बाँच्नुका

म.श्रो.ई

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 1 5/21/2025 6:06:39 PM

सत्र १

बाँच्नुका म.श्रो.ई. को परिचय

अगाडि अनिश्चितता ...

हामी ___अस्थिर___ संसारमा बाँचिरहेका छौँ।

बाँच्नुका म.श्रो.ई.

अँगाल्नुपर्ने **मनोवृत्ति**

माग्नुपर्ने **स्रोतहरू**

विश्वास गर्नुपर्ने **ईश्वरशास्त्र**

१. **आपत्विपत् अपरिहार्य छन्** । पतित संसारमा कठिनाइ एउटा ___निश्चितता___ हो।

२. **आपत्विपत्ले हामीलाई कि निर्माण गर्छ कि तोड्छ** । हामी कुनै पनि सङ्कटलाई अपराजय ___समस्या___ वा महान् ___अवसर___ को रूपमा हेर्न सक्छौँ।

३. **पीडितहरू किन भनेर सोध्नुभन्दा पर जान असफल हुन्छन् र आफ्नै पीडामा अड्किरहन्छन्** । तिनीहरू कहिल्यै "हे प्रभु, किन म ?" र "___किन___ ___अहिले___ ?" भन्ने प्रश्नहरूबाट बाहिर निस्कन सक्दैनन्।

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 2 5/21/2025 6:06:39 PM

आदि मन्डलीबाट आएका प्रश्नहरू

- हे येशू, म के गर्छु ?
- हे येशू, म के गर्छु ?
- मेरो स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याको बारेमा तपाईं के भन्न चाहनुहुन्छ ?
- मैले मेरो व्यवसाय गुमाएँ भने के हुन्छ ?
- भविष्यमा के हुन्छ ?
- म यहाँबाट कहाँ जान्छु ?

प्रश्न

ठिक अहिले तपाईंले आफ्नो जीवनमा कस्तो किसिमको आपत्‌विपत्‌को सामना गरिरहनुभएको हुन सक्छ ?

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 3 5/21/2025 6:06:39 PM

सत्र २

अड्गाल्नुपर्ने मनोवृत्ति

"मेरा भाइ हो, तिमीहरूमाथि विभिन्न किसिमका आपत्‌विपत् आइपर्दा तिनलाई पूरा आनन्दको कुरो सम्झ। किनकि तिमीहरू जान्दछौ कि तिमीहरूका विश्वासको जाँचले धैर्य उत्पन्न गराउँछ। धैर्यलाई त्यसको पूरा काम गर्न देओ ताकि तिमीहरूमा कुनै कुराको अभाव नभएर तिमीहरू परिपक्व र पूर्ण होओ।" (याकुब १:२–४)

"धैर्यलाई त्यसको पूरा काम गर्न देओ।" (याकुब १:४)

तीनवटा महत्त्वपूर्ण 'के' सम्बन्धी प्रश्न ...

प्रश्न १ : मेरो संसार भताभुङ्ग हुँदा म के चाहिँ नियन्त्रण गर्न सक्छु ?
उत्तर : **मनोवृत्ति**

प्रश्न २ : आज यसलाई पार गर्न मैले के गर्नुपर्छ ?
उत्तर : **सहनशीलता**

प्रश्न ३ : भोलिका लागि मेरो के आशा छ ?
उत्तर : **विश्वास गर्नुहोस्** कि परमेश्वरले आज हामीले अनुभव गरेका सबैभन्दा नराम्रो कुरालाई लिई यसलाई भलाइका लागि प्रयोग गर्नुहुने छ।

याकुब हामीलाई धैर्यलाई आफ्नो काम पूरा गर्न दिन निर्देशन दिन्छन् ताकि हामी परिपक्व र पूर्ण हुन सकौँ। (ग्रिक शब्द 'टेलियोस' को अर्थ 'कुनै कुराको अभाव नभएको' भन्ने हुन्छ)। (याकुब १:४)

"किनकि जजसलाई उहाँले पहिलेबाटै चिन्नुभएको छ उहाँले तिनीहरूलाई आफ्ना पुत्रको रूप समान बनाउनलाई ... पूर्वनिर्धारण गर्नुभयो।" (रोमी ८:२९)

