திருமணம் ஓர் ஊழியத் தொடர்

# சரீரத்துக்குரியவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படல்

பயிற்ச்சிப் புத்தகம்

தொகுதி

# PHYSICAL FULFILLMENT

FDM .WORLD

Craig Caster

*Physical Fulfillment* in Tamil
Marriage Is a Ministry series, Volume 4

## திருமணம் ஓர் ஊழியத்தொடரின் பிற தலைப்புகள்

உறுதியான அஸ்திபாரம் (தொகுதி 1)
எது அன்பு (தொகுதி 2)
தனித்துவமான தேவைகள் (3)
தெய்வீக தலைமைத்துவம் (தொகுதி 5)
தலைவரின் வழிகாட்டி

**FDM.world இன் பிற பயிற்சிப்புத்தகங்கள்**

கிறிஸ்துவ அடிப்படை சத்தியங்கள்: சீஷத்துவத்துக்கான ஒரு உறுதியான அஸ்திவாரம்,
கிரெய்க் காஸ்டர்
பெற்றோரின் கடமைகள் ஊழியத்தோடு தொடர்புடையது- கிரெய்க் காஸ்டர்
இளைஞர்களை புரிந்துக்கொள்ளல் - கிரெய்க் காஸ்டர்

FDM.world இன் அனைத்து பயிற்சிப்புத்தகங்களும் தனிப்பட்ட ஆய்வுக்கும், சிறிய குழுக்களுக்கும் சீஷத்துவத்தின் உபகரணங்களாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

கவனிக்கவும்: அசல் பயிற்சிப்புத்தகத்திலிருந்து அனைத்து வெற்று பக்கங்களும் அகற்றப்பட்டுள்ளன. இந்த காரணத்திற்காக பக்க எண்கள் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது.

FAMILY DISCIPLESHIP MINISTRIES
தொலைபேசி: (619) 590-1901
மின்னஞ்சல்: info@FDM.world
வலைதளம்: www.FDM.world

சரீரத்துக்குரியவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படல், திருமணம் ஓர் ஊழியத்தொடர் பயிற்சிப்புத்தகம், தொகுதிய 4, கிரேக் காஸ்டர்

ISBN 978-1-7331045-3-1
அச்சு மற்றும் மின்னணு பதிப்பு பதிப்புரிமை © 2020 கிரேக் காஸ்டரால். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. 19012020

குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனைத்து வசனங்களும் TAOVBSI: பரிசுத்த வேதாகமம் O.V. (BSI) லிருந்து எடுக்கப்பட்டது

பிரசுரம்-அச்சிடப்பட்ட அல்லது மின்-புத்தக வடிவமாக இருந்தாலும், அல்லது வேறு எந்த வெளியிடப்பட்ட வழித்தோன்றலாக இருந்தாலும்-மீள்பிரசுரம் செய்யப்படலாம், சேமித்து வைக்கலாம் அல்லது மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் சேமிக்கலாம் அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அல்லது எந்த வகையிலும் (மின்னணு, இயந்திர, புகைப்பட நகல், பதிவு அல்லது இல்லையெனில்), முன் எழுத்துப்பூர்வ அனுமதி இல்லாமல்.

*Translated by*
*Rev. Dr. D. Samuel.DD.*
*Indian Rural Gospel Mission (IRGM)*
*www.irgm.org*
*Email: revdsamuel@gmail.com*
*Whatsapp: 00917904967179.*

# பொருளடக்கம்

அறிமுகம் .......... 4
முன்னுரை .......... 7
பாடம் 1: பாலியலின் பரிசு .......... 12
பாடம் 2: வேதாகம முறையில்லாத பொதுவான கண்ணோட்டங்கள் .......... 19
பாடம் 3: இது ஒரு பரிசு, ஆயுதமல்ல .......... 32
பாடம் 4: ஒருவரையொருவர் அனுபவித்தல் .......... 44
பாடம் 5: இனிய பாலியல் வாழ்வு .......... 52
பின் இணைப்பு ஆதாரங்கள் .......... 62
இறுதி குறிப்புகள் .......... 131
ஆசிரியரைப் பற்றி .......... 132
குடும்ப சீஷத்துவ ஊழியத்தைப் பற்றி .......... 135

**அறிமுகம்**

நாம் திருமணம் என்று அழைக்கப்படும் நிறுவனத்தை தேவன் நிருவினார், இன்று அது கடுமையான தாக்குதலுக்கு உள்ளாகியுள்ளது. இந்த அறிக்கை உங்களுக்கு விசித்திரமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் கணவன் மனைவிக்கு இடையிலான உறவில்லிருந்து மிக முக்கிய பாதகமான விளைவுகளை உருவாகின்றன. ஒரு தம்பதியினர் திருமணம் செய்த பிறகு, அவர்களின் சொந்த தேவைகள் மற்றும் ஆசைகளுக்கு ஏற்ப மற்றவர்களை இழுக்கத் தொடங்குகிறார்கள். காலம் செல்ல செல்ல, பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படாதவைகளாக போகின்றன, மற்றும் ஏமாற்றம், விரக்தி மற்றும் கோபத்திலானான காயங்கள், இவை மனக்கசப்பையும் பழிவாங்கலையும் விளைவிக்கிறது. இதுபோன்ற நல்ல நோக்கங்களுடன், நம்பிக்கைகளுடன் இரண்டு பேர் திருமணத்தில் இணையும் போது, ஏன் பல திருமணங்கள் தோல்வியடைகின்றன? அதுவுமல்லாமல், ஏன் பல தம்பதிகள் நிறைவேறாத உறவுகளுக்கு தீர்வு காண நினைகிறார்கள்?

இந்த புத்தகம் முதலாவது தேவனுக்கும், பின்பு ஒவ்வொரு தம்பதியினரும் திருமணத்தில் அவர் எதிர்பார்க்கின்ற ஆசீர்வாதங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற அவரது விருப்பத்திற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இரண்டு பேர் கணவன்-மனைவியாக ஒன்றுபடும்போது தேவனுடைய கொள்கையில் எந்த பயிற்சியும் இல்லாமல், பெரும்பாலும் அவர்களுடைய கடந்த காலங்களிலிருந்து எந்த தெய்வீக எடுத்துக்காட்டுகளும் இல்லாமல், அவர்கள் எப்படி ஒருவரையொருவர் அரவணைத்து வாழ வேண்டுமென்று உண்மையிலேயே அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவைகள் இருக்கின்ற சவால்களோடு கூட கடந்த கால வலிகள் மற்றும் உணர்ச்சிவசப்பட்ட வெற்றிடங்களையும் கொண்டு வரக்கூடும். இந்த புத்தகத்தின் மூலம் பின்பற்ற வேண்டிய உண்மைகளை தேவன் வெளிப்படுத்துவார், இல்லையென்றால் அதன் விளைவு சோர்வு மற்றும் ஏமாற்றமாக இருக்கும். விரைவில் அது வேதனையாக மாறும்.

கிறிஸ்தவர்களிடையே அதிகமான திருமணங்கள் விவாகரத்தில் முடிவடைகின்றன என்று புள்ளிவிவரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. தேவனுடைய பிள்ளைகளாக அவருடைய வாக்குத்தத்தத்தின் சுதந்தரவாசிகளாக எப்படி ஒரு விசுவாசியின் வாழ்க்கை தோல்வியுறும்? இதற்கு தகவல் பற்றாக்குறையும், வேதாகமக் கொள்கைகளில் சீஷத்துவ குறைபாடேயாகும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, தற்போதுள்ள திருச்சபை அழிவின் பாதையில் பலரை வீழ்த்தும் அலைகளைத் திருப்புவதற்கு போதுமான முயற்சி எடுக்கவில்லை. தேவனுடைய சத்தியத்தில் மற்றவர்களால் போதிக்கப்படும் சீஷர்களாக உள்ள திருமணமான தம்பதிகள், வேதாகம போதனைக்கு மிகுந்த தேவை உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள். விசுவாசிகள் கிறிஸ்துவின் சீஷர்களாக தேவன் என்ன விரும்புகிறார் மற்றும் தீர்மானித்திருக்கிறார் என்று கற்றுக்கொள்ளும்போது, அவர்கள் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் மேற்கொள்ளும் வல்லமையும் கிருபையும் பெற்றுக்கொள்வார்கள்.

தேவன் நம் சார்பாக தம் வலிமையைக் காட்ட விரும்புகிறார், நம்முடைய திருமணங்கள் மூலமாக அவரை மகிமைப்படுத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறார். எனவே நாமும் அதை விரும்ப வேண்டும். திருமணம் தேவனிடத்தில் முக்கியம் வாய்ந்தது என்று நமக்கு தெரியும், ஆனால் பெரும்பாலான கிறிஸ்தவர்கள் பத்து வருட திருமண ஆண்டுகளுக்கு பிறகும் கூட இன்னும் மற்றவர்களை சீஷராக்க போதுமானவர்களாக இல்லை. பத்து வருடங்களுக்கு வேலை செய்த ஒரு நபரை கவனியுங்கள். அதை வேறொருவருக்கு பயிற்சியளிப்பதில் அவர்கள் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் இருப்பார்கள். நமது பணிவகையை விட நமது வாழ்க்கைத் துணைகளுக்கு நாம் எவ்வாறு முனைகிறோம் என்பதில் தேவன் அதிக அக்கறையுள்ளவராகயிருக்கின்றார்.

இந்தத் தொடரை நீங்கள் ஜெபத்துடன் படிக்கும்பொழுது, கணவன் மனைவியான உங்களுக்கு தேவன் தம் நோக்கத்தை வெளிப்படுத்துவார். எல்லா தகவல்களும் வேதாகம சத்தியத்தை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டவை. பயிற்சிப்புத்தகங்கள் வேதவசனத்துடன் உங்களுக்கு வழிகாட்டும், மேலும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் கொள்கைகளை செயல்படுத்த நடைமுறை எடுத்துக்காட்டுகளை உங்களுக்கு வழங்கி உதவும். இந்த புத்தகத் தொடர் மற்றவர்களை சீஷராக்குவதற்கான ஒரு கருவியாகவும் கருதப்படுகிறது. உங்கள் கண்கள் திறக்கப்படும் போது தேவன் உங்கள் வாழ்க்கையை நம்பமுடியாத வழியில் மாற்றிக் கொண்டிருப்பதை உணரும்போது, பலருக்கும் இவ்உதவி தேவை என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

*கர்த்தராகிய ஆண்டவரே, உம்முடைய இருதயத்தையும் விருப்பத்தையும் உம்முடைய வார்த்தையின் மூலமாக வெளிப்படுத்தியதற்கு நன்றி. இந்த புத்தகத்தை படிப்பவர்களை தயவுசெய்து ஆசீர்வதியுங்கள். கொள்கைகளை தெளிவுபடுத்துங்கள். தங்களை காயப்படுத்தியவர்களை மன்னிக்க கூடிய, மற்றும் தாங்கள் காயப்படுத்தினவர்களிடத்தில் மன்னிப்பு கேட்கும் விருப்பமுள்ள தாழ்மையான இதயங்களை அவர்களுக்கு தாருங்கள். கர்த்தாவே, தங்கள் திருமண வாழ்க்கையில் உம்மை பின்பற்ற தயாராக இருப்பவர்களின் மூலமாக நீர் மகிமைப்படும். ஆமென்.*

**முன்னுரை**

இந்த பயிற்சிப்புத்தகம் உங்களை சீஷத்துவத்தின் பாதையில் கொண்டு செல்ல வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, அதாவது தேவனுடைய அடிப்படை கோட்பாடுகளில் நடப்பதாகும். நடப்பது போன்ற சொற்களை நாம் பயன்படுத்தும்போது, நடக்க கற்றுக் கொள்ளும்பொழுது இந்த கோட்பாடுகளின் கீழ் வாழ்வது அடிப்படையானது என்று நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

**பயிற்சிப்புத்தகத்தின் குறிக்கோள்கள்:**

1. தேவன் திருமணத்திற்கான கொள்கைகளை வழங்குகிறார் என்பதை உங்களுக்குக் விவரித்துக்காட்டவும்,

2. இந்த உபகரணங்கள் மற்றும் பயன்பாடுகளில் தேர்ச்சியடைந்து, இக்கோட்பாடுகளை அப்பியாசப்படுத்தவும் மற்றும்

3. உங்கள் திருமணம் மற்றும் குடும்பத்தை தேவனுக்கு கீழ்ப்படிதல் மூலம் வருகின்ற மன்னிப்பு, குணப்படுத்துதல் மற்றும் ஒற்றுமைக்கு வழிகாட்டுவதாகும்.

குடும்ப சீஷத்துவ ஊழியமானது கிறிஸ்துவின் சரீரத்தின் முக்கிய தொகுதிகளை கற்பதற்கு உதவுவதாகும். மற்றவர்களை சீஷராக்குவதில் தோல்வியுற்றது, இன்று திருமணங்களில் தோல்வியுற்றதின் விகிதத்துடன் நேரடியாக தொடர்புடையது. இதை எப்படி நாம் அறிந்துகொள்வோம்? நாம் கண்டதில், அனுபவத்தில் மற்றும் இன்று நிரூபிக்கப்பட்ட புள்ளிவிவரங்களின் மூலமாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

**செயல்முறை**

இந்த ஆய்வு ஐந்து தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. தொகுதி ஒன்றுடன் தொடங்கி ஒவ்வொரு தொகுதியாக தொடரப்படும். உங்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் ஒரு தொகுதி அல்லது தொகுதிக்குச் செல்வது கவர்ச்சியானது, ஆனால் அறிவுறுத்தப்பட்டதொன்றல்ல, ஏனென்றால் ஒவ்வொரு தொகுதியும் பாடமும் ஒன்றையொன்று சாரும் வகையில் உருவாக்கபட்டவை. உதாரணமாக, நீங்கள் ஆணின் அல்லது பெண்ணின் தோழமை தேவைகளில் தேர்ச்சி பெற விரும்பலாம், ஆனால் உங்கள் துணைவியின் தேவைகளை ஒரு தெய்வீக வழியில் சரியாகப் பயன்படுத்துவதற்கு முன், வேதாகம கோட்பாடுகளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. ஐந்து நாட்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு பாடம் முடிப்பதை நோக்கி வேலை செய்யுங்கள். தினசரி படிப்பை சீரானதாக உருவாக்குவது ஆவிக்குரிய வெற்றிக்கு முக்கியமாகும்.

இந்த கொள்கைகள் ஆய்வுக்குள்ளாக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. நான் அதை என் சொந்த திருமண வாழ்க்கையிலும் மற்றும் எண்ணற்ற மக்களின் வாழ்க்கையில் ஆலோசனை மற்றும் திருமண வகுப்புகளின் மூலமாகவும் அனுபவித்திருக்கிறேன். இது “திருமணத்திற்கான ஐந்து எளிதான படிகளின்” கையேடு அல்ல என்பதை தயவுசெய்து புரிந்துக்கொள்ளவும். வேதாகம சீஷத்துவம் சவாலானதொன்று மற்றும் உங்கள் சில அணுகுமுறைகளையும் நடத்தைகளையும் மாற்றி தேவனுடைய சித்தத்திற்கு விருப்பத்திற்கு நீங்கள் சரணடைய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இச்செயல்முறைக்கு அர்ப்பணிப்பு, தியாகம் மற்றும் தாழ்மை தேவைப்படுகிறது.

**ஒவ்வொரு நாளும் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டியவை**

- ஒவ்வொரு தினசரி ஆய்வையும் உங்கள் தேவனுடைய சமூகத்தில் செலவழியுங்கள், அவருடைய வார்த்தையின் மூலம் உங்களுடன் பேசுவார் என்று எதிர்பாருங்கள்.

- ஒவ்வொரு நாளும் ஜெபத்துடன் தொடங்குங்கள், நீங்கள் எங்கு மாற்ற வேண்டும், எங்கு நீங்கள் மாற வேண்டும் என்பதை தேவன் வெளிப்படுத்தும்படியும் மற்றும் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதைப் அப்பியாசப்படுத்த உங்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கவும் கேளுங்கள்.

- பிரதிபலிப்பு மனப்பான்மையைக் கொண்டிருங்கள். நீங்கள் முடித்துவிட்டீர்கள் என்று சொல்வதற்காக, பாடத்தை விரைந்து படிக்க வேண்டாம். தேவன் உங்களிடம் பேச நேரம் கொடுத்து, நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதை தியானியுங்கள்.

**கவனிக்க வேண்டியவை**

- இந்த ஆய்வுக்கு ஒரு புதிய முன்னுரிமையும், அர்ப்பணிப்பின் நேரமும் தேவைப்படுகிறது. பாடங்களை தினமும் படிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு நாளைத் தவறவிட்டால், அதைத் தவிர்க்க வேண்டாம், எல்லா பாடங்களையும் ஒழுங்காக முடிக்க வேலை செய்யுங்கள்.

- திருமணமானது தேவனுக்கு முக்கியமானது என்று வேதம் தெளிவாகக்கூறுகிறது. பாடங்களை முடிக்க நீங்கள் கஷ்டபடுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் முன்னுரிமைகளுக்காவும், பிற கடமைகளுக்காகவும் ஜெபியுங்கள். உதவியைப் பட்டியலிடுங்கள் தேவைப்பட்டால் ஜெபக்குறிப்புகளை பட்டியலிட்டு பொறுப்புக் கூட்டாளியிடம் உதவி கோருங்கள்.

- இந்த முயற்சியில் உங்கள் துணைவியார் ஒரு முக்கிய பங்குதாரர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒன்றாக அல்லது தனித்தனியாக படிக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை எப்போதும் கலந்துரையாடுங்கள், மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவைகளை ஜெபத்துடன் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

- வழங்கப்பட்ட தகவல்களின் அளவுகளில் பாடங்களின் கருத்துக்கள் மாறுபடலாம். ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் முடித்த பிறகு, அடுத்த பாடத்தை எதிர்நோக்குங்கள், மேலும் அதில் முக்கியமானதை அறிந்துகொள்ள உங்கள் நேரத்தை தேவனுடன் திட்டமிடுங்கள்.

- கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும் மற்றும் உங்கள் எண்ணங்களையும் ஜெபங்களையும் பதிவு செய்ய நேரம் வழங்கப்படும். இந்த பயிற்சிப்புத்தகத்தை பதிவிறக்கம் செய்து அச்சிட்டுள்ளீர்களென்றால், தனிப்பட்ட குறிப்புகளை எடுக்க அதினோடு வெற்றுக் காகிதங்களை இணைத்து மூன்று வளையத்தில் வைக்க பரிந்துரைக்கிறோம்.

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

வழங்கப்பட்ட பாட தொகுதியோடு வேதத்தைப் படித்து தொடர்புபடுத்திக்காட்ட ஒரு வாய்ப்பை தருகிறது. நீங்கள் வேதாகமத்திலும், வேதாகமத்தின் திருமணக் கொள்கைகளோடும், ஒரு துணைவராக தேவன் உங்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறார் என்பதிலும் நன்கு பழக்கமுள்ளவர்களாகி விடுவீர்கள்.

**உண்மை கோப்பு**

இதுபோன்ற கட்டங்கள் சொற்கள் அல்லது சொற்றொடர்களின் வேதாகம விளக்கங்களை தருகிறது. தேவையான இடங்களில் தெளிவுபடுத்துவதற்காக, நன்கு அறிந்த இறையியல் வேதாகம அகராதிகளையும் மற்றும் வேதாகம விளக்கவுரையையும் பயன்படுத்தியுள்ளோம். இந்த பல வரையறைகள் பின் இணைப்பு சொற்களஞ்சியங்களில் தோன்றும்

**சுய- பரிசோதனை**

நீங்கள் வேதாகம கோட்பாடுகளை படிக்கும்போது, தனிப்பட்ட விதத்தில் எங்கு முன்னேற்றம் தேவை என்பதை கண்டறிந்து, அவைகளை தற்பரிசோதனை செய்வதற்கும் இந்த தொகுதி நேரத்தை வழங்குகிறது. உங்கள் நுண்ணறிவை பட்டியலிடுவதற்கும், அறிக்கை செய்வதற்கும் மற்றும் ஜெபத்திற்கான வலிமையும், அதை மாற்றி அமைப்பதற்கான ஞானத்தையும் பெற நேரத்தை வழங்குகிறது. தனிப்பட்ட பொறுப்புடமை செயல்முறை சீஷத்துவத்தின் ஒரு அம்சமாகும். உங்கள் துணைக்கு அல்லது பிள்ளைகளுக்கு எதிராக நீங்கள் பாவம் செய்ததாக உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்டால் , உங்கள் பாவத்தை அவர்களிடம் ஒப்புக்கொண்டு மன்னிப்பு கேளுங்கள். அப்படி குறிப்பிட்டப்படவில்லை என்றாலும், தவறாமல் அதை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

***செயல் திட்டம்***

நீங்கள் வேதாகம கோட்பாடுகளை படித்த பிறகு, உங்கள் திருமணத்தில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதிலிருந்து அப்பியாசப்படுத்தவும், செயல்திட்டங்களை எடுக்கவும் இந்த தொகுதி உங்களை ஊக்கப்படுத்தும். உண்மையான சீடர்களாக, நாம் அறிவில் மட்டும் வளர வேண்டுமென்று தேவன் விரும்பாமல், அதை வாழ்க்கையில் செயல்படுத்த வேண்டும் என்றும் தேவன் விரும்புகிறார் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

**பின் இணைப்பு ஆதரங்கள்**

பயிற்சிப்புத்தகத்தின் முடிவில் உள்ள பின்னிணைப்புகளை பயன்படுத்திக்கொள்ள முயலுங்கள். அவைகள் உங்கள் வளர்ச்சிக்காகவும், பயிற்சிப்புத்தகம் முழுவதும் அவற்றை பயன்படுத்துவதற்காகவும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அற்புதமான பயணத்தை நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன், தயவுசெய்து பின் இணைப்பு A: உறுதிப்பாட்டுக் கடிதத்தை நிரப்பவும்.

**தலைவரின் வழிகாட்டி**

FDM.world இல் தலைவரின் வழிகாட்டி கையேடு இலவச ஊழிய பதிவிறக்கங்களின் கீழ் கிடைக்கிறது. சீஷத்துவத்தில் கவனம் செலுத்துப்படுகிற எங்கள் அனைத்து உபகரணங்களும் வளைத்தளத்தில் இலவசமாக வழங்கப்பம்

**பாடம் -1**

**பாலியலின் பரிசு**

நாம் பூமி என்றழைக்கும் இந்த கிரகத்தை இதில் வசிக்கும் அனைவரோடும் தேவனே படைத்தார். தேவனின் அற்புதமான படைப்புகளில் மனிதனே அவரது விலையேறப்பெற்ற பொக்கிஷமாவான். அதை நிறுபிக்க, நம்மை பாவத்தினின்று விடுதலையாக்கி, கிறிஸ்துவுக்குள் தம்மையே இந்த பூமிக்குள் உட்படுத்திக்கொண்டார். சங்கீதம் 139:14 இல் வேதம் சொல்லுகிறது" நான் பிரம்மிக்கத்தக்க அதிசயமாய் உண்டாக்கப்பட்டேன்" தேவன் நமக்குள் வைத்துள்ள ஒவ்வொரு துள்ளியமான விவரங்களையும் உள்ளடக்கியே அப்படிச் சொல்கிறது. நாம் இன்பத்தை அனுபவிக்கத்தக்க திரண் அவற்றுள் மிக முக்கியமான ஒன்று, அதில் மிக முக்கியமான அம்சம் பாலியல் இன்பமாகும்.

தேவன் பாலியலை நம் இன்பத்திற்காக படைத்திருப்பாரானால், இது ஏன் சர்ச்சைக்குறிய தலைப்பாகவும், பெரும் தீமைக்கான வேராகவும் இருக்கிறது, தேவன் தவறு செய்வதில்லை, பிரச்சனை மனிதனின் புரிந்து கொள்ளுதலிலும் அல்லது அதை தவறாக பயண்படுத்துவதிலுமே இருக்க வேண்டும்.

