

# ఓంటరితనమును గూర్చి ముక్కుసూటి మాట



భావోద్రేక పోరాటములను దేవుని వాక్యశక్తితో  
జయించుట

## జాయిస్ మేయర్

గతంలో ఈ పుస్తకము “సహాయము చేయండి! నేను ఓంటరిగానున్నాను” అను పేరుతో ప్రచురితమైంది



# ఓంటరితనమును గూర్చి

ముక్కుసూటి మాట



# ఓంటరితనమును గూర్చి

---

ముక్కుసూటి మాట

భావోద్దేక పోరాటములను

దేవుని వాక్యశక్తితో జయించుట

---



జాయిస్  
మేయర్

JOYCE MEYER  
MINISTRIES®

Sharing Christ – Loving People

Post Bag No. 1, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033

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 © 2018 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  
Post Bag No. 1, Jubilee Hills,  
Hyderabad - 500 033

Phone: +91-40-2300 6777

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

Straight Talk on LONELINESS - *Telugu* (R1 - 2018)  
*Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word!*

*Printed at:*

Caxton Offset Pvt. Ltd.

Hyderabad - 500 004

# విషయసూచిక



పరిచయం	vii
మొదటి భాగము - ఆయన మనలను ఎన్నడు విడిచిపెట్టలేడు	1
1. నీవు ఒంటరివాడవు కావు	3
2. ఒంటరితనము వలన కలుగు భయమును పోగొట్టుకోవచ్చు	13
3. దుఃఖములోని ఏడు పరిణామములు	23
4. విషాదము మరియు నష్టము నుండి కోలుకొను మార్గము	55
రెండవ భాగము - లేఖనభాగములు	69
ఒంటరితనమును, దుఃఖమును జయించుటకు	
తగిన లేఖనభాగములు	71
ముగింపు	75
ప్రార్థన	
ప్రార్థన, ఆశీర్వాదము	77
ప్రభువుతో వ్యక్తిగతమైన సంబంధంకొరకైన ప్రార్థన	79
రక్షణ కొరకు ప్రార్థన	81





# పరిచయం



ఈ దినములలో ప్రజలను పీడించే గొప్ప సమస్య దుఃఖమును పుట్టించు ఒంటరితనము. ఒంటరిగానున్నవారు ఎందరో దుఃఖపూరితులైయుంటారు గనుక, దుఃఖము మరియు ఒంటరితనము రెండు ఎల్లప్పుడు కలిసి ఎదిగే ధ్వంధ్య సమస్యలుగా దాపురిస్తాయి.

గతించిన దినాలలోకంటే ఈ దినాలలో ఒంటరితనం గొప్పసమస్యగా పరిణమించింది. నా పరిచర్యలో తమ ఒంటరితనములో ఎట్లు ప్రవర్తించాలో జ్ఞానము పొందగోరి అనేకులు ప్రార్థనా మనవులు పంపుచున్నారు.

అయితే, దేవుని వాక్యములో, మనం ఒంటరివారము కాదని దేవుడు చెప్పుచున్నాడు. ఆయన మనలను ఆ పరిస్థితినుండి విడిపించి, స్వస్థపరచి, ఆదరించ కోరుతున్నాడు. పెద్ద పెద్ద సమస్యలవల్ల నష్టపోయినవారు ఆ బాధనుండి తేరుకోలేకున్నారు. విషాదకరమైన పరిస్థితి సంభవించినప్పుడు, ఊహించలేని నష్టం వాటిల్లినప్పుడు, సాతాను ఆ పరిస్థితిని తనకు అనువుగా వాడుకొని, వ్యక్తులను గాని కుటుంబాలను గాని తన చెరలో బంధించియుండుటకు ప్రయత్నిస్తాడు.

మన ప్రియులు మరణించిన తరుణంలోనో, విడాకులు తీసికొన్నప్పుడు, సంబంధములలో లోటు ఏర్పడినప్పుడు అనేకులు దుఃఖపూరిత వాతావరణంలో చిక్కుకుంటారు. అయితే కొంత వ్యవధి అయిన తరువాత ఆ దుఃఖవాతావరణము

మార్పు చెందే అవకాశముంది. కాని దుఃఖము పుట్టించు ఆత్మ పరిస్థితి చేజారిపోయేటట్లు, లోతైన నిరాశలోనికి జారిపోయేటట్లు చేస్తుంది.

క్రైస్తవులు ఏదైనానష్టం కలిగినప్పుడు దుఃఖంలో ఒంటరితనంతో బంధించబడి యుండుటకు కారణమేమనగా దుఃఖం ఎందుకు కల్గుతుందోనన్న జ్ఞానం వారికి లేదు. దేవుడు కొన్నిసార్లు అట్టి స్థితినుండి స్వస్థపరచి వెంటనే తేరుకునేటట్లు చేస్తాడు. అయితే మరి కొన్నిసార్లు కొంత వ్యవధి తరువాతనే దేవుడు ఆ స్థితి నుండి బయటవేస్తాడు. కలిగిన నష్టమునకు అందరూ ఒకే విధానములో ప్రతిస్పందిస్తారు. అయితే మనందరము మన భావోద్రేకములలో గాయపడినప్పుడు మనందరికి తగిన చికిత్స కావాలి. తగిన స్వస్థత కావాలి.

అపవాది క్రియలను లయపరచుటకు యేసు క్రీస్తు ఈ లోకమునకువచ్చాడు. (1 యోహాను 3:8). ఆయన మనకు సమృద్ధి జీవమిచ్చాడు. (యోహాను10:10) ఆయన మనకు అందుబాటులో ఉంచినది ఎట్లు అందుకోవాలో తెలుసు కున్నట్లయితే, చింతలేని ఒంటరితనములేని సమృద్ధియైన జీవితమును అనుభవించగలము.

దేవుడు నన్ను ఒంటరితనము, దుఃఖము అను చెరనుండి విడిపించాడు. ఈ పుస్తకమందు పొందుపరచిన క్రమానుసారమైన పద్ధతిని ఉపయోగించు కొన్నప్పుడు మనకు దేవుడు విడుదలను అనుగ్రహించునని నమ్ముచున్నాను.

మొదటి భాగము

---

ఆయన మనలను  
ఎన్నడు విడిచిపెట్టలేదు



# 1



## నీవు ఒంటరివాడవు కావు

“అయితే యేసు వారియొద్దకు వచ్చి, ... ఇదిగో నేను  
యుగసమాప్తి వరకు, సదాకాలము మీతో కూడ ఉన్నానని  
వారితో చెప్పెను.”

మత్తయి 28:18, 20



# 1



## నీవు ఒంటరివాడవు కావు

“అతడు నన్ను ప్రేమించుచున్నాడు గనుక నేనతని తప్పించెదను. అతడు నా నామము నెరిగినవాడు గనుక నేనతని ఘనపరచెదను. (నా కృపను, ప్రేమను అతడు వ్యక్తిగతముగా జ్ఞాపకము చేసికొనియున్నాడు).

అతడు నాకు మొఱ్ఱపెట్టగా నేనతనికి ఉత్తరమిచ్చెదను. శ్రమలో నేనతనికి తోడై యుండెదను. అతని విడిపించి అతని గొప్ప చేసెదను దీర్ఘాయువుచేత అతనిని తృప్తిపరచెదను నా రక్షణ అతనికి చూపించెదను.”

కీర్తనలు 91:14-16

నీవు ఒంటరివాడవు కావని నీవు తెలిసికోవాలని దేవుడు కోరుచున్నాడు. నీవు ఒంటరివాడవేనని సాతాను నిన్ను నమ్మించప్రయత్నిస్తాడు. నీ పరిస్థితులు ఎవరు పట్టించుకోరని నిన్ను నిరాశపరచుటకు సాతాను ప్రయత్నిస్తాడు.

దేవుడు నీతో ఉండుట మాత్రమే గాక, అనేకమంది సహవిశ్వాసులు సయితము నీ మనస్సులో, భావోద్దేకములలో కలిగే సంగతులను గ్రహించుకోగల్గుతారు. కీర్తనలు 34:19,లో, “నీతిమంతునికి కలుగు ఆపదలు అనేకములు వాటి అన్నిటిలో నుండి యెహోవా వానిని విడిపించును.” “నీతిమంతులకు కలుగు ఆపదలను” గూర్చిన వివరములు బైబిలులో ఎన్నో కలవు. యెహోవా వాటన్నిటిలో నుండి వానిని విడిపించిన ఉదంతములు కూడా ఎన్నో ఉన్నవి.

### దేవుడే విమోచకుడు

దేవుడు పౌలు సీలలను చెరనుండి విడిపించిన వివరములు అపోస్తలుల కార్యములు 16:23-26లో వ్రాయబడెను.

1 సమూయేలు17:37లో యెహోవా దావీదుకు కలిగిన శ్రమలలో నుండి విడిపించిన సంగతి వ్రాయబడింది. “సింహముయొక్క బలమునుండియు, ఎలుగుబంటియొక్క బలమునుండియు నన్ను రక్షించిన యెహోవా ఈ ఫిలిస్టీయుని చేతిలోనుండికూడను నన్ను విడిపించుననియు చెప్పెను.” అందుకు సౌలు, “పొమ్ము యెహోవా నీకు తోడుగానుండును గాక” అని దావీదుతో అనెను.

నీవు ముందుకు సాగివెళ్లుచున్నప్పుడు సాతాను నీపైకి ఏదో ఒక కష్టము పంపించి, నిన్ను నిరుత్సాహపరచుటకు, నీవు ఒంటరివాడవని నమ్మునట్లు చేయప్రయత్నించును. అయితే సాతాను మనకు దేనివలన కీడు కలుగవలెనని ఉద్దేశించునో దాని ద్వారానే మనకు మేలు చేయుటకు దేవుడు కార్యముచేయును. (అది. 50:20 చదవండి). పైవచనములో దావీదు చేసిన రీతిగా నీవు చేయగలవు. అనగా గత విజయాలను జ్ఞాపకం చేసికొని ధైర్యంతోనుండగలవు.

షడ్రకు, మేషాకు, అబెద్నెగో అను వారు జీవముగల దేవుని గూర్చి ఒప్పుకొన్న దానిని స్థిరంగా పట్టుకొన్నందున గొప్ప అపాయములోనికి వచ్చారు. (దానియేలు 3:10-30) దుష్టుడైన నెబుకద్నెజరు రాజు యొక్క ఆజ్ఞననుసరించి, అతడు



నిలువబెట్టిన ప్రతిమకు నమస్కారము చేయకపోవుటనుబట్టి, మామూలు కంటే ఏడంతలు ఎక్కువగా వేడి చేయబడిన అగ్ని గుండములో వారు పడవేయబడ్డారు.

షడ్రకు, మేషాకు, అబెద్నెగోలు దేవుని కుమారుని బోలిన ఒకమనుష్యుని ఆ అగ్ని గుండములో కలుసుకొనుట చూచి నెబుకద్నెజరు ఆశ్చర్యభరితుడయ్యాడు. (24,25 వచనములు). ఆ తరువాత ఆ ముగ్గురు ఏ హానియు లేక బయటికి వచ్చుట మాత్రమే గాక వారి మీద పొగ వాసన కూడాలేనిదాయెను (27వ).

30వ వచనములో వ్రాసినరీతిగా, షడ్రకు, మేషాకు, అబెద్నెగోలను రాజు తన రాజ్యములో ఉన్నత పదవులిచ్చాడు. దేవుడు నీ శ్రమలలో నుండి నిన్ను బయట వేయుట మాత్రమే గాక, ఆయన నిన్ను వృద్ధిలోనికి తెస్తాడు.

దానియేలు కూడా శ్రమననుభవించాడు. తన నమ్మకత్వమును బట్టి, దేవునికి తన్నుతాను అప్పగించుకొనుటను బట్టి, దానియేలు దేవునియందు విశ్వాసముంచుట వలన సింహములనోళ్లు మూయుటవలన ఆలాగు జరిగెనని చెప్పబడింది. దేవునియందలి నీ విశ్వాసము చిక్కపట్టు కొనుటవల్ల, హాని లేకుండా నీవు బయటపడగలవు.

వీరందరు దేవుని విశ్వాస్యతను రుచి చూచిన వారే. నేను కూడా దేవుని మంచి తనమును, నమ్మకత్వమును రుచి చూచాను. నేను చిన్నగా ఉన్నప్పుడే లైంగికంగా, మానసికంగా భావోద్రేకాలతో వేదన పొందాను. ఎడతెగని తలనొప్పితో పది సంవత్సరాలు బాధననుభవించాను. క్యాన్సరుతో మరి అనేకమైన చిన్న, పెద్ద జబ్బులతో గొప్ప నొప్పితో బాధించబడ్డాను.

ప్రతిసారి దేవుడు నన్ను విడిపించాడు. ప్రార్థనలకు జవాబిచ్చాడు. అయితే అందుకొరకై దేవుని కొరకు కనిపెట్టుకొని, నమ్మకంగా ఉంటిని.

1 పేతురు 5:8,9 లో

“నిబ్బరమైన బుద్ధి గలవారై మెలకువగా ఉండుడి; మీ విరోధియైన అపవాది గర్జించు సింహమువలె ఎవరిని మ్రింగుదునా అని వెదకుచు

తిరుగుచున్నాడు. లోకమందున్న మీ సహోదరులయందు ఈ విధమైన శ్రమలే నెరవేరుచున్నవని యెరిగి, విశ్వాసమందు స్థిరులై వానిని ఎదిరించుడి.”

ఆపదలు మనందరికి కలుగుట సామాన్యమే. ఈ జీవితంలో ఎంతోకొంత దుఃఖము ఒంటరితనం మనం అనుభవిస్తాము. అయిననూ ఆ పరిస్థితులలో మనము ఒంటరిగా ఉండము. బైబిలు మనతో చెప్పినదేమంటే, “అపవాదిని ఎదిరించుడి” “విశ్వాసమందు స్థిరులైయుండుడి” అని అర్థము. ఇతరులు మన విషయం కొంత సద్భావంతో ఉన్నారని తెలిసినప్పుడు మనకు బలకరంగా ఉంటుంది.

### దేవుడు మన మేలు నిమిత్తము సమస్తము చక్కగా జరిగించుచున్నాడు

దేవుడు మంచివాడు. ఆయన నమ్మకమైనవాడు, కొన్ని సంవత్సరాల క్రిందట, నా భావోద్దేశములలో కల్గిన పరిస్థితిని బట్టి, మనుష్యులందరి నుండి, నాకు ప్రియమైన వాటినుండి దూరమయ్యాను. అయితే దేవుడు నన్ను ముందుకు సాగిపొమ్మని చెప్పిననూ, నేను ఆయనకు విధేయత చూపలేదు. దేవుడు నా మేలు కొరకు చేయువాటియందు, ఏ మేలున్నదో ఆ సమయంలో గ్రహించుకోలేక పోయాను. నేను ముందుకు సాగిపోవుటకు ఇష్టపడనప్పుడు దేవుడే నన్ను ముందుకు నెట్టి, కొందరిని నా జీవితంలో సహాయకరంగా ఉంచాడు. దాని గురించి నేను అలోచించినప్పుడు, ఆ పరిస్థితి నా జీవితంలో అతి శ్రేష్టమైనదిగా గ్రహించాను. అయితే ఆ పరిస్థితి సంభవించినప్పుడు లోకమంతా మునిగిపోయిందను కున్నాను. ఆ పరిస్థితి నుండి కోలుకుంటానని నేను నమ్మిక లేని దాననైతిని.

మరణము, పరిత్యాగము మాత్రమే భయంకరమైన సంగతులు కాదు. చిరకాల బాంధవ్యాలను వదులుకోవడం, నీ సంపాదన కార్యక్రమం పోగొట్టుకోవడం బహు దుఃఖం కలిగిస్తాయి.

నీకు కల్గిన గాయము వల్ల నీకు సంతోషం కల్గించే పరిస్థితులు, లేక నీకిష్టమైన ఆటలు ఆడక ఆటంక పరచబడడం బహు దుఃఖం కల్గిస్తుంది. మనకు ముఖ్యమైన వారిని లేక మనకు అక్కరలు తీర్చే సంగతులను వదులుకోవడం బహు కష్టమనిపించును.

నేను పూర్తిగా స్వస్థపడడానికి నాకు మూడు సంవత్సరాల కాలం పట్టింది. అయితే ఆ మూడు సంవత్సరాల కాలంలో క్రమక్రమేణ కోలుకొన్నాను. నాకు కలిగిన భయంకరమైన నొప్పి నుండి విడుదల పొందుటకు నేను “మనోనిబ్బరము”ను గూర్చిన గ్రహింపు కలిగియుండవలసి వచ్చెను.

### “మనోనిబ్బరము”

ఒక వ్యక్తితో గాని, ఒక వస్తువుతో గాని ఎక్కువ కాలము పరిచయము ఏర్పడినప్పుడు ఆవ్యక్తితోనో, వస్తువుతోనో సుఖువుగా తెంచుకోలేని సంబంధం ఏర్పడుతుంది.

మనం మనుష్యులం గనుక ప్రాణము (ఆత్మ) కలిగియున్నాము. ఆ ప్రాణం దేహములో నివాసం ఏర్పాటు చేసికొనియున్నది. ప్రాణం ఆనే దానిలో మనస్సు చిత్తము మరియు భావోద్రేకములు ఇమిడియున్నవి.

ఎవరితోనైనా, దేనితోనైనా సంబంధము పెంచుకొన్నప్పుడు మనస్సు, తలంపులు, ఏర్పాట్లు ఆ సంబంధమును కాలవ్యవధిలో పటిష్టంచేస్తాయి. మన మనస్సుతో, చిత్తముతో మరియు భావోద్రేకములతో పూర్తిగా దేనితోనైనా సంబంధం కలిగియుంటే, వాటిని గూర్చియే మాటలాడుకుంటాము. మనుష్యులతో గాని వస్తువులతో గాని ఎక్కువ కాలము, ఎక్కువ మక్కువతో సంబంధం కలిగియుంటే, ఆ బంధం తెంచుకోవడం ఎంత కష్టమో మనం సునాయాసంగా గ్రహించుకోగలము.

నా చేతిని నా దేహమునకు ప్రక్కన కొన్ని సంవత్సరాలు కదలకుండా కట్టి పెట్టినట్లయిన, అదిసన్నగిల్లి, బలహీనమై, ఏపనికి అక్కరకు రాదు. అదిమరల బలంతోనిండుకుంటేకాని నాకు ఉపయోగపడదు. దానిని నిరపయోగంగా ఉంచుటవల్ల కలిగిన నరముల బలహీనతనుండి విడుదల పొందుటకు నూతన మార్గములు అన్వేషించవలసియుండును.

అదేవిధంగా, ఒక వ్యక్తితో గాని, వస్తువుతో గాని, స్థలంతో గాని చిరకాల పరిచయం ఏర్పడితే మనం దానిమీద మమకారం (ప్రాణంతో గాధంగా ప్రేమించడం) పెంచుకుంటాము. ఆ వ్యక్తి గాని, వస్తువు గాని, ప్రదేశం గాని మనకు దూరం చేయబడినప్పటికి, ఇంకనూ అవి దగ్గరగా ఉన్నట్లే అనుకుంటాము. కట్టి వేయబడిన చేయి కట్లను తీసివేసిన అది ఎట్లు పనిచేయకుండా ఉండునో అదేరీతిగా ఈ విషయంలో కూడా జరుగును. అట్టి వ్యక్తుల ప్రదేశము నుండి బుద్ధిపూర్వకముగా మనం దూరంగా పోయినప్పటికి, ఇదివరకు సంబంధం ఆలాగే ఉంచుకుంటే బాగుండునన్న తలంపు మనలను విడిచిపెట్టదు. ఎందుకంటే మన అనుభూతులు బలంగా ఉండి, గతంలో వాటికి మనం స్వస్తి చెప్పినప్పుడు విషాదం కలుగజేస్తాయి. అట్టి భావోద్రేకముల నుండి జయము పొందుటకు మన చిత్తము మనకు సహాయం చేస్తుంది.

మమకారాల్లో మంచివి, చెడ్డవి కూడా ఉంటాయి. మంచి మమకారాలు కాలం గడిచే కొద్ది సమతూకం కలిగి వేలుచేస్తాయి. కాని, చెడు మమకారాల నుండి తప్పించుకొనుటకు తగిన గట్టి నిర్ణయం మన చిత్తంద్వారా తీసుకోవాలి.

