

அழுத்தத்தைப் பற்றிய நேரடி உரை



வேதவசனத்தின் வல்லமையால்
உணர்ச்சிப்போராட்டங்களை எதிர்கொள்ளுதல்

ஜாய்ஸ் மேயர்

முன்பதிப்பு: எனக்குதவுங்கள் நான் சோர்வுற்றிருக்கிறேன்

அழுத்தத்தைப்

பற்றிய ஒரு நேரடி உரை

அழுத்தத்தைப்

பற்றிய ஒரு நேரடி உரை

வேதவசனத்தின் வல்லமையால்
உணர்ச்சிப்போராட்டங்களை
எதிர்கொள்ளுதல்



ஜாய்ஸ் மேயர்



JOYCE MEYER
MINISTRIES®

Nanakramguda, Hyderabad - 500 008

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

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

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

Copyright © 2014 by Joyce Meyer Ministries - Asia

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

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

Straight Talk on STRESS - *Tamil*

Overcoming Emotional Battles With the Power of God's Word!

Printed at:

Caxton Offset Pvt. Ltd.
Hyderabad - 500 004

பொருளடக்கம்



முன்னுரை

vii

- பகுதி 1** இயேசு மகிமைப்படுத்தப்படுகிறாரா
அல்லது நீ சோர்வடைந்து இருக்கிறாயா? 1
- 1 நியாயமான எல்லைகளை மீறுதல் 3
- 2 வாழ்க்கைப்பிடியின் அழுத்தத்திலிருந்து
விடுபடுதவற்கான சில வழிமுறைகள் 23
- 3 ஆண்டவரின் ஆசீர்வாதத்தைப்பெற
நாம் தயார் படுத்தப்படுவது 45
- பகுதி 2** வேதவசனங்கள் 57
- சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு பெறவும்,
பலப்படவும், அழுத்தச் சுமைகளைத்
தடுக்கவும், நீக்கவும் உதவும் வேத
வசனங்கள் 58
- அழுத்தத்திலிருந்துவிடுபட 58
- இயேசுவிடமிருந்து வல்லமையும்
பலமும் பெறுங்கள்
- ஓய்ந்து, தேய்ந்து போனவர்களே,
எல்லோரும் என்னிடம் வாருங்கள்!
- உங்கள் வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள்

- அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கும் வழி 62
- புத்தியை பயன்படுத்து
 - ஓய்வு நாளை ஆசரிக்கவும்
 - வாக்குக் கொடுக்கும்போது
ஆண்டவருக்கு கீழ்ப்படியுங்கள்
 - அமைதியாயிரு
 - நீ வாழும் முறையில் சமாதானத்தை அறிவி
 - இயேசுவை நம்பவும்

ஜெபம்

- அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள
ஒரு பிராத்தனை 68
- ஆண்டவரோடு இருக்க வேண்டிய
தனிப்பட்ட உறவுக்காக ஒரு பிராத்தனை 69

முன்னுரை



எவரெல்லாம் இயேசுவை நம்புகிறார்களோ, அவர்கள் இவ்வுலகில் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் உலகத்தினால் அல்ல. நான் உலகத்தானல்லாததுபோல, அவர்களும் உலகத்தாரல்ல. யோவான் 17:14,15 அழுத்தங்கள் நிறைந்த இன்றைய உலகில் விசுவாசத்துடன் வாழும் நம் போன்றோர்களுக்கு இதோ ஓர் நற்செய்தி.

உலகில் உள்ள மக்கள் மிதமிஞ்சிய பாரத்தினாலும், தொல்லைகளினாலும், ஆவேசமும், வெறுப்பும் அடைகிறார்கள். நிலையற்றதும், சதா மாறிக் கொண்டும் வரும் உலகில் அவர்கள் பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள், குடும்பத் தொல்லைகள், குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் சுமை ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள். உத்தியோகத்தின் நிமித்தம் ஏற்படும் அழுத்தம், அதிகப்படி வேலையினால் உண்டாகும் தேக தொய்வும் சுண்டியிழுக்கும் நரம்புகள் யாவும் மனிதர்களை எந்த நேரமும் வெடித்து விடக்கூடிய வெடிகுண்டுபோல் தோற்றமளிக்கச் செய்கிறது.

இயேசுவை இரட்சகராக, தேவனாக அறியாத உலகத்தாரைப் போல் அல்லாது, அவரை நம்புகின்ற நாம்

மக்களை பாதிக்கும் தொல்லைகளுக்கு அடிபணிந்து மடியத் தேவையில்லை. நாம் அவர்களைப் போல் சிந்தித்தும், பேசியும், செயல்பட்டும் இவ்வுலகில் வழிநடக்கத் தேவையில்லை. உண்மையில் நம் எண்ணப்போக்கும், அணுகுமுறைகளும் அவர்களிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதாயிருக்க வேண்டும்.

நாம் இருளில் உள்ள ஒளிவிளக்கு போல இருப்போம். “விளக்கை கொளுத்தி மரக்காலால் மூடிவைக்காமல், விளக்குத் தண்டின்மேல் வைப்பார்கள்; அப்பொழுது அது வீட்டிலுள்ள யாவருக்கும் வெளிச்சம் கொடுக்கும்.”

மத்தேயு 5:16 “முற்காலத்தில் நீங்கள் அந்தகாரமாயிருந்தீர்கள், இப்பொழுதோ கர்த்தருக்குள் வெளிச்சமாயிருக்கிறீர்கள், வெளிச்சத்தின் பிள்ளைகளாய் நடந்துகொள்ளுங்கள்.”
எபேசியர் 5:8

உலகில் உள்ள ஏனையோரைப் போல் தொல்லைகளால், அழுத்தங்களால் பாதிக்கப்பட்டோமானால் நமக்கு ஒளிவிளக்கு போல் இருப்பது கடினம். ஆனால் ஆண்டவர் நமக்கு அப்படியான தொல்லைகள், அழுத்தங்களினால் பாதிக்கப்படாமலிருக்கத் தேவையான வழிகளை வகுத்தளித்திருக்கிறார்.

நான் சமாதானத்தைத் தேடிப் போனதில் சிலவற்றை நானே தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டேன். தொல்லைகளாலும், அதன் சுமைகளாலும் அழுத்தப்பட்ட கடின நேரங்களில்கூட நான் தேவனைப் பணிந்து நடந்தால் சமாதானத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது என்பதே அது.

இயேசுவே சமாதானத்தின் பிரபு! கீழ்ப்படிதலும், பரிசுத்த ஆவியின் வழிப்படி நடப்பதும் எப்போதும் நம்மை சமாதானத்திற்கும், ஆனந்தத்திற்கும் அழைத்துச் செல்லுமே யல்லாது கவலைக்கும், வெறுப்பிற்குமல்ல. தேவனின் வார்த்தைகளாலேயே நாம் சமாதானத்தின் பிரபுவாம் இயேசுவைப் பற்றியும், அவரிடமிருந்து நாம் அடைந்திருப்பவை பற்றியும் அறியலாம். நாம் அதனைத் தெரிந்து கொண்டு அமைதி காத்து சமைகளைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது எதிர்கொண்டு வெற்றியடையலாம்.

இந்தப் புத்தகத்தை நீங்கள் படிக்கையில் அந்த பரிசுத்த ஆவியானவர் உங்களுடன் பேசி, வழிநடத்தி ஆண்டவனின் அழகிய சமாதானத்தில் வாழ அழைத்துச் செல்ல அனுமதியுங்கள்.

பகுதி 1



இயேசு
மகிமைப்படுத்தப்படுகிறாரா
அல்லது நீ சோர்வடைந்து
இருக்கிறாயா?

1



நியாயமான எல்லைகளை மீறுதல்

உங்கள் சரீரமானது நீங்கள் தேவனாலே பெற்று
உங்களில் தங்கியும் இருக்கிற பரிசுத்த
ஆவியினுடைய ஆலயமாயிருக்கிறதென்றும்,
நீங்கள் உங்களுடையவர்களல்லவென்றும்
அறியீர்களா?

கிரயத்துக்குக் கொள்ளப்பட்டீர்களே.
ஆகையால் தேவடையவைகளாகிய உங்கள்
சரீரத்தினாலும் உங்கள் ஆவியினாலும் தேவனை
மகிமைப்படுத்துங்கள்.

1 கொரி. 6:19,20

1



நியாயமான எல்லைகளை மீறுதல்

அழுத்தம் அல்லது பளு என்ற வார்த்தை முதலில் கட்டுமான பணிகள் நடக்கும் இடங்களில் ஒரு உத்தரமோ, அல்லது கட்டிடத்தை தாங்கும் சுவர்களோ தாங்கக் கூடிய பளு, சுமையை குறிக்கும் வார்த்தையாகவே இருந்து வந்தது.

தற்காலத்தில் அழுத்தம் என்ற வார்த்தை கட்டிடம் போன்ற ஜட பொருள்களுக்கு மட்டுமின்றி மனிதர்களின் சரீரம், மனம், உணர்ச்சிகள் போன்ற எல்லாவற்றிற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மனிதர்களாகிய நீங்களும் நானும் ஓரளவிற்கு சமாரான அழுத்தங்களைச் சமாளிக்கும் சக்தி பெற்றுள்ளோம். ஓரளவிற்கான பளு, சுமை, அழுத்தம் இவற்றை தாங்கும் சக்தியை கடவுள் நமக்களித்திருக்கிறார். நாம் நம்மால் தாங்கக்கூடிய எல்லையை மீறி, நம் சக்திக்கு மீறி சுமை, அழுத்தம் இவற்றை எதிர்கொள்ளும்போது ஒரு நிரந்தரமான பழுது ஏற்படாமல் இருப்பதில்லை.

உதாரணத்திற்கு, நாற்காலி உட்காருவதற்காகத்தான் செய்யப்படுகிறது. அது ஒரு அளவான பளுவை சுமப்பதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டள்ளது. அது சரியாகப் பயன்படுத்தப் பட்டால் நிரந்தரமாக இருக்கும். மாறாக அதிகப்படியான சுமையை அதன்மீது ஏற்றினால் தேய்வது மட்டுமில்லாமல் அளவு மீறிய சுமையினால் முழுவதுமாய் ஒடிந்தும் விழலாம்.

அதே போல் நீங்களும், நானும் கூட உடலாலும், மனதாலும், உணர்ச்சிகளாலும் தினமும் ஏற்படும் அழுத்தங்களைத் தாங்கும்படியாகவே படைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். நாம் அளவிற்கு அதிகமாக நம்மால் தாங்க முடியாத அளவிற்கு சுமக்க முற்படும்போதுதான் பிரச்சனைகளே உருவாகிறது.

ஒவ்வொருவரும் சுமைகளினால் அழுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். சுமையென்பதே, தினசரி வாழ்க்கையின் ஒரு பாகம்தான். சுமைகளின் அழுத்தத்தை ஒரு நியாயமான எல்லைக்குள் வைத்திருக்கும் வரையில் பிரச்சனை ஏதுமில்லை. ஆனால் அந்த எல்லையைத் தாண்டும்போதுதான் தொல்லைகள் தொடங்குகின்றன.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு எனக்கு ஏற்பட்ட உடல் நலக் குறைவினால் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றேன். யாரும் ஏதும் தீர்மானமாக சொல்ல முடியாத ஒரு உடல் நலக்குறைவு. ஆனால் வியாதியின் அடையாளங்கள் யாவும் சுமைகளின் அழுத்தத்தினால் ஏற்பட்டதென்று மருத்துவர் சொன்னார்.

மருத்துவர் சொன்ன விவரம் எனக்கு எரிச்சலூட்டியது. அழுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட பிரச்சனைதான் என் உடல் நலக்குறைவு என்பதை நான் நம்ப மறுத்தேன்.

நிலைமைகளைச் சமாளிக்க நேரும்போது நான் அதிக உணர்ச்சிவசப்படுவதும், பிரயாசப்படுவதும் வழக்கத்திலிருந்தது. ஆனால் அந்த நிலைமாறி ஓர் அமைதியானவளாக மாறியிருக்கிறேன். அந்த மாதிரியான ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அழுத்தம் காரணமாகத்தான் உடல் நலக்குறைவு என்று மருத்துவர் கூறியதால் எனக்கு வருத்தமேற்பட்டது. மருத்துவர்தான் எனக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறார் என்று கூட சொன்னேன்.

பல மருத்துவர்களிடம் சென்றதில் எல்லோரும் அதையே திரும்ப திரும்பச் சொன்னார்கள். ஒருவர் சொன்னார் எனக்கு உத்வேகம் அதிகமென்று. அதுவும் என் மனம் கோபமுறச் செய்தது. என்னுள் இருக்கும் உத்வேகத்தை நல்ல முறையில் தேவனின் திருப்பணிச் செய்வதில் வெற்றிகரமாக செலுத்திக் கொண்டிருப்பதாக நினைத்திருந்தேன்.

சில நாட்களுக்கு பிறகு மருத்துவர்கள் சொன்னது உண்மையென்று உணர்ந்தேன். நான் சுமையின் அழுத்தத்தில்தான் இருந்தேன். நான் சரியாக சாப்பிடாமலும், தூங்காமலும் கஷ்டப்பட்டு அதிகமான வேலைகளைச் செய்து வந்தேன். ஊழியத்தைச் செய்வதாக நினைத்து மேலும், மேலும் என்னை உந்தித்தள்ளிக் கொண்டே வந்தேன். நான் செய்ய நினைத்தவற்றையே இயேசு எண்ணியதாக நினைத்து செய்து வந்தேன். ஆனால் நான் என்ன வேலை, எப்போது, எவ்வளவு செய்ய வேண்டு மென்று அவரிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ளவே முற்படவில்லை.

நான் செய்து கொண்டிருந்த அதிகப்படியான நல்ல வேலைகள், ஆலயம் மற்றும் ஊழிய சம்பந்தப் பட்டவைதான். என் அழுத்தத்திற்கு காரணமானது. வேதம்

பாடவகுப்புகளுக்கும், பிரார்த்தனைக் கூட்டத்திற்கும், ஆலோசனைகள் வழங்கவுமே ஆலயத்திற்கும், வெளியிடங்களுக்கும் சென்று கொண்டிருந்தேன். மாதத்தில் இருபது அல்லது இருபத்தைந்து நாட்கள் போதனைகளிலும், சிறிய கூட்டங்களில் பங்கு பெறுவதிலுமே ஓடிக்கொண்டிருந்தேன். ஊழியம் நடத்துவது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில் ஏற்பட்ட சுமையும், அதன் கூடவே குடும்பத்தையும் நடத்திச் செல்ல வேண்டியதில் உண்டான உணர்ச்சிப் போராட்டங்களுமாய் மனச்சுமை கூடிப் போனதையும் சமாளித்து வந்தேன்.

இவையெல்லாவற்றின் காரணமாய் அழுத்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தலைவலி, முதுகுவலி, வயிற்றுவலி, கழுத்து வலி என்று பலவித உபாதைகள் ஏற்பட்டன.

நீங்களும் என்னைப்போலவே உங்கள் உடல் சக்திக்கு மீறி உங்களைப் பிடித்துத் தள்ளிக் கொண்டிருக்கலாம். இயேசுவின் வேலைகளைச் செய்வதாகச் சொல்லி நம் உடலை அவரின் சித்தத்திற்கு மீறி துன்புறுத்துவோமானால் - பேரும், புகழும் திரவியமும் தேடும்பொருட்டு நாம் வேலை செய்து எவ்வளவு களைப்புறுவோமோ அப்படியே சோர்வடைவோம்.

நாம் முன்பு பார்த்தது போல, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒருவித அழுத்தம் இருக்கவே செய்யும். நம்மால் நாள்தோறும் ஏதோ ஒருவித அழுத்தத்தை அனுபவிக்காமல் கழிக்க முடியாது. நாம் அதை உணர்ந்து செயல்பட்டு, அடக்கி, சமாளித்து நமக்கு பயனுள்ளதாக செய்து கொள்ள வேண்டும். தவிர, மாறாக அது நமக்கு எதிரான விளைவுகளை ஏற்படுத்தாமல் செய்ய வேண்டும்.

