



# बहुतायत से जीवन जीना

नए साल की शुरुआत में, मैं दुनियाभर के सन्तों को उस व्यक्तिगत, कर्मठ, सार्थक खोज करने की चुनौती देता हूँ जिसे मैं बहुतायत का जीवन कहता हूँ—एक ऐसा जीवन जिसमें भरपूर सफलता, अच्छाई, और आशीर्षे हों। ठीक वैसे ही जिस प्रकार हम विद्यालय में आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करते हैं, मैं सभी को बहुतायत से जीवन जीने में सहायता के लिए अपने स्वयं के मूल मंत्र प्रस्तुत करता हूँ।

## सकारात्मक व्यवहार रखना

ए मेरे मूल मंत्रों में व्यवहार को संदर्भ है। विलियम जेम्स, अमरीकी मनोविज्ञानिक अन्वेषक और दार्शनिक, ने, लिखा था, “हमारी पीढ़ी की महान्तम क्रांतिकारी खोज है कि मनुष्य अपने मन के भीतरी व्यवहार को बदल कर, अपने जीवन के बाहरी पहलुओं को बदल सकता है।”<sup>1</sup>

जीवन में बहुत कुछ हमारे व्यवहार पर निर्भर करता है। जिस तरीके से हम वस्तुओं को देखने और दूसरों के साथ प्रतिक्रिया करने का चुनाव करते हैं, पर सब बातों पर प्रभाव डालता है। यदि हम अपना सर्वोत्तम करें और फिर अपनी परिस्थितियों में प्रसन्न रहने का चुनाव करें, तो कैसी भी परिस्थिति क्यों न हों हम अपने जीवन में शान्ति और सन्तोष पा सकते हैं।

चार्लस स्वीनडॉल—लेखक, शिक्षक, और ईसाई पादरी—ने कहा था : “व्यवहार, मेरे लिए, अतीत से, ... धन से, ... परिस्थितियों से, असफलताओं से, सफलताओं से, अन्य लोग क्या सोचते या कहते या करते हैं से, अधिक महत्वपूर्ण है। यह दिखावट, योग्यता, या प्रतिभा से अधिक महत्वपूर्ण है। यह कम्पनी, एक गिरजाघर, एक घर को बना या बिगाड़ सकता है। असाधारण बात है कि हमारे पास प्रतिदिन व्यवहार से संबंधित चुनाव का अवसर होता है जिसे हम उस दिन अपने साथ रखते हैं।”<sup>2</sup>

हम हवा पर नियंत्रण नहीं कर सकते, परन्तु हम उसके अनुसार नाईया को ढाल सकते हैं। अधिकतम खुशी, शान्ति, और सन्तोष के लिए क्या हम सकारात्मक व्यवहार को चुनेंगे।

## स्वयं पर विश्वास करें

ब विश्वास के लिए—स्वयं पर, अपने आसपास के लोगों पर, और अनन्त नियमों पर।

स्वयं के साथ, दूसरों के साथ, और अपने स्वर्गीय पिता के साथ ईमानदार रहें। शैक्सपीयर के अनुसार कार्डिनल वुलसे, जोकि परमेश्वर के साथ अपने अन्तिम समय तक ईमानदार नहीं था, ने तीन राजाओं की सेवा में अपना जीवन व्यतीत कर और धन और शक्ति का उपभोग किया था। अन्ततः एक असहनशील राजा ने उसकी शक्ति और सम्पत्ति को छीन लिया था। कार्डिनल वुलसे रोया :

*जितने उत्साह से मैंने अपने राजा की सेवा थी,  
काश उस उत्साह का आधा भी मैंने अपने परमेश्वर की सेवा में  
लगाया होता,  
तो वह मुझे मेरी इस उम्र में मेरे शत्रुओं के समक्ष निहत्था नहीं  
छोड़ता।*<sup>3</sup>

थॉमस फुलर, एक अंग्रेज गिरजाघर सदस्य और इतिहासकार जो सतरहवीं शताब्दि में रहता था, ने इस सच्चाई को लिखा था, “जो अपने विश्वास के अनुसार जीवन व्यतीत नहीं करता है वह वास्तव में विश्वास ही नहीं करता।”<sup>4</sup>

अपने आप को सीमित न करें और दूसरों को आपको इस बात के लिए प्रोत्साहित न करने दें कि आपकी क्षमता सीमित है। स्वयं पर विश्वास करें और फिर ऐसे जीएं कि अपनी योग्यता की सीमा तक पहुंचें।

