

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस्: उत्पत्ति २:१५, प्रस्थान २०:८-११, प्रस्थान २३:१२, मत्ती ११:२८-३०, मर्कूस २:२७, मर्कूस ६:३०-३२।

**स्मरण गर्नुपर्ने पद:** “ धेरै मानिसहरू आउँदै जान्दै गरेका थिए। तिनीहरूको व्यस्तताले गर्दा तिनीहरूले खानसम्म फुर्सद पाएन। अनि येशूले उहाँका चेलाहरूलाई भन्नुभयो, “तिमीहरू मसँग शान्त ठाँउमा आऊ। तिमीहरूलाई केहि आराम चाहिन्छ।” (मर्कूस ६:३१)।

एक जना टम नाउँ गरेको फुर्तिलो, जवान युवक अमेरिकाको लोमालिन्डा विश्वविद्यालयमा चिकित्सक बन्न अध्ययन गर्दै थियो। ऊ अत्यन्त मेहनती थियो। ऊ बिहानको चारबजे उठ्थ्यो र राती बान्ह बजेसम्म काम गर्थ्यो। आफ्नो पढ्ने र काम गर्ने समय तालिका अनुसार चलन प्रयास गर्दै रह्यो। तर उपलब्धीमा झन झन ऊ पछि पर्न थालेको थियो।

फुर्सदै नलिई जतिसुकै पढे पनि राम्रो गर्न नसकेकोमा ऊ निराश भयो। अनि टमले आफ्नो प्रोफेसरकहाँ गएर आफ्नो गुनासो व्यक्त गर्‍यो। त्यो प्रोफेसर बुद्धिमानी थियो। त्यसकारण टमलाई कमसेकम सात घण्टा सुत्न र प्रत्येक दिन आधा घण्टा व्यायाम गर्न सल्लाह दियो। यसले राम्रो गर्छ भनेर टमले विश्वास गरेन। तैपनि प्रोफेसरको सल्लाहलाई केहि समयसम्म भएपनि मान्ने निर्णय गर्‍यो। किनभने आखिरमा उसले के गुमाउनु नै परेको थियो र? टमले नियमित रूपमा प्रोफेसरको सल्लाह अनुसार चलेकोले दुई हप्ताभित्रै उसको जाँचको नतिजामा सुधार हुन थाल्यो। वर्षको अन्तमा उसको कक्षामा ऊ तेश्रो भएर निस्क्यो। अनि आफ्नो समय अनुसार त्यस चिकित्सा विश्वविद्यालयमा सफलतापूर्वक चिकित्सक तालिम सिध्यायो। “आई आम सो टायर्ड” लेख हार्डिङ्ग लाईफस्टाइल सेरिज (लोमालिन्डा, क्यालिफोर्निया, लोमालिन्डा युनिभर्सिटी अभ हेल्थ, १९८८), पृ. ३-५ बाट रूपान्तरित।

धेरै जसो हामीहरू त्यहि टम जस्तै छौं। स्वस्थ शरीर र मन, साथै स्वस्थ आत्मिक जीवन र सामाजिक जीवनको निम्ति हामीलाई दैनिक र साप्ताहिक विश्राम चाहिन्छ।

यस अध्यायको झलकः हाम्रो दिमाग, शरीर र भावनाहरूलाई राम्रोसँग सञ्चालन गर्न नियमित रूपमा प्रसस्त आराम गर्नुपर्दछ।

### १. फुर्सिँ छैन (मर्कूस ६:३०-३२, ४५, ४६)

प्रायजसो हामी सबै जना धेरै व्यस्त र तनावपूर्ण संसारमा रहन्छौं। कति धेरै काम कुराहरू गर्नु पर्छ र ती सबै गर्न कम समय हामी पाउँछौं। कलकत्ताकी प्रसिद्ध इसाई भिक्षुणी मदर टेरेसाले भनेकि थिइनः “मेरो विचारमा यो संसार उल्टोपाल्टो भएको छ। घरमा कम मायाप्रेम भएकोले र पारिवारिक जीवनको कमीले गर्दा यो संसारले कष्ट पाईरहेकोछ। हाम्रो बालवच्चाको निम्ति समय छैन। एक आपसको निम्ति समय छैन। एक आपसमा रमाइलो गर्न फुर्सिँ छैन।” (रूपान्तरित)

