

२

चिन्ताफिक्रिको लागि परमेश्वरको उपचार

यस अध्यायको निम्ति पढनुहोस: उत्पत्ति ३:६-१०, उत्पत्ति १५:१-३,
यूहन्ना १४:१,२, मत्ती ६:२५-३४, मत्ती १८:३, फिलिप्पीहरूलाई
४:११,१२।

बाइबल कुनै सापटी आश्वासनले भरिएको पवित्र धर्मशास्त्र होइन। यसमा भएका पात्रहरूले विभिन्न नकारात्मक मनोवेग, आवेश तथा भावनाहरूका शिकार भएका थिए। ती केहि भावनाहरू देहायका छन्: डर, त्रास, के हुने हो भन्ने बारेमा चिन्ता फिक्री, सुर्ता, वेचेन, व्याकुलता, पिर, पिडा, अशन्तोष, सन्ताप, थर्कमान, आततायी हुनु, विभत्समा पर्नु, क्रुरताको बन्धक, अप्रिय, क्षोभले उकुसमुकुस हुनु, आतङ्कित हुनु आदि। बाइबलमा उल्लेखित धेरै पात्रहरूका कथामा तिनीहरूले उपर्युक्त भावनाहरूसामना गर्नु परेको थियो भनेर हामी पढ्छौं। त्रास र चिन्ताले पिरोलेकोहरूलाई नडराउ, परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूमा भर पर भन्ने खालका ढाढस दिने पात्रहरू पनि बाइबलमा कमी छैन। “नडराउ” भन्ने सन्देश बाइबल भरी पोखिएको हामी पाउँछौं। किन त? जब यस संसारमा पापको प्रवेश भयो त्यस बेलादेखि त्रास र वेचैनता मानव स्वभावका प्रमुख भाग भइरहेका छन्। हाम्रा मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको निम्ति अत्यन्त हानीकारक भावनाहरू चिन्ता, डर, अब के हुने हो भन्ने सुर्ता हुन्। मध्यकालिन युगमा (ई. ५००-१५००) एक लोककथा छ। एक दिन एक जना यात्रु लण्डन जाँदै थियो। त्यसले एक रात डर र महामारीलाई लण्डनतिरै गइरहेको देख्यो। तिनीहरूले त्यस शहरका १०,००० मानिसहरूको हत्या गर्न अपेक्षा गरेको थियो। त्यस यात्रुलाई महामारीलाई सोधे, “के तिमी हातबाट सबैलाई मार्ने त?”। “अहँ” त्यस महामारीले जवाफ दिए, “म केहि सय मानिसहरूलाई मात्र मार्छु। तर मेरो मित्र डरले बाँकीलाई मार्नेछ।” परमेश्वरको शक्तिले केहिमात्रामा त्रास र चिन्ताबाट हामी कसरी राहत पाउन सक्छौं भनेर यस अध्यायमा हेर्नेछौं।

१. प्रथम् भयभित्त पार्ने अनुभव (उत्पत्ति ३:६-१०)

