सेवालाई आनन्दपूर्ण बनाउने

प्रेमसँगै सेवा गर्नाले दिने र प्राप्त गर्ने दुबैमाआनन्द ल्याउँछ।

कहिलेकाँही यो जीवनमा हाम्रो खुशीको खोजी ट्रेडमिलमा घुमिरहेको जस्तो लाग्न सक्छ। हामी दौडिरहन्छौँ र पनि कहीँ नपुगेको महसुस् गर्छौं। कसैका लागि, अरूहरूको सेवा गर्ने सोच कार्यसूचीमा काम थप्नु जस्तै सामान्य लाग्न सक्छ।

तर स्वर्गमा रहनुहुने हाम्रा पिताले हामीलाई आनन्दको अनुभव गरून् भन्ने चाहना राख्नु हुन्छ र हामीलाई भन्नुभएकोछ "मानिसहरूछन् ताकि तिनीहरूले आनन्द पाऊन्" (२ नफि २:२५)। अनि मुक्तिदाताले सिकाउनुभयो कि अरूहरूलाई सेवा गर्नु भनेको हामीले आफ्नो र अरूहरूको जीवनमा कसरी आनन्द ल्याउँछौँ भन्ने बारेको एक अभिन्न अङ्ग हो।

आनन्द भनेको के हो ?

आनन्दलाई "महान सन्तुष्टि र खुशीको एक अनुभव" का रुपमा परिभाषित गरिएकोछ।[1] आनन्द कहाँबाट आउँछ र यो कसरी प्राप्त हुन्छ भन्ने बारेमा पछिल्ला दिनका अगमवक्ताहरूले स्पष्टीकरण प्रदान गर्नुभएकोछ। "हामीले अनुभव गर्ने आनन्दले हाम्रो जीवनका परिस्थितिहरुसँग कमै सम्बन्ध राख्दछ र जोड दिएर गर्नुपर्ने हाम्रो जीवनले हरेक चीजसँग खासै सम्बन्ध राख्दैन " भनेर अध्यक्ष रसल एम नेल्सनले बताउनुभयो। "... [येशू ख्रीष्ट] का कारण र बाट आनन्द प्राप्त हुन्छ। उहाँ आनन्दको सबै श्रोत हुनुहुन्छ।"[2]

सेवाले आनन्द ल्याउँछ

जब लहिले जीवनको वृक्षको फल खानुभयो उहाँ "महान् आनन्दको अनुभव" ले पूर्ण हुनुभयो (१नफि ८:१२)। उहाँले प्रेम गरेकाहरूलाई यो फल बाँढ्ने उहाँको पहिलो चाहना थियो।

अरूहरूको सेवा गर्ने हाम्रो चाहनाले हामी र उहाँहरूमा पनि यस्तो प्रकारको आनन्द ल्याउन सक्छ। मुक्तिदाताले उहाँका अनुयायीहरूलाई सिकाउनुभयो कि उहाँसँग जोडिँदा हामीले ल्याउने फलले हामीलाई आनन्दको पूर्णता पाप्त गर्न सहयोग गर्छ (हेर्नुहोस् यहून्ना १५:१-११)। अरूहरूलाई सेवा गर्नु र उहाँमा ल्याउने प्रयास गरी उहाँको काम गर्नु एक आनन्दपूर्ण अनुभव हुनसक्छ (हेर्नुहोस् लूका१५:७, अल्मा२९:९, सिद्धान्त र करार१८:१६, ५०:२२)। प्रतिरोध र पीडाको अवस्थामा पनि हामीले यो खुशीको अनुभूति गर्न सक्छौं। (हेर्नुहोस् २कोरेन्थि ७:४; कोलेसि१:११)।

