40 कार्य

मुक्ति फ़ौज अन्तर्राष्ट्रीय
आक्तिक जीवन ववकरस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।'

– । यूहन्ना 4:9

दिन 1

'आँखों की चमक से मन को आनन्द होता है, और अच्छे समाचार से हड्डियाँ पुष्ट होती हैं।' – नीतिवचन 15:30

आज आप हर किसी से मुस्कराते हुए मिलें।

दिन 2

'हम जानते हैं कि जो लोग परमेश्वर से प्रेम रखते हैं, उनके लिये सब बातें मिलकर भलाई ही को उत्पन्न करती हैं; अर्थात् उन्हीं के लिये जो उसकी इच्छा के अनुसार बुलाए हुए हैं।' – रोमियों 8:28

मुश्किल हालातों से गुजर रहे किसी व्यक्ति को एक उत्साहवर्धक नोट या संदेश भेजें। उन्हें पवित्रशास्त्र का यह वायदा याद दिलाएँ।

दिन 3

'सदा आनन्दित रहो। निरन्तर प्रार्थना में लगे रहो। हर बात में धन्यवाद करो; क्योंकि तुम्हारे लिये मसीह यीशु में परमेश्वर की यही इच्छा है।' – 1 थिस्सलुनीकियों 5:16-18

तीन चीजें लिखें जिनके लिए आप आज आभारी हैं, और फिर अपनी सूची किसी और के साथ साझा करें। उन्हें यह विचार करने के लिए आमंत्रित करें कि वे किस चीज़ के लिए आभारी हैं।

दिन 4

'उदार प्राणी हृष्ट पुष्ट हो जाता है, और जो दूसरों की खेती सींचता है, उसकी भी सींची जाएगी।' – नीतिवचन 11:25

किसी के लिए एक (गुमनाम) उत्साहवर्धक चौंकाने वाला कार्य छोड़ें, जैसे कोई छोटा सा उपहार या प्रशंसा का नोट।

चिंतन दिवस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।' - 1 यूहन्ना 4:9

पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा समझ-बूझकर किए गए दयालुता के कार्यों ने आपके रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?

विशिष्ट क्षणों पर चिंतन करें और विचार करें कि इन कार्यों ने आपकी आत्मिक विकास की व्यक्तिगत यात्रा में कैसे योगदान दिया होगा।

दिन 5

'इसलिये परमेश्वर के चुने हुओं के समान जो पवित्र और प्रिय हैं, बड़ी करुणा, और भलाई, और दीनता, और नम्रता, और सहनशीलता धारण करो।' – कुलुस्सियों 3:12

आज सभी के साथ अपनी बातचीत में समझ-बूझकर धैर्य और दीनता का अभ्यास करें।

दिन 6

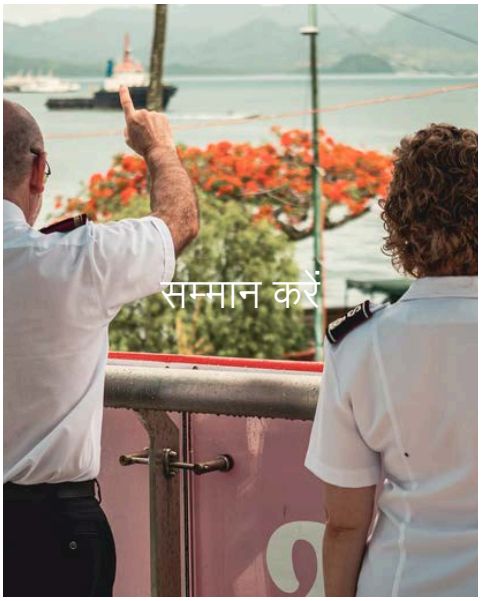
'जो कुछ तुम करते हो, तन मन से करो, यह समझकर कि मनुष्यों के लिये नहीं परन्तु प्रभु के लिये करते हो; क्योंकि तुम जानते हो कि तुम्हें इस के बदले प्रभु से मीरास मिलेगी; तुम प्रभु मसीह की सेवा करते हो।' – कुलुस्सियों 3:23-24

किसी स्थानीय आवश्यक या फ्रंटलाइन कार्यकर्ता (जैसे नर्स, डॉक्टर, फायरमैन, पुलिस अधिकारी आदि) को प्रशंसा पत्र भेजें।

