

७

## उदासीनताको अचूक औषधी आशा

यस अध्यायको निम्ति पढनुहोसः भजन ४२, भजन ३१:१०, भजन ३९:२-७, भजन ३२:१-५, १ यूहन्ना १:९, मिका ७:१-७, प्रकाश २१:२-४।

स्मरण गर्नुपर्ने पदः “जसको हृदय टुक्रा टुक्रा भएको छ, तिनीहरूसँग परमेश्वर हुनुहुन्छ। जसका आत्माहरू चक्नाचूर भएका छन्, तिनीहरूलाई परमेश्वरले उद्धार गर्नुहुन्छ।” (भजन ३४:१८)।

पापको सुरुवातदेखि अनगिन्तिऔं मानिसहरूले उदासीनता अर्थात् जीवनदेखि खिन्नताका अनूभवहरू गरिरहेका छन्। उदासीनताले मानसिकरूपमा मात्र होइन, शारीरिक अवस्थालाई पनि अपाङ्ग बनाउन सक्दछन्। उदास भएका मानिसहरूका अनुहारमा आशाका किरणहरू अन्धकारले छोपेका हुन्छन्। यो केवल आधुनिक युगकामात्र लक्षण नभएर बाइबलमा धेरै यस्ता पात्रहरू थिए जो आज हामीले तिनीहरू मानसिक उदासीनताका रोगले पिडित भएका भनेर भन्न सक्दछौं।

उदासीनता, पेलिसएका, खिन्नता वा दविएका मनस्थिति बोकेका मानिसहरूका मूल लक्षण नै आफू कुनै पनि आशाबाट बंचित भएको अनुभूत हुनु हो। त्यसैकारण आशाका सन्देशहरूले बाइबल भरिएको पाउँछौं, जसले गर्दा येशूका प्रत्येक भक्तले निराशामा होइन तर आशामै जीउन सक्नु। तर यो आशा फेरि संसारले दिने सापटी आशा जस्तो पनि होइन। संसारले दिने आशा भन्दा यो अत्यन्त पृथक छ। संसारले दिने आशा केवल क्षणिक मात्र हुनसक्दछन्। विभिन्न कारणहरूले गर्दा सबै मानिसहरूले कुनै न कुनै समयमा अत्यन्त निरुत्साहको घडीको सामना गर्नुपर्नेहुन्छ। राम्रो भविष्यलाई मध्यनजर राखेर हामी कसरी आशावादी हुनुपर्दछ भनेर बाइबलले हामीलाई देखाएको छ। यसमा यस्ता प्रसस्त वाचाहरू छन् जसले हामी आशावादी हुन पर्याप्त कारणहरू

देखाउँदछन्। यस संसारमा कुनै आशा नभएतापनि अर्को संसारमा आँखा लगाएर निश्चित आशावादी हुनसक्दछौं।

हो, कोहि मानिस उदासीनताका मारमा परिरहेकाछन् भने त्यसलाई गम्भिर रूपमा लिनु पर्दछ। त्यस्ता मानिसहरूले मानसिक रोगलाई हेरबिचार गर्न पेशेवाल मानिसहरूको सहायता खोज्नु जरुरत पर्दछ। यस्ता पेशेवालहरू तर्फबाट परमेश्वरले काम गर्नसक्नुहुन्छ, किनकि तिनीहरूलाई विशेष हेरचाहको आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईंको सम्बन्ध परमेश्वरमा जे भएतापनि यदि तपाईं शारीरिकरूपमा असस्थ हुनुभयो भने के तपाईं चिकित्सककहाँ वा अस्पताल जानुहुन्न र? गम्भिर उदासीनताले मानसिक स्वास्थ्य असंतुलन हुनेहरूलाई पनि उचित चिकित्साको आवश्यक पर्दछ। कोहि कोहि मानिसहरू पुख्यौलिकै वा जीनको कारण मानसिक असंतुलन हुनसक्दछन्। हाम्रो मगजमा चाहिने रासायनिक तत्वहरू गडबड भएको कारणले गर्दा पनि मानसिक रोगले पिडित हुनसक्छौं र त्यसकोलागि उचित उपचारको आवश्यकता पर्दछ। त्यसैकारण परमेश्वरकै सहायता लिएर भने पनि इसाईहरूले मानसिक चिकित्सकको मद्दत लिनु आवश्यकता हुनसक्छ।

### **१. हतोत्साहित तथा खिन्न भएको मन (भजन ४२)**

भजन ४२ र तपाईंको बिचमा केहि सम्बन्ध भएको अनुभव गर्नुभएको छ? यसमा के आशा हाम्रो लागि प्रदान गरिएको छ?

