

## அதிகாரம் 31

# மன அழுத்த மேலாண்மை கடவுளின் வழி

மன அழுத்தம் ஆரோக்கியத்தில் நம்பமுடியாத அளவிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்! சில ஆசிரியர்களின் கூற்றுப்படி, தொண்ணூறு சதவீத நோய்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்திலிருந்தே உருவாகின்றன.\*

கூடியிருந்தவர்களுக்கு என்ன கற்பிக்கப்படுகிறது என்பதை கேலி செய்யும் கூட்டத்தின் கூச்சலுக்கு மேலே ஒரு கிண்டலான குரல் ஒலித்தது. அவள் பல நாட்களாக தினமும் வந்து கொண்டிருந்தாள், அவளுடைய செல்வாக்கு பொதுமக்களின் கருத்தை எதிர்மறையாக பாதிக்கத் தொடங்கியது.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் முக்கிய மன அழுத்தங்களால் நிறைந்த ஒரு வாரம் அது. ஒரு சாதாரண மனிதன் அந்த அழுத்தத்தின் கீழ் நொறுங்கிப் போயிருப்பான். அந்த நாள் முடிவதற்குள், பேய்களுடன் ஒரு மோதல், அதிகாரிகளுடன் ஒரு மோதல், உயிருக்கு ஆபத்தான உடல் ரீதியான அடி, மரக்கட்டைகளில் சிறை வைக்கப்பட்டல், மற்றும் ஒரு பெரிய இயற்கை பேரழிவு - ஒரு பூகம்பம் - ஏற்படும், அது அவர்களின் தலைக்கு மேல் கட்டிடத்தை இடிந்து விழும்! ஆனாலும் பவுல் அமைதியாக இருந்தார், அது வெளிப்பட்டது. (அப்போஸ்தலர் 16:16-34 ஐப் பார்க்கவும்).

இயேசுவைப் பற்றி மக்களிடம் பேச அவர்கள் முயன்ற இடமெல்லாம், ஒரு ஆன்மீகவாதியான பெண் அவர்களைப் பின்தொடர்ந்து, "இந்த மனிதர்கள் உன்னதமான கடவுளின் ஊழியர்கள்! நீங்கள் எப்படி இரட்சிக்கப்பட முடியும் என்பதை அவர்கள் உங்களுக்கு அறிவிக்கிறார்கள்!" என்று கேலி செய்யும், கிண்டலான குரலில் கூப்பிட்டாள். எவ்வளவு மன அழுத்தம். உங்கள் பாதையிலிருந்து நீங்கள் வெளியேற வேண்டும் என்று யாராவது உங்களைப் பின்தொடர்ந்திருக்கிறார்களா?

ஒரு பக்தியுள்ள யூதராக, உயர் மதக் கல்வியைப் பெற்றவராக, அவர் தர்சு என்ற குறிப்பிடத்தக்க புறஜாதி நகரத்தில் வளர்ந்தார். அவர் தான் நம்பியவற்றிற்காக நின்றார், மேலும் அவர் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் தனது முழு இருதயத்தையும், ஆன்மாவையும், மனதையும், பலத்தையும் செலுத்தினார். பவுல் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருந்தது; அவர் மிகவும் உந்துதல் கொண்ட மனிதர் - சற்று அதிகமாகச் சாதிப்பவர். ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை,

ஆனால் அவரது தாயார் அவருக்கு இஸ்ரவேலின் முதல் ராஜாவின் பெயரை "சவுல்" என்று துட்டினார்.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு இந்தப் பெண் பவுலுக்கு எரிச்சலூட்டினாள். அவளை நேராகப் பார்த்து, "இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தினாலே அவளை விட்டுப் புறப்படும்படி நான் உனக்குக் கட்டளையிடுகிறேன்" என்றான். அப்பொழுது ஒரு பிசாசு அவளை விட்டுப் புறப்பட்டது.

இது அவளுடைய மேலாளர்களை கோப்படுத்தியது. யாராவது பணம் சம்பாதிப்பதற்கு எப்போதாவது தடையாக இருந்திருக்கிறீர்களா? அவர்கள் அவளுடைய சேனல்லிங் மற்றும் ஜோசியம் சொல்வதை வணிகமயமாக்கினர். அவர்களின் வணிகத்தில் இந்த தலையீடு அவர்களை கோப்படுத்தியது, மேலும் அவர்கள் பவுலை உடல் ரீதியாக ஆலோசனை சங்கத்திற்கு இழுத்துச் சென்றனர். இதன் விளைவாக, பவுலும் சீலாவும் அரசாங்கத்தால் கடுமையாக அடிக்கப்பட்டனர், மேலும் ஒரு அழுக்கு சிறையில் கொடுமான தொங்குதண்டங்களில் கட்டப்பட்டிருப்பதைக் கண்டனர். இது எவ்வளவு அநியாயம், இது ரோமானிய குடிமக்களுக்கு நடக்கக்கூடாது.

