പാഠം 12 **മാർച്ച് 17–23**

കാര്യവിചാരകന്റെ ശീലങ്ങൾ

ശബ്ബത്ത് സായാഹ്നം

ഈയാഴ്ചയിലെ പഠനത്തിന്: എഫെ. 5:15–17; കൊലോ. 3:23; ലൂക്കൊ. 12: 35–48; യാക്കോ. 4:14; അപ്പൊ. 3:21; 1 കൊരി. 9: 24–27.

മനഃപാഠവാക്യം: "ബാലൻ തന്റെ നടപ്പിനെ നിർമ്മലമാക്കുന്നതു എങ്ങനെ? നിന്റെ വചനപ്രകാരം അതിനെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ തന്നേ. ഞാൻ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ നിന്നെ അന്വേഷിക്കുന്നു, നിന്റെ കല്പനകൾ വിട്ടു നടപ്പാൻ എനിക്ക് ഇടവരരുതേ. ഞാൻ നിന്നോടു പാപം ചെയ്യാതിരിക്കേണ്ടതിനു നിന്റെ വചനത്തെ ഹൃദയത്തിൽ സംഗ്രഹിക്കുന്നു," (സങ്കീ. 119:9–11).

ശീലങ്ങൾ ഏതൊരാളുടെയും ജീവിത ലക്ഷ്യത്തെയും മാർഗ്ഗത്തെയും വെളിവാക്കുന്നു. നല്ല ശീലങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നവരാണ് ഏറ്റവും വിശ്വസ്തരായ കാര്യവിചാരകർ. എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ശീലക്കാരനായിരുന്നു ദാനിയേൽ (ദാനീ. 6:10). സ്ഥിരമായി ദേവാലയത്തിൽ പോകുന്ന ശീലക്കാരനായിരുന്നു പൗലൊസ് (അപ്പൊ. 17:1–2). കൊരിന്ത്യ സഭയ്ക്ക് അവൻ ഇപ്രകാരം എഴുതി: "വഞ്ചിക്കപ്പെടരുത്, 'ദുർഭാഷണത്താൽ (മോശം കൂട്ടുകെട്ടിനാൽ) സദാചാരം കെട്ടുപോകുന്നു"(1 കൊരി. 15:33). മോശം ശീലങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്തു നാം നല്ല ശീലങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കണം.

"വ്യക്തികളായ നാം എക്കാലവും നമ്മുടെ ശീലങ്ങളുടെ സൃഷ്ടികളാണ്. ശരിയായ ശീലങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുകയും കൃത്യനിർവഹണത്തിൽ വിശ്വസ്തത പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ ജീവിതങ്ങൾ പ്രകാശിക്കുന്ന വെളിച്ചങ്ങൾപ്പോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ പാതയെ പ്രകാശപൂരിതമാക്കുന്നു" EGW, Testimonies, Vol 4 P 452.

താങ്കൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് അതിവേഗം എത്തുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് താങ്കളുടെ ശീലങ്ങൾ. ശീലമെന്നത് രൂഢമൂലമായ ഒരു തീരുമാനമാണ്. ചിന്തിക്കേണ്ട ആവശ്യംപോലും ഇല്ലാതെ സ്വതവേ ചെയ്തുപോകുന്ന കാര്യങ്ങളാണവ. ചെയ്യുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചു ശീലങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ നല്ലതും ചീത്തയുമാകാം. ദൈവത്തിന്റെ വേല ചെയ്‌വാൻ കാര്യവിചാരകനെ സഹായിക്കുന്ന പ്രബലമായ ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് നാം ഈയാഴ്ച പഠിക്കുന്നത്.

ഞായർ **മാർച്ച് 18**

ശീലം: മുൻപെ ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കുക

നമുക്കെല്ലാവർക്കും ശീലങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ അവ എങ്ങനെയുള്ളവയാണ്, നല്ലതോ ചീത്തയോ എന്നതാണു ചോദ്യം. ഒരു ക്രിസ്ത്യാനിക്കുണ്ടാകുവാൻ സാധ്യതയുള്ള സകല ശീലങ്ങളിലും വെച്ച് ദിനംതോറും ആദ്യമേ ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കുക എന്ന ശീലമാണ് എല്ലാറ്റിലും പ്രാധാന്യമേറിയത്.

