

### 3.03 దుఃఖం/నిరాశ వలన కలిగే అలసట

లెబో 45 సంవత్సరములు కలిగిన స్త్రీ ఆమె భర్త ఒక సంవత్సరం క్రితం మరణించాడు. ఆమె భర్త మరణించాక మూడు సంవత్సరముల ముందు ఆయనకు క్యాన్సర్ ఉండటం వల్ల ఆయన బాద చాలా కష్టతరం అయ్యింది. వారు వాళ్ల కుమారుని విశ్వవిద్యాలయంలో ఖర్చుకోసం దాచి ఉంచిన డబ్బు అంతా ఆయన ఆసుపత్రికి, వైద్యులకు ఖర్చుచేశారు. ఆయన మరణించినప్పుడు వాళ్ల దగ్గర కొంచెం డబ్బులు మాత్రమే ఉన్నాయి, ఆమె చేసే ఉద్యోగం వలన వచ్చే డబ్బులు తినడానికి, ఇంటి అద్దెకు సరిపోతుంది. ఆమె 17 ఏళ్ల కుమారుడు పాఠశాల నుండి తప్పుకొని పనిచేసి ఇంట్లో ఉన్న ఖర్చులను చూసుకుంటూ, తన తల్లికి సహాయం చేస్తున్నాడు. కుమారుడు చేస్తున్నదానికి కృతజ్ఞత కలిగి ఉన్నప్పటికీ, లెబో అతడు కళాశాలకు వెళ్లడానికి వీలు కావడం లేదని బాధపడుతూ ఉంది.

సంవత్సరాంతంలో లెబో ఆమె భర్త గురించి ఆలోచించలేక పోయింది. వారి మధ్య తగాదాలు తరచుగా మరియు బిగ్గరగా జరగలేనప్పటికీ ఆయన ఆమెకు దూరమయ్యాడు. ఆమె అ తగాదాల వల్ల ఈ ప్రభావం ఖచ్చితంగా ఉంటుందని అనుకుంది. ఆమె స్నేహితులు ఆమె దుఃఖపడి ఉంటుందేమోనని, కాని ఆయన మరణించి ఇప్పటికీ ఒక సంవత్సరం అని చెప్పారు. వాస్తవంగా ఆమె ఇప్పుడు దుఃఖంతో ఉందని భావించడం లేదు, అలసి ఉంది అంతే. వ్యాయామం చేసిన తరువాత కూడా, కొన్ని రోజులు రోజుకు 30 నిమిషాలు నడిచిన తరువాత కూడా, ఆమె అలసటగా భావించింది. నిజానికి ఆమె అలసట అయిపోతుంది, ఆమె ఉద్యోగం చేస్తున్న దగ్గర పని ముగించుకొని వచ్చి ఇంట్లో పని చేసుకునే సరికి ఆమెకు చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

ఆమె ఒక స్నేహితురాలితో ఆమె అలసట గురించి చెప్పింది, ఆ స్నేహితురాలు ఆసుపత్రికి వెళ్లి వైద్యుని దగ్గర చూయించుకోడానికి వెళదామని చెప్పింది. ఆ స్నేహితురాలు ఆమెతో నేను పోయిన సంవత్సరం వైద్యుని దగ్గరకు అలసట గురించి వెళ్లితే, ఆ స్నేహితురాలు గొంతుకి సంబంధించిన సమస్య ఉందని చెప్పింది. రోజుకు ఒక మాత్ర తీసుకోవడం ద్వారా ఆమె సమస్య సరి అయ్యింది, ఇప్పుడు ఆమె బాగా ఉంటుంది. లెబో అది మంచి సలహా అని భావించి, ఆ ఇద్దరు కలిసి దగ్గరలో ఉన్న ఆసుపత్రిలో వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లారు.

