

# தனிமை பற்றிய நேரடி உரை



வேதவசனத்தின் வல்லமையால்  
உணர்ச்சிப்போராட்டங்களை எதிர்கொள்ளுதல்!

## ஐாய்ஸ் மேயர்

முன்பதிப்பு: எனக்குதவுங்கள் நான் தனிமையாயிருக்கிறேன்!

# தனிமை

பற்றிய ஒரு நேரடி உரை

---

## தனிமை

### பற்றிய ஒரு நேரடி உரை

வேதவசனத்தின் வல்லமையால்  
உனர்ச்சிப்போராட்டங்களை  
எதிர்கொள்ளுதல்!

---

## ஐாய்ஸ் 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 The Zondervan Corporation. *The Amplified*  
*Bible, New Testament*, copyright © 1954, 1958, 1987  
by The Lockman Foundation.  
Used by permission.

Scriptures quotations marked (NKJV) are taken from *The New King James*  
*Version* copyright ©1979, 1980, 1982 Thomas Nelson, Inc.

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

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

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](http://www.jmmindia.org)

## *Straight Talk on LONELINESS - Tamil* *Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word!*

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

# பொருளாடக்கம்



முன்னுரை

vii

<b>பகுதி 1</b> ஒருபோதும் கைவிடப்படுவதில்லை	1
1 நீங்கள் தனிமையாய் இருக்கவில்லை	3
2 தனிமை உணர்வு குணமாக்கப்பட முடியும்	15
3 துயரத்தின் ஏழு நிலைகள்	27
4 துயரங்களிலிருந்தும் நஷ்டங்களிலிருந்தும் மீணவது	65
<b>பகுதி 2</b> வேதவசனங்கள்	85
தனிமையையும் துயரத்தையும் மேற்கொள்ள வேதப் பகுதிகள்	87
முடிவுரை	91
<b>ஜெபம்</b>	
ஜெபமும் ஆசீர்வாதமும்	93
தேவனோடு தனிப்பட்ட உறவை வைத்துக்கொள்வதற்கான ஜெபம்	95

## முன்னுரை



இன்றைய மக்கள் சந்திக்கும் முக்கிய மாண பிரச்சனை துயரமும், தனிமையும் ஆகும். இரண்டும் இணைந்தே செல் கின்றன. ஏனெனில் மக்கள் தனிமையாய் இருப்பதைக் குறித்தே வருந்துகின்றனர்.

முந்தைய காலங்களில் இருந்ததை விட தனிமை இப்போது மிகப் பெரிய பிரச்சனை யாகி விட்டது. எனது ஊழியத்தில் அநேக மக்கள் (வழிநடத்துதலுக்காகவும், உதவிக்காகவும்) தனிமை யை எப்படி எதிர்நோக்குவது என்பதற்காகவும் ஜெபிக்க வேண்டுகின்றனர். ஆண்டவர் அவரது வார்த்தையிலே, நாம் தனிமையாய் இருக்கவில்லை என்கிறார். அவர் நம்மை விடுவிக்க, ஆறுதல்படுத்த, குணமாக்க விரும்புகிறார். ஆனால் மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் வேதனையான பெரிய இழப்பை எதிர்நோக்கும்போது துக்க கரமாக அநேகர் அவைகளை மேற்கொள்வ தில்லை. துக்கமான காரியங்கள் நடந்து, தாங்கமுடியாத துயரம் அடையும்போது, பிசாசு இதுதான் தருணம் என்று ஒரு தனி நபரையோ அல்லது ஒரு குடும்பத்தையோ நிரந்தரமாக அடிமைத்தனத்திற்குள் கொண்டு வருகிறான்.

அன்பான ஒருவரின் இறப்பு, விவாக ரத்து அல்லது நெருங்கிய தொடர்பு அறுக்கப் படும்போது துயரம் மேற்கொள்கின்றது. அநேகர் அந்தவிதமான துயரத்திற்குள் கடந்து செல்கின்றனர். வெற்றிக்கான தீறவுகேல் எதுவென்றால் சாதாரணமான சமநிலையான துயரத்திற்கும், துயரத்தின் ஆவிக்கும் இடையேயான வேறுபாட்டை புரிந்துக்கொள்வதாகும். இதில் ஒன்று காலத்தினால் துயரப்படுகிறவர்கள். துயரத்திலிருந்து மீள உதவுகின்றது மற்றொன்றே.

நான், ஏன் மக்கள் விசேஷமாக கிறிஸ்தவர்கள் ஒரு இழப்பு நேரிடும்போது துக்கத்தினால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள் என்றால் (தனிமை யினால்) துயரத்தின் வழியைக் குறித்து ஒரு விளங்குதல் இன்றி உள்ளனர். சில வேளைகளில் ஆண்டவர் சுகமாக்கும் போது அதன் விளைவு உடனடியாக தெரிகிறது. ஆனால் அநேக வேளைகளில் விசேஷமாக ஒரு இழப்பிலிருந்து மீளும் போது, குணமாக்குதலின் மூலமாக ஆண்டவர் தமது பிள்ளைகளை ஓவ்வொரு படியாக நடத்துகிறார். எல்லா மனிதர் களும் ஒரு இழப்பின் போது ஒரே விதமாக பிரதிக்கிரியை நடப்பிப்பதில்லை. ஆனால் நம் எல்லோருக்கும் புண்படுத்தப் படக்கூடிய உணர்வுகள் உண்டு. அதுதான் சுகமாக்கப்பட வேண்டும்.

இயேசு ஆண்டவர் பிசாசின் கிரியை களை முறியடிக்க (பரிபூரண வாழ்வை அளிக்கவும்) இவ்வுலகிற்கு வந்தார். (1 யோவான் 3:8) நமக்கு அவர் வைத்துள்ள ஈவை எப்படியாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுக்கொள்வோமானால் நாம் துண்பத்திலிருந்தும், தனிமையிலிருந்தும் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பரிபூரண வாழ்வை அனுபவிப்போம்.

ஆண்டவர் என்னை தனிமை, துக்கம் என்ற அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை ஆக்கியுள்ளார். இந்தப் புத்தகத்தை வாசிப்பதன் மூலம். ஆண்டவர் உங்களையும் படிப்படியாக விடுதலையாக்குவார் என்று நான் நம்புகிறேன்!

**பகுதி 1**



**ஓரு போதும்  
கைவிடப்படுவதில்லை**

1



## நீங்கள் தனிமையாய் இருக்கவில்லை

அப்பொழுது இயேசு சமீபத்தில் வந்து,  
அவர்களை நோக்கி: ...இதோ, உலகத்தின்  
முடிவுபரியந்தம் சகல நாட்களிலும் நான்  
உங்களுடனேகூட இருக்கிறேன்...

மத்தேயு 28:18,20

## 1



## நீங்கள் தனிமையாய் இருக்கவில்லை

அவன் என்னிடத்தில் வாஞ்சையாயிருக் கிறபடியால்  
அவனை விடுவிப்பேன்; என் நாமத்தை அவன்  
அறிந்திருக்கிறபடியால் அவனை உயர்ந்த  
அடைக்கலத்திலே வைப்பேன்.

அவன் என்னை நோக்கிக் கூப்பிடுவான், நான்  
அவனுக்கு மறுஉத்தரவு அருளிச் செய்வேன்; ஆபத்தில்  
நானே அவனோ டிருந்து, அவனை தப்புவித்து,  
அவனைக் கனப்படுத்துவேன்

நீடித்த நாட்களால் அவனை திருப்தி யாக்கி, என்  
இரட்சிப்பை அவனுக்குக் காண்பிப்பேன்.

சங்கீதம் 91:14-16

ஆண்டவர், நீங்கள் தனிமையாக இருக்க வில்லை என்பதை  
நீங்கள் அறிய வேண்டும் என்று அறிய விரும்புகிறார். பிசாக

நீங்கள் தனிமையாக இருக்கிறீர்கள் என்று உங்களை நம்ப வைக்கப் பார்க்கிறான். ஆனால் நீங்கள், அப்படியாக இல்லை. ஒருவரும் உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்று உங்களை பிசாசு நம்ப வைக்கப் பார்க்கிறான். ஆனால் அது உண்மையல்ல. ஆண்டவர் உங்களுடன் இருப்பது மட்டுமல்லாமல், மற்ற விசுவாசி களும் உங்களது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு நீங்கள் மனதளவிலும் உணர்ச்சிப் பூர்வமாக வும் என்ன அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதையும் அறிவார்கள். சங்கீதம் 34:19ல் நீதிமா னுக்கு வரும் துண்பங்கள் அநேகமாயிருக் கும்; கர்த்தர் அவைகள் எல்லாவற்றிலும் நின்று அவனை விடுவிப்பார் என்று சொல்கிறது

### ஆண்டவர் விடுதலையாக்குகிறவர்

கர்த்தர் பவுலையும், சீலாவையும் சிறைச் சாலையிலிருந்து விடுதலை செய்தார். (அப். 16:23-26)

1 சாமுவேல் 17:37ல் ஆண்டவர் எப்படியாக தாவீதை துண்பங்களிலிருந்து விடுதலையாக்குகிறார் என்பதைப் பார்க்கிறோம். பின்னும் தாவீது : என்னை சிங்கத்தின் கைக்கும் கரடியின் கைக்கும் தப்புவித்த கர்த்தர் இந்தப் பெலிஸ்தனுடைய கைக்கும் தப்புவிப்பார் என்றான்.

நீங்கள் ஆவியில் வளர்ந்து வரும்போது பிசாசு உங்களை மனச்சோர்வடையச் செய்ய அடிக்கடி இடையூறுகளைக் கொண்டு வருவான். ஆனால் பிசாசு நமக்கு இடை யூறுகளைச் செய்ய கொண்டு வருவதை ஆண்டவர் நமக்கு அதை நன்மையாக மாற்றிவிடுவார் (ஆதி. 50:20) நீங்கள் எனக்கு தீமை செய்ய நினைத்தீர்கள் “தேவனோ, இப்பொழுது நடந்து வருகிற

படியே, வெகு ஜனங்களை உயிரோடே காக்கும்படிக்கு, அதை நன்மையாக முடியப் பண்ணினார்.”

வேதாகமத்தில் தாவீது செய்தது போல முந்தைய வெற்றிகளை நினைவு கூர்ந்து உங்களை நீங்களே ஊக்குவித்துக் கொள்ளலாம்.

சாத்ராக், மேஷாக், ஆபேதநேகோ ஜீவனுள்ள ஒரே மெய்யான தேவனுக்கு உண்மையுள்ளவர்களாக இருக்கும்போது இடையூறுகளை அனுபவித்தார்கள். (தானி. 3:10-30) அவர்கள் துன்மார்க்கமான இராஜா நேபுகாத்நேச்சாரின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்து அவன் செய்வித்த பொல்லாத சொருபத்தை வணங்க மறுத்தபோது, அவன் அவர்களை ஏழுமடங்கு சூடாக்கப்பட்ட அக்கினிச்சுளையில் எறிந்தான்.

ஆனால் அக்கினிச்சுளையில் அவர்கள் மூவருடனும் நான்காவது ஆளாக தேவகுமாரனுடைய (வசனம் 25) சாயலுக் கொப்பானவரை கண்டபோது நேபுகாத்நேச் சார் பிரமித்துப் போனான் (வசனம் 24) அவர்கள் மூவரும் ஒரு சேதமும் இல்லாமல் வெளியே வந்தது மட்டுமல்ல, தீயின் வாசனை கூட அவர்களிடம் காணப்பட வில்லை. (வசனம் 27)

30வது வசனம் எப்படியாக இராஜா அம் மூவரையும் இராஜ்ஜியத்திலே உயர்த்தினார் என்று சொல்கிறது. உங்கள் இடர்ப்பாடுகளி லிருந்து உங்களை வெளியே கொண்டு வருவது மட்டுமல்ல, உங்களை உயர்த்தவும் செய்வார்.

தானியேல் கஷ்டங்களைச் சந்தித்தார். அவர் ஆண்டவருக்கு உண்மையாய் இருந்த தினாலே அவர் சிங்கக்குகையிலே தள்ளப் பட்டார். ஆனால் தானியேல் ஜீவனுள்ள தேவன் மீது நம்பிக்கையாயிருந்தார். தேவன் தாமே தமது தூதரை அனுப்பி

சிங்கங்களின் வாயை அடைத்தார் (தானியேல் 6:3-23) உங்கள் நம்பிக்கை யை ஆண்டவர் மீது வைக்கும் போது நீங்களும் கஷ்டங்களிலிருந்து வெளியே வருவீர்கள்.

இந்த மக்கள் எல்லோரும் கண்டு பிடித்தது என்னவென்றால் ஆண்டவர் உண்மையுள்ளவர். நானும் கூட ஆண்டவரது நன்மைகளையும், உண்மைத் துவத்தையும் அனுபவித்திருக்கிறேன். நான் குழந்தையாக இருந்தபோது மனதிலும், உணர்ச்சிகளிலும், பாலியல் வன்முறைகளி னாலும் இடையூறு விளைவிக்கப்பட்ட வளாய் இருந்தேன். எனது வாழ்நாளிலே பத்து வருடம் ஓற்றைத் தலைவலியாலும், கேன்சர் வியாதியாலும் இன்னும் பல கஷ்டமான தொந்தரவுகளினாலும் அவதி யுற்றவளாயிருந்தேன். ஒவ்வொன்றிலிருந் தும் ஆண்டவர் விடுதலை தந்து பதிலும் அளித்தார். ஆனால் கர்த்தருக்காக உறுதியாக காத்திருக்க வேண்டிய ஒரு நேரம் இருந்தது.

### 1 பேதுரு 5:8-9 சொல்கிறது:

... தெளிந்த புத்தியுள்ளவர்களாயிருங்கள், விழித்திருங்கள், ஏனெனில், உங்கள் எதிராளியாகிய பிசாசானவன் கெர்ச்சிக்கிற சிங்கம்போர் எவனை விழுங்கலாமோ என்று வகை தேடிச் சுற்றித்திரிக்கிறான். விசவாசத்தில் உறுதியாயிருந்து, அவனுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள், உலகத்திலுள்ள உங்கள் சகோதரரிடத்திலே அப்படிப்பட்ட பாடுகள் நிறைவேறி வருகிறதென்று அறிந்திருக்கிறீர்களே.

துன்பங்கள் எல்லோர் மீதும் வருகின்றன. ஒவ்வொரு வேளையிலும் சில சமயங்களில் நாம் எல்லோரும் துயரமும், தனிமையும் அனுபவிக்கிறவர்களாய் இருக்கிறோம். வேதாகமம் பிசாக்கு எதிர்த்து நிற்கும்படி சொல்கிறது.

உறுதியுடனும், விசுவாசத் துடனும் பிசாசை எதிர்த்து நிற்க வேண்டும். (வசனம் 9)

ஆனால் நாம் எப்படி உணருகிறோம் என்பது மற்றவர்களுக்கும் தெரிந்திருக்கிறது என்று அறிவதன் மூலமாகவும் நாம் பலன் கொள்ள முடியும்.

### ஆண்டவர் நமக்கு நன்மையாகச் செய்கிறார்

ஆண்டவர் நல்லவர், அவர் உண்மை யுள்ளவர். பல வருடங்களுக்கு முன்பாக எனது உணர்ச்சிகளிலே ஒரு பெரிய இடியை அனுபவித்தேன். அது என்னை அநேக மக்களிடத்தில் இருந்தும் எனக்கு அருமை யானவற்றிலிருந்தும் என்னைப் பிரித்தது. ஆண்டவர் நான் அவ்விடத்தை விட்டு முன் நோக்கிச் செல்ல விரும்பினார். ஆனால் நான் அவருக்குக் கீழ்ப்படியவில்லை. ஆண்டவர் எனது நன்மைக்காக அவ்வாறு செய்தார். ஆனால் அந்நேரத்தில் அந்த நன்மையை நான் காணமுடியவில்லை. நான் செல்லாத அந்த வேளையிலே ஆண்டவரே என்னை நகர்த்தினார். எனது வாழ்க்கையுடன் சேர்ந்திருந்த சில மக்களை யும் விட்டு விலக்கினார். நான் இப்போதும் எனக்கு நேரிட்ட மாபெரும் பாக்கியங்களில் இதுவும் ஒன்று என்று இப்போது உணருகிறேன். ஆனால் அந்த நேரத்தில் எனது முழு உலகமுமே நொறுங்கிப் போவதாக உணர்ந்தேன். நான் இதிலிருந்து எப்போதாவது மீட்கப்படுவேனா என்று கூட நம்பிக்கையற்றவளாக இருந்தேன்.

மரணமும், விவாக ரத்து மாத்திரமே மக்கள் சந்திக்கின்ற கொடுமையான இழப்புகள் அல்ல. நீண்டகால உறவுகள் அறுந்து போவது, முக்கியமாக கருதப்பட்ட வேலை போவதும் கூட அதிக வருத்தத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

உங்களுக்கு வாழ்க்கையே இதுதான் என்று தோன்றும் அளவுக்கு இருந்த ஒரு பொழுதுபோக்கையோ, விளையாட்டையோ காயமடைந்துவிடுவதால்தொடராமல் விடுவது உணர்ச்சிப்பூர்வமாக மிகவும் கடினமானதே. உண்மையிலேயே நமக்கு முக்கியமான வைகளையோ, முக்கியமானவர்களையோ இழப்பது மிகவும் கடினமானதொன்றாகும்.

நான் முழுமையான சுகம் பெற அது ஏறக்குறைய 3 வருடங்கள் ஆனது. ஆனால் நான் அந்த வேளைகளில் தான் நிச்சயமான, உறுதியான முன்னேற்றம் அடைந்தவளா னேன். இறுதியாக நான் இந்தப் பெரிய வலியிலிருந்து குணமாக்கப்பட உதவியான காரியமானது ‘ஆத்துமாவில் பிணைப்புகள்’ என்பதைப் பற்றி விளங்கிக் கொண்டதே.

### “ஆத்துமா பிணைப்புகள் (கட்டுகள்)”

ஒரு மனிதருடனோ அல்லது ஒரு பொருளுடனோ மிதமிஞ்சி நேரத்தைச் செலவிடுவது அந்த மனிதருடன் அல்லது பொருளுடன் ஒரு நெருங்கிய உறவை ஏற்படுத்துகிறது.

மனிதர்களாகிய நமக்கு ஒரு ஆவியுண்டு, நமக்கு ஒரு ஆத்துமாவைப் பெற்றிருக்கிறோம். ஒரு சர்வத்தில் வாழ்கிறோம். ஆத்துமா என்பது மனம், உணர்வுகள், சித்தம் என்பதால் ஆனதொன்றாக கருதப்படுகிறது.

எடுபாடு என்பது எண்ணங்கள், மனதின் நினைவுகள், திட்டங்களைப் பொறுத்த தாகும். பொதுவாக நாம், நமது எண்ணங்களினால் (உணர்வுகளினால், சுயசித்தத் தினால்) எதில் எடுபடுகிறோமோ அதைப் பற்றியே பேசுகிறோம். இதை நாம் சிந்தித் தோமானால் நாம் நம் நேரத்தையும் ஆற்றலையும் எந்தவொரு மனிதர் மீதோ அல்லது பொருள் மீதோ அதிகமாக

வைக்கும்போது நம் ஆத்துமா அவற்றோடு எவ்வளவு ஒன்றிவடுகிறது என்பதை நம்மால் காணமுடியும்.

எனது கை எனது உடம்புடன் சேர்த்து வருடக்கணக்கில் நகரமுடியாதபடி கட்டப் பட்டால் அதன் விளைவுகள் எவ்வளவு கேட்டு விளைவிக்கக்கூடும். திடீரென்று அது கட்டவிழக்கப்பட்டால் நான் அது பெலனற்ற தாகவும், கெட்டுப் போனதாகவும் மட்டு மின்றி முற்றிலும் உபயோகமற்றதாகக் காண்பேன். அந்தக் கையை சரியான முறையில் உபயோகிப்பதென்பது, அது தனது பழைய வலிமையையும், அசைவை யும் பெறும் வரை முடியாத ஒரு காரியமா யிருக்கும். நான் வேலை செய்ய வேறு புதிய வழிகளைக் கற்றுக் கொண்டு, உபயோகிக் காமல் விட்டதினாலே கெட்டுப் போன சதைகளை உருவாக்கவும் முயல்வேன்.

இதேபோன்று நமது ஆத்துமாவிற்கும் இப்படிப்பட்ட காரியம் நடைபெறுகின்றது. ஒரு மனிதருடனோ, பொருளுடனோ அதிக நேரம் செலவிட்டோமானால் அவைகளுடன் நாம் ஆத்தும பிணைப்பு கொண்டவர் களாகிறோம். அந்த நபரோ பொருளோ நம்மிடமிருந்து எடுக்கப்பட்ட போதும் கூட நாம் அவைகளுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் போலவே கிரியை செய்கிறவர்களாகிறோம். எப்படியாக கட்டப்பட்ட நிலையில் இருந்து அந்தக் கையானது கட்டவிழக்கப்பட்ட பின்பும் கட்டப்பட்டது போலவே உணருகிறது. அது உடனே சரியாக வேலை செய்ய முடியாது. சில நாட்கள் கழித்து அதை சரி செய்ய சில முயற்சிகளை எடுத்து அதைத் திரும்பவும் சமநிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்.

