

यस अध्यायको निम्ती पढ्नुहोस्: १ राजा १९:२-१८, भजन २७, भजन ४२, लूका ८:१४, लूका १०:३८-४२, रोमी ८:३५-३९, २ कोरन्थी १२:९, १०, १ थेसलोनिकी ५:१६, १७

स्मरण गर्नुपर्ने पद: “मलाई केहि कुराको याद आउँछ। यसले मलाई आशा दिन्छ । परमेश्वरले हामीलाई धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ । उहाँकै मायाले गर्दा हामी पूर्ण रुपमा नाश भएका छैनौ । उहाँले हामीलाई कहिल्यै पनि असफल स्नेह देखाउनुहुन्न । हरेक विहान उहाँको माया वा महान प्रेम ताजा भएर हामीमाथि खनिरहेको हुन्छ । ओ, परमेश्वर तपाईं कत्तिको विश्वासीलो र भरपर्दो हुनुहुन्छ!” विलाप ३:२१-२४

दुईजना मानिसहरु झयालखानामा थिए । तिनीहरुले झयालबाट बाहिर हेरिरहेका थिए । त्यहाँ हिरा जस्ता ताराहरु चम्किरहेका थिए । एक जनाले त्यो दृष्य उसले रमाइलो मानेर हेरीहेको थियो । यसले गर्दा उसको मनमा आशा पल्यायो । उसको सोचाइ सकारात्मक भएको थियो । उसलाई थाहा थियो कि त्यस झयालखाना भन्दा बाहिर केहि छ । तर अर्कोले झयालखानाको कोठाबाट बाहिर फोहर जमिनमा हेर्दछ । त्यहाँ उसलाई आशा दिने केहि पनि थिएन । ऊ अलि अलि गर्दै नकारात्मक सोचाइमा फस्दछ । उसले तल भुइमा हेरिरहेकोले त्यहाँबाट केहि पाउला भन्ने आशा थिएन् ।

वर्तमान सेरोफेरोमा हुने यथार्थ जीवनलाई बाइबलले चित्रण गरेको छ । हामी येशूका परमभक्त भयौं भन्दैमा हाम्रा जीवनले सामना गर्नुपर्ने नैराश्यता र उदासिनताको परिस्थितिबाट सुरक्षित हुँदैनौ । अर्थात् येशूभक्त भयौं भन्दैमा नकारात्मक बाणहरुले हामीलाई नछेडियोस् भनेर हामीलाई बुलेट प्रुफ ज्याकेट दिइएको छैन । तर भाग्यवस विश्वासीको लागि परमेश्वरको वचन अत्यन्त उत्साहप्रद सावित भएको छ । यसैमा हामीले आशाको कुवा भेट्दछौ ।

आशाले नै जीवनको प्रत्येक परिस्थितिसँग सामना गर्न शक्ति दिन्छ । चिन्ता र दुःखको बेलामा पनि हामीलाई आशाले सकारात्मक सोचाइमा राख्दछ । सकारात्मक तथा आशापूर्ण तत्वले हाम्रो भावनालाई असर पार्दछ । अहिले जे भएपनि पछि राम्रो भइहाल्छ भन्ने सोचाइले हाम्रो स्वास्थ्य जीवनमा पनि असर पार्दछ । यसले शरीरलाई तन्दुरुष्ट राख्ने भएकोले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ र सामान्य जीवनमा भलो नै गरिराख्छ ।

हाम्रा बरिपरि जे हुन्छ र जे भइराख्छन् त्यसलाई प्रायजस्तो हामीले बदल्न सक्दैनौ । तर धेरै पटक तिनीहरुप्रति हाम्रो मनोवृत्तिलाई परिवर्तन गर्न सक्छौ । यस अध्यायमा यसै विषयवस्तुलाई मध्यनजर राखेर अध्ययन गर्नेछौ । हामी किन धेरै आशावादी छौ र हुनुपर्छ भनेर बाइबलकै दृष्टिकोणले हेर्नेछौ ।

यस अध्यायको झलकः सकारात्मक सोचाई र आशावादीले हाम्रो स्वास्थ्यलाई धेरै राम्रो असर पार्दछ ।

१ उदासीनता र खिन्नता (भजन ४२)

