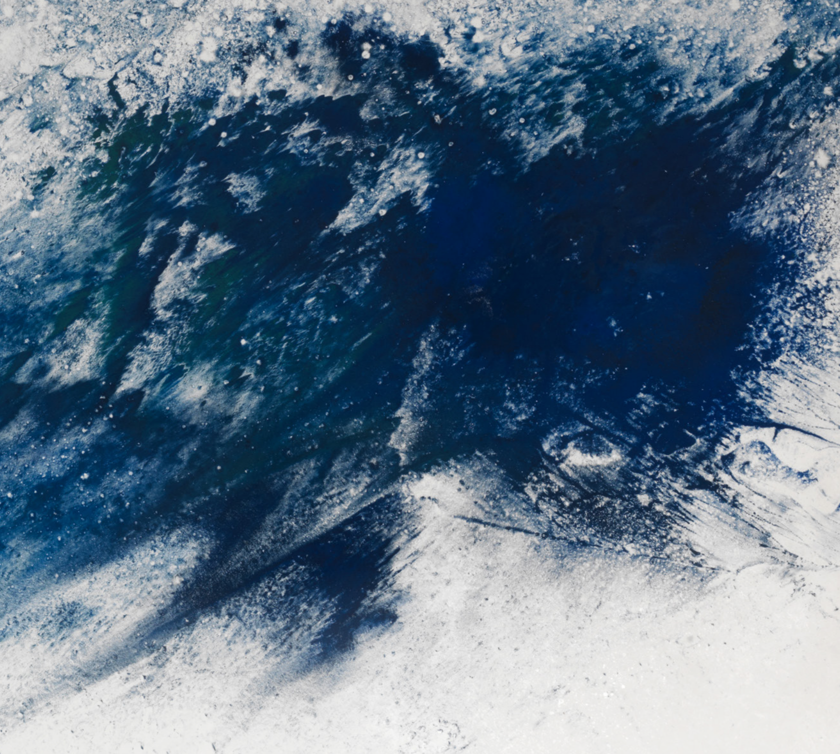


विपद्‌भन्दा पारिको

बाँचेकाहरूका लागि आत्मिक प्राथमिक सहायता पुस्तिका

भित्र के छ

यदि तपाईं कुनै विपद्‌बाट बच्नुभएको छ भने यस पुस्तिकाले तपाईंलाई आफ्नो र आफ्नो प्रियजनहरूको हेरचाह गर्ने व्यावहारिक तरिकाहरू सिकाउन मद्दत गर्नेछ। यसले तपाईँलाई आफूले अनुभव गरेको आघातबाट भावनात्मक र आत्मिक रूपमा सम्हालिन पनि मद्दत गर्न सक्छ।

यस पुस्तिकामा रहेका बाइबलका पदहरू तपाईँ निको हुने प्रक्रियामा जाँदा सान्त्वना र आशाका स्रोत हुन सक्छन्।

यदि तपाईं अत्यधिक विचलित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने...
यहाँ पृष्ठमा दिइएका व्यावहारिक सुझावहरूबाट आफूलाई सुरुवात गर्नुहोस् । मानिसहरूले आघातसँग जुध्नका लागि सबैभन्दा उपयोगी पाएका यी नै उत्तम तरिकाहरू हुन्। तपाईं आफू तयार नभएसम्म बाँकी भाग पछि पढ्न साँचेर राख्नुहोस्।

?

तपाईं यो पुस्तिका आफैं पढ्न र **यसमा मनन गर्न सक्नुहुन्छ**, तर यदि तपाईं यसलाई कुनै साथी वा सानो समूहसँग मिलेर पढ्न सक्नुभयो भने यो अझ बढी सहयोगी हुनेछ।

विपद्‌भन्दा पारिको: बाँचेकाहरूका लागि आत्मिक प्राथमिक सहायता पुस्तिका

© २०२६ अमेरिकन बाइबल सोसाइटी।

ISBN 978-1-58516-710-4 / ABS सामग्री 125973

विपद्‌का अवस्था र तालिमहरूमा प्रयोगका लागि यस सामग्रीलाई (कुनै संशोधन नगरी) पुनः मुद्रण गर्न अनुमति दिइएको छ।

थप सामग्रीहरूका लागि **BeyondDisaster.Bible** मा हेर्नुहोस्।

बाइबलका पदहरू नेपाली नयाँ संशोधित संस्करण © १९९७ बाट लिइएका हुन्। अनुमति लिएर प्रयोग गरिएको हो। यसको सर्वाधिकार विश्वव्यापी रूपमा सुरक्षित राखिएको छ।

आवरण चित्रः माकोटो फुजिमुरा, *वाकिङ अन वाटर—अजुराइट,* २०१२ (७'×११', यो पालिश गरिएको क्यानभासमा अजुराइट र म्यालाकाइट)। यसलाई अनुमतिपत्र अन्तर्गत प्रयोग गरिएको हो। यो चित्र जापानको ३/११ सुनामीका पीडितहरूप्रति श्रद्धाञ्जलि स्वरूप बनाइएका चित्रहरूको शृङ्खलाबाट लिइएको हो। makotofujimura.com

रचनाः जोर्डन ग्रोभ; पोलीम्याथ

अस्वीकारोक्तिः यो सामग्री कुनै पनि रोग, विकार, वा मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको पहिचान उपचार, निवारण गर्नका लागि लक्षित छैन। यो प्राकृतिक वा मानवीय प्रकोपको परिणामस्वरूप क्षति भोगेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग होस् भनेर लेखिएको हो। यदि तपाईंले यो सामग्री प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंले यसलाई बुझ्नुभएको छ भनेर देखाउनुहुन्छ।

ट्रमा हिलिङ इन्स्टिच्युट
Traumahealinginstitute.org

यसद्वारा वितरित **नेपाल बाइबल सोसाइटी**

Nepal Bible Society
Bagdol 4. Lalitpur,
Kathmandu, Bagmati Province 44700, Nepal

Phone: +977 1-5190123
info@nepalbiblesociety.org

विपद्भन्दा पारिको

बाँचेकाहरूका लागि आत्मिक प्राथमिक सहायता पुस्तिका

यस सामग्रीको बारेमा

आत्मिक प्राथमिक उपचारले मानिसहरूलाई विपद्हरूमा सामान्य आत्मिक र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्छ। शारीरिक प्राथमिक उपचार जस्तै यसको उद्देश्य हेरचाहको निरन्तर प्रक्रिया सुरु गर्नु हो। यस पुस्तिकाले मानिसहरूलाई पुनर्लाभमा सहयोग पुर्‍याउने कौशल र स्रोतसाधनहरूतर्फ संकेत गर्न सक्छ। यसले ट्रमा हिलिङ इन्स्टिच्युटको कार्यक्रम ढाँचाबाट अनुकूलित गरिएका सिद्धान्तहरू र अभ्यासहरूको प्रयोग गर्दछ।

निम्न योगदानकर्ताहरूलाई धन्यवाद:
ह्यारियट हिल (पीएचडी), मर्लिन गोर्ज डेभिस,
फिल मोनरो (साईडी), डाना एर्गेनब्राइट,
हीदर ड्र्यू (एलपीसी), पीटर एडमन

सामग्रीहरू

०	यहाँबाट सुरु गर्नुहोस्	७
१	मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ?	११
२	म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु?	२३
३	मलाई किन यति धेरै उदास महसुस भइराखेको छ ?	३३
४	मेरो चोट लागेको मनलाई कसरी कसरी चंगाई हुन्छ ?	४५
५	यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु ?	५३
६	भविष्यतर्फ नियाल्दै	५९

यहाँबाट सुरु गर्नुहोस्

तपाईंको संसार उथलपुथल भएको हुन सक्छ। यहाँ केही आधारभूत अभ्यासहरू छन् जसले तपाईंलाई चाँडै पुनर्लाभ गर्न मद्दत गर्नेछन्।

- आफ्नो शरीरको ख्याल राख्न सक्दो कोसिस गर्नुहोस्; सन्तुलित आहार खानुहोस्, पर्याप्त मात्रामा सुत्नुहोस् र नियमित व्यायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई निद्रा लाग्न समस्या भएमा, दिनमा बढी व्यायाम वा शारीरिक काम गर्नाले तनाव कम गर्न र राम्रोसँग सुत्न मद्दत गर्न सक्छ।
- एक्लै बस्न मन लागे पनि, अरूसँग जोडिने र घुलमिल हुने तरिकाहरू खोज्नुहोस्। यसले तपाईंलाई पुनर्लाभ गर्न मद्दत गर्नेछ। एक्लोपनले तपाईंको मानसिक पुनर्लाभलाई सुस्त बनाउनेछ।
- आवश्यक पर्दा सहयोग माग्न नहिच्किचाउनुहोस् र अरुले प्रस्ताव गरेको सहयोग स्वीकार गर्न सधैँ तयार रहनुहोस्।
- सम्भव भएसम्म, विशेष गरी बालबालिकाहरूको मामिलामा, दैनिक दिनचर्यालाई पुनः स्थापित गर्नुहोस्। यसले विपद्ले सिर्जना गरेको अस्तव्यस्तताको भावनालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।
- साना-तिना काम र जिम्मेवारीहरू पूरा गर्दै जानुहोस्। यसले जीवनमा केही हदसम्म नियन्त्रण र व्यवस्थाको भावना पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- सम्भव भएसम्म ठूला निर्णयहरू लिनबाट टाढा रहनुहोस्। पीडा सामना गर्न मदिरा, निद्राका औषधिहरू वा अन्य चीजहरूको प्रयोग कसरी गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा सचेत हुनुहोस्।

कुनै विपद्पश्चात, तपाईंलाई केही समयका लागि प्रार्थना गर्न वा बाइबल पढ्न मन नलाग्न पनि सक्छ। त्यसलाई तपाईंको मष्तिष्कमा अझ थप बोझ बन्न नदिनुहोस्। यो एउटा सामान्य प्रतिक्रिया हो र यसको मतलब तपाईंले आफ्नो विश्वास गुमाउनुभएको छ भन्ने होइन। अन्य मानिसहरूले तपाईंको निम्ति प्रार्थना गर्नेछन्, र तलको बाइबल पदले हामीलाई सम्झाएझैँ, परमेश्वरले तपाईंको अवस्था बुझ्नुहुन्छ। आफ्नो पुनर्लाभको लागि समय दिनुहोस्।

