Free Digitial Copy From ServeNow

# आघात से चंगाई के बारे में वे बुनियादी बातें जिन्हें आपको जानने की आवश्यकता है

बेन फोले

Free Digital Copy From ServeNow

**आघात से चंगाई के बारे में वे बुनियादी बातें जिन्हें आपको जानने की आवश्यकता है**

***The Basic Things You Need to Know About Healing From Trauma (Hindi)***

***Author: Ben Foley***

Copyright © 2023 by *ServeNow*.
Used by permission.
All rights reserved.

ISBN : 979-8-90086-153-1

All Bible Verses are taken from the Holy Bible, Hindi
Copyright © 2016 by Bible Society of India. All Rights.
Reserved. Used by Permission

Published by *ServeNow*,
7222 Commerce Center Drive, Suite 220
Colorado Springs, CO 80919, USA.

Free Digital Copy From ServeNow

# परिचय

वर्ष 2022 में मैं चालीस से अधिक देशों में कार्यरत एक मिशन संस्था की एक बुजुर्ग और अनुभवी महिला अगुवा से मिला। यह सेवकाई पच्चीस वर्षों से भी अधिक समय से चल रही है। इस संस्था की अगुवा ने स्वयं बीस वर्षों तक मिशनरी के रूप में सेवा करने के बाद इस सेवकाई की अगुवाई का दायित्व संभाला। उन्होंने बहुत कुछ देखा था, अनेक कठिन परिस्थितियों से गुज़री थीं, और जीवनभर संसार के अनेक चुनौतीपूर्ण स्थानों में सेवा की थी। परन्तु उस दिन जब हम बैठे बात कर रहे थे, तो उन्होंने एक ऐसी बात कही जो आज तक मेरे मन में अंकित है। उन्होंने कहा कि उनके पूरे सेवकाई जीवन के दौरान आज जिस समय में हम जी रहे हैं वह वैश्विक दृष्टिकोण से सबसे अधिक जटिल और आघातपूर्ण समय है। हाँ, इतिहास के कुछ कालखंडों में विश्व के कुछ भागों या देशों ने इससे भी गम्भीर परिस्थितियों का सामना किया है, परन्तु जिस प्रकार आज पूरा संसार एक साथ इतने व्यापक स्तर पर और बारंबार जटिलता और आघात के अनुभव से गुज़र रहा है, वह पहले कभी नहीं हुआ।

उस वार्तालाप के बहुत समय बाद तक मेरे मन में जो दो शब्द गूंजते रहे, वे थे "जटिलता" और "आघात।" मेरा विश्वास है कि "जटिल आघात" ही हमारे इस युग की पहचान बन गया है। दुःख की बात यह है कि जैसे-जैसे हम अन्त समय के निकट आते जा रहे हैं, यह और भी बढ़ता जाएगा। स्वयं यीशु ने चेतावनी दी थी कि उसके पुनरागमन से पहले संसार अत्यन्त जटिल और आघातपूर्ण परिस्थितियों से होकर गुज़रेगा।

इस छोटी पुस्तिका का उद्देश्य न केवल एक जटिल और आघातग्रस्त संसार में आगे बढ़ते रहने की वास्तविकता ब्यान करना है, बल्कि इसका उद्देश्य यह दिखाना भी है कि हम एक टूटे हुए संसार में चंगाई कहाँ और कैसे पा सकते हैं।

Free Digital Copy From ServeNow

# मेरी व्यक्तिगत यात्रा: जटिल आघात

यह विषय मेरे लिए भी बेहद व्यक्तिगत है, क्योंकि मैं इस पुस्तक का लेखक हूँ। बहुत साल पहले, मैंने एक पादरी से बात की जिसने महसूस किया कि मैं उस तरह के आघात का वर्णन कर रहा हूँ जो कई वर्षों से अन्दर ही अन्दर इकठ्ठा हो रहा था। इसके बाद, मैंने एक मसीही सलाहकार से परामर्श लेना शुरू किया, जिसने पुष्टि की कि मैं उस स्थिति से जूझ रहा हूँ जिसे "जटिल आघात" कहा जाता है। यही दो शब्द फिर से सामने आए! लेकिन इस बार यह कुछ ऐसा नहीं था जो केवल संसार की पहचान था, बल्कि यह मेरे अपने जीवन की वास्तविकता थी।

जटिल आघात वह प्रकार है जो केवल अतीत की किसी एक आघातपूर्ण घटना से नहीं जुड़ा है, बल्कि समय के साथ घटी घटनाओं की एक श्रृंखला से जुड़ा होता है जिन्हें सही ढंग से उस तरह से समझा और स्वीकार नहीं किया गया होता जैसा लोग सामान्य रूप से अन्य घटनाओं को करते हैं। अधिकांश लोग किसी न किसी प्रकार की आघातपूर्ण घटना(ओं) का अनुभव कर चुके हैं और करेंगे भी। जटिल आघात वाले किसी व्यक्ति के लिए, जैसे कि मैं, अंतर यह है कि यह आघात इस तरह "अटक" जाता है कि अतीत हमेशा वर्तमान में एक बार-बार दोहराए जाने वाले चक्र के रूप में मौजूद रहता है, जिससे अन्य लक्षण उत्पन्न होते हैं: वही बातें दिमाग में घूमना, अवसाद, भावनाओं को नियन्त्रित करने में कठिनाई, अत्यधिक सतर्कता, सोने या आराम करने में कठिनाई, बार-बार बुरे सपने आना, अनिद्रा, रिश्तों, सामाजिक ताने-बाने और घनिष्ठ मित्रता बनाने में चुनौतियाँ। मैं अक्सर आघातपूर्ण घटनाओं को इस तरह बार-बार जीता हूँ जैसे वे हर बार फिर से हो रही हों।

केवल यह पहचान पाना कि मैं जटिल आघात से जूझ रहा हूँ, ही चीज़ों को सही दृष्टिकोण में रखने में सहायक साबित हुआ। यह मेरे जीवन में पहली बार था जब कुछ घटनाएँ समझ में आने लगीं। मैं अंततः उन्हें उस तरीके से पुनः स्वीकार करना शुरू कर पाया, जैसा मैंने पहले कभी सही ढंग से नहीं किया

Free Digitial Copy From ServeNow

था। पवित्र आत्मा के मार्गदर्शन के साथ, मैं आत्मविश्वास के साथ कह सकता हूँ कि यह पहली बार है जब मुझे वह चंगाई और मदद मिलने लगी है जिसकी मुझे आवश्यकता थी।

# सामुदायिक आघात

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि मेरी चंगाई की यात्रा केवल मेरे द्वारा या मेरे अपने विचारों के कारण शुरू नहीं हुई। यह तब सम्भव हुआ जब मैं दूसरों के साथ खुलकर बात करने लगा। शुरू में भले ही यह बहुत डरावना था, लेकिन परमेश्वर ने हमें समुदाय में रहने के लिए बनाया है, और मसीह की देह का यही उद्देश्य है।

वास्तव में, कई आघात सामुदायिक रूप से अनुभव किए जाते हैं। उदाहरण के लिए, युगांडा वह देश था जहाँ *सर्वनाउ* ने अपनी पहली परियोजना शुरू की थी। युगांडा में हमारे कई साझेदार 1970 के दशक में इदी अमीन के निर्मम शासन को याद करते हैं। उसकी तानाशाही के दौरान 5,00,000 से अधिक लोगों की हत्या कर दी गई थी। उसके शासन के आधीन पूरे देश ने गहरा आघात झेला। हमारे साझेदार आज भी हमें युगांडा के इतिहास के उस आघातपूर्ण समय से जुडी कहानियाँ बताते हैं।

2014 में रूस ने क्रीमिया पर आक्रमण किया, जिसे उस समय यूक्रेन का हिस्सा माना जाता था। पूर्वी यूक्रेन में 15,000 से अधिक लोग मारे गए और लाखों लोग अपने ही देश में विस्थापित हो गए। 2022 में रूस ने फिर से यूक्रेन पर हमला किया। यह लिखे जाने के समय, युद्ध जारी है और 1,50,000 से अधिक यूक्रेनी सैनिकों और नागरिकों की मृत्यु हो चुकी है। 1 करोड़ 20 लाख से अधिक यूक्रेनियन विस्थापित हो चुके हैं। हमारे *ServeNow* यूक्रेनी दल सहित, पूरा देश गहरे आघात से गुज़र रहा है, अर्थात राष्ट्र, समुदाय, और प्रत्येक व्यक्ति।

हाल ही के समय में ऐसे कई और उदाहरण हैं: 2023 का तुर्की–सीरिया भूकंप, 2015 का नेपाल भूकंप, 9/11 2001 को अमेरिका में वर्ल्ड ट्रेड सेंटर पर

Free Digitial Copy From ServeNow

आतंकवादी हमला, 1990 के दशक में रवांडा/बुरुंडी नरसंहार। समूचे समुदायों और देशों के द्वारा सामूहिक आघात का सामना करने की यह सूची बहुत लंबी हो सकती है।