“നിന്നെത്തന്നെയും, നിന്റെ ജീവനെയും, ശരീരത്തെയും, മനസ്സിനെയും എല്ലാ പ്രഭാതത്തിലും ദൈവത്തിനായി സമർപ്പിക്കുക. രക്ഷകനോടുള്ള ഭക്തിയും ആശ്രയത്വവും അധികമധികമായി ഉറപ്പിക്കുന്ന ശീലങ്ങളിൽ മുഴുകുക” EGW, Mind &Personality, Vol. 1 P. 15. അങ്ങനെയുള്ള ശീലങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നാം ‘ഇടുങ്ങിയ വാതിലിലൂടെ” ജീവനിലേക്കു കടക്കും (മത്താ. 7:14).

“ഞാൻ അല്ലാതെ അന്യ ദൈവങ്ങൾ നിനക്കുണ്ടാകരുത്” എന്ന് ദൈവം പറയുന്നു (പുറ. 20:3). നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ യേശു പറഞ്ഞു”, “മുമ്പെ അവന്റെ രാജ്യവും നീതിയും അന്വേഷിപ്പിൻ; അതോടുകൂടെ ഇതൊക്കെയും നിങ്ങൾക്കു കിട്ടും” (മത്താ. 6:33). വീണ്ടും നാം വായിക്കുന്നു, “നിങ്ങൾ എന്നെ അന്വേഷിക്കും; പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്നെ കണ്ടെത്തും” (യിരെ. 29:13).

വായിക്കുക: മത്താ. 22:37–38; അപ്പൊ. 17:28; എഫെ. 5:15–17; കൊലൊ. 3:23. നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ ദൈവത്തെ മുൻനിർത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ചു ഈ വാക്യങ്ങൾ എന്ത് പറയുന്നു?

ദൈവത്തെ മുൻനിർത്തുന്ന കാര്യത്തിൽ യേശുവാണു നമ്മുടെ ഏറ്റവും നല്ല മാതൃക. യേശു തന്റെ പിതാവിനെ സകലത്തിലും മുൻനിർത്തി. കുട്ടിയായിരുന്നപ്പോൾ യെരൂശലേമിലേക്കു പെസഹാ സമയത്തു നടത്തിയ യാത്രയിലാണ് നാം ഇത് ആദ്യമായി കാണുന്നത്. ദേവാലയത്തിൽ അവനെ കണ്ടെത്തിയ അമ്മയോട് അവൻ പറയുന്നത്, “എന്റെ പിതാവിനുള്ളതിൽ ഞാൻ ഇരിക്കേണ്ടതു എന്നു നിങ്ങൾ അറിയുന്നില്ലയോ”എന്നാണ് (ലൂക്കൊ. 2:49).

ജീവിതത്തിലുടനീളം യേശു തന്റെ പിതാവുമായുള്ള ബന്ധത്തെ ആഗ്രഹിച്ചു എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് അവന്റെ പ്രാർത്ഥനാ ശീലം. ശിഷ്യന്മാർക്കു ഈ ശീലത്തിന്റെ പൊരുൾ പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലായില്ല. അന്ധകാര ശക്തികൾക്കൊന്നും തന്നെ യേശുവിനെ പിതാവിൽ നിന്നും അകറ്റുവാൻ സാധിച്ചില്ല. കാരണം, ദൈവവുമായി പൂർണ്ണമായും ഇഴുകിച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഒരു ശീലമായിരുന്നു അവനുണ്ടായിരുന്നത്.

പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടും പൂർണ്ണ ആത്മാവിനോടും പൂർണ്ണ മനസ്സോടും ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നതിൽ നമുക്കു യേശുവിന്റെ മാതൃകയെ പിൻപറ്റാം (മത്താ. 22:37). പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും വചന പഠനത്തിലൂടെയും ചെയ്യുന്നതിലൊക്കെയും യേശുവിന്റെ സ്വഭാവത്തെ പിൻപറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെയും ദൈവത്തെ മുൻ നിർത്തുവാനുള്ള ശീലം നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ രൂപപ്പെടുത്തും. ക്രിസ്ത്യാനിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇതിലും നല്ല എന്തു ശീലമാണുള്ളത്?

ഞാൻ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവത്തെ മുൻനിർത്തിയിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെന്നു എനിക്കെങ്ങനെ അറിയാം?

