एक भई जिउनु

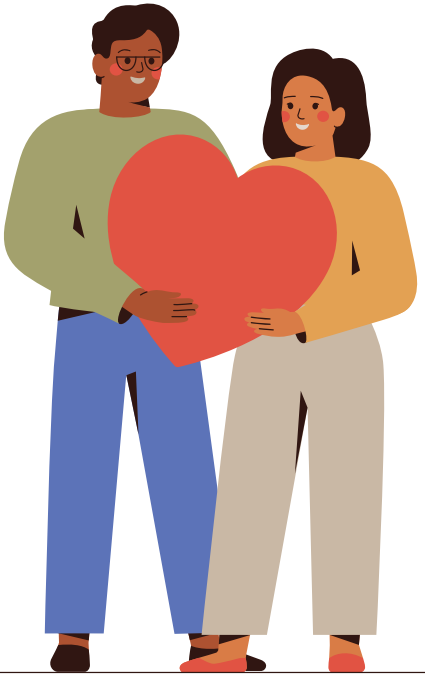
स्वस्थ विवाहको निर्माण



बि.जे. हैमिल्टन

एक भई जिउनु

स्वस्थ विवाहको निर्माण



बि.जे. हैमल्टिन

You can read this book in English here:

library.mediaworks.global/

एक भई जिउनु स्वस्थ विवाहको निर्माण

Originally published in English under the title
Living as One: Building a Healthy Marriage by B. J. Hamilton
Copyright © 2023 by B. J. Hamilton
Published by B. J. Hamilton
Lalitpur, Nepal.

Copyright © 2024 by B. J. Hamilton for Nepali edition.
Translated by permission. All rights reserved.
ISBN: 978-9937-1-7034-5

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise, without the prior permission of the author.

This book has been written and published to bring God glory through healthy marriages. The author welcomes offers to translate or reprint with written permission from the author.

All illustrations, except those listed below, are by iStock.com/Mary Long.
Illustration by Freepik/pch.vector for page 12.

Design and layout by MediaWorks.

Scripture taken from the नेपाली नयाँ संशोधित संस्करण. Copyright © Nepal Bible Society 1997, 2006, 2009, 2012.

यो पुस्तक परमेश्वरको महिमाको लागि समर्पित गरिएको छ जसले
विवाहलाई निर्माण गर्नुभयो र अनुसरणको लागि उदाहरण हो।

विषय सूची

विवाहका जगहरु 7

विवाहको लागि तयारी 13

स्वस्थ विवाहको निर्माण 19

अन्तमा 24

विवाहका जगहरु

बाइबल जीवित परमेश्वरको वचन हो। बाईबलको परमेश्वरले प्रेम र विवाह सहित सबै थोकहरू सृष्टि गर्नुभयो। तसर्थ, विवाहको बारेमा सिक्ने सही ठाउँ बाइबल हो। निम्न खण्डहरुबाट हामी के कुरा सिक्न सक्छौं हेरौं।

उत्पत्ति १:२७–२८

*२७यसैकारण परमेश्वरले मानिसलाई **आफ्नै स्वरूपमा** सृष्टि गर्नुभयो। परमेश्वरकै प्रतिरूपमा उहाँले तिनलाई सृष्टि गर्नुभयो। **नर र नारी नै गरी उहाँले तिनीहरूलाई सृष्टि गर्नुभयो।***
*२८परमेश्वरले **तिनीहरूलाई** आशिष्दिनुभयो, र **तिनीहरूलाई** भन्नुभयो, "**फल्दै-फुल्दै, वृद्धि हुँदै, पृथ्वीमा भरिँदै** र त्यसलाई आफ्नो **वशमा पार्दैजाओ।** समुद्रका माछाहरू, आकाशका पक्षीहरू तथा पृथ्वीका सबै जीवित प्राणीहरूमाथि **अधिकार गर।**"*

आदिमा परमेश्वरले मानिसलाई सृष्टि गर्नुभयो। उनीहरुलाई आफ्नै उद्देश्य र योजना अनुरुप नभई परमेश्वरको उद्देश्य र योजना अनुसार पुरुष र स्त्री सृष्टि गर्नुभयो। दुवैलाई परमेश्वरको स्वरुपमा बनाइएका थिए र दुवै आशिषित थिए। उनीहरुलाई परमेश्वरको तर्फबाट पृथ्वी शासन गर्ने र "फलदायी हुने र सङ्ख्यामा वृद्धि हुने" काम दिइएको थियो। यो निर्देशन जति साधारण सुनिन्छ त्यतीनै सरल थियो।

पहिलो यी दुई व्यक्ति वैवाहिक जोडीको रुपमा सृष्टि गरिएका थिए, र त्यसकारण परमेश्वरले उनीहरुलाई सन्तान जन्माएर संख्यामा वृद्धि भई पृथ्वी भरिदै जाने निर्देशन दिनु भएको थियो।[1] पृथ्वी मानिसहरुले भरिदा परमेश्वरको महिमा हुन्छ किनभने उनीहरु उहाँको स्वरुपमा बनाईएका छन्।

उत्पत्ति २:१८–२४

*१८फेरि परमप्रभु परमेश्वरले भन्नुभयो, **"मानिस एकलो रहन असल छैन।** म त्यसको निम्ति **त्यसलाई सुहाउने एक जना सहयोगी** बनाउनेछु।"*

[1] हामीलाई यो थाहा छ कि प्रथम पुरुष र स्त्री (आदम र हव्वा) लाई परमेश्वरले उत्पत्ति २:२४–२५ अनुसार विवाहित जोडी मान्नुभएको थियो जहाँ हव्वालाई आदमकी "पत्नी" को रूपमा सम्बोधन गरिएको छ, र ३:६ मा पछि आदमलाई हव्वाको "पति" भनि सम्बोधन गरिएको छ। यसका साथै, आदम र हव्वा पृथ्वीमा दुई मानिसहरू मात्र भएको कारण र गुणात्मक रुपमा वृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको कारण, हामी सुरक्षित रूपमा यो निष्कर्ष निकाल्न सक्छौं कि उनीहरू निश्चित रुपमा वचनको व्यावहारिक अर्थमा विवाहित थिए। परमेश्वरले तिनीहरुलाई एकसाथ ल्याउनुभएको थियो।

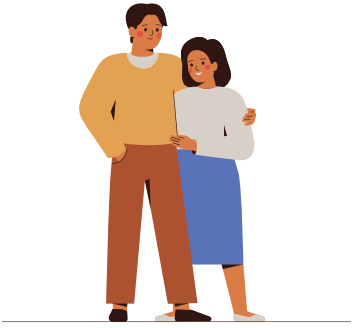
१९परमप्रभुले सबै वन-पशु र आकाशका सबै पक्षीलाई भूमिबाट बनाएर मानिसले तिनीहरूको के-के नाउँ राख्दो रहेछ भनी हेर्न तिनीहरूलाई मानिसकहाँ ल्याउनुभयो। र मानिसले हरेक प्राणीलाई जे-जे नाउँ दिए त्यही-त्यही नै त्यसको नाउँ भयो। २०यसरी मानिसले नै सबै पाल्तु पशु, आकाशका पक्षी र सबै वन-पशुहरूका नाउँ राखे।

