

మన ఆత్మ గౌరవము మరియు ఆరోగ్యముపై ఆలోచనా ప్రభావమును గూర్చి డాక్టర్ లూకా ఏమి

చెప్పాల్సి ఉంది

మొదటి భాగము

మన ఆత్మ గౌరవము మీద మన ఆలోచనా ప్రభావము/ ప్రభావితమును గూర్చి డాక్టర్ లూకా ఈ రోజు మనతో మాట్లాడతాడు. ఇది మన జీవితాలలో ఒక ముఖ్యమైన అంశము. మనల్ని గూర్చి మనము ఎలా ఆలోచిస్తామో ప్రభావితం చూపుతుంది. అని మరియు ఫలితము మన ఆరోగ్యము. ఈ రకపు సమస్యతో బాధపడుతున్నటువంటి వ్యక్తి కథతో మనము మొదలుపెడదాము.

మా మింగ్ జియా ఐదు సంవత్సరాల క్రితం వివాహమైన 31 సంవత్సరాల వయస్సు గలిగిన స్త్రీ. ఆమె పిల్లల్ని త్వరగా కలిగియుండగలిగింది మరియు ఇప్పుడు ఆమె శిశువుకు 3 సంవత్సరాల వయస్సు. ఆమె ఆలోచించిన దానికంటే ఎక్కువ బాధించే ఒక ప్రత్యేక లక్షణము కలిగినప్పటికీ ఆమె సంతోషమైన వ్యక్తిగానే ఉండెను. ఆమె అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచనలను కలిగియున్నది. ఆమె వాటిని ఆలోచించడమే కాదు వాటిని చెప్పింది. అవి సరియైనవని ఆమె ఆలోచించలేదు మరియు ఆమె వాటి గూర్చి ఆలోచన కలిగియుంది. ఉదాహరణకు మా మింగ్ జియా తన కుమార్తె పాలను వెదజల్లినప్పుడు లేక వస్తువులను తీయనప్పుడు తరచుగా తన కుమార్తెను మందబుద్ధిగలదిగా చెప్పింది.

నిజముగా మా మింగ్ జింగ్ యొక్క శ్రద్ధను ఆకర్షించినదేదంటే ఒక రోజు తన కుమార్తె బొమ్మలతో ఆటలాడుతూ, బొమ్మ చేతిలో గిన్నెను ఉంచెను అను సంగతి ఆమె గుర్తించెను. ఆ గిన్నె బొమ్మ యొక్క చేతిలోనుండి పడెను మరియు మా మింగ్ జింగ్ యొక్క కుమార్తె ఆ బొమ్మతో 'ఎందుకు గిన్నెను పడవేశావు, నీవు చాలా మందబుద్ధిగలదానివని' చెప్పెను. ఇది మా మింగ్ జింగ్ ను భయపెట్టెను మరియు ఆమె తన కుమార్తెతో చెప్పడం వలన తను (బొమ్మకు) చెప్పుందని ఆమెకు తెలుసు.

మా మింగ్ జింగ్ తాను మారాలని తెలుసు కానీ దానిని ఆమె ఎలా చేయగలదు? ఆమె ఆలోచనలు మరియు మాటలు మార్చుకోవడానికి ఆమె పూర్తిగా శక్తిహీనురాలుగా కనిపించెను. మరియు ఆమె కుమార్తె ఈ వయస్సులో ఈ విషయాలు చెప్తనట్లయితే ఆమె వాటిని ఎలా మార్చగలదు? ఆమె ఏమి చేయగలదు?

