पाठ २२

१	**प्रार्थना**

समूहको अगुवा - प्रार्थना गर्नुहोस् र तपाईंको समूह र चेलालाहरू बनाउने यो कार्यक्रमलाई प्रभुमा सुम्पनुहोस्।

२	**सिकेको कुरा बाँड्नु** (२० मिनेट) **[शान्त समय]** **रोमी ५-८ अध्याय**

तपाईंलाई तोकिएको बाइबल खण्ड (रोमी ५-८ अध्याय) बाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा सिक्नुभएको कुराहरूमध्ये एउटा कुरा पालैपालो छोटकरी बाँड्नुहोस् (अथवा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा लेख्नुभएको नोटबुकबाट पढ्नुहोस्)। सिकेको कुरा बाँड्ने व्यक्तिले बोलेको सुन्नुहोस्, उसको कुरालाई गम्भीररूपमा लिनुहोस् र उसलाई स्वीकार गर्नुहोस् तर उसले बाँडेको कुरामा छलफल नगर्नुहोस्।

३	**बाइबल पद कण्ठ** (२० मिनेट) **[ख्रीष्टमा नयाँ जीवन]** **सङ्गति - १ यूहन्ना १:७**

क. मनन

कण्ठ गर्नुपर्ने बाइबल पदलाई सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा यसरी लेख्नुहोस्:

गवाही दिनु
मत्ती १०:३२

यसकारण हरेक जसले मानिसहरूका सामु
मलाई स्वीकार गर्छ,
म पनि उसलाई स्वर्गमा हुनुहुने
मेरा पिताको सामुन्ने
स्वीकार गर्नेछु।
मत्ती १०:३२

यो बाइबल पदलाई तपाईंको कार्डको पछाडिपट्टि लेख्नुहोस्।

येशूले चेलाहरूलाई बाहिर गएर परमेश्वरको राज्यको सन्देश प्रचार गर्ने आज्ञा दिनुहुँदा उहाँले यी शब्दहरू ती बाह्र चेलाहरूलाई भन्नुभएको थियो (मत्ती १०:५-१०)। यद्यपि येशूका चेलाहरूले आफ्नो सन्देश र जीवनशैलीको निम्ति विरोधको सामना गर्नु परे तापनि तिनीहरूले बिना डर असल समाचार घोषणा गर्नैपर्थ्यो। बिना डर गवाही दिनु पर्ने चार वटा कारणहरू येशूले दिनुहुन्छ।

१. तपाईंले निडरतासाथ येशू ख्रीष्टको गवाही दिन सक्नुहुन्छ किनभने तपाईंको सत्रुहरू सार्वजनिकरूपमा शर्ममा पर्नेछन् र तपाईंचाहिँ सार्वजिनिकरूपमा उच्च पारिनुहुनेछ भन्ने तथ्यलाई तिनीहरूले रोक्न सक्दैनन्

मत्ती १०:२६-२७ पढ्नुहोस्। आफूले गरेका खराब विरोध, सतावट र इसाईहरूको हत्या एक दिन सार्वजनिकरूपमा प्रकट हुनेछ- यो तथ्य सत्रुहरूले रोक्न सक्दैनन्! अन्तिम न्यायको दिनमा ख्रीष्टका र ख्रीष्टियनहरूका ती सत्रुहरू संसारमा जिएका सबै मानिसहरूका सामु शर्ममा पर्नेछन्। परमेश्वरले हरेक कुरा यद्यपि लुकाइएका कुराहरूलाई पनि न्यायमा ल्याउनुहुनेछ भनी बाइबलले बताउँछ (उपदेशक १२:१४)। चेलाहरूलाई एक दिन सार्वजनिकरूपमा उच्च पारिनेछ भन्ने तथ्यलाई सत्रुहरूले रोक्न सक्दैनन्। अन्तिम न्यायको दिनमा ख्रीष्ट र उहाँका सबै चेलाहरूलाई पृथ्वीमा जिएका सबै मानिसहरूका सामु आदर गरिनेछ। प्रत्येक व्यक्तिले आफूले गरेको कामअनुसार ख्रीष्टबाट इनाम पाउनेछ भनी बाइबलले बताउँछ (मत्ती १६:२७)। त्यसकारण, येशू ख्रीष्टका चेलाहरूले खुलस्त, स्पष्ट र साहससाथ राज्यको सन्देश (सुसमाचार) घोषणा गर्न डराउनुहुँदैन।

२. तपाईंले निडर भएर येशू ख्रीष्टको गवाही दिन सक्नुहुन्छ किनभने तपाईंका सत्रुहरूले तपाईंको शरीरलाई मात्र मार्न सक्छन् तर तपाईंको आत्मालाई मार्न सक्दैनन्

मत्ती १०:२८ पढ्नुहोस्। ख्रीष्ट र ख्रीष्टियनहरूका सत्रुहरूले जेजस्तो गर्न चाहे तापनि एउटा कुराचाहिँ तिनीहरूले कहिले पनि गर्न सक्दैनन्! तिनीहरूले तपाईंको आत्मालाई मार्न सक्दैनन्! शरीर तपाईंको व्यक्तित्वको भौतिक अनि दृश्य भाग हो भने आत्मा र प्राण अदृश्य भाग हो।

३. तपाईंले निडर भएर येशू ख्रीष्टको गवाही दिन सक्नुहुन्छ किनभने न तपाईंको सत्रुहरूले परमेश्वरको इच्छालाई फेर्न सक्छन् न त तपाईंप्रति उहाँको प्रेमिलो वास्तालाई बदल्न सक्छन्

मत्ती १०:२९-३१ पढ्नुहोस्। यो कुरा साँचो हो, कि एक दिन तपाईं भँगेरजस्तै गरी मर्नु पर्नेछ। तर कुनै मूल्य नभएको भँगेरालाई त परमेश्वरले वास्ता गर्नुहुन्छ भने तपाईं त धेरै भँगेराहरूभन्दा बढी मूल्यवान हुनुभएकोले उहाँले झन् बढ्तागरी वास्ता गर्नुहुने छैन र?

