

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस्: मर्कूस ७:२१-२३, लूका ६:४५, प्रेरित १४:२, प्रेरित १५:२४, गलाती ३:१, भजन १०:१४, कलस्सी ३:१-१७

स्मरण गर्नुपर्ने पद: “अन्तमा मेरा भाई र बहिनीहरू हो, जे सत्य छ त्यसको बारेमा मात्र सोचु। शुद्ध, उचित र आदर्श पक्षहरूको बारेमा बिचार गर्नु। यदि कुनै चिज उत्कृष्ट छन् वा प्रसंसाको योग्य छन् भने त्यस्तै खालका कुराहरूमा ध्यान देऊ।” (फिलिप्पी ४:८ रूपान्तरित)

शरीर बिमार हुन्छ भनेको झैं मानसिक स्थिति पनि बिमार हुनसक्छ। त्यसलाई उपचार गर्न विभिन्न उपायहरू डाक्टर तथा मनोवैज्ञानीहरूले प्रयोग गर्दछन्। मानसिक स्वास्थ्यलाई उपचार गर्ने विभिन्न विधिहरूमा स्वबैचारिक मन्थन आचारण थेरापी (कग्नेटिभ बिहेभियर थेरापी) जसलाई सिबिटी पनि भनिन्छ महत्वपूर्ण मानिन्छ। आफूले गरेको नकारात्मक सोच, गलत काम र असंतुलन आचरणको पहिचान गर्नु र त्यसको समाधान आफैबाट निकाल्न प्रोत्साहन दिइ मानसिक स्वास्थ्यको समस्याको हल गर्न यस उपचार प्रविधीले सहयोग गर्दछ। उदासिन र विरक्त भएका मानिसहरूले तथ्यलाई नकारात्मक रूपमा वाख्या गरेका हुन्छन्। चिन्तित मानिसहरू भविष्य देखी त्रसित भएको पाउँछौं। हिनताबोध अर्थात् आफू अयोग्य ठानेका मानिसले अरूको सफलतामा अत्यधिक मात्रामा प्रसंसा गर्दछन् र आफूले गरेका क्रियाकलापलाई निच ठान्दछन्। “मेरो जीवन र काम अर्थहिन छन्” भनेर आत्मग्लानी भएर सोचदछन्। यस स्वबैचारिक मन्थन थेरापी वा सिबिटी प्रविधीले आफ्नो अस्वस्थ र नकारात्मक सोचाईलाई मन्थन गरेर निकाल्न सघाउँदछ र सकारात्मक शोचमा कसरी अग्रसर हुने भनेर तालिम दिँदछ। (यथार्थमा यो मनोक्रान्ती प्रक्रिया हो भने पनि हुन्छ)। यसले मानिसहरूलाई सकारात्मक क्रियाकलाप गर्न उक्साउँदछ र

आफूसँग भएको नकारात्मक तथा इच्छा नगरेको भावनाहरूलाई हटाइदिन प्रयास गर्दछ।

काम र सोचाई वा नियतको बिचमा घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छन् भनेर बाइबलले स्पष्ट पारेको छ (लूका ६:४५)। असल सोचबिचारहरू स्वस्थ हुन्छन् र यसले सकारात्मक क्रियाकलापतिर अग्रसर गराउँछन्। "जसले दुष्ट सोचेर अरूको नाश गर्नु रूचाउँछन् त्यो गलत बाटोमा लागेको हुन्छ। तर जसले असल योजना बनाउँछन्, त्यसले प्रेम र सत्यलाई भेट्दाउनेछन्" (हितोपदेश १४:२२ रूपान्तरित)।

हामीहरूका शोच, बिचार, नियत र प्रवृत्तिलाई येशूले बसमा राखेको हामी चाहन्छौं। बाइबलले देखाएका केहि सत्यतथ्यलाई प्रस्तुत गर्दै हाम्रा तथा जगतका स्वामी येशूले हाम्रा आत्मा र शरीरमात्र होइन मानसिक स्थितिलाई पनि उहाँको नियन्त्रणमा कसरी राख्ने भन्ने विषयमा यस अध्यायमा अध्ययन गर्नेछौं।

१. बिचार तथा चिन्तन: आचरणको जड (मर्कूस ७:२१-२३)