उत्पत्ति ३:६-१० पढ्नुहोस्। सुन्दरमय वँगैचामा परमेश्वरको प्रेमले छाएको बेलामा आदम र हवाले डरको कस्तो प्रथम् अनुभव गरे होला अनेर हामी अनुमान पनि गर्नसकदैनौं। हामीहरूकै विषयमा भन्ने हो भने डर भन्ने भावना प्रथम् पटक कहिले अनुभव गर्नुसो हामी सम्झेका हुँदैनौं। जन्मिने बित्तिक्क वच्चाले डरको सामना गर्छन् भनेर बाल मनोवैज्ञानिकहरूको धारणा छ। ठूला आवाज र भोकको डर तिनीहरूमा हुन्छन् भनेर मनोवैज्ञानिकहरूको भनाइ छ। अनि बालबालिका वढ्दै गएर युवाअवस्थामा पुग्दा तिनीहरूले विभिन्न डरहरूलाई पार गर्दै गएका हुन्छन्। उदाहरणमा: जन्तु जनावरहरू जस्तै घर पालुवा वस्तुहरूको डर, अन्धयोरोदेखि डर, एकलै हुँदाखेरिको डर, स्कुलको बारेमा डर (कतिपय बालबालिका पहिलोचोटी स्कुल जाँदा रोएको हामी पाउँछौं), आमाबाबुबाट छुट्टिनुपर्दा डर, सधैं पुड्कै हुने होकि भन्ने डर, साथीभाईहरूले मन नपराउला कि, अरूले के भन्ला भन्ने डर आदि हुन्। जब मानिसहरू बालिग अर्थात् प्रौढ अवस्थामा पुग्छन् तब तिनीहरूको डर कुनै निश्चित जीवनसँग सम्बन्ध भएका हुन्छन्, जस्तै: जीवनसँगै पाउने कि नपाउने भन्ने डर र पाए पनि कस्तो जीवन होला भन्ने आशङ्का, काम पाउने नपाउने डर, आतङ्कारी वा शत्रुको हमलाको डर, चोर डाँका, लुटेराहरूको डर, गम्भिर रोग लाग्दा हुने डर, कसैको मुटु छेड्ने वचनको डर, र मृत्युको डर आदि। आदमले मनाही गरेको फल खान्दा कस्तो अनुभव भयो होला भनेर एलेन जी. हाइटले यसरी भावना व्यक्त गर्छिन्: “आफ्नो पापको बारेमा सोच्दा उनी डराए।” अदनको वँगैचाको रमाइलो तापक्रम अब चिसो भएको अनुभव पनि आदम र हवाले अनुभव गरे भनेर उनले भन्छिन्। “उनीहरूमा पापको बोध भयो र भविष्यमा के हुने हो भनेर भविष्यको डरले उनीहरूको मनमा अड्डा जमायो। तिनीहरू सम्पूर्ण व्यक्तित्व नाङ्गै भएको तिनीहरूले महसूस गरे।”-पाट्रियार्क एण्ड प्रोफेटस्, पृ. ५७बाट रूपान्तरित।

के तपाईं कुनै डर, त्रास वा भय वा चिन्ता फिक्रीको चक्रव्युहमा परिरहनुभएको छ? देहायका पदहरू मन्त्रको रूपमा आत्मसात् गर्नुहोस्। तिनीहरू केवल केहि मात्र हुन्: भजन २३:४, हितोपदेश १:२३, हग्वै २:५, १ पत्रुस ३:१४ र १ यूहन्ना ४:१८:१९। प्रत्येक ती वाचाहरू आफ्नै शब्दहरूमा व्याख्या गर्नुहोस्। डर र चिन्ता सबै मानिसमा हुने साधारण भावनाहरू हुन्। तिनीहरू पिडादायी र विध्वंशनात्मक भावनाहरू हुन्। (चिन्ताले चितामा लैजान्छ भन्ने नेपालको लोक कथन नै छ)। चिन्ता फिक्रीले विभिन्न रोग ल्याउँछन्, जस्तै: उदासिनता, निन्द्रा नलाग्ने रोग, तनाव, टाउको दुख्ने, थकान, रिड्टा लाग्ने, मुटुको अनियमित धडकन, सास फेर्न गाह्रो, पसिना पसिना हुने आदि। चिन्ताले ग्रष्ट भएको मानिस अचानक त्रसित भएर मुर्छा पनि पर्न सक्छन्। हाम्रो मनमा अड्डा जमाएको डरबाट हामी राहत पाउनु भन्ने परमेश्वरको चाहना छ। यस्ता बिनाशकारी भावनाबाट स्वतन्त्र हुन उहाँमाथि भर परौं भनेर उहाँले हामीलाई आह्वान गर्नुहुन्छ।

तपाईंलाई के को डर भइरहेछ र किन? तपाईंको डर कतिको जायज छ? तपाईंमा भएको डर हटाउन वा कम गर्न कस्ता उपयोगी कदमहरू तपाईंले चाल्न सक्नुहुन्छ?

२. भयभित नहोऊ (उत्पत्ति १५:१-३)।

उत्पत्ति १५:१-३ पढ्नुहोस्। विश्वासका धरोहर मानिने अब्राहममा कस्तो किसिमको डर थियो? त्यो डर किन जायज थियो?