दिन 7

'हे मनुष्य, वह तुझे बता चुका है कि अच्छा क्या है; और यहोवा तुझ से इसे छोड़ और क्या चाहता है, कि तू न्याय से काम करे, और कृपा से प्रीति रखे, और अपने परमेश्वर के साथ नम्रता से चले?' – मीका 6:8

किसी सामाजिक या वैश्विक मुद्दे के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें। जागरूकता बढ़ाने या समाधान में योगदान देने के तरीकों का पता लगाएं। आज आप जो भी कर सकते हैं वह करें।



दिन 8

'हे भाइयो, हम तुम से विनती करते हैं कि जो तुम में परिश्रम करते हैं, और प्रभु में तुम्हारे अगुवे हैं, और तुम्हें शिक्षा देते हैं, उनका सम्मान करो। और उनके काम के कारण प्रेम के साथ उनको बहुत ही आदर के योग्य समझो। आपस में मेलमिलाप से रहो।' – । थिस्सलुनीकियों 5:12-13

अपनी कोर के अगुवों को दिखाएं कि आप उनकी सराहना करते हैं।

दिन 9

"इसलिये हे मेरे प्रिय भाइयो, दृढ़ और अटल रहो, और प्रभु के काम में सर्वदा बढ़ते जाओ, क्योंकि यह जानते हो कि तुम्हारा परिश्रम प्रभु में व्यर्थ नहीं है।' – । कुरिन्थियों 15:58

किसी गुरु या शिक्षक की सराहना करें जिसने आपके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डाला है। जितना विशिष्ट हो सकता है, कीजिए। आप एक पत्र के माध्यम से उन्हें लिख सकते हैं या उन्हें व्यक्तिगत रूप से बता सकते हैं।

दिन 10

'इसलिये परमेश्वर के चुने हुओं के समान जो पवित्र और प्रिय हैं, बड़ी करुणा, और भलाई, और दीनता, और नम्रता, और सहनशीलता धारण करो, और यदि किसी को किसी पर दोष देने का कोई कारण हो, तो एक दूसरे की सह लो और एक दूसरे के अपराध क्षमा करो; जैसे प्रभु ने तुम्हारे अपराध क्षमा किए, वैसे ही तुम भी करो।' – कुलुस्सियों 3:12-13

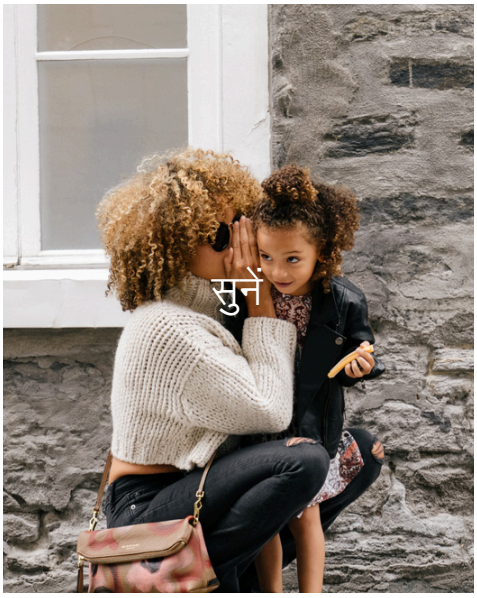
किसी ऐसे व्यक्ति के प्रति दयालुता का भाव बढ़ाएं जिसके साथ आपकी असहमति या विवाद रहा हो।

चिंतन दिवस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।' - । यूहन्ना 4:9

पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा समझ-बूझकर किए गए दयालुता के कार्यों ने आपके रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?

