

# अपनी बुरी भावनाओं पर काबू रखिए

## 1 अपनी भावना पहचानिए

किस भावना पर काबू पाना आपको सबसे मुश्किल लगता है?



गुस्सा

जलन

नाराज़गी



डर

चिंता



मायूसी

बुरी सोच

दुख



कोई और:

## 2 वजह जानिए

किन हालात में आप ऐसा महसूस करते हैं?

---



---



---

“अपनी भावनाओं पर काबू पाने के लिए मैं अपने हालात के बारे में सोचती हूँ। मैं खुद से पूछती हूँ, ‘मेरे अंदर असल में क्या चल रहा है? मैं ऐसा महसूस क्यों कर रही हूँ? क्या ऐसा महसूस करना सही है? कहीं मैं बात का बतंगड़ तो नहीं बना रही? क्या यह वाकई इतनी बड़ी बात है? अगर कोई और ऐसा महसूस करता तो मैं उसके बारे में क्या सोचती? इन हालात में यहोवा मुझसे क्या चाहता है?’ इस तरह सोचने से मैं अपनी भावनाओं को काबू कर पाती हूँ।”—ओलिविया।

## 3 दोबारा सोचिए

लिखिए, कब यह भावना आप पर हावी हुई थी।

---



---



---

जो हो गया है उसे रोकने के लिए आप क्या कदम उठा सकते थे?

---

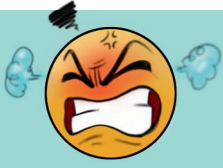


---



---

नीचे दी गयी कौन-सी आयत या आयतें आपको अपनी भावनाओं पर काबू पाने में मदद कर सकती हैं?



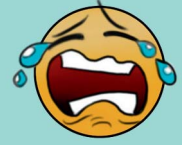
### गुस्से, जलन या नाराज़गी के लिए

- नीतिवचन 14:29** "जो क्रोध करने में धीमा है वह पैनी समझ से मालामाल है, लेकिन जो उतावली करता है वह अपनी मूर्खता दिखाता है।"
- नीतिवचन 29:11** "मूर्ख अपने मन की सारी भड़ास निकाल देता है, मगर बुद्धिमान खुद पर काबू रखता है और शांत रहता है।"
- नीतिवचन 29:22** "गुस्सैल इंसान झगड़े पैदा करता है, जो बात-बात पर भड़क उठता है वह बहुत-से अपराध कर बैठता है।"
- इफिसियों 4:31, 32** "हर तरह की जलन-कुढ़न, गुस्सा, क्रोध, चीखना-चिल्लाना और गाली-गलौज, साथ ही नुकसान पहुँचानेवाली हर बात को खुद से दूर करो। इसके बजाय, एक-दूसरे के साथ कृपा से पेश आओ और कोमल करुणा दिखाते हुए एक-दूसरे को दिल से माफ करो, ठीक जैसे परमेश्वर ने भी मसीह के ज़रिए तुम्हें दिल से माफ किया है।"
- याकूब 1:19, 20** "हर कोई सुनने में फुर्ती करे, बोलने में उतावली न करे और गुस्सा करने में जल्दबाज़ी न करे। क्योंकि इंसान के क्रोध का नतीजा परमेश्वर की नेकी नहीं होता।"



### डर या चिंता के लिए

- यशायाह 41:10** "डर मत क्योंकि मैं तेरे साथ हूँ, घबरा मत क्योंकि मैं तेरा परमेश्वर हूँ। मैं तेरी हिम्मत बँधाऊँगा, तेरी मदद करूँगा, नेकी के दाएँ हाथ से तुझे संभाले रहूँगा।"
- मती 6:34** "अगले दिन की चिंता कभी न करना क्योंकि अगले दिन की अपनी ही चिंताएँ होंगी। आज के लिए आज की परेशानियाँ काफी हैं।"
- फिलिप्पियों 4:6, 7** "किसी भी बात को लेकर चिंता मत करो, मगर हर बात के बारे में प्रार्थना और मिन्नतों और धन्यवाद के साथ परमेश्वर से बिनतियाँ करो। तब परमेश्वर की वह शांति जो समझ से परे है, मसीह यीशु के ज़रिए तुम्हारे दिल की और तुम्हारे दिमाग के सोचने की ताकत की हिफाज़त करेगी।"
- 1 पतरस 5:7** "तुम अपनी सारी चिंताओं का बोझ [यहोवा] पर डाल दो क्योंकि उसे तुम्हारी परवाह है।"



