

# ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੇ



ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੜਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ  
ਵਚਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਪਾਉਂਣੀ

**ਜੌਇਸ ਮਾਇਰ**

ਮਿੱਧੀ ਗੱਲ  
ਇਕੱਲੇਪਨ  
ਤੇ

---

# ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੇ

ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਵੇਲੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ  
ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ

---

ਦੁਆਰਾ  
ਜੌਇਸ ਮਾਇਰ



JOYCE MEYER  
MINISTRIES®

Plot No. 512/B, Road No. 30, Jubilee  
Hills, Hyderabad-500 033, TS, India

Unless otherwise indicated, all Scripture quotations are taken from The Amplified Bible (AMP). The Amplified Bible, Old Testament copyright © 1965, 1987 by The Zondervan Corporation. The Amplified New Testament, copyright © 1965, 1958, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scriptures marked KJV are taken from the *King James Version* of the Bible.

1<sup>st</sup> Printing (*New Format*)

## **Straight Talk on ALONE - PUNJABI**

*Overcoming Emotional Battle  
With the Power of God's Word*

PRINTED AT  
*Caxton Printers, Hyderabad-500 004.*

# ਸਮੱਗਰੀ



<b>ਭੂਮਿਕਾ</b>	<b>7</b>
<b>ਭਾਗ 1 ਕਦੇ ਤਿਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ</b>	
1 ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ	11
2 ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	23
3 ਗਮ ਦੇ ਸਤ ਪੜਾਓ	35
4 ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ	71
5 ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤ	89
<b>ਭਾਗ 2</b>	
ਲੇਖਿਕਾ ਬਾਰੇ	101

# ਭੂਮਿਕਾ



ਅੱਜ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਹੜੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਹੈ ਉਹ ਦੁੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਜ਼ਰੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਹੁਣ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਸੇਵਕਾਈ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇਪਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੇ ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤੀ, ਤਸੱਲੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਬਹੁਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਦੀ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੋਟ ਅਸਹਿਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਤਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਸਮਝਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਆਦਮੀ ਯਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਵੇ।

ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ, ਇਹ ਦੁੱਖ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਦੁੱਖ ਭਰੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ “ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰਕੀਬ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ” ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰਕੀਬ ਦੁੱਖੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਉਭਰ ਕੇ ਫਿਰ ਉਪਰ ਆਵੇ,

ਦੂਜੀ ਤਰਕੀਬ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਉਂ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਸੀਹੀ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੁਆਰਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਘਾਟ । ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ ਦੱਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਅਕਸਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਘਾਟੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਆਈਦਾ ਹੈ ਚੰਗਿਆਈ ਇੱਕ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਦਮ-ਬ-ਕਦਮ ਤੁਰਦਾ ਹੈ । ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜਲਬਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਝਰੀਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਯਿਸੂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸ਼ਤਾਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਆ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾਇਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੇਣ ਲਈ (ਯੂਹੰਨਾਂ 10:10) । ਜੇ ਕੁੱਝ ਉਹਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਬਹੁਤਾਇਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਲੈਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਬ-ਕਦਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ ।

## **ਭਾਗ-1**

**ਕਦੀ ਤਿਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ**

# 1



## ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਲਾਈ ਹੈ ਸੋ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਛੁਡਾਂਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਾਂਗਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ (ਮੇਰੀ ਦਯਾ, ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਰੁਣਾ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਤਿਆਗਾਂਗਾਂ ਨਹੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪੁਕਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦਿਆਂਗਾ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਛੁਡਾਂਵਾਂਗਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤ ਦਿਆਂਗਾ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਕਤੀ ਦਿਖਾਵਾਂਗਾ।

ਜ਼ਬੂਰਾ ਦੀ ਪੋਥੀ 91:14-16

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸ਼ਤਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜ਼ਬੂਰ 34:19 ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ

“ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ (ਲਗਾਤਾਰ) ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਯਹੋਵਾਹ ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੁਡਾਉਂਦਾ ਹੈ।” ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ, “ਧਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ (ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਿਆਂ ਛੁਟਕਾਰਿਆਂ” ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।

## ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਪੌਲੂਸ ਅਤੇ ਸਿਲਾਸ ਨੂੰ ਕੈਦ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁਡਾਇਆ। ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ 16:23-26)।

1 ਸੈਮੂਏਲ 17:37 ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ; ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਦਾਊਦ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਡਾਇਆ। “ਫਿਰ ਦਾਊਦ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ, ਜਿਸ ਯਹੋਵਾਹ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਅਤੇ ਰਿੱਛ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਛੁਡਾਇਆ ਹੈ ਉਹੀ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਫਲਿੱਪਤੀ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਛੁਡਾਏਗਾ। ਤਦ ਸ਼ਾਊਲ ਨੇ ਦਾਊਦ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, ਜਾਹ ਫੇਰ ਅਤੇ ਯਹੋਵਾਹ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ।”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਤਾਨ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਪਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਤਾਨ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਭਲਿਆਈ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। (ਦੇਖੋ ਉਤਪਤ 50:20)। ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਦਾਊਦ ਨੇ ਕੀਤਾ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਸ਼ਦਰ ਮੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅਬਦ-ਨਗੋ ਸੱਚੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁੱਖ ਪਾਇਆ (ਦਾਨੀਏਲ 3:10-20)। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਸ਼ਟ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨਬੂਕਦਨਜ਼ਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਨੇ ਦੀ ਸਥਾਪਿਤ ਮੂਰਤੀ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਕੇ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਰਾਜਾ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਅੱਗ ਦੀ ਬਲਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਹਦੀ ਅੱਗ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੱਤ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਨਬੂਕਦਨਜ਼ਰ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ “ਹੱਕਾ ਬੱਕਾ ਹੋ ਗਿਆ (ਆਇਤ 24) ਕਿ ਅੱਗ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਦਰੇਕ, ਮਿਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਅਬੇਦਨਿਗੋ ਨਾਲ ਚੌਥਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ, “ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਵਰਗਾ ਸੀ (ਆਇਤ 25 ਕੇ ਵੀ)।

ਉਹ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਅੱਗ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰ ਦੀ ਬੋ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਸੀ (ਆਇਤ 27)।

30ਵੀਂ ਆਇਤ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਾ ਨੇ ਸਦਰੇਕ ਮਿਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਅਬਦ-ਨਗੋ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਬਿਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਲਿਆਏਗਾ ਸਗੋਂ ਉੱਚਿਆਂ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਦਾਨੀਏਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਗਿਆ ਅਤੇ ਖਰਾਬੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੀ ਖੋਹ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਪਰ ਦਾਨੀਏਲ ਨੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਿਸ਼ਤਾ ਭੇਜ ਕੇ ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਛੁਡਾਇਆ। ਦਾਨੀਏਲ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ (ਦਾਨੀਏਲ

6:3-23)। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਹਰ ਆਉਗੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਪਾਇਆ। ਮੈਂ ਵੀ ਉਸਦੀ ਭਲਿਆਈ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਭ੍ਰਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਸਾਲ ਸਖ਼ਤ ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦੀ ਦਰਦ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਹਮਲਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਛੁਡਾਇਆ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ। ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦਾ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਰਸ 5:8, 9 ਆਖਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਰਹੋ (ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ, ਸੰਯਮੀ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ੈਤਾਨ ਬੁਕਦੇ ਸ਼ੌਰ ਵਾਂਗ ਭਾਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ) ਭਈ ਕਿਹਨੂੰ ਫਾੜ ਖਾਵੇ)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਹਚਾ ਵਿੱਚ ਤਗੜੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹਦੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜੜ ਫੜ ਕੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਕੇ ਅਟਲ ਹੋ ਕੇ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਰਗੇ ਦੁੱਖ) ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ, ਉਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਦੌੜ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸਾਂ ਦੇਖਿਆ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਬਾਈਬਲ

ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ : “ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ”, “ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਕੇ (ਆਇਤ 9 ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਤਾਕਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

## **ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੀ ਭਲਿਆਈ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ**

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਭਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੈ । ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਟਾਕਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕਈ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਚਲਦੀ ਜਾਵਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਰਹੀ ਸੀ । ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਲਿਆਈ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ । ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਹਿਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿੱਤਾ । ਇਸਨੂੰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਭ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਸੀ । ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੋਚਿਆਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਖਿੰਡ ਗਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਫਿਰ ਕਦੀ ਸੰਭਲ ਪਾਵਾਂਗੀ ।

ਮੌਤ ਤੇ ਤਲਾਕ ਹੀ ਉਹ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਝੱਲਦੇ ਹਨ । ਬੜੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਖੋਹ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸੱਟ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਰੋਕੇ ਜਿਹੜੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਖੋਹ ਦੇਣਾ ਬੜਾ ਮਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁਰਾਨ ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਵੱਡੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਚੰਗਿਆਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸੀ, “ਜਾਨ ਦੀਆਂ ਢੰਗਾਂ” ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ।

## ਜਾਨ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਉਸ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਜਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਨ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ।

ਬੰਨ੍ਹਣ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰਖੀ ਜਾਵੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲਿਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਬੜੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਅਸਰ ਹੋਣਗੇ। ਮੁੜ ਕੇ ਜੇ ਇਹਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਫਿਰ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਨਾ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਅੰਗਹੀਣ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ

ਅਤੇ ਲਚੀਲੇਪੱਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀ। ਇਸਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਕਾਰਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅੱਧਮੋਈਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਹੀ ਸਚਿਆਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਬੱਝ ਗਏ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਰਸੇ ਤੱਕ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਥਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ “ਮਹਿਸੂਸ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਟੱਪ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਇਹ ਸੀ। ਜਜ਼ਬਾਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝਦਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ “ਇੱਛਾ” ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੀਏ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਠੋਸ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਫੈਸਲਾ, ਛੱਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਵੇਗਾ।

