

మన ఆత్మ గౌరవము మరియు ఆరోగ్యముపై ఆలోచనా ప్రభావమును గూర్చి డాక్టర్ లూకా ఏమి

చెప్పాల్సి ఉంది

రెండవ భాగము

చివరిసారి లేక గడిచిన కాలంలో మనము యేసుక్రీస్తునే వ్యక్తి ద్వారా తన జీవితం మరియు ఆలోచనలు రూపాంతరం పొందిన మా మింగ్ జింగ్ అనే స్త్రీని కలిసి మాట్లాడుకున్నాము. ఈ రోజు కూడా తన జీవితం మరియు ఆలోచనలు యేసుక్రీస్తుతో సంబంధం పెరగడం ద్వారా మారిన వేరొక వ్యక్తిని కలుసుకుందాము. ఈ వ్యక్తిని కలుసుకుందాము.

లిమెయి చైనాలోని పశ్చిమభాగంలో పెద్ద నగరాలలో ఒకదానిలో నివసించిన 38 సంవత్సరాలు వయస్సు గల న్యాయవాది. అతడు తన న్యాయవిభాగంలో కొన్ని సంవత్సరాలు చాలా బాగా చేశాడు. చైనా యొక్క న్యాయసంస్థలో చాలా మార్పులు కలిగాయని ఆయనకు తెలుసు. తన యవ్వన అనుచరులతో పాటు ఇది తీవ్ర విచారానికి గురి చేసెను. అయినప్పటికీ, పరిస్థితులు మంచిగా మారుతున్నాయని అతడు నమ్మెను.

అయినప్పటికీ, లిమెయి తన జీవితంలో ఇంకొక సంగతిని కూడా గమనించెను. అతడు తన జీవితంలో ఇంకా అధిక అనుకూలతను పొందుతున్నాడని కూడా గుర్తించెను. పని దగ్గరి సంగతుల గూర్చి అననుకూలంగా ఉండెను, తన సొంత పనిలో మరియు సాధారణ జీవితంలో అతడు మొదట్లో తన ఆలోచనలు న్యాయపరమైనవని ఆలోచించెను కానీ ఇప్పుడు అవి ఆరోగ్యపరమైనవా అని ఆశ్చర్యపడుచుండెను. కారణమేమిటంటే అతడు తన ఆలోచన ఆధీనం గూర్చి కూడా ఆలోచన కలిగియుండెను మరియు అన్నింటికంటే అవి అతనికి ఎక్కువ విచారాన్ని మరియు అలసటను కూడా కలుగజేస్తున్నాయా అని ఆశ్చర్యపోచుండెను. అతడు ఎక్కువ నిద్రించుచుండెను మరియు ఈ సంగతులన్నీ సంబంధించినవా అని ఆశ్చర్యపడెను. అతడు ఏమి చేయాలి?

లిమెయి పని వద్ద తన స్నేహితున్ని అతడు ఎప్పుడైనా అధిక పని చేసినట్లుండెనా అని మరియు అతడు పని వద్ద పూర్తిగా అధికంగా చేస్తున్నాడని చెప్పెను. అతని స్నేహితుడు లిమెయితో అతడు విచారపడుతున్నాడని మరియు పని పట్ల విమర్శప్రవర్తనను పెంచుకుంటున్నాడని చెప్పెను. లిమెయి తన స్నేహితునితో ఆశ్చర్యంగా ఇదే తన సమస్య మరియు బాధ అని చెప్పెను. వారు చేయవలసినదేమి? లిమెయి స్నేహితుడు అతడు బాధ కలిగివున్నప్పటికీ, ప్రయాస, విచారము మరియు విమర్శనా గూర్చి అనేక సమస్యలను అర్థం చేసుకొని జయించగలిగాడు. అయినప్పటికీ, అతడు మొదటిగా భౌతిక మరియు మానసిక సమస్యలు లేవని నిర్ధారించుకోవడానికి వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళెను. ఇది ప్రాముఖ్యము. లిమెయి యొక్క స్నేహితుడు వెంటనే వైద్యశాల వద్ద వైద్యుని చూడడానికి అనుమతి తీసుకోవాలని, కోరెను వారు అది చేశారు.