வெப்ப அழுத்தம்

அடிக்கடி மருத்துவர்களிடம் சென்று வருவதன் மூலம் எனக்கு சுவாரசியமான விஷயங்கள் தெரியவந்தன. அழுத்தங்களில் பலவித அழுத்தங்கள் உண்டு. உதாரணத்திற்கு, நாம் ஒரு வெப்பம் அதிகம் உள்ள இடத்திலிருந்து வெப்பம் குறைந்துள்ள இடத்திற்கு செல்லும்போது நம் உடலில் மாற்றம் ஏற்பட்டு பாதிக்கப்படுகிறது. இதை வெப்ப அழுத்தம் என்று கூறலாம். ஒரு மருத்துவர் கூறினார் ஒரு குளிர் சாதனம் பொருத்தப்பட்ட அறையிலிருந்துவிட்டு திடீரென்று திறந்த வெளியில் வந்து சில நிமிடங்களில் ஏ.சி. பொருத்தப்பட்ட காருக்குள்ளே செல்லுகிறீர்கள், பின்னர் குளிர்ந்த காருக்குள்ளிருந்து வெளியே வெப்பத்தில் நடந்து குளிர்ந்த அறைக்குள் செல்கின்றீர்கள். அப்போது உடல் பல்வேறு மாற்றங்களை அனுபவிக்கிறது. மனித உடம்பானது ஓரளவு மாற்றங்களை தாங்கக்கூடியதே. இருப்பினும் தொடர்ந்தும், அடிக்கடியும் இவ்வாறு செய்யும்போது பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. இதுவே வெப்பத்தால் ஏற்படும் அழுத்தம். உடலில் ஏற்படும் இது போன்ற வெப்ப அழுத்தம் போவே மனதிலும், நரம்புகளிலும் கூட ஏற்படலாம்.

உள்ளத்தின் அழுத்தம்

தேவையற்ற விஷயங்களைப் பற்றியும், ஒரே விஷயத்தைப் பற்றியும் ஓயாமல் சிந்திப்பதும், கவலைப்படுவதும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். தீர்வு காணாமல், தொடர்ந்து ஒரு பிரச்சினையை சாத்தானின் எண்ண ஓட்டப்படி யோசித்துக் கொண்டேயிருப்பதும் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். நீண்ட காலம் ஒரு காரியத்தைப்பற்றி யோசிப்பதாலும் அது ஏற்படலாம்.

உதாரணத்துக்கு எங்கள் மகன் டேவிட், என் கணவர் டேவுக்கும், எனக்கும் எங்கள் வேலைகளில் உதவி செய்வான். கம்ப்யூட்டரில் விளம்பரதாள்கள் வரைந்து கொடுத்து வந்தான். அதிக வேலையினால் களைப்புடன் ஒரு மாலை வீடு திரும்பிய அவன் தன் கண்களில் ஒருவித திரை போன்றும், பனிப்படலம் போன்றும் தோன்றி சரியாக சிந்திக்கக்கூட முடியாமலிருப்பதாக சொன்னான். அது அதிகமான வேலை பளுவினால் உடலிற்கு ஏற்பட்ட உபாதையா? இல்லை. அதிகமாக இல்லாமல் அளவுடன் செய் என்பதற்கான எச்சரிக்கையே.

நாம் இத்தகைய செய்தி கிடைக்கும்போது, அதை கவனிக்காமல் மேலும்மேலும் வேலைகளை சுமத்திக் கொண்டே போகிறோம். இருப்பினும் பல சமயங்களில் இடையில் ஒரு பத்து நிமிடங்கள் அதையுடன் உட்கார்ந்து சிறிது ஓய்வு எடுத்தால் மறுபடி உடனே புத்துணர்வு பெறலாம். நம் தேகத்துக்கு உடனுக்குடன் சரி செய்து கொண்டு புத்துணர்வு பெறும் சக்தி இயல்பாகவே உள்ளது.

நம் உடலுக்குத் தேவைப்பட்ட ஓய்வு தராமல், ஒரு சூப்பர் மனிதன் என்றெண்ணிக் கொண்டு மேலும் மேலும் வேலைச் சுமையை அதிகரித்துக்கொண்டே போனால் சீக்கிரத்தில் நம் உடல் சரிந்துவிடும். உட்கார்ந்து எழும்போது உடம்பில் ஏற்படும் வலிகளும், நெட்டுயிர்ப்புமே நமக்கு ஓய்வு தேவை என்பதை தெரிவிக்கும் அபாய அறிவிப்புகளாகும். அதை நாம் கவனிக்காது தொடர்ந்து போகும்போது திடீரென்று ஒருமுறை முழுவதுமாய் நம் உடம்பு சாய்ந்து விடுகிறது.

நாம் ஒரு நாற்காலியிலே உட்காரும்பொழுது அது உடைகிற சத்தத்தைக் கேட்போமானால், தரையில் நாம் விழுந்து விடாதபடிக்கு எப்படி உடனே எழுந்து விடுகிறோம்.

ஆனால் அதிகமான மக்கள் தங்கள் உடலில் இந்த மாதிரியான எச்சரிக்கைச் சத்தம் வருவதை கவனியாமல், தரையில் விழுந்து விடுகிறார்கள். இளம் வயதினர், தாங்கள் எதைவேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் சாப்பிட்டால் செரிக்க முடியும் என்றெல்லாம் கூறுவதை கேட்டிருக்கிறேன். இளம் வயதுள்ளவர்களென்றாலும்கூட தொடர்ந்து சரிவர சாப்பிடாமலும், தூங்காமலும் அதிக நாட்கள் வேலை செய்யும்போது ஆபத்தான விளைவுகளை சந்திக்க நேர்கிறது. திடீரென்று உடம்பிற்கும், மனதுக்கும் இனி ஏதும் செய்ய முடியாது என்ற நிலையை அடைந்து நோய்வாய்ப்பு படுகிறார்கள்.

உடம்பிற்குத் தேவையான உணவையும் ஓய்வையும் தரத்தவறுவது கடவுளின் கட்டளைக்கு கீழ்படியாமையாகும். இதன் காரணமாக உடம்பு மேன்மேலும் பாழ் நிலையை அடையும். ஆண்டவர் மிகவும் கருணையுடையவர். குணப்படுத்தும் தன்மையுள்ளவர். இருப்பினும் பலவருடங்கள் தொடர்ந்து கீழ்படியாமல் செயல்படுவது மூலம் அவர் தரும் நலன்களையடைய முடியாமல் போகிறது. ஆண்டவர் நம் ஆயுள் முழுவதும் நமக்களிக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் போற்றி பாதுகாப்பதே அவரின் கட்டளையாகும். அதற்காக விசுவாசியுங்கள். அதனோடு ஆண்டவரின் ஆரோக்கிய விதிகளுக்கு கீழ்ப்படியுங்கள். வேதம் சொல்கிறது- நாம் சரியாக உண்டு, உறங்கி ஓய்வுபெற்று சோம்பலுடன் இருக்காமல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவேண்டும் என்பதே.

உடலின் சோர்வு

உடம்பு ஓய்ந்து விட்டால் ஏற்படுவது உடற்சோர்வு - அழுத்தம். அது சாதாரணமானது. நாள் முழுவதும் நன்றாக வேலை

செய்து முடிந்தால் இரவில் படுத்து நன்கு தூங்கி எழுவது நல்லது. உடம்பு ஓய்ந்து போனபின்பு படுத்து ஓய்வெடுக்காமல் மேலும் தொடர்ந்து வேலைசெய்வதன் மூலம் உடம்பு மட்டுமல்லாமல் மனமும், உணர்ச்சிகளும் கூட அழுத்தத்திற்கு உட்படுகிறது.

நான் ஊழியத்தின் காரணமாய் வெளியூர்களுக்கு அடிக்கடி பயணம் செய்யும்போது தினந்தோறும் ஒவ்வொரு புதிய இடங்கள், ஊர்கள் என்ற மாற்றங்களால் இரவுகளில் சரிவர தூங்க முடியாது. பகல் நேரங்களில் அதிகபடியான வேலைகள். இரவுகளில் நீண்ட நேரம் பிரார்த்தனைகள் மறுபடியும் காலை மலர்ந்ததும் ஊழிய வேலைகளின் துவக்கம். இப்படியாக சனி, ஞாயிறுகளில் தொடர்ந்து வெளியூர் பயணங்களால் என் உடம்பிற்கு மிகுந்த இறுக்கம் ஏற்பட்டது. பயணங்களின்போது என் உடம்பை கவனித்துக் கொள்ள முடியாமல் போனது. ஆனால் வீடு திரும்பிய போது சிறிதளவும் ஓய்வெடுக்காமல், திங்கள் காலைகளில் மறுபடி என் வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். ஆனால் இப்போதெல்லாம் அப்படி செய்யாமல் தனியே அமர்ந்து அமைதி காத்து ஆண்டவரை நினைத்து, நேரம் செலவழித்து, மறுபடி ஓய்வும் புத்துணர்வும் பெற்று செய்ய வேண்டிய காரியங்களை நன்கு செய்து வருகிறேன். அதாவது ஆண்டவர் நான் எவைகளைச் செய்ய சித்தம் கொள்கிறாரோ அவைகளை செய்ய முடிகிறது.

வியாதியினால் சோர்வு

சில சமயங்களில் எனக்கு சளியோ, காய்ச்சலோ ஏற்படும் போது நான் இடையில் சற்ற ஓய்வெடுத்தோ அல்லது சற்று நிதானமாகவோ என் வேலைகளை செய்வேன். காய்ச்சல்

சற்று சரியானதும் உடனே முழுமூச்சுடன் என் வேலைகளைச் செய்வேன். அதன் காரணமாக உடம்பு முழுவதுமாய் ஓய்ந்துபோய் மறுபடியும் வியாதியில், படுக்க வைத்து என்னை மிரள வைக்கும். இதைத்தான் நான் வியாதிச் சோர்வு என்று சொல்கிறேன்.

டேவ் சொல்வார், நான் பூரணமாக குணமடையும் வரையில் அதிக வேலைகளை செய்யாமல், சில நாட்கள் தொடர்ந்து சற்று அதிகப்படியான ஓய்வெடுத்தால் தான் உடம்பு தன் சுயநிலையடைய முடியுமென்பார். ஆனால் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் இருப்பதால் தொடர்ந்து என்னை வருத்திக் கொண்டே பலபேரைப்போல வேலை செய்து கொண்டு வருவேன்.

டேவுக்கோ, எனக்கோ வியாதி ஏற்படும் போது உடனேயே நாங்கள் சுகத்திற்காக ஜெபிப்பதுண்டு. ஆனால் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் தேவன் உங்களுக்கென்று வைத்திருக்கும் எல்லைக்குள் வேளை செய்யாமல் அதிகமாக உழைத்திருப்பதால் வியாதி ஏற்பட்டிருக்குமேயென்றால், ஜெபத்துடன், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீண்டுமாக பெற்றுக்கொள்ள ஓய்வும் தேவை. அவர் நமக்கென்று வைத்திருக்கும் எல்லையானது நம் நலனுக்காகத்தான். நாம் கீழ்ப்படியாமல் அந்த எல்லைக்கு வெளியே சென்றால் அதற்கான விளைவுகளை நாம் சந்திக்க வேண்டும். நம் சரீரத் திராணிக்கு மிஞ்சி வேலை செய்ய வைக்கும்போது, நம் சரீரம் சரியாக வேலைசெய்யாது. ஏற்கனவே சொன்னதைப் போன்று தேவன் மிகவும் இரக்கமுள்ளவர், ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் கீழ்ப்படியாமல் இருப்போமென்றால் நாம் விதைத்ததை அறுக்க வேண்டிவரும். (கலா 6:8)

விவேகம்

ஞானமாகிய நான் விவேகத்தோடே வாசம் பண்ணி
நல்யுக்தியான அறிவுகளைக் கண்டடைகிறேன்.

நீதி 8:12

நீதிமொழிகள் என்ற புத்தகத்தில் உள்ள அதிகமாக விளக்கம் கூறப்படாத வார்த்தை கவனத்துடன் யோசித்து நிதானமாய் செயல்படுதல் நமக்கு தேவன் கொடுத்துள்ள கிருபைகளான நேரம், சக்தி, பலம், ஆரோக்கியம், தவிர மற்ற உலகியல் பொருட்கள் யாவற்றையும் கவனத்துடன் யோசித்து பயன்படுத்து- பவனையே ஒரு திறமைசாலியென்று வேத புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவை தவிர நம் உடல், மனம், ஆன்மா யாவுமே தேவன் நமக்குக் கொடுத்துள்ள கிருபைகளேயாகும்.

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அளிக்கப்பட்டுள்ள பலவிதமான பரிசுகளைப்போலவே அவற்றை நல்லவிதமாகவும், வித்தியாசமாகவும் பயன்படுத்தும் திறமையும் நம்முன் வெவ்வேறாகவே உள்ளது. நம்மில் சிலர் மற்றோரைவிட திறமையுடன் செயல்படுகிறோம். நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் செயல் திறனின் அளவுகளைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய அளவின் எல்லையைத் தெரிந்துகொண்டு முழுமையாகவும், அதே சமயம் அளவு மீறாமலும் செயல்பட வேண்டும். மற்றவர்களை திருப்தி செய்வதற்கென்றும் நாம் வகுத்த எல்லைக்கோட்டை எட்ட வேண்டுமென்ற சுய ஆசைகளாலே உந்தப்பட்டு அளவிற்கதிகமான சுமைகளை சுமப்பது சரியல்ல. மாறாக

ஆண்டவர் கூறுவதைக் கேட்டு அடிபணிவோம். ஞானத்தைத் தொடர்ந்து சென்றோமானால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட வாழ்வு வாழலாம்.

நம் வாழ்க்கையில் உள்ள சிறு தொல்லைகளோ, பெருந் தொல்லைகளோ, சுமைகளையோ, அழுத்தங்களையோ, முழுதுமாக யாராலும் நீக்க முடியாது. அதனால் நமக்கு நாமே ஒவ்வொன்றையும் புரிந்து, தெரிந்துகொண்டு அதனதற்குத் தக்கபடி நம் எல்லைக்குள் செயல்பட வேண்டும். நம்முடைய எல்லையை சரியாக புரிந்து கொண்டு, நமக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ போதும், இனி முடியாது என்று சொல்லிப் பழக வேண்டும்.

அழுத்தங்கள்

அற்ப விஷயமோ, பெரிய விஷயமோ எதுவொன்றுமே அழுத்தங்களாக உருமாறலாம். உதாரணத்துக்கு மளிகைக் கடையில் உள்ள உச்சியையெட்டும் விலைப்பட்டியல் கூட அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். மளிகைச் சாமான்கள் வாங்கிய பிறகு அதற்கு அதிகமான பணம் கொடுப்பது கூட அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். வாங்கும் பொருட்களின் மீது சரியான விலைவிபாரம் காணப்படாததும், பணத்தைக் கொடுத்து பொருட்களை பெற்றுக்கொள்வதில் ஏற்படும் காலதாமதமும் கூட அழுத்தத்தைக் கொடுக்கலாம். போக்குவரத்து நெரிசலில் நடுவில் உங்கள் கார் பழுதாவது கூட அழுத்தத்தை உண்டு பண்ணக்கூடும்.

இவை ஒவ்வொன்றையும் சரிவர நடுநிலையுடன் புரிந்து செயல்பட்டால் நல்லது. இல்லையென்றால் ஒவ்வொன்றாக அதிகரித்து எல்லாமாக ஒன்று சேரும்போது அழுத்தங்களைத் தாங்க முடியாமல் ஓடிந்துபோய்விடும் நிலை ஏற்படும். இந்த

மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களை நாம் குறைக்கவோ முழுவதும் களையவோ முடியாத நிலையில், அவை நம்மை அளவிற்கதிகமாக பாதிக்காமல் செயல்பட தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ரோமர் 12:16ல் கூறியதற்கு நாம் கீழ்ப்படிவ வேண்டும்.

“ஒருவரோடொருவர் ஏகசிந்தையுள்ளவர்களாயிருங்கள். மேட்டிமையானவைகளைச் சிந்தியாமல், தாழ்மையானவர்களுக்கு இணங்குங்கள், உங்களுையே புத்திமான் களென்று எண்ணாதிருங்கள்.” ரோமர் 12:16. நம் சந்தர்ப்பங்களையோ, சூழ்நிலையையோ மாற்ற முடியாத போது, அவைகளுக்குத் தகுந்தாற் போல் நாம் நம்முடைய எண்ணங்கள், போக்கு செயல் யாவற்றையும் மாற்றிக் கொண்டால் அழுத்தம் நம்மைத் தாக்காது.

எதிர்கொள்வோமா? ஒதுங்குவோமா?

மனித உடல் தனக்குண்டாகும் ஆபத்துகளை உணரும்போது, தன்னைக் காத்துக்கொள்ளும் வழிகளை உள்ளடக்கியதாக படைக்கப்பட்டுள்ளது.