நாம் அந்த நபரையோ, பொருளையோ விட்டு நாமாகவே வந்துவிட்டாலும் நமது ஆத்துமா இன்னும் நாமிருந்த அந்த

இடத்திலேயே இருக்க விரும்புகிறது. உணர்ச்சிகள் மிக பலமானவை. அவை நமக்கு அதிக மன வேதனையைக் கொடுக்க முடியும். நாம் நமது சுயத்தினாலே இதைச் செய்யலாம், இதை செய்யக் கூடாது என்று நம்மாலே செய்யக்கூடும் என்று அறிய வேண்டும். ஒரு திடமான, ஆணித்தரமான முடிவை நாம் எடுக்கும்போது இத்தகைய பொங்கிவரும், புரண்டுவரும், உணர்ச்சி களை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

ஆத்தும் பின்னப்புகளில் சில சரி யானவை. சில தவறானவை. சரியானவை நாட்கள் செல்லும்போது சம நிலையைப் பெற்றுவிடும். தவறானவை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சரி செய்யப்பட வேண்டும்.

எத்தகைய சூழ் நிலையை நீங்கள் கையாண்டு கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது இப்போது பொருட்டல்ல, ஆனால் இது சரியான முறையில் கையாளப்படா விட்டால் அது உன்னை முடமாக்கி விடக் கூடும். ஆனால் ஆண்டவருக்கு அதை எப்படிக் கையாள வேண்டுமென்று தெரியும்.

நீங்கள் ஒரு விபத்திலே காயமடையும் போது நீங்கள் எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை மீண்டுமாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் கணவரையோ அல்லது மனைவி யையோ இழக்க நேரிடும்போது அல்லது விவாக ரத்து செய்யும் போது நீங்கள் தனியாக இருந்து எல்லாக் காரியங்களையும் செய்ய பழகிக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் செய்யவே தெரியாத வேலைகளையும் எப்படிச் செய்வது என்று மறந்துபோன வற்றையும் கூட எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று மறுபடியுமாக கற்றுக் கொள்ளவும் தேவையாயிருக்கும். நீங்கள் ஒரு

வேலையைப் பெறவோ, சமைக்கவோ, பிள்ளைகளைக் கவனிப்பதோ அல்லது காரியங்களைத் தீர்மானிப்பதோ போன்ற தானவற்றையும், நீங்கள் இதுவரையும் அறியாத, இதுவரையும் செய்திராத சிலவற்றைச் செய்யவும் வேண்டும்.

உங்கள் வேலை போய்விட்டாலும், நீங்கள் மறுபடியுமாக வேலை தேடி ஒருவேளை புதிய விநோதமான சூழ்நிலை கருக்குள்ளே உங்களை பழக்கிக் கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கலாம்.

இப்படியாக இத்தகைய புதிய காரியங் களைச் செய்யும்போது, நீங்கள் மனமடி வடையலாம். ஆனாலும் நீங்கள், நாம் முன் நோக்கியே செல்கிறேன் என்பதில் நிச்சயமாக திருப்தியடையலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் முன்னேறிச் சென்று கொண்டேயிருப்பீர்கள். உங்கள் கஷ்டத் திலே ஆண்டவர் உங்களுடன் இருக்கிறேன் என்று வாக்குப்பண்ணியிருக்கிறார். நீங்கள், அவர் உங்களை விடுவிக்க காத்திருக்கிற அந்த வேளையிலே அவர் உங்களுடனே இருக்கிறாரென்று அறிந்து ஆறுதலடை யலாம். நாம், அவர் நமக்காக என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்று மாம்சீகமாக பார்க்கக் கூடா விட்டாலும் அவர் நமது பட்சத்திலேயிருந்து நமக்காக கிரியை செய்கிறார் என்பது நமக்கு ஆறுதலா யிருக்கிறது. மத்தேயு 28:20 சொல்கிறது. இதோ உலகத்தின் முடிவு பரியந்தம் சதா நாட்களும் நான் உங்களுடனே கூட இருக்கிறேன்.

2



## தனிமை உணர்வு குணமாக்கப்பட முடியும்

நான் அவர்கள் துக்கத்தை சந்தோஷமாக மாற்றி,  
அவர்களைத் தேற்றி, அவர்கள் சஞ்சலம் நீங்க  
அவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவேன்.

எரேமியா 31:13

2



## தனிமை உணர்வு குணமாக்கப்பட முடியும்

தனிமை பாவம் அல்ல. எனவே நீங்கள் தனிமையாக இருக்கும்போது, உங்கள் காயங்களோடு குற்ற உணர்வுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளாதிருங்கள்.

என்ன காரணமாய் இருந்தாலும், தனிமை சரி செய்யப்பட முடியும். தனிமையில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிற சிலர் யாரென்றால், தங்களுக்குள்ளே துக்கப்படுகிறவர்கள், அவர்கள் வெட்கப்படுகிறவர்கள் மிகவும் பயப்படுகிறவர்கள்; தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டோம் என்று நினைக்கிறவர்கள்; தலைமைத்துவத்தில் இருப்பவர்கள்; விவாகரத்து ஆனவர்கள் மற்றும் திருமணமாகாதவர்கள், விதவைகள், பெரியவர்கள். புறக்கணிக்கப்பட்டதாக நினைக்கிறார்கள். மற்றவர்களைக் காட்டிலும் தங்களை வித்தியாசமாக நினைப் பவர்கள், எதிர் பாலினரோடு நல்ல ஆரோக்கியமான உறவை ஏற்படுத்த தெரியாதவர்கள், இடத்தை மாற்ற வேண்டியவர்கள் அல்லது

வேலையை மாற்ற வேண்டியவர்கள். இப்படியாக இந்தப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டேயிருக்கும்.

தனிமைக்கான காரணங்கள் பல இருக்கின்றன. ஆனால் அநேகர் தாங்கள் அதில் இருக்க வேண்டியதில்லை என்பதை உணர்வதில்லை. அவர்கள் அதை எதிர்த்து சமாளிக்க முடியும்.

இந்த வார்த்தை “தனி” என்ற வார்த்தையில் இருந்து வருகிறது. “இல்லை” என்பதை வெப்ஸ்டர் இவ்வாறு விவரிக்கிறது. தனித்து ...இருக்கிற இடம் அல்லது தனியாக நிற்பது. தனிமை என்ற பெயரெச்சங்களின் அர்த்தங்கள், தனித்து ...பாழான ...தனியாக இருப்பதால் வெறுத்து, தனிமை என்றால், “துணை இல்லாததால், வெறுமை மற்றும் புறக்கணிக்கப்படுதல்.”

தனிமை அவ்வப்போது உள்ளான வேதனை, வெறுமை அல்லது அன்புக்காக ஏங்குவது போன்ற உருவங்கள் எடுக்கும். அதன் பக்க விளைவுகள் என்னவென்றால் வெறுமை, உதவாத தன்மை மற்றும் நோக்கம் இல்லாத தன்மை. தனிமையின் மிக முக்கியமான பக்க விளைவு என்னவென்றால் மன அழுத்தம், சில நேரங்களில் அது தற்கொலைக்கு வழி வகுத்து விடும்.

துக்கரமான காரியம் என்னவென்றால், அநேகர் தற்கொலை செய்தவற்கு காரணம் அவர்களால் தனிமையை கையாளத் தெரியாதது அல்லது உண்மையான முறையில் அதை சந்திக்கத் தெரியாதவர்கள். இந்த மோசமான சத்துருவுக்கு கிறிஸ்தவர்கள் கூட விழுந்து போகிறார்கள்.

### தனியாக இருப்பது தனிமை அல்ல

தனியாக என்ற வார்த்தையை அகராதி இப்படியாக விளக்குகிறது. “தனித்து ...இதோடு வேறு ஒன்றும்

கூட்டப்படவில்லை ...மற்றவர்களை விட்டு விலக்கப்பட்டு” வெப்ஸ்டர் படி, “தனிமையான மற்றும் துணையில்லாத” என்ற வார்த்தைகள், விலக்கப்பட்டு அதனால் துணைகளை இல்லாமல் போகுதல் போன்றவற்றைக் குறிக்கிறது.

நீங்கள் தனியாக இருக்கிறீர்களா? (சுயாதீன் மாய், தனித்து, உங்கள் சுயத்தின்படி) அல்லது நீங்கள் தனிமையாக அல்லது வேறு யாரும் இல்லாமல் இருக்கிறீர்களா? (தனித்த, கைவிடப்பட்ட, விசனமுள்ளவர் களாய், துணையில்லாததால் விசாரம் அடைதல்) வித்தியாசம் இருக்கிறது.

நீங்கள் உணரவேண்டிய மிக முக்கியமான காரியம் என்னவென்றால் நாம் தனியாக இருக்கிறோம் என்பதால் நாம் தனித்து அல்லது கைவிடப்பட்டு இருக்கிறோம் என்று அர்த்தமல்ல.

நாம் மற்றவர்களோடு உறவு கொண்டிருப்பதால் நாம் தனித்து விடப்படவில்லை என்று சொல்லமுடியாது.

கடந்து போகிற காரியங்கள் சிலவற்றின் மூலம் தனிமை உருவாக்கப்படுகிறது. ஒரு மனிதன் தான் இருக்கிற இடத்தை விட்டு புதிய வீட்டுக்கு ஒரு புதிய நகரத்திற்குச் செல்லும்போது தற்காலிகமாக தனிமையை உணருகிறான். தன் நண்பர்களை இழக்கிறான். ஆனால் அவன் புதிய நண்பர்களைப் பெறுவான்.

தனிமையை உருவாக்குகிற அநேக சூழ்நிலைகள் நிரந்தரமாய் இருக்கின்றது. இவைகளையெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

தனியாக இருக்கிற சூழ்நிலைகளிலிருந்து நம்மை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியாது. தனிமைக்கு எப்போதும் பதில் உண்டு.

## ஆபத்தான நிலை அல்லது மன அதிர்ச்சி மூலம் ஏற்படும் தனிமை

அநேக நேரங்களில் ஆபத்தான நிலை அல்லது மனது அதிர்ச்சியின் விளைவாக தனிமை உருவாகிறது. அன்பானவர்களின் மரணம், விவாகரத்து அல்லது பிரிந்து போகுதல் போன்றவைகள் இதன் விளைவுகள்.

எப்போதும் நடப்பது போல் இனி காரியங்கள் நடக்கப் போவதில்லை என்பதை நாம் உணர ஏதாகிலும் நடந்தால், இவை அநேக நேரங்களில் நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஆபத்தான நிலை அல்லது மன அதிர்ச்சியை உருவாக்குகின்றன. இவைகள் விரக்திக்கும் தனிமை உணர்வுக்கும் நடத்துகின்றது.

இயற்கையாகவே ஆபத்தான நிலைகள் நாம் ஏதாவது ஒரு பக்கம் போக முன்னேற அல்லது மோசம் அடைய, மேற்கொள்ள அல்லது கீழே செல்ல உதவுகிறது.

நாம் எல்லோரும் சினிமாவில் பார்த்திருக்கி ரோம். மிகவும் வியாதிப்பட்ட அல்லது அடிப்பட்ட ஒரு மனிதனுடைய டாக்டர் அந்தக் குடும்பத்தாரர் அழைத்து, “நான் எல்லாவற்றையும் செய்து விட்டேன், இனி என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது” என்று சொல்வார். “வியாதிப்பட்ட மனிதர் ஆபத்தான நிலையை அடைந்து விட்டார். இனி நடப்பது என் கையில் இல்லை” டாக்டர் என்ன சொல்லுகின்றார் என்றால், இன்னும் கொஞ்ச நாட்களுக்குள் அவர் சரியாகி விடுவார் அல்லது மரித்துப் போய் விடுவார்.

ஆபத்தான நிலை எப்போதும் ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும், இந்த மாற்றம் அதில் சம்பந்தப்பட்டுள்ள எல்லா மனிதருக்கும் கடினமாக இருக்கும்.

## துயரத்தின் பாதையும், துயரத்தின் ஆவியும்

துயரம் என்ற வார்த்தையானது ஒரு இழப்பினால் ஏற்படும் ஒரு ஆழமான மனவேதனையைக் குறிக்கிறது. துக்கம் என்னப்படும் துயரப்படுதல் என்பது துயரத்தை உணர்த்தலாகும். அது மனவேதனையை அனுபவித்தல், துக்கமாக இருப்பது, துயரப்படுவது, வேதனையடைவது என்று பொருள்படும்.

துயரப்படும் செயலானது தேவையானதும், ஆரோக்கிமானதுமாகும். மனதளவிலும், உணர்வு ரீதியாகவும், சர்வபிரகாரமாகவும் கூட துயரப்பட மறுப்பவன் உண்மை நிலையை சந்திக்காதவன். அது கடைசியிலே அவன்மேல் ஒரு அழிவை ஏற்படுத்தக் கூடியதே.

துயரத்தின் ஆவியோ முற்றிலுமே வேறுபட்டதொன்றாகும். அதை எதிர்க்காவிடில், இழப்பை எதிர்கொண்டவர்ன் வாழ்க்கையையே அழித்துவிடும். அதை எதிர்கொண்டு, கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், அது ஆரோக்கியத்தை, பெலத்தை, வீரியத்தை ஏன் வாழ்க்கையையே திருடிவிடும்.

நான் உங்களுக்கு ஒரு உதாரணத்தை சொல்லட்டும்.

என்னுடைய தோழி ஒருவர் இரத்த புற்று நோய்க்கு தன் மகனை இழந்தாள். அந்த மகன் இறந்தபோது அது குடும்பத்திலிருந்த அனைவருக்கும் மிகவும் கடினமாக இருந்தது. அவர்கள் நிச்சயமாகவே துயரப் பாதையில் சென்றுக் கொண்டிருந்தனர். ஆயினும், இந்த தோழி துயர ஆவியை வெளிப்படுத்தும் ஒரு சம்பவத்தை என்னிடம் கூறினார். ஒருநாள் அவள் துணிகளைத் துவைத்துக் கொண்டிருந்தபோது அவள் தன் மகனைப் பற்றி யோசிக்கத் தொடங்கினாள், உடனேயே அவளை ஏதோ ஒன்று சுற்றிக்கொண்டதைப் போன்று உணர்ந்தாள். அது சோகமும்

கவலையும் நிறைந்ததாயிருந்தது. அதனுள் முழ்கிவிட வேண்டும் போல அவளுக்குத் தோன்றியது.

அது அவளை ஒடுக்க முயற்சிக்கும் துயரத்தின் ஆவி என்ற வெளிப்பாட்டை தேவன் அவளுக்குக் கொடுத்தார். அவள் தன் மகனின் சட்டை ஒன்றை எடுத்து, அதனால் தன்னை சுற்றிக் கொண்டு, அவள் சாத்தானைப் பார்த்து தான் அதை “துதியின் ஆடையாக” உபயோகிக்கப்போவதாக கூறினால் (ஏசாயா 61:3). பின்னர் அவள் நடனமாடவும், ஆண்டவரை துதித்துப்பாடவும் தொடங்கினாள். அவள் அப்படி செய்யும்போது ஒடுகுதலின் ஆவி அவளை விட்டு போவதை அவள் உணர்ந்தாள்.

அவளை ஒடுக்கும் அந்த துயரத்தின் ஆவியை அவள் வலுமையாக எதிர்த்திராதிருந்தால், நீண்டகால பெரிய பிரச்சனைக்கு அவள் கதவை தீற்றந்து விட்டிருந்திருப்பாள்.

### துக்கம் சந்தோஷமாக மாறிற்று

துயரப்படுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் ஆறுதலடைவார்கள்.

மத்தேயு 5:4

துக்கப்படுகிற மனிதர்களைக் குறித்து வேதம் அநேக ஆதாரங்களைக் காட்டுகிறது. எரேமியா 31:13 தேவன் தீர்க்கதறிசி மூலமாய் கூறுகிறார், “நான் அவர்கள் துக்கத் தை சந்தோஷமாக மாற்றி, அவர்களைத் தேற்றி, அவர்கள் சுஞ்சலம் நீங்க அவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவேன்.”

இந்த வசனத்தில் இருந்து நாம் என்ன அறிகிறோம் என்றால், துக்கப்படுகிறவர்கள் ஆறுதல் அடைய வேண்டும் என்பது

கடவுளின் சித்தம்; எனவே துயரத்திற்குப் பின் ஆறுதல் வரவேண்டும் என்று நாம் தீர்மானிக்க வேண்டும். ஆறுதல் வரவே இல்லையென்றால் ஏதோ தவறு இருக்கிறது.

ஏசாயா 61:1-3 உறுதியளிக்கிற இந்த வார்த்தைகளை நாம் வாசிக்கிறோம்.

கர்த்தராகிய தேவனுடைய ஆவியானவர் என்மேல்  
இருக்கிறார். சிறுமைப்பட்டவர் களுக்கு சுவிசேஷத்தை  
அறிவிக்க கர்த்தர் என்னை அபிஷேகம் பண்ணினார்;  
இருதயம் நொறுங்குண்டவர்களுக்குக் காயங்  
கட்டுதலையும், சிறைப்பட்டவர்களுக்கு  
விடுதலையையும், கட்டுண்டவர்களுக்கு  
கட்டவிழ்த்தலையும் கூறவும்,

கர்த்தருடைய அனுக்கிரக வருஷத்தையும்,  
நம்முடைய தேவன் நீதியைச் சரிக்கட்டும் நாளையும்  
கூறவும், துயரப்பட்ட அனை வருக்கும் ஆறுதல்  
செய்யவும்,

சீயோனிலே துயரப்பட்டவர்களை சீர்ப்படுத்தவும்,  
அவர்களுக்கு சாம்பலுக்குப் பதிலாக சிங்காரத்தையும்,  
துயரத்துக்குப் பதிலாக ஆனந்த தைலத்தையும்,  
ஒடுங்கின ஆவிக்குப் பதிலாக துதியின் உடையையும்  
கொடுக்கவும், அவர் என்னை அனுப்பினார்; அவர்கள்,  
கர்த்தர் தம்முடைய மகிமைக் கென்று நாட்டின நீதியின்  
விருட்சங்க ஜென்னப்படுவார்கள்.

இந்த வேதப்பகுதியில் இருந்து நாம் இழந்ததை முழுமையாக  
திருப்பிப் பெற்றுக் கொள்வோம் என்பதற்கு தேவன் இருக்கிறார்

என்று அறிவோம். யார் ஒருவர் அடிப்பட்டு மீண்டும் தன் சந்தோஷத்தை அடைய நாடுகிறாரோ அவரிடத்தில் விசேஷமாக அக்கறை செலுத்துகிறார்.

ஒரு நஷ்டத்தைக் குறித்து நீங்கள் துயரப் படலாம். ஆனால் அதே நிலையில் வாழ்க்கை முழுவதும் இருக்க வேண்டிய தில்லை. தேவன் உங்கள் துயரத்தை சந்தோஷமாக மாற்ற வாக்குக் கொடுத்திருக் கிறார். துயரம் எனகிற பாதையில் நீங்கள் கடந்துபோய் கொண்டிருக்கும் போது அந்த வாக்குத்தத்தத்தை நீங்கள் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் உங்கள் எதிர்காலத்திற்கு நம்பிக்கை கிடைக்கும்.

### நமக்கு முன்பாக நம்பிக்கை வைக்கப்பட்டிருக்கிறது

நெடுங்காலமாய் காத்திருக்குதல் இருதயத் தை  
இளைக்கப்பண்ணும்; விரும்பினது வரும்போதோ  
ஜீவவிருட்சம் போல் இருக்கும்.

நீதிமொழிகள் 13:12

ஒரு நஷ்டத்தைக் குறித்து துயரப்படும்போது நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். விரக்தி அடைதல், நம்பிக்கையின்மை போன்ற வற்றில் விழுந்து விடக்கூடாது, அது தாங்க முடியாத பாரங்கள்.

நம்பிக்கையின்மை என்பதற்குள் விழுவ தைக் காட்டிலும் தாவீது சங்கீதம் 27:13-14 ஆகிய வசனங்களில் சொல்லப் பட்ட வசனங்களுக்கு செவி கொடுப்போம். நானே, ஜீவனுள்ளோர் தேசத்திலே கர்த்தருடைய நன்னையைக் காண்பேன் என்று

விசுவாசியாதீருந்தால் கெட்டுப்போயிருப்பேன். கார்த்தருக்குக் காத்திரு; அவர் உன் இருதயத்தை ஸ்திரப்படுத்துவார்; தீடமனதாயிருந்து, கார்த்தருக்கே காத்திரு.

(ழுமியில் என்ன நடந்தாலும் பரவாயில்லை, இயேசுவில் எப்போதும் நம்பிக்கை இருக்கிறது.)

