

మనస్సు బాధించు నిర్బంధపు అనారోగ్యము వలన కలుగు నిరూత్సాహం గూర్చి డాక్టర్ లూకా ఏమి

చెప్పాల్సి ఉంది

ఈ రోజు డాక్టర్ లూకా నిరూత్సాహమును కలిగించే అనారోగ్యమును గూర్చి మాట్లాడాలనుకుంటున్నాడు. పరితాపకరంగా లేదా బాధాకరంగా ఎక్కువమంది ఈ అనారోగ్యమును దాచిపెట్టుకుంటారు. ఇది ప్రపంచమొత్తంలో సాధారణం అయినప్పటికీనీ, ప్రజలు ఈ అనారోగ్యమును దాచిపెడతారు, ఎందుకనగా వ్యక్తిగతంగా ఈ లక్షణాలు క్రొత్తగా ఉండడం, వింతగా మరియు ఇంకా ఇబ్బంది కలిగించేవిగా ఉన్నాయి. ఈ సమస్యను కలిగియున్న ఒక వ్యక్తి కథ ఇక్కడ ఉంది.

వాంగ్ రీమి 48 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగి చైనా దేశంలో పారిశ్రామిక ప్రాంతాలలో ఒకే సంస్థలో 15 సంవత్సరాల నుండి పనిచేస్తున్నటువంటి వ్యక్తి. ప్రస్తుతం ఆయనకున్నటువంటి వృత్తిరీత్యా స్థాయిలో గత ఐదేళ్ళుగా పనిచేస్తూ, ఆ చేసిన విసుగు కలిగించే పనినే మరలా చేయడం వలన విసుగు చెందాడు. అతడు తన ఉద్యోగాన్ని మార్చుకొని, వేరొక పనిని కనుగొందామనుకున్నాడు, కానీ కొత్త పనిని కనుక్కోవడం కష్టంగా ఉంటుందని అతనికి తెలుసు. అయినప్పటికీ, అతడు చేస్తున్నటువంటి పనులలో అతనికి తక్కువ మరియు చాలా తక్కువ ఆసక్తిని కలిగి ఉన్నాడని గ్రహించెను. ఆయన భార్య వాంగ్ రీమితో ఆయన విచారంగా ఉన్నాడని ఆలోచించెను మరియు ఆమె నిజమైతే (లేదా వాస్తవమైతే) అతను ఆశ్చర్యపోయెను.

అయినప్పటికీ, వాంగ్ రీమి యొక్క జీవితంలో వేరే ఎదో జరుగుతూ ఉంది. తన ఇంటివద్ద మరియు పనివద్ద అతను ప్రజలతో వ్యవహరించడంలో మరింత అసహనం పెరుగుతుందని మరియు కొన్ని విషయాలు సక్రమంగా లేకుండా పోయాయని గుర్తించాడు. ఉదాహరణకు, ఎవరైనా తన నీటి (తిత్తిని లేదా) డబ్బాను లేక తన వస్తువులలో ఏదైనా తీసి తిరిగి మరలా అది ఉన్న ఖచ్చిత స్థానంలో పెట్టకపోతే అతడు బాధపడేవానిగా గుర్తించాడు. కదల్చడం మాత్రమే కాదు తిరిగి ఖచ్చిత స్థానంలో పెట్టకపోయినా సరే. ఇంటి వద్ద అతడు గిన్నె/గ్లాసు/ లేక కప్పు లేక పుస్తకాన్ని క్రిందపెట్టినప్పుడు అతని భార్య లేక కుమారుడు తీసి తిరిగి అదే స్థానంలో పెట్టకపోతే బాధపడేవాడు. అతడు ఎందుకు అని ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆయనను ఎక్కువగా బాధపెట్టినదేమిటంటే ప్రజలు తన వస్తువులను లేక వస్తువుల క్రమమును మార్చితే అతడు ఏమి చేయాలో తెలియదని ఎక్కువగా బాధపడ్డాడు (లేదా మదనపడ్డాడు). వాంగ్ రీమికి ఏమి చేయాలో తెలియలేదు.