तर आदमको निम्ति सुहाउँदो सहयोगी कोही पाइएन। *२१यसैकारण परमप्रभु परमेश्वरले मानिसलाई मस्त निद्रामा पार्नुभयो, र उनी निदाएको बेलामा उनका करङहरूमध्येको एउटा निकाल्नुभई त्यसको ठाउँमा मासु भरिदिनुभयो। २२जुन करङ परमप्रभु परमेश्वरले मानिसबाट निकाल्नुभएको थियो, त्यसबाट एउटी स्त्री बनाउनुभई मानिसकहाँ ल्याउनुभयो।*

२३मानिसले भने,
"यो त मेरै हाड़को हाड़
र मासुको मासु हो।
तिनलाई स्त्री भनिनेछ।
किनभने तिनी पुरुषबाट निकालिएकी थिइन्।"

२४यसैकारण ***मानिसले आफ्ना आमा-बुबालाई छोड्छ र आफ्नी पत्नीसँग मिलिरहन्छ, र तिनीहरू एउटै शरीर हुन्छन्।***

अविवाहित पुरुषहरुले विभिन्न क्षेत्रहरुमा संङ्घर्ष गरिरहेका हुन्छन् । बाइबलले भन्दछ, मानिस एकलो रहन असल छैन । त्यसैले परमेश्वरले उसको लागि "सुहाँउदो सहयोगी" बनाउनुभयो । पति र पत्नी दुबै एक अर्कालाई सहयोग गर्दै परमेश्वले दिनुभएको भुमिका निभाउनलाई बनाइएका थिए ।



पति र पत्नी उत्तीकै महत्वपूर्ण छन्, तर परिवारमा उनीहरुको विशेष र फरक भूमिकाहरू हुन्छन्; पतिलाई "शिर", र पत्नीलाई "सहयोगी" मानिन्छ । सहयोगी भन्नाले परमेश्वरले दिनुभएको जिम्मेवारीलाई दम्पतीको रुपमा संगै सहकार्य गर्ने बुझिन्छ । उनीहरू मिलेर परमेश्वरको महिमा गर्छन्/निर्माण गर्छन् ।

परमेश्वरको रचनामा पति सधै पुरुष हुन्छ, र "उपयुक्त सहयोगी" सधै महिला हुन्छिन् । उनीहरूको फरकपन, एक अर्कालाई पूर्ण बनाउन रचना गरिएको हो ।

जब एक पुरुष र एक महिला विवाहमा सँगै बाधिन्छन्, उनीहरूले आफ्ना बाबु-आमालाई छोड्नुपर्छ (दुवै शारीरिक र भावनात्मक रूपमा) र एक-अर्कासँग "एकै शरिर" मा एकताबद्ध हुनुपर्छ। उनीहरूले अब एकता र उद्देश्यको साथ "एक" भई काम गर्नुपर्छ। विवाह एक पुरुष र एक महिलाबीच मात्रै हुने, एउटा विशेष सम्बन्ध हो।

एफिसी ५:२१–३३

[२१]*ख्रीष्टको श्रद्धामा* ***एक-अर्काको अधीनमा बस।***

[२२]***पत्नी हो,*** *प्रभुको अधीनमा रहेजस्तै* ***आ-आफ्ना पतिको अधीनमा बस।*** [२३]*किनकि* ***पति पत्नीको शिर हो, जसरी ख्रीष्ट मण्डलीको शिर*** *हुनुहुन्छ, जुन मण्डली उहाँको शरीर हो, र उहाँ स्वयम्त्यसको मुक्तिदाता हुनुहुन्छ।* [२४]***जसरी मण्डली ख्रीष्टको अधीनमा छ, त्यसरी नै पत्नीहरू पनि हरेक कुरामा पतिहरूका अधीनमा*** *रहून्।*

[२५]***पति हो, आफ्ना पत्नीहरूलाई प्रेम गर, जसरी ख्रीष्टले पनि मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो,*** *र त्यसको निम्ति आफूलाई अर्पण गर्नुभयो,* [२६]*यस हेतुले कि उहाँले त्यसलाई पानीले धोएर वचनद्वारा पवित्र पार्न सकून्,* [२७]*र उहाँले दाग वा चाउरी नभएको, अथवा यस्ता कुनै कुरा नभएको तेजस्वी मण्डली आफैकहाँ प्रस्तुत गर्न सकून्, र त्योचाहिँ पवित्र र निष्खोट होस्।*

[२८]***त्यसरी नै पतिहरूले पनि आ-आफ्ना पत्नीलाई आफ्नै शरीरलाई झैँ प्रेम गर्नुपर्छ।*** *आफ्नी पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैलाई प्रेम गर्छ।* [२९]*किनकि कुनै मानिसले कहिल्यै आफ्नो शरीरलाई घृणा गर्दैन, तर त्यसको कदर गरेर पालनपोषण गर्दछ, जसरी ख्रीष्टले पनि आफ्नो मण्डलीको निम्ति गर्नुहुन्छ,* [३०]*किनभने हामी उहाँका शरीरको अङ्ग हौं।* [३१]*"यसकारण* ***मानिसले आफ्ना आमा-बुबालाई छोड्नेर आफ्नी पत्नीसँग मिलिरहन्छ,र ती दुवै एउटै शरीर हुनेछन्।"*** [३२]*यो एउटा गम्भीर रहस्य हो, अनि यो कुरा म ख्रीष्ट र मण्डलीको सम्बन्धमा बोल्दछु।* [३३]*जे भए पनि* ***तिमीहरू हरेकले आफ्नी पत्नीलाई आफैलाई झैँ प्रेम गर, र पत्नीले*** *पनि* ***आफ्ना पतिको आदर गरोस्।***

एक पुरुष र एक महिला बीचको वैवाहिक सम्बन्ध ख्रीष्ट र मण्डली बिचको सम्बन्धलाई प्रतिविम्बित गर्नको लागि रचना गरिएको हो। पतीले आफ्नी दुलही (मण्डली) को लागि ख्रीष्टको जस्तै बलिदानी प्रेम झल्काउनुपर्छ र पत्नीले प्रतिक्रियामा ख्रीष्टको लागि मण्डलीको आदर र सेवा झल्काउनुपर्छ।

ख्रीष्ट मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ, उहाँले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, वास्ता गर्नुहुन्छ, सेवा गर्नुहुन्छ, र यसलाई सबैभन्दा उत्तम भएर वृद्धि हुदै गएको हेर्न चाहनुहुन्छ। ख्रीष्टले आफ्नो जीवन मण्डलीको लागि दिनुभयो।

यसकारण पतीहरूले आफ्नी पत्नीहरूलाई सोही रूपमा प्रेम गर्नुपर्छ अनि उनीहरूको लागि बलिदानपूर्वक सूरक्षा, वास्ता र सेवाद्वारा जीवन अर्पण गर्नुपर्छ। पतिको भूमिका भनेको आफ्नो आवश्यकता भन्दा पहिले आफ्नो परिवारको आवश्यकताहरू विचार गरेर आफ्नी पत्नी र परिवारको नेतृत्व गर्नु हो।

मण्डली जस्तै, पत्नीहरूले, पनि आफ्नो पतिहरूलाई स्वेच्छाले र परिवारको शिरप्रति आदरपुर्वक समर्पण गर्नुपर्छ। वैवाहिक सम्बन्धले हामीहरूलाई आउने कुराको बारेमा एक सुन्दर झलक प्रदान गर्दछ।