ఒకరోజు మా మింగ్ జింగ్ తన స్నేహితురాలితో తన కుమార్తె తన బొమ్మతో ఏమి చెప్పినో దాని గూర్చి మాట్లాడుతుంది. మా మింగ్ జింగ్ తన స్నేహితురాలితో తన మాటల వలన తన కుమార్తె ఇది చేస్తుందని ఆమె చెప్పెను. మా మింగ్ జింగ్ యొక్క స్నేహితురాలు ఆమె వెళ్లి ఈ విభాగంలో నిపుణులైన వైద్యులున్ని చూడమని అడిగెను. మా మింగ్ జింగ్ కు దీనిలో ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి లేనప్పటికిని తన కుమార్తె ఎందుకు ఎలా చేస్తుందో అని జాగ్రత కలిగి తన స్నేహితురాలితో వెళ్ళెను.

వైద్యుడు మా మింగ్ జింగ్ యొక్క కథను వినెను మరియు ఇటీవల పరిశోధన కొంచెం స్పష్టంగా ఒక వ్యక్తి ఆలోచించే విధానాలు వారి మానసికంగా బాగుండడంపై ప్రత్యేకమైన ప్రభావమును చూపుతాయని చూపించెను/ నిరూపించెను ని చెప్పెను. పరిశోధన ఒకరి యొక్క ఆలోచన పద్ధతులు మనస్సు యొక్క స్థితులు, సాంఘిక సంబంధాలు మరియు ప్రవర్తనలను అభివృద్ధి పరిచే విధంగా సరిచేయవచ్చని కూడా నిరూపించినది. మా మింగ్ జింగ్ తన ఆలోచనను సరిచేయవచ్చునునది ఒక మంచివార్త, కానీ ఎలా అని వైద్యుని అడిగెను. వైద్యుడు మా మింగ్ జింగ్ తో

మనం మేల్కొనే గంటలో మనము మనతో మాటలు మరియు వాక్యాలతోను ఆలోచిస్తామని చెప్పూ కొనసాగించాడు . మనం మేల్కొనప్పటినుండి నిద్రకి వెళ్ళే సమయము వరకు మన మనస్సులో ఒక పరిగెత్తే వ్యాఖ్యానముతో కలిసి ఉంటాము. మానసిక వైద్యులు లేదా మానసిక నిపుణులు దీనిని మనతో మనము మాట్లాడుట (సెల్ఫ్ టాక్) అని పిలుస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆలోచనలు సంబంధములేనివి, 'నేను ఇంటికి మార్గమధ్యలో/దారిలో రొట్టెను తీసుకోవాలి' అట్టిదైనది. కొన్నిసార్లు మన ఆలోచనలు అనుకూలమైనవి, 'నేను శనివారపు సభ వరకు ఆగలేను' అట్టిదైనది. మరియు కొన్నిసార్లు ఆలోచనలు అననుకూల (ప్రతికూల)మైనవి, అట్టిదైనది చాలా మందబుద్ధికలిగినది చెప్తావని నేను నమ్మలేదు.' ఎక్కువ సమయం, మన ఆలోచనల గూర్చి మనం ఆలోచించలేము మరియు మన దృష్టి మరియు మన మనస్సు స్థితులపై వాటి ప్రభావమును పట్టించుకోము. మన మనం మన ఆలోచనల ఖచ్చితత్వమును చూడము. మన ఆలోచనలలో మనం మనతో ఏమైనా చెప్పినప్పుడు, మనము ఆ చెప్పబడిన విషయమును నిజముగా అంగీకరిస్తాము. అయినప్పటికీ, మన ఆలోచనలలో ఎక్కువగా వాస్తవాలపై ఆధారపడి ఉంటాయని నేర్చుకోకముందు మన విశ్వాసాలపై ఆధారపడి ఉంటాయని మనకి ఇప్పుడు తెలుసు. ఇదంతయు మా మింగ్ జింగ్ మరియు తన స్నేహితురాలికి ఆసక్తికరంగా ఉండెను.

వైద్యుడు ఒక ఉదాహరణను చూడమని వారిని అడిగెను. ఒక భర్త, ఒక భార్య మరియు ఒక చిన్న అమ్మాయి కుటుంబాన్ని ఊహించుకోండి. భర్త పేరు లిన్, భార్య పేరు మెయి మెయి మరియు చిన్న అమ్మాయి పేరు మెయిలి. ఇప్పుడు మెయిలి సంపూర్ణంగా ఒక మంచి అమ్మాయి. ఆమె తెలివిగలది, దయగలది మరియు అందమైనది.