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 4 5/21/2025 6:06:39 PM

हिब्रुको पुस्तकले हामीलाई विश्वासका धेरै नायकको बारेमा बताउँछ जसले कहिल्यै परमेश्वरका महान् प्रतिज्ञाहरू परिपूर्ति भएका देखेनन्। तिनीहरूले केवल भरोसा गर्नुपर्थ्यो। तिनीहरूले भरोसा गरेकाले अर्थात् तिनीहरूले आफ्नो तत्काल परिस्थितिभन्दा बाहिर आशाका साथ हेरेकाले "संसार तिनीहरूका निम्ति योग्यको थिएन।" (हिब्रु ११:३८)

"धन्य हो त्यो मानिस जो आपत्‌विपत्‌मा स्थिर रहन्छ किनकि जाँचको सामना गरिसकेपछि त्यसले जीवनको मुकुट पाउने छ जुन परमेश्वरले उहाँलाई प्रेम गर्नेहरूलाई दिने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ।" (याकुब १:१२)

पीडाको बारेमा भएको दृष्टिकोण

१. परमेश्वरले हामीलाई परिपक्व बनाउन कठिनाइको प्रयोग गर्नुहुन्छ किनभने हामीलाई उहाँमा **निर्भर हुन** नयाँ स्तरमा बाध्य पारिएको छ।

२. हामी जीवनका अस्थायी र अत्यावश्यक कुराहरूबाट **वञ्चित** छौँ अनि हाम्रा मूल्यमान्यता, प्राथमिकता, प्रतिबद्धता र भविष्यलाई पुनः जाँच गर्न बाध्य पारिएका छौँ।

३. आपत्‌विपत्‌ले हामीलाई परमेश्वरको वास्तविकता र शक्तिको प्रत्यक्ष रूपमा **साक्षी** बन्न अनुमति दिन्छ।

४. आपत्‌विपत्‌ले विश्वास नगर्ने संसारका लागि एउटा अद्‌भुत **गवाही** को रूपमा काम गर्दछ।

५. हामी संवेदनशील, हेरचाह गर्ने, दयालु, ख्रीष्ट जस्तै मानिसहरू **बन्छौँ** ।

प्रश्न

आपत्‌विपत्‌बाट गुज्रँदै गर्दा म परिपक्वतामा बढ्न चाहन्छु भने मेरो जीवनमा कस्तो किसिमको मनोवृत्ति समायोजन गर्न आवश्यक हुन्छ ?

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 5 5/21/2025 6:06:39 PM

सत्र ३

माग्नुपर्ने स्रोतहरू

दुई प्रकारका मानिस ...

१. **किन** भनेर सोधिरहने मानिसहरू। तिनीहरू भित्रतिर ध्यान केन्द्रित गर्छन् र आत्मदयामा डुब्छन्।
२. आफूलाई सुधार गर्नका लागि **के** गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्ने मानिसहरू। सफलता पाउनेहरू तिनीहरू नै हुन्।

तीनवटा 'के' सम्बन्धी प्रश्न ...

१. म के नियन्त्रण गर्न सक्छु ? **मेरो मनोवृत्ति**।
२. आज यो पार गर्न मैले के गर्नुपर्छ ? **सहनुपर्छ**।
३. भोलिका लागि मसँग के आशा छ ?
एक सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ परमेश्वर यस जीवनमा मैले अनुभव गरेको सबै भन्दा नराम्रो कुरालाई लिई यसलाई मेरो भलाइका लागि बदल्ने प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ, चाहे यस जीवनमा होस् वा स्वर्गमा।

तपाईं अड्किएको बेला के गर्ने ?

"तर यदि तिमीहरूमध्ये कसैलाई बुद्धिको अभाव छ भने उदार चित्तसँग नझर्की दिनुहुने परमेश्वरलाई त्यसले मागोस् र त्यसलाई त्यो दिइने छ। तर त्यसले कत्ति पनि शङ्का नगरी विश्वाससाथ मागोस्। शङ्का गर्ने चाहिँ बतासले उचाल्दै पछार्दै गर्ने समुद्रका छालसमान हुने छ। त्यस्तो मानिसले यो नसम्झोस् कि उसले प्रभुबाट केही पाउने छ। किनकि दोहोरो मन भएको मानिस उसका सबै चालचलनमा अस्थिर हुन्छ।" (याकुब १:५–८)

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 6 5/21/2025 6:06:39 PM

परमेश्वरको प्रस्ताव :
अलौकिक बुद्धि

हाम्रो जिम्मेवारी :
हामीले यसका लागि माग्नु पर्छ

परमेश्वरको मनोवृत्ति :
खुला र उदार

एउटै सर्त

"शङ्का नगरी विश्वाससाथ मागोस्। ..." (याकुब १:६)

