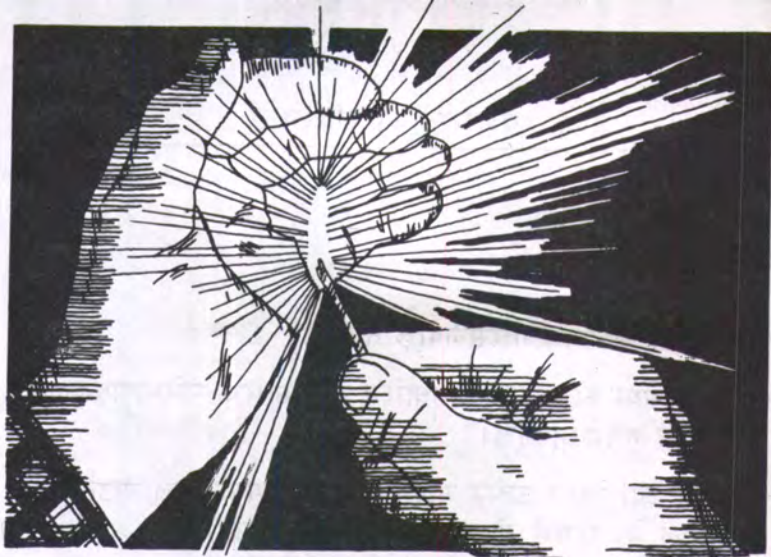


आत्म-संयमः अनुशासनको फल

१८७१ साल ८ तारिख अक्टोबर बेलुकीको एक घटना हो, श्रीमती लेरीले एउटा बत्ती बालेर आफ्ना अन्नका भकारीहरू भएको ठाउँ नजीकै बाँधिएको गाई दुहुनलाई गइन्। बलेको लालटिनीमा गाईले लात्तीले हानेको हुनाले आगोका फिल्लाहरू उड्दै भकारीमा परे। त्यसै बखत धेरै हावा चलेको हुनाले आगो चारैतिर फैलदै गयो। आगो बढ्दै शिकागो शहरको साढे तीन वर्गमील क्षेत्रलाई ढाक्यो र त्यहाँ भएका १७,४५० घरहरूलाई पनि नष्ट पारिदियो। कमसेकम ३०० मानिसहरूको मृत्यु भयो, ६०,००० मानिसहरू घरवारविहीन भए र २० करोड डलर बराबरको धन सम्पत्ति क्षति भयो। बलिराखेको बत्तीमा एउटा गाईले लात्तीले हानेको हुनाले नै यो सबै भएको हो।

आगोलाई अधीनमा राखेर प्रयोगमा ल्याउदा हाम्रा घरहरू र कारखानाहरूमा यो अति आवश्यक र उपयोगी सिद्ध भएको छ। तर जब हाम्रो अधीनबाट यो बाहिर जान्छ, तब यो भयानक शत्रु भएर यसले छोएका सबै कुराहरूलाई नाश पार्छ। शक्तिको ठूलो स्रोतको रूपमा आगोको प्रयोग गर्दा उचित अधीनको आवश्यकता पर्छ।

पूर्ण मानसिक, शारीरिक, संवेगात्मक र आत्मिक शक्तिमा मानिस सृष्टि गरिएको थियो, र मानिसले यसबाट फायदा उठाउनको निम्ति यसलाई उचित प्रकारले प्रयोग र अधीन गर्नुपर्छ।



तब यो शक्तिलाई पवित्र आत्माको अधीनमा ल्याइनुपर्छ भन्ने कुरामा कुनै आश्चर्यता छैन। हामीले आत्माका नौ किसिमका फलको अन्तिम फल अर्थात् आत्म-संयमको फलको बारेमा यस पाठमा विचार गर्नेछौं।

यो अनुशासनको फल हो। आफूलाई येशूको जस्तो स्वरूपमा परिवर्तन गर्नको लागि पवित्र आत्मालाई स्थान दिने व्यक्तिले आफ्नो जीवनको हरेक क्षेत्रमा आत्म-संयमको फलको विकास गर्छ।

के तपाईंलाई आफ्नो ख्रीष्टियान जीवनमा अभै बढी अनुशासनको आवश्यकता छ? आत्म-संयमको फल यसको समाधान हो - किनभने यो साँचै आत्म-संयम हुन्छ: तपाईंले गर्नुहुने जुनसुकै कुरामा पनि आफूलाई पवित्र आत्माको अगुवाइमा समर्पण गर्नुहोस्।

पाठको रूपरेखा

आत्म-संयम परिचित गरियो।

आत्म-संयम वर्णन गरियो।

आत्म-संयम नमूनित गरियो।

पाठका उद्देश्यहरू

यस पाठको अध्ययन गरिसकेपछि तपाईंले:

- आत्म-संयमको बाइबल आधारित र सांसारिक परिभाषाहरूलाई उल्लेख गर्नसक्नुपर्नेछ।
- पवित्र आत्माद्वारा उत्पन्न गरिने आत्म-संयमको फल पाउनलाई हामीले के गर्नुपर्छ सो व्याख्या गर्नसक्नुपर्नेछ।
- धीरज, सीमितपन, साधुपन, र उपवासजस्ता शब्दहरूलाई परिभाषित गर्नसक्नुपर्नेछ।
- संयम र आत्म-संयमका सिद्धान्तहरूलाई समर्थन गर्ने बाइबल आधारित पदहरू दिनसक्नुपर्नेछ।

सिकने क्रियाकलाप

१. पहिलेका पाठहरू अध्ययन गर्नुभएभैं यस पाठलाई पनि अध्ययन गर्नुहोस्। पाठ विकासमा दिइएका सबै बाइबल पदहरूलाई पढ्नुहोस्, सबै अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस्, र तपाईंले नबुभनु भएका मुख्य शब्दहरूको परिभाषा सिक्नुहोस्।
२. यस पाठको पृष्ठभूमिको निम्ति रोमी ८ अध्याय पढ्नुहोस्।
३. स्वयम्-जाँच लिनुहोस् र आफ्ना उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्।

आत्म-संयमः अनुशासनको फल

मुख्य शब्दहरू

| | | |
|--------------------------|------------------------|-------------------|
| अलग हुनु, त्याग | सन्तुलन भ्रष्ट आचरण | प्रभुत्व सीमित |
| आत्म त्याग | बढी | शारीरिक |
| दुरुपयोग | प्रशस्तै | अधीन |
| विष नियन्त्रण गर्ने औषधी | धेरै खाने (खंचुवा) | संयम |
| साधुपन | अभिलाषी | |

पाठको विकास

आत्म-संयम परिचित गरियो

बाइबल आधारित परिभाषाहरू

उद्देश्य १. आत्म-संयमको बाइबल आधारित धारणाको परिभाषालाई छात्रुहोस्।

तर आत्माको फलचाहिँ प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाइ, विश्वासयोग्यता, नम्रता र आत्म-संयम हुन् (गलाती ५:२२-२३)।