கர்த்தரைத் துதியுங்கள்! அவர்களின் குரல்கள் கைதிகளின் முணுமுணுப்பை இனிமையான மெல்லிசையுடன் உடைத்தன. சிறைக்காவலர் ஈர்க்கப்பட்டார்.

அவர்களால் எப்படிப் பாட முடிந்தது? அது ஒரு மோசமான வாரமாக இருந்தது. அந்தப் பெண் அவர்களைத் தொந்தரவு செய்தாள். நீதிபதிகள் அவர்களை அடித்தார்கள். அவர்கள் ஒரு அழுக்கான சிறையில் இருந்தார்கள்.

அன்று இரவு பேரழிவு ஏற்பட்டது. ஒரு பெரிய நிலநடுக்கத்தில் நிலம் நடுங்கியது. சிறைச்சாலை இடிக்கப்பட்டது. இப்போது சிறைக்காவலர்தான் உச்சக்கட்ட மன அழுத்தத்தை உணர்ந்தார். அரசாங்கம் அவர் மீது பொறுப்பற்ற தன்மை மற்றும் கைதிகளை இழந்ததாகக் குற்றம் சாட்டினால் அவர் என்ன செய்வார்? அவர்கள் அவரை அவமானப்படுத்தி தூக்கிலிடுவார்கள்.

சிறைச்சாலைக்காரனின் வாழ்க்கையை விட பவுலின் வாழ்க்கை உண்மையிலேயே ஆபத்தில் இருந்த

வாழ்க்கை! அவர் எப்படி இவ்வளவு சிறப்பாகச் சமாளித்தார்? அவர் நமக்கு என்ன அறிவுரை கூறுகிறார்?

"தேவன் நமக்குப் பயத்தின் ஆவியைக் கொடாமல், வல்லமையும், அன்பும், தெளிந்த புத்தியும் உள்ள ஆவியைக் கொடுத்திருக்கிறார். ஆகையால், நம்முடைய கர்த்தருடைய சாட்சியைக்குறித்தும், அவருடைய கைதியாகிய என்னைக்குறித்தும் வெட்கப்படாமல், தேவனுடைய வல்லமையின்படி சுவிசேஷத்தின் உபத்திரவங்களில் பங்குள்ளவராயிருங்கள். அவர் நம்மை இரட்சித்து, நம்முடைய கிரியைகளின்படி அல்ல, உலகம் உண்டாவதற்கு முன்னே கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட தம்முடைய சொந்த நோக்கத்தின்படியும் கிருபையின்படியும் நம்மை அழைத்தார். இப்போது நம்முடைய இரட்சகராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் வருகையினால் வெளிப்படுகிறார். அவர் மரணத்தை ஒழித்து, சுவிசேஷத்தின் மூலம் ஜீவனையும் அழியாமையையும் வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவந்தார். இதற்காகவே நான் பிரசங்கியாகவும், அப்போஸ்தலனாகவும், புறஜாதியாருக்குப் போதகராகவும் நியமிக்கப்பட்டேன். இதற்காகவே நான் இவற்றைப் பாடுபடுகிறேன்; ஆனாலும் நான் வெட்கப்படவில்லை; ஏனென்றால் நான் விசுவாசித்ததை அவர் அறிந்திருக்கிறேன், நான் அவருக்கு ஒப்புக்கொடுத்ததை அந்த நாளுக்காகக் காத்துக்கொள்ள வல்லவராயிருக்கிறாரென்று நிச்சயித்துமிருக்கிறேன். கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் இருக்கிற விசுவாசத்தினாலும் அன்பினாலும் நீ என்னிடத்தில் கேட்ட ஆரோக்கியமான வார்த்தைகளின் சட்டத்தைப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள்." 2 தீமோத்தேயு 1:7-13.

மன அழுத்தம் மிக அதிகமாக இருந்ததால், சிறைக்காவலர் ஒரு வன்முறை தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டார். முகம் சுளிக்காமல், சித்திரவதை செய்யப்பட்டு இறப்பதற்குப் பதிலாக, அரசாங்கம் அவர் மீது வழக்குத் தொடுப்பதற்கு முன்பு, சிறைக்காவலர் தனது உயிரை மாய்த்துக் கொள்ள முடிவு செய்தார். தனது சொந்த வாளால் தன்னைத்தானே குத்திக் கொல்லத் தயாரான பவுல், "உன்னை நீயே கொல்லாதே, நாங்கள் அனைவரும் இங்கே இருக்கிறோம்" என்று அவரை அழைத்தார்.

கதையின் அடுத்த பகுதியைப் பார்த்து நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன்.

"பின்பு அவன் ஒரு விளக்கைக் கொண்டுவரச் சொல்லி, உள்ளே ஓடி, நடுங்கி, பவுலுக்கும் சீலாவுக்கும் முன்பாக விழுந்து, அவர்களை வெளியே அழைத்து வந்து: ஐயா, இரட்சிக்கப்படுவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டான்" ( சோசோ : இரட்சிக்கப்படுவதா அல்லது குணமடைவதா)" அப்போஸ்தலர் 16:29-30.

