाई में सेवारत् हैं, उन्हें हम प्रोत्साहन देते हैं कि आप अपने आचरण और व्यवहार के उच्च और सख्त मानक के आदर्श बनाए रखें। आपके जीवन उदाहरण बनने चाहिए। दूसरों के लिए नमूना बनें, उन लोगों के लिए जो आपसे उम्र में छोटे हैं। वे आपको देख रहे हैं और आपमें वे जो कुछ देखते हैं, उससे वे सीख रहे हैं।

## *जब तक आप विवाह नहीं करते, तब तक आप विवाहित नहीं होते*

विवाहित होने का खेल न "खेलें।" जब तक आप वास्तव में विवाह नहीं कर लेते, तब तक आपके पास एकदूसरे के समय, पैसे, शरीर, भविष्य आदि पर कोई अधिकार नहीं है। सगाई होने पर भी, विवाह-पूर्व सम्बंध न बनाएं। अपने खुद के पांव पर खड़े रहें। अन्य लोगों के साथ समय बिताएं। आपका सम्पूर्ण जीवन मात्र उस रिश्ते के चारों ओर न घूमने पाए। जब आप चेतावनी के चिन्ह देखते हैं, तब उन्हें सम्बोधित करने से न डरें। यदि कुछ बातों को उचित रीति से, गंभीर रूप से नहीं सुलझाया गया है, तो सगाई तोड़ने का विचार करें। विवाह पूर्व सम्बंध (सगाई) को तोड़ देना बेहतर है, बजाए इसके कि आप बाकी जीवनभर बुरा वैवाहिक जीवन बिताएं।

जहां पर सगाई तोड़ना आवश्यक हो जाता है, उस परिस्थिति के चिन्हः

- दूसरा व्यक्ति नियंत्रणकारी, चालबाज, भला बुरा कहने वाला आदि होता है।
- एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति पर भावनात्मक रूप से निर्भर हो जाता है।
- ज़िम्मेदारी का निर्वाह करने में, नौकरी बनाए रखने में, दिए गए वादों का पालन करने आदि में वह व्यक्ति लगातार असफल रहता है।
- बड़े फर्क स्पष्ट हो जाते हैं, उदाहरण, आत्मिक परिपक्वता में, परमेश्वर के लिए उत्साह आदि में।
- चरित्र की समस्याएं, शराबखोरी आदि।
- माता-पिता/पथप्रदर्शकों की सम्मति न होना।

## क्या मुझे अविवाहित रहने के लिए बुलाया गया है?

हम विवाह के विषय में और परमेश्वर ने जिस बात की योजना बनाई है उसके लिए परमेश्वर के सत्य और निर्देशों की खोज कर रहे हैं। परमेश्वर आपको विवाहित चाहता है और चाहता है कि आप आशीषमय वैवाहिक जीवन और परिवार पाएं, ऐसा विचार करना उचित है। यह उत्पत्ति की ज़िम्मेदारी का एक भाग है जो परमेश्वर ने उत्पत्ति 1 में सारी मानवजाति को दी, जब परमेश्वर ने आदम और हव्वा से बात करते समय कहा, *"फलो, फूलों और पृथ्वी भर दो..."* (उत्पत्ति 1:28)। परंतु, हम यह भी समझते हैं कि कुछ मामलों में विवाह वह मार्ग नहीं होता जो व्यक्ति अपने जीवन में अपनाता है।

अविवाहित रहने के विषय में पवित्र शास्त्र में प्रस्तुत की गई कुछ अंतर्दृष्टियों को हम यहां बांटेंगे।

### *आप परमेश्वर के राज्य के उद्देश्यों के लिए अविवाहित रहने का चुनाव कर सकते हैं*

**मत्ती 19:11,12 (मेसेज बाइबल)**

**[11] उसने उनसे कहा, सब यह वचन ग्रहण नहीं कर सकते, केवल वे जिनको यह दान दिया गया है।**

**[12] क्योंकि कुछ नपुंसक ऐसे हैं जो माता के गर्भ ही से ऐसे जन्में, और कुछ नपुंसक ऐसे हैं जिन्हें मनुष्य ने नपुंसक बनाया, और कुछ नपुंसक ऐसे हैं जिन्होंने स्वर्ग के राज्य के लिए अपने आप को नपुंसक बनाया है। जो इसको ग्रहण कर सकता है, वह ग्रहण करे।**

व्यक्ति अविवाहित रहने का फ़ैसला क्यों करता है इसके विभिन्न कारण हो सकते हैं, फिर भी प्रभु यीशु ने यह बताया कि कुछ लोग परमेश्वर के राज्य के कारणों से विवाह न करने का फ़ैसला कर सकते हैं। शायद वे अपने जीवन का सारा समय परमेश्वर के राज्य की विशिष्ट बुलाहट का अनुसरण करने में बिताने का निर्णय करते हैं और इसलिए अविवाहित रहने का फ़ैसला करते हैं।

### *अविवाहित रहना एक वरदान है—आपको ब्रम्हचर्य का जीवन बिताने की सामर्थ दी जाती है*

**1 कुरिन्थियों 7:7-9,28 (मेसेज बाइबल)**

**[7] मैं यह चाहता हूं कि जैसा मैं हूं, वैसा ही सब मनुष्य हों; परन्तु हर एक को परमेश्वर की ओर से विशेष विशेष वरदान मिले हैं; किसी को किसी प्रकार का, और किसी को किसी और प्रकार का।**

**[8] परन्तु मैं अविवाहितों और विधवाओं के विषय में कहता हूं कि उनके लिए ऐसा ही रहना अच्छा है, जैसा में हूं।**

**[9] परन्तु यदि वे संयम न कर सकें, तो विवाह करें; क्योंकि विवाह करना कामातुर रहने से भला है।**

**[28] परन्तु यदि तू विवाह भी करे, तो पाप नहीं; और यदि कुंवारी ब्याही जाए तो कोई पाप नहीं; परन्तु ऐसों को शारीरिक दुख होगा, और मैं बचाना चाहता हूं।**

प्रेरित पौलुस अविवाहित रहा। परंतु, वह समझाता है कि ऐसा करने की योग्यता एक वरदान है, एक ऐसी सामर्थ है जो परमेश्वर की ओर से आती है। और फिर भी, हर एक को अविवाहित रहने की सामर्थ नहीं रहती और इसलिए विवाह करना पाप नहीं है।

### अविवाहित रहना आत्मिक बातों पर ध्यान देने के लिए आपके द्वारा किया गया एक चुनाव है

**1 कुरिन्थियों 7:32-38 (मेसेज बाइबल)**

**[32] इसलिए मैं यह चाहता हूं कि तुम्हें चिन्ता न हो; अविवाहित पुरुष प्रभु की बातों की चिन्ता में रहता है कि प्रभु को कैसे प्रसन्न रखे।**

**[33] परन्तु विवाहित मनुष्य संसार की बातों की चिन्ता में रहता है कि अपनी पत्नी को किस रीति से प्रसन्न रखे।**

**[34] विवाहिता और अविवाहिता में भी भेद है; अविवाहिता प्रभु की चिन्ता में रहती है, कि वह देह और आत्मा दोनों में पवित्र हो, परन्तु विवाहित संसार की चिन्ता में रहती है कि अपने पति को प्रसन्न रखे।**

**[35] यह बात तुम्हारे ही लाभ के लिए कहता हूं, न कि तुम्हें फंसाने के लिए, वरन् इसलिए कि जैसा सोहता है, वैसा ही किया जाए कि तुम एक चित्त होकर प्रभु की सेवा में लगे रहो।**

**[36] और यदि कोई यह समझे कि मैं अपनी उस कुंवारी का हक्क मार रहा हूं, जिसकी जवानी ढल चली है, और प्रयोजन भी होए, तो जैसा चाहे वैसा करे, इसमें पाप नहीं, वह उसका विवाह होने दे।**
**[37] परन्तु जो मन में दृढ़ रहता है, और उसको प्रयोजन न हो, वरन् अपनी इच्छा पूरी करने में अधिकार रखता हो, और अपने मन में यह बात ठान ली हो कि मैं अपनी कुंवारी लड़की को बिन ब्याही रखूंगा, वह अच्छा करता है।**
**[38] इसलिए जो अपनी कूंवारी का विवाह कर देता है, वह अच्छा करता है, और जो विवाह नहीं कर देता, वह और भी अच्छा करता है।**

विवाह अपने साथ अनगिनत पारिवारिक ज़िम्मेदारियों को ले आता है। इसलिए, कुछ लोगों को यकीन हो जाता है कि वे परमेश्वर की बातों पर अपना ध्यान केन्द्रित करने के उद्देश्य से और परमेश्वर की सेवा में जीवन बिताने के लिए अविवाहित दशा में रहने का चुनाव करें। यद्यपि विवाह के साथ उसकी अपनी ज़िम्मेदारियां हैं, फिर भी अविवाहित दशा की तुलना में वह जीवन जीने का निम्न तरीका नहीं है।

आप कैसे बता सकते हैं कि आपको अविवाहित जीवन जीने की बुलाहट है? खुद से यह प्रश्न पूछें:

- क्या आपको लगता है कि जीवनभर अविवाहित रहने के लिए आपके पास सामर्थ और बल है?
- क्या आपको लगता है कि आपके पास राज्य की विशिष्ट बुलाहट है और यदि आप विवाहित हो गए, तो वैवाहिक जीवन और परिवार का पोषण करने के लिए आवश्यक बातों को पूरा करते हुए, आप स्वतंत्र रूप से अपनी बुलाहट को पूरा नहीं कर पाएंगे?
- क्या आपको ऐसा लगता है कि आप ऐसे स्थान में हैं जहां पर आपके पास उपलब्ध सारा समय और उर्जा आप परमेश्वर की सेवा को पूरा करने में लगाना चाहेंगे, और पत्नी और परिवार की हर एक इच्छा को आप हटाकर रखेंगे?

यदि आप पूरी ईमानदारी के साथ और पूरे आत्मविश्वास के साथ इन प्रश्नों का उत्तर “हां” में दे सकते हैं, तो सम्भावना है कि आप अविवाहित जीवन बिताने का विचार कर सकते हैं। अन्यथा, विवाह करने के विषय में प्रार्थना करने के लिए आगे बढ़ें और विवाहित जीवन के लिए खुद को तैयार करने के लिए अपने उत्तम प्रयास लगा दें।

# लागूकरण

**जो कुछ भी हमने इस अध्याय में पढ़ा है उसके प्रकाश में, निम्नलिखित बातों का मंथन करें:**

यदि आपने पहले ही ऐसा कर लिया है, तो प्रार्थनापूर्वक और विचारपूर्वक निम्नलिखित प्रश्नों के आगे अपने विचार लिखें। लिखते समय पवित्र आत्मा की अगुवाई पर ध्यान दें।

1) आप सचमुच किस प्रकार का जीवनसाथी पसंद करेंगे? आपके लिए कौन से गुण या योग्यताएं सचमुच महत्वपूर्ण हैं? कौन से गुण और योग्यताएं अच्छी हैं, परंतु महत्वपूर्ण नहीं हैं?

2) विवाह के विषय में आपकी उम्मीदें क्या हैं? आप किस प्रकार का घर और परिवार बनते हुए देखना पसंद करेंगे? इसे व्यावहारिक और वास्तविक बनाए रखें?

3) मेरे जीवनसाथी के लाभ के लिए मैं अपने वैवाहिक जीवन में कौन से गुण और योग्यताएं ला सकती/सकता हूं?

4) प्रश्न 2 के उत्तर में मैंने जो कुछ वर्णन किया है उसके अनुसार, अपने वैवाहिक जीवन का निर्माण करने हेतु और जिस प्रकार का घर और परिवार मैं चाहता/चाहती हूं उसका निर्माण करने के लिए, मैं केसे मदद कर सकता/सकती हूं?

5) निकट भविष्य में मेरे जीवन के लिए परमेश्वर की अभिदिशा के विषय में मैं क्या महसूस करता/करती हूं? मैं अगले पांच वर्षों में व्यवसायिक तौर पर और कलीसिया/सेवकाई के लिए क्या करना चाहूंगा/चाहूंगी?

## क्रांतिकारी परिवर्तन

**अपने स्वयं के जीवन में निम्नलिखित बातों के लिए प्रार्थना करें**

1) परमेश्वर से ऐसे जीवनसाथी के लिए विश्वास के साथ प्रार्थना और बिनती करें जिसे आप वास्तव में पसंद करेंगे और जिसके साथ आप दोनों के जीवनों के लिए परमेश्वर के उद्देश्यों को पूरा कर सकते हैं? प्रभु यीशु मसीह की प्रतिज्ञा को याद रखें: *इसलिए मैं तुमसे कहता हूं कि जो कुछ तुम प्रार्थना करके मांगो, तो प्रतीति कर लो कि तुम्हें मिल गया, और तुम्हारे लिए हो जाएगा* (मरकुस 11:24 जी.एन.बी.)।
2) मरकुस 11:23 के अनुसार, आप विश्वास से कहें। आप जो शब्द बोलते हैं उनके साथ अपने विश्वास को मुक्त करें, और जिस प्रकार के जीवनसाथी की आप इच्छा रखते हैं उसे और आपके जीवन के लिए परमेश्वर के उद्देश्यों की पूर्णता को बुलाएं।

## कार्यवाही के विषय

यदि आपने पहले ऐसा नहीं किया है, और आपको लगता है कि यह सही समय है, तो "मांगना, ढूंढ़ना, खटखटाना" आरम्भ करें। अपनी संक्षिप्त प्रोफाईल तैयार करें। उसे अपने पासबान/स्थानीय कलीसिया, और अन्य आत्मिक अगुवों के साथ बांटें जो आपकी सहायता कर सकते हैं। आप मसीही वैवाहिक साईट का उपयोग कर सकते हैं जहां आप अपनी प्रोफाईल भेज सकते हैं।

# 4
# भूमिकाओं को समझनाः पति और पत्नी

इस अध्याय में, हम कुछ वचनों को अध्ययन करना चाहेंगे जो पति और पत्नी की एकदूसरे के प्रति, उनके विवाह और परिवार के प्रति क्या भूमिका है इस विषय में विशिष्ट शिक्षा प्रदान करते हैं। ये शिक्षाएं हमें परमेश्वर द्वारा दी गई हैं, जो विवाह और परिवार की कल्पना करनेवाला है। इस अध्याय में हमारा उद्देश्य यह समझना है कि परमेश्वर पति और पत्नी से क्या अपेक्षा करता है, और हमारी भिन्न भूमिकाओं का आनन्द मनाना सीखना है।

## समान पद, संगी वारिस और परस्पर निर्भर

**1 पतरस 3:7**
**वैसे ही हे पतियो, तुम भी बुद्धिमानी से पत्नी के साथ जीवन निर्वाह करो और स्त्री को निर्बल पात्र जानकर उसका आदर करो, यह समझकर कि हम दोनों जीवन के वरदान के वारिस हैं, जिससे तुम्हारी प्रार्थनाएं रुक न जाएं।**

हम सबसे पहले इस सत्य को प्रमाणित करते हुए आरम्भ करते हैं कि वैवाहिक जीवन में, पति और पत्नी परमेश्वर के सामने सभी आत्मिक वरदानों, और कृपादानों में समान और संगी वारिस हैं, जो वह हमें प्रदान करता है। इसका अर्थ यह है कि न तो पति और न ही पत्नी अपनी आत्मिकता के कारण या अपने आत्मिक दर्जे के कारण जिसे वे सोचते हैं कि उन्होंने कमाया है, परमेश्वर के सामने खुद को बेहतर समझें। हमें न केवल एकदूसरे के ओर समान दृष्टि से देखना है, परंतु एकदूसरे के साथ समान समझकर व्यवहार करना है।

**1 कुरिन्थियों 11:11-12** (जी.एन.बी.)
**11 तौभी प्रभु में न तो स्त्री बिना पुरुष, और न पुरुष बिना स्त्री के है।**
**12 क्योंकि जैसे स्त्री पुरुष से है, वैसे ही पुरुष स्त्री के द्वारा है; परन्तु सब वस्तुएं परमेश्वर से हैं।**

हमने 1 कुरिन्थियों के 11वे अध्याय के बड़े अनुच्छेद से केवल दो वचन दिए हैं (वचन 11,12), जो स्त्रियों के सिर ढांकने और परमेश्वर के प्रशासन से सम्बंधित हैं जिसकी हम यहां पर चर्चा नहीं करेंगे। परंतु 11 और 12 वचन में जो कुछ भी बताया गया है उसका सारांश प्रस्तुत करते हैं। ये दोनों वचन इस तथ्य पर ज़ोर देते हैं कि परमेश्वर ने पति और पत्नी को एकदूसरे पर निर्भर रहने के लिए बनाया है। इसका अर्थ यह है कि "न तो पुरुष और न ही स्त्री उसे अकेले कर सकती है या प्रधानता का दावा कर सकती है" (वचन 11, द मेसेज)। वैवाहिक जीवन की आनंदमय बातों में से एक है एकदूसरे के गुणों से प्राप्त करने की इच्छा या अवसर और एकदूसरे की कमज़ोरियों में सहारा देना।

### *पुरुषों के लिए चुनौती*

समान होने, संगी वारिस, और परस्पर निर्भर होने की कल्पना उन कई पुरुषों के लिए चुनौतीपूर्ण है जो सामाजिक या सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों से आते हैं जहां पर पुरुषों को सूक्ष्म रूप से यह सिखाया जाता है कि वे स्त्रियों को अपने से हीन या कनिष्ठ मानें। कुछ पुरुष स्त्रियों से सहायता, मदद और सहारा न पाना घमण्ड की बात समझते हैं। परंतु, पुरुष होने के नाते, हमें अपनी विचारशैली को बदलना है और जो कुछ पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है उससे खुद को अनुरूप बनाना है।

## ईश्वरीय तुलनाः मसीह और कलीसिया

**इफिसियों 5:21-33**
**21 और मसीह के भय से एकदूसरे के आधीन रहो।**
**22 हे पत्नीयों, अपने अपने पति के ऐसे आधीन रहो, जैसे प्रभु के।**

**23 क्योंकि पति पत्नी का सिर है, जैसे कि मसीह कलीसिया का सिर है; और आप ही देह का उद्धारकर्ता है।**
**24 परंतु जैसे कलीसिया मसीह के आधीन है, वैसे ही पत्नीयां भी हर बात में अपने अपने पति के आधीन रहें।**
**25 हे पतियो, अपनी अपनी पत्नी से प्रेम रखो, जैसा मसीह ने भी कलीसिया से प्रेम करके अपने आप को उसके लिए दे दिया,**
**26 कि उसको वचन के द्वारा जल के स्नान से शुद्ध कर के पवित्र बनाए।**
**27 और उसे एक ऐसी तेजस्वी कलीसिया बनाकर अपने पास खड़ी करे, जिसमें न कलंक, न झुर्री, न कोई और ऐसी वस्तु हो, वरन् पवित्र और निर्दोष हो।**
**28 इसी प्रकार उचित है, कि पति अपनी अपनी पत्नी से अपनी देह के समान प्रेम रखे, जो अपनी पत्नी से प्रेम रखता है, वह अपने आप से प्रेम रखता है।**
**29 क्योंकि किसी ने कभी अपने शरीर से बैर नहीं रखा, वरन् उसका पालन-पोषण करता है, जैसा मसीह भी कलीसिया के साथ करता है।**
**30 इसलिए कि हम उसकी देह के अंग हैं।**
**31 इस कारण मनुष्य माता पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा, और वे दोनों एक तन होंगे।**
**32 यह भेद तो बड़ा है; परंतु मैं मसीह और कलीसिया के विषय में कहता हूं।**
**33 परंतु तुममें से हर एक अपनी पत्नी से अपने समान प्रेम रखे, और पत्नी भी अपने पति का भय माने।**

**कुलुस्सियों 3:18,19**
**18 हे पत्नीयों, जैसा प्रभु में उचित है, वैसा ही अपने अपने पति के आधीन रहो।**
**19 हे पतियो, अपनी अपनी पत्नी से प्रेम रखो, और उनसे कठोरता न करो।**

**1 पतरस 3:1-9**
**1 उसी तरह, हे पत्नीयों, तुम भी अपने पति के आधीन रहो।**
**2 इसलिए कि यदि इनमें से कोई ऐसे हों जो परमेश्वर के वचन पर विश्वास न करते हों, तो तुम्हारा चालचलन उन्हें जीत लेगा और वे विश्वास करने लगेंगे। एक शब्द भी कहना तुम्हारे लिए ज़रूरी नहीं है। क्योंकि वे देखेंगे कि तुम्हारा आचरण कितना शुद्ध और आदरपूर्ण है।**
**3 खुद को सुंदर बनाने के लिए बाहरी श्रृंगार का उपयोग न करना, जैसे कि बाल गूंथने, और गहने, या भांति भांति के कपड़े पहनना।**
**4 वरन् तुम्हारी सुंदरता तुम्हा सच्चा मनुष्यत्व, नम्रता और मन की दीनता की अविनाशी सुंदरता से सुसज्जित रहे, परमेश्वर की दृष्टि में इसका मूल्य बड़ा है।**
**5 क्योंकि पूर्वकाल में पवित्र स्त्रियां भी, जो परमेश्वर पर आशा रखती थीं, अपने आप को इसी रीति से सवांरती और अपने अपने पति के आधीन रहती थीं।**
**6 जैसे सारा थी; वह अब्राहम की आज्ञा में रहती और उसे स्वामी कहती थी। इसलिए तुम भी यदि भलाई करो, और किसी प्रकार के भय से भयभीत न हो तो उसकी बेटियां ठहरोगी।**
**7 वैसे ही हे पतियो, तुम भी बुद्धिमानी से पत्नी के साथ जीवन निर्वाह करो और स्त्री को निर्बल पात्र जानकर उसका आदर करो, यह समझकर कि हम दोनों जीवन के वरदान के वारिस हैं, जिससे तुम्हारी प्रार्थनाएं रुक न जाएं।**
**8 निदान, सब के सब एक मन और कृपामय और भाईचारे की प्रीति रखनेवाले, और करुणामय, और नम्र बनो।**
**9 बुराई के बदले बुराई मत करो; और न गाली के बदले गाली दो; पर इसके विपरीत आशीष ही दो; क्योंकि तुम आशीष के वारिस होने के लिए बुलाए गए हो।**

इफिसियों 5:21-33 यह एक प्रभावी अनुच्छेद है जो इस बात का वर्णन करता है कि पति और पत्नी को एकदूसरे के साथ किस प्रकार व्यवहार करना है। मसीह और उसकी कलीसिया के रिश्ते की तुलना करते समय एक उच्च आदर्श रखता है। 1 पतरस 3:1-9 में उन्हीं बातों का प्रतिबिम्ब पाया जाता है जो इफिसियों 5 में कहा गया है।

यदि परमेश्वर ने पति और पत्नी के रूप में हमारे लिए यह आदर्श निर्धारित किया है, और यदि हम ऐसा करने के लिए इच्छुक हैं और चाह रखते हैं, तो परमेश्वर भी हमें यह करने की सामर्थ देगा। *"क्योंकि परमेश्वर ही है, जिसने अपनी सुइच्छा निमित्त तुम्हारे मन में इच्छा और काम, दोनों बातों के करने का प्रभाव डाला है"* (फिलिप्पियों 2:13 जी.एन.बी.)। इसलिए पति और पत्नी के रूप में, जो परमेश्वर ने हमारे लिए अपने मानकों के रूप में ठहराया है, उसमें बढ़ने की हमें इच्छा रखना है और ऐसा करने की वह हमें सामर्थ देगा।

इन दो अनुच्छेदों से हम पति और पत्नी की भूमिका के मुख्य पहलुओं को यथासम्भव संक्षेप में प्रस्तुत करना चाहते हैं।

### *पति की भूमिका और ज़िम्मेदारी*

1) **प्रेम करें** जैसे मसीह ने प्रेम किया

- परमेश्वर सदृश्य प्रेम (अगापे प्रेम) से प्रेम करें, बिन शर्त प्रेम, ऐसा प्रेम जो बदले में किसी बात की अपेक्षा नहीं करता। विश्वासयोग्य, स्थिर, समर्पित और अटल प्रेम।
- 1 कुरिन्थियों 13:4-8 अगापे प्रेम की विशेषताओं का वर्णन करता है।
- इस प्रकार का प्रेम त्यागपूर्ण कार्य की ओर अगुवाई करता है जिसमें खुद का इन्कार शामिल है।
- इस प्रकार का प्रेम पत्नी की उन्नति करता है और उसे समृद्ध बनाता है।

2) अपनी पत्नी का **पोषण करें**

- पोषण करना, प्रोत्साहन देना, उसे सक्षम बनाना और उन्नति करने हेतु समर्थ बनाना ताकि परमेश्वर ने उसके लिए जो उद्देश्य रखा है उसके अनुसार वह बन सके।
- उसकी आत्मिक, भावनात्मक और अन्य ज़रूरतों को पूरा करने के द्वारा, उसकी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के द्वारा उसका पोषण करना (परिपोषण करना)।

3) अपनी पत्नी को **संजोना**

उसे परमेश्वर की ओर से मूल्यवान वरदान, विशेष निधी मानना।

- पति जब पत्नी के साथ वार्तालाप करता है, तब पत्नी महसूस करती है कि पति उससे प्रेम करता है।
- जब उनके रिश्ते में रोमांस होता है, तब पत्नी महसूस करती है कि पति उससे प्रेम करता है।
- जब पति भरोसेमंद होता है, तब पत्नी महसूस करती है कि पति उससे प्रेम करता है।
- जब पति पत्नी का बोझ भारी नहीं, परंतु हल्का करता है, तब पत्नी महसूस करती है कि पति उससे प्रेम करता है।
- जब पति परमेश्वर का अनुसरण करने में पत्नी के सामने ईश्वरीय उदाहरण रखता है, तब पत्नी महसूस करती है कि पति उससे प्रेम करता है।

4) वैवाहिक जीवन के प्रधान के रूप में **अगुवाई करना**

- वैवाहिक जीवन में नेतृत्व या अगुवे का स्थान ईश्वरीय व्यवस्था पर आधारित है, श्रेष्ठ योग्यताओं पर नहीं। परमेश्वर के शासन में, पति को प्रधान ठहराया गया है और पत्नी और परिवार के लिए प्रेमपूर्ण नेतृत्व प्रदान करने के लिए उसे पत्नी पर अधिकार दिया गया है।
- विवाह में नेतृत्व समाज पर नहीं, परंतु मसीह के उदाहरण पर आधारित है।
- नेतृत्व में परिवार की ज़िम्मेदारी उठाना, परिवार की ज़रूरतों को पूरा करना, निर्णय लेना, मार्गदर्शन करना, आदि बातें शामिल हैं।
- पति को अपनी पत्नी पर रौब जमाने वाले तानाशाह या हुकुमशाह के रूप में नहीं बुलाया गया है, परंतु प्रेमी अगुवे के रूप में बुलाया गया है। आप मज़बूत नैतिक चरित्र, करूणा, और कार्यक्षमता वाले व्यक्ति बनकर अपनी पत्नी को जीत सकते हैं ताकि वह आपका अनुसरण करे।

- पति सिर या अगुवा है इसका अर्थ यह नहीं कि वह हमेशा ही सही हो। पतियों को हमेशा इस समझ के साथ नम्रता में चलना है कि निर्णय लेते समय पत्नी को भी समान रूप से बोलने का अधिकार है, उसके दृष्टिकोण पर भी विचार किया जाए, और जहां उसके विचार श्रेष्ठ हैं या सही हैं, वहां पति को उन्हें स्वीकार करने और उनके साथ चलने का निर्णय लेना चाहिए। अतः, पवित्र शास्त्र हम सभों को सिखाता है कि हम एकदूसरे के अधीन रहें (इफिसियों 5:21)।

5) अपनी पत्नी को **जानें**,

- जानें कि उसे क्या पसंद है, कौन सी बात उसे अप्रसन्न करती है, उसके गुण, उसकी कमज़ोरियां, उसकी भावनाएं, उसकी पसंद, उसके स्वप्न, उसकी आकांक्षाएं क्या हैं, जानें।

6) अपनी पत्नी का **आदर करें**

- उसका सम्मान करें, जो कुछ भी वह है, उसमें जो गुण और वरदान हैं, उनके लिए उसकी प्रशंसा करें।

| **पति, आप अपनी पत्नी के लिए जिन बातों को कर सकते हैं उन्हें करने के एक या दो व्यावहारिक तरीके लिखें** | | |
|---|---|---|
| प्रेम करना | पोषण करना | संजोना |
| अगुवाई करना | जानना | आदर करना |

***पत्नी की भूमिका और ज़िम्मेदारी***

1) अपने पति से **प्रेम** करें

- प्रेम बिनशर्त स्वीकृति के हृदय की भावना है
  - o *'फिलियो'* शब्द का उपयोग किया गया है, जिसका अर्थ अपने पति का उत्तम मित्र होना, उसके अनुरूप साथी होना (तीतुस 2:4; उत्पत्ति 2:20)।
  - o जैसा वह है वैसा उसे ग्रहण करें—उसकी कमियां, उसके विचार, उसकी असफलताएं आदि। यह स्वीकृति कार्य-संपादन पर आधारित नहीं है, परंतु परमेश्वर द्वारा आपको दिए गए उसके मूल्य पर है।
- प्रेम एक त्यागपूर्ण कार्य है—जो आपकी प्राथमिकता, लक्ष्य, उपलब्धि, सुनने की इच्छा, आदि के द्वारा प्रगट होता है।
- प्रेम शारीरिक रूप से सकारात्मक प्रतिक्रिया देना है।

2) अपने पति के **अधीन रहें**

- अपने पति के अधीन होना उसके वैवाहिक जीवन और परिवार में सिर होने की परमेश्वर द्वारा नियुक्त की गई भूमिका का समर्थन करना और उसे मान्य करना दर्शाता है।
- जब आप समर्थन करते हैं, तब आप बिना प्रतिस्पर्धा उसकी भूमिका को पूरा करते हैं या पूरक सिद्ध होते हैं।

- पति के प्रति आपकी अधीनता का अर्थ हैः
    - o आप परमेश्वर के प्रति और उसके वचन के प्रति आज्ञाकारी हैं।
    - o अपने पति के नेतृत्व के अधीन होने के द्वारा अगुवे के रूप में परमेश्वर के द्वारा नियुक्त किए गए पद को ग्रहण करने हेतु आप अपने पति को मुक्त करते हैं।
    - o आपकी स्वेच्छापूर्ण अधीनता के द्वारा अपने पति को प्रोत्साहन देकर आप अगुवाई करने हेतु उसे समर्थ बना रही है।
- आपके पति के प्रति अधीनता का अर्थ यह नहीं हैः
    - o उससे कम या हीन होना।
    - o अपनी पहचान या व्यक्तित्व को खो देना।
    - o अंधेपन से आज्ञा मानना, ऐसा महसूस करना कि आपका इस्तेमाल किया जा रहा है, आपके साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है।

3) अपने पति का **आदर करें**

- इसका अर्थ है स्वेच्छा से दूसरे व्यक्ति को ऊंचा उठाना ("मैं आपका आदर करती हूं)"।
- इसमें समझ और सराहना शामिल है ("मैं आपकी सराहना करती हूं")।
    - o उसकी ज़िम्मेदारियों के बोझ को समझना और सराहना।
    - o पुरुष के रूप में अद्वितीयता और अंतरों को समझना और सराहना।
- इसमें प्रोत्साहन प्रदान करना शामिल है जिसकी उसे आवश्यकता है ("मैं आपमें विश्वास करती हूं")।
- इसमें प्रशंसा करना शामिल है ("मुझे आप पर गर्व है")।

4) आपका पति जो कुछ भी करता है उसमें उसकी **सहायता करना**, समर्थन करना और उसे प्रोत्साहन देना ("उत्पत्ति 2:20")।

| **पत्नी, आप अपने पति के लिए जिन बातों को कर सकती हैं उन्हें करने के एक या दो व्यावहारिक तरीके लिखें** | | | |
|---|---|---|---|
| **प्रेम करना** | **अधीन होना** | **आदर करना** | **सहायता करना** |
| | | | |

हम जानते हैं कि हम में से कोई "सिद्ध" पति और पत्नी नहीं है, परंतु परमेश्वर ने वैवाहिक जीवन में प्रत्येक को एक कर्तव्य दिया है। उसने इस बात का वर्णन किया है कि हम अपने वैवाहिक जीवन में कैसे आचरण करें। हमारी इच्छा निरंतर उस प्रकार के जीवनसाथी के रूप में बढ़ने की होना चाहिए जैसा परमेश्वर हमारे विषय में चाहता है, हमारी व्यक्तिगत् सीमाओं और कमियों के बावज़ूद जिनके साथ हम आरम्भ करते हैं।

जैसे जैसे प्रत्येक जीवनसाथी वैवाहिक जीवन में उसकी भूमिका को पूरा करने में उन्नति करता जाता है, वैसे वैसे वैवाहिक जीवन एकता की ओर आगे बढ़ता जाता है। एक बनना एक सम्भावना बनेगी!

| बाइबल हमें परमेश्वर सदृश्य प्रेम के गुण प्रदान करता है (1 कुरिन्थियों 13:4-8 जी.एन.बी.)।<br>हमें इस प्रकार के प्रेम में चलने के लिए बुलाया गया है।<br>**कुछ व्यावहारिक तरीके सोचें जिनमें आप इन बातों को अपने जीवनसाथी के प्रति व्यक्त करते हैं।** | | |
|---|---|---|
| | **प्रेम ...** | **में अपने जीवनसाथी के प्रति व्यावहारिक तरीके से इसे अभिव्यक्त कर सकता/सकती हूं** |
| 1. | धीरज में | |
| 2. | दयालुता में | |
| 3. | डाह नहीं करता | |
| 4. | फूलता नहीं या घमण्ड नहीं करता | |
| 5. | अशिष्ट नहीं है | |
| 6. | स्वार्थी नहीं है | |
| 7. | झुंझलाता नहीं | |
| 8. | गलतियों का हिसाब नहीं रखता | |
| 9. | बुराई करने से प्रसन्न नहीं होता | |
| 10. | सत्य से आनन्दित होता है | |
| 11. | निराश नहीं होता | |
| 12. | दूसरे व्यक्ति के लिए हमेशा उत्तम बातों में विश्वास रखता है | |
| 13. | सब बातों को सह लेता है | |
| 14. | कभी मिटता नहीं। | |

## अधीनता के विषय में वास्तविक जीवन का परिदृश्य

यदि पति परिवार के लिए निर्णय ले रहा है तो क्या (उदाहरण के तौर पर, ज़मीन खरीदना, नौकरी बदलना, नई जगह पर रहने जाना आदि), परंतु पत्नी को लगता है कि वह गलत निर्णय ले रहा है। परंतु पति अपनी पत्नी के दृष्टिकोण को और उसके निर्णय के साथ आगे बढ़ने के उसके उद्देश्यों को नहीं समझ पा रहा है या समझना नहीं चाहता। जो निर्णय लेने के प्रति वह योजना बना रहा है, वे पवित्र शास्त्र की दृष्टि से गलत नहीं हैं, परंतु व्यावहारिक दृष्टिकोण से गलत दिखाई देते हैं। पत्नी अतिचिंतित है कि यदि पति आगे बढ़ जाएगा, तो पूरे परिवार को गंभीर परिणामों का सामना करना पड़ेगा। क्या इस प्रकार की परिस्थिति में भी पत्नी को अधीन बने रहना है? वह कैसे प्रतिक्रिया व्यक्त करे?

हम इस समस्या को आत्मिक और व्यावहारिक दृष्टिकोण से सम्बोधित कर सकते हैं। आत्मिक दृष्टिकोण से, पत्नी से कहा गया है कि वह अपने पति की अधीनता में रहे। अधीन रहना समर्पित रहना है। यह **आदर** और **भरोसे** का कार्य है। जब पत्नी पति के अधीन होती है, तब वह न केवल उसका सम्मान करती है, परंतु परमेश्वर का भी सम्मान करती है जिसने उसके पति को उसके जीवन में रखा है और पत्नी को पति के अधीन होने की बुलाहट दी है। उसी तरह, जब पत्नी

अधीन होती है तब उसने वह किया है जो वह कर सकती है, पति के अधीन होती है और उसके परिवार की रक्षा करने हेतु प्रभु में भरोसा रखती है, भले ही उसके पति के द्वारा लिया गया निर्णय गलत दिखता हो। व्यावहारिक दृष्टिकोण से, पत्नी सौम्यता के साथ और प्रेम के साथ यह सुझाव दे सकती है कि वे दोनों इस विषय में किसी विशेषज्ञ से सलाह लें जिसमें उन्हें निर्णय लेना है। यदि यह ज़मीन खरीदने का निर्णय है तो वे भरोसेमंद और विश्वसनीय निर्माण विशेषज्ञ से मिल सकते हैं, जो उन्हें इस विषय में निष्पक्ष सलाह देगा। इसके बाद पति अंतिम फैसला कर सकता है।

## घर में और परिवार के लिए ज़िम्मेदारियां

निम्नलिखित पवित्र शास्त्र के वचन विशिष्ट तौर पर उन लोगों का वर्णन करते हैं जो स्थानीय कलीसियाई समुदाय में शामिल हैं और उन्हें कुछ विशेष प्रकार के मानक और आचरणों का अनुसरण करना पड़ता है। हम इन आचरणों को यहां पर प्रस्तुत करते हैं, जो किसी न किसी रीति से हम सभी विश्वासियों को लागू हैं क्योंकि हम इस समय या अंततः किसी न किसी रीति से स्थानीय कलीसियाई समुदाय के जीवन में सहभागी होंगे।

**1 तीमुथियस 3:1-13 (जी.एन.बी.)**
**1 यह बात सत्य है कि जो अध्यक्ष होना चाहता है, वह भले काम की इच्छा करता है।**
**2 इसलिए चाहिए कि अध्यक्ष निर्दोष, और एक ही पत्नी का पति, संयमी, सुशील, सभ्य, पहुनाई करनेवाला, और सिखाने में निपुण हो।**
**3 पियक्कड़ या मारपीट करनेवाला न हो; वरन् कोमल हो, और न झगड़ालू, और न लोभी हो।**
**4 अपने घर का अच्छा प्रबन्ध करता हो, और लड़केबालों को सारी गम्भीरता से आधीन रखता हो।**
**5 (जब कोई अपने घर ही का प्रबन्ध करना न जानता हो, तो परमेश्वर की कलीसिया की रखवाली कैसे करेगा।)**
**6 फिर यह कि नया चेला न हो, ऐसा न हो, कि अभिमान करके शैतान का सा दण्ड पाए।**
**7 और बाहरवालों में भी उसका सुनाम हो, ऐसा न हो कि निन्दित होकर शैतान के फंदे में फंस जाए।**
**8 वैसे ही सेवकों को भी गम्भीर होना चाहिए, दोरंगी, पियक्कड़, और नीच कमाई के लोभी न हों।**
**9 परंतु विश्वास के भेद को शुद्ध विवेक से सुरक्षित रखें।**
**10 और ये भी पहले परखे जाएं, तब यदि निर्दोष निकलें, तो सेवक का काम करें।**
**11 इसी प्रकार से स्त्रियों को भी गम्भीर होना चाहिए; वे दोष लगानेवाली न हों, पर सचेत और सब बातों में विश्वासयोग्य हों।**
**12 सेवक एक ही पत्नी के पति हों और लड़केबालों और अपने घरों का अच्छा प्रबन्ध करना जानते हों।**
**13 क्योंकि जो सेवक का काम अच्छी तरह से कर सकते हैं, वे अपने लिए अच्छा पद और उस विश्वास में, जो मसीह यीशु पर है, बड़ा हियाव प्राप्त करते हैं।**

**1 तीमुथियस 5:8 (जी.एन.बी.)**
**परंतु यदि कोई अपनों की और निज करके अपने घराने की चिन्ता न करे, तो वह विश्वास से मुकर गया है, और अविश्वासी से भी बुरा बन गया है।**

**1 तीतुस 1:6-9 (जी.एन.बी.)**
**6 जो निर्दोष और एक ही पत्नी के पति हों, जिनके लड़केबाले विश्वासी हों, और जिन्हें लुचपन और निरंकुशता का दोष नहीं।**
**7 क्योंकि अध्यक्ष को परमेश्वर का भण्डारी होने के कारण निर्दोष होना चाहिए; न हठी, न क्रोधी, न पियक्कड़, न मारपीट करनेवाला, और न नीच कमाई का लोभी,**
**8 परंतु पहुनाई करनेवाला, भलाई का चाहनेवाला, संयमी, न्यायी, पवित्र और जितेन्द्रिय हो;**
**9 और विश्वासयोग्य वचन पर जो धर्मोपदेश के अनुसार है स्थिर रहे कि खरी शिक्षा से उपदेश दे सके, और विवादियों का मुंह भी बन्द कर सके।**

**तीतुस 2:1-6**
**1 परंतु तू ऐसी बातें कहा कर जो खरे उपदेश के योग्य हैं।**
**2 अर्थात् बूढ़े पुरुष, सचेत और गम्भीर और संयमी हों, और उनका विश्वास और प्रेम और धीरज पक्का हो।**
**3 इसी प्रकार बूढ़ी स्त्रियों का चालचलन पवित्र लोगों सा हो, दोष लगानेवाली और पियक्कड़ नहीं; पर अच्छी बातें सिखानेवाली हों,**

**4 ताकि वे जवान स्त्रियों को चेतावनी देती रहें कि अपने पतियों और बच्चों से प्रीति रखें।**
**5 और संयमी, पवित्रता, घर का कारबार करनेवाली, भली और अपने अपने पति के आधीन रहनेवाली हों, ताकि परमेश्वर के वचन की निन्दा न होने पाए।**
**6 ऐसे ही जवान पुरुषों को भी समझा कि संयमी हों।**

हम एक सरल तालिका के रूप में इन अनुच्छेदों में प्रस्तुत किए गए मुख्य मुद्दों को समझने की कोशिश करेंगे, विशिष्ट तौर पर उन बातों को जो घर और परिवार की भूमिका और जिम्मेंदारियों से संबंध रखती हैं।

| **पतिः भूमिका और ज़िम्मेदारियां** | **पत्नीः भूमिका और ज़िम्मेदारियां** |
|---|---|
| • एक ही पत्नी हो | • उत्तम चरित्र हो और निंदा करने वाली न हो |
| • सचेत, गंभीर और संयमी हो | • गंभीर और हर बात में ईमानदार |
| • अजनबियों की पहुनाई करने वाला | • अपने पति और बच्चों से प्रेम करें |
| • पियक्कड़ और हिंसाचारी न हो, परंतु सौम्य और शांत हो | • आत्मसंयमी और शुद्ध हो |
| • पैसों से प्रेम न करने वाला | • उत्तम गृहिणी और घर की देखभाल करनेवाली |
| • अपने परिवार का उचित प्रबंध करने वाला | • अपने पति के अधीन रहे |
| • बच्चों को सिखाएं कि वे पूर्ण आदर के साथ आज्ञा मानें | |
| • रिश्तेदारों का ध्यान रखें विशेषकर अपने | |
| • परिवार के सदस्यों का | |
| • अहंकारी, क्रोधी न बनें, आत्म-संयम रखें | |
| • उसके बच्चे विश्वासी हों, उद्दण्ड और अनाज्ञाकारी न हों | |

## यौन का आनंद लेना

**1 कुरिन्थियों 7:1-6 (मेसेज बाइबल)**
**1 उन बातों के विषय में जो तुमने लिखीं, यह अच्छा है, कि पुरुष स्त्री को न छूए।**
**2 परन्तु व्यभिचार के डर से हर एक पुरुष की पत्नी, और हर एक स्त्री का पति हो।**
**3 पति अपनी पत्नी का हक्क पूरा करे, और वैसे ही पत्नी भी अपने पति का।**
**4 पत्नी को अपनी देह पर अधिकार नहीं, परंतु उसके पति का अधिकार है; वैसे ही पति को भी अपनी देह पर अधिकार नहीं, परन्तु पत्नी को है।**
**5 तुम एकदूसरे से अलग न रहो; परन्तु केवल कुछ समय तक आपस की सम्मति से, ताकि प्रार्थना के लिए अवकाश मिले, और फिर एक साथ रहो, ऐसा न हो कि तुम्हारे असंयम के कारण शैतान तुम्हें परखे।**
**6 परन्तु में जो यह कहता हूं, वह अनुमति है, न कि आज्ञा।**

हम बाद के अध्याय में **"यौन और लैंगिकता"** के विषय में विस्तारपूर्वक चर्चा करेंगे। हम यहां पर संक्षिप्त रूप में यह प्रस्तुत कर रहे हैं यह बताने के लिए कि विवाहित होने का भाग पति और पत्नी के बीच लैंगिक एकता का आनन्द है। पति और पत्नी की भूमिका में लैंगिक घनिष्ठता शामिल है। पवित्र शास्त्र हमें प्रोत्साहन देता है किः

- संतुलित और संतुष्टिकारक यौन जीवन बनाए रखें (पद 2)।

- यौन का आनन्द परस्पर सम्मति से लिया जाए, प्रत्येक दूसरे की संतुष्टि का प्रयास करे (पद 3)।
- यौन पति और पत्नी को एकदूसरे की देह का आनन्द उठाने का अवसर है और किसी बात को रोककर रखने के लिए उसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए (पद 4)। यौन को रोककर अपने शरीर का उपयोग अपने जीवनसाथी के विरोध में हथियार के रूप में न करें।
- पति और पत्नी प्रार्थना और उपवास के लिए एकदूसरे से सहमति लेकर कुछ समय के लिए यौन से अलग रह सकते हैं (पद 5)।
- शैतान आक्रमण करने हेतु लैंगिकता का उपयोग करता है, इसलिए हमें इस विषय में हमेशा सावधान रहना है। संतुष्टि पूर्ण यौन जीवन का आनन्द अनुभव करना इस क्षेत्र में पति और पत्नी को सुरक्षित रखने का एक महत्वपूर्ण तरीका है (पद 5)।

## सदाचारी स्त्री और उसका पति

**नीतिवचन 31:10-31** (जी.एन.बी.)

**10 भली पत्नी कौन पा सकता है? क्योंकि उसका मूल्य मुंगों से भी बहुत अधिक है। उसके पति के मन में उसके प्रति विश्वास है,**
**11 और उसे लाभ की घटी नहीं होती।**
**12 वह अपने जीवन के सारे दिनों में उससे बुरा नहीं, वरन भला ही व्यवहार करती है।**
**13 वह ऊन और सन ढूंढ़ ढूढ़कर, अपने हाथों से प्रसन्नता के साथ काम करती है।**
**14 वह व्यापार के जहाजों की नाईं, अपनी भोजनवस्तुएं दूर से मंगवाती है।**
**15 वह रात ही को उठ बैठती है, और अपने घराने को भोजन खिलाती है और अपनी लौण्डियों को अलग अलग काम देती है।**
**16 वह किसी खेत के विषय में सोच विचार करती है और उसे मोल ले लेती है; और अपने परिश्रम के फल से दाख की बारी लगाती है।**
**17 वह अपनी कटि को बल के फेंटे से कसती है, और अपनी बाहों को दृढ़ बनाती है।**
**18 वह परख लेती है कि मेरा व्यापार लाभदायक है।**
**19 वह अटेरन में हाथ लगाती है, और चरखा पकड़ती है।**
**20 वह दीन के लिये मुट्ठी खोलती है, और दरिद्र के संभालने को हाथ बढ़ाती है।**
**21 वह अपने घराने के लिये हिम से नहीं डरती, क्योंकि उसके घर के सब लोग लाल कपड़े पहनते हैं।**
**22 वह तकिये बना लेती है; उसके वस्त्र सूक्ष्म सन और बैजनी रंग के होते हैं।**
**23 जब उसका पति सभा में देश के पुरनियों के संग बैठता है, तब उसका सन्मान होता है।**
**24 वह सन के वस्त्र बनाकर बेचती है; और व्यापारी को कमरबन्द देती है।**
**25 वह बल और प्रताप का पहरावा पहने रहती है, और आनेवाले काल के विषय पर हंसती है।**
**26 वह बुध्दि की बात बोलती है, और उसके वचन कृपा की शिक्षा के अनुसार होते हैं।**
**27 वह अपने घराने के चालचलन को ध्यान से देखती है, और अपनी रोटी बिना परिश्रम नहीं खाती।**
**28 उसके पुत्र उठ उठकर उसको धन्य कहते हैं; उसका पति भी उठकर उसकी ऐसी प्रशंसा करता हैः**
**29 बहुत सी स्त्रियों ने अच्छे अच्छे काम तो किए हैं परन्तु तू उन सभों में श्रेष्ठ है।**
**30 शोभा तो झूठी और सुन्दरता व्यर्थ है, परन्तु जो स्त्री यहोवा का भय मानती है, उसकी प्रशंसा की जाएगी।**
**31 उसके हाथों के परिश्रम का फल उसे दो, और उसके कार्यों से सभा में उसकी प्रशंसा होगी।**

नीतिवचन 31 की पत्नी के विषय में बहुत कुछ कहा जाता है और अधिकतर पुरुष उसे पाने के लिए प्रार्थना करते हैं। अवश्य ही नीतिवचन 31 में किया गया पत्नी का वर्णन ऐसे व्यक्ति का है जो सचमुच अनोखी है। ऐसी पत्नी जो अपने पति का, बच्चों का, अपने घर का, अपने घर में काम करनेवाले नौकर चाकरों का ध्यान रखने वाली हो और घर के बाहर काम करके लाभ कमाती हो।

नीतिवचन 31 के पति पर और उसके विषय में और बच्चों के विषय में यह अनुच्छेद क्या कहता है इस पर भी ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

- उसका पति उस पर भरोसा रखता है (पद 11)।
- उसका पति मशहूर है, वह एक महत्वपूर्ण नागरिक है (पद 23)। इसका अर्थ वह घर के बाहर भी अपनी भूमिका उत्तम रीति से निभाता है।
- उसके बच्चे अपनी सराहना व्यक्त करते हैं (पद 28)।
- उसका पति यह कहकर उसकी प्रशंसा करता है (पद 28), बहुत सी स्त्रियों ने अच्छे अच्छे काम तो किए हैं, परंतु तू उन सभों में श्रेष्ठ है (पद 29)।
- जो कुछ भी वह करती है उसके लिए वह उसे श्रेय देता है (पद 31)।
- वह प्रत्येक के आदर के योग्य है (पद 31)।

मेरी पत्नी नीतिवचन 31 की पत्नी हो, इसलिए मुझे नीतिवचन 31 का पति बनना होगा।

# लागूकरण

**जो कुछ भी हमने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर मंथन करें**

1) डॉ. गैरी चैपमन ने "द फाईव्ह लव्ह लैंग्वेजेस" नामक पुस्तक लिखी, जहां पर वे उन पांच विभिन्न तरीकों का वर्णन करते हैं जिसके द्वारा लोग अपने प्रेम को व्यक्त कर सकते हैं, और उनके प्रति व्यक्त किए गए प्रेम को महसूस कर सकते हैं।

| **आप अपना प्रेम कैसे व्यक्त करते हैं: पांच प्रेम की भाषाएं** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **शब्द**<br>**प्रशंसा के शब्द**<br>प्रेम, प्रोत्साहन देने वाले, प्रशंसा करने वाले शब्द उनके हृदयों को छू लेते हैं। | **उपहार**<br>**उपहार लेना**<br>कार्य शब्दों से ज्यादा बोलते हैं, आप उनके लिए/साथ जो करते हैं, वे बड़े मायने रखते हैं। | **सेवा**<br>**सेवा के काम**<br>उन्हें तब महसूस होता है कि उनसे प्रेम किया जा रहा है, जब उन्हें मनपसंद उपहार दिया जाता है। | **समय**<br>**उत्तम समय**<br>उस व्यक्ति पर अपना पूरा का पूरा ध्यान देना। | **स्पर्श**<br>**शारीरिक स्पर्श**<br>उचित स्पर्श की तुलना में दूसरी कोई भी बात नहीं है जो गहराई से बोलती है। |
| मेरे जीवनसाथी के लिए महत्व का क्रम | मेरे जीवनसाथी के लिए महत्व का क्रम | मेरे जीवनसाथी के लिए महत्व का क्रम | मेरे जीवनसाथी के लिए महत्व का क्रम | मेरे जीवनसाथी के लिए महत्व का क्रम |
| मैं यह अपने जीवनसाथी के सामने उत्तम रीति से यह कैसे व्यक्त कर सकता/सकती हूं | मैं यह अपने जीवनसाथी के सामने उत्तम रीति से यह कैसे व्यक्त कर सकता/सकती हूं | मैं यह अपने जीवनसाथी के सामने उत्तम रीति से यह कैसे व्यक्त कर सकता/सकती हूं | में यह अपने जीवनसाथी के सामने उत्तम रीति से यह कैसे व्यक्त कर सकता/सकती हूं | मैं यह अपने जीवनसाथी के सामने उत्तम रीति से यह कैसे व्यक्त कर सकता/सकती हूं |

अधिक जानकारी के लिए पढ़ें डॉ. गैरी चैपमन की पुस्तक *"The Five Love Languages"* (उसी तरह देखें **www.5lovelanguages.com**)

2) प्रेम भाषा पहेली

नीचे गैरी चैपमन की पुस्तक द फाईव्ह लैंग्वेजेस नामक पुस्तक से ली गई पहेली प्रस्तुत की गई है। यह उस "प्रेम की भाषा" को समझने में आपकी सहायता करने हेतु तैयार की गई है जिसमें आप उत्तम रीति से प्रेम पा सकते हैं (और दे सकते हैं)। प्रेम भाषा पहेली में 30 वाक्यों की जोड़ियां हैं। प्रत्येक जोड़ी से एक वाक्य चुनें–जो आपकी इच्छा को बेहतर रीति से दर्शाता है और आपके द्वारा चुने गए अक्षर पर गोल बनाएं। आपको केवल एक ही वाक्य चुनना है।

| | | |
|---|---|---|
| 1. | मुझे अपने जीवनसाथी की ओर से चिट्ठियां पाना अच्छा लगता है<br>मुझे मेरे जीवनसाथी से आलिंगन पाना अच्छा लगता है | अ<br>इ |
| 2. | मुझे मेरे जीवनसाथी के साथ एकांत में समय बिताना अच्छा लगता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझे व्यावहारिक तौर पर मदद करता है, तब मुझे अच्छा लगता है | ब<br>ड |
| 3. | जब मेरा जीवनसाथी मुझे उपहार देता है तब मुझे अच्छा लगता है<br>मुझे अपने जीवनसाथी के साथ सैर करना और लम्बी यात्रा पर जाना अच्छा लगता है | क<br>ब |
| 4. | जब मेरा जीवनसाथी मेरे कामों में हाथ बटाता है तब मुझे अच्छा लगता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझे छूता है तब मुझे अच्छा लगता है | ड<br>इ |
| 5. | जब मेरा जीवनसाथी जब मेरे गले में अपनी बांहें डालता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझे उपहार देकर अचम्भित करता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | इ<br>क |
| 6. | मैं अपने जीवनसाथी के साथ हर जगह जाना पसंद करता हूं<br>मुझे अपने जीवनसाथी का हाथ पकड़कर चलना अच्छा लगता है | ब<br>इ |
| 7. | प्रेम के दृश्यचिन्ह (उपहार) मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझसे कहता है कि वह मुझसे प्रेम करता है, तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता हैं | क<br>अ |
| 8. | मुझे अपने जीवनसाथी के नज़दीक बैठना अच्छा लगता है<br>मुझे अच्छा लगता है कि मेरा जीवनसाथी कहे कि मैं आकर्षक हूं | इ<br>अ |
| 9. | मुझे अपने जीवनसाथी के साथ समय बिताना अच्छा लगता है<br>मुझे अपने जीवनसाथी की ओर से छोटे छोटे उपहार पाना अच्छा लगता है | ब<br>क |
| 10. | मुझे स्वीकृति के शब्द, विशेषकर अपने जीवनसाथी की ओर से पाना अच्छा लगता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मेरी सहायता करता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | अ<br>ड |
| 11. | मुझे अपने जीवनसाथी के साथ रहना और काम करना अच्छा लगता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझसे प्रेम से बोलता है तब मुझे अच्छा लगता है | ब<br>अ |
| 12. | मेरा जीवनसाथी जो बोलता है उससे अधिक जो वह करता है उसका असर मुझ पर अधिक होता है<br>आलिंगनों से मुझे लगता है कि मैं अपने जीवनसाथी से जुड़ा हूं और मैं उसके लिए मूल्यवान हूं | ड<br>इ |
| 13. | मैं अपने जीवनसाथी की प्रशंसा को मूल्यवान समझता हूं<br>छोटे अर्थपूर्ण उपहार मुझे यह दिखाते हैं कि मेरा जीवनसाथी मेरी कितनी परवाह करता है | अ<br>क |
| 14. | जब हम बातें करते हैं और एक साथ मिलकर काम करते हैं, तब मुझे अपने जीवनसाथी के निकट महसूस होता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझे छूता है तब मुझे अक्सर उसके निकट महसूस होता है | ब<br>इ |
| 15. | मेरी उपलब्धियों पर मेरे जीवनसाथी की प्रशंसा मुझे अच्छी लगती है<br>जो काम मेरे जीवनसाथी को पसंद नहीं है उसे करने में जब वह मेरी सहायता करता है,<br>तब में जानती हूं कि वह मुझसे प्रेम करता है | अ<br>ड |
| 16. | जब मेरा जीवनसाथी मेरे पास से चलकर जाता है तब मुझे उसे छूना अच्छा लगता है<br>जब मेरा जीवनसाथी जो कुछ में कहता हूं उसमें अपनी रूचि दिखाता है तब मुझे अच्छा लगता है | इ<br>ब |
| 17. | जब मेरे व्यवसाय या प्रोजेक्ट में मेरा जीवनसाथी हाथ बंटाता है तब मुझे लगता है वह मुझे प्रेम करता है<br>मुझे अपने जीवनसाथी की ओर से उपहार पाने में आनन्द आता है | ड<br>क |

| | | |
|---|---|---|
| 18. | मेरे जीवनसाथी द्वारा मेरे रंगरूप की प्रशंसा मुझे अच्छी लगती है<br>जब मेरा जीवनसाथी मेरी भावनाओं को समझने के लिए समय देता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | अ<br>ब |
| 19. | जब मेरा जीवनसाथी मुझे छूता है तब मुझे सुरक्षित लगता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मेरे संदेश पहुंचाता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | इ<br>ड |
| 20. | मेरा जीवनसाथी मेरे लिए जो काम करता है उनकी मैं सराहना करती हूं<br>मेरा जीवनसाथी मेरे लिए जो विचारपूर्ण उपहार बनाता है वे मुझे अच्छे लगते हैं | ड<br>क |
| 21. | जब मेरा जीवनसाथी मुझ पर पूरा ध्यान देता है तब वह एहसास मुझे आनन्दित करता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मेरे लिए घर साफ करता है तब वह एहसास मुझे आनन्दित करता है | ब<br>ड |
| 22. | जब मेरा जीवनसाथी उपहार के साथ मेरा जन्मदिन मनाता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझे बताता है कि मैं उसके लिए कितना महत्वपूर्ण हूं तो मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | क |
| 23. | जब मेरा जीवनसाथी मुझे उपहार देता है तब मैं जानती हूं कि वह मेरे विषय में सोचता है<br>जब मेरा जीवनसाथी घर के काम में मेरी सहायता करता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | क<br>ड |
| 24. | जब मेरा जीवनसाथी धीरज के साथ मेरी सुनता है और बीच में मुझे नहीं रोकता इस बात की मैं सराहना करता हूं<br>मेरे जीवनसाथी की ओर से उपहार पाने से मैं कभी तंग नहीं आता | ब<br>क |
| 25. | मुझे यह जानना अच्छा लगता है कि मेरा जीवनसाथी मेरे रोज के कामों में हाथ बंटाकर मेरी परवाह करता है<br>मुझे अपने जीवनसाथी के साथ सैर पर जाना अच्छा लगता है चाहे जहां भी जाएं | ड<br>ब |
| 26. | मुझे मेरे जीवनसाथी को चुम्बन देना और उससे लिपटना अच्छा लगता है<br>मुझे मेरे जीवनसाथी से उपहार पाना अच्छा लगता है | इ<br>क |
| 27. | मेरे जीवनसाथी के प्रोत्साहनदायक शब्द मुझ में आत्म-विश्वास उत्पन्न करते हैं<br>मैं अपने जीवनसाथी के साथ सिनेमा देखना पसंद करता हूं | अ<br>ब |
| 28. | मेरे जीवनसाथी की ओर से उपहार मेरे लिए हमेशा विशेष होते हैं<br>जब मेरा जीवनसाथी अपने हाथ मुझसे दूर नहीं रख सकता तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | क<br>इ |
| 29. | व्यस्त रहने पर भी जब मेरा जीवनसाथी उत्साह के साथ मेरी सहायता करता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है<br>जब मेरा जीवनसाथी मुझे बताता है कि वह मेरी कितनी सराहना करता है तब मुझे लगता है कि वह मुझसे प्रेम करता है | ड<br>अ |
| 30. | कुछ समय अलग रहने के बाद मुझे अपने जीवनसाथी को आलिंगन देना और चूमना अच्छा लगता है<br>मेरा जीवनसाथी जब मुझसे यह कहता है कि उसे मेरी याद आ रही थी तब मुझे यह सुनना अच्छा लगता है | इ<br>अ |

आपका पूरा होने पर, आपने प्रत्येक अक्षर कितनी बार लिखा उसे गिने। उनमें से एक दूसरे से अधिक प्रभावशाली दिखेगा। वह आपकी प्रेम की भाषा होगी।

अधिकतर अः **प्रशंसा के शब्द**

अधिकतर बः **उत्तम समय**

अधिकतर कः **उपहार पाना**

अधिकतर डः **सेवा के कार्य**

अधिकतर इः **शारीरिक स्पर्श**

3) एक साथ मिलकर चर्चा करें कि आपके वैवाहिक जीवन/परिवार में कौन क्या करता है। उदाहरण के तौर पर, आप नीचे दी गई सूची पर कार्य कर सकते हैं। उसमें आप जोड़ या बदल सकते हैं। अर्थात् इस समझ के साथ कि आप एक टीम हैं यह करें, ताकि यदि एक व्यक्ति सामान्य तौर पर जो करता है, उसे नहीं कर पाता, तो दूसरा उसकी सहायता के लिए कदम बढ़ाता है। कृपया सही का चिन्ह लगाएं (✓)। कुछ कामों को आपस में बांटा जा सकता है और कुछ कामों के लिए बाहर से सहायता पाई जाती है।

| काम | पति | पत्नी | बाहर से सहायता |
|---|---|---|---|
| परिवार के रूप में प्रार्थना और भक्ति | | | |
| परिवार के लिए कमाना | | | |
| पैसों का प्रबंध करना | | | |
| बिल चुकता करना | | | |
| भोजन पकाना | | | |
| घर साफ रखना | | | |
| कपड़े धोना | | | |
| कपड़े इस्त्री करना | | | |
| किराना लाना | | | |
| गाड़ी का रखरखाव | | | |
| विश्वास में बच्चों का परिपोषण . | | | |
| बच्चों की पढ़ाई और गतिविधियों पर देखरेख | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# क्रांतिकारी परिवर्तन

**अपने स्वयं के जीवन में निम्नलिखित बातों के लिए प्रार्थना करें**

1) प्रभु, कृपा करके मुझे उस प्रकार का पति/पत्नी बनने हेतु सामर्थ्य दीजिए। (अब विशिष्ट तौर पर उन 6 या 4 बातों के लिए प्रार्थना करें जिनकी हमने चर्चा की जिनके लिए पति/पत्नी परमेश्वर से बिनती करता/करती है कि आपको यह करने हेतु सामर्थ्य प्राप्त हो।

2) जो कुछ आपने लिखा है उसका पुनरावलोकन करें क्योंकि जो बातें आप व्यावहारिक तौर पर कर सकते हैं, वे 1 कुरिन्थियों 13 में वर्णन किए गए परमेश्वर सदृश्य प्रेम के 15 पहलुओं को दर्शाते हैं। इनके लिए प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपको आपके जीवनसाथी से इस प्रकार के प्रेम में चलने हेतु सामर्थ्य दे।

# कार्यवाही के विषय

आपके वैवाहिक जीवन/घर के लिए “कौन क्या करता है” वाली सूची पढ़ें। अपने वैवाहिक जीवन और परिवार को आशीषित करने हेतु निरंतर और आनंद के साथ यह करें।

# 5
# प्रवृत्तियां, स्वभाव और आचरण

जब पति और पत्नी आपस में विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, निर्णय लेते है और एक साथ रहते हैं, तो उनका रिश्ता कैसे उन्नति पाता है यह तय करने में उनकी प्रवृत्तियां और स्वभाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब हम एकदूसरे के साथ व्यवहार करते हैं, तो हमारा मुख्य रूप से जिन बातों से सामना होता है, वे हैं दूसरे व्यक्ति का रवैया, स्वभाव और आचरण, जो विभिन्न परिस्थितियों में अभिव्यक्त होता हैं। व्यक्ति में बड़े गुण, प्रतिभा और अन्य योग्यताएं हो सकती हैं, यह सबकुछ उस व्यक्ति की प्रवृत्तियों, स्वभाव और आचरण के साथ आते हैं। उसी तरह, व्यक्ति में सुंदरता, रंग-रूप, आकर्षण और करिश्मा हो सकता है, परंतु यह सबकुछ उस व्यक्ति की प्रवृत्तियों और स्वभाव के साथ आते हैं।

प्रवृत्तियों और स्वभाव से हम उन बातों का उल्लेख करते हैं, जिससे व्यक्ति सोचता, समझता, आचरण करता और प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। मुख्य रूप से हम व्यक्ति के वार्तालाप और कार्य के द्वारा प्रगट उस व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक गुणों के साथ व्यवहार करते हैं।

जब भिन्न प्रवृत्तियों और स्वभाव वाले दो व्यक्ति एक ही परिस्थिति का सामना करते हैं, तो जिस तरह से वे **सोचते, समझते, कार्य करते और बोलते हैं,** इसमें बहुत अंतर होता हैं।

वैवाहिक जीवन और परिवार के संदर्भ में यह दो चुनौतियां ले आता हैः

1. **व्यक्तिगतः** यह जान लेने की ज़रूरत है कि मैं जिस तरह से सोचता, समझता, कार्य करता और बोलता हूं, और, मेरे वैवाहिक जीवन और परिवार में उसका सकारात्मक योगदान है।
2. **परस्परः** यह समझने की ज़रूरत है कि मेरा जीवनसाथी विभिन्न परिस्थितियों में कैसे सोचता, कैसे समझता, कार्य करता है और बोलता है, ताकि मैं मेरे जीवनसाथी को सही रूप से समझ सकूं।

अंततः, हमें इस सच्चाई का सामना करना है कि नकारात्मक प्रवृत्तियां और आचरण वैवाहिक रिश्ते के लिए हानिकारक हो सकते हैं। नकारात्मक भावनाओं, प्रवृत्तियों और आचरणों को संबोधित करने की ज़रूरत है, और व्यक्ति के रूप में हमें मसीह समान प्रवृत्तियों, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव और परमेश्वर के वचन के अनुसार आचरण में उन्नति करने की ज़रूरत है।

अध्याय 2 में, **विवाह के लिए तैयारी** करने के भाग के रूप में हमने उत्तम भावनात्मक स्वास्थ्य रखने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया। हमने कई नकारात्मक भावनात्मक प्रवृत्तियों और आचरणों की सूची तैयार की जिन्हें संबोधित करने की ज़रूरत है, यदि कुछ समस्या है तो। इस अध्याय में हम नकारात्मक आचरणों और प्रवृत्तियों के लिए बाइबल के आधार पर प्रति-औषधी देखेंगे।

## मसीह समान प्रवृत्ति

विश्वासी होने के नाते हमें मसीह की समानता में बढ़ने के लिए बुलाया गया है (इफिसियों 4:13) और हमें वैसे ही चलना है जैसे मसीह चला (1 यूहन्ना 2:6)। यह हमारे वैवाहिक जीवन में भी लागू होता है कि कैसे हम अपने जीवनसाथी और बच्चों के साथ व्यवहार करते हैं।

हमें मसीह के समान भाव रखने के लिए बुलाया गया है।

**फिलिप्पियों 2:3-8 (जी.एन.बी.)**
**3 विरोध या झूठी बड़ाई के लिए कुछ न करो परंतु दीनता से एकदूसरे को अपने से अच्छा समझो।**
**4 हर एक अपनें ही हित की नहीं, वरन् दूसरों की हित की भी चिन्ता करे।**
**5 जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो,**
**6 जिसने परमेश्वर के स्वरूप में होकर भी परमेश्वर के तुल्य होने को अपने वश में रखने की वस्तु न समझा।**
**7 वरन् अपने आप को ऐसा शून्य कर दिया, और दास का स्वरूप धारण किया, और मनुष्य की समानता में हो गया।**
**8 और मनुष्य के रूप में प्रगट होकर अपने आप को दीन किया, और यहां तक आज्ञाकारी रहा कि मृत्यु, हां, क्रूस की मृत्यु भी सह ली।**

फिलिप्पियों 2:3-8 के संदर्भ में हमें निःस्वार्थ स्वभाव, विनम्रता, त्याग, खुद से अधिक महत्व दूसरों को देना, दूसरों के हितों का ध्यान रखना, स्वार्थी न होना, सेवक का स्वभाव, अपनी बातों पर या अपने अधिकार के लिए अड़े न रहना, आदि बातों के लिए बुलाया गया है।

उसी तरह पवित्र शास्त्र में अन्य कई स्थानों में विश्वासी होने के नाते सकारात्मक, धर्मी, मसीह समान स्वभाव वाले बनने हेतु बुलाया गया है। यहां पर कुछ उदाहरण दिए गए हैं।

**इफिसियों 5:20 (जी.एन.बी.)**
**और सदा सब बातों के लिए हमारे प्रभु यीशु मसीह के नाम से परमेश्वर पिता का धन्यवाद करते रहो।**

**1 थिस्सलुनीकियों 5:16-18 (जी.एन.बी.)**
**16 सदा आनन्दित रहो।**
**17 निरन्तर प्रार्थना में लगे रहो।**
**18 हर बात में धन्यवाद करो, क्योंकि तुम्हारे लिए मसीह यीशु में परमेश्वर की यही इच्छा है।**

**फिलिप्पियों 2:14-15 (जी.एन.बी.)**
**14 सब काम बिना कुड़कुड़ाए और बिना विवाद के किया करो,**
**15 ताकि तुम निर्दोष और भोले होकर टेढ़े और हठीले लोगों के बीच परमेश्वर की निष्कलंक सन्तान बने रहो, (जिनके बीच में तुम जीवन का वचन लिए हुए जगत में जलते दीपकों के समान दिखाई देते हो)।**

**फिलिप्पियों 4:4-8 (जी.एन.बी.)**
**4 प्रभु में सदा आनन्दित रहो; मैं फिर कहता हूं, आनन्दित रहो।**
**5 तुम्हारी कोमलता सब मनुष्यों पर प्रगट हो; प्रभु निकट है।**
**6 किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और बिनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएं।**
**7 तब परमेश्वर की शान्ति, जो समझ से बिलकुल परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।**
**8 निदान, हे भाइयों, जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरनीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं, और जो जो बातें पवित्र हैं, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बातें मनभावनी हैं, निदान जो जो सद्गुण और प्रशंसा की बातें हैं, उन्हीं पर ध्यान लगाया करो।**

**याकूब 1:2-4**
**2 हे मेरे भाइयो, जब तुम नाना प्रकार की परीक्षाओं में पड़ो,**
**3 तो इसको पूरे आनन्द की बात समझो, यह जानकर कि तुम्हारे विश्वास के परखे जाने से धीरज उत्पन्न होता है।**
**4 परंतु धीरज को अपना पूरा काम करने दो कि तुम पूरे और सिद्ध हो जाओ और तुम में किसी बात की घटी न रहे।**

**याक़ूब 5:9 (जी.एन.बी.)**
**हे भाइयो, एक दूसरे पर दोष न लगाओ ताकि तुम दोषी न ठहरो, देखो, हाकिम द्वार पर खड़ा है।**

**याक़ूब 5:13 (जी.एन.बी.)**
**यदि तुममें कोई दुखी हो, तो वह प्रार्थना करे। यदि आनन्दित हो, तो वह स्तुति के भजन गाए।**

**पतरस 2:21-23 (जी.एन.बी.)**
**21 और तुम इसी के लिए बुलाए भी गए हो क्योंकि मसीह भी तुम्हारे लिए दुख उठाकर, तुम्हें एक आदर्श दे गया है कि तुम भी उसके चिन्ह पर चलो।**
**22 न तो उसने पाप किया, और न उसके मुंह से छल की कोई बात निकली।**
**23 वह गाली सुनकर गाली नहीं देता था, और दुख उठाकर किसी को भी धमकी नहीं देता था, परंतु अपने आप को सच्चे न्यायी के हाथ में सौपता था।**

विश्वासियों के नाते हमें जिन प्रवृत्तियों और आचरण का निर्वाह करना है, उनके विषय में ये अनुच्छेद हमें क्या सिखाते हैं? याद रखें कि हमारे वैवाहिक जीवन और परिवार में हमें जिन प्रवृत्तियों के साथ जीना है, वे प्रवृत्तियां ये हैंः

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *जो बातें भली हैं* | *सौम्य बने रहना* | *मासूम बने रहना (बुरी बातें न सोचना)* | *आनंदी रहना* | *परीक्षाओं में आनंदित रहना* |
| *जो सच हैं* | *प्रार्थनाशील रहना* | *धन्यवादी रहना* | *परमेश्वर की शांति का लाभ उठाना* | *दूसरों को खुद से अधिक महत्व देना* |
| *विनम्रता* | *दूसरों के हितों के विषय में सोचना* | *विवाद न करना* | *दूसरों के विषय में शिकायत न करना* | *अपने अधिकारों का आग्रह न करना* |
| *शिकायत न करना* | *झूठ न बोलना* | *आत्म-केन्द्री न होना* | *धमकी न देना, बदला न लेना* | *चिंता न करना* |
| *वापस अपमान न करना* | *प्रार्थना करना* | *आनंद मनाना* | *गीत गाना* | *त्याग* |
| *निःस्वार्थ भाव* | *सेवक स्वभाव* | *जो सच है उनपर विचार करना* | *जो प्रशंसा के योग्य हैं, उन पर विचार करना* | *जो बातें भली हैं, उन पर विचार करना* |

इन सकारात्मक, मसीह सदृश्य प्रवृत्तियों के विपरीत नकारात्मक प्रवृत्तियां हैं। यहां पर नकारात्मक प्रवृत्तियों और उनसे संबंधित आचरणों की सूची दी गई है। यहां पर हैंः

