



अध्यक्ष हेनरी वी. आरिंग द्वारा
प्रथम अध्यक्षता में प्रथम सलाहकार
अध्यक्ष हेनरी वी. आरिंग

पहचानें, याद करें, और धन्यवाद दें

परमेश्वर चाहता है कि हम जो भी आशीषें उससे प्राप्त करते हैं उसके लिए उसका धन्यवाद दें। हमारे लिए बहुत आसान है कि हम अपनी धन्यवाद की प्रार्थनाओं में यांत्रिक हो जाएं, अक्सर उन्हीं शब्दों को दोहराते हुए परन्तु बिना उद्देश्य से अपना धन्यवाद परमेश्वर को दिल के उपहार के रूप में देते हैं। हमें “आत्मा में... धन्यवाद देना है” (सिऔरअनु 46:32) ताकि हम जो परमेश्वर ने हमें दिया है उसके लिए वास्तव में आभार महसूस कर सकें।

हम किस प्रकार से जो परमेश्वर ने हमारे लिए किया है उसका केवल एक भाग भी याद रख सकते हैं? प्रेरित यूहन्ना ने लिखा था जो उद्धारकर्ता ने याद करने के उपहार के बारे में हमें सीखाया था जोकि पवित्र आत्मा के उपहार के द्वारा आता है: “परन्तु सहायक अर्थात् पवित्र आत्मा जिसे पिता मेरे नाम से भेजेगा, वह तुम्हें सब बातें सीखाएगा, और जो कुछ मैंने तुम से कहा है, वह सब तुम्हें स्मरण कराएगा” (यूहन्ना 14:26)।

पवित्र आत्मा उन यादों को दिलाता है जिसे परमेश्वर ने हमें सीखाया था। और परमेश्वर के सीखाने के तरीकों में से एक है उसकी आशीषों से सीखाना; और इसलिए, यदि हम विश्वास करना चुनते हैं, पवित्र आत्मा परमेश्वर की करुणाओं को हमें स्मरण कराता है।

आप आज इसकी परीक्षा प्रार्थना में कर सकते हैं। आप इस आदेश का पालन कर सकते हैं “तुम हर बातों में प्रभु अपने परमेश्वर को धन्यवाद देना” (सिऔरअनु 59:7)।

अध्यक्ष एज़ा टाफ्ट वेनसन (1899–1994) ने सुझाव दिया था कि प्रार्थना ऐसा करने का समय देती है। उन्होंने कहा था: “भविष्यवक्ता जोसफ ने एक बार कहा था कि गंभीरतम पापों में एक जिसके अंतिम-दिनों के संत अपराधी हो सकते हैं वह है अकृतज्ञता का पाप। मैं समझता हूँ हम से बहुत से इसे एक गंभीर

पाप नहीं मानते हैं। हमारे लिए यह आम बात हो गई है कि हम अपनी प्रार्थनाओं में और अपनी याचनाओं में प्रभु से अतिरिक्त आशीषें मांगते हैं। लेकिन कभी-कभी मैं महसूस करता हूँ हमें अपनी प्रार्थनाओं को पहले से प्राप्त आशीषों का आभार और धन्यवाद व्यक्त करने के लिए करना चाहिए। हमें इतना कुछ मिला है।”¹

आज आप इस प्रकार का अनुभव पवित्र आत्मा के उपहार के साथ प्राप्त कर सकते हैं। आप एक निजी प्रार्थना को धन्यवाद के साथ आरंभ कर सकते हैं। आप अपनी आशीषों को गिनकर आरंभ कर सकते हैं और फिर एक क्षण के लिए रुकें। यदि आपने, पवित्र आत्मा के उपहार के साथ विश्वास का अभ्यास किया है, आप पाएंगे कि मन में अन्य आशीषों की यादें उमड़ आएंगी। यदि आप उनमें से प्रत्येक के लिए आभार व्यक्त करना आरंभ करते हैं, तो आपकी प्रार्थना में और अधिक समय लग सकता है। यादें आएं, और उसी प्रकार आभार भी।

कुछ इसी प्रकार आप अपनी दैनिकी लिखने में आप इसका प्रयास कर सकते हैं। पवित्र आत्मा समय के आरंभ से इसमें लोगों की मदद करता आया है। आपको याद है कि मूसा की पुस्तक कहती है, “यादों की पुस्तक रखी गई थी, जिसमें आदम की भाषा में लेखा लिखा गया था, क्योंकि बहुतों को आत्मा की प्रेरणा के द्वारा लिखने के लिए परमेश्वर ने बुलाया था” (मूसा 6:5)।