विशिष्ट क्षणों पर चिंतन करें और विचार करें कि इन कार्यों ने आपकी आत्मिक विकास की व्यक्तिगत यात्रा में कैसे योगदान दिया होगा।



दिन ।।

'हे मेरे प्रिय भाइयो, यह बात तुम जान लो : हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर और बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।'
– याकूब ।:।9

किसी ऐसे व्यक्ति की बात को जो बोलना चाहता है बिना किसी रुकावट के ध्यान से सुनें।

दिन ।2

'मैं जब जब तुम्हें स्मरण करता हूँ, तब तब अपने परमेश्वर का धन्यवाद करता हूँ।' – फिलिप्पियों ।:3

किसी ऐसे व्यक्ति को धन्यवाद की पंक्तियाँ लिखें जिसने आपके जीवन में सकारात्मक प्रभाव डाला है।

दिन ।3

'उसी प्रकार तुम्हारा उजियाला मनुष्यों के सामने ऐसा चमके कि वे तुम्हारे भले कामों को देखकर तुम्हारे पिता की, जो स्वर्ग में है, बड़ाई करें।' – मत्ती 5:।6

किसी सहकर्मी या सहपाठी को किसी कार्य या परियोजना में मदद करने की पेशकश करें।

दिन 14

'मनभावने वचन मधुभरे छत्ते के समान प्राणों को मीठे लगते, और हड्डियों को हरी–भरी करते हैं।' – नीतिवचन 16:24

सोशल मीडिया पर एक सकारात्मक और उन्नतिवर्धक संदेश साझा करें।

दिन 15

'यीशु ने यह देख क्रुद्ध होकर उन से कहा, "बालकों को मेरे पास आने दो और उन्हें मना न करो, क्योंकि परमेश्वर का राज्य ऐसों ही का है।' – मरकुस 10:14

एक बच्चे को (या तो अपने परिवार या कलीसिया में) एक शब्द या एक लिखित नोट के साथ प्रोत्साहित करें जिससे उन्हें यह पता चले कि उन्हें प्रेम किया जाता है और उन्हें महत्व दिया जाता है।

दिन 16

'सब प्रकार की कड़वाहट, और प्रकोप और क्रोध, और कलह, और निन्दा, सब बैरभाव समेत तुम से दूर की जाए। एक दूसरे पर कृपालु और करुणामय हो, और जैसे परमेश्वर ने मसीह में तुम्हारे अपराध क्षमा किए, वैसे ही तुम भी एक दूसरे के अपराध क्षमा करो।'– इफिसियों 4:31-32

समझ-बूझकर अपने शब्दों और कार्यों में दयालु बने रहने का चुनाव करें, खासकर तब जब परिस्थितियाँ चुनौतीपूर्ण हों।

चिंतन दिवस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।' - । यूहन्ना 4:9

पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा समझ-बूझकर किए गए दयालुता के कार्यों ने आपके रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?

विशिष्ट क्षणों पर चिंतन करें और विचार करें कि इन कार्यों ने आपकी आत्मिक विकास की व्यक्तिगत यात्रा में कैसे योगदान दिया होगा।

दिन 17

"इस कारण एक दूसरे को शान्ति दो और एक दूसरे की उन्नति का कारण बनो, जैसा कि तुम करते भी हो।'
– 1 थिस्सलुनीकियों 5:11

आज अपने आस-पास के लोगों को पुष्टि और प्रोत्साहन के शब्द कहें।

दिन 18

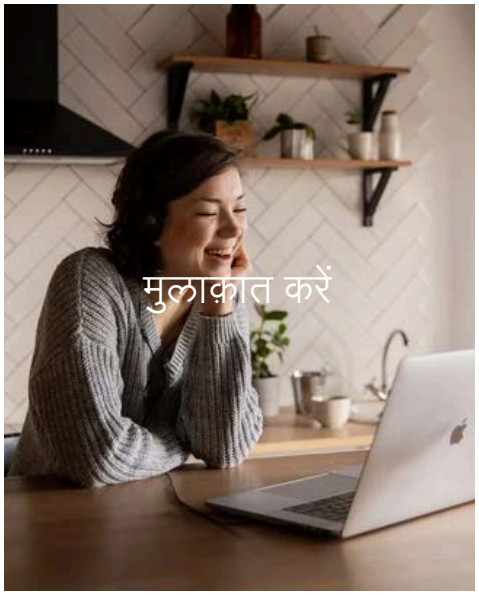
'जिनका भला करना चाहिए, यदि तुझ में शक्ति रहे, तो उनका भला करने से न रुकना।' – नीतिवचन 3:27

एक किताब, एक लेख, या एक संसाधन जिसने आपको प्रेरित किया है उसे किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जो इससे लाभान्वित हो सकता है।