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *क्रोध* | *घमंड* | *लड़ाई-झगड़ा* | *दूसरों को दोष देना* | *कड़वाहट* |
| *नियंत्रण करने की कोशिश करना* | *दूसरों को नीचा दिखाना* | *डरपोक स्वभाव* | *शिकायती* | *आलोचक* |
| *धूर्त* | *मानवद्वेषी* | *रौब झाड़ने वाला* | *निराशाजनक स्वभाव* | *असंतुष्ट* |
| *छल* | *डाह* | *लोभ* | *अपराधबोध* | *नफरत* |
| *अधूरापन* | *उपेक्षा* | *असहनशीलता* | *असुरक्षा* | *गैरज़िम्मेदार* |
| *ईर्ष्या* | *दोष ढूंढ़ने वाला* | *हीनभावना* | *वासना* | *चालबाज* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *नकारात्मकता* | *अति आक्रमक* | *अत्यंत ज़िद्दी* | *निराशावाद* | *पूर्वाग्रह* |
| *अहंकार* | *क्रोध* | *बदला लेने वाला* | *अभद्र* | *ताने मारने वाला* |
| *एकांतप्रिय* | *आत्मकेंद्रिता* | *स्वार्थ* | *लज्जा* | *संदेही* |
| *कंजूस* | *शक करने वाला* | *विचारहीन* | *क्षमा न करने वाला* | *भरोसा न करने वाला* |
| *सहानुभूति न रखने वाला* | *दुर्व्यवहार का शिकार।* | *अविश्वास* | *सहानुभूति न रखनेवाला* | *पीड़ित* |

जब आपका बुरा रवैया होता है, तब आप लोगों और परिस्थितियों की ओर गलत दृष्टि से देखते हैं। जो कुछ आप **देखते, कहते और करते** हैं, उसमें नकारात्मकता और निराशावाद झलकता है। इस कारण आप हमेशा अप्रसन्न, हमेशा शिकायत करने वाले, दूसरों के दोष ढूंढ़ने वाले होते हैं और अन्य नकारात्मक आचरण करते हैं। इसके परिणामस्वरूप न केवल आप अप्रसन्न होते हैं, बल्कि आपके आसपास के अन्य लोग भी उससे प्रभावित होते हैं और अप्रसन्न होते हैं।

आपका स्वभाव आपकी अपेक्षा, **आपके अनुभव और आपके निर्गमन** को प्रभावित करता हैं।

जब आप कुछ शुरू करने वाले होते हैं, तब आपका रवैया आपकी अपेक्षा निर्धारित करता है, चाहे आप कुछ अच्छी या रोमांचक बात की अपेक्षा करते हों, या किसी बुरी, बोरियत भरी या त्रासदीपूर्ण बातों के होने की अपेक्षा करते हों। जब आप आगे बढ़ते हैं, तब आपकी प्रवृत्ति आपके अनुभव को प्रभावित करती है, चाहे आप उसका आनंद उठा पाएं या न उठा पाएं, आप उन परिस्थितियों, चुनौतियों, बाधाओं, आश्चर्यों का ज्यादा से ज्यादा लाभ उठा पाते हों या न हों, चाहे आप बदलाव, रूपांतरण, और उन्नति कर पाते हों या न हों या आप परिस्थितियों से दब जाते हैं और केवल आगे खींचते रहते हैं, बातों के जैसे तैसे पूरा होने का इंतज़ार करते हैं। अंत में, आप कैसे बाहर निकलते हैं, अपनी यात्रा से भलाई और सकारात्मक बातों को लेते हुए बाहर निकलते हैं या नकारात्मक बातों को मन में लेकर, शिकायत करते हुए और कुड़कुड़ाते हुए बाहर निकलते हैं।

नकारात्मक प्रवृत्तियां और आचरण मसीह समान बनने में हमारी सहायता नहीं करते।

नकारात्मक प्रवृत्तियां और आचरण या तो सीखे जाते हैं या या उनके मूल में बसी हुई नकारात्मक भावनाओं की वजह से आते हैं। उदाहरण के तौर पर, जिस व्यक्ति के मन में अनसुलझा क्रोध भरा है (चाहे जिस कारण से उसने अपने मन में क्रोध रखा है), उसे वह अपनी नकारात्मक प्रवृत्तियों और आचरणों के माध्यम से मुक्त करता है। इसमें चोट पहुंचाने वाले शब्द, ताने मारना, चिड़ाना, कुत्सित टिप्पणियां या शारीरिक हिंसा भी शामिल हो सकती हैं।

आपकी प्रवृत्ति एक चुनाव है। मुश्किल परिस्थितयां चुनौतियां और अप्रिय बातें जीवन में हमेशा आएगी। किस प्रकार का रवैया आप बनाए रखते हैं, आप कैसे सोचते, देखते, कार्य करते और प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, यह आपका फैसला है।

## आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव

व्यक्ति का स्वभाव उसके व्यक्तित्व में, जिस तरह से वह सोचता, समझता, आचरण करता और प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, उसमें दिखाई देता है। विस्तृत रूप से, ऐसे व्यक्ति के व्यक्तित्व को अन्तर्मुखी या बहिर्मुखी कहते हैं। विभिन्न प्रकार की व्यक्तित्व प्रणालियां होती हैं जो व्यक्तित्व को वर्गीकृत करने का प्रयास करती हैं। उनमें एक सिध्दांत है, जो मूलतः यूनानी वैद्य हिप्पोक्रेटस द्वारा सुझाया गया हैः सैंग्वाइन, क्लोरिक, मेलन्कली, और फ्लेगमेंटिक। यद्यपि यह सिध्दांत वैज्ञानिक

नहीं है और डॉक्टरों द्वारा अस्वीकार किया गया है, फिर भी उससे हमें एक उपयोगी ढांचा मिलता है जो व्यक्तित्व को समझने में हमारी सहायता करता है। प्रत्येक व्यक्तित्व के अपने विशिष्ट गुण, बल, और कमियां होती हैं। व्यक्ति सामान्य तौर पर इनका संयोग रखता है जिसमें प्राथमिक और गौण व्यक्तित्व प्रकार होते हैं। (और जानकारी के लिए देखेंः www.fourtemperaments.com)। व्यक्तित्व के अन्य सिध्दांत भी प्रस्तुत किए गए हैं।

हम अपने आप में चाहे जिन व्यक्तित्व प्रकारों का मेल समझते हों, अंततः हमें यह भी समझना है कि हमारा स्वभाव और व्यक्तित्व, गुण और कमज़ोरियां एक चुनाव है और उसमें उन्नति की जा सकती है। जिन गुणों के साथ हम पैदा होते हैं, जिस वातावरण में हम बड़े होते हैं या हमारी बढ़ती उम्र में हमने जिन आचरणों को सीख लिया होता है, उनके हम कैदी नहीं हैं। यदि हम चाहें तो, हम गलत बातों को हटा सकते हैं और जो भला और सकारात्मक है, उसमें उन्नति कर सकते हैं।

विश्वासियों के नाते, बाइबल हमें आत्मा से परिपूर्ण होने के लिए बुलाती है। इसका अर्थ यह है कि व्यक्तियों के रूप में, जिसमें हमारा व्यक्तित्व और स्वभाव भी आता है, हमें पवित्र आत्मा से इतने प्रभावित होना है कि हम उसके स्वभाव और चरित्र को व्यक्त करने पाएं। हम व्यक्तियों के रूप में स्वयं हैं, परंतु हम परमेश्वर के आत्मा के अधीन होने का चुनाव करते हैं (और इसलिए हम "आत्मा द्वारा नियंत्रित" या "आत्मा से परिपूर्ण" हैं) ताकि उसका स्वभाव, चरित्र, सामर्थ और बल परमेश्वर की महिमा करने हेतु और दूसरों को आशीषित करने हेतु हमारे जीवनों से अभिव्यक्त हों। जब हम जीवन के एक मार्ग के रूप में निरंतर ऐसा करते हैं, तब हम *"आत्मा में चलते हैं।"* तब हमारे जीवन में विशेष रूप से वह विशेषता दिखाई देती है जिसे बाइबल *"आत्मा का फल"* कहती है।

**गलातियों 5:22,23 (जी.एन.बी.)**
**22 पर आत्मा का फल प्रेम, आनन्द, मेल, धीरज,**
**23 कृपा, भलाई, विश्वास, नम्रता, और संयम हैं; ऐसे ऐसे कामों के विरोध में कोई भी व्यवस्था नहीं।**

जब हम पवित्र आत्मा से परिपूर्ण होते हैं (या आत्मा द्वारा नियंत्रित), तब आत्मा इन अद्‌भुत गुणों या योग्यताओं को हमारे जीवन में उत्पन्न करता है। हमारा स्वभाव और व्यक्तित्व इनसे सुसज्जित दिखाई देता हैः

| | | |
|---|---|---|
| **प्रेम**<br>*(दूसरों के लिए स्नेह)* | **आनंद**<br>*(जीवन के विषय में उल्लास)* | **शांति**<br>*(धीरता)* |
| **धीरज**<br>*(बातों के साथ बने रहने की तैयारी)* | **दयालूता**<br>*(हृदय में करूणा)* | **भलाई**<br>*(दूसरों को आशीष देने की इच्छा)* |
| **विश्वासयोग्यता**<br>*(वफादारी से समर्पण)* | **विनम्रता**<br>*(जीवन में बलपूर्वक आगे बढ़ने की ज़रूरत न होना)* | **आत्मसंयम**<br>*(अपनी ऊर्जा को बुद्धिमानी के साथ काम में लाने की योग्यता)।* |

(**टिप्पणीः** कोष्ठक के शब्द मेसेज बाइबल बाइबल से लिए गए हैं।)

जहां पर परमेश्वर का आत्मा है, वहां स्वतंत्रता है (2 कुरिन्थियों 3:17)। पवित्र आत्मा धार्मिकता, मेल और शांति लाता है (रोमियों 14:17)। ये हमारे जीवनों को भर देते हैं और हमें गलत प्रवृत्तियों और आचरण से मुक्त करते हैं, और जो भला है उसे करने की हमें सामर्थ देते हैं।

## वचन द्वारा चलाया जाने वाला आचरण

**यूहन्ना 14:15 (जी.एन.बी.)**

**फिर एक और स्वर्गदूत ने मन्दिर में से निकलकर, उससे जो बादल पर बैठा था, बड़े शब्द से पुकारकर कहा, कि अपना हंसुआ लगाकर लवनी कर, क्योंकि लवने का समय आ पहुंचा है, इसलिए कि पृथ्वी की खेती पक चुकी है।**

**2 तीमुथियुस 3:16,17 (जी.एन.बी.)**

**[16] हर एक पवित्र शास्त्र परमेश्वर की प्रेरणा से रचा गया है और उपदेश, और समझाने, और सुधारने, और धर्म की शिक्षा के लिए लाभदायक है।**
**[17] ताकि परमेश्वर का जन सिद्ध बने, और हर एक भले काम के लिए तत्पर हो जाए।**

जिस रीति से उसके वचन के प्रति हम आज्ञाकारी रहते हैं, उसके द्वारा परमेश्वर के प्रति हमारा प्रेम दिखाई देता है। हमारा आचरण, जो कुछ भी हम कहते हैं और करते हैं वह उसके वचन से चलाया जाए। परमेश्वर का वचन ही है जो सत्य है, जो भूल को डांट कर रोक देता है, दोषों को सुधारता है, और हमें निर्देश देता है कि हम किस तरह से योग्य जीवन बिताएं। इसलिए हमें परमेश्वर के वचन को स्वीकार करने की और वचन के अनुसार उसके अधीन होने की ज़रूरत है। यह हमारे जीवनसाथी के साथ भी लागू होता है।

निम्नलिखित वचनों पर विचार करें जो हमें यह सिखाते हैं कि हमें कैसे आचरण या बर्ताव करना है जिसमें हमारे वैवाहिक जीवन और परिवार में आचरण करना शामिल हैः

**कुलुस्सियों 3:12-15 (जी.एन.बी.)**

**[12] इसलिए परमेश्वर के चुने हुओं के समान जो पवित्र और प्रिय हैं, बड़ी करुणा, और भलाई, और दीनता, और नम्रता, और सहनशीलता धारण करो।**
**[13] और यदि किसी को किसी पर दोष देने का कोई कारण हो, तो एकदूसरे की सह लो, और एकदूसरे के अपराध क्षमा करो, जैसे प्रभु ने तुम्हारे अपराध क्षमा किए, वैसे ही तुम भी करो।**
**[14] और इन सब के ऊपर प्रेम को जो सिद्धता का कटिबन्ध है, बान्ध लो।**
**[15] और मसीह की शान्ति जिसके लिए तुम एक देह होकर बुलाए भी गए हो, तुम्हारे ह्रदय में राज्य करे, और तुम धन्यवादी बने रहो।**

**1 पतरस 3:7-11 (जी.एन.बी.)**

**[7] परंतु वर्तमान काल के आकाश और पृथ्वी उसी वचन के द्वारा इसलिए रखे हैं, कि जलाए जाएं; और वह भक्तिहीन मनुष्यों के न्याय और नाश होने के दिन तक ऐसे ही रखे रहेंगे।**
**[8] हे प्रियो, यह एक बात तुमसे छिपी न रहे, कि प्रभु के यहां एक दिन हजार वर्ष के बराबर है, और हजार वर्ष एक दिन के बराबर हैं।**
**[9] प्रभु अपनी प्रतिज्ञा के विषय में देर नहीं करता, जैसी देर कितने लोग समझते हैं; परंतु तुम्हारे विषय में धीरज धरता है, और नहीं चाहता कि कोई ना हो; वरन् यह कि सब को मन फिराव का अवसर मिले।**
**[10] परन्तु प्रभु का दिन चोर के समान आ जाएगा, उस दिन आकाश बड़ी हड़हड़ाहट के शब्द से जाता रहेगा, और तत्व बहुत ही तृप्त होकर पिघल जाएंगे, और पृथ्वी और उस पर के काम जल जाएंगे।**
**[11] तो जबकि ये सब वस्तुएं, इस रीति से पिघलनेवाली हैं, तो तुम्हें पवित्र चालचलन और भक्ति में कैसे मनुष्य होना चाहिए?**

वचन हमें करूणा, दया, विनम्रता, सौम्यता और धीरज में चलना, सहना, क्षमा करना, शांति के साथ रहना, दूसरों के साथ आदर का बर्ताव करना आदि सिखाता है। हमारे कार्य प्रेम के कारण हों, क्रोध, नफरत या बदले की भावना से न हों। हमारा आचरण परमेश्वर के वचन की ऐसी शिक्षा से चलाया जाए। यह हमारे आचरण के लिए निर्धारित किया गया मानक है।

## व्यक्तिगत जानकारी

कुछ दैवीय प्रवृत्तियां, स्वभाव और आचरण हैं जिनके अनुसार हमें चलना है यह समझने के बाद, हममें से प्रत्येक को हमारी प्रवृत्तियों, स्वभाव और आचरण से बदलकर उस अनुरूप बनने की ज़रूरत है जो परमेश्वर हमसे चाहता है?з

हममें से प्रत्येक की प्रवृत्तियां, स्वभाव और आचरण बदलकर हम उस स्थान में कैसे आ सकते हैं जिसके लिए परमेश्वर हमें बुलाता हैः मसीह समान प्रवृत्तियां, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव, और वचन द्वारा चलाया जाने वाला आचरण।

हम सभी एक ही स्थान में आरंभ करते हैं। हम पापमय हैं, हमारी प्रवृत्तियां और आचरण कई तरह से बिगड़े हुए या दोषी हैं। हम भावनात्मक रूप से दुखी हो सकते हैं, हमारे अंदर नकारात्मक भावनाएं रख सकते हैं, और जीवन के अनुभवों से हमारे विचार बिगड़ा हुआ रूप धारण कर सकते हैं। हम गलत व्यवहार शैलियों, व्यसनकारी आचरणों, पापमय जीवनशैलियों आदि से बंधे हुए हो सकते हैं। परमेश्वर ने अपने वचन में हमारे लिए जो प्रकाश और मानक ठहराया है और स्थापित किया है, उसकी तुलना में जो गलत है उसे पहचानने और अंगिकार करने की हमें ज़रूरत है।

हम विश्वास करते हैं कि चार अत्यंत महत्वपूर्ण सच्चाइयां हैं जिनमें हममें से प्रत्येक को दृढ़ होने की ज़रूरत है ताकि हमारे अंदर हम परिवर्तन होते हुए देख सकें। पहले तो पूरा किया गया कार्य है। परमेश्वर ने पहले ही हमारे लिए सब कुछ कर लिया है, और जो कार्य उसने पहले ही पूरा कर लिया है उसमें चलने के लिए (जीने) वह हमें बुलाता है। अगले दो जारी हैं, जिन पर हमें प्रतिदिन के जीवन में चलना है।

## *1) क्रूस की सामर्थ*

यीशु मसीह ने क्रूस पर जो कार्य किया वह न केवल पाप से क्षमा ले आता है, बल्कि पाप की प्रभुता से छुटकारा और पूर्ण मनुष्य - आत्मा, प्राण और शरीर के लिए चंगाई भी ले आता है। पाप का हमारे जीवन पर अधिकार और सामर्थ तोड़ दी गई है ताकि हम आगे पाप के गुलाम न रह सकें।

**यशायाह 53:4,5 (जी.एन.बी.)**

**4 निश्चय उसने हमारे रोगों को सह लिया और हमारे ही दुःखों को उठा लिया; तौभी हम ने उसे परमेश्वर का मारा—कूटा और दुर्दशा में पड़ा हुआ समझा।**

**5 परन्तु वह हमारे ही अपराधों के कारण घायल किया गया, वह हमारे अधर्म के कामों के हेतु कुचला गया; हमारी ही शान्ति के लिये उस पर ताड़ना पड़ी, कि उसके कोड़े खाने से हम लोग चंगे हो जाएं।**

**रोमियों 6:6-14 (जी.एन.बी.)**

**6 क्योंकि हम जानते हैं कि हमारा पुराना मनुष्यत्व उसके साथ क्रूस पर चढ़ाया गया, ताकि पाप का शरीर व्यर्थ हो जाए, ताकि हम भविष्य में पाप के दासत्व में न रहें।**

**14 और तुम पर पाप की प्रभुता न होगी, क्योंकि तुम व्यवस्था के आधीन नहीं, वरन् अनुग्रह के आधीन हो।**

प्रभु यीशु ने क्रूस पर अपनी मृत्यु के माध्यम से हमारे लिए पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान किया है। इसमें हमारे भावनात्मक घावों, पीड़ाओं और चोटों से चंगाई शामिल है। हमें यीशु मसीह के क्रूस के द्वारा खुद को चंगा होता हुआ और स्वस्थ देखने की ज़रूरत है। प्रभु यीशु मसीह ने पाप की सामर्थ तोड़ दी। इसका अर्थ कोई भी पापमय आदत या जीवनशैली हमें नियंत्रित नहीं कर सकती। हमें क्रूस की सामर्थ के द्वारा खुद को पूर्ण रूप से स्वतंत्र होते हुए देखने की ज़रूरत है। वह हर एक चीज़ जिसे देने के लिए यीशु मर गया, हमारी है। जो कुछ उसने हमें दिया है उसे हमें दावे के साथ मांगना है और उसमें चलना है।

क्रूस भी वह आधार बन जाता है जिसके सहारे हम उन लोगों को क्षमा करते हैं जिन लोगों ने हमारे साथ बुरा किया है। उसने हमें क्षमा की है और हम उसके अनुग्रह को पाने वाले हैं, इसलिए हम दूसरों को क्षमा और अनुग्रह प्रदान कर सकते हैं।

## *2) मसीह में मेरी पहचान*

हमारा नया जन्म होने के बाद हम मसीह के साथ आत्मिक एकता में लाए जाते हैं। हम "मसीह में" हैं। हम आत्मा में "उसमें" हैं। हम मसीह में नई सृष्टि बन जाते हैं। मसीह में नई सृष्टि होने के कारण, हमारा सबकुछ बदल जाता है। जैसे कि पवित्र शास्त्र बताता है, "पुरानी बातें बीत गई सबकुछ नया हो गया" (2 कुरिंथियों 5:17, जी. एन. बी)। हमारी आत्मिक पहचान, हमारा स्वभाव, परमेश्वर के सामने, संसार के सामने, अंधकार की शक्तियों के सामने हमारा स्थान (पद) सबकुछ बदल गया है। मसीह में हमने सामर्थ और आशीष पाई है। मसीह में हम जो हैं वही हम वास्तव में हैं!

अब हमें मसीह में नया जीवन, पहचान और संसाधनों में जीना है। जब हम ऐसा करते हैं, तब खुद के विषय में हमारा दृष्टिकोण (खुद की छवि, आत्मप्रतिष्ठा, आत्मविश्वास) बदल जाता है। दूसरों के विषय में, आसपास के लोगों के विषय में हमारा दृष्टिकोण बदल जाता है। जीवन की चुनौतियों और परिस्थितियों के प्रति दृष्टिकोण और रवैया बदल जाता है। शैतान और दुष्टात्माओं की शक्तियों और उनके शैतानी कामों के प्रति हमारा दृष्टिकोण बदल जाता है। हम मसीह में कौन हैं इस माध्यम से हम उन सभों को देखते हैं।

यदि हम क्रूस पर मसीह द्वारा पूरा किया गया कार्य और मसीह में हमारी पहचान इन दो सामर्थी सच्चाइयों को समझ लेंगे और उनके अनुसार जीवन बिताएंगे, तो हम मज़बूत सकारात्मक और आत्मविश्वास से परिपूर्ण जीवन बिताएंगे। हम सचमुच अपने प्रतिदिन के जीवन में बदल जाएंगे।

## *3) अपने मनों का नवीनीकरण करना*

हमारे मन का नवीनीकरण (समझने और सोचने के तरीके में बदलाव) तब होता है जब हम हमारे विचारों और कल्पनाओं के स्थान पर परमेश्वर के वचन में हमें दिए गए उसके विचारों और सच्चाइयों को रखते हैं। जब हमारे मन नये होते जाते हैं, तब हमारी जीवनशैली में परिवर्तन आता है।

**रोमियों 12:2 (जी.एन.बी.)**
**और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु तुम्हारी बुद्धि 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।**

हमारे मनों का नवीनीकरण होने के लिए हमें जानबुझकर परमेश्वर के वचन पर मनन करना है और परमेश्वर के वचन के सत्य के साथ अपने विचारों को अनुरूप बनाना है। हम परमेश्वर के वचन के अनुसार सोचने का चुनाव करते हैं। हम जीवन की परिस्थितियों को परमेश्वर के वचन के दृष्टिकोण से देखते हैं। यह निरंतर चलनेवाली प्रक्रिया है।

नवीनीकृत मन का परिणाम परिवर्तित जीवनशैली में होता है।

## *4) आत्मा में चलना*

हमारे मन को लगातार परमेश्वर के वचन से नया बनाने के अलावा, "हमें आत्मा में चलने के लिए" भी बुलाया गया है। इसका अर्थ यह है कि हम पवित्र आत्मा की अधीनता में अपना जीवन बिताएं। हम पवित्र आत्मा की अगुवाई और मार्गदर्शन में चलना सीखते हैं। उसे क्या प्रसन्न करता है और क्या दुखी करता है यह हम सीखते हैं (इफिसियों 4:30)। हम अपने शब्दों और कार्यो पर उसे प्रभाव देना सीखते हैं, और जब वह हमारे जीवन में या जीवन के द्वारा कार्य करता हैं, तब हम उसे नहीं बुझाते (1 थिस्सल 5:19)।

**इफिसियों 5:18-21 (जी.एन.बी.)**
**18 और दाखरस से मतवाले न बनो, क्योंकि इससे लुचपन होता है, पर आत्मा से परिपूर्ण होते जाओ।**
**19 और आपस में भजन और स्तुतिगान और आत्मिक गीत गाया करो, और अपने अपने मन में प्रभु के सामने गाते और कीर्तन करते रहो।**
**20 और सदा सब बातों के लिए हमारे प्रभु यीशु मसीह के नाम से परमेश्वर पिता का धन्यवाद करते रहो।**
**21 और मसीह के भय से एकदूसरे के आधीन रहो।**

जब हम आत्मा में चलते हैं, तब हम एकदूसरे की आत्मिक उन्नति करते हैं, हम निरंतर परमेश्वर के प्रति स्तुति और धन्यवाद के भाव में रहते हैं, हम धन्यवादी रहते हैं और विनम्रता में चलते हैं।

तब हम आत्मा में चलते हैं, तब हम *''शरीर के कामों को,''* हमारे शरीर की बुरी लालसाओं के आवेश में हम जो काम करते हैं, उन्हें हम नष्ट कर देते हैं। लड़ाई झगड़ा, क्रोध, ईर्ष्या, नफरत और ऐसी ही अन्य बातों को शरीर के काम कहा गया है (गलातियों 5:19-21)। परंतु, पवित्र आत्मा शरीर के पापमय कामों को क्रूस पर चढ़ाने की (नष्ट करने की) सामर्थ हमें देता है (रोमियों 8:12,13)। जब हम आत्मा में चलते हैं, तब शरीर के कामों को नाश करते हैं और उसके बदले में हमारे जीवनों के द्वारा आत्मा का फल व्यक्त होता है (गलातियों 5:22,23)।

**गलातियों 5:16,24,25**
**16 परंतु मैं कहता हूं, आत्मा के अनुसार चलो, तो तुम शरीर की लालसा किसी रीति से पूरी न करोगे।**
**24 और जो मसीह यीशु के हैं, उन्होंने शरीर को उसकी लालसाओं और अभिलाषाओं समेत क्रूस पर चढ़ा दिया है।**
**25 यदि हम आत्मा के द्वारा जीवित हैं, तो आत्मा के अनुसार चलें भी।**

इसलिए सारांश रूप में, मसीह सदृश्य प्रवृत्तियों, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव और वचन से चलाए जाने वाले आचरण के साथ सोचने, समझने, कार्य करने और वार्तालाप करने की योग्यता

1) क्रूस की सामर्थ से जीवन बिताना है,
2) मसीह में हमारी पहचान से जीवन बिताना है,
3) नवीनीकृत मन के साथ जीवन बिताना है, और
4) आत्मा में चलना है। प्रत्येक विश्वासी ऐसा कर सकता है।

## मेरे जीवनसाथी के साथ व्यवहार करना और उसे समझना

जब मैं मेरे जीवनसाथी के साथ व्यवहार करता हूं, और उसे समझता हूं, तब मुझे मसीह सदृश्य प्रवृत्तियां, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव, और वचन द्वारा चलने वाला आचरण बनाए रखने की ज़रूरत है। पति और पत्नी के रिश्ते का आदर्श और मानक जो निर्धारित किया गया है, वह वैसा ही है जैसे मसीह और उसकी कलीसिया के बीच का रिश्ता।

## अपने पति/पत्नी के साथ संवाद करना

**इफिसियों 5:24,25 (जी.एन.बी.)**
**24 परंतु जैसे कलीसिया मसीह के आधीन है, वैसे ही पत्नीयां भी हर बात में अपने अपने पति के आधीन रहें।**
**25 हे पतियो, अपनी अपनी पत्नी से प्रेम रखो, जैसा मसीह ने भी कलीसिया से प्रेम करके अपने आप को उसके लिए दे दिया।**

मेरे जीवनसाथी के साथ व्यवहार करते समय मेरे जीवनसाथी के प्रति मेरी प्रवृत्तियों, स्वभाव और आचरण में अधिकाधिक मसीह के समान बनने हेतु मुझे किस तरह से बदलना चाहिएः

| | **जिन बातों को मुझे बदलना है** |
|---|---|
| **विचार**<br>*(मैं अपने जीवनसाथी के विषय में क्या सोचता/सोचती हूं)* | |
| **समझ**<br>*(मैं अपने जीवनसाथी को कैसे देखता/देखती हूं)* | |
| **कार्य**<br>*(मैं अपने जीवनसाथी के लिए, प्रति क्या करता/करती हूं)* | |
| **वार्तालाप**<br>*(मैं अपने जीवनसाथी को और जीवनसाथी के विषय में क्या कहता/कहती हूं)* | |

### *मेरे जीवनसाथी को समझना*

मेरा जीवनसाथी विभिन्न परिस्थितियों में कैसे सोचता है, समझता है, कार्य करता है, और बात करता है, यह मैं कैसे बेहतर रीति से समझ सकता/सकती हूं, ताकि मैं अपने जीवनसाथी को सही तरह से समझ सकूं।

| | **जिन बातों में मुझे बदलना है** |
|---|---|
| **विचार**<br>(वह सचमुच क्या सोचता/सोचती या महसूस करता/करती यह मैं कैसे बेहतर रीति से समझ सकता/सकती हूं) | |
| **समझ**<br>(मैं उसके दृष्टिकोण की बेहतर समझ कैसे पा सकता/सकती हूं) | |
| **कार्य**<br>(मैं उसके कामों की बेहतर समझ कैसे पा सकता/सकती हूं) | |
| **वार्तालाप**<br>(वह सचमुच क्या कहता/कहती है इसकी बेहतर समझ मैं कैसे पा सकता/सकती हूं) | |

अब मुझे क्रूस की सामर्थ से, मैं मसीह में कौन हूं इसकी सामर्थ से बल पाने की, मेरे मन को नया बनाने की और आत्मा में चलने की ज़रूरत है, ताकि मैं जिस तरह मेरे जीवनसाथी के साथ व्यवहार करता/करती हूं (मेरी प्रवृत्तियों, स्वभाव, आचरण में) और जिस तरह से मैं अपने जीवनसाथी को समझता/समझती हूं, उसमें मैं बदलाव और परिवर्तन देखूं। जब मैं अपने जीवनसाथी के साथ व्यवहार करता/करती हूं तब मुझे मसीह सदृश्य प्रवृत्तियों, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव और वचन से चलाए जाने वाले आचरण को बनाए रखने की ज़रूरत है।

# लागूकरण

**जो कुछ भी हमने इस अध्याय में पढ़ा, उसके प्रकाश में निम्नलिखित बातों पर मंथन करें**

## प्रवृत्ति की जांच

नीचे दी गई परिस्थिति में सकारात्मक प्रवृत्ति या प्रक्रिया का वर्णन दिया गया है। प्रत्येक वर्णन के लिए यह दिखाएं कि आप कितनी बार इस प्रवृत्ति को या प्रतिक्रिया को लेते हैं। प्रत्येक वर्णन के लिए, उचित कोष्ठक में (✓) यह चिन्ह लगाएं।

| मुझे कितनी बार ऐसा लगता है! | शायद ही | अक्सर | प्राय: हमेशा |
|---|---|---|---|
| **व्यक्तिगत जीवन में** | | | |
| मैं लोगों में भलाई ढूंढ़ने का और उनमें भलाई देखने का प्रयास करता हूं। मैं उन्हें वैसे ही देखता हूं जैसे परमेश्वर उन्हें देखेगा। | | | |
| जब मुझे खुद के लिए बुरा लगता है, तब मैं खुद को परमेश्वर में और उसके वचन में प्रोत्साहन देता हूं। | | | |
| मैं योजना बनाने के विषय में लचीला बना रहता हूं और खुले दिल से उनका स्वागत करता हूं। मैं इस समझ के साथ जीवन बिताता हूं कि यदि मैं उसके उद्देश्य के लिए जीता हूं, तो सारी बातें मेरे लिए भलाई ही उत्पन्न करती हैं। | | | |
| यदि मैं नाराज़ या दुखी होता हूं, तो मैं प्रार्थना करता हूं उन बातों को छोड़ देता हूं और जल्द ही उन पर जय पाता हूं। | | | |
| जब लोग मेरी आलोचना करते हैं, मुझे चोट पहुंचाते हैं, और मेरा अपमान करते हैं, तब मैं पवित्र आत्मा से सहायता पाकर उससे तुरंत ऊपर उठ जाता हूं। | | | |
| मैं बदला नहीं लेता, दूसरों को नीचा नहीं दिखाता, परंतु उन्हें क्षमा करता हूं, उन्हें भूल जाता हूं और परमेश्वर के प्रेम में चलने का निर्णय लेता हूं। | | | |
| पहाड़ों का सामना करते समय मैं उन्हें परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं के माध्यम से देखता हूं। मैं विश्वास करता हूं कि प्रत्येक पहाड़ हटाया जा सकता है। | | | |
| मैं परिस्थितियों में सकारात्मक बातें देखता हूं, मैं खाली प्याले के बजाए आधा प्याला देखता हूं। मैं जानता हूं कि बुरी परिस्थिति को परमेश्वर मेरी भलाई के लिए बदल देगा। | | | |
| जब चुनौतियों से मेरा सामना होता है, तब समस्या पर ध्यान देने के बजाए, मैं समाधान ढूंढ़ता हूं। परमेश्वर परिस्थिति से बड़ा है और समस्या सुलझाने वाला बनने के लिए वह मुझे बुद्धि देता है। | | | |

| **मुझे कितनी बार ऐसा लगता है!** | **शायद ही** | **अक्सर** | **प्रायः हमेशा** |
|---|---|---|---|
| मैं गलतियों को सीखने और सुधारने के अवसर समझता हूं। मैं परमेश्वर से बिनती करता हूं कि मेरी गलतियों से सीखने और बुद्धि पाने में मेरी सहायता करे। | | | |
| जब मैं पाप करता हूं, तब मैं परमेश्वर से क्षमा पाता हूं, पश्चाताप करता हूं, मेरे मार्गों को बदलता हूं, और अपराधबोध और लज्जा से मुक्त जीवन बिताता हूं। | | | |
| मेरा बर्ताव परमेश्वर के वचन के अनुसार हो यह देखने के लिए मैं खुद को उत्तरदायी समझता हूं। | | | |
| मैं दूसरों के साथ सौम्यता और सभ्यता के साथ बातें करता हूं। मैं समझता हूं कि सौम्यता और विनम्रता सच्चा बल है। | | | |
| मैं अपने आसपास के लोगों में सकारात्मक बातें, प्रोत्साहन, आशा और विश्वास बोलता हूं। | | | |
| मैं धीरजवन्त हूं और लोगों की कमियों के विषय में उन्हें प्रोत्साहन देता हूं। मैं प्रेम के साथ सुधार लाता हूं। | | | |
| मैं जीवन का आनंद अनुभव करता हूं, जीवित रहना रोमांचक है। मुझे यह अच्छा लग रहा है। | | | |
| मैं ईश्वरीय उद्देश्य के बोध से परिपूर्ण हूं। मैं मुझमें और मेरे लिए परमेश्वर के हाथ को कार्य करते हुए देखता हूं। | | | |
| मैं परमेश्वर के राज्य के उद्देश्य के लिए त्याग करने से आनंदित हूं और दूसरों के लिए आशीष बनने हेतु आनंद के साथ देता हूं। | | | |
| **आपके जीवनसाथी के साथ व्यवहार करते समय** | | | |
| मेरे कुछ गलत करने पर मेरा जीवनसाथी जब अपनी राय देता है, तो मैं उसे सकारात्मक रूप से ग्रहण करता हूं। | | | |
| जब मेरा जीवनसाथी कुछ गलत करता है, तब मैं प्रेम के साथ, सकारात्मक रूप से और प्रोत्साहन के साथ उसमें सुधार लाता हूं। | | | |
| जिस तरह से मैं सामान्य तौर पर काम करता हूं, उस तरह से काम करने के बजाए जो तरीका उसे पसंद है उसके अनुसार उसे करने के लिए जब मेरा जीवनसाथी मुझसे बिनती करता है, तब मैं उसे उस तरह से करता हूं जिस तरह से वह चाहता है। | | | |
| मैं जानबूझकर मेरे जीवनसाथी द्वारा की गई पिछली गलतियों, चोट आदि को याद दिलाने से इन्कार करता हूं। | | | |

| मुझे कितनी बार ऐसा लगता है! | शायद ही | अक्सर | प्रायः हमेशा |
|---|---|---|---|
| जब मेरा जीवनसाथी किसी कार्य को उत्तम रीति से करता है, और सफलता पाता है, तब मैं उसे अंगीकार करता हूं, मान्यता देता हूं और उसके लिए आनन्द मनाता हूं। | | | |
| जब हम किसी बात पर चर्चा करते हैं, तब मैं किसी बेहतर विचार के लिए अपनी कल्पनाओं को त्याग देता हूं। | | | |
| मुश्किल परिस्थितियों का सामना करते समय मैं अपने जीवनसाथी के लिए सकारात्मक बने रहता हूं और हम नकारात्मक बातों से एकदूसरे को निराश नहीं करते, मैं फिलिप्पियों 4:6,7 वाला सिद्धांत लागू करता हूं। | | | |
| यदि अनपेक्षित कारणों से हमें अपनी योजनाएं बदलनी पड़ी, और विकल्प खोजने पड़े, तो मैं उसे सामान्य बात समझकर स्वीकार करता हूं। | | | |
| यदि कुछ समय के लिए हमें पैसों की अड़चन होती है, तो मैं आनन्दित रहता हूं और परमेश्वर की ओर प्रयोजनकर्ता के रूप में देखता हूं। | | | |
| मेरे जीवनसाथी को जो बात महत्वपूर्ण लगती है, उसे पूरा करने में सहायता करने हेतु मैं आनन्द के साथ त्याग करता हूं। | | | |
| **आपके बच्चों के साथ व्यवहार करते समय** | | | |
| जब मेरा बच्चा अध्ययन में पीछे रह जाता है, तब मैं सकारात्मक और आशापूर्ण बना रहता हूं और प्रोत्साहन के शब्द बोलता हूं। मेरे बच्चे के अध्ययन में सुधार लाने हेतु मैं तरीके ढूंढ़ता हूं। | | | |
| जब मैं अपने बच्चों के विषय में सोचता हूं, तब उनके जीवन में परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं के पूरे होने के विषय में विश्वास करते हुए मैं उनके विषय में विश्वास और आशा के साथ सोचता हूं। | | | |
| जब मेरा बच्चा बताता है कि मेरी मेज़ गंदी हो गई है, और मैं इस बात का आग्रह करता हूं कि वह अपनी मेंज साफ रखे, तो मैं शालीनता के साथ अपनी गलती स्वीकार करता हूं और प्रोत्साहन देता हूं कि हम दोनों को साफ-सफाई रखना चाहिए। | | | |
| जब मेरा बच्चा सच्चे दिल से कारण पूछता है कि मैं उसे किसी विशिष्ट आज्ञा का पालन करने क्यों कह रहा हूं, तो मैं उसे सिखाने का अवसर समझता हूं, और मेरे बच्चे के प्रश्न को विद्रोह मानने के बजाय उसे प्रेम के साथ समझाता हूं। | | | |
| गलत आचरण को अनुशासित करने के बाद, मैं उसे आलिंगन देकर अपने प्रेम की पुष्टि करता हूं और मेरे बच्चे को यह जताता हूं कि मैं उससे अब भी प्यार करता हूं और पिछली घटना को छोड़ देता हूं जिससे हमने निपट लिया था। | | | |

| मुझे कितनी बार ऐसा लगता है! | शायद ही | अक्सर | प्रायः हमेशा |
|---|---|---|---|
| जब मेरा बच्चा कई बार अपना कमरा साफ करने से चुक जाता है, तब मैं उसे आलसी कहने या अन्य नाम देने से बचता हूं और उसके बजाय धीरज के साथ उसे समझाता और प्रोत्साहन देता हूं कि वह अपना कमरा साफ रखे। | | | |

हमारा लक्ष्य शायद ही से बार बार की ओर परिवर्तन होना चाहिए और इन प्रवृत्तियों और आचरणों को प्रायः हमेशा के रूप में जीवन का आम तरीका बनाना चाहिए। इस अध्याय में जो कुछ हमने सीखा है, उसका उपयोग कर आपकी प्रवृत्तियों और आचरणों में व्यक्तिगत् परिवर्तन प्राप्त करें और उसे अपने जीवन का बदलाव बनाएं।

## प्रवृत्ति और आचरण में परिवर्तन

*"एक से दो अच्छे हैं ... यदि उनमें से एक गिरे, तो दूसरा उसे उठाएगा ..."* पवित्र शास्त्र हमें यही सिखाता है (सभोपदेशक 4:9,10, जी.एन.बी.)। पति और पत्नी के रूप में, मसीह समान प्रवृत्तियों को, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव, वचन द्वारा संचालित आचरण के लिए आप एकदूसरे को उत्तरदायी मान सकते हैं। जब आप नकारात्मक स्वभाव या आचरण देखते हैं, तब ऐसा प्रत्युत्तर प्रदान करें जो आपके जीवनसाथी को मसीह के समान होने के लिए उत्तरदायी ठहराता है। ऐसा प्रेम के साथ और सौम्यता के साथ करें, कभी दोष लगाने वाला, आलोचक या अपराधी ठहराने वाला रवैय्या न अपनाएं। इस समझ के साथ ऐसा करें कि आप मसीह की समानता में बदलने हेतु एक साथ मिलकर एकदूसरे की उन्नति कर रहे हैं और वैसे ही एक साथ मिलकर उत्तम वैवाहिक जीवन का निर्माण कर रहे हैं। जब तक आप एकदूसरे से इस बात पर सहमत नहीं होते कि आप एकदूसरे को उत्तरदायी ठहराएंगे, तब तक ऐसा न करें। अन्यथा ऐसा दिखाई देगा कि आप अपने जीवनसाथी पर नज़र रखे हुए हैं और भले ही आपका उद्देश्य अच्छा हो, फिर भी उससे हानि होगी।

यहां पर कुछ उदाहरण और नमूने के रूप में उनके प्रत्युत्तर दिये गए हैं। यह मात्र उदाहरण है और आपको इन शब्दों का उपयोग करने की ज़रूरत नहीं है। आप कई उत्तर सोच सकते हैं और तय कर सकते हैं कि आप कैसे प्रत्युत्तर देंगे (कृपया अपने जीवनसाथी के लिए अपने प्रेमपूर्ण शब्दों का उपयोग करें।)।

| जब आप अपने जीवनसाथी यह प्रवृत्ति या आचरण देखते हैं | आपकी प्रतिक्रिया इस प्रकार हो सकती है |
|---|---|
| जब आपका जीवनसाथी घर में, काम के स्थान पर, चर्च में या अन्य स्थान की परिस्थितियों के विषय में **शिकायत करता है या कुड़कुड़ाता हैं।** | "यदि हम **अच्छा** होते हुए देखते हैं और जो उतना अच्छा नहीं है उस पर ध्यान देने के बजाय, अच्छी बात को **स्वीकार करें और आनंद मनाए** जो क्या..." |
| जब आपका पति **आहत** महसूस करता है और अपने मन में **क्षमाहीनता, नाराज़गी** रखता है और जिन्होंने उसे दुख दिया है, उनके लिए बदले की भावना रखता है। | "मैं समझता हूं कि जो हुआ वह अन्यायपूर्ण था और उसने आपको चोट पहुंचाई है। परंतु परमेश्वर की सहायता से हम **उन्हें क्षमा कर सकते हैं** और उनसे **प्रेम कर सकते हैं।"** |
| आपके पास जो कुछ है उसकी **तुलना** आपका जीवनसाथी किसी और से करता है और **ईर्ष्यालू** हो जाता है, तो | "हम दूसरे व्यक्ति के लिए **आनंद मनाएं,** उनके जीवन के लिए परमेश्वर की आशीष के लिए प्रसन्न हों और जो कुछ हमारे पास है उसके लिए **परमेश्वर का धन्यवाद करें।"** |

| | |
|---|---|
| जब आपका जीवनसाथी लोगों की आलोचना करता है और सकारात्मक बदलाव लाने में सहायता करने के बजाय दूसरों में दोष ढूढ़ता है। | "शायद हमें उस व्यक्ति में अच्छाई ढूढ़ना चाहिए और अच्छाई देखना चाहिए। या शायद हमें यह देखना चाहिए कि उस व्यक्ति को उन कमज़ोरियों पर विजय पाने में हम कैसे सहायता कर सकते हैं।" |
| जब आपका जीवनसाथी जो कुछ आपके पास है उसमें अनुपकारिक, अप्रसन्न और असन्तुष्ट दिखाई देता है। | "मुझे यकीन है कि जो कुछ हमारे पास है, उसके लिए हमें धन्यवाद देना चाहिए। हमारे पास ऐसा बहुत कुछ है जिसके लिए हमें कृतज्ञ रहना चाहिए।" |
| जब आपका जीवनसाथी किसी व्यक्तिगत उपलब्धि, कौशल आदि के विषय में घमंड करता है, डींग हांकता है और अपनी प्रशंसा करता है। | "हम यह जानते हैं कि हमारे जीवनों पर परमेश्वर की दया है। हम वैसा ही समझें और नम्र बने रहें।" |
| जब आपका जीवनसाथी किसी परिस्थिति में स्वार्थी और आत्मकेंद्री लगता है, देना, बांटना और त्याग करना नहीं चाहता। | "आप जानते हैं कि परमेश्वर ने हमें बहुतायत की आशीष दी है। मुझे यकीन है कि हम निःस्वार्थ बने रह सकते हैं, उनकी ज़रूरत के विषय में सोच सकते हैं, उन्हें कुछ देकर थोड़ा सा त्याग कर सकते हैं।" |

# क्रांतिकारी परिवर्तन

## अपने स्वयं के जीवन में निम्नलिखित बातों के लिए प्रार्थना करें

*प्रभु, मुझे मसीह समान प्रवृत्ति, आत्मा द्वारा नियंत्रित स्वभाव, और वचन द्वारा संचालित आचरण प्राप्त करने हेतु सामर्थ प्रदान कीजिए।*

- *मैं क्रूस की सामर्थ को अपनाता हूं और मेरे सम्पूर्ण व्यक्तित्व के लिए चंगाई और स्वास्थ्य प्राप्त करता हूं। क्रूस की सामर्थ के द्वारा, मैं अपनी पापमय आदतों, व्यसनों, और मुझ पर नियंत्रण करने वाले बंधनों से आज़ादी प्राप्त करता हूं। मुझे क्षमा की गई है इसलिए मैं उस प्रत्येक को क्षमा प्रदान करता हूं जिसने मुझे कभी चोट पहुंचाई होगी।* (आपको जिस किसी विशिष्ट बात को सम्बोधित करने की ज़रूरत है, उसके लिए प्रार्थना करने में समय बिताएं।)
- *मेरी पहचान, मेरे व्यक्तित्व, मेरी सुरक्षा और परमेश्वर में मेरी सच्ची क्षमता के आधार पर मैं मसीह में जो कुछ हूं, उसे स्वीकार करता हूं।* ***मैं मसीह में जो हूं, वही मैं वास्तव में हूं।***
- *प्रभु, अपने शब्दों से मेरे मन का नवीनीकरण करने में और हर परिस्थिति में आपकी इच्छा के अनुसार विचार करने हेतु मुझे सामर्थ प्रदान कीजिए।*
- *प्रभु, मुझे आत्मा में चलने की, आत्मा के स्वभाव और चरित्र को प्रगट करने की, और मेरे शरीर के पापमय कामों को दूर हटाने की योग्यता प्रदान कीजिए। आत्मा का फल मुझमें दिखाई दे।*
- *प्रभु, मसीह समान प्रवृत्ति बनाए रखने हेतु मुझे सामर्थ और आपका अनुग्रह प्रदान कीजिए। मुझे सामर्थ दीजिए ताकि मैं किसी बात की शिकायत न करूं या न कुड़कुड़ाऊं! मैं हर समय, सब बातों में, मेरे परमेश्वर में धन्यवादी और आनन्दित बना रहूं।*

- *प्रभु, मुझे सामर्थ प्रदान कीजिए और आपका अनुग्रह दीजिए कि जब अनपेक्षित और मुश्किल परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, तब मैं चिंतित न होऊं या घबरा न जाऊं। प्रभु, मुझे सामर्थ और आपका अनुग्रह प्रदान कीजिए ताकि यदि कोई मुझमें सुधार लाता है, मेरी आलोचना करता है, या मेरा अपमान भी करता है, तौभी मैं ठोकर न खाऊं। बल्कि शालीनता के साथ उसे ग्रहण करने हेतु मेरी सहायता कीजिए। हमेशा सकारात्मक, विश्वास से परिपूर्ण शब्द, प्रोत्साहन देने वाले और उन्नति करने वाले शब्दों का उपयोग करने हेतु मुझे आपका अनुग्रह प्रदान कीजिए। मेरी सहायता कीजिए, कि मैं हमेशा आपकी प्रतिज्ञाओं को सच्ची मानते हुए उन्हें विश्वास के साथ अंगीकार करूं, फिर परिस्थितियां कुछ भी क्यों न हो या मुझे जैसा ही महसूस हो।*
- *जितनी बार मैं अपनी जीवनसाथी के विषय में सोचता हूं, उतनी बार आपका धन्यवाद करने हेतु और उसमें जो अच्छी बातें पाई जाती हैं, उनकी प्रशंसा करने हेतु मेरी सहायता कीजिए। प्रभु, मैं आपका धन्यवाद करता हूं/करती हूं कि आपने मेरी पत्नी/पति मुझे आपके अद्‌भुत उपहार के रूप में दिया है। उसमें आपने जो उत्तम बातें रखी हैं उन्हें देखने हेतु मेरी सहायता कीजिए। वह मेरे लिए आपका वरदान है!*

# 6
# विवाह में संवाद (बातचीत)

बातचात की शैलियां, उनके आदर्श सिद्धान्त और जिस संदर्भ में बातें कही और समझी जाती हैं, आदि में दो भिन्न व्यक्ति में भिन्नता हो सकती है, विशेषकर यदि वे भिन्न संस्कृतियों से या सामाजिक पृष्ठभूमि से आते हैं, तो। विवाह में, रिश्तों को बनाने के लिए और मज़बूत संबंध बनाने के लिए वार्तालाप महत्वपूर्ण और आवश्यक है। वैवाहिक जीवन में जिस संवाद कौशल की आवश्यकता है, वह सामान्य, सामाजिक या व्यावसायिक वार्तालाप से अत्यंत भिन्न हो सकता है। सामान्य सामाजिक या व्यावसायिक वार्तालाप का विशिष्ट उपयोग किया जाता है, उसकी तुलना में विवाह में, वार्तालाप में और गहराई होने की ज़रूरत है। इसलिए हमें हमारे व्यक्तिगत वैवाहिक रिश्ते के लिए विशिष्ट वार्तालाप कौशल का विकास करना चाहिए।

## संवाद के विभिन्न स्तर

वार्तालाप में हमारा लक्ष्य दूसरे को समझना और दूसरे व्यक्ति का हमें समझाना है, जो हर प्रकार के मानव रिश्ते के लिए आवश्यक है। हम जानते हैं कि दो भिन्न स्तर होते हैं जिस पर हम वार्तालाप करते हैं, यह इसके आधार पर होता है कि कितनी व्यक्तिगत जानकारी दी जा रही है।

**अनौपचारिकः** हम अनौपचारिक, मात्र कम-से-कम स्तर पर आपस में संवाद कर सकते हैं, जहां पर हम औपचारिक शुभकामना और कुछ इस प्रकार की दिल्लगी कर सकते हैं, "हाय, कैसे हो?" तुम्हें देखकर अच्छा लगा, तुम्हारा दिन अच्छा हो आदि। यद्यपि, हम आपस में वार्तालाप कर रहे हैं, फिर भी हम वास्तव में बहुत कुछ नहीं बोल रहे हैं। हम शिष्टाचार और विनम्रता का पालन कर रहे हैं, परंतु, उसके आगे और कुछ नहीं।

**व्यावसायिकः** हम ऐसा वार्तालाप कर सकते हैं जिसमें सूचना, तथ्यों, कल्पनाओं, विचारों, विशलेशण, आदि का आदान-प्रदान हो सकता है। यह खास तौर पर निर्णय लेते समय, अपना दृश्टिकोण समझाते समय होता है और सामान्य तौर पर ऐसा हम व्यावसायिक स्थान पर करते हैं।

**मित्रताः** यहां पर हम गहरे स्तर पर जाते हैं, हम अपनी भावनाओं को, अनुभूतियों को, और विचारों को अधिक स्वतंत्र रूप से बांटते हैं, जैसा दो अच्छे मित्रों के बीच होता हैं। हमारे स्वप्नों को बांटते समय हमें स्वतंत्रता का बोघ होता है और हम जानते हैं कि हमें समर्थन और प्रोत्साहन प्राप्त होगा। सुधार भी बिना किसी रोक-टोक के दिया और लिया जाएगा यह जानकर की दूसरे के उद्‌देश्य अच्छे हैं।

**घनिश्ठः** हम विवाह के रिश्ते में घनिष्ठ स्तर पर वार्तालाप या संवाद स्थापित करने का प्रयास करते हैं। बढ़ते हुए भरोसे, समर्पण, और मित्रता के साथ, अब हम कुछ भी और सबकुछ बोल सकते हैं कि हम कौन है, हम क्या महसूस करते हैं, सोचते हैं? आशा करते हैं और स्वप्न देखते हैं।

जब कि यहां पर बताई गई कई बातें पति और पत्नी के विवाहित रिश्ते के संबंध में हैं, हम इन सिध्दांतों और सच्चाईयों को हमारे बच्चों के साथ हमारे वार्तालाप में लागू कर सकते हैं।

## समय, भरोसा, पारदर्शिता

स्वस्थ, अर्थपूर्ण वार्तालाप के लिए, हमें (अ) **समय** (ब) **भरोसा** (क) **पारदर्शिता** की ज़रूरत है। विवाह के संदर्भ में पति और पत्नी को अपने समय का निवेश करने, भरोसा निर्माण करने और पारदर्शिता का विकास करने की ज़रूरत है, ताकि स्वस्थ और अर्थपूर्ण वार्तालाप कर सकें। विवाह के परिपोषण और उन्नति के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

### *i) समय*

- एकदूसरे के जीवन में क्या हो रहा है इसे जानने के लिए रोज़ नियमित समय अलग रखें। यह भोजन करते समय या दोनों के अनुरूप होगा ऐसे समय में एक साथ विश्राम करते समय हो सकता है।
- यह दिन के ऐसे समय में होना ज़रूरी है जब अर्थपूर्ण वार्तालाप में समय बिताने के लिए दोनों के पास बल और उत्साह हो।
- ऐसा समझ-बूझ के साथ होना चाहिए। जीवन व्यस्त हो सकता है और हमारे समय-सारणी में यदि इसके लिए जगह न रही, तो हम एक साथ समय नहीं बिता पाएंगे।
- जल्दी से क्या करना चाहिए और किन कामों को करना है आदि बातों की सूची से संबंधित औपचारिक वार्तालाप पूरा करें, और मित्रतापूर्ण और घनिष्ठ वार्तालाप में लग जाएं।
- वार्तालाप के लिए एक साथ लंबे समय तक समय बिताने की योजना तैयार करें, सप्ताह के अंत में, उसी तरह छुट्टियों के दौरान।
- जानबूझकर बातचीत करें। विवाहित दंपत्तियों के रूप में अर्थपूर्ण और स्वस्थ वार्तालाप के लिए समय की आवश्यकता होती है। हमें अपने जीवनों में अपने विवाह को उचित प्राथमिकता देने की और हमारे वैवाहिक जीवन में उन्नति पाने हेतु समय लगाने की ज़रूरत है।

### *ii) भरोसा*

- भरोसा कमाया भी जाता है और दिया भी जाता है। अपने जीवनसाथी पर भरोसा करना सीखें, जो उसे आपका आत्मविश्वास, आश्वासन का वह बोध देना है कि आप उनमें और जो वे बता रहें है उसमें विश्वास करते हैं। भरोसा भी कमाया जाता है। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि आप जो कहते उसे पूरा करें। ध्यान दें कि आप झूठ न बोलें। यदि आपका जीवनसाथी देखेगा कि आप झूठे हैं, तो आपका जीवनसाथी जो कुछ आप कहते हैं उसे नापतौल कर देखेगा और यह तय करने की कोशिश करेगा कि आप सच बोल रहे हैं या झूठ। जहां भरोसा नहीं है वहां वैवाहिक जीवन में उन्नति कर पाना मुश्किल है।
- आपके जीवनसाथी को भरोसा कर पाने की ज़रूरत है कि जो निजी बातें वह आपको बता रहा है, उनकी चर्चा दूसरों के साथ नहीं की जाएगी, परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भी नहीं। यह भरोसा होना चाहिए कि गुप्त बातें गुप्त बातें ही रहेंगी।
- यह भरोसा होना चाहिए कि जो व्यक्तिगत बातें आप करते हैं, उनका उपयोग लड़ाई करते समय आपके विरोध में नहीं किया जाना चाहिए। आप अपने जीवनसाथी को यह आश्वासन इस प्रकार दे सकते हैं कि आप उन्हें यकीन दिलाएंगे कि जो कुछ आपके जीवनसाथी ने आपको बताया है, उसका इस्तेमाल आप असहमति या लड़ाई के समय में उसके विरोध में नहीं करेंगे।

### *iii) पारदर्शिता*

- पारदर्शिता बनने के लिए समय लगता है।
- पारदर्शिता का मतलब आपके विचारों को बांटना, जिसमें आपके स्वप्न, आपकी आकांक्षाएं आदि शामिल हैं, आप अपने पास कुछ भी नहीं रख छोड़ते।

### शीघ्र जांच सूची

1-5 अंक देकर बताएं कि आपके और आपके पति के बीच इस समय जो वार्तालाप होता है उसे आप किस श्रेणी में रखेंगे (1-कभी नहीं, 2-कभी-कभी, 3-अक्सर, 4-अक्सर कई बार, 5-हमेशा सच):

| जिस तरह से सबकुछ है | |
|---|---|
| मुझे लगता है कि सप्ताह के दौरान अर्थपूर्ण वार्तालाप के लिए हमारे पास पर्याप्त समय है। | |
| मुझे लगता है कि सप्ताह के अंत में अर्थपूर्ण वार्तालाप के लिए हमारे पास पर्याप्त समय है। | |
| मैं अपने विचारों को व्यक्त करने में स्वतंत्र महसूस करता/करती हूं। | |
| मुझे लगता है कि जब मैं बोलता/बोलती हूं, तब मेरा/मेरी जीवनसाथी मेरी बातों पर ध्यान देता/देती है। | |
| मुझे लगता है कि मेरा जीवनसाथी मुझे समझता/समझती है। | |
| मुझे डर नहीं लगता कि मेरे बोलने से विवाद शुरू हो जाएगा। | |
| मुझे लगता है कि आपस में बात करते समय, हम दोनों एकदूसरे के दृष्टिकोण को और सिध्दांत को समझते है। | |
| मैं मित्रता और घनिष्ठता के स्तर पर बातें कर सकता/सकती हूं। | |
| मैं अपने रहस्य, कमज़ोरियों और चुनौतियों के विषय में बताते समय सुरक्षित महसूस करता/करती हूं। | |
| मुझे लगता है कि मैं जो बोलता/बोलती हूं, उस पर मेरा/मेरी जीवनसाथी भरोसा करता/ करती है। | |

### वार्तालाप—मज़बूत वैवाहिक जीवन का निर्माण करने वाला महत्वपूर्ण पत्थर

उत्तम वार्तालाप अच्छे विवाह के निर्माण की कुंजी है। जब पति और पत्नी आपस में स्वस्थ और अर्थपूर्ण वार्तालाप और संवाद स्थापित कर सकते हैं, तब कई तरह से उनके वैवाहिक जीवन में सहायता प्राप्त होती हैः

1) **एकदूसरे को जानें और समझें:** जिससे वे एकदूसरे की निकटता में बढ़ सकते हैं।
2) **टीम के रूप में कार्य करें:** वे एकदूसरे के साथ वार्तालाप कर सकते हैं और एकदूसरे को समझ सकते हैं इसलिए अब वे टीम के रूप में एक साथ काम कर सकते हैं, एक साथ कई बातें कर सकते हैं।

3) **एकदूसरे को सहारा देनाः** वे एकदूसरे को प्रोत्साहन दे सकते हैं, एकदूसरे को सहारा देने, परिपोषण करने और मज़बूत बनाने हेतु उपलब्ध रह सकते हैं।

4) **समस्याओं को सुलझानाः** अभिरूचियों, दृष्टिकोण और राय में फर्क हो सकता है। परंतु उनके पास आपस में स्वस्थ वार्तालाप प्रणाली है, इसलिए वे एकदूसरे के विचारों के विषय में चर्चा कर सकते हैं, कई बातों का मूल्यांकन करके उत्तम निर्णय ले सकते हैं। जब संघर्ष उत्पन्न होता है, तब वे इन मतभेदों को शांतिपूर्ण ढंग से मिटा सकते हैं और अपनी समस्याओं को सुलझा सकते हैं।

5) **आत्मिक रीति से एक साथ बढ़ेंः** विश्वास में एक साथ बढ़ने हेतु आप आत्मिक प्रकाशन और शिक्षा को एक साथ बांट सकते हैं। जब दूसरे को आत्मिक सहारे और प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है, तब आप एकदूसरे के जीवन में बोल सकते हैं।

6) **अपने विवाह की रक्षा करेंः** जो दम्पत्ति आपस में अर्थपूर्ण और स्वस्थ संवाद या वार्तालाप रखते हैं, वे एकदूसरे के करीब होते हैं और एकदूसरे पर ध्यान रख सकते हैं। वे यहां वहां भावनात्मक और भौतिक साथ की खोज में भटकते फिरते नहीं।

7) **बच्चों की परवरिश करनाः** माता-पिता आपस में किस प्रकार बातचीत करते हैं इसका बच्चों पर प्रभाव पड़ेगा, जो कुछ उन्हें सिखाया जा रहा है उसका असर उनकी सुरक्षा के अहसास पर, प्रेम महसूस करने पर और परवरिश पर पड़ेगा।

8) **यादों को संजो कर रखेंः** आपने जिन अच्छी बातों को एक साथ अनुभव किया है, उनकी ओर पीछे मुड़कर देखें, विचार करें, और उनके विषय में बातें करें। जब आप उन पर एक साथ विचार करेंगे, तब उन क्षणों को फिर जी सकते हैं, जब आपने अब तक जो सफर एक साथ तय किया है उसकी ओर आप पीछे मुड़कर देखते हैं, तब आप प्रेरणा प्राप्त करें और प्रोत्साहित हों।

### *ध्यानपूर्वक सुनना*

**याकूब 1:19 (जी.एन.बी.)**
**हे मेरे प्रिय मित्रों, यह बात याद रखो! हर एक मनुष्य सुनने के लिए तत्पर और बोलने में धीरजवंत और क्रोध में धीमा हो।**

**नीतिवचन 18:13 (जी.एन.बी.)**
**उत्तर देने से पहले सुनें। यदि नहीं जो तू मूढ़ ठहरेगा, और तू बोलने वाले का अनादर करेगा।**

ध्यानपूर्वक सुनना किसी की बातों को सुनने से अधिक है। जब आप सुनते हैं—तब जो वे कह रहे हैं, जो वे महसूस कर रहे हैं, अपने शरीर के हावभाव से जो वे व्यक्त कर रहे हैं—उन बातों को आप समझने का प्रयास करते हैं। ध्यानपूर्वक सुनने का लक्ष्य उस व्यक्ति को समझना है।

यहां पर उत्तम रीति से सुनने हेतु कुछ सामान्य कौशल दिए गए हैंः

**ध्यान देंः** अपने जीवनसाथी पर एकाग्र मन से ध्यान दें और समय दें। इसका मतलब है उनकी ओर मुख करना, आंखों का सम्पर्क बनाए रखना, आप जो काम कर रहे हैं उस पर से ध्यान हटाकर उनकी बातों पर ध्यान देना। टी.वी. देखने का, अखबार पढ़ने का, लैपटॉप पर काम करने का प्रयास न करें और उसी तरह अपने जीवनसाथी के साथ अर्थपूर्ण वार्तालाप में लगे रहें।

**खुले मन से स्वीकार करेंः** आपका जीवनसाथी क्या कह रहा है/कह रही है इस विषय में या वार्तालाप के परिणाम के विषय में निष्कर्ष न निकालें। जो कुछ कहा जा रहा है उसमें उनके साथ बने रहें।

**धीरज रखें:** बिना रुकावट के धीरज के साथ सुनें। जो वे कहना चाहते हैं उसके पूरा होने तक इंतजार करें।

**जो कुछ कहा गया था उसे स्पष्ट रूप से समझें:** इस बात पर ध्यान दें कि जो कुछ आपने सुना है उसे आपने स्पष्ट रूप से सुना हो और सही रीति से समझा हो। यदि आपको यकीन नहीं है, तो यह जानने के लिए प्रश्न पूछें कि आपने सही सुना है और समझा है। सारांश में बताएं, जो कुछ आपने समझा है उसे दोहराएं। केवल शब्दों और उसके क्रम पर ध्यान न दें, परंतु विचारों और भावनाओं को समझें।

**प्रतिक्रिया व्यक्त करने वाले बनें:** सिर हिलाकर या छोटे छोटे शब्द या वाक्य कहकर उन्हें बताएं कि आप सुन रहे हैं।

**संवेदनशील बनें:** भावनाओं के प्रति और शरीर के हावभावों के प्रति।

### *कौशल प्रश्नावली के साथ सुनना*

निम्नलिखित प्रश्नावली में सक्रिय रूप से सुनने के विभिन्न पहलुओं से सम्बंधित कई प्रश्न हैं। ये प्रश्न खुद पर लागू करें और "हां" या "नहीं" लिखकर अपनी प्रतिक्रिया करें।

| प्रश्न | हां/नहीं |
|---|---|
| 1. जब आप किसी की बात सुनते हैं तब क्या आप उनके मौखिक और अमौखिक संदेशों को अलग करने का प्रयास करते हैं? | |
| 2. क्या आप यह खोजते हैं कि सामने वाला व्यक्ति क्या नहीं कह रहा है या कोई छिपी हुई बात ढूंढ़ते हैं? | |
| 3. जो बात आप पूरी रीति से नहीं समझ पाए हैं उसका स्पष्टीकरण पाने के लिए या आपने सही संदेश पाया है यह जानने के लिए क्या आप प्रश्न पूछते हैं? | |
| 4. क्या आप मौखिक और गैर-मौखिक क्रियाओं से अपनी समझ वापस उस व्यक्ति पर प्रगट करते हैं? | |
| 5. जब आप दूसरे व्यक्ति के साथ सहमत होते हैं, तब क्या आप उस समर्थन को ज्ञात करने का प्रयास करते हैं? | |
| 6. जब दूसरा व्यक्ति बोलता है, तब भले ही आपको उसमें दिलचस्पी न लग रही हो, तभी क्या आप उस पर पूरा ध्यान देते हैं? | |
| 7. किसी विषय पर आपकी अपनी राय पहले से होते हुए क्या आप दूसरे की राय को खुले दिल से स्वीकार करते हैं या उस राय को नज़रअंदाज़ करते हैं? | |
| 8. क्या आप वापस याद करने के लिए टिप्पणियां लेते हैं? | |
| 9. क्या आप दूसरे व्यक्ति के शरीर के हावभाव की नकल करते हैं? | |
| 10. किसी विषय पर विचार करने से पहले, प्रश्न तैयार करने से पहले या अपनी राय बनाने से पहले, क्या आप उस व्यक्ति की बात पूरी होने का इंतज़ार करते हैं? | |
| 11. क्या आप दूसरे व्यक्ति की ओर देखते हैं या उसके साथ आंखों का संपर्क बनाए रखते हैं? | |

| | |
|---|---|
| 12. क्या आप दूसरे व्यक्ति को प्रोत्साहन देते हैं, उदाहरण के तौर पर, यह कहकर, बोलते रहिए.. या आगे कहिए? | |
| 13. क्या आप दूसरे व्यक्ति के साथ परानूभुति रखने का प्रयास करते हैं? | |
| 14. जब दूसरा व्यक्ति तुरंत आपके प्रश्न का उत्तर नहीं देता, तो क्या शांति बनाए रखते हैं? | |
| 15. क्या आप दूसरे व्यक्ति पर अपने विचार और भावनाएं प्रगट करते हैं? | |
| 16. क्या आप इस प्रकार के शब्द कहने से बचते हैं, मैं जानता/जानती हूं आपको कैसे महसूस हो रहा है, उन परिस्थितियों में भी जहां पर आपने समान भावनाओं को महसूस किया था? | |
| 17. क्या आप खुद के बजाय दूसरे व्यक्ति पर ध्यान देते हैं? | |
| 18. क्या आप अपने बर्ताव से बेचैनी व्यक्त करना टालते हैं, जैसे पांव पर पांव रखना और हटाना, घड़ी में देखना, खिड़की से बाहर देखना, अंगड़ाई लेना? | |
| 19. जब आप लम्बे वार्तालाप, भाषण, प्रस्तुति, सभा या और कुछ पर विचार करने का प्रयास करते हैं, तो क्या जो कुछ कहा गया था, उसका अधिकतर हिस्सा आपको याद रहता है? | |
| 20. क्या आपको लगता है कि आपके मित्र या साथी आपके साथ बातें करना पसंद करते हैं या अपने विचारों को प्रसारित करने के माध्यम के रूप में आपका उपयोग करते हैं? | |

जब आप अपनी प्रतिक्रिया पूरी कर देते हैं, तो "हां" या "नहीं" वाले उत्तरों को जोड़ें

कुल योग "हां" ----- कुल योग "नहीं" -----

"हां" वाले स्तम्भ में आपके पास जितनी बड़ी संख्या होगी, आप उतने ही बेहतर श्रोता होने की सम्भावना है। आपकी सूची में "नहीं" की संख्या जितनी अधिक होगी उतनी ही कम सम्भावना होगी कि आप पूर्ण रूप से प्रभावी श्रोता हैं।

### *सच्चे मन से व्यक्त करना*

संवाद या वार्तालाप दोतर्फा रास्ता है और इसलिए सुनने के अलावा, जो कुछ भी आप कहते हैं उसके माध्यम से आपको सही रूप से और सच्चे मन से खुद को अभिव्यक्त करने की ज़रूरत है।

लोग खुद को विभिन्न तरीके से व्यक्त करते हैं। कुछ लोग **संज्ञानात्मक** होते हैं और वस्तुस्थिति को निवेदन करते हैं, वे वस्तुओं की ओर वस्तुपरक रीति से देखते हैं और भले ही उन्हें किसी बात के विषय में गहराई से महसूस होता है, फिर भी वे अधिकतर समय भावनाओं को दूर रखते हैं। अन्य लोग **भावुक** होते हैं और जो कुछ भी वे कहते और करते हैं उस हर एक बात में उनकी भावनाएं प्रगट होती हैं। वे भावनाओं के बगैर अपने विचारों को व्यक्त करना मुश्किल महसूस करते हैं। कुछ स्वाभाविक रूप से बहुत **ऊंचा बोलते हैं** और अक्सर आक्रामक महसूस होते हैं, और बोलते समय हर तरह से रौब जमाने वाले लगते हैं। कुछ लोग **धीमें** और सौम्यता के साथ बोलते हैं। यह समझना मुश्किल होता है कि क्या वे किसी बात के विषय में सचमुच उत्साहित हैं या नहीं। और कई तरह के लोग हैं! अभिव्यक्तियों की शैलियों में विभिन्नताओं की अनुमति दें।

पवित्र शास्त्र बोलने के विषय में हमें कई बातें सिखाता है। हम यहां कुछ ही बातों पर विचार करेंगे, और उन्हें हमारे विवाह के रिश्ते में लागू करेंगे। बाद में हम शब्दों की सामर्थ और प्रभाव पर भी ध्यान देंगे।

**इफिसियों 4:29-32**

**29 हानिकारक शब्दों का उपयोग न करना, केवल वही जो उन्नति के लिए उत्तम और आवश्यक हो, कहना, ताकि तेरे सुननेवालों का लाभ हो।**
**30 और परमेश्वर के पवित्र आत्मा को शोकित मत करो, क्योंकि आत्मा तुम पर परमेश्वर के स्वामित्व की छाप और गारन्टी है कि वह दिन आएगा जब परमेश्वर तुम्हें छुड़ाएगा।**
**31 सब प्रकार की कड़वाहट और प्रकोप और क्रोध, और कलह, और निन्दा सब बैरभाव समेत तुमसे दूर की जाए।**
**32 और एकदूसरे पर कृपाल, और करुणामय हों, और जैसे परमेश्वर ने मसीह में तुम्हारे अपराध क्षमा किए, वैसे ही तुम भी एकदूसरे के अपराध को क्षमा करो।**

- ऐसे शब्दों का उपयोग करें जो लोगों की उन्नति करते हैं।
- ऐसे शब्दों का उपयोग करें जो उन बातों को देते हैं जिनकी आवश्यकता है (**उदाहरणः** सहारा, प्रोत्साहन, प्रेम, प्रशंसा आदि)।
- ऐसे शब्दों का उपयोग करें जो सुनने वालों का भला करते हैं।
- चिल्लाए न, अपमान न करें या नफरत न करें।
- ऐसी भाषा का उपयोग न करें जो अश्लील, भद्दी या हीन हो।

अपने जीवनसाथी के साथ बातचीत करते समय, इफिसियों की पत्री में दिए गए मानकों के अनुसार बोलें।

## *शीघ जांच*

1 से 5 के अंकों के अनुसार (1-कभी नहीं, 2-कभी कभी, 3-अक्सर, 4-कई बार, 5-हमेशा) आप किस तरह से बोलते हैं, उसे अंकित करें।

| मैं अपने जीवनसाथी के साथ इस तरह बोलता हूं | | |
|---|---|---|
| 1) | आप कितनी बार ऐसे शब्दों का उपयोग करते हैं, जो उपरोधिक, मानवद्वेषी होते हैं, और संदेह प्रगट करते हैं? | |
| 2) | आप कितनी बार ऐसे शब्दों का उपयोग करते हैं जो आपके जीवनसाथी को उनके कामों में सहायक होते हैं (भोजन बनाना, काम करना और अन्य)? | |
| 3) | आप कितनी बार अपने जीवनसाथी को प्रोत्साहन देते हैं, प्रेरणा देते हैं, उत्साहित करते हैं, उन्नति करते हैं, प्रशंसा करते हैं? | |
| 4) | आप कितनी बार अपने जीवनसाथी की भावनात्मक और आत्मिक ज़रूरतों को पूरा करने वाले शब्द बोलते हैं, उन्हें सहारा देने वाले, प्रोत्साहन देने वाले, समर्थन करने वाले, प्रेम करने वाले, प्रशंसा करने वाले शब्द? | |
| 5) | आप कितनी बार इस तरह से बोलते हैं जिससे आपके जीवनसाथी को अच्छा लगता है, और खुशी होती है कि आपने कुछ कहा? | |
| 6) | आप अपने शब्दों द्वारा कितनी बार अपने जीवनसाथी को चिल्लाते हैं, अपमान के शब्द बोलते हैं या तिरस्कार व्यक्त करते है? | |
| 7) | कितनी बार आपकी भाषा अश्लील, भद्दी, हीन हो जाती हैं? | |

(यदि आपके बच्चे हैं, तो उनके साथ वार्तालाप करने के सम्बंध में आप यही प्रश्न पूछ सकते हैं)।

