

घर जहाँ आत्मा वास करता है ...

घर में संयम

(गलातियों 5:22, 23)

जिस घर में आत्मा का वास हो, वह एक खुशहाल और सफल घर होता है। यह सफल है क्योंकि घर के लोग आत्मा का फल लाते हैं। इस श्रृंखला में हम ने यह ध्यान दिलाते हुए कि आत्मा के फल की विभिन्न खूबियां घर से कैसे जुड़ी हैं, उस सच्चाई को दिखाने की कोशिश की है। यह पाठ आत्मा के फल के नौवें और अन्तिम पहलू, संयम पर हैं।

“संयम” का अर्थ

“संयम” क्या है ? पहले तो हमें यह ध्यान देना चाहिए कि यह क्या नहीं है।

संयम क्या नहीं है

मसीही लोगों के रूप में हमारे लिए संयम बरतते हुए क्रोध या रोष को सदा के लिए बोटल में बन्द करना आवश्यक है पर इसके लिए यह आवश्यक है कि हम नकारात्मक भावनाओं की अभिव्यक्ति के लिए कोई सही स्थान ढूँढ़ें। उदाहरण के लिए समय के इस्तेमाल में संयम रखना हमें किसी भी बात से बिना पूर्व योजना और तैयारी के अपने आप करने से कभी रोकता नहीं। वास्तव में कोई बात अपने आप हो जाने का विचार भी यह सुझाव देता है कि *आम तौर पर हम समयसारिणी के अनुसार काम करते हैं। समय के इस्तेमाल में संयमी होने के लिए आवश्यक है कि हम अपना समय योजना के अनुसार सिखाएं। फिर संयम बरतते हम कभी-कभी, बिना योजना के या अपने आप हो जाने वाली किसी बात का आनन्द ले सकते हैं।*

संयम क्या है ?

तो फिर हम संयम के गुण को कैसे समझें ? अनुवादित शब्द “संयम” (enkrateia) का अनुवाद KJV में “परहेज” हुआ है। परन्तु डब्ल्यू. ई. वाइन ने कहा है,

“संयम” प्राथमिकता दिया जाने वाला अनुवाद है, क्योंकि “परहेज” अब संयम के एक रूप तक सीमित [शराब से परहेज]; मनुष्य को परमेश्वर द्वारा दी गई विभिन्न शक्तियों का दुरुपयोग हो सकता है; सही इस्तेमाल परमेश्वर के आत्मा के संचालन में इच्छा को चलाने वाली शक्ति की मांग करता है।¹

यह शब्द “किसी की भावनाओं, आवेगों या इच्छाओं को रोकने” के लिए है।²

शायद यह महत्वपूर्ण है कि पौलुस ने “संयम” को अपनी सूची में सबसे नीचे रखा,

बिल्कुल वैसे ही जैसे यह महत्वपूर्ण था कि उसने “प्रेम” पहले रखा। प्रेम अगली खूबियों को संक्षिप्त कर देता है, जबकि संयम अन्य गुणों की प्राप्ति की कुंजी देता है। उदाहरण के लिए मसीही व्यक्ति एक भला, कृपालु, प्रेम करने वाला, विश्वासी, नम्र, धीरजवंत या सहनशील कैसे हो सकता है? केवल संयम के द्वारा! सामान्य, स्वाभाविक अर्थात् शारीरिक प्रवृत्ति के अधीन होने, कठोर होने, क्रोध रखने या बदला लेने की इच्छा करने और कामुक प्रलोभन में पड़ने की होती है। केवल संयम बढ़ाकर ही हम संसार के व्यवहारों को “न” और आत्मिकता के गुणों को “हां” कह सकते हैं।

संयम की आवश्यकता

मसीही व्यक्ति के संयमी होने का समाज में पाई जाने वाली संयम की कमी से पता चलता है। एक ओर जहां मसीह ने संयम और अपना इनकार करने का प्रचार किया (मत्ती 16:24) वहां आज के समाज में असंयम पाया जाता है। उदाहरण के लिए अमेरिका में 1946 और 1965 के बीच जन्म लेने वाले लोगों को संयम की आवश्यकता है “me generation” अर्थात् “मैं वाली पीढ़ी” कहा जाता है। यदि वे अकेले में नहीं तो वे मुख्यतया “मैं” या अपने आप में दिलचस्पी लेते प्रतीत होते हैं। “स्व-कामुकता”-“आत्मा रहित” अर्थात् अपने आप से या अपनी आकृति से प्रेम होना प्रचलित था। स्वार्थ-रहित और स्व-पूर्ति पर नया रूप, जो सुझाव देता था कि प्रत्येक व्यक्ति के संसार का केन्द्र “स्व” या अपना आप हो। जब यह पीढ़ी खत्म हो गई तो ऐसा लगता नहीं है कि अगली पीढ़ियां अपने आपको प्रसन्न करना बन्द कर देती हैं।