हाम्रा कार्यकिलाप, मुखका बोलीहरू र बिचारहरूलाई नियन्त्रणमा राख्नु अत्यन्त जरुरत छ भनेर देहायका पदहरूले कसरी भन्दछन्? हेर्नुहोस्: मर्कूस ७:२१-२३, लूका ६:४५।

कुनै यस्ता मानिसहरू छन् जो इम्पल्स-कन्ट्रोल डिसअर्डर मानसिक रोगले पिडित भएको हुन्छन्। यो रोग भनेको आवेगमा आएर आफूले आफूलाई नियन्त्रणमा राख्न नसकेर मानिस जे पनि गर्न अग्रसर हुन्छ। चोर्न, अरूमाथि हातपात गर्नु, जुवा खेल्नु, अलिकति केहि प्रतिकूल भयोकि एकदम टाउको दुखेर आउनु, रिसले आफ्नो कपाल आफैले तान्नु, नङ्ग टोकनु र आफ्नो छालालाई आफैले कोर्नु आदि ती मानसिक रोगका लक्षणहरू हुन्। यस्ता मानिसहरूले कि त आफूलाई कि त अरूलाई नोक्सान नपुन्याई चित्त बुझाउदैनन्। दिमागमा नकारात्मक शोचलाई स्थान दिएर त्यसलाई निरन्तरता दियो भने यस्ता नकारात्मक व्यवहार उक्त मानिसबाट आउँछन् भनेर मानसिक स्वास्थ्यविद्हरूले बताउँछन्। तर यस्ता मानिसहरूले आफ्ना ती

नकारात्क शोचलाई पहिचान गर्न सक्षम भए त्यसलाई तुरन्तै हटाउन सक्छन् र त्यसको ठाउँमा सकारात्मक विचारहरूले भर्न सकिन्छ। यसो गर्दा तिनीहरूले आफ्ना विचारहरूलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्छन् र ती विचारबाट उत्पादित नकारात्मक कार्यकिलापहरूबाट पन्छिन सकिन्छ।

पाप र अधर्मका कामहरू प्रायजसो गलत शोचाईका उत्पादन हुन्। (लोभ लालसा वा परिक्षामा पर्दा नै पाप, अधर्म वा दुष्टकामहरूतिर दोन्याउँछन्)। परमेश्वरको सहायताले गलत शोचाईको प्रथम कदम के हो भनेर चिनु नै प्रत्येक येशूभक्तको धर्म हो। कुविचारले प्रायजसो सधैं पाप गर्न उक्साउँछ।

पाप तथा अनैतिक आचरणलाई पन्छाउनुपर्छ भनेर पावलले रोमी ८:५-८मा उल्लेख गरेका छन्। हेर्नुहोस्।

हामीहरूको दिमाग र आचरणको घनिष्ट सम्बन्ध हुन्छ भनेर पावलले देखाएका छन्। पवित्र आत्माले भरिएको व्यक्तिले सुकर्म वा असल कामहरूतिर मन लगाएको हुन्छ। तर पाप वा दुष्ट विचारले भरिएको दिमागले जहिले पनि कुकर्म वा नराम्रा कामहरू गर्नमात्र अग्रसर भएको हुन्छ। संसारको अगाडि कत्तिको राम्रो छु भनेर धर्मका मुकुण्डो लगाएर पुग्दैन, अरूले मनपराओस् भनेर अरूको अगाडि ठिक गरेर आफ्नो आचरणमा सुधार ल्याउनुमात्र पर्याप्त छैन। मनोक्रान्ति वा हृदय वा दिमाग नै सच्चा किसिमले परिवर्तन गर्नुपर्दछ। यदि हृदय परिवर्तन भएको छैन भने कुनै कुनै बेलामा उसकै व्यवहारले उसको नियतको भन्डाफोर हुनसक्छ। अर्थात् त्यस्तो व्यक्ति हात्तीको दाँत देखाएर अरूको अगाडि ठिक्क पार्ने व्यक्ति भनेर चिनिएको हुन्छ। (त्यस्तो मानिस, असल नियतले राम्रो काम गर्नेसँग ज्याङ्ग ठ्याङ्ग नै मिल्दैन)।

“शुद्ध विचारले मानिसलाई आदर्श बनाउँछ र अशुद्ध विचारले मानिसको छवीलाई नोक्सान पुर्याउँछ भन्ने तथ्यलाई हामीले पहिचान गर्न आवश्यक छ। हामीहरूका विचारहरूलाई पवित्र कुराहरूतिर लगाऔं। तिनीहरू सत्य र शुद्ध होउन्। ठिक शोचाईमा सुरक्षित हुनु नै

यहिमात्र उपाय हो।"-एलेन जी हाइट, द साइन अभ टाइम्स, अगस्ट २३, सन् १९०५बाट रूपान्तरित।

तपाईंले गत २४ घन्टाभित्र सोचेका कुराहरू अरूलाई भन्नु पन्यो रे। तपाईंले के भन्नुहुनेछ? तपाईं कतिको लज्जित हुनुपर्नेछ? तपाईंको जवाफले तपाईंमा के परिवर्तन गर्नुपर्छ भनेर देखाउँदछ?

