पाठ ३९

१	**प्रार्थना**

समूहको अगुवा - परमेश्वरको उपस्थितिप्रति सचेत हुन र उहाँको आवाज सुन्न उहाँको आत्माद्वारा परमेश्वरको अगुवाइ माग्नको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। चेलालाहरू बनाउने बारेको यो पाठलाई प्रभुमा समर्पण गर्नुहोस्।

२	**आराधना** (२० मिनेट)	**[मनोवृत्तिको अभिव्यक्ति]** **परमेश्वरको आवाज सुन्नु**

यस पाठमा हामी परमेश्वरको आवाज सुनेर उहाँप्रति हाम्रो आराधना प्रकट गर्ने बारेमा सिक्छौँ।

१. परमेश्वरको आवाज सुन्ने कोसिस गर्नुहोस्।

आराधना भनेको केवल गीत-भजन गाउनु र प्रार्थना गर्नु मात्र होइन, तर परमेश्वरको आवाज सुन्नु पनि हो।
आराधना गर्नु भनेको सोचबुझका साथ सचेत हुँदै परमेश्वरको आवाज सुन्नको निम्ति शान्त हुनु हो।
- परमेश्वरको वचन पढ्दा अथवा सुन्दा त्यसप्रति निकै ध्यान केन्द्रित गरेर सुन्नुहोस्।
- परमेश्वरको आत्माले तपाईंको विवेकमा, अन्तरस्करणमा, समझमा र हृदयमा बोल्दैगर्नुहुँदा त्यसप्रति ध्यान दिनुहोस्।
तपाईंको जीवनमा परमेश्वरको कामहरूलाई नजिकबाट नियाल्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।
यसर्थ, आराधना भनेको परमेश्वरले तपईंलाई के भन्न चाहनुहुन्छ, त्यसलाई नजिकबाट ध्यान दिनु र बुझ्न खोज्नु हो।

२. सत्यतालाई बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्।

सुन्नुको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष भनेको सत्य र झूटबीचको भिन्नता बुझ्नु हो। कुनै दुष्ट आत्मा अथवा दुष्ट व्यक्तिले तपाईंको समझ अथवा प्राणमा झूटको अग्निवाण प्रहार गर्दा (एफिसी ६:१६), परमेश्वरको आत्माले सत्य मात्र बोल्नुहुन्छ र उहाँले कहिले पनि बाइबलको विरुद्धमा केही कुरा बोल्नुहुन्न (यूहन्ना १६:१३) भन्ने तथ्य याद गर्नुहोहस्। तसर्थ, तपाईंले सधैँ बाइबलमा भएको परमेश्वरको वचनसँग (वस्तुपरक आवाजसँग) तुलना गर्दै तपाईंको आत्माको आवाजलाई (आत्मापरक आवाजलाई) जाँच गर्नु निकै महत्वपूर्ण छ। बाइबलको वचनहरूसँग पूर्णरूपमा सहमत हुने वचनहरू मात्र परमेश्वरबाट आएको वचन हो (१ यूहन्ना ४:१-६)।

आराधना गर्नुहोस् - परमेश्वरको वचन पढ्दा, त्यसलाई शान्त भएर सुन्दै परमेश्वरको आराधना गरौँ। परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्न चाहनुहुन्छ, सो सुन्न कोसिस गर्नुहोस्। (समूहको अगुवाले लूका ६:२०-४५ पढ्दा अनुच्छेदहरूको बीचमा केही समय रोकिनुपर्छ)।

३	**सिकेको कुरा बाँड्नु** (२० मिनेट)	**[शान्त समय]** **रूथ १-४ अध्यायहरू**

तोकिएको बाइबल खण्ड (रूथ १-४ अध्यायहरू) बाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा, के कुरा सिक्नुभएको छ, त्यसबाट छोटकरीमा पालैपालो बाँड्नुहोस् (अथवा तपाईंको नोटबुकबाट पढ्नुहोस्)। अरूले बाँड्दैगरेको कुरा सुन्नुहोस्, उसको कुरालाई गम्भीररूपमा लिनुहोस् र उसलाई स्वीकार गर्नुहोस् तर उसले बाँडेको कुरामा छलफल नगर्नुहोस्।

४	**शिक्षा** (७० मिनेट)	**[इसाई चरित्र]** **क्षमा दिने आत्मा**

यो इसाई चरित्रको बारेमा गरिने अध्ययन हो। तपाईंले तीतोपनासँग कसरी सामना गर्नुहुन्छ?
निर्देशिका पुस्तक ४, परिशिष्ठ १७ हेर्नुहोस्। तपाईंले कसरी रिससँग सामना गर्नुहुन्छ?