इसके अलावा, आघात आगे पीढ़ियों-पीढ़ियों तक जारी रह सकता है। *Intergenerational Trauma: Representation Around the Globe and Effects* शीर्षक वाले एक लेख में, ज्योति दास लिखती हैं: *"कुछ मामलों में, आघात पहली पीढ़ी के उन बचे लोगों से जिन्होंने प्रत्यक्ष रूप से आघातपूर्ण घटनाओं का अनुभव किया या देखा है, भविष्य की पीढ़ियों तक पहुँच सकता है। इसे अंतर-पीढ़ीगत आघात कहा जाता है। यह माता-पिता के पालन-पोषण के तरीकों, व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं, हिंसा, हानिकारक नशीले पदार्थों के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे विभिन्न माध्यमों से आगे बढ़ सकता है।"*

संसार पीड़ा से भरा हुआ है, चाहे वह पीड़ा प्रत्यक्ष, परोक्ष, सामुदायिक/राष्ट्रीय स्तर पर अनुभव की जा रही हो, या पीढ़ी दर पीढ़ी आगे चलती जा रही हो, और संसार को इससे चंगाई की आवश्यकता है।

## चंगाई एक प्रक्रिया हो सकती है

जटिल आघात से चंगाई हमेशा एक तेज़ प्रक्रिया नहीं होती। आमतौर पर इसके शीघ्र समाधान नहीं होते; यह एक यात्रा और प्रक्रिया हो सकती है। जबकि परमेश्वर वास्तव में कुछ लोगों को तुरन्त या दूसरों की तुलना में अधिक शीघ्र चंगा कर सकता है, यह कहना अलौकिक या बाइबल के विपरीत नहीं है कि हममें से कुछ के लिए चंगाई का यह चमत्कार एक तत्काल, एकबारगी घटना के बजाय एक प्रक्रिया और यात्रा है।

क्या आपको वह अन्धा व्यक्ति याद है जिस पर यीशु ने अपने हाथ रखकर उससे पूछा था कि क्या उसे कुछ दिखाई दे रहा है? वह उस अंधे का हाथ पकड़कर उसे गाँव के बाहर ले गया, *और उसकी आँखों में थूककर उस पर*

Free Digitial Copy From ServeNow

*हाथ रखे, और उससे पूछा, "क्या तू कुछ देखता है?" उस ने आँख उठा कर कहा, "मैं मनुष्यों को देखता हूँ; वे मुझे चलते हुए पेड़ों जैसे दिखाई देते हैं।" तब उसने दोबारा उसकी आँखों पर हाथ रखे, और अंधे ने ध्यान से देखा। वह चंगा हो गया, और सब कुछ साफ–साफ देखने लगा।* (मरकुस 8:23-25)।

यह चमत्कार दो चरणों में पूरा होने वाली एक घटना थी। यह तुरन्त नहीं हुआ। यह व्यक्ति यीशु के साथ और यीशु इस व्यक्ति के साथ एक प्रक्रिया से गुज़रा। यीशु कोमलता से उसका हाथ पकड़कर उसे उसके सामान्य वातावरण से बाहर ले गया और एक अनोखे तरीके से उसके साथ कार्य करना शुरू किया। कभी-कभी हमें भी आवश्यकता होती है कि यीशु हमारा हाथ पकड़कर हमें हमारे सामान्य वातावरण से बाहर ले जाए ताकि हम भी चंगाई पा सकें।

कुछ ऐसे चमत्कार होते हैं जिनके प्रकट होने में समय लगता है और हम अक्सर उस समय को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। यहाँ तक कि पानी को दाखरस में बदलने का यीशु का जो पहला चमत्कार था, पर्दे के पीछे उसमें भी समय लगा था: सेवकों ने खाली मटकों को पानी से भरने के यीशु के निर्देशों का पालन किया, और फिर भोज के प्रधान के लिए पानी निकाला (यूहन्ना 2:1-11)। यीशु के निर्देशों के अनुसार यह सब करने में समय और आज्ञाकारिता लगी।

वचन में जिन अन्य चमत्कारों का वर्णन है उनमें भी चंगाई या परिवर्तन के क्षण से पहले एक प्रक्रिया की आवश्यकता थी। बात यह है कि परमेश्वर तुरन्त भी चंगा कर सकता है, लेकिन हर चंगाई तुरन्त नहीं होती। कुछ चंगाइयों के लिए एक प्रक्रिया की आवश्यकता होती है जो उस चमत्कार तक ले जाती है जिसे सभी देखते और याद रखते हैं।

यदि आप यह पढ़ रहे हैं और आपको चंगाई की आवश्यकता है, तो मेरी प्रार्थना है कि परमेश्वर आपको बिना किसी लंबी प्रक्रिया या यात्रा से गुज़ारे शीघ्र, बल्कि तुरन्त चंगा कर दे। लेकिन मेरे जैसे और बाइबल में के तथा इतिहास के अन्य लोगों के अतिरिक्त, जिनकी चंगाई में थोड़ा अधिक समय लग सकता है, यह

Free Digitial Copy From ServeNow

पुस्तक विशेष रूप से आपके लिए और उन सभी के लिए है जो आज अपने जीवन और संसार में आघात की वास्तविकता और जटिलता से जूझ रहे हैं।

# मैं आघात से चंगाई पाने के बारे में क्यों लिख रहा हूँ

मैं पहले इस पुस्तक को लिखने से झिझक रहा था क्योंकि मैं एक लाइसेंस प्राप्त चिकित्सक नहीं हूँ। लेकिन मेरे पास कुछ अनोखी अंतर्दृष्टियाँ हो सकती हैं, क्योंकि यह एक व्यक्तिगत वास्तविकता है जिससे मैं अपने जीवन में स्वयं गुज़र रहा हूँ। इसके अलावा, एक पासबान के रूप में सेवा करने और अब एक अंतरराष्ट्रीय मिशन संस्था का नेतृत्व करने के कारण, मैं लगातार दुनिया भर में घटित हो रही त्रासदियों और लोगों के जीवन में हो रहे आघातों से रूबरू हो रहा हूँ। इसके अलावा, मैंने पवित्रशास्त्र में वर्णित आघात और आज इस विषय पर लिखी जा रही बातों का अध्ययन और चिंतन करने में भी काफी व्यक्तिगत समय बिताया है।

इन कारणों से, और क्योंकि मेरा हृदय वास्तव में उन लोगों के लिए करुणा से भरा है जो आघात से पीड़ित हैं, मैं कुछ ऐसा प्रस्तुत करना चाहता हूँ जो आज की जटिल और आघातग्रस्त दुनिया में किसी के लिए मूल्यवान हो सकता है।

मैं कभी नहीं भूलूँगा जब मैं एक शरणार्थी शिविर में एक यज़ीदी महिला के साथ बैठा था जो किसी भी व्यक्ति से जिससे मैं आज तक कभी व्यक्तिगत रूप से मिला हूँ, कहीं अधिक भयानक आघात झेल चुकी थी। उसने ISIS द्वारा अपने परिवार के पुरुष सदस्यों को मारे जाते देखा था। उसने अपने परिवार, अपने घर और अपने जीवन-यापन के ढंग को खो दिया था। उसे ISIS सैनिकों ने बंदी बना लिया और वे उसे "पत्नी" बनाकर एक आदमी से दूसरे आदमी को सौंपते रहे। उसे एक नई भाषा सीखने पर मजबूर किया गया। वह एक साल तक ज़मीन में बने एक गड्ढे में रही। जब अमेरिका यह जाने बिना कि वहाँ महिलाएँ और बच्चे भी मौजूद हैं, ISIS के अगुवों पर हमले कर रहा था तो वह एक बम हमले में घायल हो गई।

Free Digital Copy From ServeNow

जब मैं वहाँ बैठा उसकी कहानियाँ सुन रहा था, वीडियो देख रहा था और उसके फोन पर तस्वीरें देख रहा था, तो मुझे उसके चेहरे पर उस आघात की लहरें दिखाई दे रहीं थीं क्योंकि वर्षों बाद भी वे यादें ताज़ा थीं। उस क्षण में मैं उसकी सारी पीड़ा अपने अंदर समाहित कर लेना चाहता था। काश मेरे पास उसके पास छोड़ने के लिए इस छोटी पुस्तक जैसा कोई साधन होता। उस महिला से मिलने के बाद ही मैंने अमेरिका लौटकर उन अन्य लोगों के लिए इस पुस्तक को लिखने का दृढ़ निश्चय किया जिन्हें मैं भविष्य में मिलूँगा।

लेकिन मैं यह भी कहना चाहता हूँ: मुझे विश्वास है कि केवल यीशु ही है जो बुराई, आघात और दुःख का पूरी तरह समाधान करता है और वास्तविक आशा और चंगाई प्रदान करता है। उदाहरण के लिए, बौद्ध धर्म में अनुयायी दुःख से मुक्त होने के लिए निर्वाण प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। हिंदू धर्म में दुःख को कर्म (पूर्व जन्म के कामों का फल) के रूप में देखा जाता है । इस्लाम में दुःख को ईश्वर की सज़ा या अल्लाह द्वारा भले लोगों की परीक्षा माना जाता है। नास्तिक कहते हैं कि कोई ईश्वर नहीं है, इसलिए हमें अपने लिए खुद ही सोचना है।