நாம் பாடத்தின் முடிவில் ஜெபம் செய்வது வழக்கம், ஆனால் இந்த பாடத்திலுள்ள சிக்கல்களினிமித்தம், நாம் இந்த பாடத்தை ஜெபத்தோடு துவங்கலாம்:

> *பிதாவே, பாலியல் எனும் பரிசுக்காய் உமக்கு ஸ்தோத்திரம். இவ்வித ஆழமான இன்பத்தை அனுவிக்கும் விதமாய் எங்கள் சரீசத்தை படைத்தமைக்காய் உமக்கு நன்றி. இதை நீரே வடிவமைத்ததால், பாலியல் அனுபவத்தை நாங்கள் புரிந்துகொள்ள எங்களுக்குக் கற்றுக்கொடும். சில வேளைகளில் இவ்வுலகத்தின் கண்ணோட்டம் எங்களை தாக்க அனுமதித்து, நீர் ஏற்படுத்தாத முறைக்கு பாலியல் இன்பத்தை மாற்றியமைக்கு எங்களை மன்னியும். நீர் எங்கள் இருதயத்தை மாற்றி, அன்பு மற்றும் நம்பிக்கை அருளி எங்கள் நடத்தைகள் மற்றும் அனுமுறையில் மாற்றத்தை அருள வேண்டுகிறோம். பாலியலை உம்மிடமிருந்து வந்த பரிசாகப்பார்த்து அதை நீர் வடிவமைத்த விதத்தில் உபயோகிக்க எங்களுக்கு உதவி செய்யும், நாங்கள் செய்யும் மற்றும் சொல்லும் எல்லாவற்றிலும் உம்மை மகிமைப் படுத்த நாடுவதால் உமது வார்த்தை மற்றும் பரிசுத்த ஆவியின் மூலம் எங்களுக்கு வேண்டிய ஞானத்தைத் தாரும். இயேசுவின் நாமத்தில். ஆமென்.*

பாலியலைப் பற்றிய தேவ திட்டத்தில் வேதம் தெளிவாயுள்ளது. நமது நோக்கங்களுக்காக தகவல்களை குறிப்பாய் மூன்று சிந்தனைகளாய் வரிசைப்படுத்தி தொகுத்துள்ளோம். தேவனுடைய நோக்கங்களின்படி பாலியலை நீங்கள் பார்க்கும் வரை இந்தப் பாடப் புத்தகத்தை தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் தியானியுங்கள்.

**வேதாகம நியமம் 1: பாலியல் மற்றும் ஒரே சரீரம்**

ஆண் மற்றும் பெண் ஆகியோரின் சரீரம் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றை ஒன்றிணைப்பதே பாலியல் ஐக்கியத்தை தேவன் உருவாக்கியதன் முதல் நோக்கம்.

> இதினிமித்தம் புருஷன் தன் தகப்பனையும் தாயையும் விட்டு, தன் மனைவியோடே இசைந்திருப்பான்; அவர்கள் ஒரே மாம்சமாயிருப்பார்கள். (ஆதியாகமம் 2:24)
>
> வேசியோடு இசைந்திருக்கிறவன் அவளுடனே ஒரே சரீரமாயிருக்கிறானென்னு அறியீர்களா? (1கொரிந்தியர் 6:16)

பாலியல் உறவை தேவன் திருமணத்திற்குள் இருக்கும்படி நியமித்தார் என்று ஆதியாகமத்தில் பார்க்கிறோம், கொரிந்தியரில் உள்ள வசனம் இது எவ்வாறு தவறாக பயண்படுத்தப்பட்டது என்பதைக் காட்டுகிறது, இருந்தும் விளைவு ஒருவராவதே, இருவர் ஒரு மாம்சமாவது. இன்று உலகம் பாலியல் உறவுக்கான தேவ சித்தத்தை கெடுத்து அவருடைய திட்டத்திலிருந்து வெகு தூரம் சென்றுவிட்டது.

ஒரு வேதாகம அகராதி பின்வருமாறு கூறுகிறது:

> [ஒரே சரீரம்] என்பது முழு மனிதனின் ஐக்கியத்தைக் குறிக்கிறது: நோக்கம், சரீரம், மற்றும் ஐக்கியமான வாழ்வு இருவர் ஒன்றிணைந்து தேவன் வடிவமைத்தவாறு சமநிலையில் வாழ்வது. அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் பெலன் மட்டும் பெலவீனங்களில் ஈடுசெய்து கொள்கின்றனர். பாலியல் ரீதியாக இருவர்" ஒரே மாம்சமாகின்றனர்" அது சரீரப்பிதகாரமாக அவர்கள் சந்ததியல் பிரதிபலிக்கிறது." ஒரே மாம்சம்" என்ற தேவனின் தனித்துவமான உறவு பின் வரும் வேறு எவ்விதமான உறவையும் அனுமதிக்காது: ஓரினச்சேர்க்கை, பலதார திருமணம், விபச்சாரம், திருமணத்திற்கு முன் பாலியல் உறவு, மறுமணையாட்டிகள், குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குள்ளான பாலியல் உறவு, மிருகத்தனமான உறவு மற்றும் வழிபாட்டு விபச்சாரம்.[1]

நாம் பாலியல் இன்பத்தை சுயமாய் அனுபவிப்பதையும் அனுமதிக்கக்கூடாது, நாம் தேவனின் சிருஷ்டிப்பை நம் முழு இதயத்தோடும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தேவன் திருமணத்தை ஆணும் பெண்ணும் ஒரே சரீரமாய் மாற்ற உண்டுபண்ணினார்.

### வேதாகம நியமம் 2: பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கம்

பாலியல் ஐக்கியம் என்பது பிள்ளைகளை உருவாக்கவும், இனப்பெருக்கம் என்றழைக்கப்படும் ஜனத்தொகைப் பெருக்கத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்டதாகும்.

> தேவன் தம்முடைய சாயலாக மனுஷனைச் சிருஷ்டித்தார், அவனைத் தேவசாயலாகவே சிருஷ்டித்தார். ஆணும் பெண்ணுமாக அவர்களைச் சிருஷ்டித்தார். பின்பு தேவன் அவர்களை நோக்கி: நீங்கள் பலுகிப் பெருகி, பூமியை நிரப்பி, அதைக் கீழ்படுத்தி, சமுத்திரத்தின் மச்சங்களையும் ஆகாயத்துப் பறவைகளையும், பூமியின்மேல் நடமாடுகிற சகல ஜீவஜந்துக்களையும் ஆண்டுகொள்ளுங்கள் என்று சொல்லி, தேவன் அவர்களை ஆசீர்வதித்தார். (ஆதியாகமம் 1:27-28)

இருந்தும் திருமணத்தில் பிள்ளைப் பெற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பது பாவமல்ல, தேவன் இந்த கிரகத்தை ஜனத்தொகையால் நிரப்பவே மனிதனை வடிவமைத்தார். உங்கள் தலையிலுள்ள மயிரெல்லாம் எண்ணப்பட்டிருக்கிறது என்று வசனம் சொல்லுகிறது (லூாக்கா 12:7). ஒவ்வொருவரும் தேவனின் முன்னறிவின்படியே பிறந்துள்ளனர், ஒவ்வொருவரும் அவருக்கு விலையெறப்பெற்றவர்கள். அவர் ஒவ்வொருவருடைய பிறப்பு, வாழ்வு மற்றும் இரட்சிப்பு ஆகியவற்றில் தனிப்பட்ட அக்கரைக் கொண்டுள்ளார்.

" பலுகி பெருகி" (ஆதியாகமம் 9:1, 7; 17:20; 28:3; 35:11; 48:4). இந்தக்கருப்பொருள் ஆதியாகமம் முழுவதும் மீண்டும் மீண்டும் தெய்வீக ஆசீர்வாதத்துடன் தொடர்புடையதாக குறிப்பிடப்படுகிறது, அதோடு உண்மையுள்ள பிள்ளைகளை வளர்ப்பதென்பது மனிதனுக்கான தேவனின் சிருஷ்டிப்பின் திட்டத்தில் ஒரு பங்காகவே உள்ளது என்பது வேதாகமத்தின் அடிப்படையாக திகழ்கிறது. தேவனை அறிந்தவர்கள் அவரது துணை பிரதிநிதிகளாயிருந்து அல்லது பிரதிநிதிகளாயிருந்து கீழ்ப்படுத்தி ஆண்டுகொண்டு

ஞானமாய் அவரை சேவிப்பவர்களால் இந்த முழு உலகத்தையும் நிரப்ப வேண்டும் என்பதே தேவனின் சிருஷ்டிப்பின் திட்டமாகும்.[2]

நம் சமுதாயம் தேவனின் திட்டத்திலிருந்து மாற்று வாழ்கை முறையோடு வெகு தூரம் சென்றுவிட்டது, திருமணத்தில் பலனில்லாமல் பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்ப்பதும் இதனுள்ளடக்கம்.

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

பிள்ளைகள் பெறுவதைப் பற்றி தேவன் என்ன சொல்லுகிறார் என்பதை விளக்கவும்.

> இதோ, பிள்ளைகள் கர்த்தரால் வரும் சுதந்தரம், கர்ப்பத்தின் கனி அவரால் கிடைக்கும் பலன். வாலவயதின் குமாரர் பலவான் கையிலுள்ள அம்புகளுக்கு ஒப்பாயிருக்கிறார்கள். அவைகளால் தன் அம்பறாத்துாணியை நிரப்பின புருஷன் பாக்கியவான், அவர்கள் நாணமடையாமல் ஒலிமுகவாசலில் சத்துருக்களோடே பேசுவார்கள். (சங்கீதம் 127:4-6)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

> அவன் தன் கண்களை ஏறெடுத்து, ஸ்தீரிகளையும் பிள்ளைகளையும் கண்டு: உன்னோடிருக்கிற இவர்கள் யார்? என்றான். அதற்கு அவன்: தேவன் உமது அடியானுக்கு அருளிய பிள்ளைகள் என்றான். (ஆதியாகமம் 33:5)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

> உன் கர்ப்பத்தின் கனியும், உன் நிலத்தின் கனியும், உன் மாடுகளின் பெருக்கமும், உன் ஆடுகளின் மந்தைகளுமாகிய உன் மிருகஜீவன்களின் பலனும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருக்கும். (உபாகமம் 28:4)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

**வேதாகம நியமம் 3: பாலியல் மற்றும் இன்பம்**

திருமணத்திற்குள் பாலியல் செயல் என்பது முற்றிலும் இன்பம் மற்றும் இளைப்பாறுதலுக்கானது.

நீங்கள் இந்த பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வார்த்தைகளை, பதங்களை வாசிக்கும் பொழுது தியானியுங்கள், ஒரு கணவன் தன் மனைவியிடம் மட்டுமே தனக்கான பாலியல் நிறைவை அடைய வேண்டும் என்று பின்வரும் வசனப்பகுதி தெளிவாய் கூறுகிறது.

> உன் ஊற்றுக்கண் ஆசீர்வதிக்கப்படுவதாக உன் இளவயதின் மனைவியோடே மகிழ்ந்திரு, அவளே நேசிக்கப் படத்தக்க பெண்மானும், அழகான வரையாடும் போலிருப்பாளாக: அவளுடைய ஸ்தனங்களே எப்போதும் உன்னைத் திருப்தி செய்வதாக: அவளுடைய நேசத்தால் நீ எப்பொழுதும் மயங்கியிருப்பாயாக. (நீதிமொழிகள் 5:18-19)

**உண்மை கோப்பு**

நிறைவு – ராவாஹ் *Rawah* (எபிரேய மொழி) தண்ணீர் கொடுப்பது, மூழ்கடிப்பது என்பதன் வினைச்சொல்; ஒருவர் திருப்தியடைய தண்ணீர் குடிப்பது. மெய்யாகவோ அல்லது உருவகமாகவோ ஒருவருக்கு குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுப்பது (சங்கீதம் 36:8; 65;10). ஒருவர் திருப்தியடைய வேண்டிய பானத்தைக் கொடுப்பது (நீதிமொழிகள் 5:19; 7:18).[3]

கவர்வது – ஸாகாஹ் *Sagah* (எபிரேய மொழி). குடிபோதையால் தள்ளாடுவது, சுழழ்வது மற்றும் மதிமயங்கி இருப்பதைச் சொல்ல ஏசாயா இந்த வினைச்சொல்லை பயண்படுத்துகிறார் (ஏசாயா 28:7). சில சிமயங்களில் போதையைக் குறிக்கவும், திராட்சரசம் மற்றும் சாராயத்தால் உண்டாகும் போதை மட்டுமல்ல அன்பால் உண்டாவதைக் குறிக்கவும் பயண்படுத்தப்படுகிறது. (நீதிமொழிகள் 5:19-20)[4]

திருப்தி மற்றும் கவர்ச்சி (அல்லது போதைமயக்கம் ESV) என்பது கனியுள்ள மற்றும் நிறைவான பாலியல் வாழ்வைக் குறிக்கிறது, இது மாபெரும் இன்பத்தின் ஒருங்கிணைப்பாகும். பாலியல் உறவு விரும்பப்படத்தக்கதும் போதை தரக் கூடியது மாயிருக்கிறது என்பது நம் எல்லோருக்கும் புரிந்ததே, ஆனால் அதுவே ஆசீர்வாதத்தை மாற்றி குற்ற உணர்ச்சி நிறைந்த இன்பாமாகவும் மாறக்கூடும்.

இணையதளம், ஆபாசப் படங்கள் ஆகியவை பரம்புவதிலும் கேடுவிளைவிப்பதிலும் புதிய பரிமாணம் அடைந்துள்ளது, சிலர் பாலியல் அடிமைகளாயிருக்கின்றனர். தேவனுடைய ஈவை மனிதன் அவரது திட்டதின்படியும் வழிகாட்டல்கள்படியும் உபயோகித்து நடக்காத பொழுது இப்படிப்பட்டவைகள் சம்பவிக்கிறது. நீங்கள் பாலியலைப் பற்றிய இந்த பகுதியில் உலகத்தின் விஷம் உங்கள் தனிப்பட்ட நம்பிக்கை மற்றும் இதைப் பற்றிய அணுகுமுறையை அதாவது கணவன் மற்றும் மனைவி ஒருவரால் ஒருவர் போதையில் மயங்கியிருக்க தேவனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட இந்த பகுதியைத் தாக்காதபடி உங்களைக் காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆண்கள் தங்கள் பாலியல் உறவை பரிசுத்தமாகவும் கவணமுள்ளவர்களாயுமிருக்க வேண்டுமென்று நீதிமொழிகளிலுள்ள இந்த வசனங்களைக் கொண்டு ஒரு எழுத்தாளர் அறிவுருத்துகிறார்.

> சரீர ஈர்ப்பிலிருக்கும் உற்சாகத்தை எவரும் மறுக்க முடியாது, அந்த உற்சாகத்தை ஒரு கணவன் தன் மனைவியின் பக்கம் திருப்பி, அவளை "நேசிக்கப்படத்தக்கப் பெண்மான்" என்று அவளது அழகை வர்ணித்து அவள் சரீரம் மற்றும் அன்பினால் திருப்தியடைய வேண்டுமென்று நீதிமொழிகள் ஆணுக்கு அழைப்புக் கொடுக்கிறது. அவன் எப்பொழுதும் அவளை "மட்டும்" நேசிக்க வேண்டும் (வசனம் 17) ... ஒரு ஆண் தன் சொந்த மனைவியின் அன்பினால் உற்சாகமடைய வேண்டுமென்று தேவன் ஏற்படுத்தியுள்ளார், வேறொருவரின் மனைவியிடமல்ல.[5]

இந்த மூன்று நோக்கங்களுக்காகவே பாலியல் இன்பத்தை தேவன் வடிவமைத்துள்ளார், திருமணத்திற்கு வெளியில் கொண்டு செல்லப்படும் அனைத்து பாலியல் இன்பங்களும் பாவம் மற்றும் வழிதவறியதுமாகிறது. நாம் தேவனின் பரிசை பாவத்திற்கு பயண்படுத்தும் பொழுது ஆசீர்வாதத்திற்கு பதிலாக வலிநிறைந்த விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். இன்று இந்த பகுதியில் பாவத்தின் தாக்கம் அதிகரித்துவிட்டதால் திருமணத்திற்குள் இதை உபயோகிக்க நினைப்பவர்களும் கூட பாவ பழக்கங்கள் மற்றும் திரிக்கப்பட்ட கண்ணோட்டங்களால் சில சமயங்களில் இழுக்கப்பட்டு விடுகின்றனர்.

**சுய- பரிசோதனை**

மூன்று நோக்கங்களை கீழ் எழுதவும்.

நோக்கம் 1: ______________________________________________

நோக்கம் 2: ______________________________________________

நோக்கம்3: ______________________________________________

இந்த மூன்று நோக்கங்களைக்கருத்தில் கொண்டு, இந்த தகவல்கள் பாலியலைக்குறித்த உங்கள் கண்ணோட்டத்தை எவ்வாறு மாற்றியுள்ளது என்பதை விவரிக்கவும்.

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

## பாடம் - 2

### வேதாகம முறையிலல்லாத பொதுவான கண்ணோட்டங்கள்

அநேகர் உலகத்தின் முறைகள், சுயநல எதிர்ப்பார்ப்புகள் அல்லது பிசாசு ஆகியவற்றால் தாக்கப்பட்டுள்ளனர், இவை அனைத்தும் பாலியலை தவறான கண்ணோட்டத்திற்கு நடத்துகிறது. இந்த பொய்களையும் குழப்பங்களையும் அறிமுகப்படுத்தும் மிகப்பெரிய வேலையை பிசாசு செய்துள்ளான். தேவன் கொடுக்கும் எந்தப் பரிசையும் பிசாசு அழிக்க விரும்புகிறான். திருமணத்திற்கென்று வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த அழகிய பரிசை பத்திரிக்கைகள், ஊடகம், செய்திகள், தொலைக்காட்சி, இணையதளம் மற்றும் தொடர்பு கொள்ள கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் பயண்படுத்தி தவறானதாகவும், களைத்துப் போனதாகவும் மாற்றிவிடுகிறான்.

நாம் இயேசு கிறிஸ்துவில் விடுதலையாகாத வரை, நாம் பாவத்திற்கு அடிமைகளாயிருக்கிறோம் என்று வசனம் சொல்லுகிறது. (யோவான் 8:34; ரோமர் 6:6-7). ஆதியாகமம் 3:4-5 துவங்கி, பிசாசு தேவ நன்மைகளை சந்தேகிக்கும்படி சோதித்து, தேவன் நம்மிடமிருந்து எதையோ பறிக்க முயல்கிறார் என்பதை வலியுறுத்தி வருகிறான். இது சிருஷ்டிப்பில் கொண்டு வந்தது என்ன என்பது நாம் அறிந்ததே.

வேதாகம முறையிலல்லாத பாலியல் மற்றும் அதைக்குறித்து நமக்கிருக்கும் பொதுவான கண்ணோட்டங்களையும் அதன் வேர்களையும் கவனித்து கண்டறிவோம்.

### வேதாகம முறையிலல்லாத கண்ணோட்டம் 1: உலகத்தின் கண்ணோட்டம்

உங்களை சுற்றியுள்ள உலகத்தின் தீமைகள் உங்கள் கண்ணோட்டத்தை மாற்ற அனுமதிக்காதீர்கள். பாலியலை வக்கிரமாக்கும் எதிர்மறையான அல்லது பாவம் நிறைந்த தாக்கங்கள் எப்போதும் நம்மை சுற்றிலும் இருக்கிறது. இந்தப் பகுதியில் நாம் தேவனுடைய வார்த்தையைக் கொண்டு நமது மனம் மற்றும் கண்ணோட்டத்தைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

> சுத்தமுள்ளவர்களுக்குச் சகலமும் சுத்தமாயிருக்கும், அசுத்தமுள்ளவர்களுக்கும் அவி சுவாசமுள்ளவர்களுக்கும் ஒன்றும் சுத்தமாயிராது, அவர்களுடைய புத்தியும் மனச்சாட்சியும் அசுத்தமாயிருக்கும். (தீத்து 1:15)

ஆதிமுற்கொண்டு கள்ள போதகர்கள் தேவனுடைய வார்த்தையை சிதைத்து வருகிறார்கள். தேவன் நமது நன்மைக்கென்றும், இன்பத்திற்கென்றும் படைத் தவைகளை உலகம் தீட்டுப்படுத்தி விட்டதைக் குறித்து நாம் ஆச்சரியப்பட வேண்டியதில்லை.

> **உண்மை கோப்பு**
>
> – மியானோ *Miano* (கிரேக்க மொழி). கண்ணாடியைக் கறைபடுத்துதல் போன்ற நிறத்துடன் கறைபடுத்துதல், சாய்ப்பது, மாசுபடுத்துவது, தீட்டுப்படுத்துவது.[6]

ஆனால் நமக்கு நம்பிக்கையுண்டு, பாவத்தின் மீது இயேசு கிறிஸ்து வெற்றி சிறந்திருக்கிறார் என்ற தேவனின் வாக்குத்தத்தம் அவர் வார்தையிலிருந்து நமக்குண்டு (ரோமர் 6:6-7). நாம் தேவனுடைய வார்த்தைகளை நம் இருதயங்களில் பதித்து வைத்து, கிறிஸ்துவின் சரீரத்திலுள்ள மற்ற விசுவாசிகளோடு ஐக்கியத்திலிருந்து கணக்கு ஒப்புவிப்பவர்களாயிருக்க வேண்டும்.

வேதாகமம் நம் சோதனைகளை "போர்க்களம்" என்று சொல்வதோடு, தேவன் நமக்குக் கொடுத்துள்ள அனைத்து போராயுதங்களையும் நாம் உபயோகிக்க வேண்டும். அவர் எப்பொழுதும் நமக்கு தப்பிச் செல்ல வழி செய்வார். அவரைப் பின்பற்றி அவரிடமிருந்து எதிர்பாருங்கள்.

பாலியலை எதிர்மறையாகவும், முறையற்றதாகவும் பார்க்கும் போக்கு சிலருக்கு உண்டு, இது பெரும்பாலும் பெண்கள் மத்தியில் அதிகம். பெற்றோரிடமிருந்து சரியான பாலியல் முன்னுதாரணமான அனுகுமுறையின்மை, அல்லது ஒருவேளை சந்தோஷமற்ற தாய், அல்லது இது முறையற்ற தலைப்பாகவும் கலந்தாலோசிக்கப்படாததும் இதற்கு காரணமாயிருக்கலாம். அநேக சமயங்களில் பெண்கள் பாலியல் வன்முறைக்கும், கற்பழிப்புக்கும் ஆளாக்கப்பட்டதும் அன்பு மற்றும் ஒப்புதலைக் காட்டும் விதாமாக பாலியலை விட்டுக் கொடுத்ததும், ஒரு ஆண் கடந்து செல்லும் பொழுது போக்காக பெண்ணை பார்த்ததும் இதற்கு காரணமாயிருக்கலாம். எனவே தான் நாம் பாலியல் மற்றும் திருமணத்தைக் குறித்த தேவ திட்டத்தை அறிந்தவர்ளாயிருக்க வேண்டும், அதோடு பாலியல் என்பது சுத்தமானது மற்றும் நேர்மறையானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

திருமணத்திற்குள் கொண்டு வரத்தக்க சோதனைகளை உலகம் ஏராளமாய் கொடுக்கிறது, ஒவ்வொரு தம்பதிகளும் தங்களுக்கான பாலியல் இன்பத்தை பேச்சின் மூலமும் செயல்முறையின் மூலமும் தனிப்பட்ட நேரத்தில் பகிர்வதை அதிகரிக்க வேண்டும். எனினும், உலகம் கொடுக்கும் தவறான போக்குகளை நிச்சயமாக இதில் உட்படுத்தக் கூடாது. ஆபாச படம் தவறான போக்காக இருக்குமேயானால், அது எப்போது தவறான போக்காக இல்லாமல் இருந்துள்ளது? எப்போதுமே இல்லை. எப்பொழுதமே உலகத்தின் தீமைகளை தழுவிக் கொள்ளாதீர்கள். அதை தேவையற்றதாய் பார்த்து அதை விட்டு விலகுங்கள், அப்பொழுது கணவன் மற்றும் மனைவிக்கிடையிலுள்ள மெய்யான இன்பம் மற்றும் நிறைவுக்கு நேராக உங்கள் படைப்பாற்றலுக்கு வழிவகுக்கும்.

பாலியலில் நீங்கள் உலகத்தின் கண்ணோட்டத்தில் நடந்து கொள்வீர்களானால், உங்கள் துணையிடமும் தேவனிடமும் அதை அறிக்கையிட்டு, தேவனுடைய வார்த்தையின்படியான புதிய கண்ணோட்டத்தைக் கேட்டு ஜெபியுங்கள். உலகத்தின் செல்வாக்கால் நீங்கள் இருவரும் தாக்கப்படக்கூடிய சாத்தியங்களுண்டு. பாலியல் உள்ளடக்கமுள்ள சில தொலைக்காட்சி விளம்பரங்களை நீங்கள் பார்க்கக்கூடும் அது பெண்களை புண்படுத்தி ஆண்களுக்கு எதிராக எழுப்பிடலாம். இப்படிப்பட்ட அணுகுமுறைகள் தலைவலிகளை படுக்கை அறைக்குள் கொண்டுவரலாம். இந்த தாக்கங்கள் மெய்யானவை மற்றும் இது நம்மை தாக்குகிறது. இது ஒரு உண்மையான போர்க்களம், ஆகவே எதிர்மறையான அணுகுமுறைகளோடு நாம் எவ்வாறு போராட வேண்டுமென்பதை நாம் கண்டுபிடித்து, அதில் தேவ உதவியை நாடுங்கள், காரணம் நீங்கள் தேவனின் பரிசை தொலைத்துவிடக் கூடாதென்று தேவன் விரும்புகிறார்.

**சுய- பரிசோதனை 1**

இந்த பகுதியில் உங்கள் கண்ணோட்டத்தை பாதித்த எதிர்மறையான தாக்கங்களை அடையாளம் காணவும்.

