மனச்சோர்வு பற்றிய நேரடி உரை

வேதவசனத்தின் வல்லமையால்
உணர்ச்சிப்போராட்டங்களை எதிர்கொள்ளுதல்

ஜாய்ஸ் மேயர்

முன்பதிப்பு: எனக்குதவுங்கள் நான் சோர்வுற்றிருக்கிறேன்

மனச்சோர்வு

பற்றிய நேரடி உரை

மனச்சோர்வு
பற்றிய நேரடி உரை

வேதவசனத்தின் வல்லமையால்
உணர்ச்சிப்போராட்டங்களை
எதிர்கொள்ளுதல்

ஜாய்ஸ்
மேயர்

JOYCE MEYER
MINISTRIES®

Nanakramguda, Hyderabad - 500 008

Unless otherwise indicated, all Scripture quotations are taken from *The Amplified Bible* (AMP). *The Amplified Bible, Old Testament,* copyright © 1965, 1987 by Zondervan Corporation. *The Amplified New Testament,* copyright © 1954, 1958, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations marked (NASB) are taken from the *New American Standard Bible®,* copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977 by the Lockman Foundation. Used by permission.

Scriptures marked KJV are taken from the *King James Version* of the Bible.

Originally published as *Help Me I'm Depressed.*

Copyright © 2014 by Joyce Meyer Ministries - Asia

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of Joyce Meyer Ministries - Asia.

Joyce Meyer Ministries - Asia
Nanakramguda,
Hyderabad - 500 008
Phone: +91-40-2300 6777
Website: www.jmmindia.org

Straight Talk on DEPRESSION - *Tamil*
Overcoming Emotional Battles With the Power of God's Word!

Printed at:
Caxton Offset Pvt. Ltd.
Hyderabad - 500 004

பொருளடக்கம்

முன்னுரை ix

பகுதி 1 **தேவனுடைய மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துதல்** 1

1 மனச்சோர்வின் பல்வேறு அம்சங்கள் 3

2 மகிழ்ச்சியாயிருப்பதின் வல்லமை 17

3 புன்னகைப்பது முக்கியப் பணியாகும் 29

4 ஆனந்த முழக்கமிடுங்கள் 41

5 பிசாசின் வலுவானத் தாக்குதலை எதிர்த்துநில்லுங்கள்! 53

6 புறக்கணிப்பு, தோல்வி, நியாயமற்ற ஒப்பிடுதல் 69

7 உங்களைக் குறித்து தேவன் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கவனியுங்கள்! 91

முடிவுரை 97

பகுதி 2 **வேதவசனங்கள்** 99

மனச்சோர்வை
எதிர்கொள்வதற்கான வேதவசனங்கள் 101

ஜெபம்

மனச்சோர்வுடன்
போராடுவதற்கான ஜெபம் 105

தேவனோடு தனிப்பட்ட உறவு
வைத்துக்கொள்ள ஜெபம் 107

மனச்சோர்வு
பற்றிய நேரடி உரை

முன்னுரை

மனச்சோர்வினால் போராட்டத்தை அனுபவிக்கும் மக்கள் பலர். மனச்சோர்விற்கு அடிப்படைக் காரணங்கள் பல உள்ளன. அதற்கு பலதரப்பட்ட சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் சில பலனளிக்கின்றன. ஆனால் பல பலனளிப்பதில்லை. சில தற்காலிகமாக உதவினாலும், நிரந்தரமாக மனச்சோர்வின் வேதனையை நீக்குவதில்லை. ஆனால் ஆண்டவர் இயேசு மற்ற வியாதிகளினின்று குணமாக்குவது போலவே மனச்சோர்விலிருந்தும் குணமாக்குகிறார் என்பதே நற்செய்தியாகும்.

ஒரு சமயம் மனச்சோர்வைக் குறித்துப் பேச நான் ஆயத்தம் செய்துகொண்டிருந்தபோது, தேவன்தாமே மனச்சோர்வுடன் போராடும்படியாக அவருடைய மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்திருக்கிறார் என்பதை மிகத் தெளிவாகக் கண்டேன். *ஒரு திரைப்படத்தில் பார்ப்பதைப் போன்று அதை தெளிவாகக் கண்டேன்.*

நீங்கள் இயேசு கிறிஸ்துவில் ஒரு விசுவாசியாக இருப்பீர்களானால், கர்த்தருடைய மகிழ்ச்சி உங்களுக்குள்ளாக

இருக்கிறது. பல விசுவாசிகள் இதை அறிந்திருந்தாலும் அந்த மகிழ்ச்சியை எப்படி வெளியே கொண்டுவருவது என்பதை சிறிதேனும் அறியாமல் இருக்கிறார்கள். நாம் கிறிஸ்துவின்மேல் விசுவாசம் வைத்திருப்பதன் பலனாக நமக்கென்று நாம் பெற்றுக்கொள்வது எதுவோ அதை நமது அனுபவமாக்குவது அவசியமாகும். நாம் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பது தேவனுடைய சித்தமாகும்!

ஆவியினால் நிறைந்த கிறிஸ்தவர்கள் உட்பட பலர் மனச்சோர்வுடன் போராடுவது மட்டுமல்ல, அது அவர்களது பெரிய பிரச்சனையாகவும் இருக்கிறது. நீண்டகாலத்துக்குமுன் எனக்கும் மனச்சோர்வு ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக இருந்தது. ஆனால் மனச்சோர்வின் எதிர்மறையான உணர்வுகளை என்னை ஆளுகை செய்ய அனுமதிக்க வேண்டியதில்லை என்பதை நான் கற்றுக்கொண்டேன். ஆண்டவருக்கு ஸ்தோத்திரம்! கர்த்தருடைய மகிழ்ச்சியை உங்களுக்குள்ளாக கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதை நீங்கள் வெளியே கொண்டுவரக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் மனச்சோர்வை வெல்ல முடியும்.

*இந்த மகிழ்ச்சிக்குக் காரணராகிய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவுடன் நீங்கள் ஒரு தனிப்பட்ட உறவினைக் கொண்டிராவிட்டால் அவரை உங்கள் வாழ்க்கைக்குள்ளாக எப்படி ஏற்றுக்கொள்வது என்பதை கற்றுக்கொள்வதற்கு இந்தப் புத்தகத்தின் கடைசியில் உள்ள ஜெபத்தைப் பாருங்கள்!**

**இந்த சந்தோஷத்திற்கு ஊற்றுக்காரணராகிய ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவுடன் உங்களுக்கு ஒரு தனிக்கட்ட உறவு இல்லையெனில், இந்த புத்தகத்தின் முடிவில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஜெபத்தினைப் பார்த்து அவரை உங்கள் வாழ்வில் எப்படி ஏற்றுக்கொள்வதென்பதைப் பற்றி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.*

பகுதி 1

தேவனுடைய மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துதல்

1

மனச்சோர்வின் பல்வேறு அம்சங்கள்

கர்த்தருக்காகப் பொறுமையுடன் காத்திருந்தேன்; அவர் என்னிடமாய்ச் சாய்ந்து, என் கூப்பிடுதலைக் கேட்டார்.

பயங்கரமான குழியிலும் உளையான சேற்றிலுமிருந்து என்னைத் தூக்கியெடுத்து, என் கால்களைக் கன்மலையின்மேல் நிறுத்தி, என் அடிகளை உறுதிபடுத்தி...

சங்கீதம் 40:1, 2

1

மனச்சோர்வின் பல்வேறு அம்சங்கள்

மனச்சோர்விற்கு வெப்ஸ்டரின் 1828 ஆம் ஆண்டு அகராதி கொடுக்கும் விளக்கம் என்னவென்றால், "கீழ்நோக்கி அழுத்தப்படும் செயல்", "ஒரு தாழ்வான நிலை", "ஆவி அமிழ்ந்துபோகுதல்", "புறக்கணிக்கப்பட்ட நிலை" அல்லது "துயரமிக்க மனநிலை", "தைரியமற்ற நிலை", "பலமிழந்த நிலை" என்பவையே ஆகும்.

யார் மனச்சோர்வினால் அவதியுறுகிறார்கள்?

வாழ்வின் எல்லாநிலைகளிலுள்ள மக்கள்; தொழிற்துறையிலுள்ள மருத்துவர்கள், வக்கீல்கள், ஆசிரியர்கள், உடல் உழைப்பினால் பணியாற்றும் கூலிவேலை செய்வோர், குடும்பத்தலைவியர், இளவயதினர்,

சிறுபிள்ளைகள், வயோதிகர், திருமணமாகாதோர், துணைவியை இழந்தோர், விதவைகள், ஊழியர்களும்கூட மனச்சோர்வினால் அவதியுறக்கூடும்.

தீர்க்கதரிசிகளும், இராஜாக்களும் மனச்சோர்வு உள்ளவர்களானார்கள் என்று வேதாகமம் நமக்குச் சொல்லுகிறது. தாவீதுராஜா, யோனா, எலியா ஆகிய மூவரும் இதற்கு நல்ல எடுத்துக்காட்டுகளாக இருக்கிறார்கள் (சங்கீதம் 40:1,3; 55:4; யோனா 1, 2; 1 இராஜாக்கள் 19:5-8) ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும்.

பூமியின்மேல் வாழ்கிற அனைவருமே ஏமாற்றத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியதாயிருப்பதே பலர் மனச்சோர்வினால் அவதியுறக் காரணம் என நான் நம்புகிறேன். சரியானமுறையில் நாம் ஏமாற்றத்தைச் சமாளிக்க முடியாவிட்டால் அது மனச்சோர்விற்குள் நம்மை ஆழ்த்தக்கூடும். நான் உற்று நோக்கிப் பார்த்தறிந்ததில் ஏமாற்றமே மனச்சோர்வின் முதல் அம்சம் எனக் கூறுவேன்.

ஏமாற்றத்தை கையாள்வது

வெவ்வேறுபட்ட பலவேளைகளில் நாம் அனைவருமே ஏமாற்றத்தைச் சந்திக்கவும், சமாளிக்கவும் வேண்டியதாயுள்ளது. இவ்வுலகில் வாழும் எவருக்குமே வாழ்வில் எல்லாமே தாங்கள் எதிர்பார்த்தவண்ணமாய், விரும்புகிறபடியெல்லாம் நடப்பதில்லை.

காரியங்கள் வாய்க்காமல் அல்லது நம்முடைய திட்டங்களின்படி வெற்றிகரமாய் நடவாமல் போகும்போது நாம் முதலாவதாக சந்திக்கக்கூடியது ஏமாற்றமே! இது இயற்கையே! நாம் ஏமாற்ற உணர்வினைக் கொண்டிருப்பதில்

தவறு ஏதுமில்லை. ஆனால் அந்த உணர்வோடு நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமென அறிந்திருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், அது நம்மை இன்னும் மோசமான நிலைக்குள்ளாகக் கொண்டுசென்றுவிடும்.

இந்த உலகில் நாம் ஏமாற்றமின்றி வாழ முடியாது. ஆனால் நாம் இயேசுவுக்குள்ளாக இருக்கும்போது ஏமாற்றத்திற்குப் பதிலாக புதுமாற்றத்தை அல்லது புதுநியமனத்தைப் பெறக்கூடும்.

பிலிப்பியர் 3:13ல்:

"......*நான் ஒன்று சொல்கிறேன் (அதுவே என்னுடைய ஒரே நாட்டம்), பின்னானவைகளை மறந்து, முன்னானவைகளை நாடிதொடருகிறேன்*" -என்று பரிசுத்த பவுலின் அறிவிப்பை நாம் வாசிக்கிறோம்.

பவுலுக்கு மிகமுக்கியமாய் தோன்றும் காரியங்கள் "பின்னானவைகளை மறந்து விட்டுவிடுவதும், முன்னானவைகளை நாடி ஓடுவதுமே!" என்று கூறுகிறார். நாம் ஏமாற்றமடைந்த காரியத்திற்குப் பின் உடனடியாக புதிய காரியத்திற்குள் கொண்டுசெல்லப்படும்போது அதையே நாமும் செய்கிறோம். நமது ஏமாற்றத்திற்குக் காரணமானவைகளை அப்படியே விட்டுவிட்டு தேவன் நமக்காக என்ன வைத்திருக்கிறாரோ அதை நாடிச் செல்லுகிறோம். நாம் ஒரு புதிய தரிசனத்தையும், திட்டத்தையும், நோக்கத்தையும், புதிய பார்வையையும், புதிய மனப்பான்மையையும் பெற்று அதன்மேல் நாம் நம்முடைய முழுக்கவனத்தையும் திருப்புகிறோம். தொடர்ந்துசெல்ல நாம் தீர்மானிக்கிறோம்!

ஏசாயா 43:18,19ல் இவ்வாறாகக் கூறுகிறது:

"முந்தினவைகளை (நினைக்கவே) நினைக்க வேண்டாம். பூர்வமானவைகளை சிந்திக்க வேண்டாம். இதோ, நான் புதிய காரியத்தைச் செய்கிறேன்; இப்பொழுதே அது தோன்றும், நீங்கள் அதை அறியீர்களா? நான் வனாந்திரத்திலே வழியையும், அவாந்தர வெளியிலே ஆறுகளையும் உண்டாக்குவேன்."

ஏசாயா 42:9ல் சொல்கிறது:

"பூர்வத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டவைகள், இதோ நிறைவேறலாயின; புதியவைகளையும் நானே அறிவிக்கிறேன்; அவைகள் தோன்றாததற்கு முன்னே, அவைகளை உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்."

இந்த இரு வேதப்பகுதிகளிலிருந்தும் தேவன் நம்முடைய வாழ்வில் ஒரு புதிய காரியத்தைச் செய்ய விருப்பமாயிருக்கிறாரென பார்க்கிறோம். அவர் எப்பொழுதும் நமக்காக வாடாத, புதியதான ஒன்றை வைத்திருக்கிறார். ஆனால் நாமோ பழையவைகளையே பிடித்துத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறோம். நம்முடைய எண்ணங்களிலும், பேச்சுக்களிலும் அவைகளையே (பழையவைகளையே) பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். சில மக்கள் எப்பொழுதும் தங்கள் எதிர்காலத்தைக் குறித்த கனவுகளையும், தரிசனங்களையும் பற்றிப் பேசுவதைக் காட்டிலும் தங்களுடைய வாழ்வின் ஏமாற்றங்களைக் குறித்தே பேசவிரும்புவதாக காணப்படுகிறது.

தேவனுடைய ‘இரக்கங்கள்’ காலைதோறும் புதியவைகள். ‘அவருடைய (மிருதுவான) இரக்கங்களுக்கு முடிவில்லை. அவைகள் காலைதோறும் புதியவைகள்’ (புலம்பல் 3:22,23). ஒவ்வொருநாளும் ஒரு புத்தம்புதிய தொடக்கம்! நாம் நேற்றைய தினத்தின் ஏமாற்றங்களை மறந்துவிட்டு தேவன்தாமே இன்றைய தினத்தில் அற்புதமான ஒன்றைச் செய்ய தேவனுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுக்க முடியும்.

நீங்கள் ஒருவேளை, “ஜாய்ஸ்! நான் எத்தனையோ முறைகள் ஏமாற்றமடைந்திருக்கிறேன். ஆகையால் எந்தவொரு நம்பிக்கையும் கொள்ள அஞ்சுகிறேன்” என்று நினைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். சரியாக அந்த நம்பிக்கையில்லை என்கிற இடத்தில்தான் நீ இருக்க வேண்டுமென பிசாசானவன் விரும்புகிறான்! பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக தேவ்வும், நானும் திருமணம் செய்துகொண்டபோது நானும் அதே இடத்தில் இருந்தபடியால் நான் அந்த இடத்தைக் குறித்து நன்றாகவே அறிவேன். நான் தவறானமுறையில் பயன்படுத்தப்பட்டு, புறக்கணிக்கப்பட்டு பலராலும் அவமதிக்கப்பட்டிருந்தபடியால் காரியங்கள் எப்பொழுதாவது மாறக்கூடும் என நம்புவதற்கும் அஞ்சினேன்.

ஆனால் தேவனுடைய வசனத்தைப் படித்ததால் ஏமாற்றம் என்பது வாழ்வதற்கு மிகவும் சந்தோஷமற்ற ஓர் இடம் என உணர்ந்தேன். நான் ஏமாற்ற உணர்வோடு நிரந்தரமாக வாழ்வதைக் காட்டிலும் என் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒன்றையும் பெற்றுக்கொள்ளாவிட்டாலும் நம்பிக்கையோடு வாழ்வதையே தெரிந்துகொள்வேன்.

நம்பிக்கைக்கு கிரயமேதுமில்லை. அதேவேளையில் அது தாராளமாக திருப்பிக்கொடுக்கவும் முடியும். ஏமாற்றம் மிகவிலையுயர்ந்ததாகவே இருக்கிறது. அது நாளையதினத்தைக் குறித்து உனது கனவுகளையும், உனது மகிழ்ச்சியையும் பறித்துக்கொள்ளும் அளவுக்கு விலையேறப்பெற்றது.

தேவன்மேல் நம்பிக்கை வைக்கிறவர்கள் ஒருபோதும் ஏமாற்றமடைவதுமில்லை; வெட்கப் பட்டுப்போவதுமில்லை என்கிற வாக்குத்தத்தத்தை நாம் தேவனிடமிருந்து பெற்றிருக்கிறோம் (ரோமர் 5:5). நாம் ஒருபோதும் ஏமாற்றத்தை அனுபவிக்க மாட்டோம் என்பது இதன் அர்த்தமென நான் நம்பவில்லை. நான் ஏற்கனவே பகிர்ந்துகொண்டவண்ணம், ஏமாற்றம் அடையாமல் இவ்வுலகில் வாழும் நபர் எவருமேயில்லை; நாம் ஏமாற்றத்திற்குள்ளாக வாழ வேண்டியது அவசியமில்லை என்பதே இந்த வசனத்தின் அர்த்தமென நான் நம்புகிறேன். நமது நம்பிக்கையை இயேசுவில் வைத்தால் அதன் முடிவு அதிகபயனுள்ளதாய் இருக்கும்.

சிதறடிக்கப்பட்ட எதிர்பார்ப்புகள்

சிதறடிக்கப்பட்ட எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றத்திற்கு உள்ளாய் நடத்திச்செல்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் நம் வாழ்வின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் எண்ணற்ற எதிர்பார்ப்புகளை நாம் கொண்டிருக்கிறோம். உதாரணமாக, நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது இரவு முழுவதும் நன்கு தூங்குவீர்கள் என எதிர்பார்த்துச் செல்கிறீர்கள். நடுயிரவில் தவறான எண்ணுடன் தொலைபேசி ஒலிக்கிறது. அதன்பின் நீங்கள் விழித்தெழுகிறீர்கள். அதற்குப் பின்னால் ஏதோவொரு

காரணத்தால் மீண்டும் தூக்கம் வரவில்லை. நீங்கள் இப்படியும் அப்படியும் புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டே மீதி இரவை கழிக்கிறீர்கள். காலையில் மிகவும் களைத்தவர்களாய் எழும்புகிறீர்கள்.

நாம் பிரகாசமான காலைப்பொழுதை எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் மழை பொழிகிறது. நாம் நமது வேலையில் பதவியுயர்வை எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் அது கிட்டவில்லை.

மற்றவர்களைக் குறித்தும்கூட நாம் எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருக்கிறோம். நல்ல நண்பர்கள் நம்மைக் குறித்து புறங்கூற நாம் எதிர்பார்ப்பதில்லை. ஆனால் சிலவேளைகளில் அவர்கள் அப்படி செய்வதைக் காண்கிறோம். நமது நண்பர்கள் நம்மை விளங்கிக்கொண்டு, நாம் அவர்களிடம் உதவிக்காகப் போகும்போது நமது தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்கள் என எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் எப்போதும் அப்படி நடப்பதில்லை. *நாம் நிறைவேற்றாதக் காரியங்களை நம்மிடம் நாமே எதிர்பார்க்கின்றோம்.* பலவேளைகளில் நானே எதிர்பாராத விதங்களில் நடந்து கொண்டிருந்திருக்கிறேன்.

நாம் நம்மிடத்திலிருந்து எவ்வளவு கொடுக்க முடியுமோ அதற்கு அதிகமாக கொடுக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறோம். அது முடியாததால் அடிக்கடி நம்மைக் குறித்தே ஏமாற்றமடைந்தவர்களாய் இருக்கிறோம் என்று எண்ணுகிறேன். நமக்கென தேவன் தமது திட்டத்தில் கொண்டிராத காரியங்களை நாம் தேவனிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறோம். ஆம்! நம்முடைய வாழ்க்கை பல எதிர்பார்ப்புகளால் நிறைந்திருக்கிறது. அவைகளில் சில நொறுங்கி சிதைந்துவிடுகின்றன.

இப்படியான நிலைமையில் நாம் ஏமாற்றமடையும்போது நாம் என்ன செய்வோம் என்பதும் நாம் எப்படி பதில்நடவடிக்கை செய்கிறோம் என்பதும் நாம் தீர்மானிக்க வேண்டியவைகளாகும். நான் நீண்டகாலம் ஏமாற்றத்திலேயே நிலைத்திருந்ததால் அதைரியப்பட ஆரம்பித்திருக்கிறதைக் கண்டிருக்கிறேன். அதைரியம் என்பது ஏமாற்றத்தைக் காட்டிலும் சிறிது ஆழமானப் பிரச்சனையாகும்.

