चेलापन - परिशिष्ट १७

[इसाई चरित्र]
रिस र आत्म-संयम

यो इसाई चरित्रसम्बन्धी अध्ययन हो। तपाईंले कसरी रिससँग सामना गर्नुहुन्छ? कसरी तपाईंले आत्म-संयम प्राप्त गर्नुहुन्छ?

क. रिस र यसको कारणहरू

१. रिस के हो?

रिस भनेको गलत कामप्रति अथवा अन्यायसँग अति अप्रसन्न हुनु हो, जुन प्राय: अनुचित व्यवहारमा अभिव्यक्त हुन्छ। रिसलाई प्रकट गर्नेबेलामा मनमानी ढङ्गमा रिस अभिव्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता (अधिकार) हामीसँग हुँदैन। कहिलेकाहिँ रिस पापमय ढङ्गमा प्रकट हुन्छ (त्यस्तो ढङ्गले परमेश्वरको उद्देश्य गुमाउँछ)। रिसलाई धार्मिक ढङ्गमा अभिव्यक्त गरिनुपर्छ (त्यसो भएमा परमेश्वरको उद्देश्य पूरा हुँदछ)।

१ शमूएल २०:३०-३३; एफिसी ४:२६; लूका १४:२१; यूहन्ना २:१३-१७; रोमी १:१८ पढ्नुहोस्।
छलफल गर्नुहोस् - पापमय रिस भनेको के हो अनि धार्मिक रिस भनेको के हो?

टिप्पणी - पापमय रिस भनेको बेखुसीपनको बलियो भावना हो, जसद्वारा तपाईं चिढिनुहुन्छ र मानिसहरूलाई चोट पुऱ्याउनुहुन्छ अथवा सम्पत्ति नास पार्नुहुन्छ। धार्मिक रिस भनेको चाहिँ गलत काम अथवा व्यवहारको विरुद्धमा तपाईंको रिसको सही मनोवृति हो, जसलाई तपाईंले नियन्त्रित, तर्कसङ्गत अनि उचित कार्यद्वारा अभिव्यक्त गर्नुहुन्छ।

२. मानिसहरू किन रिसाउँछन्?

छलफल गर्नुहोस् - मानिसहरू रिसाउने विभिन्न कारणहरू के-के हुन?
टिप्पणी -

अन्याय - तपाईं अन्याय अथवा अत्याचारद्वारा दु:ख भोग्दा अथवा त्यस्तो देख्नुहुँदा, तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

विरोध - तपाईंको चाहनाहरू, आकांक्षाहरू, लक्ष्यहरू, आशाहरूजस्ता कुराहरूमा रोकावट हुँदा तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

रिस उठाउने कुरा - सञ्चारको कमी, अनुचित मागहरू, नराम्रो व्यवहारजस्ता कुराहरूले गर्दा तपाई रिसाउनुहुन्छ।

चोट पुग्नु - मानिसहरूले तपाईंप्रति भनेका अथवा गरेका कुराले तपाईंलाई चोट पुग्दा तपाईं रिसाउनुहुन्छ। मानिसहरूले पक्षपात गर्दा अथवा तिरस्कार गर्दा तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

डर - असफलता अथवा तिरस्कारसँग डराउनुहुँदा तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

नोक्सान हुँदा - आफूले मन पराएको व्यक्तिलाई, सम्पत्तिलाई, व्यापारिक कारोवारलाई, कुनै व्यक्तिसँगको असल सम्बन्धलाई गुमाउनुपर्दा तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

असहाय हुँदा - अप्ठ्यारो मानिसहरू अथवा थकान र अनिद्राजस्ता अवस्थाहरूसँग सामन गर्न नसक्दा तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

सामना गर्न नसक्दा - अरू मानिसहरूले तपाईंको लाजलाई प्रकट गरिदिँदा तपाईं रिसाउनुहुन्छ। अरू मानिसहरूको उपस्थितिमा तपाईंलाई हप्काइयो, आलोचना गरियो, न्याय गरियो अथवा सच्याउने काम भयो भने तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

निराशा - परमेश्वर अथवा मानिसहरूमाथि तपाईंले अपेक्षा गर्नुभएका कुराहरू पूरा नहुँदा तपाईं रिसाउनुहुन्छ।