నీవిప్పుడు ఎట్టి పరిస్థితిద్వారా పోవుచున్నావో నాకు తెలియదు గాని, దానిని సరిగా నీ అదుపులో ఉంచకపోతే అది నిన్ను అవిటివానిగా తయారుచేస్తుంది.

నీవు ఒకవేళ ఏదైనా ప్రమాదానికి గురియై నడువలేని స్థితిలో ఉంటే, బాగైన తరవాత నడవడానికి చిన్నపిల్లవానివలే మరలా నడక నేర్చుకోవాలి.

నీ సహచరిణిని గాని, సహచరుని గాని, నీవు మరణము వల్ల గాని, పరిత్యాగ పత్రిక తీసికొనుట వల్ల గాని పోగొట్టుకొనియుంటే, పెండ్లి కాని ఏకాంగుని వలె ఉండుటకు నేర్చుకోవాలి. నీవు మరచిపోయిన వాటిని లేక ఇది వరకు ఎన్నడు చేయని దానిని చేయుటకు మళ్లీ నేర్చుకోవాలి. నీవు ఒక ఉద్యోగం సంపాదించుకోవాలేమో, వంట నేర్చుకోవాలేమో, లేక పిల్లలను పెంచడం ఏలాగన్న సంగతి నేర్చుకోవలసియుండునేమో. లేక నీకు తెలియని విషయాలను గూర్చి సరియైన నిర్ణయాలు ఎట్లు తీసికొనవలెనని నేర్చుకోవలెను.

ఒక కొత్త ఉద్యోగం సంపాదించుకోవడమో, లేక బజారుకు వెళ్లే పనులు ఎట్లు చేయవలెనని నేర్చుకోవడమో, లేక క్రొత్త పరిస్థితికి అలవాటై పోవడమో నేర్చుకోవలసియుండును.

ఈ క్రొత్త విషయాలలో నీవు నిమగ్నుడవైనప్పుడు, నీకేదైనా బాధాకరమైన పరిస్థితి ఎదురుకావచ్చును. అయినప్పటికీ, “నేనైతే ముందుకేపోతున్నాను” అన్న తలంపు నీకు తృప్తి కలిగిస్తుంది. కష్ట సమయాల్లో దేవుడు నీతో ఉంటానని వాగ్దానం చేశాడు. ఆయన యిచ్చు విడుదలకొరకు నీవు కనిపెట్టు కొనియున్నప్పుడు, ఆయన నీ పక్షముగా పనిచేయుచున్నాడని, నీవు ఆయన చేయు దానిని ప్రకృతి ప్రపంచంలో నీవు చూడలేకపోయినప్పటికీ, ఆయన నీతో ఉన్నాడన్న తలంపు నీకు ఎంతో ఆదరణ కలిగిస్తుంది. మత్తయి 28:20లో మన ప్రభువు ఇట్లు చెప్పాడు. “ఇదిగో, యుగసమాప్తి పర్యంతము నేను మీతో కూడా ఉన్నాను.”



# 2



## ఓంటరితనము వలన కలుగు భయమును పోగొట్టుకోవచ్చు

“వారి దుఃఖమునకు ప్రతిగా సంతోషమిచ్చి వారిని  
ఆదరించెదను. విచారము కొట్టివేసి నేను వారికి ఆనందము  
కలుగజేతును.”

యిర్మీయా 31:13





## 2



# ఓంటరితనము వలన కలుగు భయమును పోగొట్టుకోవచ్చు

ఓంటరిగా ఉన్నానే అనుకొనుట పాపంకాదు కనుక నీవు ఓంటరిగానున్నప్పుడు, నీకు కల్గిన బాధలకు తోడు అది ఒక నేరమని ఎంచుకోవద్దు.

ఓంటరితనం అనే భయాన్ని పారద్రోలవచ్చు దానికి కలిగిన కారణాలను గురించి మనం మదనపడనక్కరలేదు. ఏ కారణంలేకుండా సిగ్గుపడేవారు, ఎంతో భయభ్రాంతులతో ఉలిక్కిపడేవారు, ఇతరులు నన్ను గూర్చి తప్పుగా అంచనా వేస్తున్నారేమో అనుకునేవారు, నాయకత్వ పాత్రను నిర్వహించేవారు, వివాహంలో విడాకులు తీసుకున్నవారు అవివాహితులు, వితంతువులు, వయోవృద్ధులు, నన్ను అందరు విడిచిపెట్టిపోయారే అనుకునేవారు, ఇతరుల దూషణలకు గురియైనవారు, స్నేహబంధాలు కల్గియుండలేనివారు, స్త్రీ పురుష సంబంధాలను గూర్చి సరియైన అవగాహన లేనివారు, ఉద్యోగములలో సంతృప్తిలేనివారు వీరందరు ఓంటరితనంతో బాధపడుతుంటారు.

ఏకారణంవల్ల మనం ఏకాకులమైనప్పటికీ మనకు ఎనలేని దుఃఖం వాటిల్లుతుంది. అయితే ఒంటరితనంతో బాధపడువారు ఆస్థితిలో ఉండి వాపోవనక్కర లేదు. ఎందుకంటే ఆ పరిస్థితిని పరిష్కరించుకొనుటకు వీలున్నది.

లోన్ అను మాటనుండి అలోన్ (ఒంటరితనం) అనే పదం వాడుకలోనికి వచ్చింది. ఇంగ్లీషులో దానికి సమమైన పదానికి “వెబ్స్టర్” నిఘంటువు వ్రాసిన అర్థమేమనగా, “స్నేహితుడు లేకుండుట”, “కడగానుండుట” “దానంతట అదేయుండుట” అన్న అర్థాలు వ్రాయబడ్డవి. ఒంటరితనం యొక్క విశ్లేషణ రూపములేవనగా, “ఒంటరిగా”, “విడవబడినట్లుగా”, ఒంటరిగా నుండుటవల్ల విసుగుచెందియుండుట. సహవాసలేమివలన నిరాశచెందియుండుట, “విడవబడిన స్థితిగల” అను అర్థములు కూడా వచ్చును.

ఒంటరితనంవల్ల అంతరంగంలో వేదన కలుగుట, శూన్యములో ఉన్నానే అనుకొనుట, ఇతరుల ప్రేమకొరకు ప్రాకులాడుట అను లక్షణములు ఒక వ్యక్తిలో చూడగలము. అయ్యో నేను వట్టివాడనే, పనికిరానివాడనే, ఎట్టి గురి లేని జీవితం గడుపుతున్నానే అను అనుభవాలు కూడా ప్రస్ఫుటంగా కానవచ్చును. కొందరు ఒంటరితనాన్ని భరించలేక కృంగినతనంలోకి జారిపోయి ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే అపాయమును మనం ఊహించుకోగలము.

విచారకరమైన సంగతి ఏమనగా ఒంటరితనంతో బాధపడేవారిలో చాలామంది దానిని ఎట్లు పరిష్కరించుకోవాలో తెలియక, మరి కొంతమంది నిజాయితీగా దానిని ఎదుర్కొనలేక ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు. ఈ భయంకరమైన శత్రువునకు, కొందరు క్రైస్తవులు కుడా పూర్తిగా బందీలౌతున్నారు.

**ఒక్కడవే ఉన్నావంటే “ఒంటరితనం”**

**అనుభవిస్తున్నావని అర్థం కాదు**

నిఘంటువులో ఒక్కడే అన్న మాటకు ఒకే ఒక్కడుగా రెండవ మనిషి దగ్గర

లేకుండుట అన్న అర్థమిస్తుంది. వెబ్‌స్టర్ నిఘంటువులో “ఒక్కడే” అనగా స్నేహితులు కల్గియుండక పోవుట అన్న అర్థం మట్టుకు వ్రాయబడింది.

నీవు ఒంటరిగానున్నావా? (అనగా ఇతరులతో ఏ సంబంధం పెట్టుకోకుండా, ఉన్నావా?) నీవు ఏకాకిగా నున్నాననుకొనుచున్నావా? (అనగా అందరిచే విడువబడి, ఎవరివలన సహాయం పొందలేక, స్నేహితులు లేక యున్నావా?)

నీవు ఒక్కడవే ఉంటే “నేను ఒంటరితనంతో బాధపడుతున్నానే” అన్న భావన నీలో రానియ్యకూడదు. ఒకవేళ ఎంతోమంది స్నేహితుల మధ్య నీవు ఉన్నప్పటికీ నీకు ఒంటరితనపు అనుభవం ఉండదని నీవు ఆనుకొనవద్దు.

అప్పుడప్పుడు, మనజీవితంలో కలిగే ఆయాపరిస్థితులు మనలను ఒంటరితనం అనుభవంలోనికి నెట్టివేస్తాయి. ఒకడు తన పాత స్నేహితులను వదిలి వేరే పట్టణానికి పోయినప్పుడు తాత్కాలికంగా “ఒంటరితనం” అనుభవించవచ్చు. అయితే ఆ నూతన స్థలంలో నూతన స్నేహితులను ఆతడు సంపాదించుకోవచ్చు.

కాని అనేకమైన పరిస్థితులు మనలను శాశ్వతంగా “ఒంటరితనం”లోనికి నెట్టివేసే ప్రమాదముంది. ఆ పరిస్థితులనే మనం పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేయాలి.

“ఒంటరితనం” కలిగించే పరిస్థితులను రానియ్యకుండా చేసుకోలేము గాని, అట్టి పరిస్థితులు కల్గినప్పుడు వాటిని చక్కగా పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉంది.

## జీవితంలో కల్గిన గొప్ప విషాదకరమైన పరిస్థితులను బట్టి “ఒంటరితనం” లోనికి మనం జారిపోవచ్చును

భార్యనో, భర్తనో, లేక తల్లినో, తండ్రినో, లేక చిన్న బిడ్డనో, లేక ప్రియమైన స్నేహితునో మరణము సంభవించినందువల్ల పోగొట్టుకుంటే మనకు “ఒంటరితనం” తప్పక కలుగుతుంది. విడాకులు తీసికొన్నప్పుడు కూడా ఈ అనుభవం తప్పదు.

మన జీవితంలో ఏ సంభవము వల్లనైనా ఇక ఇదివరకు సాగినంత సాఫీగా జీవితం గడపలేమనుకున్నప్పుడు, మనం గొప్ప విపత్కరమైన అనుభవం కల్గి “ఒంటరితనం” మనలను వెంటాడుతుంది. ఇట్టి విపత్కరమైన సందిగ్ధస్థితి ఏర్పడినప్పుడు, మనం ఏదో ఒక దిశలోనికి తిరుగుతాము. అనగా మేలువైపునకు గాని లేక దిగజారిన జీవితంలోకి గాని మళ్లుకుంటాము. జయించేవారంగా గాని, లేక మన పరిస్థితుల క్రింద అణిగి ఓడిపోయేవారంగా గాని ఉంటాము.

ఏదో ఒక దశలో మనం సినిమాలు చూచియుంటాము. కొన్ని సినిమాల్లో ఎంతో జబ్బుగా ఉన్న వ్యక్తిని చూపిస్తారు. డాక్టరు ఆ రోగి యొద్దకు వచ్చి, పరీక్షించి తగిన మందులిచ్చి, “నేను చేయగల్గినంత చేశాను. ఇప్పుడు నా చేతుల్లో ఏమిలేదు.” అంటాడు, అనగా డాక్టరు గారు చెప్పేదేమంటే, ఆరోగి బాగుపడే అవకాశముంది; లేదా చనిపోవుటకు కూడా తగిన ఆస్కారముంది అని అర్థము.

ఒక విపత్కరమైన పరిస్థితి సంభవించినప్పుడు, దాని వలన కొంత మారిన పరిస్థితి చోటు చేసికొంటుంది. అది ఎంతో కష్టంగా జీవితం సాగేటట్లు చేస్తుంది.

## దుఃఖము యొక్క పరిణామక్రమము దుఃఖము కలుగజేయు ఆత్మ

లోతైన మనోవేదనను దుఃఖము అంటాము. అది మనకు కల్గిన నష్టమునుబట్టి కలుగుతుంది. దుఃఖించుటయనగా దుఃఖమును అనుభవించుటయని అర్థము. మనోవేదన గల్గియుండుట, విచారించుట, ఏడ్చుట, ఆవేదన కల్గియుండుట అన్న అర్థాలు కూడా ఈ పదానికి కలవు.

దుఃఖించుట ప్రతి మనిషికి అవసరము. అది ఆరోగ్యదాయకము. మానసికంగా గాని, ఉద్రేకాలలో గాని శారీరకంగా గాని దుఃఖము మేలు కలుగజేస్తుంది. దుఃఖపడుటకు నిరాకరించువాడు సహజమైన పరిస్థితిని ఎదిరించినట్లే. అందువల్ల అతని పూర్తి వ్యక్తిత్వంపై అది దుష్ప్రభావం చూపుతుంది.

అయితే “దుఃఖసహితమైన ఆత్మ” అన్న మాటల యొక్క అర్థము పూర్తిగా మనకు వేరే భావము కల్గిస్తుంది. అట్టి ఆత్మను మనం ఎదిరించకపోతే అది మన జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది. దానిని ఎదుర్కోని మన అదుపులో ఉంచకపోయినచో అది మన ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని, మన ప్రాణాన్ని సహితం అపాయంలో ముంచివేస్తుంది.

ఒక ఉదాహరణ చూద్దాము:

నా స్నేహితురాలి కుమారుడు ఒకడు లుకేమియా వ్యాధితో చాలాకాలము సతమతమై, చనిపోయాడు. అది ఆ కుటుంబ సభ్యులందరికి ఎంతో దుఃఖ పూరితమైన అనుభవంగా మారింది, అట్లు దుఃఖించుట న్యాయమే గదా!

ఒకరోజు ఆమె తన దుఃఖసహితమైన అనుభవాన్ని నాతో పంచుకుంది. ఆమె బట్టలు ఉతుక్కొనే సమయంలో, తన కుమారుని తలకు పోసికొనుచుండగా ఏదో ఒకటి తనను చుట్టూ ఆవరించినట్లనిపించింది.

తనను ఆవరించినది దుఃఖపరచు ఆత్మయన్న వివేచనను దేవుడామెకు అనుగ్రహించాడు. అప్పుడు ఆమె తనముందున్న బట్టలలో తన కుమారుని చొక్కాయి తీసికొని దానిని తనపై కప్పుకొని అది స్తుతి వస్త్రంగా ధరించు కొనుచున్నానని దయ్యానితో చెప్పింది. (యెషయా 61:3). ఆ మాటలు చెప్పి దేవుని కొనియాడుచు నాట్యం చేయ మొదలుపెట్టింది. ఆ విధంగా చేసినప్పుడు ఆమెపైనున్న వత్తిడి ఆమెను వదలి వెళ్లినట్లయింది.

ఈ స్త్రీ ఆ విధంగా ధైర్యంతో అణగార చేయు దుఃఖసహితమైన ఆత్మను ఎదిరించలేక పోయినట్లైతే ఎన్నో గొప్ప సమస్యలకు ద్వారం తెరచినట్లయ్యేది.

### దుఃఖము సంతోషంగా మార్చబడింది

“దుఃఖపడువారు ధన్యులు వారు ఓదార్పు బడుదురు”

మత్తయి 5:4

దుఃఖించు వారిని గూర్చిన వచనములు బైబిలులో అనేకములు గలవు.

యిర్మియా 31:13నందు, యెహోవా తన ప్రవక్త ద్వారా ఈ విధంగా వారి దుఃఖమునకు ప్రతిగా సంతోషమిచ్చి వారిని ఆదరించెదను, విచారము కొట్టివేసి నేను వారికి ఆనందము కలుగజేతును గనుక కన్యకలును యవ్వనులును వృద్ధులును కూడి నాట్యమందు సంతోషించెదరు. (యిర్మియా 31:13)

ఈ వచనమును బట్టి మనకు తేటపడునది ఏమనగా, దుఃఖము తరువాత ఓదార్పు పొందవలెనని మనము నిశ్చయం చేసుకోవాలి. ఒకవేళ ఓదార్పు కలుగకపోతే ఏదో ఒక తప్పిదము ఆక్కడ ఉన్నదని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

యెషయా 61:1-3 వచనములలో మనము ఈలాగు చదవగలము:

“ప్రభువగు యెహోవా ఆత్మ నా మీదికి వచ్చియున్నది దీనులకు సువర్తమానము ప్రకటించుటకు యెహోవా నన్ను అభిషేకించెను నలిగిన హృదయముగలవారిని దృఢపరచుటకును చెరలోనున్న వారికి విడుదలను బంధింపబడినవారికి విముక్తిని ప్రకటించుటకును యెహోవా హితవత్సరమును మన దేవుని ప్రతిదండన దినమును ప్రకటించుటకును దుఃఖాక్రాంతులందరిని ఓదార్చుటకును సీయోనులో దుఃఖించు వారికి ఉల్లాస వస్త్రములు ధరింపజేయుటకును, బూడిదెకు ప్రతిగా పూదండను దుఃఖమునకు ప్రతిగా ఆనందతైలమును భారభరితమైన ఆత్మకు ప్రతిగా స్తుతివస్త్రమును వారికిచ్చుటకును ఆయన నన్ను పంపియున్నాడు.

యెహోవా తన్ను మహిమ పరచుకొనునట్లు నీతి అను మస్తకి వృక్షములనియు యెహోవా నాటిన చెట్లనియు వారికి పేరు పెట్టబడును.”

పై వచనములనుబట్టి మనకు తేటపడిన సూత్రమేదనగా దేవుడు పరిపూర్ణమైన చేకూర్పు మనకు కలుగచేయ కోరుచున్నాడు. ఎవరైతే గాయపరచబడ్డారో వారు పూర్తిగా మరలా సంతోషపడాలని ప్రభువు కోరుచున్నాడు.

నీవు పోగొట్టుకొన్నదాని విషయం దుఃఖిస్తుండవచ్చు కాని అట్లు నీ జీవితమంతా ఆ స్థితిలో నుండనక్కర్లేదు. నీ దుఃఖమును నంతోషంగా మార్చుటకు దేవుడు వాగ్దానం చేశాడు. నీ దుఃఖదినములగుండా నీవు సాగిపోయేటప్పుడు నీవు ఆ వాగ్దానమును గట్టిగా హత్తుకోవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల భవిష్యత్తులో నీకు మేలుకలుగునన్న నిరీక్షణ నీకు కలుగుతుంది.

### మనముందుంచబడిన నిరీక్షణ

“కోరిక సఫలము కాకుండుట చేత హృదయము నొచ్చును”

సామెతలు 13:12

ఏ విషయములోనైనా కల్గిన నష్టమును గూర్చి దుఃఖపడుట అవసరము. అట్టిది ఆరోగ్యకరము కూడా. అయితే నిరాశలోనికి, నిరీక్షణ లేని స్థితిలోనికి మనం జారిపోకుండా చూచుకోవాలి. ఎందుకంటే అందువల్ల కల్గిన భారం మనం మోయలేము.

నిరీక్షణ లేక ఉండడం మంచిదికాదు. కనుకనే దావీదు తన కీర్తన 27:13,14లో వ్రాసిన మాటలను జ్ఞాపకము చేసుకోవాలి.

“సజీవుల దేశమున నేను యెహోవా దయను పొందుదునన్న నమ్మకము నాకు లేనియెడల నేనేమవుదును?”

యెహోవాకొరకు కనిపెట్టుకొని యుండుము. ధైర్యము తెచ్చుకొని నీ హృదయమును నిబ్బరముగా నుంచుకొనుము యెహోవాకొరకు కనిపెట్టుకొని యుండుము.”

ప్రపంచంలో ఈ భూమి మీద ఏమి జరిగినప్పటికీ యేసు క్రీస్తులో మనకు నిరీక్షణ యున్నది.

హెబ్రీ 6:17లో దేవుడు తానిచ్చిన వాగ్దానమును నెరవేర్చుటకు ఒక ప్రమాణమును చేసి తన మాటను బలపరుస్తున్నాడు. “తాను అబద్ధమాడ జాలని నిశ్చలమైన....మనకు బలమైన ధైర్యము కలుగునట్లు ప్రమాణము చేసి వాగ్దానములు దృఢపరచెను.” (18వ)

19వ పఠనములో ఆయన ఇంకనూ ఈలాగు చెప్పుచున్నాడు. “ఈ నిరీక్షణ నిశ్చలమును, స్థిరమునై, మన ఆత్మకు లంగరు వలెనుండి తెరలోపల ప్రవేశించుచున్నది.”