అతడు ఆలోచించిన విధంగా ఆ విషయమంతా క్రొత్తగాను మరియు వింతగా ఉండడం వలన తన భార్యకు కూడా చెప్పలేదు. మరియు అతడు ఈ విషయమంతటి గూర్చి ఇబ్బంది పడ్డాడు. అలా వాంగ్ రీమి ఎక్కువ మదనపడి, నిరూత్సాహపడెను. అతడు ఏమి చేయవలెను?

ఒకరోజు సహపనివాడు లేదా సహోద్యోగి అతని యొద్దకు వచ్చి ఒక రోజు పని అయిపోయిన తరువాత కలిసి సాయంత్ర భోజనం చేద్దామని లేదా భుజిద్దామని లేదా తిందామని. ఈ సహోద్యోగి చాలా మంచి స్నేహితుడు మరియు చాలా దయగలిగిన వ్యక్తి. వాంగ్ రీమి సంవత్సరాలుగా అతనిని తెలుసుకొనెను మరియు అతనిని గౌరవించెను. వారు సాయంత్ర భోజనం చేస్తుండగా వాంగ్ రీమి ఆయన జీవితంలో ఏమి జరుగుతుందో చెప్పడానికి అవకాశాన్ని తీసికొనెను. అతని స్నేహితుడు విన్నాడు మరియు చాలా అర్థం చేసుకునేవాడు మరియు సహకరించేవాడు. అతని స్నేహితులు మొదటిగా వారిద్దరు ఏమి జరుగుతుందో చూడడానికి స్థానిక వైద్యశాలలో ఉన్నటువంటి వైద్యునిని కలవాలని అతనికి చెప్పెను. అతని స్నేహితుడు అక్కడ పరిష్కారం ఉందని నిశ్చయతగా ఉండెను.

వారు తరువాత వారం వైద్యశాలకు వెళ్ళి వైద్యునిని చూసను. వాంగ్ రీని వైద్యుడు పరీక్షించి కొన్ని రక్త పరీక్షలు చేసను. అన్ని పరీక్షలు వెనక్కి వచ్చిన తరువాత వాంగ్ రీని మరియు అతని స్నేహితుడు వైద్యునిని చూడడానికి తిరిగి వెళ్ళను. వైద్యుడు అతనికి హాని చేసేటటువంటి వైద్యపరమైన సమస్యలేమీ అతనికి లేవని వాంగ్ రీనితో చెప్పను. వాంగ్ రీని దీనిని బట్టి తిరిగి గొప్పగా నిశ్చయించుకొనెను. అయినప్పటికీ, వైద్యుడు వాంగ్ రీనితో అతడు మనస్సును బాధించు బలవంతపు అనారోగ్యమును కలిగి ఉన్నాడని చెప్పెను.

వైద్యుడు మనస్సును బాధించు బలవంతపు అనారోగ్యము రెండు రకాలైనటువంటి లక్షణాలతో గుర్తించబడుతుందని చెప్పెను. మొదటి లక్షణం మనస్సును బాధించడం. మనస్సును బాధించడం అనేది తరచుగా లేక ఎక్కువగా జరిగినవాటి ఆధారంగా మన వ్యక్తిగత మనస్సాక్షికి పరిచయం చేయబడ్డ ఒక రకమైన ఆలోచన లేక ప్రత్యేకమైన ఆలోచన. మనస్సు బాధించే ఆలోచనలలో బాధపడడం ఒక రకమైనది. గత కొన్ని నెలలుగా వాంగ్ రీని దీనిని అభివృద్ధి చేసుకొనెను. మనస్సు బాధించు బలవంతపు అనారోగ్యము గల వ్యక్తులు తరచుగా బాధపడుతూ ఉంటారు. వారు వారికి లేదా వేరే వారికి జరిగే చెడు విషయాలను గూర్చి బాధపడతారు, భవిష్యత్ అననుకూల (ప్రతికూల) సంగతులు వేరే వారి ఉద్దేశ్యాలు మరియు విఫలమయ్యే స్థితిని బట్టి మనస్సును బాధించుట ఎక్కువ వ్యక్తులు వేర్వేరు విషయాల గూర్చి ఒకేసారి బాధపడతారు. వారు ఒకటి లేక రెండు విషయాల బాధలను దూరం చేసుకోరు. నిజానికి ఎప్పుడు బాధపరిచే విషయం కనుగొనబడదో, ఆ విషయంలో వారిని బాధపరచే వేరే విషయాన్ని తిరిగి ఆ స్థానంలో పెడతారు. ఈ బాధలు వ్యక్తులకు చాలా పెద్ద విచారమును కలుగజేయుట నిజమే. వారి జీవితాలు భయాందోళనంగాను మరియు బాధాకరముగా మారతాయి. వారు ఏ సమయంలోనైనా పర్యవసానమును ఎదురు చూస్తుంటారు. వాంగ్ రీని దీని విషయమై ఆశ్చర్యపడెను, ఇది ఖచ్చితంగా ఆయనవలె వినబడినది.