उदासीनता आजको साधारण तथा सार्वजनिक समस्या हो । उदासिनताले मानिसलाई दिक्क त बनाउँछननै, तर मानिसले पाउनुपर्ने आनन्दको अधिकारलाई पनि लुट्दछ । यसले खुशी हुनदिँदैन । यस्ता मानिसहरू थकाइले पेलान भएका हुन्छन् । घोर निराशामा फस्दछन् । यो जीवन बेकारको हो भनेर परमेश्वरले दिनुभएको यस जीवनलाई अवमूल्यन गर्दछन् । केहि काम गर्नपनि जाँगर हुँदैन । यस्तो मनस्थितिले तिनीहरूको निन्द्रापनि तहस नहस हुन्छ । अपच, टाउको दुख्ने र ढाड दुख्ने जस्ता अनगिन्ति रोगहरू पनि उदासिन मनले ल्याउँछ ।

यदि समयमै यसको पहिचान गर्न सकेनौ भने यसले आत्महत्या गर्नसम्म पनि अग्रसर गराउँछ । यो सबै उमेर भएकाहरूको समस्या हो । तर २४ तथा त्यस भन्दा कम उमेर भएका युवायुवतीमा यो उदासीनताले आत्महत्या निम्त्याएको कतिपय समाजमा पाइएको छ ।

मानिसहरूमा उदासीनता वा मनलाई खिन्न बनाउने कारणहरू: प्रिय जनको मृत्यु, विमार, काम गुमाउनु, मायाप्रिती भएको सम्बन्ध टुटेर जीवनको खुडकिलाले नरामाइलो फड्को मान्यो भने मानिसलाई उदास बनाउँछ। मानिस भएपछि प्रायजसो सबैले कुनै न कुनै रूपमा यो अनुभव गरेकै हुन्छ। हाम्रो स्नायु प्रणालीमा भएको रासायनिक तत्वमा असंतुलन भयो भने अर्को खालको उदासीनता आउँछन्। यो प्रायजसो पारिवारिक समस्या हो। उदासीनता भनेको अरू कुनै रोग जस्तै रोग हो। त्यसकारण जसरी कोही रोगी भयो भने त्यसलाई न्यायको दृष्टिले हेर्नु उचित हुँदैन त्यसरी नै उदासीनतालाई न्यायको दृष्टिले हेर्नुहुँदैन। उदास भएको व्यक्तिको संवेन्दसीलतालाई ध्यानमा राखेर उसलाई सदाशयता देखाउनुपर्दछ।

बाइबलमा दुई महान पात्रहरू छन् जो उदासीनताले ग्रस्त भएका थिए। तिनीहरू को थिए र तिनीहरूका के समस्याहरू थिए? हेर्नुहोस्: भजन ४२ र १ राजा १९:२-८।

दाउद र एलिया महापुरुषहरूका जीवनलाई नैराशयता र हरेकका कालो बादलले घेर्दा तिनीहरू अत्यन्त शोकित भएका थिए। कति दिन रात दाउद रोएर बिताए। यलिया त आत्महत्या गर्न नै तम्सिएका थिए। तर उनले आफ्नो ज्यान आफैले लिन खोजेन। बरू परमेश्वरलाई नै उनको हत्या गर्न आफ्नो झोंक देखाएका थिए (१ राजा १९:४)। आज ती परमेश्वरका भविष्यवक्ता यलिया बाँचेका भए उनले भन्ने थिए होला, “म मात्र सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट भएर परमेश्वरको विश्वासमा बाँचिरहेको छु।”

तर परमेश्वरले दुवै जनालाई आफ्नो सदाशयता देखाउनुभयो। आफ्ना सारा आशा परमेश्वरमा नै राख्नुपर्छ भनेर दाउदले महशूस गरे (भजन ४२:११)। यदि यस मनस्थितिमा हिँड्न सक्थौं भने जीवनभर परमेश्वरको प्रशंसा गर्न सक्षम हुन्थ्ये। सानो सुमधुर र सुरिलो आवाजमा परमेश्वरले यलियाको जीवनको लक्ष्यलाई सम्झाइ दिनुभयो। उनको शक्ति कहाँबाट आउँछ भनेर परमेश्वरले प्रदर्शन गर्नुभएको

थियो। यसबाट नै फुर्तिलो भएर आफ्नो पछिका भविष्यवक्ता एलिशालाई तालिम दिन उनी जागृत भए।

हरेक व्यक्तिले कुनै न कुनै समयमा नैराश्यतासँग सामना गरेका हुन्छन्। उदासीनता वा नैराश्यता त्यसै हट्टन नसक्ला, तर त्यसबाट पर बस्न तपाईंले रोज्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले जीवनमा के रोजीरहनुभएको छ? तपाईंले रोजेको बाटोले तपाईंलाई कतातिर लगीरहेको छ?