இந்தக் கதையில் வரும் கிறிஸ்தவர்கள் யார், அவர்களுடைய எல்லா சோதனைகளுக்கு மத்தியிலும் அவர்களுடைய மனநிலை என்ன? இந்தக் கதையில் வரும் புறஜாதிக்காரர் யார், அவருடைய மனநிலை என்ன? நாம் புறஜாதியினரா, அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு நாம் பதிலளிக்கும் விதத்தில் கிறிஸ்தவர்களா? பவுலுக்கும் சீலாவுக்கும் என்ன குறைவு இருந்தது, அவர் மிகவும் விரும்பினார் என்பதை சிறைச்சாலை அதிகாரி உணர்ந்தார்? அவர் எதிலிருந்து இரட்சிக்கப்பட வேண்டும் அல்லது குணமடைய வேண்டும் என்று கேட்டார்? பாவத்தின் மன அழுத்தம், கவலை, மரண பயத்திலிருந்து விடுதலை!

நீங்கள் எப்போதாவது மரணத்திற்கு பயந்திருக்கிறீர்களா?

"பிள்ளைகள் மாம்சத்தையும் இரத்தத்தையும் உடையவர்களாயிருப்பதால், அவரும் அந்த இரத்தத்தில் பங்குகொண்டார்; மரணத்தின் வல்லமையுள்ள பிசாசாகிய பிசாசை மரணத்தினாலே அழித்து, வாழ்நாள் முழுவதும் மரண பயத்தினாலே அடிமைத்தனத்திற்கு ஆளானவர்களை விடுதலையாக்கினார்." எபிரெயர் 2:14-15.

பவுலின் தீர்வு என்ன? மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள்? மாதக்கணக்கான மனோ பகுப்பாய்வு? ஆன்சியோலிடிக் மருந்து? :பைப்ரோமியால்ஜியா, எம்எஸ் அல்லது கிரோன் நோய்க்கான நோயறிதல் மற்றும் அடிக்கடி மருத்துவரை சந்திப்பது? சுவாசப் பயிற்சிகள்? ஆழ்நிலை தியானம்? அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை?

"அவர்கள் கர்த்தருடைய வார்த்தையை அவனுக்கும் அவன் வீட்டிலிருந்த யாவருக்கும் போதித்தார்கள். அவன் இராத்திரி அந்த நாழிகையிலே அவர்களை அழைத்துக்கொண்டுபோய், அவர்களுடைய காயங்களைக் கழுவினான்; உடனே அவனும் அவனுடைய யாவரும் ஞானஸ்நானம் பெற்றான். அவன் அவர்களைத் தன் வீட்டிற்கு அழைத்துக்கொண்டுபோய், அவர்களுக்கு

முன்பாகப் போஜனம்பண்ணி, தன் வீட்டார் அனைவரோடும் தேவனிடத்தில் விசுவாசித்து மகிழ்ந்தான்." அப்போஸ்தலர் 16:32-34.

சிறைச்சாலைக்காரனும் இப்போது சந்தோஷப்படுகிறானா? ஆமாம்! பவுல் அவர்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்?

"நான் கிறிஸ்துவோடு சிலுவையில் அறையப்பட்டேன்; ஆனாலும் நான் பிழைத்திருக்கிறேன்; ஆனாலும் நான் அல்ல, கிறிஸ்துவே என்னில் பிழைத்திருக்கிறார் ; நான் இப்போது மாம்சத்தில் பிழைத்திருக்கிற ஜீவனோ, என்னில் அன்புகூர்ந்து எனக்காகத் தம்மைத்தாமே ஒப்புக்கொடுத்த தேவனுடைய குமாரனை விசுவாசிப்பதினாலே பிழைத்திருக்கிறேன்." கலாத்தியர் 2:20.

"நான் தினமும் இறக்கிறேன்." 1 கொரிந்தியர் 15:31.

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதில் பவுலுக்கு இது ஏன் உதவியது?

"கிறிஸ்துவை அவருடைய வார்த்தையின்படி ஏற்றுக்கொண்டு, தங்கள் ஆத்துமாக்களை அவருடைய பாதுகாப்பிற்கும், தங்கள் வாழ்க்கையை அவருடைய கட்டளைக்கும் ஒப்படைப்பவர்கள், அமைதியையும் அமைதியையும் காண்பார்கள். இயேசு தம்முடைய பிரசன்னத்தினால் அவர்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும்போது, உலகத்தின் எதுவும் அவர்களை வருத்தப்படுத்த முடியாது. முழுமையான உடன்பாட்டில் முழுமையான ஓய்வு இருக்கிறது. கர்த்தர் கூறுகிறார், 'உம்மையே நம்பியிருப்பதால், உம்மையே சார்ந்திருக்கும் மனதை நீர் பூரண சமாதானத்தில் காத்துக்கொள்வீர்.' ஏசாயா 26:3. நம் வாழ்க்கை ஒரு சிக்கலாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் ஞானமுள்ள கைதேர்ந்த வேலையாளிடம் நாம் நம்மை ஒப்புக்கொடுக்கும்போது, அவர் தம்முடைய சொந்த மகிமைக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை மற்றும் குணத்தின் மாதிரியை வெளிப்படுத்துவார். கிறிஸ்துவின் மகிமையை - தன்மையை - வெளிப்படுத்தும் குணம் கடவுளின் சொர்க்கத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். புதுப்பிக்கப்பட்ட ஒரு இனம் அவருடன் வெண்மை நிறத்தில் நடக்கும், ஏனென்றால் அவர்கள் தகுதியானவர்கள்." {The Desire of Ages p.331}

மன அழுத்தத்தையும் நிராகரிப்பையும் எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை இயேசு நமக்குக் கற்பிக்கிறார்?

