

எனது ஆழ்ந்த துயரத்தினாடாக நான் எப்படிச் செல்வேன்?





இழப்பு மிகுந்த எனது கோடைகாலம்

இரு மதிய நேரத்தில், பல்பொருள் அங்காடி ஒன்றினுள் நான் நின்றபோது எனது கைத்தொலைபேசி அதிர்வதை உணர்ந்தேன். அது எனது முத்த சகோதரன் ஸ்ரீவ். அவர், “அம்மா போய்விட்டார்” என்று இரண்டு வார்த்தைகள்தான் பேசினார். 700 மைல்களுக்கு அப்பாலிருந்து எனது அண்ணா தொலைபேசியில் தேம்பி அழுதபோது, எனது வயிற்றில் வேதனை ஏற்பட்டது. என் உதவியற்ற நிலைமையையும் தனிமையையும் உணர்ந்தேன்.

அது ஒரு கனவுபோல இருந்தது. என்னைச்சுற்றி எல்லாமே சாதாரணமாக வழுமைபோல இருந்தது. ஆனால் எனக்குள்ளே நான் மரித்துப்போவதுபோல உணர்ந்தேன். இவ்வுலகில் அம்மா இல்லாமல் எப்படியாவது நான் வாழ்ந்துதான் ஆகவேண்டும்.

எட்டு வாரங்களின் பின்னர், இரண்டாவது தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. இம்முறை இது என் தம்பி.(Alzheimer)

அல்லைமர் வியாதியுடன்
அப்பா நடத்திய ஆறு வருடப்
போராட்டத்தில் இறுதியில்
தோற்றுவிட்டார் என்றான்.
கண்ணீருடன் வீட்டை
நோக்கிச் சென்றேன். இதுவே
எனது ‘இழப்பு மிகுந்த
கோடைகாலம்’.

பலவிதமான
இழப்புகளுக்கூடாகச் சென்ற
பலருக்கு அவர்களுடைய
போராட்டங்களில் நான்
உதவி செய்திருக்கிறேன்.
இப்போது எனது சொந்தப்
பயணத்தில், இன்னும் நான்
சென்றுகொண்டிருக்கின்ற
அந்தப் பயணத்தில், விசுவாசம்
என்பது கடினமானது

என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறேன். எனக்கு நேரிட்ட இழப்பில்
ஏற்பட்ட பயங்கரமான வேதனைக்கு ஈடுகொடுக்கவும்,
அதிலிருந்து குணமடையவும் கடவுள் எனக்கு உதவி
செய்கிறார்.

எமது வாழ்வில் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், ஆழ்ந்த
துயரத்திற்கு நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடுகிறது. ஆழ்ந்த
துயரத்தை எப்படி நாம் கையாளவேண்டும் என்றும், நமது
வேதனையில் கடவுள் உதவி செய்வார் என்று நாம்
என் கடவுளை நம்பமுடியும் என்றும் வேதாகமம் எப்படிக்
கூறுகிறது என்பதுபற்றியதே இச் சிறு கைநூல்.
ரிம் ஜக்சன்

.....

எனது இழப்பில்
எனக்கு ஏற்பட்ட
பயங்கரமான
வேதனைக்கு
�டுகொடுக்கவும்
அதிலிருந்து
குணமடையவும்
கடவுள் எனக்கு
உதவி செய்கிறார்.
— ரிம் ஜக்சன்

.....



இழப்பினூடாகக் கடந்துசெல்லல்.

ஈண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரின் மரணத்தினால் மனப்போராட்டத்துக்குள்ளாகின்ற மக்கள், “வாழ்க்கை சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புமா? இந்த வேதனை இல்லாமலே போய்விடுமா? நான் இதற்கூடாகச் செல்லுவேனா?” என்று இக் கேள்விகளையே அடிக்கடி கேட்பதுண்டு.