തിങ്കൾ മാർച്ച് 19

ശീലം: യേശുവിന്റെ വരവിനായി കാത്തിരിക്കുക

വായിക്കുക: ലൂക്കൊ. 12:35-48. ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാം വരവും നമുക്ക് അതിനോടുണ്ടാകേണ്ട ബന്ധവും സംബന്ധിച്ച് ഈ ഉപമ എന്തു പഠിപ്പിക്കുന്നു? നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം രണ്ടാം വരവ് എന്ന യഥാർത്ഥ്യത്തോട് എന്തുകൊണ്ട് ചേർന്നു നിൽക്കണം?

യേശുവിന്റെ രണ്ടാം വരവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ പതിവായി ചെയ്യേണ്ട ഒരു ശീലമാണ് കാര്യവിചാരകത്വം. വിശ്വസ്തരെപ്പോലെ നടിക്കുന്ന അവിശ്വസ്തരായ കാര്യവിചാരകരുടെ സ്വഭാവം അവരുടെ പ്രവൃത്തികളിലൂടെ അന്ത്യത്തിൽ വെളിപ്പെടും. സത്യവും വിശ്വസ്തതയുമുള്ള കാര്യവിചാരകൻ തങ്ങളുടെ ചുമതലകളെ യജമാനൻ കൂടെയുള്ളപ്പോൾ എന്നപ്പോലെ എപ്പോഴും നിർവ്വഹിക്കും. ദിനംതോറും വിശ്വസ്തമായി പ്രവൃത്തിച്ചുകൊണ്ട് അവർ ഭാവിക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു. 'നമ്മുടെ പൗരത്വമോ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ ആകുന്നു; അവിടെനിന്നു കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു രക്ഷിതാവായി വരും എന്നു നാം കാത്തിരിക്കുന്നു" (ഫിലി. 3:20).

ദൈവം നിർമ്മിച്ച നിത്യ നഗരത്തിനായി അബ്രഹാം കാത്തിരുന്നു (എബ്രാ. 11:10). ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാം വരവിനായി പൗലൊസും നോക്കി പാർത്തു (എബ്രാ. 10:25). ഇവരെല്ലാം ഭാവിയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചവരും പ്രതീക്ഷയുള്ളവരും ആസൂത്രണ മനോഭാവമുള്ളവരും ഒരു നിമിഷത്തെ മുന്നറിയിപ്പുകൊണ്ട് യേശുവിനെ എതിരേക്കാൻ തയ്യാറുള്ളവരുമായിരുന്നു. സുവിശേഷത്തിന്റെ മൂർദ്ധന്യതയ്ക്കായി വിദൂരതയിലേക്ക് ഉറ്റു നോക്കുന്ന ഈ ശീലം നമ്മളും വളർത്തിയെടുക്കണം. (തീത്തൊ.2:13). വല്ലപ്പോഴുമുള്ള ഒളിഞ്ഞുനോട്ടത്തിനും പ്രവചനത്തിലേക്കുള്ള യാദൃച്ഛികമായ എത്തിനോട്ടത്തിനും പകരം തുടർച്ചയായ നോട്ടവും, ജാഗ്രതയും, പ്രവർത്തനവും ക്രിസ്തുവിന്റെ വരവോടെ നമുക്കു ലഭിക്കുവാൻപോകുന്ന നിത്യതയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും നമുക്കുണ്ടായിരിക്കണം.

അതേസമയം തന്നെ, അന്ത്യാകല സംഭവങ്ങളെക്കുറിക്കുന്ന വന്യവും സാങ്കല്പികവുമായ അനുമാനങ്ങളിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കണം. രണ്ടാം വരിവിന്റെ വാഗ്ദത്തം നമുക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും വർത്തമാനകാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ കാഴ്ചപ്പാടും തരുന്നു. അത് ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന കാര്യങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. യേശുവിന്റെ വരവിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന ശീലം ഒരു കാര്യവിചാരകന് അവനെക്കുറിച്ചുള്ള നിർവചനവും പ്രത്യാശയും നൽകുന്നു. വീണ്ടെടുപ്പുകാരന്റെ സന്നിധിയാകുന്ന സങ്കേതത്തിലേക്കുള്ള വഴി ക്രൂശു നമുക്കായി ഒരിക്കിയിരിക്കുന്നു. തന്റെ പിതാവിന്റെയും ദൂതന്മാരുടെയും മഹത്വത്തോടുള്ള ക്രിസ്തുവിന്റെ വരവിനെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന, വചനത്തിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന, അടയാളങ്ങൾക്കായി നാം നോക്കി പാർക്കുന്നു (മർക്കൊ. 8:38). "കാണുന്നതിനെ അല്ല, കാണാത്തതിനെ അത്രേ ഞങ്ങൾ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു; കാണുന്നതു താൽക്കാലികം, കാണാത്തതോ നിത്യം" (2 കൊരി. 4:18).

