

e÷qdæŒ < Ôñ >÷]Ã
eΠ fydü{ Ie÷



uŷ Áõfb,sê eΠqT<èî yôXoD
»SΠ#T

C sTdt yTj TBY

>+`Àá |dôcT`uvy%ET#j T& HqT~<ô; nqTnSduHqTnqTψsT Á#T]`yU-

మానసిక ఒత్తిడిని గూర్చి

ముక్కుసూటి మాట

మానసిక ఒత్తిడిని గూర్చి

ముక్కుసూటి మాట

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

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

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

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

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

విషయసూచిక



పరిచయం	ix
మొదటి భాగము - యేసును హెచ్చించుటలో అలసిపోవద్దు	1
1. సముచితమైన పరిమితులను మించుట	3
2. ఒత్తిడిని జయించుటకు ఉపయోగించు తాళపుచెవి	21
3. దీవెన కొరకు సిద్ధపడండి	41
రెండవ భాగము - లేఖనభాగములు	53
అలసినవారికి ఊరటకలిగించుటకు, బలపరచబడిన వారముగా నుండుటకు, ఒత్తిడి నుండి విడుదలపొందిన వారముగా నుండి, ఒత్తిడిని దరిచేరనీయకుండుటకు తగిన లేఖనభాగములు	55
ఒత్తిడి నుండి విడుదల పొందుటకు	55
- ప్రభువు నుండి శక్తిని బలమును పొందుము	
- ప్రయాసపడి “అలసిపోయిన వారలారా”..... నా యొద్దకు రండి.	
- నీ జీవితంలో సంతోషముగా ఉండుము	

ఒత్తిడిని దరిచేరనీయకుండుటకు	58
- జ్ఞానమునుపయోగించుము	
- సబ్బాతు విశ్రాంతిని పాటించుము	
- దేవునికి విధేయుడవై ఆయనకు అప్పగించుకొనుము	
- మౌనము వహించుము	
- నీ జీవిత విధానంలో సమాధానకరముగా జీవించుము	
- ప్రభువును నమ్ముకొనుము	
ప్రార్థన	
- ఒత్తిడితో పోరాడుటకు తగిన ప్రార్థన	63
- ప్రభువుతో వ్యక్తిగత సంబంధం కొరకు ప్రార్థన	65
- రక్షణ కొరకు ప్రార్థన	67

మానసిక ఒత్తిడిని గూర్చి

ముక్కుసూటి మాట

పరిచయం



యేసు ప్రభువునందు విశ్వసించువారు లోకములోనే జీవించుచున్నారు గాని, వారు లోకమునకు చెందినవారు కాదు (యోహాను 17:14,15). మానసిక ఒత్తిడితో నిండిన ఈనాటి ప్రపంచంలో విశ్వాసులుగా జీవించుచున్న మనకిది ఎంతో శుభవార్త.

లోకములో ప్రస్తుతము జీవించుచున్న ప్రజలు ఎంతో భయంకరమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురియై, ఆతురత కలిగి మర్యాదలేని వారుగాను, త్వరగా కోపపడే వారుగాను, విసిగిపోయిన వారుగానున్నారు. మారుతున్న ప్రస్తుత నిలకడలేని ప్రపంచంలో ఆర్థికపరమైన, వైవాహిక జీవితములకు సంబంధించిన, పిల్లల పెంపకమునకు చెందిన ఒత్తిళ్లు మనుష్యులను ముంచెత్తుతున్నాయి. ఉద్యోగరీత్యా కలిగే మానసిక ఒత్తిడిని బట్టి, శక్తికి మించిన పనిపాటల వలన కలిగే శారీరక ఒత్తిడిని బట్టి, బలహీనమైపోయిన నరాలవలన, చాలామంది మనుష్యులు పేలుడుకు సిద్ధమైన టైం బాంబుల వలెనే కనబడతారు.

విశ్వాసులమైన మనం ఈ లోకస్తులవలె ఒత్తిడికి లొంగిపోవనక్కరలేదు. లోకస్తులవలె అనగా యేసుక్రీస్తును రక్షకునిగా ఎరుగని వారివలె ఒత్తిడికి లొంగిపోవనక్కరలేదు. లోకస్తులవలె ఆలోచిస్తూ, మాటలాడుతూ, ప్రవర్తిస్తూ ఉండనక్కరలేదు. లోకములోనున్న వారు అనుసరించే దానికంటే భిన్నమైన దృక్పథం కలిగి మనం మన పనులు చేసుకోవాలి.

చీకటిలో వెలిగే దీపముల వలె మనముండాలి. (మత్తయి 5:16, ఎఫెసీ 5:8). లోకములో జనులు ఒత్తిళ్లకు గురియైన రీతిగా మనం కూడా ఒత్తిళ్లకు గురియైతే దీపములవలె మనము ప్రకాశించలేము. అటువంటి ఒత్తిళ్లకు గురి కాకుండా ఉండుటకు దేవుడు మనకు తగిన మార్గాలు ఏర్పాటు చేశాడు. సమాధానమును గురించి నేను వెదకుచున్నప్పుడు నేనొక సంగతి నేర్చుకున్నాను. ఒత్తిడి యొక్క తాకిడి క్రింద అణపబడుటకంటే, ప్రతి పరిస్థితిలో దేవునికి లోబడుటకు ఇష్టపడవలెను.

యేసు సమాధానకర్తయగు అధిపతి. విధేయత చూపించుట అనగా పరిశుద్ధాత్మ యొక్క నడిపింపునకు లోబడుట వలన, మనము సంతోషము సమాధానము కల్గియుండగలము. అందువలన దిగులు విసుగుదల మాయమగును. దేవుని వాక్యము ద్వారా సమాధానకర్తయగు అధిపతిని గురించి ఆయన మనకు అందుబాటులో ఉంచిన స్వాస్థ్యమును గురించి అధికముగా గ్రహించి మనము సమాధానము గలవారమై ఒత్తిడి కలుగజేయు వాటి నుండి దూరముగా నుండగలము.

ఈ పుస్తకము చదువుచున్నప్పుడు పరిశుద్ధాత్మ నీతో మాటలాడనిమ్ము. ప్రభువుయొక్క ఆశ్చర్యకరమైన సమాధానమునకు ఆయన నిన్ను నడిపించుటకు ఇష్టపడుము.

మొదటి భాగము

యేసును హెచ్చించుటలో
అలసిపోవద్దు

1



సముచితమైన పరిమితులను మించుట

మీ దేహము దేవునివలన మీకు అనుగ్రహింపబడి, మీలో నున్న పరిశుద్ధాత్ముకు ఆలయమై యున్నదని మీరెరుగరా?

మీరు మీ సొత్తు కారు, విలువ పెట్టి కొనబడినవారు గనుక మీ దేహముతో దేవుని మహిమపరచుడి.

1 కొరింథీయులకు 6:19, 20

1



సముచితమైన పరిమితులను మించుట

‘ఒత్తిడి’ అను పదము సాంకేతిక పరమైన పదము. ఒక దూలముగాని లేక ఇంటిలోని బరువు మోయు ఒక ఆధారము గాని ఇల్లు పడిపోకుండా ఎంత బరువు మోయగలదో, ఆ బరువు మోయగల శక్తిని ఒత్తిడి అంటారు.

ఈ దినములలో, ఒత్తిడి అను పదము సాంకేతికపరమైన భౌతిక విషయాలకు మాత్రమే గాక, మానసిక సంబంధమైన, ఉద్రేకపూరితమైన స్థితిగతులకు సంబంధించి కూడా వాడుతున్నారు.

మానవులమైన మనము ఎంతో కొంత ఒత్తిడిని మామూలుగా తట్టుకునే శక్తిగల వారంగా చేయబడ్డాము. అణచియుంచి, ఉద్రేకము కల్పించే పరిస్థితులను కొంతవరకు తాళుకొనే వారినిగా దేవుడు మానవులను సృష్టించాడు. అయితే మనం మోయుటకు తట్టుకోగల శక్తిని మించి భారము మోయుటకు ప్రయత్నించినప్పుడు అసలు సమస్య తలెత్తుతుంది.

ఉదాహరణకు ఒక కుర్చి, కూర్చుండుటకు చేయబడింది. అది కొంత బరువు మోయుటకు మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది. దానిని అనువైన రీతిగా వాడుకుంటే

ఎంతకాలమైనా మన్నుతుంది. అయితే దాని శక్తికిమించి దానిపై భారము మోపినట్లయిన, అది బరువుతో పూర్తిగా విరిగిపోతుంది.

అదే రీతిగా నీవు, నేను అనుదినము కలిగే శారీరక, మానసిక ఉద్రేక సంబంధమైన ఒత్తిడులు భరించుటకు తగిన వారముగా చేయబడ్డాము. అయితే మనం మోయశక్యముగాని ఒత్తిడి భరించవలసి వచ్చినప్పుడే సమస్య కలుగుతుంది.

ప్రతిఒక్కరు ఏదో ఒక ఒత్తిడి క్రింద ఉన్నారు. అనుదిన జీవితములో అది ఒక భాగమైపోయింది. ఆ ఒత్తిడిని ఒక హద్దులో ఉండునట్లు చూచుకుంటే సమస్య ఉండనే ఉండదు. ఒత్తిడి న్యాయపరమైన హద్దులు దాటినప్పుడు కష్టాలు మొదలైనట్లే.

నేను పలుమార్లు జబ్బుతో ఉంటున్నందువల్ల ఒక వైద్యుని యొద్దకు వెళ్లాను. ఆ జబ్బు ఏమిటి అన్నది ఎవరు నిర్ధారించలేకపోయారు. అయితే ఆ డాక్టరు గారు నాతో చెప్పినదేమంటే ఆ జబ్బు ఒత్తిడి యొక్క పర్యవసానము అన్నారు.

ఆ మాటకు నేను తబ్బిబ్బయ్యాను. ఒత్తిడి నా అనారోగ్యమునకు కారణమని నేను నమ్మలేదు. ఎందుకంటే, ఒత్తిడి వల్ల, ఉద్రేకము వల్ల కలుగు జబ్బు లక్షణములు గల వారికి నేను సహాయం చేసే దానను. ఇప్పుడు నేను సుస్థిరమైన నెమ్మది గల వ్యక్తిత్వంలో ఉన్నాను. అందువల్ల నేను ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నానంటే నమ్మలేకపోయాను. అందువల్ల డాక్టరు గారు మీరే నాకు ఒత్తిడి కలుగజేస్తున్నారని నాలో నేను అనుకున్నాను.

ఆ తరువాత ఆయా డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్లాను. వారు కూడా మొదటి డాక్టరు చెప్పినదే సరిగానున్నదన్నారు. మరియొక డాక్టరు నాతో చెప్పినదేమంటే నేను ఎక్కువ ఒత్తిడితో బిగిసిపోతున్నాను అన్నాడు. నేను ఎక్కువ ఒత్తిడితో బిగిసిపోయానన్న మాట నాకింక కోపము తెప్పించింది. ఆ ఒత్తిడిని దేవుని

కొరకు ఎంతో ఉద్రేకముతో సేవ చేయుటలో వినియోగించానులే అనుకున్నాను. అది నిజంగా అనుకూల పరిణామమనుకున్నాను.

కొంత కాలమైన తరువాత డాక్టర్లు నాతో చెప్పిన సంగతి నిజమేనని తెలుసుకున్నాను. నేను ఒత్తిడి క్రింద ఉన్నాను. నేను రాత్రింబవళ్ళూ పనిచేస్తూ సరిగా భోజనము చేయక సరియైన నిద్రలేకయుండేదానను. నేను యేసు ప్రభువు సేవ చేస్తున్నానన్న నెపంతో ఎంతో ఎక్కువైన పని కలిగియుండేదానను. ఆయన తన పని చేయమన్నాడు గదా అని ఎక్కువ పనిచేయ నిశ్చయించుకున్నాను. గాని ఏ పనిచేయాలి, ఎప్పుడు చేయాలి, ఎట్లు చేయాలి అన్న విషయాలు నేను ఆయన యొద్ద అడిగి తెలిసికోలేదు.

నా స్వంత విషయానికొస్తే నేను అన్ని “సత్కార్యములు” చేయుచుంటిని. అందువల్ల ఒత్తిడి క్రిందికి వచ్చాను. ఆ సత్కార్యములేవనగా చర్చికి సంబంధించినవి, ఆత్మీయమైన సంగతులే. బైబిలు అధ్యయన తరగతులకు ప్రార్థన కూటములకు వెళ్లేదానను. ఇతరులకు సలహాలిచ్చేదానను, ఒక సెమినారు అయిన తరువాత మరో సెమినారుకు వెళ్లేదానను. నెలలో 20 లేక 25 సార్లు వాక్యం బోధించేదానను.

ఈ విధంగా నా శరీరముపై ఒత్తిడిని పెంచుట మాత్రమే గాక, పరిచర్య నడుపు ఏర్పాట్లను చేయుచు దానిలోని సవాళ్లను మానసికంగా ఎదుర్కొంటు వచ్చాను. నా కుటుంబము విషయమై పరిచర్య విషయమై ఆలోచిస్తూ ఉద్రేకపరమైన ఒత్తిడిని కూడా కల్గియుంటిని.

వీటన్నిటి ఫలితంగా నాకు తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి మొదలగు ఒత్తిడి చిహ్నములు పలుమార్లు జీవితములో కలిగియుంటిని. అయినప్పటికి ఎవరైనా ఆ మాట అంటే ఒప్పుకునే దానను కాదు. దాని చికిత్సకు తగిన ఏర్పాట్లు కూడా చేసికోలేదు.

నేను ఇంతకుముందు చెప్పిన రీతిగా అందరూ ఏదో ఒక ఒత్తిడితో బాధింపబడుతున్నారు. ఒక దినము ముగియక ముందే మనకు ఏదో ఒక ఒత్తిడి తారసిల్లుతుంది. అయితే దానికి తగిన చికిత్స కావాలనుకుంటే, ఆ ఒత్తిడి ఎందువల్ల కలుగుతుందోయన్న నిర్ధారణకు రావాలి. అప్పుడు ఆ ఒత్తిడి ద్వారా మనకు తగిన మంచి ఫలితములు కలుగునట్లు ఏర్పాట్లు చేసుకోవచ్చును.

ఉష్ణోగ్రత - మార్పిడి వల్ల కలుగు ఒత్తిడి

నేను ఆయా డాక్టర్లను సంప్రదించినప్పుడు వారి యొద్ద నుండి ఒత్తిడిని గురించి కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు నేర్చుకున్నాను. ఒత్తిడి అనేక రకములుగా ఉంటుంది. మనము ఒక ఉష్ణోగ్రత నుండి మరియొక ఉష్ణోగ్రతకు మారినప్పుడు, ఆ మార్పిడి వల్ల ఒత్తిడి కలుగుతుంది.

ఒక డాక్టరు గారు ఈలాగు వివరించారు. బయటి ఉష్ణోగ్రత 90^o ఉన్నప్పుడు, ఎయిర్ కండిషన్ ఉన్న ఇంట్లో నుండి బయటికి వచ్చి, ఎయిర్ కండిషన్ ఉన్న కారులో కూర్చుండి, అది చల్లగా మారేంత వరకు ఆగినప్పుడు మన శరీరము పలువిధములైన ఉష్ణోగ్రత మార్పిడికి లోనవుతుంది. తరువాత బజారుకెళ్లి, చల్లని కారులో నుండి వేడి వాతావరణంలో కొంత దూరం నడిచి, అక్కడనుండి చల్లని వాతావరణం ఉన్న ఒక బిల్డింగ్ లో కెళ్లి, మళ్లీ వచ్చి కారులో కూర్చుని అది చల్లగా అయ్యేంత వరకు ఆగి ప్రయాణం చేస్తాము. ఆ తరువాత ఇంటికి వచ్చి కారులోనుండి దిగి, వేడిలో పడి నడిచి చల్లని ఇంటిలోకి ప్రవేశిస్తాము. ఈ విధమైన వెంటవెంటనే మార్పు చెందిన ఉష్ణోగ్రతలు మన శరీరముపై ఒత్తిడి తెస్తాయి. దీనిని ఉష్ణోగ్రత మార్పిడి వల్ల కలుగు ఒత్తిడి అంటాము.

