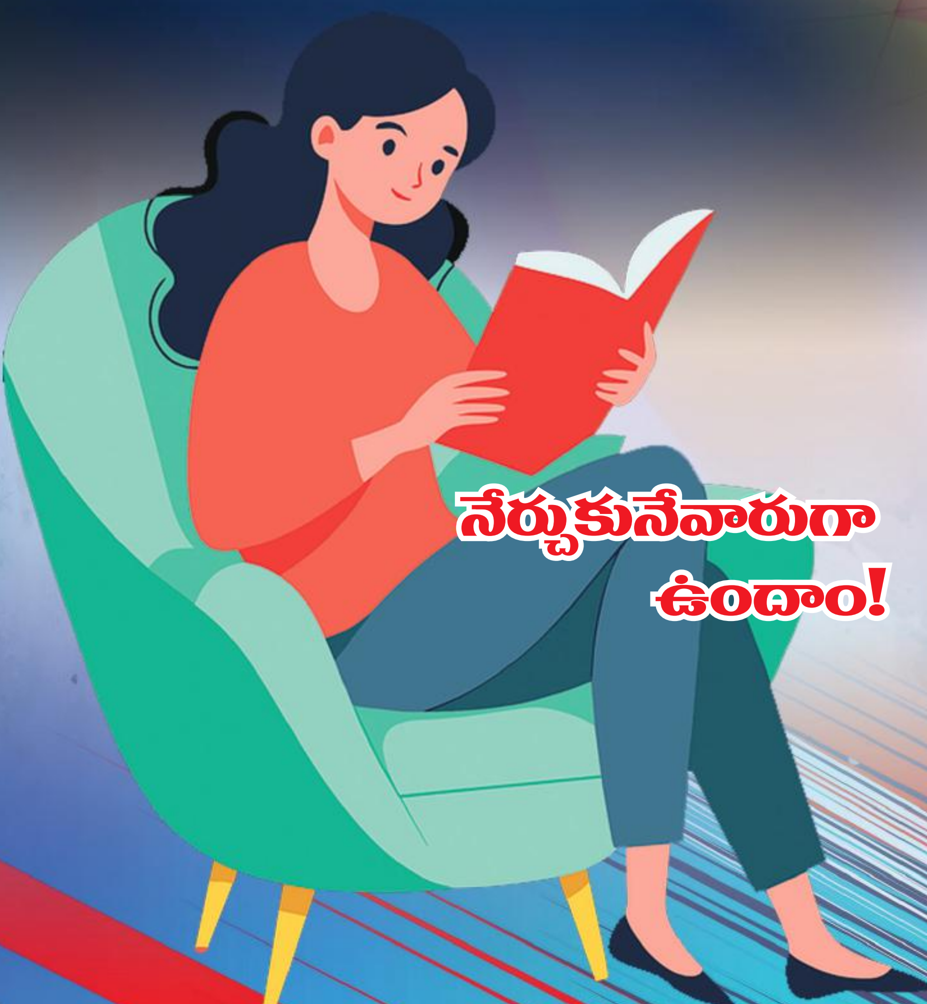
విద్యార్థి వెలుగు

Volume VIII - Issue I - Jan 2025



నేర్చుకునేవారుగా ఉందాం!

జిజ్ఞాస - వికాసానికి మూలం

ప్రతి మనిషిలోనూ దాగివున్న ఒక గొప్ప శక్తి జిజ్ఞాస. ఇది మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది, కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది, మన ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ఒక చిన్న పిల్లవాడు ప్రపంచాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోతూ, ప్రతిదీ తెలుసుకోవాలని తపన పడతాడు. అదే తపన, ఆసక్తి మనలో కూడా ఉండాలి. బైబిల్లో కూడా జ్ఞానాన్ని వెతకమని, నేర్చుకోవడంలో ఆనందాన్ని పొందమని ఎన్నోసార్లు చెప్పబడింది. "జ్ఞానము సంపాదించుకొనుము బుద్ధి సంపాదించుకొనుము" అని సామెతలు 4:5 లో చెప్పబడినట్లు, జ్ఞానం కోసం చేసే అన్వేషణ ఎంతో విలువైనది. మన జీవితంలో జిజ్ఞాస యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి, దానిని పెంపొందించుకోవడం ఎంతో అవసరం.

అయితే, ఈ సహజమైన జిజ్ఞాసను అడ్డుకునే అనేక అంశాలు మన జీవితంలో ఉన్నాయి. భయం, సందేహాలు, సమాజం యొక్క అంచనాలు మనల్ని వెనక్కి లాగుతుంటాయి. "నేను ఇది చేయగలనా?", "నాకు ఇది సాధ్యమవుతుందా?" అనే ప్రశ్నలు మనల్ని ఆపివేస్తాయి. కానీ, దేవుడు మనకు ఇచ్చిన ప్రతిభను, సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించుకోవడమే మన కర్తవ్యం. "భయపడకు, నేను నీకు తోడైయున్నాను" అని యెషయా 41:10 లో చెప్పినట్లు, భయాన్ని జయించి ముందుకు సాగితే, అన్నీ సాధ్యమే. మన ఆలోచనలకు, మన ప్రశ్నలకు పరిమితులు పెట్టుకోకూడదు. మన మనస్సులను తెరిచి, ప్రతి విషయాన్ని నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి.

నిరంతర విద్య అనేది ఎప్పటికీ కొనసాగే ప్రక్రియ. "నేను నేర్చుకున్నాను, ఇక చాలు" అని ఎప్పుడూ అనుకోకూడదు. ప్రతి రోజు, ప్రతి క్షణం కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. "నేర్చుకునేవాడు ఎప్పుడూ విద్యార్థే" అనేది నిజం. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిదీ మారుతూ ఉంటుంది, కొత్త విషయాలు వస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి, మనం కూడా నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, మనల్ని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఒక విద్యార్థి ఎలాగైతే శ్రద్ధగా చదువుకుంటాడో, మనం కూడా అంతే శ్రద్ధగా జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోవాలి.

జిజ్ఞాసను పెంపొందించుకోవడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు కొంత సమయం కేటాయించి మనకు ఇష్టమైన అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలి. పుస్తకాలు చదవడం, కొత్త కోర్సులు నేర్చుకోవడం, చర్చల్లో పాల్గొనడం, మీ అభిప్రాయాలను వెల్లడించడం లాంటివి చేయవచ్చు. తప్పులనుండి నేర్చుకుంటూనే ఇతరుల నుండి సలహాలు స్వీకరించాలి. "జ్ఞానముగలవాడు ఆలోచన నంగీకరించును' అని సామెతలు 12:15 లో చెప్పబడినట్లు, ఇతరుల సలహాలను, సూచనలను స్వీకరించడం ద్వారా మనం మరింత జ్ఞానవంతులు అవుతాము. కాబట్టి, మనలో ఉన్న జిజ్ఞాసను మేల్కొల్పుకొని, నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, మన జీవితాన్ని మరింత అర్థవంతం చేసుకుందాం.

- దాసరి రాజేష్

విద్యార్థి వెలుగు

Vol. VIII - Issue I - Jan 2025

UESI PUBLICATION TRUST - TELANGANA BRANCH

EDITORIAL BOARD

Editor and Publisher:
Mr. Dasari Rajesh, Hyderabad
Managing Editor:
Mr. K. John Bhushanam, Cyderabad
UESI PT TG Branch Sec.:
Mr.V Rajendra Prasad, Hyderabad
Members:
Mr. S. Simon, Hyderabad
Mrs. P. Raja Kumari, Hyderabad
Mr. S. Jayaraju, Hyderabad
Mr. Raja Sekhar Addanki, Cyderabad
Mrs. L.Vinodha, Sangareddy

CONTACT DETAILS

The Editor, Vidyarthi Velugu
UESI Publication Trust - Telangana Branch
H. No: 6 - 68/36, Jangampet Village,
Jinnaram Mandal, Sangareddy District, Pin-502319
Ph: 9491595765
Email: editorvv2018@gmail.com

SCAN THE QR CODE TO SUBSCRIBE VIDYARTHI VELUGU MAGAZINE

Annual (Hard+Soft copy)
Students -150/-
Graduates - 300/-

For 3 Years (Hard+Soft copy)
Students - 450/-
Graduates - 900/-

Life (10 Years - Hard+Soft copy)
Students & Graduates - 2000/-

Overseas (10 Years - Soft copy)
Students & Graduates - 2000/-

Publication Trust Account

Name - UESI PUBLICATION TRUST
Bank - Canara Bank
A/C No - **0624101037187**
Branch - East Maredpally, Secunderabad
IFSC code - CNRB0000624

Kindly inform the office after depositing amount. Ph. **8985482388**

Please furnish the following details
Address, Pincode, Phone Number, Mail Id, Payment Transaction Details

THEME:

February - Race

Please send your writeups on or before **10th of every month** to editorvv2018@gmail.com

పాఠకుల స్పందన ...

ప్రియమైన విద్యార్థి వెలుగు పాఠకులకు మనవి. ప్రతినెల వివిలో వచ్చే ఆర్టికల్స్ మీద మీ సూచనలను, నేర్చుకున్న విషయాలు **పాఠకుల స్పందన ...** కు editorvv2018@gmail.com లేక 9491595765 (వాట్సాప్) ద్వారా పంపించగలరు

విషయ సూచిక

జీవితకాలం నేర్చుకోవడం 4
మనలోని విద్యార్థిని మేల్కొలుపుదాం 8
అతిగా ఆలోచించడం 11
నిరాకరణ 17
ఆయనే ఆధారం 20
వినయం 21
రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్ 26
హ్యాపీ... న్యూ ఇయర్ 29

విజ్ఞప్తి

ప్రియమైన విద్యార్థి వెలుగు పాఠకులకు రక్షకుడు, ప్రభువునైన యేసుక్రీస్తు నామములో శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ క్రింది విషయాలు గమనించాలని కోరుతున్నాము.

1. అడ్రస్ మారినా, మ్యాగజైన్ రాకపోయినా, నూతన సబ్ స్క్రిప్షన్, రెన్యువల్ కొరకు ఆఫీస్ స్టాఫ్ బ్రదర్ డి.సాయి కుమార్ (79933 97630) ను సంప్రదించగలరు.

2. విద్యార్థి వెలుగు పోస్టల్ అవాంతరాలు లేకుండునట్లు, అందరూ చదివి ఆత్మీయ మేలు పొందేటట్లు భారంగా ప్రార్థించండి, ప్రోత్సహించండి.

ప్రతి నెల ప్రార్థనాంశాలు **10**వ తారీఖు లోపల **ఇ.యు, ఇ.జి.యఫ్‌కు చెందిన ప్రాముఖ్యమైన** రెండు స్తుతి మరియు రెండు ప్రార్థనాంశాల ను **మాత్రమే** వివి ప్రేయర్ పాయింట్స్ లింక్ **ద్వారా పంపించగలరు. రచనపై ఆసక్తి కలిగిన వారు తమ వ్యాసములు, కథలు, కవితలు** editorvv2018@gmail.com **కు పంపించగలరు.**

- విద్యార్థి వెలుగు ఎడిటోరియల్ బోర్డ్

జీవితకాలం నేర్చుకోవడం

జ్ఞానం మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి కోసం చేసే అన్వేషణ జీవితాంతం కొనసాగే ప్రయాణం. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క విద్యార్థి దశకు మాత్రమే పరిమితం కాదు, జీవితంలోని ప్రతి దశలో పరిణామం చెందుతూ కొనసాగే నిరంతర ప్రక్రియ. ఇది వ్యక్తులు తమ పూర్తి సామర్థ్యంతో విజయము సాధించడానికి, ప్రపంచంలోని నిరంతరం మారుతున్న డిమాండ్లకు అనుగుణంగా మారడానికి శక్తినిస్తుంది. నిరంతర అభివృద్ధి, వినూత్నతను పెంపొందించే ఒక సంస్కృతి ఇది. జీవితాంతం నేర్చుకోవడం నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడానికి, వ్యక్తిగత ఎదుగుదలకు, కెరీర్ ఉన్నతికి విస్తృత అవకాశాలను అందిస్తుంది.

నిర్వచనం

1) జీవితాంతం నేర్చుకోవడం అనేది, నేర్చుకోవడాన్ని మరియు జీవించడాన్ని అనుసంధానం చేయడంలో మూలాలు కలిగి ఉంది. ఇది అన్ని వయసుల ప్రజలకు, జీవితంలోని అన్ని సందర్భాలలో మరియు వివిధ విధానాల ద్వారా నేర్చుకోవాల్సిన అవసరాలను, డిమాండ్లను తీరుస్తుంది - యునెస్కో
జీవితకాలం నేర్చుకోవడం అనేది పుట్టుకతో మొదలై మరణం వరకు కొనసాగుతుంది. ఇది అన్ని వయసుల, అన్ని నేపథ్యాల ప్రజలకు (వయస్సు, లింగం, జాతి, జాతీయ, ఆర్థిక లేదా సామాజిక నేపథ్యం లేకుండా, వికలాంగులు, వలసదారులు, ఆదిమవాసులు మరియు ఇతర బలహీన వర్గాల ప్రజలతో సహా) విద్యా అవకాశాలను, కార్యకలాపాలను అందిస్తుంది. జీవితంలోని వివిధ దశల్లో, వృత్తిపరమైన ఎదుగుదలలో వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా స్పందిస్తుంది.

2) నేర్చుకోవడం అనేది జీవితాంతం కొనసాగే ప్రక్రియ మరియు విశ్వాసంలో సమగ్రమైన వృద్ధికి కట్టుబడి ఉండటం. పరిశుద్ధాత్మ సహాయంతో, అనుభవం మరియు అభ్యాసం

ద్వారా జ్ఞానం, వైఖరులు మరియు నైపుణ్యాలలో మార్పుకు దారితీస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచానికి సువార్తను ప్రకటించుటకు, క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు జవాబు ఇవ్వటంలో మన జీవితాలను గడపడానికి మనల్ని సన్నద్ధం చేస్తుంది – జస్టిన్ ఎల్లర్

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ – "మీరు నేర్చుకోవడం ఆపినప్పుడు, మీరు చనిపోవడం ప్రారంభిస్తారు". మన మెదడు ఒక కండరం లాంటిది. దానిని ఎంత ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే, అది అంత బలంగా మారుతుంది.

సి.ఎస్.లూయిస్ – "మనం ప్రస్తుతం గుడ్లలాంటివాళ్ళం. మనం ఎప్పటికీ సాధారణమైన గుడ్డుగా ఉండలేము. పక్షిగా ఎదగాలంటే, మనం పొదగబడాలి లేకపోతే కుళ్ళిపోతాము. మనం నేర్చుకోకపోతే ఎదగలేము."

మొక్కలు ఎదగడానికి నీరు, సూర్యరశ్మి ఎంత అవసరమో, మనుషులు అభివృద్ధి చెందడానికి కొత్త జ్ఞానం, అనుభవాలు అంతే అవసరం. నేర్చుకోకపోతే మనుషులు స్తబ్దుగా మారి వారి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని ఎప్పటికీ చేరుకోలేరు.

జీవితకాల అభ్యాసానికి బైబిల్ పునాది

బైబిల్‌లో జీవితాంతం నేర్చుకోవాలనే భావనకు బలమైన పునాది ఉంది. నిరంతరం జ్ఞానాన్ని సంపాదించడం, నేర్చుకోవడానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం బైబిల్‌లో చాలా స్పష్టంగా చెప్పబడింది. జీవితాంతం నేర్చుకోవాలనే ఆలోచన బైబిల్‌లో చాలా లోతుగా ఉంది.

సామెతలు 4:7లో, "జ్ఞానము సంపాదించుకొనుటయే జ్ఞానమునకు ముఖ్యము; నీ సంపాదన అంతా ఇచ్చి బుద్ధి సంపాదించుకొనుము" అని వ్రాయబడి ఉంది. అలాగే సామెతలు 9:9లో, "జ్ఞానిని ఉపదేశించుము, వాడు మరింత జ్ఞానవంతుడగును; నీతిమంతునికి బోధించుము, అప్పుడు వాడు జ్ఞానములో అభివృద్ధి పొందును." అని ఉంది. ఈ వచనాలు జ్ఞానాన్ని సంపాదించాలని మనకు ఆజ్ఞాపిస్తున్నాయి. జ్ఞానం అనేది ఒక స్థిరమైన లక్షణం కాదని, నిరంతర అభ్యాసం ద్వారానే పెరుగుతుందని, వయసుతో దానంతట అదే రాదని ఈ వాక్యాలు తెలియజేస్తున్నాయి (యోబు 32:9)..

రోమా 12:2లో, "మీరు ఈ లోక మర్యాదను అనుసరింపక, మీ మనస్సు నూతనమగుటవలన రూపాంతరము పొందుడి" అని ఉంది. ఈ మార్పు దేవుని చిత్తాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో, దైనందిన జీవితంలో దానిని అన్వయించడంలో నిరంతరంగా ఎదగాలని చెబుతుంది. జీవితాంతం నేర్చుకోవడం అనేది మనస్సును నూతనపరచుకోవడం ద్వారా రూపాంతరం చెందాలనే బైబిల్ పిలుపుతో సరిపోతుంది.

