LIFE-CHANGING COMPANIONS

Leader's Guide

The Art and Craft of Spiritual Mentoring

Rowland Forman

जीवन परिवर्तन गर्ने सहयोगीहरू

अगुवापन मार्गनिर्देशिका

आत्मिक मेन्टर गर्ने कला र कौशलता

रोल्यान्ड फोरम्यान

जीवन परिवर्तन गर्ने सहयोगीहरू (अगुवा मार्गदर्शन)
संस्करण १.०

© २०२० रोल्यान्ड फोरम्यान
आत्मिक परामर्शको बारे एउटा तालिमको -पाठ

रोल्यान्ड फोरम्यानको अग्रिम अनुमतिविना यसको कुनै पनि अंशलाई प्रकाशन गर्न, बदल्न, कुनै पनि रूपमा संचित गर्न वा कुनै पनि माध्यम वा स्वरूपमा संग्रह गर्न पाइनेछैन।
अन्य कुरा उल्लेख नगरिएको हदसम्म धर्मशास्त्रका खण्डहरू New International Version® (NIVUK) बाट उल्लेख गरिएका छन्। Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblical अनुमति लिएर प्रयोग गरिएको। सर्वाधिकार विश्वव्यापी रूपमा सुरक्षित।

लक्ष्य

जीवन परिवर्तन गर्ने सहयोगीहरूको लक्ष्यचाहिँ शीर्षकले सुझाएजस्तै परमेश्वरले दिनुभएको अभीप्राय आत्मिक सहयोगीहरूद्वारा हुने रूपान्तरण हो। सामान्य रूपमा उपयोगी कुराहरूसँग धेरै मानिसहरू परिचित छन्, तर जीवन परिवर्तनको नतिजा थोरै मात्र हुन्छ। दुई वटा पुस्तकको रूपमा प्रस्तुत गरिएको यी पाठहरुले आत्मिक मेन्टर गर्ने कुराको मर्म र कलाको चर्चा गर्छ र तपाईंलाई अझै ख्रीष्टको स्वरूपतर्फ लैजान तयार पार्नेछ।

मर्म र कला

यो पाठलाई दुई भागमा प्रस्तुत गरिन्छः

पहिलो पुस्तक: आत्मिक मेन्टर गर्ने कामको मर्म

यी चार वटा पाठहरूले तपाईंले आत्मिक सहयोगीहरू निर्माण गर्दा सम्बोधन गर्नुपर्ने केही मार्मिक विषयहरू प्रस्तुत गर्छन्। तिनीहरूले चार वटा प्रश्नहरूको जवाफ दिन्छन्:

१. मैले जीवन परिवर्तन गर्ने मेन्टर गर्ने सम्बन्धलाई अवलम्बन गर्दा मेरा के-कस्ता विकल्पहरू छन्?

२. आत्मिक मित्र (सहोयोगी)को रूपमा कसकहाँ जाने भनी मैले कसरी जान्ने?

३. मैले परमेश्वरले दिनुभएका यी आत्मिक सहयोगीहरू (मित्रहरू)कहाँ जाँदा मेरा लक्ष्यहरू के-के हुनुपर्छ?

४. मेरो आत्मिक सहयोगीहरू (मित्रता)मा म कतिको संवेदनशील हुनुपर्छ?

दोस्रो पुस्तकः आत्मिक रूपमा मेन्टर गर्ने कौशलता

पवित्र आत्माले तपाईंले लगानी गर्नुपर्ने मानिसहरूसँग भेला गराउनुहुँदा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने केही सामग्रीहरू दोस्रो पुस्तकका यी पाँच वटा पाठहरूले प्रदान गर्नेछन्। यी पाँच वटा पाठहरूले सीपहरूबारे चर्चा गर्छन्:

१. प्रार्थना गर्ने

२. प्रश्न गर्ने

३. सुन्ने

४. उत्साह दिने

५. स्ततन्त्र गर्ने

शैक्षिक खाका

तथापि जतिसुकै राम्ररी निर्माण गरिएको पाठ स्वयम्ले तपाईंलाई रूपान्तरण गर्नेछैन । त्यो परमेश्वरको वचनद्वारा हुने पवित्र आत्माको काम हो । यद्यपि, बीएसएलका यी पाठहरुले तपाइंहरूलाई साचोरुपमा जीवन परिवर्तनको दिशा तर्फ लैजाने छ । यो पाठ बाइबलीय, चिन्तनशील र सबन्धात्मक छ ।

बाइबलीय

परमेश्वरको वचन प्राथमिक परिवर्तन-अभिकर्ताहरू मध्ये एक हो भनी भजनसंग्रह १९:७-८ ले हामीलाई याद दिलाउँछ ।

"परमप्रभुको व्यवस्था सिद्ध छ, प्राणलाई पुनर्जीवित गराउने ।
परमप्रभुका कानूनहरू विश्वसनीय छन्, निर्बोधलाई बुद्धिमान् तुल्याउने ।
परमप्रभुका नियमहरू ठीक छन्, हृदयलाई आनन्द गराउने ।
परमप्रभुका आज्ञाहरू उज्ज्वल छन्, आँखालाई प्रकाश दिने ।"

हामीमा ताजापन, बुद्धि, आनन्द वा प्रकाश आवश्यक पर्छ वा पर्दैन, धर्मशास्त्रमा हामीलाई परिवर्तन गर्ने शक्ति छ ।

हरेक पाठको चरण दुईमा तपाईंहरूले बाइबलीय खण्डहरू अध्ययन गर्नुहुनेछ र चरण ४ मा त्यस बारे छलफल गर्नुहुनेछ । धर्मशास्त्रका पृष्ठहरूमा प्रकाशझैँ चम्कन हामी परमेश्वरको आत्माको निर्भताको मन लिएर यो अध्ययन र छलफलमा आउनुपर्छ ।

चिन्तनशील

यस पुस्तकका हरेक पाठहरुमा चार-चार वटा खण्डहरू छन्:

चरण १: तयारी गर्नु

तपाईंले यहाँ मुख्य प्रश्नहरूमध्ये केही पत्ता लगाउनुहुनेछ । विषयहरूलाई परिचित गराउने घटनाबारे अध्ययन गर्नुहुनेछ ।

चरण २: अध्ययन गर्नु

हरेक पल्ट त्यहाँ पढ्नलाई धर्मशास्त्रको एउटा खण्ड हुन्छ र बाइबल अध्ययनको निम्ति तीन वटा साधारण पद्धतिहरू हुन्छनः

अवलोकन- तपाईंले मुख्य शब्दहरू र शब्द समूह (वाक्यांशहरू) हेर्नुहुनेछ,
व्याख्या- तपाईंले खण्ड वा खण्डहरूका अर्थ के हो सो बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहुनेछ,

प्रयोग- जहाँ तपाईंले यी धर्मशास्त्रहरू तपाईंको परिस्थितिमा लागु हुने उपायहरू खोज्नुहुनेछ ।

चरण ३: पढ्नु

हरेक अध्यायको शिक्षण खण्ड हुन्छ । यी पाठहरू रोल्यान्ड फोरम्यानले आत्मिक मेन्टर र जीवन रूपान्तरणको निम्ति पारस्परिक मेन्टरको लेखकको रूपमा धेरै वर्षमा सिकेका कुराहरु हुन् । तपाईंले यो अध्ययनसँगै व्यक्ति वा समूहको निम्ति आत्मिक सहयोगी कसरी बन्ने भनेर सिक्नु हुनेछ त्यसपछि अभ्यास गर्ने लक्ष्यसहित ती पाठहरूलाई चिन्तनशील रूपमा पढ्नुहोस् ।

नोटः चरण १-३लाई सहभागीहरूले उनीहरूको आफ्नै समयमा पूरा गर्नुपर्नेछ । यदि तपाईंले साप्ताहिक रूपमा भेट्ने निर्णय गर्नुभएको छ भने यी चरणहरूलाई उनीहरू समूह वा छलफलमा आउन अघि मात्र नभएर हप्ताभरि नै पूरा गर्न उनीहरुलाई उत्साह दिनुहोस् ।
यो पाठको शैक्षिक खाकाको महत्त्वपूर्ण पाटो हो ।