कतिपय संस्कारहरूमा मानिसहरू तँछ्छाडमछ्छाड गर्दै अघि बढ्न कसरत गरिरहेको पाउँछौं। मानिसहरू सफल हुन चाहन्छन्, धेरै धन कमाउन चाहन्छन्। आफ्ना वैवाहिक जीवन, परिवार र स्वास्थ्यलाई समेत जोखिममा पारेर आफ्ना महत्वाकाँक्षाहरूलाई पूरा गर्न ती मानिसहरू लागि रहेको पाउँछौं।

हुनत, कडा परिश्रम गरेर, सक्दो राम्रो गरेर आफ्नो र परिवारको निम्ति सुलभ जीवन बिताउन खोज्नु असल कुरो हो। स्पष्ट रूपमा भन्ने हो भने बाइबलले मानिसलाई अलछ्छी र मगन्ते बनाउन उसक्साउँदैन (हेर्नुहोस् हितोपदेश ६:९, हितोपदेश १३:४, २ थेस्सोलोनी ३:१०)। तर असल भयो भन्दैमा त्यसको सिमालाई नाघ्नुहुँदैन। असल कामको लागि दौडधुप गर्ने दौरानमा हामी आफै र हाम्रा परिवारले दुःख पाउन सक्दछन्। कतिपय बाबुहरूले आफ्ना परिवारको निम्ति कडा परिश्रम गरिरहेको भनी तर्क गर्दछन्। तर आखिरमा बाबुको निरन्तर अनुपस्थितिले घर परिवार पिडित भइरहेको हामी पाउँछौं।

संसारमा पाप आउनु भन्दा अघि नै मानिसहरूले काम गर्नुपर्छ भनेर परमेश्वरले योजना गर्नुभएको हामीले उत्पत्ति २:१५मा पाउँछौं। हेर्नुहोस्।

सुरुदेखि, आदम र हवा पापमा फस्नु अघि नै मानवजातीले काम गर्नुपर्छ भनेर परमेश्वरले योजना गर्नुभएको थियो। काममात्र होइन, कामबाट विश्राम लिनुपर्छ भनेर पनि परमेश्वरको योजना थियो। हाम्रो शरीरले धान्न सक्ने सिमा हुन्छ भनेर विपेश गरेर अहिले हामीले सम्झनुपर्दछ। त्यसकारण हामीलाई आराम वा विश्रामको अत्यन्त खाँचो हुन्छ।

हामीले विश्राम लिनुपर्दछ भनेर देहायका पदहरूले के भन्छन्? मर्कूस ६:३०-३२, मर्कूस ६:४५,४६। हामी जे गरिरहेतापनि वा जस्तोसुकै महत्वपूर्ण काममा हामी लागेतपनि ती पदहरूले हामीलाई के भनिरहेका छन्?

येशू अत्यन्त व्यस्त हुनुहुन्थ्यो। तैपनि उहाँ र उहाँका चेलाहरूले आराम लिनुभयो। उहाँको शरीरलाई ताजा बनाउन विश्राम लिनुपर्छ भनेर उहाँलाई थाहा थियो। हामीलाई पनि दैनिक आरामको आवश्यकता छ। हाम्रो शरीरलाई चाहिने निन्द्रालाई खोस्दा हाम्रो शरीर र मनस्थितिलाई हामी जोखिममा पार्दछौं। हामी जतिसुकै जवान, स्वस्थ वा बलियो भएपनि हाम्रो शरीरलाई आराम चाहिन्छ। यदि हामीले हाम्रो शरीरलाई हिफाजत गर्न सकेनौं र यसलाई चाहिने आरामबाट बंचित गरायौं भने त्यसको नतिजाले हामीलाई नै कष्ट ल्याउँछ।

दैनिक जीवनमा तपाईंलाई केले दौडधुप गराइरहेकाछन्? के कुराले गर्दा तपाईंले आफ्नो शरीरलाई आराम नदिइ कडा परिश्रम गर्नु परिरहेको छ? जे भएतापनि आफ्नो स्वस्थ शरीरको मूल्यलाई जोखिममा पारेर ती कामहरू गर्न के उचित छ त?