दिन 19

'किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ।' – फिलिप्पियों 4:6-7

किसी ऐसे व्यक्ति के लिए प्रार्थना करें जो चुनौतीपूर्ण समय से गुजर रहा है।



दिन 20

'मित्र सब समयों में प्रेम रखता है, और विपत्ति के दिन भाई बन जाता है।' – नीतिवचन 17:17

किसी ऐसे व्यक्ति तक पहुंचें जिससे आपने कुछ समय से बात नहीं की है उससे मिलें और देखें कि वे कैसे हैं।

दिन 21

'हर एक अपने ही हित की नहीं, वरन् दूसरों के हित की भी चिन्ता करे।' – फिलिप्पियों 2:4

अपने आस-पास के लोगों पर ध्यान दें। यदि आप सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते हैं तो कतार में अपने से आगे किसी को बैठने के लिए स्थान दें या अपनी सीट छोड़ दें। दूसरों को विशेष महसूस कराने के तरीके खोजें।

दिन 22

'परखकर देखो कि यहोवा कैसा भला है! क्या ही धन्य है वह पुरुष जो उसकी शरण लेता है!' – भजन संहिता 34:8

एक "आशीष पात्र" बनाएं और दूसरों को पूरे दिन धन्यवाद और आशीष के नोट्स डालने के लिए प्रोत्साहित करें।

चिंतन दिवस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।' - । यूहन्ना 4:9

पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा समझ-बूझकर किए गए दयालुता के कार्यों ने आपके रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?

विशिष्ट क्षणों पर चिंतन करें और विचार करें कि इन कार्यों ने आपकी आत्मिक विकास की व्यक्तिगत यात्रा में कैसे योगदान दिया होगा।

दिन 23

'तब राजा उन्हें उत्तर देगा, 'मैं तुम से सच कहता हूँ कि तुमने जो मेरे इन छोटे से छोटे भाइयों में से किसी एक के साथ किया, वह मेरे ही साथ किया।' – मत्ती 25:40

किसी ऐसे व्यक्ति से मिलें या उसे बुलाएँ जो अकेला हो या जिसे साथी की आवश्यकता हो।

दिन 24

'विरोध या झूठी बड़ाई के लिये कुछ न करो, पर दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो।' – फिलिप्पियों 2:3

समझ-बूझकर अपनी जरूरतों से पहले दूसरों की जरूरतें रखने के द्वारा विनम्रता का अभ्यास करें।

दिन 25

'आज वह दिन है जो यहोवा ने बनाया है; हम इसमें मगन और आनन्दित हों।' – भजन संहिता 118:24

आज दूसरों के साथ अपनी बातचीत में पूरी तरह उपस्थित रहने और शामिल होने का चुनाव करें। यदि आवश्यक हो, तो उपकरणों या किसी अन्य विकर्षण को दूर रखें।

दिन 26

'अत: जैसे तुम ने मसीह यीशु को प्रभु करके ग्रहण कर लिया है, वैसे ही उसी में चलते रहो, और उसी में जड़ पकड़ते और बढ़ते जाओ; और जैसे तुम सिखाए गए वैसे ही विश्वास में दृढ़ होते जाओ, और अधिकाधिक धन्यवाद करते रहो।'
– कुलुस्सियों 2:6-7

जो लोग आज आपकी सेवा कर रहे हैं, उन्हें 'धन्यवाद' कहने में स्पष्टता और ईमानदारी दिखाएं। सुपरमार्केट में कैशियर, सार्वजनिक परिवहन में ड्राइवर, कॉफी शॉप में आपका बैरा, कार्यालय में क्लीनर से शुरुआत करें।

दिन 27

'पक्के बालवाले के सामने उठ खड़े होना, और बूढ़े का आदरमान करना, और अपने परमेश्वर का भय निरन्तर मानना; मैं यहोवा हूँ।'– लैव्यव्यवस्था 19:32

घर के कामकाज में किसी बुजुर्ग पड़ोसी की मदद करने की पेशकश करें।

दिन 28

'तब यहोवा परमेश्वर ने आदम को लेकर अदन की वाटिका में रख दिया, कि वह उसमें काम करे और उसकी रक्षा करे।'
– उत्पत्ति 2:15

सामुदायिक सफाई में भाग लेकर या अपने आस-पास दिखाई देने वाले कूड़े को उठाकर पर्यावरण प्रबंधन का अभ्यास करें।

चिंतन दिवस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।' - । यूहन्ना 4:9

पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा समझ-बूझकर किए गए दयालुता के कार्यों ने आपके रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?