आप जिसे पाने का विश्वास करते हैं आप उसे पा सकते हैं। भरोसा और विश्वास करें और आस्था रखें।

### हिम्मत से चुनौतियों का सामना करना

हिम्मत, एक उपयोगी और अर्थपूर्ण सदगुण बन जाता है जब इसे शूरवीरता से जान न्योछावर करना न समझकर, दृढ़तापूर्वक ईमानदारी से जीवन जीना समझा जाता है।

अमरीकी लेखक और कवि रॉल्फ वॉल्डो एमरसन ने कहा था: “आप जो कुछ भी करें, आपको हिम्मत की जरूरत है। किसी भी मार्ग पर चलने का आप निर्णय लें, हमेशा कोई न कोई अवश्व होता जो बताता है कि आप गलत हैं। हमेशा ऐसी परेशानियां उत्पन्न होती हैं जो यह विश्वास करने के लिए बहकाती हैं कि आपके आलोचक सही हैं। किसी काम को करने की योजना बनाने और अन्त तक उसके अनुसार चलने के लिए उसी हिम्मत की जरूरत होती हो जैसी एक सिपाही को जरूरत होती है। शान्ति की अपनी विजय होती है, लेकिन इसे पाने के लिए साहसी पुरुष और स्त्रियों की जरूरत है।”<sup>5</sup>

कई बार ऐसे समय आएंगे जब आप भयभीत और हतोत्साहित होंगे। आपको लग सकता है कि आप हार गए हैं। संभावता विजय पाना अत्यधिक जान पड़ सकता है। आपको कई बार लग सकता है दाऊद के समान गोलीयात से लड़ने की कोशिश कर रहे

है। लेकिन याद रखें—दाऊद ने विजय प्राप्त की थी!

अपने वांछित लक्ष्य की ओर शुरूआती प्रतिबल बनाने के लिए साहस की जरूरत होती है, लेकिन इससे भी अधिक साहस की जरूरत तब पड़ती है जब कोई ठोकर खाता है और लक्ष्य पाने के लिए दूसरा प्रयास करना होता है।

प्रयास करने की इच्छा-शक्ति, योग्य लक्ष्य के लिए काम करने की एकग्रता, और न केवल विन बुलाए आई चुनौतियों का सामना करने की परन्तु यदि जरूरत पड़े तो, दूसरा प्रयास करने का भी साहस रखें। कभी-कभी साहस दिन के अन्त में एक धीमा सा स्वर होता है जो कहता है, “मैं कल फिर प्रयास करूंगा/करूंगी।”

जब हम नये साल में अपनी यात्रा आरंभ करते हैं, काश हम इन मूल मंत्रों को याद करें, सकारात्मक व्यवहार को सीखते हुए, एक भरोसा कि हम अपने लक्ष्यों और संकल्पों को प्राप्त कर सकते हैं, और कुछ भी चुनौतियां हमारे मार्ग में क्यों न आएँ उनका सामना करने वह साहस प्राप्त कर सकते हैं। फिर बहुतायत का जीवन हमारा होगा।

#### विवरण

1. William James, Lloyd Albert Johnson, सं., *A Toolbox for Humanity: More Than 9000 Years of Thought* (2003), 127 में।
2. Charles Swindoll, Daniel H. Johnston, *Lessons for Living* (2001), 29 में।
3. William Shakespeare, *King Henry the Eighth*, अभिन्न 3, दृश्य 2, पंक्तियां 456-58।
4. Thomas Fuller, H. L. Mencken, सं., *A New Dictionary of Quotations* (1942), 96 में।
5. Ralph Waldo Emerson, Roy B. Zuck, *The Speaker's Quote Book* (2009), 113 में।

### इस संदेश से शिक्षा

परिवार के सदस्यों को व्यक्तिगत अनुभवों को बांटने के लिए निमंत्रण देने पर विचार करें जब सकारात्मक व्यवहार, स्वयं में भरोसा, या साहस ने उनकी मदद की थी। या उन्हें धर्मशास्त्रों में इनके तीन उदाहरणों को खोजने का निमंत्रण दें। आप प्रार्थनापूर्वक विचार करके धर्मशास्त्रों और अपने अनुभवों से सीखाने की तैयारी कर सकते हैं।