ఈ ఉష్ణోగ్రతల మార్పిడి మన శరీరముపై ప్రభావం చూపినట్లు, మానసిక ఒత్తిడి కూడా నీ మనస్సు మీద నరాల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడి

అన్ని సంగతులు సత్యంగా జరగాలన్న తలంపుతో, చింత కలిగియుండి, ఆలోచించిన దాని విషయమే పలుమార్లు ఆలోచించినప్పటికి ఏ పరిష్కారం ఒక విషయంలో సాధించలేనప్పుడు, సాతాను తీసికొనివచ్చే మోసకరమైన తలంపులపై మన దృష్టి ఎక్కువగా నిలిపినప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. దేనినైనా ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎడతెగక ఆలోచించినప్పుడు సయితము ఈ మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకు మా సువార్త పరిచర్యలో నా కుమారుడు డేవిడ్ నాకు, డేవ్ కు సహాయపడుతూ ఉంటాడు. ఇదివరకు కంప్యూటర్లపై పనిచేసేవాడు, కొన్ని ప్రతులకు రూపకల్పన చేసేవాడు. అతని పని పూర్తిగా మానసిక సంబంధమైనదే.

అతడు సాయంకాలము ఇంటికి వెళ్లినప్పుడు, అతని కండ్లపై ఏదో పొర ఉన్నట్లుగా, మెదడంతా మసకగా మొద్దుబారినట్లుగా ఉంటుందని ఒకసారి చెప్పాడు. తాను ఆలోచించేటప్పుడు కూడా సరిగా ఆలోచించ లేకపోతున్నానన్నాడు.

అతడు ఎంతో కష్టపడి పని చేస్తున్నాడని అతని దేహము సూచిస్తుందా? ఆ విధంగా కాదు గాని నాకు పని ఎక్కువైంది. నాకు విశ్రాంతి కావాలి అని మట్టుకు అది సూచిస్తుంది. అంతే.

మన శరీరాలు విశ్రాంతి కావాలని సూచించేటప్పుడు, వాటిని మరీ ఎక్కువైన భారంతో మనం నింపివేస్తాము. కొన్నిసార్లు మౌనంగా కూర్చుండి విశ్రాంతిలో 15 నిమిషాల పాటు సేదదీర్చుకున్నట్లయిన మళ్లీ మన శరీరాలు పనిచేయగల యధాస్థితికి వచ్చేటటువంటి ఆశ్చర్యకరమైన శక్తి కలిగి ఉంటాయి.

అయితే అది మొదలైతే మన విశ్రాంతిని వాటికియ్యకపోతే మనం కష్టాన్ని కొనితెచ్చుకున్నట్లే. నేను గొప్ప మనిషిని (గొప్ప క్రైస్తవుడను) అనుకొని శరీరాలకు మరీ ఎక్కువ పనిపెడితే అవి జబ్బు పడిపోయే అవకాశముంది.

నేను ఒక కుర్చీ మీద కూర్చున్నప్పుడు, దాని కాళ్లు కిరకిరమను శబ్దము వినబడితే వెంటనే ఆ కుర్చీ మీద నుండి లేచిపోవాలి. లేవకపోతే క్రింద పడిపోతాను. ఆ కుర్చీ సూచించినరీతిగా తమ శరీరములు సూచిస్తున్నప్పటికిని పట్టించుకోనివారు అలసిపోయి తిరుగలేని జబ్బు స్థితిలోకి వస్తారు.

నేను ఏదైనా తినగలను, నిద్రలేకుండా ఎన్నాళ్లయినా ఉండగలను, అందువల్ల నాకేహాని కలుగదని కొందరు యౌవనస్తులు అనడం నేను విన్నాను.

యౌవన దశలోనున్న నీవు నీ శరీరాన్ని దాని శరీర హద్దుబాట్లకు మించి పనిచేయిస్తూ, గొప్పగా నిన్ను గురించి నీవు తలస్తూ ఉంటే, నీ శరీరాన్ని బహుగా పాడు చేసుకుంటున్నట్లేయగును. ఒకరోజు, “నేను ఇక పనిచేయలేను” అని శరీరము అంటుంది. నీ శరీరములోనో, మనస్సులోనో ఏదో లోపము కలిగి, జబ్బుపడిపోతావు.

నీ శరీరాన్ని శక్తికి మించి పని చేయిస్తూ దానికి తగిన విశ్రాంతి ఆహారము ఇవ్వకపోతే, అది అవిధేయత అని చెప్పవచ్చు. ఇటువంటి అవిధేయతను బట్టి నీ శరీరము ఎంతో పాడైపోతుంది. దేవుడు స్వస్థపరచవచ్చు, ఎందుకంటే ఆయన కనికరము గలవాడు. అయితే ఎడతెగక నీవు అవిధేయుడవైతే నీకు స్వస్థత చేకూరుట కూడ సులభమైన విషయం కాదు. నీవు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే ఆ ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా ఉంచుకొనుటలో దేవునిపై ఆధారపడు. నీ విశ్వాసమునకు తగిన రీతిగా దేవుని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించు. తినడం సరిగా ఉండాలని, మంచి విశ్రాంతి తీసికోవాలని సోమరిగా ఉండవద్దని, శరీర వ్యాయామం చేయుమని బైబిలు చెబుతుంది.

శారీరక ఒత్తిడి

మన శరీరములు అలసిపోవుటవల్ల శారీరక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. అది సహజ లక్షణమే. మనము అలసిపోయేవారమే. దినమంతా పనిచేసిన తరువాత పడుకొని

రాత్రియందు విశ్రాంతి తీసుకొంటూ నిద్రించడం వలన మనకెంతో హాయిగొల్పుతుంది.

మనమెంత అలసిపోయినప్పటికీ, ఇంకా పనిచేస్తూ, ఆ తరువాత ఎంతో సేపటికి పడకమీద పరుండి, మన మనస్సులో ఏవో ఆలోచనలు మెదలుతుంటే మనము శరీర ఒత్తిడికి మానసిక ఒత్తిడిని తోడుచేసిన వారమగుదుము.

నేను చాలా దూరాలు వెళ్లి పరిచర్య జరిగించిన తరువాత, వారాంత్యంలో మా ఇంటికి అలసిపోయి తిరిగి వచ్చేదానను. పరిచర్యలో అటు ఇటు వెళ్ళుచున్నందున మారుచున్న పరిస్థితులనుబట్టి, సరిగా నిద్రలేక అవస్థ పడేదానను. ప్రతిరాత్రి వీలును బట్టి ఆయా లాడ్జీలయందు పడుకోవలసివచ్చేది. రాత్రి చాలా పొద్దుపోయేవరకు ప్రజల కోసం ప్రార్థించేవారము. మళ్లీ పెండలకడ లేచి పరిచర్యకు ఉద్యుక్తులయ్యేవారము.

పరిచర్యయందు నా శరీరము విషయమై ఎక్కువ శ్రద్ధతీసికొనకపోవడం వల్ల, నేను బహుగా అలసిపోయేదానను. సోమవారం ఉదయాన్నే లేచి నా కార్యాలయానికి యదావిధిగా హాజరయ్యేదానను. వారమంతా సెలవుల్లో గడిపి, మళ్లీ విధులకు హాజరయ్యానన్న తృప్తి నాకు కలిగేది. కాని అది సరియైన విషయం కాదని గ్రహించాను.

ఆ తరువాత నేనిక ఆ రీతిగా చేయలేదు. ఇప్పుడు నేను ప్రభువుతో చాలినంత సమయం గడుపుతున్నాను. ఆయన సన్నిధిలో కూర్చుండి నన్ను నేను మరలా బలపరచుకొని, ఆ విధంగా ఉత్తేజపరచబడి, నేను చేయవలసిన కార్యములు, అనగా ప్రభువు నా నుండి ఆశించిన కార్యములు చేయగలుగుచున్నాను.

రోగము వలన కలుగు ఒత్తిడి

నేను శారీరకంగా అలసిపోయినప్పుడు జలుబును కలుగజేసే క్రిములతో బాధింపబడేదానను. అప్పుడు నేను కొంత విశ్రాంతి తీసికొనుచు పనిచేయు విధానములో కొంత మెరుగుగానన్నప్పుడు మళ్లీ ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి శక్తితో

పనిచేయుటకు నడుము బిగించేదానను. కొంతసేపు ఆ విధంగా పనిచేసేటప్పుడు మళ్ళీ మూలన పడిపోయేదానను. దీనినే నేను రోగ సంబంధమైన ఒత్తిడి అని పిలుస్తాను.

అప్పుడు డేవ్, నేను కొంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సలహా ఇచ్చేవాడు. “ఒకటి లేక రెండు వారాలు పెండలకడ నిద్రించి కొంచెము ఆలస్యంగా మరునాడు నిద్రలేవచ్చు” అని సలహా ఇచ్చేవాడు.

కాని, చేయవలసిన పనులు అనేకము ఉండుట వల్ల ఇతరులు చేసినట్లే మళ్ళీ పనిలో ముందుకు సాగిపోయేదానను. నా శరీర దౌర్బల్యతను మనస్సున పెట్టే దానను కాను.

నా మీదికి గాని, డేవ్ మీదికి గాని రోగ సూచనలు పొడసూపినప్పుడు ప్రార్థించుటకు మొదలుపెట్టేవారము. దేవుడు ఆరోగ్యము నిమిత్తము నియమించిన హద్దులను మించి నీ దేహమును ఉపయోగించిస్తున్నా అది జబ్బు పడిపోతుంది. అందువల్ల అది మళ్ళీ బాగుపడాలని ప్రార్థించే అవసరముంటుంది. ఆరోగ్యము కాపాడుకొను నిమిత్తము దేవుడు నియమించిన హద్దులు చాలా మంచివి. వాటిని మించిపోయినప్పుడు రోగము కలుగక మానదు. దేహము యొక్క సామర్థ్యాన్ని మించి దానికి పనిబెడితే దానివల్ల కలుగు పర్యవసానం మనం అనుభవించవలసిందే. అయినను ఇంతకుముందే నేను చెప్పిన రీతిగా దేవుడు కనికరము గలవాడు. అయినను సారిసారికి తప్పిపోయి అవిధేయత చూపితే, “మనుష్యుడు ఏమి విత్తునో ఆ పంటనే కోయును” అన్న వాక్యము యొక్క నెరవేర్పులోనికి వస్తాము. (గలతీ 6:8)

చాతుర్యము గలిగి యుండుము

“జ్ఞానమును నేను చాతుర్యమును నాకు నివాసముగా చేసికొనియున్నాను. సదుపాయములు తెలిసికొనుట నా చేతనగును.”

సామెతలు 8:12

సామెతల గ్రంథములో వివరించబడిన “చాతుర్యము” అను మాటను గురించి మనకు బోధించువారు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే.

చాతుర్యము అనగా జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించుట, లేక ఎక్కువ మేలునాశించి తక్కువగా ప్రయాసపడుట, లేక తక్కువ శక్తిని వినియోగించుట అని అర్థము. లేఖనములలో సూచించిన రీతిగా చాతుర్యము అనగా దేవుడు మనకిచ్చిన తలాంతులను, లేక కృపావరములను ఉపయోగించు విషయములో మంచి గృహనిర్వాహకునివలె ప్రవర్తించుట అని అర్థము. మనకు అందుబాటులోనున్న మన సహాయము, శక్తి, బలము, ఆరోగ్యము, ఆస్తిపాస్తులు - వీటన్నిటిని కృపావరముల జాబితాలో చేర్చవచ్చు. మన శరీరములు మనస్సులు మరియు మన ఆత్మలు ఇవన్ని మనకివ్వబడిన కృపావరములే.

మనలో ప్రతివారికి దేవుడు తగిన వేవ్వేరు కృపావరములు ఇచ్చినట్లే, వాటిని ఉపయోగించుటకు తగిన సామర్థ్యము కూడా ఎవరికి తగినట్లు వారికిచ్చాడు. మనలో కొంతమంది వారికి కల్గిన కృపావరములను ఇతరులకంటే చక్కగా ఉపయోగించుకోగలుగుచున్నారు.

మనలో ప్రతి ఒక్కరము ఎంతవరకు మనకిచ్చిన వాటిని చక్కగా వాడుకోగలమో తెలిసికోగల్గియుండాలి. మనం పూర్తి సామర్థ్యము ఉపయోగించుకోగల్గిన స్థానానికి ఎప్పుడుచేరుకున్నామో దానిని గుర్తించాలి. ఇతరులను సంతోషపెట్టే ఉద్దేశ్యంతో లేక మన స్వంత ఆశలు నెరవేర్చుకొనే దానిని, మన వ్యక్తిగత గమ్యాన్ని చేరుకునే కోరిక కలిగి పనిచేసేకంటే, మనం ప్రభువు మాటవిని, ఆయన చెప్పేదానికి విధేయులమై యుండాలి. మనము ధన్యకరమైన జీవితాలు జీవించుటకు గాను జ్ఞానమును అనుసరించాలి.

మన జీవితములో ఒత్తిడిని కలుగజేసి, వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో మనపై రుద్దడానికి ప్రయత్నించే ఒత్తిడి కారకాలను ఎవరు తీసివేయజాలరు. ఆ కారణమును బట్టి ఒత్తిడి కారకములను గుర్తుపట్టి, అవి మన జీవితములలో

పొడసూపినప్పుడు ఎట్లు యుక్తమైన రీతిగా ప్రవర్తించవలెనో నేర్చుకోవాలి. మన హద్దుబాట్లను మనం ఎరిగి మన విషయంలో మనం గాని, ఇతరుల విషయంలో గాని, “వద్దు” అని చెప్పడానికి నేర్చుకోవాలి.

ఒత్తిడి కారకములు

మన జీవితంలో కలిగే పరిస్థితులలో ఏదైననూ మనకు కలిగే ఒత్తిడికి కారణము కావచ్చును.

నిత్యావసర వస్తువుల దుకాణానికి వెళ్లి అక్కడ విపరీతమైన ధరలను చూసినప్పుడు నీకు ఒత్తిడి కలుగవచ్చు.

ఆ దుకాణము దగ్గర డబ్బు చెల్లించే విధానాన్ని బట్టి కూడా ఒత్తిడి కలుగవచ్చు. డబ్బు తీసికొను వాని యొద్ద చిల్లర లేకుండుట వల్ల వేరే దుకాణానికి వెళ్లవలసి వస్తుంది. అక్కడ నీవు కొన్న సరుకుల ధరను పట్టిలో చూచి, నీ యొద్ద డబ్బు తీసుకొనే లోపల నీ వెనుకనున్న డబ్బు చెల్లించే వారి వరుస పెద్దగా పెరిగిపోతుంది.

నీవు నడుపుచున్న కారు రోడ్డు మధ్యలో అనుకోకుండా ఆగిపోతే నీకు ఒత్తిడి కలుగవచ్చు.

ఇటువంటి ఒత్తిడి కారకములను మనము సరిగా అదుపులో పెట్టుకోకపోతే మనం విసిగిపోయే స్థితికి చేరుకోవలసివస్తుంది. ఒత్తిడి కారకములను పూర్తిగా మనం నిరోధించలేము లేక వాటి ప్రభావమును తగ్గించలేము. కాని వాటి వలన కలుగు కీడుల నుండి కాపాడుకొనుట ఎట్లో నేర్చుకోవలెను. రోమా 12:16ను చదివి దానికి మనం విధేయులమై దానిని అనుసరించాలి. “ఒకనితో నొకడు మనస్సుకలిసి యుండుడి. హెచ్చు వాటియందు మనస్సుంచక తగ్గువాటియందు ఆసక్తులై యుండుడి” మన పరిస్థితులన్నిటిని మనం అదుపులో ఉంచుకోలేము. కాని మన మనస్సును పరిస్థితులకు తగినట్లు అణచుకొని అవి మనకు ఒత్తిడి కలుగజేయకుండా చేసుకోగలము.

