

నిస్సారమైన/ కొద్దిపాటి ఆలోచన దాని వలన కలుగు పరిణామములు మనము ఎలా ఆలోచిస్తాము?

పార్ట్ 2

ఈ రోజు డాక్టర్ లూకా నిస్సారమైన/ కొద్దిపాటి ఆలోచనా అలవాట్లనుండి పరధ్యాన ఆలోచనలతో బాధపడటానికి గల కారణాలను కొనసాగిస్తారు. క్రింద ఇదే సమస్యతో బాధపడుతూ, ఆ సమస్య నుండి ఆమె ఎలా వ్యక్తిగత అభివృద్ధి పొందిందో తెలిపే కథ ఉన్నది.

యుక్కు చైనాలోని పెద్ద పట్టణంలో వైద్యశాలలో నివసించే 30 సంవత్సరాల వ్యక్తి. అతడు 5 సంవత్సరాల నుండి ఆ వైద్యశాలలో ఉంటున్నాడు. అతనికి పెళ్లై 5 సంవత్సరాలు అయింది మరియు 3 సంవత్సరాల కుమార్తె కూడా ఉంది. యుక్కు తన పనిలో ఆనందించేవాడు, కానీ గత 6 నెలల నుండి పనితో కూడిన కొన్ని కష్టాలు పెరుగుతూ వచ్చాయి. అతను ఎందుకు చేస్తున్నాడో అతనికి తెలియదు. పనిలో అతను మంచిగా వైద్య అందించాలనుకున్నాడు, ఎందుకంటే మరికొన్ని సంవత్సరాలలో అతను మొదలు పెట్టబోయే డాక్టరేట్ విద్యాభ్యాసానికి ఆ విభాగంలోని పెద్దల సిఫారసు కావలెను. అతనికి అతని పని అంత బాగాలేదని భయపడ్డాడు.

యుక్కు తన విభాగంలోని అధికారి ఇంకా కష్టపడి పని చేయాలని చెప్పేసరికి అతడు ఇతని పనిని నచ్చలేదోమోనని ఆలోచించసాగాడు. యుక్కు అతని భార్యకు ప్రస్తుత వైద్యశాలను విడిచి వెళ్ళమంటారేమో అని కూడా చెప్పాడు. యుక్కు తన విభాగంలోని పాట్యపుస్తాకాన్ని (MUST BE DIFFERENT) తిరిగి కొన్ని నెలలలో చదవాలనుకున్నాడు. అతను, ఇటీవలే అతని ఆధ్వర్యములో చనిపోయిన ఇద్దరి రోగుల మరణాలకు అతనే కారణమని ఆలోచించసాగాడు.

సమస్య ఏమిటంటే యుక్కుకు ఏమి చేయాలో తెలియలేదు. అతను వ్యాయామం చేశాడు, ఎక్కువ నిద్రపోయాడు, ఇంకా వేరే విధంలో ఎలా ఆలోచించాలో అనే అంశాలపై పుస్తకాలను చదివాడు, కానీ అతను ఇంకా విచారంగానే ఉన్నాడు మరియు ఆ సమస్య ఇంకా దారుణంగా మారింది. అతనిని ఉద్యోగం నుండి తీలిగింపబడతాడు అని మాత్రమే తెలుసు.

పని వద్ద అతని స్నేహితుడొకడు యుక్కు నీ పనిలో చాల తేడాకనిపిస్తుంది, ఎందుకు నీ ధ్యాస వేరే వైపుకు మళ్ళిందని అతడు యుక్కుని అడిగాడు. యుక్కు అతని స్నేహితుడు సమస్యను తెలిసికొంటే, అందరికీ తెలిసి ఉంటుందని, అతని విభాగంలోని

అధికారి కూడా గమనించి ఉంటాడు అనుకున్నాడు. యుక్కు స్నేహితుడు అతని పట్ల శ్రద్ధకలిగి ఒక రోజు పని తరువాత ఇద్దరు మాట్లాడుకున్నారు. యుక్కు అతనికి ఉన్నవాటిని చెప్పాడు. అతని స్నేహితుడు ధ్యాసపోయింది అని చెప్పినప్పటికీ, అతడు మంచి పని చేశాడు. యుక్కు స్నేహితుడు భారంతో ప్రజలు కలిగియుండి బాధపడే సమస్యల గురించి ఎరిగి ఉన్నాడు. వారు మాట్లాడుతూ ఉండగా అతని స్నేహితుడు చాల శ్రద్ధగా విని, యుక్కు మాట్లాడిన చాలా సమయం తరువాత అతని స్నేహితుడు ఏమైనా సలహాలు ఇవ్వాలా అని అడిగాడు. యుక్కు అతని స్నేహితుని నుండి ఏదైనా వినడానికి సంతోషంగా ఉన్నాడు, ఎందుకంటే అది అతనికి ఉపయోగపడుతుందనుకున్నాడు. యుక్కు స్నేహితుడు మన జీవితాలపై ప్రభావితం చేసే వివిధ ఆలోచనా రకాలను వివరిస్తూ మొదలు పెట్టాడు. అతనికి ఇంకా కొన్ని సందేహాలు ఉన్నప్పటికీని కొన్ని చెప్పాడు.

అతడు మొదట చెప్పినది ఏమిటంటే ముగింపుకు ఎదురుచూడడం. యుక్కు స్నేహితుడు క్రింది విధంగా ముగింపులలోకి ఎదురుచూడడం గూర్చి మొదలు పెట్టాడు.

1. ముగింపులకు ఎదురుచూడడం

సాధారణంగా ఈ రకంలో రెండు ఉప విభాగాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది మనస్సు పఠనంగా పిలువబడింది. మనస్సు పఠనంలో మనము త్వరగా ఇతరుల ఆలోచనలు కావాలి అనుకుంటాము. వాస్తవానికి మనము ఇతరుల మనస్సులను చదువలేము మరియు సాధారణంగా వారు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారు, వారి భావాలు వారు చెప్పనిదే మనకు తెలియదు. ఈ రకపు ఆలోచన అనేది సర్వ సాధారణం మరియు అనేక మందిలో కష్టపూరితకు కారణమవుతుంది. ఎక్కువసార్లు మనం అనుకునేది ఏమిటంటే ప్రజలు మనల్ని గూర్చి చెడ్డగా ఆలోచిస్తున్నారే కాని మంచిగా కాదు అని. ఉదాహరణకు మనము రేపు పనికి వెళ్ళినప్పుడు మనతో స్నేహపూర్వకంగా ఉండేవారు ఆ రోజు మన పట్ల స్నేహరహితంగా మరియు మౌనంగా ఉండినట్లు ఊహించుకోండి. మీరు హాలో చెప్పినప్పుడు వారు ఎదో కొన్ని మాట్లాడి వెళ్ళిపోతే, మీకు

ఏమైంది "అతనికి నా పట్ల పిచ్చి పట్టిందా ఏమిటి?" అని. ఇది జరిగినప్పుడు మీరు ఉద్రేకంగా భావించి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు ఊహించుకోండి ఆ సంఘటనే జరిగింది కానీ "అతనికి నా పట్ల పిచ్చి పట్టిందా" అని ఆలోచించే బదులు, మీరు 'అతడు ఒకే చెప్పితే నాకు ఆశ్చర్యం' అని ఆలోచించండి. ఈ ఆలోచనతో మీరు పూర్తిగా వైరుధ్యమైన భావోద్వేగములను తిరిగి ఇవ్వగలరు, మీ ఉద్రేకాలు కూడా మారతాయి. ఇక్కడు మీరు ఎంచుకోనే ఆలోచన పాత అనుభవాలపై ఆధారపడి ఉండవచ్చును. మీరు ఇతరులు నా పట్ల బాధతో లేక కోపముతో ఉంటున్నారు అని విశ్వసించడాన్ని నేర్చుకోంటే, మీరు మొదటి ఆలోచననే కలిగి ఉండడానికి ప్రేరేపింపబడతారు.