తరువాతి లేక మరుసటి వారము లిమెయి వైద్యున్ని చూడడానికి వైద్యశాలకు వెళ్ళెను. వైద్యుడు లిమెయితో మాట్లాడి, పరీక్షించి మరియు కొన్ని రక్త పరీక్షలు నిర్వహించెను. ఇవన్నీ పూర్తయిన తరువాత వైద్యుడు లిమెయితో మాట్లాడెను. వైద్యుడు లిమెయితో ఆయాసానికి మరియు విచారానికి అనేక కారణాలున్నాయని చెప్పెను. అయినప్పటికీ, అతనిది భౌతిక సమస్యలకు చెందినది కాదు. అతడు లిమెయికి కొంచెం విచారం ఉందని ఆలోచించెను కానీ ఇది ప్రధాన సమస్య కాదు. ప్రధాన సమస్యేమిటంటే అతడు ఎలా ఆలోచిస్తున్నాడు. అతడు ఆశ్చర్యపోయినట్లుగా ఇది లిమెయిని ఆశ్చర్యపరచెను. వైద్యుడు చాలా సరిగ్గా ఎలా ఉండగలడు?

వైద్యుడు స్వతీవ్ర అలవాటు లేక క్రుంగదీసే ఆలోచనలు ఒక మనిషికి చాలా తక్కువ ఆత్మగౌరవానికి కారణమవుతాయి అని చూడడం చాలా సులభమని చెప్తుండెను. అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచన ఏ విధంగా మనిషి విచారానికి కారణమవుతుందో చూడడం కూడా సులభం. ఆలోచన విచారంతో బాధపడుతున్నవారు వారిని వాటి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం మరియు భవిష్యత్ గూర్చి అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచనలు కలిగి యుంటారని మనకు తెలుసు. ఒకరు విచారానికి గురైనప్పుడు భవిష్యత్ గూర్చి వారి ఆలోచనలు నిరీక్షణ లేని నమ్మకాలు భావిస్తారు.

అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచనా విధానాలు ఒక్కరిని ఎక్కువ చింతకి లేదా సిగ్గుని పెంచుతాయని చెప్తూ వైద్యుడు కొనసాగించెను. ఆలోచనలు, ఒకవేళ ఏమిటిగా పిలుస్తాను. ఆలోచనలు అననుకూల (ప్రతికూల) సంఘటనలు జరుగుతాయని ఎదురు చూస్తాయి. ఈ ఆలోచనలకు భౌతిక ప్రతిస్పందన చింతించుట లేదా విచారపడుట. తరచుగా లిమెయికి ఎక్కువగా ఇదే జరిగెను, అతడు అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచనలు కలిగియుంటాడు మరియు దాని తర్వాత సిగ్గు మరియు విచారంగా భావించి, వాటి గూర్చి ఇతరులకు ఎవరికీ కూడా చెప్పలేదు.

కాబట్టి వైద్యుడు ఎప్పుడైతే ఒక మనిషి తమ గూర్చి లేక లోకమును గూర్చి అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచనలను నమ్ముతారో వారు తక్కువ ఆత్మగౌరవం కలిగి, అటువంటి నమ్మకాలు లేక ఆలోచనలు లేనివారికంటే ఎక్కువ విచారం మరియు చింత కలిగియుంటారని వైద్యుడు చెప్తూ కొనసాగించాడు.

