

जिउने मुक्ति

अध्याय १

क्रोधबाट मुक्ति

के तपाईंलाई थाहा छ कि औसत मानिस हप्तामा छ पटक आफ्नो रिस गुमाउँछ? औसत महिलाले हप्तामा तीन पटक मात्र आफ्नो रिस गुमाउँछन्। महिलाहरू मानिसहरूसँग रिसाउने प्रवृत्ति हुन्छन्। पुरुषहरू फ्ल्याट टायर र काम नगर्ने भेन्डिड मेसिनजस्ता चीजहरूमा रिसाउँछन्। अविवाहित व्यक्तिहरूले विवाहित व्यक्तिहरू भन्दा दोब्बर पटक रिस व्यक्त गर्छन्, र अझै पनि घर त्यो ठाउँ हो जहाँ हामीले आफ्नो रिस व्यक्त गर्ने सम्भावना हुन्छ। रिस प्रायः प्रायः र तीव्रताका साथ अपरिचित व्यक्तिहरूको सट्टा हामीले माया गर्ने मानिसहरूप्रति व्यक्त गरिन्छ।

हामी सबै रिसाउनु सामान्य प्रतिक्रिया हो। परमेश्वरले हामीलाई त्यो क्षमताले बनाउनुभयो। येशू रिसाउनुभयो, होइन र? मन्दिरको सरसफाई याद छ? पुरानो नियममा तीन सय पचहत्तर पटक, हामीले पढ्यौं कि परमेश्वर क्रोधित हुनुहुन्थ्यो। एफिजी ४:२६ ले भन्छ, "रिसाउ र पाप नगर।" अर्को शब्दमा, त्यहाँ एक सही तरिका हो र त्यहाँ रिस उठ्ने गलत तरिका हो। त्यसैले, केही रिस गलत होइन।

मुद्दा यो होइन कि तपाईं आफ्नो सबै रिस कसरी हटाउन सक्नुहुन्छ; तपाईं त्यो गर्न जाँदै हुनुहुन्छ। तिमीलाई कहिलेकाहीं रिस उठाउने क्षमताले बनाइयो। मुद्दा यो हो, तपाईं कसरी आफ्नो क्रोधलाई नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ ताकि तपाईंको रिसले तपाईंलाई नियन्त्रण गर्दैन, ताकि यसले तपाईंलाई पाप गर्न र आफैलाई र अरू मानिसहरूलाई चोट पुर्याउन नपरोस्।

आक्रोश व्यक्त गरे

1. राक्षस।

यो व्यक्ति हो जो भर्खर विस्फोट हुन्छ। ऊ हिड्ने टाइम बम हो। तिनीहरूको कपाल ट्रिगर छ, र जब तिनीहरू रिसाउँछन्, सबै कुरा फुट्छ, चिच्याउने, ठट्टा गर्ने, रिसाउने, बडबड गर्ने, प्याँक्ने र गाली गर्ने। के त्यो तपाईंले चिनेको कोही जस्तो सुनिन्छ?

रिसको राक्षस-प्रकारको बाइबलीय उदाहरण हाबिलको भाइ कयिन हो। उत्पत्ति ४:५, "त्यसैले कयिन साह्रै रिसाएको थियो, र उसको अनुहार उदास थियो।" अब पद ४ सुन्नुहोस्, "अब कयिनले आफ्नो भाइ हाबिललाई भने, 'हामी खेतमा जाऔं।' र जब तिनीहरू खेतमा थिए, कयिनले आफ्नो भाइ हाबिललाई आक्रमण गरे र मारे।" तपाईंले देख्नुहुन्छ कि त्यो राक्षस हो, यो कोही हो जसले नियन्त्रण गुमाउँछ। प्रायजसो, राक्षस क्रोध व्यक्त गर्नेहरू तुरुन्तै माफी माग्छन् र माफी माग्छन्, तर क्षति हुन्छ। के तपाईंलाई अचम्म लाग्छ कि महिलाहरू भन्दा पुरुषहरू यसरी आफ्नो रिस पोच्छन्?

2. मौन।

मौन भनेको राक्षसको ठीक उल्टो हो। मौन प्रकारको मौन हो। तिनीहरू झ्याल्छन् र तिनीहरूले यसलाई भित्र समात्छन्। कहिलेकाहीं तिनीहरूले आफू रिसाएको छैन भनेर बहाना पनि गर्छन्। के तपाईं कहिल्यै मौन संग भएको छ, र "तिमी रिसाएको छौ, हैन?" तिनीहरू जवाफ दिन्छन्, "होइन, म होइन।" "हो, तिमी हो।" "होइन, म होइन।" "हो, तिमी हो।" "होइन, म होइन!!" तिनीहरूले आफ्नो भावना लुकाउँदैछन्, यसलाई उमाल्न दिइरहेका छन्। म यसलाई क्रोधको क्रक पोट संस्करण भन्छु। दिनभरि धुवाँ उडिरहन्छ।

- _____ मामिलाहरूलाई हातमा लिनुहोस्, आत्म-नियन्त्रण।
 - _____ आफूलाई अरूसँग तुलना नगर्नुहोस्। (गलाती ६:४)
 - _____ परमेश्वरले प्रदान गर्नुभएको कुरामा ध्यान दिनुहोस् र आनन्दित हुनुहोस्। (याकूब १:१७; उपदेश ५:१९)
 - _____ के साँच्चै महत्त्वपूर्ण छ सम्झनुहोस्। (२ कोरिन्थी ४:१८)
 - _____ माथिका सबै
 - _____ a, c र d
 - _____ ख, ग र घ
 - _____ a, b र d
5. तलका मध्ये कुन बाइबलका सिद्धान्तहरू हुन्?
- _____ बिस्तारै पैसा कमाउनुहोस्। (हिती. 13:11; 6:6-9)
 - _____ नियमित रूपमा बचत गर्नुहोस्। (हिती. 21:21)
 - _____ उदारतापूर्वक दिनुहोस्। (मत्ती ६:१९-२१; लुका ६:३८)
 - _____ बजेट जिम्मेवारी। (लूका १४:२५-३३)
 - _____ ऋण मुक्त हुने इच्छा। (हिती. 22:7)
 - _____ माथिका सबै
 - _____ माथिको कुनै पनि छैन
 - _____ ख, ग र घ

यस प्रकारको क्रोध राक्षस जतिकै अस्थिर छैन, तर यो व्यक्तिमा कम विनाशकारी छैन। कसैले भन्यो, "जब तिमी आफ्नो रिस निल्लौ, तिम्रो पेटले स्कोर राख्छ।" यस्ता व्यक्तिहरूलाई अल्सर, टाउको दुख्ने र उच्च रक्तचापको सम्भावना हुन्छ। वास्तवमा, डा. एफआई म्याकमिलनले नन अफ थिस डिजिज नामक पुस्तक लेखेका छन्, जसमा उनले ५१ विभिन्न प्रकारका प्रमुख रोगहरू सूचीबद्ध गरेका छन् जुन बोतल-अप क्रोधले गर्दा हुने गर्दछ।

यस प्रकारको क्रोधको बाइबलीय उदाहरण अगमवक्ता यर्मिया हुन्। उसले भन्यो, "म कहिल्यै भक्तहरूको संगतमा बसेको छैन, उनीहरूसँग कहिल्यै रमाइलो गरिँनँ; म एकलै बसेको छु किनकि तपाईंको हात ममाथि थियो र तपाईंले मलाई क्रोधले भरिदिनुभएको छ। किन मेरो पीडा अनन्त र मेरो घाउ पीडादायी र निको नहुने छ?" (यर्मिया 15:17) गरीब वृद्ध यर्मिया त्यहाँ एकलै बसिरहेको छ र यसलाई मारेको छ।

के तपाईंले कहिल्यै कसैलाई "यसले मलाई जलाउँछ" भनेको सुनेको छ? उनीहरूले थाहा पाएभन्दा बढी सत्य बोलिरहेका छन्। यो तपाईंले के खानु भएको होइन, यो "के खाँदैछ?"

३. सहिद।

यो केटा दया पार्टीहरूमा समर्थक हो। उहाँ आत्म-दंड र निष्क्रिय हुनुहुन्छ। शहीदको मुख्य विशेषताहरू मध्ये एक डिप्रेसन हो। धेरै मानिसहरू मनोवैज्ञानिकहरूकहाँ जानेछन् र भन्नेछन्, "के तपाईंलाई थाहा छ, म निराश छु।" कहिलेकाहीँ मनोवैज्ञानिकसँग कुरा गरिसकेपछि, मनोवैज्ञानिकले भन्नेछन्, "हो, तपाईं निराश हुनुहुन्छ, तर तपाईंले वास्तवमा के अनुभव गरिरहनु भएको छ त्यो क्रोधित छ।"

एक बाइबलीय उदाहरण उड़ाऊ पुत्रको दृष्टान्तमा जेठो भाइ हो। उनको प्रतिक्रिया याद छ? ठूला भाइ पार्टीमा नजाने भनेर रिसाए। त्यसैले, उसको बुबा बाहिर गएर उसलाई बिन्ती गरे। (लूका 15:28) अब यदि त्यो जेठो भाइ राक्षस भएको भए, उसले पार्टीमा गएर ठाउँलाई फोहोर फाल्ने थियो। यदि उहाँ मौन हुनुहुन्थ्यो भने, उहाँ पार्टीमा जानुहुने थियो र स्पष्ट रूपमा कुनामा उभिएर रिसाउनुहुन्थ्यो। तर उनी सहिद भए। उहाँ आफ्नै दयालु पार्टीमा बाहिर बस्नु भयो ताकि उहाँको बुबा बाहिर आएर उहाँसँग बिन्ती गर्नुपर्थ्यो। सहिदको एउटा विशेषता भनेको आफ्नो वरपरका सबैलाई दुःखी बनाउनु हो। तिनीहरू यसमा राम्रो छन्।

4. म्यानिपुलेटर।

यो हो, "म पागल हुनुहुन्न, म पनि प्राप्त गर्छु।" यस प्रकारको क्रोध धेरैजसो टिभी र चलचित्र नाटकहरूको कुञ्जी हो। कोही अपमानित छन्, तिनीहरू पागल हुन्छन्, तिनीहरूले पनि प्राप्त गर्ने निर्णय गर्छन्, तपाईंलाई कथा थाहा छ।

घरेलु मोर्चा, यो हुन सक्छ जब पत्नीले जानाजानी टोस्ट जलाउँछ, थोरै मात्र। वा, जब पतिले चित्त दुखाउनुहुन्छ र त्यसपछि व्यंग्यात्मक रूपमा भन्नुहुन्छ, "तिमीलाई मजाक गर्न मिल्दैन?" अब विश्वास गर्नुहोस् वा नगर्नुहोस्, धार्मिक मानिसहरू विशेष गरी क्रोध अभिव्यक्तिको हेरफेर रूपको लागि संवेदनशील हुन्छन्। हामी यो विस्फोट गर्न धेरै आध्यात्मिक छ जस्तो लाग्दैन। हामीलाई थाहा छ यो वरिपरि बसेर मोप गर्नु धेरै आध्यात्मिक छैन। तर यदि तपाईंले आफ्नो अनुहारमा मुस्कान राख्नुभयो भने, तपाईंले हेरफेर गरेर कसैको पछाडि छुरा हाल्न सक्नुहुन्छ।

एउटा क्लासिक बाइबलीय उदाहरण फरिसीहरू हुन्। "तर तिनीहरू रिसाए र येशूलाई के गर्न सकिन्छ भनेर एक-अर्कासँग षड्यन्त्र गर्न थाले।" (लूका 6:11) हेर्नुहोस्, तिनीहरू रिसाउँदै छैनन्, तिनीहरूले मिल्नेछ।

यदि तपाईं ती फारमहरू मध्ये कुनै एकमा पर्नु हुन्छ भने, म तपाईंको लागि राम्रो खबर पाएको छु। तिमी यो लिएर जन्मेका होइनौ, तिमीले सिक्नौ। तपाईंले त्यो क्रोधको प्रतिक्रिया सिक्नुभयो। तपाईंले आफ्नो आमाबाबु, टेलिभिजन, साथीहरू, वातावरण वा अन्य कतैबाट यो सिक्नुभयो। ठूलो खबर हो, तपाईं यसलाई अनजान गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं ती चार मध्ये कुनै पनि हुनु पर्दैन। तपाईं आफैलाई मुक्त गर्न सक्नुहुन्छ र ती प्रकारका क्रोध अभिव्यक्तिहरूबाट आफूलाई मुक्त गर्न सक्नुहुन्छ।

क्रोध फैलाउने

1. बुझ्नुहोस् किन।

हितोपदेश 19:11 भन्छ, "मानिसको बुद्धिले उसलाई धैर्यता दिन्छ" म आफूलाई जति राम्रोसँग बुझ्छु, त्यति नै म आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्न सक्षम हुनेछु। कुराको सत्यता के हो भने, क्रोध समस्या होइन। रिस मेरो जीवनमा केहि गलत छ भनेर चेतावनी दिने प्रकाश हो, र त्यसैले म रिसाएको छु।

कारण। शारीरिक वा भावनात्मक चोट।

मैले हालै तलाकको बारेमा एउटा रोचक लेख पढेको छु, र जो सम्बन्धविच्छेदको आघातबाट गुज्रिएका छन्। यसमा भनिएको छ, "पहिले पनि रिसाएर जीवन बिताउने पतिको लागि सम्बन्धविच्छेद धेरै टाढा छ" र "दश वर्षभन्दा बढी समयदेखि सम्बन्धविच्छेद भएका मध्ये एक तिहाइ अझै पनि तीव्र क्रोध महसुस गर्छन्।" किन? उनीहरूलाई गहिरो चोट लागेको छ र जति गहिरो चोट लागेको छ, त्यति नै तीव्र क्रोध।

b जब केहि पनि सही भइरहेको छैन, सबै कुरा गलत हुँदैछ र तपाईंले पर्खनु पर्छ।

क्रोध तपाईंको निराशाबाट निस्कन्छ। क्लासिक उदाहरण यातायात हो, हैन? मानिसहरूले ट्राफिकमा गर्ने कामहरू तिनीहरूले अरू कुनै समयमा गर्दैनन्। म धेरै भीडभाड भएको ट्राफिकमा थिएँ र त्यहाँ दुई जना मानिसहरूलाई ठट्टा गर्दै र हर्न बजाउँदै गरेको देखेँ, र मैले उनीहरू दुवैलाई चिनेको थिएँ, र उनीहरूले एक अर्कालाई चिनेका थिए, र तिनीहरू दुवै क्रिस्चियन मानिसहरू हुन्। तिनीहरूले ती अनुहारहरू बनाइरहेका थिए र चिच्याइरहेका थिए र मुट्टी हल्लाउँदै थिए, र अचानक तिनीहरू एक अर्काको छेउमा उठ्छन् र एक अर्कालाई चिन्छन्, र लाज महसुस गर्छन्। तिनीहरू लज्जित छन्। किन? निराश भएर उनीहरूले आफ्नो रिस गुमाएका थिए।

ग असुरक्षा।

हामीलाई धम्की, डर र असुरक्षित हुँदा हामी रिसाउँछौं। जब कसैले मेरो सुरक्षा खोस्छ, म कुनामा परेको निष्क्रिय जनावर जस्तै हुन्छु। म मेरो पंजा तयार गरी बाहिर निस्कन्छु।

आफैलाई बुझ्नु पहिलो चरण हो। तपाईंलाई प्रायः रिस उठाउने कुरा के हो? के यो चोट छ कि तपाईं प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न? के यो सामान्य रूपमा हुने असुरक्षा हो? के यो एक निराशाजनक अनुभव तपाईं दैनिक माध्यमबाट जानुहुन्छ? आफैलाई बुझ्नुहोस्, यो कुञ्जी हो।

2. आफ्नो आत्म-मूल्यको लागि अरूलाई होइन, भगवानलाई हेर्नुहोस्।

आफ्नो रिस नियन्त्रण गर्न आत्म-मूल्यको भावना आवश्यक छ किनभने असुरक्षित मानिसहरू सजिलै रिसाउँछन्। आत्मविश्वासी मानिसहरू सजिलै रिसाउँदैनन्। जब तपाईंसँग आत्म-मूल्यको राम्रो भावना छ, तपाईंले आफ्नो दुखाइ, तपाईंको निराशा, तपाईंको असुरक्षालाई ह्यान्डल गर्न सक्नुहुन्छ। "मानिसहरूले भनेको सबै कुरामा ध्यान नदिनुहोस्।" (उपदेशक 7:21) जीवनमा ठूलो मात्रामा क्रोधलाई जित्ने रहस्य भनेको ईश्वरमा आधारित आत्म-मूल्यको भावना विकास गर्नु हो, त्यसपछि सबैले तपाईंको बारेमा के भनिरहेका छन् भन्ने फरक पर्दैन।

मलाई प्रेरित ४:२९ मा प्रेरितहरूको उदाहरण मनपर्छ, जब पत्रुस र जोनलाई महासभाको अगाडि ल्याइयो, र उनीहरूद्वारा येशूको बारेमा प्रचार नगर्न वा अरूलाई धम्की दिइयो। पत्रुस र जोनले भने, "भगवानको सट्टा तपाईंको आज्ञापालन गर्नु परमेश्वरको नजरमा ठीक हो कि होइन, तपाईंले छनौट गर्नुपर्नेछ, तर हामीले देखेका र सुनेका कुराहरू बोल्न मद्दत गर्न सक्दैनौं।" हेर्नुहोस् तिनीहरू पागल भएनन्, तिनीहरू रक्षात्मक भएनन्, तिनीहरूले केवल सत्य भने। किन? तिनीहरूको आत्म-मूल्य फरिसीहरूले तिनीहरूको बारेमा के सोचेका थिए भन्नेमा आधारित थिएन। तिनीहरूको आत्म-मूल्य परमेश्वरले तिनीहरूको बारेमा सोच्नुभएकोमा आधारित थियो।

त्यहाँ एउटा कथन छ जुन मलाई साँच्चै मनपर्छ, "यदि भगवानले मलाई मन पराउनुहुन्छ, र म मलाई मन पराउनुहुन्छ, र तपाईं मलाई मन पराउनुहुन्न भने, तपाईं समस्याको साथ एक हुनुहुन्छ।" त्यो सहि होइन र? यो महत्त्वपूर्ण छ कि मैले मेरो आत्म-मूल्यको लागि परमेश्वरलाई हेर्नु हो। यसरी, निराशा, असुरक्षा र पीडाले मलाई त्यति सताउँदैन।

3. रोक्नुहोस् र प्रतिक्रिया गर्नु अघि सोच्नुहोस्।

हाम्रो मुख सामान्यतया हाम्रो दिमाग भन्दा छिटो चल्छ। के तपाईंले कहिल्यै याद गर्नुभएको छ कि जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ, तपाईंको धारिलो जिब्रोले तपाईंको आफ्नै घाँटी काट्ने सबैभन्दा छिटो चीज हो?

हितोपदेश १३:१६ ले भन्छ, "समझदार मानिसहरूले काम गर्नु अघि सधैं सोच्छन्।" क्रोध व्यवस्थापनको मुख्य शब्द शब्द हो, "सोच्नुहोस्।" तपाईंले प्रतिक्रिया दिन सुरु गर्नु अघि सोच्न सुरु गर्नुहोस्। त्यसैले याकूबले याकूब १:१९ मा भनेका छन्, "हरेक मानिस सुन्नमा छिटो, बोल्नमा ढिलो र रिसाउनमा ढिलो होस्।" के तपाईंलाई थाहा छ तपाईं किन रिसाउन ढिलो हुनु आवश्यक छ? आफैलाई थोरै समय दिनुहोस् ताकि तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ। थोमस जेफरसनले एक पटक भने। "जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ, दस सम्म गणना गर्नुहोस्।" उनले यो पनि थपे, "जब धेरै रिस उठ्छ, सयमा गणना गर्नुहोस्।" यो राम्रो सल्लाह हो यसले तपाईंलाई दस राम्रो सेकेन्ड सोच्न दिनेछ। म तपाईंलाई ग्यारेन्टी दिन्छु, धेरै थोरै पटक तपाईं निष्कर्षमा आउनुहुनेछ, जवाफ दिने मेरो लागि उत्तम तरिका भनेको राक्षस, मौन, शहीद वा हेरफेर गर्ने हो। सोच्नुहोस्!

मलाई थाहा छ तपाईं मध्ये केही के सोच्दै हुनुहुन्छ। "ओह, हो स्टीव, त्यो राम्रो सुनिन्छ, राम्रो, सफा, क्लिनिकल र तार्किक सुनिन्छ, तर तपाईंले बुझ्नुहुन्न। जब म पागल हुन्छु, म पागल हुन्छु। म यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिदैन। म यसलाई हराउँछु। म सकिदैन। मलाई मद्दत गर्नुहोस्।" हो तिमी सक्छौ! के तपाईं मलाई सुन्नुहुन्छ? हो तिमी सक्छौ। के तपाईं झुटलाई विश्वास गर्न हिम्मत गर्नुहुन्न जुन तपाईं रोक्न र हराउनु अघि सोच्न सक्नुहुन्न? वास्तवमा, म तपाईंलाई यो प्रमाणित गर्नेछु।

के तपाईंको घरमा कहिल्यै झगडा भएको छ? तपाईं घरमा आफ्नो पति वा छोराछोरीसँग बहस गर्दै हुनुहुन्छ, (सबैले चर्को स्वरमा बहस गरिरहेका छन्), अचानक फोनको घण्टी बज्यो। "नमस्ते (नरम)।" "तपाईंलाई कस्तो छ?" "राम्रो, तपाईंबाट सुन्न धेरै राम्रो !!!" ओह, तपाईंले त्यो कहिल्यै गर्नुभएको छैन, के तपाईंले? परिवर्तन किन? किन ठूलो परिवर्तन? तपाईंले चाहनु भएको कारणले तपाईं परिवर्तन गर्नुभयो। तपाईंले परिवर्तन गर्नुभयो किनभने

तपाईंले रोज़ुभयो। इमानदार बनौं। तपाईंलाई कसैले पागल बनाउँदैन, तपाईंले पागल बन्न रोज़ुहुन्छ। म मेरो रिस रोज़ुछु। के तपाईंलाई थाहा छ किन? किनकि दुख, निराशा र असुरक्षा उठ्छ, र म केहि गर्न चाहन्छु, त्यसैले म पागल हुन्छु।

यसको बारेमा इमानदार बनौं। कहिलेकाहीं पागल हुनु राम्रो लाग्छ, हैन र? केवल आफ्नो प्लीहा भेट को प्रकार। पागल हुनु राम्रो लाग्छ। समस्या यो छ, लामो समय मा, यसले तपाईंलाई नराम्रो चोट पुर्याउँछ। हितोपदेश 29:11 भन्छ, "मूर्खले आफ्नो रिसलाई पूर्ण रूपमा बाहिर निकाल्छ, तर बुद्धिमान मानिसले आफूलाई नियन्त्रणमा राख्छ।" त्यो धेरै धनी छ, यो दोहोर्थाउन लायक छ। "मूर्खले आफ्नो रिसलाई पूर्ण रूपमा बाहिर निकाल्छ, तर बुद्धिमान मानिसले आफूलाई नियन्त्रणमा राख्छ।" तपाईंले दुई जनालाई लिन सक्नुहुन्छ, तपाईंले तिनीहरूलाई एउटै वातावरणमा, समान परिस्थितिमा, समान परिस्थितिमा, उस्तै उतेजनामा राख्न सक्नुहुन्छ, तिनीहरूमध्ये एकले माथि उडाउनेछ, र अर्को शान्त हुनेछ। यो परिस्थिति होइन, यो छनोट हो।

गलाती ५:२२ ले आत्माको सुन्दर नौ गुणा फलहरू सूचीबद्ध गर्दछ। अन्तिम एक क्यापस्टोन हो। यो आत्म-नियन्त्रण हो। जब तपाईं परमेश्वरको आत्मासँग हिँड्नुहुन्छ, तपाईंले यसलाई नियन्त्रणमा राख्ने आशिष पाउनुभएको छ। सोच्नुहोस्, प्रतिक्रिया दिनु अघि।

4. आराम गर्न सिक्नुहोस्।

हितोपदेश 14:30 भन्छ, "शान्त हृदयले शरीरलाई जीवन दिन्छ।" के तपाईंले कहिल्यै ध्यान दिनुभएको छ कि जब तपाईं चुस्त हुनुहुन्छ, तपाईं रिसाउन बढी झुकाव हुनुहुन्छ? रिस र तनाव सधैं सँगै जान्छ। के तपाईं कहिल्यै बिहानको बैठकको लागि ढिलो हुनुहुन्थ्यो, तपाईं हतारमा हुनुहुन्छ र तपाईंसँग हुनु पर्ने केहि फेला पार्न सक्नुहुन्न? ओह, म के गरूँ? दबाब र निराशाले मेरो रिस उठाउँछ। मैले आराम गर्न सिक्नुपर्छ। तपाईंहरू मध्ये कोही एक हिँड्ने टाइम बम हुनुहुन्छ किनभने तपाईं सधैं महसुस गर्नुहुन्छ तनावको कारण। तपाईंहरूमध्ये कोहीलाई काममा यति धेरै तनाव महसुस हुन्छ कि तपाईं घर फर्कने बित्तिकै तपाईंले आफ्नो जीवनसाथीको टाउको फ्याँक्नुहुन्छ। तपाईं अन्तर्गत हुनुहुन्छ तनावको लागि तिनीहरूलाई दोष दिनुहुन्छ। हाम्रो तनाव नियन्त्रण गर्न निम्न कुराहरू छन्:

- "तनाव निर्माण भइरहेको छ भनी सचेत हुनुहोस् र यसलाई फैलाउन खोज्नुहोस्। तपाईंले जागिर परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्छ। तपाईंले पूर्णतया फरक काम गर्नुपर्ने हुन सक्छ, तर तनावलाई तपाईंको जीवन बर्बाद गर्न नदिनुहोस्।"
- व्यायाम। मलाई थाहा छ कि पावलले शारीरिक व्यायामले थोरै फाइदा भनेका थिए, तर यो एक तरिका हो जसबाट थोरै फाइदा हुन्छ। हामी तनाव निर्माण गर्न डिजाइन गरिएको हो, तर हामी यसलाई शारीरिक रूपमा राहत दिन डिजाइन गरिएको हो। यदि तपाईं व्यायाम गर्नुहुन्छ भने तपाईं यसलाई राहत दिनुहुनेछ।
- एक सानो खल्ती नयाँ नियम वरिपरि बोक्नुहोस्। यसलाई खोल्नुहोस् र अलिकति पढ्नुहोस्, र एक मिनेट प्रार्थना गर्नुहोस्। यसले सबै कुरालाई राम्रो परिप्रेक्ष्यमा राख्छ। उचाल्नु पर्ने त्यति धेरै कुरा छैन।
- हास्यको भावना प्राप्त गर्नुहोस्। भगवानले हामीलाई हास्यको भावनाको लागि बनाउनुभयो। भगवानसँग हास्यको भावना छ। उहाँले तिमीलाई बनाउनुभयो, हैन? उहाँले मलाई बनाउनुभयो। उहाँसँग हास्यको भावना हुनुपर्छ। र अब अन्तिम कुरा।
- निरन्तर सहायताको लागि भगवानलाई सोध्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो जीवन परमेश्वरको आत्माले दिनुभएको चीजहरूले भर्न सक्नुहुन्न र अझै पनि गलत रूपमा प्रदर्शित रिसको लागि ठाउँ छ। "तर आत्माको फल प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्यता, दया, भलाइ, विश्वासयोग्यता, कोमलता र आत्मसंयम हो।" (गलाती 5:22-23)

III। सारांश

यहाँ एक वास्तविक गहिरो रूपक छ। यदि तपाईं वेन्डीज, म्याकडोनाल्ड्स, बर्गर किङ वा अन्य कुनै फास्ट फूड रेस्टुरेन्टमा गएर त्यो सानो तोरीको प्याकेट लिनु भयो, कुना च्यात्नु भयो, टेबुलमा राख्नुभयो र चकनाचुर गर्नुभयो, के बाहिर आउँदैछ? भित्र जे छ। सही? तोरी! अब संसारले तपाईंलाई आफ्नो समयसीमा र अपेक्षाहरू निचोड्छ, तपाईं भित्र जे छ त्यो बाहिर आउनेछ। यदि तपाईं आत्मा, प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, कोमलता, विश्वासयोग्यता, आत्मसंयमको फलले भरिपूर्ण हुनुहुन्छ भने, तिनीहरू बाहिर आउनेछन्।

यो कथन सुन्नुहोस्, "जब तपाईं प्रेमले भरिनु हुन्छ, लगभग कुनै पनि कुराले तपाईंलाई अप्ठ्यारो पार्दैन। जब तपाईं क्रोधले भरिनु हुन्छ, लगभग कुनै पनि कुराले तपाईंलाई निराश पार्छ।" यो भित्र के छ कि गणना छ।

यसैले हामी परमेश्वरको आत्माले भरिपूर्ण हुन चाहन्छौं ताकि उहाँले आफ्नो फल फलाउनुहुनेछ। चोट, असुरक्षा र निराशालाई बदल्नुहोस् जसले येशूसँग तपाईंको क्रोध निम्त्याउँदैछ। उहाँले निको पार्न सक्नुहुन्छ। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1199

प्रश्नहरू:

1. भगवान हो?
 - a. _____ माया
 - b. _____ धर्मी (केवल)

- c. _____ सत्य
- d. _____ दया
- e. _____ शान्ति
- f. _____ माथिका सबै
- g. _____ a र c
- h. _____ a, c र e
- i. _____ a, b र c

2. सबैलाई रिस उठ्छ किनकि यो सामान्य प्रतिक्रिया हो।

साँचो _____ गलत _____

3. क्रोध व्यक्त गर्न सकिन्छ?

- a. _____ विस्फोट (मौखिक वा शारीरिक आक्रमण)
- b. _____ पोउटिंग (शान्त उपचार)

ग _____ सहिद (आत्म दया)

d _____ प्राप्त गर्दै (मेनिपुलेटर)

e. _____ माथिका सबै

4. क्रोध के कारण हुन सक्छ?

- a. _____ शारीरिक वा भावनात्मक चोट
- b. _____ निराशा
- c. _____ डर, धम्की र असुरक्षा
- d. _____ माथिका सबै

5. रिस व्यवस्थापनको लागि मुख्य शब्द के हो?

a _____ दश (गणना देखि दस)

b _____ रुनुहोस्

ग _____ हाँसुहोस् (वा मुस्कान)

d _____ हिडनुहोस् (टाढा)

e _____ सोच्नुहोस्

6. रिसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ

- a. _____ जिब्रो टोक्नु र केहि नबोल्नु
- b. _____ क्रोधको कारण बुझ्दै
- c. _____ प्रतिक्रिया गर्नु अघि सोच्नुहोस्
- d. _____ तनाव र तनाव हटाउनुहोस्
- e. _____ a, b र c
- f. _____ a, c र d
- g. _____ ख, ग र घ

अध्याय २

हानिकारक बाट स्वतन्त्रतामनोवृत्तिः

जीवनमा सबैभन्दा बढी मन पराउने व्यक्तिको अनुहार वा नाम चित्रण गर्नुहोस्? के तपाईं त्यो अनुहार पाउन सक्नुहुन्छ? त्यो नाम पाउँ? अब, तपाईंले त्यो व्यक्तिलाई यति धेरै प्रशंसा गर्नुको एक मात्र कारण के हो? यो सबै तल उमाल्नुहोस्। यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने यसलाई एक शब्दमा घटाउनुहोस्। के तपाईंले मायालु, इमानदार, वफादार, निःस्वार्थ, वफादार, हेरचाह गर्ने, खुसी, दयालु वा नम्र बारे सोच्नुभयो? म अगाडि बढ्न सक्छु। यी सबै शब्दहरूको बारेमा चाखलाग्दो कुरा यो हो कि तिनीहरू सबै मनोवृत्ति वर्णन गर्छन्। यो आकर्षक छैन? ती सबै मनोवृत्ति हुन्। के तपाईंले उपस्थिति, क्षमता वा बुद्धि छान्नुभयो? मलाई शंका छ कि धेरै, यदि कुनै, गरे। के यसले तपाईंलाई केहि बताउँदैन?

येशूले "असल सामरी" दृष्टान्तमा मानव मनोवृत्तिको बारेमा बताउनुहुन्छ। "एकजना मानिस यरूशलेमबाट जेरिको जाँदै थिए, जब ऊ डाँकुहरूको हातमा पर्यो। तिनीहरूले उसको लुगा खोसे, उसलाई कुटे, र उसलाई आधा मरेर गए। एकजना पुजारी त्यही बाटोबाट जाँदै थिए, र उसले मानिसलाई देखेपछि अर्को छेउबाट गयो, त्यसरी नै, एक जना लेवीले त्यो ठाउँमा आएर उसलाई देखेपछि अर्को छेउबाट गए। त्यसलाई देखेर तिनलाई दया आयो, तिनको नजिक गएर तिनको घाउमा तेल र दाखमद्य खन्याएर पट्टी बाँधे, र त्यस मानिसलाई आफ्नै गधामा चढाएर एउटा सरायमा लगेर हेरचाह गरे। भोलिपल्ट उसले दुई चाँदीका सिक्का निकालेर सराईमा राखेलाई दिए, 'उसको हेरचाह गर' उसले भन्यो, 'म फर्केपछि म तपाईंलाई कुनै पनि

अतिरिक्त खर्चको लागि प्रतिपूर्ति गर्नेछु।" "तिमीलाई यी तीन मध्ये को लुटेराहरुको हातमा परेको मानिसको छिमेकी थियो जस्तो लाग्छ?" (लूका 10:30-36)

येशूले हामीलाई यस दृष्टान्तमा तीनवटा आधारभूत मनोवृत्तिहरू देखाउनुहुन्छ:

1. जे तिम्रो हो त्यो मेरो हो र म लिन्छु।

दृष्टान्तमा कसैको त्यस्तो मनोवृत्ति थियो, के तपाईं पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ कि को हो? चोर वा चोर, जसले त्यो मानिसलाई भेट्टाए, उसलाई कुटपिट गर्दथ्यो, उसको जे थियो त्यो लियो र उसलाई मरेर छोडिदियो। उहाँको बारेमा हामीलाई यो थाहा छ। उसको मनोवृत्ति "जे तिम्रो हो त्यो मेरो हो र म लिन्छु।" साँच्चै भन्ने हो भने अधिकांश मानिसहरूमा त्यस्तो मनोवृत्ति छैन। ओह, यो संसारमा प्रचलित छ। यस्तो मनोवृत्ति भएका मानिसहरू हड्डी भएको पुरानो कुकुरजस्तै हुन्छन्। उनले तालमा गएर आफ्नो प्रतिबिम्ब देखे। उसले आफ्नो मुखमा हड्डी भएको अर्को कुकुर हो भनेर सोचेको देख्यो र उसले त्यो पनि चाह्यो। त्यसोभए, उसले अर्को कुकुरलाई टोक थाल्यो र के भयो? उनले आफूसँग भएको हड्डी गुमाए। "जे तिम्रो हो त्यो मेरो हो र म लिनेछु।"

2. जे मेरो छ त्यो मेरो हो र म यसलाई राख्छु।

यो मेरो लागि चाखलाग्दो छ कि येशूले पुजारी र लेवी, दुवै धार्मिक पुरुषहरूको बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ। तिनीहरू सम्भवतः मन्दिरमा सेवा गर्न यरीहोबाट यरूशलेम जाँदै थिए। पुजारी र लेवीहरूले प्रत्येक वर्षको एक हप्ता मन्दिरको सेवा गर्नुपर्थ्यो। तिनीहरूले सबै कर्तव्यहरू गर्न र बलिदान तयार गर्नुपर्थ्यो। यरीहो यरूशलेमबाट धेरै टाढा नभएको हुनाले यस मार्गमा जान कुनै असामान्य कुरा थिएन, र त्यहाँ धेरै पुजारीहरू बस्थे। तिनीहरूले यो मानिसलाई पिटेको, रगत बगेको र लुटिएको देखे, तर तिनीहरूले अर्को छेउबाट जाने छनौट गरे।

अब यहाँ काममा अर्को कुरा हुन सक्छ। यदि कुनै पुजारी वा लेवी सेवा गर्न मन्दिर तर्फ जाँदै थिए भने, अन्तिम कुरा जुन व्यक्तिले गर्न चाहन्छ त्यो अशुद्ध हुने थियो। यहूदी कानून अनुसार, यदि तपाईंले लाशलाई छुनुभयो भने, यसले तपाईंलाई औपचारिक रूपमा अशुद्ध बनाउँछ। महत्त्वपूर्ण कामको लागि हतारमा थिए होलान्। तिनीहरूले औपचारिक रूपमा अशुद्ध हुने खतराको बारेमा पनि सोच्न सक्थे। यो मानिस या त मरिसकेको हुन सक्छ, वा मेरो हातमा मर्न सक्छ। त्यसैले, अशुद्ध हुने जोखिम लिनुको सट्टा तिनीहरू आफ्नो बाटो लागे। "मेरो जे छ त्यो मेरो हो र म यसलाई राख्छु जाँदैछु।"

कसैलाई हानी नगरी, नियम नमानेर, शत्रु नबनाई जीवन बिताउने व्यक्तिहरू यी हुन्। वास्तवमा, त्यो त्यस्तो प्रकारको व्यक्ति हो जसले जीवनमा आफू जस्तै चीजहरू छोड्न कटिबद्ध हुन्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई परेशान गर्दैनन् र तपाईं तिनीहरूलाई परेशान गर्न चाहँदैनन्। अघि गएर बाटो तयार गर्नेलाई पनि मान्दैनन्। कसैले हिजोको कुरामा लगानी गर्यो जसमा आज रमाइलो छ। जब तपाईं "मेरो के हो त्यो मेरो हो र म यसलाई राख्छु जाँदैछु" भन्ने मनोवृत्ति पाउनुभयो भने तपाईं एकलै छोड्न चाहनुहुन्छ। होइन, तपाईं समाजको जलविद्युत हुनुहुन्न। तर तिमीले कसैलाई पनि केही दिदैनौ।

वर्षौं पहिले, जब म जवान किशोरी थिएँ, म हरेक गर्मीमा मेरो हजुरबुबासँग फार्ममा एक हप्ता बिताउने गर्थे। मैले जीवनमा सिकेको सबैभन्दा ठूला पाठहरू ती हप्ताहरू फार्ममा थिए किनभने म सहरमा बसेको थिएँ, एक उपनगरीय बच्चा। एक पटक म मेरो हजुरबुवा फल्याटसँग थिएँ, हामीले उहाँलाई "प्याप" भन्यौं फलफूलको रूख रोप्दै थियो। ती साना साना बिरुवाहरू मात्र थिए, यो गर्मीको दिन थियो, धेरै काम थियो र मेरो हजुरबुबा लगभग 80 वर्षको हुनुहुन्थ्यो। मैले भने, "पाप, तपाईं पृथ्वीमा केका लागि ती फलफूलका रूखहरू रोप्दै हुनुहुन्छ? तपाईं लामो समयसम्म बाँच्नुहुन्न। त्यो रूखको एउटा स्याउ खान पर्याप्त छ।" उसले मलाई हेर्‍यो र आफ्नै नम्र तरिकामा, उसले मलाई नोकर हुडको बारेमा मैले अहिलेसम्म थाहा पाएको सबैभन्दा ठूलो पाठ सिकायो। उसले भन्यो, "अब छोरा, म यी मेरो लागि रोप्दिनँ, तर धेरै जसो म मैले यो फार्ममा रमाइलो गरेको छु किनभने म भन्दा पहिले अरू कसैले केही काम गरेको छ। म यो रूखबाट स्याउ तानेछु भन्ने सोच्न म पर्याप्त भोली छैन, तर त्यो कुरा होइन, जीवन मबाट सुरु भएको होइन र जीवन मसँग समाप्त हुँदैन।" उनले भने, "यदि मेरो जीवन साँच्चै उपयोगी हुन गइरहेको छ, म यहाँ केहि छोड्नेछु जुन अरू कसैले मजा लिन सक्छ।"

त्यसोभए, "मेरो जे मेरो हो र म यसलाई राख्छु जाँदैछु" भन्न पर्याप्त छैन।

3. जे मेरो छ त्यो तिम्रो हो, म दिनेछु।

बाइबलले बताउँछ कि असल सामरीले पीडितलाई देखे र उसलाई दया गरे। उसले उसलाई सरायमा पुर्यायो, उसले उसको हेरचाहको लागि भुक्तान गर्यो र भन्यो कि म उसलाई जाँच गर्नको लागि फर्केर आउनेछु कि मैले अरू केहि गर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर।

तीनवटै मुख्य पात्रहरू, लेवी, पुजारी र सामरीमा केही समानता थियो। यो सोच्नुहोस् कि केवल केहि व्यक्तिहरु को केहि प्रकार को मनोवृत्ति हुन सक्छ। तिनीहरूमा धेरै समानता थियो।

- तिनीहरूले एउटै समस्या देखे, त्यहाँ एक खाँचोमा परेको मानिस रगत बगिरहेको थियो। धेरै मानिसहरू भन्छन् "म धेरै गर्दिन, म धेरै दिन्छु, किनकि मसँग धेरै अवसर छैन।" पुरुष वा महिलालाई असल सेवक बनाउने आवश्यकताको खुलासा होइन। यो मनोवृत्ति हो। त्यो व्यक्ति होइन जसलाई धेरै अवसर हुन्छ, जो सबैभन्दा ठूलो सेवक बन्छ।
- तिनीहरू सबैले अरू केही गर्नु पर्ने थियो। यो होइन कि तपाईं तपाईंको समय तालिका मा कति समय छ कि तपाईं आफ्नो सँगै मान्छे मा पुगेर छुन्छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्दछ। यो सबैभन्दा राम्रो मनोवृत्ति भएको व्यक्ति हो। मैले चिनेका केही उत्कृष्ट भण्डारीहरू पनि व्यस्त व्यक्तिहरू थिए। तपाईंले देख्नुहुन्छ कि तपाईंको एजेन्डासँग यसको कुनै सरोकार छैन। तपाईंको तालिकासँग यसको कुनै सरोकार छैन। कति अवसर छ, त्यसँग कुनै सरोकार छैन।
- तिनीहरू सबैले मद्दत नगर्ने कारणहरू थिए। तिनीहरूले केही काम गर्न आवश्यक थियो। तिनीहरू शव छुन जोखिम लिन चाहँदैनन्। तर यो सुन्नुहोस्। सामरीसँग मद्दत नगर्नुको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारण थियो। यो यहूदी र सामरीहरू बीचको दुश्मनी थियो। यहूदीहरूले सामरीहरूलाई घृणा गर्थे। तिनीहरूले तिनीहरूलाई आफ्नो अनुहार, कुकुर बोलाए। त्यो सामरीलाई हेर्नु र त्यहाँ त्यो यहूदी रगत बगिरहेको देख्नु, सामरीहरूले यस प्रकारको एक्लोपन र सतावटबाट गुञ्जिएका मानिसको लागि यो कुनै पनि असामान्य थिएन, "हेर्नुहोस् कुकुर अब को हो।" वा, यदि उसमा विशेष गरी तीतो आत्मा थियो भने अगाडि बढ्नुहोस् र उसलाई समाप्त गर्नुहोस्। तर तपाईंले देख्नुहुन्छ कि मनोवृत्तिको बारेमा सुन्दरता हो।
 - उसको मनोवृत्तिले उसलाई आफ्नो पूर्वाग्रह हटाउन मद्दत गर्यो र यो एक मात्र चीज हो। तपाईं र मेरो पूर्वाग्रह छ। हामी जीवनमा जाँदा उनीहरूलाई विकास गर्छौं र उनीहरूलाई जित्ने एकमात्र तरिका मनोवृत्ति हो।
 - यसले उसलाई आफ्नो सुविधा जित्न मद्दत गर्यो। हेर्नुहोस् हामी मध्ये कोही पनि हाम्रो सुविधालाई बिगार्न चाहँदैनौं। तर, त्यो सामरीको मनोवृत्तिले उसलाई आफ्नो गधा, आफ्नो पैसा, आफ्नो समय र सबै कुरा दिन बाध्य बनायो किनभने ऊसँग सही मनोवृत्ति थियो, उहाँसँग बढी उपलब्धता वा बढी समय भएकोले होइन, तर उहाँसँग सही मनोवृत्ति भएकोले।

चार अवलोकन

- तपाईंको क्षमता भन्दा तपाईंको मनोवृत्ति धेरै महत्त्वपूर्ण छ। त्यो व्यक्तिमा प्रमाणित भयो कि हामीले धेरै प्रशंसा गर्यौं। हामी सबैभन्दा सही मनोवृत्ति भएको व्यक्तिको प्रशंसा गर्छौं। मनोवृत्ति भनेको हामीले यस संसारलाई हेरेर वा हाम्रो दिमागले होइन। हरेक मानिससँग आफ्नो सँगै मानिसलाई दिन र भगवानलाई दिनको लागि केहि छ। यो न सोच्नुहोस्: "मसँग भगवानलाई दिनको लागि केहि छैन" किनकि तपाईंले पनि सोचिरहनुभएको हुन सक्छ "भगवानले मलाई केहि दिनुभएको छैन।" यो ईश्वरनिन्दाको लागि सर्वोपरि छ।
- तपाईंको स्थितिले तपाईंको मनोवृत्तिको छेउमा केहि पनि गणना गर्दैन। क्लासिक उदाहरण यहाँ यो दृष्टान्त मा छ। पहिले दुई जना धार्मिक पुरुष थिए। त्यहाँ एक लेवी र पुजारी थिए। यदि कोही मानिसहरूलाई मद्दत गर्न प्रशिक्षित थिए भने, त्यो तिनीहरू थिए। यदि कोही मानिसहरूको लागि आफ्नो जीवन समर्पण गर्न सिक्नको लागि स्कूल गएको थियो भने, त्यो पुजारी र लेवीहरू थिए। सबैभन्दा बढी तालिम पाएका, सबैभन्दा बढी योग्यता पाएका र सबैभन्दा बढी शिक्षा पाएका मानिसहरूले सबैभन्दा कम सहयोग गरेको कुरा मनमोहक होइन र?
- तपाईंको मनोवृत्ति समय भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण छ। यस दृष्टान्तमा असल सामरीको सबै भन्दा खराब समय थियो। यदि पादरी र लेवीहरू त्यहाँबाट गुञ्ज्रा पिटिको त्यो यहूदी आधा मरेको थियो भने, राम्रो सामरी त्यहाँ पुग्दासम्म ऊ सायद तीन-चौथाई मरेको थियो। तर यसले उनलाई सेवा गर्नबाट रोकेन। सही मनोवृत्तिको लागि समय नहेर्नुहोस्। सही मनोवृत्ति राख्नुहोस् र समय आफै काम गर्न दिनुहोस्। याद गर्नुहोस् यो दृष्टान्तको उद्देश्य येशूले मेरो छिमेकी को हो भन्ने प्रश्नको जवाफ दिनु थियो? येशू भन्नुहुन्छ तपाईंको छिमेकीसँग निकटता, छिमेकी संघ, वा समयसँग कुनै सरोकार छैन। यो जो कोही पनि मद्दत गर्न सही मनोवृत्ति छ।
- एक सही मनोवृत्ति सक्रिय छ। लुटेराको हातमा परेको मान्छेको छिमेकी यि तीन जना मध्ये को हो जस्तो लाग्छ, कानुनका जानकारले जवाफ दिए, उसलाई दया गर्ने? येशूले उसलाई भन्नुभयो, जाऊ र त्यसै गर।
 - कसलाई मद्दत चाहिन्छ भनेर हेर्न वरिपरि हेर्नुहोस्
 - आफ्नो बहाना हटाउनुहोस्
 - तिनीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् "बस गर्नुहोस्।" अद्भुत अनुग्रह पाठ #1106

प्रश्नहरू:

- उपयुक्त अक्षरमा परिक्रमा गरेर मनोवृत्तिसँग क्यारेक्टर (हरू) मिलाउनुहोस्।
 - जे तिम्रो हो त्यो मेरो हो र म लिन्छु।
 - जे मेरो छ त्यो मेरो हो र म यसलाई राख्न जाँदछु।
 - जे मेरो छ तिम्रो हो र म दिनेछु।

1. लेवी र पुजारी a b ग
2. लुटेराहरू a b ग
3. सामरी a b ग

2. पुजारी, लेवी र सामरीको कस्तो मनोवृत्ति थियो?

a _____ तिनीहरू सबैले एउटै समस्या देखे

b _____ तिनीहरू सबैसँग अरू केही गर्नु थियो

ग _____ तिनीहरू सबैसँग मद्दत नगर्ने कारणहरू थिए

d _____ माथिका सबै

e _____ तिनीहरूमा केही समान थिएन

3. तपाईंको क्षमता तपाईंको मनोवृत्ति भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण छ?