२. नैराश्यपनालाई उक्साउने विचारहरू (प्रिरेत १४:२)

साँच्चिकै तपाईंलाई केले तर्साउँछ? तपाईं डराएतापनि परमेश्वरमा भरोसा राख्नको निम्ति के के उपायहरू छन्? तपाईंलाई थाहा भएकै कुरो हो, तपाईंले सामना गर्नुपरेको खतराहरूभन्दा परमेश्वरको शक्ति महान् छ।

मानिसको शोचले नै धेरै कष्टहरू ल्याउन सक्छन्। मनोवैज्ञानिक फिलिप जिम्बार्डोले आफ्नो पुस्तक साइकोलोजी एण्ड लाईफमा एकजना महिलाको अनुभव वर्णन गर्दछन्। ती महिला युवती भएतापनि मृत्युदेखि डराएकी थिइन्। डरले गर्दा उनको मानसिक स्थिति असंतुलन भएको थियो। यसको फलस्वरूप उनलाई मानसिक अस्पतालमा भर्ना गरियो। उनमा कुनै खास रोग थिएन। तैपनि उनको शरीरको परिक्षणको लागि उनलाई रातभरी अस्पतालमा राखियो। केहि घन्टा भित्रै उनको मृत्यु भयो। यस्तो कलिलै उमेरमा बिनाकारण उनको मृत्यु किनभयो भनेर खोजअनुसन्धान गर्दा उनको विगतको घटनाको पत्ता लगाइयो। धेरै वर्ष अघाडि उनी ज्योतिषीकहाँ गएकी थिइन्। त्यस ज्योतिषीले उनलाई उनी तेइस वर्षको जन्मदिन मनाउने बेलामा उनको मृत्यु हुन्छ भनेर भविष्यवाणी गरेको थियो। त्यस युवतीलाई कसैले दिमागमा राखीदिएको कुराले गर्दा उनी आतङ्कित भएकी थिइन्। उनी भयभित भएकोले २३ वर्षको जन्मदिन मनाउने एकदिन अघिनै उनको मृत्यु भएको थियो। नकारात्मक शोचले मानिस गम्भिर सडकटमा पर्छ भन्ने कुरालाई कसैले पनि नकार्न सक्दैनन्। त्यसकारण यदि हाम्रो जीवन अर्थमूलक बनाउन हामीमा चाहन्छौं भने

हामी सकारात्मक तथा स्वच्छ विचार हुन अत्यन्त जरूर छ। यसबारे अर्को बुँदामा छलफल गर्नेछौं।

हामीहरूमा भएको नकारात्मक विचारले अरूलाई पनि प्रभाव पार्न सक्छन् भन्ने कुरा थाहापाउनु जरूरी छ। असलको लागि होस वा खराबको लागि होस् हामीले बोलेका शब्दहरू शक्तिशाली औजारहरू हुन्। हाम्रा शब्दहरूले कि त बनाउँछन् कि त भत्काउँछन्। हाम्रो बोलीमा जीवन र मृत्यु लुकेको हुन्छ। त्यसकारण हाम्रा मुखले के उच्चारण गर्छ त्यसमा सतर्कता अपनाउनुपर्दछ। हामीहरूका विचार र भावनाहरूलाई हाम्रै वचनबाट व्यक्त गरिन्छन्। हामी कोहौं हाम्रो वचनहरूले देखाउँदछन्।

नकारात्मक मनोवृत्ति भएका मानिसहरूले अरूलाई कस्तो प्रभाव पार्न सक्छन् भनेर देहायका पदहरूले के भन्दछन्: प्रेरित १४:२, प्रेरित १५:२४, र गलाती ३:१?