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

எதிர்மறையான தாக்கங்களை கண்டறிந்திருப்பீர்களானால், ஒப்புரவு மற்றும் மன்னிப்பிற்கான வேதாகம நியமத்தின்படி செய்தீர்களா? மேலும் படிக்க, பின் இணைப்பு P ஐ நிறைவு செய்யவும்: நம்பிக்கை மற்றும் மன்னிப்பு

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

நாம் தேவனை பின்பற்றும் பொழுதும் உலகத்தைப் பின்பற்றும் பொழுதும் என்ன நடக்கிறது என்பதை அடையாளம் காணுங்கள்.

> உலகத்திலும் உலகத்திலுள்ளவைகளிலும் அன்புகூராதிருங்கள். ஒருவன் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தால் அவனிடத்தில் பிதாவின் அன்பில்லை. (1 யோவான் 2:15)

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

> நீங்கள் இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கு ஒத்த வேஷந்தரியாமல், தேவனுடைய நன்மையும் பிரியமும் பரிபூரணமுமான சித்தம் இன்னதென்று பகுத்தறியத்தக்கதாக, உங்கள் மனம் புதிதாகிறதினாலே மறுரூபமாகுங்கள். (ரோமர் 12:2)

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

**வேதாகம முறையிலல்லாத கண்ணோட்டம் 2: கடந்த கால பாவங்களுக்காக கடிந்துகொள்ளுதல்.**

நம் கடந்த கால பாலியல் பாவங்கள் நம் எதிர்காலத்தை ஆண்டுகொள்ளவும் நம்மை குற்ற உணர்ச்சிக்குள்ளாக்கவும் அனுமதிக்கக் கூடாது. தேவனுக்குள் மன்னிப்பும் புதுவாழ்வும் உண்டு, நாம் அதை சந்திப்போம். நம்மில் பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு பாலியலை பற்றி பெரிய அளவில் எவ்வித ஆவிக்குறிய அறிமுகமும் இருப்பதில்லை. ஆண்கள் சுய-இன்பத்தில் ஈடுபடவும் ஆபாச படம் பார்க்கவும் ஈர்க்கும் உலகில் நாம் இருக்கிறோம், சுய இன்பம் காணுதலும் திருமணத்திற்கு வெளியில் பாலியல் உறவுக் கொள்ளுதலும் பரவாயில்லை என்றும் இதைப் பற்றி அவர்கள் தன் நண்பர்களோடு பேசலாம் என்றும் நம் பிள்ளைகளுக்கு சொல்லப்படுகிறது, பெண்களும் வாலிப பெண்களும் பாலியல் அடக்குமுறையிலிருந்து தங்களை" விடுவித்துக்" கொண்டு ஆபாசப் படங்கள், சுயஇன்பம் மற்றும் பாலியல் உபகரணங்களை பயண்படுத்த ஊக்குவிக்கப்பட்டு, ஆண்கள் தேவையற்றவர்கள் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. பாலியலைப் பற்றி உலகம் கற்றுக்கொடுப்பது இதுவே. நீங்கள் இவைகளில் பங்கெடுத்திருப்பீர்களானால் அறிக்கையிட்டு மனந்திரும்பி, வேதாகம சத்தியங்களை பின்பற்றி, வேதாகம நியமம் சார்ந்த நடவடிக்கைகள் மற்றும் புதிய அணுகுமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு நூறு முறைக்கும் மேல் நான் பாலியலைப் பற்றி சிந்திக்கிறேன் என்று பல ஆண்கள் சொல்லவதுண்டு. நீங்கள் ஆபாசப் படங்களை பார்த்து தொடர்ந்து சுயஇன்பம் கண்டுவந்தால், நீங்கள் காம வெறியர்களாய் மாறிவிடுவீர்கள். பல ஆண்கள் தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், ஒரு அன்பற்ற அல்லது உறுதியளிக்காத தகப்பன் அங்கிகரிக்காத பொழுது, அன்பற்ற அல்லது கொடுங்கோல் ஆட்சி செய்யும் தாய் அல்லது சில சமய்ஙகளில் திருமணத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை ஈடுகட்ட பாலியல் இன்பத்திற்காக ஆபாச படங்களை பயண்படுத்துகின்றனர்.

திருமணத்திற்கு முன் ஒருவேளை நீங்கள் ஆபாச படம் பார்ப்பதில் ஈடுபட்டிருந்தால், இந்த விஷம் உங்கள் மனைவியை பாதிக்கவிடாதீர்கள். நீங்கள் குடிப்பதற்கு முன் சுத்தமான குடிநீர் உள்ள கோப்பையில் சில சொட்டுக்கள் விஷம் கலப்பீர்களா? இவைகளை கடந்த காலத்தில் விட்டுவிட வேண்டிய வேலையைச்செய்து, தேவனிடமிருந்து வந்த அழகிய பரிசில்

நிறைவையும் ஆசீர்வாதத்தையும் எதிர்ப்பார்த்து புதிய வாழ்வில் முன் செல்லுங்கள் என்று தேவன் சொல்லுகிறார்.

ஒருவேளை திருமணத்திற்கு முன் நீங்கள் உடலுறவு கொண்டவரானால், அது திருமணத்திற்கு பின் உங்கள் நெருக்கத்தை பாதிக்கிறது. இது ஆண்களுக்குள் உணர்வின்மை மற்றும் சுயநலத்தை உண்டாக்கிவிடும், பெண்களுக்கு தங்கள் கணவரின் தலைமைத்துவத்துக்கு கீழ்படிவதில் போராட்டத்தை அதிகரித்துள்ளது. திருமணத்திற்கு ஆண்களின் இன்பத்திற்கு ஒத்திகைப் பார்ப்பதற்கானதல்ல பெண்ணின் உடல், இதை அன்பளிப்பாக பார்க்கச் சொல்வது, திரைப்படத்தில் காட்டப்படுவது போன்று இச்சை கொள்ள ஆண்களைத் தூண்டுவது போன்றவற்றால் பெண்கள் ஏமாற்றப்படுகின்றனர். ஆனால் இது நிஜ வாழ்வில் எவ்விதத்திலும் பலனளிப்பதில்லை.

நீங்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள முடிவெடுத்து, பாலியல் உறவுகொள்ளத் தீர்மானித்து, அதை திருமணத்தின் மூலம் நிறைவேற்றியிருந்தும். சில வருடங்களில் உங்கள் திருமணம் உங்கள் பாவத்தின் விளைவை சரிசெய்யாத பொழுது உங்கள் பாலியல் வாழ்வு தோற்றுப்போக துவங்கயிருக்குமேயானால். தேவன் மன்னிக்கிறார். நீங்கள் ஒருவேளை திருமணத்திற்கு முன் செய்தவைகளுக்காக உங்கள் துணையிடம் மன்னிப்பு கேட்காமல் இருந்திருப்பீர்களானால், நீங்கள் அதைச் செய்ய வேண்டும்.

*செயல் திட்டம்*

திருமணத்திற்கு முன் நீங்கள் மற்றவருடனோ அல்லது நீங்கள் இருவருமோ பாலியல் ரீதியாக செய்தவற்றிற்கு ஒருவருக்கொருவரும் தேவனிடமும் மன்னிப்பு கேட்டீர்களா? இல்லையெனில், இப்பொழுதே சிறிது நேரமெடுத்து நீங்கள் இதை செய்ய வேண்டும்.

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

தேவனோடுள்ள உங்கள் புதிய உறவைப் பற்றி தேவன் என்ன சொல்லுகிறார் என்பதையும் நீங்கள் "கிறிஸ்துவுக்குள்" இருப்பதால் காரியங்களை எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பதையும் விவரிக்கவும்.

> இப்படியிருக்க, ஒருவன் கிறிஸ்தவுக்குள்ளிருந்தால் புதுசிருஷ்டியாயிருக்கிறான். பழையவைகள் ஒழிந்துபோயின, எல்லாம் புதிதாயின. (2கொரிந்தியர் 5:17)

________________________________________

________________________________________

________________________________________

> மேலும் பிதாவின் மகிமையினாலே கிறிஸ்து மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பப்பட்டதுபோல, நாமும் புதிதான ஜீவனுள்ளவர்களாய் நடந்துகொள்ளும்படிக்கு, அவருடைய மரணத்திற்குள்ளாக்கும் ஞானஸ்நானத்தினாலே கிறிஸ்துவுடனேகூட அடக்கம்பண்ணப்பட்டோம். (ரோமர் 6:4)

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**வேதாகம முறையிலல்லாத கண்ணோட்டம் 3: சோகத்தில் சிக்கியது**

பல ஆண்களும் பெண்களும் கடந்த காலத்தில் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டுள்ளனர். நீங்கள் விடுதலையாக முடியும், இந்த காயங்களோடு வாழ தீர்மானிக்காதீர்கள். நாம் அறிந்திருப்பதற்கும் அதிகமாக குழந்தைகள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாக்கப்படுகின்றனர். ஒருவேளை இது உங்கள் கடந்த காலத்தில் இருந்திருந்தால் இதை உங்களுக்குள்ளேயே அடைத்து வைத்துக் கொண்டு அதோடு கூடவே பயணிப்பது வேலை செய்யாது. நீங்கள் வேதாகம மருந்தாகிய மன்னிப்பு மற்றும் சுகத்தை பயன்படுத்தவில்லை என்றால் தேவன் உங்களுக்காக வைத்துள்ள இந்த அற்புதமான பரிசை காயமும், கசப்பும் விஷமேற்றிவிடும். உங்கள் கடந்த காலத்தை வேதாகம வழியில் அணுகுவதில் உறுதியாயிருங்கள், மற்றவர்கள் உங்களுக்கு விரோதமாய் செய்த பாவம் உங்களை பாதித்து தேவன் கொடுத்துள்ள இந்த இன்பம் மற்றும் நெருங்கிய உறவு ஆகிய அழகிய பரிசை அனுபவிப்பதற்கான உங்கள் அணுகுமுறை மற்றும் திரணை அழித்துப்போட அனுமதிக்காதீர்கள்.

பாலியல் ரீதியான தவறுகள் எதுவானாலும் தேவ சித்தத்திற்கும் வழிமுறைகளுக்கும் அப்பாற்பட்டதே, உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறாக நீங்கள் பாலியல் செயலில் வர்புருத்தப்பட்டிருந்தால், இந்த காயத்தை நீங்கள் எதிர்த்து தேவ உதவியை கேட்க்காவிட்டால் இந்த பாதிப்புகளில் நெடுங்காலம் தொடர வேண்டியிருக்கும். வேதாகம ஆலோசனை, உங்கள் போதகரோடு உறையாடுவது மற்றும் ஜெபத்தோடு வேத வசனத்தில் நேரம் செலவிடுவதே உங்கள் போராயுதம்.

நீங்கள் இந்தப் பகுதியில் பாதிக்கப்பட்டிருப்பீர்களானால் தேவன் இப்பொழுது உங்களோடு பேசுகிறார், இங்கேயே நிறுத்தி மன்னிப்பு எனும் புத்தகத்தை வாசியுங்கள். உங்களை காயப்படுத்திய நபர் அல்லது நபர்களை மன்னிப்பதில் உங்களுக்கு உதவ: பின் இணைப்பு P ஐ பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த ஜெபத்தை ஜெபியுங்கள்:

> தேவனே, _________________ அவர்கள் எனக்கு செய்த எல்லா தவறுகளுக்காகவும் மன்னிக்கிறேன், இதன் மூலம் ஏற்பட்ட நினைவுகள் மற்றும் வலியிலிருந்து சுகமாக்க ஜெபிக்கிறேன். கடந்த கால தீமை நிகழ்காலத்தில் உமது பரிசை அழித்துப்போடுவதை நான் விரும்பவில்லை, இயேசுவின் நாமத்தில் கேட்கிறேன். ஆமென்.

**வேதாகம முறையிலல்லாத கண்ணோட்டம் 4: பழிவாங்கும் சிகிச்சை**

திருமணம் நம்மிலுள்ள மோசமான பக்கங்களை வெளிக்கொண்டு வரும் என்பது மறுக்க முடியாதது. உங்கள் துணை உங்களை காயப்படுத்தியுள்ளார் அல்லது காயப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற நிதர்சனத்தை நீங்கள் எவ்வாறு கையாளப்போகிறீர்கள்? காயத்தை அடக்கி வைத்தல், சாக்கு போக்கு சொல்லுதல் அல்லது திரும்ப சண்டையிடுதல் போன்றவற்றை எப்படி கையாளுகிறீர்கள்? பதில் உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தலாம். நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் செய்த குற்றங்களை கவனிக்காதீர்கள் அல்லது சாக்கு போக்கு சொல்லதீர்கள். நீங்கள் ஒருவேளை வக்கிரமான அல்லது தேவையற்ற பாலியல் செயல்களாகிய உங்கள் துணையின் உடலை கேளி செய்வது அல்லது அவர்களின் பாலியல் செயல்பாடுகளை குறை கூறுவது அல்லது பழிவாங்கும் நோக்கத்துடன் ஒருவர் மற்றொருவருக்கான பாலியல் இன்பத்தை மறுப்பது போன்றவற்றில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருந்தால் உங்கள் உறவு துன்பத்திற்குள்ளாக்கப்பட்டு உங்கள் பாலியல் வாழ்வில் விஷமேற்றிவிடும். இந்த நடவடிக்கை சுயநலத்திற்கு வேரூண்றுகிறது, அறியாமையால் செய்தாலும், சந்தோஷம் மற்றும் நிறைவை உண்டாக்க தேவன் வடிவமைத்த உறவை கறைபடுத்திவிடக் கூடும்.

உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு காரணம் சலிப்பு மற்றும் படைப்பாற்றலில் குறைவே என்ற தவறை செய்து விடாதீர்கள். பாலியல் உறவு தன் உற்சாகத்தை இழக்கும் பொழுது ஆபாசப் படங்களின் பக்கம் திரும்பும்படி முந்தைய வைத்தியர்கள் ஊக்குவித்துள்ளனர். பல சமயங்களில் அது ஒரு துணையை காயம் மற்றும் குற்ற உணர்ச்சிக்குள்ளாக்கும் அல்லது இருவரையும் தவறான பாதைக்கு இழுத்துச் சென்றுவிடும், ஆனால் அது எப்போதுமே அழிவுக்கு நேராக திசை திருப்புகிறது. பெரும்பாலும், பாலியல் குளிரூட்டல் அடிப்படை காயங்கள் மற்றும் சரிசெய்யப்படாத குற்றங்களால் ஏற்படுகிறது.

> விவாகம் யாவருக்கும் கனமுள்ளதாயும், விவாகமஞ்சம் அசுசிப்படாததாயுமிருப்பதாக, வேசிக்கள்ளரையும் விபசாரக்காரரையும் தேவன் நியாந்தீர்ப்பார். (எபிரேயர் 13:4)

ஒரு வேதாகம விரிவுரையாளர் இந்த வசனத்தையும் விவாக மஞ்சம் தூய்மாயாயிருப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் தெளிவு படுத்துகிறார்.

> முதல் வாக்கியத்தில் “விவாகம் யாவருக்கும் கனமுள்ளது” குறிப்பாக வார்த்தைகளின் உட்கூருகளில் முதன்மைப்படுத்தப்பட்ட” கனம்” என்ற வார்த்தையில் கவனம் செலுத்துகிறது. மரியதை மற்றும் உயரிய மரியாதை என்பதே இந்த வார்த்தையின் அர்த்தம். திருமணத்தை கனம் பண்ணும் பொதுவான வாக்கியத்தைத் தொடர்ந்து “விவாகமஞ்சம் அசுசிப்படாதாதாயிருப்பதாக” என்ற வாக்கியத்திலும் கூர்மையான பார்வையை வைக்கிறது. இந்த பதம் திருமணத்திற்குள் பாலியல் உறவைக் குறிப்பதோடு கணவனும் மனைவியும் ஒருவருக்கொர் தாங்கள் திருமணத்தின் பொழுது கொடுத்த வாக்குறுதிகளுக்கு உண்மையாய் நிலைத்திருக்க வேண்டுமென்பதே இதன் அர்த்தம்.” தூய்மை” என்ற கிரேக்க உரிச்சொல் மொழிபெயர்க்கப்படும் பொழுது “தீட்டுப்படாத,”” மாசடையாத,”” கறைபடாத” என்ற அர்த்தங்களை கொடுக்கிறது. அது அதன் உட்பிரிவில் உள்ள உறுதியான நிலைப்பாடு. [7]

இது திருமண மஞ்சம் பரிசுத்தமானதாயிருக்க வேண்டும் என்பதை அழுத்தமாய் சொல்வதைக் காணும் பொழுது, நாம் உலகம் பாலியலை பயண்படுத்தும் முறைக்கும் உலகத்தின் பக்கமும் திரும்பி அதை நமது கணவன் மனைவி உறவில் கொண்டுவந்து, அதை தேவன் ஆசீர்வதிக்கும்படி எதிர்ப்பார்க்க முடியாது. ஒருவேளை கடந்த காலத்தினால் உங்கள் துணைக்கு எதிராக உங்கள் இருதயம் கடினமாயிருந்தால் ஆபாசப் படங்கள் உங்கள் இருதயத்தை மென்மையாக்கும் திறவுகோலல்ல. ஆம், ஆபாசப் படங்கள் நம்மை தூண்டிவிடும், நாம் அவ்வாறே படைக்கப்பட்டுள்ளோம் ஆனால் அது நம் பாவ சுபாவத்தின் ஒரு பகுதி. நம் சுகத்தின் ஆரம்பம் படுக்கை அறையிலிருந்தல்ல நம் இருதயத்திலிருந்தே துவங்குகிறது. அறிக்கை செய்வதற்கும், மனந்திரும்புவதற்கும் தேவனிடம் செல்லுங்கள், அதன் பின்பு ஒருவரை ஒருவர் நேசித்து உண்மையான பிரச்சனைகளைக் குறித்து நேர்மையாயிருங்கள்.

கசப்பும் பழிவாங்குதலும் பாலியலை திருப்தியற்றதாக்கிவிடும், பல சமயங்களில் அது திருமண மஞ்சத்தில் விளையாட்டு மற்றும் ஏற்புடையவை ஆகியவற்றை குறுகிய மனப்பான்மையுடன் அணுகச்செய்துவிடும். புதிய அணுகுமுறைகளைக் கொண்டுவரத் தக்கதாய் குற்றங்களை சரிசெய்துவிட்ட பின்,” தவறு” அல்லது தேவையற்றது என்று உணர்ந்த பாலியல் இன்பத்திற்கான செயல்களுக்கு கதவை திறக்கிறது. உள்ளே நழுவி விழுந்தவைகளில் சில அணுகுமுறைகள் உலகத்தின் இச்சைகளோடு ஒத்துப்போகலாம், அது உண்மையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கைகள், மசகு எண்ணெய் பயண்படுத்துவது, அல்லது பல்வேறு நிலைகளில் உறவுகொண்டு இன்பத்தை அனுபவிப்பது போன்றவை உலகத்தால் தவறு என்று சித்தரிக்கப்பட்டதை கேட்டும் பார்த்தும் இருப்பதால் இருவரில் ஏதோ ஒரு துணைக்கு இவைகள் தவறானதாக தோன்றலாம். தேவன் நன்மை என்று

சொன்னதெல்லாம் *நன்மையாகவே* இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், உலகம் அதைப் பற்றி என்ன சொன்னாலும் செய்தாலும் அது ஒரு பொருட்டல்ல.

உங்கள் திருமணத்திற்கென்று தேவன் வைத்துள்ள சிறந்தவைகளை அனுபவிக்கவிடாமல் பின்னடைவுக்குள்ளாக்கும் அரண்களைத் தீர்மாணிக்க உதவி தேவைப்பட்டால், பின் இணைப்பு P ஐ நிறைவு செய்யுங்கள்: பொதுவான தடைகற்கள்.

**வேதாகம முறையிலல்லாத கண்ணோட்டம் 4: பாலியலின் – தவறான முறை**

ஒரு தம்பதி பாலியலை விக்கிரகமாக மாற்றும் பொழுது, அது பெரும் பிரச்சனையாகி விடுகிறது. விக்கிரகங்களை உருவாக்குவது வீழ்ச்சி மற்றும் அழிவுக்கு நேராய் நடத்தும். சில கிறிஸ்தவ தம்பதிகளும் கூட ஒருவரோ அல்லது இருவரும் பாலியலை விக்கிரகமாக்கியுள்ளனர், அது அவர்களை பாலியலுக்காக துணைகளை மாற்றிக் கொள்வது போன்ற பாவ பழக்கங்களுக்கு நடத்தியுள்ளது, இப்படிப்பட்ட தம்பதிகள் தாங்கள் செய்வது பாவம் என்பதை உணர்ந்து அவைகளைவிட்டு திரும்புவார்கள் என்று நம்புகிறேன். நம் வாழ்விலுள்ள எந்த விக்கிரகமானாலும் அது தேவனுக்கு எதிரானதே. எதுவும் நம்மை ஆண்டு கொள்ளவோ அல்லது நாம் அதன் மீது வெறி கொள்ளவோ அனுமதிக்கக்கூடாது என்று தேவன் சொல்கிறார். ஒரு நாளைக்கு பல முறை இவைகளைப் பற்றியே யோசிப்பதால் அநேக ஆண்களும் பெண்களும் பாலியல் இன்பத்துக்கான ஆசைகளை விக்கிரகமாக்கிறயுள்ளனர். தெருவில் நடந்து செல்லும் ஒரு பெண்ணை எவ்வித பாலியல் எண்ணமும் இல்லாமல் ஒருசில ஆண்களால் பார்க்க இயலாது. ஆனால் அது எவ்வாறு உங்கள் மனைவியோடுள்ள உறவை பாதிக்க முடியும்? நீங்கள் அவர்களது உடலை, தோற்றத்தை மற்ற பெண்களோடு அல்லது இளம் பெண்களோடு ஒப்பிடுகிறீர்களா? இது பாவமே.

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

எதுவும் நம் வாழ்வை ஆண்டுகொள்ள அனுமதிக்காததற்கான வேதாகம முறைமைகளை பவுல் எழுதுகிறார், அவைகள் என்ன என்பதையும் அவைகளில் நீங்கள் எப்படி நடப்பது என்பதையும் அடையாளம் காணுங்கள்.

> எல்லாவற்றையும் அநுபவிக்க எனக்கு அதிகாரமுண்டு, ஆகிலும் எல்லம் தகுதியாயிராது. எல்லாவற்றையும் அநுபவிக்க எனக்கு அதிகாரமுண்டு, ஆகிலும் நான் ஒன்றிற்கும் அடிமைப்பட மாட்டேன். (1 கொரிந்தியர் 6:12)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

> எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க எனக்கு அதிகாரமுண்டு, ஆகிலும் எல்லாம் தகுதியாயிராது, எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க எனக்கு அதிகாரமுண்டு, ஆகிலும் எல்லாம் பக்திவிருத்தியை உண்டாக்காது. (1 கொரிந்தியர் 10:23)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

> இரண்டு எஜமான்களுக்கு ஊழியஞ்செய்ய ஒருவனாலும் கூடாது, ஒருவனைப் பகைத்து, மற்றவனைச் சிநேகிப்பான், அல்லது ஒருவனைப் பற்றிக்கொண்டு, மற்றவனை அசட்டை பண்ணுவான், தேவனுக்கும் உலகப்பொருளுக்கும் ஊழியஞ்செய்ய உங்களால் கூடாது. (மத்தேயு 6:24)

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

வாழ்க்கை என்பது நம் மீதுள்ள கட்டுப்பாடுகளுக்கும் நாம் தேர்வு செய்பவைகளுக்கும் இடையிலான போர்க்களம். தேவனுக்கும் அவர் வார்த்தைக்கும் ஒப்புக்கொடுங்கள், தேவனை விட ஏதாகிலும் ஒன்று நம்மை கட்டுப்படுத்துமேயானால் அது விக்கிரகமாகமாயும், வெறிக்கொள்ளச் செய்வதாயும் தேவனுக்கும் நமக்கும் இடையில் பிளவு உண்டுபண்ணுவதாகவும் மாறிவிடும் என்று இவ்வசனங்கள் நம்மை எச்சரிக்கிறது.

பாலியல் இன்பத்தை கொடுப்பதன் மூலம் அல்லது நிறுத்தி வைப்பதன் மூலம் கையாள்வதற்காய் பயண்படுத்தப்படலாம், ஏற்படுத்தப்பட்ட உடலுறவில் தவறேதுமில்லை, ஆனால் உடலுறவை “மன்னிப்பு” கேட்க அல்லது தொடுதலின் பிரச்சனையை தவிர்க்க பயண்படுத்துவது தவறானது. நீங்கள் சொன்னவைகள் அல்லது செய்தவைகளுக்கு நீங்கள் பொருப்பேற்று மன்னிப்பு கேளுங்கள். அதன் பின் உறவு வைத்துக்கொள்ளுங்கள், ஆனால் தவறான வழியில் பயண்படுத்தாதீர்கள் அல்லது ஒரு துணை மற்றொரு துணை மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என்பதற்காக நிறுத்தி வைப்பதும் அவரை கையாளப் பயண்படுத்தி பாலியலை தவறாக பயண்படுத்துவதாகும். பிரச்சனைகள் பாலியல் ஒத்துழைப்பை பாதிக்கக்கூடும், பேசுவது வரவேற்கப்படுகிறது மற்றும் பாலியலை ஆயுதமாக பார்க்காத ஒரு தீர்வும் எட்டப்பட வேண்டும்.

