

प्रवाह

मण्डलीमा आत्मिक
वृद्धिको प्रारम्भ

रेभ. पावल बकनेल

परिक्षा र चिन्ता माथि विजय प्राप्त गर्नु

प्रवाह नं. २

- चिन्ताको व्याख्या
- शारीरिक तथा उत्तेजनात्मक संकेतहरू

निर्णय लिनु

- व्यक्तिले कसमाथि भरोसा राखेको छ भन्ने निर्णयको आवश्यकता
- यर्मिया २:२३

“मेरा प्रजाले दुई ओटा पाप गरेका छन्, मलाई, जिउँदो पानीको मूललाई, तिनीहरूले त्यागेका छन्, र पानी नरहने फुटेका कुण्डहरू आफ्ना निम्ती खनेका छन् ।” ९ यर्मिया २:१३)

- मलाई त्यागिएको ? (श्र फुटेका कुण्डहरू

तपाईंको निर्णयहरूको स्पष्टता -

विश्वासको कमि	परमेश्वरमा केन्द्रित आत्मविश्वास	गलत ठाँउमा राखिएको आत्मविश्वास
चिन्तित	स्नेही	बहस गर्न चाहने
निराशाजनक	आनन्दित	स्व-महत्वाकांक्षी
दुखीत	धैर्यवान	ईर्ष्या
शंकास्पद	दयालू	ईर्ष्यालु
खिन्नता	शान्तिमय	घृणा
चिन्तित	विश्वासयोग्य	निडर
डरलाग्दो	असल	विद्वेषी
आशारहित	ईमानदार	स्व-महत्वाकांक्षी
तनावपूर्ण	आत्मसंयमी	धोकेबाज
अनिश्चित	दयालु	तितो
आफैलाई घृणा गर्ने	भद्र	प्रतिशोधपूर्ण
	यथोचित	अनैतिक
	पाखण्डी नभएको	अरुको निन्दा गर्नु
		अर्काको कुरा काट्नु
		सपथ लिनु
		रिसाउनु
		भुठो वोल्नु
		लालसी
		घमण्डी, चतुर

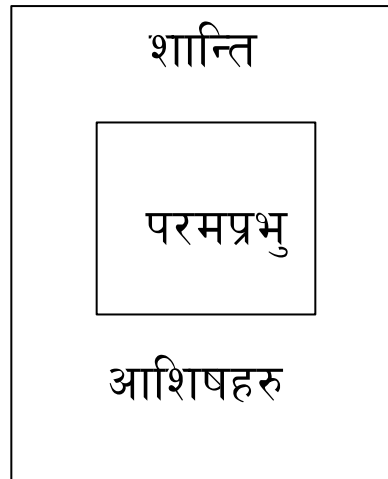
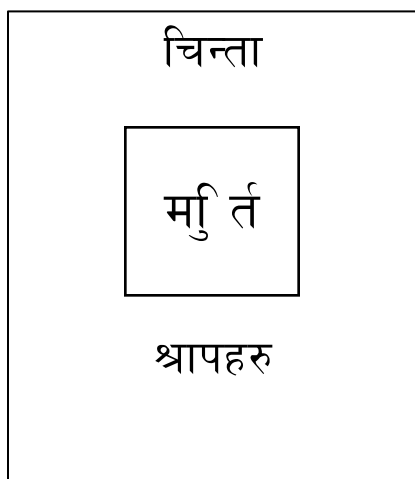
सहयोगि परिभाषाहरु:

लक्ष्य : असल वुझाईको माध्यमबाट विश्वासद्वारा प्रभावित निर्णयको निम्ति प्रयत्न गर्दै