"यदि तपाईं प्रसन्न हुनुहुन्न भने तपाईंको भावनाहरूलाई अरूलाई व्यक्त नगर्नुहोस्। अरूको जीवनमा छाँया नपार्नुहोस् अर्थात् नराम्रो शोचले अरूलाई नराम्रो नबनाउनुहोस्। चिसो र अन्धकारले छाएको धर्मले कहिलै पनि येशूकहाँ मानिसलाई डोऱ्याउन सकिन्दैन। नकारात्मक प्रभावले मानिसहरूलाई येशूबाट भगाइदिन्छन् र त्यस्ता मानिसहरू सैतानको पासोमा सजिलैसँग पर्छन्। किनकि कोहि मानिस येशूबाट तर्किएर आउँछन् कि भनेर सैतान ढुकिरहेको हुन्छ।"-एलेन जी हाइट, *द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्ग*, पृ. ४८८बाट रूपान्तरित।

कसैको वचनले तपाईंलाई क्षतविक्षत पारेको कुरालाई सम्झनुहोस्। यहि कुरा अरूलाई नगर्न तपाईं कसरी निश्चित हुनसक्नुहुन्छ?

३. सकारात्मक तथा स्वस्थकर विचार (फिलिप्पी ४:८)

पावलले फिलिप्पी ४:८मा यसरी आफ्नो अभिमत व्यक्त गर्दछन्: "यसकारण हे भाई हो, जे कुरा सत्य छ, जे कुरा आदरणीय छ, जे कुरा उचित वा न्यायसङ्गत छ, जे कुरा शुद्ध छ, जे कुरा प्रेम-

योग्य छ, जे कुरा कृपयामय वा सदाशय छ, यदि केहि श्रेष्ठता, प्रशंसाको योग्य छ भने यी नै कुरामा बिचार गर।" पावलले व्यक्त गरेका ती नितिनिर्देशन कत्तिको महत्वपूर्ण र समासामयीक तथा सान्दर्भिक छन्? उनले भनेको कुराको मूल सार के हो? हेर्नुहोस् २ पत्रुस ३:१,२ पनि।

यदि हामी अत्यधिक रूपमा आत्मिक दक्षता वा आशिषको अनुभूति गर्न चाहन्छौं भने बाइबल पढ्नुपर्छ र त्यसमा भएका वचनहरूलाई सम्झनु पर्दछ, बराबर दोहऱ्याइरहनुपर्दछ र तिनीहरूको चिन्तनमनन गरिरहनुपर्दछ। पत्रुसले "निष्कपट मनलाई उत्साहित बनाएको छु" (२ पत्रुस ३:१ रूपान्तरित) भन्नुको तात्पर्य येशूभक्तको मन स्वस्थ तथा सकारात्मक भएकोले उनका वचनहरूले तिनीहरूको आत्मनिर्माण गर्न टेवा मिलिरहेको छ भनेर दावी गरेको पाउँछौं। बाइबलका महत्वपूर्ण अंशहरूलाई कण्ठ गरेर धेरै मानिसहरूले अचम्मका आशिषहरू पाएका छन्। मानिस कठपुतली नभइ जीवित भएकोले उसले जीवनमा धेरै कुराहरूको सामना गर्नुपर्दछ, जस्तै: चिन्ता, शड्का, त्रास, आकूलव्याकूल, विभिन्न परिक्षा तथा प्रलोभनहरू आदि। जब मानिसहरू ती अनुभवमा पर्दा बाइबलका वचनहरूलाई याद गर्दछन् त पवित्र आत्माको शक्तिले तिनीहरूले राहत पाएको महशूस गर्दछन् र शान्तमस्थितिमा पर्दछन्।

वर्तमान युगमा मानिसहरूले धेरै आकर्षक प्रलोभनहरूको सामना गर्नु परेको सर्वविधितै छ। तिनीहरूमा टेलिभिजन, कम्प्युटर, बिद्युतिय विज्ञापनहरू, अश्वस्थकर खानाको निम्ति घचघचाउने संचार माध्यमहरू, अरूको दाँजोमा प्रतिस्पर्धा गर्ने, सफलताको नाउँमा अरूलाई दबाएर आफू माथि आउने आदि हुन्। यस पुस्ताका विश्वासीहरू यस्तो गरि व्यस्त हुन्छन् की सबै गर्न फुर्सद हुन्छ तर बाइबल पढ्नचाहिँ समय हुँदैन। बाइबललाई विसार्उने यी पासोहरूदेखि विश्वासीहरू सतर्क हुनुपर्दछ। त्यसकारण प्रत्येक दिन बाइबल पढ्नु र अध्ययन गर्नु अपरिहार्य छ। परमेश्वरको वचनलेमात्र संसारको क्रियाकलापले ल्याउने