లెబో ఆమెకు జరిగిన దంతా వైద్యుడికి చెప్పింది, వైద్యుడు ఆమెను పరీక్షించి, కొన్ని రక్త పరీక్షలు చేశాడు. రక్త పరీక్షలు వచ్చిన తరువాత లెబో తన స్నేహితురాలు కలిసి మరల వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లి ఫలితాలన్నిటి గురించి మాట్లాడారు. వైద్యుడు నీ పరీక్ష, నీ రక్త పరీక్షలు అన్ని సాధారణంగా ఉన్నాయని లెబోకి చెప్పాడు. ఆమె దుఃఖపడిందని, ఆ అలసట కేవలం ఆమె దుఃఖం లక్షణం వలన వచ్చిందని అనుకున్నానని ఆమెకి చెప్పాడు. లెబో ఆమె దుఃఖంలో ఉన్నదని అనుకోని విధంగా, ఆమె వైద్యుని నమ్మిందో లేదో ఖచ్చితంగా తెలీదు,

వైద్యుడు లెబోతో కొన్ని ఇలా చెప్పాడు. కొన్ని సమయాలలో బాదను అందరూ అనుభవం కలిగి ఉంటారు. మనం ప్రేమించిన వాళ్లు మరణిస్తే మనం దుఃఖపడతాం. మన ఉద్యోగాలలో కాని మన ఆర్థిక పరిస్థితులలో కాని ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడు మనం బాధపడి, వైఫల్య భావన మనకు కలుగుతుంది. సంబంధాలు మనకు వ్యతిరేకముగా ఉన్నప్పుడు మనం బాదను, వదిలి వేయబడిన భావనను కలిగి ఉంటాం. బాద యొక్క తాత్కాలిక భావాలు సాధారణం మరియు మన జీవితంలో చెడు విషయాలను అనుభవించినప్పుడు అవి ఆరోగ్యకరం.

ఏదేమైనప్పటికీ, కొన్ని సమయాలలో మనం మరింత తీవ్రమైన మరియు సాధారణంకంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే ప్రతి చర్యలు కలిగి ఉన్న వివిధ రకాల బాదను అనుభవిస్తాం. అనేక మంది ముఖ్యమైన వ్యాకులమైన వ్యాధి లేదా వైద్యుని ద్వారా నేర్చుకునే దుఃఖం అనే పరిస్థితిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి ఖచ్చితంగా చాలా తీవ్రమైనది, ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ పనులకు భంగం కలిగించి ఒక్కోసారి ఆ వ్యక్తిని ఆత్మహత్య ద్వారా మరణము వరకు నడిపించగలదు. స్పష్టంగా, దుఃఖం అనేది సామాన్యమైన బాద కాదు, సరియైన ఆరోగ్య బాధితులుగా పునరుద్ధరించడాలంటే, నిర్ధారించబడి, వైద్య పరంగా చికిత్స చేయబడాలి.

లెబో ఇవన్నీ చాలా ఆసక్తిగా ఉండటం గమనించింది. అది ఆమెకు చాలా ఇష్టంలా అనిపించింది. వైద్యుడు దుఃఖం లక్షణాల గురించి ఆమెకు ఇంకా చెబుతూ ఉన్నాడు. అనేకమంది ఆలోచించే

దుఃఖం/నిరాశ యొక్క మొదటి లక్షణం బాధపడటం. అనేకమంది దుఃఖం/నిరాశలో ఉన్నప్పుడు అనేక సమయాలలో విచారమైన భావమును కలిగి ఉంటారు అనేది నిజం. బాధపడటమువంటి స్థాయి అనుభవము రోజు రోజుకు, లేదా ఒక్కోసారి రోజులో అనేక సార్లు మారవచ్చు, కాని, మొత్తంగా, దుఃఖం/నిరాశలో ఉన్నవాళ్లు విచారమైన భావమును లేదా సంతోషము లేని భావమును ఎక్కువ సార్లు వ్యక్త పరుస్తారు. కొన్ని సమయాలలో దుఃఖం/నిరాశతో ఉన్నవాళ్లు బాధకు బదులుగా మొద్దుబారినట్లు లేదా రుచి లేని అనుభూతిని కలిగి ఉంటారు. వాళ్లు సరిగ్గా బాధ భావం కలిగి ఉండరు, కాని వాళ్లు సాధారణంగా సంతోషపు భావాలను కలిగి ఉండటానికి అసమర్థతా కలిగి ఉంటారు. వాళ్లను వాళ్లు కేవలం రోజువారీ కార్యకలాపాల ద్వారా వెళుతున్నామని వివరించవచ్చు. లెబో వైద్యుడికి పంచుకుంది ఇది ఆమెకి చాలా బాగా వివరించబడింది. నిజానికి ఆమె గత సంవత్సరము ముందు విచారమైన భావానికి అలవాటైందని, ఇప్పుడు అది సాధారణంగా ఉందని తెలుసుకోవడం ప్రారంభించింది.