ख. रिस र त्यसको प्रकटिकरणप्रति प्रतिक्रिया

१. रिसको भर्‍याङको दृष्टान्त

'रिसको भर्‍याङ' भनेको यस्तो दृष्टान्त हो, जसले रिसप्रति मानिसहरूले कसरी विभिन्न तरिकाले प्रतिक्रिया जनाउँछ अनि त्यस्तो रिस कसरी प्रकटिकरण हुन्छ भनी देखाउँछ।

रिसको भर्‍याङको दृष्टान्त

रिसको भर्‍याङको दृष्टान्तले रिसको सात वटा फरक-फरक प्रकटिकरणहरूलाई देखाउँछ। सबैभन्दा तल्लो खुड्किलाले सबैभन्दा खराब प्रतिक्रिया प्रकट गर्दछ भने सबैभन्दा माथिको खुड्किलाले सबैभन्दा उचित प्रतिक्रियालाई प्रकट गर्दछ।

७

नियन्त्रित रिस - यो रिसलाई प्रकट गर्ने सही तरिका हो। यो धार्मिक रिस हो र यसलाई नियन्त्रित, तर्कसङ्गत अनि अरूले मन पराउने तरिकामा अभिव्यक्त गरिन्छ। यसमा रिसाएको व्यक्तिले (१) आफूप्रति, परमेश्वरप्रति र रिस उठाउने व्यक्तिप्रति रिसाएको छु भनी जान्दछ र त्यसलाई स्वीकार गर्दछ। (२) तर उसले अरू कुनै व्यक्तिलाई त्यसमा समावेश गराउँदैन। (३) उसले बितेको कुरालाई उठाउँदैन। (४) उसले आफ्नो रिसलाई नियन्त्रित, तर्कसङ्गत, उचित अनि अरूले मन पराउने ढङ्गमा अभिव्यक्त गर्छ, तर उत्तेजना र अप्रिय ढङ्गमा व्यक्त गर्दैन। (६) नियन्त्रित रिस पापमय हुँदैन (एफसी ४:२६) (६) नियन्त्रित रिसले पुनर्मिलापतिर लैजान्छ र शान्तमय हुन्छ।

६

सीमित पारिएको रिस - यो आफ्नो प्रतिवादी र मुख्य मुद्दाप्रति केन्द्रित हुन्छ। (१) यो अप्रिय ठूलो आवाजमा र रिसालु अनुहारद्वारा प्रकट हुन्छ, (२) यो रिस उठाउने व्यक्ति सीमित हुन्छ (यसले परिवारका अरू सदस्यहरू, मण्डलीका सदस्यहरू, छिमेकीहरू र साथीहरूलाई समावेश गर्दैन), (३) यो रिस उठको मुद्दामा सीमित हुन्छ (यसले बितेको कुरालाई र पहिलेको असम्बन्धित समस्याहरूलाई कोट्याउँदैन)।

५

अप्रिय रिस - यो ठूलो आवाजद्वारा अभिव्यक्त हुन्छ। (१) कराउनु, चिच्याउनु, रुनु, रिस उठाउनु, घोचपेच गर्नु, कचकच गर्नु अनि रिसलाई बिस्फोटन गर्नुजस्ता कुराहरूबाट यो प्रकट हुन्छ। (२) मुड्की बजार्नु, ढोका जोडले लगाउनु, ठूलो आवाजमा सङ्गीत बजाउनु, खुट्टा बजार्नुजस्ता हाउभाउ देखिन्छ। (३) अनुहारमा आपत्तिजनक हाउभाउ (४) परिवारका सदस्यहरू, मण्डलीका सदस्यहरू, छिमेकीहरू र मित्रहरूलाई असर पार्नु।

४

अपमान गर्ने रीस - यो रिस मुखबाट निस्कने शब्दहरूबाट अभिव्यक्त हुन्छ। (१) भावनाहरूलाई चोट पुग्ने अनियन्त्रित शब्दहरू, अपमान गर्ने चरित्र, मर्यादा भङ्ग गर्ने र मान हानि गर्नेजस्ता कुराबाट यो प्रकट हुन्छ। (२) यसमा श्राप, गाली, बेइज्जती, नाम काट्ने, आरोपलगाउने, व्यङ्ग गरेर होच्याउने, प्रेमरहित आलोचनाजस्ता कुराहरू पर्दछन्। (३) यसले चिच्याउने, करारने, रुनेजस्ता अप्रिय आवाज निकाल्छ, आपत्तिजनक अनुहारको हाउभाउ देखाउँछ र अप्रिय चाल-ढाल देखाउँछ।