**சுய- பரிசோதனை 2**

இது நீங்கள் செய்துவரும் ஒன்றாயிருந்தால், தேவன் உங்களை மன்னிக்க ஒரு ஜெபத்தை எழுதி, நேரம் ஒதுக்கி உங்கள் துணையிடமும் மன்னிப்பு கேளுங்கள்.

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

________________________________________________________________________________

**பாடம் 3**

**இது ஒரு பரிசு, ஆயுதமல்ல**

திருமணத்திற்கு முன் நம் கடந்த கால காயங்கள் மற்றும் அறியாமை மற்றும் திருமணத்திற்கு பின்பும் கூட நாம் செய்த தவறுகள் பாலியல் எனும் பரிசை கறைபடுத்தக்கூடும். உங்களை இந்த பகுதியில் தடை செய்யும் எண்ணங்கள் மற்றும் அணுகுமுறைகளை அறிக்கையிட்டு உங்கள் இருதயத்தை பரிசோதிக்க இந்த பாடம் உங்களுக்கு உதவும்.

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

உங்கள் துணையுடனான பாலியல் உறவில் உங்கள் அணுகுமுறை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதை விவரிக்கவும்.

> புருஷன் தன் மனைவிக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையைச் செய்யக்கடவன், அப்படியே மனைவியும் தன் புருஷனுக்குச் செய்யக்கடவள். மனைவியானவள் தன் சுயசரீரத்திற்கு அதிகாரியல்ல, புருஷனே அதற்கு அதிகாரி, அப்படியே புருஷனும் தன் சுயசரீரத்திற்கு அதிகாரியல்ல, மனைவியே அதற்கு அதிகாரி. (1 கொரிந்தியர் 7:3-4)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

**குறைவான பாலியல் உந்துதல்**

தங்கள் மனைவிகளின் வாயிலிருந்து வரும் மோசமான சொற்களுக்காக பல ஆண்கள் தங்கள் மனைவியுடன் உடலுறவு வைத்துக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. ஒரு மனைவி ஆணுக்கு சிறிதளவு மாத்திரம் உறுதியளித்தாலோ அல்லது விமர்சித்தாலோ, வாய் சரியில்லாவிட்டாலோ, அவரது மனைவி உடலுறவு கொள்வதற்கான அவளது விருப்பங்களை கணவனால் சிறிதளவு அல்லது கடமைக்காக விருப்பமின்றி பூர்த்தி செய்யப்படுவதை காண்பார். ஒரு கணவனுக்கு தன் மனைவியுடன் இணைந்து செய்ய ஒன்றுமில்லாத பொழுது அந்த மனைவி அடிக்கடி சோர்ந்துபோகிறார்.

பெண்களே, ஆண்களகிய எங்களுக்கு எங்கள் காதுகளும் ஒரு பாலியல் உருப்பு தான், அதிலிருந்து வருபவைகளை நாங்கள் கேட்கிறோம், அது உறுதியளிக்காததாய் குறைத்து மதிப்பிடுவதாயிருந்தால், எங்கள் பாலியல் உந்துதலை அது பாதிக்கும்.

**சுய- பரிசோதனை**

மனைவியே, இது உங்களுக்க மனமாற்றத்தைக் கொண்டுவந்திருக்குமானால், அறிக்கை செய்து ஒரு ஜெபத்தை எழுதுங்கள், உங்கள் கணவனிடம் அறிக்கையிட்டு மன்னிப்பு கேட்க ஒரு நேரத்தை திட்டமிடுங்கள்.

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

மனைவியே, பாலியலை உங்கள் சுயநலத்திற்கான ஒரு கருவியாகவோ அல்லது கையாளவோ பயண்படுத்தி வருகிறீர்களா? இதை தெளிவு படுத்த, பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்:

1. அதிகம் செலவு செய்தமைக்கு மன்னிப்பு கேட்கும்படி உடலுறவை பயண்படுத்தினீர்களா? __________ ஆம்__________ இல்லை

2. உறுதியளிக்காத விதத்தில் அல்லது அன்புகூறாத விதத்தில் ஏதோ ஒன்றை சொன்ன பின்போ அல்லது செய்த பின்போ உடலுறவை பயண்படுத்தினீர்களா? __________ ஆம் __________ இல்லை

3. அவர் இல்லை என்று சொல்வாரென்பதை அறிந்து அதைக் கேட்கும் முன் உடலுறவை பயண்படுத்தியதுண்டா? __________ ஆம் __________ இல்லை.

ஆம், ஆண்கள் எந்த சூழ்நிலையிலும் தங்கள் மனைவியுடனான உடலுறவை ஊக்குவிக்கின்றனர், ஆனால் மனைவியின் இப்படிப்பட்ட பழக்கங்கள், தேவனின் பரிசை தவறாக பாவித்து காலப்போக்கில் உடலுறவில் விஷமேற்ற துவங்கிவிடும்.

தேவன் பாலியல் எனும் பரிசின் மூலம் நம்மை ஆசீர்வதித்துள்ளார் என்பது அனுதின வாழ்வில் நிருபணமாகிறது, நாம் தேவனுடைய முறையில் அதைப் பார்க்கிறோமா அல்லது உலகத்தின் வழியில் அதை பார்க்கிறோமா என்பதே நன்மை அது அல்லது தீமை, ஆசீர்வாதம் அல்லது சாபம் என்பதை தீர்மானிக்கிறது. மனிதனை சோதிக்கும்படி உலகத்தின் அதிபதியாக முகமூடியணிந்து சுற்றி வர தேவனே அனுமதித்துக் கொண்டுள்ளார், ஆனால் மனிதனுக்கு பொதுவாயுள்ள சோதனைகளினின்று அவன் தப்பிச் செல்வதற்கான வழியை உண்டுபண்ணுவதாகவும் வாக்களித்துள்ளார். (1கொரிந்தியர் 10:13). நாம் இவ்வுலகிலிருந்தாலும் இவ்வுலகத்திற்குறியவர்களல்ல என்று தேவன் சொல்லுகிறார் (ரோமர் 1:22), நாம் பரதேசிகள் என்றும் (1 பேதரு2:11), இங்கே அவரது பிரதிநிதிகளாயிருந்து எல்லாவற்றிலும் அவரை மகிமை படுத்தவே இருக்கிறோம் என்றும் சொல்கிறார் (2 கொரிந்தியர் 5:20; 1 கொரிந்தியர் 10:31).

நாம் நமது சுயநலமான சித்தங்களையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றும்படி இங்கில்லை, நாம் கவனிக்க வேண்டிய ஓர் எதிர்காலம் நமக்குண்டு, நாம் நித்தியமானவர்கள், மரித்த பின்னும் பரலோகத்திலோ அல்லது நரகத்திலோ வாழ நிர்ணயிக்கப்பட்டவர்கள்.

> பிரியமானவர்களே, அந்நியர்களும் பரதேசிகளுமாயிருக்கிற நீங்கள் ஆத்துமாவுக்கு விரோதமாய்ப் போர்செய்கிற மாம்ச இச்சைகளை விட்டு விலகி. (1 பேதுரு2:11)

**கொடுத்தவரை பரிசாக மாற்றுவது**

நாம் இரண்டு எஜமான்களுக்கு ஊழியம் செய் முடியாது என்று தேவனுடைய வார்த்தை சொல்லுகிறது, நாம் ஒருவரை மறுத்து ஒருவருக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டியதாயிருக்கும்.

> இரண்டு எஜமான்களுக்கு ஊழியஞ்செய்ய ஒருவனாலும் கூடாது, ஒருவனைப் பகைத்து, மற்றவனைச் சிநேகிப்பான், அல்லது ஒருவனைப் பற்றிக்கொண்டு, மற்றவனை அசட்டைபண்ணுவான், தேவனுக்கும் உலகப்பொருளுக்கும் ஊழியஞ்செய்ய உங்களால் கூடாது. (மத்தேயு 6:24)

தற்பரிசோதனைக்கு இந்த கேள்விகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்:

1. நீங்கள் படுக்கைக்கு செல்லும் முன்போ அல்லது படுக்கையை விட்டு எழுந்த உடனோ உங்கள் முதல் சிந்தனை பாலியல் பற்றியதா? __________ ஆம் __________ இல்லை

2. நீங்கள் இதைப்பற்றி நாள் முழுவதும் பகல் கணவு காண்கிறீர்களா? __________ ஆம் __________ இல்லை

3. ரகசியமாய் இதற்காக பணம் செலவழிக்கிறீர்களா? __________ ஆம் __________ இல்லை

4. இதைப் பின் தொடர உங்கள் வேலை மற்றும் திருமணத்தை ஆபத்தில் விடுகிறீர்களா? __________ ஆம் __________ இல்லை

5. உங்கள் திருமணத்தில் அதிகமாக சண்டை உண்டாகும் காரணம் இதுவா? __________ ஆம் __________ இல்லை

இந்த கேள்விகளுள் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தாள், நீங்கள் பாலியலை விக்கிரகமாக்கியிருக்கலாம். நீங்கள் இந்த பாவத்தை கர்த்தரிடம் அறிக்கை செய்ய வேண்டும். உங்கள் அன்பை பெருவதில் தேவன் பொறாமையுள்ளவராயிருக்கும் பொழுது உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஒன்றை அவரிலும் மேலாக முக்கியத்துவப் படுத்துவீர்களானால், விளைவுகளை எதிர்பாருங்கள், ஆனால் உங்கள் துணையுடன் கனி நிறைந்த மற்றும் திருப்திகரமான பாலியல் வாழ்வை எதிர்ப்பார்க்காதீர்கள், அது நடக்கப் போவதில்லை.

நிண்டென்டோ விளையாட்டு பையன் என்பது முதலில் வெளிவந்து உங்கள் நினைவிலிருக்கும், வாலிபர்கள் அதை வைத்திருக்க வேண்டும், என் மகன்களும் அப்பொழுது இளம் வாலிபர்களாயிருந்தார்கள், அது தங்களுக்கும் வேண்டும்மென்று கேட்டார்கள், எனவே இறுதியாக கிறிஸ்துமஸ் சமயத்தில் நாங்களும் ஒன்றை வாங்கினோம், என் மகன்கள் அதிக சந்தோஷமடைந்து அந்த விளையாட்டால் கவரப்பட்டார்கள். அவர்கள் அதில் நேரம் செலவிட சண்டையிட்டார்கள் அதோடு தங்கள் வேலைகளையும் பள்ளியின் வீட்டு பாடங்களையும் தள்ளிப்போட்டு நிராகரித்தார்கள். தங்கள் நண்பர்கள் இன்னும் பல புதிய விளையாட்டுகளை வைத்துள்ளதாகவும் அதுவும் தங்களுக்கு வேண்டும்மென்று கெஞ்ச ஆரம்பித்தனர், அவர்கள் அதிகம் விரும்பிய இந்த பரிசு தீடீரென அவர்களை ஆட்கொண்டது. அவர்களை எங்களோடு வந்து நேரம் செலவிடுங்கள் என்று நாங்கள் அழைக்கும் போதெல்லாம், நாங்கள் உட்கார்ந்து நிண்டென்டோ விளையாட வேண்டுமென்று சொல்வார்கள்.

அவர்கள் இதை கொடுத்த எங்களை விட அந்த விளையாட்டை மிகவும் நேசித்தார்கள் என்பதை அவர்களது செயல்கள் வெளிப்படுத்தின, அவர்கள் அந்த விளையாட்டை விக்கிரகமாக்கியிருந்தனர். அவர்களை அந்த விளையாட்டு பொம்மை கட்டுப்படுத்தாதவாறு நான் தலையிட்டு சில எல்லைகளை வகுக்க வேண்டியதாயிருந்தது, இதேப்போன்று நாம் தேவனுக்கும் அவர் அருளிய பரிசாகிய பாலியலுக்கும் செய்யலாம், நாம் அவருக்கு பதிலாக அவர் கொடுத்த பரிசை மாற்றியிருக்கலாம், நாம் அதை செய்வதற்கும் அதைப்பற்றி சிந்திப்பதற்கும் அதிக நேரத்தை கொடுத்து அது உங்களை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். அப்பொழுது நாம் தேவனையோ அல்லது பாலியலையோ அனுபவிக்க மாட்டோம் காரணம் அது முற்றிலும் நம் சுயநலமான இன்பத்தைப் பற்றியது.

**மாற்றத்தை நோக்கிய செயல்**

உங்களை பரிசோதிக்கும் நேரத்தில், நீங்கள் இந்த பகுதியில் எவ்வாறு பாவம் செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி முற்றிலும் நேர்மையாக இருப்தே முதல் படி, பாலியல் எனும் தேவன் கொடுத்த பரிசை நீங்கள் எப்படி தவறாக பயண்படுத்தியுள்ளீர்கள் அது உங்கள் திருமணத்தை எவ்வாறு பாதித்துள்ளது என்பதை தேவனை வெளிப்படுத்தச் சொல்லிக் கேளுங்கள். அடுத்து, எவ்வித பாவம் அல்லது கீழ்ப்படியாமையை அறிக்கையிட்டு, தேவனிடமும் உங்கள் துணையிடமும் மன்னிப்புக் கேளுங்கள். நீங்கள் அறிக்கை செய்யாத வரை, ஒன்றும் மாறப்போவதில்லை. இறுதியாக, புதிய கண்ணோட்டத்துடன் துவங்குவதற்கு, உங்கள் நடவடிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ள முன்வர வேண்டும்.

நாம் அறிக்கையிட்டு புது வாழ்வை துவங்க முன்வர வேண்டுமென்று தேவன் சொல்கிறார், நெடுங்காலமாய் ஆபாசப்படம் பார்க்கும் பிரச்சனையை சற்று கவனிப்போம். ஆபாச படம் பார்க்கும் பழக்கத்தை உடைத்து ஆரோக்கியமான பாலியல் உறவை ஏற்படுத்துவதென்பது ஓர் தொடர் முயற்சியாகும். பாலியல் துணையாய் இருக்கும் நீங்கள் ஆபாச படங்களை பொருத்தமட்டில் பொறுத்துக்கொள்வதோ, நிராகரிப்பதோ, அதில் உண்மையோ இல்லை, நீங்கள் முற்றிலும் அதன் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதே அதன் உண்மையான சூழ்நிலை, அது கவர்ந்திழுக்கக் கூடிய ஒன்றாகும்.

ஆண்களே, உண்மையான பெண்ணோடு உறவு வைத்துக்கொள்ள அவர்களது விருப்பங்கள் மற்றும் தேவைகளை நிறைவு செய்ய வேண்டும், இது சுயநலமான கவர்ச்சியால் கட்டுப்பட்டிருப்பதற்கு முற்றிலும் எதிரானது. தீய பழக்கங்களை உடைத்து உங்கள் மனைவியோடு பாலியல் உறவில் உண்மையான நெருக்கத்தை மீட்டெடுப்பதற்கு சற்று காலமாகும். இது இவ்வளவு கடினமென்று தெரிந்திருந்தால் நான் ஆபாச படங்களை பார்த்திருக்க மாட்டேன் என்று சில ஆண்கள் சொன்னதுண்டு," இது உங்களை உறுஞ்சி உங்கள் மனதிற்கு விஷம் ஏற்றிவிடும், உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும், மற்றும் தேவன், உங்கள் துணை மற்றும் பிள்ளைகளிடமிருந்து தொலை தூரத்திலுள்ள உணர்வை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தும்" என்ற எச்சரிக்கை செய்தியை எந்த பத்திரிக்கையும், திரைப்படங்களும் அல்லது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளோ போடுவதில்லை.

> நீங்கள் ஒன்றுக்குங் கவலைப்படாமல் எல்லாவற்றையுங்குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய ஜெபத்தினாலும் வேண்டுதலினாலும் தேவனுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், அப்பொழுது, எல்லா புத்திக்கும் மேலான தேவசமாதானம் உங்கள் இருதயங்களையும் உங்கள் சிந்தைகளையும் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாகக் காத்துக்கொள்ளும். (பிலிப்பியர் 4:6-7)

" ஒன்றுக்கும் கவலைப்படாமல்" என்றால் உங்கள் பிரச்சனைகள் மீது வெறி கொள்வதர்கு பதிலாக தீர்வுக்கு நேரான செயலுக்கான பொறுமை, முயற்சி மற்றும் சுகத்திற்காக தேவனை நம்புங்கள். உங்கள் திருமண உறவில் பாலியல் இன்பம் சரியானதாக இல்லையெனில் கவலைப்படுவதை நிறுத்திவிட்டு, பாலியல் இன்பத்திற்காய் தேவனுக்கு நன்றியுள்ளவர்களாயிருக்கும்படி தேவன் சொல்கிறார். உங்கள் துணையுடனான உறவில் தேவ ஆசீர்வாதத்தைக் கேட்டு ஜெபிக்க துவங்குங்கள், மாற்றத்திற்காக காத்திருக்காமல், அவர் வார்த்தைக்கு தகுந்தார் போல உங்கள் அணுகுமுறை மற்றும் நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து மாற்றும் செயலில் ஈடுபடுங்கள்.

பெண்களே, உங்கள் கணவரின் இன்பத்திற்காக மட்டும் நீங்கள் உடலுறவு வைத்துக் கொள்கிறீர்களா? உங்களுக்கு விருப்பமானது எது என்பதை அவருக்கு சொல்வதில் தயக்கமோ அல்லது உங்கள் சொல்லை அவர் கேட்பதிலோ சிக்கல் இருக்குமேயானால், அவர் திருமணத்திற்குள் கொண்டு வந்த தீமைகள் மற்றும் ஏமாற்றங்களின் நிமித்தம் நீங்கள் கோபத்துடனோ அல்லது கசப்புடனோ இருந்தால், உங்கள் அணுகுமுறை எதிர்மறையானதாயும் அல்லது கறைபடிந்ததாயும் இருந்து நீங்கள் இப்படிப்பட்ட முடிவில்லா

கசப்பின் எண்ணங்களுடன் தொடர்ந்து வாழ்வீர்களானால், ஆபாச படங்கள் மனதை ஆட்கொள்ள விட்ட ஆணின் பாவ நிலையில் தான் நீங்களும் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் இருதயத்தை மாற்றும்படி தேவனிடம் கேட்க வேண்டும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் மனைவிக்குமான பரிசாகிய இந்த பாலியலில் தேவனுடைய இருதயத்தையும், அவருடைய கண்ணோட்டத்தையும் தரும்படி கேளுங்கள். நீங்கள் எதையாகிலும் அவர் வார்த்தையின்படி கேட்டால் அவர் நிச்சயம் செய்வார்.

> நாம் எதையாகிலும் அவருடைய சித்தத்தின்படி கேட்டால், அவர் நமக்குச் செவிகொடுக்கிறாரென்பதே அவரைப் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கிற தைரியம். நாம் எதைக் கேட்டாலும், அவர் நமக்குச் செவிகொடுக்கிறாரென்று நாம் அறிந்திருந்தோமானால், அவரிடத்தில் நாம் கேட்டவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டோமென்றும் அறிந்திருக்கிறோம். (1 யோவான் 5:14-15)

**உங்கள் இருவரையும் ஒருவராக காண்பது**

தேவன் எல்லாவற்றையம் தம்மிடம் கொண்டுவரச்சொல்கிறார், தேவனிடம் 1 + 1 = 1 அல்லது ஒரே மாம்சமாக வரும் பொழுது, பிலிப்பியர் 4 சொல்லுகிறது "விண்ணப்பத்தோடும் ஜெபத்தோடும்" (வசனம் 6). உங்கள் துணையோடு இணைந்து ஜெபியுங்கள்: தேவனே எங்கள் பாலியல் வாழ்வை சரியாக்கும் என்று கேளுங்கள். நீங்கள் ஜெபிக்கும் பொழுது, உங்கள் பிரச்சனைக்கான தீர்வில் தேவனை உள்ளேக் கொண்டு வருகிறீர்கள். இணைந்து ஜெபிப்பது அர்த்முள்ளது காரணம் தேவன் உங்களை "ஒரே மாம்சமாய்" காண்கிறார், திருமணமாகி தம்பதிகளாயிருக்கும் நீங்கள் மெய்யாகவே பாலியல் இன்பம் என்னும் பகுதியில் ஒன்று தான்.

உங்கள் ஜெபம் இதைப் போன்றிருக்கலாம்:

> *தேவனே, எங்கள் மனங்களையும், பாலியல் உறவையும் சுகமாக்கும், கர்த்தாவே, இந்த அற்புதமான பரிசுக்கு நேராய் எங்கள் மனங்களும் இருதயங்களும் பரிசுத்தமாக்கி, சரிபடுத்தும், எங்கள் சுயநலனின்படியல்ல, உமது நேர்த்தியான நேரம் மற்றும் முறையின்படி இதை எவ்வாறு கீழ்படுத்துவது என்பதை புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு உதவி செய்யும், ஆமென்.*

" உங்கள் இருதயங்களையும் சிந்தைகளையும்" காத்துக்கொள்ளுங்கள் என்று பிலிப்பியர் 4 சொல்கிறது (வசனம் 7). பழைய நடைமுறைகளில் உங்கள் ஒவ்வொருவரின் மனதையோ அல்லது உங்களில் யாராவது ஒருவரின் மனதையோ விழுந்துபோகாதபடி காத்துக்கொள்ள வேண்டும். யோபு 31:1 ஐ மனப்பாடம் பண்ணுங்கள் "என் கண்களோடே உடன்படிக்கைபண்ணின நான் ஒரு கன்னிகையின்மேல் நினைப்பாயிருப்பதெப்படி?" இந்த பிரமாணம் ஆண் அல்லது பெண் இருவருக்குமே பொருந்தும்." எந்த எண்ணத்தையும் கீழ்படியச் சிறைப்படுத்துகிற" (2 கொரிந்தியர் 10:5) பாலியல் எனும் பரிசை கறைப்படுத்துகிற சுயநலம், இச்சை அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்கள் போன்ற எதுவும் கறைபடுத்தாதவாறு கட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்பதே இதன் அர்த்தம்.

பரிசுத்தமாயும் நேர்மறையாயும் இருப்பதற்கு தீமையானத் தாக்கங்களினின்று நம்மை காத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம், இது திருமண உறவிலுள்ள துணைகளுக்குள்ளிருக்கும் "ஒருமனதை" உடைத்துவிடும். ஒரு தாக்கம் என்பது பாலியலை தவறான வழியில் பார்க்கச் செய்யும் ஒன்றாகும், ஆபாச படங்கள், இணையதளம், புத்தகங்கள், காதல் காவியங்கள், தொலைக்காட்சி, திரைப்படங்கள், சமூக ஊடகங்கள், மற்றும் உங்கள் சொந்த சரீரத்தை எதிர்மறையாய்க் காண்பதும் இதனுள்ளடக்கம். இவை அனைத்தும் ஒழிக்கப்பட வேண்டியதே. தேவனின் அற்புதமான பரிசை விஷமேற்ற நம் வாழ்வில் வரவழைக்க முடியும். குப்பைகளை உள்ளே கொண்டுவருதல் மற்றும் வெளியேற்றுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் நம் மூளைகளை உண்மையாகவே மாற்றியமைக்க

முடியும். ஒரு சிறிய ஆச்சரியம் என்னவென்றால் நாம் இந்த கழிவுகளை உள்ளெடுக்கும் பொழுது, நம் பாலியல் ஒற்றுமை தாக்குதலுக்குள்ளாகும்.

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

வேதத்தில் இருதயம் என்ற வார்த்தை மனது, சித்தம் மற்றும் உணர்வுகளை குறிக்கும், இந்த வசனங்கள் இருதயத்தை பற்றி நமக்கு என்ன சொல்கிறது என்பதை கண்டறியுங்கள், நம் பொருப்பு என்ன? மற்றும் கீழ்ப்படிதலின் விளைவு என்ன?

> எல்லாக் காவலோடும் உன் இருதயத்தைக்காத்துக்கொள், அதனிடத்தினின்று ஜீவஊற்று புறப்படும். (நீதிமொழிகள் 4:23)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

> இருதயத்தில் சுத்தமுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் தேவனைத் தரிசிப்பார்கள் (மத்தேயு 5:8)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

இந்த வசனத்தை தியானியுங்கள், இந்த வார்த்தைகளின் மூலம் வாழ்வது உங்கள் திருமணத்தில் எவ்வித பிரயோஜனத்தை உண்டுபண்ணும்? உங்கள் மனதை "பாதுகாக்க" இந்த வழிமுறைகளை எவ்வாறு பயண்படுத்துவது? உங்கள் எண்ணங்களுக்கான தேவ சித்தத்தை மீறுகிறீர்களா?