उद्धारबाट शुरू गरेर एक विश्वासी आत्म-संयमको जीवनतर्फ बढ्नु परमेश्वरको योजना हो। “किनभने परमेश्वरको मुक्ति दिने अनुग्रह सबै मानिसहरूलाई प्रकट भएको छ। यस मनसायले, कि नास्तिकपना र संसारको तृष्णालाई इन्कार गरेर हामीले यस वर्तमान युगमा आत्म-संयम, धार्मिक, र भक्तिको जीवनमा रहनुपर्छ” (तितस २:११-१२)। आत्माको फलको रूपमा आत्म-संयम दुष्ट इच्छा (अभिलाषाहरूको) वा सांसारिक सुख विलासको स्वार्थ इन्कार हो। “शरीरका कामहरूको” अन्तिम दुई

फलहरूको विपरीतमा आत्म-संयम आउँछ (गलाती ५:२१) तिनीहरू मतवालीपन र भोजको मोजमज्जा हुन् - जसले यस्तो कार्यमा पूर्ण रूपमा भुलिरहने कुराको सम्बोधन गर्छ।

“आत्म-संयम” भनी अनुवाद गरिएको शब्द, मूल शब्द “इन्क्राटेइया” बाट लिइएको हो, जुन यसको नामको रूपमा केवल बाइबलका तीन खण्डहरूमा मात्र देखा पर्छ: गलाती ५:२२, प्रेरित २४:२५ र २ पत्रुस १:६। गलाती ५:२२ मा आत्माको नौ किसिमको फलको अन्तिम फल (नाम) मा प्रयोग गरिएको छ। प्रेरित २४:२५ मा पावलले फेलिक्सलाई “धार्मिकता, आत्म-संयम, र आउनेवाला न्यायको” बारेमा बताउदा यो शब्द प्रयोग गरेका थिए। २ पत्रुस १:५-६ मा यो शब्द अनुग्रहहरूको सूचीमा प्रयोग गरिएको छ: “तिमीहरूका विश्वासमा सद्गुण सद्गुणमा बुद्धि, बुद्धिमा आत्म-संयम थप।”

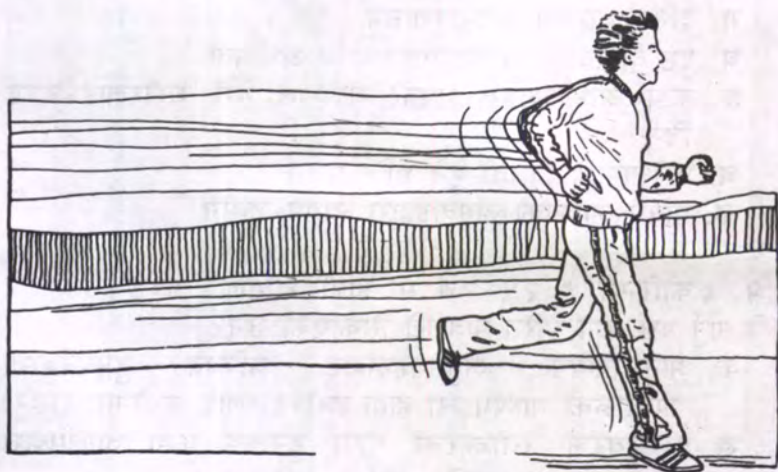
स्वार्थमाथि बल, शक्ति वा प्रभुत्व गर्नसक्नु इन्क्राटेइयाको मूलभूत विचार हो। यो आफैले आफैलाई अधीन गर्ने कुरा हो। हामीले आफैलाई पवित्र आत्माको अगुवाइमा अधीन गर्नुपर्छ। आत्माको फलको रूपमा आत्म-संयम स्वयम्-अनुशासन हो।

स्वयम्-अधीनतासँग सम्बन्धित भएको क्रियापदको रूप इन्क्राटेउओमाइ हो, जुन १ कोरिन्थी ६:२५ मा इनाम जित्न कोशिश गर्ने खेलाडीहरूको कडा तालिम र अनुशासनको वर्णन गर्नलाई प्रयोग गरिएको छ। पावलको लेखाइमा धेरै जसो खेलाडी र सिपाहीका नमूनाहरू उल्लेख गरिएका छन्। ती दुवैले स्पष्टसँग स्वयम् अनुशासनको बारेमा बताउँछन्, जुन खेल र सैनिक क्रियाकलापमा अतिनै आवश्यक हुन्छ। “इनाम पाउने हिसाबले दौडनु पर्छ” भनी पावलले कोरिन्थका विश्वासीहरूलाई साहस दिएका छन्, (पद २४)। उनले अझै यस विषयमा भन्दै जान्छन्, “यसकारण म यसरी दगुर्छु, बेताकसित होइन, म यसरी मुक्का लड्दछु, केवल हावामा हान्ने जस्तो मात्र होइन, तर म

आत्म-संयमः अनुशासनको फल

आफ्नो शरीरलाई कुट्टछु, र वशमा ल्याउँछु, नत्रता अरूहरूलाई प्रचार गर्दाखेरि मा आफैँचाहिँ इनामको निमित्त इन्कार गरिनेछु'' (पद २६-२७)। आफ्नो शरीरलाई हतियारले घाउ चोट लगाएर दुःख दिने बारेमा पावलले यहाँ बताएका होइनन्, तर आफ्नो शरीरलाई अधीनमा राख्ने, र परमेश्वरलाई खुशी नतुल्याउने इच्छा (अभिलाषा) हरूको अधीन गर्ने बारेमा उनले बताएका हुन्।

एक खेलाडीले आफू खेलमा जानुभन्दा केही अघाडि मात्र आफ्नो शरीरलाई तालिम गर्न कडा परिश्रम गर्छ भने, उसले कहिल्यै पनि इनाम जित्नसक्तैन। गाडी चालकले प्रहरी नजीक भएको बेलामा मात्र सवारी संकेतको पालन गर्छ भने, उसले आत्म-संयमको पालन गरेको हुँदैन। कामदारले आफ्नो नाइके नभएको बेलामा काम गर्न ढिला गर्छ भने, त्यो स्वयम्-अनुशासित भएको हुँदैन। यी सबै उदाहरणहरूले एक व्यक्तिको भित्रिय परिवर्तन नभइकन अरूहरूको देखावटको निमित्त गरिने बाहिरीय कामको प्रदर्शित गर्छन्।



प्रशस्तताको जीवन

क्रियापद इन्क्राटेउओमाइ १ कोरिन्थी ७:६ मा सम्भोगका अभिलाषाहरूमाथि ख्रीष्टियानले गर्ने अधीनको सम्बन्धमा पनि प्रयोग गरिएको छ: “तर ती (अविवाहित) आफूलाई वशमा राख्न सक्तैनन् भनेता तिनीहरूले विवाह गर्नु, किनभने कामोद्दीपनले जल्नुभन्दा विवाह गर्नु असल हो।” गएको पाठमा हामीले सिकेका थियौं, कि प्राओटेस (नम्रता) ले रीसको क्षेत्रमा आत्म-संयमको विचार समावेश गरेको थियो: ठीक समयहरूमा रिसाउने र बेठीक समयहरूमा नरिसाउने। इन्क्राटेइया ले रीस भन्दा शारीरिक अभिलाषाको अधीन गर्ने बारेमा बताउँछ, जस्तै सम्भोगिय (यौन) अभिलाषाहरूप्रति अधीनता, वा खाने र पिउने कुराहरूमाथि प्रतिबन्धता। अर्को प्रकारले भन्ने हो भने आत्म-संयम भनेको स्वार्थका अभिलाषाहरूमाथि अधीन (प्रभुत्व) गर्नु हो।

१. यिनीहरूमध्ये कुनचाहिँ परिभाषाले आत्म-संयमको बाइबल आधारित धारणाको प्रतिनिधित्व गर्छन्?