परन्तु, बाइबल में हमें ऐसे पात्र मिलते हैं जो इस पतित संसार में बुराई, दुःख और पाप की समस्या के साथ ईमानदारी से जूझते हैं और इससे पूरी तरह से निपटते हैं। और विशेष रूप से, केवल यीशु में हम एक ऐसे उद्धारकर्ता को पाते हैं जो न केवल हमारे टूटेपन की परवाह करता है, बल्कि जिसने हमारे दुःख को हमारे साथ पूरी तरह से महसूस करते हुए हमारे आघात को अपने में समाहित कर लिया और इसे हमारे लिए क्रूस पर अनुभव किया। मुझे विश्वास है कि चंगाई न केवल सम्भव है बल्कि यीशु हमारे साथ इसकी प्रतिज्ञा भी करता है। इस अध्ययन में प्रवेश करते हुए, हम उस वादे को ध्यान में रखकर अपनी दृष्टि यीशु पर केंद्रित करते हैं।

Free Digitial Copy From Serve Now

# यीशु महान चिकित्सक है!

टूटे हुए लोगों के लिए परमेश्वर का हृदय और उसके वादे हम जानबूझकर वचन में से कुछ ऐसी प्रतिज्ञाओं से शुरुआत कर रहे हैं जो टूटे हुए और टूटे दिल वाले लोगों के प्रति परमेश्वर के हृदय और हमारे आत्मविश्वास, विश्वास और आशा का निर्माण करने के उसके वादे को दर्शाती हैं। इन आयतों पर मनन करने में समय बिताएँ और इन्हें अपने हृदय और आत्मा में आशा को भरने दें। आपके प्रति परमेश्वर के हृदय की आवाज़ सुनें।

भजन संहिता 34:18: *यहोवा टूटे मनवालों के समीप रहता है, और पिसे हुओं का उद्धार करता है।*

भजन संहिता 38:8-9: *मैं निर्बल और बहुत ही चूर हो गया हूँ; मैं अपने मन की घबराहट से कराहता हूँ। हे प्रभु, मेरी सारी अभिलाषा तेरे सम्मुख है, और मेरा कराहना तुझ से छिपा नहीं।*

भजन संहिता 147:3: *वह खेदित मनवालों को चंगा करता है, और उनके शोक पर मरहम–पट्टी बाँधता है।*

यशायाह 42:1-4: *मेरे दास को देखो जिसे मैं सम्भाले हूँ, मेरे चुने हुए को, जिस से मेरा जी प्रसन्न है, मैं ने उस पर अपना आत्मा रखा है, वह जाति जाति के लिये न्याय प्रगट करेगा। न वह चिल्लाएगा और न ऊँचे शब्द से बोलेगा, न सड़क में अपनी वाणी सुनाएगा। कुचले हुए नरकट को वह न तोड़ेगा और न टिमटिमाती बत्ती को बुझाएगा; वह सच्चाई से न्याय चुकाएगा। वह न थकेगा और न हियाव छोड़ेगा जब तक वह न्याय को पृथ्वी पर स्थिर न करे; और द्वीपों के लोग उसकी व्यवस्था की बाट जोहेंगे।*

मलाकी 4:2: *परन्तु तुम्हारे लिये जो मेरे नाम का भय मानते हो, धर्म का सूर्य उदय होगा, और उसकी किरणों के द्वारा तुम चंगे हो जाओगे; और तुम निकलकर पाले हुए बछड़ों के समान कूदोगे और फाँदोगे।*

Free Digitial Copy From Serve Now

प्रकाशितवाक्य 21:3-5: *फिर मैं ने सिंहासन में से किसी को ऊँचे शब्द से यह कहते हुए सुना, "देख, परमेश्वर का डेरा मनुष्यों के बीच में है। वह उनके साथ डेरा करेगा, और वे उसके लोग होंगे, और परमेश्वर आप उनके साथ रहेगा और उनका परमेश्वर होगा। वह उनकी आँखों से सब आँसू पोंछ डालेगा; और इसके बाद मृत्यु न रहेगी, और न शोक, न विलाप, न पीड़ा रहेगी; पहली बातें जाती रहीं।" जो सिंहासन पर बैठा था, उसने कहा, "देख, मैं सब कुछ नया कर देता हूँ।" फिर उसने कहा, "लिख ले, क्योंकि ये वचन विश्वास के योग्य और सत्य हैं।"*

वचन में से ये केवल कुछ आयतें हैं जो हमें आश्वस्त करती हैं कि परमेश्वर न केवल अपने लोगों की पीड़ा और टूटेपन को देखता है, बल्कि वह अपने लोगों के साथ है और टूटे दिल वालों को चंगा करेगा। वचन केवल शारीरिक चंगाई के बारे में नहीं बोलता, बल्कि भावनात्मक और आत्मिक चंगाई के बारे में भी बताता है।

क्या आप अपने प्रति और उन लोगों के प्रति जो टूटे हुए हैं, परमेश्वर के हृदय को देख पा रहे हैं? क्या आप अपने प्रति उसकी करुणा महसूस कर रहे हैं? क्या आप अपने साथ उसकी कोमलता और उपस्थिति को महसूस कर रहे हैं? क्या आप विश्वास करते हैं कि वह टूटे दिल वालों को चंगा करने में भला है, और यह प्रतिज्ञा करता है कि वह ऐसा अवश्य करेगा चाहे आपने कैसा भी आघात अनुभव किया हो?

# आघातग्रस्त व्यक्ति का आंतरिक संसार

मैं टूटे हुए लोगों के लिए परमेश्वर के हृदय और उसकी प्रतिज्ञाओं से शुरूआत करना चाहता हूँ। जो लोग आघात को झेल रहे हैं, उनके लिए दुनिया अन्धेरी होती है, बुराई वास्तविक और व्यक्तिगत लगती है। आंतरिक रूप से, आघातग्रस्त लोग टूटे हुए, खाली और लगभग कोई आशा न होने जैसा महसूस करते हैं। भ्रम, भावनात्मक उथल-पुथल और भारीपन अन्धेरे तूफ़ानी समुद्र की

Free Digitial Copy From ServeNow

उठा-पटक जैसा लगता है। पुरानी यादें, दुःख और पीड़ा हर स्थिति में घुसकर एक खलल डालते हैं। मुझे यह इसलिए पता है क्योंकि मेरी अपनी आत्मा के अंदर भी यही होता रहा है।

जिस दिन मैंने यह लिखना शुरू किया उस दिन मैं अपनी मेज़ के पीछे की खिड़की से बाहर देख रहा था जहाँ एक स्लेटी धुंध हरे घास जैसे रंगों या उन पहाड़ों को जो मुझे पता था कि वहाँ मौजूद हैं, स्पष्ट रूप से देखने की मेरी क्षमता में बाधा डाल रही थी।

यह उस व्यक्ति के आंतरिक संसार का चित्र है जो आघात से पीड़ित है। आघात सब कुछ पूरी तरह से निगल लेता है, हमेशा सामने रहता है या छिपकर पीछा करता रहता है, आक्रामक ढंग से घुसपैठ करते हुए आपको अतीत में खींचने की कोशिश करता है, जिससे आप केवल घटना(ओं) को दोहराते हैं और उस आघात को बार-बार जीते रहते हैं।

इसके अलावा, आघात हमारे सम्बन्धों को भी प्रभावित करता है। हम आसानी से समुदाय से खुद को अलग करना और अलग-थलग होना शुरू कर देते हैं। दूसरों पर भरोसा करना या अपनी भावनाओं और संघर्षों के बारे में ईमानदारी से खुलकर बताना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है। हमें डर होता है कि हमें ही इसका ज़िम्मेदार ठहराया जाएगा या गलत समझा जाएगा।

इसीलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम परमेश्वर के हृदय, प्रतिज्ञाओं और आश्वासन पर गम्भीरता से विचार करें, जो उन लोगों के लिए हैं जो पीड़ित हैं। परमेश्वर जानता है। परमेश्वर देखता है। परमेश्वर परवाह करता है। परमेश्वर कार्य करता है। परमेश्वर चंगा करता है। परमेश्वर हमारे साथ है। परमेश्वर हमें दोष नहीं देता और न ही हमारी पीड़ा और आघात को कमतर आंकता है। वह पूरी तरह से हमारे साथ इसे महसूस करता है।

इस पुस्तक में आगे, हम उस भयंकर आघात पर भी विचार करेंगे जो यीशु ने हम में से प्रत्येक के लिए क्रूस पर सहा। हम यह भी देखेंगे कि कैसे मृतकों में

Free Digital Copy From Serve Now

से जी उठने के बाद उसके घाव चंगे हो गए थे लेकिन उनके निशान बने रहे— जिसका आज हमारे जीवनों और आघातग्रस्त सभी लोगों के लिए गहरा महत्व है। लेकिन अभी के लिए, हम परमेश्वर में, हमारे प्रति उसके हृदय में, हमारे लिए उसकी प्रतिज्ञाओं में, और उसके द्वारा हमारे दुःख को महसूस करने के कारण आशा और आश्वासन पा सकते हैं।