साँचो _____ गलत _____

4. जीवनमा तपाईंको स्थिति तपाईंको मनोवृत्ति भन्दा पनि महत्त्वपूर्ण वा अझ महत्त्वपूर्ण छ।

साँचो _____ गलत _____

5. सबैभन्दा धेरै पूरा गर्न आफ्नो समय तालिका धेरै महत्त्वपूर्ण छ र मनोवृत्ति भन्दा उच्च प्राथमिकता छ।

साँचो _____ गलत _____

6. एक सही मनोवृत्ति सक्रिय छ

साँचो _____ गलत _____

7. यस दृष्टान्तका तीन जना मध्ये को एक घाइते मानिसको "छिमेकी" थिए?

a. _____ पुजारी

b. _____ लेवी

c. _____ सामरी

अध्याय ३

दुःखको मिथकहरू जित्दै

हामी सबैलाई केही मिथकहरू सिकाइएको छ जब हामी हुर्कन्छौं र तीमध्ये धेरैजसो स्पष्ट रूपमा, हानिरहित छन्। तर केही मिथकहरू छन् जुन अत्यन्त हानिकारक छन्।

त्यहाँ सबै प्रकारका चीजहरू छन् जुन हामीले सुनेका र अवशोषित गरेका छौं, जुन संसारले हामीलाई सिकाएको छ कि सत्य होइन: आफ्नो बारेमा मिथकहरू, परमेश्वरको बारेमा मिथकहरू, र जीवन र भविष्य र पैसा र यौन र सम्बन्धहरू बारे मिथकहरू, स्वर्ग र नरकको बारेमा मिथकहरू। ती मध्ये केहीले तिनीहरूसँग केही अत्यन्त नकारात्मक परिणामहरू ल्याउँछन्।

एउटा मिथक जसले अरू धेरैलाई अण्डरगर्ड गर्दछ "यसले फरक पार्दैन" जबसम्म तपाईं इमानदार हुनुहुन्छ भने तपाईंले के विश्वास गर्नुहुन्छ। के तपाईंले त्यो कहिल्यै सुन्नु भएको छ? पक्का, तपाईंसँग छ। तपाईंले के विश्वास गर्नुहुन्छ त्यसले फरक पार्दैन जबसम्म तपाईं इमानदार हुनुहुन्छ। त्यो यति परिपक्व सुनिन्छ, त्यो यति मिलनसार लाग्दछ, यति राजनीतिक रूपमा सही। तर यो सामान्यतया स्वीकृत क्लिचको समस्या हो, यो बेतुका छ। यो बिल्कुल हास्यास्पद छ, यो भोली छ र यो तर्कहीन छ।

जब तपाईं जीवनमा जानुहुन्छ, तपाईंले फेला पार्नुहुनेछ कि त्यहाँ धेरै पटक विश्वासहरू छन् जुन एकअर्काको विरोधी हो; ती दुवै सत्य हुन सक्दैनन्, त्यो असम्भव मात्र हो। केहि हप्ता अघि, मेरी श्रीमती र मैले फोन मार्फत एक निश्चित समयमा एक निश्चित स्थानमा हुने व्यवस्था गरेका थियौं। तपाईंलाई थाहा छ हामी कतिको व्यस्त छौं, दुई-कार परिवार प्रकारको चीज, र मैले गलत बुझें। मलाई विश्वास थियो कि म उसलाई निश्चित समयमा एक निश्चित ठाउँमा भेट्न चाहन्छु र त्यो विश्वास थिएन। अब के तपाईं इमानदार हुनुहुन्छ भने तपाईंले जे विश्वास गर्नुहुन्छ त्यसलाई पत्याउनु ठीक हो? हामी दुवै इमानदार थियौं, तर कहिल्यै भेटघाट भएनौं। यसले हामी दुबैलाई हाम्रो दिनको करिब तीन घण्टा खर्च गर्‍यो। तपाईं देख्नुहुन्छ कि तपाईं इमानदार हुन सक्नुहुन्छ, तर तपाईं ईमानदारीपूर्वक गलत हुन सक्नुहुन्छ।

म अर्को रात च्यानल सर्फ गर्दै थिएँ र केही आतंककारीहरूको बारेमा एउटा चलचित्रको बीचमा पुगें जसले कम्प्युटर र प्रमुख एयरपोर्टहरूको लागि रडार संकेतहरू पुनः व्यवस्थित गरेका थिए। यो काल्पनिक फिल्ममा एउटा हवाईजहाज अवतरण गर्न आउँदै थियो। पाइलटले सोचे कि तिनीहरू जमिनबाट 300 फिट माथि छन् जब वास्तवमा तिनीहरू बादलहरूबाट आएका थिए, रनवे त्यहाँ थियो र तिनीहरू दुर्घटनाग्रस्त र जल्यो। तर तपाईंले पाइलटलाई 300 फिट माथि हुनुहुन्छ भन्ने सोचेको देख्नुभयो ... ऊ इमानदार थियो। ऊ इमानदारीपूर्वक गलत थियो।

त्यहाँ विश्वासहरू छन् जुन हामीले सामना गर्छौं, यदि हामीले तिनीहरूलाई सच्याउँदैनौं भने, हामीलाई दुर्घटना र जलाउने कारण हुनेछ। विश्वासको बारेमा केही धेरै सरल सिद्धान्तहरू छन्। यी मध्ये केही प्राथमिक र आधारभूत लाग्न गइरहेका छन्, किनभने तिनीहरू हुन्। यी मध्ये केही हामी सचेत पनि छैनौं, तर जरामा जाऔं र यसलाई निर्माण गरौं।

1. तपाईंले विश्वास गर्ने कुरा रोज्नुहुन्छ।

यो सत्य हो कि हाम्रो जीवनमा धेरै प्रभावहरू छन्, तर कसैले पनि तपाईंलाई केहि विश्वास गर्न बाध्य गर्दैन। यदि म केहि विश्वास गर्न चाहन्न भने, मलाई आवश्यक छैन। यदि म कुनै कुरामा विश्वास गर्न चाहन्छु भने, म सकछु। मलाई कसैले रोक्न सक्दैन। यदि म बाइबल परमेश्वरको वचन हो भनेर विश्वास गर्न चाहन्छु भने, म विश्वास गर्न सकछु, र म गर्छु। यदि रिपब्लिकन र डेमोक्रेयाटहरू एक गतिरोधमा छन् भने, तपाईं डेमोक्रेयाटलाई विश्वास गर्न छनौट गर्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईं रिपब्लिकनहरूलाई विश्वास गर्ने छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। यसले कुनै फरक पार्दैन; तपाईं जे चाहानुहुन्छ विश्वास गर्न रोज्न सक्नुहुन्छ।

कसैले पनि तपाईंलाई केहि विश्वास गर्न बाध्य पार्दैन। बिन्दु यो हो कि तपाईंले विश्वास गर्नु भएकोमा तपाईंले अरू कसैलाई दोष दिन सक्नुहुन्न। मेरा आमाबाबु, मेरा शिक्षकहरू, मेरा साथीहरू, तिनीहरूले मेरो विश्वासलाई प्रभाव पार्छन्, तर तिनीहरूले तिनीहरूलाई नियन्त्रण गर्दैनन्। हामीसँग भएका विश्वासहरूको विश्लेषण गर्दा यो मुख्य बिन्दु हो। तपाईंले वर्षौंदेखि गलत भएको विश्वासलाई अंगालेको पाउन सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले त्यो विश्वासलाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।

परमेश्वरले हितोपदेश 8:10 मा भन्नुभयो "चाँदीको सट्टा मेरो निर्देशनहरू छान्नुहोस्।" रोमी 1:25 मा, पावलले केही भ्रष्ट भक्तिहीन मानिसहरूको बारेमा कुरा गर्दै थिए र भने, "तिनीहरूले परमेश्वरको सत्यलाई झूटमा बदले।" के तपाईंले यी पदहरूमा समानता भएका दुईवटा कुराहरू देख्नुहुन्छ? विचार छनोट हो, आफूले विश्वास गरेको कुरा छान्नु हो।

2. तपाईंको विश्वासले तपाईंको व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्छ।

अर्को शब्दमा, मैले कसरी काम गर्छु भनेर तिनीहरूले निर्धारण गर्छन्। NIV मा हितोपदेश 4:23 भन्छ, "सबैभन्दा माथि, आफ्नो हृदयको रक्षा गर्नुहोस्, किनकि यो जीवनको वसन्त हो।" मलाई सुसमाचारको अनुवादले यो विशेष उखान प्रस्तुत गर्ने तरिका मनपर्छ, "तपाईं के सोच्नुहुन्छ होशियार हुनुहोस्, किनकि तपाईंको जीवन तपाईंको विचारहरूले आकार दिन्छ।" यो एकदम सहि हो। पुरानो किंग जेम्स संस्करण भन्छ, "मानिसले आफ्नो हृदयमा सोचेको जस्तै हो।"

जीवनमा गर्ने हरेक कर्मको पछाडी कुनै विश्वास हुन्छ ? जब तपाईं कुर्सीमा बस्नु हुन्छ, तपाईं सचेत वा अनजानमा विश्वास गर्नुहुन्छ कि यसले तपाईंको वजनलाई समर्थन गर्दछ। अब हामी मध्ये कसैको लागि जसले विश्वासको ठूलो कार्य लिन सक्छ, तर त्यो विश्वास हो। जब तपाईं आज बिहान आफ्नो कारमा जानुभयो, इग्निशनमा चाबी राख्नुभयो र यसलाई घुमाउनुभयो, तपाईंले विश्वास गर्नुभयो कि कार सुरु हुँदछ। हामीले गर्ने हरेक कार्यको पछाडि विश्वास हुन्छ। समस्या तब आउँछ जब मेरो विश्वास गलत हुन्छ; किनभने मेरो विश्वासले अझै पनि मेरो व्यवहार निर्धारण गर्नेछ।

केही व्यावहारिक अनुप्रयोगहरू हेर्नुहोस्। यदि तपाईं एक अर्का व्यक्ति हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने, तपाईं कसरी कार्य गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने लाग्छ? राम्रो अलंकार। यदि तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि तपाईं एक अनाडी व्यक्ति हुनुहुन्छ, तपाईं आफैलाई सबै कुरामा ठेस लाग्नुहुनेछ। यदि तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि तपाईं अरू कसैलाई विश्वास गर्न सक्नुहुन्न, तपाईं सबैलाई शंकास्पद रूपमा हेर्दै जीवनमा जाँदै हुनुहुन्छ। तपाईंले उनीहरूलाई विश्वास गर्न नसकिने व्यवहार गर्नुहुनेछ। यदि तपाईं बाइबल बुझ्न सक्नुहुन्न भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले यसलाई कहिल्यै पढ्नुहुनेछैन। यदि तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि भगवानले तपाईंको वास्ता गर्दैनन्, तपाईं प्रार्थना गर्नुहुन्न। यदि तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि भगवान तपाईंलाई प्राप्त गर्न बाहिर हुनुहुन्छ भने, तपाईंले परमेश्वरबाट बच्नको लागि सक्दो गर्नुहुनेछ। तपाईंको प्रत्येक कार्यको पछाडि एक अनुरूप विश्वास छ हेर्नुहोस्। बिन्दु यो हो, यदि तपाईंका विश्वासहरू गलत छन् भने, तिनीहरूले तपाईंको व्यवहारलाई असर गर्छ, त्यसैले हाम्रा सबै विश्वासहरू जाँच गर्नुपर्छ।

3. संसारले हामीलाई झूटा विश्वासले बमबारी गर्छ।

मेरो मतलब हामीमाथि बमबारी हुन्छ। यी फेला पार्नको लागि एउटा ठाउँ किराना पसलमा चेकआउट लाइन हो। एन्कायरर र ग्लोब हेडलाइनहरू हेर्नुहोस्। हरेक हप्ता क्यान्सर को लागी एक नयाँ उपचार छ, यदि तपाईंले यो मात्र खानुभयो भने क्यान्सर हट्नेछ। म विश्वास गर्न चाहन्छु, त्यो लेखको छेउमा बाहेक पृथ्वी भ्रमण गर्नको लागि पछिल्लो एलियनको बारेमा हो। मेरो एक प्रचारक मित्रले मलाई साँच्चै रमाइलो गरेको एउटा क्लिप निकाल्यो। यसले भन्यो, "नयाँ खोज - बोसो जलाउने प्रार्थनाहरू।" सम्पूर्ण लेखले भन्यो, "तपाईंले यी प्रार्थनाहरू मात्र प्रार्थना गर्नुहोस्, र पाउन्डहरू पग्लिनेछन्।"

अब के विश्वास गर्ने जात्र गाह्रो छ, हैन? हामी भन्यौं, "म यो देख्दा विश्वास गर्नेछु।" तर तपाईं अब त्यो विश्वास गर्न सक्नुहुन्न। टेक्नोलोजी "भर्चुअल रियालिटी" भन्ने कुराको साथ आएको छ। तिनीहरूले तथ्य र काल्पनिक मिश्रण गर्छन् ताकि तपाईं फरक बताउन सक्नुहुन्न जस्तै चलचित्रहरू फरेस्ट

गम्प र जुरासिक पार्क। त्यसोभए, हामी वास्तवमै निर्धारण गर्न सक्दैनौं कि हामीले जे देख्छौं त्यो वास्तविक हो वा होइन। यी टेलिभिजन टक शोहरूमा पालना गरिएका मेरा आफ्नै शीर्ष दस मिथकहरू निम्न छन्। तिनीहरू हास्यास्पद छैनन्। तर यी केही सांस्कृतिक मिथकहरू हुन् जुन मानिसहरूले अपवाद बिना नै खरीद गरिरहेका छन्।

a मेरो खुशी मेरो जिम्मेवारी मा आउँछ। b तपाईंले चाहेको कुरा पाउनुभयो भने तपाईं खुसी हुनुहुनेछ। (त्यो झूट हो।) ग। संसार तपाईंलाई बाँच्न र खुशीको ऋणी छ। d सबै विश्वासहरू समान रूपमा मान्य छन्। (यस पाठमा छलफल गरिएको छ।) e. तपाईंसँग यो सबै हुन सक्छ। (होइन, तपाईंले केही त्याग गर्नुपर्छ।) f. दोषी महसुस गर्ने कुनै कारण छैन। g तपाईंले केहि पनि पर्खनु पर्दैन। h। मानिस मूलतः असल र निस्वार्थी हुन्छ। i तपाईंका सबै समस्याहरू अरू कसैको दोष हो। j जवाफ तपाईं भित्र छ किनभने हामी सबै भगवान हौं।

(टक शोहरूमा प्रचार गरिएको) यदि जवाफ म भित्र थियो भने, मैले यो धेरै पहिले नै पत्ता लगाउने थिएँ। गर्नुहुने छैन?

तपाईंले देख्नुहुन्छ कि ती चीजहरू हुन् जुन बारम्बार, हामी सुनिरहेका छौं। 2,000 वर्ष पहिले जब उहाँ आफ्नो 90 को दशकमा हुनुहुन्थ्यो, प्रेरित यूहन्नाले चेतावनी दिएका थिए "प्रिय साथीहरू, हरेक आत्मालाई विश्वास नगर्नुहोस्, तर आत्माहरूलाई जाँच गर्नुहोस् कि तिनीहरू परमेश्वरबाट हुन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस्" (1 यूहन्ना 4:1) र "संसारमा सबै कुराको लागि। - पापी मानिसको लालसा, उसको आँखाको अभिलाषा र उसले गरेको र गर्ने कामको घमण्ड, पिताबाट होइन तर संसारबाट आउँछ।" (१ यूहन्ना २:१६) संसारले हामीमाथि झूटा विश्वासको बमबारी गरिरहेको छ।

4. झूटा विश्वासहरू।

तपाईंको खुशी र तपाईंको भावनात्मक स्थिरतालाई असर गर्नको लागि एक विश्वास सत्य हुनुपर्दैन। यदि कोही अहिले नै एउटा ढोकाबाट भित्र पसे र कराउन थाले, "आगो! आगो!" तर त्यहाँ आगो छैन। यसले हामी मध्ये धेरैको लागि धेरै फरक पार्दैन, किनकि तपाईंले कसैलाई त्यो अलार्मलाई जोडदार रूपमा चिच्याइरहेको सुन्नुभयो भने, तपाईंले विश्वास गर्नुहुनेछ। त्यसपछि धेरै कुराहरू हुनेछन्। तपाईंको पल्स द्रुत हुनेछ, तपाईंको रक्तचाप बढ्नेछ, तपाईंको मांसपेशिहरू कडा हुनेछ, र तपाईंको पेट एसिड स्राव गर्न सुरु हुनेछ। तपाईं केवल एक नर्भस बर्बदि, ठूलो भावनात्मक उथलपुथल बन्नुहुनेछ, यद्यपि यो सत्य होइन।

यो दैनिक जीवनमा सबै समय हुन्छ, र तपाईं यो महसुस पनि गर्नुहुन्न। तिमी सत्य नभएका कुराहरूको चिन्ता गर्छौं। तपाईं वास्तविक नभएका कुराहरूसँग डराउनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो जीवनलाई अर्थ र उद्देश्य दिनको लागि चीजहरूमा भर पर्नुहुन्छ जुन त्यसो गर्नको लागि कहिल्यै डिजाइन गरिएको थिएन। नतिजा भ्रम र दुःख हो। त्यसोभए विश्वास सत्य नभए पनि, यसले तपाईंको जीवनमा भावनात्मक अशान्ति निम्त्याउँछ। यदि तपाईं तनाव, अपराध, क्रोध, चिन्ता र भावनात्मक समस्याहरू हटाउन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो जीवनमा भएका गलत विश्वासहरूलाई स्पष्ट र सच्याउनुपर्छ।

मैले एक मनोवैज्ञानिक, डा. क्रिस थर्मनको बयान फेला पारे। उहाँले भन्नुभयो, "सत्य भनेको जीवनका कठिन चुनौतिहरूलाई वार्ता गर्नको लागि बाटो नक्सा हो। यो बिना हामी हराउँछौं र भावनात्मक समस्याहरू विकास गर्छौं जसले हामीलाई हराएको बताउँछ। हामी प्रायः आधा सत्य वा सत्य होइन भन्ने कुरामा बस्छौं किनभने यो सजिलो छ।" त्यो एकदम राम्रो लाइन हो, उहाँ सही हुनुहुन्छ। त्यहाँ मनोवैज्ञानिकहरूले बनाएका केही छन् जुन म सहमत छैन, तर मलाई लाग्छ कि उहाँ लक्ष्यमा हुनुहुन्छ। उनले यो पनि भने, "तर भावनात्मक स्वास्थ्यको लागि सत्य मात्र बाटो हो, अर्को कुनै बाटो छैन।" त्यो एक महान उद्घरण हो, तर येशूको एक राम्रो थियो। यो अधिक शक्तिशाली र अधिक संक्षिप्त थियो र अनिवार्य रूपमा एउटै कुरा भन्यो। "तिमीले सत्य थाहा पाउनेछौ, र सत्यले तपाईंलाई स्वतन्त्र बनाउनेछ।" (यूहन्ना ८:३२)

पाठहरूको यो शृङ्खलाको लक्ष्य हामीलाई सिकाइएको र हामीमध्ये केहीले किनेका झूटहरूलाई पर्दाफास गर्नु हो। हामी सत्यलाई पनि उजागर गर्न जाँदैछौं, र सत्यले तपाईंलाई ती चीजहरूबाट मुक्त गर्नेछ जसले तपाईंको जीवनमा दुःख ल्याउनेछ।

5. पूर्ण सत्यको एक मात्र स्रोत ईश्वर हुनुहुन्छ।

त्यो राम्रोसँग चिन्ह लगाउनुहोस्। उहाँ परम सत्यको एकमात्र स्रोत हुनुहुन्छ। "म, परमप्रभु, साँचो बोल्छु, म जे सही छ भनी घोषणा गर्छु।" (यशैया ४५:१९) येशू, जो परमेश्वरका पुत्र हुनुहुन्थ्यो, उहाँ शरीरमा आउनुभएका परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो। यूहन्नाले भने, "बाटो म नै हुँ, म नै सत्य हुँ र जीवन म नै हुँ। म द्वारा बाहेक कोही पनि पिताकहाँ आउँदैन।" (यूहन्ना १४:६)

आधारभूत प्रश्न जुन तपाईंले आफैलाई सोध्नु पर्छ र प्रत्येक मानिसले तपाईं क्रिश्चियन हुनुहुन्छ वा होइन भनेर सोध्नु पर्छ: मेरो जीवनको अधिकार के हुनेछ? मेरो मानक के हुन गइरहेको छ? मेरो कम्पास के हुन गइरहेको छ? मेरो गाइड के हुन गइरहेको छ? म मेरो जीवन के आधारमा जाँदैछु?

तपाईंसँग दुईवटा विकल्प छन्। तपाईं यसलाई संसारमा आधारित गर्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईं यसलाई शब्दमा आधारित गर्न सक्नुहुन्छ। या त तपाईंसँग मानिसले भनेको कुरा हो, र मानिसले लाखौं फरक विरोधाभासी कुराहरू बोल्नेछ, वा तपाईंले भगवानले भन्नुभएको कुरा पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो जीवनलाई संस्कृतिले के भन्छ, वा ख्रीष्टले के भन्नुहुन्छ त्यसमा निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई ती दुई मध्ये कुन बढी भरपर्दो लाग्छ?

समस्या यो मात्र होइन कि मानिस प्रायजसो बेइमान हुन्छ र झूट बोल्छ; मानिसको समस्या यो हो कि हामी यति अज्ञानी छौं कि हामी सत्य बोल्दैछौं भन्ने सोच्दा पनि हामीलाई सबै सत्य थाहा छैन। न्युजवीक पत्रिकामा कन्भेन्शनल विजडम भन्ने खण्ड छ। तपाईंले त्यो देख्नुभएको छ? यसको अर्थ के हो विचार गर्नुहोस्। परम्परागत बुद्धि भनेको आजको बुद्धिमानी हो। वास्तविक बुद्धि कहिल्यै परम्परागत हुँदैन; वास्तविक ज्ञान अनन्त छ। मानिससँगको एउटा समस्या भनेको हामी सधैं बढी सिक्ने हो। त्यसोभए, हामीसँग असीम बुद्धिमानी के हो भनेर पत्ता लगाउन गाह्रो छ।

मैले केहि वर्ष पहिले केहि याद गरें जुन तपाईं मध्ये केहि साँच्चै सम्बन्धित हुन सकछ। हामी मध्ये ७३ मिलियन बेबी बुमर बच्चाहरू हौं जुन सबै समयको दोस्रो सबैभन्दा धेरै बिक्रि हुने पुस्तकमा हुर्केका थिए, बाइबल पछि दोस्रो। त्यो किताब के हो थाहा छ ? डा. स्पोकको बेबी बुक। उनले लेखेका छन्, 'कसरी हुर्काउने आफ्ना बच्चाहरू'। त्यो पुस्तकमा अमेरिकीहरूको सम्पूर्ण पुस्ता हुर्किएको थियो। समस्या मात्र यो हो कि केही वर्ष पहिले, आफ्नो सत्तरीको दशकमा, डा. स्पोकले सार्वजनिक रूपमा पत्रकार सम्मेलन गरे र उनले भने, "उपफ्र! म गलत थिएँ।" तिमी के थियो ? धेरै ढिलो भयो, म कामविहीन छु। तपाईं गलत हुनुको मतलब के हो? एक पूरै पुस्तालाई मानिसको सिद्धान्तमा पालना गरिएको थियो र उनी पत्ता लगाउन आउँछन् कि ती पहिलो स्थानमा कहिल्यै सही थिएनन्। त्यो परम्परागत बुद्धि हो।

आज कलेज स्तरमा प्रयोग हुने विज्ञान पाठको औसत आयु 18 महिना हो। त्यो विज्ञान पाठको जीवन अवधि हो। त्यस प्रकारको वातावरणमा, तपाईंले भोलि भर पर्न नसक्ने कुरामा आफ्नो विश्वास राख्नुहुन्न, अन्यथा तपाईंले सोच्न सक्नुहुन्छ कि तपाईं सफलताको सिँढी चढ्दै हुनुहुन्छ र तपाईंले यो गलत पर्यालमा झुकेको थाहा पाउनुहुनेछ।

म मेरो जीवन के आधारमा जाँदैछु? येशूले भन्नुभयो, "स्वर्ग र पृथ्वी बितेर जानेछन्, तर मेरा वचनहरू कहिल्यै बितेर जानेछैनन्।" (लुका २१:३३) दाऊदले भने, "हे प्रभु, तपाईंको वचन अनन्त छ, यो स्वर्गमा स्थिर छ।" (भजन 119:89) मानिसहरू हो, परमेश्वरको वचनले समयको परीक्षामा उभिएको छ जस्तो अरू कुनै पनि कुरामा थिएन वा कहिल्यै हुनेछ। तपाईं यसलाई तपाईंको मानक र तपाईंको कम्पास र तपाईंको गाइडबुकको रूपमा विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ किनभने यो परम्परागत ज्ञानमा आधारित छैन, यो धेरै चरित्र र ईश्वरको अन्तिम ज्ञानमा आधारित छ। उहाँ परम सत्यको एकमात्र स्रोत हुनुहुन्छ।

६. परमेश्वरको सत्यतामा आफ्नो जीवन निर्माण गर्नुहोस्!

यो कुञ्जी हो। अब परमेश्वरको सत्य बाइबलको प्रत्येक पृष्ठमा पाइन्छ। म तपाईंलाई यसको हरेक बिट पढ्न प्रोत्साहित गर्दछु, यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने। यो अन्ततः र सबैभन्दा स्पष्ट रूपमा येशू ख्रीष्टमा मूर्त रूप धारण गरिएको छ। १ पत्रुस २:२१ ले येशू आउनुभयो भनी एउटा कारण हो, उहाँ हामीलाई उदाहरण दिन आउनुभयो। हामी मध्ये धेरैले सुन्छौं र धेरैले पढ्छौं, तर हामी मध्ये धेरैले राम्रोसँग सिक्न सक्छौं जब हामी वास्तवमा एउटा मोडेल देख्छौं। येशू शरीरमा आउनुभएका परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो। उहाँले भन्नुभयो, "म नै बाटो हुँ, म नै सत्य हुँ र म नै जीवन हुँ।" उहाँले भन्नुभएको हरेक कुरामा, उहाँले गर्नुभएका सबै कुराहरूमा, उहाँ हुनुहुने सबै कुरामा सत्य थियो।

घुँडाको शल्यक्रियाबाट निको हुँदा मैले सुसमाचारहरू पुनः पढ्ने निर्णय गरें। म मत्ती, मार्क, लुका र जोन पढ्छु, किनकि यदि म तिमीलाई सत्यको बारेमा सिकाउन जाँदैछु भने, म यो मानिसलाई जान्न चाहन्छु जसले "म सत्य हुँ।" धर्मशास्त्रमा असी फरक पटक, येशूले भन्नुभयो, "म तिमीलाई सत्य भन्छु।" त्यो केहि छैन? अस्सी पटक, उसले जोडदार रूपमा भन्यो, म तिमीले यो सुन्न चाहन्छु। बीस फरक पल्ट, उहाँले भन्नुभयो, "अब तपाईंले यो भनिएको सुन्नु भएको छ, तर म तपाईंलाई यो भन्न चाहन्छु।" के तपाईंलाई थाहा छ उसले के गरिरहेको थियो? उहाँले दुःख ल्याउने मिथकहरू सफा गर्दै हुनुहुन्थ्यो। उनले भने कि अब यहाँ चीजहरू छन् जुन तपाईंले किन्नु भएको छ, तर अब म तपाईंलाई सत्य बताउँछु।

जब तपाईं येशूले भन्नुभएको कुराहरू र अन्य बाइबलीय लेखकहरूले हामीसँग साझा गरेका कुराहरू सत्य छन् भन्ने अध्ययन गर्नुहुन्छ, तीनवटा कुरामा प्रतिबद्ध हुनुहोस्।

a. सत्यको खोजी गर्ने प्रतिबद्धता

मनमा त्यो चाहना राख। "भगवान मिथकहरू र पुराना पत्नीहरूको कथाहरूसँग कुनै सरोकार नगर्नुहोस्; बरु, आफैलाई ईश्वरीय हुन तालिम दिनुहोस्।" (१ तिमोथी ४:७) पछि पावलले तिमोथी, एक युवा प्रचारकलाई चेतावनी दिए, "किनभने समय आउनेछ जब मानिसहरूले सही सिद्धान्तलाई सहने छैनन्। बरु, तिनीहरूको आफ्नै इच्छा अनुरूप, तिनीहरूले आफ्नो वरिपरि धेरै शिक्षकहरू जम्मा गर्नेछन्। तिनीहरूका कान चिलाउने कुराहरू सुन्न चाहन्छन्। तिनीहरूले सत्यबाट कान फर्काउनेछन् र मिथकहरूतिर फर्कनेछन्।" (२ तिमोथी ४:३,४)

बिन्दु भनेको तपाईंले सुन्नुभएको, देख्नु वा अनुभव गर्नुभएका सबै कुरालाई परमेश्वरको सत्यको विरुद्धमा जाँच्नु हो। संसार, वा मेरो वरपरका मानिसहरूले भन्न सक्छन् "यो तातो छ, यो चीजमा छ, सबैले यो गरिरहेका छन्," सत्यले यो ठीक छैन घोषणा गर्न सक्छ। म तपाईंलाई एक क्लासिक उदाहरण दिँदै यहाँ धेरै समय लिन सक्छु। मेरो मनमा के छ भनौं। ज्योतिष र मनोवैज्ञानिक हट लाइनहरू, ती चीजहरू लाखौं डलर कमाउनुपर्छ, टेलिभिजनमा धेरै हुन सक्दैनन्। म पक्का छु कि ती चीजहरूमा डुब्रे अधिकांश मानिसहरू, तिनीहरूमध्ये केही गम्भीर छन्, तिनीहरूमध्ये केही रमाइलोका लागि छन् र तिनीहरूमध्ये केही केवल मजाक हुन्। परमेश्वरको वचनले यो हास्यास्पद छैन भन्छ। म तपाईंलाई एक दर्जन फरक खण्डहरू देखाउन सक्छु जुन यो गलत छ, यो खराब छ, यसबाट टाढा रहनुहोस्। म सबै कुरा परमेश्वरको वचनद्वारा परीक्षण गर्छु, मेरो आफ्नै अनुभव पनि।

हाम्रो पुस्ताले विश्वास गर्ने चीजहरू मध्ये एक व्यक्तिगत अनुभव हो। यो परम सत्य हो। यदि मैले यो जान्दछु, यो महसुस गरें वा महसुस गरें भने, यो जस्तो छ त्यस्तै हुनुपर्छ। अब तपाईं यसको बारेमा सोच्नुहोस्। यदि टेक्नोलोजीले भर्चुअल वास्तविकता अनुभव सिर्जना गर्न सक्छ कि म भन्न सकिदिन कि यो गलत हो भने, के तपाईंलाई शैतानले पनि त्यस्तै गर्न सक्छ जस्तो लादैन्? वास्तवमा, के तपाईंलाई लादैन् कि उहाँसँग त्यो शक्ति वर्षौं, वर्षौं र वर्षौंदेखि थियो? म परमेश्वरको वचनको सत्यताको विरुद्धमा भएको अनुभवलाई पनि परीक्षण गर्छु, र यदि दुईवटा झगडा भयो भने, म कुनलाई स्वीकार गर्छु? म परमेश्वरको वचन, अवधिको सत्यतालाई स्वीकार गर्दछु। तपाईंले अनुभव गर्नुभएकोले मात्र यसको मतलब यो सही, सत्य वा सही हो भन्ने होइन।

हामीमध्ये धेरैले बम्पर स्टिकर देखेका छौं, जसमा भनिएको छ, "भगवानले भन्नुहुन्छ, म विश्वास गर्छु, त्यसले यसलाई मिलाउँछ।" यो खराब बम्पर

स्टिकर होइन, तर मैले तपाईंका लागि एउटा राम्रो स्टिकर पाएको छु: "भगवानले यो भन्नुभयो, यसले यसलाई मिलाउँछ, चाहे म यसलाई विश्वास गर या नगरु।" मैले पत्याउनु या नमान्नु, यसले केही फरक पार्दैन; भगवानले भन्नु भयो, त्यस्तै हो। सत्य भनेको सत्य हो, म मान्छु वा नमान्छु।

बिन्दु मेरो लागि यो खोज्नु हो। तर म कहाँ खोज्ने? किराना पसल चेकआउट लाइनहरूबाट होइन।

(1) म यसलाई ख्रीष्टमा खोज्छु। येशूले भन्नुभयो, "म यस संसारमा सत्यको गवाही दिन आएको हुँ।" (यूहन्ना १८:३७)

(2) म यसलाई परमेश्वरको वचनमा खोज्छु। बाइबलले भन्छ, "तपाईंको वचन सत्य हो।" हितोपदेश ३०:५ ले भन्छ, "शब्द निर्दोष छ।"

(3) म यसलाई उहाँको मण्डली मार्फत खोज्छु। पावलले तिमोथीलाई भने, "तिमीहरूले थाहा पाउनेछौ कि मानिसहरूले परमेश्वरको घरमा कसरी आचरण गर्नुपर्छ जुन जीवित परमेश्वरको मण्डली हो, सत्यको स्तम्भ र जग हो।" (१ तिमोथी ३:१५)

b विश्वास गर्न र सत्यलाई अँगाल्ने प्रतिबद्धता।

यसलाई खोजेर मात्र पुग्दैन र थाहा पाएर पनि पुग्दैन, अँगाल्नु पर्छ। शब्द, "विश्वास गर्नुहोस्," अर्को शब्द हो जुन सुसमाचारका विवरणहरू मार्फत मलाई बाहिर निस्कियो। यूहन्ना ३:१८ मा भनिएको छ, "उहाँमाथि विश्वास गर्नेलाई दोषी ठहराउँदैन, तर जसले विश्वास गर्दैन ऊ पहिले नै दोषी ठहरिएको छ किनभने उसले परमेश्वरको एकमात्र पुत्रको नाममा विश्वास गरेको छैन।" शैतानको पनि बौद्धिक आरोहण छ। भगवान, एक विश्वास र अँगालो छैन।

ग सत्यमा बाँच्न प्रतिबद्ध हुनुहोस्

म यसलाई खोज्छु, म विश्वास गर्छु र यसलाई अँगाल्छु, र म यसलाई बाँच्छु। म मान्छु। म गर्छु। म सुसमाचारको पालना गरेर सुरु गर्छु कि येशू सत्य व्यक्तित्व हुनुहुन्छ, संसारमा आउनुहुने परमेश्वर हुनुहुन्छ भन्ने सुसमाचारमा भरोसा राख्दै। यो गाईडबुक, उहाँको वचन [बाइबल] ले हामीसँग गरेको सरल तरिका साझा गर्दछ। यो विश्वासको साथ सुरु हुन्छ कि येशू परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्छ, एक विश्वास जसले हामीलाई उहाँलाई मौखिक रूपमा स्वीकार गर्न, संसारलाई उहाँप्रति आफ्नो निष्ठाको घोषणा गर्न लैजान्छ। (रोमी 10:9-10) यसले बताउँछ कि एकचोटि तपाईंले आफ्नो हृदयको प्रतिबद्धता र उहाँप्रतिको आफ्नो स्नेह राख्नुभयो भने, सुसमाचारप्रतिको तपाईंको सम्पूर्ण आज्ञाकारिता बप्तिस्मा भनिने अनुभव, पानीमा शारीरिक डुबाइद्वारा परिणत हुन्छ। क्रुसमा येशूको प्रायश्चित मृत्यु हुनु अघि, उहाँले निकोदेमसलाई भन्नुभयो "मानिस पानी र आत्माबाट जन्मेको बाहेक, ऊ परमेश्वरको राज्यमा प्रवेश गर्न सक्दैन।" (यूहन्ना ३:५) " ख्रीष्ट येशूमा बप्तिस्मा लिने हामी सबैले उहाँको मृत्युमा बप्तिस्मा लियो? त्यसकारण हामी मृत्युमा बप्तिस्माद्वारा उहाँसँगै गाडियो ताकि जसरी ख्रीष्ट पिताको महिमाद्वारा मरेकाहरूबाट जीवित हुनुभयो, त्यसरी नै हामी पनि नयाँ जीवन जिउन सकौं। (रोमी ६:३-४)

साथीहरू, येशूप्रतिको तपाईंको प्रतिबद्धताको सत्यता यही हो। यो सत्य हो कि तपाईं कसरी क्रिश्चियनको रूपमा आफ्नो जीवन सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईं कसरी क्रिश्चियन बन्नुहुन्छ। त्यो प्रतिबद्धताबाट, तपाईं उहाँलाई माया गर्दै र परमेश्वरको सत्यको ज्योतिमा हिँड्दै हुनुहुन्छ। तर यो तपाईं मा निर्भर छ। याद गर्नुहोस् कि तपाईंले विश्वास गर्न चाहनु भएको कुनै पनि कुरामा विश्वास गर्ने स्वतन्त्रता छ। तर तपाईं जे विश्वास गर्नुहुन्छ, सत्य अझै पनि सत्य हो।

तर त्यहाँ एउटा ठूलो चेतावनी छ, "तिनीहरू नाश हुन्छन् किनभने तिनीहरूले सत्यलाई प्रेम गर्न इन्कार गरे र यसैले बचाइए।" (२ थेसलोनिकी २:१०) अर्को दिन कसैले मलाई सोध्यो: "के धुम्रपानले मलाई नरकमा पठाउँछ?" मैले भने, "ठीक छ, मलाई यसको बारेमा थाहा छैन, तर तपाईं त्यहाँ पुग्नुभएको जस्तो गन्ध आउनेछ।" तर तपाईंलाई थाहा छ हामी सानो पाप छान्न सुरु नगरौं। हामी सबै पाप गर्छौं। के तपाईंलाई थाहा छ के कसैलाई नरकमा पठाउन गइरहेको छ? २ थेसलोनिकी २:१० ले हामीलाई बताउँछ, यो सत्यलाई स्वीकार गर्न, प्रेम गर्न र अनुसरण गर्न इन्कार गर्नु हो। भगवानले कसैलाई नरकमा पठाउनुहुन्न; उसले सबैलाई आफूले विश्वास गर्ने र ती विश्वासहरूको बारेमा के गर्ने भनेर छनोट गर्न दिन्छ।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1244

प्रश्नहरू:

- जबसम्म ऊ इमान्दार छ भने कसैले के विश्वास गर्छ भन्ने कुराले फरक पार्दैन?
साँचो _____ गलत _____
- आफूले चाहेको कुरा रोझ स्वतन्त्र छ?
साँचो _____ गलत _____
- कसले विश्वास गर्छ कि तिनीहरूको कार्यलाई असर गर्दैन?
साँचो _____ गलत _____
- मेरो खुशी मेरो जिम्मेवारी मा आउँछ?
वास्तवमा _____ कथा _____

5. तपाईंले चाहेको कुरा पाउनुभयो भने तपाईं खुसी हुनुहुनेछ।
वास्तवमा _____ कथा _____
6. संसार तपाईंलाई बाँच्न र खुशीको ऋणी छ।
वास्तवमा _____ कथा _____
7. सबै विश्वासहरू समान रूपमा मान्य छन्।
वास्तवमा _____ कथा _____
8. तपाईं कुनै बलिदान बिना यो सबै पाउन सक्नुहुन्छ।
वास्तवमा _____ कथा _____
9. दोषी महसुस गर्ने कुनै कारण छैन।
वास्तवमा _____ कथा _____
10. तपाईंले केहि पनि पर्खनु पर्दैन।
वास्तवमा _____ कथा _____
11. मानिस मूलतः असल र निस्वार्थी हुन्छ।
वास्तवमा _____ कथा _____
12. तपाईंका सबै समस्याहरू अरू कसैको दोष हो।
वास्तवमा _____ कथा _____
13. जवाफ तपाईं भित्र छ किनभने हामी सबै भगवान हौं।
वास्तवमा _____ कथा _____
14. परम सत्यको स्रोत हो
 - a. _____ मानिसको बुद्धि
 - b. _____ विज्ञान
 - c. _____ भगवान
15. परमेश्वरको सत्यतामा जीवन निर्माण गर्नको लागि एक हुनुपर्छ
 - a. _____ सत्य खोज्न प्रतिबद्ध हुनुहोस्
 - b. _____ विश्वास गर्न र सत्यलाई अँगाल्न प्रतिबद्ध हुनुहोस्
 - c. _____ सत्य बाँच्नको लागि माथिका सबै प्रतिबद्ध गर्नुहोस्
 - d. _____ त्यहाँकुनै पूर्ण सत्य होइन

अध्याय ४

मैले किन माफ गर्नुपर्छ?

पत्रुसले एक दिन धेरै लामो समय पहिले येशूलाई सोधे "प्रभु, मेरो भाइले मेरो विरुद्धमा पाप गर्दा म कति पटक क्षमा गर्न सक्छु? सात पटक सम्म?" (मत्ती 18:21) वास्तवमा रेखाहरू बीचमा लेखिएको छ वा रेखाहरू पछाडिको विचार भनेको के हो: प्रभु, मैले किन क्षमा गर्नु आवश्यक छ? मलाई यो रोचक लाग्छ कि पितरले सोधे, "मैले मेरो भाइलाई कति पटक माफ गर्न आवश्यक छ?" कहिलेकाहीँ एक पटकको अपराध माफ गर्न सजिलो हुन्छ, भले पनि यो हत्याको प्रयास जतिकै ठूलो कुरा हो, त्यो क्षमा गर्नु भन्दा। बारम्बार irritations।

हामी मध्ये प्रत्येकसँग हाम्रो जीवनमा एक, दुई, हुनसक्छ तीनवटा स्रोतहरू छन्। "स्वर्गीय स्यान्डपेपर," म यसलाई भन्छु, केवल हाम्रो नराम्रो किनारहरू हटाउँछ। तपाईंको स्वर्गीय स्यान्डपेपर को हो?

पितरले सोधे, "प्रभु, म मेरो भाइलाई कति चोटि माफ गरूँ?" यो हप्तासम्म मलाई थाहा थिएन कि पितर यहाँ अत्यन्त शाब्दिक हुन सक्छ। उसले आफ्नो शारीरिक भाइको बारेमा कुरा गरिरहेको हुन सक्छ। मैले केही हप्ता अघि पढेको थिएँ कि नब्बे प्रतिशत रिस हाम्रो आफ्नै परिवारमा हुन्छ। हामीले हाम्रो जीवनमा बन्दरगाह गर्ने अधिकांश रिस हाम्रो नजिकका मानिसहरूप्रति हुन्छ।

तपाईंलाई पुरानो भनाइ थाहा छ: "हामीले माया गर्नेहरूसँग माथि बस्नु भनेको महिमा हुनेछ, तर हामीले चिनेकाहरूसँग तल बस्नु, अब त्यो फरक कथा हो।" कहिलेकाहीँ यो हाम्रो नजिकको मान्छे हो। सायद यो पितरको भाइ एन्ड्रयू थियो। एन्ड्रयूले दूध बाहिर छोडिरहे, वा ट्युबको बीचबाट टुथपेस्ट निचोल्थो, वा पितरलाई निरन्तर रिस उठाउने कुरालाई विचार गर्नु कल्पनाको दायरा बाहिर छैन। तर चाहे त्यो एन्ड्रयू होस् वा लाक्षणिक भाइ, पत्रुसलाई यो सम्पूर्ण माफी प्रश्नको साथ गाहो भइरहेको थियो।

पत्रुसले येशूले यसो भन्ने अपेक्षा गरेको हुनसक्छ, "पत्रुस, त्यो तँमा धेरै उदार छ। म प्रभावित छु।" यहूदी कानूनले केवल एक भाइलाई तीन पटक माफ गर्न आवश्यक थियो। तपाईंले उसलाई एउटै अपराधको तीन पटक माफ गरेपछि, तपाईंले उसलाई हराउन भन्न सक्नुहुन्छ। त्यसोभए, पत्रुसले सोच सक्थे कि कानूनले भन्छ "मैले मेरो भाइलाई तीन पटक माफ गर्नुपर्छ, म त्यो दोब्बर गर्नेछु र म राम्रो उपायको लागि एक थप्प्रेछु।" "प्रभु, के तपाईं एक भाइलाई सात पटक माफ गर्नु ठीक हुन्छ जस्तो लाग्छ?" हाम्रा प्रभुले भन्नुभयो, "होइन पिटर, के तपाईं 70 पटक सात पटक विश्वास गर्नुहुन्छ" वा तपाईंलाई क्षमा गर्न आवश्यक पर्ने पटकको कुनै सीमा छैन।

यदि यो स्कोर राख्दै छ भने, यो वास्तवमै क्षमा होइन। के तपाईंले कहिल्यै कसैसँग स्कोर राख्नुभएको छ? येशूले पत्रुसलाई भन्नुभयो, "होइन, सात पटक होइन, तर सत्तरी पटक सात पटक।" हामीले किन क्षमा गर्न सिक्नुपर्छ भनेर येशूले एउटा दृष्टान्त, एउटा कथा बताउनुहुन्छ।

कथा यसरी सुरु हुन्छ। येशूले भन्नुभयो, त्यहाँ एक जना मानिस छ जो राजाको ऋणमा निराश छ। मत्ती १८:२३-२४ मा बाइबलले राजालाई दश हजार तोडा ऋणी छ भनी बताउँछ। अब प्रतिभा साँच्चै यो शुद्ध पैसा भन्दा वजन को एक मापन थियो, त्यसैले यो बहुमूल्य धातु के थियो मा निर्भर गर्दछ। तर यहाँको ऋणले सबै विद्वानलाई करोडौं र करोडौं डलर मानेको छ। अब त्यो ठूलो ऋण हो! ऋणमा यति टाढा कसरी पुग्ने? नोकरले यति धेरै पैसा कसरी लिन सक्छ? ती दिनहरूमा, जब तपाईं यसलाई फिर्ता गर्न सक्नुहुन्न, दिवालियापन सिद्धान्त सरल थियो। तिनीहरूले केवल तपाईंको पत्नी र तपाईंका छोराछोरीहरू लगे र तिनीहरूलाई दासत्वमा बेचिदिए र तपाईंलाई जेलमा हालिदिए। त्यो दिवालियापन थियो।

"नोकर उसको सामु घुँडा टेक्यो। 'मसँग धैर्य गर्नुहोस्,' उसले बिन्ती गर्यो, 'म सबै कुरा फिर्ता गर्नेछु।'" (पद 26) तपाईंले यसमा हास्य देख्नुभएको छ; यो मैले पढेको सबैभन्दा रमाईलो कथनहरू मध्ये एक हो। एक नोकरले 16 मिलियन डलर ऋणी छ र उसले भन्यो, "मलाई केहि दिन दिनुहोस्"। के गर्न, राहदानी लिने र अर्को देशको एकतर्फी टिकट किन्ने?