சோர்வு அதைரியம்

வெப்ஸ்டரின் 1828ம் ஆண்டு அகராதி அதைரியத்திற்கு கொடுக்கும் விளக்கத்தின் ஒரு பகுதி - “சோர்வுற்ற நிலை, தைரியத்தை இழந்த நிலை, எடுத்துக்கொண்ட செயலை செய்யும்படியான தைரியத்தை இழந்துபோவது அல்லது பின்நோக்கிச் செல்வது, தன்னம்பிக்கையையும், நம்பிக்கையையும் குலைத்துப் போடுவது, தடுத்துப்போட முயற்சிப்பது.”

அதைரியமானது தைரியத்திற்கு எதிரிடையானது - நாம் தைரியத்தை இழந்துபோகிறோம். தேவனை நம்புகிற ஒவ்வொருவருக்கும் தேவன் தைரியம் கொடுக்கிறார் என்று நம்புகிறேன். ஆகையால்தான் சாத்தான் அந்த தைரியத்தை எடுத்துப்போட முயற்சிக்கிறான். எந்தவொரு காரியத்திலும் வெற்றிபெற வலுவாகவும், தைரியமாகவும் இருப்பதுதான் அதிமுக்கியமான ஒரு நியதியாகும்.

யோசுவா முதலாம் அதிகாரத்தில், “யோசுவாவை அந்த நாட்டை சுதந்தரித்துக் கொள்ளச்செய்வேன்” என்றார். ஆனால் அவர் பலங்கொண்டு திடமனதாய் இருக்க வேண்டும்

என்றார். (6ம் வசனம்) சத்துரு அதைரியப்படுத்த முயற்சிப்பான் என்பதாலேயே தேவன் யோசுவாவை எச்சரித்தார் என நம்புகிறேன். நாம் சாத்தானுடைய தந்திரங்களை கற்றறிந்து அவை ஒவ்வொன்றையும் துவக்கத்திலேயே எதிர்க்க வேண்டும். (1 பேதுரு 5:9)

நீதிமொழிகள் 13:12 நமக்குச் சொல்கிறது, “நெடுங்காலமாய் காத்திருத்தல் இருதயத்தை இளைக்கப் பண்ணும்” ஏதாவதொன்றைக் குறித்து அதைரியப்படும் பொழுதே, நாம் அதைக் குறித்து நம்பிக்கை அற்றவர்களாகவும் ஆகிவிடுகிறோம். நாம் ஒரேநேரத்தில் அதைரியப்பட்டும், நம்பிக்கையோடும் இருக்க முடியாது. நம்பிக்கை திரும்ப உள்ளே வரும்போதே அதைரியம் வெளியேற வேண்டும். சிலவேளைகளில் சரியான மனப்பான்மையைக் கொண்டிருக்கப் போராடும்போது நாம் நம்பிக்கைக்கும், அதைரியத்திற்கும் இடையே ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கலாம். பரிசுத்த ஆவியானவர் நம்பிக்கையோடிருக்க நம்மை வழிநடத்துகிறார். சாத்தானோ அதைரியத்தைக்கொண்டு நம்மைத் தாக்குகிறான்.

இச்சமயத்தில் போராட்டத்தினை ஆவிக்குரிய *ரீதியில்* வெற்றிபெறுவது விசுவாசிக்க மிகமுக்கியமான ஒன்றாகும். அப்படியில்லாவிட்டால் நிலைமை மோசமடையும். அதன்பின் சாத்தான் நம்மை மனச் சோர்வுக்குள்ளாக கொண்டுசெல்ல ஆரம்பிப்பான். அதைரியத்தில் கொஞ்சகாலத்திற்கு இருப்பது அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நீண்ட காலமாக அதைரியத்தில் இருப்பது அப்படிப்பட்ட பெரிய பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

நாம் வெற்றிபெறவும், நமது மனப்பான்மையை நம்பிக்கையுள்ள நிலையில் காத்துக்கொள்ளவும் நமது சூழ்நிலைக்கேற்ற தேவனுடைய வாக்குத்தத்தங்களினால் நமது மனதை நிரப்பிக்கொள்வதும், விசுவாசத்திலும் தேவன் தமது வசனத்தில் சொல்கிறபடியே செய்வார் என்ற நம்பிக்கையிலும் நிலைத்து உறுதியாக நிற்பதும் அவசியமாகும்.

மனச்சோர்வின் நிலைகள்

விசுவாசிமுதற்கட்டத்திலேயே மனச்சோர்விலிருந்து வெற்றிபெறுவது மிக அவசியமாகும். ஏனெனில் அவ்வாறு இல்லையெனில் அந்நபர் மனச்சோர்வின் மற்றதளங்களுக்கு அல்லது ஆழங்களுக்கு நகர்ந்து செல்லக்கூடும். மனச்சோர்வு மட்டுமன்றி, மனத்தளர்ச்சி மற்றும் நம்பிக்கை இழந்தநிலை எனப்படும் இன்னும் ஆழமான இருநிலைகள் உள்ளன. இலேசாக மனச்சோர்வுற்ற நபர் தற்கொலை செய்துகொள்ளவோ அல்லது அதுபற்றி நினைக்கவோ மாட்டார். ஆனால் நம்பிக்கையிழந்த நிலையில் உள்ளவர் அப்படி செய்யவோ அல்லது நினைக்கவோ கூடும்.

இலேசாக மனச்சோர்வுள்ள மக்கள் துக்கமாக உணரலாம். மற்றவர்களோடு பேசவோ, வெளியே செல்லவோ விரும்பாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் அப்படியே தனியே விட்டுவிடப்பட வேண்டுமென்பது போல உணருவார்கள்; அவர்கள் எண்ணங்கள் நேர்மாறானவை; அவர்கள் மனப்பான்மை கசப்பானது.

இலேசான மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் இன்னுங்கூட அவ்வப்போது நம்பிக்கைக்கான கதிர்களைக்

கொண்டிருக்கலாம். அந்த நம்பிக்கைதான் கடைசியாக அந்த நபரை மனச்சோர்விலிருந்து வெளியே இழுத்துக்கொண்டு வர உதவும்.

மனத்தளர்ச்சியுள்ள நபர் மனச்சோர்வுள்ள நபரிடமுள்ள எல்லா அறிகுறிகளையும் உடையவராக இருக்கிறார். ஆனால் அறிகுறிகள் ஆழமாக இருக்கின்றன. அவன் “விழுந்துபோய்” இருக்கிறான் (சங்கீதம் 37:24; 42:5 இல் பயன்படுத்தப்பட்ட சொற்களின்படி) மனதில் சோர்வு, ஆவியில் பலவீனம், எல்லா தைரியத்தையும் இழந்துபோய் நம்பிக்கையற்றுப் போனதால் அப்படியே சோர்வில் அமிழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான்.

நம்பிக்கையிழந்த நிலையிலுள்ள நபரும்கூட, மனச்சோர்விற்குள்ளானவரின் அறிகுறிகளைக் கொண்டவராக இருக்கிறார். ஆனால், மனத்தளர்ச்சியுள்ள நபரைக் காட்டிலும் இன்னும் ஆழமான நிலையில் இருக்கிறார். W.E. வைன்-இன் புதிய ஏற்பாட்டு சொல்லகராதியில் மனச்சோர்வு என்ற சொல்லுக்கான கிரேக்கப் பதத்தை, “முற்றிலும் ஒருவழியும் இல்லாமலிருப்பது, முழுவதுமான நட்டத்தில் எந்த ஓர் ஆதாரமுமின்றி இருப்பது” என்று மொழிபெயர்த்திருக்கிறார்.

நம்பிக்கை இழந்தநிலை என்பது முற்றிலும் நம்பிக்கை இழந்தநிலை. ஆனால் மனத்தளர்ச்சியுற்றநிலை அப்படியல்ல, இதுதான் நம்பிக்கையிழந்த நிலைக்கும், மனத்தளர்ச்சியுற்ற நிலைக்குமுள்ள வேறுபாடாகும். மனத்தளர்ச்சியுற்ற மக்கள் நம்பிக்கையற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லா நம்பிக்கையையும் இழந்துவிடவில்லை. மனத்தளர்ச்சியுற்ற நிலையைத் தொடர்ந்து முயற்சிசெய்வதைக் கைவிட்டுவிடுவதும், செயல்படுவது எல்லாம் நின்றுபோனதுமானநிலை வருகிறது.

தற்கொலை செய்துகொள்ளும்படியான செயல்களில் ஈடுபடுபவர்களும், ஒருவருக்கு எதிராக மூர்க்கமான செயல்களில் ஈடுபடுபவர்களுமான மக்கள், ஆழமான நம்பிக்கையற்றநிலையில் இருப்பவர்கள். எதிர்பார்ப்புகள் நொறுங்கிச் சிதறிப்போனவர்களும் அல்லது வேறே ஏதாவதொரு வகையான ஏமாற்றத்தை சந்தித்தவர்களுமான நபர்களை இந்த நிலைக்கு கொண்டு போவதே சாத்தானுடைய தந்திரமாகும்.

நம்பிக்கையிழந்த நிலையின் பாதையை தெரிந்து கொள்ளாமல் தவிர்ப்பதற்கு, மனச்சோர்வின் முதல் அம்சங்களின் துவக்கத்திலேயே சமாளிக்க வேண்டியது மிகமுக்கியமாகும்!

2

மகிழ்ச்சியாயிருப்பதின் வல்லமை

நடுராத்திரியிலே பவுலும், சீலாவும் ஜெபம்பண்ணி, தேவனைத் துதித்துப்பாடினார்கள். காவலில் வைக்கப்பட்டவர்கள் அதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

சடுதியிலே சிறைச்சாலையின் அஸ்திபாரங்கள் அசையும்படியாகப் பூமி மிகவும் அதிர்ந்தது. உடனே கதவுகளெல்லாம் திறவுண்டது. எல்லாருடைய கட்டுகளும் கழன்றுபோயிற்று.

அப். 16:25, 26

2

மகிழ்ச்சியாயிருப்பதின் வல்லமை

வேதாகமம் முழுவதிலும், தேவன் தமது மக்கள் மகிழ்ச்சியினாலும், களிப்பினாலும் நிறைந்திருக்க வேண்டுமென்று அறிவுறுத்துகிறார். பிலிப்பியர் 4:4:

> "கர்த்தருக்குள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாயிருங்கள்; (அவருக்குள் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கிறவனாக உன்னை வைத்துக்கொள்) மகிழ்ச்சியாயிருங்கள் என்று மறுபடியும் சொல்லுகிறேன்." என்று கூறுவது ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும்.

எப்பொழுதாவது ஏதாவதொரு காரியத்தைச் செய்யும்படியாக இருமுறை ஆண்டவர் உரைத்தால் பவுல் பிலிப்பியருக்கு இந்த வசனத்தில் கூறுவதுபோல - நாம் அதற்கு சிறப்பாக நமது கவனத்தை செலுத்த வேண்டும்.

அப்போஸ்தலனாகிய பவுலும் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதின் வல்லமையை அறிந்திருந்தார்:

> பவுலும், சீலாவும் பிலிப்பிய சிறைச்சாலையில் இருந்தபோது, நடு ராத்திரியில் பவுலும், சீலாவும் ஜெபம் பண்ணி தேவனைத் துதித்துப் பாடினார்கள்..... சடுதியிலே சிறைச்சாலையின் அஸ்திபாரங்கள் அசையும்படியாகப் பூமி மிகவும் அதிர்ந்தது; உடனே கதவுகளெல்லாம் திறவுண்டன. எல்லாருடைய கட்டுகளும் கழன்று போயிற்று.
>
> அப். 16:25, 26

சிறைச்சாலையின் கதவுகளைத் திறந்து பவுல், சீலா மற்றும் அவர்களுடன் சிறைப்பட்டவர்களின் கட்டுகளை உடைத்தெறிந்த அதே வல்லமையானது மனச்சோர்வினால் சிறைப்பிடிக்கப்பட்டு கட்டப்பட்டுள்ள மக்களுக்கும் ஆயத்தமாயுள்ளது.

பலமுறை “மகிழ்ச்சியாயிரு!” என்ற சொல்லைக் கேட்கும்போது அல்லது பார்க்கும்போது “கேட்க நன்றாகத்தான் உள்ளது; ஆனால் நடைமுறையில் எவ்வாறு கொண்டுவருவது?” என்று அனைவரும் சிந்திக்கிறார்கள். மகிழ்ச்சியாயிருக்க விரும்புகிறார்கள்; ஆனால் அது எவ்வாறு என்று அறியாதிருக்கிறார்கள்!

பவுலும், சீலாவும் அடிக்கப்பட்டு, சிறைச்சாலைக்குள் தள்ளப்பட்டு, கால்களை தொழுமரத்தில் மாட்டிவைக்கப்பட்டபோது வெறுமனே தேவனைத் துதித்துப் பாடுவதின்மூலம் மகிழ்ந்தார்கள். புன்னகை புரிவதும், நகைப்பதும் நம்மை நாமே மகிழ்விக்கும்படியான நல்ல

பொழுதுபோக்கைக் கொண்டிருப்பது போன்ற அத்தனை எளிமையான செயல்கள், அவ்வளவு பெரிய வல்லமையை வெளிப்படுத்தக்கூடியதாயிருக்க முடியும் என பல தருணங்களில் நாம் உணர்வதில்லை. இவைகளைச் செய்யும்போது பல தருணங்களில் இவைகளே பிரச்சனைகளை அகன்றுபோகும்படிச் செய்துவிடுகின்றன.

மனச்சோர்வினைக்குறித்து கூட்டத்தில் பேச ஆயத்தம் செய்துகொண்டிருக்கும்போதே ஆண்டவர் எனக்கு அதைக் குறித்து மிகத் தெளிவாகக் காண்பித்தார். அது ஒரு திரைப்படத்திரையில் காண்பது போன்று அத்தனை தெளிவாகக் காட்சியளித்தது. “மக்கள் எல்லாவித ஆலோசனைகளுக்காகவும் வருகிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் மனச்சோர்வுற்றிருக்கிறார்கள். எல்லாவித மருந்துகளையும் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். மக்கள் மனச்சோர்வுற தொடங்கும்வேளையிலேயே, அவர்கள்மட்டும் புன்னகை புரிவார்களானால், அது அவர்களைவிட்டு நீங்கத் தொடங்கும். பெரும்பாலான மக்கள் உண்மையிலேயே அப்படித்தான் தங்கள் சூழ்நிலையை மாற்றப்போகிறார்கள் என்று மெய்யாகவே புரியாமலிருக்கிறார்கள்” என்று சொன்னார்.

கொடுக்கப்பட்ட சூழ்நிலைக்கேற்ப எல்லாவிதமாக நாம் சரியானமுறையில் செயல்படபோகிறோம் என்பதை பொருத்தே பெரும்பாலும் நமது மாற்றம் அமைகிறது.

அவர்கள் மட்டும் புன்னகை புரிந்தாலோ அல்லது என்னை நோக்கி ஒரு பாடலைப் பாடினாலோ, அது போய்விடும்; அவர்கள் கொஞ்சம் சிரித்தால் அவர்கள்மேல் மனச்சோர்வு நிலைத்திருக்க முடியாது. மனச்சோர்வு வரத்தொடங்கும்போதே

உடனடியாக அவர்கள் இவ்வண்ணமாக செயல்படுவார்களானால், மனச்சோர்வு அவர்களைவிட்டுப் போய்விடும்.

ஒருவேளை இதற்கு முன்னால் நாம் மகிழ்ச்சியாயிருப்பதைக் குறித்து இப்படியாகக் கண்டு கொள்ளாமலிருந்திருக்கலாம். என்றாலும், வேதாகமம் இதைத் தெளிவாகப் போதிக்கின்றது.

சந்தோஷம் ஒரு ஆவியின் கனி.

(பரிசுத்த) ஆவியின் கனியோ (உள்ளே இருக்கும் அவரது பிரசன்னம் சாதிக்கும் கிரியை) அன்பு, சந்தோஷம் (மகிழ்ச்சி), சமாதானம், நீடிய பொறுமை (சகித்துக்கொள்ளும் தன்மை, ஒரே சீரான உணர்வுகள்) தயவு, நற்குணம் (மற்றவர்களுக்கு உதவும் தன்மை) விசுவாசம், சாந்தம் (மனத்தாழ்மை) இச்சையடக்கம் (இச்சைகளையும், உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்துதல்) இப்படிப்பட்டவைகளுக்கு விரோதமான (மாற்றத்தைக் கொண்டுவரக்கூடிய) பிரமாணம் ஒன்றுமில்லை.

கலாத்தியர் 5:22,23

நீ ஆண்டவரோடு தனிப்பட்ட உறவினை கொண்டிருப்பாயானால் - நீ இரட்சிக்கப்பட்டிருந்தால் - பரிசுத்த ஆவியானவர் உனக்குள்ளாக வாசம் பண்ணுகிறார். (யோவான் 14:16,17; 1 கொரி. 12:3). மகிழ்ச்சி *ஒரு ஆவியின் கனி, அது* உனக்குள்ளேயே இருக்கிறது. நீ மகிழ்ச்சியைப் பெற முயற்சிக்கவோ அல்லது தயாரிக்கவோ தேவையில்லை - அது ஏற்கனவே அங்கே இருக்கிறது. எப்படி அன்பும், மற்ற கனிகளும் செயல்படுகின்றனவோ, அவ்வாறே இதுவும்

செயல்படுகிறது. ஏனெனில், ஆவியானவர் அங்கே இருக்கிறார்.

விசுவாசிகளாகிய நாம் மகிழ்ச்சியைப் பெற முயலவேண்டியதில்லை. ஆனால் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டிருக்கிறோம். நம்முடைய ஆவியில் மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. அதை எப்படி விடுவித்து வெளிப்படுத்துவது என்பதை கற்பதுதான் நாம் செய்ய வேண்டியதாகும்.

ஓர் அமைதியான மகிழ்ச்சி (உள்ளான பூரிப்பு)

"ஆகிலும் அவைகளில் ஒன்றையுங்குறித்துக் கவலைப்படேன். என் பிராணனையும் அருமையாக எண்ணேன். என் ஓட்டத்தை சந்தோஷத்தோடே முடிக்கவும், தேவனுடைய கிருபையின் (தகுதியில்லாதவர்களுக்கு அவர் காண்பிக்கும்பட்சம், ஆவிக்குரிய ஆசீர்வாதமும், இரக்கமும்) சுவிசேஷத்தையும் (நற்செய்தியை) பிரசங்கம் பண்ணும்படிக்கு நான் கர்த்தராகிய இயேசுவினிடத்தில் (அவரால் எனக்கு ஒப்புக்கொடுக்கப்பட்டதாகிய) பெற்ற ஊழியத்தை நிறைவேற்றவுமே விரும்புகிறேன்."

அப். 20:24

ஸ்ட்ராங்ஸ்-ன் ஒத்தவாக்கியத்தொகுப்பில் (Strong's Concordance) வரும் மகிழ்ச்சி என்ற சொல்லுக்கு வேராக இருக்கும் கிரேக்கச் சொல்லின் பொருள் "மகிழ்ச்சியாயிருப்பது", அதாவது "அமைதலான மகிழ்ச்சி". "மகிழ்ச்சி" என்ற ஓர்

எபிரேய சொல்லின் பொருள்கள் “களிகூருதல்”, “பூரிப்பாக்குதல்” அல்லது இணைக்கப்பட்டிருத்தல் என்பதாகும். “மகிழ்ச்சி” என்ற சொல்லுக்கு மற்றுமோர் எபிரெய சொல்லின் மொழிபெயர்ப்பு “சுழன்று சுற்றுதல்” என்பதாகும்.

“கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருப்பதே உங்கள் பெலனும், அரணுமாகும்” நெகேமியா 8:10 என்ற சொல்லின் பொருள் இணைக்கப்பட்டிருப்பது ஆகும். கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருப்பது உங்களுடைய பெலனாயிருக்க வேண்டுமானால், அவரோடு இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என நீங்கள் காணலாம். தேவனோடு இணைக்கப்பட்டிருப்பது உங்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை கொண்டிருக்கும்படிச் செய்கிறது.

கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருப்பதை சிலவேளைகளில் ‘உற்சாகத்தில் சுழன்றுச் சுற்றியோடுவது’ என்ற எபிரேயப் பதத்தின் இன்னொரு பொருளின்படியும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் இருபத்து நான்கு மணிநேரம் சுற்றியோடுவதும், மேலும் கீழும் குதித்துக்கொண்டும், வட்டமாகச் சுற்றியோடிக் கொண்டுமிருப்பது அல்ல!

சிலசமயங்களில் மக்கள் ஒரு ஆவிக்குரிய செய்தியைக் கேட்டவுடன் அதிலுள்ள சத்தியத்தைக் கண்டுகொண்டதும், உடனடியாக செயலில் இறங்கி விடுகிறார்கள். அந்த சத்தியத்தை ஜெபத்தின் பலனாகவும், தேவனுடைய வல்லமையினாலும் தேவன்தாமே தங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப் படுத்தும்படி அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக, தங்கள் சொந்த வலிமையால் அவைகளைத் தாங்களாகவே செய்யப்பார்க்கிறார்கள். சரீர உற்சாகத்தில் தேவனுடைய

மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துவது என்று சொல்லும்போது ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மாம்சத்தில் (சுயமாக) அதை தாங்களாகவே செய்யும்படியான பொருளில் நான் கூறவில்லை.

