

# ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਹਤਾਸ਼ਾ ਤੇ



ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੜਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ  
ਵਚਨ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਪਾਉਂਣੀ

**ਜੌਇਸ ਮਾਇਰ**

ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ  
ਹਤਾਸ਼ਾ  
ਤੇ

---

# ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਹਤਾਸ਼ਾ ਤੇ

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੜਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ  
ਵਚਨ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਪਾਉਂਣੀ

---



*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 DEPRESSION - *PUNJABI***

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

PRINTED AT

*Caxton Printers, Hyderabad-500 004.*

## ਸਮੱਗਰੀ



<b>ਭੂਮਿਕਾ</b>	vii
<b>ਭਾਗ 1 - ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੋਲਣਾ</b>	
1. ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ	1
2. ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਸ਼ਕਤੀ	13
3. ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਾ ਹੈ	23
4. ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਓ ਅਤੇ ਜੈਕਾਰਾ ਮਾਰੋ	33
5. ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰੋ	43
6. ਅਸੱਵੀਕਰਣ, ਅਸੱਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਚਿੱਤ ਤੁਲਨਾਵਾਂ	57
7. ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਜੋ ਆਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਣੋ	75
<b>ਭਾਗ 2 ਵਚਨ</b>	
– ਉਦਾਸੀ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਲਈ	
<b>ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ</b>	83
<b>ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ</b>	
<b>ਅੰਤਮ ਨੋਟਸ</b>	85

ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ  
ਹਤਾਸ਼ਾ  
ਤੇ

## ਭੂਮਿਕਾ

ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਈ ਗੁਪਤ ਕਾਰਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਇਲਾਜ ਵੀ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਯਾਤਨਾ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸ਼ੁੱਭ ਸਮਾਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯਿਸੂ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਘਾਰੀ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਛੁੜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਵਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸੀ ਉੱਤੇ ਬੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸਾਂ, ਮੈਂ ਬੜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੀ ਸਾਫ਼ ਸੀ, ਇਵੇਂ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪਰਦੇ ਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਾਡੇ ਹੈ ਉਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੀਏ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਸੀਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕੋਰਰ ਹੀ ਪਏ ਸਗੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਆਈਆਂ। ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਮੈਂਨੂੰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਨ। ਪਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਨਿਖੇਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਰਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮੈਂਨੂੰ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਬੜਾ ਸਧਾਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਬੜਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਘੋ ਹੋ ਜਾਂ ਹੁਣ ਵੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ



## ਭਾਗ-1



### ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਮੈਂ ਬੜਾ ਧੀਰਜ ਧਰ ਕੇ ਯਹੋਵਾਹ ਨੂੰ ਉਡੀਕਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕ ਕੇ ਮੇਰੀ ਦੁਹਾਈ ਸੁਣ ਲਈ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਟੋਏ (ਮਾਨਸਿਕ ਆਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਸਗੋਂ ਚਿੱਕੜ ਦੀ ਖੁਭਣ (ਝੱਗਦਾਰ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ) ਵਿੱਚੋਂ ਕਢ ਲਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮੇਰੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕੀਤਾ।

ਜ਼ਬੂਰ 40: 1, 2

# 1



## ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਵੈਬਸਟਰ ਦੀ 1928 ਵਾਲੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, “ਦਬਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ --- ਗਿਰੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ”, ਆਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਡੁਬੱਣਾ, ਬੇਦਿਲੀ”, ਜਾਂ “ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਹਾਲਾਤ, ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਕਮੀ --- ਬਲਹੀਨਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ” ।

### **ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?**

ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ, ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ - ਡਾਕਟਰ, ਵਕੀਲ, ਅਧਿਆਪਕ, ਤੇਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਨੀ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਕੁੰਆਰੇ, ਵਿਧਵਾ ਔਰਤਾਂ, ਰੰਡੇ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਸੇਵਕ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਬਾਈਬਲ ਸਾਨੂੰ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਬੀਆ ਬਾਰੇ ਦਸੱਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਦਾਸ ਹੋਏ । ਦਾਉਦ ਰਾਜਾ, ਯੂਨਾਹ ਅਤੇ ਏਲੀਆ ਚੰਗੀਆਂ ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਹਨ

(ਦੇਖੋ ਜ਼ਬੂਰ 40:1, 3, 55:4, ਯੂਨਾਹ 1 ਅਤੇ 2, 1 ਰਾਜਿਆਂ 19:5-8) ।

ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਏਨੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸੇ ਹੈ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ।

### ***ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ***

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਵੀ ਹਾਂ । ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿੱਠੋਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੋ ਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਸੱਭ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ।

ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਸਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ, ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਨਿਰਾਸ਼ਾ । ਇਹ ਆਮ ਹੈ । ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਪਰ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਦੋਬਾਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ 3:13 ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੌਲੂਸ ਦਾ ਇਹ ਬਿਆਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ।

--- ਪਰ ਐਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਪਿੱਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੱਗੇ ਹਨ ਵੱਧ ਕੇ ਪੌਲੂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਗੱਲ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੱਗੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੱਮ ਦੁਬਾਰਾ ਮੌਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਉਧਰ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦਰਸ਼ਨ, ਯੋਜਨਾ, ਵਿਚਾਰ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉਸ ਵੱਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਯਸਾਯਾਹ 43:18, 19 ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਖਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਨਾ ਕਰੋ (ਗੰਭੀਰਤਾ ਪੂਰਵਕ) ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚੋ। ਵੇਖੋ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦਿੱਸ ਪਵੇਗਾ, - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹੋਗੇ। ਮੈਂ ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਾਹ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਥੱਲ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ। ਯਸਾਯਾਹ 42:9 ਆਖਦਾ ਹੈ।

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

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਚਨਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡਿਆਂ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ

ਲਟਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਟਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਜਾਏ ਸੁਖਨਿਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀਆਂ “ਦਯਾਵਾਂ” (ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ (ਤਾਜ਼ਾ) ਉਸਦਾ ਤਰਸ ਕਦੇ ਮੁਕਦਾ ਨਹੀਂ। (ਵਿਰਲਾਪ 3:22, 23)। ਹਰ ਦਿਨ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਆਂਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਅਤਭੁੱਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ, “ਜੌਅਸ, ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਆਸ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਵੋ। ਮੈਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਉੱਥੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਡੇਵ ਦੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਈ। ਮੇਰਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਕਦੀ ਸੁਧਰ ਜਾਣਗੇ।

ਪਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਜਾਣ ਪਾਈ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਪ੍ਰਸੰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਇਹੀ ਆਸ ਕਰਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਮਿਲੇ ਬਜਾਏ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ।

ਆਸ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਚੰਗਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾਂ, ਬੇ ਸ਼ੱਕ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਕੇ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਵਾਅਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੀ ਆਸ ਉਸ ਤੋਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਨਾਂ ਕਦੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਰੋਮੀਆਂ 5:5)। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਏ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਆਇਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਸ ਲਗਾਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਵਾਂਗੇ।

### **ਟੱਕਰ ਖਾਧੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ**

ਟੱਕਰ ਖਾਧੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਖੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਹਾਰਣ ਤੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਰੌਗ ਨੰਬਰ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਪਾਸੇ ਪਲਟਦਿਆਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਅਸਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਿਨ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਅਸਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉੱਥੇ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਤੱਰਕੀ ਮਿਲੇਗੀ ਪਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਉਮੀਦਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ। ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਉਹ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ, ਪਰ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਈ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕੋਲੋਂ ਉਹਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਟੱਕਰ ਖਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਉੱਥੋਂ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮੁੜਵਾਂ ਜਵਾਬ ਕੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਾਂਗੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੀ। ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਗਹਿਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

## ਨਿਰ - ਆਸਤਾ

ਵੈਬਸਟਰ ਦੀ 1928 ਦੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, “ਜੋ ਦਿਲ ਛੱਡ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਗਿਆ” ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਭੰਗ ਜਿਵੇਂ, “ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ, ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, “ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, “ਨਿਰਉਤਸਾਹ” ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ, “ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ - --”। ਨਿਰਉਤਸਾਹ ਉਤਸਾਹ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਤਸਾਹ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਦਾ ਉਸ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੈਤਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ।

ਯਹੋਸ਼ੂ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਏ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਯਹੋਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਵਾਏਗਾ ਪਰ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ (ਆਇਤ 6)। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਯਹੋਸ਼ੂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (1 ਪਰਤਸ 5:9)।