మనస్సును బాధించుటలో రెండవ రకము ఇతరులు సులభంగా గుర్తించే మనస్సును బాధించుట. దీని లక్షణములో, వ్యక్తి తనను ఎక్కువగా బాధపెట్టే ఒక ఆలోచన లేక ప్రతిమను కలిగి ఉంటారు. వారిని బాధపెట్టే ఆలోచన లేక ప్రతిమ వారి వ్యక్తిత్వానికి కొత్తగా ఉండడం వలన వారిని కలతపరుస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక యవ్వనస్తుడు తన యజమానిని కొట్టే ఇతరులు సులభంగా గుర్తించే మనసును ప్రతిమను కలిగి ఉన్నాడని వైద్యుడు చెప్పాడు. ఇప్పుడు తన యజమానికి ఏమి చేయడు. తన మనస్సులోకి ఎప్పుడైతే ఈ ప్రతిమ వస్తుందో, అతను ఏదోవిధంగా ఆధీనత కోల్పోయి తన యజమానికి ఏమైనా చేస్తాడేమోనని భయపడుతూ ఉంటాడు. తన మనస్సులో నుండి ఆలోచనను ఎంత తీసివేయాలనుకుంటాడో, అంత ఎక్కువగా ఆ ఆలోచన జరుగుతుంది. ఎందుకనగా కలత చెందించేటటువంటి ప్రతిమ మరలా జరగడం వలన, సాధారణంగా తన ఆధీనతను కోల్పోయి తన యజమానికి ఏమైనా చేస్తాడేమోనని భయము చాలా ఎక్కువవుతుంది. సులభంగా గుర్తించగలిగే ఆలోచనలు అనేవి వ్యక్తులు వాస్తవానికి లేదా వాస్తవంలో ఎప్పుడు చేయని ఆలోచనలని గుర్తు చేసుకోవాలి.

ఇది ఆయనను గూర్చి ఖచ్చితంగా వివరించిన రీతిగా వాంగ్ రీని చాలా ఆశ్చర్యపోయెను. అతడు తన యజమానిపై కోపం కలిగి ఉన్నాడని తన స్నేహితునికి చెప్పలేదు. అతని యజమానిని బాధపరిచే ఆలోచనలు తన మనస్సులో కలిగి ఉన్నాడు, వాటిని ఆపుకోలేకపోయాడు, ఆయన ఏమి చేయాలి, వాంగ్ రీని వైద్యుని అడిగెను.

ఇంటికి వెళ్ళి ప్రాముఖ్యమైన విషయాల నుండి అతి ప్రాముఖ్యమైన విషయాలను ఒక చిన్న పేపర్ పై వ్రాయమని వైద్యుడు చెప్పెను. వైద్యుడు ఒక గిన్నె (లేదా కప్పు) నీళ్ళను తన యజమానిని కొట్టడానికి కదిలిస్తున్నట్లు అని ఉదాహరణనిచ్చెను. అప్పుడు ఒక వారంలో ఆ జాబితాతో రా లేక మనము ఆ జాబితాలో మనస్సును బాధించు బలవంతపు అనారోగ్యమును ఎలా పరిష్కరించాలో చర్చించుకుందాము అని డాక్టర్ గారు చెప్పెను. ఇది వాంగ్ రీనికి మరియు అతని స్నేహితునికి మంచిగా వినబడినది.