३

हिंसात्मक रिस - यो विनासकारी व्यवहारद्वारा अभिव्यक्त हुन्छ। (१) सामानहरू फाल्ने, नास पार्ने, अरूहरूलाई पिट्ने, अरूहरूलाई घाउ-चोट लगाउने, दुर्घटना गराउने, कठोरपना देखाउने र हत्या गर्नेजस्ता अनियन्त्रित हिंसात्मक व्यवहारद्वारा यो प्रकट हुन्छ। (२) यसले अरूलाई सराप्ने, कसम खाने, गाली दिने, आरोप लगाउनेजस्ता अनियन्त्रित शब्दहरू निकाल्छ। (३) अनुहारमा अप्रिय हाउभाउ देखाउँछ (४) उसको यस्तो रिसले आफूलाई अनि अरूहरूलाई असर गर्छ।

२

लुकाइएको रिस - यो दबाइएको रिस हो। कुनै व्यक्ति रिसाएको हुन्छ तर उसले आफ्नो रिसलाई प्रकट गर्न चाहँदैन। उसको रिस अन्तमा यस्ता कुराहरूमा प्रकट हुन्छन्: (१) मनोवैज्ञानिक समस्याहरू (आफैलाई धिक्कार्ने, मानसिक चिन्ता, आत्महत्याको विचार आदि; योना ४:३)। (२) भावनात्मक समस्याहरू (परमेश्वर अथवा व्यक्ति अथवा सँस्कृतिलाई घृणा गर्ने, क्षमा नदिने, द्वेषपूर्ण अनि बदलाको भावना, दुष्ट-आचरण, हिंसाप्रति झुकाउ)। (३) सामाजिक समस्याहरू (असामाजिक व्यवहार, अधिकारमुनि नरहने, ढिला गर्ने बानी, स्कुलमा नराम्रो श्रेणी ल्याउने, कटु हासो, लागुपदार्थको कुलत, अनैतिक गर्भधारण, अपराधमा सङ्लग्न अनि विवाह, परिवार अथवा मण्डली तोड्ने)। (४) गलत दिशा-वोध (आफ्नो गल्तीमा परमेश्वर अथवा अरू मानिसहरूलाई दोष लगाउने, बिनाकारण पत्नी, छोराछोरी अथवा कामदारहरूप्रति रिसाएर धम्की दिने)।

१

वहिष्कृत रिस - यो दबाइएको नचिनिइएको अथवा इन्कार गरिएको रिस हो। यस्तो व्यक्तिले आफू रिसाएको छैन भनी विचार गर्छ, तर ऊ रिसाएको हुन्छ। उसको रिस यी कुराहरूद्वारा प्रकट हुन्छ: (१) मनोवैज्ञानिक समस्याहरू (मानसिक चिन्ता, फिक्री, मानसिकरूपमा तोडिनु), (२) सामाजिक समस्याहरू (बन्द व्यक्तित्व, सम्बन्धहरूमा कठोर अथवा चिसो, झिजो मान्ने र आलोचनात्मक), (३) शारीरिक समस्याहरू (टाउको दुख्नु, ग्यस्ट्रिक, अल्सर, कब्जियत, हृदयघात), (४) हानिकारक आचरण (जाँड-रक्सी पिउने, लागुऔषधिको कुलत, घिचुवा)। प्राय: यस किसिमको वहिष्कृत रिसले आफैलाई असर पुऱ्याउँछ।

ग. रिसको परिणामहरू

छलफल गर्नुहोस् - तल्लो खुड्किलाको रिसको प्रकटिकरणभन्दा माथिल्लो खुड्किलाको रिसको प्रकटिकरण किन राम्रो हुन्छ?
टिप्पणीहरू - तल्लो खुड्किलाको रिसको प्रकटिकरणभन्दा माथिल्लो खुड्किलाको रिसको प्रकटिकरण राम्रो हुन्छ किनभने त्यो कम मात्रामा विनासकारी हुन्छ; जस्तै:

१. वहिष्कृत रिस

वहिष्कृत रिस भनेको अति नै हानिकारक किसिमको रिस हो, किनभने यसमा रिसाएको व्यक्तिले आफू रिसाएको छु भनी पहिचान गर्न अथवा स्वीकार गर्न इन्कार गर्छ। त्यसको साटोमा उसले दृढरूपमा आफू रिसाएको छैन भन्ने कुरालाई कायम राख्नेछ! उसले समस्या छ भन्ने कुरालाई नै इन्कार गर्ने भएकोले उक्त समस्यालाई सामना गर्न नै सकिँदैन। अनि त्यो समस्या बिस्तारै बढ्दैजान्छ र आफ्नो समस्याको कारणले त्यसो भएको हो भनी महसुस नै नगरिकन उक्त व्यक्तिलाई ठूलो हानि पुग्दछ।

२. लुकाइएको रिस

लुकाइएको रिस पनि निकै हानिकारक किसिमको रिस हो, किनभने रसाएको व्यक्तिले आफ्नो समस्याको बारेमा सोचिरहन्छ अनि त्यसलाई अरू मानिसहरूसँग लुकाउँछ। डर अथवा लाजको कारणले गर्दा उसले आफ्नो समस्या लुकाइराख्ने भएकोले गर्दा उसले त्यसको परिणामहरूबाट चङ्गाइ पाउन सक्दैन।

३. हिंसात्मक रिस

हिंसात्मक रिस हरेकको लागि हानिकारक छ किनभने यस्तो रिस भएको व्यक्तिले मानिसहरूलाई हिंसात्मक ढङ्गमा आक्रमण गर्छ र मालसमान अनिस सम्पत्ति नास पार्दछ। हिंसात्मक रिस बहिष्कृत रिस र लुकाइएको रिसभन्दा एक खुड्किला राम्रो हो किनभने यसमा रिसालाई प्रकट गरिने भएकोले गर्दा त्योसँग सम्बन्धित समस्यालाई सामना गर्न सकिन्छ। यसले बहिष्कृत र लुकाइएको रिसले हुने आन्तरिक हानि-नोक्सानीबाट बचाउँछ। यस्तो रिस भएको व्यक्तिले रिसको भऱ्याङको खुड्किलाहरू उक्लँदै माथि जाँदैगर्दा आत्मसंयमको तरिका सिक्दछ।

४. अपमान गर्ने रिस

अपमान गर्ने रिसले हरेकलाई हानि पुऱ्याउँछ, किनभने यसले मानिसहरूलाई चोट पुऱ्याउँछ। तथापि अपमान गर्ने रिस हिंसात्मक रिसभन्दा एक खुड्किला राम्रो हो, किनभने यस्तो रिस भएको व्यक्तिले आफ्नो हिंसात्मक र विकाकारी कामहरूमाथि आत्मसंयम हासिल गरेको हुन्छ!

५. अप्रिय रिस

अप्रिय रिस पक्कै रिसलाई प्रकट गर्ने गलत तरिका हो। तथापि, यो अपमान गर्ने रिसभन्दा एक खुड्किला राम्रो हो, किनभने यसमा रिसाएको व्यक्तिले आपत्तिजनक बोलिचाली अनि अरूको भावनाहरूमाथि कुल्चने कुरामाथि आत्मसंयम प्राप्त गरेको हुन्छ!

६. सीमित पारिएको रिस

सीमित पारिएको रिस योभन्दा अगाडि चर्चा गरिएको सबै रिसभन्दा धेरै राम्रो हो। रिसको भर्‍याङमा यो अर्को एक खुड्किला माथि छ, किनभने यस्तो रिस भएको व्यक्तिले रिस उठाउने कुरामाथि आत्मसंयम प्राप्त गरेको हुन्छ र उसले उक्त कुरा र रिस उठाउने व्यक्तिमाथि आफ्नो रिसको प्रकटिकरणलाई सीमित पार्दछ।