“ਜਾਨ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ”, ਠੀਕ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲਤ ਵੀ । ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਗਲਤ ਕਿਸਮ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਵੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੋ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੰਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਵੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਨਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਦੁਆਰਾ ਖੋਹ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣੀ ਪਵੇ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਮਸਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਬਜ਼ਾਰ ਕਿਵੇਂ ਆਣਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਣਡਿੱਠੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੁਣ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੋ

। ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ । ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਸੱਲੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ । ਮੱਤੀ 28:20 ਆਖਦਾ ਹੈ, “.....ਵੇਖੋ, ਮੈਂ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ.....” (ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ।

## 2



# ਇਕੱਲੋਪਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

..... ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਆਪੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਲਟ ਦਿਆਂਗਾ,  
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਆਂਗਾ ।

ਯਿਰਮਿਯਾਹ 31:13



## ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਕੱਲੇਪਨ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜੋੜੋ।

ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁੱਖ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਬਹੁਤਾ ਦੁੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਨ ਸ਼ਰਮੀਲੇ, ਡਰਪੋਕ, ਜਿਹੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਅਤੇ ਅਣਵਿਆਹੇ, ਬੇਵਾ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਹੜੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਸਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ “ਅਣਜੋੜ” ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭ੍ਰਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਧੀਆਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸੱਕੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹ ਸੂਚੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਚਲਦੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕਾਰਣ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜੀਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਉਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਿਹੜੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਲੋਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈਬਸਟਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, “ਬਿਨਾਂ ਸੰਗਤ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਖੜਾ ਹੈ।” ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਕੱਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, “ਸੁੰਨਸਾਨ....ਵੀਰਾਨ.... ਇੱਕਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਦਾ ਮਤਲਬ....ਸਾਥ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਾ..... ਤਿਆਗਿਆ ਹੋਇਆ।”

ਇੱਕਲੇਪਨ ਅਕਸਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਾਲੀਪਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਵਾਸਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਖਾਲੀਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਵਿਅਰਥਤਾ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ਰਹਿਤਾ। ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹਨ, ਉਦਾਸੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਵੀ ਲੈ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੇਆ ਜਾਵੇ। ਮਸੀਹੀ ਵੀ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਿਰਜਨ ਨਹੀਂ

ਸ਼ਬਦ ਇਕੱਲੇ ਦਾ ਡਿਸ਼ਨਰੀ ਮਤਲਬ ਦਸਦੀ ਹੈ, “ਸੁੰਨਸਾਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ....ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ।” ਵੈਬਸਟਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਹਨ, “ਨਿਰਜਨ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ, ਅਲੈ ਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ (ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਦੇ, ਸੁੰਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ) ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਜਨ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤ ਹੋ (ਉਜਾੜ ਛੱਡੇ ਹੋਏ, ਸਾਥ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤਿਆਗੇ ਹੋਏ ਹੋ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਲੋਕ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਕਲਾਪਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਦੀ ਕਦੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਇਕੱਲਾਪਨ ਲਗੇ ਪਰ ਉਹ ਆਖ਼ਿਰਕਾਰ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਲਵੇਗਾ।

ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਸਲੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਕੱਲੇਪਨ ਵਾਸਤੇ ਜਵਾਬ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹਨ।

## **ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਕਾਰਣ ਆਇਆ ਇਕੱਲਾਪਨ**

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕੱਲਾਪਨ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਬੰਦੇ (ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਬੱਚਾ ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਜੁਦਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ ਉਹ ਫੀਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ ਇਸਦਾ ਸੁਭਾਓ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਚੰਗੇ ਬਣ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬੁਰੇ, ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਓ ਜਾ ਦੱਬ ਜਾਉ । ਅਸਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉਹ ਫਿਲਮਾਂ ਤਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਬੜੀ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਡਾਕਟਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਜੇ ਕੁੱਝ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਕਟ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ । ਹੁਣ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਹੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ । ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਆਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜੀ ਹੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਸੰਕਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਔਖੀ ਹੈ ।

## ਗ਼ਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਰੁੱਧ ਗ਼ਮ ਦੀ ਆਤਮਾ

ਗ਼ਮ ਸ਼ਬਦ, “ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਰਦ” ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਹੈ । “ਗ਼ਮਗ਼ਰੀਨ ਹੋਣਾ, ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ”, “ਯਾਨੀ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਦੁੱਖੀ ਹੋਣਾ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨਾ, ਦੁੱਖ ਮਨਾਉਣਾ ।

ਗ਼ਮਗ਼ਰੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਨਰੋਈ ਹੈ । ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਜਿਹੜਾ ਗ਼ਮਗ਼ਰੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਚਿਆਈ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਜਿਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਗ਼ਮ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵੱਖ ਮਾਮਲਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਹਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜਿਹਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ । ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਹਤ, ਸ਼ਕਤੀ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਤੱਕ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਲਵੇਗੀ ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਹਾਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ

ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਸਹੇਲੀ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਦੀ ਪੀਲੀਏ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੜੀ, ਪਰ ਬੇਟਾ ਨਾ ਬੱਚਿਆ । ਜਦੋਂ ਲੜਕਾ ਮਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਔਖੀ ਘੜੀ ਸੀ । ਉਹ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਇਕ ਗ਼ਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗ਼ਮ ਦੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਕਪੜੇ ਧੋ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਲਪੇਟ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਧਕਾਰਪੂਰਣ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਵਾਲਾ ਮਹੌਲ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਦਿਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ “ਭੁੱਖ ਜਾਵਾਂ ।”

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਸੂਝ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਗ਼ਮ ਦਾ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਚਾਹੇਂ ਤਰਫ ਵਲੋਟਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਤਾਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ, “ਉਸ ਤੱਤ ਦਾ ਲਿਬਾਸ” (ਯਸਾਹਯਾਹ 61:3 ਕੇ ਜੋ ਵੀ) ਕਰਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਾਸਤੇ ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸਤੱਤ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਚਲਾ ਗਿਆ ।

ਇਸ ਔਰਤ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸੀਬਤ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਜੇ ਇਹਨੇ ਉਸ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗ਼ਮ ਦੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ।

## ਸੋਗ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ

ਧੰਨ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਜੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ।

ਮੱਤੀ 5:4 ਕੇ ਜੇ ਵੀ

ਬਾਈਬਲ ਉਹਨਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਯਿਰਮਿਯਾਹ 31:13 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਬੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁਆਰੀ ਨੱਚਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਅਨੰਦ ਹੋਣਗੇ । ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਲਟ ਦਿਆਂਗਾ । ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਆਂਗਾ । ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗ਼ਮ ਦੇ ਥਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦਤ ਕਰਾਂਗਾ ।

ਇਸ ਅਇਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਸੱਲੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰ ਗੜਬੜ ਹੈ ।

ਯਸਾਯਾਹ 61:1-3 ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ :-

ਪ੍ਰਭੂ ਯਹੋਵਾਹ ਦਾ ਆਤਮਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਯਹੋਵਾਹ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਸਹ ਕੀਤਾ ਭਈ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਬਰੀ ਸੁਣਾਵਾਂ, ਉਸ ਮੈਨੂੰ

ਘੱਲਿਆ ਹੈ ਭਈ ਮੈਂ ਟੁਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੰਧੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟਣ ਅਤੇ ਅਸੀਰਾਂ (ਸ਼ਰੀਰਿਕ) ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਾਂ।

ਭਈ ਮੈਂ ਯਹੋਵਾਹ ਦੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੋਗੀਆ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਆਂ।

ਭਈ ਸੀਯੋਨ ਦੇ ਸੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਾ (ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਦੇ ਥਾਂ ਸੇਹਰਾ (ਇੱਕ ਰਾਜ ਜਾਂ ਤਾਜ) ਸੋਗ ਦੀ ਥਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਿੱਮੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਥਾਂ ਉਸਤੱਤ ਦਾ ਸਰੋਪਾ ਬਖਸ਼ਾਂਗਾ (ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਦੀ ਥਾਂ)।

ਇਹਨਾ ਵਚਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਰੱਖੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਨਾਲ ਫਿਰ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਰੂਚੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਉਤੇ ਦੁੱਖ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਾਇਦੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਆਸ਼ਾ ਦੇਵੇਗਾ।

## ਸਾਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਆਸ

ਆਸ ਦੀ ਢਿੱਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਿਰਛ ਹੈ ।

ਕਹਾਉਤਾਂ 13:12

ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਰੋਇਆ ਵੀ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਚੱਲੇ ਜਾਈਏ ਜਿਹੜਾ ਵਾਸਤੇ ਭਾਰ ਭਾਰੀ ਹੈ ।

ਨਾਉਮੀਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਬੂਰ 27:13,14 ਵਿੱਚ ਦਾਉਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਦਿਉ :-

(ਮੇਰਾ ਕੀ ਹਲ ਹੈ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ) ਜੇ ਮੈਂ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਭਲਿਆਈ ਦੇਖਾਂਗਾ ।

ਯਹੋਵਾਹ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖ । ਦਿਲੇਰ ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖ, ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਤਗੜਾ ਅਤੇ ਝੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ । ਯਹੋਵਾਹ ਦੀ ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖ ।

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਆਸ ਹੈ ।

ਇਬਰਾਨੀਆਂ ਨੂੰ 6:17 ਵਿੱਚ ਬਾਈਬਲ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਾਇਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਮ ਦੇ ਕੇ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਲਾਇਆ ਹੈ, “....ਤਾਂ ਦੇ ਅਟੱਲ ਗੱਲਾਂ (ਉਸਦਾ ਵਾਇਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਸਮ) ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਅਣਹੋਣਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਆਸ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਣ ਲਈ

ਭੱਜ ਕੇ ਪਨਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ (ਆਇਤ 18) ।

19 ਆਇਤ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਆਖਿਆ ਹੈ, “(ਹੁਣ) ਉਹ ਆਸ ਮੈਂ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਦਾ ਲੰਗਰ ਹੈ (ਇਹ ਨਾਂ ਫਿਸਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਦੇਵੇ । ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਆਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੜਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ (ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ)” ।

ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਲੰਗਰ ਤੂਫਾਨ ਵੇਲੇ ਉਸਦੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਆਸ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਕੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਟੱਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਸ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਚੀਰ ਰਹੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਪਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਚਿਆਈ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਭਵਿੱਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਜੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ ।

# 3



## **.ਗਮ ਦੇ ਸੱਤ ਪੜਾਓ**

ਜਾਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਉੱਤੇ ਟੇਕ ਲਾ, ਉਸ  
ਵੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਆਪਣੀ  
ਝ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਹਾਂ  
ਵੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮੰਨ ਤਾਂ ਉਹੀ ਤੇਰੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ  
ਤੇ ਪੱਧਰਾ ਬਣਾਉਗਾ।

ਕਹਾਉਤਾ 3:5,6

# 3

## ਗਮ ਦੇ ਸੱਤ ਪੜਾਓ

ਕਿਸ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੱਤ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਓ ਹਨ। ਆਓ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਪੜਾਓ 1: ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਦਮਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸਦਮਾ:** ਸਦਮਾ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਔਕਸਮਿਕ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਝਰਨਾਟ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਠਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰ ਲਈਏ। ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਇੱਕਦਮ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਦਮਾ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਈਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਗੱਡੀ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਉਬਜ਼ਰਵਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ

ਜਿਹੜੇ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਉਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਿੱਥੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਢੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੱਡੀ ਤਾਂ ਖਿੱਲਰ ਪੁੱਲਰ ਜਾਵੇ ਜੇ ਉਸ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ੌਕ ਉਬਜ਼ਰਵਰ ਨਾਂ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ।

ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਏਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘਿਆਂ ਕੱਡਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਲੱਗਾ “ਸ਼ੌਕ ਉਬਜ਼ਰਵਰ” ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਤੱਦ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਧੱਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਲਈਏ।

ਇਸ ਧੱਕੇ (ਸਦਮੇ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਬਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁੱਝ ਗੜਬੜ ਹੈ।

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਦਮਾ ਅਸਥਾਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਦਮਾ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਬਚਾਓ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਅੰਕਲ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਟ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਅੰਕਲ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੀਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ

ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਟੱਲ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਮੇਰੀ ਅੰਟੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਹ ਆਖਰੀ ਰਗੀ, “ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਉਹ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ।” ਉਹ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਓ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੜਾ ਭਿਆਨਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾਓ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਕਾਰੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਮੇਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਬੜੇ ਬਰਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਉਹਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਹੈ, “ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਆ ਰਹੀ ਹਾਂ।”

ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਰ ਗਈ, ਜਿਹੜੀ ਉਹਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੋਹ ਬੈਠੀ। ਉਹ ਆਮ ਇਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।” ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਜੀਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਖਤ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਨਸਾਨੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੱਚੀ ਅਗੁਆਈ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਇਨਕਾਰ

ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਨਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦਾ ਆਤਮਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਅਸੀਂ ਦਾਉਦ ਰਾਜਾ ਨਾਲ ਇਹ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ‘‘ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਮੌਤ ਦੇ ਸਾਏ ਦੀ ਵਾਦੀ (ਭੁੰਘਾ, ਜਿਥੇ ਸੂਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਲੰਘਾ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਲਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਤੇਰੀ ਲਾਠੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ) ਅਤੇ ਤੇਰਾ ਸੋਟੀ ਅਗੁਆਈ ਕਰਨ ਲਈ) ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।

(ਜ਼ਬੂਰ 23:4)

ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਉਪਰ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਲਿਆਵੇ ਅਸੀਂ ਆਸ਼ਾ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਦਰਕ, ਮੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅਬਦ-ਨਗੋ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸਨ (ਦਾਨੀਏਲ 3:8-27) ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅੱਗ ਦੀ ਭੱਠੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾ ਨਾਲੋਂ ਸੱਤ ਗੁਣਾ ਬਹੁਤੀ ਤੇਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਬਲਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਕਠਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖਿਆਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਲਕੁੱਲ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਹਨਾਂ ਇਬਰਾਨੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁੱਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਈ ਦਾਗ ਲਏ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਈਏ ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੀਏ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਜੇਹੂ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਈਏ । ਸਚਿਆਈ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਕਠਨ ਹੈ, ਪਰ ਸਚਿਆਈ ਤੋਂ ਨੱਠਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਠਨ ਹੈ ।

## ਪੜਾਓ 2 : ਗੁੱਸਾ

ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਓ ਹੈ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦਾ : ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ, ਸ਼ਤਾਨ ਉੱਤੇ, ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਉੱਤੇ ਜਿਹਨੇ ਪੀੜ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਮਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ।

## ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ :

ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੀ ਜਾਤ ਤੋਂ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੀ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, “ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਭਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ ਫਿਰ ਉਹ ਚੰਗਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ

ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਘਟਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, “ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਈ” ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਉਹੀ ਸਵਾਲ, “ਕਿਉਂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕਿਉਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਏਂ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਾਟੇ ਉਪਰ ਦੁੱਖ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁੱਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤਿਆਗੇ ਨੂੰ ਸਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 13:12 ਵਿੱਚ ਪੌਲੂਸ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਪਟਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ :-

ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾ (ਅਸਪੱਸ਼ਟ) ਜਿਹਾ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ (ਸਚਿਆਈ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਪਹੇਲੀ) ਪਰ ਓਸ ਵੇਲੇ (ਜਦੋਂ ਆਏਗਾ) ਅਸੀਂ ਰੂਬਰੂ ਦੇਖਾਂਗੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਕੁੱਝ (ਅਧੂਰਾ) ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਓਸ ਵੇਲੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਜਾਣਾਂਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝਾਂਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ (ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੁਆਰਾ) ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤੀ ਬੈਹਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਗੜਬੜ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਹਾਉਤਾ 3:5.6 ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਯਹੋਵਾਹ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸਮਝ ਉੱਤੇ ਇਤਬਾਰ ਨਾ ਕਰ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ

ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਹ ਤੇਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੇਗਾ ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਚਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਹੀ ਰਾਹ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਸ ਸੱਚ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਸੁਭਾਓ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 8:6 ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ “.....ਸ਼ਰੀਰਕ ਮਨਸਾ....ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇੱਕ ਨਰਕ ਹੈ.....।”

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਨਿਕਲੇ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀਆਂ।

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਭੇ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਲਿਆ ਸਕਦਾ । ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਭਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ । ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸਕਝਦੇ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਭਲਾ ਹੈ....ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੈ ।

ਜ਼ਬੂਰ 34:8 ਵਿੱਚ ਜ਼ਬੂਰਨਵੀਸ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, “ਉਹ ਚੱਖੇ ਅਤੇ ਵੇਖੇ ਕਿ ਯਹੋਵਾਹ (ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ) ਭਲਾ ਹੈ। ਮੁਬਾਰਕ ਹੈ (ਖੁਸ਼, ਅਨੋਖਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਈਰਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ) ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਉਹਦੀ ਪਨਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।”

ਫਿਰ ਉਹ ਜ਼ਬੂਰ 86:5 ਵਿੱਚ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਤੂੰ ਭਲਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ (ਸਾਡੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੈਨੂੰ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਨ ਦਯਾ ਕਰੁਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲਾ ਹੈ।”

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਭਲਾ, ਪਰ ਸ਼ਤਾਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੌਲੂਸ ਦੇ ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 8:35-39 ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਉੱਤੇ ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। “ਕੌਣ ਸਾਨੂੰ ਮਸੀਹ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੇਗਾ। ਕੀ ਬਿਖਤਾ ਯਾ ਕਸ਼ਟ ਯਾ ਕਾਲ ਯਾ ਨੰਗ ਯਾ ਭੌਜਲ ਯਾ ਤਲਵਾਰ ਜਿਵੇਂ ਲਿਖਿਆਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੇਰੇ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਦੇ ਭੁੱਲ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜਿਹਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਸੀਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ

ਪਰਤੀਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰਤੀਤੀ ਹੈ ਭਈ ਨਾ ਮੌਤ ਨਾ ਜੀਵਨ ਨਾ ਦੂਤ ਨਾ ਹਕੂਮਤਾਂ ਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਸਤਾਂ ਨਾ ਹੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾ ਉਚਿਆਈ, ਨਾ ਡੁੰਘਿਆਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹਰ ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਉਸ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਮਸੀਹ ਯਿਸੂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਅੱਡ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।”

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈ ਲਓ। ਇਸ ਹਿਸੇ ਵਿੱਚ ਯਿਸੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਨਾ ਘਬਰਾਵੇ (ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਖਿਝੇ ਨਾ) ਤੁਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਖਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ (ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮਦਦਗਾਰ, ਵਿਚੋਲਾ, ਵਕੀਲ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ) ਭੇਜੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਾਥ ਨਾਂ ਛੱਡਾਂਗਾ। ਤਸੱਲੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਇਕੱਲਾ, ਦੁੱਖੀ, ਮਜ਼ਬੂਰ) ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗਾ।

ਯੂਹੰਨਾ 14:16,18

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤਸੱਲੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਕੱਢ ਦਿਓ।

## ਸ਼ੈਤਾਨ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ

ਬਾਈਬਲ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਆਮੋਸ 5:15) ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀ ਬੁਰਾਈ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸ਼ੈਤਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੈਤਾਨ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ।

ਅਫ਼ਸੀਆਂ 6:12 ਕੇ ਜੇ ਵੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ, “.....ਸਾਡੀ ਲੜਾਈ ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਕੂਮਤਾਂ, ਇਖਤਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਧਘੋਰ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਟ ਆਤਮਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰਗੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ।” ਐਂਮਪਲੀਫ਼ਾਈਡ ਬਾਈਬਲ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ, “.....ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅੰਧਘੋਰ ਦੇ ਹਾਕਮਾਂ, ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ.....” ਲੜਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਲੜਾਈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼। ਸ਼ਤਾਨ ਉਪਰ ਗੁੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।