तपाईंको जीवन र कामलाई विशेष किसिमले नियाल्नु हुनेछ भनी परमेश्वरको प्रतिज्ञा छ। पृथ्वीमा तपाईंमा हुने सबै कुराहरू परमेश्वरको निरन्तर निगरानीमा हुने गर्छ र ती कुराहरू कि परमेश्वरको निर्णयद्वारा हुन्छ अथवा उहाँले ती कुराहरू हुनको निम्ति अनुमति दिनुहुन्छ (रोमी ८:२८)।

४. तपाईंले निडर भएर येशू ख्रीष्टको गवाही दिन सक्नुहुन्छ किनभने तपाईंले मानिसहरूका सामु येशूलाई स्वीकार गर्नुभयो भने उहाँले पनि तपाईंलाई स्वीकार गर्नुहुनेछ

मत्ती १०:३२-३३ पढ्नुहोस्। स्वीकार गर्नु भनेको येशू ख्रीष्ट तपाईंको प्रभु र मुक्तिदाता हुनुहुन्छ भनी खुलस्त गरी मानिलिनु हो। यसको अर्थ संसारमा मानिसहरूको उपस्थितिमा अथवा तपाईंको सत्रुहरूको सामु येशू ख्रीष्टको कारण आफूले कहिल्यै शर्म महसुस नगर्नु हो (मर्कूस ८:३४-३८ सँग तुलना गर्नुहोस्)। अन्तिम न्यायको दिनमा संसारमा जिएका सबै मानिसहरूका सामु येशूले पनि खुलस्त गरी तपाईंलाई स्वीकार गर्नुहुनेछ (मत्ती २५:३४-३६)।

ख. बाइबल पद कण्ठ र पुनरवलोकन

१. बाइबल पदलाई खाली कार्डमा अथवा तपाईंको नोटबुकको एउटा पानामा लेख्नुहोस्।
२. उक्त बाइबल पदलाई ठीक तरिकाले कण्ठ गर्नुहोस्। गवाही दिनु - मत्ती १०:३२
३. **पुनरवलोकन गर्नुहोस् -** दुई-दुई जनाको समूहमा विभाजन हुनुहोस् र भर्खरै कण्ठ गरेको बाइबल पद एक-अर्कामा जाँच्नुहोस्।

४	**बाइबल अध्ययन** (७० मिनेट)	**[सम्बन्धहरू]** **इसाई परिवार : एफिसी ६:१-४**

एफिसी ६:१-४ लाई सबै मिलेर अध्ययन गर्न बाइबल अध्ययनको पाँच चरणहरू भएको विधि प्रयोग गर्नुहोस्।

चरण: १ - पढ्नुहोस्। **परमेश्वरको वचन**

आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर एफिसी ६:१-४ पढौँ।
हामी पालैपालो पूरै खण्डलाई एक-एक पद गरेर पढौँ।

चरण: २ - पत्ता लगाउनुहोस्। **अवलोकनहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यो खण्डमा भएको कुन सत्यता तपाईंको निम्ति महत्वपूर्ण छ? अथवा यस खण्डमा भएको कुन सत्यताले तपाईंको समझ वा हृदयलाई स्पर्श गर्छ?

लेख्नुहोस् - यहाँ तपाईंले बुझ्नुभएको एक वा दुई सत्यताहरू पत्ता लगाउनुहोस्। ती कुराहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस् र त्यसलाई आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुहोस्।

बाँड्नुहोस् - (समूहका मानिसहरूले विचार गर्न र लेख्न करिब दुई मिनेट लगाएपछि, त्यसलाई पालैपालो बाँड्नुहोस्। अब हामीले पत्ता लगाएका कुराहरू पालैपालो एक-आपसमा बाँडौं।
(मानिसहरूले पत्ता लगाएर बाँडेका केही कुराहरू तल दिइएका छन्। हरेक सानो समूहमा मानिसहरूले बाँड्ने कुराहरू फरक-फरक हुन्छन् र ती कुराहरू सबैमा मिल्नै पर्छ भन्ने छैन भनी याद गर्नुहोस्।)

एफिसी ६:१

खोज १ : इसाई बाल-बालिकाहरू तिनीहरूका आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुनुपर्छ

"छोरा-छोरी हो, प्रभुमा आफ्ना आमा-बुबाको आज्ञापालन गर, किनकि यो उचित हो।" कसैले यसरी विचार गर्छन्- यदि आमा-बुबा 'प्रभुमा छन्' भने मात्र छोरा-छोरीले तिनीहरूलाई आदर गर्नुपर्छ; जसको अर्थ यदि तिनीहरूका आमा-बुबा इसाई हुन् भने मात्र त्यसो गर्नुपर्छ होइन भने गर्नु पर्दैन। तर यो कुरा सही होइन। यो आज्ञाको अर्थ आमा-बुबा इसाई भएकोले छोरा-छोरीले उनीहरूको आज्ञा पालन गर्ने होइन तर छोरा-छोरी इसाई भएकोले गर्दा तिनीहरू आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुने हो। थुप्रै अइसाई बाल-बालिकाहरू आफ्ना आमा-बुबाप्रति अनाज्ञाकारी हुँदैगर्दा, इसाई बाल-बालिकाहरू आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुनुपर्छ किनभे ख्रीष्टले तिनीहरूलाई यसो गर्ने आज्ञा दिनुहुन्छ। यद्यपि तिनीहरूका आमा-बुबा इसाई नभए तापनि, विचारशील नभए तापनि अथवा निष्पक्ष नभए तापनि तिनीहरू आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुनैपर्छ।