यो नश्वर जीवनमा सही आनन्दका महान् श्रोतहरू मध्येको एक श्रोत सेवाका माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने उत्तम उदहारण हामीलाई मुक्तिदाताले देखाउनुभयो। जब हामीले हाम्रो हृदयमा हाम्रा दाजुभाइ र दिदीबहिनीहरूका लागि मुक्तिदाताले जस्तै करुणा र प्रेम राखी सेवा गर्छौं हामीले साधारण खुशी भन्दा बाहिरको आनन्दको अनुभूति गर्छौं।

"जब हामीले [सेवालाई] अन्तर हृदयदेखि स्वीकार गर्छौं हामी सियोनका मानिस बन्नेतर्फ लाग्छौँ र शिष्यत्वको मार्गमा हामीले सहयोग गरेकाहरूसँगै अनुपम आनन्द महसुस गर्नेछौँ," भनेर राहत समाज साधारण अध्यक्ष दिदी जेन बी बिन्घमले सिकाउनुभयो।[3]

हामीले सेवालाई कसरीअझै बढीआनन्दपूर्ण बनाउन सक्छौँ?

हाम्रो सेवामा महान् आनन्द ल्याउन धेरै तरिकाहरू छन्। यहाँ केही विचारहरू छन्:

१.सेवामा तपाईंको उद्देश्य बुझ्नुहोस्। सेवा गर्ने धेरै कारणहरु छन्। अन्ततः, हाम्रा प्रयासहरु परमेश्वरका उद्देश्यहरुसँग जोडिएका पङ्तिवद्ध हुनुपर्छ "मानिसको जीवनमा अमरत्व र अनन्त जीवन ल्याउने " हाम्रो उद्देश्य हुनुपर्छ। जब हामी करारको मार्गमा अरूहरूलाई सहयोग गर्ने अध्यक्ष रसल एम नेल्सनको आमन्त्रणलाई स्वीकार गर्छौं हामीले परमेश्वरको कार्यमा सहभागी हुनुमा आनन्द प्राप्त गर्न सक्छौं। [४] (सेवाका उद्देश्यका बारेमा थप जानकारी लिन “Ministering Principles: The Purpose That Will Change Our Ministering,” in the January 2018 Liahona हेर्नुहोस्।

२.सेवा कार्यका लागि नभई मानिसका बारेमा बनाउनुहोस्। अध्यक्ष थमस एस मसनले हामीलाई प्रयाशःभन्नुभयो: "मानिसहरूलाई प्रेम गर्ने विषयलाई भन्दा समस्याको समाधान गर्ने कुरालाई महत्त्वपूर्ण हुन नदिनुहोस्। [5] सेवा भनेको कुनै चीज गर्नु नभई मानिसहरूलाई प्रेम गर्ने हो। जब हामी मुक्तिदाताले जस्तै प्रेम गर्न मन पराउन थाल्छौँ हामी अरूहरूको सेवाबाट प्राप्त हुने आनन्द प्रति अझै बढी खुल्ला हुन्छौँ।

३.सेवालाई साधारण बनाउनुहोस्। बाह्र प्रेरित गणका कार्यवाहक अध्यक्ष एम रसल बलार्डले हामीलाई बताउनुभयो: "सामान्य र साना कुराहरूले महान कुराहरू ल्याउँछन्। ... दया र सेवाका हाम्रा साना र सामान्य कार्यहरूले स्वर्गमा रहनुहुने पिताका लागि प्रेमले भरिपूर्ण, परमप्रभू येशू ख्रीष्ट प्रति समर्पण र हेरक पटक हामी एक अर्कालाई सेवा गर्दा शान्ति र आनन्दको अनुभूतिले भरिपूर्ण जीवनमा सङ्ग्रहीत हुनेछ। [6]

४.तनावलाई सेवाबाट बाहिर निकाल्नुहोस्। अरू कसैको मुक्तिका लागि काम गरिदिनु तपाईंको दायित्व होइन। त्यो व्यक्ति र परमप्रभू बीचको कुरा हो। तिनीहरूलाई प्रेम र सहयोग गरी येशू ख्रीष्ट तर्फ फर्किन सहयोग गर्नु हाम्रो दायित्व हो, जो तिनीहरूका मुक्तिदाता हुनुहुन्छ ।