## आघात को समझना

आघात के व्यापक रूप से दो अर्थ हैं—एक, किसी कष्टप्रद अनुभव के प्रति मानसिक प्रतिक्रिया, और दूसरा, शारीरिक चोट से पहुंचने वाला आघात। उदाहरण के लिए, *ऑक्सफ़ोर्ड लैंग्वेजेज़ डिक्शनरी* में आघात को *"गहन रूप से कष्टप्रद या परेशान करने वाला अनुभव या शारीरिक चोट"* के रूप में परिभाषित किया गया है।

यह पुस्तक भावनात्मक या मानसिक प्रकार के आघात के विषय पर बात करती है। *The American Psychological Association* (https://www.apa.org/topics/trauma) इस प्रकार के आघात को अधिक विशिष्ट रूप से इस तरह से परिभाषित करती है: *आघात किसी भयानक घटना जैसे किसी हादसे, बलात्कार, या प्राकृतिक आपदा के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया है। इस प्रकार की किसी घटना के तुरन्त बाद, सदमा और इसे न मानना आम हैं। लंबी अवधि की प्रतिक्रियाओं में अप्रत्याशित भावनाएँ, पुरानी यादें, आघातपूर्ण सम्बन्ध, और यहाँ तक कि सिरदर्द या मितली आने जैसे शारीरिक लक्षण भी शामिल हो सकते हैं। जबकि ये भावनाएँ सामान्य हैं, कुछ लोगों के लिए सामान्य जीवन जीना कठिन हो जाता है।*

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि किसी आघातपूर्ण घटना(ओं) का अनुभव करने वाला प्रत्येक व्यक्ति उस घटना के बाद लगातार आघात या पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) से पीड़ित नहीं होता। हर दिन लाखों लोग आघात से रूबरू होते हैं, लेकिन इसके लंबे समय तक चलने वाले प्रभाव अनुभव नहीं करते।

Free Digitial Copy From ServeNow

लेकिन जिन लोगों के साथ ऐसा होता है, इसे तीन मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है: तीव्र, दीर्घकालिक, और जटिल।

- तीव्र आघात किसी एक कष्टप्रद घटना (जैसे हादसा, बलात्कार, प्राकृतिक आपदा) का परिणाम होता है।
- दीर्घकालिक आघात लगातार कष्टप्रद घटनाओं (जैसे लगातार जारी हिंसा या दुरुव्यवहार) का सामना करने का परिणाम होता है।
- जटिल आघात निरन्तर कई कष्टप्रद घटनाओं का सामना करने का परिणाम होता है।

यह भी महत्वपूर्ण है कि हम आघातपूर्ण घटना(ओं) और उस आघात्पूर्ण घटना से उत्पन्न भावनात्मक प्रतिक्रिया के बीच के अंतर को समझें। तकनीकी रूप से आघात अपने आप में एक घटना नहीं है, बल्कि उस आघातपूर्ण घटना के प्रति भावनात्मक कष्ट और प्रतिक्रिया है।

यहीं पर नई वैज्ञानिक अंतर्दृष्टि मस्तिष्क के काम करने के तरीके को समझने में हमारी मदद करती है कि कुछ लोग क्यों भावनात्मक और मानसिक रूप से आघात से दूसरों की तुलना में ज़्यादा आसानी से चंगाई प्राप्त कर सकते हैं।

मस्तिष्क मूल रूप से जितना सोचा गया था उससे कहीं अधिक जटिल और अनुकूलनशील है। यह कोई साधारण और निश्चित चीज़ नहीं है जिसे बदला नहीं जा सकता। नए मेडिकल उपकरणों ने मस्तिष्क की कार्यशैली को दिखाने वाले स्कैन को और सुविधाजनक बना दिया है। इससे हमारे विचारों, भावनाओं, अनुभवों और सम्बन्धों के साथ मस्तिष्क के सम्बन्ध और जुड़े होने के बारे में नई जानकारी मिली है। उदाहरण के लिए, मस्तिष्क नये तंत्रिकीय पथ बना सकता है जो मौजूदा पथों की जगह ले सकते हैं, जिससे परिवर्तन सम्भव होता है।

Free Digital Copy From ServeNow

मस्तिष्क की कार्यशैली की वैज्ञानिक तकनीक के विवरण में न जाते हुए, यह पर्याप्त है कि यह नया शोध उसकी पुष्टि करता है जो वचन में पहले ही कहा गया था। प्रेरित पौलुस ने रोमियों 12:2 में लिखा है: *इस संसार के सदृश न बनो; परन्तु तुम्हारे मन 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।*

दूसरे शब्दों में, न केवल हमारे मन को नया किया जा सकता है, बल्कि हमारे विचार हमारे जीवन को बदलने में सक्षम हैं। अब इसे वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित किया जा सकता है और मापा जा सकता है और यह आघातग्रस्त लोगों के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ रखता है।

हम अपने आघात को पुनः स्वीकार करके अपने मन को इस तरह नया कर सकते हैं कि हम उन परेशान करने वाली या कष्टप्रद परिस्थितियों से मुक्त होकर चंगाई पा सकें जिन्हें हमने अनुभव किया होता है।

आघात को पुनः स्वीकार करने और अपने मन को नया करने का क्या अर्थ है? पुनः स्वीकार करने का अर्थ है उस कहानी या धारणाओं को नए दृष्टिकोण से देखना जो हम अपने आप को बताते हैं कि हमारे साथ क्या हुआ। आघात स्वाभाविक रूप से हमें नकारात्मक सोचने और कष्टप्रद भावनाएँ महसूस करने के लिए प्रेरित करता है। ये पीड़ाएँ नकारात्मक और भावनात्मक विचारों और भावनाओं के एक चक्र में फंस जाती हैं। हमें आघात सम्बन्धी नकारात्मक धारणाओं की पहचान करनी चाहिए और अपने मस्तिष्क को अलग तरह से सोचने के लिए पुनः प्रशिक्षित करना चाहिए।

मस्तिष्क अत्यन्त जटिल, प्रतिभाशाली और शक्तिशाली है। हमारे विचार और धारणाएँ हमारे जीवन को बदलते और निर्देशित करते हैं। यही कारण है कि वचन कहता है कि *हर एक भावना को कैद करके मसीह का आज्ञाकारी* बना दो (2 कुरिन्थियों 10:5)।

Free Digitial Copy From ServeNow

इसी समय, उन आघात सम्बन्धी धारणाओं की पहचान करना और उन्हें जाँचना शुरू करें जो आपको भावनात्मक संकट के चक्र में फंसाए रखती हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आपने किसी प्रियजन को किसी दुर्घटना या युद्ध हमले में खो दिया है, तो आप अपराधबोध महसूस कर सकते हैं कि वे क्यों मर गए और आप क्यों जीवित रह गए। कुछ लोग यह मानते हुए शर्मिंदगी महसूस कर सकते हैं कि वे ही किसी तरह उस घटना के लिए ज़िम्मेदार हैं। कष्ट केवल घटित हुई घटना के कारण ही नहीं बल्कि उसके कारण भी होता है जिसे "बच गए व्यक्ति का अपराधबोध" कहा जाता है—यानी यह सोचते रहना कि जब अन्य लोग मरे, तो आप क्यों बच गए।

शायद आप क्रोधित, भयभीत और शर्मिंदा महसूस कर रहे हैं, और यह आपके साथ हुई घटना या किसी और ने आपके साथ जो किया उसके कारण है। उदाहरण के लिए, बलात्कार की शिकार कोई महिला स्वाभाविक रूप से उस घटना के लिए क्रोधित हो सकती है और फिर से वैसा होने के डर से भयभीत हो सकती है। क्रोध उस भावनात्मक पीड़ा से उत्पन्न होता है जिसमें हम सोचते हैं कि यह घटना कैसे या क्यों हुई। भय उस विचार से उत्पन्न होता है कि अतीत में हुई घटना फिर से हो सकती है। पीड़ित गम्भीर शर्मिंदगी और कभी-कभी अपराधबोध भी महसूस कर सकते हैं, यह सोचते हुए कि कहीं उस घटना के लिए किसी प्रकार से वही तो ज़िम्मेदार नहीं।

हमारी भावनाओं के पीछे हमारी धारणाएँ और हमारे मन के विचार तथा वे कहानियाँ होती हैं जो हम अपने आप को बताते हैं।

चंगाई प्राप्त होने के लिए इन कहानियों, विचारों और धारणाओं की पुनः समीक्षा या इन्हें पुनः स्वीकार करने की आवश्यकता हो सकती है। भावनात्मक और शारीरिक आघात सम्बन्धी प्रतिक्रियाएँ इस बात के संकेत हैं कि हमारा मस्तिष्क और शरीर हमें यह सूचित करने की कोशिश कर रहे हैं कि हमें अपने मन को पुनः समझाने और नया करने करने की ज़रूरत है। आघात का सामना करना हमारे मस्तिष्क या शरीर का हमें पीड़ा देने का तरीका नहीं है, बल्कि

Free Digitial Copy From ServeNow

यह हमें पूरी तरह से इसे स्वीकार करने और इससे चंगाई पाने की चेतावनी देने का तरीका है। मस्तिष्क प्रतिभाशाली है, लेकिन जटिल भी है। हमें यह ध्यान देना चाहिए कि यह हमें क्या बताने की कोशिश कर रहा है, अन्यथा शत्रु यानी शैतान स्वयं, इसका उपयोग ऐसे तरीकों से करेगा जो हमें पीड़ा पहुँचाएंगे।