एफिसी ६:४

खोज २ : इसाई पिताहरूले आफ्ना छोरा-छोरीलाई निरुत्साह पार्नुहुँदैन

"बुबा हो, आफ्ना छोरा-छोरीलाई रिस नउठाओ।" आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुने छोरा-छोरीको कर्तव्य हो भने छोरा-छोरीलाई उत्साह दिने आमा-बुबाको कर्तव्य हो। कलस्सी ३:२१ मा पनि यो खण्ड लेखिएको छ, "बुबा हो, आफ्ना छोराछोरीहरूलाई रीस नउठाओ, नत्रता तिनीहरू निराश हुनेछन्।" तपाईंले आफ्ना छोरा-छोरीले सही काम गरेको छ भनी कहिले पनि नभन्ने तर सधैँ उनीहरूले गरेका गलत अथवा खराब काम मात्र उनीहरूलाई भनिरहनु भयो भने तिनीहरू रिसाउनेछन्। मेरा छोराछोरीलाई निरन्तर उत्साह दिनु मेरो लागि महत्वपूर्ण छ। तिनीहरू सिद्ध छैनन् भन्दैमा मैले उनीहरूलाई जानाजानी निराश पार्ने अथवा तिनीहरूका आत्मालाई चोट पुऱ्याउनु हुँदैन। तसर्थ, म उत्साह दिने व्यक्ति बन्न चाहन्छु भनी निर्णय गरेको छु!

चरण: ३ - प्रश्न **व्याख्याहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यस खण्डमा त्यस्तो कुन प्रश्न छ, जुन तपाईंले यस समूहमा सोध्न चाहनु हुन्छ?
एफिसी ६:१-४ मा भएका सबै सत्यताहरू बुझ्न कोसिस गरौँ र त्यहकाँ अझै नबुझेका कुराहरू छन् भने प्रश्न सोधौँ।

लेख्नुहोस् - आफ्नो प्रश्नलाई स्पष्ट ढाँचामा बनाउनुहोस्। अनि तपाईंको प्रश्नलाई नोटबुकमा लेख्नुहोस्।

बाँड्नुहोस् - (समूहको सदस्यहरूलाई विचार गर्न र लेख्न करिब दुई मिनेट दिएपछि, प्रत्येक व्यक्तिलाई पालैपालो उसको प्रश्नहरू सबैको सामु बाँड्न लगाउनुहोस्।)

छलफल गर्नुहोस् - (त्यसपछि, ती प्रश्नहरूमध्ये केही उपयोगी प्रश्नहरूको बारेमा समूहमा छलफल गर्दै उत्तरहरू पत्ता लगाउन कोसिस गर्नुहोस्।)
(उदाहरणको लागि, विद्यार्थीहरूले सोध्न सक्ने केही सम्भावित प्रश्नहरू र छलफलद्वारा निकालिएका टिप्पणीहरू तल दिइएको छ।)

एफिसी ६:१

प्रश्न १ : छोरा-छोरीले कति वर्षको उमेरसम्म आफ्ना आमा-बुबाको आज्ञापालन गर्नुपर्छ?

टिप्पणी - यो निकै महत्वपूर्ण प्रश्न हो किनभने यसले संसारको सबै सँस्कृतिका मानिसहरूको हृदयलाई छुन्छ। संसारको केही सँस्कृतिहरूमा छोरा-छोरीले आमा-बुबाको जीवनभरि अनि सबै परिस्थितिहरूमा उनीहरूप्रति आज्ञाकारी हुनुपर्छ भनी सिकाइन्छ! त्यस्तो अवस्थामा आमा-बुबाको मृत्यु नहोउञ्जेल तिनीहरूले आफ्ना छोरा-छोरीमाथि पूर्ण अधिकार चलाउने गर्छन्।

यस विषयमा हामी पहिले स्वयम् येशूको उदाहरणलाई ध्यान देऔँ। पृथ्वीमा बाह्र वर्षको उमेरसम्म येशू आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी रहनुभयो (लूका २:४१-५२)। तर वयस्क हुनुभएपछि उहाँ आफ्नै जीवनको काममा व्यस्त हुनुभयो, र उहाँ आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी रहिरहनुभएन अथवा त्यसपछि उहाँले तिनीहरूका चाहनाहरूलाई पूरा गर्नुभएन (मर्कूस ३:३१-३५)। त्यतिबेला उहाँ आफनो जीवनमा स्वतन्त्र भई काम गर्नुभयो।

त्यसकारण, इसाईहरूले जीवनभरि अनि सबै परिस्थितिहरूमा आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी भइरहनुपर्छ भनेर बाइबलले सिकाउँदैन। बाइबलले त छोरा-छोरी कलिलो, अपरिपक्व र आमा-बुबाप्रति भर परिरहनुपर्ने अवस्थासम्म मात्र आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुनुपर्छ भनी सिकाउँछ। इसाईहरूले आफ्ना आमा-बुबालाई छोडेपछि अथवा तिनीहरू आमा-बुबाप्रति भर पर्न छोडेपछि अथवा तिनीहरूको विवाह भएपछि वयस्क जीवन सुरु हुँदछ। तसर्थ, आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुने समयको सीमा छ। आफू वयस्क नभएसम्म इसाईहरूले आफ्ना आमा-बुबाको आज्ञापालन गर्नुपर्छ।

एफिसी ६:२

प्रश्न २ : आमा-बुबालाई आदर गर्ने महत्वपूर्ण व्यवहारिक तरिकाहरू के-के हुन्?

टिप्पणी - यद्यपि छोराछोरीहरूले आफू कलिलो हुँदा मात्र आफ्ना आमा-बुबाप्रति आज्ञाकारी हुनुपर्ने भए तापनि उनीहरूले आफ्ना आमा-बुबालाई सधैँ आदर गर्नुपर्छ! आदर गर्नु भनेको उच्च ठान्नु, वास्ता देखाउनु अनि हिचकिचाहटबिना, स्वार्थबिना अथवा डरबिना प्रेम गर्नु हो। संसारका सबै मानिसहरूले आफ्ना आमा-बुबासँगको सम्बन्धमा, आफ्ना सासू-ससुरासँगको सम्बन्धमा र स्वर्गीय पितासँगको सम्बन्धमा तल दिइएको उदाहरणहरूअनुसार आदर देखाउन अपेक्षा गरिएको छ। तपाईंको आमा-बुबा, तपाईंको सासू-ससुरा र तपाईंको स्वर्गीय पितालाई अनादर अथवा आदर गर्ने चार वटा तरिकाहरू छन्।