எபிரேயர் 6:17 சொல்லுகிறது தேவன் நமக்கு உறுதியளித்திருக்கிறார். நம்மை ஆசீர்வதிப்பது அவருடைய சித்தம், தன்னுடைய வாக்குத்தத்தங்களால் நமக்கு சத்தியம் பண்ணி கொடுத்திருக்கிறார்

“நமக்கு முன் வைக்கப்பட்ட நம்பிக்கையை பற்றிக் கொள்ளும்படி அடைக்கலமாய் ஓடிவந்த நமக்கு இரண்டு மாறாத விசேஷங்களினால் நிறைந்த ஆறுத லுண்டாகும்படிக்கு எவ்வளவேனும் பொய்யு ரையாத தேவன் அப்படிச் செய்தார்.”

வசனம் 19 இப்படியாகச் சொல்கிறது, “அந்த நம்பிக்கை நமக்கு நிலையும், உறுதியும் திரைக்குள்ளாகப் போகிறதுமான ஆத்தும் நங்கூரமாயிருக்கிறது.”

எப்படி ஒரு கப்பலின் நங்கூரம் அது புயல் காற்றில் அடித்துக் கொண்டு போகாதபடிக்கு காக்கிறதோ அப்படி காக்கிறது. நம்பிக்கை அதை தான் நம்முடைய ஆத்துமாவுக்குச் செய்கிறது. வாழ்க்கை என்னும் புயலில் நாம் இங்கேயும், அங்கேயும் அடித்துக் கொண்டு போகப்படும்போது நம்பிக்கை என்னும் நங்கூரம் நம்மை அலையாதபடி பாதுகாக்கிறது.

நீங்கள் அடிபடும்போது, நஷ்டம் என்னும் வேதனை உங்கள் ஆத்துமாவில் கடந்து செல்லும்போதும் உங்களால் அதிகம் புரிந்து கொள்ள முடியாது. ஆனால் இந்த ஒரு சத்தியத்தை

மட்டும் அறிந்து கொண்டு அதைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். தேவன் உங்களை நேசிக்கிறார், உங்களுக்கு ஒரு எதிர்காலத்தை வைத்திருக்கிறார். அவரில் நம்பிக்கையாயிருங்கள், அவரை விசுவாசியுங்கள். அவர் உங்கள் துக்கத்தை சந்தோஷமாக மாற்றுவார், நீங்கள் பல நிலைகளில் துயரத்தின் பாதையில் சென்று கொண்டிருந்தாலும் சாம்பலுக்குப் பதில் சிங்காரத்தைத் தருவார்.

# 3

---

## துயரத்தின் ஏழு நிலைகள்

உன் சுயபுத்தியின் மேல் சாயாமல், உன் முழு  
இருதயத்தோடும் கர்த்தரில் நம்பிக்கையாயிருந்து,  
உன் வழிகளினால்லாம் அவரை நினைத்துக்  
கொள்; அப்பொழுது அவர் உன் பாதைகளைச்  
செவ்வைப்படுத்துவார்.

நீதிமொழிகள் 3:5,6

# 3

❖

## துயரத்தின் ஏழு நிலைகள்

ஏதோ ஒரு சோகத்தையோ அல்லது இழப்பையோ அனுபவித்த பிறகு நாம் எல்லோருமே துயரமான பாதையில் செல்கிறோம். பொதுவாக, இந்தப் பாதையில் ஏழு விதமான அடிப்படை காரியங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றாக பார்க்க முயற்சி செய்வோம். இவைகளை எப்படி லாபகரமாக புரிந்து கொள்ளலாம். அதில் இருந்து ஒரு நல்ல லாபத்தை எப்படிப் பெறுவது என்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

### முதலாவது நிலை: அதிர்ச்சியும் மறுப்பும்

துயரமோ, இழப்போ வரும்போது இவைகள் தான் முதலில் செய்யப்படுகின்றன. முழுமையாக அழிக்கப்படுவதற்கு முன் ஒரு பாதுகாப்பாக தேவன் அவைகளை பயன்படுத்துகிறார்.

#### **அதிர்ச்சி:**

மனதையோ அல்லது உணர்ச்சிகளையோ வலுமையாக, எதிர்பாராத விதமாக தாக்கு வது தான் அதிர்ச்சி என்பது.

பாதுகாப்புக்காக நமக்குள்ளாக இருக்கிற ஒன்று தான் அதிர்ச்சி. ஏற்பட்டிருக்கின்ற மாற்றத்தை சமாளிக்கவும், மெதுவாக அத்தோடு ஒத்துப்போகவும் கொஞ்ச நேரம் ஆகும். உண்மையை உடனே சுந்திக்கும் நிலையில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கும்.

முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு முன்னதாக புதியதாக நம்முடைய மனதை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய வாழ்வை யும், எதிர்காலத்தையும் முன்னேற்றுவதற்கு அதிர்ச்சியான சில நேரத்தை நமக்குக் கொடுக்கிறது.

உதாரணத்திற்கு, பேருந்து வாகனங்களில் அதிர்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்ளும் கருவியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ரோட்டில் எதிர் பாராத அதிர்ச்சிகள் ஏற்படாமல் இருக்க வாகனங்களுக்கு அவைகள் குஷன்போல் இருக்கின்றன. அவைகள் இல்லாமல் இருந்தால் வாகனங்கள் தங்கள் பயணத்தில் கடுமையான அடிகளைப் பெற வேண்டிய தாக இருக்கும்.

அவ்வப்போது நாமும் அதைப் போலவே இருக்கிறோம். வாழ்க்கை என்னும் பாதை யில் போகும்போது குண்டு குழிகளை நாம் எதிர்பார்ப்பதில்லை. அவைகளை திடீரென்று நாம் பார்க்கும்போது அவைகளுக்கு ஆயத்த மாக இருப்பதில்லை. நம்முடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் நமக்குள் “ஷாக் அப்சார்பா” குஷன் போல் வைத்திருக்கிறார். நம்முடைய பாதையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்களை நன்கு யோசித்து அதோடு ஒத்து அதை சரி செய்து கொள்ளும் வரை அது நமக்குத்தவியாக இருக்கும்.

அதிர்ச்சியின் படிகள் சில நிமிடங்களில் இருந்து பல வாரங்கள் வரை நீடிக்கலாம். ஆனால் அதற்கு மேல் போனால் ஏதோ தவறு என்று உணரலாம்.

ஆரோக்கியமான அதிர்ச்சி ஒரு தற்காலிக மயக்க மருந்து போலாகும். எனினும் நாம் தொடர்ந்து நிரந்தரமாக மயக்கத்தில் இருக்க முடியாது. நாம் கடந்து செல்ல வேண்டும். உண்மையில் இருந்து தப்பிக்க ஒரு வழிதான் தற்காலிக அதிர்ச்சி. ஆனால் அது தற்காலிகமாக இராவிட்டால், மிக மோசமான பிரச்சனைக்கு வழிநடத்தும்.

என்னுடைய மாமா இறந்துபோன போது, என் அத்தையுடன் நான் இருந்ததை நினைத்துப்பார்க்கிறேன். அவர் கொஞ்சக் காலமாகவே சுகவீஸ்பப்ட்டிருந்தார். அவர் மரித்துவிடுவது தவிர்க்க முடியாததாக இருந்த போதிலும் என் அத்தை மீண்டும் மீண்டுமாக “என்னால் நம்ப முடியவில்லை, அவர் போய்விட்டாரென்பதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை” என்று சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தார்கள். ஏதோ ஒரு பெரும் இழப்பிற்கு பின் ஏற்படும் அதிர்ச்சியின் முதல் நிலையில் அவர்கள் இருந்தார்கள்.

அதிர்ச்சியின் ஊடாக நாம் செல்லும்போது, நாம் அதீக நாட்கள் செயல்படாமல் இருக்கக் கூடாது. எங்களுடைய பணியாளர் பெண்களுள் ஒருவள் தீஷரென ஒரு அழிவை ஏற்படுத்தும் பிரச்சனையை சந்தித்தாள். அவள்: நான் முன்நோக்கி செல்லவேண்டும் என்று தேவன் என்னிடம் கூறினார். எனவே நான் வேலைக்கு வரப்போகிறேன் என்று கூறியது எனக்கு நினைவிலிருக்கிறது.

அவள் என்னோடு பகிர்ந்து கொண்டது என்னவென்றால் என் வேலையின் தரம் எப்படி இருக்கும் என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அவளுக்குத் தெரியும் அந்தப் பிரச்சனையில் மூழ்கி விட்டாள். அது அவளை இழுத்துக் கொண்டு போய் மழக்கித்து விடும். வாழ்க்கையில் தனக்கு ரொம்ப முக்கியமானது என்று எதை யெல்லாம் நினைத்தாளோ அதையெல்லாம் இழந்து

விட்டாள். அவனுடைய பொதுவான உணர்வு என்னவென்றால், என்ன பயன்? ஏன் ஏதாவது செய்ய வேண்டும்? அவனுக்குத் தெரியும் தொடர்ந்து வாழ வேண்டுமென்றால் அந்த எண்ணங்களை அவள் நேர்மறையான பார்வையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

துயரமான நஷ்டத்திற்குள் நாம் கடந்து செல்லும்போது விசுவாசியாகிய நாம் ஆத்துமாவுக்கும், ஆவிக்கும் உள்ள பிரிவை கண்டு கொள்ள வேண்டும். துயரங்கள் மற்றும் நஷ்டங்களின் வழியாக கடந்து செல்லும்போதுகூட நம்முடைய மனுஷிக் உணர்ச்சி எது என்றும் ஆவியானவர் வழி நடத்துதல் எது என்றும் நாம் வித்தியாசத் தை பகுத்தறிய வேண்டும்.

**மறுப்பு:**

உண்மையை சந்திக்க நிராகரிப்பது தான் மறுப்பு எனப்படும். அது அடிக்கடி பலவிதமான கோணங்களில் உணர்ச்சியில் லூம், மனதிலும் வியாதியைக் கொண்டு வரும்.

உண்மையை சந்திக்க தேவன் நம்மை பரிசுத்த ஆவியானவரால் நிரப்பியுள்ளார். இருளான பள்ளத்தாக்கில் நடக்கும்போதும், வாழ்க்கையில் கொண்டு எல்லாவித தடைகளையும் மேற்கொள்ளவும் அவருடைய கரத்தை நாம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேவனுடைய ஆவி நமக்குள் வாசம் செய்து நம்மை கவனிக்க வேண்டும் என்றால் நாம் தாவீது அரசனோடு சொல்லியது போல் சொல்லலாம், “ஆம், நான் (ஆழமான, சூரியனின் வெளிச்சம் இல்லாத) மரண இருளின் பள்ளத்தாக்கில் நடந்தாலும் பொல்லாப்புக்கு பயப்படேன். தேவோர் என்னோடு கூட இருக்கிறீர்; உமது கோலும் (பாதுகாக்க) உமது தடியும் (வழிநடத்த) என்னை தேற்றும்,” (சங்கீதம் 23:4)

மரணம் நம்மேல் ஒரு நிழலைக் கொண்டு வந்தாலும் நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையோடு வாழலாம்.

நம்பிக்கையைக் குறித்து பேசும்போது அக்கினிச்சுளையில் இருந்த சாத்ராக், மேஷாக், ஆபேத்நோகோவை மறுபடியும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். (தானியேல் 3:8-27) முன்பு இருந்ததைக் காட்டிலும் ஏழு மடங்கு அதிகமாக்கப்பட்ட அக்கினிச் சூளையினுள் அவர்கள் இருந்தபோதும் தேவன் அந்த எரிகிற அக்கினிச்சுளையில் அவர்களோடு இருந்தார்.

நம்முடைய கடினமான சூழ்நிலையில் நாம் மேலே பார்த்த பகுதியைப் போல் இருக்கும் வேதப்பகுதிகளை வாசிக்க வேண்டும். அதன் மூலம் நம்மை உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தேவன் அக்கினிச் சூளையில் அந்த எபிரெய பிள்ளைகளோடு இருந்தார். அவர்கள் அந்த அக்கினிச் சூளையில் இருந்து விடுதலையாக்கப்பட்ட வர்களாய் எந்த விதமான பாதிப்பும் இல்லாமல் வெளியே வந்தார்கள். அதைப் போலவே நாமும் நம்முடைய சூழ்நிலை எப்படி இருந்தாலும் தேவன் நம்மோடிருப்பார்.

உண்மையை சந்திக்க வேண்டும் என்பது தேவனுடைய சித்தம்; ஒவ்வொன்றிற் குள்ளும் நாம் கடந்து சென்று வெற்றி கரமாக வெளியே வரவேண்டும். உண்மை யை சந்திப்பது கடினமானது, ஆனால் உண்மையில் இருந்து விலகி ஓடுவது மிகவும் கடினமாக காரியம்.

### **இரண்டாவது நிலை: கோபம்**

இரண்டாவது நிலை கோபம் என்று குறிக்கப் படுகிறது. தேவனிடத்தில் கோபம், பிசாசிடத்தில் கோபம், நம்மிடமே

கோபம் மற்றும் யார் இந்த வேதனைக்கும், நஷ்டத்திற்கும் காரணமாய் இருந்தாரோ அவர் மரித்துப் போயிருந்தாலும் அவர் மீது கோபம்.

**தேவனிடத்தில் கோபம்:**

தேவன் மிகவும் நல்லவர், அவரும் நம் முடைய வாழ்க்கையை ஆஞ்சிரார் என்று நாம் விசவாசிக்கின்றோம். எனவே துயரம் அல்லது நஷ்டம் நம்மை தாக்கும்போது, இவ்வளவு மோசமாக நாம் பாதிக்கப்படுகி ரோமே தேவன் ஏன் இவைகளை தடுக்காமல் அனுமதிக்கிறார் என்பது நமக்குப் புரிவதில்லை.

துயரமான நஷ்டங்களை சந்திப்பதால் நாம் அடிக்கடி கோபப்பட்டு கேட்கிறோம், “தேவன் நல்லவரும், எல்லாம் வல்லவரு மாய் இருந்தால், ஏன் கெட்ட காரியங்கள் நல்ல மக்களுக்கு நடக்க வேண்டும்?” தேவனுடைய சொந்தப் பிள்ளைகளாகிய நாம் வேதனைப்படும்போது இந்தக் கேள்வி பெரிய விஷயமாய் மாறிவிடுகின்றது.

அந்த நேரங்களில் நாம் கத்த வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். “இதில் ஒரு அர்த்தமும் கிடையாது.” தாங்கள் வாழ்க்கை யில் ஒரு நஷ்டத்தை அனுபவிக்கும்போது, திரும்பத் திரும்ப ஏன்? கடவுளே என்று கேட்கிற கேள்வி துயரப்படுகிற மனிதனை அதிகமாக பாதிக்கும். அதைப் போலவே தனியாக இருப்பவர்களையும், புறக்கணிக்கப் பட்டவர்களையும் உபத்திரவப்படுத்தும்.

1 கொளிந்தியர் 13:12ல் அப்போஸ்தல ணாகிய பவுல் கூறுகிறார், எப்போதுமே சில பதில் கிடைக்காத கேள்விகள் இந்த வாழ்க்கையில் இருக்கும்.

இப்பொழுது கண்ணாடியிலே நிழலாட்டமாய்  
பார்க்கிறோம், அப்பொழுது முகமுகமாய் பார்ப்போம்;  
இப்பொழுது நான் குறைந்த அறிவுள்ளவன்,  
அப்பொழுது நான் அறியப் பட்டிருக்கிறபடியே அறிந்து  
கொள்ளுவேன்.

அதிகமாக சிந்தித்து, நமக்குப் பதில் கிடைக்கப் பெறாத  
காரியங்களை கண்டு பிடிக்க முயற்சி செய்வதினால் உபத்திரவு  
மும், குழப்பமும் தான் வரும். ஆனால் நீதி மொழிகள் 3:5,6  
சொல்கிறது ஆண்டவர் மேல் நம்பிக்கை வைக்கும் உறுதியும்,  
வழிநடத்துதலும் வரும்.

உன் சுயபுத்தியின் மேல் சாயாமல், உன் முழு  
இருதயத்தோடும் கர்த்தரில் நம்பிக்கையா யிருந்து,  
உன் வழிகளில்லாம் அவரை நினைத்துக் கொள்;  
அப்பொழுது அவர் உன் பாதை களைச்  
செவ்வைப்படுத்துவார்.

ஆபத்தான நிலையை வாழ்க்கையில் சந்திக்கும்போது,  
நமக்கு வழிநடத்துதல் தேவை. இந்த வேதப்பகுதிகள் என்ன  
சொல்லுகிறது என்றால் தேவனை நம்பும் போதுதான்  
வழிநடத்துதல் காணப்படும்.

நம்பிக்கைக்கு சில பதில் பெறாத கேள்விகள் நம் வாழ்க்கையில்  
இருக்கத் தேவைப் படுகிறது!

இந்த சத்தியம் கடினமானது. ஏனென்றால் மனிதன்  
இயற்கையாகவே எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்ள  
விரும்புகிறான். ரோமர் 8:6 நமக்கு சொல்கிறது என்னவென்றால்,

மாம்ச சிந்தை மரணம்; அதாவது பரிசுத்த ஆவியானவரின்றி இருக்கும் அறிவும், பகுத்தறிதலும். ஆவியின் சிந்தையோ ஜீவனும் சமாதானமுமாம்

காரியங்கள் அர்த்தம் உள்ளதாக இருக்க விரும்புகிறோம், பரிசுத்த ஆவியானவரால் நமக்கு உள்ளத்தில் சமாதானம் கொடுக்க முடியும், நம்முடைய மனதிற்கு எந்த விதத்திலும் அர்த்தத்தை கொடுக்கமுடியாத காரியங்களில் அவர் சமாதானம் கொடுப்பார்.

ஒரு நஷ்டத்தினாலும், துயரத்தினாலும் நீ எவ்வளவு பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் பரிசுத்த ஆவியானவர் எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று உங்கள் உள்ளத்தில் ஒரு தெய்வீக சமாதானத்தைக் கொடுப்பார்.

தேவனிடத்தில் கோபப்படுவது ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. காரணம் அவர் ஒருவர்தான் உங்களுக்கு உதவி செய்ய முடியும். நமக்குத் தேவையான அழிவில் லாத சமாதானத்தையும், சுகத்தையும் அவர் மட்டும் தான் கொடுக்க முடியும். தேவன் நல்லவர்

உங்கள் விசுவாசத்தை தேவன் தொடர வேண்டும் என்று நான் உங்களை உற்சாகப் படுத்துகிறேன், என்ன நடந்தாலும் இந்த உண்மையை மாற்ற முடியாது. உங்கள் நிலைமையை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும், தேவன் நல்லவர் என்று சொல்வதை தொடருங்கள். காரணம் அவர் அப்படித்தான்!

சங்கீதம் 34:8 சங்கீதக்காரன் நம்மை உற்சாகப்படுத்துகிறான். கர்த்தர் நல்லவர் என்பதை ருசித்துப் பாருங்கள்; அவர் மேல் நம்பிக்கையாயிருக்கிற மனுஷன் பாக்கிய வான் (சந்தோஷமானவன், பாக்கியசாலி, பொறாமைப்படத்தக்கவன்)

பிறகு சங்கீதம் 86:5ல் அவன் தேவனைக் குறித்து சொல்லுகிறான், “ஆண்டவரே நீர் நல்லவரும், மன்னிக்கிறவரும் (நம்முடைய மீறுதல்களை, அவைகளை அனுப்பிவிட்டு, அவைகள் இனி ஒரு போதும் வராமல் அனுப்பி விடுவார்); உம்மை நோக்கி கூப்பிடுகிற யாவர் மேலும் கிருபை மிகுந்த வருமாயிருக்கிறீர்.”

இறுதியாக சங்கீதம் 136:1 ல் நமக்கு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது, கர்த்தரைத் துதியுங்கள், அவர் நல்லவர், அவர் கிருபை என்றுமுள்ளது. தேவன் நல்லவர், ஆனால் பிசாசு, நம்மால் தேவனை நம்பமுடியாது, அவர் நம்மைக் குறித்து கவலைப்பட மாட்டார் அல்லது நேசிக்க மாட்டார் என்று சொல்லி அதை நம்பச் செய்வான். தேவனுடைய அன்பைக் குறித்தும், அவர் நம்மைக் குறித்து எப்படி அக்கறைப்படு கிறார் என்று அறிய விரும்பினால், அதில் சந்தேதகம் இருந்தால் ரோமர் 8:35-39 ல் சொல்லப்பட்டுள்ள அப்போஸ்தலனாகிய பவுலின் வார்த்தைகளைக் கவனியுங்கள். உமது நிமித்தம் எந்நேரமும் கொல்லப்படுகிறோம், அடிக்கப்படும் ஆடுகளைப் போல எண்ணப்படுகிறோம் என்று எழுதியிருக்கிறபடி நேரிட்டாலும், கிறிஸ்துவின் அன்பைவிட்டு நம்மை பிரிப்பவன் யார்? உபத்தீரவமோ, பசியோ, நிர்வாணமோ, நாச மோசமோ, பட்டயமோ? இவையெல்லாவற்றிலேயும் நாம் நம்மில் அன்பு கூருகிறவராலே முற்றும் ஜெயங்கொள்ளுகிறவர்களாயிருக்கிறோமே. மரணமானாலும், ஜீவனானாலும், தேவதூதர்களானாலும், அதிகாரங்களானாலும், வல்லமைகளானாலும், நிகழ்காரியங்களானாலும், வருங்காரியங்களானாலும், உயர்வானாலும், தாழ்வானாலும், வேறெந்தச் சிருஷ்டியானாலும் நம்முடைய கர்த்தராகிய கிறிஸ்து இயேசுவிலுள்ள தேவனுடைய அன்பைவிட்டு நம்மைப் பிரிக்க மாட்டாதென்று நிச்சயித்திருக்கிறேன்.