అప్పుడు వైద్యుడు లిమెయితో తన స్వంత ఆత్మ గౌరవమును విలువగా చూడమన్నాడు. నీవు కావాలనుకుంటున్న లేదా కలిగి ఉండాలనుకుంటున్న ఆలోచన విధానాలను కలిగియున్నట్లు భావించు. నీకు స్వతీవ్రంగా లేక అననుకూలంగా ఉండాలన భావన ఉంది. ఇప్పుడు నీ చిన్నతనపు అనుభవాలను గూర్చి ఆలోచించుము. స్వతీవ్రంగా ఉండే అది చిన్నతనంలో ఎవ్వరో నీకు తీవ్రంగా ఉన్నందున? నీవు అంగీకరించబడకపోవడాన్ని భావించి ఉంటే, నీ చిన్నతనంలో నిన్ను స్వీకరించనివారు ఎవరైనా ఉన్నారా? ఒకవేళ ఇది సందర్భమైతే, అక్కడ విమర్శించడం ఉందా లేక ఆ అంగీకరించబడకపోవడం తగ్గినదేనా? అని నిన్ను నీవు అడగాలి. ఆ ప్రకారం శిశువును విమర్శించడం లేదా అంగీకరించకపోవడం ఎల్లప్పుడు సరియైనదే. అదే మార్గంలో నీ పిల్లలతో వ్యవహరించడం సరియైనదని నీవు భావిస్తావా? ఆ పిల్లవాడు మారని విమర్శకు లేదా త్రోసిపుచ్చడానికి చాలా మచ్చగలిగి లేదా చాలనివాడుగా, అర్థుడుగా ఉన్నాడా? ఇవి చాలా మంచి ప్రశ్నలని లిమెయి ఆలోచించెను. నిజానికి వారు అతని జీవితము అద్దం పట్టిరి. అతని తండ్రి తన పట్ల కొంచెం తీవ్రంగా ఉన్నాడు. అతడు ఆ తీవ్రత గల ప్రవర్తనను ఇప్పుడు చూస్తున్నాడు. వైద్యుడు లిమెయితో నీకు నీయందు తీవ్రంగా ఉండే భావాన్ని కలిగియున్నావు మరియు ఆ భావం నీ చిన్నతనంలోని స్వవిమర్శ అనుభవాల అలవాట్లనుండి రాబట్టవచ్చు. మారుతున్న నీ ఆలోచన పద్ధతులపై ఎక్కువ పని చేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఒక్కసారి వారి ఆలోచనలు సందర్భమునకు సరికానివి మరియు ఖచ్చితమైనవి కావని తెలిసినప్పుడు తర్వాతి మెట్టు వారి ఆలోచనలను ఆధీనంలో ఉంచుకోవడం మరియు ఎప్పుడైతే వారు అననుకూల (ప్రతికూల) లేదా స్వతీవ్ర వ్యాఖ్యానాలు కలిగియుంటారో పట్టుకోవాలి.

వైద్యుడు లిమెయితో ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు ఈ వ్యాయామం లేదా అభ్యాసం చేయమన్నాడు. ఈ అననుకూల (ప్రతికూల) ఆలోచనా విధానాలు మరియు చెడు అలవాటుపై చూడడానికి ప్రయత్నించండి. నీవు ఒక స్వతీవ్ర వ్యాఖ్యానం చేస్తున్నట్లయితే నీ గూర్చి అననుకూల (ప్రతికూల)త నేర్చుకోవడానికి అది ఉదాహరణ. వైద్యుడు లిమెయితో తీవ్రవ్యాఖ్యానాల ఉదాహరణలన్నింటిని వ్రాసుకొని, ప్రతిరోజు ఒక దానిని సరియైనదిగా చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించు అని చెప్పెను. మరలా వైద్యుడు నీ ఆలోచనలు మరియు నేర్చుకోదగినవి మరియు అది

నేర్చుకొనబడిన వలన సరియైనది కాదని గుర్తించినప్పుడు మార్చుకోవచ్చని చెప్పిను. ఇది లిమెయికు చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉండెను. అతడు నిజంగా మార్చుకోవాలనుకున్నాడు అయితే ఈ రోజు నుండి మార్చుకోవడం ఎలా? వైద్యుడు అది ఉత్తమమైన ఆలోచన మరియు వేచివుండక ఇప్పుడే మొదలుపెట్టు అని చెప్పిను. ఎంత త్వరగా అతడు ప్రారంభిస్తే అంత త్వరగా అతడు అనుకూల మార్పులను చేసుకోగలడు.