(१) बहस अथवा तर्क-बितर्क नगरेर आफ्ना आमा-बुबाको आदर गर्नुहोस्

कुनै पनि साँचो आत्मिक महत्व नभएका कुराहरबारे बहस गर्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो आमा-बुबाको अनादर गर्नुहुन्छ; जस्तै: कुन किसिमका लुगाहरू लगाउनु ठीक हुन्छ, कुन टेलिभिजन कार्यक्रम हेर्नु पर्छ अथवा घर-परिवारको केही निश्चित कामहरू कसले गर्नेजस्ता कुराहरूमा आमा-बुबासँग तर्क-बितर्क नगर्नुहोस्। यसरी तर्क-बितर्क गर्नुभयो भने आफूले गरेको कुरा हास्यास्पद वा नपच्ने रहेछ भनी उहाँहरूले सोच्नुहुनेछ र तपाईंप्रति दु:खित हुनुहुनेछ।

कसरी तपाईं आफ्ना आमा-बुबालाई सकारात्मक तरिकाले आदर गर्न सक्नुहुन्छ? आफ्नो विचार शिष्ट ढङ्गमा उहाँहरूसामु राख्नुहोस् र परमेश्वरलाई मनपर्ने किसिमले काम गर्न दिनुहोस्। यसरी काम गर्दा परमेश्वरले हरेक अवस्था नियन्त्रण गर्नुहुन्छ र उहाँसँग तपाईंको निम्ति उत्तम तरिकाले काम पूरा गर्ने क्षमता छ भनी तपाईंले विश्वास गर्नुहुन्छ भन्ने कुरालाई तपाईंले प्रदर्शन गर्नुहुन्छ।

(२) आमा-बुबाले दिनुभएको सल्लाह र सुझावहरूलाई गम्भीररूपमा लिएर उहाँहरूको आदर गर्नुहोस्

आमा-बुबाले दिनुभएको सल्लाह र सुझावहरूलाई ध्यानै नदिई त्यसलाई तपाईंले इन्कार गरेमा तपाईंले उहाँहरूको अनादर गर्नुहुन्छ। कसरी तपाईंले आफ्ना आमा-बुबालाई सकारात्मक तरिकाले आदर गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंको आमा-बुबाले सल्लाह-सुझाव अथवा उपदेश दिनुहुँदा, तपाईंले त्यसबाट सिक्नुहोस्। तपाईंले अवसर पाउँदा, उहाँहरूको धेरै वर्षको अनुभव र जम्मा पार्नुभएको बुद्धिबाट सिक्नुहोस्। विशेषगरी उहाँहरूको बलिया पक्षहरू, सीप र कलाहरू, ज्ञान र व्यवहारिक ज्ञानबाट सिक्नुहोस्।

(३) आमा-बुबालाई आफ्नो वास्तविक जीवनमा सामेल गरेर उहाँहरूलाई आदर गर्नुहोस्

तपाईंले विचार गरिरहनुभएको कुराबारे, तपाईंको भावनाबारे र तपाईंले साँच्चै गरिरहनुभएको कामबारे आफ्ना आमा-बुबालाई थाहा दिनुहुन्न भने तपाईंले उहाँहरूको अनादर गर्नुहुन्छ। आफूले बनाइरहेको योजनाको बारेमा आमाबुबालाई

जानकारी दिनुहुन्न अथवा उहाँहरूलाई तपाईंले आफ्नो योजनाहरूमा प्रभाव पार्ने मौका दिनुहुन्न भने तपाईंले उहाँहरूको अनादर गर्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो दु:ख-सुख अनि आनन्द र चोटहरू बताउने कुरामा आफ्ना आमाबुबालाई अलग राख्नुहुन्छ भने त्यसले उहाँहरूको अनादर हुन्छ। यदि तपाईंले आमाबुबालाई आफ्नो वास्तविक जीवन र आफ्नो निर्णयहरूबाट टाढा राख्नुहुन्छ भने उहाँहरूले आफ्नो केही मूल्य र महत्व रहेनछ भनी महसुस गर्नुहुनेछ!

कसरी तपाईंले आफ्ना आमाबुबालाई सकारात्मक तरिकाले आदर गर्न सक्नुहुन्छ? उहाँहरूसँग नियमित सञ्चार गर्नुहोस्। कहिलेकाहिँ यो अप्ठ्यारो हुनसक्छ तर आमाबुबालाई आदर गर्ने यो उत्तम तरिका हो। उहाँहरूसँग कुराकानी गर्ने पहल गर्नुहोस्। आफ्ना गतिविधिहरूको बारेमा उहाँहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्; जस्तै: आफूले पढ्ने ठाउँमा र काम गर्ने ठाउँमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्ना साथीहरूसँग मिलेर के गर्नुहुन्छ र तपाईंले मण्डलीमा के गर्नुहुन्छ आदि। परमेश्वरको बारेमा, मानिसहरूका बारेमा र संसारको बारेमा तपाईंले के विश्वास गर्नुहुन्छ भनी उहाँहरूलाई बताउनुहोस्। आफ्नो इसाई दृढ विश्वासको बारेमा उहाँहरूलाई बताउनुहोस्। तपाईंले के विचार गर्नुहुन्छ, महसुस गर्नुहुन्छ र योजना बनाउनुहुन्छ, सो उहाँहरूलाई भन्नुहोस्। आफ्ना योजानाहरू र निर्णयहरूमा सहभागी गराएर पनि तपाईंले आफ्ना आमाबुबाको आदर गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्ना आमाबुबाको अनुभव र बुद्धिलाई सम्मान गर्नुहोस् र उहाँहरूबाट परामर्श माग्नुहोस्। यदि तपाईंको अन्तिम निर्णय उहाँहरूको चाहनाको विरुद्धमा जान्छ भने पनि तपाईंले उहाँहरूको कुरा सुन्नुभएको छ र उहाँहरूको विचारलाई गम्भीररूपमा लिनुभएको छ भनी उहाँहरूलाई महसुस गर्न दिनुहोस्।