## *वार्तालाप पर नीतिवचन*

आप एकदूसरे के लिए जिन शब्दों का उपयोग करते हैं उनका प्रभाव और असर देखें। नीतिवचन की पुस्तक से नीचे दिए गए प्रत्येक वचन का पुनरीक्षण करें। देखें कि आप इन वचनों को अपने वैवाहिक जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं और वचन जो कुछ कहता है उसे उपयोग में लाने हेतु कार्यवाही की योजना तय करें।

| नीतिवचन | आप अपने वैवाहिक जीवन में यह कैसे लागू कर सकते हैं |
|---|---|
| **नीतिवचन 11:12 (जी.एन.बी.)**<br>**दूसरों के विषय में तुच्छतापूर्वक बोलना मूर्खता है; परन्तु यदि आप समझदार हैं तो चुपचाप रहेंगे।** | |
| **नीतिवचन 12:18 (जी.एन.बी.)**<br>**बिना सोचविचार का बोलना तलवार की नाई चुभता है, परन्तु बुध्दिमानी के साथ बोलने से लोग चंगे होते हैं।** | |
| **नीतिवचन 12:25 (जी.एन.बी.)**<br>**चिन्ता खुशियां छीन लेती हैं, परन्तु भली बात से मन प्रसन्न होता है।** | |
| **नीतिवचन 15:1 (जी.एन.बी.)**<br>**कोमल उत्तर सुनने से क्रोध ठण्डा होता है, परन्तु कठोर वचन से क्रोध भड़क उठता है।** | |
| **नीतिवचन 15:4 (जी.एन.बी.)**<br>**शान्ति देनेवाली बात जीवन-वृक्ष है, परन्तु दुटत के शब्दों से आत्मा दुःखित होती है।** | |
| **नीतिवचन 15:23 (जी.एन.बी.)**<br>**सही अवसर पर कहा हुआ सही वचन क्या ही भला होता है!** | |
| **नीतिवचन 16:23-24**<br>**(जी.एन.बी.) बुद्धिमान लोग बोलने से पहले सोचते हैं; और उसके वचन मन को समझाते हैं। मनभावने वचन मधुभरे छत्ते की नाई होते हैं जो प्राणों को मीठे लगते, और आपके स्वास्थ्य का कारण होते हैं।** | |
| **नीतिवचन 17:27**<br>**(जी.एन.बी.) जिन्हें खुद पर यकीन होता है वे हर समय नहीं बोलते। जो शान्त रहते हैं, उनमें सच्ची बुद्धि पाई जाती है।** | |
| **नीतिवचन 21:9**<br>**(जी.एन.बी.) लम्बे-चौड़े घर में ताना देने वाली पत्नी के संग रहने से छत के कोने पर रहना उत्तम है।** | |
| **नीतिवचन 21:19**<br>**झगड़ालू और चिढ़नेवाले पत्नी के संग रहने से जंगल में रहना उत्तम है।** | |
| **नीतिवचन 25:11 (जी.एन.बी.)**<br>**सही समय पर कहा हुआ सही वचन अनमोल गहने के समान होता है।** | |
| **नीतिवचन 27:15 (जी.एन.बी.)**<br>**झड़ी के दिन पानी का लगातार टपकना, और ताना देने वाली पत्नी दोनों एक से हैं।** | |

| | |
|---|---|
| **नीतिवचन 29:20**<br>**(जी.एन.बी.) जो व्यक्ति बिना सोचे-समझे बोलता है, उससे मूर्ख व्यक्ति से अधिक आशा की जा सकती है।** | |
| **नीतिवचन 31:26**<br>**(जी.एन.बी.) वह बुध्दि की बात बोलती है, और उसके वचन कृपा की शिक्षा के अनुसार होते हैं।** | |
| **नीतिवचन 31:28,29 (जी.एन.बी.)**<br>**उसके बच्चे उसकी सराहना करते हैं, और उसका पति उसकी प्रशंसा करता है। वह कहता है, कई स्त्रियां अच्छी पत्नियां हैं, परंतु तुम सर्वोत्तम हो।** | |

## *वार्तालाप भंग को रोकें*

भावनात्मक घनिष्ठता में आपकी भावनाओं, आपके विचारों, ज़रूरतों, आशाओं, आकांक्षाओं, भय और आपके प्रति समर्पित व्यक्ति के साथ संघर्ष शामिल है। परंतु, जब रिश्ते में वार्तालाप टूट जाता है, तब विभिन्न कारणों से दोनों में से एक व्यक्ति या दोनों अपने आपको अभिव्यक्त करना छोड़ देते हैं और पीछे हट जाते हैं या खुद को अलग कर देते हैं। इसके साथ ही वे एकदूसरे से दूर होने लगते हैं। वे आपस में बातचीत करने से बचते हैं, उन्हें डर लगता है कि उनकी किसी बात से और संघर्ष से झगड़ा न हो जाए। वे एक ही घर में रहते होंगे, परंतु वे एकदूसरे के लिए **अजनबी** होते हैं। जब ऐसा होने लगता है, तब उनका वैवाहिक जीवन बड़े खतरे में होता है।

वार्तालाप भंग के कुछ आम कारण और उनसे बचने के विषय में सुझाव यहां बताए गए हैं।

| वार्तालाप में भंग किस कारण उत्पन्न होता है | उसका इलाज |
|---|---|
| आप पर दोष लगाया जाएगा या आपकी आलोचना की जाएगी यह डर। | दोनों ने यह निर्णय लिया कि यदि आप कही जाने वाली किसी बात पर सहमत नहीं होते हैं, तौभी आप दूसरे पर दोष नहीं लगाएंगे या उसकी आलोचना नहीं करेंगे। |
| जो कुछ भी आपने कहा उसे आपके विरोध में पकड़कर कहा जाएगा। | इस बात पर सहमत हो कि जो कुछ कहा गया है उसका उपयोग किसी भी समय दूसरे के विरोध में बदला लेने के लिए नहीं किया जाएगा। |
| दिलचस्पी न लेना, ध्यान न देना, अपने ही काम या विचारों में व्यस्त रहना। | इस बात पर सहमत हो कि जब आप दोनों आपस में वार्तालाप करते हैं, तब दोनों अपना अपना काम करना बंद कर देंगे, रुक जाएंगे, और वार्तालाप में एकदूसरे के साथ समय बिताने पर ध्यान देंगे। |
| गलतफहमी का डर | अपने जीवनसाथी के समक्ष यह चिंता व्यक्त करें। जब तक पहला व्यक्ति अपना बोलना समाप्त नहीं कर देता, तब तक पहले दोनों सुन लेने की आदत बना लें, आवश्यकता पड़ने पर स्पष्ट करने के लिए कहें, फिर उत्तर दें। |
| अत्यंत व्यस्त, बात करने के लिए समय नहीं। | प्रतिदिन और सप्ताह के अंत में दोनों के लिए सुविधाजनक समय निकालें ताकि दोनों एक साथ समय बिता सकें और बातचीत कर सकें। |

| | |
|---|---|
| भावनाओं का दमन, भावनाओं को छिपाने का निर्णय | इसके लिए समय लगेगा। पहले एक साथ समय बिताने लगें। उसके बाद भरोसा उत्पन्न करें। फिर समय के साथ धीरे-धीरे अपनी भावनाओं को व्यक्त करते जाएं। इस बात से सहमत हो कि जब आप अपनी भावनाओं को एकदूसरे पर व्यक्त करेंगे, तब आप धीरज रखेंगे, और एकदूसरे को सहारा देंगे। |

अब हम वार्तालाप के आत्मिक पक्ष पर कुछ अंतर्दृष्टियां प्रस्तुत करना चाहते है—जो हम बोलते हैं उसका आत्मिक प्रभाव। उन्हें यहां प्रस्तुत करने का कारण यह है कि हम हमारे जीवनसाथी और बच्चों के साथ हमारे वार्तालाप के दौरान भी हमारे षब्दों के आत्मिक महत्व को समझे। जो षब्द हम बोलते हैं उनका प्रभाव होता है। वे हमें आत्मिक क्षेत्र से जोड़ते हैं और हमारे वर्तमान और भविश्य को प्रभावित करते हैं।

## आपके शब्दों की सामर्थ

### *आपके शब्द जीवन या मृत्यु, आशीष या श्राप ले आते हैं*

**नीतिवचन 18:20,21** (जी.एन.बी.)

**[20] जो कुछ आप कहते हैं उनके परिणामों के साथ आपको जीना होगा।**

**[21] आप जो कहते हैं, उससे या तो जीवन की रक्षा होती है या वह बर्बाद होता है; अतः आपको आपके शब्दों के परिणामों को स्वीकार करना होगा।**

बाइबल कहती है कि हमारे शब्दों का हमारे जीवनों पर एक महत्वपूर्ण असर होता है। हमारे शब्द हमारे संसार को रुप देते हैं। वे हमारे वर्तमान और भविष्य पर असर करते हैं। जो शब्द हम बोलते हैं, वे जीवन या मृत्यु ले आते हैं। हम अपने शब्दों के परिणामों का सामना करते हैं। अतः हमें ऐसे शब्द बोलना है जो सकारात्मक हैं, जीवन लाने वाले शब्द, ऐसे शब्द जो परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं के अनुसार हो।

### *आपके शब्द आपके विश्वास को बढ़ा सकते हैं या उसे नाश कर सकते हैं*

**रोमियों 10:17** (जी.एन.बी.)

**विश्वास संदेश सुनने से आता है, और संदेश मसीह का प्रचार करने से होता है।**

विश्वास परमेश्वर का वचन सुनने से आता है। वचन विश्वास को प्रेरित कर सकते हैं या बुझा सकते हैं। जब हम विश्वास के वचन बोलते हैं, तब हम अपने जीवनसाथी और बच्चों में विश्वास का पोषण करने और उसे मज़बूत बनाने में सहायता करते हैं। यदि हम संदेश, भय और अविश्वास की बात करते हैं, तो हम अपने परिवारों के जीवन में इन्हीं बातों को भर देते हैं। हमें सकारात्मक, विश्वास से परिपूर्ण शब्दों को बोलने का चुनाव करना चाहिए।

### *आपके शब्द आपके विश्वास या आपके संदेह को मुक्त करते हैं*

**मती 17:20**

**उसने उनसे कहा, "तुम्हारे अविश्वास के कारण; क्योंकि मैं तुमसे सच कहता हूं कि यदि तुम्हारा विश्वास राई के दाने बराबर भी हो, तो इस पहाड़ से कहोगे कि "यहां से सरक कर वहां चला जा", तो वह चला जाएगा; और कोई बात तुम्हारे लिए असंभव न होगी।**

प्रभु यीशु ने हमें यह सिखाया और दिखा दिया है कि परमेश्वर में हमारा विश्वास हमारे द्वारा बोले जाने वाले शब्दों से मुक्त होता है। हम अपने मुंह के शब्दों के द्वारा अपने विश्वास को मुक्त करते हैं। इसलिए परमेश्वर में अपने विश्वास

को मुक्त करने हेतु और हम अपने जीवनसाथी, बच्चों, परिवार और भविष्य के लिए क्या विश्वास कर रहे हैं कि परमेश्वर करे, यह व्यक्त करने हेतु हमें अपने शब्दों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

## शब्दों का सही उपयोग करें

**याकूब 3:2-12 (जी.एन.बी.)**

**2 हम सब अक्सर चूक जाते हैं। परंतु यदि कोई अपनी कहीं हुई बातों में नहीं चूकता, वह सिद्ध मनुष्य है, और सारी देह पर भी लगाम लगा सकता है।**

**3 जब हम अपने वश में करने के लिए घोड़ों के मुंह में लगाम लगाते हैं, तो हम उसे जहां चाहे वहां ले जा सकते हैं।**

**4 देखो, जहाज भी, यद्यपि ऐसे बड़े होते हैं, और प्रचण्ड वायु से चलाए जाते हैं, तौभी एक छोटी सी पतवार के द्वारा मांझी की इच्छा के अनुसार घुमाए जाते हैं।**

**5 वैसे ही जीभ का भी है वह एक छोटा सा अंग है, परंतु बड़ी बड़ी डीगें मारती है। देखो, थोड़ी-सी आग से कितने बड़े वन में आग लग जाती है।**

**6 जीभ भी एक आग के समान है; जीभ अघर्म का एक लोक है जो हमारे अंगों में स्थान लेती है और सारी देह में बुराई फैलाती है, वह हमारे अस्तित्व के संपूर्ण भवचक्र में वह आग लगा देती है जो स्वयं नरक कुण्ड से आती है।**

**7 हम मनुष्य हर प्रकार के वन-पशु, पक्षी, और रेंगनेवाले जन्तु और जलचरों को वश में कर सकते हैं और कर भी लिया है।**

**8 परंतु जीभ को मनुष्यों में से कोई वश में नहीं कर सका है। वह एक ऐसी बला है जो बेकाबू है; और प्राणनाशक विष से भरी हुई है।**

**9 इसी से हम प्रभु और पिता को धन्यवाद देते हैं; और इसी से अन्य लोगों को जो परमेश्वर के स्वरूप में उत्पन्न हुए हैं, श्राप देते हैं।**

**10 एक ही मुंह से धन्यवाद और श्राप दोनों उण्डेले जाते हैं। हे मेरे मित्रों, ऐसा नहीं होना चाहिए!**

**11 कोई भी सोता एक ही मुंह से मीठा और कड़वा जल दोनों नहीं निकलता है?**

**12 हे मेरे भाइयो, अंजीर के पेड़ में जैतून, या दाख की लता में अंजीर नहीं लग सकते; वैसे ही खारे सोते से मीठा पानी नहीं निकल सकता।**

जिन शब्दों को हम बोलते हैं वे छोटे और महत्वहीन दिखाई दे सकते हैं, परंतु वे वास्तव में हमारे जीवनों को उसी तरह चलाते हैं जिस प्रकार लगाम से घोड़े को वश में किया जाता है या रडार की सहायता से बड़े जहाज को काबू में किया जा सकता है। जीभ आग के समान है। वह हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व और हमारे संपूर्ण अस्तित्व को प्रभावित करती है। यदि हमारे पास परमेश्वर के पवित्र वचन की आग से प्रेरित 'अच्छी जीभ' है, तो हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व को हम आशीष दे पाएंगे और हमारे संपूर्ण अस्तित्व को हम आशीषित कर पाएंगे।

विश्वासी ने अपने अंदर उद्धार पाया है और उसकी जीभ को 'उद्धार पाने हेतु पवित्र होने की' ज़रूरत है। विश्वासी के लिए यह उचित नहीं है कि उसके मुंह से जीवन के वचन और मृत्यु के वचन भी निकलें। विश्वासी केवल जीवन, विश्वास, स्तुति, धन्यवाद, आशा, प्रेम, प्रोत्साहन की बातें कहता है जो सकारात्मक होती हैं और दर्शाती हैं कि परमेश्वर कौन है।

## अपने जीवनसाथी, अपने बच्चों, अपने विवाह, अपने घर पर आशीष की बातें कहें

**गिनती 6:22-27**

**22 फिर यहोवा ने मूसा को आज्ञा दी,**

**23 हारून और उसके पुत्रों से कह, कि तुम इस्राएलियों को इन वचनों से आशीर्वाद दिया करना कि,**

**24 यहोवा तुझे आशीष दे और तेरी रक्षा करेः**

**25 यहोवा तुझ पर दया प्रगट करे, और तुझ पर अनुग्रह करेः**

**26 यहोवा तुझ पर अनुग्रह की दृष्टि करे और तुझे शांति दे।**

**27 इस रीति से वे मेरे नाम को इस्राएलियों पर रखें, और मैं उन्हें आशीष दिया करूंगा।**

प्रभु ने पुराने नियम के अपने याजकों को सिखाया कि वे घोषणा करके या आशीष के वचनों को कहकर लोगों पर आशीष भेजें। उसने उन्हें लोगों पर कहने के लिए आशीष के शब्द भी दिए। हम इस महत्वपूर्ण सिद्धान्त का पालन करना जारी रख सकते हैं। अपने जीवनसाथी, बच्चों, विवाह, परिवार, आपके वर्तमान और आपके भविष्य पर आशीष बोलें। परमेश्वर की आशीषों और प्रतिज्ञाओं की घोषणा करें। परमेश्वर अपने वचन को पूरा करने का ध्यान रखेगा।

## कहा गया शब्द—शत्रु के विरोध में आपका हथियार

**इफिसियों 6:17 (जी.एन.बी.)**
**और उद्धार का टोप, और आत्मा की तलवार जो परमेश्वर का वचन है, ले लो।**

हमें आत्मा की तलवार चलाना है जो परमेश्वर का वचन है। जब हम परमेश्वर के वचन को बोलते हैं, तब हम शत्रु के विरोध में तलवार चलाते हैं, जिस तरह शत्रु की परीक्षाओं का सामना करते समय प्रभु यीशु ने किया। हमें विश्वास के साथ, जानबूझकर, शत्रु का सामना करने के एक तरीके के रूप में परमेश्वर का वचन बोलने का अनुशासन अपनाना है।

हमने यहां यह कहने का साहस किया है कि हमारा वार्तालाप एक से अधिक मामलों में महत्वपूर्ण है। विवाह उत्तम स्वाभाविक गुणों और शिष्टाचारों में मात्र एक अच्छा अभ्यास नहीं है। हम जानते हैं कि हमारी दुनिया पर—इसमें हमारा वैवाहिक जीवन और परिवार भी शामिल है—आत्मिक नियमों का प्रभाव है। महत्वपूर्ण आत्मिक नियम का संबंध हमारे द्वारा बोले जानेवाले शब्दों से है। इसलिए परमेश्वर के वचन के अनुसार बोलें। जो परमेश्वर ने हमें सिखाया है वही करें और अपने वैवाहिक जीवन और परिवार को आशीषित करने हेतु शब्दों का सही उपयोग करें।

# लागूकरण

**इस अध्याय में हमने जो कुछ पढ़ा उसके प्रकाश में निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

1) अब तक आपस में वार्तालाप करने के आपके अनुभव में, वार्तालाप के संबंध में क्या ऐसी कोई बातें हैं, जो दूसरा व्यक्ति करता है/नहीं करता? कृपया चर्चा करें। (**उदाहरण:** पत्नी/पति को लग सकता है कि पति/पत्नी कभी कभी अपनी बातों/टिप्पणियों से आपको अपमानित करता/करती है। इस बात को सामने लाएं, चर्चा करें और दूसरा व्यक्ति खुद में बदलाव लाने का प्रयास करे।)

2) क्या कोई बातें हैं जिन्हें दबाया जा रहा है (**उदाहरण:** माता-पिता का प्रभाव, पिछले रिश्ते, व्यक्तिगत आदतें, विपरीत सेक्सवाले व्यक्ति के साथ व्यवहार, पैसा, जीवनशैली आदि), उन्हें सामने लाएं, चर्चा करें, ताकि आपके रिश्ते में कोई बात ऐसी न हो जिसे सम्बोधित नहीं किया गया है।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

अपने जीवन के लिए यह प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपको हमेशा सकारात्मक बोलने का और इस तरह से बोलने का अनुग्रह दे जिससे आपके जीवनसाथी की उन्नति हो। जब आप बोलते हैं तब परमेश्वर से बुद्धि मांगें कि सही समय में सही शब्द कैसे बोलें।

# कार्यवाही के विषय

अगले सप्ताह, प्रतिदिन, अपने प्रार्थना समय के दौरान (आराधना के समय में) परमेश्वर के वचन के आधार पर अपने जीवनसाथी के लिए पांच सकारात्मक घोषणाएं करें। ये विवाह के सरल बयान हो सकते हैं: *जैसे, मेरा पति आशीषित है और मेरे लिए आशीष है। जो कुछ भी मेरा पति करता है उसमें परमेश्वर उसे आशीष देता है और उसे अनुग्रह, आशीष और सुरक्षा से घेर लेता है। पवित्र आत्मा बुद्धि, समझ, सम्मति, सामर्थ, ज्ञान और प्रभु के भय का आत्मा है, और पवित्र आत्मा मेरे पति में और पति के द्वारा सामर्थ से काम करता है। मेरा पति परमेश्वर से जन्मा है और संसार पर और शत्रु की हर परीक्षा पर जय पाता है। परमेश्वर मेरे पति को मसीह में विजय दिलाता है।* (आप अपनी पत्नी के विषय में भी यही घोषणाएं कर सकते हैं)। परमेश्वर के वचन से अपने जीवनसाथी के लिए घोषणा करना जारी रखने का अभ्यास करें।

# 7
# अपने घर का प्रबंध करना

इस अध्याय में हम अपने घर का प्रबंध करने और परिवार बनाने पर सरल सुझाव प्रस्तुत करेंगे। घर बनाने के लिए बुद्धि और समझ की ज़रूरत होती है। शिक्षा के द्वारा व्यक्ति जो ज्ञान प्राप्त करता है उससे एक अद्‌भुत घर का निर्माण करने में उसे सहायता प्राप्त होती है।

**नीतिवचन 24:3,4** (जी.एन.बी.)
**[3] घर बुद्धि और समझ की नींव पर बनता है।**
**[4] जहां ज्ञान होता है, वहां कमरे बहुमूल्य और मनभाऊ वस्तुओं से भर जाते हैं।**

**नीतिवचन 24:6** (जी.एन.बी.)
**इसलिये जब तू युद्ध करे, तब सावधानी के साथ योजना बनाना, और जितनी अच्छी सलाह तुझे मिले, उतना ही तेरा विजयी होना संभव है।**

इस अध्याय में प्रस्तुत की गई जानकारी सामान्य ज्ञान लग सकती है, परंतु हम उन बातों को विशिष्ट रूप से सम्बोधित करेंगे जिन्हें हम हमारे देश के विवाह में दर्शाते हैं। जितनी उत्तम सलाह और शिक्षा आपको प्राप्त होगी, उतने ही संभवतः आप सफलता पाएंगे।

## स्वतंत्र रूप से रहना

**उत्पत्ति 2:24** (जी.एन.बी.)
**इस कारण पुरुष अपने माता पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा और वे एक ही तन बने रहेंगे।**

दम्पत्तियों के लिए इस बात पर सहमत होना महत्वपूर्ण है कि वे कहां अपना घर बनाते हैं। आदर्श तौर पर इन विषयों पर विवाह से पहले, विवाह पूर्ण तैयारी के दौरान चर्चा की जानी चाहिए। वैवाहिक दम्पतियों के लिए हमेशा यह अच्छा है कि वे अकेले रहे, माता-पिता और निकट संबंधियों से अलग रहें, ताकि उनके पास अपने वैवाहिक रिश्ते पर ध्यान देने और उसमें उन्नति करने की आज़ादी हो। वैवाहिक जीवन के प्रारंभिक वर्षों में हम इस बात को विशेष प्रोत्साहन देते हैं जब नववैवाहिक दम्पति एकदूसरे को जानने और समझने लगते हैं।

परंतु यदि दम्पति दोनों में से किसी एक परिवार के साथ रहने की योजना बनाते हैं (पति के या पत्नि के), तो इसमें आपसी सहमति होनी चाहिए। या यदि परिवार का निकट सदस्य लंबे समय तक वैवाहिक दम्पति के साथ रहने वाला होगा, तो इस बात पर चर्चा की जानी चाहिए और इसके लिए आपस में सहमति हो। कुछ परिस्थितियों में जहां पर पति या पत्नि में से किसी एक के माता पिता विधवा या विधूर हो सकते हैं, या भाई बहनों की कोई खास ज़रूरत हो सकती है, ऐसे में यह आवश्यक और दया का कार्य हो जाता है कि वे लंबे समय तक उस परिवार के साथ रहें। अर्थात् यह अपेक्षित है कि परिवार के अन्य सदस्य पति पत्नी के रिश्ते में दखल नहीं देगें। कई समस्याएं और संघर्ष केवल इसलिए उत्पन्न होते हैं क्योंकि पति पत्नी के साथ रहनेवाले रिश्तेदार या माता पिता अपने निर्णयों केा उन पर थोप कर, उनके समय सारणी को नियंत्रित कर और बच्चों की परवरिश किस तरह की जानी चाहिए इस विषय में दखल देकर उनके वैवाहिक जीवन में हस्तक्षेप करते हैं।

ऐसा भी समय होता जब नवविवाहित दम्पति आरंभ में पति या पत्नी के माता पिता के घर में रहते हैं। यह नए घर की आवश्यकता, आर्थिक और अन्य कारणों से हो सकता है। परंतु हम पूरी दृढ़ता के साथ यह कह सकते हैं कि यह समय संक्षिप्त रखा जाए और नवविवाहित दम्पति जल्द से जल्द अलग रहने के लिए स्थान की तलाश कर लें, ताकि उनके पास उनके वैवाहिक जीवन पर ध्यान देने की आज़ादी हो।

## दैनिक एवं साप्ताहिक समय-सारणी

आज कई परिवारों में सामान्य बात यह है कि दोनों पति और पत्नी नौकरी करते हैं। जब पति और पत्नी के काम का समय अलग और/या ज्यादा घंटों का होता है, तब यह बात और भी चुनौतीपूर्ण हो जाती है। इससे वे आपस में एक साथ जो समय बिताते हैं उसमें कमी आ जाती है और इसका असर उनके वैवाहिक जीवन पर पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों को बुद्धिमानी के साथ संबोधित किया जाना चाहिए वैवाहिक जीवन और परिवार को प्राथमिकता देनी चाहिए। पहले ही सप्ताह के दौरान और सप्ताह के अंत में एक साथ समय बिताने हेतु समय की योजना तैयार की जाए। यदि यह आर्थिक दृष्टि से ज़रूरी है, तो उपयुक्त होगा कि इसमें उचित बदलाव किए जाएं ताकि वैवाहिक जीवन, घर और परिवार के लिए पर्याप्त समय हो। इसका अर्थ यह हो सकता है कि एक व्यक्ति ऐसी नौकरी चुनता है जिसमें कम घंटों की ज़रूरत हो या वह कुछ समय के लिए अपने काम से अस्थाई रूप से अवकाश प्राप्त करें।

## खाना बनाना, साफसफाई करना, कपड़े धोना, किराना लाना, बिल चुकता करना

पति पत्नी के लिए महत्वपूर्ण है कि वे घर के प्रबंध की ज़िम्मेदारियों को बांटे। घर में प्रतिदिन के आधार पर और साप्ताहिक तौर पर करने के लिए बहुत काम होते हैं। इन कामों को पति और पत्नी के बीच बांट लेना चाहिए और जहां संभव हो वहां घरेलू नौकर रखा जा सकता है। जब पति और पत्नी दोनों घर से बाहर नौकरी करते हैं, ऐसे समय घर के काम का पूरा बोझ पत्नी पर लाद कर पति घर में कोई मदद नहीं करता, यह अन्यायपूर्ण हैं। इससे पत्नी पर काफी तनाव आता है। बच्चों के आने पर अतिरिक्त ज़िम्मेदारियां आ जाती हैं। फिर से, बच्चों की देखभाल करना और उनकी ज़रूरतों को पूरा करना पति और पत्नी के लिए उचित रूप से बांट देना चाहिए। पति और पत्नी जब टीम के रूप में खुद को देखते हैं एक साथ मिल कर काम करते हैं, तब यह अत्यंत उत्तम सिद्ध होता है। प्रत्येक अपनी भूमिका निभाता हैं, और आवश्यकता पड़ने पर दूसरे की मदद करता है।

## मोबाइल फोन, टेलीविजन और संचार माध्यम शिष्टाचार

हमारा प्रतिदिन का काम पूरा करके घर आने के बाद भी हम में से अधिकतर लोग काम से जुड़े रहने का तनाव महसूस करते हैं। हमारे मोबाइल फोन, मोबाइल दफ्तर बन जाते हैं और घर में जो कुछ समय बचा रहता है, उस पर भी धावा बोलने लगते हैं। उसी तरह, टेलाविजन और संचार माध्यम जैसे मनोरंजन के अन्य साधन भी हमारा समय चुरा लेते हैं। अतः, घर में रहते समय जो समय आपको जीवनसाथी और बच्चों के साथ बिताना है उस समय स्मार्ट फोन, टेलीविजन, मेसेज करना, ई-मेल, फोन कॉल, संचार माध्यम आदि के उपयोग के संबंध में एक निश्चित अनुशासन का पालन करना महत्वपूर्ण हो जाता है। जहां तक संभव हो, अपने उपकरणों को और अन्य साधनों को हटाकर रखें, और एक साथ समय बिताते समय अपने परिवार पर पूरा-पूरा ध्यान दें। हम समझ सकते हैं कि कभी-कभी अत्यावश्यकता की परिस्थिति उत्पन्न होती है जहां पर हमें फोन उठाना ज़रूरी हो जाता है, परंतु आपके सामान्य दिनचर्या के रूप में, आपके पारिवारिक समय की रक्षा करने की ज़रूरत है।

## पारिवारिक मनोरंजन और पारिवारिक अवकाश

मनोरंजन के रूप में आप जो कुछ करेंगे उसकी योजना बनाना महत्वपूर्ण है, उसी तरह परिवार के रूप में छुट्टी मनाने जाना भी महत्वपूर्ण है। ऐसा करने का हर एक का तरीका अलग होता है। मनोरंजन का समय कुछ भी हो सकता है जब

आप परिवार के रूप में एक साथ कर सकते हैं, एक साथ बाहर खाने के लिए जाना, खरीददारी करना, बगीचे में जाना, दिलचस्प स्थानों को भेंट देना, पारिवारिक सिनेमा देखना, खेलकूद, बाहरी गतिविधियां आदि।

विश्राम, फुर्सत और मनोरंजन के रूप में व्यक्तिगत् तौर पर आपको क्या करना अच्छा लगता है इस विषय में एकदूसरे को बताएं। उन बातों को पहचानें जो आप एक साथ कर सकते हैं। आप नई गतिविधियों को भी ढूंढ़ निकाल सकते हैं जिन्हें आप एक साथ कर सकते हैं।

साल में एक या दो बार पारिवारिक छुट्टियों के लिए तारीख, स्थान, और पैसों के विषय में पहले से योजना तैयार करें।

## पैसा, बजट बनाना और आर्थिक योजना तैयार करना

वैवाहिक जीवन में पैसा सबसे अधिक झगड़े के कारणों में से एक है। आपके पास चाहे कितना ही पैसा क्यों न हो, पैसों का उपयोग कैसे किया जाना चाहिए इस विषय में आपमें से हर एक को क्या महसूस होता है इसमें अंतर हो सकता है। आपने किस तरह पैसा कमाया है, आप किस प्रकार की जीवनशैली के अभ्यस्त हैं, आपने अपने परिवार को पैसों के साथ कैसा व्यवहार करते देखा और परमेश्वर के साथ आपका व्यक्तिगत् जीवन इसके आधार पर पैसों के विषय में आपके भिन्न मूल्य और विचार हो सकते हैं। अतः इस विषय में एकदूसरे को समझना और सहमति के स्थान पर आना महत्वपूर्ण है।

पैसे के हर एक के लिए भिन्न मायने हो सकते हैं। पैसा व्यक्ति को सुरक्षा का बोध कराता है। स्वतंत्र रूप से आर्थिक जानकारी के विषय में एकदूसरे को बताना भरोसे की अभिव्यक्ति हो सकती है। आपने निजी पैसों पर नियंत्रण रखना स्वतंत्रता का बोध कराता है। अतिरिक्त पैसा होने से व्यक्ति औरों को देने के आनन्द का अनुभव करने में सहायता कर सकता है।

आप पैसों और सम्पत्ति के विषय में जो मुख्य मूल्य रखते हैं उन्हें पहचानने हेतु एक अभ्यास यहां दिया गया है। इस तालिका को पूरा करें। अपने जीवनसाथी को इस विषय में (पैसों के) बताएं और उसके साथ चर्चा करें। अर्थात, पैसों के विषय में आपकी राय और समय के साथ आपके जीवन में उसका महत्व बदल सकता है। यह स्वाध्याय मात्र यह दर्शाने के लिए है कि वर्तमान समय में सारी बातें कैसी हैं।

1-5 अंक देकर अपने विचार प्रगट करेंः

1-पूर्ण रूप से असहमत, 2-असहमत, 3-निश्चित नहीं जानता, 4-सहमत हैं, 5-पूर्ण रूप से सहमत हैं

| विवरण | अंक |
|---|---|
| मैं नियमित रूप से चर्च में दसमांश देता हूं और ऐसा करना जारी रखूंगा | |
| मैं नियमित रूप से परमेश्वर के राज्य में दसमांश के अलावा देता हूं | |
| मुझे उदारता में आनन्द आता है और ज़रूरतमंदों को देकर प्रसन्नता महसूस होती है | |
| मेरे लिए बहुत सारा पैसा होना सफलता का चिन्ह है | |
| मेरे लिए, मेरे पास जो वस्तुएं हैं उन पर सामाजिक प्रतिष्ठा आधारित है (गाड़ियां, जायदाद, अन्य वस्तुएं) | |
| जो वस्तुएं मेरे पास हैं, वे किसी कार्य को पूरा करती है, उससे मेरी प्रतिष्ठा पर असर नहीं पड़ता | |
| मुझे ब्रेंडेड कपड़े, ब्रेंडेड जूतियां और अन्य ब्रेंडेड वस्तुएं ही पसंद हैं | |

| विवरण | अंक |
|---|---|
| मेरे लिए महत्वपूर्ण है कि जिस प्रकार मैं छोटे से बड़ा हुआ उसके समान या उससे अधिक बेहतर मेरी जीवनशैली रहे | |
| मेरे लिए पर्याप्त बचत करना आवश्यक है | |
| चैन-विलास की वस्तुओं के खरीदने के बजाय मैं बचत करना अधिक पसंद करता हूं | |
| मेरी आर्थिक जानकारी मेरे जीवनसाथी को देना मुझे ठीक लगता है | |
| संयुक्त खाते में पैसे डालने के बजाय अलग खाते में पैसा इकट्ठा करना मैं अधिक पसंद करता हूं | |
| मैं अपने पैसों को और हमारे द्वारा खरीदी गई वस्तुओं को तुम्हारी या मेरी कहने के बजाय हमारी कहना अधिक पसंद करता हूं | |

## परमेश्वर के राज्य में दान और दसमांश देने के लिए सहमत हों

उसी तरह मलाकी 3:8-10 के अनुसार दसमांश देने के लिए, और परमेश्वर आपको जैसी योग्यता देता है उसके अनुसार अतिरिक्त दान देने के लिए सहमत हों। इसे आपके बजट में शामिल करें और अन्य बातों पर खर्च करने से पहले ऐसा करें।

**नीतिवचन 3:9,10**
**9 अपनी संपत्ति के द्वारा, और अपनी भूमि की सारी पहली उपज दे देकर यहोवा की प्रतिष्ठा करना;**
**10 इस प्रकार तेरे खत्ते भरे और पूरे रहेंगे, और तेरे रसकुण्डों से नया दाखमधु उमण्डता रहेगा।**

अपने पैसों का प्रार्थनापूर्वक उपयोग करें। सन्तुष्टि, लालच से मुक्त जीवन बिताना सीखें, अन्य लोगों के साथ तुलना न करें, उनकी बराबरी करने के दबाव में न आएं। सादगीपूर्ण जीवन बिताएं। धन्यवादी रहें। उदार बनें। अपने पैसों से परमेश्वर के उद्‌देश्यों को पूरा करें।

## बजट तैयार करें

परिवार की आर्थिक ज़रूरतों का ध्यान किस प्रकार रखा जाएगा इस विषय में एकसाथ निर्णय लें। यदि केवल पति कमाता है, तो पति आर्थिक ज़रूरतें पूरी करता है। परंतु यदि पति और पत्नी दोनों कमाते हैं, तब आपको यह निश्चित करने की ज़रूरत है कि कौनसा खर्च कौन पूरा करेगा और घर का प्रबंध करने हेतु तुम्हारी आमदानी कैसे बांटी जाएगी। पति और पत्नी के लिए यह महत्वपूर्ण है कि यदि दोनों कमा रहे हैं, तो वे अपनी आय की जानकारी एकदूसरे को दें और एक साथ मिलकर घर के खर्चों को बांटने की योजना मिलकर बनाएं।

नीचे एक नमूना दिया गया है कि आप किस प्रकार आपकी आमदनी को अलग अलग हिस्सों में बांट सकते हैं, दान देना, कर, खर्च, और एक सरल बजट तैयार कर सकते हैं। आप अपनी परिस्थिति के अनुसार इसमें परिवर्तन कर सकते हैं।

| | | | |
|---|---|---|---|
| | रुपये | | |
| मासिक कुल आय | रु. 2,00,000.00 | | |
| मासिक दसमांश | रु. 20,000.00 | | |
| दान/अन्य योगदान | रु. 10,000.00 | | |
| मासिक आय कटौती | रु. 50,000.00 | रुपये | |
| वर्ग | **प्रस्तावित प्रतिशत** | **मासिक रकम** | **वार्षिक रकम** |
| खर्च की गई शुद्ध रकम* | | *रु. 1,20,000.00* | *रु. 14,40,000.00* |
| घर का प्रबंध | 30% | रु. 36,000.00 | रु. 4,32,000.00 |
| भोजन | 12% | रु. 14,400.00 | रु. 1,72,800.00 |
| वाहन | 12% | रु. 14,400.00 | रु. 1,72,800.00 |
| बीमा | 5% | रु. 6,000.00 | रु. 72,000.00 |
| पिछला कर्ज चुकता करना** | 5% | रु. 6,000.00 | रु. 72,000.00 |
| मनोरंजन/अन्य मनबहलाव** | 6% | रु. 7,200.00 | रु. 86,400.00 |
| पहनावा | 5% | रु. 6,000.00 | रु. 72,000.00 |
| बचत/निवेश | 10% | रु. 12,000.00 | रु. 1,44,000.00 |
| चिकित्सा | 4% | रु. 4,800.00 | रु. 57,600.00 |
| अन्य** | 5% | रु. 6,000.00 | रु. 72,000.00 |
| स्कूल/बच्चों की देखभाल** | 6% | रु. 7,200.00 | रु. 86,400.00 |
| अतिरिक्त | 0% | रु. 0.00 | रु. 0.00 |
| | 100% | *रु. 1,20,000.00* | *रु. 14,40,000.00* |

* खर्च की गई शुद्ध रकम, प्रभु को देने और कर आदि का भुगतान करने के बाद बची हुई रकम है। आपको इसी रकम के आधार पर जीवनयापन करना है।

** ये वर्ग केवल मार्गदर्शिका के रूप में जोड़े गए हैं। यदि आपके पास यह खर्च है, तो जो प्रतिशत दिखाया गया है उसे अन्य बजट वर्गों में से घटाया जाना चाहिए। स्मरण रहे कि सभी प्रतिशत को जोड़कर 100 प्रतिशत होना चाहिए। यदि किसी वर्ग का उपयोग नहीं किया गया, तो इस रकम को आपकी बचत या संयोजन में जोड़ा जा सकता है। www.crown.org से रूपांतरित।

प्रत्येक व्यक्ति के बजट में तीन मुख्य वर्ग हैं: घर, भोजन, और गाड़ी। यदि इन तीनों को जोड़ा जाए, तो आपके एन. एस. आय. अर्थात् खर्च की शुद्ध रकम में 70 प्रतिशत बढ़ जाता है, उसके बाद संतुलित बजट होना असम्भव हो जाता है। औसत व्यक्ति को सामान्य तौर पर यह अंदाज नहीं होता कि वह वार्षिक या मासिक तौर पर कितना खर्च कर रहा है। तब

पहला कदम है, इस बात पर ध्यान देना कि आप कितना खर्च करते हैं और उसकी तुलना यहां दिए गए निर्देशों से करें। उसके बाद ही आप अपने बजट को संतुलित बनाएं। कुछ लोगों के लिए इसका अर्थ कर्ज चुकता करने के लिए अपनी परिसम्पत्ति बेचना हो सकता है, अन्य लोगों के लिए इसका अर्थ प्रशिक्षित सलाहकार से कर्ज में रियायत पाने में सहायता प्राप्त करना हो सकता है। अन्य कुछ लोग पाएंगे कि उनके बजट में कुछ अतिरिक्त भाग हैं। उनके लिए अपने अतिरिक्त भाग का आवंटन करना एक चुनौती हो सकती हैः सेवावकाश में, कॉलेज योजना में, या और दान देने में।

यदि पति और पत्नी दोनों कमाते हैं, तो यह निर्धारित करने के लिए आप अतिरिक्त स्तम्भ जोड़ सकते हैं कि प्रत्येक खर्च में किसका कितना योगदान है और/या वे कितना प्रतिशत उसमें लगाते हैं।

### *थोड़े समय के या लम्बे समय के आर्थिक लक्ष्य पर सहमत होना*

एकदूसरे की अपेक्षाओं को समझने और पैसों पर विवाद को रोक लगाने का एक तरीका है थोड़े समय के और लम्बे समय के आर्थिक लक्ष्यों पर सहमत होना। थोड़े समय के लक्ष्य वे विशिष्ट आर्थिक उद्देश्य हैं जिन्हें आप 6 से 12 महीनों में पूरा होते हुए देखना चाहेंगे। ये छोटे कर्जों को अदा करना, घर के लिए कुछ आवश्यक वस्तुओं को खरीदना आदि हो सकते हैं। लम्बे समय के लक्ष्य वे लक्ष्य हैं जिन्हें पूरा करने के लिए 12 महीनों से अधिक का समय लग सकता है। इनमें घर खरीदने के लिए पैसों की बचत करना, बच्चों की शिक्षा, विशेष यात्रा या छुट्टी बिताने जाना, व्यवसाय या कारोबार शुरू करना आदि हो सकते हैं।

आप ये आसान स्वाध्याय पूरा कर सकते हैं जहां पर प्रत्येक अपने व्यक्तिगत थोड़े समय के और लम्बे समय के आर्थिक लक्ष्यों को लिखता है। उसके बाद एकदूसरे को अपने लक्ष्य दिखाएं। कहां पर समान लक्ष्य हैं और कहां पर भिन्नता है इस पर ध्यान दें। उसके बाद दम्पत्ति के रूप में एक साथ निर्णय लें कि आपके परिवार के लिए साझा लक्ष्य के रूप में आप क्या तय करेंगे। उसके बाद चर्चा करें कि इस लक्ष्य को हासिल करने हेतु आपमें से प्रत्येक क्या योगदान देगा। समय समय पर इन लक्ष्यों के प्रति आपकी उन्नति का मूल्यांकन करें।

| मेरा व्यक्तिगत थोड़े समय का आर्थिक लक्ष्य (6-12 महीने) |
| --- |
| |

| मेरा व्यक्तिगत लम्बे समय का आर्थिक लक्ष्य (12 महीनों से अधिक समय) |
| --- |
| |

| हमारा साझा आर्थिक लक्ष्य और वहां पर कहां तक पहुंचे इस विषय में योजना | |
|---|---|
| मेरा व्यक्तिगत थोड़े समय का आर्थिक लक्ष्य (6-12 महीने) | मेरा व्यक्तिगत लम्बे समय का आर्थिक लक्ष्य (12 महीनों से अधिक समय) |
| वहां पर आप कैसे पहुंचेंगे इस विषय में योजना | वहां पर आप कैसे पहुंचेंगे इस विषय में योजना |

## बचत करना और निवेश करना

**नीतिवचन 13:22**
**भला मनुष्य अपने नाती-पोतों के लिये भाग छोड़ जाता है, परन्तु पापी की सम्पत्ति धर्मी के लिये रखी जाती है।**

किसी भी उत्तम आर्थिक प्रबंधन योजना की कुंजी है बचत करना और निवेश करना। वह आपके लिए पैसों से काम करवाना है। हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि सुनियोजित तरीके से बचत और निवेश पर विचार करें। आप अपने पैसों का निवेश करके उसे कई तरह से बढ़ा सकते हैं।

- बीमा योजना
- सार्वजनिक भविष्य निधी [(Public Provident Fund (PPF)] / कर्मचारी भविष्य निधी [Employee Provident Fund (EPF)]
- इक्विटी/म्यूचुअल फंड
- बैंक में सावधि जमा (Fixed Deposits)
- अचल संपत्ति
- पोस्ट ऑफिस बचत योजना
- बाँड/ऋण-पत्र (Debentures)
- सोना/लाभ निवेश (Commodity Investments)

विश्वसनीय आर्थिक सलाहकार से सलाह प्राप्त करें जो इसमें आपकी सहायता कर सकता है।

## माता-पिता, सास-ससुर और रिश्तेदार

**नीतिवचन 18:19 (जी.एन.बी.)**
**अपने रिश्तेदारों की सहायता कर और वे मज़बूत शहरपनाह के समान तेरी रक्षा करेंगे, परंतु यदि तू उनसे झगड़ा करेगा, तो वे अपने द्वार तेरे लिए बंद कर देंगे।**

**नीतिवचन 19:26**
**जो पुत्र अपने बाप को उजाड़ता, और अपनी मां को भगा देता है, वह अपमान और लज्जा का कारण होगा।**

**नीतिवचन 20:20 (जी.एन.बी.)**
**जो अपने माता-पिता को कोसता, उसका दिया बुझ जाता, और घोर अन्धकार हो जाता है।**

**नीतिवचन 23:24,25 (जी.एन.बी.)**
**24 धर्मी व्यक्ति के माता-पिता के आनंदित होने का कारण है। तू बुद्धिमान बच्चे पर गर्व कर सकता है।**
**25 तेरे कारण तेरे माता-पिता तुझ पर घमंड करें : अपनी माता को वह खुशी देना।**

**इफिसियों 6:2,3 (जी.एन.बी.)**
**[2] अपनी माता और पिता का आदर कर यह पहली आज्ञा है, जिसके साथ प्रतिज्ञा भी है।**
**[3] कि तेरा भला हो, और तू बहुत दिन जीवित रहे।**

पहले हमने इस बात पर ज़ोर दिया कि पति पत्नी के लिए स्वतंत्र रूप से जीवन बिताना महत्वपूर्ण है ताकि माता-पिता या परिवार के अन्य सदस्यों का उनके जीवन में हस्तक्षेप न हो, परंतु हम इस बात का समर्थन नहीं कर रहे हैं कि आप अपने परिवार से अलग हो जाएं या उनसे रिश्ता तोड़ लें। पवित्र शास्त्र हमें साफ शब्दों में यह आज्ञा देता है कि हम अपने माता-पिता का आदर करें और उन्हें आशीषित करें। इसलिए जहां कहीं सम्भव हो, अपने माता-पिता के साथ और अपने जीवनसाथी के माता-पिता के साथ स्वस्थ पारिवारिक रिश्ते बनाएं रखें और उन्हें आशीषित करते रहें। परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भी स्वस्थ रिश्ता बनाएं रखें। यह महत्वपूर्ण है कि मसीह का प्रेम इस बात में दिखाई दे कि आप अपने माता-पिता के साथ और अन्य रिश्तेदारों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं।

कुछ मामलों में, कुछ दम्पत्तियों को कुछ हद तक अपने माता-पिता की आर्थिक रूप से सहायता करना पड़ता है और उनकी भौतिक ज़रूरतों का ध्यान रखने के लिए सहायता करना पड़ता है। ऐसा आपको पति और पत्नी के रूप में आपसी सहमति से करना चाहिए, और ऐसा करते समय एकदूसरे को सहारा देना चाहिए। ऐसा बिना किसी पक्षपात के करें, दोनों ओर के माता-पिता के साथ समान व्यवहार करें।

## अपने परिवार के बुजुर्गों, विधवाओं या अनाथों की देखभाल करना

**नीतिवचन 23:22 (मेसेज बाइबल)**
**आदर के साथ अपने पिता की सुनना जिसने तेरा पालन-पोषण किया है, जब तेरी माता बूढ़ी हो तब उसकी उपेक्षा न करना।**

**नीतिवचन 30:11,17 (जी.एन.बी.)**
**[11] ऐसे लोग हैं, जो अपने पिता को शाप देते, और अपनी माता की सराहना नहीं करते।**
**[17] यदि तू अपने पिता का उपहास करेगा या अपनी माता की वृद्धावस्था में उसे तुच्छ समझेगा, तो गिद्ध तुझे खाएंगें। या तेरी आंखें जंगली कौवे खोद खोदकर निकालेंगे।**

**यशायाह 58:6,7 (जी.एन.बी.)**
**[6] जिस उपवास से मैं प्रसन्न होता हूं, वह यह हैः जुल्म की बेड़ियों को और अन्याय के जुओं को तोड़ दो, और पीड़ितों को स्वतंत्र कर दो।**
**[7] अपनी रोटी भूखों को बांट देना, अपने घरों को बेघर निर्धन के लिए खोल देना। जिसके पास पहनने के लिए कपड़े नहीं हैं, उसे वस्त्र पहनाना, और अपने रिश्तेदारों की मदत करने से इन्कार न करना।**

**याकूब 1:27 (जी.एन.बी.)**
**हमारे परमेश्वर और पिता के निकट शुद्ध और निर्मल भक्ति यह है कि अनाथों और विधवाओं के क्लेश में उनकी सुधि लें, और अपने आप को संसार से निष्कलंक रखें।**

अंत में, हमें इस बात को पहचानना है कि जीवन का आरम्भ उसकी अपनी चुनौतियों के साथ होता है। जब माता-पिता बूढ़े होते हैं, तब उनकी या परिवार के अन्य बुजुर्ग सदस्यों की, विधवा माता या विधुर पिता की, जो अनाथ हो गए हैं उनकी देखभाल करने की ज़रूरत हो सकती है। हम उनकी ज़रूरतों को नज़रअंदाज नहीं कर सकते और अपने लोगों से मुंह नहीं फेर सकते। पति और पत्नी के रूप में, जब आप दोनों एक साथ सहमत होते हैं कि आप किस प्रकार ऐसी ज़रूरतों को पूरा करेंगे जिन्हें आप अपने रिश्तेदारों के जीवनों में देखते हैं। अपने सम्पूर्ण हृदय से यह करें, ऐसा करते समय एकदूसरे को सहारा दें, और इस प्रकार करें मानो प्रभु के लिए कर रहे हैं।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

इस अध्याय में हमने अपने घर का प्रबंध करने के सम्बंध में आपके वैवाहिक जीवन और परिवार के लिए महत्वपूर्ण 9 बातों को सम्बोधित किया। इनकी सूची नीचे प्रस्तुत की गई है। निश्चित रूप से जान लें कि इन बातों के विषय में आपने अपने जीवनसाथी के साथ (या जिसके साथ आप विवाह करने जा रहे हैं) चर्चा की है या नहीं और दोनों इस बात की समझ प्राप्त करें कि आपने क्या करने पर सहमति जताई है और एकदूसरे से क्या अपेक्षा करें।

1) स्वतंत्र रूप से रहना
2) दैनिक और साप्ताहिक समय सारणी
3) भोजन पकाना, कपड़े धोना, किराना लाना, बिल देना
4) मोबाईल फोन, टी. व्ही. और सामाजिक संचार माध्यम शिष्टाचार
5) पारिवारिक मनोरंजन और पारिवारिक अवकाश
6) पैसा, बजट, और आर्थिक नियोजन
7) बचत करना और निवेश करना
8) माता-पिता, सास-ससुर और रिश्तेदार
9) आपके परिवार के बुजुर्गों, विधवाओं या अनाथों की देखभाल करना

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

अपने घर का प्रबंध करने हेतु जिन 9 विषयों को हमने सम्बोधित किया उन प्रत्येक के विषय में सही कार्य करने हेतु परमेश्वर से बुद्धि और मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करें।

# कार्यवाही के विषय

यदि आवश्यकता हो, तो आपके पैसों का प्रबंधन, बजट, आर्थिक नियोजन, बचत और निवेश के विषय में सहायता पाने हेतु आर्थिक सलाहकार से भेंट निश्चित करें।

# 8
# यौन और लैंगिकता

यौन घनिष्ठता और स्वस्थ यौन जीवन बिताना रोमांचक है और वैवाहिक जीवन का महत्वपूर्ण भाग है। हम पवित्र शास्त्र में हमें दी गई कुछ अंतर्दृष्टियों और निर्देशों के विषय में चर्चा करेंगे, और आपके विवाह में संतुष्टिकारण एवं रोमांचक यौन घनिष्ठता का आनंद अनुभव करने हेतु व्यावहारिक सलाह प्राप्त करने के लिए कुछ उपयुक्त सामग्री का संदर्भ देंगे।

## यौन की योजना परमेश्वर ने की

**इब्रानियों 13:4 (मेसेज बाइबल)**

**विवाह का आदर करें और पति और पत्नी के बीच यौन घनिष्ठता की रक्षा करें। परमेश्वर लापरवाह और नाजायज यौन सम्बंध के विरोध में एक दृढ़ रेखा निर्धारित करता है।**

परमेश्वर ने यौन की योजना बनाई और वैवाहिक रिश्तों के अंतर्गत उसका आनन्द लेने का वरदान हमें दिया। यौन घनिष्ठता में एक पवित्रता है क्योंकि परमेश्वर ने इसकी योजना बनाई है।

परमेश्वर लापरवाह या नाजायज यौन सम्बंध के विरोध में हमें चेतावनी देता है, अर्थात्, विवाह सम्बंध की सीमाओं के बाहर यौन। यह व्यक्ति के रुप में, आपको अपनी यौन अभिलाषाओं पर काबू करना है, उसकी रक्षा करना है, और उसे शुद्ध बनाए रखना है, ताकि विवाह पश्चात अपने जीवनसाथी के साथ उसका आनंद उठाया जा सके।

यह सम्भव हो सकता है कि कोई युवा व्यक्ति विवाह से पहले यौन अपराध में पड़ गया हो या यौनाचार करता हो। इसके लिए पश्चाताप करना, परमेश्वर से दया, क्षमा, छुटकारा प्राप्त करना, और इस क्षण से आगे लैंगिक शुद्धता में जीवन बिताने हेतु सामर्थ देने वाले अनुग्रह को प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। पवित्र आत्मा सामर्थी है और वह न केवल व्यक्ति को अनैतिक जीवनशैली से मुक्त करेगा, बल्कि पूर्ण शुद्धता, चंगाई, और स्वतंत्रता प्रदान करेगा ताकि वह व्यक्ति स्वतंत्रता के साथ चल सके और ऐसे वैवाहिक जीवन के लिए तैयार हो सके जो परमेश्वर के सामने शुद्ध और पवित्र है।

## परमेश्वर ने प्रजनन के लिए और आनंदोपभोग के लिए यौन की रचना की

**1 कुरिन्थियों 7:1-6 (मेसेज बाइबल)**

**1 उन बातों के विषय में जो तुमने अपने पत्र में मुझसे पूछीं। सबसे पहले, क्या यौन संबंध रखना अच्छी बात है?**
**2 अवश्य ही—परंतु केवल एक निश्चित संदर्भ में। पुरुष के पास पत्नी होना, और स्त्री के पास पति होना अच्छा है। यौन अभिलाषाएं बलवान होती हैं, परंतु उन्हें समाहित करने और यौनाचार से भरे संसार में संतुलित एवं संतुष्टिकारक यौन जीवन प्रदान करने के लिए विवाह बलवान है।**
**3 विवाह का बिछौना एकदूसरे के लिए होना चाहिए—पति अपनी पत्नी को सन्तुष्ट करने का प्रयास करे, और वैसे ही पत्नी भी अपने पति को।**
**4 विवाह अपने अधिकारों के लिए खड़े रहने का स्थान नहीं है। विवाह दूसरे की सेवा करने का निर्णय है, चाहे बिछौने पर हो या बाहर।**
**5 यदि दोनों सहमत हो तो, और प्रार्थना और उपवास के लिए यौन संबंध से दूर रहने की अनुमति है—परंतु केवल ऐसे समयों के लिए। उसके बाद फिर एक हों। हमें उम्मीद नहीं होती ऐसे समय शैतान हमें परखता है।**
**6 परंतु इस बात को समझ लें कि मैं अलग रहने की आज्ञा नहीं दे रहा हूं—केवल अपनी सलाह दे रहा हूं, फैसला आपका है।**
**विवाहित होने का एक भाग है पति और पत्नी के बीच यौन मिलन का आनंद अनुभव करना। पति और पत्नी की भूमिका के एक हिस्से के रूप में यौन घनिष्ठता शामिल है।**

## पवित्र शास्त्र हमें प्रोत्साहन देता है कि

- संतुलित एवं सन्तुष्टिकारक यौन जीवन बनाए रखें (पद 2)। पति और पत्नी को निर्णय लेना है कि वे कितनी बार और कब यौन घनिष्ठता का आनंद उठाएंगे। लैंगिक जीवन दोनों के लिए सन्तुष्टिकारक और लाभदायक होना चाहिए।
- यौन का आनंद एकदूसरे की सम्मति से लिया जाना चाहिए, प्रत्येक दूसरे को सन्तुष्ट करने का प्रयास करे (पद 3)। पति अपनी पत्नी को सन्तुष्ट करने का प्रयास करे और पत्नी अपने पति को सन्तुष्ट करने का प्रयास करे। उदाहरण के तौर पर, यौन घनिष्ठता में पति मात्र अपनी ही सन्तुष्टि की खोज में नहीं रहता। उसे अपनी पत्नी को सन्तुष्ट करने के उद्देश्य से पत्नी के साथ सहवास करना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह भी यौन का आनंद अनुभव करे।
- यौन पति और पत्नी को एकदूसरे की देह को अनुभव करने का अवसर है और किसी बात के विरोध में इसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए (पद 4)। यौन को रोककर अपने जीवनसाथी के विरोध में अपने शरीर को हथियार के रूप में उपयोग न करें।
- पति और पत्नी प्रार्थना और उपवास के लिए समय निकालने हेतु थोड़े समय के लिए यौन से दूर रह सकते हैं (पद 5)।
- शैतान लैंगिकता का उपयोग आक्रमण के क्षेत्र के रूप में करता है, और इसलिए हमें इस क्षेत्र में सावधान रहने की ज़रूरत है। संतोषकारक यौन जीवन का अनुभव करना इस विषय में पति और पत्नी को सुरक्षित रखने का महत्वपूर्ण तरीका है (पद 5)।

**नीतिवचन 5:15-19**

**15 क्या तू यह कहावत जानता है, तू अपने ही कुण्ड से पानी, और अपने ही कुंए के सोते का जल पिया करना?**
**16 यह सच है। अन्यथा एक दिन तू अपने घर आकर पाएगा कि तेरा कुण्ड खाली है और तेरा कुंआ दूषित।**
**17 तेरे सोते का जल केवल तेरे ही लिये है, परायों को देने के लिए नहीं।**
**18 तेरा सोता धन्य रहे; और युवा पुरुष के रूप में अपनी पत्नी के साथ आनन्दित रह जिससे तूने ब्याह किया है;**
**19 स्वर्गदूत के समान प्यारी, गुलाब के फूल की तरह सुंदर - उसकी देह में आनंद लेना कभी न छोड़ना। उसके प्रेम को कभी सहज मत समझना!**
**20 स्थायी घनिष्ठता के बदले वेश्या के साथ सस्ता रोमांस पाने की कोशिश क्यों करें? स्वच्छंद चालचलन वाले पराए व्यक्ति के साथ मौज-मस्ती क्यों करें?**

यह अनुच्छेद शारीरिक घनिष्ठता के लिए कुछ विशिष्ट निर्देश ले आता हैः

- पति को अपने लैंगिक प्रेम को केवल अपनी पत्नी के प्रति ही केन्द्रित करना चाहिए।
- पति को यौन परिपूर्णता और संतुष्टि केवल अपनी पत्नी से ही प्राप्त करना चाहिए।
- पति अपनी ही पत्नी के शरीर से आनन्दित होता है और उसी के प्रेम से सारा आनन्द प्राप्त करता है।
- पत्नी अपने पति के प्रति अपना प्रेम न्योछावर करती है।

अन्य बातों के साथ ही परमेश्वर ने हमारे आनन्द के लिए यौन का निर्माण किया है। एकदूसरे का आनन्द उठाने और एकदूसरे को संतुष्ट करने हेतु समय दें। यौन आप क्या पाते हैं, उससे सम्बंध नहीं रखता, परंतु आप अपने जीवनसाथी को क्या आनन्द देते हैं उससे भी सम्बंध रखता है।

## यौन समर्पण, घनिष्ठता और आनन्द की अभिव्यक्ति है

**1 कुरिथियों 6:16-20 (मेसेज बाइबल)**

**[16] यौन का संबंध त्वचा के त्वचा से स्पर्श से अधिक है। यौन भौतिक वस्तुस्थिति के समान ही एक आत्मिक रहस्य भी है। जैसा कि पवित्र शास्त्र में लिखा है कि वे दोनों एक तन होंगे।**
**[17] हम अपने स्वामी के साथ आत्मिक रीति से एक होना चाहते हैं, इसलिए हमें ऐसे यौनाचार से बचना चाहिए जो समर्पण और घनिष्ठता से परे रहता है, और हमें पहले से अधिक अकेला कर देता है - इस प्रकार का यौन संबंध जो कभी एक नहीं बन सकता।**
**[18] एक अर्थ से यौनाचार का पाप अन्य सभी पापों से भिन्न है। यौनाचार के पाप या व्यभिचार में हम अपने शरीर की पवित्रता का उल्लंघन करते हैं, ये शरीर परमेश्वर द्वारा दिए गए और परमेश्वर द्वारा तैयार किए गए प्रेम के लिए, दूसरे के साथ एक होने के लिए बनाए गए थे।**
**[19] क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्र स्थान, पवित्रात्मा का मन्दिर है? क्या तुम नहीं जानते कि तुम मनमाना जीवन नहीं बिता सकते, परमेश्वर ने जिसके लिए बड़ी कीमत चुकता की, उसे यूंही बर्बाद नहीं कर सकते? आपका शारीरिक हिस्सा आपके आत्मिक हिस्से की जायदाद नहीं है।**
**[20] पूरा काम परमेश्वर का है। इसलिए लोग आपमें और आपके द्वारा परमेश्वर को देखने पाएं।**

- यौन आत्मिक भेद है और केवल शारीरिक क्रिया नहीं। यौन इस सच्चाई को अभिव्यक्त करता है कि पति और पत्नी एक हो गए हैं।
- पूर्ण रूप से यौन के आनन्द का अनुभव करने में समर्पण और घनिष्ठता शामिल है।
- पति और पत्नी के बीच यौन से परमेश्वर को आदर मिलता है, उन शरीरों से जिसे उसने बनाया और विवाह जिसकी उसने स्थापना की।
- परमेश्वर आप पर अधिकार रखता है—आत्मा, प्राण और शरीर। पवित्र आत्मा पति और पत्नी के यौन मिलन के समय भी उनमें वास करता है, और इस शारीरिक क्रिया को पवित्र बनाता है।

## प्रथम रात्रि और बाद के लिए

अपने विवाह के लिए तैयार होने वाले दम्पत्तियों के लिए, यह उत्तम होगा कि आप अपनी पहली रात्रि के लिए खुद को अच्छी तरह से तैयार करें। विवाह की तैयारी में, विवाह की रात्रि की तैयारी करना न भूलें। पहली रात्रि आप कुछ असहज महसूस कर सकते हैं, इसलिए एकदूसरे को समझने में समय बिताएं।

आपकी विवाह की रात्रि और उसके बाद के जीवन की तैयारी के रूप में, टिम और बिवर्ली लहाय द्वारा लिखित इस पुस्तक के पढ़ने का सुझाव दूंगाः *The Act of Marriage: The Beauty of Sexual Love (Revised Edition)*, Tim and Beverly LaHaye.

## यौन घनिष्ठता के लिए सरल एवं महत्वपूर्ण आदतें

- दर्द से बचने के लिए लुब्रिकन्ट का उपयोग करें।
- मौखिक स्वच्छता—अपना मुंह साफ करें, ब्रश करें या माऊथवॉश का उपयोग करें।
- निजी स्वच्छता—यदि आप साफ नहीं हैं, तो स्नान करें। डिओड्रंट या परफ्यूम का उपयोग करें।
- त्वचा के बालों को काटें ताकि आपकी पत्नी को तकलीफ न हो।
- यदि आप दाढ़ी रखते हैं, तो अपनी दाढ़ी को मुलायम और साफ बनाए रखने के लिए शैम्पू या कंडिशनर का उपयोग करें।

- सहवास के दौरान और बाद में उपयोग करने हेतु टॉयलेट पेपर, छोटा तौलिया आदि का उपयोग करें।
- आवश्यकता पड़ने पर कंडोम या आपकी पसंद के गर्भनिरोधक का उपयोग करें।
- सादे वस्त्र। याद रहें कि पति विशेषकर देखकर उत्तेजित होता है।
- उचित रोशनी ताकि दोनों सहज महसूस करें या हल्की सुगंधित मोमबत्ती।
- एकांत–अपने दरवाज़े बंद रखें और फोन बंद रखें।
- कमरे का वातावरण आरामदायक हो। यदि बहुत अधिक ठंड हो तो चादर ओढ़ लें।
- यदि संभव हो और दोनों को पसंद हो तो उचित संगीत लगाएं।

### व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

- स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम से खुद को शारीरिक दृष्टि से सुदृढ़ बनाए रखें। यदि आप थके हुए या भावनात्मक रूप से थकान से भरे हैं, तो आप यौन का आनन्द अनुभव नहीं कर सकते।
- जैसा कि पिछले भाग में उल्लेख किया गया है, उत्तम व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें। यदि आप पसीने से लथपथ हैं और शरीर से बदबू आ रही है, तो आपका जीवनसाथी यौन का आनन्द नहीं ले पाएगा। इसलिए सफाई बरतें।
- अपनी पत्नी के मासिक चक्र को समझें और उसके समाप्त होने तक इंतज़ार करें।

### अपनी व्यक्तिगत लैंगिकता पर काबू करना

- आपके सारे यौन लगाव केवल आपके जीवनसाथी के लिए हों।
- इस धोखादायक विचार का इन्कार करें कि आपको अन्य साधनों से यौन संतुष्टि पाने की ज़रूरत है। यौन कल्पनाओं, अश्लील चित्रों, या अन्य वस्तुओं से दूर रहें जिससे परमेश्वर को अनादर मिलता है।
- प्रार्थना करें और अपनी यौन भावनाओं को परमेश्वर के सामने समर्पित करें और उन्हें अपने जीवनसाथी के लिए समर्पित करें। यह आपके शरीर से परमेश्वर को और आपके जीवनसाथी को आदर देना है।

### बच्चों को कब जन्म देना है इस विषय में निर्णय लेना

**मलाकी 2:15 (मेसेज बाइबल)**

**परमेश्वर ने विवाह को बनाया, आपने नहीं। विवाह की छोटी छोटी बातों में भी उसका आत्मा पाया जाता है। और वह वैवाहिक जीवन से क्या चाहता है? परमेश्वर के योग्य सन्तान। इसलिये तुम अपने विवाह की आत्मा की रक्षा करो। अपने जीवनसाथी का विश्वासघात न करो।**

परमेश्वर पति और पत्नी के मिलन से उत्पन्न धर्मी संतान को देखने की इच्छा रखता है। अतः विवाहित दम्पत्ति के लिए (या उनके लिए जो विवाह की तैयारी कर रहे हैं) निम्नलिखित बातों पर चर्चा करना और आपस में सहमत होना उत्तम होगा।

#### *गर्भधारण और प्रसव*

- आप कब संतान पाना चाहेंगे, और कितने, इस विषय में चर्चा करें।
- उस समय तक गर्भधारण से बचने के लिए आप कौन से उपाय अपनाना चाहेंगे इस विषय में चर्चा करें।
- इच्छित संख्या में बच्चों का जन्म होने के बाद और गर्भधारण से बचने के लिए आप किन उपायों का पालन करेंगे?

### *बांझपन*

- गर्भपात या बांझपन की अवस्था में आप क्या करेंगे इस विषय में निर्णय लें। सबसे महत्वपूर्ण बात है, उत्तर के लिए परमेश्वर पर विश्वास करना।
- बांझपन या आपके जीवनसाथी की पौरुषहीनता को अपने विवाह का अंत करने का कारण न बनाएं।

### *गर्भपात*

इस बात को समझ लें कि गर्भपात परमेश्वर के सामने स्वीकारणीय नहीं है और इसकी अनुमति केवल तभी होना चाहिए जब जीवन खतरे में हो।

## जब आप या आपका जीवनसाथी यौन क्रिया में दिलचस्पी खो देता है

पति या पत्नी यौन क्रिया में दिलचस्पी खो देते हैं इसके कई कारण हो सकते हैं। व्यस्तता, तनाव, शारीरिक समस्याएं, भावनात्मक विषाद, ऐसे महसूस करना कि उनसे जीवनसाथी प्रेम नहीं करता, भावनात्मक लगाव न रहना ये कुछ सम्भवनीय कारण हो सकते हैं। पुरुष विशिष्ट तौर पर अपनी यौन ज़रूरत के लिए कभी उम्र में बड़ा नहीं होता। परंतु स्त्री यौन घनिष्ठता को सचमुच अनुभव करने से पहले अपने पति के प्रेम को पाने की ज़रूरत को महसूस करती है। यौन घनिष्ठता के आनन्द को मिटने न दें। यदि ज्वाला बूझने लगी है, तो इस विषय में अपने जीवनसाथी के साथ चर्चा करें और फिर से यौन घनिष्ठता को जहां तक शारीरिक रूप से सम्भव हो, फिर प्रदीप्त करने के लिए आवश्यक उपायों को करें।

उसी तरह शारीरिक और मौखिक स्नेह के महत्व को याद रखें। हर समय शारीरिक स्नेह में भरपूरी रखें, केवल यौन समागम से पहले ही प्रेम व्यक्त न करें। अपनी पत्नी को आलिंगन दें, चलते समय हाथ पकड़ें, उसे प्रेम से स्पर्श करें, पत्नी की पीठ सहलाएं—जब कभी सम्भव हो शारीरिक स्नेह प्रगट करें। अपने शब्दों से दयालुता, प्रेम और स्नेह व्यक्त करें। प्रेम के बोध को उत्पन्न करने हेतु यह सबकुछ महत्वपूर्ण है, जिसकी वजह से अंत में आनन्दपूर्ण यौन जीवन उत्पन्न हो सकता है।

## चालीस वर्ष या उससे अधिक उम्र में यौन का आनन्द लेना

उम्र के साथ शरीरों में भौतिक बदलाव आते हैं। स्त्रियों में मासिक ऋतु बंद हो जाता है और पुरुषों को अन्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। परंतु, यदि हम व्यायाम और सही खानपान के द्वारा अपने शरीरों को स्वस्थ बनाए रखें, तो हम सामान्य परिस्थितियों में अस्सी वर्ष की उम्र में भी संतुष्टिकारक यौन जीवन का आनन्द अनुभव कर सकते हैं। जैसा कि टिम और बिवर्ली लहाय अपनी पुस्तक चालीस वर्ष के बाद विवाह का कार्य नामक पुस्तक में कहते हैंः स्नेह, सौहार्द, और विषयाशक्ति को उम्र के साथ कम नहीं होना चाहिए और बीच के वर्षों में उसमें निरंतर बढ़ौत्तरी होनी चाहिए। बाद के जीवन में यौन कार्य अपने आपमें है क्योंकि हमारे संतान उत्पन्न करने के वर्ष अब पीछे छूट गए।

हम सुख, विमोचन, आदानप्रदान, और घनिष्ठता के लिए प्रेमक्रिड़ा करते हैं। वे चालीस वर्ष के बाद यौन जीवन से सम्बंधित आम गलत धारणाओं को भी सम्बोधित करते हैंः विशिष्ट उम्र के बाद प्रेमक्रीड़ा करने की योग्यता खत्म होना या उसकी गुणवत्ता में कमी होना; मासिक चक्र के बंद होने पर स्त्रियों में यौन इच्छा की कमी, या जीवन में बाद की अवस्था से युवावस्था में बेहतर कामोन्माद।

## संस्तुत पठन

LaHaye, Tim, Beverly LaHaye, and Mike Yorkey. *The Act of Marriage After 40: Making Love for Life*. Zondervan, 2019.