संयम की आवश्यकता विशेष रूप में इसलिए नहीं है कि यह कम हो रहा है बल्कि इसलिए भी है क्योंकि मसीही व्यक्ति को संयमी होने की आज्ञा दी गई है। पतरस ने अन्य गुणों के साथ जो मसीही व्यक्ति को अपने विश्वास के साथ जोड़ने आवश्यक हैं, नैतिक श्रेष्ठता, भक्ति, भाईचारे की दयालुता को रखा (2 पतरस 1:5-7)। पौलुस ने फेलिक्स को सुसमाचार बताते समय संयम की आवश्यकता का प्रचार किया (प्रेरितों 24:25)। झुण्ड के अगुओं और आदर्शों के रूपों और कलीसिया के ऐल्डरों का संयमी होना आवश्यक है (तीतुस 1:8)। पौलुस ने मसीही लोगों के लिए एक उदाहरण देते हुए अपने समय के धावकों द्वारा अपनाए जाने वाले कठोर संयम का हवाला देते हुए संयम की आवश्यकता का संकेत दिया (1 कुरिन्थियों 9:24, 25)। यह कहते हुए कि “परन्तु मैं अपनी देह को मारता कूटता, और वश में लाता हूं; ऐसा न हो कि औरों को प्रचार करके, मैं आप ही किसी रीति से निकम्मा ठहरूं” (1 कुरिन्थियों 9:27) उसने संयम के उदाहरण के रूप में अपना इस्तेमाल किया।

मसीही लोगों के रूप में हमें संसार के लोगों से अलग होना आवश्यक है! हम अपने आपको तुच्छ नहीं मानते, हम अपना तिरस्कार नहीं करते, वास्तव में हमें मत्ती 22:39 के साथ अपने आपने आप से प्रेम रखना आवश्यक है, हम जानते हैं कि संसार की सबसे महत्वपूर्ण बात वह या अपने आप नहीं है। अपने आपको हमेशा डरना या हठधर्मी होना या प्रसन्न करना नहीं है; कई बार अपना इनकार करना आवश्यक होता है! अपने आपको सदा संयम में रखना आवश्यक है।

इसी प्रकार से, घर जहां आत्मा वास करता है दूसरे घरों से अलग है क्योंकि संयम मसीही

घर की स्पष्ट पहचान है। यह समझने के लिए कि संयम घर को कैसे प्रभावित करता है, दो घरों पर विचार करते हैं—एक वह जिसमें संयम नहीं पाया जाता और दूसरा जिसमें संयम पाया जाता है।

संयम का इस्तेमाल

बिना संयम के घर

जिस घर में संयम नहीं है, वहां परिवार के आर्थिक मामले गड़बड़ा जाते हैं। परिवार के लोग बिना जाने की उधार कैसे चुकाएंगे, चीजें उधार लेते रहते हैं। वे पैसे उधार लेकर हो सकता है, उसे चुका न पाएं। उनका कर्ज समय पर चुकाया नहीं जाता। वे भविष्य का नहीं सोचते और पैसा बचा नहीं पाते।

उनके जीवन अव्यवस्थित हैं। वे किसी समयसारिणी के अनुसार चलने की कोशिश नहीं करते। इस कारण आम तौर पर वे काम में लेट हो जाते या किसी से मिलना भूल जाते हैं। जब उन्हें जल्दी उठना चाहिए, तब वे शायद देर तक सोते हैं। अपनी अव्यवस्थित स्थिति में उन्हें बाइबल पढ़ने, प्रार्थना करने या पारिवारिक आराधना करने का समय नहीं मिल पाता। वे जल्दबाजी में काम करते हैं और बाद में पछताते हैं कि उन्होंने बेकार मेहनत में समय गंवाया।