వైద్యుడు లిమెయితో ఎక్కువమంది తమ ఆత్మగౌరవము వారు సాధించిన లేక గెలిచిన వాటిపై పెడతారనే హెచ్చరికతో చెప్పిను. వారు ఇతరుల ఉద్దేశాల తీర్పులో కూర్చుంటారని చెప్పిను. వారు విజయవంతంగా ఉన్నప్పుడు మంచిగాను ఏ విషయంలోనైనా విఫలమయితే వారి గూర్చి చెడ్డగాను భావిస్తారు. ఇతరులు వారిపట్ల అనుకూలతను చూపితే వారు మంచిగా భావిస్తారు అదే అననుకూల (ప్రతికూల)తను చూపిస్తే వారి గూర్చి చెడుగా భావిస్తారు. ఆత్మగౌరవమునకు ఎక్కువ వనరులు తప్పుడు మార్గంలో నడిపివి. వాస్తవమేమిటంటే ఎదో ఒక చోట ప్రతిఒక్కరు విఫలమయినవారే, ఎదో ఒక చోట త్రోసిపుచ్చబడినవారే. మన ఆత్మగౌరవమును మన విజయంపై లేక ఇతరుల ఆమోదంపై ఉంచినప్పుడు మనం జయించడానికి లేక సంతోషపరచబడానికి స్థిర కష్టంలో ఉంటాము.

ఈ చివరి వ్యాఖ్యానము లిమెయిని నిజంగా సవాల్ చేసింది. అతని తండ్రి చెప్పినట్లు జీవితంలో ఎప్పుడు గెలవాల్సి లేకపోతే ఓడిపోతావు. ఎల్లప్పుడు విజయవంతంగా ఉండాలనుకున్నాడు. అది లిమెయిని నడిపినది. యౌవనులుగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ చైతన్యములతో దీని గూర్చి మాట్లాడతారని కూడా అతనికి తెలుసు. అతడు దానిని అంతగా ఇష్టపడకపోయినప్పటికీ అది చైతన్యముల సంప్రదాయము. వైద్యుడు లిమెయిని ఇచ్చిన పనిని చేయమని మరలా ప్రోత్సాహపరచెను, ఒకవేళ సమస్య ఇంకా కొనసాగినట్లయితే కొన్ని నెలల తర్వాత తిరిగి కలువమనెను. ఇది లిమెయికి మంచిగా ఉండెను లేక వినబడెను.

అతడు వైద్యశాలను వదిలిన తరువాత అతడు మరియు అతని స్నేహితుడు వైద్యుని మరియు వైద్యశాలను సందర్శనం గూర్చి మాట్లాడుకోవడానికి కూడుకొనిరి. లిమెయి తన స్నేహితున్ని ఈ సమస్యను ఎలా జయించాడు, అతడు పరిష్కారం కనుగొన్న నమ్మకంతో ఉండడంతో అడిగెను. లిమెయి స్నేహితుడు అతనితో తాను కూడా ఇవే అభ్యాసాలను ఇవ్వబడ్డాడని అవి చాలా సహాయకరంగా ఉన్నాయని చెప్పాడు. అయినప్పటికీ, అతడు వేరొక నిర్ణయం గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపిందని, ఈ నిర్ణయం ప్రస్తుత ఆలోచననే కాదు తన పూర్తి జీవితాన్ని ఇప్పుడు మరియు ఎల్లప్పుడును ప్రభావితం చేసినని చెప్పిను. ఈ మార్పితా అనుకూలమైనది, అననుకూల (ప్రతికూల)మైన మార్పు కాదు. ఒక నిర్ణయం ఇంత పెద్ద మార్పును ఎలా కలుగజేసినని లిమెయి ఆసక్తి కలిగియుండెను. లిమెయి ఇది ఎలా జరిగెనని? తన స్నేహితున్ని అడిగెను.