# सुसमाचार: यीशु की मृत्यु और पुनरुत्थान

चंगाई को खोजने और इसमें विश्वास करने की यात्रा में आशा बहुत महत्वपूर्ण है। अमल करने की कुछ सरल और व्यावहारिक बातों पर चर्चा करने से पहले, मैं आपको उस आशा की याद दिलाना चाहता हूँ जो हमें यीशु में मिलती है—वह आशा जो हमें उसके जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं में दिखाई देती है जब वह हमारे समान पूर्ण मनुष्य बनकर धरती पर हमारे मध्य में था।

क्रूस पर, यीशु ने हमारे पापों और पूरी दुनिया के पापों का पूरा शारीरिक, भावनात्मक और आत्मिक बोझ सहा। सोचिए कि उसने कितना विशाल आघात झेला! अपने ही एक शिष्य के द्वारा विश्वासघात, दूसरे शिष्य द्वारा उसे जानने तक से इनकार कर देना, बाकी के शिष्यों द्वारा त्यागा जाना, झूठे आरोप, उपहास, दुर्व्यवहार, सार्वजनिक अपमान, शारीरिक यातना और कोड़ों की मार से लेकर अंततः क्रूस पर चढ़ाए जाने तक! जब आप उस बोझ पर विचार करते हैं जो संसार के पापों के लिए उस दिन यीशु ने उठाया, तो जिस प्रकार का आघात उसने सहा वैसा किसी अन्य मनुष्य ने नहीं सहा। जबकि वह पूरी तरह निर्दोष था और इस सब का ज़रा भी हकदार नहीं था, फिर भी उसने यह सब सह लिया।

यशायाह 53:3-5 इसे इस प्रकार कहता है, *वह तुच्छ जाना जाता और मनुष्यों का त्यागा हुआ था; वह दु:खी पुरुष था, रोग से उसकी जान पहिचान थी; और लोग उससे मुख फेर लेते थे। वह तुच्छ जाना गया, और हम ने उसका मूल्य न जाना। निश्चय उसने हमारे रोगों को सह लिया और हमारे ही दु:खों को उठा लिया; तौभी हम ने उसे परमेश्वर का मारा–कूटा और दुर्दशा में पड़ा हुआ*

Free Digitial Copy From Serve Now

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

यदि कोई हमारे आघात को समझ सकता है, तो वह यीशु है! उसने केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि भावनात्मक, सम्बन्धगत और आत्मिक दुःख भी झेला। उसने केवल दुःख नहीं उठाया, बल्कि उसे क्रूस पर चढ़ाया गया, वह मरा और दफ़नाया गया, जैसा कि प्रेरितों का विश्वास नियम बताता है।

सुसमाचार की अच्छी खबर केवल यह नहीं है कि यीशु हमारे पापों के लिए मर गया। तीसरे दिन, वह मृतकों में से जी उठा! और वह उस सारे आघात पर विजयी होकर जीवित हुआ हो उसने सहा था, अर्थात मृत्यु, नरक, पाप और कब्र! वह पूरी तरह जीवित और चंगा होकर मृतकों में से उठा।

हालाँकि, जब यीशु पुनरुत्थान के बाद अपने शिष्यों के सामने प्रकट हुआ, तो उसने उन्हें अपने हाथ, पैर और पसली दिखाई जिससे वे पहचान सके कि वह यीशु ही था। यूहन्ना 20:26-28 इसका एक उदाहरण है: *आठ दिन के बाद उसके चेले फिर घर के भीतर थे, और थोमा उनके साथ था; और द्वार बन्द थे, तब यीशु आया और उनके बीच में खड़े होकर कहा, "तुम्हें शान्ति मिले।" तब उसने थोमा से कहा, "अपनी उँगली यहाँ लाकर मेरे हाथों को देख और अपना हाथ लाकर मेरे पंजर में डाल, और अविश्वासी नहीं परन्तु विश्वासी हो।" यह सुन थोमा ने उत्तर दिया, "हे मेरे प्रभु, हे मेरे परमेश्वर!"*

स्पष्ट है कि पूर्ण रूप से जीवित और पुनरुत्थित होने के बाद उसके घाव चंगे हो चुके थे, लेकिन उन घावों के निशान अभी भी मौजूद थे। पुनरुत्थान ने उसके अतीत को नहीं बदला। क्रूस पर जो कुछ हुआ वह उसकी कहानी का हिस्सा ज़रूर था, लेकिन यह उसकी कहानी का अंत नहीं था, न ही यह पूरी कहानी थी!

Free Digitial Copy From ServeNow

हमारे लिए भी यही सच हो सकता है। हम अतीत को मिटा नहीं सकते। हम अतीत को बदल नहीं सकते। लेकिन अतीत हमें वर्तमान में नए जीवन से रोक पाए, यह ज़रूरी नहीं है।

क्या आपने यह भी ध्यान दिया कि यीशु ने भावनात्मक रूप से आघातग्रस्त अपने शिष्यों से जो अभी-अभी हुई घटना के कारण परेशान और डरे हुए थे, सबसे पहले क्या कहा? उसने अपनी उपस्थिति दिखाई और तुरन्त उनके भयभीत हृदयों में शांति की बातें कहीं। आज भी यीशु यही कर रहा है!

क्रूस पर चढ़ाए गए और पुनरुत्थित यीशु में हम केवल अपने आघात से आशा, चंगाई, शांति और नया जीवन ही नहीं पाते, बल्कि हमें उसके पुनः आगमन और भविष्य में नए स्वर्ग और पृथ्वी की रचना किए जाने का वादा भी मिला है।

मैंने इसी पुस्तिका में पहले प्रकाशितवाक्य 21:1-5 का हवाला दिया था, जहाँ यीशु के एक शिष्य को इस भविष्य का दर्शन मिलता है। चौथी आयत यह स्पष्ट करती है कि इस नए स्वर्ग और पृथ्वी के एक भाग के रूप में, परमेश्वर व्यक्तिगत रूप से *उनकी आँखों से सब आँसू पोंछ डालेगा।* और वह वादा यह है, *इसके बाद मृत्यु न रहेगी, और न शोक, न विलाप, न पीड़ा रहेगी; पहली बातें जाती रहीं।*

यीशु की ओर देखकर हम आशा और चंगाई का वादा पाते हैं, चाहे हमने किसी भी आघात को सहा हो या उस आघात की पीड़ा को झेला हो। वह हमारा उद्धारकर्ता, हमारा चंगा करने वाला और हमें छुटकारा देने वाला है।

## व्यावहारिक अमल

अब समय है व्यावहारिक होने का। हमने टूटे दिल वालों के लिए परमेश्वर के हृदय और उसकी प्रतिज्ञाओं, आघात की वास्तविकता, मस्तिष्क की जटिलता, वचन के अनुसार हमारे मन के नया होने के महत्व, और यीशु में हमारी आशा

Free Digitial Copy From Serve Now

के बारे में देखा। लेकिन इसे व्यवहार में कैसे लाएँ और आघात से चंगाई खोजने की प्रक्रिया कैसे शुरू करें?

- ## परमेश्वर के साथ संगति

शुरुआत करने का सबसे पहला स्थान है परमेश्वर के साथ सम्बन्ध। चंगाई परमेश्वर से आती है, और उसके साथ संगति के द्वारा ही हम उसकी चंगाई की सामर्थ्य को खोज पाते हैं। लेकिन परमेश्वर के साथ हमारा यह सम्बन्ध कैसे बनता है? इसका अर्थ क्या है? परमेश्वर के साथ सम्बन्ध का अर्थ है कि हम उस पर विश्वास लाते हैं। यीशु ने मत्ती 11:28-29 में कहा, *"हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा। मेरा जूआ अपने ऊपर उठा लो, और मुझ से सीखो; क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूँ: और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे। क्योंकि मेरा जूआ सहज और मेरा बोझ हल्का है।"* हम यीशु पर विश्वास लाते हुए उसके पास आते हैं। यूहन्ना 6:35 में लिखा है, *यीशु ने उनसे कहा, "जीवन की रोटी मैं हूँ: जो मेरे पास आता है वह कभी भूखा न होगा, और जो मुझ पर विश्वास करता है वह कभी प्यासा न होगा।*

यीशु में विश्वास करने के माध्यम से हम उसके साथ सम्बन्ध में प्रवेश करते हैं। और यही सम्बन्ध अनन्त जीवन का सार है। यह केवल यह जानने के बारे में नहीं है कि हम मरने के बाद स्वर्ग जाएंगे। अनन्त जीवन का अर्थ है परमेश्वर को जानना और अनन्त काल तक उसकी उपस्थिति में रहना।