15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਈ ਸੀ ਉਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਢ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਖ਼ਤਦਿਲ ਬਣ ਗਈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਕਰੜੀ। ਪਰ ਹੁਰ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(ਰੋਮੀਆਂ 12:21)

ਮੈਂ ਸ਼ਤਾਨ ਉੱਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਬਚਪਨ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ਤਾਨ ਵਰਗਾ ਹੀ ਵਿਹਾਰ, ਮੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਖ਼ਬਰੀ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਸ਼ੁੱਭ ਸਮਾਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇ

ਕੇ ਮੈਂ ਉਸ ਬੁਰਾਈ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਤਾਨ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸ਼ਤਾਨ ਉਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਤੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਉਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਤਾਨ ਨੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹਦਾ ਮੂਹਤੋੜ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਯਿਸੂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਗੁੱਸਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੁਖਦ ਘਟਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਅਕਸਰ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, “ਕੀ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਨਾ ਘਟਦੀ।” ਮੈਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਪਤੀ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮਰ ਗਿਆ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਫਸੋਸ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿਉਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੇ।

ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਉਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਾਸ਼ ਉਹਨਾ ਨੇ ਬੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਸ਼ ਨਾ ਬੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਪਛਤਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਛਤਾਉਣਾ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸ਼ਤਾਨ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸਦੀ ਚਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨਭਰ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਦਣ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ।

ਫ਼ਿਲਿੱਪੀਆਂ ਨੂੰ 3:13,14 ਵਿੱਚ ਪੌਲੂਸ ਰਸੂਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, “.....ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ (ਮੇਰੀ ਇਕੋ ਹੀ ਤਾਂਘ ਹੈ) ਜੇ ਕੁੱਝ ਪਿੱਛੋਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ ਹੈ ਉਸ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦੌੜੀ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਵਧੀ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ....”

“ਵੱਧਦਾ” ਚੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ “ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ” ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੱਲੋਂ ਵਿਰੋਧਤਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਤ ਪਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਮਾਪਤੀ ਸਦਾ ਹੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਥਾਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਸ਼ਤਾਨ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸਥਾਈ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹੀਏ। ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸੰਵਾਰੇਗਾ ਸਗੋਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸ਼ਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਦੋਸ਼,

ਪਛਤਾਵਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਸਦੇ ਬੜੇ ਮਨਚਾਹੇ ਹਥਿਆਰ ਹਨ। ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਮਨ ਲਗਾਉ ਨਾ ਕਿ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਤਾਨ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਕਢੇ। ਸ਼ਤਾਨ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਜਿੱਤ ਹੈ।

## ਦੁਸਰਿਆ ਉਪਰ ਗੁੱਸਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਮਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੀ ਆਂਟੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਅੰਕਲ ਮਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਨੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਚਿਲਾਉਂਦੀ, “ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਛੱਡ ਗਿਉਂ? ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਜ਼ਮੀਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕਿ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਗਿਆ ਪਰ ਉਸਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਾਇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਨਵਰ ਵਾਂਗ ਬੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ।

ਜਦੋਂ ਘਾਟੇ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਕੜਵਾਹਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬਦਲ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ

ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਤਲਾਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸਨੇ ਜੁਦਾਈ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਕੌੜੇ ਬਣੇ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਾ ਗਵਾਓ । ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਏ । ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ “ਸੁਆਹ” ਨੂੰ ਲੈ ਲਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ “ਸੁੰਦਰਤਾ” ਦੇਵੇ । ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇਵੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਉਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਗਿਆ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਜੇ ਤੂੰ ਬੋਹੜੀ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਸੀ, “ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਇੰਨੀਆਂ ਛੱਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਚਲਿਆ ਗਿਆ ?”

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਬੇਤੁੱਕੀ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਅਚਾਨਕ ਆ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਰੁਝਾਨ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੋਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋਇਆ

ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਲਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵੀ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਸਾਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇਨਸਾਨੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਪੀੜ ਅਸੀਂ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਉਹਨਾ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਜ਼ਰੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਆਖੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਓ ਜਿਹਨਾ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥਲ ਪੁਥਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ।

ਜਵਾਬ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਗੱਲਾਂ ਘੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।

### ਪੜਾਓ 3: ਬੇਕਾਬੂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ

ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪੜਾਓ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਨਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਵਾਲਾ ਜੋਸ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਿਨਟ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਗ਼ਮ ਨੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਕਦੀ ਰੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਕੇ ਭਰੋਸਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਤਾ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਤਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਠਨ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, “ਡਰੋ ਨਾ”, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਚੋਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਰਨ ਵਾਲੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਰੋਂਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੇਕਾਬੂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਬੜੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਹਿਰੇ ਤਨਾਓ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ

ਦਾ ਮਰ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਜ਼ਬਾਜੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਹੇਤ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਠਗੇ ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਂਸੂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਣ ਦੀ ਯੋਗਿਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਇਹ ਦਾ ਇਹੀ ਮਤਲਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

ਆਂਸੂਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਈਬਲ ਕਈ ਹਵਾਲੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਬੂਰ 56:8 ਵਿੱਚ ਜ਼ਬੂਰ ਦਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਂਸੂਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਪੋਥੀ 21:4 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਸਮਾਨ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਧਰਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਆਂਗੇ ਜਾਣਗੇ । ਅਸੀਂ ਪੜਦੇ ਹਾਂ, “ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਖੀਆਂ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਹੰਝੂ ਪੂੰਝੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਗਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਨਾ ਅਗਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਨਾ ਰੋਣਾ ਨਾ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ।”

ਰੋਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ ਹੈ । ਘਾਇਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਤਰਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ । ਜੇ ਇਹਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਿਆ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰਾਖਸ਼ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲੈ ਲਵੇਗਾ । ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਾ ਲਿਆ ਆਵੇਗਾ ।

ਤਰਸ ਇੱਕ ਦਾਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਏ । ਜੇ

ਤਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਉਪਰ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਕੇ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲੰਗੜਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ ।

ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਤਰਸ ਖਾਣਾ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ਤਾਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਂਸੂਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਯਾ ਦਿਖਾਉਣ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਹੋਈਏ ਫਿਰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਦੂਸਰਿਆ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰਨ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਇਹ ਆਸ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣ ਅਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ । ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਉਸ ਸਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਇਹ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਔਰਤ ਲਈ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪਤੀ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ

ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੱਦ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗਿਤਾ ਵੀ। ਪਰ ਜੇ ਔਰਤ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾ ਪਾਵਾਂ ਭਈ ਇਸਦੀ ਸਾਰਿਆ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਇਸਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਦੋ ਜਿਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾਂ ਵੀ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੱਢੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਜਾਂ ਚੋਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮੇਲ ਬਨਾਉਣ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਖ਼ਾਲੀਪਨ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲੀਪਨ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਧਾਰਣ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹੋਈਏ ਜਿਹੜੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕ ਦੇਵੇ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਇਹ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇਵੇ।

ਦੁਰਘਟਨਾ ਸਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਤਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਲਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਏ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਿਗੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ਤਾਨ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ । ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਵੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੇ ।

ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਤਾਨ ਦੇ ਮੂਹ ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਸਾਡੀ ਲੋਕਾਂ ਗੋਚਰੀ “ਲੋੜ” ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਿਆ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੇਰੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰੇ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗਲਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫਲਸਵਰੂਪ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ । ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਚੰਗਿਆਈ ਲਿਆਵੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮੈਂਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ

ਸਾਡੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ “ਉਸ ਵਿੱਚ” ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਚਟਾਨ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਦੀ ਹਿਲਦੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪਿਤਾ, ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਡੂੰਘੇ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿਓ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ :-** ਸ਼ਤਾਨ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋਗਾ ਤਾਂ (ਉਤਪਤ 50:20 ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 8:28)।

## ਪੜਾਓ 4: ਉਦਾਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਹਰੇਕ ਨੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਫ਼ਸੋਸ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਉੱਤੇ ਹੜ ਵਾਂਗ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਬੂਰ ਵਿੱਚ ਦਾਊਦ ਰਾਜਾ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਆਦਮੀ ਸੀ, ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਾਊਦ ਰਾਜਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਬੰਦੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਪਟਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਸਥਾਈ ਮਿਯਾਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵੇਲੇ ਹਰ ਏਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਜੇ ਰੋਕਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਨਸਾਨ ਆਮ ਸਤਾਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡੁਬਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝੜ ਦਾ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੈ, ਯਿਸੂ ਸਾਡੀ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਚਿਆ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। (ਜ਼ਬੂਰ 3:3)। ਪਰ ਜਦੋਂ ਯਿਸੂ ਸਾਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਤਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਜ਼ਖਮਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੇਠ ਦਫ਼ਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਰਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਤਸਾਹੀਨ ਆਲਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੰਬੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲੱਗੇਗੀ। ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਲੋੜ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਬਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ।

ਉਦਾਸੀ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਲੁਕਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਮੈਂ 32 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੌੜਦੀ ਰਹੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਭਰੀ ਗਈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਨੇ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਉਹ ਸੀ ਮੈਂਨੂੰ ਸਚਿਆਈ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਵੇਂ ਯਿਸੂ ਨੇ ਵਾਦਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। (ਯਹੂਨਾ 16:13)। ਯਿਸੂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ ਕਿ

ਇਹ ਸਚਿਆਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰੇਗੀ (ਯਹੂੰਨਾ 8:32), ਪਰ ਜੇ ਸਚਿਆਈ ਨੂੰ ਸਾਡਿਆਂ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਚਿਆਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਦਾਉਦ ਰਾਜਾ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਬੂਰ 42:5-11 ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਝੁਕਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ? ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਆਸ਼ਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ । ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਮੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਾਂਗਾ ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਮੇਰਾ ਜੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । (ਅਤੇ ਭਾਰ ਮੇਰੇ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਲਗਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਯਰਦਨ (ਦਰਿਯਾ) ਅਤੇ ਹਰਮੇਨ ਦੀ ਧਰਤੀ (ਪਹਾੜ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ) ਤੋਂ ਮਜ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂਗਾ । ਤੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣ ਕੇ ਡੂੰਘਿਆਈ ਨੂੰ ਡੂੰਘਿਆਈ ਪੁਕਾਰਦੀ ਹੈ । ਤੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘ ਗਈਆਂ ।

ਦਿਨ ਨੂੰ ਯਹੋਵਾਹ ਆਪਣੀ ਦਯਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਹਦਾ ਗੀਤ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਜੇ ਮੇਰੀ ਚਟਾਨ ਹੈ ਮੈਂ ਆਖਾਂਗਾ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵੈਰੀ ਦੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹਾਂ ।

ਮੇਰੇ ਵਿਰੋਧੀ ਮੈਂਨੂੰ ਉਲਾਂਭ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਣੋ ਮੇਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਚੂਰ ਚੂਰ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਮੈਂਨੂੰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤੇਰਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ?

