Free Digitial Copy From ServeNow

మానసిక గాయాల

నుండి కోలుకోవడానికి మీరు

తెలుసుకోవలసిన ప్రాథమిక విషయాలు

బెన్ ఫోలె

ServeNow

Free Digitial Copy From ServeNow

మానసిక గాయాల నుండి కోలుకోవడానికి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రాథమిక విషయాలు

The Basic Things You Need to Know About Healing From Trauma (Telugu)

Author: Ben Foley

Copyright © 2023 by *ServeNow*.
Used by permission.
All rights reserved.

ISBN: 979-8-90086-146-3

All Bible Verses are taken from the Holy Bible, Telugu – O.V. Copyright © 2016 by Bible Society of India. Used by Permission All Rights Reserved.

Published by *ServeNow*,
7222 Commerce Center Drive, Suite 220
Colorado Springs, CO 80919, USA

Free Digitial Copy From ServeNow

పరిచయం

2022లో, నేను నలభైకి పైగా దేశాలలో పనిచేస్తున్న ఒక మిషన్ సంస్థ యొక్క అనుభవజ్ఞురాలైన నాయకురాలితో సమావేశమయ్యాను. ఈ పరిచర్య ఇరవై ఐదు సంవత్సరాలకు పైగా కొనసాగుతోంది. ఈ సంస్థ నాయకురాలు, ఈపరిచర్యలో నాయకత్వ బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి ముందు ఇరవై సంవత్సరాలు మిషనరీగా సేవ చేశారు. ఆమె తన జీవితమంతా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నోచూశారు, ఎన్నో అనుభవాలను చవిచూశారు,మరియు సవాలుతో కూడిన ప్రదేశాలలో సేవ చేశారు. కానీ ఆ రోజు మేమిద్దరం సమావేశమైనప్పుడు, ఆమె చెప్పిన ఒక మాట నా మదిలో ఇప్పటికీ నిలిచిపోయింది. ఆమె తన జీవితకాలపరిచర్యలో, మనం ఇప్పుడు జీవిస్తున్న కాలాలు ప్రపంచ దృష్టికోణం నుండి అత్యంత సంక్లిష్టమైనవి మరియు బాధాకరమైనవి అని నాతో చెప్పారు. అవున, ప్రపంచంలోని కొన్ని ప్రాంతాలు మరియు కొన్ని దేశాలు లేదా ఖండాలు చరి త్రలోని ఇతర కాలాలలో ఇంతకంటే దారుణమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నాయి,కానీ ప్రపంచంలోని ప్రతి భాగంలో సంక్లిష్టత మరియు బాధాకరమైన అనుభవాల యొక్క పరిమాణం, పరిధి మరియు తరచుగా సంభవించడము చూస్తే, కాలాలను పోల్చలేము.

ఆ సంభాషణ జరిగిన చాలా కాలం తర్వాత కూడా నా మదిలో నిలిచిపోయిన పదాలు రెండు అవి “సంక్లిష్టమైన” మరియు “బాధాకరమైన”. మనం జీవిస్తున్న ఈ యుగాన్ని నిర్వచించేది ఈ సంక్లిష్టమైన బాధాకరమైన అనుభవమేనని నేను నమ్ముతున్నాను. విచారకరంగా, మనం అంత్యకాలానికి దగ్గరయ్యే కొద్దీ ఇది మరింత తీవ్రమవుతుందని నేను అనుకుంటున్నాను. ఆయన తిరిగి రాకముందు లోకం కొన్ని నిజంగా సంక్లిష్టమైన మరియు బాధాకరమైన వాస్తవాలను సహిస్తుందని యేసు మనకు హెచ్చరించారు.

ఈ చిన్న పుస్తకం, సంక్లిష్టమైన మరియు గాయాలతో నిండిన ప్రపంచంలో జీవించడం యొక్క వాస్తవికత గురించి మాత్రమే కాకుండా, ఈ విరిగిన ప్రపంచంలో మనం స్వస్థతను ఎలా మరియు ఎక్కడ కనుగొనగలమో కూడా తెలియజేయడానికి ఉద్దేశించబడింది.

Free Digitial Copy From ServeNow

నా వ్యక్తిగత ప్రయాణం: సంక్లిష్టమైన మానసిక గాయం

ఈ పుస్తక రచయితగా, ఈ అంశం నాకు కూడా చాలా వ్యక్తిగతమైనది. సంవత్సరాల క్రితం, నేను ఒక పాస్టర్‌తో మాట్లాడాను. నేను సంవత్సరాలుగా పేరుకుపోయిన ఒక రకమైన మానసిక గాయాన్ని వివరిస్తున్నానని ఆయన భావించారు.ఆ తర్వాత, నేను ఒక క్రైస్తవ కౌన్సిలర్‌తో పనిచేయడం ప్రారంభించాను నేను "సంక్లిష్ట మానసిక గాయం" అని పిలవబడే దానితో పోరాడుతున్నానని ఆమె ధృవీకరించారు. మళ్ళీ అవే రెండు పదాలు! కానీ ఈసారి అది కేవలం ప్రపంచానికే పరిమితం కాకుండా, నా స్వంత జీవితంలో కూడా ఇది ఒక వాస్తవికత అని గుర్తించబడింది.

సంక్లిష్ట మానసిక గాయం అనేది కేవలం గతంలోని ఒక బాధాకరమైన సంఘటనకు సంబంధించినది కాదు,అయితే, ఇతరుల విషయంలో సాధారణంగా జరిగే విధంగా సరిగ్గా పరిష్కరించబడని, కాలక్రమేణా జరిగిన వరుస సంఘటన లకు ఇది సంబంధించినది.చాలా మంది ప్రజలు ఏదో ఒక రకమైన బాధాకరమైన సంఘటన(ల)ను అనుభవించారు మరియు అనుభవిస్తారు. సంక్లిష్టమైనమానసిక గాయంతో బాధపడే నా లాంటి వారికి ఉన్న తేడా ఏమిటంటే, ఈగాయం ఒక విధంగా "నయంకాక",దానివల్ల గతం నిరంతరం వెంటాడుతూ ఇతర లక్షణాలకు కారణమవుతుంది:గత స్మృతులు గుర్తుకురావడం, కుంగుబాటు, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడంలో ఇబ్బంది, అతి జాగరూకత, నిద్రపట్టక పోవడం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోలేకపోవడం, పదే పదే పీడకలలు రావడం, సంబంధాలలో, సామాజిక పరిస్థితులలో మరియు సన్నిహిత స్నేహాలనుఏర్పరచుకోవడంలో సవాళ్లు. గాయపరచే సంఘటనలు మళ్లీ మళ్లీ జరుగుతున్నట్లుగా నేనువాటిని పదే పదే అనుభవిస్తూ ఉంటాను.

నేను సంక్లిష్టమైన మానసిక గాయంతో బాధపడుతున్నానని గుర్తించగలగడం, విషయాలను సరైన దృక్పథంలో చూడటానికి సహాయపడింది.

నా జీవితంలో కొన్ని సంఘటనలు అర్థం కావడం ఇదే మొదటిసారి.ఇంతకుముందు వలే కాకుండా ఇప్పుడు నేను,వాటిని తిరిగి విశ్లేషించుకోవడం ప్రారంభించగలిగాను. పరిశుద్ధాత్మ నడిపింపుతో, నాకు అవసరమైన స్వస్థతనుమరియు సహాయాన్ని నేను పొందడం ఇదే మొదటిసారి అని నేను ధైర్యంగా చెప్పగలను.

Free Digitial Copy From ServeNow

సమాజ మానసిక గాయం

నా ప్రయాణం స్వస్థతవైపు కేవలం నా వల్ల,నా సొంత ఆలోచనలవల్ల జరగలేదని గమనించడం ముఖ్యం. నేను ఇతరులతో మనసు విప్పి మాట్లాడినప్పుడు అది జరిగింది. మొదట్లో అది ఎంత భయానకంగా ఉన్నప్పటికీ, దేవుడు మనల్ని సమాజం కోసం సృష్టించాడు మరియు క్రీస్తు శరీరం కూడా దాని కోసమే ఉంది.

నిజానికి, అనేక మానసిక గాయాలు ఒక సమాజంగా అనుభవించబడతాయి. ఉదాహరణకు, సర్వ్‌నౌ సంస్థ తన మొదటి పరిచర్యను ప్రారంభించిన దేశం ఉగాండా. ఉగాండాలోని మా భాగస్వాములలో చాలామంది 1970లలో ఇడి అమీన్ యొక్క క్రూరమైన పాలనను గుర్తుచేసుకుంటారు. అతని నియంతృత్వ కాలంలో 500,000 మందికి పైగా ప్రజలు చంపబడ్డారు. అతని నాయకత్వంలో యావత్ దేశం తీవ్ర మానసిక క్షోభకు గురైంది. ఈనాటికీ, మా భాగస్వాములు ఉగాండా చరిత్రలోని ఆ విషాదకరమైన కాలానికి సంబంధించిన కథలను మాకు చెబుతూనే ఉన్నారు.

2014లో రష్యా, అప్పట్లో ఉక్రెయిన్‌లో భాగంగా పరిగణించబడిన క్రిమియాపైదాడి చేసింది. తూర్పు ఉక్రెయిన్‌లో 15,000 మందికి పైగా ప్రజలు మరణించారు మరియు లక్షలాది మంది అంతర్గతంగా నిరాశ్రయులయ్యారు. 2022లోరష్యా మళ్లీ ఉక్రెయిన్‌పై దాడి చేసింది. ఇది వ్రాస్తున్న సమయానికి, యుద్ధం ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉంది మరియు 150,000 మందికి పైగా ఉక్రేనియన్ సైనికులు మరియు పౌరులు మరణించారు. కోటి ఇరవై లక్షలకు పైగా ఉక్రేనియన్లు నిరాశ్రయులయ్యారు. మా సర్వ్‌నౌ ఉక్రేనియన్ బృందంతో సహా యావత్ దేశం, సమాజం మరియు వ్యక్తులు తీవ్ర మానసిక శోభకు గురయ్యారు.

ఇటీవలి కాలంలో దీనికి మరెన్నో ఉదాహరణలు ఉన్నాయి: 2023లో టర్కీ – సిరియా భూకంపం, 2015లో నేపాల్ భూకంపం, 2001 సెప్టెంబర్ 11న యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లోని వరల్డ్ ట్రేడ్ సెంటర్‌పై జరిగిన ఉగ్రవాద దాడి, 1990లో రువాండా/బురుండి మారణకాండ. ఈ జాబితా ఇలా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది, మొత్తం సమాజాలు మరియు దేశాలు సామూహిక మానసిక శోభను ఎదుర్కొంటున్నాయి.

Free Digital Copy From ServeNow

అంతేకాకుండా, ఈ మానసిక శోభ తరతరాలుగా కూడా సంక్రమించవచ్చు. "*తరతరాల మానసిక శోభ: ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాతినిధ్యం మరియు ప్రభావాలు*" అనే శీర్షిక గల ఒక వ్యాసంలో జ్యోతి దాస్ ఇలా రాశారు, "కొన్ని సందర్భాల్లో, బాధాకరమైన సంఘటనలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించిన లేదా చూసిన మొదటి తరం బాధితుల నుండి ఈ మానసిక శోభ భవిష్యత్ తరాలకు సంక్రమిస్తుంది. దీనిని అంతరతరాల మానసిక శోభ అని అంటారు. ఇది తల్లిదండ్రుల పెంపక పద్ధతులు, ప్రవర్తనా సమస్యలు, హింస,హానికరమైన పదార్థాల వాడకం మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వంటి వివిధ మార్గాల ద్వారా సంక్రమించవచ్చు. "ప్రపంచం బాధలతో నిండి ఉంది మరియు దానికి స్వస్థత అవసరం."

