



मानसिक थकावट पर विजय पाना

Overcoming Burnout

उद्देश्य (OBJECTIVE)

यह प्रशिक्षण आगुआओं को यह समझने में मदद करता है कि जब वे मानसिक **थकावट (Burnout)** या अत्यधिक मानसिक/आत्मिक दबाव का सामना करते हैं, तो परमेश्वर उनके लिए **विश्राम, बहाली, और नई दृष्टि** उपलब्ध करता है।

यह हमें सिखाता है कि हम थकावट को अनदेखा न करें, बल्कि उसे पहचानें, स्वीकार करें और परमेश्वर के अनुग्रह में पुनः बल पाएं।

सारांश (OVERVIEW)

- मानसिक थकावट मसीही अगुवों के लिए एक वास्तविक और सामान्य अनुभव है
- यदि इसे नजरअंदाज किया जाए तो यह आत्मिक और शारीरिक हानि ला सकती है
- थकावट के लक्षण:
 - ऊर्जा की कमी
 - उद्देश्य की अस्पष्टता
 - निराशा या अलगाव की भावना
 - आत्मा में सूखापन
- समाधान:
 1. **पहचानें** – अपने अंदर के संकेतों को गंभीरता से लें
 2. **रुकें** – intentionally विश्राम लें और कार्य से विराम लें
 3. **प्रार्थना करें** – परमेश्वर की उपस्थिति में बहाली पाएं
 4. **सहयोग लें** – दूसरों से संवाद करें और सहायता स्वीकार करें
 5. **जीवनशैली समायोजित करें** – स्थायी रूप से रचनात्मक बदलाव करें

थकावट का इलाज केवल "आराम" नहीं, बल्कि परमेश्वर में **आत्मिक बहाली** है

यीशु ने भी विश्राम लिया और दूसरों को भी उसे अपनाने की शिक्षा दी

संदर्भित बाइबल वचन (VERSES REFERENCED)

- मत्ती 11:28-30
 - भजन संहिता 23
 - मरकुस 6:31
 - यशायाह 40:29-31
-

अध्ययन के लिए प्रश्न (QUESTIONS FOR FURTHER STUDY)

1. क्या आपने कभी आत्मिक या भावनात्मक थकावट का अनुभव किया है? तब आपने क्या किया?
2. आप अपने दैनिक जीवन में विश्राम और बहाली को कैसे स्थान देते हैं?
3. जब आप दूसरों की सेवा करते हैं, तो आप कैसे सुनिश्चित करते हैं कि आपकी आत्मा भी पोषित हो रही है?
4. आप दूसरों को थकावट से निपटने में कैसे मदद कर सकते हैं, विशेष रूप से नेतृत्व की भूमिकाओं में?

अधिक अध्ययन के लिए वचन पद (SCRIPTURE FOR FURTHER STUDY)

- भजन संहिता 62:1-2
- 1 राजा 19:1-18 (एलिय्याह की थकावट और बहाली)
- इब्रानियों 4:9-11