நாம் மனச்சோர்வுக்குள் நழுவிச் செல்லத் தொடங்கும் முன்னதாக, நாம் மகிழ்ச்சியாக உணராமலிருக்கும்போதே, மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்த ஏதாவதொரு முயற்சியை செய்வது நமக்கு அவசியமாகும். நாம் மகிழ்ச்சியாயிருக்கும்படியான உணர்வு தானே வந்தாலும், வராவிட்டாலும் சிலவேளைகளில் நாமே சரீரப்பிரகாரமாகத் தொடங்கிவைக்க வேண்டும். தண்ணீர் இறைக்கப் பயன்படுத்தும் அடிகுழாயை அடிக்க தொடங்கும்போது எப்படி அதன் கைப்பிடியை மீண்டும், மீண்டும் மேலும், கீழுமாக அசைக்கும்போது அடியிலுள்ள தண்ணீரை அது ஈர்த்து, தண்ணீர் வெளிவர தொடங்குகிறதோ அதைப் போலுள்ளது நாம் எடுக்கும் முயற்சி!

என்னுடைய தாத்தா, பாட்டி ஒரு பழங்காலத்து அடிகுழாயை அடித்து தண்ணீர் எடுத்தனர். அவர்களுடைய காலத்தில் சமையலறைக்கு தண்ணீர் குழாய் கிடையாது. நான் ஒரு சிறுபிள்ளையாக எப்படி அந்த சமையலறையில் பாத்திரம் கழுவும் தொட்டி அருகே நின்று அந்த அடிகுழாயின் கைப்பிடியை மேலும் கீழும் அசைத்து அடிக்கும்போது சிலசமயங்களில் ஒருபோதும் தண்ணீர் வராது என்பது போல தோன்றியது என்பதை இன்றும் நினைக்கிறேன். எந்த பயனுமில்லாமல் வெறும் காற்றைத்தான் அடித்துக் கொண்டிருப்பது போலிருக்கும். எந்தவொரு தொடர்புமின்றி வெறும் கைப்பிடி தனியாக ஆடிக்கொண்டிருப்பது போலிருக்கும்.

ஆனால், நான் விடாமல் கைப்பிடியை மேலும் கீழும் தொடர்ந்து அசைத்துக்கொண்டேயிருந்தால் சீக்கிரமே அடிப்பதற்கு அதிகக் கடினமாக இருக்கும். விரைவில் தண்ணீர் வெளிவரும் என்பதன் அறிகுறியே அதுதான்!

மகிழ்ச்சிகூட இவ்வண்ணமாகவே இருக்கிறது. நம்முடைய ஆவியினுள்ளே நாம் இந்த தண்ணீர் ஊற்றைக் கொண்டிருக்கிறோம். சரீரப்பிரகாரமான உணர்வுகள் இந்த அடிகுழாயின் கைப்பிடியைத் தண்ணீரை மேலே கொண்டுவரும்படி பயன்படுத்துவது போன்று செயல்படுகிறது – புன்னகை புரிவது, பாடுவது, சிரிப்பது போன்ற சரீரப்பிரகாரமான முயற்சிகள் முதலாவது எந்தவொரு பயனும் அளிக்காதது போல் தோன்றலாம். சிறிதுகாலத்திற்குப் பின் அது இன்னும் கடினமாக மாறும். ஆனால் நாம் தொடர்ந்து முயற்சிப்போமானால், சீக்கிரத்தில் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கெடுத்து ஓடுவதைக் காணலாம்.

மகிழ்ச்சியாயிருப்பதென்றால் எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடு சிரித்துக்கொண்டு திரியவும், சுற்றிச் சுழலவும் தானே வருவித்துக்கொண்ட ஒரு புன்னகை நிறைந்த முகத்துடன் மேலும் கீழுமாக குதித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று நான் நினைக்கவில்லை. நாம் இதில் *ஞானத்தைப்* பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு சமயத்தில் தங்களை மகிழ்ச்சி நிறைந்த கிறிஸ்தவர்களாகக் காண்பிக்கும் சிலர் என்னுடைய நிலையை உள்ளபடி உணராதவர்களாயிருந்ததால் என்னைப் புண்படுத்திவிட்டார்கள்.

என்னுடைய தோழி ஒருத்தியிடம் நான் எப்படிப்பட்ட துன்பங்களைக் கடந்து செல்லுகிறேன் என்று பகிர்ந்துகொண்ட சம்பவத்தை இப்பொழுதும் நினைக்கிறேன்.

அது என் மனதை உண்மையாகவே புண்படுத்துகிற ஒன்றாயிருந்தது. நான் சொல்வதைக் கேட்டதும் ஒரு பெரிய புன்முறுவலோடு, “நல்லது, அது என்னவாயிருந்தாலும் கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம்!” என்று உரத்த குரலில் கூறினாள். என்னுடைய முகத்தில் அப்படியே அவள் அறைந்ததுபோல் உணர்ந்தேன்.

அவள்மட்டும் என்னை விளங்கிக்கொண்டு, கரிசனை காண்பிக்கிறதின்மூலம் சரியானபடி என்னை ஆறுதல்படுத்தியிருந்தால் அவளுடைய ஊழியம் என்னுடைய வாழ்வில் மெய்யான மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தியிருக்க முடியும். ஆனால், அவளுடைய மாம்சப்பிரகாரமான, அக்கறையற்ற பதில் என்னைப் புண்படுத்தி, நிலைமையை இன்னும் மோசமானதாக்கி விட்டது.

முதலாவது அவளிடம் செல்லும்போது நான் துக்கமாக மட்டுமே இருந்தேன். அவள் பேசி முடித்தபோது, மெய்யாகவே நான் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகிவிட்டேன்!

நாம் எப்பொழுதும் அறிவுடன் செயல்படுவது அவசியமாகும். கர்த்தருக்கு முன்பாக மகிழ்ச்சியோடு சுற்றிச் சுழல வேண்டியது போல் உணரக்கூடிய தருணங்கள் இருக்கலாம்; மெய்யாகவே, பரவசமூட்டும் ஒன்றும் நடந்திருக்கலாம். அதை நாம் அடக்கிக்கொள்ள முடியாதென உணரலாம். ஆனால் ஓர் உணவு விடுதியிலோ அல்லது பலசரக்குக் கடையிலோ இருப்போமானால் நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், எப்படி உணருவார்கள் என்பதனைச் சரியாக நிதானித்து செயல்படுவது அறிவுள்ள செய்கையாயிருக்கும். மற்றவர்கள் நம்மைக் குறித்து

உணர்ச்சிவசப்படுகிற மதவெறியர்கள் என்று நினைக்கும்படியாக நம்முடைய கிறிஸ்தவசாட்சியைக் கெடுக்கிற எந்தவொரு செயலையும் செய்ய நாம் விரும்புவதில்லை.

நான் உணவகத்தில் இருக்கும்போது என்னுடைய குடும்பத்தாரிடம், “இந்த மேசையின் மேல் ஏறி, கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம்! என்று கத்தும்படியாக உணருகிறேன்” என்று கூறிய சூழ்நிலைகளில் நான் இருந்திருக்கிறேன்.

உள்ளான மனிதனுக்குள்ளிருந்து அப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் வெளியேவரும்படியானவேளைகளில் அதற்கும் இடம்கொடுக்க வேண்டியதே! என்றாலும் நீங்கள் ஒரு உணவகத்திலோ அல்லது பலசரக்குக் கடையிலோ அல்லது வேறு பொது இடங்களிலோ இருக்கும்போது நீங்கள் உங்கள் காரில் ஏறி அமரும்வரை காத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

சரீரத்தில் குதூகலமாகக் களிகூற வேண்டிய சூழ்நிலைகளிருப்பினும், பெரும்பாலான வேளைகளில் நாம் உள்ளாக களிகூரவும், அமைதியாக மகிழ்ச்சியோடு இருக்கவும் கூடும். ஆண்டவர் எனக்குக் காட்டியபடி அப்படிப்பட்டவேளைகளில் நாம் புன்முறுவல் செய்கிற அல்லது வெறுமனே அமைதியாகக் களிகூருகிற நிலையில் வாழ்கிறோம்.

3

புன்னகைப்பது முக்கியப் பணியாகும்!

...விடியற்காலத்திலே களிப்புண்டாகும்.

சங்கீதம் 30:5

3

புன்னகைப்பது முக்கியப் பணியாகும்!

எப்பொழுதும் புன்னகையோ, சிரிப்போ இல்லாமல் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடைய நபராக இருக்கும் மனப்பான்மையை நான் கொண்டிருந்திருக்கிறேன். ஆனால், புன்னகை புரிந்துகொண்டிருப்பது எவ்வளவு கருத்தாய் செய்யப்பட வேண்டிய முக்கியப்பணி என்பதையும் நான் கற்றுக்கொண்டேன்!

நான் மிகவும் மோசமான சூழ்நிலையில் வளர்க்கப்பட்டது மட்டுமின்றி, என் வாழ்வில் அதிக மனபாரத்தைக் கொண்டிருந்தேன். எனக்கு ஒரு குழந்தைப்பருவமே இல்லை — என்னுடைய இளமைப் பருவத்தின் மகிழ்ச்சியெல்லாம் களவாடப்பட்டது. என் நினைவுக்கெட்டியவரை நானொரு வயதுவந்தவளைப் போலவே வாழ்ந்துவந்தேன். ஏனெனில், என் வாழ்வில் நிகழ்ந்த எல்லாமே ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் கூடியவைகளாவே இருந்தன. நான் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன்

இருந்தால் ஒருவேளை பிழைத்துக்கொள்வேன் என எண்ணினேன். இப்படிப்பட்ட பின்னணியில் நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சி ததும்பும் தன்மையை வளர்த்துக்கொள்ள இயலாது. நான் என்னைக் குறித்து ஓர் ஆழ்ந்த சிந்தனையுள்ள மனப்பான்மையையே வளர்த்துக்கொண்டதால், மற்றவர்களால் அவ்வப்போது தவறாகவே புரிந்து கொள்ளப்பட்டேன்.

ஒருசமயம் எனது உதவியாளரிடம் அவள் வீட்டிற்குச் செல்லும்முன் நான் உன்னிடம் சில காரியங்களைப் பேச வேண்டும் என்று கூறினேன். அவள், ஏதோ ஒரு காரியத்திற்காக நான் அவளை கடுமையாகக் கண்டிக்கப் போகிறேன் என்று நினைத்துக் கொண்டாள். ஆனால் நான் அவளுடன் பேச விரும்பியதெல்லாம் வரக்கூடிய கூட்டத்திற்குரிய ஆயத்தங்களைக் குறித்ததே. ஆனால் என்னுடைய அணுகுமுறை எவ்வளவு ஆழ்ந்த சிந்தனையோடு கூடியதாக இருந்ததென்றால், அவள் தான் ஒரு பெரிய பிரச்சனையில் மாட்டிக்கொண்டதாக நினைத்திருப்பாள்.

இப்படிப்பட்ட என்னுடைய மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி எனக் கண்டறிய நான் ஆண்டவரைத் தேட ஆரம்பித்தேன். ஆண்டவர் எனது உள்ளத்தின் சந்தோஷத்தை நான் அதிகமாக வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்று காண்பித்தார். அது நமது உள்ளத்திற்குள்ளே இருக்கிறதென்று அவர் அறிவார். ஆனால், மற்றவர்கள் அதைக் கண்டு பயனடையும்படி அது நமக்கு வெளியேயும் காணப்பட வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்.

ஒருநாள் காலையில் நான் குளித்துக் கொண்டிருந்தபோது, ஆண்டவர் எனக்கு இதை வெளிப்படுத்தினார்.

எப்பொழுதும்போல நான் அவரிடம் பேச ஆரம்பித்தேன். அவர் என்னுடன் பேசும்பொழுது இன்முகத்துடன் பேச விரும்புகிறேன் என்று என்னுடைய இதயத்தில் கூறினார்.

என்னுடைய முகமோ புன்னகை செய்ய விரும்பவில்லை. காலை 6 மணிக்கு அது தூக்கத்தால் நிரம்பியிருந்தது. ஆனால் நான் புன்முறுவல் செய்ய ஆரம்பித்தேன். குளித்துக்கொண்டிருக்கும்போது அப்படி புன்னகை செய்வது பைத்தியக்காரத்தனமாகத் தோன்றியது. நான் எனக்குள்ளாக, “நான் இப்படி செய்வதை நல்லவேளை ஒருவரும் காணவில்லை” என்று சொல்லிக்கொண்டேன்.

சங்கீதம் 30:5-ல் “விடியற்காலையில் களிப்புண்டாகும்” என்று இருக்கிறது. விடியற்காலையிலேதானே உங்கள் கண்களைத் திறக்கும்போது அங்கேயே சந்தோஷம் உங்களுடனே இருக்கிறது. நீங்கள் அதிலே ஈடுபாட்டுடன் செயல்படும்வரை அந்த சந்தோஷத்தை உணரமாட்டீர்கள். அநேகவேளைகளில் செயல்பட தீர்மானிப்பது முதலில் வருகிறது. சந்தோஷ உணர்வு அதைப் பின்தொடர்கிறது.

உனது வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் வெளிப்படையாக காணப்படும்போது அது மற்ற மக்களையும் தொடுகிறது. ஆனால் அது உனக்குள்ளாகவே இருக்கும்போது மற்றவர்கள் அதைக் காணமுடியாது. நீ ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற சூழ்நிலையையே உன்னைச் சுற்றி உருவாக்குகிறாய். அனைவருக்கும் அது மன அழுத்தத்தையே கொண்டுவருகிறது. ஒருநாள் நான் எனது கணவர் டேவுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தபோது அவர் “நமது வீட்டில் எப்போதுமே நாம் மனரம்மியமில்லாமல் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் செயல்படுவதாக உணர்கிறேன்” என்று கூறினார்.

நான் இதைக் குறித்து சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன். நான் ஆண்டவரை நோக்கி, “ஆண்டவரே! எனது வாழ்க்கையில் எனக்குத் தெரிந்தத் தவறுகள் எதுவும் இல்லையே! எனது நேரத்தையெல்லாம் ஜெபிப்பதிலும், எனது குடும்பத்தைக் கவனித்துக்கொள்வதிலுமே செலவழிக்கிறேன்! அப்படியிருக்க... இது என்ன? டேவ் இப்படி நினைக்கிறாரே!” என்று கேட்டேன்.

நாம் மற்றவர்கள் மத்தியில் எவ்வளவு கருத்தாய், மகிழ்ச்சியோடு நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்று அறியாமலேயே நாம் நம்முடைய இருதயத்தில் நம்மை ஆண்டவருக்கென்று கருத்தாய் அர்ப்பணித்திருக்க இயலும் என்றும், அதனால் மற்றவர்கள் நமது செய்கைகளுக்கேற்ப நம்மிடம் நடந்து கொள்வது எப்படி என அறியாமல் திகைக்கிறார்கள் என்றும் ஆண்டவர் காண்பித்தார்.

நான் குடும்பத்தை நிர்வகிக்கிறவளாகையால் நான் குடும்பத்தின் சூழ்நிலையை நிர்மாணிக்க முடியும் என்பதை உணர ஆரம்பித்தேன். சந்தோஷம் ஒளியினால் உண்டானது, துக்கமோ இருளினால் உண்டானது. இவை இரண்டும் ஒன்றாக வாசம் பண்ண முடியாது. என்னுடைய வீடு ஒளிமயமாக இருக்க விரும்பினால் நான் விளக்கேற்ற வேண்டும். என்னுடைய வீட்டிலேதானே. வீட்டாரிடம் அதிக புன்முறுவலோடு நடந்து கொள்வது அவசியம் வெறுமனே பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் வீட்டுப்பாடங்களை செய்யும் படியும், வீட்டுவேலைகளைச் செய்யும் படியும் உத்தரவிடுவதல்ல. மாறாக, அவைகளை செய்யச்சொல்லும்போது அவர்கள் என் முகத்தில் புன்முறுவலையோ அல்லது ஒரு இனிமையானப் பார்வையையோ காணவேண்டும். நான்

அவர்களோடும், தேவுடனும் சிரித்து அளவளாவி மகிழப் போதுமான நேரத்தைச் செலவிட வேண்டியதாயுமிருந்தது.

நம்முடைய வீடுகள் மகிழ்ச்சியான இடங்களாயிருக்க வேண்டும். கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருந்து நம்முடையக் காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும். ஒரு பெண் மகிழ்ச்சியாயிருப்பாளானால், அவள் கணவன் மகிழ்ச்சியோடு வீட்டிற்கு வருவான். சந்தோஷமாயிருக்கும் இடத்திற்குச் செல்ல எல்லோருமே விரும்புவார்கள். அவனுக்கு ஒரு சிடுமூஞ்சியான எஜமானும், குறைகூறிக்கொண்டிருக்கிற சக ஊழியர்களும் இருப்பார்களானால், அதைப் போலவே இருக்கக்கூடிய வீட்டிற்கு வர அவன் விரும்ப மாட்டான்.

கணவனும், பிள்ளைகளும்கூட வீட்டை மகிழ்ச்சியுள்ளதாக்க அவர்களும் தங்கள் பொறுப்பை நிறைவேற்ற வேண்டும். சந்தோஷம் தொற்றுநோய் போன்றது. ஒருவர் அதைப் பெறும்போது, அவரிடமிருந்து அடுத்தவர், அவரிடமிருந்து நீங்கள் அறியுமுன் மகிழ்ச்சியை பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.

மகிழ்ச்சி உங்கள் சூழ்நிலைகளை மாற்றுகின்றது

வாழ்வின் பல பகுதிகளிலும் தேவனோடு நடக்கும் நடையில் சிலவேளைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தில் அப்படியே முன்னேறாமல் சிக்கித்தவிப்பதான நிலையை அடைகிறீர்கள். அந்தக் காரியத்தில் எட்டிப்பிடிக்க வேண்டியவை அதிகமாக இருக்கிறதென்று அறிகிறீர்கள். ஆனால் அவை அனைத்தும் உங்களிடம் வருவதற்கு ஏதோ ஒன்று அவற்றை

தடைசெய்துகொண்டிருப்பதை உணருகிறீர்கள். டேவும், நானும் செழுமையின் அந்த பகுதியை நாங்கள் அடைந்தோம். ஒன்றுமே இல்லாமலிருந்த இடத்திலிருந்து, எங்கள் கட்டணங்களையெல்லாம் கட்டவேண்டுமேன்ற கவலையில்லாமல் வாழும் நிலைக்கு வந்தோம். தேவன் எங்களை ஆசீர்வதிக்க தொடங்கியிருந்தார். ஆனால் தேவன் எங்களுக்கென்று இன்னும் அதிகமானதை வைத்திருந்தாரென்பதை நான் அறிந்திருந்தேன்.

தேவன் நம்மை அதிகமாக ஆசீர்வதிக்கவே விரும்புகிறார். நாம் நல்ல வீடுகளில் வசிக்கவும், நல்ல வாகனங்களை ஓட்டிச்செல்லவும், அழகான ஆடைகளை உடுத்தவும் வேண்டுமென்று விரும்புகிறார். நாண் அவருடைய பிள்ளைகள், நம்மை நன்கு பராமரிக்கவேண்டுமென்று அவர் விரும்புகிறார். விசுவாசிகள் பற்றும் பற்றாமலும் வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கையில், அவிசுவாசிகள் எல்லா நல்லக் காரியங்களையும் பெற்றுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

நாம் செய்யும் சில காரியங்கள் செழிப்பைக் கொண்டுவருகிறது. ஏனென்றால் அவை வேதாகம அடிப்படைகளை செயல்படுத்துகிறது. நாம் தேவனை நேசிப்பதினாலும், சுவிசேஷம் பிரசங்கிக்க வேண்டுமென்பதற்காகவும் கொடுக்கும் போது, நாம் பெற்றுக்கொள்வோம். (சங் 6:38) நாம் தசமபாகத்தைக் கொடுக்கும்போது தேவன் நமக்காக நம்மைப் பட்சிக்கிறவர்களை கடிந்துக்கொள்வார். (மல்கியா 3:10,11)

டேவ்வும், நானும் பொருளாதாரச் செழிப்பைக் குறித்தமட்டில் அப்படிப்பட்ட நிலையை அடைந்தோம். டேவ்வும், நானும் கொடுப்பதினாலும், தசமபாகத்தினாலும்

வரும் ஆசீர்வாதங்களை ஏற்கனவே அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தோம். என்னுடைய ஆவியில் இன்னும் மேலான அளவில் ஆசீர்வாதத்தை சுதந்தரிக்கும்வேளை வந்துவிட்டது என்று உணர்ந்தபடியால், அத்தகைய அளவிற்கு செல்லாதபடி தடுத்துக்கொண்டிருக்கும் காரியத்தை எனக்குக் காட்டும்படி ஆண்டவரிடம் கேட்டேன்.

தேவனிடத்திலிருந்து ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு மகிழ்ச்சியாயிருப்பதும் பங்கு வகிக்கிறது என்பதே ஆண்டவர் காண்பித்த காரியங்களில் ஒன்று. வெளிப்படையான மகிழ்ச்சியைக் கொண்டிராமலிருப்பதும் பொருளாதார செழிப்பிற்குத் தடையாயிருக்கிறது எனக் காண்பித்தார்.

கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருப்பது உள்ளே இருந்தாலும், அதனுடையப் பிரகாசத்தை வெளியே காண்பிக்கவில்லையானால், நீங்கள் ஒரு சிடுசிடுப்பானப் பூனையைப் போன்றே மற்றவர்களுக்குக் காணப்படுவீர்கள். பொதுப்படையாகப் பார்க்கப்போனால் மக்கள் உங்களை எப்படிப்பட்ட நபராகக் காண்கிறார்களோ, அது உங்கள்பட்சமாக அவர்கள் எந்தளவிற்கு வர விரும்புவார்கள் என்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறதாயிருக்கிறது. மக்கள் பொதுவாக தங்கள் தலையைக் கடித்துக்குதறிவிடுவது போன்று காணப்படுபவன் கடுகடுப்பானவனாய் தோன்றுவதால் ஒருகாரியத்திலும் உதவிசெய்யவோ, அவனை ஆசீர்வதிக்கவோ விரும்பமாட்டார்கள்.