जसरी बाबुले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई
टिठ्याउँछन्,
त्यसरीनै उहाँका भय मान्नेहरूलाई परमप्रभु
ले टिठ्याउनुहुन्छ।
किनभने उहाँ जान्नुहुन्छ, हाम्रो
सृष्टि कसरी भएको हो,
हामी धुलोमात्र हौँ भनी उहाँ सम्झनुहुन्छ।

भजनसंग्रह १०३:१३–१४

तपाईंसँग विपद् भन्दा पहिलेको तुलनामा धेरै व्यावहारिक समस्याहरू र कम स्रोतसाधनहरू हुन सक्छन्। विपद्पछि स्पष्ट रूपमा सोच्न वा निर्णय लिन कठिन हुन सक्छ। तपाईंको अवस्था निराशाजनक लाग्न सक्छ र तपाईंले आफ्नो समस्याहरू समाधान गर्न चाहेको तरिकाले अहिले सम्भव नहुन सक्छ।

तपाईंले सामना गरिरहेका धेरै समस्याहरूको समाधान गर्ने प्रयास गर्दा तलका प्रश्नहरूको बारेमा कुनै व्यक्तिसँग छलफल गर्नु लाभदायी हुन सक्छ। यसले तपाईंलाई आफ्नो विकल्पहरूको बारेमा गहनतापूर्वक सोच्न र आफ्नो अगाडीको चरणहरूको योजना बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

प्रतिबिम्बका लागि

1. **तपाईंसँग के-कस्ता स्रोतसाधनहरू उपलब्ध छन्?**
2. **तपाईंले अहिलेसम्म के-कस्ता प्रयास गर्नुभएको छ? तीमध्ये कुन चाहिँ उपयोगी भयो कुन चाहिँ उपयोगी भएन?**
3. **तपाईंले प्रयास गर्न सक्ने अन्य के-कस्ता उपायहरू हुन सक्छन्?**
4. **तपाईंलाई थोरै भए पनि सहयोग गर्न सक्ने अन्य को-को हुन सक्छन्?**
5. **सबैभन्दा उपयोगी हुन सक्ने आगामी कदम के हुनसक्छ?**

मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ?

०	यहाँबाट सुरु गर्नुहोस्	७
१	***मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ?***	**११**
२	म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु?	२३
३	मलाई किन यति धेरै उदास भइरेको छ?	३३
४	मेरो चोट लागेको मन कसरी निको हुन्छ?	४५
५	यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु?	५३
६	भविष्यतर्फ नियाल्दै	५९

विपद्प्रति प्रतिक्रियाहरू

यदि तपाईंले कुनै आघातजन्य परिस्थिति भोग्नुभएको छ भने, तपाईंलाई भावनात्मक र आत्मिक रूपमा पूर्ण रूपमा विचलित भएको जस्तो महसुस हुन सक्छ। यो सामान्य कुरा हो। भजनसंग्रह ४२ का लेखकले परमेश्वरलाई भनेका छन् कि यो "तपाईंका सम्पूर्ण छाल र तरङ्गहरूले मलाई छोपेका छन्" जस्तो महसुस हुन्छ (भजनसंग्रह ४२:७)। कहिलेकाँही मानिसहरू बाहिरी रूपमा बलियो देखिन प्रयास गर्छन् र आफूभित्र भएको अशान्तिलाई लुकाउन खोज्छन्। यसले आफूलाई सम्हाल्ने प्रक्रियालाई सुस्त बनाउन सक्छ। आफ्नो बारेमा, अरूको बारेमा र परमेश्वरको बारेमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुरामा इमानदार हुनु स्वास्थ्यकर हुन्छ।

जे भयो त्यसलाई स्वीकार गर्नाले तपाईंलाई चंगाई पाउन मद्दत गर्नेछ।

1. जब कुराहरू गलत हुन्छन्, **तपाईं आफैलाई वा अरु कसैलाई दोष** दिन खोज्नु हुन्छ। यो के भयो भन्ने बुझ्ने एउटा तरिका हो, तर यसले मद्दत गर्दैन। जे भयो त्यसलाई स्वीकार गर्नाले तपाईंलाई चंगाई पाउन मद्दत गर्नेछ।

2. **तपाईंलाई दोषीभाव हुन सक्छ** कि अरू नबाँचे पनि तपाईं विपत्तीबाट उम्किनुभयो, वा तपाईंले अरूको तुलनामा कम कष्ट भोग्नुभयो। यो एउटा साझा प्रतिक्रिया हो। जे भयो

परमेश्वरले तपाईंको ख्याल राख्नुहुन्छ।

त्यो तपाईंको निर्णय थिएन। परमेश्वरसँग तपाईंलाई दिइएका बाँकी दिनहरूको लागि एउटा उद्देश्य छ, र उहाँलाई तपाईंको प्रर्वाह छ।

जब अदृश्यमा म बनिँदै थिएँ,
मेरो रचना तपाईंबाट लुकेको थिएन।
अनि जब म पृथ्वीको गहिराइमा रचिँदै थिएँ,
तपाईंका आँखाले मेरो
नबनिएको शरीरलाई देखे।
मेरा निम्ति नियुक्त गरिएको आयु
तपाईंको पुस्तकमा लेखिएको थियो।
त्यसको एउटै कुरा पनि पूर्ण हुन
सब लेखिएका थिए।

भजनसंग्रह १३९:१५-१६

"के एक पैसामा दुई भँगेरा बिक्दैनन्? तीमध्ये एउटा पनि तिमीहरूका पिताको इच्छाविना भूइँमा खस्नेछैन। तिमीहरूका शिरका केशहरू पनि सबै गन्ती भएका छन्। यसकारण तिमीहरू नडराओ, तिमीहरू धेरै भँगेराभन्दा बढ्ता मूल्यवान् छौ।"

मत्ती १०:२९-३१

तपाईँको आघातको तह जस्तै भएपनि, यो तपाईँको आफ्नै पीडा हो र यसले दुख्छ। यदि अरु मानिसहरू तपाईंभन्दा बढी यस विपद्बाट प्रभावित भए पनि तपाईंको पीडाले केही फरक पार्दैन भन्ने कुरामा आफूलाई विश्वस्त पार्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

हरेक दिन आफ्ना भावनाहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस् र तपाईंलाई चाहिने कुराको लागि परमेश्वरसँग माग्नुहोस्।

तपाईंले अरू मानिसहरू सरह नै उस्तै अनुभव भोग्नु परेको भए तापनि, तपाईंका प्रतिक्रियाहरू भने फरक-फरक हुन सक्छन्। यसमा तुलना गर्नुपर्ने कुनै आवश्यकता नै छैन। व्यक्तित्व, स्रोतसाधन, सम्बन्ध, वित्त, विगतका अनुभवहरू र अन्य कारकहरूले हामी कसरी प्रतिक्रिया दिन्छौं भन्ने कुरालाई असर गर्छ।

अनि दिनानुदिन तपाईंका प्रतिक्रियाहरू फरक भएमा, वा सुरुवाती आघात बिस्तारै कम भएपछि अझ कडा प्रतिक्रियाहरू सतहमा आएमा अचम्म नमान्नुहोस्। हरेक दिन आफ्ना परमेश्वरलाई स्वीकार गर्नुहोस् र तपाईंलाई चाहिने कुराको लागि उहाँसँग सोध्नुहोस्।

जब हामी आफ्नो दिनलाई कसरी चलाउने भन्ने विषयमा चिन्तित हुन्छौं, तब हामीले आफूलाई चाहिएको कुराको लागि परमेश्वरसँग माग्न सक्छौं, जसरी येशूले हामीलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुभयो: “हामीलाई आज हाम्रो दैनिक भोजन दिनुहोस्” (मत्ती ६:११)।

म मेरो कष्ट र मेरो घरविहीनको अवस्था,
तितोपन र पित्तको स्मरण गर्दछु।
म तिनीहरूलाई राम्ररी स्मरण गर्दछु,
र मेरो आत्मा मभित्र हताश हुन्छ।
तर पनि जब म यो कुरा स्मरण गर्दछु,
यसैले मलाई आशा दिन्छः
परमप्रभुको महान् प्रेमले गर्दा हामी भस्म भएका
छैनौं, उहाँका कृपाको अन्त कहिल्यै हुँदैन।
हरेक बिहान उहाँको कृपा नयाँ हुन्छ।
तपाईंको विश्वस्तता महान् छ।
परमप्रभु नै मेरो सर्वस्व हुनुहुन्छ,
यसैकारण म धैर्यसाथ उहाँको प्रतीक्षा गरिरहन्छु।

विलाप ३:१९-२४

3. विपद्प्रति तपाईंले जनाइरहनुभएको प्रतिक्रियालाई लिएर तपाईंलाई लज्जित महसुस हुन सक्छ। अनि तपाईंले कपडा, खाना र पानी जस्ता आधारभूत आवश्यकताहरूको लागि अरूबाट सहयोग स्वीकार गर्नुपर्ने भएकोमा लज्जित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यो प्रायः तब हुन्छ जब तपाईं आफ्नो आवश्यकताहरूको आफैँ पूरा गर्ने बानी परेको वा सामान्यतया अरूलाई सहयोग गर्ने अवस्थामा भएको व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो भने। याद गर्नुहोस् कि यो अवस्थामा तपाईं हुनुमा यो तपाईंको गल्ती होइन। तपाईंलाई गाह्रो भइरहेको देखेर अरूले तपाईंको बारेमा नराम्रो वा कमजोर सोच्ने सम्भावना हुँदैन। अनि परमेश्वर तपाईँसँग

लज्जित हुनुहुन्न। अरूलाई तपाईँलाई सहयोग गर्न अनुमति दिनाले तपाईँको सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउन पनि सक्छ र तपाईँलाई नयाँ सम्बन्धहरू बनाउन पनि मद्दत गर्छ। तपाईंले आफूलाई पहिले भन्दा बढी परमेश्वरमा भर पर्न सुरु गरेको पनि पाउन सक्नुहुन्छ।

हे परमप्रभु, तपाईंमा मैले शरण लिएको छु,
मैले कहिल्यै शर्माउनु नपरोस्।

भजनसंग्रह ७१:१

आघातप्रती प्रतिक्रियाहरू

पहिले नै उल्लेख गरिएका भावनाहरूको अतिरिक्त, मानिसहरू विपद्‌को अनुभवबाट आघात हुनु सामान्य कुरा हो। मानिसहरूले सामान्यतया आघातमा तीन मुख्य तरिकाले प्रतिक्रिया दिन्छन्:

1. **तपाईंले त्यो अनुभवलाई पुनः अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ**, चाहे सपनामा तर्सिएर होस् वा दिउँसो झल्याँस पुराना कुरा याद आउँदा। जब यस्तो हुन्छ, भावनाहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस् र आफैलाई सत्यको सम्झना गराउनुहोस्: तपाईं फेरि त्यस्तो पीडादायी अवस्थामा हुनुहुन्न। तपाईं अहिले यहाँ हुनुहुन्छ।
2. **तपाईंले आफूलाई कुराहरूबाट पन्छाइरहेको पाउन सक्नुहुन्छ** जसले तपाईंलाई उक्त घटनाको याद दिलाउँछन्। यी स्थानहरू, गन्धहरू, मानिसहरू, मिडियाहरू वा कुराकानीका

विषयहरू हुन सक्छन्। पन्छिने वा पन्छाउने बानीले तपाईंको संसारलाई अति साँघुरो बनाइदिन सक्छ। पीडादायी भावनाहरू महसुस गर्नबाट बच्नका लागि, तपाईं भावनाहरू महसुस गर्न नै छाडिदिन सक्नुहुन्छ र भित्री रूपमा शून्य वा स्तब्ध बन्न सक्नुहुन्छ। वा तपाईं लागूपदार्थ वा मद्यपानको प्रयोग गर्न, निरन्तर काम मात्र गरिरहन, वा अति धेरै वा एकदमै कम खाना खान थाल्न सक्नुहुन्छ। यस भजनका लेखक आफ्ना डरलाग्दा भावनाहरूबाट पञ्छिन चाहन्थे: उनी चाहन्थे कि उनले ढुकुरजस्तै पखेटा पाऊन् र उडेर जान सकून् र विश्राम पाऊन्।

मेरो हृदय मभित्र ज्यादै वेदनामा छ,
र मृत्युको त्रासले मलाई छोपेको छ।
डर र कम्पनले मलाई घेरेको छ;
र त्रासले मलाई पेलेको छ।
ढुकुरका जस्तै मेरा पखेटा भए त
म उड़ेर जानेथिएँ र विश्राम लिनेथिएँ।

भजनसंग्रह ५५:४–६

तपाईंले कस्तो अनुभूति गरिरहनुभएको छ भन्ने कुरा ध्यान दिनुहोस्। जब तपाईं कुनै कुरालाई टाढा राख्न चाहनुहुन्छ, कुनै स्थान, वास्ना, व्यक्ति, विषय वा भावना, यस पुस्तिकाको खण्ड २ मा वर्णन गरिएका केही शान्त क्रियाकलापहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। बिस्तारै बिस्तारै, जब तपाईं शान्त हुनुहुन्छ, तपाईंले केही त्यस्ता चीजहरूको सामना गर्न सुरु गर्न सक्नुहुन्छ जुन तपाईंको लागि धेरै गाह्रो छ।

3. **तपाईं सधैँ सतर्क रहन सक्नुहुन्छ,** किनभने तपाईं अचानक नराम्रो कुराहरू हुन सक्छन् भन्ने कुरामा बढी सचेत हुनुहुन्छ। तपाईं तनावग्रस्त महसुस गर्न सक्नुहुन्छ र कुराहरूमा बढी प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ। कहिलेकाँही तपाईंको मुटुको धडकन एकदम तीव्र रूपमा हुन सक्छ। तपाईँलाई निद्रा लाग्ने समस्या हुन सक्छ। तपाईं ठूलो आवाजले भयभीत हुन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं सधैँ सतर्क रहनुभयो भने तपाईंले आफ्नो शरीरलाई कमजोर पार्नुहुनेछ। तपाईँलाई पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने वा अन्य विमार जस्ता शारीरिक प्रभावहरू हुन सक्छन्। धैर्य राख्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई निको पार्न आफ्नो हेरचाह गर्न सक्दो प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईँलाई अचानक डरको महसुस भयो भने, कुनै शान्तिपूर्ण कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र आफ्नो श्वासप्रश्वासलाई सुस्त पार्नुहोस्। आफ्नो श्वास-प्रश्वासलाई गणना गर्नुहोस् वा आफ्नो वरिपरिका वस्तुहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् जुन तपाईंको डरसँग सम्बन्धित छैनन्, जस्तै फ्लोरका टायल वा रूखका हाँगाहरू। यसले तपाईंलाई वर्तमानमा र शान्त रहन मद्दत गर्न सक्छ।

आफ्ना भावनाहरूप्रति ध्यान दिनुहोस्।

विपद्पश्चात तपाईं सामान्य भन्दा बढी भावुक हुन सक्नुहुन्छ वा तपाईं जस्तो नभएका तरिकामा कार्य गर्न सक्नुहुन्छ। र भित्र यी सबै कुरा भइरहेको बेला, तपाईंलाई ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुन सक्छ। तपाईं पागल हुनुहुने होइन। यी आघात भए

पछिका सामान्य प्रतिक्रियाहरू हुन्। यद्यपि, यदि तपाईँको प्रतिक्रियाहरू यति बलियो छन् कि यसले तपाईँलाई आफ्नो जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नबाट रोक्छ भने, तपाईँलाई मद्दत गर्न सक्ने कसैलाई खोज्नुहोस्, जस्तै पास्टर, परामर्शदाता वा डाक्टर।

?

प्रतिबिम्बका लागि

1. त्यो विपद्ले तपाईंको जीवनमा कसरी परिवर्तन ल्यायो?
2. विपत्ती र आघातमा तपाईंले कुन प्रकारको सामान्य प्रतिक्रियाहरूको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ?
3. यदि तपाईंसँग बालबालिकाहरू छन् भने विपद्पछि उनीहरु कुन तरिकामा परिवर्तन भएका छन्?

बालबालिकाहरूलाई के कुराले मद्दत गर्दछ?

बालबालिकाहरू वयस्कहरू जस्तै आघातबाट प्रभावित हुन्छन्, तर **तिनीहरूले यसलाई भिन्न तरिकाले प्रकट सक्छन्।** साना बालबालिकाहरूसँग उनीहरुको कस्तो महसुस गरे भनेर वर्णन गर्न शब्दहरु नहुन सक्छन् र यो तर्कसंगत नभए पनि आफूनै घटनाको लागि जिम्मेवार छु भनि ठान्न सक्छन्। उनीहरू धेरै पहिले नै छोडिसकेका व्यवहारहरूमा फर्कन सक्छन्, जस्तै ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने वा औंला चुस्ने। उनीहरू डराउने र मानिसहरूसँग टाँसिएरै रहने खालका हुन सक्छन्। उनीहरूलाई सान्त्वना दिनु आवश्यक छ। यी व्यवहारहरू आघात हुँदाको सामान्य र अस्थायी प्रतिक्रिया हुन् भन्ने कुरा उनीहरूलाई पहिचान गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

बालबालिकाहरू पनि उनीहरुको वरिपरिका वयस्कहरुप्रति प्रतिक्रिया जनाउँछन्। हेरचाह गर्नेहरू आफ्नै पीडाले अभिभूत भएमा उनीहरूको आघातबाट निको हुन अझ गाह्रो हुनेछ।

हेरचाह गर्नेहरूले विपद्पश्चात बालबालिकाहरूको आवश्यकतालाई गलत बुझ्न सक्छन्। उनीहरूले बालबालिकाहरूलाई थप अनुशासित हुनु आवश्यक छ भन्ने सोच्न सक्छन् वा उनीहरूलाई निराशाको कारण सजाय दिन सक्छन्। उनीहरूले बालबालिकालाई अभिभावकको अगाडि चुपचाप बस्नुपर्छ वा बालबालिकाहरू सहयोगबिनै आफैँ सामान्य अवस्थामा फर्किन्छन् भन्ने सोच्न सक्छन्। यस्ता प्रतिक्रियाहरूलेव स्थितिलाई अझ बिगार्ने वा खराब बनाउँन सक्छ। बालबालिकाहरूलाई आश्वस्त पार्नु र उनीहरूको कुरा सुन्नु आवश्यक छ। उनीहरूले आफ्ना भावनाहरू शब्दहरूमा, कलामा वा खेलमा व्यक्त गर्नुपर्छ।

यस बाइबलको कथामा येशूले बालबालिकाहरूलाई कति महत्त्व दिनुहुन्छ र उनीहरू विशेष हेरचाह र ध्यानको योग्य छन् भन्ने कुरा देखाउनुहुन्छ।

मानिसहरूले साना बालबालिकाहरूलाई येशूले छोइदेऊन् भन्ने उद्देश्यले उहाँकहाँ ल्याए, तर चेलाहरूले तिनीहरूलाई हकारे। तर यो देखेर येशू रिसाउनुभयो, र तिनीहरूलाई भन्नुभयो, "साना बाल-बालिकाहरूलाई मकहाँ आउन देओ, तिनीहरूलाई नरोक, किनभने परमेश्वरको राज्य यस्तैहरूको हो। साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्दछु, जसले परमेश्वरको राज्यलाई एउटा सानो बालकले जस्तै ग्रहण गर्दैन, त्यो कदापि त्यसभित्र पस्नेछैन।" अनि उहाँले तिनीहरूलाई काखमा लिएर तिनीहरूमाथि आफ्नो हात राखी तिनीहरूलाई आशीर्वाद दिनुभयो।

मर्कूस १०:१३–१६

म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु?