ప్రతిఘటించుటయా? లేక పలాయనమా?

మనకేదైనా అపాయము వచ్చునని పసిగట్టినప్పుడు మానవ దేహము తనను తాను భద్రపరచుకొనే విధంగా ప్రవర్తించునట్లు అది నిర్మించబడింది.

ఉదాహరణకు, నీవు కారు నడిపే సమయంలో నీకెదురుగా వచ్చుచున్న వాహనము నీ దానితో ఢీకొనబోవుచున్నదని నీ శరీరము పసిగట్టితే, నీకు తెలియకుండాగానే, అడ్డినలైన్సు రక్తములోకి విడుదల చేసి భద్రపరచుకొనే చర్యలు అది తీసికొంటుంది. అందువల్ల ఆ అపాయమును ధైర్యముతో ఎదుర్కొనుటకు గాని తప్పించుకొనుటకు గాని వీలగును.

ఆ విధంగా నీకు తెలియకుండా అంతర్లీనమైన శక్తులను శరీరం సిద్ధ పరచుకొంటుంది. అటువంటప్పుడు సయితము మన దేహములో ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

ఊహించుకొనుట కూడా వాస్తవము వలె శక్తివంతమైనదే

“అతడు హృదయములో తలంచిన రీతిగానే అతని వ్యక్తిత్వ ముండును.” (ఆంగ్లము నుండి తర్జుమా)

సామెతలు 23:7

ప్రతిఘటించుటయా లేక పలాయనము చిత్తగించుటయా అన్న సందిగ్ధ స్థితి సంభవించినప్పుడు, భయానకమైన స్థితి మన అనుభవములోనికి రాక పోయిననూ, మానవ దేహము ప్రతిస్పందించును. భయానకమైన స్థితి తలంపులోనికి రాగానే, లేక దాని గురించి ఆలోచిస్తున్న సమయంలోనే లేక ఆ పరిస్థితిని జ్ఞాపకం చేసికొనేటప్పుడు మన దేహము, శరీర సంబంధమైన, మానసికపు మరియు ఉద్రేకపూర్వకమైన ప్రతిస్పందనలు బయలుపరచును.

నీవు రాత్రివేళ చాలా పొద్దుపోయిన తరువాత పడుకొన్న సమయంలో చిన్న శబ్దము కలిగితే, నీ మనస్సు నీలో అనేక భయాలను రేకెత్తించవచ్చును. నీవైతే

భద్రంగా సుఖంగా పడుకునేయున్నావు. కాని నీ మనస్సులోని బాధను బట్టి, నీకు చెమటపట్టడం, నోటిలో తడి లేకపోవడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి లక్షణాలు చోటు చేసుకుంటాయి.

నిజంగా అపాయములో నీవు చిక్కుకొనక పోయినను, అపాయమును గూర్చిన తలంపు వచ్చినంత మాత్రాన అపాయములో ఉన్నట్లు ప్రతిస్పందించడం అనేది మనకు విడ్డూరంగా ఉంది కదూ? అందువల్లనే బైబిలు మన తలంపులు, ఉద్దేశాలు ప్రాముఖ్యమైనవని వాటి ప్రభావములు ఎంతో గొప్పవని మనలను హెచ్చరిస్తుంది.

మరో ఉదాహరణ చూద్దాము. మనం పనిచేసే కర్మాగారం మూసివేయవచ్చు అనే వదంతి పుడితే, కార్మికులంతా కలవరపడిపోతారు. దానిని బట్టి కొంత మందికి కడుపు నొప్పి కూడా వస్తుంది. వదంతి వలన కలుగు ప్రతిస్పందన, నిజమైన సంగతి జరిగినంత పని చేస్తుంది. వదంతి కేవలము ఊహ మాత్రమే గదా.

మనస్సు, తలంపు, ఊహ, ఉద్దేశము అను వాటి యొక్క శక్తి నిజ జీవితంలో కలిగే శక్తివంటిదిగా ఉంటుంది. కనుక చింతపడకుండా, భయపడకుండా, ఉద్దేశంతో ఊహించుకోకుండా ఉండడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేయాలి.

ఒత్తిడి వలన కలుగు ఫలితములు

మన మనస్సులోని తలంపులను బట్టి కలుగు ఒత్తిడి వలన కలుగు భయం తదితర లక్షణములు నిజజీవితములో కలుగు సంభవముల వలె ప్రమాదకరమైనవి.

మన దేహములు ఒత్తిడి ప్రభావము క్రిందికి వచ్చినప్పుడు కలిగే పర్యవసానములను గూర్చి నేను అధ్యయనం చేశాను. ఒత్తిడి కారకము మన మెదడులోనికి ఒక ప్రేరణను పంపును. అప్పుడు ఆ ప్రేరణకు భావోద్దేశము మిళితము అవుతుంది. అందువల్ల ఒత్తిడి కారణమునకు గురియైన వాడు

పరిస్థితిని విశ్లేషించుకొనును. ఆ పరిస్థితి యొక్క భయానక స్థాయిని బట్టి, ప్రతిఘటించుటకు గాని, ఫలాయనము చిత్తగించుటకు గాని, నిర్ణయముగైకొనును.

నాడీ కేంద్రము మూడు రకములుగా పనిచేయును. అది శరీరభాగములను నేరుగా ప్రేరేపించగలదు. గుండె, కండరములు, ఊపిరితిత్తులు మొదలైనవి. వాటిలోనికి పంపబడిన విద్యుత్ ప్రేరకములను బట్టి, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడము రక్తపోటు, కండరములు బిగిసిపోవుట, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు వేగిరపరచబడడము జరుగును. మెదడులోని మెదుల్లా అను భాగము అడ్రినల్ గ్రంథులలోని హార్మోనులను విడుదలచేయించి, శరీరము ప్రతిఘటనకు సిద్ధపడునట్లుంచును. ఈ పరిస్థితిని సృష్టించుటకు మెదడుకు సగం నిమిష కాలం పడుతుంది. అదే పరిస్థితిలో శరీరము సిద్ధపడి కాచుకొనియుండుట ఎక్కువ కాలము వరకుండును.

నాడీ మండలము మెదడులోని హైపో తెలమస్ను ప్రేరేపించుటను బట్టి, అది ఒక రసాయనమును విడుదలచేసి ఆ రసాయనము వలన పిట్ట్యూటరి గ్రంథి ప్రేరేపింపబడి, కొలెస్ట్రాల్ మరియు కొర్టికొస్టెరోన్ విడుదల చేసినందువల్ల శరీరమునకు గ్లూకోస్ అందుతుంది. ఈ మూడవ దీర్ఘకాలిక ప్రతిస్పందనను బట్టి శరీరము ఏ పరిస్థితినినైనా ఎదుర్కొనుటకు సిద్ధపడియుండును. ఈ కార్యమంతయు ఒత్తిడి కారకమువల్లనే జరుగును.

మనకు ఉద్రేకము కల్గినప్పుడు, ప్రేరణ కల్గినప్పుడు, మనము ప్రశాంతత కోల్పోయినప్పుడు, మనకు తెలియకుండానే, మన దేహములోని వ్యవస్థ పూర్తిగా మేల్కొని, ఫలాయనమునకు గాని, ప్రతిఘటించుటకు గాని సిద్ధపడును. అయితే ఆ అపాయము తప్పిపోయిన తరువాత మనము యధాస్థితికి చేరుకొంటాము.

మరలా అపాయకరమైన, అత్యవసర స్థితి ఏర్పడినప్పుడు పై చెప్పిన రీతిగానే దేహము ప్రవర్తించును. మరలా మనలో ప్రశాంతత కలిగినప్పుడు యధాస్థితికి చేరుకుంటుంది.

ఆ విధంగా మన దేహము పనిచేయు విధానమును బట్టి ఒడిదుడుకులు గాని, ప్రశాంతత గాని ఆధారపడియుండును. ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనైన స్థితి వలన గాని, అసలు ఒత్తిడి లేక పోయిన స్థితి వలన గాని కలుగు పరిణామములు చాలాకాలము వరకు మన వ్యక్తిత్వంపై ప్రభావము చూపును.

ముడులు వేయబడినట్లు నిర్బంధింపబడుట

ఒక రబ్బరు బ్యాండును ఎంతో దూరమునకు వ్యాకోచించిన తరువాత దానిని వదిలివేసి దాని మొదటి స్థితికి తీసికొని వస్తాము. ఆ విధంగా దాని వ్యాకోచించు శక్తిని చూచి మనం ఆశ్చర్యపడతాము. అయితే ఆ విధంగా అనేకసార్లు దానిని వ్యాకోచింపచేసి సంకోచింపచేస్తే అది తన శక్తిని కోల్పోతుంది, చివరకు తునిగి పోతుంది.

నేను నా కార్యాలయమునందు పనిచేయునప్పుడు దానిని తుంపి దాని రెండు కొనలు నేను ఉపయోగించబోవు వస్తువునకు ముడివేయుదును. కొన్నిసార్లు మనము చేయగలిగిన దానికంటే ఎక్కువ పని చేయుచు ఆ రబ్బరు బ్యాండువలె తునికి పోవుదుము. తరువాత దాని రెండు విరిగిన కొనలను మన చుట్టూ చుట్టుకొని మళ్ళీ అలాగే శక్తికి మించి పనిచేయుచు మళ్ళీ తునిగి పోదుము.

ఒక రబ్బరు బ్యాండును తెగినప్పుడు ముడి వేసిన తరువాత మళ్ళీ శ్రుతిమించి వాడితే మళ్ళీ తెగిపోతుంది, కనుక దానికి రెండవ ముడివేయవలసి వచ్చును. మనం కూడా శక్తికి మించి పనిచేయుచున్నప్పుడు అనేకచోట్ల తెగిపోతూ ఉంటాము. మళ్ళీ ముడి వేసుకొంటూ ఉంటాము. అందువల్ల మనం లోపల బయట ముడి వేయబడినట్లుగా తయారౌతాము.

ఆ సమస్యలకు దారి తీయు కారణములను కనుగొని వాటిని తొలగిస్తే ఈ ముడులు వేయబడినట్లున్న పరిస్థితినుండి మనం పరిష్కారము కనుగొనవచ్చుని అనుకుంటాము. కాని నిజానికి మనపైకి వచ్చే కష్టములు, పరిస్థితులు లేక ఆయా స్థితిగతులు ఒత్తిడికి కారణములు కావు. ఒత్తిడికి అసలైన కారణమేమనగా

సమస్యలను మనము ఎదుర్కొనునప్పుడు లోకసంబంధమైన దృక్పథముతో వాటిని పరిష్కరించుటకు ప్రయత్నించుటయే. అయితే సమాధానకర్తయగు అధిపతియైన యేసుక్రీస్తునందు విశ్వాసముంచిన మనము ఆత్మీయ దృష్టితో వాటిని ఎదుర్కొనవలసియున్నాము.

యేసు మనకు సమాధానము అనుగ్రహించియున్నాడు

“శాంతి మీ కనుగ్రహించి వెళ్లచున్నాను; నా శాంతినే మీ కనుగ్రహించుచున్నాను; లోకమిచ్చునట్టుగా నేను మీ కనుగ్రహించుటలేదు. మీ హృదయమును కలవరపడనియ్యకుడి, వెరవనియ్యకుడి.”

యోహాను 14:27

మిమ్మును కలతతో కలవరముతో నింపే సమస్యలు ఏవి రావని యేసు ప్రభువు చెప్పలేదు. యోహాను 16:33లో ఆయన చెప్పినదేమనగా, “లోకములో మీకు శ్రమ కలుగును; అయినను ధైర్యము తెచ్చుకొనుడి, నేను లోకమును జయించి యున్నాననెను” యోహాను 16:33వ వచనము ప్రారంభము గమనించండి. “నాయందు మీకు సమాధానము కలుగునట్లు ఈ మాటలు మీతో చెప్పుచున్నాను”

యోహాను 16:33వ వచనము ఈలాగు ముగింపబడినది.

“అయినను ధైర్యము తెచ్చుకొనుడి. (ధైర్యము గల వారై యుండండి. నమ్మండి, భయపడవద్దు). నేను లోకమును జయించియున్నాను.” (నేను మీ కోసము ఆ శ్రమ మిమ్ములను హాని చేయకుండా ఉండునట్లు దానిని జయించితిని).

మనలను కలత పరచు అనేక సంగతులు జరిగినను, మనము యేసు ఇచ్చిన సమాధానము కలిగియుండవచ్చు. ఆయన లోకమును జయించి యున్నాడు. అనగా

మనకు హానికలిగించే లోకమునకు శక్తిలేకుండునట్లు ఆయన చేసియున్నాడు. మనము దిగులుపడకుండా ఉంచగల శక్తిని ఆయన మనకిచ్చియున్నాడు. శాంతి మన అందుబాటులో ఉన్నది. దానిని మనం కోరుకొని తీసికోవాలి.

మన ప్రభువు యొక్క శక్తి

యేసు తన 12 మంది శిష్యులను, 70 మంది ఇతరులను ఇద్దరిద్దరిగా ఆయాచోట్లకు తనకంటే ముందుగా పంపాడు. వారు వెళ్లకమునుపు వారితో ఇట్లు చెప్పాడు. “మీరు వెళ్లుడి, ఇదిగో తోడేళ్లమధ్యకు గొట్టె పిల్లలను పంపినట్లు, నేను మిమ్మును పంపుచున్నాను” (లూకా 10:3). అయితే వారు ఎదుర్కొనబోయే ఎదిరింపునకు తగినట్లు వారిని ఆయన సిద్ధపరిచాడు. వారు తిరిగి వచ్చిన తరువాత వారిట్లు చెప్పారు. “దయ్యములు కూడా నీ నామము వలన మాకు లోబడుచున్నవని చెప్పిరి” (లూకా 10:17). అందుకాయన ఇట్లు చెప్పాడు.

“ఇదిగో పాములను, తేళ్లను త్రొక్కుటకును, (అనగా శారీరక మానసిక శక్తి మనకిచ్చాడు) శత్రువు బలమంతటిమీదను మీకు అధికారము అనుగ్రహించియున్నాను; ఏదియు మీ కెంతమాత్రమును హానిచేయదు.”

లూకా 10:19

ఆయన ఆ రోజు చెప్పిన మాటలు ఈ రోజు మనతో చెప్పుచున్నాడు. మనము ఇంకో రీతిగా ఆయన ఇట్లు చెప్పాడని అనుకోవచ్చు.

మీరు చేయబోవు కార్యము అంత సుళువైనది కాదు. మీరు ఎదుర్కొనవలసిన సమస్యలు అక్కడుండును. దానికి మీరు భయపడి ఇబ్బందిపడనక్కర లేదు. నేను మీకు అధికారము, శక్తి సామర్థ్యములు ఇచ్చుచున్నాను. దానివలన మీరు శత్రువు బలమంతటిని జయించగలరు. ఏదియు మిమ్ములను ఓడించలేదు. సరియైన రీతిగా అన్నికార్యములు చేయండి” అని ప్రభువు వారితో చెప్పాడు.

2



ఒత్తిడిని జయించుటకు ఉపయోగించు తాళపుచెవి

మీ దేహము దేవునివలన మీకు అనుగ్రహింపబడి, మీలో
నున్న పరిశుద్ధాత్ముకు ఆలయమై యున్నదని మీరెరుగరా?

మీరు మీ సొత్తు కారు, విలువ పెట్టి కొనబడినవారు
గనుక మీ దేహముతో దేవుని మహిమపరచుడి.

1 కొరింథీయులకు 6:19, 20

2



ఒత్తిడిని జయించుటకు ఉపయోగించు తాళపుచెవి

“నీవు నీ దేవుడైన యెహోవా మాట శ్రద్ధగా విని నేడు నేను నీకు ఆజ్ఞాపించుచున్న ఆయన ఆజ్ఞలన్నిటిని అనుసరించి నడుచుకొనినయెడల నీ దేవుడైన యెహోవా భూమిమీదనున్న సమస్త జనములకంటె నిన్ను హెచ్చించును.