राजा दाउदको मिजास तथा मनःस्थिति तलमाथी भइरहेको अनुभव गरेका थिए। राजा सावल र इस्रायलका शत्रुहरूले उनीमाथि अन्यायपूर्वक प्रहार गर्दा उनलाई दिक्क लाग्नु स्वभाविकै थियो। फेरि परमेश्वरको आज्ञालाई उनले सरासर तोडेका थिए। यसले गर्दा उनी अपराधिक मनःस्थितिले पनि पिडित भएका थिए (भजन ५१:४)। आफूले कुनै नराम्रो काम गरेर तितो भएको अनुभव वा दोषीको मनःस्थितिसँग प्रयाजसो उदासीनता गाँसिन पुगेको हुन्छ।

कसैले आफ्नो कमीकमजोरीलाई महशूस गरेर म त लाटा वा वेकम्माको छु भनेर नकारात्मक सोचाइमा परिरहन्छ भने त्यो मानिस निराशाको संसारमा झुमीरहेको हुन्छ। जीवन अनुचित वा पक्षपात नै

पक्षपातले भरिएको छ भनेर भविष्यप्रति निराशामा ऊ पर्नसक्छन्। आफ्नो जीवनमा केहि पनि राम्रो हुँदैन, यत्तिकै खस्किरहनेछु भनेर पनि त्यसले सोचन सक्दछ। यसले गर्दा त्यो व्यक्ति उदास र हतोत्साहको चरमसिमामा पुग्न सक्दछन्। यस्तो खालको मनःस्थितिलाई मनोवैज्ञानिक वाख्यामा “ब्रजपातयुक्त मनस्थिति अर्थात् क्याटास्ट्रोफिक थिन्किङ्ग” भनिन्छ।

तर नकारात्मक सोचाईलाई स्थान दिनुको सट्टा हाम्रो दिमागले सकारात्मक सोचाइलाई जोड दिए के हुन्छ भनेर देहायका केहि शुचीहरूले स्पष्ट पार्दछन्:

क. आफूले आफूलाई कुन दृष्टिले हेर्ने। परमेश्वरले सृष्टि गर्नुभएको सृष्टिमाथि रजाई गर्न तपाईं परमेश्वरको स्वरूपमा सृष्टि हुनुभएको हो (उत्पत्ति १:२६,२७)। पापले गर्दा जीवनमा दाग लागेतापनि परमेश्वरको कुनै न कुनै गुणहरू तपाईंसँग अझै छन्। येशू खीष्टले आफ्नो जीवन तपाईंको निमित्त क्रुसमा चढाएर बलि हुनुभएकोले नै तपाईं अनन्त मृत्युबाट उद्धार हुनुभएको छ। उहाँले तपाईंलाई विशेषाधिकार दिनुभएको छ: उहाँले चुन्नुभएको जाति, राजकिय पुजारी र पवित्र राष्ट्रको नागरिक (१ पत्रुस २:९ रूपान्तरित)। अरूले तपाईंप्रति कस्तो धारणा राख्छ त्योसँग तपाईं सरोकार हुनु आवश्यक छैन किनकि परमेश्वरको आँखाको सामु तपाईं विशेष तथा अत्यन्त मूल्यवान व्यक्ति हुनुहुन्छ।

ख. संसार। संसार अत्यन्त सडेको छ र दुष्टै दुष्टले भरिएका छन्। यसमा कसैले पनि असहमती जनाउँदैनन्। परन्तु यस संसारमा धेरै आदर्शमय, उचित र प्रशंसायुक्त तत्वहरू छन् जसलाई हामी सोझै नकार्न सक्दैनौं (फिलिप्पी ४:८)। आशालाई नहराईकन दुष्ट कुराहरूप्रति येशूभक्तहरू संवेदनशील हुनसक्छन्। खराब कुराहरूलाई बुझ्न सक्दछन्। किनभने ती येशूभक्तहरूलाई थाहा छ, दुष्ट वा पाप कसरी सुरु भयो र अन्त हुनेछ।

ग. भविष्य। परमेश्वरका जनहरूको निमित्त कस्तो अदभूत संसार हुनेछ जुन अहिले कल्पना नै गर्न सकिँदैन। अनन्त जीवनको बारेमा दिएका प्रतिज्ञाहरूले बाइबल भरिएकाछन् (भजन ३८:३९)।