७. नियन्त्रित रिस

नियन्त्रित रिस मात्र यस्तो किसिमको रिस हो, जसमा मानिसले पाप नगरिकन रिसलाई प्रकट गर्छ। आफ्नो रिसलाई कसरी निकास दिने भनी यस्तो व्यक्तिले आत्मसंयम हासिल गरेको हुन्छ। इसाईहरूले यही तरिकाद्वारा आफ्नो रिस प्रकट गर्नुपर्दछ। उसले आफ्नो रिसलाई नियन्त्रित, तर्कसङ्गत, उचित अनि अरूलाई मनपर्ने ढङ्गमा सम्बन्धित व्यक्तिसँग छलफल गरेर आफ्नो रिस प्रकट गर्छ।

घ. रिससँग सामना गर्नु

सिकाउनुहोस् - कसरी तपाईंले आफ्नो रिससँग सामना गर्नुपर्दछ अथवा सामना गर्न सक्नुहुन्छ?

१. रिपमय रिसको परिणामहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - यदि तपाईंले पापमय रिससँग सामना गर्नुहुन्न भने त्यसको परिणामहरू के-के हुन्छन्?
टिप्पणी -

- पापमय रिसले तपाईंलाई मूर्ख बनाउँछ। "मनमा झट्टै नरिसाऊ, किनभने रीस त मूर्खहरूको काखैमा बसेको हुन्छ" (उपदेशक ७:९)।
- पापमय रिसले खराबीतिर मात्र डोर्‍याउँछ। "रिसाउन छोड र क्रोधलाई त्याग। झर्को नमान यसले खराबी गर्नतिर मात्र ढल्काउँछ" (भजन ३७:८)।
- पापमय रिसले परमेश्वरले चाहनुभएअनुसारको धार्मिक जीवन ल्याउँदैन। "प्रत्येक मानिस सुन्नमा छिटो बोल्नमा ढिलो र रिसाउनमा धीमा हुनुपर्छ। किनकि मानिसको रीसले परमेश्वरको धार्मिकता ल्याउँदैन" (याकूब १:१९-२०)।
- पापमय रिसले तपाईंको प्रार्थनालाई असर गर्न सक्छ। "यसकारण सबै ठाउँमा पुरुषहरूले पवित्र हात उठाएर विनाक्रोध र विनाविवाद प्रार्थना गरून् भन्ने म चाहन्छु" (१ तिमोथी २:८)।
- पापमय रिसले तपाईंको अगुवापनलाई अयोग्य तुल्याउँछ। "किनभने परमेश्वरको कारिन्दा हुनुपर्ने हुनाले बिशपचाहिँ दोषरहित हुनुपर्छ। तिनी हठी वा झट्टै रीस गर्ने, वा मतवाला, वा झगड़ालु वा धनको लोभी हुनुहुँदैन (तीतस १:७)।
- पापमय रिसले पवित्र आत्मालाई दु:खित तुल्याउँछ। "अनि परमेश्वरका पवित्र आत्मालाई दु:खित नतुल्याओ, जसमा उद्धारका दिनको निम्ति तिमीहरू छाप लगाइएका छौ। सबै तीतोपना, क्रोध र रीस, होहल्ला र निन्दा, सबै किसिमका डाहसमेत तिमीहरूले त्यागिदेओ" (एफिसी ४:३०-३१)।
- यस्तो रिस भएको व्यक्तिले परमेश्वरको न्याय सामना गर्नैपर्छ। "तर म तिमीहरूलाई भन्दछु, जो कोही आफ्नो भाइसँग क्रोध गर्दछ त्यो दण्डको योग्य हुनेछ, र जसले आफ्नो भाइको अपमान गर्दछ (Greek: Raca), त्यो महासभामा जवाफदेही हुनेछ। तर जसले आफ्नो भाइलाई 'तँ मूर्ख' भन्छ, त्यो नरकको आगोमा पर्ने जोखिममा हुनेछ" (मत्ती ५:२२)। "तर तिमीहरूले मानिसहरूका अपराध क्षमा गरेनौ भने तिमीहरूका पिताले तिमीहरूका अपराध क्षमा गर्नुहुनेछैन" (मत्ती ६:१५)।