- परमेश्वरको वचनमाथि व्यक्तिगत चिन्तन, पढाइ, यो जीवन र सेवाको कामसँग कसरी सम्बन्धित छन् भनी तयार पार्ने ।
- केही कुराहरूलाई अभ्यास गर्न सुरुवात गर्ने ।
- सँगै भेट्ने- उनीहरूले सिकेका कुराहरू बाँडचुँड गर्न एक-एक जना वा सानो समूहको रूपमा भेट्ने ।
- पाठलाई अभ्यास गर्ने ।

चरण ४: छलफल र प्रयोग

तपाईंले हरेक पाठमा ५ वा ६ वटा प्रश्नहरू देख्नुहुनेछ । तपाईंले प्रश्नहरूलाई दिइएकै क्रममा वा तपाईंको आफ्नै तरिकामा काम गर्न सक्नुहुनेछ ।

- हरेक पहिलो प्रश्नले तपाईंलाई घटना अध्ययनतिर डोऱ्याउँछ । प्रायः सुरुवात गर्नलाई सजिलो ठाउँ त्यही नै हुन्छ ।
- दोस्रो प्रश्नले सहभागी सदस्यहरूले अध्ययन गरिरहेका धर्मशास्त्रलाई हेर्नेछ । सहभागी सदस्यहरूलाई परमेश्वरको वचनबाट सिकेका कुरा बताउन दिनुहोस् ।
- अर्का केही प्रश्नहरूले चरण ३ का कुराहरूसँग अन्तरक्रिया गर्छन् ।
- अन्तिम प्रश्नले उनीहरूले कस्ता किसिमका कार्ययोजना अपनाउँछन् भनी सोध्नेछ । यसले मेन्टर र समूहलाई आज्ञाकारीताका कदमहरू उठाउन के कस्ता कार्य योजना

अपनाउँछन् भनी लेख्न आग्रह गर्छ । अनि उनीहरूका प्रतिबद्धताहरूमध्ये कसैलाई समूहमा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

- "छलफल र प्रयोग"को सुरुवातमा पहिलो पुस्तकको पाठ १-४ र दोस्रो पुस्तकको २-५ मा सहभागी सदस्यहरूले विगतका पाठदेखि अपनाएका कार्य योजनाहरू सोध्नु भनी हामीले सुझाव दिइरहेका छौँ । यदि तपाईंले यसो गर्नुभयो भने, उनीहरूले सिकेका कुराहरू जान्ने मात्र भन्दा त्यसलाई प्रयोग गर्न यसले उनीहरूलाई उत्साह दिनेछ ।

सम्बन्धात्मक

शीर्षकले सुझाव दिएजस्तै जीवन परिवर्तन गर्ने सहयोगीहरूचाहिँ सम्बन्धहरूको बारे हो । यस पाठमा बाइबलीय र सही शैक्षिक तत्वहरू छन्, जुन चाहिँ यी कुराहरूका बारेमा छन्:

- **प्रभुसित तपाईंको सम्बन्ध ।** दोस्रो पुस्तकको पहिलो पाठले मेन्टर गर्न सँगै भेट्नअघि, त्यस अवधिमा र त्यसपछि गर्ने प्रार्थनाको बारे बताउँछ, तपाईंले अगुवाको रूपमा तयार पार्नुहुँदा त्यसै गर्नुपर्छ । तपाईंले पाठ तयार पार्नुहुँदा प्रार्थनामा समय बिताउनुहोस् । अध्ययनको अगुवाइ गर्दा पनि फेरि प्रार्थना गर्नुहोस् । छलफलको समयमा प्रार्थना गर्नलाई बराम्बार रोकिनुहोस्- सम्भवतः कसैको जवाफ वा अर्को व्यक्तिको कठिनाइ पछि, अध्ययन गर्न छोड्दा पनि रोकिएर प्रार्थना गर्नुहोस् । तपाईं अझै आफ्नो मेन्टर सम्बन्धमा रहेकाहरू वा समूहको निम्ति प्रार्थना गरिरहनुभएको छ भन्ने जानकारी दिन मोबाइलमा सन्देश वा इमेल पठाउनुहोस् ।