రెండవ ఉపవిభాగము: అదృష్టమును చెప్పే తప్పిదముగా పిలుస్తారు. ఇది మనం భవిష్యత్తులో జరిగే వాటిని ఇంతకుముందే జరిగిపోయాయి అని ఎదురు చూసే సమయంలో జరుగుతుంది. ఊదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి వైద్య పరీక్ష చేయించి, వాటి ఫలితాల నిమిత్తం కొన్ని రోజులు వేచి ఉండాలి. వారు అన్ని వైద్య పరీక్షల ఫలితాలు వారికి అననుకూలముగా (నేగేటివ్) రావాలని కోరుకుంటారు. వారి ఆవేశం మరియు బాధ అన్ని అంతకుముందే వచ్చినట్లే పెరుగుతాయి. ఏది ఏమైనా, వాస్తవానికి భవిష్యత్ లో ఏమి జరుగుతుందో మనకు తెలియదు.

యుక్కుకి తెలుసు అతను ఎప్పుడు ముగింపు కోసం ఎదురుచూడడం, ఇతరులు తన గూర్చి చాలా చెడ్డగా ఆలోచిస్తున్నారని. యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు అతనికి పర్యవసానంగూర్చి ఆలోచించే వేరొక రకము గుర్చి చెప్పాడు.

2. పర్యవసానములు

ఈ రకపు ఆలోచన మనిషికి ఒక ఘటన గుర్చి ఉండేటువంటి ఒక అనిర్దేశిత ఊహాగానం. ఒక బాధాకరమైన/ అననుకూల ఘటన జరిగి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా, వ్యక్తి ఆ ఘటన జీవితాన్ని మార్చేదిగా లేక ఒక కష్టసముద్రంగా ఆలోచించవచ్చు, అది వాస్తవానికి అంతవెద్ద ఘటన కానప్పటికీ. ఊదాహరణకు ఒక వ్యక్తి "తన ఊద్యోగం పోతే జీవితం అయిపోతుందని" ఆలోచించవచ్చు. వాస్తవం ఏమిటంటే ఊద్యోగం కోల్పోవడం అనేది తట్టుకోవడానికి కష్టతరంగా ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా, ఊద్యోగం కోల్పోయినా ప్రజలు జీవిస్తారు. వారు వేరే ఊద్యోగం పొంది జీవితాలను కొనసాగిస్తారు. వ్యక్తికి వ్యక్తిగతంగా ఈ సత్యం తెలిసినప్పటికీనీ, వారి జీవితంలో భావోద్వేగ ప్రత్యుత్తరం చేదుగా ఉంటుంది.

యుక్కుకి తెలుసు అతను అలా ఆలోచించాడని. కొన్ని రోజులలో తన అధికారి అక్కడికి వచ్చి అతని ఊద్యోగంనుండి తొలగిస్తాడని అతనికి తెలుసు. ఈ విధమైన ఆలోచనా విధానం భావోద్వేగ హేతువాదానికి దారి తీస్తుందని వివరించి చెప్పాడు.

3. భావోద్వేగ హేతువాదం

మనం ఎప్పుడైతే ఆమె భావాలను చూసి వాస్తవాన్ని నిర్ధారించాలనుకుంటామో ఆ సమయంలో భావోద్వేగ హేతువాదాన్ని వాడతాము. మనల్ని ఇతరులు ఇష్టపడడంలేదని భావించవచ్చు, అలా అనుకుంటాము కాబట్టి అది తప్పనిసరిగా వాస్తవం. నిజానికి, మన భావోద్వేగ హేతువాద ఆలోచనలు వాస్తవాన్ని చూడడానికి మంచి కళ్ళజోడు కాదు. మన భావోద్వేగాలు మన ఆలోచనలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి. మరియు మనం ముందు మాట్లాడుకున్నట్లుగా మన పాత ఘటనలకు మరియు మన జీవిత నమ్మకాలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి.

చివరి ఆలోచనా భాగం ఏమిటంటే ఫలితాలకు మనల్ని మనము నిందించుకోవడం, దీనిని పరసనలైజేషన్ అంటారు. యుక్కు ఇద్దరి రోగుల మరణాలను గూర్చి ఆలోచించినప్పుడు ఇదే జరిగింది.

4. పరసనలైజేషన్ (personalization)

పరసనలైజేషన్ లో (నో స్పేస్) వ్యక్తి తనను తాను నిందించుకోనును లేక ఏ ఆధీనం లేక ఘటనలలో బాధ్యతను తీసుకోవడం. ఇది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల అపజయాలకు లేక చేదు ప్రవర్తనకు తమను తాము నిందించుకోనుటలో మంచిగా చూపబడుతుంది. తల్లిదండ్రులకు కొంత బాధ్యత మరియు పిల్లల సంగతులనుగూర్చి నిర్ధారించగలిగినప్పటికీనీ, వారికి పిల్లలను ప్రభావితం చేసే అన్ని కారకాలను ఆధీనంలో ఉంచలేదు. మన ఆధీనంలో లేని సంగతులగుర్చి మనలను మనం నిందించుకోవడం వలన మన స్వాభిమానం తగ్గిపోతుంది లేదా మన భావాలు మారతాయి. యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు అతడు వాడిన పద్ధతులలో కొన్నైనా ఆలోచనా విధానాలు మార్చే అవకాశం ఉందని చెప్పాడు. యుక్కు స్నేహితుడు మన జీవితాలలో మనమందరం ఆలోచనా విధానాలను అభివృద్ధి చెందించుకుంటామని సూచించెను. వాటిలో ప్రతి ఆలోచనా విధానం కూడా మన స్వగౌరవాన్ని తగ్గించవచ్చు, ఆత్మతను పెంచొచ్చు, మనం

క్రమంగా పోయే స్థితిలోనికి తీసుకొని పోవచ్చు. మన ఆలోచనా విధానాలను గమనిస్తూ, చేదును ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తూ లేక పనిచేయని/ పనికిరాని ఆలోచనా సహాయపడుతుంది. కానీ అది గొప్ప కొనసాగింపును మరియు మన ఆలోచనలను గూర్చిన చైతన్య మార్పులకు సహాయపడుతుంది. యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు అన్నిటిని క్రమంలో పెట్టి, వాటి తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకొని వాటిపై పని చేయడానికి ఒక ప్రణాళికను సిద్ధపరచుచూ, మరియు తిరిగి పరిశీలిద్దాం.

యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు తను ఎన్నో సంవత్సరాలు మనం ఎలా ఆలోచిస్తామో అనేదానిపై అధ్యయనం చేసినట్లు చెప్పాడు. అయినప్పటికీనీ జ్ఞానం కంటే యేసుక్రీస్తు అనే వ్యక్తితో ఉండే వ్యక్తిగత సంబంధం మన మనస్సులను మరియు ఆలోచనలను ఇంకా మారుస్తుందని నమ్మాడు. యుక్కు దీని పట్ల ఆసక్తి కలిగి ఉన్నాడు. ఇప్పటి వరకు అతని స్నేహితుడు మనం ఎలా మార్చుకోవగలమో చెప్పాడు, వాటికంటే ఇంకో వ్యక్తి మార్చడానికి ఏమివ్యగలడో అనే వాటిపై ఎక్కువ జ్ఞానోదయం కలిగి ఉన్నాడు.