ఇశ్రాయేలీయులకు దేవుని ఆజ్ఞ

దేవుని ప్రజలకు ఒక సాధారణ చట్టం ఉంది – అన్ని సమయాల్లో అభ్యాసకులుగా ఉండాలి. ద్వితీ 6:1-9 మనకు ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. ముఖ్యంగా ద్వితీ 6:6-7 వచనాల్లో, "మరియు నేను నేడు నీకు ఆజ్ఞాపించే ఈ మాటలు నీ హృదయంలో ఉండాలి. మీరు వాటిని మీ పిల్లలకు శ్రద్ధగా బోధించాలి" అని దేవుడు తల్లిదండ్రులకు తన ఆజ్ఞలను వారి పిల్లలకు బోధించమని ఆజ్ఞాపించాడు.

ఇశ్రాయేలీయులు ప్రభువు చిత్తాన్ని తెలుసుకోవాలని, తరతరాలుగా ఆ జ్ఞానాన్ని అందించాలని దేవుడు కోరుకుంటున్నాడు. జ్ఞానాన్ని తరతరాలకు అందించడం నిరంతర అభ్యాసం యొక్క ప్రాముఖ్యతను బలపరుస్తుంది మరియు తండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభువు యొక్క శిక్షణలో, ఉపదేశంలో పెంచాలని ఆజ్ఞాపించబడ్డారు, ఇది మన పిల్లలు నేర్చుకోవాలని సూచిస్తుంది (ఎఫెసీ 6:4).

యేసు క్రీస్తు ఒక అభ్యాసకుడు

మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు పరిపూర్ణ బోధకుడు. హెబ్రీ 5:8 ప్రకారం, ఆయన అనుభవించిన బాధల

ద్వారా విధేయతను నేర్చుకున్నారు. ఇక్కడ యేసు ఒక అభ్యాసకుడని మనకు తెలుస్తుంది. క్రీస్తు అనుచరులమైన మనం జీవితాంతం నేర్చుకుంటూనే ఉండాలని ఇది మనకు తెలియజేస్తుంది.

అపొస్తలులు కూడా అభ్యాసకులే

యేసుక్రీస్తు తన శిష్యులను ప్రపంచానికి బోధించడానికి నియమించినప్పుడు, వారు నేర్చుకోవలసిన ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు (మత్తయి 28:20). బోధనలో నేర్చుకోవడం ఒక అంతర్భాగం. అపొస్తలుడైన పౌలు, తాను సమృద్ధిలో ఎలా ఉండాలో, అలాగే అవసరంలో ఎలా ఉండాలో కూడా నేర్చుకున్నాడు (ఫిలిప్పీ 4:12). బోధించడం మరియు నేర్చుకోవడం అనేవి మన విశ్వాసానికి పునాది. నిజానికి, "శిష్యుడు" అనే పదానికి అర్థం "నేర్చుకునేవాడు".

సంఘం ఒక అభ్యాస వేదిక

దేవుడు సంఘాన్ని, ఆయన వాక్యాన్ని బోధించే నాయకుల భూసంబంధమైన మార్గదర్శకత్వంలో జీవితాంతం నేర్చుకునేవారి సమాజంగా రూపొందించాడు. అందుకే, మనము నేర్చుకోవడంలో శ్రద్ధ వహించాలి.

జీవితాంతం నేర్చుకునే వ్యక్తి లక్షణాలు

జీవితాంతం నేర్చుకునేవారిగా మారడానికి అవసరమైన లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ముఖ్యం. ధైర్యం, నమ్మకమైన కోరిక, వినయం, ఓర్పు, ఉత్సుకత, అలాగే మనం పొందిన జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవాలనే తపన వంటివి జీవితాంతం నేర్చుకునేవారిగా మారడానికి దోహదపడే ముఖ్యమైన లక్షణాలు. ఈ లక్షణాల యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఒక్కొక్కటిగా పరిశీలిద్దాం.

- ★ **ధైర్యం:** "యెహోవాకొరకు కనిపెట్టువారలారా, మీరందరు మనస్సున ధైర్యము వహించి నిబ్బరముగా నుండుడి" (కీర్తన 31:24). జీవితాంతం నేర్చుకునేవారు తమ విద్యాపరమైన సుఖవలయాలను దాటి, తెలియని మరియు విషయాలను నేర్చుకోవడానికి భయపడకుండా ధైర్యంగా ముందుకు సాగుతారు. వారు కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడంలో భయాలు ఉన్నప్పటికీ, నిత్య విద్యార్థులుగా కొనసాగడానికి ధైర్యం చాలా అవసరం.
- ★ **నమ్మకమైన కోరిక:** దేవుని వాక్యాన్ని నేర్చుకోవడంలో మొదటి అంశం కోరిక. మంచి నాయకులుగా, మంచి తల్లులుగా, మంచి తండ్రులుగా, మంచి పౌరులుగా, మరియు ప్రభువు రాజ్యంలో మంచి సేవకులుగా ఉండటానికి సహాయపడే ఈ జ్ఞానం కోసం ఒక బలమైన కోరిక ఉండాలి. ఇతరులు వృథా అనుకునే పనులను చేయడానికి ఇది ప్రజలను ప్రేరేపిస్తుంది. జీవితాంతం నేర్చుకునేవారు గుర్తింపు లేదా బహుమతులు ఆశించకుండా, జ్ఞానాన్ని పొందడంలో మరియు పంచుకోవడంలో ఆనందాన్ని పొందుతూ అనేక అంశాలలో విస్తృత పరిధిలో జ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి నిస్వార్థ అంతర్గత కోరికను కలిగి ఉండాలి.
- ★ **వినయం:** జీవితాంతం నేర్చుకునేవారు జ్ఞానానికి మూలం దేవుడు ఇచ్చిన బహుమతి అని గుర్తిస్తారు. "తన్నుతాను హెచ్చించుకొనువాడు తగ్గింపబడును; తన్నుతాను తగ్గించుకొనువాడు హెచ్చింపబడును." వీరు తమ తెలివితేటలు దేవుని బహుమతి అని గ్రహిస్తారు, కాబట్టి వారు దానిపై ఆధారపడరు లేదా వారి వ్యక్తిగత తెలివితేటల స్థాయి లేదా విజయాల గురించి గర్వపడరు. మనం నిజంగా వినయంగా ఉన్నప్పుడు, జ్ఞానం మరియు వివేకం ప్రభువు నుండి మనకు ఇవ్వబడ్డాయని మరియు ఇతరులను ప్రోత్సహించడానికి మరియు బలపరచడానికి ఆ జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించాలని గుర్తుంచుకుంటాము.
- ★ **సహనము:** "మీ విశ్వాసమునందు సద్గుణమును, సద్గుణమునందు జ్ఞానమును, జ్ఞానమునందు ఆశానిగ్రహమును, ఆశానిగ్రహమునందు

సహనమును, సహనము నందు భక్తిని" (2 పేతురు 1:5-6). జీవితాంతం నేర్చుకునే వారు నేర్చుకోవాలనే తపనలో అపారమైన సహనమును కలిగి ఉంటారు. స్వచ్ఛమైన జ్ఞానాన్ని కనుగొనడానికి చాలా శక్తి మరియు సమయం పడుతుందని వారు అర్థం చేసుకుంటారు. కొన్నిసార్లు మనం ఈరోజు నేర్చుకున్నది భవిష్యత్తులో నెలలు లేదా సంవత్సరాల వరకు విలువైనదిగా కనిపించక పోవచ్చు. మనం నేర్చుకోవడమే కాకుండా, ఆ జ్ఞానాన్ని సరైన సమయంలో, సరైన స్థలంలో ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకునేలా ఆలోచిస్తాము.

★ **జిజ్ఞాస:** "వివేచించుటకును పరిశోధించ టకును, జ్ఞానాభ్యాసము చేయుటకై సంగతుల యొక్క హేతువులను తెలిసికొనుటకును, భక్తిహీనత బుద్ధిహీనత అనియు బుద్ధిహీనత వెఱ్ఱితనమనియు గ్రహించుటకును, రూఢి చేసికొని నా మనస్సు నిలిపితిని" (ప్రసంగి 7:25).

జీవితకాలం నేర్చుకునేవారు పాఠశాలలో బోధించిన దానికంటే మించిన, వారి స్వంత అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండే నేర్చుకునే విధానాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటారు. వారు దేవుడు ఇచ్చిన సహజమైన జిజ్ఞాసను ఎప్పటికీ కోల్పోరు. "ఎందుకు?" అని ప్రశ్నిస్తూ, సమాధానాలను కనుగొనడం ద్వారా వారు దీనిని సాధిస్తారు. ఒక కొత్త అంశమును పరి శోధించడం లేదా మనకు గతంలో తెలియని వాటికి సమాధానం కనుగొనడంలో కలిగే ఆనందం, సంతోషం ఒక అనిర్వచనీయమైన అనుభూతి.

జీవితాంతం నేర్చుకునేవారు "వరుసగా" మరియు "నియమము ప్రకారము" నేర్చు కుంటారు. నిత్య విద్యార్థి ఎప్పటికీ ఆశను వదులుకోరు. థామస్ ఎడిసన్ నిరంతరం నేర్చుకునేవారికి ఒక గొప్ప ఉదాహరణ. "నేను విఫలం కాలేదు, పనిచేయని పదివేల మార్గాలను మాత్రమే కనుగొన్నాను" అని ఆయన అన్నాడు.

★ **సంభాషణ నైపుణ్యం:** జీవితాంతం నేర్చుకునే వారు హృదయాంతరంగమందు ఉపాధ్యాయులుగా ఉంటారు. వారు నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ఆనందిస్తారు. వారు తమ జ్ఞానాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా ఇతరులు అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు సంతోషిస్తారు. వారు దేవునితో ప్రార్థన ద్వారా సంభాషిస్తూ, ఆయన మార్గదర్శకత్వం మరియు జ్ఞానం కోసం అడుగుతారు.

గొప్ప ఉపాధ్యాయులు గొప్ప సంభాషణకర్తలు మాత్రమే కాదు, గొప్ప శ్రోతలు కూడా. మనం సంభాషిస్తున్నప్పుడు, మనం కలిసే ప్రతి వ్యక్తి నుండి ఏదో ఒకటి నేర్చుకో వచ్చు. గొప్ప ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం విద్యను అభ్యసించేవారిని తయారుచేస్తారు. గొప్ప ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు అన్ని సమాధానాలు ఇవ్వరు. వారు వారిని జ్ఞానమనే ఊట వద్దకు నడిపించి దానిని త్రాగాలనే కోరికను వారిలో కలిగిస్తారు. గొప్ప ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను జ్ఞానాన్ని వెతకడానికి ప్రేరేపిస్తారు.

(మిగతాది వచ్చే సంచికలో)

రిఫెరెన్సులు:

1. వర్క్ ఫర్ ఏ బ్రైటర్ ఫ్యూచర్, గ్లోబల్ కమిషన్ ఆన్ ది ఫ్యూచర్ అఫ్ వర్క్, ఐ.ఎల్.ఓ (ఇంటర్నేషనల్ లేబర్ ఆర్గనైజేషన్) 2019.
2. లైఫ్‌లాంగ్ లెర్నింగ్ – జాన్ పైపర్
3. మేకింగ్ లైఫ్‌లాంగ్ లెర్నింగ్ ఏ రియాలిటీ – యునెస్కో

– బి. సెల్విన్ జోన్స్
డిప్యూటీ డైరెక్టర్, టి.జి.ఎల్.ఐ (ఆర్థిక శాఖ)
గ్రాడ్యుయేట్, మల్కాజ్‌గిరి జోన్

మనలోని విద్యార్థిని మేల్కొలుపుదాం

దేవునిచే సృష్టించబడిన ఈ విశాలమైన ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికి ఒక ప్రత్యేకమైన విలువ, ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ సత్యాన్ని బైబిల్ స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. కీర్తనల గ్రంథము 139:13లో వ్రాసి ఉన్నట్లు, “నీవు నా అంతరింద్రియములను కలుగ జేసితివి నా తల్లి గర్భమందు నన్ను నిర్మించితివి” అంటే ప్రతి వ్యక్తిని దేవుడే ఉద్దేశ పూర్వకంగా తల్లి గర్భంలో రూపిస్తాడని, వారు పుట్టకముందే ఆయనకు తెలుసని అర్థం. కాబట్టి, దేవుని నమ్మే విద్యార్థులుగా, మనం దేవుని పిల్లలమని, ఆయన స్వరూపాన్ని కలిగి ఉన్నామని గుర్తుంచు కోవాలి. మనలో ప్రతి ఒక్కరికి ఒక అంతర్గత విలువ ఉందని మనం గుర్తించాలి.

విద్యార్థులుగా మన విద్యా ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, ఒక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మనం జ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి చేసే ప్రతి ప్రయత్నం, దేవుడు సృష్టి పట్ల మనకున్న నిబద్ధతకు నిదర్శనం. ఆయన పరిశుద్ధమైన పిలుపుకు మన ప్రతి స్పందన మరియు ఆయన అనంతమైన కృప యొక్క గృహనిర్వాహకులుగా మన పాత్రను ఇది వెల్లడిస్తుంది.

నేర్చుకుందాం... ఎదిగేందుకు!

పుట్టినప్పటి నుండి మనం ఏదో ఒకటి నేర్చు కుంటూనే ఉంటాం. ఈ నేర్చుకునే ప్రక్రియలో ఆనందాన్ని పొందడం, మనల్ని మనం మెరుగు పరుచుకోవడం, ఇతరులతో కలిసి పనిచేయడం, మనం నేర్చుకున్న వాటిని నిజ జీవితంలో ఉపయోగించడం – ఇవన్నీ మన అభివృద్ధికి చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ అంశాలను మనం అర్థం చేసుకుంటే, మన జీవితాన్ని మరింత సంతోషంగా, అర్థవంతంగా మలుచుకోవచ్చు.

ఎ) నేర్చుకోవడంలో ఆనందాన్ని పొందడం

నేర్చుకోవడంలో ఆనందాన్ని పొందడం అనేది దేవునితో మనకున్న సంబంధం, దేవుడిచ్చే వాగ్దానాలను నమ్మడం ద్వారా వచ్చే సంతోషంతో నిండిన జీవితంలో భాగం కావాలి. ప్రభువైన యేసు చెప్పినట్లు, “నేను సాత్వికుడను దీనమనస్సు గలవాడను గనుక మీమీద నా కాడిని ఎత్తుకొని నా యొద్ద నేర్చుకొనుడి; అప్పుడు మీ ప్రాణములకు విశ్రాంతి దొరకును.” (మత్తయి 11:29).

మన వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే, సర్వశక్తిమంతుడైన దేవునికి మహిమ తెచ్చే

నిర్దిష్టమైన విషయాలను నేర్చుకోవడానికి లక్ష్యాలను పెట్టుకొని వాటి దిశగా కష్టపడి పనిచేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతి అవకాశాన్ని, ప్రతి కాలాన్ని నేర్చుకోవడానికి, మన అవగాహనను పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవాలి. దేవుని వాక్యంలో ఆనందాన్ని వెదకాలి. వ్యక్తిగతంగా దేవుని వాక్యాన్ని చదవడాన్ని మరియు ధ్యానించడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

దేవుని సర్వాధికారానికి లోబడి, ఆయనపై నమ్మకం ఉంచి ప్రార్థనాపూర్వకంగా ముందుకు సాగాలి. అలా చేస్తే, దేవుని ప్రణాళిక ప్రకారం ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోగలం.

బి) మెరుగుదల, వృద్ధి కోసం గుర్తించవలసిన అంశాలు

నిత్యం అభివృద్ధి చెందుతూ ముందుకు సాగాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అయితే, ఈ ప్రయాణంలో మనల్ని మనం సరిగ్గా అంచనా వేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దేవుని సన్నిధిలో ప్రార్థనాపూర్వకంగా కూర్చొని, మనలోని బలాలు, బలహీనతలు, నైపుణ్యాలు మరియు జ్ఞానాన్ని గుర్తించాలి. మన పనితీరును నిష్పక్షపాతంగా అంచనా వేసి, మీ వ్యక్తిత్వానికి లేదా మీ ఉద్యోగ అవకాశాలకు సంబంధించిన లోపాలను మరియు మెరుగుపరచుకోవాల్సిన అంశాలను జాబితా చేసుకోవాలి.