०	यहाँबाट सुरु गर्नुहोस्	७
१	मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ?	११
२	***म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु?***	**२३**
३	मलाई किन यति धेरै उदास भइरेको छ?	३३
४	मेरो चोट परेको मन कसरी निको हुन्छ?	४५
५	यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु?	५३
६	भवषि्यतर्फ नयािल्दै	५९

आफ्नो भावनाहरुलाई शान्त पार्ने तरिकाहरू

एउटा दर्दनाक अनुभव पछि, तपाईं धेरै चिन्तित, रिसाएको वा डराएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। सायद तपाईंले यसअघि कहिल्यै पनि यति तीव्र भावनाहरू अनुभूति नगर्नुभएको हुनसक्छ। यी भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्ने भनेर तपाईंले सिक्न सक्नुहुन्छ ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई नियन्त्रण गर्न नपाओस्। यहाँ केही तरिकाहरू छन्।

1. **आफ्नो दिमागलाई व्यस्त राख्ने कुनै सानो काम गर्नुहोस्, जस्तै साथीलाई हालखबर सोध्न फोन गर्नुहोस्, छोटो पैदल यात्रा गर्नुहोस् वा कुनै खेल खेल्नुहोस्।** तपाईंमा तीव्र भावनाहरू बढ्दै गएको महसुस गर्दा आफैलाई यी कुराहरू गर्न अनुमति दिनुहोस्। यो समयको बर्बादी होइन; यसले तपाईंलाई निको पार्न मद्दत गर्नेछ।

अरू मानिसहरूसँग मिलेर आफूलाई रमाइलो लाग्ने काम गर्नुहोस्।

आफ्नै मित्र र आफ्ना बुबाको मित्रलाई नत्याग्‌ तँलाई

विपत्ति आइपर्दा आफ्नो दाजुभाइको घरमा नजा, किनभने नजिकको छिमेकी टाढ़ाको दाजुभाइभन्दा बेस हो।

हितोपदेश २७:१०

एकभन्दा दुई असल हो, किनभने तिनीहरूले आफ्नो कामको असल फल पाउनेछन्। यदि एउटा लोट्यो भने त्यसको मित्रले त्यसलाई उठाउन सहायता गर्छ। तर लोट्दा पनि उठाउने कोही साथी नहुने बिचरा! त्यस्तै यदि दुई जना सँगै सुते भने ती न्याना हुन्छन्, तर एक्लै त कसरी न्यानो हुने? एक जनालाई कसैले जित्ला, तर दुई जनाले त आफ्ना सुरक्षा गर्न सक्छन्। तीन सूतले बाटेको डोरी चाँड़ै चुँडिँदैन।

उपदेशक ४:९-१२

2. **एउटा दृश्यको बारेमा सोच्नुहोस् जसले तपाईंलाई शान्ति अनुभूति गराउँछ।** यो तपाईं हुर्कनुभएको ठाउँको दृश्य वा

समुद्र तट वा जंगल हुन सक्छ। यो येशूको बारेमा भएको कथाको एउटा दृश्य हुन सक्छ। तपाईँले आफूलाई परमेश्वरको प्रेमको बारेमा सम्झाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नो मन शान्त पार्नुहोस् र त्यो दृश्यमा भएको कल्पना गर्नुहोस्। जब-जब तीव्र भावनाहरूले तपाईंलाई थिच्न वा अत्ताउन थाल्छन्, तब-तब आफ्नो मनलाई त्यही सुरक्षित ठाउँमा लैजानुहोस्।

"पर्वतहरू हल्लाइए र डाँड़ाहरू हटाइए तापनि,
तेरो निम्ति मेरो अटूट प्रेम हटाइनेछैन,
न त मेरो शान्तिको करार भङ्ग हुनेछ,"
तँलाई कृपा गर्नुहुने परमप्रभु भन्नुहुन्छ।

यशैया ५४:१०

3. **तीव्र भावनाहरूलाई शान्त पार्नको लागि पेटको तल्लो भाग (डायाफ्राम) बाट सास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।** ययसलाई दिनको तीन वा चार पटक, पाँच मिनेटसम्म अभ्यास गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सुरु-सुरुमा यसका लागि अलि धेरै प्रयास वा मिहिनेत चाहिने कुरा तपाईंले महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यसको अभ्यास गर्दा तपाईँ थकित पनि हुन सक्नुहुन्छ। तर निरन्तर अभ्यासले सास फेर्ने यस शान्त र सुखदायक तरिकालाई सजिलो र अझ स्वचालित बनाउँछ।

- कुर्सीमा बसेर वा ढल्किएर, आफूलाई जसरी सजिलो लाग्छ त्यसरी नै बस्नुहोस् वा सुत्नुहोस्। आफ्ना घुँडा खुम्च्याएर, तपाईँको खुट्टा वा शरीरले भुइँ छोएको अनुभूतिमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। तपाईँले आफ्नो काँध, टाउको र घाँटीमा देख्नुभएको कुनै पनि तनावलाई मुक्त गर्नुहोस्।

डायफ्रामबाट श्वास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

- एउटा हात आफ्नो छातीमा र अर्को हात आफ्नो पेटमा, आफ्नो करङको हड्डीको ठीक तल राख्नुहोस्।
- आफ्नो नाकबाट बिस्तारै सास भित्र लिनुहोस्, जसले गर्दा तपाईंको पेट सासमै भरिएर तल्लो हातलाई बिस्तारै ठेलोस्। तपाईंको छातीमा रहेको हात सम्भव भएसम्म स्थिर रहनुपर्छ।
- तपाईंले आफ्नो नाकबाट वा खुम्च्याइएको ओठबाट बिस्तारै सास फाल्दा, हावा निस्किँदा तपाईंको तल्लो हात फेरि तपाईंको मेरुदण्डतिरनै फर्किएको महसुस गर्नुहोस्। तपाईंको छातीमा रहेको हात सम्भव भएसम्म स्थिर रहनुपर्छ। कल्पना गर्नुहोस् कि यो श्वासप्रश्वासले तपाईंको शरीरमा रहेका कुनै पनि तनावलाई यससँगै लैजान्छ।

आफूलाई शान्त बनाउन मद्दत गर्नको लागि तपाईंले यो अभ्यास बालबालिकाहरूसँग पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

परमप्रभुले तिमीहरूलाई आशिष् देऊन्,
र तिमीहरूलाई रक्षा गरून्।
परमप्रभुले आफ्नो मुख तिमीहरूमाथि चम्काऊन्,
र तिमीहरूलाई अनुग्रह गरून्।
परमप्रभुले आफ्नो चेहरा तिमीहरूमाथ प्रकाश
गरून्, र तिमीहरूलाई शान्ति देऊन्।'

गन्ती ६:२४-२६

4. कन्टेनर व्यायाम

कहिलेकाँही हामीले अनुभव गरेका कुराहरूले हामी अभिभूत हुन सक्छौं तर हामी आफ्नो भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्ने अवस्थामा हुदैनौँ। यो व्यायाम उपयोगी हुन सक्छ। आफ्ना आँखाहरू बन्द गर्नुहोस् वा भुइँमा मात्र हेर्नुहोस् ताकि तपाईंको ध्यान विचलित नहोस्।

एउटा ठूलो कन्टेनरको कल्पना गर्नुहोस्। यो एउटा ठूलो बाकस वा मालसामान ओसारपसार गर्ने ठूलो कन्टेनर (डब्बा) हुन सक्छ। त्यो कन्टेनरलाई थुन्न वा बन्द गर्न साँचो वा ताला जस्तै कुनै उपायको कल्पना गर्नुहोस्।

अब तपाईंलाई अहिले सताइरहेका सबै कुराहरूलाई त्यो कन्टेनरमा राखेको कल्पना गर्नुहोस्—ठूला कुराहरू, साना कुराहरू—तपाईंलाई सताइरहेका प्रत्येक कुरा। जब तिनीहरू सबै कन्टेनरभित्र हुन्छन्, यसलाई बन्द गर्ने कल्पना गर्नुहोस्। अब कन्टेनरलाई ताला लगाएर चाबीलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्ने कल्पना गर्नुहोस्। यसलाई नफाल्नुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफ्ना आँखाहरू खोल्नुहोस् र माथि हेर्नुहोस्।

त्यसपछि, तपाईं शान्त बस्न सक्ने गरिको समय खोज्नुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंले चाबी लिनुहुन्छ, कन्टेनर खोल्नुहुन्छ, र तपाईंले भित्र राखेका वस्तुहरू एकपछि एक गरी बाहिर निकाल्नुहुन्छ। यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग यो गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई यी कुराहरूको बारेमा कुरा गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तिनीहरूलाई सधैंको लागि कन्टेनरमा नछोड्नुहोस्!

मृत्युको अन्धकारमय घाटी भएर जानुपरे तापनि,
म कुनै खतरादेखि डराउनेछैनँ, परमप्रभु,
किनकि तपाईं मेरो साथमा हुनुहुन्छ।
तपाईंको लट्ठी र तपाईंको लहुरोले मलाई सान्त्वना दिन्छन्।

भजनसंग्रह २३:४

परमप्रभु अति उच्चमा विराजमान हुनुभए तापनि,
उहाँले नम्रहरूमाथि दृष्टि गर्नुहुन्छ।
तर अहङ्कारीहरूलाई उहाँले टाढ़ैबाट चिन्नुहुन्छ।
म सङ्कटमय मार्गमा हिँड़े तापनि,
तपाईंले मेरो प्राणको सुरक्षा गरिदिनुहुन्छ।
मेरा शत्रुहरूका क्रोधको विरुद्धमा तपाईंले हात बढ़ाउनुहुन्छ,
आफ्नो दाहिने बाहुलीले मलाई बचाउनुहुन्छ।
परमप्रभुले मेरो लागि उहाँको अभिप्राय पूरा गर्नुहुनेछ;
तपाईंको करुणा, हे परमप्रभु, सदाको निम्ति रहिरहन्छ
तपाईंका हातको रचनालाई नत्याग्नुहोस्।

भजनसंग्रह १३८:६-८

?

प्रतिबिम्बका लागि

1. तपाईँलाई आराम गर्न कुन कुराले मद्दत गर्यो?

2. के कन्टेनर व्यायामले तपाईंलाई सहयोग गर्यो? यदि हो भने, कसरी?

म किन यति धेरै उदास भइराखेको छु?