अलिकति हिसाब गरौं। यदि उसले वर्तमान ब्याज दरमा एक हजार डलर फिर्ता तिर्यो भने, उसलाई 40 वर्ष लाग्छ। अब कथाको बिन्दु, साथीहरू, हामीलाई तीनवटा कारणहरू देखाउनु हो जुन तपाईं र मैले अरू मानिसहरूलाई क्षमा गर्न आवश्यक छ।

हामीले एकअर्कालाई क्षमा गर्न आवश्यक छ किनभने हामीलाई परमेश्वरले क्षमा गर्नुभएको छ। "नोकरको मालिकले उसलाई दया देखाउनुभयो, ऋण रद्द गर्नुभयो र उसलाई जान दिनुभयो।" (मैले मेरो बाइबलमा यसलाई रेखांकित गरेको छु।) के तपाईं अरू कसैलाई चिन्नुहुन्छ जसले \$ 16 मिलियनको ऋण माफ गर्नेछ? कसले भन्छ, ठीक छ, यसलाई लेखेर छोडौं र छोडौं? कस्तो राजा! पूर्णतया माफी। तर दृष्टान्तको बिन्दु यो हो: परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको क्षमाको तुलनामा त्यो केही होइन, बिल्कुलै केही होइन।

यहाँ समानान्तर छ। म भगवानको ऋणी छु, र तपाईं पनि गर्नुहुन्छ। बाइबलले यसलाई पाप ऋण पनि भन्छ। जब म परमेश्वरको विरुद्धमा उल्लङ्घन गर्छु, यसले उहाँलाई ऋण दिनको लागि ऋण बनाउँछ जुन म कहिल्यै तिर्न सकिदिन। बाइबल भन्छ, रोमी ३:२३ मा, "हामी सबैले पाप गरेका छौं र परमेश्वरको महिमाबाट चुकेका छौं।" धर्मशास्त्रले यो प्रचुर मात्रामा स्पष्ट पार्छ, म मेरो ऋण तिर्न सकिदिन, तपाईं तिर्न सक्नुहुन्न, तर परमेश्वरले उहाँको प्रेममा उहाँको पुत्र येशूको उपहारद्वारा हामीलाई क्षमा गर्न, स्लेट सफा गर्नको लागि उत्तम बलिदानको रूपमा रोज्नुभएको छ, ऋण रद्द गर्न र भन्नुहोस्, "बस सुरु गरौं।" त्यो सुसमाचार, सुसमाचार हो। यो सबै येशूको मृत्यु, गाड्ने र पुनरुत्थानमा जोडिएको छ। येशूले हाम्रो लागि सुसमाचार छ जब हामी आज्ञाकारी भई उहाँका आउँछौं स्वीकार गर्दै, पश्चात्ताप गर्दै र उहाँको नाममा बपतिस्मा लिई उहाँलाई क्षमा गर्न र हाम्रो स्लेट सफा गर्न अनुरोध गर्दै।

परमेश्वरले मेरो लागि जे गर्नुभएको छ, अरूको लागि मैले गरेको आशा गर्नुहुन्छ। वास्तवमा, यो साँच्चै सन्देश हो। तपाईंले भर्खरै \$ 16 मिलियनको ऋण सफा गर्नुभयो भने तपाईंलाई कस्तो लाग्छ? के तपाईं राहत, आनन्द र स्वतन्त्रता महसुस गर्नुहुन्छ? ती शब्दहरू धेरै उथले हुन सक्छन्। उत्साह, परमानन्द वा अनन्त कृतज्ञताको बारेमा कसरी? तपाईंको टाउकोमा घुमिरहेको \$16 मिलियनको ऋण माफ गरिएको भए तपाईंले मानिसहरूलाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ जस्तो लाग्छ? के तपाईंलाई लाग्दैन कि तपाईं सहज हुनुहुनेछ? के तपाईंलाई लाग्दैन कि तपाईंले भन्नुहुनेछ, "हो, म राम्रो मुडमा छु? यो ठीक छ, म तपाईंलाई माफ गर्नेछु।"

पद २८ बाट सुरु भएको यस नोकरको प्रतिक्रियालाई हेर्नुहोस्। "तर जब त्यो नोकर बाहिर गयो, उसले आफ्नो एक जना सँगै नोकरलाई भेटायो जसले उसलाई सय दिनको ज्याला बराबरको एक सय दिनार ऋण दिएको थियो। उसले उसलाई समात्यो र घुट्न थाल्यो।" तिमिले मलाई जे ऋण तिर्नुपर्छ! उसको सँगै नोकरले घुँडा टेकेर बिन्ती गरे, 'मसँग धैर्य गर, म तिमीलाई फिर्ता गर्नेछु।' तर उसले इन्कार गर्यो, बरु, उसले गयो र त्यो मानिसलाई झ्यालखानामा हाल्यो" अब के तपाईं पत्याउन सक्नुहुन्छ? उसले आफ्नो मालिकलाई \$ 16 मिलियन ऋण दियो र उसलाई माफ गरियो। अब उसको सँगै नोकरले उसलाई सय दिनारको ऋणी छ, उसको मालिकले उसलाई माफी दिएको रकमको तुलनामा एकदमै सानो। उसले कुनै दया देखाउन इन्कार गर्छ बरु उसलाई जेलमा हाल्छ।

तपाईं भन्नुहुन्छ, संसारमा उसले कसरी यस्तो प्रतिक्रिया दिन सक्छ? रद्द गरिएको \$ 16 मिलियन ऋण तिर्न सक्ने त्यो नोकरले वास्तवमा क्षमा महसुस

गरेन। उसलाई अझै पनि, कुनै पनि कारणले गर्दा, उनको टाउकोमा अझै पनि तरवार झुन्डिएको महसुस भयो। त्यसोभए, उसले यो कथित \$ 16 मिलियन ऋण तिर्नको लागि यति सानो रकम जम्मा गर्न मूर्खतापूर्ण प्रयास गरिरहेको थियो।

वास्तविक त्रासदी यो हो कि आज धेरै क्रिस्चियनहरू यसरी बाँचिरहेका छन्। तिनीहरू सुसमाचार पालन गर्छन्, तिनीहरू ख्रीष्टमा आए र पाप ऋण रद्द गरियो; तर तिनीहरू अझै पनि आफ्नो जीवन यो महसुस गर्दै बाँच्छन्, प्रभु, म यो तपाईंलाई बनाउनेछु। मलाई थाहा छ म तिमीलाई धेरै ऋणी छु, त्यसैले म त्यो तिर्न जाँदैछु। म मेरो पापको ऋण चुकाउनेछु कि तिनीहरूले कहिल्यै सक्दैनन्। तिनीहरू आफ्नो निराशामा आफ्नो वरपरका अन्य मानिसहरूलाई माग गर्दै, उत्प्रेरित र क्षमाशील छन्। दुःखको कुरा, मैले ती सबै धेरै देखेको छु। त्यसैकारण हरेक ख्रीष्टियनले अनुग्रह बुझ्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। जब तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि तपाईंलाई क्षमा गरिएको छ, तपाईंले अरूलाई क्षमा गर्न सक्षम हुनुहुनेछ र जब सम्म होइन।

दृष्टान्तमा पहिलो सेवकको कठोरतालाई ध्यान दिनुहोस्। उसले आफ्नो ऋण तिर्न माग गर्दै दोस्रो नोकरलाई समात्यो र घुट्न थाल्यो। रोमन कानून अन्तर्गत तपाईंले त्यो गर्न सक्नुहुन्छ। यदि कसैले तपाईंलाई पैसा दियो भने, तपाईंले उसलाई तिर्न नसकेसम्म उसलाई घुट्न सक्नुहुन्छ। तर यो केटाले उसलाई केही बेर घाँटी थिचेपछि र उसबाट केही ननिस्किएपछि उसलाई जेलमा हालिदियो।

जहिले पनि तपाईंले कसैलाई कठोर, निर्णयात्मक, हाइपरक्रिटिकल, नकारात्मक, माफ नगर्ने र अपमानजनक भेट्नुहुन्छ, उसले समाधान नगरिएको अपराध बोकेको हुन्छ। एक विवेकशील र नकारात्मक व्यक्ति, जसले सधैं कसैलाई तल राख्छ, कसैलाई क्षमाको प्रस्ताव कहिल्यै विस्तार गर्दैन, समाधान नगरिएको अपराध बोक्छ। जब हामी क्षमाशील महसुस गर्छौं, हामी क्षमा नगर्ने प्रवृत्ति हुन्छ।

कहिलेकाहीं तपाईंले आमाबाबुमा देख्नुहुन्छ। तपाईंले एक अभिभावक देख्नुहुन्छ जो माग, कठोर र दबंग छ। तिनीहरूले आमाबाबुको रूपमा महसुस गरेको अपराधमा प्रतिक्रिया गरिरहेका छन्। कहिलेकाहीं तपाईं मालिकहरूमा देख्नुहुन्छ। कहिलेकाहीं तपाईं सहकर्मीहरूमा देख्नुहुन्छ। पावलले एफिसी ४:३२ मा भनेका छन्, "एक अर्काप्रति दयालु र दयालु हुनुहोस्, जसरी ख्रीष्टमा परमेश्वरले तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एक-अर्कांलाई क्षमा गर।" क्षमाको कुञ्जी भनेको आज परमेश्वरले मलाई कति क्षमा गर्नुहुन्छ भनेर चिन्नु हो।

रिसले मलाई दुखी बनाउँछ।

यो पृथ्वीमा नरक हो। यसले तपाईंलाई यातना दिन्छ। पद ३१ को दृष्टान्तमा मसँग हेर्नुहोस्, "जब अरू नोकरहरूले के भएको देखे," (यो पहिलोले दोस्रोलाई झ्यालखानामा हानेपछिको हो) "तिनीहरू असाध्यै दुःखित भए र गएर आफ्नो मालिकलाई भने। जे भयो, सबै भयो। त्यसपछि मालिकले नोकरलाई भित्र बोलाए, 'तँ दुष्ट नोकर,' उसले भन्यो, 'तिमीले मसँग बिन्ती गरेकोले मैले तेरो सबै ऋण रद्द गरें, मैले जस्तै तिमीले आफ्नो सँगै नोकरलाई दया गर्नुपर्दैनथ्यो? तिमीमा थियो?' रिसाएर उसको मालिकले उसलाई सबै ऋण नतिरुन्जेल यातना दिन जेलरहरूकहाँ सुम्पिदिए।" हेर, जब राजाले आफ्नो दास कति क्षमाशील छ भनी थाहा पाए, तब उनीकहाँ गए र भने, यदि तिमी जाँदैछौ भने। त्यो बाटो बन्न, म पनि त्यस्तै हुनेछु।

कसैले सोध्थो कि यो दृष्टान्त नरकको प्रतीक हो। हो, यो हो, तर यो पृथ्वीमा नरकको प्रतीक पनि हो। किनकि जब आक्रोश तपाईं भित्र पस्छ र आक्रोश बढ्दै जान्छ र तपाईंलाई संक्रामित गर्दछ, यसले तपाईंलाई यातना दिन्छ, र यसले तपाईंलाई जेलमा थुन्छ। यसले तपाईंलाई घृणा गर्ने व्यक्तिलाई भन्दा धेरै नष्ट गर्दछ र क्षमा गर्दैन। हामीले समय-समयमा आफैलाई सोध्नु पर्ने प्रश्न के तीतो र अक्षम्य कार्यहरूले हामीलाई खुशी लुटिरहेका छन्? के दुखले अझै पनि सताइरहेको छ ? यदि तपाईंले कुनै दिन फेला पार्नुभयो भने, यसलाई जान दिनुहोस्। यसले तपाईंलाई मात्र सताइरहेको छ। तपाईंले घृणा गरिरहनुभएको र क्षमा नगर्ने अर्को व्यक्तिलाई थाहा नहुन सक्छ - तिनीहरू पूर्णतया अनजान हुन सक्छन्। हाम्रो वरिपरि लाखौं मानिसहरू दोषी छन्, तिनीहरूको आफ्नै क्रोध र चिन्ताको दास र रिसले पीडामा परेका छन्, कहिलेकाहीं वर्षौं वर्ष पछि। ख्रीष्टको क्षमा त्यो जेल खोल्ने एक मात्र साँचो हो। आफ्नो लागि, माफ गर्नुहोस्। क्षमा मात्र सिक्नुहोस् र क्षमा प्रस्ताव गर्न सिक्नुहोस्। मेरो आदर्श वाक्य हो: क्षमा गर्नुहोस्, यसको आनन्द लिनुहोस् र यसलाई प्रयोग गर्नुहोस्, वा तपाईं दुखको जीवन बिताउनुहुन्छ।

मलाई भविष्यमा क्षमा चाहिन्छ।

"मेरो स्वर्गीय पिताले तपाईंहरू प्रत्येकलाई यसरी व्यवहार गर्नुहुनेछ जबसम्म तपाईंले आफ्नो भाइलाई आफ्नो हृदयबाट क्षमा गर्नुभएन।" (मती 18:35)

जोन वेस्लीलाई एक पटक उहाँलाई चित्रे व्यक्तिले भनेका थिए, "मैले एक निश्चित व्यक्तिलाई कहिल्यै माफ गर्न सकिदैन।" वेस्लीले जवाफ दिए, "मलाई आशा छ कि तपाईंले कहिल्यै पाप गर्नुहुने छैन।" उनको सल्लाहको बिन्दु: यदि तपाईं आफ्नो बाँकी जीवन पूर्णतामा बिताउन जाँदै हुनुहुन्छ भने, त्यसपछि सायद तपाईंले अरू कसैलाई माफ गर्न आवश्यक छैन। तर यदि तपाईं अर्को पाप गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले क्षमा दिन तयार र इच्छुक छ भनी सुनिश्चित गर्नुहुनेछ किनभने क्षमा दुई-तर्फा सडक हो। तपाईंले स्वर्गमा पुग्नको लागि हिँड्नु पर्ने पुललाई जलाउने हिम्मत नगर्नुहोस्।

माउन्टमा प्रवचनमा हामीले प्रभुको प्रार्थना भन्दछौं जहाँ हाम्रा प्रभुले हामीलाई कसरी प्रार्थना गर्ने भनेर सिकाउनुहुन्छ; उहाँले भन्नुभयो, "हामीले हाम्रा ऋणीहरूलाई क्षमा गरेझैं हाम्रा ऋणहरू माफ गर्नुहोस्" के तपाईंले त्यो प्रार्थना भनेको के बुझ्नुहुन्छ? त्यो प्रार्थना हो, "बुबा, तपाईंले मलाई माफ

गर्नुहुन्छ जति म मेरो वरपरका अरू मानिसहरूलाई क्षमा गर्न इच्छुक छु।" अब म तपाईंलाई सोध्छु, के तपाईं साँच्चै त्यो प्रार्थना गर्न चाहनुहुन्छ? हेर्नुहोस्, बाइबलले बताउँछ कि हामीले अरू मानिसहरूलाई प्रस्ताव गर्न चाहेको कुरा मात्र प्राप्त गर्न सक्छौं।

पर्वतको त्यही उपदेशमा हामीले बीटिट्यूड्स भनिन्छ। येशूले भन्नुभयो, "धन्य दयालुहरू किनभने तिनीहरूले दया पाउनेछन्।" "हामीले अरू कसैलाई के प्रस्ताव गर्छौं हामी प्राप्त गर्न सक्षम छौं, तर हामी अरू कसैलाई दिन इच्छुक छैनौं, हामीले प्राप्त गर्न सक्दैनौं। भगवानले भन्नुहुन्छ, क्षमा गर किनभने म तिमीलाई क्षमा गर्न सक्षम हुन चाहन्छु।

पद ३५ लाई फेरि हेर्नुहोस्, "तपाईंले आफ्नो हृदयबाट क्षमा नगरेसम्म," ओठको सेवा होइन, केही थोरै बेहोस बौद्धिक मान्यता होइन, तर हृदयबाट, तपाईंको आत्माको केन्द्रमा। सरल भाषामा भन्नुपर्दा, दृष्टान्तले सिकाउँछ कि क्षमा जीवनको एक तरिका हो। यो बाँच्ने एक मात्र तरिका हो र यसको कारण हामी सबै अपूर्ण प्राणी हौं। तपाईं अरूलाई चोट पुर्याउन जाँदै हुनुहुन्छ, र अरू मानिसहरूले तपाईंलाई चोट पुर्याउन जाँदैछन् किनभने हामी केवल अपूर्ण प्राणीहरू हौं, त्यसैले हामीले क्षमाको स्थिर अवस्थामा बाँच्नु पर्छ। तपाईंले यसको मजा लिनु भएको छ र त्यसपछि यसलाई जीवनशैलीको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

मलाई किन माफ गर्न आवश्यक छ?

1. किनभने परमेश्वरले मलाई क्षमा दिनुभएको छ।
2. आक्रोशको पीडाबाट बच्न जुन मलाई बाँध्छ भने

म माफ गर्दिन।

3. किनकि म त्यो पुललाई जलाउन चाहन्न जुन म गर्न जाँदैछु

पार हिँड्नुहोस्। म क्षमा गर्न चाहन्छु त्यसैले भगवानले मलाई माफ गर्नुहुनेछ।

कसलाई माफ गर्न आवश्यक छ?

1. के तपाईं आफ्नो दुखको लागि संसारमा अरू कसैलाई दोष दिनुहुन्छ? के तपाईं पति वा पत्नीलाई दोष दिनुहुन्छ? यदि मेरो श्रीमानले उसको कार्यलाई सीधा प्राप्त गर्‍यो भने, म धेरै राम्रो गर्छु। यदि उहाँ मसँग आउनुहुन्थ्यो भने म अझ चर्चमा आउन सक्षम हुने थिएँ। आमाबाबुलाई दोष दिनुहुन्छ? यदि मेरो आमाबाबुले म सानो छँदा मसँग यो नगरेको भए, यदि त्यो त्यसको एक हिस्सा नभएको भए, आज मेरो जीवन धेरै राम्रो हुन्थ्यो। के तपाईं शिक्षकलाई दोष दिनुहुन्छ? यदि मेरो शिक्षकले मात्र हो। के तपाईं मालिकलाई दोष दिनुहुन्छ? यदि मेरो भर्खर अर्कै मालिक भएको भए। यदि तपाईंले आफ्नो दुखको लागि कसैलाई दोष दिनुहुन्छ भने, त्यो रिसको संकेत हो। दोष क्षमा नगरिएको गल्तीको संकेत हो, बरु वास्तविक वा कथित, यसले कुनै फरक पार्दैन, र यो तपाईं हो कि क्षमा गर्नुहुन्न। तपाईंले यसलाई अहिले नै जान दिनुपर्छ। यसलाई जान दिनुहोस् नत्र यसले तपाईंलाई यातना दिनेछ र तपाईंको भविष्यको जीवनलाई हानि पुऱ्याउनेछ।
२. के मैले अंक राखेको छु? के मेरो दिमागमा स्कोर पाना छ

यस व्यक्तिको सम्बन्धमा ताकि तिनीहरूले केहि गरिरहँदा, तपाईं सोच्दै हुनुहुन्छ, तिनीहरू मेरो ऋणी छन्? के तपाईंको जीवनसाथीले विगतमा कुनै ठूलो गल्ती गर्नुभएको थियो? उहाँलाई माफ गर्नुहोस्, र जीवन चलेको छ, तर तपाईं यसलाई उसको टाउकोमा समाद्वै हुनुहुन्छ। तपाईं एक अप्रिय व्यक्ति बन्नुभएको छ किनभने कसैले जे गरे पनि, यो चुकौतीको अथाह खाडलको अंश हो। मान्छे जतिसुकै राम्रो किन नहोस्, मनमा सोच्छौ, उसले मेरो ऋणी छ। आज म तिमीलाई केहि भन्न चाहन्छु जति सीधा भन्न सक्छु। जे गरे पनि नराम्रो होस्, विवाहलाई मार्ने तिमी नै हो। तपाईं यसलाई तपाईंको क्षमाशीलता द्वारा मार्दै हुनुहुन्छ। तपाईंले कहिल्यै माफ गर्नुभएको छैन, र पति/पत्नीले सोध्ने बिन्दुमा पुग्न सक्छ, "के फाइदा छ? म कहिल्यै माफ गर्न सकिदिन।"

विवाह लागू गर्न सक्ने क्षेत्रहरू मध्ये एक मात्र हो। तपाईंलाई बच्चाको रूपमा बेवास्ता गरिएको हुन सक्छ। तपाईंलाई बाल्यकालमा दुर्व्यवहार गरिएको हुन सक्छ। तपाईंलाई सानोमा जस्तो माया गर्नुपर्थ्यो, त्यो नपाएको हुन सक्छ। म हामी मध्ये कसैलाई पनि चिन्दिन जसलाई हामी बाल्यकालमा जस्तो माया गर्नुपर्थ्यो। किन? किनभने हामी पूर्ण रूपमा प्रेम गर्न सक्षम छैनौं। हामी अपूर्ण प्राणी हौं।

3. के तपाईंले आफूलाई कसैप्रति एक निश्चित तरिकाले व्यवहार गरेको पाउनुहुन्छ किनभने उसले तपाईंलाई रिसाएको व्यक्तिको सम्झना दिलाउँछ?

मलाई थाहा छ यो अनौठो सुनिन्छ, तर त्यहाँ सबै प्रकारका मानिसहरू छन् जसले एक व्यक्तिलाई हेर्छन् र भन्नेछन्, "उसले मलाई मेरो बाल्यकालमा कसैको सम्झना दिलाउँछ।" त्यसोभए, उसले उनीहरूलाई विगतको समस्याको कारणले उनीहरूलाई पूर्ण रूपमा फरक व्यवहार गर्नेछ - उसले कहिल्यै छोड्दैन। यदि हामीले हाम्रो आत्मालाई खोज्छौं भने, हामीमध्ये धेरैले आफूलाई श्रेय दिनु भन्दा धेरै क्षमा गर्ने काम गर्छौं। हामीले अब यो गर्न आवश्यक छ! अद्भुत अनुग्रह पाठ #1239

प्रश्नहरू:

१। भगवान हो?

- a. _____ माया
- b. _____ धर्मी (केवल)
- ग. _____ सत्य
- d. _____ दया
- e. _____ शान्ति
- f. _____ माथिका सबै
- g. _____ a र c
- h. _____ a, c र e
- i. _____ a, b र c

2. कति पटक माफ गर्नुपर्छ?

- a. _____ एक
- b. _____ सात
- c. _____ एक सय
- d. _____ हरेक पटक कसैले सोध्थो।

3. कसैले क्षमा गर्दा के उसले अपराधको अंक राख्छ?

हो होइन _____

4. सुसमाचारको आज्ञापालनले परमेश्वरप्रतिको हाम्रो ऋण रद्द गर्छ?

साँचो _____ गलत _____

5. मानिसको पाप र विद्रोह कहिले रद्द हुन्छ?

- a. _____ हाम्रो शारीरिक मृत्यु
- b. _____ पापको लागि हाम्रो मृत्यु
- c. _____ येशू प्रभु हुनुहुन्छ भन्ने हाम्रो स्वीकार
- d. _____ जब हामी परमेश्वरलाई क्षमा गर्न र उहाँको आज्ञा पालन गर्नमा भरोसा गर्छौं
- e. _____ a, b र c

6. क्षमाको कुञ्जी परमेश्वरले हामीलाई कति क्षमा दिनुभएको छ भनेर चित्र हो?

साँचो _____ गलत _____

७. मैले किन क्षमा दिनु आवश्यक छ?

- a. _____ किनकि परमेश्वरले मलाई क्षमा गर्नुभएको छ
- b. _____ आक्रोशको पीडाबाट बच्न
- c. _____ म यो पुल जलाउन चाहन्न म पार गर्ने पर्छ
- d. _____ म चाहन्छु कि भगवानले मलाई क्षमा गरून्
- e. _____ माथिका सबै
- f. _____ a र d

अध्याय ५

के समलैंगिकता पाप हो?

पच्चीस वर्ष पहिले, समलैंगिकता शब्द कानाफूसीमा मात्र बोलिन्थ्यो, र विरलै, त्यो पनि। त्यसपछि करिब दुई दशकअघि समलैंगिकताले जनताको ध्यानकर्षण निकै ठूलो तरिकाले गरेको थियो। यस पटक नयाँ नाम "द गे कम्युनिटी" र "गे राइट्स" भन्ने नयाँ आन्दोलनको साथ।

समलैंगिकता शाब्दिक रूपमा 'कोठरीबाट बाहिर' आयो र अब मिडिया वा सार्वजनिक कुराकानीमा निषेधित चीज थिएन। यसको सट्टा, यसलाई "वैकल्पिक जीवनशैली" भनिने कुराको रूपमा बिल गरिएको थियो।

यो चाखलाग्दो कुरा हो कि शताब्दीयौंको लागि, ईसाई मानिसहरूले समलैंगिकता एक निर्विवाद र परमेश्वरको इच्छाको प्रत्यक्ष उल्लङ्घन हो भनेर विश्वास गर्दै आएका छन्। तर अब त्यो आधार धेरै उदार जनमतले सामना गरिरहेको छ, कुन सही हो? समलैंगिकता एक वैकल्पिक जीवनशैली हो, वा यो पाप हो? यो परमेश्वरको व्यवस्थाबाट स्पष्ट विचलन हो। ठीक छ, हामी मध्ये जो बाइबललाई परमेश्वरको प्रेरित र अपरिवर्तनीय वचनको रूपमा

स्वीकार गर्छौं, मानिसको लागि परमेश्वरको सास, हामीसँग त्यो जवाफ खोज्नको लागि यो वचनमा फर्कनु बाहेक अर्को विकल्प छैन। हामीले बाइबल र यसका विशेष पदहरूलाई तिनीहरूको सन्दर्भमा हेर्नु अघि, मलाई लाग्छ कि यो विश्वव्यापी रूपमा यस मुद्दाको पृष्ठभूमिको बारेमा केही तथ्यहरू विचार गर्नु उपयोगी हुन सक्छ।

उदाहरणका लागि, समलैंगिकता वास्तवमा कुनै पनि समकालीन मुद्दा होइन। मानवविज्ञान अनुसन्धानले संकेत गरेको छ कि समलिङ्गी व्यवहार सबै भन्दा पुरानो जनजातिहरू मा पनि भएको थियो। रेकर्ड गरिएको इतिहासमा यसको बारेमा धेरै कम छ। तर यो पश्चिमी सभ्यतामा रोचक छ, विशेष गरी ब्रिटिश इतिहास, तपाईंले केही आकर्षक तथ्यहरू फेला पार्नुहुन्छ, तीमध्ये धेरै जसो समलिङ्गी व्यवहार विरुद्ध प्रतिबन्धको रूपमा। उदाहरणको लागि, सन् 1290 मा, ब्रिटिश कानूनले एक सदोमाइटलाई जिउँदै गाड्न आदेश दिएको थियो। 1533 मा, हेनरी VIII ले कार्यान्वयनको मोड परिवर्तन गरे, तर यो अझै पनि एक ठूलो अपराध थियो। अन्ततः ब्रिटिश कानूनमा, 1861 मा, यसले मृत्युदण्डको लागि आजीवन कारावासलाई प्रतिस्थापित गर्यो, तर यो अझै पनि एक धेरै घिनलाग्दो प्रकारको अपराध मानिन्थ्यो। सन् १९६७ सम्म बेलायतमा दोषी ठहर भएका समलिङ्गीलाई आजीवन कारावासको सजाय थियो भनी के तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ? त्यहाँ संयुक्त राज्य अमेरिकामा समान कानूनहरू छन्, यद्यपि कम गम्भीर प्रकारका दण्डहरू छन्।

समय बदलिएको छ। समलिङ्गी प्रथाहरू धेरै हदसम्म कानुनी मात्र होइन, तर ती हाम्रो संस्कृतिमा पनि बढ्दो सामान्य र स्वीकार्य भइरहेका छन्। प्रश्न उठ्छ, "कति सामान्य छ?" साँच्चै, त्यहाँ धेरै थोरै भरपर्दो डाटा छ। यो शताब्दीको पहिलो ठूलो अध्ययन संयुक्त राज्य अमेरिकामा समलिङ्गी गतिविधिको बारेमा 1950 सम्म भएको थिएन। यो डा. ईजी किन्से द्वारा आयोजित गरिएको थियो। उनले देश भर यात्रा गरे, शाब्दिक रूपमा हजारौं पुरुषहरूसँग अन्तर्वार्ता लिए - उनको अध्ययन केवल पुरुषहरूमा थियो - र उनले निष्कर्ष निकाले कि पुरुष जनसंख्याको लगभग दस प्रतिशतले 16 र 65 वर्षको बीचमा कम्तिमा तीन वर्षको समलिङ्गी अनुभवमा संलग्न थिए। 1972 मा, डा. पॉल गेभार्डलाई मानसिक स्वास्थ्यको राष्ट्रिय संस्थानले अर्को अध्ययन गर्न नियुक्त गरेको थियो।

त्यहाँ धेरै रूढिवादी विद्वानहरू छन् जसले ती दावीहरूलाई हप्काएका छन् र खण्डन गरेका छन्। भरपर्दो डाटा आउन अझै गाह्रो छ। तर अधिकांश विज्ञहरू, दुवै रूढिवादी र उदारवादी (र बीचमा जहाँ पनि), सहमत हुनेछन् कि कम्तिमा सात प्रतिशत अमेरिकी पुरुष जनसंख्या र लगभग पाँच प्रतिशत अमेरिकी महिला जनसंख्या सक्रिय रूपमा समलैंगिकता अभ्यासमा संलग्न छन्। जबकि हामीलाई संख्याहरू थाहा छैन, कुराको तथ्य यो हो कि समलिङ्गी अधिकार आन्दोलनले स्टीमको संसार उठाएको छ। तिनीहरूसँग अब आफ्नै पत्रिकाहरू र आफ्नै समुदायहरू छन्। तिनीहरू आफ्नै मनोरञ्जन स्थलहरू र नाइटस्पटहरू चलाउँछन्, र तिनीहरूसँग संयुक्त राज्य अमेरिकाको सबैभन्दा बलियो विधायिका लबीहरू छन्।

त्यहाँ अर्को एउटा कुरा छ जुन म चाहन्छु कि हामीले बाइबलमा फर्कनु अघि र समलैंगिकताको बारेमा धर्मशास्त्रले के भन्छ भनेर हेर्नु अघि। मलाई लाग्छ कि हामीले सर्तहरू परिभाषित गर्न आवश्यक छ, यद्यपि म पक्का छु कि हामी सबैको दिमागमा समलैंगिकता भनेको के हो भन्ने धारणा छ।

समलिङ्गी कार्य भनेको एउटै लिङ्गका दुई सदस्यहरू बीचको यौनसम्पर्क हो। यो एक कर्म हो। म यसलाई समलिङ्गी अभिमुखीकरणबाट परिभाषाद्वारा छुट्याउन चाहन्छु। ध्यान दिएर सुन्नुहोस्। एक समलिङ्गी अभिमुखीकरण एक झुकाव वा एक विषमलिङ्गी सम्बन्ध भन्दा समलिङ्गी सम्बन्धलाई प्राथमिकता दिने इच्छा हो।

ती दुई बीचको भिन्नता छ र तपाईंले देख्नुहुनेछ किन हामी यी एकै क्षणमा छुट्यौं। एक समलिङ्गी कार्य एक कार्य हो; एक समलिङ्गी अभिविन्यास इच्छा वा लालसा हो। ती दुइटै फरक-फरक छन् जसरी हेटेरोसेक्सुअल कार्य हेटेरोसेक्सुअल अभिविन्यासभन्दा फरक छ। अब त्यहाँ दुई प्राविधिक शब्दहरू छन् जुन परिभाषित गर्न आवश्यक छ, विकृत र उल्टो।

विकृतको रूपमा लेबल हुनेहरू छन्। विकृत, वा विकृति, ती व्यक्तिहरू हुन् जो प्रकृतिमा विषमलिङ्गी थिए, तर समलिङ्गी अभिमुखीकरणमा परिवर्तन भएका छन्। तपाईं भन्नुहुन्छ, "कसैले आफ्नो यौन चाहना, आफ्नो यौन झुकाव किन परिवर्तन गर्छ?" फेरि, अनुसन्धान स्केच छ, र कारणहरू भिन्न हुन्छन्। यो नोट गर्न चाखलाग्दो छ कि विकृति र केहि वातावरणहरू बीच बलियो सम्बन्ध भएको छ, उदाहरणका लागि, मोनो-सेक्स संस्थाहरू। स्थानहरू जहाँ एकल लिङ्ग छ, उदाहरणका लागि, जेल वा बोर्डिङ स्कूल, सशस्त्र बलहरू पनि, सामान्यतया ठूलो जनसंख्याको तुलनामा विकृतिको उच्च घटनाहरू देखेका छन्।

त्यसपछि त्यहाँ ती व्यक्तिहरूको दोस्रो वर्ग हो जो समलिङ्गी हुनेछन्। यी व्यक्तिहरूलाई उल्टो भनिन्छ। उल्टो व्यक्तिहरू हुन् जसले विपरित लिङ्गका सदस्यहरूप्रति आकर्षित भएको कहिल्यै सम्झन सक्दैनन्। तिनीहरूको परिचित वयस्क जीवनको सुरुदेखि नै, तिनीहरूले समान लिङ्गप्रति आकर्षित भएको महसूस गरेका छन्। उल्टो के कारणले हुन्छ भन्ने बारे अनुसन्धान स्केच छ। तर एक सम्बन्ध अवस्थित छ। एउटा कारण भनेको घरमा बुबाको

आंकडाको अभाव हो। वास्तवमा, अमेरिकामा यहूदी अवस्थाहरूमा जहाँ पिताको अनुपस्थितिको उच्च घटनाहरू छन्, त्यहाँ उल्टो घटनाहरू छन् - राष्ट्रिय जनसंख्याको लगभग दोब्बर।

हामी ती सर्तहरूमा पछि फर्कनेछौं, तर सम्झनुहोस्, समलिङ्गी कार्य, समलिङ्गी अभिमुखीकरण, विकृति र उल्टो बीचको भिन्नता।

अब बाइबलमा जाऔं। बाइबलले समलिङ्गी व्यवहारको बारेमा के भन्छ? परमेश्वरको वचनमा यस विषयमा धेरै सामग्री छैन, तर जब बाइबलले समलैंगिकताको बारेमा केही भन्न सक्छ, यसले यस्तो व्यवहारको विरुद्ध कडा रूपमा बोल्छ। मलाई लाग्छ कि तपाईंले बाइबलमा यसलाई पार गर्नुहुने पहिलो स्थान उत्पत्ति 19 हो। अब्राहामका नातेदार लूतले सदोम सहरमा दुई अपरिचित व्यक्तिहरू प्राप्त गरे र उनको घर शहरका कुरूप, आधारभूत साथीहरू, पुरुषहरूले शाब्दिक रूपमा बमबारी गरे। स्पष्ट रूपमा समलिङ्गी थिए, तिनीहरूको अभिमुखीकरण र तिनीहरूको कार्यमा। त्यसैले, तिनीहरूले लूतको घरमा आक्रमण गरे। अन्ततः बाटोमा, सदोम र यसको भगिनी सहर, गमोरा नष्ट भयो। न्यायकर्ता 19 मा, तपाईंले यस्तै अवस्थाको बारेमा पढ्नुभयो, यस पटक गिबा सहरमा।

डीएस बेलीले आफ्नो पुस्तक समलैंगिकता र क्रिस्चियन ट्रेडिसनमा उल्लङ्घन गर्नेहरू (विशेष गरी लूत र उसको घरमा अपरिचितहरू समावेश भएको एपिसोडमा) साँच्चै आतिथ्यताका नियमहरू उल्लङ्घन गरिरहेका थिए भनी तर्क गर्ने प्रयास गरेका छन् र त्यसैले उनीहरूलाई हप्काइएको थियो, उनीहरूको लागि होइन। समलैंगिक गतिविधि। मिस्टर बेलीको सिद्धान्तले जाँचको परीक्षण खडा गर्दैन, किनकि हामीलाई सदोम र गोमोरामा के भयो भन्ने व्याख्या दिइएको छ। यो यहूदाको सानो पुस्तक, पद 7 मा पाइन्छ। "त्यस्तै गरी, सदोम र गमोरा र वरपरका शहरहरूले आफूलाई यौन अनैतिकता र विकृततामा समर्पण गरे। तिनीहरू अनन्त आगोको दण्ड भोग्नेहरूको उदाहरणको रूपमा सेवा गर्छन्।" यसले यो धेरै स्पष्ट बनाउँछ, होइन त यो? पत्र जसलाई हामी जुड भन्छौं - हामीलाई थाहा दिनको लागि लेखिएको हो - कम्तिमा यसको त्यो अंश - कि ती व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको समलिङ्गी व्यवहारको कारण निन्दा गरिएको थियो। साँच्चै भन्ने हो भने, त्यो पुरानो नियमका केही निषेधहरूसँग मेल खान्छ, जस्तै लेवीटिकस 18:22 र लेवीटिकस 20:13 जहाँ पुरुष समलैंगिकतालाई घृणित कार्यको रूपमा वर्णन गरिएको छ जसको लागि मृत्युदण्ड तोकिएको छ।

यी कथनहरूको बल तिनीहरूको सन्दर्भमा र संलग्न सजायको गम्भीरता दुवैमा पाइन्छ। त्यसपछि जब तपाईं पुरानो नियमबाट नयाँ नियममा जानुहुन्छ, तपाईंले पाउलले समलिङ्गी गतिविधिको निन्दा गरिरहनुभएको छ। "महिलाले पनि प्राकृतिक सम्बन्धलाई अप्राकृतिकसँग साटासाट गरे। त्यसैगरी पुरुषले पनि महिलासँगको प्राकृतिक सम्बन्ध त्यागेर एक अर्काप्रतिको अभिलाषाले भरिए।" (रोमी 1:24-25) ती सबै ती व्यक्तिहरूको सन्दर्भमा छन् जो परमेश्वरबाट टाढा छन् - तिनीहरू ईश्वरहीन छन् - र परमेश्वरले त्यस प्रकारको व्यवहारलाई सहनुहुने छैन। कडा शब्दहरू, तर वास्तवमा त्यहि कुरा पावलले पनि १ कोरिन्थी ६:९ मा भनेका थिए जब उनले अधर्महरूलाई सूचीबद्ध गरे, र उनले समलिङ्गीहरूलाई समावेश गरे। 1 तिमोथी 1:10 मा, सदोमीहरूलाई अधर्म र अनाज्ञाकारीहरू मध्ये सूचीबद्ध गरिएको थियो।

अब म यहाँ केहि औल्याउन चाहन्छु कि, यदि तपाईंले पहिले सुन्नु भएको छैन भने, तपाईंले भविष्यमा सुन्नुहुनेछ। समलैंगिकता विरुद्ध ती तीन सल्लाहहरूमा पावलले विकृतिको निन्दा गर्दै थिए, विपरित होइन भनी जोड दिन उदारवादी धर्मशास्त्रीहरूका बीचमा एउटा आन्दोलन चलिरहेको छ। फरक याद छ? पावलले ती व्यक्तिहरूलाई भन्दै थिए जो "विपरित लिङ्गको लागि प्राकृतिक आकर्षणको साथ जन्मेका थिए", तर जो परिवर्तन भएका छन्, ती व्यक्तिहरूको लागि त्यसो गर्नु गलत हो। त्यहाँ निहितार्थ छ, "यदि कोही एक उल्टो हो जसले समलिङ्गी व्यवहार अभ्यास गर्न रोक्छ भने, त्यो व्यक्तिलाई निषेध गरिने छैन।"

त्यो सहि होइन। यो सत्य हो भनेर धर्मशास्त्रबाट कम्तिमा दुई कारणहरू छन्:

१) मुख्य कारण भनेको रोमी १, १ कोरिन्थी ६ र १ तिमोथी १ मा पावलले समलिङ्गी व्यवहारको निन्दा गर्न प्रयोग गरेको शब्द हो। उनले ग्रीक शब्द प्रयोग गरे जुन वास्तवमा सबै समलिङ्गी व्यवहारलाई जनाउने छाता शब्द हो। यसको विपरित, उसले तीन फरक ग्रीक सर्तहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्न सक्थे जुन विशेष गरी यौन विकृतिलाई उल्लेख गरिएको थियो, तर उनले त्यसो नगर्ने छनौट गरे। त्यसोभए, निहितार्थ स्पष्ट छ, चाहे उल्टो वा विकृति, समलिङ्गी गतिविधि निन्दा गरिन्छ।

२) ध्यान दिनुहोस् कि रोमी १ को सन्दर्भ सृष्टिको हो। समलैंगिकता विरुद्धको निषेध केवल व्यक्तिहरूलाई लक्षित गर्दैन, चाहे उल्टो वा विकृत। यसले परमेश्वरको आदेशको उल्लङ्घन गरेको बताउँछ। "परमेश्वरको बारेमा के थाहा हुन सक्छ त्यो तिनीहरूका लागि स्पष्ट छ किनभने परमेश्वरले उनीहरूलाई यो स्पष्ट पार्नुभएको छ। किनकि संसारको सृष्टिदेखि नै, परमेश्वरको अदृश्य गुण, उहाँको अनन्त शक्ति र उहाँको ईश्वरीय स्वभाव स्पष्ट रूपमा देखिँदै आएको छ। यसरी बनाइएको छ कि पुरुषहरू कुनै बहाना बिना छन्।" (रोमी 1:19-20)

तपाईंले देख्नुभयो, रोमी १ को सन्दर्भ यो हो कि परमेश्वरले आफ्नो डिजाइन के हो भनेर स्पष्ट पार्नुभयो। यो एक पुरुषको लागि एक महिला छनोट गर्न को लागी हो, र दुई को लागी विवाह को सन्दर्भ मा एक साथ रहन को लागी, जीवनभरको सम्बन्ध मा। त्यो प्राकृतिक तरिका हो जुन परमेश्वरले चीजहरू बनाउनुभयो, जुन तरिका उहाँले यस संसारलाई चलाउन रोज्नुभएको छ। यो भाषाबाट धेरै स्पष्ट छ।

निष्कर्ष:

A. सामान्यतया

1) समलैंगिकता सम्भवतः हाम्रो संस्कृतिमा हामी मध्ये कसैले स्वीकार गर्न चाहने भन्दा धेरै सामान्य छ।

2) समलैंगिकता एक मुद्दा हो जुन आज अगाडि बढिरहेको छ।

3) बाइबलले समलिङ्गी कार्यहरू विरुद्ध बोलेको स्थिरता र जोशको अर्थ एक क्रिश्चियनले यस्तो अभ्यासलाई परमेश्वरले नियुक्त गरेको वा ईश्वर-स्वीकृत जीवनशैलीको रूपमा स्वीकार गर्न सक्दैन। त्यो व्यक्तिको यौन झुकाव वा प्रेरणाको पर्वाह नगरी सत्य हुनेछ।

B. ईसाईहरूलाई

1) बाइबलले सिकाउँछ कि हामी पापलाई घृणा गर्छौं, तर हामी पापीलाई माया गर्छौं। जब हामी एक पुरुष वा महिलालाई समलिङ्गी भन्छौं, के हामी तिनीहरू के हुन्, वा तिनीहरूले के गर्छन् भनेर उल्लेख गर्दछौं? अब एक पल को लागी सोच्नुहोस्। कहिले कसैलाई हत्या भन्ने ? जब तिनीहरूले हत्या गरेका छन्, हैन? मान्छेलाई चोर कहिले भन्ने ? जब उसले केहि चोरेको छ। थप सकारात्मक नोटमा, तपाईं कहिले एक व्यक्तिलाई प्लम्बर कल गर्नुहुन्छ? यदि तिनीहरूले त्यो कार्यमा सीप प्रदर्शन गरेका छन् भने। हामी मध्ये धेरै को लागी, जो ईसाईहरू हौं, पाप समलैंगिकता को प्रकृति हाम्रो लागि यस्तो घृणित छ, तब सायद हामीले पापीबाट पाप अलग गर्न कठिन समय पाएका छौं।

हाम्रो संसारमा समलिङ्गी झुकाव भएका हुनसक्छन्, तर पापसँग लडिरहेका छन्। परमेश्वरले तिनीहरूलाई त्यसबाट बचाउन सक्नुहुन्छ, जसरी उहाँले तपाईंलाई र मलाई हाम्रो पापको "एचिलको एडी" को झुकावबाट बचाउन सक्नुहुन्छ-- र हाम्रो पूर्ण रूपमा फरक हुन सक्छ। तर म क्रिश्चियनहरूलाई बिन्ती गर्दछु, हामी समलैंगिकता मुद्दाको सामना गर्दछौं, समस्याबाट भाग्नुहोस्, यसको सामना गर्नुहोस्। पापलाई घृणा गर्दा पापीलाई प्रेम गर्नुहोस्। येशुले के गर्नुभयो, समलैंगिकताको पापको साथसाथै वेश्यावृत्ति, रासायनिक निर्भरता, क्रोध र अन्य सबै पापहरूको पापको सम्बन्धमा उहाँले हामीबाट के गर्ने अपेक्षा गर्नुहुन्छ।

वर्षौं अघि, इन्टरप्रिटरको बाइबल (एउटा टिप्पणी) ले रोमी १:२७ को बारेमा यो लेखेको थियो "विषय एउटा हो, जसमा, इमान्दारिताका साथ सामना गर्नुपर्छ, तर जसमा कुनै पनि असल भावनाको मानिस ढिलो गर्नु हुँदैन।"

मलाई लाग्छ कि यसले दशकौंदेखि समलिङ्गीता र समलिङ्गी व्यवहारमा हाम्रो दृष्टिकोणलाई वर्णन गरेको छ। मलाई डर छ कि हामी यस्तो समयमा बाँचिरहेका छौं जहाँ हाम्रो दिमागले हाम्रो समाजमा लिइसकेको स्थानको कारणले यसमा लामो समयसम्म रहनु पर्छ।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1013

प्रश्नहरू:

1. सृष्टिदेखि नै समलैंगिकतालाई समाजले स्वीकार गरेको वा सहने?

साँचो _____ गलत _____

2. एउटै लिङ्गका दुई सदस्यबीचको यौनसम्पर्क भनेको समलिङ्गी कार्य हो?

साँचो _____ गलत _____

3. समलिङ्गी अभिविन्यास एक भिन्नलिंगी एक भन्दा समलिङ्गी सम्बन्ध को लागी एक प्रवृत्ति वा इच्छा हो?

साँचो _____ गलत _____

4. सदोम र गमोराका मानिसहरूले आफूलाई यौन विकृतिको लागि सुम्पिदिए?

साँचो _____ गलत _____

5. समलैंगिकता र व्यभिचार दुवै विवाह बाहिर सबै यौन गतिविधि, पाप हो?