"மனுஷகுமாரன் நிமித்தமாக, மனுஷர் உங்களைப் பகைத்து, உங்களைத் தங்கள் கூட்டத்திலிருந்து பிரித்து, உங்களை நிந்தித்து, உங்கள் நாமத்தைப் பொல்லாததென்று நிந்திக்கும்போது நீங்கள் பாக்கியவான்கள். அந்த நாளிலே நீங்கள் சந்தோஷப்பட்டு, களிகூருங்கள்; இதோ, பரலோகத்தில் உங்கள் பலன் மிகுதியாயிருக்கும்; அவர்களுடைய பிதாக்கள் தீர்க்கதரிசிகளுக்கும் அவ்வாறே செய்தார்கள்." லூக்கா 6:22-23.

இயேசு எப்படி தனிப்பட்ட மன அழுத்தத்தையும் நிராகரிப்பையும் சமாளித்தார்?

"ஏனெனில் இதற்காகவே நீங்கள் அழைக்கப்பட்டுமிருக்கிறீர்கள்; ஏனெனில் கிறிஸ்துவும் நமக்காகப் பாடுபட்டு, நீங்கள் தம்முடைய அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றும்படி நமக்கு ஒரு மாதிரியைப் பின்வைத்துப்போனார்; அவர் பாவஞ்செய்யவில்லை, அவருடைய வாயிலே வஞ்சனை காணப்படவில்லை; அவர் நிந்திக்கப்பட்டபோது, மறுபடியும் நிந்திக்கவில்லை; பாடுபட்டபோது, அவர் பயமுறுத்தவில்லை; நீதியாக நியாயந்தீர்க்கிறவருக்குத் தம்மை ஒப்புக்கொடுத்தார்." 1 பேதுரு 2:21-23.

நடந்த அனைத்தும் கடவுளின் மேற்பார்வையில் நடந்தது என்பதை இயேசு அறிந்திருந்தார்.

"இயேசு பிரதியுத்தரமாக: பரத்திலிருந்து உமக்குக் கொடுக்கப்பட்டாலொழிய, என்மேல் உமக்கு எந்த அதிகாரமும் இருக்கமாட்டாது; ஆகையால் என்னை உம்மிடத்தில் ஒப்புக்கொடுத்தவனுக்கு அதிக பாவமுண்டு என்றார்." யோவான் 19:11.

"பிதாவின் பிரசன்னம் கிறிஸ்துவைச் சூழ்ந்து கொண்டது, உலக ஆசீர்வாதத்திற்காக எல்லையற்ற அன்பு அனுமதித்ததைத் தவிர வேறு எதுவும் அவருக்கு ஏற்படவில்லை. இங்கே அவருடைய ஆறுதலின் ஆதாரம் இருந்தது, அது நமக்கானது. கிறிஸ்துவின் ஆவியால் நிரப்பப்பட்டவர் கிறிஸ்துவில் நிலைத்திருக்கிறார். அவர் மீது செலுத்தப்படும் அடி, அவரது பிரசன்னத்தால் அவரைச் சூழ்ந்திருக்கும் இரட்சகரின் மீது விழுகிறது.

அவருக்கு என்ன வருகிறதோ அது கிறிஸ்துவிடமிருந்து வருகிறது. அவர் தீமையை எதிர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஏனென்றால் கிறிஸ்து அவருடைய பாதுகாப்பு நம்முடைய கர்த்தரின் அனுமதியின்றி எதுவும் அவரைத் தொட முடியாது, மேலும் அனுமதிக்கப்பட்ட 'எல்லாமே' 'கடவுளை நேசிப்பவர்களுக்கு நன்மைக்காக ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன.' ரோமர் 8:28." {ஆசீர்வாத மலையிலிருந்து எண்ணங்கள் பக்.71}

பவுலிடமிருந்து வேறு ஏதாவது ஆலோசனை இருக்கிறதா?

"ஆகையால், கிறிஸ்துவின் உபதேசத்தின் அடிப்படைகளை விட்டுவிட்டு, செத்த கிரியைகளிலிருந்து மனந்திரும்புதல், தேவனை விசுவாசித்தல் என்னும் அஸ்திபாரத்தை மறுபடியும் போடாமல், பரிபூரணத்தை நோக்கிச் செல்வோமாக." எபிரெயர் 6:1.