భావము లక్షణాలతో పాటు, వైద్యుడు లెబోతో దుఃఖం/నిరాశ మన నిద్రని పెంచుతుంది లేదా తగ్గిస్తుంది. మనం దుఃఖం/నిరాశలో ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా కంటే ఎక్కువ నిద్రపోవచ్చు. రోజుకు 10 నుండి 15 గంటల వరకు నిద్రపోవచ్చు, లేదా సరిపోయిన అంత నిద్రపోలేదు అనుకోవచ్చు. కొన్ని సమయాలలో ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ఉన్న ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి వీలైనంతా ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. లెబో కొన్ని సమయాలలో ఖచ్చితంగా ఇలా అనుకుంది.

వైద్యుడు లెబోతో ఇంకా మాట్లాడుకోవడానికి చాలా ఉన్నాయని చెప్పాడు; అయితే ఈ రోజు ముగించడానికి సరిపోయేంత సమయం లేదని చెప్పాడు. లెబో ఆమెలో ఎటువంటి శారీరక సమస్య లేదని చాలా సంతోషపడింది. అయితే ఆమె ఒక సంవత్సరం సరిగ్గా లేదు తర్వాత మంచిగా అవుతుందని ఆలోచించలేదు. అయిన కూడా వైద్యుడు ఆమెను చాలా ప్రోత్సహించి, తొందరలో ఇంకా బాగుగా అవుతుందని బలపరచాడు. ఆయన ఆమెకు చాలా ముఖ్యమైన విషయం చెప్పాడు, ఏమిటంటే, సమస్యను పరిష్కరించడం.

లెబో మరియు ఆమె స్నేహితురాలు ఆసుపత్రి నుండి బయటికి వచ్చిన తరువాత, ఆమె స్నేహితురాలు తన సహోదరుడు ఎలా మరణించాడో చెప్పింది. లెబో తన స్నేహితురాలికి సహోదరుడు ఉన్నాడని కూడా తెలీదు. 8 సంవత్సరముల క్రితం తన సహోదరుడు క్యాన్సర్ వ్యాధి వలన మరణించాడని చెప్పింది. ఆమె తన సహోదరుడికి చాలా సన్నిహితంగా ఉంది కాబట్టి అతని మరణ సమయంలో, ఆ తరువాత కూడా చాలా కష్టంగా ఉంది. లెబో యొక్క స్నేహితురాలు కూడా ఆమె సహోదరుని మరణం తరువాత చాలా కాలం అలసటను కలిగి ఉంది. వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లడం, చూయించు కోవడం చాలా ఉపయోగకరమని చెప్పింది, అది 8 సంవత్సరముల క్రితం, ఇప్పుడు ఆమె ఆరోగ్య సాధారణంగా ఉంది. గొంతుకి సంబంధించిన సమస్య ఒక సంవత్సరం క్రితమే కనుగొన్నది.

లెబో తన స్నేహితురాలికి ఏది ఎక్కువ సహాయపడింది అని అడిగింది. స్నేహితులతో మాట్లాడటం, దుఃఖం/నిరాశని గురించి అర్థంచేసుకోవడమే చాలా ఉపయోగం అని చెప్పింది. లెబో స్నేహితురాలు తన సహోదరుని మరణం తరువాత సంవత్సరాలలో దుఃఖం/నిరాశ గురించి చాలా నేర్చుకుంది. దుఃఖం/నిరాశ గురించి ఆమె ఇంకా చెప్పింది.