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் எப்படி புன்னகை செய்வது என்பது தெரியும். புன்னகையானது, தேவன் கொடுத்த மிகப்பெரிய ஈவுகளில் ஒன்றாகும். புன்னகை மனிதனுக்கு நன்றாக இருப்பதாக உணரும் உணர்வினைக்

கொடுக்கிறதுமல்லாமல், புன்னகை செய்யும்போது அவர்களுக்கு அழகான தோற்றத்தையும் கொடுக்கிறது.

தேவன்தாமே இதை நான் கற்றுக்கொள்ளும்படி செய்ய பல மாதங்களாக முயன்றிருக்காவிட்டால் புன்னகை செய்வது அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த காரியம் என நான் ஒருபோதும் நினைத்திருக்க மாட்டேன். பலவேளைகளில் தேவன் ஒரு காரியத்தைச் சொல்ல முயலும்போது நாம் அதற்கு கவனம் செலுத்துவதில்லை. ஆகையால் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என.

உணருமுன் நம்மை நாமே குழப்பத்திற்குள்ளாக ஆக்கிக்கொள்கிறோம். ஆகவே அமைதியாக களிகூர்ந்து, புன்னகையின் மூலமாக மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துவது, இயேசுவின் ஒளியை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்துவதோடு பல நன்மைகளையும் நம் வாழ்வில் பெறும்படியாகச் செய்கிறது.

வேதாகமத்தில் ஆண்டவர் அவருடைய மக்கள் எதிரிகளை சந்திக்க நேரிடும்போது மகிழ்ச்சியாய் இருக்கும்படிக் கூறினார். அவர்கள் போருக்கு போகும்போதும், அவர்கள் இறந்துப்போவார்கள் என்பது போன்றுக் காணப்படும்போதும்கூட அவர்கள் மகிழ்ச்சியாயிருக்கும்படி ஆண்டவர் கூறினார். என்ன நடந்தாலும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகப் பாடவும், உரத்தச் சத்தமாய் ஆண்டவரைத் துதிக்கவும் அவர்களுக்குக் கூறினார். (2 நாளாகமம் 20)

நாம் கடினமானக் காலங்களைக் கடந்துச் செல்லும்போதும், அதை மிகுந்த சந்தோஷமாக நினைக்க வேண்டும். அவைகளை “மிகுந்த சந்தோஷமாக எண்ணுங்கள்” என்று வேதாகமம் கூறுகிறது. (யாக்கோபு 1:1-5ஐப் பாருங்கள்.)

பெரும்பாலான மக்கள் உண்மையாகவே, மெய்யாகவே தங்கள் சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்துவது சூழ்நிலையையே மாற்றிப்போடும் என்பதையே விளங்கிக்கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள் என்று எனது இருதயத்தில் பேசினார். கர்த்தருக்குள் இருக்கும் மகிழ்ச்சியில் இயங்குவது பக்திக்குப் புறம்பான சூழ்நிலைகளை விரட்டியடிக்கும். ஏனெனில், அவைகள் முழுவதும் பிசாசினால் நிறைந்தவை. தேவமகிழ்ச்சிக்கு முன்பாகப் பிசாசானவன் நிற்க முடியாது. ஆகவே நாம் மகிழ்ச்சியில் இயங்குகிறவர்களாய் இருந்தால் பிசாசானவனும், சூழ்நிலைகளும் வழியை விட்டு விலகிப்போகும்.

மகிழ்ச்சியின் ஆவியை விடியற்காலத்திலேயே வெளிப்படுத்தும்போது சாத்தான் அந்த நாளுக்கென்று அமைத்துக் கொண்டிருக்கும் சூழ்நிலைகள், அவைகள் ஆரம்பிக்கும் முன்னே நிறுத்தப்பட்டு விடுகின்றன.

4

ஆனந்த முழக்கமிடுங்கள்

நீதிமான்களே! கர்த்தருக்குள் மகிழ்ந்து களிகூறுங்கள்; செம்மையான இருதயமுள்ளவர்களே, நீங்கள் எல்லாரும் ஆனந்த முழக்கமிடுங்கள்.

சங்கீதம் 32:11

4

ஆனந்த முழக்கமிடுங்கள்

(மேசியாவாகிய) கிறிஸ்துவினால் (அவரால் பேசப்பட்ட) வசனம் உங்களுக்குள்ளே (உங்கள் இருதயத்திலும், மனதிலும்) சகல ஞானத்தோடும் பரிபூரணமாக வாசமாயிருப்பதாக. (நீங்கள் பாடும் போது) சங்கீதங்களினாலும், கீர்த்தனைகளினாலும், ஞானப்பாட்டுகளினாலும் (ஆவிக்குரிய காரியங்களில்) ஒருவருக்கொருவர் போதித்து புத்தி சொல்லிக் கொண்டு உங்கள் இருதயங்களில் கர்த்தரைப் பக்தியுடன் பாடி

வார்த்தையினாலும், கிரியையினாலும் நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் (அது என்னவாயிருந்தாலும் சரி) அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாக (அவர் மேலேயே சார்ந்து) பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்தரியுங்கள்.

கொலோசெயர் 3:16,17

கர்த்தரைப் பாடுங்கள்

மகிழ்ச்சியாயிருப்பதும், களிகூருவதும் மனச்சோர்வினை வெல்லுவதற்கு எப்பேர்பட்ட வல்லமை கொண்டவை என்பதை நாம் ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறோம்.

வேதவசன அடிப்படையில் அந்த மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் வழிகளில் ஒன்று சங்கீதங்களினாலும், ஞானப்பாட்டுகளினாலும், ஆவிக்குரியப் பாடல்களைப் பாடுவது என்று பரிசுத்த பவுல் மேற்கண்ட வசனத்தில் நமக்குக் கூறுகிறார்.

எபேசியர் 5:19,20 இல் சங்கீதங்களினாலும், கீர்த்தனைகளினாலும், ஞானப்பாட்டுகளினாலும் ஒருவருக்கொருவர் புத்திசொல்லிக்கொண்டு உங்கள் இதயத்தில் கர்த்தரைப் பாடிக் (இசைக்கருவிகளை) கீர்த்தனம் பண்ணி, நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தினாலே எப்பொழுதும் எல்லாவற்றிற்காகவும் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்தரியுங்கள்! என்று பவுல் நமக்கு போதிக்கிறார். எபேசியர் 5:16ன் இன்னொரு ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு, *சங்கீதங்களினாலும், ஞானப்பாட்டுகளினாலும், கீர்த்தனைகளினாலும் உங்களுக்குள்ளே பாடிக்கொண்டு உங்கள் இருதயத்தில் கர்த்தரைப் பாடி கீர்த்தனம் பண்ணுங்கள்.*

என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

நாம் மற்றவர்களோடு மகிழ்ச்சியாய் கலந்து உரையாடி, தேவனுடைய வசனம் நமக்கு என்ன சொல்லுகிறதோ அதைப் பேசுவோம்.

பாருங்கள், உரத்த சத்தமிட்டு விடுதலையைக் கூறுங்கள்!

நீர் எனக்கு மறைவிடமாயிருக்கிறீர்; என்னை நீர் இக்கட்டுக்கு விலக்கிக் காத்து, இரட்சண்யப் பாடல்கள் என்னை சூழ்ந்து கொள்ளும்படி செய்வீர்.

சங்கீதம் 32:7

(நீதியை விட்டுக்கொடுக்காத) நீதிமான்களே, கர்த்தருக்குள் மகிழ்ந்து களிகூறுங்கள் செம்மையான இருதயம் உள்ளவர்களே, (நேர்மையாயும், தேவனோடு சரியாயும் உள்ள) நீங்கள் எல்லாரும் ஆனந்த முழக்கமிடுங்கள்.

சங்கீதம் 32:11

சங்கீதம் 5:11ல்:

...உம்மை நம்புகிறவர்கள் யாவரும் சந்தோஷித்து, எந்நாளும் கெம்பீரிப்பார்களாக; நீர் அவர்களை காப்பாற்றுவீர்; உம்முடைய நாமத்தை நேசிக்கிறவர்கள் உம்மில் களிகூருவார்களாக என்று தாவீது கர்த்தரிடம் சொல்லுகிறார்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு “உரக்கச் சத்தமிடு” என்ற பெயரில் சலவை செய்யும் பொருள் ஒன்று தொலைக்காட்சியில் விளம்பரம் செய்யப்பட்டது. “இறுகப் பிடித்திருக்கும் கறைகளுக்கு உரக்கச் சத்தமிட்டு அகற்று!” என்பதே அவர்களது கவர்ச்சியான விளம்பரச் சொல்லாகும்.

அந்தச் செய்தியானது 'உரக்கச் சத்தமிட்டு வெளியேற்று' என்ற தலைப்பில் ஒரு செய்தியை பிரசங்கிக்க என்னைத் தூண்டியது. சாத்தான் வந்து அலைக்கழித்து அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யும்போது, உரக்கச் சத்தமிட்டு அவர்கள் வாழ்க்கையை விட்டு அவனை வெளியேற்ற வேண்டுமென விசுவாசிகளை உற்சாகப்படுத்தியிருக்கிறேன்.

என்னுடைய வாழ்க்கையிலேயே நான் அலறுகிறவளாக இருந்தேனேயொழிய உரக்கச் சத்தமிடுபவளாக இல்லை. இவை இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. கடைசியாக ஆண்டவர் என்னிடத்தில் வந்து, "ஜாய்ஸ், ஒன்று நீ என்னிடம் கற்றுக் கொண்டு உரக்கச் சத்தமிட ஆரம்பிப்பாய் அல்லது அலறுவதில் முடிவடைவாய். இவைகளில் எது உனக்கு விருப்பம்?" என்று கேட்டார்.

ஆகவே இப்பொழுதெல்லாம் காரியங்கள் தவறாக செல்ல ஆரம்பிக்கும்போது உச்சதொனியில் கூச்சலிட்டு அலறுவதற்குப் பதிலாக 'தேவனுக்கே துதி, மகிமை உண்டாவதாக!' என்று உரக்கச் சத்தமிட கற்றுக் கொண்டேன். நான் உரக்கச் சத்தமிட்டு அதை வெளியேற்றுகிறேன். நீங்களும் அப்படியே செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும் - அது கோபத்தாலும், தோல்வியாலும் அலறுவதை வென்றுவிடுகிறது.

தாவீதைப் போல, நான் என்னைப் பாடல்களாலும், உரத்தச் சத்தமாய் ஆர்ப்பரிப்பதாலும் சூழ்ந்துகொள்ளுகிறேன். அவ்வாறு நான் செய்யும்போது நான் மிகவும் நல்லநிலையில் இருப்பதாக உணருகிறேன். ஏனென்றால் நான் பாடுகிறதும், ஆர்ப்பரிக்கிறதுமான செய்கையானது எப்பக்கத்திலும் மதிலைப் போல என்னைச் சூழ்ந்துகொள்கிறது.

ஆனால் பாடுவதும், உரத்தச் சத்தமாய் ஆர்ப்பரிப்பதும் மதில்சுவர்களையும், பலத்த அரண்களையும்கூட உடைத்து நொறுக்கக்கூடும். யோசுவா 6:20-ல் ஆண்டவர் எவ்வாறாக ஒரு சுவரை ஆர்ப்பரித்து வீழ்த்தும்படியாக மக்களுக்கு வழிநடத்துதலைக் கொடுத்தாரென வாசிக்கிறோம்.

“எக்காளங்களை ஊதுகையில், ஜனங்கள் ஆர்ப்பரித்தார்கள்; எக்காள சத்தத்தை ஜனங்கள் கேட்டு, மகா ஆரவாரத்தோடே முழங்குகையில் (எரிகோவின்) அலங்கம் இடிந்து விழுந்தது; உடனே (இஸ்ரவேல்) ஜனங்கள் அவரவர் தங்களுக்கு நேராக பட்டணத்தில் ஏறி, பட்டணத்தைப் பிடித்தார்கள்.”

அப்படியானால் நாம் எங்கேயிருந்தாலும் பட்டணம் எங்கும் நானும், நீங்களும் உரத்தச் சத்தமாய் ஆர்ப்பரித்துக்கொண்டு, திரிய வேண்டுமென்று அர்த்தமல்ல. ஆனால் நம்முடைய வீட்டில் அதிகாலையில் மனச்சோர்வை அகற்றிப்போடத்தக்கதாக நாவில் ஒரு பாட்டுடனும், வாயில் தேவனாகிய கர்த்தரைத் துதிக்கும் துதியுடனும் எழும்புவதை எதுவுமே தடைசெய்ய முடியாது.

சிறப்பாக, விடியற்காலையில் மிக அமைதியான சூழ்நிலையையே விரும்புவேன். சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதையே நான் விரும்பினேன் என்றாலும் பயனுள்ள வகையில் சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக கவலைப்படுவதிலும், நான் ஒருபோதும் நிவாரணம் காணமுடியாத காரியங்களைக் குறித்து சிந்திப்பதுமாக இருந்தேன். அந்தக் காரியங்களுக்காக தேவன்மேல் முழுநம்பிக்கையையும் வைத்து ஜெபம் செய்வதே நான் செய்ய வேண்டியச் சரியானக் காரியமாயிருந்தது.

காலையில் எழுந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்குள்ளாக என் கணவர் ஒரு பாடலைப் பாடவோ, வாய்க்குள்ளாக அதை முணுமுணுக்கவோ ஆரம்பிப்பார். நல்ல பாடல்களை இசையுடன் அனுபவித்துக் கேட்டிருப்பார். ஆனால் நான் அமைதியாயிருக்க விரும்புகிறேன் என்று அவரிடம் சொல்லிச் சத்தம் கேட்பதைக் குறித்து குறைகூறியதால் அவ்வாறு செய்யவில்லை.

அதுமுதற்கொண்டு நான் காலையில்; நாளின் துவக்கத்தில் இசையைக் கேட்கக் கற்றுக் கொண்டேன். என்னுடைய ஜெப ஐக்கியவேளையின் ஒரு பகுதியிலும் பெரும்பாலும் இசையைக் கேட்பேன்.

நான் போதுமானளவு இசையைக் கேட்கவில்லை என்பதாக அநேகதருணங்களில் தேவன்தாமே என்னுடைய உள்ளத்தில் என்னுடனே பேசினார். நான் அப்படிப்பட்டப் பழக்கத்தை உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. முதலில் தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிவதற்காக அப்படி செய்தேன். என்னுடைய நாளை ஆரம்பிப்பதற்கு அமைதியாக இருப்பது எப்போதும் சிறந்தவழியாக இல்லாதபோதிலும், நான் அவ்வளவாக அமைதிக்குப் பழகிப்போயிருந்தேன்.

நாம் அமைதியாயிருப்பது தேவையேயில்லை என்ற அர்த்தத்தில் நான் சொல்லவில்லை. அமைதி நமக்குத் தேவைதான். தேவன்தாமே அமைதியான, சலனமற்ற நேரத்தில் பேசுகின்றார். அவைகள் அருமையானவைகள். ஆனால் நானோ சமநிலை தடுமாறிப் போயிருந்தேன். ஆகையால் நான் என்னுடைய நாட்களை மகிழ்ச்சியோடு ஆரம்பிக்க வேண்டியதாயிருந்தது. அதற்கு இசை எனக்கு உறுதுணையாயிருந்தது.

ஆவிக்குரிய வாழ்வில் வல்லவனாக இருந்த தாவீதும்கூட மனச்சோர்வுடன் போராட வேண்டியதாய் இருந்தது. தாவீது எப்பொழுதும் 'பாடி ஆனந்த முழக்கமிடும்படியாகக்' கூறுவதைக் காண்கிறோம். அவனுடைய மழுங்கடிக்கப்பட்ட உணர்வுகளையும், மனப்பான்மையையும் மேற்கொள்ளும்படியாகப் பாடல்களையும், விடுதலையின் ஆரவாரங்களையும் உபயோகித்தான். ஆகையால்தான் அவன் எழுதிய சங்கீதங்களில் பல; குழப்பங்கள் மற்றும் வேதனைகளின்

நடுவிலான சூழ்நிலைகளில் தேவனைத் துதித்துப் பாடப்படவேண்டியப் பாடல்களாக உள்ளன.

நான் ஆவியிலே கீழாக இருப்பதாக உணரும்போது, அநேகதருணங்களில் சங்கீதங்களை சத்தமாக வாசிப்பேன்.ஏனெனில் தேவனுடைய வார்த்தையிலுள்ள வாக்குத்தத்தங்கள் அனைத்தும் நிறைவேறுமென நான் அறிந்திருக்கிறேன். அவ்வேளையில் நாம் எப்படி உணர்ந்தாலும்கூட நாம் வெறுமனே வாசிப்பதிலும், அறிக்கையிடுவதிலும் நின்றுவிடாமல் அதன்படி செய்ய வேண்டும்.

அதையேதான் பவுலும்கூட கொரிந்தியருக்கு
எழுதும்போது நீங்கள் (ஆவிக்குரியவர்களாயிராமல்
மாம்சசுபாவத்தைக் கொண்டவர்களாய் சுபாவ
உணர்வுகளுக்கு கட்டுப்பட்டவர்களாயுமிருக்கிறீர்கள்)
பொறாமையும் வாக்குவாதமும், பேதகங்களும்
இருக்கிறபடியால் நீங்கள் மாம்சத்திற்கு
உரியவர்களாயிருந்து (மாற்றம் பெறாத) மனுஷ

மார்க்கமாய் நடக்கிறீர்களல்லவா? (1 கொரி 3:3)
என்று எழுதினார்.

இன்னொரு விதமாகக் கூறினால், இம்மக்கள் தேவனுடைய வசனம் அவர்களுக்கு என்ன சொன்னதோ அதன்படி செய்யாமல், அவர்களுக்கு என்ன செய்யும்படி தோன்றியதோ அதன்படியே செய்தார்கள். அவர்கள் அப்படி செய்ததால் அவர்கள் தேவ ஆவியானவரால் நடத்தப்படாமல், தங்கள் சொந்த மாம்சத்தால் நடத்தப்பட்டார்கள் என்று பவுல் கூறுகிறார். கலாத்தியர் 6:8ல் மாம்சத்திற்கென்று (கீழான சுபாவத்திற்கும், புலன்களுக்கும்) விதைக்கிறவன் மாம்சத்தினால் அழிவை அறுப்பான். "ஆவிக்கென்று விதைக்கிறவனோ, ஆவியினாலே நித்திய ஜீவனை அறுப்பான்" என்று அவர் எச்சரிப்பு கொடுத்தார்.

ஆகையால்தான், தாவீது செய்தது போலவும், பேசியது போலவும் நம்முடைய உள்ளான மனுஷனுக்கு - நமது ஆத்துமாவிற்கு நாம் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது நம்மீது ஆளுகை செய்து நம்மை சீர்குலைவிற்கும், வீழ்ச்சிக்கும், அழிவிற்கும் நடத்திவிடும்.

தேவனை நோக்கிக் காத்திரு

என் ஆத்துமாவே நீ ஏன் கலங்குகிறாய்? ஏன் எனக்குள் தியங்குகிறாய்? தேவனை நோக்கிக் காத்திரு; அவர் சமுகத்து இரட்சிப்பினிமித்தம் நான் இன்னும் அவரைத் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 42:5

உன் ஆத்துமா மழுங்கடிக்கப்பட்டுக் கிடப்பதாக எப்போதாவது உணருகின்றாயா? என்னுடைய ஆத்துமாவில் அதை உணர்ந்திருக்கிறேன். தாவீதின் அனுபவமும் அதுவே!

அவன் அவ்வாறு உணர்ந்தபோது, அவனுடைய ஆத்துமா அவனுக்குள் துக்கத்தால் முணகிக்கொண்டும், அமைதியற்றும் இருந்தவேளைகளில் அவரையே தன்னுடைய உதவியாகவும், தேவனாகவும் துதித்துப் பாடி அவர்மீது மட்டுமே தன் நம்பிக்கையை வைத்து அவரையே நோக்கிக் காத்திருந்தான்.

இது அவருக்கு மிகமுக்கியமாக இருந்ததால் ஏறக்குறைய அதே வார்த்தைகளை அதே சங்கீதத்தின் 11ஆம் வசனத்தில் திரும்பவும் கூறியிருக்கிறார். “என் ஆத்துமாவே நீ ஏன் கலங்குகிறாய்? ஏன் எனக்குள் தியங்குகிறாய்? தேவனை நோக்கிக் காத்திரு! என் சமுகத்திற்கு இரட்சிப்பும் என் தேவனுமாயிருக்கிறவரை நான் இன்னும் துதிப்பேன்.”

தாவீது வீழ்ச்சியுற்றநிலைக்குச் சென்றபோது, அவனுடைய முகமும்கூட வீழ்ச்சியுற்று, வாடிப்போனதை அறிந்திருந்தான். ஆகையால்தான் அவன் தன்னுடைய ஆத்துமாவிடம் (மனம், சித்தம், உணர்வு) தனக்குத்தானேப் பேசி தன்னைக் கர்த்தருக்குள் திடப்படுத்தி பலப்படுத்திக் கொண்டான் (1 சாமுவேல் 30:6).