యెహోవా నిన్ను తలగా నియమించునుగాని తోకగా నియమింపడు. నీవు పైవాడవుగా ఉండువుగాని, క్రింది వాడవుగా ఉండవు.”

ద్వీ.కాం. 28:1,14

ఒత్తిడిని గూర్చిన ఈ వర్తమానమును తయారుచేయ మొదలిడినప్పుడు ఈ సంగతులను ఎట్లు అర్థసహితంగా అందించవలెనో చూపించమని ప్రభువును అడిగాను. ఈ అంశమును వేరే రీతులుగా కూడా అందించుటకు వీలున్నది;

అయితే ఆయన నాకిచ్చిన జవాబు ప్రకారము, ఈ వర్తమానము, యేసుక్రీస్తు శరీరమునకు తండ్రియైన దేవుడు, ఈ గంటకు అవసరమైన దానిని ఇప్పుడు తగిన వర్తమానము ఇచ్చాడని నమ్ముచున్నాను. ఈ వర్తమానము ఆయన హృదయమునుండి వెలువడినదే.

ఆ వాక్యము ఏదనగా “విధేయత.” ప్రభువు నాతో చెప్పినదేమనగా మనుష్యులు నాకు విధేయులై, నేను చెప్పిన దాని ప్రకారము వారు ప్రవర్తిస్తే, వారు ఒత్తిడికి లోనుకారు.

మనకు ఒత్తిడి కలుగవచ్చు గాని, మనము దానిపైనున్న వారముగా నుంటాము గాని దాని క్రిందనలిగిపోము. ఒత్తిడికి పైగానున్నప్పుడు ఆ పరిస్థితి వేరుగా నుండును.

అపవాది క్రియలను లయపరచుటకు యేసుక్రీస్తు వచ్చెను (1 యోహాను 3:8).

“పరలోకమందును భూమిమీదను” “సర్వాధికారము” “శక్తి” యేసు ప్రభువునకు ఇవ్వబడినవి (మత్తయి 28:18) ఆయన ఆ అధికారమును శక్తిని మనకు అందుబాటులో ఉంచాడు. (లూకా 10:19).

ఎఫెసీ. 6:12లో వ్రాయబడిన రీతిగా “మనము పోరాడునది రక్తమాంసములతో కాదు” కాని “ఆకాశమందలి దురాత్మలనమూహముతో పోరాడుచున్నాము.” 11వ వచనములో ఉన్నట్లు “అపవాది యొక్క తంత్రములను ఎదిరించుటకు శక్తిమంతులగునట్లు”గా ఉండవలెనని కోరుచున్నాడు. సాతాను మనపై చేయు దాడిని ఆపివేయుటకు తగిన శక్తి యేసు ప్రభువు మనకిచ్చాడు.

అయినప్పటికిని, మన హృదయములను “కలవరపరచి” “వెరువగల్గునట్లు” చేయు ఏ పరిస్థితులను ఎవరూ అపలేరు. మనకిష్టము గాని సంగతులు మన జీవితములో జరుగుట మనకు తెలియును. అయితే దేవుని శక్తిని బట్టి ఆయా పరిస్థితులలో గుండా వెళ్లినప్పటికిని ఒత్తిడి లేనివారమైయుండగలము. అయితే

మన జీవితములలో కలుగుచున్న ప్రతి పరిస్థితిలో మనము తలగానుందుము గాని, తోకగా నుండము. పై వారముగా నుందుము గాని క్రింది వారముగా నుండము.

ఈ లోకస్తులవలె మనం కూడా ఒత్తిడి కలుగజేయు పరిస్థితులను ఎదుర్కొనవలసినప్పటికిని, దేవుని వాక్యమునకు విధేయులమైతే, ఆయన నడిపింపులు గుర్తుపట్టువారమైతే, ఆ ఒత్తిడి పరిస్థితికి పై నుందుము గాని, క్రిందనుండము. మనము లోకములో జీవించిననూ లోక సంబంధులముగా నుండుము.

**చిన్న విషయాలలో విధేయతచూపుట వలన
ఆయన పెద్దసంగతులు చేయుటకు సాయపడును**

“ఆయన (క్రీస్తు) యందు మమ్మును ఎల్లప్పుడు విజయోత్సవముతో
ఊరేగించుచున్న దేవునికి స్తోత్రము.”

2 కొరింథీయులకు 2:14

దేవుడు నిన్ను అపజయ స్థలములోనికి గాక, జయమునిచ్చే స్థలములోనికి నడిపించుచున్నాడని నమ్ముతున్నావా? నీవు దేవుని బిడ్డవు, యేసుక్రీస్తునందలి విశ్వాసివి గనుక ఈ ప్రశ్నకు నీ జవాబు తప్పనిసరిగా “అవును” అయియుంటుంది. కనుక విశ్వాసులమైన మనకు ప్రభువు చెప్పే ప్రతిదానికి విధేయులమైతే, మనము ఓడిపోయే స్థితిలో ఉండము గదా? ఎవరైనా ఈ విషయం నిజమే అని ఒప్పుకుంటారు.

అయిననూ చాలామంది క్రైస్తవులు “విధేయత” అను మాట వినగానే దేవుడు వారిని ఎక్కువ డబ్బు ఇమ్మని అడుగుతాడేమో అనుకుంటారు, లేక ఆఫ్రికాకు సువార్త పనిమీద పంపుతాడేమో అనుకుంటారు, లేక వారు చేయలేని పెద్ద

కార్యమేదో చేయమని అడుగుతాడేమో అనుకుంటారు. అయితే దేవుడు ఎవరినైనా ఏదో ఒక చిన్న విషయములో విధేయత చూపగానే దాని ద్వారా మహత్తరమైన సంగతి జరిగిస్తాడని వారికి తెలియదు. చిన్న చిన్న విషయాలలో ప్రభువుకు విధేయత చూపినప్పుడు, ఆయన గొప్ప సంగతులు మన ద్వారా జరిగించి, ఒత్తిడి లేని జీవితం ప్రసాదిస్తాడు.

పరిశుద్ధాత్మ కోరు విషయాలలో విధేయత చూపినప్పుడు, మన ఒత్తిడి మనలను విడిచిపోతుంది. అయితే ఆయన మాటకు విధేయత చూపనప్పుడు, మనపై ఒత్తిడి ఎక్కువగును. ఇంకా అది ఎక్కువగా వృద్ధియగును.

పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణలు

“ఇప్పుడైతే దేనిచేత నిర్బందింపబడితిమో దానివిషయమై చనిపోయిన వారమై, ధర్మశాస్త్రమునుండి విడుదల పొందితిమి. గనుక మనము అక్షరాసుసారమైన ప్రాచీనస్థితి గలవారము కాక, ఆత్మానుసారమైన నవీనస్థితి గలవారమై సేవచేయుచున్నాము.”

రోమా 7:6

పై వాక్యభాగమునందు చెప్పబడిన రీతిగా మనము ధర్మశాస్త్ర నిర్బంధము క్రింద లేము గాని పరిశుద్ధాత్మప్రేరణల ద్వారా ప్రభువును సేవించుచున్నాము. “ప్రేరణ” అనగా “నీ అంతరంగములో నీవు చేయవలసిన దానిని ఎరుగుట” అని అర్థము. 1 రాజులు 19:11,12వ వచనములో, ఏలియా విషయములో ప్రభువు “మిక్కిలి నిమ్మళముగా మాటలాడు స్వరమును” వినిపించెను అని వివరించబడింది.

“అందుకాయన-నీవు పోయి పర్వతముమీద యోహోవా సముఖమందు నిలిచి యుండుమని సెలవిచ్చెను. అంతట యోహోవా ఆ వైపున

సంచరింపగా బలమైన పెనుగాలిలేచెను, యెహోవా భయమునకు పర్వతములు బద్దలాయెను? శిలలు చిన్నాభిన్నములాయెను గాని యెహోవా ఆ గాలి దెబ్బయందు ప్రత్యక్షము కాలేదు, గాలిపోయిన తరువాత భూకంపము కలిగెను గాని ఆ భూకంపమందు యెహోవా ప్రత్యక్షము కాలేదు. ఆ భూకంపమైన తరువాత మెరుపు పుట్టెను గాని ఆ మెరుపునందు యెహోవా ప్రత్యక్షము కాలేదు. మెరుపు అగిపోగా మిక్కిలి నిమ్మకముగా మాటలాడు ఒక స్వరము వినబడెను.”

1 రాజులు 19:11,12

ప్రభువు నుండి వచ్చు ప్రేరణ, ఒకనిని తలమీద సుతైతో కొట్టి లోబడుమని చెప్పినట్లుండదు. దేవుడు, బలమైన పెనుగాలిని గాని, భూకంపమును గాని మెరుపును గాని ప్రేరణ కొరకు వాడుకొనలేదు, కాని ఆ ప్రేరణ “నిమ్మకమైన శబ్దము” వలె “మిక్కిలి నిమ్మకమైన స్వరము”వలె వచ్చెను.

“మిక్కిలి నిమ్మకమైన ఆ స్వరము” స్వరము రూపములోనే గాక, ఆ సమయానికి తగిన జ్ఞానము యొక్క రూపములో కూడా దేవుడు వాడవచ్చును. 1 కొరింథీ 1:30 నందు, “అయితే ఆయన (దేవుని) మూలముగా ఆయన మనకు జ్ఞానమును, ... ఆయెను” మనము తిరిగి జన్మించిన వారమైతే యేసు క్రీస్తు మన యందు జీవించుచున్నాడు. ఆయన మనలో జీవిస్తున్నాడు గనుక మనలో దేవుని యొక్క జ్ఞానమున్నది. దానిని మనమెప్పుడైననూ వినియోగించుకొన వచ్చును. అయితే ఆ జ్ఞానమునకు చెవియొగ్గి విధేయులమైతేనే తప్ప ఆ జ్ఞానము మనకు ప్రయోజనకరమైనదిగా నుండదు.

ప్రేరణ అనునది మృదువైనది గనుక అది దేవుని నుండియే కలిగినదా లేదా అనే ప్రశ్న రావచ్చును. ఆ ప్రేరణను లక్ష్యపెట్టక పోవచ్చును. ఒకసారి నేను ఒక పెద్ద షాపింగ్‌మాల్ దగ్గర దాదాపు 3 లేక 4 గంటలు గడుపుచున్నప్పుడు పరిశుద్ధాత్మ ద్వారా నాకొక ప్రేరణగలిగినది. “నీవు వెంటనే ఇంటికి పోవుట

అవసరము” అన్న ప్రేరణ నాకు కలిగినది. నేను కొనవలసిన 8 సరుకులలో 4 మాత్రమే కొనేపని అప్పటికి పూర్తయ్యింది. కనుక ఆ ప్రేరణను నేను లక్ష్యపెట్టలేదు.

నేను కొనవలసిన జాబితాలోని మిగతా సరుకులు వెంటనే నాకవసరమైనవి కావు. ఇక కొనవలసిన వాటిని ఆపి, ఇంటికి వెళ్లమని నాకు ఆత్మ ప్రేరణ కలిగినను, నా పట్టుదల నెరవేరాలన్న ఉద్దేశము కలిగి ముందుకు పోవుచుంటిని.

ఎనిమిది రకములైన సరుకులు కొనుటకు నేను వచ్చాను. ఆ ఎనిమిది రకముల వస్తువులను కొన్న తరువాత నేను పోతాను. ఈ మార్ల నుంచి ఎవరైనా నన్ను బలవంతంగా పట్టుకొని బయటికి లాగిన వెళ్లడానికి నాకిష్టము లేదు. నేను కొనడానికి వచ్చిన వాటిని కొనుగోలు చేసిన తరువాతనే ఇక్కడ నుండి పోతాను అనుకున్నాను.

ఆ మార్లలో ఇంకా ఉండగానే, నాకు అలసిపోయినట్లయింది. ఏది కొనాలనుకున్నా నాకు కలవరము కలుగుతుంది. “తొందరగా షాపింగ్ ముగించుకొని ఇంటికి వెళ్లాలన్న తలంపు నన్ను వేధిస్తుంది. ఎన్నిసార్లు ఆ తలంపు వచ్చిందో నేను చెప్పలేను. కాని నేను బలవంతంగా ఆ స్థితిలో నుండుట వల్ల డేవ్తో వాదన పెట్టుకొని గలతీ 5:22లోని ఆత్మ ఫలములను అనగా ప్రేమ, సంతోషము, సమాధానము, దీర్ఘశాంతము, మంచితనము, దయాళుత్వము, విశ్వాసము ఆశానిగ్రహమును కనుపరచలేకపోతిని.

దేవుని ఆత్మ ప్రేరణకు విధేయురాలనై ఆ మిక్కిలి నిమ్మళమైన స్వరమును అనుసరించి ఇంటికి వెళ్లి నా మీదనున్న ఒత్తిడి నుండి విడుదల పొందవలసియుంటిని. కాని నా శరీరానుసారమైన పట్టుదలననుసరించి, నా గమ్యమును నెరవేర్చుకోవాలన్న ఉద్దేశ్యంతో నాపైని, నాతో నున్న వారిపైని ఒత్తిడి వచ్చుటకు కారకురాలనైతిని.

దేవుని అభిషేకము విధేయులపైనున్నది

దేవుని కృప, ఆయన శక్తి మన ఉపయోగము నిమిత్తము అందుబాటులో నున్నది. అయితే దేవుడు చెప్పిన దానిని చేయుటకు ఆయన తగిన సామర్థ్యమును అనగా అభిషేకమును మనకిచ్చును. కొన్నిసార్లు దేవుడు వేరు మార్గములో పొమ్మని మనకు చెప్పినను మనము పాత పద్ధతి ప్రకారమే సాగిపోదుము. “దేవా నీవు చెప్పిన ప్రకారము చేయుటకు శక్తినిమ్మని చెప్పుటకు బదులు, దేవా పాత పద్ధతి ప్రకారము ఈ కార్యము ముగింపులోకి వచ్చాము గనుక, దాని ప్రకారమే మాకు సాయం చేయండి” అని అంటాము. ఆయన చెప్పినదానికి భిన్నంగా మనం నడుచుకొన్నప్పుడు, మనకు సాయం చేయడానికి ఆయన కట్టుబడి యుండనక్కరలేదు.

మనము మన శక్తియుక్తులపై ఆధారపడి చేయుచున్నాము, పరిశుద్ధాత్మ ఆధీనములో లేము. ఎందుకనగా దేవుడు చేయవద్దని చెప్పినది మనము చేయుచున్నాము. అందువలన మనము విసిగిపోయిన వారమై, ఒత్తిడితో నిండి, అలసి, సొలసి, నిగ్రహము లేని వారమై, నేను మాల్ యొద్ద దేవుని ఆత్మకు అవిధేయురాలనైనట్లు చేయుదుము.

తమ మార్గమున పోవుచు, దేవుని మార్గమును వదలిపెట్టినందున అనేకులు ఒత్తిడితో నిండి నీరసిల్లిన వారౌతున్నారు అని నేను నమ్ముతున్నాను. దేవుడి ప్రేరేపించిన మార్గమును వదలి వేరే మార్గమున పోవుటవలన వారు ఒత్తిడి పరిస్థితిలోనికి వస్తారు. దేవుని నడిపింపునకు వెలుపల నున్నందున వారు తమ ఆవిధేయతా స్థితి యందు నీరసిల్లి పోవుదురు.

అయితే దేవుడు కరుణగలవాడు గనుక మన పొరబాటు పరిస్థితుల్లో సయితము మనకు సాయము చేయును. అయితే ఎడతెగక ఆయనకు అవిధేయులముగా నుండుటకు ఆయన ఇష్టపడడు. అనుక్షణము, పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణకు లోబడుటను బట్టి, మనము ఒత్తిడి పరిస్థితి నుండి విడుదల పొందగలము.