ఒక ఓడకు వేయబడిన లంగరు ఆ ఓడను తుఫానులో కొట్టుకొనిపోకుండా కాపాడును. నిరీక్షణయనునది లంగరువలె మన ఆత్మలు దుఃఖములలో వెళ్లుచున్నప్పుడు, అటు ఇటు కొట్టబడినప్పుడు ఆవిధంగా ఆదుకొంటుంది.

నీవు శ్రమపడుచు, నష్టమువల్ల కల్గిన బాధతో అంగలార్చునప్పుడు ఎందుకు అది సంభవించిందో నీకు గ్రహింపు కాకపోవచ్చును. దేవుడు నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాడని, నీకు ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు నీ ముందు ఉంచినాడన్న సత్యాన్ని నీవు తెలిసి కోవాలి. జీవిత తుఫానులో ఆయన నీ దుఃఖమును సంతోషానికి మారుస్తాడని, బూడిదెకు ప్రతిగా పూదండను నీకు ధరింపజేస్తాడని దేవునియందు నిరీక్షణ యుంచుము.



# 3



## దుఃఖములోని ఏడు పరిణామములు

“నీ స్వబుద్ధిని ఆధారము చేసికొనక నీ పూర్ణహృదయముతో యెహోవాయందు నమ్మకముంచుము. నీ ప్రవర్తన అంతటియందు ఆయన అధికారమునకు ఒప్పుకొనుము. అప్పుడు ఆయన నీ త్రోవలను సరాళము చేయును.”

సామెతలు 3:5,6



# 3



## దుఃఖములోని ఏడు పరిణామములు

ఏదో ఒక విషాదకరమైన సంఘటనను అనుభవించి, నష్టము కల్గిన తరువాత, మనమందరము దుఃఖ దినములద్వారా పోవలసివచ్చును. ఈ దుఃఖ పరిణామమునకు ఏడు దశలు, లేక ఏడు విధములుండును. ఈ దుఃఖపరిణామ సమయములో మనకేమి సంభవించునో తెలిసికొనుటకు ఈ ఏడు దశలలో ఒక్కొక్క దానిని గురించి నేర్చుకుందాము. అందువల్ల ఆయాదశలు మన జీవితంలో సంభవించినప్పుడు ఎట్లు లాభకరంగా వాటిని మలచుకోగలమో నేర్చుకొందాము.

**మొదటి దశ: నివ్వెర పోవుట మరియు సత్యమును**

**ఒప్పుకొనలేని స్థితి**

విషాదకరమైనస్థితి లేక నష్టము సంభవించినప్పుడు, మనుష్యులు మొదటిగా నివ్వెరపోవుదురు. మనం పూర్తిగా నాశనము గాకుండునట్లు ఈ రెండు సంభవములను దేవుడు ఒక కవచము ఇచ్చాడు.

**నివ్వెరపోవుట:**

ఈ స్థితియందు మనస్సులో కలత చెంది, భావోద్రేకములు ఒక్కసారిగా కుదుపుకు గురియై, మనకు తెలియకుండగానే గాయపరచబడును.

ఇట్టి నివ్వెరపోయిన స్థితి వాస్తవమునకు మనకివ్వబడిన లోతట్టు రక్షణ కవచమని చెప్పవచ్చును. అకస్మాత్తుగా కల్గిన నూతన పరిస్థితికి అనుగుణంగా మారుటకు ఈ నివ్వెర పోయినస్థితి సహాయపడును.

అసలు జరుగుతున్న స్థితిని అకస్మాత్తుగా ఎదుర్కొనకుండుటకు ఇది సాయపడును. ఆ స్థితిని ఎదుర్కొనుటకు ముందు మన మనస్సు సిద్ధపడాలి కదా! నివ్వెరపోయిన స్థితి వలన క్రొత్త పరిస్థితిని అర్థం చేసికొనే మనస్సు, మన భవిష్యత్తును గూర్చిన సరియైన గ్రహింపు కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకు ఒక కారు యొక్క వేగమును నియంత్రించు పరికరమును చూడండి. ఆ కారు పోవునప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఎదురైన ఒడుదుడుకులను తట్టుకొనుటకు ఆ పరికరము సాయపడును. అది లేకపోతే ఆ కారు ఆ కుదుపులకు పాడైపోవును.

పలుమార్లు మన విషయంలో కూడా అంతే జరుగును. జీవిత రహదారిలో పయనించునప్పుడు గుంటలు మెట్టలు వచ్చునని మనలో చాలామందికి తెలియదు. అవి మనకు అడ్డము వచ్చినప్పుడు వాటిని ఎదుర్కొనుటకు సిద్ధపాటు కల్గియుండము అప్పుడు పరిశుద్ధాత్మద్వారా మనలో అమర్చబడిన ఆ వేగ నియంత్రణ పరికరము వచ్చిన అడ్డలను తట్టుకొని మన తలంపులను అందుకు అనుగుణ్యంగా మరల్చి, మన ప్రయాణమును సుఖవంతము చేయును.

ఇట్టి నివ్వెరపోయిన స్థితి కొన్ని నిమిషముల పాటుండవచ్చును లేక కొన్ని వారముల పాటు ఉండవచ్చును. అంతకుమించి ఆ పరిస్థితి కొనసాగితే దానిలో ఏదో తప్పుగా ఉన్నట్లు తలంచవలెను.

ఆరోగ్యవంతమైన నివ్వెరపోయిన స్థితిని, శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఇచ్చు మత్తుమందుకు పోల్చవచ్చును. అట్టి మత్తు స్థితిలో ఎల్లకాలముండిపోలేము కదా? ఆలాగే నివ్వెర పోయిన స్థితి మనలను వాస్తవమును అకస్మాత్తుగా ఎదుర్కొనకుండా చేయును. అయితే ఆ స్థితి ఎక్కువ కాలముంటే మనం అపాయములో ఉన్నామని భావించాలి.

మా చిన్నాయన మరణించినప్పుడు నేను మా చిన్నమ్మ దగ్గర ఉన్న సంగతి నాకు జ్ఞాపకముంది. ఆయన చనిపోకముందు అనారోగ్యముతో కొంత కాలమున్నాడు. ఆయన చనిపోయిన తరువాత మా చిన్నమ్మ “ఆయన చనిపోయాడని నేను నమ్మును” అని పలుమార్లు చెబుతూండేది. ఆమెకు కలిగిన ఆ అపారమైన దుఃఖమును బట్టి దిగ్రాంతితో ఆలాగున ఆమె ప్రవర్తించింది.

అట్లు నివ్వెరపోయిన స్థితి లోబడి మనం వెళ్లుతున్నప్పుడు, ఒకేచోట కూర్చుండి ఏపని చేయకుండా దుఃఖాక్రాంతులముగానుండుట మంచిది కాదు. నాతోపని చేయుసిబ్బందిలోని ఒక స్త్రీ అకస్మాత్తుగా భయంకరమైన కష్టపరిస్థితిలో చిక్కుకుంది. ఆమె ఈ విధంగా చెప్పిన మాటలు నాకు జ్ఞాపకానికి వస్తున్నాయి. ఆమె చెప్పినదేమనగా “దేవుడు నాతో నీవు పనికల్గియుండు అన్నాడు. కనుక నేను ఇంటిదగ్గర కూర్చోకుండా ఉద్యోగానికి హాజరవుతున్నాను” అన్నది.

ఆమె ఆ స్థితిలో ఉద్యోగం చేయుచున్నప్పుడు ఆమె పనియొక్క నాణ్యత ఎట్లున్నదో నాకు తెలియదు కాని, తాను ఇంటిదగ్గరే కూర్చుండి, వైరాగ్యముతో నిండియుంటే అది ఆమెను అధోగతిపాలు చేస్తుంది. తన జీవితంలో ఏవి ప్రాముఖ్యమైనవో వాటన్నిటిని ఒక్క దినానే, ఆమె పోగొట్టుకుంది. కనుక ఆమెకు కల్గిన వైరాగ్యభావమేదనగా “ఇక ఏమి లాభము. ఏ పనిచేసి సంపాదించినా ఇంతేగదా!” అనుకున్నది. కనుక ఆమె జీవించియుంటే జీవితంలో సద్భావంతోనే జీవించాలని నిశ్చయించుకుంది.

నీవు విశ్వాసివైయుండి, నివ్వెరపోయినస్థితి నీకు సంభవించినప్పుడు, నీవు అత్యుక్త ప్రాణమునకుగల తేడా తెలిసికోవాలి. విషాద సంఘటన నీకు

ఎదురైనప్పటికి నష్టములబాటలో పయనించు సమయములోనైనా, నీ భావోద్రేకములకు పరిశుద్ధాత్మయొక్క నడిపింపునకు మధ్యగల తేడాను నీవు గమనించగల్గియుండాలి.

**సత్యమును నిరాకరించుట:**

నీవు సత్యమును నిరాకరించినప్పుడు నీ ఉద్రేకముల పరిధిలోను, నీ మనస్సులోను ఏదో ఒక స్థాయిలో అనారోగ్యము ఏర్పడును.

దేవుడు తన అత్మను మనలో ఉంచినందున ఆయాత్మ సత్యమును కల్గియుండు శక్తిని మనకిచ్చి, ఆయన చేతిని మనం పట్టుకొని చీకటి లోయలలో కలుగు ఎదుర్కాటులన్నిటిని ఓర్చు కొనుటకును సాయపడును.

దేవుని ఆత్మ మనలో నివసించుచూ మనలను కాపుకాయుచున్నందున రాజైన దావీదుతో కూడా మనం ఈ విధంగా చెప్పవచ్చు: “గాఢాంధకారపు లోయలో నేను సంచరించినను, ఏ అపాయమునకు భయపడను. నీవు నాకు తోడైయుండువు. నీ దుడ్డుకఱ్ఱయు, నీ దండమును నన్ను ఆదరించును.” (కీర్తనలు 23:4)

మరణము మనపైన తన నీడతో కప్పినను, మనము నిరీక్షణ కల్గి జీవించగలము.

నిరీక్షణను గురించి మనం తలంచినప్పుడు, భయంకరమైన అగ్ని గుండములో పాలు పొందిన షడ్రకు, మేషాకు, అబెద్నెగోలను గూర్చి జ్ఞాపకం చేసికోవాలి. (దానియేలు 3:8-27). ఏడంతలు అధికముగా చేయబడిన వేడిమిగల అగ్నిగుండములో వారు త్రోసివేయబడినప్పటికిని, ఆ మంచుచున్న కొలిమిలో మన ప్రభువు వారితోనుండెను.

కఠినమైన పరిస్థితిలోబడి వెళ్లుచున్నప్పుడు బైబిలులోని ఇటువంటి అంశములను మన ప్రోత్సాహము నిమిత్తము వాడుకొనవచ్చును. ఆ అగ్ని కొలిమిలో హెబ్రీయులైన ఆబాలురు పడవేయబడినప్పుడు వారికే శాశ్వతమైన

హానికలుగకుండా దేవుడు వారితో ఉండి కాపాడినరీతిగానే, మనం మన జీవితాలలో ఎట్టి పరిస్థితిని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పటికీని ఆయన మనతో ఉండును.

మనం సత్యమునుండి దూరస్థులము కాకుండా, ప్రతివిషయంలో విజయవంతులముగా బయటికి రావలెనని దేవుని చిత్తమైయున్నది. నిజాయితీగా బ్రతకడం కష్టమే కాని నిజాయితీ నుండి దూరమైనప్పుడు బ్రతుకు దుర్భరమౌతుంది.

### రెండవదశ: కోపము

నీవు నివ్వెరపోయినప్పుడు రెండవ దశలో నీకు కోపము కలుగుతుంది. దేవునిపై కోపము, సాతానుపై కోపము, నీస్వంత వ్యక్తిత్వంపై కోపము, మనకు హానిచేసినవాడు బ్రతికియున్నవాడైనా లేక చనిపోయినవాడైననూ వానిపై కోపము కలుగును.

### దేవునిపై కోపము చూపుట సరియైనది కాదు

దేవుడు స్వాభావికంగానే మంచివాడని, మన జీవితాలు ఆయన పరిపాలన క్రింద ఉన్నాయని మనకు తెలియును. కనుక ఏదైనా దుఃఖకరమైన పరిస్థితి సంభవించినప్పుడు ఆ సంగతులు మన జీవితాన్ని పాడుచేయకుండా అసలు మనలో అవి జరుగకుండా ఎందుకు అడ్డగించుటలేదో అన్నవిషయం మనకు అర్థం కాదు.

అంత అపారమైన నష్టము మనకు వాటిల్లినప్పుడు “దేవుడు మంచివాడైతే, సర్వశక్తిమంతుడైతే అంత అపాయకరమైన సంగతులు మనకు ఎందుకు జరుగనిస్తున్నాడు?” అని అంటాము. ఆ సంగతులు దేవుని పిల్లలమైన మన జీవితాల్లోనే జరిగితే అ ప్రశ్న భలే ఘాటైన ప్రశ్నగా తయారవుతుంది.

అట్టి పరిస్థితుల్లో, మన వివేచనా శక్తి పరారైపోతుంది. “అసలు ఇది సబబుగా ఉందా దేవునికీ?” అంటాము. మళ్ళీ, మళ్ళీ, “ఎందుకు, దేవా ఎందుకు?”

అంటాము ఎవరికి నష్టము వాటిల్లిందో వారు, ఓంటరితనంలో ఉన్నవారు, విసిగిపోయినవారు ఇదే ప్రశ్న అడుగుతూ ఉంటారు.

1 కొరింథీ 13:12లో పౌలు చెప్పిన మాటలను బట్టి మనకు అర్థమయ్యే దేమంటే, ఈ జీవితంలో ఎప్పుడూ కూడా మనకు అర్థంకాని కొన్ని ప్రశ్నలుంటూనే ఉంటాయి.

“ఇప్పుడు అర్థములో చూచినట్టు సూచనగా చూచుచున్నాము; అప్పుడు ముఖాముఖీగా చూతుము. ఇప్పుడు కొంతమట్టుకే యెరిగియున్నాను; అప్పుడు నేను పూర్తిగా ఎరుగబడిన ప్రకారము పూర్తిగా ఎరుగుదును.”

ఏదో పెద్దగా వాదోపవాదాలు చేయుడం, దాని జవాబు ఫలానిదైయుండ వచ్చునని అనుకొని నిజమైన జవాబు తెలియక తికమక పడడం వల్ల, మనకు గొప్ప కలవరం కలిగి వేదన పొందుతాము. అయితే (సామెతలు 3:5,6)లో ఉన్నట్లు యెహోవాయందలి నమ్మకం వల్ల నిజమైన నిశ్చయత, సరియైన మార్గం మనం పొందగలము.

“నీ స్వబుద్ధిని ఆధారము చేసికొనక నీ పూర్ణహృదయముతో యెహోవాయందు నమ్మకముంచుము నీ ప్రవర్తన అంతటియందు ఆయన అధికారమునకు ఒప్పుకొనుము అప్పుడు ఆయన నీ త్రోవలను సరాళము చేయును.”

జీవితంలో గొప్ప కష్టం సంభవించినప్పుడు మనకు సరియైన మార్గమును చూపువారు కావలెను. దేవునియందు నమ్మిక కల్గియుండుట వలన మనకు సరియైన మార్గం కనబడుతుందని లేఖనములు బోధిస్తున్నవి.

నమ్మకం కల్గినప్పుడు, కొన్ని జవాబు దొరకని ప్రశ్నలున్ననూ పరవాలేదనిపిస్తుంది.



ఈ సత్యం గ్రహించడం మనకు కష్టమనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మానవ స్వభావము ప్రతిదానికి జవాబు కావాలని ఎదురుచూస్తుంది. అందుకే రోమ 8:6లో “శరీరానుసారమైన మనస్సు గలవారు, దేవుని సంతోష పరచలేరు” అని వ్రాయబడింది.

మనం ప్రతిదానిని గ్రహించాలని కోరుతాము. అయితే పరిశుద్ధాత్మ మనకు హృదయంలో సమాధానమును గ్రహించి, శరీరానుసారమైన మనస్సు అర్థంచేసికొనలేనిదాని విషయంలో కూడా చికాకుపడనీయదు.

నీకు కల్గిన నష్టము, విషాదకరమైన సంఘటనద్వారా నీకెంత బాధ కల్గినప్పటికీ, పరిశుద్ధాత్మ నీకు గొప్ప సమాధానమును గ్రహించును. సమస్తము బాగానే జరిగిపోవునన్న సమాధానకరమైన మనస్సు నీకు కలుగును.

దేవునిపై కోపించుట సరియైన విషయం కాదు. ఎందుకంటే, ఆయన మాత్రమే మన సహాయానికి వచ్చువాడు. ఆయన ఒక్కడే మనకవసరమైన ఆదరణ, స్వస్థత దయచేయువాడు. కనుక జరిగిన ఏ సంగతియైనా, సత్యవిరుద్ధంగా మారలేదు. నీవు దేవుని ఎల్లవేళల నమ్ముకొనియుండాలని నిన్ను ప్రోత్సహిస్తున్నాను. నీవున్న పరిస్థితులను నీవు ఇప్పుడు గ్రహించుకోలేక పోయినప్పటికీనీ దేవుడు నిజంగా మంచివాడు కనుక, ఆయన మంచివాడు అని ఒప్పుకోవాలి.

కీర్తనలు 34:8లో, కీర్తనకారుడు మనలను ఈ విధంగా ప్రోత్సహిస్తున్నాడు. “యెహోవా ఉత్తముడని రుచిచూచి తెలిసికొనుడి. ఆయనను ఆశ్రయించు నరుడు ధన్యుడు.”

కీర్తనలు 86:5లో దేవుని గూర్చి ఈలాగు చెప్పుచున్నాడు. “ప్రభువా నీవు దయాళుడవు క్షమించుటకు సిద్ధమైన మనస్సుగలవాడవు. నీకు మొఱ్ఱపెట్టు వారందరియెడల కృపాతిశయము గలవాడవు.”

అఖరిగా కీర్తనలు 136:1 లో “యెహోవా దయాళుడు ఆయనకు కృతజ్ఞతా స్తుతులుచెల్లించుడి; ఆయన కృప నిరంతరముండును” అని మన కొరకు వ్రాయబడియున్నది.

దేవుడు ఉత్తముడు; అయితే దేవునిని మనము నమ్మలేమని, ఆయన ప్రేమ లేనివాడని సాతాను పదేపదే చెబుతాడు. ఆయన ప్రేమను గూర్చి, ఆయన నమ్మకత్వమును గూర్చి నీకు సందేహములున్నయెడల, అపొస్తలుడైన పౌలు ఈ అంశముపై వ్రాసిన మాటలను రోమా పత్రిక 8:35-39లో చదువుము.

“క్రీస్తు ప్రేమనుండి మనలను ఎడబాపు వాడెవడు? శ్రమయైనను, బాధయైనను హింసయైనను, కరవైనను, వస్త్రహీనతయైనను, ఉపద్రవమైనను, ఖడ్గమైనను మనలను ఎడబాపునా?”

ఇందును గూర్చి వ్రాయబడినదేమనగా — నిన్నుబట్టి దినమెల్ల మేము వధింపబడినవారము వధకు సిద్ధమైన గొఱ్ఱలమని మేము ఎంచబడినవారము.

అయినను మనలను ప్రేమించినవాని ద్వారా మనము వీటన్నిటిలో అత్యధిక విజయము పొందుచున్నాము. మరణమైనను, జీవమైనను, దేవదూతలైనను, ప్రధానులైనను, ఉన్నవియైనను, రాబోవునవియైనను, అధికారులైనను, ఎత్తయినను, లోతైనను, సృష్టించబడిన మరి ఏదైనను, మన ప్రభువైన క్రీస్తు యేసు నందలి దేవుని ప్రేమనుండి మనలను ఎడబాప నేరవని రూఢిగా నమ్ముచున్నాను.”

దేవుని విషయమై పిచ్చి పిచ్చి తలంపులు కలిగియుండవద్దు. పరిశుద్ధాత్మ మనయెడల జరిగించు పరిచర్యలను అంగీకరించండి. యేసు ప్రభువు ఈ క్రింది వచనాలలో చెప్పిన మాటలను గమనించండి.