> கடைசியாக சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ, ஒழுக்கமுள்ளவைக ளெவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ, கற்புள்ளவைகளெவைகளோ, அன்புள்ளவைகளெவைகளோ, நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளெவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள். (பிலிப்பிர் 4:8)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

**பாவம் நிறைந்த சிந்தனைகள்**

கசப்பு மற்றும் கோபம் நிறைந்த மனநிலையில் வாழ்கிறீர்களா? அது ஒரு பாவம். உங்கள் துணையைத் தவிற வேறொருவரோடு பாலியல் உறவு கொள்வதாய் கற்பனை செய்து அதை தியானித்து விரும்பிக்கொண்டிருப்பவராய் உங்களை காண்கிறீர்களா? நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? தேவன் அதை விபச்சாரம் என்றழைக்கிறார். (மத்தேயு 5:27-28). அது ஒரு பாவம்.

> விபச்சாரஞ் செய்யாதிருப்பாயாக என்பது பூர்வத்தாருக்கு உரைக்கப்பட்ட தென்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன், ஒரு ஸ்திரியை இச்சையோடு பார்க்கிற எவனும் தன் இருதயத்தில் அவளோடே விபச்சாரஞ் செய்தாயிற்று. (மத்தேயு 5:27-28).

உடலுறவுக்கொள்ளும் பொழுது தங்கள் மனைவியை தவிற வேறொருப் பெண்ணை கற்பனை செய்வதாய் சில ஆண்கள் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். உறவு கொள்ளும் பொழுது ஏதோ தவறாயிருக்கிறது என்று மனைவி உணருவதில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? அப்படிப் பட்டவர்கள் அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்வதில்லை, அவர்கள் சுயநலமாய் இன்பம் அனுபவித்து தங்கள் மனைவிகளை கவனிப்பதில்லை. இது நிருத்தப்பட வேண்டிய பாவம், தவறு, தீமை மற்றும் விஷம்.

நாம் பரிசுத்தத்தை குறித்து தியானிக்கும்படி கூறப்பட்டுள்ளோம், அது ஒரு ஆண் மற்றும் அவர் மனைவிக்கு தேவன் ஏற்படுத்தின விதத்திலான பாலியலை தியானிப்பதை குறிப்பதாகும். ஒரு கணவனாக, உங்கள் மனதில் ஒரு படத்தை வைத்திருப்பதற்கு பதிலாக உங்கள் மனைவியில் இன்பத்தை அனுபவித்த அதை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனைவிக்கு உடலுறவு கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வு வரும் பொழுது நீங்களும் விழித்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் சுயநலமான ஆசைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்கு பதிலாக அவர் எதை அனுபவிக்கிறார் என்பதையும் அவரின் விருப்பு வெறுப்புகளையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நாம் ஒருவருக்காருவர் தேவ ஆவியோடு இசைந்து செயல்பட நம் எண்ணங்களை சிறைப்படுத்த துவங்க வேண்டும். பிசாசு எப்பொழுதும் நன்மையானவைகளை எடுத்து தீமையாய் மாற்றி, தேவனுடைய பரிசுகளைக் கெடுக்க நம்மை வஞ்சிக்கும் வேலையை செய்து கொண்டுள்ளான்.

> அவைகளால் நாங்கள் தர்க்கங்களையும், தேவனை அறிகிற அறிவுக்கு விரோதமாய் எழும்புகிற எல்லா மேட்டிமையையும் கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்படியச் சிறைப்படுத்துகிறவர்களாயிருக்கிறோம். (2 கொரிந்தியர் 10:5)

**பதிவுகளில் ஆழமாக தேடுங்கள்**

இந்த பாடத்தைப் பொருத்த மட்டில், இவ்வசனங்கள் நம்மை என்ன செய்ய சொல்லுகிறது என்பதையும் ஏன் என்பதையும் அடையாளம் காணுங்கள்.

> நீங்கள் பரிசுத்தமுள்ளவர்களாக வேண்டுமென்பதே தேவனுடைய சித்தமாயிருக்கிறது. அந்தப்படி நீங்கள் வேசிமார்க்கத்துக்கு விலகியிருந்து, தேவனை அறியாத அஞ்ஞானிகளைப்போல மோக இச்சைக்குட்படாமல். (1 தெசலோனிக்கேயர் 4:3-4)

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

> வேசித்தனத்திற்கு விலகியோடுங்கள். மனுஷன் செய்கிற எந்தப் பாவமும் சரீரத்திற்குப் புறம்பாயிருக்கும். வேசித்தனஞ் செய்கிறவனோ தன் சுயசரீரத்திற்கு விரோதமாய்ப் பாவஞ்செய்கிறான். (1 கொரிந்தியர் 6:18)

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

> சுத்தமுள்ளவர்களுக்கு சகலமும் சுத்தமாயிருக்கும், அசுத்தமுள்ளவர்களுக்கும் அவிசுவாசமுள்ளவர்களுக்கும் ஒன்றும் சுத்தமாயிராது, அவர்களுடைய புத்தியும் மனச்சாட்சியும் அசுத்தமாயிருக்கும். அவர்கள் தேவனை அறிந்திருக்கிறோமென்று அறிக்கை பண்ணுகிறார்கள், கிரியைகளினாலோ அவரை மறுதலிக்கிறார்கள்: அவர்கள் அருவருக்கப்படத்தக்கவர்களும், கீழ்படியாதவர்களும் எந்தநற்கிரியையுஞ் செய்ய ஆகாதவர்களுமாயிருக்கிறார்கள். (தீத்து 1:15-16)

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

## பாடம் – 4

## ஒருவரை ஒருவர் அனுபவித்தல்

நம் வயது முதிர்ந்து கொண்டே இருப்பதால் நம் சரீரங்கள் முன் இருந்ததை போன்று இருப்பதில்லை, அழகு என்றால் எப்படி தோற்றமளிக்க வேண்டும் என்பதை பற்றிய ஏராளமான விளம்பரங்கள் வருவதால் அது பெண்களுக்கு பெரும் சவாலகவே இருந்து வருகிறது. சிலர் தங்கள் சரீரத்ததை பற்றி எதிர்மறையான உணர்வு கொண்டு சங்கடத்தின் நிமித்தம் தங்கள் கணவனிடமிருந்து தங்களை விலக்கிக் கொள்கின்றனர். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான் இருந்த தோற்றத்தையும் உருவத்தையும் தன் கணவர் மனதில் வைத்திருப்பாரோ என்றெண்ணி தன் கணவர் தன்னை நிர்வாணமாய் பார்த்துவிடக்கூடாது என்றும் நினைக்கின்றனர்.

பெண்களே, இது கணவனுக்கு உங்கள் சரீரத்தை இன்பத்திற்கான பிறப்பிடமாய்க் கொடுக்க முன்வருவதை பாதிக்கும், இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களுக்கு எதிர்த்து நின்று பிசாசு அல்லது உலகத்தின் தாக்கங்கள் உங்கள் சுயமரியாதைக்கு விஷமேற்ற அனுமதிக்கக்கூடாது, தொடர்பு கொள்ளுதலே ஒரு கணவனுக்கும் மனைவிக்குமான பாலியல் அனுபவத்தின் இதயமாயிருக்கிறது, எத்தனை வயதானாலும் இந்த இதயத்தை மாற்ற முடியாது. வயதாவதினால் உண்டாகும் மாற்றங்களோடு அனுசரித்து போக பழகுங்கள். உங்கள் அன்பு மற்றும் பக்தியின் வலிமையை வெளிப்படுத்தி ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருவதில் படைப்பாற்றலுடன் இருப்பது ஒரு பகுதி.

சரீரத்தை குறித்த எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மூலையில் எழும்போது ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருமே தொடர்ந்து அவைகளை சிறைப்படுத்த வேண்டும். அது அழகு, வயது அல்லது சரீர ஆற்றல் எதைப்பற்றியதாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். தேவனுடைய சத்தியத்திற்கும் பிசாசின் பொய்களுக்குமிடையில் - ஒரு மாபெரும் போர் நடந்துகொண்டுள்ளது, அதில் நம் துணைகள் நம் மூளைக்குள் இறங்கி தேவ ஆவியோடு நம்மை இசைந்து நடக்க செய்ய முடியாது, அழகாயிருக்கும்படி தேவன் படைத்தவற்றை பிசாசு விஷமேற்றவிடாமல் நாம் தேவனின் சிறந்ததை அனுபவிக்கும்படி யுத்தம் பண்ணவேண்டும்.

நாம் நம் பிரச்சனைகள், பாவங்கள் மற்றும் பிரச்சனையின் காரணங்கள் ஆகியவற்றை மறைப்பதிலேயே காலம் கடத்திவிட்டோம். இப்பொழுது பாலியல் இன்பத்தின் முற்போக்கான பக்கங்களை சிந்திக்கும்படி நம் எண்ணங்களை திசை திருப்புகிறோம்.

### பாலியல் எனும் பரிசின் நேர்மறையானப் பக்கம்

பழைய ஏற்பாட்டிலுள்ள உன்னதப்பாட்டு என்ற புஸ்தகத்தை படிக்கும் போதெல்லாம், “வேதாகமத்தில் இப்படி ஒரு புஸ்தகம் உள்ளதென்று நம்ப முடியவில்லை” என்று பலர் சொல்வதை கேட்பது ஆச்சரியமளிக்கிறது. இந்த அதிகாரங்களுக்குள் ஆண் பெண் ஆகிய இருபாலரைப் பற்றியும் பல விஷயங்களை நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். நாம் 7 ஆம் அதிகாரத்தை கவனிக்கும்படி உள்ளோம், இது பாலியல் இன்பம், சரீர நெருக்கம் மற்றும் மனித பாலியல் சாஸ்திரத்தின் சில பக்கங்களையும் விளக்குவதாயுள்ளது.

இந்த புத்தகத்திற்கு விளக்கவுரை எழுதிய எழுத்தாளர் ஒருவர் இவ்வாறு கூறுகிறார்.

> நாம் பொதுவான அணுகுமுறையான – பழமையான சான்றளிக்கப்பட்ட விளக்க முறையையே பின்பற்றுகிறோம். நாம் இந்தப் பாடலை பார்வை மதிப்பீட்டில் எடுத்துக்கொண்டு இது இன்று எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்று பார்ப்போம். உடலுறவு என்பது சந்ததியை உருவாக்குவதை தவிற வேறு எதற்காகவும் தேவனால் கொடுக்க படவில்லை என்று பல எழுத்தாளர்கள் நம்புகின்றனர். எனவே, இந்த புத்தகத்தை விளக்குவதை பொதுவாக

> மறுக்கின்றனர். (திருமணத்திற்குள் என்றாலும்) பாலியலை பற்றிய ஒரு புத்தகத்தை வேத நியதியில் தேவன் அனுமதித்திருக்க மாட்டார் என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். இது (" உருவக மொழி") சற்று சறுக்கி (" இது அதைப்பற்றியதல்ல") மற்றும் உறுவகப்படுத்தப்பட்டது (" இது தேவனையும் அவர் மக்களையும் பற்றிய படம்"), எனவே பாடலின் சராசரியான அர்த்தம் மறைக்கப்பட்டுள்ளது என்கின்றனர். இந்த புத்தகம் முழுவதும் உருவக மொழிநடை மற்றும் பல சமிக்ஞைகளைக் கொண்டதாயிருந்தாலும், இது உருவகமாயிருப்பதற்கல்ல, மாறாக, தேவன் ஏற்படுத்திய குடும்பத்திற்கான முன்னுதாரனமான படமாய் இது உள்ளது.[8]

தயவானக் குறிப்பு: இவ்வசனங்களை விளக்க நாம் "நடைமுறை அணுகுமுறை" என்றும் சில வேளைகளில் "பொதுவான பதிப்பு" என்றழைக்கப்படும் விளக்க முறையையே பயண்படுத்தியுள்ளோம். அதே சமயம் இதில் "கிறிஸ்துவியல்" கண்ணோட்டத்தையும் தவிர்க்கவில்லை அதுவும் இவ் வசனங்களில் பொருந்தும்.

இவ்வசனங்களை வாசிக்கும் பொழுது, பாலியல் உறவிலுள்ள உடல், கட்டுக்கடங்கா உணர்ச்சி மற்றும் உத்வேகத்தையும் பற்றிய விளக்கத்தை கவனியுங்கள்.

ராஜகுமாரத்தியே! பாதரட்சைகளிட்ட உன் பாதங்கள் மிகவும் அழகாயிருக்கிறது, உன் இடுப்பின் வடிவு விசித்திரத் தொழிற்காரரின் வேலையாகிய பூஷணம் போலிருக்கிறது. உன் நாபி திராட்சரசம் நிறைந்த வட்டக்கலசம் போலிருக்கிறது, உன் வயிறு லீலிபுஷ்பங்கள் சூழ்ந்த கோதுமை அம்பாரம் போலிருக்கிறது. உன் இரண்டு ஸ்தனங்களும் வெளிமானின் இரட்டைக் குட்டிகளுக்குச் சமானமாயிருக்கிறது. உன் கழுத்து யானைத்தந்தத்தினால் செய்த கோபுரத்தைப் போலவும், உன் கண்கள் எஸ்போனிலே பத்ரபீம் வாசலண்டையிலிருக்கும் குளங்களைப்போலவும், உன் மூக்கு தமஸ்குவின் திசையை நோக்கும் லீபனோனின் கோபுரத்தைப் போலவும் இருக்கிறது. உன் சிரசு கர்மேல் மலையைப்போலிருக்கிறது, உன் தலைமயிர் இரத்தாம்பரமயமாயிரக்கிறது, ராஜா நடைக் காவணங்களில் மயங்கிநிற்கிறார். மனமகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும் என் பிரியமே! நீ எவ்வளவு ரூபவதி, நீ எவ்வளவு இன்பமுள்ளவள். உன் உயரம் பனைமரத்தொழுங்குபோலவும், உன் ஸ்தனங்கள் திராட்சக்குலைகள்போலவும் இருக்கிறது. நான் பனைமரத்திலேறி, அதின் மடல்களைப் பிடிப்பேன் என்றேன், இப்பொழுதும் உன் ஸ்தனங்கள் திராட்சைக்குலைகள் போலவும், உன் மூக்கின் வாசனை கிச்சிலிப்பழங்கள் போலவும் இருக்கிறது. உன் தொண்டை, என் நேசர் குடிக்கையில் மெதுவாயிறங்குகிறதும், உறங்குகிறவர்களின் உதடுகளைப் பேசப்பண்ணுகிறதுமான, நல்ல திராட்சரசத்தைப் போலிருக்கிறது. (உன்னதப்பாட்டு7: 1-9)

வசனம் 1 "மிகவும் அழகாயிருக்கிறது" என்று கணவன் மனைவியிடம் சொல்லும் சாலமோனின் வார்த்தைகளுடன் துவங்குகிறது," பாதரட்சைகளிட்ட உன் பாதங்கள் மிகவும் அழகாயிருக்கிறது" நமக்கு அது புரியாது என்றாலும், கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம், இங்கே பயண்படுத்தப்பட்டுள்ள பாலியல் உறுப்பை கவனியுங்கள், அது ஆணின் கண்கள்.

அவள் எவ்வளவு அற்புதமாயிருக்கிறாள் என்பதை வர்ணிக்கும் அவரின் குறிப்புகளை முதல் நான்கு வசனத்தில் கவனித்தீர்களா? ஆண்களே, இவர் செய்வதைப் போல உங்கள் மனைவியை வர்ணிப்பதில் கொஞ்சமாவது செய்துள்ளீர்களா? இவர் அவளின் இவை அனைத்திலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டு இவை அனைத்தையம் அழகாய் பார்க்கிறார், நாம் நம் மனைவியில் மகிழ்ந்திருக்க வேண்டுமென்று தேவன் சொல்கிறார். மனைவிகளே, உங்கள் கணவர்கள் உங்களை இப்படி உற்றுப் பார்க்க அனுமதிக்கிறீர்களா?

6-9 வசனங்கள் அவளது அழகை வர்ணிப்பதற்கும் மேல் சென்று, அவள் உடலை அனுபவிக்கத் துவங்குவதையும் காட்டுகிறது.

நன்கு அறியப்பட்ட வேதாகம விளக்கவுரை பின்வருமாறு கூறுகிறது.

> பிரியமானவளின் தொப்புளை வட்டமான மது கிண்ணத்திற்கு ஒப்பிடுவதை அப்படியே காட்சி ஒப்பீடாக எடுத்துக் கொண்டால் அது அவலட்சணமாயிருக்கும். காதலன் சொல்ல வருவது என்னவென்றால் அவள் உடல் விரும்பப்படத்தக்கதும் மதுவைப் போன்று போதைத் தரக்கூடியதாயும் இருக்கிறது என்கிறார். (cf. 4:10) அதேப் போன்று அவள் வயிற்றை குவிக்கப்பட்ட கோதுமை மேட்டோடு ஒப்பிடுவதை காட்சி விளக்கமளித்தால் அபத்தமானதாயிருக்கும், பண்டைய பாலஸ்தீனத்தில் கோதுமை என்பது முக்கிய உணவாக இருந்தது (உபாகமம் 32:14; 2 சாமுவேல் 4:6; 17:28). இதன் மூலம் தன் மனைவியே உணவும் (கோதுமை) பானமுமாய் (திராட்சரசம்) இருக்கிறால் என்று சொல்கிறார், அப்படியென்றால் அவள் அளிக்கும் சரீர அன்பின் வெளிப்படு அவரை போஷித்து திருப்பதியளித்துள்ளது என்று அர்த்தம்.[9]

இந்த அதிகாரத்தை நாம் தொடரும் பொழுது, சாலமோனின் மனைவி அவரின் வர்ணிப்புக்கு பதிலளிக்கிறார்.

> உன் தொண்டை, என் நேசர் குடிக்கையில் மெதுவாயிறங்குகிறதும், உறங்குகிறவர்களின் உதடுகளைப் பேசப்பண்ணுகிறதுமான, நல்ல திராட்சரசத்தைப் போலிருக்கிறது. நான் என் நேசருடையவள், அவர் பிரியம் என்மேலிருக்கிறது. (உன்னதப்பாட்டு 7: 9-10)

சாலமோன் என்ன உணருகிறார் என்பதை சற்று கவனிப்போம்: அவள் பாதங்கள், வளைந்த தொடைகள், தொப்புள், வயிறு, ஸ்தனங்கள், கழுத்து, கண்கள், மூக்கு, மற்றும் தலைமுடி. பின்பு அவளது உடல், ஸ்தனங்கள் மற்றும் அவளது உதடுகளையும் அனுபவிக்கத் துவங்குகிறார்.

**பாலியலின் காட்சி அம்சம்**

இதுவே பாலியல் இன்பம், ஒரு பெண்ணின் உடல் அழகானது அது பெரும் இன்பத்தை தரக்கூடியது, தேவன் பெண்களை படைத்த பொழுது அவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை அறிந்திருந்தார். இந்த பூமியில் பெண்ணின் உடலைக் காட்டிலும் மிகவும் விரும்பப்படத்தக்கதென்று ஆணுக்கு ஒன்றுமில்லை. ஒரு பெண் மற்றொரு பெண்ணின் உடலிலுள்ள அழகை பார்க்க முடியும், பாலியல் ரீதியாக அல்ல ஆனால் தேவன் பெண்ணை படைக்கும் பொழுது ஏதோ விசேஷித்த ஒன்றை வைத்தே படைத்துள்ளார் என்பது ஒரு பெண்ணுக்குத் தெரியும்.

ஆண்களே, நம்மை சுற்றிலும் பல பெண்களின் உடல்கள் உள்ளது, ஆனால் நாம் பாலியல் உறவு கொள்வதென்பது மனைவி என்பவளுடன் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். ஆணின் பாலியல் உறுப்புகளில் மிக முக்கியமானது *கண்கள்* என்று ஆண்களின் பாலியல் தூண்டுதலைப் பற்றிய முக்கியமான ஒன்றை சாலமோன் கற்றுத் தருகிறார். மனைவியே, இந்த பாலியல் இன்பம் என்கிற அம்சத்தை உங்கள் கணவருக்குக் கொடுக்காமல் நிறுத்தி வைத்திருப்பீர்களானால், அறிக்கையிட்டு உங்கள் உறவில் இதை நடைமுறைப் படுத்துங்கள்.

**பாலியலும் உடல் தொடுதலும்**

சாலமோன் அவளின் உடலைத் தொட்டதாகவும் வசனம் சொல்லுகிறது, பரஸ்பரமான இன்பத்தை தூண்டுவதற்கு கைகளைப் பயண்படுத்துவது சிறந்ததாகும், சாலமோன் தன் கைகளை தன் மனைவியின் உடல் முழுதும் நகர்த்துகிறார். " உன் நாபி திராட்சரசம் நிறைந்த வட்டக்கலசம் போலிருக்கிறது" என்ற பதம் (வசனம்2), அவர் தன் வாயை பயண்படுத்தியதைக்

குறிக்கிறது. பின்பு சாலமோன் அவளின் ஸ்தனங்களை கைகளால் பிடிப்பதைக் குறிப்பிடுகிறது, ஸ்தனங்களைப் பிடிப்பதில் ஒரு அற்புதமான உணர்வு உண்டு, ஆண் மற்றும் பெண் ஆகிய இருவருக்கும் அது பெரும் இன்பத்தை தரும். அவைகள் மெய்யாகவே அழகானவை, அற்புதமானவை. இந்த இன்பத்தை அனுபவிக்கத்தக்க ஆசை, ரசனை மற்றும் ஆற்றலை நமக்குள் தேவனே வைத்துள்ளார்.

**பாலியலும் தனிப்பட்ட சுகாதாரமும்**

அவள் “மூக்கின் வாசனை கிச்சிலிப்பழங்கள் போலவும்” என்பது தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைக் குறித்த துரிதமான நினைவூட்டலாகும். இது ஆண் மற்றும் பெண் இருவருக்குமானது. நாம் நமது சுத்தம், ஈரப்பு மற்றும் வாய் துற்நாற்றம் அல்லது பாலியல் உணர்வைக் கெடுக்கும் எதையும் குறித்து எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும். குளித்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது இணைந்து குளிப்பது அதிலும் சிறந்ததாகும். விபச்சாரம் செய்பவர்கள் தங்களையும் தங்கள் படுக்கைகளையும் வாசனை திரவியங்களால் நிறைக்கின்றனர், பாலியல் அனுபவம் முழுவதிலும் இந்த அற்புதமான வாசனை இணைந்தே இருக்கும் (நீதிமொழிகள் 7:16-17).

கணவன் மனைவிகளே இவைகளைப் புரிந்து கொண்டீர்களா? இவை அனைத்தும் அற்புதமானவைகளும் நாம் ஒருவருக்கொருவர் பாலியல் இன்பத்தை அளிக்க வேண்டுமென்ற நோக்கத்திற்காக நேரடியாக தேவனுடைய வார்த்தையிலிருந்து வருபவை.

**பெண் பேசுகிறார்**

” மெதுவாயிரங்குகிறதும் உறங்குகிறவர்களின் உதடுகளைப் பேசப்பண்ணுகிறதும்” (வசனம் 9) என்று சாலமோனின் மனைவி சொல்லுகிறார். மெதுவாய் என்பதே இங்கு திறவுகோல் வார்த்தை, “மென்மையாக, மெதுவாக, முரட்டுத்தனமாகவோ, அவசர அவசரமாகவோ அல்ல, பொறுமையாகவும் மென்மையாகவும்” என்பதைக் குறிக்கும். பொறுப்பற்ற முறையில் அல்லது உங்கள் சுயநலமான நோக்கத்திற்காகவும் சொந்த திருப்தி மற்றும் இன்பத்திற்காகவும் அல்ல.

அவர்கள் உடலுறவு மட்டுமே கொள்வதாக சில மனைவிகள் சொல்கின்றனர். கணவன் உறவு கொண்டு முடித்துக்கொள்கிறார், அவர் உச்சக்கட்டத்தை அடைந்தவுடன் திரும்பிக் கொள்கிறார். தான் இதுவரை இரண்டே முறை உச்சக்கட்டம் அடைந்ததாகவும் தான் இந்தப் பகுதியில் திருப்பதியாக இல்லை என்பதாகவும் ஒரு மனைவி கூறினார். இது எப்படி இருக்கும்?

உங்கள் கடந்த காலம் எதுவாக இருந்தாலும், காயம் மற்றும் புண் நிறைந்ததாய் இருந்தாலும், தேவன் உங்களை சுகமாக்க முடியும். கணவர்களே, நீங்கள் மென்மையாயும் திருப்தியளிப்பவராயும் இருக்க வேண்டும். மனைவிகளே, நீங்கள் எதை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்கு சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் கணவரின் கையில் எண்ணெய் ஊற்றி உங்களை பிரியப்படுத்துவது எப்படி என்பதை அவருக்கு கற்றுத்தர வேண்டியதாயிருக்கும். மனைவியின் மீது அன்புள்ள பல ஆண்கள் தாங்களாகவே முன்வந்து தங்கள் மனைவிக்கு சேவை செய்வார்கள்.