# लागूकरण

जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:

1) **विवाहित दम्पत्तियों के लिए:** एकदूसरे को बताएं कि अब तक आप दोनों के बीच शारीरिक स्नेह और यौन घनिष्ठता के सम्बंध में आपने सचमुच क्या अनुभव किया।
2) **विवाहपूर्व तैयारी में लगे हुए दम्पत्तियों के लिए:** सही समय पर (विवाह से एक या दो महीने पहले), तैयारी के भाग के रूप में इस अध्याय के निम्नलिखित भागों में समाविष्ट विषयवस्तु पर चर्चा करें:
   - प्रथम और बाद वाली रात्रि के लिए
   - यौन घनिष्ठता के लिए सरल परंतु महत्वपूर्ण आदतें
   - व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता
   - संतान कब उत्पन्न करना चाहिए

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

एक साथ प्रार्थना करें और आपकी यौन अभिलाषाओं और आपकी यौन घनिष्ठता के जीवन को परमेश्वर के सामने समर्पित करें। आपके जीवन के इस क्षेत्र पर परमेश्वर की आशीष के लिए प्रार्थना करें और परमेश्वर से बिनती करें कि परमेश्वर की योजना के अनुसार आप यौन घनिष्ठता का आनन्द अनुभव करेंगे।

# कार्यवाही के विषय

सिफारिश की गई पुस्तकों की प्रतियां प्राप्त करें जो आपके वैवाहिक जीवन की अवस्था के लिए उचित हैं और उन्हें पढ़ें।

# 9
# टीम बनाना

पति और पत्नी कई तरह से टीम बनाते हैं और उन्हें टीम के रूप में काम करना चाहिए। यह जानना कि आप पति और पत्नी के रूप में एक साथ, एक ही पक्ष मैं हैं, और एकदूसरे पर निर्भर रह सकते हैं, ये बड़े ही प्रोत्साहन और बल की बात है। आप जीवन की चुनौतियों का सामना एक साथ कर सकते हैं और एक साथ उन पर विजय पा सकते हैं। इस अध्याय में, हम टीम बनने की सामर्थ के विषय में सीखेंगे और यहां पृथ्वी पर परमेश्वर के राज्य के उद्देश्य के लिए एक मज़बूत टीम बनने के विषय में कुछ व्यावहारिक अंतर्दृष्टियां प्रस्तुत करेंगे।

## दो की सामर्थ

**सभोपदेशक 4:9-12 (जी.एन.बी.)**
**9 एक से दो अच्छे हैं, क्योंकि एक साथ मिलकर दोनों अधिक प्रभावी रूप से कार्य कर सकते हैं।**
**10 क्योंकि यदि उनमें से एक गिरे, तो दूसरा उसको उठाएगा; परंतु जो अकेला होकर गिरे और उसका कोई उठानेवाला न हो, उसके लिए यह कितनी बुरी बात है।**
**11 ठंड पड़ने पर दो लोग एक साथ सो सकते हैं और वे गर्म रहेंगे, परंतु तुम अकेले कैसे गर्म रह सकते हो?**
**12 कोई अकेले व्यक्ति को परास्त कर सकता है, परंतु दो उस आक्रमण का सामना कर सकेंगे। जो डोरी तीन तागे से बटी हो वह जल्दी नहीं टूटती।**

ये वचन विशिष्ट तौर पर विवाह से संबंधित नहीं हैं, फिर भी उन्हें वैवाहिक रिश्ते के संदर्भ में उपयोग किया जा सकता है, जहां पति और पत्नी दोनों को एक मज़बूत टीम बनने का अवसर होता है।

एक साथ मिलकर पति और पत्नी दोनों

- अधिक प्रभावी (पद 9) बन सकते हैं, और प्रभाव डाल सकते हैं और अपनी सफलता का पैमाना बढ़ा सकते हैं
- यदि एक "गिर जाए" तो वे एकदूसरे की सहायता कर सकते हैं (पद 10)
- जब चुनौतीपूर्ण समय आता है, तो वे परस्पर समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं (पद 11)
- आक्रमण का सामना करने और तनाव का प्रतिकार करने हेतु अधिक बल और सामर्थ अनुभव कर सकते हैं (पद 12)

**मत्ती 18:19,20 (जी.एन.बी.)**
**19 मैं तुम से और कहता हूं कि जब कभी तुम में से दो जन पृथ्वी पर किसी बात के लिए प्रार्थना करते समय एक मन होते हो, तो वह मेरे पिता की ओर से जो स्वर्ग में है उनके लिए हो जाएगी।**
**20 क्योंकि जहां दो या तीन मेरे नाम पर इकट्ठा होते हैं, वहां मैं उनके बीच में होता हूं।**

जब पति और पत्नी आपस में सहमत होते हैं, तब वहां सामर्थ पाई जाती है। वे प्रार्थना में बड़ी सफलता देखते हैं और परमेश्वर के निवास का स्थान बन जाते हैं और उसकी उपस्थिति के वाहक बनते हैं।

पति और पत्नी को निकटता में उन्नति करने का प्रयास करना चाहिए और घर में परिवार के लिए जो काम वे करते हैं उनमें और संभवतः जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी उन्हें टीम के रूप में एक साथ चलना सीखना चाहिए।

1) वे अपने जीवन, विवाह में और एकदूसरे के लिए दो की सामर्थ, घनिष्ठता की सामर्थ ले आते हैं। स्पष्ट रूप से इसका उनके व्यक्तिगत बल, आत्मविश्वास के स्तर, उनके आत्मिक और भावनात्मक कल्याण पर बड़ा असर पड़ता है।

2) इससे उनके बच्चों, घर और उनके परिवार पर भी आशीष आती है। घर एकता और बल का स्थान बन जाता है। बच्चों की परवरिश स्वस्थ और मददगार वातावरण में होती है, जहां पर वे अपने माता पिता को एक टीम के रूप में काम करते देखते हैं। इससे उनके सामने, उसी तरह टीम कार्य, देखभाल, प्रेमपूर्ण त्याग और सेवा के विषय में एक बड़ा उदाहरण प्रस्तुत होता है।

3) जब पति और पत्नी एक उत्तम टीम के रूप में उन्नति पाते हैं, तब वे निश्चित रूप से अधिक प्रभावी रूप से परमेश्वर के उद्देश्य को पूरा कर सकते हैं और उनके वरदानों के माध्यम से और परमेश्वर ने उनके जीवनों में जो बुलाहट रखीं है, उसमें वे परमेश्वर के राज्य की उन्नति देख सकते हैं।

## उत्तम टीम बनने में आनेवाली रुकावटें

**मरकुस 3:25**
**और यदि किसी घर में फूट पड़े, तो वह घर कैसे स्थिर रह सकेगा।**

जो पति पत्नी एकदूसरे के विरोध में होते हैं, वे अंत में अपने विवाह को टूटते हुए देखते है। यहां पर कुछ कारण बताए गए हैं जो पति और पत्नी को उत्तम टीम बनने से रोकते हैं:

- **आत्मसुरक्षाः** जब पति या पत्नी अपने ही रास्ते से चलते हैं और हमेशा अपनी ही वस्तुओं का ध्यान रखने की इच्छा रखते हैं (करियर, पैसा, माता-पिता, संपत्ति) और आत्मसुरक्षा उनका मुख्य मकसद बन जाता है, तब अततः टीम टूटकर बिखर जाती है। वे "मेरा" "हमारा" करने लगते हैं और केवल "अपनी" बातों का ध्यान रखते हैं। पति और पत्नी को वस्तुओं की ओर मेरा के बजाय हमारा की दृष्टि से देखना चाहिए और आपस में बांटना चाहिए और प्रत्येक वस्तु को साझा समझना चाहिए। दोनों परिवार पक्षों को समान महत्व देना सीखें। "मेरा" और "तुम्हारा" वाली मानसिकता से छुटकारा प्राप्त करें और "हम, हमारा, हमें" वाली मानसिकता को अपनाना चाहिए।
- **स्वार्थः** जब पति पत्नी दोनों या दोनों में से एक उनके वैवाहिक जीवन और परिवार के लिए परस्पर लाभकारी बातों को छोड़ अपने स्वार्थपूर्ण हितों पर ध्यान देते हैं, तब टीम कार्य गौन हो जाता है या उसका अस्तित्व ही नष्ट हो जाता है। पति और पत्नी दोनों को उनके विवाह और परिवार को उचित महत्व का स्थान देना सीखना है और अपने व्यक्तिगत आकांक्षाओं और स्वप्नों को उसके ईर्द-गिर्द बुनना चाहिए।
- **होड़ः** यदि पति और पत्नी लगातार खुद को एकदूसरे से बढ़कर साबित करने का प्रयास करते हैं, जिससे उनके बीच अस्वस्थ प्रतियोगिता आरंभ हो जाती है, तब उन्हें टीम के रूप में काम करना मुश्किल लगता है। अपने जीवनसाथी को अपने टीम साथी के रूप में देखें, अपने प्रतियोगी के रूप में नहीं। इससे आपको आपके रिश्ते में अधिक निकटता और मज़बूती में बढ़ने में सहायता प्राप्त होगी।
- **घमंडः** "मैं आपसे बढ़कर हूं या आप मेरी बराबरी में नहीं हैं।" प्रत्येक दूसरे को नीचा दिखानेवाला विचार या रवैया त्याग दें। समान रूप से चलना सीखें, एकदूसरे का आदर करें और निर्बलता में एकदूसरे को सहारा दें।
- **ज़िम्मेदारी स्वीकार करने के बजाय दोष लगानाः** जब समस्याएं और संघर्ष होते हैं, तब दूसरे पर दोष न लगाएं। यह पहचान लें कि दोष दोनों पक्ष में हैं, एक में नहीं। अतः, बदलाव और सुधार दोनों पक्ष में होना चाहिए।

- **हल खोजने के बजाय समस्या-केंद्रितः** समस्याओं को पहचानना महत्वपूर्ण है। परंतु केवल समस्याओं के विषय में बोलते न रहें, उनका हल निकालने का प्रयास करें।

## पति पत्नी की उत्तम टीम कैसे बनती है?

**भजन संहिता 133:1-3**

**[1] देखो, यह क्या ही भली और मनोहर बात है कि भाई लोग आपस में मिले रहें!**

**[2] यह तो उस उत्तम तेल के समान है, जो हारून के सिर पर डाला गया था, और उसकी दाढ़ी पर बहकर, उसके वस्त्र की छोर तक पहुंच गया।**

**[3] वा हेर्मोन की उस ओस के समान है, जो सिय्योन के पहाड़ों पर गिरती है! यहोवा ने तो वहीं सदा के जीवन को आशीष ठहराई है।**

एकता और सामंजस्य का स्थान परमेश्वर की प्रसन्नता का स्थान होता है। लोगों को एकता में रहते देख परमेश्वर को प्रसन्नता होती है। वह उस स्थान में अपना अभिषेक, उपस्थिति और पवित्र आत्मा की सामर्थ को मुक्त करता है। ओस के समान, एकता का स्थान ताज़गी लाने वाला, नया बनाने वाला और पुनरूज्जीवित करने वाला होता है। एकता का स्थान वह स्थान है जहां परमेश्वर आशीष और जीवन भेजता हैं।

- जब पति और पत्नी ऐसी एकता और समरसता में चलने का प्रयास करते हैं, तब वे भजन संहिता 133 में प्रतिज्ञा की गई आशीषों में चलते हैं।
- जब पति और पत्नी एकदूसरे को समझते हैं और उनकी असमानताओं का, भिन्न मतों और दृष्टिकोण का आदर करते हैं।
- जब पति और पत्नी एकदूसरे की भूमिकाओं को समझते हैं और एकदूसरे को सहारा देते हैं। उनके गुणों के आधार पर वे जानते हैं कि वे क्या करेंगे। वे आगे बढ़कर उन बातों में दूसरे को सहारा देते हैं जहां सहायता की ज़रूरत होती है। वे एकदूसरे के साथ प्रतियोगिता नहीं करते, परंतु एकदूसरे के पूरक बनने का प्रयास करते हैं।
- जब पति और पत्नी एकदूसरे की अभिरूचियों को बांटते हैं और समान लक्ष्य का अनुसरण करते हैं। ये आत्मिक कार्य, बौद्धिक कार्य, जीवन की अन्य गतिविधियां और बडे उद्देश्य हो सकते हैं।
- जब अकेला सितारा बनने के बजाय, वे उत्तम टीम खिलाड़ी बनने के लिए काम करते हैंः
  - o संभव होने पर स्वतंत्र रूप से काम करने के बजाय वे एक साथ काम करते हैं। वे यथासंभव कई स्तरों पर संबंध बनाते हैं—भावनात्मक, बौद्धिक, भौतिक, मनोरंजनात्मक, काम के संबंध में, आध्यात्मिक, आदि।
  - o वे कई बातों में एक साथ बातचीत कर सकते हैं, मूल्यांकन कर सकते हैं और निर्णय ले सकते हैं।
  - o वे बिना दुखी हुए या अपमानित महसूस किए, आलोचना को स्वीकार कर सकते हैं।
  - o वे अपने दृष्टिकोण को लेकर रक्षात्मक रवैया नहीं अपनाते।
  - o हर कोई अपनी वचनबद्धता को पूरा करता है और अपने हिस्से के बोझ को
  - o उन्हें इस बात की परवाह नहीं होती कि किसे श्रेय मिल रहा है या किसे मान्यता मिल रही है क्योंकि उनके मन में वे एक टीम हैं।
- जब वे एकदूसरे के गुणों को बांटते हैं, तब और अधिक बल का अनुभव करते हैं।
- जब वे दोष निकालने के बजाय एकदूसरे की कमज़ोरियों पर जय पाने हेतु एकदूसरे को सहारा देते हैं और अपनी कमज़ोरियों का उपयोग घनिष्ठता के अवसर के रूप में करते हैं।

## विवाह में टीम कार्य के लिए हृदय का आवश्यक भाव

हम हृदय की दो महत्वपूर्ण प्रवृत्तियों को संबोधित करना चाहेंगे जो विवाह के संदर्भ में टीम कार्य के लिए अत्यावश्यक हैः

1) सेवक का हृदय रखना और

2) परस्पर अधीनता

### *सेवक का हृदय*

**मती 20:25-28 (मेसेज बाइबल)**

**25 यीशु ने उन्हें समझाने के लिए इकट्ठा किया। उसने कहा, तुमने देखा कि किस प्रकार धर्महीन शासक प्रभुता जताते हैं, और कितनी जल्द सत्ता उनके सिर पर हावी हो जाती है।**
**26 परन्तु तुम में ऐसा न होगा, जो कोई बड़ा होना चाहे, वह सेवक बने।**
**27 और तुम में जो पहला होना चाहे, वह तुम्हारा दास बने।**
**28 मनुष्य के पुत्र ने यही किया हैः वह इसलिए नहीं आया कि उसकी सेवा टहल की जाए, परन्तु इसलिए आया कि वह स्वयं सेवा टहल करे और बन्धुवाई में पड़े हुए बहुतों की छुड़ौती के बदले अपना प्राण दे।**

**यूहन्ना 13:14,15 (मेसेज बाइबल)**

**14 यदि मैंने प्रभु और गुरू होकर तुम्हारे पांव धोए; तो तुम्हें भी एकदूसरे के पांव धोना चाहिए।**
**15 क्योंकि मैंने तुम्हें नमूना दिखा दिया है, कि जैसा मैंने किया है, तुम भी वैसा ही किया करो।**

**फिलिप्पियों 2:3,4 (जी.एन.बी.)**

**3 स्वार्थपूर्ण इच्छा या झूठी बड़ाई की इच्छा के लिए कुछ न करो परंतु दीनता से एकदूसरे को अपने से अच्छा समझो।**
**4 हर एक अपने ही हित की नहीं, वरन् दूसरों की हित की भी चिन्ता करे।**

वैवाहिक जीवन और परिवार का मुखिया होने के नाते, पति को सेवक भी बनना चाहिए। यह पत्नी के विषय मैं भी सच है। दोनों को सेवक का हृदय रखने की ज़रूरत है और सेवा पाने का इतज़ार करने के बजाय, सेवा करना चाहिए। हम प्रभु का उदाहरण अपनाते हैं और "एकदूसरे के पांव धोते हैं"—अर्थात् एकदूसरे की सेवा करते हैं। एकदूसरे के शोक और हितों का ध्यान रखें। हम दूसरे की ज़रूरतों को पूरा करने का प्रयास करते हैं। इसके लिए कभी-कभी त्याग की आवश्यकता पड़ सकती है। पति और पत्नी एकदूसरे के प्रति सेवक का भाव बनाए रखते हैं।

### *एकदूसरे के प्रति अधीनता*

**इफिसियों 5:21 (जी.एन.बी.)**

**और मसीह के प्रति आदर से एकदूसरे के आधीन रहो।**

यह सच है कि बाइबल कहती है कि पति सिर है और पत्नी को उसकी अधीनता में रहना चाहिए, परंतु हम यह भी देखते हैं कि पवित्र शास्त्र सिखाता है कि हम सभी मसीह के प्रति आदर के कारण एकदूसरे की अधीनता में रहें। पति विवाह में सिर और अगुवा है, परंतु पत्नी भी वैवाहिक जीवन और परिवार के कुछ क्षेत्रों में प्रमुख भूमिका निभा सकती है या निर्णय लेते समय पति पत्नी अपने विचारों के संबंध में चर्चा करते हैं और उत्तम योजना के साथ आगे बढ़ते हैं। इसके लिए एकदूसरे के प्रति अधीनता की आवश्यकता है जहां प्रत्येक एकदूसरे के अधीन होता है और इस बात का ध्यान रखता है कि वैवाहिक जीवन और परिवार के लिए उत्तम क्या है।

## राज्य की टीम बनना

हम यहां पर कुछ व्यावहारिक सुझाव रखते हैं कि किस प्रकार पति पत्नी परमेश्वर के राज्य के उद्देश्य के लिए एक टीम के रूप में बढ़ते हैं और एक साथ मिलकर परमेश्वर के उद्देश्य को पूरा करते हैं। हमारे कहने का अर्थ यह नहीं है कि पति पत्नी को पूर्णकालीन मसीही सेवकाई में प्रवेश करना चाहिए या संयुक्त उद्यम शुरू करना चाहिए या एक ही काम करना चाहिए। राज्य की टीम बनने के द्वारा, हम इस तथ्य पर ज़ोर देते हैं कि पति और पत्नी के जीवन पर परमेश्वर की व्यक्तिगत बुलाहट है, और जैसा उसे अनुरूप लगा, उसके अनुसार उसने उन्हें अनुग्रह दिया है। राज्य की टीम बनने का लक्ष्य परमेश्वर ने उनके जीवनों के लिए जो कुछ ठहराया है उसे पूरा करने हेतु पति और पत्नी को एकदूसरे की सहायता करना चाहिए, प्रोत्साहन देना चाहिए और बल देना चाहिए। पति और पत्नी एक ही टीम है जो समान उद्देश्य के लिए काम कर रही है और यह उद्देश्य है व्यक्ति के रूप में, उनके जीवनों के द्वारा, उनके वैवाहिक जीवन और परिवार के द्वारा परमेश्वर के राज्य की बढ़ोत्तरी करना, यद्यपि इसका होना उनके जीवनों में परमेश्वर ने जो बुलाहट और वरदान रखें हैं, उस पर निर्भर करता है।

### *उद्देश्य के लिए एक*

इस बात को पहचानें कि परमेश्वर ने आपको एक उद्देश्य से, एक होने के लिए मिलाया है। हम केवल एकदूसरे के लाभ के लिए एक नहीं है, परंतु हमारे परिवार, हमारे कलीसियाई समुदाय के लिए एक हैं, ताकि हमारे आसपास के संसार में राज्य का उद्देश्य पूरा हो।

उत्पत्ति की आज्ञा यह है कि (उत्पत्ति 1:28) हम फलवंत हों, बहुगुणित हों, पृथ्वी भर दें, जय पाएं (वश में करें) और पृथ्वी पर प्रभुता करें; यह आज्ञा पुरुषों और स्त्रियों दोनों को दी गई थी। पति और पत्नी दोनों को देखना है कि उनके जीवनों द्वारा परमेश्वर का राज्य और सम्प्रभुता का विस्तार हो।

पति और पत्नी परमेश्वर के राज्य मैं संगी वारिस हैं (1 पतरस 3:7)। इसलिए हम राज्य के अधिकारों (नियम) और ज़िम्मेदारियों में, राज्य के वरदानों और बुलाहटों मैं समान रूप से हिस्सा लेते हैं। राज्य मैं हमारा समान मूल्य है। राज्य के उद्देश्यों को पूरा करने का प्रयास करते समय हमें इस बात का ध्यान रखने की ज़रूरत है कि परमेश्वर के उद्देश्यों को पूरा करने हेतु दोनों को समान रूप से समर्थन, प्रोत्साहन और आज़ादी की ज़रूरत है।

### *अपनी व्यक्तिगत बुलाहट को जानें*

हम रोमियों 12:4-6 और 1 कुरिन्थियों 12:18 से यह समझते हैं कि पति और पत्नी दोनों को मसीह की देह में भिन्न वरदानों, अभिषेक और अनुग्रह के दानों के साथ व्यक्तिगत स्थान और कर्तव्य है। पति और पत्नी को मसीह की देह में अपने कर्तव्य को पूरा करने हेतु भिन्न वरदान और अभिषेक प्राप्त हो सकता है। एकदूसरे को अपने सांचे में ढालने का प्रयास करने के बजाय, प्रत्येक को वही बनना है जो परमेश्वर ने उनके लिए ठहराया है। यदि पत्नी को परमेश्वर का वचन सिखाने के लिए बुलाया गया है और पति को प्रशासक बनने का वरदान है, तो प्रशासक पर शिक्षक बनने का दबाव न डालें। प्रत्येक को यह प्रोत्साहन दें कि वह परमेश्वर द्वारा दी गई व्यक्तिगत बुलाहट और जीवनवृत्ति की खोज और अनुसरण करें।

### *अपनी बुलाहटों अपनी जीवनवृत्तियों को एक साथ मिला लें*

हम देखते हैं कि हमें एक होने के लिए बुलाया गया है। बुलाहट, वरदानों और अभिषेक में हमारी भिन्नता हमें तोड़ने न पाए या हमें एकदूसरे से दूर न करने पाए। इसके बजाय, पति और पत्नी को यह सीखना है कि किस प्रकार उन्हें एक साथ मिलकर मसीह की देह में अपनी बुलाहट को पूरा करते हुए एकदूसरे के लिए पूरक साबित होना है। कर्तव्य, बुलाहट,

वरदान और अभिषेक में किसी भी प्रकार की भिन्नता वैवाहिक जीवन में विभाजन या प्रतियोगिता को उत्पन्न न करने पाए, परंतु एकदूसरे का समर्थन करने और प्रोत्साहन देने का अवसर बने।

### *एकदूसरे को प्रोत्साहन दें और समर्थन करें*

जीवन को समयों में जीया जाता है, और जब आप जीवन में एक साथ सफर करते हैं, तब आप दम्पति / परिवार के रूप में भिन्न अवसरों से होकर गुज़रेगें।

- यह महत्वपूर्ण है कि पति और पत्नी जब व्यक्तिगत तौर पर जीवन के भिन्न अवसरों के बीच सफर करते हैं, तो एकदूसरे को प्रोत्साहन सहारा (समर्थन) दें।
- एकदूसरे को एक अवसर से दूसरे अवसर में आगे बढ़ने हेतु सहायता करें। जब एक अगले अवसर की ओर बढ़ता है, तो अक्सर दूसरे व्यक्ति को उसके अनुकुल बनने और इस परिवर्तन को जगह देने के लिए खुद में बदलाव लाना पड़ता है। उदाहरण के तौर पर, यदि पत्नी बच्चे छोटे रहते समय घर में रहना पंसद करती है, और बच्चों के बड़े होने पर वह घर से बाहर अधिक सक्रिय भूमिका में परिवर्तन करना चाहती है (घर से बाहर काम करना चाहती है), तो इसका अर्थ यह है कि पति को अपनी कार्यसूची में बदलाव करने की ज़रूरत है या उसे घर की ज़िम्मेदारियों में हाथ बंटाना होगा, ताकि घर से बाहर काम करने हेतु भिन्न अवसर में प्रवेश करना पत्नी के लिए आसान हो।
- अपने व्यक्तिगत समय में हम जो कुछ भी अनुभव कर रहे हैं उसे हम दूसरे पर लादने की कोशिश न करें। उदाहरण के तौर पर, यदि पति शीघता के साथ आत्मिक उन्नति के दौर में है, और पत्नी आत्मचिंतन और संस्थापन के समय से गुज़र रही है, और बाहर कुछ अधिक नहीं हो रहा है, तो पत्नी पर वैसा ही करने हेतु दबाव डालना पति के लिए उचित नहीं होगा। परमेश्वर पत्नी के साथ भिन्न रूप से व्यवहार कर रहा है और पति को इस बात को समझना है और उसे उसके इस दौर में सहारा देना है।
- परमेश्वर जब उन्नति लाता है, तब हमें एकदूसरे की उन्नति और सफलता पर बधाई देना है और उसके लिए आनंदित होना है।

### *लोगों को प्रभावित करने के लिए या लोगों की अपेक्षाएं पूरी करने के लिए न जिएं*

पति और पत्नी की टीम के रूप में हमेशा अपने आप के प्रति, परमेश्वर के प्रति, एकदूसरे के प्रति, और अपने परिवार के प्रति खड़े रहें। केवल लोगों को आकर्षित करने के लिए या प्रभावित करने के लिए कोई काम न करें, लोगों के सामने दिखावा न करें, लोगों की अपेक्षाओं के अनुसार जीने का प्रयास न करें। वास्तविक बने रहें ऐसा जीवन बिताएं जो परमेश्वर के मानको के अनुसार उत्तम उदाहरण और नमूना हो। परंतु वह इसलिए करें क्योंकि आप प्रभु से प्रेम करते हैं और उसके वचन का पालन करना चाहते हैं और उसके पवित्र आत्मा के अनुसार चलना चाहते हैं। हमारा एकमात्र उद्देश्य विश्वासयोग्यता के साथ परमेश्वर की सेवा करना और जो करने के लिए उसने हमें बुलाया है, वही करना है।

यह विशेषकर तब करना है जब आप कलीसिया या मसीही सेवकाई में व्यस्त रहते हैं। लोग पासबान से, उसकी पत्नी से और बच्चों से अपेक्षा रखते हैं कि वे एक विशिष्ट प्रकार का आचरण करें और कुछ विशिष्ट कामों को करें।

### *आपकी बुलाहट के अंतर्गत प्राथमिकताओं को संतुलित करना*

राज्य के अनुसार जीने वाले दंपत्ति होने और राज्य के उद्देश्यों के लिए टीम के रूप में कार्य करने के साथ कुछ चुनौतियां भी हैं। एक बड़ी चुनौती है काम, घर और मसीही सेवकाई के साथ प्राथमिकताओं का संतुलन बनाए रखना। कभी-कभी,

व्यावसायिक काम या मसीही सेवकाई हमें घर से इतना अधिक दूर रखती है कि हम वैवाहिक जीवन और परिवार की उपेक्षा करते हैं। अतः लगातार जांच करके संतुलन बनाए रखना और उचित प्राथमिकताएं बनाए रखना महत्वपूर्ण है। पति और पत्नी के रूप में एकदूसरे के लिए समय निकालना चाहिए। परिवार के लिए समय निकालें। आप ऐसा बिना किसी अपराधबोध के या संकोच के कर सकते हैं। परमेश्वर ने विवाह ओर परिवार की स्थापना की, इसलिए जब आप अपने जीवनसाथी या बच्चों की सेवा करते हैं, तो आप वास्तव में "सेवकाई करते हैं" और ऐसा करते समय आप परमेश्वर को आदर देते हैं।

## एक साथ प्रार्थना करना

**मती 18:19,20 (जी.एन.बी.)**

**19 फिर मैं तुम से कहता हूं कि जब कभी तुम में से दो जन पृथ्वी पर किसी बात के लिए एक मन के होकर प्रार्थना करें, तो वह मेरे पिता की ओर से जो स्वर्ग में है तुम्हारे लिए हो जाएगी।**
**20 क्योंकि जहां दो या तीन मेरे नाम पर इकट्ठा होते हैं, वहां मैं उनके बीच में होता हूं।**

पति और पत्नी और परिवार के बीच निकटता उत्पन्न करने हेतु सहायता करने वाली एक सबसे महत्वपूर्ण बात है निरंतर प्रार्थना के लिए इकट्ठा होना। एक समय निर्धारित करें कि आप प्रार्थना करने हेतु कब इकट्ठा होंगे और उसमें परमेश्वर के वचन को पढ़ने, चर्चा करने और आराधना करने को शामिल करें। बाद में जब हम पारिवारिक वेदी के विषय में चर्चा करेंगे, तब इस हम विषय को और देखेंगे।

## बच्चों की परवरिश में टीम कार्य

बच्चों का पालन पोषण करना भी टीम कार्य है। विशिष्ट तौर पर हमारी संस्कृति में बच्चों की परवरिश करने और उन्हें शिक्षा देने की जिम्मेदारी पत्नी या दादा-दादी पर पूर्ण रूप से सौंप दी जाती है। स्मरण रहे कि उत्पत्ति 1:28 में, परमेश्वर ने **उन्हें** आाशीष दी और **उनसे** (आदम और हव्वा) से कहा कि वे फल लाएं और पृथ्वी भर दें। पति और पत्नी दोनों का कर्तव्य है कि वे बच्चों का लालन पालन करें, उन्हें शिक्षा दें और उनका ध्यान रखें। इसमें लक्ष्य, प्राथमिकताओं को निर्धारित करना, अनुशासन और प्रयोजन शामिल है। हम बाद वाले अध्यायों में इस विषय में और चर्चा करेंगे।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

1) आप में से प्रत्येक उन बातों की सूची तैयार करें जहां पर आप घर में, काम में, सेवकाई आदि में जीवन में एकदूसरे के पूरक हो सकते हैं। एकदूसरे के साथ चर्चा करें।

2) आप अपने खुद के जीवन में एक साथ कौनसी बातों को देखते हैं जो आप दोनों को टीम बनने से रोकते हैं? इन बातों को दूर करने के लिए आप दोनों कैसे एक साथ काम कर सकते हैं?

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

एक साथ मिलकर प्रार्थना करें कि घर में और परमेश्वर के राज्य के उद्देश्यों के लिए एक अधिक मज़बूत टीम बनने में परमेश्वर आपकी सहायता करे।

# कार्यवाही के विषय

एक या दो प्रोजेक्ट पर एक साथ मिलकर काम करें कि आप दोनों के बीच में टीमवर्क कैसे होता है या नहीं होता। मनन करें। मूल्यांकन करें। चर्चा करें।

**उदाहरणः**

- आपकी स्थानीय कलीसिया में जो काम करने की आवश्यकता है उसे हाथ में लें और इस प्रोजेक्ट पर एक साथ मिलकर काम करें।
- अपने माता-पिता के लिए एक साथ मिलकर खाना बनाएं, शुरूवात भोजन की योजना तैयार करने, खरीदारी करने से लेकर मेज पर भोजन परोसने तक करें। (स्त्री अगुवाई करती है, पुरुष पीछे चलता है।)
- एक साथ मिलकर कार (गाड़ी) साफ करें (पुरुष अगुवाई करती है, स्त्री पीछे चलता है।)

# 10
# संघर्षों को सुलझाना

**नीतिवचन 17:1**
**चैन के साथ सूखा टूकड़ा, उस घर की अपेक्षा उत्तम है जो मेलबलि-पशुओं से भरा हो, परन्तु उसमें झगड़े रगड़े हों।**

वैवाहिक दम्पत्तियों के रूप में, हम चाहते हैं कि हमारा वैवाहिक जीवन संघर्षों से मुक्त हो और हमारे घर में शांति, संतोष, आनंद और आशीष हो। आप इसके लिए प्रयास कर सकते हैं और उसकी ओर बढ़ सकते हैं, परंतु सच्चाई यह है कि मार्ग में संघर्ष के समय आएंगे। ये संघर्ष कुछ भी हो सकते हैं, मामुली अनबन से लेकर अत्यंत तनावपूर्ण, क्रोधित, दुखी करने वाली और पीड़ा देने वाली बात हो सकती है। संघर्ष सभी विवाहों में होते हैं। इसलिए, विवाह में हमारा लक्ष्य संघर्ष-मुक्त रहना नहीं है, परंतु संघर्ष के होने पर उसे सही रीति से सुलझाना है। संघर्ष के दौरान आप जो फैसले लेते हैं, वे या तो आपको एकदूसरे से अलग कर देंगे या आपको एकसाथ बांध देंगे। वैवाहिक जीवन में हमें एक कौशल का विकास करने की आवश्यकता है, वह है संघर्षों को कैसे सुलझाएं और शांति कैसे बनाए रखें यह सीखना।

## संघर्ष इसलिए होते हैं क्योंकि हम एकदूसरे से भिन्न है!

कई मामलों में, संघर्ष इसलिए नहीं होते कि एक व्यक्ति सही होता है और दूसरा गलत होता है—परंतु वे इसलिए होते हैं क्योंकि व्यक्तियों के रूप में हम भिन्न हैं।

## स्त्री और पुरुष भिन्न हैं

स्त्री और पुरुष भिन्न हैं इस शीर्षक के अंतर्गत दी गई जानकारी मायकल जी. कॉनर द्वारा लिखित शोधपत्र **"स्त्री और पुरुषों के फर्क को समझना"** (*"Understanding the Difference Between Men and Women,"* by Michael G. Conner, Psy.D, Clinical & Medical Psychologist, **OregonCounseling.org**) से ली गई है।

सर्वप्रथम, स्त्री और पुरुषों के मध्य कुछ जन्मजात फर्क है। स्त्री और पुरुषों में शारीरिक रचना संबंधी, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक फर्क होते हैं। शारीरिक रचना संबंधी फर्क स्पष्ट दिखाई देते हैं। शारीरिक रीति से पुरुषों के शरीर के ऊपरी अंगों में बल होता है और उसके स्नायु आसानी से बनते हैं। पुरुषों की खोपड़ी सामान्य तौर पर अधिक मोटी और मज़बूत होती है। स्त्रियों में चार गुना अधिक मस्तिष्क कोशिकाएं होती हैं जिन्हें न्यूरॉन्स कहते हैं जो उनके मस्तिष्क के दाहिने और बाएं हिस्से को जोड़ते हैं। पुरुष एक समय में एक समस्या के एक चरण को सुलझाने के लिए अपने बाएं मस्तिष्क पर निर्भर रहते हैं, परंतु स्त्रियां और दाहिने मस्तिष्क का अधिक उपयोग करती हैं और अक्सर एक समय में कई गतिविधियों के द्वारा समस्याओं को सुलझाना पसंद करती हैं।

[शारीरिक अंतर के विषय में अतिरिक्त जानकारी के लिए देखें WebMD article: "How Male and Female Brains Differ" **http://www.webmd.com/balance/features/how-male-female-brains-differ** Accessed September 2015]

मनोवैज्ञानिक अंतर का प्रभाव समस्याओं को सुलझाने, विचार करने, याददाश्त और संवेदनशीलता पर पड़ता है। यह सामान्यीकरण है, परंतु यह जानना उपयुक्त है कि ये फर्क हैं और रिश्तों के संबंध में उन पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

*1) समस्या सुलझाना*

स्त्री और पुरुष दोनों ही समस्याओं को उत्तम रीति से सुलझाते हैं, परंतु समस्या सुलझाने का उनका तरीका अलग होता है। स्त्रियां इस बात पर ज़ोर देती हैं कि समस्या को कैसे सुलझाया जाता है और उनके लिए समस्या सुलझाने की प्रक्रिया महत्वपूर्ण है। वे समस्या सुलझाने को एक अवसर मानती हैं जिससे जिनके साथ वे बातें कर रही हैं, उस व्यक्ति के साथ वे अपने विचार बांट सकें, चर्चा कर सकें, विचारों का आदान-प्रदान कर सकें और उस व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते को मज़बूत कर सकें। पुरुषों के लिए, समस्या को अत्यंत प्रभावशाली तरीके से, जल्द से जल्द और उत्तम रीति से सुलझाना महत्वपूर्ण है। यह उनकी कार्यकुशलता, कौशल, बल और रिश्ते के प्रति समर्पण दर्शाता है। समस्या कैसे सुलझायी जाती है या समस्या सुलझाने की प्रक्रिया में रिश्ते की गुणवत्ता पुरुषों के लिए कम महत्वपूर्ण होती है।

*2) विचार प्रणाली*

स्त्री और पुरुष सूचना पर भिन्न रीति से विचार करते हैं और उसे भिन्न रूप से संसाधित करते हैं। स्त्रियां अंतर्ज्ञानी, व्यापक तौर पर सोचने वाली, एक ही समय में सूचना के कई स्रोतों पर विचार करने वाली होती हैं और कार्य के मूलतत्वों की ओर उनके **परस्पर संबंध** और परस्पर निर्भरता के संबंध की दृष्टि से देखती हैं। इस कारण कई बार स्त्री "वर्तमान", या "अस्तित्व" में होने का आभास देने वाली जटिलताओं से परेशान हो जाती हैं। पुरुष एक समय में एक ही समस्या पर या सीमित समस्याओं पर ध्यान देते हैं। सुव्यवस्थित तरीके से या क्रमानुसार उन बातों को पूरा करते हैं और उन तत्वों को आपस में संबंधित रूप में नहीं देखते और अधिक स्वतंत्र मानकर चलते हैं। वे अपनी जिंदगी जीते हैं और वर्गीकरण करने की प्रवृत्ति रखते हैं। इसलिए पुरुष जटिलताओं को कम करने की ओर उद्यत रहते हैं और सूक्ष्मताओं की बातों को नहीं समझते जो महत्वपूर्ण हो सकती है। विचारों में इस फर्क की तुलना एक पुस्तक में की गई हैः *"Men are like waffles, women are like spaghetti"* (Bill and Pam Farrell, 2001). विचारों में यह फर्क केवल प्रवृत्तियां होती हैं, परमसिद्ध नहीं क्योंकि स्त्री और पुरुष समान तरीके से समस्या को सुलझा सकते हैं और सुलझाते हैं।

*3) याददाश्त*

स्त्रियों में बीती हुई बातों को याद करने की अधिक योग्यता होती है जिसमें गहरे भावनात्मक भाग होते हैं जो उन घटनाओं और अनुभवों को स्मरण करा सकते हैं जिसमें साझा भावनाएं होती हैं या समान भावनात्मक विषय होता है। पुरुष रणनीतियों का उपयोग कर घटनाओं का स्मरण करते हैं। ये रणनीतियां कार्य से या गतिविधियों, प्रतियोगिता या चुनौतियों से संबंधित अनुभव की पुनर्रचना पर आधारित होते हैं।

*4) संवेदनशीलता*

स्त्रियां पुरुषों की तुलना में अधिक संवेदनशील होती हैं और उनसे **अधिक प्रतिक्रिया व्यक्त** करती हैं, और कुछ मामलों में इसका मनोवैज्ञानिक आधार हो सकता है। आंशिक रूप से, संवेदनशीलता हमें सराहना करने, अर्थपूर्ण रिश्तों का निर्माण करने और उन्हें बनाए रखने की योग्यता प्रदान करते हैं। मनुष्यों के लिए, मज़बूत रिश्ते **एक साथ निरंतर किए हुए कामों, सहभागी गतिविधियों के द्वारा निर्माण होते हैं, और उसमें से बहुत कुछ सक्रिय और भौतिक होता है।** दूसरी ओर, स्त्रियां पहले **वार्तालाप के द्वारा, विचारों, दृष्टिकोण और भावनाओं के आदान-प्रदान** के माध्यम से अर्थपूर्ण रिश्तों का निर्माण करना पंसद करती हैं। पुरुषों को इस प्रकार जानकारी बांटना असहज और परेशान करने वाली बात लग सकती है। इन भेदों की चर्चा करने का कारण हमारा लक्ष्य सही रीति से पहचानना, समझना और उचित रीति से कार्य करना है, इस बात को समझना कि आपका जीवनसाथी कैसे और क्यों एक विशिष्ट रीति से सोचता और कार्य करता है। आपका जीवनसाथी आपसे भिन्न है इसलिए या वह वस्तुओं की ओर अलग दृष्टि से देखता है या अलग तरीका अपनाता है इसलिए उसकी आलोचना न करें। जब इन भेदों को पहचानने और उनकी सराहना करने से हम चुक जाते हैं। तब संघर्ष होते हैं जिनकी

वजह से अनुचित हताशा, निराशा और दुख होता है और कभी- कभी विवाह के रिश्ते टूट जाते हैं। हमें मन के इन स्पष्ट भेदों को ध्यान में रखते हुए एकदूसरे का आदर करना, प्रेम करना और एकदूसरे की सेवा करना सीखना है।

### *5) और उसके बाद कुछ व्यक्तिगत भेद भी होते हैं*

ऊपर चर्चा किए गए स्वाभाविक भेदों के अलावा भी हम में से प्रत्येक में व्यक्तिगत तौर पर हमारी परवरिश, संस्कृति, जीवन अनुभव, शिक्षा के आधार पर कई क्षेत्रों में भेद हो सकते हैं। इनमें अनुभूति, मूल्य, प्राथमिकताए, वार्तालाप शैलियां, अभिरूचियां, भावनात्मक आचरण, अभिव्यक्तियां, आदतें आदि से संबंधित भेद हो सकते हैं।

जहां पर हमारे भेद स्पष्ट दिखाई देते हैं, वहां पर यदि पति और पत्नी अनुचित रीति से उस भेद को समझते हैं तो संघर्ष उत्पन्न होते हैं। भेंदों के विषयों में अनुचित दृष्टिकोण में ये बातें शामिल हैंः भेद को जानबूझकर असहमति, उस दृष्टि कोण के प्रति चुनौती के रूप में देखना, दूसरे व्यक्ति में कोई अभाव के रूप में देखना, अवहेलना के रूप में देखना आदि।

पवित्र शास्त्र हमें सिखाता है कि हमारे और हमारे जीवनसाथी के बीच जो अंतर है उसे हम समझें और मूल्यवान जानें।

**1 पतरस 3:7 (जी.एन.बी.)**
**वैसे ही हे पतियो, तुम भी बुद्धिमानी से पत्नी के साथ जीवन निर्वाह करो और स्त्री को निर्बल पात्र जानकर उसका आदर करो, यह समझकर कि हम दोनों जीवन के वरदान के वारिस हैं, जिससे तुम्हारी प्रार्थनाएं रुक न जाएं।**

विवाह में संघर्ष अन्य कई कारणों से उत्पन्न होते हैं। कभी-कभी ससुरालवालों की दखलअंदाजी, आर्थिक मसले, गलत आचरण शैलियों, के प्रति लापरवाही आदि कारणों से संघर्ष उत्पन्न होते हैं।

## आहत, चोट खाया हुआ और क्रोधित

जब संघर्ष या लड़ाई-झगड़े उत्पन्न होते हैं तब संभावना होती है कि दोनों में से एक या पति पत्नी दोनों आहत होते हैं, दुखी और क्रोधित हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि उन्हें हानि पहुंचाई गई है, या अन्य भावनाएं उत्पन्न होती हैं, जिन्हें संबोधित करने की आवश्यकता होती है।

### ***क्रोध पर नियंत्रण करना चाहिए***

कई लोगों के लिए, जब संघर्ष उत्पन्न होता है तब सबसे सामान्य प्रतिक्रिया होती है क्रोध। क्रोधित महसूस करना एक सामान्य और स्वाभाविक बात है परंतु क्रोध पर काबू किया जाना चाहिए, परंतु हमें उस क्रोध को हम पर हावी नहीं होने देना चाहिए, जो हमें ऐसी बातें कहने और करने पर विवश करें जिसका हमें बाद में पछतावा हो।

निम्नलिखित वचनों पर विचार करें जो हमें क्रोध के विषय में सिखाते हैं और इसलिए मनन करें कि आप इन वचनों को अपने जीवन में व्यक्तिगत तौर पर लागू करेंगे।

| पवित्र शास्त्र के वचन क्या कहते हैंः | आप इसे व्यक्तिगत तौर पर कैसे लागू करेंगे |
| --- | --- |
| **नीतिवचन 14:17 (जी.एन.बी.) क्रोधी स्वभाव वाले लोग मूर्खता के काम करते हैं; बुद्धिमान लोग शांत रहते हैं।** | |
| **नीतिवचन 15:18 (जी.एन.बी.) क्रोधी स्वभाव से झगड़ा उत्पन्न होता है, परन्तु धीरज से मेल होता है।** | |

| पवित्र शास्त्र के वचन क्या कहते हैं: | आप इसे व्यक्तिगत तौर पर कैसे लागू करेंगे |
|---|---|
| **नीतिवचन 29:22 (जी.एन.बी.) झट क्रोध करनेवाले झगड़े मचाते हैं और मुश्किल खड़ी करते हैं।** | |
| **इफिसियों 4:26,27 (जी.एन.बी.) यदि आप क्रोध करते हैं, तो क्रोध पाप की ओर न ले जाए; दिनभर क्रोध में न रहो और न शैतान को अवसर दो।** | |
| **याकूब 1:19,20 (जी.एन.बी.) हे मेरे प्रिय मित्रो, यह बात को स्मरण में रखो! इसलिए हर एक मनुष्य सुनने के लिए तत्पर और बोलने में धीरजवंत और क्रोध में धीमा हो। क्योंकि मनुष्य का क्रोध परमेश्वर के धर्ममय उद्देश्य को पूरा नहीं कर सकता है।** | |

जब गुस्सा आ जाता है, क्रोध और अपमान से भरे शब्द एकदूसरे को सुनाएं जाते हैं तब पति और पत्नी दोनों एकदूसरे को घायल और आहत छोड़ देते हैं।

## रिश्तों में क्रोध से संबंधित प्रश्नावली

"रिश्तों में क्रोध से संबंधित" प्रश्नावली का उद्देश्य निदानात्मक साधन के रूप में नहीं है, परंतु यह बताती है कि किस प्रकार क्रोध आपके रिश्ते को प्रभावित कर सकता है। नीचे दिए गए बयानों वाले प्रश्नों को अंक दें। आपके उत्तरों के सामने सही या गलत लिखें: **[www.sanjosecouplescounseling.com]** से रूपांतरित।

| | प्रश्न | सही/गलत |
|---|---|---|
| 1. | मुझे नाराज़ करनेवाली हर बात के प्रति में अपना क्रोध व्यक्त नहीं करता, परंतु जब मुझे गुस्सा आता है—तब सावधान रहना। | |
| 2. | अतीत में मेरे जीवनसाथी ने मेरे साथ जो किया था उसे सोचकर मुझे आज भी गुस्सा आता है। | |
| 3. | जब मेरा जीवनसाथी देर कर देता है, तब उसका इंतज़ार करना मुझे क्रोधित कर देता है। | |
| 4. | मैं अपने जीवनसाथी से सहज ही नाराज़ हो जाता हूं। | |
| 5. | मैं अक्सर पाता हूं कि मैं अपने करीबी लोगों के साथ उत्तेजित होकर बहस करता हूं। | |
| 6. | कभी-कभी मैं रात में उन बातों के विषय में सोचते हुए जागता हूं कि किस बात ने मुझे दिन में नाराज़ किया था | |
| 7. | जब मेरा जीवनसाथी मुझे कुछ कहता है या मुझे नाराज़ करनेवाला कोई काम करता है, तब सामान्यतया में उस समय कुछ नहीं कहता, परंतु बाद में मैं उस विषय में सोचने मैं काफी समय बिताता हूं कि मुझे क्या कहना था | |
| 8. | मेरा जीवनसाथी जब कुछ गलत करता है, तब उसे क्षमा करना मुझे मुश्किल लगता है। | |
| 9. | जब मैं अपनी भावनाओं पर काबू खो देता हूं, तब मैं अपने आप से नाराज़ हो जाता हूं। | |
| 10. | जैसा वे बर्ताव करते हैं उस तरह यदि मेरा जीवनसाथी बर्ताव नहीं करता, तब मुझे चिढ़ आ जाती है। | |

| | प्रश्न | सही/गलत |
|---|---|---|
| 11. | जब मैं किसी बात के विषय में नाराज़ हो जाता हूं, उसके बाद मैं बीमार पड़ जाता हूं, या तो मुझे कमज़ोरी महसूस होती है, या सिरदर्द होता है या पेट खराब हो जाता है या पेचीश हो जाती है। | |
| 12. | जिन लोगों पर मैंने भरोसा किया उन्होंने हमेशा मुझे नीचा दिखाया, नाराज़ किया या धोखा दिया। | |
| 13. | जब मेरे तरीके से काम नहीं होता, तब मैं निराश हो जाता हूं। | |
| 14. | मैं इतना अधिक हताश हो जाता हूं कि उसे अपने दिमाग से नहीं निकाल सकता। | |
| 15. | मैं कभी-कभी इतना ज्यादा गुस्सा हो जाता हूं कि मैंने क्या किया और क्या कहा इसका मुझे स्मरण नहीं रहता। | |
| 16. | अपने जीवनसाथी के साथ विवाद करने के बाद, मैं खुद से नफरत करता हूं। | |
| 17. | मैंने अपने गुस्से के कारण अपने रिश्ते को खो दिया है। | |
| 18. | जब मैं अपने जीवनसाथी से नाराज़ हो जाता हूं, तब मैं ऐसी बातें बोल देता हूं जिनके लिए बाद में मुझे पछतावा होता है। | |
| 19. | मेरा जीवनसाथी मेरे गुस्सैल स्वभाव से डरता है। | |
| 20. | जब मैं गुस्सा हो जाता हूं, हताश या आहत हो जाता हूं, तब मैं कुछ खाकर या शराब या अन्य नशीली दवाओं का उपयोग करके खुद को शांत करता हूं। | |
| 21. | जब मेरा जीवनसाथी मुझे दुखी या निराश कर देता है, तब मैं उससे बदला लेना चाहता हूं। | |
| 22. | कई बार मैं इतना गुस्सा हो गया कि मैं हिंसक बन गया, मैंने दूसरे व्यक्तियों को मारा या वस्तुओं की तोड़फोड़ की। | |
| 23. | कभी-कभी मैं इतना गुस्सा या नाराज़ हो गया कि मैं किसी दूसरे व्यक्ति की हत्या कर दूं। | |
| 24. | कभी-कभी मैं इतना दुखी हो जाता हूं और अकेला महसूस करता हूं कि मुझे आत्महत्या करने का मन होता है। | |
| 25. | मैं सचमुच एक क्रोधी व्यक्ति हूं, और मैं जानता हूं कि अपने क्रोध और क्रोधपूर्ण भावनाओं पर काबू पाना सीखने के लिए मुझे सहायता की ज़रूरत है क्योंकि उससे मेरे लिए कई समस्याएं उत्पन्न हुई हैं। | |

**"सही" की कुल संख्या ——** **"गलत" की कुल संख्या ——**

यदि "सही" वाले बयानों की संख्या अधिक ज्यादा है, तो क्रोध के मूल कारणों को सम्बोधित करने की ज़रूरत है। कृपया अ) ए पी सी प्रकाशन की विनामूल्य पुस्तक **चंगाई और छुटकारा प्रदान करना** से अध्याय 12 पढ़ने के लिए समय निकालें जो भावनात्मक *चंगाई और स्वास्थ्य* से संबंधित है। उस अध्याय में लिखी हुई प्रार्थना करें। ब) अपने पासबान या सलाहगार से मिलें जो इसमें आपकी सहायता कर सकते हैं।

### *पॉज़ बटन दबाएं*

जब आप देखते हैं कि किसी बात के विषय में आपकी असहमति या संघर्ष धीरे-धीरे तीखे वादविवाद में बढ़ रहा है, तो पति या पत्नी या दोनों को **पॉज़** बटन "दबाना" चाहिए। सब कुछ रूक जाए। जो कुछ हो रहा है उससे दूर चले जाएं। उसके बाद नीचे दिए गए संघर्ष सुलझाने के सात उपाय लागू करें। चोट और पीड़ा देने वाले वादविवाद शुरू होने से पहले, इन **सात उपायों का अभ्यास करना** उत्तम है। चाहे जो भी हो, भले ही परिस्थिति "आपे से बाहर हो गई हो," फिर भी एक कदम पीछे हटें और सबकुछ शांत होने के बाद इन सात उपायों पर अमल करें।

### *टालमटोल से बचें*

कलह से क्रोध, चोट और पीड़ा उत्पन्न होने पर ऐसे "बर्ताव" करना कि कुछ हुआ ही नहीं है, और उस विषय को पूर्णरूप से टाल देना गलत है। इससे अनसुलझे विवाद उत्पन्न होते हैं, जो पति और पत्नी या दोनों के मन में कटुता उत्पन्न करते हैं। यह उस ज्वालामुखी के समान है जो बाहर से शांत दिखाई देता है, परंतु जो अंदर से सक्रिय है और फूट पड़ने के इंतज़ार में है। इससे केवल और क्रोध उत्पन्न होगा और भविष्य के संघर्ष ओर तीव्र हो जाएंगे और जल्द ही परिस्थिति आपके हाथों से निकल जाएगी। अनसुलझे विवादों को दबाने का प्रयास करने से अलगाव, निर्लिप्तता, और वैवाहिक जीवन में असंतोष उत्पन्न होता है जिसके अन्य अप्रत्यक्ष परिणाम हो सकते हैं। अतः विवादों को उचित रीति से संबोधित करना उत्तम है।

### *संघर्ष के प्रति बेकार प्रतिक्रियाओं से दूर रहें*

संघर्ष के प्रति प्रतिक्रियाएं व्यक्त करने के कुछ बेकार तरीके हैं जिनसे हमें दूर रहना चाहिए, क्योंकि वे समस्या का समाधान करने में सहायता नहीं करतेः

- **आक्रामक बननाः** चिल्लाने वाला मुकाबला जो वातावरण को साफ करता है, परंतु रिश्तों को हानि पहुंचाता है। एक साथ ही हारा हुआ महसूस करता है।
- **अपनी भावनाओं को दबाकर रखनाः** बात को सुलझाने के लिए चर्चा विषय को प्रस्तुत न करना। इससे उस विषय में मन में कड़वाहट उत्पन्न होती है जो बाद में अजीब स्थानों में और तरीके से प्रकट होती है।
- **अप्रत्यक्ष तरीकाः** सबकुछ "ठीक" न होते हुए भी कहना सबकुछ ठीक है। शरीर के हावभाव से या चेहरे के हावभाव से अपनी चोट या निराशा की ओर संकेत करना और दूसरे साथी को ऐसे दर्शाना मानो वह संवेदना शून्य है।
- **बाहरी प्रमाणीकरण खोजनाः** संघर्ष के विषय में अपने साथी के साथ न बोलते हुए दूसरों के साथ उसका समर्थन करने हेतु चर्चा करना।
- **क्षमाहीनताः** क्षमा करने हेतु तैयार न होना और कटुता की भावनाओं को न त्यागते हुए अपने मन में बनाए रखना।
- **खामोशी का इलाजः** बातचीत करने से इन्कार करना विवाह की उन्नति को रोक सकती है।

### *परिपक्वता का बर्ताव करना*

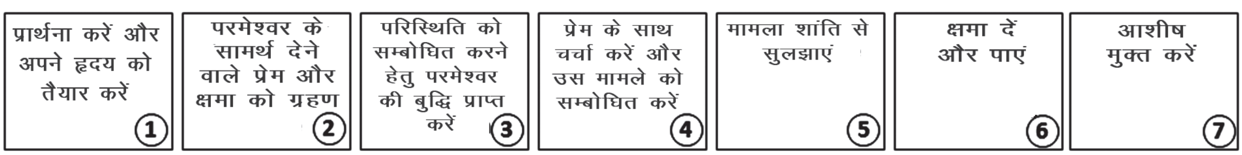
- हमें भावनाएं व्यक्त करने से नहीं डरना चाहिए। परमेश्वर ने हमें भावनाएं दी हैं। वे दिशासूचक हैं जो विवाह की यात्रा में मार्ग निर्देशन करने में हमें सहायता प्रदान करते हैं। अपने जीवनसाथी की भावनात्मक अभिव्यक्ति को स्वीकार करें और शब्दों के पीछे जो संदेश है उसे खोज निकालें। वर्णन करें कि आपको कैसा लगता है और आप क्या चाहते हैं, और आपको क्या ज़रूरत है, आपका साथी क्या महसूस करता है, क्या चाहता है या क्या विश्वास करता है इसका वर्णन करें। वैवाहिक जीवन में, ईमानदारी के साथ भावनाओं का सामना करने से दंपत्तियों को संघर्ष में से मार्ग निकालने में सहायता मिलती है।

- नाम रखना, अपमान करना, नीचा दिखाना आदि बातों से बचें। अपने जीवनसाथी को नीचा दिखाने या उसके चरित्र की आलोचना करने से अनादर प्रकट होता है।
- दोष न दें। एकदूसरे को दोष देने से कुछ हासिल नहीं होगा। निर्णय लें कि आपका रिश्ता इतना महत्वपूर्ण है कि आप दोष लगाकर उसे अस्थिर नहीं कर सकते।
- "यहां और अभी" पर बने रहें। वर्तमान में बने रहें ओर अतीत के किसी विषय को याद दिलाने की इच्छा का विरोध करें। यदि अतीत उभरकर आता है, तो संभव है कि पुराने विवाद कभी सुलझाए नहीं गए।

### *सलाहकार या मध्यस्थ से सहायता प्राप्त करें*

यदि नीचे दिए गए 7 उपायों पर अमल करना मुश्किल लगता है, तो सलाहकार से सहायता प्राप्त करना उत्तम होगा, जो पति और पत्नी दोनों को एक साथ इस 7 चरणों वाली प्रक्रिया में मार्गदर्शन करेगा। पति और पत्नी के रूप में, आपको इस में एक साथ होकर गुज़रने और आवश्यक सहायता प्राप्त करने की ज़रूरत है। यह प्रक्रिया पूरी करने के बाद और संघर्षों को कैसे सुलझाना चाहिए यह सीखने के बाद, जब कभी परिस्थितियां उत्पन्न होती हैं, आप स्वयं ही संघर्ष के समाधान पर कार्य कर सकते हैं।

## संघर्षों को सुलझाने के 7 चरण




ये 7 चरण "जादूई" नहीं हैं, परंतु सरल सूचनाएं हैं जो हमें पवित्र शास्त्र में दी गई हैं जो रिश्तों को लागू होती हैं। ये मात्र पति-पत्नी के रिश्तों के लिए विशिष्ट रूप से लागू नहीं हैं और इसलिए हर प्रकार के आपसी रिश्तों से संबंधित संघर्षों को सुलझाने हेतु लागू किए जा सकते हैं।

### *1) प्रार्थना करें और अपने हृदय को तैयार करें*

सर्वप्रथम, हमें परमेश्वर के साथ सही संबंध बनाने की ज़रूरत है। इसका अर्थ हमारे हृदय सही होने चाहिए।

**मत्ती 12:34 (जी.एन.बी.)**
**...क्योंकि जो मन में भरा है, वह मुंह पर आता है।**

**मत्ती 15:19,20 (जी.एन.बी.)**
**19 तुम्हारे मन से बुरे विचार आते हैं जो हत्या, परस्त्रीगमन, व्यभिचार, चोरी, झूठी गवाही और निन्दा करने जैसी अनैतिक बातों की ओर ले जाते हैं।**
**20 यही बातें हैं जो आको अशुद्ध करती हैं।**

प्रार्थना में परमेश्वर के निकट जाएं और उसके सम्मुख कबूल करें कि आपको क्या महसूस हो रहा है। उससे बिनती करें कि वह सारे गलत कामों से आपको शुद्ध करे। व्यक्तिगत दुर्भावनाओं, क्रोध, कड़वाहट आदि को त्याग दें। आपके रिश्ते को हानि पहुंचाने वाले अनसुलझे विषयों के संबंध में अपने जीवनसाथी के साथ चर्चा करने की तैयारी करते समय आपके हृदय को शुद्ध करने हेतु और शुद्ध हृदय बनाए रखने में आपकी सहायता करने हेतु परमेश्वर से अनुग्रह मागें। उससे बिनती करें कि वह हृदय पर लगी चोट और दर्द को चंगा करे, और किसी भी प्रकार की उलझन के लिए अपनी शांति प्रदान करे।

आप भजन के रचयिता के समान प्रार्थना कर सकते हैं।

**भजन संहिता 139:23,24 (जी.एन.बी.)**
**[23] हे ईश्वर, मुझं जांचकर मेरा मन जान ले! मुझे परखकर मेरे विचारों को जान ले!**
**[24] और देख कि मुझ में कोई बुरी चाल है कि नहीं, और अनन्त के मार्ग में मेरी अगुवाई कर!**

**भजन संहिता 51:10 (जी.एन.बी.)**
**हे परमेश्वर, मेरे अन्दर शुध्द मन उत्पन्न कर, और मेरे भीतर स्थिर आत्मा नये सिरे से उत्पन्न कर।**

### *2) परमेश्वर के सामर्थ देने वाले प्रेम और क्षमा को ग्रहण करें*

पवित्र आत्मा हमारे हृदय को परमेश्वर के प्रेम से भर देता है और परमेश्वर समान प्रेम करने हेतु हमें सामर्थ देता है। प्रत्येक विश्वासी ऐसा कर सकता है और परमेश्वर समान प्रेम में चल सकता है।

**रोमियों 5:5 (जी.एन.बी.)**
**और आशा हमें निराश नहीं करती, क्योंकि पवित्र आत्मा जो हमारे लिए परमेश्वर का वरदान है उसके द्वारा परमेश्वर ने अपना प्रेम हमारे मन में उण्डेला है।**

**गलातियों 5:22 (जी.एन.बी.)**
**पर आत्मा प्रेम... उत्पन्न करता है...**

जब आप परमेश्वर समान प्रेम में चलते हैं, तब आप परमेश्वर के साथ एकता में चलते हैं। यह सामर्थपूर्ण हैं क्योंकि अब आप बुरी से बुरी परिस्थिति पर जय पा सकते हैं और विजयी हो सकते हैं।

**1 यूहन्ना 4:16 (जी.एन.बी.)**
**और हम स्वयं उस प्रेम को जानते और विश्वास करते हैं जो परमेश्वर हमसे रखता है। परमेश्वर प्रेम है, और जो प्रेम में रहते हैं परमेश्वर के साथ एकता में रहते हैं और परमेश्वर उनके साथ एकता में रहता है।**

हमारे हृदयों में डाला गया यह प्रेम धीरज धरने में, दयालू बनने में, ईर्ष्या, घमंड़, स्वार्थ को हटाने में और गलतियों को मिटाकर आगे बढ़ने हेतु हमें सामर्थ देता है।

**1 कुरिन्थियों 13:4-8 (जी.एन.बी.)**
**[4] प्रेम धीरजवन्त है, और कृपाल है; प्रेम डाह नहीं करता; प्रेम अपनी बड़ाई नहीं करता, और फूलता नहीं।**
**[5] वह अनरीति नहीं चलता, वह स्वार्थी नहीं होता, झुंझलाता नहीं, प्रेम बुराइयों का लेखा नहीं रखता।**
**[6] प्रेम कुक्रर्म से आनन्दित नहीं होता, परन्तु सत्य से आनन्दित होता है।**
**[7] प्रेम कभी हताश नहीं होता, और उसका विश्वास, आशा और धीरज कभी खत्म नहीं होते।**
**[8] प्रेम सनातन है।**

परमेश्वर के सामने प्रार्थना करते समय, परमेश्वर के प्रेम में चलने हेतु आपकी सहायता करने के लिए आपके जीवन में पवित्र आत्मा के सामर्थी कार्य को अंगीकार करें। परमेश्वर को धन्यवाद दें कि परिस्थिति कितनी ही मुश्किल या पीड़ादायक क्यों न दिखाई दे, आपके हृदय में उसके प्रेम के कारण आप धीरज धरेंगे और दयालू रहेंगे। प्रार्थना करें और पवित्र आत्मा को धन्यवाद दें कि जब आप अपने जीवनसाथी से बातचीत करते हैं, 1 कुरिन्थियों 13:4-8 में चलने हेतु वह आपको सामर्थ देता है। उसका प्रेम गलतियों का हिसाब नहीं रखता और इसलिए आप भी क्षमा करेंगे और कही गई और की गई गलत और दुखदायक बातों को छोड़ देंगे।

### *3) परिस्थिति को सम्बोधित करने हेतु परमेश्वर की बुद्धि प्राप्त करें*

विवादपूर्ण और अस्थिर परिस्थिति की ओर बढ़ रहे संघर्ष को कैसे सुलझाएं यह जानने के लिए बुद्धि की आवश्यकता होती है। समस्या उत्पन्न करने वाले मूल कारणों को ईमानदारी के साथ देखने और मूल विवादों को सम्बोधित करने के लिए बुद्धि की आवश्यकता होती है। *बुद्धि यहोवा ही देता है; ज्ञान और समझ उसी की ओर से आते हैं* (नीतिवचन 2:6, जी.एन.बी.)।

परमेश्वर से बिनती करें कि विवाद को सुलझाने के लिए आवश्यक बुद्धि और समझ वह आपको दे. यह अपेक्षा करते हुए विश्वास से मांगे कि आप सही उपाय खोज सकें। *परंतु यदि तुममें से किसी को बुद्धि की घटी हो, तो परमेश्वर से प्रार्थना करे, जो वह आपको देगा, क्योंकि परमेश्वर सब को उदारता से और अनुग्रह के साथ देता है* (याकूब 1:5, जी.एन.बी.)। पवित्र आत्मा बुद्धि का आत्मा है और वह आपकी आत्मा को उस बात को सम्बोधित करने के लिए कल्पना, उपाय या सही तरीके देगा। उसकी सुनें।

याद रखें कि परमेश्वर का वचन परमेश्वर की बुद्धि है जो हमें दी गई है। *तेरी शिक्षाओं के स्पष्टीकरण से प्रकाश आता है और अज्ञान लोग बुद्धि प्राप्त करते हैं* (भजन संहिता 119:130, जी.एन.बी.)। *उसका वचन सही जीवन जीने की शिक्षा है। हर एक पवित्र शास्त्र परमेश्वर की प्रेरणा से रचा गया है* (2 तीमुथियुस 3:16, जी.एन.बी.)। इसलिए प्रार्थना और पवित्र आत्मा की सुनने के अलावा, परिस्थिति को किस प्रकार सम्बोधित करें इस विषय में पवित्र शास्त्र की शिक्षा का अवलोकन करें।

इस संसार की बुद्धि है जो ईर्ष्या, कटुता और स्वार्थ से प्रेरित होती है। इस प्रकार की बुद्धि वास्तव में शैतानी होती है और अधिक अव्यवस्था और हर प्रकार के शैतानी कामों के लिए द्वार खोल देती है। परंतु, परमेश्वर की बुद्धि पवित्र होती है, वह ईर्ष्या, कटुता और स्वार्थ से प्रेरित नहीं होती। परमेश्वर की ओर से जो बुद्धि आती है वह शांति, सौम्यता, दयालुता, करूणा से प्रेरित होती है और आपको अच्छे कामों की ओर ले जाती है। इस प्रकार आप अंतर जान सकते हैं कि क्या आप परमेश्वर द्वारा दी गई ईश्वरीय बुद्धि में चल रहे हैं या संसारिक बुद्धि से प्रेरित हैं।

**याकूब 3:14-18 (जी.एन.बी.)**

**14 यदि तुम अपने अपने हृदय में ईर्ष्यालू, कड़वाहट से भरे और स्वार्थी हैं, तो अपनी बुद्धि का घमंड करके सत्य के विरोध में पाप न करना।**
**15 यह बुद्धि ऊपर से नहीं आती; वह सांसारिक है, वह अनात्मिक और शैतानी है।**
**16 इसलिए कि जहां डाह और स्वार्थ होता है, वहां बखेड़ा और हर प्रकार का दुष्कर्म भी होता है।**
**17 परंतु जो बुद्धि ऊपर से आती है, वह पहले तो पवित्र होती है, फिर मिलनसार, कोमल और मित्रतापूर्ण होती है, वह करूणा से भरपूर होती है और अच्छे कामों की फसल लाती है; वह पक्षपात और पाखण्ड रहित होती है।**
**18 और भलाई वह फसल है जो बीजों से उत्पन्न होती है जो मेल करने वाले शांति के साथ बोते हैं।**

याकूब पवित्र आत्मा बुद्धि का आत्मा है। प्रार्थना करें और पवित्र आत्मा से बिनती करें कि परिस्थिति को किस प्रकार सम्बोधित करें और समाधान खोज निकालें। धीरज से उनकी बाट जोहते रहें। अपने विचारों, योजनाओं और कल्पनाओं को उसके हाथों में दें, और उसे निमंत्रित करें कि वह आपके हृदय और मन को अपने विचारों और कल्पनाओं से भर दे। उससे मदद मांगें कि वह आपको संघर्ष का मूल कारण दिखाए। उससे बिनती करें कि वह आपको दिखाए कि क्या ऐसी कोई बातें है जो आपके जीवनसाथी को परेशान कर रही है। अपने जीवनसाथी के लिए प्रार्थना करें।

जब परमेश्वर आपको दिखाता है तब उन बातों को स्वीकार करने के लिए तैयार रहें। जो बातें आप गलत कर रहे हैं, उनके लिए परमेश्वर से क्षमा मांगें और आपमें सुधार लाने हेतु अनुग्रह मांगें।

हमें सावधान रहना है कि हम हर समस्या के लिए "शैतान को दोष" न दें, उसी समय हमें यह भी ध्यान रखना है कि *"शैतान चोरी करने, घात करने और नाश करने आता है"* (युहन्ना 10:10)। इसलिए परमेश्वर से बिनती करें कि वह

आपको दिखाए कि क्या कोई मार्ग है जिनसे दुष्टात्माओं के कार्यों ने आपके जीवन में प्रवेश किया है और आपके वैवाहिक जीवन में उलझन और कलह ला रहे हैं। कभी कभी आपको व्यक्तिगत तौर पर या बाद में अपने जीवनसाथी के साथ मिलकर पश्चाताप करना चाहिए, उन प्रवेश द्वारों को त्यागना और बंद कर देना चाहिए जिन्हें आपने अपने वैवाहिक जीवन में शैतान के कार्य के लिए खोल दिया है।

## *4) प्रेम के साथ चर्चा करें और उस मामले को सम्बोधित करें*

**नीतिवचन 27:5,6**

**5 खुली हुई डांट छिपाए हुए प्रेम से उत्तम है।**

**6 जो घाव मित्र के हाथ से लगें वे विश्वास योग्य हैं, परन्तु बैरी का चुम्बन धोखादायक होता है।**

**इफिसियों 4:15 (जी.एन.बी.)**

**वरन् प्रेम से सत्य बोलते हुए, हम हर तरह से उसमें जो सिर है, अर्थात् मसीह में बढ़ते जाएं।**

यह बहुत चुनौतीपूर्ण कदम हो सकता है, परंतु फिर भी उसे करने की ज़रूरत है। समय और स्थान नियुक्त करें जहां आप और आपका जीवनसाथी एक साथ बैठकर विशिष्ट परिस्थितियों के विषय में चर्चा कर सकें जो आपके हाथ से निकल गई है। शांत और पर्याप्त समय खोजें जहां आपको जल्दबाजी नहीं करना होगा। ऐसा करने के लिए समय निकालें।

सभी समस्याओं को सुलझाने का प्रयास करने के बजाय उस एक विवाद को सम्बोधित करें जिसकी चर्चा करने की ज़रूरत है। बारी-बारी से बातें करें। आप में से एक पहले बोले और जिस परिस्थिति के विषय में चर्चा की जा रही है उसके विषय में उन्होंने जो सोचा, महसूस किया और अनुभव किया वह सबकुछ बताएं। जब एक बोलता है, तब दूसरा चुप रहकर सुनने का चुनाव करे। जब एक का हो जाता है तब दूसरा उनका पक्ष समझाता है।

यह सबकुछ परिपक्व रूप से और प्रेमपूर्ण तरीके से, एकदूसरे को समझने और शांतिपूर्ण सुलह लाने के उद्देश्य से किया जाए। नुक्ताचीनी करना, आलोचना करना, दोष लगाना, हमला बोलना, या बदला लेना आदि बातों से बचें। अन्य विवादों की ओर बढ़ने, असंबंधित बातों को बीच में लाने से बचें। वार्तालाप का उद्देश्य समझाने, समझने और खुद समझे जाने, शांतिपूर्ण समाधान की ओर पहुंच पाने के लिए ईमानदारी के साथ चर्चा करना है। इसलिए इस दृष्टि से कार्य करने पर ध्यान लगाएं।

### *समस्या सुलझाने/समाधान पर पहुंचने के व्यावहारिक उपाय*

[Colorado State University Extension, “Dealing With Couples’ Anger - 10.238 - Extension” के सौजन्य से]

i) जिस विवाद को आप सुलझाना चाहते हैं उसे पहचानने के लिए समय दें। यदि आप अपने जीवनसाथी के साथ उस विषय में चर्चा करने के लिए उत्सुक हैं, तो खुद से पूछें कि चर्चा का उत्तम और सबसे बुरा परिणाम क्या हो सकता है, और क्या आप इनमें से किसी भी परिणाम को स्वीकार करने के लिए तैयार है। ”मैं जिस विशिष्ट विवाद को सुलझाना चाहता/चाहती हूं वह है ________________________________________.”

ii) क्या वह विषय चर्चा करने योग्य है इस विषय में निर्णय लें वह मुद्दा कितना बड़ा है और आपके उद्देश्य क्या हैं? (दोष लगाना, समाधान निकालना, दोष मढ़ना, समझना?)

iii) दम्पत्ति के रूप में, फैसला लें कि आप दोनों कब बातें कर सकते हैं। उत्तम समय चुनें—मेहमानों के साथ भोजन करते समय या आप दोनों में से कोई भी एक काम पर जाता हो तब नहीं। आपको कितना समय लगेगा?

iv) बोलने से पहले अपना ध्यान केंद्रित करें। उस पर चर्चा करने से पहले अपनी भावनाओं, विचारों, मतों, ज़रूरतों और इस विशिष्ट विवाद से संबंधित पिछले कामों को समझने के लिए समय दें।

v) इस विवाद के साथ जो कुछ सकारात्मक रूप से हो रहा है उस विषय में आप क्या सोचते हैं इससे आरंभ करें। इस विषय के संबंध में पिछले दिनों में हमने जो "तीन सकारात्मक बातें की, वे थीं

1) --------------------------, 2) --------------------, (3) -------------------- "

vi) उस विषय से संबंधित समस्याओं के संबंध में चर्चा करते समय बताएं कि उस विषय में सबसे पहले आप क्या महसूस करते और सोचते हैं। "जब मैं ___________ देखता/देखती हूं, तब मुझे गुस्सा आता है और दुख होता है" या "मुझे लगता है कि जब _____________________________ तब मुझे ऐसा लगता है कि आप मुझसे प्यार नहीं करते/करती।"

vii) विवाद के संबंध में उदाहरण देते समय निश्चित उदाहरण दें। यह कहने के बजाय कि, "मैं हम एकदूसरे के साथ बहस करते रहते हैं," कि "मैं पिछले गुरूवार के विषय में आपसे बात करना चाहता/चाहती हूं जब हम एकदूसरे पर चिल्लाएं," इससे आपके जीवनसाथी को आपकी बात अधिक स्पष्ट रूप से समझने में सहायता मिलेगी।

viii) आप खुद के लिए, आपके जीवनसाथी के लिए और विवाद से संबंधित रिश्ते के विषय में क्या चाहते हैं। "इस प्रकार कहें, मेरा दृष्टिकोण सुनें, ताकि हम सुलह निकाल सकें?"

ix) चर्चा करें और आप दोनों जिस बात पर सहमत हैं वह समाधान खोज निकालेंः

- विशिष्ट समस्या और उसमें कौन सहभागी है यह पहचानें।
- इस प्रश्न का उत्तर दें, हम में से हर एक सचमुच क्या चाहता है या हमें किस बात की ज़रूरत है?
- बिना मूल्यांकन किए हुए आप जितने विकल्प सोच सकते हैं, सोचें।
- इसमें भला क्या है, बुरा क्या है इस विषय में चर्चा करने या/और उनकी सूची तैयार करने के द्वारा विकल्पों का मूल्यांकन करें।
- आप में से प्रत्येक व्यक्ति क्या करने के लिए तैयार है (बयान दें, एकदूसरे की बातों को अच्छी तरह से सुनें) इस आधार पर आप दोनों के लिए उत्तम पर्याय खोज निकालें।
- इस योजना में कौन, क्या, कब और कैसे करेगा यह फैसला करें।

x) जिस कार्रवाई पर आप सहमत हुए हैं उसे पूरा करें।

xi) जिस समय पर आप सहमत हुए है उसके अनुसार उन्नति का पुनरावलोकन करें (उदाहरण के तौर पर, एक महीना)। जो सकारात्मक कदम उठाए गए हैं उसके लिए बधाई दें। अपने मतभेदों पर फिर बातचीत करके उन्हें दूर करें।

इस प्रकार की चर्चा करना आसान नहीं हो सकता, इसलिए आरंभ में इस प्रक्रिया में आपकी सहायता करने हेतु सलाहगार या मध्यस्थ आवश्यक हो सकता है। मदत मांगने में गलत कुछ नहीं है, इसलिए हम आपको ऐसा करने हेतु प्रोत्साहित करते हैं।

## 5) मामला शांति से सुलझाएं

हमें यह ध्यान में रखना है कि लोगों के साथ हमारा रिश्ता परमेश्वर के साथ हमारे रिश्ते को प्रभावित करेगा। लोगों के साथ टूटे हुए रिश्ते कुछ हद तक परमेश्वर के साथ मेरे व्यक्तिगत अनुभव में बाधा लाते हैं। अतः लोगों के साथ प्रेम, क्षमा और शांति में चलना परमेश्वर के साथ मेरे रिश्ते के लिए महत्वपूर्ण है (1 यूहन्ना 2:9-11)।

**मत्ती 5:9**
**धन्य हैं वे, जो मेल करवानेवाले हैं, क्योंकि वे परमेश्वर के पुत्र कहलाएंगे।**

**रोमियों 14:17-19**
**17 क्योंकि परमेश्वर का राज्य खानापीना नहीं; परन्तु धर्म और मिलाप और वह आनन्द है,**
**18 जो पवित्र आत्मा से होता है और जो कोई इस रीति से मसीह की सेवा करता है, वह परमेश्वर को भाता है और मनुष्यों में ग्रहणयोग्य ठहरता है।**
**19 इसलिए हम उन बातों का प्रयत्न करें जिनसे मेल मिलाप और एकदूसरे का सुधार हो।**

वैवाहिक जीवन में मेल करने वाले और शांति बनाए रखने वाले बनें। मेल और एकता के लिए प्रयास करें और ऐसी बातों को करें जिससे आपके वैवाहिक जीवन में शांति आए और उसे मज़बूती प्राप्त हो। इसका अर्थ आप ही सही हैं इस बात का आग्रह करने के बजाय, खुद को विनम्र बनाना, अपने दोष स्वीकार करना, जिस प्रकार से आप कार्य कर रहे हैं उसमें बदलाव लाना हो सकता है।

**यशायाह 32:17**
**और धर्म का फल शान्ति और उसका परिणाम सदा का चैन और निश्चिन्त रहना होगा।**

जो सही है उसे करने से शांति, चैन और आत्मविश्वास प्राप्त होगा।

**रोमियों 12:17,18 (जी.एन.बी.)**
**17 यदि किसी ने आपके साथ बुराई की है, तो बुराई के बदले किसी से बुराई न करो; वह करने की कोशिश करें जो हर एक को भला लगता है।**
**18 जहां तक हो सके, तुम यथासंभव सब के साथ मेल मिलाप के साथ जीवन बिताओ।**

**1 पतरस 3:11 (जी.एन.बी.)**
**आपको बुराई छोड़कर और भलाई करना है; आपको अपने संपूर्ण हृदय से शांति के लिए प्रयास करना है।**

भले ही आपको ऐसा लगता हो कि आपके साथ गलत हुआ है, फिर भी परमेश्वर के प्रेम की सामर्थ से उसे छोड़ दें। आपके द्वारा सहे गए हर गलत बात का हिसाब न रखें और उसी तरह बदला चुकाने की अपेक्षा न करें। शांति के साथ रहने के लिए जो कुछ करने की ज़रूरत है, करें।

**याकूब 3:18**
**और मिलाप करानेवालों के लिए धार्मिकता का फल मेल-मिलाप के साथ बोया जाता है।**

जब आप बीज बोते हैं जो शांति ले आती है, तो आप भलाई की फसल, आनंद की आशीषें, समझ, जीवन और प्रेम की कटनी काटेंगे। इसलिए शांति बोएं। शांति बोते रहें।

## 6) क्षमा दें और पाएं

मामलों को शांति के साथ सुलझाने का महत्वपूर्ण भाग है क्षमा करना और क्षमा स्वीकार करना।

**कुलुस्सियों 3:12-14 (जी.एन.बी.)**
**12 इसलिए परमेश्वर के लोग हैं; उसने आपसे प्रेम किया और आपको अपना करके चुन लिया। इसलिए करुणा, और भलाई, और दीनता, और नम्रता, और सहनशीलता धारण करो।**
**13 और यदि किसी को किसी से शिकायत हो, तो एकदूसरे की सह लो, और एकदूसरे को क्षमा करो, जैसे प्रभु ने तुम्हें क्षमा किया।**
**14 और इन सब गुणों में प्रेम को जोड़ दो, जो सारी बातों को एक साथ सिद्ध एकता में जोड़ता है।**

जिस प्रकार हमने अपने प्रभु से क्षमा प्राप्त की है, उसी तरह हमें एकदूसरे को क्षमा करना है।

आपने जो गलत किया है उसे स्वीकार करें। अपने गलत कामों को कबूल करें। जो गलत आपने किया है उसके लिए क्षमा मांगें। इस बात को जानें कि आपके गलत कार्य से आपके जीवनसाथी को हानि और दुख पहुंचा है। क्षमा मांगें। स्पष्ट, सुनिश्चित शब्दों में और खराई के साथ क्षमा मांगें। “मैं गलत था/थी। जो मैंने किया या कहा, वह मुझे नहीं करना या कहना था ——। मुझे दुख है कि जो कुछ मैंने कहा और किया, उससे तुम्हें चोट पहुंची और तुम्हें —— महसूस हुआ। में बदलने के लिए और इस बात का ध्यान रखने के लिए तैयार हूं कि मैं इन बातों को फिर नहीं करूंगा या कहूंगा। क्या तुम मुझे क्षमा करोगे/करोगी?”