ਹੇ ਮੇਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਝੁੱਕਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ ? ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਆਸ਼ਾ ਰੱਖ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਫੇਰ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਮੁਖੜੇ ਦਾ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਵਚਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਾਉਦ ਰਾਜਾ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਨੇ ਉਹਦੀ ਜਾਨ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਹੜ ਵਾਂਗ ਡਬੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ । ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਪਰ ਉਸ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ । ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਦਾਉਦ ਇਸ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਦੀ ਜਾਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾ ਭਰ ਜਾਵੇ ।

ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੀਏ । ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਈਏ ਬਗੈਰ ਕੁੱਝ ਅਫਸੋਸ, ਘਾਟੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ । ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਇੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਾਂ ।

ਆਮ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਰਾਜ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਨਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣਿਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਤਮਨਾਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਹੀ ਜੀਵੇਗਾ।

ਜਜ਼ਬਾਤ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵੱਲੋਂ ਦਾਨ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਿਹਣ ਲਈ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਉ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਲੋਕ ਆਪਣਿਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## **ਪੜਾਓ 5: ਲਪੇਟ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੋ।

ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਬੜਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਬੈਠ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣ । ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਇੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਉਣਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲਪੇਟ ਹੀ ਲੈਣ ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਉਤਰਨ-ਚੜਨ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਾਗਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਯੂਸੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਵਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਸਾਰੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਬੂਰ 42:6,7 ਨੂੰ ਦੇਖਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਏਗਾ ਕਿ ਦਾਉਦ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, “ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਮੇਰੀ ਜੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਭਾਰ ਮੇਰੇ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ).... ਤੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਠਾਠਾਂ ਅਤੇ ਲਹਿਰਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦੀ ਲੰਘ ਗਈਆਂ ।”

ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉੱਠਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਵੇਲਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਪੀੜ ਸ਼ਾਇਦ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਇਹਦਾ ਚਿੱਤਚੇਰਾ ਵੀ ਨਈਂ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆ ਜਾਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਅਚਾਨਕ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਇੱਕਦਮ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੇ ।

ਮੌਤ ਦੀ ਬਰਸੀ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜੁਦਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਅਰਥਪੂਰਨ

ਮਲਿਖੱਬਰ ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਟੀਆ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬੜਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ।

ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾਲੀ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾ ਲਈ ਏਨੇ ਅਰਥਪੂਰਣ ਸਨ, ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਜਿਹੇ ਕਠਨ ਸਮੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਸ਼ਤਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਲਾਉਣਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ‘‘ਉਸ ਘੱਟਨਾ ਦੀ ਸਾਲਗਿਰਾ ਤੋਂ ਮੈਂਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਡਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਆਸ਼ੀਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀ । ਜਦੋਂ ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਂਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਿਆਂਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਪੇਟ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇੰਨੀ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁੱਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੜਬੜ, ਨਕਾਰੇਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੀਏ।

## ਪੜਾਅ 6: ਉਲਝਣ, ਬੇਤਾਲਗੀ ਅਤੇ ਡਰ

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਝੱਲਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਲਝ, ਬੇਤਾਲਗੀ (ਬੇਸੁਰਾਪਨ) ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਠੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਅਚਾਨਕ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ

ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਈ ਸਵਾਲ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕਦਮ ਹੀ ਜਵਾਬ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ।

ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਇਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ, “ਹੁਣ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰੇਗਾ । ਹੁਣ ਤੂੰ ਕਿੱਧਰ ਜਾਵੇਗਾ ? ਕੀ ਤੂੰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਛੁੱਟੀ ਕਰੇਗਾ ?” ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਗੰਭੀਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਹਨ । ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ।

ਅਜਿਹੇ ਵੇਲਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ । ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਜਕੇ ਤੱਕੇ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਅੱਗੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਹਲਾਤ ਨਾਲੋਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਹੜਬੜਾਹਟ ਅਤੇ ਨਿਕਾਰੇਪਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਕਸਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ । “ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ ? ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਕਦੀ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਇਬਰਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪੱਤਰੀ ਦੀ 13:5 ਨੂੰ ਮਨਨ ਕਰੋ । ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਬੜੀ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ ।.....ਉਸਨੇ (ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ)

ਆਪ ਆਖਿਆ ਹੈ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਗਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਤਿਆਗਾਗਾਂ ।

ਦਿਬਰਾਨੀਆਂ 13:5

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਜਾਣੇ ਜਿਹੜਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਬੂਰ 139:15-17 ਜ਼ਬੂਰ ਦਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਸਮਾਨੀ ਬਾਪ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ।

ਮੇਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਤੇਥੋਂ ਲੁਕਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੁਪਤ (ਅਤੇ) ਪੇਚੀਦਾ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਰੰਗ ਦੀ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ) ਰੂਪ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਜਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ) ।

ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬੇਡੌਲ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ (ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ) ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਜੇ ਇੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਰੂਪ ਲੈਂਦੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ।

ਹੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਲਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਮੇਗਾ ਹੈ ਯਾਦ ਅਤੇ ਅੰਤ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਇਵੇਂ ਹੀ ਹੈ, ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਉਹੀ ਹੈ । ਸਾਰੀ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਅਗੁਆਈ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ।

ਸਾਡਾ ਸੁਰਗੀ ਪਿਤਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਸ਼ੈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਫ਼ਜ਼ਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਦੂਰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਡਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਉਪਰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤੇਈਵੇਂ ਜ਼ਬੂਰ ਨੇ ਕਈ ਲੱਖਾਂ ਦੁਖਿਆਰੇ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹੜਬੜਾਹੜ, ਨਕਾਰੇਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਲਈ ਲੰਗਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰਾ ਅਯਾਨੀ (ਮੈਂਨੂੰ ਖਿਲਾਉਣ, ਅਗੁਆਈ ਕਰਨ, ਬਚਾਉਣ ਲਈ) ਹੈ, ਮੈਂਨੂੰ ਬੁੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਰੇ ਹਰੇ ਘਾਹ (ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਰਮ) ਦੀਆਂ ਜੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸੁਖਦਾਇਕ ਪਾਣੀਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੇਰੀ ਜਾਨ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਧਰਮ ਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ (ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਨਹੀਂ) ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖਾਤਰ ਮੇਰੀ ਅਗੁਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਮੌਤ ਦੀ ਛਾਂ ਦੀ ਵਾਦੀ ਵਿੱਚ ਫਿਰਾ (ਡੂੰਘੀ ਜਿੱਥੇ ਸੂਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਲਾ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਤੇਰੀ ਲਾਠੀ (ਬਚਾਉਣ ਲਈ) ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਸੋਟੀ (ਨਿਰਦੇਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ) ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਹੈ।

ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਦੁਸਮਣਾਂ ਦੇ ਰੂ-ਬ-ਰੂ ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਮੇਜ਼ ਵਿਛਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਮੇਰੇ

ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਤੇਲ ਡੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਪਿਆਲਾ ਲਬਰੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਭੁਲਦਾ ਹੈ) ਸੱਚਮੁੱਚ ਭਲਿਆਈ ਅਤੇ ਦਯਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਦਾ ਯਹੋਵਾਹ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਸਾਗਾਂ।

ਜ਼ਬੂਰ 23:1-6

## ਪੜਾਓ 7 : ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣ

ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਮੌਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਤਨਾਓ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਨ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਿੱਚੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪੀੜ, ਖਰਾਬ ਤਬੀਯਤ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ।

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਤਨਾਓ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਿਰ ਦਰਦਾਂ ਗਰਦਨ ਦਰਦਾਂ, ਪਿੱਠ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਤਨਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੈ।

ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਆਮ ਰੂਚੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਸੋਚੋ” ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣਾ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਪੱਕੀ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੂਚੀ ਉੱਤੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੋਵਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਮੈਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਹੀ ਤਨਾਓ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਪਰ ਇਹ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਨਾਓ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੀ ਹੋਏ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ ।

ਇਹ ਕੰਮ ਭਾਵੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ । ਇੱਕ ਥੱਕਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਤਨਾਓ ਵਾਲਾ ਸ਼ਰੀਰ ਖਰਾਬ ਤਬੀਅਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲਾ ਨਿਉਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਤਨਾਓ ਭਰਿਆ ਵੇਲਿਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਣੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਈ ਪੜਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਤਗੜੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਬਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਬਾਏ ਗਏ ਜਜ਼ਬਾਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਉੱਤੇ ਬੜੇ ਬੇ-ਰਹਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਇਹਨੂੰ ਠੀਕ

ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਜਦੋਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬੇਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਗੱਲਾਂ ਲੁਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਰੱਵੀਏ ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਦੁੱਖ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਤਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ, ਸੰਤੁਲਨ ।