साँचो _____ गलत _____

6. प्रेरित पावलले समलैंगिकताको निन्दा गरे र यसो भनिएको छ "महिलाहरूले पनि प्राकृतिक सम्बन्धलाई अप्राकृतिकसँग साटासाट गरे। त्यसरी नै, पुरुषहरूले पनि महिलाहरूसँगको प्राकृतिक सम्बन्ध त्यागे र एकअर्काको अभिलाषामा जलाए।"

साँचो _____ गलत _____

रासायनिक निर्भरताबाट स्वतन्त्रता

एक प्रचारकले आफ्नो 300 सदस्यीय मण्डलीलाई हेरे। हँसिलो अनुहार, राम्रो लुगा, कम्बेड कपाल, पालिस दाँत द्वारा प्रत्येक parishioner को विशेषता हो। प्रचारकले भर्खर क्रिश्चियन जीवनशैलीमा कडा उपदेश दिएका थिए, जसमा मद्यपानका खराबीहरू र आफ्ना मानिसहरूलाई मदिरा वा बलियो लागूपदार्थको कहिलेकाहीं प्रयोगबाट पूर्णतया त्याग गर्नको लागि भावुक सल्लाह सहित।

आफ्नो पाठको समापन गर्दै, उसले आफ्नो हृदयमा गहिरो अनुमान गरेर भीडलाई हेर्छ कि शायद थोरैले अवसरमा ग्रहण गर्नेछन्, तर उहाँ पक्का महसुस गर्नुहुन्छ कि उहाँका सदस्यहरू मध्ये कुनै पनि रक्सी वा लागूपदार्थको साथ गम्भीर समस्या छैन। उसलाई अलिकति थाहा छैन, आधा बाटो पछाडि बायाँमा माइक बस्छ। माइक 24 वर्षीय मेडिकल विद्यार्थी हुन् जसले हाई स्कूल बाइबल कक्षा पढाउँछन्। उहाँ मिशन समितिमा सेवा गर्नुहुन्छ र सबैले उहाँको जोस र काम र उहाँको समर्पणको लागि प्रशंसा गर्छन्। तर कसैलाई के थाहा छैन कि माइकको बुबा अर्को शहरमा बस्छन् र उहाँ एक रक्सी हो, र माइकले बाध्यतापूर्वक आफ्नो बुबाको स्वीकृति प्राप्त गर्न र आफ्नै आत्मसम्मान बढाउनको लागि व्यर्थ प्रयासमा ठूलो र ठूलो उपलब्धिहरू प्राप्त गर्न प्रेरित गरिएको छ। मण्डलीका सबैजनाले माइकसँग यो सँगै छ भनेर सोच्छन्। तिनीहरू सोच्छन् कि उहाँको परमेश्वरसँग स्वस्थ र महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध छ।

माइकको पछाडि चार पङ्क्तिहरू, त्यहाँ क्लेरेन्स र शेरोन छन्। शेरोन विश्वासी साथ उपस्थित हुन्छन् जबकि क्लेरेन्स महिनामा एक पटक मात्र आउँछन्। प्रचारकलाई थाहा छ क्लेरेन्स एकदमै सफल व्यापारी हो। उसले सुनेको छ उसले छ अंकमा राम्रो कमाउँछ, उसलाई थाहा छैन कि क्लेरेन्स एक रक्सी हो। र जब उसले रक्सी खान्छ, ऊ निन्दनीय, हिंसक हुन्छ र शेरोनलाई कुट्छ।

गलियारेमा टिम र एलिसन र तिनीहरूको सानी छोरी अमान्डा छन्। प्रचारकले उनीहरूलाई समस्या भइरहेको सुनेका छन्, केही समयको लागि छुट्टिए पनि। यस हप्ता मात्र, उसले हावा पायो कि टिमलाई काममा गाह्रो भइरहेको हुन सक्छ। उसलाई थाहा छैन कि यो सबै प्रत्येक दुई हप्तामा टिमको कोकेन बिन्जको कारण हो।

त्यसपछि तेस्रो पङ्क्तिमा, दायाँ अगाडि तल, त्यहाँ प्यारी सानो एम्मा छ। अहिले विधवा, एम्मा स्थानीय मण्डलीको एक चार्टर सदस्य थिइन् जब यो 47 वर्ष पहिले सुरु भयो। उपस्थितिमा सधैं वफादार, एम्माले भर्खर केही सेवाहरू हराउन थाले, साथीहरूले उनको हात मिलाएको याद गरे। र उनीहरूलाई डर थियो कि उनी पार्किन्सन रोगको प्रारम्भिक चरणमा पीडित थिए। उनीहरूलाई कम्पै थाहा थियो कि उनको हात काँप्ने प्रिस्क्रिप्शन दुखाइको औषधिबाट अस्थायी निकासीबाट आएको हो जुन उनले दुई वर्ष पहिले लिन थालेको थियो, एक सानो शल्यक्रिया पछि, उनले बारम्बार आफ्नो डाक्टरलाई झूटो बोलेर र उनको फार्मासिस्टलाई धोका दिएर प्रिस्क्रिप्शनहरू।

पछाडिको पङ्क्तिमा, त्यहाँ मार्विन छ, जसको 12 वर्षीय छोरालाई मादक ड्रग्सले मारेको थियो। बाटोभरि, बियर र धुम्रपानको भाँडो लिएपछि क्षेत्रको विद्यालयमा तोडफोड गर्ने दुई किशोर। सूची जारी र जारी छ। अब मानिसहरू मैले तपाईंलाई प्रस्तुत गरेको नामहरू पूर्णतया काल्पनिक हुन्, तर मैले तपाईंसँग साझेदारी गरेको परिदृश्यहरू वास्तविक छन्। तिनीहरू र अन्य सयौं यो र अमेरिकाको हरेक चर्चमा दोहोर्‍याइएको छ। रासायनिक निर्भरता र लागूपदार्थको दुरुपयोगले हाम्रो देशलाई पिरोलिरहेको छ र लाखौंको जीवनलाई नष्ट गरिरहेको छ। १२ मध्ये पाँच जनाको जीवन रासायनिक निर्भरताले छोएको छ।

अब केहि क्षण रोकौं र हामी के कुरा गर्दैछौं विचार गरौं। हामीले रासायनिक निर्भरता भनेको के हो? रासायनिक निर्भरतालाई राज्यको रूपमा परिभाषित गरिएको छ जुन जीवनका आवश्यकताहरू पूरा गर्न रासायनिक प्रयोगमा बढ्दो रूपमा मोडिने प्रक्रियाको परिणाम हो। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, रसायन हाम्रो संस्कृतिमा सबैभन्दा प्रचलित, खतरनाक, महँगो, घातक औषधि रक्सी हुन सक्छ। यो निकोटिन, कोकेन, क्रयाक, हिरोइन, एम्फेटामाइन्स, मोर्फिन, ट्रान्किलाइजर वा प्रिस्क्रिप्शन ड्रग्सको कुनै पनि संख्या हुन सक्छ। यदि जीवन, दिन, हप्ता वा जीवनको आवश्यकताहरू पूरा गर्न केही रासायनिक पदार्थहरूमा निर्भरता छ भने; पदार्थ जुनसुकै होस्, त्यसलाई रासायनिक निर्भरता भनिन्छ। यसको अर्थ दिनहुँ पिउनु हुन सक्छ। यसको मतलब हरेक दुई घण्टामा धेरै पेयपदार्थ पिउनु पर्ने हुन सक्छ। यसको मतलब साँझको ट्रान्किलाइजर हुन सक्छ ताकि तपाईं सुत्न सक्नुहुन्छ। यसको मतलब हरेक अर्को सप्ताहन्तमा कोकेन बिन्ज हुन सक्छ। त्यो रासायनिक निर्भरता हो।

रासायनिक निर्भरताले अक्सर शारीरिक लत निम्त्याउँछ। अब त्यो परिभाषा हेर्नुहोस्, हामी के कुरा गर्दैछौं बुझौं। शारीरिक लत तब हुन्छ जब शरीरका कोशिकाहरूले केही पदार्थहरूको प्रयोगको कारणले काम गर्ने तरिका परिवर्तन गर्दछ। शारीरिक लतको शाब्दिक अर्थ हो कि तपाईं शारीरिक रूपमा परिवर्तन हुनुभएको छ र तपाईंको शरीरले काम गर्नको लागि त्यो रसायनलाई चाहिन्छ।

ती दुई चीजहरूको त्रासदी भनेको रासायनिक निर्भरताले प्रयोगकर्ताले पूरा गर्न खोजेको जीवन आवश्यकताहरू पूरा गर्न असफल हुन्छ। यसको बारेमा झूट नगरौं। लागुऔषध प्रयोगकर्तालाई कुनै कुराको समाधान सुरुमा राम्रो लाग्छ। त्यही भएर लिन्छन। त्यहाँ एक आनन्द छ। तर थोरै समयमै, त्यो रसायनले ती मानिसहरूलाई अलग गर्न थाल्छ, तिनीहरूलाई परमेश्वरबाट, उनीहरूले मन पराउने अरूहरूबाट र वास्तवमा तिनीहरूको जीवनका आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्ने चीजहरूबाट अलग गर्न थाल्छ। रासायनिक निर्भरताको अवधि पछि शारीरिक लत सुरु हुन्छ र शारीरिक लत एक मृत्यु प्रक्रिया हो। कहिलेकाहीं यो ढिलो हुन्छ, प्रायः छिटो, तर चक्र बिग्रिएको बाहेक सधैं घातक हुन्छ र त्यो विरलै हुन्छ।

निर्भरता र दुर्व्यवहार समस्या कति विनाशकारी छ?

यो विपत्ति हो।

मध्य टेनेसीको अल्कोहल एण्ड ड्रग काउन्सिलको तथ्याङ्कले देखाउँछ कि न्यासभिल टेनेसीमा लागुऔषध सबै पति/पत्नी दुर्व्यवहारको 50 प्रतिशत, सबै ट्रैफिक मृत्युको 50 प्रतिशत, सबै आत्महत्याको 35 प्रतिशत, सबै आक्रमणको 62 प्रतिशत, सबै बलात्कारको 52 प्रतिशतमा संलग्न छन्।, सबै हत्याको ४९ प्रतिशत, मदिरा वा रासायनिक लत संलग्न, ३८ प्रतिशत बाल दुर्व्यवहार, ६८ प्रतिशत सबै हत्यामा, र ६९ प्रतिशत सबै डुबेका छन्।

तर मलाई वास्तवमै उडाएको एउटा 1994 टेनेसियन लेख थियो जुन मेट्रो नेसभिलमा भनिएको थियो, स्थानीय रूपमा सजाय पाएका 80 प्रतिशत भन्दा बढी अपराधीहरू लागूपदार्थसँग सम्बन्धित अपराधका कारण हुन्। अब यसलाई डुब्र दिनुहोस्। यदि यो लागूपदार्थको लागि नभएको भए, तपाईंले हाम्रो समुदायमा प्रत्येक पाँच दोषी अपराधीमध्ये चार जनालाई जेलबाट बाहिर निकाल्न सक्नुहुन्छ। यसले जीवन नष्ट गर्दछ, यसले परिवारलाई नष्ट गरिरहेको छ।

यसले हामीलाई मेटाउँदै छ।

यो शैतानले मात्र हामीलाई मार्न प्रयोग गरिरहेको उपकरण हो। 1960 मा राष्ट्रव्यापी, हाम्रो देशमा लागूपदार्थ सम्बन्धी अपराधहरूको लागि 30,000 भन्दा कम गिरफ्तारहरू थिए। 1990 मा, त्यहाँ एक मिलियन भन्दा बढी थियो। आज, 1994, अमेरिकी जेल कक्षहरू लागूपदार्थका व्यापारीहरू, दुर्व्यसनीहरू, रक्सी दुरुपयोग गर्नेहरू र मानसिक रूपमा बिरामीहरू, अक्सर पदार्थ दुरुपयोगको कारण मानसिक रूपमा बिरामी छन्।

कोही-कोही मानिसहरू भन्छन्, "ठीक छ, तिनीहरूमध्ये धेरैलाई जेलमा हालौं।" हामीले तीमध्ये चार लाख अहिले जेलमा राखेका छौं। आज, अमेरिकामा विश्वको कुनै पनि औद्योगिक राष्ट्रको तुलनामा सबैभन्दा बढी कैद प्रतिशत छ। प्रत्येक 100,000 अमेरिकी नागरिकहरू मध्ये पाँच सय १९ जना जेलमा छन्; जसको ८० प्रतिशत लागुऔषधका कारणले हुन्छ। अमेरिकालाई क्यानडासँग तुलना गर्नुहोस् जहाँ प्रत्येक 100,000 मा 116 छ र जापानमा प्रत्येक 100,000 मा 36 मात्र छ। लागुऔषध सम्बन्धी मुद्दाहरू यति महामारीका छन् कि हाम्रो देशका अदालतहरू नपुंसक बनिरहेका छन्।

चिकित्सा रूपमा हाम्रो देशमा, औषधिले हामीलाई वार्षिक \$ 75 बिलियन खर्च गरिरहेको छ; र हरेक वर्ष आधा मिलियन नवजात शिशुहरू। यो मेरो मुटु तोड्छ। प्रत्येक वर्ष डेढ लाख नवजात शिशुहरू गर्भवस्थामा लागुऔषधको सिकार हुने गरेका छन्। कृयाक बच्चाहरू जुन एक दशक पहिले दुर्लभ थिए आज भीड र \$ 2,000-एक दिन बाल चिकित्सा वार्ड भर्न सक्छ। यो एक विपत्ति हो।

विशिष्ट कारणहरू।

कारण महामारीको रूपमा सुरु भएन; यो एक एक मा फिर्ता जान्छ। मानिसहरू किन लागुऔषधसँग गडबड गर्छन्? सम्पूर्ण जरा के हो? तपाईंले तिनीहरूलाई पहिले नै चिन्नुहुन्छ।

साथीहरूको दबाब - यो दबाब विशेष गरी युवाहरूलाई असर गर्छ। तिनीहरूको जिज्ञासा यो के हो भनेर जान्न चाहन्छ। कतिपयलाई आगोसँग खेलन मन लाग्छ। मलाई थाहा छैन किन, तर तिनीहरू गर्छन्।

दुखाइ - प्रत्येक रक्सीले दुखाइ कम गर्न खोजिरहेको छ। यो पिउनुको नम्बर एक कारण हो। यो भावनात्मक, शारीरिक वा मनोवैज्ञानिक हुन सक्छ। तर दुखाइ एक कारण हो।

आत्म-मूल्य र आत्म-सम्मानको कमी - लागूपदार्थमा लाग्ने युवाहरू सामान्यतया सबैभन्दा असुरक्षित हुन्छन्। ओह, तिनीहरूमध्ये केही ठूला र बोल्ड र धेरै साहसी छन्, तर तपाईंले त्यसलाई काट्दा, तिनीहरू असुरक्षित छन्। वयस्कहरू पनि त्यस्तै छन्। ककटेल पार्टीको सम्पूर्ण विचार यो विचार हो कि म मेरो प्राकृतिक अवस्थामा सम्बन्धित हुन सक्दिन तर मलाई अलिकति केमिकल दिनुहोस् र म खुसी हुनेछु। म स्वीकार्य हुनेछु, मसँग आत्म-मूल्य छ।

प्रमुख कारण।

तपाईंहरू मध्ये कतिपयले यो सरल छ भन्ने सोच्न जाँदै हुनुहुन्छ, तर यो सत्य हो। महामारीको मूल कारण इडेनको बगैँचामा जान्छ। जब आदम र हव्वाले पाप गर्न रोजे, तिनीहरूले जीवन गुमाए। तिनीहरूले वास्तविक जीवन गुमाए जसको अर्थ तिनीहरूले त्यतिबेलाको सिद्ध पृथ्वीमा जीवनको अनन्त मात्रा मात्र गुमाएनन्, तिनीहरूले जीवनको गुणस्तर गुमाए। त्यो बिन्दु भन्दा पहिले, उनीहरूलाई थाहा थिएन पीडा के हो, उनीहरूलाई थाहा थिएन निराशा के हो, उनीहरूलाई थाहा थिएन चिन्ता के हो। दुखी हुनु भनेको के हो थाहा थिएन। तिनीहरूको जीवनमा पूर्ण अर्थ थियो। तर जब तिनीहरूले पाप गरे, तिनीहरूले यो गुमाए, र तिनीहरूले यो हामी सबैको लागि गुमाए। शताब्दीयौँदेखि, पुरुष र महिलाहरूले यसलाई फिर्ता लिन प्रयास गर्दै आएका छन्। हामीले ड्रग्स, पैसा, शक्ति, काम, खेल, धर्म, र 1,001 अन्य चीजहरू प्रयास गर्यौं।

मूल सन्देश।

अदनको बगैँचामा हराएको वास्तविक जीवनलाई पुनः प्राप्त गर्ने एउटा मात्र चीज छ, त्यो येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ।

येशूले प्रायः जीवनको बारेमा कुरा गर्नुभयो? उहाँले भन्नुभयो, "म जीवनको रोटी हुँ," (यूहन्ना 6:48) "म नै बाटो हुँ, म सत्य हुँ, म जीवन हुँ" (यूहन्ना 14:6), "म आएको छु, ताकि तिनीहरूले जीवन होस्, र प्रशस्त मात्रामा पाऊँ," (यूहन्ना १०:१०) र "पुनरुत्थान र जीवन म नै हुँ।" (यूहन्ना 11:25) सुसमाचार खाताहरूमा एघार फरक पटक, येशूले भन्नुभयो, "म जीवन हुँ।" हामीले गुमाएको जीवन उहाँ हुनुहुन्छ। येशूसँगको साँचो सम्बन्धले अदनमा हराएको कुरालाई बदल्न सक्छ। त्यो शून्यता भर्न को लागी अन्य केहि प्रयोग गर्न को लागी पाप हो।

पाप

के तपाईंलाई थाहा छ, "पाप" शब्दको अर्थ के हो? हिब्रूमा यसको अर्थ "चिन्ह गुमाउनु" हो। यो एक धनुर्धारी को प्रयोग गरीएको थियो जसले निशान छुटेको थियो। वैसे, म यो प्रश्न सधैं सुन्छु। मदिरा सेवन पाप हो कि रोग हो ? के रासायनिक निर्भरता पाप हो, वा यो एक रोग हो? यो सधैं सोधिन्छ यदि यो एक/वा जवाफ हुनुपर्दछ। सत्य हो, यो दुबै हो। यो दुबै छ! यो पाप हो, जस्तै भौतिकवाद, वा लोभ, वा काम-अहोलिज्म, वा अन्य हजारौं चीजहरू, यसले वास्तविक जीवनको खोजीमा पूर्ण रूपमा छाप छोड्छ। त्यो पाप हो, तर अरू धेरै छन्। तर यो एक पटक छनोट र बारम्बार रोग बन्छ। ती रासायनिक पदार्थहरूले शरीरलाई शाब्दिक रूपमा व्यक्तिको नियन्त्रणभन्दा बाहिर न्याक र विनाश गर्दछ।

हाम्रो जनसंख्याको लगभग 10 प्रतिशत रक्सी पिउन थालेपछि, तिनीहरूको शारीरिक, तिनीहरूको मनोवैज्ञानिक मेकअप, र लागूपदार्थको शक्तिको संयोजनले तिनीहरूलाई पूर्ण इच्छा शक्तिद्वारा रोक्न असम्भव बनाउँछ। केही हस्तक्षेप गर्नुपर्नेछ। रक्सी पिउने व्यक्तिलाई पवित्र नजरले हेर्नु र "पिउन छोड्नुहोस्" भन्नु दुबै मानिसलाई "पौडिन सुरु गर्नुहोस्" भन्नु जस्तै हो। दुवैले सक्थे भने। सक्दैनन्।

दासत्व

लागूपदार्थको मनोवैज्ञानिक र शारीरिक लत शक्तिहरू अविश्वसनीय छन्। 1 कोरिन्थी 6:12 मा, कोरिन्थीहरूले "सबै कुरा मेरो लागि अनुमति छ, सबै अनुमति छ" भनिरहेका थिए। उनीहरूले आफ्नो स्वतन्त्रताको दुरुपयोग गरे। पावल भन्छन् "सबै कुरा मेरो लागि अनुमति छ, तर म कुनै कुरामा प्रभुत्व जमाउने छैन।" त्यो अन्तिम बिन्दु फेरि पढ्नुहोस्, "म कुनै कुरामा महारत हुने छैन।" वास्तविकता यो हो कि जो ड्रग्स को साथ मूर्ख, मूर्ख बन्छन्। तिनीहरू ती पदार्थहरूद्वारा निपुण हुनेछन् जहाँ तिनीहरूले नुहाउने, फिक्स गर्न, पेय, धुवाँ, चक्की वा शट, जुनसुकै भए पनि।

पावल भन्छन् कि हामी पापका दास हौं वा हामी परमेश्वरका दास हौं। "मैले यसलाई मानव सर्तमा राखेको छु किनभने तपाईं आफ्नो प्राकृतिक आत्ममा कमजोर हुनुहुन्छ।" अब हामी यसलाई स्वीकार गर्दैनौं, तर हामी सबै कमजोर छौं। हामी बिरालोको रूपमा कमजोर छौं। "जसरी तिमीहरूले आफ्नो शरीरका अङ्गहरूलाई अशुद्धता र निरन्तर बढ्दो दृष्टताको दासत्वमा अर्पण गर्दथ्यौ, त्यसरी नै अब तिनीहरूलाई पवित्रतातर्फ लैजाने धार्मिकताको दासत्वमा अर्पण गर।" (रोमी 6:19) उहाँ भन्नुहुन्छ, आफूलाई यसरी प्रस्ताव नगर्नुहोस्। तर म तपाईंलाई लागूपदार्थको दासत्वको बारेमा केही बताउनेछु। यहाँ कुञ्जी छ: शैतान, यदि तपाईंले यूहन्ना 8:44 मा याद गर्नुहुनेछ, येशूले एक झूटा, र सबै झूटको पिता भन्नुभयो। के तपाईंलाई थाहा छ शैतानले रसायनिक रूपमा आश्रितहरूलाई के भन्छ, र तपाईंहरू मध्ये जो रासायनिक रूपमा निर्भर छन्? के तपाईंलाई थाहा छ उसले तपाईंलाई के भनेको छ? उसले तिमीलाई बारम्बार भनिरहेको छ, तपाईंले चाहानु भएको बेला रोक्न सक्नुहुन्छ। के तपाईंलाई थाहा छ रसायनिक रूपमा निर्भरहरूले के गर्छन्? तिनीहरू केही समयको लागि रोकिनेछन्, केवल तिनीहरूले गर्न सक्छन् भन्ने गलत प्रमाण दिनको लागि। तर सक्दैनन्।

अमेरिकामा आज 18 मिलियन अल्कोहलहरू छन्, केवल एक लागूपदार्थ, 18 मिलियन अल्कोहलहरू। १५ प्रतिशतले मात्र सहयोग खोजिरहेका छन्। के तपाईंलाई थाहा छ किन तीन लाख मात्रै मद्दत माग्छन्? यो किनभने अन्य 15 मिलियनले झूटलाई विश्वास गर्छन्। उनीहरूले यो झूटलाई विश्वास गर्छन् कि उनीहरूले ड्रगमा महारत हासिल गरेका छन्, जब ड्रगले उनीहरूलाई महारत बनाएको छ।

उपचार

इच्छाशक्तिले गर्न सक्दैन। के यो बिल्कुल अनन्त चक्र हो? होइन, आश्रित व्यक्तिको लागि उपचार छ।

1. लागूऔषध दुरुपयोगको अपर्याप्तता र विनाशकारीता महसुस गर्नुहोस्।

सर्वप्रथम, उसले लागूऔषध दुरुपयोगको अपर्याप्तता र विनाशकारीता महसुस गर्नुपर्छ। व्यक्ति एक बिन्दुमा आउने पछि कि यदि तिनीहरू आफ्नो वर्तमान मार्गमा जारी राख्छन् भने, यो निको हुनु भन्दा बढी पीडादायी हुनेछ। अर्को शब्दमा, व्यक्तिले महसुस गर्नुपर्दछ कि ऊ वा उनी रासायनिक रूपमा निर्भर छ। अल्कोहलिक एनोनिमस द्वारा विकसित 12-चरण कार्यक्रमको पहिलो चरण हो (र यो आधार हो): जब एक व्यक्ति आउँछ र अरूको उपस्थितिमा भन्नेछ, "म स्वीकार गर्छु कि म रक्सीमा शक्तिहीन छु र मेरो जीवन अव्यवस्थित भएको छ।" जबसम्म तिनीहरू स्वीकार गर्न तयार छैनन् कि त्यहाँ कुनै मद्दत छैन। त्यो स्वीकार गरेपछि ढोका खुल्छ।

2. विश्वास गर्नुहोस् कि ख्रीष्टले जीवनको शून्यता भर्न सक्नुहुन्छ।

उसले विश्वास गर्नुपर्छ कि ख्रीष्टले जीवनमा शून्यता भर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं भन्नुहुन्छ, के शून्य? हामीले पहिले नै कुरा गरेको शून्यता। पापले संसारमा प्रवेश गर्दा सिर्जना भएको शून्यता, ड्रग र रसायनहरूले तपाईंलाई दिनभरि प्राप्त गर्न मद्दत गर्न, पीडा हटाउन वा तपाईंलाई उच्च दिनको लागि पहिलो स्थानमा भर्न खोजेको शून्य। तिनीहरूले यो गर्दैनन्, तर येशूले गर्नुहुन्छ। उहाँ नै बाटो, सत्य र जीवन हुनुहुन्छ।

यो कुनै नयाँ कुरा होइन, यो 2,000 वर्ष पछाडि जान्छ जब पावलले एफिसी 5:18 मा भनेका थिए, "रक्सी पिउनु हुँदैन।" त्यहाँ रक्सी ड्रग छ। उनले भने, 'यसले खाली ठाउँ भर्दैन। "तर बरु, आत्माले भरिपूर्ण हुनुहोस्।" उहाँ के कुरा गर्दै हुनुहुन्छ? उहाँ ख्रीष्टको आत्मा, परमेश्वरको आत्मा र पवित्र आत्माको बारेमा कुरा गर्दै हुनुहुन्छ जुन परमेश्वरले तपाईंमा वास गर्न दिनुहुन्छ जब तपाईं ख्रीष्टमा आउनुहुन्छ। वैसे, अल्कोहलिक एनोनिमसको दोस्रो चरण भनेको हो, "म आफूभन्दा ठूलो शक्तिमा विश्वास गर्न आएको छु जसले मलाई विवेकमा पुनर्स्थापित गर्न सक्छ।" तिनीहरू सही छन्, केवल म अगाडि जान्छु। त्यो शक्तिको स्रोत येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ। उहाँ र उहाँ एकलैले अन्ततः तपाईंलाई विवेकमा पुनर्स्थापित गर्नुहुनेछ।

3. निको पार्ने समुदायको हिस्सा बन्नुहोस्।

आश्रित व्यक्ति निको पार्ने समुदायको हिस्सा बन्छ। एक "निको पार्ने समुदाय," AA, NA वा अर्को समर्थन समूह हुन सक्छ। तर म चाहन्छु कि तपाईंले यो सुन्नुहोस् र यो राम्रोसँग सुन्नुहोस्। हामी आश्रित व्यक्तिहरूसँग मात्र कुरा गर्दैनौं, हामी धेरै मानिसहरूसँग कुरा गर्दछौं जो परिवारको हिस्सा हुन्, तपाईं सह-आश्रित बन्नुहुन्छ। रासायनिक रूपमा निर्भर व्यक्ति आफैं निको हुँदैन। तपाईंले त्यो सुन्नु भयो? रासायनिक रूपमा निर्भर व्यक्ति आफैं निको हुँदैन। तिनीहरू आफैले समस्या पहिचान गर्दैनन्। तिनीहरू आफैले मद्दत खोज्ने छैनन्। तिनीहरू रिकभरीको पाठ्यक्रममा एकलै बस्ने छैनन्। यसैले परमेश्वर यति बुद्धिमान हुनुहुन्थ्यो जब उहाँले उपदेशक 4:9-11 मा भन्नुभयो, "एउटा भन्दा दुई राम्रो छन्। किनकि यदि कोही एकलै हिँड्दै तल खस्यो भने उसलाई उठाउने कोही हुँदैन। तर यदि त्यहाँ दुई छन् र एक तल खसे, उसलाई उठाउन कोही छ।"

रासायनिक निर्भरताबाट पुनः प्राप्ति जीवनभरको प्रक्रिया हो। यसैले 10 वर्षदेखि शान्त भएका रक्सी पिउनेहरू अझै पनि AA बैठकहरूमा उपस्थित भएको देख्न सकिन्छ, किनभने आश्रित व्यक्ति निको पार्ने समुदायको हिस्सा बन्नुपर्दछ। अब म चर्चका मानिसहरूलाई केही भन्न चाहन्छु। मानिसहरू, त्यो चर्च हुनुपर्छ। के तपाईं मलाई सुन्नुहुन्छ? यो लाजमर्दो कुरा हो कि अल्कोहलिक एनोनिमस जस्ता कार्यक्रम चर्चहरूमा उठेनन्, तर तिनीहरू बाहिर।

1978 मा ग्यालप पोलमा, चार मध्ये एक अमेरिकीले व्यक्तिगत रक्सीको समस्या भएको स्वीकार गरे। तर केवल आठ प्रतिशतले भने कि यदि उनीहरू वा परिवारका सदस्यहरूलाई रक्सी पिउने समस्या छ भने उनीहरू चर्च वा यसका प्रशिक्षित कर्मचारीहरूतिर फर्कनेछन्। आठ प्रतिशत मात्र। हेर्नुहोस्, हामीले ड्रगको पछि लाग्नु गलत हो भनेर औल्याउदै एकदमै राम्रो काम गरेका छौं, हामीले हात फैलाउने प्रयास गर्ने र यसो भनाउने धेरै राम्रो काम गरेका छैनौं, "यहाँ तपाईंले यसलाई कसरी सही गर्नुहुन्छ। यहाँ छ तपाईंले यसलाई कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ। निश्चित।" हामीले दुवै गर्नुपर्छ।

गलाती ६:१ ले भन्छ, "भाइ, यदि कोही पापमा फसेको छ भने, तिमीहरू जो आत्मिक छौ, उसलाई नम्रतापूर्वक पुनर्स्थापित गर।" र त्यसपछि अर्को पदले भन्छ, "तिमीहरू एकअर्काको बोझ बोक्छौ।" र त्यहाँ शब्दको अर्थ लामो यात्रा हो, "तपाईंले त्यो छोड्नुपर्छ" भन्ने मात्र होइन। बोझ लिनुहोस् र यसलाई आफ्नो पीठमा राख्नुहोस् र लामो दूरीमा तिनीहरूलाई बोक्नुहोस्।

4. हेरफेर, झूट र तर्कसंगतको बारेमा खुला र इमानदार हुनुहोस्।

आश्रित व्यक्ति उसको हेरफेर, उसको झूट बोल्ने, उसको तर्कसंगतताको बारेमा खुला र इमानदार हुनुपर्दछ, किनकि प्रत्येक लागूपदार्थमा निर्भर व्यक्ति त्यसबाट गुञ्जन्छ। तिनीहरू सबैलाई झूट बोल्छन्।

"यदि हामीले हाम्रा पापहरू स्वीकार गर्छौं भने, उहाँ विश्वासयोग्य र न्यायी हुनुहुन्छ तिनीहरूलाई क्षमा गर्न र हामीलाई सबै अधर्मबाट शुद्ध" (१ यूहन्ना १:९) ऊ शुद्ध हुनैपर्छ। यसले उसको आत्मालाई मुक्त गर्छ।

5. स्वस्थ जीवन कौशल पुनः सिक्नुहोस्।

आश्रित व्यक्तिले स्वस्थ जीवनको सीप सिकाउँछ।

6. परिवारको अंश।

a) दुर्व्यसनीको लागि, आश्रितको लागि अगापे प्रेम कायम राख्नुहोस्। यसको मतलब एक प्रेम जसले उनीहरूको लागि उत्तम खोज्छ, कहिल्यै हार मान्दैन, तर यसले जे राम्रो छ त्यही गर्छ।

b) आश्रित व्यवहारलाई सहयोग वा प्रोत्साहन नगर्नुहोस्। आगोलाई इन्धन नगर्नुहोस्। तिमी अगापे माया राख। उदार पुत्रको दृष्टान्तमा बुबा जस्तै बन। उसले पैसा पठाउन छोडेन। उसलाई थाहा थियो केटा होशमा आउनु पर्छ; ऊ घर आउनु पर्यो।

c) सावधानीपूर्वक सामना गर्नुहोस्। कहिलेकाहीँ सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। तिनीहरू एकलै ठीक हुनेछैनन्। तपाईंले तिनीहरूलाई देखाउनु पर्छ कि तिनीहरूको जीवनमा के भइरहेको छ। के तपाईं एक आश्रित व्यक्तिले रिकभरी खोज्नको लागि औसतमा कतिवटा मुठभेडहरू लिनुहुन्छ? चौवन, हो 54. यदि तपाईं रक्सीको लतसँग बस्दै हुनुहुन्छ भने, यदि तपाईं लागूपदार्थको दुर्व्यसनीसँग बस्दै हुनुहुन्छ र तपाईंले तिनीहरूलाई निको हुन आवश्यक मद्दत पाउन मद्दत गर्न बारम्बार प्रयास गर्नुभयो भने, त्यसमा अलिकति ध्यान दिनुहोस्। तथ्याङ्क।

यदि तपाईं येशू बाहेक जीवनमा वास्तविक अर्थ दिनको लागि केहि पछ्याउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले चिन्ह गुमाउनु भएको छ। यो तपाईंको काम हुन सक्छ, यो खेल हुन सक्छ, यो तपाईंको पकेटबुक हुन सक्छ; वा जे पनि। यदि तपाईं आज रासायनिक रूपमा निर्भर हुनुहुन्छ भने, मलाई आशा छ कि तपाईं अहिले कसैको उपस्थितिमा, तपाईंको परिवार वा सानो समूहको उपस्थितिमा भन्नुहुनेछ, "मेरो जीवन अव्यवस्थित भएको छ, र म यसलाई परिवर्तन गर्न शक्तिहीन छु।" जब सम्म तपाईंले गर्नु हुन्न, तपाईं दास बनिरहनु हुनेछ।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1202

प्रश्नहरू:

1. रासायनिक निर्भरता जीवनको आवश्यकताहरू पूरा गर्न रासायनिक प्रयोगमा बढ्दो रूपमा मोडिने प्रक्रिया हो।

सत्य _____ गलत _____

2. रासायनिक निर्भरताले कहिल्यै भौतिक निर्भरताको नेतृत्व गर्दैन।

साँचो _____ गलत _____

3. मानिसहरू किन लागुऔषधसँग गडबड गर्छन्?

- _____ साथीहरूको दबाव
- _____ दुखाइ
- _____ आत्म-मूल्यको कमी
- _____ माथिका सबै
- _____ माथिको कुनै पनि छैन

4. रासायनिक निर्भरताको मूल कारण हो

- _____ "एउटा यसरी बनाइन्छ"
- _____ समाज
- _____ भोक
- _____ पाप

5. कसैले चाहेको बेलामा निर्भर हुन छोड्न सक्छ

साँचो _____ गलत _____

6. रासायनिक निर्भरताबाट मुक्त र निको पार्नको लागि एकले निम्न गर्नुपर्छ:

- _____ लागूपदार्थको दुरुपयोगको अपर्याप्तता र विनाशकारीता महसुस गर्नुहोस्।
- _____ विश्वास गर्नुहोस् कि ख्रीष्टले जीवनको शून्यता भर्न सक्नुहुन्छ।
- _____ निको पार्ने समुदायको हिस्सा बन्नुहोस्।
- _____ हेरफेर, झूट र तर्कसंगत बारे खुला र इमानदार बन्नुहोस्।
- _____ स्वस्थ जीवन सीपहरू पुनः सिक्नुहोस्।
- _____ माथिका सबै
- _____ माथिको कुनै पनि छैन

7. पारिवारिक प्रेमले रासायनिक निर्भरताको सामना गर्नेछ तर यसलाई कोष गर्दैन

साँचो _____ गलत _____

8. रसायनमा निर्भर व्यक्तिले रिकभरी खोज्नु अघि कति द्वन्द्वहरू लिन्छ?

a _____ २४

b _____ ५४

ग _____ ८४

d _____ १०४

e _____ १००४

अध्याय ७

ढिलाइबाट मुक्ति

ढिलाइ... लाखौं जीवनहरू आध्यात्मिक, शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक, इत्यादि हुन सक्ने भन्दा कम छन् किनभने तिनीहरू सधैं ढिलाइ हुन्छन्। ढिलाइबाट मुक्ति कसरी पाउने?

ढिलाइ एक सार्वभौमिक समस्या हो जुन हामी मध्ये धेरै जसोसँग व्यवहार गर्न छोड्छौं। हामी मध्ये धेरैलाई थाहा छ के गर्ने तर हामी यसलाई बन्द गर्छौं र केहि समय पछि यो हाम्रो जीवनशैली बन्छ। के तपाईं ढिलाइ गर्ने हो? के तपाईं चीजहरू निरन्तर बन्द गर्नुहुन्छ? के यो सानो कविताले तपाईंलाई वर्णन गर्छ?

ढिलाइ मेरो पाप हो,

यसले मलाई दुःख मात्र ल्याउँछ।

मलाई थाहा छ मैले यसलाई त्याग्यु पर्छ,

वास्तवमा, म भोली गर्नेछु।

यस पाठले ढिलाइको लागि कारणहरू, लागतहरू, र उपचारहरू छलफल गर्दछ।

कारणहरू

1. अनिर्णय। के तपाईं कहिल्यै रेस्टुरेन्टमा हुनुहुन्थ्यो, वेटर आउँछ र तपाईंले आफ्नो मन बनाउन नसक्ने कारणले उसलाई टाढा लैजानुहुन्छ? वा, के तपाईंले कहिल्यै मेनु, अर्डर हेर्नु भएको छ र एन्ट्रीहरू आइपुगेपछि भन्नुहुन्छ, "तपाईंले अर्डर गर्नुभएको कुरा मैले रोजेको भए।" अनिर्णयले हामीलाई ढिलाइ बनाउँछ, हामीलाई कार किन्न, कलेज छनोट गर्न वा जागिर परिवर्तन गर्न छोड्छ।

2. डर। जब म डराउँछु म चीजहरू बन्द गर्छु। के कसैले तपाईंलाई आवश्यक पर्ने दन्त चिकित्सकको भ्रमण स्थगित गरेको छ? आवश्यक शल्यक्रियालाई कसैले रोक्न? के तपाईंले सहकर्मीसँग आफ्नो विश्वास बाँड्न छोड्नुभएको छ? किन? यो किनभने तपाईं डराउनुहुन्छ। डरले हामीलाई ढिलाइ बनाउँछ।

3. पूर्णतावाद। पूर्णतावादले हामीलाई ढिलाइ बनाउँछ। सोलोमनले भने, "जसले हावालाई हेर्छ, उसले रोप्नेछैन, जसले बादललाई हेर्छ उसले कटनी गर्नेछैन।" (उपदेशक 11:4) अर्को शब्दमा, यदि तपाईंले सबै कुरा ठीक नभएसम्म पर्खनुभयो भने, बादल र ब्यारोमेट्रिक दबाव, तपाईंले यो कहिल्यै पूरा गर्नुहुने छैन। लिभिङ बाइबलले त्यो पदलाई व्याख्या गर्छ: "यदि तपाईं सिद्ध परिस्थितिहरूको लागि पर्खनुभयो भने, तपाईंले कहिल्यै केही गर्नुहुनेछैन।" आमेन। पूर्णतावादले ढिलाइ निम्त्याउनेछ।

४. रिस। ढिलाइ भनेको हामीले मन नपराउने, वा हामीले खुसी पार्न नचाहेका मानिसहरूलाई फर्काउने तरिका हुन सक्छ।

के तपाईंहरू मध्ये कसैले आमाबाबु हुनुहुन्छ आफ्ना छोराछोरीहरूलाई "टिभी बन्द गर्नुहोस्, हात धुनुहोस् र खाना खान टेबुलमा आउनुहोस्?" दुई मिनेट पछि तपाईंले दोहोर्याउनु हुन्छ, "टिभी बन्द गर्नुहोस्, आफ्नो हात धुनुहोस् र खाना खान टेबुलमा आउनुहोस्" पाँच मिनेट पछि, "... किन? के यो शो धेरै राम्रो छ, वा केटाकेटीहरू आफ्नो स्वतन्त्रता चाहन्छन् भनेर तपाईंलाई थाहा दिन ढिलाइमा मास्टरहरू छन्?"

के कसैको साथी छ कि तपाईंले महिनौंदेखि एक निश्चित काम गर्न आग्रह गरिरहनुभएको छ, र तिनीहरूले त्यसो गरिरहेका छैनन्? एउटा कारण हुन सक्छ कि तिनीहरूले तपाईंको नियन्त्रणको प्रतिरोध गरिरहेका छन्। ढिलाइ कहिलेकाहीं निष्क्रिय प्रतिरोध को रूप हो। यो क्रोध को कारण हुन सक्छ।

5. आलस्य।

सबै कारणहरू मध्ये सबैभन्दा बारम्बार शुद्ध र सरल, आलस्य हो। हितोपदेशले अल्छी व्यक्तिलाई सन्दर्भ गर्न शब्द प्रयोग गर्दछ; "स्लग" र एक ढिलो क्लिंग मोलस्कलाई बुझाउँछ जसको हामी राम्ररी परिचित छौं। अल्छीले इच्छा गर्छ र केही पनि पाउँदैन, तर जो लगनशील छ ऊ सफल हुन्छ। (हितोपदेश १३:४)

हाम्रो पुस्तामा त्याग र पीडाप्रति कम सहनशीलता छ। मेरो हजुरबुबाले आफ्नो ८० को दशकको शुरुवातमा फिल्डमा लगनशीलताका साथ काम गरेको सम्झन सक्छु। यसको विपरित, हाम्रो "सोउच आलु" संस्कृति शब्दलाई माया गर्छ, "सजिलो।" यदि यो सजिलो छ भने, मलाई यो मनपर्छ, यदि यो गाह्रो छ भने, मलाई छैन। के तपाईंले कहिल्यै देख्नुभएको छ कि विज्ञापनमा "सजिलो" शब्द कति पटक प्रयोग गरिन्छ? प्रयोग गर्न सजिलो, लागू गर्न सजिलो, प्राप्त गर्न सजिलो। के यी पुस्तकहरू बेस्टसेलर हुनेछन्; "तपाईंको जीवन परिवर्तन गर्नका लागि दस कठिन चरणहरू" वा "आकारमा प्राप्त गर्न सात गट-रेन्चिंग तरिकाहरू"? कसले तिनीहरूलाई किन्ने? हामी यसलाई सजिलो चाहन्छौं। ढिलाइको बारेमा दुई सामान्य गलत धारणाहरू छन् (क) "यस समस्याको सामना गर्नु भन्दा बढ्न सजिलो छ" र (ख) "भौलि ह्यान्डल गर्न सजिलो हुनेछ।" होइन, जति ढिलो हुन्छ त्यति नै गाह्रो हुन्छ। यो

लागत

1. ढिलाइले अवरोधहरू सिर्जना गर्दछ।

"आलसीको बाटो काँडाले बन्द गरिएको छ।" (हितोपदेश १५:१९) ढिलाइले जहिले पनि समस्या झन् झन् झन् बढाउँछ। के हुन्छ जब तपाईं त्यो चुहावटको छाना बन्द गर्नुहुन्छ, र यसलाई बन्द गर्नुहुन्छ, र यसलाई बन्द गर्नुहुन्छ? तपाईंलाई नयाँ छत चाहिन्छ! तपाईंले आफ्नो कारमा तेल जाँच गर्न वा परिवर्तन गर्नुभएका कारणले के कसैले ठूलो इन्जिन मर्मत गरेको छ? ढिलाइले समस्यालाई संकटमा परिणत गर्छ। यसले अवरोधहरू सिर्जना गर्दछ।

2. ढिलाइले अवसरहरू बर्बाद गर्छ।

"एक अल्छीले मौसममा जोत्दैन, त्यसैले फसल काट्ने समयमा, उसले केही पाउँदैन।" (हितोपदेश २०:४) ढिलाइ गर्नेले रोप्ने मौकाको फाइदा उठाउँदैन, त्यसैले उसले कटनी गर्दैन। जब अवसर ढकढक्याउँछ, ढोका खोल्नुहोस्।

जोन ग्रीनलिफ ह्याडटियरले भने, "पुरुषहरूमा जिब्रोको सबैभन्दा दुखद शब्दहरू हुन्, 'यो हुन सक्छ।' " "यदि मात्र" अंग्रेजी भाषामा दुईवटा बेकार शब्दहरू हुन्। जब हामी स्थगित गर्दछौं, जीवन बितिरहेको छ। ढिलाइले अवसर खेर जान्छ।

3. ढिलाइले अरू मानिसहरूलाई चोट पुर्याउँछ।

आलस्यले हामीलाई मायालु हुनबाट रोक्छ। प्रेमको लागि प्रतिबद्धता र प्रयास चाहिन्छ। धेरै मानिसहरू त्यो प्रयास गर्न चाहँदैनन्।

यो मायालु हुनु भन्दा अल्छी हुन सजिलो छ। दुई जना अल्छी भएको कारणले कति विवाह टुट्यो भनेर म भन्न सक्दिन। उनीहरूले आफूलाई के गर्नुपर्छ भन्ने थाहा भएको कुरा गर्न छोड्छन्। मैले मेरो अफिसमा बसेर जोडीहरू भनेको सुनेको छु, "मलाई थाहा छ मैले के गर्नुपर्छ, तर म सक्दिन।" होइन, यो तपाईं गर्न सक्नुहुन्न, यो तपाईं गर्नुहुन्न। तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं यसलाई बन्द गर्नुहुनेछ, र यो राम्रो हुनेछ।

ढिलो गर्ने मानिसहरूले आफ्ना छोराछोरीलाई चोट पुर्याउँछन्। अल्छी आमाबाबुले समस्याग्रस्त बच्चाहरू जन्माउँछन्। यदि तपाईंले (क) तिनीहरूलाई जीवनको तथ्यहरू बारे सिकाउन छोड्नुभयो भने, उनीहरूलाई आवश्यक छ भनी थाहा हुँदा, (ख) चरित्र र जिम्मेवारी निर्माण गर्न अनुशासन र (ग) पारिवारिक बन्धन हुँदा अर्को पारिवारिक छुट्टी स्थगित गर्नुभयो भने यसले समस्याहरू सिर्जना गर्छ र मनपर्ने सम्झनाहरू विकसित हुन्छन्। तिमी आफ्ना छोराछोरीलाई नष्ट गर्दछौ। ढिलाइले साँच्चै अरू मानिसहरूलाई चोट पुर्याउँछ।

उपचार

1. बहाना बनाउन छोड्नुहोस्।

"आलसीले भन्छ, 'बाहिर सिंह छ', वा 'म सडकमा मारिनेछु।'" (हितोपदेश २२:१३) यदि तपाईंले त्यो हितोपदेशको बुँदा छुटाउनुभयो भने, मलाई स्पष्ट पार्न दिनुहोस्। सुलेमानको समयमा, इजरायलको भूमिमा कतिवटा सिंहहरू घुमिरहेका छन् भनी तपाईं अनुमान गर्नुहुन्छ? सुलेमानले ढिलाइ गर्ने सबै प्रकारका बहानाहरू लिएर आउँछ भनी भनिरहेका छन्। अरू सबैसँग बहाना छन्, तर मसँग कारणहरू छन्। मैले यस हप्ता केहि चीजहरू पार गर्ने जुन मैले सोचेको थिएँ कि धेरै राम्रो थियो। मानिसहरूले दुर्घटनाका लागि सङ्कलन गर्न बीमा कम्पनीहरूमा पेश गरेका बहानाहरूको सूची थियो। ती मध्ये एक जनाले भने, "यो केटा बाटोभरि नै थियो। मैले उसलाई हिकाउनु अघि धेरै चोटि घुम्नुपर्ने भयो।" यो एक बारे कसरी? "मैले बाटोको छेउबाट टाढिएँ, मेरी सासुलाई हेरें र तटबन्ध माथि चढें।" अर्को साथीले भन्यो, "मेरो झिगा मार्ने प्रयासमा, म टेलिफोनको पोलमा गएँ।" मलाई यो मनपर्दो, "म 40 वर्षदेखि मेरो कार चलाइरहेको छु जब म निदाएँ र दुर्घटना भयो।" खैर, अचम्मको कुरा होइन, यो लामो समय हो। यो केटा, कसरी कुरा गर्दछ? एक

बहाना, कतै जिम्मेवारी दिन खोज्दै। "टेलिफोन पोल छिटो नजिक थियो; मेरो अगाडिको छेउमा ठोक्किएपछि मैले यसको बाटो भत्काउने प्रयास गरेँ।" मेरो मनपर्ने यो अन्तिम हो, "पैदललाई कुन बाटो जाने भन्ने थाहा थिएन, त्यसैले म उसलाई दौडें।"

तपाईंको बहाना के छ? यो के हो जसले तपाईंलाई "यी दिनहरू मध्ये एक ..." भन्न खोज्छ? बाइबलले भन्छ, "अल्ल्ही मानिस बहानाले भरिएको हुन्छ।" बेन्जामिन फ्र्याङ्कलिनले भनेका छन्, "बहाना बनाउनमा राम्रो भएका मानिसहरू अरू कुनै कुरामा विरलै राम्रो हुन्छन्।" मानिसहरूले ढिलाइको लागि प्रयोग गर्ने नम्बर एक बहाना "जब चीजहरू मिल्छ, म _____" (तपाईंले खाली ठाउँ भर्नुहोस्।) मैले तपाईंहरू सबैका लागि खबर पाएको छु। चीजहरू कहिल्यै मिल्दैनन्। प्रभु फेरि आउँदा मात्र तिनीहरू बस्नेछन्।

2. रोक्न रोक्नुहोस्।

ढिलाइ गर्ने को लागी "यी दिनहरू मध्ये एक," "यी दिनहरू मध्ये कुनै पनि छैन।" रोक्नुहोस्, आज यो गर्नुहोस्। अब सुरु गर्नुहोस्।

यदि तपाईं ढिलाइ गर्नुहुन्छ भने, यी तीन शब्दहरूले तपाईंको जीवन परिवर्तन गर्नेछ। "अहिले गर।" त्यो लेख्नुहोस्। जादुई मार्कर लिनुहोस्, गत्ताको टुकामा लेख्नुहोस्; यसलाई आफ्नो फ्रिज, बाथरूम एना, डेस्क वा आफ्नो कार भिजर मा राख्नुहोस्। अनुहारमा हेरिनुहोस्, "अहिले गर्नुहोस्!" प्रत्येक चोटि तपाईंले सोच्न थाल्नुभयो, "म त्यसमा पछि आउनेछु," अनुहारमा ती तीन शब्दहरू हेर्नुहोस् र अहिले नै गर्नुहोस्!