उसी तरह, जब आपका जीवनसाथी अपनी गलती को पहचानता है और आपसे क्षमा मांगता है, तो पूरे मन से उसे क्षमा करें। यह सब कुछ खराई के साथ करना चाहिए।

**कुलुस्सियों 3:18,19**
**18 हे पत्नियो, जैसा प्रभु में उचित है, वैसा ही अपने अपने पति के आधीन रहो।**
**19 हे पतियो, अपनी अपनी पत्नी से प्रेम रखो, और उनसे कठोरता न करो।**

एक बार क्षमा करने के बाद आपको अपने जीवनसाथी के विषय में अपने मन में किसी प्रकार की शिकायत, कड़वाहट, क्रोध या दुर्भावना नहीं रखना चाहिए। क्षमा करने का मतलब उस व्यक्ति को आज़ाद करना है और उसी तरह उस व्यक्ति के प्रति नकारात्मक भावनाओं को आपके मन से निकाल देना है।

**नीतिवचन 17:9**
**जो दूसरे के अपराध को ढांप देता, वह प्रेम का खोजी ठहरता है, परन्तु जो बात की चर्चा बार बार करता है, वह परम मित्रों में भी फूट करा देता है।**

क्षमा करने के भाग के रूप में, आप फैसला करते हैं कि आप उस गलत बात को नहीं दोहराएंगे जो आपके जीवनसाथी ने आपसे कही थी या आपके साथ की थी। आप अतीत को छोड़ देने का फैसला करते हैं।

## 7) आशीष मुक्त करें

**रोमियों 12:17-21 (जी.एन.बी.)**
**17 यदि किसी ने आपके साथ बुराई की है, तो बुराई के बदले किसी से बुराई न करो; वह करने की कोशिश करें जो हर एक को भला लगता है।**
**18 जहां तक हो सके, तुम यथासंभव सब के साथ मेल मिलाप के साथ जीवन बिताओ।**
**19 हे मित्रो, कभी बदल न लेना, परन्तु क्रोध को यह करने दो; क्योंकि लिखा है, पलटा लेना मेरा काम है, प्रभु कहता है, मैं ही बदला दूंगा।**
**20 परन्तु यदि मेरा बैरी भूखा हो, तो उसे खाना खिला; यदि प्यासा हो, तो उसे पानी पिला; क्योंकि ऐसा करने से तू उसे लज्जित करेगा।**
**21 बुराई से न हारो, परन्तु भलाई से बुराई पर जय पाओ।**

1 पतरस 3:8-12 (जी.एन.बी.)
**8 निदान, सब के सब एक मन और एक ही भावना रखें; एकदूसरे से प्रेम करें, और एकदूसरे के प्रति विनम्र और और दयालू रहें।**
**9 बुराई के बदले बुराई मत करो; और न श्राप के बदले श्राप दो; पर इसके विपरीत आशीष ही दो; क्योंकि जब परमेश्वर ने आपको बुलाया, तब उसने आपको आशीष देने की प्रतिज्ञा की।**
**10 जैसा कि पवित्र शास्त्र कहता है, जो कोई जीवन का आनंद उठाना चाहता है, और अच्छे दिन की चाह रखता है, वह अपनी जीभ को बुराई से, और अपने होंठों को झूठी बातों से रोके रहे।**
**11 तुम बुराई का साथ छोड़ो, और भलाई ही करे; तुम अपने संपूर्ण ह्रदय से मेलमिलाप के लिए प्रयास करते रहो।**
**12 क्योंकि प्रभु की आंखें धर्मियों पर लगी रहती है, और वह उनकी प्रार्थनाओं को सुनता है; परंतु जो बुराई करते हैं उनका विरोध करता है।**

जब आप समस्या सुलझाने की इस प्रक्रिया पर कार्य करते हैं, तब आप अतीत को छोड़ देने का और अपने जीवनसाथी पर आशीष मुक्त करने का चुनाव करते हैं। बदले का हर विचार त्याग दें। भले काम करके बुराई पर विजय प्राप्त करें। आशीष मुक्त करें, क्योंकि परमेश्वर ने भी हमारे लिए ऐसा ही किया है।

आशीष की बातों को सोचें। जब कभी आपके जीवनसाथी द्वारा कही गई दुखद बातों या कामों के विषय में आपके मन में नकारात्मक विचार आता है या उसकी याद आती है, तब उन विचारों का खंडन करें। खुद को यह स्मरण दिलाएं कि आपने परमेश्वर के प्रेम में चलने का निर्णय लिया है। खुद को यह स्मरण दिलाएं कि आप शान्ति का अनुसरण कर रहे हैं। खुद को यह स्मरण दिलाएं कि आपने क्षमा की है। इसलिए आप ऐसे किसी विचार को मन में नहीं रहने देंगे जो परमेश्वर के वचन की शिक्षा के विरोध में है। परमेश्वर से प्रार्थना करें और बिनती करें कि वह आपके मन की रक्षा करने में आपकी सहायता करे।

आशीष के शब्द कहें। अपने शब्दों का ध्यान रखें। ऐसे शब्दों को बोलने से इन्कार करें जो अतीत में हुई बुरी बातों को दोहराते हैं। भूतकाल की बातों को अपने जीवनसाथी के विरोध में अपने मन में न रखें।

ऐसे काम करें जिससे आपके जीवनसाथी को आशीष मिलेगी। दयालूतापूर्ण, सहायता करने वाले, प्रोत्साहनदायक, प्रेमपूर्ण और समर्थनकारी कार्य करें।

## कलह को अपने जीवन से दूर रखें

**नीतिवचन 21:9**
**लम्बे-चौड़े घर में झगड़ालू पत्नी के संग रहने से छत के कोने पर रहना उत्तम है।**

जब कलह होता है, क्रोध और झगड़ा होता है, तब घर विश्राम का स्थान होने के बजाय युद्धक्षेत्र बन जाता है। पति और पत्नी और बच्चों के लिए बहुत मुश्किल हो जाता है। कलह या झगड़ा हर प्रकार की बुराइयों के लिए द्वार खोल देता है। अतः कलह से मुक्त जीवन बिताएं। परमेश्वर के वचन की आज्ञा का पालन करें और कलह को हमेशा अपने जीवन से दूर रखें।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

अपने उत्तर नीचे लिखे और उन्हें अपने जीवनसाथी (या भावी जीवनसाथी) के साथ बाटें।

**टिप्पणी**: *पहले ही फैसला लें कि आप लड़ेगें नहीं या विवाद नहीं करेंगे!*

संवेदनशील विषयों को संबोधित करते समय स्पष्ट, दयालू बने रहने का प्रयास करें और एकदूसरे के लिए समझ रखें।

1) संघर्षों को सुलझाने के विषय में आपने अपने माता-पिता/परिवार से क्या सीखा जो आपको याद है—भला या बुरा? आप भलाई को कैसे आत्मसात कर सकते हैं और बुराई से कैसे बच सकते है?

2) आपके रिश्ते में संघर्ष की कौनसी बातें हैं?

3) मैं ऊपर दिए गए क्षेत्रों के विषय में चर्चा करने का प्रयास करें, और समझ एवं सहमति के स्थान पर आने का निर्णय लें। यदि इन्हीं मामलों में संघर्ष होता है, तो संघर्षों को सुलझाने के **सात चरणों का अभ्यास** करने का प्रयास करें। एक समय पर एक ही बात पर कार्य करें।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

1) उत्तम, शांतिपूर्ण और स्वस्थ वैवाहिक रिश्ता बनाए रखने हेतु परमेश्वर से आप दोनों के लिए समझ और बुद्धि प्राप्त करने हेतु प्रार्थना करें।

2) भूतकाल में या अतीत में यदि कोई दुखदायक घटना हुई है तो उसके लिए परमेश्वर से प्रार्थना करें, और अपने जीवनसाथी से बात करें और उसके लिए परमेश्वर की क्षमा को मुक्त करें। उसे छोड़ दें और दुखदायक तरीके से उस विषय में कभी न बोलने का निर्णय ले।

# कार्यवाही के विषय

एपीसी प्रकाशन की “कलह रहित जीवन जीना” नामक विनामूल्य पुस्तक पढ़ें। आप इसे apcwo.org/books से डाउनलोड कर सकते हैं।

# 11
# जीवन की चुनौतियों पर जय पाना

## चुनौतियां हर एक के पास आती हैं

**यूहन्ना 16:33 (ए.एम.पी.सी.)**

**मैंने तुम्हें ये बातें बताई हैं ताकि मुझमें तुम्हें (सिद्ध) शांति और भरोसा प्राप्त हो। संसार में तुम्हें क्लेश और परीक्षाओं और विपत्ति और विफलता का सामना करना पड़ेगा; परंतु हियाव बांधो (साहस रखो; भरोसा रखो, निश्चित, निसंदेह रहो)! क्योंकि मैंने संसार पर जय पाई है (मैंने तुम्हें हानि पहुंचाने की उसकी शक्ति छीन ली है और उसे तुम्हारे लिए जीत लिया है।)**

प्रभु यीशु ने हमें स्पष्ट चेतावनियां दी है कि संसार में चुनौतियां होंगी। खुशखबर यह है कि, उसमें हम शांति और आत्मविश्वास में चल सकते हैं, और उसके कारण हमारे जीवन में चाहे जो हो, हम उस पर हम विजय पा सकते हैं।

**1 कुरिन्थियों 10:13 (मेसेज बाइबल)**

**तुम्हारे मार्ग में आने वाली कोई भी परीक्षा या प्रलोभन उस अनुभव से बाहर नहीं है जिसका दूसरों ने सामना नहीं किया। और आपको यह याद रखना है कि परमेश्वर आपको कभी हताश नहीं करेगा; वह सीमा से बाहर आपकी परीक्षा नहीं लेगा; उसमें से बाहर निकलने में आपकी सहायता करने के लिए वह हमेशा उपस्थित रहेगा।**

जीवन की परीक्षाएं और चुनौतियां हर एक के पास आती हैं। अन्य लोंगों को भी इन्हीं समस्याओं का सामना करना पड़ा है।

**परीक्षा** (ग्रीक) = प्रमाणित करना (प्रयोग के द्वारा भलाई के, अनुभव बुराई का,ए विनती, अनुशासन या उकसाना) चुनौतियां या तो आपको बना सकती है या आपको तोड़ सकती हैं।

- वे आपको निर्बल कर सकती हैं और दबा सकती हैं या आपको सिद्ध बना सकती हैं और आपको परमेश्वर की योजनाओं और उद्देश्यों की ओर आगे ढकेल सकती हैं। जिन चुनौतियों का आप सामना करते हैं उनके प्रति आपकी प्रतिक्रिया क्या है इससे परिणाम निर्धारित होगा।
- चुनौतियां जीवन को दिलचस्प बनाती हैं। उन पर जय पाने से जीवन अर्थपूर्ण हो जाता है।
- चुनौतियां खुद के विषय ऐसी बातें खोज निकालने में हमारी सहायता करती हैं जो हम कभी नहीं जानते थे।
- चुनौतियां बढ़ने में हमारी सहायता करती हैं। हम जिन बातों से अभ्यस्त होते हैं उनसे आगे हमें वह बढ़ाती हैं।
- महान लोग मात्र सामान्य लोग होते हैं जिन्होंने विपत्ति का सामना कर विजय पाई।
- चुनौती का स्वीकार किए बगैर और उस पर विजय पाने का संकल्प किए बगैर, आप कभी विजय के रोमांच को अनुभव नहीं कर पाएंगे।
- जीवन की चुनौतियों का सामना करने और प्रत्येक चुनौती का उपयोग परमेश्वर की योजना और उद्देश्य में आगे बढ़ने के लिए करने का संकल्प करें।
- हम अपने वैवाहिक जीवनों में चुनौतियों का अनुभव करेंगे। हमारे विवाह की शपथ वह समर्पण था जो जीवन की सारी चुनौतियों के मध्य अपने जीवनसाथी के साथ रहने हेतु हमने किया था।

**पासबान दूल्हे से कहते हैं:** *(दूल्हा क्या आप; दुल्हन को अपनी पत्नी करके स्वीकार करने तैयार हैं? क्या आप उससे प्रेम करोगे, उसे सात्वंना दोगे, उसका आदर करोगे और उसकी रक्षा करेंगे। और अन्य सभी स्त्रियों को छोड़कर जीवनभर उनके प्रति विश्वासयोग्य रहेंगे?)*

**दूल्हा कहता है:** मैं वचन देता हूं

**दूल्हा दूल्हन को अंगूठी पहनाते हुए कहता है:** इस अंगूठी के साथ, *मैं **(दूल्हा)**, तुम्हें; दूल्हनद्ध अपनी पत्नी कहकर ग्रहण करता हूं। इस अगूंठी के साथ मैं **(दुल्हा)**, तुम्हें **(दुल्हन को)** अपनी पत्नी करके स्वीकार करता हूं, परमेश्वर के पवित्र वचन के अनुसार, आज के दिन से आगे तक, सुख में और दुख में, अमीरी में और गरीबी में, रोग में और स्वास्थ्य में, मैं तब तक तुझसे प्रेम करता रहूंगा जब तक कि मृत्यु हमें अलग न कर दे। मैं निरंतर विश्वास और स्थायी प्रेम के चिन्ह के रूप में तुझे यह अगूंठी देता हूं। मेरे शरीर से मैं तेरा आदर करता हूं, जो कुछ मैं हूं, मैं तुझे दे देता हूं, और यह मेरी पवित्र शपथ है।*

## विवाह में जीवन के चुनौतियाँ

हम जीवन की कुछ चुनौतियों के विषय में विचार करेंगे जो किसी भी विवाह के विरोध में आ सकती हैं:

### *सुख में और दुख में*

सुख में दुख में इसकी सच्चाई से होकर गुज़रना आसान नहीं है। ऐसा समय आएगा जब ऐसे कुछ निर्णय लिए जाएंगे जो हमें उन परिस्थितियों की और ले जाएंगे जो हमें पहले से बुरी परिस्थिति में डाल सकते हैं। जीवन की अंधकारमय में ॠतुओं से गुजरते समय हमें अपना विश्वास मज़बूत रखने की, और हमारा स्वभाव आनंद से परिपूर्ण रखने की ज़रूरत है।

### *संपन्नता में और तंगी में*

शायद आप में से एक धनी परिवार से है। परंतु जब आपने विवाह किया, तब आपको अत्यंत साधारण सादगीपूर्ण रूप से आरंभ करना पड़ा। आपके माता पिता के साथ रहते समय जिन सुख सुविधाओं का आपने लाभ उठाया, उन पर खर्च करने में आप अभी समर्थ नहीं हैं या कभी-कभी, जीवन की यात्रा से गुज़रते समय, आर्थिक परिस्थितियां बदल सकती हैं, और आप ऐसे समयों में से जा सकते है जब पैसों की तंगी हो। ऐसे समय, हमें एक साथ बने रहना और ईश्वरीय प्रयोजन, आशीष और बढ़ोत्तरी के लिए अपने विश्वास को बढ़ाना है।

### *बीमारी में और तन्दुरुस्ती में*

न ही हम यह बता सकते हैं कि जिन चुनौतियों का हम सामना कर रहे हैं उनका हमारे स्वास्थ्य पर असर होगा। हमें एकदूसरे के साथ खड़े रहना है और एकदूसरे का ध्यान रखना है। हमें अपने विश्वास को बढ़ाना है। चंगाई और स्वास्थ्य लाभ के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना है। जिस स्वास्थ्य की प्रतिज्ञा की गई है उसमें जीने की आशा हमें नहीं छोड़ना है।

**नीतिवचन 18:14 (जी.एन.बी.)**
**जब आप बीमार होते हैं, तब जीने की आपकी इच्छा आपको संभाल सकती है, परंतु यदि आप वह इच्छा खो देते हैं, तो आपकी अंतिम आशा भी गई।**

**नीतिवचन 18:14 (मेसेज बाइबल)**
**स्वस्थ आत्मा विपत्ति पर जय पाता है, परंतु आत्मा के कुचले जाने पर आप क्या कर सकते हैं।**

### *अपेक्षाएं जो पूरी नहीं हुई*

विवाह में एक चुनौती और होती है, ऐसी अपेक्षाएं जो विलंब से पूरी होती हैं या बिल्कुल पूरी नहीं हो पाती। शायद आपने योजना बनाई होगी कि विवाह के बाद जीवन की एक अलग दिशा होगी। परंतु सब कुछ बहुत अधिक बदल जाता है और आपने जिस बात की आशा की थी वह पूरी नहीं होता या उसमें अनिश्चित रूप से विलंब हो जाता है। उससे आप निराश, असंतुष्ट हो जाते हैं और कभी-कभी समझ नहीं पाते कि जीवन में क्या करें। परंतु हमें याद रखना है कि परमेश्वर के लिए कोई भी बात "अचम्भा" नहीं है। हमें फिर भी विश्वास करना है कि वह सारी बातों को हमारी भलाई के लिए उपयोग करेगा।

**नीतिवचन 13:12 (जी.एन.बी.)**
**जब आशा मिट जाती है, तब हृदय कुचला जाता है, परन्तु जब इच्छा पूरी होती है, तब मन आनंद से भर जाता है।**

### *जब कुछ काम करते नज़र नहीं आता*

शायद विवाह के पहले दिनों में, आप उत्तम मित्र रहे होंगे। ऐसा लग रहा था कि आपका विवाह होने पर सब कुछ "अच्छा" होगा और जीवन रोमांचक होगा परंतु जब आपका विवाह हो गया, तब छोटे छोटे मतभेद बड़े विवाद बन गए जो बार बार आपकी आंखों के सामने आते रहे। आपने कितनी ही बार उस विषय में बातें करने की कोशिश की, परंतु आपकी एकदूसरे के साथ नहीं बनी। अब आपको यकीन हो गया है कि कुछ भी काम नहीं कर रहा है और आप तंग आ चुके हैं। यह सचमुच एक चुनौतीपूर्ण स्थान है। परंतु अन्य कई लोग भी वहां पहुंचे हैं और उन्होंने बातों में परिवर्तन आते देखा। इसलिए निराश न हों। परमेश्वर की ओर हाथ बढ़ाएं और आपको जिस सहायता की ज़रूरत है उसे पाने के लिए हाथ आगे बढ़ाएं।

### *घरेलू हिंसा और दुर्व्यवहार*

कुछ परिस्थितियों हिंसा भावनात्मक या शारीरिक दुर्व्यवहार हो सकता है। पति या पत्नी या दोनों आक्रामक हो सकते हैं और मारपीट का सहारा ले सकते हैं। इस प्रकार के बातों की अपेक्षा करते हुए कोई भी वैवाहिक जीवन में प्रवेश नहीं करता, फिर भी कई कारणों से, वे खुद को इस प्रकार की परिस्थिति में पाते हैं। यह अवश्य ही अस्वस्थ परिस्थिति है और इसके लिए फौरन बाहरी सहायता की ज़रूरत है।

### *गैरज़िम्मेदारी और उपेक्षा*

यदि आपका जीवनसाथी परिवार की, वैवाहिक जीवन और घर के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी और कर्तव्य की उपेक्षा करता है, और अपनी इच्छा के अनुसार मनमाना जीवन बिताने का निर्णय लेता है, और जो करना ज़रूरी है वह नहीं करता, तो क्या? अचानक वैवाहिक जीवन, घर और परिवार का बोझ आप पर आ पड़ता है—केवल एक व्यक्ति पर।

### *बेवफाई*

कभी-कभी सबसे बुरी परिस्थिति तब होती है जब आपका जीवनसाथी बेवफा होता है, और दूसरे के साथ संबंध बना लेता है और व्यभिचार में पड़ जाता है। यह दुखदायक हो सकता है और कई लोगों को प्रभावित कर सकता है।

अन्य कई प्रकार की कई चुनौतियां हो सकती हैं जो हमारे जीवन में आ सकती हैं।

विश्वासी होने के नाते आपके वैवाहिक जीवन और परिवार के विरोध में आने वाली चुनौतियों पर कैसे जय पाएं?

### आप जयवंत हैं

यूहन्ना 16:33 में प्रभु यीशु ने जो कहा है उसके अनुसार, उसने संसार को जीत लिया है। उसने ऐसा हमारे लिए किया, ताकि हमारे मार्ग में जो भी परिस्थिति आए उस पर हम जय पा सकें ।

**1 यूहन्ना 5:1,4 (मेसेज बाइबल)**
**[1] प्रत्येक व्यक्ति जो विश्वास करता है कि यीशु, वस्तुतः मसीह है, परमेश्वर से उत्पन्न हुआ है। यदि हम बालक को जन्म देने वाले से प्रेम करते हैं, तो हम अवश्य ही उस बालक से भी प्रेम करेंगे जिसे जन्म दिया गया था।**
**[4] परमेश्वर से उत्पन्न प्रत्येक व्यक्ति संसार के मार्गों पर जय पाता है। विजय देने वाली सामर्थ जो संसार को घुटनों पर लाती है, वह है हमारा विश्वास।**

यीशु में विश्वासी होने के नाते आपने परमेश्वर से जन्म पाया है। आप परमेश्वर की संतान हैं। और परमेश्वर की प्रत्येक संतान संसार पर जय पाती है—जो कुछ भी संसार हमारी ओर फेंकता है। आप जयवंत, विजयी हैं।

**2 कुरिन्थियों 2:14**
**परन्तु परमेश्वर का धन्यवाद हो, जो मसीह में सदा हमको जय के उत्सव में लिए फिरता है, और अपने ज्ञान का सुगन्ध हमारे द्वारा हर जगह फैलाता है।**

परमेश्वर हमेशा विजय में हमारी अगुवाई करता है। परमेश्वर के वचन पर विश्वास करें। हर परिस्थिति में उस पर विश्वास करें, परमेश्वर आपको विजयी बनाएगा।

जीवन की चुनौतियों से होकर जाना आसान नहीं है, फिर भी परमेश्वर का वचन आपके विषय में जो घोषणा करता है उस पर विश्वास करें, कि आप जयवंत हैं और वह आपको विजय के उत्सव में ले चलेगा। परिस्थितियां उदासीपूर्ण, असंभव और आशारहित लग सकती हैं। परंतु आपकी आंखें परमेश्वर के वचन पर रखें।

## *आपका अतीत या वर्तमान आपके भविष्य पर प्रभुता न करने पाए*

चुनौती पर जय पाने का अर्थ परिस्थिति को बदल देना नहीं है। बल्कि होने वाली हानि पर जय पाना है और फिर भी परमेश्वर द्वारा दिए गए भवितव्य को पूरा करना है।

कुछ परिस्थितियां ऐसी आएंगी जिन्हें बदला नहीं जा सकता। जीवनसाथी की मृत्यु, आपके साथ की गई बेवफाई, आदि को बदला नहीं जा सकता। आपको इनका सामना करना होगा और उसमें उठकर आगे बढ़ने के लिए बल पाना होगा।

उसके बाद कुछ परिस्थितियां हैं जो कुछ ही समय की हैं। उदाहरण के तौर पर यदि आपको नौकरी से हटा दिया जाता है तो आपको आर्थिक मुश्किलों से गुज़रना होगा। परंतु आपको विश्वास करना है कि परमेश्वर आपको बेहतर नौकरी देगा और ऐसा होता है, और आप उसके प्रयोजन और भरपूरी को अनुभव करते हुए आगे बढ़ते हैं। ऐसा नहीं है कि आप आर्थिक कठिनाई से नहीं गुज़रे, परंतु आप उसमें से निकल कर और बेहतर, आशीषित और संपन्न हो गए।

कुछ परिस्थितियां और चुनौतियां अन्य परिस्थितियों से अधिक पीड़ादायक हो सकती हैं, परंतु महत्वपूर्ण बात यह है कि जो कुछ अतीत में हुआ है या जिसमें से आप वर्तमान समय में गुज़र रहे हैं, उसे आप पर नियंत्रण न करने दें और आपके भविष्य को निर्धारित न करने दें।

आपको आपके अतीत का कैदी नहीं बनना है। परमेश्वर की सहायता से आप उठ सकते हैं, जो कुछ आपके साथ हुआ होगा उस पर जय पाकर आप ऐसे भविष्य की ओर आगे बढ़ सकते हैं जो आशीषमय है।

## जीवन की चुनौतियों को पार करना

यहां पर कुछ व्यावहारिक बातें बताई गई हैं जिन्हें आप जीवन की चुनौतियों पर जय पाने के लिए कर सकते हैः

## *1) अपने हृदय की रक्षा करें*

**नीतिवचन 4:23**
**पूरी तत्परता के साथ अपने हृदय की रक्षा कर; क्योंकि जीवन का मूल स्त्रोत वही है।**

**नीतिवचन 4:23 (मेसेज बाइबल)**
**अपने हृदय की जागरूक होकर रक्षा करना : क्योंकि जीवन का आरंभ वही से होता है।**

अपने हृदय की रक्षा करना। नकारात्मक भावनाएं आपके हृदय को जकड़ने न पाएं। डर आप पर कब्ज़ा न करने पाएं। क्रोध, नफरत, कड़वाहट, क्षमाहीनता, हताशा, लाचारी आप पर कब्ज़ा न करने पाएं।

परमेश्वर के प्रति नकारात्मक भावनाओं से अपने हृदय की रक्षा करें। कभी-कभी लोग परमेश्वर से क्रोधित हो जाते हैं। वे परमेश्वर की ओर पीठ फेर देते हैं, उसकी प्रतिज्ञाओं के विषय में निराश होकर भटक जाते हैं। ऐसा न करें।

*हम अपने हृदय की रक्षा कैसे करते हैं?*

- अपने हृदय में परमेश्वर के वचन को रखकर और उसके वचन पर अपनी आंखें लगाकर।
- प्रार्थना में हम हृदय की नकारात्मक भावनाओं को पहचान सकते हैं और परमेश्वर से बिनती कर सकते हैं कि जो कुछ उसकी आत्मा की ओर से आता है उससे हमें भर दे।

मुश्किल परिस्थितियों में आपका रवैया महत्व रखता है। आपका रवैया आपका चुनाव है।

उपायों पर ध्यान दें, दोषों पर नहीं। याद रखें कि परमेश्वर परिस्थिति को बदल सकता है और बदलेगा।

स्थानांतरण के समय हमिंग बर्ड नामक पक्षी और गिद्ध मरूस्थलों से उड़ते हुए यात्रा करते हैं। सभी गिद्धों को यदि कुछ दिखाई देता है, तो वह है सड़ा हुआ मांस, क्योंकि वे इसी की तलाश में रहते हैं। वही भोजन खाकर वे जीते हैं। परंतु हमिंग बर्ड मुर्दा पशुओं के बदबूदार मास को नज़रअदाज़ करते हैं। इसके बदले, वे मरूस्थल के पौंधो के रंगीन फूलों को ढूढ़ते हैं। गिद्ध कल के बासे भोजन पर जीते हैं। वे अतीत पर जीते हैं। वे अतीत पर जीते हैं। वे मुर्दा पशुओं से अपना पेट भरते हैं। परंतु हमिंग बर्ड जो कुछ अभी है उस पर जीते हैं। वे नये जीवन की खोज करते हैं। वे खुद को ताज़गी और जीवन से भरते हैं। [*Reader's Diagest*, May 1990, Steve Goodier से रूपांतरित ]

## *2) बुराई को भलाई से जीत लो*

हमने यह पहले भी बताया है और यहां फिर दोहराते हैं क्योंकि यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।

**रोमियों 12:19-21 (जी.एन.बी.)**
**19 मेरे मित्रों, बदला न लेना, परन्तु परमेश्वर के क्रोध को वह काम करने दो; क्योंकि लिखा है, पलटा लेना मेरा काम है, प्रभु कहता है, मैं ही बदला दूंगा।**
**20 परन्तु जैसा कि पवित्र शास्त्र कहता है, यदि मेरा बैरी भूखा हो, तो उसे खाना खिला; यदि प्यासा हो, तो उसे पानी पिला; क्योंकि ऐसा करने से तू उसे लज्जित करेगा।**
**21 बुराई से न हारो, परन्तु भलाई से बुराई को जीत लो।**

जब आपको लगता है कि आपके साथ अन्यायपूर्ण आचरण हुआ है या आपके साथ गलत हुआ है, तब मामले को अपने हाथ में लेना और बदला लेना पूर्ण रूप से स्वाभाविक होता है। परंतु, ऐसी बातें न करने का निर्णय लें और उसके बजाय

आपने जिस अन्याय या गलत का सामना किया है उसके लिए क्या करने की ज़रूरत है इसका फैसला परमेश्वर को करने दें। परमेश्वर बुराई को भलाई से जीतने हेतु हमारा मार्गदर्शन करता है।

ऐसा करने का चुनाव करें।

- आप अधर्म को धार्मिकता से जीत सकते हैं।
- आपके साथ गलत होने पर भी आप क्षमा करने का फैसला करते हैं।
- आप अधीन होने का निर्णय लेते हैं जबकि आपको ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है।
- आपको चोट पहुंचाई गई है फिर भी आप प्रेम करने का फैसला करते हैं।

### *3) अपने विश्वास पर अमल करते रहें*

यीशु की सेवकाई में हम एक महत्वपूर्ण बात को देखते हैं, वह हमेशा लोगों को प्रोत्साहन देता था कि वे विश्वास रखें। जिस नाव में यीशु और उसके चेले थे, उसके विरोध में जब आंधियां चलीं और हवाएं आईं, तब यीशु ने हवा और लहरों को डांटा, तूफान को शांत किया। उसने फिर अपने चेलों की ओर मुड़कर पूछा, *तुम्हारा विश्वास कहां है?* (लूका 8:22-25)। जब यीशु याईर के घर के रास्ते पर था और याईर की बेटी मर गई, तब यीशु ने तुरंत याईर को उत्तर दिया, "मत डर, केवल विश्वास रख" (मरकुस 5:36, जी.एन.बी.)। लाज़र को मरकर चार दिन हो चुके थे, तब यीशु ने मार्था से कहा, *"क्या मैंने तुझ से न कहा था कि यदि तू विश्वास करेगी, तो परमेश्वर की महिमा को देखेगी"* (यूहन्ना 11:40, जी.एन.बी.)।

सारी बातें परमेश्वर के नियंत्रण में हैं। पूर्ण रूप से! उसने नियंत्रण नहीं खोया है! परंतु जिस परमेश्वर का सारी बातों पर नियंत्रण है उसने हमसे कहा है कि हम उस पर विश्वास रखें! परिस्थिति कितनी ही मुश्किल क्यों न हो, हमें उस पर विश्वास रखना है कि वह इस तरह से सारे काम करेगा जिससे आने वाले दिनों में आशीष प्राप्त होगी। हमें अब्राहम का उदाहरण अनुसरण करने के लिए बुलाया गया है। *"जब सबकुछ निराशाजनक था, उस समय भी अब्राहम ने विश्वास किया, जो कुछ उसने देखा था कि वह नहीं कर सकता, उसके आधार पर जीवन न बिताने का उसने फैसला किया, परंतु परमेश्वर ने जो करने के लिए कहा था उसके अनुसार जीने का निर्णय लिया। और इसलिए उसे बहुत सी जातियों का पिता ठहराया गया ..."* (रोमियों 4:18, एम.एस.जी.)।

- जीवन की चुनौतियों में हिम्मत रखें।
- हिम्मत रखें, और स्पष्ट पराजय में विश्वास से विजय को बुलाएं।
- हिम्मत रखें, और मृत्यु के मध्य जीवन को बुलाएं।
- हिम्मत रखें, और निर्धनता के मध्य भरपूरी को बुलाएं।
- हिम्मत रखें, और असफलता के मध्य सफलता को बुलाएं।
- आपके विश्वास को रद्द करने वाले संदेह, भय या अधीरता की अनुमति न दें!

विश्वास आपको विश्राम के स्थान में लाता है - शांत आश्वासन, परमेश्वर में भरोसा और विश्राम (इब्रानियों 4:3,9,10)। परमेश्वर हमें निमंत्रण देता है, *"वापस आओ और शांति से मुझमें भरोसा रखो। तब तुम दृढ़ और सुरक्षित रहोगे"* (यशायाह 30:15, जी.एन.बी.)। शांति से विश्राम करने और उस पर भरोसा रखने के स्थान में हम मज़बूत और सुरक्षित रहेंगे। जो *"विश्वास दृढ़ होता है, वही धीरजवंत भी होता है"* (यशायाह 28:16, जी.एन.बी)।

### *4) छोटे सकारात्मक कदम बढ़ाएं*

परमेश्वर आपको प्रत्येक परिस्थिति में कैसे अगुवाई करता है और कैसे बाहर निकालता है इसमें फर्क हो सकता है। परंतु तराई में से चलने या रात्री की ऋतु से चलने हेतु विश्वास का कदम बढ़ाना महत्वपूर्ण है।

परमेश्वर के लोगों की सहायता प्राप्त करें। यदि आपको आपके चुनौतीपूर्ण समय में सहायता करने हेतु आत्मिक गुरू, सलाहकार या पासबान की आवश्यकता है, तो सहायता पाने से न सकुचाएं। परमेश्वर जीवन के मुश्किल समयों में हमारे साथ खड़े रहने और यात्रा करने के लिए अपने लोगों का उपयोग करता है, क्योंकि हमें एकदूसरे की ज़रूरत है। उदाहरण के तौर पर, यदि आप मुश्किल आर्थिक परिस्थिति से गुज़र रहे हैं, तो उत्तम आर्थिक पेशेवर से सहायता प्राप्त करना न भूलें जो आपके पैसों का प्रबंध करने में आपकी सहायता कर सकता है ताकि आप कर्ज़ से बाहर निकल सकें। यदि आप आपके जीवनसाथी के खो जाने की वजह से दुखदायक समय से गुज़र रहे हैं, तो प्रार्थना करने में समय बिताना और कुछ उत्तम विश्वासी मित्रों द्वारा प्रोत्साहन पाना अच्छा होगा। यदि आप वैवाहिक जीवन में मुश्किल समय से गुज़र रहे हैं, जीवनसाथी से अलग हैं या तलाक का मामला चल रहा है, तो नियमित रूप से मसीही सलाहगार से सहायता प्राप्त करना अच्छा होगा जो आपको सहायता कर सकता है और इस समय में आपका मार्गदर्शन कर सकता है।

**भजन संहिता 40:1-3**
**[1] मैं धीरज से यहोवा की बाट जोहता रहा; और उसने मेरी ओर झुककर मेरी दोहाई सुनी।**
**[2] उस ने मुझे सत्यानाश के गड़हे और दलदल की कीच में से उबारा, और मुझ को चट्टान पर खड़ा करके मेरे पैरों को दृढ़ किया है।**
**[3] और उस ने मुझे एक नया गीत सिखाया जो हमारे परमेश्वर की स्तुति का है। बहुतेरे यह देखकर डरेंगे, और यहोवा पर भरोसा रखेंगे।**

कई बार हमें भयानक गड्ढे से बाहर निकालने के लिए परमेश्वर का तरीका यह होता है कि हम उसकी सहायता से बड़े बड़े कदम बाहर निकालें। हम उसके साथ धीरज से यात्रा करते हैं और वह हमें बाहर निकालेगा। हम जानते है कि वह हमें मज़बूत भूमि पर खड़ा करेगा, हमें स्थिर करेगा और उसकी महिमा करने वाला नया गीत गाने के लिए देगा।

बुद्धिमानी के साथ चलें। दूर की सोचें। आपके जीवन के द्वारा और चुनौतियों के बावजूद परमेश्वर के उद्देश्यों को पूरा करने के विषय में विचार करें। कोई भी मनुष्य, कोई भी शैतान आपके लिए परमेश्वर की योजनाओं को पूरा करने से नहीं रोक सकता। *"मुझे यकीन हो गया है कि तू कुछ भी और सब कुछ कर सकता है। और तेरी योजनाओं को कुछ भी और कोई भी नहीं रोक सकता"* (अय्यूब 42:2, एम.एस.जी.)।

## बाइबल आधारित निर्देश

हम जीवन की चुनौतियों के कुछ अन्य क्षेत्रों के विषय में बाइबल आधारित निर्देशों को अब बताएंगे।

### *1) उद्धार न पाया हुआ जीवनसाथी*

यह संभव है कि आपके परिवार में केवल आप ही विश्वासी हैं और आपका जीवनसाथी आज भी प्रभु यीशु मसीह में विश्वास नहीं करता। विश्वास में इस फर्क के कारण अक्सर जीवन मुश्किल हो सकता है। आपको व्यक्तिगत आराधना के लिए समय निकालना, स्थानीय कलीसिया में आराधना के लिए समय निकालना, या आर्थिक रूप से परमेश्वर के राज्य में देना मुश्किल हो सकता है। आप अपने बच्चों की जिस प्रकार परवरिश करना चाहते हैं उसमें चुनौतियां हो सकती हैं, और अन्य कई मतभेद जीवन में कलह उत्पन्न करते हैं।

ऐसी परिस्थितियों में पवित्र शास्त्र हमें क्या सिखाता है, यहां लिखा गया है।

**1 कुरिन्थियों 7:12-16 (जी.एन.बी.)**

**[12] दूसरों से मैं कहता हूं (मैं स्वयं, प्रभु नहीं): यदि मसीही व्यक्ति की पत्नी अविश्वासी है और वह उसके साथ रहना चाहती है, तो वह उसे तलाक न दे।**

**[13] और यदि मसीही स्त्री का विवाह ऐसे व्यक्ति के साथ हुआ है जो अविश्वासी है और वह उसके साथ रहना चाहता है, तो वह उसे तलाक न दे।**

**[14] क्योंकि अविश्वासी पति अपनी पत्नी के साथ जुड़े रहने की वजह से परमेश्वर की दृष्टि में ग्रहणीय होता है और अविश्वासी पत्नी अपने मसीही पति के साथ जुड़ी रहने के कारण परमेश्वर की दृष्टि में स्वीकारणीय रहती है। यदि ऐसा नहीं होता, तो उनके बच्चे अन्यजातियों के बच्चों के समान होते; परंतु वे परमेश्वर की दृष्टि में स्वीकारणीय हैं।**

**[15] परन्तु जो पुरुष विश्वास नहीं रखता है और अपने मसीही साथी को छोड़ना चाहता है, तो ऐसा हो जाने दो। ऐसी दशा में मसीही साथी, चाहे पति हो या पत्नी, निर्णय लेने हेतु स्वतंत्र है। परमेश्वर ने आपको शांति के साथ जीने के लिए बुलाया है।**

**[16] हे मसीही पत्नी, तू कैसे यकीन कर सकती है कि तू अपने पति का उद्धार न करा ले? और हे मसीही पति, तू कैसे निश्चित जान सकता है कि तू अपनी पत्नी का उद्धार नहीं करा लेगा?**

**1 पतरस 3:1,2 (जी.एन.बी.)**

**[1] उसी तरह हे पत्नियो, तुम भी अपने पति के आधीन रहो। इसलिए कि यदि इनमें से कोई ऐसे हों जो वचन को न मानते हों, तो तुम्हारा आचरण देखकर वे विश्वास करने लगेंगे। तुम्हें एक शब्द भी बोलने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।**

**[2] क्योंकि वे देखेंगे कि तुम्हारा चालचलन कितना पवित्र और आदरयोग्य है।**

हम इन दो वचनों से या अनुच्छेदों से कुछ मुख्य शिक्षाओं का सार निकाल सकते हैं:

- तलाक या अलग होने से बचें और शांतिपूर्वक एक साथ रहें। विश्वास करने वाली पत्नी को आदर के साथ चलना है और अपने अविश्वासी पति की अधीनता में रहना है। अर्थात्, यह "प्रभु में होना चाहिए" अर्थात् जब तक विश्वास का उल्लंघन नहीं होता, तब तक। यह भरोसा रखें कि प्रभु विश्वास न करने वाले पति को छू लेगा।
- प्रभु में आपके विश्वास के कारण परमेश्वर आपके जीवनसाथी और आपके बच्चों को आशीष देगा।
- परंतु, विश्वास में इस अंतर के कारण आपका जीवनसाथी स्वेच्छा से आपको छोड़ देता है, तो उसे शांति के साथ जाने दें। विश्वास करने वाला जीवनसाथी विवाह विच्छेद करके आगे बढ़ने के लिए स्वतंत्र है।

## *2) तलाक और पुनर्विवाह*

परमेश्वर ने तलाक और पुनर्विवाह के विषय में हमें क्या निर्देश दिए हैं?

**मलाकी 2:14-16 (जी.एन.बी.)**

**[14] आप पूछते हैं कि वह उन्हें क्यों स्वीकार नहीं करता। क्योंकि वह जानता है कि जिस पत्नी के साथ तूने अपनी जवानी में विवाह किया था, उसके साथ की हुई प्रतिज्ञा तूने तोड़ दी। वह तेरी साथी थी और तूने परमेश्वर के सामने प्रतिज्ञा की थी कि तू उसके साथ विश्वासयोग्य रहेगा, फिर भी तूने उसके साथ अपनी प्रतिज्ञा को तोड़ दिया।**

**[15] क्या परमेश्वर ने आपको उसके साथ एक देह और एक आत्मा नहीं बनाया? ऐसा करने में उसका उद्देश्य क्या था? वह यह था कि तुम्हें ऐसी संतान हो जो सचमुच परमेश्वर के लोग हैं। इसलिए ध्यान रखो कि तुम में से कोई भी अपनी पत्नी के साथ अपनी प्रतिज्ञा को न तोड़े।**

**[16] इस्राएल का परमेश्वर यहोवा यह कहता है, कि मैं तलाक से घृणा करता हूं। जब तुम में से कोई अपनी पत्नी के साथ ऐसी दुष्टता करता है, तो मुझे घृणा आती है। चौकस रहो कि तुम अपनी पत्नी के साथ विश्वासयोग्य रहने की वाचा न तोड़ो।**

**मत्ती 5:31,32 (जी.एन.बी.)**

**[31] यह भी कहा गया था कि जो कोई अपनी पत्नी से तलाक लेता है, वह उसे लिखित तलाक पत्र दे।**

**[32] परन्तु अब मैं तुमसे यह कहता हूं कि यदि कोई पुरुष अपनी पत्नी को विश्वासघात के सिवा किसी और कारण से छोड़ दे, और यदि वह फिर से विवाह करती है, तो वह उससे व्याभिचार करवाने का दोषी है; और जो पुरुष उस स्त्री से विवाह करता है, वह व्यभिचार करता है।**

**मत्ती 19:3-9 (जी.एन.बी.)**
**3 कुछ फरीसी उसके पास आए और उसे फंसाने के प्रयास में उससे पूछने लगे, क्या हमारी व्यवस्था मनुष्य को किसी भी कारण से अपनी पत्नी को तलाक देने की अनुमति देती है?**
**4 यीशु ने उत्तर दिया, क्या तुमने पवित्र शास्त्र में नहीं पढ़ा कि आरंभ में सृजनहार ने लोगों को पुरुष और स्त्री के रूप में बनाया।**
**5 और परमेश्वर ने कहा, इस कारण मनुष्य अपने माता पिता से अलग होकर अपनी पत्नी के साथ रहेगा और वे दोनों एक होंगे?**
**6 इसलिए वे अब दो नहीं, परन्तु एक हैं। इसलिए जिसे परमेश्वर ने जोड़ा है, उसे कोई भी मनुष्य अलग न करे।**
**7 फरिसियों ने उससे कहा, फिर मूसा ने क्यों यह नियम ठहराया कि पुरुष अपनी पत्नी को तलाक पत्र देकर भेज दे।**
**8 यीशु ने उत्तर दिया, मूसा ने तुम्हें तुम्हारी पत्नी को तलाक देने की अनुमति दी क्योंकि तुम्हें सिखाना मुश्किल है। परंतु सृष्टि रचना के समय ऐसा नहीं था।**
**9 मैं तुमसे कहता हूं कि जो कोई विश्वासघात को छोड़ और किसी कारण से अपनी पत्नी से तलाक लेकर किसी और स्त्री से विवाह करता है, वह व्यभिचार करता है।**

**1 कुरिन्थियों 7:10,11 (जी.एन.बी.)**
**10 विवाहित लोगों के लिए मेरे पास एक आज्ञा है, जो मेरी नहीं परंतु प्रभु की आज्ञा है : पत्नी अपने पति को न त्यागे;**
**11 और यदि वह ऐसा करती भी है, तो वह अविवाहित रहे, या अपने पति से फिर मेल कर ले, और न पति अपनी पत्नी को तलाक दे।**

**1 कुरिन्थियों 7:15 (जी.एन.बी.)**
**परन्तु जो पुरुष विश्वास नहीं रखता है और अपने मसीही साथी को छोड़ना चाहता है, तो ऐसा हो जाने दो। ऐसी दशा में मसीही साथी, चाहे पति हो या पत्नी, काम करने हेतु स्वतंत्र है। परमेश्वर ने आपको शांति के साथ जीने के लिए बुलाया है।**

पवित्र शास्त्र स्पष्ट बताता है कि परमेश्वर को तलाक मान्य नहीं है। अतः, हमें इस समझ और शिक्षा के अनुसार कार्य करना है।

वैवाहिक संघर्ष और विपत्ति के बीच, तलाक को विकल्प मानने से इन्कार करें। यदि आवश्यक हो तो समस्याओं और मुश्किल परिस्थितियों से मार्ग निकालने हेतु कुछ समय के लिए एकदूसरे से अलग हो जाएं। परंतु अपने विवाह की समस्याओं के लिए तलाक को उपाय मानकर न चलें। पासबान या सलाहकार से आवश्यक सहायता प्राप्त करें और समस्याओं का हल निकालें।

तलाक के केवल दो उचित कारण हैं—व्यभिचार या परित्याग। परंतु, ऐसी परिस्थितियों में भी, हम सबसे पहले यह प्रोत्साहन देते हैं कि चंगाई और पुर्नस्थापन के लिए कार्य करने का हर प्रयास किया जाए। प्रामाणिक प्रयास करने के बाद ही, दोनों दम्पत्ति अपना फैसला लेने के लिए स्वतंत्र हैं। अन्य परिस्थितियां भी हो सकती हैं, जैसे दुर्व्यवहार (शारीरिक या भावनात्मक), हानिकारक आचरण, परिवार की जानबूझकर उपेक्षा (परित्याग का दूसरा स्वरूप) जो अंततः अलगाव या तलाक का कारण बन सकता है। कुछ परिस्थितियों में, यद्यपि एक साथी विवाह की समस्याओं से मार्ग निकालने की इच्छा रखता है, दूसरा तलाक का विकल्प खोजता है, जो हम जानते हैं कि परमेश्वर का उत्तम मार्ग नहीं है, और फिर भी वे वह निर्णय लेने का फैसला करते हैं।

विश्वासी होने के नाते, हमें यह समझना है कि जब कोई भाई या बहन तलाक की परिस्थिति से गुज़रता है, तो यह अत्यंत दुःखदायक प्रक्रिया होती है। हमें अनुग्रहपूर्ण, सौम्य और सहारा देने वाला रवैया अपनाना है। हम उनके जीवनों में परमेश्वर की दया और उद्धारदायक कार्य के लिए विश्वास और प्रार्थना करते हैं। यदि उचित समय में परमेश्वर उन्हें पुनर्विवाह के लिए मार्गदर्शन करता है, तो इसमें हमें उन्हें आशीषित करना है। [**टिप्पणी:** हम कुछ संस्कृतियों में होने वाले तलाक और पुनर्विवाह, फिर तलाक और फिर पुनर्विवाह का समर्थन नहीं करते जहां विवाह और विवाह के संबंध में परमेश्वर की शिक्षा का आदर नहीं किया जाता। हम बाइबल शिक्षा के संदर्भ में, और जैसा पवित्र शास्त्र में प्रगट किया गया है, उसके अनुसार परमेश्वर का हृदय और मन जानते हुए पुनर्विवाह का समर्थन करते हैं।]

## *3) जीवनसाथी की मृत्यु*

**भजन संहिता 68:5**
**परमेश्वर अपने पवित्र धाम में अनाथों का पिता और विधवाओं का न्यायी है।**

**भजन संहिता 146:9**
**यहोवा परदेशियों की रक्षा करता है; और अनाथों और विधवा को तो सम्भालता है; परन्तु दुष्टों के मार्ग को टेढ़ा मेढ़ा करता है।**

**नीतिवचन 15:25**
**यहोवा अहंकारियों के घर को ढा देता है, परन्तु विधवा के सिवाने को अटल रखता है।**

जीवनसाथी का मर जाना दुख की बात है। हम सांत्वना, बल और प्रोत्साहन पाने हेतु परमेश्वर की ओर देखते हैं। परमेश्वर की सहायता से हमें अपने कदमों पर वापस खड़े रहना है, बाकी की यात्रा पूरी करना है और जो काम उसने हमें सौंपा है, उसे पूरा करना है।

परमेश्वर का वचन प्रतिज्ञा करता है कि वह विधवाओं का पक्ष लेगा और उनकी ओर से काम करेगा।

परिवार के अन्य सदस्य और स्थानीय कलीसियाई परिवार को 1 तीमु. 5 में निर्देश दिए गए हैं कि वे अपनी विधवाओं की किस प्रकार देखभाल करें।

**1 तीमुथियुस 5:3-16 (मेसेज बाइबल)**
**3 निराश्रित विधवाओं की देखभाल कर।**
**4 यदि किसी विधवा के परिवार के सदस्य हैं, तो वे यह सीखें कि उन्हें पहले अपने ही घर में भक्ति का बर्ताव करना चाहिए, और जो भलाई उन्होंने पाई है, उसे उपकार के साथ लौटाना सीखें, क्योंकि यह परमेश्वर को बहुत भाता है।**
**5 जो सचमुच विधवा है उसे आप इस रीति से पहचान सकते हैं कि वह अपनी आशा परमेश्वर पर रखती है, और दूसरों की और खुद की ज़रूरतों के लिए परमेश्वर से निरंतर प्रार्थना में लौलीन रहती है।**
**6 परंतु जो दूसरों की भावनाओं के साथ खेलती है - उसके लिए कुछ भी नहीं।**
**7 इन बातों को लोगों को बता, ताकि वे अपने परिवारों में सही आचरण करें।**
**8 जो अपने ज़रूरतमंद परिवार की देखभाल करने की उपेक्षा करता है, तो वह विश्वास से मुकर गया है, और विश्वास करने से इन्कार करने से भी बुरा है।**
**9 कुछ विधवाओं को सहायता प्रदान करने की विशेष सेवा सौंप दे। उन्हें बदले में कलीसिया से सहायता मिल जाएगी। वे साठ वर्ष से कम की न हों, और एक ही पति की पत्नी रही हों।**
**10 बच्चों, विदेशियों, थके हुए विश्वासियों, घायल और परेशान लोगों के बीच सेवा करने की जिसकी ख्याति हो।**
**11 इस सूची में जवान विधवाओं के नाम न लिखना, क्योंकि स्वतंत्र होते ही वे मनमानी करना चाहती हैं, और इस प्रकार मसीह की सेवा करने के बजाय विवाह करना चाहती हैं।**
**12 अपने वचन को तोड़कर वे बद से बद्तर होती जाती हैं।**
**13 व्यर्थ बातों में, निंदा करने में और अर्थहीन बातों में वह अपना जीवन बर्बाद करती हैं।**
**14 इसलिए मैं यह चाहता हूं कि जवान विधवाएं विवाह करें; और बच्चों को जन्म दें और घरबार संभालें, और किसी आलोचक को दोष लगाने का अवसर न दें।**
**15 उनमें से कुछ पहले ही छोड़कर शैतान के पीछे चल चुकी हैं।**
**16 यदि किसी मसीही स्त्री के यहां विधवाएं हों, तो वही उनकी सहायता करे। कलीसिया पर उसका बोझ न डाला जाए। कलीसिया के पास और विधवाएं हैं जिन्हे सहायता की ज़रूरत है।**

## *4) मृत्यु और पुनर्विवाह*

**रोमियों 7:2,3 (मेसेज बाइबल)**
**[2] उदाहरण के तौर पर, विवाहिता स्त्री अपने पति के जीते जी उससे कानून से बन्धी है, परन्तु यदि पति मर जाए, तो वह स्वतंत्र हो गई।**
**[3] इसलिए यदि पति के जीते जी वह किसी दूसरे पुरुष के साथ रहती है, तो स्पष्ट रूप से वह व्यभिचाररिणी है। परन्तु यदि वह मर जाए, जो वह सद्विवेक से दूसरे पुरुष के साथ ब्याह करने के लिए स्वतंत्र है, इसमें कोई असम्मत नहीं होगा।**

1 कुरिन्थियों 7:8,9 (जी.एन.बी.)
**[8] परन्तु मैं अविवाहितों और विधवाओं के विषय में कहता हूं कि उनके लिए अकेले रहना अच्छा है, जैसा मैं हूं।**
**[9] परन्तु यदि वे अपनी अभिलाषाओं पर संयम न कर सकें, तो विवाह करें; क्योंकि विवाह करना कामातुर रहने से भला है।**

1 कुरिन्थियों 7:39 (मेसेज बाइबल)
**जब तक स्त्री का पति जीवित रहता है, तब तक उसे उसके साथ रहना है, यदि पति मर जाए, तो जिससे चाहे विवाह कर सकती है, अर्थात, वह विश्वासी के साथ विवाह करके स्वामी की आशीष प्राप्त करना चाहेगी।**

बाइबल बताती है कि विधुर यदि चाहे तो फिर विवाह कर सकता है। स्थानीय कलीसियाई परिवार होने के नाते, हमें उनकी सहायता करना है और उनके जीवनों को आशीषित करना है।

ऐसे मामलों में उचित तैयारी करना चाहिए जहां पर पुनर्विवाह होता है, और दो परिवार के बच्चे मिलकर एक परिवार बनाते हैं। पति और पत्नी सभी को बच्चों के साथ समान और न्यायपूर्ण आचरण करने के विषय में सहमत होना चाहिए। बच्चों को लगना चाहिए कि उन्हें माता-पिता दोनों उनसे प्रेम करते हैं और उन्हें स्वीकार करते हैं।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

आप जीवन में जिन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, उनका प्रार्थनापूर्वक मूल्यांकन करें। चुनौती के प्रत्येक क्षेत्र के लिए निश्चित करें कि मूल कारण क्या हैं (व्यक्तिगत् गलतियां, आपके नियंत्रण के बाहर की बातें, शैतान का आक्रमण, आदि)? प्रत्येक चुनौती के लिए, पवित्र शास्त्र से परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं को पहचानें जो चुनौती के उस क्षेत्र के लिए प्रसंगोचित हैं। उसी तरह, निर्धारित करें कि चुनौती के प्रत्येक क्षेत्र पर जय पाने के लिए और परमेश्वर की सहायता से विजयी होकर बाहर निकल आने के लिए आप क्या कर सकते हैं। यदि सम्भव हो तो इन्हें लिखकर निकालें।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

परमेश्वर की प्रतिज्ञा का दावा करते हुए और आपके जीवन में उसके वचन को पूरा करने हेतु परमेश्वर को निमंत्रित करते हुए, चुनौती के उस प्रत्येक क्षेत्र के लिए प्रार्थना करें जिसका आप अपने जीवन में सामना कर रहे हैं। उसके बाद इन चुनौतियों के लिए परमेश्वर के वचन की घोषणा करें। पहाड़ों को हट जाने की आज्ञा दें। परिस्थितियों को आज्ञा दें कि वे परमेश्वर के वचन की घोषणा के अनुरूप पंक्तिबद्ध हों।

# कार्यवाही के विषय

**निम्नलिखित ए पी सी पुस्तकें पढ़ें:**

- *आशा न त्यागें*
- *जीवन का रात्री समय*
- *परमेश्वर का छुड़ाने वाला हृदय*

आप इस पते पर पी डी एफ संस्करण डाऊनलोड कर सकते हैं: apcwo.org/books

# 12
# अतीत को छोड़कर आगे बढ़ना

जीवन की यात्रा से होकर गुज़रते समय, हम जानते हैं कि ऐसी कई परिस्थितियां उत्पन्न होती हैं जो न केवल विवाह के रिश्तों में संघर्ष पैदा करती हैं, परंतु ठेस पहुंचाती हैं और किसी एक को आहत और क्षतिग्रस्त छोड़ जाती हैं। यह विशेष करके तब होता है जब दोनों में से एक जीवनसाथी गाली-गलौज करने वाला, हिंसाकारी, उपेक्षा करने वाला, या बेवफा होता है। इस अध्याय में हम उसे चुनौती देने वाले प्रोत्साहन भरे शब्द कहते है जो आहत हुआ है, जिससे कि वह बीती हुए बातों को छोड़कर परमेश्वर के सामर्थदायी अनुग्रह की ओर आगे बढ़े।

## आपके परम मित्र से घाव, चोट और निशान

**भजन संहिता 41:9 (जी.एन.बी.)**
**मेरा परम मित्र जिस पर मैं सबसे अधिक भरोसा रखता था, जो मेरे भोजन में से खाता था, वही मेरे विरुद्ध हो गया है।**

आपके अपने जीवनसाथी की ओर से आनेवाली आलोचना, क्रोध भरे शब्द या अन्य कार्यों के द्वारा जो चोट और पीड़ा पहुंचती है वह बहुत दुखदायक हो सकती है। इससे व्यक्ति को भावनात्मक रूप से चोट लगती है, ठेस पहुंचती है और वह निर्बल हो जाता है। परंतु हमें अतीत की पीड़ा को अनुमति नहीं देना चाहिए कि वह उस प्रतिज्ञा को हमसे चुरा ले जो भविष्य में हमारे लिए रखी हुई है।

हमें बीती बातों को छोड़कर अपने घावों के लिए चंगाई पाना सीखना है, प्रभु में खुद को मज़बूत बनाना है और भविष्य में आगे बढ़ना है।

## हमारे प्राणों को फिर पुनर्स्थापित करने वाला (शांति देनेवाला)

**भजन संहिता 23:3**
**वह मेरे जी में जी ले आता है।**

**भजन संहिता 30:11,12**
**11 तूने मेरे लिये विलाप को नृत्य में बदल डाला; तूने मेरा टाट उतरवाकर मेरी कमर में आनन्द का पटुका बान्धा है,**
**12 ताकि मेरी आत्मा तेरा भजन गाती रहे और कभी चुप न हो। हे मेरे परमेश्वर यहोवा, मैं सर्वदा तेरा धन्यवाद करता रहूंगा।**

**यशायाह 61:1-3**
**1 प्रभु यहोवा का आत्मा मुझ पर हैं; क्योंकि यहोवा ने सुसमाचार सुनाने के लिये मेरा अभिषेक किया और मुझे इसलिये भेजा है कि खेदित मन के लोगों को शान्ति दूं; कि बंधुओं के लिये स्वतन्त्रता का और कैदियों के लिये छुटकारे का प्रचार करूं;**
**2 कि यहोवा के प्रसन्न रहने के वर्ष का और हमारे परमेश्वर के पलटा लेने के दिन का प्रचार करूं; कि सब विलाप करनेवालों को शान्ति दूं**
**3 और सिय्योन के विलाप करनेवालों के सिर पर की राख दूर करके सुन्दर पगड़ी बान्ध दूं, कि उनका विलाप दूर करके हर्ष का तेल लगाऊं और उनकी उदासी हटाकर यश का ओढ़ना ओढ़ाऊं; जिस से वे धर्म के बांजवृक्ष और यहोवा के लगाए हुए कहलाएं और जिस से उसकी महिमा प्रगट हो।**

परमेश्वर हमारे जी में जी ले आता है; वह हमारे प्राणों को फिर स्थापित करता है, हमारी भावनाओं को भी। वह सारी बातों को फेर देता है, भावनात्मक रूप से भी। वह टूटे हुए हृदय को चंगा करता है। वह हमें सांत्वना देता है। वह राख के बदले में सुंदरता देता है। वह विलाप के स्थान पर आनन्द और बोझिल हृदय के स्थान पर स्तुति ले आता है।

## क्षमा की सामर्थ

**नीतिवचन 30:21-23 (जी.एन.बी.)**
**21 चार बातें हैं जो पृथ्वी से सही नहीं जातीं:**
**22 दास जो राजा बनता है, मूढ़ जिसके पास वह सब है जो वह खाना चाहता है,**
**23 घिनौनी स्त्री जो ब्याही जाती है, और दासी का अपनी स्वामिन का स्थान लेना।**

**1 यूहन्ना 2:9-11**
**9 जो कोई यह कहता है कि मैं ज्योति में हूं; और अपने भाई से बैर रखता है, वह अब तक अन्धकार ही में है।**
**10 जो कोई अपने भाई से प्रेम रखता है, वह ज्योति में रहता है, और ठोकर नहीं खा सकता।**
**11 परंतु जो कोई अपने भाई से बैर रखता है, वह अन्धकार में है, और अन्धकार में चलता है; और नहीं जानता कि कहां जाता है, क्योंकि अन्धकार ने उसकी आंखें अन्धी कर दी है।**

हमारे विरोध में आने वाली ठोकर या अपकार हमारे बस में नहीं है, परंतु हम नफरत में चलने से बच सकते हैं और हमें नफरत से बचना चाहिए। जब दोनों में से एक के हृदय में नफरत होती है, तब असहनीय परिस्थिति उत्पन्न होती है। विश्वासी होने के नाते हम अपने हृदय में किसी के विरोध में नफरत नहीं रख सकते। नफरत या घृणा हमें अन्धा कर देती है, ठोकर दिलाती है, और मूर्खता के काम करवाती है, और हम नहीं जानते कि हम कहां जा रहे हैं या क्या कर रहे हैं।

**लूका 17:3,4 (जी.एन.बी.)**
**3 इसलिए जो कुछ तुम करते हो उसमें सचेत रहो! यदि तेरा भाई अपराध करे तो उसे डांट, और यदि वह पश्चाताप करे तो उसे क्षमा कर।**
**4 यदि वह एक दिन में सात बार तेरा अपराध करे और सातों बार तेरे पास फिर आकर कहे, कि मैं पश्चाताप करता हूं, तो उसे क्षमा कर।**

नफरत को दूर करना है तो अपराध करने वाले को क्षमा करें और जो गलत हुआ है उसे भी छोड़ दें। प्रभु यीशु मसीह को जब विश्वासघात से पकड़वाया गया और क्रूस पर चढ़ाया गया, तब उसने पीड़ा और क्लेश के मध्य अपने सताने वालों को क्षमा की। हमें क्षमा करने के लिए बुलाया गया है।

क्षमा आक्रोश या नाराज़गी, कटुता और बदला लेने की ज़रूरत को छोड़ देने का सोच समझकर किया हुआ समर्पण है। अपने जीवनसाथी को क्षमा करने के लिए अपने सारे घाव चंगा होने तक इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। क्षमा अपने मन में क्रोध को आश्रय देना नहीं है, परंतु अपने गुस्से और नाराज़गी को परमेश्वर के हाथों में छोड़ देने का संकल्प करना है (रोमियों 12:17)। क्षमा बिनशर्त है—बदले में किसी बात की अपेक्षा न करते हुए उसे मुक्त रूप से देना है क्योंकि क्षमा करने की आज्ञा परमेश्वर ने दी है (कुलुस्सियों 3:13)। क्षमा करना एक निर्णय है, भावना नहीं। हमें क्षमा करने की इच्छा न होते हुए भी क्षमा करना है। यह इच्छा का चुनाव और कार्य है। जो जीवनसाथी क्षमा करता है, वह बलि का बकरा नहीं है, परंतु मसीह के प्रेम की जीवित गवाही है। जब आप क्षमा करते हैं, तब आप घोषणा करते हैं कि वह परिस्थिति मर गई और उस आहत से लिपटे रहने का, उस पर सोचते रहने का या बाद में उस मुद्दे को उठाने का हक हम छोड़ देते हैं।

## भूल जाने की सामर्थ

**फिलिप्पियों 3:13-15 (जी.एन.बी.)**
**13 अर्थात्, मेरे मित्रों, मैं सचमुच नहीं सोचता कि मैं जीत चुका हूं; परन्तु केवल यह एक काम करता हूं कि जो बातें पीछे रह गई हैं उनको भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ने का यथाशक्ति प्रयास करता हूं।**
**14 इसलिए मैं सीधे निशाने की ओर दौड़ा चला जाता हूं, ताकि वह इनाम पाऊं, जिसके लिए परमेश्वर ने मुझे मसीह यीशु में ऊपर के जीवन के लिए बुलाया है।**
**15 हममें से जितने आत्मिक रीति से परिपक्व हैं, यही विचार रखें, और यदि किसी का भिन्न विचार हो तो परमेश्वर यह बात तुम पर प्रगट कर देगा।**

हमें न केवल माफ करना है, बल्कि हमें भूल भी जाना है। परमेश्वर स्वयं हमारी गलतियों के साथ यही करता है। *"वह उन्हें हमसे उतनी ही दूर कर देता है जितनी पूरब पश्चिम से दूर है"* (भजन संहिता 103:12)। वह उन्हें गहरे समुद्र में डाल देता है। (मीका 7:19) वह हमारे अपराधों को हमेशा के लिए मिटाकर हमें शुद्ध करता है। वह उन्हें फिर स्मरण नहीं करता। परमेश्वर अब हमें बुलाता है कि हम वैसे ही क्षमा करें जैसे वह क्षमा करता है, जिसमें जो कुछ गलत किया गया था, उसे भूल जाना शामिल है। उसे भूल जाने के बाद, भले ही हमें उस घटना की याद आए फिर भी हम उस अपराध की पीड़ा में अब नहीं जीते।

## छोड़ देने की सामर्थ

**इब्रानियों 12:1,2 (जी.एन.बी.)**

**1 और हमारी बात कहें तो, हमारे गवाहों की ऐसी बड़ी भीड़ है। तो आओ, हमारे मार्ग में आने वाली हर एक वस्तु, और हमें मज़बूती से पकड़कर रखनेवाले पाप को दूर करें, और संकल्प के साथ वह दौड़ दौड़ें जिसमें हमें दौड़ना है।**

**2 हम अपनी आंखों को यीशु पर लगाए रखें, जिस पर आदि से अंत तक हमारा विश्वास निर्भर है। क्रूस के कारण वह हताश नहीं हुआ! इसके विपरीत उसके आगे जो आनन्द धरा था, उसके कारण उसने क्रूस की मृत्यु के अपने अपमान की कुछ चिंता न की, और अब परमेश्वर के सिंहासन के दाहिने विराजमान है।**

**इब्रानियों 12:12-16 (जी.एन.बी.)**

**12 अपने थके हुए हाथों को ऊंचा करो और कांपते हुए घुटनों को सीधे करो।**
**13 सीधे मार्गो पर चलते रहो, ताकि लंगड़ा पांव अपंग न हो, पर चंगा हो जाए।**
**14 सब से मेल मिलाप से रहने का प्रयास करें, और पवित्र जीवन जीने की कोशिश करें, क्योंकि उसके बिना कोई प्रभु को कदापि न देखेगा।**
**15 सावधान रहो कि कोई परमेश्वर के अनुग्रह से पीछे न हट जाए। कोई भी कड़वे पौधे के समान न बने जो बड़ा होकर अपने विष से कई मुश्किलें उत्पन्न करता है।**
**16 कोई भी व्यक्ति एसाव के समान अनैतिक या अनात्मिक न हो, जिसने एक बार के भोजन के बदले बड़ा बेटा होने के अधिकार बेच डाले।**

हमें भी उस अनुभव को छोड़ देने की ज़रूरत है। हम उस दर्द, पीड़ा, क्रोध, कड़वाहट को अनुमति नहीं दे सकते– भावनाएं जो अतीत के दुखद अनुभव से जुड़ी हुई हैं, हमारे लिए बोझ और भार बन जाती हैं। हमें उन्हें परमेश्वर पर छोड़ देना है और अपने जीवनों से हटा देना है। वे ऐसा बोझ न बनने पाएं जो हमें नीचे दबा दे या ऐसा कुछ जो हमारी उन्नति को कमज़ोर कर दे।

## दूसरों को वैसे ही देखें जैसे मसीह उन्हें देखता है

हम अपने जीवनसाथी को वैसे ही देखना सीखते हैं जैसे मसीह उन्हें देखता है। उदाहरण के तौर पर, यदि हमारा जीवनसाथी जिसने हमें ठेस पहुंचाई है और आहत किया है, उसने हमसे क्षमा मांगी है, और परमेश्वर के सामने पश्चाताप किया है, तो हमें उन्हें वैसे ही देखने की ज़रूरत है जैसे परमेश्वर देखता है। हमें यह अंगिकार करना है कि परमेश्वर ने सचमुच में उन्हें क्षमा की है और उन्हें शुद्ध किया है।

## नकारात्मक परिस्थिति में सकारात्मक की घोषणा करना

हमें अतीत के घाव, चोट से चंगाई पाने और आराम पाने हेतु सक्रिय प्रयास करने की ज़रूरत है। इस प्रक्रिया का एक अत्यंत महत्वपूर्ण भाग है नकारात्मक के होते हुए, परमेश्वर की प्रतिज्ञाओं के आधार पर सकारात्मक की घोषणा करना। हमारे अंदर में मसीह में जो अच्छी बातें हैं उनका हमें अंगिकार करना है, भले ही इस समय, हम भावनात्मक रूप से दुख और पीड़ा में होंगे। हमें आशीष की प्रतिज्ञा की घोषणा करना है, भले ही हमारे जीवनों में इस समय हम अत्यंत हताशा में होंगे। परमेश्वर के वचन की घोषणा करना हमारे अपने प्राणों को चंगा करने वाला मरहम है और हमारे जीवनों में चंगाई ले आता है और हमारे भविष्य को वैसे ही मोड़ने और आकार देने लगता है जैसे परमेश्वर चाहता है।

## वह सबकुछ नया कर देता है

**अय्यूब 42:10,12 (जी.एन.बी.)**

**[10] जब अय्यूब ने अपने तीन मित्रों के लिये प्रार्थना की, तब यहोवा ने उसे फिर से सम्पन्न बनाया, और जितना अय्यूब का पहले था, उसका दुगना यहोवा ने उसे दे दिया।**
**[12] और यहोवा ने अय्यूब के पिछले दिनों में उसको पहले दिनों से अधिक आशीष दी...**

**भजन संहिता 30:5,11**

**[5] क्योंकि उसका क्रोध, तो क्षण भर का होता हैं, परन्तु उसकी प्रसन्नता जीवन भर की होती है। कदाचित् रात को रोना पड़े, परन्तु सबेरे आनन्द पहुंचेगा।**
**[11] तूने मेरे लिये विलाप को नृत्य में बदल डाला; तूने मेरा टाट उतरवाकर मेरी कमर में आनन्द का पटुका बान्धा है,**