యుక్కు యొక్క వైద్య స్నేహితుడు బైబిలును తెరచి, తిప్పి "ప్రభువు మనస్సును ఎరిగి ఆయనకు బోధింపగలవాడేవాడు? మనమైతే క్రీస్తు మనస్సు కలిగిన వారము " (2 కొరింథి. 2:16) ను చదివెను. అతను మనము మనస్సు మారిన వారము మరియు క్రీస్తు మనస్సు కలిగిన వారముని చెప్పెను; మనము ఆయన ఆలోచించిన విధంగా ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. కాని మనం ఎలా చేయగలమని యుక్కు ఆలోచించెను. యుక్కు స్నేహితుడు బైబిల్లోని మరొక భాగంలోనుండి చదివెను "నా కుమారుడా, నీవు నా మాటల నంగీకరించి నా ఆజ్ఞలను నీ యొద్ద దాచుకొనినయెడల. జ్ఞానమునకు నీ చెవియొగ్గి హృదయపూర్వకంగా వివేచన నభ్యసించినయెడల తెలివికై మొఱపెట్టిన యెడల వివేచనకై మనవి చేసినయెడల వెండిని వెదకినట్లు దాని వెదికిన యెడల దాచబడిన ధనమును వెదకినట్లు దాని వెదకిన యెడల, యెహోవాయందు భయభక్తులు కలిగియుండుట ఎట్టిదో నీవు గ్రహించెదవు దేవునిగూర్చిన విజ్ఞానము నీకు లభించును. యెహోవాయే జ్ఞానమిచ్చువాడు తెలివియు వివేచనయు ఆయన నోటనుండి వచ్చును. ఆయన యధార్థవంతులను వర్ణిల్లజేయును యుక్తమార్గము తప్పక నడుచుకొనువారికి కేడేముగా నున్నాడు. న్యాయము తప్పిపోకుండ ఆయన కనిపెట్టును తన భక్తుల ప్రవర్తనను ఆయన కాచును. అప్పుడు నీతి న్యాయములను యధార్థతను ప్రతి సన్మార్గమును నీవు తెలిసికొందువు. జ్ఞానము నీ హృదయమున జోచ్చును తెలివి నీకు మనోహరముగా నుండును. బుద్ధి నిన్ను కాపాడును వివేచన నీకు కావలి కాయును. (సామెతలు 2:1-11), ఖచ్చితంగా ఇదే యుక్కుకు అవసరమైనది. ఈ వివేకమును ఎలా పొందెను? అని యుక్కు అతని స్నేహితున్ని అడిగెను.

యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు మొదటిగా మనల్ని మనం దేవునియెదుట పాపులుగాను, తప్పులు చేసేవారిగాను చూసుకోవాలి. దేవుడు పరిశుద్ధుడు మరియు పాపమును భరించలేడు. మన పాపము మనలను దేవుని నుండి వేరుపరచెను. మన పాప కారణాలలో మనకు చెడు ఆలోచనలు కలిగించడం ఒక్కటి. మన పాపములు క్షమించబడి, కడిగివేయబడి, దేవుని యెదుట మంచి మనస్సాక్షి కలిగినట్లైతే ఈ చెడు ఆలోచన తొలగిపోతుంది. అతని స్నేహితుడు మరలా బైబిలును తెరచి "కాబట్టి విశ్వాసములమున మనము నీతిమంతులముగా తీర్చబడి, మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తుద్వారా దేవునితో సమాధానము కలిగియుండుము. మరియు ఆయన ద్వారా మనము విశ్వాసమువలన ఈ కృపయందు ప్రవేశముగల వారమై, అందులో నిలిచియుండి, దేవుని మహిమను గూర్చిన నిరీక్షణనుబట్టి అతిశయ పడుచున్నాము. అంతేకాదు; శ్రమ ఓర్పును, ఓర్పు పరీక్షను, పరీక్ష నిరీక్షణను కలుగజేయునని యెరిగి శ్రమలయందు అతిశయపడుదము. ఎందుకనగా ఈ నిరీక్షణ మనలను సిగ్గుపరచదు. మనకు అనుగ్రహింపబడిన పరిశుద్ధాత్మద్వారా దేవుని ప్రేమ మన హృదయములో కుమ్మరింపబడియున్నది. (రోమా: 5:1-5)ను చదివెను. యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు మరియు దేవునితో కలిగిన సరియైన సంబంధం మనకు హృదయంలో మరియు మనస్సులో శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. ఆ తరువాత శ్రమలు, ఓర్పు, పరీక్ష మరియు నిరీక్షణ మనకు సహాయం చేయును. అది మనకు ఆరోగ్యపరమైన ఆలోచనలను కొనసాగిస్తుంది.