ऐसे परिवार वाला घर क्योंकि उन्होंने समय सारिणी नहीं बनाई, इस कारण परिवार के लोगों को घर की सफाई का समय नहीं मिलता। इस कारण घर आमतौर पर गन्दा रहता है और आवश्यकता पड़ने पर पता नहीं चलता कि कौन सी चीज कहां पड़ी है।

इससे भी महत्वपूर्ण यह तथ्य है कि परिवार के लोग बिना शर्म किए शरीर की भूख मिटाते हैं। यदि खाने के लिए भोजन है तो वे इसे खा जाएंगे। चाहे उसे पता ही हो कि उन्हें इतना नहीं खाना चाहिए पर वे इसे खा जाएंगे। यदि कहीं “मनोरंजन” की बात होती है तो वे उसका आनन्द लेने को तैयार रहते हैं चाहे उसके लिए उन्हें अगला दिन भी देना पड़े। वे अपने असंयम के परिणामों के लिए बिना विचार किए नशीली चीजें पीने, जुआ खेलने, अवैध नशे लेने, या नाजायज शारीरिक सम्बन्धों में लिप्त होने के प्रलोभनों में फंस सकते हैं।

स्पष्टतया संयम की कमी के ये परिणाम एक जैसा नुकसान नहीं पहुंचाते। उदाहरण के लिए घर का गन्दा होना पाप नहीं है, जबकि व्यभिचार करने की परीक्षा में फंसना पाप है। तौभी यह स्पष्ट है कि बिना संयम वाला घर किसी भी मानक से सफल घर नहीं होगा। निश्चित रूप में यह वह घर नहीं होगा जिसमें और जिसके द्वारा परमेश्वर को महिमा मिले।

संयम वाला घर

इसके विपरीत, उस घर की तस्वीर बनाते हैं, जहां आत्मा संयम देता है।

इस घर के लोग अपने आर्थिक संसाधनों का इस्तेमाल समझदारी से करते हैं। वे बेकार में कर्ज में पड़ने या अपनी आमदनी से अधिक खर्च करने से बचते हैं। फिजूलखर्ची करने, अच्छी लगने वाली हर चीज को खरीदने, उधार की खरीदारी करने, और फिर उस कर्ज को चुका न पाने के बजाय संयमी परिवार धन कमाने और खर्च करने के सम्बन्ध में बाइबली मार्गदर्शन को

मानता है। वे धन से प्रेम नहीं रखते या धनवान होने में भी नहीं (1 तीमुथियुस 6:9, 10), परन्तु वे अपने हाथों से ईमानदारी से काम करते हैं ताकि वे ज़रूरतमंदों के साथ बांटने के योग्य हो सकें (इफिसियों 4:28)। वे जो कमाई करते हैं, उसमें से उदारता से और खुले मन से देते हैं (1 कुरिन्थियों 16:1, 2; 2 कुरिन्थियों 9:7)। इन बातों को करने के लिए वे अपने खर्च को नियन्त्रित करते, आवेग में आकर खर्च करने से बचते, अपने पैसे का हिसाब-किताब रखते, और भविष्य की योजना बनाते हैं।

जो कुछ उनके पास है उस सब का असली मालिक परमेश्वर है और वे तो केवल उसके जो उनके पास है, भण्डारी हैं, इस कारण परिवार भौतिक संसाधनों से बचता है। परिवार चीजों को दोबारा इस्तेमाल में ला सकता है, न केवल इसलिए कि यह वातावरण के लिए अच्छा है, बल्कि इसलिए भी कि जो कुछ उनके पास है वह सब प्रभु का है। वे पुरानी चीजों की जगह केवल फैशन बदलने के कारण नई चीजों को लाने के प्रलोभन का सामना करते हैं। वे प्रचलन के संसार के दृष्टिकोण से नहीं चलते, बल्कि यह देखते हैं कि वे उसका जो परमेश्वर ने उनके वश में दिया है बेहतरीन इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं।