क. अभिलाषाले जल्नु

ख. आनन्द दिने कुनै पनि कुरा खान वा पिउनलाई इन्कार गर्नु

ग. दैनिक बानीमा आत्मानुशासन

घ. दुष्ट वा स्वार्थी अभिलाषाहरूमाथि अधीनता

ङ. कडा अभिलाषाहरू भएको कारणले मेरो शरीरलाई दण्ड दिनु

च. परीक्षामाथि विजयी हुने शक्ति पाउनु

छ. पवित्र आत्माको अगुवाइद्वारा स्वयम्-शासन

२. १ कोरिन्थी ६:२५-२७ मा हामी ख्रीष्टलाई पछ्याउनेहरूले के गर्नु पर्छ भनी प्रेरित पावलले सिकाएका छन्?

क. आनन्ददायक अनुभवहरूबाट वञ्चित हुनुपर्नेजस्ता दण्डहरूको माध्यमद्वारा हाम्रा शरीरहरूलाई अधीनमा राख्नु।

ख. परमेश्वरको स्वीकारको योग्य हुनलाई कडा तालिमद्वारा हाम्रा अभिलाषाहरूको अधीन गर्न सिक्नु।

सांसारिक परिभाषाहरू

उद्देश्य २. पावलले चित्रण गरेको सांसारिक मानिससँग मिल्ने सांसारिक परिभाषा छान्नुहोस्।

“स्वयम् मालिकपन” लाई प्लेटोले इन्क्राटेइया भनेका छन्। एक व्यक्तिले आफ्ना इच्छाहरू र सुख बिलासको प्रेममाथि गरिने अधीनता (प्रभुत्व) को बारेमा यसले बताउँछ। भोजको मोजमज्जा र शारीरिक सुख बिलासको विपरीत यो हो भनी उनले बताएका छन्। बाइबलका एक विद्वानले चेतावनी दिएका छन्, कि यसलाई जोड दिइयो भने यसले साधुपनतर्फ डोज्याउँछ, जुन मासु, लागू पदार्थ र विवाहबाट अलगरहने व्यवहार (जीवन) हो। उनले सुभाव दिएका छन्, कि साधुपन नयाँ नियममा सिकाइएको आत्म-संयमको स्तरबाट अन्तै लैजाने एक माध्यम हो। हामी यस धारणालाई यस पाठको अन्तमा अभै विस्तृत रूपमा छलफल गर्नेछौं।

आत्म-संयमी व्यक्तिलाई अरिस्टोटलले यसरी परिभाषित गरेका छन्, कि यस्तो व्यक्तिमा शक्तिशाली अभिलाषाहरू हुन्छन्, तर उसले तिनीहरूलाई आफ्नो अधीनमा राख्छ। आत्म-संयम कम भएको व्यक्तिले गलती कुरा गर्छुनै भन्ने चाहना नभै आफू परीक्षामाथि विजय हुने बल नपाएर त्यो काम गरेको हो भनि उसले विचार गर्छ।

सांसारिक ग्रीक शब्दमा इन्क्राटेइया शब्द सम्राटको गुणको व्याख्या गर्न प्रयोग गरिएको छ, जुन सम्राटले मानिसहरूले स्थापना गरेको सरकारमाथि आफ्नो व्यक्तिगत इच्छाको प्रभाव पर्न कहिल्यै दिँदैनन्।

३. रोमी ७:१४-२० पढ्नुहोस्। पावलले सांसारिक मानिस भनी बताएको व्यक्तिसँग तल दिइएकाहरूमध्ये कुनचाहिँ मिल्छ?

क. साधुपनको धारणा

ख. आफ्ना व्यक्तिगत इच्छाहरूबाट प्रभावित नभएको सम्राट

ग. आत्म-संयम कम भएको व्यक्तिको बारेमा अरिस्टोटलले दिएको वर्णन (व्याख्या)

घ. भोजको मोजमज्जा र शारीरिक अभिलाषाको बारेमा प्लेटोले दिएको उदाहरण।

आत्म-संयमको रहस्य

उद्देश्य ३. रोमी ८:५-६ मा आधार गरी दुष्ट इच्छाहरूमाथि अधीन उपलब्ध गर्नसक्ने रहस्यको व्याख्या गर्नुहोस्।

प्रेरित पावलले एफिसी ५:१८ मा दाखमद्यले मात्तिने र पवित्र आत्मामा भरिनेको बीचमा भएको विभिन्नता देखाएका छन्: “अनि दाख-मद्यले नमात्तिओ, जसमा कामोद्दीपन हुन्छ, तर आत्माले भरिपूर्ण भएर जाओ।” आत्म-संयमको कमीले शरीरको पापपूर्ण इच्छा तृप्त पार्ने तर्फ लैजान्छ। सबैभन्दा उत्तम उपाएचाहिँ आत्मामा भरिनु हो। आत्मामा भरिएको व्यक्ति आत्माको अधीनमा हुन्छ, र आफ्नो कमजोरीमाथि आफैलाई अधीन गर्नसक्ने सहायता प्राप्त गरेको हुन्छ। कसरी यो हुनसक्छ भनी प्रेरित पावलले बताएका छन्:

किनभने शरीरअनुसार चलनेहरूले शरीरका कुरामा, तर आत्माअनुसार चलनेहरूले आत्माका कुरामा मन लगाउँछन्। किनभने शरीरमा मन लगाउनुचाहिँ मृत्यु हो, तर आत्मामा मन लगाउनुचाहिँ जीवन र शान्ति हो। किनभने शरीरतिर लागेको मनचाहिँ परमेश्वरतर्फको शत्रुता हो, किनकि त्यो परमेश्वरको व्यवस्थाको अधीनमा हुँदैन, अनि नता त्यो कहिल्यै हुनसक्तछ, अनि शरीरमा हुनेहरूले परमेश्वरलाई खुशी तुल्याउनसक्तैनन्।

तर यदि परमेश्वरको आत्मा स्वयम् तिमीहरूमा बास गर्नुहुन्छ भनेता तिमीहरू शरीरमा होइन तर आत्मामा हुन्छौ (रोमी ८:५-६)।

पावलको व्याख्या र यूहन्ना ३:६ मा “देह (शरीर) बाट जन्मेको देह हो, अनि आत्माबाट जन्मेको आत्मा हो” भन्ने येशू ख्रीष्टका शब्दहरूका बीचमा के तपाईं समानता देख्नसक्नुहुन्छ? पवित्र आत्माको सहायता बिना ता हामीमा भएका स्वाभाविक गुणहरूले हाम्रा पापपूर्ण इच्छाहरूको निमित्त काम गर्छन्। तर जब हामी आत्माबाट जन्मन्छौं, हामीभित्र भएको नयाँ स्वभावले हामीलाई ती कुराहरूप्रति इच्छुक गराउँछ, जुन हाम्रो निमित्त आत्माले पनि चाहनुहुन्छ। यसो भएता पनि प्रेरितहरूले जोड दिए जस्तै आत्माका इच्छाहरूलाई पूरा गर्न र पापपूर्ण इच्छाहरूलाई दैनिक रूपमा नाश गर्न हामीहरू आत्मामा भरिरहनु पर्छ।

४. दुष्ट इच्छाहरूमाथि अधीनता प्राप्त गर्नसक्ने रहस्य के हो आफ्नै शब्दहरूमा व्याख्या गर्नुहोस्।

.....
.....