അതേ, മരണവും സ്ഥിരമായി അടുത്തുള്ള മരണം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യവും ഇവിടെയുള്ള നമ്മുടെ ജീവിതം എത്ര ക്ഷണികവും പരിമിതവുമാണെന്ന കാര്യം ബോധ്യപ്പെടുവാൻ നമ്മെ എപ്പോഴും സഹായിക്കണം. എന്നാൽ രണ്ടാം വരവിന്റെ വാഗ്ദത്തം, മരണവും താത്കാലികവും ക്ഷണികവുമാണെന്ന കാര്യം നമുക്ക് കാണിച്ചു തരുന്നു. എല്ലാ ക്രിസ്തീയ കാര്യവിചാരകന്റെ ജീവിതത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാം വരവ് എന്ന വാഗ്ദത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ നാം നിത്യവും ജീവിക്കണം. ക്രിസ്തുവിന്റെ വരവിന്റെ പ്രതീക്ഷയിൽ എപ്പോഴും ജീവിക്കുക എന്നത് നമുക്ക് ശീലമാക്കാം. നമ്മുടെ പേര് തന്നെ ആ പ്രതീക്ഷയുടെ യാഥാർ ത്ഥ്യത്തെ വെളിവാക്കുന്നതാണ്.

ചൊവ്വ **മാർച്ച് 20**

ശീലം: സമയത്തെ വിവേക പൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുക.

“നാം ഇന്നലെ ഉണ്ടായവരും ഒന്നുമറിയാത്തവരുമല്ലോ; ഭൂമിയിൽ നമ്മുടെ ജീവകാലം ഒരു നിഴലത്രേ”(ഇയ്യോ. 8:9). ഒരു ഘടികാരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം നിർ ത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. സമയത്തിന്റെ ചലനത്തെ നിർത്തുവാനാകില്ല. സമയം കാത്തുനിൽക്കുന്നില്ല. നാം ഒന്നും ചെയ്യാതെ നിശ്ചലമായി നിന്നാലും സമയം ചലിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

വായിക്കുക: യാക്കോ. 4:14; സങ്കീ. 90:10–12; സങ്കീ. 39: 4–5; സഭാ. 3:6–8. ഈ ഭൂമിയിലുള്ള നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ദൈർഘ്യത്തെക്കുറിച്ച് ഈ വാക്യങ്ങൾ എന്ത് പഠിപ്പിക്കുന്നു? ഇവിടെ ലഭിക്കുന്ന നമ്മുടെ സമയം എത്ര വിലയേറിയതാണ് എന്നതി നാവശ്യമായ എന്ത് അടിസ്ഥാന ദൂതാണ് ഈ വാക്യങ്ങളിൽ നാം കാണുന്നത്?

ക്രിസ്ത്യാനികൾ സമയത്തിന്റെ നല്ല കാര്യസ്ഥന്മാരായിരിക്കണം. സമയം പരിമിതമാണ്, പുതുക്കാവുന്നതുമല്ല. ഈ ലോകത്തിനും വരുവാനുള്ളതിനും പ്രധാനമായവയിലേക്കു കണ്ണുകളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് സമയത്തെ വിവേക പൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുന്ന ശീലം നാം വളർത്തിയെടുക്കണം. പ്രധാന്യം കൊടുക്കണം എന്നു വചനം പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കായി സമയം കണ്ടെത്തണം. ഒരിക്കൽ സമയം കഴിഞ്ഞുപോയാൽ അതിനെ തിരികെയെത്തിക്കുവാൻ നമുക്കാവില്ല. പണം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ കാലക്രമേണ അതും അതിലധികവും തിരികെ പിടിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിഞ്ഞേക്കാം. സമയം അതുപോലെയല്ല. നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഓരോ നിമിഷവും നഷ്ട പ്പെടുന്നവയാണ് നഷ്ടപ്പെട്ട നിമിഷത്തെ തിരികെ എത്തിക്കുന്നതിലും എളുപ്പം പൊട്ടിപ്പോയ ഒരു മുട്ടയെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തിക്കുന്നതാണ്. ദൈവം തന്നിട്ടുള്ളവ യിൽവച്ച് ഏറ്റവും വിലയേറിയ വസ്തുവാണ് സമയം.