మనల్ని మనం విశ్లేషించుకున్న తర్వాత, వాస్తవిక వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవాలి. ఆ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఒక ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. లక్ష్యాలను సాధించే మార్గంలో ఎదురయ్యే కీలక సమస్యలను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ విషయంలో దానియేలు జీవితం మనకు ఒక మంచి ఉదాహరణ. అతను దేవునికి సంతోషం కలిగించని ఆహారపు అలవాట్లను విడిచిపెట్టి, ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకున్నాడు మరియు దేవుడు కూడా అతన్ని ఆ విధంగా నడిపించాడు. దానియేలు తీసుకున్న నిర్ణయం అతని దృఢ సంకల్పాన్ని తెలియజేస్తుంది. మనం కూడా మన లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి కొన్ని అలవాట్లను మార్చుకోవాల్సిన అవసరం రావచ్చు.

సి) అభివృద్ధి దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవడం

మన ఎదుగుదల మార్గంలో అనేక సవాళ్లు, అడ్డంకులు ఎదురుకావచ్చు. అయితే, ఆ సవాళ్లను వృద్ధికి దేవుడు ఇచ్చిన అవకాశాలుగా భావించాలి. వాటిని సానుకూలంగా స్వీకరించాలి. తొలి వైఫల్యాలకు నిరుత్సాహపడకూడదు. ప్రార్థనతో తప్పులను సరిదిద్దుకుంటూ, మన లక్ష్యాల వైపు ముందుకు సాగాలి.

సర్వశక్తిమంతుడైన దేవునిపై నమ్మకం ఉంచి, సానుకూల దృక్పథంతో మనల్ని మనం ప్రోత్సహించుకోవాలి. తద్వారా మనం అభివృద్ధి చెందగలుగుతాము. ఈ విధంగా మనలోని బలహీనతలను అధిగమించి, మన వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితంలో వృద్ధిని సాధించవచ్చు.

డి) సహకారంతో ఉమ్మడి లక్ష్యాలను చేరుకోవడం, జ్ఞానాన్ని పంచుకోవడం

నేటి తరం అదృష్టవంతులు! అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, ఎన్నో సరికొత్త పరికరాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అరచేతిలో ఇమిడే ల్యాప్‌టాప్‌తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న తాజా పరిణామాలు, కొత్త ఆలోచనలు, వివిధ రంగాలలో పనిచేస్తున్న వ్యక్తుల గురించి తెలుసుకోగలుగుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో సరికొత్త ఆలోచనలను పంచుకోవడం చాలా సులభం. సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవడానికి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న నాయకులతో కలిసి పనిచేయడానికి కూడా అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీని ద్వారా ఆయా రంగాల్లో నిష్ణాతులైన వ్యక్తుల జ్ఞానాన్ని పంచుకొని, విద్యా, వ్యాపార, ఇతర రంగాలలో ఉమ్మడి లక్ష్యాలను సాధించవచ్చు.

ఇ) నేర్చుకున్నదాన్ని నిజ జీవిత పరిస్థితులకు అన్వయించుకోవడం

నేర్చుకున్న విషయాలను మనస్సులో భద్రపరచుకొని, వాటిని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోవడమే కాకుండా, కొత్త పరిస్థితులకు, నైపుణ్యాలకు అనుగుణంగా అన్వయించుకోవడాన్ని "ఏకీకరణ" అంటారు. మీరు నేర్చుకున్న కొత్త ఆలోచనలు లేదా భావనలను నిజ జీవితంలో ఉపయోగించి చూడండి. అప్పుడు అవి ఎంతవరకు ఉపయోగపడు

తున్నాయో మీకు అర్థమవుతుంది. ఈ విధంగా నేర్చుకున్న వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా, మీరు మీ జ్ఞానాన్ని, విశ్లేషణాత్మక నైపుణ్యాలను, ఇతర సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా, నిజ జీవిత సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మీ నైపుణ్యాలను ఉపయోగించి నందుకు మీకు ఎంతో సంతోషం, సంతృప్తి కలుగుతాయి.

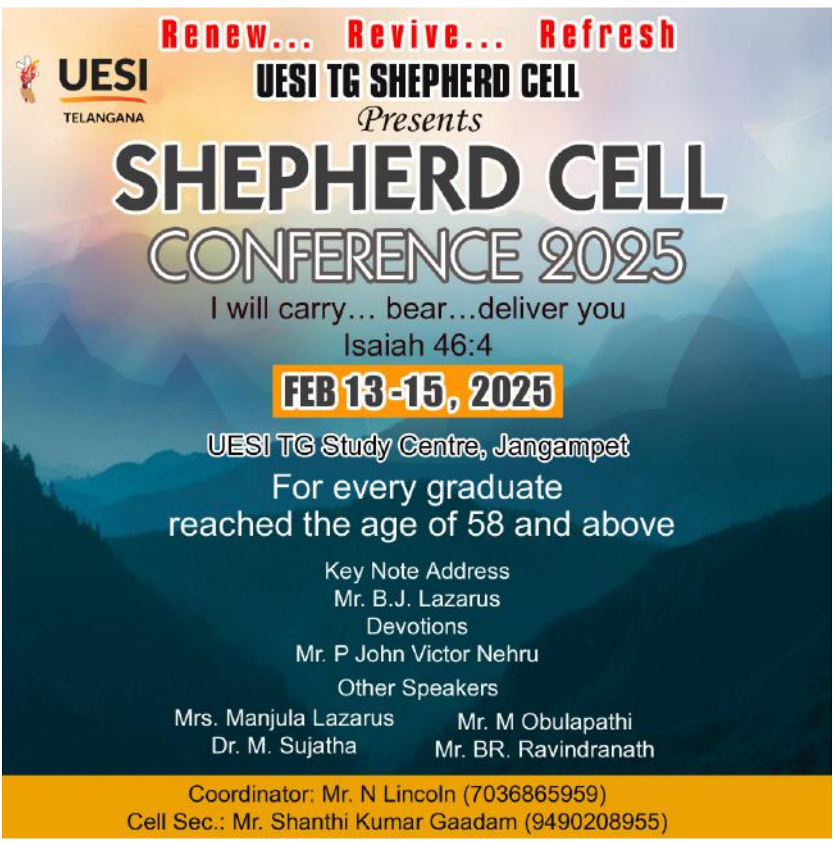
ముగింపు

విద్యార్థులుగా, మనలను దేవుడు ప్రత్యేకంగా సృష్టించాడని, మనలో అంతర్గత విలువ ఉందని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం నేర్చుకునే ప్రతి అంశం దేవునికి మరింత దగ్గర కావడానికి, మనల్ని మనము మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఒక అవకాశంగా భావించాలి. దేవుడు మనకు ఇచ్చిన జ్ఞానమును ఉపయోగించి మనం వృద్ధి చెందుతునే సమాజమును అభివృద్ధి చేయాలి.

కాబట్టి, మన విద్యా ప్రయాణాన్ని సంతోషంగా కొనసాగించాలి. నేర్చుకోవడంలో ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ, మన బలహీనతలను గుర్తించి వాటిని సరిదిద్దుకుంటూ, ఎల్లప్పుడూ ఎదుగుదల దిశగా అడుగులు వేయాలి. ఇతరులతో కలిసి పనిచేస్తూ, మన జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటూ అందరం అభివృద్ధి చెందాలి. నేర్చుకున్న విషయాలను ఆచరణలో పెట్టి నిజ జీవితంలో మంచి ఫలితాలు సాధించాలి. ఆవిధంగా చేసి దేవుని కృపతో ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకుందాం.

– ప్రొఫెసర్. బి. సుధీర్ కుమార్
ఫార్మర్ వైస్ ఛాన్సలర్,
రాయలసీమ యూనివర్శిటీ, కర్నూల్

* * * * * *



నిశ్శబ్ద పోరాటం
అతిగా ఆలోచించడం

జీవితంలో విజయానికి విద్య అనేది ఒక ముఖ్యమైన సాధనం. విద్యార్థి దశలో, మనం ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటాం, భవిష్యత్తు కోసం ఎన్నో కలలు కంటాం. అయితే, ఈ సమయంలోనే అతిగా ఆలోచించడం అనే సమస్య మనల్ని చుట్టుముట్టే అవకాశముంది. ఇది మనల్ని మానసికంగా కృంగదీస్తుంది, మన సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ వ్యాసంలో, అతిగా ఆలోచించడం అంటే ఏమిటి, అది విద్యార్థులపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుంది, దానిని ఎలా అధిగ మించాలో తెలుసుకుందాం.

అతిగా ఆలోచించడం అంటే ఏమిటి?

అతిగా ఆలోచించడం అంటే ఒకే విషయం గురించి పదే పదే ఆలోచించడం. ఇది సాధారణంగా ప్రతికూల లేదా బాధ కలిగించే ఆలోచనలతో కూడి ఉంటుంది. గతం గురించిన బాధలు, భవిష్యత్తు గురించిన భయాలు దీనికి కారణం కావచ్చు. ప్రముఖ రచయిత ఎక్‌హార్ట్ టోల్లే చెప్పినట్లు, "ఆందోళన అనేది అవసరం లేని విషయం, కానీ అది ఉపయోగకరమైనదిగా నటిస్తుంది."

అతిగా ఆలోచించడం అంటే మీ సమస్యలు, తప్పులు, లోపాలను పదే పదే గుర్తుచేసుకోవడం. ఇది మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇది ఒక చక్రంలా తిరుగుతూ ఉంటుంది, దీని నుండి బయటపడటం కష్టం.

అతిగా ఆలోచించడానికి గల ముఖ్య కారణాలు

మనిషి అతిగా ఆలోచించడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి, వాటిలో కొన్ని మన మానసిక విధానాలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి:

* **భవిష్యత్తు భయం:** రాబోయే రోజుల్లో ఏం జరుగుతుందో అనే భయం చాలామందిని వెంటాడుతుంది. భవిష్యత్తు గురించి తెలియని విషయాలను తలుచుకుని ఆందోళన చెందడం, వాటి గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించడం అతిగా ఆలోచించడానికి ఒక ముఖ్య కారణం.
* **పరిపూర్ణత కోసం తాపత్రయం:** ప్రతి పనిని పర్ఫెక్ట్‌గా చేయాలనే కోరిక, ఏ తప్పు జరగకూడదనే ఆరాటం అతిగా ఆలోచించడానికి దారితీస్తుంది. ఇది ఒక రకమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.
* **తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం:** తమపై నమ్మకం లేనివారు, ఇతరులు తమను తప్పుగా అంచనా వేస్తారేమో అని భయపడుతుంటారు. దీనివల్ల ప్రతి విషయాన్ని ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ, తమను తాము నిందించుకుంటూ ఉంటారు.

* **ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన:** ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, నెగటివ్ ఆలోచనలు మనల్ని చుట్టుముడతాయి. దీనివల్ల ఆందోళన పెరిగి, ఒకే ఆలోచనను పదే పదే ఆలోచిస్తూ ఉంటాము.
* **స్వీయ సిద్ధాంతాలు:** మన ఆలోచనల ప్రకారం భవిష్యత్తులో ఏం జరుగుతుందో ఊహించు కోవడం, సొంత సిద్ధాంతాలను తయారు చేసుకోవడం కూడా అతిగా ఆలోచించడానికి కారణం అవుతుంది.

అతిగా ఆలోచించడం యొక్క సంకేతాలు

మీరు ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నారా లేదా ఆందోళన చెందుతున్నారా అని తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సంకేతాలు ఉన్నాయి:

* **ఇతర విషయాలను ఆలోచించలేకపోవడం:** ఒక నిర్దిష్ట ఆలోచన లేదా ఆందోళన మిమ్మల్ని ఎంతగానో ఆవహించి, ఇతర విషయాలపై దృష్టి పెట్టకుండా చేస్తుంది.
* **విశ్రాంతి తీసుకోలేకపోవడం:** ఒక విధమైన కంగారు మరియు ఒత్తిడి మిమ్మల్ని నిరంతరం వెంటాడుతుంటాయి, దీనివల్ల మనశ్శాంతిని పొందడం కష్టమవుతుంది.
* **నిరంతరం ఆందోళన లేదా భయం:** మీ ఆలోచనలతో పాటు నిరంతర భయం మరియు ఆందోళనలు ఉండటం, ఇది అతిగా ఆలోచించే వ్యవస్థకు సంకేతం.
* **మీ నియంత్రణలో లేని విషయాలపై దృష్టి పెట్టడం:** మీరు మార్చలేని లేదా ప్రభావితం చేయలేని అంశాలపై పదే పదే దృష్టి పెట్టడం, ఇది మానసిక శ్రమను వృధా చేస్తుంది.
* **మానసికంగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం:** విపరీతంగా ఆలోచించిన తర్వాత, మీరు మానసికంగా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆలోచనలు మీ శక్తిని వినియోగి స్తాయి.
* **ప్రతికూల ఆలోచనలు:** మీ మనస్సులో నిరాశా వాద, విమర్శనాత్మక ఆలోచనలు ఎక్కువగా ఉండటం, ఇది సంఘటనలను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడానికి దారితీస్తుంది.
* **ఒక పరిస్థితి లేదా అనుభవాన్ని మనస్సులో మళ్లీ మళ్లీ గుర్తు చేసుకోవడం:** గత సంఘటనలను తిరిగి చూస్తూ, ప్రతి విషయాన్ని విశ్లేషించడం మరియు వేర్వేరు పరిస్థితులను మళ్లీ మళ్లీ గుర్తు చేసుకోవడం.
* **మీ నిర్ణయాలను సందేహించడం:** మీరు తీసు కున్న నిర్ణయాలను నిరంతరం ప్రశ్నించడం, దీనివల్ల మీపై మీకు నమ్మకం లేకపోవడం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోవడం జరుగు తుంది.
* **దారుణమైన పరిస్థితులను ఊహించడం:** ఎటు వంటి కారణం లేకుండానే, భయంకరమైన విషయాలు జరుగుతాయని ఊహించుకోవడం, అనవసరమైన ఆందోళనకు గురికావడం.

అతిగా ఆలోచించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు

మనం నిత్య జీవితంలో ఎన్నో విషయాలను ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. ఆలోచనలు మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తాయి, సమస్యలను పరిష్కరించడానికి సహాయపడతాయి. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ ఆలోచనలు ఒక హద్దును దాటి అతిగా మారతాయి. దీన్నే 'అతిగా ఆలోచించడం' అంటారు. ఇది మొదట్లో చిన్న విషయంగా అనిపించినా, కాలక్రమేణా మన మానసిక,శారీరక ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అతిగా ఆలోచించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో దాని సంబంధం మరియు వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకుందాం.

* **మానసిక అలసట:** ఒక విషయాన్ని పదే పదే ఆలోచిస్తూ ఉంటే, మన మెదడు శక్తిని కోల్పోతుంది. ఇది అలసటకు, నిరుత్సాహానికి, పని చేయలేకపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఒక కండరాన్ని అతిగా వాడితే ఎలా బలహీనమవు తుందో, మనస్సు కూడా అలాగే బలహీన పడుతుంది.
* **ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన పెరగడం:** అతిగా ఆలోచించడం వల్ల అనవసరమైన భయాలు, ఆందోళనలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల 'ఏమి

జరుగుతుందో' అనే ఊహల్లో చిక్కుకుపోయి, భయం మరియు అభద్రతా భావానికి లోనవు తాము.

* **పని చేయలేకపోవడం:** అతిగా ఆలోచించేవారు నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో చాలా కష్టపడ తారు. ఏదైనా మొదలు పెట్టడానికి భయపడ తారు. దీనివల్ల అవకాశాలు కోల్పోతారు.
* **సంబంధాలు దెబ్బతినడం:** ఇతరుల మాటల ను, చేష్టలను అనుమానిస్తూ అతిగా ఆలోచించడం వల్ల సంబంధాలలో అపార్థాలు వస్తాయి. నమ్మకం పోతుంది.

అతిగా ఆలోచించడం మరియు మానసిక ఆరోగ్యం

అతిగా ఆలోచించడం అనేది ఒక మానసిక రుగ్మత కాదు, కానీ ఇది అనేక మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అవేంటో చూద్దాం:

* **నిరాశ (Depression):** అతిగా ఆలోచించడం వల్ల బాధ, నిస్సహాయత, నిరుత్సాహం వంటి భావాలు పెరుగుతాయి, ఇది నిరాశకు దారి తీస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలు ఒక చక్రంలా తిరుగుతూ, దాని నుంచి బయటపడటం చాలా కష్టమవుతుంది.
* **సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత (Generalized Anxiety Disorder - GAD):** ఈ రుగ్మతలో, అధిక ఆందోళన మరియు అతిగా ఆలోచించడం ప్రధాన లక్షణాలు. నిరంతరం ఏదో ఒక భయం వెంటాడుతూ, మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది.
* **అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD):** OCD ఉన్నవారు పదే పదే ఆలోచిస్తూ, కొన్ని పనులను బల వంతంగా చేస్తారు. అతిగా ఆలోచించడం వల్ల ఈ ఆలోచనలు, పనులు మరింత ఎక్కువవుతాయి.
* **భయముతో కూడిన రుగ్మత (Panic Disorder):** భయపడతాననే భయం కూడా ఒక సమస్యే. దీనివల్ల అతిగా ఆలోచిస్తూ, అది భయానికి కారణమవుతుంది. ఈ భయం వల్ల పరిస్థితి మరింత తీవ్రమవుతుంది.
* **పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD):** గతంలో జరిగిన బాధాకరమైన సంఘటనల ను గుర్తు తెచ్చుకుని, దాని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ఈ ఆలోచనలు బాధను మరింత పెంచుతాయి.
* **సామాజిక ఆందోళన రుగ్మత (Social Anxiety Disorder - SAD):** ఇతరులు మనల్ని ఎలా చూస్తారోనని ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల, SAD వస్తుంది. దీనివల్ల ఇతరులతో మాట్లాడ టానికి భయపడతారు.