எமது வாழ்க்கையில் நாம் அனுபவிக்கும் இழப்பைக் கையாளும்போது ஏற்படுகின்ற அதிக நோவு தருகின்ற படிமுறையே, துன்பமாகும். வாழ்வில் எந்தவொரு நேரத்திலாவது, பொருட்கள் அழிக்கப்படலாம், உறவுகள் உடைக்கப்படலாம், மனிதர்கள் மரிக்கவும்கூடும். மக்களுடன் நாம் எந்தளவுக்கு மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கிறோமோ, அவர்களை இழக்கும்போது அந்தளவுக்கு அது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

நாம் எல்லோரும் எப்படியோ ஆழந்த துயரத்தை அனுபவிக்கிறவர்களாக இருந்தாலும், நீங்கள் எப்படித் துக்கப்படவேண்டும் என்று எவராலும் சரியாகச் சொல்லமுடியாது. இழப்பிற்குப் பின்வரும் துக்கம் மிகவும் தனிப்பட்ட ஒரு விடயமாகும். இதைக் குறித்துத் துக்கப்படுவதற்கு தனிப்பட்ட சரியான வழி

.....
எமது
வாழ்க்கையில்
நாம் அனுபவிக்கும்
இழப்பைக்
கையாளும்போது
ஏற்படுகின்ற அதிக
நோவு தருகின்ற
படிமுறையே,
ஆழந்த
துயரமாகும்.
.....

என்று எதுவும் இல்லை. ஆனால் ஆழ்ந்த துக்கம் எப்படிக் கிரியைசெய்கிறது என்று சற்று மேலதிகமாக அறிந்துகொள்ளவும், இழப்பை எப்படிக் கையாண்டு, கடவுளுடைய அன்பிலும் பராமரிப்பிலும் தங்கியிருக்கலாம் என்பதற்கும் இந்த விடயத்தைப்பற்றிய இச் சிறிய அறிமுகம் உதவி செய்யும் என்று நம்புகிறோம்.



எதை எதிர்பார்ப்பது?

(கு)

முப்பத்தை எதிர்பார்க்கவும். ஒரு கிறிஸ்தவ எழுத்தாளர் தனது துயரத்துடன் தனக்கிருந்த போராட்டத்தை இப்படி விபரிக்கிறார். “ஆழ்ந்த துக்கத்தில் எதுவும் நிலைத்து நிற்பதில்லை. நீங்கள் அதன் நோவிலிருந்து மேலெழுந்தபடி இருப்பீர்கள், ஆனால் அது எப்போதும் திரும்பவும் வரும். வட்டம் வட்டமாக எல்லாம் மறுபடியும் வரும். நான் வட்டத்திலே சுற்றிச் சுற்றிப் போகிறேனா, மேலும் கீழுமாகப் போகிறேனா?”

ஆழ்ந்த துக்கம் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும். துக்கத்தின் படிநிலைகளினுடாக ஒரு ஒழுங்கிலோ அல்லது ஒரே வேகத்திலோ ஒருவரும் செல்வதில்லை. விடயங்கள் அர்த்தம் இல்லாததுபோலத் தோன்றினாலோ, அல்லது எமது மனம் வட்டத்தில் சுற்றிவந்துகொண்டிருந்தாலோ நாம் பயப்படத்தேவையில்லை. துக்கப்படுவதன் படிமுறையானது நேரடியான ஒன்றல்ல. அது குழப்பமானதும், சில சமயங்களில் உங்கள் மனதையே இழப்பதுபோன்ற உணர்வும் ஏற்படலாம். ஆனால் அப்படியல்ல. துக்கப்படுவதற்கு ஒரு திட்டமான ஒழுங்கு கிடையாது.

பாசாங்கு செய்யவேண்டாம்.