परमेश्वरले अब्राहमलाई बोलाउनु भएको थियो। मूर्तीपुजाहरू गर्नेहरूको संसारमा अब्राहम जन्मेर हुर्केका थिए। तिनीहरूको बिचमा एकलो बृहस्पति भने झैं अब्राहम सनातन, सृष्टिकर्ता परमेश्वरको भक्त थिए। उनको भक्तीप्रति परमेश्वर खुशी भएर विशेष सन्देशवाहक बन्न परमेश्वरले चुन्नुभएको थियो। उनैबाट महान् राष्ट्रको उदय हुनेछ भनेर उनीसँग परमेश्वरले वाचा बाँध्नुभएको थियो। तर धेरै वर्ष भैसकेको थियो। उनको उमेर एकदम ढल्किसकेको थियो। उनी निसन्तान थिए। आफ्नो सन्तानको अभावले अब्राहम चिन्तित भएका थिए। उनी धनाध्य थिए। उनीसँग सबै थोक, पत्नी, आफन्त, नोकर चाकर

धनसम्पत्ति, वस्तुहरू, आदि थिए, तर उनको शेषपछि उनको वंशलाई निरन्तरता दिन कुनै सन्तान थिएनन्। त्यसकारण तत्कालिन तथा पूर्विय सभ्यता अनुसार उनको चिन्ता न्यायोचित थियो। उत्पत्ति १५:१,२मा परमेश्वरमा आफ्नो गुनासो यसरी पोख्याउँछन्, “मेरो अझसम्म कुनै छोराछोरी नै छैन। तपाईंले मलाई कुनै सन्तान नै दिनुभएन...त्यसकारण मेरो शेषपछि मेरा सबै सम्पत्ति मेरो घरमा जन्मेको दासले पाउनेछन्।” (रूपान्तरित)। हामी मरेपछि हाम्रो वंश तथा रगतलाई निरन्तरता दिने सन्तानको चाहनाको गर्नु मानविय स्वभावमा सामान्य चाहना नै हो। अब्राहमको डर अर्थात् उनको चिन्ताप्रति संवेदशील हुँदै परमेश्वरले जवाफ दिनुभयो (परमेश्वर कस्तो सदाशयी हुनुहुन्छ ! हाम्रो गुनासोलाई उहाँले वेवास्ता गर्नुहुन्न तर सुन्नुहुन्छ। परमेश्वर र मानिसको स्वभावको बिचमा यो एउटा महान् भिन्नता हो।)। “अब्राहम, तिमी नडराऊ। तिम्रो सुरक्षा कवच मै हुँ। तिम्रो ठूलो इनाम मै हुँ। (अर्थात् तिमीलाई रक्षा गर्ने मै हुँ र मबाट तिमीले पाउने इनाम ठूलो हुनेछ।)।” (उत्पत्ति १५:१ रूपान्तरित)। हाम्रो जीवनको भविष्य, हाम्रो मृत्युपश्चात पनि परमेश्वरकै हातमा हुन्छ। हाम्रो महान आवश्यकता भनेको चिन्ताफिक्रीबाट स्वतन्त्र हुनु हो भनेर परमेश्वरलाई थाहा छ। अहिलेको जीवन पनि सतोषजनक होस् र भोलीको दिन पनि आशाजनक होस् भनेर उहाँ चाहनुहुन्छ।

व्यवस्था ३१:८, २ इतिहास २०:१७, लूका २१:९, यूहन्ना १४:२७ पढ्नुहोस्। “भयभित नहोऊ अर्थात् नडराऊ” भन्ने परमेश्वरको आश्वासनयुक्त वचन कुन परिप्रेक्ष्यमा भन्नुभएको थियो?

भविष्यमा के हुन्छ भन्ने कुरालाई ख्याल गर्दा चिन्ता र फिक्री आउनु स्वभाविकै हो। यी फिक्री नजिकै पनि हुन सक्छ वा भविष्यमा टाडा पनि हुन सक्छ, वा केही नै नभएतापनि हाम्रो मगजमा खेलीनै रहेका हुनसक्छन्। तर यो कुनै मनगढन्ते नभएर यथार्थ छन्। चिन्ता नगरी बस्ने मानिस दुर्लभ नै हुन्छ। चिन्ताबाट स्वतन्त्र मुद्रामा रहनु संयोग हो, तर चिन्ता फिक्रीको भुमरीमा पर्नु यथार्थता हो। यसले गर्दा हाम्रो शरीर र दिमागलाई असर गरि नै रहेको हुन्छ। यिनीहरू अत्यन्त

पिडादायी हुन सक्छन्। त्यसैकारण त्यसबाट हामीलाई राहत मिलोस वा हामी स्वतन्त्र हौं भन्ने प्रेमिलो परमेश्वरको चाहनालाई सन्धाना नै गर्नुपर्छ।

तपाईं चिन्ता फिक्रीमा परिरहेको बेलामा परमेश्वरको वाचा- "नडराऊ"लाई कसरी प्रभावकारी ढँगमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंले सामना गर्नुभएको कुनै पनि चुनौति भन्दा परमेश्वर अति महान् र बलियो हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई कसरी सम्झनु सक्नुहुन्छ? तपाईंको त्रास भन्दा परमेश्वरको प्रेम अति महान् छन् भन्ने प्रतिज्ञालाई सम्झन्दा तपाईंलाई कस्तो राहत भएको महशूस गर्नुहुन्छ?