परमेश्वर हमारे जीवनों में सारी बातों को नया बना सकता है। अय्यूब के साथ यह हुआ कि, परमेश्वर ने उसे फिर सम्पन्न बनाया, पहले से दुगुना उसे दिया और अय्यूब के जीवन का पिछला भाग उसे आरम्भ से अधिक आशीषित था। वह दुख और पीड़ा के समय से होकर गुज़रा। परमेश्वर ने उसे बाहर निकाला और उसे उसके भूतकाल से अधिक बेहतर बनाया। इस बात को हम बाइबल के कई लोगों के जीवनों में देखते हैं। यूसुफ ने गुलाम के रूप में जीवन बिताया और वह कैद में रहा। परंतु परमेश्वर उसे उस परिस्थिति से बाहर ले आया और उसे प्रधानमंत्री बनाया। दाऊद गुफाओं में रहता फिरा और बचता रहा, परंतु परमेश्वर ने उसे उस परिस्थिति से बाहर निकाला और उसे इस्राएल का राजा बनाया। रात बीत जाती है और सुबह निकल आती है। परमेश्वर हमारे विलाप को नृत्य में बदल देता है। वह हमारे विलाप के वस्त्रों को हटाकर हमें आनन्द पहरावा पहनाता है। वह हमारी प्रतिष्ठा को वापस लौटाता है और हमें हमारा वास्तविक मूल्य दिखाता है और हमें आत्मविश्वास से भर देता है। विश्वास करें कि परमेश्वर आपके लिए भी यही करेगा।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

जिसे आप प्रेम करते हैं उसके द्वारा दिए गए घाव और चोट सबसे अधिक दुखदायक होते हैं, फिर भी हमारे पास क्षमा करने, भूल जाने, और बीती हुई बातों को छोड़ देने का और महिमामय भविष्य के लिए परमेश्वर पर विश्वास करने का चुनाव है। *"The New Freedom of Forgiveness"* नामक अपनी पुस्तक में डेविड ऑग्सबर्गर ने क्षमा के और पुनर्स्थापित रिश्तों के पांच चरण प्रस्तुत किए हैं। आपने जिन बातों का अनुभव किया है, उनमें यदि यह प्रसंगोचित है, तो क्या आप निम्नलिखित बातों का पालन करेंगे:

1) **प्रेम की भावना को पुनर्स्थापित करना:** जिस व्यक्ति ने आपको चोट पहुंचाई है उसे उन सारी गलत बातों के बावजूद बहुमूल्य और सारी योग्यता से परिपूर्ण व्यक्ति के रूप में देखें और उन्हें फिर से प्रेम करने का चुनाव करें।
2) **दुख भरे अतीत को छोड़ देना:** जिस व्यक्ति ने आपको ठेस पहुंचाई है, उसे आज वह जैसा है, वैसे स्वीकार करें, अतीत की बातों को उनके विरोध में अपने मन में न रखें।
3) **रिश्तों का फिर निर्माण करना:** उनके पश्चाताप को स्वीकार करें और उन्हें क्षमा करें और रिश्ते को फिर बनाना आरम्भ करें।
4) **भविष्य को फिर से आरम्भ करें:** प्रत्येक क्षमा अखण्ड वार्तालाप को या पिछले रिश्ते को नहीं बना पाएगी, फिर भी आपको अतीत को छोड़ भविष्य की ओर कदम बढ़ाने का चुनाव करना चाहिए। यदि ऐसा है, तो आप फिर एक साथ प्रेम और क्षमा में चलने लगें।
5) **रिश्ते की फिर पुष्टि करना:** मेलमिलाप का अंत स्वीकृति और दोनों कौन हैं इस बात की परस्पर पुष्टि के उत्सव के साथ होना चाहिए, और भविष्य के लिए उत्तम बातों की अपेक्षा करना चाहिए।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

जैसा उचित हो, आपके जीवन पर परमेश्वर के सामर्थी अनुग्रह के लिए प्रार्थना करें ताकि आप क्षमा में चल सकें, पिछली बातों को भूल सकें और छोड़ दें, दूसरे व्यक्ति को उसी तरह देखें जैसे मसीह उन्हें देखता है, नकारात्मक परिस्थिति में सकारात्मक की घोषणा कर सकें और परमेश्वर पर विश्वास कर सकें कि वह आपके जीवन में सारी बातों को नई बनाएगा।

# कार्यवाही के विषय

यदि हो सके तो डेविड ऑग्सबर्गर द्वारा लिखित *"The New Freedom of Forgiveness"* इस पुस्तक की प्रति प्राप्त करके पढ़ें।

# 13
# सीमाएं

स्त्री और पुरुष भले ही विवाहित हों, फिर भी यह बात उन्हें अपने आप विपरीत लिंग वाले दूसरे व्यक्ति के प्रति भावनात्मक और लैंगिक लगाव से अलग नहीं करती। विवाहित पुरुष अन्य स्त्री के प्रति आकर्षित महसूस कर सकता है, और उसी तरह विवाहित स्त्री भी दूसरे पुरुष के प्रति आकर्षित महसूस कर सकती है। आपके विवाह से बाहर किसी के प्रति रूमानी लगाव सामान्य तौर पर सहज रीति से आरंभ होता है, कार्यस्थल में साथ कार्य करने वाले व्यक्ति या मित्र जो मुश्किल समय से गुज़रता है और आप अच्छे उद्देश्य से उसकी बात सुन लेना चाहते थे। जल्द ही भावनात्मक लगाव बढ़ने लगता है जिससे आप उस व्यक्ति के साथ भावनात्मक रूप से उलझ जाते हैं। यदि इस बात पर नियंत्रण न किया जाए, तो वह शारीरिक स्नेह और यौनाचार में बदल जाता है। ऐसे भावनात्मक उलझन का प्रभाव व्यक्ति के वैवाहिक जीवन को बर्बाद कर देता है।

हमें समझना चाहिए कि वैवाहिक जीवन स्वतः प्रवृत्त आत्मसुरक्षा से नहीं होता। बल्कि हमें अपने मनों, भावनाओं और स्नेह की रक्षा करने के द्वारा अपने वैवाहिक जीवन की रक्षा करना चाहिए। हम में से कोई भी इन आक्रमणों से और परीक्षाओं से निरापद नहीं है। व्यक्ति चाहे कितना ही आत्मिक क्यों न हो, और वह मसीही सेवकाई में कितना ही क्यों न सहभागी हो, हम सभी इस क्षेत्र में कमज़ोर हैं। इसलिए, हम सभों को संभवनीय खतरे को पहचानना चाहिए और अपने वैवाहिक जीवन की रक्षा करने के लिए जो कुछ आवश्यक है, करना है। इस अध्याय का यही लक्ष्य है।

## भरमाने वाली स्त्री से बचें

**नीतिवचन 2:16-22 (मेसेज बाइबल)**

**16 बुद्धिमान मित्र तुझे भरमाने वाली स्त्री से बचाएंगे - चिकनी-चुपड़ी बातें बोलने वाली स्त्री से,**
**17 जो वर्षों पहले ब्याहे हुए पति के साथ विश्वासघात करती है, और परमेश्वर के सामने बांधी हुई वाचा का विचार भी उसके मन में नहीं आता।**
**18 उसके जीने के सारे मार्ग नाशमान हैं; उसका उठाया हुआ हर कदम नरक के निकट जाता है;**
**19 जो उसकी संगति में आते हैं, उनमें से कोई भी लौटकर नहीं आता; और न ही वे वास्तविक जीवन के मार्ग में कदम रख पाते हैं।**
**20 इसलिए अच्छे स्त्री और पुरुषों की संगति करें, अपने कदमों को सच्चे मार्ग में बढ़ाएं।**
**21 सीधी चालचलन वाले लोग देश में बसे रहेंगे, और खरे लोग ही उसमें बने रहेंगे।**
**22 भ्ष्ट लोगों का जीवन नाश होगा, और अप्रामाणिक लोग उखाड़े जाएंगे।**

**नीतिवचन 11:16 (जी.एन.बी.)**
**अनुग्रह करनेवाली स्त्री प्रतिष्ठा पाती है, परंतु सद्‌गुणरहित स्त्री अपमान का कारण है।**

**नीतिवचन 11:22 (जी.एन.बी.)**
**जो सुन्दर स्त्री विवेक नहीं रखती, वह थूथुन में सोने की नत्थ पहने हुए सुअर के समान है।**

**नीतिवचन 7:4,5 (जी.एन.बी.)**
**4 बुध्दि के साथ अपनी बहन के समान आचरण कर, और समझ के साथ अपने निकटतम मित्र के समान आचरण कर;**
**5 वे तुझे अन्य पुरुषों की स्त्रियों से अलग रखेगा, उन स्त्रियों से जो भरमाने वाले शब्द कहती हैं।**

**नीतिवचन 7:21-26 (जी.एन.बी.)**
**21 उसने अपने सम्मोहन में उसे फंसा लिया; और वह उसकी चिकनी चुपड़ी बातों से उसके वश में हो गया।**
**22 अचानक वह उसके पीछे हो लिया, जैसे बैल कसाई-खाने को, वा जैसे हिरन जाल में फंसने के लिए जाता है।**

**23 जहां उसका कलेजा तीर से बेधा जाएगा; वह उस चिड़िया के समान है जो फन्दे की ओर वेग से उड़े और न जानती हो कि उसमें मेरे प्राण खतरे में हैं।**
**24 सो अब हे मेरे पुत्रो, मेरी सुनो, और मेरी बातों पर मन लगाओ।**
**25 तेरा मन ऐसी स्त्री न जीत ले, और उसके पीछे भटकते मत फिरना।**
**26 वह कई पुरुषों की बर्बादी का कारण है उसके घात किए हुओं की एक बड़ी संख्या होगी।**

हमारे अवलोकन से हमें इस बात का एहसास होता है कि विवाह-बाह्य संबंध, वैवाहिक जीवन में विश्वासघात, और विश्वासहीनता हमारे चारों ओर होते हैं और शायद शहरों में बढ़ रहे हैं। कार्यस्थल पर स्त्री और पुरुष स्वतंत्र रूप से इश्क लड़ाते हैं। विवाह संस्था की परवाह न करते हुए वे एकदूसरे को रूमानी रिश्तों में लुभाने की कई अस्पष्ट और कभी-कभी स्पष्ट तरीके अपनाते हैं। सभी स्तर के स्त्री पुरुष अनैतिक और अवैध रिश्तों में भरमाए जाते हैं। चाहे एक रात की बात हो या लगातार चलने वाला संबंध हो, कई स्त्री और पुरुष इसके शिकार बन जाते हैं और उन्हें भयानक परिणामों का सामना करना पड़ता है।

कुछ स्त्री और पुरुष अपने अगले शिकार की तलाश में रहते हैं और एक व्यभिचारी रिश्ते से दूसरे की ओर बढ़ते हैं। कार्यस्थल की शिकार का मैदान होता है। ऐसे लोगों के बहलाने फुसलाने से दूर रहने के लिए बुद्धि और अनुग्रह की ज़रूरत है।

## यह धीरे धीरे अंधकार में खोना है

**नीतिवचन 9:17,18**
**17 चोरी का पानी मीठा होता है, और लुके छिपे की रोटी अच्छी लगती है।**
**18 और वह नहीं जानता है, कि वहां मरे हुए पड़े हैं, और उस स्त्री के नेवतहारी अधोलोक के निचले स्थानों में पहुंचे हैं।**

अधिकतर मामलों में, विवाहित स्त्री या पुरुष अचानक व्यभिचार के रिश्ते में नहीं पड़ते। अपने जीवनसाथी के प्रति समर्पण के स्थान से ऐसे स्थान में जाना जहां पर इस कल्पना को स्वीकार करना कि चोरी का पानी मीठा होता है, *"और लुके-छिपे की रोटी अच्छी लगती है एक प्रक्रिया है।"* सामान्य तौर पर यह अनैतिक रिश्ते में धीरे धीरे फिसलाव है। इसका आरंभ इस विचार से होता है कि दूसरा व्यक्ति आपके जीवनसाथी से बेहतर हो सकता है। जितना अधिक आप उस दूसरे व्यक्ति से बातें करते हैं या उसके साथ समय बिताते हैं, उतना आपको यकीन हो जाता है कि आपका जीवनसाथी उतना अच्छा नहीं है। जल्द ही आप अपने वैवाहिक जीवन से असंतुष्ट हो जाते है। भावनात्मक लगाव बढ़ने लगता है। आप लगातार उस व्यक्ति के विषय में सोचते और कल्पना करते हैं। व्यक्तिगत मुलाकातों, फोन कॉल, संदेश भेजना या अन्य माध्यमों से आपस में आदान-प्रदान बढ़ने लगता है। यह भावनात्मक रूप से उलझना है। जब भावनात्मक रूप से उलझने लगते हैं, तब आपस में व्यवहार बढ़ने लगता है और एकांतता बढ़ने लगती है। जल्द ही आप शारीरिक स्नेह भी प्रकट करने लगेंगे। और उसके बाद दोनों यौनाचार के पाप में पड़ जाते हैं। यह सबकुछ सामान्य तौर पर "अंधियारे" में होने लगता है। सबकुछ गुप्त रखा जाता है और अचानक उजागर हो जाता है।

अनौपचारिक मित्रता ↓
भावनात्मक लगाव ↓
भावनात्मक रूप से उलझना ↓
शारीरिक स्नेह ↓
यौनाचार

## *लोग पाप में क्यों गिरते हैं?*

अक्सर इसकी जड़ में भावानात्मक ठेस होती है। अपने खुद के जीवनसाथी द्वारा प्रेम न महसूस कर पाना, तिरस्कार का भाव, अधूरी भावनात्मक ज़रूरतें, अधूरी अपेक्षाएं, भावनात्मक पीड़ा या दुविधा, जवानी का लगाव और कल्पनाएं जिनका सामना नहीं किया गया, ये और समान भावनात्मक कारण व्यक्ति को विवाह-बाह्य संबंधों के लिए कमज़ोर बना देते हैं।

कभी कभी हीन और अनैतिक मानकों के साथ जीवन बिताना, व्यक्तिगत मूल्यों के साथ समझौता करने के लिए तैयार रहना, प्रभु और उसके वचन के प्रति कम समर्पण, जीवनसाथी के प्रति कम समर्पण और पाप के प्रति निम्न स्तर की सहिष्णुता, आदि बातें ही लोगों को अनैतिक रिश्तों के लिए कमज़ोर बना देती है।

दूसरों के लिए सफलता, पद, सत्ता, या प्रभाव के साथ घमंड और हक का एहसास आता है, जिससे कुछ लोग अपने विवाह संबंध के बाहर उत्तेजना ढूंढ़ने लगते हैं।

## व्यक्तिगत संकट या विजय के समयों में दुगुनी सावधानी बरतें

**2 शमुएल 11:1-4 (मेसेज बाइबल)**

**1 और साल का वह समय जब फिर आया, अम्मोनियों के आक्रमण की सालगिरह, तब दाऊद ने योआब को, और उसके संग इस्राएल के योद्धाओं को पूरी शक्ति से अम्मोनियों को नाश करने भेजा। उन्होंने रब्बा नगर को घेर लिया, परन्तु दाऊद यरूशलेम में रह गया।**

**2 एक दिन दोपहर के बाद दाऊद पलंग से उठकर राजभवन की छत पर टहल रहा था, और छत पर से उसको एक स्त्री नहाती हुई दिखाई दी; वह अति सुन्दर स्त्री थी।**

**3 दाऊद ने किसी को भेजकर उस स्त्री की पूछताछ की, तब किसी ने कहा, क्या यह एलीआम की बेटी, और हित्ती ऊरिय्याह की पत्नी बतशेबा नहीं है?**

**4 तब दाऊद ने दूत भेजकर उसे बुलवा लिया; और वह दाऊद के पास आई और वह उसके साथ सोया। (वह तो ऋतु से शुद्ध हो गई थी)। तब वह अपने घर लौट गई।**

राजा दाऊद अत्यंत धर्मी व्यक्ति था, वह परमेश्वर से अत्यंत प्रेम करता था और परमेश्वर के मन के योग्य व्यक्ति था। दाऊद ने इस्राएल के राजा के रूप में बहुत कुछ हासिल किया था। उसने बड़ी विजय देखी थी और सब लोगों से बड़ा आदर कमाया था। *और जब दाऊद लोमवाली तराई में अठारह अरामियों को मारके लौट आया, तब उसका बड़ा नाम हो गया। फिर उसने एदोम में सिपाहियों की चौकियां बैठाई; पूरे एदोम में सिपाहियों की चौकियां बैठाई, और सब एदोमी दाऊद के अधीन हो गए। और जहां जहां दाऊद जाता था वहां वहां यहोवा उसे जयवन्त करता था। दाऊद तो समस्त इस्राएल पर राज्य करता था, और दाऊद अपनी समस्त प्रजा के साथ न्याय और धर्म के काम करता था* (2 शमुएल 8:13-15, जी.एन.बी.)। परंतु, जब वह सफलता की चोटी पर था, कुछ अनर्थकारक घटित हुआ। दाऊद ने ऊरिय्याह की पत्नी, बतशेबा नामक सुंदर स्त्री को देखा, उसने उसे बुलाया और उसके साथ व्यभिचार किया। फिर अपना अपराध छिपाने के लिए उसने उसकी हत्या कर दी।

यह घटना हमें कुछ अत्यंत महत्वपूर्ण सिखाती है। हमारी सफलता के सर्वोच्च क्षणों में हम अपनी सुरक्षा भुल जाते हैं और बहुत कमज़ोर हो जाते हैं। ऐसा ही अत्यंत विपत्ति के समय में भी होता है। हमारे जीवनों में ऐसे समयों में, हमारा विवेक सामान्य तौर पर कमज़ोर होता है और हम गलत चुनाव करते हैं। हम ऐसी बातों में पड़ जाते हैं जिनसे हम सामान्य तौर पर बचकर रहते हैं और दूर हो जाते है। बड़ी सफलता और अत्याधिक विपत्ति के समयों में यह महत्वपूर्ण है कि हम दुगुनी सावधानी बरतें, अपनी सुरक्षा साधनों को तैयार रखें और मज़बूत रहें, जल्दबाज़ी में लिए हुए, गलत सोचे हुए निर्णय के, उस एक रात्री के रवैय्ये या कमज़ोर क्षणों के दीर्घकालीन परिणाम हो सकते हैं।

## सस्ती उत्तेजना के बदले स्थायी घनिष्ठता का सौदा न करें

**नीतिवचन 5:1-23 (मेसेज बाइबल)**

**1 प्रिय मित्र, मेरी बुध्दि की बातों पर ध्यान दे, मेरी समझ की बातों को ध्यान से सुन।**
**2 तब तू विवेक प्राप्त करेगा; जो मैं तुझे बताता हूं, वह तुझे मुश्किल से बचाएगा।**
**3 भरमाने वाली स्त्री के ओठों से मधु टपकता है, और उसकी सौम्य बातें चिकनी होती हैं;**
**4 परन्तु जल्द ही वह मुंह में कंकड़ के समान लगेगा और आंतों में दर्द, और सीने में घाव करेगा।**
**5 उसके पांव मृत्यु के मार्ग में नृत्य करते हैं; और वह सीधे अधोलोक की ओर चल पड़ी है और तुझे भी साथ ले जाएगी।**
**6 वह सच्चे जीवन का पथ नहीं जानती; वह कौन है और कहां जा रही है वह आप नहीं जानती।**
**7 इसलिये हे मेरे मित्र, मेरी सुन और मेरी बातों से मुंह न मोड़ो।**
**8 ऐसी स्त्री से दूर ही रह, और उसके पड़ोस में भी न जाना;**
**9 तू अपना सुंदर जीवन बर्बाद नहीं करना चाहता, और अपना अनमोल जीवन क्रूर जन के वश में करना नहीं चाहता।**
**10 क्योंकि पराया तेरा लाभ उठाए? जो तेरी परवाह नहीं करते, वे क्यों तुझे लूट लें?**
**11 तू नहीं चाहता कि जीवन के अंत में तू पछताए, और पाप और हड्डियो के सिवा और कुछ न बचे,**
**12 यह कहते हुए कि उनकी बातें मैंने क्यों नहीं सुनी? मैंने अनुशासित जीवन का इन्कार क्यों किया?**
**13 मैंने क्यों अपने गुरूओं की बातें न मानी और अपने सिखानेवालों की बातों को गंभीर क्यों नहीं जाना?**
**14 मेरा जीवन बर्बाद हो गया! मेरे जीवन में दिखाने के लिए एक भी आशीषमय बात नहीं है!**
**15 क्या तू यह कहावत जानता है, तू अपने ही कुण्ड से पानी, और अपने ही कुएं के सोते का जल पिया करना?**
**16 यह सच है। अन्यथा एक दिन तू अपने घर आकर पाएगा कि तेरा कुण्ड खाली है और तेरा कुंआ दूषित।**
**17 तेरे सोते का जल केवल तेरे ही लिये है, परायों को देने के लिए नहीं।**
**18 तेरा सोता धन्य रहे; और युवा पुरुष के रूप में अपनी पत्नी के साथ आनन्दित रह जिससे तूने ब्याह किया है;**
**19 स्वर्गदूत के समान प्यारी, गुलाब के फूल की तरह सुंदर - उसकी देह में आनंद लेना कभी न छोड़ना। उसके प्रेम को कभी सहज मत समझना!**
**20 स्थायी घनिष्ठता के बदले वेश्या के साथ सस्ता रोमांच पाने की कोशिश क्यों करें? स्वच्छंद चाल-चलन वाले पराए व्यक्ति के साथ मौज-मस्ती क्यों करें?**
**21 ध्यान दे कि तेरा चाल-चलन यहोवा से छिपा नहीं है; तेरे हर कदम को वह जानता है।**
**22 तेरे पाप की छांव तुझ पर हावी होगी, और तू अन्धियारे में ठोकर खाता फिरेगा।**
**23 मृत्यु अनुशासनहीन जीवन का प्रतिफल है; और तेरे मूर्ख निर्णय अन्तहीन फन्दे में होगा।**

नीतिवचन के पांचवे अध्याय में अनैतिक रिश्तों के सस्ते रोमांस की तुलना अपने जीवनसाथी के साथ टिकाऊ घनिष्ठता का आनंद उठाने से की गई है। सस्ता रोमांस क्षणस्थायी होता है, वह आपको बर्बाद कर छोड़ता है। अपने स्वयं के जीवनसाथी के साथ घनिष्ठता "ताजे बहते हुए सोते" के समान है। परमेश्वर की शिक्षा है कि आपकी अपनी पत्नी के साथ स्थायी घनिष्ठता के बदले में भरमाने वाली स्त्री के साथ सस्ते रोमांच का सौदा न करें। आपके प्राण, आपके हृदय, आपके मन में इस बात की छाप लगा दें। आप अपनी खुद की पत्नी के साथ जो आनंद अनुभव कर सकते हैं उसका स्थान ओर कोई नहीं ले सकता।

## व्यभिचार निर्बुद्धि कार्य, प्राणनाशक, और आत्मघाती है

**नीतिवचन 6:23-35 (मेसेज बाइबल)**

**23 उचित सलाह प्रकाशस्तंभ है, उत्तम शिक्षा ज्योति, और नैतिक अनुशासन जीवन का मार्ग है।**
**24 वह तुझको चंचल स्त्रियों से बचाए और भरमाने वाली स्त्री की चिकनी चुपड़ी बातों से बचाए।**
**25 उसकी सुन्दरता देखकर अपने मन में उसकी वासनापूर्ण कल्पना न कर, न ही उसके शयनकक्ष के कटाक्ष से वह तुझे फंसाने न पाए।**
**26 तू एक टुकड़ा रोटी के लिए वेश्या के साथ एक घंटा मोल ले सकता है, परंतु व्यभिचाररिणी स्त्री तुझे जिंदा खा लेगी।**
**27 क्या हो सकता है कि कोई गोद में आग रख ले; और उसके कपड़े न जलें?**
**28 क्या हो सकता है कि कोई नंगे पांव अंगारों पर चले, और उसके पांव न झुलसें?**
**29 ऐसा ही तब होता है जब तू अपनी पड़ोसी की पत्नी के साथ संभोग करता है : उसे छू और तुझे दंड़ भुगतना पड़ेगा। कोई बहाना नहीं।**

**[30] भूख के लिए चोर का चोरी करना कोई बहाना नहीं है,**
**[31] उसके पकड़े जाने पर उसे वह लौटाना होगा, भले ही उसे उसका पूरा घर गिरवी क्यो न रखना पड़े।**
**[32] व्यभिचार निर्बुद्धि का काम है, यह आत्मविनाशक और आत्मघाती है;**
**[33] ऐसे व्यक्ति को खून से लहूलुहान नाक, काली आंख की अपेक्षा करना है, उसका अच्छा नाम बदनाम होगा।**
**[34] क्योंकि जलन से धोखा खाए हुए पति में क्रोध भड़क उठता है; बदले की आग से भरकर वह कुछ नहीं सोचेगा।**
**[35] चाहे तु कुछ भी करे या कहे, वह नहीं मानेगा; न तो घूस से और न किसी कर्ता से उसे संतोष होगा।**

अय्यूब 31:12 (मेसेज बाइबल)
**व्यभिचार ऐसी आग है जो घर जलाकर भस्म कर देती है, उसे बचाने के लिए मैं किसी भी बात को प्रिय न समझेगा।**

व्यभिचार के परिणाम गंभीर हो सकते हैं। व्यभिचार रोमांचक दिखाई देता है, परंतु वह क्षणस्थायी होता है। व्यभिचार आत्मनाशी होता है। हम इसकी गंभीरता को समझें और कोई बहाना न बनाएं।

## स्त्रियों, सावधान रहें

नीतिवचन 12:4 (जी.एन.बी.)
**भली स्त्री अपने पति के घमंड और स्वाभिमान का कारण है, परन्तु जो पत्नी अपने पति को लज्जित करती है, उसकी हड्डियों में लगे कर्करोग के समान है।**

नीतिवचन 14:1 (जी.एन.बी.)
**घर स्त्रियों की बुध्दिमानी से बनता है, पर मूर्खता से नाश हो जाता है।**

नीतिवचन 30:20 (जी.एन.बी.)
**बेवफा स्त्री ऐसी ही चाल चलती हैः वह व्यभिचार करती है, नहाती है, और कहती है, मैंने कोई गलत काम नहीं किया!**

कुछ पुरुष होते हैं जो नित्य बलात्कारी होते हैं और कमज़ोर स्त्रियों की खोज में रहते हैं जो उनके लुभावने आकर्षण के वश में होने के लिए तैयार रहती हैं। अतः यह विवाहित और अविवाहित स्त्रियों के लिए सलाह है कि वे ऐसे पुरुषों से बचकर रहें जो शिकार की खोज में रहते हैं। पत्नी की मूर्खता उसका घर बर्बाद कर सकती है और उसके पति और बच्चों के लिए शर्म और पीड़ा ले आती है। पत्नियों, याद रखें की आप अपने पति के घमंड और आनंद का कारण हैं। अपना स्थान बनाए रखें। आपका पति आप पर घमंड करने पाए।

## स्त्रियों, शालीनता से कपड़े पहनें

1 तीमुथियुस 2:9,10 (जी.एन.बी.)
**[9] वैसे ही मैं चाहता हूं कि स्त्रियां भी अपने पहरावे के बारे में शालीन और समझदार हों और उचित वस्त्रों से अपने आप को संवारे; न कि बाल गूंथने, और सोने, और मोतियों के गहनों, और महंगे कपड़ों से,**
**[10] पर भले कामों से, जैसा कि धर्मी होने का दावा करनेवाली स्त्रियों को उचित है।**

1 पतरस 3:1-6 (जी.एन.बी.)
**[1] उसी तरह, हे पत्नियो, तुम भी अपने पति के आधीन रहो।**
**[2] इसलिए कि यदि इनमें से कोई ऐसे हो जो परमेश्वर के वचन पर विश्वास न करते हों, तो तुम्हारा चालचलन उन्हें जीत लेगा और वे विश्वास करने लगेंगे। एक शब्द भी कहना तुम्हारे लिए ज़रूरी नहीं है। क्योंकि वे देखेंगे कि तुम्हारा आचरण कितना शुद्ध और आदरपूर्ण है।**
**[3] खुद को सुंदर बनाने के लिए बाहरी श्रृंगार का उपयोग न करना, जैसे कि बाल गूंथने, और गहने, या भांति भांति के कपड़े पहनना।**
**[4] वरन् तुम्हारी सुंदरता तुम्हारा सच्चा मनुष्यत्व, नम्रता और मन की दीनता की अविनाशी सुंदरता से सुसज्जित रहे, परमेश्वर की दृष्टि में इसका मूल्य बड़ा है।**

**[5] क्योंकि पूर्वकाल में पवित्र स्त्रियां भी, जो परमेश्वर पर आशा रखती थीं, अपने आप को इसी रीति से सवांरती और अपने अपने पति के आधीन रहती थीं।**
**[6] जैसे सारा थी; वह अब्राहम की आज्ञा में रहती और उसे स्वामी कहती थी। इसलिए तुम भी यदि भलाई करो, और किसी प्रकार के भय से भयभीत न हो तो उसकी बेटियां ठहरोगी।**

स्त्रियों की सुरक्षा और आत्मरक्षा का एक भाग है शालीनता से वस्त्र पहनावा। यह अच्छी तरह से समझना चाहिए कि पुरुष देखकर ही उत्तेजित होते हैं। इसलिए जब स्त्रियां कम या उत्तेजनात्मक रूप से कपड़े पहनती है, तो यह स्पष्ट रूप से पुरुषों का ध्यान आकर्षित करता है। वह खुद को अनावश्यक रूप से मुश्किल में डाल रही है।

## छुटकारे के मार्ग पर चलना

यदि आप पति या पत्नी के रूप में भावनात्मक रूप से उलझ गए हैं, व्यभिचार या अनैतिक रिश्ते में फस गए हैं और बाहर निकलना चाहते हैं, तो क्या आशा है? बाहर निकलने का मार्ग क्या है?

### *पूरी ताकत से वापस आना*

यह समझना महत्वपूर्ण है कि परमेश्वर के लिए कोई भी परिस्थिति कठिन या मुश्किल नहीं है जिसे वह पुनर्स्थापित करके छुड़ा न सके। आप कितने ही नीचे क्यों न गिर चुके हों, यदि आप पश्चाताप करने और सहायता के लिए प्रभु की ओर फिरने तैयार हैं, तो वह आपको छुड़ाने की योग्यता रखता है।

आप वापस परमेश्वर के निकट लौट सकते हैं। आप उठ सकते हैं। आप ताकत से वापस आ सकते हैं परंतु मैं निराशा न होऊंगा। मैं देखता रहूंगा कि परमेश्वर क्या करेगा। *"मैं परमेश्वर की बाट जोहता रहूंगा कि वह सब कुछ ठीक कर दे। मैं परमेश्वर पर निर्भर हूं कि वह मेरी सुनें। क्या शत्रु मुझपर डींग नहीं हाकते। मैं गिर तो गया हूं, परंतु हारा नहीं। मैं इस समय अंधियारे में बैठा हूं, परंतु परमेश्वर यहोवा मेरी ज्योति है"* (मीका 7:7, 8 मेसेज बाइबल)।

### *पिता का प्रेम*

उड़ाऊ पुत्र जब अपने आपे में आ गया और उसे एहसास हो गया कि जो कुछ उसने किया उससे केवल उसका जीवन बर्बाद हो गया और वह नीचे गहराई में गिर गया, तब उसने वापस अपने पिता के घर लौटने का निर्णय लिया उसने केवल अपना जीवन (लूका 15:11-24)। उसके जीवन में केवल उतना ही बचा था। जब वह घर लौट रहा था, तब वह अपने पिता के घर में नौकर की तरह बर्ताव सहने के लिए तैयार था। वह लज्जा और अपमान सहने की तैयारी कर रहा था। परंतु, अनपेक्षित प्रेम से उसका स्वागत किया गया, उसे उत्तम वस्त्र, अंगूठी दी गई, और उसके लिए बड़े उत्सव का आयोजन किया गया। यह चित्र प्रभु यीशु ने हमारे लिए चित्रित किया था ताकि परमेश्वर के पास हमारे लिए जो प्रेम है, उसकी झलक हम पा सकें। पिता का प्रेम अत्यंत बड़ा और किसी भी मानव प्रेम से श्रेष्ठ और मज़बूत है। मसीह में परमेश्वर के पास हमारे लिए जो प्रेम है उससे कोई हमें अलग नहीं कर सकता। हम यकीन कर सकते हैं कि यदि हम उड़ाऊ पुत्र के समान लौटे, प्रभु के पास वापस आए, तो वह प्रेम भरी बाहों से हमारा स्वागत करेगा।

### *मेरे प्राणों का रखवाला*

प्रभु हमारे प्राणों का रखवाला है। वह एक अकेली खोई हुई भेड़ में भी दिलचस्पी रखता है। वह अच्छा चरवाहा है जो एक खोई हुई भेड़ को खोजने निकल पड़ता है और उसे पाने पर उत्सव मनाता है (लूका 15:4-7)। *"क्योंकि तुम पहले भट की हुई भेड़ों के समान थे, परंतु अब अपने प्राणों के रखवाले और अध्यक्ष के पास फिर आ गए हो"* (1 पतरस 2:25)। *वह हमें वापस ला सकता है और फिर से संपूर्ण बना सकता है* (भजन संहिता 23:3)। इस बात से आश्वस्त हों कि परमेश्वर

इच्छा रखता है कि हम उसकी ओर लौटें, और जब हम ऐसा करते हैं, तो वह हमें सुधारने, वापस लाने और स्वस्थ बनाने की योग्यता रखता है।

### *हम राख में से उठते हैं*

परमेश्वर पवित्र आत्मा की सामर्थ से हमारे जीवनों में सबकुछ बदल सकता है। उसके पवित्र आत्मा का अभिषेक, उपस्थिति और सामर्थ यहां है ताकि *"और सिय्योन के विलाप करनेवालों के सिर पर की राख दूर करके सुन्दर पगड़ी बान्ध दूं, कि उनका विलाप दूर करके हर्ष का तेल लगाऊं और उनकी उदासी हटाकर यश का ओढ़ना ओढ़ाऊं; जिस से वे धर्म के बांजवृक्ष और यहोवा के लगाए हुए कहलाएं और जिस से उसकी महिमा प्रगट हो"* (यशायाह 61:3)। पवित्र आत्मा यह आपके जीवन में भी कर सकता है। वह हमारे विलाप को नृत्य में बदल सकता है, हमारे टाट को हटाकर हमें हर्ष का पहरावा पहना सकता है (भजन संहिता 30:11)।

### *हज़ार मीलों का सफर*

व्यभिचार में पड़ना जाल में फंसने के समान है। आप पाते हैं कि आपके कदम जाल में फंस गए हैं। जब आप प्रभु की ओर देखते हैं तब वह उस जाल से आपके पांव छुड़ाने के लिए आगे कदम बढ़ाता है जिसमें आप फंसे हैं। *"मेरी आंखे सदैव यहोवा पर टकटकी लगाए रहती हैं, क्योंकि वही मेरे पावों को जाल में से छुड़ाएगा"* (भजन संहिता 25:15)।

*"याद रखें कि प्रभु यहां है ताकि बंधुओं को बन्दीगृह से निकाले और अन्धियारे में बैठे हैं उनको कालकोठरी से निकाले"* (यशायाह 42:7)। वह बंदिगृह के द्वारों को खोलेगा, परंतु आपको आपकी स्वतंत्रता की ओर चल पड़ना है। यह चंगाई की ओर एक लम्बा, दर्दभरा मार्ग दिखाई पड़ता है, परंतु हज़ार मीलों का सफर भी एक कदम से आरंभ होता है। और आप एक समय में एक ही कदम आगे बढ़ाते हैं। आपके द्वारा उठाया गया प्रत्येक कदम आपको आपकी आज़ादी के निकट लाता है।

इस सफर का आरंभ पाप को पाप कहने से होगा। आपको अपने पाप का समर्थन करना, उसके लिए बहाना बनाना बंद करना होगा। आपको उस झूठ से छुटकारा पाने की ज़रूरत है जिस पर आपने विश्वास किया। जिस झूठ ने यह कहा कि तुम्हारा व्यभिचारी रिश्ता ठीक था। जिस झूठ ने यह कहा कि आप उसे टाल ही नहीं सकते थे। जिस झूठ ने यह कहा कि आप आपके जीवनसाथी के बदले किसी और को पाने की योग्यता रखते हैं। कोई बहाना नहीं। पाप तो पाप है और आप सबसे अधिक परमेश्वर को उत्तरदायी हैं।

उसके बाद आपने जो कुछ किया है, आप कैसे गिरे हैं, आपने आपके और आपसे जुड़े हुए अन्य लोगों के जीवनों को कैसे बर्बाद किया इसकी गंभीरता को आपको पहचानना है। पाप को और वह किस कारण उत्पन्न हुआ इस बात को पहचानना होगा। जो कुछ भी हुआ है उसके लिए दुःख और पष्चाताप आवश्यक और अच्छा है क्योंकि *"परमेश्वर-भक्ति का शोक ऐसा पश्चाताप उत्पन्न करता है, जिसका परिणाम उद्धार है"* (2 कुरिन्थियों 7:10)। पश्चाताप करना, विनम्रता अपनाना, और जो गलत हुआ है उसके लिए ज़िम्मेदारी स्वीकार करना ज़रूरी है।

उसके बाद एक चुनौतीभरा कदम आता है। जिस व्यक्ति के साथ आप विवाह-बाह्य संबंध में उलझे हुए थे, उस व्यक्ति के साथ आपको बांधने वाले सभी बंधनों को तोड़ दें। भावनात्मक बंधनों को तोड़ना मुश्किल हो सकता है, परंतु यदि आप पूर्ण रूप से मुक्त होना चाहते हैं तो यह अत्यंत आवश्यक है।

## छुटकारा पाने के लिए संबंध तोड़ देना (काट देना)

**मत्ती 5:27-30 (जी.एन.बी.)**

**[27] तुम सुन चुके हो कि कहा गया था, कि व्यभिचार न करना।**

**[28] परन्तु मैं तुमसे यह कहता हूं, कि जो कोई किसी स्त्री को देखता है और उसे पाने इच्छा रखता है, वह अपने मन में उससे व्याभिचार करने का दोषी है।**

**[29] यदि तेरी दाहिनी आंख तुझे पाप करने हेतु प्रेरित करता है, तो उसे निकालकर अपने पास से फेंक दे। तेरे लिए यही बेहतर है कि तेरे अंगों में से एक नाश हो जाए और तेरा सारा शरीर नरक में न डाला जाए।**

**[30] और यदि तेरा दाहिना हाथ तुझे पाप करने हेतु प्रेरित करता है, तो उसको काटकर अपने पास से फेंक दे; क्योंकि तेरे लिए यही बेहतर है कि तेरे अंगों में से एक नाश हो जाए और तेरा सारा शरीर नरक में न डाला जाए।**

प्रभु यीशु ने हमें पाप का सामना करना सिखाया। उसने व्यभिचार को उदाहरण के तौर पर लिया। जहां तक प्रभु यीशु का कहना है भावनात्मक व्यभिचार शारीरिक व्यभिचार के समान ही है। अनैतिक कारणों से पाने की इच्छा रखना वह कार्य करना है। इसका सामना गंभीरता से करना चाहिए। उसने इसका वर्णन किसी अंग को काट देने के संबंध में किया है, जो कुछ अपकारक है और आपको पाप करने पर विवश करता है।

विवाह-बाह्य संबंध से, अनैतिक रिश्ते से, भावनात्मक लगाव से हटकर स्वतंत्र हो जाना वैसा ही है। इसके लिए अंगविच्छेद की आवश्यकता है। उसका सामना गंभीरता के साथ किया जाना चाहिए। यह दर्दनाक हो सकता है, परंतु दूसरा कोई मार्ग नहीं है।

आप इस अनैतिक रिश्ते में किस कारण पड़े इस बात को पहचानें और अपने चुनावों को पलट दें। उस व्यक्ति के साथ संबंध बिताना बंद करें। उस व्यक्ति के साथ बातचीत और अन्य व्यवहार बंद करें। यदि आपको अन्य स्थान में रहने के लिए जाने की, नौकरी बदलने की, या लम्बी छुट्टी पर जाने की ज़रूरत है, तो वैसा करें। जिस व्यक्ति के साथ आपने पाप किया है, उस व्यक्ति से पूर्ण रूप से दूर रहने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, वह करें।

शैतान के धोखे और अन्य झूठी बातों से बचे रहें जो आपको समझौता करने हेतु प्रोत्साहित करेंगे और दूसरे व्यक्ति को आपके जीवन में थोड़ा स्थान देने कहेंगे। याद रखें कि यदि आप पाप को एक इंच का स्थान देंगे, तो वह आपको एक यार्ड देगा। शैतान को बिल्कुल प्रवेश और जगह न दें (इफिसियों 4:27)। जिस बात को आप सहेंगे, वह अंत में आप पर प्रभुता करेगी। इसलिए दूसरे व्यक्ति के साथ किसी संपर्क या संगत को बिल्कुल न सहें। यह आप अपने लाभ के लिए कर रहे हैं, उसी तरह दूसरे व्यक्ति के लाभ के लिए भी।

अपने पासबान से, आत्मिक मार्गदर्शक या सलाहगार से सहायता पाएं ताकि वे इस प्रक्रिया में आपका मार्गदर्शन कर सकें। ईमानदारी बरतें। उत्तरदायी रहें। सुसंगत रहें। यदि आप थोड़ा थोड़ा काटते रहेंगे, तो पूरा काट पाएंगे।

## मेलमिलाप और चंगाई—अपराधकर्ता और जिसके विरोध में अपराध हुआ है

व्यभिचार किसी भी विवाह को बर्बाद कर देता है। जिस जीवनसाथी के साथ धोखा हुआ है, वह अत्याधिक पीड़ा में से होकर गुज़रता है और इस समय के दौरान उसे सहायता और सहारे की ज़रूरत होती है। जिस जीवनसाथी के विरोध में अपराध हुआ है उसे अपने अपराधकर्ता को क्षमा करने, मेलमिलाप करने और वापस अपने वैवाहिक जीवन की स्थापना करने के लिए निश्चित रूप से काफी अनुग्रह चाहिए। आहत जीवनसाथी को इसमें से भावनात्मक रूप से चंगा होने के लिए समय की ज़रूरत है। यह आसान नहीं होगा। कुछ लोग इस सफर को पूरा कर पाएंगे। कुछ पूरा नहीं कर पाएंगे और वैवाहिक

जीवन का अंत करना चाहेंगे, जिसके विषय में हम जानते हैं कि पवित्र शास्त्र में इसकी अनुमति है। दोनों में से किसी भी रीति से, आहत जीवनसाथी को क्षमा करने की ज़रूरत है, भले ही जो कुछ हुआ वह वास्तविक है और उसे फिर बदला नहीं जा सकता। प्रेम का हृदय रखने हेतु कार्य करें और अपने मन में ठेस न रखें। हमें वैसे ही प्रेम करने के लिए बुलाया गया है जैसे परमेश्वर प्रेम करता है। आहत जीवनसाथी को वास्तव में उस जीवन को जीने के लिए बहुत अनुग्रह की ज़रूरत होगी जिसके विषय में हमने इस पुस्तक के 10 से 12 अध्यायों में पवित्र शास्त्र से सीखा है। इसमें से आगे बढ़ने हेतु और पूर्ण स्वास्थ्य के स्थान में आने हेतु आपको सहायता के लिए पासबान, सलाहकार या भरोसेमंद मित्र या मित्रों की सहायता प्राप्त करना चाहिए।

अपराधकर्ता, अर्थात वह जीवनसाथी जिसने व्यभिचार किया, उसे क्षमा ग्रहण करने और जिसके विरोध में अपराध किया गया उस जीवनसाथी के निर्णय को स्वीकार करने और उस निर्णय का आदर करने की ज़रूरत है। जो भी निर्णय लिया गया है उसके लिए बदले की भावना न रखते हुए प्रेम में चलने का चुनाव करें। इस व्यक्ति को उनके जीवनों में इस समस्या के मूल कारण का सामना भी करना होगा ताकि वह फिर से दोहराया न जाए। कुल्हाड़ी जड़ पर मारी जानी चाहिए। इसमें से बाहर निकलने हेतु पासबान या सलाहकार की सहायता प्राप्त करना उपयुक्त होगा।

प्रभु सारी बातों को नया करने में सक्षम है। यह देखना अत्यंत सुंदर है कि जिस पति और पत्नी ने विश्वासघात की विपत्ति को सहा है फिर भी मज़बूत होकर बाहर निकल आए हैं, और अब एकदूसरे के साथ हैं और एकदूसरे के प्रति विश्वासयोग्य हैं। यह सफर अपने आपमें आसान नहीं है, परंतु इसके लिए पर्याप्त अनुग्रह उपलब्ध है और चंगाई और मेलमिलाप के द्वारा परमेश्वर की सुंदरता मुक्त और प्रतिबिम्बित होती है।

भले ही ऐसे विवाहित दम्पत्ति जिन्होंने विश्वासघात की विपत्ति का सामना किया है वे एकदूसरे से अलग चले जाते हैं, तौभी हमें प्रत्येक के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करने, उन्हें सहायता करने और उनके जीवनों के लिए परमेश्वर के उद्देश्यों का अनुसरण करने हेतु उन्हें प्रोत्साहन देने की ज़रूरत है। कुछ बातों को वापस बदला नहीं जा सकता, परंतु परमेश्वर प्रत्येक व्यक्ति को उसमें उच्चत्तम और सर्वोत्तम सीमा तक छुड़ाने में सहायता कर सकता है और उठा सकता है।

## नैतिक बाड़ा स्थापित करें और सीमाओं में रहें

**1 पतरस 5:8**
**सचेत हो, और जागते रहो, क्योंकि तुम्हारा विरोधी शैतान गर्जनेवाले सिंह के समान इस खोज में रहता है, कि किसको फाड़ खाए।**

**अय्यूब 31:1 (जी.एन.बी.)**
**मैंने एक गंभीर प्रतिज्ञा की है, मैं कभी किसी स्त्री की ओर वासना की नज़रों से नहीं देखूंगां?**

**नीतिवचन 2:11-19 (जी.एन.बी.)**
**11 तुम्हारी अंतर्दृष्टि और समझ तुम्हें सुरक्षित रखेगी**
**12 और तुझे बुरे काम करने से रोकेगी। वे तुझे ऐसे लोगों से बचाएंगे जो अपनी बातों से मुश्किल खड़ी करते हैं**
**13 जिसने पाप के अन्धःकार में जीने के लिए धर्मी जीवन त्याग दिया है,**
**14 जिन्हें बुरे काम करने से प्रसन्नता मिलती है और जो व्यर्थ बातों में मगन होते हैं,**
**15 अविश्वसनीय लोग जिन पर भरोसा नहीं किया जा सकता है।**
**16 तुम अनैतिक स्त्री का विरोध कर पाओगे जो अपनी चिकनीचुपड़ी बातों से तुम्हें भरमाने की कोशिश करती है,**
**17 जो अपने पति का विश्वासघात करती है और अपनी पवित्र शपथों को भुला देती है।**
**18 यदि तुम उसके घर जाते हो, तो तुम मृत्यु के मार्ग पर चलते हो। वहां जाना मृतकों के संसार के निकट जाना है।**
**19 उससे भेंट करने वाला कोई फिर वापस नहीं आता। वह फिर कभी जीवन के मार्ग पर लौट कर नहीं आता।**

इस अध्याय का उद्देश्य इस खतरनाक धोखे से हमें सचेत करना है जिसे पूरी सावधानी के साथ टाला जा सकता है। हर प्रकार की दुर्घटना की आशा है, परंतु रोकथाम करना और इस बात का ध्यान रखना उत्तम होगा कि हमारे वैवाहिक जीवन व्यभिचार के पाप से सुरक्षित रहें। अतः, यह पति और पत्नी दोनों के लिए महत्वपूर्ण है कि वे नैतिक बाड़ा तैयार करें ओर सीमाओं के अंदर रहें। खुद के लिए इस विषय में विचार करें और अपने मन और हृदय में अपनी सीमाएं स्थापित करें कि आप कैसे विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति से व्यवहार करेंगे। आप अपनी कमज़ोरियों को जानते हैं और अपने यौन स्नेह और अभिलाषाओं की रक्षा करने का यथाशक्ति प्रयास करें। जब आप सफलता के समयों से या विपत्ति के दौर से गुज़रते हैं, तब दुगुनी सुरक्षा बरतें।

अपनी सीमाओं को दृढ़ रखने, विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति के साथ आप कैसे व्यवहार करते हैं इसमें अनुशासन का पालन करने से आप काफी हद तक अपने वैवाहिक जीवन को सुरक्षित रख सकते हैं।

यहां पर कुछ व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं जिनसे सहायता मिल सकती हैः

- अपने खुद के वैवाहिक जीवन में भावनात्मक एवं यौन संतुष्टि बनाए रखें। अपने वैवाहिक जीवन में बोरियत या उबाऊपन न आने दें। हंसें। मज़ेदार चीजें करें। विनोद करें। आनन्द मनाएं। यह एक महत्वपूर्ण रोकथाम का उपाय है जो आप कर सकते हैं। आप अपने वैवाहिक जीवन और परिवार में जितने अधिक संतुष्ट होंगे, उतना कम आप बाहर ताकझांक करेंगे।
- ऐसा कोई काम करें जो आप नहीं चाहते कि आपका जीवनसाथी करे।
- लम्बे समय तक अपने जीवनसाथी से दूर न रहें। यह विशेष तौर पर उन लोगों के विषय में सच है जिन्हें अक्सर सफर करना पड़ता है। नियमित रूप से अपने जीवनसाथी के साथ सम्पर्क बनाए रखें।
- यदि आप पेशेवर कर्मचारी हैं, तो अपनी व्यवसायिक यात्रा पर विपरीत सेक्स वाले साथी के साथ सम्बंध न बनाएं।
- अपने जीवनासाथी को छोड़ विपरीत सेक्स वाले किसी भी व्यक्ति के साथ ड्राईव्ह पर या घूमने फिरने न जाएं।
- अपने चैटिंग, सामाजिक मिडिया के उपयोग और विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति के साथ ऑन लाईन वार्तालाप के विषय में सावधान रहें। अपने पत्रों, संदेशों, सामाजिक नेटवर्किंग संदेशों के विषय में पारदर्शिता और स्पष्टता रखें। अपने पासवर्ड एकदूसरे को बताएं।
- अपने मन, विचारों, कल्पनाओं, भावनाओं, स्नेह की रक्षा करें। जिस क्षण आपके मन में विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति के प्रति गलत विचार या लगाव उत्पन्न होता है, उसी क्षण उसका सामना करें। प्रार्थना में उसे परमेश्वर के पास ले जाएं। अपने विचारों और लगावों को समर्पित करें। बुरे विचारों और स्नेह को निकाल फेंकें।
- अपनी अंदरूनी सीमाओं को बनाए रखें—समर्पण करें कि आप अपने मन में विपरीत सेक्स वाले किसी भी व्यक्ति के विषय में विचार न करने के विषय में सावधान रहेंगे। हमें इस बात का अहसास रखने की ज़रूरत है कि वैचारिक स्थान केवल हमारे जीवनसाथी के लिए आरक्षित है। जब हम अपनी आंतरिक सीमाओं का उल्लंघन करते हैं, तब कुछ ही क्षणों में वह हमारे कार्यों का रूप ले लेता है।
- दूसरों के साथ वार्तालाप करते समय अपने जीवनसाथी के विषय में सकारात्मक बोलें।
- विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति को अनावश्यक तौर पर व्यक्तिगत् टिप्पणियां न दें।

- जिस व्यक्ति के प्रति आपके मन में कुछ भावनाएं हैं या जिसके मन में आपके प्रति रूमानी भावनाएं हैं इस बात का आप अहसास रखते हैं, उस व्यक्ति के साथ व्यवहार करते समय सावधान रहें। दूसरे व्यक्ति के प्रति अपनी भावनाओं को व्यक्त न करें या उसे किसी प्रकार का संकेत न दें।
- चुहलबाजी न करें, दूसरे व्यक्ति की भावना के साथ न खेलें, बातों बातों में इशारा न करें और अन्य बातों के द्वारा उसमें रूमानी दिलचस्पी उत्पन्न न करें।
- अश्लील चित्रों, और अन्य वस्तुओं से दूर रहें जो लैंगिकता के क्षेत्र में आपको पाप करने के लिए उकसाती हैं।
- विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति को अकेले में परामर्श न दें।
- विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति के साथ व्यक्तिगत् समस्याओं या भावनात्मक विषयों की चर्चा न करें। यह भावनात्मक घनिष्ठता के लिए इशारा हो सकता है।
- अतीत के रिश्ते को जानबूझकर तोड़ दें।
- अन्य सीमाओं को स्थापित करें जो आपकी परिस्थिति के लिए उपयुक्त हैं। इस क्षेत्र में खुद से पूर्ण रूप से इमानदार रहें। खुद को मूर्ख न बनाएं, आप स्वर्गदूत नहीं हैं।
- यदि आप अविवाहित हैं, तो इन सीमाओं को स्थापित करें ताकि विवाह कर लेने के बाद आप इस क्षेत्र में मज़बूत होंगे।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

1) मूल्यांकन करें कि आप अपने कार्यस्थल पर या अन्य सामाजिक परिस्थितियों में विपरित सेक्स वाले व्यक्ति के साथ कैसे व्यवहार करते आए हैं। क्या आपको कुछ बदलाव करने की ज़रूरत है? क्या आपको अपने जीवन के लिए कठोर सीमाओं और नैतिक बाड़ों को बांधने की ज़रूरत है?

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

2) कुछ ठोस तरीकों पर विचार करें कि आप किस प्रकार नियमित रूप से अपने जीवनसाथी के प्रति आपके प्रेम और स्नेह की पुष्टि कर सकते हैं। ऐसा नियमित रूप से करें। (प्रति दिन)।

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें:**

प्रार्थना में प्रभु से बिनती करें कि मज़बूत नैतिक सीमाओं को स्थापित करने में वह आपकी सहायता करे। परमेश्वर से बिनती करें कि शत्रू के किसी भी जाल से खुद की रक्षा करने और खुद को दूर रखने हेतु वह आपकी सहायता करे।

# कार्यवाही के विषय

यदि संभव हो तो इस पुस्तक की प्रति प्राप्त कर पढ़ें: *"The Snare: Understanding Emotional and Sexual Entanglements"* by Lois Mowday Rabey.

# 14
# परवरिश की प्रवेशिका

इस अध्याय में, माता-पिता के रूप में (या जब आप माता-पिता बनेंगे) हमारी भूमिका की नींव डालने के उद्देश्य से हम बच्चों की परवरिश के विषय पर कुछ बाइबल आधारित और व्यावहारिक अंतदृष्टियां प्रस्तुत कर रहे हैं। हम आपको प्रोत्साहन देते हैं कि भले ही आप विवाहपूर्ण तैयारी कर रहे हैं या नवविवाहित हैं, फिर भी हम आपको प्रोत्साहन देते हैं कि इस पुस्तक के बचे हुए अध्यायों का अध्ययन करें, क्योंकि ये पाठ आपको आने वाली बातों के लिए पहले से तैयार करेंगे।

## माता-पिता बनने की आपकी बुलाहट को स्वीकार करें

**मलाकी 2:15 (जी.एन.बी.)**

**क्या परमेश्वर ने तुम्हें उसके साथ एक देह और आत्मा नहीं बनाया? इसमें उसका क्या उद्देश्य था? वह यह था कि तुम्हें संतान हो जो सचमुच परमेश्वर के लोग हों। अतः ध्यान रखें कि तुममें से कोई भी अपनी पत्नी के साथ अपना वचन न तोड़े।**

यह वचन हमें सिखाता है कि पति और पत्नी को विवाह में जोड़ने के परमेश्वर के उद्देश्यों में से एक यह है कि वे सन्तान को जन्म दें जिनका लालन-पालन परमेश्वर के लोगों के रूप में किया जाए (या जैसे कि न्यू किंग जेम्स में लिखा गया है *"धर्मी संतान"*)। परमेश्वर ने विवाह की स्थापना की और इसलिए जो कुछ भी उस संस्था के अंतर्गत होता है वह परमेश्वर द्वारा ईश्वरीय तरीके से निर्धारित होता है। अतः परवरिश या धर्मी संतानों का पालन-पोषण करना एक ईश्वरीय बुलाहट है, परमेश्वर के उद्देश्य को पूरा करने हेतु उसके साथ परिश्रम करने का एक निमंत्रण है। तब तो बच्चों की परवरिश परमेश्वर द्वारा नियुक्त कार्य हुआ और इसलिए अपने आप में एक "सेवकाई" है।

## स्वर्गीय पिता का प्रतिनिधित्व करें

**इफिसियों 3:14,15 (जी.एन.बी.)**

**14 मैं इसी कारण उस पिता के सामने घुटने टेकता हूं,**

**15 जिससे स्वर्ग और पृथ्वी पर, हर एक घराने को उसका सच्चा नाम मिलता है।**

**भजन संहिता 127:3**

**देखो, बच्चें प्रभु की ओर से विरासत हैं, गर्भ का फल प्रतिफल है।**

परमेश्वर हमारा स्वर्गीय पिता है। उसका एक परिवार है, उसके परिवार का एक हिस्सा स्वर्ग में है और एक हिस्सा पृथ्वी पर है। पूरा परिवार उसका नाम—मूल, अस्तित्व, पहचान और सुरक्षा पिता की ओर से पाता है। सारा पितृत्व पिता की ओर से आता है जो परम पिता है।

बच्चे प्रभु की ओर से मीरास हैं। इसका अर्थ यह है कि बच्चे वास्तव में परमेश्वर के हैं, परंतु वे हमें सौंपे गए हैं। इस प्रकार परवरिश एक बुलाहट है जिसके द्वारा परमेश्वर पिता का प्रतिनिधित्व बच्चों के सामने करना है जिन्हें उसने हमें सौंपा है।

माता-पिता के नाते, हम जानते हैं कि हममें दोष हैं और हम असिद्ध हैं। हममें से अधिकतर अब भी सीख रहे हैं कि परवरिश क्या है। और इन सबके मध्य, हमें अपने बच्चों के सामने परमेश्वर पिता का प्रतिनिधित्व करने हेतु बुलाया गया है। यह अर्थात चुनौतीपूर्ण है। और फिर भी यह हमारा लक्ष्य और इच्छा होनी चाहिए। हमारे बच्चों के सामने परमेश्वर पिता का

प्रतिनिधित्व करना। हमारी इच्छा यह होनी चाहिए कि हमारे बच्चे हममें और हमारे द्वारा परमेश्वर को देखेंगे। हमारे बच्चे परमेश्वर का यथार्थ चित्र पाएंगे और हमारे जीवनों में और जीवनों के द्वारा पिता के हृदय की झलक पाएंगे।

## बिनशर्त प्रेम दें

**इफिसियों 3:17-19 (जी.एन.बी.)**

**[17] और मैं प्रार्थना करता हूं कि विश्वास के द्वारा मसीह तुम्हारे हृदय में बसे। मैं प्रार्थना करता हूं कि तुम्हारी जड़ें और नींव प्रेम में हो,**
**[18] ताकि तुम सब पवित्र लोगों के साथ यह समझने की शक्ति पाओ, कि मसीह का प्रेम कितना चौड़ा, और लम्बा, कितना ऊंचा और गहरा है।**
**[19] हां, तुम उसका प्रेम जान सको - यद्यपि उसे कभी पूरी रीति से जाना नहीं जा सकता—और पूर्ण रूप से परमेश्वर के स्वभाव से परिपूर्ण हो जाओ।**

इसी अनुच्छेद में जहां प्रेरित पौलुस हमें यह बताता है कि स्वर्ग और पृथ्वी के सारे घराने का नाम परमेश्वर पिता से प्राप्त होता है, वहीं पौलुस परमेश्वर के प्रेम के असीम स्वभाव का वर्णन करता है। परमेश्वर का प्रेम बेपरिमाण और बिनशर्त है। इसकी कोई सीमाएं नहीं हैं, इसकी कोई शर्तें नहीं हैं। वह हमसे प्रेम करता है क्योंकि वह प्रेम है। हमें परमेश्वर सदृश प्रेम अपने बच्चों तक पहुंचाना है ताकि पिता परमेश्वर के हृदय का उनके समक्ष प्रतिनिधित्व कर सकें। हमारे बच्चों को यह जानने की ज़रूरत है कि परमेश्वर हर समय हम से प्रेम करता है—जब वे गलत आचरण करते हैं और जब वे हमें निराश करते हैं, तब भी। वे कुछ करें या न करें, हम उनसे प्रेम करते हैं। हम फिर भी उनमें विश्वास करते हैं। हम फिर भी उनके लिए उत्तम बातों की इच्छा रखते हैं। जो कुछ भी हम करते हैं वह इसी बिनशर्त प्रेम से जन्मा और उसी पर आधारित हो।

## अपने बच्चे का "रोल मॉडल" बनें

**नीतिवचन 17:6 (मेसेज बाइबल)**
**बूढ़े लोगों को उनके नाती-पोतों द्वारा पहचाना जाता हैः बाल-बच्चे अपने माता-पिता पर घमंड करते हैं।**

**नीतिवचन 20:7 (मेसेज बाइबल)**
**परमेश्वर के प्रति वफादारी रखने वाले लोग, ईमानदारी से चलने वाले लोग, अपने बच्चों के लिए जीना आसान बना देते हैं।**

रोल मॉडल वह व्यक्ति होता है जिसकी ओर वे दूसरे उदाहरण के रूप में देखते हैं, ऐसे व्यक्ति के रूप में जिसका उन्हें अनुसरण करना है, अनुकरण करना है, नकल करना है। रोल मॉडल आवश्यक तौर पर वे लोग होते हैं जिनकी सराहना की जाती है और इस कारण जीवन के एक या दो क्षेत्रों में उनका अनुसरण किया जाता है। व्यक्तिगत चरित्र, उपलब्धियों या अन्य सफलताओं के माध्यम से रोल मॉडल दूसरों के आचरण और स्वभाव को प्रभावित करते हैं, प्रत्यक्ष रूप से सहभागी न होकर भी स्वप्नों और कार्य को प्रेरित करते हैं। बच्चों के लिए उनके माता-पिता हीरो या रोल-मॉडल होते हैं। बच्चे अपने माता-पिता पर घमंड करते हैं।

बच्चे स्वाभाविक तौर पर आरंभ में अपने माता-पिता के समान बनना चाहते हैं। यह प्रभाव का विशिष्ट स्थान होता है जो आरंभ से ही स्वाभाविक रूप से माता-पिता के पास उनके बच्चों के जीवनों में होता है। प्रत्यक्ष और निरंतर सहभाग के लिए अपने खुद के बच्चों के जीवनों में और बातों को जोड़ते जाएं। माता-पिता होने के नाते, हमारे सामने हमें सौंपे गए जीवनों को आकार देने का और रचने का बड़ा अवसर है। हम इस पर निर्माण कर सकते हैं और मज़बूत सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं या समय के साथ हमारे बच्चों के जीवनों पर प्रभाव खो सकते हैं या कोई स्थायी सकारात्मक प्रभाव नहीं डाल सकते।

जिस तरह से हम बातचीत करते हैं, हमारे स्वभाव, आचरण, हमारे शब्द और हमारे कार्यों के माध्यम से हमें हमारे बच्चों के सामने बड़ी सावधानी के साथ ऐसे लोगों का नमूना पेश करना है जैसा परमेश्वर हमें बनाना चाहता है। प्रभाव

शिक्षात्मक हो सकता है, परंतु अधिकतर उदाहरण के माध्यम से आता है। हम कौन हैं और हम क्या करते हैं जो कुछ भी हम कहते हैं उसमें अधिक सामर्थ है। बच्चे देखने पाएं कि हम जैसा बोलते हैं, वैसा ही चलते हैं। फिर वे हमारी बातों को महत्व देंगे। जब वे हमें धर्मी जीवन जीते हुए, परमेश्वर को आदर देते हुए और उसके मार्गों पर चलते हुए देखेंगे, तब इस प्रकार के जीवन का अनुकरण करना उनके लिए बहुत आसान हो जाएगा। वे जानते हैं कि यह किया जा सकता है। उनकी आंखों के सामने वे ऐसा होते हुए देखते हैं।

माता-पिता होने के नाते हम अपने बच्चों के पहले शिक्षक हैं और हमारे बच्चों के आचरण पर हमारा बहुत बड़ा प्रभाव होता है। बच्चें स्पंज के समान होते हैं—जो कुछ वे सुनते हैं और हमें करते हुए देखते हैं, उन्हें वे अपने जीवनों में सोख लेते हैं। इसका अर्थ यह है कि अच्छी और बुरी दोनों बातों की उन पर छाप पड़ती है। बच्चे सामाजिक कौशल सीखते हैं, जैसे "कृपया," "धन्यवाद," "आपका स्वागत है," "मुझे खेद है," आदि बातें बोलना वे अपने माता पिता से सीखते हैं। लोगों से और लोगों के विषय में कैसे और क्या बोलना चाहिए यह वे अपने माता पिता से सीखते हैं। वे सकारात्मक भाव और आचरण, अपने माता-पिता से सीखते हैं जैसे उदारता, क्षमा, जिम्मेदारी लेना, गलतियों के लिए क्षमा मांगना, धीरज और सहनशीलता। माता-पिता होने के नाते हम तनाव और संघर्ष का सामना कैसे करते हैं इसका प्रभाव बच्चों पर पड़ता है और वे सीखते हैं कि समान परिस्थितियों में उन्हें कैसे प्रतिक्रिया व्यक्त करनी चाहिए। यदि हम चीखेंगे, चिल्लाएंगे, क्रोधित होंगे और नियंत्रण से बाहर हो जाएंगे, तो यह संभव है कि वे भी इसका अनुसरण करेंगे, परंतु शायद बाद की उम्र में इन बातों के प्रभाव से मुक्त होने में उनकी सहायता की जाए। संकल्प करें कि संघर्ष के प्रति आप अनाक्रमक और अहिंसक प्रतिक्रिया व्यक्त करेंगे और मौखिक रूप से गाली-गलौच करना या मार-पीट करना आदि बातों को पूरी तरह से दूर रखेंगे।

माता-पिता होने के नाते हमें बहुत सावधान रहना है कि हमारे अपने माता-पिता ने हमारी परवरिश करते समय जो गलतियां की, उन्हें हम भूला दें। हमारे माता-पिता दमनकारी, कठोर अनुशासन रखनेवाले, नियंत्रणकारी होंगे या उनमें अन्य प्रकार के आचरण पाए जाते होंगे जो अस्वस्थ थे, परंतु वे इससे बेहतर तरीका नहीं जानते थे। हमें जानबूझकर उत्तम और स्वस्थ बातों का, सबसे अधिक पवित्र और परमेश्वर की दृष्टि में मनभावनी बातों का नमूना अपने बच्चों के सामने पेश करना है।

**आप अपने बच्चों में जो चरित्र गुण, आचरण और सकारात्मक प्रवृत्तियां देखना चाहेंगे, उनकी सूची तैयार करें। उसके बाद आपकी अपनी जीवनशैली के द्वारा आप किस प्रकार सुसंगत रूप से इसका आदर्श उनके सामने रख सकते हैं इस विषय में सोचें।**

| चरित्र | आचरण | प्रवृत्तियां |
|---|---|---|
| (उदाहरण ईमानदारी) | (उदाहरण सभ्यता) | (उदाहरण आत्मविश्वास पूर्ण होना) |

## जीवन के लिए प्रशिक्षण

**नीतिवचन 22:6 (जी.एन.बी.)**

**बच्चों को सिखा कि उन्हें कैसे जीना है, और वे उनका सारा जीवन उसे याद रखेंगे।**

**नीतिवचन 20:11**

**बच्चें भी जो करते हैं उससे दिखा देते हैं कि वे कौन हैं : वे ईमानदार और अच्छे हैं या नहीं यह आप पहचान सकते हैं।**

माता-पिता होने के नाते हम अपने बच्चों के प्रयोजन, उन्हें प्रेम करने, उनकी देखभाल करने के लिए जितने ज़िम्मेदार है, उतने ही हम उन्हें जीवनभर के लिए शिक्षा देने हेतु ज़िम्मेदार हैं। इसका संबंध न केवल उन्हें शिक्षा देना है, परंतु उससे अधिक महत्वपूर्ण है यह सिखाना कि उन्हें कैसे जीना है। कैसे जीना चाहिए यह सिखाने का संबंध उन्हें मूल्य, सिद्धांत, और जीवन कौशल्य प्रदान करने से है। यह एक क्रमिक सफर है। इनमें से कुछ बातों को वे जीवन के आरंभ में ही आत्मसात कर लेते हैं। मूल्य और सिद्धांत जल्दी और तुरंत आत्मसात किए जाते हैं। यदि हम माता-पिता होने के नाते ईमानदारी, खराई, सत्यवादिता को महत्व देते हैं, तो वे भी ऐसा ही करेंगे। अतः, माता-पिता के रूप में हमें उद्देश्यपूर्ण रूप से अपने बच्चों को मूल्य, सिद्धांत, अनुशासन और जीवन कौशल्य प्रदान करने हेतु कार्य करना है और ऐसा उन्नति और विकास के प्रत्येक स्तर पर करना है।

**आप अपने बच्चों को व्यक्तिगत तौर पर जो मुख्य मूल्य, अनुशासन और जीवन कौशल्य प्रदान करना चाहेंगे उनकी सूची तैयार करें और उसके बाद विचार करें कि आप इन बातों को अपने बच्चों को कैसे सिखा सकते हैं।**

| मूल्य | अनुशासन | जीवन कौशल्य |
|---|---|---|
| (उदाहरणः ईमानदारी) | (उदाहरण सभ्यता) | (उदाहरण आत्मविश्वास पूर्ण होना) |

## अपने बच्चों को समझें

**भजन संहिता 127:3-5**

**3 देखो, लड़के यहोवा के दिए हुए भाग हैं, गर्भ का फल उसकी ओर से प्रतिफल है।**
**4 जैसे वीर के हाथ में तीर, वैसे ही जवानी के लड़के होते हैं।**
**5 क्या ही धन्य है वह पुरुष जिस ने अपने तर्कश को उनसे भर लिया हो! वह फाटक के पास शत्रुओं से बातें करते संकोच न करेगा।**

प्रत्येक बच्चा अनोखा और अलग है। एक ही परिवार में जन्मे हुए बच्चों में भी हर एक बच्चा अलग होता है। बाइबल तीर और बच्चों के बीच एक दिलचस्प तस्वीर तैयार करती है।

- **तीर छोड़ने से पहले निशाना लगाना पड़ता है**—यह जो बातें हमारे बच्चों के लिए उत्तम हैं, उनके विषय में प्रशिक्षण देने और उन्हें तैयार करने के विषय में बताता है।
- **तीर हथियार है जो पराभव लादते हैं और विजय ले आते हैं**—हमें यह बताता है कि बच्चे स्वयं पृथ्वी पर सामर्थी हो सकते हैं और प्रभाव ला सकते हैं। *भले मनुष्य की संतान देश में सामर्थी होगीः उसका वंश आशीष पाएगा* (भजन संहिता 112:2 जी.एन.बी.)।
- **तीरों को जिस ताकत के साथ छोड़ा जाता है उसके आधार पर वे विभिन्न अंतर तक यात्रा कर सकते हैं**—यह हमें बताता है कि यदि हम बच्चों को अच्छी तरह से तैयार करें और सही दिशा में मुक्त करें, तो वे दूर तक जा सकते हैं और बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं।

- **तीरों से भरा हुआ तर्कश सुरक्षा और बचाव**—के विषय में कहता है जो बड़ी उम्र के बच्चे अपनी माता-पिता के लिए ले आएंगे।

अपने बच्चों को सही दिशा में भेजने से पहले, उन्हें उनके जीवनों में ज्यादा से ज्यादा प्रभाव लाने हेतु तैयार और सुसज्जित करने से पहले, हमें उन्हें अच्छी तरह से समझना है। माता-पिता होने के नाते यह हमारी ज़िम्मेदारी का एक भाग है। हमें सौंपे गए प्रत्येक बच्चे को समझने के लिए हमें समय देना है और प्रयास करना है। उन्हें कौन-सी बातें दिलचस्प लगती हैं, कौन-सी बातें चुनौतियां प्रदान करती हैं और कौन-सी बातें प्रेरणा प्रदान करती हैं इसका अवलोकन करें। उनसे बातें करें और उनकी सुन लें। उन्हें उनके विचार और भावनाएं व्यक्त करने दें। एकदूसरे के साथ उनके आचरण और व्यवहार का अवलोकन करें। उनके साथ काम करें। ऐसे समय में जब हम अपने बच्चों के साथ व्यस्त रहते हैं तब हम उन्हें समझने लगेंगे और उनकी क्षमता का ज्यादा से ज्यादा उपयोग करने हेतु, तीखे तीर के समान छोड़े जाने के लिए तैयार होने के लिए उनका मार्गदर्शन करने में उनकी सहायता करेंगे।

## अपने बच्चों के साथ बड़े हों

बच्चे अपनी उन्नति और विकास के विभिन्न स्तरों से जब गुज़रने लगते हैं, तब हम उनके साथ जिस तरह व्यवहार करते हैं, जिस तरह सिखाते हैं, शिक्षा और अनुशासन प्रदान करते हैं, इसमें भी बदलाव आएगा। इन अवस्थाओं में हम उनके साथ किस प्रकार समय बिताते हैं, इसमें बदलाव लाने की हमें ज़रूरत है। हम इन अवस्थाओं को व्यापक तौर पर इस प्रकार विभाजित कर सकते हैंः बचपन (0 से 5), स्कूल जाने से पहले की अवस्था (6 से 12), किशोरावस्था (12 से 18), युवा (18 से 21) और उसके बाद वे प्रौढ़ता की ओर आगे बढ़ते हैं। जो बातें हम सिखाते हैं, उन्हें हम कैसे सिखाते हैं और कैसे अनुशासित करते हैं इसमें बदलाव आएगा। समय तेजी से आगे बढ़ता है और हमें भी उनके साथ बदलना और काम करना सीखना है।