వైద్యశాల నుండి బయటకు వెళ్ళే మార్గమధ్యలో అతని దగ్గర ఇంకొక పరిష్కారం ఉందని వాంగ్ రీటు యొక్క స్నేహితుడు చెప్పెను. వాంగ్ రీటుతనకు అవసరమైన సహాయాన్ని పొందాలనుకున్నాడు, కాబట్టి ఆసక్తిని చూపించెను. ఈ పరిష్కారం యేసుక్రీస్తు అనే వ్యక్తి. వాంగ్ రీటు యొక్క స్నేహితుడు అనేక సమస్యలతో క్రీస్తు ఎలా సహాయపడ్డాడో చెప్పడం కొనసాగించించాడు. ఈ యేసుక్రీస్తు ఎవరు? వాంగ్ రీటు అడిగెను. వారు ఆయనను ఎలా కలుసుకొనగలరు? ఆయన వారి నగరంలో నివసించాడా? అని అడిగెను.

యేసుక్రీస్తు విశ్వానికి దేవుడు మరియు లోక రక్షకుడని వాంగ్ రీటు యొక్క స్నేహితుడు చెప్పెను, అతడు బైబిల్ తెరచి 'ఆదియందు వాక్యముండెను, వాక్యము దేవునియొద్ద ఉండెను, వాక్యము దేవుడై యుండెను అని (యోహాను 1:1)' భాగమును చదివెను. ఇక్కడ వాక్యమని వ్రాయబడినది యేసుక్రీస్తునని వాంగ్ రీటు యొక్క స్నేహితుడు చెప్పెను. అతడు యేసుక్రీస్తు దేవుడు మాత్రమే కాదు మనకు వెలుగునిచ్చుటకు వచ్చెనని చెప్పెను. బైబిల్ లోని ఇంకొక భాగము 'అందుకు పిలాతు నీవు రాజువా? అని ఆయనను అడుగగా యేసు నీవన్నట్టు నేను రాజునే; సత్యమునుగూర్చి సాక్ష్యమిచ్చుటకు నేను పుట్టితిని; ఇందునిమిత్తమే యీ లోకమునకు వచ్చితిని అని (యోహాను 18:37).'

వాంగ్ రీటు ఈ సత్యమేంటో అని ఆసక్తిని కలిగి ఉండెను. అతని స్నేహితుడు బైబిల్ లోని ఇంకొక భాగమును చూపించెను 'నా మాట విని నన్ను పంపినవానియందు విశ్వాసముంచువాడు నిత్యజీవము గలవాడు; వాడు తీర్పులోనికి రాక మరణములోనుండి జీవములోనికి దాటియున్నాడని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను. (యోహాను 5:24).' బైబిల్ మాట్లాడుతున్న ఈ జీవం ఏమిటి? వాంగ్ రీటు స్నేహితుడు చెప్పెను ఈ జీవం మనకు ఇప్పుడు ఉద్దేశ్యాన్ని, అర్థాన్ని, సమాధానాన్ని మరియు సంతోషమును ఈ జీవితంలో ఇచ్చును. మరియు మనం చనిపోయిన తర్వాత పరలోకంలో దేవునితో కూడా జీవమునిచ్చును. ఆయన జీవితంలో అర్థము మరియు ఉద్దేశ్యలేమి కలిగి ఉన్నందున వాంగ్ రీటు నిశ్చయముగా ఆసక్తిగా ఉండెను. ఈ క్రొత్త జీవితమును ఎలా పొందుకోవాలని అతని స్నేహితున్ని అడిగెను.

ఈ జవాబును చేరుకొనే లోపు వారు సంస్థను వదిలి ఇంటికి వెళ్ళవలసివచ్చెను. అయినప్పటికీ, తర్వాత ఇద్దరు తిరిగి ఆ చర్చను పూర్తి చేస్తారు. కొన్ని వారాల తరువాత వాంగ్ రీటు యొక్క జీవితంలో ఉన్నటువంటి విషయాల గూర్చి వైద్యునితో చర్చించడానికి వైద్యశాలకు తిరిగి వెళ్ళెను. ఆ విషయాలను చూసిన తరువాత వైద్యుడు వారితో క్రింది విధంగా చెప్పెను.