విధేయతను దేవుడు ఆశీర్వదించును

దేవుడు మన జీవితాల్లో ఒక ప్రాముఖ్యమైన మార్పును కోరుచు తగిన ఆదేశమిచ్చును. అప్రికాలో పరిచర్య నిమిత్తము వెళ్లుమని దేవుడు కొంతమందికి సూచించవచ్చును. లేక గొప్ప మొత్తము ద్రవ్యము ఇమ్మని చెప్పవచ్చును. ఆ విధముగా దేవుడు క్రీస్తు శరీరమును వెవ్వేరు సామర్థ్యాలతోను, ఆయా రకములైన బలపరచు విధానములతోను, కోరికలతోను నింపి మనుష్యులను చేరుటకు ఉపయోగించవచ్చును. (1 కొరింథీ 12వ అధ్యాయము). మనము జీవము కలిగి, సంతోషముగా ఉండవలెనని, ఆ జీవము మనలో నిండి పొర్లి పారవలెనని యేసు ప్రభువు ఈ లోకానికి వచ్చాడు. (యోహాను 10:10).

దేవుడు నిన్ను ప్రేమించి మిక్కిలిగా ఆశీర్వదించగోరుచున్నాడు (ఎఫెసీ 3:17-20; 1 యోహాను 4:16,19). ఆయన ప్రేమ ఎంత గొప్పదో నీవెరిగినట్లయిన, ఆయన నీకు నష్టము కలుగునట్టిది చేయమని చెప్పినను నీవు చేయుటకు ధైర్యము కలిగియుండువు. మనమిదివరకే నేర్చుకొనిన రీతిగా పరిశుద్ధాత్మ యొక్క ప్రేరణలకు విధేయత చూపుటవలన మనము సమాధాన, సంతోషములకు నడుపబడుదుము; జయము పొందుదుము; అపజయముండదు.

షాపింగ్‌మాల్ నుండి మీ ఇంటికి వెళ్లమన్నప్పుడు, అంత చిన్న విషయానికే మనం లోబడకపోతే, తన పరిచర్య నిమిత్తము వేరే ఊరికి వెళ్లమన్నంత గొప్ప పిలుపు దేవుడు నీకిస్తాడనుకొంటావా? చిన్నవాటి విషయంలో మనం విధేయత చూపుచు ఎదుగుచున్నప్పుడు దేవుడు పెద్ద సంగతులకు విధేయత చూపమంటాడు.

ప్రత్యేకమైన విధేయత

దేవుడు మనలో ప్రతి ఒక్కరిని కొన్ని విషయములలో ప్రత్యేకమైన విధేయత చూపుమని అడుగును. అయితే ఆ విషయాలు ఇతరులకు అర్థరహితముగా

ఉండును. దేవుడు మనలో ప్రతి ఒక్కరి విషయమై ఆయనకున్న ఏర్పాటును పూర్తి చేయుటకు మనమేమి చేయవలెనో ఆయనకు మాత్రమే తెలియును.

లోకమునకు రక్షణ కళ్యాణమును తెచ్చు దేవుని ఏర్పాటును నెరవేర్చు నిమిత్తము యేసు ప్రభువు తండ్రికి విధేయత చూపవలసి వచ్చెను.

“ఆయన కుమారుడైయండియు తాను పొందిన శ్రమలవలన విధేయతను నేర్చుకొనెను. మరియు ఆయన సంపూర్ణసిద్ధి పొందినవాడై, మెల్లీ సెదెకుయొక్క క్రమములోచేరిన ప్రధానయాజకుడని దేవునిచేత పిలువబడి, తనకు విధేయులైన వారికందరికిని నిత్య రక్షణకు కారకుడాయెను.”

హెబ్రీయులకు 5:8,9

మా పరిచర్యలోని ఒక యౌవనస్తుడు దేవుడు తన్ను చేయమన్న ఒక విషయాన్ని నాతో చెప్పాడు. పౌలు మరియు అతని భార్య రోకేన్ మా పరిచర్యలో ఎంతో గొప్ప ఆశీర్వాదకరంగాను, మాకు, మా పిల్లలకు ఆదరణకరంగాను ఉన్నారు.

పౌలు చాలా నెమ్మదిపరుడు, అతడు సామాన్యమైన మనుష్యుడు. ఆయన దేని విషయములో అభ్యంతరపడనటువంటివాడు. అయితే ఇది వరకు తాను ఆ విధంగా లేకుండెనని నాతో చెప్పాడు. పౌలు తన జీవితాన్ని ప్రభువుకు సమర్పించుకొన్నప్పుడు పూర్తిగా మారిన వ్యక్తి అయ్యాడు. తన ఇంట్లో కూర్చుండి కాలం వృధాచేసే వాడు కాదు.

పౌలు తాను చిన్నవానిగానున్నప్పుడు పూర్తి వేషధారిగా ఉండేవాడని అతని భార్య రోకేన్కు పౌలు ఇంటి వారు చెప్పారు. అయితే అతడు ప్రభువు నొద్దకు వచ్చిన తరువాత అతని మార్పును చూచి వారు ఆశ్చర్యపడ్డారు. దేవుడు పౌలును చేయమన్న ఒక విషయంలో తాను విధేయుడైనందు వల్లనే ఆ మార్పు తన జీవితములో జరిగింది.

దేవుడు పౌలును తన కుటుంబముతో కూడా కలసి ఉండి ఒక సంవత్సరము పూర్తిగా గడుపమన్నాడు. పౌలుకు మౌనంగా కూర్చోవడం ఇష్టముండేది కాదు. అందువల్ల దేవుడు అతనికి అటువంటి నడిపింపు ఇచ్చాడు. తాను 20వ సంవత్సరం దాటిన వయస్సులో నున్నప్పుడు, తండ్రితో తల్లితో, రాత్రి తరువాత రాత్రి గడపడం ఎంత విడ్డూరంగా కనబడుతుంది? అయితే ఆ విధంగా తాను తన సమయము గడపాలని దేవుని చిత్తమని పౌలు గ్రహించాడు. ప్రస్తుతము పౌలు చేయుచున్న దైవిక పరిచర్య కోసం, అప్పుడు తాను చూపిన విధేయతయే అతనిని సిద్ధపరచింది.

ప్రభువును ఎరుగుదునని ఒప్పుకొనుము

“నీ స్వబుద్ధిని ఆధారము చేసికొనక నీ పూర్ణవృద్ధయముతో యెహోవా యందు నమ్మకముంచుము నీ ప్రవర్తన అంతటియందు ఆయన అధికారమునకు ఒప్పుకొనుము, అప్పుడు ఆయన నీ త్రోవలను సరాళము చేయును.”

సామెతలు 3:5,6

ఈ దినాలలో మనం నేర్చుకోవలసిన ప్రాముఖ్యమైన విషయమేమనగా మౌనముగా దేవుని కొఱకు ఎట్లు గడపవలెని తెలిసికొనుట.

కొన్నిసార్లు ఎంతో మందకొడిగా మనలుకొన్నప్పటికీ, ఎన్నోసార్లు వేగవంతంగా పనులు చేస్తుంటాము. ఆ విధంగా ఉధృతంగా పనులు చేయునప్పుడు శరీరానుసారంగా చేస్తాము. అది ఒక సమస్య. ప్రభువు వారమన్న మనస్సు కనుబరచక ఎగిరెగిరి పనులు జరిగిస్తాము.

ఊరకుండుడి దేవుని తెలిసికొనండి

ఊరకుండుడి నేనే దేవుడనని తెలిసికొనుడి అన్యజనులలో

నేను మహోన్నతుడ నగుదును భూమిమీద నేను మహోన్నతుడ నగుదును.

కీర్తనలు 46:10

మనము ఊరకయే సొమ్మసిల్లి అలసిపోవుటకు ప్రధాన కారణములలో ఒకటి ఏదనగా మనము ఊరక నిలుచుండి దేవుని ఎరిగి ఆయనను ఒప్పుకొనుట ఎట్లో మనకు తెలియదు. ఆయనతో మనము సమయము గడిపినప్పుడు ఆయన స్వరమును వినుట మనం నేర్చుకుంటాము. ఆయనను మనము అనుమతించిన యెడల ఆయన మనము నడుచుకొనవలసిన మార్గములు మనకు బోధిస్తాడు. మనము మౌనంగా ఉండి ఆయన మార్గములు తెలిసికొనని పక్షంలో మనము శరీరానుసారంగా ప్రవర్తిస్తాము. ఇదివరకే మనము చూచినట్లు దేవుడు దేనిని గురించి మనకు ఆజ్ఞాపించాడో ఆ కార్యములందు మనము నిమగ్నులవైతే, మనకు సహాయము చేయుటకు దేవుడు బాధ్యుడు కాడు గనుక మనము నీరసిల్లి అలసిపోదుము.

మనము మౌనముగా నుండి, అదే సమాధానకరమైన స్థితిలో నిలిచియున్న యెడల ప్రభువు తన స్వరము వినిపించునప్పుడు సిద్ధముగా నుండుము. కొందరు ఒక పని నుండి మరొక దానికి పరుగెత్తుదురు. ఎందుకనగా మౌనముగా కనిపెట్టుకొనియుండుటకు వారికి తెలియదు. నేను పెద్దదాననైన తరువాత కూడా ఇంట్లో నెమ్మదిగా కూర్చోవడానికి ఇష్టపడేదాన్ని కాదు.

ప్రతి సాయంత్రం ఏమి చేయాలో నేను ముందుగానే తెలిసికొనగోరుతాను. ఏ పని జరిగినా దానిలో పాలుపొంది, దానిలో నేను కూడా ఒక భాగమని అనుకుంటాను. ఎందుకంటే నాకు తెలియకుండా ఏది జరుగకూడదని నా భావన. మౌనంగా కూర్చుండి కాఫీ సేవిస్తూ, లేక ఒక చెట్టు వైపు చూచి ఆనందించడం నాకు చేత కాదు. ఏదో ఒక పని చేయాలనే ఆతురత నాలో ఉండేది. నేను ఒక సామాన్య మనిషిగాకాక, ఎల్లప్పుడు పనిచేసేదాననుగా ఉండాలని ఆభిలషించాను.

యౌవన స్నేహితుడైన పౌలు తన 22వ ఏట ప్రభువు పిలుపును అందుకొన్నప్పటికీ దాని పూర్వాపరాలు అతనికి తెలియరాలేదు. పౌలు ఎన్నో కార్యాలు చేయుటకు అలవాటు గలవాడు. కాని ప్రభువు ఆయనను కోరిన పని ఒక్కటే; ఒక సంవత్సరం పాటు తన కుటుంబంలో కలిసిమెలిసి ఊరక ఉండడం మాత్రమే.

దేవుడు అప్పగించిన పని చాలా సామాన్యమైనదే కాని దేవుని ఈ ఆజ్ఞను అమలుపరచడం అతనికి బహుకష్టతరమైంది. ప్రతి సాయంకాలము తన స్నేహితులతో కలిసి అటూ ఇటూ తిరగడం పౌలుకు ఎంతో సంతోషం కల్గించే పనిగా ఉండేది. “నేను నా స్నేహితులతో కలిసి బయటికి వెళ్తాను” అని అతని శరీరం ప్రతి రాత్రి అతనిని తొందర పెట్టేది కనుక దేవుని మాటను లక్ష్యపెట్టుటకు పౌలుకు కష్టమనిపించింది.

పౌలు తన ఇంటి వారితో సత్సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవాలన్న ఉద్దేశ్యంతో దేవుడు అతనిని ఒక సంవత్సరంపాటు తన కుటుంబంతో కలిసిమెలిసి ఉండాలని ఆజ్ఞాపించాడు. కనుక ఆ తరువాత పౌలు తన ఇంటి వారి బాగోగులు చూచుకొంటూ ఒక సంవత్సరంపాటు గడపవలసి వచ్చింది. తల్లిదండ్రులతో, అన్నదమ్ములతో పాటు ఆయారీతులుగా సంతోషిస్తూ సాయంత్రము తన ఇంటి చుట్టూ అటూ ఇటూ తిరుగుచు, దేవుని ఆజ్ఞను పరిపాలించుటలో కష్టపడవలసి వచ్చింది.

“రాత్రివేళ మా ఇంటిచుట్టూ తిరిగేవాడను. మా తల్లి నాతో చెప్పినట్లుగా నేను వంటగదిలో ఏడు లేక ఎనిమిదిసార్లు ఆమెకు కనబడ్డానట. ఎందుకంటే నేను ఒకచోట కుదురుగా కూర్చుండుటకు అలవాటు పడలేదు. ఏదో ఒక పని చేయడమే నాకిష్టం.”

ఆ దినాలలో అతడు ప్రవర్తించిన తీరుకు నేటి ఆయన ప్రవర్తన తీరుకు ఎంతో వ్యత్యాసముంది. ఇంత గొప్ప మార్పు ఆయనలో ఎట్లు గల్గిందోనని

ఆశ్చర్యపడుతుంటాను. పౌలులో ఏ లక్షణం చొనపవలెనని దేవుడు కోరెనో దాని కొరకై ఆయన పౌలును ఒక సంవత్సరంపాటు మౌనంగా ఇంటి దగ్గర గడుపుమని కోరాడు. ఒకవేళ పౌలు ఆ సంవత్సరకాలం మౌనంగా ఉండుటకు ఇష్టపడియుండక పోయినట్లయితే, ఇప్పుడు దేవుడతనిని ఉంచిన స్థానంలో ఉండలేకపోయేవాడు. ఇప్పుడతడు అనుభవిస్తున్న సంతోష సమాధానాలు కలిగి దేవుని చిత్తాన్ని చేయలేక పోయియుండేవాడు.

సమయోచితమైన, సరియైన విధేయత

మాటలాడు విషయంలో నేను దేవునికి విధేయత చూపవలసియుంటిని. అనగా నేను ఎప్పుడు మాటలాడవలెను, ఎప్పుడు మాటలాడుట మానుకోవలెనన్న విషయం నేను ఎరుగవలసియుంటిని.

నా వలె నీవు కూడా వదరుబోతువైతే, నేనెందుకు ఈ విషయం చెబుతున్నానో నీకు తెలుస్తుంది. పరిశుద్ధాత్మ అభిషేకముతో కూడిన సంభాషణ ఎంతో అవసరం. ఎందుకంటే పౌలు 2 తిమోతి 2:16లో చెప్పిన రీతిగా “అపవిత్రమైన వట్టిమాటలకు విముఖుడవైయుండుము. అట్టి మాటలాడు వారు మరి యెక్కువగా భక్తిహీనులగుదురు.” ఇటువంటి భక్తిహీనమైన మాటలను గూర్చి మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

కొన్నిసార్లు మా ఇంట్లో ఆయా అతిథులు వచ్చేవారు. ప్రభువు చూపిన సంగతులు వారితో మాటలాడిన తరువాత ఇంకా నా మాటలు కొనసాగించే దానను. దైవాభిషేకం వల్ల మనం మాటలాడుతూ, వెంటనే శరీరానుసారమైన, స్వంత శక్తితో కూడిన మాటలలోకి ఎప్పుడు దూరిపోతున్నామో అన్న విషయం గమనిక కల్గియుండడం సుకువే. దైవాభిషేకం తరువాత నేను మాటలాడుతూ చెప్పిన సంగతులే పలుమార్లు వల్లిస్తూ ఉంటాను. అవన్నీ పసలేని మాటలే సుమా.

ఆ తరువాత మా అతిథులు మా ఇల్లు వదలి వారి వారి ఇండ్లకు వెళ్లేటప్పుడు నేనెంతో అలసిపోయి ఉండేదానను. అయితే దేవుడు నన్ను హెచ్చరించిన ప్రకారము 2 గంటలు ముందుగా నా మాటలు కట్టిపెట్టియుంటే నేను అంతగా అలసిపోయియుండేదానను కాను. ఎందుకంటే నేను మాట్లాడిన మాటలు వట్టి మాటలు, వ్యర్థమైన మాటలు మరియు ఉపయోగములేని సోమరి మాటలు.

