जीवनका समस्याहरूको समाधान

Solving Lifes Pidalems

Nepali

CS 6161

जीवनका समस्याहरूको समाधान

ख्रीष्टियान तरीका

(Solving Life's Problems)

लेखकः डोरोथी एल जोहन्स

अनुवादकः बाल कृष्ण शर्मा

आई सी आई युनिभर्सिटी

प्रकाशक

आई सी आई युनिभर्सिटी
पो ब. नं. ४२४५
काठमाण्डौ, नेपाल

२००० सर्वाधिकार सुरक्षित
आई सी आई युनिभर्सिटी
काठमाण्डौ, नेपाल

प्रतिः २०००

ICI University
First Edition 2000
Solving Life's Problems

Published by
ICI University
PO Box 4245
Kathmandu, Nepal

विषय-सूची

पृष्ठ

पाठचपुस्तकको परिचय ५

एकाइ एकः *समस्या समाधानका निम्ति बाइबलीय आधारहरू*

पाठ

१. समस्याहरूको स्रोत १४

२. समाधानहरू पत्ता लगाउनु– ख्रीष्टियान तरीका ४२

३. समस्या समाधानका निम्ति ख्रीष्टियान सिद्धान्तहरू ७२

एकाइ दुइः *सम्बन्धहरूमा समस्याहरू*

४. सामाजिक सम्बन्धहरूमा समस्याहरू...... १०४

५. पारिवारिक समस्याहरू १३६

६. एकल जीवनका समस्याहरू १६८

एकाइ तीनः *विशेष समस्या क्षेत्रहरू*

७. परमेश्वरको योजनामा यौन २००

८. निराशामाथि विजय २२६

९. संकष्ट र मृत्यु २५४

१०. आशा कायम राख्नु २८६

ग्रन्थसूची ३०७

शब्दकोश...... ३०८

स्वयम्-जाँचका उत्तरहरू ३१६

आई सी आई, ख्रीष्टियान सेवा कार्यक्रम

I
6

आई सी आई ख्रीष्टियान सेवा कार्यक्रमका १८-वटा पाठ्यपुस्तकहरूमध्ये यो एउटा पाठ्यपुस्तक हो। बायाँपट्टि दिइएको चिन्हले यो पुस्तकलाई कहिले पढ़िनुपर्छ भन्ने कुराको बोध गराउँछ। यी पाठ्यपुस्तकहरूलाई ६,६-वटा पुस्तक गरी तीन खण्डमा विभाजित गरिएको छ। *जीवनका समस्याहरूको समाधान* भनिने यो पुस्तक भाग १-को छैटौं पाठ्यपुस्तक हो। पाठ्यपुस्तकहरूलाई उचित क्रममा अध्ययन गर्नाले तपाईंले यसबाट धेरै फाइदा उठाउन सक्नुहुनेछ।

ख्रीष्टियान सेवा कार्यक्रमको अध्ययन विषयहरूलाई ख्रीष्टियान सेवकहरूले विशेष रूपमा प्रयोग गर्न सकून् भन्ने उद्देश्य राखी स्वयम्-अध्ययन प्रणालीको विकास गरी तयार पारिएको छ। यी पाठ्यक्रमहरूले विद्यार्थीलाई व्यावहारिक ख्रीष्टियान सेवामा खाँचो पर्ने बाइबल ज्ञान र कुशलता प्रदान गर्नेछन्। तपाईंले यो पुस्तक प्रमाण-पत्र पाउनलाई वा व्यक्तिगत उन्नतिको लागि अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ।

ध्यान दिनुहोस्

कृपया पाठ्यपुस्तकको परिचयलाई बड़ो होशियारीसाथ पढ्नुहोस्। पाठ्यपुस्तकका उद्देश्यहरूको प्राप्तिको निम्ति तपाईंले यी सबै निर्देशनहरूलाई पालन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ, र त्यसपछि विद्यार्थी प्रतिवेदनहरूका निम्ति तयारी हुनुहोस्।