உண்மையாய் இருங்கள். ஆழமான துக்கத்தின் வேதனையை அசட்டை செய்து பலவானாகக் காட்டுவது வேலைக்கு ஆகாது. அது உங்களை உள்ளே மென்று தின்றுவிடும். தனது தகப்பனாரின் தற்கொலையால் ஏற்பட்ட துக்கத்தைத் தான் மறுதலித்தது,

**துக்கப்படாமல்
இருப்பது நாம்
குணமாவதை
நிறுத்திவிடும்.**

அந்தக் கொலையுடன் கூடிய காரியங்களைக் கையாளுவதைத் தடுத்ததுவிட்டது என்று பிரெட்றிக் பியூச்னெர் என்ற மனிதர் உணர்ந்தார். மரணத்தின் உண்மைநிலைக்கு எதிராக உங்களை நீங்களே ஏமாற்றினால், ஒருவேளை அது வேதனையிலிருந்து சற்று உங்களைப் பாதுகாக்கக்கூடும். ஆனால் அந்தக் காரியமே பெரிய சிறைக்கம்பிகளாக மாறி உங்களைச் சிறைவைத்துவிடும் என்று பியூச்னெர் கூறினார்.

மேலும் அவர், “நீங்கள் உங்கள்பாட்டில் உயிர்வாழ்வாம். நீங்கள் நீங்களே பெலசாலியாக வளரலாம். நீங்கள் தனியாகவே வெற்றியையும் அடையலாம். ஆனால், நீங்கள் நீங்களாக மனித சூபாவழுள்ளவராக முடியாது” என்றார். துக்கப்படாமல் இருப்பது நாம் குணமாவதை நிறுத்திவிடும். ஏதோ ஒன்றை அல்லது யாரோ ஒருவரை இழந்துவிட்ட உண்மையைத் துக்கப்படுவர் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமானது. அதை எப்படி வேண்டுமானாலும் அழைக்கலாம். நீங்கள் யாரையாவது இழந்திருந்தால், ஒரு கிறிஸ்தவ நண்பருடன் அல்லது சபையில் இருக்கும் ஒருவருடன் பேசுங்கள். துக்கத்தை முடிவைக்கவேண்டாம். காலமான அன்புக்குரிய ஒருவரின் சர்ரத்தைப் பார்ப்பது, துக்கப்படும் பலர், இழப்பின் முடிவை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும். காலமான அன்பானவரின் சர்ரத்தை ஒருபோதும் பார்க்காத பலர், நடந்ததெல்லாம் ஒரு நீண்ட கெட்ட கனவுபோல இருக்கிறது என்று அடிக்கடி கூறுவார்கள்.



எப்படி உணருகிற்கள் என்பதைக் குறித்து உண்மையாயிருங்கள்

நீ

ங்கள் எதை உணருகிற்களோ. அதை உணருங்கள். ஆழ்ந்த துக்கம், ஏராளமான உணர்வுகளையும் விடைகளையும் ஒன்றாகக் கொண்டுவரும் என்பதுதான் உண்மை.

உணர்வுகளின் பட்டியல் முடிவற்றவை போலிருக்கும்: அதிர்ச்சி, வேதனை, நம்பிக்கையின்மை, செய்வதறியாமை, தொடர்பின்மை, மறுதலித்தல், கோபம், அநீதி, பயம், உதவியற்ற தன்மை, தனிமை, மனஅமுத்தம், கவலை முதலியன. குணமாக்குதலின் படிமுறை ஆரம்பமாவதற்கு முன்னர், நமக்குள் இருக்கும் குழம்பியிருக்கும் உணர்வுகளை நாம் வகைப்படுத்தவேண்டியது அவசியம்.

உதாரணமாக, கடவுளுக்கு எதிராக எழும்பும் கோபம் உட்பட, கோபம் அசாதாரணமானது அல்ல. குற்றம் சுமத்துவதற்கு யாராவது ஒருவர் தேவை என்ற காரணத்தினாலேயே இந்தக் கோபம் அடிக்கடி வருகிறது. சிலசமயங்களில் நாம் குற்றப்படுத்தக்கூடியவர் கடவுள் ஒருவரே என்று தோன்றுகிறது. எதைக் கூறினாலும், எது நன்பர் அல்லது அன்பானவர் மரணமடையாமல் அவரைக் காப்பாற்றத்தக்க வல்லமை அவருக்கு உண்டு, சரிதானே?