ఒకసారి ప్రార్థనలు జరుపు విషయంలో కొన్ని మార్పులు చేర్పులు చేయుటకు వాక్యపరిచర్యచేయు స్థలమునందు పనిచేయువారిని సమకూర్చి, నేను చేయతలపెట్టినవన్ని వారితో ముచ్చటించుచూ గంటన్నర సమయం గడిపాను. అంతవరకు బాగానే సాగింది. ఆ తరువాత విధేయతను గురించి, ఆ తరువాత మరో విషయం గురించి ముచ్చటించాను.

ఆ తరువాత అందరు వచ్చారో లేదోనని వారి హాజరు చూద్దామనుకునే సరికి, దేవ్ గారు నిలుచుండి, “ఇప్పటికే సమయమైంది, ఇక మీ, మీ ఇండ్లకు వెళ్లండి” అన్నారు. ఆ విధంగా నేను వ్యర్థమైన, నిరుపయోగమైన మాటలు మాటలాడకుండా నా గమనం మళ్లించాడు. దేవుడు ప్రేరేపించిన మాటలకంటే ఎక్కువైన మాటలు మాటలాడుటను బట్టి నేను వదరుబోతునైయుంటిని.

ఆయన చెప్పమన్నది చెప్పి, ఆ తరువాత మాటలాడకుండా మౌనంగా ఉండే అలవాటును దేవుడు నాకు ప్రత్యేకంగా నేర్పించాలనుకున్నాడు.

“దేవుడు అహంకారులను ఎదిరించి దీనులకు కృప అనుగ్రహించును.”

1 పేతురు 5:5

మనకు ఆయాసము కలిగించు పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మనము సొతానుపై నెపము మోపుదుము. కాని నిజానికి విసుగుదల కలుగుటకు కారణమేమంటే, దేవుడు ఎంతవరకు మనలను మాటలాడమంటాడో దానిని

మించి మనం మాటలాడుట వల్లనే విసుగు కలుగును. మన స్వంత శక్తి మీద ఆధారపడుట వల్ల దేవుని సాయం మనకు దొరుకదు. మనం చేసే పనులు దేవుని చిత్తానుసారమైనవైతే, అవి బజారుకు వెళ్లే పనులు గాని, అంటుతోమడం గాని, మాటలాడడం గాని దేవుడు మనకు తగిన సమర్థత ఇస్తాడు. ఎందుకంటే దేవుడే మన ద్వారా ఆ పనులు చేస్తాడు.

ఒక సున్నితమైన అంశమును గూర్చి ఎవరితోనైనా మాటలాడునప్పుడు, ఆ మాటలు అకస్మాత్తుగా మీ మధ్యలో కోపము కల్గించేవిగా నున్నాయా? అప్పుడు నీలో అంతరంగ ప్రేరణ ఈలాగు చెబుతుంది. “ఇంత వరకు చాలు ఇక ఇంతటితో అవు.”

ఆ ప్రేరణ ఎంతో బలంగా కలుగుట వల్ల ఇంకో మాట మాటలాడడం జ్ఞానయుక్తంగా ఉండదన్న మనస్సు నీకు కలుగుతుంది. అయితే నీవు శరీరానుసారంగా ముందుకు సాగగోరితే పెద్దకలహంలో చిక్కుకుంటావు.

డేవ్, నేను కొన్ని విషయాలు చర్చించుకొనేటప్పుడు, కోప సంబంధమైన ఘర్షణ కల్గించు మాటలు అనాలోచనగా దొర్లుతాయి. అప్పుడు వెంటనే పరిశుద్ధాత్మ నా అంతరంగంలో ప్రేరణ కలుగజేసి, “మరో మాట పలుకకు” అని చెబుతాడు.

అయితే, ఒక్కమాటలో ఏముందిలే అని, నేను ఇంకా మాటలాడ తెగిస్తాను. ఆ మాట నా నోట ఉండగానే “సమయోచితమైన సరియైన విధేయత” చూపాలన్న తలంపు నాకు కలుగుతుంది. డేవ్ లో కలిగిన ప్రతిస్పందన నేను చూచినప్పుడు, మరో మాట ఎంతో గందరగోళం రేపి ఉండేది అని తెలుసుకుంటాను. దేవుడు నాకు ప్రత్యేకంగా సూచించిన విషయమేమంటే, “ఆయన చెప్పిందే నేను చెప్పాలని, మరోమాట పలుకకూడదు” అని.

ఆ “మిక్కిలి నిమ్మకాయైన స్వరము” ఇక మాటలు వద్దు అన్న ప్రేరణ మనలో కలుగజేసిన తరువాత, మనం ఇంకా మాటలు ఆపకుండా మాటలాడితే, మనతో

మాటలాడే ఎదుటి వ్యక్తి వేరుగా ప్రతిస్పందిస్తాడు. అప్పుడు మనం కలవరం చెంది, “ప్రభువా ఏం జరిగింది?” అని ప్రశ్నిస్తాము. జరిగిందేమంటే, దేవుడు చేయమన్న దానికి మనం అవిధేయులమయ్యాము. మనం అవిధేయులమైనప్పుడు మనపైనున్న అభిషేకము పైకెత్తబడుటవల్ల మనకు ఆయాసం కలుగుతుంది. ఇటువంటి విషయాల్లో మనకు కలిగిన ప్రేరణలకు మనం విధేయులమై మౌనం పాటించియుంటే సంగతులు 5 నిమిషాల్లో చక్కబడి ఉండేవి. ఆ తరువాత మళ్ళీ ఎప్పుడు ఆ సంభాషణ కొనసాగించాలో ఆయన మనకు చూపేవాడు.

కొన్నిసార్లు సంగతులు సర్దుకునేంతవరకు మన సంభాషణ ఆపివేయడం అవసరము. కాని మనకు కలుగు ప్రేరణ బహు నిమ్మకాయమైనదైనందున “ఈ ఒక్కమాట పలికితే ఏమి జరుగదులే” అనే శోధన వస్తుంది. కనుక శరీరానుసారంగా మనం ముందుకు సాగిపోతాము. అందువల్ల గొప్ప కీడు కాచుకొనియుంటుంది.

అప్పుడు ఆ “మిక్కిలి నిమ్మకాయమైన స్వరము”నకు అవిధేయులమగుట ఎంత అపాయకరమో మనం తెలిసికొంటాము. ఆత్మ “ఇక చాలు” అని చెప్పిన క్షణమందే మనం ఆగిపోవడం మంచిది. అట్లుగాక ముందుకు తోసుకొనిపోతే విసుగుదల, అపజయము కలుగును.

ఆయన “మరోమాట పలుకవద్దు!” అని చెప్పినప్పుడు ఆయన మాట ఖచ్చితమైనదని నమ్మాలి. కొన్నిసార్లు విధేయతకు మనం వేరే ‘భాష్యం’ చెబుతాము. “మరి ఒక్కమాటకూడా పలుకవద్దు” అన్న ప్రేరణకు మనం చెప్పే అర్థమేమంటే, “ఒక మాట వద్దుగాని, రెండు, మూడు వాక్యాలు పలుకుము” అని అనుకుంటాము.

దైవ ప్రేరణకు మించి కొంచెము ముందుకు పోవుటవల్ల మనం అవిధేయతకు గురి అవుతాము. ఆయన అభిషేకం మనపై నుండి పైకెత్తబడుతుంది. అందువల్ల విసుగుదల మనలో కలుగుతుంది. అందును బట్టి బహు చిన్న విషయాల్లో

కూడా మనం ఎందుకు దేవునికి విధేయత చూపవలెనో, దాని ప్రాముఖ్యత ఏమో మనం తెలిసికొనగలము.

బదునిమిషాల విధేయత

ఇటీవల, నేను కష్టించి చదువుచున్నప్పుడు, మానసికంగా చాలా అలసిపోయాను. అంతలో నాలో ఒక ప్రేరణ కలిగింది. “నీవు చదువుతున్న దానిని విడిచి కొంత దూరము నడిచి, 5 నిమిషాలు సెలవు తీసుకొనుము” అని ఆ ప్రేరణ వలన నేను గ్రహించాను.

కొన్ని సంవత్సరాలకుముందు ఇట్లు జరిగియుంటే నా స్పందన వేరుగా ఉండేది. నేను చదవాలనుకున్న దానిని పూర్తి చేసే పర్యంతము అక్కడ నుండి లేచియుండే దానను కాదు. కాని ఇప్పుడు పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణకు నేను విధేయత చూపితిని. నేను క్రింద అంతస్తుకు దిగి వెళ్లి, నా కుమార్తెతో మాటలాడి, కొంత ద్రవపదార్థము సేవించి, నా దేహమును కొంత చక్కగా చాచుకొని, కొన్ని నిమిషాలు కిటికీలో నుండి బయటికి చూచాను. అప్పుడు శక్తి పుంజుకున్న తరువాత నా అధ్యయనం కొనసాగించాను.

ఆ అయిదు నిమిషాలు విశ్రాంతిగా నున్నందున నాలోని ఒత్తిడి మటుమాయమయ్యింది. అట్లుగాక నాలోని ప్రేరణను లెక్క చేయక నేననుకున్న దానిని పూర్తి చేయాలనుకున్నట్లయిన, నా అధ్యయనం అంత ఫలదాయకమయ్యేది కాదు. దాని ఫలితంగా ఆయాసం, విసుగుదల నాలో పెల్లుబికిపోయేవి.

మనం అవిధేయతతో ముందుకు కొనసాగి చేసిన పని, పరిశుద్ధాత్మ అభిషేకముతో చేయబడిన పనికి పోల్చుకుంటే, విలువలో అభిషేకముతో చేయబడిన పని బహు మేలుకరంగా నుండును.

3



దీవెన కొరకు సిద్ధపడండి

అందుకు సమూయేలు—తాను సెలవిచ్చిన ఆజ్ఞను ఒకడు గైకొనుట వలన యెహోవా సంతోషించునట్లు, ఒకడు దహనబలులను బలులను అర్పించుటవలన ఆయన సంతోషించునా? ఆలోచించుము, బలులు అర్పించుటకంటె ఆజ్ఞను గైకొనుటయు, పొట్టేళ్ల క్రొవ్వు అర్పించుటకంటె మాట వినుటయు శ్రేష్ఠము.

1 సమూయేలు 15:22

3



దీవెన కొరకు సిద్ధపడండి

చిన్న చిన్న విషయాలను చేయుమని దేవుడు మనలను ప్రేరేపించుటలో, ఆయనకు మన యొద్దనుండి దేనినైనా తీసివేయవలెనన్న ఉద్దేశ్యము ఆయనకు లేదు. మనకు దీవెన కలుగజేయుటకే ఆయన ఆ విధమైన ప్రేరణలు కలుగజేస్తాడు.

షాపింగ్‌మాల్‌యొద్ద నేను బహు ప్రయాసతోనున్నానని, ఆత్మఫలమును కనుపరచలేని స్థితిలోనున్నానని దేవుడు ఎరిగియుండుట వల్లనే నన్ను వెంటనే ఇంటికి వెళ్లమన్న ప్రేరణ కలుగచేశాడు. నా మనస్సు నిబ్బరపరచుకొని, ఆయన ప్రేరణను గ్రహించు స్థితిలోనికి నన్ను నేను తెచ్చుకొనియుంటే, మిగతా అవసరమైన వస్తువులు ఎక్కడ కొనుగోలు చేయవలెనో ఆయన తెలియజేసియుండేవాడే. అప్పుడు ఎంతో శాంతియుతంగా 30 నిమిషాలలోనే కొనవలసిన వాటిని నేను కొనియుండేదానను.

దేవుడు మనము చేయవలెనని కోరునవి మనకు ఎంతో అప్రస్తుతంగా కనబడినప్పటికీ ఆయన దృష్టిలో అవి ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనవి. ప్రభువు ప్రేరణలకు చెవియొగ్గి, ఆ ప్రేరణలకు విధేయులమగుట ఎంత ప్రాముఖ్యమో మనము

పూర్తిగా గ్రహించగలిగితే, మనము చేయవలసినది ప్రాధాన్యాంశంగా ఎంచుకొని సమాధానం కలిగిన స్థలములో ఉండి ఆయన స్వరం వింటాము.

“వారికి క్షేమము కలుగునట్లు”

ద్వితీ 5:29లో

“వారికిని వారి సంతానమునకును నిత్యమును క్షేమము కలుగునట్లు వారు నా యందు భయభక్తులు కలిగి నా ఆజ్ఞలన్నిటిని అనుసరించు మనస్సు వారికుండిన మేలు” అని వ్రాయబడింది.

మనము ప్రభువు మాటకు చెవియొగ్గి, ఆయన చెప్పునది చేయుచున్నట్లయిన, మన జీవితములో సంగతులు సవ్యంగా జరిగిపోతాయి. దానికోసమే దేవుడు మనం వినేసంగతుల ప్రకారము మన ప్రవర్తనకూడా చేరియుండాలని కోరుచున్నాడు.

మా యౌవన స్నేహితుడైన పౌలు దేవుడు చెప్పిన దానికి విధేయత చూపించి, దేవుడు తన జీవితంలో కలిగించవలసిన మార్పు నిమిత్తము ఇంటియొద్ద ఒక సంవత్సర కాలముండవలసి వచ్చింది. దేవుడు ప్రత్యేకంగా తన జీవితంలో కోరిన విషయం నెరవేర్చుటకు పౌలు గారికి గొప్ప కష్టకరమైన సంగతిగా నుండెను. దానికి అలవాటు పడడానికి కొంత సమయం అవసరమాయెను. అయినను అది అతనికి దీవెనకరంగానే ఉండెను. పౌలు విధేయుడైనందున, తన జీవితం పూర్తిగా మార్పుచెందిన దాయెను.

మనకు సేద దీర్చునుద్దేశంతో దేవుడు పలుమార్లు మనలను తన యొద్దకు రమ్మని పిలుస్తాడు. రాత్రి కాగానే చాలామంది టీ.వి.లకు ఎదురుగా కూర్చొని ఉంటారు. ఎందుకంటే వారు అలసియున్నందున ఈలాగు చేయుదురు. ఆ సమయంలో పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణ కల్గి, “దానిని ఆపివేసి, నా యొద్దకు రండి”

అని ప్రభువు పిలిస్తే, దేవుడు వారిని దీవెన కొరకు సిద్ధపరచుటకు పిలుస్తున్నాడని గ్రహించరు.

“ప్రభువా, దినమంతా నేను పనిచేశానని మీకు తెలుసు. ఈ టీ.వి. ముందు కొంతసేపు సేదదీర్చుకుంటున్నా”నని వారనవచ్చు.

అయితే టీ.వి. చూచేవారు, టీ.వి. చూచుటవల్ల ఎక్కువ అలసిపోతారని వారికి తెలియదు. అయితే దేవుని స్వరమునకు 10 నిమిషాలు విధేయత చూపిన యెడల టీ.వి. చూచిన దానికంటే ఎక్కువ సేద తీరునని వారెరుగరు. టీ.వి. చూడడం తప్పని నా భావన కాదు. కొన్నిసార్లు పేలాలు వేయించుకొని, త్రాగడానికి మంచి పానీయాన్ని సిద్ధపరచుకొని మా కుటుంబమంతా టీ.వి. ముందు కూర్చొని, సేదదీరునట్లు మంచి సంగతులు చూచి ఆనందిస్తాము. అయితే నేను చెప్పునదేమనగా దేవునియొక్క ప్రేరణను గమనించి దానికి విధేయత చూపుట అన్నిటికంటే ప్రాముఖ్యమైన విషయము.