### *बदलती हुई अवस्थाओं में कार्य करने का तरीका*

| अवस्था (उम्र) | उनके साथ काम करने के तरीके |
|---|---|
| शिशु अवस्था/नन्हें बच्चें (0-2) | लालन-पालन, देखभाल |
| स्कूल जाने से पहले की अवस्था (2-5) | बचपन के दोस्त, मार्गदर्शक |
| प्राथमिक (6-12) | शिक्षात्मक, अनुशासनात्मक, अधिकारपूर्ण |
| किशोरावस्था (12-18) | टीम साथी, सहभागी, अनुशासन करना, प्रोत्साहन देना, सक्षम बनाना, सुसज्जित करना, सहारा देना, तर्क करना |
| युवा (18-21) | प्रभावित करना, कोच, गुरू, एक साथ काम करना, चर्चा, विचारों, अनुभवों का आदान-प्रदान, मतों को आदर देना |
| प्रौढ़ (21+) | सलाह देना, वार्तालाप करना, विचार, अनुभव बांटना, मतों को आदर देना |

### *किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों को समझना*

किशोर अपनी दिलचस्पी, पहचान, सुरक्षा, विश्वास और अन्य महत्वपूर्ण मूल्यों को खोजते और परिमाणित करते हैं। वे प्रयोग करते हैं। वे कोशिश करके देखते हैं। वे खोजते हैं। यह महत्वपूर्ण है माता-पिता होने के नाते हम अपने किशोरावस्था के बच्चों को समझें और उनके साथ सकारात्मक रूप से काम करें।

| जब किशोर कहता है | इसे इस प्रकार गलत समझा जा सकता है | जो कुछ वास्तव में व्यक्त किया जा रहा है... माता-पिता किस प्रकार सहभाग ले सकते हैं और विकास करने में माता-पिता क्या सहायता कर सकते हैं। |
|---|---|---|
| मुझे मत बताओ क्या करना है। मैं खुद ही निश्चित करूंगा... | अवज्ञा | में ज़िम्मेदारी लेना, संयम रखना, अगुवा बनना सीख रहा हूं। माता-पिता स्वतंत्र विचार और निर्णय लेने को प्रोत्साहन दे सकते हैं। निर्णय बताने तक इंतज़ार करें और उसके बाद आवश्यकता हो तो प्यार के साथ विचार प्रक्रिया में विश्लेषण करने के बेहतर तरीके बताएं या क्या अंतर हैं बताएं। |
| मेरे दोस्त ऐसा नहीं करते। | दूसरों का अनुसरण करने वाला (दोस्तों के दबाव में आनेवाला) | मैं अपने मित्रों के साथ तालमेल बैठाना, उनकी स्वीकृति पाना चाहता हूं। मैं अलग दिखना नहीं चाहता, परंतु अपने बलबूते पर खड़ा रहना चाहता हूं। मुझ पर भरोसा कीजिए। माता-पिता मित्रों के साथ सहभाग और व्यवहार को प्रोत्साहन देते हैं, परंतु प्रेम के साथ उन्हें स्मरण दिलाते हैं कि उन्हें मूल्यों के लिए कैसे खड़े रहना है और कैसे सीमाओं को बनाए रखना है और जहां मूल्यों को चुनौती दी जा सकती है ऐसी परिस्थितियों में क्या करना चाहिए। |
| मैं इस विषय में सोचूंगा... या मैं इस बात से सहमत नहीं हूं। | दुराग्रही | मैं चाहता हूं कि दूसरे मेरी सुनें और मुझे लगता है कि मेरे विचार भी महत्वपूर्ण हैं। माता-पिता प्रोत्साहन देते हैं कि वे अपने विचारों और कल्पनाओं को बांटें और उनके दृष्टिकोन की सकारात्मकता की सराहना करें। जहां उचित है वहां उनके दृष्टिकोन का विस्तार करें और विभिन्न मतों का मूल्यांकन करने हेतु उन्हें प्रोत्साहन दें। |
| मैं अपने दोस्तों के साथ रहना चाहता हूं और उनके साथ समय बिताना चाहता हूं। | स्वतंत्र | मैं कुछ आज़ादी चाहता हूं। चाहता हूं कि मुझपर भरोसा किया जाए कि मैं खुद की देखभाल करना जानता हूं। माता-पिता मित्रों के साथ प्राथमिकताओं का समझौता न करते हुए मिलने-जुलने के लिए प्रोत्साहित करें (उदाहरण अध्ययन, रविवार के दिन गिरजाघर जाना, आदि)। प्रेम के साथ उन्हें सीमाओं का स्मरण दिलाएं (7 बजे तक घर आ जाना आदि)। |
| दूसरे मेरे बारे में क्या सोचते हैं इसकी मुझे परवाह नहीं। मुझे जो अच्छा लगता है, वहीं मैं करूंगा। | विद्रोही | में नए विचारों के साथ प्रयोग करना चाहता हूं और अपनी अभिरूचियां और पहचान स्थापित करना चाहता हूं। माता-पिता विचारों के साथ प्रयोग करने हेतु प्रोत्साहन देते हैं, पहले प्यार के साथ दिखाते हैं कि विचारों/कल्पनाओं का कैसे मूल्यांकन करना चाहिए, इस बात का ध्यान रखें कि उनका अनुसरण करना उचित है और उसके बाद कोशिश करने हेतु, और परिणामों का पुनर्मूल्यांकन करने हेतु उन्हें प्रोत्साहित करना। |
| मुझे नहीं लगता कि मैं इस बात के लिए तैयार हूं। | असुरक्षित | क्या आप मेरा आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायता कर सकते हैं? माता-पिता आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु प्रोत्साहन दें, असफलता के भय को दूर करें, उन्हें यह दिखाएं कि किसी बात की कोशिश करना और उससे सीखना गलत नहीं है। |

## बर्बाद न करते हुए ताड़ना देना

**इफिसियों 6:4 (जी.एन.बी.)**
**माता-पिताओं, अपने बच्चों के साथ इस तरह बर्ताव न करें जिससे वे नाराज़ हों। बल्कि मसीही अनुशासन और शिक्षा के साथ उनका पालन-पोषण करें।**

**कुलुस्सियों 3:21 ((मेसेज बाइबल))**
**माता-पिताओं, अपने बच्चों के साथ कठोरता न करें, न हो कि उनका साहस टूट जाए।**

हम सभी अनुशासन की ज़रूरत को समझते हैं, विशेष तौर पर बच्चों को शिक्षा देने के संबंध में। अनुशासन का उद्देश्य सिखाना, शिक्षा देना और विकास करना है और उन पर दंड़ लादना नहीं या उन्हें पीड़ा देना नहीं। अधिकारवादी तरीका अपनाने का खतरा जो आवश्यकता से अधिक सक्त अनुशासन लादता है, यह नहीं है कि वह बच्चों में क्रोध उत्पन्न करे या उनकी आत्मा को कुचल डाले, उन्हें भावनात्मक तौर पर हानि पहुंचाए।

इसका अर्थ यह है कि माता-पिता होने के नाते हमें अनुशासन के कई तरीके सीखने की ज़रूरत है जो स्वस्थ, बालक की उन्नति की अवस्था के अनुरूप, और बच्चे को हम जो सिखाना और प्रदान करना चाहते हैं उसकी दृष्टि से उचित हैं।

### *1) सकारात्मक अनुशासन बनाए रखें*

छड़ी का अत्यधिक या हिंसक उपयोग, मारने-पीटने के लिए अन्य वस्तुओं का उपयोग, चिल्लाना, चीखना, मौखिक अपमान, धमकी देना, अपराधबोध, उनके भविष्य के विषय में नकारात्मक बातें बोलना, अनुचित दबाव, ये सारे अनुशासन प्रदान करने के अस्वस्थ तरीके हैं। इस प्रकार के व्यवहार से कुछ भी रचनात्मक नहीं होता। हम में से अधिकतर माता-पिता कभी-न-कभी, ऐसी परिस्थितियों में पड़ चुके हैं, और यह मानते हुए निकल आए कि हमने केवल अपनी ताकत बर्बाद की है और आग में घी उण्डेलने का काम किया है। कम-से-कम हमने यह सीखा कि अनुशासन न करें और आशा है कि हमने खुद को सुधार लिया।

माता-पिता किस तरह अनुशासन करते है इसका बहुत प्रभाव बच्चों के आचरण पर पड़ता है। अनुशासन के कई सकारात्मक तरीकों पर विचार करें : सही और गलत और उनके परिणाम समझाएं; कुछ विशेषाधिकारों को खोना पड़ेगा, बाहर जाने या खेलने-कूदने के लिए समय नहीं दिया जाएगा, अन्य कुछ नियंत्रण लादना; जब तक शर्तें पूरी नहीं होती, तब तक कुछ वस्तुओं को प्राप्त करने में विलंब आदि। मुख्य रूप से, अनुशासन शिक्षात्मक होता है, सीखने का समय होता है जहां हम बच्चे के बुरे आचरण को प्रेमपूर्ण, सकारात्मक और शांतिपूर्ण ढ़ग से बदल देते हैं।

### *2) रिश्ते, उसके बाद नियम*

हमें हमारे बच्चे के साथ अर्थपूर्ण रिश्ता स्थापित करने की ओर उसे बढ़ाने की ज़रूरत है और उस रिश्ते के आधार पर हम नियमों को सूचित करते हैं। उनके विचारों और कार्यों को प्रभावित करने से पहले, हमें उनके ह्रदयों को छूने की ज़रूरत है। उन्हें कौन-सी बात पसंद है, इसमें आप जब रूचि लेते है, तब वे उस बात पर ध्यान देते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण है। जब वे जानते हैं कि आप सचमुच उनकी परवाह करते हैं, उनकी सुनने के लिए समय देते हैं, उन्हें समझने के लिए तैयार हैं, तब वे आपके द्वारा ठहराए गए नियमों को स्वीकार करते हैं क्योंकि उन्हें स्वयं यकीन हो जाता है कि आपके मन में उनकी भलाई की कामना है। आज्ञापालन परिणामों के विकृत डर से नहीं, परंतु उस व्यक्ति को प्रसन्न करने की इच्छा से उत्पन्न होगा जिसे वे प्रेम करते हैं और सराहते हैं।

### 3) जिन सीमाओं को हम समझते हैं

माता-पिता द्वारा जो सीमाएं निर्धारित की जाती हैं वे स्पष्ट और सुसंगत हों। कुछ सीमाएं ऐसी होती हैं जो कभी नहीं बदलती। उदाहरण के तौर पर, धोखा न देना, झूठ न बोलना, चोरी न करना और अन्य समान सीमाएं जिनका संबंध चरित्र और मूल्यों के निर्माण से है, स्थायी और स्थिर होती हैं और बदलती नहीं। अन्य सीमाएं भी हो सकती हैं जो अन्य शर्तों के आधार पर बदलती हैं। उदाहरण के तौर पर, खेलने के बाद शाम को उन्हें कब घर लौटना चाहिए, उन्हें कब सोना चाहिए, वे मित्रों को कब घर पर ला सकते हैं और कब नहीं ला सकते, आदि। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे जानना चाहते हैं कि ये सीमाएं क्यों तय की गईं हैं। उन्हें कारण समझाने के लिए समय दें। तर्कसंगत बनें। उन्हें समझने दें और वे जल्द ही जो कुछ उन्होंने समझा है उसके आधार पर निर्णय लेंगे।

### 4) स्वायत्ता के साथ बढ़ती हुई ज़िम्मेदारी

परिपक्वता के साथ निर्णय लेने की और आज़ादी आती है (स्वायत्ता), परंतु साथ ही साथ ज़िम्मेदारी भी आती है। इसका अर्थ यह है कि माता-पिता होने के नाते हम भी धीरे धीरे नियंत्रण छोड़ देते हैं, परंतु सहभाग नहीं छोड़ते। हमारा सहभाग लेने का तरीका शिक्षा (ऐसा करें, ऐसा न करें) से हटकर सहभागी होने (मेरा अनुसरण करो, इसे ऐसा किया जाता है), प्रभावित करने की ओर बढ़ जाता है (मुझे लगता है कि यह बेहतर विकल्प है, तुम क्या सोचते हो)। हमें बच्चों को बढ़ने के लिए अवकाश देना चाहिए।

कुछ मामलों में सख्त सीमाओं के साथ आज़ादी देने की ज़रूरत है, इंटरनेट के उपयोग में, डिजीटल उपकरणों के उपयोग में और सामाजिकता (मित्रों के साथ समय बिताना)। आपके द्वारा दिए गए इंटरनेट और डिजीटल उपकरणों के उपयोग के लिए निर्धारित की गई सीमाएं स्पष्ट रूप से समझाएं। उन्हें समझाएं कि वे ऑनलाईन क्या देख सकते हैं और उन्हें कौन-सी बातों से बचना चाहिए। सीमाएं निर्धारित करें। उसी तरह मित्रों के चुनाव और लोगों के साथ मिलने-जुलने में वे कितना समय बिताते हैं इस पर भी ध्यान दें। आपके बच्चे क्या देखते हैं, क्या पढ़ते हैं या किसके साथ और कैसे समय बिताते हैं इस पर नियंत्रण रखें। नियमित रूप से, परंतु शिष्टता के साथ और सचमुच दिलचस्पी लेते हुए प्रश्न पूछें। वे ऑनलाईन क्या सीख रहे हैं और उनके मित्रों के साथ क्या हो रहा है यह जानें। यदि आप देखते हैं कि कुछ गलत हो रहा है, तो प्रेम के साथ सुधारें और मार्गदर्शन करें।

### 5) माता-पिता आपस में सहमत हों

यह अधिकतर माता-पिताओं के लिए शायद अत्यंत चुनौतीपूर्ण स्थान है। प्रत्येक अभिभावक के साथ उनके बढ़ते वर्षों का और उनके माता-पिताओं ने उनके साथ कैसा व्यवहार किया इसका अपना व्यक्तिगत अनुभव होता है, और इस कारण उनके बच्चों के साथ उन्हें किस तरह उत्तम रीति से काम करना चाहिए इस विषय में उनकी अपनी समझ होती है। यह संभव है कि प्रत्येक अभिभावक की परवरिश की शैली में संघर्ष हो सकता है। माता-पिता स्वयं सहमति के स्थान पर आएं और एकता के साथ बच्चों का पालन-पोषण करें यह महत्वपूर्ण है। याद रखें, बच्चों की परवरिश करना टीम कार्य है। पति और पत्नी दोनों को इसमें सहभागी होना चाहिए, और दोनों को सहमत होना चाहिए।

हमने इस अध्याय के अंत में एक स्वाध्याय प्रस्तुत किया है और हम चाहते हैं कि सभी युवा माता-पिता उसका अध्ययन करें, ताकि आपके बच्चों को अनुशासित करने हेतु और उनका पालन-पोषण करने हेतु आप किस तरह एक साथ काम करते हैं इसमें परस्पर सहमत हों।

*परवरिश की शैलियां*

| दबंग | अधिकारपूर्ण | अनुमोदक | सहभागी न होने वाले |
|---|---|---|---|
| नियंत्रणकारी, रौब जमानेवाले, हिदायती, रिश्तों के बिना नियम, बहुत कम प्रेम और स्वीकृति प्रगट करना | सीमाओं के विषय में दृढ़, मज़बूत रिश्ते के साथ नियम, बच्चे के साथ सहभागी होते हैं, परंतु प्रेम करनेवाले और स्वीकार करने वाले भी। | कम या बिल्कुल सीमाएं नहीं, लगभग कोई नियम नहीं परंतु अच्छा रिश्ता, बच्चों के साथ सहभाग भी होता है और प्रेमी एवं स्वीकार करने वाले। | भावनात्मक रूप से जुड़ा न हुआ, रुचि न लेनेवाले, कम या बिल्कुल सहभाग नही। |
| **व्यापक परिणामः**<br>बालक किसी भी प्रकार के अधिकार के प्रति क्रोधित और नाराज़ हो सकता है (माता-पिता, प्राचार्य. पुलिस, पासबान, प्रधानमंत्री)<br>बच्चे का दिल टूट सकता है और वह भावनात्मक रूप से कमज़ोर हो सकता है, आत्मविश्वास, आत्म-प्रतिष्ठा, प्रेरणा का अभाव, आदि, उसमें फिर ये गुण जगाने के लिए बहुत काम करना होगा। | **व्यापक परिणामः**<br>बच्चों सीमाओं को, सही और गलत और आज्ञापालन के मूल्य को समझता है ओर दी गई सीमाओं के अंतर्गत उन्नति करता है।<br>बच्चा सही और गलत पहचानने की, सही के पक्ष में खड़े रहने की और वे जो स्वीकार करेंगे उसे चुनने की योग्यता पाएंगे, और नकारात्मक बातों को नहीं कहने की शक्ति उनमें होगी। | **व्यापक परिणामः**<br>बच्चे को आश्चर्य होगा कि वास्तविक संसार में सीमाएं होती हैं और शायद वह उससे संघर्ष करे (**उदाहरण,** कार्यस्थल, वैवाहिक जीवन, अन्य परिस्थितियां)। शायद नियम और कानूनों को स्वीकार नहीं कर पाएगा।<br>बच्चे में सही और गलत का बोध न होने कारण वह आसानी से प्रभावित हो सकता है, और सही क्या है यह पहचानने और उसके पक्ष में खड़े की ज़रूरत को न समझते हुए, कुछ भी और सबकुछ स्वीकार कर सकता है। | **व्यापक परिणामः**<br>बालक किसी भी मार्ग पर जा सकता है।<br>लचीला बन सकता है और आत्मनिर्भर रहना सूखना है और जल्द ही बड़ा हो जाता है।<br>हो सकता है कि वह बिना किसी लक्ष्य के, दिशा के अभाव में, खोया हुआ भटकता फिरे, और समय एवं संसाधन बर्बाद करे। |
| उपर्युक्त टिप्पणियां सामना बयान है। वास्तव में, बच्चे जब बड़े होंगे, और दूसरे रोल मॉडल्स, गुरू और अगुवों के संपर्क में आने पर उनमें बदलाब होंगे, और गलत बातों को दिमाग से निकाल देने और सकारात्मक बातों को सीखने के द्वारा, वे सकारात्मक रूप से फिर भी बढ़ सकते हैं। | | | |

**दमनकारी (दबंग), हमारे द्वारा निर्धारित की गई सीमाओं के विषय में दृढ़ होना, हमारी अपेक्षाओं के विषय में स्पष्ट होना, हमारे बच्चों के साथ सहभागी होना, परंतु साथ-ही-साथ उनसे प्रेम करना और उन्हें स्वीकार करना आदि बातों की बच्चों को वास्तव में हम माता-पिताओं से ज़रूरत होती है।** इससे सहायक प्रोत्साहन के साथ स्पष्ट मार्गदर्शन का संतुलन उत्पन्न होता है जिसकी ज़रूरत बच्चों को बढ़ने, परिपक्व होने और उन्नति करने के लिए होती है।

### *6) पक्षपात न करें*

इसहाक और रिबका के दो बेटे थे, एसाव और याकूब, दोनों जुड़वा थे। परंतु एसाव पहले आने के कारण उसे बड़ा माना गया था। परंतु, हम रिबका में ऐसी मां देखते हैं जो एसाव से अधिक याकूब को पंसद करती थी (उत्पत्ति 27) और उसकी दखलअंदाज़ी और एक को दूसरे से ज्यादा पंसद करना और वैसे ही उनके साथ बर्ताव करना, आदि बातों के कारण दोनों भाईयों के बीच मनमुटाव हो गया और परिवार में फूट पड़ गई।

याकूब के बारह बेटे थे। और वह उनमें से एक को, यूसुफ को, औरों से अधिक प्रेम करता था। इस कारण स्पष्ट रूप से बाकी भाई यूसुफ के विरोध में हो गए। और *"याकूब अपने सब पुत्रों से बढ़कर यूसुफ से प्रीति रखता था, क्योंकि वह उसके बुढ़ापे का पुत्र था, और उसने उसके लिये लंबे अस्तीन का लंबा अंगरखा बनवाया। जब उसके भाइयों ने देखा, कि हमारा पिता हम सब भाइयों से अधिक उसी से प्यार करता है, तब वे उसके साथ मित्रता के साथ बात भी नहीं करते थे"* (उत्पत्ति 37:3,4, जी.एन.बी.)।

माता-पिताओं के रूप में हमें कभी हमारे बच्चों के साथ पक्षपात नहीं करना चाहिए। हो सकता है कि कुछ ज़रूरतें या प्रकृति संबंधी कुछ फर्क हो सकता है जिससे माता-पिता होने के नाते हमें अलग रूप से व्यवहार करना पड़ता है, परंतु यह बात सभी बच्चों को समझाने की ज़रूरत है, ताकि हर कोई समझें और हर एक बच्चा माता-पिता की ओर से न्याय्य एवं समान प्रेम और बर्ताव के विषय में आश्वस्त हो।

### *7) जो कुछ सही है उसकी प्रशंसा और सराहना करें*

अच्छे आचरण की प्रशंसा करें और आपके बच्चे में अच्छे आचरण को दृढ़ करने हेतु सकारात्मक पोषण का उपयोग करें। स्वयं परमेश्वर उस व्यक्ति की प्रशंसा करता है जो सही है। इसके कुछ उदाहरण, परमेश्वर ने हाबिल के बलिदान को स्वीकार किया, परंतु कैन के बलिदान का इन्कार किया। परमेश्वर ने यह कहा कि उसने याकूब से प्रेम और एसाव से घृणा की (मलाकी 1:2,3)। परमेश्वर  उस व्यक्ति की प्रशंसा करता है जो सही काम करता है। अब मुझे निश्चय हुआ कि परमेश्वर किसी का पक्षपात नहीं करता, *"वरन् हर जाति में जो उससे डरता और धर्म के काम करता है, वह उसे भाता है"* (प्रेरितों के काम 10:35)।

उसी तरह माता-पिताओं के रूप में, "शाबाश!" "यह सचमुच बहुत अच्छा चुनाव है," "मुझे खुशी हुई तुमने यह किया," आदि के द्वारा हम अच्छे आचरण का समर्थन करते हैं। कभी-कभी दूसरी बातें करना, जैसे विशेष भोजन, ईनाम, उत्सव आदि के द्वारा अच्छे आचरण या उपलब्धि का अनुमोदन करना भी हमारे बच्चों के जीवन में सकारात्मक रूप से इस बात को बढ़ावा देता है।

### *8) तुरंत परिस्थिति से निपटना*

दाऊद और उसने अपने बेटे अबशालोम के साथ कैसे व्यवहार किया इसकी कहानी कुछ महत्वपूर्ण पाठ प्रस्तुत करती है। अबशालोम इस बात से नाराज़ था क्योंकि उसके सौतेले भाई अम्नोन ने उसकी बहन तामार के साथ बलात्कार किया था (2 शमूएल 13)। दाऊद ने इस विषय में सुना था और वह नाराज़ था, फिर भी जो कुछ भी हुआ उस विषय में उसने कुछ नहीं किया। अंत में, अबशालोम ने मामला अपने हाथों में लिया और अपने सौतेले भाई अम्नोन की हत्या करवाई। अबशालोम अपनी जान बचाकर भाग गया। कुछ समय बाद दाऊद ने अबशालोम को वापस यरूश्लेम में बुलवाया, परंतु दो साल तक वह फिर भी अपने बेटे अबशालोम से मिलने नहीं गया (2 शमूएल 14:28)। अंत में अबशालोम ने अपने ही पिता दाऊद के विरोध में विद्रोह किया। महत्वपूर्ण कारणों में से एक जिसने अबशालोम के विद्रोह को जन्म दिया, वह दाऊद की निष्क्रियता हो सकती है। जो गलत हुआ था उस विषय में वह जानता था? फिर भी उस मामले को संबोधित करने के लिए उसने कदम नहीं उठाया। यह हमारे लिए एक महत्वपूर्ण सबक प्रस्तुत करता है कि हमें इस प्रकार के मामलों को जल्द से जल्द

से संबोधित करना चाहिए। आप अपने बच्चों में जो गलत आचरण या गलत प्रवृत्तियां देखते है उन्हें नज़रअंदाज न करें। उन्हें अलग ले जाएं और प्रेम के साथ उन बातों को संबोधित करें। सीधे-सीधे और दृढ़ता के साथ बोलें।

### *9) व्यर्थ विवाद में न उलझें*

कभी-कभी बच्चे या युवक विवाद करने लगते हैं या बातों के विषय में बहस करते हैं। विवाद को आगे बढ़ाना अच्छा नहीं है। रुक जाएं। बात बंद करें। बाद में जब मिज़ाज शांत हो जाता है और सीखने की इच्छा होती है, तब उस बात के विषय में शांतिपूर्वक चर्चा करें, जो समझाने की ज़रूरत है वह समझाएं।

### *10) खुद को अवकाश दें*

जब बच्चे गलत आचरण करते हैं और निराश कर देते हैं, तब उस परिस्थिति के विषय में थक जाना आसान होता है। संभव है कि आप गलत प्रतिक्रिया व्यक्त करें और जो सही नहीं हैं ऐसी बातें बोलें या करें। उत्तम यह होगा कि आप खुद को शांत होने, उस परिस्थिति को उत्तम रीति से कैसे सुलझाया जा सकता है इस विषय में विचार करने, प्रार्थना करने, परमेश्वर से बुद्धि प्राप्त करने के लिए समय दें और वापस आकर उस परिस्थिति को संबोधित करें। यह कहने में कुछ भी गलत नहीं है कि , "ठीक है जॉन, मैं देख रहा हूं कि तुमने यह फिर किया। हमें इस विषय में बातें करने की ज़रूरत होगी और देखना होगा कि इस समस्या को कैसे सुलझाएं। हम कल शाम बैठकर इसका फैसला करेंगे।"

### *11) हमेशा प्रेम और सुरक्षा के साथ समाप्त करें*

हमेशा कड़े अनुशासन के समय के बाद भी, आपके बच्चे के लिए आपके बिनशर्त प्रेम का अनुमोदन करें। बच्चे के कार्य संपादन के बावजूद आप अपने बच्चे से प्रेम करते हैं। अपने बच्चे को एकांत में ले जाएं और उसे प्यार से आलिंगन दें। उनसे कहें कि आप उनसे प्रेम करते हैं। यदि आपने अपने बच्चों के अनुशासन में कठोरता बरती है या परिस्थिति को गलत समझा है और गलत तरीके से आपके बच्चे को ताड़ना दी है, तो अपनी गलती स्वीकार करें और क्षमा मांगें। अपनी गलतियों को पहचानना और उन्हें कबूल करते हुए क्षमा मांगना सीखें। यह अपने आपमें बच्चों के लिए एक शिक्षा अनुभव है और वे सीखेंगे कि हमारी गलतियों को पहचानना, ज़िम्मेदारी स्वीकार करना, क्षमा मांगना और खुद को सुधारने की कोशिश करना उचित है।

## आज्ञापालन की मांग करना

**नीतिवचन 13:24 (मेसेज बाइबल)**
**ताड़ना देने से इन्कार करना प्रेम करने से इन्कार करना है; अपने बच्चों को अनुशासित करके उनसे प्रेम करें।**

**नीतिवचन 19:18 (मेसेज बाइबल)**
**जब तक मौका है तब तक अपने बच्चों को अनुशासित कर : आवश्यकता से अधिक दुलार करना उन्हें बर्बाद कर देता है।**

**नीतिवचन 23:13,14 (जी.एन.बी.)**
**13 अपने बच्चों को अनुशासित करना न छोड़ना। यदि तू उसको छड़ी से मारे, तो वह न मरेगा।**
**14 वास्तव में, उससे उनके जीवन बच जाएंगे।**

**नीतिवचन 29:15 (जी.एन.बी.)**
**ताड़ना और अनुशासन बच्चों के लिए अच्छा है। यदि वे मनमाने चलते रहे, तो अपनी माता की लज्जा का कारण बनेंगे।**

**नीतिवचन 29:17**
**अपने बेटे की ताड़ना कर, तब उससे तुझे चैन मिलेगा; और तेरा मन सुखी हो जाएगा।**

पवित्र शास्त्र माता-पिताओं के रूप में हमें प्रेमपूर्ण ताड़ना के माध्यम से आज्ञापालन की मांग करने के महत्व को सिखाता है। बच्चों को आज्ञा मानना सिखाना, उन्हें ताड़ना देना, और उनका मार्गदर्शन करना, हमारे बच्चों के कल्याण के लिए माता-पिताओं के रूप में उनका मार्गदर्शन करना हमारे लिए ज़रूरी है।

हमें बच्चों को यह सिखाने की ज़रूरत है कि प्रतिदिन के नित्यकार्य के द्वारा उनके जीवनों में उन्हें सुव्यवस्था लाना है। उनकी उम्र के अनुसार उन्हें प्रतिदिन के कामों की सूची दें। आचरण, उनके अध्ययन, घर में उनकी ज़िम्मेदारी आदि के विषय में आप उनसे क्या अपेक्षा करते हैं, यह उन्हें बताएं। अनाज्ञाकारिता के लिए प्रेम के साथ उन्हें ताड़ना दें और अनुशासित करें। आज्ञापालन के लिए उनकी प्रशंसा करें, सराहना करें और प्रोत्साहन दें।

याद रखें कि परमेश्वर जो हमारा स्वर्गीय पिता है, वह भी हमें अनुशासित करता है। अतः प्रेमपूर्ण अनुशासन हमारे स्वर्गीय पिता और प्रेमी पिता के स्वभाव का हमारे बच्चों के सामने प्रतिनिधित्व करने का एक भाग है।

**इब्रानियों 12:5-11**
**[5] क्या तुम उन प्रोत्साहन दायक शब्दों को जो तुमको बच्चों के समान परमेश्वर बोलता है, भूल गए हो? हे मेरे बच्चे, जब प्रभु तुझे ताड़ना देता है, तब ध्यान दे, और जब वह तुझे डांटता है, तब निराश न हो।**
**[6] क्योंकि प्रभु, जिससे प्रेम करता है, उसकी ताड़ना भी करता है; और जिसे वह अपने बच्चे के रूप में स्वीकार करता है, उसको वह सजा भी देता है।**
**[7] तुम दुख को पिता की ताड़ना समझकर सह लो : तुम्हारे क्लेश दिखाते हैं कि परमेश्वर तुम्हें पुत्र जानकर तुम्हारे साथ बर्ताव करता है। वह कौन सा पुत्र है, जिसे पिता सजा नहीं देता?**
**[8] यदि तुम्हें सजा नहीं दी जाती, जैसे सब बच्चों को दी जाती है, तो इसका अर्थ यह है कि तुम असली बच्चे नहीं हों, पर व्यभिचार की सन्तान (अनौरस) ठहरे!**
**[9] हमारे शारीरिक पिता भी हमें सजा देते थे, और हम उनका आदर करते थे। हमें अपने आत्मिक पिता के अधीन भी होना चाहिए, जिससे जीवित रहें!**
**[10] हमारे संसारिक पिता थोड़े दिनों के लिए जैसा उन्हें उचित लगता था उसके अनुसार हमें सजा देते थेः परंतु परमेश्वर यह तो हमारे लाभ के लिए करता है, कि हम भी उसकी पवित्रता के भागी हो जाएं।**
**[11] जब हमें सजा मिलती है, तब उस समय हमें दुख होता है, खुशी नहीं। ऐसा लगता है कि और वर्तमान में हर प्रकार की ताड़ना आनन्द की नहीं, परंतु शोक ही की बात दिखाई पड़ती है, तौभी जो उसको सहते सहते पक्के हो गए हैं, पीछे उन्हें चैन के साथ धर्म का प्रतिफल मिलता है।**

बच्चों को अधिकार की बाइबल आधारित संकल्पना की ज़रूरत है। उन्हें यह जानने की ज़रूरत है कि परमेश्वर ने परिवार में अधिकार की जो रचनाएं और जो प्रबंध रखें है, उनके अधीन रहना, आशीष है। इस प्रकार, परमेश्वर ने प्रत्येक माता-पिता को अनुशासन और ताड़ना के द्वारा उनके बच्चों की परवरिश और पालन-पोषण करने का अधिकार दिया है। आज्ञापालन की मांग करना और आज्ञा मानना सीखना बच्चों के लिए अच्छी और धार्मिकतापूर्ण बात है।

बच्चे जब परिपक्वता में बढ़ते जाते हैं, तब आज्ञापालन उनकी रक्षा करता है। जब बच्चे बड़े होते हैं और परिपक्व होते हैं, तब आगे आनेवाली बातों के लिए उन्हें तैयार करने हेतु, माता-पिता की ओर से आवश्यक नियमों और मार्गदर्शन की उन्हें ज़रूरत होती है। माता-पिता के मार्गदर्शन में, बच्चे आत्मनिर्भर प्रौढ़ बनने के लिए तैयार किए जाते हैं। बचपन के वर्षों के दौरान माता-पिता के प्रति आज्ञाकारिता उन्हें परमेश्वर के प्रति और उसके वचन के प्रति आज्ञाकारी बनने हेतु शिक्षा देती है। माता-पिता के प्रति आज्ञाकारिता बच्चों को आशीष प्राप्त करने के लिए तैयार करती है (इफिसियो 6:2,3)।

## बुद्धि प्रदान करके मूर्खता का सामना करें

**नीतिवचन 10:1**
**सुलैमान के नीतिवचन। बुध्दिमान पुत्र से पिता आनन्दित होता है, परन्तु मूर्ख पुत्र के कारण माता उदास रहती है।**

**नीतिवचन 17:21**
**जो मूर्ख को जन्माता है वह उसमें दु:ख ही पाता है; और मूढ़ के पिता को आनन्द नहीं होता।**

**नीतिवचन 17:25**
**मूर्ख पुत्र से पिता उदास होता है, और जननी को शोक होता है।**

**नीतिवचन 19:13**
**मूर्ख पुत्र पिता के लिये विपत्ति ठहरता है, और पत्नी के झगड़े-रगडे सदा टपकने के समान हैं।**

**नीतिवचन 22:15**
**लड़के के मन में मूढ़ता बन्धी रहती है, परन्तु छड़ों की ताड़ना के द्वारा वह उससे दूर की जाती है।**

**नीतिवचन 4:3-12**
**3 देखो, मैं भी अपने पिता का पुत्र था, और माता का अकेला दुलारा था,**
**4 और मेरा पिता मुझे यह कहकर सिखाता था, कि तेरा मन मेरे वचन पर लगा रहे; तू मेरी आज्ञाओं का पालन कर, तब जीवित रहेगा।**
**5 बुध्दि को प्राप्त कर, समझ को भी प्राप्त कर; उनको भूल न जाना, न मेरी बातों को छोड़ना**
**6 बुध्दि को न छोड़, वह तेरी रक्षा करेगी; उससे प्रीति रख, वह तेरा पहरा देगी।**
**7 बुध्दि श्रेष्ठ है इसलिये उसकी प्राप्ति के लिये यत्न कर; जो कुछ तू प्राप्त करे उसे प्राप्त तो कर परन्तु समझ की प्राप्ति का यत्न घटने न पाए।**
**8 उसकी बड़ाई कर, वह तुझको बढ़ाएगी; जब तू उस से लिपट जाए, तब वह तेरी महिमा करेगी।**
**9 वह तेरे सिर पर शोभायमान भूषण बान्धेगी; और तुझे सुन्दर मुकुट देगी।**
**10 हे मेरे पुत्र, मेरी बातें सुनकर ग्रहण कर, तब तू बहुत वर्ष तक जीवित रहेगा।**
**11 मेंने तुझे बुध्दि का मार्ग बताया है; और सीधाई के पथ पर चलाया है।**
**12 चलने में तुझे रोक टोक न होगी, और चाहे तू दौड़े, तौभी ठोकर न खाएगा।**

मूर्खता का अर्थ निर्बुद्धि, लापरवाह होना है, सही समझ का अभाव, भोलापन, सनक के अनुसार सहज प्रभावित होना आदि है। हमारे बच्चे बुद्धि और समझ प्राप्त करें। इस बात का ध्यान रखना हम माता-पिताओं की ज़िम्मेदारी है। ताकि वे मूर्खता से मुक्त रहें और सही मार्ग में चलने का, सही चुनाव करने का और सही निर्णय लेने की क्षमता का विकास कर सकें।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

1) पति और पत्नी (भावी जीवनसाथी) के रूप में आपकी जिस तरह परवरिश हुई (किशोरावस्था से 21 वर्षों की उम्र तक) उस विषय में चर्चा करें और आपके अनुभव के भले बुरे पक्ष का मूल्यांकन (सकारात्मक वस्तुनिष्ठ तरीके से) करें।

| मेरी परवरिश | अच्छी बातें (में फिर कर सकता हूं) | बुरी बातें (मुझे नहीं दोहराना है) |
|---|---|---|
| परमेश्वर में विश्वास के विषय में मुझे कैसे सिखाया गया | | |
| मुझे मूल्य और सिद्धान्त कैसे सिखाए गए | | |
| मुझे व्यक्तिगत अनुशासन (स्वच्छता, समय की पाबंदी आदि) कैसे सिखाया गया | | |
| गलत काम के लिए मुझे कैसे सुधारा गया | | |
| सही काम करने के लिए मुझे कैसे अनुमोदन दिया गया | | |
| मैंनें सामाजिक कौशल कैसे सीखे | | |
| मैंने जीवन के प्रति रवैय्या कैसे सीखा | | |
| मेरी असफलताओं के प्रति मेरे माता-पिता की प्रतिक्रिया क्या थी | | |
| मेरी सफलताओं के प्रति मेरे माता-पिता की प्रतिक्रिया क्या थी | | |
| मुझे घर के काम करना कैसे सिखाया गया | | |
| मुझे पैसों का व्यवहार करना कैसे सिखाया गया | | |
| मेरे माता-पिता आपस के संघर्ष को कैसे सुलझाते थे | | |
| मेरे माता-पिता ने विपत्ति का सामना कैसे किया | | |
| मेरे रोल मॉडल और उनका मुझ पर प्रभाव | | |

2) पति और पत्नी (भावी जीवनसाथी) के रूप में एकदूसरे की परवरिश के विषय में समझने के बाद, शिक्षा, अनुशासन और आपके बच्चों की परवरिश के विषय में आपने कौन सा तरीका अपनाने की योजना बनाई है और कौन सा तरीका आपको पसंद है इस विषय में चर्चा करें। आपके बच्चों के विषय में आपके विचार और स्वप्न एकदूसरे के साथ बांटें।

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

3) पति और पत्नी (भावी जीवनसाथी) के रूप में अब आप ठोस तरीके अपनाने के सम्बंध में सहमत हों कि आप किस प्रकार अपने बच्चों के साथ कार्य करते समय एकजुट रहेंगे।

| **क्षेत्र** | **हमारे संयुक्त तरीके (कार्यपद्धतियां)** |
|---|---|
| परमेश्वर में विश्वास के विषय में अपने बच्चों को हम कैसे सिखाएंगे | |
| अपने बच्चों को हम मूल्य और सिद्धान्त कैसे सिखाएंगे | |
| अपने बच्चों को हम व्यक्तिगत अनुशासन (स्वच्छता, समय की पाबंदी आदि) कैसे सिखाएंगे | |
| गलत काम के लिए अपने बच्चों को हम कैसे सुधारेंगे | |
| सही काम करने के लिए अपने बच्चों को हम कैसे अनुमोदन देंगे | |
| अपने बच्चों को हम सामाजिक कौशल कैसे सिखाएंगे | |
| अपने बच्चों को हम जीवन के प्रति रवैय्या कैसे सिखाएंगे | |
| अपने बच्चों की असफलताओं के प्रति हमारी प्रतिक्रिया क्या होगी | |
| अपने बच्चों की सफलताओं के प्रति हमारी प्रतिक्रिया क्या होगी | |
| हम उन्हें घर के काम करना कैसे सिखाएंगे | |
| हम उन्हें पैसों का व्यवहार करना कैसे सिखाएंगे | |
| हम आपस के संघर्ष कैसे सुलझाएंगे जिससे बच्चों पर उसका सकारात्मक प्रभाव हो | |
| हमें विपत्ति का सामना किस तरह करना चाहिए जिससे बच्चों पर उसका सकारात्मक प्रभाव हो | |
| रोल मॉडल्स जिनके लिए हम उन्हें प्रोत्साहन दे सकते हैं (हमारे अलावा) | |

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

एक साथ मिलकर प्रार्थना करें कि आपके बच्चों की सही परवरिश करने हेतु परमेश्वर आपको बुद्धि प्रदान करे, ताकि आप उनके सामने उत्तम उदाहरण प्रस्तुत करें, रोल मॉडल्स बनें और परमेश्वर उनके लिए जो इच्छा रखता है उसके अनुसार बनने हेतु उनकी परवरिश करें।

# कार्यवाही के विषय

निम्नलिखित वेवसाईट से बच्चों के पालन-पोषण के विषय में सीखने और पुनरावलोकन करने हेतु कुछ समय दें। **www.biblicalparenting.org**

# 15
# बच्चों की परवरिश करना

## पिता के लिए आज्ञाएं

उत्पत्ति 18:19 (जी.एन.बी.)

**मैंने उसे इसलिए चुना क्योंकि मैं जानता हूं कि वह अपने पुत्रों और अपने आने वाले वंश को आज्ञा देगा कि वे यहोवा की आज्ञा का पालन करें, और धर्म और न्याय करते रहें, यदि वे ऐसा करते रहे, तो जो कुछ मेंने प्रतिज्ञा की है, उसे मैं उसके लिए पूरा करूंगा।**

यहोशू 24:15 (जी.एन.बी.)

**यदि तुम यहोवा की सेवा करने के लिए तैयार नहीं हों, तो आज ही निर्णय लो कि तुम किस की सेवा करोगे, चाहे उन देवताओं की जिनकी सेवा तुम्हारे पुरखा मेंसोपोटेमिया में करते थे, या एमोरियों के देवताओं की सेवा करो जिनके देश में तुम रहते हो; परन्तु मैं और मेरा घराना तो यहोवा ही की सेवा नित करेंगे।**

**मलाकी 4:5,6**

**5 देखो, यहोवा के उस बड़े और भयानक दिन के आने से पहले, मैं तुम्हारे पास एलिय्याह नबी को भेजूंगा।**
**6 और वह माता-पिता के मन को उनके पुत्रों की ओर, और पुत्रों के मन को उनके माता-पिता की ओर फेरेगा; ऐसा न हो कि मैं आकर पृथ्वी को सत्यानाश करूं।**

पति होने के नाते हमें हमारे बच्चों के पिता का स्थान भी लेना है। परमेश्वर चाहता है कि हम अपने बच्चों को आज्ञा मानना और उसके सामने जो सही है, वह करना सिखाएं। पति होने के नाते हमें अपना स्थान लेना है कि मैं और मेरा घराना प्रभु की सेवा करेंगे। इसमें कोई समझौता नहीं। हमारे हृदय हमारे बच्चों की ओर होने चाहिए। जब पिता के हृदय बच्चों की ओर होंगे, तब बच्चों के हृदय उनके पिता के हृदयों की ओर फिरेंगे। यह हमें परमेश्वर की आशीष के लिए तैयार करता है।

## ग्रीन हाऊस–बच्चों की सर्वांगीण उन्नति के लिए वातावरण तैयार करें

**रोमियों 14:17**

**क्योंकि परमेश्वर का राज्य खाना-पीना नहीं; परन्तु धर्म और मिलाप और वह आनन्द है।**

ग्रीन हाऊस पौधों की बढोत्तरी और उन्नति के लिए नियंत्रित और सुरक्षित वातावरण होता है। उसी तरह, हमारे घर भी राज्य के जीवन और संस्कृति के लिए नियंत्रित वातावरण हों जहां पर हम अपने बच्चों के सर्वांगीण विकास और उन्नति के लिए प्रोत्साहन दें। प्रेम, विश्वास, आशा, धार्मिकता, शांति और आनंद के लिए राज्य का वातावरण तैयार करें। उन्हें प्रोत्साहन दें कि वे अपने कौशल्य गुणों को खोजें, अपनी अभिरूचियों को पूरा करने का प्रयास करें और अपने गुणों का विकास करें। उनके कुल व्यक्तित्व, आत्मा प्राण और शरीर के विकास के लिए प्रोत्साहन दें।

## उनका झुकाव कहां है, उनकी अभिलाषाएं और वरदान पहचानें

**भजन संहिता 139:14-17**

**14 मैं तेरा धन्यवाद करूंगा, इसलिये कि मैं भयानक और अद्‍भुत रीति से रचा गया हूं। तेरे काम तो आश्चर्य के हैं, और मैं इसे भली भांति जानता हूं।**
**15 जब मैं गुप्त में बनाया जाता, और पृथ्वी के नीचे स्थानों में रचा जाता था, तब मेरी हड्डियां तुझ से छिपी न थीं।**
**16 तेरी आंखों 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।**
**17 और मेरे लिये तो है ईश्वर, तेरे विचार क्या ही बहुमूल्य है! उनकी संख्या का जोड़ कैसा बड़ा है!**

प्रत्येक बच्चे की योजना बनाते समय परमेश्वर ने उनमें उनका झुकाव, अभिलाषा और वरदान रखें हैं। उन्हें किसलिए बनाया गया इस बात की खोज करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें जब वे नई बातों को करने की कोशिश करते हैं तब खोज के सफर में उनकी सहायता करें। कुछ बातों में वे सफल होंगे। अन्य बातों में वे निराश हो सकते हैं। परंतु उनके पास खड़े रहकर उनका मार्गदर्शन करें। नए कौशल्यों को सीखने और उनका विकास करने हेतु उनकी सहायता करें। परमेश्वर ने जो कुछ इनमें रखना है उसका पोषण करने हेतु जो संसाधन उचित हैं और संभव हैं, उन्हें दें।

## उनमें जो उत्तम है उसे उभारें

**भजन संहिता 112:1,2 (जी.एन.बी.)**

**1 याह की स्तुति करो। क्या ही धन्य है वह पुरुष जो यहोवा का आदर करता है, और उसकी आज्ञाओं के पालन से अति प्रसन्न रहता है!**
**2 भले मनुष्य के बच्चे देश में सामर्थी होंगे; उसका वंश आशीषित होगा।**

परमेश्वर ने बच्चों को इसलिए बनाया है ताकि वे सामर्थी हों, प्रभाव रखें। हमारी भूमिका हमारे बच्चों के विकास में उनकी सहायता करना, उनकी पूर्ण क्षमता में उनका पोषण करना और उनमें जो उत्तम बातें हैं उन्हें उभारने में सहायता उनकी सहायता करना है।

- उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए सकारात्मक बोलें।
- उनके चरित्र और जो कौशल वे बढ़ा रहे हैं, उसके लिए उनकी प्रशंसा करें। जिन बातों में वे पहल करते हैं उसके लिए उनकी प्रशंसा करें।
- उन्हें सही चुनाव करना और गलत चुनावों को पहचानना सिखाएं। जब वे अपने कामों से और ज़िम्मेदारियों से त्रस्त हो जाते हैं, तब उन्हें प्रोत्साहन दें।
- जब वे आपकी सलाह मांगते हैं, तब उन्हें व्यस्त करें। उन्हें उस प्रक्रिया पर विचार करने में सहायता करें। जब वे असफल हो जाते हैं, तब उनके पक्ष में और उनके हृदयों में विश्वास और आशा की बातें बोलें।

## वार्तालाप के लिए समय और स्थान दें

**नीतिवचन 31:1,2 (मेसेज बाइबल)**

**1 लमूएल राजा के वचन, कठोर परामर्श जो उसकी माता ने उसे दिया।**
**2 हे मेरे पुत्र, तू क्या सोच सकता है! हे मेरे पुत्र, जिसे मैंने जन्म दिया! हे मेरे पुत्र जिसे मैंने परमेश्वर को समर्पित किया!**

यदि संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नियमित रूप से अपने बच्चों के साथ बातचीत करने के लिए समय निकालें। इसमें उनकी सुनना, जिस विषय में वे बोलना चाहते हैं उस विषय में बातचीत करना शामिल है। जब हम उनकी बातें सुन लेंगे, तब उन्हें मालूम होगा कि हम उनमें और उनके जीवन में जो हो रहा है, उसमें रुचि रखते हैं। उन्हें प्रेरित करें। उनके जीवनों में बुद्धि की बातें कहें। उनके जीवनों में हम प्रेम के साथ जो वचन बोते हैं वह बाद में फल लाएगा।

## सिखाने योग्य क्षणों का उपयोग करें

**नीतिवचन 25:11 (मेसेज बाइबल)**

**सही समय पर कहा हुआ सही वचन अनमोल गहने के समान होता है।**

ऐसी कुछ बातें है जो जीवन के कुछ भाग में घटित होती हैं, जिनका उपयोग हम जीवन जीने या बाइबल की सच्चाइयों को लागू करने पर आधारित महत्वपूर्ण पाठ सिखाने के लिए कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, यदि आपका बच्चा घर आकर आपसे बातें करने लगता है कि किस प्रकार उसने देखा कि दो बच्चें स्कूल में आपस में किसी बात के विषय में

विवाद कर रहे थे। वह बताती है कि किस प्रकार एक बच्चे ने दूसरे को भला-बुरा कहा। और दूसरे बच्चे ने प्रतिक्रिया व्यक्त की और बदला लिया और जल्द ही उनके बीच शत्रुतापूर्ण लड़ाई शुरू हो गईं। जब वह स्कूल में जो कुछ हुआ वह बताती है, तब इसका उपयोग सिखाने योग्य क्षण के रूप में करते हुए आपके बच्चे को दिखाएं कि इस प्रकार की परिस्थिति का सामना करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है। यदि कोई तुम्हें नाम रखेगा तो तुम क्या करोगी? इस प्रकार की परिस्थिति का सामना करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है? जब आप उसके साथ इस बात की चर्चा करते हैं, तब आप उसके जीवन में ज्ञान प्रदान कर रहे हैं और उसे भविष्य के लिए तैयार कर रहे हैं।

## अपने बच्चों में विश्वास बढ़ाएं

**व्यवस्थाविवरण 4:9,10 (जी.एन.बी.)**

**9 सचेत रहो! बड़ी चौकसी करो कि जो जो बातें तुमने अपनी आंखो से देखी हैं उनको भूल न जाओ, और वह जीवन भर के लिये तुम्हारे मन में रहें। तुम उन्हें अपने बेटों और नाती-पोतों को सिखाना।**

**10 विशेष करके उस दिन की बातें जिसमें तुम सिनै पर्वत के पास अपने परमेश्वर यहोवा की उपस्थिति में खड़े थे, जब यहोवा ने मुझ से कहा था, कि लोगों को इकट्ठा कर। मैं चाहता हूं कि जो मैं कहता हूं उसे वे सुनें, जिस से वे सीखें, ताकि जितने दिन वे पृथ्वी पर जीवित रहें उतने दिन वे मेरी आज्ञा मानते रहें, और अपने लड़केबालों को भी ऐसा करना सिखाएं।**

**व्यवस्थाविवरण 6:5-9 (जी.एन.बी.)**

**5 तू अपने परमेश्वर यहोवा से अपने सारे मन, और सारे जीव, और सारी शक्ति के साथ प्रेम रखना।**

**6 और ये आज्ञाएं जो मैं आज तुझको सुनाता हूं उन्हें कभी न भूलना।**

**7 और तू इन्हें अपने बालबच्चों को सिखाया करना, और घर में, बाहर रहते, विश्राम करते, और काम करते समय भी उन्हें दोहराते रहना।**

**8 और इन्हें अपनी बाजूओं पर बान्धना, और याद के लिए अपने माथे पर पहनना।**

**9 और इन्हें अपने अपने घर के चौखट की बाजुओं और अपने फाटकों पर लिखना। (व्यवस्थाविवरण 11:18-21 भी देखें)**

**भजन संहिता 78:1-7**

**1 हे मेरे लोगो, मेरी शिक्षा सुनो; जो मैं कहता हूं उसकी ओर कान लगाओ!**

**2 मैं अपना मुंह नीतिवचन कहने के लिये खोलूंगा; मैं प्राचीनकाल की गूढ़ बातें कहूंगा,**

**3 जिन बातों को हम ने सुना, और जान लिया, और हमारे बाप दादों ने हम से वर्णन किया है।**

**4 उन्हें हम उनकी सन्तान से गुप्त न रखेंगे, परन्तु आनेवाली पीढ़ी के लोगों को यहोवा की सामर्थ्य और उसके महाने कार्यों और आश्चर्यकर्मों वे विषय में बताएंगे।**

**5 उस ने तो याकूब के वंश को आज्ञाएं दीं, और इस्राएल को व्यवस्था दी। उसने हमारे पितरों को आज्ञा दी, कि तुम अपने लड़केबालों को उसकी व्यवस्था सिखाना;**

**6 कि आनेवाली पीढ़ी सीखें; और बदले में अपने लड़केबालों को बताए।**

**7 इस तरह वे परमेश्वर पर भरोसा रखेंगे और ईश्वर के बड़े कामों को भूल न पाएंगे, परन्तु सदा उसकी आज्ञाओं का पालन करते रहें।**

परमेश्वर ने माता-पिता के जीवनों में जो ज़िम्मेदारियां रखीं हैं वे ये हैं कि हम अपने बच्चों को और अपने नाती-पोतों को परमेश्वर का वचन, परमेश्वर के मार्ग और परमेश्वर के कार्य सिखाएं। वह हमें प्रोत्साहन देता है कि यह आपके प्रतिदिन के जीवन के भाग के रूप में करें—जब आप भीतर आते हैं, जब आप बाहर जाते हैं—तब आप परमेश्वर की बातें कहें। उन्हें परमेश्वर का वचन सिखाएं। उन्हें प्रभु को जानने में और जो कुछ उसने किया है वह समझने में भी सहायता करें। ऐसा उद्देश्यपूर्ण रूप से करें।

उस सहजता के अलावा, जब कभी अवसर मिले आप परमेश्वर का वचन बोलते हैं और प्रभु के विषय में बातें करते हैं, तब आप अपने बच्चों को सिखाने के लिए हमारे विनामूल्य एपीसी पुस्तकों का उपयोग कर सकते हैं। उन्हें प्रोत्साहन दें कि वे इन पुस्तकों को पढ़ें। उनमें से कुछ पुस्तकों का अपने बच्चों के साथ अध्ययन करें। आप हमारे विनामूल्य पुस्तकों का उपयोग करके उन्हें सिखा सकते हैं कि हम मसीह में कौन हैं और उनके साथ नीवें नामक पुस्तकों का अध्ययन कर सकते हैं।

## उन्हें जीवन कौशल्य सिखाएं

**नीतिवचन 1:8,9**

**[8] हे मेरे बच्चे, तेरे माता और पिता की शिक्षा पर कान लगा।**

**[9] उनकी शिक्षा तुझमें सुधार लाएगी जिस प्रकार शोभायमान मुकुट और गले की कन्ठ माला तेरी सुंदरता को बढ़ाती है।**

जब आप अपने बच्चों को सिखाते हैं तब आप उनके चरित्र को सुधार सकते हैं और उन्हें आदर के लिए तैयार कर सकते हैं। माता-पिता होने के नाते हमें एक महत्वपूर्ण कार्य करने की ज़रूरत है, उन्हें आवश्यक जीवन कौशल सिखाएं—जीवन में सफल होने के लिए आवश्यक कौशल्य, फिर चाहे वे जो कोई भी व्यवसाय चुनें। अक्सर वे इन बातों को स्कूल में नहीं सीखते। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि घर में हम अपने बच्चों को सिखाने और इन बातों को प्रदान करने हेतु समय दें।

यह जीवन कौशल्यों की संपूर्ण सूची नहीं है, फिर भी यहां पर कुछ महत्वपूर्ण बातें विचार करने हेतु दी गई हैंः

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *व्यक्तिगत मूल्य* | *अध्ययन कौशल्य* | *क्रोध पर काबू रखना* | *तनाव प्रबंधन* | *समय प्रबंधन* |
| *मौलिक आर्थिक प्रबंधन* | *निर्णय लेना* | *घर का प्रबंधन* | *किराना खरीदना* | *स्वस्थ आदतें* |
| *नियोजन और संगठन* | *टीम कार्य* | *संवाद* | *प्रभावी श्रवण कौशल्य* | *प्रस्तुति कौशल्य* |
| *नेतृत्व कौशल्य* | *व्यवहार कौशल्य* | *संघर्ष सुलझाने का कौशल्य* | *समस्या सुलझाने का कौशल्य।* | |

ऐसा करने हेतु आवश्यक पुस्तकें और सूचना ऑनलाईन प्राप्त करें। **उदाहरणः** *Life Skills for Kids: Equipping Your Child for the Real World* by Christine Field

## उन्हें लैंगिकता, शुद्धता और विवाह के विषय में सिखाएं

**नीतिवचन 6:20-24 (जी.एन.बी.)**

**[20] हे मेरे पुत्र, अपने पिता की आज्ञा को मान, और अपनी माता की शिक्षा को कभी न भूलना।**

**[21] उनके शब्दों को हमेशा अपने साथ, अपने हृदय में सदा गांठ बान्धे रखना।**

**[22] उनकी शिक्षा तेरे सफर में तेरी अगुवाई करेगी, और रात को तेरी रक्षा करेगी, और दिन के समय तुझे सलाह देगी।**

**[23] उनकी शिक्षा चमकता हुआ दीपक है और उनकी ताड़ना तुझे जीना सिखा सकती है।**

**[24] वह तुझको बुरी स्त्री से बचा सकती है और अन्य पुरुषों की पत्नी की चिकनी चुपड़ी बातों से बचा सकती है।**

आपके बच्चों को उनकी लैंगिकता के विषय में, उनकी यौन शुद्धता की कैसी रक्षा करें यह सिखाने का उत्तम स्थान परिवार है, वे विवाह की समझ आपसे प्राप्त करेंगे। उन्हें यौन के विषय में बाइबल दृष्टिकोण और यौन शुद्धता के महत्व के विषय में सिखाएं। यह तब अच्छी तरह से सिखाया जा सकता है जब आप अपने नवयुवा बच्चें के साथ एकांत में बैठकर सरल और प्रेमपूर्ण वार्तालाप करते हैं। उन्हें प्रश्न पूछने की आज़ादी दें।

यहां पर नमूने के रूप में वार्तालाप में दिया गया है जिसको आप अपने बेटे के साथ बोलने के लिए कर सकते हैं। उसी तरह आप अपनी बेटी के साथ बात करने के लिए एक रूपरेखा तैयार कर सकते हैं।

### *शारीरिक परिवर्तन*

- *शरीर पुरुष हार्मोन (रसायन) का उत्पादन करने लगता है जिससे आपके पौरुषत्व के विकास में सहायता प्राप्त होती है।*
- *शरीर वीर्य का उत्पादन करने लगता है—एक तरल प्रदार्थ जिसमें प्रजनन के लिए शुक्राणु होते हैं।*
- *कुछ रातों में आपके शरीर से यह पदार्थ स्खलित हो सकता है।*

### *भावनात्मक परिवर्तन*

- *आपको अपने शरीर के यौन विकास का एहसास होगा।*
- *आपको विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति के प्रति अपनी भावनाओं का एहसास होगा। लड़की सुंदर है यह जानने में कुछ भी गलत नहीं है। परंतु यहीं पर रुक जाएं। अपनी भावनाओं और विचारों की रक्षा करें, और वासना में न पड़ें।*
- *इस समय लड़के सामान्य तौर पर महिला मित्र पाने की इच्छा रखते हैं—परंतु यह जल्दबाजी हुई। उनके मस्तिष्क का अभी उनके शरीर से मेल नहीं हुआ है और वे ऐसे निर्णय लेने की स्थिति में नहीं हैं।*

### *यौन प्रलोभन के क्षेत्रों पर जय पाना*

- ***कामोद्दीपक चित्रः*** *यह अधर्म है। इसलिए हर समय और हर स्वरूपों में इससे दूर रहें।*
- ***स्वैर कल्पनाः*** *अपने मन को हमेशा साफ और शुद्ध रखें। बुरी बातों की कल्पना करने से इन्कार करें।*
- ***हस्तमैथूनः*** *यह एक अस्वस्थ व्यसन है। इसलिए ऐसा करने से दूर रहें।*
- ***महिला मित्र और डेटिंगः*** *अपना अध्ययन पूरा करने तक और नौकरी करने तक इंतज़ार करें और उसके बाद जीवनसाथी के रूप में सही व्यक्ति की खोज करें। तब तक लड़के लड़कियों के साथ केवल मित्र बने रहें। अपने मित्रों का चुनाव बड़ी सावधानी से करें। केवल उन्हीं के साथ मित्रता करें जो आपके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव रख सकते हैं। ऐसे मित्रों से दूर रहें जो आपको गलत बातों के लिए प्रभावित कर सकते हैं।*
- ***यौनः*** *विवाह के बाहर यौन पाप है इसलिए इससे पूर्णतया दूर रहें।*

### *विवाह*

परमेश्वर ने यौन की योजना इसलिए कि क्योंकि वैवाहिक जीवन के अंतर्गत उसका आनंद लिया जा सके।

अपनी भावी पत्नी के लिए अपनी लैंगिकता की रक्षा करें।

जब आपका अध्ययन पूरा हो जाएगा और आप अपनी नौकरी/करियर में स्थायी हो जाएंगे (करीब 25 वर्ष की उम्र)।

- *तो सबसे पहले, लिखें कि आपके विश्वास के अनुसार परमेश्वर क्या चाहता है कि आप जीवन में करें।*
- *उसके बाद, लिखें कि आपको किस प्रकार की पत्नी मिलनी चाहिए, जीवन में जिस सफर के लिए परमेश्वर ने आपको बुलाया है, उसमें कौन आपके साथ रह सकता है।*
- *उसके बाद लिखें कि आप अपनी भावी पत्नी के जीवन में क्या ला सकते हैं और योगदान दे सकते हैं।*
- *उसके बाद प्रार्थना करें ओर परमेश्वर से बिनती करें कि पत्नी के रूप में वह आपको सही व्यक्ति दे।*
- *उसके बाद अपने आसपास देखने लगें, लोगों से मिलें। जब आपको सही व्यक्ति मिल जाता है, तब उस व्यक्ति से पहचान बनाएं। देखें कि क्या आत्मिक रीति से, भावनात्मक रूप से और शारीरिक रूप से वह आपकी बराबरी में है।*
    - o ***आत्मिक रीति सेः*** *वह प्रभु यीशु मसीह में विश्वास करने वाली हो और परमेश्वर की इच्छा पूरा करने का बोझ उसमें हो। वह विश्वास में परिपक्व हो और अपने गुणों से परमेश्वर की सेवा करने की इच्छा रखती हो।*
    - o ***भावनात्मक रूप सेः*** *वह आपके स्तर पर, बौद्धिक और भावनात्मक तौर पर आपसे व्यवहार करने पाए।*
    - o *आप दोनों की पंसद और अभिरूचियां समान हों।*
    - o ***शारीरिक रूप सेः*** *वह ऐसी हो जिसे आप पंसद कर सकें और जिसके प्रति आप आकर्षित हों।*

- o *निर्णय लेने से पहले उस व्यक्ति को अच्छी तरह से पहचान लें। केवल बाहरी रंगरूप और उपलब्धियों के आधार पर निर्णय न लें। उस व्यक्ति का स्वभाव और चरित्र जानने का प्रयास करें। उस व्यक्ति पर ध्यान दें कि जीवन की वास्तविक विभिन्न परिस्थितियों में कैसे कार्य करती है/प्रतिक्रिया व्यक्त करती है। वह तनाव का सामना कैसे करती है। वह ज़िम्मेदारी कैसे स्वीकार करती है। क्या वह ज़िम्मेदार है? क्या स्वच्छ और व्यवस्थित है? क्या वह प्रेम से बोलती है—हमेशा? आदि। याद रखें कि आप सारी उम्र भर इस व्यक्ति के साथ जीवन बिताने वाले हैं।*

- *जिस व्यक्ति के विषय में आप विचार कर रहे हैं, उसके विषय में माता-पिता को बताएं, ताकि वे भी प्रार्थना कर सकें और इस निर्णय में आपकी सहायता कर सकें। उसी तरह, इस विषय में लड़की के माता-पिता की मंजूरी प्राप्त करने के लिए उनके साथ भी चर्चा करें। वैसे ही, अपने पासबान को बताएं और उनसे मार्गदर्शन प्राप्त करें।*
- *सही समय पर, विवाह करें।*

## उनके जीवन की बुलाहट में उन्हें प्रोत्साहन दें, प्रेरणा दें और सहारा दें

**प्रेरितों के काम 13:36**
**क्योंकि दाऊद तो परमेश्वर की इच्छा के अनुसार अपने समय में सेवा करके सो गया; और अपने बापदादों में जा मिला, और सड़ भी गया।**

अपने बच्चों को प्रोत्साहन दें कि जो कुछ उनके जीवनों के लिए उत्तम है और परमेश्वर ने जो करने के लिए उन्हें बुलाया है, उसका अनुसरण करें। उन्हें ऐसा कुछ बनाने का प्रयास न करें जो आप उन्हें बनाना चाहते हैं, हो सकता है कि वह उनके लायक न हो। जब उनके लक्ष्य स्पष्ट होने लगते हैं और वे अपने करियर और व्यवसाय के विषय में निर्णय लेते हैं, तो उन्हें प्रोत्साहन दें, उनका समर्थन करें और मार्गदर्शन करें। वे परिवर्तन के दौर से गुज़रेंगे, बदलाव करेंगे, विभिन्न अवसरों को खोजेंगे, इस दौरान उनके साथ यात्रा करें। उन्हें सहारा दें और सही क्षणों में ईश्वरीय परामर्श और बुद्धि प्रदान करें। अंत में हम उनके लिए चाहते हैं कि वे अपनी पीढ़ी में परमेश्वर के उद्देश्यों को पूरा करें।

## आत्मिक विरासत दे जाना

**यशायाह 59:21**
**और यहोवा यह कहता है, जो वाचा मैंने उन से बान्धी है वह यह है, कि मेरा आत्मा तुझ पर ठहरा है, और अपने वचन जो मैंने तेरे मुंह में डाले हैं अब से लेकर सर्वदा तक वे तेरे मुंह से, और, तेरे पुत्रों और पोतों के मुंह से भी कभी न हटेंगे।**

हमें अगली और आनेवाली पीढ़ियों को विश्वास, वचन और आत्मा देने के लिए बुलाया गया है। ऐसा करते रहें, उनके लिए और उनके जीवनों पर प्रार्थना करते रहें। प्रार्थना के द्वारा और आत्मा में उनके जीवनों में वचन और अभिषेक मुक्त करें। सरल सौम्य तरीके से परमेश्वर की बातों को उन्हें प्रदान करते रहें और प्रेरणा देते रहें।

## सबकुछ उन पर और परमेश्वर पर छोड़ दें

**1 शमूएल 1:26-28**
**[26] हन्ना ने उससे कहा, महाशय, क्या आप मुझे पहचान रहे हैं? मैं वही स्त्री हूं जिसे आपने यहीं खड़े होकर यहोवा से प्रार्थना करते देखा था।**
**[27] यह वही बालक है जिसके लिये मैंने प्रार्थना की थी; और जो मैंने मांगा उसने दे दिया।**
**[28] इसीलिये मैं भी उसे यहोवा को अर्पण कर देती हूं। वह अपने जीवन भर यहोवा ही का बने रहेगा। तब उन्होंने वहां यहोवा की आराधना की।**

**1 शमूएल 2:11,12**
**[11] तब एल्काना रामा को अपने घर चला गया। और वह बालक शमुएल शिलोह में रह गया और एली याजक की अधीनता यहोवा की सेवा टहल करने लगा।**
**[12] एली के पुत्र तो बदमाश थे; उन्होंने यहोवा की बातों पर ध्यान न दिया।**

**1 शमूएल 2:17-19**
**[17] एली के पुत्रों का यह पाप यहोवा की दृष्टि में अत्यंत गंभीर था; क्योंकि उन्होंने यहोवा की भेंट का अनादर किया।**
**[18] परंतु शमूएल बालक सनी का एपोद पहने हुए प्रभु की सेवा टहल करता रहा।**
**[19] उसकी माता प्रति वर्ष जब अपने पति के संग वह बलिदान चढ़ाने आती थी, तब प्रति वर्ष उसके लिये एक छोटा सा बागा बनाकर लाती थी।**

हन्ना ने गिड़गिड़ाकर एक प्रार्थना की थी और उसे एक बेटा मिला। जिसका नाम उसने शमूएल रखा और प्रभु की सेवा के लिए उसे समर्पित कर दिया। सही समय में हन्ना अपने पति एल्काना के साथ आई और उसने छोटे शमूएल को एली याजक की निगरानी में छोड़ दिया। परंतु मंदिर की परिस्थिति बहुत अच्छी नहीं थी। शमूएल को प्रभु के लिए और मंदिर में समर्पित किया गया था, फिर भी वह वास्तव में एली के पुत्रों के कारण बुरे वातावरण में था। इस विषय में हर कोई जानता था कि एली के बेटे किस तरह मंदिर के आसपास पाप करते थे। यद्यपि पवित्र शास्त्र में यह नहीं लिखा गया है, फिर भी हम यह मान सकते हैं कि हन्ना प्रार्थनाशील स्त्री होने के कारण, उसने अपनी प्रार्थना के द्वारा शमूएल की रक्षा की और उसकी बुलाहट और भविष्य के लिए प्रार्थना की। कुछ भी इसे रोक न सका, विपरीत वातावरण और प्रभाव भी।

ऐसा समय आएगा जब हमारे बच्चे घर से बाहर कदम रखेंगे और संसार में अपना सफर शुरू करेंगे, तब हमें उन्हें छोड़ देना है। उन्हें परमेश्वर के भरोसे छोड़ देना है। हम अब भी अपने अनुरोधपूर्ण प्रार्थनाओं से अपने बच्चे को छिपाते हैं और उनकी रक्षा करते हैं। जब आप अपने बच्चों को मुक्त करते हैं और जीवन के अगले पहलू की ओर बढ़ने की अनुमति देते हैं, तब आप अपने बच्चों के लिए क्षमा के शब्द कहें—ऐसी किसी भी बात के लिए जो उन्होंने की या कही जिससे आपको चोट पहुंची। अपने बच्चों के विरोध में किसी भी प्रकार की चोट और दुर्भावना को न रखें।

उन्हें ठेस पहुंचाने वाली कोई भी बात यदि आपने कही है या की है, तो उन्हें क्षमा मांगें। वे अपने हृदयों में घाव, कड़वाहट, नाराज़गी और क्रोध लेकर घर न छोड़ने पाएं।

बड़े होते समय उन्होंने घर में यदि कोई भी दुखदायक या नकारात्मक बातों को सहा है, तो उनके लिए चंगाई मुक्त करें। उनके जीवनों पर और भविष्य पर आपके द्वारा कही गई नकारात्मक बातों को रद्द करें। उनके जीवनों पर परमेश्वर की आशीष से उन्हें मुक्त करें।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें**

यदि आपके बच्चें हैं, तो जो कुछ इस अध्याय में प्रस्तुत किया गया है उसके आधार पर एक साथ मिलकर उन बातों की चर्चा करें जिन पर आपके बच्चों की परवरिश में आपको विशिष्ट रूप से कार्य करने की ज़रूरत है। एक योजना तैयार करें कि किस प्रकार आप परमेश्वर की बातों में अपने बच्चों की परवरिश करने हेतु विशिष्ट क्षेत्रों में उद्देश्यपूर्ण रूप से काम कर सकते हैं। यदि अब तक आपके बच्चें नहीं हैं, परंतु निकट भविष्य में आपने उनके आने की योजना बनाईं है, तो भविष्य को ध्यान में रखते हुए इस बात की चर्चा करें।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें:**

माता-पिता के रूप में अपनी बुलाहट को पूरा करने हेतु और परमेश्वर द्वारा आपको सौंपे गए बच्चों की और परवरिश करने हेतु तथा उनमें जो उत्तम है, उसका विकास करने हेतु परमेश्वर की बुद्धि और अनुग्रह के लिए पति और पत्नी (या भावी जीवनसाथी) के रूप में एक साथ मिलकर प्रार्थना करें ताकि वे प्रभु को महिमा और आदर प्रदान कर सकें।

# कार्यवाही के विषय

अपने बच्चों की परवरिश करते समय उनके जीवन की उत्तम बातों का कैसे विकास करें इस विषय पर आधारित उत्तम पुस्तक पढ़ें। **उदाहरण:** *"Bringing Out the Best in Your Child"* by Cynthia Ulrich Tobias.