**பாலியலும் தொடர்பு கொள்ளுதலும்**

ஒரு நல்ல பாலியல் உறவுக்கு தொடர்பு கொள்ளுதல் மற்றும் மனம் திறந்து பேசுவதும் அவசியம். பாலியல் உறவை தேவனின் பரிசாக அனுபவிப்பது நல்ல உணவை ஒன்றாக அனுபவிப்பதை விட சர்ச்சைக்குரியதல்ல, நீங்கள் இதை அவ்வாறு பார்க்கிறீர்களா?

மனைவியே, உங்களுக்கு தேநீர் பிடிக்குமா? ஒருவேளை உங்கள் கணவர் உங்களுக்கு ஒரு தேநீர் ஆயத்தப்படுத்தினால், உங்களுக்கு பிடித்தார் போல் கேட்ப்பீர்களா அல்லது அவருக்கு பிடித்தார் போல் ஆயத்தப்படுத்தச் சொல்வீர்களா? உங்கள் விருப்பத்தை சொல்லாமல் அவர் சரியாக செய்யாததற்கு அவர் பொருப்பேற்க வேண்டுமென்று சொல்வீர்களா? உங்களுக்கு எவ்வளவு சர்க்கரை அளவு வேண்டும் எவ்வளவு பால் வேண்டுமென்பதை சொல்லலாமே? உங்களுக்கு பிடித்த குவளை எது என்பதை அவருக்குச் சொல்லலாமே?

ஆம், தேநீரைப் பற்றி பேசுவது பாலியலைப் பற்றி பேசுவதை விட சுலபமானது தான் ஆனால் பாலியல் அதைவிட முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது, குறிப்பாக பாலியல் இன்பத்தில் உங்கள் துணையை பிரியப்படுத்துவது எது என்பதை நன்றாய் அறிந்து கொள்ளுங்கள், அதேப் போல எது அவரை பிரியப்படுத்தவில்லை என்பதையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள், காரணம் இதில் நிலைத்திருப்பது சுயநலமானது மற்றும் அது உங்கள் உறவை காயப்படுத்திவிடும்.

இந்த பகுதியில் ஒரு தம்பதியினர் மிகச்சிறந்த உதாரணம், ஐம்பது வயதை ஒட்டிய இந்த தம்பதியினர் இருவரும் மிகவும் சந்தோஷமான மிகச்சிறந்த தம்பதிகள். அவர்கள் திருப்திகரமான பாலியல் வாழ்க்கையும் நடத்தி வந்தனர். அவர் கிறிஸ்தவர்களாவதற்கு முன் தங்கள் முந்தைய திருமணத்தில் தோல்வியை சந்தித்தவர்கள். இவர்கள் இருவரும் சந்தித்த பொழுது, நாம் கடந்த காலத்தில் செய்த தவறுகளான திருமணத்திற்கு முந்தி பாலியல் உறவு அல்லது திருமணத்திற்கு பின் உடலுறவை சுயநலமான காரணங்களுக்காக பயண்படுத்க்கூடாது என்ற அர்ப்பணிப்பை தேவனோடும் ஒருவருக்கொருவரும் செய்து கொண்டனர். அவர்கள் பிரச்சனைக்கான காரணங்களைக் கண்டிறிந்தபடியால் தங்கள் பாலியல் வாழ்வு திருப்பதிகரமானதாய் இருக்கும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டனர். அதோடு அவர்கள் இருபது வயதினரைக் காட்டிலும் சிறந்த பாலியல் வாழ்வை நடத்தி வந்தனர். இதுவே திட்டம்.

இந்த பகுதியில் நீங்கள் அடுத்து என்ன செய்வதென்பது அறியாது தடைபட்டு நிர்ப்பவரானால் இந்த பகுதியைப் பற்றி மேலும் ஆழமாக அறிய கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வளங்களைப் பயண்படுத்தவும் அது உங்களுக்கு உதவியாயிருக்கும். இது முழுமையான பட்டியலல்ல, மற்றும் இந்த வளங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றை எல்லாவற்றையும் நாங்கள் மறுக்கவோ மன்னிக்வோ இல்லை. இந்த பயணத்தில் உங்களுக்கு உதவும்படி கிறிஸ்தவ எழுத்தாளர்களால் எழுதப்பட்ட சிலவற்றின் உதாரணங்கள் இவை.

**தம்பதிகளுக்கான புத்தகங்கள்**

*What the Bible says about Love, Marriage, and sex* by David Jeremiah *Solomon on sex* by Joseph C. Dillow *Intimacy ignited: Conversations Couple to Couple: Fire Up Your Sex Life With th Song of Solomon by* Dr. Joseph and Linda Dillow and Dr. Peter and Lorraine pintus
*The Gift of Sex: A Guide to Sexual Fullfilment* by Clifford and Joyce Penner
*Intended for Pleasure: sex Teqnique and Sexual Fullfilment in Christian Marriage* by Ed Wheat MD and Gaye Wheat *Sex and the Supremacy of Christ by* John Piper and Justin Taylor

**பெண்களுக்கு**

*No More Headaches: Enjoying Sex & Intimacy in Marriage* by Dr. Juli Slattery

## பாடம் 5

## இனிய பாலியல் வாழ்வு

பொதுவாக, தான் உச்சக்கட்டத்தை அடைய விரும்பாத பொழுதும் பெண் எவ்வளவு முறை தன் கணவனோடு பாலியல் உறவில் ஈடுபடுகிறார்? அடிக்கடி. ஒரு பெண் தான் உச்சக்கட்டம் அடையா விட்டாலும் அல்லது அதை விரும்பவில்லை என்றாலும் தன் கணவனைப் பிரியப்படுத்த முன்வருவது பொதுவானது. துரிதமாய் அடிக்கடி உச்சக்கட்டம் அடைவதில் ஆண்களைப் போல் பலமுள்ளவர்ளல்ல பெண்கள், அண்டவிடுப்பின் காலத்தில் அவர்களது விருப்பங்கள் உச்சத்திற்கு செல்கிறது. எனவே கணவர்கள் இந்த வசனத்தின் மூலம் பயணடைய முடியும்.

> ஒன்றையும் வாதினாலாவது, வீண்பெருமையினாலாவது செய்யாமல், மனத் தாழ்மையினாலே ஒருவரையொவர் தங்களிலும் மேன்மையானவர்களாக எண்ணக் கடவீர்கள். அவனவன் தனக்கானவைகளையல்ல, பிறருக்ககானவைகளையும் நோக்குவானாக. (பிலிப்பியர் 2: 3-4)

மற்றவர்களை நம்மிலும் மேலாக வைக்கவும் அவர்கள் மீது அதிக கரிசைனையாய் இருக்கவும் தேவன் சொல்கிறார், இந்த அன்பு மற்றவர்களின் இழப்பில் சுயநலத்துடன் ஆக்கிரமிக்கும் ஒன்றல்ல, இந்த அணுகுமுறை நன்மையாகவும், மற்றும் பரஸ்பரத்துடன் திருப்திகரமான பாலியல் வாழ்வையும் விளைவிக்கும்.

பெண்களின் உடலில் பாலியல் உணர்வைத் தூண்டிவிடத்தக்க பல இடங்கள் உண்டு, அதே சமயம் புணர்வின் மூலம் உச்சக்கட்டத்தை அடைவதென்பது பல பெண்களுக்குக் கடினமாதாகும். பல ஆண்கள் அறியாமையினிமித்தமும் பாலியல் சாஸ்திரத்தின் நிமித்தமும் புணர்வது மட்டும் தான் பாலியல் அனுபவத்தின் முழு விளக்கம் என்று தங்கள் மூளையில் பதிந்து வைத்துள்ளனர். ஏன் உங்களை நீங்களே மட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்? உங்கள் மனைவி புணர்ச்சியின் மூலம் பாலியல் இன்பத்தைப் பெறவில்லை என்றால், நீங்கள் வேறு வழிகளில் முயற்சித்து பாலியல் இன்பம் தர ஆயத்தமாயுள்ளீர்களா?

### தொடர்பு கொள்ளுதல் அவசியம்

கற்றுக்கொள்ளவும், மாற்றிக்கொள்ளவும், ஒற்றுமையை நிலைநாட்ட இணைந்து செயல்படவும், படைப்பாற்றலுடன் இருக்கவும், பொறுமையான மற்றும் திருப்திகரமான உடலுறவுக்கொள்ள தொடர்பு கொள்ள முன் வாருங்கள். முறைகள், அடிக்கடி ஈடுபடுதல், இன்பத்தை வார்த்தைகளால் பகிர்தல் மற்றும் பல அம்சங்கள் இந்த மனம் திறந்த உறையாடலில் அடங்கும். அப்படியென்றால் நீங்கள் மற்றொருவரை திருப்திப்படுத்தும் அந்த விளையாட்டில் குதிக்கவேண்டியுள்ளது. உதாரணத்திற்கு, ஒரு தம்பதியினர் வாரம் இரு முறை உடலுறவுக் கொள்வதை இலக்காக தீர்மானித்திருந்தால், அது பரஸ்பரமான தீர்மானமாக எடுக்கப்பட்டு அதை நிறைவேற்ற இருவரும் உழைக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் ஒருவரையொருவர் உயர்த்துவதற்கு தியாகம் செய்வது அவசியம்.

ஆண்களே, நீங்கள் புணராமலே உச்சக்கட்டத்தை அடைய முடியும், சில தம்பதிகள் களிம்புகள் மற்றும் மசகு எண்ணெகளை உபயோகிப்பதுண்டு. இந்த ஆலோசனையை சொல்லும் பொழுது, சில ஆண்கள் “என் மனைவி ஒரு விளைமாது அல்ல” இது வேத முறைமைக்கு புறம்பானது என்றும் சொல்வதுண்டு. பாலியல் உச்சக்கட்டத்தை அடைய மசகு எண்ணெய் பயண்படுத்துவதற்காக ஏன் நீங்கள் விளைமகளோடு ஒப்பிட வேண்டும்? பாலியல் இன்பத்தை அனுபவிப்பதை பற்றி உலகத்தின் தாக்கத்தை கவனிப்போமானால் அது செம்மறி ஆடுகளைப் போல தலையாட்டச்செய்து கெடுத்துவிடும்.

புணராமல் பாலியல் இன்பம் அடைவதை பற்றிய தகவல்கள் வேண்டுமானால், அதற்கு உங்களுக்கு உதவி செய்ய ஆலோசகர்களும் புத்தகங்களும் உண்டு, ஆரம்பத்தில், இதைப்பற்றி பேசுவதென்பது சற்று அறுவருப்பாகத்தான் இருக்கும், ஆனால் பழகிவிட்டால் சுலபமாகிவிடும். குறைகூறுதல் மற்றும் கிண்டலைத் தவிர்த்திடுங்கள். ஆனால் “இனியவரே, நாம் சற்று வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாமா?” அல்லது” நான் ஈடுபடும் உணர்வில் இல்லை, இருப்பினும் உன்னை பிரியப்படுத்த விரும்புகிறேன், எனவே இம்முறை நாம் உனக்கான இன்பத்தில் மட்டும் கவணம் செலுத்தலாம், சரியா?” போன்ற முற்போக்கான அறிவுறுத்தல்களையும் கருத்துக்களையும் சொல்வதில் உறுதியாயிருங்கள்.

**நம் வேற்றுமைகள்**

பல்வேறு காரணங்கள் பெண்களின் பாலியல் உணர்ச்சியை பாதிக்க கூடும், ஆண்களுக்கு பெரும்பாலும் தோலை பார்க்க வேண்டும், எனவே ஈடுபடும் பொழுது சில மசகு எண்ணெகளை பயண்படுத்துங்கள். ஆனால் அநேகப் பெண்களுக்கு அப்படியல்ல, பிள்ளைகள், வேலை, உடல் சோர்வு, மாதவிடாய், பொருளாதார பிரச்சனைகள் மற்றும் திருமணத்திலுள்ள சவால்கள் போன்றவற்றை உள் வைத்திருப்பதால், பாலியல் உணர்ச்சியடைவதை ஒரு பெரும் வேலையாகவே பெண்களுக்கு தோன்றுகிறது. நான் எப்படியாவது அவளை தூண்டிவிட்டு என் ஆண்மையை நிறுபிக்க வேண்டுமென்றும், அல்லது இனியும் நான் அவளுக்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தமுடியாது என்பது போன்று ஆண்கள் சிந்திக்கலாம். ஆனால் உங்கள் மனைவியை கட்டாயப்படுத்தி உச்சக்கட்டத்தை அடைய செய்தால் அது அவர்களுக்கு விரக்தியை உண்டாக்கி, உடலுறவை பற்றிய தவறான அணுகுமுறையை உருவாக்கிவிடும். ஒரு நல்ல மனைவி தான் உச்சக்கட்டத்தை அடைய விரும்பாத பொழுதும் கூட தன் கணவனோடு உடலுறவு கொண்டு அதையே இன்பமாகவும் எண்ணுகிறாள். ஆண்களே, நாம் நம் மனைவியோடு புரிதலோடு இருக்க வேண்டிய பொருப்புள்ளவர்களாய் இருக்கிறோம். (1 பேதுரு 3:7).

பொதுவாகவே உடலுறவுக்கான ஆசை பெண்களை காட்டிலும் ஆண்களுக்கு அதிகம் உண்டு, இது சுயநலமன்று, ஆண் மனிதன் இப்படித்தான் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளான். எனினும் ஒரு தம்பதியாக கலந்தாலோசிக்கும் பொழுது “எனக்கு அனுதினமும் உடலுறவு வேண்டும், நீ அதை எனக்கு தினமும் தர நான் தகுதியானவன்” என்று அந்த கணவனோ அல்லது” எனக்கு மாதம் ஒரு முறை தான் வேண்டும், அதற்கு ஏற்றவாறு தான் திட்டமிட வேண்டுமென்று” அந்த மனைவியோ சொல்வதைப் பற்றியதல்ல இது. பல தருணங்களில் கணவர் மனைவியின் உணர்ச்சிகளுக்கு தாவி விடுவதண்டு, இந்த இரண்டுமே பதட்டமானது தான். அதற்கு பதிலாக, பல வருடங்களாக விரக்தியில் இருந்திருந்தாலும் பரவாயில்லை, இருவரும் இணைந்து ஒரு திட்டத்தை வகுத்திடுங்கள். நீங்கள் எத்தனை நாட்களுக்கு ஒரு முறை உடலுறவில் இணையப்போகிறீர்கள் என்பதில் இருவரும் ஒப்புக்கொள்வது முக்கியமானது. அதோடு, சில சமயங்களில் யாரோ ஒருவர் விட்டுக்கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளும் நிச்சயமாக வரும், ஆனால் அது அன்பின் நிமித்தமாக மட்டுமே.

**இணைந்து பரிசோதியுங்கள்**

இதனுள் இடம் பெற்றுள்ள அனைத்தையும் பற்றி பேசுங்கள். நீங்கள் பரிசோதிக்கத் துவங்கும் பொழுது, நீங்கள் உங்கள் வாய், விரல்கள், கைகள் மற்றும் கண்கள் ஆகியவற்றை உபயோகித்து உடலால் ஒன்றிணையும்போது, உங்கள் இருவரையும் பிரியப்படுத்துவது எது என்பதை கண்டறிவதே உங்கள் இலக்கு. தனக்கு அசௌகர்யமானதை கணவர் செய்யும் பொழுது ஒரு நல்ல மனைவி, ஒரு நல்ல பாலியல் துணை அதைப் பற்றி வாய் திறந்து சொல்லுவால், கணவனும் அதை காது கொடுத்துக் கேட்டு அதை அனுசரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்புடையது எது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க சங்கடப்படுகிறார்கள். எல்லாம் ஏற்புடையதா? ஆசன வாய் வழியாய் உறவுக் கொள்வது எற்புடையதா?” நான் செய்வேன்” என்று சொல்வதற்கு முன்பாக அதைப்பற்றி கலந்தாலோசிக்க வேண்டியது

முக்கியம். மனைவிக்கு ஒருவேளை இது அல்லது அது பிடிக்காமலிருக்கலாம், அல்லது அவர்களுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பதை பற்றி அறியாதவர்களாகவும் இருக்கலாம். அநேக பெற்றோர் பாலியல் உறவில் வெற்றி பெறு என்று சொல்வதற்கு பதிலாக விலகிவிடு என்று பல வாலிபர்களுக்கு சொல்லி கொண்டுள்ளனர். தங்கள் சிந்தைகள் மற்றும் இருதயத்தை காத்து கொள்வது, ஒருவருக்கொருவர் கொடுக்கும் உள்ளீடுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி தம்பதிகள் எல்லைகளை வகுத்து கொள்ள வேண்டும். (நீதிமொழிகள் 4:23). பாலியல் உறவை விஷமேற்ற காத்துக்கொண்டிருக்கும் பிசாசிடமிருந்து அவர்களை அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

**மனைவியன் தேவையை சந்தித்தல்**

" நான் என் நேசருடையவள், அவர் பிரியம் என்மேலிருக்கிறது" (7:10) என்று உன்னதப்பாட்டு சொல்லுகிறது. ஆண்களே, ஒரு பெண் பாதுகாப்பாக உணருவதற்க என்னென்ன தேவை என்பதைப் பற்றி நாம் படித்தோம், நீங்கள் அவளை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதையும், தேவனுக்கு அடுத்து அவள் தான் உங்களுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவள் என்பதையும் காண்பித்து அவளை போஷித்துக் காப்பாற்ற வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் இதை நம்பாமல், இதை தொடர்ந்து நடைமுறைப் படுத்தாமல் உங்கள் மனைவியின் ஒத்துழைப்பில் பெரும் வெற்றியை எதிர்ப்பார்க்காதீர்கள். தன்னை தேவனிடமிருந்து கிடைத்த விலையேறப்பெற்ற பரிசாக தன் கணவன் எண்ணுவதாக சாலமோனின் மனைவி கூறுகிறார், அது அவளை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவளாயும், நேசிக்கப்படத்தக்கவளாயும் உணரச்செய்கிறது.

உங்கள் ஆசை உங்கள் மனைவியைப் பற்றியிருக்கிறது என்பது உங்கள் மனைவிக்குத் தெரியுமா? உங்கள் மனைவிக்கு என்ன தேவை என்று படித்த நீங்கள் உங்கள் மனைவியின் தோழமை தேவையை சந்திக்க வேலை செய்கிறீர்களா? அவர்கள் இப்படிப்பட்ட ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றிருப்பதால் உங்கள் தேவைகளையும் சந்திக்கிறார்களா? ________ஆம் _________ இல்லை

> புருஷர்களே, உங்கள் மனைவிகளில் அன்புகூறுங்கள், அப்படியே கிறிஸ்துவும் சபையில் அன்புகூர்ந்து. (எபேசியர் 5:25)

**ஒரு பெண்ணின் துவக்க முயற்சி**

"வாரும் என் நேசரே! வயல்வெளியில் போய், கிராமங்களில் தங்குவோம்" (7:11) என்று சாலமோனின் மனைவி சொல்லும் பொழுது, பெண்கள் கவனிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒன்றைப் பற்றி உன்னதப்பாட்டு வெளிப்படுத்துகிறது. அவள் தன்னை எவ்வாறு அவருக்கு கொடுக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறாள் என்பதை விளக்குகிறாள், இது உடலுறவை துவங்குவதைப் பற்றியதாகும். உங்கள் திருமணத்தில் பெரும்பாலும் உடலுறவை துவங்குவது யார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒரு வேளை உங்கள் கணவர் பாலியல் விருப்பத்தை வெளிப்படுத்தும் பொழுது ஆம், இல்லை, பார்க்கலாம், பின்பு, நாளை, அல்லது எப்படியோ போன்ற பதில்களை பெற்றிருப்பரானால், நிச்சயமாக நீங்கள் தான் துவங்க வேண்டும்.

பெண்களே, சாலமோனின் மனைவி இவைகளைச்சொல்வதை கற்பனை செய்யும் பொழுது, அதை தொடர்ந்து திராட்சைத் தோட்ங்களை பற்றி பேசும் பொழுதும் இன்னும் எப்படியெல்லாம் அவள் அவருக்கு நன்மை செய்யப்போகிறாள் என்பதையும் பற்றி பேசும் பொழுது அவளின் முக பாவங்களையும், அணுகுமுறையையும், உடல் தோற்றத்தையும் கூட கற்பனை செய்ய முயற்சியுங்கள்." இன்றிரவு உடலுறவு வேண்டுமா?" என்று கேட்காமல்" நாம் இணைவோம்" என்கிறாள்.

உங்கள் கணவர் தான் உங்கள் காதலன் என்றும் அவரின் உலகை நீங்கள் அழகாக்கப்பபோகிறீர்கள் என்பதை அவருக்கு வெளிப்படுத்தும் விதமாக கடைசியாக எப்பொழுது அவர் முன் பளிச்சென்று காட்சியளித்தீர்கள்? அது உங்கள் கணவருக்கு எவ்வளவு நன்மை செய்யும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பெண்கள் தான் தொடர்ச்சியாக துவங்குபவர்களாக வேண்டுமென்றில்லை, அவ்வப்போது உங்கள் அணுகுமுறையை சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி உறவுகொள்ள சம்மதிப்பதும் துவக்கப் புள்ளியே, மருத்துவர் நியமித்த நேரத்தைப் போன்று எப்போதுமே உங்கள் கணவர் தான் ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்று காத்திருக்காதீர்கள், சில வேளைகளில் நீங்கள் துவங்கி அதை சிறப்பான நேரமாக்குங்கள்.

**ஒருவரையொருவர் ஆசீர்வதித்தல்**

பாலியல் தேவனிடமிருந்து வந்தது, அவருடைய வார்த்தையிலிருந்து ஆண் மற்றும் பெண்களுக்கான செய்தி. தேவன் கணவன் மற்றும் மனைவிக்காய் படைத்த அழகிய பாலியலை பற்றி வெளிப்படுத்த ஆசையாயிருக்கிறார், அவர் மெய்யாகவே நம்மை ஆசீர்வதிக்க விரும்புகிறார். நாம் ஒருவரையொருவர் அனுபவிக்கவும் ஆசீர்வதிக்கவும் வேண்டிய வழிகளையும் அவருடைய இரகசியங்களையும் நமக்குத் தருகிறார்.

> புருஷன் தன் மனைவிக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையைச் செய்யக்கடவன். அப்படியே மனைவியும் தன் புருஷனுக்குச் செய்யக்கடவள். மனைவியானவள் தன் சுயசரீரத்திற்கு அதிகாரியல்ல, புருஷனே அதற்கு அதிகாரி, அப்படியே புருஷனும் தன் சுயசரீரத்திற்கு அதிகாரியல்ல, மனைவியே அதற்கு அதிகாரி. (1 கொரிந்தியர் 7:3-5)

கணவன் மனைவி ஆகிய இருவருக்கும் மற்றொருவரின் சரீரத்தின் மீது அதிகாரமுண்டு என்று தேவன் சொல்கிறார். இது இன்று பிரபலாமாக இல்லாத ஒரு சவாலாகும். இதை இந்த வசனத்தின் மீதமுள்ளவற்றோடு பொருத்தலாம். அவர்கள் இதற்கு தகுதியானவர்கள் என்று நாம் *நினைக்கும்* அன்பல்ல, அல்லது நாம் கொடுக்கும்படி *உணரும்* அன்பல்ல கணவனும் மனைவியும் ஒருவருக்கொருவர் தங்களை விட்டுக்கொடுக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. நாம் ஒருவரையொருவர் இவ்விதமாக நடத்த வேண்டுமென்பதும், இதைப்பற்றி பேச வேண்டுமென்பதும், சுயநலம் அழிக்கக்கூடிய ஒன்று என்பதை உணர வேண்டும் என்பதும் தேவனின் வழிமுறைகளாகும்.

உடலுறவை பரிசாகவோ அல்லது செயல் திறன் சார்ந்த நடவடிக்கையாகவோ மாற்றுவதென்பது தீவிரமான பிரச்சனையாகும். ஒரு துணை மற்றொரு துணை தன் எடையை இழுப்பதில்லை என்று உணர்ந்தாலோ, ஏதோ ஒரு பகுதியில் தோற்றுப்போனதாகவும், அல்லது எதிர்ப்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றாததாகவும் உணர்ந்தாலோ, “நான் இதில் பங்குபெற்று உன்னை ஆசீர்வதிக்க மாட்டேன்” என்ற இடைவெளியின் எண்ணத்திற்கு வரக்கூடும். அது பாவம். நம் சரீரங்கள் நமக்கு சொந்தமானதல்ல, நாம் ஒருவரையொருவர் ஆசீர்வதிக்கத்தக்கப் பாத்திரங்களாய் இருக்கிறோம் என்று தேவன் சொல்கிறார். உடலுறவு நமக்கு மாபெரும் இன்பத்தைக் கொண்டு வருவதோடு நம் ஆன்மாக்களை இணைக்கிறது என்றும் தேவன் சொல்கிறார், எனவே, வேறு பகுதிகளில் அவர்களின் செயல்பாடுகள் நாம் எதிர்ப்பார்க்கும் தரத்தில் இல்லை என்று சொல்லி இந்தப்பகுதியில் ஒருவரையொருவர் வஞ்சிக்கக்கூடாது. நாம் உறவின் எந்த பகுதியையும் துஷ்பிரயோகித்து, நல் நெருக்கத்தை எதிர்ப்பார்க்கக்கூடாது. திருமணத்தின் எல்லாப்பகுதிகளிலும் தொடர்பு கொள்ளுதல் மற்றும் ஒத்துழைப்பு நிலைத்திருந்து வளருவதாய் இருக்க வேண்டும்.