०	यहाँबाट सुरु गर्नुहोस्	७
१	मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ?	११
२	म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु?	२३
३	***मलाई किन यति धेरै उदास भइरेको छ?***	***३३***
४	मेरो चोट लागेको मन कसरी निको हुन्छ?	४५
५	यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु?	५३
६	भविष्यतर्फ नियाल्दै	५९

वेदनाको यात्रा

अधिकांश मानिसहरूले कुनै विपद्पछि कुनै समयमा गहिरो दुःख महसुस गर्छन्। एउटा पीडादायी अनुभवले यससँग धेरै क्षतिहरू ल्याउँछ। जब हामीले कुनै कुरा वा कसैलाई गुमाउँछौँ, हामी दुखी महसुस गर्छौं र त्यो अनुभूति लामो समयसम्म रहन सक्छ। यो शोक प्रक्रियाको एक हिस्सा हो भन्ने कुरा बुझ्न सहयोगी हुन सक्छ। उपदेशकको पुस्तकले यसो भन्छः

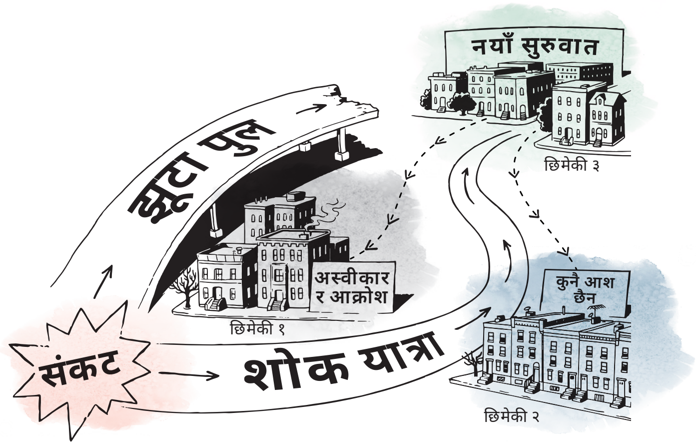
चोट अथवा क्षतिबाट पुनर्लाभको लागि हामीले आफ्ना दुःख र पीडालाई व्यक्त गर्नु वा शोक मनाउनु पर्छ।

सबै कुराका लागि
समय छ
र आफ्नै ऋतु।
आकाशमुनि प्रत्येक गतिविधिको निम्ति एउटा समय छः
जन्मने एउटा समय र मर्ने एउटा समय;
रोप्ने एउटा समय र उखेल्ने एउटा समय।
मार्ने एउटा समय र निको पार्ने एउटा समय;
भत्काउने एउटा समय र निर्माण गर्ने एउटा समय।
रुने एउटा समय र हाँस्ने एउटा समय;
शोक गर्ने एउटा समय र नाच्ने एउटा समय।

उपदेशक ३:१-४

हामीले हाम्रो क्षतिबाट सम्हालिनका लागि शोक गर्नुपर्छ। शोक गर्नु भनेको लामो यात्रामा जानु जस्तै हो।

यस चित्रणले तपाईंलाई बाटोमा कस्तो महसुस हुन सक्छ भन्ने देखाउँछ:



1. **अस्वीकृति र क्रोधको छिमेकी:** तपाईं तपाईं स्तब्धतामा हुनसक्नुहुन्छ र शून्य महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले भएको क्षतिलाई अस्वीकार गर्न वा त्यस्तो केही भएकै छैन जस्तो मान्न सक्नुहुन्छ। तपाईं अरूहरूसँग, आफैसँग, वा परमेश्वरसँग रिसाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले प्राय: सोच्नु भएको हुन सक्छ कि यदि तपाईंले यो वा त्यो गर्नुभएको भए मात्रै तपाईंले त्यो क्षतिलाई रोक्न सक्नुहुन्थ्यो। तपाईंले खाना खानसम्म पनि भुल्नु हुनसक्छ। तपाईं धेरै रुन सक्नुहुन्छ।

2. **आशाहीनताको क्षेत्र:** तपाईंमा उर्जाको अभाव हुन सक्छ, र ओछ्यानबाट बाहिर निस्कन वा आफ्नो हेरचाह गर्न मन नलाग्न सक्छ। तपाईंलाई लाग्छ कि त्यहाँ बाँच्नको लागि कुनै कारण छैन। तपाईं आफ्नो जीवन समाप्त गर्न चाहनुहुन्छ, वा लागुऔषध, मदिरा वा अन्य कुनै कुलतको सहारा लिएर पीडालाई मार्न चाहनुहुन्छ। तपाईंले त्यसलाई रोक्नको लागि केही गर्न सक्नुभएन भने पनि तपाईंले क्षतिको लागि आफूलाई दोषी महसुस गर्न सक्नुहुनेछ।

3. **नयाँ सुरुवातको क्षेत्र:** तपाईंले आफूभित्र नयाँ जीवनको अनुभूति गर्नुहुनेछ—ऊर्जा, योजनाहरू, आशा, र फेरि अरूहरूसँग हुन चाहने चाहना। तपाईंलाई के भयो भन्ने याद छ तर पहिलेको जस्तो पीडा महसुस गर्नुहुन्न।

मानिसहरू, तपाईंको संस्कृति वा तपाईंभित्रका आवाजहरूले तपाईंलाई शोकको कठिन परिश्रमलाई त्यागेर अघि बढ्न बाध्य पार्न सक्छन्। उनीहरूले "बलियो बन्नुहोस्" जस्ता कुराहरू भन्न सक्छन्। "नरुनुहोस्।" "खुशी हुनुहोस्!" तपाईंको प्रिय व्यक्ति येशूसँग हुनुहुन्छ!" यी कुराहरूले गर्दा तपाईंलाई सजिलो उपाय खोज्न प्रेरित गर्न सक्छ। हामी यसलाई **"झूटा पुल"** भनेर उल्लेख गर्छौं किनभने यसले तपाईंको शोकलाई छोटो र कम पीडादायी बनाउने प्रतिज्ञा गर्छ, तर यसले तपाईंलाई नयाँ सुरुवातको छिमेकमा पुर्‍याउन सक्दैन।

शोक मनाउनको लागि साहस र शक्ति चाहिन्छ।

नयाँ सुरुवातको छिमेकमा पुग्न पुग्नको लागि, तपाईंले आफ्नो क्षतिको पीडा महसुस गर्नुपर्छ।

फेरि नयाँ सुरुवात गर्नुमा तपाईंले गुमाउनुभएको कुरासँग जोडिएको तपाईंको पुरानो पहिचानका भागहरूलाई बदल्नु समावेश हुन्छ—उदाहरणका लागि, _________ को आमा, _________ को श्रीमान्, _________ को धनी (मालिक)। हाम्रो दिमाग यो प्रक्रियालाई बुझ्न द्रुत छ, तर हाम्रो हृदय सुस्त छ। घाइते स्थितिबाट चंगाई पाउन केही समय लाग्छ। तपाईं यात्रामा हुनुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँदा तपाईंलाई आफू र अरूसँग धैर्य हुन मद्दत गर्न सक्छ, तर यसले पीडालाई टाढा पार्ने छैन।

तपाईं शोक मनारहँदा यी छिमेकहरूको बीचमा अघि-पछि गर्न सक्नुहुन्छ, र तपाईंको गति अरूको भन्दा भिन्न हुन सक्छ। यो सामान्य कुरा हो। तर यदि तपाईं लामो समयदेखि कुनै सुधार वा प्रगति बिना एउटै अवस्थामा अड्किरहनुभएको जस्तो लाग्छ भने, तपाईंलाई सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ।

पीडाबाट बाहिर निस्कन ठूलो हिम्मत र ऊर्जा चाहिन्छ। तपाईंले आफूलाई यो भजनसंग्रह लेख्ने मानिसजस्तै असाधारण रूपमा थाकेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

ममाथि दया गर्नुहोस्, हे परमप्रभु, किनभने म अति दुर्बल छु।
हे परमप्रभु, मलाई निको पार्नुहोस्,
किनकि मेरा हाड़हरूमा पीडा छ।
मेरो प्राण पनि साह्रै बेचैनीमा छ।
कहिलेसम्म, हे परमप्रभु, कहिलेसम्म पर्खनु?

मतिर फर्कनुहोस्, हे परमप्रभु, मेरो प्राणलाई छुटकारा दिनुहोस्।
तपाईंको अचूक कृपाको खातिर मेरो उद्धार गरिदिनुहोस्।
आफ्नो आर्तनादले थाकेर म लाचार भएको छु,
हरेक रात म रोएर मेरो ओछ्यान भिजाउँछु।
मेरो तकिया आँसुले भिजेको छ।
म मुश्किलले देख्न सक्छु;
मेरा आँखाहरु धेरै सुनिएका छन्
मेरा शत्रुहरूको कारणले भएको रुवाइबाट।
हे सबै कुकर्मी हो, मबाट दूर होओ!
किनकि म रोएको परमप्रभुले सुन्नुभएको छ।

भजनसंग्रह ६:२-४, ६-८

यी कुराहरूले तपाईंलाई शोकमार्फत चंगाई प्राप्ति गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ

- के भयो र यसले तपाईंलाई कस्तो अनुभूति गराउँछ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। आफ्नो क्रोध र दुःख व्यक्त गर्नुहोस्।

- शोक मनाउनु एउटा सामान्य कुरा हो र यो प्रक्रियामा समय लाग्छ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्। तपाईंले सधैँ आज जस्तो अनुभूति गर्नुहुने छैन, र तपाईंका भावनाहरू दिनप्रतिदिन फरक हुन सक्छन्।

- जब तपाईं दुखी हुनुहुन्छ, त्यो भावनाको कारण के हुन सक्छ भन्ने बारेमा सोच्नुहोस्।

- यदि प्रियजनको शव प्राप्त गर्न सकिएन भने, मृत्युलाई सार्वजनिक रूपमा स्वीकार्न र उनको जीवनको सम्झना गर्न एक स्मरण सभाको आयोजना गर्नुहोस्।

- अन्ततः, जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफ्नो पीडालाई परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस्। तपाईं आफ्ना क्षतिहरूको विषयमा जति धेरै स्पष्ट र विशिष्ट हुन सक्नुहुन्छ, त्यति नै राम्रो हुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंले आफ्नो प्रियजन गुमाउनु भएको हुन सक्छ, तर तपाईंले आय, मित्रता, सम्मान वा सुरक्षा पनि गुमाउनु भएको हुन सक्छ। यी क्षतिहरूलाई एक-एक गरी परमेश्वरमा ल्याउनुहोस्।

प्रतिबिम्बका लागि

1. के तपाईँले वेदनाको यात्रा सुरु गर्नुभएको छ?
   अहिले तपाईँ आफूलाई कुन छिमेकमा भेट्टाउनुहुन्छ?

2. के तपाईं छिमेकमध्ये कुनै एक क्षेत्रमा अड्किनुभएको छ?
   के तपाईंले छिमेकलाई छोड्ने प्रयास गर्नुभएको थियो?

3. तपाईँको पीडाको बारेमा कससँग कुरा गर्न
   तपाईँलाई सुरक्षित महसुस हुन्?

बालबालिकाहरूलाई के कुराले मद्दत गर्दछ?