यूहन्ना 17:3 में यीशु ने कहा, *और अनन्त जीवन यह है कि वे तुझ एकमात्र सच्चे परमेश्वर को और यीशु मसीह को, जिसे तू ने भेजा है, जानें।* भजन संहिता 16:11 में भजनकार लिखता है, *तू मुझे जीवन का रास्ता दिखाएगा; तेरे निकट आनन्द की भरपूरी है, तेरे दाहिने हाथ में सुख सर्वदा बना रहता है।* सच्ची शांति, आनन्द और चंगाई केवल परमेश्वर के साथ सम्बन्ध के माध्यम से आती है। उसके नज़दीक जाने, उस पर और उसकी प्रतिज्ञाओं पर भरोसा करने, और उसे हमारे हृदय और जीवन में कार्य करने देने से हम चंगाई को पा सकते हैं।

Free Digital Copy From ServeNow

## • पासबान / सलाहकार / मित्र

जो हमने अनुभव किया होता है उसे समझने और चंगाई प्राप्त करने में सहायता के लिए कभी-कभी हमें एक-दूसरे की भी ज़रूरत होती है। परमेश्वर ने स्वयं को ही हमें नहीं दिया, बल्कि एक-दूसरे को भी हमें दिया है। और अक्सर परमेश्वर हमारी यात्रा में दूसरों का उपयोग करता है। परमेश्वर की चंगाई की प्रक्रिया किसी पासबान, सलाहकार, अनुभवी विश्वासी, परिवार के किसी सदस्य या मित्र की मदद से सामने आ सकती है। कभी-कभी हमें इसके लिए दूसरों की मदद की ज़रूरत होती है कि जो हमने अनुभव किया होता है उसमें वे हमारा मार्गदर्शन करें, हमें अपनी मूल धारणाओं और विचारों को समझने और पुनः स्वीकार करने में मदद करें, हमारे प्रति सहानुभूति और करुणा दिखाएँ, और हमसे सलाह, परामर्श और बुद्धि की बातें कहें। चंगाई अक्सर करुणामय लोगों के माध्यम से आती है जो बस समय निकालकर हमारे पास बैठते हैं, हमारी सुनते हैं, और हमारे जीवन में परमेश्वर के आशा और चंगाई के शब्द बोलते हैं। परमेश्वर ने हमारे जीवन में ऐसे लोगों को रखा है जिनके माध्यम से वह कार्य करता है। मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि दूसरों की मदद लें। आपको यह लड़ाई अकेले लड़ने की आवश्यकता नहीं है। दूसरे मदद कर सकते हैं, और दूसरे भी यही लड़ाई लड़ रहे हैं।

## • अंतर्निहित धारणाओं और विचारों को पहचानना और उनकी जाँच करना

आघातपूर्ण अनुभवों से उत्पन्न अंतर्निहित धारणाओं और विचारों को पहचानना और जाँचना चंगाई की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जैसा कि इस पुस्तिका में पहले उल्लेख किया गया है।

कुछ समय निकालकर सोचें कि जो आपने अनुभव किया है उसके कारण आपने अपने और दूसरों के बारे में क्या विश्वास करना शुरू कर दिया है। उन धारणाओं या विचारों को पहचानें और लिख लें, या किसी और व्यक्ति के साथ

Free Digitial Copy From ServeNow

साझा करें। अभी इन्हें सही या गलत न मानें, बल्कि यह पहचानने का प्रयास करें कि इन अनुभवों के कारण आपने क्या विश्वास करना शुरू कर दिया और ये आपको कैसा महसूस कराते हैं।

एक बार जब आप उन धारणाओं को पहचान लें और उन्हें लिखित रूप में या किसी और को बताकर व्यक्त कर लें, तो अब उन्हें जाँचना शुरू करें। आप इसके बजाय क्या विश्वास करना चाहेंगे? अपने सोचने के तरीके में आपको क्या बदलाव करने की आवश्यकता है? आप उस स्थिति को किसी अन्य दृष्टिकोण से कैसे देख सकते हैं?

उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आप यह मानने लगे हों कि जो कुछ हुआ उसके लिए किसी न किसी तरह आप ही ज़िम्मेदार थे। यह बलात्कार पीड़ितों में बहुत आम है। आप बार-बार उस घटना को अपने मन में दोहरा सकते हैं और सोच सकते हैं कि यदि आपने कुछ अलग किया होता तो शायद आप इस घटना को रोक सकते थे। लेकिन सच्चाई यह है कि जिस व्यक्ति ने आपके साथ वह भयानक कृत्य किया, वही अकेला उसके लिए ज़िम्मेदार है। इस गलत धारणा को कि आप ज़िम्मेदार थे, इस सत्य से बदल दीजिए कि कोई भी इस तरह के व्यवहार का हकदार नहीं है।

या हो सकता है कि आप किसी दुर्घटना में किसी और के मर जाने और खुद बच जाने के कारण दोषी महसूस कर रहे हों। जैसा कि मैंने इस पुस्तिका में पहले बताया, इसे अक्सर "बच गए व्यक्ति का अपराधबोध" कहा जाता है। यह भावना मृत्यु के डर से और दूसरों के करीब जाने की अनिच्छा से बढ़ सकती है, जिसके पीछे यह डर होता है कि शायद आप उन्हें भी खो देंगे और दोबारा उस दर्द को सहन नहीं कर पाएँगे।

इस स्थिति में, आप अपने आप को तीन प्रकार की कहानियाँ और विचार बता रहे हैं। पहला यह कि आपको मरना था, या दूसरे व्यक्ति की बजाय आपको मरना चाहिए था। ऐसी सोच अपराधबोध पैदा करती है। जब मेरे सबसे अच्छे मित्र की मृत्यु हुई, तो मैं भी ऐसा ही महसूस कर रहा था। वह मुझसे अधिक

Free Digital Copy From Serve Now

मिलनसार था, और मैं सोचता था कि वह क्यों मरा और मैं क्यों बच गया। मुझे यह अहसास करके इस तरह की सोच को बदलना पड़ा कि यह मददगार नहीं थी। जो हुआ था मैं उसे बदल नहीं सकता था, और मैं केवल इतना ही कर सकता था कि वह बनूँ जिसके लिए परमेश्वर ने मुझे रचा है। हमारा जीवन और हमारी आयु, दोनों उसके हाथों में हैं।

दूसरी स्थापित धारणा यह है कि मृत्यु कुछ ऐसी चीज़ है जिससे डरना चाहिए। हालाँकि यह धारणा लोगों को यह महसूस करवा सकती है कि उन्हें यीशु की आवश्यकता है, लेकिन मृत्यु कुछ ऐसी चीज़ नहीं है जिससे विश्वासियों को डरना चाहिए। अनन्त जीवन एक उपहार है, और स्वर्ग हमारी प्रतीक्षा कर रहा है जहाँ हम हमेशा यीशु के साथ होंगे! इसलिए, मुझे मृत्यु के डर को यीशु में विश्वास के द्वारा मिलने वाले अनन्त जीवन की सुन्दरता से बदलने की आवश्यकता है।

तीसरी धारणा यह है कि आप दूसरों के करीब नहीं जा सकते क्योंकि हो सकता है कि वे मर जाएँ, और आप उस भावनात्मक पीड़ा को सहन नहीं कर पाएँगे। यह सच है कि हमारे जीवन की लंबाई या हमारे प्रियजनों की ज़िन्दगी पर हमारा कोई नियन्त्रण नहीं है, लेकिन दूसरों से अलग रहकर जीना स्वस्थ बात नहीं है। हम परमेश्वर के स्वरूप में बनाए गए हैं और उस स्वरूप का एक हिस्सा यह है कि हम गहराई से सम्बन्धपरक प्राणी हैं, जिन्हें एक-दूसरे के साथ जुड़ने के लिए बनाया गया है। जबकि प्रियजनों की मृत्यु अत्यन्त दर्दनाक होती है, परमेश्वर हमारे जीवन और सांत्वना का स्रोत है। मुझे कुछ खोने के डर को दूसरों के साथ मित्रता और सम्बन्ध के उपहार के साथ बदलने की आवश्यकता है।

- **"वह तब था, यह अब है"**

आघात से पीड़ित लोगों के लिए एक और महत्वपूर्ण कदम यह है कि वे जानबूझकर अतीत और वर्तमान के बीच अन्तर करें। जिन लोगों ने आघात अनुभव किया है, उनके लिए अतीत और वर्तमान अक्सर एक से लगते हैं। जब

Free Digital Copy From ServeNow

वे अपने अनुभवों के बारे में सोचते हैं, तो उन्हें ऐसा लगता है जैसे वह घटना वर्तमान में फिर से हो रही हो। अक्सर, वर्तमान में कुछ ऐसा होने पर जो अतीत की उस घटना की याद दिलाता है, वे तुरन्त उस घटना के बारे में सोचने लगते हैं।

इस वास्तविकता को कम करने का एक प्रभावशाली तरीका यह है कि आप इस वाक्य को याद रखें और मौखिक रूप से कहें: "वह तब था, यह अब है।" यह सरल वाक्य अतीत को वर्तमान से अलग करने में मदद करता है। अगली बार जब आप अपने मन में खुद को अतीत की किसी आघातपूर्ण घटना पर लौटते हुए पाएँ, तो इस वाक्य को बोलकर देखें। खुद को वर्तमान में बनाए रखें और याद करें कि वह अतीत था। अतीत को वर्तमान में आपको पीड़ा देने की अनुमति देने की ज़रूरत नहीं है।