अधिनता सम्बन्धी एउटा टिप्पणी:

हामी सबैजना कसै न कसैको अधिनतामा रहनुपर्छ: अभिभावक, अगुवा, प्रहरी, सरकार/परमेश्वर. येशू पनि परमेश्वर पितामा अधिनतामा रहनुभयो। तसर्थ, अधिनता खराब कुरा नभई, यो परिवार र समाजको भलाईको लागि परमेश्वरले सृष्टि गर्नुभएको व्यावस्थापनको भाग हो।

विवाहमा अधिनतामा पत्नीले आफ्नो विचार पोख्न नपाउने, वा पतिद्वारा पत्नी शासित गरिने र दासत्वमा राख्ने कुरा होइन। अधिनता भन्नाले पत्नीले पतिको सबै कुरामा स्वतः सहमत जनाउनु पर्छ भन्ने पनि होइन, वा उनले आफ्नै बारेमा सोच्नै नपाउने पनि होइन। अधिनता परमेश्वरको इच्छा विरुद्ध रहेर पतिको इच्छाको पालन गर्नु वा पापमा पतिलाई पछ्याउनु होइन।

अधिनता भन्नाले, परिवारमाथि पतिको नेतृत्वलाई स्वीकार गर्ने स्वइच्छाले गरिएको छनोट हो। ख्रीष्टियन विवाह सधैं प्रेममा निर्माण गरिनुपर्छ, जसमा एउटाले अर्कालाई शासन गर्ने , स्वार्थी इच्छा वा नियन्त्रणका लागि कुनै स्थान हुदैन। विवाह प्रेममा साझेदारी भई आपसी हेरचाह र भरोसामा निर्माण भएको हुनुपर्छ। व्यावहारिक रुपमा हेर्दा: प्रत्येक दिन पति र पत्नी दुवैजनाले एक-अर्काको आवश्कताहरू अनुरूप अधिनता हुनेछन् (प्राथमिकता दिदैँ), किनभने अधिनता बिना एक-अर्काको सेवा गर्न सकिदैन्।

स्वस्थ जोडीले प्राय सधैं एकसाथ छलफल गरेर निर्णयहरू लिन्छन्: एक सहमतिमा नपुगुन्जेलसम्म फरक विचारहरुमा एक-अर्कालाई सुनेर त्यसमा काम गर्छन्। विरलै पतिले आफ्नी पत्नीको असहमतिमा कुनै कार्य गर्न आवश्यक पर्नेछ। यी मामिलाहरुमा, यो परमेश्वरको आज्ञामा र आफ्नो परिवारको सर्वोत्तम हितमा छ भन्ने कुरामा पति अतिनै निश्चित हुनुपर्छ।

कलस्सी ३:१८–१९

> [१८]***पत्नी हो,*** *प्रभुको दृष्टिमा सुहाउँदो गरी* ***आ-आफ्ना पतिहरूका अधीनमा*** *बस।*
> [१९]***पति हो, आ-आफ्ना पत्नीहरूलाई प्रेम गर*** *र तिनीहरूप्रति कठोर नहोओ।*

१ पत्रुस ३:७

> [७]*पति हो, त्यसै गरी आफ्ना पत्नीसँग* ***विचारशील*** *भएर बस, र स्त्रीलाई अबला ठानी* ***आदर गर्नें गर****, किनकि तिमीहरू जीवनका अनुग्रहका साझेहकदार हौ, यस हेतुले कि तिमीहरूका प्रार्थनामा बाधा*

त्यसकारण, पतिहरूले आफ्ना पत्नीहरूलाई आदर, दया र नम्रताका साथ व्यवहार गर्दै प्रेम गर्नुपर्दछ। पतिहरूले आफू शारीरिक रूपमा आफ्नी पत्नीभन्दा बलियो भएको कुरा विचार गर्नुपर्दछ। यसकारण उनीहरुले आफ्नो शक्ति शासन गर्न र दु:ख दिन नभई सहायता र रक्षा गर्नको लागि प्रयोग गर्नुपर्छ। उनीहरुले आफ्नो शक्ति खराब कुरामा नभई तर असल कुराको लागि प्रयोग गर्नुपर्छ। पत्नीहरू आफ्नो पतिहरूको अधिनतामा बस्नुपर्छ। विवाह एउटा यस्तो सम्बन्ध हो जहाँ पतीले आफ्नी पत्नीलाई बलिदानपुर्वक प्रेम गदर्छन् र जहाँ पत्नीले आफ्नो पतिको नेतृत्वलाई सम्मान र सहयोगसाथ स्वीकार गर्छिन्। पतिको मनमा पत्नी प्रति, र पत्नीको मनमा पति प्रति रुची वा चासो हुन्छ। उनीहरूले आफ्नो पति पत्नीको आवश्यकतलाई आफ्नोभन्दा अगाडि राख्छन्। एकसाथ, आफ्नो परिवारको नेतृत्व गर्ने कुराहरूमा निर्णयहरू गदर्छन्।

१ कोरिन्थी ७:३–५

> [३]***पतिले आफ्नी पत्नीलाई तिनको वैवाहिक हक देओस्, र यसरी नै पत्नीले पनि आफ्ना पतिलाई।*** [४]*पत्नीले* ***आफ्नो*** *शरीरमाथि अधिकार राख्दिन, तर उसको पतिले राख्छ। यसरी नै पतिले पनि* ***आफ्नो*** *शरीरमाथि अधिकार राख्दैन, तर उसकी पत्नीले राख्छे।* [५]*पति पत्नीले आफ्नो पारस्परिक संसर्गदेखि एक-अर्कालाई इन्कार नगर। इन्कार गऱ्यौ भने पनि आपसमा सल्लाह गरेर केही समयको निम्ति मात्र, ताकि तिमीहरू प्रार्थनामा लागिरहन सक। तब फेरि एकसाथ बस, ताकि आत्मसंयमको अभावको कारणले शैतानले तिमीहरूलाई परीक्षामा नपारोस्।*

सबै असल कुराहरू परमेश्वरले सृष्टि गर्नुभएको हो। जब एक जोडी विवाहित हुन्छन्, अब उनीहरूको शरीर आफ्नो जीवनसाथीको साथसथै आफ्नै पनि हो। उनीहरू स्वेच्छाले प्रेमको कारण आफूलाई एक-अर्कासँग बाँड्दछन्।

यौन सम्बन्ध विवाहित जोडीहरूका लागि परमेश्वरबाटको एउटा असल उपहार हो। यो स्वस्थ वैवाहिक जीवनको एक महत्त्वपूर्ण भाग हो र यसले पति र पत्नीलाई उनीहरूको विवाह बाहिर यौन सन्तुष्टि खोज्ने जस्ता परीक्षालाई कम गर्दछ। यौनलाई एकअर्काको आनन्दको लागि, र सन्तानलाई गर्भधारण गर्ने तरिकाको रुपमा दिईएको हो। केवल एक पति र पत्नीबीच नियमित रूपमा,र गोप्य रूपमा यौन आनन्द लिईनुपर्छ। आपसी सहमति नभएसम्म उनीहरूले एकअर्कालाई वञ्चित गर्नु हुँदैन।[2]

