दैनिक जीवन के लिए नीतिवचन (भाग–5)
अनुशासन और आत्म-संयम पर नीतिवचन
रविवार, 08 फ़रवरी 2026 – उपदेश की रूपरेखा

अब तक हमने जिन विषयों पर संदेश सुने हैं:

- बुद्धि पर नीतिवचन
- संबंधों पर नीतिवचन
- परिवार पर नीतिवचन
- शुद्धता और ईमानदारी पर नीतिवचन

आज का विषय: अनुशासन और आत्म-संयम पर नीतिवचन

आज हम उन विभिन्न क्षेत्रों पर विचार करते हैं जिनमें नीतिवचन हमें अनुशासन और आत्म-संयम का अभ्यास करना सिखाता है। इन बातों पर चर्चा करते हुए हम यह भी जानते हैं कि परमेश्वर पवित्र आत्मा के द्वारा हमें इन क्षेत्रों में सामर्थ देता है।

वचनों में अनुशासन

नीतिवचन 10:19
जहाँ बहुत बातें होती हैं, वहाँ अपराध भी होता है, परन्तु जो अपने मुँह को बन्द रखता वह बुद्धि से काम करता है।

भावनाओं में अनुशासन

नीतिवचन 14:29
जो विलम्ब से क्रोध करनेवाला है वह बड़ा समझवाला है, परन्तु जो अधीर है, वह मूढ़ता की बढ़ती करता है।

नीतिवचन 16:32
विलम्ब से क्रोध करना वीरता से, और अपने मन को वश में रखना, नगर को जीत लेने से उत्तम है।

“अपने मन को वश में रखना” का अर्थ है—
अपनी भावनाओं, आवेगों, प्रतिक्रियाओं और इच्छाओं को नियंत्रित करने की क्षमता रखना,
न कि उनके द्वारा नियंत्रित होना।
इब्रानी भाषा में “रूआह” (आत्मा) शब्द मनुष्य के भीतरी जीवन को दर्शाता है—
जैसे स्वभाव, श्वास, भावनाएँ और इच्छा।
सच्ची सामर्थ आत्म-संयम है, विशेषकर क्रोध पर नियंत्रण।

हमारी भावनाएँ वास्तविक हैं, परन्तु हम अपनी भावनाओं को अपने ऊपर शासन करने नहीं देते।

परिस्थितियों में अनुशासन

नीतिवचन 17:27
जो सम्भलकर बोलता है, वह ज्ञानी ठहरता है, और जिसकी आत्मा शान्त रहती है, वही समझवाला पुरुष ठहरता है।

नीतिवचन 15:18
क्रोधी पुरुष झगड़ा मचाता है, परन्तु जो विलम्ब से क्रोध करनेवाला है, वह मुक़द्दमों को दबा देता है।

नीतिवचन 30:33
क्योंकि जैसे दूध के मथने से मक्खन, और नाक के मरोड़ने से लहू निकलता है, वैसे ही क्रोध के भड़काने से झगड़ा उत्पन्न होता है।

अपने आप पर अनुशासन

नीतिवचन 25:28
जिसकी आत्मा वश में नहीं वह ऐसे नगर के समान है जिसकी शहरपनाह घेराव करके तोड़ दी गई हो।

आत्म-संयम हमारी रक्षा-प्रणाली/सुरक्षा व्यवस्था है। इसके बिना हमारा जीवन हर आक्रमण के लिए खुला रहता है।

इच्छाओं में अनुशासन

नीतिवचन 23:1-5
1. जब तू किसी हाकिम के संग भोजन करने को बैठे, तब इस बात को मन लगाकर सोचना कि मेरे सामने कौन है?
2. और यदि तू अधिक खानेवाला हो, तो थोड़ा खाकर भूखा उठ जाना।
3. उसकी स्वादिष्ट भोजनवस्तुओं की लालसा न करना, क्योंकि वह धोखे का भोजन है।
4. धनी होने के लिये परिश्रम न करना; अपनी समझ का भरोसा छोड़ना।
5. क्या तू अपनी दृष्टि उस वस्तु पर लगाएगा, जो है ही नहीं? वह उकाब पक्षी के समान पंख लगाकर, नि:सन्देह आकाश की ओर उड़ जाता है।

नीतिवचन 27:20
जैसे अधोलोक और विनाशलोक, वैसे ही मनुष्य की आँखें भी तृप्त नहीं होतीं।

पवित्र आत्मा की सहायता से यह संभव है

गलातियों 5:22,23
22. पर आत्मा का फल प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, कृपा, भलाई, विश्वास,
23. नम्रता, और संयम है; ऐसे ऐसे कामों के विरोध में कोई भी व्यवस्था नहीं।

लाइफ़ ग्रुप अध्ययन मार्गदर्शिका

दैनिक जीवन के लिए नीतिवचन (भाग–5)
अनुशासन और आत्म-संयम पर नीतिवचन
रविवार, 08 फ़रवरी 2026 – उपदेश की रूपरेखा