## **२. विश्रामको आवश्यकता (प्रस्थान ३२:१२)**

विश्राम लिनुपर्दछ भनेर हामी सबैलाई थाहाभएको कुरो हो। हामीलाई खाना चाहिन्छ, पानी चाहिन्छ, र आराम पनि चाहिन्छ। कतिपटक त हाम्रो शरीरले नै विश्राम लिनुपर्छ भनेर माग गर्दछ।

आराम लिनुपर्छ भनेर सचेत गराउने जैविक (biological) घण्टी चर्को र स्पष्ट भएको हामी पाउँछौं। यदि हामीले हाम्रो शरीरको आवाजलाई सुन्न सक्थौं र त्यस आवाजलाई सम्मान गर्नसक्थौं भने हामीले चाहिने विश्राम पाउँछौं। तर दुःखपूर्ण कुरो त प्रायजसो हामी पैसाको निमित्त यस्तो दौडधुप गर्दछौं कि हाम्रो शरीरले बजाएको विश्रामको घण्टी सुन्न फुर्सदैं हुँदैन। यसको फलस्वरूप, धेरै मानिसहरू बिमारले थला परेको र अन्तमा लामो समयसम्म ओछ्यानमा आराम गर्न बाध्य भएको हामी पाउँछौं। यदि तिनीहरूले आफ्नो शरीरले माग गरेको स्वस्थ जीवनशैलीको चाहनाको आवाजलाई सुनेको भए तिनीहरू अनाहकमा बिमार हुने थिएन। (तर त्यस आवाजलाई मानिसले अनेकन् चिया कफी आदि पिउने पदार्थले सुमसुम्याउन खोज्छन्, तर ढिलो वा चाँडो पेलानलाई थाम्न नसकी त्यो मानिस विभिन्न रोकको सिकार बन्न पुग्छन्।

ढिलो वा चाँडो, हामी कुनै न कुनै रूपमा विश्राम लिन पुग्छौं, तर प्रश्न त यो छ, यदि विश्रामै गर्नुपर्छ भने सकेसम्म राम्ररी किन नगर्ने? समयमै शरीरको न्यायोचित मागलाई किन नसुन्ने?

तपाईंको शरीरले आराम गर्ने बेला भयो र काममा सुस्तता ल्याउनु भनेर कसरी सतर्क गराउँछन्? त्यस सतर्कलाई तपाईंले कसरी मान्नुहुन्छ?

प्रयोग गरिरहेको आन्तरिक शरीरको श्रोतलाई फेरि पुनःस्थापना गर्न वा नविकरण गर्न प्रत्येक जीवित मानिसलाई आराम चाहिन्छ। नविकरण वा पुनःस्थापना भन्ने शब्दलाई केलाउनुहोस्। यसको अर्थ, "प्रारम्भिक वा सुरुको अवस्थालाई नविकरण गरि पुनःस्थापना गर्नु" हो। यसको अर्थ जीवनलाई स्फुर्त बनाउने औषधी हो। जे गरेर हाम्रो शरीरलाई पुन नयाँ शक्ति दिन्छ त्यसको सम्मान गर्नु हो।

"थाकेको शरीरलाई निन्द्राले फुर्तिलो बनाउँछ र अर्को दिनको काम कर्तव्यको लागि तयार पार्दछ।" एलेन जी हार्ट, *चाइल्ड गाइडेन्स*, पृ. ३४२बाट रूपान्तरित।

हाम्रो शरीरलाई परिचालन गर्ने सीमा के हो भनी हामीले जान्नुपर्दछ। हाम्रो आफ्नै शक्ति वा बाहुबलले काम सम्पन्न गर्न सक्छौं

भन्नुहुन्न। हाम्रो नियमित कामलाई सुचारु गर्न परमेश्वरले अनुग्रह दिन्छु भनेर कबुल गर्नु भएको छ। यदि हामीले नियमित रूपमा यस शरीरलाई विश्राम दियौं भने परमेश्वरले हाम्रो शरीरलाई नवीकरण गर्नुहुन्छ र उहाँको योजनामा चलन फेरि हाम्रो शरीरलाई ताजा बनाइ बिँउझाउनुहुन्छ।

प्रस्थान २३:१२मा परमेश्वरले यो विधि दिनुभएको छ: “छ दिनसम्म आफ्नो कामकाज गर, र सातौं दिनमाचाहिँ विश्राम लेओ। र तिमीहरूको गोरू, गधा, तिम्रो घरमा जन्मेको दास, र विदेशी पनि ताजा होऊन्।” यसमा परमेश्वरले मानिसलाई किन विश्राम लिनु भनेर निर्देशन दिनुभएको पाउँछौं?