உதாரணமாக - நீங்கள் ரோட்டில் சென்று கொண்டிருக்கும் போது எதிரே மற்றொரு வண்டி வரும்போது உங்கள் உடம்பு விழிப்படைந்து தானாகவே செயல்படுகிறது. சுரப்பிகள் வேகமாக இயங்கி உங்களை நேருக்கு நேர் ஆபத்தை சந்திக்கவோ அல்லது அதிலிருந்து மீளவோ வைக்கிறது. இதையே தொழில் முறையில் சொல்பவர்கள் **எதிர்ப்போமா அல்லது ஒதுங்குவோமா** என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். சுரப்பிகள் இயங்கி உங்கள் உடலை தீமையை எதிர்க்கவோ, ஒதுங்கவோ, ஒரு தயார் நிலைக்கு எடுத்துச் செல்கிறது.

அப்படி செயல்பட்டு ஆபத்தைச் சந்திக்கவோ அல்லது அதிலிருந்து தப்பவோ வழி செய்கிறது. இவ்வளவு வேலைகளும் உடலின் உள்ளுக்குள்ளேயே நடந்து விடுவதால் வெளியில் ஏதும் தெரிவதில்லை. ஆனால் இந்த மாற்றங்கள் உண்மையில் உங்கள் உடலிற்கு அழுத்தத்தை அதிக அளவில் கொடுக்கும்.

கற்பனைகளும் நிஜத்தைப்போன்று சக்தி வாய்ந்தது

அவன் இருதயத்தின் நினைவு எப்படியோ, அப்படியே அவன் இருக்கிறான்.

நீதி 23:7

இந்த எதிர்ப்போமா அல்லது ஒதுங்குவோமா என்ற செயல் பாட்டில் ஒரு சுவராசியமும் உண்டு. ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்கள் நிஜத்தில் நடந்தாலும் கற்பனையில் தோன்றினாலும் மனித உடம்பானது ஒரே விதத்தில் தான் செயல்படுகிறது. அம்மாதிரியான விஷயங்களைப் பற்றி அடிக்கடி நினைத்துப் பார்ப்பதோ, கனவு காண்பதோ, அல்லது கற்பனை செய்வதோ கூட உடம்பில், மனதில், உணர்ச்சிகளில், உண்மை நிலையில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.

சில சமயங்களில் இரவில் பாதுகாப்பான நம் வீட்டில் படுக்கையறையில் படுத்திருக்கையில், நடு இரவில் ஏற்படும் ஒரு சின்ன ஒலி கூட நம்மை பலவிதத்தில் பயப்படுத்திவிடும். உடனே நாக்கு வறண்டு, உடல் வியர்த்து, மார்பு படபடக்கிறது. நிஜமான ஆபத்து ஏதுமில்லையென்றாலும், அப்படி நினைத்த மாத்திரத்திலேயே நாம் படும் பாதைகள் ஆச்சரியப்படத்தக்கதல்லவா. நம் தினசரி வாழ்வில் நம் எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் நமக்கு ஏற்படுத்தும்

பாதிப்புகள் எவ்வளவு முக்கியம் என்று நம்மை வேதம் எச்சரிப்பது எதனால் என்று தெரிகிறது.

மற்றொரு உதாரணம் - வதந்திகளினால் ஏற்படுவது. வேலை நீக்கம் பற்றிய வதந்திகளைக் கேட்டு கவலைப்படுதல் - ஒருவருக்கு எல்லை மீறி கவலைப்பட்டு வயிற்று வலியே வந்து விட்டது. மொத்தத்தில் அது வெறும் வதந்தியே தவிர உண்மையில்லை. இருப்பினும் நிஜம்போலவே உடலுக்கு தொல்லையை மட்டும் கொடுத்து விட்டது.

மனதின் கற்பனைகள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் யாவும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. உண்மை போலவே நம் உடலில் மாற்றங்களை விளைவிக்கும் மனதிற்கு துன்பத்தை கொடுக்கும் நிகழ்ச்சிகளையும், உணர்ச்சிகளை பாதிக்கும் விஷயங்களையும் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்த்து துன்பத்திலாழ்வது மனதிற்கும், தேகத்திற்கும் கேடு விளைவிக்குமென்பதால் அவற்றை கட்டுப்படுத்தி கவலை நீக்கி இருக்கப் பழக வேண்டும்.

அழுத்தத்தினால் உண்டாகும் விளைவுகள்

பயத்தை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களோ மனதிற்கு வேதனையளிக்கும் விஷயங்களோ கற்பனையேயானாலும் கூட உண்மைக்குண்டான விளைவுகளையே மனதிலும் உடலிலும் உண்டாக்குகிறது. உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்படும் இதுபோன்ற விளைவுகளைப் பற்றிய விவரங்கள் நான் பல படித்திருக்கிறேன். இந்த அழுத்தங்கள் எதன் காரணமாக இருந்தாலும் உடனேயே மூளைக்கு செய்தி போய்விடுகிறது. மனம், உணர்ச்சி, செயல்யாவும் உடனே துரிதமாக செயல்பட்டு ஆபத்தை உணர்கிறது. உடனடியாக

எதிர்ப்பதா அல்லது ஒதுங்குவதா என்ற முறையில் செயல்பட தொடங்கிவிடுகிறது.

நம் உடம்பின் நரம்பு மண்டலம் இப்படியாக செயல்படுகிறது. நரம்புகள் மின்சாரம் பாய்ந்தது போல உடனடியாக சில உறுப்புகளைச் செயல் படுத்துகிறது. இதயம், தசைகள், சுவாசக் குழாய்கள் இவைகள் தகவல் கிடைத்த அடுத்த அடுத்த கணத்தில் அதிக வேகமாக இயங்குகின்றன. இதயம் அதிவேமாக துடித்து அதிக ரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தசைகள் இறுகுகிறது. மூச்சு சுரப்பிகளையும் ஊக்குவித்து ஆபத்தை எதிர் கொள்ள உடம்பை தயார்படுத்துகிறது.

நரம்பு மண்டலம் மூளையின் அடிப்பாகத்திலுள்ள சுரப்பிகளை வேகமாக இயங்க அதிகப்படி அட்ரினலினைச் சுரக்க வைக்கிறது. மேலும் உடம்பில் தயாராகும் சர்க்கரையும் அதிகரிக்கிறது. அது அதிக வேலைக்குத் தேவையான சக்தியைத் தர வல்லது. இவ்வாறாக எல்லா உறுப்புகளும், சில மிதமாகவும், சில அதிகமாகவும் வேலை செய்து அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க தயாராகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் நாம் தூண்டப்பட்டு கோபம், வருத்தம் என்று பலவித உணர்ச்சிகளை மாறி மாறி அடையும்போது ஒவ்வொரு முறையும் நம் உடல் இந்த விதமான மாற்றங்களுக்கு உட்படுகிறது. மறுபடி நாம் சமநிலையடையும்போது உடல் சாதாரண நிலையை அடைகிறது. இப்படி அடிக்கடி உணர்ச்சிகள் மாறுபடும் நிலையில் நாம் செயல்பட்டால் உடம்பில் ஒவ்வொரு முறையும் ஏற்படும் ஏற்ற இறக்கங்களால் உடல்நிலை மிகவும் பாதிக்கப்படும். சிலசமயம் சரி செய்ய முடியாத நிலையும்கூட ஏற்பட வழியுண்டு.

முடிச்சுகளினால் கட்டப்பட்டுள்ளது

ஒரு ரப்பர் பேண்ட் இருக்கிறது. அதற்கு இயற்கையாகவே நீண்டு சுருங்கும் தன்மையுடையது. ஆனால் அதற்கும் ஒரு அளவு உண்டு. அளவிற்குமிக அதிகை நீட்ட முற்பட்டால் அது தொய்து போகலாம் அல்லது நீண்டும் போகலாம். நான் பணிபுரியும் இடத்தில் ஒரு சமயம் ஒரு ரப்பர் பேண்ட் அதிகம் நீண்டதால் பிய்ந்து விட்டது. நான் அதன் நுனிகளைச் சேர்த்து முடிந்து மறுபடி உபயோகித்தேன். அடுத்த முறை அது வேறு இடத்தில் பிய்ந்து போனது. மறுபடியும் இரண்டு நுனிகளைச் சேர்ந்து முடித்து வைத்தேன். இது போலவே நாமும் நம் சக்திக்கு மீறி நம் பளுவை சுமந்து சுமந்து ஓடிந்து போகிறோம். ரப்பர் பேண்ட் முடிச்சு போலவே நம்மை திரட்டி ஒன்று சேர்த்துக்கொண்டு மறுபடியும் அதிக சுமைகளை சுமந்து மறுபடியும் ஓய்ந்து ஓடிந்து போக தயாராகிறோம். நாமும் நமக்குள் பல ரப்பர் பேண்ட் முடிச்சுகள் இருப்பதைப் போலவே உணர்கிறோம்.

நாம் நம் உடம்பின் ரப்பர் முடிச்சுகளுக்கான காரணத்தை ஆராயப்போனால் உண்மை காரணம் கஷ்டங்களோ, சந்தர்ப்ப குழ்நிலைகளோ அல்லது பளுச்சுமைகளோ இல்லை என்பதை உணர்வோம். அழுத்தம் ஏற்பட காரணம் நாம் சமாதான பிரபு இயேசு கிறிஸ்துவை நம்பும் மனிதர்களாக இல்லாமல் சாதாரண உலக மக்களைப்போல் பிரச்சனைகளை அணுகுவதால்தான்.

இயேசு சொன்னார்,

“சமாதானத்தை உங்களுக்கு வைத்துப்

போகிறேன். என்னுடைய சமாதானத்தையே

உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன், உலகம் கொடுக்கிற

பிரகாரம் நான் உங்களுக்குக்கு
கொடுக்கிறதில்லை. உங்கள் இருதயம்
கலங்காமலும் பயப்படாமலும் இருப்பதாக.”

யோவான் 14:27

இயேசு ஒருபோதும் நாம் தொந்தரவுகளையும்,
ஏமாற்றங்களையும் எதிர் கொள்ளமாட்டோம் என்று
கூறவில்லை.

யோவான் 16:33ல் உலகத்தில் “உங்களுக்கு உபத்திரவம்
உண்டு, ஆனாலும் திடன் கொள்ளுங்கள். நான் உலகத்தை
ஜெயித்தேன்.” ஆயினும் ‘நீதிமானுக்கு வரும் துன்பங்கள்
அநேகமாயிருக்கும், கர்த்தர் அவைகளெல்லாவற்றிலும் நின்று
அவனை விடுவிப்பார் என்று சங்கீதம் 34:16ல்
சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.’ (யோவான் 16:33)

என்னிடத்தில் உங்களுக்குச் சமாதானம்
உண்டாயிருக்கும் பொருட்டு இவைகளை
உங்களுக்குச் சொன்னேன் என்று முடிவடைகிறது.

நமக்கு பல தொல்லைகள் இருந்தாலும் நம்மால் நிச்சயம்
இயேசு கிறிஸ்துவின் சமாதானத்தினால் அவற்றை சமாளிக்க
முடியும். ஏனென்றால் ஆண்டவர் இவ்வுலகத்தை வென்று
நம்மை அழிக்கும் தீயவைகளை ஒழித்து விட்டார். தொந்தரவு
களையும், கவலைகளையும், மனப்போராட்டங்களையும்,
நம்மை அச்சுறுத்துவதையும், அலைக்கழிப்பதையும் தடுத்து
நிறுத்தும் சக்தியை நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். சமாதானம்

தேவனின் வல்லமை

இயேசு தனது 12 சீஷர்களையும் அவர்களோடு கூட எழுபது
பேரையும் தான் போக வேண்டிய ஒவ்வொரு இடத்திற்கும்

அனுப்பும்போது இவ்வாறாக கூறினார். “புறப்பட்டு போங்கள் ஆட்டுக்குட்டியை ஓநாய்களுக்குள்ளே அனுப்புகிறது போல இதோ, நான் உங்களை அனுப்புகிறோம்.”
லூக்கா 10:3

“இதோ, சர்ப்பங்களையும் தேள்களையும்
மிதிக்கவும், சத்துருவினுடைய சகல
வல்லமையையும் மேற் கொள்ளவும் உங்களுக்கு
அதிகாரங்கொடுக்கிறேன் ஒன்றம் உங்களைச்
சேதப்படுத்தமாட்டாது.”

லூக்கா 10:19

அவர் அன்றைக்கு அவர்களுக்கு சொன்னது இன்றைக்கு நமக்கும் பொருந்தும். இவ்வாறாக வார்த்தைகளால் அவர் சொல்கிறார். நீங்கள் செய்யப்போவது சுலபமானதாக இருக்காது. எதிர்கொள்ள வேண்டிய பிரச்சனைகள் நிச்சயம் இருக்கும். அதற்காக பயந்து கலங்க வேண்டாம். நான் உங்கள் எதிரியை வீழ்த்த உங்களுக்கு தேவையான அதிகாரத்தையும், சக்தியையும், பலத்தையும், திறமையையும் கொடுத்துள்ளேன். நீங்கள் அவற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் உங்களை எதுவும் பாதிக்காது.

2



வாழ்க்கைப்பிடியின் அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுதவற்கான சில வழிமுறைகள்

“இப்பொழுதோ நாம் பழமையான
எழுத்தின்படியல்ல, புதுமையான ஆவியின்படி
ஊழியஞ்செய்யத்தக்கதாக, நம்மைக் கட்டியிருந்த
நியாயப் பிரமாணத்துக்கு நாம் மரித்தவர்களாகி,
அதனின்றி விடுதலையாக்கப் பட்டிருக்கிறோம்.”

ரோமர் 7:6

2



வாழ்க்கைப்பிடியின் அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுதவற்கான சில வழிமுறைகள்

இன்று நான் உனக்கு விதிக்கிற உன் தேவனாகிய கர்த்தருடைய கட்டளைகளின்படியெல்லாம் செய் நீ கவனமாயிருக்கும் படிக்கு அவர் சத்தத்திற்கு உண்மையாய்ச் செவி கொடுப்பாயானால், உன் தேவனாகிய கர்த்தர் பூமியிலுள்ள சகல ஜாதிகளிலும் உன்னை மேன்மையாக வைப்பார்.

இன்று நான் உங்களுக்கு விதிக்கிற வார்த்தைகள் யாவையும்விட்டு விலகி வேறே தேவர்களை சேவிக்கும்படி, நீ வலதுபுறம் இடதுபுறம் சாயாமல்...

உபாகமம் 28:1,13

நான் அழுத்தம் பற்றிய விவரங்களை சேகரிக்கத் துவங்கிய போது ஆண்டவரிடம் இதை எப்படி செய்ய வேண்டுமென்பது பற்றி கேட்டேன். இந்த விஷயங்களை வேறு விதங்களில் அணுகியிருக்கலாம். ஆனால் ஆண்டவர் எனக்காக அவருடைய உள்ளத்திலிருந்தும், உடம்பிலிருந்தும் அந்த நேரத்தில் அந்த சமயத்தில் அளித்த பதில் கீழ்ப்படிதல் என்ற வார்த்தையே என்பது என் நம்பிக்கை.

அந்த வார்த்தை தான் கீழ்ப்படிதல்.

தேவன் என்னிடம் சொன்னார், மக்கள் என் சொல்லிற்குக் கீழ்ப்படிந்து, நான் சொல்வதைச் செய்வார்களானால், அவர்கள் அழுத்தத்திற்கு ஒருபோதும் ஆளாகமாட்டார்கள்.

அழுத்தங்கள் ஏற்படலாம். ஆனாலும் நாம் அதை சமாளித்து செல்வதிலேயே இருப்போமே தவிர அதில் ஆழ்ந்து அமிழ்ந்துவிட மாட்டோம். இரண்டுக்கும் உள்ள வேறுபாடு மிக அதிகமானது. கிறிஸ்து சாத்தானின் கிரியைகளை அழிக்கவே வந்தார் என்பது கீழ்க்கண்ட வசனங்களினால் விளங்குகிறது.

“பாவஞ்செய்கிறவன் பிசாசினாலுண்டாயிருக்கிறான். ஏனெனில் பிசாசானவன் ஆதிமுதல் பாவஞ்செய்கிறான். பிசாசினுடைய கிரியைகளை அழிக்கும்படிக்கே தேவனுடைய குமாரன் வெளிப்பட்டார்” (1 யோவான் 3:8) என்றும் “அப்பொழுது இயேசு சமீபத்தில் வந்து, அவர்களை நோக்கி வானத்திலும் பூமியிலும் சகல அதிகாரமும் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது” (மத்தேயு 28:18) என்றும் “இதோ, சர்ப்பங்களையும் தேள்களையும் மிதிக்கவும், சத்துருவினுடைய சகல வல்லமையையும் மேற்கொள்ளவும் உங்களுக்கு அதிகாரங்கொடுக்கிறேன், ஒன்றும் உங்களைச் சேதப்படுத்தமாட்டாது” (லூக்கா 10:19) என்றும் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

ஏனெனில், மாம்சத்தோடும் இரத்தத்தோடும்ல்ல, துரைத் தனங்களோடும், அதிகாரங்களோடும், இப்பிரபஞ்சத்தின் அந்தகாரலோகாதிபதிகளோடும், வான மண்டலங்களிலுள்ள பொல்லாத ஆவிகளின் சேனைகளோடும் நமக்குப் போராட்டம் உண்டு. எபேசியர் 6:12.