**இலக்கு**

திருமணமான தம்பதியாக நம் இலக்கு நாங்கள் ஒரு வெற்றிகரமான பாலியல் வாழ்க்கை வாழ்கிறோம், நாங்கள் கற்றுக்கொள்கிறோம், ஒத்துழைக்கிறோம் மற்றும் தொடர்புகொள்கிறோம் என்று சொல்ல வேண்டும். உடலுறவுக்கு முன்னும் பின்னும் நாங்கள் பேசி பகிர்ந்துக்கொள்கிறோம். நாங்கள் ஒருவரது அறிவுறுத்தலை மற்றொருவர் கேட்க முன்வருகிறோம். நல்ல தொடர்பு கொள்ளுதலின் மூலம் நாங்கள் ஒருவரையொருவர் பிரியப்படுத்தக்கற்றுக்கொண்டதால் புணர்ச்சியைத்தாண்டியும் பேசுவோம்.

உங்களால் சொல்ல முடியவில்லை என்றால், இதைப் பற்றி நீங்கள் ஏதாகிலும் செய்ய வேண்டும்,

கிறிஸ்தவர்களுக்கிடையிலும் இந்த தலைப்பை கலந்துரையாட விரும்புவதில்லை. நமக்கு பிரச்சனை உள்ளது என்பதை ஜனங்கள் தெரிந்து கொள்ளக்கூடாது என்று விரும்புகிறோம். இந்த பாடப்புத்தகங்கள் நம்மை வழிநடத்தவும், நாம் தொடர்பு கொள்வதற்கும் உதவும், நாம் வேதத்தின் முறையிலிருந்து எங்கு வழி தவறினோம் என்பதையும், பாவத்தால் தேவனின் பரிசை எவ்வாறு கறை படுத்தியுள்ளோம் என்பதையும் நமக்குக் காட்டும். நாம் மீண்டும் சரியாக ஆரம்பிக்க முடியும் என்பதை நம்பி மன்னிப்பு மற்றும் அறிக்கையைக்குறித்த தகவல்களைப் பெற்று பின்பற்ற வேண்டும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் மாபெரும் ஆசீர்வாதங்களைத்தர தேவன் காத்திருக்கிறார்.

கணவன் மற்றும் மனைவி, நீங்களாகவே சுயஇன்பத்தில் ஈடுபட்டு சுயமாய் பாலியல் இன்பத்தை அனுபவித்து வந்தால், அநேகமாக உங்கள் துணையல்லாத வேறொருவரைப் பற்றி நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டோ அல்லது சிந்தித்துக் கொண்டோ இருக்கிறீர்கள். பாலியல் என்பதை சுய திருப்திக்காய் கொடுக்கப்பட்டதல்ல. உங்கள் பாலியல் உறவு உங்கள் மனைவியுடனான உறவோடு இணைந்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் இச்சையடக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டுமென்று தேவன் சொல்கிறார். (கலாத்தியர் 5:23; 2 பேதுரு 1:6). உங்கள் துணையுடன் நீங்கள் நல்ல பாலியல் உறவு கொண்டிருக்கும் பொழுது, நீங்கள் சரியாய் பெரும் நிறைவானது, உங்களுக்கு நீங்களே அளித்துக் கொள்ளும் இன்பத்தில் கிடைக்காது.

உங்களை நீங்களே பிரியப்படுத்துவதை ஒரு பாவ பழக்கமாய் பார்க்க வேண்டும், தேவன் அழகானது, அற்புதமானது மற்றும் பரிசுத்தமானது என்று சொன்ன ஒன்றை எடுத்து கறைபடுத்துகிறோம், இதை *நிறுத்துங்கள்.* இந்த பழக்கம் உங்கள் விக்கிரகமாகி இருக்குமானால், உங்கள் போதகரோடு, துணையோடு அல்லது கிறிஸ்தவ ஆலோசகரோடு பேசி (குறிப்பாக ஆண்கள் ஆண்களோடும், பெண்கள் பெண்களோடும் பேசுங்கள்) உதவி கேளுங்கள். நீங்கள் தான் உதவி கேட்கும் முதல் கிறிஸ்தவர் அல்ல. பலர் வாலிபர்களாயிருக்கும் பொழுதே இந்த பழக்கத்தை துவங்கி, திருமணத்திற்கு முன் பல வருடங்கள் இப்படிப்பட்ட தனி பாலியல் வாழ்வில் ஈடுபட்டு வந்துள்ளனர், அதை தொடர்ந்து திருமணத்திற்குள்ளும் எடுத்து வந்து அதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை என்று தொடர்ந்துள்ளனர். ஆனால் இது ஒரு பிரச்சனை. இதை நிறுத்தி உதவியை நாடுங்கள், தேவன் உங்கள் மனதையும் உங்கள் துணையுடனான உறவையும் சுகப்படுத்துவாராக.

ஒரு தம்பதியாக, தனிப்பட்ட விதத்தில் தேவன் உங்கள் இருதயங்களோடு பேசக் கேளுங்கள், பின்பு ஒன்றாக முன்வந்து நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று கர்த்தர் உங்களோடு பேசினவைகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மன்னிப்பு தேவைப்பட்டால், கேளுங்கள் மற்றும் மன்னியுங்கள்.

நீங்கள் இந்த ஜெபத்தை செய்யலாம்:

> *தேவனே, நாங்கள் உம்முடைய உதவியை நாடுகிறோம், நாங்கள் இங்கு ஆசீர்வதிக்கப்படவும் இந்த உறவில் உம்முடைய நாமத்தை மகிமைப் படுத்தவும் விரும்புகிறோம். நீர் எங்களுக்குக் கொடுத்த இந்த பரிசை*

*தீமையான பிசாசின் எண்ணங்கள், மற்றும் பாவமான அணுகுமுறைகளை அனுமதித்து விஷமேற்றுவதை நிறுத்தி மீண்டும் துவங்க எங்களுக்கு உதவி செய்யும். நாங்கள் இப்பொழுது படித்த இந்த காரியங்களைப் பற்றி மனம் திறந்து பேச எங்களுக்கு உதவி செய்யும். நாங்கள் உமது வார்த்தைக்கு ஒப்புக் கொடுத்து உமக்கு கீழ்படிய எங்களுக்கு உதவி செய்யும், வக்கிரமான பாலியல் வழிகளிலான பாவத்தில் நாங்கள் விழும்போது, அதை உம்மிடமும் ஒருவருக்கு ஒருவரும் அறிக்கையிட்டு மனம் திரும்பி வேறு திசையில் செல்ல எங்களுக்கு உதவி செய்யும். ஆமென்.*

**மேலும் பிரதிபலிப்பிற்காக**

மன்னிப்பைப் பற்றி மேலும் உதவி பெற, பின்இணைப்பு P ஐ பாருங்கள்*: நம்பிக்கை மற்றும் மன்னிப்பு.*

ஆற்றல் பிரச்சனைகளோடு, சரீர நெருக்கத்தைப் பற்றி ஆழமான புரிதலைப் பெற, பின் இணைப்பு N ஐ நிறைவு செய்யுங்கள்: *திருமணத்தில் ஆண்களுக்கான சரீரத்தின் நெருங்கிய உறவு* மற்றும் பின்இணைப்பு O*: திருமணத்தில் பெண்களுக்கான சரீரத்தின் நெருங்கிய உறவு.* உங்களுக்கென நியமிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்திலிருந்து துவங்குங்கள், உங்களுக்கென்று நியமிக்கப்படாத பாடத்திட்டத்தை வாசிக்காதீர்கள், இது திருமணத்தில் உங்கள் பங்கை புரிந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவும், தனிப்பட்ட விதத்தில் உங்கள் வேலையை முடித்த பின்பு, இந்த பாடத்திட்டங்களைப் பற்றி உங்கள் துணையோடு கலந்து பேசுங்கள்.

**பின் இணைப்பு ஆதாரங்கள்**

இந்த இணைப்புகள் கூடுதல் ஆதாரங்களாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. அவை இந்த ஐந்து தொகுதிகளிலும் காணப்படுகின்றன, ஆனால் எல்லா பின்இணைப்புகளும் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் சேர்க்கப்படவில்லை. நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட பின் இணைப்பை மறுபரிசீலனை செய்ய விரும்பினால், கீழே உள்ள பட்டியலில் அது எங்குள்ளது என்பதைக் கண்டறியவும்.


| | |
|---|---|
| பின் இணைப்பு A: அர்ப்பணிப்பு கடிதம் | தொகுதி 1 |
| பின் இணைப்பு B: உங்கள் வாழ்க்கையை கிறிஸ்துவுக்கு ஒப்புவித்தல் | தொகுதி 1 |
| பின் இணைப்பு C: தேவனுடனான அனுதின நெருங்கிய உறவை வளர்ப்பது | தொகுதி 1 |
| இணைப்பு D: பரிந்துரைக்கப்பட்ட புத்தகங்கள் | தொகுதி 1 |
| பின் இணைப்பு E: பயனுள்ளதை கேட்குதல் சுய மதிப்பீடு | தொகுதி 2 |
| பின் இணைப்பு F: உங்கள் அன்பான தகவல் தொடர்புகளை மேம்படுத்துதல் | தொகுதி 2 |
| பின் இணைப்பு G: சுழற்சியை உடைத்தல் | தொகுதி 2 & 3 |
| பின் இணைப்பு H: கணவனின் தேவைகள் | தொகுதி 3 |
| பின் இணைப்பு I: எதிர்ப்பிற்கு வேதாகம அடிப்படையில் கணவருக்கான பதில்கள் | தொகுதி 3 |
| பின் இணைப்பு J: ஒரு கணவன் தன் மனைவியைப் பரிசுத்தமாக்கும் வேதாகம வழிகள் | தொகுதி 3 |
| பின் இணைப்பு K: மனைவியின் தேவைகள் | தொகுதி 3 |
| பின் இணைப்பு L: தோழமையின் தேவைகள் | தொகுதி 3 |
| பின் இணைப்பு M: பொதுவான தடைக்கற்கள் | தொகுதி 3-5 |
| பின் இணைப்பு N: திருமணத்தில் ஆண்களுக்கான சரீரத்தின் நெருங்கிய உறவு | தொகுதி 4 |
| பின் இணைப்பு O: திருமணத்தில் பெண்களுக்கான சரீரத்தின் நெருங்கிய உறவு | தொகுதி 4 |
| பின் இணைப்பு P: நம்பிக்கை மற்றும் மன்னிப்பு | தொகுதி 2-5 |
| பின் இணைப்பு Q: திருமணத்தில் சுய மதிப்பீடு | தொகுதி 5 |
| பின் இணைப்பு R: சொற்களஞ்சியம் | தொகுதி 1-5 |

## பின் இணைப்பு M

## பொதுவான இடையூறுகள்

தேவன் விரும்புகிறபடி ஆண்கள் வழிநடத்தும், பெண்கள் உறுதியளிக்காததும் ஏன் என்று வேதம் சில பொதுவான காரணங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. இடையூறு அல்லது அரண் என்பது கீழ்கொடுக்கப் பட்டுள்ளவற்றிலிருந்து ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டதாயிருக்கலாம். இந்த பகுதிகளில் தேவன் உங்களோடு பேசினால் அதை அறிக்கையிட்டு அவருடைய சித்தத்திற்கு கீழ்படிய வேண்டிய பெலனை தேனிடம் கேளுங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பகுதியில் உங்கள் ஜெபம் மற்றும் அறிக்கைகளை எழுதுங்கள்.

**காரணம் 1: மன்னிப்பு இல்லாமை**
நீங்கள் யாரை மன்னிக்க வேண்டும் என்பதை தேவன் உங்கள் மனதிற்கு கொண்டு வந்தாரா?

மனுஷருடைய தப்பிதங்களை நீங்கள் அவர்களுக்கு மன்னித்தால், உங்கள் பரமபிதா உங்களுக்கும் மன்னிப்பார். மனுஷருடைய தப்பிதங்களை நீங்கள் அவர்களுக்கு மன்னியாதிருந்தால் உங்கள் பிதா உங்கள் தப்பிதங்களையும் மன்னியாதிருப்பார். (மத்தேயு 6:14,15).

மன்னிப்பு என்பது இது அல்ல:

- தான் செய்தது தவறு என்று குற்றம் செய்தவர் ஒப்புக்கொள்ளும் பொழுது.
- குற்றவாளி உங்களிடம் மன்னிப்பு கேட்பது.
- குற்றவாளி உங்கள் மன்னிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளும் பொழுது. அல்லது
- உறவு மறுசீரமைக்கம்படும் பொழுது.

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

**காரணம் 2: ஏமாற்றுதல்**

நாம் கிறிஸ்துவில் யார் என்பதை சந்தேகிக்கச் செய்து கீழ்படியாதபடி பிசாசு நம்மை சோதிப்பான்.

> எங்கள் போராயுதங்கள் மாம்சத்துக்கேற்றவைகளாயிராமல், அரண்களை நிர்மூலமாக்குகிறதற்கு தேவபலமுள்ளவைகளாயிருக்கிறது. அவைகளால் நாங்கள் தர்க்கங்களையும், தேவனை அறிகிற அறிவுக்கு விரோதமாய் எழும்புகிற எல்லா மேட்டிமையையும் நிர்மூலமாக்கி, எந்த எண்ணத்தையும் கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்படியச் சிறைப்படுத்துகிறவர்களாயிருக்கிறோம்.
> (2 கொரிந்தியர் 10: 4-5)

**பிசாசு நமக்கு விரோதமாக மூன்று தந்திரங்ளை பயண்படுத்துகிறான்.**

1. **நம்மை தேவனை சந்தேகிக்கச்செய்யும், பொய்கள்**
   நீங்கள் உங்கள் பிதாவாகிய பிசாசானவனால் உண்டானவர்கள், உங்கள் பிதாவினுடைய இச்சைகளின்படி செய்ய மனதாயிருக்கிறீர்கள், அவன் ஆதிமுதற் கொண்டு மனுஷகொலை பாதகனாயிருக்கிறான், சத்தியம் அவனிடத்திலில்லாதபடியால் அவன் சத்தியத்திலே நிலை நிற்கவில்லை, அவன் பொய்யனும் பொய்யுக்குப் பிதாவுமாயிருக்கிறபடியால் அவன் பொய் பேசும் போது தன் சொந்தத்தில் எடுத்துப் பேசுகிறான். (யோவான் 8:44)

2. **நம்மையோஅல்லது மற்றவர்வகளையோ நியாம்தீர்ப்பது அல்லது குற்றப்படுத்துவது**

> உலகமைனைத்தையும் மோசம்கபோக்குகிற பிசாசு என்றும் சாத்தான் என்றும் சொல்லப்பட்ட பழைய பாம்பாகிய பெரிய வலுசர்ப்பம் தள்ளப்பட்டது, அது பூமியிலே விழத்தள்ளப்பட்டது, அதனோடேகூட அதைச்சேர்ந்த தூதரும் தள்ளப்பட்டார்கள்.
>
> அப்பொழுது வானத்திலே ஒரு பொரிய சத்தமுண்டாகி: இப்பொழுது இரட்சிப்பும் வல்லமையும் நமது தேவனுடைய ராஜ்யமும், அவருடைய கிறிஸ்துவன் அதிகாரமும் உண்டாயிருக்கிறது, இரவும் பகலும் நம்முடைய தேவனுக்கு முன்பாக நம்முடைய சகோதரர் மேல் குற்றஞ் சுமத்தும்பொருட்டு அவர்கள்மேல் குற்றஞ்சாட்டுகிறவன் தாழத்தள்ளப்பட்டுப் போனான். (வெளிப்படுத்தல் 12:9-10)

3. **நம் கடந்த காலத்தை முன் கொண்டுவந்து கிறிஸ்துவுக்குள் நாம் யார் என்பதை மறைத்தல்**

> இப்படியிருக்க ஒருவன் கிறிஸ்துவுக்குள்ளிருந்தால் புதுச்சிருஷ்டியாயிருக்கிறான். பழையவைகள் ஒழிந்துபோயின, எல்லாம் புதிதாயின. இவையெல்லாம் தேவனாலே உண்டாயிருக்கிறது. அவர் இயேசு கிறிஸ்துவைக் கொண்டு நம்மைத் தம்மோடே ஒப்புரவாக்கி, ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தை எங்களுக்கு ஒப்புக்கொடுத்தார். அதென்னவெனில், தேவன் உலகத்தாருடைய பாவங்களை எண்ணாமல், கிறிஸ்துவுக்குள் அவர்களைத் தமக்கு ஒப்புரவாக்கி, ஒப்புரவாக்குதலின் உபதேசத்தை எங்களிடத்தில் ஒப்புவித்தார். ஆனபிடியினாலே, தேவனானவர் எங்களைக்கொண்டு புத்திசொல்லுகிறதுபோல, நாங்கள் கிறிஸ்துவுக்காக ஸ்தானா பதிகளாயிருந்து, தேவனோடே ஒப்புரவாகுங்கள் என்று, கிறிஸ்துவினிமித்தம் உங்களை வேண்டிக்கொள்ளுகிறோம். நாம் அவருக்கள் தேவனுடைய நீதியாகும்படிக்கு, பாவம் அறியாத அவரை நமக்காகப் பாவமாக்கினார். (2 கொரிந்தியர் 5:17-21)

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

**காரணம் 3: உபத்திரவம்**

நீங்களும் உங்கள் துணையும் இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேலை செய்யும்பொழுது, உங்கள் வாழ்வுக்கான தேவனுடைய பரிபூரணத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகிய பாடுகளை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வருகிறீர்களா?

> அவர்மூலமாய் நாம் இந்தக் கிருபையில் பிரவேசிக்கும் சிலாக்கியத்தை விசுவாசத்தினால் பெற்று நிலைக்கொண்டிருந்து, தேவமகிமையை அடைவோமென்கிற நம்பிக்கையினாலே மேன்மை பாராட்டுகிறோம். அதுமாத்திரமல்ல, உபத்திரவம் பொறுமையையும், பொறுமை பரீட்சையையும், பரீட்சை நம்பிக்கையையும் உண்டாக்குகிறதென்று நாங்கள் அறிந்து, உபத்திரவங்களிலேயும் மேன்மை பாராட்டுகிறோம். மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்மடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது. (ரோமர் 5:2-5)

> நீங்கள் குற்றஞ்செய்து அடிக்கப்படும்போது பொறுமையோடே சகித்தால், அதினாலே என்ன கீர்த்தியுண்டு? நீங்கள் நன்மைசெய்து பாடுபடும் போது பொறுமையோடே சகித்தால் அதுவே தேவனுக்கு முன்பாகப் பிரீதியாயிருக்கும். இதற்காக நீங்கள் அழைகப்பட்டுமிருக்கிறீர்கள். ஏனெனில், கிறிஸ்துவும் உங்களுக்காகப் பாடுபட்டு, நீங்கள் தம்முடைய அடிச்சுவடுகளைத் தொடர்ந்துவரும்படி உங்களுக்கு மாதிரியைப் பின்வைத்துப்போனார். (1 பேதுரு 2:20-21)

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

**காரணம் 4: சுயநலம்**

இது நம்முடைய வழியல்ல, அவருடைய வழி, நம்முடைய நேரமல்ல, அவருடைய நேரம், என்பதை நினைவில் கொண்டு முன்னேறுங்கள்.

> [அன்பு] தற்பொழிவை நாடாது. (1 கொரிந்தியர் 13:5)
>
> பின்பு அவர் எல்லாரையும் நோக்கி: ஒருவன் என் பின்னே வர விரும்பினால் அவன் தன்னைத்தான் வெறுத்து, தன் சிலுவையை அநுதினமும் எடுத்துக் கொண்டு, என்னைப் பின்பற்றக்கடவன். (லூாக்கா 9:23)
>
> யாதொருவன் என்னிடத்தில் வந்து, தன் தகப்பனையும் தாயையும் மனைவியையும் பிள்ளைகளையும் சகோதரரையும் சகோதரிகளையும், தன் ஜீவனையும் வெறுக்காவிட்டால் எனக்குச் சீஷனாயிருக்கமாட்டான். (லூாக்கா 14:26)

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

__________________________________________________________________________________

கடந்தகால தோல்விகள், உலக சோதனைகள் அல்லது சுயநலமான விருப்பங்கள் – ஆகிய தேவனுக்கடுத்தில்லாத காரியங்களை முக்கியத்துவப்படுத்தும்படி உங்கள் கவனத்தை சிதைக்க விரும்புகிறான்.

**தேவன் சோதித்து சுத்திகரிக்கிறார்.**

> சுவிசேஷத்தை எங்களிடத்தில் ஒப்புவிக்கத்தக்கதாய், தேவன் எங்களை உத்தமரென்றெண்ணினபடியே, நாங்கள் மனுஷருக்கு அல்ல, எங்கள் இருதயங்களைச் சோதித்தறிகிற தேவனுக்கே பிரியமுண்டாகப் பேசுகிறோம். (1 தெசலோனிக்கேயர் 2:4)
>
> அவர் உட்கார்ந்து வெள்ளியைப் புடமிட்டுச் சுத்திகரித்துக் கொண்டிருப்பார். அவர் லேவியின் புத்திரரைச் சுத்திகரித்து, அவர்கள் கர்த்தருடையவர்களாயிருக்கும் படிக்கும், நீதியாய் காணிக்கயைச்

> செலுத்தும்படிக்கும், அவர் பொன்னைப் போலவும் வெள்ளியைப் போலவும் புடமிடுவார். (மல்கியா 3:3)

தேவன் நம் இருதயங்களைச் சோதித்து, சுத்திகரிப்பின் மூலம் செம்மைபடுத்துவேன் என்று சொல்கிறார். இது ஏதோ ஒரு முறை நடக்கும் நிகழ்வல்ல, இது தொடர்ந்து நடைபெறும் ஒன்றாகும். அவருடைய சோதனை நம்மிலுள்ள பாவத்தை வெளிப்படுத்தும் பொழுது, நாம் அதை அவரிடம் அறிக்கை செய்து, அனுதினமும் அவரில் நிலைத்திருக்க நம்மை அர்பணித்து, நம் பாவ வழிகளை விட்டு அவரை பின்பற்ற வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்.

கிறிஸ்துவின் சாயலுக்கொப்பாய் என்னை மறுரூபமாக்கும் என்று தாழ்மையோடு ஜெபித்து அவர் வார்த்தையில் நிலைத்திருப்பதே நம் பங்கு. நாம் கீழ்படிந்து நடக்கும் பொழுது நாம் அவரை மகிமைப்படுத்தும்படி அவர் கிரியை செய்வார். நாம் எல்லாவற்றையம் பூரணமாய் செய்வதால் நாம் பரிபூரணமானவர்கள் என்று தேவன் சொல்லவில்லை, நாம் நம் இருதயத்தை பரிபூரணமாக அவர் வார்த்தையின் மீது வைக்கும் பொழுது பூரணராகிறோம்.

> என் வீட்டில் உத்தம இருதயத்தோடு நடந்து கொள்வேன். (சங்கீதம் 101:2)

எல்லாவற்றிலும் தேவனுக்கு பிரியமான விதத்தில் நடந்துகொள்ள அன்பால் உந்தப்பட்டு, உறுதியாய் தேவனால் நடத்தப்படும் இருதயமே" உத்தம இருதயம்." இதன்மூலம் நாம் தேவனை மகிமைப்படுத்துகிறோம், தேவன் விரும்புகிறபடி உங்கள் வீட்டில் உத்தம இதயத்தோடு நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று கேட்டு ஒரு ஜெபத்தை எழுதுங்கள்.]