సులభంగా గుర్తించగలిగే మనస్సును బాధించుట లేక ఆలోచనలు మూడు అంశాలలో ఒక దాని మీదే ఏకాగ్రతను చూపించడానికి మనస్సును నిలుపును. వారు చివరిసారి వైద్యుని కలిసినప్పుడు సులభంగా గుర్తించగల మనస్సును బాధించేవి ప్రతిమలు లేక క్రూర ఆలోచనలు లేక ఇతరులకు హాని చేయడంగా కొన్ని ఉదాహరణలుగా వర్ణించెను. రెండవ రకపు సులభంగా గుర్తించగల మనస్సును బాధించేవి వ్యక్తి యొక్క నైతిక మరియు మత విశ్వాసాలకు వ్యతిరేకంగా ఆలోచించుట అనేవి ఇమిడి ఉన్నాయి. వ్యక్తులు వారి దృష్టిలో చెడుగా మరియు దేవునిని అవమానపరచే ఆలోచనలను కలిగి ఉండవచ్చు. ఎప్పుడైతే వ్యక్తులు ఇటువంటి ఆలోచనలు కలిగి ఉంటారో వారు తరచుగా వారు శిక్షించబడతారని మనస్సును నొప్పించే భావాలు మరియు విచారంగా ఉంటారు. మూడవ రకపు సులభంగా గుర్తించగల మనస్సును బాధించే తన ఆధీనతను కోల్పోవుట మరియు ఇతరుల ముందు అవమానించే విధంగా ఏదో చేస్తున్నారు అనే ఆలోచనలు ఇమిడి ఉంటాయి. వారు అధీనతను కోల్పోవుట మరియు గుంపులో అరుస్తూ పరిగెడుతూ ఉన్నట్లు ఊహించుకుంటారు. ఈ రకపు మనస్సును బాధించుట కొంతమందికి చాలా విచారంగా ఉంటుంది. ఎందుకనగా వారు ఆధీనతను కోల్పోవుట మరియు అవమానపరచే ప్రవర్తన గూర్చి ప్రశ్నించుకుంటారు. సులభంగా గుర్తించగలిగే మనస్సును బాధించుట ఈ మూడు భాగాలే కాకుండా వేరేది ఏదో అయిండవచ్చు. మనస్సును బాధించుటలో అధికంగా ఒకే మార్గంలో ఈ మూడింటిలో ఒకదానికి చెందుతాయి. వైద్యుడు చెప్పిన గూడ విషయాల గూర్చి వాంగ్ రీటు ఆశ్చర్యపడెను. అది వాంగ్ రీటుని వైద్యుడు వర్ణిస్తున్నట్లుంది. వైద్యుడు అతనితో ఇంటికి వెళ్ళి మూడు

ముఖ్యమైన ఆలోచనలు లేక భాగాలపై మనస్సుపెట్టి అర్థం చేసుకొంటే అప్పుడు వారు వాటిపై దృష్టి ఉంచుతారు. ఇది వాంగ్ రీతికి మంచిగా అనిపించెను. వారు అభివృద్ధి చెందుతున్నారని భావించాడు.

వారు వైద్యశాలను విడిచి వెళ్ళుండగా వాంగ్ రీతి తన స్నేహితుని మరలా యేసుక్రీస్తు అనే వ్యక్తి గూర్చి అడిగెను. అతడు వినటువంటి, మరియు తన స్నేహితుడు వర్ణించిన సమాధానాన్ని కావాలనుకున్నాడు.