“మీ హృదయమును కలవరపడనియ్యకుడి; దేవుని యందు విశ్వాసముంచుచున్నారు నాయందును విశ్వాసముంచుడి.”

“నేను తండ్రిని వేడుకొందును, మీయొద్ద ఎల్లప్పుడు నుండుటకై

ఆయన వేరొక ఆదరణకర్తను, అనగా సత్య స్వరూపియగు ఆత్మను మికనుగ్రహించును.”

“మిమ్మును అనాథలనుగా విడువను, మీ యొద్దకు వత్తును.”

యోహాను 14:1,16,18

ఈ మాటలద్వారా మీరు ఆదరణ పొందండి. దేవునిపై కోపించి, ఆయన యందు వినుగుదలచూపించుటకు నిన్ను రేపుచున్న సాతానును ఎదిరించండి.

సాతానుపై కోపము చూపుట ఎట్లు?

ఆమోసు 5:15లో మనము కీడును ద్వేషించవలెనని వ్రాయబడింది. సమస్త కీడులకు సాతాను మూలము, గనుక వానిపై కోపము కల్గియుండుట ఆరోగ్యదాయకమైన లక్షణమే. అయితే ఆ కోపము బైబిలు బోధనలను సరించుచుండవలెను.

ఎఫెసీ 6:12లో “ఏలయనగా మనము పోరాడునది శరీరులతో కాదు, గాని ప్రధానులతోను, అధికారులతోను, ప్రస్తుత అంధకారసంబంధులగు లోకనాధులతోను, ఆకాశమండలమందున్న దురాత్మల సమూహములతోను పోరాడుచున్నాము.” ఇంగ్లీషుభాషలోని ఆంప్లిఫైడ్ భాషాంతరము ప్రకారము, “మనము ప్రస్తుత అంధకార సంబంధులగు లోకములోని పరిపాలకులతో, దుష్ట ఆత్మలసముదాయముతో” అని వ్రాయబడింది.

కనుక మనము చేయు యుద్ధము, దేవునితోను సహపాటి మానవులతోను కాదు. గాని మన ఆత్మల విరోధియైన సాతానుతో నేను యుద్ధమాడుచున్నాను. అయితే సాతానుపై మనము చూపు కోపము ఎట్లు ప్రభావము గలదిగా నుండును? ఇందుకు నాస్వంత జీవితము నుండి ఒక ఉదాహరణను చూడండి.

దాదాపు 15 సం॥ల పాటు నా చిన్న వయస్సులో కల్గిన సంగతులను బట్టి నేను నా కోపమును చూపుతూ వచ్చాను. కాని నేను సరియైన రీతిగా నాకోపమును

కనుబరచలేకపోయాను. నా హృదయము కఠినమై పోయినందున ఇతరులతో విరుద్ధముగా ప్రవర్తించాను. ఎందుకంటే “మేలు చేత కీడును జయించాలి” (రోమా12:21) అని నేను నేర్చుకొన్నాను.

నా యొక్క బాల్య కాలపు సంతోషం, స్వేచ్ఛ నేననుభవించకుండా నా యొద్ద నుండి వాటిని సాతాను దొంగిలించాడు. అయితే నేను వానిపై కోపము చూపినప్పుడు నేను సాతాను పట్ల సాతానువలె ప్రవర్తించాను గనుక వానిపై నా ప్రవర్తన అంత ప్రభావము చూపలేదు. ఇప్పుడు నేను సువార్తను ప్రకటిస్తున్నాను, బాధించు వారికి సాయంచేస్తున్నాను. అనేకుల జీవితాలు దేవుని వైపు తిరుగునట్లు చేయగల్గుచున్నాను. దేవుని సువార్తను ఇతరులకు ప్రకటించుట ద్వారా సాతాను కల్గించు కీడును జయించగల్గుచున్నాను.

ఈ విధంగా సాతానుకు ప్రతీకారము చేయవచ్చు.

నీకు బాధగల్గినప్పుడు, వెంటనే ఇతరులకు మేలు చేయు కార్యక్రమములో నిమగ్నుడవైతే, నీకు ఎంతో మేలు కలుగును. ఇతరులకు సాయంచేసే కార్యక్రమంలో నీవు నిమగ్నుడవైతే నీ స్వంత బాధలను మరచిపోగలవు.

సాతానుపై కక్షతీర్చుకొనుటకు గాను నీవు యేసు యొక్క కార్యములలో నీ పూర్ణ శక్తితో నిమగ్నుడవై యుండాలి.

**నీ స్వయంపై నీవే కోపగించు కొనుట సరికాదు:**

ఏదైనా విషాదకరమైన సంఘటన సంభవించినప్పుడు నేను చేయవలసిన దానిని చేయుటకు విస్మరించానా? అని మనం తలస్తాము.

నేనొక స్త్రీతో మాటలాడుచుండగా ఆమె తన భర్త గుండెపోటుతో చనిపోయాడని, అతడు తన గుండెపోటు విషయం ఆమెతో చెప్పినప్పుడు, డాక్టరు గారి యొద్దకు వెళ్ళామా అని ఆమె సలహా ఇవ్వనందున తాను ఎంతో తప్పు చేసినట్లు అనుకున్నదని నాతో చెప్పింది.

తమ ప్రియులను పోగొట్టుకొన్నప్పుడు ప్రజలు, “ఇది చేసి ఉంటే బాగుండేది,” “ఇది చేయకుండా ఉంటే బాగుండేది” అని అనుకుంటారు.

అట్లు పశ్చాత్తాపపడుటకు ఎన్నో కారణాలు మనకు కనబడవచ్చు కాని జరిగిన దాని విషయమై అట్లు వాపోవుటవలన ఇదివరకు కల్గిన బాధను అధికము చేసినట్లుండును. సాతాను ఆ పరిస్థితులను ఆసరాగా తీసికొని నేరమంతా మనపై మోపును. అప్పుడు మనం జీవితకాలమంతా నేరస్తులమనే భావన కల్గి, మనలను మనం ద్వేషించుకొనే స్థానానికి వస్తాము. అది సాతాను యొక్క జిత్తులమారితనము.

ఫిలిప్పీ 3:13,14 లో ఈ విధంగా చెప్పాడు. “అయితే ఒకటి చేయుచున్నాను; వెనుక ఉన్నవి మరచి (లక్ష్యపెట్టక) ముందున్న వాటికొరకై వేగిరపడుచు ....గురియొద్దకే పరుగెత్తుచున్నాను.”

“వేగిరపడుచు” అన్నమాట నాకెంతో ప్రియముగానున్నది. అటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు నేను ముందుకు వేగిరంగా సాగిపోవాలి. అట్టి సమయాలలోనే సాతాను ఎదిరింపులను మనం జయించాలి.

ముగింపులు ఎల్లప్పుడు క్రొత్త ప్రారంభాలను మనముందుకు తీసికొని వస్తాయి.

దేవుడు మన కొరకు సిద్ధపరచిన క్రొత్త సంగతులు మనకు దక్కకుండునట్లు సాతాను ప్రయాసపడతాడు. గతించిన సంగతులు అనే ఉచ్చులో మనం చిక్కుకొని నిత్యము నిరాశలో జీవించాలని సాతాను యొక్క ఉద్దేశ్యము.

మనపై మనం కోపగించుకొని, మనపై మనం నేరము మోపుకొనుటవల్ల సాతానుయొక్క ఉద్దేశ్యములు మన జీవితములో జరుగుటకు దోహదపడకారుల మగుదుము. నిన్ను నీవు నేరస్తుడవన్న న్యూనభావము కల్గి బాధపడవద్దు. నీవు ఎక్కువ దుఃఖపడుచూ బలహీన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు సాతాను నిన్ను ఎదిరిస్తాడు. “నీవు నేరస్తుడవు”, “నీవు పశ్చాత్తాప పడాలి”, “బహుగా దుఃఖించాలి” అన్న

పదజాలాలు సాతానుయొక్క ప్రీతికరమైన ఆయుధాలు. కనుక నిన్ను ప్రోత్సహించు వాటిపైననే దృష్టియుంచి, నీకు దుఃఖము కల్గించువాటికి దూరంగా ఉండు.

వీటిని జ్ఞాపకం ఉంచుకో: దేవుని విషయంలో కోపించవద్దు. నిన్ను నీవు నేరస్తునిగా ఎంచుకోవద్దు. సాతానుపై పగతీర్చుకో, అదగా కీడును మేలు చేత జయించుము.

**ఇతరులపై కోపగించుకొనుట:**

మనలను గాయపరిచి బాధించినవారిపై కోపముంచుకొనుట సహజమైన విషయమే. అట్టివాడు మరణించిననూ వానిపై కోపముంచుకొందుము.

మా పినతండ్రి చనిపోయినప్పుడు మా చిన్నమ్మ, అతని దిండును నేలకు కొట్టి, “నీ వెండుకు నన్ను విడిచిపెట్టిపోయావు?” అని ఏడవడము నాకు గుర్తుకు వస్తుంది. ఆమెయొక్క మనస్సుయొక్క పరిధిలో అయన తన బుద్ధిపూర్వకంగా చనిపోలేదని ఎరిగినప్పటికీ ఆమెయొక్క భావోద్రేకములను బట్టి ఆమె అట్లు మాట్లాడుతుంది.

భావోద్రేకములకు స్వరమున్నదని వాటిని గాయపరచినప్పుడు అవి ఒక జంతువువలె రెచ్చిపోతాయని మనమెరగాలి. ఒక జంతువును గాయపరచినప్పుడు అది మనకు అపాయము కలుగచేసినట్లే భావోద్రేకములు సయితము మనకు కీడు చేయ ప్రయత్నించును.

మనకు నష్టము కల్గినప్పుడు, మన భావోద్రేకములు కక్షగా మారకుండా చూచుకోవాలి. పరిత్యాగ పత్రిక తీసికొన్నప్పుడు ఎవరివలన ఆ పరిస్థితి సంభవించెనో వారిపై కక్షతో వ్యవహరించుట తప్పదు.

కక్షతో నీ జీవితం వ్యర్థపరచుకోవద్దు. దేవునియందు విశ్వాసముంచి జరిగినది నీ మేలు కొరకు త్రిప్పుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. నీకు నష్టము కల్గినట్లుగానే అనేకుల జీవితాల్లో కూడ జరుగుచున్నది. నీ బూడిదెను పూదండగా మార్చుమని

దేవుని ప్రార్థించు. దుఃఖంతో ఒంటరితనంతో బాధపడేవారికి నీజీవితం మాదిరిగా ఉండాలని దేవుని ప్రార్థించు.

నీ ప్రియమైనవారిలో ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు, అతడు నిన్ను వదిలి పోయినందుకు నీకు కోపముండవచ్చు. “నీవు కొంతకాలం బ్రతికి ఉంటే బాగుండేది; నేను ఒక్క దాన్నే ఈ పిల్లలను పోషించి పెంచడం ఎంత కష్టం” అని నీవనుకొనుచుండవచ్చు.

అన్నివిషయాల్లో ఒడుదుడుకులేమీ లేని వారికి ఈ మాటలు వింతగా కనబడవచ్చు. కాని ఏదైనా గొప్ప ఉపద్రవము సంభవించినప్పుడు, బాధ కల్గినప్పుడు ఇతరులను నిందించే స్థితిలోనికి జారిపోతాము. ఈ విధంగా దేవుని మీద సాతాను మీద, స్వయం మీద, మనకు నష్టం కల్గించిన వారి మీద సాకులు చెప్పకుంటూ ఉండడం సరియైన విషయం కాదు. కాని, మనం అలాగే చేయడానికి మళ్లీ మళ్లీ ప్రయత్నిస్తాము.

మనకేదైనా విపత్తు గల్గినప్పుడు మనం స్వాభావికంగానే మనలను మనం సమర్థించుకొనుటకు ప్రయత్నిస్తాము.

అందువల్ల ఈ దుఃఖము కల్గే విధానం గూర్చి తెలిసికొని, దానితోపాటు కలుగు భావోద్రేకములేమిటోనని వాటిని గురించి నేర్చుకోవడం చాలా ప్రాముఖ్యం. గతంలో ఇట్టి భావాల విషయంలో పట్టించులేని వారంగా ఉండి వాటిని ప్రాముఖ్యమైనవిగా ఎంచలేదు.

గొప్ప నష్టం కల్గిన అనుభవాలలో విరుద్ధ పరిణామాలు ఏర్పడిన తరువాత, ఏమి జరుగనైయుందో అన్న భావన కలుగక ముందే ఆ సంగతులు నేర్చుకోవాలి. నీ భావోద్రేకములేమో ఎరిగి వాటిని పరిష్కరించుకొవాలి.

మన భావోద్రేకములను అణచివేయడం భావ్యంకాదు గాని, వాటిని వెలిబుచ్చుటకు సరియైన మార్గమేదో ఆలోచించి ఆ విధంగా చేయడం ముఖ్యం.

## మూడవ దశ: అదుపులో లేని భావోద్రేకములు

విషాదకరమైన సంగతులు తమ జీవితములో కల్గినప్పుడు ప్రజలు ఆయా రకములైన భావోద్రేకములకు గురియగుదురు. వాటిలో భాగంగానే పిచ్చిగా ప్రవర్తించుట, శ్వాస వేగంగా తీసికొనుట జరుగును. మనం అనుకోకుండానే అవి రావచ్చు, ఆగిపోవచ్చు కూడా. నేను బాగానే ఉన్నానని అనుకొన్న మరో గంటలోనే విచారము అతని కుదింబివేయవచ్చును.

ఉద్రేకములకు గురికాని మనష్యులు సయితము, వారికి నష్టము కల్గినప్పుడు ఉద్రేకములతో నిండియుండుట కద్దు. వారు వెక్కి వెక్కి ఏడ్చుట మనం చూడవచ్చు వారిని ఓదార్చినప్పటికిని, ఓదార్పు పొందుటకు ఇష్టపడరు.

ఉద్రేకములు కల్గియుండుటకు చాలామంది ఇష్టపడరు. ఉద్రేకములు అదుపు తప్పినప్పుడు అవి భయకారణములగును.

ఒకవేళ ప్రస్తుతము నీవు ఏదైనా ఉద్రేకపరమైన స్థితిలో ఉంటే, నీవు భయపడవద్దని బ్రతిమాలుచున్నాను. ఎందుకంటే ఉద్రేకమువలన కల్గిన పరిస్థితి ఎక్కువ కాలముండదు. మంచి అవగాహన కల్గినవాడవైతే పరిశుద్ధాత్మ శక్తిని బట్టి నీవు ఆ ఉద్రేక ఆవేశ పరిస్థితులను తప్పించుకోగలవు.

కొందరు ఏడ్చు బయటికి రానియ్యరు. ఏ ఉద్రేకము బయటికి కనుబరచరు. అది బహు అపాయకరము. దాగియున్న ఉద్రేకములు బలమైనవైనందున వాటిని తప్పక బయటికి వెళ్లగ్రక్కవలెను. అట్లు కానిచో అవి నీ మానసిక, భావోద్రేకముల, శారీరక ఆరోగ్య పరిస్థితిని చెడగొట్టును.

దేవుడు కన్నీళ్ల గ్రంథులు ఇచ్చి, ఏడ్చే శక్తి మనకిచ్చాడు కనుక, అవసరమైనప్పుడు తప్పక మనం ఏడ్వాలి.

కన్నీరు కార్చుటను గురించి బైబిలులో అనేక చోట్ల వ్రాయబడ్డది. కీర్తనలు 56:8లో, కీర్తనకారుడు తన కన్నీళ్లు దేవుని యొద్దనున్న బుడ్డిలో భద్రపరచబడినట్లు వ్రాశాడు. ప్రకటన 21:4లో దేవుని ప్రజల నిమిత్తము ఉపయోగ పడనైయున్న



క్రోత్త ఆకాశము, క్రోత్త భూమిని గూర్చి మాటలాడుచు, “ఆయన వారి కన్నుల ప్రతి బాష్పబిందువును తుడిచివేయును, మరణము ఇక ఉండదు, దుఃఖమైనను, ఏడ్వైనను వేదనయైనను ఇక ఉండదు, మొదటి సంగతులు గతింబోయెనని సింహాసనములోనుండి వచ్చిన గొప్ప స్వరము చెప్పుట వింటిని.”

ఆరోగ్యకరమైన ఏడ్పు, అనారోగ్యకరమైన ఏడ్పు రెండు విధానములునూ కలవు. గాయపడిన భావోద్దేకములను బయటికి విడిచిపెట్టుట ఆరోగ్యకరము. స్వయంజాలిని గూర్చి జాగ్రత్త వహించాలి. దానిని సరిగా పరిష్కరించకపోతే, అది నీపై తిరుగబడి నీ క్షేమస్థితిని భంగపరచును.

మనలను బాధించే వారిపై జాలిచూపుట దేవుడు మనలో ఉంచిన సద్గుణము. అయితే ఆ సద్గుణమును మనపైమనమే చూపించుకుంటే అది మనలను అవిటివారిగా మారుస్తుంది.

స్వయం జాలి అనునది మనలో ఒక చెడు అలవాటుగా మారవచ్చు. సాతాను దానినుపయోగించుకొని మనకు కల్గిన విషాద పరిస్థితి నుండి ముందుకు సాగి పోకుండా అడ్డగిస్తాడు.

ఇతరులను మనకు అనుకూలంగా మల్చుకొనుటకు మనం కన్నీరు కార్చకూడదు. ఇతరులు మనకు హానిచేయునప్పుడు వారిని ప్రేమించి, దయచూపాలి.

కొన్ని సమయాల్లో, మనమెంత బలవంతులమైనా కొంత ఇతరుల సాయం ఆవసరమౌతుంది. అయితే వారు మన సమస్యలను పరిష్కరించలేరని మనం ఎరగాలి. ఇతరులు మన బాధకు ఉపశమనం కల్గిస్తారు అనుకోవడంవల్ల మనం గొప్ప తప్పుచేస్తాము.

ఎవరైనా ఎప్పుడైనా మనకు కావలసినదంతా ఇవ్వలేరు. ఇతరులు మన వ్యక్తిగత అవసరాలు తీరుస్తారని ఎదురుచూడడం, వారితో మనకున్న సంబంధ బాంధవ్యాలపై దెబ్బతీస్తుంది.

భార్య తన భర్తను పోగొట్టుకున్న తరువాత, తన పిల్లలు తన అవసరతలు తీరుస్తారని వారిపై ఆధారపడడం సబబుగానేయుండును. ఆమె తన కాలము, తన సామర్థ్యం అంతా ఉపయోగించి తన పిల్లలను అంటిపెట్టుకొన్నప్పుడు అది సరిగానే ఉండును. అయితే వారు తన పిల్లలు గనుక ఆమెను తప్పక పరామర్శించాలి అన్న ధోరణి ఆమెకు కల్గినప్పుడు, వారు అంగీకరించకపోవచ్చు.

న్యాయంగా ఎవరి బ్రతుకు వారు బ్రతకాలి; ఇద్దరి మధ్య ఎంత ప్రేమ నెలకొన్నప్పటికీ, స్వార్థం పొడచూపినప్పుడు ఎవరునూ అట్టిప్రేమ చూపుటకు ఇష్టపడరు.

ప్రస్తుతము నీవు బాధింపబడుచూ కష్టములోనున్నట్లయిన, నీవు దేవునియందు విశ్వాసముంచవలెనని నిన్ను ప్రోత్సహించుచున్నాను. ఆయన ఏది ఉచితమని తలంచునో ఆ విధంగా నీ సంబంధ బాంధవ్యములను సరిచేయుటకు ఒప్పుకొనుము. నీ జీవితములో కల్గిన ఆ ఖాళీస్థలమును ఎట్లు నింపవలెనో ఆయనే ఎరుగును. అట్టి ఖాళీ ఏర్పడినప్పుడు, మన జీవితాలలో ఆ ఖాళీని ఆయనే పూరించును. అయితే మనం ఆయనపై ఆధారపడి ఇతరులను మనం అదుపులో ఉంచుటకు ప్రయత్నించకూడదు.

సామాన్యంగా ప్రజలు ఇతరులను తమ అదుపులో ఉంచుకొనుటకు బుద్ధిపూర్వకంగా ప్రయత్నించరు. మన బలహీన ఘడియలలో సాతాను మన విషయమై చర్యతీసికొనును. మనం క్రింద పడినప్పుడు మనపై దాడిచేయుటకు సాతాను సిగ్గుపడడు. మనం ఓంటరిగా, బాధలోనున్న ఘడియలను సాతాను చూచినప్పుడు వాడు వాటిని బంగారు తరుణములుగా ఎంచి మనలను శాశ్వతంగా తన బంధకములలోనికి తీసికొని శ్రమలపాలు చేస్తాడు.