३. चिन्ता, फिक्री वा उदासिनताको विकल्प (यूहन्ना १४:१,२)

यूहन्ना १४:१,२को अनुसार येशूका ढाडसपूर्ण वचनहरू चेलाहरूलाई दिँदा उनीहरूको मन कस्तो प्रफुल्ल भयो होला, सोच्नुहोस्? येशूलाई मानिसहरूले के गर्ने हो भनेर चेलाहरूलाई खुलासा गर्दा तिनीहरू उदासिन हुनु स्वाभाविकै थियो। त्यसको साथै येशू तिनीहरूबाट अलग भएर जाने भन्दा तिनीहरू चिन्तित भएका थिए। यूहन्ना १३ अध्याय पढ्नुहोस् र त्यहाँ के भइरहेको छ त्यसले चेलाहरूको मर्मलाई तपाईंले कसरी बुझ्नुहुन्छ? तर यूहन्ना १४ अध्यायमा ती विस्मातले भरिएका चेलाहरूको ध्यान येशूले कतातिर फर्काउने खोज्नुभयो?

येशूका वचनहरू अत्यन्त सान्त्वना दिने तथा परमेश्वरमाथि भरोसा राख्न अग्रसरता गराउने वचनहरू हुन्। परमेश्वरमा भरोसा राख। येशूमा भरोसा राख। असन्तोष, पिडा, चिन्ता, उदासिनताको भुमरीमा परिरहेका हाम्रा वर्तमान र भविष्यलाई परमेश्वरको भरोसामा सुम्पिनुको विकल्प अरू के होला? येशूले तिनीहरूको निम्ति तयार गरिरहनुभएको राज्यतिर चेलाहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहुन्छ। यस संसार जतिसुकै नराम्रो भएतापनि स्वर्ग तपाईंको निम्ति पर्खिरहेको छ। उहाँले भन्नुहुन्छ: "मलाई विश्वास गर र मेरा वाचाहरूमा भरोसा राख।" यी उत्साहप्रद वचनहरू येशूले चेलाहरूको निम्तिमात्र होइन तपाईं हाम्रो निम्ति पनि हो। यो फेरि सापटि आश्वासन नभएर तत्कालै अनुभव गर्ने

तत्व हुन्। स्वस्थ शरीर र प्रफुल्ल दिमागलाई निरन्तरता दिन परमेश्वर र येशूमा भरोसा पर्नु पर्दछ। कसैमाथि भर पर्दा हामीले राहत पाएको महशुस हुन्छ। मनोवैज्ञानिकहरूले आफ्ना विमारहरूलाई यथार्थ परिस्थितिको सामना गर भनेर सल्लाह दिन्छन्। यो सल्लाह मान्दा विमारीहरूमा आत्मविश्वास बढेको र सकारात्मक मनोबृत्तिमा परेको पाइएकोछ। फेरि त्यसै वखत मनका विमारहरूले मानसिक चिन्ता र प्रतिकूल विचारहरूसँग सामना गर्न पनि सिकेका हुन्छन्। यसरी तिनीहरूका मनलाई सुरक्षित राख्ने विषयमा तल्लिन गराउँछन्। विस्तारै सास फेर र आफ्नो मनलाई खुला रूपमा फुकाएर आराम गर भनेर मनोवैज्ञानिकहरूले सिकाउँछन्। गम्भिर परिस्थितिलाई सामना गर्नु परिरहेका मानिसहरूलाई सहायता गर्न मनोवैज्ञानिकहरूले ती विधिहरू अपनाउँछन्। यी उपायहरू प्रायजसो सफल भएको हामी पाउँछौं। यी उपायहरूले मानिसहरूलाई आत्मविश्वास बढाउँछन् र चिन्ता कम गर्न सघाउँछन्। यो असल कुरो हो। तर यथार्थमा त्यत्तिले मात्र पुग्दैन। आत्मविश्वास बढाउने काम सानो कदममात्र हो। हामी भन्दा बाह्य शक्ति परमेश्वरमा भरोसा राख्ने हाम्रो आवश्यकता हो।

मानिस र परमेश्वरमा भरोसा राख्ने कुरालाई भजनसंग्रहका लेखकले कसरी तुलना गरेका छन्? हेर्नुहोस्, भजन ११८:८,९।