यस पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी सबै चिट्ठी-पत्रहरू आई सी आई-को ठेगानामा पठाउनुहोस्।

आई सी आई युनिभर्सिटी
पो ब. नं. ४२४५
काठमाण्डौ, नेपाल

पाठ्यपुस्तक परिचय

समस्याहरूलाई विजयहरूमा बदल्नु

एक दार्शनिकले जीवनको यस अवलोकनको सम्बन्धमा एक पल्ट लेखेका थिएः जीवन व्यर्थबाट व्यर्थमा जान्छ र यो आँसुहरूले भरिएको हुन्छ भन्ने कुरा निश्चय नै ख्रीष्टियान दृष्टिकोण होइन। तर हामी ख्रीष्टियानहरू पनि आँसु र संकष्टहरूमा सहभागी हुनुपर्छ र हाम्रा समस्याहरूका उत्तरहरू पत्ता लगाउनका लागि हामीलाई सहयोगको आवश्यकता पर्छ।

जीवनमा के उद्देश्य छ? ईश्वर-भक्तहरूले किन दुःख पाउँछन्? किन त्यहाँ संसारमा धेरै दुःख र पीडा र घृणा छ? समस्याहरूको स्रोत के हो, र ख्रीष्टियानहरू कसरी समस्याहरूबाट जोगिन सक्छन्? के हाम्रो जीवनमा पापद्वारा नै सबै समस्याहरू आएका हुन्? जीवनका समस्याहरूका उत्तरहरूका निम्ति हामी कहाँ जान सक्छौं? यस पाठ्यपुस्तकमा हामीले विचार गर्ने केही प्रश्नहरू यी नै हुन्।

हामीले सामना गर्नुपर्ने केही समस्याहरूका निम्ति त्यहाँ कुनै स्पष्ट समाधान छैन। यद्यपि, हामीकहाँ आउने धेरै समस्याहरूका समाधान पत्ता लगाउनका निम्ति बाइबलले हामीलाई मार्ग-निर्देशन दिएको छ, र हामी धेरै समस्याहरूबाट कसरी जोगिन सक्छौं भन्ने बारेमा पनि यसले हामीलाई देखाउँछ।

आफ्ना समस्याहरूबाट ख्रीष्टियानहरूले हार खानु परमेश्वरको इच्छा होइन। उहाँले हामीलाई समस्या समाधानकर्ता जुटाउनुभएको छ, र यदि सहायताको निम्ति हामी उहाँकहाँ गयौं भने उहाँले हामीलाई मार्गनिर्देशन दिनुहुन्छ र हाम्रा समस्याहरूलाई विजयतामा परिवर्तन गर्नका लागि हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ।

तपाईंले यस पाठ्यपुस्तकलाई अध्ययन गर्नुहुँदा, तपाईंको आफ्नै जीवनमा विभिन्न अवस्थाहरूमा समस्या समाधानका सिद्धान्तहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्, र तपाईंलाई सहायता गर्नुहुने समस्या समाधानकर्ता येशू ख्रीष्टलाई तपाईंका आफ्ना समस्याहरू दिनुहुँदा तपाईंले अचम्मको आशिष् पत्ता लगाउनुहुनेछ! समस्या भएका अरूहरूलाई सेवा पुऱ्याउने कार्यमा पनि तपाईंले सिक्नुभएका सिद्धान्तहरूले सहयोग पुऱ्याउनेछन्।