जब कुनै एक पुरुष र एक महिलाले आफ्नो परिवार छोडेर विवाहमा सँगै बस्ने प्रतिबद्धता गर्छन्, उनीहरू एकताबद्ध र एकै शरिरका हुन्छन्। यो बोलावट पुरा गर्ने यौन एउटा तरिका हो। जब यो एक पति र (उनकी) पत्नीबीच मात्रै हुन्छ तब यो एउटा सुन्दर कुरा हो, तर यदी यो यस विशेष सम्बन्धबाट बाहिर हुन्छ भने, यो अनैतिक हुन्छ।

विवाहमा यौनको आन्नद लाज, दोष वा डर बिना नै लिईनुपर्छ। यसमा कहिल्यै जर्बजस्ती गर्नुहुँदैन, सधैं एक-अर्काको लागि प्रेम साथ दिनुपर्छ, शारीरिक, भावनात्मक र आत्मिक रूपमा उत्थान गर्ने तरिकामा एकसाथ आनन्द लिईनुपर्छ।

यौन सम्पर्कबाट सन्तान प्राप्ती हुन्छन्, जो वैवाहिक जोडीहरुले आन्दका साथ स्वीकार गर्नको लागि परमेश्वरले दिनुभएको उपहार हो।



[2] त्यहाँ यस्ता समयहरु पनि हुन्छन् जब यौन सम्बन्ध "रोकी राख्नु" पर्ने आवाश्यकता हुनेछ, जस्तै बच्चा जन्माएपछि जब पत्नीलाई निको हुनलाई समयको आवश्यकता पर्दछ।

विवाहको लागि तयारी

हामी विवाहित हुनुभन्दा अगाडी तयारीमा सहायता पुर्याउनको लागि हामीहरुले गर्नु सक्ने केहि कुराहरु तल उल्लेख गरिएका छन्।

- **विवाह गर्नु भन्दा अगाडि सीमाहरू बनाउनुहोस् ।** एक अर्कालाई चिन्नुहोस् तर तपाईले विवाह गर्नु अघि धेरै नजिकिन वा गहिराईमा जान र यौन सम्बन्धमा बाधिनबाट आफूलाई बचाउनुहोस् । तपाईको पूर्व-विवाहको सम्बन्धको बारेमा छलफल गरेर केही नियम र सिमाहरु बनाउनु सहयोगी हुन सक्छ । उदाहरणको लागि, अरु मानिसहरुको उपस्थिति नभएको ठाउँमा तपाईहरु दुइजना मात्रै सँगै बसेर रात बिताउने निर्णय नगर्नुहोस् । तपाईहरु अरु मानिसहरु भएको सार्वजनिक ठाउँमा सँगै रहेर कुरा गर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ तर चुम्बन गर्ने वा एक अर्काको शरिरको निश्चित भागहरुमा छुने निर्णय भने नगर्नुहोस् । तपाईले आफ्नो सिमाहरुको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र ती पालना गर्नुहोस् ।

- **तल दिइएका प्रश्नहरु एकसाथ छलफल गर्न केही समय लिनुहोस् ।** तपाई सबै कुरामा सहमत हुनुपर्छ भन्ने छैन, तर यदि तपाई हुनुहुन्न भने, तपाई सम्बन्धमा अगाडि बढ्ने कि नबढ्ने र तपाई कसरी बढ्न सक्नुहुन्छ निणर्य गर्नुहोस् । (यी प्रश्नहरु तपाई विवाह अगि र पछि दुवै समयमा छलफल गर्न सहयोगी हुन सक्छन्।)

  आधारभूत प्रश्नहरु

  1. के तपाईले पहिले नै विवाह गर्नुभएको छ वा अर्को कुनै व्यक्तिसँग घनिष्ट शारीरिक सम्बन्ध राख्नुभएको थियो?
  2. के तपाई र तपाईको जोडी (पति वा पत्नी) आफुलाई सुहाउँदो वा उस्तै विचारधारा भएको हुनु महत्वपूर्ण छ? अथवा के उनीहरुले एक-अर्काप्रति अधिनतामा रहनु र बलिदानपुर्वक प्रेम गर्न सिक्नु अझ धेरै महत्वपूर्ण छ?
  3. के "तपाईहरु दुवैजना बाँचुन्जेलसम्म" विवाहको सम्बन्धमा बस्नको लागि समर्पित हुनुहुन्छ? तपाईलाई यो कसरी थाहा हुन्छ?
  4. के तपाई "असल वा खराब समयमा, प्रशस्ततामा वा अभावमा, बिरामी वा सु-स्वास्थ्यमा" एक-अर्कालाई प्रेम गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ? (यसको अर्थ तपाईको पति/

पत्नी रिसाएको बेला, अथवा जीवन कठिन भएको बेला, अथवा आर्थिक रूपमा प्रशस्त वा अभाव अवस्थामा वा यदि तपाई मध्ये कोहि एक जनालाई घातक रोग लागेमा अथवा मानसिक समस्या भएमा।)

5. एकले अर्कालाई "प्रेम र कदर गर्नु" को अर्थ के हो (मूल्यवान ठान्नु, बहुमुल्य मान्नु, प्रशंसा गर्नु...)?
6. के तपाईको जीवनमा स्वास्थ विवाह भन्दा अन्य कुराहरु (जस्तै आफ्नो काम, सेवाकाई, छवि, अरूसँगको सम्बन्ध,) धेरै महत्वपूर्ण छ?
7. तपाई आफ्नो विवाहको खातिर के कुरा त्याग्न तयार हुनुहुन्छ?
8. तपाईको जोडीको आवश्यकताहरू आफु भन्दा माथि राख्नुको अर्थ के हो?
9. येशूले हामीलाई क्षमा दिनुभएको जस्तै, के तपाई एक अर्कालाई घरि..घरि.. घरि.. क्षमा दिन प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ?
10. पतिलाई घरको "शिर" हुनु भन्नुको अर्थ के हो?
11. बाइबलमा परिभाषित गरिए अनुरुप विवाहमा "अधिनता" शब्दलाई तपाईले कसरी बुझ्नुभएको छ? वैवाहिक सम्बन्धमा यो कस्तो देखिनुपर्छ?
12. के कुनै त्यस्ता कुराहरु छन्, जसले तपाईको आफ्नो आमा र बुबालाई पूर्ण रूपमा छोडि तपाईलाई आफ्नो पति वा पत्नीसित मात्रै बस्नलाई रोकेको छ?
13. तपाईको सम्बन्धमा अहिले के कुराहरुले बाधा दिइरहेको छ?
14. भविष्यमा तपाईको सम्बन्धलाई कुन कुराहरुले बाधा पुर्याउन सक्छन्?
15. तपाईको विवाह, परिवार र आफ्नै बारेमा अरूहरुले के सोच्छन् भन्ने कुराले तपाईलाई कतिको फरक पार्छ?
16. के तपाई आफ्नो विवाहित पती/पत्नीलाई परमेश्वरबाट पाएको उपहार स्वरुप हेर्नुहुन्छ, र उसको निम्ति धन्यवादी हुनुहुन्छ?
17. के त्यहाँ कहिल्यै सम्बन्ध विच्छेद गर्ने उपयुक्त कारण हुनेछ?