- आत्म विश्वासको कमि
व्यक्तिमा परमेश्वरको निरन्तर प्रेम छ भन्ने क्षमता र भरोसाको कमिले अशुरक्षित
- ◆ अशुरक्षित-प्रेमरहीत महशुश भएको -> प्रेमको निश्चितताको खोजि मनपर्दो हुन अनुमति -> चिजविजहरु खरिद गर्नु -> सुन्दर देखिनु -> प्रशंसा पाउनु
- गलत ठाँउमा राखिएको आत्मविश्वास
स्व-महत्वाकांक्षी व्यक्तिले तिनीहरुको ठुलो योजनाको सम्पन्नताले सबभन्दा उत्तम जीवन सम्भव छ भन्ने विस्वास गर्दछन् ।
- ◆ स्व-महत्वाकांक्षी - सफलता नै सबथोक हो -> सफलता प्राप्त गर्नको लागि कुनै कसर बाकि नराख्नु -> कामको लत लागेको व्यक्ति -> भुटो -> कुरा काट्ने -> गलत प्राथमिकता
- परमेश्वरमा केन्द्रित आत्मविश्वास
भरोसा गर्न योग्य व्यक्तिले यो विश्वास गर्छ कि यदि तिनीहरुले आफ्ना जिम्मेवारीहरु पूरा गर्न तिर निरन्तर लागि रहन्छन् भने परमेश्वरले तिनीहरुको आवश्यकता माथि दृष्टि राख्नुहुनेछ ।
- ◆ अशुरक्षित र अलमल्ल -> परमेश्वर सामु आफूलाई नम्र तुल्याउनु, उहाँ माथि भरोसा राख्ने काम गर्नु, उहाँ माथि भरोसा राख्नु, शान्ति,

समस्या वुझ्ने काम

“श्रापित होस् त्यो मानिस, जसले मानिस माथि भरोसा राख्दछ” ९यर्मिया १७:५)



“तर त्यो मानिस धन्यको हो, जसले परमप्रभुमा भरोसा राख्दछ” -यर्मिया १७:७)

चिन्तालाई वुझ्ने काम :

- चिन्ता : व्यक्तिले महशुश गरेको आवश्यकता प्राप्त गर्नको निमित्त परमेश्वरको ईच्छा तथा क्षमता प्रति गरि एको शंकाबाट चिन्ता आउँदछ ।
- शान्ति : आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्नका लागि परमेश्वर माथि गरिएको भरोसाबाट शान्ति आउँदछ ।
- चिन्ताका सम्भावित क्षेत्रहरु
 - जागिर - पैसा
 - सम्बन्ध
 - पति पत्नि
 - ताकत
 - बुद्धि

चिन्ताको ईतिहास

हामी किन चिन्ता गर्छौं ? के चिन्ता गर्नु प्राकृतिक हो ?

- ◆ कदम नं. १
- ◆ कदम नं. २
- ◆ कदम नं. ३
- ◆ कदम नं. ४
- ◆ कदम नं. ५

चिन्ताको श्रोतलाई पहिचान गर्नु

- के हुनेछ ?
- म के गर्नेछु ?
- म के भन्नेछु ?
- मलाई कसले वास्ता गर्नेछ ?
- के गर्ने भन्ने मलाई थाहा छैन ।
- म कहाँ जानेछु ?

सत्यतामा तालिम

- परमेश्वरले मलाई कसरी वास्ता गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा मैले नदेखेता पनि उहाँले मलाई सधैं वास्ता गर्नुहुन्छ भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु ।
- के कुरामा साँचो विश्वास गर्ने र के मा नगर्ने भन्ने कुरा पत्ता लगाउनु होस् र यसले तपाईंलाई आश्चर्यचकित पार्नेछ ।
- तपाईंको परिस्थिति जतिसुकै असम्भव जस्तो देखा परेको भए पनि परमेश्वरले तपाईंलाई समयमै आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गरिदिनु हुनेछ ।

परमेश्वर र उहाँका मार्गहरूको वारेमा सत्यता

- १ पत्रुस ५:६-७
- मत्ति ६:३४
- फिलिप्पी ४:६

चिन्ता माथि विजयी हुने कदमहरू

- नं. १. तपाईं के कुरा माथि चिन्ता गर्दै हुनुहुन्छ ?
- नं. २ परमेश्वरले तपाईंलाई वास्ता गर्नुहुन्छ भन्ने कुरामा के तपाईंलाई शंका छ ?
- नं. ३ तपाईंका शंकाहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस् र पश्चात्ताप गर्नुहोस् ।
- नं. ४ तपाईंले परमेश्वरको वचनवाट सत्यताको स्मरण गर्नुहोस् ।
- नं. ५ प्रार्थनाको माध्यमवाट उहाँमाथि भरोसा गर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत चिन्तन र सारांश:

- ◆ के तपाईंले कुनै कुरामा चिन्ता गरिरहनु भएको छ ?
- ◆ यो समस्या प्रति तपाईंको के कदम छ ?
- ◆ तपाईं सेवकलाई चिन्ताग्रस्त पार्ने ति कुराहरू के के हुन् ?
- ◆ परमेश्वरमा भएर शान्ति प्राप्त गर्नको निमित्त यि मार्ग निर्देशकका कदमहरूलाई तपाईंले कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?