क. तीतोपन र यसको कारणहरू

१. तीतोपन भनेको के हो?

सिकाउनुहोस् - तीतोपन भनेको क्षमा नदिने आत्मा हो। तीतोपन चोट लागेको भावनाहरूबाट निस्कने परिणाम हो, जुन अझै निको भएको छैन। यो रिस र हेलाको वास्तविक भावनाहरू हुन् अथवा नराम्रो व्यवहार वा अन्यायको भावना हो। तीतोपनले लगातार मानिसको समझलाई कष्ट दिन्छ र कुनै कुरालाई छुट्ट्याउन, बुझ्न र सही किसिमले न्याय गर्न नसक्ने तुल्याइदिन्छ।

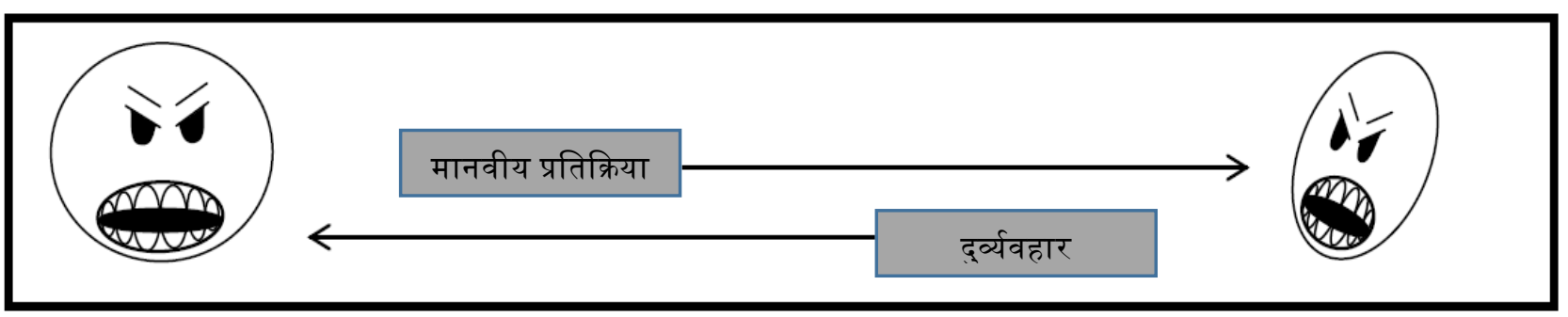
२. किन मानिसहरू तीतोपनले भरिन्छन्?

छलफल गर्नुहोस् - तपाईं तीतोपनले भरिनुको विभिन्न कारणहरू के-के हुन्?
टिप्पणी -

- **अन्याय** - तपाईंलाई अनुचित व्यवहार गरिएको हुनसक्छ। सरकारी अधिकारीले जिम्मेवारीपूर्ण कदम उठाउन मान्दैन। न्यायाधीसले झूटो फैसला सुनाउँछ। डाक्टरले रोगको गलत निदान गर्छ। रोजगारदाताले तपाईंको पदोन्नति गर्दैन। तपाईंको शिक्षकले तपाईंको परिश्रमको कदर र मूल्याङ्कन गर्दैन। तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंलाई प्रेम गर्दैन। तपाईंको छोराछोरीले तपाईंलाई इन्कार गर्छन्।
- **दुरुपयोग** - सायद कुनै अर्को व्यक्तिले तपाईंको हक खोसेको हुनसक्छ। त्यसले तपाईंको भलाइको फाइदा उठाउँछ। उसले तपाईंको सेवाहरू धन्यवाद र कदर नगरीकनै सित्तैमा लिन्छ। अथवा उसले तपाईंको शरीर वा सम्पत्तिको दुरुपयोग गर्छ।
- भरोसा तोडिएको - भरोसा गरेको मित्रलाई तपाईंले आफ्नो समस्याहरू र चोटहरू बताएपछि, त्यो व्यक्तिले तपाईंलाई धोखा दिएर तपाईंको गोप्य समस्याहरूको बारेमा कुरा गरेर अरूहरूलाई चोट पऱ्याउँछ।
- **गलतरूपमा बुझिएको -** तपाईंले सकेसम्म राम्रो गरेको भए तापनि अरू मानिसहरूको उच्च अपेक्षा अथवा तिनीहरूको अनुचित माग पूरा गर्न तपाई असफल हुनुभयो। तपाईंलाई गलत रूपमा बुझियो, गलत अर्थ लगाइयो, मूल्यहीन तुल्याइयो र तिरस्कार गरियो।
- **निरुत्साहित भएको -** सायद तपाईंको उच्च अपेक्षालाई पूरा गर्न अर्को व्यक्ति असफल भयो। उसले आफ्नो प्रतिज्ञा पूरा गरेन अथवा तपाईंले अपेक्षा गरेअनुसारको गुणस्तर उसले दिन सकेन। तपाईंले आफू ठगिएको अथवा धोखामा परेको महसुस गर्नुभयो।
- **विद्रोह -** कहिलेकाहिँ चरित्रलाई तालिम दिन अथवा उहाँको राज्यलाई बढाउन परमेश्वरले तपाईंलाई कठिन परिस्थितिहरूमा लैजानुहुन्छ। सायद त्यतिबेला तपाई परमेश्वरको कामप्रति रिसाएर उहाँको चरित्र र योजनाहरूमाथि प्रश्न गर्नुहुन्छ होला।