మానసిక సమస్యలు మరియు అతిగా ఆలోచించడం ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. ఒత్తిడి, నిరాశ, ఆందోళన వంటివి అతిగా ఆలోచించేలా చేస్తాయి. అలాగే, అతిగా ఆలోచించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ వంటివి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇదొక విష వలయంలా పనిచేస్తుంది.

అతిగా ఆలోచించడాన్ని అధిగమించే మార్గాలు

మనిషి మనస్సు ఒక అద్భుతమైన శక్తి. కానీ, కొన్నిసార్లు అదే మనల్ని ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఆలోచనలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వచ్చి మన మనస్సుని నింపేస్తాయి. ముఖ్యంగా, అతిగా ఆలోచించే అలవాటు మనల్ని నిస్సహాయులుగా చేస్తుంది. గతం గురించిన చింతలు, భవిష్యత్తు గురించిన భయాలు మనల్ని కుంగదీస్తాయి. కానీ, దీనికి పరిష్కారం ఉంది! కొన్ని పద్ధతులను పాటిస్తే, ఈ ఆలోచనల వలయం నుండి మనం బయటపడవచ్చు.

1. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడం మరియు దేవుని దయతో మెలగడం నేర్చుకోవాలి

చాలాసార్లు, మనం మన తప్పుల గురించి, బలహీనతల గురించి ఆలోచిస్తూ మనల్ని మనం నిందించుకుంటాము. అలా కాకుండా, దేవుని దయతో మెలగడం నేర్చుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ తప్పులు చేస్తారు, పరిపూర్ణుడు ఒక్క యేసు మాత్రమే అని గుర్తుంచుకోండి. దేవుని కృపతో మీరు ఒక అద్భుతమైన సృష్టి అని గ్రహించండి.

* **మీ బలాన్ని గుర్తించండి:** మీకు ఉన్న మంచి లక్షణాలను, మీకు నచ్చిన విషయాలను గుర్తు చేసుకోండి.

ఒక విషయాన్ని గురించి ఎక్కువసేపు ఆలోచిస్తే, అది మనల్ని మరింత అయోమయానికి గురిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఒక సమయాన్ని నిర్ణయించుకోండి. ఆ సమయం లోపు నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

* **కృతజ్ఞత కలిగి ఉండండి:** మీ జీవితంలో ఉన్న మంచి విషయాలను బట్టి దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పడం ద్వారా మీ దృష్టిని ప్రతికూల ఆలోచనల నుండి మళ్ళించవచ్చు.
* **మంచి స్నేహితులను కలిగి ఉండండి:** మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించే, ప్రేమించే, అర్థం చేసుకునే వ్యక్తులతో స్నేహం చేయండి.
* **మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి:** దేవుడు మనల్ని క్షమించినట్లే, మనం కూడా మనల్ని క్షమించు కోవాలి. యేసు ద్వారా మన పాపాలు క్షమించ బడ్డాయి అని గుర్తుంచుకోవాలి.

2. వర్తమానంలో జీవించడం

గతంలో జరిగిన తప్పుల గురించి లేదా భవిష్యత్తు లో జరగబోయే వాటి గురించి ఆలోచిస్తూ బాధపడటం కంటే, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న దానిపై మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. దేవుని వాక్యం కూడా మన మనస్సులను ఖాళీగా ఉంచుకోవద్దని, దేవుని వాక్యంతో నింపుకోవాలని చెబుతుంది (కొలొస్స 3:16). దీని ద్వారా మన ఆలోచనలు, కోరికలు మంచి మార్గంలోకి నడిపించబడతాయి.

3. ప్రతికూల ఆలోచనలను దేవుని వాగ్దానాలతో సవాలు చేయండి

మనం ఆలోచించే ప్రతి ఆలోచన నిజమైనదా కాదా అని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మన భయాలు నిజంగానే జరుగుతాయా? చాలాసార్లు మనం ప్రతికూల సంఘటనలు జరిగే అవకాశాలను ఎక్కువగా ఊహించుకుంటాము. కాబట్టి, మీ భయాల నుండి మీ దృష్టిని బైబిల్లో దేవునిచ్చిన వాగ్దానాలపైకి మళ్ళించండి.

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో కష్టాలు, బాధలు, చింతలు సర్వసాధారణం. అయితే, ఈ సమస్యల వలయంలో చిక్కుకుపోకుండా, వాటిని అధిగమించడానికి ఒక మార్గం ఉంది. అదే దేవునిపై భారం వేయడం! ఫిలిప్పీయులు 4:6–7 వచనాల్లో, "దేనిని గూర్చియు చింతించకుడి గాని, ప్రతి విషయములోను ప్రార్థన విజ్ఞాపనముల ద్వారా కృతజ్ఞతాస్తుతులతో మీ విన్నపములు దేవునికి తెలియజేయుడి. అప్పుడు సమస్త జ్ఞానమునకు మించిన దేవుని సమాధానము యేసుక్రీస్తు నందు మీ హృదయములకును మీ తలంపులకును కావలియుండును," అని స్పష్టంగా చెప్పబడింది. అంటే, ఏ విషయంలోనూ ఆందోళన చెందకుండా, ప్రతి విషయాన్ని ప్రార్థన ద్వారా దేవునికి తెలియజేయాలి. కృతజ్ఞతతో ఆయనను స్తుతించాలి. అలా చేసినప్పుడు, మన మనస్సులకు, ఆలోచనలకు అతీతమైన దేవుని శాంతి మన హృదయాలను, ఆలోచనలను కాపాడుతుంది. ఇది మన సమస్యలను పరిష్కరించ డానికి దేవుడు చూపించే ఒక అద్భుతమైన మార్గం.

అంతేకాదు, 1 పేతురు 5:7లో "ఆయన మిమ్మును గూర్చి చింతించుచున్నాడు గనుక మీ చింత యావత్తు ఆయనమీద వేయుడి" అని ఉంది. దీని అర్థం, దేవుడు మనల్ని ప్రేమిస్తున్నాడు, మన గురించి ఆలోచిస్తున్నాడు. అందుకే మన భారాన్ని ఆయనపై వేయమని చెబుతున్నాడు. కష్టాలు వచ్చినప్పుడు మనం దిగులు చెందకుండా, ఆయన మనకు ఆశ్రయంగా, బలముగా ఉంటాడు. మన చింతలను ఆయనపై వేయడం ద్వారా, మనం మన భారాలను తగ్గించుకోవచ్చు. అలానే కీర్తనలు 55:22 లో "నీ భారము యెహోవామీద మోపుము; ఆయనే నిన్ను ఆదుకొనును. నీతిమంతులను ఆయన ఎన్నడును కదలనీయడు," అని ఉంది. అంటే, మనం దేవునిపై నమ్మకం ఉంచితే, ఆయన మనల్ని ఎల్లప్పుడూ ఆదుకుంటాడు, కాపాడుతాడు. మనం ఆయనపై విశ్వాసం ఉంచితే, మనల్ని ఎప్పటికీ

వదిలిపెట్టడని ఈ వాక్యాలు ద్వారా తెలుస్తుంది. కాబట్టి, మన జీవితంలో కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు, దేవుడిపై భారం వేసి, ఆయనపై నమ్మకం ఉంచడం ద్వారా శాంతిని, సంతోషాన్ని పొందవచ్చు.

4. నిర్ణయం తీసుకోవడానికి సమయం కేటాయించండి

నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఆలస్యం చేయడం కూడా అతిగా ఆలోచించడానికి ఒక కారణం. ఒక విషయాన్ని గురించి ఎక్కువసేపు ఆలోచిస్తే, అది మనల్ని మరింత అయోమయానికి గురిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఒక సమయాన్ని నిర్ణయించుకోండి. ఆ సమయం లోపు నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మిమ్మల్ని మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది.

దేవునిపై నమ్మకంతో, భయం లేకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి సామెతలు 3:5-6 లో చెప్పినట్లు, "నీ స్వబుద్ధిని ఆధారము చేసుకొనక నీ పూర్ణహృదయముతో యెహోవాను నమ్ముకొనుము; నీ ప్రవర్తన అంతటి యందు ఆయన అధికారమునకు ఒప్పుకొనుము; అప్పుడు ఆయన నీ త్రోవలను సరాళము చేయును." అంటే, మన స్వంత ఆలోచనలపై ఆధారపడకుండా, దేవుని విశ్వసిస్తే, ఆయన మన మార్గాలను సరళం చేస్తాడు. మత్తయి 6:34లో చెప్పినట్లు, "రేపటిని గూర్చి చింతింపకుడి; రేపటి దినము దాని సంగతులను గూర్చి చింతించును; ఆయా దినములకు వాటి వాటి కీడు చాలును." రేపటి గురించి ఆలోచిస్తూ ఈ రోజును వృథా చేసుకోవద్దు. ఈ రోజు చేయవలసిన పనిని సక్రమంగా చేస్తే, రేపటి గురించి చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. దేవునిపై నమ్మకం ఉంచి, నిర్ణయాలు తీసుకొని ముందుకు సాగాలి!

5. పెద్ద సమస్యలను చిన్న భాగాలుగా విభజించండి

ఒక సమస్య చాలా పెద్దదిగా అనిపించినప్పుడు, దాని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ ఉంటాము. అలా కాకుండా, ఆ సమస్యను చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించుకొని, ఒక్కో భాగాన్ని పరిష్కరించుకుంటూ వెళ్లండి. మీ పరిస్థితులను మీ మెంటార్‌తో లేదా ఆధ్యాత్మికంగా బలవంతులైన వారితో పంచుకోండి, వారు సమస్యలను సరియైన రీతిలో చూడటానికి సహాయపడగలరు.

6. ఆరోగ్యకరమైన విషయాలపై దృష్టి పెట్టండి

ఒక సమస్య గురించి పదే పదే ఆలోచించడం కంటే, ఆరోగ్యకరమైన విషయాలపై దృష్టి పెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. మీ దృష్టిని మార్చడం ద్వారా, మీ మెదడు సమస్య కోణంలో ప్రాసెస్ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. దేవుడు మనకు ఆత్మ నిగ్రహం మరియు శక్తిని ఇచ్చాడని గుర్తుంచుకోండి.

2 తిమోతి 1:7: "ఎందుకనగా దేవుడు మనకు భయముగల ఆత్మను కాక, శక్తియు ప్రేమయు, స్వస్థబుద్ధియుగల ఆత్మనే ఇచ్చెను." పరిశుద్ధాత్మ శక్తిపై ఆధారపడండి.

హెబ్రీయులు 13:6: "కాబట్టి ప్రభువు నాకు సహాయకుడు, నేను భయపడను; మనుష్యుడు నాకు ఏమి చేయగలడని ధైర్యముగా చెప్పవచ్చును." దేవునిపై మీకున్న విశ్వాసం భయాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన విషయాలు

* మీ కోసం ప్రార్థించగల స్నేహితుడు లేదా మెంటార్‌తో అర్థవంతమైన సంభాషణ చేయండి.
* మీ మనస్సును ఉత్తేజపరిచే పజిల్స్ మరియు చదవడం వంటి కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి.
* ఉత్తేజపరిచే సంగీతం, ముఖ్యంగా ఆరాధన పాటలు వినండి.
* ఇతరులకు మరియు మీ సంఘానికి సేవ చేసే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి.
* ఫెలోషిప్ సమావేశాలకు క్రమం తప్పకుండా హాజరుకాండి.
* అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా మీ మనస్సును నవీ కరించుకోవడానికి దేవునితో క్రమం తప్పకుండా సమయం గడపండి.

7. బలమైన వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను పెంచుకోండి

అతిగా ఆలోచించడం మనశ్శాంతిని దూరం చేస్తుంది. అయితే, కొన్ని మానసిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా దీనిని అధిగమించవచ్చు. ముఖ్యంగా, ఇతరులతో వ్యవహరించే

నైపుణ్యాలు మన ఆలోచనలపై గొప్ప ప్రభావం చూపుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

ఎ) అంతర్గత నైపుణ్యాలు – విజయానికి మార్గం

అంతర్గత నైపుణ్యాలు అంటే మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవడం, ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండటం. వీటిని పెంపొందించుకోవడం ద్వారా మనం చాలా ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

* **స్వీయ అవగాహన పెంచుకోండి (Self-Awareness):** మన బలహీనతలు, సామర్థ్యాలు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనివల్ల మనల్ని మనం మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. మన భావాలను, ఆలోచనలను అర్థం చేసుకుంటే, వాటిని నియంత్రించడం సులభమవుతుంది.
* **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి (Boosting Self-Confidence):** మనపై మనకు నమ్మకం ఉంటే, ఏ పనినైనా ధైర్యంగా చేయగలుగుతాము. ఆత్మవిశ్వాసం మనల్ని బలంగా చేస్తుంది.
* **స్వీయ నియంత్రణను అలవర్చుకోండి (Practicing Self-Control):** కోపం, ఆవేశం, భయం వంటి వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. స్వీయ నియంత్రణతో మనం మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతాము.
* **ధైర్యంగా ఉండటం నేర్చుకోండి (Learning to be Assertive):** మన అభిప్రాయాలను స్పష్టంగా, ధైర్యంగా చెప్పడం నేర్చుకోవాలి. ఇతరులను గౌరవిస్తూనే మన హక్కుల కోసం కాపాడుకోవడం ముఖ్యం.
* **హద్దులు ఏర్పరచుకోండి (Setting Boundaries):** ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు కొన్ని హద్దులు పెట్టుకోవడం అవసరం. ఏది మనకు సరిపోతుందో, ఏది సరిపోదో స్పష్టంగా తెలియ జేయాలి. ఇది మనల్ని మనం కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

బి) ఈ అంశాల గురించి బైబిల్ కూడా మనకు ఎన్నో విషయాలు చెబుతోంది

మన అంతర్గత నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా, మనలో ఉన్న బలహీనతలను అధిగమించవచ్చు మరియు ఇతరులతో మంచి సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఈ నైపుణ్యాలు మనకు ఎన్నో రకాలుగా సహాయపడతాయి. బైబిల్ కూడా ఈ విషయాల గురించి మనకు అనేక విషయాలు తెలియజేస్తుంది.

దేవుడు మనకు భయాన్ని కాదు, శక్తిని, ప్రేమను, ఆత్మనియంత్రణను ఇచ్చాడని 2 తిమోతి 1:7 లో వ్రాయబడి ఉంది. దీని అర్థం మనం పిరికితనంతో కాకుండా ధైర్యంగా ఉండాలని చెబుతుంది. అదేవిధంగా, యెహోషువ 1:9 లో దేవుడు మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా మనతోనే ఉంటాడని, మనం భయపడకూడదని చెబుతున్నాడు. హెబ్రీయులు 13:6 లో కూడా దేవుడు మనకు సహాయకుడిగా ఉంటాడని, మనుషులు మనల్ని ఏమి చేయలేరని ఉంది. కాబట్టి, మనలో ఉన్న భయాన్ని విడిచిపెట్టి, దేవునిపై నమ్మకంతో ముందుకు సాగాలి. ఈ అంతర్గత నైపుణ్యాలను మనం పెంచుకుంటే, మన జీవితంలో విజయం సాధించడం ఖాయం.

ముగింపు

అతిగా ఆలోచించడం అనేది ఒక భారమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. కానీ, ఇది మీ విధి కాదు. ఈ వ్యూహాలను అమలు చేయడం ద్వారా, దేవుని వాక్యం నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందడం ద్వారా, మీరు దాని నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. దేవునిపై విశ్వాసం ఉంచడం ద్వారా, అతిగా ఆలోచించడం వల్ల కలిగే ఆందోళన మరియు భయాలను జయించవచ్చు. దేవుని ప్రేమ భయాన్ని తొలగిస్తుంది మరియు మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. ఆయన వాగ్దానం చేసిన భవిష్యత్తుపై నమ్మకంతో, శాంతియుతమైన జీవితం వైపు ప్రతిరోజు చిన్న అడుగులు వేయండి.

