दूसरों के हानिकारक शब्दों से होने वाले दर्द को कैसे पार
करें?

कभी-कभी हम सभी ऐसे हालात में फँस जाते हैं जहाँ लोग हमारे बारे में बुराई कहते हैं—कभी हमारे पीछे, कभी सामने। यह जीवन का सामान्य अनुभव है—आप अकेले नहीं हैं। सम्मानित और प्रभावशाली लोगों के बारे में भी नकारात्मक बातें कही गई हैं, चाहे उन्होंने कितना भी अच्छा किया हो। नकारात्मक रूप से बात की जाना जीवन का हिस्सा है।

जो बातें आपके खिलाफ कही जाती हैं, वे इस गिरावट भरे संसार की वास्तविकता को दर्शाती हैं (यूहन्ना 15:18–20)। यीशु ने अपने अनुयायियों को चेतावनी दी थी कि दुनिया उन्हें वैसे ही नापसंद करेगी जैसे उसने उन्हें नापसंद किया। इसलिए, विरोध और आलोचना ईसाई जीवन का हिस्सा हैं।

यीशु मसीह को ही देखें, जो पूर्ण और पाप रहित थे। उन्हें भी अक्सर उनके खिलाफ बोला गया। यदि वे, जो पूरी तरह निर्दोष थे, इस दर्द को सहन कर सकते थे, तो हम कौन हैं जो इसके विपरीत अपेक्षा रखें? इसलिए, जब तक हम इस संसार में हैं, आलोचना और हानिकारक शब्द अवश्य आएंगे (1 पतरस 4:12–14)। कभी-कभी ये कठोर शब्द करीबी मित्रों या परिवार से भी आ सकते हैं, जो और भी पीड़ादायक होते हैं।

बाइबल में एक अच्छा उदाहरण जेफ्था है। वह अपने पिता का पहला बेटा था, लेकिन उसकी मां वेश्या थी। बाद में उसके पिता ने एक वैध

दूसरों के हानिकारक शब्दों से होने वाले दर्द को कैसे पार
करें?

पत्नी से विवाह किया, जिससे अन्य बच्चे हुए। जब वे बच्चे बड़े हुए, उन्होंने जेफ्था को अस्वीकार कर दिया, यह कहकर कि उसे अपनी मां के कारण विरासत का अधिकार नहीं है। वे उसे नुकसान पहुँचाना भी चाहते थे, इसलिए वह अकेले अपने देश से भाग गया। न केवल उसके परिवार ने उसे अस्वीकार किया, बल्कि पूरे राष्ट्र ने भी उसे अलग कर दिया। (देखें: न्यायियों 11 और आगे)

जेफ्था ने अपने जैसे वंचित और गरीब लोगों के बीच रहना शुरू किया। लेकिन भगवान ने उसके दुख को देखा और जब समय आया, उसे उठाया, जैसे उन्होंने यूसुफ़ को उठाया। जेफ्था इस्राएल के लिए न्यायाधीश और योद्धा बन गए। जिन्होंने उसे अस्वीकार किया था, वे बाद में युद्ध में उसकी मदद मांगने आए।

जैसा कि 1 शमूएल 2:6–8 में लिखा है:

“प्रभु मृत्यु देता है और जीवन देता है; वह नीचा करता है और उठाता है।
प्रभु गरीब करता है और समृद्ध करता है; वह नीचा करता है और उच्च करता है।
वह धूल से गरीबों को उठाता है, राख के ढेर से जरूरतमंदों को उठाकर उन्हें राजाओं के साथ बैठाता है, और उन्हें सम्मान की जगह का वारिस बनाता है। क्योंकि पृथ्वी के स्तंभ प्रभु के हैं, और उसने इस पर संसार स्थापित किया है।”

दूसरों के हानिकारक शब्दों से होने वाले दर्द को कैसे पार
करें?

भगवान मानव परिस्थितियों पर सर्वशक्तिमान हैं (भजन संहिता 103:19)। वह अपनी इच्छा और उद्देश्य के अनुसार किसी को नीचा करता है और किसी को उठाता है। इसलिए, जिन्हें लोग अस्वीकार करते हैं, उन्हें भगवान उठाकर अपने उद्देश्यों को पूरा करने के लिए तैयार कर सकते हैं।

तो, दूसरों के शब्दों से होने वाले दर्द को हम कैसे पार कर सकते हैं?