అనేకమంది దుఃఖం/నిరాశలో ఉన్నవాళ్లు నిద్రను కోల్పోతారని చెప్పింది. సాధారణంగా ఒక మనిషికి నిద్రపోవడం అనేది చాలా సర్వ సాధారణం, కాని, అలాంటి వాళ్లకు రాత్రులలో మధ్యలో కొన్నిసార్లు లేవడానికి లేదా ఉదయ కాల సమయాలలో లేవడానికి ముందే లేవడం, మరల నిద్రపోవడానికి కుదరకపోవడం లాంటివి. ఒక దుఃఖం/నిరాశలో ఉన్న వ్యక్తి రోజుకు ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవాలన్న కాని రోజులో 3 నుండి 4 గంటలే నిద్రపోతాడు. నిద్రని నష్టపోవడం వల్ల అలసట కలగవచ్చు. లెబోకి ఇది ఒక సంవత్సరం నుండి సమస్యగా ఉందని తెలుసు మరియు ఇలా ఆమెకు తన భర్త మరణించక ముందు లేదు.

లెబో యొక్క స్నేహితురాలు ఆమెకు శక్తి తగ్గిపోవడం గురించి ఏమీ తెలిసో దాని గురించి మాట్లాడింది. తగ్గిపోవడం, శక్తి, అలసట అనేవి దుఃఖం/నిరాశ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు అని చెప్పింది. ఎవరైనా వాళ్లు చాలా అలసిపోయారని, ఏమీ చేయలేకపోతున్నామని అనుకోవచ్చు. అలాంటి వాళ్లు చిన్నచిన్న పనులను చేయడానికి కూడా వాళ్లని వాళ్లు నెట్టుకొని లేదా పనులలో వెనుక పడుతుంటారు. అవును, వెనుకబడటం అనేది దుఃఖాన్ని/నిరాశని పెంచుతుంది ఎందుకంటే, వారు నిష్పలమైన, వైఫల్య

కోణాన్ని అనుభూతిని కలిగి ఉంటారు. దుఃఖం/నిరాశ కలిగిన కొంతమంది వ్యక్తులు కేవలం కూర్చోని అంతరిక్షంలోకి చూస్తున్నామని, చిన్న పనులు చేయడానికి అవసరమయినా శక్తిని కూడా కోల్పోయామని అనుకుంటుంటారు. సరిగ్గా లెబో అనుకున్నది ఇదే.

ఎదేమైనప్పటికీ, లెబో స్నేహితురాలు ఆమె నేర్చుకున్న ఉన్నతమైనది దుఃఖం/నిరాశ గురించి కాదని, లేదా దానిని ఎలా అధిగమించాలని కాదు, కాని యేసు క్రీస్తు గురించి తెలుసుకోవడం అని చెప్పింది. లెబో ఆయన వ్యక్తి గురించి వినినది కాని యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి గురించి ఎక్కువ తెలియదు. వేరే వ్యక్తి ద్వారా తన స్నేహితురాలు ఎలా మంచిగా ఉండగలుగుతుందో అని ఆసక్తితో ఉంది. లెబో స్నేహితురాలు తను దుఃఖం/నిరాశ సమయాలలో ఉన్నప్పుడు ఆమె యొక్క వేరే స్నేహితురాలు యేసు క్రీస్తు గురించి చెప్పిందని చెప్పింది. అదేవిధంగా యేసు క్రీస్తుని అనే వ్యక్తి గురించి మనకు చెప్పే పుస్తకమే బైబిల్ అని చెప్పింది. ఆ సమయంలో ఆమె బైబిల్ లో యేసు క్రీస్తువారిచే చెప్పబడిన ఈ వచనాన్ని చదివింది "కావున మీకు సమ్మృద్ధిగా కలుగజేయుటకు నేను వచ్చితిని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను" (యెహోను 10:10).