சாத்தானின் தாக்குதல்களை நிறுத்தும் வல்லமையை சக்தியை நமக்கு இயேசு கொடுத்துள்ளார். நமக்கு ஒவ்வொரு சமயமும் ஏற்படும் தொல்லைகளையும், பிரச்சனைகளையும் எப்போதும் யாராலும் தடுத்துக் கொண்டேயிருக்க முடியாது. நமக்குப் பிடிக்காதவைகளும் நம் வழியில் வந்துக் கொண்டேதானிருக்கும். ஆனால் ஆண்டவனின் வல்லமையினால் நாம் அவற்றை எதிர்கொண்டு வெற்றியடைவோம். எப்போதும் மேன்மையுடனே அவற்றின் மேலேறி நடப்போமே தவிர அதனால் நசுக்கப்பட்டு அந்த சுமையினால் கீழே வீழ்த்தப்பட மாட்டோம். உலகத்தாரைப்போல் சில சமயங்களில் நாமும் பலவித அழுத்தங்களுக்குள்ளாகலாம். ஆனாலும் தேவனின் வார்த்தைகளை செவிமடுத்தும், கீழ்படிந்தும் நடக்கும்போது மற்ற உலகத்தாரைப் போல இல்லாமல் அந்த சுமைகளிலிருந்து மீண்டு மேலே வந்துவிடுவோம். நாம் இந்த உலகத்திலே, உலகத்தாராகமல் வாழ முடியும்.

சின்ன சின்ன கீழ்ப்படிதலின் பெரிய பெரிய முக்கியத்துவம்

“கிறிஸ்துவுக்குள் எப்பொழுதும் எங்களை வெற்றி சிறக்கப்பண்ணி, எல்லா இடங்களிலேயும் எங்களைக் கொண்டு அவரை அறிகிற அறிவின் வாசனையை வெளிப்படுத்துகிற தேவனுக்கு ஸ்தோத்திரம்.”

2 கொரி 2:14

கடவுள் நம்மை தோல்வியின் இடத்துக்கு அல்லாது வெற்றியும், ஜெயமும் உள்ள இடத்துக்கே கொண்டு செல்கிறார் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? தேவனின் குழந்தையாகவும், அவரை நம்புகிறவராகவும் உள்ள நீங்கள் சொல்லும் பதில் ஆம் என்றே இருக்கும். அப்படியிருக்கையில் கடவுளை நம்பும் நாம் அவர் சொல்படி கேட்டு, கீழ்ப்படிந்து செயல்பட்டால், தோல்வி என்பதையே அடையமாட்டோம் அல்லவா!

எப்படியாயினும், பல கிறிஸ்தவர்கள் கீழ்ப்படிதல் என்ற வார்த்தையை உடனே வேறுவிதமாக எண்ணத் தொடங்குகிறார்கள். கடவுள் ஏதோ நம்மிடம் உள்ள பண மூட்டையை கொடுத்துவிடச் சொல்வது போலவும் ஆப்பிரிக்கா போய் அங்குள்ள ஆப்பிரிக்கரிடையே ஊழியம் செய்யச் சொல்வது போலவும், ஏதோ அவர்களுக்கு விருப்பமில்லாத பெரிய விஷயங்களைச் செய்யச் சொல்வது போலவும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் ஆண்டவரின் கீழ்ப்படிதல் என்பது பொதுவாக சிறிய சிறிய விஷயங்களையாயினும் ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். சிறிய விஷயங்களில் அவரைக் கீழ்ப்படிதலே நம் வாழ்க்கையில் அழுத்தங்களை நீக்க பெரிதும் உதவுகிறது.

பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதலைக் கேட்டு கீழ்ப்படிதல் மூலம் அழுத்தங்களிலிருந்து சீக்கிரத்தில் மீளலாம். பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதலை அலட்சியம் செய்வது அழுத்தச்சுமை ஏற்படவும், அது அதிகரிக்கவும் காரணமாகலாம்.

பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதல்

“இப்பொழுதோ நாம் பழமையான

எழுத்தின்படியல்ல, புதுமையான ஆவியின்படி

ஊழியஞ்செய்யத்தக்கதாக, நம்மைக் கட்டியிருந்த
நியாப்பிரமாணத்துக்கு நாம் மரித்தவர்களாகி,
அதனின்றி விடுதலையாக்கப் பட்டிருக்கிறோம்.”

ரோமர் 7:6

நாம் கட்டளைகளுக்கு அடங்கி இருக்காமல் பரிசுத்த
ஆவியானவரின் ஏவுதலுக்குக் கீழ்ப்படிந்து பணிபுரிய
வேண்டுமென இப்பகுதி நமக்குச் சொல்கிறது. என்ன செய்ய
வேண்டுமென்று மனதின் உள்ளுக்குள்ளே நமக்குத்
தொகிறதோ அதுவே பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதல் ஆகும்.
1 இராஜாக்கள் 19ஆம் அதிகாரத்தில் 11,12ஆம் வசனங்களில்
கடவுள் எலியாவிடம் பேசிய அந்த மெல்லிய சின்ன
சத்தத்தைப் பற்றி விளக்கப் பட்டுள்ளது.

“அப்பொழுது அவர் நீ வெளியே வந்து
கர்த்தருக்கு முன்பாக பர்வதத்தில் நில் என்றார்
அப்பொழுது இதோ கர்த்தர் கடந்துபோனார்,
கர்த்தருக்கு முன்பாக பர்வதங்களைப்
பிளக்கிறதும் கன்மலைகளை உடைக்கிறதுமான
பலத்த பெருங்காற்று உண்டாயிற்று, ஆனாலும்
அந்தக் காற்றிலே கர்த்தர் இருக்கவில்லை.
காற்றிற்குப்பின் பூமி அதிர்ச்சி உண்டாயிற்று,
பூமி அதிர்ச்சியிலும் கர்த்தர் இருக்கவில்லை.

பூமி அதிர்ச்சிக்குபின் அக்கினி உண்டாயிற்று,
அக்கினியிலும் கர்த்தர் இருக்கவில்லை,
அக்கினிக்குப் பின் அமர்ந்த மெல்லியச்சத்தம்
உண்டாயிற்று.”

கடவுளின் ஏவுதல் ஒரு சுத்தியால் அடிப்பது போன்று

இருக்காது. புயல், பூகம்பம் அல்லது காட்டுத் தீ போன்றவற்றின் மூலமாக கடவுளின் ஏவுதல் இல்லை. துல்லிய அமைதியில் கேட்கும் மெல்லிய சின்னச் சத்தத்தினால் மட்டுமே அவர் பேசினார்.

கடவுளின் ஏவுதல் ஒரு சிறிய மெல்லிய சத்தமாக இல்லாமல் சரியான நேரத்தில் அவர் கொடுத்த ஞானத்தால் நமக்கு கிடைக்கும் வழிமுறைகள் கூட அவரின் ஏவுதலால் நமக்குக் கிடைப்பவைகளாகும். 1 கொரி 1:30 சொல்கிறது, “அந்தப்படி, நீங்கள் அவராலே கிறிஸ்து இயேசுவுக்குட்பட்டிருக்கிறீர்கள், ...அவரே தேவனால் நமக்கு ஞானமும், நீதியும் பரிசுத்தமும் மீட்புமானார்.”

நாம் மறுபடியும் பிறந்தால் நமக்குள் இயேசு குடியிருக்கிறார். அவர் நமக்குள்ளிருக்கிறார். அவரின் ஞானம் எந்த நிமிடமும் நமக்கு கிடைக்கும்படி நம் முன்னேயிருக்கிறது. ஆனால் அதை நாம் அறிந்தால் தவிர நமக்கு யாதொரு நற்பயனுமில்லை.

கர்த்தரின் ஏவுதல் மிகவும் சன்னமானபடியால் அது உண்மையில் ஆண்டவரின் குரல்தானா என்றும் கேட்கலாம். அதை சுத்தமாக கவனிக்காமலேயும் போகலாம். ஒருமுறை நான் சில சாமான்கள் வாங்குவதற்காக ஒரு பெரிய கடைக்கு சென்றிருந்தேன். சிலமணி நேரம் கடந்ததும் பரிசுத்த ஆவியின் மெல்லிய சொற்கள் என் காதில் கேட்டது. நீ இப்போது உடனே புறப்பட்டு வீட்டிற்குச் செல் என்ற கட்டளையாக இருந்தது. தேவையான பொருட்களில் சிலவற்றையே வாங்கியிருந்தேன். வாங்க வேண்டியவை இன்னும் சிலது இருந்தது. ஆகையினால் நான் பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதலை பொருட்படுத்தாமல் இருந்தேன். வாங்க வேண்டிய மீதமுள்ள சாமான்களும் உடனேயே தேவைப் பட்டவை அல்ல.

ஆயினும் மற்ற இலக்கை தொடர்பவர்களைப் போல நான் நினைத்தவற்றை முழுவதுமாக வாங்கி முடித்த பிறகே வீடு திரும்ப வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். ஒரு வேளை என்னைப் பிடித்து பலமாக வெளியே தள்ளினாலும் கூட பொருட்படுத்தாமல் நான் வாங்க வேண்டியவைகளை வாங்கி முடித்தபிறகே வெளியேறியிருப்பேன்.

அந்த நேரம் நான் மிகவும் களைப்புற்று, கவலையும் அடைந்து சரிவர யோசிக்கவும் முடியாமற் போனேன். சாதாரணமாக நடந்து கொள்வது மிகவும் கடினமானதாயிற்று. பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதல்களைப் புறக்கணித்து எவ்வளவு முறை இப்படி நடந்து கொண்டிருந்தேன் என்பதை நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியவில்லை. அளவு மீறி அழுத்தச் சூமைகளில் ஆழ்ந்ததால் டேவ்விடம் வாக்குவாதம் செய்யக் கூட ஆரம்பித்தேன்.

கலாத்தியர் 5:22,23 கூறியுள்ள ஆவியின் பலனான அன்பு, மகிழ்ச்சி, சமாதானம், நீடிய பொறுமை, சாந்தம், நற்குணம், நம்பிக்கையுடமை, மென்மை போன்றவற்றை வெளிப்படுத்த முடியாமற்போனது, அழுத்தத்தினால் நமது சூமை அதிகமானது என்பதைக் காட்டும் ஓர் அறிகுறி. பரிசுத்த ஆவியின் அந்த மெல்லிய சிறிய குரலுக்கு பணிந்து நான் கடையிலிருந்து உடனே வீடு சென்றிருந்தால் எனக்கு அப்படியொரு நிலைமை நேர்ந்திருக்காது. மாறாக நம்மை சுற்றியிருக்கும் ஏனையோரைப் போலவே என் முடிவுப்படியே போனதில் எனக்கும் என்கூட இருந்தவர்களுக்கும் அழுத்தம் என்னால் ஏற்பட்டது.

அவருக்கு கீழ்ப்படிதலே அபிஷேகமாகும்

கடவுளின் கிருபையும், பெலனும் நமக்குப் பயன்படுத்த

கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அவருக்கு கீழ்ப்படிந்து அவர் சொல்வதைச் செய்வதற்கு பரிசுத்த ஆவியால் அபிஷேகிக்கப்படுகிறோம். அவரின் மெல்லிய எச்சரிக்கைகளைக் கேட்ட பின்பும் அவர் சொல்லும் திசையில் செல்லாமல் நாம் நினைத்தபடியே செய்கிறோம். நாம் நினைத்தபடியே செய்யும் வேலைகளை முடிக்க அவரை உதவுப்படிக்கூட கோருகிறோம். கடவுளே சற்று உதவுங்கள், இன்னும் கொஞ்சமே செய்தாலும் இந்த வேலையை முடித்து விடுவேன் என்று வேண்டுகிறோம். அவர் அனுமதி தராத வேலையை நாம் செய்யும்போது, அவர் நமக்கு தேவையான பெலனை தரவேண்டுமென்ற கட்டாயத்தில்லில்லை.

ஆண்டவர் செய்ய வேண்டாமென்று சொன்ன காரியத்தை நாம் செய்யும்போது பரிசுத்த ஆவியின் துணையோ, உதவியோயின்றி நமக்கு உண்டான சொந்த பலத்திலேயே செய்கிறோம். அதனால் சோர்வடைந்து வெறுப்படைந்து நான் கடையில் பரிசுத்த ஆவியின் ஆலோசனையைப் நாம் செய்யும்போது பரிசுத்த ஆவியின் துணையோ, உதவியோயின்றி நமக்கு உண்டான சொந்த பலத்திலேயே செய்கிறோம். அதனால் சோர்வடைந்து வெறுப்படைந்து நான் கடையில் பரிசுத்த ஆவியின் ஆலோசனையைப் பொருட்படுத்தாது நடந்து கொண்டது போல் நடந்து கொள்கிறோம்.

பலபேர்களின் அலுப்புக்கும், அழுத்தத்திற்கும் காரணம் அவர்கள் கடவுளின் ஏவுதலுக்குக் கீழ்ப்படியாமல் வேறே பாதையைத் தெரிந்தெடுத்து கொள்கிறார்கள். தேவன் ஏவாத வழியில் செல்லும்போது அழுத்தத்திற்குள்ளாகின்றனர். கஷ்டப்படும்போது கடவுளின் உதவியையும், ஆறுதலையும் கேட்கிறார்கள்.

கடவுள் கருணையானவர். அதனால் நம்முடைய தவறுகளினிடையேயும் நமக்கு உதவுகிறார். ஆனால் நாம் தொடர்ந்து கீழ்ப்படியாமலிருக்கும் போது நமக்கு தொடர்ந்து உதவிக்கொண்டேயிருக்க மாட்டார். நாம் பரிசுத்த ஆவியின் மெல்லிய ஏவுதல்களைக் கேட்டு அதன்படி நடப்போமானால் அறுந்தறுந்து பல முடிச்சுக்கள் போடப்பட்ட ரப்பர் பேண்ட் போல வாழ வேண்டியதில்லை.

கீழ்ப்படிதலை ஆண்டவர் ஆசீர்வதிக்கிறார்

சில சமயங்களில் கடவுள் சில பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்த நம்மை நடத்துவதில்லை. ஆப்பிரிக்காவிற்குச் சென்று ஊழியம் செய்யவோ, ஒரு பெரிய தொகையை ஊழியத்திற்கு கொடுக்கவோ ஏவுவதில்லை. ஆனால் கடவுள் பலவிதமான திறமைகளுடனும் பலத்துடனும் பலவிதங்களில் மக்களுக்கு உதவிட இயேசுவின் சரீரமாகிய திருச்சபையை சிருஷ்டித்திருக்கிறார். நீங்கள் தரித்திருந்து யோசிப்பீர்களென்றால், கடை வீதியிலிருந்து வீட்டிற்குச் செல் என்று கூறும் போது அவருக்கு கீழ்ப்படிவதே நமக்கு கடினமானக் காரியமாக இருக்குமேயென்றால், பெரியக் காரியமாகிய ஊழியத் தளத்திற்குப்போல என்று அவர் சொல்வாரா? (1 கொரிந்தியர் 12). நானோ அவைகளுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன் என்று யோவான் 10:10ல் உள்ளது.

கடவுள் உங்களை நேசிக்கிறார். அளவில்லாமல் ஆசீர்வதிக்கிறார் (எபேசியர் 3:17-20, 1 யோவான் 4:16-19) அவருடைய அன்பின் அளவையும், ஆழத்தையும் நீங்கள் ஒருமுறை புரிந்து கொண்டால் பிறகு அவர் உங்களுக்கு கேடு வரும்படியாக எதையும் செய்யும்படி கூறுவாரென்று அஞ்ச மாட்டீர்கள். பரிசுத்த ஆவியின் ஏவுதலுக்கு பணிந்து நடப்பது

நமக்கு அமைதி, ஆனந்தம், வெற்றி இவைகளைத் தருமே தவிர தோல்வியைத் தராது என்பதைப் பார்த்தோம்.