నేను టీ.వి. ముందు కూర్చుండి ఆయా సంగతులు చూచునప్పుడు దేవుని ఆత్మ నాతో, “నీవు పై అంతస్తులోనికి వచ్చి, ఒక అర్థగంట నాతో గడుపుము” అన్న ప్రేరణ నాలో తీసికొనిరావచ్చు. ఒకవేళ నేను, “ప్రభువా ఉదయం ప్రార్థనలో గడిపాను గదా!” అన్నప్పుడు అసలైన సమస్య ఉత్పన్నమౌతుంది. “ఇప్పటికైతే మా కుటుంబంలోని వారందరితో కలిసి టీ.వి. చూచి, ఆ తరువాత దేవునితో సమయం గడుపవచ్చులే!” అనుకున్నప్పుడు, నేను దానిలోని ఆనందం అనుభవించలేను. ఎంతో విసుగుతో “అయ్యో ఈ సమయమంతా టీ.వి.యే సరిపోయిందే” అన్న సణుగులతో పడకకు వెళ్లవలసి వస్తుంది.

కాని ప్రభువు నాలో ప్రేరణ కలుగజేసిన వెంటనే లేచి, “క్షమించండి, నేను మళ్లీ వస్తానని” మా కుటుంబీకులతో చెప్పి ప్రభువుకు విధేయురాలనైతే బాగుంటుంది. అర్థగంట సమయం ప్రభువుతో గడిపి మళ్లీ టీ.వి. యొద్దకు వచ్చి వేరే ప్రసారము అవసరమైతే చూడగలిగితే ఎంతో సంతోషంగా ఉంటుంది.

అప్పుడు ఆయన సమాధానము నాలో నిండుట మాత్రమే కాదు, ఆయన మరలా నాతో మాటలాడుటకు కూడా వీలు కలుగుతుంది.

దేవునికి సామాన్యమైన రీతిలో విధేయత చూపుట

ఒత్తిడి నుండి సునాయాసంగా ఎట్లు విడుదల పొందాలో చాలామంది ఎరుగుట లేదు. ఎందుకంటే సాతాను వారిని ఆ స్థితిలోనే ఉంచగోరుతాడు. ప్రజల జీవితాలలో ఎన్ని చిక్కులు తీసుకొని రావాలో సాతానుకు తెలుసు. వారు సునాయాసంగా సాధారణమైన రీతిలో బ్రతకడం సాతానుకు ఇష్టం లేదు.

మనం అలసిపోవాలని, దేవుడు మనకిచ్చిన శక్తి సామర్థ్యాలు మనం పూర్తిగా అవ్వచేసుకొనేంతగా పని కలిగియుండాలని, మన జీవితం చిక్కుల్లో ఇరుక్కోవాలని వాని ఆలోచన. మనం సాధారణమైన స్థితిలోనుండి దేవునికి విధేయులమైనప్పుడు, ఆయన మనకిచ్చు శక్తి సామర్థ్యాలను సాతాను శక్తులకు వ్యతిరేకంగా ఉపయోగిస్తామని వానికి తెలియును.

తమ జీవితంలో ఏయే విషయాల్లో మార్పు కావాలని ప్రజలు ఆశిస్తారో, ఆ మార్పు దేవునికి చిన్న చిన్న విషయాల్లో క్రమ పద్ధతిలో లోబడుట నేర్చుకొన్నప్పుడే సాధ్యమౌతుంది. ఆయన నిన్ను ఒక అర్థగంటసేపు ఆయనతో ఉండాలని కోరవచ్చును. అప్పుడు నీవు టీ.వి. ముందు కూర్చొనక, లేక ఏదో ఒక కార్యక్రమానికి వెళ్లక, లేక ఫోను మీద సమయము గడుపకుండా ఉండవలెను. నీవెంత నమ్మకంగా ఆయన స్వరం వినడానికి నేర్చుకొని, ఆయన ప్రేరణలకు విధేయత చూపుతావో, నీలో అంత త్వరగా జరుగవలసిన కార్యము జరిగి, మంచి మార్పు కనబడును. మనం చిన్న చిన్న విషయాలలో చూపే విధేయత ద్వారానే దేవుడు మనలను చక్కగా మారిన జీవితములుగల వారినిగా చేయును.

పరిస్థితి ఏదైనప్పటికీ, ప్రభువు స్వరము విని దానికి విధేయత చూపండి. ఇది వరకు మనం చూసిన రీతిగా సామెతలు 3:6లో ఉన్నట్లు, “నీ ప్రవర్తన

అంతటియందు ఆయన అధికారమునకు ఒప్పుకొనుము (విధేయుడవు కమ్ము), అప్పుడు ఆయన నీ త్రోవలను సరాళము చేయును” దేవుడు ఆయాసంగతులు నిన్నెందుకు చేయమంటున్నాడో నీకు తెలియకపోవచ్చును. లేక అట్లు చేయుట వలన వెంటనే మంచి ఫలితములు కనబడకపోవచ్చును. అయితే దేవునికి విధేయత చూపుట అలవాటు చేసికొన్నప్పుడు నీకు, నీ పిల్లలకు అది మేలుకరంగా పరిణమించును.

విధేయత బల్యర్పణకంటే శ్రేష్ఠము

మొదటి సమూయేలు గ్రంథము 15:22లో “ఒకడు దహనబలులు అర్పించుట కంటే ఆజ్ఞను గైకొనుటయు, పొట్టేళ్ల క్రొవ్వు అర్పించుటకంటే మాట వినుటయు శ్రేష్ఠము” అని వ్రాయబడింది. ప్రభువునకు అవిధేయులమై మనము ఆయనకు సమర్పించుకొనవలసిన సమయాలు తప్పక మన జీవితములో చోటు చేసికోవచ్చు. అయితే శరీరానుసారమైన కారణాలతో మనమాలాగు చేసిన యెడల మనం తప్పక మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతాము. మనలో కలుగు ఆలోచనా పరంపరలను బట్టి ప్రభువుకొరకు మనము కష్టించి పనిచేయవచ్చు. అనగా మనము ఆయన స్వరము వినుటకు తగినంతగా సమయము గడపకుండా దేవుడు చేయగోరుదానిని ఎరుగకపోవచ్చు.

మనం శరీరానుసారంగా “ఆయన పనికొరకు ఖర్చుపెట్టు సమయం” నిజానికి వేరే వాటికొరకు ఖర్చు పెట్టాలని దేవుని ఇష్టం. దాని కొరకు మనం ఆరోగ్యం, మన సమాధానం, మన సంబంధ బాంధవ్యములలోని శ్రావ్యత కూడా అర్పణగా అర్పిస్తాము.

పరిశుద్ధాత్మ మనలో ప్రేరణ కలుగచేసి ఏ పనినైతే ఆపు చేయమని ఆజ్ఞాపిస్తాడో దానిని ఇంకా మనం ఆగకుండా చేస్తే, మనం తప్పుచేసినట్లే. ఎందుకంటే మనం చేస్తున్న పనికి దేవుని అభిషేకము మనకు తోడైయుండదు.

అయినను దేవుడు మనలను విడనాడడు (హెబ్రీ 13:5). మన తప్పుడు ప్రాధాన్యతలలో సయితము దేవుడు మన ద్వారానే తన పని జరిగిస్తాడు.

మనం తప్పుడు ఏర్పాటు ప్రకారము మన స్వంత శక్తిపై ఆధారపడి, పని చేస్తున్నప్పటికీ కొన్ని విషయాలు దేవుని కొరకు చేయగలము. (రోమా 8:28లో) “దేవుని ప్రేమించు వారికి అనగా ఆయన సంకల్పము చొప్పున పిలువబడిన వారికి మేలు కలుగుటకై సమస్తమును సమకూడి జరుగుచున్నవి” అని వ్రాయబడిఉంది.

మనం పరిపూర్ణము కాదని మనం జ్ఞాపకం చేసికోవాలి. మనం చేసే నిర్ణయాలు కొన్నిసార్లు సరియైనవిగా ఉండవు. కొన్నిసార్లు ప్రభువును సంతోషపెట్టలేము. మనమందరము ఆయా తప్పులు చేస్తాము. అట్లు మనవలన తప్పు జరిగినప్పుడు, ప్రభువు దగ్గర క్షమాపణ వేడుకొని ముందుకు సాగిపోవాలి.

కాని మనము దేవునికి విధేయులమైనప్పుడు, ఆయన దేనిని చేయుమని కోరునో దానిని ఆయనకిష్టమైన విధానంలో చేయగలము. అందువల్ల మనం శాంతి గల్గి, మనస్సులో ఏ ఒత్తిడి లేని వారుగా ఉండగలము. మనము దేవునికి లోబడినప్పుడు ఆయన కోరిన విధంగా ఆయన ఏర్పాటు ప్రకారము ఆయన మనలను దీవించునట్లు ఆయనకు అందుబాటులో ఉండగలము.

సమాధానకర్తయగు అదిపతియైన యేసు ఆయనను అంగీకరించిన మనలో నివసించుచున్నాడు గనుక మనకు సమాధానము కల్గించు క్రియలు ఏవో, వాటిని చేయుటకు తగినట్లుగా ఎట్లు మనలను నడిపించవలెనో ఎరిగినవాడైయున్నాడు. ఆయన మన కొరకు ఏర్పాటు చేసిన దాని నిమిత్తము ఎట్లు మనలను సిద్ధపరచవలెనో ఆయన ఎరుగును.

మన జీవితములో ఆయన ప్రత్యేకంగా కోరునది, ఇతరులకు ఎంత మాత్రం అర్థనహితంగా ఉండకపోవచ్చు. ఆయన మనలను కోరిన సమయంలో మనకు కూడా అవి సరియైనవిగా కనబడకపోవచ్చు. అయితే మన యెడల ఆయనకున్న

అపారమైన ప్రేమను గ్రహించినప్పుడు, మనలను అధికమైన దీవెనకరమైన స్థితిలోనికి నడిపించుటకే ఆయన ఆయా సంగతులు చేయుచున్నాడని తెలిసికొనినప్పుడు, ఆయన చేతులలో మనలను పడవేసికొని ఆయనను నమ్ముకొందుము. మనము నెమ్మది గలవారమై యుండుటకు వీలు కలుగునట్లు, అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ఆయన స్వరము విని, విధేయులమై వెంటనే ఆయన చెప్పినదానికి ప్రతిస్పందించెదము.

నీవు అలసిపోయి, కోపిష్టురాలవు కాకుండునట్లు షాపింగ్ మాల్ నుండి ఇంటికి వెళ్లుమని ఆయన నాకు ఆజ్ఞ ఇచ్చియుండవచ్చు. నీవు ఏదో తొందరపడి మాటలాడగోరినప్పుడు నీ పెదవులద్వారము వెంటనే మూసికొమ్మని ప్రభువు నీతో చెప్పియుండవచ్చు. నీవు చేయుచున్న పని వెంటనే ఆపివేసి, నీకు అలసట తీరి తాజాదనము వచ్చునట్లు 5 నిమిషాలు సెలవు తీసికో అని ఆయన చెప్పినేమో, లేక నీవు అర్థగంట సేపు టీ.వి. యొద్ద నుండి ఇవతలికి వచ్చి నాతో కాలము గడుపుమని ప్రభువు నీతో చెప్పవచ్చు, ఆయన చెప్పుదానికి లోబడుము.

యేసునే హెచ్చించుము

మానసిక ఒత్తిడి నుండి విడుదల పొందుట అనగా, సమాధానకరమైన ఆనందమయమైన జీవితం జీవించుచు, విసుగుదల లేక యుండుట అని అర్థము. అనగా ఎటువంటి చిక్కులు లేకుండా జీవించు జీవితము అనుభవించవచ్చు.

మానసిక ఒత్తిడి వల్ల శరీరముపై కలుగు ప్రభావమును గూర్చి, మానసిక ఒత్తిడి కలుగుటకు గల అత్యీయమైన కారణములను గూర్చిన గ్రహింపు, యేసు ప్రభువునందు వాటిని ఎట్లు మనము పరిష్కరించుకోగలమోనన్న విషయములు తెలిసికొనుట మనకు సహాయకరముగా నుండును. అయితే ఈ మానసిక ఒత్తిడిని గూర్చిన వైద్య సంబంధమైన కారణములయొక్క వివరణ, దానికి గల నివారణోపాయములు మనము తెలిసికొన పనిలేదు. ఈ మానసిక

ఒత్తిడిని గూర్చిన లోతైన దైవశాస్త్ర అధ్యయనం గూర్చి కూడా మనం నేర్చుకోవసరము లేదు.

మనము యేసును ఘనపరచినప్పుడు మనము బలహీనులమైపోలేమని ప్రభువు నాకు చెప్పాడు. మన అనుదిన జీవితంలో దేవునికే ప్రధానమైన స్థానమిచ్చినప్పుడు అనగా ఆయన మాట విని, ఆయనకు విధేయులమై, ఆయన సూచించిన పనులు జరిగించినప్పుడు, మనం ఎంత మాత్రము అలసట చెందిన వారముగా నుండము.

మనం మన చేతులెత్తి “ప్రభువా, నిన్ను హెచ్చిస్తున్నామని” మనం చెప్పవచ్చు. కాని ఆయన మన నుండి కోరుకొను విషయాలలో మనం నిజంగా ఆయనకు విధేయత చూపినప్పుడే ఆయనను హెచ్చించిన వారమగుదుము.

రెండవ కొరింథీ 11:3లో అపొస్తలుడైన పౌలు, “క్రీస్తు ఎడలనున్న సరళత” అన్న మాటలు ఉపయోగించాడు. యేసుక్రీస్తునందు మనకు ఆశ్చర్యకరమైన సరళత (సామాన్యమైన స్థితి) అందుబాటులో ఉంది. కనుక మానసిక ఒత్తిడి నుండి విడుదల పొందుట చాలా సామాన్యమైన సంగతి: పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణలకు లోబడుట వల్ల ఒత్తిడుల నుండి విడుదల పొందవచ్చు. వెంటనే విధేయత చూపుము. దేవుడు చెప్పిన దానిని చెప్పినట్లు చేయుము. దానికి మించి గాని, తగ్గించి గాని చేయవద్దు.

నీ జీవితములో ఏ చిన్న విషయాలయందు విధేయత చూపుమని దేవుడు కోరుతున్నాడో దానిని నీవు గుర్తించినట్లయితే నీ జీవితములో ఒత్తిడి చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణలకు వెంటనే స్పందించి విధేయత చూపినప్పుడు ఒక వారము తరువాత ఎంతగా ఒత్తిడి లేని స్థితి అనుభవిస్తావో నీవు చూచి ఆశ్చర్యపడతావు. అంతకుముందు వారములో నీవు అటువంటి అనుభూతి అనుభవించియుండవు.

ఒక రబ్బరు బ్యాండును పూర్తిగా వ్యాకోచింపచేసి తెగిపోయేంత స్థితికి చేరుకున్నట్లు నీవుంటే, ఊపిరి పీల్చుకో, భయపడవద్దు, ఈ మాట జ్ఞాపకం చేసుకో, “యేసు తన సమాధానం మనకనుగ్రహించాడు.” మన మనస్సులోని ఒత్తిడికి పైగా దేవుడు మనలనుంచాడు. ఆయన మనలను ఆ ఒత్తిడికింద అణపబడునట్లు వదలివేయలేదు. మనము లోకములో జీవించుచున్నప్పటికి, దానికి చెందినవారము కాదు. మనము సమాధానకర్తయగు అధిపతియొక్క శక్తిని ఆధారము చేసికొన్న వారముగా ఉంటాము. ఆయన స్వరము విని దానికి వెను వెంటనే విధేయత చూపి, సంతోషంగా సమాధానకరమైన జీవితం జీవిస్తూ మనస్సులో ఏ ఒత్తిడి లేని వారంగా బ్రతుకగలము.

రెండవ భాగము



అలసినవారికి ఊరటకలిగించుటకు,
బలపరచబడిన వారముగా నుండుటకు,
ఒత్తిడి నుండి విడుదలపొందిన
వారముగా నుండి, ఒత్తిడిని
దరిచేరనీయకుండుటకు తగిన
లేఖనభాగములు

అలసినవారికి ఊరటకలిగించుటకు,
బలపరచబడిన వారముగా నుండుటకు,
ఒత్తిడి నుండి విడుదలపొందిన
వారముగా నుండి, ఒత్తిడిని
దరిచేరనీయకుండుటకు తగిన
లేఖనభాగములు

ఈ భాగమందు మనము అనుదిన జీవితంలో ఉపయోగించుకొనుటకు వీలగు లేఖనములు క్రమమైన రీతిలో చేర్చబడినవి.