ఆ బాధ ప్రత్యక్షంగా అనుభవించినా, పరోక్షంగా అనుభవించినా, సమాజపరంగా/ దేశవ్యాప్తంగా ఉన్నా, లేదా తరతరాలుగా సంక్రమించినా సరే.

స్వస్థత అనేది ఒక ప్రక్రియ :

సంక్లిష్టమైన మానసిక గాయాల నుండి స్వస్థత పొందడం ఎల్లప్పుడూ త్వరిత గతిన జరిగే ప్రక్రియ కాదు. సాధారణంగా తక్షణ పరిష్కారాలు ఉండవు, అది ఒక ప్రక్రియ మరియు ప్రయాణం కావచ్చు.

దేవుడు కొందరిని తక్షణమే లేదా ఇతరుల కంటే వేగంగా స్వస్థపరచవచ్చు, కానీ మనలో కొందరికి ఈ స్వస్థత అనే అద్భుతం అనేది ఒక తక్షణ, ఒకేసారి జరిగే సంఘటన కంటే ఎక్కువగా ఒక ప్రక్రియ మరియు ప్రయాణం అని చెప్పడం బైబిలుకు విరుద్ధమైన మాట కాదు.

యేసు ఒక గ్రుడ్డివాని మీద తన చేతులుంచి, ఏమైనా కనిపిస్తుందా అని అడిగిన సంగతి మీకు గుర్తుందా? ఆయన ఆ గ్రుడ్డివాని చెయ్యి పట్టుకొని గ్రామం బయటకు నడిపించాడు.

"*ఆయన ఆ గ్రుడ్డివాని చెయ్యిపట్టుకొని ఊరివెలుపలికి తోడుకొని పోయి, వాని కన్నులమీద ఉమ్మివేసి, వానిమీద చేతులుంచినీకేమైనను కనబడుచున్నదా? అని వానినడుగగా, వాడు కన్నులెత్తి మనుష్యులు నాకు కనబడుచున్నారు; వారు చెట్లవలెనుండి నడుచు చున్నట్లుగా నాకు కనబడుచున్నారనెను. అంతట*

Free Digitial Copy From ServeNow

ఆయన మరల తన చేతులు వాని కన్నులమీద నుంచగా, వాడు తేరి చూచి కుదుర్చబడి సమస్తమును తేటగా చూడ సాగెను"(మార్కు 8 : 23-25)

ఈ అద్భుతం రెండు దశలలో జరిగిన ఒక సంఘటన. అది తక్షణమే జరగలేదు. ఆ వ్యక్తి యేసుతో, మరియు యేసు ఆ వ్యక్తితో ఒక ప్రక్రియ ద్వారా వెళ్ళారు. యేసు అతని చేయిని సున్నితంగా పట్టుకొని, అతని సాధారణ వాతావరణంనుండి బయటకు తీసుకువెళ్లి, అక్కడ అతనితో ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో పనిచేయడం ప్రారంభించారు. కొన్నిసార్లు మనం కూడా స్వస్థత పొందాలంటే,యేసుమన చేయి పట్టుకొని మన సాధారణ వాతావరణం నుండి బయటకు నడిపించడం అవసరం.

కాలక్రమేణా జరిగే అద్భుతాలు కొన్ని ఉంటాయి, వాటిని మనం పట్టించుకోకపోవచ్చు. యేసు చేసిన మొదటి అద్భుతం, అంటే నీటిని ద్రాక్షారసంగా మార్చడం కూడా, తెర వెనుక కాలక్రమేణా జరిగింది: సేవకులు యేసు ఇచ్చిన సూచనలనుఅనుసరించి ఖాళీ రాతిబానలు నీటితో నింపి, విందు యజమాని కోసంనీటిని తోడారు (యోహాను 2:1-11). ఇదంతా యేసు సూచనల ప్రకారం జరగడానికి సమయం మరియు విధేయత అవసరమయ్యాయి.

లేఖనాల్లోని ఇతర అద్భుతాలకు కూడా స్వస్థత లేదా మార్పు సంభవించే క్షణానికి ముందు ఒక ప్రక్రియ అవసరమైంది. ఇక్కడ విషయం ఏమిటంటే, దేవుడుతక్షణమే స్వస్థపరచగలడు, కానీ స్వస్థతలన్నీ తక్షణమే జరగవు. కొందరు ప్రతిఒక్కరూ చూసి, గుర్తుంచుకునే అద్భుతానికి దారితీసే ఒక ప్రక్రియను కోరుకుంటారు.

మీరు ఇది చదువుతూ, స్వస్థత పొందుతూ ఉంటే, ఎలాంటి సుదీర్ఘ ప్రక్రియ లేదా ప్రయాణం చేయనవసరం లేకుండా, దేవుడు మిమ్మల్ని త్వరగా, తక్షణమే స్వస్థపరచాలని నా ప్రార్థన, కానీ, నా లాంటి వారికి మరియు లేఖనాలలో, చరిత్రలో ఉన్న ఇతరులకు, దీనిని అర్థం చేసుకోవడానికి కొంచెం ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు కాబట్టి, ఈ పుస్తకం ప్రత్యేకంగా మీ కోసమే. మరియు ఈరోజు తమ జీవితాలలో, ప్రపంచంలో వాస్తవికంగ గాయంతో మరియు సంక్లిష్టతతో పోరాడుతున్న వారందరికీ.

Free Digitial Copy From ServeNow

నేను గాయం నుండి కోలుకోవడం గురించి ఎందుకు వ్రాస్తున్నాను

నేను అనుమతి పొందిన చికిత్సదారుడను కానందున, మొదట ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాయడానికి సంకోచించాను. అయితే, నా సొంత జీవితంలో నేను ఎదుర్కొంటున్న వాస్తవం ఇది కాబట్టి, దీనికి సంబంధించి నేను కొన్ని ప్రత్యేకమైన అంతర్దృష్టులను అందించగలను. అలాగే, ఒక సంఘకాపరిగా సేవ చేయడం ద్వారా,మరియు ఇప్పుడు ఒక అంతర్జాతీయ మిషన్ సంస్థకు నాయకత్వం వహించడంద్వారా, నేను ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరియు ప్రజల జీవితాలలో జరుగుతున్నబా ధాకరమైన సంఘటనలకు నిరంతరం స్పందిస్తున్నాను. అదనంగా, నేను లేఖనాలలో గాయం గురించి మరియు ఈ రోజు దాని గురించి ఏమి వ్రాయబడుతుందో అధ్యయనం చేయడానికి మరియు ధ్యానించడానికి చాలా వ్యక్తిగత సమయాన్ని వెచ్చించాను.

ఆ కారణాల వల్ల, మరియు మానసిక శోభతో బాధపడుతున్న వారి పట్ల నాహృదయం నిజంగా కరిగిపోతుంది కాబట్టి, నేటి సంక్లిష్టమైన మరియు శోభపూరితమైన ప్రపంచంలో ఎవరికైనా ఉపయోగపడగల ఒక విషయాన్ని నేను అందించాలనుకుంటున్నాను.

ఒక శరణార్థి శిబిరంలో, నేను వ్యక్తిగతంగా కలిసిన వారిలో అందరికంటే ఎక్కువగా మానసిక క్షోభకు గురైన ఒక యజీదీ మహిళతో కూర్చున్న క్షణాన్ని నేను ఎప్పటికీ మరచిపోలేను. ఐసిస్ చేతిలో తన కుటుంబంలోని పురుషులు చంపబడటాన్ని ఆమె కళ్లారా చూసింది.ఆమె తన కుటుంబాన్ని, ఇంటిని, మరియు జీవనవిధానాన్ని కోల్పోయింది. ఆమెను ఐసిస్ సైనికులు బందీగా పట్టుకుని, ఒకరి నుండి మరొకరికి "భార్య"గా అప్పగించారు. ఆమెను బలవంతంగా మరో భాష నేర్చుకు నేలా చేశారు. ఆమె ఒక సంవత్సరం పాటు నేలలోని ఒక గుంతలో నివసించింది. ఐసిస్ నాయకులను ఏరివేయడానికి అమెరికా ప్రయ త్నిస్తున్నప్పుడు, అక్కడ మహిళలు మరియు పిల్లలు కూడా ఉన్నారని తెలియ కుండా జరిగిన ఒక బాంబు దాడిలో ఆమె తీవ్రంగా గాయపడింది.

నేను ఆమె కథలు వింటూ, వీడియోలు చూస్తూ, ఆమె ఫోన్‌లో ఉన్న చిత్రాలను చూస్తూ కూర్చున్నప్పుడు. సంవత్సరాల తర్వాత కూడా ఆ జ్ఞాపకాలు ఇంకా పచ్చిగా ఉండటంతో, ఆమె ముఖంపై ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా పచ్చిగాయాల అలలు వెల్లువెత్తడాన్ని నేను చూశాను.ఆ క్షణంలో ఆమె బాధనంతటినీ నాలో

Free Digital Copy From ServeNow

ఇముడ్చుకోవాలని ఎంతగానో కోరుకున్నాను. ఆమెకు ఇవ్వడానికి ఈ చిన్న పుస్తకం వంటి సాధనం నా దగ్గర ఉంటే బాగుండేదని ఆశించాను. ఆ మహిళను కలిసిన తర్వాతే, భవిష్యత్తులో నేను కలిసే ఇతరుల కోసం ఈ పుస్తకాన్ని రాయాలనే దృఢ నిశ్చయంతో నేను అమెరికాకు తిరిగి వచ్చాను. కానీ నేను ఇది కూడా చెప్పాలనుకుంటున్నాను: చెడును, గాయాలను, బాధలను పూర్తిగా పరిష్కరించి, నిజమైన నిరీక్షణను మరియు స్వస్థతను అందించేది కేవలం యేసు మాత్రమేనని నేను నమ్ముతున్నాను.

ఉదాహరణకు, బౌద్ధమతంలో, భక్తులు నిర్వాణాన్ని సాధించడం ద్వారా బాధల నుండి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. హిందూమతంలో, బాధను కర్మగా (గత జన్మలో మీరు పొందినది) చూస్తారు. ఇస్లాం బాధను దేవుని శిక్షగా, లేదా అల్లా నేరుగా ప్రజలను పరీక్షించడంగా చూస్తుంది. నాస్తికులు దేవుడు లేడని అందువల్ల మనం ఒంటరిగా ఉన్నామని వాదిస్తారు.

అయితే, లేఖనాల్లో, పతనమైన ఈ లోకంలో ఉన్న చెడు, బాధ, మరియు పాపం అనే సమస్యతో నిజాయితీగా పోరాడి, దానిని పూర్తిగా పరిష్కరించే బైబిలులోని వ్యక్తులను మనం చూస్తాము. ఇంకా ప్రత్యేకంగా, యేసులో మాత్రమే మన విరిగిన హృదయాల గురించి శ్రద్ధ వహించడమే కాకుండా, మన బాధలో మనతో పూర్తిగా ఏకీభవించి, మన గాయాన్ని గ్రహించి, మన పక్షాన సిలువపై దానిని స్వయంగా అనుభవించిన రక్షకుడిని మనం చూస్తాము. స్వస్థత సాధ్యం మాత్రమే కాదని,యేసు దానిని మనకు వాగ్దానం చేశారని నేను నమ్ముతున్నాను. ఆ వాగ్దానాన్ని మనసులో ఉంచుకొని ఈ అధ్యయనంలోకి ప్రవేశిస్తూ, మనం యేసు వైపు చూస్తూ, ఆయనపై మన దృష్టిని నిలుపుతాము.