# 16
# पारिवारिक वेदी और मध्यस्थी

परमेश्वर ने हमें माता-पिता के रूप में बुलाया है ताकि हम अपने बच्चों की विश्वास में परवरिश करें। इसमें उन्हें परमेश्वर का वचन सिखाना, पवित्र आत्मा के कार्य में उन्हें शिक्षा देना, स्थानीय कलीसियाई समुदाय का हिस्सा बनने में उनकी सहायता करना और परमेश्वर के राज्य के कार्य में कैसे सहभागी होना चाहिए यह दिखाना शामिल है। अपने परिवार की विश्वास में परवरिश करने के लिए उद्देश्यपूर्ण और सुसंगत होने की ज़रूरत है। आपके परिवार को परमेश्वर में बढ़ते हुए देखने की प्रबल इच्छा आपके मन में होनी चाहिए। आपको अपने परिवार के लिए प्रार्थना करना भी सीखना है, क्योंकि अन्य किसी भी साधनों से अधिक प्रार्थना में लड़ाइयां लड़ी जाती हैं। यह अध्याय पारिवारिक वेदी रखने और आपके परिवार के लिए कैसे प्रार्थना करें इन दो महत्वपूर्ण बातों को संबोधित करता है।

## पारिवारिक वेदी रखने के विषय में सरल सुझाव

"पारिवारिक वेदी" इस संज्ञा का मात्र अर्थ है आप और आपका जीवनसाथी आपके बच्चों के साथ परमेश्वर की आराधना करने, प्रार्थना करने और परमेश्वर का वचन सुनने के लिए समय निकालते हैं। यह दिन का कोई भी समय हो सकता है जो आप सभों के लिए सुविधाजनक हो। जहां तक संभव हो इस समय को नियमित रखें और संभवतः सप्ताह में कम से कम 5 से 6 दिन हो। यदि आपके बच्चे हैं, तो इस समय को बच्चों के लिए भी अर्थपूर्ण और उपयुक्त बनाएं। इस समय को स्वतः प्रेरित और लचीला रखें। कुछ दिन आप केवल गीत गाने और आराधना करने में बिताएंगे। कुछ दिन आप सब कुछ कर सकते हैं—बाइबल पढ़ना, प्रार्थना और आराधना। आप पवित्र शास्त्र से पढ़ सकते हैं या प्रतिदिन की आराधना पुस्तक का उपयोग कर सकते हैं, जो भी आपके परिवार के लिए उचित लगे। जब आपके बच्चे बड़े होंगे, तब परमेश्वर के वचन से संबंधित चर्चा, वार्तालाप और प्रश्न पूछने और उत्तर देने हेतु समय दें। विशिष्ट ज़रूरतों के लिए प्रार्थना करने में समय बिताएं।

भले ही आपके जीवनसाथी और आपके बच्चों ने अब तक यीशु मसीह के प्रति व्यक्तिगत समर्पण नहीं किया होगा, फिर भी उन्हें इस प्रार्थना समय में शामिल होने के लिए निमंत्रित करें। प्रार्थना समय को सरल, सादगीपूर्ण, स्वागतभरा और अर्थपूर्ण बनाएं।

## बाड़े के स्थान पर खड़े रहना—अपने परिवार के लिए प्रार्थना करना

**लूका 22:31,32**

**31 शमौन! हे शमौन! देख, शैतान ने तुम लोगों को मांग लिया है कि गेहूं के समान तुम्हें फटके।**
**32 परन्तु मैंने तेरे लिए बिनती की, कि तेरा विश्वास जाता न रहे; और जब तू फिरे, तो अपने भाइयों को स्थिर करना।**

हम एक महत्वपूर्ण बात कर सकते हैं, ज़ोखिम के स्थान में खड़े रहना, अर्थात् हमारे परिवार के सदस्यों के लिए और उनके पक्ष में प्रार्थना करना। हम समझते हैं कि परमेश्वर के पास उनमें से प्रत्येक के लिए योजना और उद्देश्य है और हमें उनके लिए प्रार्थना करने की ज़रूरत है कि उनके जीवनों के लिए परमेश्वर का उद्देश्य और भवितव्य पूरा हो। हम यह भी समझते हैं कि ऐसा भी समय आएगा जब उन्हें विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा और उन्हें उनके जीवनों के लिए बल, बुद्धि और परमेश्वर के सामर्थ की ज़रूरत होगी। हमें उनके लिए यह प्रार्थना करने की ज़रूरत है। हमें यह भी समझना है कि ऐसा समय आएगा जब उनका विश्वास कमज़ोर पड़ सकता है, वे भटक सकते हैं और हमें उनके

लिए प्रार्थना करने की ज़रूरत है कि वे वापस लौट आएं और फिर प्रभु के साथ चलने लगें। हम समझते हैं कि एक शत्रु है जो उनके विरोध में अपनी युक्तियों को और मार्गों को उपयोग करने की कोशिश करेगा ताकि उनके मार्ग में रुकावट लाए, उन्हें निरूत्साहित करे, उन्हें मार्ग से विचलित करे आदि। हमें हमारे परिवार के सदस्यों के जीवनों पर परमेश्वर की सुरक्षा और बल के लिए प्रार्थना करने की ज़रूरत है और परमेश्वर द्वारा दिए गए अधिकार का उपयोग करके शैतान की युक्तियों को विफल करना है।

## अपने जीवनसाथी के लिए प्रार्थना करना

अपने जीवनसाथी के लिए प्रार्थना करते समय आप क्या कर सकते हैं इस विषय में यहां कुछ बातें दी गई हैं। यहां पर हमने ऐसे लिखा है मानो पति अपने पत्नी के लिए प्रार्थना कर रहा है। यही बात तब की जा सकती है जब पत्नी अपने पति के लिए प्रार्थना करती है।

1) इफिसियों 1:15-21; इफिसियों 3:14-21 और कुलुस्सियों 1:9-11 के अनुसार उसकी आत्मिक उन्नति के लिए प्रार्थना करें।

2) उसके जीवन के लिए परमेश्वर के उद्देश्य में उसकी उन्नति हो इसलिए प्रार्थना करें, ताकि वह अपने वरदानों, बुलाहट, और अभिषेक में बढ़े : कि वह परमेश्वर द्वारा उसके जीवन के लिए ठहराई गई हर एक अच्छी बात में चले और उसे पूरा करे।

3) परमेश्वर का वचन जो कुछ कहता है उसे उसके जीवन पर घोषित करें। यह घोषणा करें कि आपकी पत्नी बुद्धिमान स्त्री है और वह आपका घर बनाती है (नीतिवचन 14:1): कि वह बुद्धिमान है और वह आपके घमंड और आनंद का कारण है (नीतिवचन 19:14; नीतिवचन 12:4): कि वह आपके घर में फलवंत दाखलता के समान है और परिवार के लिए आशीष, आनंद और सुरक्षा लाती है (भजन संहिता 128:3): कि वह भली स्त्री है और उसका मूल्य मूंगों से अधिक है, जो कुछ भी वह करती है उसमें वह धन्य है, तुम्हारा ह्रदय उस पर पूरा भरोसा रख सकता है, तुम्हारे बच्चे उठकर उसे आशीषित कहेंगे, वह बुद्धि की बात बोलती है और उसके जीभ में सौम्यता होती है, उसका अपना काम नगर में आदर और सम्मान ले आता है (नीतिवचन 31:10-31)।

4) उसके कार्य और सेवकाई पर बुद्धि, सफलता और आशीष की घोषणा करें। जो निर्णय वह लेती है उसमें वह परमेश्वर की बुद्धि के अनुसार चलती है। उसके हाथों के सारे काम आशीषित होते हैं। जो कुछ भी वह करती है उसमें वह सफल होती है।

## अपने बच्चों के लिए प्रार्थना करना

आपके बच्चों के लिए प्रार्थना करने हेतु यहां पर एक नमूना सुझाया गया है।

1) (इफिसियों 1:15-21; इफिसियों 3:14-21 और कुलुस्सियों 1:9-11) अनुसार उनकी आत्मिक उन्नति के लिए प्रार्थना करें।

2) उनके जीवन के लिए परमेश्वर के उद्देश्य में उनकी उन्नति हो इसलिए प्रार्थना करें, ताकि वे अपने वरदानों, बुलाहट, और अभिषेक में बढेंः कि वे परमेश्वर द्वारा उनके जीवन के लिए ठहराई गई हर एक अच्छी बात में चलें और उसे पूरा करें।

3) प्रार्थना करें और उनके जीवनों पर परमेश्वर के वचन की और प्रतिज्ञाओं की घोषणा करें (इनमें से कुछ प्रतिज्ञाओं की सूची नीचे दी गई है)।

4) उनके विषय में परमेश्वर आपको जो कुछ प्रकट कर रहा है उसके आधार पर उनके भविष्यात्मक भवितव्य (मुकद्दर) और उनकी बुलाहट की घोषणा करें और उन्हें पूरा होने के लिए बुलाएं।

5) परमेश्वर ने जो वरदान, गुण, योग्यताएँ, ज्ञान दिया है उन्हें पवित्र करें, समर्पित करें और आशीष दें ताकि परमेश्वर की महिमा और परमेश्वर के राज्य के उद्देश्यों के लिए उनका उपयोग हो सके।

6) उनके वर्तमान को आशीषित करें

- आत्मिक जीवन और उन्नति, चरित्र में बढ़ौत्तरी, परमेश्वर के वचन के प्रति उनका प्रेम
- स्वास्थ्य और सुरक्षा
- शिक्षा, अध्ययन, बुद्धि
- मित्र, चुनाव, निर्णय, बुद्धि और विवेक
- चरित्र, धर्मी जीवनशैली, समझौता नहीं

7) उनके भविष्य को आशीषित करें।

- करियर और पेशा और जीवन के उद्देश्य में उनका सफर
- कृपा, खुले द्वार, अवसर, प्रयोजन
- सफलता, प्रभाव डालना, फलवंत होना
- भविष्य का जीवनसाथी, परिवार और बच्चे
- परमेश्वर की सेवा करना और सेवकाई

8) उनके जीवनों के विरोध में शैतान की किसी भी योजनाओं को बांधें, नष्ट करें और रद्द करें।

## उनके उद्धार और स्वेच्छाचार से छुटकारे के लिए प्रार्थना करना

यदि आपके जीवनसाथी ने, बच्चों ने अब तक उद्धार नहीं पाया और प्रभु यीशु के प्रति समर्पण नहीं किया है, तो यहां पर कुछ बातें हैं जिनके लिए आप प्रार्थना कर सकते हैं और उनके उद्धार को दावे के साथ मांग सकते हैं। उनके जीवनों में निर्णय के स्थान पर आने के लिए ज़रूरी समय उन्हें देना याद रखें। पवित्र आत्मा का स्थान लेने की कोशिश न करें और न ही उन्हें दोष दें और न धमकी दें। उनसे केवल प्रेम करें और उन्हें मसीह का प्रेम दिखाएं। आग्रहपूर्ण प्रार्थना में लगे रहें, फिर उसके लिए कितना ही समय क्यों न लगे। कभी कभी, कुछ समय के लिए वे और भी बुरे हो जाएंगे, परमेश्वर की बातों में बिलकुल रुचि नहीं लेंगे, स्वेच्छाचारी और विद्रोही बनेंगे। परंतु प्रार्थना में दृढ़ बने रहें। उनके लिए प्रार्थना करना न छोड़ें। उनके लिए प्रार्थना करना कभी न त्यागें। परमेश्वर हमारे पक्ष में है और जो हथियार उसने हमें दिए हैं, उनकी सहायता से हम विजयी होंगे। उसकी प्रतिज्ञा याद रखेंः *"तौभी यहोवा यों कहता है, हां, वीर के बंधुए उससे छीन लिए जाएंगे, और बलात्कारी का शिकार उसके हाथ से छुड़ा लिया जाएगा, क्योंकि जो तुझ से लड़ते हैं उन से में आप मुकद्दमा लडूंगा, और तेरे लड़केबालों का मैं उद्धार करूंगा"* (यशायाह 49:25)।

1) इस संसार की प्रत्येक आत्मा को बांधें और निकालें, अर्थात् धोखा, नास्तिकतावाद का झूठ, अस्तित्ववाद, मानवतावाद, झूठे धर्म, जो उनके मनों को बांधते हैं। घोषणा करें कि सुसमाचार की ज्योति उनके हृदयों और मनों में चमके और उन्हें परमेश्वर और उसके पुत्र यीशु मसीह के ज्ञान में लाए (2 कुरिन्थियों 4:4,6)।

2) हर एक गढ़, विवाद, तर्क, कल्पना जो परमेश्वर के सत्य का विरोध करती है उसका खंडन करें और प्रत्येक विचार को मसीह के लिए कैद करें (2 कुरिन्थियों 10:4,5)।

3) पवित्र आत्मा को निमंत्रण दें कि वह पाप, धार्मिकता और न्याय के विषय में उन्हें कायल करे (यूहन्ना 16:7-11)।

4) परमेश्वर से बिनती करें कि वह उन्हें अपनी ओर खींच ले (यूहन्ना 6:44; यूहन्ना 12:32)।

5) प्रार्थना करें कि परमेश्वर उनके जीवन में कार्य करे और उनमें पश्चाताप उत्पन्न करे और उन्हें सत्य के ज्ञान में लाए और यह कि वे होश में आकर उस दुष्ट के फंदे से बचें (2 तिमुथियुस 2:25,26)।

6) परमेश्वर से बिनती करें कि वह प्रकाशन और बुद्धि का आत्मा दे ताकि उनकी आत्मिक आंखें प्रकाशित हों ताकि वे प्रभु को जानें, उसके वचन की सुंदरता को जानें, उसकी बुलाहट के उद्देश्य को जानें, उसके सामर्थ की महानता को जानें (इफिसियों 1:15-21; भजन संहिता 119:18)।

उसी तरह, आप प्रार्थना में परमेश्वर के वचन को लेकर उनके जीवनों की अन्य बातों के लिए भी घोषणा कर सकते हैं, उदाहरण, यदि वे ऐसे व्यवसाय में है जहां पर उनका जीवन खतरे में है, तो उनके लिए सुरक्षा और उनकी रक्षा के लिए।

## आपके घर के लिए प्रार्थना और घोषणा हेतु वचन

यहां पर कुछ वचन दिए गए हैं जिनका उपयोग आप अपने घर के लिए प्रार्थना करने हेतु और घर पर घोषणा करने हेतु कर सकते हैं। आप इस सूची में अपनी बातों को जोड़ सकते हैं।

**भजन संहिता 118:15**
**मैं तेरे उपदेशों पर ध्यान करूंगा, और तेरे मार्गों की ओर दृष्टि रखूंगा।**

**भजन संहिता 128:1-6**
**1 क्या ही धन्य हैं हर एक जो यहोवा का भय मानता है, और उसकी आज्ञाओं पर चलता है!**
**2 तेरा काम तेरी ज़रूरतें पूरी करेगा; तू सुखी और संपन्न होगा।**
**3 तेरे घर के भीतर तेरी स्त्री फलवन्त दाखलता सी होगी; तेरी मेज के चारों ओर तेरे बालक जलपाई के नन्हे पौधे से होंगे।**
**4 सुन, जो पुरुष यहोवा का भय मानता हो, वह अवश्य ही ऐसी ही आशीष पाएगा।**
**5 यहोवा तुझे सिय्योन से आशीष देवे, और तू जीवन भर यरूशलेम का कुशल देखता रहे!**
**6 वरन् तू अपने नाती-पोतों को भी देखने पाए! इस्राएल को शान्ति मिले!**

**नीतिवचन 3:33 (जी.एन.बी.)**
**धर्मियों के घर पर उसकी आशीष होती है।**

**नीतिवचन 12:7 (जी.एन.बी.)**
**धर्मियों का घर स्थिर रहता है।**

**नीतिवचन 14:11 (जी.एन.बी.)**
**धर्मी लोगों के तम्बू में आबादी होगी।**

**नीतिवचन 15:6 (जी.एन.बी.)**
**धर्मी के घर में बहुत धन रहता है।**

यशायाह 32:18,19

18 मेरे लोग शान्ति के स्थानों में निश्चिन्त रहेंगे, और विश्राम के स्थानों में सुख से रहेंगे।

19 और वन के विनाश के समय ओले गिरेंगे, और नगर पूरी रीति से चौपट हो जाएगा।

## आपके बच्चों के लिए प्रार्थना और उन पर घोषणा के लिए प्रतिज्ञाएं

यहां पर पवित्र शास्त्र के वचन दिए गए हैं जिनका उपयोग आप अपने बच्चों के लिए प्रार्थना करने और उन पर घोषणा करने हेतु कर सकते हैं। आप इस सूची में अपनी बातों को जोड़ सकते हैं।

भजन संहिता 37:25,26 (जी.एन.बी.)

25 मैं अब बूढ़ा हो गया हूं, मैं बहुत जी लिया, परन्तु मैंने न तो कभी भले लोगों को त्यागा हुआ, और न उनके बच्चों को टुकड़े मांगते देखा है।

26 वह तो हर समय विनामूल्य देता है और ऋण देता है, और उसके बच्चे आशीष का कारण हैं।

भजन संहिता 112:1-3 (जी.एन.बी.)

1 याह की स्तुति करो। क्या ही धन्य है वह पुरुष जो यहोवा का आदर करता है, और उसकी आज्ञाओं के पालन से अति प्रसन्न रहता है!

2 भले मनुष्य के बच्चे देश में सामर्थी होंगे; उसका वंश आशीषित होगा।

3 उसका परिवार धनी और सम्पन्न होगा; और वह सदा समृद्ध रहेगा।

भजन संहिता 127:1-5

1 यदि घर को यहोवा न बनाए, तो उसके बनानेवालों का परिश्रम व्यर्थ होगा। यदि नगर की रक्षा यहोवा न करे, तो रखवाले का जागना व्यर्थ ही होगा।

2 तुम जो सवेरे उठते और देर करके विश्राम करते और दु:ख भरी रोटी खाते हो, यह सब तुम्हारे लिये व्यर्थ ही है; क्योंकि वह अपने प्रियों को योंही नींद दान करता है।

3 देखो, लड़के यहोवा के दिए हुए भाग हैं, गर्भ का फल उसकी और से प्रतिफल है।

4 जैसे वीर के हाथ में तीर, वैसे ही जवानी के लड़के होते हैं।

5 क्या ही धन्य है वह पुरुष जिस ने अपने तर्कश को उनसे भर लिया हो! वह फाटक के पास शत्रुओं से बातें करते संकोच न करेगा।

यशायाह 8:18

देख, मैं और जो लड़के यहोवा ने मुझे सौंपे हैं, उसी सेनाओं के यहोवा की और से जो सिय्योन पर्वत पर निवास किए रहता है इस्राएलियों के लिये चिन्ह और चमत्कार हैं।

यशायाह 44:3,4

3 क्योंकि मैं प्यासी भूमि पर जल और सूखी भूमि पर धाराएं बहाऊंगा; मैं तेरे वंश पर अपनी आत्मा और तेरी सन्तान पर अपनी आशीष उण्डेलूंगा।

4 वे उन मजनुओं की नाईं बढ़ेंगे जो धाराओं के पास घास के बीच में होते हैं।

यशायाह 49:25

तौभी यहोवा यों कहता है, हां, वीर के बंधुए उससे छीन लिए जाएंगे, और बलात्कारी का शिकार उसके हाथ से छुड़ा लिया जाएगा, क्योंकि जो तुझ से लड़ते हैं उन से मैं आप मुकद्दमा लडूंगा, और तेरे लड़केबालों का मैं उद्धार करूंगा।

यशायाह 54:13

तेरे सब लड़के यहोवा के सिखलाए हुए होंगे, और उनको बड़ी शान्ति मिलेगी।

यशायाह 59:21

और यहोवा यह कहता है, जो वाचा मैंने उन से बान्धी है वह यह है, कि मेरा आत्मा तुझ पर ठहरा है, और अपने वचन जो मैंने तेरे मुंह में डाले हैं अब से लेकर सर्वदा तक वे तेरे मुंह से, और, तेरे पुत्रों और पोतों के मुंह से भी कभी न हटेंगे।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

आपके जीवनसाथी और बच्चों के लिए नियमित रूप से प्रार्थना करने हेतु खुद का समर्पण करें। आप अपने जीवनसाथी और बच्चों के लिए जिन बातों को लेकर प्रार्थना करेंगे उनकी संक्षिप्त सूची तैयार करें।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें:**

प्रभु से बिनती करें कि आपके परिवार के लिए प्रार्थना करने हेतु वह आपके हृदय में बोझ दे और ऐसा नियमित रूप से करने हेतु अनुग्रह प्रदान करे।

# कार्यवाही के विषय

यदि आप ऐसा नहीं कर रहे हैं, तो नियमित रूप से प्रार्थना और प्रभु का वचन पढ़ने में समय बिताने हेतु अपने परिवार को इकट्ठा करें। आपकी पारिवारिक वेदी स्थापन करें।

# 17
# परिवार, कलीसिया और राज्य

अपने परिवार का लालन-पालन करने का एक महत्वपूर्ण भाग है, स्थानीय कलीसियाई समुदाय की समझ और स्थानीय कलीसिया का हिस्सा बनने और उसकी सेवा करने का महत्व विकसित करना। इसके अतिरिक्त, हमें अपने परिवार को परमेश्वर के राज्य की समझ की शिक्षा देना है और जीवन में प्रत्येक व्यक्ति जो कुछ कर रहा है, उसके द्वारा परमेश्वर के राज्य को आगे बढ़ाने का प्रयास करना है।

एक बाइबल पर विश्वास करने वाली, मसीह पर केंद्रित, पवित्र आत्मा से परिपूर्ण उत्तम स्थानीय कलीसियाई समाज का समर्पित हिस्सा बनें। यदि सचमुच ज़रूरत न हो तो एक कलीसिया से दूसरी कलीसिया में भटकते न फिरें। लगातार एक कलीसिया से दूसरी कलीसिया में जाने से बच्चों को भी परेशानी होगी। जब आपको बोया जाता है तब आप बढ़ते हैं।

## हर रविवार गिरजाघर जाने की आदत बनाएं

**इब्रानियों 10:24,25 (जी.एन.बी.)**

**24 एकदूसरे की चिन्ता किया करो, ताकि एकदूसरे को प्रेम प्रकट करने और भलाई करने में सहायता कर सको।**

**25 एकदूसरे के साथ इकट्ठा होने का आदत न छोड़ें, जैसा कि कुछ लोग कर रहे हैं। बल्कि एकदूसरे को और भी अधिक प्रोत्साहन देते रहें, क्योंकि आप प्रभु के दिन को निकट आते हुए देख रहे हैं।**

हम जानते हैं कि प्रारंभिक कलीसिया नियमित रूप से मिलती थी और जब नई मण्डलियां स्थापित हुईं, तब सप्ताह के पहले दिन इकट्ठा होने की प्रथा बन गई (प्रेरितों के काम 20:7; 1 कुरिन्थियों 16:2)। आराधना, प्रार्थना, परमेश्वर का वचन सुनने और संगति के लिए सप्ताह के प्रथम दिन अन्य विश्वासियों के साथ इकट्ठा होने की इस आदत को अपने परिवार में स्थापित करें। इसे मानक बनाएं। यह सच है कि कभी कभी आप रविवार के दिन गिरजाघर नहीं जा पाएंगे, परंतु परिवार यह समझने पाए कि नियम यह है कि हर रविवार स्थानीय कलीसियाई समाज के साथ इकट्ठा होना है। कभी कभी, कुछ कार्यस्थलों में यह एक चुनौती हो सकती है जहां लोगों को रविवार के दिन काम पर उपस्थित होना ज़रूरी होता है। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके कार्यस्थल में आपके पास यह स्वतंत्रता हो कि जिस किसी दिन स्थानीय कलीसिया इकट्ठा होती है, उस दिन आप परिवार के साथ गिरजाघर जा सकें।

## परमेश्वर के परिवार का हिस्सा बनना

**1 तीमुथियुस 3:15 (जी.एन.बी.)**

**परंतु यदि मेरे आने में देर हो, तो यह पत्र तुम्हें सिखाएगा कि परमेश्वर का घर, जो जीवित परमेश्वर की कलीसिया है, और जो सत्य का स्तम्भ, और आधार है; उसमें कैसा बर्ताव करना चाहिए।**

स्थानीय कलीसिया मात्र वह स्थान नहीं है जहां हम रविवार के दिन आराधना सभाओं में उपस्थित होते हैं। स्थानीय कलीसिया परमेश्वर का घर, अर्थात् परमेश्वर का परिवार है। हमें अपने व्यक्तिगत परिवारों के साथ इस समझ को विकसित करना है कि हम स्थानीय कलीसियाई परिवार के सदस्य हैं, जो परमेश्वर का परिवार है। परमेश्वर के परिवार के भाग के रूप में, हम परमेश्वर के अन्य लोगों के साथ एक अर्थपूर्ण रिश्ता स्थापित करें जहां हम एकदूसरे से प्रेम करें, एकदूसरे का ध्यान रखें, एकदूसरे को सहारा दें, आशीष और प्रोत्साहन दें।

## कलीसिया में सेवा करना

**1 पतरस 4:10,11**

**10 जिसको जो वरदान मिला है, वह उसे परमेश्वर के नाना प्रकार के अनुग्रह के भले भण्डारियों के समान एकदूसरे की सेवा में लगाए।**
**11 यदि कोई बोले, तो ऐसा बोले, मानो परमेश्वर का वचन है; यदि कोई सेवा करे, तो उस शक्ति से करे जो परमेश्वर देता है; जिससे सब बातों में यीशु मसीह के द्वारा, परमेश्वर की महिमा प्रगट हो। महिमा और साम्राज्य युगानुयुग उसी के हैं। आमीन।**

स्थानीय कलीसिया वह स्थान भी है जहां हम में से प्रत्येक उन वरदानों, प्रतिभाओं, समय और योग्यताओं को लेकर आता है जो परमेश्वर ने हमें दिया है ताकि हम किसी-न-किसी रीति से एकदूसरे की सेवा में अपना योगदान दें। हम यह इसलिए नहीं करते ताकि हम अपना प्रदर्शन करें, परंतु दूसरों की सेवा करने के और परमेश्वर की महिमा करने के एक मार्ग के रूप में करते हैं। परिवार के प्रत्येक सदस्य को प्रोत्साहन दें कि वे स्थानीय कलीसिया में सहभाग लें, और अपने समय प्रयासों और कौशल्यों के साथ स्थानीय कलीसिया के कार्य और सेवकाई में सहभागी हों।

## वृद्ध लोग जवानों को सिखाएं

**तीतुस 2:3,4 (जी.एन.बी.)**

**3 इसी प्रकार बूढ़ी स्त्रियों को सिखा कि उनका चालचलन ऐसी स्त्रियों के समान हो जो पवित्र जीवन बिताती हैं। वे निंदा करनेवाली और पियक्कड़ न हों। उन्हें अच्छी बातें सिखाना है।**
**4 ताकि वे जवान स्त्रियों को सिखाएं कि अपने पतियों और बच्चों से प्रीति रखें।**

स्थानीय कलीसियाई परिवार का हिस्सा होने को अपने जीवन में पूरा करने का एक महत्वपूर्ण भाग है, जवान लोगों को शिक्षा देने में व्यस्त होना। तीतुस की पत्री में, पौलुस ने बूढ़ी स्त्रियों को यह आज्ञा दी है कि वे घर और परिवार की व्यावहारिक बातों के संबंध में जवान स्त्रियों को शिक्षा दें और प्रशिक्षित करें। प्रेरित पौलुस ने तीमुथियुस को प्रोत्साहन दिया कि वह आदर्श जीवन बिताए जो अन्य विश्वासियों के सामने यह उदाहरण प्रस्तुत करता है कि परमेश्वर की संतान के रूप में जीवन बिताना क्या होता है।

**1 तीमुथियुस 4:12 (जी.एन.बी.)**

**तू जवान है इसलिए कोई तुझे तुच्छ न समझने पाए; पर वचन, और चालचलन, और प्रेम, और विश्वास और पवित्रता में विश्वासियों के लिए उदाहरण बन जा।**

इस प्रकार परिवार का हिस्सा होना (पति, पत्नी, बच्चे) अर्थात विशाल कलीसियाई परिवार का हिस्सा होना उन बातों की ओर देखना है जिनमें हम दूसरों को सिखा सकते हैं और दूसरों से शिक्षा भी पा सकते हैं। हमें खुद को इस प्रकार के प्रेमी समाज के लिए दे देने की ज़रूरत है।

## जीवन समूह

**प्रेरितों के काम 2:46**

**और वे प्रतिदिन एक मन होकर मन्दिर में इकट्ठे होते थे, और घर घर रोटी तोड़ते हुए आनन्द और मन की सीधाई से भोजन किया करते थे।**

**प्रेरितों के काम 5:42**

**और प्रतिदिन मन्दिर में और घर घर में उपदेश करने, और इस बात का सुसमाचार सुनाने से, कि यीशु ही मसीह है, न रुके।**

जीवन समूह मुख्य रूप से छोटे समूह होते हैं जो घरों में या अन्य सुविधाजनक स्थानों में इकट्ठा होते हैं ताकि रिश्ते बना सकें, आत्मिक संगति रख सकें और यीशु मसीह के शिष्यों के रूप में एक साथ बढ़ सकें। जीवन समूह महत्वपूर्ण हैं क्योंकि अर्थपूर्ण रिश्तें यहीं बनते हैं और शिष्यता आरंभ हो सकती है। अतः, अपने व्यक्तिगत परिवार को अर्थपूर्ण रूप से

स्थानीय कलीसियाई समाज के साथ जोड़ना सप्ताह के दौरान जीवन समूह का हिस्सा बनना है। जैसा कि हम प्रेरितों के काम की पुस्तक में देखते हैं, विश्वासी न केवल मंदिर में विशाल समूहों में इकट्ठा होते थे, बल्कि घरों में भी इकट्ठा होते थे जहां वे एक साथ भोजन करते थे, आराधना करते थे, परमेश्वर का वचन सुनते थे, एक साथ प्रार्थना करते थे।

## मिशन

प्रत्येक विश्वासी को मिशन में सहभागी होने के लिए बुलाया गया है। मिशन कहने का मात्र अर्थ है प्रभु ने सभी राष्ट्रों को चेला बनाने की जो आज्ञा दी है उसे पूरा करने हेतु अर्थपूर्ण रूप से सहभागी होना। इसमें आत्माओं को जीतना और उन्हें मसीह के विश्वास में शिष्य बनाना शामिल है। माता-पिता होने के नाते, हमें हमारे बच्चों में मिशन के प्रति यह समर्पण निर्माण करना है। ऐसा करने का एक उत्तम तरीका है अपने बच्चों को कलीसिया की सुसमाचार सभाओं में ले जाना, चाहे शहर में हों या मिशन यात्रा पर अन्य स्थानों में, ताकि वे आत्माओं को जीतने में सहभागी हों या विश्वासियों को शिष्य बनाने में या ऐसा करने वाले अन्य लोगों की सहायता करने में। बच्चे जब जहां कहीं और जब कभी, सुसमाचार बांटने में हमारा व्यक्तिगत सहभाग और समर्पण देखेंगे, तब वे भी ऐसा करने के उत्साह ओर बोझ को प्राप्त करेंगे।

## उदारता, दयालुता और दसवांश देना

**2 कुरिन्थियों 9:6-8**

**6 परन्तु बात तो यह है कि जो थोड़ा बोता है, वह थोड़ा काटेगा भी; और जो बहुत बोता है, वह बहुत काटेगा।**
**7 हर एक जन जैसा मन में ठाने, वैसा ही दान करे; न कुढ़ कुढ़ के, और न दबाव से, क्योंकि परमेश्वर हर्ष से देनेवाले से प्रेम रखता है।**
**8 और परमेश्वर सब प्रकार का अनुग्रह तुम्हें बहुतायत से दे सकता है, जिससे हर बात में और हर समय सब कुछ जो तुम्हें आवश्यक हो, तुम्हारे पास रहे, और हर एक भले काम के लिए तुम्हारे पास बहुत कुछ हो।**

दूसरी एक और महत्वपूर्ण आदत जो हमें अपने बच्चों में निर्माण करने और बढ़ाने की ज़रूरत है वह है उदारता, दूसरों की भलाई करना, उसी तरह स्थानीय कलीसिया में दसवांश देना। इस विषय में पवित्र शास्त्र हमें जो आज्ञा देता है वह हमें सिखाने की ज़रूरत है, उसी तरह अपने उदाहरण से हमें दिखाना है कि भले काम कैसे करें, ज़रूरतमंदों की सहायता कैसे करें, और हमारी आमदनी का दसवांश परमेश्वर के राज्य के काम के लिए कैसे दें।

बच्चों को दसवांश देना सिखाने का एक तरीका है उन्हें एक मासिक रकम दें या हर महीने कुछ पैसा कमाना सिखाएं। उन्हें प्रोत्साहन दें कि वे अपनी आमदनी का दसवां हिस्सा गिनें और रविवार की भेंट में दसवांश दें। इस प्रकार वे जीवन में बहुत जल्दी सीखते हैं कि दसवांश क्या है और दसवांश देने का महत्व क्या है।

## राज्य की मानसिकता विकसित करना, राज्य केंद्रित बनना

**मती 6:33**

**इसलिये पहिले तुम उसके राज्य और धर्म की खोज करो तो ये सब वस्तुएं भी तुम्हें मिल जाएंगी।**

हमारे अपने जीवनों के द्वारा हमें अपने बच्चों को जो कुछ हम करते हैं उसमें और उसके द्वारा परमेश्वर के राज्य की स्थापना करने का महत्व सिखाने की ज़रूरत है। आपके जीवन के द्वारा, चुनावों के द्वारा और आपकी प्रार्थनाओं के द्वारा उन्हें चुनौती दें कि आपको जो कुछ सौंपा गया है उस प्रत्येक बात का उपयोग परमेश्वर के राज्य के उद्देश्यों के लिए करें। उसका राज्य और प्रभुता लोगों के हृदयों और जीवनों में स्थापित होते हुए देखें।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें**

अपने जीवनसाथी के साथ उन बातों के विषय में चर्चा करें जहां पर आपके परिवार को स्थानीय कलीसिया के साथ, कलीसिया की सेवा करने में, मिशन के कार्य में सहभाग लेने और परमेश्वर के राज्य के उद्देश्यों को पूरा करने हेतु समर्पण और संगति में शिक्षा देने की ज़रूरत है।

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

प्रभु से प्रार्थना और बिनती करें कि वह आपको बुद्धि प्रदान करे ताकि आपकी स्थानीय कलीसिया का आवश्यक भाग बनने हेतु, स्थानीय कलीसिया के कार्य और सेवकाई में सेवा करने हेतु और परमेश्वर के राज्य और उद्देश्यों को पूरा करने हेतु आपके परिवार का मार्गदर्शन करने में वह आपकी सहायता कर सके।

# कार्यवाही के विषय

उन बातों को खोज निकालें जिनमें परिवार का प्रत्येक सदस्य स्थानीय कलीसिया में सहभागी हो सके। सेवा करना आरंभ करें। यदि संभव हुआ तो परिवार के रूप में कम से कम अगले बारह महीनों में एक मिशन यात्रा या आऊटरीच कार्य में हिस्सा लें।

# 18
# जब बच्चे आपके मित्र बन जाते हैं

## बच्चों के साथ प्रौढ़ों के समान व्यवहार करना

**व्यवस्थाविवरण 32:11,12 (मेसेज बाइबल)**
**[11] वह उस उकाब के समान था जो अपने घोंसले पर मण्डलाता है, अपने बच्चों पर छाया करता है। फिर अपने पंख फैलाकर उन्हें हवा में ऊंचा उठाता है, उन्हें उड़ना सिखाता है।**
**[12] यहोवा अकेला ही उसकी अगुवाई करता रहा, और उसके संग कोई पराया देवता न था।**

समय बीतता जाता है, बच्चे बड़े हो जाते हैं और नवयुवक नहीं रहते, वे परिपक्व होकर प्रौढ़ युवक बन जाते हैं। किसी समय वे घर छोड़कर जाएंगे, कॉलेज पढ़ने या विवाह करके। भले ही उनके लालन-पालन और देखभाल का हमारा काम खत्म हो गया है, फिर भी हम उनके साथ प्रौढ़ों और मित्रों के रूप में व्यवहार करना सीखेंगे। किसी समय जवान उकाब को घोंसले से बाहर आज़ाद कर देना होगा और खुद उड़ना सिखाना होगा।

उन्हें घोंसले से बाहर आज़ाद कर देने के बाद, उन्हें स्वयं ही उड़ना सीखने दें। हमें उनके जीवनों में और उनके परिवार में दखल नहीं देना है। अर्थात्, आवश्यकता पड़ने पर, सहायता के लिए या उन्हें सलाह देने के लिए उनके पास रहें। परंतु उनके जीवन में दखल देने से, भलाई के बदले हानि ही होगी।

उनके लिए फैसला लेने का काम अब आपको नहीं करना है। उन्हें स्वयं निर्णय लेने दें।

## पुराने और नए कुओं से पानी निकालना

**उत्पत्ति 26:18-23,32,33**
**[18] तब जो कुएं उसके पिता अब्राहम के दिनों में खोदे गए थे, और अब्राहम के मरने के पीछे पलिश्तियों ने भर दिए थे, उनको इसहाक ने फिर से खुदवाया; और उनके वे ही नाम रखे, जो उसके पिता ने रखे थे।**
**[19] फिर इसहाक के दासों को नाले में खोदते खोदते बहते जल का एक सोता मिला।**
**[20] तब गरारी चरवाहों ने इसहाक के चरवाहों से झगड़ा किया, और कहा, कि यह जल हमारा है। सो उसने उस कुएं का नाम एसेक रखा; इसलिये कि वे उससे झगड़े थे।**
**[21] फिर उन्होंने दूसरा कुआं खोदा, और उन्होंने उसके लिये भी झगड़ा किया, सो उसने उसका नाम सित्रा रखा।**
**[22] तब उसने वहां से कूच करके एक और कुआं खुदवाया, और उसके लिये उन्होंने झगड़ा किया; सो उसने उसका नाम यह कहकर रहोबोत रखा, कि अब तो यहोवा ने हमारे लिये बहुत स्थान दिया है, और हम इस देश में फूलें-फलेंगे।**
**[23] वहां से वह बर्शेबा को गया। उसी दिन इसहाक के दासों ने आकर अपने उस खोदे हुए कुएं का वृत्तान्त सुना के कहा, कि हमको जल का सोता मिला है।**
**[33] तब उसने उसका नाम शिबा रखा; इसी कारण उस नगर का नाम आज तक बर्शेबा पड़ा है।**

ये पद इसहाक के जीवन की कुछ दिलचस्प घटनाओं को प्रस्तुत करते हैं। इसहाक अपने जीवन में आगे बढ़ता जा रहा था, उसने अपने पिता अब्राहम के कुछ पुराने कुओं को फिर से खोद निकाला। परंतु उसने कुछ नए कुएं भी खोदे और उनमें पानी निकल आया। उसे कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ा, परंतु वह नये कुएं खोदता रहा और ऐसे स्थान की ओर बढ़ता रहा जहां उसे बढ़ने के लिए जगह मिली और अंत में वह बर्शेबा नामक स्थान में बस गया। उसी तरह, हमारे

बच्चे हमारे द्वारा खोदे गए कुओं से कुछ आशीषों का (आत्मिक और प्राकृतिक) आनंद उठाएंगे, परंतु हमें उन्हें प्रोत्साहन देना है कि वे अपने खुद के कुएं खोदें, विरोध के बावजूद आगे बढ़ें और ऐसे स्थान में आएं जहां पर वे स्थायी हो सकते हैं।

## परमेश्वर से उनका अपना भेंट करना, अपनी खुद की वेदी बनाना

**उत्पत्ति 26:24,25**

**24 और उसी दिन यहोवा ने रात को उसे दर्शन देकर कहा, मैं तेरे पिता अब्राहम का परमेश्वर हूं; मत डर, क्योंकि मैं तेरे साथ हूं, और अपने दास अब्राहम के कारण तुझे आशीष दूंगा, और तेरा वंश बढ़ाऊंगा।**

**25 तब उसने वहां एक वेदी बनाई, और यहोवा से प्रार्थना की, और अपना तम्बू वहीं खड़ा किया; और वहां इसहाक के दासों ने एक कुआं खोदा।**

अपने खुद के कुएं खोदने की इस प्रक्रिया के द्वारा, इसहाक की परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत मुलाकात हुई और उसने प्रभु के लिए अपनी खुद की वेदी बनाई। अब वह अपने पिता के दर्शन (परमेश्वर से भेंट) या अपने पिता की वेदी पर निर्भर नहीं था, परंतु अब इसहाक ने परमेश्वर के साथ अपना व्यक्तिगत अनुभव पाया और अपनी खुद की आराधना की वेदी बनाना सीखा। उन्हें प्रभु के साथ अपना खुद का आत्मिक सफर तय करने की ज़रूरत है, अपनी व्यक्तिगत मुलाकात (में) करने की और प्रभु के साथ अपनी खुद की निजी घनिष्ठता और ज्ञान के स्थान पर आने की ज़रूरत है।

## अपने नाती-पोतों को विश्वास और बुद्धि प्रदान करना

**यशायाह 59:21**

**और यहोवा यह कहता है, जो वाचा मैंने उन से बान्धी है वह यह है, कि मेरा आत्मा तुझ पर ठहरा है, और अपने वचन जो मैंने तेरे मुंह में डाले हैं अब से लेकर सर्वदा तक वे तेरे मुंह से, और, तेरे पुत्रों और पोतों के मुंह से भी कभी न हटेंगे।**

**2 तीमुथियस 1:5**

**और मुझे तेरे उस निष्कपट विश्वास की सुधि आती है, जो पहले तेरी नानी लोइस, और तेरी माता यूनीके में थी, और मुझे निश्चय हुआ है कि तुझ में भी है।**

जब नाती-पोते पैदा होते हैं, तो सबसे उत्तम कार्य जो हम कर सकते हैं, वह है उनके जीवनों में प्रभु की बुद्धि और ज्ञान देने के लिए उपलब्ध रहना। परमेश्वर की इच्छा है कि प्रकाशन और अभिषेक हमारे बच्चों के बच्चों तक पहुंचाया जाए। अतः माता-पिता जो कुछ कर रहे हैं उसमें दखल न देते हुए, हम हमारे बच्चों के बच्चों के जीवनों में विश्वास, बुद्धि, और शिक्षा प्रदान करके सेवा करें।

# लागूकरण

**जो कुछ भी आपने इस अध्याय में सीखा, उसके आधार पर निम्नलिखित बातों पर विचार करें:**

1) परमेश्वर ने आपके परिवार में कौनसे "पुराने कुंए" रखे हैं? आप किस प्रकार इस बात का ध्यान रख सकते हैं कि वे लगातार उमड़ते रहें और आपके बच्चों को आशीष दें?

2) कौनसे "नए कुएं" हैं जो आपके बच्चे उनके जीवनों में खोद पाएंगे—आत्मिक रीति से व्यावसायिक तौर पर? इस दिशा में उनके सफर में आप उन्हें कैसे प्रोत्साहन दे सकते हैं?

# परिवर्तन बिंदु

**अपने जीवन के लिए निम्नलिखित बातों के विषय में प्रार्थना करें**

1) प्रार्थना करें और प्रौढ़ों के रूप में आपके बच्चों के साथ व्यवहार करने हेतु परमेश्वर से आवश्यक बुद्धि मागें। उसी तरह उन क्षेत्रों को देखें जहां पर वे अपने जीवनों में ओर परमेश्वर के राज्य की उन्नति के लिए नई शुरुवात कर सकते हैं।

2) उसी तरह आपके बच्चों के लिए प्रार्थना करें कि वे अपने जीवनों के लिए परमेश्वर से मुलाकात प्राप्त करें, उनकी अपनी वेदी बनाएं और परमेश्वर की प्रतिज्ञा प्राप्त करें।

# कार्यवाही के विषय

परमेश्वर ने आपके जीवन में ऐसा क्या किया है जिसे आप परमेश्वर की भलाई की याद के रूप में अपने बच्चों को यादगार करके दे सकते हैं, ऐसी किसी बात के विषय में सोचें। सही समय में, भविष्य में किसी समय उस पर कार्य करें।

# 19
# बाकी सफर का आनन्द उठाना

अब घोंसला खाली है, बच्चे बड़े हो गए हैं और चले गए हैं, और फिर एक बार, केवल आप दोनों हैं—आप और जवानी की आपकी पत्नी या पति। केवल इस समय आप अभिभावक के दूसरे पक्ष में हैं। इन वर्षों ने आपको एकदूसरे के और करीब लाया है। आशा है कि आप एकदूसरे को और बेहतर रीति से जानने लगे हैं, समझने लगे हैं, सराहने लगे हैं, और एकदूसरे के साथ बेहतर रीति से काम करने लगे हैं। अब बाकी यात्रा का आनंद उठाने का समय आ गया है—केवल आप दोनों।

## अफसोस छोड़ दें, जीवन की चुनौतियों पर जय पाएं

**भजन संहिता 84:5-7**
**5 क्या ही धन्य है, वह मनुष्य जो तुझ से शक्ति पाता है, और वे जिनको सिय्योन की सड़क की सुधि रहती है।**
**6 वे रोने की तराई में जाते हुए उसको सोतों का स्थान बनाते हैं; फिर बरसात की अगली वृष्टि उसमें आशीष ही आशीष उपजाती है।**
**7 वे बल पर बल पाते जाते हैं; उन में से हर एक जन सिय्योन में परमेश्वर को अपना मुंह दिखाएगा।**

हमारा बल प्रभु की ओर से आता है और हमारा हृदय यात्रा पर लगा हुआ है। हम अपने अंतिम स्थान की ओर आगे बढ़ रहे मुसाफिर हैं। जब हम रोने की तराई में से होकर गुज़रते हैं, तब हम उसे सोता बना देते हैं। हमें यही करने के लिए बुलाया गया है। अपनी बाका की तराई को, सूखे और विलाप से भरे स्थान को आनंद और उत्सव मनाने का स्थान बनाएं। आप रोने की तराई को आनंद मनाने का स्थान कैसे बना सकते हैं? मात्र आनंद मनाने, स्तुति करने, परमेश्वर का उत्सव मनाने ओर परमेश्वर के प्रतिज्ञा की घोषणा करने का चुनाव करने के द्वारा। जंगल में, जहां परमेश्वर ने जल का सोता दिया, वहां, उस समय इस्राएल ने यह गीत गाया, कि हे कूएं, उबल आ, उस कूएं के विषय में गाओ! गिनती 21:17

जो बातें आपको रुलाती हैं उन्हें छोड़ दें। पिछले अफसोस, गलतियों, और जिन बातों में आप असफल रहे हैं, उन्हे छोड़ दें। जीवन में आने वाली चुनौतियों पर जय पाएं।

परमेश्वर विश्वासयोग्य है, वह सुखी और बंजर ज़मीन पर बारीश भेजेगा और जलाशयों को बनाएगा। अपनी यात्रा में आगे बढ़ते समय, हम बल-पर-बल पाते जाते हैं।

## यादों का आनंद उठाएं, अतीत में न जिएं

**भजन संहिता 77:11**
**मैं याह के बड़े कामों की चर्चा करूंगा; निश्चय मैं तेरे प्राचीनकालवाले अद्‌भुत कामों को स्मरण करूंगा।**

**भजन संहिता 105:5**
**उसके किए हुए आश्चर्यकर्म स्मरण करो, उसके चमत्कार और निर्णय स्मरण करो!**

**भजन संहिता 143:5**
**मुझे प्राचीनकाल के दिन स्मरण आते हैं, मैं तेरे सब अद्‌भुत कामों पर ध्यान करता हूं, और तेरे काम को सोचता हूं।**

अतीत की यादों को, परमेश्वर ने जो अद्‌भुत काम किए, उन्हें और जीवन के विभिन्न समयों में उसकी विश्वासयोग्यता को स्मरण करना और उनसे आनंदित होना हमेशा अच्छा होता है। परंतु, हमारे पास इस वक्त और आने वाले दिनों में जो समय है और होगा, उनका हमें ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाना है, और परमेश्वर के राज्य के लिए ज्यादा से ज्यादा प्रभाव डालने के लिए उनका उपयोग करना है।

## स्वस्थ रहें, मज़बूत रहें, उत्साहित रहें, उत्साह बनाए रखें

**भजन संहिता 103:5**
**वही तो तेरी लालसा को उत्तम पदार्थों से तृप्त करता है, जिस से तेरी जवानी उकाब की नाईं नई हो जाती है।**

**भजन संहिता 92:12-14**
**12 धर्मी लोग खजूर की नाईं फूले फलेंगे, और लबनोन के देवदार की नाईं बढ़ते रहेंगे।**
**13 वे उन वृक्षों के समान हैं जो यहोवा के भवन में रोपे जाकर, परमेश्वर के मंदिर में फूले फलेंगे।**
**14 वे पुराने होने पर भी फलते रहेंगे, और हरेभरे और बलवान रहेंगे।**

भजन 103 में परमेश्वर ने हमें जो लाभ दिए हैं उनमें से एक यह है कि हमारी जवानी उकाब की नाई नई होती जाएगी। परमेश्वर का वचन उस योग्यता की प्रतिज्ञा करता है कि हम अपनी वृद्धावस्था में भी फल लाएंगे और "हरेभरे और बलवान", या ताजे और समृद्ध बने रहने की आशीष पाएंगे। अर्थात्, परमेश्वर की इस आशीष में चलने की हमारी भूमिका हमें निभाना है। परंतु यह हमारी है और हमें उसमें चलना है, ताकि हम परमेश्वर के लिए और उसके राज्य के उद्‌देश्यों के लिए उपयोगी साबित हो सकें।

## आने वाली पीढ़ियों को गवाही देना

**भजन संहिता 71:17,18 (जी.एन.बी.)**
**17 हे परमेश्वर, तू तो मुझ को बचपन ही से सिखाता आया है, और अब तक मैं तेरे आश्चर्यकर्मों का प्रचार करता आया हूं।**
**18 इसलिये हे परमेश्वर, जब मैं बूढ़ा हो जाऊं, और मेरे बाल पक जाएं, तब भी तू मुझे न छोड़, जब तक मैं आनेवाली पीढ़ी के लोगों को तेरा बाहुबल और सारी पीढ़ियों को तेरा पराक्रम सुनाऊं।**

परमेश्वर ने आपको जो करने के लिए बुलाया है वह करते रहें। आने वाली पीढ़ियों को उसका प्रचार करते रहें, उसकी सामर्थ और उसके कामों की घोषणा करते रहें।

## चाहे एक साथ रहें या अकेले, अंतिम रेखा तक अपनी दौड़ दौड़ते रहें

**2 कुरिन्थियों 4:16-18**
**16 इसलिए हम हियाव नहीं छोड़ते; यद्यपि हमारा बाहरी मनुष्यत्व नाश भी होता जाता है, तौभी हमारा भीतरी मनुष्यत्व दिन प्रतिदिन नया होता जाता है।**
**17 क्योंकि हमारा पल भर का हलका सा क्लेश हमारे लिए बहुत ही महत्वपूर्ण और अनन्त महिमा उत्पन्न करता जाता है।**
**18 और हम तो देखी हुई वस्तुओं को नहीं, परन्तु अनदेखी वस्तुओं को देखते रहते हैं, क्योंकि देखी हुई वस्तुएं थोड़े ही दिन की हैं, परन्तु अनदेखी वस्तुएं सदा बनी रहती हैं।**

हम नहीं जानते कि आगे क्या धरा है। हम नहीं जानते कि पृथ्वी पर हमारी दौड़ कब पूरी होगी। हम नहीं जानते कि क्या ऐसे कुछ वर्ष होंगे जब हमें अपने जीवनसाथी के बगैर अकेले दौड़ दौड़ना पड़ेगा। चाहे एक साथ हो या अकेले,

हर एक को अंतिम रेखा तक अपनी दौड़ दौड़ना है, यह जानते हुए कि हमारे लिए सनातन महिमा इंतज़ार करती है। इस पृथ्वी पर भले ही हमारा बाहरी मनुष्यत्व बूढ़ा होता जाता है, फिर भी उसके पवित्र आत्मा के द्वारा हमारे भीतरी मनुष्यत्व में हम नए बनाते जाते हैं।

हम में से प्रत्येक को अच्छी लड़ाई लड़ना है, हमें सौंपे गए मार्ग को पूरा करना है और अंत तक विश्वास में बने रहना है।

**2 तीमुथियस 4:7,8**
**7 मैं अच्छी कुश्ती लड़ चुका हूं, मैंने अपनी दौड़ पूरी कर ली है, मैंने विश्वास की रखवाली की है।**
**8 भविष्य में मेरे लिए धर्म का वह मुकुट रखा हुआ है, जिसे प्रभु, जो धर्मी, और न्यायी है, मुझे उस दिन देगा, और मुझे ही नहीं, वरन् उन सब को भी, जो उसके प्रगट होने को प्रिय जानते हैं।**

# ग्रंथ सूची


## References

Augsburger, David. *The New Freedom of Forgiveness*. Moody Publishers, 2000.

Chapman, Gary. *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Moody Publishers, 2009.

Colorado State University Extension. "Dealing With Couples' Anger - 10.238 - Extension." Extension, April 13, 2016. https://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/dealing-with-couples-anger-10-238/.

Farrel, Bill, and Pam Farrel. *Men Are Like Waffles--Women Are Like Spaghetti: Understanding and Delighting in Your Differences*. Harvest House Publishers, 2017.

San Jose Couples Counseling. "San Jose Couples Counseling and Marriage Therapy." San Jose Couples Counseling | Marriage Counseling and Couples Therapy, March 27, 2022. http://sanjosecouplescounseling.com/.

"Understanding The Differences Between Men and Women," n.d. http://www.crisiscounseling.com/Relationships/DifferencesMenWomen.htm.

## Recommended Reading

Augsburger, David. *The New Freedom of Forgiveness*. Moody Publishers, 2000.

Chapman, Gary. *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Moody Publishers, 2009.

Cool, Lisa Collier. "Are Male and Female Brains Different?" WebMD, July 11, 2016. http://www.webmd.com/balance/features/how-male-female-brains-differ.

Field, Christine. *Life Skills for Kids: Equipping Your Child for the Real World*. Shaw Books, 2010.

Field, Christine. *Life Skills for Kids: Equipping Your Child for the Real World*. National Geographic Books, 2000.

LaHaye, Tim, Beverly LaHaye, and Mike Yorkey. *The Act of Marriage After 40: Making Love for Life*. Zondervan, 2019.

LaHaye, Tim. *The Act of Marriage: The Beauty of Sexual Love*. Zondervan, 2009.

Rabey, Lois Mowday. *The Snare*. Wipf and Stock Publishers, 2005.

Tobias, Cynthia Ulrich, and Carol Funk. *Bringing Out the Best in Your Child: 80 Ways to Focus on Every Kid's Strengths*. Revell, 2003.

# क्या आप उस परमेश्वर को जानते हैं जो आपसे प्रेम करता है?

दो हज़ार साल पहले, परमेश्वर इस संसार में मनुष्य बनकर आया। उसका नाम यीशु है। उसने पूर्ण रूप से निष्पाप जीवन बिताया। यीशु देहधारी परमेश्वर था, इसलिए जो कुछ उसने कहा और किया, उसके द्वारा उसने परमेश्वर को हम पर प्रगट किया। जिन वचनों को उसने कहा, वे परमेश्वर के वचन थे। जिन कामों को उसने किया, परमेश्वर के कार्य थे। यीशु ने इस पृथ्वी पर कई सामर्थ के काम किए। उसने बीमारों को और पीड़ितों को चंगा किया। उसने अन्धों की आंखें खोलीं, बहरे कानों को खोल दिया, लंगड़े चलने लगे। उसने हर प्रकार के रोगों और बीमारियों को चंगा किया। उसने आश्चर्यजनक रूप से कुछ ही रोटियां बहुगुणित कर भूखों को खिलायी, आंधी को थामा और कई आश्चर्यकर्म किए।

**ये सारे कार्य हमें दिखाते हैं कि यीशु अच्छा परमेश्वर है, जो चाहता है कि उसके लोग भले, चंगे स्वस्थ और खुश रहें। परमेश्वर लोगों की ज़रूरतों को पूरा करना चाहता है।**

फिर परमेश्वर ने क्यों मनुष्य बनने का और हमारे संसार में आने का निर्णय लिया? यीशु क्यों आया?

हम सबने पाप किया है और ऐसे कामों को किया है जो हमें उत्पन्न करने वाले परमेश्वर के सम्मुख अस्वीकारणीय हैं। पाप के परिणाम हैं। पाप परमेश्वर और हमारे बीच एक ऊंची दीवार है जिसे हम लांघ नहीं सकते। पाप हमें परमेश्वर से अलग करता है। वह हमें उस परमेश्वर को जानने और उसके साथ, जिसने हमें बनाया है, अर्थपूर्ण रिश्ता बनाए रखने से रोकता है। इसलिए, हम में से कई लोग अन्य बातों का सहारा लेकर इस खालीपन को भरने की कोशिश करते हैं।

हमारे पापों का अन्य परिणाम है। परमेश्वर से अनंतकाल तक अलगाव। परमेश्वर की अदालत में, पाप का दण्ड मृत्यु है। मृत्यु परमेश्वर से दूर नर्क में अनंतकाल का अलगाव है।

परंतु सुसमाचार यह है कि हम पाप से मुक्ति पाकर परमेश्वर से फिर मेल कर सकते हैं। बाइबल कहती है, ***"क्योंकि पाप की मजदूरी तो मृत्यु है, परन्तु परमेश्वर का वरदान हमारे प्रभु मसीह यीशु में अनन्त जीवन है"*** **(रोमियों 6:23)।** यीशु ने सम्पूर्ण जगत के पापों का दण्ड सहा, वह क्रूस पर मर गया। फिर तीसरे दिन वह जी उठा, और उसने कइयों को खुद को जीवित दिखाया और वह स्वर्ग पर चढ़ गया।

परमेश्वर प्रेमी और दयालु है। वह नहीं चाहता कि हममें से कोई व्यक्ति नर्क में नाश हो। और इसलिए वह सम्पूर्ण मानवजाति को पापों और उसके परिणामों से मुक्ति

का मार्ग दिखाने के लिए आया। वह पापियों को बचाने के लिए आया—आपके और मेरे जैसे लोगों को पाप और अनंतकाल की मृत्यु से बचाने के लिए।

पापों की यह मुफ्त क्षमा पाने के लिए बाइबल हमें बताती है कि हमें केवल एक काम करना है—जो कुछ प्रभु यीशु मसीह ने क्रूस पर किया उसे ग्रहण करना और उस पर सम्पूर्ण हृदय से विश्वास करना।

***"जो कोई उस पर विश्वास करेगा, उसको उसके नाम के द्वारा पापों की क्षमा मिलेगी"*** **(प्रेरितों के काम 10:43)।**

***"कि यदि तू अपने मुंह से यीशु को प्रभु जानकर अंगीकार करे और अपने मन से विश्वास करे कि परमेश्वर ने उसे मरे हुओं में से जिलाया, तो तू निश्चय उद्धार पाएगा"*** **(रोमियों 10:9)।**

यदि आप प्रभु यीशु मसीह पर विश्वास करेंगे, तो आप भी पापों की क्षमा और शुद्धता पा सकते हैं।

प्रभु यीशु मसीह में और जो कुछ उसने आपके लिए क्रूस पर किया उस पर विश्वास करने हेतु निर्णय लेने में आपकी सहायता करने के लिए यहां एक सरल प्रार्थना दी गई है। इस प्रार्थना की सहायता से आप जो कुछ यीशु ने आपके लिए किया, उसे ग्रहण कर सकते हैं और क्षमा और पापों से शुद्धि पा सकते हैं। यह प्रार्थना मात्र मार्गदर्शन के लिए है। आप अपने शब्दों में भी प्रार्थना कर सकते हैं।

*प्रिय प्रभु यीशु, जो कुछ आपने क्रूस पर किया उसे मैंने आज समझा है। आप मेरे लिए मर गए, आपने मेरे लिए बहुमूल्य लहू बहाया और मेरे पापों का दण्ड चुकाया, ताकि मुझे क्षमा मिल सके। बाइबल बताती है कि जो कोई आप पर विश्वास करेगा वह अपने पापों से क्षमा पाएगा।*

*आज, मैं आप में विश्वास करने का और क्रूस पर मेरे लिए मरकर और फिर मरे हुओं में से जी उठकर जो कुछ आपने मेरे लिए किया उसे ग्रहण करने का निर्णय लेता हूं। मैं जानता हूं कि मैं अपने भले कामों से खुद को बचा नहीं सकता, न ही और कोई मनुष्य मुझे बचा सकता है। मैं अपने पापों की क्षमा मोल नहीं ले सकता।*

*आज, मैं अपने हृदय में विश्वास करता हूं और अपने मुंह से कहता हूं कि आप मेरे लिए मर गए, आपने मेरे पापों का दण्ड चुकता किया। आप फिर मरे हुओं में से जी उठे, और आपमें विश्वास करने के द्वारा, मैं पापों की क्षमा और मेरे पापों से शुद्धता पा सकता हूं।*

*धन्यवाद यीशु। आपसे प्रेम करने, आपको अधिकाई से जानने और आपके प्रति विश्वासयोग्य रहने में मेरी सहायता कीजिए। आमीन।*

# ऑल पीपल्स चर्च के विषय में

ऑल पीपल्स चर्च (एपीसी) का दर्शन बैंगलोर शहर में नमक और ज्योति, और भारत देश और संसार के राष्ट्रों के लिए एक आवाज़ बनना है।

आल पीपल्स चर्च यीशु से **प्रेम रखने वाली, वचन पर केन्द्रित, आत्मा से भरपूर परिवारिक कलीसिया,** एक प्रशिक्षण संस्थान, मिशन आधार, संसार में सुसमाचार करने वाली कलीसिया है

- एक **पारिवारिक कलीसिया** के रूप में, हम मसीह केंद्रित संगति में एक समुदाय के रूप में एक साथ बढ़ते हैं, परमेश्वर की मण्डली के रूप में प्रेम में एक दूसरे की देखभाल और सेवा करते हैं।
- एक **सुसज्जित करने वाले केंद्र** के रूप में, हम प्रत्येक विश्वासी को विजयी रूप से जीने, मसीह की समानता में परिपक्व होने और उनके जीवनों के लिए परमेश्वर के उद्देश्यों को पूरा करने के लिए सामर्थी बनाते हैं और सुसज्जित करते हैं।
- एक **मिशन के आधार** के रूप में, हम अपने शहर, राष्ट्र और राष्ट्रों को परमेश्वर के वचन और पवित्र आत्मा की सामर्थ के अलौकिक प्रदर्शनों के माध्यम से यीशु मसीह के पूर्ण सुसमाचार के साथ आशीष देने के लिए सार्थक सेवकाई में संलग्न हैं।
- एक **विश्व सुसमाचार प्रचारक** के रूप में, हम ईश्वरीय अगुवों और आत्मा से भरी कलीसियाओं का पोषण करके स्थानीय और विश्व स्तर पर सेवा करते हैं जो परमेश्वर के राज्य के लिए उनके क्षेत्रों को प्रभावित कर सकते हैं।

एपीसी में हम परमेश्वर का सम्पूर्ण वचन बिना किसी समझौता के साथ पवित्र आत्मा के अभिषेक और प्रकाशन के साथ प्रस्तुत करने के प्रति समर्पित हैं। हमारा विश्वास है कि अच्छा संगीत, रचनात्मक प्रस्तुति, बुद्धिमानीपूर्ण पक्ष समर्थन, समकालीन सेवकाई की तकनीकें, आधुनिक तंत्रविज्ञान आदि पवित्र आत्मा के चिन्हों, चमत्कारों, आश्चर्यकर्मों और पवित्र आत्मा के वरदानों के साथ वचन की घोषणा करने की परमेश्वर द्वारा नियुक्त पद्धति का स्थान नहीं ले सकते (1 कुरिन्थियों 2:4,5; इब्रानियों 2:3,4)। हमारा विषय यीशु है, हमारी विषयवस्तु वचन है, हमारी पद्धति पवित्र आत्मा की सामर्थ है, हमारा आवेश लोग हैं, और हमारा लक्ष्य मसीह सदृश्य परिपक्वता है।

हमारा मुख्यालय बैंगलोर में है, परंतु ऑल पीपल्स चर्च की भारत की अन्य कई स्थानों में शाखाएं हैं। ऑल पीपल्स चर्च की वर्तमान सूची और सम्पर्क सूचना के लिए कृपया हमारी वेबसाईट को भेंट दें: **apcwo.org/locations** या इस पते पर ई-मेल भेजें: **contact@apcwo.org**

# नि:शुल्क प्रकाशन

A Church in Revival
A Real Place Called Heaven
A Time for Every Purpose
Ancient Landmarks
Baptism in the Holy Spirit
Being Spiritually Minded and Earthly Wise
Biblical Attitude Towards Work
Breaking Personal and Generational Bondages
Change
Code of Honor
Divine Favor
Divine Order in the Citywide Church
Don't Compromise Your Calling
Don't Lose Hope
Equipping the Saints
Foundations (Track 1)
Fulfilling God's Purpose for Your Life
Gifts of the Holy Spirit
Giving Birth to the Purposes of God
God Is a Good God
God's Word—The Miracle Seed
How to Help Your Pastor
Integrity
Kingdom Builders
Laying the Axe to the Root
Living Life Without Strife
Marriage and Family
Ministering Healing and Deliverance
Offenses–Don't Take Them
Open Heavens
Our Redemption
Receiving God's Guidance
Revivals, Visitations and Moves of God
Shhh! No Gossip!
Speak Your Faith
The Conquest of the Mind
The Father's Love
The House of God
The Kingdom of God
The Mighty Name of Jesus
The Night Seasons of Life
The Power of Commitment
The Presence of God
The Redemptive Heart of God
The Refiner's Fire
The Spirit of Wisdom, Revelation and Power
The Wonderful Benefits of Speaking in Tongues
Timeless Principles for the Workplace
Understanding the Prophetic
Water Baptism
We Are Different
Who We Are in Christ
Women in the Workplace
Work Its Original Design

नई पुस्तकें नियमित रूप से प्रकाशित की जाती हैं। पी. डी. एफ., आडियो तथा अन्य फॉर्मेट में निःशुल्क ए. पी. सी. पुस्तकों को डाऊन लोड करने हेतु कृपया **apcwo.org/books** को भेंट दें। इनमें से कई पुस्तकें अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध हैं। वैसे ही, निःशुल्क ऑडियो और वीडियो संदेशों, संदेश की टिप्पणियों, और अन्य कई संसाधनों के लिए हमारे वेबसाईट **apcwo.org/sermons** को भेंट दें।

# क्रिसलिस काउंसलिंग

क्रिसलिस काउंसलिंग लोगों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने और उन्हें दूर करने में मदद करने हेतु व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करता है। क्रिसलिस काउंसलिंग व्यावसायिक तौर प्रशिक्षित और अनुभवी मसीही सलाहकारों की एक टीम है।

हमारी सेवाएं सभी आयु समूहों के लिए हैं और जीवन की चुनौतियों की एक विस्तृत श्रृंखला का समाधान करती हैं।

| | |
|---|---|
| **किशोरों** | **व्यवहार सम्बंधी विकार** |
| **व्यक्तिगत समायोजन** | **व्यक्तित्व विकार** |
| **संबंधपरक चुनौतियां** | **मनोवैज्ञानिक / भावनात्मक समस्याएं** |
| **शिक्षा में कम सफलता पाने वाले** | **तनाव / आघात** |
| **कार्य संबंधित मुद्दे** | **शराब / नशीली दवाओं का गलत इस्तेमाल** |
| **परिवार /दम्पत्तिः विवाह पूर्व, वैवाहिक** | **आत्मिक समस्याएं** |
| **माता-पिता / बच्चे / भाई-बहन / सहकर्मी** | **ज़िंदगी की सीख** |

क्रिसलिस काउंसलिंग सेवाओं के लिए शुल्क सस्ती और सुलभ है।

हमारे प्रशिक्षित सलाहकारों में से किसी एक के साथ मुलाकात तय करने के लिए:

**Website: chrysalislife.org**
**Phone:** +91-80-25452617 or toll-free (within India) 1-800-300-00998
**Email: counselor@chrysalislife.org**

क्रिसलिस काउंसलिंग ऑल पीपल्स चर्च एंड वर्ल्ड आउटरीच की सेवकाई है।

# ऑल पीपल्स चर्च के साथ साझेदारी करें

ऑल पीपल्स चर्च स्थानीय कलीसिया के रूप में सम्पूर्ण भारत में सुसमाचार प्रचार करते हुए, विशेषकर उत्तर भारत में, उसकी सीमाओं से परे सेवा करता है। उसका विशेष लक्ष्य (अ) अगुवों को दृढ़ करना, (आ) जवानों को सेवकाई के लिए सुसज्जित करना और (इ) मसीह की देह की उन्नति करना है। जवानों के लिए कई प्रशिक्षण सम्मेलन, 'मसीही अगुवों के लिए सभाओं' का सम्पूर्ण वर्ष भर आयोजन किया जाता है। इसके अतिरिक्त, पुस्तकों की कई हजारों प्रतियां अंग्रेजी में और अन्य कई भारतीय भाषाओं में निःशुल्क वितरीत की जाती हैं, उसके पीछे उद्देश्य यह है कि विश्वासियों को वचन और आत्मा में उन्नति प्रदान करें।

हम आपको निमंत्रण देते हैं कि एक समय का दान भेजकर या मासिक आर्थिक दान भेजकर आर्थिक रूप से हमारे साथ साझेदारी करें। सम्पूर्ण राष्ट्र में इस का कार्य के लिए जो भी रकम आप भेज सकते हैं, उसके लिए हम आपके प्रति कृतज्ञ रहेंगे।

आप अपने दान चेक/बैंक ड्राफ्ट के माध्यम से "ऑल पीपल्स चर्च," बैंगलोर के नाम पर हमारे कार्यालय के पते पर भेज सकते हैं। अन्यथा हमारे बैंक खाते के विवरण का उपयोग कर आप अपना योगदान सीधे बैंक में डाल सकते हैं।

**Account Name**: All Peoples Church
**Account Number**: 50200068829058
**IFSC Code**: HDFC0004367
**Bank**: HDFC Bank, 7M/308 80 Ft Road, HRBR Layout, Kalyan Nagar, Bengaluru, 560043, Karnataka

***कृपया ध्यान दें:*** *ऑल पीपल्स चर्च केवल भारतीय नागरिकों के बैंक योगदान ही स्वीकार कर सकता है। यदि आप चाहते हैं तो, अपना दान भेजते समय, स्पष्ट रूप से लिखें कि आप एपीसी सेवकाई के किस क्षेत्र के लिए दान भेजना चाहते हैं। अतिरिक्त जानकारी के लिए कृपया इस स्थान को भेंट दें:* **apcwo.org/give**

उसी तरह, हमारे लिए और हमारी सेवकाई के लिए जब भी हो सके, प्रार्थना करना न भूलें।

**धन्यवाद और परमेश्वर आपको आशीष दे!**

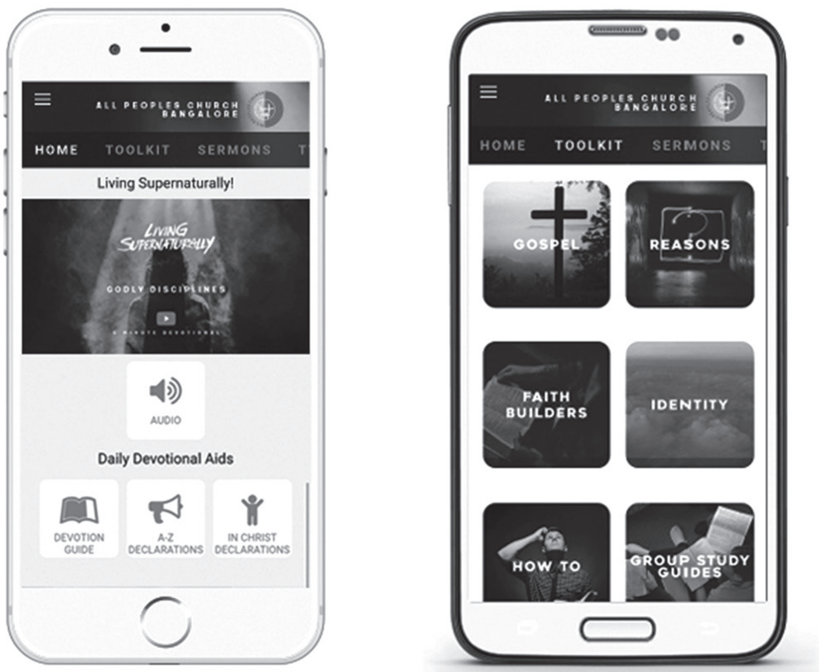
## DOWNLOAD THE FREE APP!

*Search for*

"All Peoples Church Bangalore"
in the App or Google play stores.

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play




*A daily 5-minute video devotional.*
*A daily Bible reading and prayer guide.*
*5-minute Sermon summary.*
*Toolkit with Scriptures on various topics to build faith and information to share the Gospel.*
*Resources with sermons, sermon notes, TV programs, books, music and more.*

*IF YOU LOVE IT, TELL OTHERS ABOUT IT!*

# ऑल पीपल्स चर्च बाइबल कॉलेज एंड वर्ल्ड आउटरीच

**apcbiblecollege.org**

ऑल पीपल्स चर्च बाइबल कॉलेज और सेवा प्रशिक्षण केंद्र (एपीसी-बीसी) भारत के बैंगलोर में आत्मा से परिपूर्ण, अभिषिक्त, सक्रिय सेवकाई में सहभागी प्रशिक्षण और सिद्धांत की दृष्टि से सही एवं परमेश्वर के वचन के बौद्धिक दृष्टि से प्रेरणादायक अध्ययन के साथ पवित्र आत्मा की अलौकिक सामर्थ में सेवकाई के लिए तैयारी प्रदान करता है। हम सेवकाई के लिए सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास में विश्वास करते हैं और ईश्वरीय चरित्र, परमेश्वर के वचन में गहरी बुनियाद, और चिन्ह, चमत्कारों और आश्चर्यकर्मों पर ज़ोर देते हैं –सब कुछ प्रभु के साथ निकट रिश्ते से प्रवाहित होता हुआ।

ऑल पीपल्स चर्च बाइबल कॉलेज (एपीसी-बीसी) में सही शिक्षा के अतिरिक्त, हम प्रत्यक्ष रूप से परमेश्वर के प्रेम, पवित्र आत्मा का अभिषेक और उपस्थिति और परमेश्वर के अलौकिक कार्य पर बल देते हैं। कई युवा स्त्री और पुरुषों ने प्रशिक्षण पाया है और उनके जीवनों में परमेश्वर की बुलाहट को पूरा करने हेतु उन्हें बाहर भेजा गया है।

निम्नलिखित तीन पदवियां दी जाती हैंः

- ईश्वर विज्ञान और मसीही सेवकाई में एक वर्षीय प्रमाणपत्र (सी.टी.एच.)
- ईश्वर विज्ञान और मसीही सेवकाई में दो वर्षीय डिप्लोमा (डी.टी.एच.)
- ईश्वर विज्ञान और मसीही सेवकाई में तीन वर्षीय स्नातक (बी.टी.एच.)

हर सप्ताह के दिन, **सोमवार से शुक्रवार तक भारतीय समय के अनुसार सुबह 9 से दोपहर 12 बजे तक** (UTC+5:30) कक्षाएं ली जाती हैं।

- **ऑन-कैंपसः** कैंपस में व्यक्तिगत कक्षाओं में भाग लें
- **ऑनलाइनः** ऑनलाइन लाइव व्याख्यान में भाग लें
- **ई-लर्निंगः** ऑनलाइन पोर्टल **apcbiblecollege.org/elearn**

के माध्यम से स्वयं की गति से सीखना **ऑनलाइन आवेदन करने** के लिए, और कॉलेज, पाठ्यक्रम, पात्रता मानदंड, शिक्षण शुल्क और आवेदन पत्र डाउनलोड करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया इस वेबसाइट को भेंट देंः **apcbiblecollege.org**

विवाह और परिवार की योजना और स्थापना परमेश्वर द्वारा की गई थी। उसकी योजना आशीष के उद्देश्य से की गई थी। उत्तम विवाह और मज़बूत परिवारों का निर्माण करने हेतु, हमें यह उचित रीति से कैसे करना चाहिए इस विषय में परमेश्वर की आज्ञा और शिक्षाओं का पुनःअध्ययन करने की ज़रूरत है। इस पुस्तक के संकलन में, हमने विवाह और परिवार के विषय पर पवित्र शास्त्र की शिक्षा और व्यावहारिक प्रयोग को एक साथ लाने का प्रयास किया है।

हमारा भरोसा है कि इस यात्रा को आरंभ करने वालों के लिए, आपके तथा आपके जीवनसाथी (या भावी जीवनसाथी) के लिए यह सामग्री आशीष साबित होगी, आपको एक साथ कई सुखमय वर्षों की बुनियाद डालने में आपको सहायता मिल सके। यदि आप पहले से ही विवाहित हैं, तो हमें भरोसा है कि यह सामग्री विवाह के उद्देश्य की पुनः जांच करने और आपके उत्साह को फिर से प्रज्वलित करने में सहायता करेगी, ताकि आप और आपका जीवनसाथी एक साथ मिलकर विवाह का पूर्ण आनंद उठा सकें, जैसे परमेश्वर ने योजना बनाई हैं।

**All Peoples Church & World Outreach**
# 319, 2nd Floor, 7th Main, HRBR Layout,
2nd Block, Kalyan Nagar, Bangalore 560 043
Karnataka, INDIA

Phone: +91-80-25452617
Email: contact@apcwo.org
Website: apcwo.org