आत्मानुशासन

1 कुरिन्थियों 9:27 *परन्तु मैं अपनी देह को मारता कूटता, और वश में लाता हूं; ऐसा न हो कि औरों को प्रचार करके, मैं आप ही किसी रीति से निकम्मा ठहरूं॥*

अध्याय का ध्यान:

1) आत्मानुशासन का मुख्य काम खुद कि अगवाई करना है।
2) पवित्र शास्त्र हमे कुछ बहुत अच्छे रास्ते दिखाता है कि हम किस प्रकार अनुशासित बन सके।
3) दूसरों को रास्ता दिखने से पहले खुद का मार्गदर्शन जरूरी है।
   - स्वयं को अनुशासित किये बगेर कोई भी बड़ा महँ खिलाडी नहीं बन सकता।
   - स्वयं को अनुशासित किये बगेर कोई भी अपना वजन नहीं घटा सकता और न ही कर्जे से बहार आ सकता है।
4) आत्म-नियंत्रण हमे अपने आवेश को नियंत्रण में रखने में सहायता करता है ताकि हम बड़े काम कर सके।
5) हमे खुद आगे बढ़ना चाहिए नाकि इंतज़ार करे कि कोई आके हमे आगे बढ़ाएगा।

आत्मानुशासन के विषय में पवित्र शास्त्र के आदेश।

1. **नीतिवचन 25:28** *जिसकी आत्मा वश में नहीं वह ऐसे नगर के समान है जिसकी शहरपनाह घेराव कर के तोड़ दी गई हो॥*

   आत्म-नियंत्रण के बिना हम जीवन में आने वाले चीजों से अपने आपको सुरक्षित या बचा नहीं पाएंगे।
   - आय - व्यय के लेखे के बिना हम अपने खर्चे पर नियंत्रण खो सकते हैं।
   - सूची का पालन किये बगेर हम अपने समय पर भी नियंत्रण खो सकते हैं।
   - यदि हम वजन घटने कि योजना का पालन न करे तो हम अपने स्वास्थ और वजन दोनों पर से नियंत्रण खो सकते हैं।
2. **2 तीमुथियुस 1:7** *क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं पर सामर्थ, और प्रेम, और संयम की आत्मा दी है।*
   - आत्मानुशासन हमे पवित्र आत्मा से मिलता है। इसको बढ़ाना चाहिए। यह हमेशा स्वाभाविक या आसानी से नहीं आता।
3. **1 थिस्सलुनीकियों 5:5-8** *क्योंकि तुम सब ज्योति की सन्तान, और दिन की सन्तान हो, हम न रात के हैं, न अन्धकार के हैं। 6 इसलिये हम औरों की नाईं सोते न रहें, पर जागते और सावधान रहें। 7 क्योंकि जो सोते हैं, वे रात ही को सोते हैं, और जो मतवाले होते हैं, वे रात ही को मतवाले होते हैं। 8 पर हम तो दिन के हैं, विश्वास और प्रेम की झिलम पहिनकर और उद्धार की आशा का टोप पहिन कर सावधान रहें।*

- हमे अनुशासन में न रहने और सांसारिक लोगों कि तरह जीने के तरीके से चौकन्ना रहने चाहिए।
- हमे आत्म - नियंत्रित रहना चाहिए ताकि हम सांसारिक चुंगल से और वो पाप जो हमें प्रभावशील होने से रोकती है उनसे बच सके।
- हम आत्मा नियंत्रित रह सकते है अगर हम में विश्वास , प्रेम और आशा भर जाये।

4. **1 पतरस 1:13-14** *इस कारण अपनी अपनी बुद्धि की कमर बान्धकर, और सचेत रहकर उस अनुग्रह की पूरी आशा रखो, जो यीशु मसीह के प्रगट होने के समय तुम्हें मिलने वाला है।* 14 *और आज्ञाकारी बालकों की नाईं अपनी अज्ञानता के समय की पुरानी अभिलाषाओं के सदृश न बनो।* .