బిబ్లియోగ్రఫీ

1. విన్ ఓవర్ వర్రీ, ఫియర్ అండ్ పెయిన్ – జాన్ హగ్గయి

– **వై. సత్యవేలు,**
హైదరాబాద్

నిరాకరణ
స్వీయ వంచనలో జీవించడం

మనమందరమూ ఏదో ఒక సమయంలో నిరాకరణకు గురై ఉంటాము. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, ఎవరైనా లైంగిక వేధింపులు లేదా తీవ్రమైన అనారోగ్యం వంటి సంఘటనల వలన తీవ్ర మనోవేదనకు గురైనప్పుడు, ఆ భావోద్వేగాలను తట్టుకునే శక్తి లేనప్పుడు, వారు నిరాకరణలోకి జారుకుంటారు. ఏమీ జరగనట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఇది ఒక రకమైన భావోద్వేగ స్థిరీకరణగా పనిచేస్తుంది. స్వల్పకాలికంగా ఇది వారికి సహాయపడవచ్చు, కానీ దీర్ఘకాలంలో, వారు ఆ బాధాకరమైన భావోద్వేగాలను పరిష్కరించుకోకపోతే, హాని కరమైన పరిణామాలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.

నిరాకరణకు ప్రేరేపించే అంశాలు

హార్వర్డ్ వైద్య కళాశాల ప్రకారం, నిరాకరణకు దారితీసే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. అవి: అన్ని రకాల దుర్వినియోగాలు, మద్యపానం మరియు మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం, జీవనశైలి లేదా కుటుంబ సమస్యలు, వైద్య నిర్ధారణలు, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు, ధూమపానం, బరువు పెరగడం మొదలైనవి.

బాధాకరమైన నిజాలను నమ్మడానికి నిరాకరించినప్పుడు, వ్యక్తులు నిరాకరణలోకి జారిపోతారు. అంటే, వారు సమస్యను పరిష్కరించడానికి నిర్మాణాత్మకంగా ఏదో ఒకటి చేయడానికి బదులుగా, తప్పుదారిలో జీవించడానికి ఇష్టపడతారు.

అచేతన రక్షణ

మనస్తత్వ శాస్త్రం ప్రకారం, 'నిరాకరణ' అనేది ఒక సహజమైన రక్షణ ప్రక్రియ. ఇది మనకు తెలియకుండానే మనలో చోటుచేసుకుంటుంది. ఒక వ్యక్తి తాను బహిర్గతం అవుతానేమో, తిరస్కరించబడతానేమో లేదా హాని చేయబడతానేమో అని భావించినప్పుడు, అతనికి బాధ కలుగుతుంది. ఈ బాధను తగ్గించుకోవడానికి అతను నిరాకరణలోకి వెళతాడు. ప్రజలు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి అనేక రకాల రక్షణ ప్రక్రియలను అవలంబిస్తారు, కానీ వాటిలో నిరాకరణ చాలా సాధారణమైనది.

విభిన్న రూపాల్లో నిరాకరణ

నిరాకరణ అనేది అనేక సందర్భాలలో సంభవిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఇది సంక్షోభ

సమయంలో వస్తుంది. తన కుమారుడు అకాల మరణం గురించి తెలియగానే, ఒక తల్లి దానిని అంగీకరించడానికి నిరాకరిస్తుంది. తన కుమారుడు ఇంకా శ్వాస తీసుకుంటున్నాడని, అతన్ని పూడ్చడానికి అనుమతించనని చెబుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో నిరాకరణ తాత్కాలికమే, చివరికి వారు దాని నుండి బయటపడతారు. కానీ నిరాకరణ వల్ల దీర్ఘకాలంలో హాని కలిగించే అనేక ఇతర రూపాలు ఉన్నాయి.

ఉదాహరణకు, ఒక విద్యార్థి పరీక్షలో ఫెయిల్ అయ్యాడు అనుకుందాం. అతను తన తప్పును అంగీకరించడానికి నిరాకరించి, ప్రశ్నపత్రం కష్టంగా ఉందని లేదా తన జవాబు పత్రాన్ని సరిగా దిద్దలేదని వాదిస్తే, అతను భవిష్యత్తులో మెరుగుపడటానికి చాలా తక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుకంటే అతను తన తప్పును అంగీకరించడానికి సిద్ధంగా లేడు.

అయితే, అదే విద్యార్థి తన ఓటమిని అంగీకరించి, ఎందుకు ఫెయిల్ అయ్యాడో ఆలోచించి, తన చదువుకునే విధానాన్ని మార్చుకుంటే, అతను తర్వాతిసారి పరీక్షలో మంచి ఫలితాలు సాధించే అవకాశం ఉంది.

అలాగే, ఒక మహిళ తన ఛాతీలో గడ్డను గుర్తిస్తే, అది క్యాన్సర్ కణితి అయ్యి ఉంటుందని భయపడుతుంది. ఆ భయాన్ని ఎదుర్కోకుండా, "ఏమీ కాదులే" అని తనను తాను నమ్మించుకుంటూ పరీక్ష చేయించుకోకుండా నిర్లక్ష్యం వహిస్తుంది. నొప్పి లేనందున అది క్యాన్సర్ కాదని వాదిస్తుంది. ఒకవేళ నిజంగా అది ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ అయితే, సకాలంలో చికిత్స చేయించుకోకుండా ప్రాణాలను కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

దుష్పరిణామాలు

కొంతమంది వ్యక్తులు తమ సమస్యలను గుర్తించకుండా, వాటిని నిరాకరిస్తూ బాధపడు తుంటారు. అంతేకాకుండా, వారు ఇతరులకు కూడా భారంగా మారుతారు. కొందరు చిన్న విషయాలకే విపరీతంగా కోపగించుకుంటారు; కానీ వారిని నిలదీస్తే, తాము కోపంగా లేమని వాదిస్తారు. ఒకవేళ వారు కోపం అనే తమ సమస్యను అంగీకరించి సరిదిద్దుకోకపోతే, వారి కుటుంబ సభ్యులను బాధపెడుతూనే ఉంటారు, కార్యాలయంలో వివాదాలకు కారణమవుతారు మరియు స్నేహితులను దూరం చేసుకుంటారు. చాలాసార్లు వారు కుటుంబానికి తలనొప్పిగా తయారవుతారు, ఉద్యోగంలో ఎదుగుదల అవకాశాలను కోల్పోతారు మరియు మంచి స్నేహితులను కూడా దూరం చేసుకుంటారు.

కోపం లాగానే చాలామంది భయం, ఆందోళన, అపరాధ భావం, అసూయ, దురాశ, శూన్యత వంటి అనేక ఇతర ప్రతికూల భావాలను కూడా నిరాకరిస్తారు ఈ ప్రతికూల భావాల యొక్క మూల కారణాలను పరిష్కరించడంలో విఫలమైతే, వారి ప్రవర్తన మరింత హానికరంగా, పాపభరితంగా మారుతుంది.

నిరాకరణ నుండి విముక్తి

కొన్నిసార్లు, ప్రజలు చాలాకాలంగా కొన్ని గట్టి నమ్మకాలను కలిగి ఉండవచ్చు. వారు అనుసరిస్తున్న నమ్మకాలు తప్పని ఒక్కసారిగా తెలిస్తే, వారు ఇబ్బందిగా, కొన్నిసార్లు అవమానంగా కూడా భావించవచ్చు. దీనివల్ల వారు ఆ కొత్త సమాచారాన్ని తిరస్కరిస్తారు. ఇది విభేదాలకు దారితీయవచ్చు. కాబట్టి, నిరాకరణ ఏ రూపంలో ఉన్నా, ప్రజలు దాని నుండి బయటకు వచ్చేలా ప్రోత్సహించాలి. నిరాకరణను అధిగమించడానికి కొన్ని మార్గాలు క్రింద ఇవ్వ బడ్డాయి.

"సత్యమును తెలుసుకొనుడి, సత్యము మిమ్మును స్వతంత్రులనుగా చేయును" అని యోహాను 8:32 లో దేవుని వాక్యం సెలవిస్తుంది. నిరాకరణను అధిగమించడానికి మొదటి అడుగు నిరాకరణ యొక్క సమస్యను గుర్తించడం. ఒక వ్యక్తి,

కోపం లాగానే చాలామంది భయం, ఆందోళన, అపరాధ భావం, అసూయ, దురాశ, శూన్యత వంటి అనేక ఇతర ప్రతికూల భావాలను కూడా నిరాకరిస్తారు ఈ ప్రతికూల భావాల యొక్క మూల కారణాలను పరిష్కరించడంలో విఫలమైతే, వారి ప్రవర్తన మరింత హానికరంగా, పాపభరితంగా మారుతుంది.

తాను కోపంతో విరుచుకుపడే విధానాన్ని, మద్యం సేవించే అలవాటును లేదా అతను పున:సమీక్షించడానికి ఇష్టపడని ఒక అనుభవాన్ని లేదా ప్రవర్తనను పరిశీలించమని చెప్పి సహాయం చేయవచ్చు.

రెండవదిగా, అటువంటి ప్రవర్తనకు మూల కారణాన్ని కనుగొనడం అవసరం. కొన్నిసార్లు, ఈ కారణాలు అంత తేలికగా బయటపడవు. ప్రవర్తన వెనుక దాగి ఉన్న అసలు కారణాలను గుర్తించడానికి నిపుణులైన కౌన్సిలర్ల సహాయం తీసుకోవలసి రావచ్చు.

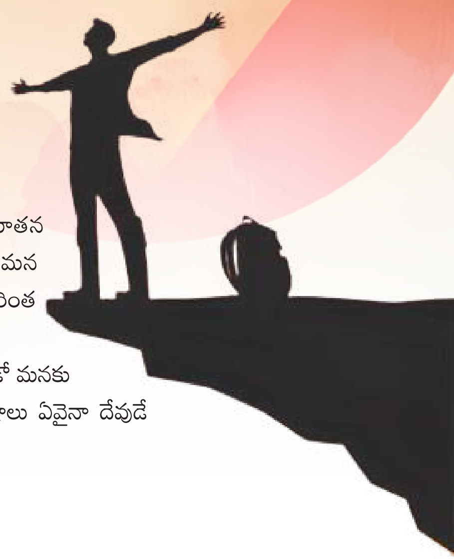
మూడవదిగా, సమస్య యొక్క మూల కారణాల ను పరిష్కరించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. ఈ చర్యలలో ప్రార్థన, దైవ వాక్య పఠనం, నిష్పక్షపాతమైన అంగీకారం, క్షమాపణ వంటి ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. మానసికపరమైన సహాయం కోసం, సహాయక బృందాలు, సమూహ చికిత్స మరియు వ్యక్తిగత కౌన్సిలింగ్ వంటి వాటిని ఆశ్రయించవచ్చు.

సహాయం కోరడం చాలా కీలకం

ఒక వ్యక్తి లేదా వారి ప్రియమైన వారిని భావోద్వేగపరంగా లేదా శారీరకంగా బాధించే పరిస్థితుల్లో, శిక్షణ పొందిన నిపుణులను సంప్రదించడం చాలా అవసరం. సమస్యలు తమంతట తాముగా మెరుగుపడతాయని ఆశించ కూడదు, ఆలస్యం చేయకూడదు. సాధారణంగా, నిరాకరణ ధోరణిలో ఉన్నప్పుడు, పరిస్థితులను తమకు తాముగా వదిలేస్తే అవి మెరుగుపడటానికి బదులుగా మరింత దిగజారుతాయి. సంరక్షకులు చొరవ తీసుకోవాలి.

– డా॥ శాంసన్ గాంధీ
వ్యవస్థాపకులు మరియు కౌన్సెలర్,
పర్సన్ టు పర్సన్, హైదరాబాద్

ప్రత్యేకం



ఆయనే ఆధారం

మీ అందరికీ ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు నామములో నూతన సంవత్సర శుభా కాంక్షలు. ఈ నూతన సంవత్సరంలో, మన జీవితాలకు ఆధారమైన దేవునిపై మనకున్న నమ్మకాన్ని మరింత బలపరచుకుందాం.

రాజు దావీదు తన జీవితంలో దేవునిపై ఎంతగా ఆధారపడ్డాడో మనకు తెలుసు. ఆయన రాసిన కీర్తనలు చదివితే, కష్టాలు, సంతోషాలు ఏవైనా దేవుడే తనకు ఆధారమని ఆయన నమ్మాడని అర్థమవుతుంది.

ఒక కీర్తనలో దావీదు ఇలా అంటాడు:

"కొండల తట్టు నా కన్ను లెత్తుచున్నాను
నాకు సహాయము ఎక్కడ నుండి వచ్చును?
యెహోవా వలననే నాకు సహాయము కలుగును
ఆయన భూమ్యాకాశములను సృజించినవాడు" (కీర్తన 121:1–2)

కష్టాలలో ఉన్నప్పుడు సహాయం ఎక్కడ నుండి వస్తుందని ఆలోచిస్తూ, దేవుడే తనకి ఆధారం అని దావీదు స్పష్టంగా తెలియజేశాడు. ఇది ఆయన వ్యక్తిగత అనుభవం.

మన జీవితాల్లో కూడా ఇదే నిజం. కష్టాలు, నష్టాలు, కొవిడ్–19 వంటి విపత్కర పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు మన ప్రభువు మనకు అండగా ఉన్నారు. ఆయనే మనల్ని ప్రతిరోజూ నడిపిస్తున్నారు.

మనము ఆయనను ఆధారంగా చేసుకుంటే, ఈ లోకంలో మనం వెలుగుగా, ఉప్పుగా ఉండగలం. ఈ లోకం మనల్ని దేవుని సంకల్పానికి దూరం చేస్తుంది. ఆయన దీవెనలను పొందకుండా మన దృష్టిని మరల్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అయితే, మనం దేవునిపై దృష్టి నిలిపి, ఆయనను మనకు ఆధారంగా చేసుకుంటే, లోకంలోని శోధనలను తప్పక జయించగలం.

దేవునికి మనకు ఏది మంచిదో, శ్రేష్టమైనదో తెలుసు. కాబట్టి, ఆయనపై ఆధారపడదాం. భవిష్యత్తులో కూడా ఆయనపై నమ్మకం ఉంచి నిర్భయంగా జీవిద్దాం. ప్రతిరోజూ తీసుకునే నిర్ణయాల లో సొంత తెలివిని నమ్ముకోకుండా ఆయనపై ఆధారపడదాం.

లేఖనం ఇలా చెబుతోంది:

"నీ స్వబుద్ధిని ఆధారము చేసికొనక నీ పూర్ణహృదయముతో యెహోవాయందు నమ్మక ముంచుము. నీ ప్రవర్తన అంతటియందు ఆయన అధికారమునకు ఒప్పుకొనుము అప్పుడు ఆయన నీ త్రోవలను సరాళము చేయును" (సామె 3:5–6).

మరియు "ఒకని నడత యెహోవా చేతనే స్థిరపరచబడును వాని ప్రవర్తన చూచి ఆయన ఆనందించును. యెహోవా అతని చెయ్యి పట్టుకొని యున్నాడు గనుక అతడు నేలను పడినను లేవలేక యుండడు" (కీర్తన 37:23–24).

కాబట్టి, ఈ నూతన సంవత్సరంలో, దేవునిపై మన నమ్మకాన్ని మరింతగా పెంచుకుందాం. ఆయనే మనకు ఆధారం, ఆయనే మనల్ని నడిపించేవాడు, ఆయనే మనల్ని కాపాడేవాడు.

– దాసరి రాజేష్

వినయం

ఒక ఊరిలో రాము, రాజు అనే ఇద్దరు స్నేహితులు ఉండేవారు. రాము తెలివైన వాడు, కానీ అహంకారి. రాజు అంత తెలివైన వాడు కాదు, కానీ వినయంగా ఉండేవాడు. ఒకరోజు, ఆ ఊరి రాజుగారు ఒక పోటీ పెట్టారు. ఆ పోటీలో రాము ఓడిపోయాడు. రాజు గెలిచాడు. అప్పుడు రాము తన తప్పు తెలుసుకున్నాడు. అప్పటి నుండి రాము వినయంగా ఉండటం నేర్చుకున్నాడు.

వినయం అంటే మనలోని బలాలను, బలహీన తలను గుర్తించగలగడం. అంటే, మనకు ఉన్న నైపుణ్యాలను, సామర్థ్యాలను అంగీకరిస్తూనే, మన లోపాలను కూడా తెలుసుకోవడం. అహంకారం లేకుండా ఉండటమే వినయం. ఇది ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం కాదు. నిజానికి, వినయం అనేది ఆత్మగౌరవం కలిగి ఉండటాన్ని సూచిస్తుంది. మనం విజయం సాధించినప్పుడు కూడా దాని గురించి గొప్పలు చెప్పుకోవాల్సిన అవసరం లేదని తెలుసు కోవడమే వినయం.

వినయం: వ్యక్తిత్వానికి బలం

వినయం అంటే మనకున్న గొప్పతనాన్ని, సామర్థ్యాలను వినమ్రంగా చూడటం. మనమెంత ఎదిగినా, ఒదిగి ఉండటమే వినయం. ఇతరుల పట్ల గౌరవం, దయ, సానుభూతి కలిగి ఉండటం, మన పరిమితులను తెలుసుకోవడం, అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టడం వినయంలో భాగం. వినయం అనేది అహంకారం, గర్వం లేని మనస్తత్వం. ఇది మనం ఎల్లప్పుడూ నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటామని, మన తప్పులను అంగీకరిస్తామని తెలియజేస్తుంది. అంతేకాకుండా, మన స్వార్థం కంటే ఇతరుల ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం కూడా వినయంలో ఒక భాగం.