अपेक्षाहरु

1. तपाईको भावी पत्नी/पतीप्रति तपाईको अपेक्षाहरु के के छन्? (यिनिहरुले सम्भवत: तपाई हुर्कदै गर्दाको तपाईको आफ्नो पारिवारिक गतिशीलतालाई प्रतिविम्बित गर्नेछन्।)
2. के तपाईको पति/पत्नी आफ्नो सबैभन्दा मिल्ने साथी हुनुपर्छ; पहिलो व्यक्ति जोसँग तपाई हरेक दिन कुरा गर्न चाहनु हुन्छ र त्यस्तो व्यक्ति जोसँग तपाई सबैभन्दा पहिला असल र खराब खबर बाँड्न चाहनुहुन्छ?
3. के तपाईलाई एक अर्काका कुराहरु लुकाएर राख्नु ठीक हो जस्तो लाग्छ, वा सबै कुराहरू बाढ्नैपर्छ जस्तो लाग्छ?
4. के त्यस्ता केहि कुराहरु छन् जुन तपाई एकअर्कासँग छलफल गर्न सक्नुहुन्न?

5. तपाईको सम्बन्धमा महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू तपाईले कसरी गर्नुहुन्छ? के यी निर्णयहरु, सजिलोपन, तर्कपुर्ण, पतिको निर्णयमा आधारित हुन्छन्, वा परमेश्वरको वचनले के भन्छ भन्ने कुरामा आधारित हुन्छन्? वा यी सबै कुराहरूको मिश्रणमा आधारित हुन्छन्?
6. यदि तपाईले एक अर्का प्रति रोमान्टिक प्रेम महशुस गर्नु भएन भने तपाईले के गर्नु हुनेछ? के तपाई आफ्नो विवाहमा सहायता खोज्न तयार हुनुहुन्छ?

बालबालिकाहरू/छोराछोरीहरू



1. के तपाई विश्वास गर्नुहुन्छ कि छोराछोरीहरू परमेश्वरबाटको उपहार हुन्, वा इन्कार गर्नुपर्ने बाधाहरू हुन्, वा अरू केही?
2. तपाईले कति जना छोराछोरीहरू जन्माउने आशा राख्नुभएको छ?
3. तपाईलाई गर्भनिरोधकको बारेमा के लाग्छ? यदि तपाईले गर्भनिरोधको प्रयोग गर्नै पर्‍यो भने तपाईले कसरी निर्णय गर्नुहुनेछ? यदि तपाईले "आकस्मिक रुपमा" गर्भधारण हुनुभयो भने के गर्नु हुनेछ? याद राख्नुहोस् कि, आकस्मिक "गर्भनिरोधक" चक्की र गर्भपतन दुवैले आमाको गर्भभित्र रहेको शिशुलाई मार्दछ र त्यसैकारण यी सुहाउदो बाइबलिय विकल्पहरू होईनन्।
4. यदी तपाईको छोराछोरीहरू भए भने, तपाईले कसरी उनीहरुलाई हुर्काउने योजना बनाउँनुभएको छ? के तपाईहरुमध्ये एक जना छोराछोरीहरूलाई हेरचाह गर्न घरमा बस्नुहुनेछ?
5. अनुशासन, छोराछोरीहरूको हेरचाह र शिक्षा बारे तपाईको विचार कस्तो छ?

काम र बोलावट

1. तपाईले कहाँ काम गर्ने भनी कसरी निर्णय गर्नुहुनेछ (ज्यालादारि वा स्वयंसेवकको रुपमा)? यदि तपाईहरू दुवैजनाको राम्रो काम/भूमिका छ तर ती फरक ठाँउहरुमा छन् भने के गर्ने, कुनमा लागिरहने भनेर तपाईले कसरी निर्णय गर्नुहुनेछ। तपाईहरु मध्ये एक जना लामो समय अवधिको लागि विदेशमा गएर काम गर्न तपाईहरुलाई ठिक छ?
2. यदि तपाईलाई केहि गर्ने वा अन्त कतै बस्ने "बोलावट" महशुस भएको छ तर तपाईको पति वा पत्नीलाई चाहि त्यस्तो लाग्दैन् भने के गर्नुहुनेछ?

3. के तपाई येशूले जहाँ डोऱ्याउनुहुन्छ त्यहाँ उहाँलाई पछ्याउन प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ? विदेशमा गर्नुपर्ने सेवाकाईको क्षेत्रको बारेमा के विचार छ? गरिबी जीवन, वा कम सुख-सुविधा सहितको जीवनको बारेमा के लाग्छ?
4. तपाई कहाँ बस्ने आशा वा अपेक्षा राख्नुहुन्छ?
5. भविष्यको घरको लागि तपाईको अपेक्षाहरू के के छन्? (ठूलो, सानो, साघुँरो, व्यावहारिक, आगन्तुकहरु प्रती खुल्ला, निजी?)

विश्वास

1. तपाईको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो? तपाईको वैवाहिक सम्बन्ध, परमेश्वरसँगको तपाईको सम्बन्ध, तपाईको संयुक्त परिवारसँगको तपाईको सम्बन्ध ...?
2. अहिले परमेश्वरसँग तपाईको सम्बन्ध कस्तो छ? तपाईको वैवाहिक सम्बन्धमा यो कतिको महत्वपूर्ण हुनुपर्छ?
3. तपाईको सम्बन्धमा संगै बाइबल अध्ययन र प्रार्थना गर्नु कतिको महत्वपूर्ण (केन्द्रविन्दु) छ?
4. "मण्डली" भनेको के हो, र तपाईले त्यस समुदायमा कुन हद सम्म भाग लिनुहुनेछ?
5. के तपाई बाइबलले हामीलाई जीवनका लागि सहयोगी निर्देशनहरु दिन्छ भनेर विश्वास गर्नुहुन्छ? के तपाईले यसलाई जीवनभर मार्गदर्शनको लागि प्रयोग गर्ने योजना बनाउनु भएको छ?

यौन

1. यौन बारे तपाईको अपेक्षाहरु के के छन्? यौन सम्बन्ध कहिले र कसरी राख्ने भनि तपाईले कसरी निर्णय गर्नुहुन्छ?
2. के तपाई यौनलाई एक अर्कामा प्रेमबाट दिईनुपर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्नुहुन्छ? यदि त्यसो हो भने कुन हद सम्म?
3. कस्तो तरिकाको यौन वा यौन क्रियाकलाप उपयुक्त हुन्छ? कस्तो चाहिं हुदैँन? तपाईले कसरी निर्णय गर्नुहुन्छ?
4. तपाईको यौन सम्बन्धमा सञ्चारले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ?
5. तपाईले कसरी यस्तो सम्बन्ध सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ जहाँ पति वा पत्नीलाई "अहिले होईन" वा "रोक" भन्ने स्वतन्तत्रा हुन्छ?

आर्थिक

1. तपाईले रुपैया/पैसाको कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुनेछ? के तपाईले सबै कुरा बाड्नुहुनेछ र आफ्नो बैंक खाता एउटै बनाउनुहुनेछ? कसले बिलहरू तिर्नेछ, अनि पैसाको व्यवस्थापन गर्नेछ?
2. के तपाईका आर्थिक लक्ष्यहरु छन्? (हामी ३५ वर्ष हुनु भन्दा पहिले घर किन्ने, केहि कुराको लागि वचत गर्ने...)
3. तपाईले जिविका चलाउनका लागि रुपैया/पैसा कसरी प्राप्त गर्नुहुनेछ? (घरभाडा, खाना, चिजबिजहरु...) कसले काम गर्नुपर्छ र पैसा कमाउनु पर्छ भन्ने कुरामा तपाईहरूको अपेक्षाहरु छन्?
4. ऋण लिने, क्रेडिट कार्ड तिर्ने, ऋण, र सामानहरु किनेर पैसा पछि तिर्ने बारे तपाईलाई कस्तो लाग्छ?