కనుక మన ఉద్రేకములను సమతుల్యంలో ఉంచుకొనుట వల్ల సాతానుకు ద్వారము మూసిన వారమగుదుము.

కొన్ని సంవత్సరాలనుండి నేను నేర్చుకొన్న విషయమేమంటే చాలా సంగతులు మనకై మనమే చేసికొనుట ప్రయోజనకరము. ప్రజల సాయము మనకు అక్కరకు రాదని నా భావన కాదు. వారి సాయము మనకు తప్పక అవసరమే. మనము గాయపరచబడి బాధలోనున్నప్పుడు మనకు ఆదరణ కల్గించుటకు దేవుడు ఇతరులను వాడుకుంటాడు. అయితే మనం ఇతరులపై అతిగా ఆధారపడితే, అట్టి స్థితి దేవుడు మన జీవితాలలో పనిచేయుటకు ఆటంకముగా మారును.

నా బాల్య దశలో నాకు కల్గిన దుష్ప్రభావములనుబట్టి, నా భావోద్రేకములు బహుగా గాయపడినవి. అట్టి తరుణములో నా భర్త నాకు కల్గిన అవసరతలో నాకు సాయపడాలని ఆశించాను. నిజంగానే నాభర్తను దేవుడు ఉపయోగించుకొని నా భావోద్రేకములలో ఆరోగ్యకరమైన స్థితిని పునరుద్ధరించాడు. అయితే నేను వ్యక్తిగతంగా దేవునిపై ఆధారపడి ఎట్లు సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలో నేర్చుకున్నాను.

ఇతరులవైపుగాక, దేవునిపై మాత్రమేమనము ఆధారపడుటవల్ల కలుగు లాభమేమనగా మన వ్రేళ్లు ఆయనయందు చక్కగా నాటుకుంటాయి. ఆయన బండ. ఆయన స్థిరమైన పునాది, కనుక ఆయన చలించనివాడు. మనచుట్టు ఉన్న సంగతులు కదలి పోయినప్పటికిని ఆయన ఎన్నడు చలించడు.

నీ జీవితంలో కల్గిన విషాదకరమైన స్థితిని బట్టి, నీవు దుఃఖపూరితుడవైతే నీవు ఆ పరిస్థితిని బట్టి తండ్రి, కుమార, పరిశుద్ధాత్మ దేవునితో లోతైన సంబంధమును సంపాదించుకొనుము.

అట్టి పరిస్థితులను సాతాను కూడా వాడుకొని నిన్ను నాశనము చేయుటకు చూచునని జ్ఞాపకం ఉంచుకో. అయితే అతడు దేనిని నీకు నష్టము కల్గించ ప్రయత్నించునో దానిని దేవుడు నీ మేలునిమిత్తము వాడును. ఆయనను ఆ విధముగా నీవు నమ్ముకొనుము (ఆది.కాం. 50:20; రోమా 8:28).

## నాల్గవదశ: కృంగిన తనము

నీవు కృంగిన పరిస్థితిలో ఉంటే ఎంత మాత్రము చెడుగా ఆలోచించవద్దు. ప్రతివారు, వారి, వారి జీవితాల్లో ఏదో ఒక సమయంలో క్రుంగిన స్థితిని అనుభవించి ఉంటారు.

ఆత్మలో దుఃఖము నిండినప్పుడు కృంగిన స్థితి తప్పక కల్గుతుంది. ప్రభువునెరిగి ఆయనను ప్రేమించే వారి విషయములో సయితము ఇదినత్యమే. దేవుని హృదయానుసారుడుగా పేరుపొందిన దావీదు రాజు సయితము తాను వ్రాసిన కీర్తనలలో తన క్రుంగుదలను గూర్చి ప్రస్తావించాడు. అంతగొప్ప రాజైన దావీదు కృంగుదలను పరిష్కరించుకొనవలసివస్తే మనం కూడా ఆలాగే చేయాలి.

దుఃఖ సమయంలో ప్రతివారు తాత్కాలికమైన కృంగుదలను అనుభవిస్తారు. అయితే దుఃఖ సమయములో కలిగే కృంగుదలను అదుపులో ఉంచుకోలేకపోతే ఆ భావోద్రేకము పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది.

కృంగినతనమనగా, మామూలు స్థితి నుండి క్రిందికి పడిపోయినట్లగుట. దాని గురించి ఈ విధంగా మనం తలంచవచ్చు. యేసు మనకు మహిమ నిచ్చువాడు, మన తల ఎత్తు కొనునట్లు చేయువాడు. (కీర్తనలు 3:3) యేసు ప్రభువు మనలను పై స్థానములో ఉంచినప్పుడు, సాతాను మనలను క్రింద పడవేసి, గాయములు చేసి బాధ కలుగచేసి, సమస్యలు తెచ్చిపెడతాడు.

కృంగిన తనమువలన ఒకని బలము హరించిపోతుంది. అతడు దేనిని పట్టించుకోని వానిగా సోమరిగా నుండి దేనిని చేయుటకు ఇష్టపడడు. కృంగిన తనంగలవారు అవసరమైన నిద్రకంటే ఎక్కువగా నిద్రించి, వాస్తవ ప్రపంచానికి దూరంగా ఉండగోరుతారు.

కొందరు కృంగినతనంవల్ల ఎక్కడికో పారిపోయి దాగుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. జీవితంలో కలిగే సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి ఇష్టపడరు.

ఎందుకంటే సమస్యలనుండి పరుగెత్తి పారిపోవుట కంటేవాటిని ఎదుర్కోవడం కష్టమనిపిస్తుంది.

నా స్వంత జీవితంలో కల్గిన సమస్యలనుండి తప్పించుకోవడానికి నాకు 32 సంవత్సరాలప్రాయము వచ్చేవరకు పరుగెత్తుచునేయున్నాను. అయితే నేను పరిశుద్ధాత్మతోనిండినప్పుడు అయన నా జీవితములో చేసిన మొట్టమొదటి కార్యమేదనగా నన్ను సర్వ సత్యములోనికి నడిపించాడు. యేసు ప్రభువు చేప్పినట్లే అది జరిగింది. (యోహాను 16:13) సత్యము మనలను స్వతంత్రులనుగా చేయునని యేసు ప్రభువు చెప్పాడు. (యోహాను 8:32) మన జీవితములలో సత్యలితాల కోసం మనం సత్యమును వెంబడించాలి.

తరతరాలనుండి సమస్యగా మారుతున్న కృంగుదలను జయించుటకు దావీదు చేసిన దానిని చూద్దాము. కీర్తనలు 42:5-11లో అతనికి తన భావోద్రేకములలో కల్గిన కృంగిన స్థితిని గురించి ఈ విధంగా వ్రాశాడు.

నా ప్రాణమా, నీవు ఏల కృంగియున్నావు? నాలో నీవేల తొందర పడుచున్నావు? దేవునియందు నిరీక్షణయుంచుము. ఆయనే నా రక్షణకర్త అనియు నా దేవుడనియు చెప్పుకొనుచు ఇంకను నేను ఆయనను స్తుతించెదను.

నా దేవా, నా ప్రాణము నాలో క్రుంగియున్నది కావున యోర్దాను ప్రదేశమునుండియు హెరోమను పర్వతమునుండియు మిసారు కొండనుండియు నేను నిన్ను జ్ఞాపకము చేసికొనుచున్నాను.

నీ జలప్రవాహధారల ధ్వని విని కరడు కరడును పిలుచుచున్నది. నీ అలలన్నియు నీ తరంగములన్నియు నా మీదుగా పొర్లిపారియున్నది.

అయినను పగటివేళ యెహోవా తన కృప కలుగ నాజ్ఞాపించును రాత్రివేళ అయననుగూర్చిన కీర్తనయు నా జీవదాతయైన దేవునిగూర్చిన ప్రార్థనయు నాకు తోడుగా ఉండును. కావున-నీవేల నన్ను

మరచియున్నావు? శత్రుబాధచేత నేను దుఃఖా క్రాంతుడనై సంచరించవలసి వచ్చే నేమి అని నా ఆశ్రయదుర్గమైన నా దేవునితో నేను మనవి చేయుచున్నాను. నీ దేవుడు ఏమాయెనని నాశత్రువులు దినమెల్ల అడుగుచున్నారు. వారు తమ దూషణలచేత నా యెముకలు విరుచుచున్నారు.

నాప్రాణమా, నీవేల క్రుంగియున్నావు? నాలో నీవేల తొందరపడుచున్నావు? దేవునియందు నిరీక్షణ యుంచుము, ఆయనే నా రక్షణకర్త నా దేవుడు ఇంకను నేనాయనను స్తుతించెదను.

ఈ లేఖన భాగము నాకెంతో యిష్టము. ఎందుకనగా రాజైన దావీదు కృంగిన తనములోనున్నప్పుడు, అతని ప్రాణము సొమ్మసిల్లినప్పుడు, అతడు దానిని ఎదిరించాడు. అనగా అతడు కృంగుదలను అనుభవించినప్పటికీ, అతడు దానివలన అణగారిపోలేదు. తన స్వంత పరిస్థితి విషయం తనతో తానే మాటలాడుకున్నాడు. మనం కూడ అట్టి పరిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు మనతో మనం మాటలాడుకోవాలి.

దావీదు తనకున్న ఉద్దేశ్యములను గూర్చి మాటలాడుట నలన, అతని ప్రాణము విరుద్ధ భావములతోను దుష్ప్రభావముతోను నిండిన స్థితినుండి విడుదల పొందుతుంది.

ఎంతోకాలం నుండి మనలను వేదిస్తున్న కృంగుదలను మనం ఎదిరించి దేవుని కాపుదలను ఆనుభవించాలి. దుఃఖపడుట ఆరోగ్యకరమైనప్పటికిని, విచారము, నష్టము కృంగుదల అను భావోద్రేకములు మనకు కలుగకుండా దుఃఖించలేము. అయితే ఆ దుఃఖము హద్దు దాటి, ఉండవలసిన స్థాయికంటే ఎక్కువైనప్పుడు గొప్ప నష్టము కలుగజేస్తుంది.

మన భావోద్రేకములను మనం సహజమైన రీతిలో బహిర్గతం చేస్తే అవి ఆరోగ్యదాయకముగా నుండును. అయితే ఆ భావోద్రేకముల ఆదుపులోనికి

మనలను మనం లోపరచుకొంటే, అవి బహు వినాశమునకు దారితీయును. కనుక మీ భావోద్రేకములను అణచివేయటకు ప్రయత్నించకండి. అదేసమయంలో అవి మిమ్ములను శాసించే స్థితిలోనికి మిమ్మును మీరు తెచ్చుకోకండి.

స్వయాన్ని అదుపులోనుంచుకొనుటకు ఒకడు ఇష్టపడకపోతే అనగా తన భావోద్రేకములు తనను అదుపులో పెట్టుకొనేస్థితికి తెచ్చుకుంటే, వాడు తన జీవితాన్ని తన చేతులారా నాశనం చేసుకొంటాడు.

భావోద్రేకములు దేవుడిచ్చిన వరము. మానవ మనుగడకు అవి ఎంతో అవసరము. అనుభూతులు లేని జీవితం ఎవరు జీవించకోరరు. అయితే మన అనుభూతుల పరిధిలోనే జీవించుటకు మనం ఇష్టపడము. దానికి గల ఒక కారణమేమంటే, అనుభూతులకు నిలకడదనం ఉండదు. ఒకే ఒక విషయం మన జీవితంలో నెలంతా సంభవిస్తూ ఉంటే, ఆ ఒక్క విషయములోనే మన అనుభూతులు వేయి వెవ్వేరు రకాలుగా మారుతాయి.

అవాంతరాలు, విషాదకరమైన పరిస్థితులు సంభవించినప్పుడు, ప్రజలు నిలకడలేని ఆలోచనలు అనుభూతులు కల్గియుంటారు. అందువల్ల దుఃఖ సమయంలో మనకు మరొక దశ తటస్థిస్తుంది.

## 5వ దశ: తారుమారు చేయు భావోద్రేకముల స్థితిగతులు

దుఃఖ పరిణామములగుండా పోవునప్పుడు నీకు కల్గిన విషాదకరమైన సంఘటన లేక అపారనష్టము నీవు భరించలేనిదన్న అనుభూతి నీకు కలుగుతుంది.

నీకు కల్గిన బాధాకరమైన అనుభవాలు నీకు నిరాశ కల్గించేవిగా కనబడి, కొంతసేపు తరువాత పూర్తిగా తగ్గిపోవడం సహజమైన స్థితి అని చెప్పవచ్చును. అయితే కొన్ని సందర్భాలలో ఆవిధంగా జరుగదు. ఆ అనుభూతులు

తగ్గిపోతున్నట్లు కనబడినప్పటికిని, అవి కొన్ని సందర్భాలలో మనలను తారుమారు చేస్తుంటాయి.

అట్టి అనుభూతులను సముద్ర తరంగముల ఆటు-పోటు స్థితికి పోల్చవచ్చు. ప్రారంభంలో నిరాశకల్పించు తలంపులు ఎటువంటి అడుపులేకుండా కలుగుతుంటాయి. ఆ విధంగా ఆ తలంపులు నిన్ను అధోగతికి ఈడ్చుకు పోయినట్లవుతుంది. ప్రపంచంలో సామాన్యంగా అందరి జీవితాల్లో సంభవించే పరిస్థితి ఇదే. మానవ చరిత్రలో ఇదే రీతిగా జరుగుతుందని మనం చెప్పవచ్చు. కీర్తనలు 42:6,7 వచనాలు మనం జ్ఞాపకం చేసికొంటే, దావీదు రాజు సయితము తన నిరాశను గూర్చి ఏమి వ్రాశాడో చూడగలము. “నా దేవా నా ప్రాణము నాలో కృంగియున్నది. కావున యొర్దాను ప్రదేశమునుండియు, హెర్మోను ప్రదేశము నుండియు, మిసారు కొండనుండియు నేను నిన్ను జ్ఞాపకము చేసికొనుచున్నాను. నీ జలప్రవాహ ధారల ధ్వని విని కరడు కరడును పిలుచుచున్నది. నీ అలలన్నియు, నీ తరంగములన్నియు నామీదుగా పొర్లి పారియున్నవి.”

అయినప్పటికిని, ఎడతెగకుండా మీదికి ఎగసిపడు అలల అలజడి సయితము కొంతసేపయిన తరువాత తగ్గు ముఖంపట్టడం చూడగలము. అప్పుడు ఇక ఈ బాధ మళ్లీ రాదులే అనుకునే శోధన మనకు కలుగవచ్చు. నీవను కొనని ఘడియలో మళ్లీ ఆ బాధ పూర్తి ప్రభావంతో విజృంభించవచ్చును. ఏదో ఒకటి సంభవించి, ఇంతకు ముందున్న జ్ఞాపకాన్ని రెచ్చగొట్టుటవల్ల, పాత భావోద్రేకాలు ఎక్కడ లేని ఉద్రిక్తతతో మన పైబడును.

చనిపోయిన వారి విషయమై చేసే సాంవత్సరికాలు, లేక ఆయావిషాద సంఘటనల జ్ఞాపకార్థదినాలు, సెలవులు, పుట్టుకదినాలు ఇటువంటివి సాఫీగా జరపడం చాలా కష్టం.

సెలవులు వాడుకునే సమయాల్లోనే ఆత్మహత్యలు ఎంతో ఎక్కువైతే జరుగునని నాకు తెలిసింది. తమ ప్రియుల ఆకస్మిక మరణాలను, అటువంటి



చేదు విషాద సంఘటనలను తలంచుకొన్నప్పుడు తట్టుకోవడం ఎంత కష్టమో అలోచించండి. అయితే యేసును ప్రభువుగా ఎరిగినప్పుడు ఆయన మనలను ఆదుకుంటాడని మనకు తెలిసినప్పుడు ఆ విషయాలు ఓర్చుకోవడం సులభమే.

యేసు క్రీస్తును నమ్మిన మనకు పరిశుద్ధాత్మ ఇచ్చు ఆదరణ కల్గియుంటాము. అయినను ఈ సందర్భాలు మనకు కూడా కలవరం కల్గిస్తాయి. మరి యేసు క్రీస్తుని ఎరుగని వారి హృదయాలు ఖాళీగా ఉండును గనుక వారు తమ ప్రియులను పోగొట్టుకున్నప్పుడు వారెట్లు ఓదార్పు నొందుదురు?

అటువంటి సమయాల్లో వారిని సాతాను శోధించి ఇక జీవించి లాభం లేదనుకునేట్లు చేస్తాడు. ఎందుకంటే వారికి గల్గిన బాధ వారు భరించలేనంత గొప్పది.

కొన్నిసార్లు కొంతమంది, “అబ్బో ఆ సంవత్సర వార్షికదినము వస్తుందంటే నా గుండె అవిసినట్లవుతుంది” అని ఆ కార్యమునకు ముందుగానే భయపడిపోతారు.

జడియుట అనునది భయానికి ముందుగా వస్తుంది. దేనికైనా నేను జడిస్తే అది నాకేమాత్రం దీవెనకరంగా ఉండదు. అటువంటి భావోద్దేశాలు కల్గినప్పుడు ప్రభువు నిన్ను బలపరచునట్లు ప్రార్థించుమని నీకు సలహా ఇస్తున్నాను.

నీలో భయము కల్గించే భావన మొదలైనప్పుడు, నిన్ను గొప్ప శక్తితో జయించ ప్రయత్నించు ఉద్దేశములను జయించుటకు ప్రభువును ప్రార్థనలో అడుగవలెనని నిన్ను ప్రోత్సహించుచున్నాను.

కొన్నిసార్లు మనము అనుకోకుండానే భయపడిపోతాము. కనుక మనం ప్రార్థించేవారమైతే మనకు జరుగుచున్న విషయాలను గూర్చిన అవగాహన కల్గియుంటాము. గనుక కలవరం, భయం కల్గించే పరిస్థితిలోనికి దిగజారిపోవుటకు ఆస్కారముండదు.

## 6వ దశ: కలవరము, అయోమయం, భయము

మన జీవితాల్లో పెద్ద పెద్ద సమస్యలు ఉత్పన్నమైనప్పుడు, వాటిని మనం ఓర్చుకోవాలని పిలువబడ్డాము. ఎందుకంటే అట్టి సమస్యలు మన భావోద్దేశాల్లో ఊహించుకోలేని మార్పులు కలుగజేస్తాయి. అట్టి మార్పులు మన ఇష్టప్రకారమైనవైనప్పటికిని వాటికి అలవాటుపడడం బహు కష్టమనిపించును.

అయితే అట్టిమార్పు విషాదసంఘటననుబట్టి వచ్చినదైనచో, తప్పక కలవరము, అయోమయము, భయము చోటుచేసుకొంటాయి. ఎందుకంటే భవిష్యత్తు కొరకు మనం వేసుకొన్న మన పథకాలు దెబ్బతింటాయి. అనగా, మనం అనుకున్నట్లు సెలవుమీద వెళ్లలేము, లేక ఒక కంపెనీలోని ఉద్యోగ విరమణ సాదా సీదాగా జరగలేదు, లేక మనం అనుకున్న సంగతులు జరుగలేదు.

ఇక క్రొత్త దిశానిర్దేశం జరగడానికి ఎంతోకాలం పడుతుంది. అందువల్ల అకస్మాత్తుగా మన మనస్సుల్లో అనేక ప్రశ్నలు రేకెత్తుతాయి. ఆ ప్రశ్నలన్నిటికి జవాబు ఒకేసారి కావాలనుకుంటాము.

మన విషయంలో సన్నిహితంగా ఉండే బంధువులు సయితము, “ఇప్పుడేమి చేయాలనుకుంటున్నావు? ఎక్కడికెళ్తావు? నీవు పనికి వెళ్తావా లేక కొంతవ్యవధి తీసుకుంటావా?” అన్న ప్రశ్నలు వేస్తారు.

ఈ ప్రశ్నలన్ని నిజంగా అడగవలసిన ప్రశ్నలే. అన్నిటికీ సరియైన జవాబులు తరవాతైనా చెప్పక తప్పదు.