ख. तीतोपनप्रति प्रतिक्रिया र तीतोपनको परिणामहरू

१. दुर्व्यवहारप्रति मानवीय प्रतिक्रियाको दृष्टान्त



तपाईंलाई दुर्व्यवाहार गरिँदा स्वभाविकरूपमा तपाईंले त्यसलाई प्राय: समतल तेर्सो परिप्रेक्ष्यमा हेर्नुहुन्छ। त्यसबेला तपाईंले आफूलाई अन्यायपूर्वक दुर्व्यवहार गर्ने विरोधीलाई मात्र देख्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्ना भावनाहरूमा चोट पुगेको महसुस गर्नुहुन्छ: तपाईं रिसाउनुहुन्छ अनि तपाईंले उप्रति तीतोपन महसुस गर्नुहुन्छ। त्यसपछि तपाईंले उक्त विरोधीप्रति प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ। सायद तपाईंले उसको बेइज्जत गरी उसलाई चोट पुऱ्याउनुहुन्छ। त्यतिबेला तपाईंको उद्देश्य भनेको उसँग बदला लिनु र उसले गरेको दर्व्यवहारको मूल्य चुकाउन लगाउनु हो। वास्तवमा यसो गर्नु पनि आफैमा दुर्व्यवहारपूर्ण काम हो किनभने त्यतिबेला अति महत्वपूर्ण विषय र परमेश्वरलाई उक्त घटनाभन्दा बाहिरि राखिएको हुन्छ।

२. दुर्व्यवहार विरुद्ध तीतोपनका परिणामहरू

मत्ती ६:१५; हिब्रू १२:५-६,१०११,१४-१५ पढ्नुहोस्।
पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - परमेश्वरसँग तपाईंको सम्बन्ध, अरू मानिसहरूसँग तपाईंको सम्बन्ध र आफैसँगको तपाईंको सम्बन्धको सन्दर्भमा तीतीपनको परिणामहरू के-के हुन्?