आत्म-संयम वर्णन गरियो

सन्तुलित जीवन

उद्देश्य ४. सन्तुलित वा आत्म-संयम जीवनको ठीक वर्णनलाई चिन्नुहोस्।

सन्तुलनको सिद्धान्त विश्वको प्राकृतिक नियमहरूको एक भाग हो। प्रकृतिमाथि परमेश्वरको पूर्ण अधीनताको बारेमा अय्यूबको पुस्तकमा बताइएको छः

चुपचाप खडा भएर परमेश्वरका उदेकका कामहरूलाई विचार गर्नुहोस्। परमेश्वरले मेघहरूबाट बिजुली चम्काउनुहुन्छ र तिनीहरूका काम कसरी खटाइदिनुहुन्छ सो तपाईं जान्नुहुन्छ र? बादलहरू किन आकाश मण्डलमा रहन्छन् के तपाईंलाई थाह छ? (अय्यूब ३७:१४-१६)।

उपदेशक ३:१-८ को विषय पनि सन्तुलन हो। लेखकले भनेका छन्, “सबै कुराको लागि समय छ, र संसारमा सबै कामको बेला छ” (पद १)।

ख्रीष्टियानहरूको जीवन सन्तुलित होस् भन्ने परमेश्वरको इच्छा छ। यसमा आत्मिक, शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक सन्तुलन समावेश गरिएको छ। उदाहरणको लागि, १ कोरिन्थी १२, १३ र १४ अध्यायहरू मण्डलीमा आत्माका वरदानहरूको अभ्यासमा हुनुपर्ने सन्तुलनको महत्वपूर्णतामा र प्रेमद्वारा सन्तुलन गर्नुपर्ने वरदानहरूको निमित्त आवश्यकतामा जोड दिनलाई प्रेरित पावलले लेखेका हुन्। आत्माका वरदानहरूको अभ्यास गर्दा कोरिन्थको मण्डलीमा अनुचित व्यवहार गरिएको थियो। तर थिस्सलोनिकाको मण्डलीमा धेरै नै अधीन भएको हुनाले असन्तुलन उत्पन्न भएको थियो। यी विश्वासीहरूले आत्माको कामलाई रोकेका थिए र भविष्यवाणी जस्तो अति महत्वपूर्ण वरदानको साथसाथै अरू वरदानहरूको पनि वास्ता गरेका थिएनन् (१ थिस्सलोनिकी ५:१६-२० पढ्नुहोस्)। हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा सन्तुलनको आवश्यकता छ भनी यी दुई उदाहरणहरूले नमूना दिन्छन्।

तर्क गर्नसक्ने, विचार गर्नसक्ने र हाम्रो इच्छालाई प्रयोग गर्नसक्ने परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएका योग्यताहरू जस्ता सबै

मानविक शक्तिहरूलाई दुरुपयोग गर्नसकिने सम्भावना छ। त्यसैकारणले नै आत्म-संयमको बारेमा सिक्न हामीलाई पवित्र आत्माको सहायता चाहिन्छ, यसरीनै यी आत्मिक शक्तिहरूको अभ्यासमा हाम्रो जीवनमा सन्तुलन रहनसक्छ।

एक सन्तुलित जीवन आत्म-संयम वा आत्माको अधीनको जीवन हो। यी शब्दहरूले आतङ्कारी व्यवहार वा चरित्रलाई स्थान नदिने अर्थ दिन्छन्, र ठीक किसिमको सीमितपनाको बारेमा बताउँछन्। हामीले पहिल्यै उल्लेख गरेजस्तै यसको अर्थ साधुपना होइन, जसले मासु, दाखरस र विवाहबाट पूर्ण बञ्चित हुनुपर्ने आशा दिन्छ। प्रेरित पावलले १ तिमोथी ४:३-५ मा साधुपन सिकाउने कपटी भूठहरूको शिक्षा नसुन्नु भनी तिमोथीलाई चेतावनी दिएका छन्:

तिनीहरूले मानिसहरूलाई विवाह गर्न रोक्ने र खानालाई मनाई गर्ने गर्छन्, जो सत्य जान्नेले र विश्वास गर्नेहरूले धन्यवादसाथ ग्रहण गरून् भनी परमेश्वरले सृष्टि गर्नु भएको हो। परमेश्वरका सृष्टि सबै असल छन्। यदि धन्यवादसाथ ग्रहण गरे कुनै पनि इन्कार गर्ने खालका छैनन्, किनभने त्यो परमेश्वरको वचन र प्रार्थनाले चोखो तुल्याइन्छ।

ख्रीष्टियानहरू पूर्ण रूपमा अलग भएर रहनुपर्ने कुराहरू निश्चयनै त्यहाँ छन्। यी पापपूर्ण स्वभावका कार्यहरू हुन्, जसलाई हामीले एक अध्यायमानै उल्लेख गरिसकेका छौं (गलाती ५:१६-२१, रोमी १:२६-३१; रोमी ३:१२-१८; मर्कुस ७:२२-२३ हेर्नुहोस्)। तर ठीक प्रकारले आनन्द लिनको निमित्त परमेश्वरले धेरै कुराहरू सृष्टि गर्नुभएको छ, जसलाई हामीले पवित्र आत्माको अगुवाइमा र परमेश्वरको वचनमा दिइएको सीमितपनाको आधारमा उपभोग गर्नुपर्छ। हाम्रो जीवनको विशेष क्षेत्रमा आत्म-संयमको बारेमा बाइबलले के बताएको छ, सो विचार गरौं।

१. जिब्रोको अधीन: आत्म-संयम जिब्रोबाट शुरू हुन्छ। याकूब ३:२ ले हामीलाई बताउँछ, “जो मानिस वचनमा चुक्तेन, त्यो आफ्ना सारा शरीरमा पनि लगाम कस्नसक्ने सिद्ध मानिस हुन्छ। हाम्रो जिब्रोलाई हामीले अधीन गर्नु कति कठिन छ भनी याकूबले बयान गर्दै गएका छन्।

५. याकूब ३:२-१२ पढ्नुहोस्। हाम्रो जिब्रोको अधीन गर्न हामीलाई पवित्र आत्माको सहायता हुनैपर्छ भनी कुन कुन शब्दहरूले देखाउँछन्?