नासाले हामीलाई बताउँछ कि ऊर्जाको सबैभन्दा ठूलो रकम रकेटलाई प्याडबाट बाहिर निकाल्नु हो। एकपटक यो कक्षामा पुगेपछि, यो एक सिन्च हो। स्टल गर्न रोक्नुहोस्, सुरु गर्नुहोस् र यदि यो आज समाप्त हुन सक्दैन भने, यसको एक हिस्सा गर्नुहोस्। आज 10 मिनेट, भोलि 10 मिनेट र अर्को दिन 10 मिनेट गर्नुहोस्। तपाईंले छवटा छोटो हप्तामा कति पूरा गर्नुहुनेछ हेर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई चकित पार्नेछ।

3. समयतालिका सुरु गर्नुहोस्।

"आफ्नो बाहिरी काम पूरा गर्नुहोस् र आफ्नो खेत तयार गर्नुहोस्; त्यसपछि, आफ्नो घर बनाउनुहोस्।" (हितोपदेश 24:27) अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, आफ्नो प्राथमिकताहरू सेट गर्नुहोस्, पहिले के गर्न आवश्यक छ, र तिनीहरूलाई गर्ने समय तालिका बनाउनुहोस्। तपाईंसँग कहिले पनि समय हुँदैन - तपाईंले समय बनाउनु पर्छ।

महत्त्वपूर्ण र महत्त्वहीन कार्य तालिका बनाउनुहोस्। व्यक्तिगत र पारिवारिक बाइबल अध्ययनको लागि समय तालिका, आफ्नी पत्नीसँग बस्ने समय, परिवारको लागि अतिरिक्त समय र एक्लै बस्ने समय (तपाईंको पर्याप्त समय)। यदि तपाईं चीजहरूको लागि समय प्रतिबद्ध गर्नुहुन्न भने, तिनीहरू केवल पूरा हुनेछैनन्। यद्यपि, केहि समय तालिका मात्र पर्याप्त छैन; तपाईंले आफ्नो तालिका र दिनमा एक पटक भन्दा बढी काम गर्नुपर्छ। विरलै अवसरहरूमा जब कसैलाई वा केहिको लागि पर्खिरहेको छ, यो तपाईंको शीर्ष प्राथमिकता कार्यमा काम जारी राख्न असम्भव हुन सक्छ। त्यसपछि कम महत्त्वपूर्ण कार्यमा काम गर्नुहोस् जबसम्म अवरोध हट्दैन वा शीर्ष प्राथमिकता कार्यमा समाधान हुन्छ।

"हरेक अवसरको अधिकतम फाइदा लिनुहोस्।" (एफिसी ५:१६) त्यहाँ एक जना प्रसिद्ध लेखक थिए जसले आफ्नो पहिलो पुस्तक न्यु योर्कको सबवेमा चढ्दा लेखेका थिए र तिनले हरेक अवसरको सदुपयोग गरे। अर्को मानिसले स्टप लाइटमा हजारौं बाइबल पदहरू कण्ठ गरे। यसले हरेक अवसरको अधिकतम सदुपयोग गर्दैछ! बुद्धिमान पुरुष र महिला योजना, तालिका र कार्यन्वयन।

४. आफ्नो डरको सामना गर्नुहोस्।

याद गर्नुहोस्, ढिलाइको मुख्य कारण डर हो। जब तपाईं केहि बेवास्ता गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईं सायद डराउनुहुन्छ। यसलाई पहिचान गर्नुहोस् र सामना गर्नुहोस्। सबैभन्दा ठूलो डर असफलताको डर हो। त्यसकारण हामीले अरू चीजहरू भन्दा धेरै चीजहरू राख्छौं। हामी असफल हुन्छौं कि भन्ने डर छ। मानिसहरू, यसको सामना गर्नुहोस्, डर कमजोरीको लक्षण होइन, यो मानवताको लक्षण हो। मार्क ट्वेनले भनेका थिए, "साहस भनेको डरको अभाव होइन, यो तपाईंको डरको बाबजुद अगाडि बढ्नु हो।" यदि तपाईं आफ्नो डरबाट भाग्नुहुन्छ भने, तिनीहरू ठूला हुन्छन्। यदि तपाईं तिनीहरूलाई सामना गर्नुहुन्छ भने, तिनीहरू साना हुन्छन्।

डरको सामना गर्दा आफैलाई सोध्नु पर्ने दुईवटा कुराहरू छन्: (क) "सबैभन्दा नराम्रो कुरा के हुन सक्छ?" सामान्यतया, यो तपाईंले सोचेको जस्तो खराब छैन र (ख) फिलिप्पी 4:13 पढ्नुहोस्, "मलाई बलियो बनाउनुहुने उहाँद्वारा म सबै कुरा गर्न सक्छु।" लगभग तीन पटक पढ्नुहोस्, भगवान बलियो बनाउँछ भन्ने थाहा पाएर तपाईंको अगाडि जे छ त्यसलाई सामना गर्न सजिलो हुन्छ।

5. आफ्नो प्रयासको लागि इनाममा फोकस गर्नुहोस्।

जीवनमा धेरै थोरै चीजहरू सजिलो हुन्छन्। जीवन कठिन छ। इनाम हेर्नको लागि तिमीले दृढ रहनुपर्छ। पीडा भन्दा बाहिरको लाभमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईंले कार्य समाप्त गर्दा कति राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

यहाँ एउटा सानो दृष्टान्त छ। जब बच्चाहरू स्कूलबाट घर आउँछन्, यदि तिनीहरू बस्छन् र पहिले आफ्नो गृहकार्य पूरा गर्छन् भने, उनीहरूले दिउँसोको बाँकी समयको आनन्द लिनेछन् र उनीहरूले आफ्नो साँझलाई अझ बढी रमाइलो गर्नेछन् किनभने तिनीहरूको टाउकोमा गृहकार्य नगरिएको छैन। यो दर्शन हो "तपाईंले अहिले भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ र पछि खेल्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईं अहिले खेल्न सक्नुहुन्छ र पछि भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ।"

सिद्धान्त हो, "असल काममा थाक्न नदिनुहोस्, किनकि हामीले हार मानेनौं भने उचित समयमा फसल काट्नेछौं।" (गलाती ६:९) गलत प्रश्न हो "मलाई के गर्न मन लाग्छ"। सही प्रश्न हो "परमेश्वरले म के गरून् भन्ने चाहनुहुन्छ"। यो केवल एक धेरै अपरिपक्व व्यक्ति हो जसले आफ्नो भावना अनुसार आफ्नो जीवन बिताउँछ। माथिको सबै कुराले हामीलाई निम्न दुई प्रश्नहरूमा लैजान्छ।

तपाईंको जीवनमा के परिवर्तन आवश्यक छ?

- के यो "यी दिनहरू मध्ये एक म क्रिस्चियन बन्ने छु" हो?
- के यो "यी दिनहरू मध्ये एक हो जुन म परमेश्वरले मलाई नियुक्त गर्नुभएको सेवामा संलग्न हुन जाँदैछु?"
- के यो "यी दिनहरू मध्ये एक हो कि म दैनिक बाइबल पढ्न र अध्ययन गर्न जाँदैछु?"
- के यो "यी दिन मध्ये एक दिन म मदिरा छोड्न जाँदैछु, एक राम्रो आमाबाबु बन्न जाँदैछु, पत्नी र बच्चाहरूसँग केहि समय बिताउन को लागी वा मैले केहि गर्न को लागी छोडेको छु कि मलाई थाहा छ कि गर्न आवश्यक छ?"

तपाईंलाई गियरमा ल्याउन के लिनेछ?

भगवान भन्नुहुन्छ, "म मद्दत गर्न चाहन्छु।" जीवनमा सबैभन्दा ठूलो गल्ती भनेको येशू ख्रीष्टले तपाईंलाई परिवर्तन गर्ने र तपाईंलाई बचाउने अवसरलाई स्थगित गर्नु वा ढिलाइ गर्नु हो।

"म कसैलाई चिन्दिन जो अन्ततः आफ्नो जीवनलाई भगवानसँग ठीक गर्न चाहँदैनन्। तिनीहरू भन्छन्, "यी दिनहरू मध्ये एक दिन, म त्यो प्रतिबद्धता गर्न जाँदैछु। यी मध्ये एक दिन, म मेरो जीवन व्यवस्थित गर्न जाँदैछु। यी दिनहरू मध्ये एक दिन, म मेरा पापहरूको पश्चात्ताप गरेर, येशू नै परमेश्वर हुनुहुन्छ भन्ने मेरो विश्वासलाई स्वीकार गर्दै, पानीको बप्तिस्मामा मेरा पापहरूको क्षमाको लागि गाडिने र मेरा सबै पापहरूबाट माफी पाएर एक नयाँ क्रिश्चियन उठ्नको लागि परमेश्वरको आज्ञा पालन गर्न जाँदैछु।" अहिले किन होइन? राम्रो नियत भनेको ढिलाइ मात्र हो। तपाईंलाई पुरानो बनाइ थाहा छ, र यो सत्य हो: "नरकको बाटो राम्रो मनसायले प्रशस्त हुन्छ।" आज किन होइन अचम्मको अनुग्रह पाठ #1200

प्रश्नहरू:

1. ढिलाइको कारणहरू।

- _____ अनिर्णय
- _____ डर
- _____ पूर्णतावाद
- _____ रिस
- _____ आलस्य
- _____ माथिका सबै
- _____ a र c
- _____ a, d र e
- _____ ख, ग र घ

2. ढिलाइको लागत।

- _____ यसले अवरोधहरू सिर्जना गर्दछ। (हितो. 15:19)
- _____ यसले अवसरहरू बर्बाद गर्छ। (हितो. 20:4)
- _____ यसले अरू मानिसहरूलाई दुख दिन्छ।
- _____ माथिका सबै
- _____ a र b
- _____ a र c
- _____ ख र ग

3. उपचार।

- _____ बहाना बनाउन छोड्नुहोस्। (हितो. 22:13)
- _____ बन्द गर्न रोक्नुहोस्।
- _____ समयतालिका सुरु गर्नुहोस्। (हितो. 24:27)

- d. _____ आफ्नो डरको सामना गर्नुहोस्। (फिलि. 4:13)
- e. _____ आफ्नो प्रयासको पुरस्कारमा फोकस गर्नुहोस्। (गला. ६:९)
- f. _____ माथिका सबै
- g. _____ a, b र c
- h. _____ a, c र d
- i. _____ ख, ग र ई
- j. _____ b, c, d र e

4. ढिलाइ गर्ने व्यक्तिको मनपर्ने अभिव्यक्ति "यी दिनहरू मध्ये एक म" हो।

जबकि परमेश्वरको भनाइ "आजको दिन हो।"

साँचो _____ गलत _____

5. ढिलाइकर्तिले सामान्यतया स्थगित गरेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो?

- a. _____ आफ्नो परिवारको सदस्यलाई मायाको भावना व्यक्त गर्दै
- b. _____ कसैलाई आफ्नो दुःख बताउँदै क्षमा माग्दै
- c. _____ मुक्ति, क्षमाको लागि परमेश्वरको आज्ञाकारिता

अध्याय 8

गर्व र नम्रता मा

धेरै मानिसहरू प्रश्रहरूको जवाफ चाहन्छन् (१) म कसरी जीवनलाई गडबड गर्ने कामवासना, लतहरू र ह्याङ्ग-अपहरूबाट मुक्त हुन सक्छु र (२) आवश्यक परिवर्तनहरू गर्ने शक्ति कसरी प्राप्त गर्न सक्छु वा म कसरी ईश्वरको शक्ति प्राप्त गर्न सक्छु? मेरो जिवनमा?

प्रारम्भिक बिन्दु समस्यालाई स्वीकार गर्नु हो, समस्याको भौतिक अभिव्यक्ति मात्र होइन, तर मूल समस्या। मूल समस्या "म जिम्मेवार छु, र मलाई भगवानको आवश्यकता छैन।" आदम र हवाको समस्या यही थियो। पावलले रोमी ७ मा यसको साथ कुशती गरे, र यो हाम्रो समस्या हो।

कुञ्जी याकूब ४:६ मा पाइन्छ। बाँकी पाठमा सबै कुरा त्यो महान पाठबाट वसन्त हुने छ। जेम्सले भने, "भगवानले घमण्डीहरूको विरोध गर्नुहुन्छ, तर नम्रहरूलाई अनुग्रह दिनुहुन्छ।" त्यो दोहोर्याउन लायक छ। "परमेश्वरले घमण्डीहरूको विरोध गर्नुहुन्छ, तर उहाँले नम्रहरूलाई अनुग्रह दिनुहुन्छ।" बाइबलले तपाईंको जीवनमा शक्तिको कुञ्जी नम्रता हो र परमेश्वरको शक्तिको प्रमुख बाधा गर्व हो, किनभने घमण्डले भरिएको व्यक्तिले परिवर्तन वा सुधार गर्ने आवश्यकता देख्न सक्दैन। जब मानिस नम्रताले भरिएको हुन्छ, तब मात्र उसलाई परिवर्तन गर्ने शक्ति दिइन्छ।

बाइबलले दुई प्रकारको घमण्डको बारेमा बताउँछ। त्यहाँ साँच्चै राम्रो प्रकारको गर्व छ। यदि तपाईं विश्वास गर्नुहुन्न भने, गलाती 6:4, वा 2 कोरिन्थी 7:4 पढ्नुहोस्। राम्रो प्रकारको गर्व आत्म-सम्मान, राम्रो कामको लागि सन्तुष्टि र अरूलाई सफल भएको देखेर आनन्दको पर्यायवाची हो। बाइबलमा दुई वा तीन पटक मात्र तपाईंले त्यसरी उल्लेख गरिएको घमण्ड देख्नुहुन्छ। समयको ९९ प्रतिशत, तपाईंले गर्वलाई धेरै नकारात्मक तरिकामा उल्लेख गरिएको पाउनुहुनेछ, जहाँ यो अहंकार, स्वार्थ, अहंकार वा अहंकारसँग जोडिएको छ। कसैले भन्यो, "अहंकार भनेको एक मात्र रोग हो जुन लागेपछि अरु सबैलाई बिरामी बनाउँछ।" धेरै प्रसिद्ध र महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूलाई हेरेर, एक व्यक्ति कसरी सजिलै शिकार बन्न सक्छ भनेर देख्न सक्छ।

मुहम्मद अलीलाई सम्झनुहोस्, मेरो पुस्ता वा माथिका तपाईंहरू, र अली आफ्नो प्रधानतामा कत्तिको निडर र गर्व थियो? कथामा भनिएको छ कि अली एक पटक विमानमा थिए र यो उड्नै लागेको थियो। उडान परिचरक अलीकहाँ आएर भने, "सर, तपाईंले आफ्नो सिट बेल्ट बाँध्नुपर्छ।" अलीले आफ्नो ठेठ ब्रश, शोम्यान-प्रकारको शैलीमा भने, "सुपरम्यानलाई सिट बेल्टको आवश्यकता पर्दैन।" जसमा उडान परिचरले जवाफ दिए, "सुपरम्यानलाई कुनै हवाईजहाज पनि चाहिँदैन।" उसले बेल्ट बाँधे।

गर्व अरुमा देख्न धेरै सजिलो छ, तर यो आफैमा देख्न गाह्रो छ, तर यो त्यहाँ छ। यो आधारभूत मानवीय समस्या मात्र होइन, यो तपाईंको आधारभूत समस्या हो, र यो मेरो आधारभूत समस्या पनि हो।

घमण्ड जसले अन्य समस्याहरू निम्त्याउँछ।

1. घमण्डले व्यक्तिगत वृद्धिलाई रोक्छ।

तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईंले यो पूर्ण रूपमा पाउनुभयो र परिवर्तन गर्न, बढ्न वा सुधार गर्न आवश्यक छैन। तिम्रो आत्मामा गर्व छ। कसैले भन्यो, "जब टाउको फुल्न थाल्छ, दिमाग बढ्न छोड्छ।" तपाईंलाई यो पाठ चाहिन्छ भनेर जान्नको एउटा निश्चित तरिका हो यदि तपाईंलाई लाग्दैन भने।

सुलेमानले भने, "तिमीले आफ्नो नजरमा बुद्धिमान् मानिस देख्छौ? उसको भन्दा मूर्खको लागि धेरै आशा छ।" (हितोपदेश 26:12) "अनुशासनमा ध्यान

दिनेले जीवनको बाटो देखाउँछ, तर जसले सुधारलाई बेवास्ता गर्छ, उसले अरूलाई पथभ्रष्ट पार्छ।" (हितोपदेश १०:१७) यी दुई पदहरूले घमण्डी पुरुष वा महिलालाई आत्म-मूल्याङ्कन गरेर मात्र जान्छन् भनी भनिरहेका छन्। उनीहरूलाई लाग्छ कि उनीहरूलाई थाहा छ सबै कुरा थाहा छ र त्यहाँ कुनै सल्लाह पाउनुको कुनै अर्थ छैन।

यदि तपाईंसँग विवाह समस्या छ र तपाईं यसको बारेमा कसैसँग कुरा गर्नुहुन्न भने, यो गर्व हो। यो सबै शुद्ध र सरल छ। यदि तपाईंसँग आर्थिक कठिनाई छ र तपाईं यसको बारेमा सल्लाह खोज्नुहुन्न भने, त्यो तपाईंको गर्व हो। यदि तपाईं आफ्नो काम, स्कूल, वा कुनै सम्बन्धमा असफल हुनुहुन्छ र तपाईं यसलाई ढाक्न खोज्दै हुनुहुन्छ भने, त्यो गर्व हो। प्रायः हामी स्मार्ट हुनु भन्दा स्मार्ट देखिन चाहन्छौं। स्मार्ट बन्ने तरिका नम्र हुनु हो। घमण्डले मानिसलाई बढ्नबाट रोक्छ।

२. गर्वले मेरो सम्बन्धलाई तोडफोड गर्छ।

घमण्ड सबै सम्बन्ध द्वन्द्व र असमानताको मूल हो। जब तपाईं घमण्डले काम गर्नुहुन्छ, तपाईं माग गर्ने, असमनुभूति नगर्ने, घृणित र असभ्य पनि हुन जान्छ।

के तपाईंले कहिल्यै घमण्डी व्यक्तिले फेन्सी रेस्टुरेन्टमा वेटरलाई व्यवहार गरेको देख्नुभएको छ? यो घृणित छ, तिनीहरू माग गर्दै छन् र कहिल्यै सन्तुष्ट छैनन्। गर्वले हामीलाई रिस राख्छ र स्कोर राख्छ। यसले हामीलाई हामी गलत हो भनेर स्वीकार गर्न असमर्थ बनाउँछ। "अभिमानले मात्र झगडा जन्माउँछ।" (हितोपदेश १३:१०) म त्यो दोहोर्‍याउने छु। "अभिमानले मात्र झगडा जन्माउँछ।"

वैवाहिक जीवनमा हुने हरेक झगडा वा झगडाको जरा घमण्ड हो। तपाईं स्वीकार गर्न चाहनुहुन्न कि तपाईंको पति वा पत्नी आंशिक रूपमा सही हुन सक्छ। यदि हामीले आफ्नो गर्व निल्न सक्दौं भने धेरै पारिवारिक विवादहरू समाधान हुन सक्छ।

तपाईंलाई यो परिदृश्य कति पटक लागु भएको छ? एक जवान मानिस विद्रोही हुन्छ र आफ्नो बुबालाई छोड्छ र बुबा आफ्नो रिस गुमाउनुहुन्छ र भन्नुहुन्छ, "घरबाट बाहिर जानुहोस् र फर्केर नआउनुहोस्।" तिनीहरूमध्ये कसैलाई थाहा छ कति लामो समयको लागि तिनीहरू अलग छन् किनभने तिनीहरूमध्ये कसैले पनि अंग्रेजी भाषामा यी छवटा सबैभन्दा गाह्रो शब्दहरू बाहिर निकाल्न सक्दैनन्, "म गलत थिएँ। मलाई माफ गर्नुहोस्।" घमण्डले सम्बन्धलाई नष्ट गर्छ, र घमण्डले पनि तनाव र चिन्ता उत्पन्न गर्छ।

तिनीहरू कति लामो समयसम्म अलग हुन्छन् किनभने तिनीहरूमध्ये कसैले पनि भाषामा यी चार सबैभन्दा कठिन शब्दहरू उच्चारण गर्न आफैलाई जबरजस्ती गर्न सक्दैनन्: "मैले गल्ती गरें। मलाई माफ गर्नुहोस्।"

घमण्डले भरिएको व्यक्तिको फोकस आफैमा हुन्छ। यो मेरो स्थिति र मेरो छविमा छ। राजनीतिज्ञहरूसँग अहिले स्पिन-डाक्टरहरू छन्। तिनीहरू सत्यको वास्ता गर्दैनन्; तिनीहरू केवल छवि सही हुन चाहन्छन्। छवि सबै कुरा हो। तर यसले वास्तवमा असुरक्षा र हीनताको भावना प्रकट गर्दछ।

के तपाईंले कहिल्यै FOX, CNN वा अर्को च्यानलमा विश्वव्यापी शिखर सम्मेलन, वा संयुक्त राष्ट्रको बैठक हेर्नुभएको छ? तपाईंले देख्नुहुन्छ कि यी टिनहर्न तानाशाहहरू र सबैभन्दा सानो देशहरूका राजदूतहरू आठ पङ्क्तिहरू र ४० पदकहरू र यी चम्किलो रूपमा सजाइएको वर्दी लिएर आउँदैछन्, तर अन्य देशका राष्ट्रपतिहरू र राजदूतहरू सामान्य कालो सूटमा आउँछन्। किन? तिनीहरूले कसैलाई प्रभावित गर्न आवश्यक छैन। तिनीहरू सुरक्षित छन्।

के तपाईंले कहिल्यै FOX, CNN वा अर्को च्यानलमा विश्व शिखर सम्मेलनहरू मध्ये एक, वा संयुक्त राष्ट्रले ती तानाशाहहरू र साना देशका राजदूतहरूलाई आठ पङ्क्तिहरू र चालीस पदकहरूले चम्किलो रूपमा सजिएको वर्दीमा परेड गरेको देख्नुभएको छ? जबकि अरूहरू साधारण गाढा सूटमा प्रवेश गर्छन्। किन? तिनीहरूले कसैलाई प्रभावित गर्न आवश्यक छैन। उनीहरू विश्वस्त छन्।

टोनी क्याम्पोलो, मेरो मनपर्ने लेखकहरू मध्ये एकले भने, "अभिमानले प्रायः जसलाई हामीले धेरै माया गर्छौं त्यसलाई नष्ट गर्दछ।" आमाबाबुको घमण्डले सन्तानको विनाश निम्त्याउन सक्छ। आफू अरूभन्दा राम्रो छ भनी प्रमाणित गर्न बाहिर भएका मानिसहरू प्रायः आफ्ना छोराछोरीहरूलाई यस उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्छन्। क्याम्पोलो जान्छ र हामीलाई पहिले नै थाहा भएको कुरा बताउँछ। "कति आमाबाबुले आफ्नो बच्चाको ग्रेड, आफ्ना बालबालिकाको खेलकुद करियर, आफ्ना बालबालिकाको सौन्दर्य, र सबैले आफ्नो सुधारको लागि यो कामको आडमा गर्वका साथ जीवन बिताएका छन्। तिनीहरूले आफ्नो मनोविज्ञानलाई बर्बाद गर्दैछन्, जबकि तिनीहरूले आफ्नै व्यक्तिगत वृद्धि गर्दैछन्। अहंकार।" क्याम्पोलो यसो भन्दै निष्कर्षमा पुग्छन्, "खुशी प्रायः गर्वको कारण हो।"

हितोपदेश 29:25 ले भन्छ कि अरूले तपाईंको बारेमा के सोच्छन् भनेर चिन्तित हुनु खतरनाक कुरा हो। घमण्डले चिन्ता र तनाव निम्त्याउँछ किनभने यदि म एउटा छवि बाँच्न खोज्दै छु, तर भित्र म अर्कै छु, म तनावग्रस्त, निरुत्साहित र मोहभंग हुन्छु। यसको विपरित, हाम्रा प्रभु येशूले डाँडाको उपदेशमा भन्नु भएको पहिलो कुरा "नम्रहरू धन्य हुन्।"

नम्रता द्वारा खुशी

यदि तपाईं ती चीजहरूबाट मुक्त हुन जाँदै हुनुहुन्छ जसले तपाईंलाई बाँधेर राख्छ, तपाईंले नम्रताको मानसिकता विकास गर्न सुरु नगरेसम्म तपाईंले यो गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुनै तरिका छैन। यो पाठको वास्तविक मूल हो।

1. इमानदारीपूर्वक आफ्ना कमजोरीहरू पहिचान गर्नुहोस्।

"आफ्ना पाप लुकाउनेको उन्नति हुँदैन, तर जसले स्वीकार गर्छ र त्याग्छ उसले दया पाउँछ।" (हितोपदेश 28:13) यदि तपाईंले आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्नुभएन भने, यदि तपाईंले आफ्नो आध्यात्मिक असफलताको निरन्तर क्षेत्रहरू स्वीकार गर्नुभएन भने, न त तपाईं न त परमेश्वरले तिनीहरूमा काम गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।

मलाई किशोर केटाको कथा मन पर्छ जसले आफ्नी बहिनीलाई भन्यो, "बहिनी, मलाई डर लाग्छ कि म व्यर्थको पापको दोषी छु।" उनले उसलाई हेरेर भनिन्, "तिमी, भ्यानिटी, कसरी?" उसले भन्यो, "ठीक छ किनकि जब म ऐनाको छेउमा हिँड्छु, म आफैलाई रोकेर हेर्छु र भन्छु, 'वाह, कस्तो हङ्क हो।"

तपाईंहरू मध्ये धेरैले आज राती हामी सुत्न अघि झुक्नेछन् र प्रार्थना गर्नेछन्, र भन्नेछन्, "प्रभु, यदि मैले आज पाप गरेको छु।" त्यहाँ रोक्नुहोस्, बस रोक्नुहोस् र सोच्नुहोस्। "यदि" लाई छोड्नुहोस् किनकि यसमा कुनै प्रश्न नै छैन, आज तपाईंले पाप गर्नुभएको छ। तपाईंको जीवनमा पापलाई अलग गर्न समय लिनुहोस्, विशेष गरी सदाको पाप, जुन पाप तपाईंले कोठरीमा सामान राख्न खोज्दै हुनुहुन्छ। हुनसक्छ यो तपाईंको व्यभिचारी सम्बन्ध हो, हुनसक्छ यो तपाईंको झूटो जिब्रो हो, हुनसक्छ यो आमाबाबुको घृणा हो, हुनसक्छ यो काममा टुटेको सम्बन्ध हो वा हुनसक्छ यो केहि चीज हो जुन तपाईंले मात्र बहाना गर्दै हुनुहुन्छ अवस्थित छैन। यसलाई टेबुलमा निकाल्नुहोस् र यसलाई परमेश्वरको अगाडि फैलाउनुहोस्। जब सम्म तपाईंले आफ्नो कमजोरी स्वीकार गर्नुहुन्न, तपाईंलाई वास्तविक नम्रता थाहा छैन।

२. आफ्नो शक्तिलाई यथार्थवादी रूपमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

गर्व आफैको गलत मूल्याङ्कनमा आधारित हुन्छ, तर नम्रता सत्यमा आधारित हुन्छ। येशूले भन्नुभयो, "तिमीहरूले सत्यलाई थाहा पाउनेछौ, र सत्यले तिमीहरूलाई स्वतन्त्र पार्नेछ।" पावलले भने, "आफूलाई आफूलाई चाहिएको भन्दा धेरै उच्च नठान, बरु आफैलाई विवेकपूर्वक सोच्नुहोस्।" (रोमी 12:3) अर्को शब्दमा, तपाईंको हुनुहुन्छ भन्ने बारे यथार्थवादी हुनुहोस्। केही मानिसहरू नम्रता एक हीनता कम्प्लेक्स हो भन्ने सोच्छन्। नम्रता भनेको होइन, "ओह, म अभागी, डरलाग्दो, बेकार वा केही पनि छैन। म केवल एक पुरानो कीरा हुँ।" त्यो सत्य होइन। तिमी किरा होइनौ, तिमी केहि पनि होइनौ, तिमी केहि हो। येशू कुनै कारणले मर्नुभएन। हामी मध्ये हरेक, सृष्टिमा अद्वितीय, परमेश्वरको स्वरूपमा बनाइएको छ। तथ्य यो हो कि तपाईंसँग बलहरू छन्। हामी सबैले गर्छौं। भगवानले हामीलाई दिनुभयो तर हामी क्षेत्रहरूमा पनि कमजोर छौं।

मलाई बास्किन रोबिन्समा हिँड्ने सानी केटीको कथा मन पर्छ। उसले काउन्टरमा मुस्किलले देख्न सकिन्, र भनिन्, "सर, मलाई ती हातले प्याक गरिएको पिन्टहरू मध्ये एउटा चाहिन्छ, ढक्कन छैन, एक चम्चा मात्र।" साथीले उसलाई हेर्‍यो र भन्यो, "छोरी केटी, के तिमीले यो सबै खान सक्छौ?" "ओह, हो सर," उनले भनिन्। "तपाईंले देख्नुहुन्छ कि म बाहिर भन्दा भित्र धेरै ठूलो छु।"

घमण्ड भनेको आफू भित्र भन्दा बाहिरबाट धेरै ठूलो भएको बहाना गर्नु हो। "प्रत्येक मानिसले आफ्नै कार्यहरू परीक्षण गर्नुपर्छ, त्यसपछि उसले आफूलाई अरूसँग तुलना नगरी आफैमा गर्व गर्न सक्छ।" (गलाती ६:४) त्यो मेरो जीवनको एउटा पाठ हो। त्यहाँ एक राम्रो प्रकारको गर्व पनि छ। पावलले भने, तपाईं आफ्नो क्षमताको आनन्द लिनुहोस्, आफ्नै सफलताको आनन्द लिनुहोस्, राम्रो काम गर्नुहोस्, तर तुलना नगर्नुहोस्। तुलना नगर्नुमा दुईवटा कारण छन्।

- तपाईंले जहिले पनि तपाईंको जस्तो राम्रो काम नगर्ने कसैलाई भेट्नुहुन्छ र तपाईं गर्व गर्नुहुनेछ।
- तपाईंले सधैं कसैलाई भेट्नुहुन्छ जसले तपाईं भन्दा राम्रो काम गरिरहेको छ र तपाईं निरुत्साहित हुनुहुनेछ।

भगवान भन्नुहुन्छ, म चाहन्छु कि तिमी ती मध्येको पनि होस्। मैले तिमीलाई बिल्कुल अद्वितीय बनाएको छु। तिमी हिमपात जस्तै छौ, दुई उस्तै छैनन्। भगवान मात्र तपाईं तपाईं हुन चाहनुहुन्छ। यदि तिमी बन्ने छैनौ भने तिमी को बन्ने? अन्य मानिसहरूसँग तुलना नगर्नुहोस् - तपाईं या त गर्व वा निराश हुनुहुनेछ।

गलाती 6: 4 पालन गर्न गाह्रो आज्ञा हो, विशेष गरी संस्कृतिमा जहाँ सबै कुरा प्रतिस्पर्धामा आधारित हुन्छ। इमानदार हुनुहोस्, अमेरिकामा, हामी केवल शीर्ष कुकुरहरू चाहन्छौं। हामी स्वर्ण पदक विजेता मात्र चाहन्छौं। हामी केवल वर्षको सेल्सम्यान चाहन्छौं। तपाईं पतनको समयमा हेर्नुहुन्छ जब क्यामेरा फुटबल खेलमा साइडलाइनमा जान्छ र तिनीहरूले त्यो साइडलाइन प्यान गर्छन्, सबै खेलाडीहरूले त्यो हेलमेट खोल्छन् र घुमाउँछन्। तिनीहरूले के भन्छन्? तिनीहरूको टोली रेकर्ड चार र सात हुन सक्छ, तर तिनीहरूले क्यामेरा हेर्छन् र भन्नेछन्, "हामी नम्बर एक छौं, हामी नम्बर एक छौं।" तपाईंले फुटबल खेलाडीलाई क्यामेरामा फर्केर "हामी चार नम्बरमा छौं, हामी चौथो नम्बरमा छौं, र हामीलाई यसमा गर्व छ" भनेर कति पटक देख्नुभएको छ? होइन! होइन! नम्बर एक हुनु भनेको के हो भन्ने होइन, परमेश्वरको मानक कहिल्यै भएको छैन। यो।

3. आफ्नो सफलता कृतज्ञतापूर्वक आनन्द लिनुहोस्।

पावलले भने, "तिमीसँग के छ जुन तिमिले पाएनौ? र यदि तिमिले पाएनौ भने, तिमिले किन पाएको जस्तो घमण्ड गर्छौं?" (१ कोरिन्थी ४:७) पावल के भन्दै थिए, के तपाईंलाई थाह छ? तिमी र म सबैलाई परमेश्वरले दिनुभएको छ। हामी भन्छौं, मैले मेरो व्यवसाय आफ्नै दुई हातले बनाएको छु। यो मेरो विचार थियो। राम्रो, तर तपाईंले त्यो दिमाग, तपाईंको स्वास्थ्य वा तपाईंको हात कहाँ पाउनुभयो? तिनीहरू सबै परमेश्वरबाट आएका थिए। तपाईंले आफू जस्तो बनाउनुहुने क्रोमोजोमहरू बनाउने DNA कहाँबाट पाउनुभयो? तपाईंले यो तथ्य देख्नुहुन्छ, हामी सबैसँग डिजाइनर जीनहरू छन्, यदि तपाईंले श्लेषलाई क्षमा गर्नुहुन्छ भने। तर हामीले तिनीहरूलाई डिजाइन गरेनौं, परमेश्वरले गर्नुभयो। तपाईंहरू मध्ये कति जनाले तपाईंका आमाबुवालालाई रोझुभयो, तपाईं कहाँ जन्मनु भएको थियो वा तपाईं कहिले जन्मनु भएको थियो? ती सबै परमेश्वरका उपहारहरू हुन्, र तपाईंले तिनीहरूसँग के गर्नुहुन्छ तपाईंको उपहार परमेश्वरलाई फिर्ता गर्नु हो। नम्रताले जीवनमा सफलताको आनन्द लिन्छ, तर त्यो सफलताको उत्पत्ति थाहा पाएर कृतज्ञतापूर्वक गर्छ। "हरेक असल र सिद्ध वरदान पिताबाट आउँछ।" (याकूब १:१७) हामीले त्यो र हलको पाठ सम्झनुपर्छ। जब हल माथि पुग्छ, र उड्न थाल्छ, जब उसले हार्पुन पाउँछ। एक मिनेट तपाईं नायक बन्न सक्नुहुन्छ, र अर्को मिनेट तपाईं शून्य हुन सक्नुहुन्छ। कहिल्यै नबिर्सनुहोस्, हलो र नुज बीच केवल 12 इन्च फरक छ। हामीले के गर्नु आवश्यक छ हाम्रो सफलताको कृतज्ञतापूर्वक आनन्द लिनु हो।

4. अन्य मानिसहरूलाई निस्वार्थ रूपमा सेवा गर्नुहोस्।

अक्टोबर 1989 मा, मनोविज्ञान टुडेले डिप्रेसनको बारेमा एउटा उत्कृष्ट लेख गर्‍यो। यो महामारीमा केन्द्रित थियो कि प्रमुख अवसाद हाम्रो संस्कृति बनिरहेको छ। यो विशेष गरी बेबी बूम जनसंख्या, 30 र 45 वर्ष बीचका मानिसहरूमा केन्द्रित छ। के तपाईंले बेबी बूम पुस्तामा रहेका मानिसहरू आफ्ना हजुरबा हजुरआमा भन्दा तीन देखि दश गुणा बढी ठूलो डिप्रेसनबाट ग्रस्त हुने सम्भावना छ भनी महसुस गर्नुहुन्छ? यो मलाई अनौठो लाग्छ किनभने हाम्रा हजुरबा हजुरआमा नै डिप्रेसनबाट गुञ्जिएका थिए, जसले एउटै गार्डको दूधबाट दश जना बच्चा हुर्काउन संघर्ष गर्नुपरेको थियो। मेरो मतलब, यो अचम्मको छैन?

यसले जारी राख्यो, "यो ऐतिहासिक र सांस्कृतिक घटनाहरूमा पत्ता लगाउन सकिन्छ जसले व्यक्तिलाई उच्च बनाएको छ।" अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, लेखले भन्यो, डिप्रेसन "म" पुस्ता---म, मेरो छवि र मेरा लक्ष्यहरूको परिणाम हो। यो सादा पुरानो स्वार्थ र घमण्ड हो। तिनीहरूले के फेला पारे, त्यो हो कि एक व्यक्ति जो सबै आफैमा बेरिएको छ एक सुन्दर सानो प्याकेज बनाउँछ।

उक्त लेखमा यस्तो पनि भनिएको छ, 'राष्ट्रप्रतिको आस्था घट्दै गएको र भगवानप्रतिको विश्वास पनि घट्दै गएपछि सम्बन्धविच्छेदको दरले परिवारप्रतिको विश्वासलाई घटाउँदै गइरहेको छ। आफ्नो देश यति शक्तिशाली छ भन्ने विश्वास नगर्दा परिवारको स्थायी एकता र समर्थनको स्रोत हुन सक्छ, वा परमेश्वरसँगको सम्बन्ध महत्त्वपूर्ण छ, तिनीहरू पहिचान, सन्तुष्टि र आशाको लागि अरू केमा फर्कन सक्छन्? तब मानिसहरूसँग एउटै विकल्प हुन्छ; तिनीहरू आफैमा फर्कन्छन् र उदासीनताको परिणाम हुन्छ।"

त्यही पत्रिकामा, "स्वार्थभन्दा पर" भन्ने अर्को लेख थियो। दिमागमा राख्नुहोस् यो मनोविज्ञान आज हो। यसले कुनै विशेष क्रिस्चियन मूल्यलाई बढावा दिने प्रयास गरिरहेको छैन। तर यसले अरू मानिसहरूलाई मद्दत गर्नलाई डिप्रेसनमाथि विजयी हुने बताएको छ। वास्तवमा, लेखले भन्यो कि जब तपाईं अरूलाई मद्दत गर्नुहुन्छ, यसले वास्तवमा तपाईंको मस्तिष्कमा एन्डोर्फिन सिर्जना गर्दछ। तपाईं मध्ये कोही जो धावक र एथलीट हुनुहुन्छ, एन्डोर्फिन के हो थाहा छ। यो हर्मोन रसायन हो जसले शाब्दिक रूपमा धावकहरूलाई उच्च दिन्छ। लेखमा भनिएको छ कि जब तपाईं अरू कसैलाई मद्दत गर्न स्वयंसेवा गर्नुहुन्छ, शारीरिक रूपमा तपाईंले त्यस्तै प्रकारको चीज प्राप्त गर्नुहुन्छ। "मद्दत गर्न स्वयंसेवाले मानिसहरूलाई शारीरिक र भावनात्मक रूपमा राम्रो महसुस गराउँछ। धावकको शान्त जस्तै, यो तपाईंको स्वास्थ्यको लागि राम्रो छ।"

1989 मा मनोविज्ञान टुडेले भनेको कुराले 2,000 वर्ष पहिले फिलिपिन्स 2 मा पावलले भनेको कुरालाई दोहोर्‍याउँदै थियो। "स्वार्थी महत्वाकांक्षा वा व्यर्थ घमण्डले केही नगर्नुहोस्, तर नम्रतामा अरूलाई आफूभन्दा राम्रो ठान्नुहोस्। तपाईंहरू प्रत्येकले आफ्नो स्वार्थ मात्र होइन, अरूको हितलाई पनि हेर्नुपर्छ। तपाईंको मनोवृत्ति ख्रीष्टको जस्तै हुनुपर्छ। येशु।" (फिलिप्पी २:३) पावलले भनेका छन् कि नम्रता भनेको आफ्नो बारेमा नराम्रो सोच्नु होइन, अरूको बारेमा सोच्नु मात्र हो। फोकस मेरो आवश्यकताहरू, मेरो इच्छाहरू, मेरो चाहनाहरूबाट टाढा छ, र फोकस अरू मानिसहरूलाई चाहिने कुराहरूमा छ। म यसलाई यसरी राख्न चाहन्छु: नम्रता भनेको आफूलाई कम सोच्नु होइन; नम्रता भनेको आफ्नो बारेमा कम सोच्नु हो। नमुना येशु हुनुहुन्छ।

जब सबै प्रेरितहरू त्यो माथिल्लो कोठामा थिए, सबै एकअर्काको खुट्टा धुनमा गर्व गर्दै, येशु भित्र जानुभयो, एउटा बेसिन र तौलिया लिनुभयो र आफ्नो खुट्टा धुन थाल्नुभयो। ओह, यसले तिनीहरूलाई धेरै लज्जित बनायो। तर घमण्डी र असुरक्षित मानिसहरूले अरूको सेवा गर्न सक्दैनन्, तिनीहरू

आफैंमा धेरै बेरिएका छन्। हामी प्रत्येकले आत्मनिरीक्षणमा प्रकाश पार्न आवश्यक छ, अर्थात्, मेरो बारेमा के हो? हामी मात्र डुब्र र अरू मानिसहरूको सेवा गरौं।

5. स्वेच्छाले आफैलाई नम्र बनाउनुहोस्।

"परमप्रभुको सामु आफूलाई नम्र बनाऊ, र उहाँले तिमीहरूलाई उचाल्नुहुनेछ।" (जेम्स 4:10) नम्रता एक छनौट हो, यो एक क्रिया हो भनेर ध्यान दिन म चाहन्छु। बाइबलमा कतै पनि हामीलाई नम्र हुन परमेश्वरलाई सोध्न भनिएको छैन, यो हामीले छनौट गर्ने कुरा हो। हामीले काम गर्ने, बोल्ने र नम्र भएर सोच्ने छनौट गर्छौं र प्रतिज्ञा यो हो, यदि हामीले आफूलाई नम्र बनायौं भने, ख्रीष्टले हामीलाई माथि उठाउनुहुनेछ। यसलाई विरोधाभास भनिन्छ। भगवानले माथिको बाटो तल भन्नुहुन्छ। जति धेरै म आफूलाई नम्र बनाउँछु, जति धेरै म आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्छु र आफ्नो शक्तिहरूलाई चिन्छु, कृतज्ञतापूर्वक मेरो सफलताहरूको आनन्द लिन्छु, जति धेरै म अरूको सेवा गर्छु, त्यति नै परमेश्वरले मलाई उचाल्नुहुन्छ। तर उल्टो पनि सत्य हो, जसरी माथिको बाटो तल हुन्छ, तलको बाटो माथि हुन्छ।

"विनाश भन्दा पहिले घमण्ड जान्छ, र पतन भन्दा पहिले घमण्डी आत्मा।" (हितोपदेश 16:18) तपाईंले त्यो हितोपदेशको कतिवटा अवतार देख्नुभएको छ? जुन क्षण म गर्वले भरिन थाल्छु, जुन क्षण मलाई लाग्छ कि मैले सबै उत्तरहरू पाएको छु, त्यो क्षण हो जुन म गैंगप्ल्याङ्कको अन्त्यमा हिँड्न थाल्छु। यदि तपाईं सोच्दै हुनुहुन्छ कि तपाईंलाई भगवानको आवश्यकता छैन, तपाईंले गर्नुहुनेछ। तपाईं गर्नुहुनेछ, यो केवल समयको कुरा हो। यो सत्य हो कि तपाईं यसलाई विश्वास गर्नुहुन्छ वा नगर्नुहोस्। यो हुन गइरहेको छ। तर तपाईं यसलाई हेर्नको लागि जति लामो पर्खनुहुन्छ, त्यति नै तपाईंले गुमाउनुहुनेछ। संक्षेपमा गर्वको बारेमा सबैभन्दा नराम्रो कुरा यो हो कि यसले परमेश्वरले हामीलाई दिन चाहनुहुने सबै अद्भुत चीजहरूलाई काट्छ। परमेश्वरले घमण्डीहरूको विरोध गर्नुहुन्छ, तर उहाँले नम्रहरूलाई अनुग्रह दिनुहुन्छ।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1197

प्रश्नहरू:

1. भगवान हुनुहुन्छ
 - a. _____ माया
 - b. _____ धर्मी (केवल)
 - c. _____ सत्य
 - d. _____ दया
 - e. _____ शान्ति
 - f. _____ माथिका सबै
 - g. _____ a, b र c
 - h। _____ a र c
 - i _____ a, c र e
2. आफूले गरेको काममा कुनै पनि अहंकार वा आत्मकेन्द्रितता (अभिमान) बिना राम्रो काम गर्दा प्रसन्न हुने उत्तम उदाहरण भगवान हुनुहुन्छ।
साँचो _____ गलत _____
3. अहंकार, आत्मकेन्द्रितता नै यस्तो रोग हो जसले सबैलाई रोगी बनाउँछ।
साँचो _____ गलत _____
4. असमानता र सम्बन्धको द्वन्द्वको जरा गर्वमा छ?
साँचो _____ गलत _____
5. घमण्डले नाश गर्छ
 - a. _____ परिपक्वता, एक भर्खर बुढो हुन्छ
 - b. _____ शिक्षा
 - c. _____ कडा मिहिनेत
 - d. _____ नम्रता
- e. गर्व एक मान्य आत्म-परीक्षण मा आधारित छ।
साँचो _____ गलत _____
- f. घमण्ड भनेको भित्र भन्दा बाहिर ठुलो भएको नाटक गर्नु हो।
साँचो _____ गलत _____
- g. गर्व नम्रता को विपरीत छ
साँचो _____ गलत _____
- h. एकले घमण्डी वा नम्र हुन छनौट गर्न सक्छ
साँचो _____ गलत _____

स्वतन्त्रताको लागि कदम चाल्दै

"उनीहरूले उनीहरूलाई स्वतन्त्रताको वाचा गर्छन्, जबकि तिनीहरू आफैं भ्रष्टताका दासहरू छन् --- किनकि मानिसले आफूले आफूले पाएको कुराको दास हो।" (२ पत्रुस २:११) त्यो अन्तिम वाक्य फेरि सुन्नुहोस्। "किनभने मानिसले आफूले पाएको कुराको दास हो।"

केही समय अघि न्यु योर्क टाइम्सले लतको बारेमा एउटा लेख छापेको थियो, र सम्पूर्ण आधार यो थियो कि अमेरिकीहरू लतको यो विचारमा जोडिएका देखिन्छन्। धेरै समय अघि, तपाईंले ड्रम्स र रक्सीको सन्दर्भमा उल्लेख गरिएको लतको विचार मात्र सुन्नु भएको थियो। अब भने खाना, चुरोट, व्यायाम, सम्बन्ध, किनमेल, काम, सेक्स र भिडियो गेम सबै किसिमका सामानको लत रहेको बताउँछ। वास्तवमा, त्यहाँ अब एक मासिक प्रकाशन छ, लाइफलाइन अमेरिका, जुन हाम्रो लतहरू बाहेक अरू केहीमा केन्द्रित छैन। त्यहाँ देशभर २०० भन्दा बढी विभिन्न प्रकारका लत समर्थन समूहहरू बैठकहरू छन्।

हामी मध्ये धेरै जसो होइन भने धेरैलाई कुनै न कुनै कुराको लत लागेको हुन्छ। त्यहाँ केहि चीज छ जुन शाब्दिक रूपमा हाम्रो जीवनमा प्रभुत्व वा नियन्त्रण छ। तपाईं नयाँ मध्ये एक हुन सक्नुहुन्छ, वा तपाईं रक्सी पिउने जस्तै पुरानो मध्ये एक को शिकार हुन सक्छ। १८,०००,००० भन्दा बढी अमेरिकीहरू समस्या पिउनेहरू छन्। यसले उनीहरूको जीवन र परिवारमा बाधा पुऱ्याउँछ। पक्कै पनि हामी मध्ये कोही खानको लत छ, मेरो मतलब जीविकोपार्जनको लागि होइन, तर आनन्दको लागि। के तपाईंलाई थाहा छ कि अमेरिकीहरू २.३ बिलियन पाउन्ड बढी तौल छन्? तपाईंको लत के हो? तपाईंको जीवन नियन्त्रण गर्ने दुरुगुण के हो? जे होस्, म तपाईंसँग स्वतन्त्रताको सात चरणहरू साझा गर्न चाहन्छु।

१) आजबाट स्वतन्त्रता सुरु हुन्छ।

स्वतन्त्रता आज सुरु हुन्छ, भोलि होइन, अर्को हप्ता होइन, अर्को महिना होइन। के तपाईंले कहिल्यै याद गर्नुभएको छ कि आजको सट्टा भोलि कति मानिसहरू आहारमा जान्छन्? मलाई सुलेमानले हितोपदेश २७:१ मा भनेका कुरा मन पराउँछन्, "भोलिको बारेमा घमण्ड नगर, किनकि तिमीलाई थाहा छैन एक दिनले के ल्याउन सक्छ।" अर्को शब्दमा, आफैलाई भन्न छोडनुहोस्, "यी दिनहरू मध्ये एक।" सत्य के हो भने, यो आज भन्दा भोलि परिवर्तन गर्न गाह्रो हुन गइरहेको छ, किनकि ढिलाइले सधैं समस्यालाई अझ खराब बनाउँछ। आजै सुरु गर्नुहोस्।