२. यस जीवनका चिन्ताफिक्री (मिका ६:९)

हामी आफ्ना काममा व्यस्त हुँदा आशावादी र आशालाई प्रायजसो विसेका हुन्छौं। हामी कामको सेरोफेरोमा यस्तो व्यस्त हुन सक्छौं कि येशूसँग राखनुपर्ने सम्बन्धलाई पन्छिन्दै गरेका हुन्छौं। गर याद गर्नुहोस्, हाम्रो सम्पूर्ण जीवनको समृद्धिको निमित्त येशूसँगको सम्बन्ध अत्यन्त महत्वपूर्ण छ।

कस्तो सार्थक जीवन बिताउनुपर्छ भनेर देहायका पदहरूले हामीलाई निर्देशित गर्दछन्? हेर्नुहोस्: मीका ६:८, लूका ८:१४, लूका १०:३८-४२, र लूका १२:१६-२१। ती हरेक उदाहरणबाट हामीले के शिक्षा लिन सक्दछौं?

सफलताको निमित्त मानिस हरदम अथक प्रयास गरिरहेको हुन्छ। आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न मानिसहरू घण्टौं समय दिइरहेका हुन्छन्। तर कति पटक हामी त्यस लक्ष्यमा पुग्ने दौरानमा येशूसँगको सम्बन्धलाई वेवास्ता गरेका हुन्छौं। के म यहि बाटोमा हिँडेको छु र यो नै जीवनमको महत्वपूर्ण पक्ष हो? वा दृष्टान्तमा बताएको जस्तो म त्यस सफल जमिन्दार जस्तै भएको छु जो मूर्खमा गनियो? हेर्नुहोस्: लूका २१:३४।

आफ्ना गरिमामय पाहुना येशूको निमित्त खाना तयार गर्नमा मार्था अत्यन्त व्यस्त भएकी थिइन्। हामी जस्तै परमेश्वरको निमित्त काममा उनी व्यस्त भएकी थिइन्। तर उनले कामका स्वामीसँग

सकारात्मक सोचविचार तथा मनस्थिबाट ल्याउने शक्ति: प्रसन्नता र स्वास्थ्य

जीविन दिने सम्बन्ध राख्न विर्सैकी थिइ। तर उनकी बहिनी मेरी येशूको पाऊमा बस्दै उहाँको शिक्षा पिउँदै थिइन्। काम भन्दा परमेश्वरसँगको सम्बन्ध अत्यन्त महत्व छ भनेर येशूले मार्थालाई सम्झाउनुभएको थियो।

फेरि ढुंगाको वीचमा परेको बिऊ जस्तै केवल बाँचनको निमित्त कतिसमय हामी समस्याहरूको पासोमा पर्न पनि सक्छौं। परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न, हाम्रा छोराछोरीहरूको शिक्षाको चिन्तामा फस्दै र यस बिद्रोही तथा पापी ग्रहमा जसो तसो बाँचन मरिमेटरहेका पनि हुनसक्छौं। तर यदि हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा येशूलाई समावेश गर्न सक्यौं भने हामी अर्थपूर्ण जीवन बिताइरहेका छौं भन्ने भान हुन सक्दछ। यो लक्ष्यलाई आत्मसात् गर्दै हिँड्न सक्यौं भने दुःख कष्ट र दवावमा पनि आशावादी हुनसक्छौं र हामी सकारात्मक मनस्थितिमा हिँड्न सक्छौं।

तपाईंले अहिले जे गरिरहनुभएको छ त्यो अनन्त जीवनमा कतिको अर्थपूर्ण हुनेछन्? र, तपाईंले के गरिरहनुभएको छ जुन अनन्तमा बिसर्नेछन्? यसको जवाफले तपाईंको बारेमा के भन्दछ? तपाईंको जीवन र तपाईंको रोजाइमा कुन बाटो अपनाइरहनुभएको छ?