(४) आमाबुबाको सेवा गरेर उहाँहरूको आदर गर्नुहोस्

आमाबुबाले केही कुरा गर्न निम्ति अनुरोध गरेपछि मात्र तपाईंले उहाँहरूको सेवा गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आफ्ना आमाबुबाको अनादर गर्नुहुन्छ। त्यसबेला उहाँहरूले नै केही कुराको पहल गरोस् भनी तपाईं अपेक्षा गर्नुहुन्छ। यदि उहाँहरूले केही कुराको अनुरोध गर्नुहुन्न भने तपाईंले केही पनि गर्नुहुन्न।

कसरी तपाईं आफ्ना आमाबुबालाई सकारात्मक तरिकाले आदर गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंले कहाँ सेवा गर्न सक्नुहुन्छ अनि कसैलाई तपाईंको सहायताको खाँचो छ, कि भनेर हेर्न आफैलाई तालिम दिनुहोस् र यदि कुनै काम कसैले गर्न चाहँदैन अथवा गर्न सक्दैन भने त्यस्तो ठाउँमा सेवा गर्न आफैलाई तालिम गर्नुहोस्। अरूको सेवा गर्न र सहायता गर्न पहल गर्नुहोस् र आमाबुबाले सहायताको लागि अनुरोध गरोस् भनेर प्रतिक्षा नगर्नुहोस्।

(५) आमाबुबालाई प्रेम गरेर उहाँहरूलाई आदर गर्नुहोस्

आफ्नो सँस्कृतिको मागअनुसार आमाबुबालाई भेट्न गएर, उपहारहरू दिएर अनि शुभकामनाहरू दिएर मात्र उहाँहरूलाई प्रेम देखाउनुहुन्छ भने तपाईंले आमाबुबालाई अनादर गर्नुहुन्छ।

कसरी तपाईंले आफ्ना आमाबुबालाई सकारात्मक किसिमले आदर गर्न सक्नुहुन्छ? साँचो इसाई प्रेम भनेको छोराछोरीले आमाबुबालाई गर्ने साँस्कृतिक पैतृक धर्मपरायणताभन्दा धेरै टाढाको कुरा हो! साँचो इसाई प्रेम आमाबुबाको कमजोरीहरूमा धिरजी हुन्छ र उहाँहरूले तपाईंलाई गरेको खराबीहरूलाई क्षमा गर्दछ। तपाईं इसाई भएपछि येशू ख्रीष्टप्रतिको तपाईंको समर्पणताले तपाईंलाई नकारात्मकरूपमा असर गर्नेछ भन्ने कुरामा तपाईंको आमाबुबा डराउनुभएको हुनसक्छ। अब तपाईंको पढाइ बिग्रनेछ, तपाईंले असल काम भेट्टाउनु हुनेछैन, तपाईं जीवनमा सफल हुन सक्नुहुनेछैन, तपाईंले थोरै पैसा कमाउनु हुनेछ र आफ्ना आमाबुबालाई आर्थिकरूमा सहायता गर्न सक्नुहुनेछैन भन्ने कुराहरूमा उहाँहरू डराउनुहुन्छ। अब तपाईंले आफ्नो सँस्कृति त्याग्नु हुनेछ र उहाँहरूले मानिआएको धर्मप्रति शर्म मान्नुहुनेछ भन्ने कुरामा उहाँहरू डराउनुहुन्छ। उहाँहरूलाई तपाईंको इसाई विश्वासको बारेमा राम्रोसँग व्याख्या गर्नुहोस् र येशू ख्रीष्टले तपाईंको लागि गर्नुभएको कामद्वारा तपाईं अझ धेरै जिम्मेवार र प्रेमिलो व्यक्ति बन्नुभएको छ भनी उहाँहरूसामु प्रमाणित गरेर देखाउनुहोस्।

एफिसी ६:४

प्रश्न ३ : पिताहरूले आफ्ना छोराछोरीलाई कसरी उत्साहित पार्न सक्छन्?

टिप्पणी - केही पिताहरूले आफ्ना छोराछरीलाई रिस उठाउने गर्छन्। रिस उठाउनु भनेको निरुत्साहित पार्नु हो। पिताहरूले आफ्ना छोराछोरीलाई निरुत्साहित पार्नसक्ने थुप्रै तरिकाहरू छन्। आमाबुबाप्रति छोराछोरीले गरेको प्रतिक्रियाहरू अवलोकन गरेर तिनीहरूलाई निरुत्साहित पार्ने कुराहरू के-के हुन् भनी तपाईंले सिक्न सक्नुहुन्छ। छोराछोरी झर्को मान्नु, रिसाउनु, उदास हुनु र आमाबुबाबाट अलग रहनु अथवा उनीहरूलाई त्याग्नु आदि यसका केही उदाहरणहरू हुन्। यस्ता प्रतिक्रियाहरू आफ्ना छोराछोरीसँग गर्ने व्यवहार परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने पिताहरूका लागि सङ्केतहरू हुन्।

कसरी पिताले आफ्ना छोराछोरीप्रति आदरसाथ सञ्चार गर्न सक्छन्? मेरो विचारमा आफ्ना छोराछोरीमा यी तीन कुराहरू विकास गरेर त्यसो गर्न सक्छन्: जिम्मेवारी विकास गरेर, तिनीहरूको आफ्नै दृढ विश्वास विकास गरेर र परिपक्व सम्बन्धहरू विकास गरेर।

(१) तपाईंको छोराछोरीहरूलाई जिम्मेवारीपनमा बढ्न दिनुहोस्

यदि तपाईंले आफ्ना छोराछोरीलाई सधैँ खुसी पारिराख्ने लक्ष्य राख्नुभयो भने सम्भवत: तिनीहरू बढ्दैजाँदा स्वार्थी र विलाशी भएर बिग्रन सक्छन्। तर यदि तपाईंले उनीहरूलाई जीवनको विभिन्न क्षेत्रहरूमा जिम्मेवारी लिँदैजान तालिम दिनुभयो भने पछि गएर उनीहरू जिम्मेवार वयस्क व्यक्ति हुनेछन्! जिम्मेवारी विकास गर्ने चार वटा तहहरू यी हुन्।