अन्य

1. तपाईको पति/पत्नीको परिवारको सदस्यहरुको बारेमा तपाईले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ? तपाईलाई उहाँहरुको के कुरा राम्रो लाग्छ? के तपाईलाई चासो लाग्ने त्यहाँ कुनै कुराहरू छन्? के त्यहाँ तपाईको परिवारसँग मिल्ने विशेष समानताहरू वा भिन्नताहरू छन्? के त्यसले सान्त्वना दिन्छ वा त्यो चासोको विषय हो?
2. राम्ररी बिताइएको समयलाई तपाई कसरी परिभाषित गर्नुहुन्छ? तपाईको लागि के कुरा समयको बर्बादी हो जस्तो लाग्छ?
3. नियमित तवरमा एक अर्कासंग छुट्टीएर साथीहरूसँग समय बिताउनु ठीक हो? (खेलकुद खेल्दै, क्याफेमा समय बिताउँदै, चलचित्र हेर्दै र कुराकानी गर्दै...)



4. धुम्रपान, रक्सी, ट्याटु, शरीर छेड्ने, दाही, कपडा आदि बारे तपाईलाई कस्तो लाग्छ?
5. तपाईको विवाहमा हुने द्वन्दलाई तपाईले कसरी सुल्झाउनुहुनेछ? बाइबल र प्रार्थनाले कसरी मद्दत गर्न सक्छ?
6. "सिद्ध" विवाहको दिन हुनु कतिको महत्वपूर्ण छ? योजना गरे अनुसार नभए के होला? के यो कुराले फरक पार्छ?

स्वस्थ विवाहको निर्माण

विवाहहरू यतिकै सुन्दर हुदैनन् । सुन्दर बन्नको लागि त्यसमा काम गर्नुपर्ने हुन्छ । राम्रो संगीतकार वा फुटबल खेलाडी हुनको लागि नियमित समय र अभ्यास चाहिन्छ, त्यसरी नै एउटा असल विवाह निर्माण हुन्छ । हामीले जुन कुरामा ध्यान दिन्छौँ, त्यसैमा हामी राम्रो हुदै जान्छौ ।

तपाईले एक अर्कालाई प्रेम गर्न सिक्नु अत्यावश्यक छ । प्रेम एउटा रोम्यान्टिक भावना मात्र नभई, बरु एक अर्कालाई सेवा र हेरचाह गर्ने प्रतिबद्धता हो । बाइबलमा प्रेम के हो र के होइन भन्ने केहि कुराहरूको सूची पाईन्छ ।[1]

१ कोरिन्थी १३:४–७

> *४प्रेम सहनशील हुन्छ र दयालु हुन्छ। प्रेमले डाह गर्दैन, न शेखी गर्छ। ५प्रेम हठी हुँदैन, न ढीट हुन्छ। प्रेमले आफ्नै कुरामा जिद्दी गर्दैन, झर्को मान्दैन, खराबीको हिसाब राख्दैन। ६प्रेम खराबीमा प्रसन्न हुँदैन, तर ठीक कुरामा रमाउँछ। ७प्रेमले सबै कुरा सहन्छ, सबै कुराको पत्यार गर्छ, सबै कुरामा आशा राख्छ, सबै कुरामा स्थिर रहन्छ।*

यसबाट हामी यी कुराहरु देख्न सक्छौ...

प्रेम...हुन्छ	**प्रेम...हुदैन्**
✓ सहनशील	✕ डाह गर्छ
✓ दयालु	✕ शेखी गर्छ
	✕ हठी \ घमण्डी हुन्छ
प्रेम...	✕ ढीट \ अभद्र हुन्छ
✓ खराबीकोको हिसाब राख्दैन ।	✕ आफ्नै कुरामा जिद्दी गर्छ
✓ ठीक कुरामा रमाउँछ	✕ झर्को मान्छ

[1] लेखक पावलले कोरिन्थीमा भएका विश्वासीहरु बीचको सम्बन्धलाई मुख्य रुपमा केन्द्रित गर्नुभएको भएता पनि, यो विवाहित जोडीहरुमा पनि लागु गर्न सकिन्छ ।

✓ सबै कुरा सहन्छ	✕ खराबीमा प्रसन्न \ रमाउनु हुन्छ
✓ सबै कुराको पत्यार गर्छ	
✓ सबै कुरामा आशा राख्छ	
✓ सबै कुरामा स्थिर रहन्छ	

यसकारण प्रेम सचेत निर्णयले कार्य गर्न तिर डोऱ्याउछ। यसलाई त्याग र प्रयास चाहिन्छ। आफ्नो पति/पत्नी प्रति हरेस नखानुहोस्; तपाईको कमजोरीहरू र पापको बावजुद पनि परमेश्वरले तपाईसँग हरेस खानुभएन। तपाईको वैवाहिक जीवनभरि नै तपाई यी हरेक क्षेत्रहरूमा निरन्तर रूपमा वृद्धि गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईको विवाहलाई अघि बढाउन र सुधार गर्न मद्दत गर्ने केही थप विचारहरू यहाँ उल्लेख गरिएका छन्।

एकसाथ समय बिताउनुहोस्

- हरेक दिन एक-अर्कासँग संगै केही गुणस्तरीय समय बिताउनुहोस्। (फोन नचलाउने!)
- प्रत्येक दिन एक साथ प्रार्थना गर्नुहोस्, विशेष गरी एक-अर्काको आवश्यकताहरु र आफ्नो परिवारको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।
- प्रत्येक दिन संगै बाइबल अध्ययन गर्नुहोस् र अध्ययन गरिएको कुरा छलफल गर्नुहोस्।
- संगै केहि रमाइलो गर्नका लागि साप्ताहिक रूपमा "समय" छुट्याउने योजना बनाउनुहोस्। संगसंगै हिड्नुहोस्, खेल खेल्नुहोस्, खानपान गर्नको लागि बाहिर जानुहोस्, राम्रो चलचित्र हेर्नुहोस या कुराकानी मात्र गर्नुहोस् तर आफ्नो फोनलाई नहेर्नुहोस्।
- तपाईहरुको विवाहको वार्षिक उत्सवको दिनमा दुवै जनाले केही विशेष योजना बनाउनुहोस्। यसलाई हरेक वर्ष मनाउने गर्नुहोस् किनभने हरेक वर्ष सँगै हुनु विशेष हुन्छ।