नकारात्मक पासोबाट सचमूचरूपमा हामी उम्कन र सुरक्षित हुन सक्दछौं।

फिलिप्पी ४:८ फेरि पढ्नुहोस्। तपाईंको जीवनमा आउने सत्यता, शुद्धता, प्रेमिलो आदि तत्वहरूको सूची बनाउनुहोस्। ती सूचीमा के के समावेश भएका छन्? ती सबै कुरामा के साझा कुरा छन्? आफ्नो विश्वासीहरू बिच यसलाई बाँड्नुहोस्।

परमेश्वरका वचनहरू मनमा राखीरहनु र परेको बेलामा त्यसलाई सम्झनुको अलावा प्रार्थना पनि अर्को महत्वपूर्ण उपाय हुन् जसले हाम्रो दिमागलाई समस्याहरूबाट जोगाउँछन्। जब हामी परमेश्वरसँग कुराकानी गर्दछौं त, त्यसबेला स्वार्थी तथा कामुक कुराहरू कमै आउँछन्। नियमित रूपमा प्रार्थनाको असल बानी बसाल्दा पापपूर्ण शोच र नराम्रा क्रियाकलापबाट हामी सुरक्षित हुन्छौं।

बाइबल स्पष्ट छ: हाम्रा बिचारहरूले हाम्रा काम र स्वास्थ्यलाई असर गर्ने भएको हुनाले परमेश्वरले हाम्रा बिचारहरूप्रति सरोकार राख्नुहुन्छ। हामीमा सकारात्मक वा सुविचार भएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ। किनभने असल बिचार वा स्वस्थ शोच हाम्रो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको उत्तम औषधी हुन्। बाइबलको अध्ययन गरेर, प्रार्थना गरेर, परमेश्वरको आत्माको अगुवाईमा हिँडेर हाम्रा दिमाग र हृदयलाई उच्चस्तरमा पुऱ्याउन सक्दछौं। यसले हामी मात्र होइन अरूलाई पनि उकास्न सक्दछौं। यो हाम्रो लागि शुभसमाचार हो।

४. हाम्रा मनभित्रका बिचारहरू (१ राजा ८:३९)

देहायका पदहरूले एक महत्वपूर्ण बुँदालाई औँल्याएका छन्। ती के हुन् हेर्नुहोस्: १ राजा ८:३९, भजन १९:१४, १ इतिहास २८:९ र १ सामुयल १६:७। यहाँ प्रस्तुत गरेको सत्यले हाम्रो शोचबिचारमा कसरी असर पार्दछ? के यस सत्यले तपाईंलाई भयातुर र असिजिलो बनाउँछ? वा यसले तपाईंलाई आशा दिन्छ? वा दुवै। चर्चापरिचर्चा गर्नुहोस्।

“सबै मानिसको हृदय तपाईंलाई मात्र थाहा छ” (१ राजा ८:३९ रूपान्तरित)। विचार र भावनाहरूको थलो हृदय हुन् भनेर प्रायजसो बाइबलले उल्लेख गरेको पाउँछौं (मत्ती ९:४ पढ्नुहोस्)। हाम्रा गोप्य चाहना, विचार, सत्य योजना, र नियतहरू केवल परमेश्वरलाई मात्र थाहा छ। शुद्ध भन्दा पनि सुद्ध विचार पनि परमेश्वरबाट लुकेको हुँदैन।

हाम्रो बारेमा परमेश्वरलाई सबै कुरा थाहा छ भन्ने ज्ञान नै हाम्रो निम्ति उपयोगी कुरो हो। जब मानिसहरू निराश भएर प्रार्थना गर्न एक शब्द पनि उच्चारण गर्न नचाहेतापनि परमेश्वरलाई उनीहरूको आवश्यकता थाहा भएको हुन्छ। मानिसको बाहिरिय व्यवहारले उसको मनलाई हामीले बुझ्न सक्दैनौं। अरू कसैलाई पनि थाहा नभएको मनका कुराहरू परमेश्वरलाई मात्र थाहा भएको हुन्छ।