# 4



## ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਆਤਮਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ (ਹੈ), ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਉਹਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਸਹ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਮਸਹ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਮਸੀਹ) ਭਈ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਬਖ਼ਰੀ (ਸ਼ੁਭ ਸਮਾਚਾਰ) ਸੁਣਾਵਾਂ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੰਧੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟਣ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਚਲਿਆਂ ਹੋਇਆ ਨੂੰ ਛੁਡਾਵਾਂ (ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਧੇ ਗਏ ਹਨ, ਘਾਇਲ ਹਨ, ਦਰੜ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੁਆਰਾ ਤੋੜੇ ਗਏ ਹਨ) ।

ਲੂਕਾ 4:18



## ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗੁਆਈ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਹੀ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮੁਕੱਰਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਏਗਾ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਕਹੇਗਾ, “ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਠ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਗੁਜ਼ਰੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁੱਝ ਤੇਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰੱਖਿਆਂ ਹੈ, ਉਸ ਦੌੜ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ। ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਂਗਾ ਨਾ ਕਦੀ ਤਿਆਗਾਂਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਖ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾ, ਹੌਸਲਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ।”

### ਹਰ ਇੱਕ ਹਾਲਾਤ ਵੱਖ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਪਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਇਹ ਥੋੜਾ ਲੰਬਾ

ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥੋੜਾ ਛੋਟਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਇੱਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

## 1. ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਜੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਰ ਵੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ।

## 2. ਸਹਾਇਕ ਸਦੱਸਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ

ਜੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੋ ਜੀਉ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿ ਗਏ ਤਾਂ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਮਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 3. ਗ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਿਸਮ

ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰਾ ਮਰ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਬੜਾ ਗਹਿਰਾ ਸੀ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਔਖੀ ਹੋਵੇਗੀ ਬਨਿਸਬਤ ਇਸਦੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ।

## 4. ਜੀਉਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਮਰ ਜਾਵੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਗੂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

## 5. ਦੁੱਖ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਡੂੰਘਿਆਈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਜਿਹੜਾ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤਸੱਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਨੂੰ (ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ ਨੂੰ 3:10 ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਆਵੇਗਾ। ਬਨਿਸਬਤ ਉਸਦੇ ਜਿਹਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ ਜਿਸਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਹਿ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੱਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ-ਫਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਦਹਾਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸੱਚੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ।

## ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਮਲਾ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਸੀਹੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ

ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਗਰਿਹਾਈ ਨਾਲ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹੀ ।

ਉਹਦੀ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਪੱਚੀ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ । ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਸੀਹੀ ਦਸਦਾ ਸੀ ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਫਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ । ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਉਹਨੇ ਇਨੇ ਸਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ।

ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਵਿਉਪਾਰ । ਉਹ ਖੁਦਗਰਜ਼, ਆਪਣੀ ਮੈਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੜਾ ਬੇਰੈਹਿਮ ਵੀ ਸੀ ।

ਇਸ ਔਰਤ ਨੇ ਜਿਵੇਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿਤਾਉਣੀ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਔਰਤ ਨੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਆਦਮੀ ਨੇ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ । ਅਣਆਗਿਆਕਾਰੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਸ਼ਤਾਨ ਲਈ ਬੁਹਾ ਖੋਲ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਘਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ । ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਮਰ ਗਿਆ ।

ਭਾਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਤਨੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਨਾਂ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ

ਅਦਭੁੱਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਭੋਗਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਚਿਤਾਉਣੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਦੇਖਿਆਂ ਕਿ ਉਸ ਔਰਤ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੜਾ ਬੜਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਮਸਲੇ ਸਨ, ਪੈਸੇ ਧੋ ਲੇ ਦੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਥੋੜੇ ਹੀ ਚਿਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਨਬੋੜ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਗਈ।

## **ਦੂਸਰਾ ਮਾਮਲਾ**

ਇਹ ਮੇਰੀ ਅੰਟੀ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੰਕਲ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਅੰਟੀ ਅਜੇ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਕੁੱਝ ਹੀ ਸਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਵਡਾ ਸੀ। ਅੰਟੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੜਕਾ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਮਿਲਣ ਗਈ।

ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਇਸ ਲਾਇਕ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਗੇ ਸਨ। ਤੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਹ ਇਕੋ ਹੀ ਬੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਿਹਕਰਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਕੀਤੀ।

ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਫੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆਂ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਹੀ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ । ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਕੁੱਝ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਜਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ ਗਿਰਜੇ ਜਾਣਾ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ।

ਭਾਵੇਂ ਅੰਕਲ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਬੀਮਾਰ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਰ ਗਿਆ ਉਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਮੇਰੀ ਅੰਟੀ ਵਾਸਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਂਠੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਪੰਗ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਨਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਬਦਲਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਂ ਕਰਵਾ ਸੱਕੀ ।

ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮੇਰੀ ਅੰਕਲ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਹੀ ਬੱਝ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਜਿਸ ਨੇ ਉਹਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ।

ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਨੇ ਸਾਲ ਲੈ ਲਏ ।

ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਮ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘਟਨਾਂ ਫ਼ਰਕ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵੰਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹੇਗੀ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਪਤਾ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਤਰੱਕੀ ਮਧੱਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਪਰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਪਵੇਗੀ ।

ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਚੰਗਿਆਂ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਦਰਦ ਭਾਵੇਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਫ਼ਰਕ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜ਼ਖਮ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅਜੇ ਲਾਗ (ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅੰਗ ਵੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅੰਗ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਚੰਗਿਆਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰਾਂ ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਚੰਗਿਆਈ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੇ ਝੂਠਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੱਗੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਕਦੀ ਉਠ ਨਹੀਂ ਪਾਓਗੇ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਕਰੋ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਝਲਦੇ ਰਹੋਗੇ।

ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖ ਖਿੱਲਰ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਲਟਾ ਮਾਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਾਤ ਰੱਵੈਈਆ, ਸਚਿਆਈ ਦਾ ਸਾਮਹਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਅਨੁਚਿੱਤ ਡਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਵਚਨ ਪੜ੍ਹਨ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋਗੇ ਤਾਂ।

ਬੱਸ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਹੈ । ਪਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਜੀਉਣਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹੈ ।

## **ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣਾ**

ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਇਕੱਲੇਪਨ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪਾ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਦੋ ਬੜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ।

1. ਜਾਣੋ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ । ਮੱਤੀ 20:20 ਕੇ ਜੇ ਵੀ ਵਿੱਚ ਯਿਸੂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਯੁੱਧ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ ।” ਫਿਰ ਇਬਰਾਨੀਆਂ ਨੂੰ 13:5 ਕੇ ਜੇ ਵੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ “ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾਂ ਛੱਡਾਂਗਾ, ਨਾ ਕਦੇ ਤੈਨੂੰ ਤਿਆਗਾਂਗਾ ।”

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਕਸਰ ਡਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਹੜਾ ਪਲਟ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ “ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਕੌਣ ਕੁੱਝ ਦੇਵੇਗਾ ?” “ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ”, “ਜਿਹੜੀ ਦਰਦ ਮੈਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਕਦੀ ਗਈ ਹੀ ਨਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ?” ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਠ ਖੜੀ ਹੋਈ ਜਿਹਨੂੰ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ?”

“ਤਾਂ ਫਿਰ....ਤਾਂ ਫਿਰ....ਤਾਂ ਫਿਰ....” । ਤਾਂ ਇਹ ਜਵਾਬ ਬੇਅੰਤ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸਵਾਲਾਂ, “ਤਾਂ ਫਿਰ” ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ

ਜਾਣਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯਿਸੂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਵਾਬ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਵਚਨਾਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦਿਓ।

ਯਤੀਮਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਵਿਧਵਾ ਦਾ ਨਿਆਉਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਘਰਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਗੀ ਸੁੱਕੇ ਸੜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜ਼ਬੂਰ 68:5,6

ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੱਦ ਵੀ ਯਹੋਵਾਹ ਮੈਨੂੰ ਸੰਭਾਲੇਗਾ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਮੈਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈ ਲਵੇਗਾ। ਜ਼ਬੂਰ 27:10

ਨਾ ਡਰ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੂੰ ਲੱਜਿਆਵਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇਂਗੀ, ਨਾ ਘਬਰਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇਂਗੀ। ਤੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਲਾਜ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਂਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੰਡੇਪੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨੂੰ ਫਿਰ ਚੇਤੇ ਨਾ ਕਰੇਂਗੀ।

ਤੇਰਾਂ ਪਤੀ ਤਾਂ ਤੇਰਾਂ ਕਰਤਾਰ ਹੈ, ਸੈਨਾ ਦਾ ਯਹੋਵਾਹ ਉਹਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਤੇਰਾ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਪੁਰਖ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਦਿਆਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯਸਾਯਾਹ 54:4,5

ਉਹ ਤੁੱਛ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਲੋਂ ਤਿਆਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਦੁਖੀਆ

ਮਨੁੱਖ, ਸੋਗ ਦਾ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਉਸ ਵਾਂਗ ਜਿਸ ਤੋਂ ਲੋਕ ਮੂੰਹ ਛੁਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁੱਛ ਜਾਣਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਸਾਂ ਉਸਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਜਾਣੀ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਗਮ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ) ਚੁੱਕ ਲਏ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਉਠਾਏ, ਪਰ ਅਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਕੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਭੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਤਾੜਨਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਰੋਏ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਯਸਾਯਾਹ 53:3-5

ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੜ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮਝੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਉਹ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜੇ ਕੁੱਝ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਿਆ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

“ਕੀ ਬਣੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ?”

“ਕੀ ਬਣੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਉਹ ਸੱਭ ਜੇ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਨਾਂ ਜਾ ਸੱਕਿਆ ਤਾਂ ?” ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕੌਣ ਚਲਾਉ ?” ਕੀ ਬਣੇਗਾ ਜੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮੈਂਨੂੰ ਇਸ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ?”

ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਸਾਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਡਾ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਸੇਹਿਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, “ਮੌਤ ਫ਼ਤਹ ਦੀ ਬੁਰਕੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ” (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 15:54 ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਯਹੋਵਾਹ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਿਰੋਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ” (ਕੁਚ 15:26) ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਉਸਦੀ ਪੁੱਨਰਉਥਾਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਵਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ....ਅਨਾਦੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਯਹੋਵਾਹ ਧਰਤੀ ਦਿਆਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਦਾ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੁੱਸਦਾ ਹੈ ਨਾ ਬੱਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਮਝ ਅਥਾਹ ਹੈ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੰਡੇ ਵੀ ਹੁੱਸ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਥੱਕ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਵੀ ਡਿੱਗ ਪੈਣਗੇ ਪਰ ਯਹੋਵਾਹ ਦੇ ਉਡੀਕਣ ਵਾਲੇ (ਜਿਹੜੇ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ) ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਬਲ ਪਾਉਣਗੇ, ਉਹ ਉਕਾਬਾਂ ਵਾਂਗ

ਖੰਬਾਂ ਉੱਤੇ ਉੱਡਣਗੇ (ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਡਣਗੇ) ਉਹ ਦੌੜਨਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਥੱਕਣਗੇ ਉਹ ਫਿਰਨਗੇ ਪਰ ਹੁਸਣਗੇ ਨਹੀਂ ।

ਯਸਾਯਾਹ 40:28-31

ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਯਹੋਵਾਹ ਮੁਬਾਰਕ (ਸਨੇਹ ਨਾਲ, ਆਭਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਉਸਤਤ ਕਰ) ਆਖ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁੱਝ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ (ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ) ਹੈ, ਉਸਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਨੂੰ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਯਹੋਵਾਹ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕ (ਸਨੇਹ ਨਾਲ ਅਭਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਉਸਤਤ ਕਰ) ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਾਰ ਨਾ ਵਿਸਾਰ ।

ਉਹ ਤੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾ (ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ (ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ) ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਉਹ ਤੇਰੀ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਟੋਏ ਤੋਂ ਨਿਸਤਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੇਰੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਦਯਾ ਤੇ ਰਹਮ ਦਾ ਮੁਕਟ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਭਲਿਆਈ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰਜਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਤੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਖਵਾਇਸ਼ ਨੂੰ), ਤੂੰ ਉਕਾਬ ਵਾਂਙੁ (ਤਗੜੀ, ਜੇਤੂ, ਉੱਚਾ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀ । ਤਗੜੀ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜ਼ਬੂਰ 103:1-5

## ਤਗੜੀ, ਜੇਤੂ, ਉੱਚਾ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪ੍ਰਭੂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ । ਜਿਸ ਹਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਵਾਇਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਮਹਿਸੂਸ” ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੋਲੋ, “ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ

ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ।”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀਆਈ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਕਰਾਰ ਕਰੋ, “ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਚੰਗਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਇਸੇ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।” ਪਰ ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਘੜੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭੇ ਆਪੇ ਅਪਣੇ ਥਾਂ ਖਿੰਡ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਿਤਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਆਖੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੋ (ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ, ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਨਿਰਭੇ ਰਹੋ), ਮੈਂ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ। (ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ)।

ਯੂਹੰਨਾ 16:32,33

“ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ” ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਸਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭਾਗ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੌਸਮ ਗੁਜ਼ਰਿਆਂ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਕਿੰਯ ਹੋ ਕੇ ਬੱਸ ਬੈਠੇ ਨਾਂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਡੀਕਦੇ ਨਾ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਕਲ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਅੰਟੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਉਹ ਸਫਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸੈਮੀਨਰਾਂ

ਦੀਆਂ ਕੈਸੇਟ ਟੇਪਸ ਵੇਚਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਦੋਤਿਆਂ-ਦੋਤੀਆਂ ਪੋਤਿਆਂ-ਪੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਰਾਜ ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਫਾਇਦੇ ਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੰਗ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਈ ਆਸ਼ੀਸ਼ ਬਣਿਆ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਠੇ ਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ । ਜਾਓ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ । ਕਿਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਢੂੰਡੋ ਜਿਹੜਾ ਇਕੱਲਾ ਹੈ । ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਓ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਜੋਗੇ ਸੋ ਹੀ ਵੱਢੋਗੇ । ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਸ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰੇਗਾ । ਸਾਡੀ ਬੇਟੀ ਆਪਣੇ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇਪਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਗਈ । ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਕੌਲਜ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਯਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਏ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕਟਣੀਆਂ ਪਈਆਂ ।

ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਅਫਸੋਸ ਮਨਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਸ “ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਨਾ” ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗੀ । ਗਿਰਜੇ ਦੀ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਯਾ ਦੂਸਰੀ ਗਿਰਜੇ ਦੀ ਮੰਡਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ । ਇਹ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਬਜਾਏ ਘਰ ਬੈਠੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਤੇ ਸਾਥ ਦੀ ਤਾਲਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਹਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਖੋ, “ਠੀਕ ਹੈ ਜੌਇਸ, ਮੈਂ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਮੈਂ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾ'' । ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਬਾਈਬਲ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਨੂੰ ਲੈ ਤੁਰਦਾ ਹੈ (ਯਾਕੂਬ 2:17) । ਮੈਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ, ਸਿਰਫ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗੈਰਤ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਦਲੇਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਗੁਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ।

ਸੈਂਡਰਾ ਦੀ ਹੁਣ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਸਟੀਵ ਨਾਲ, ਜਿਹਨੂੰ ਉਹ ਉਦੋਂ ਮਿਲੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਗਈ ਸੀ । ਉਸਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਦਿੱਤੇ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ, "ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ" ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ । ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੱਲਾਪਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੂਸਰੇ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਰਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ।

ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਵਚਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮਨਨ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ।

## ਭਾਗ-2

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤੇ  
ਦੁੱਖ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਪਾਉਂਣ ਲਈ

# ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਪਾਉਂਣ ਲਈ

---

## ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ

..... ਉਸਨੇ (ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ) ਨੇ ਆਪ ਆਖਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੈਨੂੰ ਨਾਂ ਛੱਡਾਂਗਾਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਬਿਨਾ ਤਿਆਗਾਂਗਾਂ। (ਮੈਂ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੈਨੂੰ ਮਚਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿਆਂਗਾਂ ਨਾਂ ਤੈਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦਿਆਂਗਾਂ। (ਆਰਾਮ ਕਰ, ਮੇਰੀ ਪਕੜ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹੈ) (ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਂਗਾਂ)। ਇਬਰਾਨੀਆਂ ਨੂੰ 13:5

..... ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡਾਂਗਾਂ, ਨਾ ਕਦੇ ਤੈਨੂੰ ਤਿਆਗਾਂਗਾਂ।  
ਉਸਨੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਲਾਈ ਹੈ, ਸੋ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਾਂਗਾਂ, ਨਹੀਂ, ਕਦੀ ਨਹੀਂ.....

ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪੁਕਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਆਂਗਾਂ। ਦੁਖ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਛੁਡਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਆਦਰ ਦਿਆਂਗਾਂ।

ਜ਼ਬੂਰ 91:14,15

ਤੁਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਕੌਣ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਮਸੀਹ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੇਗਾ? ਕਿਉਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰਤੀਤ ਹੈ ਬਿਨਾ ਸ਼ੱਕ ਦੇ (ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ) ਭਈ ਨਾ ਮੌਤ, ਨਾ ਜੀਵਨ, ਨਾ ਦੂਤ, ਨਾ ਹਕੂਮਤਾਂ, ਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਸਤਾਂ, ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਨਾ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਨਾ ਉੱਚਿਆਈਆਂ, ਨਾ ਡੂੰਘੀਈਆਂ, ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਉਸ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਮਸੀਹ ਯਿਸੂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਅੱਡ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।

ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 8:35,38,39

## ਪ੍ਰਭੂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ

ਯਹੋਵਾਹ ਮੇਰਾ ਚਰਵਾਹਾ ਹੋ (ਖਿਲਾਉਣ, ਅਗੁਆਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਬੁੜ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜ਼ਬੂਰ 23:1

ਯਤੀਮਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਵਿਧਵਾਂ ਦਾ ਨਿਆਓਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਘਰਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਗ਼ੀ ਸੁੱਕੇ ਸੜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਸਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜ਼ਬੂਰ 68:5,6

ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਦ ਵੀ ਯਹੋਵਾਹ ਮੈਨੂੰ

ਸੰਭਾਲੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਮੈਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈ ਲਵੇਗਾ।

ਨਾ ਡਰ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੂੰ ਲੱਜਿਆਵਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਾ ਘਬੜਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੀ ਲਾਜ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਰੰਡੇਪੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨੂੰ ਫਿਰ ਚੇਤੇ ਨਾ ਕਰੇਗੀ।

ਤੇਰਾ ਪਤੀ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਕਰਤਾਰ, ਹੈ, ਸੈਨਾ ਦਾ ਯਹੋਵਾਹ ਉਹਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਛਡਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਸਰਾਏਲ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਪੁਰਖ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸੱਦਿਆਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯਸਾਯਾਹ 54:4,5

## ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ

ਪਹਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ (ਉਤਾਵਲੀ ਨਾਲ) ਚੇਤੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਪੁਰਾਇਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੋਚੋ।

ਵੇਖੋ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦਿਸ ਪਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹੋਗੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ? ਮੈਂ ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਦੀ ਰਾਹ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਥਲ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ।

ਯਸਾਯਾਹ 43:18,29

ਵੇਖੋ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੈਂ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।

ਯਸਾਯਾਹ 42:9

## ਵਧੀ ਚਲੋ

ਹੇ ਭਰਾਵੇਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਜੋ ਮੈਂ ਅਜੇ ਹੱਥ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਏਨਾ ਹੈ (ਇਹ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਤਾਂਘ ਹੈ) ਜੇ ਮੈਂ ਨਿਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੱਗੇ ਹਨ, ਅਗਾਂਹ ਵੱਧ ਕੇ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਵਧੀ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਭਈ ਉਸ ਉਪਰਲੇ ਸਦੇ ਦਾ ਇਨਾਮ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਸਵੱਰਗੀ) ਲਵਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਵੱਲੋਂ ਮਸੀਹ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ ਨੂੰ 3:13,14