యేసు గొప్ప వైద్యుడు!

విరిగిన హృదయాలతో ఉన్న వారి పట్ల దేవుని హృదయం మరియు వాగ్దానాలు

విరిగిన హృదయాలతో ఉన్న వారి పట్ల మరియు మనలో విశ్వాసాన్ని,నమ్మకాన్ని, నిరీక్షణను పెంపొందిస్తానన్న ఆయన వాగ్దానాన్ని తెలియజేసే లేఖనాల్లోని కొన్ని వాగ్దానాలతో మనం ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రారంభిస్తాము. ఈ వచనాలపై ధ్యానం చేస్తూ కొంత సమయం గడపండి, వాటిని మేము ఉద్దేశపూర్వకంగా లేఖనంలోని

Free Digital Copy From ServeNow

కొన్ని వాగ్దానాలతో ప్రారంభిస్తాము, అవి విరిగిన హృదయం గలవారి పట్ల దేవుని హృదయాన్ని, మరియు మన విశ్వాసాన్ని, నమ్మకాన్ని, నిరీక్షణను పెంపొందించే ఆయన వాగ్దానాన్ని తెలియజేస్తాయి. ఈ లేఖనాలపై ధ్యా నం చేస్తూ సమయం గడపండి; అవి మీ హృదయాన్ని,ఆత్మను నిరీక్షణతో నింపేలా చేయండి. మీపట్ల దేవుని హృదయభావనను గ్రహించండి.

కీర్తనలు 34:18: *విరిగిన హృదయముగలవారికి యెహోవా ఆసన్నుడు నలిగిన మనస్సుగలవారిని ఆయన రక్షించును.*

కీర్తనలు 38:8-9: *నేను సొమ్మసిల్లి బహుగా నలిగియున్నాను నా మనోవేదననుబట్టి కేకలు వేయుచున్నాను ప్రభువా, నా అభిలాష అంతయు నీకే కనబడుచున్నది నా నిట్టూర్పులు నీకు దాచబడి యుండలేదు.*

కీర్తనలు 147:3: *గుండె చెదరినవారిని ఆయన బాగుచేయువాడు వారి గాయములు కట్టువాడు.*

యెషయా 42:1-4: *"ఇదిగో నేను ఆదుకొను నా సేవకుడు నేను ఏర్పరచుకొని నవాడు నా ప్రాణమునకు ప్రియుడు అతనియందు నా ఆత్మను ఉంచియున్నాను అతడు అన్యజనులకు న్యాయము కనుపరచును. అతడు కేకలు వేయడు అరువడు తన కంఠస్వరము వీధిలో వినబడనియ్యడు నలిగిన రెల్లును అతడు విరువడు మకమకలాడుచున్న జనుపనార వత్తిని ఆర్పడు అతడు సత్యము ననుసరించి న్యాయము కనుపరచును. భూలోకమున న్యాయము స్థాపించువరకు అతడు మందగిలడు నలుగుడుపడడు ద్వీపములు అతని బోధకొరకు కనిపెట్టును."*

మాలకీ 4:2: *అయితే నా నామమందు భయ భక్తులుగలవారగు మీకు నీతి సూర్యుడు ఉదయించును; అతని రెక్కలు ఆరోగ్యము కలుగజేయును గనుక మీరు బయలుదేరి క్రొవ్విన దూడలు గంతులు వేయునట్లు గంతులు వేయుదురు.*

ప్రకటన 21:3-5: *అప్పుడు ఇదిగో దేవుని నివాసము మనుష్యులతో కూడ ఉన్నది, ఆయన వారితో కాపురముండును, వారాయన ప్రజలైయుందురు, దేవుడు తానే వారి దేవుడైయుండి వారికి తోడైయుండును. ఆయన వారి కన్నుల ప్రతి బాష్పబిందువును తుడిచివేయును,మరణము ఇక ఉండదు, దుఃఖమైనను ఏడ్పైనను వేదనయైనను ఇక ఉండదు,మొదటి సంగతులు గతించి పోయెనని సింహాసనములో నుండి వచ్చిన గొప్ప స్వరము చెప్పుట వింటిని. అప్పుడు సింహాసనాసీను డైయున్నవాడు ఇదిగో సమస్తమును నూతనమైనవిగా చేయుచున్నానని చెప్పెను;*

Free Digitial Copy From ServeNow

మరియు–ఈ మాటలు నమ్మకమును నిజమునై యున్నవి గనుక వ్రాయుమని ఆయన నాతో చెప్పుచున్నాడు."

ఇవి కేవలం కొన్ని లేఖన భాగములు, అవి మనకు ఈ హామీలను ఇస్తున్నాయి దేవుడు తన ప్రజల బాధను మరియు విరిగిన హృదయాన్ని చూడటమే కాకుండా. ఆయన తన ప్రజలతో ఉంటాడు మరియు హృదయ విదారకమైన బాధలో ఉన్నవారిని స్వస్థపరుస్తాడు. లేఖనం కేవలం శారీరక స్వస్థత గురించి మాత్రమే మాట్లాడదు, భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక స్వస్థత గురించి కూడా మాట్లాడుతుంది.

మీ పట్ల మరియు విరిగిన హృదయంతో ఉన్నవారి పట్ల దేవుని హృదయాన్ని మీరు చూస్తున్నారా? మీ పట్ల ఆయన కరుణను మీరు అనుభూతి చెందుతున్నారా? మీతో ఆయన సున్నితత్వాన్ని మరియు సన్నిధిని మీరు గ్రహిస్తున్నారా? హృదయ విదారకమైన బాధలో ఉన్నవారిని స్వస్థపరచడానికి ఆయన మంచివాడని, మరియు మీరు ఎలాంటి గాయాన్ని అనుభవించినా లేదా సహించినాసరేస్వస్థ పరుస్తానని వాగ్దానం చేస్తున్నాడని మీరు విశ్వసిస్తున్నారా?

గాయపడినవారి అంతర్గత ప్రపంచం

విరిగిన హృదయాల పట్ల దేవుని హృదయం మరియు ఆయన వాగ్దానాలతో నేను మొదలుపెట్టాలనుకుంటున్నాను. మానసిక గాయంతో బాధపడేవారికి ఈప్రపంచం చీకటిమయంగా ఉంటుంది, చెడు అనేది వాస్తవమైనది మరియు వ్యక్తిగతమైనది. మానసికంగా గాయపడిన వారు, లోపల ఛిన్నాభిన్నమై, శూన్యంగా, లేదా ఏమాత్రం ఆశ లేకుండా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. గందరగోళం, భావోద్వేగపు అలజడి,మరియు బరువుగా అనిపించడం,కటిక చీకటి, తుఫాను, సముద్రం నిరంతరం కల్లోలంగా మారుతున్నట్లు ఉంటుంది. గత స్మృతులు, విచారం, మరియు వేదన చొరబడి, ప్రతి పరిస్థితిని కలవరపరుస్తాయి. నాకు తెలుసు, ఎందుకంటే ఇది నా స్వంత ఆత్మలో నిజమైంది.

నేను ఇది రాయడం మొదలుపెట్టిన రోజు, నా బల్ల వెనుక ఉన్న కిటికీలోంచి బయటకు చూశాను. అక్కడ ఒక బూడిద రంగు పొగమంచు, పచ్చిక బయళ్ల

Free Digitial Copy From ServeNow

వంటి రంగులను, లేదా దూరంలో ఉన్నాయని నాకు తెలిసిన పర్వతాలను స్పష్టంగా చూసే వీలును అడ్డుకుంది.

మానసిక ఆఘాతంతో బాధపడేవారి ప్రపంచం అంతర్గతంగా ఎలా ఉంటుందో చెప్పడానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ. అది సర్వవ్యాపకం అవుతుంది, ఎల్లప్పుడూ ముందుండి లేదా నీడల్లో నక్కి, బలవంతంగా చొరబడి, మిమ్మల్ని గతంలోకి లాగడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, కేవలం ఆ సంఘటన(ల)ను పునరావృతంచేసి, ఆగాయాన్ని మళ్లీ అనుభవించేలా చేస్తుంది.

అంతేకాకుండా, మానసిక గాయం సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. మనం సులభంగా సమాజం నుండి దూరమై, ఒంటరిగా ఉండటం ప్రారంభిస్తాము. ఇతరులను నమ్మడానికి లేదా మన భావోద్వేగాల గురించి లేదా కష్టాలగురించి నిజాయితీగా మనసు విప్పి మాట్లాడటానికి మనం ఇబ్బంది పడతాము. మనల్ని ఇతరులు తీర్పు తీరుస్తారేమోనని లేదా అపార్థం చేసుకుంటారేమోనని మనం భయపడతాము.

అందుకే, బాధపడుతున్న వారి పట్ల దేవుని హృదయాన్ని, వాగ్దానాలను మరియు భరోసాను ధ్యానించి, తీవ్రంగా పరిగణించడం చాలా ముఖ్యం. దేవునికి తెలుసు. దేవుడు చూస్తాడు. దేవుడు శ్రద్ధ వహిస్తాడు. దేవుడు కార్యం చేస్తాడు. దేవుడు స్వస్థపరుస్తాడు. దేవుడు మనతో ఉన్నాడు. దేవుడు మనల్ని ఖండించడు లేదా మన బాధను, మానసిక గాయాన్ని తక్కువ చేసి చూడడు. ఆయన మనతో పూర్తిగా ఏకీభవిస్తాడు.

ఈ పుస్తకంలో తరువాత,మనలో ప్రతి ఒక్కరి తరపున యేసు సిలువపై సహించిన భయంకరమైన మానసిక గాయాన్ని మనం చూస్తాము. ఆయన గాయాలుమిగిలి ఉన్నప్పటికీ, స్వస్థత పొంది మృతులలో నుండి ఎలా పునరుత్థానం చెందారో కూడా మనం చూస్తాము ఇది మన జీవితాలకు మరియు నేడు మానసికగాయానికి గురైన వారందరికీ ఒక లోతైన సూచన. కానీ ప్రస్తుతానికి, మనం దేవునిలోనే, మన పట్ల ఆయన హృదయంలో, మనకు ఆయన చేసిన వాగ్దానాలలో, మరియు మన బాధలలో ఆయన మనతో పూర్తిగా ఏకీభవించడంలో నిరీక్షణను మరియు భరోసాను పొందవచ్చు.

Free Digitial Copy From ServeNow

గాయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

గాయం అనే పదానికి స్థూలంగా రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి, ఒకటి బాధాకరమైన అనుభవానికి మానసిక ప్రతిస్పందన మరియు మరొకటి శారీరక గాయం. ఉదాహరణకు, ఆక్స్‌ఫర్డ్ లాంగ్వేజెస్ డిక్షనరీ గాయాన్ని తీవ్రంగా బాధించే లేదా కలవరపరిచే అనుభవం లేదా శారీరక గాయంగా నిర్వచిస్తుంది.