पाठ्यपुस्तक विवरण

जीवनका समस्याहरूको समाधान– एक ख्रीष्टियान तरीका ख्रीष्टियान दृष्टिकोणबाट समस्याहरूको स्रोत, समस्याहरू समाधान गर्ने प्रणालीहरू र समाधानहरू भेट्टाउने तरीकाहरूको सम्बन्धमा भएको अध्ययन हो। सामाजिक र पारिवारिक सम्बन्धहरूमा समस्याहरू, एकल व्यक्तिका समस्याहरू, मानव यौन सम्बन्धका समस्याहरू, र दुःख र मृत्युसँग सम्बन्धित अन्य समस्याहरूजस्ता मुख्य विश्वव्यापी समस्याहरूलाई प्रस्तुत गरिएको छ। यी सबै समस्या क्षेत्रहरूका निम्ति बाइबलीय समाधानहरू दिइएका छन्, र आफ्ना समस्याहरूका निम्ति समाधान प्राप्त गर्न वा आवश्यकतामा परेकाहरूलाई सहायता गर्न ख्रीष्टियानका निम्ति ठोस जग उपलब्ध गर्नका लागि सिद्धान्तहरू विकास भएका छन्। ख्रीष्टियानहरूको पक्का आशामा जोड़ दिइएको छ, जुनचाहिँ उसका समाधानकर्ता येशू ख्रीष्टको मृत्यु र पुनरुत्थानमा आधारित छ।

पाठ्यपुस्तक उद्देश्यहरू

यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनपछि तपाईंलेः

१. ख्रीष्टियानको जीवनमा समस्याहरूको स्रोतलाई व्याख्या गर्न सक्नुपर्नेछ।
२. बाइबलीय शिक्षणअनुसार तपाईंका समस्याहरूका निम्ति समाधानहरू पत्ता लगाउने तरीकाहरूलाई छलफल गर्न सक्नुपर्नेछ।
३. समस्या समाधान गर्ने दुइ प्रणालीहरूमा कदमहरूलाई जानी ठीक समाधानहरू पत्ता लगाउनका लागि समस्या अवस्थाहरूमा तपाईंका आफ्नै जीवनमा ती प्रयोग गर्न सक्नुपर्नेछ।
४. ख्रीष्टियानका विशेष समस्याहरूका निम्ति बाइबलीय समाधानहरूलाई पत्ता लगाउन सक्नुपर्नेछ।
५. ख्रीष्टियान दृष्टिकोणबाट तिनीहरूका आफ्ना समस्याहरू हेर्न र बाइबलीय सिद्धान्तहरूअनुसार समाधानहरू पत्ता लगाउन अरू मानिसहरूलाई सहायता पुऱ्याउन सक्नुपर्नेछ।
६. तपाईं जित्ने व्यक्ति हुनका लागि तपाईंलाई विजय र सहयोग दिन येशू ख्रीष्टमा भएको तपाईंको भरोसा र आशालाई प्रत्येक अवस्थामा पक्का गर्न सक्नुपर्नेछ।

पाठ्यपुस्तकहरू

तपाईंले यस पाठ्यक्रमको निम्ति पाठ्यपुस्तक र अध्ययन-सहयोगी दुवैको निम्ति डोरोथी एल. जोहन्सद्वारा लिखित *जीवनका समस्याहरूको समाधान– एक ख्रीष्टियान तरीका* नामक पुस्तकलाई प्रयोग गर्नुहुनेछ। तपाईंलाई आवश्यक पर्ने अर्को पाठ्यपुस्तक केवल बाइबल मात्र हो।

अध्ययन समय

प्रत्येक पाठ अध्ययन गर्नको निम्ति कति समय लाग्छ, सो यस विषय शुरू गर्नुभन्दा पहिल्यै *तपाईंले* प्राप्त गर्नुभएको यस विषय सम्बन्धी ज्ञान र तपाईंको खूबीमा भरपर्छ। यदि तपाईंले पुस्तकमा दिइएका सबै निर्देशनहरू ठीक प्रकारले पालन गरी अध्ययन गर्नुभयो भने थोरै समयमा तपाईंले धेरै पाठहरू पनि अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो अध्ययन समय-तालिका बनाउनुहोस् र लेखकले पाठ्यपुस्तकमा राखेका उद्देश्यहरू र तपाईंको आफ्नै व्यक्तिगत उद्देश्यमा पुग्नको निम्ति पनि अध्ययनको लागि प्रशस्त समय दिनुहोस्।