पुरानो करारमा यस क्रियापद “ताजा वा फुर्तिलो बनाउँछ” केहि मात्रामा मात्रै प्रयोग गरेको पाइन्छ। तर यसलाई सामान्य नाम जुन प्रायजसो “आत्मा” (उत्पत्ति २:७) भनेर अनुवाद गरिन्छ। जीवन दिने वा सास फेर्ने भनेर यसले जनाउँछन्। यो ताजा अर्थात् फुर्तिलो बनाउने भन्ने शब्द मानौं क्रियापदबाट आत्मा भन्ने नाममा उतारिएको छ। विश्रामबाट नयाँ जीवन, नयाँ सास वा पुनःजीवन आत्मा पाउँछ भन्ने धारणालाई अघि सारेको पाउँछौं। विश्राम धेरै महत्वपूर्ण छ र प्रत्येक मानव कल्याणको निमित्त आधारभूत अपरिहार्य तत्व हो। यदि हामीले चाहेको विश्रामलाई हामीले इन्कार गर्नुभए भने हामी मानव हो भनेर अश्विकार गरेको तथ्यलाई देखाउँछ।

### ३. परमेश्वरको छत्रछाँयामा विश्राम (मत्ती ११:२८-२९)

मत्ती ११:२८-२९मा येशूले हामी सबैलाई यो आह्वान किन गर्नुभएको छ?: “हे सबै थाकेका र बोझले दबिएका हो, म कहाँ आओ, म तिमीहरूलाई विश्राम दिनेछु। मेरो जुवा, आफूमाथि लेओ, र मसँग सिक, किनभने म विनम्र र कोमल हृदयको छु, अनि तिमीहरूले आफ्ना आत्मामा विश्राम पाउनेछौं। किनकि मेरो जुवा सजिलो छ, र मेरो भारी हलुको छ।” के तपाईंले आफ्नो जीवनमा यस प्रतिज्ञालाई आत्मसात् गरेर त्यसबाट फायद उठाउनुभएको छ?

जुन आराम येशूले कबुल गर्नुभएको थियो, त्यो शारीरिक आराम भन्दा पनि बेसी कुरा हो। यो हाम्रो आत्मा वा मनमस्तिष्कमा दिने आराम हो। येशूले प्रदान गर्नुभएको पूर्ण आरामलाई हामीले अनुभव गर्नुपर्दछ। गहिरो निन्द्राले हाम्रो शरीरलाई प्रसस्त आराम दिन्छ। छुट्टिमा यताउता जाँदा हाम्रो भावनालाई आराम दिन सक्छ। तर आत्मिक आराम कहाँ पाउने? हृदय र दिमागले ल्याउने मानसिक र भावनात्मक समस्याबाट स्वतन्त्र हुनु नै आत्मिक विश्राम हो। जो सबै येशूकहाँ आउँछ त्यसलाई आत्मिक विश्राम दिन उहाँ तयार हुनुहुन्छ। यस विश्राममा के समावेश गरिएको छ?

असल कामहरूलाई अंगिकार गरेपनि संघर्ष गर्नुपर्दा पिडा र दोषको मारमा पर्नुपरेकोलाई स्वतन्त्र बनाउने कुरा यसमा समावेश गरिएको पाउँछौं। हाम्रो सिद्ध असल कामले होइन तर येशूको सिद्धकार्यले गर्दा परमेश्वरले हामीलाई ग्रहण गर्नुहुन्छ भन्ने धारणामा विश्वास गर्दा पाउने विश्राम नै येशूले दिने विश्राम हो। येशूको अनुग्रह र पवित्र आत्माको शक्तिद्वारा प्रत्येक येशूभक्तले आफूलाई येशूमा समर्पण गर्न सक्छन्। अनि उहाँले तिनीहरूलाई विश्राम दिनुहुन्छ। धर्मीहरू विश्वासमा जीउँछन् (हबकूक २:४, रोमी १:१७, गलाती ३:११)। परमेश्वरबाट अपेक्षा गरिएको उच्च स्तरको जीवनलाई मानिसको कामले भ्याउँदैन। हाम्रो पापको मोल येशूले चुक्ता गरिसक्नुभयो भन्ने वचनले हामी सबैलाई धेरै सान्त्वना दिन्छ। उहाँको धार्मिक स्वभाव हामीलाई दिनुहुन्छ र हामीलाई अनन्त जीवन पनि उहाँले दिने कबुल गर्नुहुन्छ। उहाँको सिद्ध जीवन र बली नै हाम्रो एक मात्र आशा हो। उहाँमा नै हाम्रो आत्माले विश्राम पाउँदछ।