संयमी परिवार समय का सदुपयोग करता है। हमारे संसाधनों में समय शायद सबसे बहुमूल्य है। धन खो जाने पर हम और धन कमा सकते हैं। कार टूट जाने पर उसकी मरम्मत हो सकती है या नई मिल सकती है। परन्तु यदि बेकार की बातों में समय को बर्बाद किया गया तो खोया हुआ समय दोबारा कभी नहीं मिल सकता। मसीही लोग जो संयमी हैं “ [अपने] अवसर को बहुमोल समझते ” हैं (इफिसियों 5:16)। उपलब्ध समय का “ अधिकतम लाभ ” लेने के लिए अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग बातें हो सकती हैं। किसी के लिए यह खेलों में कम समय बिताना हो सकता है। जबकि किसी और के लिए यह टेलीविजन देखने में कम समय लगाना हो सकता है। हर मसीही परिवार के लिए इसमें (क) कलीसिया की हर सभा में भाग लेने, (ख) बाइबल पढ़ने और लगातार प्रार्थना करने, (ग) दूसरों का भला करने, और (घ) पारिवारिक जिम्मेदारियों को बनाने के लिए समयसारिणी बनाना आवश्यक है। घर जहां संयम दिखाया जाता है और परिवार के लोग समयसारिणी के साथ चलते हैं और अपने समय का सदुपयोग करते हैं।

परिवार का हर सदस्य अपने शरीर का ध्यान रखता या रखती है। मसीही होने के नाते हमारी जिम्मेदारी अपने ही शरीरों की देखभाल करना है, यानी जहां तक हो सके स्वस्थ रहना है, उसी अवधारणा से निकला है जिसमें से अपने आर्थिक और भौतिक संसाधनों का सदुपयोग करने की हमारी जिम्मेदारी है। यानी हमारे शरीर परमेश्वर के ही हैं (1 कुरिन्थियों 6:19, 20)। हमें उसके जो परमेश्वर हमें देता है अच्छे भण्डारी होने की जिम्मेदारी है। इसलिए हमें अति भोजन करके, नशे लेकर, शराबी होकर या स्मोकिंग करके अपने शरीरों का दुरुपयोग करने का कोई अधिकार नहीं है। इसके अलावा हमारा स्वास्थ्य जहां तक हमारे ऊपर निर्भर है अपने आपको स्वस्थ रखने की जिम्मेदारी हमारी है। इसलिए मसीही व्यक्ति जिसकी पहचान संयमी वाली है, अपने शरीर की देखभाल करता या करती है।

परिवार के लोग परीक्षा का सामना करते हैं। मसीही लोगों के पाप करने के मुख्य कारणों में से एक यह है कि हम उन कामों के परिणामों पर जो हम करने वाले होते हैं, समय से पहले विचार नहीं करते। शायद किसी जवान के मुंह से बिना सोचे-समझे या बिना जाने कोई शपथ

की बात निकल जाती है। कोई स्त्री परिणामों पर विचार करने के लिए रुके बिना अपनी बातों से किसी को आहत करती है। आवेश में आकर दो जन इच्छा के आगे हार मानकर शारीरिक अनैतिकता के दोषी हो सकते हैं। संयम की अवधारणा यह सुझाव देती है कि हम अपने कामों को नियन्त्रण में रख सकते हैं, जो यह सुझाव देता है कि हम कुछ करने या बोलने या किसी गतिविधि में संलिप्त होने से पहले सोच लें। पौलुस ने संकेत दिया कि मसीही लोग अपनी शारीरिक इच्छाओं को वश में रखें। 1 थिस्सलुनीकियों 4:3-5 में उसने लिखा:

क्योंकि परमेश्वर की इच्छा यह है, कि तुम पवित्र बनो: अर्थात् व्यभिचार से बचे रहो।
और तुम में से हर एक पवित्रता और आदर के साथ अपने पात्र को प्राप्त करना जाने। और यह काम अभिलाषा से नहीं, और न उन जातियों की नाई, जो परमेश्वर को नहीं जानतीं।

स्पष्टतया, कोई भी निश्चय कोई भी घर पूरी तरह से ऐसे संयम नहीं रखता, जैसे हम ने बात की है। तौभी मसीही व्यक्ति संसार के लोगों से कहीं अधिक संयमी जीवन बिताता है। आत्मा का फल देने वाले मसीही लोगों से भरा घर दूसरों से अधिक संयमी होने को दिखाता है।