நம்மை நாம் அதேவிதமாக மனச்சோர்வினால் தவிக்கும் நிலையில் காணும்போது நம்முடைய துணையும் தேவனுமாயிருக்கிற அவரையே துதித்துப் போற்றி அவருக்குள்ளாக நம்மைத் திடப்படுத்தி, பலப்படுத்திக்கொண்டு கர்த்தரையே நோக்கிக் காத்திருக்க வேண்டும்.

நீதிமானாயிருக்கிற இயேசு கிறிஸ்துவை விசுவாசிப்பதன் மூலமாக தேவனோடு சரியான உறவில் இருக்கிற நாம் தேவனையே நம் தஞ்சமாகக் கொண்டு, நம்முடைய நம்பிக்கையை அவர்மேல் வைத்துப் பாடி ஆனந்த முழக்கமிடக் கூடும்! தேவன்தாமே நம்மை மறைத்துவைத்து பாதுகாக்கிறார். நாம் அவரைத் துதிக்கும்போது அவர் நமக்காக யுத்தம் பண்ணுகிறார் (2 நாளாகமம் 20:17, 20, 21).

5

பிசாசின் வலுவானத் தாக்குதலை எதிர்த்துநில்லுங்கள்

(பிசாசின் வலுவான தாக்குதலுக்கு எதிராக) *"விசுவாசத்தில் உறுதியாயிருந்து, அவனுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள்."*

1 பேதுரு 5:9

5

பிசாசின் வலுவானத் தாக்குதலை எதிர்த்துநில்லுங்கள்

மனச்சோர்விற்கு காரணங்கள் பல இருந்தாலும் அவைகளுக்கு மூலகாரணம் ஒன்றே ஒன்றுதான். அதுதான் சாத்தான். அவன் நம்மை நசுக்கப்பட்ட நிலையில் வைத்து, நம்மைக் குறித்து நாமே மோசமாக உணரும்படி செய்வதன் மூலம் ஆண்டவர் இயேசு சிலுவையில் மரித்து, நமக்கு கொடுக்கும்படி சம்பாதித்து வைத்த அனைத்தையும் நாம் பெற்றுக்கொள்ளாதபடி செய்ய விரும்புகிறான். நம்மைக் குறித்து நாமே மோசமானவர்களாக உணரும்படி செய்யும்படியாக அவன் '*ஆக்கினைத்தீர்ப்பு*' என்ற மிகப்பெரிய ஆயுதத்தை உபயோகிக்கிறான்.

மனச்சோர்விற்கு நிச்சயமாகவேக் *ஆக்கினைத்தீர்ப்பு* ஒரு காரணமாயிருக்கக் கூடும். நம்முடைய சந்தோஷத்தைத் திருடுவதற்கு சாத்தான் அதை உபயோகிக்கிறான்.

“கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதே” அவனுக்கெதிரான ‘நம்முடைய பெலன்’ என்பதை அவன் அறிந்திருக்கிறான். (*நெகேமியா 8:10*) நாம் பெலவீனமுள்ளவர்களாக அவன் நமக்கு எவைகளை தூக்கியெறிய தீர்மானிக்கிறானோ அதைத் தவிர வேறொன்றும் செய்ய இயலாமல் அழிவிலேயே திருப்தியடையும்படி செய்யவே சாத்தான் விரும்புகிறான்.

உடல்நிலை சரியில்லாததினாலும்கூட மக்கள் மனச்சோர்வுறக் கூடும். சுகவீன மக்கள் அடிக்கடி மனச்சோர்வடைகிறார்கள். உடலின் இரசாயன சமநிலை தவறுவது அல்லது அதிகக் களைப்படைந்து பெலனெல்லாம் செலவழிந்துபோவதும் மனச்சோர்வுக்குக் காரணமாயிருக்கக் கூடும். உடலானது ஓய்வின்றி கடும்வேலையினால் முற்றிலும் பலமெல்லாம் செலவழிந்த நிலையிலிருக்கும்போது ஞானமாய் தேவையான அளவு ஓய்வும், சத்துள்ள உணவும் கொள்வதன்மூலம் அந்த நபர் சரியாகிவிடலாம். ஒருவேளை மனச்சோர்வானது, உடலின் இரசாயன சமநிலை குலைவதாலோ அல்லது வேறு சரீரப் பிரச்சனையாகவோ இருக்குமானால் சரியான, சரீரத்திற்கான உதவியைப் பெறுவதே விவேகமான செயலாகும்.

இன்னொருவிதமாகச் சொல்லப்போனால் திறனுக்கதிகமான வேலையினால் உடல்நிலை சரிந்துபோனவர்களுக்கு, ஹார்மோன்கள் அல்லது இரசாயன சமநிலை தவறுவதால் உடல் சரியாக இயங்கப் பெறாதவர்களுக்கும் இசையை கேட்கச்செய்தோ, பாடல்களைப் பாடி உரக்கச் சத்தமிட்டோ அவர்களைச் சரிப்படுத்த முடியாது. உடலின் தேவைகளுக்கும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

உடலின் பாதிப்பினாலும், மனதின் பாதிப்பினாலும், உணர்ச்சி அல்லது ஆவிக்குரிய காரணங்களாலும் மனச்சோர்வு ஏற்படக்கூடும். தாவீது ராஜா அறிக்கை செய்யாதப் பாவத்தை அவனுக்குள் வைத்திருந்ததால் மனச்சோர்வு அடைந்தான் (சங்கீதம் 51ஐ பார்க்கவும்). யோனா தேவனுடைய அழைப்பை விட்டுவிலகியோடி கீழ்ப்படியாமையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்ததால் மனச்சோர்வு அடைந்தான் (யோனா 1,2ஐ பார்க்கவும்). எலியா களைத்துப்போயிருந்ததால் மனச்சோர்வுற்றான். 1 இராஜாக்கள் 19:5-8ல் கர்த்தருடைய தூதன் இருமுறை அவனுக்கு நன்றாக உணவளித்து, கொஞ்சம் தூங்கச்செய்தான் என்பதைக் காண்கிறோம்.

நாம் ஒரு பிரச்சனைக்கான காரணங்கள் அனைத்தையும் ஒரு பெட்டியில் எழுதிப்போட்டு, அதிலிருந்து ஒரு சரியான பதிலைப் பெற்றுக்கொள்வது என்பது எப்போதும் சாத்தியமாகாது. ஆனால் ஆண்டவர் இயேசுவே எப்போதும் சரியான பதிலாய் இருக்கிறார். நாம் மட்டும் அவரைப் பின்பற்றும்போது சாத்தான் என்ன காரணத்தால் மனச்சோர்வினைக் கொண்டுவந்தாலும் கவலையில்லை. இயேசுவே நம்மை வெற்றிக்குள் வழிநடத்துவார். மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமென நம் ஒவ்வொருவருக்கும் காண்பிப்பார்.

என்ன காரணமாயிருந்தாலும் கவலையில்லை, மனச்சோர்வு எப்பொழுது உட்பிரவேசிப்பதாக உணருகிறோமோ அப்பொழுதே உடனடியாக சாத்தானை எதிர்த்து நிற்கவும், கர்த்தர்தாமே நம்மை என்ன செய்யச் சொல்லி வழிநடத்துகிறாரோ அதன்படி செய்வதும் அவசியமாகும்.

பிசாசானவனை விளையாட்டாக கவர்ச்சிக்காதே

மனச்சோர்வுடன் விளையாடாதீர்கள்! நாம் ஏமாற்றமடைந்ததாக உணர ஆரம்பித்தவுடனேயே 'இது இன்னும் மோசமடையுமுன் இதைக் குறித்து ஏதாவது செய்வது நல்லது' என்று நாம் நமக்குள்ளேயே சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிட்டால் கடைசியில் நாம் அதைரியமடைவோம். நாம் அணிந்து கொள்ளும்படியாக இயேசு ஒடுங்கின ஆவிக்குப் பதிலாக துதியின் உடையைக் கொடுத்திருக்கிறார். *(ஏசாயா 61:3)* அவர் நமக்கு என்ன கொடுத்திருக்கிறாரோ அதைப் பயன்படுத்தாவிட்டால் நாம் மனச்சோர்வு என்னும் குழிக்குள்ளாக அதிகமதிகமாக அமிழ்ந்து மெய்யாகவே பிரச்சனைக்குள்ளாக முடிவடையக்கூடும்.

நாம் சரியான காரியத்தைச் செய்ய அறிந்தும், செய்யாவிட்டால் நாம், 'பிசாசானவனை விளையாட்டாகக் கவர்ச்சிக்கிறோம்' என்று கூறுகிறேன். ஆண்களோ அல்லது பெண்களோ அலுவலகத்தில் விளையாட்டாக ஒருவரைக் கவர்ச்சித்தாலும் ஒருபோதும் முழுமையான விபச்சாரச் செயல்களில் ஈடுபடாமலிருக்கலாம். ஆனால் பிசாசானவனோடு நாம் அப்படியாக விளையாட முடியாது. ஒருமுறை கதவை நாம் திறந்தால் அவன் ஒரு காலை மட்டும் எடுத்து வைக்கிறான். ஆனால் அவன் காலை எடுத்து வைத்து விட்டால், அங்கு ஒரு கோட்டையையே கட்டி தனக்கு பலத்த அரணை உண்டாக்கிவிடமுடியும். அவன் சீராக முன்னேறுவது மட்டுமல்ல. வலியத் தாக்கும்தன்மை

உடையவனாயும் இருக்கிறான். நாமும்கூட அவனை வலியத் தாக்குகிறவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

சுயபரிதாபம் எவ்வளவு தவறானது என்று ஆண்டவர் எனக்கு வெளிப்படுத்திய தருணத்தை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். நான் பரிதாபமாகவும், அதேசமயம் பலமாகவும் இருக்க முடியாது என எனக்கு ஆண்டவர் கூறினார். என் வாழ்வின் பெரும்பாலான சமயங்களில் சுயபரிதாபத்திலேயே வாழ்ந்து வந்தேன். அவ்வேளையில், அந்த எதிர்மறையான உணர்வுகள் என் வாழ்வை ஒருபோதும் ஆளுகை செய்ய அனுமதிக்க மாட்டேன் என்று ஒரு மெய்யான அர்ப்பணத்தை செய்தேன். ஏதாவதொன்று நான் எண்ணியபடி நடவாமல், என்னைக் குறித்து நானே பரிதாபப்படும்படியான உணர்வு வந்தபோது, அந்த உணர்வுக்கு எதிராக நேருக்கு நேராக எதிர்த்து நின்றேன். நான் மட்டும் அந்த உணர்வை எதிர்க்காமல் விட்டிருந்தால் நான் அதற்குள்ளாக மிக மிக ஆழமாக சென்றிருப்பேன்.

ஒருமுறை சற்றுநேரம் மட்டும் அப்படிப்பட்ட உணர்வுக்கு இடங்கொடுக்க விரும்பினேன். சிறிது நேரத்திற்குப் பின் என்னை அத்தகைய உணர்விலிருந்து விடுவித்துக் கொள்வேன் என்று எண்ணிய அந்த சூழ்நிலையை இப்பொழுதும் நினைத்துப் பார்க்கிறேன். நான் ஜெபம் செய்வதற்கு அமரும் நாற்காலியில் அமர்ந்து என்னுடைய காலை காப்பியை குடித்துக் கொண்டிருந்தேன். டேவ் என்னுடைய உள்ளத்தை புண்படுத்தியதால் நான் என்னைக் குறித்து பரிதாபப்பட விரும்பினேன். நான் அப்படிப்பட்ட நிலையில் வெகுநேரம் தரித்திருக்க இயலாது என்பதை

அறிந்திருந்தேன் என்றாலும் உடனடியாக அத்தகைய உணர்வுகளை விட்டுவிட ஆயத்தமாயில்லை. அப்படி நான் உடனடியாக விட்டுவிட ஆயத்தமாய் இல்லாததினால் நான் திரு.சுயபரிதாபத்துடன் ஒன்றாக அமர்ந்து காப்பி அருந்துவது போல் இருக்கிறது என்பதாக கர்த்தர் காண்பித்தார். அது அதிகசேதத்தைக் கொண்டுவராது என்பதாக காணப்படலாம். ஆனால் எளிதில் உடைக்க இயலாத பலத்த அரணை நமக்குள் கட்டும்படியாக பிசாசானவனுக்கு சரியாக அந்த அளவு நேரமே தேவைப்படலாம்.

நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதை மெய்யாகவே அறியாமல் இருக்கும்போது தேவன் நம்மை மிகப்பெரிய அளவில் மூடி மறைத்துக் காக்கிறார். அதனால் நமக்கு எது சரி என்பதை நாம் அறிந்த பிற்பாடு நாமாகவே; வேண்டுமென்றே தவறானதைத் தெரிந்து கொள்ளுவோமானால் அது நம்மை வித்தியாசமான வேறு அரங்கத்தில் நிறுத்துகிறது. தேவன் இன்னும் நம்மை நேசிக்கிறார். இன்றும் நமக்கு உதவி செய்யவே விரும்புகிறார். ஆனால் நாம் முன்பைவிட மிகப்பெரிய அளவில் நம்மைக் குறித்து கணக்கொப்புவிக்க வேண்டிய பொறுப்புள்ளவர்களாயிருக்கிறோம். அறிவு நமக்கு கணக்கொப்புவித்தலைக் கொடுக்கிறது.

பாவத்தைக் குறித்தும், அதை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பதைக் குறித்தும் ஒரு மாநாட்டில் நான் பேசிக்கொண்டிருந்தபோது யாரோ ஒருவர் ஒரு கதையை எனக்குச் சொன்னார். நான் சொல்லுகிற காரியத்தின் கருத்தை அது தெளிவாக விளக்குகிறதாயிருக்கிறது.

ஒரு இளம்பெண் ஒருநாள் ஒரு மலைப்பாதையில் சென்றுகொண்டிருந்தாள். அப்பொழுது கடுங்குளிராக இருந்தது. அவளுடைய பயணத்தில் ஒரு பாம்பு அவளை நோக்கி விரைந்தது.

பாம்பு சொன்னது, "தயவுசெய்து என்னைத் தூக்கிவைத்துக்கொள்! எனக்கு மிகவும் குளிர்கிறது." அதற்கு அந்தச் சிறுமி "என்னால் அதைச் செய்ய இயலாது" என்று கூறினாள். அந்தப் பாம்பு சொன்னது, தயவுசெய்து என்னை வெதுவெதுப்பாக ஆக்கமாட்டாயா? என்றது. "சரி! என்னுடைய கோட்டுக்குள் உன்னை ஒளித்துக்கொள்கிறேன்!" என்று சொன்னாள்.

அந்தப் பாம்பு கோட்டுக்குள் சுருண்டுபடுத்துக் கொண்டது. வெதுவெதுப்பானது. அந்த சிறுமி 'எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது!' என்று நினைத்தாள். திடீரென்று அந்தப் பாம்பு அவளைக் கடித்தது.

அவள் அந்தப் பாம்பை கீழே உதறிவிட்டு, "நான் உன்னை நம்பினேன் ஏன் என்னைக் கடித்தாய்?" என்று கேட்டாள். அதற்குப் பாம்பு, "நீ என்னைத் தூக்கி எடுத்தபோது நான் என்னவாக இருந்தேன் என்பதை அறிந்திருந்தாயே!" என்று பதிலளித்தது.

பிசாசானவனோடு விளையாட்டாக உறவாடினால், நாம் எப்பொழுதுமே சேதம் அடைவோம். நாம் துதியின் உடையை அணிய வேண்டுமென்று உணரவில்லை என்பதாலோ அல்லது விரும்பவில்லை என்பதாலோ அதை அணிய மறுப்பது அபாயகரமானது. அது ஆழமான பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுத்து, பயங்கரமான விளைவுகளைக் கொண்டுவரும்.

மனச்சோர்வை உடனடியாக எதிர்த்து நில்லுங்கள்

"தெளிந்த புத்தியுள்ளவர்களாய் இருங்கள்; விழித்திருங்கள்; ஏனெனில் உங்கள் எதிராளியாகிய பிசாசானவன் கெர்ச்சிக்கிற சிங்கம் போல் (கடுங்கோபத்தோடு), எவனை விழுங்கலாமென்று வகைதேடி சுற்றித் திரிகிறான். விசுவாசத்தில் உறுதியாயிருந்து (அவனுடைய தாக்குதலுக்கு எதிராக - வேர்கொண்டு, திடமாய், பலமாய், அசைக்க முடியாதவர்களாய், உறுதியான தீர்மானத்தோடு) அவனுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள்! உலகத்திலுள்ள உங்கள் சகோதரரிடத்திலே (கிறிஸ்தவர்களாகிய முழுசரீரத்தில்) அப்படிப்பட்டப் பாடுகள் நிறைவேறி வருகிறதென்று அறிந்திருக்கிறீர்கள்."

1 பேதுரு 5:8-9

சாத்தானுடைய பயங்கரத் தாக்குதலின் துவக்கத்திலேயே அவனை எதிர்த்துநிற்பது. மனச்சோர்வுடன் உள்ள நீண்டகாலப் போராட்டத்திற்கு இடமின்றி அதைத் தடுத்து நிறுத்திவிடும்.

நம்மை தேவனுக்கு ஒப்புக்கொடுத்து அவருக்குக் கீழ்ப்படிவதன் மூலமாகவும், ஆவியின் பட்டயமாகிய அவருடைய வார்த்தையை உபயோகிப்பதன் மூலமாகவும் நாம் சாத்தானை எதிர்த்து நிற்கிறோம். (எபேசியர் 6:17)

வனாந்திரத்திலே ஆண்டவர் இயேசு மூன்றுமுறை சாத்தானால் சோதிக்கப்பட்டபோது உடனடியாக அவர்

உணர்ச்சிவசப்படவில்லை. வெறுமனே "இது இப்படியாக எழுதியிருக்கிறதே .... இப்படியாக எழுதியிருக்கிறதே" (லூக்கா 4:4,8,10) என்று கூறினார். இதுதான், நம்மை *ஆக்கினைக்குட்படுத்தவோ,* மனச்சோர்வுக்குள்ளாக்கவோ அல்லது வேறெந்த தவறான காரியத்தைச் செய்யவோ சாத்தான் சோதிக்கும்போது, நாம் அவனை எதிர்த்து நின்றிடுவதற்கான வழி.

மனச்சோர்வு கிறிஸ்துவுக்குள் கிடைக்கும் *சுதந்தரத்தின் ஆஸ்தியின்* ஒருபகுதி அல்ல என்பதை உணரவும், நினைவில் கொள்ளவும் வேண்டும். அவருடைய பிள்ளைகளுக்கான தேவசித்தத்தின் ஒருபகுதியும் அல்ல! தேவனுடைய சித்தத்தில் ஒருபகுதியாக இல்லாத எதையாவது உணரவாவது அல்லது நினைக்கவாவது ஆரம்பித்தால், அதுதான் நாம் இருபுறமும் கருக்குள்ள பட்டயமாகிய வேதவசனத்தை உபயோகிக்க வேண்டிய சரியான வேளையாகும். (எபிரெயர் 4:12)

விசுவாசத்தில் உறுதியாயிருந்து, பிசாசினுடைய தாக்குதலை எதிர்த்து, உறுதியாய் நின்றால் அவன் நம்மை விட்டு ஓடிப்போவான். (யாக்கோபு 4:7, 1 பேதுரு 5:8,9) என்று வேதாகமம் கூறுகிறது.

ஆக்கினைத் தீர்ப்பின் மூலமாகவோ அல்லது குற்றவுணர்வின் மூலமாகவோ அல்லது மனஸ்தாபத்தின் மூலமாகவோ நமக்குள்ளாக மனச்சோர்வு வர ஆரம்பிக்கும். அந்நொடிப்பொழுதிலேயே வேதவசனத்தில் உறுதியாய் நின்று, அந்த எதிர்மறையான எண்ணங்களுக்கு நம்மை பாரப்படுத்தவோ, மனச்சோர்வு அடையச்செய்யவோ இடமளிக்க நாம் மறுக்க வேண்டும்.

ஏசாயா 61:1-3ல் இயேசு, "சிறுமைப்பட்டவர்களுக்கு சுவிசேஷத்தை அறிவிக்க கர்த்தர் என்னை அபிஷேகம் பண்ணினார். இதயம் நொறுங்குண்டவர்களுக்குக் காயங்கட்டுதலையும், சிறைப்பட்டவர்களுக்கு விடுதலையையும், கட்டுண்டவர்களுக்கு கட்டவிழ்த்தலை கூறவும், கர்த்தருடைய அனுக்கிரக வருஷத்தையும், நம்முடைய தேவன் நீதியை சரிக்கட்டும் நாளையும் கூறவும், துயரப்பட்ட அனைவருக்கும் ஆறுதல் செய்யவும், சீயோனிலே துயரப்பட்டவர்களை சீர்ப்படுத்தவும், அவர்களுக்கு சாம்பலுக்குப் பதிலாக சிங்காரத்தையும், துயரத்துக்குப் பதிலாக ஆனந்த தைலத்தையும், ஒடுங்கின ஆவிக்குப் பதிலாக துதியின் உடையையும் கொடுக்கவும் அவர் என்னை அனுப்பினார்" என்று கூறினார்.

கிறிஸ்துவுக்குள் ஆக்கினைத் தீர்ப்பில்லை

ஆனபடியால் இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு உட்பட்டவர்களாயிருந்து, மாம்சத்தின்படி நடவாமல் ஆவியின்படியே நடக்கிறவர்களுக்கு ஆக்கினைத் தீர்ப்பில்லை (குற்றவாளி என்ற நியாயத்தீர்ப்பு இல்லை)

ரோமர் 8:1

இந்த வேதவசனத்தின்படி, கிறிஸ்துவுக்குள்ளாய் இருக்கிற நாம் இனிமேலும் தண்டிக்கப்படுவதில்லை, ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கப்படுவதில்லை, என்றோ தவறு செய்தவன் என்றோ நியாயந்தீர்க்கப்படுவதில்லை. ஆனாலும்

எத்தனைமுறை எவ்வளவாய் நம்மை நாமே குற்றவாளியென்றும், தண்டனைக்குரியவன் என்றும் நியாயந்தீர்த்துக் கொள்கிறோம்.