पापले लादेका र जीवनको समस्याहरूसँग संघर्ष गर्ने सबैलाई आफूकहाँ आउन येशूले आह्वान गर्नुहुन्छ। हाम्रा संघर्षहरू के हुन्, हाम्रा बोझहरू के हुन् भनेर परमेश्वरलाई थाहा छ, त्यसैकारण उहाँको पाउमा ती कुराहरूलाई राख्नु भनेर उहाँले हामी सबैलाई भन्नुहुन्छ। हाम्रो अवस्था जुनसुकै भएतापनि उहाँको सदाशय, प्रेम, दया र हेरचाहामा हामी भर पर्नुपर्दछ। यदि हामीले उहाँमाथि भरोसा राख्न सक्थौं भने हाम्रो थकित आत्माले कस्तो विश्राम पाउने थियो होला?

हाम्रो मनलाई परमेश्वरमा केन्द्रित गर्न हामी सबैलाई समय र स्थानको आवश्यक हुन्छ। प्रार्थना, बाइबल अध्ययन र येशूको बारेमा साधना गर्दा हाम्रो मनमा शान्ति आउँछ र हाम्रो जीवन ताजा र नविकरण हुन्छ।

जब हामी व्यक्तिगत आराधानामा लाग्छौं तब त्यसबेलामा नै परमेश्वरको शान्त, सानो आवाज हामीलाई साहस दिन र आशा दिन हाम्रो कानमा मन्द स्वरले सुनिन्छ। यस शान्त समयले जीवनमा ल्याउने तनावबाट हामीलाई टाडा राख्दछ। यसै समयमा पवित्र आत्माले हाम्रो जीवनलाई स्फूर्त वा ताजा बनाई दिनुहुन्छ र नयाँ जीवनलाई सुचारू रूपमा उहाँले परिचालन गराउनुहुन्छ।

येशूले हामीलाई दिनुभएको यस महान् तथा आश्चर्यको कबुललाई तपाईंको जीवनले फायदा उठाओस् भनेर तपाईंले कुन कदम चाल्नुपर्दछ? “मकहाँ आओ” भन्ने येशूको कोमल आह्वानमा के तपाईं समावेश हुन चाहनुहुन्न र?

#### **४. दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने आराम (उत्पत्ति १)**

उत्पत्ति १ अध्याय पढ्नुहोस्। यसमा परमेश्वरले संसारलाई कसरी सृष्टि गर्नुभयो भनेर उल्लेख गरिएको छ। सृष्टिको प्रक्रियामा प्रत्येक बेलुका र बिहानलाई नयाँ दिन भनिएको छ। परमेश्वरले नियमित रूपमा काम र विश्रामलाई सृष्टि गरिरहनुभएको थियो। दैनिक जीवनमा शरीरलाई फुर्तिलो गर्न र नविकरण गर्न दुवै काम र विश्राम नियमित रूपमा लागु गर्नुपर्छ भनेर परमेश्वरको कामले यहाँ देखाइरहेको पाउँछौं।

मानव शरीरलाई दैनिक आरामको अत्यन्त आवश्यकता हुन्छ। निन्द्रा भएनभने अनेकन् नकारात्मक परिणामहरू निस्कन्छन् भनेर खोजअनुसन्धानले पत्ता लगाएका छन्। निन्द्रालाई वेवास्ता गरियो भने मधुमेह वा चिनीको रोग, मोटोपना, पढाईमा नराम्रो असर, सवारी दुर्घटना, चोटपटक, अचानक दुर्घटनाबाट मृत्यु र साथै मानसिक असंतुलन जस्ता शारीरिक र मानसिक जोखिमको सिकार हुन सकिन्छ। हवाई जहाजका पाइलटहरू, हवाई जहाज सवारी नियन्त्रण गर्नहरू र

