



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

ਬਾਈਬਲ ਸੰਜਮ (ਆਤਮ-ਸੰਜਮ) ਬਾਰੇ ਕੀ ਆਖਦੀ ਹੈ? — ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ · ਸਟ੍ਰੋਗਸ ਨੰਬਰਾਂ ਸਹਿਤ ਕੇਜੇਵੀ ਸ਼ਾਸਤਰ

ਇੱਕ ਭਗਤੀ-ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ · ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਾਠ, ਅਤੇ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਸੰਜਮ — ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਾਈਬਲੀ ਸਿਧਾਂਤ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸ਼ਬਦ

ਅੱਜ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਚਾਹੇ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਪਹਿਲਾ ਨਿਯਮ ਅਪਣਾਓ: ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ — ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਡੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਸੰਜਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ (ਦੇਹ) ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਜਮ ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਲ ਹੈ — ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਵੇਲ ਉੱਤੇ ਉਂਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ। ਪਰਤਾਵੇ ਦੀ ਘੜੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਨੀਏਲ ਨੇ ਰਾਜੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਪਾਪ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਫੜ ਲਵੇ, ਭੱਜ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਯੂਸਫ਼ ਭੱਜਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਖਾਤਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹੈ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਰਮ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਜਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਮੁਕਤ ਲਈ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਮੁਰਝਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

“ਸੰਜਮ” — **G1466 egkrateia** — ਸੰਜਮ

ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਲ ਨਰਮਾਈ, ਸੰਜਮ ਹੈ — ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

“ਸੰਜਮੀ ਹੋਣਾ” — **G3525 nephos** — ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ, ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ

ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਘੁੰਮਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਇਬਰਾਨੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

“ਨਿਯਮ” — **H4910 mashal** — ਰਾਜ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਰੱਖਣੀ

ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਗਰ ਦੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

“ਨਿਯਮ” — **H4623 matsar** — ਕਾਬੂ, ਸੰਜਮ

ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸਫ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਰਗਾ ਹੈ।

I. ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰੋ

ਕਹਾਉਤਾਂ 16:32 ਜਿਹੜਾ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਧੀਮਾ ਹੈ ਉਹ ਸੂਰਬੀਰ ਨਾਲੋਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

[H4910 mashal ■]

ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ = ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

(ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰ — ਅੱਜ, ਵੱਡੀ ਲੜਾਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਨਾ ਸਕੇਂ, ਪਰ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਗਿਣਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧੀਮਾ ਰਹਿ; ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਹਾਕਮ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੂੰ ਬਲਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਤਕੜਾ ਹੈਂ।)

II. ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮੀ

ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪੱਤ੍ਰੀ 9:25 ਹਰੇਕ ਪਹਿਲਵਾਨ ਸਭਨੀਂ ਗੱਲੀਂ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੇ ਉਹ ਤਾਂ ਨਾਸਵਾਨ ਇਨਾਮ ਨੂੰ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਵਿਨਾਸੀ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। [G1467 egkrateuomai ■]

ਜਿੱਤ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ = ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮੀ → ਇੱਕ ਅਵਿਨਾਸੀ ਮੁਕਤ।

(ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰ — ਮਾਪ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮੀ, ਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ। ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਇਨਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਇਨਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵਰਜੋ ਜੋ ਕਦੇ ਮੁਰਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜ ਲਈ ਹੋਵੋਗੇ।)

ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਲੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ

ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ 5:22 ਪਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਲ ਇਹ ਹੈ - ਪਿਆਰ, ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਧੀਰਜ, ਦਿਆਲਗੀ, ਭਲਿਆਈ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ

ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ 5:23 ਨਰਮਾਈ, ਸੰਜਮ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਬਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰੇਮ, ਅਨੰਦ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਧੀਰਜ, ਦਿਆਲਗੀ, ਭਲਿਆਈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਰਮਾਈ, ਸੰਜਮ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਪ੍ਰਭੂ, ਤੂੰ ਉਹ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹੈਂ ਜੋ ਆਤਮਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਲ ਸੰਜਮ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ, ਸਗੋਂ ਤੇਰੀ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਾਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ; ਮੈਨੂੰ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜਵਾਨ, ਸੁਚੇਤ, ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਬਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਮਾਲਕ ਨਾ ਬਣੇ; ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਾਂ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ। ਪਰਤਾਵੇ ਦੀ ਘੜੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਰਾਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਨੀਏਲ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਪਾਪ ਮੈਨੂੰ ਜਕੜ ਲਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਯੂਸੁਫ਼ ਦੇ ਪੈਰ ਦੇ, ਕਿ ਮੈਂ ਭੱਜ ਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਰੱਖਾਂ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਠੰਢਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸੰਜਮ ਦੇ ਜੋ ਅੰਤ ਤੱਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ — ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਰੱਖ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਅਯੋਗ ਨਾ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵਾਂ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਮੁਕਤ ਪਾਵਾਂ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੁਰਝਾਉਂਦਾ। ਸੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਭਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ, ਧਰਮੀ, ਅਤੇ ਭਗਤੀਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਵਾਂ, ਉਸ ਧੰਨ ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਆਮੀਨ।

ਸਮਾਪਤੀ

ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪੱਤ੍ਰੀ 10:13 ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪਰਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਝੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀਓਂ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਪਰਤਾਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਚ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੀ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ ਸਕੋ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੈ → ਪਰਤਾਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਕੱਢੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿ ਸਕੋ।

SOURCES & CREDITS

Scripture: Punjabi Indian Revised Version Bible (CC BY-SA 4.0) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

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

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

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).