मानिसको मनमा के भइरहेको छ सो कुरा सैतानले केवल हेर्न, अध्ययन गर्न, सुन्न वा अनुमान मात्र गर्न सक्दछ। “सैतानले हाम्रो शोचविचारलाई पढ्न सक्दैनन्। तर हाम्रो कामलाई उसले देख्नसक्छ र हाम्रा वचनहरूलाई उसले सुन्न सक्दछन्। अनि युगौंसम्मको मानवप्रवृत्तिको ज्ञानको आधारमा हाम्रा चरित्रको कमजोर पक्षलाई समातेर हामीलाई परिक्षामा पार्न सक्दछन्।”-एलेन जी हाइट, द रिभ्यु एण्ड हेराल्ड, मे १९, सन् १८९१बाट रूपान्तरित।

प्रत्येक दिन चाहे कामसँग होस् वा व्यक्तिगत रूपमा होस् तपाईंले निर्णय गर्नुपर्दा अरूको भलाईलाई पनि ख्याल गर्नुहोस्। एक छिन रोक्नुहोस् र परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वर र तपाईंको बिचमा भएको घनिष्टता प्रार्थनाद्वारा रमाइलो बातावरणमा पर्नुहोस्। तपाईं र परमेश्वरको बिचमा के सम्वाद भइरहेको छ यस जगतमा कसैलाई पनि थाहा हुँदैन। तपाईंको दिमाग र विचारमा येशूलाई पस्न दिनुभयो भने तपाईं परिक्षाबाट सुरक्षित हुनसक्नुहुन्छ र यसले आत्मिक आशिष ल्याउनेछ। यो उपायले तपाईंलाई परमेश्वरको नजिक ल्याउनेछन् र उहाँसँगसँगै हिँडाउनेछन्।

अरूको बारेमा न्याय नगर्नु वा झट्ट आलोचना नगर्नु भनेर बाइबलले सतर्क गराएको यस बुँदामा उल्लेखित ज्ञानले तपाईंलाई कतिको उपलव्धीमूलक भएको छ? तपाईंका मनलाई नजानेका मानिसहरूले कतिपटक तपाईंलाई गलत न्याय गरेको तपाईंले महशूस गर्नुभएको छ? मुख हेरेर अरूको बारेमा गलत टिप्पणी गर्नबाट हामी कसरी जोगिने?

५. हाम्रा हृदयहरूमा येशूको शान्तिले बास पाउनु (कलस्सी ३:१-७)

येशूमा जीउन हामीले के गर्नुपर्छ भनेर परमेश्वरले औँल्याउनुभएको केहि कुराहरूलाई तपाईंले के भन्नुहुन्छ? हेर्नुहोस्: कलस्सी ३:१-७।

हाम्रा नैतिकता र अनैतिकताका जड के हुन् भनेर उपर्युक्त पदहरूले देखाएका छन्, ती हुन्: हाम्रा मन वा हृदय र दिमाग। हामीहरूका बिचारलाई नियन्त्रण गरेर असलबाटोमा लगाउनसक्ने केवल येशूमात्र हुनुहुन्छ भनेर ती पदहरूले स्पष्ट पारेका छन्। भनिएको छ: "खीष्टले दिनुहुने शान्ति तिमीहरूको हृदयमा जगोस्" (कलस्सी ३:१५ रूपान्तरित)। "हृदयलाई ठेगानामा लगाऊ, दिमागलाई ठेगानामा लगाऊ, प्रेम धारण गर, येशूको शान्ति तिमीहरूको हृदयमा रहन देऊ, खीष्टको वचन प्रशस्तसाथ बास गरोस्" जस्ता शब्दहरू कलस्सी ३:१५ र १६मा प्रयोग गरेको कुरालाई ख्याल गर्नुहोस्। पापबाट पन्छिएर सुमार्गमा लाग्ने भन्ने कुरो व्यक्तिगत आत्मनिर्णय र आफूले नै गर्ने तयारी हुन् भनेर तिनीहरूले देखाउँदछन्। हाम्रा हृदय र मनलाई परमेश्वरमा ठेगाना लगाए भनेमात्र पापबाट विजय प्राप्त गर्नसक्छौं। सबै सदगुणहरूको केन्द्रविन्दु येशू नै हुनुहुन्छ। यदि हामीले उहाँलाई आफ्नो हृदयमा आउन दियो भने, उहाँले मात्र हाम्रो दिमाग तथा मनमा सत्य शान्ति ल्याउन सक्नुहुन्छ।