தேவன் மேல் கோபமாயிராதீர்கள். பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஊழியத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்த வாக்கியத்தில் இயேசுவின் வார்த்தைகளைக் கவனியுங்கள்.

யோவான் 14:1,16,18 உங்கள் இருதயம் கலங்காதிருப்பதாக; தேவனிடத்தில் விசுவாசமாயிருங்கள், என்னிடத்திலும் விசுவாசமாயிருங்கள்.

நான் பிதாவை வேண்டிக்கொள்ளுவேன், அப்பொழுது என்றென்றைக்கும் உங்க ஞடனே கூட இருக்கும்படிக்கு சத்திய ஆவி யாகிய வேறொரு தேற்றாவாளனை அவர் உங்களுக்குத் தந்தருள்வார்.

நான் உங்களைத் திக்கற்றவர்களாக விடேன், உங்களிடத்தில் வருவேன்.

இந்த வார்த்தைகளில் ஆறுதல் பெற்று, பிசாசுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள், அவன், நீங்கள் தேவன் மேல் ஆத்திரமும், கோபமும் படும்படி நம்பச் செய்வான்.

### பிசாசின் கோபம்:

வேதம் சொல்கிறது, நாம் பிசாசை வெறுக்க வேண்டும் (ஆமோஸ் 5:15), அவன்தான் எல்லாத் தீமைக்கும் காரணமாய் இருக்கி றான். சரியான விதத்தில் அவனோடு கோபப்பட வேண்டும் - வேதத்தில் உள்ள படி அவனிடம் கோபத்தை வெளிக்காட்ட வேண்டும்.

எபேசியர் 6:12ல் நமக்குச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது என்னவென்றால், "...மாம்சத்தோடும், இரத்தத்தோடுமல்ல, துரைத்தனங்களோடும், அதிகாரங் களோடும், இப்பிரபஞ்சத்தின் அந்தகார லோகாதிபதிகளோடும், வான மண்டலங் களிலுள்ள

பொல்லாத ஆவிகளின் சேனை களோடும் நமக்கு போராட்டம் உண்டு.”

விரிவாக்கம் செய்யப்பட்ட வேதாகமம் இவ்வாறு மொழி பெயர்க்கிறது. நாம் யாரோடு போர் செய்கிறோம் என்றால், “தற்போதுள்ள அந்தகாரத்தை ஆளுகிற உலகத்தலைவர்கள், பொல்லாத ஆவிகளுக்கு எதிராக” ...நம் முடைய யுத்தம் தேவனுக்கு எதிராகவோ அல்லது மனிதர்களுக்கு எதிராகவோ நிச்சயமாய் கிடையாது. ஆனால் நம்முடைய ஆத்துமா வின் சத்துருவோடுதான். கோபத்தை பிசாசிடம் எப்படி நல்ல முறையில் வெளிப் படுத்த முடியும்? என்னுடைய சொந்த வாழ்க்கையில் இருந்து உங்களுக்கு நான் ஒரு உதாரணத்தைக் கொல்லுகிறேன்.

பல வருடங்களாக பிசாசின் மீது கோபமாயிருந்தேன். காரணம் பதினெண்நால் வருடங்களாக நான் குழந்தைப் பருவத்தில் தகாத முறையில் நடத்தப்பட்டேன். ஆனால் என்னுடைய கோபத்தை தவறான வழியில் காட்டினேன். நான் கடின இருதயம் உடையவளானேன். மேலும் மற்றவர்களோடு மிகக் கொடுரமாக நடந்து கொண்டேன். பிறகுதான் நான், தீமையை நன்மையினால் வெல்ல முடியும் என்று கற்றுக் கொண்டேன். (ரோமர் 12:21)

அவன் என் குழந்தைப் பருவத்தை என்னிடத்தில் இருந்து எடுத்து விட்டால் நான் அவனோடு கோபமாய் இருந்தேன். ஆனால் நான் அவனைப் போல் நடிப்பதால், அவனைப் போல் இருப்பதால் என்னுடைய நஷ்டம் ஈடு செய்யப்பட முடியவில்லை. இப்போது நான் சுவிசேஷத்தைப் பிரசங்கிக்கிறேன். என்னைத் தாக்குகிற மக்களுக்கு உதவிகள் செய்கிறேன். என்னில்லாத வாழ்க்கைகள் மீட்கப் படுவதை பார்க்கிறேன். இப்படிச் செய்வதால் பொல்லாத சாத்தான் எனக்குச் செய்த

தீமைக்குப் பதில் செய்கிறேன். மற்றவர் களுக்கு நன்மை செய்தும், சுவிசேஷத்தைக் கொண்டு வந்தும் நான் சாத்தானை மேற்கொள்கிறேன்.

(பிசாசுக்கு இப்படி தான் பதில் கொடுக்க வேண்டும்) சரியான முறை. நீங்கள் பாதிக்கப்படும் போது எவ்வளவு விரைவாக மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு நீங்கள் நன்றாக இருப்பீர்கள். பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவும்போது அது உங்கள் வேதனையை மறக்கச் செய்யும். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட காயங்களுக்கும், அழிவுகளுக்கும் பிசாசுக்கு நீங்கள் பதில் செய்ய வேண்டும் என்றால், இயேசுவுக்காக மிகவும் வலிமையாகவும், தீவிரமாகவும் இயேசுவின் வேலையைச் செய்ய வேண்டும்.

**நம்மிடமே கோபம்:**

சோகம் தாக்கும்போது இந்தக் கேள்வி எப்போதும் எழும்பும். “இது நடைபெறாமல் இருக்க நான் ஏதாகிலும் செய்திருக்க வேண்டுமா?” தன்னுடைய கணவர் திடீரென்று மாரடைப்பால் இறந்து போன ஒரு பெண்ணைக் குறித்து பேசி இருக்கிறேன். அவர் தனக்கு உடம்பு சரியில்லை என்று சொல்லுவாராம். ஒரு டாக்டரப் பாருங்கள் என்று ஏன் நான் அவரிடம் சொல்லவில்லை என்று தன்னை குற்றப்படுத்திக் கொள்வாள்.

தங்களுக்கு அருமையானவர்களை இழக்கும் போது, அல்லது துயரம் வந்த பிறகு இப்படிச் சொன்னேன், ஏன் இப்படி செய்தேன், ஏன் இப்படி சொல்லவில்லை அல்லது ஏன் அப்படி செய்யவில்லை என்றெல்லாம் சொல்லுவார்கள்.

**நம்முடைய வாழ்க்கையில் வருத்தப்பட வேண்டிய பல**

காரியங்களை பார்க்கிறோம். ஆனால் வருத்தம் நாம் ஏற்கனவே அனுபவிக்கிற வேதனைக்கு இன்றும் வேதனையைக் கூட்டும்.

நம்மை நாமே பழித்துக் கொள்ளும் சூழ் நிலைகளை சாத்தான் தனக்கு சாதகமாக எடுத்துக் கொள்வான். அவனுடைய தந்திரம் என்னவென்றால், ஆயுள் முழுவதும் குற்ற உணர்வுக்குள்ளும், நம்மை நாமே வெறுக்கவும், நிந்தித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும் என்பதே.

பிலிப்பியர் 3:13,14ல் அப்போஸ்தல னாகிய பவுல் குறிப்பிடுகிறார்... “ஒன்றை நான் செய்கிறேன் (அதுதான் என் ஒரே ஆசை) பின்னானவைகளை மறந்து, முன்னானவைகளை நாடி, ...இலக்கை நோக்கித் தொடருகிறேன்.”

“நாடி” என்ற வார்த்தை எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். பிசாசு நம்மை மேற்கொள்ள விடாமல், சில நேரங்களில் நான் “தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும்” அவனிடத்தில் இருந்து நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய எதிர்ப்பு வரும்.

முடிவுகள் எப்போதும் புதிய ஆரம்பத்தைக் கொண்டு வரும்.

தேவன் நமக்கென்று ஆயத்தம் பண்ணி வைத்திருக்கும் புதிய இடத்திற்கு நாம் செல்லக்கூடாது என்று பிசாசு தடுப்பான். அவன் நம்மை பிடித்துக் கொண்டு தற்போது உள்ள துயரத்தில் வாழ வைத்து விடுவான். நாம் நம்மேல் தானே கோபப்படும்போதும், நம்மை நாமே குற்றப்படுத்திக் கொள்ளும் போதும் அவைகள் பிசாசு நம்முடைய வாழ்க்கையில் என்ன நோக்கத்தை வைத்தி ருக்கிறானோ அது நிறைவேற்றுவதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்வதில்லை.

வருத்தப்பட்டு உங்களை நீங்களே துன்புறுத்துவதை விட்டு விடுங்கள் என்று நான் உங்களை உற்சாகப் படுத்துகிறேன்.

நீங்கள் மிக பலவீனமான நிலையில் இருக்கும்போது பிசாசு உங்களை தாக்க முயற்சி செய்வான். குற்ற உணர்வு, புறக்கணிப்பு, மனவியாகுலம் இவைகள் அவனுடைய விருப்பமான ஆயுதங்கள். உற்சாகப்படுத்துகிற காரியங்களை தியானி யுங்கள் சோர்வு படுத்துகிற காரியங்களை தியானிக்காதீர்கள்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் மேலும், தேவன் மேலும் கோப்படா திருங்கள். பிசாசிடம் கோபமாய் இருங்கள். அந்தக் கோபத்தை சரியான விதத்தில் காட்டுங்கள். (தீமையை நன்மையால் வென்று.)

**மற்றவர் மீது கோபம்:**

நமக்கு வேதனையை அல்லது காயத்தைக் கொண்டு வந்த நபர் மேல் நாம் கோப்படுவது சராசரியானது. அந்த மனிதன் மரித்திருந்தாலும் அவன் மீது கோபமாய் இருப்போம்.

என் அத்தை சொன்னார்கள், என் மாமாவின் மரணத்திற்குப் பிறகு இரவு நேரத்தில் அவர்கள் தலையணையை எடுத்து அதை ஓங்கி அடித்து கத்துவார்களாம். ‘என் தனியாக விட்டுவிட்டார்கள்?’ அவளுக்கு நன்றாகவே தெரியும், அவர் வேண்டு மென்றே விட்டுப் போகவில்லை. ஆனால் அவளுடைய உணர்ச்சிகள் பேசுகின்றன.

உணர்ச்சிகளுக்கு குரல் இருக்கிறது என்று நாம் அறிய வேண்டும். அவைகள் காயப் படும்போது அடிபட்ட மிருகத்தைப் போல் செயல்படும். அந்த மிருகங்கள் ஆபத்தான வைகள், அதைப் போலத்தான் அடிபட்ட உணர்ச்சிகளும். அவைகள் தொடர்ந்தால் ஆபத்தாகிவிடும்.

ஒரு இழப்பினோடே நாம் கடந்து செல்லும்போது அது பாதிக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் ஆத்திரம் அல்லது மன கசப்பாய் மாறிவிட விட்டு விடக்கூடாது. இழப்பிற்கு காரணம் விவாக ரத்தானால் அந்தப் பிரிவுக்கு காரணமாய் இருந்தவரை வெறுக்கவும் அல்லது திருப்பி அவரை தாக்கி பழித்தீர்த்துக்கொள்ளக் கூட சோதிக்கப்படுவர்.

கசப்பாய் இருந்து உங்கள் வாழ்வை வீணாக்கி விடாதீர்கள். மாறாக தேவனை நம்புங்கள், நடந்த எல்லாவற்றையும் தேவன் எடுத்துக் கொள்ளவும், அதன் மூலம் நீங்கள் சீர்ப்படவும் ஒப்புக் கொடுங்கள். உங்களை பாதிக்கிற அதே காரியம் ஆயிரக்கணக்கான மக்களையும் பாதிக்கின்றது. தேவனிடம் உங்கள் ‘சாம்பலை’ எடுத்து விட்டு “சிங்காரத்தை” கொடுக்கக் கொல்லுங்கள். துயரத்திலும், தனிமையிலும் இருக்கிற மனிதர்களுக்கு நீங்கள் உதவி செய்ய அவரிடம் கேளுங்கள்.

ஒரு அன்பானவர் மரித்துப் போய் விட்டாலும், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் அவர்மேல் கோபமாய் இருப்பீர்கள், அவர் உங்களை விட்டுப் போய்விட்டதால் கோபப் படுவீர்கள். நீங்கள் இப்படியெல்லாம் நினைப்பீர்கள், “நீங்கள் நினைத்திருந்தால் இன்னும் கொஞ்சநாள் உயிரோடிருந்திருக்கலாம்,” அல்லது “நீங்கள் எப்படி என்னை விட்டுப்போகலாம், நான் எப்படி பிள்ளை களை கவனித்து, தனியாக இந்தப் பொறுப்பு களை எடுத்துக் கொள்ள முடியும்?”

இப்படிப்பட்ட சிந்தனை ஒரு நிலையான மனிதனுக்கு சாதாரண நேரங்களில் தவறான தாக காணப்படலாம். திடீரென்று அழிவினால் துயரம் தாக்கும்போது, தாங்கள் அனுபவிக்கிற வேதனைக்கு மற்றவர்களை குற்றப் படுத்தும் மனப்பான்மை இருக்கும். சிந்தனைகளும், உணர்வுகளும் நிலையற்ற தாக

இருக்கலாம். தேவனிடத்தில் கோபப் பட்டு குதிப்பது, தங்கள் மேல் கோபப் படுவது, பிசாசிடமும் பிறகு நஷ்டத்திற்கு காரணமான நபர் மேல் கோபப்படுகிறோம். இந்த சங்கிலி பலமுறை செய்யப்படலாம், பிறகு மிகவும் குழப்பமாய் போய் விடும்.

நாம் அடிக்கப்படும்போது, கோபப்படுவது தான் இயற்கையான மனிதனுடைய பிரதிபலிப்பு. இதன் மூலம் நாம் அனுபவிக்கும் தாங்கமுடியாத வேதனையில் இருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்வதே.

எனவேதான் துயரத்தின் பாதையை நாம் புரிந்து கொள்வது மிக முக்கியமானது. அதோடு இணைந்துள்ள சில உணர்ச்சிகளைப் பற்றி நாம் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். கடந்த காலங்களில் நாம் அடிக்கடி கற்றுள்ளது என்னவென்றால் நம்முடைய உணர்வுகளுக்கு கொஞ்சம் அல்லது மதிப்பே கொடுக்கக்கூடாது-அவை கள் முக்கியமானதாக கருதக்கூடாது.

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய இழப்பை அனுபவித்த பிறகு உங்கள் உணர்ச்சிகளை புறக்கணிக்கும் நேரம் அதுவன்று அல்லது கவலையை ஏற்படுத்தும், உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் நேரமோ அதுவன்று. மாறாக உங்கள் உணர்ச்சிகளை ஆதரித்து அவற்றை கையாள வேண்டும்.

உங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்க வேண்டும் என்பது பதில் அல்ல, ஆனால் அவைகள் எதற்காக என்று கண்டுபிடித்து அவைகளை சரியான விதத்தில் காட்ட வேண்டும்.

### நிலை 3: கட்டுப்படுத்தாத உணர்ச்சிகள்

துயரங்களை அனுபவிப்பவர்கள் அடிக்கடி அழுவது, மனபிரம்மை

போன்ற உணர்ச்சிகளின் பல நிலைகளுக்குள் செல்வார்கள். நாம் எதிர்பாராத நேரத்தில் இவைகள் வந்து போய்விடும். ஒரு நிமிடம் அந்த மனிதன், நான் சரியாகி விட்டேன் என்று உணருவான். ஆனால் அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு துக்கம் அவனை மேற்கொள்வதை பார்க்கிறான்.

பொதுமாக, அமைதியாக உணர்ச்சி வசப்படாதவர்கள் கூட நஷ்டம் அடையும் போது மிகவும் அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்பட்டு விடுவார்கள். எப்போதுமே அழுவாத ஒரு மனிதன். பல நிலைகளில் அடக்க முடியாத அளவிற்கு தேம்பித் தேம்பி ஆழ ஆரம்பித்து விடுவான்.

பொதுவாக மக்கள் உணர்ச்சிகளைக் குறித்து அதிகம் பயப்படுவார்கள், அடக்க முடியாமல் வெளிக்காட்டப்படும் உணர்ச்சிகள் மிகவும் பயப்படத்தக்கதாக இருக்கும்.

நீங்கள் இப்போது மிக கடினமான உணர்ச்சி யின் நேரத்திற்குள் கடந்து போய்க் கொண்டிருந்தால் “பயப்பட வேண்டாம்” ஏன் என்றால் நீங்கள் அனுபவிக்கிறது சில நொடிகளில் கடந்து போய்விடும். நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுதலும், பரிசுத்த ஆவியானவரின் நிறைவான உதவியும் இந்த மோசமான காலத்தை நீங்கள் கடந்து போகச் செய்யும்.

சில மக்கள் அழ மாட்டார்கள் அல்லது தங்களது எந்தவிதமான வெளிப்படையான உணர்ச்சிகளை காட்ட மாட்டார்கள். அது ஆரோக்கியமானது அல்லது அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. எனவே அவைகள் வெளியே வர வேண்டும். உங்கள் ஆழமான மன அழுத்தத்தை நீங்கள் வெளியே காட்டா விட்டால், குறிப்பாக நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கிறவர் மரித்துப் போகும்போது, இந்த உணர்ச்சிகள்

உங்களை அப்படியே தின்று விடும். உங்கள் உள் மனம் பாதிக்கப்படும், உங்கள் மனநிலை முற்றிலும் அழிந்து போய் விடும், உங்கள் உணர்ச்சிக்கும், ஏன் உங்கள் சரீர சுகம் கூட பாதிக்கப்படும்.

ஆண்டவர் நமக்கு கண்ணீர் சுரப்பிகளையும் அழுகிற தன்மையையும் கொடுத்திருக்கும் காரணம் என்னவென்றால், வாழ்க்கையில் அழ வேண்டிய சில நேரங்கள் வரும். அப்போது நாம் அழ வேண்டும்.

கண்ணீர் குறித்ததான பல குறிப்புகளை வேதம் நமக்கு காட்டுகிறது. உதாரணமாக சங்கீதம் 56:8ல் சங்கீதக்காரன் “கண்ணீரை தேவன் தமது துருத்தியில் வைத்திருக்கிறார்” என்று குறிப்பிடுகின்றார். வெளிப்படுத்தல் 21:4ல் புதிய வானத்தையும், புதிய பூமியையும் குறித்துப் பேசுகிறது. இது தேவனுடைய பிள்ளைகளுக்காக ஒருநாள் கொண்டு வரப்படும், “நாம் வாசிக்கிறது என்னவென்றால், அவர் களுடைய கண்ணீர் யாவையும் துடைப்பார்; இனி மரணமுமில்லை, துக்கமுமில்லை, அலறுதலுமில்லை, வருத்தமுமில்லை, (துக்கமும், புலம்பலும்) முந்தினவைகள் ஒழிந்து போயின்.”

அங்கே ஆரோக்கியமான அழுகையும், ஆரோக்கியமில்லாத அழுகையும் இருக்கும். காயப்பட்ட உணர்வுகளை சரியான விதத்தில் வெளிக்காட்ட வேண்டும். ஆனால் சுய பரிதாபத்தைக் குறித்து எச்சரிக் கையாய் இருக்க வேண்டும். அது அழிக்கப் படாவிட்டால் அது ஒரு அரக்கன் போல் மாறிவிடும். அது உனக்குள்ளே உனக்கு எதிராக மாறிவிடும்.

பாதிக்கப்பட்ட ஒரு மனிதனிடம் மனதுருக்கம் கொள்வது தேவன் நமக்குள் வைத்திருக்கும் ஒரு வரம். நம்மைக் குறித்தே

நாம் மனதுருக்கம் கொள்ளும்போது அது சுயபரிதாபமாய் மாறிவிடும். அது நம்மை முடமாக்கிவிடும்.

சுயபரிதாபமும் ஒரு அடிமைத்தனம். உங்களுக்கு நீங்களே ஊழியம் செய்து கொள்கிறீர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் அது உண்மையில் சாத்தானுடைய வழி. நீங்கள் உங்கள் துயரத்திலிருந்து முன்னேற விட தடுத்து விடுகிறது.