மலை ஏறியபோது ஏற்பட்ட ஒரு விபத்தில் ஒரு நன்பன் மரணித்ததால் எனக்கு ஏற்பட்ட பெருங் கோபத்தை நினைத்துப்பார்க்கிறேன். கடவுளைப் பார்த்து நான் வீரிட்டுக் கதறினேன். எனது நன்பனின் உயிரை எடுப்பதில் எதுவித அர்த்தமும் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. அது இரக்கமற்றதும் பயமறுத்துகின்ற செயலாகவும் இருந்தது.

கடுமையான வேதனை
காரணமாக நாம்
அவரைத் திட்டிக்
கொட்டினாலும், நமது
உணர்வுகளைக்
கையாளுவதற்கு,
அவர் பெரியவரும்,
வல்லவரும்,
அன்பானவருமாய்
இருக்கிறார். தங்கள்
வேதனைகளில்

கடவுளை நோக்கிக்
கதறி, விடைவேண்டு
மென்று கேட்டுக்கொண்ட பல மக்களால்
வேதாகமத்திலுள்ள சங்கீதப் புத்தகம் நிரம்பியிருக்கிறது.
பிறருடன் பேசினாலும், கடவுளுடன் பேசினாலும், அதையும்
சத்தமிட்டுக் கதறி ஆரம்பித்தாலும், துக்கப்படுவதிலும்,
உங்கள் நினைவுகளை ஒழுங்குசெய்வதிலும் அது ஒரு
முக்கிய பகுதியாக அமைகிறது. தனியாகச் செல்ல
முயற்சிக்கவேண்டாம்.

நீங்கள் இழந்தது என்ன என்பதை விபரியுங்கள்.
நீங்கள் இழந்துபோனதைப்பற்றி, கடவுளிடமும்
மற்றவர்களிடமும் சொல்லுவது உண்மையிலேயே
முக்கியமானது. ஆதரவுக்காக ஒரு ஆண்கள் குழுவை
நான் ஒழுங்காகச் சந்திப்பதுண்டு. எனது இழப்புக்களினுடாக
நான் கடந்துசெல்லுவதைக் குறித்துப் பேசுவதற்கு இது
எனக்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக இருந்தது. பல
காலையுணவு ஒன்றுகூடல் நேரங்களில், வேதனையுடனான
எனது போராட்டங்களைக் கவனித்துக்கேட்டனர்; எனது
துக்கத்தினுடாக மெது மெதுவாக நான் சென்றுவிடுவேன்
என்ற நம்பிக்கையையும் எனக்குத் தந்தனர். எனது
உணர்வுகளைப்பற்றி நான் உண்மையாய் இருப்பதற்கு
என்னை உற்சாகப்படுத்தினார்கள். அப்படியாக
பகிர்ந்துகொண்டதும், உண்மை பேசியதும்,

குணமாக்குதலின்
படிமுறை ஆரம்பமாவதற்கு
முன்னர், நமக்குள்
இருக்கும் குழம்பியிருக்கும்
உணர்வுகளை நாம்
வகைப்படுத்தவேண்டியது
அவசியம்.

குணமாக்குதலை நோக்கிச் செல்ல எனக்கு உதவிய படிகளாக இருந்தன. மற்றவர்களுடைய உதவியையும் ஆதரவையும் ஏற்றுக்கொள்ள ஆயத்தமாக நாம் இருக்க வேண்டியது முக்கியம். விலகியிருப்பது வேதனையை இன்னும் அதிகரிக்கும். நாம் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவும், பராமரிக்கப்படவும் வேண்டும்.