पाठ संगठन र अध्ययन नमूना

प्रत्येक पाठमा यी भागहरू संलग्न गरिएका छन्ः १. पाठको शीर्षक, २. शुरूको वाक्य, ३. पाठको रूपरेखा, ४. पाठका उद्देश्यहरू, ५. सिक्ने क्रियाकलाप, ६. मुख्य शब्दहरू ७. अध्ययन प्रश्नहरूसहित पाठको विकास, ८. स्वयम्-जाँच, र ९. अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तरहरू।

पाठको रूपरेखा र उद्देश्यले तपाईंलाई विषयको परिचय, मुख्य कुराहरूमा ध्यान, र तपाईंले के कुरा सिक्नुपर्छ सो बताउँछन्। यस पाठ्यक्रमको पाठ विकासले विषयवस्तुलाई एक-एक गरी अध्ययन गर्न सजिलो पार्छ। तपाईंले जहिले समय पाउनुहुन्छ, यस पाठ्यक्रमलाई खण्ड-खण्ड गरी अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ र यसरी पूरै पाठ एकै चोटि सक्ने समय नपाउञ्जेलसम्म पर्खिरहनुपर्दैन। पाठका उद्देश्यहरू प्राप्त गर्नको निम्ति तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउन यस पाठ्यपुस्तकमा टिप्पणीहरू, अभ्यासहरू र उत्तरहरू संलग्न गरिएका छन्।

पाठ विकासमा भएका केही अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तरहरूलाई यसै स्वयम्-अध्ययन पाठ्यपुस्तकमा भएका खाली ठाउँमा नै लेख्न सकिन्छ, र अन्य प्रश्नहरूका उत्तरहरूचाहिँ अर्कै अभ्यास-पुस्तिकामा लेखिनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो अभ्यास-पुस्तिकामा उत्तरहरू लेख्नुहुँदा शीर्षक र संख्यालाई लेख्नुहोस्। तपाईंले एकाइ मूल्याङ्कनहरू गर्नुहुँदा यसले तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउनेछ

तपाईंले आफ्नै उत्तर दिनुभन्दा पहिले पाठ्यपुस्तकमा दिइएका उत्तरहरूलाई नहेर्नुहोस्। यदि तपाईंले आफ्नै उत्तरहरू दिनुभयो भने, तपाईंले अध्ययन गर्नुभएको कुरालाई अझै राम्रोसँग आफ्नो मनमा राख्न सक्नुहुन्छ। अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तर दिनुभएपछि, पाठको अन्तमा दिइएका उत्तरहरूसँग आफ्ना उत्तरहरूलाई दाँज्नुहोस्। तपाईंले बेठीक गर्नुभएका उत्तरहरूलाई ठीक गर्नुहोस्। उत्तरहरूलाई क्रमिक रूपमा दिइएका छैनन् र यसरी तपाईंले अर्को उत्तरलाई हेर्न सक्नुहुन्न।

यी प्रश्नहरू धेरै महत्त्वपूर्ण छन्। तपाईंको ज्ञान र ख्रीष्टियान सेवालाई विकास र उन्नति गर्न तिनीहरूले तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउनेछन्। प्रस्तावित क्रियाकलापहरूले तपाईंलाई सिद्धान्तबाट व्यवहारमा जानको लागि सहायता पुऱ्याउनेछन्।

अध्ययन प्रश्नहरूलाई कसरी उत्तर दिने

यस अध्ययन पुस्तिका सहायकमा विभिन्न किसिमका अध्ययन प्रश्नहरू समावेश गरिएका छन्। तल विभिन्न उदाहरणसहित कसरी उत्तर दिनुपर्छ सो उल्लेख गरिएको छ।

ठीक उत्तर चुन्नुपर्ने प्रश्नले तपाईंलाई दिइएका विभिन्न उत्तरहरूबाट ठीक उत्तर चुन्न लगाउँछ।

ठीक उत्तर चुन्ने प्रश्नको उदाहरण

१ बाइबलका कतिओटा पुस्तकहरू छन्?