இவ்வளவு அதிர்ச்சிக்குப் பிறகும் பவுலுக்கு ஏன் போஸ்ட் டிராமாடிக் ஸ்ட்ரெஸ் கோளாறு (PTSD) ஏற்படவில்லை?

யாத்ரீகர்களின் முன்னேற்றத்தில் "சிறிய நம்பிக்கை" பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? உருவகத்தில் மூன்று குண்டர்களால் அவர் கொள்ளையடிக்கப்படுகிறார். அவர் தனது வாழ்க்கை மற்றும் மத அனுபவத்துடன் தப்பித்தாலும், இந்த நாட்களின் எஞ்சிய பகுதியை தனது இழப்புகளைப் பற்றி துக்கப்படுவதிலும், தனது வாழ்க்கையில் கடந்த கால துயரத்தைப் பற்றி அனைவருக்கும் தெரிவிப்பதிலும் செலவிடுகிறார். நாம் நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும், நாம் சிறிய நம்பிக்கை கொண்டவர்களா?

அப்படியானால் பால் எப்படி PTSD யிலிருந்து தப்பித்தார்?

"சகோதரரே, நான் அதைப் பிடித்துவிட்டேன் என்று நான் எண்ணவில்லை; ஆனால் ஒன்றைச் செய்கிறேன், பின்னானவைகளை மறந்து, முன்னானவைகளை நோக்கித் துணிந்து, கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் தேவன் அழைத்த பரம அழைப்பின் பந்தயப் பொருளுக்காக இலக்கை நோக்கித் தொடருகிறேன். ஆகையால், நம்மில் பரிபூரணர்களாக இருக்கிற யாவரும் இந்தச் சிந்தையாயிருக்கக்கடவோம்; எந்தக் காரியத்திலாவது நீங்கள் வேறே சிந்தையாயிருந்தால், அதையும் தேவன் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்துவார்." பிலிப்பியர் 3:13-15.

தனக்கு முன் கிறிஸ்துவின் வேலையை, பவுல் தனக்குப் பின்னால் இருந்த விஷயங்களை நிறுத்தி வைத்தார்.

"பின்னால் உள்ளவற்றை மறந்துவிடுவது" என்பதை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என்பது குறித்து

இயேசுவைப் பற்றி என்ன, கடந்த காலத்தைப் பற்றி அவர் என்ன அறிவுரை கூறுகிறார்?

"அவன் வேறொருவனை நோக்கி: என்னைப் பின்பற்றி வா என்றான். அவன்: ஆண்டவரே, நான் முதலில் போய் என் தகப்பனை அடக்கம் பண்ண உத்தரவு கொடும் என்றான். இயேசு அவனை நோக்கி: மரித்தோர் தங்கள் மரித்தோரை அடக்கம் பண்ணட்டும்; நீ போய் தேவனுடைய ராஜ்யத்தைப் பிரசங்கி. வேறொருவனும்: ஆண்டவரே, நான் உம்மைப் பின்பற்றுவேன்; ஆனாலும் நான் முதலில் போய் என் வீட்டிலிருக்கிறவர்களிடம் விடைபெற்றுச் செல்ல அனுமதி கொடும் என்றான். இயேசு அவனை நோக்கி: கலப்பையின் மேல் தன் கையை வைத்துப் பின்னிட்டுப் பார்க்கும் எவனும் தேவனுடைய ராஜ்யத்திற்குத் தகுதியானவன் அல்ல என்றார்." லூக்கா 9:59-62.

நற்செய்தி கலப்பை, மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு திறவுகோலாகும். ஏசாயா இந்தக் கருத்துக்கு உதவுகிறார்.

"துன்மார்க்கன் தன் வழியையும், அக்கிரமக்காரன் தன் நினைவுகளையும் விட்டு, கர்த்தரிடத்தில் திரும்பக்கடவன்; அவர் அவன்மேல் இரங்குவார்; நம்முடைய தேவனிடத்திற்கே திரும்பக்கடவன்; அவர் மன்னிப்பதற்குத் தயை பெருத்திருக்கிறார். என் நினைவுகள் உங்கள் நினைவுகள் அல்ல; உங்கள் வழிகள் என் வழிகளும் அல்லவென்று கர்த்தர் சொல்லுகிறார்." ஏசாயா 55:7-8.

என்னுடைய அநீதியான எண்ணங்களை நான் உண்மையிலேயே "கைவிட" முடியுமா?

"நாங்கள் மாம்சத்தில் நடந்தாலும், மாம்சத்தின்படி போர் செய்கிறதில்லை: (எங்கள் போரின் ஆயுதங்கள் மாம்சத்துக்குரியவை அல்ல, ஆனால் கடவுளால் கோட்டைகளை இடித்துத் தள்ள வல்லமையுள்ளவை;) கற்பனைகளையும், கடவுளைப் பற்றிய அறிவுக்கு எதிராகத் தன்னை உயர்த்தும் ஒவ்வொரு மேட்டிமையையும் வீழ்த்தி, கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்ப்படிதலுக்கு எல்லா எண்ணங்களையும் சிறைப்படுத்துகிறோம்;"

2 கொரிந்தியர் 10:3-5.