அவர் நம்முடைய நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல் நம்முடனேயே செயல் புரிகிறார். சின்ன காரியங்களில் நாம் கீழ்ப்படிந்தால் அவர் நம்மைப் பெரிய காரியங்களுக்குள் நடத்துவார்.

விசேஷ கீழ்ப்படிதல்

ஆண்டவர் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட தேவைகளைக் கொடுத்துள்ளார். அது மற்றவருக்குப் புரியாது. அவர் நமக்கு விதித்திருப்பதை நிறைவேற்ற, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் என்னென்ன தேவையென்பது அவருக்குத் தெரியும்.

மனுக்குலத்தை இரட்சிக்க வேண்டி கடவுளின் தீர்மானத்தின் படியும், தேவைகள்படியும் இயேசுபிரான் கீழ்ப்படிந்து நடந்தார்.

அவர் குமாரனாயிருந்தும் பட்டபாடுகளினாலே
கீழ்ப்படிதலைக் கற்றுக்கொண்டு, தாம்
பூரணரானபின்பு, தமக்குக் கீழ்ப்படிகிற யாவரும்
நித்திய இரட்சிப்பை அடைவதற்குக் காரணராகி
...என்று எபிரெயர் 5:8,9ல் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது
அல்லவா.

பால் என்பவரும், அவர் மனைவி ரோக்சேனா என்பவரும் எங்கள் ஊழியத்திற்கு கிடைத்தது எங்களுக்கு கிடைத்த ஆசீர்வாதம், பாக்கியமும் கூட. (எங்கள் குழந்தைகளுக்கும் கூட) நீங்கள் சந்திக்க விரும்பும் ஒரு மனிதர். அவர் அமைதியும், தன்போக்கில் நிதானமும் நிறைந்தவர் பால்.

எதுவுமே அவரை பாதிக்காது. ஆனால் முன்பு அவர் அப்படியிருந்த தில்லையென்றும் அவர் தன்னை ஆண்டவரிடம் அர்ப்பணித்துக் கொண்டபோது அவர் இருந்ததற்கு நேர் மாறாக இருந்ததாகவும் சொன்னார். அவரால் ஏதும் செய்யாமல் 5 நிமிடம் வீட்டில் இருக்க முடியாது என்றார்.

பால் சிறுபிள்ளையாயிருக்கும்போது கட்டுக்கடங்காத சுறுசுறுப்புடன் இருந்தவர் என்று ரோக்சேனாவிடம் அவன் குடும்பத்தார் கூறினார்கள். கடவுளை ஏற்றுக் கொண்டபின்பு முற்றிலும் மாறிய மனிதனாக அவர் ஆனதைப் பார்த்து வியப்படைந்தார்கள். அந்த மாற்றம், பால் கடவுளின் ஒரு தனிப்பட்ட கட்டளையைப் பணிந்து நடந்ததன் காரணமாய்தான் ஏற்பட்டது.

ஒரு வருடம் முழுவதும் குடும்பத்தாருடன் அதே வீட்டில் வசிக்கும்படி பாலிடம் கடவுள் பணித்தார். சதா சுறுசுறுப்புடன், ஒரு இடத்திலும் நில்லாமல் திரியும் 20 வயதுக்கு மேல் வயதான பாலுக்கு இது ஒரு பெரிய சோதனையாகவே இருந்தது. ஆயினும் அவனுக்கு ஆண்டவரின் கட்டளைப்படி கீழ்ப்படிதல் தன்னை எங்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதும் தெரிந்திருந்தது. அதுவே அவனை தற்போது உள்ள ஊழியத்திற்கு தயார் செய்தது.

ஆண்டவரோடு அங்கீகரிக்கவும்

உன் சுயபுத்தியின்மேல் சாயாமல், உன் முழு இருதயத்தோடும் கர்த்தரில் நம்பிக்கையாயிருந்து, உன் வழிகளிலெல்லாம் அவரை நினைத்துக் கொள், அப்பொழுது அவர் உன் பாதைகளைச் செவ்வைப்படுத்துவார்.

நீதி 3:5,6

இன்றைய தினத்தில், இந்த நேரத்தில் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் ஏதும் செய்யாமல் சும்மா இருப்பது எப்படியென்பது. சில சமயங்களில் மெதுவாகவும் பல சமயங்களில் வேகமாகவும் நாம் நகர்ந்து கொண்டிருந்தாலும், ஓடிக் கொண்டிருந்தாலும், நாம் மாம்சத்தில் அவற்றை செய்கிறோம். பல நேரங்களில் ஆண்டவரை அங்கீகரிக்காத காரியங்களைக் குதித்துக் கொண்டு நாம் செய்கிறோம்.

அமைதியாக இருந்து ஆண்டவரை அறிந்துகொள்

நீங்கள் அமர்ந்திருந்து நானே தேவனென்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஜாதிகளுக்குள்ளே உயர்ந்திருப்பேன், பூமியிலே உயர்ந்திருப்பேன்.

சங்கீதம் 46:10

நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆண்டவரை அமர்ந்திருந்து அறிந்துக் கொள்ளாமலும், அங்கீகரிக்கவும் தெரிந்து கொள்ளாததால்தான் அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டு, தோய்ந்து அல்லல் படுகிறோம். ஆண்டவரை அறிந்து கொள்ளவும், அங்கீகரிக்கவும் அமைதியாக இருந்தால் மட்டுமே முடியும். நாம் அப்படியிருக்க முடியாத காரணத்தாலேயே அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டு எரிந்து விடுகிறோம். நாம் ஆண்டவருடன் நேரம் செலவிடும்போது அவரின் குரலை கேட்கத் தெரிந்து கொள்கிறோம். அவரைத் தெரிந்து அங்கீகரிக்கும்போது அவர் நம் பாதையை நமக்கு காண்பிக்கிறார். அவருடன் சிறிது நேரம் கூட கழிக்காமலும், அமைதியாக இருந்து அவருடைய குரலை கேட்கமுயலாமல் போனாலும், நாம் வெறும் நம் மாம்சத்தின் பலத்தினால் மட்டுமே இயங்குபவர்களாவோம். முன்பு பார்த்ததுபோல

ஆண்டவர் நமக்கு கட்டளையிடாத காரியத்தை நாம் செய்யும்போது அவர் நமக்கு அபிஷேகம் செய்யும்படியான கட்டாயம் அவருக்கு இல்லாதபடியால், நாம் அழுத்தத்தினால் ஓய்ந்து தேய்ந்து விடுகிறோம்.

நாம் மனதின் உள்ளும், வெளியிலும் சலனமற்று ஒரு அமைதியான நிலையில் இருந்து பழகினாலே ஆண்டவரின் குரலைக் கேட்கும் தயார் நிலையில் நாம் இருப்போம்.

இப்போது பலரும் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்குத் தாவிக்கொண்டும், ஓடிக்கொண்டுமேயிருக்கிறார்கள். சிறிதேனும் அமைதியுடனும், சலனமற்றும் இருக்க தெரிவதில்லை. நான் முழுவதும் வளர்ந்தவளராயிருந்தும் கூட ஒரு சமயத்தில் எனக்கு ஒரு மாலைப்பொழுது நேரத்தை அமைதியுடன் வீட்டில் கழிக்க முடியாதவளாயிருந்தேன்.

எதுவுமே செய்யாமல் வீட்டில் உள்ள மரத்தை சற்றுநேரம் பார்த்துக்கொண்டோ, அல்லது மெதுவாக காப்பி அருந்திக்கொண்டோ அமைதியாக என்னால் இருக்க முடியாமல் போனது. வெளியில் எல்லா இடங்களுக்கும் போய், எல்லாவற்றிலும் பங்கேற்று நடப்பவை எல்லா வற்றையும் தெரிந்து கொண்டேயாக வேண்டும் என்ற வேகமும் என்னை எப்போதும் விரட்டியபடியே இருந்தது. மனிதரைப்போல் செயல்படாமல், ஒரு மனித இயந்திரம் போல் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

நம் இளைய நண்பர் பால் கூட அப்படித் தானிருந்தார். அவருக்கு 22 வயதாகும் போது கடவுளின் அழைப்பு வந்தது. ஆனால் என்னவென்று தெரியாது. ஓய்வில்லாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பாலுக்கு, அவர் குடும்பத்துடன் ஓராண்டு காலம் வீட்டில் தங்கும்படி ஆண்டவர் பணித்தார். கேட்கும்

போது மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றும். இந்த கட்டளைக்கு கீழ்ப்படிவது பாலுக்கு மிகவும் கடினம்.

அவனுக்கு தினமும் மாலையில் அவன் நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றும் பழக்கம் உண்டு. பாலுக்குத் தெரியும், ஒவ்வொரு இரவும் அவன் உடல் தசைகள் நண்பர்களுடன் வெளியே சுற்ற வேண்டி அலறும். அதனால் பால் அதிக அக்கறையுடனும், மிகுந்த கட்டுப்பாட்டுடனும் கடவுளின் கட்டளைக்கு கீழ்ப்படிந்தான்.

கடவுள் பாலை ஒரு வருடம் வீட்டில் தங்கும்படி பணித்தது எதற்கென்றால் வீட்டில் உள்ள எல்லோருடனும் நல்லவிதமான உறவை ஏற்படுத்தி வளர்த்துக் கொள்ளத்தான்.

அடுத்த ஒரு வருடம் முழுதும் பால் அவன் குடும்பத்தாருடன் சினிமா பார்ப்பதும், திறந்த வெளியில் சாப்பாடு தயார் செய்வதும், தாய், தந்தை மற்றும் சகோதர, சகோதரிகளுடனும் நேரத்தைக் கழிப்பதுமாயிருந்தான். இருப்பினும் பழைய வழக்கங்கள் மனதில் தலை தூக்கும்போது அதை அடக்கி அமைதி காப்பது கடினமாயிருந்தது. மாலை நேரங்களில் வீடு முழுவதும் சுற்றி வருவான்.

அந்த நாட்களில் இரவு நேரங்களில் ஏழெட்டு தடவையாவது எழுந்திருந்து சமையலறையில் ஏதாவது செய்து கொண்டிருப்பதை அவள் தாய் பார்த்ததாக கூறினார்கள். சும்மாயிருக்க முடியாமல் ஏதேனும் செய்தேயாகவேண்டும் என்ற உந்துதல் இருந்ததாகவே பால் சொல்கிறார்.

ஆனால் அப்போதிருந்த பாலுக்கும் இப்போதுள்ளவருக்கும் உள்ள வித்தியாசம் நம்பவே முடியாதது. ஆச்சரியப்படத்தக்கது ஆண்டவர் பாலை இப்படி மாற்றுவதற்காகவே அந்த ஒரு

வருஷ கட்டளையைப் பணித்தார். பால் அந்த கட்டளைக்கு கீழ்ப்படியாதவராயிருந்திருந்தால், அவர் இன்றுள்ள நிலையில் இருந்திருக்க மாட்டார். மேலும் அவர் செய்யும் ஆண்டவரின் தொண்டில் கிடைக்கும், மகிழ்ச்சி, அமைதி, கடவுளின் ஆசிர்வாதத்தை அனுபவிக்கும் சுகம் ஏதும் கிடைத்திராது. இதுவே கடவுளின் சித்தப்படி நடப்பதில் உள்ள நற்பயன்.

சரியான முழுமையான கீழ்ப்படிதல்

கடவுளின் கீழ்ப்படிதலில் நான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்த மற்றொரு முக்கியமான விஷயம், பேசுவது பற்றி. இன்னும் சரியாக சொல்வதானால் எப்போது பேசுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்பது.

நீங்களும் என்னைப்போலவே அதிகமாகப் பேசும் ஒருவர் என்றால், எது பரிசுத்த ஆவியால் அபிஷேகிக்கப்பட்ட பேச்சு என்றும், எது வீண் பேச்சு, எது உபயோகமற்ற பேச்சு என்பதும் புரியும். அப்போஸ்தலன் பால், தீமோத்தேயுக்கு எழுதிய கடிதத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள வகைப் பேச்சும் எந்த மாதிரியானது “சீர்கேடான வீண்பேச்சுகளுக்கு விலகியிரு: அவைகளால் அவர்கள் அதிக அவபக்தியுள்ளவர்களாவார்கள்” என்பதும் புரியும். (2 தீமோத்தேயு 2:16)

ஒரு சமயம் எங்களுக்கு வீட்டில் விருந்தினர்கள் வந்திருந்த போது, ஆண்டவரின் கட்டளைக்குட்பட்ட பேச்சுகளைப் பேசி முடித்துவிட்டேன். பின்பும் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து நானாகவே ஏதோ என் போக்கில் பேசிக் கொண்டேயிருந்தேன். உண்மையில் பார்த்தபோது கர்த்தர் கட்டளையிட்ட பேச்சுக்களுக்கு பிறகு எப்போதும் நானாக பேசத்தொடங்கினேன் என்பதை துல்லியமாக கூறமுடியும்.

சொன்னவற்றையே திரும்பத் திரும்ப சொல்லியதை உணர்ந்தேன். விருந்தினர் புறப்பட்டு போனதும் மிகவும் ஓய்ந்து போனேன். கடவுள் சொன்னபோதே, நான் பேசுவதை நிறுத்தியிருந்தால் இப்படி உபயோகமில்லாத தேவையற்ற பேச்சுகளைப் பேசி ஓய்ந்திருக்கமாட்டேன்.

ஒருசமயம் ஆலயத்தில் வேலை செய்பவர்களை அழைத்திருந்தேன். அவர்களுக்கு நாங்கள் செய்யும் பிரார்த்தனை குழுவைப் பற்றி, அவற்றில் செய்ய வேண்டிய சில மாற்றங்கள் பற்றி பேச வேண்டிருந்தது. அவர்களிடம் நான் ஏற்கனவே நினைத்திருந்த விஷயங்களை ஒரு மணி நேரத்தில் பேசி முடித்தேன். அது சரியாகயிருந்தது. ஆனால் அடுத்ததாக கீழ்ப்படிதல் பற்றி பேசி, பிறகு வேறு ஏதோ ஒன்றைப் பற்றி பேசினேன்.

ஒரு கணம் எனக்கு திடீரென்று தலை சுற்றுவது போலத் தோன்றியது. அதே சமயம் டேவ் எழுந்து நின்று வீட்டிற்குப் போகும் நேரமாகிறது என்றார். அந்த சந்தர்ப்பத்தில் என் வீணான, பயனற்ற பேச்சுகளிலிருந்து என்னை காப்பாற்றினார். ஆண்டவரின் ஏவுதலுக்குப் பின்பும் நான் தொடர்ந்து பேசியதால் ஒருவித படபடப்பு ஏற்பட்டது.

அவர் ஏவுதலைப்படி கூறவேண்டியதைக் கூறி முடித்து நிறுத்த வேண்டிய நேரத்தில் நிறுத்தப்பழகிக் கொள்ளாதலே எனக்கு அப்போது விசேஷமாக தேவைப்பட்டது.

அந்தப்படி, இளைஞரே, மூப்பருக்குக்
கீழ்ப்படியுங்கள். நீங்களெல்லாரும்
ஒருவருக்கொருவர் கீழ்ப்படிந்து,
மனத்தாழ்மையை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
பெருமை யுள்ளவர்களுக்குத் தேவன் எதிர்த்து

நிற்கிறார், தாழ்மை யுள்ளவர்களுக்கோ கிருபை
அளிக்கிறார்.

1 பேதுரு 5:5

நாம் விரக்தியடையும் எப்போதும் சாத்தானை குறை
கூறுகிறோம். ஆனால் நாம் உண்மையில் எதனால்
விரக்தியடைகிறோம் என்று பார்த்தால் ஆண்டவர் நமக்கு
விதிக்கும் அளவு வரையில் மட்டுமல்லாது, அதற்கு மேலும்
நம் பெலத்தில் தொடர்ந்து கொண்டே போவதால் அது
ஏற்படுகிறது. அந்த தருணத்தில் அவர் நமக்கு உதவாமல்
நகர்ந்து விடுவதால் அப்படியாகிறது. நாம் செய்வது எந்த
வேலையானாலும், கடைக்குச் செல்வதோ, பாத்திரங்கள்
கழுவுவதோ, பேசுவதோ எதுவானாலும் அவரின்
ஓப்புதலுடன் செய்வோமேயானால் அதற்குத் தேவையான
பெலனை அவர் தருகிறார். ஏனெனில் நம் மூலமாக அவர்தான்
அவைகளைச் செய்கிறார்.