हाम्रो जीवनको केन्द्रविन्दु हाम्रो दिमाग हो। येशूको संरक्षणमा त्यसलाई राखिनुपर्दछ। चरित्र निर्माणको मुख्य थलो नै हाम्रो दिमाग हो। केवल घटना, परिणाम वा आफसे आफ बढोस् भनेर अनियन्त्रित

येशू रूनुभयो

रूपमा दिमागलाई छोड्नुहुन्न। पापले ढाकेका स्थानहरू र पापपूर्ण अभिलाषाहरू हाम्रो शुद्ध विचारको खिलाफमा काम गरिरहेका हुन्छन्। तर त्यसको विरुद्ध लड्न हामीलाई परमेश्वरले एकलै छोड्नुहुन्न। जसले उहाँको चाहना गर्छ त्यसलाई उहाँले लड्न मद्दत गर्नुहुन्छ र त्यसबाट सुरक्षित हुन उहाँले सहायता गर्नुहुन्छ। “यदि हरदम हाम्रा विचारहरू परमेश्वरमा रहिरह्यो भने तिनीहरूलाई परमेश्वरको शक्ति र प्रेमले अगुवाई गर्नुहुनेछ। त्यसकारण येशूको मुखारबाट निस्किएका वचनहरूमा हामी जीउनु अनिवार्य छ।”-एलेन जी हाइट,, *माइन्ड, क्यारेक्टर एण्ड पर्सनालिटी*, ठेली २, पृ. ६६९बाट रूपान्तरित।

यस संसारमा रहदा हामीले आत्मिक लडाइँ लड्नुपर्छ। यस्तो अत्यन्त कठिन समयमा हामीहरूको दिमागमा रहेका पापी विचारहरूलाई ठेगानामा लगाउन मुश्किल हुनसक्छ। यस्तो बेलामा तिनीहरूलाई हटाउन भिन्न स्थानमा जानु वा भित्रै उपलब्धीमूलक काम गर्नु वा असल मानिसहरूसँग समय बिताउनु पर्दछ। यसले गर्दा प्रार्थना गर्न र आशावादी हुन हामीलाई सहयोग हुन्छ।

बिचारहरूले कसरी काम गर्छन् भन्ने कुरा रहस्यमय नै छ। यो के हो, र यसले कसरी काम गर्छन् भन्ने कुरा हामीलाई यकिन छैन। तर हाम्रो भित्री हृदय वा दिमागमा हामीले के विचार गर्छौं, त्यसको रोजाई हामीमा मात्र हुन्छ। सबै विचारहरू तुरन्तै परिवर्तन गर्न पनि सकिन्छ। तर त्यसलाई परिवर्तन गर्न हामीले नै रोज्नुपर्दछ। (तर मानिसिक रोगले गर्दा कतिपय मानिसहरूको दिमागलाई परिवर्तन गर्न असहज हुन्छ भन्ने कुरालाई हामीले ख्याल गर्नुपर्दछ। यस्तो बेलामा जात्रे मानिसहरू वा मनोवैज्ञानिकहरूको सहायता लिँदा असल हुन्छ। तपाईंको विचारको बारेमा तपाईं के भन्नु हुन्छ? अर्को पल्ट गलत सोचाईमा तपाईं पर्नुभयो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ?

उपसंहार:

थप जानकारी: “सुन चाँदी वा धेरै महँगो कुनै पनि हिरामोतीभन्दा असल विचार अत्यन्त अमूल्यको हुन्छ। सुविचार अत्यन्त शक्तिशाली हुन्छ।”