PSTD-க்கு எதிரான ஆயுதமாக என் மனதில் பதிய வைக்க சிறந்த எண்ணங்களை எனக்கு அறிவுறுத்த ஒரு வழிகாட்டி என்னிடம் இருக்கிறாரா?

மேலான தேவசமாதானம் உங்கள் இருதயங்களையும் மனங்களையும் கிறிஸ்து இயேசுவின் மூலமாகக் காத்துக்கொள்ளும். கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ, நேர்மையானவைகளெவைகளோ, நீதியானவைகளெவைகளோ, தூய்மையானவைகளெவைகளோ, அன்புள்ளவைகளெவைகளோ, நற்சாட்சியுள்ளவைகளெவைகளோ, யாதொரு புகழோ உண்டானால், யாதொரு புகழோ உண்டானால், அவைகளையே சிந்தித்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்னிடத்தில் கற்றுக்கொண்டதும் பெற்றுக்கொண்டதும் கேட்டும் கண்டதும் அவைகளையே செய்யுங்கள்; அப்பொழுது சமாதானத்தின் தேவன் உங்களோடிருப்பார்." பிலிப்பியர் 4:7-9.

பெதஸ்தாவைச் சேர்ந்த முடக்குவாதக்காரன் இயேசு இனிமேல் பாவம் செய்யாதே என்று சொன்னார், ஏனென்றால் அவனுக்கு மோசமானது நடக்காது. முடக்குவாதக்காரன் எப்படி பாவம் செய்கிறான்? அவனுடைய எண்ணங்களுக்குக் காவல் தேவை என்று நான் நம்புகிறேன்.

கலப்பைக்கு உங்களை அர்ப்பணித்த பிறகு, எப்படி திரும்பிப் பார்க்காமல் இருக்க முடியும்? பவுலிடம் பதில் இருக்கிறது:

"அல்லது நமக்காகவே இதைச் சொல்கிறாரா? சந்தேகமின்றி, நமக்காகவே இது எழுதப்பட்டுள்ளது: உழுபவர் நம்பிக்கையுடன் உழ வேண்டும்; நம்பிக்கையுடன் போரடிப்பவர் அவருடைய நம்பிக்கையில் பங்கு பெற வேண்டும்." 1 கொரிந்தியர் 9:10.

"நற்செய்தி வாழ்க்கையின் பிரச்சினைகளை அற்புதமாக எளிமைப்படுத்துகிறது. அதன் போதனை, கவனிக்கப்பட்டால், பலரை குழப்பத்தில் ஆழ்த்தி, பல தவறுகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும். விஷயங்களை அவற்றின் உண்மையான மதிப்பில் மதிப்பிடவும், மிகவும் மதிப்புமிக்க விஷயங்களுக்கு - நீடித்திருக்கும் விஷயங்களுக்கு - அதிக முயற்சி எடுக்கவும் இது நமக்குக் கற்பிக்கிறது." {சுகாதார ஊழியம் பக். 363}

அப்போஸ்தலன் பேதுரு இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றிப் பேசுகிறாரா?

"ஆகையால், தேவனுடைய சித்தத்தின்படி பாடநுபவிக்கிறவர்கள் நன்மை செய்கிறவர்களாய்த் தங்கள் ஆத்துமாக்களைக் காக்கும்படி, உண்மையுள்ள சிருஷ்டிகராகிய அவருக்கு ஒப்புக்கொடுக்கக்கூடவர்கள்." 1 பேதுரு 4:19.

நம்புங்கள் அல்லது நம்பாதீர்கள், இந்த தீர்வு கிட்டத்தட்ட உலகளாவிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது!

"மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, நரம்புகள் வழியாகப் பிரகாசிக்கும் உணர்வுகளுக்கு ஒரு பிரகாசத்தை அளிக்கிறது, இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்துகிறது, மேலும் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தைத் தூண்டுகிறது." {சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி 4, ப. 56.2}

இயேசுவைப் போலவே:

"அவர் நிந்திக்கப்பட்டபோது, மறுநிந்திக்கவில்லை; துன்பப்பட்டபோது, அவர் மிரட்டவில்லை; நீதியாகத் தீர்ப்பளிக்கிறவருக்குத் தம்மை ஒப்படைத்தார்." 1 பேதுரு 2:23.

நமது விசுவாசத்தைத் துவக்குபவரும் முடிப்பவருமான இயேசுவிடம் நமது வழிகளை ஒப்புக்கொடுக்க வேண்டும்.

"நமது விசுவாசத்தைத் துவக்குகிறவரும் முடிக்கிறவருமாகிய இயேசுவை நோக்கிப் பாருங்கள்; அவர் தமக்கு முன்பாக

வைக்கப்பட்டிருந்த சந்தோஷத்தினிமித்தம், அவமானத்தை எண்ணாமல், சிலுவையைச் சகித்து, தேவனுடைய சிங்காசனத்தின் வலதுபாரிசத்தில் வீற்றிருக்கிறார்." எபிரெயர் 12:2.