संयम के प्रतिफल

घर जिसमें आत्मा संयम देता है आशीषित होगा। संयम अव्यवस्था को व्यवस्था में बदल देता है। बिल चुकाए जाते हैं और कर्ज के बोझ तले दबे बिना परिवार के पास आराम से जीने को काफ़ी होता है। परिवार के लोग जो कुछ उनके पास है उससे सन्तुष्ट होना (इब्रानियों 13:5) सीख लेते हैं और यह नहीं सोचते कि उन्हें संसार के किसी बनावटी मानदण्ड के अनुसार जीवन जीना है। समय का सदुपयोग होता है तो जल्दबाजी में पड़े संसार के बीच शान्ति और चैन की भावना है।

सबसे बढ़कर परिवार की समयसारिणी का केन्द्र परिवार और उसके काम हैं। जिस कारण परिवार के लोग शरीर की अभिलाषाओं के आगे हार मानने से इनकार कर देते हैं। वे मसीह के काम को बढ़ाने के लिए जो भी कर सकें, करते हैं। ऐसा घर जहां आत्मा संयम का फल देता है, सफल ही है। यह टिका रहेगा, परिवार के लोग खुशहाली और संतुष्टि पाएंगे और उस घर से मसीह की रोशनी सारे संसार में चमकेगी।

सारांश: संयम देने वाला

आपको कौन सी चीज़ या व्यक्ति चलाता है? क्या आपको आपके आवेग और लालसाएं और इच्छाएं और मिज़ाज और भावनाएं चलाती हैं? क्या पाप ने आपके जीवन में पकड़ बना ली है? क्या आप उन अभिलाषाओं के द्वारा चलते हैं जो शैतान ने आपके रास्ते में रखी हैं, या आप अपने आपको वश में रखते हैं? संयम और आत्म इनकार इस बात का संकेत है कि कोई व्यक्ति मसीही है, और वह घर सचमुच में मसीही घर है।

परन्तु एक अर्थ में *संयम* या *स्व-नियन्त्रण* मसीही व्यक्ति के जीवन का मुख्य लक्ष्य नहीं है। इसके बजाय उसका लक्ष्य *मसीह-नियन्त्रण* है! मसीही लोगों के रूप में हमारा लक्ष्य मसीह द्वारा इस प्रकार चलाए जाना है कि हम पौलुस के साथ कह सकें, “अब मैं जीवित न रहा पर मसीह

मुझ में जीवित है” (गलातियों 2:20ख) । इसके अलावा हम अपने आप पर इतना नियन्त्रण कभी भी नहीं रख सकते कि परमेश्वर को पूरी तरह से पसन्द आ सकें; हमारे अपने अन्दर यह करने की इतनी सामर्थ नहीं। केवल हमारे जीवनों में फल देकर आत्मा ही हमें संयम करना सिखाता है जो परमेश्वर को दरकार है। पवित्र आत्मा तब तक अपना फल नहीं दे सकता जब तक हम ने अपने आपको मसीह को न दिया हो।

यदि आप *संयमी* होना चाहते हैं, तो आपको पहले मसीह-नियन्त्रित होना आवश्यक है। हमारे आत्म नियन्त्रण का वास्तविक देने वाला मसीही आत्म नियन्त्रण यानी संयम का आरम्भ करने की शक्ति और संयम का लक्ष्य है यदि आप अपने, पाप और शैतान पर विजय पाना चाहते हैं तो आपको मसीह के अधीन होना आवश्यक है!

टिप्पणियां

¹डब्ल्यू. ई. वाइन, मैरिल एफ. अंगर, एण्ड विलियम वाइट, जूनि., *वाइन 'स कम्पलीट एक्सपोजिटरी डिक्शनरी ऑफ ओल्ड एण्ड न्यू टेस्टामेंट वर्ड्स* (नैशविले: थॉमस नैल्सन पब्लिशर्स, 1985), 620. अधिकतर संस्करणों में इस शब्द का अनुवाद “आत्म-नियन्त्रण” किया गया है (NKJV; NRSV; NIV; NASB)।²वाल्टर बाउर, *ए ग्रीक-इंग्लिश लेक्सिकन ऑफ द न्यू टेस्टामेंट एण्ड अदर अरली क्रिश्चियन लिटरेचर*, 3रा संस्क., फ्रेड्रिक विलियम डेंकर (शिकागो: यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो प्रेस, 2000), 274.