पहिलो तह- तपाईंको छोराछोरीको लागि सबै निर्णहरू तपाईंले गरिदिनु होस्। बालबालिकाले आज्ञाकारी हुन सिक्नैपर्छ! तपाईंले रोज्नुभएको कुरा उसलाई मन पर्दैन भने उसलाई नै त्यसको विकल्प रोज्न दिनुहोस्। तर बालबालिकाले रोज्न अथवा छान्न सिक्नैपर्छ! तपाईंको छोराछोरीहरू कलिलो हुँदाखेरि नै तपाईंले उनीहरूलाई यो काम गर्न लगाउनुहोस्। तपाईंको निर्णयहरू र रोजाइहरूबाट बालकहरूले के कुरा सही र के गलत भनी छुट्ट्याउन सिक्नेछन्। तर छोराछोरी बढ्दैजाँदा तिनीहरूलाई तपाईंले अरू जिम्मेवारीहरू दिँदैजानुपर्छ।

दोस्रो तह- तपाईंले आफ्ना छोराछोरीसँग बसेर गर्नुएको निर्णयहरू र छनौटहरू तिनीहरूसँगै बसेर पूरा गरिदिनुहोस्। विशेषगरी तिनीहरू प्राथमिक विद्यालयमा हुँदाखेरि नै यसो गर्ने गर्नुस्। तिनीहरूको लागि असल उदाहरण देखाउनुहोस् अनि गुणस्तर र पारिवारिक नियमहरूको मापदण्ड पनि निर्धारण गर्नुहोस्।

तेस्रो तह- तपाईंका छोराछोरीहरूलाई नै निर्णयहरू र छनौटहरू गर्न लगाउनु होस्, तर अझै तिनीहरूलाई तपाईंको मञ्जुरी र देखरेखको खाँचो पर्छ। विशेषगरी तपाईंका छोराछोरी माध्यामिक विद्यालयमा हुँदा यसो गर्न लगाउनुहोस्। उनीहरूको ठूलो स्वतन्त्रताले तपाईंप्रति बढी जिम्मेवार र उत्तरदायी हुने कुराको माग गर्छ। यसरी तालिम दिनुपर्ने केही महत्वपूर्ण क्षेत्रहरू यी हुन; जस्तै: तिनीहरूको विद्यालयको काम, पारिवारिक सम्बन्धहरू, आत्म-संयम, रुपैयाँ-पैसा सम्हाल्ने काम, एक्लै यात्रा गर्नु, मित्रहरू बनाउनु र परमेश्वरसँग व्यक्तिगत सम्बन्ध विकास गर्दैलैजानु आदि।

अन्तिम तह- हरेक कुरा छोराछोरीलाई नै गर्न लगाउनु हो। तिनीहरू वयस्क भएपछि यसो गर्न अनुमति दिनुपर्छ। अब उनीहरू परिपक्व वयस्क भइसकेका हुन्छन् र तपाईंप्रति जिम्मेवार र उत्तरदायी हुँदैनन् बरु उनीहरूले गर्ने हरेक कुरामा परमेश्वरप्रति उत्तरदायी हुन्छन्। तर अझै आवश्यक परेको बेलामा तपाईंले उनीहरूलाई सल्लाह र सहायता गर्नु पर्नेछ। उनीहरूलाई प्रेम गर्ने, प्रार्थना गर्ने र खाँचो परेको समयमा सहायता गर्ने तपाईंको जिम्मेवारी कहिले रोकिँदैन!

(२) तपाईंका छोराछोरीहरू आफैलाई दृढ विश्वास विकास गर्न दिनुहोस्

जबसम्म तपाईंले आफ्ना छोराछोरीलाई तपाईंको व्यक्तिगत दृढ विश्वास र धारणाहरूअनुसार बहन र त्यसलाई पछ्याउन अनुरोध गर्नुहुन्छ, तबसम्म तिनीहरूले आफ्नै दृढ विश्वासहरू र धारणाहरू कहिले पनि विकास गर्नेछैनन्। त्यसकारण, तपाईंले आफ्नो छोराछोरीलाई पूर्णरूपमा तपाईंको दृढ विश्वास, आस्थाहरू र प्राथमिकताहरूलाई पछ्याउन नलगाउनुहोस् तर उनीहरूलाई नै बाइबलमा आधारित भएर आफ्नै दृढ विश्वास, आस्थाहरू, मूल्य-मान्यताहरू र स्वस्थ धारणाहरू विकास गर्न सहायता गरी उत्साह दिनुहोस्! त्यसो गर्न लगाएमा तिनीहरू भविष्यमा जिम्मेवार वयस्क व्यक्ति हुनेछन्।

व्यक्तिगत दृढ विश्वास विकास गर्ने तीन वटा खुडकिलाहरू छन्:

- पहिलो खुडकिला : छोराछोरीलाई बाइबलबाट आफ्नो लागि सत्यता पत्ता लगाउन दिनुहोस् (लूका १०:२५-२६)।
- दोस्रो खुडकिला : तपाईंका छोराछोरीलाई त्यो सत्यताबाट आफ्नै लागि प्रयोग छान्न दिनुहोस्।
- तेस्रो खुडकिला : उनीहरूको प्रयोगको परिणामहरू सबै सँगै बसेर छलफल गर्नुहोस्।