எனது காரியத்திலேயே, தேவனுடைய வசனத்தைக் கற்று விளங்கிக்கொள்வதற்கு முன், என்னுடைய வாழ்வின் பெரும்பகுதியைக் குற்றவுணர்வுடனேயே செலவழித்தேன். யாராவது ஒருவர் என்னைப் பார்த்து, நான் எதைக் குறித்து குற்றவாளியாக உணர்கிறேன் என்று கேட்டிருப்பார்களேயாகில், அதற்கு நான் விடை கொடுத்திருக்கவே இயலாது. ஒருவித தெளிவற்ற குற்றவுணர்வு எப்போதுமே என்னைத் தொடர்ந்து வந்ததென்பதை மட்டும் அறிந்திருந்தேன். *அதிர்ஷ்டவசமாக,* நான் கர்த்தருடைய வசனத்தை நன்றாக விளங்கிக் கொண்டவுடனே, அந்த ஓயாது குறைகூறித் தொல்லை பண்ணும் உணர்வை எதிர்கொள்ள முடிந்தது.

ஆனால் கொஞ்சநாட்களுக்கு முன்னால் அந்தப் பழைய குற்றவுணர்வு ஒரு குறுகிய காலத்திற்குப் பற்றிக் கொண்டது. என்ன நடக்கிறதென்று அறிய இரண்டு நாட்கள் எடுத்துக் கொண்டன. ஏனெனில் நீண்ட காலத்திற்கு அப்படிப்பட்ட ஒரு பிரச்சனை இன்றி இருந்தேன்.

அந்த அனுபவத்திலிருந்து, ஆண்டவர்தாமே எப்படியாக நான் குற்றவுணர்விலிருந்தும், தண்டனைக்குரியவள் என்ற உணர்விலிருந்தும் விடுதலை பெற்று வாழ்வதைக் குறித்து ஒரு மெய்யான வெளிப்படுத்துதலைக் கொடுத்தார். நீயும், நானும் அவரிடமிருந்து மன்னிப்பைப் பெறுவது மட்டுமல்ல, நாமும்கூட நம்மை நாமே மன்னித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று எனக்குக் காண்பித்தார். நாம், தேவன் மறந்த

காரியங்களுக்கு நம்மை நாமே நொந்துகொண்டே இருப்பதை நிறுத்த வேண்டுமென காண்பித்தார். (எரேமியா 31:34, அப்போஸ்தலர் 10:15)

நாம் இப்பொழுது பரிபூரணமானவர்கள் என்றோ, தவறே செய்ய இயலாதவர்கள் என்றோ கூறவில்லை. கடந்தநாட்களில் நடந்தவைகளுக்காக குற்றவாளி, தண்டனைக்குரியவன் என்ற பாரத்தால் தொடர்ந்து அழுத்தப்பட வேண்டியதில்லை. அதிலிருந்து விடுபட்டு வாழலாம் என்றே கூறுகிறேன்.

நம்மாலியன்ற மிகச்சிறந்ததைச் செய்து மெய்யாய் நம்முடைய பாவங்களுக்காக மனந்திரும்பி நம்முடைய இதயம் தேவனுடன் சரியாக இருக்கும்வரை, நாம் குற்றவாளி, ஆக்கினைத் தீர்ப்புக்குட்பட்டவன் என்ற பாரமான உணர்வில் இருந்தும் விலகிவாழலாம்.

நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதை மட்டும் தேவன் பாாக்கவில்லை; அவர் நமது இதயத்தை நோக்கிப் பார்க்கிறார். நம்முடைய இதயம் சரியாக இருக்குமானால் அதன் பலனாக நமது இதயத்திற்கு ஒத்ததாக நமது செய்கைகளும் மாறும் என்பதை அவர் அறிந்திருக்கிறார்.

நான் குற்றமுள்ளவளாகவும், ஆக்கினைக்கு உள்ளானவளாகவும் உணர்ந்த காலக்கட்டத்தில் நான் செய்வதெல்லாம் எனக்கு தொந்தரவளிப்பதாயிருந்தது. நான் செய்த ஒவ்வொரு சிறு தவறுக்கும் குற்றவாளியாகவும், ஆக்கினைக்குள்ளானவளாகவும் உணர்ந்தேன். கடைசியாக என் கணவரிடம், “டேவ், குற்றஞ்சாட்டும் ஆவியினால் நான் தாக்கப்படுகிறேன் என நம்புகிறேன்!” என்று கூறினேன்.

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவ்வப்போது இத்தகைய காரியம் நடப்பதுண்டு. திடீரென்று ஒருநாள் சரியான காரணம் ஏதுமின்றியே, நாம் ஏதோ தவறு இழைத்துவிட்டதாக உணருகிறோம். அந்த உணர்வு தொடருமானால், நாம் நம்மையே பார்த்து, "என்னிடத்தில் என்ன தவறு உள்ளது?" என்று கேட்க ஆரம்பிக்கிறோம்.

அப்பொழுதுதான் இயேசுவின் நாமத்திலும், அவருடைய இரத்தத்தினாலும் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஆவிக்குரிய வல்லமையை நாம் சாத்தானின் படைகள்மீது பயன்படுத்த வேண்டும். நம் தேவனில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியையும், சமாதானத்தையும் திருடும் சக்திகளை அழிக்க வேதவசனங்களை பயன்படுத்த வேண்டிய நேரம் அதுதான்!

கடவுள் உங்களுக்கு உதவ விரும்புகிறார்

மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கும் மனப்பான்மையை பிறவியிலேயே பெற்றிருக்கும் சிலர், மனச்சோர்வின் பிரச்சனைகளுக்கு ஆட்படுவதில்லை. ஆனால் மனச்சோர்வில் வாடிக்கையாக விழும் மற்றவர் பலர் உள்ளனர்; இதில் ஆவியில் நிரம்பி, மறுபடி பிறந்த கிறிஸ்தவர்களுங்கூட அடங்குவர்.

நீங்கள் மனச்சோர்வினால் துயரப்படுகிறீர்கள் என்றால், 'ஆண்டவர் நீங்கள் நினைப்பதையும்விட உங்களை அதிகமாக நேசிக்கிறார் என்பதையும், உங்கள் பிரச்சனைகளைப்பற்றி அக்கறை கொண்டவராகவும் இருக்கிறார்' என்று நீங்கள் அறிந்துகொள்ளுங்கள்! இன்னும் அதனால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட வேண்டுமென அவர் விரும்பவில்லை. இதற்குமேலும் எப்போதாவது உங்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால் அதற்காக குற்றவுணர்ச்சியில்

வருந்தவோ, உங்களையேத் தரக்குறைவாக எண்ணவோ அவசியமேயில்லை!

இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்ட இந்தக் கொள்கைகளை வாடிக்கையாக நான் எனது வாழ்வில் நடைமுறைபடுத்திவருகிறேன். நான் அப்படிச் செய்யாவிட்டால் ஒரு வாரத்தில் நான்கு, ஐந்து நாட்களுக்கு மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட வேண்டியதிருக்கும்.

மனமானது உறுதியான கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வைக்கப்படுமானால் மனச்சோர்வடைவது என்பது இயலாதது என்றே நம்புகிறேன். ஆகையால்தான் நாம் ஏசாயா 26:3ல் “நாம் அவரை உறுதியாய் பற்றிக்கொண்ட மனதை உடையவர்களாயிருப்போமானால் அவர் நம்மைப் பூரணநிலையான சமாதானத்துடன் காத்துக் கொள்வார்” என்று நமக்குச் சொல்லப்படுகிறது.

நாம் எப்பொழுதுமே பரிபூரணமான, நிலையான சமாதானத்தில் இருந்தோமானால் அப்பொழுது நாம் மனச்சோர்வுற மாட்டோம். 99.9% பிரச்சனைகள் நமது மனதிலேயே ஆரம்பிக்கின்றன.

உம்மை உறுதியாய் பற்றிக்கொண்ட மனதை
உடையவன் உம்மையே நம்பியிருக்கிறபடியால்,
நீர் அவனைப் பூரண சமாதானத்துடன்
காத்துக்கொள்வீர்.

கர்த்தரை என்றென்றைக்கும் நம்புங்கள்;
(உங்களை ஒப்புக்கொடுத்து, அவரையே சார்ந்து
உறுதியாக நம்புங்கள்) கர்த்தராகிய யெகோவா
நித்திய கன்மலையாயிருக்கிறார்.

ஏசாயா 26:3,4

6

புறக்கணிப்பு, தோல்வி, நியாயமற்ற ஒப்பிடுதல்

என் தகப்பனும் என் தாயும் என்னைக் கைவிட்டாலும், கர்த்தர் என்னைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவார்.

சங்கீதம் 27:10

6

புறக்கணிப்பு, தோல்வி, நியாயமற்ற ஒப்பிடுதல்

புறக்கணிப்பு மனச்சேர்வினைக் கொண்டு வருகிறது. புறக்கணித்தல் என்றால் ‘விரும்பப்படாத பொருளாக வெளியே எறியப்படுவது’ என்பதே பொருளாகும். நாம் புறக்கணிக்கப்படுவதற்கு அல்ல; ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதலுக்கே உருவாக்கப்பட்டவர்கள். புறக்கணிக்கப்படுவதால் உண்டாகும் மனவேதனை எல்லா வேதனைகளிலும் மிகவும் ஆழமானதாகும். சிறப்பாக, புறக்கணிப்பானது நாம் அதிகமாக நேசிக்கிற அல்லது நேசிக்கும்படியாக எதிர்பார்க்கிற பெற்றோர் அல்லது துணைவர் போன்றவரிடமிருந்து வருமானால், அது அவ்வளவு ஆழமான மனவேதனையைக் கொடுக்கக்கூடியது.

ஒருசமயம் எனக்கு அறிமுகமான ஒரு பெண் கிறிஸ்தவளாயிருந்தும், ஒரு அன்பான குடும்பத்தை உடையவளாயிருந்தும், ஆழமான மனச்சோர்வுக்கு

உள்ளாகியிருக்கக் கண்டேன். அவள் தத்து எடுக்கப்பட்டவள் என்பதை அறிந்ததினால் அப்படி இருக்கிறாள் என அறிந்தேன். தனக்குள் ஏதோவொரு தவறு இருப்பதால்தான், தான் விரும்பப்படவில்லை என்பதான ஓர் ஆழமான உணர்வு அவளுக்குள் இருந்தது என்று அவள் கூறினாள். எதைக்கொண்டுமே அடைக்க முடியாத ஒரு பெரிய ஓட்டை தன் இதயத்தில் இருப்பதாக அதைக்குறித்துக் கூறினாள்.

அவள் தேவனுடைய அன்பை ஏற்றுக்கொள்வது இன்றியமையாத ஒரு தேவையாயிருந்தது. நான் 'ஏற்றுக்கொள்வது' என்ற சொல்லை இங்கு அழுத்தமாகக் கூறுகிறேன். ஏனென்றால் பலர் மனதளவில் மட்டுமே தேவன் அவர்களை நேசிக்கிறார் என்று ஒத்துக்கொள்கிறார்கள்; அப்படியே சொல்லவும் செய்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் வாழ்வில் நடைமுறையில் அதைக் காண முடிவதில்லை.

> *"என் தகப்பனும், என் தாயும் என்னைக்*
> *கைவிட்டாலும் கர்த்தர் என்னை (தம்முடைய*
> *பிள்ளையாகத் தத்தெடுத்து) சேர்த்துக்*
> *கொள்வார்."*

என்று சங்கீதம் 27:10 சொல்லுகிறது,

தேவன் அவளை ஏற்றுக்கொண்டு மிகவும் அதிகமாக நேசித்தார். ஆனால் அவளோ பெறமுடியாத ஒன்றை (அவளைப் பெற்றெடுத்த சொந்த பெற்றோரின் அன்பைப்) பெறும்படியாக முயன்று தன் வாழ்வை பாழாக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

இந்த ஏக்கமானது அவளை மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாக்கியது. அவளுடைய வாழ்வின் தொடக்கத்திலேயே சாத்தான், தனக்குத் திறந்த வாசலைப் போன்ற அவளுடைய இந்த உணர்வை சாதகமாகப் பயன்படுத்தி உள்ளே நுழைந்துவிட்டான். மனச்சோர்வு அவளது வழக்கமான வாழ்க்கைமுறையாக மாறியிருந்தது. அந்தப் பழைய, முரணான உணர்வுகள் வழியாக நீந்திச் செல்வது எளிதாகத் தோன்றும் அளவுக்கு அத்தகைய உணர்வுகளுக்கு அந்தளவுக்குப் பழகிப்போய்விட்டாள்.

நாம் இயேசுவால் நம் பாவங்களிலிருந்து மீட்கப்படும்போது, நமது உள்ளான உணர்வுகள் மீட்கப்படுவதில்லை. நாம் இன்னும் பல எதிர்மறையான காரியங்களை உணரலாம். ஆனால் நாம் மீட்கப்பட்ட அந்நேரத்தில் – ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை நம்முடைய ஆண்டவராகவும், மீட்பராகவும் விசுவாசித்து ஏற்றுக்கொண்ட அவ்வேளையில் – நாம் பரிசுத்த ஆவியானவரின் கனியைப் பெற்றுக்கொண்டோம்.

இந்தக் கனியில் ஒன்று ‘இச்சையடக்கம்’ என்னும் கனியாகும் (கலாத்தியர் 5:22,23) இந்தக் கனிதான் நம்மை நம்முடைய இத்தகைய எல்லா எதிர்மறையான உணர்வுகளிலிருந்தும் காப்பாற்றுகிறது. வேதவசனமானது உணர்வுகளைக் குறித்து என்ன சொல்லுகிறது என்று கற்றுக்கொள்கிறோம். அதன்பின் இப்பொழுது ஆண்டவருக்கு சொந்தமாயிருக்கிற நம்முடைய உடலில் எதிர்மறையான உணர்வுகள் எதிர்கொள்ளாதபடி அவைகளை பரிசுத்த ஆவியானவரின் உதவியோடு கட்டுப்படுத்தத் தொடங்குகிறோம்.

இந்த இளம்பெண், கிறிஸ்தவளாக இருந்த போதிலும் மாம்சத்தின் ஆளுகைக்குட்பட்டு வாழ்ந்து வந்தாள். இயற்கையாக தோன்றும் உணர்வுகளைப் பின்பற்றி வாழ்ந்துவந்தாள். இயேசு தம்முடைய உயிரையே கொடுக்கிற அளவுக்கு அவளை நேசித்தார் என்ற உண்மையிலிருந்து அவள் தன்னுடைய மதிப்பு எவ்வளவு என்பதை அளவிட்டுக்கொள்ள வேண்டியவளாயிருந்தாள். அது மட்டுமல்ல! அவளுடைய பெற்றோர் அவளைத் தங்களுடன் வைத்துக்கொள்ளாததால், தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்றும், தனக்கு மதிப்பே இல்லையென்றும் உணர்வதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டியவளாக இருந்தாள். கடைசியாக அவள் வெற்றிபெற்றாள். ஆனால் அது நீண்டதொரு கடினமான யுத்தமாயிருந்தது.

நீங்கள் மனச்சோர்வுக்குட்பட்டிருப்பீர்களானால் உங்கள் வாழ்க்கையில் 'புறக்கணிப்பு' என்கிற வேர் இருப்பது காரணமாய் இருக்கலாம். புறக்கணிப்பை எதிர்கொள்வது நிச்சயமாகவே எளிதல்ல! ஆனால் இயேசு கிறிஸ்துவின் அன்பினால் நாம் அதை எதிர்கொள்ளலாம்.

எபேசியர் 3:18,19ல் பவுல், "சபையானது தேவன் அவர்களுக்காகக் கொண்டிருந்த அன்பின் அகலமும் நீளமும், உயரமும், ஆழமும் இன்னதென்று அவர்களுடைய அனுபவத்தில் அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென்று ஜெபித்தார். இந்த அனுபவமானது அவர்கள் அறிவுக்கு எட்டாதது" என்று கூறினார்.

தேவன் எப்படியெல்லாம் உங்களிடம் தம்முடைய அன்பைக் காண்பிக்கிறார் என்று கவனித்துப் பாருங்கள்.

மற்றவர்களிடம் நீங்கள் அனுபவித்த புறக்கணிப்பை அதுவே எதிர்கொள்ளும்.

இங்கே ஒரு எடுத்துக்காட்டு இருக்கிறது:

நான் இந்தப் புத்தகத்தின் இந்த அத்தியாயத்தை எழுதும்போது எனக்கு நன்றாகத் தெரிந்த போதகர் ஒருவர் என்னை தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசினார். அவர் தமது சபையில் பல அற்புதமான கூட்டங்களை நடத்தினார். ஆனால் ஒருபோதும் மற்றவர்கள் தம்முடைய சபைக் கட்டிடத்தை பயன்படுத்த அனுமதித்ததில்லை. என்னைப் போன்று ஊழியம் செய்பவர்களுக்கு சிறப்புக் கூட்டங்கள் (Conference) நடத்த தன்னுடைய அரங்கத்தை (Auditorium) ஒருபோதும் திறந்து கொடாத இப்போதகர், நாங்கள் பயன்படுத்தும்படியாக தேவன் அவருடைய உள்ளத்தில் ஒரு பாரத்தைக் கொடுத்ததாகக் கூறினார்.

எங்கள் சபையானது நாங்கள் முன்னால் பயன்படுத்திய இடம் போதாதென்ற அளவிற்கு பெரிதாக வளர்ந்திருந்தது. நாங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரே காரியம் அங்கேயுள்ள நகரசபை பொதுக் கட்டிடத்தை வாடகைக்கு எடுப்பது மட்டுமே! ஆனால் அது அதிக வாடகை கொடுக்க வேண்டியதாகவும், அங்கேயிருக்கும் பல விஷயங்களை நாடாக்களை ஒட்டி மறைத்து பயன்படுத்தும்படியாகவும் இருந்தது.

இப்படிப்பட்ட சம்பவங்கள் நடக்கும்போது அவைகள் தேவன் தமது அன்பை நமக்கு காண்பிக்கிறதினால் அவராலேயே நடைபெறுகின்றன என உணராமல் பல தருணங்களில் தானாகவே காரியங்கள் நடக்கின்றன என இருந்துவிடுகிறோம். ஒவ்வொருமுறையும் தேவன் நம்பட்சமாக

காரியங்களைச் செய்யும்போதும், தேவன் நம்மை நேசிக்கிறார் என்பதை நமக்கு அவர் காண்பிக்கிறார். இன்னும் பற்பல வழிகளில் தமது அன்பை நமக்குக் காண்பிக்கிறார். நாம் வெறுமனே அத்தகைய தருணங்களை கவனமாக பார்த்துக் கொண்டிருத்தலே தேவையானது. தேவன் நம்மீது வைத்திருக்கும் அன்பைக் குறித்த ஒரு ஆழமான வெளிப்படுத்துதலே நம்மை மனச்சோர்விலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும்.

மக்கள் நம்மைப் புறக்கணிக்கும்போது, இயேசு அதை, தம்மையே புறக்கணிப்பதாக எடுத்துக் கொள்கிறார்.

லூக்கா 10:16ல்

“*உங்களுக்கு செவி கொடுக்கிறவன் எனக்குச் செவிக்கொடுக்கிறான். உங்களை அசட்டை பண்ணுகிறவன் என்னை அசட்டை பண்ணுகிறான், என்னை அசட்டை பண்ணுகிறவன் என்னை அனுப்பினவரை அசட்டை பண்ணுகிறான்*” - என்றார்.

இதைக் குறித்து சிந்தியுங்கள்! யாராவது நம்மை அசட்டை பண்ணினால், இயேசு அதைத் தமக்கு செய்ததாக எடுத்துக்கொள்கிறார். ஒருநபர் வேறொரு நபரை புறக்கணிப்பது தீயசெயலாகும். யாக்கோபு 2:8,9 “அன்பே புதிய பிரமாணம் என்றும், பட்சபாதமுள்ளவர் களாயிருப்பீர்களானால், பாவஞ்செய்து மீறினவர்கள் என்று நியாயப்பிரமாணத்தால் தீர்க்கப்படுவீர்கள்.” என்று கூறுகிறது. நாம் அந்த அன்பின் பிரமாணத்தை உடைத்துப்போடுகிறோம்.

புறக்கணித்தல் பொல்லாத செயலாயிருந்தாலும், அது நமது உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தி, மனச்சோர்விற்கு கொண்டுசெல்லும்படி அனுமதிக்கக்கூடாது. ரோமர் 12:21. நீ தீமையினால் வெல்லப்படாமல் தீமையை நன்மையினால் வெல்லு! (வீழ்த்து!) என்று அறிவிக்கிறது.

நம்முகத்தில் ஒரு புன்னகையை அணிந்துகொண்டு, நம்மை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல காரியம். அது புறக்கணிப்பின் தீமையையும், மனச்சோர்வின் விளைவுகளையும் எதிர்கொள்ளும்.