நீங்கள் எப்பொழுதேனும் ஒரு மென்மையான
விஷயத்தைப் பற்றி ஒருவரிடம் விரிவாக விவாதித்துக்
கொண்டிருக்கையில் திடீரென்று ஒரு சூடான வாக்குவாதம்
போல மாறுவதை கவனித்திருக்கிறீர்களா? நிலைமை நம்மை
மீறும்போது உள்மனதிலிருந்து ஒரு மெல்லிய எச்சரிக்கை
கேட்கிறது, போதும், இனி ஏதும் பேச வேண்டாம் என்று?

அது ஒரு சிறிய ஏவுதல் என்றாலும் அது மிக
பலமானதாகும். அதை மீறிப் பேசுவது சரியல்ல என்பது
உங்களுக்குத் தெரியும். இருப்பினும் ஒரு நிமிடத்துக்குப்
பிறகு மறுபடியும் உங்கள் அபிப்பிராயத்தைச் சொல்லி ஓர்
பிரளயமே உருவாகி விடுவதைக் காணலாம்.

நான் டேவ்வுடன் விவாதம் செய்யும் போதெல்லாம் சில
சமயங்களில் யோசிக்காமல் சூடான வார்த்தைகளைக்

கொட்டி விடுவேன். உடனேயே பரிசுத்த ஆவியானவர் இன்னும் ஏதும் பேசாதே என்று எச்சரிப்பார். இருப்பினும் நான் ஒரே வார்த்தை மட்டிலும் பேசிவிடுகிறேன். அதனால் ஏதும் நேராது என்று சொல்லிக்கொள்வேன்.

ஆனால் அது எப்போதுமே அந்த ஒரே ஒரு வார்த்தையுடன் நில்லாமல் மேலும் ஒரு வார்த்தை, மேலும் ஒன்று என்று நீண்டு கொண்டே போகும். அது சமயம் சரியான நேரத்தில் கீழ்ப்படிய வேண்டியதன் முக்கியத்தை நினைவில் கொள்வேன். பிறகு டேவ்வின் பிரதிக்கிரீயையைப் பார்க்கையில் நான் ஒரே ஒரு வார்த்தை மேற்கொண்டு பேசியிருந்தாலும் நிலைமை எவ்வளவு மோசமாகியிருக்கும் என்று உணர்ந்தேன். ஆண்டவர் பேசும்படி சொன்னபோது பேசியும், போதும் என்ற போது நிறுத்திக் கொள்ளவும் தேவைப்பட்ட தனித்தன்மையுடன் ஆண்டவரின் ஆசியால் செயல்படுகிறேன் என்பதை நினைவு படுத்திக் கொள்வேன்.

சில சமங்களில் பேசிக்கொண்டேயிருக்கையில் அந்த அமர்ந்த மெல்லிய குரல் நம்மை நிறுத்தும்படிச் சொல்லியும் கேட்காது தொடர்ந்து பேசி, அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைப் பற்றி பின்னால் நினைத்து பார்க்கும்போது என்ன நடந்தது என்று திகைக்கிறோம். என்ன நடந்தது என்பது மிகவும் எளிமையானது. அதை எளிதாக தவிர்த்தும் இருக்கலாம். அது மிகவும் சுலபம்.

அவர் குரல் ஒலிக்கும் அந்த கணமே நாம் கீழ்ப்படிந்தோமானால் தொல்லைகளேயில்லை. கீழ்ப்படியாமையினால் விரக்தியேற்படும். ஆண்டவரின் எச்சரிக்கை குரல் கேட்ட அந்த நிமிடத்தில் பேச்சை நிறுத்திவிட்டு அவர் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்தால் போதும். பிறகு தானாகவே எல்லாம் சரியாகிவிடும்.

நம் எல்லோருக்கும் சில சமயங்களில் ஒரு சிறிய இடைவெளி தேவைப்படுகிறது. மேலும் ஒவ்வொரு வார்த்தையாகத் தொடர்வதை தவிர்த்தால் நலம். அப்படி செய்யாமல் போவது கீழ்ப்படியாமையாகும். நாம் அந்த சன்னமான குரலை பொருட்படுத்தாமல் போவது சந்தேகமில்லாமல் கீழ்ப்படியாமையேதான்.

அமர்ந்த மெல்லிய குரலுக்கு கீழ்ப்படிதல் எத்தகைய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறதென்பதை நாம் சீக்கிரத்திலேயே கண்டுக்கொள்வோம். ஆவியானவர், “போதும்” என்று சொன்ன அந்த நிமிடத்திலேயே நாம் நிறுத்தவேண்டும். நிறுத்தாமல் சென்றால் நாம் விரக்தியடைந்து தோல்வியுறுவோம் வெறுப்புற்று, தோல்வியுறுவோம். ஒரே ஒரு வார்த்தை மேலும் பேசுவதால் ஏதும் ஆகிவிடாது என்று சமாதானம் சொல்லிக் கொண்டும், ஒரு வார்த்தை மட்டும் பேச வேண்டாம், 2, 3 வாக்கியங்கள் பேசலாம் என்றெல்லாம் வீணான அர்த்தங்களை நமக்கு நாமே கற்பித்துக் கொள்வோம்.

ஆனாலும் ஆண்டவரின் அந்த ஒரு சிறிய எச்சரிக்கையை கேட்டு கீழ்ப்படியாததால் அவர் தம் அபிஷேகத்தை நிறுத்திக் கொள்கிறார். அதனால் நாம் விரக்தியடைகிறோம். அதன் பின்பே சிறு விஷயமானாலும் ஆண்டவரைப் பணிந்து நடப்பது எவ்வளவு முக்கியமென்று உணர்கிறோம்.

5 நிமிட கீழ்ப்படிதல்

சமீபத்தில் நான் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, மனம் சோர்வடைய ஆரம்பித்தது. அதுசமயம் அங்கிருந்து எழுந்து போய் ஒரு 5 நிமிடம் இடைவெளி எடுத்துக்கொள் என்ற ஓர் ஏவுதல் மனதில் கேட்டது. சில வருடங்களுக்கு முன்பாக

நான் இலக்கு வைத்திருந்த அளவு படித்து முடித்த பின்னே எழுந்திருப்பேன். ஆனால் இப்போதோ சிறிய எச்சரிக்கை கேட்ட மாத்திரத்தில் உடனே எழுந்திருந்து வீட்டின் கீழ்தளத்திற்குப்போய் என் மகளிடம் சற்று பேசிவிட்டு, ஏதோ ஒரு பானம் பருகிவிட்டு, ஜன்னல் வழியே சில நிமிடங்கள் வெளியிடத்தைப் பார்த்து விட்டு மறுபடி தயார் நிலைக்குத் திரும்புகிறேன். மேலே போய் மறுபடி படிக்கத் தொடங்கியபோது புத்துணர்வு பெறுகிறதை உணர்கிறேன்.

ஒரு 5 நிமிட கீழ்ப்படிதலும், பணிதலும் என்னை அழுத்தச் சூமையிலிருந்து விடுபடச் செய்தது. நான் ஏவுதலை பொருட்படுத்தாது தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டே இருந்திருந்தால் என் படிப்பு ஒரு நல்ல பலனைக் கொடுத்திருக்காது. மேலும் நான் ஓய்ந்து போய் எரிச்சலடைந்திருப்பேன்.

பரிசுத்த ஆவியின் அபிஷேகத்தைப் கீழ்ப்படிந்து நாம் செய்யும்போது காரியங்கள் நல்ல தரமானதாக இருக்கும். ஆனால் அவரை பணியாமல் செய்துகொண்டு போகும் காரியங்கள் தரமற்றதாகவே இருக்கும்.

3



ஆண்டவரின் ஆசீர்வாதத்தைப்பெற நாம் தயார் படுத்தப்படுவது

அதற்கு சாமுவேல் கர்த்தருடைய சத்தத்திற்குக்
கீழ்ப்படிகிறதைப் பார்க்கிலும், சர்வாங்க
தகனங்களும் பலிகளும் கர்த்தருக்குப்
பிரியமாயிருக்குமோ? பலியைப் பார்க்கிலும்
கீழ்ப்படிதலும், ஆட்டுக் கடாக்களின் நிணத்தைப்
பார்க்கிலும் செவி கொடுத்தலும் உத்தமம்.

1 சாமுவேல் 15:22

3



ஆண்டவரின் ஆசீர்வாதத்தைப்பெற நாம் தயார் படுத்தப்படுவது

கடவுள் நம்மை சிறிய காரியங்களைச் செய்யும்படி ஏவும்போது நம்மிடமிருந்து எதையும் அவர் எடுத்துப் போட்டுவிட நினைப்பதில்லை. அவர் எப்போதும் நம்மை ஆசீர்வதிக்கவே அதை தயார் படுத்திக் கொடுக்கிறார்.

நான் கடைத் தெருவிற்கு சென்ற சமயம் அவர் என்னை ஏவியதை ஒரு பொருட்டாக எண்ணி உடனே கீழ் படிந்திருந்தால் நான் நிதானமாகவும், நன்கு யோசித்தும் செயல்பட்டிருக்க முடியும். கீழ்ப்படிதலின் பலனை உணர்ந்திருப்பேன். என் மூளை நிதானமாக, தெளிவாக வேலை செய்திருக்கும். எனக்குத் தேவையானவற்றை 30 நிமிடங்களில் நிம்மதியாக வாங்கி வந்திருக்கலாம்!

கடவுள் நமக்குக் கட்டளையிடும் விஷயங்கள் நமக்கு அற்பமானதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அவருக்கு அது பெரியதாகவே தோன்றக்கூடும். நாம் ஆண்டவரின் கட்டளைக்கு செவிமடுத்தலும், கீழ்ப்படித்தலும் எவ்வளவு முக்கியமானது என்று உணர்கின்ற சமயம், அதைச் செய்ய வேண்டியதும் முக்கியம். அதன் மூலம் அமைதியும் ஆண்டவரின் குரலை கேட்கும் நிலைமையும் ஏற்படும்.

“...என்றென்றைக்கும் நன்றாயிருக்கும்படி....”

அவர்களும் அவர்கள் பிள்ளைகளும்
என்றென்றைக்கும் நன்றாயிருக்கும்படி, அவர்கள்
எந்நாளும் எனக்குப் பயந்து, என்
கற்பனைகளெல்லாம் கைக்கொள்வதற்கேற்ற
இருதயம் அவர்களுக்கு இருந்தால்
நலமாயிருக்கும்.

உபாகமம் 5:29

ஆண்டவரின் சொற்படியே நடப்போமானால் நமக்கு எல்லாம் நன்மையாகவே நடக்கும். அவர் விரும்பும் நற்செயலின் பலனைப் பெற வேண்டுமாயின் அவருடைய வார்த்தைகளுக்கு செயலூட்டுவோம்.

நம் நண்பர், பால் ஆண்டவரின் கட்டளைக்கு செயலூட்டினார். அவர் தகுந்த பலனைப் பெற ஒரு வருடம் வீட்டிலே தங்கும்படியாக கடவுள் பணித்தார். பாலுக்கு அது கடினமாக இருந்தபோதிலும் கீழ்ப்படிந்தார். அதற்கு அவகாசம் வேண்டிருந்தது. ஆண்டவர் பாலை ஆசீர்வதிக்கவே அப்படியொரு ஏற்பாடு செய்தார். பாலின்

கீழ்ப்படிதலும், பணிவும் அவரிடம் முழுவதுமான ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தின.

நாம் சற்றுநேரம் ஆண்டவருடன் செலவிடுவதே அவருக்குத் தேவை. ஏனென்றால் அந்த சிறிது நேரத்தில் நாம் புத்துணர்வு பெறுவோம். ஆனால் உண்மையில் பெரும்பாலானவர்கள் மாலையில் வேலை முடிந்து ஓய்ந்திருக்கும்போது டி.வி.யின் முன்பு அமர்ந்திருப்பதையே விரும்புகின்றனர். பரிசுத்த ஆவியானவர் தன் சிறு குரலில் போதும் அதை நிறுத்திவிட்டு என்னுடன் வாருங்கள் என்றழைப்பதை பொருட் படுத்துவதில்லை. கடவுள் நம்மை ஆசீர்வதிப்பதற்காகவே அந்த ஏற்பாடுகள் செய்கிறார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதில்லை. அவர்கள் சொல்கிறார்கள், ஆண்டவரே நாங்கள் நாளெல்லாம் வேலை செய்து ஓய்ந்து போயிருக்கிறோம். சற்று நேரம் டி.வி.யின் முன்பு இளைப்பாற விரும்புகிறோம் என்று அவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

அவர்கள் அந்த நிலையில் இருப்பதால் அவர்கள் உண்மையில் புத்துணர்வு பெறுவதில்லை. அதிக நேரம் அங்கு உட்காரும் போது அதிக களைப்படைகிறார்கள். ஆனால் ஆண்டவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து ஒரு 10 நிமிடம் அவர் முன்னிலையில் இருந்தால், டி.வி.யின் முன்பு உட்காருவதில் அவர்கள் கிடைப்பதாக நினைப்பதைவிட அதிக புத்துணர்ச்சி பெறுவார்கள்.

நான் டி.வி. பார்ப்பது தவறு என்று கூறவில்லை. நான் கூட சில சமயங்களில் சோளப்பொரி செய்வது, குடிப்பதற்கு வேண்டிய பாணங்கள் தயாரிப்பது, குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து டி.வி. பார்ப்பது போன்றவற்றில் ஈடுபடுகிறேன். இவை நமக்கு

சற்று ஓய்வு அளிக்கிறதென்னவோ உண்மை. ஆனாலும் நான் என்ன சொல்கிறேன் என்றால் ஆண்டவரின் ஏவுதலுக்கு கீழ்ப்படிதல் எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதுதான்.

சிலசமயம் நான் குடும்பத்தாருடன் உட்கார்ந்து டி.வி.யில் சினிமா பார்க்கும் சமயம் பரிசுத்த ஆவியானவர் மேல் தளத்துக்கு ஓர் அரைமணி நேரம் வரும்படியாக பணிக்கலாம். நானும் ஓ! ஆண்டவரே இன்று காலை தானே பிரார்த்தனை செய்து முடித்தேன் என்று நினைத்தால் அதுவே பிரச்சனையாகிவிடும். ஏதும் ஆகாது என்று நினைத்துவிட்டு தொடர்ந்து டி.வி. பார்க்கும் சமயங்களில், அதில் சுவாரசியம் குன்றி ரசிக்க முடியாமல் போய்விடும். பிறகு இன்று மாலை முழுவதும் வீணானதே என்று வெறுப்பான எண்ணத்துடன் படுக்கைக்குச் செல்வேன்.

பதிலாக பரிசுத்த ஆவியின் அழைப்பிற்கு செவிமடுத்து உடனே எழுந்து என் குடும்பத்தாரிடம் மன்னிப்புக்கோரி விட்டு அந்த அரைமணி நேரத்தை ஆண்டவருடன் செலவழித்திருந்தால், அவர் அளித்த அமைதி எல்லாம் என் மேல் திரும்ப வந்து என் குடும்பத்தாருடன் உட்கார்ந்து அவரது ஏவுதலுக்குக் கீழ்ப்படிந்து சேனலை மாற்றி ஒரு நல்ல படத்தை ரசித்துமிருக்கலாம்.

ஆண்டவருக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள்

நாம் சந்தோஷத்தையடைவதும், அழுத்தங்களை நீக்கிக்கொள்வதும் ஆண்டவருக்குக் கீழ்ப்படியவதால் எவ்வளவு சுலபத்தில் செய்ய முடிகிறதென்பது அநேகருக்குத் தெரியாது, ஆனால் சாத்தானுக்குத் தெரியும். அதனாலேயே அவன் நம் வாழ்க்கையில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தி நம்மை கஷ்டப்படுத்துகிறான், ஏனென்றால் எளிமைத் தன்மையில்

இருக்கும் சந்தோஷத்தையும், வல்லமையையும் அவன் அறிந்திருக்கிறான்.

அவன் நம் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் எல்லா சிக்கல்களையும் நாம் தீர்க்க முற்பட்டு ஆண்டவர் நமக்களித்துள்ள பெலத்தை வீணாக்கும்படி செய்வதே அவன் நோக்கம். நாம் ஆண்டவரின் வழியில் செயல்பட்டு கீழ்ப்படிந்து நடந்தால் அவனுக்கு எதிராக வேலைகளைச் செய்து முடிப்போம் என்பதும் அவனுக்குத் தெரியும்.