अध्यक्ष स्पेनसर डब्ल्यू. किंगल (1895–1985) ने उस प्रेरणादायक लिखने की प्रक्रिया की व्याख्या की थी: “जो यादों की पुस्तक रखते हैं वे प्रभु को अपने प्रतिदिन के जीवन में अधिक याद करते हैं। दैनिकी हमारी आशीषों को गिनने का एक तरीका और अपने वंश के लिए इन आशीषों की एक सूची है।”²

जब आप लिखना आरंभ करते हैं, आप स्वयं से पूछ सकते हैं, “परमेश्वर ने मुझे और जिन्हें मैं प्रेम करता हूँ आज कैसे आशीषित

किया है ?” यदि आप ऐसा अक्सर और विश्वास से करते हैं, आप स्वयं को आशीषों को याद करते पाओगे। और कभी कभी आपके मन में वे उपहार आएंगे जिन पर आप दिन में ध्यान देने में असफल रहे थे लेकिन तब आप जानेंगे कि परमेश्वर के हाथों ने आपके जीवन को छुआ था।

मैं प्रार्थना करता हूँ कि हम विश्वास में जो हमारे स्वर्गीय पिता और हमारे उद्धारकर्ता ने किया है उसे पहचानने, याद करने, और धन्यवाद देने का प्रयास जारी रखें और उनके पास घर जाने के मार्ग को खोलें।

विवरण

1. Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974), 199।
2. Spencer W. Kimball, “Listen to the Prophets,” *Ensign*, मई 1978, 77।

इस संदेश से शिक्षा

इस संदेश में, अध्यक्ष आरिंग हमें स्वर्गीय पिता की दया को अपनी प्रार्थनाओं में याद करने का निमंत्रण देते हैं। जिन्हें आप सीखाते हैं उनके साथ चर्चा करें कैसे आभार के साथ प्रार्थना व्यक्त करने से हमें परमेश्वर के हाथ को अपने जीवन में पहचानने में मदद मिलती है। जिन्हें आप सीखाते हैं उनके साथ घुटनों के बल झुक कर प्रार्थना करने पर विचार करें और सुझाव दें कि जो प्रार्थना कहता है वह केवल धन्यवाद व्यक्त करे।

आप आभार के महत्व का अध्ययन करने के लिए जो अध्यक्ष आरिंग ने बताई हैं उनके अतिरिक्त इन आयतों को भी पढ़ सकते हो: भजन संहिता 100; मूसायाह 2:19-22; अलमा 26:8; 34:38; सिद्धांत और अनुबंध 59:21; 78:19; 136:28।

युवा

सूची बनाएं

अध्यक्ष आरिंग ने अध्यक्ष स्पेनसर डब्ल्यू. किबल (1895-1985) का यह कहते हुए उद्धरण किया है कि “दैनिकी हमारी आशीषों को गिनने का एक तरीका और अपने वंश के लिए इन आशीषों की एक सूची है।” अक्टूबर 2012 के जनरल सम्मेलन में, अध्यक्ष थॉमस एस. मॉनसन ने दैनिकी लिखने की अपनी गवाही दी थी। उन्होंने अपने जीवन के कुछ अनुभवों को यह कहते हुए बांटा था, “इन सभी वर्षों की मेरी प्रतिदिन की दैनिकी, ने कुछ विशेष उपलब्ध कराने में मदद की है जिन्हें अन्यथा याद

करना मेरे लिए मुश्किल होता।” उन्होंने सलाह दी थी, “अपने जीवन की सूची बनाएं और विशेषकर उन छोटी और बड़ी आशीषों को याद करें, जो आपने प्राप्त की हैं” (“Consider the Blessings,” *Liabona and Ensign*, Nov. 2012, 86)। भविष्यवक्ताओं की निम्न सलाह का पालन करें और अपनी दैनिकी में लिखने का लक्ष्य बनाएं।

बच्चे

धन्यवाद कहने के बहुत से तरीके

‘सारे संसार में दिन के अंत में,

स्वर्गीय पिता के बच्चे घुटने के बल झुकते और प्रार्थना करते हैं,

हर कोई अपने विशेष तरीके से धन्यवाद कहता है।’

“सारे संसार में बच्चे,” *Children’s Songbook*, 16।

मानचित्र में उन देशों को पहचानें जहां ये भाषाएं बोली जाती हैं। इन में से कुछ भाषाएं एक से अधिक देशों में बोली जाती हैं।

1. ग्रासियास (स्पेनी)
2. मालो (टोंगान)
3. थैंक यू (अंग्रेजी)
4. शुक्रिया (हिन्दी)
5. स्पैसेवा (रूसी)
6. आरीगातो (जापानी)
7. ओब्रीगादो (पुर्तगाली)
8. असांते (स्वाहीली)
9. मेरसी (फ्रेंच)