“നമ്മുടെ സമയം ദൈവത്തിന്റെ വകയാണ്. ഓരോ നിമിഷവും അവന്റേതാണ്. അവന്റെ മഹത്വത്തിനായി വികസിപ്പിക്കേണ്ട പാവനമായ കടമയും നമുക്കുണ്ട്. ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന സമയത്തിന്റെ കൃത്യമായ കണക്കു നാം ദൈവത്തിനു കൊടുക്കേണ്ടി വരും.

സമയത്തിന്റെ വില കണക്കുകൂട്ടനാവില്ല. ക്രിസ്തു തന്റെ ഓരോ നിമിഷത്തെയും വിലയേറിയതായി കണക്കാക്കി. നമ്മളും അത് തന്നെ ചെയ്യണം. നിസ്സാരമാക്കിക്കളയാൻ കഴിയാത്തവിധം ചെറുതാണ് ജീവിതം. നിത്യതയ്ക്കായി ഒരുങ്ങുവാനായി ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന കൃപാകാലത്തിന്റെ ചുരുങ്ങിയ ദിനങ്ങൾ മാത്രമാണ് നമുക്കുള്ളത്. പാഴാക്കിക്കളയുവാനും സ്വാർത്ഥ സന്തോഷത്തിനായും പാപത്തിൽ മുഴുകുവാനും നമുക്ക് സമയം ഇല്ല" EGW, COL, P. 342.

"ആകയാൽ സൂക്ഷമതയോടെ, അജ്ഞാനികളായിട്ടല്ല ജ്ഞാനികളായിട്ടത്രേ നടപ്പാൻ നോക്കുവിൻ. ഇതു ദുഷ്കാലമാകയാൽ സമയം തക്കത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചു കൊൾവിൻ" (എഫെ. 5:15–16). എന്താണ് പൗലൊസ് ഇവിടെ നമ്മോടായി പറയുന്നത്? നമ്മുടെ സാഹചര്യത്തോടു നമുക്കിതിനെ എങ്ങനെ ബന്ധിപ്പിക്കാം?

ബുധൻ **മാർച്ച് 21**

ശീലം: മനസ്സ്, ശരീരം, ആത്മാവ് – ആരോഗ്യത്തോടെ സൂക്ഷിക്കുക.

ശാരീരികമായും മാനസികമായും ആത്മീകമായും തികവുള്ളവരായിട്ടാണ് നാം ആദിയിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത്. പാപം, തീർച്ചയായും, എല്ലാം നശിപ്പിച്ചു. ആദിയിൽ ആയിരുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മറ്റുള്ളവയോടൊപ്പം നമ്മെയും തിരികെ എത്തിക്കുവാനുള്ള നടപടിക്രമങ്ങളിലാണ് ദൈവം എന്നതാണ് സുവിശേഷം നൽകുന്ന സുവാർത്ത.

വായിക്കുക: അപ്പൊ. 3:21; വെളി.21:1–5. എന്ത് പ്രത്യാശയാണ് നാം ഇവിടെ കാണുന്നത്? അന്തിമമായ ഈ പുനഃരുദ്ധാരണത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന നാം എങ്ങനെയാണ് ജീവിക്കേണ്ടത്?

ഇവിടെയായിരുന്നപ്പോൾ നമ്മെ ആത്മീകമായും ശാരീരികമായും, മാനസികമായും ഉയർത്തുവാനായി ക്രിസ്തു അക്ഷീണം പരിശ്രമിച്ചു എന്നത് വരുവാനിരിക്കുന്ന പുനഃരുദ്ധാരണത്തിന്റെ മുന്നോടിയായിരുന്നു. നാം എപ്പോഴും നമ്മാൽ കഴിയുവോളം ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കണം എന്നതാണ് ദൈവത്തിന്റെ ആഗ്രഹം എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ രോഗശാന്തി ശുശ്രൂഷ. കാര്യവിചാരകർ, ആകയാൽ സമൂലമായ ആരോഗ്യ ജീവിതരീതിയെ വളർത്തിയെടുക്കുന്ന ശീലമുള്ളവരായിരിക്കണം.

1. കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്തോറും ശക്തമാകുന്നതാണ് മനസ്സ്. "സത്യമായത് ഒക്കെയും ഘനമായത് ഒക്കെയും നിർമ്മലമായത് ഒക്കെയും രമ്യമായത് ഒക്കെയും സൽകീർത്തിയായത് ഒക്കെയും സൽഗുണമോ പുകഴ്ചയോ അയതു ഒക്കെയും" കൊണ്ട് മനസ്സിനെ നിറയ്ക്കുന്നതു നമ്മുടെ ശീലമായി തീരണം (ഫിലി. 4:8). ഈ ചിന്തകൾ സമാധാന ദായകമാണ് (യെശ. 26:3). "ശാന്തമനസ്സ് ദേഹത്തിനു ജീവൻ" (സദൃ.14:30). ആരോഗ്യകരമായ മാനസിക ശീലങ്ങൾ ശക്തിയുടെ കോട്ടയെ ഏറ്റവും നല്ല അവസ്ഥയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
2. ശരിയായ ഭക്ഷണരീതിയും, വ്യായാമവും നമുക്കുണ്ടായിരിക്കണം. ഈ ശീലങ്ങൾ നം നമ്മെക്കുറിച്ചു ചിന്തയുള്ളവരാണെന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വ്യായാമം പിരിമുറുക്കത്തെയും രക്തസമ്മർദ്ദത്തെയും കുറയ്ക്കുകയും മനോഭാവത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. യൗവ്വനം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാൻ ഏതൊരു കടയിലും കിട്ടുന്നതിനെക്കാളും നല്ല മൃതസഞ്ജീവനിയാണത്.

3. തന്റെ ആത്മാവിനെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ കാര്യവിചാരകൻ വികസിപ്പിക്കും. നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനെ ദൈവത്തിലേക്കുയർത്തി കാത്തിരിക്കുക (സങ്കീ. 86:4-5). സത്യത്തിൽ നടക്കുമ്പോൾ നിന്റെ ആത്മാവ് അഭിവൃദ്ധിപ്പെടും (3 യോഹ. 3). അങ്ങനെ "കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രത്യക്ഷതയിൽ അനിന്ദ്യമായി വെളിപ്പെടുംവണ്ണം കാക്കപ്പെടും" (1 തെസ്സ. 5:23).

നിങ്ങളുടെ ശീലങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആത്മീക, ശാരീരിക, മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ എപ്രകാരം ബാധിക്കുന്നു എന്നു ചിന്തിക്കുക. ഈ മേഖലകളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുണ്ടോ? ആത്യന്തികമായ പുനഃസ്ഥാപനത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനായി എന്ത് തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തുവാൻ കഴിയും? അതിനായി അവകാശപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്ന ബൈബിൾ വാഗ്ദത്തങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

വ്യാഴം **മാർച്ച് 22**

ശീലം : ആത്മശിക്ഷണം

കാര്യവിചാരകന് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഏറ്റം ശ്രേഷ്ഠമായ സവിശേഷതയാണ് ആത്മനിയന്ത്രണം. "ഭീരുത്വത്തിന്റെ ആത്മാവിനെ അല്ല, ശക്തിയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും സുബോധത്തിന്റെയും (ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെയും) ആത്മാവിനെ യത്രേ ദൈവം നമുക്കു തന്നത്"(2 തിമൊ. 1:7). ശിക്ഷണം എന്ന വാക്കിന്റെ യവന പദം (Sophronismos) പുതിയനിയമത്തിൽ ഇവിടെ മാത്രമേ കാണുന്നുള്ളൂ. ദൈവീകത്വങ്ങളിൽനിന്നും വ്യതിചലിക്കാതെ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ സുബോധത്തോടെയും സമീകൃതമായും ചെയ്യുക എന്നത് അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. 'നന്മതിന്മകളെ തിരിച്ചറിവാൻ" ആത്മനിയന്ത്രണം സഹായിക്കുന്നു. (എബ്രാ. 5:14). സാഹചര്യങ്ങളെ വേഗത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുവാനും താഴ്മയോടെയും ശാന്തതയോടെയും സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും അസ്വസ്ഥതകളെയും അനന്തരഫലം കണക്കാക്കാതെ ചെറുത്തുനിൽക്കുവാനും ആത്മനിയന്ത്രണം സഹായിക്കുന്നു. സിംഹങ്ങളുടെ ഭീഷണിയെ വകവെയ്ക്കാതെ ദാനിയേൽ ശരിയെ പിന്തുടർന്നു. ശിംശോൻ, എന്നാൽ, സംയമനം കൂടാതെ സ്വന്ത ഇംഗിതങ്ങൾക്കനുസരണമായി ജീവിച്ചു. പോത്തിഫറിന്റെ വീട്ടിൽ ജോസഫ് ശരിയെ പിന്തുടർന്നു, ശലോമോനോ അന്യദേവന്മാരെ ആരാധിച്ചു (1 രാജാ. 11:4-5).