टिप्पणी -

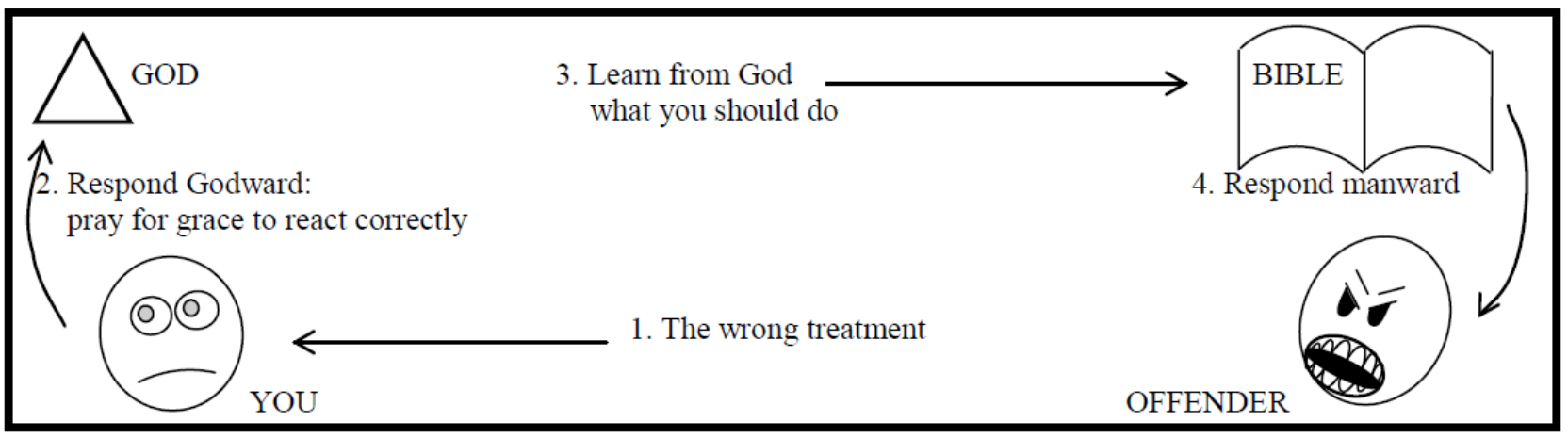
(१) तीतोपनले परमेश्वरसँगको तपाईंको सम्बन्धलाई असर पार्छ - परमेश्वरसँग तपाईंको सम्बन्ध झन्-झन् टाढा हुँदैजान्छ। तपाईंले परमेश्वरको अनुग्रहलाई क्षमा र प्रेम गर्न इन्कार गर्नुहुन्छ भने, पवित्रता र फलवन्त हुने ठूलो अवसरलाई तपाईंले गुमाउनुहुनेछ।

(२) तीतोपनले अरू मानिसहरूसँगको तपाईंको सम्बन्धलाई असर पार्छ - तपाईं मानिसहरूबाट टाढा हुनुभएर मित्रहरूलाई गुमाउनुहुन्छ अथवा तपाईंले सम्बन्धहरू बिगार्नुहुन्छ। तपाईंको तीतोपनले 'धेरैलाई कष्टमा पार्ने र अशुद्ध बनाउने' काम गर्दछ। तपाईं अशान्ति र समस्या ल्याउने बन्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो विरोधीको निन्दा गरी मानिसहरूलाई आफ्नो समस्याको पक्षमा सहभागी गराउन कोसिस गर्नुहुन्छ। तपाईंको समस्या मात्र सुन्ने मानिसहरूले हरेक ठाउँमा तपाईंको तीतोपन फैलाएर झैझगडा गर्दछन्। थुप्रै तोडिए सम्बन्धहरू र टुक्रिएको मण्डलीहरूको जरामा तीतोपन बसेको हुन्छ।

(३) तीतोपनले आफैसँगको तपाईंको सम्बन्धलाई असर पार्छ - यो तपाईंको प्राण, आत्मा र शरीरको लागि विषजस्तै हो। यसले तपाईंको सम्पूर्ण जीवनलाई दूषित पार्छ, तपाईंको बुद्धि, विवेक र निर्णयलाई बिगार्छ, तपाईंको स्वभावलाई नास पार्छ, तपाईंको भावनाहरूलाई छिया-छिया पार्छ र हृदयलाई कठोर बनाइदिन्छ। यसले तपाईंलाई रूखो, आलोचनात्मक, अरूको कुरा काट्ने, मित्रता नरुचाउने, आकर्षण नभएको र निरुत्साहित तुल्याइदिन्छ। यसले तपाईंको सम्बन्धहरू तोडिदिन्छ र तपाईंलाई प्रेमबिहिन बनाई अति एक्लो अनि निराश पारिदिन्छ

ग. दुर्व्यवहार विरुद्धको तीतोपनसँग सामना गर्नु

१. दुर्व्यवहारप्रति ईश्वरीय प्रतिक्रियाको दृष्टान्त



तपाईंलाई कसैले दुर्व्यवाहार गर्दा, त्यसलाई तपाईंले इसाई दृष्टिकोणबाट माथिको अलौकिक ठाडो परिप्रेक्ष्यबाट हेर्न सक्नुहुन्छ। अनि त्यहाँ परमेश्वरको हात भएकोले तपाईंले के भइरहेको छ भनी देख्नुहुन्छ। त्यसपछि सही प्रतिक्रिया जनाउन अनुग्रहको निम्ति तपाईंले परमेश्वरलाई हेर्नुहुन्छ। त्यस्तो पीडादायी अनुभवमा पनि तपाईंले लाभ पाउने अपेक्षा गर्नुहुन्छ। परिणामस्वरूप परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्दै त्यस्तो परिस्थितिमा के गर्नु उचित हुन्छ र विरोधीसँग कसरी पुनर्मिलाप गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंले बाइबल अध्ययन गर्नुहुन्छ। यस्तो दृष्टिकोणले उक्त दुर्व्यवहार थोरै महत्वको छ र परमेश्वर र उहाँको उद्देश्यचाहिँ ठूलो महत्वको छ भनी देख्दछ!