ਛੱਡੋ ਨਾ, ਨਾ ਹਾਰ ਹੀ ਮੰਨੋ। ਬਜਾਇ ਇਸਦੇ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

## ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਖੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਯਹੋਵਾਹ ਦਾ ਵਾਕ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਬੁਰਿਆਈ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਭਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਕੜ ਨੂੰ ਆਸ ਦੁਆਵਾਂ।

ਯਿਰਮਿਯਾਹ 29:11

## ਸਿੱਟਾਂ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਹਾਲਾਤ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਵੇਂ ਕਦੀ ਨੀ ਹੋਣ ਪਰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਜੀਉਕੇ ਬਾਕੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵਾਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵੇਲਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ । ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਭਵਿੱਖ ਹੈ । ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਤਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੜਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਅਦਭੁੱਤ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

## **ਸਮਾਪਤੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ**

ਯਹੂਨਾ 10:10 ਵਿੱਚ ਯਿਸੂ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਚੋਰ ਸਿਰਫ ਚੋਰੀ ਕਰਨ, ਵੱਢਣ ਅਤੇ ਨਾਸ ਕਰਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਆਇਆਂ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਣ ਅਤੇ ਚੌਖਾ ਪਾਉਣ (ਭਰਭੂਰੀ ਵਾਲਾ, ਉਮੜਦਾ ਹੋਇਆ)” ।

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਯਾ ਖਰਾਬ ਸੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ । ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਨਾ ਬੈਠੋ ।

## **ਯਾਦ ਰੱਖੋ**

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਭਲਾ ਹੈ ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ।

## ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ੀਸ਼

ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੱਡਦਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ।

ਪਿਤਾ ਮੈਂ ਯਿਸੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨੂੰ ਤੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਰਸਤੁਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਫ਼ਜ਼ਲ ਅਤੇ ਦਯਾ ਨੂੰ ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ ।

ਇਹ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਬਹਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਤੇਰਾ ਵਚਨ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਤੂੰ ਵਾਇਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੂੰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉੱਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਭੂ ਅਸੀਂ ਤੇਰੀ ਵੱਲ ਤੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੂੰ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ । ਤੂੰ ਵਾਇਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਇਕੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਚਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਅਤੇ ਇਸ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਯਾ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਹ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਇਹਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ।

ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਇਸ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਪੁੱਟਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਆਤਮਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ। ਆਮੀਨ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੀ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮਸਹ ਹੁਣ ਹੀ ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਠਹਿਰ, ਉਸਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਤੇਰੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇ। ਉਸਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵਚਨ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੰਡਿਆ ਹੈ ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੇ ਲਾਵੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁਣ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਦਾ ਫ਼ਜ਼ਲ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।

ਜੌਇਸ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀਆਂ ਮਯੂਜ਼ਿਕ ਅਤੇ ਵਚਨ ਦੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਜਿਹਨਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਾ ਲਵੇ। ਇਸ ਖਾਸ ਟੇਪ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਪਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੌਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹੋਰ ਵੀ ਜੌਇਸ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੇਪ ਵੀ ਲਵੋ, ਮਯੂਜ਼ਿਕ ਅਤੇ ਵਚਨ ਦੀ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, “ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੋ”। ਇਹਨਾਂ ਟੇਪਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ, ਲਾਈਫ਼ ਇੰਨ ਦੀ ਵਰਫ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1:800-727 ਵਰਡ, ਜਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ ਤੇ ਜੌਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

## ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

### ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਨਾਤੇ ਵਾਸਤੇ

---

ਯਿਸੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਯਿਸੂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਿਉਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਉਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਹੁਣ ਕਰੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੱਚੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗੀ।

ਪਿਤਾ, ਤੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤ੍ਰ ਸਾਡਿਆਂ ਪਾਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਰਨ ਲਈ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਵੇ ਉਹ ਨਾਸ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਾਵੇ।

ਤੇਰਾ ਵਚਨ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਬਚਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਤੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਦਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਕਤੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸੱਕੀਏ।

ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਯਿਸੂ ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ੍ਰ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਮੇਰੀ ਖਾਤਿਰ ਮਰਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਾਪ ਚੁੱਕ ਲਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਚੁੱਕਾ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਉਸਨੂੰ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ । ਮੈਂ ਯਿਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭੂ  
ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ । ਤੇਰੇ ਵਚਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਂ ਬਚ ਗਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਦੀਪਕਤਾ  
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਵਾਂਗਾਂ । ਪਿਤਾ ਤੇਰਾ ਸ਼ੁਕਰ ਹੋਵੇ । ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਆਭਾਰੀ ਹਾਂ ।  
ਯਿਸੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ, ਆਮੀਨ ।

ਦੇਖੋ ਯੂਹੰਨਾ 3:16, ਅਫਸੀਅ ਨੂੰ 2:8-9

ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 10:9-10, 1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 15:3-4 ਯੂਹੰਨਾ 1:9,4:14-  
16, 5:1,12,13 ।

## ਅੰਤਮ ਨੋਟਿਸ ਅਧਿਆਏ-2



1. ਵੈਬਸਟਰਜ਼ ਨਿਊ ਰਿਵਰਸਾਈਡ ਯੂਨਵਰਸਿਟੀ  
ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ. ਐਮ.ਵੀ. “ਲੋਨ”
2. ਵੈਬਸਟਰ, ਐਮ.ਵੀ. “ਲੋਨਲੀ”
3. ਵੈਬਸਟਰ, ਐਮ.ਵੀ. “ਲੋਨਸਮ”
4. ਵੈਬਸਟਰ, ਐਮ.ਵੀ. “ਅਲੋਨ”
5. ਵੈਬਸਟਰ, ਐਮ.ਵੀ. “ਗਰੀਫ਼”
6. ਵੈਬਸਟਰ, ਐਮ.ਵੀ. “ਗਰੀਵ”
7. ਵੈਬਸਟਰ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ, ਐਮ.ਵੀ. “ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ”

## ਲਾਖਕਾ ਬਾਰ

ਜੌਇਸ ਮਾਇਰ 1976 ਤੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਵਚਨ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੇਵਕਾਈ 1980 ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਲਾਈਫ ਕਰਿਸਚਨ ਸੈਂਟਰ ਸੈਂਟ ਲੂਕ ਮਿਸੂਰੀ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਸਹਾਇਕ ਪਾਸਟਰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਵਚਨ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਿਆ, “ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੈ”। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਕਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖ “ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਇੱਕ”।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਜੌਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 250 ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੌਇਸ ਦਾ 30 ਮਿਨਟ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, “ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਜੌਇਸ ਮਾਇਰ ਦੇ ਨਾਲ” 1993 ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਫਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, “ਵਚਨ ਜੀਵਨ ਹੈ”, ਕੈਨਫਰੈਂਸਾਂ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਗਿਰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ।

ਜੌਇਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਡੇਵ, “ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੈ” ਵਿੱਚ ਬਿਜ਼ਨਸ ਐਡਿਮਿਨਿਸਟਰੇਟਰ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਨੂੰ 31 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਬੇਟਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫ਼ੈਨਟਨ, ਮਸੂਰੀ ਇਕ ਸੈਂਟ

ਲੁਈਸ ਸਬ ਅਰਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਜੌਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇ । ਉਹ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਯਿਸੂ ਗੁਲਾਮਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰਿਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਸੀਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਇਸਤੇ ਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜੌਇਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸੇ ਨਾਲ ਹਥਿਆਰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗੁਲਾਮਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਹ ਦੇ ਬਦਲੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇਣ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜੌਇਸ ਨੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉਪਰ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ 170 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਐਂਡਿਓ ਕੈਸਿਟਸ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਸੀਹ ਦੀ ਦੇਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ । ਉਸਦੇ “ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਚੰਗਿਆਈ ਪੈਕੇਜ” ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ 23 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਐਲਬਮ ਹਨ “ਭਰੋਸਾ”, “ਰਾਖ ਦੇ ਬਦਲੇ ਸੁੰਦਰਤਾ” ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ “ਕੜਵਾਹਟ”, “ਰੋਸ”, ਅਤੇ “ਨਾਮੁਆਫੀ”, “ਰੱਦਣ ਦੀ ਜੜ” ਅਤੇ ਇਕ 90 ਮਿਨਟ ਦਾ ਵਚਨ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਕੈਸਟ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ੀਰਸ਼ਕ ਹੈ “ਟੁੱਟੀਆਂ ਦਿਲਾ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆ ਕਰਨਾ ।”

ਜੌਇਸ ਦੀ “ਸਾਈਡ ਪੈਕੇਜ” ਵਿੱਚ ਮੰਨ ਉਪਰ ਪੰਜ ਵੱਖ ਐਂਡਿਓ

ਕੈਸਿਟਸ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, “ਮਾਨਸਿਕ ਗੜ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਸ਼ਚਾ”, “ਉਜਾੜ ਸਭਾਓ”, “ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ”, “ਘੁੰਮਦਾ ਘੁੰਮਦਾ ਮਨ”, ਅਤੇ “ਮੰਨ, ਮੂੰਹ, ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ” ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਜੌਅਸ ਦੀ 260 ਪੰਨੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਮਨ ਦੀ ਲੜਾਈ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ 2 ਟੇਪਾਂ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼ਰੰਖਲਾ ਹੈ ਦਾ ਸ਼ੀਰਸ਼ਕ ਹੈ “ਪਿਆਰੇ ਹੈ....” ਅਤੇ “ਪਿਆਰ ਆਖਰੀ ਸ਼ਕਤੀ”।

ਜੌਇਸ ਮਾਇਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਕੈਟਲੌਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿਖੇ ਕਿ ਲੌੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਸਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਵਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਚੰਗਿਆਈ ਆਵੇ।