தோல்வி

வெற்றிதான் வாழ்விற்கு எல்லாமுமே என்றும், வெற்றி என்றால் 'தோல்வியே இல்லாதநிலை' என்றும் நம்பும்படியாக செய்துவிட்டது நமது சமுதாயம். ஆனால் 'தோல்வியும் வெற்றியின் ஒரு பகுதியே!' என்று நான் தனிப்பட்ட முறையில் நம்புகிறேன்.

நான் கூறுவதின் பொருள் இதுதான்! மேல் நோக்கிச்செல்லும் பாதையில் உள்ளவர்கள் சில காரியங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவைகளில் ஒன்று — தாழ்மை. மக்கள் தானாகவே தாழ்மையாக ஆகிவிட முடியாது. நாம் அனைவருமே தாராளமான அளவில் பெருமையை சமாளிக்க வேண்டியவர்களாய் இருக்கிறோம். நம் வாழ்வில் நேரிடும் சில தோல்விகள் நமது குணாதிசயத்தில் மிக விரைவாக தாழ்மையைக் கொண்டுவருகின்றன.

பேதுரு ஒரு வல்லமையான அப்போஸ்தலன். அவன் ஒரு வெற்றியுள்ளவனாக அதன் உச்சநிலையையே

எட்டிப்பிடித்துவிட்டான் என்று கூறலாம். அவன் கர்த்தருக்குக் கீழ்ப்படிந்தபோது அவர் பேதுருவின் மூலமாகப் பெரிய காரியங்களைச் செய்ய அனுமதித்தார். ஆனால் அவன் இயேசுவை அறிந்திருந்தும், மூன்று முறை மறுதலித்தபோது, பேதுரு துக்ககரமான முறையில் தோற்றுப்போனான்.

பவுலும் வல்லமையான தேவமனிதனாய் இருந்தார். ஆனாலும் தான் பலவீனங்களைக் கொண்டிருந்ததாகக் கூறுகிறார். தாவீது பேராற்றல் பொருந்திய ராஜாவும், சங்கீதக்காரனும், தீர்க்கதரிசியுமாய் இருந்தார். ஆனால் அவர் பத்சேபாளுடன் பாவஞ்செய்து, அவளுடைய கணவனாகிய உரியாவைக் கொன்று போட்டபோது தோற்றுப்போனார்.

இப்பொழுது எனக்கு ஒரு மிக வெற்றிகரமான ஊழியம் உள்ளது. ஆனால் தற்போதுள்ள நிலைக்கு வரும்வழியில் நிச்சயமாகவே நிறைய தவறுகளைச் செய்தேன். பலவேளைகளில் தோற்றுபோனேன். சிலவேளைகளில் தேவன் எனக்குச் சொல்வதாக நினைத்தேன். ஆனால் பின்னர் அப்படியில்லை என்று கண்டுகொண்டேன். தேவன் எனக்கென சித்தங்கொண்டிராத காரியங்களில் அடியெடுத்துவைத்து பின்னர் பின்னுக்குவந்தேன். சிலசமயங்களில் அதிக மன உளைச்சலோடு அப்படிச் செய்தேன். இயேசுவின் அன்போடும், இரக்கத்தோடும் மக்களை நடத்துவதில் எப்போதும் தோல்வியுற்றேன்.

என் தோல்விகள் என்னை ஏமாற்றமடையச் செய்தன. சிலசமயங்களில் அதைரியப்படுத்துவதோடு, என்னை மனச்சோர்வுக்குள்ளாகவும் செய்தன. உண்மையை சொல்லப்போனால், தேவனுடைய செயலை நான் உணர்ந்துகொள்ளும்வரை அதுவே என்

பதில்நடவடிக்கையாய் இருந்தது. தேவன்தாமே என்னுடைய நற்பண்புகளை வளரச்செய்து, என்னை இன்றும் சிறந்தநபராகச் செய்யும்படி எனது பலவீனங்களையே என்னுடைய நன்மைக்கேதுவாக மாற்றி பயன்படுத்துவதை உணர்ந்தேன்.

முயற்சி செய்கிறதை நிறுத்தும்வரை ஒரு நபர் உண்மையிலேயே தோற்றுப்போகவில்லை. சாத்தான் என்னை அடித்துத் தள்ள முடியும், ஆனால் ஒருபோதும் என்னை ஆட்கொள்ள முடியாது. எதிலாவது தோல்வியுறுவது, நானே தோல்வியாக இருப்பதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. நாம் 'யார்' என்பதையும், 'என்ன செய்கிறோம்' என்பதையும் பகுத்துணர நாம் கண்டிப்பாகக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நான் ஏதாவதொரு காரியத்தைச் செய்து அதில் தோல்வி அடைய நேரிடலாம். ஆனால் ஒரு தோல்வியும் இல்லை. நான் கடவுளின் பிள்ளையாக அவருடைய சாயலில் மாறிக் கொண்டும், மகிமையிலிருந்து மகிமைக்குள் சென்று கொண்டுமிருக்கிறேன். (2 கொரி. 3:18)

உண்மையில், நம்முடைய தோல்வியானது மனச் சோர்வினைக் கொண்டுவருவதில்லை. அதைக் குறித்த நமது மனப்பான்மையே மனச்சோர்வினைக் கொண்டு வருகிறது. தேவன்தாமே நமது தோல்விகளைக் காட்டிலும் பெரியவர் என்று நாம் நம்பினால், அப்பொழுது அவைகளுக்கு நம்மீது எந்த வல்லமையும் கிடையாது. நம்முடைய பலவீனங்கள் - அவர் தமது வல்லமையைக் காண்பிக்கும் ஒரு தருணமாய் உள்ளன.

"பாவம் பெருகின இடத்தில் கிருபை அதிகமாய் பெருகிற்று" என்று ரோமர் 5:20 சொல்கிறது. அப்படிப்பட்ட

ஓர் அமைப்பு அவர்களுக்காக செயல்படும்படி அமைந்திருக்கும்போது யார்தான் தோற்றுப்போகக்கூடும்?

பலவீனங்களையும், தோல்விகளையும் குறித்து மனம் சோர்ந்துபோக வேண்டாம். இயேசு கிறிஸ்துவின் நிமித்தமாக, நீங்கள் அப்படி இருக்கத் தேவையில்லை என்று அறிந்துகொள்வதில் பூரிப்படையுங்கள். தங்களுடைய வாழ்வில் கர்த்தரைக் கொண்டிராதவர்கள்தாம் மனச்சோர்வினிடம் செல்கிறார்கள். நாம் நம் இயேசுவினிடம் செல்லலாம். அது நமக்குத் துயரத்தையல்லாமல் மகிழ்ச்சியை மட்டுமே கொடுக்கும்.

நீ தேவனுக்கு வியப்பைக் கொடுக்கிறவனல்ல என்பதை நினைவில்கொள்! அவர் என்னைத் தெரிந்துகொள்ளும்போது தான் என்ன பெற்றுக் கொள்வாரென அறிந்திருந்தாரோ அதேவண்ணம் உன்னைத் தெரிந்துகொள்ளும்போதும் அவர் என்ன பெற்றுக் கொள்வாரென அறிந்திருந்தார். எபேசியர் 1:4 இவ்வாறு சொல்கிறது: “அவர் உலகத்தோற்றத்துக்கு முன்னே கிறிஸ்துவுக்குள் நம்மைத் தெரிந்துகொண்டார் (தமக்குச் சொந்தமாய் இருக்கும்படியாக நம்மைத் தெரிந்து கொண்டார்).” நம்முடைய ஒவ்வொரு பலவீனத்தையும், ஒவ்வொரு குறைவையும் நாம் எப்பொழுதெல்லாம் தோல்வியுறுவோமோ அந்த ஒவ்வொரு வேளையையும் அறிந்திருந்தும்கூட “நான் உன்னை விரும்புகிறேன்” என்று சொன்னார். எபேசியர் 1:5 நம்மை இயேசு கிறிஸ்து மூலமாய் தமக்கு சுவிகார புத்திரராகும்படி முன் குறித்திருக்கிறார் என்று கூறுகிறது.

நான் மகிழ்ச்சியாகவே இருப்பேன் என்று எண்ணுகிறேன். தேவன் என்னுடைய அப்பா! தேவன் நம்பக்கத்தில்

இருப்பதால் நிச்சயமாக இறுதியில் எல்லாம் நன்றாகவே முடியும். ஆகவே நாம் துக்கமாயிருந்து நம்முடைய நேரத்தை வீணடிக்காமல் இப்பொழுதே மனம் மகிழ்வோம்.

நியாயமற்ற ஒப்பிடுதல்

நம்முடைய வாழ்க்கையை மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது அநேக தருணங்களில் மனச்சோர்வினை ஏற்படுத்த காரணமாயுள்ளது. நாம் மற்ற மக்களைப் பார்த்து "அவர்கள் காணப்படுவது போல நாம் ஏன் காணப்படவில்லை? அவர்களுக்கு சொந்தமாக இருப்பவை நமக்கேன் இல்லை? அல்லது அவர்கள் செய்வதை நாம் ஏன் செய்யவில்லை?" என வியக்கலாம். ஆனால் அவர்களுக்கு இருப்பவை நமக்கு ஏன் இல்லை என்று மட்டும் சாத்தான் சுட்டிக் காட்டுகிறானேயொழிய அவர்களுக்கு என்ன இல்லை என்பதைக் குறிப்பிடுவதில்லை என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

நம்மிடம் இல்லாதவற்றை மற்றவர்கள் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் மற்றவர்களிடம் இல்லாத சில பொருட்கள் நம்மிடத்திலும் உண்டல்லவா? நம்முடைய வாழ்க்கையில் அவருடைய அழைப்பை நிறைவேற்றுவதற்கு என்னவெல்லாம் தேவையோ அவைகளை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைக்குத் தக்கவாறு கொடுத்திருக்கிறார் என நம்ப வேண்டும். ஒன்றை நான் சொந்தமாகக் கொண்டிராவிட்டால் அது எனக்கு இன்றியமையாத் தேவையாக இருக்காது அல்லது அதை நான் பெற்றுக்கொள்ளும்படியான வேளை இன்னும் வரவில்லை.

இப்படியாக மற்றவர்களோடு என்னை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து நான் பலநாட்களை மனச்சோர்வுற்றவளாக மகிழ்ச்சியின்றி

செலவிட்டேன். ஏன் என் பாரங்களை, டேவ் செய்ததுபோல ஆண்டவர்மேல் வைக்க என்னால் இயலவில்லை.

நான் ஏன் என் போதகரின் மனைவியைப் போல் இனிமையாகவும், இரக்கமுள்ளவளாகவும், இணக்கமுள்ளவளாகவும் இருக்க முடியவில்லை? நான் ஏன் அண்டை வீட்டுக்காரர்களைப் போல் தையல் தைக்க இயலவில்லை? அதிகம் சாப்பிட்டாலும் உடல் எடை கூடாத உடற்கூறு தன்மையை நான் ஏன் கொண்டிருக்கவில்லை? ஏன்? ஏன்? ஏன்?

பேதுரு தன்னை யோவானுடன் ஒப்பிட்டு கேள்வி கேட்டபொழுது, ஆண்டவர் அவருக்குக் கொடுத்த அதே பதிலைத் தவிர வேறுபதிலை எனக்கு ஒருபோதும் தரவில்லை. யோவான் 21:18-22ல் இயேசு பேதுருவை நோக்கி, அவன் எப்படியாக பாடுகளை அனுபவிக்கும் ஒரு சூழலுக்குள்ளாக கடந்துசெல்லப்போகிறான் என்பதையும், எப்படிப்பட்ட மரணத்தினால் அவன் தேவனை மகிமைப்படுத்தப் போகிறான் என்பதை கூறினார்.

உடனே பேதுருவின் பதில் யோவானுக்கு என்ன நேரிடப்போகிறது என்று கேட்பதாகவே இருந்தது. நான் வரும்வரை அவன் உயிரோடிருந்தால் உனக்கென்ன? (அதைக்குறித்து உனக்கென்ன அக்கறை?) “நீ என்னைப் பின்பற்றி வா” (வசனம் 22) என்பதே ஆண்டவர் கொடுத்த பதிலாக இருக்கிறது.

ஆண்டவர் இயேசுதாமே பேதுரு தன்னை யோவானோடு ஒப்பிட்டுப் பாராமல், அவனுடைய சொந்தவேலையைப் பார்க்கும்படி மரியாதையோடு கூறுவதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஆண்டவர் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு

தனிப்பட்ட திட்டத்தை வைத்திருக்கிறார். எண்ணற்ற தருணங்களில் அவர் என்ன செய்கிறார் என்றும், ஏன் செய்கிறார் என்றும் ஒன்றையும் நம்மால் விளங்கிக்கொள்ள முடியாது.

நமக்கு என்ன நடக்க வேண்டுமென்பதற்கு மற்றவர்களை நாம் அளவாக எடுத்துக்கொள்கின்றோம். ஆனால் அவர்கள் நமக்கு அளவாயிருக்க முடியாது. ஏனென்றால் தேவன் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஒரு புதிய அளவை வைத்திருக்கிறார். நம் ஒவ்வொருவருடைய கைரேகையும் வித்தியாசமாய் இருப்பதே நாம் ஒருவரோடொருவர் போட்டிபோடக்கூடாது என்பதற்கு சரியான நிரூபணமாயிருக்கிறது. நாம் அநியாயமாக மற்றவர்களோடு நம்மை ஒப்பிட்டு வாழக்கூடாது.

நம்மை மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுவது நியாயமற்றது. நமக்கும், மற்றவர்களுக்கும், தேவனுக்கும்கூட அது நியாயமற்றது. அது உறவுகளின் நடுவே அழுத்தத்தைக் கொண்டுவருகிறது. அது "உம்மை நான் இதற்குள் மட்டுப்படுத்துகிறேன். இதற்கு மிஞ்சி நீர் செயல்படக்கூடாது" என்று தேவனிடம் சொல்லுகிறது. இறுதியில் தேவன்தாமே நீ அறிந்த எல்லாரைக் காட்டிலும் உனக்கு அதிகமாகக் கொடுத்தாரென்றால் அப்பொழுது நீ என்ன சொல்லுவாய்?

மற்றவர்களுக்கு இருப்பதை தேவன் நமக்குக் கொடுத்தால் நாம் அதில் திருப்தியடைந்துவிடுவோம். ஆனால் தேவன் தம்மை நம்புகிறவர்களுக்கு அதற்கும் அதிகமாக கொடுக்கக்கூடும். கலாத்தியர் 5:26 ஒருவர்மேல் ஒருவர் "பொறாமை கொள்ளாமலும்" "போட்டியில்லாமலும்" இருக்க வேண்டுமென போதிக்கிறது.

நீதிமொழிகள் 14:30 “பொறாமையோ எலும்புருக்கி” என்று சொல்லுகிறது. மனச்சோர்வு அப்படிப்பட்டதுதான். எலும்புருக்கி (எலும்பு உருகிப்போன நிலை) - எல்லாமே சரிந்துபோனது போன்ற உணர்வு.

கலாத்தியர் 6:4ல் “மற்றவனைப் பார்க்கும்போதல்ல, தன்னையே பாராட்டத்தக்க தன் சுயகிரியையை) பார்க்கும்போது மேன்மை பாராட்ட அவனுக்கு இடமுண்டாகும்” என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இன்னொரு விதமாகக் கூறினால், நம்முடைய இலக்கு: “நான் எந்தளவில் மிகச்சிறந்து விளங்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு விளங்குவேன்” என்பதாக இருக்க வேண்டும். நாம் என்ன செய்யும்படியாக எதிர்பார்க்கப்படுகிறோம் என நம்புகிறோமோ அதை மட்டும் செய்யவேண்டும். “வேறொருவர் செய்வதைக் காட்டிலும் மிகப் பெரிதானவைகளை” நான் செய்வதன் மூலமாக நான் அவரைக் காட்டிலும் சிறந்தவனாக உணருவேன் என்ற மனப்பான்மையோடு செயல்படக்கூடாது.

நம் மதிப்பீடு தனிப்பட்ட முறையில் கிறிஸ்துவுக்குள் உறுதியாக வேர்கொண்டிருக்கும்போது, நாம் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல், போட்டியிடுதல் என்ற வேதனைகளிலிருந்து விடுதலை பெற்றவர்களாக இருக்கிறோம். அந்தவிதமான சுதந்திரம் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறது. நம்மிடம் என்ன இல்லை, நம்மால் என்ன செய்ய முடியவில்லை என்பதன் விளைவே மனச்சோர்வு, நமக்கு இருக்கும் ஒவ்வொரு சின்ன பொருட்களுக்கும் நன்றியோடிருந்து, நாம் ஜீவனோடிருந்து, இயேசுவை நம் ஆண்டவர் என்று அறிவதால் நம்மை பாக்கியவான்களாக எண்ணுவதன் விளைவே மகிழ்ச்சியாகும்.

மனச்சோர்வு மனச்சோர்வைப் பிறப்பிக்கிறது

நாம் யாரோடிருக்கிறோமோ அவர்களைப் போலவே மாறிவிடுவோம் என்பதால் யாருடன் நாம் ஐக்கியம் கொள்கிறோம் என்பது மிகமுக்கியமானது. தானியேல் மிகப்பெரிய உத்தமனாகவும், மேன்மை பொருந்தினவனாயும் இருந்தான். அதைப்போலவே அவன் நண்பர்களும் அப்படிப்பட்டவர்களாகவே இருக்கக் காண்கிறோம். தானியேல் தன் உத்தமத்தை விட்டுக்கொடுக்கவில்லை. அதைப் போலவே ஷாத்ராக், மேஷாக், ஆபேத் நேகோவும் விட்டுக்கொடுக்கவில்லை.

மனம் சோர்ந்துபோய், துயரம் நிறைந்து எதிர்மறையாக இருக்கும் *நபருடன்* இருப்பது ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற *நிலையாகவே* இருக்கும். அவரைச் சுற்றிலும் இருக்கிறவர்கள் கவனமாயிராவிட்டால் மனச்சோர்வுற்று, அவரைப் போலவே மற்றவர்களும் தங்களுக்குள் உணரத் தொடங்குகிறார்கள்.

ஒருவேளை மனச்சோர்வுற்ற நபருடன் நீங்கள் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டியதாயிருந்தால், மனச்சோர்வின் ஆவிக்கெதிராக உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்படியாக விசுவாசத்தைக் கொண்டு, இயேசுவின் இரத்தத்தால் மூடி, உங்களைக் காத்துக் கொள்ளுங்கள். மனச்சோர்வு உங்களை எவ்வளவு வலிமையாக தாக்குகிறதோ, அதைவிட அதிக வலிமையாகத் தாக்கக் கவனமாயிருங்கள்.

சங்கீதம் 1:1 "பாவிகளுடைய வழியில் செயலற்று உட்கார்ந்திருக்கக் கூடாது" என்று கூறுகிறது. மக்களுக்கு உதவிசெய்ய முயற்சிப்பது சரியென்று நான் உறுதியாய்

நம்புகிறேன். மனச்சோர்வுற்ற மக்களும் இதில் அடங்குவார்கள். ஆனால் சிலசமயங்களில் மனச்சோர்வுற்ற மக்கள் உதவியை விரும்பாமல் மனச்சேர்வுற்றவர்களாவே இருக்க விரும்புகிறார்கள்.

எதிர்மறையாகவுள்ள மக்களுக்கு தனிப்பட்ட முறையில் ஆலோசனைகொடுத்து உதவியிருக்கிறேன். எவ்விதமான நல்ல காரியங்களை நான் சுட்டிக்காட்ட முயற்சித்தாலும் சரி, எப்பொழுதும் மிகவும் கசப்பான, எதிர்மறையான ஏதோ ஒரு காரியத்துடனேயே மீண்டும் திரும்பிவருவார்கள். நானுங்கூட பல ஆண்டுகளுக்கு அவ்வாறே இருந்தேன். அப்போது யாராவது என்னை உற்சாகப்படுத்த விரும்பினால் எனக்கு பைத்தியமே பிடித்துவிடும் போலிருக்கும்.

நான் எவ்வளவு சோகத்துடன் காணப்பட்டாலும் சரி, டேவ் எப்பொழுதுமே மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்*படி பார்த்துக் கொண்டார்* என்பதை இப்பொழுதும் நன்றாக நினைத்துப் பார்க்க முடிகிறது. அவரது மகிழ்ச்சி மெய்யாகவே என்னை கோபங்கொள்ளச் செய்தது.

மனச்சோர்வுக்குள்ளானவர்கள் மற்றவர்களும் மனச்சோர்வுக்குள்ளாவதையே விரும்புகிறார்கள். மகிழ்ச்சி அவர்களை எரிச்சலடையச் செய்கிறது. உண்மையில், அது அவர்களை 'துன்புறச்செய்யும் பொல்லாத ஆவியை' எரிச்சலடையச் செய்கிறது. மனச்சோர்வுக்குள்ளான மக்கள் அனைவரும் பிசாசு பிடித்தவர்களென்று நான் கூறவரவில்லை. பொல்லாத ஆவி நம்மை தொல்லை செய்வதினாலேயே மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது என்றே கூறுகிறேன்.

தீயவழியிலான, தீமையான யாவும் சாத்தானிடத்திலிருந்தும், அவனுடைய தீய ஆவிகளிடத்திலிருந்தும் வருகின்றன என

நாம் அறிவோம். ஆகையால் அது என்னவாயிருக்கிறதென அறிந்து சோர்ந்துபோகாமல் எதிர்கொள்வோம்.