நமது மன அழுத்தத்திற்கு மிகப்பெரிய காரணம் நமது எதிர்பார்ப்புகளும், நாம் முக்கியமானவர்கள் என்று நம்பும் மற்றவர்களின் கருத்துகளுமே ஆகும்.

"உலகின் தரத்தை அடைய முயற்சிப்பதால், கவலையின் சுமையால் பலரின் இதயங்கள் வேதனைப்படுகின்றன. அவர்கள் அதன் சேவையைத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர், அதன் குழப்பங்களை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர், அதன் பழக்கவழக்கங்களை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர். இதனால் அவர்களின் குணம் சிதைந்துள்ளது, மேலும் அவர்களின் வாழ்க்கை சோர்வடையச் செய்துள்ளது. லட்சியத்தையும் உலக ஆசைகளையும் திருப்திப்படுத்த, அவர்கள் மனசாட்சியைக் காயப்படுத்தி, தங்கள் மீது கூடுதல் வருத்தச் சுமையை சுமத்துகிறார்கள். தொடர்ச்சியான கவலை உயிர் சக்திகளை சோர்வடையச் செய்கிறது. அடிமைத்தனத்தின் இந்த நுகத்தை அவர்கள் ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும் என்று நம் ஆண்டவர் விரும்புகிறார். அவர் தம்முடைய நுகத்தை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்களை அழைக்கிறார்; அவர் கூறுகிறார், 'என் நுகம் எளிதானது, என் சுமை இலகுவானது.' முதலில் தேவனுடைய ராஜ்யத்தையும் அவருடைய நீதியையும் தேடுங்கள் என்று அவர் அவர்களுக்குக் கட்டளையிடுகிறார், மேலும் இந்த வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்தும் சேர்க்கப்படும் என்பது அவருடைய வாக்குறுதி. கவலை குருடானது, எதிர்காலத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது; ஆனால் இயேசு ஆரம்பத்திலிருந்தே முடிவைக் காண்கிறார். ஒவ்வொரு கஷ்டத்திலும் அவர் நிவாரணம் அளிக்கத் தயாராக இருக்கிறார். நம் பரலோகத் தந்தை நமக்கு வழங்க ஆயிரம் வழிகள் உள்ளன, அவற்றில் நமக்கு எதுவும் தெரியாது. ஒன்றை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள்

சேவையையும் மரியாதையையும் உயர்ந்ததாக மாற்றும் கொள்கை குழப்பங்கள் மறைந்து, அவர்களின் கால்களுக்கு முன்பாக ஒரு தெளிவான பாதையைக் காணும். " {The Desire of Ages p. 330}

பவுல் இயேசுவில் திருப்தியடைய முடிந்தது, இது அவருக்கு அமைதியைக் கொடுத்தது.

"நான் பற்றாக்குறையைப் பற்றிப் பேசவில்லை; ஏனென்றால், நான் எந்த நிலையில் இருந்தாலும், அதில் திருப்தியடையக் கற்றுக்கொண்டேன். தாழ்த்தப்படவும் எனக்குத் தெரியும், பெருகவும் எனக்குத் தெரியும். எல்லா இடங்களிலும் எல்லாவற்றிலும் நான் நிறைவாகவும் பசியாயிருக்கவும், பரிபூரணமாகவும், பற்றாக்குறையாகவும் இருக்கக் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். என்னைப் பலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையும் செய்ய எனக்குப் பெலனுண்டு." பிலிப்பியர் 4:11-13.

பவுல் நமக்கும் இதையே அறிவுறுத்துகிறார்:

"உங்கள் உரையாடல் பேராசையற்றதாக இருக்கட்டும்; உங்களிடம் உள்ளவைகள் போதுமென்று எண்ணுங்கள்; ஏனெனில், நான் உன்னை விட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே." எபிரெயர் 13:5.

பேராசை உங்கள் அமைதியைக் கெடுத்துவிடும்.

" சீர்கெட்ட மனதுடையவர்களும், சத்தியமில்லாதவர்களுமாகிய மனுஷர் , ஆதாயமே தேவபக்தி என்று நினைத்து, இப்படிப்பட்டவர்களிடமிருந்து விலகு. மனநிறைவோடு கூடிய தேவபக்தியே பெரிய ஆதாயம். இந்த உலகத்திலே நாம் ஒன்றும் கொண்டு வந்ததில்லை, நாம் ஒன்றும் கொண்டுபோக முடியாது என்பது உறுதி. உணவும் உடையும் இருந்தால், அதிலே திருப்தியாயிருப்போம். ஐசுவரியவான்களாக விரும்புகிறவர்கள் சோதனையிலும் கண்ணியிலும், மனுஷரை அழிவிலும் அழிவிலும் மூழ்கடிக்கும் பல முட்டாள்தனமும் தீங்கு விளைவிக்கும் இச்சைகளிலும் விழுகிறார்கள். பண ஆசை எல்லாத் தீமைக்கும் வேராயிருக்கிறது: சிலர் அதை இச்சித்து, விசுவாசத்தைவிட்டு விலகி, அநேக வேதனைகளால் தங்களைத் தாங்களே குத்திக்கொண்டார்கள். தேவனுடைய மனுஷனே, இவைகளை விட்டு ஓடிப்போய், நீதி, தேவபக்தி, விசுவாசம், அன்பு, பொறுமை, சாந்தம் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுங்கள். விசுவாசத்தின் நல்ல போராட்டத்தைப் போராடு, நித்திய ஜீவனைப் பற்றிக்கொள், அதற்கு நீ அழைக்கப்பட்டாய், அநேக