स्पष्ट सञ्चार गर्नुहोस्

- तपाईको विवाह र जीवनको बारेमा कुराकानी गर्नको लागि नियमित समयहरू छुट्टाउनुहोस्।
- हरेक सम्बन्धमा सञ्चार अत्यन्त जरुरी हुन्छ। सुन्नमा छिटो र बोल्नमा ढिलो हुनुहोस्। तपाईको कानले मात्र होइन, तर तपाईको आँखाले पनि सुन्नुहोस् (आफ्नो पतिपत्नीतर्फ हेर्दै)। तपाईको पति\पत्नीले कुरा सुनाउँदै गर्दा अवरोध नगर्नुहोस्, विशेषगरी उनीहरू भावुक भएको छन् भने। उनीहरूले के भनिरहेका छन् भन्ने कुरा बुझ्ने लक्ष्यका साथ सुन्नुहोस् (र तपाईको विचारमा उनीहरुले के भन्नेछन् भन्ने चाहिँ होईन) र उनीहरुले भन्न चाहेको कुरा पूरा नभएसम्म सुन्नुहोस्। तपाईले बुझ्नु भएन भने स्पष्ट पार्ने प्रश्नहरू सोध्नुहोस् उदाहरणको लागि, "मैले यसो गरेको

तपाई चाहनुहुन्छ भन्न खोज्नु भएको हो?" चाहना गरिएको छ भने मात्रै सल्लाह र समाधानहरू दिनुहोस्। जब तपाई बोल्नुहुन्छ, दयापूर्वक बोल्नुहोस्।

- समस्याको बारेमा छलफल गर्दा, व्यक्तिको नभई समस्याबारे छलफल गर्नुहोस्। स्मरण रहोस्, तपाई एउटै समुहमा (टिममा) हुनुहुन्छ।
- अबेर राति चुनौतीपूर्ण विषयलाई लिएर सामना गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। तपाईहरु थकित नभएको बेला अर्कै समयमा यस बारे काम गर्नुहोस्। सो गर्नलाई केही दिन भन्दा बढि नलगाउनुहोस्।
- तपाईले नचाहे ता पनि माफ माग्न र क्षमा दिनमा पहिलो व्यक्ति हुनुहोस्। सुत्न जानु अघि सधैँ क्षमा दिनुहोस् र शान्तिको वातावरण सृजनुहोस्।
- त्यस्ता कुराहरु नभन्नुहोस् जसले तपाईको पति वा पत्नीको मन छिया-छिया हुन्छ जस्तै "उनी खाना पकाउनमा त्यति राम्रो छैनन्", अथवा "उहाँ अल्छि हुनुहुन्छ र चाडैँ रिसाउँनु हुन्छ।" अरूको अगाडि एक अर्कालाई निर्माण गर्नुहोस्। यी कुराहरूलाई भन्ने उपयुक्त समय त्यतिबेला मात्रै हो जब तपाई, परामर्शदाता, मेन्टर वा साथीभाइबाट तपाईको पति\पत्नीको कुरालाई र आफ्नो विवाहको लागि मद्दत खोज्ने प्रयास गरिरहनु भएको हुन्छ।
- वर्षमा एक पटक वा सोभन्दा बढी, एक अर्कालाई "मैले के गर्न सुरु गर्नुपर्छ, के रोक्नुपर्छ, र के गर्न निरन्तरता दिनुपर्छ?" भनि सोध्नुहोस्। त्यसपछि होशियारपूर्वक जवाफ सुन्नुहोस्।

एक अर्कालाई प्रेम गर्नुहोस्



- तपाईको पति वा पत्नीलाई कसरी प्रेम गरिएको महशुस हुन्छ पत्ता लगाउनुहोस् (उनीहरुलाई सोध्नुहोस्)। अनि त्यस तरिकामा उनीहरूलाई प्रेम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। मानिसहरुले प्रेम गरिएको महसुश गर्ने पाँच वटा सामान्य तरिकाहरु छन्।[2]
    1. **उत्साहाको शब्दहरुद्वारा** ("यो खाना मीठो छ, यो बनाएको लागि धन्यवाद।" "तिमी आज निकै सुन्दर / सुन्दरी देखिएका / देखिएकी छौ।" "तपाईले अरूलाई प्रोत्साहन दिने तरिका मलाई निकै मनपर्छ")।
    2. **सँगै एक अर्कासँग गुणस्तरिय समय बिताएर** (कुराकानी गर्ने, हिड्ने, खेल खेल्ने, खाना खाने...)।
    3. **सेवाको कार्यद्वारा** (भाडाँ धुन र कपडा धुन सहयोग गरेर, एक कप चिया ल्याइदिएर, उनीहरुको लागि केहि गरेर।

[2] च्यापम्यान १९९२, को पुस्तक अनुसार (*The Five Love Languages*) "प्रेमका पाँचवटा भाषाहरू – तपाईको जिवनसाथीलाई हृदयदेखिको प्रतिवद्धता कसरी व्यक्त गर्ने"

4. **शारीरिक स्पर्शद्वारा** (हात समाल्ने, अँगालो हाल्ने, आफ्नो हात उनीहरुको काधँमा राख्ने, यौन लगायत शारीरिक घनिष्टताद्वारा…)
5. **उपहारहरु दिएर** (एउटा उपहार, केही विशेष खाना, , हस्तलिखित कार्ड…)

सीमा तय गर्नुहोस्

- शंकास्पद/प्रश्नवाचक वा जोखिमपूर्ण परिस्थितिहरूबाट टाढा रहनुहोस् । के कुनै विवाहित पुरुष आफ्नी पत्नी बाहेक अरु महिलासँग एक्लै यात्रा गर्न मिल्छ? के एक विवाहित महिलाले एक पुरुषलाई (जो आफ्नो पति होईन) एकलै घरमा भेट्न जान मिल्छ? के एक पुरुष र एक महिला (जो विवाहित हुन् तर एक अर्कासंग होइनन्) नियमित रूपमा सामाजिक संजालमा कुराकानी गर्न मिल्छ?
- आफ्ना पति\पत्नीसँग पहिले छलफल नगरी महंगो सामान खरीद गर्ने, ऋण लिने, ऋण दिने, वा ठुलो दान दिने नगर्नुहोस् । तपाईसँग भएको पैसा तपाईहरु दुवैको हो; यसलाई सगैँ व्यवस्थित गरिनु पर्छ ।
- कहिल्यै अश्लील कुराहरु नहेर्नुहोस् । यो लत हो र आफ्नो पति\पत्नी प्रतिको चाहनालाई गुमाउने र आफ्नो विवाह बर्बाद गर्ने निश्चित तरिका हो । सीमाहरू स्थापना गरेर परिक्षाको ठाउँहरू घटाउनुहोस् ।[3]

खराब उदाहरणहरु प्रति सजग रहनुहोस् र तिनीहरुलाई नपछ्याउन निश्चित हुनुहोस्

उदाहरणको लागिः

- आफ्नी पत्नीलाई प्रेम र तिनको हेरचाह नगर्ने पति ।
- आफ्नी पत्नीलाई शासन गर्ने र आदेश दिने पति ।
- आफ्नी पत्नीलाई खसालेर बोल्ने वा कराउने पति ।
- घरायसी काममा सहयोग नगर्ने पति ।
- रोजगारको खोजी नगर्ने र आफ्नो परिवारको लागि जुटाउन काम नगर्ने पति ।
- अरूसँग कुरा काट्दै, पिउँदै ,खेल खेल्दै समय खेर फालेर प्राय अनुपस्थित हुने पति ।
- रक्सि पिएर मात्ने पति
- आफ्नी पत्नी माथि आक्रमक भई कराउँने, हिर्काउँने, वा उसलाई केही गर्न बाध्य गर्ने पति ।
- अश्लील कुरा हेरेर वा अर्की महिलासँग शारीरिक सम्बन्ध राखेर आफ्नी पत्नीलाई धोका दिने पति ।