மற்றவர்களை கட்டுப்படுத்த எப்போது உங்கள் கண்ணீரை உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதைக் குறித்து நீங்கள் ஏச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் பாதிக்கப்படும்போது, மற்றவர்கள் உங்களுக்கு அன்பையும், இரக்கத்தையும் காட்ட விரும்புவீர்கள்.

காலந்தொட்டு நாம் எவ்வளவு பெலமுள்ளவர்களாய், மற்றும் சுயாதீனராய் இருந்தாலும், ஒரு நேரம் இல்லை என்றாலும் ஒரு நேரம் கொஞ்ச காலத்திற்கு மற்றவர்களுடைய உதவி தேவைப்படுகிறது. ஆனால் நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது என்ன வென்றால், சில நேரங்களில் நமக்கு சிறப்புக் கவனிப்பு தேவைப்பட்டாலும், மற்றவர்களால் நம்முடைய பிரச்சனையை தீர்க்க முடியாது. நம்முடைய வேதனை போக நாம் மற்றவர்களை நோக்கிப் பார்த்தால் நாம் தவறு செய்கிறோம்.

முதலாவது நாம் விரும்புகிற எல்லா வற்றையும் மக்களால் கொடுக்க முடியாது. இரண்டாவதாக, மற்றவர்கள் நம்முடைய தனிப்பட்ட தேவைகளை சந்திக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதினால் அவர்கள் மேல் அதிக பாரத்தை சுமத்து கிறோம். அது நம்முடைய உறவுகளில் எதிர்மறையான பிரதிபலிப்பை தரும். குறிப்பாக அந்த நடத்தை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு தொடரும்போது இப்படி பிரதிபலிக்கும்.

கணவனை இழந்த ஒரு பெண் அந்த இடத்தை தன் பிள்ளைகள் மூலம் நிரப்ப விரும்புவாள் என்பது புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாகும். இப்படிச் செய்வது எது வரைக்கும் நன்மை யாக இருக்கும் என்றால் அந்தப் பெண், “தன்னை” முழுவதுமாக தன் பிள்ளை கருக்கு கொடுக்க விரும்பும்போதும், அதற்கு அவளுக்கு நேரமும் திறமையும் இருக்கும் போதுமே நன்மையாக இருக்கும். ஆனால் அந்தப் பெண்ணுடைய நோக்கம் அவளுடைய பிள்ளைகள் அவருக்காக பொறுப்பு எடுக்க வேண்டும் என்றிருந்தால் அவர்கள் அதை வெறுத்து விடுவார்கள்.

அடிப்படையில் எல்லா மனிதர்களும் தாங்கள் வாழ வேண்டிய சொந்த வாழ்க்கை இருக்கிறது. எவ்வளவுதான் இரண்டு தனிப்பட்ட மனிதர்களுக்குள் அன்பு இருந்தாலும், சுயநலத்திற்காக யாரும் அடக்கப்படுவதையோ அல்லது கையாளப்படுவதையோ விரும்ப மாட்டார்கள்.

இப்போது நீங்கள் வேதனையையும், காயத்தையும் அனுபவித்தால், நீங்கள் தேவனை நம்ப நான் உங்களை உற்சாகப் படுத்துகிறேன். உங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான மேலும் உங்கள் உறவுகளில் தேவையானவற்றை அவர் ஒழுங்குபடுத்த அனுமதியுங்கள். உங்களுக்கு இப்போது பல தேவைகள் இருக்கிறது என்று அவருக்குத் தெரியும். அது நேரிடும்போது, நீங்கள் அவரிடத்தில் காத்திருக்கும்போது அவர் அந்த வெறுமை யை நிரப்புவார். மக்களை அடக்க நம்முடைய உணர்ச்சிகளை பயன்படுத்து வதை நாம் மறுக்க வேண்டும்.

ஜனங்கள் அதை பொதுவாக வேண்டு மென்றே செய்ய மாட்டார்கள். நம்முடைய வேதனையில் இருந்து விடுபட நாம் ஏதாவது ஒன்றைத் தேடினால் நாம் நம்மை வெறுமனே

காயப்படுத்திக் கொள்வோம். ஆனால் தேவன் நம்முடைய பாரத்தைக் குறைக்க அதை மற்றவர்கள் மேல் ஏற்ற மாட்டார். அது அவருடைய வழி அல்ல.

சோகம் நம்மை பெலவீனப்பட்ட நிலையில் கொண்டு போய் நிறுத்தி விடும், சாத்தான் அந்த பெலவீன நேரத்தை தனக்குச் சாதகமாக எடுத்துக் கொள்வான். நாம் ஏற்கனவே கீழே கிடக்கும்போது நம்மைத் தாக்க பிசாசு கவலைப்பட மாட்டான். அந்த தனிமையான, வேதனையான நேரங்களை பிசாசு தனக்குப் பொன்னான வாய்ப்பாக எடுத்துக் கொள்வான். அதன் மூலம் நம்மை நிரந்தர கட்டுக்குள்ளும், துயரத்திற்குள்ளும் கொண்டு போய் விடுவான்.

சமநிலையாயிருத்தல் சாத்தானின் முகத்தில் அறைவதைப் பேண்றிருக்கிறது. அநேக ஆண்டுகளுக்கு பின் நான் என்ன உணர்ந்தேன் என்றால் நாம் தனியாக செயல் பட வேண்டும். அதனால் நமக்கு மக்கள் தேவை இல்லை என்று அர்த்தமல்ல, நமக்கு மக்கள் தேவை. நாம் பாதிக்கப்படும்போது மற்ற மக்கள் நமக்கு உதவி செய்யும் படியாய் தேவனால் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறார்கள். எனினும், மக்களின் சமநிலையற்றிருந்தால், தேவன் நம்முடைய வாழ்க்கையில் கிரியை செய்வதை தடுத்து விடும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் துஷ்டிரயோகம் பண்ணப்பட்டதால் என்னுடைய உணர்ச்சிகள் பல ஆண்டுகளாக மிகவும் கடினமாக பாதிக்கப்பட்டது. அந்த நேரத்தில் என் கணவர் என்னுடைய உணர்ச்சி களின் தேவையை சந்திக்க விரும்பினேன். என்னுடைய வாழ்க்கையில் உள்ள அந்த வெறுமையை நிரப்ப விரும்பினேன். அது என் தகப்பனின் தவறான உறவினால் ஏற்பட்டதாயிருந்தது. நிச்சயமாகவே என்னுடைய கணவர்

உணர்ச்சிகளின் ஆரோக்கியத்தை கொடுத்து உதவினார். ஆனால் நான் என்னுடைய பெரும்பாலான பிரச்சனையை தேவனோடு தனிமையில் தீர்த்துக் கொள்ள கற்றுக் கொண்டேன்.

நாம் மற்றவர்களை நோக்கிப் பார்க்காததி னால் நமக்கு என்ன பலன் என்றால், நாம் தேவனிடத்தில் திரும்புவோம். “அவரில்” நம் வேர் ஆழமாக இருக்கும். அவர் தான் கன்மலை, ஒருபோதும் அசையாத அஸ்தி பாரம். நம்மைச் சுற்றி இருக்கிற எல்லாமே அசைந்தாலும், அவர் எப்போதும் மாறாதவர்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட துயாத்தால் நீங்கள் தனித்து இருக்கும்போது, இந்தச் சூழ்நிலையை தேவன் உங்களுக்குக் கொடுத்த வாய்ப்பாக பயன்படுத்தி, பிதா, குமாரன், பரிசுத்த ஆவியானவரோடு ஆழமான உறவு கொள்ள பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

**நினைத்துக் கொள்ளுங்கள் :** பிசாச அந்த நேரத்தை எல்லாம் உங்களை அழிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்வான் ஆனால் தேவனோ உங்களுக்கு தீங்கு செய்கின்ற, அந்த நேரத்தில் நீங்கள் தேவனை நம்புவதால், அவர் அதை நன்மையாக முடிப்பார் (ஆதியாகமம் 50:20; ரோமர் 8:28).

#### நிலை 4: மன அழுத்தம்

நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகும் போது உங்களைக் குறித்து குறைவாக எண்ணாதிருங்கள். எல்லாரும் ஏதோ ஒரு நேரத்தில் மனச் சோர்வை அனுபவித்திருக்கிறார்கள்.

துக்கம் ஆத்துமாவை சூழ்ந்து கொள்ளும் போது, மனச்சோர்வு மிகவும் பொதுவான ஒன்று. தேவனை அறிந்து அவரை நேசிக் கிறவர்கள் மத்தியிலும் இது காணப் படுகிறது. சங்கீதத்தில்,

தேவனுடைய இருதயத்திற்கு ஏற்ற மனிதன் என்று சொல்லப்படும் தாவீது அரசன், மனச் சோர்வைக் குறித்துப் பேசுகிறார், தேவ னுடைய மனிதனாகிய தாவீது அரசனே மனச் சோர்வை சந்திக்க வேண்டுமென்றால் நாம் ஓவ்வொருவரும் சந்திக்கத்தான் வேண்டும்.

தற்காலிக மனச்சோர்வு மற்ற மனித உணர்ச்சிகள் போன்ற ஒன்று தான். இதை ஓவ்வொருவரும் தங்கள் துக்கத்தின் பாதையில் அனுபவிக்கிறார்கள். ஆனால் மற்ற உணர்வுகளைப் போல் துக்கத்தின் பாதையில் வருகிற மனச்சோர்வு கவனிக்கப் படாவிட்டால் பெரிய பிரச்சனையாக மாறிவிடும்.

அழுத்தம் என்ற வார்த்தை எதைக் குறிக்கிறது என்றால் கீழே தள்ளப்பட்ட நிலை அல்லது சராசரி நிலையில் இருந்து மூழ்கிப்போய் விடுதல். இதைக்குறித்து எளிதான முறையில் இப்படி யோசிக்கலாம். இயேசுதான் நம்முடைய மகிழையும், நம் தலையை உயர்த்துகிறவருமாய் இருக்கிறார் (சங்கீதம் 3:3) இயேசு நம்மை உயர்த்தி சாத்தானுக்கு மேலாக நம்மை வைக்கும் போது, சாத்தான் நம்மை கீழே இழுத்து காயங்களுக்கும், வேதனைகளுக்கும், பிரச்சனைகளுக்கும் அடியில் நம்மை புதைத்து விடுவான்.

மனச்சோர்வு ஒரு மனிதனுடைய சக்தியை திருடி விடுகிறது. அவன் அக்கறை யில்லாமல் சோம்பலாகி, ஒன்றையும் செய்ய விரும்பாமல் போய் விடுவான். மனச்சோர்வு தொடர்ந்தால், அது வலிமையடையும். ஓவ்வொரு நொடியிலும் அதிக வலிமை பெற்றதாக மாறிவிடும். மனச்சோர்வுள்ள மனிதர்கள் வாழ்க்கையைத் தவிர்ப்பதற்காக தேவையான உறக்கத்தை விட அதிக நேரம் தூங்குவார்கள்.

மனச்சோர்வு கில சமயங்களில் ஓளிவதற் கும், ஓடுவதற்கும் வழி வகுக்கிறது. வாழ்க்கை பிரச்சனைகளை தவிர்ப்பதற்கு அது பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிரச்சனை களிலிருந்து ஓடி விடுவதைக் காட்டிலும் அதை சந்திப்பது எப்போதும் மிகவும் கடின மானதாக இருக்கும்.

என்னுடைய சொந்தக் காரியத்திலும் துஷ்பிரயோகத்தினால் வந்த பிரச்சனைகளி லிருந்து நான் 32 வயதாகும் வரை ஓடினேன். நான் பரிசுத்த ஆவியானவரால் நிரப்பப்பட்ட போது, அவர் என்னுடைய வாழ்க்கையில் செய்த முதல் காரியம் என்னை சத்தியத்திற்குள் நடத்தியது, இயேசு வாக்கு பண்ணினது போல அவர் செய்தார். (யோவான் 16:13) இயேசு சொன்னார் சத்தியம் உங்களை விடுதலை யாக்கும் (யோவான் 8:32), ஆனால் அந்த சத்தியம் நேர்மறையான விதத்தில் நம்முடைய வாழ்க்கையில் சந்திக்கப்பட வேண்டும்.

மிகப் பழமையான பிரச்சனையான மனச் சோர்வு என்ற பிரச்சனைக்கு ராஜாவாகிய தாலீது எப்படி பதில் கொடுக்கிறார் என்று வேதப்பகுதிகளை பார்ப்போம். சங்கீதம் 42:5-11 ல் அவர் தன்னுடைய சோர்வற்ற நிலையைப் பற்றி:

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

என் தேவனே, என் ஆத்துமா எனக்குள் கலங்குகிறது, ஆகையால் யோர் தான் தேசத் திலும் ஏர் மோன் மலைகளிலும் சிறு மலையிலுமிருந்து உம் மை நினைக்கிறேன்.

உமது மதகுகளின் இராச்சலால் ஆழத்தை ஆழம் கூப்பிடுகிறது, உமது அலைகளும் திரைகளும் எல்லாம் என்மேல் புரண்டுபோகிறது.

ஆகிலும் கர்த்தர் பகற்காலத்திலே தமது கிருபையைக் கட்டளையிடுகிறார், இராக்காலத்திலே அவரைப் பாடும் பாட்டு என் வாயிலிருக்கிறது, என் ஜீவனுடைய தேவனை நோக்கி விண்ணப்பங்கெய்கிறேன்.

நான் என் கன்மலையாகிய தேவனை நோக்கி: ஏன் என்னை மறந்தீர்? சத்துருவினால் ஒடுக்கப்பட்டு, நான் ஏன் துக்கத்துடனே திரியவேண்டும் என்று சொல்லுகிறேன்.

உன் தேவன் எங்கே என்று என் சத்துருக்கள் நாள்தோறும் என்னோடே சொல்லி, என்னை நிந்திப்பது என் எலும்புகளை உருவக்குத்துகிறதுபோல் இருக்கிறது.

என் ஆத்துமாவே, நீ ஏன் கலங்குகிறாய்? ஏன் எனக்குள் தியங்குகிறாய்? தேவனை நோக்கிக் காத்திரு, என் முகத்திற்கு இரட்சிப்பும் என் தேவனுமாயிருக்கிறவா நான் இன்னும் துதிப்பேன். (சங்கீதம் 42:5-11)

“என் தேவனே, என் ஆத்துமா எனக்குள் கலங்குகிறது (மேலும் நான் தாங்கக் கூடியதற்கும் மேலான பாரத்தைக் காண்கிறேன்) ஆகையால் யோர்தான் (ஆறு) தேசத்திலும், எர்மோன் மலை களிலும் (மலை உச்சி) சிறுமலைகளி லிருந்தும் உம்மை நினைக்கிறேன் (உண்மையாக).”

இந்த வேதப்பகுதி எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஏனென்றால் அவைகள் ராஜாவா கிய தாவீது ஆத்துமாவைச் சுற்றிலும் தாக்குதலும், வெள்ளமும் வந்த போதும் அவன் அவைகளை

எதிர்த்தான் என்று காட்டுகிறது. இன்னும் சொல்லப் போனால் அவன் மனச்சோர்வை சந்தித்த போதும், அதற்குள் தன்னை விட்டு விடவில்லை. அந்தச் சூழ்நிலையில் அவன் தனக்குள் பேசிக் கொண்டான். அது போல நாமும் பேசிக் கொள்ள வேண்டும்.

தாவீது நல்ல காரியங்களை காரணத்தோடு நினைத்துக் கொண்டான். அதனால் அவனுடைய ஆத்துமா எதிர்மறையான நினைவுகளாலும், செல்வாக்காலும் நிரப்பப் படாமல் இருக்க வகை செய்து கொண்டான்.

நம்முடைய சொந்த பாதுகாப்பிற்காக நீண்ட காலமாக மனச்சோர்வில் இருப்பதை நாம் எதிர்க்க வேண்டும். சில சோகமான உணர்ச்சிகளையும், நஷ்டத்தையும், மனச் சோர்வையும் அனுபவிக்காமல் ஆரோக்கிய மான துக்கத்தின் பாதையில் கிரியை செய்ய முடியாது. இன்னும் ஒருமுறை நான் எச்சரிக்க விரும்புகிறேன். உங்கள் சராசரி வாழ்க்கை சமநிலையற்றுப் போகக்கூடாது. அப்படிச் சென்றால் அழிவுக்கு வழிவகுத்து விடும்.

சராசரி உணர்ச்சிகளை, சரியான விதத்தில் விடுவிக்கும்போது அவைகள் ஆரோக்கிய மாக இருக்கும். உணர்ச்சிகள் நம்மைக் கட்டுப்படுத்த விட்டு விட்டால், அவைகள் மிகவும் அழிவுக்குக் கொண்டு போய் விடும். உங்கள் உணர்ச்சிகளை மிகவும் கட்டுப் படுத்தாதீர்கள். ஆனால் அவைகள் உங்களை ஆளவும் விட்டு விடாதீர்கள்.

எந்த ஒரு மனிதன் தன்னடக்கத்தை பழக்கப்படுத்தாவிட்டால் சுய அழிவில் அவனுடைய வாழ்க்கையை வாழ வேண்டிய தாகி விடும். உணர்ச்சிகளை அடக்காமல் விட்டு விட்டால் நாசம் வரும்.

உணர்ச்சிகள் தேவனிடத்திலிருந்து வந்த ஈவு. மனித வாழ்க்கைக்கு அவைகள் முக்கியமானவைகள். உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் வாழ ஒருவரும் விரும்புவ தில்லை. அதே நேரத்தில் நம்முடைய உணர்ச்சிகளுக்கு ஏற்றாற்போல் நாம் வாழ முடியாது. அல்லது அதன்படி செய்ய முடியாது. ஏதோ ஒரு காரணத்திற்கு அவைகள் மிகவும் நிலையற்றவைகள். ஒரு சூழ்நிலையை ஒரு மாதத்தில் ஆயிரக்கணக் கான பல வழிகளில் உணர முடியும்.

உணர்ச்சி வசப்படும்போது இப்படிப்பட்ட நிலையில்லாத தன்மையை துயரமான நேரத்திலும், ஆபத்தான நிலையிலும் நாம் அனுபவிக்கிறோம். அது சராசரி துயரப்படுகிற அடுத்த பாதைக்குள் வழி நடத்துகிறது.

**நிலை 5: மேற்கொள்ளும் உணர்ச்சிகளின் அலைகள்**  
நீங்கள் துயரத்தின் பாதையில் செல்லும் போது சில நேரத்தில் நாம் என்ன உணருவோம் என்றால், மன அதிர்ச்சி என்ற சோகமான நேரத்திலும் அல்லது இழப்பிலும் அதனை மேற்கொள்ள நாம் முயன்றதை நாம் உணருவோம்.

உங்கள் வேதனையான உணர்வுகள் குறையவும், பிறகு இறுதியில் என்றைக்கும் மறைந்து போக வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப் பது இயற்கையான ஒன்றுதான். எனினும் பொதுவாக அப்படி வேலை செய்யாது, அப்படி குறைந்து போகின்ற நேரம் பொதுவாக நம்மை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளால் பின் தொடரப்படும்.

இந்த உணர்ச்சிகளில் காணப்படுகின்ற ஏற்றத் தாழ்வுகளை நாம் யோசித்துப் பார்க்க சிறந்த வழி என்னவென்றால், சமுத்திரத் தை நம் கண் முன் கொண்டு வரவேண்டும். சீரான கால இடைவேளையுடன் பெரிய அலைகள் கரையை நோக்கி அடிக்கும் காட்சியைப் போல் இருக்கும்.

முதலாவது விரக்தி என்னும் அலைகள் உங்கள் மேல் பாயும்போது அதில் பிளப்பு இருக்காது மேலும் உங்களை கீழே இழுத்துச் செல்லும்படியாக பயமுறுத்தும். சரித்திரத் தில் முழுவதும் பார்த்தால் உலகம் முழு வதும் இருக்கிற எல்லா மனிதர்களுடைய பொதுவான உணர்வும் இதுதான். சங்கீதம் 42:6,7 ஜ் யோசித்துப் பாருங்கள். தாவீது விரக்தி அடையும்போது எப்படி எழுதினான் என்று பார்க்கிறோம்.

என் தேவனே, என் ஆத்துமா எனக்குள் கலங்குகிறது, ஆகையால் யோர்தான் தேசத்திலும் எர்மோன் மலைகளிலும் சிறுமலையிலுமிருந்து உம்மை நினைக்கிறேன்.

உமது மதகுகளின் இரைச்சலால் ஆழத்தை ஆழம் கூப்பிடுகிறது, உமது அலைகளும் திரைகளும் எல்லாம் என்மேல் புரண்டுபோகிறது. (சங்கீதம் 42:6-7)

சில காலத்திற்குப் பின்பு அடிக்கிற அலை களுக்குப் பிறகு இடையே அமைதியான நேரங்கள் ஆரம்பிக்கும். அந்த நேரங்களில் நீங்கள், இந்த வேதனை இனி நமக்கு வரவே வராது என்று நீங்கள் நினைப்பிர்கள். நீங்கள் ஒருவேளை அதை அதிகம் எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள். ஆனால் அது முழு வேகத் தோடு வரும். நம்முடைய நினைவைத் தூண்டுகின்ற ஏதாவது ஒன்று நடக்கலாம். திடீரன்று பழைய உணர்வுகளெல்லாம் பழி வாங்குவது போல் மீண்டும் வரும்.