यह लाइफ़ ग्रुप चर्चाओं में उपयोग के लिए एक सरल मार्गदर्शिका है। हमारा उद्देश्य रविवार के उपदेश के अनुप्रयोग पर ध्यान केंद्रित करना है—कि प्रत्येक व्यक्ति कैसे वचन का करने वाला बन रहा है और अपने जीवन को परमेश्वर के पवित्र वचन पर बना रहा है। लाइफ़ ग्रुप की बैठक सामान्यतः 1.5 से 2 घंटे की होती है। प्रत्येक लाइफ़ ग्रुप में सामान्यतः 12–15 लोग होते हैं।

तैयारी

लाइफ़ ग्रुप लीडर: लाइफ़ ग्रुप बैठक की तैयारी के लिए आप उपदेश सुन सकते हैं या रविवार के उपदेश नोट्स की समीक्षा कर सकते हैं। कृपया लाइफ़ ग्रुप के दौरान पूरे उपदेश नोट्स पढ़ने के लिए समूह को न कहें। आपको केवल नीचे दिए गए शास्त्र संदर्भों को अलग-अलग व्यक्तियों से पढ़वाना है और फिर दिए गए प्रश्नों के माध्यम से चर्चा, साझा करने और सीखने का समय खोलना है। ये सभी संसाधन “ऑल पीपल्स चर्च बैंगलोर” मोबाइल ऐप में या हमारी उपदेश वेबसाइट पर ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लाइफ़ ग्रुप बैठक के लिए प्रार्थना करें और पवित्र आत्मा के कार्य और सेवकाई को आमंत्रित करें।

स्वागत

लाइफ़ ग्रुप बैठक प्रार्थना, आराधना और किसी रोचक गतिविधि के साथ आरम्भ हो सकती है।

परमेश्वर के वचन को सुनें

निम्नलिखित शास्त्र संदर्भ पढ़ें: नोट्स में दिए गए शास्त्र संदर्भों का उपयोग करें।

मिलकर परमेश्वर के वचन की जाँच करें

लाइफ़ ग्रुप चर्चा-आधारित और सहभागिता से भरी बैठक होती है, जिसमें हर किसी को अपनी सीख साझा करने का अवसर मिलता है। कृपया इनमें से कुछ बातों पर मिलकर चर्चा करें और

लोगों को अपने विचार साझा करने के लिए समय दें। हम प्रत्येक व्यक्ति को प्रोत्साहित करते हैं कि वह समूह चर्चा के दौरान अपनी व्यक्तिगत सीख के नोट्स बनाए।

1, इन प्रत्येक क्षेत्रों में अनुशासन और आत्म-संयम के महत्व पर चर्चा करें, और जब हम आत्म-संयम में चलते हैं तो यह हमें और हमारे आसपास के लोगों को कैसे लाभ पहुँचाता है:
वचनों में अनुशासन
भावनाओं में अनुशासन
परिस्थितियों में अनुशासन
स्वयं पर अनुशासन
इच्छाओं में अनुशासन

2, दैनिक जीवन में अनुशासन और आत्म-संयम में चलने के लिए हम पवित्र आत्मा पर व्यावहारिक रूप से कैसे निर्भर रहते हैं—इस पर चर्चा करें और साझा करें।
प्रत्येक व्यक्ति कुछ समय (अधिकतम 3 मिनट) लेकर एक या दो मुख्य अंतर्दृष्टियाँ साझा करे और बताए कि वह उन्हें अपनी विशिष्ट जीवन परिस्थितियों में कैसे लागू करता/करती है। सभी को भाग लेने और साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

संगति (FELLOWSHIP): अपने जीवन और आत्मिक यात्रा को साझा करें
प्रत्येक व्यक्ति कुछ समय (अधिकतम 3 मिनट) लेकर परमेश्वर के साथ अपनी चाल से जुड़ी कोई बात, वह शिक्षा जो परमेश्वर उसे सिखा रहा है, प्रार्थना के उत्तर की कोई गवाही, या कोई विशेष चुनौती साझा करे जिसके लिए वह प्रार्थना चाहता/चाहती है। सभी को भाग लेने और साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें: प्रार्थना और सेवकाई द्वारा
दो या तीन के छोटे समूहों में बँट जाएँ और बारी-बारी से परमेश्वर का धन्यवाद करें और आज जो सीखा गया उसके अनुसार एक-दूसरे के लिए प्रार्थना करें। पवित्र आत्मा की सुनें। पवित्र आत्मा के वरदानों के प्रवाह की अपेक्षा करें—चंगाई, चमत्कार, भविष्यवाणी आदि के लिए।

फिर से एकत्र होकर इन विषयों के लिए मिलकर प्रार्थना करें:
1, परिवारों की सुरक्षा और सुदृढ़ता के लिए
2, कलीसिया के रूप में हम पर और हमारे द्वारा हमारे शहर और राष्ट्र के बहुतों को आशीष देने के लिए परमेश्वर के पवित्र आत्मा के महान उंडेले जाने के लिए। केवल परमेश्वर के आत्मा का महान कार्य ही हमारे शहर और राष्ट्र को बदल सकता है।

3, BUILD TO IMPACT परियोजना के लिए—कि जब हम अपने बाइबल कॉलेज और कलीसिया की सुविधाओं की योजना बनाते और निर्माण करते हैं, तो सभी विवरण भली-भाँति पूरे हों, ताकि हम प्रभु और लोगों की सेवा कर सकें।

समापन:
मिलकर परमेश्वर का धन्यवाद करते हुए बैठक समाप्त करें।