దేవుని ముందు వినయం: బైబిలు వెలుగులో

బైబిలు ప్రకారం, వినయం అంటే దేవుని దయ మనకు ఎప్పుడూ అవసరమని గుర్తించడం. ఆయన అధికారాన్ని అంగీకరించడం, ఆయనపై ఆధారపడి జీవించడం. దీనర్థం మనం మనల్ని ప్రపంచ దృష్టిలో పనికిరానివారిగా భావించ కూడదు. అలా భావించడం సాతాను యొక్క మోసం.

ప్రతి మనిషి దేవుని స్వరూపంలో సృష్టించబడ్డాడు (ఆది 1:27) మరియు ఆయన దృష్టిలో మనకు ప్రత్యేకమైన విలువ ఉంది. దేవుడు మనల్ని తల్లి గర్భంలో అద్భుతంగా రూపొందించాడు (కీర్తన 139:13). ఆయన దృష్టిలో మనం చాలా

కొందరు వినయంగా ఉన్నట్లు నటిస్తారు. ఇతరుల నుండి ప్రశంసలు పొందాలనే ఆశతో ఈ విధంగా చేస్తారు. కానీ నిజమైన వినయం దేవుని ముందు ఉండాలి, మనుషుల ముందు కాదు.

విలువైనవారం. క్రీస్తు అనుచరులుగా, మనం వినయంగా ఉండాలని పిలువబడ్డాము.

1. ఆధ్యాత్మిక అర్థం

ఒక చిన్న పిల్లవాడు తన తల్లిదండ్రులపై ఎంత నమ్మకం ఉంచుతాడో, మనము కూడా అంతే వినయంతో క్రీస్తును ఆశ్రయించాలి. మన పాపాలను క్షమించమని ఆయనను వేడుకోవాలి. ఆయన ఇచ్చే రక్షణ అనే కృపావరాన్ని స్వీకరించాలి. క్రీస్తును అనుసరించడానికి మనకు పిల్లల వంటి వినయ స్వభావం చాలా అవసరం (మత్తయి 18:4).

2. వినయం గురించి బైబిలు ఏమి చెబుతోంది?

బైబిల్లో వినయం గురించి చాలా విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. వాటిలో ముఖ్యమైన కొన్ని అంశాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:

- **దేవుని భయం జ్ఞానానికి, వివేకానికి పునాది (సామె 1:7; 9:10):** దేవుని పట్ల భయభక్తులు కలిగి ఉండటం అంటే ఆయనను గౌరవించడం, ఆయన ఆజ్ఞలను పాటించడం. ఇది మనల్ని సరైన మార్గంలో నడిపిస్తుంది. మనకు జ్ఞానాన్ని, వివేకాన్ని ఇస్తుంది. దేవుని పట్ల భయం లేకపోతే, మనము అహంకారంతో ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంది.
- **వినయంగా ఉండే వారిని దేవుడు హెచ్చిస్తాడు (మత్తయి 23:12; లూకా 14:11; 1 పేతురు 5:6):** మనల్ని మనమే గొప్పగా భావించుకోవడం కన్నా, దేవుడే మనల్ని హెచ్చించాలని కోరుకోవాలి. ఎందుకంటే దేవుడే మనకు గొప్ప కీర్తిని తీసుకురాగలడు. వినయం కలిగి ఉంటే, దేవుడు మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆశీర్వదిస్తాడు.
- **రెండవ అతి ముఖ్యమైన ఆజ్ఞ "నిన్నువలె నీ పొరుగువారిని ప్రేమించుట" (మత్తయి 22:39):** వినయం మన స్వార్థాన్ని తగ్గించి, ఇతరులను మనకంటే ఎక్కువగా ప్రేమించడానికి సహాయపడుతుంది (ఫిలిప్పీ 2:3–4; రోమా 12:3; ఎఫెసీ 4:2). మనము ఇతరుల అవసరాలను అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, వారిని గౌరవించినప్పుడు, ప్రేమించినప్పుడు నిజమైన వినయం కనబడుతుంది.
- **దేవుని చిత్తానికి అంగీకరించడం (యాకోబు 1:21) మరియు పెద్దలకు విధేయులుగా ఉండటం (1 పేతురు 5:5):** దేవుడు మన జీవితం కోసం ఒక ప్రణాళికను సిద్ధం చేశాడు. వినయం కలిగి ఉంటే,

దేవుని చిత్తానికి మనం లోబడి ఉంటాము. అలాగే, మనకంటే పెద్దవారైన జ్ఞానుల మాటలను వింటాము. ఇతరుల సలహాలను స్వీకరించడం కూడా వినయంలో ఒక భాగం.

- **మన నిరీక్షణ పరలోక సంబంధమైన విషయాలతో ముడిపడి ఉంది. భూమిపై వినయంగా ఉంటే, వచ్చే గౌరవాన్ని మనం గుర్తించాలి (సామెతలు 22:4):** మనము ఈ లోకంలో వినయంగా ఉంటే, పరలోకంలో గొప్ప బహుమతులు ఉంటాయి. అహంకారం తాత్కాలికమైనది, కానీ వినయం శాశ్వతమైనది. వినయం మనల్ని దేవుని దృష్టిలో గొప్పవారిగా చేస్తుంది.

3. యేసుక్రీస్తు: వినయానికి గొప్ప ఉదాహరణ

యేసుక్రీస్తు పరలోక రాజ్యాన్ని వదిలి, మానవుల రక్షణ కోసం భూమికి వచ్చారు. ఆయన తనను తాను తగ్గించుకుని, మరణం వరకు, సిలువ మరణం వరకు విధేయత చూపారు (ఫిలిప్పీ 2:8). సర్వశక్తి మంతుడైన దేవుడు తనను తాను తగ్గించుకుని, సేవకుడి పాత్రను స్వీకరించడానికి సిగ్గుపడలేదు (యోహాను 13:5).

ఈ ఉదాహరణను చూసి మనం కూడా ఇతరులకు సేవ చేయడానికి మనల్ని మనం అంకితం చేసుకోవాలి (ఫిలిప్పీ 2:3). మనకు దేవుడు ఇచ్చిన ప్రత్యేకమైన వరాలతో ఇతరులకు సహాయం చేయాలి (1 పేతురు 4:10). దేవునిచే ఎన్నుకోబడిన ప్రజలుగా, మనం క్రీస్తు మనస్సును కలిగి ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి (ఫిలిప్పీ 2:5).

నటనతో కూడిన వినయం

కొందరు వినయంగా ఉన్నట్లు నటిస్తారు. ఇతరుల నుండి ప్రశంసలు పొందాలనే ఆశతో ఈ విధంగా చేస్తారు. కానీ నిజమైన వినయం దేవుని ముందు ఉండాలి, మనుషుల ముందు కాదు. బైబిల్ గ్రంథంలో యాకోబు 4:10లో, “ప్రభువు ఎదుట వినయంగా ఉండండి, అప్పుడు ఆయన మిమ్మల్ని హెచ్చిస్తాడు” అని ఉంది. అంటే దేవుని ముందు మనల్ని మనం తగ్గించుకోవాలి.

ఈ రోజుల్లో చాలామంది సోషల్ మీడియాలో తమ జీవితాన్ని గొప్పగా చూపిస్తూ ఉంటారు. అందరూ తమని మెచ్చుకోవాలని, లైకులు కొట్టాలని కోరుకుంటారు. కానీ బైబిల్ మత్తయి 6:3లో, “నీ కుడిచేతి చేసే పని నీ ఎడమ చేతికి తెలియకూడదు” అని ఉంది. అంటే మనం చేసే మంచి పనులు ఇతరులకు తెలియకుండా రహస్యంగా చేయాలి. నిజమైన వినయం అంటే మనం చేసే ప్రతి పనిలో దేవుడిని మహిమపరచడం.

వినయం యొక్క ప్రాముఖ్యత, ప్రయోజనాలు

మనం నివసించే ఈ ప్రపంచంలో, ప్రతి ఒక్కరికీ తమదైన ప్రత్యేకత ఉంటుంది. అయితే, మనల్ని మనం ఎలా చూసుకుంటాం, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుంటాం అనే దానిపైనే మన విజయం, సంతోషం ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇక్కడ, వినయం అనే గుణం మనల్ని ఉన్నతంగా నిలబెడుతుంది. అసలు ఈ వినయం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

1. ఇతరులతో బంధాన్ని బలపరుస్తుంది

ఇతరులు సాధించిన విజయాలను చూసి నిజాయితీగా సంతోషించండి. వారి పట్ల అసూయ చెందడం లేదా మనల్ని మనం తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం వంటి వాటిని విడిచిపెట్టండి. ఇతరుల పట్ల దయ, సానుభూతి చూపడం ద్వారా మీ సామాజిక సంబంధాలు మెరుగుపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. “నాకే అన్నీ తెలుసు” అనే అహంకారాన్ని తగ్గించుకొని అందరితో కలిసి మెలిసి ఉండటమే వినయం. ఇది మనలో ప్రేమ, ఆప్యాయతలను పెంచుతుంది.

2. మనల్ని మనం తెలుసుకుంటాం

వినయం మనల్ని మనం మరింత స్పష్టంగా తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మన బలాలు, బలహీనతలు రెండింటినీ అంగీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటాము. ఇది సంతోషాన్ని, సానుకూల భావాలను మరియు మంచి జీవితాన్ని ఇస్తుంది. నిజాయితీగా ఉండటం వల్ల మనల్ని మనం మెరుగుపరుచుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. వినయంతో ఉండే విద్యార్థులు, తమకన్నా ఎక్కువ తెలివితేటలు ఉన్నా కానీ అహంకారంతో ఉండే విద్యార్థులకంటే గొప్ప విజయాలు సాధిస్తారు.

ఎందుకంటే, వినయం వల్ల వాళ్ళు ఇతరుల నుంచి నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.

3. ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకుంటాం

వినయం మనకు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని నేర్పుతుంది. అదేమిటంటే, మనకు ఈ ప్రపంచంలో ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉన్నట్టే, ఇతరులకు కూడా ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుందని తెలియజేస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక ప్రత్యేక ఉద్దేశ్యం ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ రోజుల్లో వినోద పరిశ్రమలో, ముఖ్యంగా సంగీతం మరియు టెలివిజన్‌లో తమ గురించే గొప్పగా చెప్పుకునేవారు, స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు కలిగిన వారు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. వినయం ఈ విధమైన ఆలోచనల నుండి మనల్ని కాపాడుతుంది.

4. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది

కొన్నిసార్లు, మనకు తెలిసిన దానికంటే లేదా మనకున్న సామర్థ్యాల కంటే ఎక్కువ గొప్పగా ఊహించుకుంటాము. దీనివల్ల మనలో అహంకారం పెరిగిపోతుంది. కానీ, వినయంగా ఉండే వ్యక్తులు ఎక్కువ సంతోషంగా, సంతృప్తిగా ఉంటారు. వాళ్ళు తక్కువ ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశకు గురవుతారు మరియు ఇతరులతో మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉంటారు. వినయం మన మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.

వినయం: సాధన మరియు ఆచరణ

మన జీవితంలో ఎన్నో లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని అనుకుంటాం. విజయాలు సాధిస్తూ ముందుకు సాగాలని తాపత్రయపడతాం. అయితే, ఈ ప్రయాణంలో మనల్ని ఉన్నతంగా నిలబెట్టే ఒక గొప్ప గుణం ఉంది, అదే వినయం. వినయం అంటే కేవలం అణకువగా ఉండటం కాదు, మనల్ని మనం నిజాయితీగా తెలుసుకోవడం. మన బలాలను, బలహీనతలను అర్థం చేసుకొని, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గౌరవించడం. వినయం సాధించడం కష్టమే కానీ అసాధ్యం కాదు. కొన్ని సూచనలతో మనం వినయాన్ని అలవర్చుకోవచ్చు.

1. ఆత్మ పరిశీలన

మొదటి మెట్టు మనల్ని మనం తెలుసుకోవడం. మన బలాలు, బలహీనతలు ఏమిటో గుర్తించాలి. మనకు ఏది వచ్చో, ఏది రాదో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు ఇతరుల నుంచి పొగడ్తలు కోసం ఎదురు చూడవలసిన అవసరం ఉండదు. మనపై మనకు నమ్మకం కుదురుతుంది.

2. ఇతరులను ప్రోత్సహించుట

రెండవది, ఇతరుల విజయాలను గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహించాలి. అలా చేయడం వల్ల మన దృష్టి మనపై కాకుండా ఇతరులపై ఉంటుంది. ఇతరులు మంచిగా చేస్తున్నారని వారికి భరోసా ఇచ్చే వ్యక్తిగా ఉండండి.

3. గర్వము, అహంకారం మధ్య తేడాను తెలుసుకోండి

మూడవది, గర్వము, అహంకారం ఒకటే కాదు. మనం సాధించిన విజయాలు కేవలం మన సామర్థ్యాల వల్లనే జరిగాయని అనుకోకూడదు. దేవుని సహాయం లేకుండా మనం ఏమీ చేయలేము (యోహాను 15:5). అహంకారం మనల్ని మనం తెలుసుకోకుండా చేస్తుంది. దీనివలన ప్రమాదం ఉంది. అందుకే మనలో అహంకారం యొక్క గుర్తులు ఉన్నాయేమో అని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించుకోవాలి. వినయంగా ఉండే వారికి దేవుడు కృపను అనుగ్రహిస్తాడు, గర్వంగా ఉండే వారిని దేవుడు వ్యతిరేకిస్తాడు (సామె 3:34; 1 పేతురు 5:5).

4. కృతజ్ఞతా భావం

నాల్గవదిగా, ప్రతిరోజు మనకు కృతజ్ఞతగా ఉండవలసిన విషయాల గురించి, వ్యక్తుల గురించి ఒక డైరీలో రాయండి. దీనివల్ల రోజంతా మనం పొందిన మేలులను గుర్తుచేసుకుంటాము, దీని ద్వారా మనం ఒక పెద్ద వ్యవస్థలో భాగమని తెలుసుకుంటాము.

5. ఇతరుల నుండి నేర్చుకోవడం

యుఇయస్‌ఐలో వినయం చాలా ముఖ్యమైన లక్షణం. మనకంటే సీనియర్లు, మనకంటే ముందు సేవ చేసిన వారి నుండి మనం ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. మనం ఎవరి దగ్గర

నుంచైనా, ఎక్కడైనా నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. మనలో నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తిని ఎప్పుడూ కోల్పోకూడదు. ఒక విద్యార్థిలా ఎప్పుడు నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.

నిజ జీవితంలో వినయానికి ఉదాహరణ

భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిదాయకమైన పారిశ్రామికవేత్త రతన్ టాటా. ఆయన జీవితం వినయానికి ఒక గొప్ప ఉదాహరణ.

ఆయన ఎంతో ధనవంతుల కుటుంబంలో జన్మించినప్పటికీ, ఒక సాధారణమైన బంగ్లాలో నివసించేవారు. ఆయనకు ఎక్కువ భద్రత కూడా ఉండేది కాదు. ఎందుకంటే, నాయకుడు అంటే అవసరంలో ఉన్నవారికి సహాయం చేయడమే అని ఆయన నమ్మేవారు. ఆయన ఉద్యోగులపై చూపించే ప్రేమ, గౌరవం... ఆయన వినయానికి నిదర్శనం. రతన్ టాటా తన జీవితంలో ఎన్నో విజయాలు సాధించినా, వినయాన్ని మాత్రం ఎప్పుడూ వీడలేదు.

ప్రముఖ క్రైస్తవ సాహిత్య పండితుడు సి.ఎస్. లూయిస్ చెప్పినట్లు, “వినయం అంటే మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా చేసుకోవడం కాదు, మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా ఆలోచించడం.” అంటే, మన స్వార్థాన్ని పక్కనపెట్టి, ఇతరుల అవసరాలకు, భావాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం.

వినయంతో ఎదగడానికి ఎలా ప్రార్థించాలి?

వినయం అనేది సాధన చేయడం కష్టమైన ఒక గొప్ప గుణం, కానీ దేవునికి అసాధ్యమైనది ఏదీ లేదు. “వినయము యెహోవా యెడల భయము కలిగియుండుట; దాని ఫలము ఐశ్వర్యము, ఘనత, జీవము” (సామె 22:4). మొదటగా, మనం దేవునిపై ఆధారపడి ఉన్నామని అంగీకరించాలి.

మనం మొదట వినయంగా ఉంటే, మన ప్రార్థనలను దేవుడు విని దయతో ప్రతిస్పందిస్తాడు (2 దిన 7:14). మోకాళ్లపై ప్రార్థించడం ఒక మంచి అలవాటు, ఇది దేవుని సన్నిధికి వచ్చినప్పుడు మనల్ని శారీరకంగా వినయంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

వినయమైన హృదయం మరియు ఆత్మ కోసం అడగండి. రోజు చివరిలో, మీకు అనుకూలంగా జరిగిన ప్రతి చిన్న మరియు పెద్ద విషయానికి దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పండి. మీ అహంకారం మిమ్మల్ని ఆధిపత్యం చేస్తున్న పరిస్థితులను గమనించండి. మనుషుల మధ్య మీరు గొప్పగా చెప్పుకునే మీ గొప్పతనం మరియు ప్రతిభ దేవుని దయ నుండి వచ్చినవే అని గుర్తుంచుకోండి. ఆయన దయ లేకుండా మనకు ఏమీ కలగవు. కాబట్టి, ప్రతి విషయంలోనూ వినయంగా ఉంటూ, దేవునిపై ఆధారపడదాం.

ఆత్మపరిశీలన

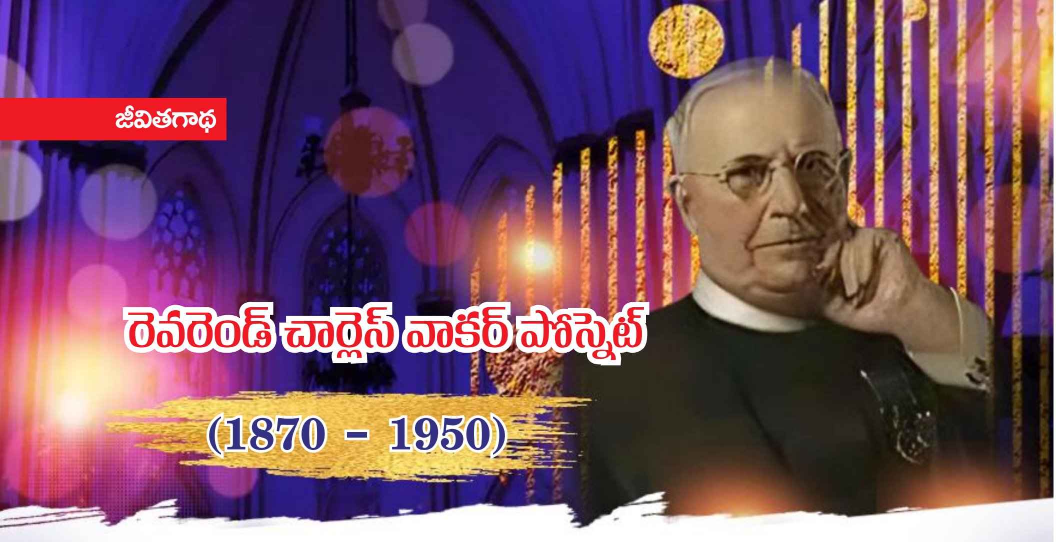
మనం జీవితంలో ఎదుగుతూ ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు, మనల్ని మనం పరిశీలించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈరోజు, మనం వినయం అనే గొప్ప గుణం గురించి, దేవుని దృష్టిలో దాని ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడుకుందాం.

మీరు దైవిక వినయంతో నిండి ఉన్నారా? గర్వం అనే శోధనలకు మీరు ఎక్కడైనా లొంగిపోతున్నారా? లేదా, కేవలం పైకి మాత్రమే వినయంగా నటిస్తున్నారా? ఒకసారి మీ హృదయాన్ని నిశితంగా పరిశీలించండి. దేవుడు మిమ్మల్ని ఏ విషయంలో వినయంగా ఉండమని కోరుతున్నాడో గ్రహించండి. అది ఏదైనా కానివ్వండి, మీ హృదయపూర్వకంగా, శ్రద్ధతో దాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించండి (కొలొస్స 3:23).

మీరు ఆయనను అనుసరిస్తున్నప్పుడు, ఆయన మిమ్మల్ని తప్పకుండా హెచ్చిస్తాడు. వినయం తరువాత గౌరవం వస్తుంది, సిలువ తరువాత కిరీటం వస్తుంది. మీ బాధలు, సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే, వాటిని దేవునితో చెప్పాలి. ఆయన నమ్మకమైనవాడు, సత్యవంతుడు. ఆయన మిమ్మల్ని తప్పకుండా ఆదరిస్తాడు. వినయం అనేది మనల్ని దేవునికి దగ్గర చేస్తుంది, అహంకారం మనల్ని దూరం చేస్తుంది. కాబట్టి, వినయంగా ఉంటూ, దేవుని కృపను పొందుదాం.

– కె. దీపిక
జేఏన్‌టీయూ జోన్,
హైదరాబాద్

జీవితగాథ



రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్

(1870 – 1950)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మెదక్ పట్టణం, చారిత్రక కట్టడాలకు, ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలకు ప్రసిద్ధి. ఇక్కడ ఉన్న మెదక్ చర్చ్, ఆసియా ఖండంలోనే అతి పురాతనమైన, ప్రపంచంలోనే ఎత్తైన చర్చిలలో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందింది. ఈ చర్చ్ కేవలం ఒక ప్రార్థనా స్థలం మాత్రమే కాదు, ఇది శతాబ్దాల చరిత్రకు సజీవ సాక్ష్యం. తెలుగు రాష్ట్రాల నుండే కాకుండా దేశ విదేశాల నుండి కూడా సందర్శకుల ను విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది.

మెదక్ చర్చ్ 100 సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించ బడింది. కానీ ఇప్పటికీ చెక్కుచెదరకుండా ఉంది. దీని నిర్మాణ శైలి, కళా నైపుణ్యం అద్భుతం. ప్రతి ఆదివారం ఇక్కడ భక్తులు, సందర్శకులతో సందడిగా ఉంటుంది. క్రిస్మస్ పండుగ సమయంలో చర్చి మొత్తం విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించి చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. క్రైస్తవులే కాకుండా ఇతర మతాల వారు కూడా ఈ వేడుకల్లో పాల్గొంటారు. ఇక్కడ ప్రార్థనలు చేయడం ఒక ప్రత్యేక అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.

మెదక్ చర్చ్ నిర్మాణానికి, మెదక్ జిల్లా అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేసిన వ్యక్తి రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్. ఆయన ఒక మిషనరీగా ఇక్కడికి వచ్చి, ఈ ప్రాంత ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపారు. ఆయన చేసిన సేవలు మరువలేనివి. ఆయనే ఈ చర్చ్‌ని నిర్మించారు. ఆయన జీవితం ఎంతోమందికి ఆదర్శం.

ఈ చర్చ్ నిర్మాణానికి మరియు మెదక్ జిల్లాలోని అనేక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి కృషి చేసిన మిషనరీ రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్ జీవితగాథను తెలుసుకుందాం.

బాల్యం మరియు విద్యాభ్యాసం

చార్లెస్ వాకర్ షెఫీల్డ్‌లోని ఒక ప్రముఖ మెథడిస్ట్ కుటుంబంలో జన్మించాడు. అతను వుడ్ హౌస్ గ్రోవ్ పాఠశాలలో మరియు కింగ్స్‌వుడ్ పాఠశాలలో విద్యనభ్యసించాడు. ఈ రెండు పాఠశాలలు మెథడిస్ట్ సంస్థకు చెందినవి.

ఆ తర్వాత పరిచర్యకై శిక్షణ పొందడానికి సర్రేలోని రిచ్మండ్ కాలేజీకి వెళ్లాడు. మిషనరీ పరిచర్యకు తనను తాను పూర్తిగా సిద్ధం చేసుకోవడానికి లండన్ ఆసుపత్రిలో వైద్య శిక్షణ కూడా తీసుకున్నాడు.

దక్కన్‌లో మిషనరీగా చార్లెస్ వాకర్

1895లో అప్పటి హైదరాబాద్ నిజాం ఆధీనంలో స్వతంత్ర రాజ్యంగా ఉన్న దక్కన్‌కు మిషనరీగా చార్లెస్ వాకర్ నియమితులయ్యారు. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత, అతను మెదక్ ప్రాంతానికి వచ్చాడు. 1939 లో తన మిషనరీ కాలం ముగిసే వరకు అక్కడే ఉన్నాడు.

మెదక్ చుట్టుపక్కల అనేక మంది గ్రామస్తులకు, ముఖ్యంగా దళిత వర్గాలవారికి, ప్రజా ఉద్యమాలలో క్రీస్తును విశ్వసించిన వారికి పని కల్పించడానికి మెదక్‌లో ఆయన నిర్మించిన ప్రార్థన మందిరం, ఆయన వారసత్వంగా చరిత్రలో నేటికీ నిలిచివుంది.

అతడు ఉపాధ్యాయులు మరియు చర్చి నాయకుల కోసం ఒక శిక్షణా సంస్థను కూడా స్థాపించాడు.

మెథడిస్ట్ మిషనరీల పరిచర్య

ఆయన హైదరాబాదులో ఉన్న కాలంలో ఈ ప్రాంతం రెండు తీవ్రమైన కరువులను ఎదుర్కొంది. వాటిలో ఒకటి 1890ల చివరలో, మరొకటి 1919 నుండి 1921 వరకు. చార్లెస్ వాకర్ పనిలో అతనితో పాటు అనేక ఇతర మెథడిస్ట్ మిషనరీలు ఉన్నారు. వారిలో అతని సోదరి ఎమిలీ పోస్నెట్ మరియు చార్లెస్ గోర్డాన్ ఎర్లీ (1889-1975) ముఖ్యులు. వీరు 1914లో మెదక్ ప్రాంతానికి నియమించ బడ్డారు.

అతని సోదరి ఎమిలీ పోస్నెట్ కె-ఐ-హెచ్ (1866 - 1966) లండన్ ఆసుపత్రిలో శిక్షణ పొందింది. ఆమె తన సన్నిహిత స్నేహితురాలు సారా హారిస్‌తో కలిసి మెదక్‌లో 1896-1939లో వైద్య మిషనరీగా పనిచేసింది. ఆమె తన భారతీయ స్నేహితులకు పెద్ద దొరసాని ('గొప్ప మహిళ') గా సుపరిచితురాలు. ఆమె సమాజంలో సమానత్వం, పరిశుభ్రత కోసం తీవ్రంగా ప్రచారం చేశారు. హైదరాబాదులో ప్రజా ఉద్యమం జరుగుతున్న సమయంలో, చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్ యొక్క సహకారంతో, ఎమిలీ భారతీయ యువతులకు బైబిల్ బోధకురాళ్లుగా శిక్షణ ఇచ్చారు. ఎమిలీ తన 100వ పుట్టినరోజుకు రెండు రోజుల ముందు మరణించింది.

పోస్నెట్ కుమారుడు సర్ రిచర్డ్ నీల్ పోస్నెట్, 1919 జూలై 19న భారత దేశంలో జన్మించాడు. అతడు కింగ్స్‌వుడ్ స్కూల్ మరియు కేంబ్రిడ్జ్‌లోని సెయింట్ జాన్స్ కళాశాలలో విద్య నభ్యసించాడు. ఉగాండాలో ఇరవై సంవత్సరాలకు పైగా విశిష్టమైన పరిచర్య చేశారు. ఆయన 2009 మే 11న మరణించారు.

రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్ పరిచర్య వివరాలు

1895లో రెవరెండ్ పోస్నెట్ సికింద్రాబాదుకు వచ్చారు. అతడు మొదట ప్రస్తుత తిర్మల్ గిరి వద్ద బ్రిటిష్ సైనికుల మధ్య పరిచర్య చేసాడు. సైన్యం పనితో సంతృప్తి చెందని ఆయన గ్రామాల్లో పరిచర్యకి బయలుదేరారు. 1896లో పోస్నెట్ మెదక్ అనే గ్రామాన్ని సందర్శించి అక్కడి డాక్ బంగ్లాలో బస చేసి ఒక బంగ్లా నిర్మించాడు. ఆ రోజుల్లో మెదక్ కు రైల్వే మార్గం లేదు. హైదరాబాద్ నుంచి 60 మైళ్ల (97 కిలోమీటర్లు) ప్రయాణం గుర్రం మీద చేయవలసి ఉండేది.

ఆదినాలలో మెదక్ ప్రాంతం మొత్తంలో రెండు వందల మంది క్రైస్తవులు మాత్రమే ఉండేవారు. ఆయన మెదక్ వచ్చినప్పుడు ఒక చిన్న రేకుల ఇల్లు ప్రార్థనా స్థలంగా ఉండేది. క్రైస్తవుల సంఖ్య పెరుగుతున్న కొద్దీ, చర్చి భవనాన్ని విస్తరించాల్సిన అవసరాన్ని అతను గమనించాడు. రెవరెండ్ పోస్నెట్ త్వరలోనే మిషన్ కాంపౌండ్ లోని క్రైస్తవ సమాజానికి సరిపోయే ఒక మందిర నిర్మాణాన్ని చేపట్టాడు.

మెదక్ చర్చ్ నిర్మాణం

రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్ 1914లో గుస్నాబాద్ ప్రాంతంలో 1000 ఎకరాల విశాలమైన స్థలంలో ఈ చర్చి నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టారు.

20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో, మెదక్ జిల్లా కరువుతో అల్లాడుతుంటే, రెవరెండ్ పోస్నెట్ ప్రజలకు ఉచిత భోజనం ఏర్పాటు చేయకుండా, చర్చి నిర్మాణంలో వారికి ఉపాధి కల్పించారు. ఇది

ఆయన మానవతా దృక్పథానికి నిదర్శనం. దాదాపు 10 సంవత్సరాల పాటు శ్రమించి, 1924లో ఈ కేథడ్రల్‌ని పూర్తి చేసి దేవునికి అంకితం చేశారు. కష్టాల్లో ఉన్న ప్రజలను ఆదుకున్నందుకు దేవునికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఈ కేథడ్రల్‌ను ప్రతిష్ఠించారు. ఆ తరువాత, అనేక క్రైస్తవ సంఘాలు కలిసి చర్చ్ ఆఫ్ సౌత్ ఇండియాగా ఏర్పడినప్పుడు, 1947 అక్టోబరులో మెదక్ డయోసిస్ యొక్క కేథడ్రల్ చర్చిగా ఈ చర్చి గుర్తింపు పొందింది.

మెదక్ చర్చ్ విశిష్టతలు

ఈ చర్చి గోతిక్ నిర్మాణ శైలిలో 100 అడుగుల వెడల్పు మరియు 200 అడుగుల పొడవుతో నిర్మించబడింది. ఒకేసారి 5,000 మంది కూర్చునే సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. బ్రిటన్ నుండి తెప్పించిన ఆరు రంగుల మొజాయిక్ టైల్స్‌తో ఫ్లోరింగ్ వేయడానికి బొంబాయికి చెందిన ఇటాలియన్ మేస్త్రీలను నియమించారు. చక్కటి ఆకారంలో, చక్కగా అలంకరించబడిన బూడిద రంగు రాతితో నిర్మించిన భారీ స్తంభాలు గ్యాలరీకి మరియు మొత్తం భవనానికి బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. చర్చి పైకప్పు హాలో స్పాంజ్ మెటీరియల్ ద్వారా శబ్దాలను గ్రహించేలా(sound proof) ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడింది. వాల్టింగ్ యొక్క ఉపరితలం చతురస్రాకారంలో ఉంటుంది. అంతేకాదు, 175 అడుగుల ఎత్తైన బెల్ టవర్ చర్చికి మరింత ఆకర్షణను ఇస్తుంది. ఒక కథనం ప్రకారం, ఈ చర్చి చార్మినార్ కంటే ఎత్తుగా ఉంటుందని తెలుసుకున్న అప్పటి హైదరాబాద్ నిజాం దీని ఎత్తును తగ్గించడానికి ప్రయత్నం చేశాడని చెబుతారు.

ఈ కేథడ్రల్‌లో ప్రధాన ఆకర్షణ క్రీస్తు జీవితంలోని ముఖ్యమైన ఘట్టాలను వర్ణించే గాజు కిటికీలు. కేథడ్రల్ నిర్మించిన రెండు సంవత్సరాల తరువాత, 1927 లో ఆరోహణను వర్ణించే కిటికీని, 1947లో జన్మ వివరాలను తెలిపే కిటికీని, 1958లో శిలువ దృశ్యాలను వివరించే కిటికీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కిటికీలు చర్చికి మరింత ఆధ్యాత్మిక శోభను తీసుకొచ్చాయి.