జీవితాన్ని తారుమారుచేసే విషాదకరమైన పరిస్థితి సంభవించినప్పుడు, భవిష్యత్తు విషయంలో కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసికొనవలసియుండును. అయితే ఆ నిర్ణయాలు తీసికొనేటంత సిద్ధపాటు నీకు లేకపోవచ్చు. కనుక నీమనస్సులో సిద్ధపాటు లేకయున్నావేమో! ఏదో ఒక నిర్ణయం తీసికోవాలనుకున్నావు కాని దానిని అకస్మాత్తుగా మార్చుకోవలసి వచ్చింది. నీ భావోద్దేశాలు నిలకడలేని

స్థితిలోనున్నవి. మామూలు సమయాల్లో ఉన్నట్లు గాక అవి గడియారపు లోలకమువలె నిలుకడలేకున్నవి.

నీవు ఇట్టి కలవరము, అయోమయస్థితిలో ఉన్నప్పుడు భయం కూడా వాటికి తోడవుతుంది. “ఆర్థికంగా నేనిప్పుడు ఏమి చేయాలి? నాకు ఈ సంగతులు చేతగావే? నేనిప్పుడేమి చేయాలి?” అని నీవు తలస్తావు.

అటువంటి కలవరంలో నీవుంటే, హెబ్రీ పత్రికలోని ఈ వచనాలను నీవు ధ్యానించాలని నేను కోరుతున్నాను. ఎందుకనగా ఈ వచనాలు నాకు వ్యక్తిగతంగా ఎంతో ఆదరణ నిరీక్షణ కలుగజేశాయి. నీకు కూడా అట్టి ఆదరణ కలుగుతుందని నేను నమ్ముతున్నాను.

“నేను నిన్ను ఏ మాత్రమును విడువను, నిన్ను ఎన్నడును ఎడబాయను. (నేను ఎన్నడు ఎట్టి పరిస్థితిలోను నిస్సహాయునిగా వదలి పెట్టను, నిన్ను క్రింద పడునట్లు చేయను. నిన్ను పట్టుకొనియున్న నా చేతులు తమపట్టును వదలనివ్వను. ఇది నిజము) అని ఆయనయే (దేవుడే) చెప్పెను గదా!”

హెబ్రీ 13:5

భవిష్యత్తులో ఏమి జరగవలెయుందో మనకు తెలియనప్పుడు, భవిష్యత్తును గూర్చి బాగుగా ఎరిగినవానినైనా ఎరుగుట మనకు ఊరటకల్పించును. కీర్తనలు 139:15-17లో కీర్తనకారుడు మనకిచ్చు గొప్పనిశ్చయత ఏదనగా మన పరలోకపు తండ్రి, మన గతాన్ని ప్రస్తుతాన్ని, మన భవిష్యత్తును కూడా ఎరిగియున్నాడని చెప్పుచున్నాడు.

“నేను రహస్యమందు పుట్టిననాడు భూమియొక్క అగాధ స్థలములలో విచిత్రముగా నిర్మింపబడిననాడు నాకు కలిగిన యెముకలను నీకు మరుగై యుండలేదు నేను పిండమునై యుండగా నీ కన్నులు నన్ను చూచెను నియమింపబడిన దినములలో ఒకటైన కాకమునుపే నా దినములన్నియు

నీ గ్రంథములో లిఖితము లాయెను. దేవా, నీ తలంపులు నాకెంత ప్రియమైనవి వాటి మొత్తమెంత గొప్పది.”

కీర్తనలు 139:15-17

దేవుడే అల్పయు, ఓమేగయునైయున్నాడు. ఆయనే ఆదియు అంతమునై యున్నాడు. కనుక ఆదికి అంతానికి మధ్యలోనున్నవాడు కూడా ఆయనే, ఆయన మన పరిస్థితి ఎరుగును. ఆయన మన నాయకుడై మనలను నడిపించును. అయితే ఆయన మనలను నడిపించునట్లు మనం ఆయనను నమ్ముకొని విశ్వసించాలి.

మనకు ప్రతిరోజు ఏమి కావలెయునో వాటిని మన పరలోకపు తండ్రి రోజు వారీగా మనకిచ్చును. ఒక రోజు ఉదయించగానే ఆ రోజుకు కావలసిన కృప కూడా మనకు అందుబాటులోనికి వచ్చును. అందువల్ల భవిష్యత్తులో ఏమి జరుగబోతుందో మనకు తెలియక మనం కలవరపడుతుంటాము.

కనుక రాబోయే సంగతులను గూర్చి మనం ఆలోచించినప్పుడు, రాబోయే కష్టాలను ఎట్లు ఎదుర్కోవాలోనని భయపడతాము. అట్లు భయపడుటకు కారణమేమనగా దేవుని కృపమనపైన లేకపోవుటయే.

అక్కరగల స్థలములోనికి వచ్చినప్పుడు దేవుని కృప మనలను కలిసికొనినట్లు మనము అనుభవపూర్వకముగా తెలిసికొనగలము.

23వ కీర్తన కొన్ని వేలసంవత్సరాల నుండి కోట్లకొలది ప్రజలకు ఆదరణ కల్గించుచున్నది. నీకు కలవరం, అయోమయస్థితి, భయం కల్గినప్పుడు నీ ఆత్మకు లంగరుగా ఆ కీర్తనను నీవు వాడుకొనవచ్చు.

యెహోవా నా కాపరి...(నన్ను పోషించేవాడు నామార్గదర్శి నా కేడెము)  
నాకు లేమి కలుగదు.

(పచ్చని, తాజా) పచ్చికగల చోట్లను ఆయన నన్ను పరుండజేయుచున్నాడు. శాంతికరమైన జలములయొద్ద నన్ను నడిపించుచున్నాడు. నా ప్రాణమునకు ఆయన సేదదీర్చుచున్నాడు.

తన నామమునుబట్టి నీతిమార్గములలో (అనగా యదార్థమైన మంచి మార్గములో) నన్ను నడిపించుచున్నాడు.

(నూర్యుడు లేని లోతైన) గాఢాంధకారపు లోయలో నేను సంచరించినను ఏ అపాయమునకు భయపడను (జడియను) నీవు నాకు తోడైయుండువు నీ దుడ్డుకణ్ణయు(నన్ను కాపాడుటకు) నీ దండమును (నన్ను నడిపించుటకు) నన్ను ఆదరించును.

నా శత్రువులయెదుట నీవు నాకు భోజనము సిద్ధపరచుదవు, నూనెతో నా తల అంటియున్నావు. నా గిన్నె (అంచుల మట్టుకు) నిండి పొర్లుచున్నది.

నేను బ్రతుకు దినములన్నియు కృపాక్షేమములే నా వెంట వచ్చును. చిరకాలము నేను యెహోవా మందిరములో (సన్నిధిలో) నివాసము చేసెదను.

కీర్తనలు 23:1-6

## 7వ దశ: శారీరక సూచనలు

ప్రియుల మరణమును బట్టి విషాదకరమైన సంఘటనలకు గురియైనవారు దుఃఖమును అనుభవించునప్పుడు శారీరక సూచనలు బయలుపరచెదరు. ఎందుకంటే శారీరకంగా, మానసికంగా వారి దుఃఖము వారు భరించలేనిదిగా నుండును.

భావోద్రేకములలో ఒత్తిడి కల్గినప్పుడు, ఆ ఒత్తిడి శరీరవిషయంలో కూడా ఆవేదన కలుగజేస్తుంది. శరీరములో ఇదివరకున్న బలహీనతలు బహుగా

అధికమైపోతాయి. అందువల్ల శారీరక నొప్పులు, రోగము లేక వ్యాధిగ్రస్తమైన స్థితి తటస్థించును.

భరించలేని ఒత్తిడివల్ల, తలలో, గొంతు భాగములో వీపులో, కడుపులో కూడా నొప్పి కలుగుట సామాన్యంగా జరుగుతుంది. అట్టి పరిస్థితి నుండి తప్పించుకొనుటకు శరీరవ్యాయామము అవసరము.

దుఃఖము సంభవించినప్పుడు, కూర్చోని ఆలోచించుట మామూలుగా జరుగుతుంది. ఇట్లు జరుగుట సహజమే. అయినప్పటికీ ఇట్టి పరిస్థితిని అధిగమించుటకు ప్రయత్నించవలెను. బలవంతంగానైనా దీనిని సాధించవలెను.

కొన్నిసార్లు చాలా దూరాలు నడవడం కూడా ఈ విషయాల్లో సహాయకరంగా ఉండును.

నీకు భౌతికమైన ఒత్తిడి కల్గింది గనుక, తగినంత వ్యాయామం మాత్రం చేయుటకు జ్ఞాపకముంచుకో.

వ్యాయామముల వలన మానసిక శారీరక ఒత్తుడుల నుండి విడుదల కలిగి కండరములు యధాస్థితికి వచ్చునన్న ఋజువులు కలవు.

దుఃఖసమయములో ఆకలి లేకపోవడం సహజంగా కలిగే లక్షణమే. కాని ఎక్కువ కాలము భోజనము చేయకపోవుట వలన నీ ఆరోగ్యమునకు విఘాతము కలుగును. భోజనం చేయుటకు ఇష్టము కానప్పుడు, బలవర్ధకమైన అహారము లేవైనా కొద్ది మోతాదులోనైనా తీసుకొనవలెను.

దుఃఖసమయములో నిద్రపట్టదు. అయినను కొంతసేపైనా నిద్రించుట అవసరము. అలసిపోయి, బలహీనమై, భోజనం లేక వత్తిడికి గురియైన శరీరము జబ్బులకు, రోగములకు ఆహ్వానము పలుకునదిగా నుండును. కనుక ఒత్తిడులు కల్గిన సమయాల్లో ఆరోగ్యముగానుండు నిమిత్తము, ఎంత వీలైతే అంత వ్యాయామము భోజనము, విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను.

దుఃఖసమయములో, మరియు దానికి సంబంధించిన 7 దశలలో కూడా, నీ అనుభవములలో కలిగే విషయాలు చాలా సామాన్యంగా అందరికీ జరిగే విషయాలే. వాటన్నిటి ద్వారా సాగిపోకపోతే మన భావోద్దేశాలలో ఆరోగ్యంగా ఉండలేము.

మన భావోద్దేశాలు మనకు అనుకూలంగా లేవని వాటిని అణచివేస్తే అవి వేరే మార్గాలద్వారా మనకు హాని కలిగిస్తాయి.

ఇతరులకు కనబడకుండా కొన్ని సంగతులను దాచివేద్దామని మనము తలస్తాము గాని, అది మనకు గల దృక్పథాలలోనో సంభాషణలోనో, లేక మన శరీర ఆకృతులలోనో బయటికి కనుబరచ వలసివచ్చును.

దుఃఖసమయాలలో కలిగే ఈ 7 దశలను సరియైన రీతిగా పరిష్కరించుటకు మనకు కీలకము ఏదనగా సమతుల్యత కలిగియుండుటే.





# 4



## విషాదము మరియు నష్టము నుండి కోలుకొను మార్గము

“ప్రభువు ఆత్మ నామీద ఉన్నది, బీదలకు సువార్త ప్రకటించుటకై ఆయన నన్ను అభిషేకించెను, చెరలోనున్న వారికి విడుదలను, గ్రుడ్డివారికి చూపును(కలుగునని) ప్రకటించుటకును, నలిగినవారిని విడిపించుటకును, ప్రభువు హితవత్సరము ప్రకటించుటకును ఆయన నన్ను పంపియున్నాడు.”

లూకా 4:18



# 4



## విషాదము మరియు నష్టము నుండి కోలుకొను మార్గము

నీకు కల్గిన దుఃఖమును బట్టి, ఒంటరితనమును బట్టి నీకు ఎట్టి నష్టము కల్గినప్పటికి, దానినుండి కోలుకొనుటకు ప్రభువు నిన్ను సరియైన రీతిగా నడిపిస్తాడని నీవు తెలిసికోవాలి. ఆయన ఆత్మ స్వరానికి నీవు చెవి యొగ్గినట్లైన, నీవు మితిమీరి దుఃఖించు క్షణాల్లో, లేక సమతుల్యత పోగొట్టుకున్నప్పుడు ఆసంగతి ప్రభువు నీకు తెలియజేస్తాడు.

దుఃఖదినములుండు సమయమింత అని నిర్ణయించుట దుర్లభము. ఆసమయము వ్యక్తినిబట్టి, జరిగిన పరిస్థితులను బట్టి ఆధారపడియుండును. అది ఎంతకాలం పట్టినప్పటికీ, ప్రభువు తనయొక్క సమయములో వచ్చి, “లేచి ముందుకు సాగుటకు వేళఅయింది. నీవు గతాన్ని మరచి, నీకొరకు నేను ఏర్పరచిన పందెములో ముందుకుసాగాలి. నేను నిన్ను ఎన్నడును విడువను, ఎడబాయను, కాగా ధైర్యము వహించి బలముతో ముందుకు సాగుము,” అని నీతో తప్పక చెబుతాడు.

## మనిషి మనిషికి పరిస్థితులను బట్టి వ్యత్యాసముండును

సామాన్యంగా దుఃఖనివారణ సమయంలో మొదటి ఆరునెలలు బహుకష్టకరంగా సాగుతాయి. ఆయా పరిస్థితులను బట్టి ఆ సమయము ఎక్కువగానైనా తక్కువగానైనా ఉండవచ్చు. ఒక్కొక్కరి పరిస్థితులనుబట్టి వారికి కలుగు సంగతులు ప్రత్యేకమైనవిగా నుండును.

1. ఆకస్మికముగా కల్గిన నష్టము. చాలాకాలము నుండి ఒక వ్యక్తి రోగిష్టిగా నుంటే, అతడు తన కుటుంబానికి ప్రియుడు గనుక వారు మానసికంగాను, భావోద్రేకముల పరిధిలోను అతని మరణమునకై సిద్ధపడియుండాలి. అకస్మాత్తుగా కల్గిన నష్టము విషయములో కల్గిన దుఃఖము ఓర్చుకొనలేనిదిగా, నుండును.
2. సహాయకులు ఉన్నప్పుడు, లేక అందుబాటులో లేనప్పుడు. భర్తగాని, భార్యగాని, చనిపోయినప్పుడు, వారి పిల్లలు బ్రతికున్న తండ్రినో తల్లినో ఆదరిస్తారు. ఒక చిన్నబిడ్డ చనిపోతే మిగతా పిల్లలు ఆదరణకరంగా ఉంటారు.
3. చనిపోయినవారికి, వారిని పోగొట్టుకున్న వారికి మధ్యగల సంబంధము యొక్క విలువ. ఆ సంబంధము బలమైనదైనట్లైన దుఃఖనివారణ సమయము దీర్ఘకాలముండును. అది అంత సంతృప్తికరమైన బంధుత్వము కాకపోతే దుఃఖనివారణ సమయము తక్కువ గానుండును.
4. బ్రతికి యున్నవారి వ్యక్తిత్వము:  
సహచరిణి లేక సహచరుడు చనిపోయినప్పుడు, కొందరు ఇతరులపై ఎక్కువగా ఆధారపడు వారిగా నుందురు. గనుక వారు మరలా సామాన్య జీవితమును గడుపుటకు ఎక్కువకాలము పట్టును.
5. దుఃఖపడు వారికి ప్రభువైన యేసు క్రీస్తుతో గల సంబంధము:  
ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయము. విషాదకరమైన సంఘటన, లేక నష్టము

అనునవి ప్రభువుతో సంబంధము పెట్టుకొనునట్లు ప్రేరణ కలుగజేయును. అందువలన గొప్ప ఆదరణ కలుగును. అంతకుముందే ప్రభువుతో సంబంధము గలవారు త్వరగా దుఃఖము నుండి కోలుకొనుటకు ఆస్కారము కలుగును. అయితే ఇదివరకు ప్రభువుతో సంబంధము లేనివారు, లేక ప్రభువులో పైపైన మాత్రమే విశ్వాసముంచిన వారికి దుఃఖనివారణ కాలము కొంత ఎక్కువ కాలముండును.

విషాదకరమైన సంఘటన నుండి లేక నష్టము నుండి తేరుకొనే సమయము మనిషి మనిషికి, పరిస్థితులను బట్టి మారుచుండునన్న దానికి నా స్వంత జీవితములో చూచిన రెండు సంఘటనలను ఉదహరించెదను.

### మొదటి సంఘటన:

క్రైస్తవ విశ్వాసములో బలమైన స్త్రీని గురించి నేనెఱుగుదును. ఆమె అనేక సంవత్సరములు ప్రభువు కార్యములలో నిమగ్నురాలైయుండెను.

తన భర్తతో ఆమె దాదాపు 25 సం॥ల పాటు వివాహజీవితము జీవించినది. అతడు పైకి విశ్వాసియైనప్పటికిని ఆత్మఫలములు కల్గియుండలేకపోయాడు. అతడు తన భార్యను సరిగా ప్రేమించినవాడు కాదు.

అతడు తన వ్యాపారానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చేవాడు. తాను స్వార్థపరుడైనందున, భార్య యొక్క అవసరతలను తీర్చు విషయములో కఠినుడైయుండెను.

ఆ స్త్రీ దేవునితో నడుచుకొన్న స్త్రీ అయినందున, ప్రభువు అతని కొరకు తప్పక ప్రార్థించవలెనన్న జిజ్ఞాస ఆమెలో కల్గించి, అతడు దేవుని మార్గములకు లోపరచుకొనక పోయినట్లయిన 6 నెలలలో చనిపోవునని చెప్పాడు. అందువలన ఆమె ప్రార్థించినది. కాని ఆ మనుష్యుడు దేవుని మార్గములను తిరస్కరించిన వాడయ్యాడు. అట్టి అవిధేయతవల్ల అతడు సాతానుకు స్థలమిచ్చి తన ఆయుష్షు తక్కువైపోయేటట్లు చేసికొన్నాడు. తుదకు అతడు గుండెపోటుతో మరణించాడు.

ఆ సప్టము ఆ స్త్రీకి అపారమైనప్పటికిని, తన భర్తతో సంతోషంగా జీవించే స్త్రీకి కల్గినంత దుఃఖము ఆమెకు కలుగలేదు. ముందుగానే దేవుడు అమెకు తగిన హెచ్చరిక చేయుటవల్ల ఆలాగు జరిగింది.

ఆమె ఆ దుఃఖము నుండి బహు త్వరగా తేరుకొనుట చూచి నేను ఎంతో ఆశ్చర్యపడ్డాను. ఆమె పరిష్కరించుకొనవలసినవి అనగా ఆర్థిక సమస్యలవంటివి ఎన్నో ఉన్నప్పటికి వాటన్నిటికి ఆమె తట్టుకొని తన జీవితంలో ముందుకు సాగిపోగలిగింది.

### రెండవ సంఘటన:

ఈ సంఘటన మా చిన్నమ్మ జీవితంలో జరిగింది. ఆమె తన 15వ యేట వివాహము చేసికొన్నందున ఆమెకు మరొక పురుషునితో ఏమాత్రము స్నేహము లేనిదిగా నుండెను.

వారికి పిల్లలు కలుగనందున, ఒకరికొకరు బహు సన్నిహితులుగా ఉండేవారు. వారిరువురు ఒక రొట్టెలు తయారుచేయు కంపెనీలో 30సంవత్సరాలు పని చేశారు. ఏపని చేసినా ఇద్దరు కలిసి చేసేవారు. దేవుని సేవలో సయితము బహుగా బాధ్యత కలిగి పనిచేశారు.

వారిరువురు ఎంతో ఆనారోగ్యముతో బాధపడేవారు. ఒకరినొకరు పరామర్శించు కొనేవారు. ఒకరికొకరు పరామర్శించుకొనేప్పుడు, ఒకరికొకరు ఎంతో అవసరమైన వారని వారు గ్రహించుకొంటారు.

వీరిరువురికి ఒకరి జీవితం మరొకరికి ఎంతో అర్థసహితంగా ఉండేది. కనుక ఇద్దరు ఒకరికొకరు కంటికి రెప్పవలె ఉండేవారు. వారు చేపలు పట్టుటయందు వంట చేయుటయందు, సంఘ ప్రార్థనలకు వెళ్లుటయందు ఎంతో కలిసిమెలిసి సంతోషంగా ఉండేవారు.