ஒரு போர்வீரனாகவும் அரசனாகவும் இருந்த தாவீது, மகனால் துரோகமிழழகப்பட்டு, இராஜ்யத்தையும் இழந்தான் என்பதை வேதாகமத்ததில் பார்க்கிறோம் (2சாமுவேல் 15). ஆயினும், அவனைப் பின்பற்றிச் சென்ற மக்களிடம், “அவர் சமுகத்தில் உங்கள் இருதயத்தை ஊற்றிவிடுங்கள்; தேவன் நமக்கு அடைக்கலமாய் இருக்கிறார்” என்று கூறி அவர்களைத் தைரியப்படுத்தினான் (சங்கீதம் 62:8). கடவுளுடன் பேசுவது என்பது, தங்கள் இழப்பையும், புதிய சாதாரண நிலையையும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள உதவிசெய்யும் என்பதைத் தாவீது அறிந்திருந்தான். கடவுள் உண்மையும் அன்பும் உள்ளவர் என்பதையும், நாம் உணர்வதற்கும் மேலாக மரணத்தையும் இழப்பையும் விளங்கிக்கொள்பவர் என்பதையும் அவன் அறிந்திருந்தான். 2000 வருடங்களுக்கு முன்பதாக ஆண்டவராகிய இயேசு இவ்வுலகில் வாலிபனாக, தனது முப்பதுகளில் வாழ்ந்தபோது கொடுரமானதும் வேதனை மிகுந்ததுமான மரணத்தையே அனுபவித்தார். மரத்தாலான சிலுவையில் அறையப்பட்டுக் கொலைசெய்யப்படுவார் என்பதை அறிந்திருந்தும் இவ்வுலகிற்கு வருவதை அவர் தெரிந்துகொண்டிருந்தார். மரணத்தையும் இழப்பையும் கடவுள் விளங்கிக்கொள்கிறார்.

உங்கள் உணர்வுகளுடன் ஆறுதலாக இருக்கிறவராகுங்கள். எப்போதும் உணர்வுகளை மறைத்து அமைதியாக இருக்கவேண்டும் என்று சிலர் கூறுவர். துக்கப்படும் காலங்களில் நாம் பலமுள்ளவர்கள் போலவும், சுயாதீனமுள்ளவர்கள் போலவும் இருக்க முயற்சிக்கக்கூடாது. உங்கள் துக்கத்தைக் கடவுளிடம் கூறுவதில் உண்மைத்துவமாயிருப்பதற்குப்

பயப்படவேண்டாம். அவர் விளங்கிக்கொள்கிறவர்.

1 தெசலோனிக்கேயேர் 4:13ல், கிறிஸ்தவர்கள், “நம்பிக்கையற்றவர்களான மற்றவர்களைப்போலத் துக்கிப்பதில்லை” என்று பவுலடிகள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார். அதற்குப் பதிலாக அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் துக்கப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், மரித்து முன்று நாட்களின் பின் இயேசு உயிரோடு எழுந்துவந்தார். அவரை நம்புகிற எவருக்கும், மரணத்தின் பின்பு புதிய வாழ்வு உண்டு என்பது, இயேசுவின் புதிய வாழ்வு தருகின்ற வாக்குத்தத்தமாக இருக்கிறது. அந்தப் புதிய வாழ்வு அமையும் இடத்தில் மரணமுமில்லை, துக்கமுமில்லை, அலறுதலும் இருக்காது (வெளி.21:4).

இயேசு இவ்வுலகில் வாழ்ந்தபோது, “துக்கம் நிறைந்தவரும் பாடுகள் அனுபவித்தவருமாக இருந்தார்” (ஏசாயா 53:3). தமது நெருங்கிய நண்பர் ஒருவரை இழந்தபோது, அவர் அந்த வேதனையை உணர்ந்தார் (யோவான் 11:32-37). அதனால் நாம் வேதனையையும் துக்கத்தையும் உணரும்போது அதை அவர் விளங்கிக் கொள்கிறார். ஆனால், அவரைக்

கல்லறையில் வைத்தபின், அதை விட்டெழுந்து வெளியே நடந்து சென்றார். இப்போது அந்த எதிர்காலத்தையும் நம்மெல்லா ருக்கும் அவர் தருகிறார். குழப்பங்கள் நிறைந்த உங்கள் உணர்வுகளுக்கூடாக உங்களுடன் சேர்ந்து நடந்து, அவர் மட்டுமே தரக்கூடிய ஆறுதலைத் தரும்படிக்குத் தாமே மரணத்தினுடாகச் சென்றவராகிய இந்த இயேசுவை நீங்கள் நம்பலாம்.