जब आपको लगे कि अतीत वर्तमान में प्रवेश कर रहा है, तो रुकना और यह याद करना महत्वपूर्ण है कि आप कहाँ हैं। अपने चारों ओर का सरल अवलोकन आपको वर्तमान में बने रहने में मदद कर सकता है, बजाय इसके कि अतीत वर्तमान में घुसपैठ करना शुरू कर दे। एक पल के लिए अपने आस-पास पर गौर करें। अपनी इंद्रियों (स्पर्श, गंध, दृष्टि, आवाज़, स्वाद) का उपयोग करके अतीत और वर्तमान में अन्तर करें और खुद को याद दिलाएँ कि अब अतीत का आप पर कोई नियन्त्रण नहीं है।

- ## समुदाय / कलीसिया / समूह का समर्थन

समुदाय, कलीसिया और समूह उन लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो आघातग्रस्त हैं और जिन्हें चंगाई की आवश्यकता है। दक्षिण अफ़्रीका के रेय जी. मोटसी और माके जे. मसांगो ने *Redefining trauma in an African context: a challenge to pastoral care नामक लेख में लिखा है: "संस्कृति इस बात में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि व्यक्ति संभावित आघातपूर्ण अनुभवों से कैसे निपटते हैं, क्योंकि यह वह संदर्भ प्रदान करती है*

Free Digitial Copy From Serve Now

*जिसमें सामाजिक समर्थन और अन्य सकारात्मक एवं उत्साहवर्धक घटनाओं का अनुभव किया जा सकता है।"*

इसका अर्थ है कि हमें एक-दूसरे के समर्थन, सुरक्षा, प्रोत्साहन और प्रार्थनाओं की आवश्यकता है। हमें एक-दूसरे के प्रति खुलना चाहिए और दूसरों के दर्द को सुनना चाहिए। हो सकता है कि हमारे पास सभी उत्तर न हों। हो सकता है कि हमें पता न हो कि क्या कहना है। लेकिन हम एक-दूसरे के लिए प्रार्थना कर सकते हैं, एक-दूसरे को प्रोत्साहित कर सकते हैं, एक-दूसरे की रक्षा कर सकते हैं, और एक-दूसरे के प्रति यीशु की देखभाल, कृपा, उपस्थिति और प्रेम प्रदर्शित कर सकते हैं।

बहुत बार, दूसरे भी उन्हीं अनुभवों से गुज़रे होते हैं और वे हमारे कष्ट को महसूस कर सकते हैं या सहानुभूति दिखा सकते हैं। कभी-कभी, वे कोई गहरी बात, कोई वचन या गवाही साझा कर सकते हैं कि परमेश्वर ने समान परिस्थितियों में कैसे उनकी मदद की। समुदाय आघात से चंगाई पाने में हमारी मदद कर सकता है।

- **नृत्य, कला और शारीरिक व्यायाम**

शारीरिक व्यायाम या गतिविधियों और आघात से चंगाई पाने के बीच एक सम्बन्ध पाया गया है। आघात भौतिक रूप से हमारे शरीर में समाया या फंसा रहता है। शारीरिक परिश्रम के द्वारा हम उस आघात में से कुछ को बाहर निकाल सकते हैं।

उदाहरण के लिए, नृत्य और कला सभी उम्र और लिंग के लोगों को उनके आघात से निपटने में मदद करने के लिए प्रमाणित हैं। बच्चे अक्सर अपने विचारों और भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने की क्षमता नहीं रखते, लेकिन जो उन्होंने अनुभव किया है वे उसे चित्रकारी के माध्यम से व्यक्त कर सकते हैं और अपनी भावनाओं को अलग तरीके से बता सकते हैं। यहाँ तक कि वयस्क जो लंबे समय से गहरे आघात से जूझते आ रहे हैं, शायद वे भी सीधे अपने

Free Digitial Copy From ServeNow

अनुभवों के बारे में बात नहीं कर सकते। उन्हें अपने अनुभवों को स्वीकार करने के लिए और दूसरों के सामने खुलने में सुरक्षित महसूस करने के लिए अधिक शारीरिक तरीकों की आवश्यकता हो सकती है।

सरल शारीरिक व्यायाम, यदि लगातार किए जाएँ, तो वे भी इस बात में मदद करते हैं कि हम वर्तमान से जुड़े रहें, बजाय इसके कि अपने मन में लगातार अतीत को दोहराते रहें। किसी मित्र के साथ टहलना और बात करना भी हमारे विचारों और भावनाओं को स्वीकार करने में मदद कर सकता है। मुख्य बात यह है कि किसी के साथ अपने अनुभव साझा करना मददगार तो हो सकता है, लेकिन कुछ लोग अपने अनुभवों को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते, या कभी-कभी शब्द काफ़ी नहीं होते।

जब यीशु क्रूस पर चढ़ाए जाने के बाद पहली बार कुछ शिष्यों पर प्रकट होता है, तो उसे उनके साथ इम्माउस की ओर पैदल चलते पाया जाता है (उसके आघातग्रस्त शिष्यों के साथ बातचीत से सम्बन्धित इस शारीरिक गतिविधि पर ध्यान दें!)। यीशु बातचीत शुरू करता है और वे अपने हालिया अनुभवों पर विचार करते हैं, और इसी दौरान यीशु उन्हें कुछ वचन बताने लगता है ताकि वे अपने मनों को पुनः समझा सकें और नया कर सकें। अन्त में, जब वे यीशु के साथ उस शारीरिक गतिविधि में भाग लेते हैं जिसे अब हम प्रभु-भोज कहते हैं, तो उनकी आँखें खुल जाती हैं। आइए हम स्वयं इसे लूका 24:13-32 से पढ़ें, और उस सारी शारीरिक गतिविधि पर ध्यान दें जिसका यीशु ने अपने आघातग्रस्त शिष्यों को प्रोत्साहित करने के लिए इस्तेमाल किया:

*उसी दिन उनमें से दो जन इम्माऊस नामक एक गाँव को जा रहे थे, जो यरूशलेम से कोई सात मील की दूरी पर था। वे इन सब बातों पर जो हुई थीं, आपस में बातचीत करते जा रहे थे, और जब वे आपस में बातचीत और पूछताछ कर रहे थे, तो यीशु आप पास आकर उनके साथ हो लिया। परन्तु उनकी आँखें ऐसी बन्द कर दी गई थीं कि उसे पहिचान न सके। उसने उन से पूछा, "ये क्या बातें हैं, जो तुम चलते चलते आपस में करते हो?" वे उदास से खड़े रह गए।*

Free Digitial Copy From Serve Now

*यह सुनकर उनमें से क्लियोपास नामक एक व्यक्ति ने कहा, "क्या तू यरूशलेम में अकेला परदेशी है, जो नहीं जानता कि इन दिनों में उसमें क्या क्या हुआ है?" उसने उनसे पूछा, "कौन सी बातें?" उन्होंने उस से कहा, "यीशु नासरी के विषय में जो परमेश्वर और सब लोगों के निकट काम और वचन में सामर्थी भविष्यद्वक्ता था, और प्रधान याजकों और हमारे सरदारों ने उसे पकड़वा दिया कि उस पर मृत्यु की आज्ञा दी जाए; और उसे क्रूस पर चढ़वाया। परन्तु हमें आशा थी कि यही इस्राएल को छुटकारा देगा। इन सब बातों के सिवाय इस घटना को हुए तीसरा दिन है, और हम में से कई स्त्रियों ने भी हमें आश्चर्य में डाल दिया है, जो भोर को कब्र पर गई थीं; और जब उसका शव न पाया तो यह कहती हुई आईं कि हम ने स्वर्गदूतों का दर्शन पाया, जिन्होंने कहा कि वह जीवित है। तब हमारे साथियों में से कई एक कब्र पर गए, और जैसा स्त्रियों ने कहा था वैसा ही पाया; परन्तु उसको न देखा।"*

*तब उसने उनसे कहा, "हे निर्बुद्धियो, और भविष्यद्वक्ताओं की सब बातों पर विश्वास करने में मन्दमतियो! क्या अवश्य न था कि मसीह ये दुःख उठाकर अपनी महिमा में प्रवेश करे?" तब उसने मूसा से और सब भविष्यद्वक्ताओं से आरम्भ करके सारे पवित्रशास्त्र में से अपने विषय में लिखी बातों का अर्थ, उन्हें समझा दिया। इतने में वे उस गाँव के पास पहुँचे जहाँ वे जा रहे थे, और उसके ढंग से ऐसा जान पड़ा कि वह आगे बढ़ना चाहता है। परन्तु उन्होंने यह कहकर उसे रोका, "हमारे साथ रह, क्योंकि संध्या हो चली है और दिन अब बहुत ढल गया है।"*

*तब वह उनके साथ रहने के लिये भीतर गया। जब वह उनके साथ भोजन करने बैठा, तो उसने रोटी लेकर धन्यवाद किया और उसे तोड़कर उनको देने लगा। तब उनकी आँखें खुल गईं; और उन्होंने उसे पहचान लिया, और वह उनकी आँखों से छिप गया। उन्होंने आपस में कहा, "जब वह मार्ग में हम से बातें करता था और पवित्रशास्त्र का अर्थ हमें समझाता था, तो क्या हमारे मन में उत्तेजना न उत्पन्न हुई?"*

Free Digital Copy From Serve Now

जब हम अतीत की घटनाओं पर विचार न करके इस पर विचार करते हैं कि यीशु का पुनरुत्थान हमारे वर्तमान और भविष्य के लिए क्या अर्थ रखता है, तो यीशु आघातपूर्ण परिस्थितियों को लेकर हमारे मन को उसके वचन पर केंद्रित कर सकता है और हमें नई आशा और उत्साह प्रदान सकता है। वह जीवित है और उसका पुनरुत्थान सब कुछ बदल देता है!