ఒక నిజ సమస్య ఏమిటంటే లిన్ విమర్శనా బుద్ధి కలిగి ఉండడానికి గట్టి స్వభావం గలవాడు. ఆయన విమర్శనా వ్యాఖ్యానముతో మందబుద్ధి అనే పదాన్ని ప్రత్యేకంగా వాడుట. కాబట్టి, మెయిలి బల్లపై పాలు జల్లించినప్పుడు లిన్ ఈ విధంగా చెప్పొచ్చు, 'ఇంత మందబుద్ధిగా ఎలా ఉన్నావు ప్రేయా. కండువ లేక బట్ట తెచ్చి శుభ్రం చెయి.' ప్రమాదవశాత్తు ఆమె తన బూట్లను ముడిలో కట్టుకోవచ్చు. లిన్ 'ఎవరైనా ముడిని ఇంత గట్టిగా కట్టుకోగల మందబుద్ధి గలవారిగా ఉంటారని' చెప్పొచ్చు.

వైద్యుడు కథను కొనసాగించాడు, కాబట్టి ఒక రోజు తండ్రి పనికి వెళ్ళును మరియు అమ్మ ఇంటిలోపల ఉండెను. మెయిలి బొమ్మతో బయట ఆడుకుంటుంది. ఆమె ప్రమాదవశాత్తు తన బొమ్మను జారవిడిస్తే అది నడిచేప్రక్కనే పగిలెను. ఆమె పగిలిన బొమ్మను చూసినప్పుడు ఏ ఆలోచన ఆమె మనస్సులోమెదిలెను? అది సరియైనది, 'నేను ఇంత మందబుద్ధిగలదానిగా ఎలా ఉన్నాను.' మెయిలి తండ్రి తనను మందబుద్ధిగలదానిగా పదే పదే పిలవడం వలన ఆమె తాను మందబుద్ధిగలదని నమ్మెను. ఆమె తండ్రి ప్రవర్తన వలన ఆమె ఆలోచనలు ప్రభావితమాయెను. ఒకవేళ వేరే చిన్న అమ్మాయి యొక్క తండ్రి మందబుద్ధిగలదానిగా పిలువకుంటే, ఆమె తన బొమ్మను జారవిడుచుకుంటే ఆమె మనస్సులో వేరే ఆలోచన ఉంటుంది. ఆమె, 'ఓ కాదు నా బొమ్మ పగిలింది. తల్లి బాగుచేస్తుందని నేను నిరీక్షిస్తున్నాను అనే విధంగా ఆలోచన కలిగి ఉండవచ్చు. ఆమె తండ్రి తనను మందబుద్ధి అని పిలువడం వలన ఆమె తను మందబుద్ధిగలదిగా నమ్మెను. ఆమెకు తన తండ్రితో ఉన్న అనుభవం వలన ఆమె తన తెలివి గూర్చి అననుకూల (ప్రతికూల) మరియు విమర్శనాత్మకమైన ఆలోచన స్వభావమును కలిగియుండవచ్చు.

ఇప్పుడు మెయిలి పాటశాలకు వెళ్ళిందని ఊహించుకోండి. ఆమెకు పరీక్షపత్రం ఇవ్వబడినది. ఆమెకు తప్పిపోయిన క్రమము వచ్చినది. ఆమె మనస్సుగుండా ఏ ఆలోచన పోయి ఉండవచ్చు? అది సరియే, ఆమె ఈ విధంగా 'నేను మందబుద్ధిగలదానిని కాబట్టి విఫలమయ్యాను లేక ఉత్తీర్ణత చెందలేదు.' ఇప్పుడు ఆమెకు సంపూర్ణ ఉత్తీర్ణత వచ్చిన

పరీక్ష పత్రం పొందుకుంది అని ఊహించుకోండి. ఇప్పుడు ఆమె మనస్సుగుండా ఎటువంటి ఆలోచన మెదిలి ఉంటుంది? ఆమె ఈ విధంగా ఆలోచించవచ్చు, 'అదృష్టమును పొంది ఉంటాను' లేక 'అది సులభ పరీక్ష అయి ఉంటుంది.'

