



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣದ (ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ) ಬಗ್ಗೆ ಬೈಬಲ್ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? — ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ · ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್‌ಸಂಖ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ KJV ವಚನಗಳು

ಒಂದು ಭಕ್ತಿ ಬರಹ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ · ಒಯ್ಯಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಾಚನ, ಮತ್ತು ಮುಗಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
ಸಂಯಮ — ಮೂಲಭೂತ ಬೈಬಲ್ ಬೋಧನೆ

ಆರಂಭಿಕ ಮಾತು

ಇಂದು, ದಿನವು ನಿನ್ನನ್ನು ಅದು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಮೊದಲು, ಮೊದಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಕೈಗೊ: ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಳು. ಅದೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ — ಒಂದು ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು. ನಿನ್ನನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಒಂದು ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ, ನಿನ್ನನ್ನು ಮಾರಿಬಿಡಬೇಕೆಂದಿರುವ ಒಂದು ಅನ್ಯಾಯದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ನೀನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವೆ; ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವುಳ್ಳವನು ಎರಡಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತನಾಗಿರು. ಎಚ್ಚರವಾಗಿರು. ನಿನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊ, ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳ ಕೊಡಬೇಡ. ನೀನು ಸ್ವತಃ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಆತ್ಮನ ಫಲವಾಗಿದೆ — ಅದು ಆತನ ದ್ರಾಕ್ಷಾಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ನಿನ್ನದರಲ್ಲಲ್ಲ. ಶೋಧನೆಯ ಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸು, ಅರಸನ ಆಹಾರವನ್ನು ದಾನಿಯೇಲನ ಮುಂದೆ ಇಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದಂತೆ; ಮತ್ತು ಪಾಪವು ನಿನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ, ಯೋಸೇಫನು ಓಡಿದಂತೆ ಓಡು. ಆತನ ನಿಮಿತ್ತ ನೀನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಒಂದು ವಸ್ತ್ರದ ತುಂಡು; ನೀನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿನ್ನನ್ನೇ. ಕೃಪೆಯು ನಿನಗೆ

ಗ್ರೀಕ್ ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು

“ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಂ” — **G1466 egkrateia** — ಆತ್ಮಸಂಯಮ

ಆತ್ಮನ ಫಲವು ಸಾತ್ವಿಕತ್ವ, ಶಮದಮೆ — ಅದು ಆತನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

“ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತರಾಗಿರಿ” — **G3525 nepho** — 控制 (mind)ನೇ आत्मसंयम, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಲು, ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಲು

ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಂ ಕಲಿಗಿಯುಂಡುಡಿ, ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರು ಒಂದುಡಿ, ವಿಲಯನಗಾ ವಿರೋಧಿ ತಿರುಗುಲಾಡುಚುನ್ನಾಡು.

ಹೀಬ್ರೂ ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು

“ನಿಯಮ” — **H4910 mashal** — ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸಲು, ಪ್ರಭುತ್ವ ಹೊಂದಲು

ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಳುವವನು ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಜಯಿಸುವವನಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನು.

“ನಿಯಮ” — **H4623 matsar** — ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಂಯಮ

ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಳ್ವಿಕೆ ಇಲ್ಲದವನು ಗೋಡೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪಟ್ಟಣದಂತಿದ್ದಾನೆ.

I. ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಳ್ವಿಕೆ ಮಾಡು

ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿಗಳು 16:32 ದೀರ್ಘಶಾಂತನು ಶೂರರಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳುವವನು, ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಗೆದ್ದವನಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮನು.
[H4910 mashal ■]

ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳುವವನು = ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಗೆದ್ದವನಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮನು.

(ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಲೋಚನೆಗಳು — ಇಂದು, ಮಹಾ ಯುದ್ಧವು ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಇದೆ. ನೀನು ಎಂದಿಗೂ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಳಬಲ್ಲೆ, ಮತ್ತು ದೇವರು ಅದನ್ನೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಜಯವೆಂದು ಎಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂದು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಿಯಾಗಿರು; ಒಬ್ಬ ಅಧಿಪತಿ ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೋ, ಆಗ ನೀನು ಬಲಿಷ್ಠರಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುವೆ.)

II. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಾಗಿರುವುದು

1 ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 9:25 ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ, ಕಠಿಣವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಹುದಿನ ಉಳಿಯದೇ ಇರುವ ಕಿರೀಟವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಉಳಿಯುವ ಕಿರೀಟ ಹೊಂದಲು ಹೋರಾಡುವವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. [G1467 egkrateuomai ■]

ಪಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು = ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥನಚಿತ್ತರಾಗಿರುವವರು → ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಉಳಿಯುವ ಕಿರೀಟ.

(ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಲೋಚನೆಗಳು — ಅಳತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಂಯಮಿಯಾಗಿರುವುದು, ಕೇವಲ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿದಾಗ ಒಂದು ಬಹುಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತನಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಾಡಿದಾಗ ಬಹುಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.)

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಡಬೇಕಾದ ವಾಕ್ಯ

ಗಲಾತ್ಯದವರಿಗೆ 5:22 ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರ ಫಲವೇನೆಂದರೆ: ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಹನೆ, ದಯೆ, ಸದ್ಗುಣ, ನಂಬಿಗಸ್ತಿಕೆ

ಗಲಾತ್ಯದವರಿಗೆ 5:23 ಸಾತ್ವಿಕತೆ, ಸಂಯಮ ಇಂಥವುಗಳೇ. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಯಾವ ನಿಯಮವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರ ಫಲವೇನೆಂದರೆ: ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಹನೆ, ದಯೆ, ಸದ್ಗುಣ, ನಂಬಿಗಸ್ತಿಕೆ, ಸಾತ್ವಿಕತೆ, ಸಂಯಮ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಕರ್ತನೇ, ನೀನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೊಡುವ ದೇವರಾಗಿದ್ದೀ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಫಲವು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಬಲವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನಿನ್ನದನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಂದು ನನಗೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು, ಇದು ಒಂದು ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ; ನನ್ನನ್ನು ಕೋಪಿಸಲು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸು, ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತನಾಗಿ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡು, ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಶತ್ರುವು ಸುತ್ತಲೂ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೋ, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದ ಸಂಗತಿಯು ನನ್ನ ಒಡೆಯನಾಗದಂತೆ ಮಾಡು; ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅದರ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ನಾನು ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಂತೆ ಮಾಡು. ಪ್ರಲೋಭನೆಯ ಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸು, ದಾನಿಯೇಲನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆಯೇ; ಮತ್ತು ಪಾಪವು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಓಡಿಹೋಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ಯೋಸೇಫನ ಪಾದಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡು. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಜನರ ಪ್ರೀತಿಯು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದರಿಂದ, ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನನಾಗದಂತಿರಲು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡು — ನಾನು ಅಯೋಗ್ಯನ

ಮುಕ್ತಾಯ

1 ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 10:13 ಮನುಷ್ಯರಿಗಾಗುವ ಶೋಧನೆಯೇ ಹೊರತು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ನಿಮಗೆ ಸಂಭವಿಸಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ದೇವರು ನಂಬಿಗಸ್ತರು. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಶೋಧನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತರಾಗುವಂತೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮಾಡುವರು.

ದೇವರು ನಂಬಿಗಸ್ತರು → ಶೋಧನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತರಾಗುವಂತೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮಾಡುವರು.

SOURCES & CREDITS

Scripture: Biblica Open Kannada Contemporary Version (CC BY-SA 4.0) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