© 2013 Intellectual Reserve, Inc. द्वारा सर्वाधिकार सुरक्षित। भारत में छपी। अंग्रेजी



विश्वास, परिवार, सहायता

कल्याण

इस सामाग्री को पढ़ें, और जैसा उचित हो, बहनों जिन से आप भेंट करती हैं के साथ इस पर चर्चा करें। अपनी बहनों को मजबूत और सहायता संस्था को अपने जीवन का सक्रिय हिस्सा बनाने में मदद के लिए प्रश्नों का प्रयोग करें। अधिक जानकारी के लिए, reliefsociety.lds.org को देखें।

गि रजे के कल्याण के उद्देश्य सदस्यों को आत्म-निर्भर बनने में मदद करना, गरीब और जरूरतमंद की देख-भाल करना, और सेवा करना है। कल्याण सहायता संस्था का मुख्य काम है। अध्यक्ष हेनरी बी. आयरिंग, प्रथम अध्यक्षता में प्रथम सलाहकार, ने सीखाया है:

“[प्रभु ने] समय के आरंभ से उसके शिष्यों को मदद देने के तरीके उपलब्ध कराए थे। उसने अपने बच्चों को अपना समय, अपनी वस्तुएं, और स्वयं को उसके साथ दूसरों की सेवा करने में शामिल होने के लिए समर्पित करने का निमंत्रण दिया है। ...

“उसने जरूरतमंद को ऊपर उठाने के उसके काम में भाग लेना का निमंत्रण और आज्ञा दी है। हम इन्हें बपतिस्मा के जल और परमेश्वर के पवित्र मंदिरों में करने का अनुबंध बनाते हैं। हम इस अनुबंध को रविवार के प्रभुभोज में भाग लेकर नवीनीकरण करते हैं।”¹

धर्माध्यक्ष या शाखा अध्यक्ष के निर्देशन के अनुसार, स्थानीय मार्गदर्शक आत्मिक और संसारिक कल्याण में मदद करते हैं। सेवा करने के अवसर अक्सर भेंट करने वाली शिक्षिकाओं के साथ शुरू होते हैं जो उन हर एक बहन की जरूरतों को जानने का प्रयास

करती हैं जिनसे वे भेंट करती हैं।

धर्मशास्त्रों से

लूका 10:25–37; याकूब 1:27;
मूसायाह 4:26; 18:8–11;
सिद्धांत और अनुबंध 104:18

हमारे इतिहास से

9 जून 1842 में, भविष्यवक्ता जोसफ स्मिथ ने सहायता संस्था की बहनों को “गरीब को राहत देने” और “आत्मा को बचाने” की जिम्मेदारी दी थी।² ये लक्ष्य अभी भी सहायता संस्था के हृदय में हैं और यह हमारे आदर्श वाक्य में व्यक्त किये गए हैं, “उदारता कभी असफल नहीं होती” (1 कुरिन्थियों 13:8)।

हमारी पांचवीं सहायता संस्था जनरल अध्यक्ष, ऐमीलिन बी. वेल्स, और उनके सलाहकारों ने 1913 में हमारे मूलभूत सिद्धांतों को स्मरण कराने के लिए इस आदर्श वाक्य को अपनाया था: “हम अपने उद्देश्य की घोषणा करते हैं ... भविष्यवक्ता जोसफ स्मिथ की उन प्रेरणादायक शिक्षाओं को मजबूती से थामते हुए जब उन्होंने उस योजना को प्रकट किया था जिसके द्वारा स्त्रियों को बीमार की सेवा, जरूरतमंद की मदद, वृद्धों को दिलासा,

बेखबर को चेतावनी, और अनाथों को राहत देने के उद्देश्य के लिए पौरोहित्य की नियुक्ति द्वारा सशक्त करके एक योग्य समूह में एकत्रित किया गया था।”³

आज सहायता संस्था की पहुंच विश्वभर में है जब बहनों उदारता, मसीह के शुद्ध प्रेम को अपने पड़ोसियों के लिए प्रकट करती हैं (देखें मरोनी 7:46–47)।

विवरण

1. Henry B. Eyring, “Opportunities to Do Good,” *Liabona and Ensign*, मई 2011, 22।
2. Joseph Smith, in *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 63।
3. *Daughters in My Kingdom*, 63।

मैं क्या कर सकती हूँ ?

1. मैं आत्मिक और संसारिक रूप से स्वयं की और अपने परिवार की देखभाल के लिए कैसे तैयारी कर रही हूँ ?
2. जिन बहनों का मैं ध्यान रखती हूँ उनकी मदद के लिए मैं कैसे उद्धारकर्ता के उदाहरण का अनुसरण कर सकती हूँ ?