ఒత్తిడి నుండి విడుదల

ప్రభువు నుండి శక్తిని బలమును పొందుము

మనము అలసిపోయినప్పుడు ప్రభువు మనలను బలపరచి మనకు సేదతీర్చును. ఆయన మన ఆత్మ శరీరములకు సేదతీర్చును.

చాలామంది కూడివచ్చిన ఒక ప్రార్థన గుంపు వారికి వరుసక్రమములో నేను పరిచర్య జరిగించునప్పుడు శారీరకంగా, మానసికంగా బలహీనమై పోయానన్న భావన కల్గియుండును. అటువంటప్పుడు కొంత ఆగి “ప్రభువా నాకు సాయం చేయండి, నాకు సేద తీర్చండి” అని ప్రార్థిస్తాను. అప్పుడు ఆయన నా బలమును అధికము చేసి, అది పొర్లిపారునట్లు చేస్తాడు.

నీవు బల యొద్ద కూర్చున్నప్పుడు గాని, మీ ఇంటిని శుభ్రపరచునప్పుడు గాని, దినమంత పనిచేసిన తరువాత ఇంటికి వెళ్లి, గడ్డి చెక్కడమో, కారులో నూనె మార్చడమో చేయునప్పుడు, ప్రభువు నీకు సేద తీర్చగలడు. నీ పనిలో కొంతసేపు ఆగి, ఆయన శక్తిని నీవు పొందగలవు.

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

“సొమ్మసిల్లినవారికి బలమిచ్చువాడు ఆయనే శక్తిహీనులకు బలాభివృద్ధి కలుగజేయువాడు ఆయనే.”

యెషయా 40:28, 29

“బాలురు సొమ్మసిల్లుదురు అలయుదురు యౌవనస్థులు తప్పక తొల్రీల్లుదురు యెహోవాకొరకు ఎదురుచూచువారు నూతన బలము పొందుదురు. వారు పక్షిరాజులవలె రెక్కలు చాపి పైకి ఎగురుదురు, అలయక పరుగెత్తుదురు, సొమ్మసిల్లక నడిచిపోవుదురు.”

యెషయా 40:30,31

ప్రయాసపడి “అలసిపోయిన వారలారా”..... నా యొద్దకు రండి

బాగా అలసిపోయినప్పుడు, దేవునితో సమయం గడపండి. నీవు ఎన్ని ఆత్మీయ పాఠములు చదువుకున్నా, ఎన్ని సెమినార్లకు హాజరైనప్పటికీ, నీవు ఒత్తిడి నుండి విడుదల పొందు నిమిత్తము దేవునియొద్దకు పోయి ఆయన ద్వారానే సేద తీర్చుకోవాలి.

అధిక భారము మోయువారికి ప్రభువు తగిన విశ్రాంతినిచ్చును. అలసిన వారికి ఊరట నిచ్చువాడు ఆయనే.

“ప్రయాసపడి భారము మోసికొనుచున్న సమస్త జనులారా, నా యొద్దకు రండి; నేను మీకు విశ్రాంతి కలుగజేతును.”

మత్తయి 11:28

“యెహోవా నా కాపరి నాకు లేమి కలుగదు. పచ్చికగల చోట్లను ఆయన నన్ను పరుండజేయుచున్నాడు. శాంతికరమైన జలములయొద్ద నన్ను నడిపించుచున్నాడు. నా ప్రాణమునకు ఆయన సేదదీర్చుచున్నాడు. తన నామమునుబట్టి నీతి మార్గములలో నన్ను నడిపించుచున్నాడు.”

కీర్తనలు 23:1-3

ప్రభువు యొక్క భారము తేలికయై మోయుటకు సుళువుగానుండును. ఆయన మనకు కలుగజేయు ప్రేరణలను బట్టి మనము ఆయన కాడి మోయుదుము.

“నేను సాత్వికుడను దీనమనస్సు గలవాడను గనుక మీమీద నా కాడి ఎత్తికొని నాయొద్ద నేర్చుకొనుడి; అప్పుడు మీప్రాణములకు విశ్రాంతి దొరకును. ఏలయనగా నా కాడి సుళువుగాను నా భారము తేలికగాను ఉన్నవి.”

మత్తయి 11:29-30

ప్రభువు యొక్క విశ్రాంతిలోనికి మనము ప్రవేశించునట్లు ఆయనను నమ్మి, ఆయనపై ఆధారపడి, ఆయనపై మన భారము మోపవలెను.

“కాగా జగత్పూనాది వేయబడినప్పుడే ఆయన కార్యములన్నియు సంపూర్ణయైయున్నను ఈ విశ్రాంతినిగూర్చి—నేను కోపముతో ప్రమాణము చేసినట్లు వారు నా విశ్రాంతిలో ప్రవేశింపరు అని ఆయన చెప్పిన మాట అనుసరించి, విశ్వాసులమైన మనము ఆ విశ్రాంతిలో ప్రవేశించు చున్నాము.”

హెబ్రీయులకు 4:3

నీ జీవితంలో సంతోషముగా ఉండుము

“దొంగ దొంగతనమును హత్యను నాశనమును చేయుటకు వచ్చును గాని మరి దేనికిని రాడు; గొట్టెలకు జీవము కలుగుటకును అది సమృద్ధిగా కలుగుటకును నేను వచ్చితినిని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను.”

యోహాను 10:10

“ఇప్పుడు నేను నీయొద్దకు వచ్చుచున్నాను; నా సంతోషము వారియందు పరిపూర్ణమగునట్లు లోకమందు ఈ మాట చెప్పుచున్నాను.”

యోహాను 17:13

ఒత్తిడిని దరిచేరనీయకుండుటకు

జ్ఞానమునుపయోగించుము

నీ దేహము పరిశుద్ధాత్మకు ఆలమైయున్నది.

“మీ దేహము దేవునివలన మీకు అనుగ్రహింపబడి, మీలోనున్న పరిశుద్ధాత్మకు ఆలయమై యున్నదని మీరెరుగరా? మీరు మీ సొత్తు కారు, విలువపెట్టి కొనబడినవారు గనుక మీ దేహముతో దేవుని మహిమపరచుడి.”

1 కొరింథీయులకు 6:19, 20

అలసిపోయి విసుగుదలతో నిండిన వారికి ప్రభువు శక్తినిచ్చును. అయితే శరీరముతో కష్టించి పనిచేయుటవలన అలసిన వాడవైతే శరీరమునకు తగిన విశ్రాంతిని కల్పించుకొనవలెను. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో ప్రభువు కనికరపడి

అసాధారణమైన శక్తినిస్తాడు. అయితే పరిశుద్ధాత్ముడు ఆలయమైన నీ శరీరమును సరిగా ఉపయోగించుకొనని పక్షంలో నీవు అవిధేయుడవైయుంటావు. మనము ఇదివరకే నేర్చుకొన్న రీతిగా దేవుని ప్రేరణలకు లొంగని యెడల మనపైనున్న అభిషేకము పైకెత్తబడును.

దేవుడు నీ ద్వారా పనిచేయవలెనన్నచో, నీవు నీ శరీరమును గూర్చి జాగ్రత్త తీసికొనవలెను. మన శరీరములను మనము శుష్కింప చేసికొన్నట్లయిన, మరియొక మంచి శరీరమును ధరించుకొనుటకు అది మన అందుబాటులో ఉండదు.

సబ్బాతు విశ్రాంతిని పాటించుము

సబ్బాతు విశ్రాంతిని తీసికొనుట చాలా ప్రాముఖ్యము, ఎందుకనగా అనుదినము మనము చేయు పనులు, ఆలోచించు తలంపుల నుండి మనకు విడుదల అవసరము. మనము బలం మరల పుంజుకొనుటకు ఆయన మనకు సేదదీర్చు నిమిత్తము ప్రభువుతో మనము సమయము గడుపవలెను.

ఆదివారములందు నీవు సబ్బాతు విశ్రాంతిని పాటించలేకపోవచ్చును. శుక్రవారమో లేక శనివారమో, లేక మంగళ, గురు వారపు దినములలో సగము దినమో ఆ విశ్రాంతిని నీవు పాటించగలవు.

ఏ రోజు అన్నది ప్రాముఖ్యమైన విషయం కాదు గాని, ఏదో ఒక దినం విశ్రాంతి కొరకు కేటాయించుట ముఖ్యము. వారములో ఒకరోజు నీ ప్రాణమునకు సేద తీరవలెను.

“ఆరు దినములు నీ పనులు చేసి, నీ యెద్దును నీ గాడిదయు నీ దాసి కుమారుడును పరదేశీయు విశ్రమించునట్లు ఏడవ దినమున ఊరక యుండవలెను.”

నిర్గమకాండము 23:12

దేవునికి విధేయుడవై ఆయనకు అప్పగించుకొనుము

దేవుడు చెప్పినదానిని చేయుటకు ఒప్పుకొనుము. ఇతరులు చెప్పుదానికి ఒప్పుకొనకుము. ఎందుకంటే నీ బలము పరిమితిమైనది దేవుడు చెప్పిన వాటిని చేయుటకు దానిని ఉపయోగించని యెడల, నీవు అలసిపోయినవాడవై చేయవలసిన వాటిని చేయలేకపోవుదువు.

నీపై దేవుని అభిషేకము కల్గియుండునట్లు, ఆయన నిన్నేమి చేయగోరు చున్నాడో తెలిసికొనుము. అప్పుడు నీవు అవునంటే, అవును గాను, కాదంటే కాదుగా నుండుము. అనగా ఏది మంచిదని హృదయమందు ఒప్పింపబడి యుండువో దానికి కట్టుబడియుండుము.

“మీ మాట అవునంటే అవును, కాదంటే కాదు అని యుండవలెను; వీటికి మించునది దుష్టునినుండి పుట్టునది.”

మత్తయి 5:37

మనుష్యులను సంతోషపెట్టుటకు బదులు దేవుని సంతోషపెట్టుము.

“ఇప్పుడు నేను మనష్యుల దయను సంపాదించుకొన జూచుచున్నానా దేవుని దయను సంపాదించుకొన జూచుచున్నానా? నేను మనుష్యులను సంతోషపెట్ట గోరుచున్నానా? నేనిప్పటికిని మనుష్యులను సంతోష పెట్టువాడనైతే క్రీస్తు దాసుడను కాకయేపోవుదును.”

గలతీయులకు 1:10

మౌనము వహించుము

“యెహోవా, నీవు శిక్షించువాడు నీ ధర్మశాస్త్రమును బట్టి నీవు బోధించువాడు ధన్యుడు. భక్తిహీనులకు గుంట త్రవ్వబడువరకు నీతి మంతుల కష్టదినములను పోగొట్టి వారికి నెమ్మది కలుగజేయుదువు.”

కీర్తనలు 94:12,13

“దేనినిగూర్చియు చింతపడకుడి గాని ప్రతి విషయములోను ప్రార్థన విజ్ఞాపనములచేత కృతజ్ఞతాపూర్వకముగా మీ విన్నపములు దేవునికి తెలియజేయుడి. అప్పుడు సమస్త జ్ఞానమునకు మించిన దేవుని సమాధానము యేసుక్రీస్తు వలన మీ హృదయములకును మీ తలంపులకును కావలి యుండును.”

ఫిలిప్పీయులకు 4:6,7

“ఆయన మిమ్మునుగూర్చి చింతించుచున్నాడు, గనుక మీ చింత యావత్తు ఆయనమీద వేయుడి.”

1 పేతురు 5:7

నీ జీవిత విధానంలో సమాధానకరముగా జీవించుము

“సత్యవిషయమైన అనుభవజ్ఞానము వారికి కలుగుటకై, దేవుడొకవేళ ఎదురాడు వారికి మారుమనస్సు దయచేయును; అందువలన సాతాను తన యిష్టము చొప్పున చెరపట్టిన వీరు వానియరిలో నుండి తప్పించుకొని మేలుకొనెదరేమో అని, ప్రభువుయొక్క దాసుడు అట్టి వారిని సాత్వికముతో శిక్షించుచు, జగడమాడక అందరి యెడల సాధువుగాను బోధింప సమర్థుడుగాను, కీడును సహించువాడుగాను ఉండవలెను.”

2 తిమోతి 2:24,26

“ఏడ్చువారితో ఏడువుడి. ఒకనితో నొకడు మనస్సుకలిగి యుండుడి. హెచ్చువాటియందు మనస్సుంచక తగ్గువాటియందు ఆసక్తులైయుండుడి. మీకు మీరే బుద్ధిమంతులమని అనుకొనవద్దు.”

రోమా 12:16

“తండ్రులారా, మీ పిల్లల మనస్సు క్రుంగకుండునట్లు వారికి కోపము పుట్టించకుడి.”

కొలస్సీయులకు 3:21

ప్రభువును నమ్ముకొనుము

“మహోన్నతుని చాటున నివసించువాడే నర్వశక్తుని నీడను విశ్రమించువాడు-ఆయనే నాకు ఆశ్రయము నా కోట నేను నమ్ముకొను నా దేవుడని నేను యెహోవానుగూర్చి చెప్పుచున్నాను.”

కీర్తనలు 91:1,2

“యెహోవాయందు నమ్మికయించి మేలు చేయుము. దేశమందు నివసించి సత్యము ననుసరించుము.”

కీర్తనలు 37:3

ఒత్తిడితో పోరాడుటకు తగిన ప్రార్థన



తండ్రీ,

నీ యొద్ద నమయము గడుపుచు, నీ స్వరము వినుటకు, నీకు విధేయుడనగుటకు, ప్రథమ ప్రాధాన్యతగా ఎంచుకొనుచున్నాను. ఆ విధముగా నా ప్రాధాన్యతలు క్రమపద్ధతిలో నుంచుకొనుటకు సాయపడుము.

నేను మీ యొద్ద మొదటిగా కాలము గడుపుటకు ఎన్నుకొనియుండగా, నేను చేయవలసినవన్ని ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో జరిగించుటకు సాయపడుదువు.

నా జీవితము యొక్క ప్రతి విషయంలో నేను సమాధానము కల్గి యుండవలెనని నీవు కోరుచున్నావని, ఆ సమాధానము మీరు నాకు అందుబాటులో ఉంచారని నేనెరుగుదును. మేము మిమ్ములను జ్ఞానము కొరకు అడిగినప్పుడు దానిని మీరు మాకిస్తారు గనుక వందనములు. మీరు మమ్మును నడిపించి, దేని విషయం నేను ఒప్పందం చేసికొనవలెనో దాని విషయమై నేను ఎరుగునట్లు నాకు జ్ఞానము దయచేయండి.

నేను మీరు కోరిన విధానములో నా బలమును ఉపయోగించుకొనునట్లు మీరు చేయుదురు గనుక వందనములు.

యేసు నామమున అడుగుచున్నాను, ఆమెన్.

ప్రభువుతో వ్యక్తిగత సంబంధము కొరకు ప్రార్థన



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

తండ్రీ,

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

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

యేసు క్రీస్తు నీ కుమారడని సర్వలోక రక్షకుడని నేను నమ్మి నా నోటితో

ఒప్పుకొనుచున్నాను. ఆయన నా కొరకు సిలువపై మరణించి నా పాపములన్నిటిని తనపై మోసుకున్నాడని నమ్ముచున్నాను. వాటన్నిటి కొరకైన క్రయము ఆయన చెల్లించాడు. యేసును వృతులలోనుండి మీరు లేపియున్నారని నా హృదయ పూర్వకంగా నమ్ముచున్నాను.

నా పాపములను క్షమించుమని విమ్మును వేడుకొనుచున్నాను. యేసును నా ప్రభువుగా ఒప్పుకొనుచున్నాను. నీవాక్యానుసారంగా ఇప్పుడు నేను రక్షణ పొందాను. నిత్యత్వము 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 కొరింథీ 15:3,4;
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

**Go to 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**