ਕਹਾਉਂਤਾ 13:12 ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ, “ਆਸ ਦੀ ਵਿੱਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ---” । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਆਸ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇੱਕੋ ਹੀ ਟਾਈਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਨ ਵੀ ਹੋਈਏ । ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਆਸ਼ਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਿਰਆਸਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਵਤੀਰੇ ਵਾਸਤੇ ਝਗੜਦੇ ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਰਆਸਤਾ ਵਿੱਚ ਜੱਕੇ ਤੱਕੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਈਏ । ਪਵਿੱਤਰਆਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਅਗੁਆਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨਿਰਆਸਤਾ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਲਈ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਖੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪਾਵੇ । ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨਿਰਆਸਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਦੀ ਨਿਰਆਸਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਰੱਵਈਆਂ ਆਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੀਏ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੋ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਵਚਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਰੇਗਾ ।

## ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਛੇਤੀ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਪੱਧਰਾਂ ਜਾਂ ਡੁਬਿਆਈਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਦੋ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਮਾਯੂਸੀ ਅਤੇ ਨਾਉਮੀਦੀ। ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਆਦਮੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚੇਗਾ, ਪਰ ਨਾਉਮੀਦ ਸੋਚੇਗਾ।

ਮਾਮੂਲੀ ਉਦਾਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਆਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਇਹ ਉਹ ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਮਾਯੂਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੀ ਉਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਦਾਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੱਛਣ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਜ਼ਬੂਰ 37: ੫, 42:5 ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ) ਉਹ “ਡਿੱਗਿਆ ਹੋਇਆ” ਸਾਰੇ ਹੌਸਲੇ ਖੋਹ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਨਾ ਉਮੀਦ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਦਾਸ ਆਦਮੀ ਵਰਗੇ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਮਾਯੂਸ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਵੇਂ ਨੇਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਡਬਲਯੂ. ਈ. ਵਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਨਾਉਮੀਦ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਤਰਜੁਮਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, “ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੇਚਾਰਾ”, ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਘਾਟਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ, ਸਾਧਨਰਹਿਤ”। ਨਾਉਮੀਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਉਮੀਦੀ ਪੂਰੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਯੂਸੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮਾਯੂਸ ਹਨ, ਹਨ ਤਾਂ ਆਸਰਹਿਤ ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਆਸਾਂ ਅਜੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ। ਮਾਯੂਸੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ

ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਉਮੀਦੀ ਦਾ ਸੰਬਧ ਕਦੀ ਕਦੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਤੈਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਕਾਰਵਾਈ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਡੂੰਘੀ ਨਾਉਮੀਦੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੀ ਇਹ ਚਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੀਆਂ ਆਸਾ ਟੱਕਰਾਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਨਾਉਮੀਦੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਜ਼ਤ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ।

## 2



### ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

--- ਅੱਧੀ ਕੁ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ੂਲ ਅਤੇ ਨੀਲਾਨ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਭਜਨ ਗਾ ਰਹਿ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਐਡਾ ਭੂਚਾਲ ਆਇਆ ਜੋ ਕੈਦਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਹਿੱਲ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਝੱਟ ਸਾਰੇ ਬੁਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਖੁੱਲ ਗਈਆਂ ।

ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ **16:25, 26**

## 2



# ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਸ਼ਕਤੀ

ਸਾਰੀ ਹੀ ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀਂ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅੰਨਦ ਮਨਾਉਣ। ਉਦਹਾਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ 4:4 ਆਖਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਅੰਨਦ ਕਰੋ (ਖੁਸ਼ੀ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦਤ ਰਖੋ) ਫਿਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਅੰਨਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਖੇ, ਜਿਵੇਂ ਪੌਲੂਸਾ ਨੇ ਇਸ ਆਇਤ ਵਿੱਚ ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਿਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੌਲੂਸ ਰਸੂਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਤੇ ਸੀਲਾਸ ਫਿਲਿੱਪੀਆ ਦੀ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸਨ :--- ਅੱਧੀ ਕੁ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪੌਲੂਸ ਅਤੇ ਸੀਲਾਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਭੂਚਾਲ ਆਇਆ ਕਿ ਲੇਲ

ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਹਿੱਲ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਬੁਹੇ ਖੁੱਲ ਗਏ ਅਤੇ ਬੇੜੀਆਂ ਖੁੱਲ ਗਈਆਂ ।

ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ 16:25, 26

ਉਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਬੁਹੇ ਖੋਲ ਦਿੱਤੇ ਪੌਲੂਸ, ਸੀਲਾਸ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਖੋਲ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅੱਜ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਕੈਦ ਅਤੇ ਬੇੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ, “ਅੰਨਦ” ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ ? ਉਹ ਅੰਨਦ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ । ਪੌਲੂਸ ਅਤੇ ਸੀਲਾਸ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਦੇ ਪੈਰ ਬੇੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੋਕੇ ਗਏ ਸਨ । ਪਰ ਉਹ ਬਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਅੰਨਦ ਮਨਾ ਰਹੇ ਸਨ । ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ “ਅੰਨਦ ਮਨਾਉਣਾ” ਜਿਹੜਾ ਇੱਠੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਠਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਸੱਣਾਂ । ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮੈਂ ਉਦਾਸੀ ਉੱਪਰ ਬੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫਿਲਮ ਦੇ ਪਰਦੇ ਉੱਤੇ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ, ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਲੋਕ ਸੱਭ ਤਰਾਂ

ਦੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਮੁਸਕੁਰਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਆਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਸਮਝੋਤਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਆਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, “ਜੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਸਕੁਰਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣ, ਉਦਾਸੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਥੋੜਾ ਹੱਸਣ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਉਹਨਾ ਉੱਤੇ ਬੈਠੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਚਨ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ।

### **ਖੁਸ਼ੀ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇੱਕ ਫਲ ਹੈ**

ਪਰ ਆਤਮਾ (ਪਵਿੱਤਰਆਤਮਾ) ਦਾ ਫਲ (ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਨੰਦ (ਖੁਸ਼ੀ), ਸ਼ਾਂਤੀ, ਧੀਰਜ (ਸੰਯਮ ਸਬਰ ਕਰਨਾ) ਦਿਆਲਗੀ, ਭਲਿਆਈ (ਕਿਰਪਾ), ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ, ਨਰਮਾਈ (ਹਲੀਮੀ ਨਮਰਤਾ) ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਹੜੀ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਸੱਕੇ।

ਗੱਲਤੀਆਂ 5:22, 23

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਨਾਤਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਪਵਿੱਤਰਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ ਹੈ (ਯਹੂਨਾ 14:16, 17:1

ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 12:3)। ਜੇ ਅੰਨਦ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇੱਕ ਫਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅੰਨਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਨਦ ਕਿਤਿਓਂ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਹਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ—ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਿਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੋਰ ਫਲ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਤਿਓਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਏ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ।

### **ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ**

ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਂਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਟਹਿਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਾਂ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ (ਉਸਦੀ ਅਯੋਗ ਰਿਆਇਤ, ਆਤਮਿਕ ਅਸ਼ੀਸ਼ ਅਤੇ ਦਯਾ) ਦੀ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ (ਸੁਭਸਮਾਚਾਰ) ਉੱਤੇ ਸਾਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਪਾਈ ਹੈ। (ਜਿਹੜੀ ਮੈਂਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਨੇ ਸੌਂਪੀ ਸੀ)

ਰਸੂਲਾ ਦੇ ਕਰੱਤਬ 20:24

ਸਟਰੋਂਗ ਦੀ ਕੰਨਕੋਰਡੈਂਸ ਅਨੁਸਾਰ, “ਅੰਨਦ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, “ਪ੍ਰਸੰਨਦਾਇਕਤਾ, “ਯਾਨਿ ਕਿ, “ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ”। ਅੰਨਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ



ਇਬਰਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਣਾ”, “ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ” ਜਾਂ “ਮਿਲ ਜਾਣਾ”। “ਅਨੰਦ ਵਾਸਤੇ ਇਬਰਾਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, “ਘੁੰਮੀ ਜਾਣਾ” ।

ਨਹੱਮਿਯਾਹ 8:10 ਵਿੱਚ, “ਅਨੰਦ” ਦਾਜ਼ਾ ਇੱਕ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ, “---ਯਹੋਵਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲ ਅਤੇ ਗੜ੍ਹ ਹੈ, “ਜੁੜ ਜਾਓ” । ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਤਾ ਅਨੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਓ । ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਘੁੰਮੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਪਰ ਇਹਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਭਈ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਕਰ ਕਟਦੇ ਅਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੀਏ ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਇੱਠਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ । ਕਦੀ ਕਦੀ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਭਰਭੂਰੀ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਧੱਕਾ ਮਾਰਕੇ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਭਈ ਉਹ ਸ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰੇ ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਫਿਸਲ ਜਾਈਏ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਨਲਕੇ ਦੀ ਹੱਥੀ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੰਪ ਅਚਾਨਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਮੇਰੇ ਦਾਦਕਿਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਪੰਪ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ। ਮੈਂਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਬੱਚੀ ਹੀ ਸੀ ਸਿੱਕ ਕੋਲ ਖਲੋ ਕੇ ਪੰਪ ਦੀ ਹੱਥੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੀਚੇ ਮਾਰਿਆ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੀ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਵਾ ਦਾ ਹੀ ਪੰਪ ਮਾਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।

ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰੀ, ਤਾਂ ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਮਾਰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸੀ ਕਿ ਪਾਣੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਖੂਹ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪੰਪ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ, ਗਾਉਣਾ, ਹੱਸਣਾ ਆਦਿ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਆਉ ਭਾਉ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਕੰਮ

ਦੇ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ “ਫੁਹਾਰਾ” ਲੱਭ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀ ਕਿ ਅਨੰਦਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਹੱਸਦੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਫਿਰਦੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਦਦੀ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਠੰਡੀ ਸੀਤ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਲੈ ਕੇ ਲਾਟੂ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਅਜਿਹੇ ਮਸੀਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੱਸਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਠੋਸ ਲੱਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੜੇ ਸਖਤ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੇ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਮੈਂ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਮੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਿਣਾ, “ਬੈਰ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੋਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਇੰਕ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨੇ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹਨੇ ਸਮਝ ਵਰਤ ਕੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸੇਵਕਾਈ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਬਦਮਿਜ਼ਾਜ ਰਵੱਈਏ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਖਰਾਬ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਜਦੋਂ ਉਸ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਫਸੋਸ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਖਤਮ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਦਾਸ ਸੀ।

ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਲੋੜ ਹੈ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਬਰਤਣ ਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝ ਉਤੇਜਿਤ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਘਰ, ਰਾਸ਼ਨ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਕਮਲੇ ਆਖਣ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਮਸੀਹੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡੀ ਗਵਾਹੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਂਚ ਆਏ।

ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਮੇਰੀ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖੜੀ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਚਿੱਲਾਵਾਂ, “ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੋਵੇ”।

ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਘਰ, ਰਾਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੱਦ ਤੱਕ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਭਾਵੇਂ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਖਾਮੋਸ਼ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧਾਰਣ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ।

## ਭਾਗ-3



# ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਾ ਹੈ

---ਖੁਸ਼ੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਬੂਰ 30:5 ਕੇ ਜੇ ਵੀ

### 3



## ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਚੇਹਰਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਉਪਰ ਭਾਰੀਪਨ ਸੀ। ਮੈਂਨੂੰ ਬਚਪਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਮੇਰੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਲੁੱਟ ਲਈ ਗਈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਲਈ ਵੱਡੀ ਹੋ ਗਈ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਜਵਾਨ ਵਿੱਚ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜੇ ਮੈਂ ਗੰਭੀਰ ਹੀ ਰਹਾਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੀਉਂਦੀ ਰਹਿ ਸੱਕਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਇੱਕ ਉਭਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੰਦੀਆਂ ਕੱਢ ਕੱਢ ਕੇ ਹਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੱਵੀਆਂ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਣ ਗਿਆ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ।

ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੀ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਂਟ ਮਾਰੂੰਗੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਕੋਲ ਗਈ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਜਿਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਥੇ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੱਸੀ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਨਹਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਆਖਿਆ, “ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਂ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾਵੋਂ।

ਮੇਰਾ ਚੇਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਸਵੇਰ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਚੇਹਰਾ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਆਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫੀ ਲੱਗੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, “ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਜ਼ਬੂਰ 30:5 (ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ਦਸਦਾ ਹੈ, “--ਖੁਸ਼ੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, “ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲਦੇ ਹੋ, ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇ ਸ਼ਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਕਸਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪਿੱਛੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਹਿਰ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਇੱਕ ਭਾਰੀਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਾਤ ਜਦੋਂ ਦੇਵ ਅਤੇ ਮੈਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕਹੇ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ, ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਕਰਨ, ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਜੇ ਦੇਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਵਾਇਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣਾ ਹੈ।



ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇੱਕ ਘਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਤੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਖੁਸ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਮ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ। ਦੋਵੇਂ ਇੱਕਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, “ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਗਾਉਣਾ ਦੀ”। ਮੈਂ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੜਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦੀ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਲੱਗਿਆਂ ਚੇਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵ ਨਾਲ ਹੱਸਣ ਦੀ।

ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅੰਨਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਘਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਦਾ ਬੌਸ ਬਦਦਿਮਾਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਲਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

ਬੇਸ਼ੱਕ, ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਣੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਹੋਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਹਰੇਕ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਰੁੱਕ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਜੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਓਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡੇਵ ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਖੇੜ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਪਾਇਆ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਆਏ ਜਿੱਥੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖੇੜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਲ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਅਸ਼ੀਸ਼ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸ਼ੀਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗਿਆ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ, ਚੰਗੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਚਲਾਈਏ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਈਏ। ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਹੀਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ “ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ” ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ।

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਾਈਬਲ ਦਿਆਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁੱਭ ਸਮਾਚਾਰ ਅੱਗੇ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ (ਲੂਕਾ 6:38)। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਸ਼ਮਾਂਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੀ ਖਾਤਰ ਫ਼ਸਲਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਝਿੜਕਦਾ ਹੈ। (ਮਲਾਕੀ 3:10, 11) ਡੇਵ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਦਾਨ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮਾਂਸ ਦੇਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਜਾਪਿਆ ਭਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੰਧਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮੈਂਨੂੰ ਦੱਸੀ ਉਹ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਸਾਡੇ ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕੋਲੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਪਾਂਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦਮਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਲੱਗੋਗੇ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਖੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੰਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਹਨਾ ਦਾ ਸਿਰ ਹੀ ਥੱਕ ਹਾਰ ਕੇ ਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਵੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਦੀ ਨਾਂ ਸੋਚਿਆਂ

ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲਗਾਏ, ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਵਾਲੀ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਯਿਸੂ ਦੀ ਜੋਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚਮਕਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗੀ।

ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਅੰਨਦ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ। ਉਸਨੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੰਨਦ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਗਏ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਜਾਣਗੇ। ਉਸ ਨੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਗਾਉ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

(2 ਇਤਹਾਸ 20)

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਨੰਦਾਇਕ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਗ ਜੇਮਜ਼ ਵਰਜ਼ਨ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨੂੰ, “ਪੂਰੇ ਅੰਨਦ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ” (ਦੇਖੋ ਯਾਕੂਬ 1:1-5)।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਣਾ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸ਼ੈਤਾਨ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਸਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਟ ਜਾਣਗੇ।

ਸਵੇਰੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖੋਲਣਾ, ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੇ ਉਹਨਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਭਾਗ-4



### ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਓ ਤੇ ਜੈਕਾਰੇ ਮਾਰੋ

ਹੇ ਧਰਮੀਓ (ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਧੇ ਮਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਹਮਣੇ ਖਰੇ ਹੋ) ਯਹੋਵਾਹ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਹੋਵੋ (ਬਿਨਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ) ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਓ, ਹੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਦਿਲੋ, ਜੈਕਾਰਾ ਗਜਾਓ।

ਜ਼ਬੂਰ 32.11

## 4



# ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਓ ਅਤੇ ਜੈਕਾਰਾ ਮਾਰੋ

ਮਸੀਹ ਦਾ ਵਚਨ (ਬੋਲਿਆਂ ਹੋਇਆ) ਪੂਰੀ ਬੁੱਧ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ (ਦਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ) ਵਿੱਚ ਵੱਸੇ (ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਵੇ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਅਤੇ ਭਜਨਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਗੀਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿਤਾਇਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ) ਭਾਵੇਂ ਵਚਨ ਭਾਵੇਂ ਕਰਮ ਸੱਭੋ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਿਤਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ।

ਕੁਲੁੱਸੀਆਂ ਨੂੰ 3:16, 17

## ***ਪ੍ਰਭੂ ਲਈ ਗਾਓ***

ਉਦਾਸੀ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ।

ਉਪਰਲੀਆਂ ਆਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਲੂਸ ਰਸੂਲ ਦਸੱਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਜ਼ਬੂਰ ਭਜਨ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ ।

ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5:19, 20 ਵਿੱਚ ਪੌਲੂਸ ਅੱਗੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, “ਜ਼ਬੂਰ ਅਤੇ ਭਜਨ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਲਈ ਗਾਉਂਦੇ ਵਜਾਉਂਦੇ (ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਂਦੇ) ਰਿਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ । ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5:19 ਨੂੰ ਕਿੰਗ ਜੇਮਜ਼ ਵਰਜਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਆਖਦੀ ਹੈ, “ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜ਼ਬੂਰ, ਭਜਨ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਗਾਣਿਆ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਵਾਸਤੇ ਗਾਉਂਦੇ ਵਜਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।”

ਆਓ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਚਨ ਸਾਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ ।