அவரை நம்புகிற
எவருக்கும்,
மரணத்தின் பின்பு
புதிய வாழ்வு
உண்டு என்பது,
இயேசுவின் புதிய வாழ்வு தருகின்ற
வாக்குத்தத்தமாக
இருக்கிறது.

.....



உங்கள் இழப்புடன் வாழுங்கள்



ப்போதுள்ள புதிய சாதாரண நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இழப்பு எம்மை மாற்றுகிறது. அது தவிர்க்கமுடியாதது. நீங்கள் எப்படி மாறுவீர்கள்? அது உங்களிலேதான் தங்கியிருக்கிறது. குறிப்பிடத்தக்க ஒரு இழப்பு எமது வாழ்க்கையில் ஒர் அடையாளமாகிவிடுகிறது. “விபத்திற்கு முன்னர்”, “அடிப்படதற்குப் பின்” அல்லது, “அவர்கள் வேறு இடங்களுக்கு அனுப்பப்படுவதற்கு முன்” போன்ற சொற்றொடர்கள், “புதிய சாதாரண நிலையை” விபரிப்பதற்காகப் பொதுவாக உபயோகிக்கப்படும் முறைகளாகும்.

எனது தகப்பனார் காலமாகி நான்கு மாதங்களின் பின்னர், நானும் அவரும் முன்பு மகிழ்ச்சியுடன் செய்த வேட்டையாடுதலில் ஒரு மாலைநேரத்தைச் செலவழித்தேன். மரங்களுக்கு நடுவே நான் தனியே உட்கார்ந்திருந்தபோது, துக்கம் மேலிட அழ ஆரம்பித்தேன். எனது நிலையை நான் இழந்துவிடுகிறேனா என்று நினைத்தேன். எனக்கு என்ன நடைபெறுகிறது? இதைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு எனது தகப்பனார் இங்கில்லை. இருந்திருந்தால் மெய்யாகவே சந்தோஷப்பட்டிருப்பார் என்பதை உணர்ந்தேன். அதுதான் எனது புதிய சாதாரண நிலை. நான் எனது வாழ்க்கையில் முன்சென்று கொண்டிருந்தாலும், இழப்பின் துக்கத்திலிருந்து ஒருபோதும் அதிக தூரமாகச் சென்றுவிடவில்லை. சிலசமயங்களில், நான் சிறிதும் எதிர்பாராதபோது, அது வந்து என்னைப் பிடித்துக்கொள்கிறது. இழந்துபோனவர்களை நான் எவ்வளவாகத்

தவறவிட்டுவிட்டேன் என்று எனக்கு நினைப்பட்டுகிறது. ஆனால், நீங்கள் திரும்பவும் சிரித்து நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் அல்லது எப்படியாவது வாழ்க்கையில் முன்சென்றீர்களானால், நீங்கள் இழந்துவிட்டவர்களுக்கு நீங்கள் துரோகம் செய்கிறீர்கள் என்று எண்ணவேண்டாம்.

மற்றவர்களுக்கு உதவ ஆயத்தமாயிருங்கள். நாம் துக்கத்தினுடாகச் செல்லுகிறோமென்றால், இழப்பினால் உண்டான துக்கத்துடன் போராடுகின்ற மற்றவர்களைத் தாங்கிக்கொள்ளத்தக்கதாக நாம் உண்மையாவே ஆயத்தப்படுத்தப்படுகிறோம். இழப்பின்போது நாம் பெற்றுக்கொண்ட ஆறுதல், ஆதரவு, நம்பிக்கை எல்லாமே நமக்கு மட்டுமே அல்ல. நாம் அவற்றைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.