३. सधैं आनन्दित होओ (१ थेसलोनिकी ५:१६,१७)

१ थेसलोनिकी ५:१६ र १७मा पावलले भन्नुभएको छ: "सधैं आनन्दित रहो। निरन्तर प्रार्थना गरिरहो।" यहाँ के दुई महत्वपूर्ण निर्देशन हामीलाई दिएका छन्?

परमेश्वरको स्तुति हरेक जुनसुकै हालतमा पनि गर्नुपर्छ भन्ने लेखहरू तिस वर्ष अघि विभिन्न पत्र पत्रिकामा छापिएका थिए। सैद्धान्तिक रूपमा यो ठिकै तर्क हो। तर मृत्यु, क्षति, अपाङ्ग र हृदयका व्यथाले छटपटाइरहेका तथा संघर्ष गरिरहेका मानिसहरूलाई ती लेखहरूले दोषी ठहराउन पुगेका थिए। अत्यन्त कष्टको समयमा पनि इसाईचाहिँ भन्ने तर प्रशंसा नगर्ने र आनन्द नहुने भएकोले तिनीहरूलाई

यी मानविय व्यथाले ग्रप्त भएका हुन् भनेर ती लेखहरूले दोषारोपण गरेका थिए।

अक्षरस रूपमा लिएर त्यस अभिव्यक्ति, “सधैं आनन्द गर”लाई हामीले सबै परिस्थितिमा पालन गर्दैनौं। न त येशूले नै गर्नुभयो। हेर्नुहोस्: मत्ती २६:३८, यूहन्ना ११:३५। जब दुःखमा येशूले पिडाका वचन उच्चारण गर्नुभयो तब उहाँ अविश्वासी हुनुभएको थियो भनेर कसले चुनौती दिन सक्छ र? अयूब परमेश्वरमा अत्यन्त निष्ठावान थिए। तर उनले लेखेका पुस्तकभरि पिडामा उनी आनन्दीत भएका थिए भनेर कहीं लेखेको पाइँदैन। बरू उनले थोत्रो भएको महशूस गरेका थिए। उनको पुस्तकले उनी कस्तो दयनिय अवस्थामा थिए भनेर चित्रण गर्दछ।

यद्यपि, हाम्रो जीवनले सामना गर्नुपरेका सबै खालका पिडा र दिग्दारीपनामा पनि यस शरीरलाई नाशको खाल्डोमा नपठाइ आशावादी र आनन्दले प्रेरित हुने धेरै कारणहरूलाई मनन गर्न सक्दछौं। दुःख, कष्ट, पिडा आदिले गर्दा ती कारणहरू जतिसुकै पुरिएका भएतापनि सान्त्वना र आशाको किरणबाट हामी बंचित भएका हुँदैनौं।

प्रभू येशूलाई धन्यवाद होस् किनभने उहाँले हामीलाई धेरै यस्ता वाचाहरू तथा जीवनलाई धान्ने मन्त्रहरू दिनुभएको छ जसले गर्दा पिडामा पनि उहाँको उपस्थितिको अनुभव गर्नसक्दछौं। ती सबै मानविय पिडाहरू केवल अस्थायी मात्र हुन् भनेर हामी यकिन गर्न सक्दछौं। फेरि हामीले पाएका दुःखमा परमेश्वर असंवेनशील हुनुभएको छैन भनेर पनि हामीलाई थाहा छ। हामी जतिसुकै कष्टमा परेतापनि र जीवनमा अन्यौलता वा दोधारमा परेतापनि परमेश्वरले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र उहाँले हामीलाई स्याहार गर्नुहुन्छ। हामीप्रति उहाँको चासो कहिलै पनि सेलाउँदैन। हामी यहि दुःखमा परिरहेकै बेलामा बाइबलका ती वचनहरूले हामीलाई ढाडस दिन्दछन्। तिनीहरूलाई हामीले पकडि राख्नुपर्दछ। फेरि हामीले हाम्रो अगाडि भएका आशालाई पनि पकडि राख्नुपर्दछ। यहि कारणले पनि जीवनमा आउने जुनसुकै दयनिय