सेवाका आनन्दलाई वेवास्ता नगर्नुहोस्।

कहिलेकाँही मानिसहरू आवश्यक सहयोग लिन हिच्किचाउँछन् त्यसैले हाम्रो सेवालाई प्रस्ताव गर्नु तिनीहरूले आवश्यकता हुनसक्छ। तर मानिसहरू माथी जबर्जस्ति गर्नु पनि समाधान होइन। सेवा गर्नु अघि अनुमति प्राप्त गर्नु राम्रो हुन्छ।

बाह्र प्रेरित गणका एल्डर डिटर एफ उक्डोर्फले ठेउलाबाट ग्रसीत भएकी र त्यस पछि तिनका केटाकेटीहरू पनि बिरामी परेका एक एकल महिलाका बारेमा बताउनुभयो। सामान्यतया दागरहित सफा रहने घर अव्यवस्थित र फोहर बन्यो। जुठाभाँडाहरू र धुने कपडाहरू थुप्रियो।

तिनले पूर्णरुपमा विह्वल भएको महसुस गरेको क्षणमा राहत समाजका दिदीबहिनीहरूले उनको ढोका ढक्ढक्याए। तिनीहरूले, "हाम्रो सहयोगको आवश्यकता भएमा हामीलाई जानकारी गराउनुहोला,” भनेनन्। जब तिनीहरूले त्यो अवस्था देखे उनीहरू कार्यमा लागे।

"तिनीहरूले अस्तव्यस्ततालाई व्यवस्थापन गरे, घरमा प्रकाश र स्वच्छता ल्याए अनि एउटा साथीलाई अतिनै आवश्यक खाद्य सामग्रीहरू ल्याउन भने। जब अन्त्यमा तिनीहरूले आफ्नो काम सकाए र बिदाइ मागे, तिनीहरूले ती वयस्क आमामा आँसु ल्याए -कृतज्ञता र प्रेमका आँसु । [7]

दिने र प्राप्त गर्ने दुबैले आनन्दको न्यानो अनुभूति गरे।

तपाईंको जीवनमा आनन्दको विकास गर्नुहोस्।

हामीले हाम्रो जीवनमा जति धेरै आनन्द, शान्ति र सन्तुष्टि सिर्जना गर्छौं त्यतिनै धेरै हामीले आफुले सेवा गर्दा अरूहरूसँग बाँढ्न सक्षम हुनेछौं। पवित्र आत्माका माध्यमबाट आनन्द आउँछ (हेर्नुहोस् गलाती ५:२२ र सिद्धान्त र करार ११:१३।) यो त्यस्तो चीज हो जसका लागि हामी प्रार्थना गर्न (हेर्नुहोस् सिद्धान्त र करार १३६:२९) र हाम्रो जीवनमा आमन्त्रण गर्न सक्छौँ। हाम्रो आफ्नै जीवनमा आनन्द जगाउनका लागि यहाँ केही विचारहरू छन्।

१.तपाईंका आशीषहरू गन्नुहोस्। जब तपाईंले आफ्नो जीवन निरीक्षण गर्नुहुन्छ, परमेश्वरले तपाईंलाई आशीषित गरेका चीजहरू तपाईंको दैनिकीमा लेख्नुहोस्। [8] तपाईं वरिपरिका सबै चीजलाई ध्यान दिनुहोस्। [9] तपाईंलाई आनन्दित हुनबाट रोक्ने कुराका बारेमा ध्यान दिनुहोस र तिनीहरूलाई समाधान गर्ने वा तिनीहरूलाई अझै राम्ररी बुझ्ने तरिकाहरू लेख्नुहोस्। यो इस्टरको समयमा अधिकतम रुपमा मुक्तिदातासँग जोडिने तरिकाका बारेमा खोजी गर्न समय दिनुहोस् (हेर्नुहोस् सिद्धान्त र करार १०१:३६)।