दिक्क मात्र, उराठ लाग्नु, खिन्न हुनु आफै पाप होइनन्। किनकि येशू पनि कत्तिपटक खिन्न हुनुभएको थियो। त्यसकारण मानिस भएकै कारणले हामी उदासीन वा दिक्क लाग्दा म नराओ छु भनेर धिक्कान आवश्यक छैन। हामीलाई थाहा छ, प्रायजसो हामीलाई चित्त दुख्ने धेरै कुराहरू छन्। अहिले नै तपाईं कुनै न कुनै संघर्षहरूको सामना गरीरहुनुभएको होला, बाइबलमा दिएका सत्य वचनहरूले त्यस्तो असहज परिस्थितिलाई तपाईंले कसरी मुकाबिला गर्न सक्नुहुन्छ?

## **२. हतोत्साहको परिणाम (यशैया ३८:९-१४)**

“बिहानसम्म म धैर्यसाथ पर्खीबसें। तर सिंहले झैं उहाँले मर्मा सबै हड्डी भाँच्नुभयो। दिन र रातभरिमा नै तपाईंले मेरो अन्त गराइदिनुभयो। गौथलीझैं वा सारिका चराझैं म चिरविर गर्थेँ। ढुक्रुझैं विलाप गर्थेँ, माथितिर हेर्दा-हेर्दै मेरा आँखा टड्ढाइसकेँ। हे परमप्रभु, म दुःखमा परेको छु। तपाईं मलाई सहायता गर्नुहोस्।” भनेर राजा हिजकियाले विलाप गर्दा उनले कस्तो पिडा भोगिरहेकारहेछन् स्पष्ट पार्दछन् (यशैया ३८:१३-१४)। प्रत्येक व्यक्तिले आफूले भोगेका पिडाहरू विभिन्न तरिकाले व्यक्त गर्दछन्। कतिपय मानिसहरू (विशेष गरेर महिलाहरू) अन्तरपिडाहरू मौनतासाथा सहेका हुन्छन्। अरू राजा हिजकिया जस्तै अलाप-बिलाप गर्दछन्। मानिसहरूले आफ्ना शोकका भावनाहरू व्यक्त गर्दा आ-आफ्नै ढंगले व्यक्त गर्दछन्। कोहि मानिसहरू मृत्युलाई शान्तपूर्वक सामना गर्न सामर्थ्यछन् भने कोहि अत्यन्त व्याकूल भएर सामना गर्दछन्।

कोहि मानिस निको नहुने रोग वा लामोसँग बिरामी हुँदा सामान्य नै मात्रपदर्छ। हिजकिया गम्भिर रोगले ग्रष्ट भएका थिए। त्यो रोगले उनलाई मृत्युशैयामा पुऱ्याउँदै थियो। त्यसैकारण यशैया ३८को अनुसार राजा हिजकिया अत्यन्त दिक्क, उदास वा चिन्तामा परेका थिए। कतिपय मानिसहरू आफूले भोगेका पिडा यस्तो कष्टकर हुनसक्छ कि

त्यसले गर्दा आत्महत्या गर्न पनि अग्रसर गराउँदछ। किनकि तिनीहरू आततायी अनुभवबाट निकाशा हुन चाहन्छन्। दशप्रतिशत मानसिकरूपमा उदासीतामा परेका मानिसहरू आत्महत्या गर्दछन् भनेर चिकित्सा अनुसन्धानकर्ताहरूले निश्कर्ष निकालेकाछन्। त्यसैकारण शरीर बिमार भएझैँ दिक्क भएर मानसिकरूपमा कोहि बिमार हुन्छ भने त्यसलाई उचित तवरले उपचार गर्नुपर्दछ। मनका रोग वा उदासीन बिमार गम्भिर बिमार हो, र यसलाई हल्का रूपमा लिनुहुँदैन।

उदासीनताका लक्षणहरू के के हुन्? हेर्नुहोस्: भजन ३१:१०, भजन ७७:४, भजन १०२:४,५ र १ राजा १९:४।