### मायूसी, बुरी सोच या दुख के लिए

- भजन 34:18** "यहोवा दूटे मनवालों के करीब रहता है, वह उन्हें बचाता है जिनका मन कुचला हुआ है।"
- भजन 46:1** "परमेश्वर हमारी पनाह और ताकत है, बुरे वक्त में आसानी से मिलनेवाली मदद है।"
- प्रकाशितवाक्य 21:4** "[यहोवा] उनकी आँखों से हर आँसू पोंछ देगा और न मौत रहेगी, न मातम, न रोना-बिलखना, न ही दर्द रहेगा। पिछली बातें खत्म हो चुकी हैं।"

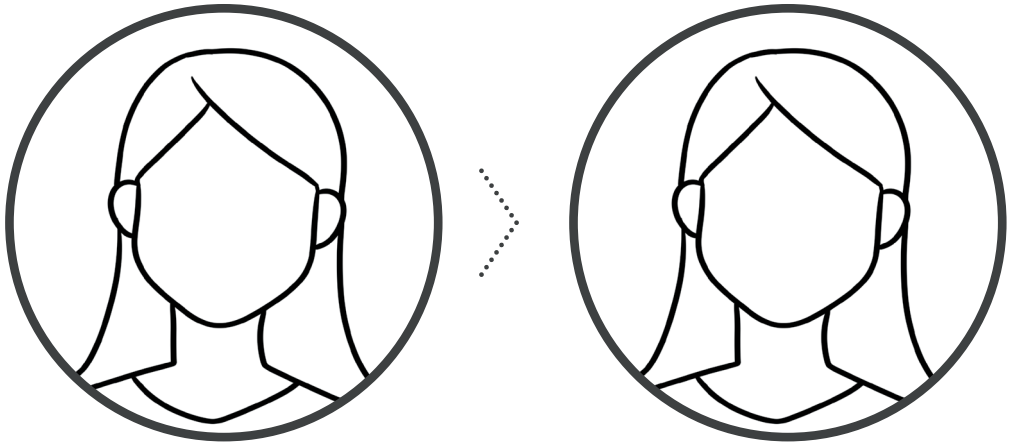
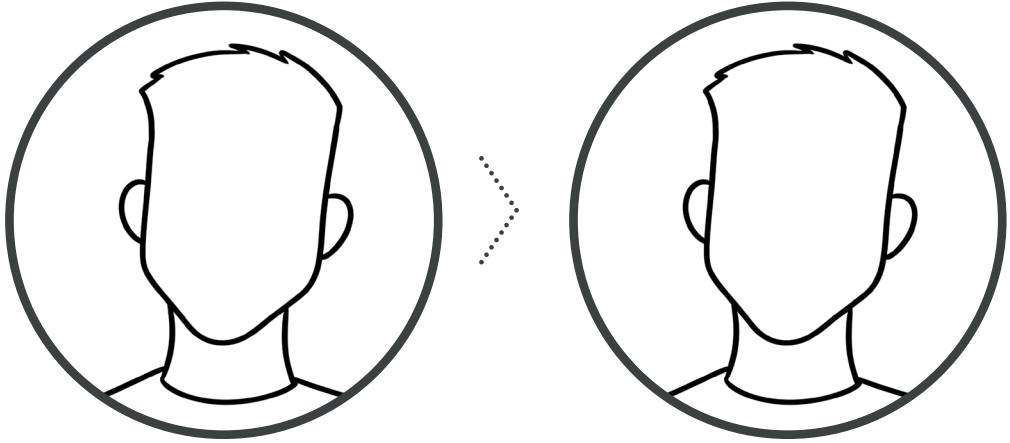
कोई और:

(जो भावना ऊपर नहीं बतायी गयी है।)

इस भावना पर काबू पाने में कौन-सी आयत या आयतें आपकी मदद कर सकती हैं?

## 5 लक्ष्य रखिए

जिस भावना पर काबू पाना आपको सबसे मुश्किल लगता है, उसे दिखाने के लिए पहला चेहरा बनाइए। इस भावना के बजाय आप कैसा महसूस करना चाहते हैं, उसके लिए दूसरा चेहरा बनाइए।



अब लिखिए कि इस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आप क्या कदम उठाएँगे।

अगली बार जब मेरे अंदर  
यह भावना उठेगी:



तो मैं क्या करूँगा:



और क्या नहीं करूँगा:

