प्रेमको नदीलाई नियन्त्रण गर्नु

पावल थो. हैलिनवर्ग

प्रेमको नदीलाई नियन्त्रण गर्नु

परिचय

१. नदी

२. बाढी ल्याउने कारण

३. हाम्रो शरीरमा क्षति

४. हाम्रो प्राणमा क्षति

५. हाम्रो आत्मामा क्षति

६. हाम्रो आत्माको पुनर्स्थापना

७. हाम्रो प्राणको पुनर्स्थापना

८. हाम्रो शरीरको पुनर्स्थापना

९. हाम्रा यौन भावनाको नियन्त्रण

बन्धनमुक्त

एक प्रार्थना

परिशिष्ट

क. अफ्रिकामा HIV/AIDS को महामारी

ख. यस महाविनाशको चक्रबाट मुक्त हुने केही तरिकाहरू

परिचय

यो पुस्तिका प्रेम, यौन र अभिलाषाको शक्तिको बारेमा हो। मानिस भएका कारण हामी सबैमा भावनाहरू र चाहनाहरू हुन्छन् । हामी यस्ता सम्बन्धहरूको चाहना राख्दछौं कि जो रोमाञ्चक, सुन्दर र सन्तुष्टदायी हुन्छन् । तर वास्तवमा धेरै मानिसहरू तिनीहरूका सम्बन्धहरूमा धेरै निराश भएका छन् र खासगरी यौनको क्षेत्रमा असन्तुष्ट छन् । यौन आनन्ददायी हुनेभए तापनि यो धेरै पिडादायक अनुभव बन्न सक्छ । यसमा अनिच्छित गर्भधारण र यौनरोगहरूको जोखिम हुनसक्छ । एड्सले लाखौं मानिसहरूको जीवन लिइरहेको छ । अनियन्त्रित यौन व्यवहारको कारणले धेरै वैबाहिक सम्बन्धहरू भत्केका छन् । जुन कुरा एकदम सुन्दर हुनुपर्नेमा कसरी यस्तो विनाशकारी हुन सम्भव छ ? के यौनजन्य रोगहरू र अन्य समस्याहरूबाट नडराई असल आनन्ददायी र सन्तुष्टदायी यौन जीवनको सम्भावना छ ? यस्तै कुराहरूको बारेमा यो पुस्तिका तयार भएको छ ।

म आसा गर्दछु कि तपाईंहरूले यो पुस्तिकालाई पढ्न मन पराउनुहुनेछ । मेरो यो प्रार्थना र चाहना छ कि यसले तपाईंलाई परीक्षामा पर्न र अनियन्त्रित यौन जीवनको परिणाम भोग्नबाट बचाउनेछ । यसले तपाईंलाई अरु मानिसहरूको जीवन बर्बाद गर्नबाट रोक्नेछ र तपाईंलाई आनन्द र सन्तुष्टताको जीवनमा डोऱ्याउनेछ । यस्तो जीवन, जसले अरु कसैको जीवनमा आशिष ल्याउनेछ ।

पहिला यो पुस्तिका सर्वसाधारणलाई वितरण गर्नको लागि एड्स नियन्त्रण परियोजना अन्तर्गत लेखिएको थियो । हाल मैले यसलाई यौन जीवनको क्षेत्रमा चेलापनको शिक्षा दिन ख्रीष्टिय संस्करणमा लेखेको छु ।

यस पुस्तिका लेखनको लागि मैले अरु मानिसहरूको विचार र उदाहरणहरुलाई प्रयोग गरेर पुनर्लेखन गरेको छु । डिन शेरम्यानद्वारा लिखित सम्बन्धहरूको शिक्षाबाट मैले यस पुस्तिकाको मुख्य विचार लिएको

हुँ । मैले उहाँको शिक्षाबाट धेरै कुरा सिकेको छु र उहाँप्रति आभार प्रकट गर्दछु । यसले मेरो आफ्नो जीवनलाई वशमा राख्नलाई मद्दत पुऱ्याएको छ । सबैभन्दा माथि म जीवनको मालिक र सृष्टिकर्ता परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छु । खासगरि मेरी पत्नी मार्योलिनलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु जसले यो पुस्तिका लेख्न उत्साह दिइन् । यसमा थपथाप र सुधार गर्नुहुने सबै मित्रहरुलाई पनि धन्यवाद छ । यस पुस्तिकालाई पढ्नुहुने र अध्ययन गर्नुहुने सबैजनालाई परमेश्वरले आशिष दिनुभएको होस् ।

पावल थो. हैलिगेनवर्ग

१. नदी

कहिल्यै नदी नदेखेकालाई तपाईं कसरी नदीको बारेमा बुझाउनुहुन्छ ? तलका तर्कहरुलाई कल्पना गर्नुहोस्:

नदी भनेको के हो ?

- नदी भनेको पानीको वहाव हो ।

त्यसोभए जब म धारो खोल्छु, के नदी बगेर आउनेछ ?

- होइन, नदी भनेको धेरै ठुलो पानीको वहाव हो ।

त्यसोभए, जब धेरै पानी पर्छ र बगैँचालाई डुबाउँछ र घरभित्र पानी पस्छ भने के त्यो नदी हो ?

- होइन त्यो त बाढी हो ।

नदी र बाढीमा के अन्तर छ त ?

- एक नदी एक स्थानमा स्थिर भएर बगिरहन्छ । तर बाढी आउँदा पानी जताततै पस्दछ र सबैलाई नाश गर्दछ ।

नदी कसरी एक स्थानमा स्थिर भएर बग्दछ ?

- यहाँ पहाडहरू र बाँधहरू हुन्छन् । नदीको किनाराले पानीलाई नियन्त्रणमा राख्दछन् ।

त्यसैले नदी किनाराहरूद्वारा नियन्त्रित हुन्छ र बाढीचाहिँ अनियन्त्रित भई बग्दछ ।

- हो यही ठीक हो ।

के नदी असल हुन्छ ?

- हो नि, धेरै असल हुन्छ ।

नदीका फाईदाहरु के के हुन् ?

- धेरै फाइदाहरु हुन्छन् । खानलाई माछा, सिंचाइको लागि पानी, जलाविद्युत, पौडी खेलेर आनन्द लिने ठाउँ, सफा पिउने पानी, इत्यादि ।

के बाढी पनि असल हुन्छ ?

- हुँदैन, बाढी खराब हुन्छ । यसले सबै कुराको विनाश गर्छ ।

बढीले ल्याउने केही नराम्रा कुराहरु के के हुन् ?

- यसले पिउने पानीलाई प्रदुषित गर्छ । बालीनाली र घरहरुलाई नष्ट गर्छ, रोग र महामारी फैलाउँछ र मानिसहरु मर्छन् ।

त्यसकारण हामी भन्न सक्छौं कि नदी जीवनको श्रोत हो र बाढी मृत्युको श्रोत हो ।

- वास्तवमा तपाईं यस्तै भन्न सक्नुहुन्छ ।

यो यसो हेर्दा सारै अनौठो लाग्छ । बगिरहने पानी जीवनको स्रोत पनि हुन सक्छ, अथवा मृत्युको पनि श्रोत हुन सक्छ । असल र खराबको भिन्नता पानीमा होइन, तर प्रष्टसँग पानीको नियन्त्रणमा छ ।

यदि पानी अनियन्त्रित हुन्छ र किनारालाई नाघेर बग्छ भने त्यो धेरै विनाशकारी हुन्छ । अब हामी नदी र बाढीको यो कुरालाई यही छोडौं । आखिर यो पुस्तिका पानीको व्यवस्थापनबारे हुँदै होइन । यो एउटा यस्तो बिषयमा हो जुन नियन्त्रण गर्न झन् धेरै कठिन छ । प्रेमको नदीलाई नियन्त्रण गर्नु भनेको हाम्रा यौन भावनाहरु र क्रियाकलापहरुलाई व्यबस्थापन गर्नु हो । पानीजस्तै यौन पनि जीवन र मृत्युको श्रोत बन्न

सक्छ । यौन धेरै असल र उपयोगी हुन सक्छ तर यो धेरै खराब र विनाशकारी पनि हुन सक्छ ।

यौनको बारेमा केही असल कुराहरु के के हुन् ?

- यौन आन्ददायी हुन्छ । यसले मानिसहरुलाई आपसमा आकर्षित गर्छ र एकतामा राख्छ । यसले हामीलाई वृद्धि हुन सक्षम बनाउँछ ।

यौनको बारेमा केही खराब कुराहरु के के हुन् ?

- बेश्यावृति, बाल यौनशोसण, यौनप्रसारित रोगहरु र संक्रमणहरु जस्तै, एड्स, व्यभिचार, बलात्कार, परिवारभित्रको व्यभिचार, विवाहबिच्छेद, अनिच्छित गर्भाधान र गर्भपतन कौमार्यहरण आदि ।

यसरी यहाँ प्रष्टै देख्न सकिन्छ कि पानीजस्तै यौन पनि कि त धेरै असल र उपयोगी हुन सक्छ वा धेरै खराब र विनाशकारी हुन सक्छ ।

कुन कुराले यौनलाई असल वा खराब बनाउन सक्छ त्यस भिन्नतालाई बुझ्नको लागि हामी सृष्टिको सुरुआतमा फर्केर जानुपर्छ । यौनको सुरुआत कहाँबाट भयो ? हामी यस्तो हुनको लागि किन र कुन उद्देश्यले सृष्टि गरिएका हौं ?

बाइबलमा हामी पढ्न सक्छौं कि परमेश्वरले आदमलाई सृष्टि गर्नुभएपछि उहाँले उत्पति २:१८ मा यसरी भन्नुभयो, *“मानिस एक्लो रहन असल छैन, म त्यसको निम्ति त्यसलाई सुहाउने एउटा जोडी बनाउनेछु ।”* परमेश्वरले आदम र हव्वालाई सृष्टि गर्नुभएपछि (उत्पति २:२२) हामी उत्पति २:२४ लाई पढ्छौं, *‘‘यसैकारण मानिसले आफ्ना बुवाआमालाई छोड्छ र आफ्नो स्वास्नीसँग मिलिरहन्छ, र तिनीहरु एउटै शरीर हुन्छन् ।’’* बाइबलको यस पदबाट हामी सिक्न सक्छौं कि परमेश्वरले सृष्टिको सुरुआतसँगै विवाहको

संस्थापन गर्नुभएको हो । के कारणको लागि ? *"यसकारण मानिस आफ्नो स्वास्नीसँग एक भइरहन्छ ।"* एकता नै विवाहको उद्देश्य हो । परमेश्वरले एक पुरुष र एक स्त्रीलाई पूर्ण एकतामा एकसाथ रहने योजना बनाउनुभएको थियो । विवाहमा आत्मिक, भावनात्मक र शारीरिक एकता भएको हुनुपर्छ ।

''तिनीहरु एउटै शरीर हुन्छन् ।'' परमेश्वरले यौन एकतालाई वैवाहिक सम्बन्धको एक भागको रुपमा चाहनुभएको छ । उहाँको यस आत्मियताको कारण हामी यस निचोडमा पुग्न सक्छौं कि यौन परमेश्वरको उपहार हो । उहाँले यसलाई पति र पत्नीबिचको सम्बन्धमा अतुल्य गहिराई दिनलाई दिनुभएको हो । बाइबलको अर्को पुस्तक श्रेष्ठगीतमा हामी शिक्षा पाउन सक्छौं कि पति र पत्नीले एक-दोस्राको शरीर र सुन्दरताबाट आनन्द लिएको परमेश्वरले चाहनुहुन्छ । यौनक्रियाबाट आनन्द लिने र आकर्षण गर्ने बाहेक यसबाट बंश बृद्धि गर्न पनि सक्दछौं । परमेश्वरले मनिसलाई बृद्धि भएर पृथ्वी ढाक्नको लागि आज्ञा दिनुभएको छ । (उत्पति १:२८) । परमेश्वरले मानिसद्वारा पृथ्वी ढाकिएको चाहनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई उहाँकै स्वरुपमा सृष्टि गर्नुभएको छ । पुरुष र महिला बनाउनुभएको छ । उहाँ सम्बन्धप्रेमी परमेश्वर हुनुहुन्छ र हाम्रो सम्बन्ध भएको चाहनुहुन्छ । २ कोरिन्थी १३:१४ *"पवित्र आत्माको संगति तिमीहरू सबैसँग रहून् ।"* उहाँलाई थाहा छ कि हाम्रा मानवीय सम्बन्धहरुको गहिराईमा मात्र उहाँको हृदयलाई हामी बुझ्न सक्दछौं । परमेश्वर प्रेमीलो पिता हुनुहुन्छ र प्रेमीलो पिताकै रूपमा परिचित हुन चाहनुहुन्छ । उहाँ प्रेमिलो आमा पनि हुनुहुन्छ, जसले हामीलाई सान्त्वना दिन र सुरक्षा दिन चाहनुहुन्छ । (यसैया ६६: १२-१३ र मत्ती २३:३७) विवाहमा मात्र यौन सम्बन्ध रहोस् भनी परमेश्वरले चाहनुहुने एउटा कारणचाहिँ छोराछोरीहरू प्रेमीलो पिता र माता भएको परिवारमा जन्मिन सकून् भनेर हो ।

तर दुर्भाग्यवस् हामी सबैजना यौनको बारेमा नकारात्मक धारणाहरुको जानकारी राख्छौं । धेरै मानिसहरूले यौनका कारण उनीहरुका जीवनमा विनाशको बाढीको अनुभव गरिरहेका छन् ।

यसले यौनलाई आफैमा खराव र घृणित बनाउँदैन । यौन परमेश्वरबाट आएको उपहार हो भनेर हामीले हेरीसकेका छौं । त्यसकारण यो आफैमा शुद्ध र जीवनदायी छ । तर जसरी जीवन दिने पानी बाढी बनेर मृत्यु र विनाशमा परिणत हुन सक्छ त्यसरी नै यौन पनि परमेश्वरले स्थापना गर्नुभएको सीमाभन्दा नाघेर बाहिर जान्छ भने त्यो विनाशकारी बन्छ ।

जब पति र पत्नी दुवैले सन्तुष्टतादायी यौन सम्बन्धको चाहना राख्छन् भने यौनले आनन्द, सन्तुष्टता र एकताको परिणाम ल्याउँछ ।

विवाहपूर्व र विवाहभन्दा बाहिरको यौन सम्बन्धले नकारात्मक परिणामहरु ल्याउँछ ।

यदि यो पति वा पत्नीको चाहनाविपरित प्रयोग भएको छ भने वैवाहिक सम्बन्धभित्र पनि नकारात्मक परिणाम ल्याउँदछ । यौन सम्बन्धमा राजि नहुनु वा अनियन्त्रित यौन सम्बन्ध । हामी अर्कै अध्यायमा यसको नकारामक परिणामहरूको बारेमा हेर्नेछौं ।

२. बाढी आउने कारण

जब मानिसहरूले सीमाना नाघेर वैवाहिक सम्बन्ध बाहिर यौन सम्बन्ध राख्छन् भने त्यसका परिणामहरू कस्ता हुन्छन् भनेर हामी एकसाथ हेरौं ।

१ कोरिन्थी ६:१८ मा हामी एउटा गम्भीर चेतावनी पाउँछौं: *"व्यभिचारदेखि अलग बस । अरू जुनसुकै पाप जो मानिसले गर्दछ, त्यो शरीरबाट बाहिर हुन्छ तर व्यभिचार गर्ने मानिसले आफ्नै शरीरको विरूद्ध पाप गर्दछ ।"*

हितोपदेश ६:३२ ले पनि त्यस्तै चेतावनी दिन्छ; *"तर व्यभिचार गर्ने मानिस विनासमझको हुन्छ । यस्तो काम गर्नेले आफूमाथि बर्बादी ल्याउँदछ ।"*

१ कोरिन्थी ६:१८ मा पावलले केवल हाम्रो भौतिक शारीरको बोरमा मात्र भनेको होइन । त्यसपछिको पद (१९) मा हाम्रो शरीर एक मन्दिर भएको कुरा बताउँदछ । हाम्रो शरीर यस्तो एउटा स्थान हो जहाँ आत्मिक प्राणी जिउन सक्दछ । पहिलो स्थानमा हाम्रो शरीरमा हामी आफै रहँदछौं अर्थात् हाम्रो प्राण र हाम्रो आत्मा । तर हामी परमेश्वरसँगको सङ्गतीमा उहाँको आत्माद्वारा जिउनको लागि सृष्टि गरिएका छौं । हाम्रो शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर भएको कुरा पावलले बताएका छन् ।

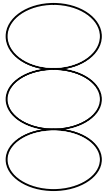
यसकारण पावलले भनेअनुसार जब हामी आफ्नै शरिरको बिरुद्ध पाप गर्दछौं, यसमा हामी आफ्नै प्राण र आत्मा बिरुद्ध र हामीभित्र वास गर्नुहुने पवित्र आत्माको बिरुद्धको पापमा सहभागी हुन्छौं ।

हामीले यौन एकताको बारेमा कुरा गर्दा केवल हाम्रो शरीरलाई मात्र सोच्नुहुँदैन । तर हाम्रो प्राण र आत्माको बारेमा पनि सोच्नुपर्दछ । हामीले कसैसँग यौन सम्बन्ध राख्दैगर्दा हाम्रो सम्पूर्ण व्यक्तित्वलाई पूर्णरूपले अर्को व्यक्तिसँग एक गराइरहेका हुन्छौं ।

अब हामी निम्न तरिकाले आफैंलाई हेर्ने प्रयास गर्नेछौं ।

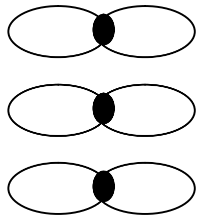
हामीसँग एउटा **शरीर**

एउटा **प्राण**



र एउटा **आत्मा** छ

हामीले कसैसँग यौन समबन्ध राख्दा हामी त्यस व्यक्तिसँग हाम्रो शरीर, प्राण र आत्मामा एकाकार हुन्छौं ।



प्राण

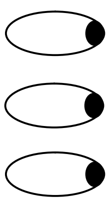
आत्मा

शरीर

यही नै यौन एकताको उद्देश्य हो कि हामी एकआपसमा शारीरिक, भावनात्मक र आत्मिकतवरले जोडिएका हुन सकौं । त्यसैले विवाहको करार एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी एक-दोस्रामा प्रतिज्ञा गर्दछौं । परमेश्वरसँग र परिवारसँग प्रतिज्ञा गर्दछौं ता कि हामी बाँकी जीवन एकसाथ रहन सकौं ।

तर वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर विवाहपूर्व वा विवाहोत्तर श्रीमान, वा श्रीमतीबाहेकका यौन सम्बन्धमा के हुन्छ ?

हामीसँगै रहन सक्दैनौं र फेरि छुट्टिनुपर्ने हुन्छ । हाम्रो एकता तोडिनुपर्छ र हामी फेरि दुई हुनेछौं ।



शरीर

प्राण

आत्मा

वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर सम्बन्ध राखेपछि हामी शारीर, प्राण र यौन आत्मामा तोडिनेछौं र क्षतिग्रस्त हुनेछौं ।

यी तीन क्षेत्रहरूमा कस्ता प्रकारका क्षतिहरू हुन्छन् भनेर हामी बाँकी केही अध्यायहरूमा हेर्नेछौं ।

३. हाम्रो शरीरमा क्षति

कौमार्यहरण

विवाहपुर्वको यौन सम्बन्धमा पहिलो र तत्काल नकारात्मक असर भनेको हाम्रो कौमार्यहरण हो । यो कुरा हाल तपाईंलाई त्यति महत्वपूर्ण लाग्दैन होला, तर जुन दिन तपाईंको विवाह हुन्छ त्यो दिन तपाईं नम्वर १ बन्न चाहनुहुन्छ वा नम्वर २१ बन्न चाहनुहुन्छ ? त्यहाँ अरू हुनुभन्दा तपाईं पहिलो नै हुन चाहनुहुन्छ । केटा र केटी दुवैले कौमार्य गुमाउनसक्ने भए तापनि केटीको लागि यो कुरा विशेष महत्वपूर्ण हुन्छ । जब पतिले विवाहको दिनमा उसकी पत्नीको पहिले नै अरुसँग यौन सम्बन्ध भइसकेको छ भनी पत्ता लगाउँदछ भने उसलाई धोका भएको महसुस हुन्छ । आजकाल धेरै जवान केटीहरु पछि उनीहरूसँग विवाह हुने आसामा आफ्नो केटा साथीहरुसँग यौन सम्बन्ध राख्छन्, तर दुर्भाग्यवस् यस्तो हुँदैन । उनीहरूको विवाह नभएर सम्बन्ध छुटिसकेको हुन्छ ।

केटी र केटा दुवैले तिनीहरूका कौमार्य गुमाएका हुन सक्छन्, तर केटाको शरीरमा त्यो देख्न वा अनुभव गर्न सकिंदैन । तर केटीको शरीरमा झिल्ली तोडिएको वा योनीच्छेद भइसकेको हुन्छ र यौन सम्पर्क राख्दा श्रीमानले त्यो अनुभव गर्न सक्छ । कौमार्यहरणले केटीको भविष्यको विवाहमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ । तिनले जीवनभरि श्रीमानको निराशा र इन्कारको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ । निश्चय नै केटाको जीवनमा पनि कौमार्यहरण एक नकारात्मक कुरा हुनसक्छ । उसले अरु कसैसँग पहिले नै यौन सम्बन्ध राखिसकेको कुरा आफ्नी श्रीमतीबाट लुकाउनुपर्ने हुन्छ अथवा त्यो कुरा

श्रीमतीसँग स्वीकार गर्दा हुने लाजको सामना गनुपर्ने हुन्छ । यदि उसले गुप्त नै राख्ने निर्णय गर्छ भने ऊ सधैं यस्तो अवस्थामा जिउनुपर्ने हुन्छ र यसले उनीहरुको भावनात्मक र आत्मिक एकतालाई बाधा पुऱ्याउनेछ । यदि उसले स्वीकार गर्ने निर्णय गर्छ भने त्यहाँ उसकी पत्नीबाट तिरस्कार, डाह, र शङ्काको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । हाम्रो विवाहलाई लुकाउनुपर्ने र स्वीकार गर्नुपर्ने कुनै कारण नराखिकनै सुरु गर्नु उत्तम हुन्छ ।

धेरै पुरुषहरू कुमारी नरहेको केटीलाई विवाह गर्न चाहँदैनन् । यो माग र चाहना ठीकै हो भनेर बुझ्न सकिन्छ, तर जो पुरुषहरू आफैं कुमार छन् उनीहरुले मात्र यस्तो चाहना राख्न सुहाउँछ ।

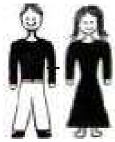
यौनजन्य रोगहरू

सन् २020 सम्ममा एड्सको कारणले मात्रै विश्वभरि ३ करोड ८७ लाख मानिसहरूको मृत्यु भइसकेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को अनुसार सन् २००५ को अन्तसम्ममा ४ करोड मानिसहरू HIV सँग बाँचीरहेका थिए र २००५ मा मात्रै ३१ लाख मानिसहरु एड्सको कारण मरेका थिए । HIV/AIDS बाट पीडित हुनुबाहेक अरू धेरै यौनप्रसारित रोगहरूबाट लाखौं मानिसहरू मरिरहेका छन् ।

यदि पति र पत्नी दुवै कुमार र कुमारीको रूपमा विवाह गर्छन् र बाँकी जीवनभरि आपसमा यौन सम्बन्ध राख्छन् भने त्यहाँ कुनै प्रकारको यौनजन्य रोगहरू लाग्ने जोखिम हुँदैन । तर जब उनीहरूमध्ये कुनै एकजनाले अरूहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्न सुरु गर्छ भने (वा विवाहपूर्व नै यौन सम्बन्ध राखेको छ भने) उक्त व्यक्तिलाई यौनजन्य रोगहरू लाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ र उसले वा तिनले आफ्नो जोडीलाई पनि संक्रमित बनाउन सक्छ ।

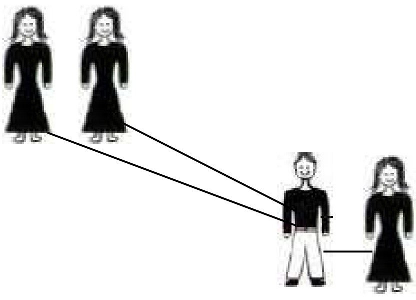
विवाहपूर्व नै हाम्रो यौन सम्पर्क भइसकेको छ भने, चाहे त्यो एकपटक मात्र किन नहोस्, त्यहाँ यौनजन्य रोगहरू निम्त्याउने जोखिम हुन्छ ।

अब हामी तलका मानिसहरूलाई हेरौं:

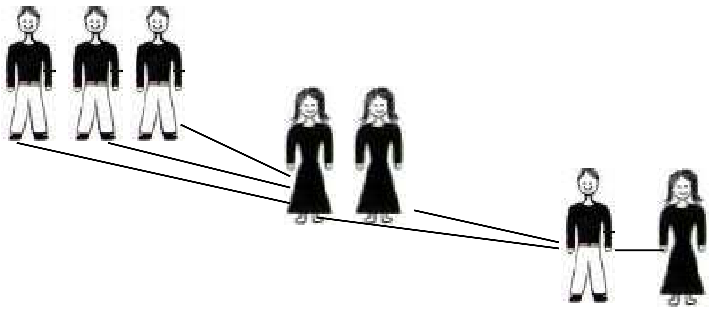


यी केटा र केटीले विगत केही समयदेखि भेटघाट गरिरहेका थिए र अन्तमा उनीहरूको यौन सम्बन्ध हुन्छ । यो केटीको लागि पहिलोपटक थियो र त्यसपछि तिनले कहिल्यै यौन सम्बन्ध राखिनन् । तर पनि तिनले एड्स वा अन्य यौनजन्य रोगहरुलाई आकर्षित गरेकी हुन सक्छ ।

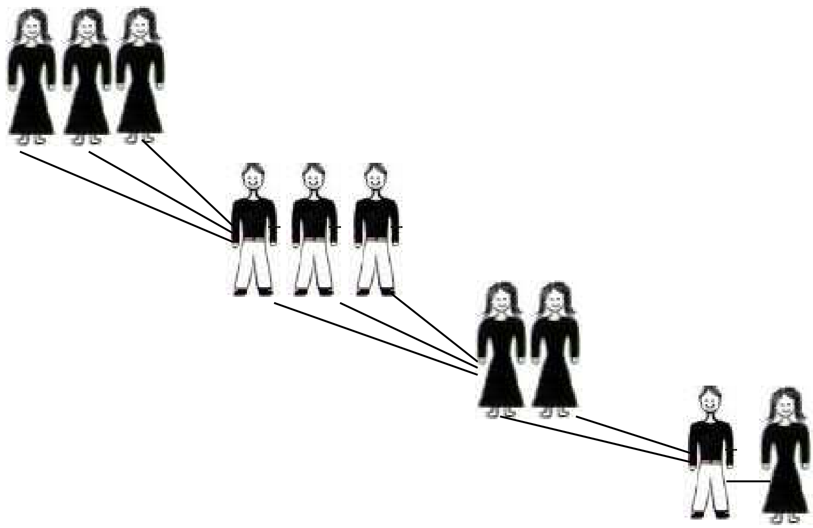
कसरी ? त्यो केटाले पहिले नै अरु दुईजना केटीहरूसँग यौन सम्बन्ध राखिसकेको थियो । यो केटीचाहिँ नम्बर ३ हो भनेर उसले आफ्नी प्रेमिकालाई भनेकै थिएन । यथार्थमा यसको चित्र यस्तो देखिन्छ :



दुर्भाग्यवस्, यो नै पूर्ण चित्र होइन । त्यो केटाले यौन सम्पर्क राखेको एउटी केटीले अरुहरूसँग पनि यौन सम्बन्ध राखिसकेकी थिइन् । तिनले यो केटासँग यौन सम्पर्क राख्नुभन्दा अघि नै अरु ३ जना केटाहरुसँग यौन सम्पर्क राखिसकेकी थिइन् । यसको चित्र यथार्थमा तल भएजस्तै देखिन्छ:



हाम्रो चित्र अझै पनि पुरा भएको छैन । माथिको चित्रमा भएका केटाहरूमध्ये १ जनाले त्यो केटीलाई भेट्नु अघि नै यौन सम्बन्ध राखिसकेको थियो । उसका पहिले अरु ३ जना केटी साथीहरू थिए । तिनीहरूमध्ये एकजनाचाहिँ वेश्यावृतिमा लागेकी थिइन, जसले धेरै जनासँग यौन सम्पर्क राखिसकेकी थिइन् ।



अब यहाँ बुझ्नको लागि धेरै सजिलो छ कि अन्तिममा सम्बन्ध राख्ने केटीले एकपटक मात्र यौन सम्बन्ध राखेकी भए तापनि तिनलाई यौनजन्य रोगहरू र एड्ससमेत लागेको हुन सक्छ ।

एक प्रेम जोडीले विवाहअघि नै यौन सम्बन्ध राख्नथालेपछि उनीहरू पछि विवाह बन्धनमा बाँधिने विश्वास गर्छन्, तर यो कहिलेकाहिँ मात्र सम्भव हुन्छ । प्रायः त्यस्ता सम्बन्धहरू टुटिरहन्छन् । त्यसपछि तिनीहरूले अरु यौन सम्बन्धहरू बढाउँदै जान्छन् । सम्बन्धहरूका यस्तो डोरीद्वारा एकले अर्कोलाई संक्रमित गर्दै जान्छन् । निश्चय नै धेरैजसो केटा वा केटी साथीले आफ्नो जोडीलाई अरुसँग राखेका सम्बन्धहरुको बारेमा बताउदैनन् । सबैले उनीहरू नै पहिलो र एकमात्र भएको सोच्नेछन् । तपाईंले यो सधैं याद गर्नुपर्छ कि यदि तपाईंले विवाहपूर्व यौन सम्बन्ध राख्नुभयो भने तपाईं पहिलो वा नम्वर १ होइन ।

माथिको उदाहरणले यसलाई अझै सम्भावना बढाउँछ कि प्रेमी जोडीहरूले विवाहपूर्व यौन सम्बन्ध नराखिकनै विवाह गर्न सक्छन् । तर दुःखको कुरो यो छ कि जुन केटीले विवाहपूर्व कुनै यौन सम्बन्ध राखेकी थिइनन् तिनी पनि धेरै प्रकारका यौन रोगहरूबाट पीडित हुन सक्छिन् किनकि तिनको पतिले विवाहपूर्व अरुहरूसँग यौन सम्बन्ध राखिसकेका थिए ।

यसलाई हामीले प्रष्टसँग भन्नुपर्छ कि हाम्रो शरीरलाई फरक-फरक व्यक्तिहरुसँग यौन सम्बन्ध राख्नको लागि बनाइएको होइन । यसलाई यस्तो प्रकारले बनाइएको छ कि हामीले पति र पत्नीको वैवाहिक सम्बन्धभित्र रहेर सुरक्षित यौन जीवन जिउन सक्दछौं । त्यसकारण हामीले कन्या वा कुमारलाई विवाह गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो हाम्रो जीवनलाई यौनरोगहरुबाट जोगाउने परमेश्वरको तरिका हो ।

(यदि हामी एड्सको बारेमा कुरा गर्छौं भने हामीले यो बुझ्नुपर्छ कि एड्स यौनप्रसारित रोग भए तापनि हिजोआज मानिसहरूले कुनै यौन सम्बन्ध नराखिकनै एड्सबाट संक्रमित हुन सक्छन् । उनीहरू संक्रमित रगतद्वारा संक्रमित हुन सक्छन् अथवा अस्पतालमा फोहोर सुईबाट वा लागूपदार्थ सेवन गर्दा फोहोर सुईंको प्रयोगबाट संक्रमित हुन सक्छन् अथवा संक्रमित बुबाआमाबाट जन्मदै एड्सबाट संक्रमित हुन सक्छन् ।)

अनिच्छित गर्भाधान

विवाहपूर्वको यौन सम्बन्धको अर्को जोखिम अनिच्छित गर्भाधान हो । आधा मिनेटको यौन सम्पर्कले पनि एउटी केटी गर्ववती हुन सक्छिन् । जब एक पुरुष वा महिलाले एकदोस्रालाई यौन उत्तेजित गरिरहेको हुन्छ र पुरुषले आफ्नो हातले आफ्नो लिङ्गलाई छोएर महिलाको योनीलाई पनि छुन्छ भने उसले केही शुक्राणुहरू प्रसारण गर्छ र महिला गर्भवती हुन सक्छिन् । यदि वैवाहिक सम्बन्धभित्र गर्भाधान भयो भने त्यो एउटा ठूलो वरदान हो । तर एउटी अविवाहित केटी गर्भवती हुन्छिन् (वा त्यो गर्भाधान उनको श्रीमानबाट भएको होइन) भने त्यहाँ ठूलो समस्या हुन्छ । त्यो केटीले हतारमा विवाह गर्नुपर्ने हुन सक्छ र परिवारबाट अपमान र क्रोध सहनुपर्ने हुन्छ । तिनको शिक्षा रोकिन्छ र कुनै राम्रो तयारीविना वैवाहिक जीवन सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ । अथवा, यदि उसको केटा साथीले तिनलाई विवाह गर्न चाहेन भने एउटा विना पिताको शिशु हुर्कदै जानेछ ।

एकदमै दबाब र अपमानको कारणले आजकल केटीहरु गर्भपतन गराउने कोशिश गर्दछन् । यसको अर्थ तिनले आफ्नो गर्भभित्र रहेको बच्चालाई औषधीद्वारा वा शल्यक्रिया गरेर हत्या गर्ने निर्णय गर्छिन् । यो एउटा सजिलो समाधान देखिन सक्छ तर तिनले आफ्नै शिशुलाई हत्या गरेको महसूस गरेपछि त्यसपछि आउने भावनात्मक र आत्मिक समस्या असीमित हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा शिशुलाई जन्म दिनु र त्यसपछि धर्मपुत्र ग्रहणको लागि अरुलाई सुम्पनु धेरै राम्रो हुनेछ ।

तपाईंले यो बुझ्नुहुन्छ भन्ने आसा छ कि गर्भाधानको जोखिम र यसबाट आउने सबै प्रकारका समस्याहरूको अघि एकछिनको आवेग केही पनि होइन ।

कौमार्यहरण, यौनरोगहरू र अनिच्छित गर्भाधानहरू हाम्रो शरीरलाई क्षति पुऱ्याउने तीन मुख्य कारणहरू हुन् । वलात्कार र परिवारभित्रकै हाडनाताभित्रको यौन सम्बन्धले अझ धेरै शारीरिक क्षति पुऱ्याउँदछ ।

परापूर्वकालदेखि नै मानिसहरूले नकारात्मक परिणामहरू ननिम्त्याइकन आफूले मनपराएको कसैसँग पनि यौन सम्बन्ध राख्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउने कोशिश गर्दैआएका छन् । हिजोआज हामी यस्तो भनेको विज्ञापनहरू देख्दछौं: "सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्नको लागि कन्डोम प्रयोग गरौं ।"

के कण्डोमको प्रयोगले हाम्रो यौन क्रियाकलापलाई सुरक्षित गर्छ ?

एक प्रकारले यसले शारीरिक क्षति हुनबाट जोगाउन धेरै नै काम गर्छ । कन्डोमको प्रयोगले यौनरोग र गर्भवती हुने जोखिमलाई ८०-९०% ले घटाउँछ, तर यस कुरालाई मनमा राख्नुहोस् कि केही यौनरोगहरू चुम्बन र खोकीद्वारा मुखबाट पनि सर्ने गर्छ । यदि राम्रोसँग प्रयोग भएमा गर्भवती हुने सम्भावनालाई ५०% ले कम गर्छ । कन्डोमको प्रयोग गर्दा वा नगर्दा पनि व्यक्तिको कौमार्य गुम्ने चाहिँ निश्चित छ ।

त्यसैले कन्डोम प्रयोग गरेर सुरक्षित यौन सम्पर्क राखेको सोच्नेले वास्तवमा आफैंलाई धोका दिइरहेको हुन्छ ।

हामीले कन्डोम प्रयोग गरेर वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर यौन सम्पर्क राख्नु कुनै हालतमा पनि सुरक्षित हुँदैन । यसले यौनरोगहरू सार्ने र गर्भाधान हुने जोखिमलाई घटाउँछ तर यसले हाम्रो प्राण र आत्मालाई पुऱ्याउने क्षतिबाट कुनै सुरक्षा दिँदैन । वास्तवमा हामीले शारीरिक क्षेत्रमा हुने क्षतिभन्दा यी दुई क्षेत्रमा धेरै नै क्षति ब्यहोर्नेछौं ।

नोट: बैवाहिक सम्बन्धभित्र अनिच्छित गर्भाधानलाई रोक्न कन्डोम वा गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग गर्नु परिवार नियोजनको लागि एकदम उपयुक्त अभ्यास हो ।

४. हाम्रो प्राणमा क्षति

हामी मानव जाति केवल भौतिक शरीर मात्र नभएर मुख्यतया भावनात्मक र आत्मिक प्राणी पनि हौं । हामी कुनै पनि कुरा गर्छौं किनकि हामीलाई त्यसो गर्न मन लाग्छ अथवा यो नै ठीक हो जस्तो हामीलाई लाग्छ । हाम्रो शरीरले हामी के हौं, हामी के सोच्छौं र हामी भित्र कस्तो महसुस गर्छौं भनेर मात्र प्रकट गरिरहेको हुन्छ । यो अरूहरूसँग सञ्चार गर्ने एउटा साधन हो । यौन क्रियाकलाप केवल शरीरको लागि मात्र होइन तर यो हाम्रो सम्पूर्ण भावनात्मक र आत्मिक प्राणीको प्रकटीकरण हो ।

वैवाहिक जीवनभन्दा बाहिर भएको सम्बन्धले पुऱ्याउने भावनात्मक क्षतिलाई भनेर साध्य छैन । हरेक परिस्थिति र व्यक्तिमा क्षतिको मात्रा फरकफरक हुन्छ । हाडनाताभित्रको यौन सम्बन्ध र वलात्कारमा हुने भावनात्मक क्षति समझभन्दा बाहिर हुन्छ । अब हामी एकदोस्रालाई प्रेम गर्ने एक जोडी ख्रीष्टियान केटा र केटीको दृष्टिकोणबाट यसलाई हेर्नेछौं ।

भावनात्मक घाउहरू

जब कुनै एक केटा र एक केटी एकआपसमा आकर्षित भएको महसुस गर्छन् र एकअर्कासँग कुराकानी गरेर एकसाथ समय बिताउँछन् भने तिनीहरूले प्रेम भएको महसुस गर्न थाल्छन् । यसमा तिनीहरूका यौन भावनाहरू पनि संलग्न हुन्छ । उनीहरूले यौन सम्बन्ध राख्नुहुँदैन भनेर दुवै जनालाई थाहा हुन्छ, तर कल्पना गर्नुहोस् कि यस्तो स्वतन्त्र समाजद्वारा प्रेरित भएर र आफ्नो कल्पना र चाहनाहरूको कारण उनीहरूले यौन सम्बन्ध राख्छन् । तिनीहरू यौन सम्पर्कमा रमाएका हुन सक्छन् किनकि हामीलाई यस्तै प्रकारले बनाइएको छ । तर त्यसपछि

उनीहरू एकदोस्राबाट छुटेर घरमा गएर आफ्ना बुबाआमासँग रहनुपर्ने हुन्छ । उनीहरूले जुन कुरा गर्नुहुँदैन थियो त्यही कुरा गरेको थाहा पाएर घर जाँदा कस्तो महसुस गर्छन् होला ?

तिनीहरूले प्रायः यस्तो महसूस गर्छन्ः

आफैसँग लज्जित हुनेछन् किनकि उनीहरूले आफ्नो चाहनाहरूलाई रोक्न सकेनन् ।

दोषीः 'मैले यस्तो नगरेको भए हुन्थ्यो ।'

पश्चाताप/फसेकोः 'अब मैले त्यो व्यक्तिलाई विवाह गर्नुपर्छ' तर म उसलाई/तिनलाई विवाह गर्न तयार छैनँ, वा म विवाह गर्नै चाहदिनँ ।

डरः 'यदि मेरो बुबाआमाले थाहा पाएमा के हुन्छ ?'

डरः 'यदि हाम्रो पास्टरले थाहा पाएमा के हुन्छ ?'

डर 'यदि म (केटी) गर्भवती भएमा के हुन्छ ?'

यदि उक्त केटीले (वा केटाले जबर्जस्ती या फकाईफुस्लाई गर्न बाध्य पारेको छ भने तिनले यस्तो महसुस गर्छिन्ः

प्रयोग भएकोः 'यौन सम्बन्ध राख्नको लागि मात्र उसले मलाई मनपराएको रहेछ ।'

फोहोरीः 'तिनले आफैलाई फोहोरी भएको महसुस गर्छिन् र यौनलाई नकारात्मक दृष्टिले हेर्छिन् ।'

धोका पाएकोः 'उसलाई भरोसा गर्न सकिन्छ भनेर तिनले सोचेकी थिइन् तर भरोसा गर्न सकिनन् ।'

जब उनीहरुमध्ये एकजनाले सम्बन्ध तोड्छन्, त्यतिबेला हालत झन् खराब हुन्छ, अर्को व्यक्तिले महसुस गर्छः

तिरस्कृतः 'म राम्रो व्यक्ति होइनँ ।'

<u>**क्रोध**</u>: तिनले/उसले कसरी मसँग यस्तो व्यवहार गर्न सक्छ ?

<u>**निराशा**</u>: अब मलाई के हुन्छ ? अब मलाई कसैले विवाह गर्न चाहँदैन ।

अथवा <u>एकले अर्कोलाई प्रयोग</u> गर्न सक्छन् "यदि फेरि हामीले यस्तो गरेनौं भने म यो सम्बन्ध अहिले नै तोड्छु ।" यसरी अर्को व्यक्तिमा डर र चिन्ता बढ्न थाल्छ ।

तिनीहरू भावनात्मक तवरले एक हुँदा एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको भावनामाथि धेरै प्रभाव वा नियन्त्रण गर्न सक्छ ।

बाइबलमा हितोपदेशको पुस्तकमा हामी यो खण्डलाई पाउछौं: *"तर व्यभिचार गर्ने मानिस विनासमझको हुन्छ, यस्तो काम गर्नेले आफुमाथि बर्बादी ल्याउँछ । त्यसले मुक्का र बेइज्जत पाउँनेछ, र त्यसको अपमान कहिल्यै मेटिदैन, किनभने डाहले लोग्नेको क्रोधलाई उत्तेजित गराउँछ, र दयामाया नदेखाईकनै त्यसले बदला लिन्छ ।"* (हितोपदेश ६:३२-३४) यसले व्यभिचारको बारेमा बताए तापनि यसले यौन सम्बन्धको पापलाई प्रस्टसँग भावनात्मक जवाफ दिएको देखाउँछ ।

यी सबै नकारात्मक भावनाहरुलाई भावनात्मक घाउहरु भनिन्छ । तपाईंको पहिलो यौन सम्बन्धपछि तपाईं अर्कै व्यक्ति बन्नुहुनेछ । तपाईंले अब फरक किसिमले महसुस गर्ने, काम गर्ने र प्रत्युत्तर दिने गर्नुहुन्छ । तपाईंले यौन सम्बन्धको पाप गरेपछि तपाईंको प्राणमा चोट लागेको र क्षति पुगेको हुन्छ ।

हामीले यस कुरालाई तातो तेलले आफैलाई पोलेको घटनासँग तुलना गर्न सक्छौं । अहिले मेरो छाला ठीक र स्वस्थ छ । यदि म टेवलमा ठोक्किएँ भने म ऐया भन्छु र अलिकति मसारेर हिँड्न थाल्छु । तर हिजो तातो तेल पोखिएर मेरो छाला पोलेको छ भने त्यस ठाउँमा बिस्तारै ठोक्किए तापनि म दुखेर कराउँछु । घाउको कारणले हाम्रो छाला एकदम संवेदनशील भएको हुन्छ ।

निश्चय नै यो घाउ र संवेदनशीलता सधैंभरी रहिरहँदैन । केही महिनापछि मेरो छाला अझ कडा र बलियो भएर आउँछ । छालाभन्दा पनि धेरै मोटो घाउको खत त्यहाँ देखिन्छ र त्यसले मलाई दुखाईबाट बचाउँछ ।

हाम्रा भावनाहरूमा पनि यस्तै प्रक्रिया भइरहन्छन्, नकारात्मक भावनाहरूसँग हामी लामो समयसम्म रहिरहन नसक्ने भएको हुनाले आफैलाई सुरक्षा दिने कोशिश गर्नेछौं ।

आफैलाई सुरक्षा गर्ने एउटा उपायचाहिँ 'हाम्रो हृदयलाई कठोर पार्ने कोशिश गर्नु हो ताकि हामी अझै पनि दोष, डर र लाजको महसुस गर्न नसकौं । त्यो केटा वा केटीले आफूले गरेको कुरामा धेरै नराम्रो महसुस गरेको भए तापनि त्यहीबेला उनीहरुलाई यस्तो कुरा मनपरेको हुन्छ र त्यसपछि उनीहरू यौन भावनाहरूमा अरु धेरै सचेत भइसकेका हुन्छन् । हामीले एकपटक यौन सम्बन्ध राखिसकेपछि अझ बढी यौन भावनाहरु जागेर आउँछ र त्यो चाहना अरु बलियो हुन्छ । अब त्यो जोडीले पहिलाको जस्तै डर, दोष र लाजको भावनाहरुलाई बेवास्ता गर्ने कोशिश गर्छ र अझ धेरै यौनक्रियामा सक्रिय हुन्छन् ।

अब उनीहरूले अनुभव गरिसकेका हुन्छन् कि यदि तिनीहरू यौन सम्बन्ध राख्न इच्छुक छन् भने अरु मानिसहरू पनि तिनीहरूसँग साथी बन्न चाहन्छन् । तिनीहरूको पहिलो सम्बन्ध टुटेपछि तिनीहरु अरु मानिसहरूसँग सम्बन्ध बढाउन सुरु गर्छन् र तिनीहरूको मित्रता कायम गर्नको लागि यौन सम्बन्ध राख्छन् ।

हामीले एकपटक हाम्रा दोष, डर र लाजका भावनाहरुलाई दबाइसकेपछि हाम्रो व्यवहार नराम्रोबाट झन् खराब हुँदै जान्छ ।

सायद एउटी केटीले यौन समबन्ध राखेर सजिलैसँग साथीहरू बनाउन सक्छिन् । त्यसपछि एक पुरुषलाई यौन आनन्द दिएर तिनले धेरै कुराहरु र पैसा आर्जन हुने कुरा पनि थाहा पाउँछिन् । तिनी बिस्तारै वेश्यावृत्तिमा

लाग्छिन् । एक केटाले यौन उत्तेजनात्मक साहित्य पढ्न सुरु गर्न सक्छ र उसले केटी साथी भेट्न नसकेकोले आफ्नो चाहना मेट्नलाई ऊ एक वेश्याकहाँ जान्छ । अथवा आफैमा असतुष्ट भएर यौन चाहनालाई थाम्न नसकि आफ्नै बहिनीलाई हेर्न थाल्छ र लाज वा डर नमानी तिनलाई जबर्जस्ती यौन सम्बन्ध (हाडनाताको यौन सम्बन्ध) राख्न बाध्य पार्छ । कुनै दिन उसलाई मन पराउने केटीसँग ऊ आकर्षित हुन्छ, र कुनै दिन तिनलाई एक्लै भेटेमा तिनलाई जबर्जस्ती करणी गर्छ । उसले बलात्कार गर्छ, किनकि उसले दोष, लाज र डर महसुस नगर्ने कोशिश गरेर उसको हृदयलाई कठोर बनाएको हुन्छ । अब उसलाई मनलागी गर्नको लागि कुनै कुराले रोक्न सक्दैन । बलात्कार गरेपछि प्रहरी र पुरै समाजसँग उसलाई डर लाग्छ । आफ्नो करतुत लुकाउनको लागि बलात्कारीले पीडितको हत्या गर्न पनि सक्छ ।

हामी बाइबलमा कठोर हृदय भएका धेरै उदाहरणहरु पाउदछौं । अब हामी एफिसी ४ को १८ र १९ लाई हेरौं, *“तिनीहरूका हृदयको कठोरताले ल्याएको तिनीहरुका अज्ञानताको कारणले तिनीहरू परमेश्वरको जीवनदेखि बिराना भएका छन् र तिनीहरूको समझ अन्धकारले भरिएको छ । तिनीहरू कठोर भएका छन् र हर किसिमका अशुद्ध काम गर्ने लालचमा परेर तिनीहरू छाडा भएका छन् ।”*

हृदयको कठोरताले ल्याएको अज्ञानताले गर्दा तिनीहरूले अब लाज मान्दैनन्, दोषी महसुस गर्दैनन् र डर मान्दैनन् ।

तिनीहरूले आफैलाई कामुकताको बशमा पारेका छन् - तिनीहरू आफूलाई मन लागेका कुराहरु असल र खराब केही नसोची पूरा गर्न मात्र चाहन्छन् । न त तिनीहरूले अरु मानिसहरूलाई तिनीहरूको कुराहरुबाट कस्तो परिणामहरु आउँछ भनेर नै सोच्छन् ।

अझ धेरै अभिलाषा - हामीले एकपटक चेतना गुमाइसकेपछि हामी कहिल्यै तृप्त हुँदैनौं र नराम्रोबाट झन् खराब हुँदै जान्छ ।

यदि तपाईंसँग बाइबल छ भने तपाईं पढ्न सक्नुहुन्छ : मत्ती १८: ८-९ र हिब्रु ३:१२-१३ ।

यसको अर्को परिणाम यस्तो पनि हुन सक्छ कि हामीले एकदम धेरै पीडा, लाज र धोका खाएको अनुभव गरिसकेपछि हामी अरु मानिसहरुसँग सम्बन्ध राख्न छोड्छौं । हामीले हाम्रो हृदयलाइ कठोर पार्छौं । हामीले त्यस्ता सम्बन्धहरू एकदम पीडादायी भएको र अनिच्छित यौन सम्बन्ध भएको महसुस गरेको हुँदा हामी आफैलाई भित्र थुनेर राख्छौं । (खासगरि जब सहोदर यौन सम्बन्ध वा बलपूर्वक यौन सम्बन्ध भएको अवस्थामा यस्तो हुन सक्छ ।) तर हामीले सम्बन्ध राख्न छोड्दैमा हाम्रा भावनाहरु मर्दैनन् । हामी आफै पनि मित्रताको चाहना राख्छौं र अनि सम्बन्ध नराखेको कारण हामी एक्लो महसुस गर्छौं । उसले/तिनले एक्लोपन महसुस गरेको कारण फेरि सम्बन्ध राख्न सुरु गर्छ, र अझ धेरै चोटहरू पाउन सक्छ । अनि अझ धेरै एक्लोपन महसुस गर्दै अत्याधिक भावनात्मक पीडाले छट्पटाएर आफैलाई एकान्तमा राख्न खोज्छ । यस व्यक्तिले पीडा सहन सक्दैन र त्यसलाई शान्त पार्ने उपायहरु खोज्न थाल्छ । तिनले धुम्रपान गर्दा केही राम्रो भएको महसुस गर्न सक्छिन् । तर धुम्रपानले तिनको भित्री चोटलाई निको पार्न सक्दैन । अनि तिनलाई अझ कडा चिज चाहिएको महसुस हुन्छ । अनि तिनले रक्सी पिउन सुरु गर्छिन् र लागूपदार्थहरू पनि सेवन गर्न थाल्छिन् । त्यो व्यक्ति अम्मली हुँदै जान्छ र जसले उसको परिवार अझ धेरै लाज र तिरस्कार ल्याउन सक्छ । उसले/तिनले त्यो दुर्व्यसनलाई तोड्न सक्दैन । अनि उसले नशा त्याग्न नसकेको कारण र परिवारबाट तिरस्कृत भएको कारण आफैलाई घृणा गर्न थाल्छ । अन्तमा यो व्यक्ति यति निराश हुन्छ र आफैलाई भित्र यति पीडा दिन्छ कि त्यो पीडाबाट मुक्ति पाउने एउटै उपाय भनेको आत्महत्या गर्नु नै हो भनी देख्न थाल्छ ।

बाइबलमा (२ शामुएल १३) हामीले अम्नोन र तामारको दुखद कथा देख्न सक्छौं । अम्नोनले आफ्नी बहिनी तामारलाई प्रेम गर्छन् र आफुसँग यौन

सम्बन्ध राख्न बाध्य पार्छन् । तर त्यसपछि उसले तिलाई घृणा गर्नथाल्छ र तिनलाई त्याग्छन् । तिनले कस्तो भावनात्मक पीडा महसुस गरी होलान् भनेर के तपाईं कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ ? पद २० को अन्तमा हामी पढ्न सक्छौं कि तिनी एक त्यागिएकी स्त्रीको रुपमा बसिन् । तिनले बाँकी जीवन एकदम एक्लोपन र वेदनामा बिताइन् । तिनका पिता दाउदले उनलाई न्याय दिने काम नगरेको हुनाले र आफ्नी बहिनीको कष्ट देखेर तिनका दाजु अब्शालोमले उनीहरुका दाजु अम्नोनको हत्या गर्दछ ।

मानिसहरु भावनात्मक तवरले एकदम पीडा भोग्छन् र अरुसँग भयानक यौन दुर्व्यबहार गर्छन् । उनीहरू जन्मदै त्यस्तो भएकोले यस्तो गरेका होइनन् तर तिनीहरूले कहिँकतै परमेश्वरले तोक्नुभएको यौन व्यवहारको सीमा नाघेको कारण वा कसैले उनीहरूसँग जबर्जस्ती यौन सम्बन्ध राखेको कारण यस्तो गरेका हुन् ।

इच्छाशक्तिको नाश

भावनात्मक क्षतिको साथै हाम्रो इच्छामा पनि केही क्षति भएको हुन्छ । अधिकांश मानिसहरुले सजिलैसँग विवाहपुर्व यौन सम्बन्ध वा वैवाहिक सम्बन्ध बाहिरको यौन सम्बन्ध राख्न सुरू गरेका हुँदैनन् ।

किन गर्दैनन् ? तिनीहरुका चाहनाहरूलाई के ले निमन्त्रण गर्छ ?

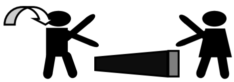
- यो कुरा गलत हो भनेर उनीहरुलाई भित्रैबाट थाहा हुन्छ ।
- उनीहरुका बुवाआमाले यसको बारेमा थाहा पाउछन् कि भनेर डराउँछन् ।
- परमेश्वरले यसको लागि दण्ड दिनुहुन्छ भनेर डराउँछन् ।
- समाज/चर्चले यसको बारेमा के भन्लान् भनेर डराउँछन् ।

यी सबै डरहरूको साथमा पनि 'विवेक' लाई निम्त्याउँछौं । जब हामी यस्तो कुरा गर्न चाहन्छौं, जुन ठीक हुँदैन, त्यसबेला हाम्रो विवेकले हामीलाई चेतावनी दिन्छ । हामी अधिकांश समय विवेकलाई सुन्छौं र शान्तिपूर्वक जिउदछौं ।

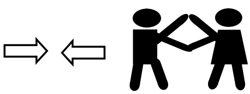
यदि हामी आफ्नो चाहनाअनुसार र विवेकको बिरुद्धमा केही गर्न चाहन्छौं भने हामीले पहिला विवेकलाई शान्त (वा यसलाई सुन्न छोड्नु) पार्नुपर्छ ।

यहाँ भएका दुई मानिसहरुजस्तै:

उनीहरुको यौन भावना जागेको छ, तर तिनीहरूको विवेकले चाहिँ पर्खाल भएर जुन कुरा ठीक छैन त्यो गर्नबाट रोक्दछ ।



उनीहरूले जब तिनीहरूका विवेक विपरित काम गर्छन् र उनीहरूका चाहनाअनुसार गर्दछन्, तिनीहरूको विवेक धरमराउन थाल्छ । अर्कोपटक तिनीहरूको चहना बढ्छ, र त्यसपछि यसमा फस्न सजिलो हुन्छ र फेरि दोहोऱ्याइरहन्छन् ।

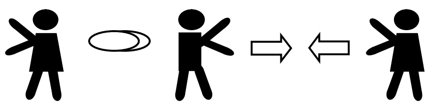


अन्तमा उनीहरुको विवेकले काम गर्न छोड्छ र यसले केही बोल्दैन । अनि तिनीहरूले स्वच्छन्द रुपमा आफुले चाहेका कुरा गर्छन् ।

कल्पना गर्नुहोस् कि ती दुई मानिसहरूले विवाहपूर्व ६ पटक यौन सम्पर्क राखिसकेका थिए । अब उनीहरूको विवाह हुन्छ । तपाईंले सायद यस्तो

सोच्नुहुन्छ: "राम्रै भयो, तिनीहरूमा कुनै यौनरोग छैन र तिनीहरूले एकदोस्रालाई धोका दिएनन् । त्यसैले यो त्यति नराम्रो होइन् ।" के यो ठीक हो भनी तपाईं सोच्नुहुन्छ ? के उनीहरूले यसबाट कुनै परिणाम भोग्नुपर्दैन ?

एक वा दुई वर्षपछि उक्त मानिस (वा महिला) आफ्नी पत्नीसँग असन्तुष्ट हुनथाल्छ र उसको कम्पनीमा काम गर्ने अर्की महिलासँग राम्रो सम्बन्ध बढाउँदै जान्छ, अनि उसको तिनीप्रति यौन भावना बढ्दै जान्छ । ऊ आफ्नो पत्नीसँग विश्वासयोग्य हुन चाहन्छ तर अर्को महिलाप्रतिको उसको भावना बढ्दै जान्छ । तपाईं के विचार गर्नुहुन्छ ? त्यो मानिस आफ्नी पत्नीप्रति विश्वासयोग्य भइरहन्छ ? अथवा उसले व्यभिचार गर्छ ?



विवाहित आकर्षित

ऊ आफ्नी पत्नीप्रति विश्वासयोग्य रहन चाहेको भए तापनि उसले व्यभिचार गर्न सक्छ, उसले आफ्ना चाहनाहरुलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैन । किन सक्दैन ? उसलाई कुन कुराले आत्मसंयमी बनाउँछ ? उसको विवेकले ! उसले आफ्नी पत्नीलाई भेट गर्दैगर्दा उसको विवेकलाई मारिसकेको हुनाले यसले उसलाई आत्मसंयमी बनाउँदैन, अनि अब ऊ अर्कैसँग प्रेममा फस्दछ । त्यसैले विवाहपूर्व, मगनी भएको अवस्थामा पनि यौन सम्बन्ध राख्नु हानिकारक हुन्छ । यसले हाम्रो इच्छाशक्तिलाई तोड्दछ र हाम्रो विवेकलाई मार्दछ । जब हामी हाम्रो विवेकमा आधारित निर्णयभन्दा हाम्रो चाहनाअनुसारको निर्णय गर्दछौं भने हामी हाम्रा चाहनाहरूको शिकार बन्नेछौं र हाम्रो जीवनमाथि नियन्त्रण गुमाउनेछौं ।

कुलत

हामीले हाम्रो इच्छालाई नियन्त्रण गर्नसक्ने भएपछि हामी अझ यस्तो जटिल परिस्थितिमा प्रवेश गर्दछौं कि हामी यौनको कुलतमा फस्दछौं ।

एफिसी ४:१९ लाई सम्झिनुहोस् *“तिनीहरू कठोर भएका छन् र हर किसिमका अशुद्ध काम गर्ने लालचमा परेर तिनीहरू छाडा भएका छन् ।”*

हामी आफ्नै चाहनाहरूप्रति आज्ञाकारी भएर जिउन थाल्छौं भने हामी अरु धेरै अभिलाषा राखेर आफ्नै चाहनाहरूको दाश हुनेछौं र हाम्रा चाहनाहरूमाथि हाम्रो नियन्त्रण गुमाउनेछौं । यसरी हाम्रो आफ्नै जीवनमाथि पनि नियन्त्रण गुमाउनेछौं । हामीले पत्नीको चाहना नहुदा पनि उनलाई सम्बन्ध राख्न बाध्य पार्नेछौं । यदि हामी अरु कोहीप्रति चाहनाले भरियौं भने मौका पाउनेबितिक्कै त्यो व्यक्तिसँग यौन समबन्ध राख्छौं । यदि हामीले नाबालक वा किशोरकिशोरीलाई आकर्षक देख्यौं भने अनेक छलकपट र वहाना गरेर तिनीहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्छौं । हामी जे गर्न चाहन्छौं त्यो हामीले गरेरै छोड्छौं । यदि दोस्रो पत्नी ल्याउन मन लाग्यो भने हामी ल्याईहाल्छौं । यदि हामीलाई विवाह विच्छेद गर्न मन लाग्छ भने हामी त्यसै गर्छौं । यदि हामी कसैलाई मन पराउछौं, तर त्यो व्यक्ति हामीसँग आउन चाहदैन भने त्यसलाई हामी वलात्कार गर्छौं । यदि हामी कुनै यौनकर्मीकहाँ जान चाहन्छौं भने हामी गइहाल्छौं । हामी आफ्नै यौन भावनाहरूको बन्धनमा परेर कुलतमा फस्छौं ।

यौन सम्बन्धले एकता र आनन्द ल्याउनुपर्नेमा पति र पत्नीले आफ्नै रमाईलोको लागि मात्र प्रयोग गर्छन् र अर्को व्यक्तिलाई यौन दुर्व्यवहार गर्छन् । यसरी हामीले आफ्नै जीवनको विनाश गरिरहेका हुन्छौं र हामीले सम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरूका जीवन पनि बर्बाद पार्छौं । हामीलाई धेरै यौनरोगहरू लाग्नेछन्, हाम्रो विवाह बर्बाद हुनेछ, अनि हाम्रा सन्तानले हामीलाई घृणा गर्नेछन् ।

हामीले हितोपदेश ५ अध्यायमा यस्तै किसिमको विनाश देख्न सक्छौं । यसले विवाहपछिको व्यभिचारको बारेमा बोले तापनि विवाहपूर्व यौन सम्बन्ध राख्नेहरुका लागि पनि यस्तै परिणाम आउँछ । हामी यस अध्यायको अन्ततिरको पद २०-२३ पढ्छौं ।

“तँ किन अर्काकी पत्नीलाई अलिङ्गन गर्छस् ? किनभने मानिसको चाल त सधैँ परमप्रभुको दृष्टिमा रहिरहन्छ, र उहाँले त्यसका सबै मार्गहरू जाँच्नुहुन्छ । दुष्ट मानिसको खराब कामले त्यसलाई पासोमा पार्छ, र आफ्नै पापको बन्धनमा त्यो जेलिन्छ । ताडनाको अभावले त्यो मर्नेछ, आफ्नै असिम मूर्खताले त्यसलाई भर्माउनेछ ।”

५. हाम्रो आत्मामा क्षति

हाम्रो आत्मा परमेश्वरले दिनुभएको हाम्रो एक भाग हो । उत्पत्ति २:७ मा हामी पढ्छौं, *“तब परमप्रभु परमेश्वरले भूमिको माटोबाट मानिस बनाउनुभयो, र तिनको नाकमा जीवनको सास फुकिदिनुभयो, र मानिस जीवित प्राणी भए ।”* परमेश्वरले हामी सबैलाई जीवनको आत्मा दिनुभएको छ । हाम्रो आत्माद्वारा हामी परमेश्वरसँग र अरु आत्माहरुसँग सञ्चार गर्न सक्नेछौं । अन्तमा हाम्रो आत्माले हाम्रो शरीर र प्राणलाई अधिनमा राख्दछ । हामी जुन कुरामा विश्वास राख्छौं त्यहीअनुसार निर्णयहरू गर्छौं । हामी परमेश्वरलाई जति धेरै चिन्दछौं त्यति नै हाम्रा जीवनमा उहाँका योजनाहरूअनुसार जिउन सक्दछौं ।

परमेश्वर पवित्र र शुद्ध हुनुहुन्छ । जोसँग शुद्ध र पवित्र हृदय छ ती मानिसहरूले मात्र उनीहरूको आत्माद्वारा परमेश्वरसँग सम्बन्ध राख्न सक्दछन् ।

मत्ती ५:८, *"धन्य शुद्ध हृदय हुनेहरू, किनभने तिनीहरूले परमेश्वरलाई देख्नेछन् ।"*

पवित्र आत्मासँग समस्या

यौन परमेश्वरको सृष्टिको एक भाग हो भनेर हामीले अघि नै थाहा पाइसकेका छौं । उहाँले हामीलाई आशिषको रुपमा आनन्द ल्याउन र विवाहमा एकता र वृद्धि ल्याउन यौन दिनुभएको हो । हामीले यो पनि देखेका छौं कि यदि हामीले यौनलाई परमेश्वरले चाहनुभएको भन्दा अरु नै प्रकारले प्रयोग गर्छौं भने त्यो एकदमै विनाशकारी र पिडादायक हुन्छ । जब हामी आफ्नो हृदय र प्राणलाई बन्द गरेर परमेश्वरको आवाजलाई सुन्न छोड्छौं र आफ्नो मनखुशी गर्न थाल्छौं भने हाम्रो आत्मा अशुद्ध हुन्छ र हामीले परमेश्वरसँग सञ्चार गर्ने क्षमता गुमाउनेछौं ।

हाम्रा पाप-स्वभावका कार्यहरू र यसमा सहभागी हुँदा कस्ता परिणाम आउँछन् भनेर बाइबलले हामीलाई प्रष्टसँग देखाउँछ ।

गलाती ५:१९-२१ ले भन्छः *"पाप-स्वभावका कामहरू प्रत्यक्ष छन्, जो यी नै हुन् - व्यभिचार, अपवित्रता, ... जसका विषयमा म तिमीहरुलाई चेतावनी दिन्छु, र अघि पनि दिएकै हुँ । जस-जसले यस्ता काम गर्दछन् परमेश्वरका राज्यका हकदार बन्ने छैनन् ।"*

१ कोरिन्थी ६:९-१० *"अधर्मीहरू परमेश्वरका राज्यका हकदार हुँदैनन् भन्ने के तिमीहरुलाई थाहा छैन ? .... अनैतिकहरू, व्यभिचारीहरू परमेश्वरका राज्यको हकदार हुनेछैनन् ।"*

१ कोरिन्थी ६:१९ ले पनि प्रष्टसँग भन्छ कि हाम्रो शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो । यसकारण यदि हामी अपवित्र यौन अवस्थामा परीक्षामा पर्छौं भने हामी पवित्र आत्मासँग गम्भिर समस्यामा पर्छौं ।

गलाती ५:१७ *"किनकि पाप-स्वभावको लालासा पवित्र आत्माको विरुद्ध हुन्छन्, अनि पवित्र आत्माको इच्छा पाप-स्वभावको विरुद्ध । तिमी जे गर्न चाहन्छौ त्यसबाट तिमीहरुलाई रोक्नका निम्ति यी चाहिँ एउटा अर्काको विरूद्ध हुन्छन् ।"*

यसै अध्यायको २४ पदमा पावल बताउँछन् कि जो येशू ख्रीष्टका हुन्, तिनीहरूले पाप-स्वभावलाई त्यसको वासना र लालसासहित क्रुसमा टाँगिदिएका छन् । यदि हामीले यस्तो गर्नसक्यौं भने हामी पवित्र आत्माको इच्छाअनुसार जिउनेछौं र उहाँले हाम्रो जीवनलाई निर्देशित गर्नुहुनेछ ।

गलाती ६:७,८ *"धोखामा नपर, परमेश्वरको ठट्टा हुँदैन, किनभने मानिसले जे रोप्दछ त्यसको कटनी पनि गर्नेछ । जसले आफ्नो पापमय स्वभावको निम्ति रोप्दछ, त्यसले आफ्नो पापमय स्वभावबाट नै सर्वनाशको कटनी गर्नेछ । तर जसले आत्माको निम्ति रोप्दछ, त्यसले आत्माबाट नै अनन्त जीवनको कटनी गर्नेछ ।"*

याकूव ४:४ *"व्यभिचारी मानिस हो, संसारसँगको मित्रता परमेश्वरसँगको शत्रुता हो भन्ने कुरा के तिमीहरुलाई थाहा छैन ? यसकारण जो संसारसँग मित्र हुन चाहन्छ त्यसले आफैलाई परमेस्वरको शत्रु बनाउँछ ।"*

अशुद्ध आत्माहरूको बन्धन

अपवित्र अवस्थामा जब हाम्रो आत्माले अरु कसैको आत्मासँग एकता वा मिलन गर्छौं भने हामी एक अशुद्ध आत्मिक दुनियाँमा जिउन सुरू गर्छौं । सुरुमा हाम्रा आफ्नै कल्पनाहरूद्वारा अशुद्ध यौन चाहनाहरू आउदथ्यो । तर अब हामी अरु अशुद्ध आत्माहरूद्वारा पनि त्यस्ता चाहना आउनथाल्छ जसले हामीलाई सर्वनाश गर्न खोजिरहेको हुन्छ । यस्ता आत्माहरुले मानिसहरुलाई बलात्कार गर्न लगाउँछ, बालबालिका र अरुहरुलाई दुर्व्यवहार गर्न र हत्या गर्न लगाउँछ । तिनीहरूले यस्तो कुरामा विश्वास

गराउन कोशिश गर्छन् कि हामीहरूले आफूले चाहेको जे गर्दा पनि हुन्छ किनभने त्यहाँ हाम्रो न्याय गर्ने कुनै परमेश्वर छैन । त्यसैले जीवनको कुनै मूल्य छैन र आफ्नो खुशीको लागि अरु मानिसहरूलाई प्रयोग गर्नु कुनै खराबी होइन । हामी आत्मिक तवरले त्यस्ता आत्माहरुको बन्धनमा वा दायित्वमा पर्दछौं । तिनीहरूले हामीलाई जे अह्राउँछन् हामीले खुरुखुरु मान्नुपर्ने हुन्छ । हामी तवसम्म तिनीहरूका आदेश मानिरहन्छौँ जवसम्म हामी आफ्नै र हाम्रा वरिपरि भएका सबैको जीवन पूर्णरूपले विनाश भएको हुँदैन । हामी एकपटक विवाहभन्दा बाहिरको यौन क्रियाकलापको परीक्षामा परिसकेपछि हामी आत्मामा अशुद्ध बन्छौं, र अरु अशुद्ध आत्माहरूको दुर्व्यवहारपूर्ण नियन्त्रणमा पर्नसक्छौं । यौन व्यभिचारको पापमा जिउने मानिसहरुलाई अरु धेरै दुष्ट आत्माहरूमध्ये एक विद्रोहको आत्माले नियन्त्र गर्न सक्छ । यौन व्यभिचारको पाप गर्न हामीले बिद्रोह गर्नुपर्ने हुन्छ । परमेश्वरको बिरुद्ध र हाम्रो आफ्नै विवेकको बिरुद्ध विद्रोह । यस बिद्रोहले हाम्रो जीवनको अरु सबै क्षेत्रहरूलाई पनि बन्धनमा पारेको हामी थाहा पाउँदछौं ।

यौनजन्य पापले विवाहको घनिष्टतालाई नाश गर्छ । यौनजन्य पापले परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई आत्मिक असर पार्नुको साथै हाम्रो आत्माले अर्धचेतन अवस्थामा यादहरू अभिलेख गरिरहेको हुन्छ । हरेक यौन सम्बन्धमा हामी अर्को व्यक्तिसँग भावनात्मक र आत्मिकतवरले एकाकार भएका हुन्छौं । मानिसहरूले अश्लिल तस्वीर र चलचित्र हेर्दा पनि यस्तो हुन्छ । यौनजन्य यादहरू थुप्रिदैगएको हुन्छ । हाम्रो विवाह भएपछि पति वा पत्नीसँग यौन सम्पर्क गर्दा ति यादहरू फेरि ताजा भएर आउँछ । पति र पत्नीबिचको घनिष्टताको अनुभुतिको आनन्दलाई अरु मानिसहरूसँग राखेको सम्बन्धको यादले हामीलाई सताइरहन्छ । यसको अर्थ अब तपाईंहरू दुवैजना अरू मानिसहरूको यादले दुषित बन्नुहुनेछ ।

६.हाम्रो आत्माको पुनर्स्थापना

यौन व्यवहार (पाप) का परिणामहरू एकदमै गम्भिर हुन्छन् भनि हामीले देखेका छौं । तिनीहरूले एक व्यक्तिको आत्मिक, भावनात्मक र शारीरिक भलाईलाई नाश गर्दछन् । तपाईंले ती परिणामहरूमध्ये केही पहिलेदेखि नै भोगिरहनुभएको हुनसक्छ र सायद तपाईं र तपाईंजस्तै अरूहरुका लागि केही आसा बाँकी छ कि भनेर सोचिरहनुभएको होला ।

तर बाइबलले यस बारेमा एकदम प्रष्ट भन्दछ । १ कोरिन्थी ६:९,१० पदमा हामी पढ्दछौं, *"धोका नखाओ, अनैतिकहरू, मूर्तिपूजकहरु, व्यभिचारीहरू, समलिङ्गीहरू, पुरुषगामीहरु... परमेश्वरका राज्यको हकदार हुने छैनन् ।"*

तर यस पदपछि, ११ पदमा हामी यो पनि पाउँदछौ कि "तिमीहरू कोही यस्तै थियौ, तर तिमीहरू धोइयौ, पवित्र पारियौ, प्रभु येशू ख्रीष्टको नाउँमा हाम्रा परमेश्वरका आत्माद्वारा निर्दोश ठहराइयौ ।"

धोइनुको अर्थ : सफा बनाइनु !
पवित्र पारिनु : पवित्र हुनु ।
निर्दोष ठहराउनु : धर्मी ठहराउनु (पाप नै नभएको जस्तो)

बाइबलका यी पदहरूबाट हामी प्रस्टसँग देख्न सक्छौं कि यौनजन्य पापबाट पुनर्स्थापन हुन सम्भव छ । अब हामी फेरि जीवनका यी तीन पाटाहरुलाई हेरौं र त्यसमा के हुनुपर्छ भनेर पनि हेरौं ।

ज्योतिमा हिँड्नु - पश्चाताप र पाप स्वीकार

हामीले यो जानिसकेका छौं कि हाम्रा पापको कारण हामी परमेश्वरबाट टाढा जानुपरेको हुन्छ । हामी पाप-स्वभावका दाश बन्छौं र अशुद्ध

आत्माहरुले भरिएका पनि हुनसक्छौं । अब हामी फेरि परमेश्वरसँगको सम्बन्धमा फर्केर आउन र उहाँको इच्छाअनुसार आज्ञापालन गरेर जिउन हामीले के गर्नुपर्छ ?

हाम्रो पहिलो कदम १ यूहन्ना १:७,९ बाट आउँछ । *"तर उहाँ ज्योतिमा हुनुभएझैं यदि हामी पनि ज्योतिमा हिँड्छौं भने, एक-अर्कासित हाम्रो सङ्गति हुन्छ, र उहाँका पुत्र येशूको रगतले हामीलाई सबै पापबाट शुद्ध पार्छ । यदि हामीमा पाप छैन भनी हामी भन्छौं भनेता हामीले आफैलाई धोका दिन्छौं, र हामीमा सत्य हुँदैन । यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्‍यौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ ।"*

येशुको रगतले हामीलाई सबै पापहरुबाट शुद्ध पार्दछ । सबै पापहरूमा यौनजन्य पाप पनि समेटिएको हुन्छ । केवल येशूको रगतले मात्र हामीलाई धुन, पवित्र पार्न र निर्दोष ठहर्‍याउन सक्छ । बाइबलले प्रष्ट भनेको छ कि हाम्रा पापहरूको कारण हामी मृत्यु पाउन लायक छौं । तर परमेश्वरका पुत्र येशू खीष्टले हाम्रा पापको लागि वलिदान भएर क्रुसको मृत्युद्वारा हाम्रा पापहरूको दण्ड तिरिदिनुभयो ।

युहन्ना ३:१६ ले भन्छ, *"किनभने परमेश्वरले संसारलाई यस्तो प्रेम गर्नुभयो, कि उहाँले आफ्ना एकमात्र पुत्र दिनुभयो, ताकि उहाँमाथि विश्वास गर्ने कोही पनि नाश नहोस् तर त्यसले अनन्त जीवन पाओस् ।"*

यदि हामीले परमेश्वरको पुत्र येशू खीष्ट हुनुहुन्छ भनि विश्वास गर्छौं, र हाम्रा पापबाट हामीलाई बचाउनको लागि उहाँ मर्नुभएको छ भनी विश्वास गर्छौं भने हामीले क्षमादान मात्र पाउने होइन, अनन्त जीवन पनि पाउँदछौं । हामी परमेश्वरका छोराछोरीहरु हुनेछौं र उहाँको परिवारको एक भाग हुनेछौं ।

१ यूहना १:७, ९ पदले केही प्रश्नहरु खडा गर्छन्: ज्योतिमा हिँड्नु भनेको के हो ? एक-अर्कासित सङ्गति हुनु भनेको के हो ? हामीले कोसँग हाम्रा पापहरू स्वीकार गर्नुपर्छ ? ज्योतिमा हिँड्नुको साधारण अर्थ अन्धकारमा नहिँड्नु हो । परमेश्वर ज्योति हुनुहुन्छ त्यसैले ज्योतिमा हिँड्नु भनेको परमेश्वरसँगै हिँड्नु हो, तर यो प्रष्टसँग लागू हुन्छ कि यदि हामी परमेश्वरसँगै हिँड्छौं भने हामी अरूहरुलाई पनि भेट्छौं । किन ? किनभने हामीलाई एक-अर्काको आवश्यकता पर्छ । हामीलाई पाप र परीक्षाको विरुद्ध लड्न एक-अर्काको आवश्यकता पर्छ । मैले मेरो हृदयमा पापलाई लुकाएर राखिरहेसम्म र मेरा सङ्घर्ष र परीक्षाहरूको बारेमा कसैलाई थाह नदिएसम्म म कहिले पनि पापको विरुद्ध लडेर जित्न सक्दिनँ । त्यसैले हामी साथसाथै ज्योतिमा हिँड्न र एक-आपसमा पापहरू पापहरू स्वीकार गर्न अत्यन्तै जरुरी हुन्छ ।

जोतिमा हिँड्नुलाई म यो अर्थ लगाउन चाहन्छु: हाम्रा हृदयलाई खोलेर एक-अर्कामा इमान्दार हुने । तपाईंका सङ्घर्षहरू र पापको बारेमा अरुलाई बताउनु र तपाईंको लागि प्रार्थना गरिदिन अनुरोध गर्नु । येशूसँगै हिँड्नु र उहाँलाई शर्ममा पार्ने कुनै काम नगर्नु । यो जीवनभरिको एउटा प्रक्रिया हो, केवल एकपटक मात्र गर्ने होइन । ज्योतिमा हिँड्नु र एक-अर्कामा सङ्गति हुनु भनेको नम्रतामा हिँड्नु हो ।

हामीले आफ्नो हृदय खोलेर पाप स्वीकार गर्दै परमेश्वरसँग क्षमा माग्नेबितिक्कै येशूको रगतले हाम्रा पापहरुबाट हामीलाई शुद्ध पार्दछ । परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्ध पुनर्स्थापित हुन्छ र हामी परमेश्वरको राज्यको हकदार हुन्छौं ।

त्यसपछि हामीले निरन्तर ज्योतिमा हिँड्दै हाम्रा पाप-स्वभावको बन्धनबाट मुक्त हुनका लागि र आवश्यक परेमा अशुद्ध आत्माहरूबाट छुटकारा पाउनको लागि एक-अर्काको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ ।

तर तपाईंले कोसँग कुरा गर्नुपर्छ र कोसँग तपाईंका यौनजन्य पापहरू स्वीकार गर्नुपर्छ त्यसमा चाहिँ विचार पुऱ्याउनैपर्छ । सम्भव भएसम्म, तपाईंका बुवाआमाहरू वा पास्टरसँग कुरा गर्नुहोस् । यदि त्यो सम्भव भएन भने अथवा उहाँहरुसँग अहिले नै भनिहाल्न सजिलो लागेन भने तपाईंको चर्चको कुनै एल्डर वा अरु कुनै परिपक्व ख्रीष्टियनसँग कुरा गर्नुहोस् जसलाई तपाईं भरोसा गर्न सक्नुहुन्छ ।

पुनर्स्थापनाको यो पाटो सबैभन्दा सजिलो र तुरुन्तै हुने खालको हुन्छ । हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्दै क्षमा माग्छौं र येशूको रगतले हामीलाई शुद्ध पार्न प्रार्थना गर्छौं भने हामीलाई त्यसबेला क्षमा हुन्छ, धोइन्छ, पवित्र पारिन्छ र निर्दोष ठहराइन्छ । जब येशूले क्रुसमा भन्नुभयो, अब सिद्धियो । अब त्यसको पूरै मुल्य तिरियो । येशू आफैले हामीले पाउनुपर्ने दण्ड लिनुभयो ।

क्षमा ग्रहण गर्नु र स्वीकार गर्नु

धेरै मानिसहरुलाई प्राय आफैलाई क्षमा दिनुभन्दा अरुहरुलाई क्षमा दिन सजिलो लाग्छ । तर तपाईंको पुनर्स्थापना सुरु गर्नको लागि आफैलाई क्षमा गर्नु एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसकारण तपाईंले आफ्नो भाईबन्धुहरूसित आफ्नो पाप कबुल गर्नु जरूरी छ । तपाईंले पाप कबुल गर्नुभएपछि उनीहरूले तपाईंको लागि प्रार्थना गर्न सक्छन् र यी वहुमूल्य शब्दहरू भनिदिन्छन्: "तिमीलाई क्षमा दिइएको छ ।" यदि तपाईंले भावनात्मक सङ्घर्ष गरिरहनुभएको छ भने यसले तपाईंलाई आफ्नै लागि यसो भन्न सहयोग गर्छ । यस्तो प्रकारको प्रार्थना, "पिता म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु किनभने येशूको रगतले मेरा सबै पापहरूबाट मलाई धोएर शुद्ध पारेको छ । म आफै क्षमा ग्रहण गर्दछु र स्वीकार गर्दछु ।"

आफैले क्षमा ग्रहण नगर्दा जति हाम्रो पुनर्स्थापनालाई रोकिराखेको हुन्छ त्यति नै हाम्रा विरुद्ध अपराध गर्नेहरुलाई क्षमा नगर्दा हाम्रो पुनर्स्थापनाको अवरोध हुन्छ। यदि तपाईंलाई मानिसहरूले यौन दुर्व्यवहार गरिरहेका छन् भने तिनीहरूलाई क्षमा दिन साह्रै गाह्रो हुन्छ। यसरी भन्दा सायद अझ राम्रोसँग बुझ्न सकिन्छ कि अरुलाई क्षमा दिनु भनेको यस्तो भन्नुचाहिँ होइन, "यसले मलाई केही फरक पार्दैन, अथवा तपाईंले जे गर्नुभएको थियो त्यो गलत थिएन।"

येशूलाई भयानक यातना दिएर काँडाको मुकुट लगाई मृत्युसम्मै रगत बग्नेगरि क्रुसमा जब टाँगियो, उहाँले यस्तो अद्भूत प्रार्थना गर्नुभयो, *"हे पिता, तिनीहरूलाई क्षमा गर्नुहोस् किनभने उनीहरूले जे गर्दैछन् त्यो बुझ्दैनन्।"* उनीहरुले येशूलाई असहनीय चोट दिइरहेका थिए भन्ने कुरा उनीहरूलाई थाहा थियो। तर येशूले पनि तिनीहरूका हृदयको अवस्थालाई जान्नुहुन्थ्यो। ती मानिसहरु पापमा मरेका छन् भनी उहाँ जान्नुहुन्थ्यो, जुन मानिसहरूले परमेश्वरको प्रेमलाई बुझेनन्। यदि तपाईंलाई यौन दुर्व्यवहार गर्ने मानिसहरू परमेश्वर पिताको प्रेमले भरिएका थिए भने तिनीहरूले कहिले पनि तपाईंलाई यौन दुर्व्यवहार गर्ने थिएनन्।

यौन दुर्व्यवहार भोगेका मानिसहरुले अथवा कसैले तपाईंको इच्छाविपरित यौन दुर्व्यवहार गरेका छन् भने तपाईं आफैंचाहिँ दोषी हुनुहुन्न भनेर बुझ्न जरुरी हुन्छ। तपाईं आफैले दोषी वा पापी महसुस गर्नुभए तापनि तपाईंले पाप गर्नुभएको होइन। कसैले तपाईंको विरुद्ध गरेको यस्तो भयानक पापको लागि तपाईंले परमेश्वरसँग क्षमा माग्नुपर्दैन। तर तपाईं परमेश्वरको उपस्थितिमा रहनुपर्छ र उहाँको प्रेमले तपाईंलाई निको पार्न दिनुपर्छ।

यौन दुर्व्यवहार गर्नेहरू कसैलाई पनि आफैलाई निर्दोष ठहराउने कुनै वहाना छैन, तर हामीले यो बुझ्न जरुरी छ कि चोट पाएका मानिसहरूले आफ्नै वेदनामा अरु मानिसहरुलाई चोट पुयाउँछन्। तिनीहरू विरुद्धको

तपाईंको घृणा र क्रोधलाई त्याग्दा तपाईंले छुटकारा पाउनुहुनेछ । क्षमा दिनसक्ने मनस्थितिमा आउनको लागि तपाईंलाई परमेश्वरको मद्दत र तपाईंका वरिपरिका प्रेमीलो मानिसहरूको मद्दतको आवश्यकता पर्छ । तपाईं त्यो मनस्थितिमा अहिलेसम्म आउनुभएको छैन भने आफैलाई दोष लगाउने र धिक्कार्ने काम नगर्नुहोस्, तर यसरी प्रार्थना गर्दै परमेश्वरमा फर्किनुहोस्, “हे प्रभु, मलाई क्षमा गर्नको लागि मलाई मद्दत गर्नुहोस् ।” आखिर क्षमा दिनु एउटा निर्णय हो । क्षमा गर्नु भनेको यसो भन्न सिक्नु हो, “हे, परमेश्वर, मलाई मन त छैन, तर म .... लाई क्षमा गर्छु किनभने तपाईंले उसको/तिनको पापको मूल्य र साथै मेरा पापको मूल्य पनि तिरिसक्नुभएको छ । तपाईंले मलाई प्रेम गर्नुभएको कारण र क्षमा दिनुभएको कारण र मलाई नयाँ जीवन दिनुभएको कारण म पनि क्षमा दिन्छु ।”

अर्धचेत अवस्थामा रहेका यादहरूबाट पुनर्स्थापना

हामी कसरी हाम्रो विवाहको वा भविष्यमा हुने विवाहको घनिष्टतालाई पुनर्स्थापना गर्न सक्छौं ? हाम्रा अर्धचेत अवस्थामा रहेका यादहरुबाट हामीले कसरी छुट्कारा पाउन सक्छौं ?

हिब्रू १०:२२ ले भन्छ, *“हाम्रा हृदय खराब विवेकबाट छर्कोद्वारा चोख्याइएर र शुद्ध पानीले हाम्रो शरीरलाई धोएर साँचो हृदयले विश्वासको सम्पूर्ण भरोसामा हामी परमेश्वरको समीप जाऔं ।”*

बाइबलले हाम्रो दोषी विवेकलाई सफा गर्ने विषयमा बोल्दछ । केवल येशूको रगतले मात्र हाम्रा दोषी विवेकलाई शुद्ध पार्न सक्छ । तर हामीले क्षमा पाईसकेका छौं भनी जानेर मात्र हाम्रा पुराना यादहरू मेटिएर जाँदैन, यसको लागि केही समय लाग्दछ ।

तर जति हामीले पुराना यादहरुलाई दबाउन खोज्छौं त्यति नै ती हाम्रा अर्धचेत मनमा गहिरिँदै जान्छन् र त्यतिनै तिनीहरू याद आइरहन्छन् । हामीले तिनीहरुलाई जान दिनुपर्छ र सधैंको लागि विदा दिनुपर्छ । हाम्रा विगतलाई जानिसकेपछि मात्र हामी तिनीहरूबाट छुटकारा पाउन सक्छौं । यदि तपाईंलाई विगतका यादहरुले सताइरहेका छन् भने तिनीहरुलाई निम्त्याउने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको तिनीहरूका बारेमा अरुलाई बताउनु हो । हो, यसै गर्नुपर्छ । तिनीहरूलाई ज्योतिमा ल्याउनुहोस् । यसलाई एकजना परामर्शदातासँग राम्रोसँग गर्न सकिन्छ जसलाई तपाईं भरोसा गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंका यादहरूका बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ । ती कुराहरु अरुलाई बताएर र कबुल गरेर तपाईंले गुप्त कुराहरूलाई ज्योतिमा ल्याउन सक्नुहुन्छ ।

यो कुरा भइसकेपछि तपाईंले यसरी प्रार्थना गर्दै आत्मिक युद्धलाई निरन्तर अघि बढाउनुपर्छ, "येशूको नाउँमा म यी यादहरुलाई हकार्दछु । हो, मलाई थाहा छ यस्तो भयो, तर मैले आफ्ना पापहरु कबुल गरिसकेको छु र मलाई क्षमा भइसकेको छ । म येशूको रगतले शुद्ध भइसकेको छु । परमेश्वर पिता, कृपया मलाई तपाईंको आत्माले भर्नुहोस् । ममा शुद्ध हृदय सिर्जना गनुहोस्, रमभित्र एक स्थिर आत्मा नविकरण गर्नुहोस् ।" भजन संग्रह ५१:११)

७. हाम्रो प्राणको पुनर्स्थापना

यौनजन्य पाप हाम्रो भावनात्मक जीवनको लागि विध्वंसकारी हुन्छ । यसले हामीलाई भावनात्मक चोटहरू, हृदयको कठोरता र पाप गर्न लगाउने भावनात्मक बन्धनतर्फ धकेल्दछ ।

भावनात्मक आरोग्यता

भावनात्मक आरोग्यता हाम्रो आत्माबाट सुरू हुन्छ । हामीले क्षमा पाइसकेपछि परमेश्वर पितासँग प्रेमीलो सम्बन्धमा पुनर्स्थापित भइसकेपछि हाम्रो प्राणमा भएका पीडाहरुलाई निको पार्न सुरु गर्न सक्नेछौं ।

भजनसंग्रह २३:१-३, *"परमप्रभु मेरा गोठाला हुनुहुन्छ, मलाई केही कुराको अभाव हुँदैन । उहाँले मलाई हरियो खर्कमा लेटाउनुहुन्छ, र मलाई शान्त पानीको छेउमा डोऱ्याउनुहुन्छ । उहाँले मेरो प्राणलाई पुनर्जीवित पार्नुहुन्छ ....।"*

क्षमा तत्कालै हुन्छ, तर भावनात्मक आरोग्यताको लागि समय लाग्छ । हामीले आफ्ना पापहरु कबुल गरेर परमेश्वरसँग क्षमा माग्यौं भने हामीलाई क्षमा हुन्छ । तर परमेश्वरले आश्चर्यपूर्णतवरले स्वस्थ नपार्नुभएसम्म भावनात्मक रूपमा स्वस्थ हुन समय लाग्छ । तपाईंसँग घटेका घटनाहरू बताउन र तपाईंका भावनाहरूको बारेमा बताउनको लागि एकजना आत्मिक र भावनात्मक तवरले परिपक्व व्यक्ति तपाईंले खोज्न जरुरी हुन्छ । तपाईं फेरि स्वस्थ नहुनुभएसम्म उक्त व्यक्तिलाई तपाईंको लागि प्रार्थना गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस् । ती यौनजन्य क्रियाकलापहरूले तपाईंको जीवनलाई कसरी बाधा पुऱ्याइरहेका थिए त्यस बारेमा बताउनुपर्ने हुन्छ ।

रोमी १२:२ ले हामीलाई हाम्रो मनको नविकरणको महत्वबारे बताउँछ । *“यस संसारको ढाँचामा नचल, तर आफ्नो मनमा नयाँ भई पूर्णरूपले परिवर्तित होओ, र परमेश्वरको असल, ग्रहणयोग्य र सिद्ध इच्छा के हो, त्यो तिमीहरूले जाँच्न सक ।”*

हाम्रो मनको नवीकरण भावनात्मक आरोग्यताको एक भाग हो । यदि हामी हाम्रो आचरणलाई बदल्न सिक्न चाहन्छौं भने पहिला हामीले हाम्रो मनलाई बदल्न सुरू गर्नुपर्छ । हाम्रो सोच्ने तरिकालाई परिवर्तन गर्नुपर्छ । यो नै यस पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्य हो । यस पुस्तिकाले यौनको बारेमा तपाईंको सोच्ने तरिकालाई बदल्नेछ भनी एक लेखकको रुपमा म आसा गर्दछु । यसले तपाईंलाई एक शुद्ध र पवित्र जीवन जिउन अभिप्रेरित गर्नेछ भनी म आसा गर्दछु ताकि तपाईंले आफ्नो विवाहभित्र यौनको वरदानलाई आनन्दसाथ ग्रहण गर्न सक्नुभएको होस् ।

धेरै मानिसहरुलाई यो थाहा नहुन सक्छ कि उनीहरूका अनुभूति र भावनाहरुका स्रोत उनीहरूकै मन हो । हाम्रो बचपनको अनुभव अनुसार, “बुवा घर आउंदै हुनुहुन्छ ।” भन्ने वाक्यांशले कि त हामीलाई एकदम आनन्द दिन्छ वा कि कुनै फरक पार्दैन वा उल्टै डर लाग्छ । हाम्रो बाल्यावस्थामा बुवासँगको हाम्रो अनुभवहरुले हाम्रा भावानाहरूलाई आकार दिएका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा हाम्रो बुवा घर आउनुहुँदा उहाँले के गर्नुहुन्थ्यो भनी विश्वास गरेका थियौं त्यही आधारमा हाम्रा भावानाहरू तरङ्गित हुन्छन् । के उहाँले मलाई अँगालो हाल्दै म्वाँइ खाएर, ‘म तिमीलाई माया गर्छु’ भन्नुहुन्थ्यो ? अथवा, ‘चुप लाग, थपक्क उता गएर बस्’ भन्नुहुन्थ्यो वा उहाँले मलाई हपारेर दुर्व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो ?

एउटा व्यक्तिले एक स्वस्थ सन्तुष्टदायक यौन जीवनको आनन्द लिनको लागि उक्त व्यक्तिले यौनको बारेमा कुनै पनि नकारात्मक भावनाहरुबाट छुटकारा पाएको हुनुपर्छ । तपाईंका भावनाहरू केमा आधारित छन् भनेर थाहा पाउनको लागि एक कुशल परामर्शदाताको सीपको जरुरत पर्दछ ।

तपाईंले आफ्ना भावनाहरूका जरो खनिसक्नुभएपछि तपाईंले गलत विश्वासलाई हटाएर सत्यारोपण कार्य सुरु गर्न सक्नुहुन्छ ।

उदाहरणको लागि, विगतको अनुभवको कारण एउटी केटीलाई तिनको श्रीमानले त्याग्छन् कि भन्ने डर र शङ्का हुन सक्छ । यस्तो प्रकारको भावनाले गर्दा तिनले उसलाई भरोसा गर्न सक्दिनन् र उसँगको यौन जीवनमा आनन्द लिन पनि सक्दिनन् । यस्तो कुराले तिनको श्रीमानलाई क्रोधित बनाउन सक्छ र कुनै पनि समय उनको अङ्गालोमा अर्की महिला हुन सक्छे जसले उसलाई धेरै प्रेम र भरोसा गर्न सक्छिन् । यो एकदम दुःखद कुरा हो । तिनको शङ्का आफ्नै ठाउँमा ठीक ठहरिए तापनि पछि तिनले नकारात्मक भावनाहरूबाट स्वस्थता हासिल गरेकी भए तिनको वैकल्पिक जीवन फरक हुन सक्थ्यो ।

तिनको विगतको अनुभवमा तिनको पिताले अर्को महिलाको लागि तिनको आमालाई त्यागिदिएको हुन सक्छ, वा तिनका आफ्नै केटा साथीहरूले अरू केटीहरूको खातिर तिनलाई छोडिदिएको हुन सक्छ । अथवा तिनकी आमाले तिनलाई भनेको हुन सक्छ कि 'तिमीले कहिले पनि पुरुषलाई भरोसा गर्नुहुँदैन ।' तिनका अनुभवहरू वास्तविक भए तापनि तिनले विश्वास गरेअनुसार तिनको पति (वा सबै पुरुषहरू) ले धोका दिन्छन् भन्ने कुराचाहिँ साँचो होइन । तिनले पुरुषहरू भरोसायोग्य हुँदैनन् भनेर विश्वास गरेको हुनाले तिनको श्रीमानले तिनलाई धोका दिन्छ कि भन्ने शङ्का लागेको हो ।

सत्य यो हो कि केही पुरुषहरु विश्वासयोग्य हुँदैनन् तर सबै पुरुष त्यस्ता हुँदैनन् । यदि यो केटीले सर्वप्रथम परमेश्वर विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ र उहाँले कहिले पनि मलाई त्याग्नुहुनेछैन भनी स्वीकार गर्न र विश्वास गर्न थाल्छिन् भने तिनलाई यो विश्वास गर्न सजिलो हुनेछ कि तिनीप्रति तिनको श्रीमान विश्वासयोग्य हुन चाहन्छ । त्यसपछि तिनले यसो भनिरहन सक्छिन्, "मेरो श्रीमान विश्वासयोग्य हुन चाहनुहुन्छ । किनभने उहाँले परमप्रभुलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र मलाई पनि प्रेम गर्नुहुन्छ ।" तिनले

परमेश्वर र आफ्नो श्रीमानलाई भरोसा गर्नथालेपछि तिनी शान्त हुन सक्छिन् र यौन सम्बन्धमा आनन्द लिन सक्छिन् । जसले गर्दा उनको श्रीमानले तिनीप्रति अझ धेरै विश्वासयोग्य हुने अभिप्रेरणा पाउँदछ ।

तपाईंले सजिलै एक सिपालु परामर्शदाता पाउन सक्नुहुन्न होला, तर तपाईंको आफ्नै प्रयास र तपाईंका भरोसायोग्य र मिलनसार साथीहरूको सहयोगले तपाईंले आफ्नो मनलाई नवीकरण गर्न सक्नुहुन्छ ।

यौन कुलतबाट छुटकारा

जोजति मानिसहरू तिनिहरुका यौन भावना र चाहनाहरूको दाश बनेका छन् त्यसबाट स्वतन्त्र हुनको लागि अझ धेरै प्रयास गर्नुपर्दछ । यौनको कुलतलाई तोड्न धेरै गाह्रो हुन्छ । हाम्रो इच्छा शक्तिलाई कुलतहरूले सजिलै टेर्दैनन् ।

हामीले चौंथो अध्यायमा हेरिसकेका छौं कि यदि हामीले निरन्तर यौनजन्य पाप गरिरहन्छौं भने त्यसले हाम्रो विवेकलाई नष्ट गर्दछ । डर, लाज र दोषी महसुस गर्ने क्षमताविना आत्मसंयमको अभ्यास गर्न हामीलाई धेरै गाह्रो हुन्छ । हामीले एकपटक विवेक गुमाइसकेपछि पाप गरिरहन धेरै सजिलो हुनेछ । केवल ज्योतिमा अर्थात् एक-आपसको सङ्गतिमा मात्र पुनर्स्थापन हुन सक्छ । यौन कुलतबाट सहयोगी समूहको मद्दतले छुटकारा पाउन सकिन्छ । यो समूह ‘अज्ञात पियक्कडहरूबाटको १२ कदम अगाडि’ कार्यक्रममा आधारित शिक्षाले यौन कुलतलगाएत सबै कुलतहरूबाट पनि छुटकारा पाउन मद्दत गर्छ । www.settingcaptivefree.com यसको लागि एकदमै उपयोगी स्रोत हो । तपाईंको विवेकलाई पुनर्स्थापना गर्नको लागि तपाईं कुनै एक व्यक्तिप्रति जवाफदेही हुनुपर्छ । तपाईंले निरन्तर आफ्ना अधर्महरू र पापहरु कबूल गर्नुपर्दछ । ती व्यक्तिहरूका लागि तिनीहरूका यौन भावनाहरु र क्रियाकलापहरु बताउनको लागि कुनै

व्यक्तिले तिनीहरुलाई प्रत्येक महिनामा वा हफ्तामा भेट्नसके धेरै राम्रो हुनेछ ।

हाम्रो विवेकलाई पुनर्स्थापन गर्नु भनेको हाम्रो आत्म-अनुशासनलाई पुनर्स्थापन गर्नु हो । प्रष्टसँग भन्नुपर्दा कसैले थाहा नपाउनेभए तापनि हामीले पाप गर्ने छैनौं । हामीले यस समयमा हाम्रा सबै गलत सम्बन्धहरू र बानीहरू (जस्तै खाली टेलीभिजन हेरिरहने) लाई त्यागनुपर्छ । हामीले आत्मिक र भावनात्मक तवरले परिपक्व मानिसहरुसँग नयाँ सम्बन्धहरू गाँस्दै जानुपर्छ जसले हामीलाई पवित्र र शुद्ध जीवन जिउनको लागि अभिप्रेरित गर्न सक्नेछन् । प्रायः हाम्रा साथीहरूको सङ्गतले हामीलाई ओह्रालोतिर धकेलिरहेको हुन्छ । तिनीहरूले पनि पश्चाताप गरेनन् र परिवर्तन हुन चाहेनन् भने हामीलाई तलतिरै तानीरहन्छन् । यदि तपाईं आरोग्य हुन चाहनुहुन्छ र परिवर्तन हुन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले यस्ता साथीहरूको सङ्गत गर्नुपर्दछ जसले तपाईंलाई हिँड्नुपर्ने मार्गमा डोऱ्याउनुहुनेछ ।

८. हाम्रो शरीरको पुनर्स्थापना

दःुखसाथ भन्नुपर्दा यौनजन्य पापका शारीरिक परिणामहरुलाई ठीक पार्न धेरै गाह्रो हुन्छ ।

कौमार्यहरणको पुनर्स्थापन

एकपटक तपाईंको कौमार्य गुमिसकेपछि फेरि कहिले पनि त्यो पुनर्स्थापन हुँदैन । तपाईंले केवल आसा र प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईंको हुनेवाला श्रीमान वा श्रीमतीले तपाईंलाई क्षमा दिनेछ र ग्रहण गर्नेछ जसरी उनीहरू आफैले पनि क्षमा पाएका थिए । तर तपाईंको विवाहको एकताको लागि यो धेरै महत्वपूर्ण छ कि तपाईं कुमार वा कुमारी नरहेको कुरा विवाह गर्नुभन्दा पहिले नै विवाहको जोडीसँग स्वीकार गर्नुहोस् । तपाईंको विवाह हुनुअघि उक्त व्यक्तिले आफ्नो निराशालाई मिलाउने कोशिश गर्छ । त्यसमा विवाह रद्ध हुनसक्ने जोखिम पनि रहन्छ । तर तपाईंले यस्तो कुरा विवाहपुर्व नै गर्न सक्नुभएन भने विवाह भइसकेपछि सामना गर्नुपर्ने शङ्काहरू झन् गाह्रो हुनेछ । यसले विवाहलाई ठूलो क्षति पुऱ्याउनेछ र अन्तमा सम्बन्ध विच्छेद पनि हुन सक्छ । यदि तपाईंको विवाहको जोडीले तपाईंको बारेमा सत्य थाहा पाइसकेपछि पनि तपाईंसँग विवाह गर्न चाहन्छ भने त्योचाहिँ उसले जुनसुकै परिस्थितिमा पनि तपाईंलाई प्रेम गर्दछ भन्ने चिन्ह हो ।

यौनजन्य रोगहरुबाट आरोग्यता

हामीले पाँचौं अध्यायमा देखिसकेका छौं कि यदि मानिसहरूले विवाहपूर्व असुरक्षित यौनसम्पर्क राखेका छन् भने त्यस अवस्थामा सजिलै यौनरोगहरू सर्न सक्छ । तर तपाईंले केही समयसम्म धेरैजसो

यौनरोगहरूको बारेमा जानकारी नपाएको हुन सक्छ । यौनप्रसारित रोगहरू/संक्रमणहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् र कुनैचाहिँ HIV/AIDS पनि हुनसक्छ, जसको कुनै लक्षण वर्षौंसम्म पनि देखिंदैन । तथापि यस रोगले तपाईंको शरीरभित्र धेरै ठूलो क्षति पुऱ्याइरहेको हुन्छ । यदि तपाईंले कुनैबेला कण्डोम नलगाई विवाह बाहिर यौन सम्बन्ध राख्नुभएको थियो भने तपाईंलाई कुनै यौनरोग सरेको छ कि छैन भनेर जाँच्न चिकित्सकलाई भेट्न जरूरी छ । यसले तपाईंलाई केही लाजमा पार्न सक्ला । तपाईंले चिकित्सककहाँ गएर यौनप्रसारित रोगहरू वा संक्रमण छ कि छैन भनेर जाँच्न अनुरोध गर्दा त्यसको लागि तपाईंले कुनै यस्तो अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र खोज्न सक्नुहुन्छ जहाँ कसैले पनि तपाईंलाई चिन्दैनन् । तर यदि मानिसहरुले तपाईंलाई चिनेका हुन्छन् भने तापनि प्रायः स्वास्थ्यकर्मीहरुले गुप्त नै राख्छन् र तपाईंलाई शर्ममा पार्नेगरि अरुलाई भन्दैनन् । यदि कसैले त्यस्तो गर्छन् भने तिनलाई अदालतमा मुद्दा हाल्न सकिन्छ र तिनीहरुले काम गर्ने अनुमति गुमाउन सक्छन् । तर यदि तपाईं रोगी भइसक्नुभएको त्यसको उपचार गर्न धेरै अबेर भइसकेको हुनेछ । लाखौं मानिसहरू यौनरोगबाट पीडित छन् जसलाई सुरुको समयमा उपचार गरेर निको पार्न सकिन्थ्यो ।

यदि तपाईंलाई HIV/IDS भइसकेको छ भने आजकल प्रायः देशहरूमा यसको केही उपचार उपलब्ध छन् । तर त्यसको उपचार जीवनभरि नै गरिरहनुपर्ने हुन्छ । यसले तपाईंलाई यो रोग लागेको वा नलागेको भए तपनि तपाईंको हुनेवाला श्रीमान वा श्रीमतीलाई नसरोस् भनेर सचेत हुनु जरुरी छ । केही मानिसहरूले हालको श्रीमान वा श्रीमतीलाई भेट्नुअघि नै HIV बाट तिनीहरु संक्रमित भएको हुन सक्छ । तिनीहरूले विवाहको पहिले यौन सम्बन्ध नराखेको भए तापनि संक्रमित व्यक्तिले विवाहपछि आफ्नो जोडीलाई सार्न सक्छन् । यस प्रकारले तिनीहरू दुवै HIV/AIDS संक्रमित हुनेछन् र तिनीहरूबाट छोराछोरी पनि संक्रमित भएर नै जन्मिन सक्छन्, जसले गर्दा उनीहरू दुवैलाई एकदम दुःख हुनेछ ।

यदि कसैलाई HIV/AIDS भइसकेको छ भने उसले अरु मानिसहरूलाई यो नसरोस् भनेर धेरै सावधानी अपनाउनुपर्नेछ। उसले विवाह गर्न सक्ने अवस्था रहे तापनि उसले विना कण्डोम यौन सम्बन्ध राख्नुहुँदैन र मुखमा चुम्बन गर्ने कुराहरु पनि सुरक्षित नहुन सक्छ । तथापि अहिले औषधीहरूको सुधार भइरहेको छ र चिकित्सकहरुको सल्लाहले जीवन अझ सहज बन्दैगएको छ।

यदि तपाईंलाई HIV/AIDS भएको थाहा छ अथवा त्यसको जोखिममा रहेको थाहा पाएर पनि कुनै परीक्षण नगरी आफ्नो जोडीसँग विना सूचना विवाह गर्नुहुन्छ भने त्यो एक अपराध हो। कतिपय मुलुकमा विवाहअघि अनिवार्य रक्तपरिक्षण गर्नुपर्ने कानुन बनाउने तयारी गर्दैछन्।

अनिच्छित गर्भाधानको व्यवस्थापन

केटी गर्भवती भइसकेपछि परिस्थिति एकदम जटिल बन्दछ । चाहे जतिसुकै जटिल परिस्थिति होस्, त्यस अवस्थाको समाधान गर्भपतन हुँदैहोइन। तर दुःखको कुरा के छ भने हिजोआज धेरै केटीहरुले गर्भपतन गराउँदछन् । हरेक बर्ष विश्वमा लाखौं शिशुहरूको जीवनको अन्त भइरहेको छ। जोजति केटीहरुले गर्भपतन गरेका हुन्छन् तिनीहरुले आफ्नो शिशुको हत्या गरेको महसूस गरेपछि तिनीहरूले ठूलो मानसिक र आत्मिक समस्या व्यहोर्ने गर्छन्। गर्भपतनलाई प्रायः एकको मृत्यु, अर्को घायल भनेर भनिन्छ।

हामीले अरु नै समाधान खोज्नुपर्ने हुन्छ । तर त्यसो गर्नुभन्दा अगाडि हामीले जन्मिन लागेको शिशुप्रति उचित विचार राख्नु धेरै जरुरी छ । हामी यस अवस्थालाई अनिच्छित गर्भाधान भन्छौं किनभने आमा र बुवाको विवाह भएको हुँदैन र यसले अफठ्यारो परिस्थिति सिर्जना गरेको हुन्छ। त्यो परिस्थिति जतिसुकै अनिच्छित र अफठ्यारो भए तापनि हामीले

शिशुलाई चाहिँ अनिच्छित भन्नुहुँदैन । त्यो शिशु कुनै पापपूर्ण परिस्थितिमा गर्भमा रहेको भए तापनि त्यो शिशुको सृष्टिकर्ता र जीवनदाता परमेश्वर नै हुनुहुन्छ । हामीहरू हरेक व्यक्तिझैं त्यो शिशु पनि परमेश्वरकै स्वरूपमा सृष्टि भएको हो, र उसको पनि अनन्त मूल्य हुन्छ । परमेश्वरले यस्तो परिस्थितिमा त्यस शिशुलाई गर्भमा रहने योजना नबनाउनुभए तापनि वा विवाहपूर्वको यौन सम्बन्ध, व्यभिचार, वेश्यागमन, हाडनाताभित्रको यौन सम्बन्ध वा बलात्कारबाट शिशु जन्माउने उहाँको योजना नभए तापनि त्यस शिशुको जीवनमा चाहिँ उहाँको योजना हुने नै छ । उहाँले त्यस शिशुलाई पृथ्वीको जग बसाल्नुभन्दा अघि नै खोजिरहनुभएको थियो । परमेश्वरले आदम र हव्वालाई सृष्टि गर्नुहुँदा केवल दुई वा तीन जनालाई मात्र सोच्नुभएको थिएन । उहाँले भन्नुभयो, “फल्दैफुल्दै वृद्धि हुँदै सारा पृथ्वीलाई ढाक्दै जाओ ।” परमेश्वरले त्यतिखेर नै हामीहरू प्रत्येकको बारेमा सोच्नुभएको थियो । उहाँले विधिवत विवाहको रचना गर्नुभयो र एउटा प्रेमीलो र वास्ता गर्ने परिवारमा शिशुको जन्म होस् भनेर योजना बनाउनुभयो ।

परमेश्वरको इच्छाप्रति मानिसको अनाज्ञाकारिताको पापको कारणले हाम्रा जीवनमा यति धेरै कुराहरू भइरहेका छन् जसलाई परमेश्वरले त्यसरी योजना बनाउनुभएकै थिएन । मानिसहरूले एक-अर्कालाई घृणा गरून्, हत्या गरून् वा अभिलाषाले भरिऊन् भनेर योजना बनाउनुभएको थिएन । तर परमेश्वरले हामीलाई उहाँसँग सम्बन्ध राख्ने चाहनासहित सृष्टि गर्नुभएको हुनाले हाम्रो स्वतन्त्र इच्छाबाट उहाँले हामीलाई बञ्चित गर्नुभएको छैन । यदि हामीले पाप गर्ने स्वतन्त्रता पाएका छैनौं भने एकार्कालाई प्रेम गर्ने स्वतन्त्र इच्छा पनि पाउन सक्दैनौं । परमेश्वरले आदम र हब्बालाई जीवनको श्वास फुकिदिनुभयो र वृद्धि हुँदैजाने आज्ञा दिनुभयो । यौन सम्बन्धको माध्यमद्वारा पुरुषको बिउ महिलाको डिम्बाभित्र पसेर गर्भाधान भएपछि उहाँले फुकिदिनुभएको श्वास वा जीवनको आत्मा पनि त्यस शिशुमा सरेर जान्छ । त्यसपछि एउटा नयाँ जीवन अस्तित्वमा आउँछ । यो यौन सम्बन्ध परमेश्वरको योजनाअनुरूप भए वा नभए

तापनि यो हुन्छ । यदि कसैको वलात्कार भएको छ भने तापनि, जुनकुनै हालतमा परमेश्वरको योजना हुँदैहोइन, त्यस परिस्थितिमा जन्मने शिशु पनि परमेश्वरकै स्वरुपमा सृष्टि भएको हुन्छ । परमेश्वरले त्यस शिशुको जीवनमा योजना राख्नुभएको हुन्छ र उहाँले सारा हृदयले त्यस व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्न चाहनुहुन्छ । त्यसकारण गर्भपतन एकदम भयानक हुन्छ । यसले केवल त्यस शिशुको जीवनको मात्र अन्त्य हुँदैन, तर यसले उक्त शिशुको सुरुवात एकदम सङ्घर्षपूर्ण भए तापनि, जुन परमेश्वरको योजना होइन, उहाँले त्यस शिशुलाई एक सफल व्यक्ति बन्न सक्नेगरी हुर्काउन र बढाउन सक्नुहुन्छ जसले एक अर्थपूर्ण जीवन जिउन सक्दछ ।

यदि तपाईंले आफू वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर वा वलात्कारबाट जन्मिनुभएको थाहा पाउनुभयो भने म आसा र प्रार्थना गर्दछु कि तपाईंले आफैलाई एक अनिच्छित शिशुको रुपमा देख्नुहुने छैन । तपाईंको जन्मको परिस्थिति अनिच्छित थियो तर तपाईं एक इच्छा गरिएको शिशु हुनुहुन्छ । स्वर्गमा हुनुहुने तपाईंको पिताले इच्छा गर्नुभएको र प्रेम गर्नुभएको व्यक्ति जसलाई उहाँले आनन्दित र परिपूर्ण जीवन जिएको चाहनुहुन्छ । जब तपाईंलाई नकारात्मक भावनाहरूले सताउँछ, आफैलाई भन्नुहोस् कि मलाई स्वर्गमा रहनुहुने मेरा पिताले प्रेम गर्नुभएको छ, जसले मलाई अनन्तकालसम्म प्रेम गर्नुहुन्छ । म उहाँको स्वरूपमा सृष्टि भएको हुँ र उहाँले मेरो जीवनमा एउटा योजना राख्नुभएको छ । म दुर्घटनावस् भएको होइन किन भने जीवन एक दुर्घटना होइन ।

भ.सं. १३९:१३-१६) तपाईंका बुबाआमाको पापमा तपाई निर्दोष हुनुभए तापनि तपाईंले त्यस यौन पापको परिणाम भोग्नुपर्ने हुन सक्छ । तपाईंले हुर्कदैगर्दा अनेक प्रकारका नकारात्मक भनाईहरू सहनुपरेको हुन सक्छ, विना बाबुको छोरा/छोरी वा दुर्घटनावस् भएको अथवा तपाईंको बुवा वा बुवाआमा दुवैलाई चिन्दैनचिनी हुर्कनुभएको हुन सक्छ । यस्तो कुरामा सातौं अध्यायमा भनेजस्तै वा छैटौं अध्यायको केही भागमा भनिएजस्तै भावनात्मक आरोग्यताको कदमहरू अनुसार चल्नुपर्ने हुन सक्छ ।

सायद केटीको परिवारले चाहिँ तिनलाई र तिनको शिशुलाई परिवारभित्रै स्वीकार गर्न सक्छ । त्यसो भयोभने त्यो केटीले एक आमा भएर त्यस शिशुलाई हुर्काउनुपर्ने जिम्मेवारी लिनुपर्छ । यदि कुनै केटाले तिनलाई विवाह गर्न चाहन्छ भने उसले विवाह गरेर त्यस शिशुलाई पनि आफ्नै जस्तोगरि स्वीकार गर्नुपर्छ । एउटी आमाले हुर्काउदैगर्दा अर्को नयाँ सम्बन्ध सुरू गर्नको लागि त्यस शिशुलाई अरुहरुलाई सुम्पिनु त्यस शिशुको लागि न्यायसङ्गत हुँदैन ।

यसरी आमाको लागि विवाहमा हुने केही परिवर्तनहरूलाई हटाउन सक्छ, तर तिनले त्यस शिशुको लागि सक्दो राम्रो गरेको हुनाले तिनको मनमा शान्ति हुन सक्छ । जुन मानिसले तिनलाई विवाह गर्छ त्यस शिशुलाई स्वीकार गर्दछ, उसले यस्तो आघातपूर्ण परिस्थितिमा स्वार्थी नभएर सकेसम्म असल गर्नुपर्छ ।

यदि यो उपाय पनि भएन भने केटीले त्यस शिशुलाई जन्म दिएर धर्मपुत्र/पुत्री पाल्न दिने संस्थाहरूसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ । यसरी जसलाई शिशुको आवश्यकता छ उनीहरुले खुशीसाथ उक्त शिशुलाई एक पारिवारिक वातावरणमा हुर्काउनेछन् र उक्त शिशुको जीवन पनि असल हुनेछ । धेरै परिवारहरूमा शिशुहरु जन्मन सकेका हुँदैनन् । कतिपय स्थानहरूमा अविबाहित महिलाहरू बस्ने ठाउँहरू हुन्छन् र उनीहरू अन्तिम गर्भवती अवस्थामा त्यहाँ बस्न जान सक्छन् । उनीहरूले त्यहाँ शिशु जन्माउँछन् र धर्मपुत्र/पुत्रीको रुपमा अरुलाई दिन्छन् । शिशु जन्माइसकेपछि उनीहरू फेरि आफ्नो घर फर्किन्छन् र त्यस शहरका कसैले पनि तिनीहरू गर्भवती भएका थिए भनेर थाहा पाउदैनन् । यसरी उक्त आमा मनमा शान्ति लिएर जिउन सक्छन् किनभने तिनले शिशुको लागि सकेसम्म राम्रो गरेकी छिन् ।

धेरै महिलाहरू जसले एकपटक गर्भपतन गराएका हुन्छन् तिनीहरू गर्भपतनपछि महसुस हुने दोषबाट एकदमै ठूलो भावनात्मक चोटहरुबाट पीडित हुन सक्छन् । तपाईं पनि तिनीहरुमध्ये एक हुन सक्नुहुन्छ, अथवा

तपाईं त्यो पिता हुन सक्नुहुन्छ जसले आफ्नो केटी साथीलाई गर्भपतन गराउन सहमत हुनुभएको वा सल्लाह दिनुभएको हुन सक्छ । यस्तो परिस्थितिमा तपाईंहरू दुवैजनाले यस पुस्तिकाको छैटौं र सातौं अध्यायमा उल्लेख भएका कदमहरू अनुसार काम गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंको लागि त्यहाँ चङ्गाई र क्षमा छ । यस पृथ्वीमा उक्त शिशुको जीवनलाई पुनर्स्थापना गर्न नसकिए तापनि परमेश्वरले तपाईंको टुटेको जीवनका टुक्राहरूलाई लिएर तपाईंको लागि बनाउनुभएको योजनामा तपाईंलाई डोऱ्याउनुहुन्छ ।

त्यहाँ आसा भए तापनि यस विषयमा सोच्न र लेख्न एकदमै कष्टपूर्ण छ । कहिलेकाहिँ म परिस्थिति आफै सहज होस् भन्ने चाहन्छु । सजिलै पुनर्स्थापना हुन सकोस् भन्ने म चाहन्छु । तर वास्तविकतामा यो सजिलो छैन । यौन आत्मिक भावनात्मक र शारीरिक भएको हुनाले यौन पाप र यौन दुर्व्यवहारले एकदमै गहिरो असर गरेको हुन्छ । मेरो प्रार्थना यही छ कि यस पुस्तिकाले तपाईंलाई यस्तो प्रकारले जिउन मदत गरोस् जसले तपाईंलाई र अरुहरुलाई समेत कुनै क्षति नपुऱ्याओस् । यदि तपाईंले पहिले नै क्षति भोगिसक्नुभएको छ भने म तपाईंको लागि प्रार्थना गर्दछु कि तपाईं आफैलाई बदलेर परमेश्वरका मार्गहरूको खोजी गर्न सक्नुभएको होस्, जसले गर्दा तपाईंको चङ्गाई सुरु हुनेछ ।

पुनर्स्थापना सम्भव छ । आसा नत्याग्नुहोस्, मूर्ख नबन्नुहोस् ।

यौनलाई विवाहको लागि सुरक्षीत राख्नुहोस् । (र आफैलाई धेरै प्रकारका कष्ट र समस्याहरुबाट जोगाउनुहोस् ।)

९. हाम्रा यौन भावनाको नियन्त्रण

यस पुस्तिका पढ्नुहुने अधिकांश मानिसहरुले साँचो तवरले एक पवित्र जीवन जिउने चाहना राख्नुहुनेछ भन्ने म ठान्दछु । तपाईं पुरै जीवनभरि तपाईंका यौन भावनाहरूलाई दबाउदै वा तपाईंका यौन भावनाहरूलाई परमेश्वरले हटाइदिनुभएको होस् भनेर अलमलमा पर्नुभएको हुन सक्छ ।

तर धेरै मानिसहरू अभिलाषा र यौन परिकल्पनाहरूमा जिएका हुन्छन् । तपाईंको मनलाई अभिलाषाले नियन्त्रण गरिसकेपछि तपाईंले अन्तमा आफ्नो शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सक्नुहुनेछैन ।

१ थेस्लोनिकी ४:३-५,*"किनकि परमेश्वरको इच्छा जो तिमीहरूको पवित्रकरण पनि हो, सो यो हो कि तिमीहरू व्यभिचारबाट अलग बस। पवित्रता र आदरसाथ आफ्नो निम्ति पत्नी लिनू, सो तिमीहरू प्रत्येकले जान, तर परमेश्वरलाई नचिन्ने अविश्वासीहरूजस्तै कामुकताको कुवासनामा नबस ।"*

हाम्रो शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नु भनेको हाम्रा यौन भावनाहरुलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नु पनि हो । हामीलाई पशुभन्दा फरक तरिकाले मानवको रूपमा सृष्टि गरिएको छ । जनावरहरूलाई मिलन हुने समयमा मात्र धेरै यौन उत्तेजना हुन्छ । तिनिहरूलाई केवल वृद्धि हुने उद्देश्यले मात्र यौन इच्छा दिइएको हुन्छ । तर हामी मानवको यौन चाहनाचाहिँ फरक हुन्छ । हामी यौन चाहना हुने प्राणीको रुपमा सृष्टि गरिएका र जन्मिएका हौं । हामी यौन चाहना भएका प्राणी हौं । हाम्रो यही यौन चाहनाले सम्बन्धको चाहना गर्दछ र नजीक हुने इच्छा गर्दछ । यसले हामीलाई मित्रताको विकास गर्न लगाउँछ र यही कारणले हामी जनावरहरूभन्दा फरक छौं । हामीलाई परमेश्वरको चाहनाअनुसार सम्बन्ध बनाउनको लागि सृष्टि गरिएको छ । हाम्रो यौन कामुकताविना हामी मानव हुन

सक्दैनौं । यसको अर्थ यो होइन कि हामीले सम्बन्ध राख्न र घनिष्टतालाई अनुभव गर्नका लागि यौन सम्बन्ध राख्नुपर्छ तर हामीले हाम्रा यौन भावनाहरुलाई नियन्त्रण गर्नुभन्दा पहिले हाम्रो आफ्नै यौन कामुकतालाई चिन्नुपर्छ ।

परमेश्वरले तपाईंबाट यौन भावनाहरु हटाउन सक्नुहुन्न र हटाउनुहुन्न, तिनीहरूविना तपाईं मानव बन्न सक्नुहुन्न । हामीले यौन कामुकता भएको प्राणी भएको स्वीकार गरेपछि हामी कामुकतालाई नियन्त्रण गर्न सिक्न थाल्छौं ।

मैले यौन जीवन र यौन मनोचिकित्साबारेमा धेरै पुस्तकहरू पढेको छु र मैले पेनर दम्पतीले लेख्नुभएको पुस्तकहरूबाट धेरै कुरा सिकेको छु । हाम्रो जन्मदेखि मृत्युसम्म हरेक दुईदेखि चार घण्टामा हामीलाई यौन चाहना हुन्छ भनेर उहाँहरुले बताउनुभएको छ । हाम्रो किशोरावस्थामा त्यस्ता चाहनाहरु अझ धेरै हुन्छ किनभने त्यस उमेरमा हाम्रो हार्मोनको उत्पादन बढी हुन्छ । हामीले तिनीहरूको बारेमा केही गर्न नसक्दै ती चाहनाहरु आउँछन् र जान्छन् । उनीहरुलाई हाम्रो स्नायुप्रणालीले नियन्त्रण गरेको हुन्छ जसले हाम्रो श्वासप्रश्वास, पाचन र निद्राको प्रणालीहरूलगायत अरु सबै हाम्रा शरीरका प्रणालीहरुलाई पनि नियन्त्रण गर्दछ, तर ती चाहनाहरु एउटा निश्चित तहसम्म मात्र जाँदछ । तिनीहरूले हामीलाई केही उत्तेजित पार्न सक्छन् र यौन चाहना प्रदान गर्छन् । तिनीहरुलाई वास्तविक यौन आनन्द लिनको लागि हाम्रो सक्रिय मनले तिनीहरूलाई लिएको हुनुपर्छ । हाम्रो मनको सक्रिय सहभागिताले मात्रै हामीले गहन यौन भावनाको अनुभव लिन र आनन्द लिन सक्छौं ।

जनावरहरूले तिनीहरूका यौन चाहनाहरुलाई मानवले जस्तो नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । हामीले एक उचित समयमा ती इच्छाहरुलाई पुरा गर्ने र यौन अनुभवको लागि ध्यानकेन्द्रीत गर्न सक्छौं अथवा हामीले तिनीहरुलाई वास्तै नगरेर पन्छाउने निर्णय गर्न सक्छौं ।

हामी प्रायः व्यस्त भएको समयमा हाम्रा यौन इच्छाहरूलाई अनुभव गर्न सक्दैनौं तर हामीले आराम पाएपछि त्यसको अनुभव गर्न सक्छौं । यो कुरा हाम्रो निद्रा लाग्ने बानीमा पनि उस्तै हुन्छ । हामीले आराम महसुस नगरेसम्म निद्रा लाग्दैन । यसले बताउँछ कि धेरै मानिसहरुले तिनीहरू बसेर प्रार्थना र एकाग्रतामा समय बिताउँदा यौन इच्छाहरु जागेको अनुभव गर्छन् । तपाईंले प्रार्थना गरेर परमेश्वरसँगको सम्बन्धमा ध्यानकेन्द्रीत गर्न चाहनुहुन्छ, अनि त्यसबेला ती यौन भावनाहरु जाग्न सक्छन् । तपाईंले यसलाई शैतानको आक्रमण हो भनेर बुझ्नुभएको हुनसक्छ र तपाईं तिनीहरूसँग लड्नुहुन्छ र हकार्नुहुन्छ, तपाईंका भावनाहरुलाई दबाइयो भने ती प्रायः झन् बलिया भएर आउँछन् । तिनीहरूलाई दबाउनुको सट्टामा तिनीहरूको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् र भन्नुहोस् “परमेश्वर मलाई मानवको रुपमा सृष्टि गर्नुभएको लागि धन्यवाद छ । प्रभु तपाईंलाई धन्यवाद छ कि म जीवितै छु र मेरो शरीरले राम्रोसँग काम गरिरहेको छ । तर अहिले म यो समय तपाईं र मेरो बिचमा मात्र राख्न चाहन्छु । म यी भावनाहरुलाई मबाट निकाल्छु र तपाईंको वचन र तपाईंको आत्मामा ध्यानकेन्द्रीत गर्न चाहन्छु ।” सायद तपाईं अझ सक्रिय एकाग्रता र बाइबलको कुनै खण्डमा अध्ययन गर्न र गहन विचार गर्नको लागि अझ धेरै समय लिन चाहनुहुन्छ । त्यसपछि तपाईंले उहाँको आत्मालाई सुन्नको लागि र परमेश्वरबाट सुन्नको लागि पर्खन सक्नुहुन्छ ।

हाम्रो किशोरावस्थाको शुरुवातमा जब हाम्रो हार्मोनहरु उत्पादन तीब्रगतिमा वृद्धि भएको हुन्छ, त्यतिखेर एकदम धेरै यौन चाहना बढ्न सक्छ । यससँग १ थेस्लोनिकी ४ अध्यायले भनेअनुसार नियन्त्रण गर्न सिक्नुसँग कुनै सम्बन्ध छैन । यो एउटा यस्तो प्रक्रिया हो जसलाई सजिलै सिकेर पोख्त बन्न सकिँदैन । दुःखको कुरा के छ भने धेरैजसो किशोरावस्थाका मानिसहरूले आफैले तिनीहरूका भावनाहरुलाई व्यवस्थापन गर्नुपरेको हुन्छ । उनीहरुका शरीरमा के भइराखेको छ

भन्नेबारेमा उनीहरुका बुवाआमाले कुराकानी नगरेका पनि हुन सक्छन् । उनीहरुमा भएको यौन इच्छाको अत्याधिक चाहनाले उनीहरुलाई हस्तमैथुन गर्न लगाउन सक्छ ।

हस्तमैथुनको लागि हौसला दिन नहुनेभए तापनि यस अवस्थामा तपाईंले आफैंलाई यौन पापीको रुपमा देख्ने कुनै कारण छैन । यस उमेरमा हस्तमैथुनलाई एक पापको रुपमा नहेरे तापनि आफैंलाई तपाईंका भावनाहरूको बशमा राख्दै हस्तमैथुन गर्ने बानी बसाल्दैजानु चाहिँ तपाईंको यौन विकासको लागि हानिकारक हुन्छ । तपाईंले नियन्त्रण गर्न सिक्नुपर्छ तर त्यसकै वशमा पर्न सिक्ने होइन । तपाईंले यौन भावनाहरुलाई वशमा राख्न सक्नुभएन भने तपाईं यौन चाहनाको दाश बन्नुहुनेछ ।

केटाहरुले तिनीहरुका भावनाहरुलाई नियन्त्रणमा राख्न सिकेर कामुकताको वशमा नपरे तापनि तिनीहरूका शरीरमा उत्पादन भएको वीर्य भौतिकरुपमा स्खलन हुनको लागि यौन क्रियाकलापको सपना देख्न सक्छन् । यो सामान्य प्रक्रिया हो पाप होइन । यो एउटा शारीरिक प्रक्रिया को भाग हो जसरी केटीहरुले पनि महिनावारीको अनुभव गरेका हुन्छन् ।

यदि सबै कुरा राम्रोसँग चलिरहेको छ, तपाईंका बुवाआमाले तपाईंको शरीरमा आएका परिवर्तनहरू र यौन भावनाहरूको वृद्धिको बारेमा तपाईंलाई बुझाउनुभएको छ र बुवाआमाले बुझाउनुभएअनुसार तपाईंको शरीरमा भइरहेको परिवर्तनलाई बुझ्नुभएको छ भने त्यो एउटा भविष्यको तयारीको रुपमा तपाईंलाई देख्न सक्नुहुनेछ । यौन विवाहको एउटा सकारात्मक र आनन्ददायक भाग हो भनेर तपाईंले बुझ्नुहुनेछ तर तपाईंका बुवाआमाले तपाईंका भावनाहरुलाई वशमा राख्नुपर्ने आवश्यकताको बारेमा पनि सिकाउनुहुनेछ, उल्टै उनीहरूको वशमा पर्ने होइन । ती भावनाहरूले तपाईंलाई एउटै र विपरीतलिङ्गी मानिसहरुसँग मित्रता गाँस्न र असल सम्बन्धहरूको विकास गर्न लगाउँछ । मित्रताको

आनन्द र असल सम्बन्धहरूको विकासमा नै हाम्रो जीवनले यसको उद्देश्य र अर्थ खोज्न सुरु गर्छ ।

तपाईंको यौन चाहनालाई सकारात्मकरुपमा हेरेर, यो परमेश्वरले दिनुभएको तपाईंको एक भाग हो भनेर देख्नुभयो भने तपाईंले आफूलाई सहजतापूर्वक लिनुहुन्छ र तपाईं जो हो त्यसमा रमाउनुहुन्छ । यसले तपाईंलाई अरु मानिसहरुसँग पनि सहजतापूर्वक रहन र उनीहरुसँग रमाउन तयार गर्दछ ।

अभिलाषामाथि विजय

हाम्रो शरीरमा यौन चाहनाहरुको तालमेल मिलेको भए तापनि हाम्रो मनले ती यौन भावनाहरुलाई बढाएर उच्चविन्दुमा पुऱ्याइदिन सक्छ । जब हामीले यौन उत्तेजना बढाउने कुराहरु हेर्छौं वा सोच्छौं भने यस्तो हुन्छ । केटाहरु प्रायः केटीहरुलाई हेरेर उत्तेजित हुन सक्छन् वा केटीहरूको तस्वीरहरुलाई हेरेर पनि त्यस्तो हुन सक्छ । केटीहरुचाहिँ सम्बन्धको विषयमा सोच्दा र तिनीहरूको बारेमा पढ्दा उत्तेजित हुन सक्छन् । जस्तै कि प्रेम कहानीका पुस्तकहरु वा टिभीमा आउने धारावाहिक श्रीङ्खलाहरु ।

हामी अत्याधिक यौन विकृति भएको र उत्तेजित पार्ने समाजमा बस्दछौं । हामी सबैले जुनसुकै बेलामा पनि यौन उत्तेजित पार्ने चित्रहरू र प्रेमालापको विचारहरुसँग सामना गर्नुपरेको हुन्छ । यदि हामीले त्यस्ता कुराहरुले भरिएर तिनीहरुद्वारा यौन उत्तेजित हुन्छौं भने हामी अभिलाषाको वशमा पर्नेछौं । अभिलाषाले हामीलाई यति सताउँछ कि त्यसलाई तृप्त पार्नैपर्ने हुन्छ । प्रायः त्यही अभिलाषाले तपाईंका आफ्नै चाहनाहरुलाई तृप्त पार्न तपाईंलाई यौन क्रियाकलापतिर धकेल्छ, जसमा प्रेम हुँदैन र अर्को व्यक्तिको भलाईको बारेमा चिन्ता पनि हुँदैन । अभिलाषा यौनजन्य पाप हो र हस्तमैथुन आफैमा एक पाप नभए तापनि यदि त्यो अभिलाषाले भरिएर गरिएको छ भने त्यसलाई पनि पापको रुपमा हेर्नुपर्छ ।

येशूले प्रष्टै भन्नुभएको छ कि यदि कसैले एउटी स्त्रीलाई अभिलाषापूर्ण नजरले हेर्छ भने त्यो व्यभिचार हो ।

मत्ती ५:२८, *"र म तिमीहरूलाई भन्दछु, जसले कोही स्त्रीलाई कामवासनाको इच्छाले हेर्दछ, त्यसले अघिबाटै आफ्नो हृदयमा त्यससँग व्यभिचार गरिसकेको हुन्छ ।"*

अभिलाषालाई जित्ने विषयमा अचयुवले हामीलाई एउटा महत्वपुर्ण साँचो देखाएको छ । अचयुव ३१:१, *"कुनै स्त्रीलाई कुदृष्टिले नहेर्ने मैले मेरा आँखासित वाचा बाँधें ।"*

अचयुवले उसका आँखाका अभिलाषाहरुलाई वशमा राख्न सिकेपछि यौन भावनाहरुलाई नियन्त्रण गर्न सिक्यो । यदि हामीले हाम्रा आँखाहरुलाई कामवासनाको नजरले मानिसहरु वा तस्वीरहरुलाई हेर्न लगाउँछौं भने त्यसले हाम्रो मनलाई पवित्र राखिरहन असम्भव हुन्छ । हाम्रो मन कामवासनाले भरिइसकेपछि हामीले शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनौं र त्यसको लागि यौन क्रियाकलापले मात्र तृप्त पार्न सक्छ । कामवासनाले चलाएपछि मानिसहरुले कि यौन क्रियाकलापहरु गर्छन् कि हस्तमैथुन गर्छन् । ती व्यक्तिहरुले नजिकै देख्न सकिने मानिसहरू, प्रायः हाडनाताभित्रकै सहोदर यौन क्रियाकलापतर्फ डोर्‍याउँछ । उनीहरुले आफ्ना यौन चाहनाहरु पूरा गर्न परिवारभित्रकै आफूभन्दा साना केटीहरु वा केटाहरुतिर लाग्छन् र तिनीहरूको भरोसा र कमजोरीको फाइदा उठाउँछन् ।

१ थेस्लोनिकी ४:६, *"यस विषयमा कसैले अपराध गरेर आफ्नो भाइलाई खराबी नगरोस्, किनकि यस्ता सबै कुरामा बदला लिनुहुने प्रभु नै हुनुहुन्छ । हामीले तिमीहरूलाई अगाडि नै यसबारे गम्भीर चेतावनी दिएका छौं ।"*

लूका ११:३४,३५ *“तिम्रो शरीरको बत्ती तिम्रो आँखा हो । तिम्रो आँखा ठीक छ भने तिम्रो सारा शरीर उज्यालो हुन्छ, तर त्यो खराब छ भनेता तिम्रो शरीर पनि अँध्यारो हुन्छ । यसकारण होशियार होओ, तिमीमा भएको उज्यालो अँध्यारो नहोस् ।”*

यदि हामी शुद्ध र पवित्र जीवन जिउने चाहना गर्छौं भने हामीले यौन भावनाहरुलाई वशमा राख्न सिक्नुपर्दछ । जसले हामीलाई परमेश्वरसँग र मानिसहरुसँग असल सम्बन्ध कायम राखेर जिउन सक्षम बनाउँछ ।

शुभखबर यो छ कि हामी यसो गर्न सक्छौं र परमेश्वरले हामीलाई यसको लागि मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ । तर यो हामी एक्लैले गर्न सक्ने कुरा होइन । १ यूहन्ना १:७ ले प्रष्ट भनेको छ कि ज्योतिमा हिँड्नु र एकआपसमा सङ्गति गर्नुचाहिँ साथसाथै जान्छ ।

चार औजारहरू:

तपाईंको नदीलाई नियन्त्रणमा राख्नको लागि म तपाईंहरुलाई चार मुख्य औजारहरुको सुझाव दिन चाहन्छु ।

१. परमेश्वरलाई तपाईंको मित्र बनाउनुहोस्, शत्रु होइन । परमेश्वरलाई तपाईंको सहयोगी मित्र बनाउनुहोस् । उहाँलाई तपाईंको शत्रुको रुपमा नहेर्नुहोस् । तपाईंका यौन भावनाहरु र सङ्घर्षहरुका बारेमा परमेश्वरप्रति खुलस्त र इमान्दार हुनुहोस् । तपाईं कुनै कुरामा चुक्नुभएको छ भने त्यसलाई उहाँबाट नलुकाउनुहोस् तर उहाँको हृदय खोज्नुहोस् र उहाँको प्रेममा चङ्गाई प्राप्त गर्नुहोस् ।

२. कुनै पनि केटी वा केटालाई कामुक भएर नहेर्ने बाचा तपाईंको आखासँग गर्नुहोस् । तपाईंले हेर्ने र पढ्ने कुराप्रति बुद्धिमानी हुनुहोस् ।

३. तपाईंको मनलाई वशमा राख्नुहोस् । तपाईं आफैलाई यौन उत्तेजक परिकल्पनाहरुमा नडुबाउनुहोस् । जसले तपाईंका चाहनाहरुलाई वशमा राख्न नसक्ने बनाउँछ ।

४. यस्ता मानिसहरुसँग सम्बन्धहरु विस्तार गर्दै जानुहोस् जसले प्रभु येशूलाई पछ्याउँदै हेर्छन् र पवित्र जीवन जिएका हुन्छन् ।

बन्धनमुक्त

तपाईंहरुलाई एक भरिपूर्ण जीवन जिउनको लागि सहयोग हुनेछ भन्ने आसाले मैले यो पुस्तिका लेखेको हुँ । जसले तपाईंको अनियन्त्रित यौन जीवनबाट आउने क्षति र कष्टबाट तपाईंलाई मुक्त गर्न सक्दछ ।

तर तपाईंले अहिले नै तपाईंको शरीर, प्राण र आत्ममा कष्ट भोगीरहनुभएको हुन सक्छ । किनभने तपाईं पापमय यौन सम्बन्धहरुमा संलग्न हुँदै आउनुभएको थियो । मैले यो पुस्तिका तपाईंको लागि पनि लेखेको हुँ । यौन पापबाट पुनर्स्थापना भन्ने खण्डले तपाईंमा आसा पलाएको हुन सक्छ । तपाईंको जीवनमा सारा मानिसहरुले तपाईंलाई निराश तुल्याएको भए तापनि परमेश्वरमा बलियोसँग खडा हुनुहोस् । उहाँले तपाईंलाई निराश पार्नुहुने छैन । उहाँले तपाईंको जीवनमा आरोग्यता ल्याउन चाहनुभएको छ ।

सायद तपाईंले आफ्नो जीवनमा केही गम्भीर परिवर्तनहरु गर्नुपर्ने हुन सक्छ । तपाईंले यो प्रष्टै बुझिसक्नुभएको छ भने म आसा गर्दछु, कि

तपाईंले विवाहभन्दा बाहिरका सबै यौन सम्बन्धलाई रोक्नुपर्दछ । तपाईं कुनै व्यक्तिसँग प्रेम सम्बन्धमा हुनुहुन्छ भने विवाहपूर्व नै यौन सम्बन्ध राखेर त्यस व्यक्तिलाई क्षति नपुर्‍याउनुहोस् । यदि दुवै जनाले चाहना गरेको छ भने पनि त्यसो नगर्नुहोस् । तर भन्नुहोस्ः “म तिमीलाई प्रेम गर्छु । यसकारण हाम्रो विवाह नभएसम्म म तिमीसँग यौन सम्बन्ध राख्न चाहन्नँ ।” एकान्तमा एकार्कालाई चुम्बन गरेर आफैंलाई परीक्षामा नपार्नुहोस् । तपाईंहरु एकान्तमा हुनुहुन्छ र तपाईंका भावनाहरु उत्तेजित भएका छन् भने तिनीहरुलाई वशमा राख्न धेरै कठिन हुन्छ । प्रेमले धैर्य गर्दछ, चाहे त्यो पाँच वर्ष नै किन नहोस्, तर अभिलाषाले ५ मिनेट पनि पर्खन सक्दैन । प्रेमले आरोग्यता र आनन्द ल्याउँछ । अभिलाषाले विनाश र पछुतो ल्याउँछ ।

हामीसँग भरिपूर्ण जीवन हुनको लागि हामीहरु परमेश्वरसँगको महत्वपूर्ण सम्बन्धमा रहनुपर्दछ । उहाँ हाम्रो जीवनको सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ । मैले व्यक्तिगतरुपमा बाइबल, खासगरि नयाँ करारको अध्ययन र प्रार्थना धेरै सहयोगी भएको पाएको छु । परमेश्वर प्रेमीलो पिता हुनुभएको र उहाँले मलाई सबै कुराहरुमा सहायता गर्न चाहनुभएको कुरा मैले पत्ता लगाएको छु । यदि मैले येशू ख्रीष्टको नाममा मागें भने उहाँले मलाई क्षमा गर्नुहुन्छ किनकि उहाँले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । उहाँले मलाई यस जीवनमा एक उद्देश्यको लागि सृष्टि गर्नुभएको कुरा पत्ता लगाएको छु । उहाँको सेवा गर्नाले मभित्र एकदम सन्तुष्टता र आनन्द ल्याउँदछ । परमेश्वरसँग मेरो सम्बन्धलाई मेरो श्रीमतीको लागि म एक आशिषको पात्र बन्न प्रेरणा पाएको छु र उनको जीवनमा आनन्द र परिपूर्णता ल्याउन सहयोग गरेको छु । उहाँले मलाई मेरा छोराछोरीहरुका निम्ति एक प्रेमीलो पिता हुनको निम्ति सहायता गरिरहनुभएको छ । बाइबलले मलाई एक स्वार्थपूर्ण जीवनको सट्टामा निस्वार्थ जीवन जिउनको लागि प्रेरणा दिन्छ ।

कुनै ठाउँमा गएर बाइबल किनेर अध्ययन गर्ने कोशिश गर्नुहोस्, प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरको हुनुहुन्छ भनी पत्ता लगाउनुहोस् र साथै तपाईं

आफैंलाई पनि चिन्नुहोस् । अभिलाषामा जिउन छोडेर प्रेममा जिउन थाल्नुहोस् । तपाईं आफ्नै लागि र अरुहरुका लागि पनि एक आशिष हुनुहोस् ।

पावल थो. हेलिगनवर्ग

सिलगढी, भारत, २००१

एक प्रार्थना

सायद तपाईंले परमेश्वरलाई चिन्नुभएको छैन अथवा क्षमा र मुक्तिको बारेमा तपाईं निश्चित हुनुहुन्न होला । यदि तपाईंलाई राम्रो लाग्छ भने तपाईंले यसरी प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्यारो परमेश्वर, तपाईं नै जीवनको सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ भनी म विश्वास गर्दछु । तपाईंले मलाई जीवन दिनुभएको छ र एउटा उद्देश्यसहित तपाईंले मलाई सृष्टि गर्नुभएको छ । म तपाईंलाई चिन्न चाहन्छु र म तपाईंको सङ्गतिमा जिउन चाहन्छु । मैले धेरै पापहरू गरेको छु र मेरा पापहरुले मलाई तपाईंबाट अलग गरेको छ भनी थाहा पाएको छु । कृपया मलाई मेरा पापहरुबाट क्षमा गर्नुहोस् । मैले सुनेको छु कि मेरा पापहरूको लागि बलिदान हुन तपाईंले आफ्नो पुत्र येशूलाई पठाउनुभएको छ । म मर्नुपर्थ्यो तर म बाँच्न सकूँ भनेर तपाईंले आफ्नो पुत्र दिनुभयो ।

प्रभु येशू, कृपया मेरा पापहरु क्षमा गर्नुहोस् । मलाई तपाईंको रगतले धुनुहोस् । ताकि म मेरा पापहरुबाट मुक्त हुन सकूँ । प्रभु येशू, मेरो हृदयमा आएर जिउनुहोस् । मेरो जीवनको प्रभु हुनुहोस् ।

परमेश्वर पिता, म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु कि तपाईंले येशूको बलिदानद्वारा मलाई क्षमा भएको छ र तपाईंले मलाई तपाईंको आत्मिक परिवारभित्र स्वीकार गर्नुभएको छ । अब म तपाईंको छोरा र छोरी भएको छु । मलाई स्वीकार गर्नुभएको लागि परमेश्वर तपाईंलाई धन्यवाद छ ।

कृपया मलाई तपाईंको आत्मा र तपाईंको वचन, बाइबलद्वारा एक अर्थपूर्ण र भरिपूर्ण जीवनमा लैजानुहोस् ।

मेरा चाहनाहरुलाई वशमा राखेर एक पवित्र जीवन जिउनको निम्ति मलाई सहायता गर्नुहोस् । पिता, मेरा पापहरु र सङ्घर्षहरुका बारेमा कुनै व्यक्तिलाई बताउनको लागि मलाई साहस दिनुहोस् । मलाई तिनीहरूमाथि विजय पाउन तपाईंको सहायता चाहिन्छ । मलाई ज्योतिमा हिंड्न र अबदेखि मेरा पापहरु नलुकाउनलाई सहायता गर्नुहोस् ।

मलाई प्रेम गर्नुभएको लागि परमेश्वर तपाईंलाई धन्यवाद छ । मलाई थाहा छ कि तपाईंले मलाई कहिल्यै निराश पार्नुहुने छैन ।

येशूको नाउँमा प्रार्थना गर्दछु,

आमेन ।

तपाईंले कुनै पनि समय कुनै पनि स्थानमा कुनै पनि तरिकाले आफूलाई इच्छा लागेअनुसार प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ । उहाँसँग एक प्रेमीलो पितासँग कुरा गर्नुभयो भने बोल्नुहोस् । उहाँसँग इमान्दार हुनुहोस् र तपाईंका सबै भावनाहरू, डरहरु, सपनाहरु, आसा र निराशाहरु उहाँलाई बताउनुहोस् । उहाँ वचनद्वारा तपाईंसँग पनि बोल्नुहुनेछ र तपाईंको हृदयमा उहाँको आत्माद्वारा बोल्नुहुनेछ । उहाँ तपाईंसँग मानिसहरु र बिभिन्न परिस्थितिहरुद्वारा पनि बोल्नुहुनेछ ।

क. अफ्रिकामा HIV/AIDS को महामारी

HIV/AIDS ले संसारभरि एक महामारीको रूप लिँदैछ, खासगरि साहारा मरुभूमि दक्षिणका मुलुकहरुमा यसले अहिलेदेखिनै भयानक दुर्घटना निम्त्याइरहेको छ । सन् २००० को सुरुआतदेखि संसारभरि अहिलेसम्म एक करोड ६३ लाख मानिसहरूको HIV/AIDS बाट मृत्यु भएकोमा १ करोड ४४ लाख मानिसहरु केवल अफ्रिकामा मात्र मरेका थिए । सन् १९९९ मा २६ लाख मानिसहरूको मृत्यु भएको थियो, त्यसमध्ये ८५% मृत्यु अफ्रिकामा मात्र भएको थियो । सन् १९९९मा करिव ५६ लाख मानिसहरुलाई HIV/AIDS को सङ्क्रमण भएको थियो । ती ५६ लाखमध्ये १० लाख अफ्रिकाका बालबालिकाहरु थिए । सहारा मरुभूमि दक्षिणका मुलुकहरु, मुख्यतया युगान्डा, केन्या, इथियोपिया, तान्जानिया, जाम्बिया, नाइजेरिया, जिम्बाबे आदि मुलुकहरुमा हरेक दिन एड्सबाट करिव ६,००० मानिसहरूको मृत्यु भइरहेको हुन्छ । ती मृतकहरुलाई दफनको लागि हप्ताको सातै दिन र चौबीसै घण्टा मानिसहरु पर्खेर बसिरहेका हुन्छन् ।

एड्सको कारणले एक करोड ४ लाख बालबालिकाहरूले तिनीहरूका आमा वा बाबु वा दुवैलाई गुमाएका छन् । तिनीहरुमध्ये केहीलाई आफन्तहरुले हेरेका छन्, तर धेरैजसो बालबालिकाहरु सडकका गल्लीहरुमा बस्दछन् । जसलाई हेरविचार गर्ने कुनै आफन्त छैनन् र भए तापनि तिनीहरूका हेरविचार गर्न कुनै स्रोत र साधन छैनन् । साना बालबालिकाहरु अनाथालयहरुमा बस्छन् तर अलि ठूला भएकाहरुचाहिँ गल्लीहरुमा जीवन गुजारा गर्ने कोशिश गर्छन् र चोर्ने र माग्ने झुण्डहरु बनाउने गर्छन् र अन्तमा बेश्यावृत्तिमा लाग्छन् । तिनीहरु मुश्किलले बाँचेका हुनाले तिनीहरूले विद्यालयको शुल्क तिर्न सक्दैनन् र तिनीहरु अशिक्षित भएर हुर्कन्छन् र कुनै राम्रो जागिर पाउन पनि सक्दैनन् ।

युगाण्डाको राकाई जिल्लामा १५ वर्षमुनिका ३२% (७५,०००) बालबालिकाहरु अनाथ भएका छन् । एकजना ६९ वर्षकी हजुरआमाको ४

जना छोरीहरू र ९ जना छोराहरु थियो । तिनीहरुमध्ये ११ जनाको एड्सबाट मृत्यु भएको थियो । तिनले १५ नातिनातिनाहरुको हेरचाह गर्नुपर्थ्यो । यसले तिनलाई झन्डै पूरै परिवारसहित आत्महत्या गर्ने परिस्थितिमा पुऱ्याएको थियो ।

युगाण्डाकै मासाका जिल्लामा ३ लाख ४२ हजार बालबालिकाहरुमध्ये १ लाख १० हजार बालबालिकाहरू एड्सको कारण अनाथ भएका छन् । त्यहाँ पनि एउटी ७० वर्षकी हजुरआमाले एड्सको कारणले आफ्ना ११ जना नै छोराछोरीहरु गुमाएकी थिइन् र अहिले तिनले ३५ जना नातिनातिनाहरूको पालनपोषण गर्न परिरहेको छ । एउटा रोकथाम गर्न सकिने यो रोगबाट झण्डै सबै पुस्ता सखाप हुन लागेका छन् ।

गल्ली र अनाथालयहरुमा एड्स भएका बालबालिकाहरू खचाखच छन् । ठूला भएकाहरू र बुवाआमाले नै एड्स लागेका कारण त्यागेका बालबालिकाहरु पनि छन् । किनकी तिनीहरुको उपचार खर्च उनीहरुले जुटाउन सक्दैनन् र जसरी पनि मर्ने नै हो भनी उनीहरुले पाउन सक्ने जति जीवन दिने कोशिश पनि नगरी सडकमा छोडिदिन्छन् । तिनीहरुमध्ये धेरै जना चार वर्षभन्दा बढी बाँच्दैनन् किनकि तिनीहरुलाई अरु विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरू भएको हुन्छ ।

यी तथ्यहरु जनवरी २००० मा न्युज विक पत्रिकामा प्रकाशित भएको दक्षिण अफ्रिकामा एड्सको कारण भएको भयानक विवरणहरु हुन् । यो महामारी मुख्यतया अनियन्त्रित यौन क्रियाकलापको परिणाम हो । धेरै पुरुषहरुले एकभन्दा बढी महिलाहरुसँग यौन सम्बन्ध राखेका हुन्छन् र प्रायः वेश्यालयहरुतिर पनि जान्छन् । जब एक पुरुषलाई एड्सको संक्रमण हुन्छ, उसले आफ्नो श्रीमतीलाई पनि संक्रमित गर्छ । त्यसपछि जन्मिने उसका छोराछोरीहरु एड्ससँगै जन्मिन्छन् । त्यसैगरि, धेरै जवान केटीहरु खासगरि कलेज पढ्ने समयमा विवाह गर्नु अगाडि नै यौन सम्बन्ध राख्छन् । तिनीहरू आफ्नै केटा साथीहरुबाट संक्रमित हुन्छन् र विवाहपश्चात् तिनीहरूका श्रीमानलाई छोराछोरीहरुलाई समेत संक्रमित

गर्छन् । त्यसमाथि झन् त्यहाँ खराव प्रथा के छ भने, यसको उपचार गर्न कन्यासँग यौन सम्बन्ध राख्ने चलन त्यहाँ छ । जसले धेरै युवतीहरुलाई एड्स संक्रमित पार्दछ । तर यो कुनै उपचार होइन र यसले झन् पुरुष र युवती दुवैले एड्स सार्न सक्छ ।

सन् २००२ मा भारतमा ४० लाख मानिसहरु एड्स संक्रमित भएका थिए र यदि मानिसहरुले यो जीवनशैलीलाई नियन्त्रण गर्न सकेनन् भने भारत र नेपालमा पनि अफ्रिकामा आज भोग्नुपरेको भयानक परिस्थिति आउन सक्छ ।

स्रोत: न्युजविक पत्रिका, जनवरी २०००

- २०२० को विश्वव्यापी HIV/AIDS तथ्याङ्कअनुसार यो महामारी सुरु भएदेखि ३ करोड २७ लाख मानिसहरूको एड्स सम्बन्धित रोगहरुबाट मृत्यु भएको छ भने २०१९ सम्ममा ३ करोड ८० लाख मानिसहरु HIV/AIDS सँगै बाँचिरहेका छन् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार यौनप्रसारित संक्रमणहरू

सन् २०१९ मा हरेक दिन १० लाख भन्दा बढी मानिसहरुलाई यौनप्रसारित रोगहरु लागेको थियो ।

ख. यस महाविनाशको चक्रबाट मुक्त हुने केही तरिकाहरू

यौन दुरुपयोग र दुर्व्यवहारको समस्याको समाधान सजिलो छैन । हामीले कण्डोमको प्रयोग गरेर एड्सको महामारीलाई रोक्नसके तापनि यौन दुरुपयोगबाट आउने हाम्रो प्राण र आत्माको विनाशलाई रोक्न सक्दैनौं । यदि हामी यो विनाशलाई रोक्न चाहन्छौं भने हामीले सृष्टिको लागि परमेश्वरको योजनाअनुसार जिउन सुरु गर्नुपर्छ । यदि कुनै पनि पति र

पत्नी आपसमा प्रेम र एकताको आनन्द लिँदै सन्तुष्टताको सम्बन्धमा रहेका छन् भने तिनीहरूले अन्त कतै यौन सम्बन्ध राख्ने चाहना गर्दैनन् । यदि छोराछोरीहरुले तिनीहरुका बुवा र आमा एकआपसमा सन्तुष्ट भएको र खुशी भएको देख्छन् र वैवाहिक सम्बन्धभित्र यौन सम्बन्ध असल हुने रहेछ भनेर बुझ्दछन् भने तिनीहरुले पनि विवाह नभएसम्म यौन क्रियाकलापलाई धैर्यतापूर्वक पर्खन्छन् र अझ बलिया हुनेछन् ।

यदि हामीले फेरि एकपटक नदी र बाढीको उदाहरणलाई सोच्दछौं भने हामी महसुस गर्न सक्छौं कि पानीलाई नियन्त्रण गर्न सकियो र सही नहरबाट ल्याउन सकियो भने त्यो धेरै महत्वपूर्ण र उपयोगी साधन हो । यदि हामीले नदी किनारलाई व्यवस्थापन गर्न सकेनौं भने तिनीहरु फुटेर प्रलयकारी बाढीमा परिणत हुन्छ । हाम्रा यौन भावनाहरुलाई पनि यसरी नै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसलाई वैवाहिक सम्बन्धभित्र आनन्द र एकता कायम गर्न र छोराछोरीहरू जन्माउनको लागि धेरै उपयोगी बनाउन सकिन्छ । तर यदि हामीले राम्रोसँग सीमानाहरु कायम राख्न सकेनौं भने हामीले जीवनमा बाढीको परिणाम भोग्नुपर्ने हुन्छ । अनियन्त्रित यौन क्रियाकलापको विनाशलाई रोक्ने एउटा सुत्रचाहिँ सफल र सन्तुष्टदायक विवाहलाई निर्माण गर्नु र कायम गर्नु हो । धेरै समाजहरूले सामना गरिरहेको एउटा ठूलो समस्याचाहिँ धेरै मानिसहरु उनीहरुका पति र पत्नीसँग सन्तुष्ट हुन नसक्नु हो र तिनीहरूलाई एउटा असल र बलियो वैवाहिक सम्बन्ध निर्माण गर्ने तरिका थाहा हुँदैन ।

मानिसहरूलाई एकआपसमा सन्तुष्टदायक सम्बन्धमा आउन र यौन विनाशबाट मुक्त समाज निर्माण गर्नको लागि के गर्नुपर्छ ?

केही उपायहरुः

- मानिसहरूलाई एक परिपूर्ण विवाहको बारेमा शिक्षा आवश्यक छ ।
- पति र पत्नीले कसरी सञ्चार गर्नुपर्छ र एकअर्काको भावनात्मक आवश्यकतालाई पूरा गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा मानिसहरूलाई शिक्षा चाहिन्छ ।
- पति र पत्नीबिच कसरी सन्तुष्टदायक यौन सम्बन्ध राख्ने भन्ने विषयमा मानिसहरूलाई शिक्षा चाहिन्छ ।
- हामीले पति र पत्नीबिच सन्तुष्ट दिने वैवाहिक सम्बन्ध राख्न बाधा दिने सांस्कृतिक बाधाहरूलाई बुझ्ेर हटाउनुपर्छ ।
- सरकारले पनि अरू मानिसहरूलाई यौन दुर्व्यवहार गर्नेहरु, जस्तैः बलात्कार, हाडनाताभित्रको वलात्कार र अश्लील वेवसाइट आदिलाई कठोर दण्ड सजाय तोकेर उच्च नैतिकता कायम राख्न सहयोग गर्न सक्छ ।
- मानिसहरुलाई गर्भनिरोधक विधिहरुलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्ने शिक्षा आवश्यक छ जसले गर्दा उनीहरु धेरै सन्तान जन्मेलान् भनेर डराउनुपर्ने छैन ।
- हामीले हानिकारक असर गर्ने अश्लिल चित्रहरू उत्तेजक चलचित्रहरू र पत्रिकाहरुबाट समाजलाई मुक्त गर्न सङ्घर्ष गर्नुपर्छ ।
- बुवाआमाहरुलाई तिनीहरूका छोराछोरीहरुलाई भावनात्मक तवरले परिपक्व हुनेगरी हुर्काउने शिक्षाको आवश्यकता छ ।

- बुवाआमाले तिनीहरूका छोराछोरीहरुलाई यौन वरदानको बारेमा र त्यसलाई कसरी राम्रो प्रकारले उपयोग गर्न सकिन्छ भनेर सिकाउनुपर्छ ।

- जुन मानिसहरूलाई तिनीहरूका शरीर, प्राण र आत्मामा चोट लागिसकेको छ तिनीहरुलाई चिकित्सकीय उपचार र परामर्शको साथै चङ्गाई र पुनर्स्थापनाको आवश्यकता हुन्छ जसले गर्दा उनीहरु फेरि एक परिपूर्ण र सुखी जीवन जिउन सक्नेछन् ।

यी कुराहरू लागू गर्न सजिलो छैन, तर यो सम्भव छ । यदि हामीले सत्यलाई खोज्यौं भने हामीले त्यो पाउनेछौं । यदि हामीले असल बन्ने प्रयास गर्‍यौं भने परमेश्वरले हामीलाई मद्दत गर्नुहुनेछ । यो सानो पुस्तिका एउटा समाजलाई यौन दुर्व्यवहारको भयबाट मुक्त पार्न सही दिशामा डोर्‍याउने एक खुट्किलो बन्नेछ भनी म आसा गर्दछु ।

पावल थो. हैलिनवर्ग