डिप्रेसन, खिन्न हुने मानसिक स्थिति, हिनताबोधले दिएको मनस्थिति वा उदासीनता भएका मानिसहरूले विभिन्न लक्षणहरूद्वारा आफ्ना रोग यसरी प्रकट गराउँछन्: (क) अनुहारमा अत्यन्त गहिरो शोकका भावनाहरू (ख) केहि काम गर्न पनि जाँगरिलो नहुने र कुनै काम गर्न पनि मननपराउने वा मन नपर्ने (ग) भोक नलाग्ने, दुव्लाउने वा मोटाउने (घ) निन्द्रामा गडवड, कित सुतीरहने कित सुत्नै नसक्ने (ङ) हिनताबोध वा आफू निकम्मा भएको आभास (त) केहि कामकुरा गर्न पनि शुद्धी नहुने र स्मरणशक्तिमा न्हास र (थ) मृत्युबारे सोचबिचार र आत्महत्या गर्न आत्तुर गरिरहने। माथिका लक्षणहरूमा कसैले एक वा दुई लक्षणहरू देखाउला, जब अरूले ती रोगबाट राहत नपाउँजेल ती वा धेरै अरू लक्षणहरूले धेरै महिनासम्म पिडित भइरहेका हुनसक्छन्। जे भएतापनि उदासीन मनस्थिति गम्भिर स्थिति हुन। यस्ता मानिसहरूलाई चिकित्सक वा पाष्टरहरू जस्ता उचित पेशामा लागेका मानिसहरूले सहायता गर्नुपर्दछ।

समय समयमा एक कारण वा अर्को कारणले हामी कुनै न कुनै तवरले हतोत्साह, निराश, दिक्कपना वा चिन्ताले पिडित हुन्छौं। केले तपाईंको जीवनमा यस्तो अवस्थामा पुऱ्याउँछ र किन? विगतका अनुभवहरूलाई सोचनुहोस् र परमेश्वरले त्यसबाट तपाईंलाई कसरी निकासा दिनुभयो, त्यसको बारे समिक्षा गर्नुहोस्। परमेश्वरको अगुवाईलाई ध्यान गर्दा तपाईंले कस्तो आशा वा उत्साह पाउनुहुन्छ?

प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि परमेश्वरले कसरी दोन्याउनुभयो भन्ने स्मरण किन जगाइ राख्नुपर्दछ?

### ३. उदासीन तथा मानसिक पिडाबाट राहत (भजन ३९:२-७)

जब दाउद मौन बस्यो उनलाई के भयो भनेर भजन ३९:२-७ले बताउँदछ? जब उनले मुख खोल्थे तब उनलाई के भयो?

जसरी कुनै मानिसको मनमा चोट पुग्दा अरूलाई आफ्ना भावना नसुनाइ हलुको हुँदैन त्यसैगरि उदास भएका व्यक्तिले आफ्नो अन्तरसंघर्षलाई व्यक्त गर्नु अनिवार्य छ। अरूलाई आफ्नो दुःख पोखाउँनु नै त्यसबाट राहत पाउने सुरुवात हो। मानसिक तनाव र मानसिक पिडाबाट सुरक्षित हुन भित्री हृदयदेखि र गम्भिरपूर्वक प्रार्थना गर्दै परमेश्वरकहाँ आफ्नो हात बढाउनुपर्दछ। हो, उचित उपचारको आवश्यक त पर्छ नै, तैपनि प्रार्थना गर्नु असल सुरुवात हो।

कोहि मानिस चिन्ताले पिडित वा उदासीन अर्थात् डिप्रेसन भएको छ भने त्यस व्यक्तिले आफ्नो साथी वा मानसिक चिकित्सकलाई आफ्नो दुःख पोखाउनुपर्दछ। यस्तो मानिसहरूले तपाईंलाई सुन्न जानेको हुन्छ र आवश्यक परे अरू कुनै योग्य व्यक्तिसँग तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सक्दछन्। दिग्दारीपनाबाट राहत पाउन यो उपाय एक प्रभावकारी उपाय हो। हामी भित्र गुम्सिरहेका भावनाहरू, बिचार, चिन्तन आदि अरूलाई पोख्याउँदा हाम्रा मनका घाउ निको हुन थाल्दछ। निराश र हतोत्साह भएका मानिसहरूलाई चर्च समूदायले पनि सहयोग गर्न सक्दछन्। जब ती उपायहरू पर्याप्त छैन भने मानसिक पिडालाई हेरबिचार गर्न व्यवसायमा लागेकाहरूका स्याहारको आवश्यक पर्दछ। कठिन समयमा गुजारिरहेका वा हतोत्साह वा उदास भएका मानिसहरूले आफूले विश्वास गरेका मानिसहरूसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। कहिलेकाहीं कसैसँग छवास्स कुरा गर्दा पनि मन अत्यन्त हलुका हुन जान्छ।

भजन ५५:१७मा हामीलाई के प्रतिज्ञा दिएको छ? हाम्रो निम्ति यो प्रतिज्ञा किन अत्यन्त अर्थमूलक छ?

