

गलतियाँ बरदाश्त करना सीखिए

जिनको लगता है कि उनसे और दूसरों से कभी कोई गलती नहीं हो सकती, वे न तो खुद से खुश रहते हैं न ही दूसरों से। क्या आप भी इसी कमज़ोरी से लड़ रहे हैं? अगर हाँ, तो नीचे दिए सुझाव आजमाकर देखिए।

1 मुश्किल कब आती है

पहचानिए कि कब आप गलतियाँ बरदाश्त नहीं कर पाते।



○ स्कूल में
(क्या एक भी नंबर कटने पर आपको धक्का लगता है?)



○ घर में
(कमरा साफ करते वक्त अगर आपको पता चले कि आपका सामान यहाँ-वहाँ हो गया है, तो क्या आप झुंझला उठते हैं?)



○ दोस्तों के साथ
(अगर आपके किसी दोस्त से कोई गलती हो जाए, तो क्या आप उस पर भड़क उठते हैं?)



○ या इसके अलावा

क्या आप पहचान पाए कि आप कब गलतियाँ बरदाश्त नहीं कर पाते?
अब ज़रा सोचिए कि जब आपसे गलती बरदाश्त नहीं होती तो आप क्या करते हैं?

2 मुश्किल कैसे पार करें

बाइबल कहती है, 'जो बुद्धि स्वर्ग से मिलती है वह लिहाज़ करनेवाली होती है।' (याकूब 3:17) सोचिए कि अगली बार जब आप उस मुश्किल में होंगे तो आप खुद का (या दूसरों का) लिहाज़ कैसे करेंगे?

- ▶ करने के बजाय
- ▶ क्यों न मैं



3 कोई आयत चुनिए

इनमें से कौन-सी आयत आपके लिए सही रहेगी?

- 'मर्यादा में रहकर अपने परमेश्वर के साथ चल।'—मीका 6:8.
- "हे याह, अगर तू हमारे गुनाहों पर ही नज़र रखता, तो हे यहोवा, तेरे सामने कौन खड़ा रह सकता?"—भजन 130:3.
- "धरती पर ऐसा कोई नेक इंसान नहीं, जो हमेशा अच्छे काम करता है।"—सभोपदेशक 7:20.
- "सबने पाप किया है और वे परमेश्वर के शानदार गुण दिखाने में नाकाम रहे हैं।"—रोमियों 3:23.
- "सब लोग जान जाएँ कि तुम लिहाज़ करनेवाले इंसान हो।"—फिलिप्पियों 4:5.

आपने जो आयत चुनी, वह कैसे अपनी कमज़ोरी से लड़ने में आपकी मदद कर सकती है?

4 आप किसके जैसा बनना चाहेंगे

क्या आप किसी को जानते हैं जो खुद से और दूसरों से हद-से-ज़्यादा की उम्मीद नहीं रखता? आप उसके जैसा क्यों बनना चाहेंगे?



“जब मुझे लगता है कि मैं खुद से और दूसरों से कुछ ज़्यादा ही उम्मीद कर रही हूँ, तो मैं ऐसे लोगों के बारे में सोचती हूँ जिन्हें मैं पसंद करती हूँ। जब मैं उनके साथ होती हूँ, तो वे मुझे अच्छा महसूस कराते हैं। उनके बारे में सोचकर मेरा इरादा और भी पक्का हो जाता है कि मैं खुद से और दूसरों से हद-से-ज़्यादा की उम्मीद न करूँ। क्योंकि मैं भी चाहती हूँ कि दूसरे मेरे साथ अच्छा महसूस करें।”—ऐना।



5 लक्ष्य रखाए

अपनी इस कमज़ोरी से लड़ने के लिए आप क्या लक्ष्य रख सकते हैं?

“अगर कोई चीज़ आपके हिसाब से नहीं होती, तो खुद से कहिए कि मैंने पूरी कोशिश की। अच्छी चीज़ों पर ध्यान दीजिए। गलतियाँ होने पर नाकाम महसूस मत कीजिए, बल्कि उनसे कुछ सीखिए।”—कारा।