ఈ పుస్తకం భావోద్వేగ లేదా మానసిక రకమైన గాయం గురించి చర్చిస్తోంది. అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ (https://www.apa.org/topics/trauma) ఈరకమైన గాయాన్ని మరింత ప్రత్యేకంగా ఈ విధంగా నిర్వచిస్తుంది మరియు వివరిస్తుంది, ప్రమాదం, అత్యాచారం లేదా ప్రకృతి వైపరీత్యం వంటి భయంకరమైన సంఘటనకు భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనే గాయం. సంఘటన జరిగిన వెంటనే, దిగ్భ్రాంతి మరియు నిరాకరణ అనేవి సాధారణమైనవి. దీర్ఘకాలిక ప్రతిచర్యలలో ఊహించలేని భావోద్వేగాలు, గతసంఘటనలు గుర్తుకు రావడం, సంబంధాలలో ఒత్తిడి, మరియు తలనొప్పి లేదా వికారం వంటి శారీరక లక్షణాలుకూడా ఉంటాయి. ఈ భావాలు సాధారణమైనవే అయినప్పటికీ, కొంతమంది తమ జీవితంలో ముందుకు సాగడానికి ఇబ్బంది పడతారు.

ఒక బాధాకరమైన సంఘటన(లు) అనుభవించిన ప్రతి ఒక్కరూ ఆ సంఘటన (లు) కు సంబంధించిన నిరంతర మానసిక శోభ లేదా గాయానంతర ఒత్తిడి రుగ్మతతో బాధపడరని గమనించడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది ప్రజలు మానసిక శోభకు గురవుతారు, కానీ వారిలో దీర్ఘకాలిక మానసిక శోభ ప్రభావాలు ఏర్పడవు. కానీ అలా గురైన వారిని, ప్రధానంగా మూడు విధాలుగా వర్గీకరిస్తారు: తీవ్రమైన (Acute), దీర్ఘకాలిక (Chronic), మరియు సంక్లిష్టమైన (Complex).

* తీవ్రమైన మానసిక శోభ అనేది ఒకే ఒక్క బాధాకరమైన సంఘటన (ప్రమాదం, అత్యాచారం, ప్రకృతి వైపరీత్యం వంటివి) ఫలితంగా ఏర్పడుతుంది.

* దీర్ఘకాలిక మానసిక శోభ అనేది పదేపదే బాధాకరమైన సంఘటనలకు (నిరంతర హింస లేదా వేధింపులు వంటివి) గురికావడం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

Free Digital Copy From ServeNow

* సంక్లిష్టమైన మానసిక శోభ అనేది అనేక బాధాకరమైన సంఘటనలకు గురికావడం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

బాధాకరమైన సంఘటన(లు)కి మరియు ఆ సంఘటన వలన కలిగే భావోద్వేగప్రతిస్పందనకి మధ్య తేడాను గుర్తించడం కూడా ముఖ్యం. సాంకేతికంగా చెప్పాలంటే, బాధ అంటే ఆ సంఘటన కాదు, కానీ ఆ బాధాకరమైన సంఘటనపట్ల కలిగే భావోద్వేగ వేదన మరియు ప్రతిస్పందన.

కొందరు ఇతరుల కంటే భావోద్వేగపరంగా మరియు మానసికంగా బాధ నుండి ఎందుకు సులభంగా కోలుకోగలరో అర్థం చేసుకోవడానికి,మెదడు పనిచేసేవిధానంపై వచ్చిన కొత్త శాస్త్రీయ అవగాహన ఇక్కడే మనకు సహాయపడుతుంది.

మెదడు మొదట్లో అనుకున్నదానికంటే చాలా సంక్లిష్టమైనది మరియు అనుకూలమైనది. అది మార్చలేని ఒక సాధారణమైన, స్థిరమైన వస్తువు కాదు.

కొత్త వైద్య పరికరాలు మెదడు ఎలా పనిచేస్తుందో చూపే బ్రెయిన్ స్కాన్‌లను చేయడానికి మరింత సామర్థ్యాన్ని కల్పించాయి. ఇది మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలు మరియు సంబంధాలతో మెదడుకు ఉన్న సంబంధం మరియు అనుసంధానం గురించి కొత్త అవగాహనకు దారితీసింది. ఉదాహరణకు, మెదడు కొత్త నాడీ మార్గాలను సృష్టించగలదు, అవి ఇప్పటికే ఉన్న మార్గాలను మార్చి, తద్వారా మార్పును ప్రభావితం చేస్తాయి.

మెదడు ఎలా పనిచేస్తుందనే శాస్త్రీయ సాంకేతిక వివరాల్లోకి వెళ్లకుండా, ఈకొత్త పరిశోధన లేఖనాల్లో ఎప్పుడో చెప్పబడిన విషయాన్ని ధృవీకరిస్తోందని గమనిస్తే సరిపోతుంది. అపొస్తలుడైన పౌలు రోమా 12:2లో ఏమి వ్రాసాడో పరిగణించండి, "*మీరు ఈ లోక మర్యాదను అనుసరింపక,హో ఉత్తమమును, అనుకూలమును, సంపూర్ణమునై యున్న దేవుని చిత్తమేదో పరీక్షించి తెలిసికొనునట్లు మీ మనస్సు మారి నూతనమగుటవలన రూపాంతరము పొందుడి* "

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మన మనసులు పునరుద్ధరించబడటమే కాకుండా, మన ఆలోచనలు మన జీవితాలను మార్చగలవు. దీనిని ఇప్పుడు శాస్త్రీయంగా

Free Digitial Copy From ServeNow

నిరూపించి, కొలవవచ్చు మరియు ఇది మానసిక శోభకు గురైన వారికి ముఖ్యమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది.

మనం అనుభవించిన బాధాకరమైన లేదా కలవరపెట్టే పరిస్థితుల నుండి విముక్తి పొంది, వాటికి స్వస్థతను చేకూర్చుకునే విధంగా ఆ అనుభవాలను తిరిగి విశ్లేషించుకోవడం ద్వారా మనం మన మనస్సును నూతనపరచుకోవచ్చు.

మన మానసిక గాయాన్ని పునఃసమీక్షించుకోవడం మరియు మన మనస్సులనునూతన పరచుకోవడం అంటే ఏమిటి? పునఃసమీక్షించుకోవడం అంటే మనకు జరిగిన దాని గురించి మనం చెప్పుకునే కథను లేదా నమ్మకాలను పునఃరూపకల్పన చేయడం. మానసిక గాయం సహజంగా మనల్ని ప్రతికూలంగా ఆలోచించేలా మరియు బాధాకరమైన భావోద్వేగాలను అనుభవించేలా చేస్తుంది. ఆ బాధలు ప్రతికూలమైన, భావోద్వేగపూరితమైన ఆలోచనలు మరియు భావాల పునరావృత చక్రంలో చిక్కుకు పోతాయి. మనం మానసిక గాయానికి సంబంధించిన ప్రతికూల నమ్మకాలను గుర్తించి , భిన్నంగా ఆలోచించేలా మన మెదడుకు తిరిగి శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి.

మెదడు చాలా సంక్లిష్టమైనది, అద్భుతమైనది మరియు శక్తివంతమైనది. మనం ఆలోచించే ఆలోచనలు మరియు మనం కలిగి ఉండే నమ్మకాలు మన జీవితాలను మారుస్తాయి మరియు నిర్దేశిస్తాయి.

అందుకే, లేఖనంలో చెప్పినట్లుగా, ప్రతి ఆలోచనను క్రీస్తుకు లోబడునట్లు చెరపట్టడం చాలా ముఖ్యం (2 కొరింథీయులు 10:5).

ఇప్పుడే, మిమ్మల్ని భావోద్వేగ బాధల వలయాలలో బంధించి ఉంచే మానసిక గాయాలను గుర్తించడం మరియు పరిశీలించడం ప్రారంభించండి.

ఉదాహరణకు, మీరు ఒక ప్రమాదంలో లేదా యుద్ధ దాడిలో ప్రియమైన వారిని కోల్పోయినట్లయితే, ఇతరులు చనిపోతున్నప్పుడు మీరు బ్రతికి ఉన్నందుకు అపరాధ భావనతో బాధపడవచ్చు. మరికొందరు, జరిగిన దానికి తామే ఏదో ఒక విధంగా బాధ్యులమని నమ్మి, సిగ్గుపడవచ్చు. ఈ బాధ కేవలం జరిగిన దాని వల్ల మాత్రమే కాకుండా, "బ్రతికి ఉన్నందుకు అపరాధ భావన" అని పిలవబడే దాని వల్ల కూడా కలుగుతుంది అంటే, ఇతరులు చనిపోయినప్పుడు మీరు ఎందుకు బ్రతికారని ఆశ్చర్యపోవడం.

Free Digitial Copy From ServeNow

బహుశా మీకు జరిగిన దానివల్ల లేదా వేరొకరు మీకు చేసిన దానివల్ల మీరు కోపంగా, భయంగా, మరియు సిగ్గుగా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు, అత్యాచార బాధితురాలు జరిగిన దాని గురించి సహజంగానే కోపంగా మరియు అది మళ్ళీ జరుగుతుందేమోనని భయపడవచ్చు. ఏదైనా ఎలా లేదా ఎందుకు జరిగిందోనని ఆ లోచించడం వల్ల కలిగే భావోద్వేగ బాధ కోపానికి దారితీస్తుంది. గతంలో జరిగినది మళ్ళీ జరుగుతుందేమోననే ఆలోచన భయాన్ని రేకెత్తిస్తుందిబాధితులు తమకు జరిగిన దానికి తాము కూడా ఏదో ఒక విధంగా బాధ్యులమేమోనని ఆలోచిస్తూ, తీవ్రమైన సిగ్గును, అపరాధ భావనను కూడా అనుభవించవచ్చు.

మన భావోద్వేగాల వెనుక మనం కలిగివున్న నమ్మకాలు, మనం ఆలోచించే ఆలోచనలు మరియు మనకు మనం చెప్పుకునే కథలు ఉంటాయి.

స్వస్థత కలగాలంటే ఆ కథనాలు, ఆలోచనలు మరియు నమ్మకాలను పునఃపరిశీలించడం లేదా పునఃసమీక్షించడం అవసరం కావచ్చు. భావోద్వేగ మరియు శారీరక బాధాకరమైన ప్రతిస్పందనలు అనేవి, మన మనస్సులను పునఃసమీ క్షించి, పునరుద్ధరించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని మన మెదడు మరియు శరీరం మనల్ని హెచ్చరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయనడానికి సంకేతాలు. మానసికగాయంతో బాధపడటం అనేది మన మెదడు లేదా శరీరం మనల్ని హింసించే విధానం కాదు, కానీ దానిని మన దృష్టికి తీసుకువచ్చి, దానిని పూర్తిగా జీర్ణిం చుకుని, దాని నుండి స్వస్థత పొందడానికే. మెదడు అద్భుతమైనది కానీ సంక్లిష్టమైనది కూడా. అది మనకు ఏమి చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తుందో మనం శ్రద్ధగాగమనించాలి, లేకపోతే శత్రువైన అపవాది స్వయంగా దానిని మనల్ని హింసించే మార్గాల్లో ఉపయోగిస్తాడు.

సువార్త: యేసు మరణం మరియు పునరుత్థానం

విశ్వసించి, స్వస్థతను కనుగొనే ప్రయాణంలో నిరీక్షణ చాలా కీలకం. కొన్ని సులభమైన మరియు ఆచరణాత్మకమైన విషయాలను తెలుసుకునే ముందు, యేసునందు మనకున్న నిరీక్షణను, అంటే మనలాగే సంపూర్ణ మానవుడిగా మన మధ్య భూమిపై జీవించిన ఆయన జీవితంలోని కీలక సంఘటనలలో మనం కనుగొన్న నిరీక్షణను మీకు గుర్తు చేయాలనుకుంటున్నాను.

Free Digitial Copy From ServeNow

సిలువపై యేసు మన పాపాల యొక్క మరియు లోక పాపాల యొక్క పూర్తి శారీరక, భావోద్వేగ, మరియు ఆధ్యాత్మిక వేదనను సహించారు. ఆయన సహించిన గాయం యొక్క తీవ్రతను గురించి ఆలోచించండి! తన సొంత శిష్యులలో ఒకరి ద్రోహం నుండి, మరొక శిష్యుడు ఆయనను ఎరగనని నిరాకరించడం,ఇతర శిష్యులు విడిచిపెట్టడం,తప్పుడు ఆరోపణలు,అపహాస్యం, దూషణ, బహిరంగ అవమానం, శారీరక కొరడా దెబ్బలు మరియు హింసల నుండి చివరికి సిలువ వేయబడటం వరకు! లోక పాపాల కొరకు ఆరోజు సిలువపై ఆయన మోసిన భారాన్ని మీరు పరిగణించినప్పుడు, యేసు మరే ఇతర మాన వుడు అనుభవించని రీతిలో గాయపడ్డారు.ఆయన పూర్తిగా నిర్దోషి మరియు దేనికీ బాధ్యుడు కానప్పటికీ, వాటన్నిటినీ సహించాడు.

యెషయా 53:3-5 *ఈ విధంగా చెబుతోంది,అతడు తృణీకరింపబడినవాడును ఆయెను మనుష్యులవలన విసర్జింపబడినవాడును వ్యసనాక్రాంతుడుగాను వ్యాధి ననుభవించినవాడు గానుహో మనుష్యులు చూడనొల్లనివాడుగాను ఉండెను. అతడు తృణీకరింపబడినవాడు గనుక మనము అతనినిహో ఎన్నికచేయకపోతిని. నిశ్చయముగా అతడు మన రోగములను భరించెను మన వ్యసనములను వహించెను అయినను మొత్తబడినవానిగాను దేవునివలన బాధింపబడిన వానిగాను శ్రమనొందినవానిగాను మనమతనిని ఎంచితివి. మన యతిక్రమ క్రియలనుబట్టి అతడు గాయపరచ బడెను మన దోషములనుబట్టి నలుగగొట్టబడెను మన సమాధానార్థమైన శిక్ష అతనిమీద పడెను అతడు పొందిన దెబ్బలచేతమనకు స్వస్థత కలుగు చున్నది.*

బాధాకరమైన క్షణాలలో మనతో ఏకీభవించగల వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారంటే అది యేసు మాత్రమే! ఆయన శారీరకంగానే కాక, భావోద్వేగపరంగా, సంబంధాల పరంగా,మరియుఆత్మీయంగా కూడా బాధపడ్డారు. ఆయన బాధపడటమేకాక, అపొస్తలుల విశ్వాస ప్రమాణం చెప్పినట్లుగా, ఆయన సిలువ వేయబడి, మరణించి, సమాధి చేయబడ్డారు.

Free Digital Copy From ServeNow

సువార్త యొక్క శుభవార్త అంటే కేవలం యేసు మన పాపాల కోసం మరణించడం మాత్రమే కాదు. మూడవ రోజున ఆయన మృతులలో నుండి లేచారు! మరియు ఆయన తాను సహించిన సమస్త బాధల మీద విజయం సాధించి లేచారు: మరణం, పాతాళం, పాపం, మరియు సమాధి! ఆయన మృతులలో నుండి పూర్తిగా సజీవుడై, స్వస్థత పొంది లేచారు.

అయితే, పునరుత్థానం తర్వాత యేసు తన శిష్యులకు ప్రత్యక్షమైనప్పుడు, అది నిజంగా ఆయనే అని వారు గుర్తించిన ఒక మార్గం, ఆయన తన చేతులను, పాదాలను, మరియు ప్రక్కను వారికి చూపించడం. యోహాను 20:26-28 *అటువంటిఒక ఉదాహరణ, ఎనిమిది దినములైన తరువాత ఆయన శిష్యులు మరల లోపల ఉన్నప్పుడు తోమా వారితో కూడ ఉండెను. తలుపులు మూయబడి యుండగా యేసు వచ్చి మధ్యను నిలిచిమీకు సమాధానము కలుగును గాకఅనెను. తరువాతతోమాను చూచినీ వ్రేలు ఇటు చాచి నా చేతులు చూడుము;నీ చెయ్యి చాచి నా ప్రక్కలో ఉంచి, అవిశ్వాసివి కాక విశ్వాసివై యుండుమనెను. అందుకు తోమా ఆయనతో నా ప్రభువా, నా దేవా అనెను.*

స్పష్టంగా, ఆయన పూర్తిగా బ్రతికి పునరుత్థానం చెందినప్పటికీ, గాయాలు నయమైనప్పటికీ ఇంకా ఉన్నాయి. పునరుత్థానం ఆయన గతాన్ని మార్చలేదు. సిలువ పై ఆయనకు జరిగినది ఆయన కథలో ఒక భాగం. కానీ అది ఆయన కథలో చివరి మాట కాదు, పూర్తి కథ కూడా కాదు!

ఇది మన విషయంలో కూడా నిజం కావచ్చు. మనం గతాన్ని చెరిపివేయలేము. మనం వెనక్కి వెళ్లి గతాన్ని మార్చలేము. కానీ గతం వర్తమానంలో ఒక నూతన జీవితాన్ని పొందకుండా మనల్ని ఆపకూడదు.

తాము ఇప్పుడే అనుభవించిన సంఘటన వలన కలత చెంది, మానసికంగా గాయపడిన తన శిష్యులతో యేసు మాట్లాడిన మొదటి మాటను మీరు కూడా గమనించారా? ఆయన తన సన్నిధిని వారికి తెలియజేసి, వెంటనే వారి భయపడే హృదయాలకు శాంతిని పలికాడు. యేసు ఈ రోజు కూడా అదే చేస్తున్నాడు!

సిలువ వేయబడి, తిరిగి లేచిన క్రీస్తులో మన గాయాల నుండి కేవలం నిరీక్షణ, స్వస్థత, శాంతి మరియు నూతన జీవాన్ని పొందడమే కాకుండా, భవిష్యత్తులో

Free Digitial Copy From ServeNow

ఆయన తిరిగి రావడం మరియు నూతన ఆకాశాన్ని, నూతన భూమిని సృష్టించడం అనే వాగ్దానాన్ని కూడా మనం కలిగి ఉన్నాము.

ఈ చిన్న పుస్తకంలో ఇంతకుముందు నేను ప్రకటన గ్రంథం 21:1–5 నుండి ఉదహరించాను; అక్కడ యేసు శిష్యులలో ఒకరు ఈ భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఒక దర్శనాన్ని చూస్తారు. ఈ నూతన ఆకాశం మరియు నూతన భూమిలో భాగంగా, దేవుడే స్వయంగా వారి కళ్ళ నుండి ప్రతి కన్నీటి బిందువును తుడిచివేస్తాడని నాలుగవ వచనం స్పష్టం చేస్తుంది. ఆ వాగ్దానం ఏమిటంటే: *"ఆయన వారి కన్నుల ప్రతి బాష్పబిందువును తుడిచివేయును, మరణము ఇక ఉండదు, దుఃఖమైనను ఏడ్పైనను వేదనయైనను ఇక ఉండదు, మొదటి సంగతులు గతించి పోయెనని సింహాసనములోనుండి వచ్చిన గొప్ప స్వరము చెప్పుట వింటిని."*

మనం ఎటువంటి గాయాలను లేదా బాధలను అనుభవించి ఉన్నప్పటికీ, యేసు వైపు చూడటం ద్వారా మనం నిరీక్షణను మరియు స్వస్థత వాగ్దానాన్ని పొందుతాము. ఆయనే మన రక్షకుడు, మనలను స్వస్థపరచువాడు మరియు మన విమోచకుడు.

ఆచరణాత్మక అన్వయింపు

ఇప్పుడు ఆచరణాత్మకంగా ఆలోచించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. మనం దేవుని హృదయాన్ని, మనసు నొచ్చినవారి పట్ల ఆయన వాగ్దానాలను; గాయాల (Trauma) వాస్తవికతను; మెదడు యొక్క సంక్లిష్టతను; లేఖనాల ప్రకారం మన మనస్సులను నూతనం చేసుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను; మరియు యేసులో మనకున్న నిరీక్షణను పరిశీలించాము. అయితే, మనం వీటిని ఆచరణలో ఎలా పెడతాము? గాయాల నుండి స్వస్థత పొందే ప్రక్రియను ఎలా ప్రారంభిస్తాము?

దేవునితో సహవాసం.

మనం ప్రారంభించాల్సిన మొదటి విషయం దేవునితో సంబంధం కలిగి ఉండటం. స్వస్థత దేవుని నుండే వస్తుంది; ఆయనతో సహవాసం కలిగి ఉండటం ద్వారానే మనం ఆయన స్వస్థపరచే శక్తిని అనుభవిస్తాము. అయితే, మనం దేవునితో సంబంధాన్ని ఎలా కలిగి ఉండగలం? దాని అర్థం ఏమిటి?

Free Digital Copy From ServeNow

దేవునితో సంబంధం కలిగి ఉండటం అంటే, మనం ఆయనపై మన విశ్వాసాన్ని ఉంచడమే. మత్తయి 11:28–29 వచనాలలో యేసు ఇలా అన్నారు: "ప్రయాసపడి భారము మోసికొనుచున్న సమస్త జనులారా, నా యొద్దకు రండి; నేను మీకు విశ్రాంతి కలుగ జేతును.

"నేను సాత్వికుడను దీనమనస్సు గలవాడను గనుక మీమీద నా కాడి ఎత్తికొని నాయొద్ద నేర్చుకొనుడి; అప్పుడు మీ ప్రాణములకు విశ్రాంతి దొరకును." మనం యేసుపై విశ్వాసం ఉంచడం ద్వారా ఆయన వద్దకు వస్తాము. యోహాను 6:35లో మనం ఇలా చదువుతాము: అప్పుడు యేసు ఇలా ప్రకటించారు, *''అందుకు యేసు వారితో ఇట్లనెను జీవాహారము నేనే;నాయొద్దకు వచ్చువాడు ఏమాత్రమును ఆకలిగొనడు, నాయందు విశ్వాసముంచు వాడు ఎప్పుడును దప్పిగొనడు."* యేసును విశ్వసించడం ద్వారానే మనం ఆయనతో ఒక సంబంధంలోకి ప్రవేశిస్తాము. మరియు ఈ సంబంధమే నిత్యజీవపు సారాంశమై ఉంది. నిత్యజీవం అంటే మనం మరణించినప్పుడు పరలోకానికి వెళ్తామని కేవలం తెలుసుకోవడం మాత్రమే కాదు. నిత్యజీవం అంటే దేవుని తెలుసుకోవడం మరియు నిత్యం ఆయన సన్నిధిలోగడపడమే.

యోహాను 17:3లో యేసు ఇలా అన్నారు: *"అద్వితీయ సత్యదేవుడవైన నిన్నును, నీవు పంపిన యేసు క్రీస్తును ఎరుగుటయే నిత్య జీవము.'* కీర్తనలు 16:11లో కీర్తనకారుడు ఇలా వ్రాశాడు: *"జీవమార్గమును నీవు నాకు తెలియజేసెదవు నీసన్నిధిని సంపూర్ణసంతోషము కలదు నీ కుడిచేతిలో నిత్యము సుఖములుకలవు."* నిజమైన శాంతి, ఆనందం మరియు స్వస్థత కేవలం దేవునితో ఉన్న సంబంధం ద్వారానే లభిస్తాయి. ఆయనకు దగ్గరవ్వడం ద్వారా, ఆయనను మరియు ఆయన వాగ్దానాలను విశ్వసించడం ద్వారా, అలాగే మన హృదయాలలోనూ జీవితాలలోనూ ఆయన తన కార్యాన్ని జరిగించడానికి అనుమతించడం ద్వారా మనంస్వస్థతను పొందగలము.