जुनसुकै बेलामा, दिनमा होस् वा हसामा होस् कसबाट सहायता पाउने रहेछ भन्ने कुरा दाउदले सिकेका थिए। यसरी नै हामी पनि परमेश्वरतिर कुनै पनि बेला फर्कन सक्दछौं। आफ्नो क्रन्धन परमेश्वरले सुन्नुहुन्छ भन्ने कुरामा दाउदलाई यकिन थियो। र यहि प्रतिबद्धताद्वारा नै उनलाई ठूलो साहस मिलेको थियो।

गैर-इसाई मनोवैज्ञानिकहरूले पनि प्रार्थनमा विश्वास गर्ने आफ्ना बिरामीहरूलाई प्रार्थना गर्न सल्लाह सुझाव दिँदछन्। प्रार्थना गर्दा वा आफ्ना हृदयलाई परमेश्वरको अगाडि पोखाउँदा कत्तिको सञ्चो भएको अनुभव हामी सबैले गरेकाछौं। हामी को हौं र हामी कत्तिको हतोत्साह वा निराशमा परेका छौं त्यसको परवाह छैन। यदि हामीले परमेश्वरसँग असल सम्बन्ध राख्यौं भने, आशा, उत्साह र चंगाईको आभास हामी सबैले पाउन सक्छौं।

“प्रार्थना भनेको आफ्नो साथिसँग हृदय खोलेको जस्तै परमेश्वरलाई पनि मन खोलेर कुरा गर्नु हो” भनेर एलेन जी हाइटले भनेकि छिन् (टेस्टिमोनिय फर द चर्च, ठेली ४, पृ. ५३३)। हो, प्रार्थनाले हाम्रा समस्याहरू सधैं समाधान हुँदैन, यद्यपि, यसले हाम्रा पिडाहरूसँग सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउदछ?

#### ४. क्षमाको आवश्यकता (भजन ३२:१-५)

आफूले पाइरहेका दुःख कष्टबाट कसरी राहत पाए भनेर दाउदले भजन ३२:१-५मा व्यक्त गरेका छन्। यहि सन्दर्भमा १ यूहन्ना १:९ पनि पढ्नुहोस्। अहिले पनि हामीले यहि कुरा कसरी पाउन सक्दछौं?

स्विकार नगरेका अपराध, पाप, भुल वा दोषले हाम्रो दिमागमा चक्कर लगाईरहेका हुन्छन्। यो दर्दनायक हुनसक्दछन्। दाउदले भोगीरहेका आन्तरिक कष्टलाई मुख खोलेर गुनासो गरेका थिए। भजन ३२ र अरू भजनहरूमा दाउदका ठूलो भावनात्मक कष्टहरू खुलारूपमा देखाएको पाउँछौं।

जब चिन्तित तथा उदासीन भएका मानिसहरूलाई हामीले भेट्छौं तब तिनीहरूको मनस्थितिप्रति हामी गम्भिर हुनुपर्दछ।

तिनीहरूले पाप स्विकार नगरेकोले त्यस्तो भएको हो भनेर दोष दिएर उनीहरूको भावनामा चोट पुऱ्याउनुहुँदैन। कोहि मानिस उदासीनले ग्रस्त भएर दुःख पाइरहेका छन् भनेर थाहा पाउँदा ति दुष्ट मानिस हुन् भनेर न्याय गर्नुहुँदैन।

एडगार एलेन पो एक अमेरिकन लेखक हुन्। उनले मानविय आवेगहरूका आधारमा धेरै दारुण कथाहरू लेखेका छन्। उनका कथाहरूमा रहस्यमय कथाहरू पनि प्रचलित छन्। उनले एक पुस्तक "टेल-टेल हर्ट"मा एक जना मानिसको बारेमा कथा लेखेका छन्। यसमा त्यसले एक जना मानिसलाई हत्या गरेर कोठाको जमिनमुनी लुकाएका थिए। त्यो हत्याराको चाहना थियो, मरेको मानिससँग उसको अपराध गाडिनेछ। तर उसमा भएको चेतनाले उसलाई आकुल-व्याकुल बनायो। एक दिन त्यस हत्या गरिएको मानिसको मुटुको धडकन सुन्यो। त्यो आवाज ठूलो ठूलो हुँदै आयो। तर पछि उसलाई यो स्पष्ट भयो कि त्यो आवाज चिहानबाट आएको नभएर आफ्नै मुटु ठूलो स्वरले धकधकीरहेको थियो।