"जसले हावालाई हेर्छ उसले रोप्नेछैन; जसले बादललाई हेर्छ उसले कटनी गर्नेछैन।" (उपदेशक ११:४) अर्को शब्दमा, विचलित नहुनुहोस्। बहाना नबनाउ, जति ढिलो भयो उति ठूलो समस्या। त्यसोभए, पहिलो चरण हो, स्वतन्त्रता आजबाट सुरु हुनुपर्दछ। भोलि सम्म नछोडनुहोस् जुन आज सुरु गर्न सकिन्छ।

२) अरूलाई दोष दिन अस्वीकार गर्नुहोस्।

अरूलाई दोष दिन अस्वीकार गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो लतबाट कहिले पनि बाहिर आउन सक्नुहुन्न जबसम्म तपाईं अरूलाई दोष दिन अस्वीकार गर्नुहुन्छ। तर "alibiing" को यो पुरानो आवरण एडम र हव्वा जत्तिकै पुरानो छ। के तिमीलाई याद छ? आदमले पाप गरे र आफ्नी पत्नीलाई दोष दिए; इभले पाप गर्यो र सर्प, सर्पलाई दोष लगायो, तर बिन्दु यो हो कि हामी अरू कसैलाई दोष दिन चाहन्छौं। म व्यक्तिगत जिम्मेवारी नलिँदासम्म म कहिल्यै राम्रो हुन सकिँदैन। यो मेरो जीवन हो, म छनौट गर्छु।

बाइबल राज्यहरूमा मेरो मनपर्ने अध्यायहरू मध्ये एक। "हरेकले आ-आफ्नो भार बोक्नु पर्छ।" (गलाती ६:५) यसले व्यक्तिगत जिम्मेवारीको बारेमा कुरा गरिरहेको छ। हामीले एकअर्काको सहयोग गर्दैनौं भन्ने होइन। किनभने पहिले तीन पदहरू, यसले भन्छ "एउटाले अर्काको बोझ बोक्न, त्यसैले ख्रीष्टको व्यवस्था पूरा गर।" तर म मेरो लागि जिम्मेवार छु र तपाईं आफ्नो लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

"थोकामा नपर्नुहोस्: भगवानको उपहास हुनेछैन। मानिसले जे रोप्छ उसले पनि कटनी गर्नेछ।" (गलाती ६:७) तपाईंको जीवनको ठूलो समस्याको लागि तपाईं कसलाई दोष दिनुहुन्छ? के तपाईं तपाईंको आमाबाबु, तपाईंको पति, तपाईंको श्रीमती, तपाईंको शिक्षक वा तपाईंको मालिकलाई दोष दिनुहुन्छ? वा तपाईं शैतानलाई दोष दिनुहुन्छ? के तपाईं भगवानलाई दोष दिनुहुन्छ? स्वतन्त्र हुन, तपाईंले आफ्नो जीवनको लागि जिम्मेवारी लिनु पर्छ तब तपाईंले आफ्नो समस्याको समाधान खोज्नुहुने छैन। आफैलाई माफ गर्न रोक्नुहोस् र अरूलाई दोष लगाउन बन्द गर्नुहोस्। अरूलाई दोष दिन अस्वीकार गर्नुहोस्।

३) आफ्नो जीवन जाँच्नुहोस्।

आफ्नो जीवनको व्यक्तिगत सूची लिनुहोस्। एक स्पष्ट मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। केहि कठिन प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: मेरो लत के हो? मसँग किन छ? कहिले सुरु भयो? म कति पटक यसको शिकार हुन्छु? म सबैभन्दा बढी प्रलोभनमा परेको अवस्था कहिले हुन्छ? म यसको बारेमा केहि गर्न किन डराउँछु? ती प्रश्नहरू सोध्न गाह्रो छ, तर हामीले हाम्रो समस्यालाई सच्याउने हो भने उनीहरूलाई सोध्नु पर्छ।

"हामी हाम्रा मार्गहरू जाँचौं र तिनीहरूलाई जाँचौं र प्रभुमा फर्कौं।" (विलाप ३:४०) परिवर्तन गर्न हामीले नाटक गर्न छोड्नुपर्छ। हामी आफ्नो गल्ती लुकाउन सक्दैनौं। हामीले उनीहरूसँग आमनेसामने हुनुपर्छ। तथ्य के हो भने, हाम्रो चोट लुकाएर मात्र यसलाई तीव्र बनाउँछ र यसलाई खराब बनाउँछ। इन्कारले निको हुनबाट रोक्छ।

"दिनरात तपाईंको हात ममाथि भारी थियो; ग्रीष्मको गर्मीमा जस्तै मेरो शक्ति घट्यो। तब मैले तपाईंको पाप स्वीकार गरें र मेरो अधर्म ढाकिन। मैले भनें, 'म परमप्रभुलाई मेरो अपराध स्वीकार गर्नेछु।' ---र तपाईंले मेरो पापको दोष क्षमा गर्नुभयो। (भजन ३२:४, ५) डेभिडले भने, म मेरो समस्याको सामना गर्नेछैन, र म सुक्दैछु।

दाऊदले आफ्नै जीवनको जाँच गरे, र जब उनले गरे, उनी परमप्रभुको सामु शुद्ध भए। यो एक फोहोर lancing जस्तै थियो। अचानक, उसले यो मुक्ति राहत महसुस गर्यो। आफ्नो जीवन जाँचुहोस्। म तिमीलाई एउटा कुरा भन्न दिनुहोस्, त्यो जीवनमा एक पटक होइन। हामीले हाम्रो जीवनलाई नियमित रूपमा जाँच गरिरहनु आवश्यक छ किनभने खराबी, लत र अन्य पापहरू कपटी रूपमा भित्र पसेछन् र तपाईंलाई थाहा हुनु अघि नै तपाईंलाई नियन्त्रण गर्नेछ।

4) ख्रीष्टको सार्वभौमिकता प्रयोग गर्नुहोस्।

ख्रीष्ट मद्दतको लागि पर्खिरहेका छन्। उसको सार्वभौमिकतालाई रोजगार दिनुहोस् - तपाईं एकलै गर्न सक्नुहुन्न। तिमीलाई आफूभन्दा ठूलो शक्ति चाहिन्छ। किन सिधै स्रोतमा गएर सबैभन्दा ठूलो शक्ति प्राप्त गर्नुहुन्न? "यसैकारण, पापलाई आफ्नो नश्वर शरीरमा राज्य गर्न नदिनुहोस् ताकि तपाईंले त्यसका दुष्ट इच्छाहरू पालन गर्नुहुनेछ। आफ्नो शरीरका अङ्गहरूलाई पापको लागि दुष्टताको औजारको रूपमा अर्पण नगर्नुहोस्, बरु आफूलाई परमेश्वरमा अर्पण गर्नुहोस्, जसबाट ल्याइएको हो। जीवनमा मृत्यु।" (रोमी 6:12, 13)

किनकि मानिसले आफूले पाएको कुराको दास हो। त्यसैले तिमी दास हो। रोमी ६:२० ले बताउँछ, कि त तपाईं पापको दास हुनुहुन्छ, वा तपाईं धार्मिकताको दास हुनुहुन्छ। तल्लो रेखा हामी सबै साँच्चै दास हौं। तर सुसमाचार यो हो, तपाईं आफ्नो मालिक रोज्न सक्नुहुन्छ। "त्यसोभए, आफैलाई प्रभुमा समर्पण गर।" (जेम्स ४:७) तपाईंको लतको समाधान भनेको सही गुरु छान्नु हो। हरेक दिन तपाईं केहि द्वारा नियन्त्रित हुनुहुन्छ। तपाईं एक बोतल वा गोली द्वारा नियन्त्रित हुनुहुन्छ। धेरै अन्य व्यक्ति द्वारा नियन्त्रित छन्। तपाईं शक्ति को तिर्खा द्वारा नियन्त्रित हुन सक्छ, तपाईं खाना द्वारा नियन्त्रित हुन सक्छ। तर तपाईंले केहि सेवा गर्न जाँदै हुनुहुन्छ। किन सही मास्टर छनौत नगर्ने? भगवान भन्नुहुन्छ, "मलाई सार्वभौम हुन दिनुहोस्।"

अक्सर, हामी केवल भगवान समस्या दिन चाहन्छौं। हामी भगवानलाई भन्छौं, मलाई समस्या छ। मलाई तपाईंले यसको ख्याल राख्नु पर्छ। तर तपाईंलाई साँचो भन्नु, म साँच्चै मेरो बाँकी जीवन चलाउन चाहन्छु। भगवान भन्नुहुन्छ, यदि तपाईं मलाई समस्यामा काम गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले मलाई आफ्नो जीवनको हरेक क्षेत्र दिनुपर्छ, र यो सबै मलाई दिनुपर्छ, भाग मात्र होइन। जब हामी गर्छौं, यसले परिवर्तन गर्नको लागि अविश्वसनीय शक्ति उत्पादन गर्दछ।

त्यसोभए, किन धेरै मानिसहरूले यो गर्दैनन्? सत्य हो, तिनीहरू डराउँछन्। तिनीहरू डराउँछन् कि तिनीहरूको जीवन ख्रीष्टमा सुम्पिँदा यसले तिनीहरूलाई तिनीहरू बन्न नचाहेको कुरामा परिणत गर्नेछ। तिनीहरू डराउँछन् कि यसको अर्थ कुनै मजा छैन, कुनै स्वतन्त्रता छैन, र ख्रीष्टको लागि कट्टरपन्थीको केही विकृत दृष्टिकोण बन्नु हो। त्यो सबैभन्दा ठूलो झूट हो जुन कहिल्यै नरकबाट बचेको छ। तपाईंले त्यो सुन्नु भयो? त्यो सीधा नरकको ज्वालाबाट झूट हो। येशूले भन्नुभयो, "म यसकारण आएको हुँ कि तिमीहरूले जीवन पाउन र यसलाई पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्न सक।" भगवानले के भन्नु भएको छ, "के तिमीलाई थाहा छैन म तिम्रो वास्तुकार थिएँ? के तिमीलाई थाहा छैन कि म तिम्रो मुख्य निर्माण इन्जिनियर थिएँ? के तिमीलाई थाहा छैन कि मलाई तिम्रो काम गर्ने तरिका थाहा छ? के तिमीलाई थाहा छैन कि म तपाईंलाई रमाइलो चाहिन्छ थाहा छ? के तपाईंलाई थाहा छैन कि मलाई थाहा छ तपाईंलाई स्वतन्त्रता चाहिन्छ? त्यसैले, छोटो अवधि र दीर्घकालीन,

तपाईंले क्रिस्चियन मानिसहरूको प्रतीकको बारेमा सोच्नुहुन्छ जुन तपाईंलाई थाहा छ र तिनीहरूको जीवनलाई हेर्नुहोस् र मलाई भन्नुहोस् कि तिनीहरू आनन्दले भरिएका छैनन्। यदि मैले मेरो जीवनमा कसैको तस्विर पाउँछु जुन पीठो र खट्टा छ र कुनै पनि चीजमा कम छ, उसले मेरो शीर्ष दस क्रिस्चियन व्यक्तिहरूको सूचीमा स्थान गर्दैन, किनकि ऊ होइन, उसले कतै छुटेको छ। येशूले भन्नुभयो, "म यसकारण आएको हुँ कि तिमीहरूले जीवन पाउन सक्छौ, र यसलाई पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्न सक। मेरो जीवनमा परमेश्वरलाई सार्वभौम बनाउनुहोस्।

5) आफैलाई प्रलोभनबाट टाढा राख्नुहोस्।

यदि तपाईं माहुरीले डसाउन चाहनुहुन्न भने, तिनीहरूबाट टाढा रहनुहोस्। परिस्थितिहरू बेवास्ता गर्नुहोस् जहाँ तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको प्रलोभनले तपाईंलाई आँखामा हेर्दछ। बाइबलले भन्छ, "शैतानको प्रतिरोध गर्नुहोस् र ऊ तपाईंबाट भाग्नेछ।" यो बाइबलीय मात्र होइन, यो केवल राम्रो पुरानो सामान्य ज्ञान हो।

यसको मतलब यदि तपाईंलाई पिउने समस्या छ भने, आफ्नो घरमा बार भण्डार नगर्नुहोस्। यदि मलाई कामवासनाको समस्या छ भने, मलाई पोर्नोग्राफी बेच्ने ठाउँहरूमा जान आवश्यक छैन। यदि मलाई धेरै खाने समस्या छ भने, मलाई जंक फूडको साथ शेल्फहरू लाइन गर्न आवश्यक छैन। मलाई समस्या ल्याउने चीजहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

अब म यहाँ केहि स्वीकार गर्न सक्छु? मसँग कमजोरीहरू छन्। मसँग मेरो जीवनमा केहि चीजहरू छन् जसले मलाई नियन्त्रण गरेको छ र म अझै पनि मलाई नियन्त्रण गर्नबाट जोगाउन दैनिक कुशती गर्छु। ती मध्ये एक खाना हो, तर मेरो वास्तविक Achilles हिल आइसक्रीम हो।

एघार वर्ष पहिले, मेरी श्रीमती र म घर बनाइरहेका थियौं। घर बनाउँदै गर्दा हामी मर्फीस्बोरो रोडमा रहेको एउटा सानो अपार्टमेन्ट कम्प्लेक्समा बस्यौं। सपिड सेन्टरको सडक पारी बास्किन रोबिन्स थियो। हरेक रात लगभग 8:00, हाम्रो बेलुकीको खानाको दुई घण्टा पछि मेरो पेटमा यो सानो मथन थियो। म भन्न चाहन्छु, "मलाई विश्वास छ म सडक पार गर्न जाँदैछु।" यो बिस्तारै सुरु भयो, एक डुबकी। एक दुई हप्तामा, यो दुई स्कूप थियो। एक महिना भित्र, मैले भने, "मलाई पिन्ट दिनुहोस् र ढक्कन नराख्नुहोस्, त्यहाँ एउटा चम्चा टाँसुहोस्।" आठ महिनामा, मैले 30 पाउन्ड बढाए। तर भगवानलाई धन्यवाद, मैले त्यो लत तोडें। म तपाईंलाई भन्न चाहन्छु कि मैले यी सबै आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू लागू गरेको छु। मैले गरेन, हामी सारियो। बास्किन रोबिन्स भर्खर "दृश्य र दिमागबाट बाहिर" गए।

के म हाम्रा किशोरकिशोरीहरूलाई सल्लाहको सानो शब्द दिन सक्छु? लगभग एक वर्ष पहिले, यो महिना एक वर्ष पहिले, हाम्रा धेरै किशोरकिशोरीहरूले "टु लभ वेट्स" नामक एउटा उत्कृष्ट कार्यक्रम मार्फत गए, जहाँ तपाईंले विवाह नहुँदासम्म यौन शुद्ध रहने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो। मलाई आशा छ कि तपाईं अझै पनि त्यो प्रतिबद्धताको साथ ट्याकमा हुनुहुन्छ, तर यदि तपाईं त्यो प्रतिबद्धता पूरा गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भने, यहाँ सल्लाहको उत्कृष्ट टुक्रा छ। तपाईं कारको पछाडिको सिटमा नभएसम्म पर्खनु हुन्न, वा तपाईं आफ्नो डेटको घरमा एकलै सोफामा एकलै बसिरहनुभएको छ, त्यसपछि आफैलाई यो प्रश्न सोध्नु: के म शुद्ध रहन चाहन्छु? यदि तपाईं त्यो बिन्दुमा पर्खनुभयो भने, यो धेरै ढिलो हुन गइरहेको छ। तपाईं अग्रिम योजना; तपाईं पहिले नै प्रलोभनबाट बच्न निर्णय गर्नुहुन्छ।

किशोर, यदि तपाईं तपाईंको जीवन भगवानले तपाईंलाई यो जीवन बिताउन चाहनुहुन्छ भने, तपाईं तपाईंको मितिहरू योजना बनाउनुहोस्। मेरा युवा मन्त्रीहरूले मलाई धेरै पहिले भनेका थिए, "तिमी या त आफ्नो योजनाअनुसार चल्छौ, वा आफ्नो ग्रन्थीहरू।" मलाई भन्नुहोस्, तपाईं आफ्नो योजना अनुसार जान चाहनुहुन्छ। शैतानलाई तपाईंलाई पतन गर्ने मौका नदिनुहोस्! एकजना साथीले धुम्रपान छोडे, र कसैले उसलाई सोध्यो, "तिमीले कसरी चुरोट छोड्यौ?" मलाई उसको जवाफ मनपर्छ, उसले भन्यो, "मैले मेरो म्याच भिजेको छु।" त्यो राम्रो हो। प्रत्येक चोटि उसले यसलाई आउट गर्न र एक प्रहार गर्ने प्रयास गर्थे, उसले त्यो खेललाई प्रहार गर्न सकेन। उसले पहिल्यै योजना बनायो।

"शैतानलाई खुट्टा नदिनुहोस्।" (एफिसी 4:27) यो एउटा पहाड चढ्नु जस्तै हो, तपाईंले उसलाई पाइला टेक्न र अर्को पाइला राख्न अनुमति दिनुहुन्छ, त्यसपछि अर्को र अर्को। शैतानलाई तपाईंको पहाडको राजा नबनाउनुहोस्। तपाईंले उसलाई खुट्टा राख्न नदिई सुरु गर्नुहोस्। यसको मतलब तपाईंले नयाँ साथीहरू छान्नुपर्छ, नयाँ जागिर पाउनु पर्छ वा कतै सर्नु पर्छ। बाइबल भन्छ, "प्रलोभनबाट भाग्नुहोस्।" तपाईं यससँग खेलौना वा इश्कबाजी गर्नुहुन्न, तपाईं यसबाट भाग्नुहुन्छ। यदि हामी इमानदार छौं भने, जब हामी प्रलोभनबाट भाग्छौं, हामी मध्ये धेरैले फर्वार्डिङ ठेगाना छोड्छौं। कहिलेकाहीं हामी भन्छौं, "म सडकको तल आउनेछु, मलाई भेट्न आउनुहोस्, त्यहाँ तल।" हामी यससँग खेलन चाहन्छौं। प्रलोभनको साथ खेल्दा काम गर्दैन - तपाईंले आफैलाई यसबाट टाढा राख्नुपर्छ।

6) केहि राम्रो को लागी रोञ्चुहोस्।

"मानिसले आफ्नो हृदयमा सोचेको जस्तै हो।" (हितोपदेश 23:7) तपाईंको जीवनको लागि लडाइँ तपाईंको दिमागमा छ। जसले मेरो ध्यान खिच्छ, मलाई खिच्छ।

मेरा विचारहरूले मेरा भावनाहरू नियन्त्रण गर्छन्, मेरा भावनाहरूले मेरा निर्णयहरू नियन्त्रण गर्छन्, र मेरा निर्णयहरूले मेरा कार्यहरू नियन्त्रण गर्छन्, हैन? अन्तिम उत्पादनको सुरुवात बिन्दु, हाम्रो कार्यहरू, हाम्रो सोचबाट सुरु हुन्छ। यदि तपाईंसँग एक लत छ, एउटा पाप जसले तपाईंको जीवनमा प्रभुत्व जमाउँदै छ र तपाईं तोड्न सक्ने बहाना गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईं यसलाई तोड्न सक्नुहुन्न किनभने यो तपाईंलाई घाँटीमा मिल्थ्यो, म तपाईंलाई आश्वासन दिन्छु कि तपाईं हरेक दिन मानसिक रूपमा यसमा रहनुहुन्छ। वास्तवमा, तपाईं हरेक एक घण्टा यसमा बस्न सक्नुहुन्छ।

प्रलोभनको प्रतिरोध गर्ने वास्तविक कुञ्जी प्रतिरोधमा होइन तर पुनः केन्द्रित गर्नु हो। बुझ्नुभयो ? प्रलोभनको प्रतिरोध गर्ने वास्तविक कुञ्जी प्रतिरोधमा होइन, यो पुनः केन्द्रित गर्ने हो। तपाईंले त्यो प्रलोभनलाई मात्र हेर्न सक्नुहुन्न जसले तपाईंलाई घाँटीमा राखेको छ र भन्न सक्नुहुन्न, "होइन, होइन, म यो चाहन्न, म यो चाहन्न, म यो चाहन्न," जब प्रत्येक औंस तिम्रो शरीरले यो चाहन्छ। तपाईं यो चाहनुहुन्छ। त्यो काम गर्दैन। यदि तपाईंले प्रतिरोध गर्ने प्रयास गर्नुभयो भने, तपाईं हराउनुहुनेछ। जे होस्, तपाईंले आफ्नो ध्यान पुनः केन्द्रित गर्नुपर्छ, तपाईंले मानसिक रूपमा च्यानलहरू परिवर्तन गर्नुहुन्छ ताकि

प्रलोभन कल गर्दा, तपाईंले फोन छोड्नुहुन्छ। तपाईं "म त्यो चाहन्न; म त्यो चाहन्न" भन्दै तर्क गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् किनभने यो झूट हो। त्यसैले यो प्रलोभन हो। तपाईंले प्रलोभन माथि जित्ने एक मात्र तरिका तपाईंको ध्यान अर्को कुरामा केन्द्रित गर्नु हो,

यही कारणले गर्दा धेरै मानिसहरू आहारमा असफल हुन्छन्। तपाईं आहारमा हुँदा के सोच्नुहुन्छ? खाना! तपाईं भन्नुहुन्छ, "अझ पन्ध्र मिनेट र म अर्को सेलेरी स्टिक लिन सक्छु।" तिमी त्यहाँ बसेर त्यो घडी हेर।" प्रतिरोधले काम गर्दैन, तपाईंले पुनः केन्द्रित गर्नुपर्छ।

अर्को दिन आमालाई डाक्टरकहाँ लिएर गएँ। उनलाई मधुमेहका कारण इन्सुलिनको प्रयोग गर्नुपरेको थियो। तर हामी अफिसमा डाक्टरसँग कुरा गरिरहेका थियौं। म भित्र पसेपछि मलाई भोक लागेको थियो, तर टेबुलको छेउमा उहाँसँग पाँच पाउन्ड बोसोको ठूलो पुरानो पहेंलो मोडेल थियो। मैले यो देखे र हेरिरहे र मैले त्यो भोक चाँडै गुमाए। मैले केही खाने इच्छा किन गुमाए? यो पुनः केन्द्रित गरेर थियो।

पावलले फिलिप्पी ४:८ मा भनेका छन्, "अन्तमा, भाइ हो, जे पनि सत्य छ, जे राम्रा छ, जे सहि छ, जे शुद्ध छ, जे राम्रो छ, जे प्रशंसनीय छ --- यदि कुनै कुरा उत्कृष्ट वा प्रशंसनीय छ भने --- त्यसबारे सोच्नुहोस्। चीजहरू।" के तपाईंले यसलाई प्रतिस्थापनको सिद्धान्त भनिन्छ भन्ने बुझ्नुहुन्छ? तपाईंले खराबलाई राम्रोसँग बदल्नुहुन्छ, किनभने प्रकृतिले शून्यतालाई अनुमति दिँदैन। जब तपाईं भन्नुहुन्छ कि तपाईंको ग्यास ट्यांक खाली छ, यो खाली छैन, यो हावा भरिएको छ। तपाईंले यसलाई फिर्ता गर्नुहोस्, यो ग्यासले भरिएको छ र हावा गएको छ। जब तपाईं सोच्नुहुन्छ "म यो सोचबाट छुटकारा पाउन जाँदैछु", यो ठीक फिर्ता आउनेछ यदि यो केहि राम्रो द्वारा प्रतिस्थापित छैन। त्यो प्रतिस्थापनको सिद्धान्त हो। यो सकारात्मक स्नेह को सिद्धान्त हो। केहि राम्रो को लागी रोञ्चुहोस्।

दिनभर यसो भन्दै नबस्नुहोस्, "होइन, म मातेर बस्न चाहन्न। होइन, म यौन चाहनामा पर्न चाहन्न। होइन, म मेरो सबै पैसा जुवामा प्रयोग गर्न चाहन्न।, म धुम्रपान गरिरहन चाहन्न।" समस्या जस्तोसुकै भए पनि त्यसको सामना गर्ने तरिका गलत हो। बाइबलले भन्छ, तपाईंले आफ्नो मनलाई सकारात्मक कुराहरूले भरनुहोस्। त्यो सत्य जान्नको भाग हो, र सत्यले तपाईंलाई स्वतन्त्र बनाउँछ। केहि राम्रो को लागी रोञ्चुहोस्।

७) बलियो सम्बन्ध बनाउनुहोस्।

प्रत्येक मानिसलाई समर्थन समूह चाहिन्छ। तपाईं यसलाई त्यो भन्न चाहनुहुन्न, तर तपाईंलाई निश्चित रूपमा यसको आवश्यकता छ, र मलाई पनि। प्रत्येक व्यक्तिलाई उसलाई सुट्टीकरण र समर्थन दिनको लागि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूको सर्कल चाहिन्छ। सोलोमनले उपदेशक ४:९ मा भनेका छन्, "एउटाभन्दा दुईजना असल छन्, किनभने तिनीहरूको कामको राम्रो प्रतिफल छ: यदि कोही लड्यो भने उसको साथीले उसलाई मद्दत गर्न सक्छ। तर दया उसलाई जो लड्छ र उसलाई सहयोग गर्ने कोही छैन। माथि!" यो शारीरिक रूपमा भन्दा आध्यात्मिक रूपमा सत्य हो।

जनवरी १ मा मानिसहरूले नयाँ व्यक्ति बन्ने संकल्प गर्छन्। "म मेरा सबै खराब बानीहरू तोड्न जाँदैछु," र त्यसपछि के? दुई महिना पछि हामी पुरानो कुरामा फर्कियौं। त्यहाँ एउटा चक्र छ।

हामी जे हुन चाहन्छौं त्यो होइनौं, र त्यसैले हामी आफैलाई नम्र बनाउँछौं। हामी भन्छौं, "भगवान, मलाई तपाईंको मद्दत चाहिन्छ। म असफल हुँदैछु।" बाइबलले भन्छ, "परमप्रभुको सामु आफूलाई नम्र बनाऊ, र उहाँले तिमीहरूलाई उचाल्नुहुनेछ।" त्यसोभए, हामी आफैलाई नम्र बनाउँछौं, परमेश्वरले हामीलाई अझ राम्रो गर्ने शक्ति दिनुहुन्छ। हामी राम्रो गर्न थाल्छौं र केही हप्ता वा दुई महिना पछि, हामी कति राम्रो गर्दैछौं भनेर गर्व गर्न थाल्छौं। होसियार! "पतन अधि गर्व जान्छ।" हामी सिधै तलतिर जान्छौं। हामी गहिराइमा तल झर्छौं र हामी आफैलाई फेरि नम्र बनाउन थाल्छौं, र चक्र बारम्बार जान्छ।

त्यो चक्रलाई कसरी तोड्ने? तपाईंलाई साथीहरू चाहिन्छ। तपाईंलाई क्रिश्चियन साथीहरू चाहिन्छ जसले तपाईंको लागि प्रार्थना गर्नेछन्, जसले तपाईंको हेरचाह गर्नेछन्, जसले तपाईंलाई प्रोत्साहन दिनेछन्, जसले तपाईंलाई जवाफदेही बनाउन र तपाईंलाई ट्याकमा राख्न मद्दत गर्नेछ। दुई एक भन्दा राम्रो छन्, किनभने तिनीहरूले एक अर्कालाई उठाउँछन्।

म तपाईंलाई यससँग समानान्तर पद दिनेछु, धेरै महत्त्वपूर्ण छ। "आफ्ना पापहरू एक अर्कालाई स्वीकार गर्नुहोस् र एक अर्काको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ताकि तपाईं निको हुनुहुनेछ।" (याकूब ५:१६) के तपाईंले बुझ्नुभयो? अब मलाई साँचो भन्नुहोस्, के तपाईंलाई त्यो पद मन पर्छ? "आफ्ना पापहरू एक-अर्कालाई स्वीकार गर्नुहोस् र एक-अर्काको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ताकि तपाईं..." के तपाईंलाई त्यो पद मन पर्छ? ओह, इमानदार हुनुहोस्, तपाईंलाई त्यो पद धेरै मन पर्दैन। मलाई लाग्छ कि यो बाइबलमा सबैभन्दा कम पालना गरिएको पद हो। हामी एक अर्कालाई हाम्रा पापहरू स्वीकार गर्न चाहँदैनौं। कसैले गर्दैनन्। म खोल्न चाहन्न। अब यो भन्छ, "ताकि हामी निको हुन सकौं।" हामीलाई त्यो भाग मनपर्छ। हामी निको हुन चाहन्छौं।

हामी मेरो जीवनमा लतको पकड तोड्ने शक्ति चाहन्छौं। त्यो मेरो पाप स्वीकार गरेर मात्र आउँछ, परमेश्वरलाई मात्र होइन, तर एक अर्कालाई। यसको मतलब सबै दाजुभाइहरूको अगाडि र सामान्य बयान दिनु आवश्यक छैन। मलाई लाग्छ जेम्सले यो लेखेको सन्दर्भमा, यसले मलाई चित्रे, मलाई माया गर्ने, मलाई विश्वास गर्ने, र जसलाई म पूर्ण रूपमा विश्वास गर्छु र जसलाई म चिन्छु मसँग हरेक दिन कुरा गर्ने, केही चुनिंदा क्रिश्चियन भाइबहिनीहरूका लागि बढी अर्थ राख्छु। भन, "तिमीलाई कस्तो छ? मैले आज तिम्रो लागि प्रार्थना गरेँ।"

अहिले तपाईंहरू मध्ये धेरैले सोच्दै हुनुहुन्छ, मसँग यो लत छ जसले मलाई निपुण बनाइरहेको छ। म यसलाई तोड्न चाहन्छु, तर म मेरो समस्याको बारेमा कसैले जान्न चाहन्न। म तपाईंलाई कहिल्यै दिगो समाधानमा आउने कुनै आशा दिँदिन। म तिमीलाई कुनै आशा दिन। किनभने त्यो मनोवृत्ति हो, म यो आफै गर्न सक्छु, मलाई भगवानको आवश्यकता छैन। म आफै सबै लिन्छु। त्यो मनोवृत्तिले तिमीलाई बन्धनमा राख्छ।

यो आवश्यक छ कि हामीले परमेश्वरको अगाडि र हाम्रो जीवनमा हामीलाई सबैभन्दा धेरै माया गर्ने मानिसहरूको अगाडि पारदर्शी रूपमा जिउन सिक्नुपर्छ। केवल भन्नुहोस्, "मसँग बलहरू छन्, र मसँग कमजोरीहरू छन्। यो म हुँ।" मण्डली, क्रिस्चियन मानिसहरू मण्डली भवन होइन, परमेश्वरले पारदर्शी हुनको लागि डिजाइन गर्नुभएको हो ताकि हामी एकअर्काको लागि प्रोत्साहन दिन र एकअर्काको लागि प्रार्थना गर्न सकौं। यो पहिलो स्थानमा परमेश्वरले एउटा मण्डली डिजाइन गर्नुको नम्बर एक कारण हो। त्यसकारण तपाईं कुनै प्रकारको सानो समूहमा हुनु आवश्यक छ। यो हेरचाह समूह, बाइबल अध्ययन समूह, तपाईंको वरपर बस्ने साथीहरूको समूह वा तपाईंले वर्षौंदेखि विकास गरेका क्रिस्चियन साथीहरूको समूह हुन सक्छ। तर तपाईंलाई नजिकका, घनिष्ठ साथीहरू चाहिन्छ जहाँ तपाईं कहिलेकाहीँ आँखामा आँसु लिएर बस्न सक्नुहुन्छ र भन्न सक्नुहुन्छ, "म जलेको छु, म जति पाउन सक्छु उदास छु।" वा जहाँ तपाईं तिनीहरूलाई आँखामा हेर्न सक्नुहुन्छ र आफ्नो उमेरका अरूलाई भन्न सक्नुहुन्छ, "मलाई अभिभावकत्वमा समस्या भइरहेको छ। मैले एउटा बच्चा पाएको छु जसलाई के गर्ने मलाई थाहा छैन, र म अन्त्यमा छु। मेरो डोरी।" तिनीहरूले सायद तपाईंलाई हेर्नेछन् र भन्नेछन्, "मलाई थाहा थिएन अरू कोही पनि त्यस्तै थिए, तर म पनि त्यस्तै छु।"

तपाईंलाई आफ्नो जीवनमा यति नजिक कोही चाहिन्छ कि तपाईं आँखामा हेरेर भन्न सक्नुहुन्छ, "तिमीलाई थाहा छ पाँच वर्ष पहिले म व्यापार यात्रामा गएको थिएँ, र मैले अलिकति रक्सी पिउन थालें, र मैले यसको बारेमा केही सोचिन। तर अब, म हरेक दिन पिउने गर्छु र म यसलाई कोठरीमा लुकाउँछु, र म लत छु भनेर कसैलाई थाहा नहोस् भन्ने म चाहन्न।" जबसम्म तपाईंले विश्वास गर्न सक्ने व्यक्तिहरूको समूह प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न, तपाईं आफ्नो लतमा रहनुहुनेछ।

जेम्स ५:१६ लाई व्याख्या गर्न, आफ्नो भावना प्रकट गर्नु निको हुने पहिलो चरण हो। तपाईंहरू मध्ये अरुले सोच्दै हुनुहुन्छ, म छाड्दै छु। म कसैलाई भन्न गइरहेको छैन। त्यो एक पुलिस आउट हो। यसले शरीरको लागि प्रावधानहरू बनाउँदैछ, रोमी १४:१३। तपाईं एक एस्केप ह्याच बनाएर असफलताको ग्यारेन्टी गर्दै हुनुहुन्छ ताकि तपाईं जमानत पाउन सक्नुहुन्छ र कसैले तपाईं कहिल्यै असफल भएको थाहा पाउने छैन। सबैलाई समर्थन समूह चाहिन्छ।

सारांश

स्वतन्त्रताको लागि सात चरणहरू, सीधा वचनबाट, घण्टीको रूपमा स्पष्ट, कुनै गल्ती र कुनै छोटो कटौती छैन।

- १) आजबाट स्वतन्त्रता सुरु हुन्छ।
- २) अरूलाई दोष दिन अस्वीकार गर्नुहोस्।
- ३) आफ्नो जीवन जाँच्नुहोस्।
- ४) ख्रीष्टको सार्वभौमिकता प्रयोग गर्नुहोस्।
- ५) आफैलाई प्रलोभनबाट टाढा राख्नुहोस्।
- ६) केहि राम्रो को लागि रोझुहोस्।
- ७) बलियो सम्बन्ध बनाउनुहोस्।

"परमेश्वर जसले हामीलाई हाम्रा सबै समस्याहरूमा सान्त्वना दिनुहुन्छ, ताकि हामी आफूले परमेश्वरबाट पाएको सान्त्वनाले कुनै पनि समस्यामा परेकाहरूलाई सान्त्वना दिन सक्छौं।" (२ कोरिन्थी १:४) जब परमेश्वरले मलाई मेरो लत, मेरो जीवन-नियन्त्रण गर्ने पापबाट निको पार्नुहुन्छ, म उहाँबाट सान्त्वना पाउँछु। यो त्यही सान्त्वना हो जुन म अरू कसैलाई दिनेछु। कसैलाई एक विशेष लत हटाउन मद्दत गर्नका लागि सबै भन्दा राम्रो व्यक्तिहरू, चाहे यो रक्सी हो, workaholism, वा जे होस्, उही चीजबाट बाहिर आएका मानिसहरू हुन्। किनभने तिनीहरूले परमेश्वरबाट पाएको सान्त्वना, परमेश्वरले तिनीहरूलाई प्रयोग गर्न प्रयोग गर्नुहुन्छ। हामीले गर्नुपर्ने र गर्नुपर्ने यही हो। हामी त्यसरी अझ बढी हुन चाहन्छौं। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1198

प्रश्नहरू:

1. भगवान हुनुहुन्छ

- _____ माया
- _____ धर्मी (केवल)
- _____ सत्य
- _____ दया
- _____ शान्ति
- _____ माथिका सबै
- _____ a र c
- _____ a, c र e

2. सबै मानवजाति उसले स्वामित्व पाएको कुराको दास हो?

साँचो _____ गलत _____

3. आफ्नो जीवन नियन्त्रण गर्न सुरु गर्ने समय कहिले हो?

- a. _____ भोलि
 - b. _____ समय उपलब्ध हुने बित्तिकै
 - c. _____ आज
4. तपाईंको लत वा आत्म-नियन्त्रणको कमीको लागि दोषी को हो?
- a. _____ अभिभावक
 - b. _____ समाज
 - c. _____ अरू कोही
 - d. _____ स्व
५. आफ्नो लत वा आत्म-नियन्त्रणको कमीलाई कसरी पहिचान गर्ने?
- a. _____ डाक्टरलाई भेट्नुहोस्
 - b. _____ साथीबाट मद्दत खोज्नुहोस्
 - c. _____ आत्म परीक्षा
6. मानिसहरू ख्रीष्टको अधीनमा बस्न डराउँछन् किनभने तिनीहरू सोच्छन् कि यसको मतलब कुनै मजा वा स्वतन्त्रता छैन?
- साँचो _____ गलत _____
7. जबसम्म प्रलोभनको सामना गर्दैन भने प्रलोभनको साथ फ्लर्ट गर्नु ठीक छ?
- साँचो _____ गलत _____
8. तपाईंको जीवनको लडाई तपाईंको दिमाग (हृदय) मा लडिएको छ?
- साँचो _____ गलत _____

अध्याय १०

दुख मा भगवान को सिद्धान्त

यो पाठ पीडा समावेश मिथक बारेमा छ। हामी अत्यन्त पीडादायी समाज हौं। जता पनि तपाईं घुमाउनुहुन्छ त्यहाँ दुखाइ कम गर्ने र दुखाइ निवारकहरूको विज्ञापनहरू छन्। प्रविधिले हामीलाई एस्पिरिनदेखि टायलेनोलसम्म आइबुप्रोफेनदेखि नेप्रोक्सनसम्म पुऱ्याएको छ, मलाई थाहा छैन त्यहाँ के छ। सारा संसारको टाउको दुखेको जस्तो लाग्छ, हैन र?

जीवनको एक तथ्य यो हो कि हामी सबै समस्याहरूको सामना गर्छौं, र हामी सबैले पीडा महसुस गर्छौं। जबसम्म हामी जिउँदै छौं, पीडा भोगिरहन्छौं। तपाईंलाई शारीरिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक पीडा हुनेछ। संसारले हामीलाई त्यो पीडाको साथ के गर्ने बारे मिथकहरूको सम्पूर्ण संग्रह दिन्छ।

संसारले मूलतः पीडा एक भयानक चीज हो भन्छ। यो तपाईंले अनुभव गर्न सक्ने सबैभन्दा खराब कुरा हो। त्यसैले यदि सम्भव छ भने समस्याहरूबाट जोगिन; तिनीहरूलाई सामना नगर्नुहोस्। संसारले तपाईंलाई विश्वास गर्ने दुई प्रमुख मिथकहरू हुन् (ए) यसलाई बेवास्ता गर्नुहोस्, यो टाढा जान्छ र (ख) यसबाट बच्न, पेय, चक्की वा अरू केहि लिनुहोस्। सबै मिथकहरूमा छोटो अवधिमा अपीलको अत्र हुन्छ, तर तिनीहरूले दीर्घकालीन रूपमा ठूलो दुःख ल्याउने प्रवृत्ति हुन्छ।

प्रख्यात मनोवैज्ञानिक स्कट पेकले भने, "दुखाइको डरले, हामी सबैजना कुनै न कुनै हदसम्म, समस्याहरूबाट बच्ने प्रयास गर्छौं। हामी ढिलो गर्छौं, आशा गर्छौं कि तिनीहरू टाढा हुनेछन्। हामी बेवास्ता गर्छौं र तिनीहरू अवस्थित छैनन् भनेर बहाना गर्छौं। हामी बाहिर निस्कने प्रयास गर्छौं। तिनीहरूद्वारा दुःख भोग्नुको सट्टा तिनीहरूबाट।" उनले निष्कर्ष निकाले, "समस्याहरूबाट बच्ने यो प्रवृत्ति र तिनीहरूमा निहित भावनात्मक पीडा नै मानव मानसिक रोगको प्राथमिक आधार हो।" तपाईंले त्यो सुन्नु भयो? "तिनीहरूमा निहित समस्या र पीडाबाट बच्ने प्रवृत्ति मानव मानसिक रोगको प्राथमिक आधार हो।" उहाँ सहि हुनुहुन्छ, र तथ्य यो हो कि परमेश्वरले तपाईंले आफ्नो पीडालाई बेवास्ता गरेको चाहनुहुन्न। उसले वास्तवमा तपाईंलाई आफ्नो पीडाबाट भाग्न चाहँदैन। भगवान चाहनुहुन्छ कि तपाईंले आफ्नो पीडाको कारण पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसपछि वास्तविक राहतको लागि जरामा जानुहोस्।

दुखाइ तपाईंको कारको ड्यासबोर्डमा चेतावनी बत्ती जस्तै हो। जब त्यो चेतावनी प्रकाश आउँछ, यसले संकेत गर्दछ कि केहि गलत छ। यदि तपाईं यसलाई बेवास्ता गर्न चाहानुहुन्छ भने तपाईं एक हथौडा लिन सक्नुहुन्छ र यसलाई क्रयास गर्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईं आफ्नो टाउको घुमाउन सक्नुहुन्छ। तर तथ्य के हो भने, यदि तपाईं विवेकी हुनुहुन्छ भने, तपाईं समस्या (वा दुखाइ) को कारण पत्ता लगाउनुहुनेछ र यसलाई निको पार्नुहुनेछ। मिथक भनेको पीडाबाट भाग्न, पीडालाई बेवास्ता गर्नु, यसबाट उम्कन खोज्नु हो। सत्य यो हो कि पीडा एक उपकरण हो जुन भगवानले मेरो जीवनमा राम्रो ल्याउन प्रयोग गर्नुहुन्छ। समस्या के हो भने, हामी यसलाई बुझे झुकाव गर्दैनौं वा पीडाले अन्ततः हाम्रो जीवनमा ल्याउन सक्ने राम्रोलाई चिन्न सक्दैनौं।

यो पाठ तपाईंको पीडालाई कसरी हटाउने भन्ने होइन। मृत्युभन्दा कम केही हुनेछैन। यसले हामीलाई पीडा बुझ्न मद्दत गर्छ। एकपटक हामीले दुखाइको पछाडिको उद्देश्य बुझेपछि, यो सामना गर्न धेरै सजिलो हुन्छ।

तपाईंहरू मध्ये जो पूर्व-एथलीटहरू हुनुहुन्छ, तपाईंले जुनसुकै खेलमा संलग्न हुनुहुन्थ्यो त्यसमा अनन्त अभ्यासहरू सम्झन सक्नुहुन्छ। तपाईंसँग कन्डिसनिङ समय हुनेछ, लाइन अप गर्ने र ती हावा स्पिन्टहरू गर्ने। तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईंका खुट्टाहरू बकस्टे थिए र तपाईंको फोक्सो विस्फोट हुन गइरहेको थियो, तर तपाईंलाई थाहा थियो त्यहाँ दौडनु भन्दा ठूलो उद्देश्य थियो। यो केहि राम्रो गर्न को लागी थियो।

परमेश्वरले हाम्रो पीडा यसका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ:

1. मलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस्।

उसले मेरो पीडा मलाई कार्यमा उत्प्रेरित गर्न प्रयोग गर्दछ। कतिपय मानिसहरू दन्तचिकित्सककहाँ जान यति डराउँछन् कि उनीहरूको डर भन्दा ठूलो पीडा हो। दुखाइ एक महान प्रेरणा हुन सक्छ। मलाई मन पर्छ कि कोही ज्ञानी साथीले भने, "हामी उज्यालो देख्दा परिवर्तन हुँदैनौं, जब हामी गर्मी महसुस गर्छौं तब परिवर्तन हुन्छौं।" तब हामी परिवर्तन गर्न उत्प्रेरित हुन्छौं। अल्कोहल, लागुऔषध दुर्व्यसनी र रसायनिक रूपमा आश्रितहरूले विरलै तिनीहरूले तल हात्रु अघि मद्दत खोज्छन्। तल हिकाउनको लागि, सीधा मतलब, शारीरिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक रूपमा पर्याप्त पीडा अनुभव गर्नु, कि तिनीहरूको पीडा औषधिको लागि उनीहरूको इच्छा भन्दा खराब छ। तिनीहरू भन्छन्, "म अब यसरी भइरहेको देख्न सकिदैन।" त्यसको कमीले तिनीहरूलाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्नेछैन।

बाइबलमा, उदार पुत्रको दृष्टान्त उत्कृष्ट उदाहरण हो। उहाँ बुबाकहाँ जानुहुन्छ र भन्नुहुन्छ, "मलाई जे छ त्यो सबै चाहन्छु, र म यो अहिले चाहन्छु।" त्यसपछि उसले यसलाई लिन्छ र टाढाको देशमा जान्छ जहाँ उसले यसलाई बर्बाद गर्छ, उसले यसलाई उडाउँछ। बाइबल बताउँछ कि ऊ जागिर खोज्दै बाहिर गएको थियो। उसले सुँगुर खुवाउने जागिर पायो, एक यहूदी केटाको लागि सुँगुर खुवाउनु लाजमर्दो र बेइज्जतको कुरा हो, तर उसलाई यति भोक लाग्यो कि उसले सुँगुरहरूलाई स्कूट गरेर त्यहाँ पुगेर तिनीहरूसँग खाना खायो। भोकको पीडाले उनलाई उत्प्रेरित गर्यो।

2. मलाई ढाल्न।

पीडाले मलाई के बन्न आवश्यक छ त्यसमा माटो जस्तै आकार दिनेछ। दाऊदले भने, "तपाईंका आज्ञाहरू सिक्न सक्नु भनेर मलाई दुःख पाउनु राम्रो थियो।" (भजन 119:71) डेभिड भन्छन् कि पीडा एक सिकाउने उपकरण हो। यसले हामीलाई लचिलो बनाउँछ। परमेश्वरले मलाई उत्प्रेरित गर्नको लागि मात्र होइन, मलाई वर्ग एकबाट हटाउनेको लागि पीडा प्रयोग गर्नुहुन्छ; त्यसपछि उसले यसलाई प्रयोग गर्छ तर मलाई ढाल्न, मलाई सिकाउन। यो घोडाको मुखमा अलिकति जस्तै छ। के तपाईं घोडा वा खच्चरको साथ खेतमा हुर्कनुभएको छ? तपाईंले त्यो बिट त्यहाँ राख्नुहुन्छ र थोरै तान्दा पीडा हुन्छ। यसले घोडालाई एक वा अर्को बाटोमा जान दिन्छ। परमेश्वरले हाम्रो पीडालाई यसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ। कसैले भन्छ भगवानले हाम्रै खुसीमा फुसफुसाउनुहुन्छ तर हाम्रो दुखमा चिच्याउनुहुन्छ। के परमेश्वरले तपाईंलाई तपाईंको पीडाबाट चिच्याउनुभएको छ? एरिस्टोटलले सही रूपमा हेरेका थिए कि त्यहाँ केहि चीजहरू छन् जुन मानिसले पीडाबाट मात्र सिक्न सक्छ। मार्क ट्वेनले यसलाई आफ्नो होमस्पन तरिकामा राख्दै भने, "यदि बिरालो कहिल्यै तातो चुलोमा बस्छ, ऊ फेरि कहिल्यै तातो चुलोमा बस्दैन।" निस्सन्देह, ऊ कहिल्यै चिसोमा बस्ने छैन। तर कुरो के हो भने, जलेर उसले त्यो बिरालो जस्तै सिके। त्यहाँ केहि चीजहरू छन् जुन तपाईं जलेर मात्र सिक्न सक्नुहुन्छ।

के परमेश्वरले कहिल्यै पीडाबाट तपाईंको ध्यान खिच्नुभएको छ? म केहि workaholics चिन्छु। अल्सर, एनजाइना मार्फत भगवानले उनीहरूको ध्यान खिचेका छन्। म केहि कार्यकर्ताहरूलाई चिन्छु जसको लागि भगवानले भावनात्मक पीडाको माध्यमबाट उनीहरूको ध्यानाकर्षण गराउनुभएको छ जब तिनीहरूको जीवनसाथी उनीहरूकहाँ आएर भने, "म अब यसलाई सहन गर्दिन।"

केही व्यक्तिहरू आर्थिक रूपमा अत्यधिक बढेका छन्, ऋणमा परेका छन्, तिनीहरूको स्वामित्वमा रहेको सबै कुराको लाभ उठाएका छन्, उनीहरूलाई "वान्टाइटिस" को गम्भीर अवस्था थियो। के भयो थाहा छ? उनीहरू जलेका छन्। यदि तिनीहरूसँग सामान्य ज्ञानको औसत छ भने, तिनीहरूले त्यो पीडाबाट सिके। तपाईं पीडा मात्र वा तपाईंको कुल शिक्षाको मुख्य स्रोत हुन चाहनुहुन्न। यदि यो मामला हो भने, तपाईं एक अत्यन्त दयनीय जीवन बिताउन जाँदै हुनुहुन्छ। तर जीवनका केही गहिरो अन्तर्दृष्टिहरू केवल पीडाको खर्चमा सिकिन्छन्। ती पाठहरू त्यहाँ छन् किनभने परमेश्वरले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ। उहाँले उत्प्रेरित गर्नुहुनेछ, र तपाईंलाई ढाल्नुहुनेछ।

3. मलाई मापन गर्न।

यसले हामीलाई भित्री रूपमा कस्तो छ भनेर हेर्न मद्दत गर्छ। उदाहरणका लागि, जब म पीडा अनुभव गर्छु, मैले त्यसमा प्रतिक्रिया दिने तरिकाले मेरो विश्वासलाई नाप्छ। मेरो प्रतिबद्धतालाई मैले पीडामा कसरी प्रतिक्रिया दिन्छु भनेर मापन गर्न सकिन्छ। मेरो परिपक्वता मैले दुखाइमा कसरी प्रतिक्रिया गर्छु भनेर मापन गरिन्छ। मेरो धैर्यताको मापन मैले पीडामा कसरी प्रतिक्रिया गर्छु भनेर मापन गरिन्छ। तपाईंका समस्याहरू र उनीहरूले उनीहरूसँग ल्याएका पीडाहरू तपाईं भित्र के छ भनी हेर्ने उत्तम तरिकाहरू हुन्। दुखाइ तपाईंको भित्र के छ भन्ने उत्तम ब्यारोमिटरहरू मध्येको कारण हो किनभने तपाईं पीडामा हुँदा छवि कायम राख्न असम्भव छ।

अब इमानदार बनौं, हामी सबै छविहरू प्रोजेक्ट गर्छौं, हैन? निस्सन्देह, तपाईं गर्नुहुन्छ। हामी भौतिक छविहरू प्रोजेक्ट गर्छौं। हामी हाम्रो कपाल कंघी गर्छौं र दाँत माइछौं। महिलाहरू, तपाईं आफ्नो मेकअप लगाउनुहुन्छ। हामी सामाजिक छवि प्रस्तुत गर्छौं। हामी मुस्कुराउँछौं र हामीसँग रमाइलो सामाजिक कुराकानी हुन्छ। तर आफूलाई फ्लूको साथ तीन दिन घरमा दिनुहोस् र हेर्नुहोस् कि यी मध्ये कुनै पनि कुराले तपाईंलाई कतिको महत्त्व दिन्छ। तपाईं बाथरूममा तानुहोस् र एनामा हेर्नुहोस्, तपाईंले ओछ्यान-हेड लुकको त्यो नराम्रो केस पाउनु भएको छ, भत्केको जस्तो र तपाईंलाई वास्ता छैन। पीडाले तस्बिर मेटाएको छ।

अब त्यो शारीरिक रूपमा मात्र सत्य होइन। यो भावनात्मक पीडा संग सत्य हो। सबै समय, मानिसहरू उठ्छन्, लुगा लगाउँछन् र काममा जान्छन्। तिनीहरूले आफ्नो छवि ढालहरू माथि पाएका छन्, तर तल, त्यहाँ एक व्यक्तिगत समस्या छ, त्यहाँ एक सम्बन्ध समस्या छ, त्यहाँ एक पाप छ जुन तिनीहरूको जीवनमा हावी हुन थालेको छ। यो अब केवल एक खुट्टा मित्यो; यसले तिनीहरूको हृदयमा एक किल्ला विकास गर्दछ। जब त्यो पीडा तीव्र हुन्छ, ढिलो वा ढिलो कसैको अगाडि, ती छविहरू तल आउनेछन्। ढिलो वा चाँडो, त्यो व्यक्ति लड्नेछ र केवल टुट्नेछ। छवि गइसकेको छ र त्यो सुन्दा जतिकै अप्रिय छ, भगवानले भन्नुहुन्छ कि यो वास्तवमै नराम्रो होइन किनभने तपाईं आफ्नो छवि भन्दा आफ्नो चरित्रको बारेमा बढी चिन्तित हुनुपर्छ। दुखाइ परीक्षण चरित्र।

तपाईंले भन्न सक्नुहुन्छ, "म इमानदार व्यक्ति हुँ।" तर जब पीडा तीव्र हुन्छ, तपाईंले पत्ता लगाउनुहुनेछ कि तपाईं सत्यको पक्षमा उभिनुहुन्छ वा यदि तपाईं मुनि बकस्नु हुन्छ। तपाईंले घोषणा गर्न सक्नुहुन्छ, "म ख्रीष्टमा प्रतिबद्ध छु।" तर, जब दुखाइ हुन्छ, तपाईं आफूले सबैभन्दा प्रतिबद्ध भएको कुरामा दौडनुहुनेछ। वास्तविक प्रश्न हो: पीडाले तपाईंको जीवनको बारेमा के भन्छ? जब तपाईं निचोडमा हुनुहुन्छ, तपाईंबाट के निस्कन्छ? के तपाईं निष्पक्ष विश्वासी वा एक स्थिर विश्वासी हुनुहुन्छ?