- **तपाईंको समूहमा भएका मानिसहरू** (वा परमेश्वरले तपाईंलाई दिनुभएको व्यक्ति)सँग तपाईंको सम्बन्ध । यो कक्षा होइन, निश्चय नै, त्यहाँ सिक्ने समय हुनेछ, तर सँगै बिताइने समय उच्च सम्बन्धात्मक अनुभव हुनुपर्छ । उनीहरूका परिवार र साथीहरू साथै उनीहरूका चुनौतीहरू वा आनन्दहरू पत्ता लगाउनुहोस् । तपाईंहरू पहिलो पटक भेट्दा यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ, तर तपाईं सँगै भेट्ने समयमा सम्बन्धात्मक तत्वहरू समावेशद्धारा निश्चय गर्नुहोस् ।

- **भेटघाटहरूका बीच तपाईंका सम्बन्धहरू ।** इमेल वा मोबाइलको सन्देश वा जुमद्धारा सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् । यदि तपाईंले यसो गर्नुहुन्छ भने यो अनुभवले तपाईं सहभागी हुने कक्षा मात्र नभइ निरन्तर मित्रतामा परिणत गर्नेछ ।

अन्तरक्रियात्मक प्रशिक्षण

जीवन परिवर्तन गर्ने सहयोगीहरू आंशिक रूपमा धर्मशास्त्रको पारस्परिक आज्ञाहरूमा आधारीत छ । ख्रीष्टले निर्माण गर्नुभएको नयाँ समुदाय- ख्रीष्टको देहको सदस्यहरूको हैसियतले, हामीलाई बाइबलीय एक अर्कामा संलग्न हुन विशेषाधिकार दिईएको छ ।

उदाहरणको लागिः

एकले अर्कालाई उत्साह (अर्ती) दिनु (हिब्रू ३:१३): म तपाईंलाई उत्साह दिन्छु र तपाईंले मलाई उत्साह दिनुहोस् ।

एउटाले अर्काको बोझ उठाउनु (गलाती ६:२): म तपाईंको बोझ उठाउन सहायता गर्छु, तपाईंले मेरो बोझ उठाउनुहोस् ।

एउटाले अर्काको निम्ति प्रार्थना गर्नु (याकूब ५:१६): म तपाईंको निम्ति प्रार्थना गर्छु र तपाईंले मेरो निम्ति प्रार्थना गरिदिनुहोस् ।

एउटाले अर्कोलाई स्वीकार गर्नु (रोमी १५:७): म तपाईंलाई स्वीकार गर्छु र तपाईंले मलाई स्वीकार गर्नुहोस् ।

एक अर्कामा समर्पित हुनु (रोमी १२:१०): म तपाईप्रति समर्पित हुन्छु र तपाईं मप्रति समर्पित हुनुहोस् ।

एक अर्कासँग सत्य बोल्नु (एफिसी ४:२५): म तपाईसित प्रेममा सत्य बोल्छु र तपाईं मसँग प्रेममा सत्य बोल्नुहोस् ।

बाइबलीय र एक अर्काको नमूनामा सम्बन्धात्मक प्रवाहलाई ख्याल गर्नुहोस् । त्यहाँ पारस्परिकता छ- ख्रीष्टको जीवनमा साझा कुराहरु छन् । हामीले कक्षाको विद्यार्थीको रूपमा होइन, परिवारको सदस्यको रूपमा एक अर्कासँग सम्बन्ध स्थापित गर्नुपर्छ । यी चाहीँ असल परिवारले गर्नुपर्ने कुराहरू हुन् ।