आवासिय डाक्टरहरूलाई कडा नियम पालन गर्नुपर्दछ ताकि तिनीहरूले आफ्नो काम र विश्रामलाई संतुलन ल्याउनसक्नु। तिनीहरूले विश्रामलाई नपन्छ्याउनु भनेर तिनीहरूको काम गर्ने समयको सीमा तोकिएको हुन्छ। धेरै वर्ष पहिले जब बिजुलीको आविष्कार भएको थिएन, मानिसहरू स्वाभाविक रूपमै दिनभरी काम गर्दथ्ये र अन्धकार रातमा सुत्दथ्ये। तर आजको वर्तमान युगमा झिलिमिली बत्तिको कमी छैन र मानिसहरू निन्द्रालाई वेवास्ता गरि मालिकले दासलाई पेलेको जस्तै आफ्ना शरीरलाई पेलिरहेका छन्। यस्तो अस्वस्थ जीवनशैलीदेखि हामी सचेत हुनुपर्दछ।

२४ घण्टाको चक्रमा मानव शरीरले कसरी काम गर्दछन् भनेर वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन्। हाम्रो शरीरलाई परिचालन गर्ने शक्ति जसलाई अंतःश्राव वा हर्मोन भन्छ, त्यो दिनको निश्चित समयमा शरीरले निकास गरिरहेको हुन्छ। यस प्रक्रियालाई एलेन जी हाईटको भनाईले पुष्टि गर्दछन्: “मध्य रातभन्दा पहिले सुत्नु शरीरको निम्ति अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। रातको बाह्रबजे भन्दा अगाडि दुई घण्टा सुत्नु बाह्रबजेपछि चारघण्टा सुत्नुभन्दा अत्यन्त फायदा हुन्छ।”-एलेन जी हाईट, *मानुस्क्रिप्ट रिलिजेज*, ठेली ७, पृ. २२४बाट रूपमान्तरित।

विभिन्न खालको निन्द्रा मानिसहरूलाई आवश्यक छ भनेर निन्द्रा प्रयोगशालामा वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन्। वयस्क मानिसहरूलाई छ देखि नौ घण्टा निन्द्राको आवश्यकता हुन्छ। दिनको काममा निन्द्रा वा झुम्म नहोस् भनेर मानिसलाई कतिको निन्द्रा चाहिन्छ भनेर शरीरले घचघच्याएको हुन्छ। जब मानिसले प्रसस्त निन्द्रा पाउँछ तब उसले आफ्नो शरीर चनाखो, फुर्तिलो र स्वस्थ भएको अनुभव गर्दछ। जो मानिस निन्द्रालाई वहिष्कार गरि काम गर्दछन् त्यसले गरेको काम जँड्याहाँको जस्तै हुन्छ।

केले गरेर चाहिने रातको निन्द्रालाई तपाईंले रोकिरहनुभएको छ? त्यस्को शूची बनाउनुहोस्।

यहाँ केही सुझावहरू छन् जसले राम्रोसँग निन्द्रा लगाउँछन्:

\*नियमित रूपमा दैनिक व्यायाम

\*तपाईंको कोठा चाहिने तापक्रममा राख्नुहोस्



\*सुत्नुभन्दा दुई वा तिन घण्टा अगाडी खानुस ,अर्थात् खानेबित्तिकै सुत्ने बानीलाई हटाउनुहोस् वा खान नपाएको गरिबले जस्तै बेलुका हलुका खाना खानुहोस्।

\*सुत्नुभन्दा पहिले कुनै तनाव वा उत्तेजित पार्ने वातावरणलाई पन्छाउनुहोस्।

\*मादक पेय पदार्थ, निन्द्रालाग्ने औषधी र कफि वा क्याफिन भएको पेय पदार्थबाट पर बस्नुहोस्

तपाईंलाई निन्द्रा राम्रोसँग लागिरहेको छ? रातमा आरामसँग सुत्नबाट रोक्ने के शैलीहरू छन् जसलाई तपाईंले त्यागनुपर्दछ? दिनमा फुर्तिलो हुन रातमा प्रसस्त निन्द्रा चाहिन्छ भन्ने ज्ञान तपाईंले पाएपछि तपाईंको जीवनशैलीमा अब के परिवर्तन ल्याउनुपर्दछ?