లిమెయి స్నేహితుడు యేసుక్రీస్తును తన సొంత రక్షకునిగా తెలుసుకోవడమే ప్రధానమైనది. యేసుక్రీస్తుతో కలిగిన ఈ సంబంధమే తన జీవితంలో మార్పును అందించెను. ఎప్పుడైతే యేసుక్రీస్తు తన స్వంత రక్షకునిగా వచ్చెనో, తాను తన జీవితానికి నూతన ఉద్దేశ్యాన్ని మరియు అర్థానిచ్చెను. అది ఈ నూతన ఉద్దేశ్యం మరియు అర్థం తన జీవితంలో మార్పును కలుగజేసినది, ముఖ్యంగా తన ఆలోచనలలో మార్పు.

లిమెయి తానుకూడా అలాంటి మార్పును కోరుకొని ఈ యేసు అను వ్యక్తిని తెలుసుకోవడం ఎలా అని అడిగెను. తన జీవితంలో తనకొరకు తన కుటుంబం కొరకు మార్పు చేసుకోవాలని తెలుసుకున్నాడు. ఈ విషయం వద్ద లిమెయి యొక్క స్నేహితుడు అతనితో మనకై మనం మార్పులను చేసుకోలేమని చెప్పిను. కేవలం యేసుక్రీస్తు మాత్రమే చేయగలడు. మనం ఆయనను స్వంత రక్షకునిగా మాత్రమే అంగీకరించగలం మార్పును ఆయన చేయగలడు.

ఇది నిజానికి చాలా సులభంగాను చాలా మంచిగాను లిమెయి తన స్నేహితునితో చెప్పెను. బైబిల్ లో 'హృదయము అన్నిటికంటే మోసకరమైనది, అది ఘోరమైన వ్యాధి కలది, దానిగ్రహింప గలవాడెవడు? అను(యిర్మీయా 17:9).'

లిమెయి స్నేహితుడు ప్రపంచంలో ఉన్నవారంతా దేవునియెదుట మోసకరమైనవారని మరియు స్వస్థపరచబడలేదని బైబిల్ చెప్తుందని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ప్రాముఖ్యము. లిమెయి ఇది చాలా కఠినంగా ఉందని చెప్పెను. ఇది కఠినం కాని నిజమని తన స్నేహితుడు చెప్పెను. పరిష్కారమేమిటని? లిమెయి తన స్నేహితున్ని అడిగెను.

లిమెయి స్నేహితుడు 'కాగా వారితో ఇట్లనుము నా జీవముతోడు దుర్మార్గుడు మరణము నొందుట వలన నాకు సంతోషము లేదు; దుర్మార్గుడు తన దుర్మార్గత నుండి మరలి బ్రదుకుట వలన నాకు సంతోషము కలుగును. కాబట్టి ఇశ్రాయేలీయులారా, మనస్సు త్రిప్పుకొనుడి, మీ దుర్మార్గత నుండి మరలి మనస్సు త్రిప్పుకొనుడి, మీరెందుకు మరణము నొందుదురు? ఇదే ప్రభువగు యెహోవావక్య అను (యెహెజ్కేలు 33:11).' దేవుని వైపు తిరిగి జీవించడం ఎలా? అని లిమెయి తన స్నేహితున్ని అడిగెను. తన స్నేహితుడు మరలా ' యేసు ఆయన పంపిన వానియందు మీరు విశ్వాసముంచుటయే దేవుని క్రియయని వారితో చెప్పెను అను (యోహాను 6:29). 'అతడు పంపిన ఒక్కడే యేసు. యేసు దొంగ దొంగతనమును హత్యను నాశనమును చేయుటకు వచ్చును గాని మరిదేనికిని రాడు; గొట్టలకు జీవము కలుగుటకును అది సమ్మర్థిగా కలుగుటకును నేను వచ్చితినిని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను అను (యోహాను 10:10)' చదివెను వేరే భాగంలో యేసు 'దేవుడు లోకమును ఎంతో ప్రేమించెను. కాగా ఆయన తన అద్వితీయకుమారునిగా పుట్టిన వానియందు విశ్వాసముంచు ప్రతివాడును నశింపక నిత్యజీవము పొందునట్లు ఆయనను అనుగ్రహించెను అని చెప్పెను. ' దేవుడు మనం నిత్యజీవం మరియు ఇప్పుడు జీవం కలిగి ఉండాలని ఆశపడుతున్నాడని చెప్పెను.