బోధకుడు / సలహాదారు / స్నేహితుడు

కొన్నిసార్లు మనం అనుభవించిన పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు స్వస్థత పొందడానికి మనకు ఒకరి సహాయం మరొకరికి అవసరమవుతుంది. దేవుడు తనను తాను మనకు అనుగ్రహించడమే కాకుండా, మనకు ఒకరిని

Free Digital Copy From ServeNow

ఒకరికితోడుగా కూడా ఇచ్చాడు. మరియు తరచుగా మన జీవిత ప్రయాణాలలో దేవుడుఇతరులను ఒక సాధనంగా వాడుకుంటాడు. దేవుని స్వస్థత ప్రక్రియ ఒక బోధకుడు (పాస్టర్), సలహాదారు, అనుభవజ్ఞుడైన విశ్వాసి, కుటుంబ సభ్యుడు లేదా స్నేహితుని సహాయం ద్వారా నెరవేరవచ్చు. కొన్నిసార్లు మనం అనుభవించిన దాని నుండి బయటపడటానికి, మన అంతరంగిక నమ్మకాలను మరియు ఆలోచనలనుఅర్థం చేసుకుని పునఃపరిశీలించుకోవడానికి, మన పట్ల సానుభూతి మరియు క రుణ చూపడానికి, మరియు సలహా, ఉపదేశం, మరియు జ్ఞానపు మాటలు అం దించడానికి ఇతరుల సహాయం మనకు అవసరం. కేవలం మనతో సమయం గడిపి, మన మాట విని, మన జీవితాల్లోకి దేవుని నిరీక్షణ మరియు స్వస్థత వాక్యాన్నిపలికే కరుణామయుల ద్వారానే తరచుగా స్వస్థత లభిస్తుంది. దేవుడు తన కార్యాలను జరిపేందుకు ఇతరులను మన జీవితాల్లో ఉంచాడు. ఇతరుల నుండి సహాయం తీసుకోవాలని నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. మీరు ఈ యుద్ధాన్ని ఒంటరిగా పోరాడాల్సిన అవసరం లేదు. ఇతరులు సహాయం చేయగలరు, మరియు ఇతరులు కూడా ఇదే పోరాటంలో ఉన్నారు.

అంతరంగిక నమ్మకాలను మరియు ఆలోచనలను గుర్తించడం మరియు పరిశీలించడం

ఈ పుస్తకంలో ముందుగా చెప్పినట్లుగా, మీ బాధాకరమైన అనుభవం(ల) నుండి వచ్చిన అంతరంగిక నమ్మకాలను ఆలోచనలను గుర్తించడం మరియు పరిశీలించడం స్వస్థత ప్రక్రియలో ఒక కీలకమైన భాగం.

మీరు పొందిన అనుభవాల కారణంగా, మీ గురించి మరియు ఇతరుల గురించి మీరు ఏ నమ్మకాలను ఏర్పరచుకున్నారో ఆలోచించడానికి కొంత సమయం తీసుకోండి. ఆ నమ్మకాలను లేదా ఆలోచనలను గుర్తించి, రాసుకోండి లేదా వాటిని మరొక వ్యక్తితో పంచుకోండి.

వాటిని ఇంకా ఒప్పు లేదా తప్పు అని నిర్ధారించవద్దు, కానీ ఆ అనుభవాల కారణంగా మీరు ఏ నమ్మకాలను ఏర్పరచుకున్నారో మరియు అవి మీకు ఎలాంటి అనుభూతిని కలిగిస్తున్నాయో గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి.

ఆ నమ్మకాలను గుర్తించి, వాటిని రాతపూర్వకంగా లేదా మరొక వ్యక్తికి తెలియజేయడానికి సమయం తీసుకున్న తర్వాత, ఇప్పుడు వాటిని పరిశీలించడం

Free Digital Copy From ServeNow

ప్రారంభించండి. దానికి బదులుగా మీరు ఏమి నమ్మాలనుకుంటున్నారు? మీ ఆలోచనా విధానంలో మీరు ఏమి మార్చుకోవాలి? ఆ పరిస్థితిని మీరు మరో కోణం నుండి ఎలా చూడగలరు?

ఉదాహరణకు, జరిగిన దానికి మీరే ఏదో ఒక విధంగా బాధ్యులని మీరు నమ్ముతూ ఉండవచ్చు. అత్యాచార బాధితులకు ఇది సర్వసాధారణం. ఆ సంఘటనను పదే పదే మనసులో తలచుకుంటూ, 'మీరు భిన్నంగా ఏదైనా చేసి ఉంటే దానిని నివారించగలిగే వారా?' అని ఆలోచిస్తూ మీరు వేదనకు గురవుతూ ఉండవచ్చు. కానీ నిజం ఏమిటంటే, ఆ ఘోరమైన చర్యకు మిమ్మల్ని అత్యాచారం చేసిన వ్యక్తి మాత్రమే బాధ్యుడు. మీరే బాధ్యులనే ఆ నమ్మకాన్ని, 'ఎవరూ ఆ విధంగా ప్రవర్తించబడటానికి అర్హులు కారు' అనే నమ్మకంతో మార్చండి. లేదా బహుశా ఒక ప్రమాదంలో ఎవరో చనిపోయారని, మీరు బ్రతికి బయటపడ్డారని అపరాధ భావనతోబాధపడుతూ ఉండవచ్చు. ఈ పుస్తకంలో నేను ముందుగా చెప్పినట్లుగా, దీనిని తరచుగా "బ్రతికి బయటపడిన వారి అపరాధ భావన" అని అంటారు. మరణభయం, ఇతరులను కూడా కోల్పోతానేమోనన్న భయంతో వారికి దగ్గరవ్వకూడదనే కోరిక, ఆ బాధను మళ్లీ తట్టుకోలేనేమోనన్న ఆందోళన వంటివి ఈ భావనను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.

ఈ సందర్భంలో, మీకు మీరే మూడు కథలు, ఆలోచనలు చెప్పుకుంటున్నారు. మొదటిది, మీరు చావడానికి అర్హులు, లేదా ఆ రెండవ వ్యక్తికి బదులుగా మీరే చనిపోయి ఉండాల్సింది. ఇది అపరాధ భావనలను కలిగిస్తుంది. నాప్రాణస్నేహితుడు చనిపోయినప్పుడు నేను ఇలాగే భావించాను. అతను నాకంటే ఎక్కువ స్నేహశీలి; నేను కాకుండా అతనే ఎందుకు చనిపోయాడా అని నేను ఆలోచించేవాడిని. అది సహాయపడదని గ్రహించడం ద్వారా నేను ఆ రకమైన ఆలోచనను మా ర్చుకోవలసి వచ్చింది. జరిగిన దాన్ని నేను మార్చలేను, మరియు నేను చేయగలిగిందల్లా దేవుడు నన్ను ఎలా సృష్టించాడో అలా ఉండటమే. మన జీవితాలు మరియు మన జీవిత కాలం ఆయన చేతుల్లో ఉన్నాయి.

మనలో పాతుకుపోయిన రెండవ నమ్మకం ఏమిటంటే, మరణం అనేది భయపడవలసిన విషయం. ఈ నమ్మకం ప్రజలు తమకు యేసు అవసరమని గ్రహించేలాచేసినప్పటికీ, మరణం అనేది ఒక విశ్వాసి భయపడవలసిన విషయం కాదు. నిత్యజీవం ఒక బహుమతి, మరియు మనం యేసుతో శాశ్వతంగా ఉండే

Free Digital Copy From ServeNow

పరలోకంమన కోసం ఎదురుచూస్తోంది! అందువల్ల, నేను మరణం గురించిన ఆభయాలను యేసుపై విశ్వాసం ద్వారా నిత్యజీవంతో భర్తీ చేయాలి.

మూడవ నమ్మకం ఏమిటంటే, మీరు ఇతరులకు దగ్గర కాలేరు; ఎందుకంటే వారు మరణించవచ్చు,ఆ భావోద్వేగ వేదనను మీరు తట్టుకోలేరని మీరు భావిస్తారు. మన జీవిత కాలంపై గానీ, మనం ప్రేమించే ఇతరుల జీవితాలపై గానీ మనకు ఎటువంటి నియంత్రణ లేదన్నది నిజమే అయినప్పటికీ, ఇతరులకు దూరంగా, ఒంటరిగా జీవించడం ఆరోగ్యకరం కాదు. మనం దేవుని స్వరూపంలో సృష్టించబడ్డాము; ఆ స్వరూపంలో ఒక భాగం ఏమిటంటే, మనం ఒకరితో ఒకరు అనుబంధం కలిగి ఉండటానికి సృష్టించబడిన, గాఢమైన సంబంధాలను కోరుకునే జీవులం. ప్రియమైన వారి మరణం అత్యంత బాధాకరమైనదే అయినప్పటికీ, మన జీవితానికి మరియు మనకు లభించే ఓదార్పుకు మూలం దేవుడే. నేను దేనిని కోల్పోవచ్చో అన్న భయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఇతరులతో స్నేహం మరియు అనుబంధం అనే వరాన్ని స్వీకరించాలి.

"అది అప్పటి మాట, ఇది ఇప్పటి మాట"

మానసిక గాయం (Trauma) నుండి బాధపడేవారికి ముఖ్యమైన మరొక అడుగు ఏమిటంటే, గతాన్ని మరియు వర్తమానాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా వేరు చేసి చూడటం. మానసిక గాయం యొక్క పట్టులో చిక్కుకున్న వారికి, గతం మరియు వర్తమానం రెండూ ఒకటే అనిపిస్తాయి. వారు తాము గతంలో అనుభవించిన విషయాలగురించి ఆలోచించినప్పుడు, ఆ సంఘటనలు మళ్ళీ వర్తమానంలోనే జరుగుతు న్నట్లుగా వారు అనుభూతి చెందుతారు. తరచుగా, వర్తమానంలో ఏదో ఒక విషయం వారికి గతంలో జరిగిన ఆ సంఘటనను గుర్తుచేస్తుంది; దాంతో వారు వెంటనే ఆ గత సంఘటన జరిగిన సమయానికి మానసికంగా వెళ్ళిపోతారు. ఈ పరిస్థితి తీవ్రతను తగ్గించుకోవడానికి ఒక శక్తివంతమైన మార్గం ఏమిటంటే, ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకుని, "*అది అప్పటి మాట, ఇది ఇప్పటి మాట*" అని గట్టిగా, స్పష్టంగా చెప్పుకోవడం. ఈ చిన్న వాక్యం గతాన్ని వర్తమానం నుండి వేరు చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

గతంలో జరిగిన ఏదైనా బాధాకరమైన సంఘటన మీ మదిలో మెదులుతున్నప్పుడు, తదుపరిసారి దీనిని ప్రయత్నించండి. మిమ్మల్ని మీరు వర్తమానంలో నిలదొక్కుకోండి

Free Digital Copy From ServeNow

మరియు అది గతం అని గుర్తుంచుకోండి. గతం మిమ్మల్ని వర్తమానంలో వేధించాల్సిన అవసరం లేదు.