ఒకసారి వ్యక్తి నమ్మకాన్ని ఏర్పరచుకున్నప్పుడు ఆ నమ్మకంతో అనుకూలించే లేదా ఒప్పుకొనే సంఘటనలకే వారు శ్రద్ధనిస్తారు. ఇది వరణ దృష్టి అని పిలువబడుతుంది. వరణ దృష్టిపై మరొక ఉదాహరణ తాను ఆకర్షణీయంగా ఉండదని నమ్మిన ఒక స్త్రీ తన ప్రత్యక్షత గూర్చి ప్రశంస ఇవ్వబడినప్పుడు జరుగును. ఆమె మనస్సు వెంటనే మేదిలాడే ఆలోచన 'అది కేవలం బాగా ఉంది.' వరణ దృష్టి వలన మనలను గూర్చి మనం మన నమ్మకాలను నిర్వహించడానికి స్వభావం కలిగియుంటాము మరియు చిన్నతనంలో నేర్చుకున్న ఇంకా వేరే వారు. మన చిన్నతనపు నమ్మకాలను మార్చుకొనగలము కానీ అది స్వభావానికి కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది. ఇదంతా మా మింగ్ జింగ్ మరియు తన స్నేహితురాలికి ఆకర్షించెను. మా మింగ్ జింగ్ తన మనస్సులోని ఆలోచనలలోని అంతర్యాలను వైద్యుడు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోగలడని ఆలోచించెను.

వైద్యుడు వారు ఎంచుకున్న ఉదాహరణ ఆత్మగౌరవముపై మన అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచన ప్రభావమును ఉదాహరించే దానిని చెప్పడం కొనసాగించాడు. దురదృష్టవశాత్తు, వారు ఎదుర్కొన్న విమర్శలు లేక చిన్నతనంలో వారు ఎదుర్కొన్న మాటల నిందలు ఎక్కువమందికి చాలా తక్కువ ఆత్మగౌరవమును కలిగి ఉండేటట్లు చేస్తుంది. ఈ తక్కువ ఆత్మ గౌరవము వారి గమనంలో మరియు వ్యక్తిగత సంబంధాలలో కష్టాలను కలిగి ఉండేటట్లు చేస్తుంది. ఎక్కువమంది వారి నిజశక్తిని చేరుకోవడాకి ఇది నిరోధిస్తుంది. వారు అపజయాలను ఎదురు చూడడం వలన వారి గమ్యాలను చేరుకోవడానికి వారు సాహసించరు మరియు మెట్లు కూడా తీసుకోరు. మా మింగ్ జింగ్ కు ఇదే జరిగెను. ఆమె తండ్రి తరచుగా విమర్శనాత్మకంగా ఉండడం వలన అపజయభారంతో ఆమె ఎక్కువ పనులు చేయాలనుకోలేదు. ఆమె ముందుకు ఎలా కొనసాగగలదని? వైద్యున్ని అడిగెను.