सकारात्मक सोचविचार तथा मनस्थिबाट ल्याउने शक्ति: प्रसन्नता र स्वास्थ्य
परिस्थितिमा पनि आशावादी भएर भित्री आनन्दले हाम्रो हृदयमा राज गर्न सक्दछ।

देहायका पदहरूले तपाईंको जीवनमा के आशावादी र जे भएपनि असलै हुन्छ भन्ने मनस्थितिमा पर्न सघाउँछन्? हेर्नुहोस्: रोमी ८:२८-३९, १ यूहन्ना ३:१ र प्रकाश २१:४।

दुःख कष्टमा पनि आशावादी भएर सकारात्मक मनस्थिति बोक्न बाइबलमा अरू कुन् कुन् प्रतिज्ञाहरू तपाईंलाई थाहा छ? अत्यन्त जतिल परिस्थितिमा ती पदहरूले तपाईंलाई कसरी राहत दिएका छन्?

४. प्रसन्न मुद्रा र स्वस्थ जीवन (२ कोरन्थी १२:९-११)

पावलले १ कोरन्थी १२:९-११मा पवित्र आत्माको कामलाई यसरी व्यक्त गर्नुभएको छ: "कसैलाई उनै पवित्र आत्माद्वारा विश्वास गर्ने, कसैलाई उनै पवित्र आत्माद्वारा रोग निको पार्ने वरदानहरू दिएका छन्। कसैलाई आश्चर्य कामहरू गर्ने, कसैलाई भविष्यवाणी बोल्ने, कसैलाई आत्माहरू छुट्याउने, कसैलाई भिन्न भिन्न किसिमका भाषाहरू बोल्ने, कसैलाई चाहिँ ती भाषाहरूको अर्थ खोल्दिने। तर यी सबै उनै एक पवित्र आत्माका कामहरू हुन्। उहाँले हरेकालाई उहाँको इच्छा अनुसार वरदान दिनुहुन्छ।" आपत विपत परेको बेलामा पनि ती सुत्रहरूलाई हामीले कसरी प्रयोग गर्न सक्दछौं?

आनोटोमी अभ इलनेस अर्थात् रोगको विश्लेषणका लेखक नर्मन कजीनस् भन्ने लेखक अमेरिकाको एक प्रख्यात पत्रिकाका सम्पादक थिए। एक दिन उनलाई कलाजन भन्ने रोगले आक्रमण गरेको थियो। कलाजन भन्ने पदार्थले शरीरको विभिन्न कोशिकाहरूलाई जोड्दछ। त्यसमा गडबड भयो भने कलाजन रोगले आक्रमण गर्दछ। उनी अत्यन्त पिडामा परेका थिए। उनलाई आफ्ना औँलाहरू, पाखुराहरू, खुट्टाहरू र बङ्गरालाई चलाउन कठिन भएको थियो। ओछ्यानमा वलिट पलिट गर्न समेत मुश्किल भएको थियो। फेरि उनका

शरीरभरी फोका फोकाहरू आउन थालेका थिए। उनलाई के भएको थियो भनेर चिकित्सकहरूले थाहा पाएपछि रोगलाई साम्य मान्ने अनेकौं औषधीहरू जस्तै आस्परिन, कोडिन र लट्ट पार्ने औषधीहरू सेवन गर्न दिए। एक फेरा ती औषधीहरूले नरमनको शरीरमा प्रतिक्रिया गर्न थाले। अनि उनको शरीरमा फोका फोका आउन थाले जुन कि रोग भन्दा पनि पिडादायी थिए।

नरमन अत्यन्त दयनीय अवस्थामा गुञ्जिरहेका थिए। विशेष गरेर यस्ता रोग लागेका पाँचसय मानिसहरूमा एक जनालाई मात्र निको हुन सक्छ।