२. रिसको भर्‍याङमा माथि चढ्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

छलफल गर्नुहोस् - तपाईं कसरी रिसको भर्‍याङबाट माथि उक्लनुहुन्छ?
टिप्पणी - आफ्नो रिस देखाउन नडराउनुहोस्, तर त्यसलाई बाइबलीय अनि सामाजिकरूपमा स्वीकारयोग्य तरिकाहरूद्वारा प्रकट गर्नुहोस्। क्रोध र पापमय रिसलाई त्याग्नुहोस् (एफिसी ४:३१)। तपाईंको अर्कोचोटि रिस प्रकट गर्दा रिसको भर्‍याङमा अहिले गरिरहनुभएको भन्दा एक खुड्किला माथि उक्लेर आफ्नो रिस प्रकट गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। आफ्नो रिस प्रकट गर्ने कुरामा आएको हरेक सुधारद्वारा उत्साहित हुनुहोस्।

३. आफ्नो रिसलाई आत्मसंयमित ढङ्गमा प्रकट गर्नुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - कसरी तपाईंले आफ्नो रिसलाई आत्मसंयमित ढङ्गमा प्रकट गर्नुहुन्छ?

(१) आफ्नो क्रियाकलापहरूमा जिम्मेवारी लिएर आत्मसंयम प्रकट गर्नुहोस्।

तपाईंले जस्तोसुकै चोट महसुस गरे तपानि, अरूहरूप्रति तपाईंले कसरी रिस प्रकट गर्नुहुन्छ, त्यसमा परमेश्वरले तपाईंलाई जिम्मेवार तुल्याउनुहुन्छ (मत्ती ५:२२)। यदि तपाईंले आफ्नो भावनाहरू विस्पोटन हुनलागेको महसुस गर्नुभए तापनि, त्यसलाई तपाईंले केही समयको निम्ति दबाउनैपर्छ। त्यसो गर्नको निम्ति लामो बाटोमा एक्लै हिँड्नुहोस्, कुनै बाइबल पदमाथि मनन गर्नुहोस्, प्रार्थना गर्नुहोस् र तपाईंको विचार अनि भावनालाई लेख्नुहोस्। आफ्नो रिस प्रकट गर्नको निम्ति आफ्नो भावनाहरू नियन्त्रणमा नआउञ्जेल पर्खनुहोस्।

(२) अर्को व्यक्तिप्रति धिरजी भएर आत्मसंयम प्रकट गर्नुहोस्।

"धैर्यवान् मानिसको समझशक्ति अपार हुन्छ" (हितोपदेश १४:२९)। अर्को व्यक्तिलाई बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। "गरम मिजासको मानिसले कलह मच्चाउँछ, तर धैर्यवान् मानिसले झैँझगड़ा शान्त गराउँछ" (हितोपदेश १५:१८)। तसर्थ शान्त रहनुहोस्। "मानिस धैर्यवान् हुनु लड़ाका योद्धा हुनुभन्दा उत्तम हो, आफ्नो क्रोध वशमा राख्नु सहरै कब्जा गर्नुभन्दा बेस हो" (हितोपदेश १६:३२)। बहस जित्नुको सट्टामा आफ्नो रिसमाथि विजयी हुनुहोस्! "मानिसको बुद्धिले त्यसलाई धैर्य दिन्छ, चित्त दुखाइका कुराप्रति आँखा चिम्लनु त्यसको लागि महिमा हो" (हितोपदेश १९:११)। तसर्थ, कहिल्यै बदला नलिनुहोस्। "मूर्खले आफ्नो रीस पूरै पोखिन दिन्छ, तर बुद्धिमान् मानिसले आफूलाई अधीनमा राख्छ" (हितोपदेश २९:११)। तसर्थ, आफ्नो रिसालु भावनालाई नियन्त्रण गर्न सिक्नहोस्।