சாட்சிகளுக்கு முன்பாக நல்ல அறிக்கை செய்தாய்." 1 தீமோத்தேயு 6:5-12.

உங்கள் சம்பளம் பிரச்சனையா? யோவான் ஸ்நானகன் ஒருவரின் வருமானத்தில் திருப்தி அடையக் கற்றுக் கொடுத்தார்.

"அப்படியே போர்ச்சேவகரும் அவனை நோக்கி: நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டார்கள்; அதற்கு அவன்: ஒருவரையும் கொடுமைப்படுத்தாதிருங்கள்; யாரையும் பொய்யாகக் குற்றம் சாட்டாதிருங்கள்; உங்கள் சம்பளமே போதும் என்று இருங்கள் என்றான்." லூக்கா 3:14.

துன்புறுத்தல், துயரம், பலவீனங்கள் மற்றும் நிந்தைகளின் ஆசீர்வாதத்தை பவுல் கற்றுக்கொண்டார்:

"அதற்கு அவர்: என் கிருபை உனக்குப் போதும்; பலவீனத்திலே என் பலம் பூரணப்படுகிறது என்றார். ஆகையால், கிறிஸ்துவின் வல்லமை என்மேல் தங்கும்படி, என் பலவீனங்களைக்குறித்து நான் மிகவும் சந்தோஷமாய் மேன்மைபாராட்டுவேன். ஆகையால், கிறிஸ்துவினிமித்தம் பலவீனங்களிலும், நிந்தைகளிலும், தேவைகளிலும், துன்பங்களிலும், பாடுகளிலும் நான் பிரியப்படுகிறேன்; நான் பலவீனமாயிருக்கும்போது, நான் பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன். பெருமைபாராட்டுகிறதிலே நான் மூடனாயிருக்கிறேன்; நீங்கள் என்னைக் கட்டாயப்படுத்தினீர்கள்; நான் உங்களால் பாராட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்; நான் ஒன்றுமில்லாதிருந்தாலும், மகா பிரதான அப்போஸ்தலர்களைப்பார்க்கிலும் நான் எதிலும் குறைந்தவன் அல்ல." 2 கொரிந்தியர் 12:9-11.

நம்முடைய எல்லா மன அழுத்தங்களுடனும் நாம் என்ன செய்ய அழைக்கப்படுகிறோம்?

"உழைத்துப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே, நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன். என் நுகத்தை உங்கள் மேல் ஏற்றுக்கொண்டு, என்னிடத்தில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்; நான் சாந்தமும் மனத்தாழமையுமாய் இருக்கிறேன்; அப்பொழுது உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு

இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும். என் நுகம் மெதுவாயும், என் சுமை இலகுவாயும் இருக்கிறது." மத்தேயு 11:28-30.

"உங்கள் கவலைகளையெல்லாம் அவர்மேல் வைத்துவிடுங்கள்; ஏனென்றால் அவர் உங்களைக் குறித்துக் கவலைப்படுகிறார் ." 1 பேதுரு 5:7.

"பின்பு இயேசு தம்முடைய சீஷர்களை நோக்கி: ஒருவன் என் பின்னே வர விரும்பினால், அவன் தன்னைத்தான் வெறுத்து, தன் சிலுவையை எடுத்துக்கொண்டு, என்னைப் பின்பற்றக்கடவன். தன் ஜீவனை இரட்சிக்க விரும்புகிறவன் அதை இழந்துபோவான்; என்னிமித்தமாகத் தன் ஜீவனை இழந்துபோகிறவன் அதைக் கண்டடைவான்" என்றார். மத்தேயு 16:24-25.

வேண்டுகோள்: இயேசுவின் பரிபூரண சமாதானத்தில் வாழ விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் அனைத்தையும் அவரிடம் ஒப்படைத்து, உங்கள் சிலுவையை எடுத்துக்கொண்டு, மன அழுத்தத்தை உங்கள் பின்னால் வைத்து, அனைத்தையும் இயேசுவின் பாதங்களில் வைப்பீர்களா?

"மனநோய் எல்லா இடங்களிலும் நிலவுகிறது. மனிதர்கள் பாதிக்கப்படும் நோய்களில் பத்தில் ஒன்பது பங்கு இங்கேதான் உள்ளது." (மனம் தன்மை மற்றும் ஆளுமை, தொகுதி 1, பக். 59)