अन्तमा ती औषधीहरूदेखि दिक्क मानेर नरमनले लोकप्रिय हँसाउने टेलिभिजन कार्यक्रम हेर्न थाले। त्यस कार्यक्रमको नाउँ क्यान्डिड क्यामरा थियो। हँसिलो कार्यक्रम हेरर उनी हँस्दा हँस्दै समय बिताउन थाले। अनि नर्मनले आफ्नो शरीरमा केहि परिवर्तन हुन थालेको महशूस गर्न थाले। जति धेरै उनी हँसे त्यति धेरै सञ्चो भएको अनुभव गर्न थाले। नर्सले उनको लागि बेलाबेलामा हास्यव्यङ्गका पुस्तकहरू पढिन् जसले गर्दा उनी झन हँस्न थालेका थिए। जब नरमनको रोगको परिक्षण गरियो त उनी स्वस्थ हुन थालेको पाइयो। केहि समयपछि उनका शरीरमा भएका फोकाहरू सुक्न थाले र रोगबाट राहत पाएर उनी काममा फर्के। ओछ्यानमा पल्टिन पनि नसक्ने मानिस अब टेनिस र गोल्फ खेलन थाले, घोडा चढ्न थाले र पियानो समेत बजाउन थाले !

हाम्रा शरीरका सबै समस्याहरूको हल गर्ने औषधी हॉस्नु नै हो भनेर कसैले भनेको छैन। तर असल मनस्थिति र सुविचारले मानिसको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ भन्ने कुरामा कसैले पनि नकार्न सक्दैन।

कतिपय समयमा तपाईंको मनोवृत्ति तथा मनस्थिति वा नियतलाई तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको सामान्य मनोभाव कस्तो छ? तपाईंको नियत कस्तो छ? आशावादी हुन तपाईं कसरी

सकारात्मक सोचविचार तथा मनस्थिबाट ल्याउने शक्ति: प्रसन्नता र स्वास्थ्य
सिक्नुहुन्छ? कुमा आफ्नो आँखा गाडेर तपाईंको जीवनमा कसरी
सकारात्मक मनोवृत्तिलाई बिकास गर्न सक्नुहुन्छ?

५. हँसिलो मन (हितोपदेश १७:२२)

विश्वविख्यात सोलोमन राजाले हितोपदेश १७:११मा मानिसको मुद्रालाई यसरी व्यक्त गर्दछन्: “प्रसन्न हृदय असल औषधी हो, तर पेलिएका आत्माले हड्डीहरू सुकाउँछ।” हो, हँसिलो र आनन्दित मनोभावले शरीरलाई फायदा गर्दछ। हाँस्दा शरीरका माँसपेसीहरूको कसरत हुन्छ। यसले हृदयमा रगतलाई प्रवाह गर्न सरल बनाउँछ। यसले गर्दा जीवन दिने वायु अक्जिन रगतमा पस्दछ। हाँस्दा मानिसलाई आराम मिल्छ। यसले उक्त रक्तचापलाई पनि घटाउन सक्छ। मानिस हाँस्दा एन्डोरफिन भन्ने शरीरलाई चाहिने रासायनिक पदार्थको उत्पादन हुन्छ। यसले दिमागलाई शान्त र प्रसन्न बनाउँछन्। पिडालाई कम गर्छ। यसले मानिसलाई असल मिजास बनाउँछ र रोगसँग लड्ने क्षमतालाई वृद्धि गर्दछ। जब हाम्रो जीवन परमेश्वरको हातमा छ भनेर विश्वास गर्छौं तब हामीलाई आशावादी बनाउँछ र त्यसले हृदयलाई प्रसन्न मुद्रामा राख्दछ।

मानिसहरू सधैं हाँसीमात्र रहन सम्भव छैन भनेर हामीलाई थाहा छ। तर हाम्रो मनस्थितिलाई सकारात्मक सोचमा राख्न सक्दछ।

यशैया २६:१-४मा लेखिएका पदहरूलाई तपाईंले आफ्नो जीवनमा कसरी राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

जब हाम्रो दिमाग स्थिर रहन्छ र हामीले परमेश्वरमा भरोसा राख्छौं, तब हामीलाई धेरै फायदा हुन्छ। अरूलाई सकारात्मक दृष्टिकोण राख्दा सङ्क्रामक रोगहरूबाट वचन मद्दत मिल्छ भनेर विभिन्न सोधअनुसन्धानले पत्ता लगाएका छन्। (अरू मानिस यस्तो सकारात्मक मनस्थितिमा हिँड्ने मानिसहरूसँग रमाइलो मानेर सङ्गत गर्न पनि रुचाउँछन्।) जब हामी येशूसँगको सम्बन्धमा बढ्दै जान्छौं तब हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि सुधार हुन्छ। यदि हामीले हाम्रो जीवनमा