एक व्यक्ति जसले आफ्नो जीवनमा आत्म-संयमको फल भएको होस् भनी साँचो इच्छा राख्छ भने “मेरो जिब्रो अधीन गर्नुहोस्” भनी उसले पवित्र आत्मालाई स्थान दिनुपर्छ। यदि उहाँले हाम्रो जिब्रो अधीन गर्नुभयो भने उहाँले हाम्रो जीवनका अरू भागहरू पनि अधीन गर्नुहुन्छ। पवित्र आत्माको अधीनमा भएको जिब्रोले एकै समयमा उसका प्रभु र पितालाई प्रशंसा गर्न र परमेश्वरको आफ्नै स्वरूपमा सृष्टि गरिएको मानिसलाई सराप्न सक्तैन।

२. शारीरिक अभिलाषाको अधीन: यस विषयमा बाइबलले धेरै नै भन्नुछ। पति र पत्नीको शारीरिक एकताले परमेश्वरद्वारा इज्जत र आशिष पाएको हुन्छ। शारीरिक अभिलाषाको उचित अधीन वैवाहिक सम्बन्धभित्रै राखिनुपर्छ भनी प्रेरित पावलले १ कोरिन्थी ७ अध्यायमा अर्ती दिएका छन्। यस विषयमा उनी अझै भन्दै जान्छन्, “यदि अविवाहित र विधवाहरूले आफूलाई वश (अधीन) मा राख्न सक्तैनन् भनेता तिनीहरूले विवाह गर्नु असल हो।” वश वा अधीन शब्द ‘इन्क्राटेउओमाइ’ शब्दबाट अनुवाद गरिएको हो र यही क्रिया पद नै आत्म-संयमको निमित्त प्रयोग गरिएको छ, जुन आत्माको फलमा पनि प्रयोग गरिएको पाइन्छ। अविवाहित रहन इच्छुक हुने व्यक्तिहरूलाई आफ्नो स्वाभाविक कामोद्दीपनको अधीन गर्न पवित्र आत्माको

“इन्क्राटेउओमाइ” (अधीन) चाहिन्छ। यस अधीनको महत्वपूर्णतालाई १ थिस्सलोनिकी ४:३-७ मा स्पष्ट रूपमा बताइएको छः

किनकि परमेश्वरको इच्छा, अर्थात् तिमीहरूको पवित्रतायै यही हो, कि तिमीहरू व्यभिचारबाट अलग बस। तिमीहरूमा हरेकले आफ्ना आफ्ना पात्रलाई पवित्रता र इज्जतमा कसरी आफैले ग्रहण गर्नुपर्छ, सो जान। परमेश्वरलाई नचिन्ने अन्यजातिहरूको जस्तो कुइच्छाको कामनामा होइन। यस कुरामा कसैले अपराध गरेर आफ्नो भाइलाई खराबी नगरोस्। किनभने प्रभुले यी सबै कुरामा बदला लिनुहुन्छ, जस्तो कि हामीले अघाडि देखिनै तिमीहरूलाई जनाउ र साक्षी पनि दिएका छौं। किनकि परमेश्वरले हामीलाई अशुद्ध हुनलाई होइन, तर पवित्र हुनलाई बोलाउनुभयो।

६. यो वचन (पवित्रशास्त्र) को भनाईअनुसार कामोद्दीपनको अभिलाषामा आत्म-संयम वा आत्म-अधीन कमजोर हुने व्यक्तिको निम्ति सबैभन्दा ठूलो खतरा कसको विरुद्धमा गरिएको पाप हो?

क. परमेश्वर

ख. उसको आफ्नै शरीर

ग. अर्को व्यक्ति

३. दैनिक बानीहरूमा अधीनता: तपाईंको शरीरद्वारा परमेश्वरलाई आदर गर्ने महत्वपूर्णताको बारेमा प्रेरित पावलले १ कोरिन्थी ६:१२-२० मा जोड दिएका छन्। यस खण्डमा उनले केवल व्यभिचारीपनको बारेमा मात्र बताएका होइनन्, तर जुनसुकै व्यवहार जसले तपाईंको शरीरलाई बेइज्जत दिनुको साथै परमेश्वरलाई पनि अनादर गर्छः

मेरो निम्ति सबै कुरा न्यायसंगत छन्, तर सबै कुरा फायदाका छैनन्। सबै कुरा मेरो निम्ति न्यायसंगतै छन्, तर म कसैको अधीनमा पर्नेछैन। खाने कुरा पेटको निम्ति, र पेट खाने

कुराको निम्ति, तर परमेश्वरले यो पनि र ती पनि रद्दी तुल्याउनुहुनेछ (पदहरू १२-१३)।

७. तपाईंको जीवनको हरेक क्षेत्रमा अधीन गरिने बारेमा पवित्र शास्त्रको यस खण्डका कुन शब्दहरूले बताउँछन्?

.....

धिचुवापन र मतवालीपन, शारीरिक अभिलाषाका पापपूर्ण बानीहरू हुन्, जसको विरुद्धमा पवित्रशास्त्रमा चेतावनी दिइएको छ: “मतवाला वा धिचुवाहरूको सङ्गत नगर, किनभने मद्य र खानुको लोभले दरिद्र तुल्याउँछ” (हितोपदेश २३:२०-२१)। हामी आफैले धेरै खाना खाई मोटो भएर शरीरलाई बाधा दिएका छौं भने कसरी हामी अरूहरूलाई तिनीहरूको मतवालापनको निम्ति दोष लगाउन सक्छौं? हाम्रो खाने बानीहरूमा आत्म-संयम वा अधीनता ल्याउनको लागि हामीहरूमध्ये धेरैलाई पवित्र आत्माको सहयोग चाहिन्छ।

४. समयको प्रयोगमा अधीनता: बाइबलमा शारीरिक अभिलाषाको सबैभन्दा ठूलो उदाहरण धनी मूर्खको हुनसक्छ, जसले आफैलाई भन्यो, “धेरै वर्षसम्म पुग्ने धेरै सम्पत्ति तेरो निम्ति थुप्रिएको छ। आरामीसित बस्, खा, पी, र आनन्द गर” (लूका १२:१६)। हाम्रो समयलाई हामीले बुद्धिमान् किसिमले प्रयोग गर्ने महत्वपूर्णताको बारेमा जागा रहो भन्ने वार्तालापमा येशूले जोड दिनुभएको छ (लूका १२:३५-४८)। एक सन्तुलित जीवनले काम, बाइबल अध्ययन र प्रार्थना, आराम र फुर्सतको निम्ति चाहिने ठीक ठीक समय दिन्छ। आफ्नो काममा ज्यादै समर्पित भएर आफ्नो परिवारको वास्ता नगर्ने व्यक्तिले ठीक किसिममा समयको अधीन गर्न जानेको छैन भन्ने बुझिन्छ। एक अल्छी वा नचाहिने काममा आफ्नो समय बिताउने व्यक्तिमा आत्म-संयम हुँदैन। प्रेरित पावलले यस विषयमा हामीलाई शिक्षा दिएका छन्:

“यसैकारण अरूहरूभैं हामी नसुतौं, तर जागा रहौं र होशियार होऔं, किनकि सुत्नेहरू रातमा सुत्छन्, र शराब पिउनेहरू रातैमा पिउँछन्, तर हामीचाहिँ दिनका हुनाले सचेत रहौं” (१ थिस्सलोनिकी ५:६-८)।

५. मनको आत्म-संयम वा अधीनः “तर प्रभु येशू ख्रीष्टलाई धारण गर, र शरीरको अभिलाषा पूरा गर्नलाई अधिबाटै तयारी नगर” (रोमी १३:१४)। “अन्त्यमा ए भाइ हो, जे कुरा सच्चा छन्, जे कुरा आदरणीय छन्, जे कुरा चोखा छन्, जे कुरा असल छन्, जे कुरा मनपर्दा छन्, तिनमा केही सद्गुण र केही प्रशंसा छ भने तिनै कुराको विचार गर” (फिलिप्पी ४:८)। हाम्रो मन कसरी अधीन गर्नुपर्छ भनी पवित्र शास्त्रका यी दुई पदहरूले हामीलाई बताउँछन्: खराब कुराहरूको विचार गर्नुहुँदैन तर असल कुराहरूको विचार गर्नेपर्छ। आज संसारमा भएका धेरै आकर्षित कुराहरूले हाम्रो मनलाई परमेश्वरप्रतिको हाम्रो उत्तरदायित्वबाट अलग गर्ने कोशिश गर्छन्। तपाईंले जे पढ्नुहुन्छ, तपाईंले टेलिभिजनमा जे हेर्नुहुन्छ, तपाईंले जे सुन्नुहुन्छ, वा जे जति कुरासँग सम्बन्ध राख्नुहुन्छ, तपाईंको मनको आत्म-संयम वा अधीनतामा यसले प्रभाव पारेको हुन्छ। हाम्रा विचार परमेश्वरलाई खुशी पार्ने कुराहरूमा राख्नलाई हामीलाई पवित्र आत्माको सहयोग चाहिन्छ।

८. आत्म-संयम वा अधीनताको बाइबल आधारित धारणालाई वर्णन गर्न यिनीहरूमध्ये कुन कुन शब्द समूहहरू प्रयोग गरिएको छ?

क. आतङ्ककारी स्वभाव वा वर्णन

ख. संयम

ग. साधुपन

घ. सन्तुलन

ङ. असंयम (अधीनता)

च. सीमित (संयम)

छ. शारीरिक अभिलाषा

६. यिनीहरूमध्ये कुन कुन बयानहरूचाहिँ सन्तुलित वा आत्म-अधीन स्त्रीष्टियान जीवनको सत्य वा ठीक वर्णनहरू हुन्।

क. एक सन्तुलित जीवनमा नता ज्यादा धेरै नता ज्यादा थोरै अधीन हुन्छ।

ख. साधुपन आत्म-संयमपनको आवश्यकीय भाग हो, किनभने जुनसुकै किसिमको आनन्दलाई पनि हामीले छाड्ने पछि भनी बाइबलले सिकाएको छ।

ग. यदि कुनै स्त्रीष्टियानले आत्म-संयमको जीवन जिउन चाहन्छ भने कुनै कुनै कुराहरूबाट ऊ अलग रहने पछि।

घ. आत्म-संयमको खाँचो भएको व्यक्तिको जीवनको क्षेत्रलाई विचार गर्दा जिब्रोको अधीनता सबैभन्दा कम महत्वपूर्ण छ।

ङ. केही कुराबाट पनि अधीन नहुनु आत्म-संयमको एक रहस्य हो।

च. कामोद्दीपनको इच्छालाई अधीन गर्न नसक्ने व्यक्तिले विवाह गर्नु भनी बाइबलले सल्लाह दिएको छ।

छ. संयम (अधीन) मा गरियो भने कुनै पनि कार्य न्यायसंगत हुन्छ।

ज. पापतर्फ डोज्याउने कुराहरूलाई विचार गर्न इन्कार गर्नाले मनमाथिको आत्म-संयम (अधीन) हुन सम्भव छ।

झ. समयको अधीन वा आत्म-संयम भन्नाले काम, आराधना, र फुर्सतको बीचमा ठीक सन्तुलन राख्नु हो।

ञ. मतवालामा भन्दा धिचुवामा बढी आत्म-संयम हुन्छ।

एक पवित्र जीवन

उद्देश्य ५. पवित्र आत्माले तपाईंमा पवित्रता (शुद्धता) लाई सिद्धगर्ने प्रक्रियाको व्याख्या गर्नुहोस्।

सबै कुराहरूभन्दा बढी परमेश्वरले तपाईं पवित्र भएको चाहनुहुन्छ! यसलाई धेरैपल्ट बाइबल पवित्रशास्त्रमा जोड दिइएको छः

किनकि तिमीहरूका परमेश्वर हुनलाई तिमीहरूलाई मिश्रबाट ल्याउने परमप्रभु मनै हुँ। यसकारण तिमीहरू पवित्र होओ, किनकि म पवित्र छु (लेवी ११:४५)।

इसाएलका परमप्रभु परमेश्वर धन्यका हुनुहुन्छ, किनभने उहाँले आफ्ना मानिसको हेरचाह गरेर उद्धारको काम गर्नुभयो। उहाँले हाम्रो निम्ति उद्धारको सिङ खडा गर्नुभएको छ, कि हामी निर्भयसँग उहाँकै सामुने पवित्रता र धार्मिकतामा हाम्रा जीवनभरि उहाँको सेवा गरौं। (लूका १:६८,६९; ७४,७५)।

यसकारण ए प्रिय हो, यी प्रतिज्ञा भएका हुनाले शरीर र आत्माका सबै किसिमका अशुद्धपनाहरूबाट हामी आफैलाई शुद्ध पारौं, र परमेश्वरको डर राखेर पवित्रतालाई सिद्ध पारौं (२ कोरिन्थी ७:१)।

सबै जनासँग मेल मिलाप गर, र पवित्रताको पछि लाग, जसबाहेक कुनै मानिसले प्रभुलाई देख्नेछैन (हिब्रू १२:१४)।

पवित्र आत्मा हामीमा काम गर्नुहुने, हामीमा पवित्रतालाई सिद्ध पार्नुहुने र हाम्रो जीवनमा ख्रीष्टलाई जीवित सत्यता तुल्याउनुहुने शक्ति हुनुहुन्छ। हामीमा आत्म-संयमको फल उत्पन्न गरेर उहाँले यो काम गर्नुहुन्छ। अन्धकार र ज्योति (दुष्ट र असल) को बीचमा मिलाप हुनसक्तैन भनी उहाँले देखाउनुहुन्छ। उहाँले हामीमा पापपूर्ण संसारबाट अलग रहने इच्छा सृजना गरिदिनुभई परमेश्वरलाई रिभाउने जीवन जिउनलाई सहायता गर्नुहुन्छ।

यस पाठमा हामीले पहिल्यै उल्लेख गरिसकेका छौं, कि ख्रीष्टियानको निमित्त आत्म-संयम पवित्र आत्म-संयम हो। यही कुरानै प्रेरित पावलले रोमी ८:८-१० मा उल्लेख गरेका छन्:

अनि शरीर (पापपूर्ण स्वभाव) मा हुनेहरूले परमेश्वरलाई खुशी तुल्याउनसक्तैनन्। तर यदि परमेश्वरका आत्मा तिमीहरू आफैमा बास गर्नुहुन्छ भनेता तिमीहरू शरीरमा होइन, तर आत्मामा हुन्छौ। तर कोही मानिसमा ख्रीष्टको आत्मा हुनुहुन्न भनेता त्यो उहाँको हुँदैहोइन। यदि ख्रीष्ट तिमीहरूमा हुनुहुन्छ भने पापको कारणले शरीर साँच्चै मरेको हुन्छ, तर आत्माचाहिँ धार्मिकताको कारणले जिउँदो हुन्छ।