क १०० पुस्तकहरू
ख ६६ पुस्तकहरू
ग २७ पुस्तकहरू

ठीक उत्तरचाहिँ ६६-*वटा पुस्तकहरू हो।* यहाँ तल देखाइएको जस्तै तपाईंको अध्ययन सहायक पुस्तिकामा **ख**.-को वरिपरि घेरा लगाउनुहोस्।

१ बाइबलमा कतिवटा पुस्तकहरू छन्?

क १०० पुस्तकहरू

ख ६६ पुस्तकहरू

ग २७ पुस्तकहरू

(कुनै-कुनै ठीक उत्तर चुन्ने प्रश्नमा एकभन्दा बढ़ी उत्तरहरू ठीक हुन सक्छन्। यदि यस्तो छ भने ठीक उत्तरको अगाड़िको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्।)

ठीक-बेठीक प्रश्नहरूले तपाईंलाई दिइएका वाक्यहरूबाट कुन-कुन ठीक हुन् सो छान्न लगाउँछ।

ठीक-बेठीक प्रश्नको उदाहरण

२ तल दिइएका कुन-कुन बयानहरू ठीक छन्?

क बाइबलमा जम्मा १२०-वटा पुस्तकहरू छन्।

ख बाइबल आजका विश्वासीहरूका निम्ति परमेश्वरको सन्देश हो।

ग बाइबलका लेखकहरू सबैले हिब्रू भाषामा लेखे।

घ बाइबल लेख्ने व्यक्तिहरूलाई पवित्र आत्माले प्रेरणा दिनुभएको थियो।

माथि दिइएका बयानहरूमध्ये **ख.** र **घ.** ठीक छन्। माथि देख्नुभएजस्तै तपाईंले छान्नुभएका दुइ अक्षरहरूमा घेरा लगाउनुहोस्।

जोड़ा मिलाउने प्रश्नले तपाईंलाई दिइएका मिल्दोजुल्दो कुराहरूबाट ठीक कुरा मिलाउन लगाउँछ। जस्तैः नामहरूसँग वर्णन अथवा बाइबलका पुस्तकहरूसँग तिनीहरूका लेखकहरूको जोड़ा मिलाउन सकिन्छ।

जोड़ा मिलाउने प्रश्नको उदाहरण

३ प्रत्येक बयानको अगाड़ि अगुवाले गरेको कामको वर्णनमा उसको संख्या लेख्नुहोस्।

१	**क**	सिनै पर्वतमा व्यवस्था पाएको	१. मोशा
२	**ख**	इस्राएलीहरूलाई यर्दन नदी पार गराएको	२. यहोशू
२	**ग**	यरियो शहरको वरिपरि घुमेको	
१	**घ**	फारो राजाको दरबारमा बसेको	

क. र **घ.**-मा दिइएको बयान *मोशाको* जीवनसँग र **ख.** र **ग.**-मा भएको बयान *यहोशूसँग* मिल्छ। माथि देखाएजस्तै तपाईंले **१.** संख्या **क.** र **घ.**-को पछाड़ि र **२.** संख्या **ख.** र **ग.**-को पछाड़ि लेख्न सक्नुहुन्छ।

यस पाठ्यक्रमलाई अध्ययन गर्ने तरीकाहरू

यदि तपाईं आफैले नै यस आई सी आई पाठ्यक्रमलाई अध्ययन गर्नुभयो भने, हुलाकद्वारा नै तपाईंले यसलाई पूरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफैले नै अध्ययन गर्न सक्नुहोस् भन्ने हेतुले आई सी आई-ले यस पाठ्यक्रम तयार गरेको भए तापनि, तपाईंले समूह वा कक्षामा पनि यसलाई अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले यस पाठ्यपुस्तकलाई समूह वा कक्षामा अध्ययन गर्नुभयो भने, यस पाठमा भएकाभन्दा अझ धेरै निर्देशनहरू तपाईंका शिक्षकले दिनुहुन्छ होला। यदि यसो हो भने उहाँका निर्देशनहरूलाई पालन गर्नुहोस्।