#### ५. साप्ताहिक विश्राम (प्रस्थान २०:८-११)

उत्पत्ति २:१-३ र प्रस्थान २०:८-११मा परमेश्वरले मानिसहरूलाई सातौँ दिन विश्राम लिनु भनेर निर्देशन दिएको पाउँछौं। यस विश्रामको मूल्य र महत्व कतिको छ? हाम्रो शरीरलाई चाहिने यो निर्देशनलाई वेवास्ता गर्नु केहाम्रो लागि हितकर छ त?

सृष्टिको काम सिध्याएर परमेश्वर आफैपनि विश्राम लिनुभयो। हिब्रू भाषामा विश्राम भन्ने शब्द सब्बथ वा शब्बतबाट नै आएका हुन्। हप्ताको सातौँ दिन विश्राम कतिको महत्व रहेछ भनेर यसले देखाउँछ। परमेश्वर आफै सब्बथ दिनमा विश्राम लिनुभयो भनेर यस पदले स्पष्ट पार्दछ।

प्रभु येशूले भन्नुभयो “सब्बथ मानिसको निमित्त सृजिएको हो, र सब्बथको निमित्त मानिस सृष्टिभएको होइन।” (मर्कूस २:२७)। येशूले यो कथन कुन पृष्ठभूमीमा भन्नुभएको थियो? यसको तात्पर्य के हो?

मानिसहरू सहजरूपमा अनेकन् नियम बिधिहरूलाई पालन गर्दछन्। तर सब्बत हाम्रो हित वा असलको लागि हो

भनेर हामीले कहिलै पनि बिर्सनुहुँदैन। यो दिनमा हामी शान्तिपूर्वक बिताउनुपर्दछ। परमेश्वरले हामीलाई कस्तो उदेकको बरदानहरू दिनुभएको छ भनेर मनन गर्न र रमाहत गर्न हाम्रो निमित्त उपहार स्वरूप सृष्टिकर्ताको हातबाट हामीलाई सब्बथ दिइएको हो। यो समय परमेश्वरको गुणहरू र हाम्रोप्रति उहाँको हितको ध्यान गर्नुपर्दछ। पाप आउनुभन्दा अघि नै सब्बथ दिएको हुनाले परमेश्वरले हामीलाई कस्तो महान् प्रेम गर्नुहुँदो रहेछ भनेर अनन्तसम्म चिन्हाउने प्रतिक सब्बत हो। सब्बथको सुसमाचार दुई खालका छन्: (१) सब्बथ दिनलाई पालन गरेर हामीले येशूमा कसरी विश्राम लिने देखाउँदछ (२) र यस दिनमा केहि काम नगर्नु भन्ने निर्देशनले हाम्रो कामले होइन येशूको कामले हामी मुक्ति पाउँछौं भनेर सकारात्मक चिन्तन यस दिनले गराउँछ।

सब्बथले हसाभरी काम, तनाव र संघर्षबाट विश्राम दिँदछ। हाम्रो दिमागलाई शान्त राख्न, शरीरलाई आराम दिन, कामको दौडधुपबाट थकाई सत्यरूपमा मार्न परमेश्वरले यस सब्बथ दिन हामीलाई दिनुभएको हो। हामीले मरिमरी काम नगरोस् भनेर परमेश्वर चाहनुहुन्छ। त्यसकारण हाम्रो मन, आत्मा र शरीरले चाहिएको पूर्ण आराम हामीले पाओस् भनेर हामीलाई सब्बथ दिएको हो भनेर हामीले आत्मसात् गर्नुपर्दछ।

तपाईंलाई सब्बथ दिनको अनुभव कस्तो छ? के यो दिन अत्यन्त रमाहत, आशिषमय र विश्रामको दिन हो? अर्थात् येशूको समयमा अनगिन्ति नियमहरू धार्मिक पण्डितहरूले बनाएर सब्बथ बोझको रूपमा तपाईंको अगाडि के खडा भएको छ? यस विशेष विश्राम दिनबाट तपाईंले असल कुराहरू लिन तपाईंले कसरी सिक्नुहुन्छ?