వాంగ్ రీతి స్నేహితుడు మొదటిగా మన పాపములను అప్పగించుకోవాలని చెప్పెను. మరలా 'పేతురు, మీరు మారుమనస్సు పొంది, పాపక్షమాపణ నిమిత్తము ప్రతివాడు యేసుక్రీస్తు నామమున బాప్తిస్మము పొందుడి; అప్పుడు మీరు పరిశుద్ధాత్మ అను వరము పొందుదురు (అపోస్తలుల కార్యములు 2:38).' మన పాపములు దేవునినుండి మనలను వేరు చేసెను గనుక మనము పశ్చాత్తాపపడాలి. దేవుని సిలువపై మరణము మన పాపముల నుండి క్షమించబడినవారిగా చేసినది. వారు బైబిల్ లో 'ఇశ్రాయేలువారలారా, యీ మాటలు వినుడి. దేవుడు నజరేయుడగు యేసుచేత అద్భుతములను మహత్కార్యములను సూచకక్రియలను మీ మధ్యను చేయించి, ఆయనను తనవలన మెప్పుపొందినవానిగా మీకు కనబరచెను; ఇది మీరే యెరుగుదురు. దేవుడు నిశ్చయించిన సంకల్పమును ఆయన భవిష్యద్ జ్ఞానమును అనుసరించి అప్పగింపబడిన యాయనను మీరు దుష్టులచేత సిలువ వేయించి చంపితిరి. మరణము ఆయనను బంధించి యుంచుట అసాధ్యము గనుక దేవుడు మరణవేదనలు తొలగించి ఆయనను లేపెను (అపోస్తలుల కార్యములు 2:22-24).'

వాంగ్ రీతి యొక్క స్నేహితుడు దేవుడు తన ఏకైక కుమారున్ని బలిగా అర్పించాడని వవరించాడు; మన స్థానంలో మనము పాప జీతమును లేక మరణమును కలిగి ఉండము. అయినప్పటికీనీ, యేసుక్రీస్తున్ని మృతులలోనుండి తిరిగి లేపుట ద్వారా మరణమును జయించెను. దీనిలో నమ్ముటయే మనకు క్రొత్త జీవితమును అనుగ్రహిస్తుంది. బైబిల్ లో ఈ విధంగా చెప్పిన 'అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని, దేవుడు మృతులలోనుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయ మందు విశ్వసించినయెడల, నీవు రక్షింపబడుదువు (రోమా 10:9).' వాంగ్ రీతి తన స్నేహితునితో దీనిని నమ్ముతున్నాను అని చెప్పెను. అతడు ఇప్పుడు ఏమి చేయవలెను? వాంగ్ రీతి తన స్నేహితునితో కలిసి ఈ విధంగా ప్రార్థించమనెను.

'ప్రియ ప్రభువా, నేను తప్పు చేసి నీ ముందు పాపము చేశానని నాకు తెలుసు. నా పాపములలో నుండి రక్షించడానికి నాకు నీవు కావాలని కూడా తెలుసు. నీవు నా పాపములకై సిలువపై మరణించావని నేను నమ్ముచున్నాను. నీవు సిలువపై మరణించిన తర్వాత మరణముపై మరియు పాపముపై విజయాన్ని చూపించడానికి తిరిగి లేచావని కూడా నేను నమ్ముచున్నాను. నీవు నా జీవితంలోకి వచ్చి నా పాపము నుండి రక్షించమని అడుగుతున్నాను. ఇది చేస్తునందుకు కృతజ్ఞతలు. ఆమేన్.'

ఈ ప్రార్థన చేసిన తర్వాత వాంగ్ రీతి తన జీవితంలో సమాధానం మరియు సంతోషమును కలిగి ఉండెను. అతడు క్రొత్త ఉద్దేశ్యాన్ని మరియు అర్థాన్ని కలిగి ఉండెను. వాంగ్ రీతికి ఇవన్నియు యేసుక్రీస్తు ఉచితంగా ఇచ్చిన బహుమానము. తర్వాత రాబోవు కొన్ని రోజులు మరియు వారాలలో యేసుక్రీస్తు ద్వారా ఇవ్వబడిన ఉద్దేశ్యం, అర్థం, సమాధానం మరియు సంతోషము వాంగ్ రీతి యొక్క భయాలను, బాధలు మరియు గాయాలను పూరించెను.

నీవు కూడా కేవలం యేసుక్రీస్తు నీ జీవితంలోకి వ్యక్తిగత రక్షకునిగా అడగడం వలన ఇదే సమాధానము మరియు అర్థాన్ని కలిగి ఉండగలవు.