येशूको सर्वोच्चतालाई कायम गर्न दियौं भने हाम्रा हृदयका भावनाहरू र आत्मिक जीवनमा चंगाई भएको महशूस गर्नेछौं। स्वस्थ मन र स्वस्थ दिलले स्वस्थ शरीर बनाउँछ।

हितोपदेश १७:२२मा दिएको उपदेशलाई हामीले आत्मसात् गर्ने वा नगर्ने, यो आत्मनिर्णयको अधिकार हामी सबैलाई सुम्पिएको छ: हँसिलो दिलले असलै परिणाम ल्याउँछ। तर दिग्दारी तथा उदासिन आत्मा तथा स्वभावले सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ। राजा दाउदले यस रोजाइको महत्वलाई सिकेका थिए। हामी हरदम असल र खराबको बिचमा छौं। यथार्थमा भन्ने हो भने सुमार्गमा हिँड्नु भनेको संघर्षलाई निम्त्याउनु हो। तर त्यस सुमार्गमा हिँड्न परमेश्वरको सुराक्षात्मक स्याहारबाट आफू बैचित भएको छैन भनेर दाउदले हरदम स्मरण गर्दथ्यो।

भजनसंग्रह २७ आशाले भरिएको भजन हो। यसमा दिएका वचनहरू हाम्रो जीवनमा कसरी लागु गर्न सक्दछौं?

परमेश्वरसँगको मजबूत सम्बन्धले हाम्रो सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा असर गर्छ भन्ने प्रमाण जतिभने पनि पुग्दैन। आफ्नो सुस्वास्थ्यको निम्ति परमेश्वरसँगको सुमधुर सम्बन्धलाई जगाइ राख्न तपाईंको जीवनमा के परिवर्तन ल्याउनुपर्दछ?

उपसंहार:

थप जानकारी: एलेन जी हाईटद्वारा लिखित *द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्गको* पृ, २४१-२५९मा उल्लेख गरिएको लेख, “द माइन्ड क्यर” पढ्नुहोस्।

“कृतज्ञताले भरिएको आत्माले परमेश्वरको प्रशंसा गर्दा शरीर र आत्माको स्वास्थ्यलाई उन्नतीको पथमा लगाउने काम अरू कुनैले पनि गर्न सक्दैन। दिग्दारी, उदासिनपना, असन्तुष्टता र नकारात्मक सोचाइलाई त्याग्नु हाम्रो धर्म हो। सकारात्मक स्वभावले नकारात्मक दिमागलाई पल्टाइ दिन्छ। जसरी प्रार्थना गर्नु हाम्रो नियमित स्वभाव हो

भने, मनलाई स्वच्छ राख्न पनि हाम्रो नियमित स्वभाव हुनुपर्दछ। यदि हामी स्वर्गको बाटोमा हिँडिरहेकाछौं भने हामी कसरी मलामी गएको जस्तै गुनासो व्यक्त गर्दै पिताको घरमा जाने?" एलेन जी हाईट, द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्ग, पृ, २५१बाट रूपान्तरित।

“क्रुसबिना मानिस परमेश्वरसँग एक हुन सक्दैन। हाम्रो प्रत्येक आशा यसैमा निर्भर गर्दछ। क्रुसबाट मुक्तिदाताको प्रेम चम्किरहेको हुन्छ। क्रुसको पाउमा पापीले येशूलाई हेर्दछ, जो उसको उद्धारको निम्ति जीवन दिनुभएको थियो। उसको पाप क्षमा भएकोले हृदयदेखि गदगद भएर आनन्दको मार्गमा हिँड्न ऊ सक्षम हुन्छ। क्रुसको छेउमा भक्तिभावसाथ घुँडा टेक्न सफल भयो भने जुनसुकै पापी पनि यस पृथ्वीको सर्वोच्च स्थानमा पुगेको हुन्छ।”-एलेन जी हाईट, द आक्टस् अभ आपोस्टल्स, पृ. २०९,२१०बाट रूपान्तरित।