विशिष्ट क्षणों पर चिंतन करें और विचार करें कि इन कार्यों ने आपकी आत्मिक विकास की व्यक्तिगत यात्रा में कैसे योगदान दिया होगा।

दिन 29

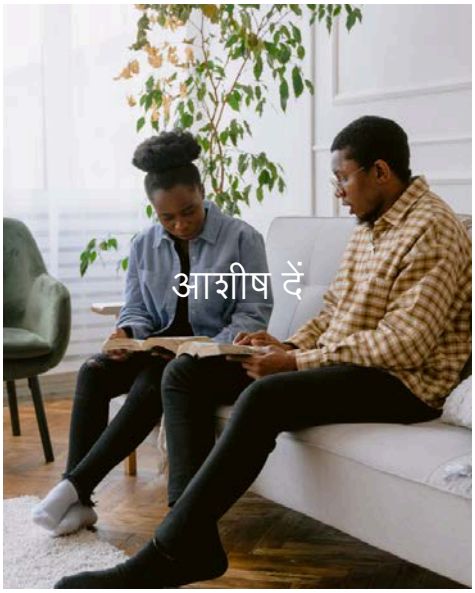
'एक दूसरे पर कृपालु और करुणामय हो, और जैसे परमेश्वर ने मसीह में तुम्हारे अपराध क्षमा किए, वैसे ही तुम भी एक दूसरे के अपराध क्षमा करो।' – इफिसियों 4:32

द्वेष या नाराज़गी को दूर करके क्षमा करने का अभ्यास करें।

दिन 30

'भलाई करना और उदारता दिखाना न भूलो, क्योंकि परमेश्वर ऐसे बलिदानों से प्रसन्न होता है।' – इब्रानियों 13:16

किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साधारण भोजन पकाएं या साझा करें जो चुनौतीपूर्ण समय से गुजर रहा हो।



दिन 31

'हम भले काम करने में साहस न छोड़ें, क्योंकि यदि हम ढीले न हों तो ठीक समय पर कटनी काटेंगे।' – गलातियों 6:9

अपनी कलीसिया में सेवा करने वालों को प्रोत्साहन के रूप में पवित्रशास्त्र की एक आयत देकर उनकी सराहना करें।

दिन 32

'तुम एक दूसरे का भार उठाओ, और इस प्रकार मसीह की व्यवस्था को पूरी करो।' – गलातियों 6:2

किसी मित्र या परिवार के सदस्य को देखभाल पैकेज भेजें जो कठिन समय से गुजर रहा हो।

दिन 33

'अब मैं सबसे पहले यह आग्रह करता हूँ कि विनती, और प्रार्थना, और निवेदन, और धन्यवाद सब मनुष्यों के लिये किए जाएँ। राजाओं और सब ऊँचे पदवालों के निमित्त इसलिये कि हम विश्राम और चैन के साथ सारी भक्ति और गम्भीरता से जीवन बिताएँ।' – । तीमुथियुस 2:1-2

अपने स्थानीय सरकारी प्रतिनिधि या पार्षद या ग्राम प्रधान से संपर्क करें और उन्हें बताएं कि आप उनके लिए प्रार्थना कर रहे हैं।

दिन 34

"तेरे कामों की प्रशंसा और तेरे पराक्रम के कामों का वर्णन, पीढ़ी पीढ़ी होता चला जाएगा।' – भजन संहिता 145:4

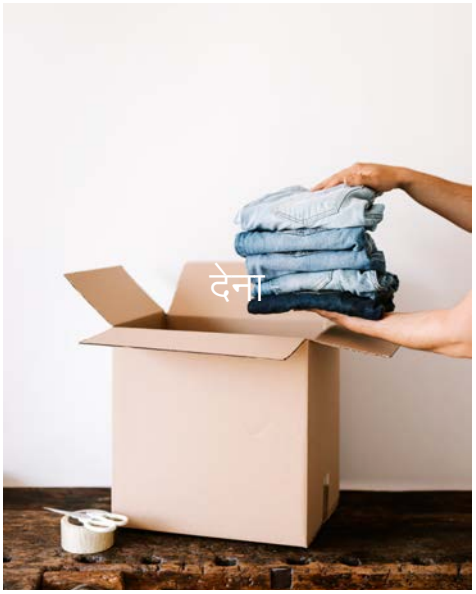
किसी भिन्न पीढ़ी के किसी व्यक्ति से जुड़ने और उसकी पुष्टि करने का प्रयास करें।