- यदि सुरक्षित छ भने परिवारहरूलाई पुनर्मिलन गराउनुहोस्।
- सम्भव भएमा दिनचर्यालाई पुनःस्थापित गर्नुहोस्।
- बालबालिकाहरूको पीडा सुन्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई चित्र कोर्न प्रोत्साहित गरेर र त्यसपछि उनीहरूलाई ती चित्रहरूको बारेमा व्याख्या गर्न लगाएर उनीहरूको पीडाको बारेमा कुरा गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- उनीहरूलाई परिस्थितिको विषयमा सरल शब्दमा सत्य कुरा बताउनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको वरिपरि के भइरहेको छ भन्ने बारेमा वयस्कहरूले बुझेभन्दा बढी थाहा हुन्छ। उनीहरूले छुटेका विवरणहरूलाई आफूलाई जस्तो उचित लाग्छ त्यस्तै तरिकाले भर्न खोज्छन्।
- साना बालबालिकाहरूले प्रायः कुराकानीबाट भन्दा खेलको माध्यमबाट आफ्नो भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छन्; यसले उनीहरूलाई उनीहरूले भोगेको पीडालाई समाधान गर्न वा पचाउन सहज बनाउछ। अभिभावकले उनीहरूलाई उनीहरूले के खेलिरहेका छन् र उनीहरूलाई यसको बारेमा कस्तो अनुभूति भइरहेको छ भनेर सोध्न सक्छन्।

- विशेष गरी समस्याको समयमा परिवारहरूले हरेक दिन एकअर्कासँग कुराकानी गर्न, घटनाहरूको बारेमा एकअर्कासँग प्रार्थना गर्न, र उत्साहजनक वा सान्त्वनादायी बाइबल पदहरू सिक्नको लागि केही समय निकाल्नुपर्छ।

- बच्चालाई के भएको छ भनेर बुझ्न शिक्षक र विद्यालय प्रशासकहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्।

- किशोरकिशोरहरुका विभिन्न आवश्यकताहरु हुन्छन्। विशेष गरी दुःखद घटनापछि, उनीहरूलाई केही गोपनीयता वा आफ्ना साथीहरूसँग समय बिताउन आवश्यक पर्न सक्छ।

- किशोरकिशोरीहरूलाई आफू उपयोगी भएको महसुस गर्न आवश्यक छ, विशेष गरी जब उनीहरूको परिवार कठिनाइहरूबाट गुज्रिरहेको हुन्छ। आफ्नो परिवारलाई धानिन र बाँच्न मद्दत पुर्याउने कामहरू गर्नाले उनीहरूलाई आफू मूल्यवान् छु भन्ने कुराको सम्झना गराउन सक्छ।

मेरो चोट लागेको मन कसरी निको हुन्छ?

० यहाँबाट सुरु गर्नुहोस् ७

१ मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ? ११

२ म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु? २३

३ मलाई किन यति धेरै उदास भइरेको छ? ३३

४ मेरो चोट लागेको मन कसरी निको हुन्छ? ४५

५ यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु? ५३

६ भविष्यतर्फ नियाल्दै ५९

पीडाको सामना गर्ने तरिकाहरू

तपाईंको मनको पीडालाई छातीको घाउजस्तै सोच्नुहोस्। भजनकर्ताले भनेझैं पीडाले हाम्रो हृदयको गहिराइमा चोट पुर्‍याउँछ।

तर मेरो परमप्रभु, परमेश्वर
तपाईंले प्रतिज्ञा गर्नुभएको जस्तै मलाई सहयोग गर्नुहोस्,
अनि तपाईंको प्रेमको भलाइको कारणले मलाई बचाउनुहोस्।
किनभने म दरिद्र र दुःखी छु,
र मेरो हृदय मभित्र घायल छ।
म बेलुकीको छायाजस्तै विलोप हुन्छु,
सलह झैं म टकटक्याइएर फालिएको छु।
उपवास बस्दा-बस्दा मेरा घुँड़ाहरू निर्बल भएका छन्,
र मेरो शरीर दुब्लो र सुकेको छ।
मलाई अभियोग लाउनेहरूको दृष्टिमा म
तिरस्कारको पात्र भएको छु,
तिनीहरूले मलाई देख्दा मुन्टो हल्लाउँछन्।
हे परमप्रभु मेरा परमेश्वर, मलाई सहायता गर्नुहोस्,
तपाईंको करुणाअनुसार मलाई बचाउनुहोस्।

भजनसंग्रह १०९:२१-२६

तपाईंको मनको यस पीडालाई कुनै गहिरो चोटजस्तो शारीरिक घाउसँग तुलना गर्नुहोस्। मनको चोट कसरी समान वा भिन्न हुन्छ?

पुनर्लाभ प्राप्तिका लागि हामीले आफ्नो मनमा परेको चोटहरूको ख्याल गर्नुपर्छ।

- शारीरिक चोटको दृश्य स्पष्ट देखिएको छ।
- शारीरिक चोट पीडादायी र संवेदनशील हुन्छ।
- यसको उपचार गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ।
- सबै फोहोर वा जीवाणु बाहिर आउनुपर्छ।
- यदि यसलाई बेवास्ता गरियो भने यो संक्रमित हुन सक्छ।
- परमेश्वरले निको पार्नुहुन्छ तर उहाँले आमा, नर्स, र डाक्टरहरू जस्ता मानिसहरूलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ।
- चंगाई पाउन केही समय लाग्छ।
- यसले एउटा दाग छोड्न सक्छ।

विपद्पश्चात, तपाईंले आफ्नो मनमा भएका घाउहरूको हेरचाह गर्नु आवश्यक छ ताकि तपाईं निको हुन सक्नुहोस्।

मनको चोटको उपचार गर्न, तपाईंले आफ्नो पीडा व्यक्त गर्नु आवश्यक हुन्छ। **तपाईंले आफ्नो कथा सुनाउन सक्ने यस्तो व्यक्ति खोज्नुहोस्,** जसले तपाईंलाई नराम्रो अनुभूति नगराई सुन्न सकोस्। त्यो व्यक्तिले तपाईंले साझा गरेका कुराहरू गोप्य राख्न सक्नुपर्छ र तपाईंलाई सुधार्ने प्रयास नगरिकन, वा हतारमा समाधान नदिई, वा तपाईंको कथालाई उनीहरूको कथासँग तुलना नगरिकन सुन्नुपर्छ। व्यक्ति छान्दा सावधानीपूर्वक छान्नुहोस् ।

प्रायः राम्रो मनसाय भएका मानिसहरूले तपाईंलाई समस्याको समाधान कसरी गर्ने भनेर बताउने प्रयास गर्छन्। तपाईंलाई सल्लाह दिने प्रयास गर्नुभन्दा पनि उनीहरूलाई मात्र सुन्न र बुझ्न आवश्यक पर्दा तपाईंले अरूहरूलाई सम्झाउनु आवश्यक पर्न सक्छ।

मानिसको हृदयमा भएका उद्देश्यहरू गहिरा पानीजस्तै हुन्, तर समझदार मानिसले त्यो तानेर निकाल्छ।

हितोपदेश २०:५

कुरौटेले गोप्य भरोसामा आघात पुर्‍याउँछ, तर विश्‍वसनीय मानिसले कुरा गुप्तमै राख्छ।

हितोपदेश ११:१३

यदि तपाईंलाई सहज लागेको छैन वा तयार हुनुहुन्न भने, कसैलाई पनि आफ्नो कथा सुनाउन तपाईंमाथि दबाब दिन नदिनुहोस्।

तपाईंले आफ्नो पीडा व्यक्त गर्नु आवश्यक छ।

तपाईंले आफ्नो कथा समयक्रममा थोरै-थोरै गरी भन्नुपर्ने हुनसक्छ। हल्लाइएको सोडाको बोतलजस्तै, पोखिनबाट जोगाउन तपाईंले अलि-अलि गर्दै त्यसको ग्यास बाहिर निकाल्नुपर्ने हुन सक्छ। तपाईंले *आफ्नो कथा धेरै पटक दोहोर्‍याएर सुनाउनु* पर्ने पनि हुन सक्छ, ताकि जे भयो

त्यसलाई स्वीकार गर्न र यसका विभिन्न पक्षहरूलाई सुल्झाउन सकियोस्। आफ्नो कुरा सुनाउँदा, सुरुमा के भयो बताउनुहोस्, त्यसपछि तयार भएपछि त्यो घटना भइरहँदा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो भन्ने कुरामा जानुहोस्, र अन्तमा तपाईंको लागि सबैभन्दा गाह्रो भएको पक्षमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। येशूले पनि आफ्नो पीडा आफ्ना साथीहरूसँग साझा गर्नुभयो।

येशूले पत्रुस र जब्दीका दुई छोराहरूलाई आफूसँग लैजानुभयो। उहाँ शोकित र व्याकुल हुन लाग्नुभयो। तब उहाँले तिनीहरूलाई भन्नुभयो, "मेरो प्राण गहिरो शोकले मरेतुल्य भएको छ। तिमीहरू यहीँ बस, र मसँग जागा रहो।" यहाँ बस्नुहोस् र मसँग जाग्राम रहनुहोस्।"

मत्ती २६:३७–३८

तपाईं चित्रकलामार्फत पनि **आफ्नो पीडा व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ**। र त्यसका लागि तपाईं कलाकार नै हुनु पर्छ भन्ने छैन! केवल कागज र कलम वा मार्करहरू लिनुहोस्, भित्रैबाट शान्त हुनुहोस्, र त्यो पीडालाई आफ्ना औँलाहरूबाट कागजमा पोख्न दिनुहोस्। यो राम्रो चित्र हो वा होइन भन्ने कुरामा चिन्ता नलिनुहोस्। त्यसपछि तपाईंले चित्रमा देखेको कुराको बारेमा सोच्नुहोस्।

आफ्नो कथा सुनाउनु र कसैले त्यो सुनिदिनु अति नै सामान्य लाग्न सक्छ, तर यसले तपाईंलाई निको हुन मद्दत गर्नेछ। अन्यहरूका कथा सुन्नाले पनि तपाईंलाई मद्दत पुग्न सक्छ—यसले तपाईंलाई विपद् को सामना गर्ने तपाईं मात्रै एकलो हुनुहुन्नथ्यो भनी

सम्झाउँछ। एकै समयमा, यसले उनीहरूलाई निको पार्न मद्दत गर्नेछ र तपाईं एक अर्कालाई सान्त्वना दिन सक्षम हुनुहुनेछ।

तपाईंले सुन्दा प्रयोग गर्न सक्नुहुने **चार प्रश्नहरू** यहाँ छन्:

1. के भयो?
2. तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो?
3. तपाईंका लागि सबैभन्दा कठिन पक्ष कुन थियो?
4. के तपाईंले अझ बढी सुरक्षित महसुस गर्न थाल्नुभएको छ? कसको वा कुन कुराको सहयोग मिल्यो?