(३) बिस्तारै अनि सकारात्मक ढङ्गले बोलेर आत्मसंयम प्रकट गर्नुहोस्।

बिस्तारै रिसाउन सिक्नुहोस्, जसको मतलब आफूप्रति केन्द्रित भएर हरेक कुरामा खिन्न नहुनुहोस् अथवा हरेक कुरालाई व्यक्तिगत आक्रमणको रूपमा नलिनुहोस् (याकूब १:१९)। एक दिनभन्दा लामो समयसम्म नरिसाउनुहोस् (एफिसी ४:२६)। सजिलै अनि छिट्टै रिसाइहाल्ने मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस् किनभने तिनीहरूले तपाईंलाई प्रभाव पार्न सक्छन् (हितोपदेश २२:२४-२५)। आफ्नो रिसलाई नदबाइकन, इन्कार नगरिकन अथवा बेवास्ता नगरीकन तपाईं रिसाउनुभएको व्यक्तिको सकारात्मक योग्यताहरूमा ध्यान दिनुहोस् (रोमी १२:१०)। अर्को व्यक्तिले तपाईंको विरुद्धमा गरेका खराबीहरूको लेखा नराख्नुहोस्। "प्रेमले खराबीहरूको लेखा राख्दैन" (१ कोरिन्थी १३:५)।

४. आफ्नो रिसलाई तर्कसङ्गत ढङ्गमा प्रकट गर्नुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - तपाईंले कसरी आफ्नो रिसलाई तर्कसङ्गत ढङ्गमा प्रकट गर्नुहुन्छ

(१) अग्रसरता देखाउनुहोस् (लिनुहोस्) (पहल गर्नुहोस्)।

मत्ती ५:२३-२४; मत्ती १८:१५ पढ्नुहोस्।
जोसुकै दोषी भए तापनि, उक्त समस्या समाधान गर्ने अग्रसरता र त्यसप्रति आफ्नो रुचि देखाउनुहोस्।

(२) आफू रिसाएको छु भनी मानिलिनुहोस्।

याकूब ५:१६क पढ्नुहोस्।
आफू रिसाएको छु भनी तपाईंले आफैसँग, परमेश्वरसँग र रिस उठाउने व्यक्तिसँग मानिलिनुहोस्। तपाईं जोसँग रिसाउनुभएको छ, उसँग कसरी बोल्ने भनी परमेश्वरसँग बुद्धि माग्नुहोस् (याकूब १:५)।

(३) सहायता मिल्ने किसिमले बोल्नुहोस्।

एफिसी ४:१५,२९ पढ्नुहोस्।
तपाईंलाई रिस उठाउने व्यक्तिसँग सहायता मिल्ने किसिमले बोल्नुहोस्।

- तपाईंले बोलेको कुरा सत्य हुनैपर्छ। अर्को व्यक्तिलाई शान्त अथवा सन्तुष्ट पार्नको निम्ति आफूले बढी खराबीको दोषी भएको झूटा स्वीकार नगर्नुहोस्। तपाईंहरू दुबैले आफ्ना क्रियाकलापहरूको जिम्मेवारी लिन सिक्नैपर्छ।

- तपाईंको बोली सहयोगी हुनैपर्छ। तपाईंले आफ्नो धार्मिक रिस, आलोचना अथवा हप्काइलाई कुशलतासाथ र सहयोगी ढङ्गमा प्रकट गर्नुहोस्। तपाईंले कहिले अनि कसरी भन्नुहुनेछ भनी पहिल्यै योजना बनाउनुहोस्। पुरानो अनि असम्बन्धित कुराहरूलाई नउठाइकन रिस उठको विषयलाई दुइजना सँगै बसेर छलफल गर्नुहोस्। एकजनाले बोल्न नसिद्ध्याएसम्म अर्को व्यक्तिले उसको कुरा सुन्नुहोस् (हितोपदेश १८:१३)। एकले अर्कोको विचारधारा र भावनाहरू बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। त्यसैगरी एकले अर्कोको चोट, पीडा र दु:ख महसुस गर्न कोसिस गर्नुहोस् (हितोपदेश २५:२)। समस्यामा खडा गर्ने क्रममा आफ्नो भागलाई छिट्टै स्वीकार गर्नुहोस्। दुबैजना सहमत हुने किसिमले समस्या समाधानको खोजी गर्नुहोस् ताकि त्यसको निम्ति तपाईंहरू दुवैले सही कदम बढाउन सक्नुभएक होस्।
- तपाईंको बोली प्रेममा हुनैपर्छ। प्रेम धिरजी हुन्छ, दयालु हुन्छ, उदार हुन्छ, भद्र हुन्छ, नम्र हुन्छ, शिष्ट हुन्छ, स्वार्थरहित हुन्छ, कोमल हुन्छ, क्षमाशील हुन्छ, इमान्दार हुन्छ, सुरक्षा दिने हुन्छ, भरोसायोग्य हुन्छ, आशावादी हुन्छ र सुदृढ (१ कोरिन्थी १३:१-८)।