“प्रारम्भिक इसाईहरूले अनगिनतियाँ दुःख र सास्ती भोगेका थिए। तर नयाँ पृथ्वीमा उनीहरूका स्थान सुरक्षित छन् भनेर तिनीहरू निश्चय भएका थिए। यसले गर्दा तिनीहरूले महाकष्टबाट पार हुन सफल भएका थिए। पत्रुस जो आफै पनि क्रुसको क्रुर मृत्युमा होमेका थिए, उनले लेख्दछन्: “थोरै समयको निम्ति कष्ट भोग्नु परेतापनि तिमीहरूमा आनन्दको लहर छाएको छ। सबै खालका दुःख र कष्टहरू झेलनुपर्दा तिमीहरूमा दिग्दारीपना त आउँछ नै। यो स्वाभाविक हो। तर तिमीहरूको विश्वास साँच्चिकै हो भनेर प्रमाणित गर्न नै ती दुःख कष्ट आएका हुन्। यो प्रक्रियामा तिमीहरू चलन सफल भयौं भने तिमीहरू सुनभन्दा पनि बहुमूल्य हुनेछौं। आगोको ज्वालाले सुन शुद्ध गरेझैं, तिमीहरूलाई संसारले दिने कष्टले तिमीहरूको विश्वासलाई निक्खर बनाउँदछ। तिमीहरूको विश्वासले नै परमेश्वरको प्रशंसा, महिमा र सम्मान हुने काम हुन्छ। जब येशूको आगमन हुन्छ तब ती हुनेछन्। हो, तिमीहरूले उहाँलाई अहिले देखेका छैनौं....यद्यपि तिमीहरूको महिमिता आनन्दलाई कुनै शब्दचित्रले कोर्न सकिन्दैन। तिमीहरूका आत्माहरूले मुक्ति पाइरहेका छन्। के यो तिमीहरूको विश्वासको फल होइन र?”- एलेन जी हाईट, द आक्टस् अभ आपोस्टल्स, पृ. ५१७, ५१८बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमननः

१. उदासिनता तथा दिग्दारीपनामा गुञ्जीरहेको कोहि मानिस तपाईंले चिन्नु भएको छ? यदि छ भने उसलाई कसरी सहायता गर्ने? प्रायजसो दयालु तथा मृदु वचनले यस्ता मानिसको मनलाई प्रसन्न बनाउँछन्। दिप्रेषन अर्थात् उदासिनता भोगिरहेका मानिसलाई तपाईं तथा तपाईंको चर्चले के गर्न सक्दछ?
२. हितोपदेश ३:७,८मा यो लेखिएको छ: “आफ्नै आँखामा बुद्धिमानी नहोऊ। परमेश्वरप्रति आदर र सम्मान देखाऊ र दुष्ट कुरालाई छल्नु। यस नितीमा तिमी हिँड्यौ भने तिम्रो शरीर स्वस्थ हुन्छ। यस नितीले तिम्रा हाडहरूलाई बलियो बनाउनेछन्।” उपर्युक्त कथनले यस अध्यायसँग कसरी सहमती जनाएकाछन्?
३. जब तपाईं दिग्दारी वा चिन्तामा पर्नुहुन्छ तब सकारात्मक कुराहरूका बारेमा सोच्नुहोस्। परमेश्वरको प्रेमको बारेमा सोच्नुहोस्। तपाईंले मनपर्ने बाइबलका पदहरू पढ्नुहोस्। प्रार्थना र गीतबाट परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई कस्तो भलो गर्दो रहेछ भनेर तपाईं छक्क पर्नुहुनेछ।
४. असल स्वभावमा रहनु र हामीहरूका भावनाहरू कत्तिको महत्व रहेछ भनेर यस अध्यायमा हामीले छलफल गर्नुपर्छ। तर, परमेश्वरमाथिको विश्वास वा आस्था भनेको भावना हो भन्ने कुरा गलत हो भनेर हामी जोड दिन चाहन्छौं। जब हामी दिक्क हुन्छौं, चिन्तित हुन्छौं, निराश हुन्छौं वा विपत्तिको आहतमा पर्दछौं तब हाम्रो सम्बन्ध परमेश्वरसँग टुटेको छ भन्दैनौं। भावना र विश्वासको बिचमा के अन्तर छ? यो अन्तरको ज्ञान हुनु किन आवश्यक छ?