२. योसेफको जीवनको दृष्टान्त

(१) योसेफलाई दुर्व्यवहार गरियो।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - अरूहरूले योसेफलाई कस्तो व्यवहार गरे?
टिप्पणी -

उसको परिवारले योसेफलाई गलत व्यवहार गरे (उत्पत्ति ३७:१-३६)। उसका दाजुहरू उप्रति डाही भए, तिनीहरूले उसलाई दुर्व्यवहार गरे र अन्तमा उसलाई दासको रूपमा बेचिदिए। जङ्गली पशुले योसेफलाई माऱ्यो भनी तिनीहरूले आफ्ना पितालाई झूटो कुरा बताए। वास्तवमा योसेफ त्यसकिसिमको व्यवहारको निम्ति योग्य थिएन। तिनी आफ्नै परिवारको अन्यायको भोग्ने निर्दोष पीडित व्यक्ति थिए!

उसको मालिकले योसेफलाई गलत व्यवहार गऱ्यो (उत्पत्ति ३९:१-२०)। उसको मालिककी पत्नीले थुप्रैपटक उसँग यौनसम्बन्ध राख्न कोसिस गरिन्। लगातर उसले त्यस्तो प्रस्तावलाई इन्कार गरेकोले तिनले झूटो दोष लगाइन् अनि निष्पक्ष जाँच नै नगरीकन योसेफलाई झ्यालखानमा हालियो। वास्तवमा योसेफ पूर्णरूपमा धार्मिक मानिस थिए। तैपनि, मालिकको अन्यायको कारण तिनी निर्दोष भए तापनि पीडित बन्न पुगे!

उसको साथीहरूले योसेफलाई गलत व्यवहार गरे (उत्पत्ति ४०:१-२३)। उसले तिनीहरूलाई झ्यालखानमा हुँदा सहायता गरेका थिए, तर पछि गएर तिनीहरूले उसलाई पूरै बिर्सिदिए। त्यसरी बिर्सिएकोले झ्यालखानमा योसेफले धेरै वर्षहरू बिताउनु पऱ्यो!

(२) योसेफको दु:ख-कष्ट

उत्पत्ति ३७:२; ४१:४६ पढ्नुहोस्।
पत्ता लगाउहनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - अरूको दुर्व्यवहार सहेर कति लामो समयसम्म योसेफले दु:ख-कष्ट भोग्नुपऱ्यो?
टिप्पणी -

योसेफले धेरै लामो समयसम्म दु:ख-कष्ट भोग्नुपऱ्यो। १७ वर्षको उमेरमा उसलाई मिश्रदेशमा दासको रूपमा बेचिएको थियो र उसले छुटकारा पाउँदा ऊ ३० वर्ष भइसकेको थिए। चाखलाग्दा घटनाहरूको श्रृंखलाद्वारा योसेफ झ्यालखानबाट छुटे र तिनी मिश्रदेशको प्रधानमन्त्री बने। तर त्योभन्दा पहिले तिनले १३ वर्षको लामो अवधि परदेशमा दास र कैदी भएर जिउनुपऱ्यो- ती सबै अरू मानिसहरूको गलत व्यवहारले गर्दा भएको थियो!

(३) दुर्व्यवहारप्रति योसेफको प्रतिक्रिया

उत्पत्ति ४५:१-११ पढ्नुहोस्।
पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - योसेफले कसरी आफूलाई गरिएको दुर्व्यवहारप्रति जवाफ दिए? ती घटनाहरूलाई तिनले कसरी हेरे?
टिप्पणी -