५. आफ्नो रिस उचित (प्रिय) ढङ्गमा प्रकट गर्नुहोस्।

सिकाउनुहोस् - आफ्नो शब्दहरू, आवाजको उतार-चढाव र तीव्रता अनि अनुहारको भावलाई वास्ता गर्नुहोस्। तपाईंको हाउभाउले तिरस्कार होइन, तर स्वीकार प्रदर्शन गर्नुहोस् (हितोपदेश १५:१३)।

६. बदला नलिनुहोस्, तर क्षमा दिनुहोस् र प्रेम गर्नुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - तपाईं जोसँग रिसाउनुभएको छ, उक्त व्यक्तिलाई तपाईंले के-कस्ता कुराहरू गर्नैपर्छ?

(१) तपाईंको विरोध गर्ने व्यक्तिलाई हृदयदेखि नै घरी-घरी क्षमा दिनुहोस् (मत्ती १८:२१-३५)।
(२) उसलाई प्रेम गर्नुहोस्, आशिष् दिनुहोस्, प्रार्थना गर्नुहोस् र उसको निम्ति असल काम गरिदिनुहोस् (लूका ६:२७-२८)।
(३) कहिले पनि बदला नलिनुहोस् (रोमी १२:१४-२१)।

७. परमेश्वरलाई नै तपाईंको भावनाहरूमा लागेका चोटहरू निको पार्न दिनुहोस्।

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - आफ्नो चोट लागेको भावनाहरूलाई तपाईंले के गर्नु पर्दछ?

(१) आफ्नो हृदय परमेश्वरमा खन्याइदिनुहोस् (भजन ६२:८)।

(२) छुटकाराको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्। तपाईंको रिसको भावनाहरू र चोट लागेको भावनाहरूबाट छुटकारा पाउन अनि क्षमा गर्ने अनुग्रहको निम्ति र विरोधीलाई प्रेम गर्नसक्ने क्षमता परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

(३) परमेश्वरको प्रतिज्ञा दाबी गर्नुहोस्। बाइबलमा यस्तो प्रतिज्ञा छ: "चूर्ण हृदय भएकाहरू सबैका नजिक परमप्रभु हुनुहुन्छ, र निराश भएकाहरूलाई उहाँले बचाउनुहुन्छ" (भजन ३४:१८)।

(४) उहाँसँग सहायता माग्नुहोस्। यदि आफ्नो विरोधीलाई क्षमा दिन कठिन भएर तपाईं त्यसमा सङ्घर्ष गर्दैहुनुहुन्छ भने एकजना इसाई मित्रसँग त्यसको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र आफ्नो भावनाहरूमा लागेको चोट निको होस् भनी प्रार्थना गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस्। "के तिमीहरूमा कसैले कष्ट भोगिरहेछ? त्यसले प्रार्थना गरोस्। के कोही आनन्दित छ? त्यसले प्रशंसाको भजन गाओस्। के तिमीहरूमध्ये कोही बिरामी छ? त्यसले मण्डलीका एल्डरहरूलाई बोलाओस्। तिनीहरूले प्रभुको नाउँमा त्यसलाई तेलले अभिषेक गरेर त्यसको निम्ति प्रार्थना गरून्, र विश्वासको प्रार्थनाले बिरामीलाई बचाउनेछ, र प्रभुले त्यसलाई निको पार्नुहुनेछ, र यदि त्यसले पाप गरेको छ भने त्यसलाई क्षमा हुनेछ। यसकारण तिमीहरू एउटाले अर्कासँग आफ्ना-आफ्ना पाप स्वीकार गर। तिमीहरू निको हुनलाई एउटाले अर्काको निम्ति प्रार्थना गर। धार्मिक मानिसको प्रार्थना शक्तिशाली र प्रभावशाली हुन्छ" (याकूब ५:१३-१६)।