వైద్యుడు మా మింగ్ జింగ్ తో ఆత్మ గౌరవమనేది వారి పనులను సాధించడానికి సమర్థులు కాదనే వ్యక్తి నమ్మకాలపై దృష్టి ఉంచడం వలన కష్టమవుతుంది. వారు తెలివిగలవారు కాదు మరియు ఇతర ప్రజలు కలిగిన సామర్థ్యాలు వారికి లేవని నమ్మవచ్చు. అయినప్పటికీని ఆత్మ గౌరవము కష్టము వ్యక్తిగత సంబంధాలపై కూడా దృష్టించబడుతుంది. ఎందుకనగా వారు చిన్నవారిగా ఉన్నప్పుడు ఇతరుల నుండి అంగీకరించబడకపోవడం లేదా దూరం చేయడం అనుభవించి ఉండవచ్చు, వారు తమ పెరిగిన జీవితాలలో కూడా అంగీకరించబడకపోవడమును ఎదురు చూడవచ్చు. ఈ ఎదురు చూపు వారిలో విచారములను కలుగజేసి, వేరే వారితో ఉన్నప్పుడు వారితో సంభాషణలను దూరంగా ఉండవచ్చు. మా మింగ్ జింగ్ ఆమె స్నేహపూర్వకంగా ఉంటుంది కానీ, తరచుగా ఆమె తన అంతరంగ వ్యక్తిగత సంబంధాలలో సమస్య కలిగి ఉందని తెలుసుకొనెను. కారణంలో ఈ భాగమే ఆమెను వైద్యునిపట్ల మరియు తన స్నేహితురాలి పట్ల ఆశ్చర్యతను కలిగించెను.

మా మింగ్ జింగ్, వైద్యుడు మరియు తన స్నేహితురాలు చర్చించడానికి ఇంకొంత ఉంది కానీ, వారు విడవవలసి వచ్చెను. ఇంకా లోతుగా చర్చించడానికి వారు తర్వాత కలవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఖచ్చితంగా మా మింగ్ జింగ్ కు ఇప్పుడున్న ఆసక్తి లేనట్లయితే, ఆమె బాగుగా అవ్వడానికి మరియు తనకు మరియు తన కుటుంబానికి, ముఖ్యంగా తన కుమార్తెకు సరి అవ్వడం నిరీక్షణ కలదని ఆమె ఆలోచించెను.

మా మింగ్ జింగ్ మరియు తన స్నేహితురాలు వైద్యశాలను విడిచి వెళ్తుండగా తన స్నేహితురాలు ఆమె ఎప్పుడైనా యేసుక్రీస్తును గూర్చి విన్నాడా? అని అడిగెను. మా మింగ్ జింగ్ ఎందుకు మరియు అది ఆమెకు ఆలోచన సమస్యలతో చేయడానికి ఏముందని? అడిగెను. ఆమె స్నేహితురాలు ప్రతిదీ అని సమాధానమిచ్చెను. అది ఎలా అని మా మింగ్ జింగ్ తన స్నేహితురాలిని అడిగెను.

మా మింగ్ జింగ్ యొక్క స్నేహితురాలు బైబిల్ లోనుండి 'మేము వితర్కములను, దేవుని గూర్చిన జ్ఞానమును అడ్డగించు ప్రతి ఆటంకమును పడద్రోసి, ప్రతి ఆలోచనను క్రీస్తుకు లోబడునట్లు చెరపట్టి అను(2 కొరింథి 10:5).' చూపించెను, ఇంకా బైబిల్ లో నుండి 'యెహోవా నా విజ్ఞాపన ధ్వని ఆలకించియున్నాడు ఆయనకు స్తోత్రము కలుగును గాక. యెహోవా నా ఆశ్రయము, నా కేడెము నా హృదయము ఆయనయందు నమ్మిక యుంచెను గనుక నాకు సహాయము కలిగెను. కావున నా హృదయము ప్రహర్షించుచున్నది కీర్తనలతో నేను ఆయనను స్తుతించుచున్నాను అను (కీర్తనలు 28:6, 7).' మన ఆలోచనలు ఎప్పుడైతే తన కుమారుడైన యేసుక్రీస్తు ద్వారా దేవునికి విధేయత కలిగియుంటాయో దేవుడు మన హృదయములను సంతోషంతో నింపును మనము కృతజ్ఞతలు చెల్లిస్తామని ఇది చూపిస్తుంది. మా మింగ్ జింగ్ ఖచ్చితంగా తన హృదయం ఆమె ఎలా ఆలోచించిందో మరియు తన కుమార్తెతో ఎలా సంభాషించిందో అన్న విషయాలతో భారంతో నిండిన హృదయము సంతోషంతో నిండి ఉండాలనుకుంది.