प्राय: मानिसहरूले कुनै अनुभवको बारेमा कुरा गर्दा उनीहरूले आफ्नै विचार र भावनाहरूलाई राम्रोसँग बुझ्न थाल्छन्। उनीहरूले परिस्थितिको बारेमा सोच्ने तरिका सहयोगी छैन भन्ने कुरा महसुस गर्न सक्छन्। बाइबलले हामीलाई भन्छ: “सबै कुराभन्दा बढी, आफ्नो हृदयलाई सुरक्षित राख्, किनभने त्यो सारा जीवनको मूल हो।” (हितोपदेश 4:23)।

कहिलेकाँही हामी कठिन समयलाई सम्झेर विचार गर्दा, परमेश्वरले कुनै न कुनै तरिकाले हामीलाई सम्हाल्नुभएको थियो भन्ने कुरा महसुस गर्छौं। परमेश्वरले हाम्रो मनलाई पनि सान्त्वना दिनुहुन्छ र उहाँ नै निको पार्ने स्रोत हुनुहुन्छ।

बाइबलले हामीलाई सम्झाउँछ कि हामीले सांत्वना पाएसँगै हामी अरूका लागि पनि निको हुने स्रोत बन्न सक्छौं:

> *हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर तथा पिता, करुणामय पिता, र सबै सान्त्वनाका परमेश्वरलाई प्रशंसा होस्। उहाँले हामीलाई सबै दुःखमा सान्त्वना दिनुहुन्छ, ताकि हामीले पनि परमेश्वरबाट पाएको त्यही सान्त्वनाले कुनै पनि दुःखमा परेकाहरूलाई सान्त्वना दिन सकौं।*
>
> **२ कोरिन्थी १:३-४**

?

प्रतिबिम्बका लागि

1. के सुन्ने प्रश्नहरूले तपाईंलाई आफ्ना भावनाहरू स्पष्ट पार्न मद्दत पुर्‍याए के तिनीहरूले तपाईंलाई आफ्नो अनुभवलाई फरक दृष्टिकोणबाट हेर्नका लागि मद्दत पुर्‍याए? आफ्ना उत्तरहरूलाई स्पष्ट पार्नुहोस्।

2. आफ्नो कथाको कुनै भाग अरू कसैलाई भन्दा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो?

यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु?

० यहाँबाट सुरु गर्नुहोस् ७

१ मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ? ११

२ म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु? २३

३ मलाई किन यति धेरै उदास भइरेको छ? ३३

४ मेरो चोट लागेको मन कसरी निको हुन्छ? ४५

५ यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु? 53

६ भविष्यतर्फ नियाल्दै ५९

परमेश्वरलाई आफ्नो मनको कुरा भन्नुहोस्

परमेश्वरसँग इमानदार हुनुहोस्! उहाँलाई तपाईंलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ, ठीक त्यही कुरा बताउनुहोस्। उहाँलाई पहिले नै थाहा छ, त्यसैले यसको बारेमा उहाँसँग कुरा गर्नुहोस्। के तपाईंलाई परमेश्वरले खराबीबाट जोगाउने आफ्नो वचन तोड्नुभयो भन्ने लाग्छ? के तपाईंलाई उहाँले छोडेको महसुस भएको छ? क्रोधित हुनुहुन्छ? आफ्नो पीडालाई परमेश्वरसमक्ष पोख्नुहोस्।

बाइबलमा परमेश्वरसमक्ष आफ्ना भावनाहरू खुलेर व्यक्त गर्ने मानिसहरूका धेरै उदाहरणहरू छन्। यिनीहरूलाई "विलाप" वा "विलापका प्रार्थना" भनिन्छ। के तपाईंलाई थाहा थियो बाइबलमा प्रशंसाका भजनहरू भन्दा धेरै विलापका भजनहरू छन्?

परमेश्वरसँग इमानदार हुनुहोस्।

विलापमा मानिसहरू प्रभुलाई पुकार्छन् र उहाँलाई आफ्नो गुनासो सुनाउँछन्। "तपाईंले मलाई किन जोगाउनुभएन? तपाईं कहाँ हुनुहुन्थ्यो? यो पीडा कहिलेसम्म रहिरहला?" तिनीहरू परमेश्वरले के गरिदिनुभएको चाहन्छन्, त्यो उहाँलाई भन्छन्—कहिलेकाहीँ त केवल यति मात्र , कि जे भएको छ उहाँले त्यो हेरिदिनुहोस्। कहिलेकाँही तिनीहरू विगतमा कसरी परमेश्वरले आफूलाई सहायता गर्नुभएको थियो वा बाइबलमा परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई कसरी मद्दत गर्नुभएको थियो भन्ने कुरा याद गर्छन्। यसले आशा जगाउन सक्छ। कठिन परिस्थितिहरूमा ईमानदारीसाथ व्यक्त गरिएको विलाप नै धेरैजसो साँचो विश्वास कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा हो। परमेश्वरले सुन्नुहुन्छ, वास्ता गर्नुहुन्छ र मदत गर्ने शक्ति राख्नुहुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास हुनु नै विश्वासको एक चिन्ह हो।

विलापले त्योभन्दा धेरै कुरा गर्नसके तापनि, यसका मुख्य तीन आधारभूत भागहरू:

- परमेश्वरलाई सम्बोधन गर्नुहोस्
- गुनासो गर्नुहोस्
- अनुरोध गर्नुहोस्

यी तीन भागहरूमध्ये, गुनासो नै त्यो मुख्य कुरा हो जसले यसलाई विलाप बनाउँछ।

क्रूसमा येशूले पनि भजनसंग्रह 22 को एउटा पदलाई सम्झेर चिच्याउँदा विलाप गर्नुभएको थियो— “मेरो परमेश्वर, मेरो परमेश्वर, तपाईंले मलाई किन त्याग्नुभयो?” (NIV)। यदि येशूले परमेश्वरसमक्ष आफू त्यागिएको भावना खुलेर व्यक्त गर्नुभयो भने, तपाईंले पनि त्यस्तै गर्न सक्नुहुन्छ।

निम्न पृष्ठमा विलापको भजनसंग्रहलाई पढ्नुहोस्। के तपाईंले ती तीन भागहरू देख्नुहुन्छ?

एउटा त्यस्तो समय र स्थान खोज्नुहोस् जहाँ तपाईं भित्रबाट शान्त हुन सक्नुहुन्छ, र लेखेर वा गीतमार्फत परमेश्वरसमक्ष आफ्नो विलाप सुनाउनुहोस्। भजनसंग्रहका लेखकले गरे जस्तै तपाईंले पनि आफ्नो पीडालाई परमेश्वरसमक्ष पोख्नुहोस्।

हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई कतिन्जेलसम्म बिर्सिरहनु हुनेछ?
परमप्रभु? सधैँको लागि?
तपाईंले आफ्नो मुहार मसँग कहिलेसम्म लुकाउनुहुन्छ?
मेरो आत्मामा कहिलेसम्म मैले चिन्ता बोक्ने,
अनि दिनहुँ मेरो हृदयमा शोक राख्ने?
मेरो हृदयलाई दिनरात भरिदिनुहोस्?
कहिलेसम्म मेरो शत्रु ममाथि प्रबल भइरहनेछ?

मलाई हेर्नुहोस्, हे परमेश्वर मेरा परमप्रभु,
र मलाई जवाफ दिनुहोस्।
मेरो शक्ति पुनःस्थापित गर्नुहोस्; मलाई मर्न नदिनुहोस्।
मेरा शत्रुहरूलाई यसो भन्न नदिनुहोस्,
"हामीले उसलाई हरायौं।"
मेरो पतनमा उनीहरूलाई खुसी हुन नदिनुहोस्।

म तपाईंको निरन्तर प्रेममा भर पर्छु;
म खुशी हुनेछु,
किनभने तपाईंले मलाई बचाउनुहुनेछ।
हे परमप्रभु, म परमप्रभुको स्तुति गाउनेछु,
किनभने उहाँ मप्रति भला हुनुभएको छ।

भजनसंग्रह १३

प्रतिबिम्बका लागि

1. कुनै कुराले तपाईंलाई परमेश्वरसमक्ष आफ्नो विलाप पोख्नबाट रोक्नसक्छ?

2. यस समयमा विलाप गर्नाले तपाईंलाई कसरी सहायता पुर्याउनसक्छ भनी तपाईं सोच्नुहुन्छ?

भविष्यतर्फ नियाल्दै

० यहाँबाट सुरु गर्नुहोस् ७

१ मलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ? ११

२ म यी तीव्र भावनाहरूलाई कसरी शान्त पार्न सक्छु? २३

३ मलाई किन यति धेरै उदास भइरेको छ? 33

४ मेरो चोट लागेको मन कसरी निको हुन्छ? ४५

५ यस्तो परिस्थितिमा म परमेश्वरसँग कसरी सम्बन्ध जोड्न सक्छु? 53

६ भवषि्यतर्फ नयिाल्दै ५९

चंगाईको यात्रामा निरन्तर अघि बढ्दै

विपद्को आघातबाट तपाईँको नीको हुने प्रक्रियाले समय लिनेछ र त्यो विभिन्न चरणहरूमा अगाडि बढ्नेछ। जब तपाईं गाह्रो समयको माझमा हुनुहुन्छ, त्यसवेला स्थिति कहिल्यै सुध्रिँदैन जस्तो लाग्नसक्छ—शोक र समस्याहरू सधैँका लागि रहनेछन् जस्तो लाग्नसक्छ। यस संसारमा कुराहरू सधैँ परिवर्तनशील छन् भनेर सम्झनुहोस्, र परिवर्तनले कहिलेकाहीँ अझ राम्रो कुरातर्फ लैजानसक्छ।

यस पुस्तिकाको सुरुमा रहेको “यहाँबाट सुरु गर्नुहोस्” भन्ने खण्डमा रहेको सूची हेर्नुहोस् (पृष्ठ ६)। तपाईंले आफ्नो लागि उपयोगी हुने नयाँ कुराहरू पत्ता लगाउनसक्नुहुन्छ, जसलाई तपाईंले त्यो सूचीमा थप्नसक्नुहुन्छ