లెబో సమ్మృద్ధియైన జీవితాన్ని కలిగి ఉండటానికి చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది ఎందుకంటే ఈ గడిచిన సంవత్సరం చాలా కష్టతరముగా ఎదేమైన కాని సమ్మృద్ధిగా ఉంది. లెబో యేసు క్రీస్తు ద్వారా ఏ సమ్మృద్ధియైన జీవితాన్ని యేసు ఎలా సహాయం చేశాడని తన స్నేహితురాలిని అడిగింది. లెబో స్నేహితురాలు ఆమె దేవుని నుండి వేరై పాపంలో ఉందని అర్థమైనప్పుడు, ఈ భూమి మీద యేసు క్రీస్తు యొక్క జీవితపు కారణము అర్థమైందని చెప్పింది. లెబో స్నేహితురాలు ఆమెతో బైబిల్ "అందరును పాపము చేసి దేవుడు అనుగ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నాము" (రోమా 3:23) అని చెప్పింది. లెబో స్నేహితురాలు తనతో ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రజలందరు ఈ స్థితిలోనే ఉన్నారని చెప్పింది. ఆమె ఇంకా బైబిల్ గురించి చెబుతూ, "పాపము వలన వచ్చు జీతము మరణం, అయితే దేవును కృపా వరము మన ప్రభువైన క్రీస్తు యేసునందు నిత్య జీవము. (రోమా6:23)" దీని అర్థం జీతం లేదా ఫలితం ఏమిటంటే నిత్య మరణము. ఎదేమైనప్పటికీ యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి ద్వారా దేవుడు మనకు నిత్య జీవము అనే బహుమతిని ఇచ్చాడు. ఇప్పుడు దేవుడు యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి ద్వారా అందరికీ ఇప్పుడు, ఎల్లప్పుడు ఎక్కువ సమ్మృద్ధియైన జీవితాన్ని ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. లెబో యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి గురించి ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవడానికి, ఆమె జీవితంలో ఆయన దుఃఖం/నిరాశ నుండి ఆమెకు ఎలా సహాయం చేస్తాడని తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తిగా ఉంది. లెబో స్నేహితురాలు యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి గురించి చదివి తెలుసుకోవడానికి తనకు ఒక బైబిల్ ఇచ్చింది.

తరువాతి వారం లెబో తన స్నేహితురాలు కలిసి దుఃఖం/నిరాశ, దాని లక్షణాల గురించి మాట్లాడటానికి వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లారు. ఆమె, వైద్యుడు చాలా సేపు మాట్లాడుకున్నారు, అప్పుడు వైద్యుడు కొన్ని ముఖ్యమైన వాటిని వివరించాడు. వైద్యుడు లెబోకు ఇప్పుడు సహాయపడే కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను అర్థంచేసుకోవడం అవసరమని చెప్పాడు. మొదటిది, ఆమె వ్యాయామం చేయడం మానకుండా, ఆహారం సరిగ్గా తింటూ, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అతడు ఆమెకి స్నేహితులతో కలిసి వ్యాయామం చేయమని సలహా ఇచ్చాడు. వారంలో 3-4 సార్లు స్నేహితులను కలుస్తూ, మాట్లాడుతూ ఉండాలి. వైద్యుడు ఆమెకు ఒంటరిగా ఉండే అలవాటును బలపరచుకుంది, అది దుఃఖం/నిరాశను ఇంకా బలోపేతం చేస్తుందని చెప్పాడు. ఆమె ఇతరుల దగ్గరకు వెళ్లుతూ ఉండాలి. లెబో వైద్యుని సలహాలను అభినందించి, ఆయన చెప్పిన సలహాలను ఈరోజు నుంచే ప్రారంభిస్తానని అతనికి చెప్పింది. వైద్యుడు ఆమెతో ఒక నెలలో ఆమెకు నయం కాకపోతే మరల వచ్చి కలవమని చెప్పాడు.