చాలాకాలం మా చిన్నాయన జబ్బునపడి చనిపోయినందువల్ల మా చిన్నమ్మకు ఆ పరిస్థితినుండి తేరుకోవడం ఎంతో కష్టమనిపించింది. అప్పట్లో ఆమెకు మోకాళ్ల

నొప్పులుండేవి. వాటిని సరిచేసికొనుటకు తగిన ఆపరేషన్‌ను ఆమె అనారోగ్యకారణాలవల్ల చేయించుకోలేక పోయింది ఎన్నో సంవత్సరాలు ఆమె ఇంటిలోనే ఉండిపోయింది.

ఆమెకున్న మనోదుఃఖాన్ని బట్టి, ఆమె బాగుపడడానికి ఎన్నో సంవత్సరాలు పట్టింది.

### దుఃఖభరితులుగా జీవించుట మనకుండవలసిన సహజలక్షణం కాదు

ఒకే రకమైన విషాదంపై రెండు సంఘటనలలోని ఇద్దరు వ్యక్తులను వెవ్వేరు విధంగా ప్రభావితం చేయడం మనం చూడగలిగాము. దుఃఖనివారణకు ఎంతకాలం పడుతుందోనని మనం చెప్పలేకపోయినప్పటికీ, దుఃఖనివారణ కార్యము క్రమేపి సాఫీగా సాగాలి.

ఒక గాయము నొప్పితో ఉన్నప్పటికిని ప్రతిరోజు మానుకుంటూ వచ్చినట్లు మనం చూడగలము. దుఃఖనివారణ క్రమము కూడా అలాగే జరగాలి. ఒకవేళ పుండు ఎంతకీ మానకపోతే దానిలో సూక్ష్మక్రిముల ప్రమేయమున్నదని తెలిసిపోతుంది. భావోద్ద్రేకములు గాయపడినప్పుడు కూడా ఇదే రీతిగా జరుగుతుంది.

శరీరములోని అనారోగ్యత బాగుపడినట్లే మానసిక రుగ్మత కూడా బాగుపడాలి. మనకు పైకి కనబడే శరీరాలను ఇచ్చినట్లే దేవుడు భావోద్ద్రేకములను మనకిచ్చాడు. దేవుడు మన శరీరాలకు తగిన స్వస్థత చేకూర్చుచున్నట్లే మన భావోద్ద్రేకములకు కూడా ఆయన తగిన స్వస్థత చేకూరుస్తాడు. విశ్వాసులకు అటు మానసిక పరిధిలోను ఇటు శారీరక పరిధిలోను తగిన స్వస్థత చేకూరుతుంది.

సాతాను యొక్క అబద్ధాలను మనం నమ్మకూడదు. నీకు కల్గిన బాధ చాలా గొప్పది. దానినుండి తేరుకోవడం కష్టమని వాడు చెబుతాడు. చనిపోయిన వ్యక్తులు

తిరిగిరారు. పోగొట్టుకున్నది కూడా మళ్ళి దొరకకపోవచ్చు గాని, ఎల్లప్పుడు దుఃఖము, ఒంటరితనం ఆలాగే ఉంటుందన్నది నిజంకాదు.

తగిన కాలములో దుఃఖం నివారణ అవుతుంది. నూతన బ్రతుకు కొనసాగించేకాలం తప్పక మొదలౌతుంది. ఒకనియమిత కాలంలో ఆ విధంగా జరగని పక్షంలో ఏదో ఒక తీరని సమస్య వచ్చినట్లు అవుతుంది. అనగా సత్యాన్ని ఎదుర్కొనలేని మానసిక సమస్య ఉత్పన్నమైందని తెలిసికోవాలి.

మనకు కల్గిన కారణమేదైనప్పటికీ, నీవు దేవుని వాక్యము ధ్యానిస్తూ ప్రార్థనలో నిమగ్నడవైయుంటే, దేవుడే ఆ కార్యాన్ని నీకు చూపిస్తాడు.

దుఃఖించుట సాధారణ విషయమేగాని, దుఃఖపూరితమైన ఆత్మను కల్గియుండుట సాధారణమైన విషయంకాదు.

### దుఃఖమును, ఒంటరితనమును జయించు విధానము

నీ భావోద్రేకములు బాగుపడి, నీకు కల్గిన దుఃఖాన్ని ఒంటరితనాన్ని జయించుటకుగాను రెండు ముఖ్య విషయాలు నీవు గమనించాలి.

#### 1. దేవుడు ఎల్లప్పుడు నీతో ఉన్నాడని తెలిసికొనుము

మత్తయి 28:20లో యేసు ప్రభువు ఇట్లు చెప్పాడు. “ఇదిగో నేను యుగసమాప్తి వరకు సదాకాలము వరకు మీతో కూడ ఉన్నాను” హెబ్రీ 13:5లో ఈ విధంగా చెప్పబడింది. “ఏమాత్రమును విడువను, నిన్ను ఎడబాయను.” దుఃఖము, ఒంటరితనం కల్గినప్పుడు ఈక్రింది ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమౌతాయి:

“నాకేదైనా రోగము కల్గినందున ఏపని చేయలేకపోతానేమో!” అట్టి సమయంలో నాబాగోగులు ఎవరు చూస్తారు? “నా జీవితకాలమంతా ఒంటరిగా ఉండవలసి వస్తుందేమో!” “నాకున్న ఈనొప్పి ఎప్పటికీ ఇట్లే ఉంటుందేమో? నా అంతట నేను పరిష్కరించుకోలేని సమస్య నాకు కలుగుతుందేమో!” ఇటువంటి



ప్రశ్నలు ఎడతెగకుండా వస్తూనే ఉండును. ఈ ప్రశ్నలన్నిటికి జవాబు దొరకకపోవచ్చు. కాని యేసు నీతో ఉన్నప్పుడు, ఆయనే నీకు అన్ని విధములైన ప్రశ్నలకు జవాబిస్తాడు.

ఈ క్రింది లేఖన భాగాలను నీవు ధ్యానించినప్పుడు నీకు ఎంతో ఆదరణ కల్గుతుంది.

“తన పరిశుద్ధాలయమందుండు దేవుడు, తండ్రి లేని వారికి తండ్రియు విధవరాండ్రకు న్యాయకర్తయునై యున్నాడు దేవుడు ఏకాంగులను సంసారులుగా చేయువాడు.

ఆయన బంధింపబడినవారిని విడిపించి వారిని వర్ధిల్లజేయువాడు. విశ్వాసభూతకులు నిర్జలదేశమందు నివసించుదురు.”

కీర్తనలు 68:5,6

“నా తలిదండ్రులు నన్ను విడిచినను యెహోవా నన్ను చేరదీయును.”

కీర్తనలు 27:10

“భయపడకుము నీవు సిగ్గుపడనక్కరలేదు అవమానమును తలంచకుము నీవు లజ్జపడనక్కరలేదు, నీవు నీ బాల్యకాలపు సిగ్గును మరచుదువు నీ వైధవ్యపు నిందను ఇక మీదట జ్ఞానము చేసుకొనవు. నిన్ను సృష్టించినవాడు నీకు భర్తయైయున్నాడు. సైన్యములకధిపతియగు యెహోవా అని ఆయనకు పేరు. ఇశ్రాయేలుయొక్క పరిశుద్ధదేవుడు నీకు విమోచకుడు సర్వలోకమునకు దేవుడని ఆయనకు పేరు.”

యెషయా 54:4,5

“నిశ్చయముగా అతడు మన రోగములను భరించెను మన వ్యసనములను వహించెను అయినను మొత్తబడినవానిగాను దేవునివలన బాధింపబడిన వానిగాను శ్రమనొందినవానిగాను మనమతనిని ఎంచితిమి.

మన యతిక్రమక్రియలనుబట్టి అతడు గాయపరచబడెను మన దోషములనుబట్టి నలుగగొట్టబడెను. మన సమాధానార్థమైన శిక్ష అతనిమీద పడెను అతడు పొందిన దెబ్బలచేత మనకు స్వస్థత కలుగుచున్నది.”

యెషయా 53:3-5

రోగము కల్గినప్పుడు సయితము దుఃఖము ఓంటరితనం అనేవి కల్గును. మనకు ఏదైనా దెబ్బతగిలి మన దేహాన్ని నొప్పి బాధిస్తుంటే, మనలోని కష్టమును భరించే భావాన్ని ఏవైనా అర్థం చేసికోవాలని కోరుతాము. మన స్వంత కుటుంబంలోని వారు, స్నేహితులు మనకు సాయం చేసినప్పటికి ఇంకనూ మనం ఓంటరివారంగానేయున్నామనుకుంటాము.

మనం చాలాకాలంగా జబ్బుగానున్నప్పుడు మనగోడు ఇతరులు వివాలని మనం ఇష్టపడం. అది వినేవారికి క్షేమాభివృద్ధి కల్గించకపోగా, మనమెంత బాధలో ఉన్నామోనని వారికి తెలియడం మనకిష్టముండదు.

విషాదకరమైన సంఘటన, నష్టము కల్గినప్పుడు మనకెట్టి ప్రశ్నలు తలెత్తునో, రోగముతోనున్నప్పుడు కూడా అవే ప్రశ్నలు తలెత్తును, “నేను బాగుపడతానా?” “నన్నెవరు పట్టించుకుంటారు?” “నేనిదివరకు చేసినట్లు ఇక చేయలేనేమో?” “నేను పనిచేయలేకపోతే నాకు నాకుటుంబానికి ఎవరు పోషణ ఇస్తారు.” “నా జీవితమంతా ఈ బాధ నన్ను వదిలిపెట్టదేమో?”

రోగములోనున్నప్పుడు ఇదే సూత్రమును మనం వాడుకోవాలి. అనగా దేవుడే మనలను స్వస్థపరచువాడని, ఆయన శక్తి నీదేహములో పనిచేయుచున్నదని నీవు తిరిగి బాగవుదువని నమ్మాలి.

“విజయమందు మరణము మ్రింగివేయబడెను” (1 కొరింథీ 15:54), అని, “నిన్ను స్వస్థపరచు యెహోవాను నేనే” (నిర్గమ 15:26) అని చెప్పిన దేవుని మాటలను నీవు నమ్మాలి.

దేవునితో ఎక్కువ సమయము గడిపి, ఆయన పునరుత్థానశక్తి నీలో పనిచేయుటకు ఒప్పుకొనుము. అవిధముగా చేయుచు ఈ క్రింది లేఖన భాగములను ధ్యానించుము:

“నీకు తెలియలేదా? నీవు వినలేదా? భూదిగంతములను సృజించిన యెహోవా నిత్యుడగు దేవుడు ఆయన సొమ్మసిల్లడు అలయుడు ఆయన జ్ఞానమును శోధించుట అసాధ్యము.

సొమ్మసిల్లినవారికి బలమిచ్చువాడు ఆయనే శక్తిహీనులకు బలాభివృద్ధి కలుగజేయువాడు ఆయనే. బాలురు సొమ్మసిల్లుదురు అలయుదురు యౌవనస్థులు తప్పక తొట్రిల్లుదురు.

యెహోవా కొరకు ఎదురు చూచువారు నూతన బలము పొందుదురు. వారు పక్షిరాజులవలె రెక్కలు చాపి పైకి ఎగురుదురు అలయక పరుగెత్తుదురు సొమ్మసిల్లక నడిచిపోవుదురు.”

యెషయా 40:28-31

“నా ప్రాణమా, యెహోవాను సన్నుతించుము. నా అంతరంగముననున్న సమస్తమా, ఆయన పరిశుద్ధ నామమును సన్నుతించుము. నా ప్రాణమా, యెహోవాను సన్నుతించుము ఆయన చేసిన ఉపకారములలో దేనిని మరువకుము ఆయన నీ దోషములన్నిటిని క్షమించువాడు.

నీ సంకటములన్నిటిని కుదుర్చువాడు సమాధిలోనుండి నీ ప్రాణమును విమోచించుచున్నాడు కరుణాకటాక్షములను నీకు కిరీటముగా ఉంచుచున్నాడు పక్షిరాజు యౌవనమువలె నీ యౌవనము క్రొత్తదగుచుండునట్లు మేలుతో నీ హృదయమును తృప్తిపరచుచున్నాడు.”

కీర్తనలు 103:1-5

నీవు ఒంటరివికాదని నీవు ఎఱిగియుండాలి. యెహోవా నీతో ఉన్నాడు. నీవు ఏపరిస్థితులగుండా వెళ్లుచున్నావో ఆయనకు తెలియును. జీవితంలో కలిగే ప్రతిపరీక్షలో ఆయన నీతోకూడా ఉంటానని వాగ్దానం చేశాడు. నీవు ఒంటరిగానున్నానని, విడువబడ్డానని అనుకున్నప్పుడు నీనోరు తెరచి విశ్వాసముతో ఈ విధంగా చెప్పాలి. “నేను ఒంటరిగా లేను; దేవుడు నాతో కూడా ఉన్నాడు.”

నీరోగము బాగవుట మొదలుపెట్టకమునుపు, పెద్దగా ఈ మాటలు పలకాలి “దేవుని స్వస్థపరచే శక్తి నాలో ఇప్పుడు పనిచేయుచున్నది.”

ఈ క్రింది లేఖనభాగములను నీ నోటితో ఒప్పుకొనుచు దేవుని సన్నిధిని ఆయన శక్తిని అనుభవించు.

“యిదిగో మీలో ప్రతివాడును ఎవని యింటికి వాడు చెదరిపోయి నన్ను ఒంటరిగా విడిచిపెట్టు గడియ వచ్చుచున్నది, వచ్చేయున్నది; ఆయితే తండ్రి నాతో ఉన్నాడు గనుక నేను ఒంటరిగా లేను.

నా యందు మీకు సమాధానము కలుగునట్లు ఈ మాటలు మీతో చెప్పుచున్నాను. లోకములో మీకు శ్రమకలుగును; అయినను ధైర్యము తెచ్చుకొనుడి, నేను లోకమును జయించి యున్నాననెను.”

యోహాను 16:32,33

## 2. నూతనమైన జీవితంలోనికి హుందాగా ముందుకు సాగిపోమ్ము

నీ జీవితంయొక్క అంతానికింకా నీవు చేరలేదు. దానిలో ఒక్క భాగమే నీవు ముగించావు. నీవు ముందుకు సాగి మరో పని మొదలు పెట్టేసమయమైంది.

ఎవరో వస్తారు. ఏదో చేస్తారు అని ఎదురు చూడవద్దు నీవే ముందుకు అడుగేసి సాగిపోవాలి. ఇంతకు ముందు మా చిన్నాయన మరణం తరువాత మా చిన్నమ్మకు తన జీవితం క్రొత్త పరిస్థితుల్లో ఎట్లు కొనసాగించాలో తెలియక తికమక పడిందని చెప్పాను. అది ఎంత కష్టకరమైనదైనప్పటికిని ఆమె మళ్ళీ

కుదుటపడింది. ఇప్పుడామె నాకు, నా భర్తకు సాయం చేస్తూ మాతో పాటు ఉంటుంది.

మాకూటములు జరుగునప్పుడు క్యానెట్ టేపులు అమ్ముచూ, మాకు ఇంటివద్ద భోజనం తయారు చేస్తూ మా మనవళ్లకు సాయంచేస్తూ ఉంటుంది. ఆమె చేయు ఈ పనులు మాకు ఎంతో దీవెనకరంగాను, దేవుని రాజ్యవ్యాప్తికి దోహదకరంగాను ఉన్నది. నూతన జీవితశైలిలోనికి ఆమె హుందాగా ప్రవేశించింది. అందువల్ల ఆమె అనేకులకు ఆశీర్వాదకరంగా తయారైంది.

నీవు ఒంటరిగానున్నప్పుడు ఒక చోటకూర్చుండి ఎవరో వచ్చి నిన్ను కలిస్తే, బాగుండునని అనుకోవద్దు. నీవే పోయి క్రొత్త వారిని స్నేహితులుగా చేసుకో. నీకంటే ఎక్కువ ఒంటరితనం అనుభవించేవారితో కలిసి వారితో సహవాసంచేయి. నీవు విత్తిన దానిని నీవు కోయగలవు. నీవు చేయు కార్యములకు అనేక రెట్లుగా దేవుడు వృద్ధిచేసి నీకు ఇవ్వగలడు.

తన ప్రారంభ యౌవనదశలో మా కుమార్తె సాండ్రా ఎంతో ఒంటరితనం గుండా వెళ్లింది. తన స్నేహితులలో కొందరు కాలేజీ చదువులలోనికి వెళ్లిపోయారు. మరి కొందరు వివాహితులయ్యారు. కనుక తన సాయంసమయాలన్ని ఒంటరిగా గడిపేది.

ఇంటి దగ్గర ఒంటరిగా కూర్చుండే బదులు, ఎంతో గంభీరమైన రీతిలో ఆయా చోట్లకు వెళ్లి సంఘకూడికలకు, ఒంటరిగానున్న ఇతర ఆడపిల్లలను ఇంకో సంఘానికి వెళ్లి కలియుటలో నిమగ్నమైంది. అట్లుచేయడం ఆమెకు సుఖవేమికాదు. కాని ఒంటరిగా ఉండడం కంటే స్నేహితులను సంపాదించు కోవడం మేలనుకుంది.

“జాయిస్ గారు, నేను కూడా సమయం వృధా చేయడంలేదు. నేను కూడా విశ్వాసినే” అని నీవు చెప్పవచ్చు. అయితే మనకు బైబిలు చెప్పేదేమంటే దైవ ప్రేరితమైన కార్యాన్ని చేయడానికి విశ్వాసం మనకు సాయం చేస్తుంది. (యాకోబు 2:17). శరీరక్రియలు చేయమని, లేక శరీరక ఉద్రేకంతో ఆయా పనులు చేయమని

నేను సలహా ఇవ్వడంలేదు. కాని దేవుడు నిన్ను ప్రేరేపించే పనులు చేయడానికి ధైర్యంతో సాహసించమని కోరుతున్నాను.

సాండ్రా ఒంటరిగా వెళ్లిన ఒక కార్యక్రమంలో ఒక యౌవనస్తుని కలుసుకొన్నది అతని పేరు స్టీవ్, అతనిని ఆమె వివాహమాడింది. ఆతరువాత ఆమె చేయుచున్న పనులు ఆమె ఒక దిశానిర్దేశాన్ని, గురిని కల్గి ఉన్నట్లు చూపాయి.

కనుక నీకాళ్లను చేతులను ప్రార్థనకు వంచాలి. నీవలె ఒంటరిగానున్న వారిపై దయ కలిగి వారి కొరకు ఏదైనా చేయుటకు సాయపడుము.

తరువాత భాగంలో చూపబడిన లేఖనభాగములను చదివి ధ్యానించి, ఆభాగములద్వారా దేవుడు నీ ప్రస్తుత పరిస్థితిని గూర్చి మాటలాడనిమ్ము.

రెండవ భాగము

---

లేఖనభాగములు





# ఓంటరితనమును దుఃఖమును జయించుటకు తగిన లేఖనభాగములు



దేవుడు ఎల్లప్పుడు మీతో ఉన్నాడు

“నిన్ను ఏ మాత్రమును విడువను, నిన్ను ఎన్నడును ఎడబాయను  
అని ఆయనయే చెప్పెను గదా.”

హెబ్రీయులకు 13:5

“అతడు నన్ను ప్రేమించుచున్నాడు గనుక నేనతని తప్పించెదను.  
అతడు నా నామము నెరిగినవాడు గనుక నేనతని ఘనపరచెదను.  
అతడు నాకు మొట్టపెట్టగా నేనతనికి ఉత్తరమిచ్చెదను. శ్రమలో  
నేనతనికి తోడైయుండెదను. అతని విడిపించి అతని గొప్ప  
చేసెదను.”

కీర్తనలు 91:14,5

దేవుని ప్రేమనుండి నీవు ఎంతమాత్రము దూరముగానుండలేవు

“క్రీస్తు ప్రేమనుండి మనలను ఎడబావు వాడెవడు? శ్రమయైనను

బాధయైనను, హింసయైనను, కరువైనను, వస్త్రహీనతయైనను, ఉపద్రవమైనను, ఖడ్గమైనను, మనలను ఎడబాపునా?

మరణమైనను, జీవమైనను దేవదూతలైనను ప్రధానులైనను ఉన్నవియైనను రాబోవునవి యైనను అధికారులైనను ఎత్తయినను లోతైనను సృష్టింపబడిన మరి ఏదైనను, మన ప్రభువైన క్రీస్తు యేసునందలి దేవుని ప్రేమనుండి మనలను ఎడబాప నేరవని రూఢిగా నమ్ముచున్నాను.”