വായിക്കുക: 1 കൊരി. 9:24-27. ആത്മനിയന്ത്രണത്തെക്കുറിച്ചു പൗലൊസ് എന്ത് പറയുന്നു. ആത്മനിയന്ത്രണവുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ അത്യന്തികമായുള്ള ആപൽഘട്ടം എന്താണെന്നാണ് അവൻ പറയുന്നത്?

"ലോകം സ്വയ സംതൃപ്തിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നു. തെറ്റുകളും കെട്ടുകഥകളും പെരുകുന്നു. ആത്മാക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള പൈശാചിക പ്രലോഭനങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. ദൈവഭയത്താൽ വിശുദ്ധിയെ തികക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ എല്ലാം മിതത്വവും ആത്മനിയന്ത്രണവും ശീലിക്കണം. ആസക്തികളും അഭിനി

വേശങ്ങളും മനസിന്റെ ഉന്നത ശക്തിയാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടണം. ഈ ആത്മനിയന്ത്രണം മനോശക്തിക്കും ആത്മീക ഉൾക്കാഴ്ചക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇവ നമ്മെ വേദപുസ്തകത്തിലെ വിശുദ്ധ സത്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാനും പരിശീലിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. EGW, DA, P 101.

ആത്മനിയന്ത്രണം സ്ഥിരമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുന്നു. "എല്ലാ നടപ്പിലും വിശുദ്ധരാകു"വാനും "ദൈവഭക്തിക്കു തക്കവണ്ണം അഭ്യാസം ചെയ്യുവാനും" ആണ് ദൈവം നിങ്ങളെ വിളിച്ചത് (1 പത്രൊ. 1:15; 1 തിമൊ. 4:7) ഏറ്റവും കഴിവുറ്റ കായികാഭ്യാസിയെയും സംഗീതജ്ഞനെയുംപോലെ കാര്യവിചാരകനും ആത്മനിയന്ത്രണത്തിനായി അഭ്യസിക്കുകയും പരിശീലിക്കുകയും വേണം. ദൈവശക്തിയാലും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ പ്രയത്നത്താലും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ നാം നമ്മെത്തന്നെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർത്തേണ്ടതാണ്.

ദൈവ ശക്തിക്കു മുൻപിൽ കീഴടങ്ങുവാൻ നമുക്കെങ്ങനെ പഠിക്കാം? വീണുപോയതും ദുഷിച്ചതുമായ ലോകത്തിൽ വിശ്വസ്തരും ദൈവമുള്ളവരുമായ കാര്യവിചാരകരായി ജീവിക്കുവാനാവശ്യമായ ആത്മനിയന്ത്രണം തരുവാൻ ദൈവത്തിനു മാത്രമേ കഴിയുകയുള്ളൂ,

വെള്ളി **മാർച്ച് 23**

കൂടുതൽ ചിന്തയ്ക്ക്: നോഹയും ഹാനോക്കും ദൈവത്തോടൊപ്പം നടക്കുന്ന ശീലക്കാരായിരുന്നു. സർവ്വ ഭൂമിയും ദുഷ്ടതയും ലൗകികതയും വർദ്ധിക്കുകയും ഏകദേശം ആരും തന്നെ ദൈവത്തോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്താതിരിക്കയും ചെയ്തിരുന്ന കാലമായിരുന്നു അത് (ഉല്പ. 5:24;6:9). അന്ന് അവർ ദൈവകൃപയെ മനസ്സിലാക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ ദൈവം ഭരമേല്പിച്ച കാര്യങ്ങളുടെ നല്ല കാര്യസ്ഥരായി.