कसैले यदि परमेश्वरको इच्छा थाहा पाउन केवल जानकारीको रूपमा, विचार गर्नुपर्ने कुराको रूपमा प्रार्थना गर्छ तर त्यसको पालना गर्ने कुनै प्रतिबद्धता हुँदैन भने उसले पाउने उत्तर अनुमानयोग्य हुन्छ :

"त्यस्तो मानिसले यो नसम्झोस् कि उसले प्रभुबाट केही पाउने छ।" (याकुब १:७)

तपाईंको आवश्यकताको समयमा

१. आफू अड्किएको स्वीकार गर्नुहोस्।
२. तपाईं आफैं केही गर्न सक्नुहुन्न भनी मानिलिनुहोस्।
३. अलौकिक बुद्धिका लागि उहाँसँग माग्नुहोस्।
४. उहाँको बुद्धिले तपाईंबाट जे चाहन्छ त्यो गर्न तत्पर हुनुहोस्।

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 7 5/21/2025 6:06:39 PM

धर्मशास्त्रभरि बारम्बार प्रयुक्त विषयवस्तु चाहिँ यही हो कि ...

"परमप्रभु टुटेका हृदय भएकाहरू सबैका नजिक हुनुहुन्छ र आत्मामा चूर्ण भएकाहरूलाई उहाँले बचाउनुहुन्छ।" (भजनसङ्ग्रह ३४:१८)

उहाँ हामीलाई विश्वासका साथ उहाँको सिंहासनमा जान आमन्त्रित गर्नुहुन्छ – "ताकि [हामीले] कृपा पाउन सकौँ र खाँचोको समयमा सहायता पाउनलाई अनुग्रह प्राप्त गर्न सकौँ।" (हिब्रु ४:१६)

परमेश्वरले तपाईंलाई संसारको सबैभन्दा बहुमूल्य स्रोत दिनुहुन्छ : **उहाँको बुद्धि** ।

उहाँ तपाईंलाई तपाईंका परिस्थितिहरूमार्फत अगाडि बढाउनुहुन्छ र सबै कुरा तपाईंको भलाइका लागि मिलाई काम गर्ने प्रतिज्ञासहित प्रत्येक दिनलाई सम्हाल्न पर्याप्त अनुग्रह दिनुहुन्छ।

प्रश्नहरू

१. आज तपाईंलाई कहाँ अलौकिक बुद्धि चाहिन्छ ?

२. के तपाईंको जीवनमा कुनै यस्तो क्षेत्र छ जहाँ तपाईं परमेश्वरले गर्न भन्नुभएको कुरो गर्न इच्छुक नभएर उहाँको सहायता अस्वीकार गर्दै हुनुहुन्छ ?

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 8 5/21/2025 6:06:39 PM

सत्र ४

विश्वास गर्नुपर्ने ईश्वरशास्त्र

सैतानको सबैभन्दा शक्तिशाली हतियार ... निरुत्साह हो।

निरुत्साहको अजिङ्गरलाई मार्नु

निरुत्साहले विश्वासलाई कमजोर बनाई हामीलाई निराश बनाउँछ। हामी शक्तिहीन छौँ, केही पनि परिवर्तन हुने छैन, प्रयास गर्नु पनि अर्थपूर्ण छैन भनी बिस्तारै बिस्तारै यसले हामीलाई विश्वस्त तुल्याउँछ । यो त्यो भावना हो जसले सम्झौता, छोटो बाटो अपनाउने तरिका र परित्याग गर्ने निर्णयलाई नै हाम्रो सबैभन्दा यथार्थपरक छनोट जस्तो देखाउन थाल्छ।

तपाईंको आवश्यकताको समयमा

परमेश्वरको योजना मनोवृत्ति बाट सुरु हुन्छ : **आनन्दित सहनशीलता**

त्यस मनोवृत्तिले परिणाम उत्पन्न गर्छ : **ताकि हामी परिपक्व, पूर्ण, कुनै पनि कुराको अभाव नभएको व्यक्ति बन्न सकौँ**

परमेश्वरले हामीलाई अमूल्य स्रोत पनि दिनुहुन्छ :
अलौकिक बुद्धि

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 9 5/21/2025 6:06:39 PM

परमेश्वर हामीलाई एउटा ईश्वरशास्त्र दिनुहुन्छ । यो ईश्वरशास्त्र चाहिँ जीवन, परिस्थिति र हाम्रो भविष्यको बारेमा भएको एउटा ईश्वरीय दृष्टिकोण, एउटा ठुलो चित्रसहितको सत्यता हो ।