యేసుక్రీస్తును ఎలా తెలుసుకోవాలో యుక్కు అతని వైద్య స్నేహితున్ని మరలా అడిగెను. అతని స్నేహితుడు బైబిల్లోని అదే భాగంనుండి చదవడం కొనసాగించాడు. ఏలయనగా మనమింక బలహీనులమైయుండగా క్రీస్తు యుక్తకాలమున భక్తిహీనుల కొరకు చనిపోయెను. నీతిమంతుని కొరకు సహితము ఒకడు చనిపోవుట అరుదు; మంచివాని కొరకు ఎవడైన ఒకవేళ చనిపోవ తెగింపవచ్చును. అయితే దేవుడు మనయెడల తన ప్రేమను వెల్లడిపరచుచున్నాడు; ఎట్లనగా మనమింకను పాపులమై యుండగానే క్రీస్తు మనకొరకు చనిపోయెను. (రోమా 5: 6-8).

మనమింకను పాపులమైయుండగానే, యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు చెప్పెను. మనలను మన పాపముల నుండి తీసివేయడానికి క్రీస్తు సిలువపై మరణించెను. సిలువపై క్రీస్తు మరణమే మన స్థానంలో మన పాపములను తీసివేసి రక్షణను అనుగ్రహించెను. మనమేప్పుడైతే దీనిని అంగీకరిస్తామో అప్పుడు ఆయనను మన స్వత రక్షకునిగా అంగీకరించవచ్చు మరియు అప్పుడు మన జీవితాలలో మార్పును పొందగలము.

యుక్కు యొక్క స్నేహితుడు ఈ విధంగా చూపించే వేరోక భాగాన్ని చూపించి అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని, దేవుడు మృతులలోనుండి ఆయనను లేపేనని నీ హృదయమందు విశ్వసించినయెడల, నీవు రక్షింపబడుదువు అని చెప్పెను. (రోమా 10:9) యేసుక్రీస్తు మన పాపముల కొరకు సిలువపై మరణించాడని మనం నమ్మితే మన జీవితాలలో ఆయనను ప్రభువుగా పిలవడానికి అర్హతను పొందుతాము మరియు మనలను ఇప్పుడును మరియు నిరంతరం రక్షించడానికి, మనలో నూతన జీవంను కలిగి ఉండాలని ఆయన మరలా మరణంనుండి తిరిగి లేచెను.

యుక్కు కేవలం యేసుక్రీస్తు ఇవ్వగలిగినటువంటి ఈ సమాధానాన్ని/ శాంతిని, మరియు అర్థాన్ని కోరుకున్నాడు. ఈ ప్రార్థనను అతని స్నేహితునితో కలిసి వ్రార్చించెను. "ప్రియ యేసుక్రీస్తు ప్రభువా, నేను పాపినని నాకు తెలుసు, మరియు నేను తప్పును/ పాపమును చేశాను. నీ పశ్చాత్తాపమును పొందుటకు నేను అర్హుడను కాను. నీవు నా పాపముల కొరకు సిలువపై చనిపోయావని మరియు నాకు పాపముపై మరియు మరణంపై విజయాన్నివ్వడానికి మరణం నుండి లేచావని నమ్ముతున్నాను. నాకు తెలిసి నా జీవితంలోకి వచ్చి, రక్షించి, ఇప్పుడు మరియు నిరంతరపు జీవాన్ని ఇవ్వమని కోరుకుంటున్నాను. వందనములు. ఆమేన్!

యుక్కు యేసుక్రీస్తును అతని జీవితంలో పొంది, శాంతి మరియు అర్థముతో కూడిన క్రొత్త జీవితాన్ని యేసుక్రీస్తు అనే వ్యక్తి ద్వారా మారిన మనస్సును పొందెను. కేవలము యుక్కు చేసిన విధంగా యేసుని నీ జీవితంలోనికి ఆహ్వానించినట్లైతే నీవు కూడా ఈ రకపు క్రొత్త జీవితాన్ని కలిగి ఉండగలవు.