இறந்தவருடைய நினைவுநாள், இழப்பு அல்லது பிரிவு மேலும் சில அர்த்தமுள்ள விசேஷ மைல்கற்களான விடுமுறைகள் பிறந்த நாட்கள் கையாள மிகக் கடினமாக இருக்கும்.

நான் அறிந்தது என்னவென்றால் விடுமுறை காலங்களில் தான் அதிகமான தற்கொலை கள் நடக்கின்றன. திடீரன்று அன்பான வர்கள் மரித்து விட்டால் அல்லது ஏதாவது துயரம்

நேர்ந்தால், தேவனையும் அவருடைய பிரசன்னம் எப்போதும் நம்மோடு இருக்கிறது என்பதை அறியாத மக்கள் இப்படிப்பட்ட கடினமான சூழ்நிலைகளை எப்படி சமாளிப்பார்கள் என்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை விசுவாசிக்கிற நாம், பரிசுத்த ஆவியானவரி டத்திலிருந்து ஆறுதலை பெறுகிறோம். எனினும், இந்த நேரங்கள் நமக்கு மிகவும் கடினமானதாக இருக்கிறது. உள்ளத்தில் வெறுமையோடு இருப்பவர்கள் எவ்வளவு வேதனையை அனுபவிப்பார்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். தங்களுக்கு அருமையானவர்களை இழந்தவர்கள் அல்லது இழப்பை அனுபவிப்பவர்கள் மிகுந்த வேதனை அடைவார்கள்.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், சாத்தான் இவர்களை வஞ்சிப்பது மிகவும் எளிதாகி விடும். இந்த தாங்கமுடியாத வேதனையை உங்களால் அனுபவிக்க முடியாது, நீங்கள் வாழ்வதில் இனி எந்தவித அர்த்தமும் இல்லை என்று சொல்லி விடுவான்.

சில மக்கள் சொல்வதை நான் கேட்டிருக்கி ரேன், “நடந்த சம்பவத்தை நினைவு படுத்தும் நாளை நான் வெறுக்கிறேன்; அந்த நாளில் நான் மிகவும் மனதில் சோந்து போய் விடுகிறேன்.”

அச்சப்படுவது ஒரு பயத்தின் முன்னோடி, அது ஒருபோதும் ஆசீர்வாதத்தை கொண்டு வராது. நான் ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து பயப்படும்போது, பரிசுத்த ஆவியானவர் எப்போதும் அமைதியாக ஞாபகப்படுத்துவது என்னவென்றால், நான் மிகவும் மோசமான நேரத்திற்கு என்ன ஆயத்தப்படுத்து கிறேன் என்று.

பயம் என்னும் உணர்வுகளை நீங்கள் அனுபவிக்க ஆரம்பிக்கும்போது நான் பரிந்து ரைப்பது என்னிவென்றால், உங்களை மேற்கொள்ளும் உணர்ச்சிகளுக்கு எதிராக ஜெபித்து, தேவனிடத்திலிருந்து பெலத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சில நேரத்தில் நாம் பயப்படுகிறோம் என்று உணராமலே அப்படிச் செய்கிறோம். தேவனுடைய உதவியை கேட்பதால் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் குறித்து நாம் அறிந்துக் கொள்கின்றோம். தாறுமாரிலும், குழப்பத்திலும், பயத்திலும் மூழ்கி விடுவதை தவிர்க்க நாம் நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது.

### நிலை 6: குழப்பம், புத்தி பேதலிப்பு, பயம்

வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தை சந்திப்பது தான் நான் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டியவற்றுள் மிகவும் கடினமான நேரம். இந்த மாற்றம் நம்முடைய சொந்த தெரிந்தெடுப்பாய் இருந்தாலும், அதைக் கையாள நமக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

அந்த மாற்றம், துயரம், நஷ்டம் அல்லது ஆபத்தான நிலையினிமித்தம் ஏற்பட்டால் பிறகு குழப்பம், புத்தி பேதலிப்பு, மேலும் பயம் இவைகள் சராசரியானவைகள். திடீரென்று நம்முடைய எதிர்காலத்திற்குரிய திட்டங்கள் நாசமாகிவிடும். ஒரு விடுமுறை ஒரு வீடு வாங்குதல், ஒரு நிர்வாக ஓய்வு பெறும் திட்டம் நாசமடையும் அல்லது மற்ற நல்ல திட்டங்கள் எதிர்பாராமல் ரத்து செய்யப் படலாம். புதிய வழிநடத்துதலைப் பெற சில காலம் ஆகும். இந்த நேரத்தில் அநேக கேள்விகள் ஒரு நேரத்தில் நம்முடைய மனதிற்கு வரும். அவைகளில் பல உடனடி பதிலுக்காக நம்மை அழுத்தும்.

நல்ல நண்பர்கள், உறவினர்கள் கூட திரும்பத் திரும்ப கேட்பார்கள், “நீ, இப்போது என்ன செய்யப் போகிறாய்? நீ எங்கே வாழுப் போகிறாய்? நீ வேலைக்கு சீக்கிரம் திரும்பிப் போகப் போகிறாயா? அல்லது இன்னும் கொஞ்ச நேரம் எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறாயா?”

இவையனைத்தும் தகுதியான கேள்விகள்தான். இந்த எல்லாவித முக்கியமான கேள்வி களுக்கும் பதில் பெற வேண்டும். நீங்கள் திடீரென்று வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய சோகத்தை அல்லது நஷ்டத்தையோ அனுபவித்திருந்தால் உங்களுக்குத் தெரியும், நீங்கள் உங்கள் தீர்க்காலத்தைக் குறித்து தீவிர தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் அவைகளைச் செய்ய ஆயத்தமாய் இல்லை என்பதை நன்கு உணருவீர்கள்.

அந்த நேரங்களில் உங்கள் மனது சரியாக இருக்காது. நீங்கள் நினைக்கலாம் நான் ஒரு தீர்மானம் எடுத்து விட்டேன் என்று. பிறகு திடீரென்று உங்கள் மனதை மாற்றிக் கொள்வீர்கள். உங்கள் உணர்ச்சிகள் உங்கள் மீது விளையாட ஆரம்பித்து விடும். அவைகள் முன்னும், பின்னும் அசைந்து கொண்டிருக்கும். சாதாரண நேரத்தில் தீர்மானம் எடுப்பதை விட மிக கடினமாகி விடும்.

குழப்பத்தோடும், புத்தி பேதவிப்போடும், அடிக்கடி பயம் உள்ளே வந்து விடும். நீங்கள் உங்களிடமே கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். “பொருளாதாரத்தில் நான் என்ன செய்யப் போகிறேன்?” “இவைகளில் நான் பழக்கப் படவில்லை, நான் எப்படி இவைகளைக் கையாளப் போகிறேன்?”

இப்படி தொந்தரவு படுத்துகிற கேள்விகள் எழும்போது நீங்கள் எபிரெயர் புத்தகத்தில் உள்ள இந்த வசனங்களை தியானியுங்கள்,

அவைகள் எனக்கு எப்போதும் நம்பிக்கையை யும், ஆறுதலையும் தருகின்றன. எனவே அவைகள் உங்களையும் உற்சாகப்படுத்தும் என்று நம்புகிறேன்.

நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னை  
கைவிடுவதுமில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே.

எபிரேயர் 13:5

நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது எதிர்காலத்தில் என்ன ஏற்படும் என்று அறியாதபோது, நம்முடைய எதிர்காலத்தை அறிந்த அவரை அறிந்து கொள்வது ஆறுதலாய் இருக்கும். சங்கீதம் 139:15-17ல் சங்கீதக்காரான் உறுதி யளிப்பது என்னவென்றால் நம்முடைய பரம பிதாவுக்கு நம்முடைய கடந்த காலம், நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம் தெரியும்.

நான் ஒளிப்பிடத்திலே உண்டாக்கப்பட்டு, பூமியின்  
தாழ்விடங்களிலே விசித்திர விநோதமாய உருவாக்கப்  
பட்டபேது, என் எலும்புகள் உமக்கு மறைவாயிருக்கவில்லை.

என் கருவை உம்முடைய கண்கள் கண்டது; என்  
அவயவங்களில் ஒன்றாகிலும் இல்லாதபோதே அவைகள்  
அனைத்தும், அவைகள் உருவேற்படும் நாட்களும், உமது  
புஸ்தகத்தில் எழுதியிருந்தது. தேவனே, உமது  
ஆலோசனைகள் எனக்க எத்தனை அருமையானவைகள்;  
அவைகளின் தொகை எவ்வளவு அதீகம். சங்கீதம் 139:15-17

தேவன் அல்பா ஓமேகா, ஆதியும் அந்தமு மாய் இருக்கிறார்.  
இது தான் சங்கதி. இடையில் உள்ளவைகளும் அவர்தான். அவர்  
நம்முடைய சூழ்நிலைகளை அறிந்திருப்பதால், அவர் நம்மை

நடத்திச் சென்று வழி நடத்துவார், ஆனால் நாம் அவர் அப்படிச் செய்வார் என்று அவரை நம்ப வேண்டும்.

நமக்கு எது தேவையோ அதை நமது பரலோக பிதா ஒவ்வொரு நாளாகத் தருவார். அந்தந்த நாளுக்குரிய கிருபை அந்தந்த நாளோடு வரும். இந்தக் காரணத்திற்காக தொலைநோக்கோடு எதிர்காலத்தை பார்க்கக் கடினமாக இருக்கும் மேலும், பயப்படாமலும் இருக்க முடியாது.

நாம் எதிர்நோக்கி பார்க்கும்போது, அது நமக்கு கொண்டு வரும் கஷ்டங்களை அடிக்கடி உணர முடியாது. ஆனால் கடவுள்ளடைய கிருபையில்லாமல் நாம் அவைகளை பார்க்கிறோம்.

அந்த இடத்தில் நாம் வரும்போது, நாம் கிருபையை கண்டதைகிறோம்.

பல ஆயிரம் வருடங்களாக 23ம் சங்கீதம், துயரத்திலும், தனிமையிலும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு ஆறுதலை தந்துக் கொண்டிருக்கிறது குழப்பமும், பயமும் வருகிற நேரங்களில் ஆத்துமாவிற்கு நங்கூரமாக பயன்படுகிறது.

கர்த்தர் என் மேய்ப்பராயிருக்கிறார், நான் தாழ்ச்சியடையேன்.

அவர் என்னைப் புல்லுள்ள இடங்களில் மேய்த்து, அமர்ந்த தண்ணீர்கள் அண்டையில் என்னைக் கொண்டுபோய் விடுகிறார். அவர் என் ஆத்துமாவைத் தேற்றி, தம்முடைய நாமத்தினிமித்தம் என்னை நீதியின் பாதைகளில் நடத்துகிறார்.

நான் மரண இருளின் பள்ளத்தாக்கிலே  
நடந்தாலும் பொல்லாப்புக்குப் பயப்படேன், தேவரீர்  
என்னோடேகூட இருக்கிறீர், உமது கோலும் உமது  
தடியும் என்னைத் தேற்றும்.

என் சத்துருக்களுக்கு முன்பாக நீர் எனக்கு ஒரு  
பந்தியை ஆயத்தப்படுத்தி, என் தலையை  
எண்ணேயால் அபிஷேகம் பண்ணுகிறீர், என்  
பாத்திரம் நிரம்பி வழிகிறது.

என் ஜீவனுள்ள நாளெல்லாம் நன்மையும்  
கிருபையும் என்னைத் தொடரும், நான்  
கர்த்தருடைய வீட்டிலே நீடித்த நாட்களாய்  
நிலைத்திருப்பேன்.

சங்கீதம் 23:1-6

### நிலை 7: சரீரப் பிரகாரமான அறிகுறிகள்

அவ்வப்போது நடப்பது என்னவென்றால், மரணத்தின் மேல்  
துக்கங் கொண்டாடுகிற வர்கள் அல்லது மன அதிர்ச்சி போன்ற  
நஷ்டம் அடைகிறவர்கள் சரீரப் பிரகார அறிகுறிகளை  
அனுபவிப்பார்கள். இது தாங்க முடியாதது. மனதிலும், உணர்ச்சி  
யிலும், சரீரத்திலும் மிகவும் மோசமாக உணருவார்கள்.

உணர்ச்சியில் ஏற்படும் அழுத்தம் சரீரத்தை அதிகம்  
பாதிக்கும். ஏற்கனவே இருக்கிற பெலவீங்கள் அந்த  
அழுத்தத்தினால் எல்லை மீறி போய்விடுகின்றது. அழுத்தத்தில்  
இருந்து விடுபட நாம் உடற்பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

துயரமான நாட்களில் நாம் அடிக்கடி உட்கார்ந்து  
யோசிக்கத்தான் செய்கிறோம். (ஆழ்ந்த யோசனை) இவைகள்

இயற்கை யானவைகளாக இருந்தாலும், இந்த மனப் பான்மை வேகத்தோடும், நேர்மறையான செயலோடும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் துயரமான நாட்களுக்குள் செல்லும் போது, நீங்கள் நீண்ட நேரம் நடக்க வேண்டும் என்று நான் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கிறேன். நீங்கள் ஏற்கனவே அப்படி செய்கிறவர்களாக இருந்தால், இன்னும் நல்ல உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம் என்று அலோசனை கூறுகிறேன்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் ஏற்கனவே அழுத்தத்தில் இருக் கிரீர்கள் எனவே அதை அதிகமாக்காதீர்கள்.

உடற்பயிற்சி மனதிலும், உணர்ச்சியிலும், சரீரத்திலும் உள்ள அழுத்தத்தை குறைக்கும் என்று நிறுபிக்கப்பட்டிருக் கிறது. கெட்டியாக இறுக்கப்பட்டுள்ள சதைகளை எயும் அவைகள் தணியச் செய்யும்.

பசியின்றையும் துயரப்படும்போது ஏற்படும் பொதுவான ஒன்று. அதிக நாட்கள் சாப்பிடாமல் இருப்பது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். உங்களால் அதிகம் சாப்பிட முடியாமல் இருந்தால் சத்துள்ள தரமான ஆகாரங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள்.

அது கடினமாக இருந்தாலும், தேவையான அளவு உறக்கம் நிச்சயம் வேண்டும். வியாதிக்கும், நோய்க்கும் அழைப்பு கொடுப்பவை எவை என்றால் சோர்வு, பெலவீனம், சரியான ஆகாரம் இல்லாமை மற்றும் அதிக அழுத்தமுள்ள சரீரங்கள் தான். எனவே மனமும், சரீரமும் இப்படிப் பட்ட மன அழுத்தங்களால் பாதிக்கப் படாமல் இருக்க அவைகளுக்கு உதவி செய்ய உடற்பயிற்சியும், சத்தும் போதுமான

இளைப்பாறுதலும்      தேவை.      இவைகள்      மிகவும்  
முக்கியமானவைகள்.

நாம் துயரப்படும்போதும் அல்லது தனியாக இருக்கும் போதும் நாம் எதை உணர வேண்டும் என்றால் நீங்கள் நினைக்கிற காரியங்கள் மேலும் கடந்து போகிற துயரத்தின் பாதைகள் இவையெல்லாம் சராசரியானது தான். நல்ல ஆரோக்கியமான உணர்ச்சிகளுக்கு நாம் போக வேண்டு மானால் இவைகளுக்குள் நாம் கடந்து போக வேண்டம்.

நாம் கவனித்தது போல, உணர்ச்சிகளும், மனக் கிளர்ச்சிகளும் அடக்கப்படுவது மிகவும் கடினமானவைகள். அவைகள் சரியான விதத்தில் வெளிக்காட்டப்படா விட்டால் பெரிய நாசத்தை உண்டாக்கும்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: எதிர் மறையான உணர்ச்சிகள் அடக்கப்படும் போது அவைகள் இறுதியில் வேறு வழியாக வரும்.

நாம் அடிக்கடி நினைக்கிறோம். நமக்குள் காரியங்களை ஒளித்து வைக்கிறோம் என்று, ஆனால் அவைகள் நம்முடைய உரையாடல் கள், மனப்பான்மை மற்றும் நம்முடைய சர்வத்திலிருந்தும் வெளி வரும்.

துயரத்தின் பாதையின் இந்த ஏழ நிலைகளை நாம் சமாளிக்கையில் இவையனைத்திற்கான தீற்வுகோலான வார்த்தை சமநிலையே.

4



## துயரங்களிலிருந்தும் நஷ்டங்களிலிருந்தும் மீணவது

கர்த்தருடைய ஆவியானவர் என்மேலிருக்கிறார்,  
தரித்திரருக்குச் சுவிசேஷத்தைப் பிரசங்கிக்கும்படி  
என்ன அபிஷேகம்பண்ணினார், இருதயம்  
நருங்குண்டவர்களைச் சூணமாக்கவும்,  
சிறைப்பட்டவர் களுக்கு விடுதலையையும்,  
குருடருக்குப் பார்வையையும் பிரசித்தப்படுத்தவும்,  
நொறுங்குண்டவர் களை விடுதலையாக்கவும்...

லூக்கா 4:18

## 4



## துயரங்களிலிருந்தும் நஷ்டங்களிலிருந்தும் மீணவது

நீங்கள் துயரப்படுவதற்கும், தனிமையாக இருப்பதற்கும் என்னதான் நடந்திருந்தாலும் ஒரு காரியத்தைக் குறித்து நீங்கள் உறுதியாக இருக்கலாம்; நீங்கள் மீணவதற்கு தேவனால் நடத்தப்படுவீர்கள். அவருடைய ஆவிக்கு செவி கொடுக்க நீங்கள் விரும்பும் போது, அவர் நிச்சயமாக நீங்கள் அதிகமான காரியங்களைச் செய்யும்போதோ அல்லது நிலைத்துமாறும்போதோ உங்களுக்கு தெரியப்படுத்துவார்.

துயரமான காலங்களில் செயல்பட தேவை யான நேரத்தை ஒதுக்கிடுவது இயலாத காரியம். அது ஒவ்வொரு மனிதனோடும், சூழ்நிலையோடும் மாறுபடுகின்றது. ஆனால், எவ்வளவு நீண்டதாக இருந்தாலும் நாள் ஒன்று வரும், அப்போது தேவன் சொல்வார், “இது எழுந்து செல்கின்ற நேரம் நீங்கள் கடந்த காலத்தை விட்டு, நான் உங்களுக்காக வைத்திருக்கும் உங்கள் வாழ்க்கை ஓட்டத்தை முடிக்க வேண்டும். நான் உன்னை

விட்டு விலகுவதில்லை, கைவிடுவதில்லை, எனவே தெரியாக பெலத்தோடு பயப்படாமல் முன்னேறுங்கள்.”

### ஒவ்வொரு பிரச்சனையும் வித்தியாச மானது

பொதுவாக துக்கமான பாதையில் கடந்து செல்லும்போது முதல் ஆறு மாதங்கள் மிகவும் கடினமான நாட்கள். அது கொஞ்சம் நீண்டோ, அது குறைந்தோ சூழ்நிலைக்கு ஏற்றாற்போல் இருக்கும். இதில் சம்பந்தப் பட்டுள்ள அநேக காரணங்கள் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் வேறுபட்டு இருக்கிறது.

1. திடீரென்று ஏற்படுகின்ற இழப்பு. நீண்ட காலமாக ஒரு மனிதன் வியாதியாக இருந்தால், அந்தக் குடும்பத்தார் மனோதி யாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும் தங்கள் அருமையானவரின் மரணத்திற்கு ஆயத்த மாகி விடுவார்கள். நஷ்டம் திடீரென்று எதிர் பாராத விதமாகவும் இருந்தால் அந்த நஷ்டம் மிகுந்த துக்கத்தைக் கொடுக்கும். அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.
2. ஆறுதலாய் இருக்கிற அங்கத்தினர்கள் இருக்கும்போது, அல்லது இல்லாதபோது. உதாரணமாக கணவன் அல்லது மனைவி இறந்து விட்டால், தகப்பனை யோ, தாயையோ தேற்றுவதற்கு பிள்ளைகள் இருந்தால் அது வித்தியாசத் தைக் காட்டும். ஒரு பிள்ளை மரித்து விட்டால் மற்றப் பிள்ளைகள் அந்த காலியான இடத்தை நிரப்புவார்கள்.
3. துயரத்தை அனுபவிக்கிறவரோடும், மரித்துப்போன அன்பானவரோடும் இருந்த உறவின் தரம். உறவு வலிமையாக, அன்புள்ளதாக இருந்தால் துயரத்தின் காலங்கள் நீண்டும், மிகவும் கடினமாக தாகவும் இருக்கும். திருப்திகரமாக இல்லா விட்டால் அப்படி இருக்காது.