योसेफले दुर्व्यवहार गर्नेहरूप्रति ईश्वरीय जवाफ दिए। अनिकालको समयमा तिनले मिश्रदेशमा थुप्रै अन्न जम्मा गरेका थिए (उत्पत्ति ४१:४७-४९)। तैपनि, कनानमा उसको परिवार खानेकुराको अभावको खतरामा थियो। त्यसैले उसको पिताले उसका दाजुभाइहरूलाई अन्न किन्न मिश्रदेशमा पठाए। यो कुरा नबुझेकोले उसको दाजुभाइहरू उसको सामु खडा भएर खानेकुराको निम्ति अनुरोध गरे। योसेफले तिनीहरूले चिने, तर तिनीहरूले उसलाई चिन्न सकेनन् (उत्पत्ति ४२:१-८)। अन्तमा, योसेफले ती दाजुभाइहरू समक्ष आफूलाई आफूलाई प्रकट गरे अनि तिनीहरूलाई नडराइकन नजिक आउन लगाए।

उसले आफ्ना विरोधीहरूको विरुद्धमा रिस र धम्की देखाएर तेर्सो किसिमको प्रतिक्रिया जनाएन, तर परमेश्वरतिर ठाडो प्रतिक्रिया जनाए। उसले चारपटक आफ्ना दाजुभाइहरूलाई यो कुरामा निश्चित गराए, कि तिनीहरूको जीवन बचाउनको निम्ति परमेश्वरले उसको परिवारबाट उसलाई पहिल्यै त्यहाँ पठाउनुभएको थियो। आफूले दुर्व्यवहार भोगेर दु:ख पाउनुमा योसेफले परमेश्वरकै हात थियो भनी देखे। ती कठिन वर्षहरूभरि नै योसेफले आफ्नो ध्यान परमेश्वरमाथि केन्द्रित गरेका थिए, आफ्नो अन्यायपूर्ण कठिन परिस्थितिहरूमा होइन! चोट लागेको भावनाहरूद्वारा पीडित हुनुको सट्टामा दुर्व्यवहारमाथि विजयी हुने कुरा उसले परमेश्वरबाट सिकेका थिए। उसको कठिनाइहरू परमेश्वरको सम्भावनाहरू भएका थियो!

(४) विरोधीहरूप्रति योसेफको प्रतिक्रिया

उत्पत्ति ४५:१३-१५,२१२४; उत्पत्ति ५०:१५-२१

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - आफूलाई दुर्व्यवहार गर्ने दाजुभाइहरूप्रति योसेफले कस्तो प्रतिक्रिया जनाए?
टिप्पणी - योसेफले अन्तमा सही मानवीय प्रतिक्रिया जनाए। उसले आफ्ना दाजुभाइहरूलाई क्षमा गरिदिए। उसको दाजुभाइसँगको पुनर्मिलाप त्यतबेला पक्कै हृदयस्पर्शी क्षण भएको हुनुपर्छ: तिनीहरूले एक-अर्कालाई अँगालो हाले, चुम्बन गरे, रोए अनि कुराकानी गरे। सायद त्यतिबेला पश्चाताप र आनन्दको आँशु बगेको हुनुपर्छ। योसेफले तिनीहरूकका विगतका गलत कुराहरूलाई पक्रिराखेन। उसले गलत कुराहरू कुनै लेखा राखेन। त्यसको परिणामस्वरूप, तिनीहरूको अनुपस्थितिमा पनि उसले तिनीहरूसँग पुनर्मिलान गर्न नपाउँदै, उसले तिनीहरूलाई क्षमा दिएर आफूमा भएको तीतोपन हटाउन परमेश्वरलाई अनुमति दिइसकेको थियो। तिनीहरूका पिताको मृत्युपछि, फेरि उसका दाजुभाइहरू कतै यसेफले तिनीहरूको विरुद्धमा बदला लिने हुन्, कि भनी चिन्तित हुन थाले। जेजस्तो भए तापनि, योसेफले तिनीहरूलाई पक्का स्वीकार गरिसकेको कुरालाई फेरि निश्चित गराए। तीतोपन र बदलाकको सट्टामा योसेफले तिनीहरूप्रति दया र सान्त्वना मात्र देखाए। वास्तमा उसको चोट लागेको भावनाहरू धेरै वर्ष पहिले ने निको भइसकेका थिए!

३. दुर्व्यवहारको बारेमा बाइबलको शिक्षा

(१) परीक्षाहरूलाई कसरी हेर्ने?