[3] यहाँ सीमाहरु तय गर्दा सहयोगी हुन सक्छ । तपाईको सुत्ने कोठामा तपाई एक्लै भएको बेलामा वा राति अबेर सम्म आफ्नो फोन नचलाउनुहोस् । तपाईंको पती वा पत्नीलाई आफ्नो फोनको पासवर्ड थाहा हुन दिनुहोस् र आवश्यकता अनुसार फोन प्रयोग गर्न दिनुहोस् । तपाईंलाई पापमा पार्ने कुनै पनि कुरा त्याग्नको लागि, गम्भीर कदम उठाउनुहोस् (मत्ती १८:८–९) ।

- आफ्नो पतिलाई शासन गर्ने र अरूहरूको अगाडि आदेश दिने पत्नी।
- आफ्नो पतिको विचारहरू र धारणाहरूको सम्मान नगर्ने पत्नी।
- आफ्नो पतिलाई वृद्धि गर्नको लागि कार्य नगर्ने पत्नी।
- निरन्तर गनगन गरिरहने पत्नी।।
- अल्छी र थोरै काम गर्ने पत्नी।
- अरुहरूसँग कुरा काट्ने पत्नी।
- अरू पुरुषहरुसँग जिस्किने वा तिनीहरूको बारेमा कल्पना गर्ने पत्नी।
- र अन्य धेरै....

कृपया उनीहरु जस्तो नहुनुहोस्।[4] आफ्नो विवाह र परिवारको जिम्मेवारी लिनुहोस्।[5]ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गरे जस्तै प्रेम गर्नुहोस्। आफूलाई आफ्नो परिवारको लागि दिनुहोस्।

असल पतिले आफ्नी पत्नीलाई प्रेम गर्छ र तिनलाई घर भित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा हुने व्यवहारिक कार्यहरुमा सहयोग गर्छ।[6] उसले आफ्नो परिवारको खाँचो पूरा गर्न कडा मेहेनत गर्छ र आफ्नी पत्नीलाई र छोराछोरीहरूसँग समय बिताएर साथै उनीहरुसँग दयालु भई बोलेर प्रेम गर्दछ।



असल पत्नीले आफ्नो पतिलाई आदर गर्छिन् र घर भित्र र बाहिर हुने व्यवहारिक कार्यहरुमा सेवा पुऱ्याउदछिन्।[7] उनले आफ्नो पति र परिवारलाई प्रेम र हेरविचार गर्ने किसिमको घरको वातावरण निर्माण गर्न कडा मेहेनत गर्छिन्।

---

4 यी मध्येका कुनै पनि उदाहरणहरू तपाइसँग मेल खान जान्छ भने तपाईलाई परिवर्तन गर्नुहोस् भनि परमेश्वरलाई पुकार्नुहोस्, र त्यस कुरामा सहयोग गर्न अरुहरूलाई अनुरोध पनि गर्नुहोस्। रक्सी, खराब साथी,तपाईको फोन...आदि त्यस्ता थोकहरू जसले तपाईलाई पाप तिर लग्छ यी कुराहरू त्यागनमा छिटो हुनुहोस्।

5 पति र पत्नी दुवैजना परिवार र घरको जिम्मेवारी वहन गर्नका लागि एकतामा र समझदारिमा काम गर्नु पर्छ।

6 खाना पकाउने ,सरसफाई गर्ने र नानीहरुको हेरचाह गर्ने जस्ता कामहरू।

7 प्राय: खाना पकाउने, सरसफाई गर्ने र नानीहरुको हेरचाह गर्ने जस्ता यी कार्यहरू दिनहुँ हुने घरायसी दायित्वहरू हुन्, तर फरक फरक सांस्कृतिक वा पारिवारिक अवस्थाहरूका कारण फरक हुन सक्छन्। पत्नीलाई परिवारको आर्थिक कुरामा सहयोग उपलब्ध गर्नको लागि घर बाहिर गएर काम गर्न बाइबलले निषेध गरेको छैन। ख्रीष्टमा स्वतन्त्रता छ। यद्पि त्यसो गर्दा, पत्नी र आमाको रूपमा आफ्नो महत्त्वपूर्ण भूमिकालाई बेवास्ता नर्गनको लागि उनी होसियार रहनुपर्छ। यदि कुनै ख्रीष्टियन स्त्रीले घरबाहिर काम गर्नका साथसाथै आफ्नो सन्तान र श्रीमानको लागि स्नेहपूर्ण, हेरचाह गर्ने वातावरण प्रदान गर्छिन् भने त्यो पूर्णरूपमा स्वीकार्य हुन्छ।

अन्तमा

यो सानो पुस्तक तपाईले उपयोगी पाउनुभएको छ भनि म आशा गर्दछु।

यदि तपाईले आफ्नो विवाहमा नियमितरुपमा काम गर्ने समय लिनु भयो भने तपाईको विवाह जीवन भरि नै निरन्तर सुधार हुन सक्नेछ। एक असल विवाह निश्चय नै प्रयासको योग्य हुन्छ।

आनन्दसँग एक स्वस्थ विवाह बनाउनुहोस्!

अध्ययन गर्नका लागि थप खण्डहरू

- उत्पत्ति २:२५ शर्म बिनाको सिद्ध विवाह
- हितोपदेश ५:१५–२३ भावपूर्ण वैवाहिक प्रेम
- हितोपदेश ३१:१०–३१ उच्च चरित्र भएकी पत्नी
- मत्ती १९:४–९ मानिसहरूले पति र पत्नीलाई छुट्टयाउनु हुँदैन
- २ कोरिन्थी ६:१४ ख्रीष्टियनहरू अविश्वासीहरुसंग सँगै जोडिनु हुदैन





एक स्वास्थ विवाह सुन्दर हुन्छ!

विवाह तपाईको लागि पृथ्वीमा हुने सबैभन्दा विशेष र घनिष्ट सम्बन्ध हुनको निम्ति निर्माण गरिएको हो ।

यो पुस्तक निम्न तरिकाहरुद्वारा जोडीहरूलाई स्वास्थ विवाह निर्माण गर्न सहायता पुऱ्याउनको लागि तयार पारिएको हो:

- विवाहको लागि बाइबलीय आधार प्रदान गरेर ।
- जोडीहरुलाई विवाहका लागि तयार हुन सहयोग पुऱ्याएर ।
- स्वास्थ विवाह निर्माण गर्ने तरिकाहरु उपलब्ध गरेर ।

यदि तपाई विवाहको लागि तयार गर्दै हुनुहुन्छ वा पहिले नै विवाहित हुनुहुन्छ भने, यो पुस्तक तपाईको लागि हो! तपाई आफ्नो मंगेतर, पति, भावि पति, भावि पत्नी वा पत्नीसँगै मिलेर यो पुस्तक पढ्न सक्नुहुन्छ ।

जब विवाहितहरूले येशूको दुलही, मण्डलीसँगको सम्बन्धलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ तब यसले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउँछ ।

तपाईको विवाहद्वारा परमेश्वरको महिमा भएकोहोस्!

ISBN: 978-9937-1-7034-5

NE