हुन सक्छ तपाईंले यस पाठ्यपुस्तकलाई घरेलु बाइबल अध्ययनमा, मण्डली (एकलेसिया)-को कक्षामा, वा बाइबल स्कूलमा प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ होला। यी उद्देश्यहरूका निम्ति विषयवस्तु र अध्ययन प्रणाली अति नै उपयुक्त छन् भन्ने कुरा तपाईंले देख्नुहुनेछ।

तपाईंको विद्यार्थी प्रतिवेदन

यदि तपाईंले प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नको निम्ति अध्ययन गरिरहनुभएको छ भने तपाईंले *विद्यार्थी प्रतिवेदन* प्रश्न पुस्तिका भन्ने छुट्टै पुस्तक पाउनुभएको होला। यस पुस्तिकामा दुइ खण्डहरू छन्।

प्रत्येक खण्डलाई कहिले भर्नुपर्छ भनी तपाईंको अध्ययन सहायक पुस्तिकाले बताउँछ।

आई सी आई कार्यालयमा पठाउनको निम्ति दिइएको स्थानीय ठेगानाको प्रयोग गर्नुहोस्।

प्रमाणपत्र

तपाईंका आई सी आई निर्देशकद्वारा यस पाठको समाप्ति र अन्तिम विद्यार्थी प्रतिवेदन छनोटपछि तपाईंलाई सुन्दर प्रमाणपत्र पठाइनेछ।

यस पुस्तकका लेखिका

डोरोथी जोहन्सले मिसौरी, अमेरिकामा शिक्षिकाको काम गर्नुभएको छ। उहाँले संगीत र शिक्षामा एम.एस्सी. गर्नुभएको छ। त्यसपछि उहाँले सेन्ट्रल बाइबल कलेज र डुरी कलेजमा पनि अध्ययन गर्नुभयो। इस्राएलमा हुने पूरातात्विक खनाइमा पनि उहाँ सहभागी बन्नुभएको छ। श्रीमती जोहन्स स्वर्गीय डा. डोनाल्ड एफ. जोहन्सकी पत्नी हुनुहुन्छ, जोचाहिँ सेन्ट्रल बाइबल कलेजका डिन हुनुहुन्थ्यो। उहाँले *बाइबललाई बुझ्नु* भन्ने पुस्तक पनि लेख्नुभएको छ।

तपाईंका आई सी आई निर्देशक

तपाईंलाई सहायता पुऱ्याउनको निम्ति तपाईंका निर्देशक सधैंभरि इच्छुक हुनुहुन्छ। यदि पाठ वा विद्यार्थी प्रतिवेदन सम्बन्धी तपाईंमा केही प्रश्नहरू छन् भने, तपाईंले उहाँसँग प्रश्न सोध्नसक्नुहुन्छ। यदि धेरै व्यक्तिहरूले मिलेर यस पाठलाई अध्ययन गर्ने विचार गर्नुभएको छ भने, समूह अध्ययनको बन्दोवस्त मिलाउनको लागि उहाँसँग विन्ती गर्नुहोस्।

जीवनका समस्याहरूको समाधान– ख्रीष्टियान तरीका भनिने यस पुस्तकको अध्ययनमा परमेश्वरले तपाईंलाई सहायता गरून्। यस अध्ययनले तपाईंको आत्मिक जीवनको वृद्धिको साथसाथै ख्रीष्टियान सेवामा पनि सहायता पुऱ्याई ख्रीष्टको शरीरमा तपाईंको जिम्मेवारी बुझ्नलाई सहायता पुऱ्याउने छ।