### ***ਛੁਟਕਾਰਾ ਗਾਓ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰੋ***

ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਲੁਕਣ ਦਾ ਥਾਂ ਹੈ, ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਤੰਗੀ ਦੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ । ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦੇ ਲਲਕਾਰਿਆ ਨਾਲ ਘੇਰੇਂਗਾ---।

ਜ਼ਬੂਰ 32:7

ਹੇ ਧਰਮੀਓ (ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਦੇ ਖਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਰੇ ਹੋ) ਯਹੋਵਾਹ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਓ (ਬਿਨਾ ਸਮਝੋਤਾ ਕੀਤਿਆਂ), ਹੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਦਿਲੋਂ ਜੈ ਕਾਰਾ ਗਜਾਓ ।



ਜ਼ਬੂਰ 5:11 ਵਿੱਚ ਦਾਉਦ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ--- ਸੱਭ ਜੋ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਹਨ ਅਨੰਦ ਹੋਣ, ਉਹ ਸਦਾ ਜੈ ਜੈ ਕਾਰ ਕਰਨ ਕਿ ਤੂੰ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਤੈਥੋਂ ਬਾਗ ਬਾਗ ਹੋਣ।

ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਲੱਡਰੀ ਨੇ ਇਕ ਉਦਘਾਟਨ ਕੱਢਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ “ਲਲਕਾਰ” ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਇਸਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ, “ਲਲਕਾਰ ਨਾਲ ਔਖੇ ਪੱਥਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ”। ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੇ ਮੈਂਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਰੀਲਿਖ ਸੀ, “ਲਲਕਾਰ ਕੇ ਹਟਾਓ”।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਚੀਕਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਲਲਕਾਰ ਵਾਲੀ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਆਖਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਇਆ ਅਤੇ ਆਖਿਆ, “ਜੇਇਸ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਲਲਕਾਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚੀਕਣ ਜੋਗੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਗਲਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੀਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿਲਾਵਾਂ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾ ਲਲਕਾਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਲਲਕਾਰ ਕੇ ਦੌੜ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੀਕਣ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਦਾਉਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਬੇਹਤਰ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਦਾਉਦ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਉਣਾਂ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਨਾਂ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਘੋਰਨ ਵਾਲੀ ਦੀਵਾਰ ਵਰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਨਾ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਯਹੋਸੂ 6:20 ਵਿੱਚ ਉਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਲਲਕਾਰ ਕੇ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਭੇਗ ਦਿਓ। “ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਲਲਕਾਰੇ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗੇ ਫੁੰਕੇ, ਉਹ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲਲਕਾਰੇ ਅਤੇ (ਯਰੀਹੋ) ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਈ, ਅਤੇ (ਇਸਰਾਏਲੀ) ਉਸ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਵੜੇ, ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਲੈ ਲਿਆ”।

ਹੁਣ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਦੇ ਫਿਰਨਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਈਏ ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆ ਆਪਣਿਆਂ ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਗੀਤ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਦੌੜਾਉਣ ਲਈ ਰੋਕੇ।

ਮੈਂਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਹੌਲ ਚੰਗਾਂ ਲਗਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਦੇ ਸਵੇਰ ਦਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਨੁਕਤਾਚੀਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆਂ ਕਰਦੀ ਸੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਮੈਂਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਜੇ ਕੁੱਝ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਉਹ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ।

ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਦੱਸ ਮਿਨਟ ਬਾਅਦ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਆਖ ਕੇ ਮਨਾਹ ਕਰਦੀ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਵੱਡਮੁੱਲੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਮੈਂਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਦਾਊਦ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਆਤਮਿਕ ਯੋਧਾ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਅਸਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਦਾਊਦ ਨੇ ਸਦਾ ਹੀ ਆਖਿਆ। ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਉ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰੋ ਉਸਦੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੇ ਉਦਾਸੀ ਵਾਸਤੇ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੀਤ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਏ ਜਾਣ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਦੇ ਵਾਅਦੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੂਰੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਕਰਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਗੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਾਂਗੇ ਵੀ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ।

ਜਦੋਂ ਪੌਲੂਸ ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ।

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹੋ (ਨਾਆਤਮਿਕ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਭਾਓ ਰੱਖਦੇ ਹੋ,) (ਆਮ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾਂਵਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਹੋ) । ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਜਲਣ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਨ (ਅਜੇ ਵੀ ਹਨ) ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਹੋ (ਨਾ ਬਦਲੀ ਹੋਈ) ?

1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 3:3

ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਉਹ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਆ । ਪੌਲੂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪਵਿੱਤਰਆਤਮਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਨੁਸਾਰ ।

ਗੱਲਤੀਆਂ 6.8 ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਚਿਤਾਉਣੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ “ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਹੀ (ਘਟੀਆਂ ਸੁਭਾਓ, ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ) ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਉਹ

ਸ਼ਰੀਰੋਂ ਸੜ੍ਹਨ, ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਵੱਡੇਗਾ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਆਤਮਾ ਲਈ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਸੱਚੇ ਪਾਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੱਡੇਗਾ” ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਦਾਊਦ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੜ੍ਹਨ, ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ।

### **ਆਸ਼ਾਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ**

ਹੇ ਮੇਰੇ ਜੀ, ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਝੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ ? ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ ? ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਆਸ਼ਾ ਰੱਖ । ਮੈਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਮੁਖੜੇ ਦਾ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹੈ ।

ਜ਼ਬੂਰ 42:5

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਝੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਮੇਰਾ ਕਦੀ ਕਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਊਦ ਦਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹਦੀ ਜਾਨ ਅੰਦਰ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਦਾਊਦ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਿੱਚ ਆਸ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਬੜਾ ਆਸ਼ਾਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਸਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਨਾ ਕਰਦਾ ।

ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਦਾਊਦ ਵਾਸਤੇ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ 11ਵੀਂ ਆਇਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ? ਉਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਿਆਕੁਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਆਸ਼ਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਬੜਾ ਆਸ਼ਾਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਸਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਮੁਖੜੇ ਦਾ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹੈ'' ।

ਦਾਉਦ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਝੁਕ ਗਿਆ ਉਦੋਂ ਉਹਦਾ ਚਿਹਰਾ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਮਨ, ਇੱਛਿਆ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਬਲ ਦਿੱਤਾ (1 ਸੈਮੂਏਲ 30:6) ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਬਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਦੁਆਰਾ, ਧਰਮੀ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਸਹੀ ਖੜੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਵਾਸਤੇ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਸਾਡੇ ਲੁਕਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। (2 ਇਤਿਹਾਸ 20:17, 20, 21) ।

## ਭਾਗ-5



### ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਨਿਹਚਾ ਵਿੱਚ ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ (ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ) ਕਰੋ---

**1 ਪਤਰਸ 5:9**

## 5



# ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰੋ

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਹਨ ਪਰ ਸਰੋਤ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਸ਼ੈਤਾਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਪਾ ਨਾ ਸੱਕੀਏ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਯਿਸੂ ਮਰਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਨਿੰਦਣਾ।

ਨਿੰਦਣਾ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਚੁਰਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ, “ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਉਸਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਸਾਡੀ “ਤਾਕਤ” ਹੈ (ਨਹੇਯਾਹ 8:10)। ਸ਼ੈਤਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿਰਰਮੇ ਬਣੇ ਰਹੀਏ, ਬਸ ਉਹ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਉੱਤੀ ਸੁੱਟੀ ਜਾਵੇ ਅਸੀਂ ਸਹਾਰਦੇ ਰਹੀਏ।



ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਉਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਵੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਗਲਤ ਹੈ, ਬੀਮਾਰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਥੱਕ ਟੁੱਟੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤਨਾਓ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨਵਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਦਮੀ ਬੁੱਧ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਕੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ, ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਚਿੱਲਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਊਦ ਰਾਜਾ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਪ ਸੀ (ਦੇਖੋ ਜ਼ਬੂਰ 51)। ਯੂਨਾਹ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਬੁਲਾਹਟ ਤੋਂ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਨਾ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਹਰਗਾ ਸੀ। (ਦੇਖੋ ਯੂਨਾਹ 1 ਅਤੇ 2) ਏਲੀਯਾਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਥੱਕ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਰਜ਼ਿਆਂ 19:5-8 ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦੂਤ ਉਸ ਕੋਲ ਦੋ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਲਿਆਇਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਈ।

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਯਿਸੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਣ ਵਰਤਿਆਂ ਹੋਵੇ, ਯਿਸੂ ਸਾਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵੱਲ ਲੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਦਿਖਾਏਗਾ।

ਲਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਾਰਣ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ।