२.सचेतनाको अभ्यास गर्नुहोस्। शान्तिपूर्ण चिन्तनको क्षणमा अझै सजलो रुपमा तपाईंलाई आनन्द प्राप्तगर्न सक्छनुहुन्छ। [10] तपाईंलाई केले आनन्दित तुल्याउने भन्ने थाहा पाउन नजिकबाट सुन्नुहोस् (१ कोरिन्थी १६:१५)। कहिलेकाँही सचेतनाको अभ्यास गर्न सञ्चारबाट पर रहनु आवश्यक हुनसक्छ। [11]

३.स्वयंलाई तुलना गर्न छोड्नुहोस्। तुलना आनन्द लुटाउनु हो भनेर भनिएकोछ। पावलले सचेत गराउनुभयो कि तिनीहरू "स्वयंद्वारा आफ्नै मापन गर्ने, र तिनीहरू स्वयंको बीचमा तिनीहरूको आफ्नै तुलना गर्ने वुद्धिमान होइनन्" (२ कोरिन्थी १०:१२)

४.व्यक्तिगत प्रकाशको खोजी गर्नुहोस्। मुक्तिदाताले सिकाउनुभयो: "यदि तपाईंले माग्नुभयो भने, तपाईंले प्रकाशमाथि प्रकाश, ज्ञानमाथि ज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ, तपाईंले रहस्यहरू र शान्तिप्रिय कुराहरु जान्न सक्नुहुन्छ- जसले आनन्द ल्याउँछ, जसले अनन्त जीवन ल्याउँछ" (सिद्धान्त र करार ४२:६१/२०९)।

कार्य गर्नका लागि आमन्त्रण

सेवाका माध्यमबाट तपाईंले आफ्नो जीवनमा पाउने आनन्दलाई कसरी वृद्धि गर्न सक्नुहुन्छ ?

यो लेखका सिद्धान्तहरू हरेक दिनका हाम्रा दैनिक अन्तरक्रियाहरूमा उपयोग गर्न सकिन्छ तरपनि यी सेवा गर्ने दाजुभाइ र दिदीबहिनीहरूलाई उहाँहरूलाई सुम्पिएका व्यक्तिहरू र परिवारहरूलाई आशीषित गर्ने उहाँहरूको प्रयासलाई सहयोग गर्नका लागि अभिप्रेरित छन्।

सूचीहरू

१. Joy," en.oxforddictionaries.com

२. Russell M. Nelson, "Joy and Spiritual Survival," *Liahona,* Nov. 2016, 82.

३. Jean B. Bingham, "Ministering as the Savior Does," *Liahona,* May 2018, 107.

४. हेर्नुहोस् रसल एम नेल्सन, "हामीसँगै अगाडि बढ्दा," लीयाहोना, अप्रिल २०१८, ४-७।

५. Thomas S. Monson, "Finding Joy in the Journey," *Liahona,* Nov. 2008, 86.

६. M. Russell Ballard, "Finding Joy through Loving Service," *Liahona,* May 2011, 49.

७. See Dieter F. Uchtdorf, "Living the Gospel Joyful," *Liahona,* Nov. 2014, 120–123.

८. See Henry B. Eyring, "O Remember, Remember," *Liahona,* Nov. 2007, 67.

९. See Jean B. Bingham, "That Your Joy Might Be Full," *Liahona,* Nov. 2017, 87.

१०. See Dieter F. Uchtdorf, "Of Things That Matter Most," *Liahona,* Nov. 2010, 21.

११. See Gary E. Stevenson, "Spiritual Eclipse," *Liahona,* Nov. 2017, 46.

© 2019 Intellectual Reserve, Inc द्वारा. All rights reserved. संयुक्त राज्य अमेरिका मा मुद्रित। अङ्ग्रेजी अनुमोदन: 6/18। अनुवाद अनुमोदन: 6/18।
Ministering Principles, April 2019 को अनुवाद। Nepali. 15765 372