हाम्रो विचारलाई ठिक तरिकाले नियन्त्रण गर्ने कुरालाई अत्यन्त अमूल्य मान्नु आवश्यक छ। प्रत्येक अशुद्ध विचारले हाम्रो आत्मालाई फोहर पार्दछ। यसले हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यतामा अवरोध खडा गराउँछ। अनि खराब सोचाईले हाम्रो जीवनमा हुनुपर्ने पवित्र आत्माको प्रभावलाई हटाउन सक्दछ। आत्मिक दर्शनलाई मधुरो पार्न सक्दछ र अन्तमा गएर परमेश्वरलाई चिन्न नसक्ने बनाईदिन्छ। हो, पश्चाताप तथा पछुताव गरेको पापीलाई परमेश्वरले क्षमा दिनुहुन्छ। त्यस व्यक्तिलाई क्षमा त दिइन्छ, तर उसको व्यक्तित्व वा आत्माको प्रतिष्ठामा धक्का पुगेको हुन्छ। जो मानिस आत्मिक सत्यलाई स्पष्ट रूपमा बुझ्न चाहन्छ, त्यस व्यक्तिले अशुद्ध बोली र अशुद्ध सोचाईलाई दिमागबाट हटाउनु पर्दछ। ...परमेश्वरले दिनुभएको सबै उपायहरूलाई प्रयोग गरेर हाम्रो विचारलाई नियन्त्रण गर्नुपर्दछ र उच्च तथा सुविचारको बिकासमा अग्रसर हुनुपर्दछ। हाम्रो दिमागलाई येशू ख्रीष्टको दिमागसँग बिना खोट एक हुनुपर्दछ। उहाँको सत्यले हाम्रो शरीर, आत्मा र दिमागलाई पवित्र बनाउँछन्। कुनै पनि परिक्षा वा प्रलोभनबाट माथि उठाउनु उहाँले हामीलाई सक्षम बनाउनुहुन्छ।"-एलेन जी हाइट, *द साईन अभ द टाईम्स*, अगस्ट २३, सन् १९०५बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमनः

१. तेश्रो बुँदामा औँल्याएका सूचीहरूलाई हेरेर एक आपसमा छलफल गर्नुहोस्। एक आपसले बनाएका सूचीहरूबाट तपाईंले के सिक्न सक्नुहुन्छ?
२. "मेरो प्रत्येक विचारलाई यस्तरी बसमा राख्दछु कि यसले ख्रीष्टको आज्ञा मात्र सक्नु" भनेर पावलले २ कोरन्थी १०:५मा व्यक्त गरेका छन्। यसको अर्थ के हो? यसबाट हामीले के सिक्नसक्छौं?
३. इन्टरनेट, टेलिभिजन कार्यक्रम, हामीले पढ्ने कितावहरू र विभिन्न विज्ञापनहरूले हाम्रो दिमागमा कसरी काम गर्दछन्? हाम्रो सोचमा तिनीहरूले कतिको प्रभाव पारेका हुन्छन्?

- हामीले पढेको वा देखेको कुराले हामीलाई असर गर्दैन भन्दै के हामी आफूले आफूलाई धोका त दिइरहेका छैनौं।
४. हाम्रा के के कामहरूले यो देखाउँछन् कि हामीले सोचेको अनुसार काम गरिरहेकाछौं। हाम्रो बोलीले हाम्रो मन कस्तो रहेछ भनेर कसरी देखाउँछन्?
५. झरङ्ग रिसाउने वा आवेगमा आएर काम गर्ने मानिसलाई तपाईंले के सल्लाह दिनुहुन्छ? (यस अध्यायको भूमिका फेरि पढ्नुहोस्)। यस्तो मानिसलाई बाइबलबाट कस्ता प्रतिज्ञाहरू देखाएर सहायता गर्न सक्नुहुन्छ? येशूबाट पाइने क्षमाका सबै प्रतिज्ञाहरू र उहाँले गर्ने ग्रहणलाई सम्झाएर त्यस व्यक्तिलाई सहायता गर्नु किन महत्वपूर्ण मान्नुपर्दछ? निराश तथा हताशमा जीवनलाई पूर्ण नैराश्यतामा त्यो मानिस नजाओस् भनेर तपाईंले कसरी सहायता गर्नसक्नुहुन्छ? (त्यस व्यक्तिले आफ्नो पापसँग युद्ध गरिरहेकोले उसको सम्बन्ध परमेश्वरबाट टाडा भएको अनुभव पनि गरिरहेको हुनसक्छ, यसमा पनि ख्याल गर्नुहोस्)। आफू जतिसुकै अयोग्य भएतापनि परमेश्वरको सदाशयता र क्षमाशीलतालाई आत्मसात् गरेर जीवनबाट हरेश खानुहुन्न भनेर उसलाई तपाईंले कसरी सहायता गर्ने?
६. तपाईंको बिचारलाई तपाईंको वचनले ठम्याउँछ। त्यसकारण तपाईंको बोलिचालीमा कसरी सतर्कता अपनाउनुभएको छ? तपाईंको बोलीले सधैं असल गरिरहनुपर्दछ खराब होइन भनेर तपाईं कसरी निश्चित हुने?