మా మింగ్ జింగ్ ఈ వ్యక్తి యేసుక్రీస్తును తెలుసుకోవడం ఎలా అని అడిగెను. ఆమె స్నేహితురాలు అది కేవలం యేసునీ ని రక్షకునిగా మరియు వ్యక్తిగతంగా నీ జీవితంలోనికి ఆహ్వానిస్తేనే ఆయన యొక్క రక్షించే శక్తిని నీ జీవితంలో చూడగలవని చెప్పెను. ఈ రక్షణ శక్తిని గూర్చి నీకెలా తెలుసు? మా మింగ్ జింగ్ యొక్క స్నేహితురాలు ఆమెను అడిగెను. ఇది ఎలా చేయాలో బైబిల్ మనకు చెప్పుంది. మొదటిగా, మనము పాపము వలన మనం దేవునికి ఎంత దూరంగా ఉన్నామో చెప్పుంది. మా మింగ్ జింగ్ యొక్క స్నేహితురాలు బైబిల్ లో నుండి , ' దుర్బీతి చేత సత్యమును అడ్డగించు మనుష్యులయొక్క సమస్త భక్తిహీనతమీదను, దుర్బీతిమీదను దేవుని కోపము పరలోకమునుండి బయలుపరచబడుచున్నది. ఎందుకనగా దేవునిగూర్చి తెలియ శక్యమైనదేదో అది వారి మధ్య విశదమైయున్నది; దేవుడు అది వారికి విశదపర చెను. ఆయన అదృశ్య లక్షణములు, అనగా ఆయన నిత్యశక్తియు దేవత్వమును, జగదుత్పత్తి మొదలుకొని సృష్టింపబడిన వస్తువులను ఆలోచించుటవలన తేటపడుచున్నవి గనుక వారు నిరుత్తరులై యున్నారు అను (రోమా 1:18-20). దీని అర్థమేమిటని? తన స్నేహితురాలు ఆమెను అడిగెను. పురుషులు మరియు స్త్రీలు అందరు దేవునిని చేర్చుకొనలేదు కాబట్టి దీని వలన వారు సాకు లేక ఉన్నారు. ఈ చేర్చుకోకపోవడం పరిణామాలు ఉన్నాయి.

పాపము లేక తప్పు పనుల పరిణామము దేవుని నుండి ఇప్పుడు మరియు నిత్య యెడబాటు. బైబిల్ లోని ' ఏ భేదమును లేదు; అందరును పాపముచేసి దేవుడు అను గ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు అను (రోమా 3:23).' మన పాపము దేవుని మహిమను పొందలేనిదిగా చేస్తుంది మరియు మనము దేవుని నుండి యెడబాటు చేయబడ్డాం. తరువాత 'మీ అపరాధములచేతను పాపములచేతను మీరు చచ్చిన వారైయుండగా, ఆయన మిమ్మును క్రీస్తుతో కూడ బ్రదికించెను. మీరు వాటిని చేయుచు, వాయుమండల సంబంధమైన అధిపతిని, అనగా అవిధేయులైన వారిని ఇప్పుడు ప్రేరేపించు శక్తికి అధిపతిని అనుసరించి, యీ ప్రపంచ ధర్మము చొప్పున మునుపు నడుచుకొంటిరి. అయినను దేవుడు కరుణాసంపన్నుడైయుండి, మనము మన అపరాధములచేత చచ్చినవారమై యుండినప్పుడు సయితము మనయెడల చూపిన తన మహోప్రేమచేత మనలను క్రీస్తుతో కూడా

బ్రదికించెను, కృప చేత మీరు రక్షింపబడియున్నారు అను (ఎఫెసీ 2:1,2,4,5). ఆమె బైబిల్ చదువుతూ 'మీరు విశ్వాసముద్వారా కృపచేతనే రక్షింపబడియున్నారు; ఇది మీ వలన కలిగినదికాదు, దేవుని వరమే. అది క్రియల వలన కలిగినది కాదు గనుక ఎవడును అతిశయపడవీలులేదు అని (ఎఫెసీ 2:8,9).'