अरुसँग सम्पर्कमा रहिरहनको लागि तरिकाहरू खोज्नुहोस्।

जब परिस्थिति सामान्य हुन्छ, तब तपाईं आफ्नो अनुभवमा अझ गहिराइले विचार गर्नसक्नुहुन्छ। एउटा आघातबाट नीको हुने समूहमा सहभागी हुने विचार गर्नुहोस्। यदि तपाईंको क्षेत्रमा कुनै समूह छैन भने, विपद्बाट गुज्रिएका अरुलाई एउटा सानो समूह बनाउन आमन्त्रित गर्नुहोस्। तपाईंहरू एक पटक मात्र भेट्न सक्नुहुन्छ वा नियमित भेटघाटका कार्यक्रम मिलाउन सक्नुहुन्छ। जब तपाईंहरू आफ्नो अनुभवहरू परस्पर बाँड्नुहुन्छ, त्यसवेला एक-अर्कालाई चंगाई पाउन निरन्तर मद्दत पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ

र एकअर्कालाई खण्ड ४ (पृष्ठ ५०) मा भएका सुन्ने प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। यदि तपाईंले समूह आयोजना गर्नुहुन्छ भने, लामो भेटघाटले मानिसहरूलाई थकाउनबाट र धेरै विस्तृत विवरण बाँडेर अरूलाई असहज बनाउने कुराबाट सावधान रहनुहोस्। निको हुने प्रक्रिया समयसँगै बिस्तारै अघि बढ्छ।

तपाईंलाई जहाँ जे सुकै भए तापनि, परमेश्वर उक्त समय तपाईंको साथमा रहनुहुनेछ।

परमेश्वर हाम्रो शरणस्थान र शक्ति हुनुहुन्छ,
सङ्कटको समयमा सधैँ तुरुन्तै मद्दत गर्नलाई तयार हुनुहुन्छ।
यसकारण हामी डराउनेछैनौं,
चाहे पृथ्वी उथलपुथल होस्,
वा पर्वतहरू
समुद्रको गर्भमा खसून्,
चाहे समुद्र गर्जोस् र फींज काढ़ोस्,
र चाहे त्यो उर्लेर आउँदा पर्वतहरू थर्कून्।
त्यसको प्रचण्डताले।

भजनसंग्रह ४६:१-३

कठिन समयमा, ती तरिकाहरू खोज्नुहोस् परमेश्वरले शरणस्थान र शक्ति प्रदान गर्नुहुन्छ। ती सानो कुरालाई सम्झन समय निकाल्नुहोस् र ठूला उपायहरूलाई सम्झन समय लिनुहोस्, जसद्वारा परमेश्वरले विगतमा तपाईंलाई

मद्दत गर्नुभएको छ। र याद राख्नुहोस् कि एक दिन परमेश्वरले सबै आँसु पुछिदिनुहुनेछ र सबै दुःखहरू हटाइदिनुहुनेछ।

उहाँले तिनीहरूका आँखाको आँसु पूर्ण रूपले पुछिदिनुहुनेछ,
र फेरि मृत्यु नै हुनेछैन, र शोक र पीडा पनि हुनेछैन।
किनकि पहिलेका कुराहरू बितिसकेका छन्।

प्रकाश २१:४ CEV

त्यो दिन नआउन्जेलसम्म, परमेश्वरले तपाईंलाई आफ्ना भावनाहरू उहाँसमक्ष व्यक्त गर्न निमन्त्रणा गर्नुहुन्छ। उहाँ सधैँ तपाईंको कुरा सुनिरहनुभएको छ।

एक दिन, परमेश्वरले सबै आँसुहरू पुछिदिनुहुनेछ र सम्पूर्ण दुःखकष्टलाई हटाइदिनुहुनेछ।

समय बित्दै जाँदा, तपाईंका प्रार्थनाहरू परिवर्तन हुन सक्छन्—विलापका प्रार्थनाबाट धन्यवादका प्रार्थनामा। अनि तपाईं एकै छिनमा परमेश्वरको प्रशंसा गरिरहनुभएको र अर्को छिन उहाँसमक्ष विलाप गरिरहनुभएको पाउन सक्नुहुन्छ। त्यो ठीक छ।

बाइबलको यो प्रशंसाको गीतले तपाईंलाई आफ्नै प्रार्थनाका शब्द लेख्न प्रेरणा दिन सक्छ।

म परमप्रभुलाई प्रेम गर्छु किनभने उहाँले मेरो आवाज सुन्नुभयो,
करुणाको निम्ति मेरो पुकार सुन्नुभयो।
उहाँले आफ्नो कान मतिर फर्काउनुभयो,
यसकारण म बाँचुञ्जेल उहाँको पुकार गर्नेछु।
मृत्युको बन्धनले मलाई अलमलाइदियो,
र चिहानको वेदना ममाथि आइपर्‍यो।
दुःख र शोकले मलाई छोप्यो।
तब मैले परमप्रभुको नाउँमा पुकारा गरें,
"हे परमप्रभु, मलाई बचाउनुहोस्।"

परमप्रभु अनुग्रहकारी र धर्मी हुनुहुन्छ,
हाम्रा परमेश्‌वर करुणाले पूर्ण हुनुहुन्छ।
परमप्रभुले सरल हृदय भएकाहरूलाई रक्षा गर्नुहुन्छ।
म अति अभावमा परेको थिएँ, उहाँले मलाई बचाउनुभयो।
फेरि एक पल्ट हे मेरो प्राण, तँ फेरि शान्त हो,
किनभने परमप्रभु ले तेरो उपकार गर्नुभएको छ।

किनभने हे परमप्रभु, तपाईंले मेरो प्राणलाई
मृत्युबाट छुटकारा दिनुभएको छ,
मेरा आँखालाई आँसु झार्नबाट,
र मेरा खुट्टालाई ठेस लाग्नबाट बचाउनुभएको छ,
कि जीवितहरूको देशमा म परमप्रभुको सामुन्ने
हिँड्डुल गर्न सकूँ।

मैले विश्‍वास गरें, त्यसकारण मैले भनें,
"म साह्रै कष्टित भएको छु।"
अनि मैले आफ्नो व्याकुलतामा भनें,
"सबै मानिस झूटा हुन्।"

परमप्रभुले मेरो निम्ति जति उपकार गर्नुभयो,
त्यसको साटो म उहाँलाई के चढाऊँ?

म तपाईंको निम्ति धन्यवाद बलि चढ़ाउनेछु,
र परमप्रभुका नाउँको पुकार गर्नेछु।

भजनसंग्रह ११६:१-१२, १७

?

प्रतिबिम्बका लागि

1. विपद्पश्चात तपाईँलाई सबैभन्दा बढी के कुराले सहयोग गर्‍यो?
2. विपद्पश्चातको समयमा तपाईंको जीवनको सबैभन्दा पीडादायी भाग के रहेको छ?
3. विपद्पश्चात पुनर्लाभ पाउन तपाईंले गर्न सक्ने एक कुरा के हुन सक्छ?

द्रष्टव्यहरू

द्रष्टव्यहरू

द्रष्टव्यहरू

द्रष्टव्यहरू

थप स्रोतसाधनहरू

विपद्‌बाट जोगिन र त्यसको पूर्वतयारी गर्नका लागि अतिरिक्त स्रोत तथा सामग्रीहरू विपद् पीडित मानिसहरू, प्राथमिक सहयोगीहरू र मण्डलीहरूका लागि उपलब्ध छन्

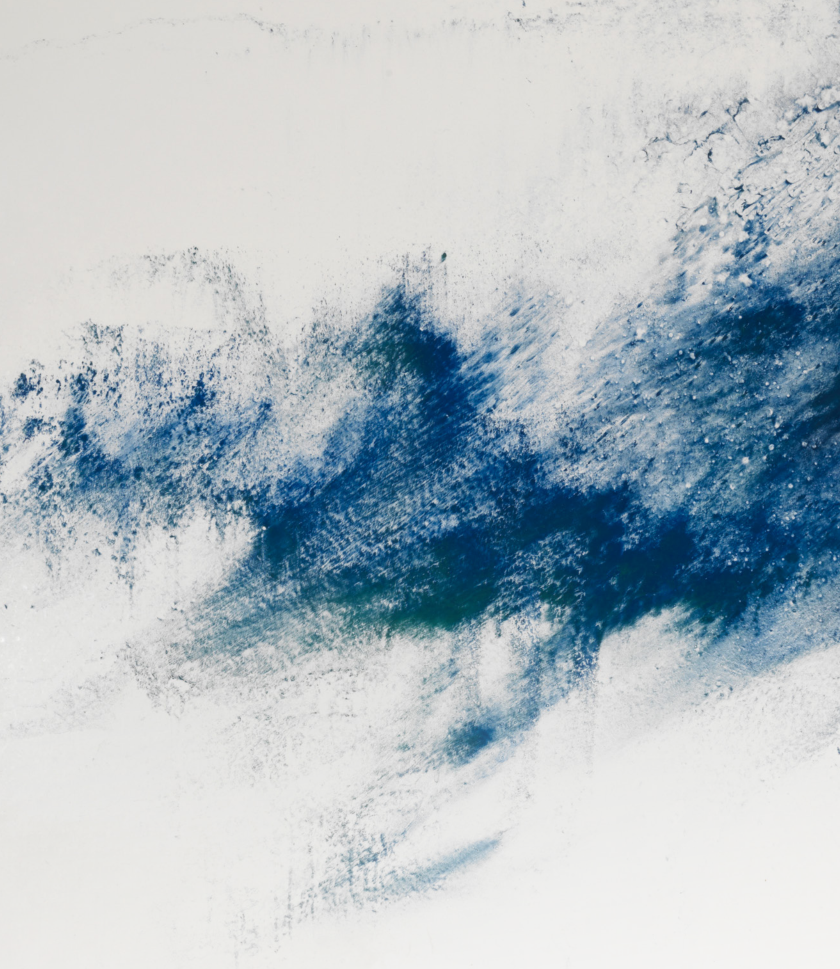
अनलाइन: यहाँ गई **BeyondDisaster.Bible**

स्थानीय आघात स्रोतसाधनहरू

सम्पर्क नाम / संगठन

फोन

इमेल



Trauma Healing Institute

नेपाल बाइबल सोसाइटी
NEPAL BIBLE SOCIETY

125973