अनुशासित होने का मतलब है अपने आपको कार्य और परीक्षाओं के समय के लिए तैयार करना।

- हम अपने पवित्र शास्त्र को पड़ते हैं ताकि हम सच्चाई के संघर्ष में उसके प्रयोग के लये तैयार रह सके।
- हम सुबह अपना समय प्रार्थना में इसलिए बिताते हैं कि हम दिन भर के हमारे दिलों पर होने वाले हमलों से भिड सके।

आत्मानुशासन विकसित करने के वास्तविक सुझाव

1. **व्यवस्तित होना**
   - अपना कमरा साफ़ करो ,अपने काम के जगह को आयोजित करो , अपने समय कि योजना बनाओ (दिन, हफ्ता इत्यादि . .) ताकि आप सबसे महत्वपूर्ण कार्य कर सको ।
2. **वक्त का प्रयोग विवेकता से करो**

   इफिसियों 5:15-16 *इस कारण, मैं भी उस विश्वास का समाचार सुनकर जो तुम लोगों में प्रभु यीशु पर है और सब पवित्र लोगों पर प्रगट है।* 16 *तुम्हारे लिये धन्यवाद करना नहीं छोड़ता, और अपनी प्रार्थनाओं में तुम्हें स्मरण किया करता हूं।*

   - केवल योजना न बनाओ , उस पर चलो। उस पर देर मत करो। उस पर समय बर्बाद मत करो। अपनी प्रधानताओं के अनुसार जीवन जियो।
3. **समय बर्बाद करने के बजाय निर्माण के तरीके खोजो**
   - अपने बेकार समय को (जैसे कतार में खड़े समय , कार चलाते समय आदि . .) वचनो को सुनो , अच्छी पुस्तकों को पढ़ो , आत्मिक बातें करो , प्रार्थना करो या परमेश्वर के विषय में सोचो।
4. **छोटी चीजों पर ध्यान दो**

   लूका 19:17 उस ने उस से कहा; धन्य हे उत्तम दास, तुझे धन्य है, तू बहुत ही थोड़े में विश्वासी निकला अब दस नगरों पर अधिकार रख।

   - इस्तेमाल करने के बाद चीजों को वापस रख दो। अनुशासन अपना स्वभाव बनाने के लिए अपने आप पर सख्ती से पेश आओ।

5. **अतिरिक्त जिम्मेदारी उठाओ**
   - जो चाहिए वो करो। सहायता के लिए स्वेच्छक बनो। अपने गुणों का इस्तेमाल करने का तरीका ढूंढो।

6. **जो शुरू किया है उसको समाप्त करो।**

   सभोपदेशक 7:8 *किसी काम के आरम्भ से उसका अन्त उत्तम है; और धीरजवन्त पुरूष गर्वी से उत्तम है।*

   - हर शुरू कि हुई चीज को समाप्त करना अपना स्वभाव बनाईये जैसे पुस्तक पढ़ना, घर का काम आदि।

7. **अपने वायदे को पूरा करो।**

   मत्ती 5:37 परन्तु तुम्हारी बात हां की हां, या नहीं की नहीं हो; क्योंकि जो कुछ इस से अधिक होता है वह बुराई से होता है॥
   - जो वादा किया है उसको पूरा करो और जो काम करने कि निय्यत ना हो उसका वायदा ना करो।

8. **ना बोलो**
   - अपने को उन मजों से वंचित करो जिससे आपको लगता है कि आप अधिक बलवंत हो सकते हो। मिठाई को न बोलिये। नींद लेने के बजाय टहलने जाईये। व्यर्थ पैसे खर्च करने के बजाय बचत कीजीईए।

विचार विमर्श के लिए सवाल:

1) किन क्षेत्रों में आप सबसे कम अनुशासित हो ?
2) अपने अनुशासन को बढ़ाने के लिए आप क्या कर सकते हो?

घर का काम: आप के मजबूत और कमजोर आत्मानुशासन कि अलग अलग सूचि बनाईये। आपको कोनसे हुनर हासिल करने है ? अपने मार्गदर्शक से बात कीजिये ताकि आप इन चीजों से अपने चरित्र को सुधर सको।