रोमी ८:२८; फिलिप्पी १:१२-१४ पढ्नुहोस्

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - तपाईंको विरुद्धमा हुने दुर्व्यवहारलाई तपाईंले कसरी हेर्न सक्नुहुन्छ?
टिप्पणी -

तपाईंले दुर्व्यवहारलाई यसरी हेर्न सक्नुहुन्छ- त्यो परमेश्वरले उहाँको सार्वभौमिकताद्वारा अनुमति दिनुभएको यस्तो कुरा हो, जुन कि त तपाईंको भलाइको लागि हो अथवा अरूहरूको भलाइको लागि हो।

(२) परीक्षाहरूप्रति कसरी प्रतिक्रिया जनाउने?

लूका १७:३-४; १ पत्रुस २:२१-२३; रोमी १२:१८ पढ्नुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - गलत व्यवहारप्रति तपाईंले कसरी प्रतिक्रिया जनाउनुपर्छ?
टिप्पणी -

तपाईंले कहिले पनि आफ्नो विरोधीलाई आक्रमण गर्न अथवा बदला लिनु हुँदैन, तर त्यसो गर्नुको सट्टामा आफूलाई ठिकसँग न्याय गर्नुहुने परमेश्वरमा सुम्पनुहोस्। आफ्नो विरोधीप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सुरु नगर्नुहोस्, तर पहिले परमेश्वरतर्फ हेरेर उहाँप्रति प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्। सही किसिमले विचार गर्न र सकारात्मक महसुस गर्नको निम्ति परमेश्वरसँग अनुग्रह माग्नुहोस् ताकि तपाईंले उक्त परीक्षालाई सहन र विरोधीलाई क्षमा दिएर प्रेम गर्न शक्ति पाउनुहुनेछ। आफ्नो विरोधी प्रति कसरी प्रतिक्रिया जनाउने भन्ने कुरा परमेश्वरले तपाईंलाई सिकाउनुभए पछि मात्र, उक्त विरोधीप्रति प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्। तर यदि त्यो विरोधीले क्षमा दिन र मिलाप गर्न चाहँदैन भने, उसँग मिलापमा बस्ने कोसिस गर्नुहोस्।

(३) चोट लागेका भावनाहरूसँग कसरी सामना गर्ने?

भजन ३८:१-२२; ६२:८ पढ्नुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - लामो समयदेखि चोट लागेका भावनाहरूसँग तपाईंले कसरी सामना गर्नुपर्छ?
टिप्पणी - आफ्नो भावनाहरू र विचारहरूको बारेमा परमेश्वरसँग पूर्णरूपमा इमान्दार हुनुहोस्। आफ्नो रिस, तीतोपन, पीडा र चोटजस्ता भावनाहरू खुल्ला भएर परमेश्वरसामु प्रकट गर्नुहोस्। कहिलेकाहिँ परमेश्वरले तपाईंको चोट लागेको भावनाहरूलाई तुरुन्तै निको पार्नुहुन्छ। तर कहिलेकहिँ त्यसको निम्ति लामो समय लाग्छ; त्यतिबेलासम्म तपाईंले प्रार्थना गर्ने र क्षमा दिने गरिरहनु पर्दछ। क्षमा दिन असम्भव भयो भने अथवा तपाईंको भावनाहरूको चोट निको हुन सकेन भने, तपाईंले पूर्ण रूपमा क्षमा दिन नसकेसम्म र तपाईंको भावनाहरू पूर्णरूपमा निको नभएसम्मा एक-दुई जना मित्रहरूलाई यो विषयको निम्ति नियमित प्रार्थना गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस् (याकूब ५:१६; १ यूहन्ना ५:१६)।

(४) परीक्षाहरूको अर्थ र महत्वलाई कसरी हेर्ने?

रोमी ५:२-५; हिब्रू १२:१०-११; याकूब १:२-४ पढ्नुहोस्

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - तपाईंले परीक्षाहरूबाट के-के फाइदाहरू पाउने अपेक्षा गर्नुहुन्छ?
टिप्पणी -

परीक्षाहरूले दृढता, चरित्र र पवित्रता विकास गरी तपाईंको जीवनलाई फलवन्त र प्रभावशाली बनाउँछ! परमेश्वरले परीक्षाहरू, दु:ख-कष्टहरू र सतावटलाई प्रयोग गरेर पहिले तपाईंलाई परिवर्तन गर्नुहुन्छ, त्यसपछि तपाईंलाई अरूहरूलाई परिवर्तन गराउने तुल्याउनुहुन्छ; त तपाईं चेलाहरू निर्माण गर्ने व्यक्ति बन्नुहुनेछ।

(५) व्यवहारिक अभ्यास

विगतको कुनै एउटा दुर्व्यवाहर विचार गर्नुहोस्। यदि आवश्यक्ता छ भने पुनर्मिलाप गर्न पहल गर्नुहोस्। परमेश्वरलाई तपाईंको चोट लागेको भावनाहरू पीडादायक सम्झनाहरू निको पार्न दिनुहोस्। अर्कोपटक तपाईं दुर्व्यवहारमा पर्नुहुँदा, परमेसश्वरलाई तपाईंको चरित्र निर्माण गर्न उक्त घटनालाई प्रयोग गर्न दिनुहोस्!