विभिन्न भावहरूले उन्मुक्त भएर मानिसहरू आफ्ना वचनवद्धताबाट फर्किन सक्छन्। तर परमेश्वर र उहाँका वचनहरू कहिलै पनि परिवर्तन हुँदैनन्। इटालीका राजा र बोहेमियाका राजा दुवैले इसाई सुधारवादि जोन हसलाई यात्रा र अरू कुरामा सुरक्षा दिन कबुल गरेका थिए। तिनीहरूले आफ्ना वचनलाई तोडे र हसको हत्या गरियो। अर्को समयमा, बिलायतका राजा चार्लसले बिलायतका राजनितिज्ञ थोमास वेन्टवर्थलाई पत्र लेखेर भने: “राजाको वचन अनुसार यस जीवनमा तिमीले दुःख पाउने छैनौ, तर सम्मान र सम्पन्नता पाउने छौं।” तर त्यहि राजाले वेन्टवर्थको मृत्युदण्डको फैसलामा थोरै समयमा नै सहि गरे। येशूले मत्ती १८:३मा के भन्नुभएको छ?

बच्चाले सर्वप्रथम् आफ्ना आमा वा सुसारेमाथि भरोसा राख्न सिक्छन्। एक फेरा यो प्रक्रिया पूरा भएपछि बच्चाहरू ढुक्क हुन्छन् र आफ्ना वरिपरिका संसार र भविष्यप्रति आशावादि हुन्छन्, र अनि उनीहरू संतुष्ट हुन्छन्। कसैमाथि भरोसा पर्नु नै उसमा विश्वास राख्नु वा उसको संरक्षणमा रहन विश्वस्त हुनुको सुरुवात हो। जसरी बालकले आफ्ना आमामाथि भरोसा राख्दछन् त्यसरी नै हामीले पनि येशूमा भर पर्न उहाँ आह्वान गर्नुहुन्छ। उहाँको स्नेहले हामीलाई सान्त्वना मिल्नुपर्दछ। तर येशूमा भरपर्नु हाम्रो रोजाई हो, त्यसकारण उहाँलाई रोज्न हामी राजी हुनुपर्दछ।

तपाईंको प्रार्थना परमेश्वरले कहिले सुन्नुभएको छ र त्यसको जवाफ दिनुभएको छ, त्यसको केहि समयसम्म समिक्षा गर्नुहोस्। तपाईंलाई चाहिने उत्तम कुरा उहाँले दिनुभएको छ कि छैन सो सोच्नुहोस्। तपाईं चिन्तित र सुर्तामा परेको बेलामा परमेश्वरले तपाईंलाई गर्नुभएको अतितका अनुभवहरूले परमेश्वरमा भर पर्न कसरी सघाउन सक्छन्?

४. चरा र लिल्ली फुलहरूको बारे (मत्ती ६:२५-३३)

यस डाँडामा दिनुभएको उपदेशले कुन कुरामा हामीले सुर्ता लिनुपर्दैन भनेर पाठ सिकाउँछन्? मत्ती ६:२५-३३ पढ्नुहोस्।

यी पदहरूबाट येशूले हामीलाई धेरै आधारभूत नियमहरू सिकाउनुहुन्छ। यदि येशूको पछि लाग्न हामी राजी भयौं भने ती नियमहरूले हामीलाई चिन्ता र फिक्री गर्नबाट सुरक्षित राख्न सक्दछ। जे महत्व छन् त्यसमा हामीले ध्यान लगाइरहनुपर्दछ (पद २५)। एकदम अत्यन्त व्यस्त कार्यक्रमले अत्यन्त महत्वपूर्ण कुराहरूलाई बिर्साउन सक्दछन्। हाम्रा काम र प्रत्येक दिन नियमित रूपमा गर्ने कुराले हाम्रा जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउन बिर्साइ दिनसक्छन्। परमेश्वरले हामीलाई जीवन दिनुभयो। परमेश्वरले हाम्रा शरीरको रचना गर्नुभयो। यदि परमेश्वर ती सबै थोक गर्न राजी हुनुभयो भने के उहाँले उहाँको सृष्टिलाई सम्भार गर्न चाहिने आवश्यकतालाई बिर्सनुहुन्छ र? हाम्रो शरीरलाई चाहिने लुगाफाटा दिन के उहाँ बिर्सनुहुन्छ र? यो त