நம்முன் நாம் விரும்பும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வது நாம் ஆண்டவருக்குக் நாம் சின்ன சின்னக் காரியங்களில் கீழ்ப்படியும் விதத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. சில நேரங்களில் நாம் டி.வி. பார்த்துக் கொண்டிருக்கையிலோ அல்லது தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதோ கடவுள் நம்மை ஒரு அரைமணி நேரம் அழைக்கலாம். நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சலனமின்றி அவரின் மெல்லிய குரலைக்கேட்டும், அவருடைய வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்தும் நடக்கிறோமோ அவ்வளவிற்கு நம்முன் மாற்றங்கள் சீக்கிரத்தில் முழுமையாக வந்து சேரும். நம்மில் உள்ள சின்ன காரியங்களில் நமக்கிருக்கும் கீழ்ப்படிதலையே நமக்குள் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்த ஆண்டவர் பயன்படுத்துகிறார்.

சூழ்நிலைகள் எவ்வாறிருப்பினும், தேவனுக்கு செவிசாய்த்து கீழ்ப்படியுங்கள். நீதிமொழிகள் 3:6, உன் வழிகளிலெல்லாம் அவரை நினைத்துக் கொள், அப்பொழுது அவர் உன் பாதைகளை செவ்வைப் படுத்துவார்.

கடவுள் உங்களுக்கு இடும் கட்டளைகளுக்கு உங்களுக்கு காரணம் தெரியாமல் இருக்கலாம். உடனுக்குடன் உங்களில்

ஏதும் மாற்றங்கள் தெரியாமலிருக்கலாம். ஆயினும் தொடர்ந்து கீழ்ப்படிந்துகொண்டேயிருந்தால் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் எல்லாம் நல்லபடியாகவே நடக்கும்.

பலியை விட கீழ்ப்படிதல் மேலானது

பலியைப் பார்க்கிலும் கீழ்ப்படிதலும், ஆட்டுக் கடாக்களின் நிணத்தைப் பார்க்கிலும் செவிகொடுத்தலும் உத்தமம் என்று 1 சாமுவேல் 15:22 கூறுகிறது. ஆண்டவருக்கு உண்மையாக கீழ்ப்படிவதனால் செய்யக்கூடிய தியாகங்களை நாம் செய்ய வேண்டும். அப்படியல்லாமல் நாமாகவே தனித்து செய்யும் தியாகங்கள் நமக்கு அழுத்தத்தையே ஏற்படுத்தும்.

ஆண்டவருடைய வேலைகளை நாம் அவர் நம்மை என்ன செய்ய சொல்கிறாரென்பதை அமர்ந்திருந்து அறிந்துக் கொள்ளாமலேயே நம் சொந்தக் கருத்தின் படி செய்யலாம்.

நாம் அவருக்காக நம் மாம்சத்திலே கிரியை செய்வோமென்றால், தேவன் நாம் வேறுவிதமாக உபயோகிக்க வேண்டுமென்று விரும்பும் நேரத்தை தியாகம் செய்கிறோம். அத்துடன் நம் ஆரோக்கியம், சமாதானம், உறவின் தன்மையனைத்தையுமே நாம் ஏற்கனவே பார்த்ததுபோல தியாகம் செய்துவிடுவோம்.

பரிசுத்த ஆவியானவர் நம்மை நாம் செய்யும் காரியங்களிலிருந்து நிறுத்தச் சொல்லி ஏவிய பின்பும் நாம் தொடர்வோமானால் அதைச் செய்து முடிப்பது அவ்வளவு எளிதாக இராது. ஏனெனில் பரிசுத்த ஆவியின் அபிஷேகம் இல்லாமல் அவர் கொடுத்த பணியைச் செய்ய இயலாது. எப்படியாயினும், கடவுள் நம்மை எப்போதும் கைவிடமாட்டார் என்றும் அவர் நமது தப்பான தேர்வுகளின்

மத்தியிலும் நம்முடன் கூட சேர்ந்து செயல்படுவார் என்றும் எபிரெயர் 13:5ல் சொல்லியிருக்கிறதே.

தவறானதையே தேர்ந்தெடுத்தாலும், நம் பெலத்திலே அந்தக் காரியத்தை செய்து கொண்டிருந்தாலும் கூட கடவுளுக்காக சிலவற்றையாவது சாதிக்க முடியும். அன்றியும், அவருடைய தீர்மானத்தின்படி அழைக்கப்பட்டவர்களாய் தேவனிடத்தில் அன்புக் கூருகிறவர்களுக்குச் சகலமும் நன்மைக்கு ஏதுவாக நடக்கிறதென்று அறிந்திருக்கிறோம் ரோமர் 8:28

நாம் எல்லாவற்றிலுமே மிகச் சிறந்தவர்கள் அல்ல என்பதை நினைவில் வைக்க வேண்டும். நாம் தேர்ந்தெடுப்பது சரியானதாக இருப்பதில்லை. எப்போதுமே நாம் எல்லோரும் தவறு செய்கிறவர்கள்தான். அப்படி தவறுகள் நேரும்போது நாம் இயேசுவிடம் மன்னிப்பு கோர வேண்டும். பின்பு நம் பணியைத் தொடரலாம்.

இயேசுவை பணிந்து, சிறந்த முறையில் அவரின் கட்டளைகளுக்கு நாம் கீழ்ப்படிவோமானால், அவர் நினைத்தது போலவே அப்பணிகளைச் செவ்வனே செய்து முடிப்போம். அதனால் அழுத்தம் ஏற்படாமல் எங்கும் அமைதியே தவறும். அவருக்கு கீழ்ப்படிவதன் மூலம் அவரின் விருப்பப்படையும், எண்ணப்படையும் நம்மை அவர் ஆசீர்வதிக்கத் தக்க இடத்திற்கு வருகிறோம்.

சமாதான பிரபுவான இயேசு கிறிஸ்து, நம்மில் யாருள் இருக்கிறாரோ அவர்களுக்குள் செயல்பட அவர் வெளிப்படுத்துவார். உள்ளே இருந்து கொண்டிருப்பவர் நம் அமைதிக்காக நாம் எப்படியெல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்பதை தெரிவித்துக்கொண்டேயிருப்பார். அவர்

நினைப்பதை நாம் நடத்தி முடிக்க நமக்கு உணர்த்திக் கொண்டேயிருப்பார்.

நம்மில் அவர் ஏற்படுத்தும் தனிப்பட்ட தேவைகள், நமக்கும் மற்றவருக்கும் கூட பல சமயங்களில் அர்த்தமற்றதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அவர் நம்மீது வைத்துள்ள அன்பை நாம் அறிவோமானால், அவர் நம்மில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களும், செயல்களும், எல்லாமே நம்மை ஆசீர்வதிப்பதற்காக என்பது புரியும். அப்போது அவரின் கட்டளைக்கு எதிர்பார்த்து அதை செய்வதையே முன்னிலையில் வைக்க அமைதியான ஓரிடத்தில் காத்திருக்க ஆரம்பிப்போம்.

அவர் கடைத்தெருவிலிருந்து வீட்டிற்குச் செல்லும் படியாகக் கூறலாம். ஓய்ந்து போய், எரிச்சலடையாமல் இருக்கவே அப்படி சொல்லலாம். நாம் பேசத் தகாததை பேசிவிடுவோமோ என்பதால் பேசவேண்டாமென்று சொல்லலாம். அவருக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டி நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பதை நிறுத்தும்படி சொல்லாம்.

உங்கள் அழுத்தத்தைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டி, இருப்பிடத்தை விட்டு எழுந்து நடந்து, ஒரு ஐந்து, பத்து நிமிஷம் இடைவெளி விட்டு புத்துணர்வு பெற்று வரும்படி கூறலாம். அல்லது ஒரு அரைமணி நேரம் அவருடைய பிரசன்னத்திலே அமைதியாக இருக்கும்படியும் பணிக்கலாம்.

இயேசுவை உயர்த்துவோம்

அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு அமைதியுள்ள, மகிழ்வுள்ள வாழ்க்கை, ஓய்வும், தேய்வும் இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்வது சிக்கல்கள் நிறைந்த விஷயங்கள் அல்ல.

அழுத்தங்கள், நம்முடைய உடம்பிற்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளையும், மனதிற்கும், ஆன்மாவிற்கும் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளையும் நன்கு புரிந்து கொள்வது நலம். அவற்றை இயேசுவின் மூலம் எப்படி களைவது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்காக மருத்துவ ரீதியில் அதன் காரணங்களையும், குணப்படுத்தும் மருந்துகளையும் ஆராயத் தேவையில்லை. அதேபோல் சமய நூல்களின் ஆராய்ச்சியும் தேவையில்லை.

கடவுள் சொல்கிறார் - நாம் இயேசுவை உயர்த்துவதின் மூலம் ஓய்ச்சலடைவதை தடுக்கலாம். நம் தினசரி வாழ்க்கையில் அவரை முன்னிலையில் கௌரவத்துடன் வைத்து முதன்மைப்படுத்துவதாலும், அவரின் கட்டளைகளைக் கேட்டு கீழ்ப்படிதல் மூலமும் நம்முடைய ஓய்ச்சலையும் ஆயாசத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

நாம் கைகளை உயர்த்தி, ஆண்டவரே உம்மை உயர்த்துகிறோம் என்று கூறலாம். ஆயினும் உண்மையில் எல்லாவற்றிலும் அவருக்கு கீழ்ப்படிவதின் மூலமாகவே தான் அவரை உண்மையாக உயர்த்துகிறவர்கள் ஆவோம்.

அப்போஸ்தலன் பால் 2 கொரிந்தியர் 11:3ல் சொல்கிறார், ஆகிலும், சர்ப்பமானது தன்னுடைய தந்திரத்தினாலே ஏவாளை வஞ்சித்ததுபோல, உங்கள் மனதும் கிறிஸ்துவைப் பற்றிய உண்மையினின்று விலகும்படி கெடுக்கப்படுமோ வென்று பயந்திருக்கிறேன் என்று. இயேசுவின் மூலம் நமக்கு ஒரு அழகான சாதாரணத்துவம் கிடைத்திருக்கிறது. அழுத்தத்தை நீக்குவது சுலபம். பரிசுத்த ஆவியின் சொற்களுக்கு கீழ்ப்படிந்தாலே போதும். ஆண்டவர்

கூறுவதற்கு உடனே பணிந்தால் போதுமானது. வேறு எதுவும் தேவையில்லை.

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல சமயங்களில் உணர்ந்திருக்கலாம். எப்படி சிறுசிறு கீழ்ப்படிதல்கள் மூலம் பெரிய பெரிய அழுத்தச் சுமைகள் நீங்கிவிடுகின்றன என்றும் ஒவ்வொருமுறையும் சிறுசிறு கீழ்ப்படிதல்கள் மூலம் அழுத்தச் சுமைகளின் தொல்லை சிறிதும் இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்க முடிகிறது என்பதையும் ஒரே வாரத்தில் வாழ்க்கைச் சுமையும், அழுத்தமும் சிறிதும் இல்லாமல் எவ்வளவு சுலபமாக கழித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் நீங்களே சொல்வீர்கள்.

பல இடங்களில் அறுந்துபோய், பல தடவைகள் முடிச்சுகள் போடப்பட்ட ரப்பர்பேண்ட் போல நீங்கள் மறுபடியும் நீண்டு போகும் நிலை ஏற்படுமாயின் ஓர் ஆழ்ந்த மூச்செடுத்து இயேசு நமக்கு சமாதானத்தை வைத்துச் சென்றார் என்பதை நினைவு கூறுங்கள். அழுத்தத்தை தாண்டி மேலே இருக்கவே அவர் நமக்கு பெலன் கொடுத்துள்ளாரே தவிர அதனுள் அழுத்தப்பட்டு போதவற்காகல்ல. சமாதான பிரபுவாம் இயேசுவின் குரலைக் கேட்டு, அவரிடமிருந்து பெலனை பெற்று, சரியான நேரத்தில் அவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதன் மூலம் இவ்வுலகில் நாம் இருந்தாலும், இவ்வுலகத்திற்கேற்றார்போலில்லாமல் நாம் அமைதியும் ஆனந்தமும் பெற்று அழுத்தச் சுமை ஆயாசம் ஏதுமின்றி நல்வாழ்வு வாழலாம்.

பகுதி 2



சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு
பெறவும், பலப்படவும், அழுத்தச்
சுமைகளைத் தடுக்கவும், நீக்கவும்
உதவும் வேத வசனங்கள்

சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு பெறவும், பலப்படவும், அழுத்தச் சுகமைகளைத் தடுக்கவும், நீக்கவும் உதவும் வேத வசனங்கள்



இந்த பகுதியில் தினசரி வாழ்வில் உபயோகித்து பயன்பெறக்கூடிய வசனங்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

அழுத்தத்திலிருந்துவிடுபட

இயேசுவிடமிருந்து வல்லமையம் பலமும் பெறுங்கள் நாம் சோர்வுற்றிருக்கும்போது, இயேசு நமக்கு தெம்பும், புத்துணர்ச்சியும் தருகிறார். நம் உடல், மனம் இரண்டையும் தூய்மைப் படுத்துகிறார். சில சமயங்களில் நீண்டநேரம் பிரார்த்தனைக் கூட்டம் நடத்தும்போது எனக்கு உடம்பு மிகவும் சோர்வுற்று, மயக்கம் வருவதுபோல் தோன்றும். உடனே நான் ஒரு கணம் தாமதித்து, மனதிற்குள் ஆண்டவரே, உங்கள் உதவி எனக்குத் தேவை; எனக்கு புத்துணர்வு தாருங்கள் என்று கேட்பேன், வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளபடி, இயேசு எனக்கு புதுத்தெம்பு கொடுத்து அதை மேலும் பல மடங்கு பெருகும்படியும் செய்வார்.

சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு பெறவும், பலப்படவும், அழுத்தச்
சுமைகளைத் தடுக்கவும், நீக்கவும் உதவும் வேத வசனங்கள்

ஒரு நாளெல்லாம், வீட்டு வேலை, தோட்ட வேலை என்று
எல்லாவித வேலைகளையும் செய்து களைத்துப்
போயிருக்கையில் ஆண்டவரை ஒரு நிமிடம் நினைத்து
புத்துணர்வு தர வேண்டினால் உடனேயே புது தெம்பும்
பலமும் தருவார்.

பூமியின் கடையாந்தரங்களைச் சிருஷ்டித்த
கர்த்தராகிய அநாதி தேவன் சோர்ந்து
போவதுமில்லை, இளைப்படைவது மில்லை,
இதை நீ அறியாயோ? இதை நீ
கேட்டதில்லையோ? அவருடைய புத்தி
ஆராய்ந்து முடியாதது.

சோர்ந்துபோகிறவனுக்கு அவர் பெலன்
கொடுத்து, சத்துவமில்லாதவனுக்குச்
சத்துவத்தைப் பெருகப் பண்ணுகிறார்.கர்த்தர்
உங்கள் பெலத்தைப் புதுப்பிப்பார்.

ஏசாயா 40:28,29

தேவனால் உன்னுடைய பெலனைப் புதுப்பிக்க முடியும்.

இளைஞர் இளைப்படைந்து சோர்ந்து
போவார்கள், வாலிபரும் இடறி விழுவார்கள்.
கர்த்தருக்குக் காததிருக்கிறவர்களோ, புதுப்பெலன்
அடைந்து, கழுகுகளைப்போலச் செட்டைகளை
அடித்து எழும்புவார்கள். அவர்கள் ஓடினாலும்
இளைப்படையார்கள். நடந்தாலும் சோர்ந்து
போகார்கள்.

ஏசாயா 40:30-31

ஓய்ந்து, தேய்ந்து போனவர்களே,
எல்லோரும் என்னிடம் வாருங்கள்!

உங்களின் அழுத்தத்தை நீக்க வேண்டுமென்றால் ஆண்டவருடன் நேரம் கழிக்கவேண்டும். அழுத்தத்திலிந்து விடுதலைபெற, அதைப்பற்றி எவ்வளவு புத்தகங்கள் படித்தாலும், எவ்வளவு சர்ச்சைகளில் ஈடுபட்டாலும் ஏதும் பலனளிக்காது. உண்மையில் இயேசுவுடன் சில நேரம் செலவிடுவதில்தான் தெம்பும், புத்துணர்வும் பெற முடியும்.

இயேசு அதிக வேலைப் பளுவினால் அழுத்தப் பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பார். ஓய்ந்து போனவர்களுக்கு புத்துணர்வு தருவார்.

வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே! நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள். நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்.

மத்தேயு 11:28

கர்த்தர் என் மேய்ப்பராய் இருக்கிறார்; நான் தாழ்ச்சியடையேன்.

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.