கொரிந்து சபைக்கு எழுதியபோது, பவுல், இதை மிகவும் தெளிவுபடுத்தியிருக்கிறார்: “நமது கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாய் இருக்கிறவருக்கு

ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணி உள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல் செய்கிறவர்”
(2கொரி.1:3-4). நமக்குக் கடவுள் தரும் ஆறுதல்

துன்பப்படுகிறவர்களுக்கு நாம் ஆறுதல்செய்யத் திராணி உள்ளவர்களாகும்படி, நமது துன்பத்தில் நமக்கு ஆறுதல் தருகின்ற தேவனுக்கு ஸ்தோத்திரம்.

2 கொரிந்தியர் 1:3-4

பகிரப்படவேண்டும். நாம் மற்றவர்களைக் கவனிக்கும்போது அவர்களுக்கு உதவிசெய்வது மட்டுமல்ல, நமது துக்கத்தைப்பற்றிய நமது கவனமும் குறைவடையும். பிறரில் கரிசனை செலுத்துவது குணமாக்குதலுக்கும், முன்செல்வதற்கும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு வழியாகும்.



ஒருபோதும் இழக்கமுடியாதது எது?

ஈாம் எல்லோரும் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் இழப்புக்களைச் சந்திப்போம் என்று ஏற்கெனவே கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் என்றென்றும் நிலைநிற்கக் கூடியது ஏதாவது இருக்கிறதா? “இழக்கமுடியாதது” என்று ஏதாவது இருக்கிறதா? கடவுளின் அன்பு. ஒரு கிறிஸ்தவனாக, எனக்கு எதுவும் உதவிசெய்ய முடியாத நிலையில், ஆழ்ந்த துக்கத்தினுடோகக் கடந்துசெல்ல இந்த உண்மை எனக்கு உதவி செய்திருக்கிறது. இயேசு மரித்து திரும்பவும் உயிர்த்தெழுந்து, அவரை நம்பும் அனைவருக்காகவும், மரணத்தை ஜெயித்தது, கடவுளுடைய அன்பின் மிகத் தெளிவான வெளிப்பாடாகும் (ரோமர் 5:8). எப்படிப்பட்ட இழப்பு நம்மைத் துக்கப்பட விட்டுவிட்டாலும், கடவுளுடைய அன்பில் தன்னமிக்கையையும் பெலனையும் நாம் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும் (சங்.46; ரோமர் 8:35-39). கடவுள் என்றென்றும் நிலைத்திருப்பவராதலால், அவருடைய அன்பும் என்றென்றும் நிலைத்துநிற்கும். இயேசு மறுபடியும் உயிர்த்தெழுந்தபோது மரணத்தைத் தோற்கடித்ததால், நாங்களும் என்றென்றும் ஜீவிக்கமுடியும். ஆனால் நமது வாழ்க்கையை நாம் அவரிடம் ஒப்புவிக்கவேண்டும்.

கடவுளின் நிச்சயமான நம்பிக்கைத்தரும் பிரசன்னம். இப்போ மரணத்தினால் நாம் சூழப்பட்டிருந்தாலும், வேதனையையும் இழப்பையும் நாம் தனியாக எதிர்கொள்ளவேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை அறிவதிலிருந்துதான் நமக்கு ஆழுதல் வருகிறது. கடவுள் நமக்கு ஆழுதலையும் உறுதியான நம்பிக்கையையும்

தருவதற்கு ஆவலுடன் இருக்கிறார். துக்கப்படுவதற்கு “இலகுவான்” விடை ஒன்றுமில்லை. ஆனால் கடவுள் நமது துண்பத்தில் பங்குகொள்கிறார் என்பதை நாம் அறியலாம். அவர் தமது குமாரனான இயேசவை நமக்குத் தந்து, சிலுவையில் மரிக்கும்படி ஒப்புக்கொடுத்தார். ஒருவரை இழப்பதால் ஏற்படும் துக்கத்தை அவர் அறிவார். ஆனால், இனிமேல் ஒருபோதும் மரிக்காதபடிக்கு கிறிஸ்து உயிரோடு எழுந்திருந்தார். நீங்கள் அவரை நம்பினால், உங்கள் வேதனையை அவரிடம் கொண்டுவந்தால், அவர் உங்களை விட்டுவிலகவோ உங்களைக் கைவிடவோமாட்டார் (ரோமர் 8:31; எபிரேயர் 13:5).