గతం వర్తమానంలోకి చొచ్చుకు వస్తున్నట్లు మీకు అనిపించినప్పుడు, ఆగి మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో గుర్తు చేసుకోవడం ముఖ్యం. గతం వర్తమానంలోకి చొరబడటానికి బదులుగా, మీ పరిసరాలను సాధారణంగా గమనించడం మిమ్మల్ని వర్తమానంలో నిలదొక్కుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మీ చుట్టూ ఉన్నవాటిని గమనించడానికి ఒక క్షణం కేటాయించండి. గతాన్ని వర్తమానం నుండి వేరు చేయడానికి మీ ఇంద్రియాలను (స్పర్శ, వాసన, దృష్టి, శబ్దం, రుచి) ఉపయోగించండి, గతానికి ఇకపై మీపై పట్టు లేదని మీకు మీరు గుర్తు చేసుకోండి.

సంఘం/సమాజం/బృందం మద్దతు

బాధాకరమైన అనుభవాలకు గురై, స్వస్థత అవసరమైన వారి జీవితాలలో సంఘం, సమాజం మరియు బృందాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన రేజి. మోట్సీ మరియు మాకే జె. మసంగో, "ఆఫ్రికన్ సందర్భంలో మానసిక గాయాన్ని పునర్నిర్వచించడం:"కాపరి సంరక్షణకు ఒక సవాలు" అనే శీర్షిక గల ఒకవ్యాసంలో ఈ క్రింది విధంగా వ్రాశారు: *"వ్యక్తులు మానసిక గాయానికి గురిచేసేఅనుభవాలను ఎలా ఎదుర్కొంటారనే విషయంలో సంస్కృతి కీలక పాత్ర పోషి స్తుంది. ఎందుకంటే, సామాజిక మద్దతు మరియు ఇతర సానుకూల, ఉత్తేజకరమైన సంఘటనలను అనుభవించడానికి అవసరమైన సందర్భాన్ని ఇది కల్పిస్తుంది."*

దీని అర్థం మనకు ఒకరికొకరు మద్దతు, భద్రత, ప్రోత్సాహం మరియు ప్రార్థనలు అవసరం. మనం ఒకరికొకరు మనసు విప్పి మాట్లాడాలి మరియు ఇతరుల బాధను వినాలి. మనకు అన్ని సమాధానాలు తెలియకపోవచ్చు. ఏమి చెప్పాలో మనకు తెలియకపోవచ్చు. కానీ మనం ఒకరి కోసం ఒకరు ప్రార్థించుకోవచ్చు, ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవచ్చు, ఒకరినొకరు కాపాడుకోవచ్చు మరియు ఒకరికొకరు యేసు యొక్క శ్రద్ధ, కృప, సాన్నిధ్యం మరియు ప్రేమను ప్రదర్శించవచ్చు.

చాలాసార్లు, ఇతరులు కూడా మనలాంటి అనుభవాలనే ఎదుర్కొని ఉంటారు మరియు మనతో గుర్తుంచుకోగలుగుతారు లేదా మనతో మమేకమవుతారు. కొన్నిసార్లు, అలాంటి పరిస్థితిలో దేవుడు వారికి ఎలా సహాయం చేశాడో

Free Digitial Copy From ServeNow

తెలియజేస్తూ ఇతరులు తమ అంతరంగికదృష్టిని, లేఖనాలను లేదా సాక్ష్యాలను పంచుకోగలరు. గాయం నుండి మనం కోలుకోవడానికి సంఘం సహాయపడుతుంది.

నృత్యం, కళ, మరియు శారీరక వ్యాయామం

శారీరక వ్యాయామానికి లేదా కార్యకలాపాలకు మరియు గాయం నుండి కోలుకోవడానికి మధ్య సంబంధం ఉన్నట్లు గుర్తించబడింది. గాయం మన శరీరంలో భౌతికంగా నిల్వ చేయబడుతుంది లేదా బంధించబడుతుంది. శారీరకంగా శ్రమించడం ద్వారా మనం ఆ గాయంలో కొంత భాగాన్ని విడుదల చేయవచ్చు.

ఉదాహరణకు, నృత్యం మరియు కళలు అన్ని వయసుల మరియు లింగాల వారికి వారి గాయం నుండి బయటపడటానికి సహాయపడతాయని నిరూపించబడింది. పిల్లలకు తరచుగా వారి ఆలోచనలు మరియు భావాలను వ్రాయడానికి పదజాలం ఉండదు, కానీ చిత్రాల ద్వారా వారు తాము ఎదుర్కొన్న వాటిని తెలియజేయగలరు మరియు వారి భావోద్వేగాలను విభిన్నంగా వ్యక్తపరుస్తున్నారు.కొంతకాలంపాటు తీవ్రమైన గాయానికి గురైన పెద్దలు కూడా తాము ఎదుర్కొన్న వాటి గురించి నేరుగా మాట్లాడలేకపోవచ్చు. ఇతరులతో మనసు విప్పి మాట్లాడటానికి సురక్షితంగా భావించడానికి, తమ అనుభవాలను విశ్లేషించడం ప్రారంభించడానికి వారికి మరిన్ని శారీరక మార్గాలు అవసరం కావచ్చు.

క్రమం తప్పకుండా చేసే సాధారణ శరీర కదలికల వ్యాయామాలు, మన మనసులో గతాన్ని నిరంతరం నెమరువేసుకోవడం కంటే, వర్తమానంతో అనుసంధానమై ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. ఒక స్నేహితునితో కేవలం నడవడం, మాట్లాడటం కూడా మన ఆలోచనలను, భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అసలు విషయం ఏమిటంటే, మనం ఎదుర్కొన్న వాటి గురించి ఇతరులతో మనసు విప్పి మాట్లాడటం సహాయపడవచ్చు, కానీ కొందరు తాము అనుభవించిన దాన్ని వర్ణించడానికి మాటలు వెతకలేరు, లేదా కొన్నిసార్లు మాటలు సరిపోవు.

సిలువ వేయబడిన తరువాత యేసు తన శిష్యులలో కొందరికి మొదటిసారిగా కనిపించినప్పుడు, ఆయన ఎమ్మాయు మార్గంలో వారితో నడుస్తూ కనిపించాడు (గాయపడిన తన శిష్యులతో సంభాషించడానికి సంబంధించిన శారీరక కదలికను

Free Digital Copy From ServeNow

గమనించండి!). యేసు వారితో సంభాషణను ప్రారంభిస్తాడు, వారు తాము అనుభవించిన దానిని జీర్ణించుకుంటారు. అదే సమయంలో, వారి మనస్సులను పునఃసమీక్షించుకోవడానికి మరియు నూతనపరచుకోవడానికి సహాయపడటానికి ఆయన వారిని లేఖనాల ద్వారా నడిపించడం ప్రారంభిస్తాడు. చివరగా, మనం ఇప్పుడు ప్రభువు బల్ల ఆశీర్వాదం అని పిలిచే శారీరక కదలికలో వారు యేసుతో పాలుపంచుకున్నప్పుడు వారి కళ్ళు తెరుచుకుంటాయి.

లూకా 24:13-32 నుండి మనమే స్వయంగా చదివి, గాయపడిన తన శిష్యులతో యేసు ఎలా వ్యవహరించాడో తెలిపే శారీరక కదలికలన్నింటినీ గమనిద్దాం.

13. ఇదిగో ఆ దినమందే వారిలో ఇద్దరు యెరూషలేమునకు ఆమడదూరమున ఉన్న ఎమ్మాయు అను ఒక గ్రామ మునకు వెళ్లుచు 14. జరిగిన ఈ సంగతులన్నిటినిగూర్చి యొకరితో నొకరు సంభాషించుచుండిరి. 15. వారు సంభాషించుచు ఆలోచించుకొనుచుండగా, యేసు తానే దగ్గరకువచ్చి వారితోకూడ నడిచెను; 16. అయితే వారాయనను గుర్తు పట్టలేకుండ వారి కన్నులు మూయబడెను. 17. ఆయన మీరు నడుచుచు ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకొనుచున్న యీ మాట లేమని అడుగగా వారు దుఃఖముఖులై నిలిచిరి. 18. వారిలో క్లెయొపా అనువాడు యెరూషలేములో బస చేయుచుండి, యీ దినములలో అక్కడ జరిగిన సంగతులు నీవొకడవే యెరుగవా? అని ఆయనను అడిగెను. 19. ఆయన అవి ఏవని వారిని అడిగినప్పుడు వారునజరేయుడైన యేసును గూర్చిన సంగతులే; ఆయన దేవుని యెదుటను ప్రజలందరియెదుటను క్రియలోను వాక్యములోను శక్తి గల ప్రవక్తయై యుండెను. 20. మన ప్రధాన యాజకులును అధికారులును ఆయనను ఏలాగు మరణశిక్షకు అప్పగించి, సిలువవేయించిరో నీకు తెలియదా? 21. ఇశ్రాయేలును విమోచింపబోవువాడు ఈయనే అని మేము నిరీక్షించి యుంటిమి; ఇదిగాక యీ సంగతులు జరిగి నేటికి మూడు దినములాయెను. 22. అయితే మాలో కొందరు స్త్రీలు తెల్ల వారగానే సమాధియొద్దకు వెళ్లి, ఆయన దేహమును కానక వచ్చి 23 . కొందరు దేవదూతలు తమకు కనబడి ఆయన బ్రదికియున్నాడని చెప్పిరనిమాతో చెప్పి మాకు విస్మయము కలుగజేసిరి. 24. మాతోకూడ ఉన్నవారిలో కొందరు సమాధియొద్దకు వెళ్లి ఆ స్త్రీలు చెప్పినట్టు కనుగొనిరి గాని, ఆయనను చూడలేదని ఆయనతో చెప్పిరి. 25. అందు కాయన అవివేకులారా, ప్రవక్తలు చెప్పిన మాటల నన్నిటిని నమ్మని మందమతులారా, 26. క్రీస్తు ఈలాగు శ్రమపడి తన మహిమలో

Free Digital Copy From ServeNow

ప్రవేశించుట ఆగత్యము కాదా అని వారితో చెప్పి 27. మోషేయు సమస్త ప్రవక్తలును మొదలు కొని లేఖనములన్నిటిలో తన్ను గూర్చిన వచనముల భావము వారికి తెలిపెను. 28. ఇంతలో తాము వెళ్లుచున్న గ్రామము దగ్గరకువచ్చినప్పుడు ఆయన యింక కొంతదూరము వెళ్లునట్లు అగపడగా 29. వారు సాయంకాలము కావచ్చినది, ప్రొద్దు గ్రుంకినది, మాతోకూడ ఉండుమని చెప్పి,ఆయననుబలవంతముచేసిరి గనుక ఆయన వారితో కూడ ఉండుటకు లోపలికి వెళ్లెను. 30.ఆయన వారితో కూడ భోజనమునకు కూర్చున్నప్పుడు, ఒక రొట్టెనుపట్టుకొనిస్తోత్రము చేసి దాని విరిచి వారికి పంచి పెట్టగా 31.వారి కన్నులు తెరవబడి ఆయనను గుర్తుపట్టిరి; అంతట ఆయన వారికి అదృశ్యుడాయెను. 32. అప్పుడు వారు ఆయన త్రోవలో మనతో మాటలాడుచు లేఖనములను మనకు బోధపరచు చున్నప్పుడు మన హృదయము మనలో మండుచుండలేదా అని యొకనితో ఒకడు చెప్పుకొనిరి.