(६) तीतोपन भएका अरू मानिसहरूलाई कसरी सहायता गर्ने?

हितोपदेश १८:१३,१७ पढ्नुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - अरूलाई सल्लाह-सुझाव दिनुभन्दा पहिले तपाईंले पहिले के गर्नैपर्छ?

टिप्पणी - सबैभन्दा पहिले तीतोपनले भरिएको व्यक्तिको कुरा राम्रोसँग सुन्नुहोस् अनि उसले भोगेको अन्याय र उसका तर्क-वितर्कहरूलाई बुझ्न कोसिस गर्नुहोस्। त्यसपछि उसलाई चोट पुऱ्याउने आरोपित व्यक्तिको कुरा राम्रोसँग सुन्नुहोस्। अब तिनीहरूलाई कसरी असल किसिमले सहायता गर्न सकिन्छ भनी विचार गर्नुहोस् र प्रार्थान गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई एकै ठाउँमा भेला गराउने कोसिस गर्नुहोस् र पालैपालो दुबैजनाको तर्क-वितर्कहरू सुन्नुहोस्। अन्तमा, तिनीहरूलाई एकले अर्कोलाई क्षमा दिन सहायता गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूको पुनर्मिलाप हुन सकोस्।

५	**प्रार्थना** (८ मिनेट)	**[प्रतिक्रियाहरू]** **परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रिया जनाउने प्रार्थना**

समूहमा पालैपालो गरी तपाईंले आज के सिक्नुभएको छ, त्यसबारे प्रतिक्रिया जनाउन परमेश्वरसँग छोटो प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा दुई वा तीन जनाको समूहमा विभाजन भएर तपाईंले आज जे सिक्नुभएको छ, सोबारे परमेश्वरसँग प्रतिक्रिया जनाउँदै प्रार्थना गर्नुहोस्।

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

(**समूहको अगुवा** - तपाईंका समूहका सदस्यहरूलाई यो गृहकार्यको तयारी लेख्न लगाउनुहोस् वा उनीहरूलाई यसको प्रतिलिपि बनाउन लगाउनुहोस्।)

६. **प्रतिवद्धता -** चेलाहरू बनाउनको निम्ति प्रतिवद्ध हुनुहोस्। 'क्षमा दिने आत्मा' भन्ने शिक्षालाई अर्को व्यक्ति अथवा समूहका मानिसहरूलाई प्रचार गर्नुहोस्, सिकाउनुहोस् अथवा उनीहरूसँग बसेर अध्ययन गर्नुहोस्।

७. **परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत समय -** प्रत्येक दिन आधा अध्याय पढेर विद्यार्थीहरूलाई परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन लगाउनुहोस् (१ शमूएल ९,१०,१२ र १४ अध्यायहरू)। प्रश्नहरू सोध्ने तरिकालाई प्रयोग गर्नुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

८. **बाइबल अध्ययन -** घरमा अर्को बाइबल अध्ययन तयार पार्नुहोस्। मत्ती ४:१-११ - विषय: सांसारिक परीक्षाहरू बाइबल अध्ययनको पाँच वटा चरणहरूको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

९. **प्रार्थना -** कुनै विशेष व्यक्ति वा कुनै विशेष कुराको निम्ति यो हप्ता निर्दिष्ट भएर प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरले के गर्दैहुनुहुन्छ भनी हेर्नुहोस् (भजनसङ्ग्रह ५:३)।

१०. **चेलाहरू बनाउने विषयमा तपाईंको कापीलाई अद्यावधिक बनाउनुहोस्।** आराधनाको टिप्पणी, परमेश्वरसँग तपाईंले व्यक्तिगत समय बिताउँदा बनाएको टिप्पणी, शिक्षा दिँदा बनाएको टिप्पणी र यो तयारीलाई सङ्लग्न गर्नुहोस।