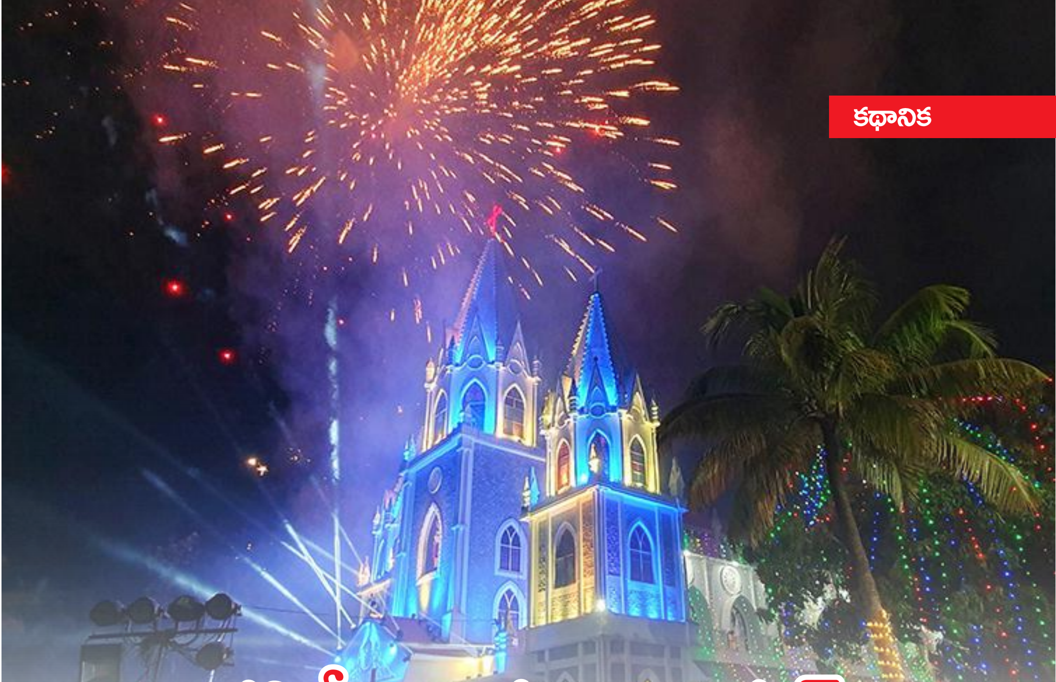
ముగింపు

సుదూర తీరాలను దాటి మన దేశానికి సువార్త ప్రకటనకై వచ్చి, మన ప్రజల జీవితాలలో వెలుగును నింపిన రెవరెండ్ చార్లెస్ వాకర్ పోస్నెట్ మరియు అతని మిషనరీ బృందం యొక్క సేవలను మనమంతా మననం చేసుకుంటూ ఈ నూతన సంవత్సరంలో క్రీస్తు కొరకై గొప్ప కార్యాలు చేయడానికి, సమాజానికి సేవ చేయడానికి ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకుందాం!

(పై వ్యాసం ఇంటర్నెట్ వనరుల నుండి సేకరించబడినది)

– రూత్ వినయ్,
ప్రగతినగర్, హైదరాబాద్

* * * * * *



హ్యాపీ... న్యూ ఇయర్

డిసెంబర్ 31... సంవత్సరం ఆఖరి రోజు. ఈ రోజున ఏం జేసినా ప్రత్యేకంగా ఉండాలె. అందరూ గిట్లనే అనుకుంటరు. నేనూ అంతే అనుకున్న. అందుకే, ఆ రోజున ప్రశాంతంగా ప్రార్థన జేసుకోని, బైబిల్ చదువుకోవాలని ఆశ పడ్డా. మా మేనేజర్ కాడికి పోయి లీవ్ అడిగితే, ఆయన మాత్రం "స్టార్ట్ జేసిన ప్రాజెక్టు ముందుకు పోతనే లేదు గెట్ల లీవడుగుతావ్" అని లొల్లిజేసిండు. గీ మేనేజరను మళ్ళీ పోయి అడిగినా గిసుమంత ప్రయోజనం కూడా లేదనుకొని, డైలీ జేసినట్లే పనంత అయినాంక ఇంటికి జేరుకొనేకాటికి సరిగ్గా రాత్రి పదయ్యింది.

"ఈ రోజన్నా జర ముందొస్తావ్ అనుకుంటే, ఇదేందిరా ఇంకా లేట్ జేసినావ్. పదిన్నరకు చర్చికి పోవాలె, ఎప్పుడు తింటావ్, ఎప్పుడు రెడీ అయితావ్! మనమెప్పుడు పోవాలె" అని మా అమ్మ కోపం జేసింది. అమ్మ మాటలకు మా నాయన కల్పించుకొని "అరే పోనీ, ఆ బస్సులు దొరకవు, రెండు బస్సులు మారాలే, రావాలె" అని సర్ది చెప్పిండు. మా నాయన మాట నాకు మంచిగనిపించింది.

ఇక ఆలస్యం చేయకుండా జల్ది జల్దిగా తయారై నాలుగు మెతుకులు బుక్కుకొని, సరిగ్గా టయానికి చర్చికి పోయినాం.

******

రాత్రి ఒంటి గంటకు చర్చి అయ్యింది. అందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు చెప్పి, టీ తాగి ఇంటి కొచ్చే కాడికి మూడయ్యింది. అమ్మయితే పోయి పండుకుంది. నాయన మాత్రం 31వ తారీఖు నాడు చదవకుండా మిగిలిన వార్తలను చదవబట్టిండు న్యూస్ పేపరు. నాకయితే నిద్రబట్టలే. వెంటనే బైబిల్ దీసుకొని కూర్చున్నా. పోయిన సంవత్సరం ఇదే రోజు రాత్రి చర్చిలో విన్న వాక్యం యాది చేసుకున్నా. యెషయా గ్రంథం 43వ అధ్యాయంలో

నిన్ను సృష్టించిన నాడు
నిన్ను నిర్మించిన వాడు
నిన్ను విమోచించినవాడు

నిన్ను సొత్తుగా చేసుకున్నవాడు
నీవు జలములలో బడి వెళ్ళినా
అవి నీ మీద పారవు
అంటే జలముల్లో నీవు వెళ్ళమని కాదు
వెళ్తావు కానీ అవి నీమీద పారవు
అగ్ని మధ్య నడిచేటప్పుడు జ్వాలలు
నిన్ను కాల్చలేవు
అంటే అగ్ని గుండా, కష్టాల గుండా వెళ్తావు
కానీ జ్వాలల లాంటి సమస్యలయినా నిన్నేమి
చేయలేవు.
"ఇదిగో నేను ఒక నూతన క్రియ చేయుచున్నాను
ఇప్పుడే అది మొలచును. మీరు దాని
నాలోచింపరా?
నేను అరణ్యములో త్రోవ కలుగ జేయుచున్నాను
ఎడారిలో నదులు పార చేయుచున్నాను.
సముద్రములో త్రోవ కలుగ జేయు వాడను
వడిగల జలములలో
మార్గం కలుగజేయు వాడను
నా మహిమ నిమిత్తం నిన్ను సృజించాను".
అని దేవుడు చెప్పిండు.

******

అరణ్యము లాంటి చిక్కు సమస్యలు, ఎడారి లాంటి పరిస్థితులు, వడిగా పారే జలాల లాగా ముంచి వేసే కష్టాలు ఎన్ని ఎదురైనా, రక్షించే దేవుడు ఆయనే. నేను ఆయన సొత్తుని. మంచు వీడి పోవునట్లు, మబ్బు తొలుగునట్లు నా పాపాలన్నీ ఆయన చిత్తానుసారంగా తుడిచి వేశాడు. ఈ మాటలు మళ్ళీ ప్రాణం పోసినట్లు అయ్యింది.

"యెహోవా కృపగలవాడు
ఆయన వాత్సల్యత ఎడతెగక నిలుచునది గనుక మనము నిర్మూలం కాకున్న వారము..." అని బైబిల్లో రాసి ఉంది (విలాప 3:23).

కేవలం ఈ కారణంగానే నేను ఓ కొత్త సమత్సరము జూసినామో అనుకున్నా. దేవా! నీకు వందనాలు అంటూ తనివి దీర వందనాలు జెప్పిన. నా కంటే గొప్పోళ్ళు, మంచోళ్ళు ఎందరో చనిపోయారు. ఇంకా నేను బతికున్నానంటే నా పట్ల ఆయనకున్న వాత్సల్యతే అని గట్టిగా నమ్ముతున్న. ఇదంతా ఒకెత్తయితే నాకొచ్చిన వాగ్దానం కార్డు మరొక ఎత్తు. "మీరు శోధనలో ప్రవేశింప కుండునట్లు మెలుకువ కలిగి ప్రార్థన చేయుడి" అని అందులో రాసి ఉంది.

"నిన్ను ఆశీర్వదించి గొప్ప చేయుదును, నీకు తోడైయుందును నీకు ముందుగా నా దూతను పంపుదును, మీరు ఫలించి అభివృద్ధి పొందుదురు" వంటి ఎన్నో వాగ్దానాలు ఉంటే, ఈ వాగ్దానం ఎందుకు రావలె నాకు అని జర పరేషాన్ అయినా. "బిడ్డా! శోధనలు వస్తాయి. అప్పుడు భయపడి, బాధపడి దేవునికి దూరం కాకుండా ప్రార్థన జేయాలే, దేవుని మీద మన భారమేయాలె. మెలకువ కలిగి ప్రార్థన జేసినప్పుడే జయ జీవితం" అని అమ్మ చెప్పిన మాటలు యాదికి వచ్చి మంచిగనిపించింది. పోయినేడు చేసిన తప్పులు, దేవునికి దూరమయిన పరిస్థితులు, దేవుని కోసం చేయాలనుకొని చేయలేక పోయిన పనులు, వాక్యం చదవడంలో అనాసక్తి, ప్రార్థనలేమి ఇవన్నీ కళ్ళముందు రింగు రింగులుగా తిరిగినట్టయ్యింది. మనసులో ఏదో తెలిని బాధ చేయి పెట్టి పిసికినట్టయ్యింది.

"దేవా! ఈ సమత్సరము నుండి అయినా నీ
మనసెరిగి నడవనీకి సాయం జెయ్యి
పట్టుదల కలిగి ప్రార్థన జేయనీకి
బైబిలు క్రమంగా చదవనీకి సాయం జెయ్యి
నశిస్తున్న విద్యార్థులను నీ దరి చేర్చే కృపనియ్యి
ప్రార్థించి పని చేయడానికి నన్ను సిద్ధం చెయ్యి"
అని ఎంతో సేపు ప్రార్థన జేసిన. మనసంతా హాయిగా అనిపించింది. నన్ను దేవునికి దూరం చేసే మనష్యులకు, పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండాలని, నా సమయాన్నంత దొంగలించే నా మొబైల్‌ని, అవసరమై నంత వరకే యూజ్ చేయాలని నిర్ణయించుకొన్నా. ఆఫీసు పనులు నిజాయితీగా, కష్టపడి పని చేయాలని దేవుని గోజాడుకొన్న. నిజంగా హ్యాపీ - న్యూ ఇయర్ అనిపించింది.

- చేగూడి శ్యామలా కృపారావ్,
టీచర్ మరియు గ్రాడ్యుయేట్, ఎ.జి జోన్

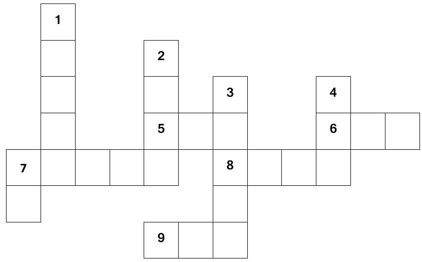
జనవరి '25 - ఫిలెమోను గ్రంథము (1 అధ్యాయం)

అడ్డం

5. పౌలు ఒనేసిమును తన బంధకములలో ------.
6. పౌలు దేనికొరకు బంధకములలో ఉన్నాడు?
7. ఒనేసిము ద్వారా ఫిలెమోను ఉపకారం చేయునది ------ చేత కాకూడదు.
8. ఒనేసిము పౌలుకు ------ గా ఉన్నాడు.
9. పౌలు ఫిలెమోనును తన ------ అని సంబోధించాడు.

నిలువు

1. ఫిలెమోను ఎవరి యెడల విశ్వాసం కలిగిన వాడు?
2. పౌలు దేనిలో ఉన్నాడు?
3. పౌలు ఒనేసిము కొరకు ఫిలెమోనును ------



4. ఒనేసిము మునుపు ఫిలెమోనుకు ----- గా వుండేవాడు.
7. పౌలు కొరకు ఫిలెమోను ఏమి సిద్ధం చేయాలి?

- హెచ్.రవి, స్టాఫ్ కో-ఆర్డినేటర్,
ఏజి జోన్, రంగారెడ్డి

* * * * * *

డిసెంబర్ '24 - లూకా గ్రంథము (1-7 అధ్యాయాలు)

అడ్డం: 1.యేసు 3.మరియ 4.యోహాను 5.సాతాను 7.సర్వోన్నతుని కుమారుడు 8.అధికారము 9.ముప్పది

నిలువు: 2.సుమెయోను 3.మనుష్య కుమారుడు 6.నీటిని ద్రాక్షరసం 8.అరణ్యము

విజేత: జ్యోతి గంగారాం, కొంపల్లి

థీమ్ సాంగ్స్ ఆల్బమ్

ఆడియో విజువల్ డిపార్ట్‌మెంట్, వివిధ కాన్ఫరెన్స్‌లలో పాడిన థీమ్ సాంగ్స్‌ను సేకరించి, ఎంతో

కృషితో, వ్యయాన్ని ఖర్చు చేసి, ఒక ఆల్బమ్‌ను రూపొందించి మీ ముందుకు తీసుకువచ్చింది. ఈ ఆల్బమ్ ద్వారా, ప్రతి ఒక్కరూ పాటలను విని, మన ప్రభువును స్తుతించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుతున్నాం. ఇంకా ఎవరైనా ఈ ఆల్బమ్ సిడిని తీసుకోకపోతే తప్పక కొనుగోలు చేయవలసిందిగా మనవి చేస్తున్నాం. ఈ ఆల్బమ్ తయారీకి సహకరించిన ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ మరియు డిపార్ట్‌మెంట్ సభ్యులందరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాం.

- జి.గంగారావు, సెక్రటరీ,
ఆడియో విజువల్ డిపార్ట్‌మెంట్.
సెల్ - 9989951895

అచ్చంగా స్వచ్ఛంగా!

ఆయనలాగా అచ్చంగా
క్రీస్తు మనసులా స్వచ్ఛంగా
ఆయనలో నూతన సృష్టిగా
దైవికతలో మరింత పుష్టిగా
ఆయన దృష్టికి శ్రేష్టునిగా
ప్రభువు కొరకే జీవించాలని ఆశ

నా పేరు మార్చుకొంటేనే
నా తీరు మరల్చుకొంటేనే
నా గిన్నెలో పోస్తామనే
ప్రభుత్వాల ప్రలోభాల
అంబలి కోసం
చెంబులు పట్టుకొని
వెళ్లాల్సిన పని లేదు
లోక జీవనం కోసం
విశ్వాస జీవితాన్నీ
అమ్ముకోవాల్సిన అవసరం లేదు

లాజరులా బ్రతికి
చనిపోయినా పరవాలేదు,
దనవంతునిలా
చస్తూ బ్రతికేకంటే!
క్రీస్తు పాలములో పరిగ దొరికినా చాలు
అదే నాకు పదివేలు

కష్టాలకు భయపడి
క్రైస్తవుణ్ణి కానని
చెప్పుకొనే కంటే
ఈ లోకం నన్ను
ఏ బోనులో వేసినా,
ఏ అగ్నిగుండం చూపించినా

నన్ను ప్రేమించి, వెదికి రక్షించిన
నా క్రీస్తుని వెంబడించడాన్ని
మానుకోలేను
సువార్తను ప్రకటించడాన్ని
వదలుకోలేను

నీతిగా బ్రతుకుతానంటే
దేశం కాదంటుందా?
పొరుగువాని ప్రేమిస్తానంటే
ద్వేషం అడ్డు పడుతుందా?

హక్కుల కొరకు కాదు
నా పోరాటం
ప్రభువు కోసం జీవించడమే
నా ఆరాటం

ప్రభువు కొరకు శ్రమపడ్డం కోసం
మరణమైనా, జీవమైనా
ప్రభుత్వాలైనా, అధికారులైనా
ఏదీ అయన నుండి వేరు చేయదు
ఆయన ప్రేమ ద్వారా
అన్నింటిలో నాకు విజయమే!

అచ్చంగా స్వచ్ఛంగా
ఆయన కోసమే జీవిస్తా
దేశ పౌరుడిగా!
పరలోకరాజ్య వారసుడిగా!!

భారత దేశ స్వాతంత్ర్య
వజ్రోత్సవాల సందర్భంగా....

- యం.యం. ప్రసాద్
ఫార్మర్ డైరెక్టర్, ఐఇహెచ్‌సి
హైదరాబాద్

UESI PUBLICATIONS Since 1988

UESI PUBLICATION TRUST - TELANGANA BRANCH

Edited Printed and Published by Mr. Dasari Rajesh for UESI Publication Trust, Telangana Branch
H. No: 6 - 68/36, Jangampet Village, Jinnaram Mandal, Sangareddy District, Pin-502319
Printed at SRI RR Offset printers, Azamabad, Hyderabad.
(For Private Circulation Only)