आत्माको फलको रूपमा आत्म-संयमले पापपूर्ण स्वभावका सबै कामहरूलाई रोकिदिन्छ। तपाईंले उद्धार पाउनुभएपछि पवित्र आत्मा तपाईंको जीवनमा बास गर्नुहुन्छ, र अब तपाईं पापपूर्ण स्वभावको अधीनमा हुनुहुन्न। यद्यपि, तपाईंको यस संसारको जीवनभरि नै शारीरिक अभिलाषाहरूमाथि अधीन गर्नलाई तपाईंले अनुशासनको अभ्यास गर्नुपर्छ। शरीर (पापपूर्ण स्वभाव) ले तपाईंको जीवनमाथि अधीन गर्नलाई सक्दो प्रयास गर्छ। तर जब तपाईंले आफूलाई पवित्र आत्माको अधीनमा सुम्पनुहुन्छ, शरीरले तपाईंमाथि राख्ने अधिकारका शक्तिबाट उहाँले तपाईंलाई जोगाउनुहुन्छ। यसले प्रभावशाली आत्म-संयम सम्भव तुल्याउँछ।

पवित्र हुनु भनेको अर्थ ख्रीष्ट जस्तो हुनु हो। गलाती ५:२२-२३ मा आत्माको फल भनी उल्लेख गरिएका चरित्रहरू ख्रीष्टका चरित्रहरू हुन् र हामीले पवित्र आत्माको अधीनमा आफैलाई समर्पण गरेपछि यी चरित्रहरू उहाँद्वारा हामीमा उत्पादन गरिन्छन् जसले हामी आफैलाई संसारबाट अलग रहेर परमेश्वरको निमित्त जिउन सम्भव तुल्याउँछ। यही प्रक्रियाद्वारा हामीमा पवित्रता सिद्ध गरिन्छ। पवित्र हुनु भनेको आत्म-संयमी हुनु हो। आत्म-संयमी हुनु भनेको अर्थ पवित्र आत्म-संयमी हुनु हो!

१०. पवित्र आत्माले तपाईंमा सिद्ध गर्नुहुने पवित्रताको प्रक्रियालाई छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस्।

.....

आत्म-संयम नमूनित गरियो

उद्देश्य ६. आत्म-संयमको अभ्यासमा पवित्र आत्माको सहायताको खाँचो पर्ने क्षेत्रलाई निश्चित गर्न स्वयम्-निरीक्षण गर्नुहोस्।

येशूको उदाहरण

बाइबल पवित्रशास्त्रले हामीलाई बताउँछ, कि येशू ख्रीष्ट “सबै कुरामा हामीजस्तै परीक्षित भएर पनि पापरहित हुनुपर्छ” (हिब्रू ४:१५)। पवित्र आत्माको शक्तिको अधीनमा भएको आत्म-संयमको यो एक सिद्ध उदाहरण हो। दुष्टबाट गरिएको येशूको परीक्षाको बारेमा अब हामी विचार गरौं। लूका ४:१-१३ मा हामी यी कुराहरू देख्नसक्छौं:

१. येशू ख्रीष्ट परीक्षित हुनुभएको समयमा पवित्र आत्माद्वारा पूर्ण हुनुभएको थियो।
२. शैतानले येशूमा कमजोरी भाग (क्षेत्र) लाई हेरिरहेको थियो। येशू ख्रीष्ट चालीस दिनसम्म उपवास बस्नुभयो भन्ने कुरा थाहा पाएपछि, येशू भोकाउनु भएको छ भन्ने कुरा त्यसले जान्यो। यसरी खाना खाने सुभावद्वारा त्यसले परीक्षा ल्याएको थियो।
३. येशू ख्रीष्टले आफ्नो मनलाई खानाको अभिलाषातर्फ लाग्न दिनुभएन, तर उहाँले आफ्नो शत्रुको परीक्षाको सामना गर्नलाई पवित्रशास्त्रको आफ्नो ज्ञानबाटै उत्तर दिनुभयो।

४. येशू ख्रीष्टलाई लगातार रूपमा शैतानले परीक्षा गरिरहँदा, परमेश्वरको वचनले के कुरा सिकाएको छ? भनी शैतानलाई सम्झाउदै येशूले आफ्नो जवाफ दिनुभयो।
५. शैतानले यी सबै परीक्षा गरिसकेपछि, येशू ख्रीष्ट पवित्र आत्माको शक्तिमा गालीलमा फर्कनुभयो।

तपाईंले यो उदाहरणमा देख्नुहुनेछ, कि मानव येशूले शैतानको विरोध गर्न आफ्नो मानविक शक्तिमाथि भरपर्ने कोशिश गर्नुभएन। पवित्र आत्माले उहाँ भरिएर पवित्र आत्माको शक्तिमा काम गर्नुहुन्थ्यो। तपाईंले यो पनि देख्नुहुनेछ, कि उहाँले परमेश्वरको वचनमा आफ्नो मनलाई राखेर आफ्ना विचारहरूलाई अधीन गर्नुभएको थियो। शैतानले उहाँलाई लोभमा पार्न गरेको कुरा र कामले उहाँलाई कुनै पनि असर पार्नसकेन। पवित्र आत्माको शक्तिद्वारा येशूमा पूर्ण आत्म-संयम थियो।

अगुवाहरूको निम्ति योग्यताहरू

बाइबल पवित्रशास्त्रका खण्डहरूले प्रकट गरेभैं नयाँ नियममा अगुवाहरूको निम्ति आत्म-संयम एक महत्वपूर्ण योग्यता थियो:

१. १ तिमोथी ३:१-२ - निर्देशक वा बिशप परहेजी, आत्म-संयमी हुनुपर्छ।
२. १ तिमोथी ३:८ - सेवकहरू वा डिकनहरूले धेरै दाखमद्य पिउनुहुँदैन।
३. १ तिमोथी ३:११ - डिकनकी स्त्री वा पत्नी पनि परहेजी हुनुपर्छ।
४. तितस १:७-८ - किनभने परमेश्वरको कारिन्दा हुनुपर्ने हुनाले विशपचाहिँ आत्म-संयमी, पवित्र र अनुशासित हुनुपर्छ।
५. तितस २:२,६ - वृद्धहरू परहेजी, (आत्म-संयमी) हुनुपर्छ भनी सिकाइनुपर्छ र जवान मानिसहरूलाई पनि आत्म-संयमी हुनलाई अर्ती दिनुपर्छ।

आत्म-संयमः अनुशासनको फल

६. तितस २:३-५ - वृद्धाहरू पनि आत्म-संयमी हुनुपर्छ, र यसरीनै तिनीहरूले जवान स्त्रीहरूलाई आत्म-संयमी हुनको लागि सिकाउन सक्छन्।

११. येशू ख्रीष्टको उदाहरणमा तपाईंले के के पाठ देख्नसक्नुहुन्छ, जसले तपाईंलाई आत्म-संयमी बनेर शैतानलाई विरोध गर्न सहायता पुऱ्याउँछ।

.....

.....

१२. आत्म-संयमी हुन अगुवाहरूलाई किन महत्वपूर्ण छ?

.....

.....