நீங்கள் மனச்சோர்வின் போராட்டத்தினால் தாக்கப்பட்ட ஒருவராக இருந்தால், நீங்கள் அதை உண்மையாய் எதிர்கொள்ள விரும்பினால் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய காரியங்களில் ஒன்று, மகிழ்ச்சியான மக்களுடன் நேரத்தை செலவிட கவனமாயிருங்கள். டேவ்வின் மகிழ்ச்சி என்னுடைய மனச்சோர்வின் நாட்களில் எனக்கு எரிச்சலூட்டியபோதிலும், அவருடைய விடாமுயற்சியும், மகிழ்ச்சியும் நானும் அதைப் பசியோடு விரும்பித் தேடும்படியாகச் செய்தது.

நான் அவருடன் இருந்ததின்மூலம், சூழ்நிலைகளை எப்படி சமாளிப்பதென கற்றுக்கொண்டேன். நான் எப்படி அவைகளைக் கையாளுவேனோ; அதைவிட எப்படி வித்தியாசமாக கையாளுகிறார் எனக் கண்டேன். அப்போதுதான் நம் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம் வாழ்வில் எந்தவொரு சவாலும் இல்லாமலிருப்பதினால் அல்ல — அவற்றைக்குறித்துக் நாம் கொண்டிருக்கும் மனப்பான்மையினாலேயே என உணர்ந்தேன்.

ஆவிகளும், அபிஷேகங்களும் ஒருவரிடமிருந்து அடுத்தவருக்கு தாவக்கூடியவை. ஆகவேதான் வேதாகமத்தின் கொள்கையின்படி நாம் மக்கள்மீது கைகளை வைக்கிறோம். மோசேயை தேவன் அழைத்த ஊழியத்தில் அவருக்கு உதவ எழுபது மனிதர்கள் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டார்கள். முதலாவதாக அவர்களை ஆசரிப்புக் கூடாரத்திற்கு அழைத்துவந்து, மோசேயுடன் நிற்கும்படி செய்ய தேவன் கட்டளையிட்டார். அதன்பின் அவர் வந்து மோசேயின் மேலிருக்கும் ஆவியை எடுத்து அவர்கள்மேல் வைப்பேன் என்றார்.

முதலாவது அவர்கள் மோசேயைச் சுற்றிலும் நிற்க வேண்டும். அப்பொழுது தேவன்தாமே அவர் மேலிருக்கும் ஆவி அவர்கள்மேல் வருவதை பார்த்துக் கொள்வார். இது ஒரு வல்லமையான கோட்பாடு இல்லையா? என்னுடைய *ஆளியலில்* ஏராளமான மாற்றங்கள் தேவைப்பட்டன. என்னுடைய மனநிலை திடமாயிருப்பதே என்னுடைய இன்றியமையாத காரியங்களில் ஒன்றாயிருந்தது. நான் எவ்விதமாக இருந்தேன் என்றும், ஏன் அவ்விதமாக இருந்தேன் என்றும் தேவன் விளங்கிக்கொண்டிருந்தார். என்னுடைய மனப்பான்மையில் உற்சாகமற்ற மனநிலையை வளர்த்த அந்த ஆண்டுகளில் என்னுடைய பலகாரியங்கள் எனக்கு நேரிட்டன. ஆனால் நான் நலமடைவதற்கும் தேவன்தாமே பலகாரியங்களை ஒழுங்குசெய்தார். மிகவும் உறுதியான தன்மையுள்ள மக்களால் என்னைச் சூழ்ந்து கொண்டார்.

அவர்களில் என்னுடைய கணவரும் ஒருவராக இருந்தார். அதைப்போலவே உதவியாயிருந்தவர்கள் டேவ்வுடனும், என்னுடனும் பதினொரு ஆண்டுகளாக வாழ்ந்துவந்த ஒரு தம்பதியினர் ஆவர். பால், ரோக்ஸேன் எனப்படும் அவர்கள் நாங்கள் வெளியே பயணமாகும்போதெல்லாம் எங்கள் வீட்டையும், ஊழியத்தையும்கூட கவனித்துக் கொண்டனர். அவர்கள் மிக உறுதியானவர்கள்.

இம்மூவருடனும் ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு நாளும் பேசினேன். பெரும்பாலான தருணங்களில் ஒன்றாக உணவருந்தினேன். ஒன்றாக படங்களைப் பார்த்தேன், கடைக்குச் சென்றேன், ஆலயத்திற்குச் சென்றேன், உரையாடினேன், திட்டமிட்டேன், இப்படியாக வாழ்ந்தேன்.

நான் மாற்றப்படும்வரை மகிழ்ச்சியான, திடமான மக்கள் நடுவிலே ஒரு பெரிய கரும்புள்ளி அல்லது கறையைப்போல காணப்பட்டேன். அவர்களது மகிழ்ச்சியும், திடத்தன்மையும் என்னுடைய குறையை எனக்கு உணர்த்தின. அதற்காக நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அதைத்தான் உற்சாகமான மகிழ்ச்சியால் நிரம்பிய, திடத்தன்மையுள்ள மக்கள் உங்களுக்கும் செய்யக்கூடும்.

ஆகையால் நீங்கள் மனச்சோர்வுடன் போராடுவீர்களானால் யாரோடு சேர்ந்துகொள்வீர்கள் என்பது மிகமுக்கியமானதென்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மனச்சோர்வினை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலையிலிருந்தால் மற்ற மனச்சோர்வுள்ள மக்களோடு சேராதிருங்கள்.

நாம் மனச்சோர்வுடன் போராடிக் கொண்டிருப்போமானால் ஏனைய, அதைரியப்பட்டு, மனச்சோர்வுற்றிருக்கும் மக்களுடன் நம்முடைய பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசக்கூடாது. நாம் சிரிக்கவும், பாடவும், மகிழ்ந்து களிகூரவும், அவ்வப்போது ஆர்ப்பரிக்கவும், மகிழ்ச்சியான காரியங்களைப் பற்றி சிந்திக்கவும் வேண்டும்.

7

உங்களைக் குறித்து தேவன் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கவனியுங்கள்

தம்முடைய கிருபையின் மகிமைக்குப் புகழ்ச்சியாக நம்மை இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமாய் தமக்குச் சுவிகாரப் புத்திரராகும்படி முன் குறித்திருக்கிறார்.

எபேசியர் 1:5-6

7

உங்களைக் குறித்து தேவன் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கவனியுங்கள்

நம்மைக் குறித்து தோல்வியுற்று ஆக்கினைத் தீர்ப்புக்குள்ளானவர்களாக உணரவேண்டுமென்று தேவன் விரும்பவில்லை. நாம் இருக்கிறவண்ணமாகவே தேவனுக்குப் பிரியமானவர்களாக இருக்கிறோம் என்பதை உணர விரும்புகிறார்.

பிசாசானவன் நாம் என்னவாக இல்லையோ அதையே நம்மிடம் சொல்ல முயற்சிக்கிறான். ஆனால் தேவனோ நாம் என்னவாக இருக்கிறோம் என்பதை நமக்குச் சொல்ல விரும்புகிறார். நாம் அவருக்கு மிகவும் பிரியமான அவருடைய அன்பான பிள்ளைகள்.

தேவன் நாம் எவ்வளவு தூரம் விழுந்துபோயிருக்கிறோம் என்பதை நினைவுபடுத்த விரும்பவில்லை. நாம் எவ்வளவு

தூரம் எழும்பியிருக்கிறோம் என்பதையே நமக்கு நினைவுபடுத்த எப்பொழுதும் விரும்புகிறார். நாம் எவ்வளவு மேற்கொள்கிறோம், நாம் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கிறோம், அவர் பார்வையில் நாம் எவ்வளவு அருமையானவர்கள், நம்மை அவர் எவ்வளவாய் நேசிக்கிறார் என்பதையே நினைவுபடுத்துகிறார்.

பிசாசானவனோ நாம் பரிபூரணமாய் இல்லாததால் தேவனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட முடியாது என்று சொல்லுகிறான். ஆனால் தேவனோ தமக்குப் பிரியமானவருக்குள் அவர் ஏற்கனவே நமக்காக என்ன செய்திருக்கிறாரோ அதன்நிமித்தமாக நாம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டோம் என்று சொல்லுகிறார். (*எபே 1:6*)

தேவன்தாமே தம்முடைய கரம் நம்மீது இருக்கிறதென்றும், அவருடைய தூதர்கள் நம்மை விழிப்பாய் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றும், அவருடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் நாம் செய்யும் எல்லாவற்றிலேயும் நமக்கு உதவுவதற்காக நமக்குள்ளேயும், நம்முடனேயும் இருக்கிறார் என்பதை நாம் அறிய வேண்டுமெனவும் விரும்புகிறார். *இயேசு நம்முடைய நண்பனென்றும், அவருடன் நாம் ஒவ்வொரு நாளும் நடக்கும்போது நம் வாழ்வில் நன்மையானக் காரியங்கள் நடக்கும் என்றும் நாம் அறிந்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்.*

நீங்களும், நானும் பிசாசானவனுக்கு செவிகொடாமல் தேவனுக்கு மட்டுமே செவிகொடுப்போமானால், அப்பொழுது அவர் நம்மை உற்சாகப்படுத்தி, நம்மைக்குறித்து நாமே நன்றாக இருப்பதாக உணரும்படிச் செய்வார். கடந்தகாலத்தைக்

குறித்து சமாதானத்தையும், தற்காலத்தில் மகிழ்ச்சியையும், எதிர்காலத்தைக் குறித்த நம்பிக்கையையும் தருவார்.

கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதே நம்முடைய பெலனும், பலத்த அரணுமாயிருக்கிறதென்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

முடிவுரை

உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய கோட்பாடுகள் சிக்கலானவை அல்ல! மகிழ்ச்சியாய் இருத்தலாகிய கோட்பாட்டை மனச்சோர்வினைக் கொண்டுவரக்கூடிய காரியத்தின்மீது துவக்கத்திலேயே பயன்படுத்துவீர்களானால், உங்களுடைய நிலைமை நிச்சயமாகவே மாறிவிடும்.

பகுதி 2

வேதவசனங்கள்

மனச்சோர்வை எதிர்கொள்வதற்கான வேதவசனங்கள்

நீதிமான்கள் கூப்பிடும்போது கர்த்தர் கேட்டு, அவர்களை அவர்களுடைய எல்லா உபத்திரவங்களுக்கும் நீங்கலாக்கி விடுகிறார்.

சங்கீதம் 34:17

கர்த்தருக்காகப் பொறுமையுடன் காத்திருந்தேன், அவர் என்னிடமாய்ச் சாய்ந்து, என் கூப்பிடுதலைக் கேட்டார்.

பயங்கரமான குழியிலும், உளையான சேற்றிலுமிருந்து என்னைத் தூக்கியெடுத்து, என் கால்களைக் கன்மலையின்மேல் நிறுத்தி, என் அடிகளை உறுதிப்படுத்தி,

நமது தேவனைத் துதிக்கும் புதுப்பாட்டை அவர் என் வாயிலே கொடுத்தார், அநேகர் அதைக் கண்டு, பயந்து, கர்த்தரை நம்புவார்கள்.

சங்கீதம் 40:1-3

என் ஆத்துமா உம்மைத் தொடர்ந்து பற்றிக்கொண்டிருக்கிறது; உமது வலதுகரம் என்னைத் தாங்குகிறது.

சங்கீதம் 63:8

கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறேன், என் ஆத்துமா காத்திருக்கிறது, அவருடைய வார்த்தையை நம்பியிருக்கிறேன்.

சங்கீதம் 130:5

ஆரோக்கியமுள்ள நாவு ஜீவவிருட்சம் நாவின் மாறுபாடோ ஆவியை நொறுக்கும்.

நீதிமொழிகள் 15:4

(சூழ்நிலைகள் உன்னைச் சோர்ந்துபோய் குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளும்படியாக வைத்திருக்கும் நிலையிலிருந்து புதுவாழ்வுக்குள்ளாக) *எழும்பிப் பிரகாசி; (கர்த்தருடைய மகிமையின் பிரகாசத்தினால்) உன் ஒளி வந்தது, கர்த்தருடைய மகிமை உன்மேல் உதித்தது.*

ஏசாயா 60:1

கர்த்தராகிய தேவனுடைய ஆவியானவர் என்மேல் இருக்கிறார் சிறுமைப்பட்டவர்களுக்கு சுவிசேஷத்தை அறிவிக்க கர்த்தர் என்னை அபிஷேகம் பண்ணினார். இருதயம் நொறுங்குண்டவர்களுக்கு காயங்கட்டுதலையும், (சரீரத்திலும், ஆவியிலும்) *சிறைப்பட்டவர்களுக்கு*

விடுதலையையும், கட்டுண்டவர்களுக்கு கட்டவிழ்த்தலையும் கூறவும்,

கர்த்தருடைய அநுக்கிரக வருஷத்தையும் (அவர் அநுக்கிரகம் செய்யும் வருஷம்) நம்முடைய தேவன் நீதியைச் சரிக்கட்டும் நாளையும் கூறவும் துயரப்பட்ட அனைவருக்கும் ஆறுதல் செய்யவும் சீயோனிலே துயரப்பட்டவர்களை சீர்ப்படுத்தவும் (ஆறுதலையும், சந்தோஷத்தையும்) அவர்களுக்கு சாம்பலுக்குப் பதிலாக (மாலை அல்லது மகுடம்) சிங்காரத்தையும், துயரத்துக்குப் பதிலாக ஆனந்த தைலத்ததையும், ஒடுங்கின, பாரமான, சோர்ந்துபோன ஆவிக்குப் பதிலாக (விலையேறப்பெற்ற) துதியின் உடையையும் கொடுக்கவும் அவர் என்னை அனுப்பினார்.

ஏசாயா 61:1-3

இருளிலிருந்து வெளிச்சத்தைப் பிரகாசிக்கச் சொன்ன தேவன் (மேசியாவாகிய) இயேசு கிறிஸ்துவின் முகத்திலுள்ள தமது மகிமையின் அறிவாகிய ஒளியைத் தோன்றப்பண்ணும்படியாக எங்கள் இருதயங்களில் பிரகாசித்தார்.

2 கொரிந்தியர் 4:6

நீங்கள் ஒன்றுக்குங் கவலைப்படாமல், எல்லாவற்றையும் குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை ஸ்தோத்திரத்தோடேகூடிய ஜெபத்தினாலும், வேண்டுதலினாலும் தெரியப்படுத்துங்கள்.

அப்பொழுது, எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான தேவசமாதானம் உங்கள் இருதயங்களையும், உங்கள் சிந்தனைகளையும் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாகக் காத்துக்கொள்ளும்.

கடைசியாக, சகோதரரே,
உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ,
ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ,
நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ,
கற்புள்ளவைகளெவைகளோ,
அன்புள்ளவைகளெவைகளோ,
நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளெவைகளோ,
புண்ணியமெதுவோ, புகழ் எதுவோ
அவைகளையே சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள்.

பிலிப்பியர் 4:6-8

மனச்சோர்வுடன் போராடுவதற்கான ஜெபம்

பிதாவே, மனச்சோர்வாகிய பாரத்தை சுமந்துகொண்டு, இயேசுகிறிஸ்துவின் பெயரில், உம்மிடத்தில் வருகிறேன். கர்த்தாவே! இது எனக்குத் தேவையில்லாத பாரமாயிருப்பதால் இதை இப்பொழுது உம்முடைய பாதத்தின்முன் விட்டுவிடுகிறேன்!

மழுங்கடிக்கப்பட்டுக் கிடக்கும்படியான உணர்வுகளை எடுத்துப்போட்டு, உம் ஒப்பற்ற மகிழ்ச்சியைத் தாரும்! உம்முடைய கிருபை எனக்குப் போதுமானது.

உமது வசனங்களுடன் உடன்படிக்கை செய்துகொள்ளுகிறேன்! உம்முடைய சமுகத்திலிருப்பது எனக்கு அவசியமாயிருக்கிறது. உமக்குள்ளாகவே நான் இருக்கிறேன்! இயங்குகிறேன்! வாழ்கிறேன்!

நன்றி!

தேவனோடு தனிப்பட்ட உறவு வைத்துக்கொள்ள ஜெபம்

மற்ற எல்லாவற்றையும்விட இயேசு உங்களை இரட்சிக்கவும், பரிசுத்த ஆவியினால் நிரப்பவும் விரும்புகிறார். நீங்கள் சமாதானபிரபுவாகிய இயேசுவை உங்கள் ஆண்டவராகவும், மீட்பராகவும் இதுவரை ஒருபோதும் அழைத்திராவிட்டால், நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்படி இப்பொழுது நான் உங்களை அழைக்கிறேன். கீழ்க்கண்ட ஜெபத்தை ஏறெடுங்கள். நீங்கள் இதை முழுமனதோடு உண்மையாகவே செய்தால், கிறிஸ்துவுக்குள்ளாக ஒரு புதுவாழ்க்கையை உணருவீர்கள்.

பிதாவே,

நீர் உலகத்தை இவ்வளவாக நேசித்தீர், உம்முடைய ஒரே குமாரனை எங்களுடைய பாவங்களுக்காக மரிக்கக் கொடுத்தீர், அதனால் அவருக்குள் விசுவாசிக்கிறவன் எவனும் அழிந்துபோகாமல், நித்தியவாழ்வைப் பெறுகிறான்.

உம்மிடத்திலிருந்துப் பெற்ற வெகுமதியான, விசுவாசத்தின் மூலமாய் கிருபையாக இரட்சிக்கப்பட்டோம் என்று

உம்முடைய வசனம் சொல்கிறது. நாங்கள் இரட்சிப்படைய எங்களால் எதுவும் செய்ய இயலாது.

உம்முடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவே உலகத்தின் மீட்பர் என்று நான் நம்பி, என் வாயினால் அறிக்கையிடுகிறேன். என்னுடைய எல்லாப் பாவங்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்கான கிரயத்தை செலுத்தி சிலுவையில் எனக்காக மரித்தார். நீர் இயேசுவை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினீர் என்று என் இதயத்தில் விசுவாசிக்கிறேன்.

நீர், என்னுடைய பாவங்களை மன்னிக்கும்படி வேண்டுகிறேன். நான் இயேசுவை என்னுடைய ஆண்டவராக அறிக்கையிடுகிறேன். உம்முடைய வசனத்தின்படி நான் இரட்சிக்கப்பட்டேன், உம்முடன் நித்தியத்தைக் கழிப்பேன். பிதாவே! உமக்கு நன்றி!

நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். இயேசுவின் நாமத்தில் ஆமென்.

யோவான் 3:16; எபேசியர் 2:8,9 ரோமர் 10:9,10; 1 கொரிந்தியர் 15:3,4; 1 யோவான் 1:9; 4:14-16, 5:1,12,13 பார்க்கவும்.

ஆசிரியரைப் பற்றி

ஜாய்ஸ் மேயர் அவர்கள் உலகப்பிரசித்திப்பெற்ற வேதாகமப் போதகர்களுள் ஒருவராவார். நியூயார்க் டைம்ஸின் சிறப்பாக விற்பனையாகும் ஆசிரியரான அவருடையப் புத்தகங்கள், பலலட்சக்கணக்கானவர்கள் இயேசுக் கிறிஸ்துவின் மூலம் நம்பிக்கையையும், மீட்பையும் கண்டடைய உதவியுள்ளன. ஜாய்ஸ் மேயர் ஊழியங்களின் மூலம் பல தலைப்புகளைப் பற்றி அவர் போதிக்கின்றார், அதில் மனம், வாய், மன நிலை, மனப்பான்மை ஆகியவற்றிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவர் போதிக்கின்றார். அவருடைய வெளிப்படையான உரையாடும் நடையானது, அவருடைய தனிப்பட்ட அனுபவங்களை வெளிப்படையாகவும், நடைமுறைக்கேற்றப்படியாகவும் பகிர்ந்துக் கொள்ள உதவுகிறது.இதனால் கேட்கிறவர்கள் அவர் என்ன வாழ்க்கையில் கற்றுக் கொண்டாரோஅதை அவர்கள் வாழ்க்கையில் அப்பியாசப்படுத்த ஏதுவுண்டாகிறது. ஜாய்ஸ் அவர்கள் சுமார் 100 புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். அவை 100 மொழிகளில் மொழிப்பெயர்கப்பட்டுள்ளது. அவர் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏறத்தாழ பன்னிரெண்டு உலகளாவிய மற்றும் உள்நாட்டு கருத்தரங்குகளை நடத்துகின்றார், இதன்மூலம் மக்கள் தங்கள் அனுதின வாழ்க்கையை அனுபவிக்கப் போதிக்கின்றார். கடந்த 30 ஆண்டுகளாக ஆண்டுதோறும் நடைபெறும் அவருடைய பெண்கள் கருத்தரங்குக்கு சுமார் 20 லட்சம் பெண்கள் உலகெங்கிலுமிருந்து கலந்துக் கொள்கின்றனர். கஷ்டப்படும் மக்களுக்கு உதவ வேண்டுமென்ற ஜாய்ஸின் வாஞ்சை தான் “நம்பிக்கையின் கரம்” என்ற தரிசனத்திற்கு அஸ்திபாரமாக அமைந்திருக்கிறது, இது ஜாய்ஸ் மேயர் ஊழியங்களின் ஊழியப் பணி கிளையாகும், இது அவருடைய ஊராகிய செயின்ட் லூயிலும் உலகின் பல்வேறு இடங்களிலும் நடைபெறும் அருட்பணிகளை தாங்கிவருகின்றது.

To contact the author in the United States, please write:
Joyce Meyer Ministries
P.O. Box 655,
Fenton, Missouri 63026
or call: (636) 349-0303
or log on to: www.joycemeyer.org

To contact the author in India, please write:
Joyce Meyer Ministries
Nanakramguda,
Hyderabad - 500 008
or call: 2300 6777
or log on to: www.jmmindia.org