असोचनिय कुरो नै हो। प्रकृतिको सानोतिनो कुराबाट ज्ञान सिक्नुपर्छ र त्यसबाट हामीले प्रेरणा पाउनुपर्दछ (पद २६, १८-३०। भङ्गेरा र लिल्ली फुलहरू प्रकृतिका साधारण वस्तुहरू हुन्। त्यसैकारण ती वस्तुहरूलाई हाम्रो निमित्त उदाहरण होस् भनेर येशूले छात्रभयो। चराचुरुङ्गीहरूले भोलीको कुरालाई चिन्ता गर्दैन भन्ने तथ्य स्पष्ट छन्। अत्याधुनिक लुगाफाटा वा अरूलाई रिझाउन लगाउने पोशाकहरूको बारेमा ती फुलहरूले चिन्ता लिन्दैनन्। तिनीहरूलाई चाहिने कुराले सम्पन्न गरिएका छन्। “के परमेश्वरले तिमीलाई अझ राम्रोसँग लुगा लगाउन दिनुहुन्न र?” (पद ३० रूपान्तरित)। चिन्ता गर्नु बेकार छ, यो अर्थहीन छ (पद २७)। हो, समस्याहरू परेको बेलामा त्यसको समाधान खोज्नुपर्दछ र के उचित, कामलाग्ने वा सहायक हुन्छ त्यसको जवाफ खोज्न चिन्तन गर्नु स्वाभाविक हो। तर चिन्ताको निमित्त चिन्ता गर्नाले केहि कुराको पनि समाधान हुँदैन। बरु यसले नकारात्मक पक्षलाई झन चम्काई दिन्छन्, अनि सानो कुरा पनि ठूलो, ठूलो हुन जानसक्छ। जीवनमा चाहिने महत्वपूर्ण कुरालाई प्रार्थमिकता दिनुपर्दछ (पद ३३)। इसाईहरू कतिपटक यस्तो व्यस्त हुन्छन् कि जीवनमा चाहिने आधारभूत आवश्यकतालाई पनि विर्सन सक्दछन्। त्यसैकारण येशूले हामीलाई सम्झाउनुहुन्छ: “परमेश्वरको राज्य पहिला खोजी गर। उहाँको इच्छा के छ त्यो पूरा गर। अनि यी सबै थोक तिमीलाई दिइनेछन्। (रूपान्तरित)। दोश्रो विश्व युद्धताकाका बिलायतका प्रधानमन्त्री विन्सटन चर्चिलले भनेका थिए: “ एक जना वयोबृद्ध मानिसको बारेमा मलाई याद आउँछ। उनी मृत्यु शैयामा थिए। त्यसबेला उनले आफ्नो जीवनमा धेरै दुःख, कष्ट: चिन्ताहरू भोगेको बारेमा अरूलाई गुनासो पोखाउँदै थिए। तर उनले पोखाएका गुनासोहरू धेरै जसो घटेका थिएनन्। ”

के को बारेमा तपाईंलाई चिन्ता भइरहेको छ, त्यसको बारेमा सोच्नुहोस्। अनि घुँडा टेक्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। तपाईंको सबै चिन्ताफिक्रीलाई परमेश्वरले नै सम्हालोस् भनेर उहाँलाई सुम्पनुहोस्। तपाईंले सामना गर्नुपरेका समस्याहरूमा कुनू समस्या तपाईंले टार्न

सक्नुहुन्छ? कुन समस्या टार्न सक्नुहुन्न? हो, तपाईंको मनोबल र शक्तिले भ्याएसम्म आफ्नो समस्यालाई टार्नुहोस्। र तपाईंको हातभन्दा पनि बाहिरका कुराहरू जसले तपाईंलाई चिन्तित बनाउँछन् त्यसले तपाईंलाई नछोपोस् भनेर परमेश्वरमा भरोसा राख्न सिकनुहोस्।

५. एक दिन, एक दिन गरेर जीउनु (मत्ती ६:३४)

मत्ती ६:३४मा उल्लेखित येशूको अतिवचन पढ्नुहोस्। उहाँले हामीलाई के भनीरहनुभएको छ? उहाँले भन्नुभएको ती नितिलाई हामीले कसरी लागु गर्ने? तर संतुष्टिको जीवन बिताउन त्यस नितिको विकल्प अरु किन छैन?