### युवा

### तूफान का सामना करने का साहस

#### मैडीसन मोरले द्वारा

अपने स्टेक की युवतियों के शिविर की दूसरी रात को, भंयकर तूफानी बारिश और चक्रवात आया था। मेरे वार्ड की लगभग 24 युवतियां दो मार्गदर्शकों के साथ इस शिविर में भाग ले रही थी, और हम सभी को बचने के लिए एक छोटे कमरे में शरण लेनी पड़ी थी। जोरदार बारिश हो रही थी, और हवा की रफ्तार बढ़ती जा रही थी। मुझे हमारे स्टेक अध्यक्ष द्वारा सुरक्षा के लिए शुरू में की गई प्रार्थना की याद लगातार आ रही थी। उस कमरे में हमने अपनी सामूहिक प्रार्थना भी की थी, और मैंने अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना की थी।

बहुत सी लड़कियां भयभीत हो गई थी, और यह समझना बहुत आसान था। हमारा कमरा मजबूत नहीं था और हम नदी के किनारे पर थे। लगभग 20 मिनट में तूफान इतना खराब हो गया कि पूरे स्टेक को अपने कमरों से भाग कर सलाहकारों के कमरों में जाना पड़ा, जो ऊंचे स्थान पर थे। हमारे स्टेक अध्यक्ष ने एक और प्रार्थना की, और अपने आपको दिलासा देने के लिए हमने स्तुतिगीत, प्राथमिक गीत, और शिविर गीत गाए। हां, हम भयभीत थे, लेकिन हमें महसूस हो रहा था कि सबकुछ ठीक हो जाएगा। आधे घण्टे के बाद मौसम अपने कमरों में वापस जाने लायक हो गया था।

हमें बाद में पता चला कि उस चक्रवात का क्या हुआ था। वह दो तुफानों में बट गया था। एक हमारी दांयी ओर और दूसरा बाएं ओर चला गया। जो हमारे साथ हुआ वह कुछ भी नहीं था!

मैं जानती हूँ कि उस रात परमेश्वर ने हमारी प्रार्थना सुनी थी और कि उसने हमें तूफान के विनाश से बचाया था। चक्रवात दो हिस्सों में क्यों बट गया था जब तक कि परमेश्वर ऐसा नहीं चाहता? मैं जानती हूँ कि जीवन की आंधियों में, हम हमेशा स्वर्गीय पिता से प्रार्थना कर सकते हैं और वह सुनेगा और हमें उत्तर देगा उस साहस और सुरक्षा को देते हुए जिसकी हमें सुरक्षित चलने के लिए जरूरत है।

### कप्तान मरोनी

कप्तान मरोनी ने चुनौतियां का सामना साहस से किया था। उसने सच्चाई, स्वतंत्रता, और विश्वास से प्रेम किया था। उसने नफायटियों को उनकी स्वतंत्रता बचाने में मदद करते हुए अपना जीवन समर्पित कर दिया था। साहस से अपनी चुनौतियों का

करते हुए आप कप्तान मरोनी के जैसे बन सकते हैं। जो बातें आप और आपके परिवार के लिए महत्वपूर्ण हैं उनको एक कागज पर लिखकर आप अपनी स्वतंत्रता की पदवी भी बना सकते हैं।

अधिक जानकारी कहां पाएं

अलमा 46:11-27: स्वतंत्रता की पदवी

अलमा 48:11-13, 16-17: कप्तान मरोनी के गुण



विश्वास, परिवार, सहायता

## भेंट करने के द्वारा देखभाल और सेवा करना

इस सामग्री को पढ़ें और, जैसा उचित हो, उन बहनों के साथ इसकी चर्चा करें जिन से आप भेंट करती हैं। अपनी बहनों को मजबूत करने और सहायता संस्था को अपने जीवन का सक्रिय हिस्सा बनाने में मदद के लिए प्रश्नों का प्रयोग करें।

“उदारता [का अर्थ] परोपकार करने की अनुभूति से कहीं बड़ कर है,” प्रथम अध्यक्षता में प्रथम सलाहकार, अध्यक्ष हेनरी बी. आर्पिंग ने सीखाया था। उदारता प्रभु यीशु मसीह में विश्वास से पैदा होती है और उसके प्रायश्चित्त का प्रभाव है।<sup>1</sup> भेंट करने वाली बहनों के लिए, भेंट करने की शिक्षा उदारता का कार्य हो सकता है, उदारकर्ता में विश्वास प्रकट करने का एक महत्वपूर्ण रास्ता है।

भेंट करने की शिक्षा के द्वारा, सुसमाचार का संदेश बांटकर और उसे और उसके परिवार की जरूरतों को जानने का प्रयास करके, हम प्रत्येक बहन से संपर्क के द्वारा देखभाल उपलब्ध कराते हैं। “भेंट करने की शिक्षा प्रभु का कार्य बन जाता है जब हमारा ध्यान प्रतिशत के स्थान पर लोग होते हैं,” सहायता संस्था की जनरल अध्यक्षा, जूली बी. बैक समझाती हैं। “वास्तविकता में, भेंट करने की शिक्षा कभी समाप्त नहीं होती। यह काम से अधिक जीवन का तरीका है। विश्वसनीय रूप से भेंट करने वाली शिक्षिका के रूप में सेवा करना हमारे शिष्य होने का प्रमाण है।”<sup>2</sup>