हम सभी के पास एक हृदय है—जहाँ भावनाएँ और दर्द संग्रहित होते हैं। शारीरिक घाव भर जाते हैं और दाग छोड़ देते हैं, जो अब दर्द नहीं देते। लेकिन हृदय के भावनात्मक घाव वर्षों तक रह सकते हैं। कभी-कभी एक छोटा सा ट्रिगर उन घावों को फिर से खोल देता है, जैसे कि वे कल ही हुए हों।

इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने अंदरूनी स्वभाव का ध्यान रखें। अगर हम भावनात्मक दर्द को संभालना नहीं सीखते, तो हम कड़वाहट, अनबध्यता और पीड़ा से भरी जिंदगी जीते हैं।

खुद को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका है हानिकारक शब्दों को अपने अंदर न रखना। हर चीज को बहुत गंभीरता से न लें और दिल में न रखें। उदाहरण के लिए, अगर कोई आपको अपमानित करता है, तो उस पर चिपके रहने के बजाय यह सोचें कि उसने ऐसा क्यों कहा। उसके

दूसरों के हानिकारक शब्दों से होने वाले दर्द को कैसे पार
करें?

दृष्टिकोण से सोचें और कल्पना करें कि अगर आपने वही किसी और से कहा होता—तो इसका क्या मतलब होता?

अगर कोई आपको अपमानित करता है, तो सोचें कि क्या आपने कभी गुस्से में दूसरों को अपमानित किया है। अधिकतर अपमान केवल क्षणिक प्रतिक्रिया होती है, उससे अधिक कुछ नहीं। यह न मानें कि व्यक्ति आपसे नफरत करता है या लगातार आपको चोट पहुँचाने के तरीके सोच रहा है।

इसी तरह, अगर कोई आपको नीचा दिखाता है, तो इसे व्यक्तिगत रूप से न लें। अक्सर अपराधी जल्दी भूल जाता है, जबकि आप चोट में रहते हैं। वे शायद आपके साथ अच्छा रिश्ता बनाए रखना चाहते हैं।

यही वह तरीका है जिससे आप अपने भावनात्मक घावों को भरना शुरू करते हैं। जैसा कि सुलैमान ने प्रवचन 7:21–22 में कहा:

“जो बातें लोग कहते हैं, उन्हें अपने दिल पर मत लो, नहीं तो
तुम सुनोगे कि तुम्हारा सेवक तुम्हें शाप देता है; क्योंकि
तुम जानते हो कि कई बार तुमने स्वयं दूसरों को शाप दिया है।”

चीज़ों को हल्के में लें। कल्पना करें कि जैसे आपने वही किसी और

दूसरों के हानिकारक शब्दों से होने वाले दर्द को कैसे पार
करें?

से कहा हो। लेकिन अगर आप हर शब्द पर चिपके रहेंगे और सोचेंगे कि इसका क्या मतलब है या इसे क्यों कहा गया, तो आप लगातार दुख और पीड़ा में रहेंगे। आपकी आँखों में आँसू होंगे, और आप शिकायत करने वाले और दूसरों की दुर्भाग्य का आनंद लेने वाले व्यक्ति बन जाएंगे। यह कड़वाहट कुछ लोगों को प्रतिशोध लेने या हानिकारक चीजों की ओर जाने के लिए प्रेरित कर सकती है, जैसे जादू-टोना या झूठे भविष्यवक्ता (रोमियों 12:17–21)।

लेकिन अगर आप बाइबल की शिक्षाओं के अनुसार जीना सीखते हैं, तो आप हृदय के इन घावों से बचेंगे। आप क्षमा, धैर्य, प्रेम और शांति से भरी जिंदगी जी पाएंगे। आप दूसरों से अधिक प्रेम पाएंगे और सभी को अपना दुश्मन नहीं मानेंगे।

यदि आप दूसरों की तुलना में खुद को कमतर महसूस करते हैं, तो याद रखें कि भगवान आपके अच्छे कामों को देखता है। जब समय सही होगा, वह आपको उठाएगा, जैसे उसने यूसुफ़ और जेफ्था को उठाया—चाहे समय कितना भी लगे। वह आपको अच्छे कामों से पुरस्कृत करेगा!

यूसुफ़ ने अपने भाइयों के द्वारा बेचे जाने के बाद भी कभी शिकायत नहीं की। बाद में उसने उन्हें गर्मजोशी से स्वागत किया और उनकी व्यवस्था की (उत्पत्ति 45:1–15)।

भगवान की व्यवस्था दुःख और अस्वीकृति के माध्यम से अपने अच्छे

दूसरों के हानिकारक शब्दों से होने वाले दर्द को कैसे पार
करें?

उद्देश्यों को पूरा करती है (रोमियों 8:28)। हमारे परीक्षाएँ निरर्थक नहीं हैं, बल्कि यह भगवान की कृपा को प्रकट करने का अवसर हैं।

भगवान आपको प्रचुर रूप से आशीर्वाद दें।

JIUNGE NA GROUP LETU LA WHATSAPP HAPA >> WHATSAPP GROUP….

Share on:
WhatsApp