फेरि त्यसै बखत कतिपय मानिसहरूले आफ्नो पाप स्विकार गरेपनि दोषी मनस्थितिबाट आफू राहत नपाएको अनुभव गरेको पाउँछौं। यसले गर्दा उनीहरू हिनताबोधले दुःखित भइरहेका हुन्छन्। उनीहरूका पापले गर्दा अरू दुःख पाइरहेको कारणले उनीहरूमा आत्मगलानी भइरहेको हुन्छ र आफूहरू क्षमाको योग्य छैन भनेर आभास पाइरहेका हुन्छन्। यदि तिनीहरूले परमेश्वरलाई विश्वास गर्दै आफ्ना पापहरूलाई स्विकार गर्नु भने तिनीहरूका पाप क्षमा भएका हुन्छन् भनेर तिनीहरूले बुझेका हुँदैन। यस्तो समयमा जतिसुकै जघन्य पाप गरेतापनि तिनीहरूले परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूलाई आत्मसात गर्नुपर्दछ। उहाँले निको पार्नुभयो र ग्रहण गर्नुभयो भन्दै तिनीहरूको दृष्टि परमेश्वरमा केन्द्रित गरिराख्नुपर्दछ। हामीहरूका विगत कुरालाई बदल्न सक्दैनौं। तर एउटा काम हामी गर्न सक्छौं, त्यो हो परमेश्वरको अनुग्रहले विगतका अपराध अर्थात् भूलबाट हामी पाठ सिक्दै फेरि त्यसैलाई नदोहऱ्याउने। अनि सकेसम्म हाम्रो गल्तीलाई



सुधादेँ लैजानुपर्दछ। त्यो बाहेक हामीले अरू के गर्न सक्यौँ भन्दा हामी हाम्रो जीवनलाई परमेश्वरमा अर्पण गर्नसक्यौँ र उहाँको दया, सदाशयता, अनुग्रह र चँगाईको निम्ति प्रार्थना गर्नसक्यौँ।

धेरैले आफ्ना पापहरू स्विकार गरेपनि आफूले गरेका अपराधप्रति ब्याकूल भइरहेको हामी पाउँछौँ। हामीले गरेका पापको स्विकार र त्यसको जिम्मेवारी लिन हामीलाई किन जरूरत पर्दछ र विगतका गलतबाट सिकेर अगाडि बढ्दै जान किन महत्वपूर्ण मान्नुपर्दछ?

### ५. आपतको खिलाफमा आशा (मीका ७:१-७)

परमेश्वरका अगमवक्ता मीकालाई अनेकौँ समस्याहरूले घेरेका थिए। तर त्यसबाट उनले राहत पाउन के उपाय खोजे? हेर्नुहोस्: मीका ७:१-७।

मीकाको समयमा विभिन्न समस्या र पापहरू कस्ता थिए भनेर केवल प्रथम् छ पदहरूमा उनले वर्णन गरेका छन्। त्यसबेलाका धेरैजसो पाप र समस्याहरू अहिलेको भन्दा फरक थिएनन्। यी समाजिक बखेडा धेरै पिडादायी हुन्छन् जब हाम्रा घर, छिमेकी, साथीभाई, दम्पती, छोराछोरी र आमाबाबुहरू, तिनीहरूको मारमा पर्दछन् (मीका ७:५, ६)।

घनिष्ट तथा नजिकका मानिसहरूसँग खटपट भएर नकारात्मक संबन्ध भयो भने अनिष्ट मात्र होइन अनेकौँ तनावहरूको सृजना हुनसक्छ। प्रायजसो उदासीन वा डिप्रेसनको अवस्था यस्तै कारणहरूले भएको पाइएकोछ। यस्तो शङ्कट वा नाजुक परिस्थितिबाट सकारात्मक रूपमा राहत केवल आशामात्र अचूक औषधी हो भनेर मीका ७:७ले उल्लेख गरेको छ।