### **ਸ਼ੈਤਾਨ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੋ**

ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਛੁੰਣ ਛੁਪਾਈ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਜੀਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਖ਼ਿਰ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਦਾਸ। ਯਿਸੂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ, “ਨਿੰਮੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸਤਤ ਦਾ ਸਰੋਪਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨ ਲਈਏ, (ਯਸਾਯਾਹ 61:3 ਕਾ ਜੇ ਵੀ)। ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਖੱਡ ਵਿੱਚ ਨੀਚੇ ਨੀਚੇ ਡੁੱਬਦੇ ਹੀ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪਵਾਂਗੇ।

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਂ, “ਸ਼ੈਤਾਨ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਨਾ”, “ਆਖਾਂਗੀ। ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰੇ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੀ ਵਿਭਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੱਕ, ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਖਿਲਵਾੜ ਨੀਹ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਅਸਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਅਦਿਰ ਜਮਾ ਲਵੇਗਾ। ਇੱਕਵਾਰ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਪੈਰ ਜਮਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਕਿਲ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਉਸਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਿੰਸਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਤਰਸ ਖਾਣਾ ਕਿੱਨਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਤਰਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਤਰਸ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਜੀਉਂਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੈਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿਉਂਗੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਮੇਰੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੀ, ਮੈਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੱਮ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੀ, ਜੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਵਾਂਗੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੌਫ਼ੀ ਪੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਡੇਵ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ

ਮੈਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਪਰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬੱਸ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੱਖ ਨਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚਾਹਤ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼੍ਰੀ ਤਰਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੱਪ ਕੋਫ਼ੀ ਪੀਣੀ ਦੀ ਚਾਹਤ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇਹੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਹ ਗੜ੍ਹ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੋੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਿਆਈ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣ ਕੇ ਗਲਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ਰਕ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡਾ ਲੇਖਾ ਦੇਣਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਲੇਖਾ

ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਕੌਨਫ਼ਰੈਂਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪਾਪ ਅਤੇ ਪਾਪ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕਹਾਣੀ ਫੜਾਈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲਦੀ ਜਾਂ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਹਾੜ ਉਪਰ ਜਾਂਦਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਬੜੀ ਠੰਡ ਹੋ ਗਈ। ਉਹਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੱਲ ਇੱਕ ਸੱਪ ਆਇਆ। ਸੱਪ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਆਖਿਆ, “ਮੇਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਚੁੱਕ

ਲੈ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ”। ਲੜਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ”। ਸੱਪ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਮੈਂਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਦੇ”। ਉਹ ਹਾਰ ਗਈ ਅਤੇ ਆਖਿਆ, “ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਲੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ”। ਸੱਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲ ਪਾ ਲਏ ਅਤੇ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਲੜਕੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੱਭ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ, ਅਚਾਨਕ ਸੱਪ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਸੱਪ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਆਖਿਆ, “ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ, ਤੂੰ ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਉਂ ਕੱਟਿਆ?” ਸੱਪ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਮੈਂਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ, ਤੂੰ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ”।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਿਲਾਵੜ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਟ ਲੱਗੇਗੀ। ਉਸਤਤ ਦੇ ਲਿਬਾਸ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਾਂਹ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਹੀਂ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਹ ਗਹਿਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭਿਆਂਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਇੱਕ ਦੱਖ ਕਰੋ**

ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਨ (ਪਰਹੇਜ਼ਗਾਰ, ਮਨ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ) ਰਹੋ, ਸਦਾ ਸਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਰੀ ਸ਼ੈਤਾਨ, ਬੁਕਦੇ ਸ਼ੇਰ ਵਾਂਙ (ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ) ਭਾਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਾੜ ਖਾਵੇ।

ਆਪਣੀ ਨਿਹਚਾ ਵਿੱਚ ਤਗੜੇ (ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੜ ਫੜ ਕੇ, ਪੱਕੇ ਪੈਰੀਂ ਹੋ ਕੇ, ਬਲਵੰਤ, ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ) ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣ ਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ (ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ) ਦੁੱਖ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ

ਭਰਾਵਾਂ (ਮਸੀਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਿਰਾਦਰੀ) ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਹਨ।

1 ਪਰਤਸ 5:8, 9

ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਬਿਆਬਾਨ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਯਿਸੂ ਦੀ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੋਈ, ਯਿਸੂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਉਸਨੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ--- ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ--- ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ---” (ਲੂਕਾ 4:4, 8, 10)। ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕੇ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਿਰਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਸਦੀ ਇਹ ਇੱਛਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹੀ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਚਨ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਦੋਧਾਰੀ ਤਲਵਾਰ (ਇਬਰਾਨੀਆ 4:12) ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

ਬਾਈਬਲ ਨੇ ਵਾਇਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡੱਟ ਕੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੌੜ ਜਾਵੇਗਾ (ਯਾਕੂਬ 4:7, 1 ਪਰਤਸ 5:8, 9)।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ, ਚਾਰੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਰੱਦ ਕਰਨਾ, ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣਾ ਜਾ ਪਛਤਾਵੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਉੱਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਆਖਣ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯਸਾਯਾਹ 61:1-3 ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯਿਸੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮਸਾਹ ਕਰਕੇ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਗਰੀਬ ਹਨ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਭ ਸਮਾਚਾਰ ਸੁਣਾਵੇ, ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੇ, ਬੰਧੂਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰੇ, ਜਿਹੜੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹਨਾ ਦੀ ਅੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਦ ਦੇ ਬੁਹੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਸੁਆਹ ਦੇ ਬਦਲੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਦੇਵੇ, ਮਾਤਮ, ਦੇ ਬਦਲੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਤੇਲ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਨਿੱਮੇ ਆਤਮਾ, ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬੀ ਅਤੇ ਮੁਰਝਾਈ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉਸਤਤ ਦਾ ਸਰੋਪਾ ਦੇਵੇ।

### ***ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ***

ਸੋ (ਏਸੇ ਵੇਲੇ) ਉਹਨਾ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਮਸੀਹ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਸਜ਼ਾ (ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾੜ) ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ ਨਾਂ ਜਾਉਂਦੇ (ਅਤੇ) ਚਲਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ।

ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 8:1

ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਮਸੀਹ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਅਨੁਸਾਰ,

ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਆਉ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ, ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਜੀਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਂਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਜਾਣਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਜਿਹੀ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਰਈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਗਈ।

ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬੀਤਿਆਂ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਫਿਰ ਪਰਤ ਆਈ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਕੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂਨੂੰ ਦੋ ਕੁ ਦਿਨ ਲੱਗ ਰਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਮੈਂਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਉਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਂਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਦੰਡ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਕੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਮੈਂਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੀਏ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਸ ਗੱਲ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ



ਮਾਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਯਰਮੀਯਾਹ 31:34, ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ 10:15)।

ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਿੱਧ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤੀ ਕਰਾਂਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਉਸਦੇ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਦੰਡ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬਿਆ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਕੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਤੌਬਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅੱਗੇ ਖਰਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਦੰਡ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹੀ ਦੇ ਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਦੰਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਉਸ ਸੱਭ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੰਡਤ ਸਮਝਦੀ ਸੀ। ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ “ਡੇਵ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਦੰਡ ਦਾ ਆਤਮਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ”।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਚਾਨਕ ਉਠੀਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਕਾਰਣ ਦੇ ਬਿਨਾ ਹੀ ਅਚਾਨਕ ਸੋਚਣ ਲੱਗੀਏ ਕਿ ਅਸਾਂ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ, “ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ” ?

ਇਹ ਉਹੀ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਪਰ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਯਿਸੂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹੀ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਪਰ ਜਿਹੜੀਆ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਲੁਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### **ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਹੁੰਦਾ ਹੈ**

ਕਈ ਲੋਕ, “ਉਤਾਂਹ” ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੱਮਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੀ। ਪਰ ਹੋਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਪਾਏ ਹੋਏ, ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਸੀਹੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸੱਚ ਜਾਵੋਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਰਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਬਾਰਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ

ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰ ਚੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦੰਡਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ ਮੈਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਤਾਂਵਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਗਭੱਗ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਯਸਾਯਾਹ 26:3 ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਉਸ ਉਪਰ ਲਗਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਣ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਨਿਡ੍ਰਿਨਵੇ ਅਤੇ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੂੰ ਉਹਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦਾ ਮਨ (ਰੂਝਾਨ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੋਵੇਂ) ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੈਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਟੇਕ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਆਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖੋ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਓ, ਉਸ ਉਪਰ ਟੇਕ ਲਗਾਓ, ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਨਾਤਨ ਚੱਟਾਨ ਹੈ। (ਯੁੱਗਾਂ ਦੀ ਚੱਟਾਨ)

ਯਸਾਯਾਹ 26: 3, 4

## ਭਾਗ-6



### ਅਸੱਵੀਕਰਣ, ਅਸੱਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਚਿੱਤ ਤੁਲਨਾਵਾਂ

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਂਨੂੰ ਸੱਭਾਲੇਗਾ (ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਗੋਦ ਲੈ ਲਵੇਗਾ) ।