యేసు బాధాకరమైన పరిస్థితులను తీసుకొని, మన మనస్సులను తన వాక్యంపై కేంద్రీకరించగలడు. తద్వారా, గతంలో ఏమి జరిగిందో అని కాకుండా, ఆయన పునరుత్థానం మన వర్తమాన మరియు భవిష్యత్తుకు ఏమి సూచిస్తుందో అని మనం ధ్యానించినప్పుడు, ఆయన మనలో నూతన నిరీక్షణను మరియు ఉత్సాహాన్ని నింపుతాడు. ఆయన సజీవుడు మరియు ఆయన పునరుత్థానం ప్రతిదానినీ మారుస్తుంది!

ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత బహుశా మీరు ఇప్పుడు గ్రహించి ఉంటారు, మీరు కొన్ని బాధాకరమైన సంఘటనల ద్వారా బాధపడినప్పటికీ, మీరు గతం నుండి వచ్చిన మానసిక శోభతో బాధపడటం లేదు లేదా అందులో చిక్కుకుపోలేదు.కానీ, మానసిక శోభకు గురైన వ్యక్తులు మనందరికీ తెలుసని నేను ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను, బహుశా మనం వారికి సహాయం చేయవచ్చు లేదా వారికి స్వస్థతచేకూర్చే తోడుగా ఉండవచ్చు. మనం అధికారిక గుర్తింపు పొందిన చికిత్స కులం కాకపోవచ్చు, కానీ మనమందరం మంచి స్నేహితులుగా ఉండగలము.

నేను ఈ పుస్తకాన్ని 2022లో రాయడం ప్రారంభించాను మరియు మానసిక శోభకు గురైన వ్యక్తుల మధ్య ఉన్న అనేక పరిస్థితులలో నన్ను నేను కనుగొన్నాను. నేను ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా, ఆ పరిస్థితులలో ఒకటి, ఆ సంవత్సరం ఫిబ్రవరిలో

Free Digital Copy From ServeNow

ఉక్రెయిన్‌లో యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పుడు. సర్వ్‌నౌ పరిచర్య ప్రారంభం నుండి దాదాపుగా ఉక్రెయిన్‌లో చురుకుగా ఉంది. యుద్ధం ప్రారంభం కావడానికిముందే మేము తరలింపు మార్గాలను ప్రణాళిక చేసి, సురక్షితమైన గృహ వసతి ప్రదేశాలను సిద్ధం చేసినప్పటికీ, యుద్ధం కేవలం ఒక అవకాశం కాకుండా వాస్తవంగా మారినప్పుడు అది దిగ్భ్రాంతికరంగానే ఉంది. ఉక్రెయిన్‌లోని మా స్నేహితుల బాధను తగ్గించడానికి నేను ఏమి చేయగలనో లేదా చెప్పగలనో అని ఆశ్చర్యపోయినట్లు నాకు గుర్తుంది. అయితే, మాటలు సరిపోనట్లు, నిస్సారంగా అని పించాయి. అయితే, నేను నెమ్మదిగా నేర్చుకున్న ఒక పాఠం ఏమిటంటే, మనం చెప్పగలిగే ఏ మాటల కన్నా మన సాన్నిహిత్యం, మన స్నేహమే ఎక్కువ విలువైనవి. యుద్ధ సమయంలో నేను, మా వ్యవస్థాపకుడి కుమారుడు ఉక్రెయిన్‌కు వెళ్ళినప్పుడు, మనం నోటితో పలకగలిగే ఏ మాటల కన్నా, కేవలం వారితో ఉండటమేమరింత శక్తివంతమైన సందేశమని మేము కనుగొన్నాము.

మన జీవితాల్లో మానసిక శోభతో బాధపడుతున్న వారికి మనం చేయగలిగిన ఉత్తమమైన పనులలో ఒకటి, కేవలం వారి పక్కన ఉండి, మనం వారితో ఉన్నామని భరోసా ఇవ్వడమేనని ఇది నాకు నేర్పింది. కరుణ, సాన్నిహిత్యం అనేవి బాధపడేవారికి ఉపశమనం కలిగించే లేపనం లాంటివి. వారి బాధలో వారితో కేవలం కూర్చోవడం కూడా ఎంతో విలువైనది.

యోబు మీకు గుర్తున్నాడా? అతను కేవలం ఒక బాధాకరమైన అనుభవాన్ని మాత్రమే కాదు, అనేక తీవ్రమైన విషాద సంఘటనలను ఎదుర్కొన్నాడు. అతనికి ఉన్నదంతా ఒక్కొక్కటిగా అతని నుండి దూరం చేయబడింది: అతని వ్యాపారం, అతనిపిల్లలు మరియు అతని ఆరోగ్యం–ఇవన్నీ అతి తక్కువ సమయంలోనే అత్యంత విషాదకరంగా కనుమరుగయ్యాయి.

యోబు పడుతున్న బాధల గురించి విన్నప్పుడు, అతని స్నేహితులు అతన్ని పరామర్శించడానికి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు. వారు యోబును చూసినప్పుడు, అతని బాధ ఎంత తీవ్రంగా ఉందంటే–వారు అతన్ని అసలు గుర్తుపట్టలేకపోయారని లేఖనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, వారు మొదట చేసిన పని మనందరికీ ఒకగొప్ప ఆదర్శం. యోబు గ్రంథం 2:13 ఇలా చెబుతోంది: "*అతని బాధ అత్యధికముగా*

Free Digitial Copy From ServeNow

నుండెనని గ్రహించి యెవరును అతనితో ఒక్క మాటయైనను పలుకక రేయింబగలు ఏడు దినములు అతనితోకూడ నేలను కూర్చుండిరి."

అయితే, ఒక వారం పాటు మౌనంగా కూర్చున్న తర్వాత, వారు మాట్లాడాలని మరియు యోబు ఎందుకు ఇంతగా బాధపడుతున్నాడో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలని నిర్ణయించుకున్నారు.ఆ గ్రంథంలోని మిగిలిన భాగమంతటిలోనూ, వారి మాటలు యోబుకు సహాయపడటం కంటే, అతని బాధను మరింత పెంచేవిగానే మారాయి.

తీవ్రమైన మానసిక వేదనతో (Trauma) బాధపడుతున్న ఇతరుల పక్కన మనం ఉన్నప్పుడు కూడా ఇదే విషయం వర్తిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ప్రజలకు మాటలు అవసరం ఉండకపోవచ్చు, లేదా మాటలు వారికి సహాయపడకపోవచ్చు.తరచుగా, కేవలం మన సాన్నిధ్యం, మన ఉనికి మాత్రమే వారికి అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా నిలుస్తుంది.

బాధాకరమైన సమయాల్లో దేవుని విషయంలో మనం చేసే ఒక పొరపాటు ఇదేనని నేను భావిస్తున్నాను. మనం తరచుగా "దేవుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు?" అని ప్రశ్నిస్తాం, ఆయన మౌనంగా ఉన్నాడని భావిస్తాం. ఆయన మౌనాన్ని, ఆయన మన మధ్య లేకపోవడానికి నిదర్శనంగా మనం అన్వయించుకుంటాం. కానీ, బాధాకరమైన సమయాల్లో ఆయన మౌనం అనేది–ఆయన మనతోనే ఉన్నాడనడానికి, ఆయన సాన్నిధ్యానికి నిదర్శనమైతే ఎలా ఉంటుంది? ఆయన మౌనం నిజానికి ఆయన మనకు ఒక నిజమైన స్నేహితుడిగా వ్యవహరించడమే అయితే ఎలా ఉంటుంది? ఆయన మౌనం అంటే–మన బాధలో ఆయన మన పక్కనే కూర్చుని, మనవేదనలో మనతో ఏకీభవిస్తున్నాడని అర్థమైతే ఎలా ఉంటుంది?

సారాంశం ఏమిటంటే, ఇతరులు బాధపడుతున్నప్పుడు, తీవ్రమైన మానసిక వేదనకు గురైనప్పుడు లేదా దుఃఖంలో మునిగిపోయినప్పుడు–మన మాటల కంటే మన సాన్నిధ్యమే వారికి ఎక్కువ ఊరటనిస్తుంది. వారికి సరిపోయే మాటలు మన దగ్గర లేకపోయినప్పటికీ, కేవలం వారి పక్కన ఉండటం ద్వారానే మనం వారికి గొప్ప ఓదార్పును అందించగలుగుతాం.

Free Digitial Copy From ServeNow

ముగింపు

మన గతంలోని అనుభవాలను మరియు సంఘటనలను మనం పూర్తిగా జీర్ణించుకోలేదనే వాస్తవాన్ని మన శరీరం మరియు మెదడు మనకు తెలియజేసే ఒకమార్గమే మానసిక గాయం. పరిశుద్ధాత్మ, దేవుని వాక్యం, నమ్మకమైన స్నేహితులు, కాపరి లేదా ఒక సలహాదారుని సహాయంతో, మరియు పైన పేర్కొన్న అభ్యాసాల కలయికతో, మనం ఆ బాధాకరమైన సంఘటనలను తిరిగి జీర్ణించుకోవడం ప్రారంభించి, మన జీవితాలలో స్వస్థతను పొందవచ్చు.

దీనికి సమయం, సహనం మరియు ధైర్యం పట్టవచ్చు, కానీ ఆయన మనతో ఉన్నాడని, మన బలహీనత, బాధ మరియు వేదనను అర్థం చేసుకుంటాడని మనం విశ్వసించినప్పుడు దేవుడు మనకు బలాన్ని ఇవ్వగలడు. మనం సంక్లిష్టమైనజీవులం, కానీ మనం కరుణామయుడైన దేవుణ్ణి ఆరాధిస్తాము మరియు నమ్మకమైన రక్షకునికి సేవ చేస్తాము! ఆయన మనల్ని ఖండించడానికి కాదు, మన హృదయాలను స్వస్థపరచడానికి మరియు మన ఆత్మలకు నిరీక్షణను తీసుకురావడానికి ఉన్నాడు.

ఆయన మనకు వ్యతిరేకంగా కాకుండా మన పక్షాన ఉన్నాడని మనం విశ్వసిస్తున్నాము!

Free Digitial Copy From ServeNow

అధ్యయనం మరియు మననం కొరకు ప్రశ్నలు

* మీరు ఏ బాధాకరమైన సంఘటన(ల)ను ఎదుర్కొన్నారు?

* ఆ బాధాకరమైన సంఘటనలు ఈ రోజు మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి లేదా ప్రభావితం చేయడం లేదు?

* మీ పట్ల దేవుని హృదయాన్ని లేదా మీ కొరకు ఆయన చేసిన వాగ్దానాలను గురించి మీరు ఆలోచించినప్పుడు, లేఖనంలోని ఏ వచనం మిమ్మల్ని ఎక్కువగా కదిలించింది?

* యేసు జీవితాన్ని, ముఖ్యంగా ఆయన సిలువ మరణం/పునరుత్థానానికి మరియు మానసిక గాయానికి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని గురించి మననం చేసుకున్నప్పుడు మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

* మీరు గుర్తించాల్సిన, విశ్లేషించాల్సిన, పునఃపరిశీలించాల్సిన లేదా వేరొక కోణం నుండి చూడాల్సిన అంతరంగిక ఆలోచనలు, భావాలు, నమ్మకాలు, కథనాలు లేదా వివరణలు ఏవి?

* మీరు విషయాలను విశ్లేషించడానికి, పునఃపరిశీలించడానికి లేదా మీ హృదయంలోనూ, జీవితంలోనూ కొంతమేర ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఏకార్యకలాపాలు మీకు సహాయపడ్డాయి?

* ఈ కార్యకలాపాలలో వేటిని మీరు ఆచరణలో పెట్టవచ్చు, ప్రయోగించిచూడవచ్చు లేదా మరింత ఎక్కువగా చేయవచ్చు?

Free Digitial Copy From ServeNow