



# Athmaraksha.org

ജീവിതത്തിലെ വിഷമഘട്ടങ്ങൾ

## നിരാശ, മാനസിക അസ്വസ്ഥത



ഒരുപിടി സ്വസ്ഥതയാണ് ഇരുകൈകളും നിറയെയുള്ള അധ്വാനത്തെക്കാളും പാഴ്വേലയെക്കാളും ഉത്തമം (സഭാപ്രസംഗകൻ 4:6)

ഒന്നിലും സന്തോഷം തോന്നുന്നില്ല എന്നു നീ പറയുന്ന ദുർദ്ദിനങ്ങളും വർഷങ്ങളും ആഗമിക്കുമുൻപ് യൗവനകാലത്ത് സ്രഷ്ടാവിനെ സ്മരിക്കുക (സഭാപ്രസംഗകൻ 12:1).

ദൈവത്തിന്റെ ശക്തമായ കരത്തിൻകീഴിൽ, നിങ്ങൾ താഴ്മയോടെ നിൽക്കുവിൻ. അവിടുന്ന് തക്കസമയത്തു നിങ്ങളെ ഉയർത്തിക്കൊള്ളും. നിങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠകളെല്ലാം അവിടുത്തെ ഏൽപ്പിക്കുവിൻ. അവിടുന്ന് നിങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുവാണ് (1 പത്രോസ് 5:6).

മാതാവിന്റെ ഉദരത്തിൽ നിനക്കു രൂപം നൽകുന്നതിനു മുൻപേ ഞാൻ നിന്നെ അറിഞ്ഞു; ജനിക്കുന്നതിനു മുൻപേ ഞാൻ നിന്നെ വിശുദ്ധീകരിച്ചു; ജനതകൾക്കു പ്രവാചകനായി ഞാൻ നിന്നെ നിയോഗിച്ചു (ജെറമിയാ 1:5).

നിന്റെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ദൈവവിചാരത്തോടെയാകട്ടെ; അവിടുന്ന് നിനക്ക് വഴി തെളിച്ചുതരും (സുഭാഷിതങ്ങൾ 3:6).

ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ആകലരാകേണ്ടാ. പ്രാർഥനയിലൂടെയും അപേക്ഷയിലൂടെയും കൃതജ്ഞതാസ്മരണങ്ങളോടെ നിങ്ങളുടെ യാചനകൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ അർപ്പിക്കുവിൻ (ഫിലിപ്പി 4:6).

നിങ്ങൾ അവിടുത്തെ രാജ്യം അന്വേഷിക്കുവിൻ. ഇവയെല്ലാം അതോടൊപ്പം നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും (ലൂക്കാ 12:31).

ദൈവം തന്റെ പുത്രനെ ലോകത്തിലേയ്ക്കയച്ചത് ലോകത്തെ ശിക്ഷയ്ക്കു വിധിക്കാനല്ല. പ്രത്യുത, അവൻവഴി ലോകം രക്ഷപ്രാപിക്കാനാണ്. ഞാൻ നിങ്ങളെ അന്നാഥരായി വിടുകയില്ല. ഞാൻ നിങ്ങളുടെ അടുത്തേക്കു

വരും (യോഹന്നാൻ 3:17).

അങ്ങു കാണുന്നുണ്ട്; കഷ്ടപ്പാടുകളും ക്ലേശങ്ങളും അങ്ങു തീർച്ചയായും കാണുന്നുണ്ട്; അങ്ങ് അവ ഏറ്റെടുക്കും, നിസ്സഹായൻ തന്നെത്തന്നെ അങ്ങേക്കു സമർപ്പിക്കുന്നു; അനാഥന് അവിടുന്ന് സഹായകനാണല്ലോ (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 10:14).

പ്രത്യാശ നമ്മെ നിരാശരാക്കുന്നില്ല. കാരണം, നമുക്കു നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിലേക്കു ചൊരിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു (റോമാ 5:5). സ്വപുത്രനെപ്പോലും ഒഴിവാക്കാതെ, നമുക്കെല്ലാവർക്കുംവേണ്ടി അവനെ ഏൽപിച്ചതന്നവൻ അവനോടുകൂടെ സമസ്തവും നമുക്കു ദാനമായി നൽകാതിരിക്കുമോ? (റോമാ 8:32).

ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു: എന്തു ഭക്ഷിക്കും, എന്തു പാനംചെയ്യും എന്നു ജീവനെക്കുറിച്ചോ എന്തു ധരിക്കും എന്നു ശരീരത്തെക്കുറിച്ചോ നിങ്ങൾ ഉത്കണ്ഠാകുലരാകേണ്ടാ. ഭക്ഷണത്തെക്കാൾ ജീവനും വസ്തുതയ്ക്കക്കാൾ ശരീരവും ശ്രേഷ്ഠമല്ലേ? ആകാശത്തിലെ പക്ഷികളെ നോക്കുവിൻ: അവ വിതയ്ക്കുന്നില്ല, കൊയ്യുന്നില്ല, കളപ്പുരയിൽ ശേഖരിക്കുന്നുമില്ല. എങ്കിലും, നിങ്ങളുടെ സ്വർഗസ്ഥനായ പിതാവ് അവയെ തീറ്റിപ്പോറ്റുന്നു. അവയെക്കാൾ എത്രയോ വിലപ്പെട്ടവരാണ് നിങ്ങൾ! ഉത്കണ്ഠമൂലം ആയുസ്സിന്റെ ദൈർഘ്യം ഒരു മുഴമെങ്കിലും കൂട്ടാൻ നിങ്ങളിലാർക്കെങ്കിലും സാധിക്കുമോ? വസ്തുതപ്പെറ്റിയും നിങ്ങൾ എന്തിന് ആകുലരാകുന്നു? വയലിലെ ലില്ലികൾ എങ്ങനെ വളരുന്നു എന്നു നോക്കുക; അവ അധ്വാനിക്കുന്നില്ല, നൃത്തംനൃത്തംനടക്കുന്നുമില്ല (മത്തായി 6:25-28)