ਜ਼ਬੂਰ 27:10

## 6



# ਅਸੱਵੀਕਰਣ, ਅਸੱਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਚਿੰਤ ਤੁਲਨਾਵਾਂ

ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤੱਲਬ ਹੈ, ਅਣਚਾਹਿਆ ਜਾਂ ਬੇਕਦਰ ਕਰਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ। ਅਸੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੀ ਸਵੀਕਰਣ ਵਾਸਤੇ, ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ। ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੀੜ ਸੱਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਗਹਿਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਹੋਵੇ ਜਿਹਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ।

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਉਦਾਸ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਸੀਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਗੋਦ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੱਕਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਣਚਾਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਗਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੁਰਾਖ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ

ਕੁੱਝ ਵੀ ਭਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। “ਸਵੀਕਾਰ” ਉਪਰ ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖ਼ਿਆਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਬੂਰ 27:10 ਆਖਦਾ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਨੂੰ ਸੰਭਾਲੇਗਾ (ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਗੋਦ ਲੈ ਲਵੇਗਾ)। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵੀ ਬੜਾ ਕੀਤਾ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੁੱਝ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਦੋੜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਉਹਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ - ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ। ਇਸ ਚਾਹਤ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ੈਤਾਨ ਨੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਤਰਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇੱਠੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਉਹਨਾ ਪੁਰਾਣੇ ਨਕਾਰਤਾਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਜਾਣਾ ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਲਗਦਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਯਿਸੂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਿਆਂ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਬਚਾਏ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ “ਵਿਚਾਰ” ਰੱਖਦੇ ਹੋਈਏ, ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਵੇ ਲੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਵਿੱਤਰਆਤਮਾ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫਲ ਹੈ ਸੰਯਮ। (ਗੱਲਤੀਆਂ 5:22, 23 ਐਨ

ਏ ਐਸ ਬੀ)। ਇਹ ਉਹ ਫਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਜਾਵੇਗਾ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਵਚਨ ਕੀ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਪਵਿੱਤਰਆਤਮਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਿਹੜੇ (ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ) ਹੁਣ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤ ਭਾਵੇਂ ਮਸੀਹੀ ਸੀ ਪਰ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਧਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਕੀਮਤ ਇਸ ਸੱਚਿਆਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕਢਦੀ ਕਿ ਯਿਸੂ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਮਰ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਜਿੱਤ ਮਿਲ ਗਈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਲੜਾਈ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਇਸ ਦੀ ਜੜ ਹੋਵੇ। ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, “ਪਰ ਅਸੀਂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਫ਼ਸੀਆਂ 3:18, 19 ਵਿੱਚ ਪਾਲੂਸ ਨੇ ਕਲੀਸੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ, “ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ, ਉਚਿਆਈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਿਆਈ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਤੋਂ

ਕਿਤੇ ਵੱਧਕੇ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਿਸ ਅਸੱਵੀਕਰਣ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇਗਾ।

### **ਇੱਕ ਉਦਹਾਰਣ ਇਹ ਹੈ।**

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਉਪਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਨ ਆਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਨੋ-ਪ੍ਰਮਾਣਿ ਪਾਦਰੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਿਰਜੇ ਵਿੱਚ ਬੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਭਾਵਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਆਪਣੇ ਗਿਰਜੇ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਦੁਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਪਾਦਰੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸੇਵਕਾਈ ਦੀ ਸਭਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੌਨਫਰੈਂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਰਚ ਐਂਡੀਟੋਰੀਅਮ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਪਰ ਉਸਨੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਇਹ ਉਹਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇਵੇ।

ਜਿਹੜਾ ਗਿਰਜਾ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਵੱਧ ਗਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਮਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿੱਕਲਪ ਅਸਾਂ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਵਿਕ ਸੈਂਟਰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈ ਲਈਏ, ਜਿਹੜਾ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਝੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤਿਆਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵੱਲੋਂ



ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ।

ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਰੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਵੀਕਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਿਸੂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਲੁਕਾ 10:16 ਆਖਦਾ ਹੈ :-

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁੱਛ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯਿਸੂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਵਾਸਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਯਾਕੂਬ 2:8, 9 ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਕਮ ਹੈ, “---ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਖ ਕਰਦੇ ਹੋ। (ਪੱਖਪਾਤ ਕਿਰਪਾ) ਲੋਕਾ ਵਾਸਤੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਬਣਕੇ ਸ਼ਰਾ ਤੋਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹਿਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਉਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਸਵੀਕਰਣ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ

ਉਦਾਸ ਕਰੇ। ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 12:21 ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ, ਸਗੋਂ ਭਲਿਆਈ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੱਤ (ਕਾਬੂ ਕਰ) ਲਵੋ”।

ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਕਸਦ ਵਾਸਤੇ ਆਨੰਦ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਸਵੀਕਰਣ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਜਿੱਤੇਗੀ।

### **ਅਸਫਲਤਾ**

ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਤਣਾ ਹੀ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜੀਉਣਾ। ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਫਲਤਾ ਅਸਲੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ : ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਨਮਰਤਾ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਮਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹੀ ਚੋਖੇ ਘਮੰਡ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਗੇੜੇ, ਸਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਨਮਰਤਾ ਦਾ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਤਸ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰਵਾਰ ਰਸੂਲ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਬੜਾ ਸਫਲ ਸੀ ਅਤੇ ਉਪਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਨੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਛੁਟ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪਰਤਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਪਰ ਪਰਤਸ ਉਦੋਂ ਬੜੀ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਇੰਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਯਿਸੂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਪੌਲੂਸ ਵੀ ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਆਦਮੀ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਊਦ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰਾਜਾ, ਜ਼ਬੂਰ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਬੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਉਦੋਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਬੇਬਸ਼ਿਬਾ ਨਾਲ ਜਨਾਹ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਉਰੀਯਾਂ ਨੂੰ ਮਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰੀ ਸੇਵਕਾਈ ਹੁਣ ਬੜੀ ਸਫਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਪਦਵੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸਫਲ ਹੋਈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਿਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਪਿਆ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕੇ। ਮੈਂ ਅਸੱਫਲ ਹੋਈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਦਾ ਹੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਯਾ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸੱਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਸੂ ਪੇਸ਼ ਆਏ ਹੁੰਦੇ।

ਮੇਰੀਆਂ ਅਸੱਫਲਤਾਵਾਂ ਨੇ ਮੈਂਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਵੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਮ ਜਵਾਬ ਸੀ ਜੱਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇ ਮਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਭਲਿਆਈ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਮੇਰੇ ਚਲਾਚਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਅਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ।

ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੱਦ ਤੱਕ ਅਸੱਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਛੱਡੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੈਤਾਨ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਥੱਲੇ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ ਪਰ ਮਾਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਾਸਤੇ ਅਸੱਫਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਅਸੱਫਲ ਮੰਨ

ਬੈਠਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ “ਕੋਣ” ਅਤੇ “ਕਰਨੀ” ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ “ਕਰਾਂ” ਪਰ “ਮੈਂ” ਅਸੱਫਲ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਬੱਚੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸੂਰਤ ਉੱਤੇ ਬਣਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਤੇਜ ਤੋਂ ਤੇਜ ਤੱਕ (2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 3:18)।

ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੱਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅਸੱਫਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਾਸਤੇ ਉਸਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 5:20 (ਕੇ ਜੇ ਵੀ) ਆਖਦਾ ਹੈ “---ਜਿੱਥੇ ਪਾਪ ਬਾਹਲਾ ਹੋਇਆ ਉੱਥੇ ਹੀ ਕਿਰਪਾ ਵੀ ਅੱਤ ਵਧੀਕ ਹੋਈ।” ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸੱਫਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾ ਦੇ ਕਰਕੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ?

ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸੱਫਲਤਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਉਦਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ ਯਿਸੂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਨਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਸੱਫਲਤਾ ਦੇ ਵੇਲੇ ਉਹੋ ਹੀ ਉਦਾਸੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਯਿਸੂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਾਸਤੇ ਅਸਚਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹਨੇ ਚੁਣਿਆ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਉਹ ਕੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਉਹ ਕੀ ਲੈਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੁਣਿਆ। ਅਫ਼ਸੀਆਂ 1:4 ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਣਿਆ (ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ

ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਚੁੱਕ ਲਿਆ) ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਹਰ ਨੁਕਸ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋਵਾਂਗੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਖਿਆ, “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ”। ਅਫਸੀਆਂ 1:5 ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ, “ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਲੇਪਾਲਕ ਹੋਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਠਹਿਰਾਇਆ।

ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਮੇਰਾ ਡੇਡੀ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੀ ਵੱਡਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਥਤ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਉ ਹੁਣ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਈਏ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਗਵਾਈਏ।

### **ਅਨੁਚਿੱਤ ਤੁਲਨਾਵਾਂ**

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਹ ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੇ, ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਯਨ ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਪਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸ਼ੈਤਾਨ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਲ ਇਸ਼ਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਜਿਸ ਬੁਲਾਹਟ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਲੈਸ ਕੀਤਾ

ਹੈ। ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਯਾ ਫਿਰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਜੇ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕਈ ਨਾਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਦਿਨ ਬਿਤਾਏ। ਡੇਵ ਵਾਂਗ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪਰੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟ ਪਾਉਂਦੀ। ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਪਾਦਰੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵਰਗੀ ਮਿੱਠੀ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹੇਸਨ ਵਰਗੀ ਸਿਲਾਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ? ਮੇਰੀ ਪਾਚਨਸ਼ਕਤੀ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵੀ ਨਾਂ ਵਧੇ? ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂ?

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨੇ ਪਤਰਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਯੂਹਨਾ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਯੂਹਨਾ 21:18-22 ਵਿੱਚ ਯਿਸੂ ਨੇ ਪਤਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਤਰਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਮਰ ਕੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਮਹਿਮਾ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।

ਪਤਰਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਯੂਹਨਾ ਦਾ ਕੀ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਯਿਸੂ ਨੇ ਇੱਕ ਦਮ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ “ਜੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਠਹਿਰੇ, (ਬਚਿਆ ਰਹੇ, ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹੇ) ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਕੀ (ਇਸ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਕੀ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ), ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਆ”। (ਆਇਤ 22)।

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਉਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯਿਸੂ ਪਤਰਸ ਨੂੰ ਬੜੇਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸੀ, ਯੂਹਨਾ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਰੱਖ। ਪ੍ਰਭੂ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਹਰੇਕ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਰ ਉੱਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਨਵਾਂ ਪੱਧਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਬੂਤ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਕੇ ਨਾਂ ਜੀਉਈਏ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੋਲਣਾ ਅਨੁਚਿੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਅਨੁਚਿੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਬਸ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ”। ਜੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੈਨੂੰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਦੇ ਕੇ ਬੰਦ ਦੇਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਜਾਣਦਾ ਏਂ, ਤਾਂ ਫਿਰ ?

ਜੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਤੀਆਂ 5:26 ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਾਂ ਤਾਂ ਖਿੜਾਈਏ, ਨਾ ਖਾਰ ਖਾਈਏ ਅਤੇ ਨਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੀਏ।

ਕਹਾਉਂਤਾ 14:30 ਆਖਦਾ ਹੈ, “---ਖਾਰ, ਈਰਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕਰੋਧ ਹੁਡੀਆਂ ਦੇ ਸਾੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ”। ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ “ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ

ਸਾਡੇ’’ ਵਰਗੀ ਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ।

ਗਲੱਤੀਆਂ 6:4 ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁੱਝ (ਵੱਖਰਾ) ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਪੜੋਸੀ ਨਾਲ ਘਮੰਡ ਕੀਤਿਆਂ (ਠਾਨ ਕੇ) ਤੁਲਨਾ ਕਿਤਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਭਿਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।’’ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ”, ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਕਰਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸੋਚਿਆਂ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ “ਕੁੱਝ ਵੱਧ ਕੇ”, ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੀ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸੱਕੀਏ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਕੀਮਤ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸੀਹ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੜ ਫੜ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਲਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਉਧਰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਕ ਆਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਯਿਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੁੱਛ ਕਰਕੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

### **ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**

ਸਾਡੇ ਸਾਥ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਦਾਨੀਏਲ ਬੜੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਉਤਮਤਾ ਵਾਲਾ ਮਹਾਨ ਇਨਸਾਨ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ



ਕਿ ਉਹਦੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨ। ਦਾਨੀਏਲ ਸਮਝੋਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਦਰਾਕ, ਮੀਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਅਬੇਦਨਗੋ ਵੀ ਸਨ।

ਇੱਕ ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸਤਾਪੂਰਣ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਦਮੀ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬੜਾ ਨਾਮੁੱਖਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਜੇ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੀ ਉਸ ਉਦਾਸ ਆਦਮੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਾਗੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਯਿਸੂ ਦੇ ਲਹੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪੱਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ।

ਜ਼ਬੂਰ 1:1 ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਸ਼ਟਾ ਦੀ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਬੇਕਾਰ ਨਾ ਬੈਠ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਬਸ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਗਤਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੰਨੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ, ਪਰ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਸੇ ਖਿਝੂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲ ਤੇ ਆ ਜਾਣਗੇ।

ਮੈਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਬੁਝੀ ਹੋਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵਾਂ, ਦੇਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ।

ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਉਦਾਸ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਖੁਸ਼ੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਦੁਸ਼ਟ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਖ ਰਹੀ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਉਦਾਸ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਟ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਆਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਸਾਨੂੰ ਸਤਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁਸ਼ਟ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਦਰੂਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਓ ਇਸ ਤੋਂ ਠੋਕਰ ਨਾਂ ਖਾਈਏ ਸਗੋਂ ਇਹ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੀਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਉਹ ਹੋ ਜਿਹਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਇਸ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਵ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖਿੜਾਇਆ ਪਰ ਉਸਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਨੰਦ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਸੀ।

ਉਹਦੇ ਲਾਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਫਰਕ ਦੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅਨੰਦ

ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਿਨੌਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਉਸ ਇਹ ਕਿ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦਾ ਰਵਈਆ।

ਆਤਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੂਸਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸੱਤਰ ਆਦਮੀ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਪ ਵਾਲੇ ਤੰਬੂ ਕੋਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਖੜੇ ਹੋਣ, ਤੱਦ ਉਹ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੂਸਾ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੂਸਾ ਦੇ ਲਾਗੇ ਹੋਣਾ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਉਸਦੇ ਲਾਗੇ ਖੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਮੂਸਾ ਉਪਰੋਂ ਆਤਮਾ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਬੜਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ?

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਮੇਰੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਉਂ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਭਾਓ ਵਿੱਚ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਵੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰ ਲਿਆ ਜਿਹੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਸਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਸੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜੋੜਾ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਡੇਵ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਫਰ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸੇਵਕਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ। ਪੌਲ ਅਤੇ ਰੋਕਜ਼ੇਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੜੇ ਸਥਿਰ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨੋਂ ਲੋਕ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫਿਲਮ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਗਿਰਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਗੱਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕੁੱਝ। ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਘਿਰ ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਗਦੀ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਾ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਾਇਲ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਾਥਿਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਦਾਸੀ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਆਖਿਰੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰੇ ਨਿਰਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਹੱਸਣ, ਗਾਉਣ, ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਚਿੱਲਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ।

## ਭਾਗ-7



### ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮ੍ਰਿਮੇਸ਼ੁਰ ਜੋ ਆਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਣੋ

ਭਈ ਉਹਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨੇ  
ਉਸ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ ।

ਅਫਸੀਆਂ ਨੂੰ **1:6** ਕੇ ਜੇ ਵੀ

## 7



### ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਜੋ ਆਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਣੋ

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਦਸੱਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਦਸੱਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਹਾਂ - ਉਸਦੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾ ਡਿੱਗੇ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਉੱਠ ਗਏ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਜਿੱਤ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਹਾਂ। (ਅਫਸੀਆਂ ਨੂੰ 1:6 ਕੇ ਜੇ ਵੀ)।

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹੈ, ਕਿ ਉਸਦੇ ਫਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰਆਤਮਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਯਿਸੂ ਸਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਾਂ, ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਸੁਣਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੱਲਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਾਸਤੇ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਉਮੀਦ ਦੇਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਸਾਡਾ ਬਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੜ੍ਹ ਹੈ।

### **ਸਿੱਟਾ**

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ

ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ।

### **ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਵਚਨ ਉਦਾਸੀ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਲਈ**

ਜਦੋਂ ਧਰਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਦੁਹਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਛੁਡਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਬੂਰ 34:17

ਮੈਂ ਜਿਗਰਾਂ ਕਰਕੇ ਯਹੋਵਾਹ ਨੂੰ ਉਡੀਕਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕ ਕੇ ਮੇਰੀ ਦੁਹਾਈ ਸੁਣ ਲਈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਟੋਏ (ਹੰਗਾਮੇ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਟੋਏ) ਵਿੱਚੋਂ, ਸਗੋਂ ਚਿੱਕੜ ਦੀ ਖੁੱਤਣ (ਝਗਦਾਰ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ) ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮੇਰੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕੀਤਾ।

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਗੀਤ ਪਾਇਆ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਉਸਤਤ ਦਾ...