## दूसरों के आघात के दौरान उनकी मदद करना

इस किताब को पढ़ने के बाद, शायद आप यह समझ गए होंगे कि हालाँकि आपने कुछ आघातपूर्ण घटना(ओं) को सहा है, आप अतीत के आघात से पीड़ित नहीं हैं या उसी में फंसे हुए नहीं हैं। लेकिन मैं निश्चित हूँ कि हम सभी ऐसे लोगों को जानते हैं जो आघातग्रस्त हैं और जिनकी हम मदद कर सकते हैं या अपनी उपस्थिति से उनके लिए चंगाई बन सकते हैं। भले ही हम लाइसेंसधारी चिकित्सक न हों, हम सभी अच्छे मित्र बन सकते हैं।

मैंने इस किताब को 2022 में लिखना शुरू किया और खुद को कई ऐसी परिस्थितियों में पाया जहाँ मैं आघातग्रस्त लोगों के बीच था। उन परिस्थितियों में से एक, जैसा कि मैंने पहले उल्लेख किया, वह थी जब उस वर्ष फरवरी में यूक्रेन में युद्ध छिड़ गया। *सर्वनाउ* अपने इतिहास की शुरुआत से ही यूक्रेन में सक्रिय रहा है। हालाँकि हमने युद्ध शुरू होने से पहले ही वहाँ से निकलने के रास्तों और सुरक्षित आवासों की योजना तैयार कर ली थी, फिर भी जब युद्ध वास्तविकता बन गया और केवल संभावना नहीं रहा, तो यह काफी चौंकाने वाला था। मुझे याद है, मैं सोच रहा था कि मैं हमारे यूक्रेनी मित्रों के दर्द को कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ या क्या कह सकता हूँ। हालाँकि, शब्द अक्सर अपर्याप्त और सतही लगते थे। धीरे-धीरे मैंने यह सीखा कि हमारी उपस्थिति और मित्रता किसी भी शब्द से अधिक महत्वपूर्ण है। जब मैं और हमारे संस्थापक का बेटा युद्ध के दौरान यूक्रेन गए, तो हमने देखा कि केवल उनके साथ होना हमारे किसी भी शब्द से कहीं अधिक शक्तिशाली संदेश था।

Free Digital Copy From Serve Now

इससे मुझे यह सीखने को मिला कि उन लोगों के लिए जो आघात से गुज़र रहे हैं, हम सबसे अच्छी चीज़ जो कर सकते हैं वह है बस वहाँ होना और उन्हें आश्वस्त करना कि हम उनके साथ हैं। करुणा और उपस्थिति आघातग्रस्त लोगों के लिए एक चंगाई के मरहम की तरह होती है। लोगों की पीड़ा में केवल उनके साथ बैठना महत्वपूर्ण है।

क्या आपको अय्यूब याद है? उसे मात्र एक आघातपूर्ण अनुभव को नहीं, बल्कि कई आघातपूर्ण घटनाओं को झेलना पड़ा। उसके पास जो कुछ था, एक-एक करके वह सब छिन गया: उसका व्यवसाय, उसके बच्चे, और उसका स्वास्थ्य—सब कुछ थोड़े ही समय में दुःखद रूप से खत्म हो गया।

जब अय्यूब के मित्रों ने उसके दुःख के बारे में सुना, तो उन्होंने उससे भेंट करने का निर्णय लिया। हम देखते हैं कि जब उन्होंने उसे देखा, तो उसे पहचान नहीं पाए क्योंकि उसका दुःख बहुत बड़ा था। लेकिन उन्होंने सबसे पहले जो किया, वह हमारे लिए एक उदाहरण है। अय्यूब 2:13 में लिखा है, *तब वे सात दिन और सात रात उसके संग भूमि पर बैठे रहे, परन्तु उसका दुःख बहुत ही बड़ा जान कर किसी ने उससे एक भी बात न कही।*

हालाँकि, एक सप्ताह तक मौन बैठने के बाद, उन्होंने सोचा कि उन्हें बात करनी चाहिए और पता लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि अय्यूब पर यह कष्ट क्यों आया था। पुस्तक के बाकी के अधिकतर भाग में उनके शब्द अय्यूब की मदद करने के बजाय उसके दुःख को और बढ़ा देते हैं।

यही हमारे साथ भी होता है जब हम आघात से गुज़र रहे लोगों के साथ होते हैं। कभी-कभी लोगों को शब्दों की ज़रूरत नहीं होती या ये मददगार नहीं होते। अक्सर, केवल हमारी उपस्थिति ही सबसे अधिक मायने रखती है।

मेरा मानना है कि यह कुछ ऐसा है जिसे हम दुःख के समय में परमेश्वर के बारे में गलत समझते हैं। हम अक्सर पूछते हैं कि परमेश्वर कहाँ है और महसूस करते हैं कि वह चुप्प है। हम उसकी चुप्पी को उसकी अनुपस्थिति का प्रमाण

Free Digital Copy From ServeNow

मान लेते हैं। लेकिन अगर हमारे दुःख के समय में उसकी चुप्पी ही उसके हमारे साथ होने का प्रमाण हो तो? अगर उसकी चुप्पी ही वास्तव में हमारे सच्चे मित्र होने का संकेत हो तो? अगर उसकी चुप्पी यह दर्शाती हो कि वह हमारी पीड़ा में हमारे साथ बैठकर हमारे दुःख को महसूस कर रहा है तो?

मूल बात यह है कि जब अन्य लोग दुखी, आघातग्रस्त या शोकाकुल होते हैं, तो हमारी उपस्थिति हमारे शब्दों से अधिक मायने रख सकती है। हम केवल उनके साथ रहकर उन्हें सांत्वना दे सकते हैं, भले ही हमारे शब्द पर्याप्त न हों।

## निष्कर्ष

आघात हमारे शरीर और मस्तिष्क का यह चेतावनी देने का तरीका है कि हमने अपने अतीत के अनुभवों और घटनाओं को पूरी तरह से स्वीकार नहीं किया है। पवित्र आत्मा, परमेश्वर के वचन, भरोसेमन्द मित्रों, पासबान या सलाहकार की मदद से, और ऊपर उल्लिखित अभ्यासों के माध्यम से, हम उन आघातपूर्ण घटनाओं को पुनः स्वीकार करना शुरू कर सकते हैं और अपने जीवन में चंगाई को पा सकते हैं।

इसके लिए समय, धैर्य और साहस की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन जब हम विश्वास करते हैं कि वह हमारे साथ है और हमारे टूटेपन, दुःख और पीड़ा को महसूस करता है तो वह हमें शक्ति दे सकता है। हम जटिल प्राणी हैं, लेकिन हम एक करुणामयी परमेश्वर की उपासना करते हैं और एक विश्वासयोग्य उद्धारकर्ता की सेवा करते हैं! उसका उद्देश्य हमें दोषी ठहराना नहीं है, बल्कि हमारे दिलों को चंगा करना और हमारी आत्मा में आशा लाना है। हमें भरोसा है कि वह हमारे पक्ष में है, हमारे खिलाफ नहीं!

Free Digitial Copy From ServeNow

# अध्ययन और चिन्तन के लिए प्रश्न

- आपने किन आघातपूर्ण घटना(ओं) को सहा है?

- वे आघातपूर्ण घटनाएँ आज आपको कैसे प्रभावित करती हैं या नहीं करती हैं?

- जब आप आपके प्रति परमेश्वर के हृदय या आपके लिए उसके वादों पर विचार करते हैं, तो वचन में से कौन सी आयत आपके हृदय को सबसे अधिक छूती है?

- यीशु के जीवन पर चिंतन करते समय आपने क्या सीखा, विशेष रूप से उसके क्रूस पर चढ़ाए जाने / पुनरुत्थान और आघात के बीच के सम्बन्ध के बारे में?

Free Digitial Copy From ServeNow

- आपको कौन से अंतर्निहित विचारों, भावनाओं, धारणाओं, कहानियों या कथाओं को पहचानने की आवश्यकता हो सकती है जिससे आप पहचान सकें, स्वीकार कर सकें, पुनः स्वीकार कर सकें या किसी अन्य दृष्टिकोण से देख सकें?

- कौन सी गतिविधियों ने आपको अपने दिल और जीवन में कुछ हद तक चंगाई पाने, स्वीकार करने, या पुनः स्वीकार करने में मदद की है?

- आप इनमें से कौन सी गतिविधि का इस्तेमाल कर सकते हैं, उपयोग करके देख सकते हैं, या ज़्यादा कर सकते हैं?