### **उपसंहार:**

थप जानकारी: एलेन जी हार्टद्वारा लिखित *काउन्सिल अन हेल्थको* "द टेम्पेरन्स इन लेबर" पृ. ९९ पढ्नुहोस्।

“दिएको समयमा काम सम्पन्न गर्न मानिसहरू अनावश्यक रूपमा अत्यन्त कडा परिश्रम गर्दछन्। उनीहरूको विवेकले आराम लिनपर्छ भनेर सुचना दिँदादिँदै पनि त्यसलाई वेवस्ता गरि मानिसहरू काम गरिरहेको हुन्छन्। यस्ता मानिसहरू कहिलै पनि सफल हुँदैनन्। तिनीहरू सापटी समयमा रहेका हुन्छन्। भविष्यमा चाहिने उर्जा वा शक्तिलाई तिनीहरूले खर्च गरिरहेका हुन्छन्। जब तिनीहरूले पाएका शक्ति वा बललाई जथाभावी प्रयोग गर्दछन् तब चाहिने बेलामा त्यो हुँदैन र यसले गर्दा तिनीहरू असफलको बाटोमा लागेको हुन्छन्। तिनीहरूको शारीरिक शक्तिको न्हास हुन्छ र मानसिक शक्तिले काम गर्दैनन्। तिनीहरू असफल जीवन बिताइरहेका छन् भन्ने भावनाले ग्रस्त हुन्छन्। तर जीवनमा किन असक्षम वा असफल भयो भनेर तिनीहरू जान्दैनन्। जब तिनीहरू कामगर्न समय आएको हुन्छ तब तिनीहरूको शारीरिक आपूर्ति खर्च भइसकेको हुन्छ। प्रत्येक व्यक्ति जसले स्वस्थ शरीरको नियमलाई उल्लंघन गर्दछ त्यसले त्यसको मुल्य नराम्रोसँग चुकाउनुपर्नेछ। परमेश्वरले हामीलाई चाहिने निश्चित बल वा शक्ति दिनुभएको छ जुन हाम्रो जीवनको विभिन्न दौरानमा चाहिन्छ। यदि हामीले त्यस शक्तिलाई दुरुपयोग गरि जथाभावी परिचालन गर्नुभने हामी कुनै न कुनै समयमा हार खानुपर्नेछ।” एलेन जी हाईट, *चाइल्ड गाइडेन्स*, पृ. ३९७, ३९८बाट रूपान्तरित।

### **चिन्तनमननः**

१,

स्वस्थ जीवनशैलीको बारेमा तपाईंको स्थानिय संस्कार र समाजले के भन्दछ? के तपाईं काममै काममा पेलिनुपर्ने अवस्थामा परिरहनुभएको छ? अर्थात् फुर्सदै फुर्सद भएको समाजमा तपाईं रहिरहनुभएको छ? तपाईं जुनसुकै संस्कारमा रहनुभएपनि काम र विश्रामलाई

- संतुलनमा ल्याउन तपाईं कसरी प्रयत्नशील भइरहनुभएको छ?
२. कतिपय मानिसहरू सुत्न अत्यन्त गाह्रो भइरहेको होला, त्यो पनि एउटा विशेष कारणले: दोषी विवेकलाई कुम्ल्याइरहेकोले। यदि यसमा तपाईं समावेश हुनुभएको छ भने येशूले तपाईंको निम्ति क्रुसमा के गर्नुभयो जसले गर्दा तपाईंको विवेकलाई सहायता पुग्दछ? फेरि त्यसैसमयमा तपाईंले के उचित काम गर्न तम्सिनुपर्दछ जसले गर्दा तपाईंको विवेकलाई राहत प्रदान गर्दछ?
३. प्रसस्त आरामले मानिसको शरीर कस्तो हुन्छ भन्ने खोजखबर सङ्कलन गर्नुहोस्, र साथीभाई बिच त्यसको चर्चापरिचर्चा गर्नुहोस्। तपाईं आफैले पनि यसबाट के फायदा लिन सक्नुहुन्छ?
४. तपाईंको निम्ती सब्बथ कतिको आशिषमय र उपयोगी सिद्ध सावित भइरहेको छ? इष्टमित्रहरूसँग यसबारे छलफल गर्नुहोस्। सब्बथले दिने आत्मिक र शारीरिक फायदाको बारेमा छलफल गर्नुहोस्।
५. सृष्टिको सातौं दिन परमेश्वर आफै विश्राम लिनुभयो भन्ने आश्चर्य तथ्यलाई गहिरो गरि सोच्नुहोस्। यसले हामीलाई के भनी रहेको छ? सब्बथ दिनमा गर्नुपर्ने विश्राम कतिको महत्व रहेछ भनेर अझ राम्ररी बुझ्न परमेश्वरले अपनाउनुभएको बिधिबाट हामीलाई के भन्दछ?