जब हम निरंतर और प्रार्थनापूर्ण देखभाल करते हैं, हम प्रत्येक बहन और उसके परिवार की सेवा और जरूरतों को उत्तम तरीके से पूरा करना सीखते हैं। सेवा करना के कई रूप हो सकते हैं—कुछ बड़े और कुछ इतने बड़े नहीं। “अक्सर दूसरे को ऊपर उठाने और आशीष देने के लिए सेवा के छोटे कामों करने की ही जरूरत होती है: व्यक्ति के परिवार के संबंध में एक प्रश्न, प्रेरणा के कुछ शब्द, एक सच्ची

प्रशंसा, धन्यवाद के कुछ शब्द, फोन पर छोटी सी बात,” अध्यक्ष थॉमस एस. मॉनसन ने सीखाया था। “यदि हम सावधान और सचेत हैं, और यदि हम जो चेतवानियां हमें मिलती हैं उन पर काम करते हैं, हम बहुत भला कर सकते हैं। ... सहायता संस्था की भेंट करने वाली बहनों की व्यापक सेना द्वारा किए जाने वाले कार्य अनगिनत हैं।”<sup>3</sup>

### धर्मशास्त्रों से

यूहन्ना 13:15, 34–35; 21:15; मुसायाह 2:17; सिद्धान्त और अनुबंध 81:5; मूसा 1:39

### हमारे इतिहास से

1843 में, नावू, ईलिनोय में, गिरजाघर सदस्य के चार वार्ड में बंटे हुए थे। उस साल जुलाई में, सहायता संस्था मार्गदर्शकों ने प्रत्येक वार्ड के लिए चार बहनों की एक भेंट करने वाली समीति को नियुक्त किया था। भेंट करने वाली समीति की जिम्मेदारी में जरूरतों का पता करना और दान एकत्र करना था। सहायता संस्था इस दान का उपयोग जरूरतमंद की सहायता के लिए करती थी।<sup>4</sup>

जबकि भेंट करने वाली शिक्षिकाएं अब दान एकत्र नहीं करती हैं, वे जरूरतों को निर्धारित करने—आत्मिक और संसारिक—और उन जरूरतों को पूरा करने की जिम्मेदारी को पूरा करती हैं। एलिजा आर. स्नो (1804–87), सहायता संस्था की द्वितीय जनरल अध्यक्षा ने समझाया था: “एक शिक्षिका को ... अवश्य ही इतनी प्रभु की आत्मा होनी चाहिए, कि जैसे ही

वह घर में प्रवेश करे वह जान सके किस प्रकार की आत्मा उसे वहां मिलती है। ... परमेश्वर और पवित्र आत्मा से [आत्मा] पाने की विनती करें ताकि आपको वह आत्मा मिल सके जो उस घर में प्रभावी है ... और आप शान्ति और दिलासा के शब्दों को बोलना महसूस कर सकें, और यदि आप पाती हैं कि बहन ठन्ड महसूस कर रही है, उसे अपने हृदय के निकट लाएं जैसे आप अपने बच्चे को अपनी छाती से लगाती हो और उसे गर्माहट देती हो।”<sup>5</sup>

### विवरण

1. Henry B. Eyring, “The Enduring Legacy of Relief Society,” *Liabona*, नं. 2009, 121।
2. Julie B. Beck, “Relief Society: A Sacred Work,” *Liabona*, नं. 2009, 114।
3. Thomas S. Monson, “Three Goals to Guide You,” *Liabona*, नं. 2007, 120–21।
4. See *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 105 देखें।
5. Eliza R. Snow, in *Daughters in My Kingdom*, 108 में।

### मैं क्या कर सकती हूँ ?

1. मैं अपनी बहनों को महसूस कराने में मदद के लिए मैं क्या कर रही हूँ कि मैं एक ऐसी मित्र हूँ जो प्रेम करती है और उनका ध्यान रखती है ?
2. मैं दूसरों की बेहतर देखभाल करने और ध्यान रखने वाली कैसे बन सकती हूँ ? अधिक सूचना के लिए, [www.reliefsocietylds.org](http://www.reliefsocietylds.org) पर जाएं।