जबसम्म चीजहरू ठीक थिए, इजरायलका बच्चाहरू ठीक थिए, तर जब पीडा आयो, तिनीहरूले फल दिए। यही कारणले उनीहरू प्रतिज्ञा गरिएको भूमिमा पुग्नको सट्टा ४० वर्षसम्म मरुभूमिमा भौतारिए। परमेश्वर भन्नुहुन्छ, "याद गर्नुहोस् कि परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरले यी ४० वर्षहरूमा तिमीहरूलाई मरुभूमिमा कसरी डोऱ्याउनुभयो, तिमीहरूलाई नम्र पार्न र तिमीहरूको हृदयमा के छ, तिमीहरूले उहाँका आज्ञाहरू पालन गर्छौं कि गर्दैनौं भनी जान्नको लागि तिमीहरूलाई जाँच।" (व्यवस्था ८:२) तिनीहरूले टुक्रिएको लाल समुद्र पार गरिसकेपछि र मिश्रीहरूलाई पराजित भएको देखेपछि तिनीहरू तिर्खाको पीडामा झुन्डिएर रिसाउन र गुनासो गर्न थाले। तिर्खाको यो पीडाले तिनीहरूको हृदयलाई नाप्यो। परमेश्वरलाई थाहा थियो कि तिनीहरू उहाँका आज्ञाहरू पालन गर्न तयार छैनन्। तिनीहरू पीडाबाट विस्तार हुने प्रतिबद्धता लिन तयार थिएनन्। मेरो पीडामा, भगवानले मलाई मापन गर्नुहुन्छ।

4. मलाई निगरानी गर्न।

भगवानले मेरो पीडा मलाई टूटाकमा राख्नको लागि प्रयोग गर्नुहुनेछ, केवल मेरो वरिपरि प्यारामिटरहरू राख्न र म धेरै टाढा नपुग्नु भनेर निश्चित गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, ज्वरो भनेको तपाईंको शरीरले तपाईंलाई कतै संक्रमण भएको हुनसक्छ भनी बताइरहेको छ। घाँटी दुखेको साथ तपाईंले महसुस गर्नुहुने दुखाइले तपाईंलाई बताउँछ कि त्यहाँ गहिरो समस्या छ। तर यदि तपाईंसँग कुनै पनि वा ती लक्षणहरू छैनन् भने, ती समस्याहरू धेरै खराब हुनसक्छन्, सायद जीवनलाई धम्की दिन सक्छ। परमेश्वरले हामीलाई अनुगमन गर्न र हामीलाई आफैलाई निगरानी गर्न अनुमति दिन पीडा प्रयोग गर्नुहुन्छ।

यसको व्यावहारिक प्रयोग पीडादायी भावनाहरू हो। यी पीडादायी भावनाहरूले तपाईंलाई केही कुरा बाहिर छ भनी बताइरहेका छन्। जब म लामो समयसम्म उदास महसुस गर्छु, क्रोधित महसुस गर्छु र म यसलाई प्राप्त गर्न सकिदैन, बढ्दो शत्रुता महसुस गर्छु, पूर्ण रूपमा डराउँछु, वा उदासीन हुन्छु र भन्छु, "केही फरक पर्दैन," मेरो पीडादायी भावनाहरूले मलाई केहि गलत छ भनी भनिरहेका छन्। तिनीहरू हाम्रा ब्यारोमिटर हुन्। उनीहरूले हामीलाई थाहा दिइरहेका छन्। हामीले एउटा कुरा जाँच गर्नुपर्छ। दुखाइ हाम्रो सुरक्षाको लागि एक निगरानी उपकरण हो।

दुई हजार वर्षअघि भेडा वा भेडा जो अलिकति आक्रामक थियो वा अलिकति हिँड्ने झुकाव थियो, गोठालाहरूले खुट्टा भाँच्ने गर्थे। आज पनि त्यही गर्छन्। तिनीहरूले यसको खुट्टा भाँचे पछि, तिनीहरूले त्यसमा स्प्लिन्ट राखे। त्यो सानो पुरानो भेडा मुस्किलले चल्न सक्छ। यो अलिकति वरिपरि पेग मात्र। मलाई थाहा छ त्यो क्रूर सुनिन्छ, तर तिनीहरूले आफ्नो सुरक्षाको लागि यो गरिरहेका छन्।

कहिलेकाहीं भगवानले तपाईंको जीवनमा एक टुक्रा राख्नुहुन्छ ताकि तपाईं बगालबाट धेरै टाढा जानबाट बचाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं यसलाई रिस उठाउन सक्नुहुन्छ, यसको प्रतिरोध गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले यसलाई श्राप दिन सक्नुहुन्छ, तर यो किनभने परमेश्वरले तपाईंलाई माया गर्नुहुन्छ।

के तपाईंलाई जोसेफको कथा याद छ? यो पीडाको कथा हो। उहाँ आफ्ना भाइहरूद्वारा धोका दिनुभयो र तिनीहरूद्वारा दासत्वमा बेचे। ऊ त्यस्तो ठाउँमा जान्छ जहाँ उसले मानिसहरूलाई चिन्दैन, उसलाई भाषा वा रीतिथिति थाहा छैन। ऊ मानिसको घरमा दास हो, तर ऊ सोझो र विश्वासी भएर हिँड्छ। उनी त्यहाँ हुँदा उनको मालिककी श्रीमतीले झूटा आरोप लगाए, जेलमा फालियो र बिर्सियो। वर्षौं पछि उहाँ बाहिर आउनुहुन्छ र परमेश्वरको अचम्मको प्रोविडेन्सद्वारा, सम्पूर्ण मिश्रको दोस्रो प्रभारी खडा हुन्छ। तर पनि, त्यहाँ पीडा छ। उनलाई परिवारले त्यागेको थाहा पाएको करिब २० वर्षको पीडा छ।

अन्तमा, उनका भाइहरू खाना खोज्दै तल आउँछन् र जोसेफले आफूलाई उनीहरूसामु प्रकट गर्छन् र सबै परिवार तल आउँछन्, तर उत्पत्तिको पुस्तकको अन्त्यमा, जोसेफका बुबा याकूबको मृत्यु भएपछि, उनका सबै भाइहरू जोसेफ जाँदैछन् भनेर डराए। समान प्राप्त गर्न। उसले आफ्नो बदला लिन्छ। यसको सट्टा, जोसेफले भने, "तपाईंले मेरो हानिको लागि यो चाहनुभयो, तर परमेश्वरले यो राम्रोको लागि गर्नुभयो।" तपाईंले यो हानिको लागि चाहनु भएको थियो, तर यो सबै ठीक छ, भगवानले यो राम्रोको लागि इरादा गर्नुभयो। परमेश्वरले जोसेफको जीवनभरि निगरानी गरिरहनुभएको थियो। उसलाई हेर्दै थिए। परमेश्वरले यूसुफको जीवनको पीडालाई उहाँलाई उत्प्रेरित गर्न, उहाँलाई ढाल्न र उहाँलाई महानताको लागि मापन गर्न प्रयोग गर्नुभयो।

तपाईंको जीवनमा तपाईंलाई हानि गर्ने मानिसहरू छन्। हामी सबैसँग ती मानिसहरू छन्। उनीहरूले तपाईंलाई बच्चाको रूपमा हानि पुऱ्याएको हुन सक्छ, उनीहरूले तपाईंलाई अहिले शारीरिक, भावनात्मक रूपमा, कुनै अन्य तरिकाले हानि पुऱ्याइरहेको हुन सक्छ र यसले दुख्छ। तर मसँग तपाईंको लागि ठूलो खबर यो हो कि परमेश्वरले तपाईंलाई भन्नुहुन्छ, मसँग एउटा योजना छ, मसँग त्यो भन्दा ठूलो उद्देश्य छ। तिनीहरूले तपाईंको हानिको लागि यसको मतलब हुन सक्छ, तर चिन्ता नगर्नुहोस्, म तपाईंको भगवान हुँ र म तपाईंको भलाइको लागि यो काम गर्न जाँदैछु।

जोसेफको जीवनको अन्त्यमा, हामीले थाहा पाउँछौं कि उनका दुई छोरा थिए। तिनीहरूमध्ये एकको नाउँ मनश्शे र अर्कोको नाउँ एफ्राइम थियो। मलाई तिम्रो बारेमा थाहा छैन, तर मलाई नामको अर्थ मन पर्छ। मनश्शेको अर्थ "उहाँले मलाई बिर्सनुभयो" र एफ्राइमको अर्थ हो, "फलदायी" वा "सफल।" जोसेफले आफ्ना दुई केटाहरूको नाम राखे किनभने जोसेफले महसुस गरे कि सबै पीडाहरूमा उनले सहेका थिए, परमेश्वरले उहाँलाई महानताको लागि तयार पार्नको लागि काम गर्नुभयो र उहाँको जीवनको निगरानी गर्नुभयो। उनले भने, "भगवानले मलाई त्यो पीडा बिर्सिदिनुभएको छ र अहिले मलाई सफल बनाउनुभएको छ। उहाँले मलाई फलदायी बनाउनुभएको छ।" मानिसहरू, भगवानले त्यही पीडालाई प्रयोग गर्नुहुनेछ जुन तपाईंले महसुस गर्नुहुन्छ तपाईंलाई महानतामा निगरानी गर्न। तर तपाईंले उहाँलाई त्यसो गर्न अनुमति दिनुपर्छ।

5. मलाई परिपक्व बनाउन।

वसन्त र गर्मीको उज्यालो, स्वस्थ, रमाइलो, घमाइलो दिनहरूमा आध्यात्मिक र भावनात्मक रूपमा बढ्न सम्भव छ, जब सबै कुरा राम्रो हुँदैछ, र जीवन शानदार छ। तपाईं राम्रो समयमा बढ्न सक्नुहुन्छ तर आत्माको अँध्यारो दिनहरूमा अझ धेरै र धेरै गहिरो बढ्नुहुनेछ। तिमी पहाडभन्दा उपत्यकामा गहिरो बढ्नेछौ। मानिस यसरी नै बनेको हो।

वर्षौंको दौडान, मानिसहरूले मलाई अनगिन्ती पटक भनेका छन् जब तिनीहरू उपत्यकामा गएका छन्, "मैले यो गत वर्ष कामबाट बाहिर हुँदा धेरै कुरा सिकेको छु, त्यो समय भन्दा पहिले मैले कहिल्यै थाहा पाएको छैन।" कसैले भन्यो, "मैले यस आर्थिक संकटबाट अरू कुनै पनि तरिकाले परिपक्व हुन सक्ने भन्दा बढी सिकेको छु।" आफ्नो प्रियजनको मृत्युको बारेमा बोल्दै कसैले भन्यो, "मलाई थाहा थिएन कि मैले यो पार नगरुजेल भगवानमा कसरी भरोसा गर्ने, र अब मलाई भगवानमा कसरी भरोसा गर्ने थाहा छ।" यी सत्य कथनहरू हुन् किनभने अनुग्रह जाडोमा राम्रोसँग बढ्छ। तब भगवानले तिमीलाई परिपक्व बनाउनुहुन्छ।

येशूका भाइले भने, "मेरा भाइहरू हो, जब तपाईं धेरै किसिमका परीक्षाहरू सामना गर्नुहुन्छ, यसलाई शुद्ध आनन्दको रूपमा लिनुहोस्, किनकि तपाईंहरूलाई थाहा छ कि तपाईंको विश्वासको जाँचले दृढताको विकास गर्छ। दृढताले आफ्नो काम पूरा गर्नुपर्छ ताकि तपाईं परिपक्व र पूर्ण हुन सक्नुहुन्छ, कुनै कमी नहोस्। केहि पनि।" (याकूब 1:2, 3) उहाँले भन्नुभयो कि सबै लगनशीलता र सबै समस्याहरू एकसाथ काम गर्दछ ताकि तपाईं परिपक्व र पूर्ण हुन सक्नुहुन्छ। पीडा वृद्धिको उच्च लागत हो! हामीले बाल्यकालदेखि नै सुन्दै आएका थियौं, यो साँचो हो तर यो सत्य हो, दुख बिना कुनै लाभ छैन। संसारले तपाईंलाई भन्न खोजेको कुराको विपरीत त्यहाँ अद्भुत जीवनको लागि पाँचवटा सजिलो चरणहरू छैनन्।

कुराको सत्यता यो हो कि हामी यस्तो समयमा बाँचिरहेका छौं जब हामी मूल्य तिर्न बिना उत्पादन चाहन्छौं।

हामीले चाहेको उत्पादन परिपक्वता, भावनात्मक स्थिरता, पूर्ति र सन्तुष्टिको भावना, खुशी र बुद्धि हो। त्यो उत्पादन हो जुन हामी सबै चाहन्छौं, तर हामी मूल्य तिर्न चाहँदैनौं। मूल्य एक रूप वा अर्को मा पीडा हो। त्यहाँ कुनै सर्टकटहरू छैनन्।

तपाईंलाई सबैभन्दा धेरै हतोत्साहित गर्ने कुरा, भगवानले तपाईंलाई विकास गर्न प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ। प्रेरित पावलले भने, "मेरो शरीरमा एउटा काँडा छ, र तीन पटक मैले प्रभुलाई खोजें र भनें, 'प्रभु, त्यो काँडा मबाट हटाउनुहोस्।'" (२ कोरिन्थी १२:७-१०) थाहा छैन त्यो काँडा के थियो र म खुसी छु कि हामी यो गर्दैनौं, किनकि हामी यसलाई सम्बन्धित गर्न सक्छौं। तर मलाई काँडाको बारेमा एउटा कुरा थाहा छ। यसले दुखाउँछ। मेरो मनमा कहिल्यै काँडा लागेको छैन जुन दुखेको छैन। यसले पीडा ल्यायो। उसले जति नराम्रोसँग मेरो काँडाको पीडा हटाउन चाहेको थियो, पावलले निष्कर्ष निकाले, परमेश्वरले काँडा हटाउन इन्कार गरेपछि, "यसबाट मैले मेरो जीवनमा येशू ख्रीष्टको उपस्थिति कतिको आवश्यक थियो भनेर सिकेको छु।"

तपाईंलाई थाहा छैन कि येशू ख्रीष्ट तपाईंलाई चाहिने सबै हुनुहुन्छ जबसम्म तपाईं येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ र त्यसपछि तपाईंले थाहा पाउनुहुनेछ। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1247

प्रश्नहरू:

1. तपाईं धेरै समस्याहरू बेवास्ता गर्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरू टाढा जानेछन्?
साँचो _____ गलत _____
2. पीडालाई परमेश्वरले कसैको जीवनमा राम्रो ल्याउन प्रयोग गर्नुहुन्छ?
साँचो _____ गलत _____
3. पीडाले कसैलाई कार्यमा उत्प्रेरित गर्छ
साँचो _____ गलत _____
4. दुखाइ एक शिक्षा उपकरण हो किनकि यसले एक परिवर्तनको कारण बनाउँछ?
साँचो _____ गलत _____
5. पीडाले भित्री मानिसलाई नाप्छ?
साँचो _____ गलत _____
6. पीडादायी भावनाहरूले तपाईंलाई केही नियन्त्रण बाहिर छ भनेर भनिरहेका छन्?
साँचो _____ गलत _____

अध्याय ११

आत्म-नियन्त्रण मलाई स्वतन्त्र सेट गर्नुहोस्

केही समय अघि मैले प्रत्यक्ष मेलको टुक्रा प्राप्त गरें। त्यो रंगीन थियो र खामको बाहिरी भागमा यस्तो लेखिएको थियो: "यदि तपाईंले कहिल्यै मोटो, अनाडी वा निराश महसुस गर्नुभएको छ भने, यो पत्र तपाईंको लागि हो।" वाह! मैले प्रतिरोध गर्न सकिन। मैले यसलाई खोलेको छु र "ढुवानी र ह्यान्डलिङको लागि मात्र \$29.95 प्लस \$3 मा," तिनीहरूले तपाईंलाई यो किट पठाउनेछन् जसले तपाईंको सबै समस्याहरूको ख्याल गर्नेछ। केवल \$29.95 मा आफ्नो जीवन परिवर्तन गर्नुहोस्!

जब म ती सामानहरू देख्छु, मलाई ती चीजहरू कसले किन्छ भनेर अचम्म लाग्छ। मलाई जवाफ थाहा छ। तपाईं र म जस्ता मानिसहरू, मानिसहरू जो आफ्नो जीवनमा नियन्त्रण बाहिर भएका चीजहरू प्राप्त गर्न चाहन्छन् र तिनीहरूलाई नियन्त्रणमा राख्न चाहन्छन्। के तपाईंलाई थाहा छ कि हरेक वर्ष 2,000 भन्दा बढी नयाँ आत्म-सहायता पुस्तकहरू बजारमा आउँछन्? हामीले ती कुराहरू मात्रै माथि उठाउँछौं। किन? किनभने तिनीहरू हाम्रो जीवनका चीजहरू र बानीहरू हुन् जुन नियन्त्रण बाहिर छन्, स्वभाव जस्ता चीजहरू।

के तपाईंलाई आफ्नो स्वभाव संग समस्या छ? तिमी पनि श्रीमती जस्तै हुन सक्छौ जसले भनिन्: मेरो श्रीमान् एकदमै मिजासिलो छ। उहाँ ९० प्रतिशत मिजास र १० प्रतिशत मानसिक हुनुहुन्छ। कसैलाई खर्च गर्न समस्या छ? कसैको नियन्त्रण बाहिर खर्च भयो? यदि तपाईं गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई यो बम्पर स्टिकर चाहिन्छ, "पैसाले खुशी किन्न सकिदैन, कहाँ किन्ने थाहा छैन" भन्ने कोही पनि। कसैलाई मुड स्विङ्स, खाने वा ढिलाइ, पिउने, यौन इच्छा वा कुनै अन्य लतको समस्या छ?

हामी कसरी यी जीवन विकृत बानीहरू र दुखाइ र ह्याङ्ग-अपहरूबाट मुक्त हुन सक्छौं?

समस्या

किन हामीसँग यी चीजहरू छन् र हामी चक्रबाट बाहिर निस्कन सक्दैनौं? पावलले हामीलाई रोमी ७:१५-८ मा बताउँछन्, "म के गर्छु, त्यो म बुझ्दैनं। किनकि म जे गर्न चाहन्छु, त्यो म गर्दिनं, तर जे म घृणा गर्छु, त्यो गर्छु। मलाई थाहा छ कि ममा केही पनि राम्रो हुँदैन, त्यो हो।, मेरो पापी स्वभावमा। किनकि म जे असल छ त्यो गर्ने इच्छा छ, तर म त्यो पूरा गर्न सकिदैन।" के तपाईं पावलले भनेको कुरासँग सम्बन्धित हुन सक्नुहुन्छ? पावलले भने, म जे गर्न चाहन्छु, म गर्न चाहन्नं, र सबै कुराहरू जुन म वास्तवमा गर्नबाट टाढा रहन चाहन्छु, म केवल अगाडि बढ्छु र ती गर्छु।

के तपाईंले कहिल्यै नराम्रो बानी तोड्नुभएको छ कि यो केही दिनमै फर्काउनको लागि हो? म तपाईंलाई एउटा उदाहरण दिन्छु। तपाईंहरू मध्ये कतिले नयाँ वर्षको संकल्प गर्नुभयो? तपाईंले गरेका सबै संकल्पहरू कतिले राख्नुभयो? सायद हामी मध्ये कुनै पनि छैन, किनभने संकल्पहरू पर्याप्त हुनेछैन। राम्रो मनसाय विरलै पर्याप्त राम्रो हुन्छ। यसलाई परिवर्तन गर्न थप लाग्छ।

"म फेरि कहिल्यै अर्को चुरोट नपिउने" भनी तपाईंले कति पटक वाचा गर्नुभएको छ? तपाईंले आफैलाई, वा तपाईंको परिवार, वा भगवानसँग कति पटक प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ, "म अब मेरो रिस गुमाउने छैन," वा, "म फेरि कहिल्यै पिउने छैन," वा, "म साँच्चै सुरु गर्न जाँदैछु। भोलि मेरो आहार," वा, "म एक राम्रो बुबा बन्न जाँदैछु, म तपाईंलाई फेरि कहिल्यै प्रहार गर्नेछैन," केवल तपाईं जुन व्यवहारबाट आउनुभएको थियो त्यसमा फर्कन।

परिणामहरू

1. निराशा। प्रेरित पावलले हामीलाई तीनवटा कुरा बताउँछन्। उनले भने, "पहिलो नतिजा भनेको निराशाजनक छ।" यो धेरै निराशाजनक छ। "म के गरूँ बुझ्दैनं।" म किन एउटै गल्ती गरिरहन्छु? मैले गर्न नचाहेको काम किन गर्छु? मलाई थाहा छ कि मेरो लागि नराम्रो कुराहरू म किन गर्छु?

2. भ्रम। पावलले भने, मसँग जे सही छ त्यो गर्ने इच्छा थियो तर शक्ति थिएन। यदि तपाईं कहिल्यै आहारमा हुनुहुन्छ भने, तपाईं यो कसरी जान्छ। तपाईं ठूलो संकल्प र अभिप्राय संग बिहानको सुरुवात गर्नुहुन्छ, हैन? त्यसोभए दिन बिब्र थाल्दा, के तपाईं त्यो संकल्प टाढा जान थाल्छ देख्नुहुन्छ? त्यसोभए, जब तपाईं घर पुग्नुहुन्छ, तपाईं यति भोको हुनुहुन्छ कि तपाईंले लगभग सबै कुरा खान सक्नुहुन्छ। त्यतिबेलासम्म, सन्तुलित आहारको मेरो विचार दुवै हातमा ठूलो म्याक हो। हामी यस्तै हो। म परिवर्तन गर्न चाहन्छु, तर मलाई थाहा छैन कसरी। मसँग प्रेरणा छ, तर मसँग दृढ संकल्प छैन। मसँग इच्छा छ, तर मसँग शक्ति छैन।

आत्म-सहायता पुस्तकहरूले काम नगर्ने कारण हो कि तिनीहरूले हामीलाई यो गर्न सशक्त गर्दैनन्। तिनीहरूले नकारात्मक व्यक्तिलाई नकारात्मक हुन छोड्न भन्नेछन्। मैले मेरो जीवनमा सयौं, सायद हजारौं नकारात्मक मानिसहरूलाई चिनेको छु। मैले उनीहरूलाई मेरो भनाइले परिवर्तन गर्न कहिल्यै चिनेको छैन, "केवल नकारात्मक हुन छोड्नुहोस्।" के तपाईंसँग छ? आत्म-सहायता पुस्तकहरूले ढिलाइकर्ताहरूलाई भन्छन् "त्यहाँ १० मिनेट चाँडो पुग्न प्रयास गर्नुहोस्।" उनीहरूलाई थाहा छ त्यसैले उनीहरूले सेल्फ हेल्प पुस्तक किनेका हुन्। तिनीहरू त्यहाँ पुग्न सक्दैनन्; तिनीहरू केवल चीजहरू बन्द राख्छन्।

3. हार र निराशा। "म कस्तो अभागी मानिस हुँ! मलाई यो मृत्युको शरीरबाट कसले बचाउने?" (रोमी 7:24) पावलले भने, म लडाईं हार्दै छु। म हारेको छु। म मात्र परिवर्तन गर्न सकिदैन। मैले भगवान र आफैसँग कतिवटा प्रतिज्ञाहरू गरेको छु जुन मैले तोडेको छु, प्रायः केही घण्टाको कुरामा? त्यसोभए, तपाईं केवल आफ्नो हातहरू फ्याँक्न चाहनुहुन्छ र भन्न चाहनुहुन्छ, "म प्रयास गर्दा थकित छु।" यदि तपाईंले त्यस्तो महसुस गर्नुभएको छ वा यदि तपाईं आज यस्तै महसुस गर्नुहुन्छ भने, म तपाईंको लागि केहि राम्रो खबर छ। तपाईं परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ, र शक्ति त्यहाँ छ। असफलता/हार, असफलता/पराजय, असफलता/पराजय, बारम्बार यस चक्रमा बस्नु पर्दैन। बाइबलले नियन्त्रण बाहिर भएको कुरालाई कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने सिद्धान्तहरू स्पष्ट पार्छ।

प्रतिज्ञा

येशूले यूहन्ना ८:३२ मा भन्नुभयो, "तिमीहरूले सत्यलाई थाहा पाउनेछौ, र सत्यले तिमीहरूलाई स्वतन्त्र बनाउनेछ।" व्यक्तिगत परिवर्तनको रहस्य इच्छाशक्ति होइन। त्यतिले पुग्दैन। व्यक्तिगत परिवर्तनको रहस्य एक गोली होइन। व्यक्तिगत परिवर्तनको रहस्य सम्मोहन होइन, यो फ्याट फार्म वा केही नौटंकी होइन। येशूले भन्नुभयो, आफ्नो जीवनमा रहेका बानी, पीडा र लतबाट मुक्त हुने उपाय भनेको सत्यलाई जान्नु हो।

तर त्यो कसरी हुन सक्छ? सत्य जान्नले मलाई मेरो खराब बानीबाट कसरी मुक्त गराउँछ? येशूको भनाइको रहस्य खोल्नको लागि, तपाईंले आधारभूत स्वयंसिद्धलाई सम्झनु पर्छ। तपाईंका विचारहरूले तपाईंका भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छन्, र तपाईंका भावनाहरूले तपाईंका निर्णयहरूलाई

नियन्त्रण गर्छन्, र तपाईंको निर्णयहरूले तपाईंका कार्यहरूलाई नियन्त्रण गर्छन्। के तपाईंले त्यो देख्नुहुन्छ? यो सधैं यसरी बग्छ। के तपाईंले कहिल्यै भन्नुभएको छ, "उसले मलाई धेरै पागल बनायो"? उसले तिमीलाई पागल बनाउन सक्दैन। उसले तिमीलाई पागल बनाउन सक्दैन। उनीहरूमा त्यो शक्ति छैन। तपाईंले के भन्नु भएको छ "जब म उसलाई हेर्छु, म नकारात्मक विचारहरू सोच्छु"। ती नकारात्मक विचारहरू विगतमा भएको केहि सम्झनाको परिणाम हुन सक्छ। फलस्वरूप, म एक नकारात्मक भावना प्राप्त गर्छु जसले नकारात्मक निर्णयहरू निम्त्याउँछ। यी नकारात्मक निर्णयहरूले तपाईंलाई धेरै नकारात्मक कार्यमा पनि लैजान सक्छ।

यो सबै विचार प्रक्रिया संग सुरु हुन्छ। हितोपदेश 23: 7 मा सोलोमनले भने, "किनकि उसले आफ्नो हृदयमा सोचेको जस्तै हो।" यदि म डिप्रेसनको काम गरिरहेको छु, यसको कारण हो कि म उदास महसुस गर्दैछु। म निराश महसुस गर्दैछु किनभने म उदास विचारहरू सोचिरहेको छु। हामीमध्ये धेरैले कारण होइन कार्यमा काम गर्ने प्रयास गर्छौं। हामी बाहिरी कुराहरूमा काम गर्ने प्रयास गर्छौं। भगवान भन्नुहुन्छ, तिमीले आफ्नो सोचबाट सुरु गर्नुपर्छ।

यसैले येशू भन्नुहुन्छ, यदि तपाईंलाई सत्य थाहा छ, यदि तपाईंले सत्यमा ध्यान केन्द्रित गर्नुभयो भने, यसले तपाईंलाई स्वतन्त्र बनाउनेछ। नराम्रो विश्वासले नराम्रो व्यवहार निम्त्याउँछ। तपाईंको हरेक व्यवहार विश्वासमा आधारित हुन्छ। यो तपाईंको जीवन मा एक मूल्य मा आधारित छ कि तपाईं या त सचेत वा अनजानमा छ। यो महत्वपूर्ण छ: प्रत्येक आत्म-पराजित व्यवहारको पछाडि एक झूट छ जुन म विश्वास गर्दैछु। यदि तपाईं गलत व्यवहारमा संलग्न हुनुहुन्छ भने, मूल कारण तपाईं केहि कुरामा विश्वास गर्दै हुनुहुन्छ जुन सत्य होइन। शैतानले मलाई मूर्ख बनाइरहेको छ र धोका दिइरहेको छ।

नुस्खा

1. मेरो समस्या स्वीकार गर्नुहोस्।

मेरो समस्याको जड स्वीकार गर्नुहोस्। त्यो फ्रि ब्रेकको लागि सुरुवात बिन्दु हो। हामी मध्ये धेरैलाई यो अस्पष्ट भावना छ कि म संग केहि गलत छ। हामीलाई थाहा छैन यो के हो, र हामी यसमा हाम्रो औंला राख्न सक्दैनौं, तर केहि मात्र सही जस्तो लाग्दैन।

भगवानले त्यसमा आफ्नो औंला राखे। उहाँ भन्नुहुन्छ कि तपाईंको आधारभूत समस्या तपाईंको जीवनको आधारभूत मनोवृत्ति हो, तपाईंको ह्याङ्ग-अपको पर्वह नगरी। यो मनोवृत्तिको एउटा नाम छ, यो एक शब्द हो जुन हामीले अब धेरै सुन्दैनौं, यो हिप छैन, यो राम्रो छैन, र एक निश्चित रूपमा मिडियामा यो सुन्ने छैन। शब्द घृणित र घृणित छ। यो SIN हो।

तपाईं र मेरो पापको बारेमा सबै प्रकारका गलत धारणाहरू छन्। पाप, पहिलो र प्रमुख, लागु पदार्थ सेवन गर्नु, मात्तिअर बस्नु, बैंक लुटनु वा कसैको श्रीमती संग भाग्य होइन। ती चीजहरू वास्तवमा पापको दोस्रो लहर हुन्। तिनीहरू अन्तर्निहित पापको परिणाम हुन्। मूल समस्या एक मनोवृत्ति हो जसले भन्छ, "म जिम्मेवार छु, र मलाई भगवानको आवश्यकता छैन।" रोमी ७ मा पावलले पापपूर्ण प्रकृतिलाई भनेका कुराको मूल कुरा यही हो। यो मानिसको सबैभन्दा पुरानो समस्या हो। यो आदम र हव्वा देखि वरपर भएको छ। म भगवानलाई बेवास्ता गर्दैछु, र म मेरो बाटो, मेरो आफ्नै कुरा गर्न जाँदैछु।

हामी मध्ये हरेक दिन पापको त्यो आधारभूत प्रतिक्रिया मनोवृत्तिसँग जुधिरहेका छौं। हामी त्यो टग-अफ-युद्धमा हरेक दिन कुस्ती लड्छौं। को जिम्मामा छ, म वा भगवान?

जोनले भने, "यदि हामी भन्छौं कि हामीमा पाप छैन, हामी आफैलाई धोका दिइरहेका छौं र सत्य हामीमा छैन।" (१ यूहन्ना १:८) यसलाई येशूले भन्नुभएको कुरासँग जोड्नुहोस्, "तिमीले सत्यलाई थाहा पाउनेछौ, र सत्यले तिमीलाई स्वतन्त्र बनाउनेछ।" त्यसोभए, तपाईंको पापलाई अस्वीकार गरेर, तपाईंमा कुनै सत्यता छैन।

हामी सबै मिलेको जस्तो व्यवहार गर्छौं। तपाईं कसलाई मूर्ख बनाउन खोज्दै हुनुहुन्छ जस्तो लाग्छ? यदि तपाईं तपाईंको जीवनमा केहि पनि नियन्त्रण बाहिर आउँदैन जस्तो व्यवहार गर्दै हुनुहुन्छ भने, के तपाईं भगवानलाई मूर्ख बनाउन खोज्दै हुनुहुन्छ? के तपाईं अरू मानिसहरूलाई मूर्ख बनाउन खोज्दै हुनुहुन्छ? तिमीले आफैलाई मात्र मूर्ख बनायौ। कसैसँग यो सबै सँगै छैन। हामी प्रत्येकको हरेक दिन त्यो टग-अफ-युद्ध हुन्छ। जब तपाईं तपाईंसँग सबै कुरा सँगै छ र तपाईं जिम्मेवार हुनुहुन्छ भनेर बहाना गर्नुहुन्छ, तपाईं केवल आफैलाई चोट पुर्याउँदै हुनुहुन्छ।

2. आफैलाई धोका दिन बन्द गर्नुहोस्।

मैले आफैलाई धोका दिन छोड्नु पर्छ। त्यो दोहोर्याउन लायक छ। आफूलाई हराउनबाट रोक्नको लागि, मैले आफैलाई धोका दिन छोड्नु पर्छ। मूल समस्या हो, मलाई लाग्छ कि म जिम्मेवार छु र मलाई भगवानको आवश्यकता छैन। हामी यसरी बाँच्न बनाइएका होइनौं।

जब एक अल्कोहल एनोनिमसमा जान्छ उसलाई सबैभन्दा पहिलो कुरा स्वीकार गर्न आवश्यक छ, "म आफ्नो अवस्था नियन्त्रण गर्न शक्तिहीन छु र मेरो जीवन अव्यवस्थित भएको छ।" धेरै पटक हामीले कुनै पनि कुरा स्वीकार गर्नु अघि चट्टानको तल हिर्काउनु पर्छ, जब हामी थोरै गर्मी महसुस गर्छौं, तर जब आगो नियन्त्रण बाहिर हुन्छ। त्यसपछि हामी भन्न थाल्छौं "सायद मैले थोरै मद्दत प्रयोग गर्न सक्छु।"

धेरै मानिसहरू मद्दत खोज्न धेरै ढिलो पर्ख्छन्। तिनीहरू समस्या स्वीकार गर्न धेरै ढिलो कुर्छन्। मेरो अफिसमा पुरुषहरू आएर भने, "मेरी श्रीमतीले ममाथि बम खसालिन्। उनले भनिन्, उनी मेरो बेवास्ता, मेरो दुर्व्यवहार, मेरो नीच जिब्रो, मेरो मिजासबाट दिक्क भइसकेकी छिन्। म के गर्न सक्छु? मलाई चाहिन्छ। मद्दत।" गहिरो तल म त्यहाँ बसिरहेको छु सोचिरहेको छु कि मैले गर्न सक्ने धेरै थोरै छ, धेरै थोरै, किनकि उसले धेरै लामो प्रतीक्षा गरेको छ।

- आफ्नो समस्या स्वीकार गर्नुहोस्। तपाईंको जीवनमा ह्याङ्ग-अप छ, ऐनामा र सर्वशक्तिमान ईश्वरको अगाडि यसलाई सफा गर्नुहोस्।
- विश्वास गर्नुहोस् कि ख्रीष्टले मलाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ। रोमी ७:२४ सम्झनुहोस्, "मलाई यस मृत्युको शरीरबाट कसले छुटाउन सक्छ? ... हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टद्वारा परमेश्वरलाई धन्यवाद होस्।" पावलले भने कि मेरो समस्याको जवाफ एक व्यक्ति हो। येशू ख्रीष्ट मार्फत, परमेश्वरले तपाईंलाई अभाव भएको शक्ति प्रदान गर्नुहुनेछ। यदि तपाईं विश्वास गर्नुहुन्न भने, तपाईं तपाईंको ह्याङ्ग-अपबाट छुटकारा पाउनुहुनेछैन। किनभने "ख्रीष्ट येशूद्वारा जीवनको आत्माको व्यवस्थाले मलाई पाप र मृत्युको व्यवस्थाबाट स्वतन्त्र तुल्याएको छ।" (रोमी ८:२) त्यहाँ मानिसहरू एक बाटो बाहिर छ। ख्रीष्टको आत्माको व्यवस्थाले मलाई स्वतन्त्र बनाउनेछ।

यदि म बाहिर गएर, घाँसमा, कतै मरेको चरा फेला पारे, त्यो सानो चरा, त्यो मरेको चरा उठाएर, हावामा फ्याँक्नुहोस् र भन्नुहोस्, "उडाँ," के हुनेछ? यो फेरि तल खस्दैछ। मैले यसलाई उठाएँ र फिर्ता फ्याँकेँ र भन्छु, "उडा!" यो फेरि तल खस्दैछ। त्यो चरालाई उडाउने मात्र चीज के हो? उसलाई उडाउने एउटै कुरा हो नयाँ जीवन, नयाँ सृष्टि बन्न। उसलाई नयाँ पात पल्टाउनु पर्दैन, उसलाई नयाँ जीवन चाहिन्छ। उसलाई ती पखेटा मुनि शक्ति चाहिन्छ। नयाँ जीवन मात्र उसलाई उडाउने कुरा हो।

तपाईं किन येशूलाई प्रयास गर्नुहुन्न? मैले उसलाई सयौं र सयौं जीवन परिवर्तन गरेको देखेको छु। "यदि कोही ख्रीष्टमा छ भने, त्यो नयाँ सृष्टि हो; हेर पुरानो बितिसकेको छ, र नयाँ आएको छ।" ख्रीष्टलाई उहाँको रूपान्तरणको काम गर्न दिने जो कोहीको लागि यो सत्य हो। (२ कोरिन्थी ५:१७)

केही वर्षअघि टाइम म्यागजिनमा एउटा पत्र छापिएको थियो जसको कभर स्टोरीमा "जिसस क्राइस्ट को हो?" निस्सन्देह, लेखमा धेरै विद्वानहरूबाट यी सबै विचारहरू थिए। माइक मन्डेलले लेखे "जहाँसम्म मेरो चिन्ता छ, उदारवादी धर्मशास्त्रीहरूले आफ्नो ऐतिहासिक येशू र आफ्नो कट एण्ड पेस्ट बाइबल राख्न सक्छन्। म जीवित ख्रीष्ट येशूको शक्तिद्वारा मुक्त गरिएको एक पूर्व रक्सी र व्यभिचारी हुँ। कसलाई चिन्ता छ। उच्च आलोचनाको बारेमा जब परमेश्वरको पुनरुत्थान पुत्रले तपाईंलाई यहाँ र अहिले परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ?" आमेन, माइक, आमेन!