उदाहरण : लुगा लगाउने विषयमा बाइबलले दुई सिद्धान्तहरू बताएको छ। पोशाक नैतिकरूपमा स्वीकारयोग्य हुनुपर्छ, जसको मतलब त्यो लुगाले अरू मानिसहरूलाई परीक्षामा पारी पापतिर तान्नु हुँदैन। पोशाक साँस्कृतिकरूपमा अवस्थाअनुसार स्वीकारयोग्य हुनुपर्छ। यी दुई सिद्धान्तहरूले पोशाकसम्बन्धी निर्णय लिन सीमाहरू तोकिदिन्छ। ती सीमाहरू भित्र बसेर तपाईंका छोराछोरीले स्वतन्त्रसाथ पोशाक छनौट गर्न सक्छन्। तपाईंका छोराछोरीले आफ्नो लागि आफै छनौट र निर्णय गर्न सक्छन्। उनीहरूले गरेका छनौटहरूको परिणामहरू र साथै उनीहरूको छनौटको अरू मानिसहरू र स्वयम् उनीहरूमा पर्ने असर अथवा प्रभावको बारेमा तपाईंले उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।

(३) तपाईंका छोराछोरीहरूलाई परिपक्व सम्बन्धहरू निर्माण गर्न दिनुहोस्

तपाईंको लक्ष्य कसैमाथि भर नपर्ने स्वतन्त्रता विकास गर्ने हुनुहुँदैन तर स्वस्थ अन्तर-निर्भरता विकास गर्ने हुनुपर्छ। बाइबलले हरेक विश्वासीलाई विशेष परिवारमा, विशेष मण्डलीमा र विशेष समाजभित्र राख्दछ। बाइबलको विश्वव्यापी दृष्टिकोण मानिसहरूलाई व्यक्तिगतरूपमा पूर्ण स्वतन्त्र गर्नु होइन अथवा यसले जसलाई जता मन लाग्यो त्यही दिशामा जान दिँदैन तर उनीहरूलाई परिवारमा रहेर, मण्डलीमा रहेर अनि समाजमा रहेर व्यक्तिगत कुराको अभ्यास गर्न अनुमति दिन्छ। हामी सबैले एकले अर्कोप्रति अद्वितीय किसिमको योगदान गरी एकले अर्कोलाई निर्माण गर्दैलैजानु नै बाइबलको विश्वव्यापी अवधारण हो। त्यसकारण, तपाईंका छोराछोरीलाई यसरी सहायता गर्नुहोस्, ताकि तिनीहरू असल मित्रहरू बनाउन, विभिन्न समाजका फरक-फरक पृष्ठभूमिका मानिसहरूसँग सम्बन्ध राख्न र विशेष गरी विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूसँग स्वस्थ सम्बन्ध राख्न सक्षम होऊन्।

एफिसी ६:४

प्रश्न ४ : इसाई आमाबुबाले आफ्ना छोराछोरीलाई कसरी हुर्काउनुपर्छ?

टिप्पणी - बच्चाकी आमालाई प्रेम गर्नु र बच्चालाई हुर्काउनु हरेक बुबाको दुई मुख्य जिम्मेवारीहरू हुन्! बच्चालाई प्रभुको शिक्षामा हुर्काउनु भनेको तपाईंको बच्चालाई बाइबलको सत्यताहरू सिकाउनु हो। बच्चालाई प्रभुको तालिममा हुर्काउनु भनेको तपाईंको बच्चालाई बाइबलको सत्यताहरू पालना गर्न अभ्यास गराउनु हो, जसको मतलब बाइबलको सत्यतालाई व्यवहारमा उतार्नु हो। तालिम दिनु भनेको तिनीहरूलाई घरीघरी उत्साह दिनु हो। तालिम दिने क्रममा कहिलेकाहिँ तिनीहरूलाई अनुशासन अथवा सजाय दिनुपर्ने हुन्छ। तपाईंको बाल-बच्चालाई तालिम दिनुपर्ने दुई महत्वपूर्ण क्षेत्रहरू छन्।

(१) तपाईंको छोराछोरीलाई यस संसारमा असल नागरिक हुन तालिम दिनुहोस्

बाल-बच्चाको व्यक्तिगत जीवनमा तलका क्षेत्रहरूमा तालिम दिएर उनीहरूलाई यस संसारमा असल नागरिक हुन तालिम दिनुहोस्:

- तपाईंको बाल-बच्चालाई बौद्धिक, शारीरिक, भावनात्मक, आत्मिक र सामाजिकरूपमा परिपक्व हुन तालिम दिनुहोस्।
- तपाईंको बाल-बच्चालाई बुद्धिमान् हुनकको निम्ति तालिम दिनुहोस्।
- तपाईंको बाल-बच्चालाई प्रेम गर्नको निम्ति तालिम दिनुहोस्।

स्वस्थ परिवारहरू भनेको स्वस्थ मुलुकको बलिया भवन निर्माण गर्ने चट्टानहरू हुन्!

(२) तपाईंका छोराछोरीलाई परमेश्वरको राज्यको असल नागरिक हुन तालिम दिनुहोस्

- बाइबलमा आफूलाई प्रकट गर्नुहुने परमेश्वरप्रति पूर्णरूपमा समर्पित हुन तिनीहरूलाई तालिम दिनुहोस्।
- सबै परिस्थितिहरूमा परमेश्वरमाथि भरोसा राख्न तिनीहरूलाई तालिम दिनुहोस्।
- बिनासर्त परमेश्वरप्रति आज्ञाकारी हुन तिनीहरूलाई तालिम दिनुहोस्।
- पवित्र र धार्मिक जीवन जिउन तिनीहरूलाई तालिम दिनुहोस्।
- यी सबै कुराहरूभन्दा माथि, परमेश्वरलाई प्रेम गर्न अनि आफ्ना छिमेकीलाई आफैलाई झैँ प्रेम गर्न र आफूलाई स्वीकार गर्नको निम्ति तिनीहरूलाई तालिम दिनुहोस्।