ਜ਼ਬੂਰ 40: 1-3

ਮੇਰਾ ਜੀ ਤੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਮੈਨੂੰ ਸੱਭਾਲਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਬੂਰ 63:8



ਮੈਂ ਯਹੋਵਾਹ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਵੀ ਉਡੀਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਵਚਨ ਉੱਤੇ ਮੇਰੀ ਆਸ ਹੈ।

ਜ਼ਬੂਰ 130:5

ਇੱਕ ਨਰਮ ਜੀਭ (ਇਹਦੀ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ) ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਬੁੱਝਿਆ ਵਿਰੋਧੀਪਨ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।

ਕਹਾਉਂਤਾ 15:4

ਉਠ, (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਪਰਨੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ - ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਠ)। ਚਮਕ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨਾਲ ਜਗਮਗਾ) ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਰਾ ਚਾਨਣ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਰਤਾਪ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਚਮਕਿਆ ਹੈ।

ਯਸਾਯਾਹ 60:1

ਪ੍ਰਭੂ ਯਹੋਵਾਹ ਦਾ ਆਤਮਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਯਹੋਵਾਹ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਸਾਹਿ ਕੀਤਾ ਭਈ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਸੁਣਾਵਾਂ, ਉਸ ਮੈਨੂੰ ਘੱਲਿਆ ਹੈ ਭਈ ਮੈਂ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੰਧੂਆਂ (ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ) ਨੂੰ ਛੁੱਟਣ ਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਾਂ।

ਭਈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ (ਉਸ ਦੀ ਰਿਆਇਤ) ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਆਂ।

ਸਿਯੋਨ ਦੇ ਸੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਾਂ (ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਦੀ ਥਾਂ ਸੇਹਰਾ (ਇੱਕ ਹਾਰ ਯਾ ਮੁਕਟ) ਸੋਗ ਦੀ ਥਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਿੱਮੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸਤਤ ਦਾ ਸਰੋਪਾ ਬਖਸ਼ਾਂ “---” ।

ਯਸਾਯਾਹ 61: 1-3

ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਜਿੰਨੇ ਆਖਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਹਨ੍ਹੇਰਿਉਂ ਚਾਨਣ ਚਮਕੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕਿਆ ਭਈ (ਜਗਮਗਾ ਉਠਿਆ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਤੇਜ ਦਾ ਗਿਆਨ (ਜਿਵੇਂ ਹੂਬਹੂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਮਸੀਹ ਦੇ ਮੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰੇ) ।

2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 4:6

ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਸਗੋਂ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ, ਪ੍ਰਾਰਥਣਾ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ (ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬੇਨਤੀਆਂ) ਨਾਲ ਧੰਨਵਾਦ ਸਣੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ (ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿਹੜੀ ਮਸੀਹ ਦੁਆਰਾ ਮੁਕਤੀ ਪਾਈ ਜਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਭੈ ਨਾ ਰਖਦੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਉਪਰੋਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਵੇਗੀ) ਜੋ ਸਾਰੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਮਸੀਹ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਨਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰੇਗੀ ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ, ਹੇ ਭਰਾਵੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਦਰ ਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਯਥਾਰਥ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਾਹਉਣੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਨੇਕ ਨਾਮੀ ਦੀਆਂ ਹਨ,

ਜੇ ਕੁੱਝ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁੱਝ ਸੋਭਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ  
(ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਟਿਕਾਓ)।

ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ ਨੂੰ 4: 6-8

### **ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ**

ਪਿਤਾ, ਯਿਸੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਭਾਰ ਲੈ ਕੇ ਤੇਰੇ  
ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਭਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹੇ  
ਪ੍ਰਭੂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਡਿੱਗਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਬਦਲ  
ਦੇ। ਤੇਰਾ ਫ਼ਜ਼ਲ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਵਚਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ  
ਉਪਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ  
ਜੀਉਂਦਾ ਅਤੇ ਚਲਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਹੈ।

ਤੇਰਾ ਧੰਨਵਾਦ।

## ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

### ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ

---

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

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 ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਾਵੇ।

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

ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ੍ਰ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਸਲੀਬ ਉਤੇ 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 ਤੇਰੇ 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 ਨੋਟਸ



ਅਧਿਆਏ 1

1. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਨੋਹਾ ਵੈਬਸਟਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਇਡੀਸ਼ਨ (ਸੈਨ ਫ਼ਰਾਂਸਿਸਕੋ ਦੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਅਮੇਰੀਕਨ ਕਰਿਸਚਨ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ, 1967 ਅਤੇ 1995 ਰੋਜ਼ਲੀ ਜੇ ਸਲੇਟਰ ਦੁਆਰਾ। 1828 ਦੀ ਇਡੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਜੀ ਐਂਡ ਸੀ, ਮੇਰੀਅਮ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਦਿੱਤੀ), ਐਸ. ਵੀ.

2. ਵੈਬਸਟਰ 1828 ਇਡੀਸ਼ਨ, ਐਮ. ਵੀ. “ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ,

“ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤਤਾ” ।

“ਉਦਾਸ”

3. ਵੈਬਸਟਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਨਿਊ ਕੋਲਜ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ (ਬੋਸਟਨ) ਨਿਊ ਯਾਰਕ : ਹੂਫਟਨ ਮਿੱਫ਼ਿਲ ਕੰਪਨੀ 1995 ਐਸ. ਵੀ. “ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ” ।

4. ਡਬਲਯੂ. ਵੀ. ਵਾਈਨ, ਨਵੇਂ ਨੋਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਟਰੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ (ਓਲਡ ਟੱਪਾਨ, ਫਲੇ ਮਿੰਗ, ਐਚ ਰਿਵੇਲ, 1940) ਵੋਲ 1, ਪੀ. 300।

## ਅਧਿਆਏ 2

1. ਜੇਮਜ਼ ਈ ਸਟੋਰੰਗ “ਨਵੇਂ ਨੋਮ ਦੀ ਯੂਨਾਨੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ, “ਸਟੋਰੰਗ ਦੀ ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਕੋਨਕੋਰਡੈਂਸ ਵਿੱਚ (ਨੇਸ਼ਵਾਇਲ, ਐਬਿੰਗਡੋਨ, 1890), ਪੀ. 77. ਦਾ ਦਾਖਲਾ # 5479, ਐਸ. ਵੀ, “ਅਨੰਦ”, ਰਸੂਲਾ ਦੇ ਕਰਤੱਬ 20:24।

2. ਸਟੋਰੰਗ, “ਇਬਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਲਡੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ “ਪੀ : 37, ਦਾਖਲਾ # 2304 ਦਾਖਲਾ # 2302 ਤੋਂ, ਐਸ. ਵੀ. “ਆਨੰਦ” ਨਹੱਮਿਆ 8:10।

3. ਸਟੋਰੰਗ, “ਇਬਰਾਨੀਆਂ, “ਪੀ. 27, ਦਾਖਲਾ # 1523, ਐਸ. ਵੀ., “ਅਨੰਦ”, ਹਬਾਕੂਕ 3:18, ਸਫ਼ਨੀਯਾ 3:17।

## ਲੇਖਿਕਾ ਬਾਰੇ

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 ਹਫ਼ਤਾਵਰ 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, ਇਕ”।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਜੌਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਰਾਮ 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 ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, “ਵਚਨ ਜੀਵਨ ਹੈ, “ਕੌਨਫ਼ਰੈਂਸਾਂ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਗਿਰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ।



---

ਜੋਅਸ 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 ਫੈਨਟਨ, ਮਸੂਰੀ, ਇਕ ਸੇਂਟ ਲੁਈਸ ਸਬ ਅਰਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੌਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇ। ਉਹੀ 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 ਹਥਿਆਰਬੰਦ 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 ਫਰਕ ਫਰਕ ਐਂਡਿਓ ਕੈਸਿਟਸ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਸੀਹ ਦੀ ਦੇਹ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ 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 ਸ਼ਰੀਸ਼ਕ ਹੈ “ਟੁੱਟਿਆਂ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆ ਕਰਨਾ।”

---

ਜੋਇਸ ਦੀ “ਮਾਂਈਡ ਪੈਕੇਜ” ਵਿੱਚ ਮੰਨ ਉਪਰ ਪੰਜ ਫਰਕ ਔਡੀਓ ਕੈਸਿਟਸ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, “ਮਾਨਸਿਕ ਗੜ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਸ਼ਦਾ”, “ਉਜਾੜ ਸਭਾਓ”, “ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ”, “ਘੁੰਮਦਾ ਘੁੰਮਦਾ ਮਨ”, ਅਤੇ “ਮੰਨ, ਮੂੰਹ, ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ” ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਜੋਇਸ 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 “ਪਿਆਰ ਹੈ---” ਅਤੇ “ਪਿਆਰ ਆਖਰੀ ਸ਼ਕਤੀ”।

ਜੋਇਸ ਮਾਇਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਕੈਟਲੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿਖੋ ਕਿ ਲੌੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਸਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਵਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਚੰਗਿਆਈ ਆਵੇ।