எனது பெற்றோரின் மரணத்திற்குப் பின், தம்மை நம்புகிற அனைவருக்கும் முடிவற்ற வாழ்வைக் கொடுக்கக்கூடிய இயேசவை நான் இன்னும் அதிகமாகக் கிட்டிச்சேர்ந்திருக்கிறேன் (யோவான் 11:25-26). உண்மையில் வாழ்க்கை எவ்வளவு குறுகியது என்றும், கடவுளில் நான் எவ்வளவு ஆழமாகத் தங்கியிருக்கிறேன் என்றும் நான் நன்கு அறிந்திருக்கிறேன். எல்லாவற்றிற்கும் கடவுளை நம்பி அவரிலே தங்கியிருக்கவேண்டும் என்பதையே வாழ்வில் நோக்காகக் கொண்டிருக்க இந்த அறிவு எனக்கு உதவியாக இருக்கிறது.

நமது உலகம் இழப்பினால் பாதிக்கப்படும்போது, அதிலிருந்து ஏதாவது நன்மை பிறக்கும் என்று நினைப்பது அறிவுக்கு எட்டாத புதுமையாக இருக்கிறது. ஆனால், “துயரப்படுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் ஆறுதல் அடைவார்கள்” என்று தம்மைப் பின்பற்றியவர்களுக்கு இயேசு கற்பித்துள்ளார் (மத்தேய 5:4). துக்கமானது நம்மை இயேசவிடம் கொண்டுவந்து, அவருடைய ஆறுதல், பெலன், புதுவாழ்வு ஆகியவற்றைத் தேடச் செய்யுமானால், துக்கம் நல்ல பலனைத் தருவதாக இருக்கும் (4:23 - 5:1).

நாம் தம்மில் சார்ந்திருக்கவேண்டுமென்று கடவுள் விரும்புகிறார் (ரோமர் 5:2-5). நம்மிடம் ஒன்றுமில்லை என்று நாம் நினைக்கும்போதெல்லாம், கடவுளுடைய

நன்மைகளும், அன்பும் எப்போதும் வெளிப்படுத்தப் படுகிறது. மரணம் என்பது இறுதியானது அல்ல. ஆம், அழிக்கப்படவேண்டிய கடைசி எதிரி அதுவே (1கொரி.15:26). ஆனால் எமது நம்பிக்கையான இயேசு, தம்முடைய உயிர்த்தெழுதலின்மூலம் மரணத்தை நக்கிப்போட்டார் (1கொரி.15:54-57). ஆகவே, நாம் அவரை நம்பினால், இதன் பின்னரான புது வாழ்வின் நிச்சயத்தை நாம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அத்துடன் துன்பப்படுகிற மற்றவர்களுக்கும் இந்த நம்பிக்கையையும் ஆறுதலையும் நாம் கொடுக்கலாம்.

இழப்பினால் ஏற்படும் துக்கம் உண்மையில் நம்மை விட்டுப்போவதில்லை. இதை எழுதும்போது எனக்கு நடைபெற்றதுபோல, சிலசமயங்களில் அது நம்மை முடிக்கொள்ளும். ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் நாம் துக்கப்படும்போது, கிறிஸ்து மரணத்தை ஜெயித்தார், எல்லோருக்கும் புது வாழ்வு உண்டு என்பதை நினைவுகூரலாம். இனிமேலும் மரணத்திற்கு இறுதி வார்த்தையே இல்லை. இயேசு யாவையும் செய்திருக்கிறார்.

How can I get through My Grief - Tamil Language

Translator: Rasaratnam Separatnam

Editor: Shanthi Ponnu

© 2018 Our Daily Bread Ministries. All rights reserved.

Scripture taken from the Tamil Bible - Old Version
printed by the Ceylon Bible Society. Used by
permission with the prior written approval of the
Ceylon Bible Society.