சங்கீதம் 23:1-3

சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு பெறவும், பலப்படவும், அழுத்தச்
சுமைகளைத் தடுக்கவும், நீக்கவும் உதவும் வேத வசனங்கள்

தேவனுடைய நுகமானது எளிமையானதும் சுமக்க
சுலபமானதுமாகும். அவருடைய ஏவுதலுக்கு நாம்
கீழ்ப்படிவதின்மூலம் அவருடைய நுகத்தை நாம் நம்மீது
ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

நான் சாந்தமும் மனத்தாழ்மையுமாய்
இருக்கிறேன். என்

நுகத்தை உங்கள் மேல் ஏற்றுக்கொண்டு,
என்னிடத்தில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்,
அப்பொழுது, உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு
இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும். என் நுகம்
மெதுவாயும், என் சுமை இலகுவாயும் இருக்கிறது
என்றார்.

மத்தேயு 11:29,30

(தேவனுடைய இளைப்பாறுதலுக்குள்) அவரை
விசுவாசிப்பதின் மூலம், நம்புவதின் மூலமும் சார்ந்திருப்பதின்
மூலமும் பிரவேசியுங்கள்.

நாம் அவரை நம்பி, விசுவாசித்து அவர்மேல்
சார்ந்து அவரின் இளைப்பாறுதலுக்குள்
பிரவேசிப்போம். விசுவாசித்தவர்களாகிய நாமோ
அந்த இளைப்பாறுதலில் பிரவேசிக்கிறோம்.
அவருடைய கிரியைகள் உலகத்தோற்ற முதல்
முடிந்திருந்தும் இவர்கள் என்னுடைய
இளைப்பாறுதலில் பிரவேசிப்பதில்லை யென்று
என்னுடைய கோபத்தில் ஆணையிட்டேன்
என்றார்.

எபிரெயர் 4:3

உங்கள் வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள்

திருடன் திருடவும் கொல்லவும் அழிக்கவும்
வருகிறானேயன்றி வேறொன்றைக்கும் வரான்.
நானோ அவைகளுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும்,
அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன்.

யோவான் 10:10

இப்பொழுது நான் உம்மிடத்திற்கு வருகிறேன்.
அவர்கள் என் சந்தோஷத்தை நிறைவாய்
அடையும்படி உலகத்தில் இருக்கையில்
இவைகளைச் சொல்லுகிறேன்.

யோவான் 17:13

அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கும் வழி

புத்தியை பயன்படுத்து

உன்னுடைய சரீரமே பரிசுத்த ஆவி தங்கும் ஆலயமாகும்.

உங்கள் சரீரமானது நீங்கள் தேவனாலே
பெற்றதும் உங்களில் தங்கியும் இருக்கிற பரிசுத்த
ஆவியினுடைய ஆலயமாயிருக்கிறதென்றும், நீங்கள்
உங்களுடையவர்களென்றும் அறியீர்களா?
கிரயத்துக்குக் கொள்ளப்பட்டீர்களே. ஆகையால்
தேவனுக்கு உடையவைகளாகிய உங்கள்
சரீரத்தினாலும் உங்கள் ஆவியினாலும் தேவனை
மகிமைப்படுத்துங்கள்.

1 கொரிந்தியர் 6:19,20

பலவீனர்களுக்கும், சோர்வுற்றவர்களுக்கும் இயேசு பெலன் கொடுத்து உதவுகிறார். ஆனால் நாம் நினைவில் வைக்க வேண்டியது என்னவென்றால் நம் உடலுக்கு ஓய்வு தேவைப் பட்டபோது கொடுக்காமல் எல்லைமீறி உழைப்பதால் அது தேய்ந்து போகிறது. அப்போது நம் உடலுக்குத் தேவை ஓய்வுதான். ஆண்டவர் அவருடைய கருணையினால் பல சமயங்களில் அதிக பெலனை கொடுக்கிறார். ஆனாலும் நாம் அளவுக்கதிகமாக உழைப்பதால் பரிசுத்த ஆவியின் ஆலயமாகிய நம் உடம்பை அழித்துக் கொள்கிறோம். அது கீழ்ப்படியாமையேயாகும். அப்போது நமக்கு கடவுளின் அபிஷேகம் கிடைப்பதில்லை.

தேவன் நம் மூலம் சில காரியங்களை முடிக்க எண்ணுகிறார் என்பதால், நம் உடலைப் பாதுகாத்து அவர் காரியங்களை செய்து முடிப்பவர்களாயிருக்க வேண்டும். நம் உடல் பழுதானால் வேறு உடல் நமக்குக் கிடைக்காது

ஓய்வு நாளை ஆசரிக்கவும்

வாரத்தின் ஏழு நாட்களில் ஒரு நாளாவது உடம்பிற்கும், மனதுக்கும் ஓய்வு கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம். அந்த ஒரு நாளை இயேசுவின் நினைப்பிலேயே கழித்தோமானால் நம் உடலுக்கு புதுதெம்பும் ஆன்மாவிற்கு புத்துணர்ச்சியும் பெறுவோம்.

ஓய்வு நாள் சனியோ, ஞாயிறோ என்ற கட்டாயம் ஏதுமில்லை. வேறெந்த நாட்களாகக்கூட இருக்கலாம். முழுநாள் ஓய்வு என்றில்லாமல் பாதி, பாதி நாட்கள் என்ற முறையில் இரண்டு நாட்களாகவும் இருக்கலாம். எந்த நாள் என்பது முக்கியமல்ல. முக்கியம் எதுவென்றால் நிச்சயம்

மனமும், உடலும் ஓய்வும் புத்துணர்ச்சியும் பெற நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதே.

ஆறுநாள் உன் வேலையைச் செய்து, ஏழாம்
நாளிலே உன் மாடும் உன் கழுதையும்
இளைப்பாறவும், உன் அடிமைப் பெண்ணின்
பிள்ளையும் அந்நியனும் இளைப்பாறவும்
ஓய்ந்திருப்பாயாக.

யாத்திராகமம் 23:12

வாக்குக் கொடுக்கும்போது

ஆண்டவருக்கு கீழ்ப்படியுங்கள்

இயேசு உனக்கு பணித்த வேலையை மட்டும் சரியென்று ஏற்றுக்கொள். மற்றவர்களுக்கு இல்லையென்று கூறிவிடு. ஒப்புக்கொண்டவரை பொறுப்புடன் சரிவர செய்து முடிப்பதே வாக்குத்தவறாமை என்பதாகும். ஆண்டவர் செய்யும்படி பணித்தவற்றை நல்ல கருத்துடன் செவ்வனே செய்து முடிக்கத் தேவையான பெலன், மற்ற காரியங்களுக்கு இல்லை முடியாது என்று சொல்லி தவிர்த்தால் மட்டுமே சாத்தியம். தவறினால் செய்ய வேண்டியவைகளை செய்ய முடியாமல் பெலனிழந்து போகலாம்.

தேவனின் ஆசீர்வாதங்களைப் பெற என்ன காரியங்கள் செய்ய வேண்டுமென தெரிந்து கொண்ட பின்பு நீங்கள் சரியென்றோ, இல்லையென்றோ முடிவாகச் சொல்லலாம். சரியாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் உங்கள் உள்மனதில் எது சரி என்று தோன்றுகிறதோ அதைச் செய்யவும்.

உள்ளதை உள்ளதென்றும், இல்லாததை
இல்லையென்றும் சொல்லுங்கள். இதற்கு

சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு பெறவும், பலப்படவும், அழுத்தச்
சுமைகளைத் தடுக்கவும், நீக்கவும் உதவும் வேத வசனங்கள்

மிஞ்சினது தீமையினால் உண்டாயிருக்கும்.

மத்தேயு 5:37

மனுஷரைப் பிரியப்படுத்தாமல் கடவுளைப்
பிரியப்படுத்திகிறவனாயிருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது நான் மனுஷரையா, தேவனையா,
யாரை நாடிப் போதிக்கிறேன்? மனுஷரையா
பிரியப்படுத்தப் பார்க்கிறேன்? நான் இன்னும்
மனுஷரைப் பிரியப் படுத்துகிறவனாயிருந்தால் நான்
கிறிஸ்துவின் ஊழியக்காரனல்லவே.

கலாத்தியர் 1:10

அமைதியாயிரு

கர்த்தாவே, துன்மார்க்கனுக்குக் குழி
வெட்டப்படும் வரைக்கும், நீர் தீங்கு நாட்களில்
அமர்ந்திருக்கப்பண்ணி, சிட்சித்து, உம்முடைய
வேதத்தைக் கொண்டு போதிக்கிற மனுஷன்
பாக்கியவான்.

சங்கீதம் 94:12,13

நீங்கள் ஒன்றுக்குங்கவலைப்படாமல்,
எல்லாவற்றையும் குறித்து உங்கள்
விண்ணப்பங்களை ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய
ஜெபத்தினாலும் வேண்டுகலினாலும்
தெரியப்படுத்துங்கள்.

அப்பொழுது, எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான
தேவ சமாதானம் உங்கள் இருதயங்களையும்

உங்கள் சிந்தனைகளையும் கிறிஸ்து

இயேசுவுக்குள்ளாகக் காத்துக்கொள்ளும்.

பிலிப்பியர் 4:6,7

அவர் உங்களை விசாரிக்கிறவரானபடியால்,

உங்கள் கவலைகளையெல்லாம் அவர்மேல்

வைத்துவிடுங்கள்.

1 பேதுரு 5:7

நீ வாழும் முறையில் சமாதானத்தை அறிவி

கர்த்தருடைய ஊழியக்காரன் சண்டை பண்ணு

கிறவனாயிராமல், எல்லாரிடத்திலும்

சாந்தமுள்வனும், போதகசமர்த்தனும், தீமையைச்

சகிக்கிறவனுமாயிருக்க வேண்டும்.

எதிர்பேசுகிறவர்கள் சத்தியத்தை அறியும்படி

தேவன் அவர்களுக்கு மனந்திரும்புதலை அருளத்

தக்கதாகவும்,

2 தீமோத்தேயு 2:24,25

ஒருவரோடொருவர்

ஏகசிந்தையுள்ளவர்களாயிருங்கள்,

மேட்டிமையானவைகளைச் சிந்தியாமல், தாழ்மை

யானவர்களுக்கு இணங்குங்கள், உங்களையே

புத்திமாண்களென்று எண்ணாதிருங்கள்.

ரோமர் 12:16

பிதாக்களே, உங்கள் பிள்ளைகள் திடனற்றுப்

போகாதபடி, அவர்களுக்குக் கோபமூட்டாதிருங்கள்,

கொலொசேயர் 3:21

சோர்ந்திருப்பவர் புத்துணர்வு பெறவும், பலப்படவும், அழுத்தச்
சுமைகளைத் தடுக்கவும், நீக்கவும் உதவும் வேத வசனங்கள்

இயேசுவை நம்பவும்

உன்னதமானவரின் மறைவிலிருக்கிறவன் சர்வ
வல்லவருடைய நிழலில் தங்குவான்.... என்
அடைக்கலம், என் கோட்டை, என் தேவன், நான்
நம்பியிருக்கிறவர் என்று சொல்லுவேன்.

சங்கீதம் 91:1,2

கர்த்தரை நம்பி நன்மை செய், தேசத்தில்
குடியிருந்து சத்தியத்தை மேய்ந்துகொள்.

சங்கீதம் 37:3

அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள ஒரு பிராத்தனை



பிதாவே,

என்னுடைய எல்லாவற்றிலும் முதல் இடத்தை வகிப்பது உம்முடைய பரிசுத்தமான குரலை துல்லியமாகக் கேட்டு அந்த வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதேயாகும். அப்படி நடப்பதை எப்போதும் முதலிடத்திலேயே வைக்க எனக்கு உதவும்.

என் நேரத்தை உம்முடன் செலவிடுவதை நான் முதலாவதாக வைப்பதால், நிச்சயமாக நான் செய்ய வேண்டியவற்றை செய்து முடிக்க நீர் காரணமாகயிருப்பீர்.

என் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் எனக்கு அமைதி தேவையென்பதை உணர்ந்து, அந்த அமைதி எனக்குக் கிடைக்கச் செய்திருக்கிறீர். புத்தியையும் ஞானத்தையும் உம்மிடம் வேண்டும் போதெல்லாம் எங்களுக்குத் தருகிறீர். அதற்கு மிக்க நன்றி. நான் எந்தெந்த பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்று எனக்கு வழிகாட்டும் படியாக உங்களை வேண்டுகிறேன், தேவனே.

மிக்க நன்றி தேவனே. என்னுடைய பெலத்தை எதற்கெல்லாம் பயன்படுத்த நீர் நினைக்கிறீரோ அதற்கே செலவிடுவேன். இயேசுவின் நாமத்திலே ஜெபிக்கிறேன். ஆமென்.

ஆண்டவரோடு இருக்க வேண்டிய தனிப்பட்ட உறவுக்காக ஒரு பிராத்தனை



சமாதான பிரபுவாம் இயேசுவை உங்கள் சொந்த இரட்சகராக இருக்கும்படி நீங்கள் இன்னமும் அழைக்காவிட்டால், இப்பொழுதே அதை செய்யுங்கள். பின்வரும் ஜெபத்தை விசுவாசத்தோடு செய்தால் இயேசுவில் ஒரு புதிய வாழ்க்கையை அனுபவிக்க ஆரம்பிப்பீர்கள்.

அன்புள்ள தகப்பனே,

நீர் இவ்வளவாய் உலகத்தின் மேல் அன்பு கூர்ந்ததால், நாங்கள் அழியாதபடிக்கும், நித்திய ஜீவனுக்குள் போகும்படியும் உம்முடைய ஒரே பேரான குமாரனைத் தந்தருளினீர்.

நாங்கள் கிருபையினால் ரட்சிக்கப்பட்டோம் என்று வேதம் கூறுகிறது. ரட்சிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள எங்களால் எதுவும் செய்தவற்கு இயலாது.

இயேசு கிறிஸ்து இவ்வுலகின் இரட்சகர் என்று விசுவாசித்து அறிக்கையிடுகிறேன்.

எனக்காக சிலுவையில் மரித்து என்னுடைய பாவங்களைச் சுமந்து பாவ நிவாரணம் செலுத்தினார் என்று விசுவாசிக்கிறேன். என்னுடைய உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து நீர் இயேசுவை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினீர் என்றும் விசுவாசிக்கிறேன்.

என்னுடைய பாவங்களை மன்னிக்குமாறு கெஞ்சுகிறேன். இயேசு எனது கர்த்தர் என்று அறிக்கையிடுகிறேன். நீர் சொல்லியிருக்கிறபடி நான் இரட்சிப்படைந்து நித்தியத்தில் உம்மோடு வாழ்வேன். மிக்க நன்றி, தகப்பனே. ஆமென்.

பார்க்கவும்:

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

ஆசிரியரைப் பற்றி



ஜாய்ஸ் மேயர் அவர்கள் உலகப்பிரசித்திப்பெற்ற வேதாகமப் போதகர்களுள் ஒருவராவார். நியூயார்க் டைம்ஸின் சிறப்பாக விற்பனையாகும் ஆசிரியரான அவருடையப் புத்தகங்கள், பலலட்சக்கணக்கானவர்கள் இயேசுக் கிறிஸ்துவின் மூலம் நம்பிக்கையையும், மீட்பையும் கண்டடைய உதவியுள்ளன. ஜாய்ஸ் மேயர் ஊழியங்களின் மூலம் பல தலைப்புகளைப் பற்றி அவர் போதிக்கின்றார், அதில் மனம், வாய், மன நிலை, மனப்பான்மை ஆகியவற்றிற்கு 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 ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏறத்தாழ பன்னிரண்டு உலகளாவிய மற்றும் உள்நாட்டு கருத்தரங்குகளை நடத்துகின்றார், இதன்மூலம் மக்கள் தங்கள் அனுதின வாழ்க்கையை அனுபவிக்கப் போதிக்கின்றார். கடந்த 30 ஆண்டுகளாக ஆண்டுதோறும் நடைபெறும் அவருடைய பெண்கள் கருத்தரங்குக்கு சுமார் 20 லட்சம் பெண்கள் உலகெங்கிலுமிருந்து கலந்துக் கொள்கின்றனர். கஷ்டப்படும் மக்களுக்கு உதவ வேண்டுமென்ற ஜாய்ஸின் வாஞ்சை தான் “நம்பிக்கையின் கரம்” என்ற தரிசனத்திற்கு அஸ்திபாரமாக அமைந்திருக்கிறது, இது ஜாய்ஸ் மேயர் ஊழியங்களின் ஊழியப் பணி சினையாகும், இது அவருடைய ஊராகிய செயின்ட் லூயிஸும் உலகின் பல்வேறு இடங்களிலும் நடைபெறும் அருட்பணிகளை தாங்கிவருகின்றது.