त्यहाँ परमेश्वरको वचनको आधिकारिक प्रचार र शिक्षाको निम्ति स्थान हुन्छ, तर ख्रीष्टको चेलाको रूपमा वृद्धि हुन र रूपान्तरणकारी मित्रता विकास गर्न आन्तरक्रियात्मक शिक्षा आफैमा एउटा शक्तिशाली सामग्री हो ।

समूहको आकार

पूर्ण रूपमा आन्तरक्रियात्मक हुन, तपाईंको समूह १२ जनाभन्दा ठुलो नबनाउनुहोस् । यो पाठ एक-एक जना वा सानो समूहमा प्रयोग गर्नको निम्ति तयार पारिएको हो। यदि तपाईंको समूहमा ५ जना भन्दा बडीछन भने यो सामग्रीबाट भरपूर लाभ लिन स-साना समूहहरूमा विभाजन गर्नुहोस्।

तपाईंको नेतृत्व भूमिका

आफूलाई "मञ्चमा आसिन ब्यक्ति" भन्दा "सँगै रहेको मार्गदर्शक"को रूपमा हेर्ने प्रयास गर्नुहोस्। अर्को शब्दमा, तपाईंको भूमिका छलफलको सहजीकरण गर्नु र समूहलाई परमेश्वरको सत्यतातिर डोऱ्याउनु हो । तपाईंले सिकाइरहनुभएको छ, तर केवल अन्तरक्रियात्मक किसिमले सिकाइरहनुभएको छ।

हामीमध्ये धैरै बाइबलका शिक्षकहरूले (म स्वयम्ले) विकास गर्नु पर्ने एउटा सीप यो हो। त्यो सीपचाहिँ मुख्यतयाः असल प्रश्न सोध्नु हो। हरेक पाठको चरण ४ मा, तपाईंले छलफललाई जारी राख्न त्यहाँ ४-५ वटा प्रश्नहरू छन्। तिनीहरू सुरु गर्ने प्रश्नहरू मात्र हुन्। तिनीहरूलाई छलफललाई जारी राख्ने प्रश्नहरूको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

छलफल गर्ने क्रममा पत्रकारहरूले प्रयोग गर्ने यी सविस्तार गराउने प्रश्नहरू तपाईंको मनमा हुनुपर्छः

किन?

के?

कहाँ?

को?

कसरी?

चुनौतीहरू

तपाईंले अन्तरक्रियात्मक शिक्षण सहजीकरण गर्ने सीप विकास गर्दा सबै थोक सहज रूपमा अघि बढ्दैन। तपाईंले सामना गर्नसक्ने केही चुनौतीहरू यहाँ छन्:

जवाफ दिने

यो व्यक्तिले तपाईंले सोधेको हरेक प्रश्नहरुको जवाफ दिन्छ र कहिलेकाहीँ लामो समयसम्म बोलिरहन्छ। एक अर्थमा यदि एक जना व्यक्ति छलफलमा संलग्न हुन्छ भने यो एउटा सकारात्मक कुरा हो। सम्भवतः उनीहरूले धेरै तयारी गरेका छन्? अनि त्यो व्यक्तिले प्रायः सहयोगी हुने प्रयत्न गरिरहन्छ। तथापि, तपाईंले आफ्नो समूहमा सकेसम्म धेरैभन्दा धेरै मानिसहरूलाई छलफलमा संलग्न गराउने उपाय खोज्नुपर्छ। उनीहरूले छलफलमा योगदान पुऱ्याएपछि उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र भन्नुहोस्, "अरूहरूले यसबारे के सोच्लान्?" वा अरू केही जवाफहरू के-के हुन्?" यदि त्यो व्यक्ति नम्र छ भने, उनीहरूले यसलाई तपाईंले समूहका सकेसम्म धेरै सदस्यहरू संलग्न भएको चाहनुहुने भद्र प्रेरणाको रूपमा लिनेछ।