यदि आजका मानव समाजले मत्ती ६:३४लाई आत्मसात् गर्न सक्थे भने मानिसहरूको मनमा कत्तिको शान्ति हुन्थ्यो होला? उहाँले यहाँ भन्नुभएको छ: “यसकारण भोलीको निमित्त फिक्री नगर, किनकि भोलीको दिनले आफ्नो फिक्री आफै गर्नुछ। आजको दुःख आजको निमित्त पर्याप्त छ।” यसको अर्थ हामीले कुनै पनि योजना बनाउनु पर्दैन र भोली जेसुकै होस् भनेर आँखा चिम्लोस् भनेर येशूले भन्नुभएको होइन। तर भोली के हुन्छ होला भनेर चिन्ता नगर भनेर उहाँले भन्नुभएको हो। भोली के हुन्छ भन्ने भन्ने कुरोले कतिपय मानिसहरूलाई चिन्तित बनाएको हामी पाउँछौं, जस्तै: भोली म बिमार भएँ भने के होला? मलाई कामबाट निकाली दिइयो भने के होला? भोली दुर्घटना भयो भने के होला? यदि मेरो बालक मर्ने भने के होला? कसैले मलाई पिट्यो वा लुट्यो भने के होला? (मेरो देशको गति भोली के होला?) आदि। कुन विभिन्न कारणले सर्वसाधारण मानिसहरू चिन्तित हुन्छन् भनेर देहायका शूचीले देखाउँदछन्: पचास प्रतिशत कहिलै नहुने घटना, पच्चिस प्रतिशत घटिसकेको घटना जसलाई बदलिन सकिन्दैन, दश प्रतिशत चाहिँ मेरो पछाडि अरूले मलाई के भन्छ होला भनेर नकारात्मक सोचाइ, चिन्ताकै कारणले हुने दश प्रतिशत स्वास्थ्य समस्या र यथार्थमा सामना गर्ने पाँच प्रतिशत समस्याहरू।

तपाईंलाई सन्तुष्ट र खुशी बनाउन पावलको अनुभवले तपाईंलाई कस्तो प्रेरणा र साहस दिन्दछ? हेर्नुहोस्, फिलिप्पी ४:११,१२।

एक दिनको एक पल्ट जीउने मन्त्र वा साँचो भनेकै प्रत्येक दिन शान्ति र खुशीयालीसाथ जीउनु हो। चिन्तालाई निष्क्रिय पार्ने मूल औषधी नै यो हो। (कसैले भनेका छन् मानसिक परिस्थिति वातावरण होइन तर आफ्नै मनोभावको प्रतिविम्ब हो।) शान्ति र प्रशन्न हुने प्रवृत्ति अरूबाट पाइन्दैन। तर यसलाई आफैले बिकास गर्नुपर्छ। पावलले भनेका छन्: “मलाई जे सुकै होस्, मैले संतुष्ट हुने गोप्य कुरा वा मूल मन्त्र मैले सिकेको छु।” फिलिप्पी ४:१२ रूपान्तरित। आज हामी धेरै प्रकारका समस्याहरू भोगी रहेका छौं। तर अहिले हामीसँग जे छ त्यसबाट संतुष्ट हुन सिक्नुपर्दछ, हामीमा भएको कुराप्रति कृतज्ञ हुनुपर्दछ। भोलीको कुरालाई चिन्ता गरेर हाम्रो समय बरबाद गर्नु मुनाशीव होइन। येशुले भन्नुभयो: “मेरो शान्ति तिमीहरूसँग छोड्ने छु। मेरो शान्ति तिमीहरूलाई दिनेछु। तर याद गर, मैले दिने शान्ति संसारले दिने जस्तो होइन। तिमीहरूको हृदय आकूल-व्याकूल नहोस्। तिमीहरू डरले नछुत्पटिओ।” यूहन्ना १४:२७ रूपान्तरित। जीवित प्रभु येशुको यी उत्कृष्ट बाचाले तपाईंको दिमागलाई कसरी आनन्दित र शान्तमय बनाउँछ? विश्वासीहरू बिच छलफल गर्नुहोस्। एक आपसमा यसबारे गरिने छलफलले हामी के सिक्न सक्दछौं?

उपसंहार:

“मानिसलाई कामले होइन तर चिन्ताले चितातिर छिट्टै दोन्याउँछन्। यस चिन्ताबाट राहत पाउन एउटै उपाय छ, त्यो हो, प्रत्येक चिन्ताफिक्रीलाई येशुकहाँ लैजानु। अन्धकारतिर नहेरौं। प्रसन्न अनुहार हुने गुणलाई बिकास गरौं। परमेश्वरको आत्माले प्रेरित भएर हँसिलो होऔं।” एलेन जी. हाइट, माइन्ड, क्यारेक्टर, एन्ड परसनलिटी, प. ४६६बाट रूपान्तरित।

“यदि हामीले बढि विश्वास तथा आस्थावान बनाउन, बढी प्रेममा तल्लिन हुन, धैर्यवान बन्न र स्वर्गमा बस्नुहुन् परमेश्वर पितामा

अत्यधिक मात्रामा भरोसा राख्न हाम्रो मनलाई शिक्षित बनायौं भने यस जीवनका समस्या र संघर्षहरूसँग सामना गर्न सक्षम हुनेछौं। परमेश्वरको सहयाताले जुनसुकै परिस्थितिको पनि सामना गर्न सक्ने भएकोले हामी बढी शान्त र खुशी मुद्रामा बस्न सक्दछौं। येशूबाट पन्छिएर हामी चिन्तित बन्नु परमेश्वरको चाहना होइन। यस जीवनमा आइपर्ने संघर्ष, चिन्ताफिक्री आदिको सफलता पूर्वक सामना गर्न केवल येशूले अनुग्रह वा शक्ति दिनुहुन्छ। हामीलाई चाहिने आशिषलाई पूरा गर्न उहाँले वचन दिनुभएको छ। यदि उहाँबिना हामी अध्यात्मिक यात्रा गन्यौं भने हामी एक्लैको महशूस गर्न सक्छौं। उहाँले हामीलाई भन्नुहुन्छ 'तिमीहरूलाई टुहुरा छोडिदिन।' (यूहन्ना १४:१८ रूपान्तरित)। येशूका ती वचनहरूलाई हृदयमा साँचि राखौं। उहाँका प्रतिज्ञाहरूलाई विश्वास गरौं। दिनरात त्यसमा मनन गरौं। अनि चेहरा प्रफुल्ल हुन्छ र जीवन सुखी हुन्छ।"- एलेन जी. हाइट, *माइन्ड, क्यारेक्टर, एन्ड परसनलिटी*, प. ४६८बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमननः

१. माथि उल्लेखित चौथो बुँदाको जिज्ञासमा चिन्तनमनन गर्नुहोस्। हुन सक्छ हामीहरू बिनासिति दुःख पाऔंला र मरुँला भनेर चिन्ताफिक्री गरिरहेका कोहि होलान्। अरू होलान् जो सख्त रोगका शिकार भइरहेका, र मृत्यु शैयामा नै हुनसक्छन्। हुनसक्छ हामीहरूमा कोहि यस्ता व्यक्तिहरू छौं जसको जीवन खतरामा छ, वा आतङ्ककारीका चँगुलमा छौं। यसता मानिसहरूलाई हामीले कसरी ढाढस वा सान्त्वना दिने?
२. आफ्ना दाजु एसावलाई भेट्ने बेलामा याकूब अत्यन्त डराएका थिए, त्राहि त्राहि भएका थिए (उत्पत्ति ३२:७)। आफू को हो भनेर चिनारी दिएपछि युशूफका दाजुहरू अत्यन्त तर्सेका थिए (उत्पत्ति ४५:३)। हामीले गलति गर्दा आइपर्ने डरसँग सामना गर्न कस्ता सकारात्मक कदमहरू चाल्नुपर्छ। विश्वासीहरू बिच

छलफल गर्नुहोस्। भवितव्यबाट हुने डर र आफ्नै गलत काममा लागेको कारणले हुने डरमा केहि भिन्नता छ कि? छ भने के हो त?

३. अयूबले भने: “ओहो, मलाई जे डर लागेको थियो, त्यहि भयो ! मलाई के हुन्छ भनेर चिन्ता लागेको थियो, त्यहि मलाई भयो (अयूब ३:२५)। के हामी डरै डरको चिन्तामा परिरहन्दा त्यो पूरा हुन सक्छ र? वा हामीले जे चिन्ता गरेका थियौं त्यहि हुन सक्छ र? अर्थात अनावश्यक चिन्तामा परिरहन्दा जे चिन्ता गरेका थियौं त्यसलाई हामी निम्त्याउँछौं त? छलफल गर्नुहोस्।
४. तपाईंको जीवनमा कहिलै पनि नघटेको घटना तर होला कि भनेर चिन्ता त भएको थियो, यसको बारेमा सोच्नुहोस्। भविष्यमा कम चिन्ता गर्न यसले तपाईंलाई कसरी पाठ सिकाउन सक्छन्?