"दीन अवस्थाको भाइले आफ्नो उच्च अवस्थामा गर्व गरोस् र धनीले चाहिँ आफ्नो दीन अवस्थामा गर्व गरोस् किनकि मानिस घाँसको फूल जस्तै ओइलिजाने छ। किनभने चर्को गर्मीसँग सूर्य उदाउँछ र घाँसलाई ओइलाइदिन्छ। फूल झर्छ र त्यसको शोभा नष्ट हुन्छ। त्यसरी नै धनी मानिस पनि आफ्नै कामधन्धामा नष्ट भएर जान्छ।" (याकुब १:९–११)

"धन्य हो त्यो मानिस जो आपत्विपत्मा स्थिर रहन्छ किनकि जाँचको सामना गरिसकेपछि त्यसले जीवनको मुकुट पाउने छ जुन परमेश्वरले उहाँलाई प्रेम गर्नेहरूलाई दिने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ।" (याकुब १:१२)

जीवन परिवर्तनशील छ

"किनभने चर्को गर्मीसँग सूर्य उदाउँछ र घाँसलाई ओइलाइदिन्छ। फूल झर्छ र त्यसको शोभा नष्ट हुन्छ।" (याकुब १:११)

हार नमान्नुहोस् !

आपत्विपत् पार गर्ने व्यक्तिले "जीवनको मुकुट पाउने छ।" (याकुब १:१२)

"यसकारण हामी हरेस खाँदैनौँ। हाम्रो बाह्य मनुष्यत्व नाश हुँदै गए तापनि हाम्रो आत्मिक मनुष्यत्व चाहिँ दिनदिनै नयाँ हुँदै जान्छ। किनकि हाम्रो हलुको र क्षणभरको कष्टले हाम्रा निम्ति अतुलनीय तथा अनन्तको महान् महिमा तयार गर्दै छ। हामी दृश्य कुरालाई होइन तर अदृश्य कुरालाई हेर्छौं किनभने दृश्य कुरा क्षणिक हुन्छन् तर अदृश्य कुरा चाहिँ अनन्तसम्म रहन्छन्।" (२ कोरिन्थी ४:१६–१८)

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 10 5/21/2025 6:06:39 PM

कठिन समयमा सहनशीलता

१. तपाईंका ___परिस्थितिहरू___ बारे परमेश्वरको दृष्टिकोण प्राप्त गर्नुहोस्।
२. तपाईंको ___भविष्य___ बारे परमेश्वरको दृष्टिकोण प्राप्त गर्नुहोस्।
३. तपाईंको ___प्रेरणा___ बारे परमेश्वरको दृष्टिकोण प्राप्त गर्नुहोस्।

तपाईं पीडित हुनुहुन्न

१. के मेरो विश्वास नाश हुने कुराहरूमा छ वा ___स्थायी___ चिजहरूमा छ ?
२. के मेरो आशा मेरा ___समस्याहरू___ को आकारले निर्धारण गरिन्छ वा परमेश्वरका ___प्रतिज्ञाहरू___ को निश्चितताले ?
३. के मेरो प्राथमिक प्रेरणा ___ख्रीष्टलाई___ ___प्रेम गर्ने___ हो वा केवल ___अनुभवको___ ___राहत___ हो ?

बाँच्नका लागि एउटा म.श्रो.ई. छ र तपाईंले यो सिकेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ।

जब तपाईं निराश हुन थाल्नुहुन्छ विश्वास, आशा र प्रेमलाई सम्झनुहोस् ।

१. ___विश्वास___ ले परमेश्वर नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ भन्ने सत्यतामा तपाईंको हृदय र मनलाई अड्काउँछ।
२. ___आशा___ ले तपाईंलाई सम्झाउँछ कि तपाईं उहाँको सन्तान हुनुहुन्छ र उहाँसँग तपाईंका लागि एउटा स्थान, योजना र प्रतिज्ञा छ।
३. ___प्रेम___ ले तपाईंको ध्यानलाई कठिनाइबाट हटाई तपाईंको भक्तिको अभिव्यक्तिको रूपमा परमेश्वरका लागि दुख भोग्ने विशेषाधिकारतिर निर्देशित गर्छ।

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 11 5/21/2025 6:06:39 PM

आगामी कदमहरू

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 12 5/21/2025 6:06:39 PM

LIVING™
ON THE EDGE

[NEPALI] AOS_Workbook_Teacher Guide_05_17_2025.indd 13 5/21/2025 6:06:39 PM