4. உயிரோடிருப்பவரின் ஆள்தத்துவம் இது வாழ்க்கைத் துணை இழப்பில் ஏற்படும் சிலர் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக சார்ந்து இருப்பார்கள். கடந்து போன வரின் ஸ்தானத்தில் இருந்து வாழ்க்கை யை நடத்த அவர்களுக்கு அதிகமான முயற்சி தேவைப்படுகின்றது.
5. துயரப்படுகிற மனிதன் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவோடு வைத்துள்ள உறவின் ஆழம். இது ஒரு பெரிய காரியம் அநேக நேரங்களில் துயரங்களும், நஷ்டங்களும் ஆண்டவ ரோடு உறவு கொள்ள ஊக்குவிக்கிறது. அது ஆறுதலைக் கொண்டு வருகிறது. ஆனால் அவரை ஏற்கனவே அறிந்தவன் அவருடைய உயிர்த்தெழுதலின் வல்லமை யை, (பிலிப்பியர் 3:10) அறிந்தவன் சீக்கிரத்தில் மீண்டு விடுவான். ஆனால் அவரை முன்பு அறியாதவன் அல்லது அவரோடு மேற்போக்கான உறவு வைத்துள்ளவன் சீக்கிரமாக மீளமுடியாது.

துயரத்திலிருந்தும், இழப்பிலிருந்தும் மீணவதற்கு தேவையான காலங்களை பார்க்கும்போது அதில் சில வித்தியாசங்கள் காணப்படுகிறது. எனக்குத் தெரிந்த உண்மையாக நடந்த இரு சம்பவங்களை உங்களுக்கு உதாரணமாக கொடுக்கிறேன்.

### **முதல் நிகழ்ச்சி:**

எனக்கு ஒரு நல்ல வலுவான கிறிஸ்தவப் பெண் ஜைத் தெரியும். அவர்கள் அநேக நாட்களாய் தேவனுடைய காரியத்தில் ஈடுபட்டு இருந்தார்கள்.

அவரும், அவருடைய கணவனும் திருமணமாகி 25 ஆண்டுகள் ஆகின்றது. அவர் ஒரு வெளிப்படையான

கிறிஸ்தவராக இருந்தாலும், தேவனோடு உள்ள உறவில் எந்த ஒரு கணியையும் அவர் காட்டவில்லை. இத்தனை ஆண்டுகளும் அவர் தன் மனைவியை சரியாக நடத்தவில்லை.

தன் வாழ்க்கையில் மற்ற எல்லாவற்றையும் விட வியாபாரத்தை தான் எப்பொழுதும் தன் முன் வைத்திருந்தார். அவர் ஒரு சுயநல் வாதி. தான் என்ற எண்ணம் இருந்தது. மேலும் தான் மனைவியோடு மிகவும் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வார். அவளுடைய தேவைகளை சந்திக்க மாட்டார்.

இந்தப் பெண் தேவனோடு நடக்கும் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து செல்லும்போது தேவன் அவளுடைய கணவனுக்காக ஜெபிக்கும்படி ஒரு வேலையை கொடுத்தார். தேவன் அவளை எச்சரித்தது என்னவென்றால் அவள் கணவன் ஆறு மாதங்களுக்குள் தேவனுக்கு ஒப்புக் கொடுக்காவிட்டால் மரித்துப் போவாள்.

அந்தப் பெண் ஜெபித்தாள், ஆனால் அந்த மனிதன் இன்னும் தேவனுடைய காரியங்களுக்கு எதிர்த்தான். கீழ்ப்படியாமையால் பிசாசுக்கு இடம் கொடுத்த தன் நாட்களை குறைத்துக் கொண்டான். இதன் விளைவாக திடீரென்று மாரடைப்பால் இறந்து விட்டான்.

கணவனோடு நல்ல உறவுள்ள ஒரு பெண்ணுக்கு ஏற்படும் துக்கத்தைப் போல இவருடைய துக்கம் அதிகமாக இல்லை. தேவன் அவளை எச்சரித்ததினால், அவள் முன்னதாகவே தன்னை ஆயத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டாள்.

அவளுடைய மீளும் காலம் ஆச்சரியப்படத் தக்கதாக மிகவும் குறுகியதாக இருந்தது. அவள் செய்ய வேண்டிய பல காரியங்கள் இருந்தது. பொருளாதார காரியங்கள், இன்னும் பல காரியங்கள்

இருந்தது, ஒட்டு மொத்தத்தில் அவள் ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள் எல்லாவற்றையும் சரிசெய்து தன் வாழ்க்கையை மீண்டும் நடத்த ஆரம்பித்து விட்டாள்.

### இரண்டாவது நிகழ்ச்சி:

இது என் அத்தையைக் குறித்தது. அவளும் என்னுடைய மாமாவும் சிறுவயதிலேயே ஒருவரை ஒருவர் நன்கு அறிந்ததால் இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். அவளுக்கு பதினெண்ந்து வயது என் மாமா ஒரு சில வருடங்கள் தான் பெரியவர். அவளுக்கு வேறு எந்த ஆண் நண்பர்களும் கிடையாது. அவள் அதை நினைத்தது கூட கிடையாது.

அவர்களுக்குக் குழந்தைகள் இல்லாததால் மிகவும் நெருக்கமாய் இருந்தார்கள். முப்பது ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஒரு ரொட்டி சுடும் இடத்தில் அவர்கள் இருவரும் வேலை பார்த்து வந்தார்கள். அவர்கள் இருவரும் இணைந்து கர்த்தருடைய வேலையைச் செய்தார்கள், எல்லாவற்றையும் இணைந்தே செய்தார்கள்.

தங்கள் வாழ்க்கையில் இருவரும் அநேக நேரங்களில் வியாதிப்பட்டார்கள். ஒருவருக்கொருவர் வியாதியில் உதவியும், ஒருவர்போரில் ஒருவர் அக்கறையோடும் கரிசனையோடும் நேரத்தை செலவிட்டார்கள். சில நேரங்களில் ஒருவருக்கொருவர் அதிக நேரத்தை செலவிடுவது என்றால் ஒருவரை ஒருவர் அதிகம் நேசிக்கிறார்கள் என்று அர்த்தம்.

இருவரும் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் ஒருவர் அதிகமாக அக்கறை கொண்டிருந் தார்கள். ஒரு கையுரைக்குள் கை நுழைவது போல் ஒருவரையொருவர் அவ்வாறாக இணைந்து இருந்தார்கள். மீண்பிடித்தல், சமைத்தல், ஆலயத்திற்குச் செல்வது

போன்ற பல காரியங்களில் அவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து சந்தோஷத்தை அனுபவித்தார்கள்.

என்னுடைய மாமா நீண்ட நாள் சுகவீனமாய் இருந்து மரித்தார். எனினும் அவருடைய இழப்பை என் அத்தையால் தாங்கிக் கொள்ள மிகவும் கடினமாக இருந்தது. அந்த சமயத்தில் அவர்கள் மூட்டு வலியால் முடமாய் இருந்தார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு முட்டியில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியவில்லை. காரணம் அவர்கள் இருதயம் சரியான நிலையில் இல்லை. என் மாமா இறந்த பிறகு பல வருடங்களாக வீட்டிலேயே இருந்தார்கள். அது அவர்கள் மனதிரச்சியை அதிகரிக்கச் செய்தது.

இந்த தனிக்க முடியாத சூழ்நிலையால் அவருடைய மீருகிற காலங்கள் பல வருடங்களாக ஆனது.

துயருப்படுவது சாதாரணமானது,  
துயரத்தில் வாழ்வது அப்படியல்ல

இந்த இரு நிகழ்ச்சிகளில் இருந்து நாம் பார்க்கிறது என்னவென்றால், எப்படி ஒரே மாதிரியான நிகழ்ச்சிகள் இருவிதமாக மக்களை பாதிக்கிறது என்று. துயருப்படுகிற நாங்கள் எவ்வளவு காலம் இருக்கும் என்பதை யூகிப்பது கூடாத ஒன்றாக இருந்தாலும், அந்தக் காலங்களில் முன்னேற்றம் காணப்பட வேண்டும்.

இந்த முன்னேற்றம் முதலாவது மெதுவாக வும், கடினமானதாகவும் இருந்தாலும் ஆனால் அது கட்டாயம் நடக்க வேண்டும்.

ஒரு காயம் ஆறுவது போல வேதனை நீண்ட காலமாக இருந்தாலும் முழுமையாக மீள வேண்டுமானால் அனுதின முன்னேற்றம் மிகவும் தேவையான ஒன்று. உடம்பில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு காயம் ஆறாமல் இருந்தால் அது என்ன குறிக்கிறது என்றால் ஏதோவான்று பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறது என்றும் அதை நாம் கவனிக்க வேண்டும் என்றும் காட்டுகின்றது. உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் காயங்கள் கூட இப்படித்தான் என்று நான் நம்புகிறேன்.

உடம்பில் ஏற்பட்டுள்ள காயம் எப்படி கவனிக்கப்பட வேண்டுமோ அப்படியே இந்த காயங்களும் கவனிக்கப்பட வேண்டும். தேவன் நமக்கு ஒரு காணக் கூடிய சரீரத்தை கொடுத்திருப்பது போல் உணர்ச்சிகளையும் கொடுத்திருக்கிறார். சரீரத்தில் நமக்கு எப்படி அவர் மூலமாய் சுகம் கிடைத்திருக்கிறதோ அதைப் போலவே மனதிலும் அவர் மூலமாய் அமைதி கிடைக்கும். இவை இரண்டுமே விசுவாசி களான நமக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள உரிமைகள்.

பிசாசின் பொய்களை நம்பாதீர்கள். நீங்கள் அடைந்த வேதனையில் இருந்து மீளவே முடியாது, நீங்கள் முழுமையாக ஆகவே முடியாது என்று பிசாசு சொல்லுவான். ஒரு நபரையோ அல்லது பொருளையோ இழந்து விட்டால் நீங்கள் நிரந்தரமாக துயரத்தையும், தனிமையையும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று சொல்லுவான்.

குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள்ளாக துயரம் சிதறடிக்கப்பட வேண்டும். ஒரு புதிய வாழ்க்கை கட்டத்திற்குள் நாம் மாறிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த மாற்றங்கள் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குள் நடைபெறா விட்டால், எங்கோ ஏதோ பிரச்சனை இருக்கிறது என்று குறிக்கிறது. சரியில்லாத மனப்பான்மை

உண்மையை சந்திக்க மறுப்பது, அல்லது முறை தவறிய மற்றும் காரணமில்லாத பயங்கள்.

பிரச்சனையின் வேர் என்னவாக இருந்தாலும், வேதத்தை வாசிக்கும்போதும், ஜெபத்திலும், தியானத்திலும் நாம் அவரைத் தேடும்போது அவர் அவைகளை நமக்கு வெளிப்படுத்துவார்.

நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் துயரப்படுவது சராசரி யானது, ஆனால் துயரமான ஆவியோடு வாழ முடியாது.

### துயரத்தையும், தனிமையையும் மேற் கொள்வது

நான் உங்களோடு இரண்டு முக்கியமான காரியத்தை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பு கிறேன். அது நீங்கள் துயரத்தை மேற் கொள்ளவும், உணர்ச்சிகளில் இருந்து முழுமையாக மீண்டுவரவும் உதவி செய்யும்.

1. தேவன் உங்களோடு எல்லா நேரத்திலும் இருக்கிறார் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மத்தேயு 28:20ல் இயேசு சொன்னார், இதோ உலகத்தின் முடிவு பரியந்தம் சகல நாட்களிலும் நான் உங்களோடே கூட இருக்கிறேன் என்றார். பிறகு எபிரேயர் 13:5ல் நான் உன்னை விட்டு விலகுவது மில்லை, உன்னை கைவிடுவதுமில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறாரே என்று வாசிக்கிறோம்.

துயரமும், தனிமையும் அநேகவேளைகளில் பயத்திற்கு வழிவகுக்கும். அது பல பதில் பெற முடியாத கேள்விகளைக் கொண்டு வரும். அவை: “நான் வியாதிப் பட்டு வேலை செய்ய

முடியாமல் இருந்தால் என்ன, யார் எனக்கு கொடுக்கப் போகிறார்கள்?" என் வாழ்க்கையில் மீதியான பகுதியில் நான் தனிமையாய் இருந்தால் என்ன?, "இப்போது நான் அனுபவிக்கிற இந்த வேதனை போகாதிருந்தால் என்ன?" என்னால் தனியாக சமாளிக்க முடியாத பிரச்சனை வந்தால் என்ன?

"இப்படி ஆனால்... இப்படி ஆனால்... இப்படி ஆனால்..." கேள்விகள் முடிவு இல்லாமல் போய்க் கொண்டேயிருக்கும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள எல்லா "ஏன் இப்படி" களுக்குப் பதில் சொல்ல முடியாது. ஆனால் இயேசு உங்களோடு இருக்கிறார் என்பதை நீங்கள் உணரும்போது உங்களு டைய எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதில் இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உறுதியாக நம்பலாம்.

இந்தப் பகுதிகளைப் பாருங்கள். அவைகள் உங்களுக்கு ஆறுதலைக் கொண்டு வரட்டும்.

தம்முடைய பரிசுத்த வாசஸ்தலத்திலிருக்கிற  
தேவன், திக்கற்ற பிள்ளைகளுக்குத் தகப்பனும்,  
விதவைகளுக்கு நியாயம்  
விசாரிக்கிறவருமாயிருக்கிறார்.

தேவன் தனிமையானவர்களுக்கு வீடுவாசல்  
ஏற்படுத்தி, கட்டுண்டவர்களை விடுதலையாக்குகிறார்,  
துரோகிகளோ வறண்ட பூமியில் தங்குவார்கள்.

சங்கீதம் 68:5,6

என் தகப்பனும் என் தாயும் என்னைக் கைவிட்டாலும்,  
கர்த்தர் என்னைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவார்.

சங்கீதம் 27:10

பயப்படாதே, நீ வெட்கப்படுவதில்லை; நாணாதே,  
நீ இலச்சையடைவதில்லை; உன் வாலிபத்தின்  
வெட்கத்தை நீ மறந்து, உன் விதவையிருப்பின்  
நிந்தையை இனி நினை யாதிருப்பாய்

உன் சிருஷ்டிகரே உன் நாயகர்; சேனை களின்  
கர்த்தர் என்பது அவருடைய நாமம், இஸ்ரவேலின்  
பரிசுத்தர் உன் மீட்பர், அவர் சர்வ பூமியின் தேவன்  
என்னப்படுவார்.

ஏசாயா 54:4,5

அவர் அசட்டை பண்ணப்பட்டவரும், மனுஷரால்  
பறக்கணிக்கப்பட்டவரும், துக்கம் நிறைந்தவரும், பாடு  
அனுபவித்த வருமாயிருந்தார்; அவரை விட்டு  
நம்முடைய முகங்களை மறைத்துக் கொண்டோம்;  
அவர் அசட்டை பண்ணப் பட்டிருந்தார்; அவரை  
எண்ணாமற் போனோம்.

மெய்யாகவே அவர் நம்முடைய பாடுகளை ஏற்றுக்  
கொண்டு நம்முடைய துக்கங்களைச் சுமந்தார்; நாமோ,  
அவர் தேவனால் அடிபட்டு வாதிக்கப்பட்டு சிறுமைப்  
பட்டவரென்று எண்ணினோம்.

நம்முடைய மீறுதல்களினிமித்தம் அவர் காயப்பட்டு,  
நம்முடைய அக்கிரமங்களின் நிமித்தம் அவர்  
நொறுக்கப்பட்டார்; நமக்கு சமாதானத்தை உண்டு  
பண்ணும் ஆக்கினை அவர் மேல் வந்தது; அவருடைய  
தழும்புகளால் குணமாகிறோம்.

ஏசாயா 53:3-5

வியாதியும் கூட துயரத்தையும், தனிமையை யும் கொண்டு வரும். நாம் அடிபடும்போதும் வேதனை அதிகமாகும்போதும் யாராவது நாம் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறோம் என்பதை உனர வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். நம்முடைய நண்பர்களும், நம்முடைய குடும்பத்தாரும் நமக்கு அவர்களால் முடிந்ததைச் செய்தாலும் நாம் இன்னும் நம்முடைய வேதனையில் தனியாக இருக்கிறோம் என்று நினைக்கிறோம்.

தொடர்ந்து சுகவீஸமும் மிக மோசமானது. மற்றவர்கள் நாம் எப்படி கஷ்டப்படுகிறோம் என்பதை கேட்க விரும்புவதில்லை அது அவர்களையும் தெளிவிடையச்செய்யாது நாம் எவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறோம் என்பதை பேசிக் கொண்டே இருந்தால் நம்முடைய முன்னேற்றம் பாதிக்கப்படும்.

நீங்கள் வியாதியாய் இருக்கும்போதும், நீங்கள் துயரத்தையும், நஷ்டத்தையும் அனுபவிக்கும்போது என்ன கேள்விகளை கேட்டார்களோ, அதே கேள்வியைத்தான் கேட்பீர்கள்.

என் உடல்நிலை சரியாகாமல் போனால் என்ன? யார் என்னை பராமரிப்பார்கள்? நான் எப்போதும் செய்யும் வேலையைச் செய்யாமல் போனால் என்ன? “நான் என் வேலைக்குத் திரும்பிப் போகாமல் இருந்தால் என்ன? யார் எனக்கும் என் குடும்பத்திற்கும் கொடுப்பார்கள்.”

இந்த வேதனையோடு நான் மீதியான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தால் என்ன?

நம்முடைய துயரத்திலும், தனிமையிலும் நாம் எப்படியெல்லாம் செயல்பட வேண்டும் என்று பார்த்தோமோ அதைப் போலத்தான் வியாதி நேரத்திலும் செய்ய வேண்டும். தேவன் நம்முடைய பரிகாரி என்றும் அவர் நமக்காய் கிரியை

செய்கிறார் என்பதையும் விசுவாசிக்க வேண்டும். இந்த விசுவாசமே நாம் சுகம் பெறவும், மீளவும் உதவி செய்யும்

நினைத்துக் கொள்ளுங்கள் “அழிவுள்ள தாகிய இது அழியாமையையும், சாவுக்கேது வாகிய இது சாவாமையை தரித்துக் கொள்ளும் போது மரணம் ஜெயமாக விழுங்கப்பட்டது” மேலும் தேவன் சொல்லுகிறார், “உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்தைக் கவனமாய் கேட்டு, அவர் பார்வைக்குச் செம்மையானவைகளைச் செய்து அவர் கட்டளைகளுக்குச் செவி கொடுத்து, அவருடைய நியமங்கள் யாவையும் கைக்கொண்டால், நான் எகிப்தி யருக்கு வரப்பன்னின வியாதிகளில் ஒன்றையும் உனக்கு வரப்பன்னினேன்; நானே உன் பரிகாரியாகிய கர்த்தர்.” (யாத்திராகமம் 15:26)

தேவனோடு அதிகமான நேரத்தை செல விடுங்கள், அவருடைய உயிர்த்தெழு தலின் வல்லமை உங்களுடைய எல்லாத் தேவை களையும் சந்திக்கும் என்பதை அறியுங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு செய்யும் போது இந்த வேதப்பகுதிகளை தியானியுங்கள்.

பூமியின் கடையாந்தரங்களை சிருஷ்டித்த கர்த்தராகிய அநாதி தேவன் சோந்து போவதுமில்லை, இளைப்படைவதுமில்லை; இதை நீ அறிவாயோ? இதை நீ கேட்ட தில்லையோ? அவருடைய புத்தி ஆராய்ந்து முடியாதது

சோந்து போகிறவனுக்கு அவர் பெலன் கொடுத்து, சத்துவமில்லாதவனுக்கு சத்துவத்தைப் பெருகப் பண்ணுகிறார். இளைஞர் இளைப்படைந்து சோந்து போவார்கள், வாலிபரும் இடறி விழுவார்கள்.

கார்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப் பெலன் அடைந்து, கழுகுகளைப் போல செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும்,

இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்து போகார்கள்.

ஏசாயா 40:28-31

என் ஆத்துமாவே, கார்த்தரை ஸ்தோத்திரி, என் முழு உள்ளமே, அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தை ஸ்தோத்திரி.

என் ஆத்துமாவே, கார்த்தரை ஸ்தோத்திரி, அவர் செய்த சகல உபகாரங்களையும் மறவாதே. அவர் உன் அக்கிரமங்களையெல்லாம் மன்னித்து, உன் நோய்களையெல்லாம் குணமாக்கி,

உன் பிராணனை அழிவுக்கு விலக்கி மீட்டு, உன்னைக் கிருபையினாலும் இரக்கங் களினாலும் முடிகுட்டி,

நன்மையினால் உன் வாயைத்திருப்தியாக்கு கிறார், கழுகுக்குச் சமானமாய் உன் வயது திரும்ப வாலவயதுபோலாகிறது.