कुनै जवाफ नै नहुने

सबै जना छिट्टो विचार गर्ने हुँदैनन् भन्ने याद गर्नुहोस्। यदि तपाईंले एउटा प्रश्न सोध्नुभयो भने कहिलेकाहीँ कसैले पनि जवाफ दिइहाल्दैनन्। अनुभव नभएका समूहका अगुवाहरूले उनीहरूको प्रश्नहरूको जवाफ आफै दिन्छन्। प्रभावशाली अगुवाहरूले रोकिने कुरालाई ख्याल गर्दछन्। उनीहरू पर्खन्छन् वा त्यही प्रश्नलाई फरक किसिमले पुनः सोधेर, फेरि पर्खन्छन्।

अतिरिक्त विषयहरू

समूहको अगुवाको रूपमा तपाईंको भूमिका भने छलफललाई सही मार्गमा अघि बढाइरहनु हो। समूह उही शीर्षकमा नै संलग्न भएको भए तापनि कहिलेकाहीँ निकै चाखलाग्दो अन्य विषयहरू आउन सक्छन्। सीपचाहिँ छलफललाई कुन समयमा भद्र किसिमले वशमा ल्याउने भनी जान्नु हो। यदि समूह अतिरिक्त विषयमा साँच्चै रुचि राखेकोजस्तो देखिन्छ भने, त्यो विषयमा कसैलाई टिप्पणी गर्न दिनुहोस् र यसमा पछि छलफल गर्ने प्रस्ताव गर्नुहोस्। त्यसपछि भन्नुहोस्, "हामीले छलफल गरिरहेको विषयतिर आऔँ।"

तयारी

छलफलको अगुवाइ गर्ने महत्त्वपूर्ण तत्वहरूमध्ये एउटाचाहिँ व्यक्तिगत तयारी हो।

- पहिले नै हरेक पाठको निम्ति तयार गरेर एक-एक जना वा समूह छलफलको निम्ति तयार गर्नुहोस् । दिइएको खाली ठाउँमा तपाईंका जवाफहरू लेख्नुहोस् । समूहका सदस्यहरूले यो देख्नेछन्।

- यो पाठ जीवन परिवर्तन गर्नको निम्ति हो। त्यसको अर्थ तपाईंले हरेक पाठलाई प्रयोग (लागु) गर्नुपर्छ। जीवन परिवर्तन गर्ने सहयोगीहरू मेन्टर गर्ने सम्बन्धहरूको निम्ति एउटा आह्वान हो । हरेक पाठलाई कसरी तयार पार्ने भनी तपाईं एउटा ज्वलन्त उदाहरण हुनुपर्नेछ। यदि त्यो तपाईंको कमजोरी हो भने स्वीकार गर्नुहोस् र समूहलाई प्रार्थना गर्न आग्रह गर्नुहोस्।

- हृदयको तयारी मुख्य कुरा हो। त्यसको अर्थ ख्रीष्टको समीपमा रहिरहनु हो। यो प्रभु येशूले यूहन्ना १५:७ मा उहाँको माथिल्लो कोठाको सम्बोधनमा वर्णन गर्नुभएको जस्तो हो, "तिमीहरू ममा रह्यौ भने, र मेरा कुरा तिमीहरूमा रहे भने, तिमीहरूलाई जे इच्छा लाग्छ माग, र त्यो तिमीहरूका निम्ति गरिनेछ ।" ख्रीष्ट र उहाँको वचनसित दैनिक नजिकको सम्बन्धमा जिउनुहोस् र तपाईंले गर्ने हरेक कुरालाई प्रार्थनाद्वारा जाहेर गराउनुहोस्।

बी. एस्. एल. नेतृत्व स्रोतहरू:

मण्डलीमा आधारीत, जिवनबाट जीवन कोर्स र पुस्तकहरूलाई अगुवाहरूको अर्को पुस्ता निर्माण गर्न पास्टरहरू तथा अगुवाहरूलाई सुसज्जित पार्न तयार पारिएको हो।

For More information:

Pastor R P Devkota
Barnabas School of Leadership Nepal
Post Box No. 45, Bhaktapur Nepal
Tel. Phone: +977-6611355
Email: bsltrining@gmail.com/elohim.church@yaoo.com
www.bsl.org.nz

BSL
Barnabas
SCHOOL OF LEADERSHIP