എക്കാലത്തും നോഹയെയും ഹാനോക്കിനെയുംപോലെ ദൈവത്തോടൊപ്പം നടന്ന മനുഷ്യരുണ്ടായിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ദാനിയേലും കൂട്ടുകാരും "വ്യാജമതങ്ങളുടെ ഇടയിൽ സത്യത്തിന്റെ പ്രതിനിധികളായി നിൽക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തമായ ധാരണാശക്തിയും തികവുള്ള ക്രിസ്തീയ സ്വഭാവവും ആവശ്യമാണെന്നു ഗ്രഹിച്ചു. ദൈവം മാത്രമായിരുന്നു അവരുടെ അദ്ധ്യാപകൻ. നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥന, സത്യസന്ധമായ പഠനം, കാണപ്പെടാത്തവനുമായുള്ള ബന്ധം എന്നിവയിലൂടെ അവർ ഹാനോക്കിനെപ്പോലെ ദൈവത്തോടൊപ്പം നടന്നു" EGW, P&K P. 486.

"ദൈവത്തോടൊപ്പം നടക്കു"ന്നത് ഒരു കാര്യവിചാരകന്റെ പ്രവർത്തിയെ നിർവചിക്കുന്നു. ഓരോ ദിവസവും ദൈവത്തോടുകൂടെ ജീവിക്കുക എന്നാണതിന്റെ അർത്ഥം.

ദുഷ്ടത നിറഞ്ഞ ലോകത്തിൽ ദൈവത്തോടൊപ്പം നടക്കുവാൻ വിവേകശാലിയായ ഒരു കാര്യവിചാരകൻ ശീലിക്കുന്നു. ദൈവവുമായുള്ള ഈ ബന്ധത്തിലൂടെ മാത്രമേ നടമാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ദോഷങ്ങളിൽനിന്നും നമുക്കു സംരക്ഷണം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

വിശ്വസ്തനായ കാര്യവിചാരകനായിരിക്കുക എന്നത് സകല മേഖലകളിലും ദൈവവുമായി യോജിപ്പിലായിരിക്കുക എന്നതാണ് (ആമോസ് 3:3). നാം ക്രിസ്തുവിൽ നടക്കണം (കൊലോ. 2:6) ജീവന്റെ പുതുക്കത്തിൽ നടക്കണം (റോമ. 6:4); സ്നേഹത്തിൽ നടക്കണം (എഫെ. 5:2); ജ്ഞാനത്തിൽ നടക്കണം (കൊലൊ. 4:5); സത്യത്തിൽ നടക്കണം (സങ്കീ. 86:11); വെളിച്ചത്തിൽ നടക്കണം (1 യോഹ. 1:7); പരമാർത്ഥതയിൽ നടക്കണം (സദൃ. 19:1) അവന്റെ ന്യായപ്രമാണത്തിൽ നടക്കണം (പുറ. 16:4) സൽപ്രവൃത്തികളിൽ നടക്കണം (എഫെ. 2:10); സ്ഥിരമായ വഴിയിൽ നടക്കണം (സദൃ. 4:26).

ചർച്ച ചെയ്യുക:

1. വിനയം എന്നാൽ എന്ത്? കാര്യവിചാരകന്റെ ജീവിതത്തിൽ വിനയത്തിനുള്ള ധർമ്മം എന്ത്? (മത്താ. 11:29; എഫെ. 4:2; ഫിലി. 2:3; യാക്കോ. 4:10). ദൈവവുമായുള്ള നമ്മുടെ നടപ്പിൽ വിനയം എന്തുകൊണ്ട് പ്രധാനമാണ്?
2. മോശപ്പെട്ടതും സ്വയനശീകരണവുമായ ശീലങ്ങളിൽപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നമ്മുടെ ഇടയിലുള്ളവരെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം? പ്രദേശിക സഭ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്കു എന്തു സഹായമാണ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുക?
3. ക്രിസ്തീയ കാര്യവിചാരകർക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട മറ്റു നല്ല ശീലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? തീത്തൊ.2:7; സങ്കീ. 119:172; മത്താ. 5:8).
4. സമയത്തെയും അതിന്റെ മർമ്മങ്ങളെയുംകുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. സമയം അതിവേഗം കടന്നുപോകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? സമയം എന്നാൽ എന്ത് എന്ന് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം? ഇവിടെ നമുക്കുള്ള ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിന്റെ നല്ല കാര്യവിചാരകരായിരിക്കേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ട് പ്രധാനമാണ്?