சங்கீதம் 103:1-5

மறுபடியும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள், நீங்கள் தனிமையானவர்கள் அல்ல. தேவன் உங்களோடு இருக்கிறார். நீங்கள் என்ன பாதையில் கடந்து போகிறீர்கள் என்பதை அவர் நன்கு அறிவார். மேலும் எல்லா சோதனைகளிலும் நம்மோடு இருக்க வாக்குத்தத்தம் பண்ணியிருக்கிறார். நீங்கள் எப்பொழுதெல்லாம் தனிமையில் இருக்கிற வர்கள், மிகவும் புறக்கணிக்கப்பட்டவர்கள் என்று நினைக்கும் போது உங்கள்

வாயை விசுவாசத்தோடு திறந்து தைரியமாக சொல்லுங்கள். நான் தனியாக இல்லை, ஏனென்றால் தேவன் என்னோடு இருக்கிறார்.

உங்கள் சுகம் வெளிப்பட நீங்கள் காத்திருக்கும் போது சத்தமாக இதை அறிக்கையிடுங்கள்; “தேவனுடைய சுகமாக்கும் வல்லமை எனக்குள் இப்போது கிரியை செய்து கொண்டிருக்கிறது.”

மேலும் தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், வல்லமையையும் உறுதி செய்கிற வேத வசனங்களை வாசித்து அறிக்கை செய்யுங்கள்.

ஒரு நாளில் நீங்கள் எல்லாரும் சிதறிச் சென்று அவரவர் வீட்டுக்குள் சென்று விடுவீர்கள், நான் தனிமையாக இருப்பேன், அந்த நாட்கள் வரும், வந்து விட்டது, ஆயினும் நான் தனியாக இல்லை, என் தகப்பன் என்னோடிருக்கிறார்.

நான் இந்தக் காரியத்தை உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன் என்றால் அப்போதுதான் என்மீது நம்பிக்கையும் உங்களுக்கு சமாதானமும் இருக்கும்.

... உலகத்தில் உங்களுக்கு உபத்திரவம் உண்டு, ஆனாலும் திடன்கொள்ளுங்கள். நான் உலகத்தை ஜெயித்தேன். யோவான் 16:32,33

உனக்கு தீங்கு செய்யும் வல்லமையை நான் வாங்கி விட்டேன், உனக்காக அதை ஜெயித்து விட்டேன்.

2. வலிமையான புதிய வாழ்க்கைக்குள் தொடருங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் எல்லாமே முடிந்து போகவில்லை; ஒரு பகுதி மட்டும் தான் முடிவடைந்திருக்கிறது. ஒரு காலம்

கடந்து விட்டது; நீங்கள் செயல்பட ஆயத்தமாய் இருந்தால் இன்னொன்று இப்போது தொடங்கும்.

ஏதாவது நடக்கணும், யாராவது வரணும் என்று அமைதியாக உட்கார்ந்து விடாதீர்கள். ஜெபித்து விசுவாசத்தோடு முன்னேறிச் செல்லணும்.

முன்பு நான் என் அத்தையை குறித்துச் சொன்னேன். அவர்கள் கணவருடைய மரணத்திற்குப் பிறகு புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குவது எவ்வளவு கடினமாய் இருந்தாலும் அவர் அதைச் செய்தார். இப்போது அவர்கள் என்னோடும், என் கணவருடனும் வந்து ஊழியத்தில் உதவியாயிருக்கிறார். எங்களுடைய கூட்டங்களில் அவர்கள் எங்கள் கேசட் டேப்புகளை விற்கிறார்கள். வீட்டில் எங்களுக்காக சமைத்து வைப்பார்கள். எங்கள் பேரப்பிள்ளைகளை யும் கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

இந்தக் காரியங்கள் எல்லாம் எங்களுக்கும், தேவனுடைய ராஜ்யத்திற்கும் அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. அவர்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு தங்கள் புதிய வாழ்க்கை முறையை தொடர்ந்தார்கள். அந்த வாழ்க்கைப் பாதையில் அநேகருக்கு ஆசீர்வாதமாக மாறிவிட்டார்கள்.

நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது, சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டு யாராவது என்னை வந்து சந்திக்க வேண்டும் என்று விரும்பிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். போய் புதிய நண்பர்களை உருவாக்குங்கள்! தனியாக இருக்கும் ஒருவரைக் கண்டு பிடியுங்கள். உங்களை விட அதிகமாக, தனியாக இருப்பவரை பார்த்து அவரோடு நட்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விதைப்பதையே அறுப்பீர்கள். தேவன் அந்த நட்பை உங்களுக்கு பல மடங்கு பெருக்கி திருப்பிக் கொடுப்பார்.

எங்கள் மகள் சன்டரா தன் இளம் வாலிபப் பிராயத்தில் தனிமைக்குள் கடந்து போனாள். அவனுடைய எல்லா நண்பர்களும் கல்லூரிக்குச் சென்று படிக்கவும், மேலும் திருமணமாகியும் சென்று விட்டார்கள். எனவே அவள் மாலை நேரத்தில் தனிமை யாகவே வீட்டில் இருந்தாள்.

அவள் தொடர்ந்து செல்ல ஆரம்பித்தாள். தன்னைக் குறித்து வருத்தப்படுவதை விட்டு விட்டு தானாகவே பல இடங்களுக்குச் சென்றாள். தனியாகவே ஆலய நிகழ்ச்சிகளுக்கு சென்றாள். மற்ற சபைகளில் உள்ள திருமணமாகாதோர் கூட்டங்களுக்கும் சென்று கலந்து கொண்டாள். அது அவனுக்கு எளிதான ஒன்றல்ல, ஆனால் அவனுக்கு ஒன்று தெரியும், அமர்ந்து இருப்பதை விட நண்பர்களை நாடி செல்ல விரும்பினாள்.

நீங்கள் ஒருவேளை சொல்லலாம், “நல்லது, ஜாய்ஸ், நான் விரும்பிக் கொண்டிருக்கவில்லை, நான் விசவாசித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் உங்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துகிறேன், வேதம் நமக்குப் போதிக்கிறது என்னவென்றால், விசவாச மானது நம்மை தேவனால் ஊக்குவிக்கப் படும் கிரியைகளை செய்ய வைக்கிறது”. (யாக்கோபு 2:17) மாம்சத்தின் கிரியை களையோ அல்லது மாம்ச வைராக்கியத்தின் படியோ செய்ய நான் உங்களுக்குச் சொல்ல வில்லை, ஆனால் நீங்கள் தெரியமாக தேவன் எப்படி நடத்துகிறாரோ அப்படி அடி எடுத்து வைக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்லுகிறேன்.

சான்ட்ரோ இப்போது ஸ்டைவ் திருமணம் செய்து கொண்டுள்ளாள், அவள் தனியாக சென்ற ஒரு நிகழ்ச்சியில் சந்தித்த ஒரு இளம் வாலிபன். அவனுடைய தொடர்ச்சி யான செயல்கள் மூலம் அவனுக்கு ஒரு வழியையும் இலக்கையும் கொடுத்தது.

அதைப் போலவே, “கைகளையும் கால் களையும்” ஜெபத்தில் வையுங்கள். உங்கள் தனிமை, தனிமையாய் இருக்கும் மற்றவர்களைக் குறித்த மனதுருக்கத்தை ஏற்படுத்தட்டும், பிறகு அதைக் குறித்து ஏதாவது செய்ய தீர்மானம் பண்ணுங்கள்.

தொடர்ந்து வரும் வேதப் பகுதிகளை வாசித்து தியானியுங்கள். அதன் மூலமாக தேவன் உங்கள் தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்றாற்போல் பேசுவார்.

**பகுதி 2**



**வேதவசனங்கள்**

# தனிமையையும் துயரத்தையும் மேற்கொள்ள வேதப் பகுதிகள்

---



தேவன் எப்போதும் உன்னோடு இருக்கிறார்

நீங்கள் பண்ணுசையில்லாதவர்களாய் நடந்து,  
உங்களுக்கு இருக்கிறவைகள் போதுமென்று  
எண்ணங்கள். நான் உன்னைவிட்டு  
விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை  
என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே

எபிரேயர் 13:5

அவன் என்னிடத்தில் வாஞ்சையாயிருக் கிறபடியால்  
அவனை விடுவிப் பேன், என் நாமத் தை அவன்  
அறிந்திருக்கிறபடியால் அவனை உயர்ந்த அடைக்கலத்திலே  
வைப்பேன்.

அவன் என்னை நோக்கிக் கூப்பிடுவான், நான்  
அவனுக்கு மறுஉத்தரவு அருளிச்செய்வேன்,  
ஆபத்தில் நானே அவனோடிருந்து, அவனைத்

தப்புவித்து, அவனைக் கனப்படுத்துவேன்.

சங்கீதம் 91:14,15

## தேவனுடைய அன்பில் இருந்து உங்களை பிரிக்க முடியாது

உமதுநிமித்தம் எந்நேரமும் கொல்லப்படுகிறோம்,  
அடிக்கப்படும் ஆடுகளைப்போல எண்ணப்படுகிறோம்  
என்று எழுதியிருக்கிறபடி நேரிட்டாலும்,...

மரணமானாலும், ஜீவனானாலும்,  
தேவதாதர்களானாலும், அதிகாரங் களானாலும்,  
வல்லமைகளானாலும், நிகழ்காரியங்களானாலும்,  
வருங்காரியங் களானாலும்,

உயர்வானாலும், தாழ்வானாலும், வேறொந்தச்  
சிருஷ்டியானாலும் நம்முடைய கர்த்தராகிய கிறிஸ்து  
இயேசுவிலுள்ள தேவனுடைய அன்பைவிட்டு  
நம்மைப் பிரிக்கமாட்டாதென்று நிச்சயித்திருக்கிறேன்.

ரோமர் 8:35,38,39

## தேவன் உங்களை பராமரிப்பார்

கர்த்தர் என் மேய்ப்பராயிருக்கிறார், நான்  
தாழ்ச்சியடையேன்

சங்கீதம் 23:1

தம்முடைய பரிசுத்த வாசஸ்தலத்திலிருக்கிற  
தேவன், திக்கற்ற பின்னைகளுக்குத் தகப்பனும்,  
விதவைகளுக்கு நியாயம்  
விசாரிக்கிறவருமாயிருக்கிறார்.

தேவன் தனிமையானவர்களுக்கு வீடுவாசல்  
ஏற்படுத்தி, கட்டுண்டவர்களை  
விடுதலையாக்குகிறார், துரோகிகளோ வறண்ட  
பூழியில் தங்குவார்கள்.

சங்கீதம் 68:5,6

என் தகப்பனும் என் தாயும் என்னைக்  
கைவிட்டாலும், கர்த்தர் என்னைச்  
சேர்த்துக்கொள்ளுவார்

சங்கீதம் 27:10

பயப்படாதே, நீ வெட்கப்படுவதில்லை, நீ  
இலக்ஷையடைவதில்லை, உன் வாலிபத் தின்  
வெட்கத்தை நீ மறந்து, உன் விதவை யிருப்பின்  
நிந்தையை இனி நினையா திருப்பாய்

உன் சிருஷ்டிகரே உன் நாயகர், சேனை களின் கர்த்தர்  
என்பது அவருடைய நாமம், இஸ்ரவேலின் பரிசுத்தர் உன்  
மீட்பர், அவர் சர்வ பூழியின் தேவன் என்னப்படுவார்.

ஏசாயா 54:4,5

தேவன் ஒரு புதிய காரியத்தைச் செய்வார்  
முந்தினவைகளை நினைக்க வேண்டாம்;  
ழுர்வமானவைகளை சிந்திக்க வேண்டாம்.

இதோ நான் புதிய காரியத்தைச் செய்கிறேன்;  
இப்பொழுதே அது தோன்றும்; நீங்கள் அதை  
அறியிர்களா? நான் வளாந் திரத்திலே வழியையும்,  
அவாந்தர வெளி யிலே ஆறுகளையும் உண்டாக்குவேன்.

ஏசாயா 43:18,19

பூர்வகாலத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டவைகள், இதோ  
நிறைவேற்றலாயின; புதியவைகளையும் நானே  
அறிவிக்கிறேன்; அவைகள் தோன்றாததற்கு முன்னே,  
அவைகளை உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.

ஏசாயா 42:9

### தொடருங்கள்

சகோதரரே, அதைப் பிடித்துக்கொண் டேனென்று  
நான் என்னுகிறதில்லை. ஒன்று செய்கிறேன்,  
பின்னானவைகளை மறந்து, முன்னானவைகளை  
நாடு,

கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் தேவன் அழைத்த பரம  
அழைப்பின் பந்தயப்பொருளுக்காக இலக்கை  
நோக்கித் தொடருகிறேன்

பிலிப்பியர் 3:13,14

விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள் மாறாக வலுமையாகத்  
தொடருங்கள்.

### தேவன் தன் கிரியையை உன்னில் இன்னும் முடித்து விடுவதில்லை

நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கும் முடிவை உங்களுக்குக்  
கொடுக்கும்படிக்கு நான் உங்கள் பேரில்  
நினைத்திருக்கிற நினைவு களை அறிவேன் என்று  
கர்த்தர் சொல்லுகிறார் அவைகள் தீமைக்கல்ல,  
சமாதானத்துக்கேதுவான நினைவுகளே.

எரேமியா 29:11

## முடிவுரை



ள் வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டத்திற்கு வலுமையாக தொடர்ந்து செல்லுங்கள். காரியங்கள் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. எனவே உங்கள் மீதியான வாழ்க்கையை கடந்த காலங்களை நினைத்து இழந்து போய் விடாதீர்கள்.

கடந்த நாட்களை நினைப்பதையும், அதைக் குறித்து பேசுவதையும் நிறுத்த வேண்டிய காலம் வந்து விட்டது. உங்களுக்கு ஒரு எதிர்காலம் வந்து விட்டது. உங்களுக்கு உதவி செய்ய, ஆற்றல் செய்ய உங்களோடு இனைந்து நீங்கள் தொடர்ந்து செல்ல பரிசுத்த ஆவியானவர் ஆயத்தமாய் இருக்கிறார். உங்களுக்காக தேவன் வைத்திருக்கும் மகத்தான திட்டங்களை நிறைவேற்ற உதவுவார்.

நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்: தேவன் தம் கிரியையை உங்களில் இன்னும் முடித்து விடவில்லை!

## முடிவுகள் எப்போதும் புதிய ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கும்

திருடன் திருடவும் கொல்லவும் அழிக்கவும் வருகிறானேயன்றி வேறொன்றுக்கும் வரான். நானோ அவைகளுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன். (யோவான் 10:10)

இயேசு கூறுகிறார், நஷ்டத்துக்கு முன் உங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு நன்மையாகவே அல்லது தீமையாகவே நடந்திருந்தாலும் பரவாயில்லை, கடந்த காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டு, நிகழ்கால மற்றும் எதிர்கால கால வாழ்க்கையை உங்களால் அனுபவிக்க முடியாது.

நீங்கள் எவையெல்லாம் இழந்தீர்களோ, இப்போது இருக்கிறதை இழக்காமல் இருக்க உறுதியாயிருங்கள்.

நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

தேவன் நல்லவர்

அவர் உங்களை அதிகமாக நேசிக்கிறார்

உங்கள் வாழ்க்கையைக் குறித்து ஒரு நல்ல திட்டத்தை வைத்திருக்கிறார்.

## ஜெபமும் ஆசீர்வாதமும்

---



இப்போது நான் உங்களுக்காக ஜெபித்து, இறுதியாக உற்சாகப்படுத்தும் வார்த்தைகளைக் கூறவிரும்புகிறேன்.

பிதாவே, நான் இகுயசுவின் நாமத்தில் உம்மிடம் வருகிறேன், அவரின் முழுமையை உம்மிடம் சமர்பிக்கிறேன். உமது கிருபையையும் இரக்கத்தையும் வேண்டுகிறேன்.

நான் வேதனைப்படும் இந்த விசேஷித்த நபருக்காக ஜெபிக்கிறேன். இப்போதே பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஆறுதல் அவருக்குள்ளாகப் பாய்ந்து செல்வதாக. நீரே நொருங்குண்டவர்களுக்கு ஆறுதலலிக்கிறவர் என்று உம் வார்த்தை சொல்கிறது. எங்கள் காயங்களைக் கட்டி, அவற்றை சுகப்படுத்துவீரன்று வாக்களித்திருக்கிறீர்.

எங்களின் தேவையின் நேரத்தில் எங்களின் உண்மையான உதவியாயிருக்கும் உம்மை நோக்கிப்பார்க்கிறோம். தனிமையாயிருப்பவர்களுக்கு வீடு வாசலை ஏற்படுத்துவீர் என்று வாக்கு பண்ணியிருக்கிறீர். உம் வார்த்தையின் படி, உம்முடைய

பிள்ளையாகிய இவருக்கு அவரை பராமரிக்கக் கூடிய நண்பர்களையும், குடும்பத்தையும் ஏற்படுத்தியருளும் என்று கேட்கிறோம்.

புதிய வாழ்வை தொடங்க, விசுவாச அடிகள் எடுத்து வைக்கும் இவருக்கு பரிசுத்த ஆவியானவரே உதவுவீராக. இவரை மனோதீயாகவும், சர்வத்திலும், ஆவியிலும், பொருளாதாரத்திலும், சமூகத்திலும் விருத்தியடையச் செய்வீராக. ஆமென்.

தேவ பிள்ளையே, பரிசுத்த ஆவியானவரின் அபிஷேகம் உங்களுக்குள் இப்போதே இறங்கிவிட்டதென்று நம்புகிறேன். அவர் உங்களுக்கு உதவும்படி சற்று நேரம் அவர் பிரசன்னத்திலேயே இருக்க உங்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறேன். வருக்கு காத்திருக்கையில், நான் உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொண்ட அந்த வார்த்தைகளை அவர் எடுத்து உங்களில் கிரியை செய்ய விசுவாசத்துடனிருங்கள்.

பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஆவி உங்கள் மேல் புதிதாக இறங்குகிறார். இது உங்கள் வாழ்வின் புதிய காலத்துக்குள் உங்களை நடத்துகிறது. தேவனுடைய ஆன்பும், கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் கிருபையும், பரிசுத்த ஆவியின் ஜக்கியமும் உங்களானவரோடும் கூட இருப்பதாக.

“நொருங்குண்டவர்களுக்கு சுகம்” என்ற ஜாய்ஸின் பாடலும், வேத வசனங்களும் அடங்கிய ஒவிநாடாவை வாங்கி பயன்பெற அறிவுறுத்துகிறார். ஆயிரக்கணக்கானோர் தேவனுடைய குணமாக்கும் தொடுதலை தங்கள் வாழ்வில் பெற்றுக்கொள்ள இது உதவியிருக்கிறது. உங்களுக்கு அவ்வாறு இந்த விசேஷித்த ஒவிநாடா உதவும் என்று நம்புகிறார். இதனோடு ஜாய்ஸ், “பலங்கொண்டு தீடமனதாயிரு” என்ற மற்றுமொரு ஒவிநாடாவையும் பரிந்துரைக்கிறார். (இந்த ஒரிநாடாவின் பிரதீயைப் பெற்றுக்கொள்ள, இந்த புத்தகத்தில் காணப்படும் முகவரிக்கு எழுதவும்).

# தேவனோடு தனிப்பட்ட உறவை வைத்துக்கொள்வதற்கான ஜெபம்

---

இயேசு உங்களை தம்முடைய பரிசுத்த ஆவியினால் நிரப்ப விரும்புகிறார். சமாதானப் பிரபுவாகீய இயேசுவை உங்கள் சொந்த இரட்சகராகவும், ஆண்டவராகவும் இருக்கும்படி நீங்கள் ஒருபோதும் அழைத்திராதிருந்தால் இப்போதே அதை செய்யும்படி உங்களை அழைக்கின்றேன். கீழுள்ள ஜெபத்தை ஜெவியுங்கள். இவற்றைப் பற்றி நீங்கள் உண்மையாக இருப்பீர்களன்றால், கீறிஸ்துவுக்குள் நீங்கள் ஒரு புதிய வாழ்க்கையை அனுபவுப்பீர்கள்.

பிதாவே,

நீர் இந்த உலகை அதீகமாக நேசித்தீர், அதனால் உம்முடைய ஒரே பேறான குமாரனை எங்களுடைய பாவங்களுக்காக மரிக்க ஒப்புக்கொடுத்தீர். அவரை விசவாசிக்கிறவனைவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தீய ஜீவனை அடையும் படிக்கு அவ்வாறு செய்தீர்.

எவாகப் பெற்ற விசுவாசத்தைக் கொண்டு உம்முடைய கிருபையினால் நாங்கள் இரட்சிக்கப்பட்டோம் என்று உன் வார்த்தை கூறுகிறது. இரட்சிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள நாங்கள் எதுவும் செய்ய இயலாது.

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, பல்லட்சக்கணக்கானவர்கள் 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 கொண்டாரோ அதை அவர்கள் வாழ்க்கையில் அப்பியாசப்படுத்த ஏதுவுண்டாகிறது. ஜாய்ஸ் அவர்கள் சுமார் 100 புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். அவை 100 மொழிகளில் மொழிப்பெயர்கப்பட்டுள்ளது. அவர் ஓவ்வொரு 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. கஷ்டப்பட்டும் 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](http://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](http://www.jmmindia.org)