चरण ४ - लागू गर्नु **प्रयोगहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यो खण्डमा भएका कुन सत्यताहरूलाई इसाईहरूको जीवनमा प्रयोग गर्न सम्भावना छ?
सिकेको कुरा बाँड्नुहोस् र लेख्नुहोस् - एकले अर्को व्यक्तिलाई दिमाग खियाउन लगाऔँ र एफिसी ६:१-४ बाट सम्भावित प्रयोगहरूको सूची बनाउनुहोस्।
ध्यान दिनुहोस् - यहाँ भएका प्रयोगहरूमध्ये कुन प्रयोग परमेश्वरले तपाईंको लागि व्यक्तिगत प्रयोग बनाउन चाहनुहुन्छ?
लेख्नुहोस् - उक्त व्यक्तिगत प्रयोगलाई नोटबुकमा लेख्नुहोस्। आफ्नो व्यक्तिगत प्रयोगलाई स्वतन्त्रसाथ समूहमा बाँड्नुहोस्। (हरेक समूहका मानिसहरूले फरक-फरक सत्यताहरू पत्ता लगाउनेछन् अथवा तिनीहरूले उही सत्यताबाट फरक-फरक प्रयोगहरू बनाउन सक्छन् भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्। केही सम्भावित प्रयोगहरूका सूची यहाँ राखिएको छ।)

(१) एफिसी ६: १-४ बाट निकालिएका सम्भावित प्रयोगहरू

६:१ **कलिलो उमेरका छोराछोरीको लागि** - परमेश्वरको आज्ञा र बाइबलको शिक्षाहरूको विरुद्धमा हुने कुराहरूबाहेक अन्य हरेक कुरामा आफ्ना आमाबुबाको आज्ञाकारी हुनू।

६:२ **सबै मानिसहरूका लागि** - सबै परिस्थितिहरूमा आफ्ना आमाबुबा, सासू-ससुरा र स्वर्गीय पितालाई आदर गर्नू। उहाँहरूलाई आदर गर्न र लामो समयसम्म उक्त क्षेत्रलाई विकास गर्नको निम्ति एउटा व्यवहारिक क्षेत्र रोज्नुहोस्।

६:४ **सबै पिताहरूका लागि** - तपाईंको छोराछोरी कलिलो उमेरका अथवा वयस्क भइसकेका भए तापनि कहिले पनि तिनीहरूलाई रिस उठाउने र निरुत्साहित पार्ने काम नगर्नुहोस्।

६:४ **कलिला बाल-बच्चाहरूका सबै बुबाहरूका लागि** - बाइबलको सत्यताहरूमा आफ्ना छोराछोरीलाई हुर्काउनुहोस् र ती सत्यताहरूलाई व्यवहारमा उतार्न लगाउनुहोस्

(२) एफिसी ६:१४ मा भएका व्यक्तिगत प्रयोगहरूको उदाहरणहरू

विशेषगरी म मेरो जीवनमा यस्तो आचरण निर्माण गर्न चाहन्छु, कि म मेरा आमाबुबाबाट सल्लाह सुझाव माग्नेछु र उहाँहरूको जीवनको अनुभव र बुद्धिबाट सिक्नेछु। म आफैले निर्णयहरू र छनौटहरू गर्नेछु तर आमाबुबालाई गम्भीररूपमा ध्यानमा राखी म उहाँहरूको आदर गर्न चाहन्छु। म विशेषरूपमा आफ्ना छोराछोरीलाई उत्साह दिने व्यक्ति हुन चाहन्छु ताकि मबाट उत्साह पाएर तिनीहरूले जिम्मेवारी उठाउने क्षमता विकास गर्न, आफ्नो दृढ विश्वास बनाउन, मानिसहरूसँग परिपक्व सम्बन्धहरू निर्माण गर्न र आफ्ना भावनाहरू संयमित भएर अभिव्यक्त गर्न सक्नेछन्।

चरण : ५ - प्रार्थना **प्रतिक्रिया**

एफिसी ६:१-४ मा परमेश्वरले सिकाउनुभएको एउटा सत्यताको लागि हामी सबै पालैपालो प्रार्थना गरौँ।
(यो बाइबल अध्ययनमा तपाईंले के सिक्नुभएको छ भनी तपाईंको प्रार्थनामा परमेश्वरलाई प्रतिक्रिया दिनुहोस्। प्रार्थना एक वा दुई वाक्यहरूमा मात्र गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। हरेक समूहका मानिसहरूले फरक-फरक विषयहरूका बारेमा प्रार्थना गर्नेछन् भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्।

५	**प्रार्थना** (८ मिनेट)	**अन्तरबिन्ती प्रार्थना** **अरूहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्**

दुई-तीन जनाको समूहमा बसेर प्रार्थना गर्नुहोस्। एकले अर्काको निम्ति र संसारका मानिसहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

६	**गृहकार्यको तयारी** (२ मिनेट)	**अर्को पाठको निम्ति**

(**समूहको अगुवा -** समूहका सदस्यहरूलाई यो गृहकार्यको तयारी लेखेको कागज दिनुहोस् अथवा उनीहरूलाई यो लेख्न लगाउनुहोस्।)

१. प्रतिवद्धता - समूहको सदस्यहरूलाई एउटा सम्भावित कुरा जीवनमा लागू गर्न प्रतिवद्ध गराउनुहोस्। अर्को व्यक्तिसँग अथवा मानिसहरूको समूहमा एफिसी ६:१-४ बाट प्रचार गर्नुहोस्, सिकाउनुहोस् अथवा बाइबल अध्ययन गर्नुहोस्।
२. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय - रोमी ९ देखि १२ अध्यायबाट प्रत्येक दिन आधा अध्याय पढेर परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्। मन पर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि प्रयोग गर्नुहोस्। टिप्पणी बनाउनुहोस्।
३. पद कण्ठ गर्नुहोस् - गवाही दिनु - मत्ती १०:३२ - आफूले कण्ठ गरेका पाँच बाइबल पदहरू दैनिक पुनरवलोकन गर्नुहोस्।
४. प्रार्थना - कुनै व्यक्ति वा कुनै विशेष कुराको निम्ति यो हप्ता प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरले के गर्नुहुन्छ भनी हेर्नुहोस् (भजनसङ्ग्रह ५:३)।
५. चेलाहरू बनाउने तपाईंको नोटबुक अद्यावधिक बनाउनुहोस्- तपाईंको नोटबुकमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएका कुराहरू, बाइबल पद कण्ठ गरेको कुराहरू, बाइबल अध्ययन गर्दको कुराहरू र यो तयारीको कुराहरू लेख्नुहोस्।