१३. यस पाठलाई अन्तगर्दा आत्म-संयमको अभ्यासमा तपाईंलाई कहाँ पवित्र आत्माको सहायता खाँचो छ सो निश्चित गर्नलाई तपाईंको आफ्नो जीवन मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। यसलाई तपाईंले आफ्नो प्रार्थना र दैनिक व्यवहारको विषय बनाउनुहोस्।

प्रशस्तताको जीवन

| ममा आत्म-संयम छः | सधैं | धेरैजसो | प्रायजसो | कहिलेकहीं | यी कुराहरूमाथि मलाई पवित्र आत्माको सहायताचाहिन्छ |
|------------------------|------|---------|----------|-----------|---|
| खाने बानीहरू | | | | | |
| रक्सी पिउने | | | | | |
| लागू पदार्थ खाने | | | | | |
| मेरो समय | | | | | |
| कामोद्दीपनको खाँचो | | | | | |
| मेरो मन | | | | | |
| खराब इच्छाहरू | | | | | |
| खराब बानीहरू | | | | | |
| मेरो जिब्रो | | | | | |

स्वयम्-जाँच

ठीक उत्तर छात्रे प्रश्नः दिइएका उत्तरहरूमध्येबाट सबैभन्दा उत्तम उत्तरलाई छान्नुहोस्।

१. आत्म-संयमको निमित्त अर्को शब्द कुन हो?
 - क. शारीरिक सुख विलास।
 - ख. साधुपन।
 - ग. बहिष्कार।
 - घ. स्वयम्-अनुशासन।

२. धेरै सुख-विलासका दुई उदाहरणहरू कुन कुन हुन्?
 - क. खाने र पिउने।
 - ख. मतवालीपन र रात्रि उत्सव।
 - ग. परहेजी र सीमितपन।
 - घ. कडा तालिम र खेलमा दौडाई।

३. इन्क्राटेइयाले के को अधीनताको बारेमा सम्बोधन गर्छ?
 - क. शारीरिक अभिलाषाहरू।
 - ख. रीस।
 - ग. अरू मानिसहरू।
 - घ. आत्माका वरदानहरू।

४. साधुपन के को अभ्यास हो?
 - क. आत्म-संयम।
 - ख. धेरै मासु खाने र रक्सी पिउने।
 - ग. मासु, रक्सी र विवाहबाट आफूलाई अलग्ग राख्ने।
 - घ. व्यभिचारीपन।

प्रशस्तताको जीवन

५. अगुवाहरू परहेजी हुनुपर्छ भनी बाइबलले सिकाउँछ भने यसको अर्थचाहिँ तिनीहरू के हुनै पर्छ भन्ने हो?

क. अरूहरूमाथि अधिकार गर्नु।

ख. बढी काम केही पनि नगर्नु।

ग. आनन्दित क्रियाकलापहरूबाट बञ्चित रहनु।

घ. तिनीहरूको सबै समय आफ्नो कामको लागि दिनु।

६. आत्म-संयम के को अधीनबाट शुरू हुन्छ?

क. जिब्रो।

ख. शारीरिक अभिलाषाहरू।

ग. समय।

घ. मन।

७. पवित्र आत्माद्वारा तपाईंमा आत्म-संयमको फल उत्पन्न गर्नलाई यिनीहरूमध्ये कुनचाहिँ तपाईंले गर्ने पर्ने कुराको उत्तम व्याख्या हो?

क. तपाईंले आफ्नो जीवनलाई पवित्र आत्माको अधीनमा सुम्पनुपर्छ, तपाईंको जीवनको ठीक व्यवहारको निमित्त उहाँको आज्ञाप्रति सचेत रहनुपर्छ।

ख. शैतानबाट आउने सबै परीक्षाहरूको सामना गर्नलाई तपाईंले आफ्नै मानविक शक्तिहरूमाथि भर पर्नेपर्छ।

८. हाम्रो समयलाई काम, आराधना र फुर्सतको बीचमा विभाजन गर्दा, हामीले के गर्नुपर्छ भनी बाइबलले बताउँछ?

क. सबैजसो हाम्रो समय आराधनासँग सम्बन्धित भएका कार्यहरूमा बिताउनु।

ख. यी सबै कार्यक्रमहरूलाई उचित प्रकारको समय दिएर सन्तुलित जीवन हुनु।

ग. हामीले पहिले काम त्यसपछि आराधनालाई जोड दिएर फुर्सतको समय राख्ने हुँदैन।

आत्म-संयमः अनुशासनको फल

ठीक-बेठीक प्रश्नहरूः यदि दिइएको बयान ठीक हो भने दिइएको खाली ठाउँमा “ठी” र यदि बेठीक हो भने “बे” लेख्नुहोस्।

- ६. सांसारिक मानिस परीक्षाको विरोध गर्न अइच्छुक हुन्छ भनी पावलले रोमी ७ अध्यायमा बताएका छन्।
- १०. आत्म-संयमको रहस्य पवित्र आत्मा-संयम हो।
- ११. सन्तुलित जीवन आतङ्ककारी चालचलनबाट थाहो पाइन्छ।
- १२. परहेजी शब्दको अर्थ रक्सी पियाइबाट अलग हुनु हो।
- १३. आत्म-संयम विना पवित्रता असम्भव छ।
- १४. बाइबलको भनाइअनुसार अगुवाहरूलाई मात्र आत्म-संयमको फलको खाँचो छ।

अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तरहरू

७. “तर म कसैको अधीनमा पर्नेछैन” (पद १२)।

१. ग. दैनिक बानीमा आत्मानुशासन।
 घ. दुष्ट वा स्वार्थी अभिलाषाहरूमाथि अधीनता।
 च. परीक्षामाथि विजयी हुने शक्ति।
 छ. पवित्र आत्माको अगुवाइद्वारा स्वयम्-शासन।

८. ख. संयम (परहेजी)।

- घ. सन्तुलन।
 च. सीमित।

२. ख. परमेश्वरको स्वीकारको योग्य हुनलाई कडा तालिमद्वारा हाम्रा अभिलाषाहरूको तालिम गर्न सिक्नु।

६. क. ठीक च. ठीक
 ख. बेठीक छ. बेठीक
 ग. ठीक ज. बेठीक
 घ. बेठीक भ. ठीक
 ड. ठीक व. बेठीक

३. ग. आत्म-संयम कम भएको व्यक्तिको बारेमा अरिस्टोटलले दिएको व्याख्या

१०. तपाईंको उत्तर पनि यस्तै किसिमको हुनुपर्छ: म यो भन्न चाहन्छु, कि आत्माद्वारा भरिएर पवित्र आत्मालाई तपाईंको जीवनको अधीन गर्न दिनु हो। तब म उहाँलाई रिभाउने काम गर्छु।

आत्म-संयमः अनुशासनको फल

११. तपाईंको उत्तरः यो उदाहरणले मलाई यहीनै देखाउँछ, कि सबै समयमा मलाई पवित्र आत्माको शक्ति चाहिन्छ, र शैतान (शत्रु) सँग युद्ध गर्नको लागि मैले आफ्नो मन परमेश्वरको वचनमाथि राख्नैपर्छ।
५. कोही मानिसले पनि आफ्नो जिब्रोलाई तह लाउन सकेको छैन (पद ८)।
१२. किनभने अगुवाहरू अरूहरूका लागि उदाहरणहरू हुन्, र तिनीहरू आफै आत्म-संयमी छैनन् भने, तिनीहरूले अरूहरूलाई आत्म-संयमी हुनुपर्छ भनी सिकाउन सक्तैनन्।
६. क. परमेश्वर
१३. तपाईंको उत्तरः यो याद गर्नुहोस्, कि पवित्र आत्माले कहिल्यै पनि जबरजस्ती साथ तपाईंलाई अधीन गर्नुहुन्न, तपाईं आफैले उहाँलाई अधीन गर्न दिनुपर्छ, त्यसरीनै उहाँले तपाईंमा आत्म-संयमको फल फलाउन सक्नुहुन्छ।