రోమా 8:35,38,39

**దేవుడే నిన్ను గూర్చి తగిన జాగరూకత వహించును**

“యెహోవా నా కాపరి నాకు లేమి కలుగదు.”

కీర్తనలు 23:1

“తన పరిశుద్ధాలయమందుండు దేవుడు, తండ్రి లేని వారికి తండ్రియు విధవరాండ్రకు న్యాయకర్తయునైయున్నాడు. దేవుడు ఏకాంగులను సంసారులుగా చేయువాడు.

ఆయన బంధింపబడినవారిని విడిపించి వారిని వర్ధిల్ల జేయువాడు. విశ్వాసఘాతకులు నిర్ణలదేశమందు నివసించుదురు.”

కీర్తనలు 68:5,6

“నా తలిదండ్రులు నన్ను విడిచినను యెహోవా నన్ను చేరదీయును.”

కీర్తనలు 27:10

“భయపడకుము నీవు సిగ్గుపడనక్కరలేదు అవమానమును తలంచకుము నీవు లజ్జపడనక్కరలేదు, నీవు నీ బాల్యకాలపు

సిగ్గును మరచుదువు నీ వైధవ్యపు నిందను ఇక మీదట జ్ఞాపకము చేసికొనవు నిన్ను సృష్టించినవాడు నీకు భర్తయై యున్నాడు సైన్యములకధిపతియగు యెహోవా అని ఆయనకు పేరు.

ఇశ్రాయేలుయొక్క పరిశుద్ధదేవుడు నీకు విమోచకుడు సర్వలోకమునకు దేవుడని ఆయనకు పేరు.”

యెషయా 54:4,5

### దేవుడు నూతన కార్యము చేయును

“మునుపటివాటిని జ్ఞాపకము చేసికొనకుడి, పూర్వకాలపు సంగతులను తలంచుకొనకుడి.”

“ఇదిగో నేనొక నూతనక్రియ చేయుచున్నాను. ఇప్పుడే అది మొలుచును. మీరు దానినాలోచింపరా? నేను అరణ్యములో త్రోవ కలుగుజేయుచున్నాను. ఎడారిలో నదులు పారజేయుచున్నాను.”

యెషయా 43:18,19

“మునుపటి సంగతులు సంభవించెను గదా, క్రొత్త సంగతులు తెలియజేయుచున్నాను. పుట్టకమునుపే వాటిని మీకు తెలుపుచున్నాను.”

యెషయా 42:9

### ముందుకు సాగిపోము

“సహోదరులారా, నేనిదివరకే పట్టుకొనియున్నానని తలంచు కొనను. అయితే ఒకటి చేయుచున్నాను, వెనుక ఉన్నవి మరచి ముందున్న వాటికొరకై వేగిరపడుచు క్రీస్తుయేసునందు దేవుని

ఉన్నతమైన పిలుపునకు కలుగు బహుమానమును పొందవలెనని,  
గురి యొద్దకే పరుగెత్తుచున్నాను.”

ఫిలిప్పీయులకు 3:13,14

వదలివేయవద్దు, ఓడిపోవద్దు. అయితే సవాలుతో సాగిపొమ్ము.

**విడిచి పెట్టవద్దు, ఓడిపోవద్దు, మార్పుకోవద్దు**

“నేను మిమ్మునుగూర్చి ఉద్దేశించిన సంగతులను నేనెరుగుదును,  
రాబోవు కాలమందు మీకు నిరీక్షణకలుగునట్లుగా అవి  
సమాధానకరమైన ఉద్దేశములేగాని హానికరమైనవి కావు.”

యిర్మియా 29:11

# ముగింపు



నీ జీవితములో మరో మలుపుకు చురుగ్గా సాగిపోము. సంగతులు ఇదివరకు జరిగినట్లు జరుగకపోవచ్చు కాని. నీ మిగతా జీవితాన్ని గతంలో జీవించినట్లు జీవించవద్దు.

గతాన్ని గూర్చి తలంచడం, దాని గూర్చి మాటలాడడం నీవు ఆపివేసే సమయమైంది. నీకు సహాయం చేయడానికి పరిశుద్ధాత్మ నీ ప్రక్కనే నిలుచున్నాడు. ఆయన నిన్ను ఆదరిస్తాడు. నీకొరకైన దేవుని ఏర్పాటులో నీవు సాగిపోవుటకై ఆయన నీకు సహాయంచేస్తాడు.

దేవుడు నిన్ను గురించి విసిగి ఆగిపోలేదు అని జ్ఞాపకముంచుకో.

## ప్రతి ముగింపునకు క్రొత్త ప్రారంభం ఉంటుంది

యోహాను 10:10లో యేసు ప్రభువు ఈలాగన్నాడు.

“దొంగ దొంగతనమును, హత్యను, నాశనమును చేయుటకు వచ్చును గాని మరిదేనికీని రాదు; గొట్టెలకు జీవము కలుగుటకును, అది సమృద్ధిగా కలుగుటకును నేను వచ్చితిని...”

నీకు నష్టము కలుగకమునుపు నీ జీవితము ఎంత మంచిగా లేక ఎంత చెడుగానున్ననూ, ఫరవాలేదు. నీవు గతంలో జీవించవద్దు. ప్రస్తుతకాలంలోను, భవిష్యత్తులోను నీ జీవితములో సమృద్ధియైన సంతోషం అనుభవించు.

ఇదివరకు ఎంత నష్టమైనను దానిని గురించి చింతించవద్దు. ఇక శేష జీవితాన్ని గురించి అది వ్యర్థం కాకుండా చూచుకో.

ఈ క్రిందివాటిని జ్ఞాపకం ఉంచుకో:

దేవుడు మంచివాడు.

ఆయన నిన్ను బహుగా ప్రేమించుచున్నాడు.

ఆయన నీ జీవితం విషయమై మంచి ప్రణాళిక కల్పియున్నాడు.

# ప్రార్థన, ఆశీర్వాదము

ఇప్పుడు నేను మీకొరకు ప్రార్థించి గొప్ప ప్రాతాహమును గూర్చిన మాటలతో మిమ్మును పంపించకోరుచున్నాను:

“తండ్రీ, యేసు నామమున నీ యొద్దకు వచ్చుచున్నాను. ఆయన ఏమైయున్నాడో దానిని గురించి మీకు జ్ఞాపకం చేయుచూ మీ కృప కొరకు కనికరము కొరకు ప్రార్థిస్తూ ఉన్నాను.

గాయపడిన ఈ ప్రశస్తమైన సోదరుని కొరకు ప్రార్థిస్తున్నాను. ఈ వ్యక్తిలోనికి పరిశుద్ధాత్మ అనుగ్రహించు ఆదరణ రావలెనని అది ఇప్పుడే రావలెనని ప్రార్థిస్తున్నాను. విరిగిన హృదయము గలవారిని స్వస్థపరచువాడవు నీవని, నీ వాక్యము చెప్పుచున్నది. మా గాయములను కట్టి, మా దెబ్బలను స్వస్థపరుస్తావని మీరు వాగ్దానం చేశారు.

ప్రభువా నీవు మా అక్కరలో సహాయకుడవని ఎఱిగి మీవైపు చూచుచున్నాము. ఏకాంగులను, ఒంటరిగానున్నవారిని సంసారులుగా చేస్తానని మీరు వాగ్దానం చేశారు. ప్రభువా నీ వాక్యానుసారంగా ఈ నీ బిడ్డకు చేసి, అతనికి స్నేహితులను. కుటుంబ జీవితాన్ని ప్రసాదించండి. ఆ విధంగా అతని విషయమై జాగ్రత్త తీసికొనేవారిని ఈమెకు/ఈయనకు క్రొత్త జీవితం కోసం అతడు చేసే ప్రతి పనిలో అతనికి సాయం కల్పించండి. ఈ వ్యక్తిని, మానసికంగాను, శారీరకంగాను,

అత్యీయంగాను, ఆర్థికంగాను, సామాజికంగాను అభివృద్ధిలోనికి తీసికొనిరండి.”  
“ఆమెన్.”

ప్రియ దేవుని బిడ్డా! పరిశుద్ధాత్మ యొక్క అభిషేకము నీలోనికి ఇప్పుడే ప్రవహిస్తుందని నేను నమ్ముచున్నాను. దేవుని ఆత్మ నీకు తన సేవలు అందించునట్లు ఆయన సన్నిధిలో కాచుకొని యుండాలని కోరుచున్నాను. నేను మీకిచ్చిన వాక్యమును నీ జీవితములో ఫలదాయకంగా మార్చుటకు ఆయనకు తగిన సమయమిమ్ము.

దేవుని ఆత్మయొక్క నూతన అలలు నీపై వీచుచున్నవని, ఆయన నిన్ను నూతన జీవితం కొరకు సిద్ధపరచుచున్నాడని నమ్ముచున్నాను. “దేవుని ప్రేమ, యేసుక్రీస్తుయొక్క కృప, పరిశుద్ధాత్మయొక్క సహవాసము మీతో ఉండును గాక!”

\*తాను తయారు చేసిన సంగీతంతో కూడిన లేఖన భాగములున్న “హీలింగ్ ది బ్రోకెన్ హార్టెడ్” అను టేపు క్యాసెట్టును మీరు తెప్పించుకోగలరని జాయిన్ మేయర్ గారు ప్రోత్సాహపరుస్తున్నారు. వేలకొలది ప్రజలు ఈ టేపు క్యాసెట్టు ద్వారా వారి భావోద్దేశములలో స్వస్థచిత్తులయ్యారు. ఈ క్యాసెట్టు ద్వారా వారి భావోద్దేశములలో స్వస్థచిత్తులయ్యారు. ఈ క్యాసెట్టు మీకు కూడా సహాయకారిగా ఉండగలదని జాయిన్ గారి నమ్మకము. “బీ స్ట్రాంగ్ అండ్ టేక్ కరేజ్” అను మరో క్యాసెట్టు కూడా మీరు తీసికోగలరని జాయిన్ గారు కోరుచున్నారు. ఈ టేపు క్యాసెట్టు ఆర్డర్ చేయడానికి జాయిన్ మేయర్ మినిస్ట్రీస్ టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 3454007కు ఫోన్ చేయండి లేదా ఈ పుస్తకం వెనుకనున్న చిరునామాకు వ్రాసి వీటిని మీరు కొనుగోలుచేయగలరు)



# ప్రభువుతో వ్యక్తిగతమైన సంబంధంకొరకైన ప్రార్థన



నిన్ను అన్నిటికంటే ముఖ్యముగా పరిశుద్ధాత్మతో నింపవలెనని యేసు కోరుచున్నాడు. సమాధానకర్తయగు అధిపతియైన ప్రభువైన యేసును రక్షకునిగా ఇంతవరకు నీ హృదయములోనికి ఆహ్వానించకపోయినచో, ఇప్పుడైనా ఆ విధంగా ఆయనను నీవు ఆహ్వానించాలని నేను కొరుచున్నాను. ఈ క్రింది ప్రార్థన చేయండి. యదార్థంగా నీవు ఈ ప్రార్థన చేసినట్లయిన, క్రీస్తులో నీవునూ ఆయన జీవము అనుభవించగలవు.

తండ్రీ,

నీవు లోకమును ఎంతో ప్రేమించావు. నీ అద్వితీయకుమారుడు మా పాపములకొరకు చనిపోవుటకును ఆయనయందు విశ్వాసముంచు ప్రతివాడు నశింపక నిత్యజీవము పొందునట్లు ఆయనను నీవు ఆనుగ్రహించావు.

విశ్వాసము ద్వారా నీ యందలి రక్షణను ఈ విధంగా పొందవలెనని నీ వాక్యము చెప్పుచున్నది. అదిగాక రక్షణను సంపాదించు కొనుటకు మేమేమియు చేయలేము.

యేసు క్రీస్తు నీ కుమారుడని సర్వలోక రక్షకుడని నేను నమ్మి నా నోటితో ఒప్పుకొనుచున్నాను. ఆయన నా కొరకు సిలువపై మరణించి నా పాపములన్నిటిని తనపై మోసుకున్నాడని నమ్ముచున్నాను. వాటన్నిటి కొరకైన క్రయము ఆయన చెల్లించాడు. యేసును మృతులలోనుండి మీరు లేపియున్నారని నా హృదయ పూర్వకంగా నమ్ముచున్నాను.

నా పాపములను క్షమించుమని మిమ్మును వేడుకొనుచున్నాను. యేసును నా ప్రభువుగా ఒప్పుకొనుచున్నాను. నీవాక్యానుసారంగా ఇప్పుడు నేను రక్షణ పొందాను. నిత్యత్యము నీతో గడిపెదను.

తండ్రీ నీకు వందనములు. నేను నీకు కృతజ్ఞుడను. యేసునామమున అడుగుచున్నాను. ఆమెన్.

**ఈ వాక్యభాగములు చదవండి**

యోహాను 3:16; ఎఫెసీ 2:8,9; రోమా 10:9,10; 1 కొరింథీ15:3,4;  
1 యోహాను 1:9,14-16; 5:1,12,13.

## రక్షణ కొరకు ప్రార్థన



దేవుడు నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాడు మరియు ఆయన నీతో వ్యక్తిగత సంబంధమును కలిగియుండాలని ఆశిస్తున్నాడు. నీవు ఇంకను యేసును నీ స్వంతరక్షకునిగా అంగీకరించనియెడల ఇప్పుడే దానిని చేయుము. మీరు కేవలం మీ హృదయమును ఆయన కొరకు తెరచి ఈ ప్రార్థనను చేయుము.

“తండ్రీ, నేను నీకు వ్యతిరేకముగా పాపము చేసియున్నానని నాకు తెలియును. నన్ను క్షమించుము. నన్ను శుద్ధునిగా చేయుము. నేను మీ కుమార్తెనని యేసులో నమ్మికయించుచున్నానని వాగ్దానం చేయుచున్నాను. ఆయన నాకొరకు మరణించియున్నాడని - ఆయన సిలువపై మరణించినప్పుడు నా పాపములన్నింటినీ ఆయన మోసాడని నేను నమ్ముచున్నాను. ఆయన మరణము జయించి తిరిగి లేచాడని నేను నమ్ముచున్నాను. నేను ఇప్పుడే నా జీవితమును యేసుకు అర్పించుచున్నాను.

తండ్రీ, మీ క్షమాపణ మరియు నిత్యజీవమనే బహుమతులను బట్టి మీకు వందనము. నీ కొరకు జీవించుటకు నాకు సహాయం చేయుము. యేసు నామములో ప్రార్థించుచున్నాను. ఆమేన్.”

నీవు నీ హృదయముతో ప్రార్థించినప్పుడు దేవుడు నిన్ను అంగీకరించి, పరిశుద్ధపరచి మరియు ఆత్మీయ మరణమనే బంధకము నుండి నిన్ను

విడిపించెను, సమయం తీసుకొని ఈ లేఖనమును చదివి మరియు ధ్యానించి మరియు మీ నూతన జీవితంలో ఆయనతో నడచుచున్న ఈ ప్రయాణంలో దేవుడు మీతో మాట్లాడునట్లు ఆయనను అడుగుము.

- యోహాను 3:16
- ఎఫెసీ. 1:4
- 1 యోహాను 1:9
- 1 యోహాను 5:1
- 1 కొరింథీ 15:3-4
- ఎఫెసీ 2:8-9
- 1 యోహాను 4:14-15
- 1 యోహాను 5:12-13

నీవు క్రీస్తుతో నీ సంబంధముతో ఎదుగుటకు ప్రోత్సహించబడునట్లుగా బైబిలును నమ్మే సంఘమును మీరు కనుగొనునట్లు దేవుని సహాయంకొరకు అడగండి. దేవుడెల్లప్పుడు మీతోనే ఉంటాడు మరియు దేవుడు మీ కొరకు దాచియుంచిన సమృద్ధియైన జీవితమును మీరు జీవించునట్లు ఆయన మిమ్మును నడిపించును.

## రచయితను గురించి



జాయిస్ మేయర్ ప్రపంచంలోని ప్రసిద్ధిగాంచిన క్రియాపూర్వకమైన బైబిల్ బోధకులలో ఒకరు, ఆనందించుడి ప్రతిదిన జీవితం అనే ఆమె టీవి మరియు రేడియో కార్యక్రమాలు ప్రపంచమంతటా వందలకొలది టీవి నెట్వర్క్ మరియు రేడియో స్టేషన్లలో ప్రసారమవుతుంది.

జాయిస్ వందల కంటే ఎక్కువ ఉత్తేజకరమైన పుస్తకాలను రచించారు. ఆమె పుస్తకాలలో ఉత్తమంగా అమ్ముడైన పుస్తకాలు - గాడ్ ఈస్ నాట్ మ్యాడ్ ఎట్ యు; మేకింగ్ గుడ్ హ్యూబిట్స్, బ్రేకింగ్ బ్యాడ్ హ్యూబిట్స్; డు యువర్ సెల్ఫ్ ఎ ఫేవర్... ఫర్ గివ్; లివింగ్ బియాండ్ యువర్ ఫీలింగ్స్; పవర్ థాట్స్; మనస్సే ఒక రణరంగం; లుక్ గ్రేట్ ఫీల్ గ్రేట్; ద కాన్సిడెంట్ వుమన్; ఐ దేర్ యు; మరియు నెవర్ గివ్ అప్!

జాయిస్ ప్రపంచమంతటా అనేకమంది వేలమంది ప్రజలతో మాట్లాడునట్లు సంవత్సరమంతటా సదస్సులను నిర్వహిస్తూ విస్తారంగా ప్రయాణిస్తూ ఉంటారు.

Joyce Meyer Ministries—India  
Post Bag No. 1  
Jubilee Hills, Hyderabad  
India  
[www.jmmindia.org](http://www.jmmindia.org)

**Go to [tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org) to watch Joyce's  
messages in a variety of different languages.**

**You can also request Prayer on  
Toll Free number: 1800 3454 007**



## నీవు ఒంటరివాడవు కావు!

నీ జీవితంలో నష్టాన్ని అనుభవిస్తున్నావా? అందువల్ల నీవు ఒంటరి వాడనని, చేతగాని వాడనని, అనుకొని నిరాశలోనున్నావా? ఆ నష్టము ఒకవేళ నీ ప్రియుల ఆకస్మిక మరణము కావచ్చు లేక నీ సమీప బంధువు యొక్క మరణము కావచ్చు. నన్ను ఇతరులు తప్పుగా అర్థం చేసికొంటున్నారని వారితో సంబంధం లేక ఒంటరితనంతో బాధపడుచున్నావా? మనుష్యులు ఒంటరితనంలో బాధపడడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉండవచ్చు. అయితే దేవునికి స్తోత్రము. మనము దేవుని వాక్యం ద్వారా ఆ ఒంటరితనాన్ని జయించవచ్చు.

ఎక్కువగా అమ్ముడుబోయే ఈ పుస్తకపు రచయిత అయిన జాయిన్ మేయర్ గారు, ఒంటరితనాన్ని ఎట్లు జయించాలో, యేసుక్రీస్తు ద్వారా ఎట్లు తిరిగి బలము పొంది నిరీక్షణ, సంతోషము గల్గియుండగలమోనన్న రహస్యాన్ని పొందుపరచారు. ఒంటరితనాన్ని దుఃఖాన్ని కార్యసాధకమైన పటిష్టమైన మార్గాలద్వారా జయించి సంతోషకరమైన నిండు జీవితాన్ని ఎట్లు జీవించాలోనన్న సంగతులను మనముండుంచారు.

జీవితంలో నీవు ఒంటరినే అన్నతలంపులతో బాధపడుచూ ఉండవచ్చు. అయితే దేవుడు నీ ప్రక్కన నిలువబడియున్నాడు, గనుక నీవు ఎన్నడునూ ఒంటరివి కావని గుర్తుంచుకో.

---

### ఈ వరుసలోని ఇతర పుస్తకములు చదవండి

- కృంగినతనమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- నిరుత్సాహమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- భయమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- అభిద్రతా భావమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- మానసిక ఒత్తిడిని గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- చింతించుటను గూర్చి ముక్కుసూటిమాట

**JOYCE MEYER**  
MINISTRIES®

Sharing Christ – Loving People

Post Bag No. 1, Jubilee Hills,  
Hyderabad - 500 033