असल मानसिक स्वस्थको निम्ति आशा महत्वपूर्ण हुन्छ। परमेश्वरमा विश्वास नगर्नेहरूमा पनि आशा पल्हाइरहनुपर्दछ। कामको खोजीमा लाग्ने युवा युवतीले काम पाउँछ भनेर आशा गर्नुपर्दछ। हराएका यात्रीले आफ्नो बाटो भेट्नुपर्दछ भनेर आशा गर्नुपर्दछ। जब लगानीकर्ताहरूले आफ्नो लगानी गुमाउँछन् त अर्को समयमा राम्रै होला

भनेर आशा गर्नुपर्दछ। आशाबिनाको जीवन निरर्थक जीवन हो, र यस्ता मानिसहरूले केवल मृत्युको लागि पर्खिरहेका हुन्छन् (अनेकौं अश्वस्थ जीवनशैली अपनाएर मृत्युलाई आज, आज भनेर आशा रहित मानिसहरूले बोलाइरहेका हुन्छन्)।

इटालीका प्रशिद्ध दार्शनिक र कवी डान्टे अलिघिएरीले (सन् १२६५-१३२१) नर्कसम्बन्धी काव्य रचेका थिए। त्यस काव्यको नाउँ हो, द डिभाइन कमेडी अर्थात् दैविक प्रहसन वा नाटक। त्यसमा नर्कको बारेमा यसरी चित्रण गरिएकोछ: नर्कको ढोकामा ठूला ठूला अक्षरमा यसरी लेखिएको छ: “सबै आशा त्याग, यस स्थानमा पस्न तपाईंलाई स्वागत छ !” कुनै मानिसबाट आशालाई हटाइदियो भने त्यो जस्तो क्रुर सजाय अरू के होला?

बाइबलले प्रस्तुत गरका आशा केवल राम्रै हुन्छन् भनेर सकारात्मक भावना भन्दा पनि बेसी भएको हामी पाउँछौं। यो किनभने, हाम्रो आशा हाम्रो पापको निमित्त येशू ख्रीष्टको त्याग तथा बलिदानमा आधारित छन्। “आशिषित आशा” भनेर सेभन्थ-डे अडभेन्टिस्टको ऐतिहासिक अभियानलाई हामी सबैले जगाइ राख्नुपर्दछ। यहि नै हाम्रो जीवनको मार्गदर्शक हुनुपर्दछ। येशूको आगमनको आशाले नै हाम्रा वरिपरि भइरहेका नरमाइलो कुराहरूले हामीलाई सताउन दिँदैनन्। यसले हामीलाई अनन्त जीवनमा दृष्टि लगाउँछन् जहाँ त्रास र चिन्ता हुँदैनन्।

देहायका पदहरूले हामीलाई कस्तो आशा प्रस्तुत गरेको पाउँछौं, हेर्नुहोस्: यशैया ६५:१७, २ पत्रुस ३:१३, प्रकाश २१:२-४? यथार्थमा भन्ने हो भने हाम्रो जीवनको अर्थ यहि आशामा झुण्डनु हो भनेर हामी किन भन्छौं?

नयाँ पृथ्वी र स्वर्गमा आस्था राखनाले कष्ट पाइरहेका सान्त्वना र राहत पाउँछन्। जसरी गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माउन महाशङ्कणमा पर्न हट्दैन किनकि बालक जन्मेपछि त्यो कठोर अनुभव क्षणिक रूपमै बिलाएर जान्छन् (यूहन्ना १६:२१)। यस्तै किसिमले शङ्कणमा परिरहेको मानिसले पनि नयाँ पृथ्वीको प्रतिज्ञाहरू परमेश्वरको

अनुग्रहले ग्रहण गरेको हुन्छ। यसले गर्दा यस संसारमा आइपर्ने कुनै पनि नरामाइलोपना, दिग्दारीपना, हिनताबोध आदि केवल क्षणिकमात्र हुन् भनेर तिनीहरूबाट मानिस हरेस खान्दैनन्। किनभने परमेश्वरले साँची राख्नुभएको नयाँ स्वर्ग र पृथ्वीमा ती कुनै अप्रिय कुराहरू हुनेछैन।