దీనంతటి అర్థమేమిటి? మా మింగ్ జింగ్ యొక్క స్నేహితురాలు అడిగెను. మనము యేసుక్రీస్తు చేసినదానియందు విశ్వసించడం ద్వారా మాత్రమే దేవుని యొద్దకు రాగలము. రక్షణ పొందడానికి ఏ పని లేదు, తత్వం లేదు మరియు మనం చేయగల ఇతర మతాలూ లేక వాటియందు నమ్మిక ఉంచడం, కేవలం యేసుక్రీస్తునందు విశ్వాసం ద్వారా మాత్రమే.

మా మింగ్ జింగ్ తన స్నేహితురాలిని ఆమె ఖచ్చితంగా దేనిని నమ్మాలని అడిగెను. ఆమె స్నేహితురాలు బైబిల్ లోనుండి 'ఇట్లు సంధించెయుచు, ఈ యిద్దరిని తనయందు ఒక్క నూతన పురుషునిగా సృష్టించి, తన సిలువ వలన ఆ ద్వేషమును సంహరించి, దాని ద్వారా వీరిద్దరిని ఏక శరీరముగా చేసి, దేవునితో సమాధానపరచవలెనని యీలాగు చేసెను గనుక ఆయనయే మనకు సమాధానకారకుడైయున్నాడు'అను (ఎఫెసీ 2:15, 16). యేసుక్రీస్తు సిలువపై మరణించడం ద్వారా మన పాపములకు క్షమాపణ మరియు ఆయన తిరిగి లేవడం వలన మనము ఆయనకు పాపము వలన కారణమయిన మరణముపై విజయం కలదని తెలుసుకొనగలము.

ఈ క్రింది ప్రార్థనను ప్రార్థిస్తే మరియు దానిని అర్థవంతముగా నమ్మితే యేసుక్రీస్తును పొందగలదని మా మింగ్ జింగ్ యొక్క స్నేహితురాలు చెప్పెను. ఆమె స్నేహితురాలు ఈ ప్రార్థనను చేసెను, 'ప్రియ యేసుక్రీస్తు ప్రభువా, నేను పాప స్వభావం కలిగి నీకు వ్యతిరేకంగా పాపం చేశానని నాకు తెలుసు. ఈ పాపము నన్ను నీ నుండి దూరపరచినదని నాకు తెలుసు. నా పాపములనుండి నన్ను రక్షించడానికి నీవు సిలువపై మరణించావని కూడా నాకు తెలుసు. నీవు చనిపోయిన తర్వాత సమాధి చేయబడి మరణం నుండి పాపము మీద విజయంతో తిరిగి లేచావని నాకు తెలుసు. నా పాపములను క్షమించి ఇప్పుడును మరియు నిత్యమూ నాకు జీవమిమ్మని అడుగుతున్నాను, ఆమేన్.'

మా మింగ్ జింగ్ యేసుక్రీస్తుతో తన సంబంధం ఫలితంగా నూతనంగా కనుగొనబడిన సమాధానం మరియు సంతోషమును ఆమె జీవితంలో కలిగి ఉండెను. దేవుని వాక్య జ్ఞానము వలన ఆమె ఆలోచనలు ఎక్కువగా యేసుక్రీస్తుకు విధేయత కలిగి, ఆమె ఆలోచనలు ఇంకా బాగా పూర్తిగా ఆయను.

ఈ రోజు ఆయనను నీ జీవితములోనికి అడగడం వలన మాత్రమే నీవు కూడా మా మింగ్ జింగ్ కలిగిన మారిన జీవితం మరియు ఉద్దేశ్యాన్ని కలిగియుండగలవు.