మనం ఎలా నూతన జీవమును పొందుకుంటాము లిమెయి యొక్క స్నేహితుడు అడిగెను. యేసు మన స్వంత రక్షకుడని విశ్వసించుము. మరలా లిమెయి స్నేహితుడు బైబిల్ లోనుండి ' 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 అను (అపోస్తలుల కార్యములు 2:23-24).' యేసు సిలువపై మన పాపముల కొరకు మరణించెను. లిమెయి యొక్క స్నేహితుడు అయితే దేవుడు మనయెడల తన ప్రేమను వెల్లడిపరచుచున్నాడు; ఎట్లనగా మనమింకను పాపులమై యుండగానే క్రీస్తు మనకొరకు చనిపోయెను అను (రోమా 5:8).' యేసు మన పాపముల నిమిత్తమై మనం బాధ్యులమై ఉండకుండా వాటి నిమిత్తమై చనిపోయెను. ఇది ఆయన ప్రేమను మనకు చూపించెను. ఇప్పుడును మరియు ఎల్లప్పుడును ఈ జీవితం కలిగియుండాంటే మనం చేయవలసినదల్లా ఆయనలో విశ్వసించడమే.

లిమెయి యొక్క స్నేహితుడు 'అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని, దేవుడు మృతులలోనుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయమందు విశ్వసించినయెడల, నీవు రక్షింపబడుదువు అని (రోమా 10:9).'

దేనిని నమ్మినట్లయితే ఈ రక్షణను కలిగియుండగలం. ఇది మన జీవితంలో నూతన అర్థం మరియు ఉద్దేశ్యాన్ని ఇవ్వగలదు.

లిమెయి యొక్క స్నేహితుడు తనతోపాటు ఈ క్రింది ప్రార్థనను ప్రార్థించమనెను, 'ప్రియ యేసు ప్రభువా, నీకు వ్యతిరేకంగా పాపం చేశానని నాకు తెలుసు. నేను నీ ప్రేమకు అర్హుడను కాదని కూడా నాకు తెలుసు. నా

పాపములకొరకు సిలువపై మరణించి, సమాధి చేయబడి మూడవ దినమున పాపముపై మరియు మరణముపై విజయాన్ని చూయించడానికి తిరిగి ముడురోజులలో లేచావని నేను నమ్ముతున్నాను. నా జీవితంలో పాపం మరియు మరణంపై విజయాన్ని వ్యధానికి నా జీవితంలోనికి వచ్చి నా స్వంత రక్షకునిగా ఉండమని అడుగుతున్నాను. యేసు నామంలో దీనిని అడుగుతున్నాను. ఆమేన్.'

లిమెయి ఈ ప్రార్థన చేసి తన పూర్ణ హృదయంతో విశ్వసించెను. అతని తన స్వంత జీవితంలో లేని నూతన ఉద్దేశ్యాన్ని మరియు అర్థంతో కూడిన నూతన జీవితమును యేసుక్రీస్తులో పొందెను. ఈ నూతన ఉద్దేశ్యం మరియు అర్థం తన జీవితంలో నూతన సమాధానాన్ని మరియు అతని ఆలోచనలపై తర్వాతికాలంలో ఎక్కువ ఆధీనతను ఇచ్చెను.

లిమెయి చేసినట్లే నీవు కూడా నీ జీవితంలోకి రమ్మని, విశ్వసించినట్లయితే ఇదే నూతన ఉద్దేశ్యం మరియు అర్థాన్ని యేసుక్రీస్తులో కలిగియుండగలవు.