पावलले २ तिमोथी १:७ मा भनेका छन्, "किनभने परमेश्वरले हामीलाई डरपोकको आत्मा दिनुभएको होइन, तरशक्तिको आत्मा, प्रेम र आत्म-अनुशासन (आत्म-नियन्त्रण)" धेरै समय अघि ख्रीष्टमा बप्तिस्मा लिइएका तपाईंहरू मध्ये कोहीले पछि हट्दै हुनुहुन्छ। तपाईंले उहाँलाई आफूले गर्ने सबै कुरा प्रतिबद्ध गरिरहनुभएको छैन, तपाईं पछि हट्दै हुनुहुन्छ।, तपाईं पनि समाप्त हुनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो लतहरू, तपाईंको ह्याङ्ग-अपहरू, र तपाईंको अनन्त पापहरूलाई समाप्त हुनुहुन्छ।

तपाईंले संसारको झूट किन्नुभयो कि यदि तपाईंले साँच्चै येशू ख्रीष्टमा आफ्नो सबै कुरा प्रतिबद्ध गर्नुभयो भने, तपाईं एक प्रकारको अनौठो कट्टरपन्थी बन्नुहुनेछ। तिमिले आज सबै बेच्ने छौ। तपाईं बस बिल्कुल अजीब हुनेछ। मान्छेहरू, यो झूट हो। तपाईं आत्म-नियन्त्रणमा हुनुहुनेछ किनभने ख्रीष्टले तपाईंलाई नियन्त्रण गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं शक्तिशाली हुनुहुनेछ। तपाईं मायालु हुनुहुनेछ। तपाईं सधैं सपना देख्नुभएको व्यक्ति हुनुहुनेछ। "जहाँ प्रभुको आत्मा हुन्छ, त्यहाँ स्वतन्त्रता हुन्छ।" (२ कोरिन्थी ३:१७) यो हाम्रो अध्ययनको आधार हो। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1196

प्रश्नहरू:

- आत्म-नियन्त्रणको कमीको कारणहरू के हुन्?
 - _____ निराशा
 - _____ भ्रम
 - _____ हार र निराशा

- d. _____ अनुचित प्रशिक्षण वंशानुगत
 e. _____ a, b र c
 f. _____ a, b र d
 g. _____ a, b र e
 h. _____ a, c र e
2. व्यक्तिगत परिवर्तनको रहस्य इच्छाशक्ति हो
 साँचो _____ गलत _____
3. तपाईंको विचारहरूले तपाईंको भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ
 साँचो _____ गलत _____
4. तपाईंको भावनाहरूले तपाईंको निर्णयहरू नियन्त्रण गर्दछ
 साँचो _____ गलत _____
5. तपाईंको निर्णयहरूले तपाईंको कार्यलाई नियन्त्रण गर्दछ
 साँचो _____ गलत _____
6. मानिसले मनमा, दिमागमा जसरी सोच्छ, त्यस्तै हो
 साँचो _____ गलत _____
7. व्यक्तिले आत्म-नियन्त्रणको कमीलाई जित्न सक्छ
 a. _____ आफैलाई धोका दिन बन्द गर्नुहोस्
 b. _____ स्वीकार गर्नुहोस् त्यहाँ समस्या छ
 c. _____ ख्रीष्टमा जीवन समर्पण गर्नुहोस्
 d. _____ a र c
 e. _____ ख र ग
 f. _____ a, b र c
8. परमेश्वरले हामीलाई आत्मा दिनुभयो
 a _____ डरपोकता
 b _____ शक्ति
 ग _____ माया
 d _____ आत्म-अनुशासन
 e _____ a, b र c
 f _____ a, c र d
 g _____ क, ख। c र d
 h। _____ ख, ग र घ

अध्याय १२

कसरी दबाब ह्यान्डल गर्ने

मतदान गरौं। तपाईं मध्ये कति जनालाई कम्तिमा एउटा चिन्ता छ? हामी चिन्ता गर्छौं, हैन? हामी यस्तो युगमा बाँचिरहेका छौं जहाँ हामी तनाव, चिन्ता, चिन्ता र दबाबले भरिएको र बमबारीमा छौं। वास्तवमा, हामी शाब्दिक रूपमा आफैं बिरामी भएको चिन्ता गरिरहेका छौं। अमेरिकी मनोचिकित्सक संघले हाम्रो "चिन्ताको उमेर" लेबल गरेको छ र तिनीहरूको निदान केवल तथ्यहरू द्वारा जन्मिएको छ। अमेरिकन एकेडेमी अफ फिजिसियन्सका अनुसार उनीहरूले देखेका कम्तीमा दुई तिहाइ बिरामीहरू तनावसँग सम्बन्धित रोगहरू लिएर आउँछन्। त्यसपछि, तीनवटा सबैभन्दा बढी बिक्री हुने प्रिस्क्रिप्शन औषधिहरू हुन्: 1) ट्यागामेट, अल्सरको औषधि; 2) एन्डरोल, उच्च रक्तचापको औषधि र 3) भ्यालियम, ट्रान्किलाइजर।

1988 मा, न्यूजवीक पत्रिकाले एउटा लेख चलाएको थियो जसमा अमेरिकी व्यवसायहरूले तनाव र चिन्ता सम्बन्धी रोगहरूका कारण एक वर्षमा \$ 150 बिलियन भन्दा बढी गुमाउने अनुमान गरिएको थियो। अब अचम्मको कुरा के हो भने हामीसँग वास्तवमै चिन्ता गर्नुपर्ने सबै कुरा छैन। 40 प्रतिशत कुराहरू विचार गर्नुहोस् जुन हामी चिन्ता गर्छौं कहिल्यै नहोस्, 30 प्रतिशतले पुरानो निर्णयहरूलाई ध्यान दिनुहोस् जुन अब परिवर्तन गर्न सकिँदैन र 12 प्रतिशत आलोचनामा केन्द्रित हुन्छ जुन प्रायः असत्य हुन्छ र सामान्यतया निम्न महसुस गर्ने मानिसहरूद्वारा गरिन्छ। संयोगवश, जीवनका अधिकांश आलोचकहरू गहिरो हीनता कम्प्लेक्स भएका मानिसहरू हुन्। हामीले चिन्ता गर्ने सबै चीजहरू मध्ये केही प्रतिशत हाम्रो स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छ,

जसको बारेमा हामीले चिन्ता गर्यौं भने यसले अझ खराब बनाउँछ। यसले सबै चीजहरूको आठ प्रतिशत मात्र छोड्छ जुन "वैध" भनेर लेबल गर्न सुरु गर्न सकिन्छ, मानसिक ध्यान चाहिन्छ। तर, सत्य के हो भने, तिमी र म ती तथ्याङ्कहरू प्रायः सुन्नुहोस्। बरु, हामी बारम्बार चिन्ताले ग्रसित हुने गर्छौं।

चिन्ता र तनाव कम गर्ने औषधिको औषधिको बारेमा येशूले भन्नुहुने केही कुराहरू म तपाईंसँग साझा गर्न चाहन्छु। येशूको जीवनको अन्तिम हप्तामा, उहाँ ठूलो चिन्ताबाट गुञ्जनुभएको छ। उसलाई थाहा थियो कि ऊ मर्नेछ। उहाँले यूहन्ना 13 मा उहाँका चेलाहरूलाई त्यो घोषणा गर्नुहुन्छ। उहाँले तिनीहरूलाई भन्नुहुन्छ कि उहाँ मर्नुहुनेछ र तिनीहरूमध्ये एकले उहाँलाई धोका दिने थियो। अध्याय 14 मा, उहाँले सुसमाचार बताउनु भएको छ कि उहाँ तिनीहरूको लागि ठाउँ तयार गर्न जाँदै हुनुहुन्छ। यूहन्ना १५ र १६ मा, उहाँले चेलाहरूलाई नराम्रो खबर सुनाउनुहुन्छ। उसले भन्यो, संसारले तिमीलाई घृणा गर्नेछ जसरी मलाई घृणा गरेको छ, तिमी तितरबितर हुनेछौ र म तिमी मध्ये एक जनालाई पनि भेटाउन सकिदैन। तब येशूले भन्नुभयो, "मैले तिमीहरूलाई यी कुराहरू भनेको छु, ताकि ममा तिमीहरूलाई शान्ति होस्।" (यूहन्ना 16:33) तपाईंको बाइबलमा जोन 16:33 लाई अंडरलाइन गर्नुहोस्, त्यसपछि पहेंलो हाइलाइटको साथ "ममा" हाइलाइट गर्नुहोस्।

पछि उही पदमा उहाँले भन्नुभयो, "यस संसारमा तिमीलाई कष्ट हुनेछ।" त्यो सहि हो। संसारमा आफ्नो आशा राख्नुहोस्। सारा सांसारिक कुरामा लायुस, कष्ट हुनेछ। तपाईंलाई चिन्ता, कलह र तनाव हुनेछ। तर त्यसपछि उसले भन्यो, "मन ले! मैले संसार जितेको छु।"

छाता कथन हो, यदि हामी येशूमा छौं भने, हामी शान्ति पाउन सक्छौं। हाम्रो प्रभुले हामीलाई चिन्ता हटाउनको लागि एक नुस्खा दिनुहुन्छ जुन ठूलो छ। "यस भनेपछि, येशूले स्वर्गतिर हेर्नुभयो र प्रार्थना गर्नुभयो: 'पिता, समय आएको छ। आफ्नो पुत्रलाई महिमा दिनुहोस्, ताकि तपाईंको पुत्रले तपाईंलाई महिमा प्रदान गरोस्। किनभने तपाईंले उहाँलाई सबै मानिसहरूमाथि अधिकार दिनुभयो ताकि उहाँले सबैलाई अनन्त जीवन दिन सकोस्। उहाँलाई दिनुभएको छ। अब यो अनन्त जीवन हो: तिनीहरूले तपाईंलाई, एकमात्र साँचो परमेश्वर र येशू ख्रीष्टलाई चिन्नु, जसलाई तपाईंले पठाउनुभयो। तपाईंले मलाई दिनुभएको काम पूरा गरेर मैले तपाईंलाई पृथ्वीमा महिमा ल्याएको छु।" (यूहन्ना १७:१-४)

येशू किन तनावमा हुनुहुन्थ्यो? उसले किन शान्तिको बारेमा यी कुराहरू भन्न आवश्यक छ? उहाँसँग संसारमा हरेक कारण थियो।

1. उहाँलाई गलत बुझियो।

तपाईं र म तनाव र दबाबमा आउनुको एउटा कारण हो जब हामी गलत बुझिन्छौं। तिनीहरूले येशूको मनसायलाई गलत बुझे। तिनीहरूले उनको मिशन गलत बुझे। तिनीहरूले उहाँको सन्देशलाई गलत बुझे।

2. उहाँलाई स्वीकार गरिएको थिएन।

तपाईंको वरिपरि कसैले तपाईंलाई स्वीकार गर्दैन भने तपाईंलाई तनाव हुँदैन? विशेष गरी तपाईंका साथीहरू। येशूका साथीहरूले उहाँलाई स्वीकार गरेनन्। धार्मिक मानिसहरू, जसले मसीहलाई खोजिरहेका थिए, तर तिनीहरूले उहाँलाई फर्काए।

3. उहाँ प्रलोभनमा पर्नुभयो।

जसका कारण उनी तनावमा थिए। हिब्रू 4:15 ले भन्यो कि ऊ हामी जस्तै सबै बिन्दुहरूमा प्रलोभनमा परेको थियो। म त्यो भन्दा अलि टाढा जाँदैछु। मलाई लाग्छ येशूलाई प्रलोभनहरू थाहा थियो जुन तपाईं र मैले कल्पना पनि गर्न सक्नुहुन्न। उहाँ कुसको वरिपरि सर्टकट लिन प्रलोभनमा पर्नुभयो र तपाईं र म त्योसँग पहिचान गर्न सक्नुहुन्न। हामीसँग संसार बचाउने विकल्प छैन।

4. उहाँका धेरै शत्रुहरू थिए।

अब तपाईं र मलाई यसको बारेमा केहि थाहा छ। हामी मध्ये कसैसँग केही व्यक्तिहरू छन् जसले हाम्रो लागि ठूलो कुराको वास्ता गर्दैनन्, तर यदि सत्य थाहा छ भने, मलाई थाहा छैन कि मसँग कोही छ जसले मलाई कुसमा टाँग्न चाहन्छ, मेरो जीवन लिन वा यसलाई हटाउन चाहन्छ। म

5. उहाँका चेलाहरू ढिलो सिक्ने थिए।

त्यसले मलाई मारेको हुन्थ्यो। म हाम्रो प्रभु जस्तो धैर्यवान छैन। तिनले उनीहरूसँग दिनरात तीन वर्ष बिताए र यो सबैलाई भित्र डुब्र दिने प्रयास गरे र तिनीहरूले अझै पत्ता लगाउन सकेनन्। उहाँले तिनीहरूलाई तिनीहरूको लागि मर्न पर्याप्त माया गर्नुभयो। मलाई लाग्छ कि म तिनीहरूलाई मार्न चाहन्छु। तिनीहरू ढिलो सिक्नेहरू थिए। उनले ठूलो जिम्मेवारीको तनाव र दबाबको सामना गरे। पापमाथिको विजय, चिहानमाथिको विजय, मुक्तिको अवसर, प्रत्येक मानिसको लागि स्वर्गको अवसर, त्यो सबै उसको काँधमा थियो। त्यो दबाब हो र उसको समय सकियो।

6. उहाँले राज्यको उन्नति अचम्मका मानिसहरूको हातमा सुम्पन लायुभएको थियो।

येशूले यसलाई कसरी सामना गर्नुभयो र कसरी उहाँले तपाईंलाई र मलाई यसको सामना गर्न भन्नुहुन्छ?

1. कसकहाँ जाने भनेर येशूलाई थाहा थियो।

यो सबै दबाब महसुस गर्दै उनी भन्छन्, बाबा, मैले तपाईंसँग कुरा गर्नुपर्छ। तपाईंले र मैले येशूलाई के थाहा र अभ्यास गर्नुभयो भनेर जात्र र अभ्यास गर्न आवश्यक छ।

2. उहाँ पृथ्वीमा किन आउनुभयो भनेर उहाँलाई थाहा थियो।

उसको एउटा उद्देश्य थियो र जब उसले भन्छ, बाबा, समय आएको छ, उसले आफ्नो मिशन लगभग पूरा भएको छ।

3. येशूले आफ्नो अधिकार त्यागे।

यसले ठूलो मात्रामा दबाब कम गर्यो। "पिता, समय आएको छ। आफ्नो पुत्रलाई महिमा दिनुहोस्, ताकि तपाईंको पुत्रले तपाईंलाई महिमा प्रदान गरोस्।" पिताले उहाँको महिमा गर्नु भनेर येशूले किन प्रार्थना गर्नुहुन्छ? येशू शरीरमा आउनुभएका परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो। उहाँ त्रिएकको भाग हुनुहुन्थ्यो। उहाँ ईश्वरत्वको अंश हुनुहुन्थ्यो। तर, तपाईंले देख्नुभयो कि उहाँले भगवानले उहाँलाई महिमा दिनुहोस् भनेर प्रार्थना गर्नुपन्थ्यो किन भनेर येशूले यस पृथ्वीमा आउँदा र सेवकको रूपमा मानव रूप धारण गरेर आफ्नो अधिकार त्याग्नु भएको थियो। साथीहरू, म तपाईंलाई केहि भन्न चाहन्छु जुन हामी मध्ये धेरैलाई थाहा छैन। यो अचम्मको दबाब हो जुन हामी मध्ये प्रत्येकले हाम्रो अधिकारको मैदानको प्रत्येक इन्चको रक्षा गर्न कोशिस गर्दै आएको छ। हामी यसमा झुकाउन चाहँदैनौं, हामी यसलाई त्याग्न चाहँदैनौं, र हामी मौकाको लागि लड्ने हरेक अधिकारको रक्षा गर्नेछौं। येशूले आफ्नो अधिकार त्यागे र यसले ठूलो मात्रामा दबाब कम गर्यो।

4. उहाँसँग केही दिनु थियो।

उहाँलाई अनन्त जीवन दिनको लागि सबै मानिसहरूमाथि अधिकार दिइएको थियो। उहाँसँग सबै ठीक दिन केही थियो; यो सबै समयको सबैभन्दा ठूलो उपहार थियो। उहाँकहाँ आउने, उहाँमा भरोसा राख्ने र उहाँको सुसमाचार पालन गर्ने सबैको लागि यो अनन्त जीवन हो।

5. उहाँले राम्रो काम गर्नुभयो।

"तपाईंले मलाई दिनुभएको काम पूरा गरेर मैले तपाईंलाई पृथ्वीमा महिमा ल्याएको छु।"

हामीले दिनहुँ सामना गर्ने तनाव र दबाबबाट तपाईं र मैले कसरी राहत पाउँछौं? येशूले जे गर्नुभयो त्यसै गर्छौं।

1. सबै कुरा भगवानलाई सुम्पिदेउ।

येशूले जस्तै हामीले पनि सबै कुरा परमेश्वरमा सुम्पिनुपर्छ। "तिम्रो सारा चिन्ता उहाँमा प्याँकिदिनुहोस् किन भनेर उसले तपाईंको ख्याल राख्छ।" (१ पत्रुस ५:७) दुईवटा अवलोकनहरू क) परमेश्वर मेरो बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ। परमेश्वरले मेरो ख्याल गर्नुहुन्छ; उहाँले तपाईंको ख्याल गर्नुहुन्छ र उहाँले हामी सबैको ख्याल गर्नुहुन्छ; ख) उहाँ मेरो जीवनमा सबै कुराको ख्याल गर्नुहुन्छ। उहाँले भन्नुभयो, "तिम्रा सबै चिन्ताहरू छोड्नुहोस्।"

2. जीवनमा आफ्नो उद्देश्य बुझ्नुहोस्।

हामी सबैलाई परमेश्वरको महिमा गर्ने र अरूको सेवा गर्ने उद्देश्यका लागि विभिन्न क्षमताहरूका साथ सिर्जना गरिएको हो। जब तपाईंसँग जीवनमा एक उद्देश्य छ, यसले तपाईंलाई दबाब ह्यान्डल गर्न मद्दत गर्न सक्छ। अब मैले येशूको नेतृत्वलाई पछ्याउने कुराहरू मध्ये एउटा यो हो कि जब म ममाथि दबाबहरू आउँदै गरेको महसुस गर्छु र म तिनीहरूलाई तपाईं जस्तै महसुस गर्छु, जब म तनाव महसुस गर्छु, म जीवनको मेरो आधारभूत उद्देश्यमा फर्कन्छु।

3. आफ्नो अधिकार त्याग्नुहोस्।

यो सायद हामी मध्ये धेरैलाई कामको आवश्यकता छ र जसले हामीलाई सबैभन्दा ठूलो कठिनाई दिन्छ किन भनेर हामी एक संस्कृतिमा बस्छौं जुन दृढता प्रशिक्षणले भरिएको छ। यो संसारको सोचविपरीत हो। त्यहाँ पाँच विनाशकारी भावनाहरू छन् जसले हाम्रो जीवनलाई क्षति पुऱ्याउँछ र बाधा पुऱ्याउँछ - क्रोध, तीतोपन, क्रोध, घृणा र डर। तिनीहरूले तपाईंलाई खानेछन् र तिनीहरूले तपाईंलाई थुक्नेछन् र म तपाईंलाई ग्यारेन्टी दिन्छु कि ती पाँच मध्ये प्रत्येकको प्रमुख स्रोत प्रायः जब मानिसहरू आफ्नो अधिकार त्याग्न इच्छुक छैनन्।

म चाहन्छु कि तिमी एक पल म संग सोचौ। यदि तपाईंले यो सिद्धान्त बुझ्नुभयो र अभ्यास गर्नुभयो भने तपाईंको लागि कुनै मुद्दामा बहस हुनु विरलै हुन्छ। अब मलाई स्पष्ट हुन दिनुहोस्, म एक विम्प वा सदाको डिश र्यागको बारेमा कुरा गरिरहेको छैन। जीवनमा केहि चीजहरू छन् जुन बालुवामा रेखा कोर्न लायक छ, तर हामीले गर्ने समयको 98 प्रतिशत होइन। मैले पाएको छु कि यस संसारमा साँच्चै बलियो व्यक्तिहरू तिनीहरू हुन् जो आफ्नो अधिकार दिन इच्छुक छन्। आफ्नो मैदानको लागि लड्ने कमजोरहरू हुन्। मलाई थाहा छ सबैभन्दा ठूलो उदाहरण येशू हुनुहुन्छ। फिलिप्पी 2: 5,

"तपाईंको मनोवृत्ति ख्रीष्ट येशूको जस्तै हुनुपर्छ: जसले, स्वभावमा परमेश्वरको रूपमा, परमेश्वरसँगको समानतालाई ग्रहण गर्नु पर्ने कुरा ठान्नुभएन, तर सेवकको स्वभावलाई लिएर आफैलाई केही बनाउनुभयो। "

मैले मेरो जीवनकालमा हेरेको छु कि अधिकारको लागि लड्दा तपाईंलाई केहि भयानक मूर्ख चीजहरू गर्न सकछ। अब्राहम लिंकन बाँच्दा एक धनी मानिसले गरिबलाई २.५० डलर ऋण दिए र केही समयपछि गरिबले ऋण तिर्न नसकेपछि धनी मानिस यति रिसाए कि उनी लिंकनकहाँ गए र प्रतिनिधित्वको लागि सोधे। लिंकन मुद्दा लिन चाहँदैनन्, तर उनी फर्केर आए र भने, म तिमीलाई के भन्छु। तपाईंले मलाई \$10 अगाडि दिनुहोस् र म लिनेछु। त्यो मानिसले उसलाई १० डलर दिए त्यसपछि लिंकनले गरिब मानिसलाई दिए र उसलाई ५ डलर दिए। उसले भन्यो, "तपाईंले यस मध्ये \$ 2.50 लिनुहोस् र उसलाई फिर्ता दिनुहोस् र तपाईं त्यो \$ 2.50 राख्न सक्नुहुन्छ" र लिंकनले \$ 5.00 खल्तीमा राखे। तपाईंले देख्नुहुन्छ कि मानिसले \$ 2.50 फिर्ता पाउन \$ 10 खर्च गरेको छ। तपाईंले भन्न सक्नुहुन्छ, मानिसहरूले त्यस्ता मूर्ख कामहरू गर्दैनन्। तिमीले पत्याएनौ मैले के

4. एक उदार व्यक्ति हुनुहोस्।

येशूले त्यही गर्नुभयो। तपाईंले चीजहरू दिनुहुन्छ यसले दबाब कम गर्छ। आफ्नो प्रार्थना, आफ्नो पैसा, र आफ्नो प्रतिभा संग उदार हुनुहोस्।

5. उत्कृष्टताका साथ परमेश्वरको महिमा गर्नुहोस्।

तपाईंले एक दिनमा गर्न सक्नुहुने सबै भन्दा राम्रो गर्नुहोस्, त्यसपछि ओछ्यानमा जानुहोस् र सिरानीमा आफ्नो टाउको राख्नुहोस्। यो अचम्मको छ कि तपाईं कति राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ। हामीले संसारमा महसुस गर्ने केही तनाव हो जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामीले गर्न सक्ने काम गरेनौं, यसले हामीलाई सताउँछ। केवल आफ्नो सक्दो प्रयास गर्नुहोस् र तनाव कम भएपछि राहत महसुस गर्नुहोस्। अद्भुत अनुग्रह पाठ #1108

प्रश्नहरू:

१. चिन्ताको सन्दर्भमा कुन कथनहरू सत्य छन्?

- _____ 40% चिन्ताहरू कहिल्यै उत्पन्न हुँदैनन्
- _____ 30% पुराना निर्णयहरू हुन् जुन परिवर्तन गर्न सकिँदैन
- _____ १२% असत्य आलोचनामा आधारित छन्
- _____ माथिका सबै
- _____ माथिको कुनै पनि छैन

२. शान्ति पाइन्छ ?

- _____ मायालु परिवार
- _____ वित्तीय सुरक्षा
- _____ येशूमा

3. यो दुनियाँमा तिमीलाई कष्ट होला ?
साँचो _____ गलत _____

४. येशू तनावपूर्ण परिस्थितिमा हुनुहुन्थ्यो किनभने

- _____ उहाँलाई गलत बुझियो
- _____ उहाँलाई स्वीकार गरिएको थिएन
- _____ उहाँ प्रलोभनमा पर्नुभयो
- _____ उहाँका धेरै शत्रुहरू थिए

e _____ उहाँका चेलाहरू ढिलो सिकनेहरू थिए

f. _____ माथिका सबै

4. येशूले तनावलाई जित्नुभयो किनभने

- _____ उसलाई थाहा थियो कसलाई जाने
- _____ उहाँ पृथ्वीमा किन आउनुभयो भनेर उहाँलाई थाहा थियो
- _____ उहाँले आफ्नो अधिकार त्यागे
- _____ उहाँसँग एउटा उद्देश्य र केही दिनु थियो
- _____ उहाँले राम्रो काम गर्नुभयो
- _____ माथिका सबै
- _____ ख र घ

5. हामीले तनाव र दबाबलाई जित्न सक्छौं

- _____ हाम्रो जीवनलाई परमेश्वरमा फर्काउने
- _____ जीवनको उद्देश्य बुझ्दै
- _____ हाम्रो अधिकार त्याग्दै
- _____ एक उदार व्यक्ति हुनु

- e. _____ परमेश्वरको महिमा गर्दै
 f. _____ माथिका सबै
 g. _____ a, c र e
 h. _____ a, b र e
 i. _____ ख, घ र e

अध्याय १२

ऋण बाट मुक्ति

हाम्रो दिनको सबैभन्दा सामान्य, बारम्बार र प्रभावशाली बेलहरू मध्ये एक ऋण हो। ऋणले लाखौं र लाखौं अमेरिकीहरूलाई शाब्दिक रूपमा बाँध्छ। वास्तवमा, मैले चिनेका बहुमूल्य थोरै व्यक्तिहरू छन्, विशेष गरी मेरो पुस्ता र मुनिका, जो ऋणमा परेको आफ्नो चिनमा पर्दैनन्। अरूहरू ऋणमा तिनीहरूको टाउकोको शीर्षमा छन्, लगभग दिवालिया।

ऋण किन यति धेरै खपत हुन्छ? मैले धेरै अनुसन्धान गरेको छु र एउटा मुख्य कारणमा पुगेको छु। हामी कमाउने भन्दा धेरै पैसा खर्च गर्छौं। ल? के त्यो गहिरो छ? हाम्रो इच्छा हाम्रो कमाई भन्दा बढी छ। एक 1995 सर्वेक्षणले संकेत गरेको छ कि औसत अमेरिकीले प्रत्येक \$ 1,000 को लागि \$ 1,300 क्रेडिटमा राख्छ जुन तिनीहरूले कमाउँछन्। समस्या यही हो। कसैले यसलाई यसरी राख्छ: "जब तपाईंको निकासी तपाईंको आय भन्दा बढी हुन्छ, तब तपाईंको मर्मत तपाईंको पतन हुनेछ।"

उधारो को परिणाम व्यक्तिगत र व्यापार दिवालियापन को एक रेकर्ड संख्या हो। लाखौं परिवारहरू पैसाको लागि यति थलिएका छन् कि हरेक महिना बढ्दो ऋणको कारण कठिन परीक्षा हो।

ऋण को कारणहरू

1. लोभ। यो ऋण दुविधाको 95+ प्रतिशतको जरा भनेको पुरानो जमानाको कुरा हो जसलाई बाइबलले लोभ भन्छ। हाम्रो संस्कृतिमा "वान्टाइटिस" को महामारी छ। हामी मध्ये धेरै को लागी, हाम्रो ऋण हाम्रो आवश्यकता को कारणले होइन तर हाम्रो लोभ को कारण हो। हामी पैसाले हामीलाई नचाहिने चीजहरू किन्न चाहन्छौं जुन हामीले मन नपर्ने मानिसहरूलाई प्रभावित गर्न आवश्यक छैन। त्यो सहि होइन र?

यसको कारण हामी यो सबै "वान्टाइटिस" सन्देश द्वारा बमबारी भइरहेको छ। एक विद्यार्थीले हाई स्कूलबाट स्नातक गरेपछि, उसले औसतमा 350,000 विज्ञापनहरू देखेको हुन्छ। ती सबै विज्ञापनहरूले तीन मध्ये एउटा कुरा भन्दैछन्; (क) "धेरै चीजहरू भएकोले मलाई खुसी बनाउनेछ," (अमेरिकामा हामीलाई जीवन, स्वतन्त्रता र खुशीको खरीदको ग्यारेन्टी गरिएको छ याद गर्नुहोस्); (ख) "धेरै चीजहरू भएकोले मलाई महत्वपूर्ण बनाउँछ।" (मसँग भएको कुराले मलाई म के हुँ भन्ने बारे यो शैतानको पुरानो चाल हो। जस्तै "मास्टरकार्डले तपाईंलाई वास्तवमै राम्रो व्यक्ति बनाउँदैन, फेरि फेरि, हुनसक्छ") र (ग) "थप चीजहरू भएमा तपाईंलाई सुरक्षित बनाउनुहोस्।" भगवान भन्नुहुन्छ यी सबै झूटा हुन्।

क) झूट नम्बर एक - धेरै चीजहरूले मलाई खुसी बनाउँछ - "जसले पैसालाई माया गर्छ उससँग कहिल्यै पैसा हुँदैन; जसले धनलाई माया गर्छ उसको आमदानीमा कहिल्यै सन्तुष्ट हुँदैन ... जसरी सामान बढ्छ, त्यसरी उपभोग गर्नेहरूले पनि के फाइदा गर्छन्। तिनीहरूले मालिकलाई उहाँको नजर तिनीहरूमाथि भोज गर्न बाहेक?" (उपदेशक ५:१०-१)

ख) झूट नम्बर दुई - धेरै चीजहरू हुनुले मलाई महत्वपूर्ण बनाउँछ - "होशियार रहो! सबै प्रकारका लोभहरूबाट सावधान रहनुहोस्; किनकि मानिसको जीवन उसको सम्पत्तिको प्रशस्ततामा समावेश हुँदैन।" (लूका 12:15)

ग) झूट नम्बर तीन - चीजहरू, धेरै चीजहरू, मलाई सुरक्षित बनाउँदछ। "आफ्नो धनमा भरोसा गर्नेको पतन हुनेछ, तर धर्मी मानिस हरियो पात झैं फल्नेछ।" (हितोपदेश ११:२८) परमेश्वरको वचनले यही भन्ने कुरा हो। हामी मध्ये धेरै जसो अझै पनि झूट किन्छौं, र जब हामी झूट किन्छौं, हामी पैसाले चीजहरू किन्न चाहन्छौं जुन हामीसँग छैन, र हामी "ऋण" भन्ने कुरामा जान्छौं।

2. हामी कोही हौं जो हामी होइनौं भनेर बहाना गर्नुहोस्

यो उधारो को एक उथले र हानिकारक दृष्टिकोण हो। ऋणले हामीलाई विनाशकारी, चट्टानी किनारहरूमा नाविकलाई लोभ्याउने मीठो, साइरन गीत जस्तै इशारा गर्दछ। गीतले सुझाव दिन्छ कि उधारो भनेको सुन्दर, चाउरी-रहित जीवन प्राप्त गर्ने तरिका हो। जसरी साना केटाकेटीहरू जो बाबा र आमाको लुगा लगाएर आफूभन्दा ठूला भएको नाटक गर्छन्। ऋणले हामीलाई हामी नभएको व्यक्ति भएको बहाना गर्न अनुमति दिन्छ।

सुलेमानले हितोपदेश १२:९ मा ऋणको बारेमा के भनेका छन्, "कसै भएको नाटक गर्नु र खानेकुरा नहुँदा कोही पनि नभई सेवक हुनु उत्तम हो।" यहाँ उहाँले हितोपदेश १३: ७ मा के भन्नुभयो, "एउटा मानिस धनी भएको नाटक गर्छ, तर केहि छैन; अर्को मानिसले गरिबको बहाना गर्छ, तर धेरै धन छ।" त्यो सत्य होइन र?

के तपाईंले कहिल्यै कागजमा याट, रोल्स रोयसको फ्लीट, गहना र एस्पेन घरको साथ केही केटालाई याद गर्नुभएको छ, त्यसपछि अचानक, ऊ बेलीअपमा जान्छ। किन? किनभने त्यो सबै सामानमा उसको ऋणको मूल्य भन्दा बढी थियो। अर्कोतर्फ, यस्तो देखिन्छ कि हरेक केही महिनामा, म कसैको बारेमा फेला पार्छु जोसँग सामान्य जीवनशैली छ, जो भाग्यको लायक छ। हेर्नुहोस्, पहिले एक ढोंग हो, र पछिल्लो वास्तविक कुरा हो। ढोंगको समस्या छ, ढिलो होस् वा ढिलो, तपाईंले ऋणको साथ पनि रोक्नु पर्छ। ढिलो वा चाँडो, तपाईंले ब्याज सहित तिर्नुपर्छ।

अब विश्वास गर्नुहोस् वा नगर्नुहोस्, यो देशमा एक समय थियो जहाँ क्रेडिट प्राप्त गर्न धेरै गाह्रो थियो। मलाई थाहा छ कि विश्वास गर्न गाह्रो छ। यो देशमा एक समय थियो जब तपाईं न्यूनतम खर्च गर्न सक्नुहुन्थ्यो किनभने जब तपाईंसँग पैसा सकियो, तपाईंले खर्च गर्न छोड्नुहुन्छ। यसले लोभ गर्न छोडेन; यसले तपाईंको खर्चमा एक डम्पर राख्छ। विडम्बनाको कुरा, हाम्रो संघीय सरकारले आफूसँग नभएको पैसामा बाँच्न थालेको लगभग उही समय ऋण र ऋण व्यावहारिक रूपमा सबैलाई उपलब्ध भयो। हामी सबै "Everready Bunny" जस्तै बन्यौं। हामी केवल खर्च, र खर्च, र खर्च गरिरहन्छौं। हामीसँग ऋणको धेरै उथल र हानिकारक दृष्टिकोण छ।

ऋण मुक्त हुने उपचार

यदि तपाईं कारणहरू ख्याल गर्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले उपचार खोज्नुपर्छ। त्यसोभए हामी कसरी कारणहरू आक्रमण गर्छौं? दशौं आज्ञाले भन्छ, "तिमीहरूले लोभ नगर्नु" र पछि चीजहरूको एक लामो शृङ्खला हो जुन तपाईंले लोभ गर्नुहुन्छ। पावलले रोमी १३:९ मा भनिएको व्यवस्थालाई संक्षेप गर्दा लोभलाई समावेश गर्छ: "लोभ नगर, र त्यहाँ अन्य आज्ञाहरू हुन सक्छ, यो एक नियममा सारिएको छ: 'आफ्नो छिमेकीलाई आफैलाई जस्तै प्रेम गर्नुहोस्।'" तर हाम्रो भौतिकवादी, उपभोक्ता उन्मुख संस्कृति, स्पष्ट रूपमा, यो गर्न भन्दा सजिलो छ तर यो गर्न सकिन्छ। तपाईंको लोभसँग व्यवहार गर्दा विचार गर्न तीनवटा कुराहरू छन्:

१. अन्य मानिसहरूसँग तुलना गर्न प्रतिरोध गर्नुहोस्

तुलना गर्दा सधैं लोभ हुन्छ। त्यसैले दशौं आज्ञामा भनिएको छ, "आफ्नो छिमेकीको घर, छिमेकीको गोरु वा छिमेकीको नोकरको लोभ नगर।" जब तपाईं तपाईंको छिमेकीसँग तुलना गर्न सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईं लोभ समाप्त गर्न जाँदै हुनुहुन्छ।

"हरेकले आ-आफ्नो कार्यको परीक्षण गर्नुपर्छ। त्यसपछि उसले आफूलाई अरू कसैसँग तुलना नगरी आफैमा गर्व गर्न सक्छ। (गलाती ६:४) के तपाईं अरू कसैसँग के छ र त्यसको लालच नगर्न सक्नुहुन्छ? म साँच्चै के सोध्दै छु, के तपाईंले प्राप्त नगरी प्रशंसा गर्न सक्षम हुनुको रहस्य सिक्नुभयो? मैले रमाइलो गर्ने सबै चीजहरू प्राप्त गर्न आवश्यक छैन। यदि तपाईं एक व्यक्ति हुनुहुन्छ जसले वास्तवमा तपाईंले रमाइलो गर्ने सबै कुराको स्वामित्व लिनु भएको छ भने, तपाईं सधैं दुखी हुन जाँदै हुनुहुन्छ। प्राप्त नगरी प्रशंसा गर्न सिक्नुहोस्। याद गर्नुहोस्, यदि बारको अर्को छेउमा घाँस हरियो छ भने, बाधाहरू यो हो कि पानीको बिल पनि उच्च छ।

२. परमेश्वरले तपाईंलाई जे दिनुभएको छ त्यसमा रमाउनुहोस्

परमेश्वरले तपाईंलाई के दिनुभएको छ त्यसमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। "हरेक असल र सिद्ध वरदान माथिबाट ज्योतिको पिताबाट आउँछ।" (जेम्स १:१७) वा, मलाई सुलेमानले उपदेशक ५:१९ मा भनेका छन्, "...जब परमेश्वरले कुनै मानिसलाई धन र सम्पत्ति दिनुहुन्छ, र त्यसको आनन्द उठाउन सक्षम बनाउनुहुन्छ, ... यो परमेश्वरको उपहार हो।" भगवान भन्नुहुन्छ, मेरो उपहारको आनन्द लिनुहोस् जसरी मैले ती तपाईंलाई दिन्छु। हामीले गर्ने पर्ने कुरा यही हो।

के तपाईं कहिल्यै यसको शिकार हुनुभएको छ? "कहिले र त्यसपछि" सोचले भन्छ, "जब म _____ पाउँछु, तब म खुसी हुनेछु। तपाईं खाली ठाउँ भर्न सक्नुहुन्छ, यो तपाईंको लागि जे होस्। सोच छ जब केहि परिवर्तन हुन्छ, म खुशी हुनेछु। होइन, तपाईंले गर्नुहुने छैन। ओह, तपाईं केहि समयको लागि खुशी हुनुहुनेछ। तपाईंले गत क्रिसमसमा के प्राप्त गर्नुभयो सम्झन सक्नुहुन्छ? "कहिले र त्यसपछि" सोच, तपाईं तपाईंलाई खुशी पार्न के को पर्खाइमा हुनुहुन्छ? नयाँ घर, नयाँ जागिर, नयाँ गाडी, नयाँ पद, विवाह के हो? "कहिले र त्यसपछि" सोचाइले तपाईंलाई कहिल्यै खुसी बनाउँदैन। म आफूले रोजेको जस्तो खुशी हुन्छु र जब म परमेश्वरले मलाई दिनुभएको कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्छु।

३. के साँच्चै महत्त्वपूर्ण छ सम्झनुहोस्

"त्यसोभए, हामीले देखेको कुरामा होइन, तर नदेखेको कुरामा हाम्रो नजर राख्छौं। किनकि देखेको कुरा क्षणिक हो, तर नदेखिने कुरा अनन्त हो।" (२ कोरिन्थी ४:१८) जीवनमा आफ्नो प्राथमिकता के हुने हो र जहाँ आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्ने भन्ने निर्णय गर्दा तपाईंले सधैं आफैलाई सोध्नुपर्छ, के म देख्छु? यदि तपाईं यसलाई देख्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईं अस्थायी, गलत कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दै हुनुहुन्छ।

यताउता हेर्नु र अबको सय वर्ष पछि तपाईंले जे देख्नु भएको छ त्यो यहाँ हुनेछैन भन्ने महसुस गर्नु अलि संयमित छ। गलैँचा, कुर्सी, पर्खाल, भवन, हाम्रा लुगाहरू, मानिसहरू यहाँ हुनेछैनन्। पावल एकदम सही थिए, "यदि तपाईं यसलाई देख्न सक्नुहुन्छ, यो अस्थायी हो।" तपाईंले देख्न सक्नुहुने सबै कुरा अन्ततः मेटिनेछ, यो सड्नेछ, खिया लाग्नेछ, बाहिर जान्छ, र तपाईंले देख्न नसक्ने चीजहरूको विपरीत टाढा जान्छ, अर्थात्, भगवान र अरूसँगको तपाईंको सम्बन्ध, प्रेम, इमानदारी, मूल्यमान्यता र तपाईंको आत्मा। हामीले के गर्न आवश्यक छ हेर्नुहोस् लालच छोड्नुहोस् र के साँच्चै महत्वपूर्ण छ सम्झनुहोस्। यसरी तिमी लोभसँग व्यवहार गर्छौं।

तपाईंले अर्को उपचार लागू गर्नु अघि लोभको मूलमा बञ्चरो हाल्नु पर्छ। तपाईंले पैसा व्यवस्थापनमा मुख्य बाइबलीय सिद्धान्तहरू लागू गर्नुहुन्छ। याद गर्नुहोस् जब सम्म तपाईं तपाईंको लालच समस्यालाई जितेर हृदय समस्याको सामना गर्नुहुन्न यो काम गर्दैन। तर त्यहाँ चारवटा महान् स्तम्भहरू छन् जुन बाइबलले तपाईंको पैसा प्रयोग गर्ने बारे सिकाउँछ।

a तपाईंको पैसा बिस्तारै कमाउनुहोस्, तर निश्चित रूपमा।

धनी द्रुत योजनाहरू लगभग कहिल्यै काम गर्दैनन्। तिनीहरू एक दर्जन एक पैसा छन्, र तिनीहरूलाई अझ सही रूपमा भनिन्छ, "जानुहोस् छिटो छिटो" योजनाहरू। हितोपदेश 13:11 भन्छ, "जसले थोरै थोरै पैसा जम्मा गर्छ उसले यसलाई बढाउँछ।" हितोपदेश 6:6 मा, सुलेमानले एक रूपक प्रयोग गर्दछ जुन हामी सबैले पहिचान गर्न सक्छौं। "ए अल्छी, कमिलाकहाँ जाऊ। यसको मार्गहरू विचार गर्नुहोस् र बुद्धिमान हुनुहोस्! त्यसको कुनै कमाण्डर, निरीक्षक वा शासक छैन, तापनि ग्रीष्म ऋतुमा त्यसले आफ्ना प्रबन्धहरू भण्डार गर्छ र फसल काट्ने बेलामा खानेकुरा बटुल्छ।" उहाँले भन्नुभयो, कमिला जस्तै बन, काम र आपूर्ति र थोरै थोरै भण्डार गर्नुहोस्।

अब पक्का, त्यहाँ केहि पेशाहरू छन् जसले अरू भन्दा बढी तलब तिर्छन्, तर तपाईंको कामको छनौट जे भए पनि, राम्रो हप्ताको काममा राख्नुहोस्, अधिकतम प्रयासको साथ उचित घण्टाको संख्यामा राख्नुहोस्, र आफ्नो पैसा कमाउनुहोस्।

b नियमित रूपमा पैसा बचत गर्नुहोस्।

शब्द, "बचत," आधुनिक अमेरिकी अर्थशास्त्रमा व्यावहारिक रूपमा बिसर्पित शब्द हो। तर "थोरै थोरै" सिद्धान्तको अर्थ कमाइ मात्र होइन, यो बचतमा पनि लागू हुन्छ। सुलेमानले हितोपदेश २१:२० मा भनेका कुरा सुन्नुहोस्, "बुद्धिमानको घरमा मनपर्ने खानेकुरा र तेलका भण्डारहरू हुन्छन्, तर मूर्ख मानिसले आफूसँग भएका सबै थोक खान्छ।"

आफ्ना छोराछोरी र नातिनातिनाहरूलाई यो सिकाउनुहोस् र तिनीहरूलाई राम्रोसँग सिकाउनुहोस्। जुन दिनबाट कुनै व्यक्तिले आमदानी गर्न थाल्छ, त्यही दिन उसले बचत गर्न थाल्नुपर्छ र हरेक पटक आमदानी प्राप्त गर्दा त्यसलाई गर्न थाल्छ। यदि तिनीहरूले 14 वर्षको उमेरमा आमदानी गर्न थाल्छन्, ड्राइभवेमा कागजहरू फ्याँकछन्, तब बचत गर्न सुरु गर्नुहोस्। यदि तिनीहरू 24, वा 44 छन् भने, यो एक विकल्प होइन, यो प्राथमिकता हो। यदि एक व्यक्तिले आफ्नो आमदानीको साढे सात र दश प्रतिशत बीचमा नियमित रूपमा बचत गर्छ भने, उसले आपतकालिन, आकस्मिकता, अस्थायी बेरोजगारी र अवकाशको लागि तयार हुनेछ। म तपाईंको पैसामा तपाईंको भरोसा वा तपाईंको सुरक्षा राख्ने बारेमा कुरा गरिरहेको छैन, याद गर्नुहोस् यदि तपाईं यसलाई देख्न सक्नुहुन्छ, यो जे भए पनि जाँदैछ। पैसा भनेको एउटा औजार भन्दा बढी वा कम होइन जुन हाम्रो हातमा परमेश्वरको भण्डारको रूपमा राखिएको छ।

सन्तुष्टि केहि प्रकारको बचत खाता सहित र धेरै राम्रो लगानीहरू द्वारा बचत मार्फत आउँछ। तर सन्तुष्टि बचत गरेर आउँछ। तनाव र आतंक तब आउँछ जब हामी सीमा र बाहिर खर्च गर्छौं। हामी हरेक अप्रत्याशित आर्थिक चुनौतीबाट डराउँछौं र त्यहाँ सम्पूर्ण अमेरिकामा मानिसहरू त्यस अवस्थामा बाँचिरहेका छन्।

ग उदारतापूर्वक सेयर गर्नुहोस्।

येशूले भन्नुभयो, "पृथ्वीमा आफ्नो निम्ति धन-सम्पत्ति नथुराओ, जहाँ कीरा र खियाले नाश गर्छ, र जहाँ चोरहरू पसेर चोर्छन्। तर आफ्नो निम्ति स्वर्गमा धन-सम्पत्ति थमाओ, जहाँ कीरा र खियाले नाश गर्दैन, र जहाँ चोरहरू पसेर चोर्दैनन्। किनकि जहाँ तिम्रो खजाना छ, त्यहाँ तिम्रो हृदय पनि हुनेछ।" (मती ६:१९-२१)

अब येशूका ती शब्दहरूले हामीलाई केही महत्वपूर्ण कुराहरू बताउँछ: (क) जहाँ हामीले आफ्नो पैसा राख्छौं त्यहाँ हाम्रो स्नेह हुन्छ। तपाईंले दुईलाई अलग गर्न सक्नुहुन्न र (ख) जब हामी प्रभुको काममा पैसा दिन्छौं, हामी स्वर्गमा आफ्नै लागि खजानाहरू भण्डार गर्दछौं। अब म तिमीलाई स्वीकार गर्छु, मैले त्यो पूर्ण रूपमा बुझिन। मलाई थाहा छ स्वर्ग भनेको के हो, यो एक आध्यात्मिक स्थान हो। तर मलाई थाहा छ कि भगवानले मलाई प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ कि उहाँको कारणको लागि मैले यस पृथ्वीमा जे पनि गुमाए पनि स्वर्गमा इनाम कटनी हुनेछ।

परमेश्वरले इजरायलका सन्तानहरूलाई 10% दिनु आवश्यक थियो। उसले क्रिस्चियनहरूलाई उनीहरूले समृद्ध भएको रूपमा दिनु आवश्यक छ जुन धेरै हुन सक्छ तर, केही परिस्थितिहरूमा, र परिस्थितिहरूमा यो कम हुन सक्छ। परमेश्वरले हामीबाट दिनको अपेक्षा गर्नुहुन्छ किनभने हामी दिन चाहन्छौं, तर यो पैसामा सीमित छैन। हामीले पनि आफूलाई दिनु पर्छ। आफूलाई पूर्ण हृदयले उहाँमा अर्पण गरेर, हामी हाम्रो ध्यान माथिका चीजहरूमा केन्द्रित गर्नेछौं र भौतिक चीजहरू, शक्ति, पद वा प्रतिष्ठाको चाहनामा कम झुकाव राख्छौं।

पैसा दिनुले मलाई ऋणबाट कसरी टाढा राख्छ?

तपाईंले उहाँलाई जति धेरै दिनुहुन्छ, त्यति नै परमेश्वरले तपाईंलाई आशिर्ष दिनुहुनेछ। येशूले भन्नुभयो "दिनुहोस्, र यो तिमीलाई दिइनेछ। राम्रो नाप, तल थिचेर, एकसाथ हल्लाउनुहोस् र तपाईंको काखमा दौडियो।" (लूका 6:38) अब यसको मतलब यो होइन कि भगवान केहि स्लट मेसिन हो कि जब हामी उहाँमा पैसा राख्छौं, उहाँले त्यो सबै समय फिर्ता दिनुहुनेछ। यसको मतलब उहाँले हामीलाई हरेक तरिकामा आशीर्वाद दिनुहुनेछ, तर तपाईंले यसलाई जाँचुहुन्छ। के तपाईंले कहिल्यै कसैलाई भगवान दिनुभएको देख्नुभयो? के तपाईंले कहिल्यै देख्नुभएको छ कि परमेश्वरले उनीहरूलाई कुनै न कुनै रूपमा फिर्ता गरेको भन्दा बढी दिन्छ?

"लिनु भन्दा दिनु धेरै धन्य हो।" के तपाईंलाई थाहा छ त्यहाँ हिब्रू शब्द, "धन्य" को लागि अरामी शब्दको शाब्दिक अर्थ के हो? खुसी। तिमीले पाएको भन्दा दिँदा धेरै खुसी हुन्छौ। र हामी मध्ये धेरैलाई त्यो प्रत्यक्ष रूपमा थाहा छ। अब तपाईं जति खुसी हुनुहुन्छ, तपाईंलाई खुशी बनाउनको लागि चीजहरू किन्न पैसा खर्च गर्ने कम झुकाव हुनेछ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, तपाईंले त्यो पैसा दिनुहुँदा तपाईं जति खुसी हुनुहुन्छ, तपाईंलाई वास्तवमै नचाहिने चीजहरूको लोभमा जाने कम झुकाव हुन्छ। त्यसोभए, थोरै थोरै पैसा कमाउनुहोस्, नियमित बचत गर्नुहोस्, उदारतापूर्वक साझेदारी गर्नुहोस्।

बजेट व्यञ्जन र जिम्मेवारीपूर्वक। यो धर्मशास्त्रबाट स्पष्ट छ कि हामीले पहिले नै जाँच गरिसकेका छौं, परमेश्वरले हाम्रो हातमा राखिएको उहाँको सम्पत्तिको बारेमा योजना र भण्डारीको अपेक्षा गर्नुहुन्छ। अर्को हो "के मानिसले पहिले लागत गणना नगरी टावर बनाउँछ।" (लुका 14) उहाँले भन्नुभएको छ कि तपाईंसँग एउटा योजना हुनुपर्छ, ऋणमुक्त हुने इच्छालाई सम्बोधन गर्ने बजेट।

त्यो हरेक क्रिश्चियनको चाहना हुनुपर्छ। बाइबलले ऋणमा पूर्ण मोटोरियम राख्दैन, तर यसले हितोपदेश २२:७ मा भन्छ, "उधारकर्ता ऋण दिनेको सेवक हो।" कसैले यसरी भन्यो, संसारमा दुई प्रकारका पुरुष छन्, व्याज कमाउने पुरुष छन्, ब्याज तिर्ने पुरुष छन्। म तिमीलाई ग्यारेन्टी दिन्छु कि पछिल्लाहरू पहिलेका सेवक हुन्। यो केहि समय लाग्न सक्छ, तर हामी मध्ये प्रत्येकले सकेसम्म चाँडो ऋण मुक्त हुने लक्ष्य हुनुपर्छ।

कति पुग्छ ? तपाईंको योजनाले तीन आधारभूत प्रश्नहरू सोध्नु पर्छ:

1. मेरो परिवारको आवश्यकता के हो?
2. म भगवानलाई कति दिन चाहन्छु?
3. म कति बचत गर्न सक्छु?

ऋणले हामीलाई बाँध्नु पर्दैन। तर धेरै तरिकामा अव्यवस्थित ऋण पापको पर्यायवाची हो, यो कसरी हुन सक्छ।

अद्भुत अनुग्रह पाठ #1203

प्रश्नहरू:

1. तपाईं नभएको बेला धनी भएको नाटक गर्नु गलत हो; तर, तिमी नभएको बेला गरिब भएको नाटक गर्नु गलत होइन। साँचो _____ गलत _____

2. ऋणको सामान्य कारण, मूल हो
 - a. _____ बيمारी
 - b. _____ शिक्षा
 - c. _____ बेरोजगारी
 - d. _____ लोभ
3. लोभको झूट हो
 - a. _____ धेरै चीजहरू भएकोले मलाई खुशी बनाउनेछ। (उप. 5:10-11)
 - b. _____ धेरै चीजहरू हुनुले मलाई महत्त्वपूर्ण बनाउँछ। (लूका १२:१५)
 - c. _____ धेरै चीजहरू भएकोले मलाई सुरक्षित बनाउँछ (हितो. 11:28)
 - d. _____ माथिका सबै
4. ऋण दुविधा को उपचार