వారిద్దరూ ఆసుపత్రి నుండి బయటికి వచ్చిన తరువాత లెబో తన స్నేహితురాలు కలిసి భోజనం చేశారు. వారు భోజనం చేస్తూ యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి గురించి మాట్లాడుకోవడం ప్రారంభించారు. లెబో బైబిల్ లోని కొన్నిచోట్ల చదివింది ఆమెకు సహాయపడటానికి యేసు క్రీస్తు అనే వ్యక్తి అవసరమని తెలుసుకుంది. ఆమె యేసుని తన జీవితంలో కలిగి ఉండటం ఎలా అని స్నేహితురాలిని అడిగింది. లెబో ప్రత్యేకంగా బైబిల్ లో చెప్పబడిన "మన ప్రభువైన యేసు క్రీస్తు ద్వారా దేవునితో సమాధానము కలిగియుందుము. (రోమా 5:1)" అనే ఈ వాక్యమును ఇష్టపడింది. ఆమెకు ఆ సమాధానము కావాలి. అవును ఆమె యేసు క్రీస్తుని ఆమె జీవితంలో లేకపోవడమే ఆమె దుఃఖం/నిరాశకు ముఖ్య కారణమని ఆమె ఆశ్చర్యపోయింది.

లెబో స్నేహితురాలు ఇంకా బైబిల్ లో చెప్పబడిన కొన్నింటిని చూయించింది, "యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని, దేవుడు మృతులలో నుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయ మందు విశ్వసించిన యొడల, నీవు రక్షింపబడుదువు. (రోమా 10:9)." లెబో స్నేహితురాలు ఆమెతో యేసు ప్రభువని మనం మన నోటితో ఒప్పుకుని, మనం యేసు శిలువలో మన కోసం మరణించాడని, మనం పాపంతో ఉన్నామని ఆయనకు సమర్పించుకుంటే, ఆయన మన పాపముల నుండి మనలను రక్షిస్తాడు. మనం మన హృదయంలో దేవుడు ఆయనను మృతులలో నుండి లేపాడని నమ్మినట్లయితే, మనం యేసు క్రీస్తు జీవితపు దారుణమైన శత్రువు అయిన మరణమును జయించాడని చెబుతున్నాము.

లెబో దానిని నమ్మాలనుకుంది. ఆమె స్నేహితురాలు ఆమెను ఈ ప్రార్థనను చేయమన్నది. "ప్రియమైన యేసు క్రీస్తు, నీవు నాకు కావాలి. నా పాపముల కొరకు శిలువలో మరణించినందుకు వందనాలు. నిన్ను నా జీవితంలో నీవే నా రక్షకుడుగా, ప్రభువుగా పొందుకొనుటకు నా జీవిత వాకిళ్లను తెరుస్తున్నాను. నా పాపములను క్షమించి నిత్య జీవితాన్ని ఇస్తున్నందుకు వందనాలు. నా జీవిత కిరీటాన్ని నీ వశపరుచుకోండి. నీవు నన్ను ఎలా కావాలనుకున్నావో అటువంటి వ్యక్తిగా నన్ను చేయండి. ఆమెన్.

లెబో ఈ ప్రార్థన చేసిన తరువాత వెంటనే ఆమె జీవితంలో ఎన్నడూ లేనంతగా సమాధానముతో, ఆనందంతో నింపబడింది. ఆమె స్నేహితురాలు కూడా ఆమె జీవితంలో ఇటువంటిదే కలిగి ఉందని చెప్పింది. ఆమె చాలా సంతోషంగా ఉంది. మిగతా వారాలలో వైద్యుడు చెప్పిన సలహాలను పాటిస్తూ, బైబిల్ ని చదువుతూ, స్నేహితులతో ఎక్కువ సమయం గడిపింది. ఆమె దుఃఖం/నిరాశ తగ్గిపోవడం చాలా వేగంగా అభివృద్ధి అయ్యింది. ఆమె జీవితంలో యేసు క్రీస్తు యొక్క ఆనందమును కలిగి ఉంది, అది అర్థవంతమైన, కారణము కలిగిన జీవితాన్ని ఇచ్చింది.