### उपसंहारः

थप जानकारीः मत्ती २६:३६-४३ पढ्नुहोस् र त्यसमा ध्यान गर्नुहोस्। येशू मरणान्तसम्म अत्यन्त शोकले भर्नुभएको थियो (मत्ती २६:३८)। येशूको पिडादायी कष्टको कल्पना गर्नुहोस्। अत्यन्त अन्धकारको समयमा उहाँलाई साथ दिन कोहि पनि मित्रहरू थिएनन्। उहाँका अनुयायीहरू, कित भागे कि त धोका दिएका थिए। येशू आफै पनि परमेश्वरबाट आफू अलगिएको आभास पाउनुभएको थियो। हामीहरूका पापको पुरा भारी उहाँको काँधमा थियो। हामीले अनुभव गर्ने कुनै पनि डिप्रेसन वा उदासीपनाको अनुभवभन्दा उहाँको कष्ट अपार थियो।

“जब येशू गेतसमनीको वगैँचामा आउनुभयो, त्यस बेला अनौठो तरिकाले चुपचाप हुनुभयो। येशू यस स्थानमा साधना गर्न, प्रार्थना गर्न प्रायजसो आउनुहुन्थ्यो। तर यस रात जस्तो महाकष्ट र शोकको भारी लिएर त्यस स्थानमा उहाँ पहिले कहिलै पनि आउनुभएको थिएन। यस संसारको जीवनकाल भरी नै उहाँ परमेश्वरको उपस्थितिमा ज्योति पाएर हिँड्नुभएको थियो। जब सैतानको आत्माले प्रेरित भएका मानिसहरूसँग संघर्ष गर्नुपर्दा उहाँले भन्नुभएको थियो, “जसले मलाई पठाउनुभयो, उहाँ मसँग हुनुहुन्छ। उहाँले मलाई एकलै छोड्नुभएको छैन। किनभने म जहिले पनि उहाँले मनपर्ने कामहरू गर्दछु।” (यूहन्ना ८:२९ रूपान्तरित)। तर अहिले उहाँ कानून-उलङ्घन गर्ने आतङ्ककारीहरूको बिचमा गनिनुभयो। सम्पूर्ण मानवजातको पापको दोष उहाँले बोक्नुभयो। येशू, जो पापबाट अपरिचित हुनुहुन्थ्यो, हाम्रो सम्पूर्ण पापको भारी बोकेर हाम्रा सबै पापलाई स्विकार्नुपर्ने आवश्यकता भयो। परमेश्वर पिताको प्रेमबाट सदा अलगिने होकि भनेर सन्त्रासमा पर्नुभएको थियो। मानिसका पापहरूले गर्दा क्रोधित हुनुभएको

परमेश्वरको क्रोध उहाँमाथि परेको आभास पाउनुभएको थियो। उहाँले चित्कार गरेर भन्नुभयो, “मेरो आत्मा अत्यन्त दुःखित छ। म मृत्युको नजिक आएको अनुभव गरिरहेको छु (मत्ती २६:३८ रूपान्तरित)।”- एलेन जी हाइट, *द डिजायर अभ एजेज्*, पृ. ६८५ बाट रूपान्तरित।

### चिन्तनमननः

१. जुनसुकै कारणले उदासीन वा दिग्दारीपनामा परिरहेका चर्चका सदस्यलाई चर्चको हैशियतले उसलाई कसरी सहायता गर्ने? तपाईंले सहायता गर्न तपाईं सिमित भएपनि कुनै न कुनै तरिकाले आवश्यक परेकालाई तपाईं मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। के यसमा सोचनसक्नुहुन्छ?
२. प्रार्थना गर्ने सरसल्लाह दिने, परमेश्वरलाई माया गर्ने उहाँमाथि भरोसा राख्ने तैपनि दिग्दारीपनाले छोपेको मानिसलाई तपाईंले कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ? बाइबलमा दिएका प्रतिज्ञा र आशाहरूलाई पकडी राख्ने तर विश्वासमा धलमलाउने व्यक्तिलाई तपाईंले कसरी सहायता गर्ने?
३. आफू उदास, निराश, हिनताबोध र चिन्ताको भुमरीमा पर्दा परमेश्वरले त्यागनुभयो भन्ने आभास अत्यन्त महान भूल हो। यो किन सत्य होइन? निराश र दिग्दारीमा पर्नु पाप होइन भनेर देहायका बाइबलका पात्रहरूका उदाहरणहरूले कसरी औँल्याउँछन्? यलिया, यर्मिया इयालखाना तथा इनारमा, बसिस्मा दिने यूहन्ना, पावल तथा पत्रुसले पाएका कष्ट र गेतसमनीमा येशू। परमेश्वरमाथिको विश्वास भावनामा भर पर्ने होइन भनेर नैराश्यका बादलमा लागेको मानिसलाई कसरी सम्झाउने?