चिंतन दिवस

'जो प्रेम परमेश्वर हम से रखता है, वह इस से प्रगट हुआ कि परमेश्वर ने अपने एकलौते पुत्र को जगत में भेजा है कि हम उसके द्वारा जीवन पाएँ।' - । यूहन्ना 4:9

पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा समझ-बूझकर किए गए दयालुता के कार्यों ने आपके रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?

विशिष्ट क्षणों पर चिंतन करें और विचार करें कि इन कार्यों ने आपकी आत्मिक विकास की व्यक्तिगत यात्रा में कैसे योगदान दिया होगा।



दिन 35

'दिया करो, तो तुम्हें भी दिया जाएगा। लोग पूरा नाप दबा दबाकर और हिला हिलाकर और उभरता हुआ तुम्हारी गोद में डालेंगे, क्योंकि जिस नाप से तुम नापते हो, उसी से तुम्हारे लिये भी नापा जाएगा।'– लूका 6:38

अपनी स्थानीय दानी संस्था, साल्वेशन आर्मी सेंटर या कोर को सामान या धन का दान करें।

दिन 36

'तेरा वचन मेरे पाँव के लिये दीपक, और मेरे मार्ग के लिये उजियाला है।' – भजन संहिता 119:105

धर्मशास्त्र का अपना पसंदीदा भाग किसी के साथ साझा करें।

दिन 37

'यदि मैं ने प्रभु और गुरु होकर तुम्हारे पाँव धोए, तो तुम्हें भी एक दूसरे के पाँव धोना चाहिए। क्योंकि मैं ने तुम्हें नमूना दिखा दिया है कि जैसा मैं ने तुम्हारे साथ किया है, तुम भी वैसा ही किया करो।' – यूहन्ना 13:14-15

कपड़े धोने या घर का कोई ऐसा काम करने की पेशकश करें जो आप आम तौर पर घर में नहीं करते।

दिन 38

'मैं तुम्हें एक नई आज्ञा देता हूँ कि एक दूसरे से प्रेम रखो; जैसा मैं ने तुम से प्रेम रखा है, वैसा ही तुम भी एक दूसरे से प्रेम रखो। यदि आपस में प्रेम रखोगे, तो इसी से सब जानेंगे कि तुम मेरे चेले हो।'
– यूहन्ना 13: 34-35

अपने किसी प्रिय को बताएं कि आप उनसे प्यार करते हैं।

दिन 39

'इसलिये यदि तू अपनी भेंट वेदी पर लाए, और वहाँ तू स्मरण करे, कि तेरे भाई के मन में तेरे लिये कुछ विरोध है, तो अपनी भेंट वहीं वेदी के सामने छोड़ दे, और जाकर पहले अपने भाई से मेल मिलाप कर और तब आकर अपनी भेंट चढ़ा।' – मत्ती 5:23-24

किसी अन्य के साथ क्षमा करने का और यदि संभव हो तो मेल-मिलाप करने का अभ्यास करें।

दिन 40

'इसलिये हे मेरे प्रिय भाइयो, दृढ़ और अटल रहो, और प्रभु के काम में सर्वदा बढ़ते जाओ, क्योंकि यह जानते हो कि तुम्हारा परिश्रम प्रभु में व्यर्थ नहीं है।' – 1 कुरिन्थियों 15:58

अपने अनुभव दूसरों के साथ साझा करें और यात्रा के लिए धन्यवाद व्यक्त करें।

मुक्ति फ़ौज
अन्तर्राष्ट्रीय आक्तिक जीवन ववकरस

sar.my/spirituallife

@SalvArmySpiritualLife

This resource was developed by The Salvation Army's International Spiritual Life Development team. Photos all sourced from pexels.com. For queries, please contact ihq-sld@salvationarmy.org