____________________________________________________

____________________________________________________

____________________________________________________

____________________________________________________

____________________________________________________

____________________________________________________

கீழுள்ள வசனங்களை வாசித்து, பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

> தேவனையும் நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுவையும் அறிகிற அறிவினால் உங்களுக்குக் கிருபையும் சமாதானமம் பெருகக்கடவது, நம்முடைய மகிமையினாலும் காருணியத்தினாலும் நம்மை அழைத்தவரை அறிகிற அறிவினாலே ஜீவனுக்கும் தேவபக்திக்கும் வேண்டிய யாவற்றையும். அவருடைய திவ்விய வல்லமையானது நமக்குத் தந்தருளிதுமன்றி, இச்சையினால் உலகத்திலுண்டான கேட்டுக்குத் தப்பி, திவ்விய சுபாவத்துக்குப் பங்குள்ளவர்களாகும் பொருட்டு, மகா மேன்மையும் அருமையுமான வாக்குத்தத்தங்களும் அவைகளினாலே நமக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.
>
> இப்படியிருக்க, நீங்கள் அதிக ஜாக்கிரதையுள்ளவர்களாய் உங்கள் விசுவாசத்தோடே தைரியத்தையும், தைரியத்தோடே ஞானத்தையும், ஞானத்தோடே இச்சையடக்கத்தையும், இச்சையடக்கத்தோடே பொறுமையையும், பொறுமையோடே தேவபக்தியையும், தேவபக்தியோடே சகோதர சிநேகத்தையும், சகோதர சிநேகத்தோடே அன்பையும் கூட்டி வழங்குங்கள். இவைகள் உங்களுக்கு உண்டாயிருந்து பெருகினால், உங்களை நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவை அறிகிற அறிவினாலே வீணரும் கனியற்றவர்களுமாயிருக்க வொட்டாது. இவைகள் இல்லாதவன் எவனோ, அவன் முன்செய்த பாவங்களறத் தான் சுத்திகரிக்கப்பட்டதை மறந்து கண்சொருகிப்போன குருடனாயிருக்கிறான்.
>
> ஆகையால், சகோதரரே, உங்கள் அழைப்பையும் தெரிந்துகொள்ளுதலையும் உறுதியாக்கும்படி ஜாக்கிரதையாயிருங்கள். இவைகளைச் செய்தால் நீங்கள் ஒருக்காலும் இடறிவிழுவதில்லை. இவ்விதமாய், நம்முடைய கர்த்தரும் இரட்சகருமாகிய இயேசு

> கிறிஸ்துவினுடைய நித்திய ராஜ்யத்துக்குட்படும் பிரவேசம் உங்களுக்குப் பரிபூரணமாய் அளிக்கப்படும். (2 பேதுரு 1:2-11)

கூடுதலாக இந்த வசனங்களையும் கவணத்தில் கொள்ளுங்கள்: சங்கீதம் 73:23-24; 91:1-2; 103:8-18; நீதிமொழிகள் 3:5-6; மத்தேயு 11:28-30; ரோமர் 8:28-39; 1கொரிந்தியர் 10:13; 2 கொரிந்தியர் 5:17; 9:8; எபேசியர் 6:10-12; பிலிப்பியர் 4:6-7; தீத்து 3:4-6; யாக்கோபு 1:2-4; 1 பேதுரு 5:6-7.

" மகா மேன்மையும் அருமையுமான வாக்குத்தத்தங்களை" உங்களுக்கு கொடுத்துள்ளார் என்பதை விசுவாசிக்கிறீர்களா? அவைகளை கேளுங்கள்.

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

அவருடைய திவ்விய சுபாவத்தினாலே, நாம் தைரியங்கொண்டு, வெற்றியாளர்களாய் அவர் சித்தம் செய்ய முடியும். நாம் தேவன் நம்மை அழைத்துள்ள தலைவர்களாய், கணவர்களாய், தகப்பன்மார்களாய், தாய்மார்களாய் மாற முடியும்.

> என்னை பெலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையும் செய்ய எனக்கு பெலனுண்டு (பிலிப்பியர் 4:13)

இது நம்முடைய பெலத்தினால்ல, நம்மில் நன்மை ஒன்றாகிலுமில்லை

> நானே திராட்சைச்செடி, நீங்கள் கொடிகள். ஒருவன் என்னிலும் நான் அவனிலும் நிலைத்திருந்தால், அவன் மிகுந்த கனிகளைக் கொடுப்பான், என்னையல்லாமல் உங்களால் ஒன்றும் செய்யக்கூடாது. (யோவான் 15:5).

நாம் வெற்றிபெறுவது அவருடைய கிருபையால்.

> இயேசு மறுபடியும் அவர்களை நோக்கி: உங்களுக்குச் சமாதானமுண்டாவதாக, பிதா என்னை அனுப்பினதுபோல நானும் உங்களை அனுப்புகிறேன் என்று சொல்லி, (யோவான் 20:21)

நமக்கு பெலன் எங்கிருந்து வருகிறது என்பதை கண்டறியுங்கள், நாம் அந்த பெலனையும் அதன் விளைவையும நாம் எப்படி பயண்படுத்திக் கொள்கிறோம். நமக்கு வேண்டிய அனைத்தையும் தேவன் கொடுத்தால், நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்?

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

____________________________________________________________

பொறுமையாயிருங்கள், சோர்ந்துபோகாதிருங்கள், ஒவ்வொரு நாளும் கிறிஸ்துவின் சாயலுக்கொப்பாய் மாற உங்களை தேவ வார்த்தைக்கும் அவருடைய ஆவிக்கும் அர்ப்பணியுங்கள், தோல்வியடையும் பொழுது அதன் பொருப்பை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின் தேவ சித்தத்தில் உறுதியாய் நின்றுகொண்டு தேவன் உங்கள் வாழ்வில் செய்வதைப் பாருங்கள்.

**பின் இணைப்பு N**

**திருமணத்தில் ஆண்களுக்கான சரீரத்தின் நெருங்கிய உறவு**

திருமணத்திலுள்ள பாலியல் செயல்பாட்டைப் பற்றி குறிப்பாக இரண்டு நோக்கங்களை வேதம் போதிக்கிறது: இனப்பெருக்கம் (ஆதியாகமம் 1:28; உபாகமம் 7:13-14) மற்றும் இன்பம்/ஓய்வு (உன்னதப்பாட்டு 4:10-12; நீதிமொழிகள் 5:18-19). நாம் ஒருவரில் ஒருவர் ஒன்றாவதற்கு பாலியல் நெருக்கமும் தேவ திட்டத்தின் ஒரு பகுதி. பாலியல் உறவை உங்கள் மனைவியுடன் மாத்திரமே அனுபவிக்கத்தக்க தேவனின் பரிசாக பார்க்கிறீர்களா?

பாலியல் மனித இனத்திற்கு தேவனிடமிருந்து கிடைத்த பரிசு, திருமணத்தின் ஐக்கியத்தினுள் மட்டுமே அனுபவிக்கத்தக்க ரீதியில் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும். பாலியல் உறவின் போது மனம் மற்றும் உடல் ரீதியான இன்பத்தைப் பெறவும் பிள்ளைகளை உற்பத்தி செய்யவும் வேண்டிய ரீதியில் தேவன் நம்மை ஆணும் பெண்ணுமாக வடிவமைத்துள்ளார். பாலியல் உறவின் மூலம் கணவனும் மனைவியுமாகிய நாம் பரஸ்பரமாக நம்மை ஒருவருக்கொருவர் பரிசளித்துக்காள்ளும் வாய்ப்பைப் பெற்று நம் சரீரங்களை பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் நெருங்கி தேவன் அழைப்பது போல்" ஒன்றாகிறோம்."

இதுவே பாலியலுக்கான தேவனின் திட்டம், ஆனால் பிசாசின் வஞ்சகமும் மனிதனின் பாவமும் தேவனின் இந்தப் பரிசை கரைபடச் செய்தது, பலர் உலகத்தின் தாக்கத்தில் விழுந்து போய்விட்டனர் அது பாலியலின் பரிசுத்தத்தைக் கெடுத்து அதை பாவமாக்கியதோடு, சில சமயங்களில் அதைப் பற்றி சிந்திப்பது அசிங்கமானது மற்றும் அது தேவையற்ற வேலை என்பது போன்றும் மாற்றி விட்டது. பாலியலைக் குறித்த நம் அணுகுமுறை நம் பெற்றோரிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டவற்றாலும் அல்லது நம் சொந்த அனுபவத்தாலும் பாதிக்கப்படுகிறது, இதில் சிறுவயது முதல் இதைப்பற்றிக் கொண்டிருந்த ஆர்வம், நண்பர்கள் மற்றும் ஆபாச படங்கிளலிருந்து கிடைத்த தகவல்கள், பாலியல் துன்புறுத்தல், கற்பழிப்பு மற்றும் பாலியலை சோதனை செய்து பார்க்க செய்யப்பட்டத் தேர்வுகள் என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே செல்கிறது. தேவன் நன்மைக்கெனப் படைத்தவைகளை தீமையாக மாற்றி அழித்துப் போடுவதே பிசாசின் திட்டம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், பாலியலும் அதனுள்ளடக்கம்.

இருவர் திருமண உறவில் தேவ சித்தத்தை அறியாதவர்களாய் இணைந்து, சுயநலமான எதிர்ப்பார்புகளும், அல்லது பாலியலைப் பற்றி தவறான கண்ணோட்டமும் கொண்டிருப்பார்களானால் திருப்திகரமான பாலியல் உறவை உருவாக்குவதும் அதை நிலைநாட்டுவதும் அவர்களுக்கு கடினமானதாயிருக்கும்.

ஒரு ஆரோக்கியமான பாலியல் வாழ்வு என்பது இவைகளை சார்ந்து இருக்க வேண்டும்:

- பாலியல் உறவு திருமணத்திற்குள் மாத்திரம் அனுபவிக்கும்படி தேவனால் கொடுக்கப்பட்ட பரிசு என்ற நம்பிக்கை;
- வேதாகம அன்பின் முறைமையின்படி, தன்நலமற்ற, சுயநலமில்லாத பாலியல் இன்பத்தைக் கொடுக்கவும் பெற்றுக் கொள்வதற்குமான அர்ப்பணிப்பு;
- ஒருவருக்கொருவர் எப்படி இன்பத்தைக் கொடுப்பது என்பதைப் பற்றிய நேர்மையான மனம்திறந்தப் பேச்சை நடைமுறைப் படுத்துதல்; மற்றும்
- பாலியல் இன்பத்தோடு தொடர்புடைய மனித பாலியல் சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய அடிப்படைப் புரிதல்.

வருத்தமளிக்கும் விஷயம் என்னவென்றால், பல கிறிஸ்தவ தம்பதியினரும் திருமணத்தின் இந்தப் பகுதியில் திருப்தியற்றவர்களாயிருந்தும் அதை எவ்வாறு சரி செய்வது என்பதை அறியாதிருக்கின்றனர். பாலியலைப் பற்றியோ அல்லது உங்கள் துணையுடனான உடலுறவுப் பற்றியோ உங்களுக்கு எதிர்மறையான அணுகுமுறை இருக்குமேயானால், அதை நீங்கள் ஏன் என்றுக் கண்டறிய வேண்டும். தேவன் தமது சித்தத்தை நமக்கு வெளிப்படுத்தும் பொழுது நாம் அதை நன்மையாகவே காண வேண்டும். ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆகிய இருவருக்கும் பாலியல் கடினமானதாயிருப்பதற்கு மருத்துவ அல்லது மனரீதியான பிரச்சனைகள் காரணமாயிருக்கலாம். எந்தத் திருமணத்திலும் நீங்கள் உறவை தவிர்க்க வேண்டிய சில காலமுண்டு கற்பக்காலம், அறுவை சிகிச்சை, தற்காலிகமான அல்லது முனைய நோய், உயிருக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலை போன்ற மற்றும் பல காலங்களில் நாம் பொறுமையோடிருக்க வேண்டியது அவசியமாயுள்ளது. எனினும், சாத்தியமிருக்கும் பொழுதெல்லாம், நாம் நமது பாலியல் உறவை திருப்பதிகரமானதாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

**ஆண்களுக்கான பரிசோதனை**

உங்கள் திருமணத்தின் நாளன்று, உங்கள் மனைவியுடனான பாலியல் முன்னேற்றத்தில் தளர்வீர்கள் என்று நினைத்துப் பார்த்ததுண்டா. இன்றும் பல ஆண்கள் இந்த பிரச்சனையால் போராடுகிறார்கள். பிசாசின் இந்தப் பொய்க்கு கதவு திறந்துக்கொடுப்பது சோதனைகளையும் குழப்பங்களையும் விளைவிக்கும். ஒரு கணவன் தன் மனைவியன் பாலியல் முன்னேற்றங்களை நிராகரிக்கும் பொழுது, அவள் விரும்பத்தகாதவளாய், கவராதவளாய் மற்றும் நேசிக்கப்படாதவளாய் உணரத் துவங்கிவிடுவாள். தொடர்ச்சியாக பாலியலை முன்னெடுக்காத கணவர் அதை ஏன் என்று கண்டறிந்து அதை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும், பொதுவான காரணங்கள் மருத்துவம் சார்ந்தவையல்ல அது *இருதயத்திினின்று* வருபவை.

**உங்கள் இருதயத்தை பரிசோதியுங்கள்**

1. நீங்கள் உங்கள் மனைவியின் முக்கியத்துவப் பட்டியலில் தேவனுக்கு அடுத்ததாக முதலில் இருக்கிறீர்களா? ________ ஆம்? ________ இல்லை’

2. உங்களை கனத்தோடு நடத்தவும் மரியாதையுடன் பேசவும் மற்றும் உறுதிபடுத்தவும் உங்கள் மனைவிக்குத் தெரியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ___ ஆம்___ இல்லை

3. உங்கள் மனைவி பிள்ளைகளில் ஒருவரைப் போன்று உங்களை நடத்துகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ________ ஆம்? ________ இல்லை’

4. உங்கள் மனைவி உங்கள் தலைமைத்துவத்தின் மீது நம்பிக்கை வைத்து குடும்பத்திற்கான உங்கள் தீர்மானங்களுக்கு ஒப்புக்கொடுக்கிறார் என்று நினைக்கிறீர்களா? ________ ஆம்? ________ இல்லை’

5. உங்கள் மனைவி உங்களை நேசிக்காததாலும் உங்களை முதன்மைப்படுத்தாததாலும் தான் உங்களது பாலியல் முன்னேற்றங்களை நிராகரித்து விட்டார் என்று நினைக்கிறீர்களா? ________ ஆம்? ________ இல்லை’

6. உங்கள் மனைவி பாலியல் முன்னேற்றத்திற்கான காரியங்களைப் பற்றி பேசவும் அதை சிறப்பானதாய் மாற்றவும் முன்வருவதில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ________ ஆம்?________ இல்லை’

7. மேல் குறிப்பிட்டுள்ளக் காரணங்களுக்காக உங்கள் மனைவியின் மீது நீங்கள் கோபமாகவோ அல்லது கசப்புணர்வுடனோ இருக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? _____ இல்லை’

மேல் குறிப்பிட்டுள்ள பிரச்சனைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்று உங்கள் இருதயத்தின் அணுகுமுறை மற்றும் உங்கள் மனைவியுடன் உடலுறவுக் கொள்ளும் ஆசையையும் பாதிக்கும். இரு துணைகளும் ஒப்புரவுக்கு ஏதுவான முன்வறுதல் மற்றும் மன்னிப்பின் மூலம், உங்கள் சரீர நெருக்கத்தை மீட்டெடுக்கலாம்.

**பாவமான பதில்களை கவனியுங்கள்**

1. உங்கள் மனைவி உங்களை நடத்தும் விதத்திற்காகவும், கடந்த கால நிராகரிப்பிற்காகவும் அவர்களை பழிவாங்கும் நோக்கத்துடன் பாலியலில் ஆர்வம் காட்டாமல் அல்லது உங்கள் மனைவியின் பாலியல் முன்னேற்றங்களை நிராகரித்துள்ளீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'

2. உங்கள் பாலியல் உறவை சிறந்ததாய் மாற்ற முயற்சிப்பதைக் கைவிட்டு விட்டீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'
" கறைதிரை முதலானவைகள் ஒன்றும் இல்லாமல் பரிசுத்தமும் பிழையற்றதுமான மகிமையுள்ள சபையாக அதைத் தமக்குமுன் நிறுத்திக்கொள்வதற்கும் தம்மைத்தாமே அதற்காக ஒப்புக்கொடுத்தார்." என்று எபேசியர் 5:27 சொல்கிறது. உங்கள் திருமணத்தில் தேவனுடைய பரிசுத்த சித்தத்திற்குக் குறைவான யாதொன்றிலும் தங்கிவிட வேண்டாம் என்று இவ்வசனம் நம்மை உற்சாகப்படுத்துகிறது, நாம் அவருடைய சித்தத்தை பின்பற்றாமல் விட்டால், அது பாவம். பாலியல் உறவில் ஆர்வம் காட்டாத ஆண் தன்னையும் தன் மனைவியையும் பாவ பழக்கங்கள் பாதிக்கத்தக்கவர்களாய் மாற்றுகிறான், அது விபச்சாரத்திலும் ஆபசப்படங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வதையும் விளைவித்துவிடும். அதிகமாக வேலையில் ஈடுபடுத்திக்கொள்வது, பொழுதுபோக்கு, தன்னார்வத் தொண்டு மற்றும் ஊழியங்களில் அதிகப்படியான நேரம் செலவிடுதும் பாவமே. ஒரு ஆண் உறுதி பெறாத பொழுது, இது பொதுவான பிரச்சனையாக வெளிப்படும். நீங்கள் இதை அறிக்கை செய்து, மனம் திரும்பி, சரியான மாற்றத்திற்காக உழைக்க வேண்டும்.

3. நீங்கள் ஆபாசப் படங்களின் பக்கம் திரும்பி விட்டீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'
நீங்கள் ஒருவேளை ஆபாசப் படங்களுக்கோ அல்லது சுய இன்பத்திற்கோ திரும்பியிருந்தால், அது பாவம் மற்றும் அழிவுக்கேதுவான மருந்தாகும், எதிர்மறையான அணுகுமுறைகள் மற்றும் நிராகரிப்பின் ஆபத்துகளைத் தவிர்த்து பாலியல் இன்பத்தை அனுபவிக்க இந்த முறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, நீங்கள் இதை வழக்கமான அடிப்படையில் செய்யத் தொடங்கயிருந்தால், அது ஒரு பாவம். நீங்கள் இவைகளை விட்டு மனம்திரும்பி, உதவியை நாடி, உங்கள் திருமணத்தின் இந்தப் பகுதியிலும் மற்றப் பகுதிகளிலும் மீட்டெடுக்கும் பணிகளை செய்யுங்கள்.

4. நீங்கள் உங்கள் மனைவியின் தோற்றத்தில் சுயநலமான எதிர்ப்பார்ப்புகள் அல்லது உங்கள் மனைவியுடன் அன்பாக பாலியல் உறவில் ஈடுபட சில பாலியல் செயல்களைச் செய்ய வேண்டுமென்ற நிப்ந்தனை வைத்துள்ளீகளா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'
உங்கள் வாழ்வின் எந்தப் பகுதியிலும் தேவசித்தம் செய்யாமலிருப்பதற்கு சாக்கு போக்கு சொல்லக்கூடாது, உங்கள் மனைவியின் பாலியல் தேவைகளை சந்திப்பதற்காக வேலை செய்வதும் இதனுள்ளடக்கம்." ஒன்றையும் வாதினாலாவது, வீண்பெருமையினாலாவது செய்யாமல், மனத்தாழ்மையினாலே ஒருவரையொருவர் தங்களிலும் மேன்மையானவர்களாக எண்ணக்கடவீர்கள்." என்று பிலிப்பியர் 2:3 சொல்லுகிறது. திருமணத்தில் பாலியல் என்பது சுயநலமானதல்ல, இது அன்பின் வெளிப்பாடும், தேவ சித்தத்தை நிறைவேற்ற தேவனுக்கும் உங்கள் துணைக்கும் அர்ப்பணிப்பதாகும்.

**உடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்**

காலத்திற்கு முன்பே பாலியல் செயல்பாட்டையும், தூண்டுதலையும் ஒரு ஆண் இழப்பதற்கு சரீரக் காரணங்களும் இருக்கலாம்.

1. டெஸ்டோஸ்டீரோன் போதிய அளவை விட குறைவாய் இருப்பது ஒரு காரணமாயிருக்கலாம், மருத்துவரை சந்திப்பதன் மூலமும் ஒரு எளிய இரத்தப் பரிசோனையின் மூலமும் கண்டறிய முடியும். இந்த டெஸ்டோஸ்டீரோன் அளவை அதிகரிப்பதற்கு பல வழிகள் உண்டு.

2. நீங்கள் மனச்சோர்வுக்கான மருந்து எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா? இது ஒரு ஆணின் பாலியல் உந்துதலை இழக்கச் செய்துவிடும். உங்கள் மருத்துவரோடு பேசி இதற்கு வேறு வழிகளைத் தேடுங்கள். *நல்ல* வேதாகம ஆலோசனையை நாடுங்கள். மன்னிக்ப்படாத காயங்கள், கடந்த கால பாவத்தினால் வந்த குற்ற உணர்ச்சி அல்லது மன்னிப்பின் மூலம் சரிசெய்யப்படாத தவறுகள், அறிக்கை செய்யப்படாத பாவ பழக்கங்கள், உங்களைப் பற்றிய பிசாசின் பொய்களை உண்மை என்று அங்கிகரித்தது, மற்றும் உங்களை தேவன் எப்படி பார்க்கிறார் என்பதிலுள்ள குழப்பம் அல்லது அவரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற குழப்பம் போன்றவைகள் மனச்சோர்வு அல்லது கவலையை விளைவிக்கக் கூடும்.

3. நீங்கள் இரத்தக் கொதிப்புக்கான மருந்துகளை எடுக்கிறீர்களா? இது உங்கள் பாலியல் உந்துதலைப் பாதித்து ஒரு ஆணை மிகவும் குருகப்பண்ணி சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் - விரைப்புத் தன்மை குறைபாட்டையும் உண்டுபண்ணும். இரத்தக் கொதிப்பு மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளை கணவன் மற்றும் மனைவி ஆகிய இருவரும் அறிந்து கொண்டு, இந்த சவாலை இணைந்து சந்திக்க முன்வர வேண்டும். மாற்று மருந்துகளை எடுப்பது இந்த பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாகும், அல்லது விரைப்புத் தன்மை குறைபாட்டை சரிசெய்ய மருத்துவர்கள் சியாலிஸ், லெவிட்ரா அல்லது வயாக்ரா போன்ற மருந்துகளையும் பரிந்துரைக்களாம்.

சத்தியம் என்னவென்றால், ஒரு ஆண் உச்சக்கட்டத்தை அடையும் முன் தன் மனைவியை சரீர ரீதியாக பிரியப்படுத்துவது என்பதை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், பல பெண்கள் உச்ச கட்டம் அடையாமலே பல முறை உடலுறவில் பங்கேற்றுள்ளனர். ஒரு ஆண் தன் மனைவியுடன் சிறிதளவு அல்லது இன்பம் இல்லாமலே பாலியல் மகிழ்ச்சியடைவது ஏற்புடையதா? எனினும் அதுவே எதிராக நடப்பதும் இயல்பானதல்ல, அதுவும் தடைசெய்யப்பட்டதும், ஏற்புடையதுமல்ல. ஆம், ஒரு நல்ல மனைவி தான் “உடலுறவுக் கொள்ளும் கிளர்ச்சியில்” இல்லாத பொழுதும் தன் கணவனோடு உடலுறவில் பங்குபெற வேண்டும், அதேப்போல் ஒரு நல்ல கணவனும், தன் ஆசைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு தன் மனைவியின் பாலியல் ஆசைகளை நிறைவேற்ற முன்வர வேண்டும்.

தன் மனைவியை நேசித்து அவளைப் பாலியல் ரீதியாக திருப்பதிபடுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பமுள்ள ஒரு கணவனால் அதற்கேற்ற அற்றல் மற்றும் தனக்கான உச்சக்கட்த்தை அடைய வேண்டும் என்ற ஆசையற்றிருந்தால் திருப்திபடுத்த முடியும். இதற்கு உத்திகளைப் பயண்படுத்துவதைப் பற்றிய நேர்மையானப் பகிர்தல் மற்றும் புதிய பாலியல் அம்சங்களை கண்டுபிடிக்க வேண்டிய பரஸ்பரமான தன்னார்வம், அதற்கு தேவைப்படும் களிம்பு, மசகு எண்ணெய், கைகள், வாய் மற்றும் பல நிலைகளைப் பயண்படுத்த வேண்டியதாயிருக்கும்.

உங்கள் திருமணத்தில் மன்னிப்பை புரிந்துக்கொண்டு உபயோகிப்பதில் உங்களுக்கு உதவ *நம்பிக்கை மற்றும் மன்னிப்பு*: பின் இணைப்பு P ஐ பார்க்கவும்.

**நெருக்கத்தைக் குறித்த நேர்மையான ஓர் ஜெபம்**

*கர்த்தாவே, நீர் ஏன் பாலியலைப் படைத்தீர் என்பதில் உம்மை நம்ப எனக்கு உதவி செய்யும், இது என்னை வேதனைப் படுத்தவோ அல்லது ஆக்கிரமிக்கவோ அல்ல உம்மை மகிமைப்படுத்தும்படி அருளப்பட்ட பரிசு என்பதை நான் அறிந்துள்ளேன். இந்த பகுதியில் என் துணை செய்த கடந்த கால காயங்களை மன்னிப்பதற்கு எனக்கு உதவி செய்யும், உம்மிடமிருந்து வராதாதாகிய நான் செய்த எல்லாவற்றிற்காகவும் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டிய கிருபையை எனக்குத் தாரும். நீர் இதைப் படைத்த விதத்தில் – பேரார்வத்துடன், மென்மையுடன் மற்றும் சுயநலமற்று இதைப் பார்க்கவும் – மற்றும் என் உடல் எனக்குச் சொந்தமானதல்ல இது என் துணையை ஆசீர்வதிக்கவும், அவர்களுக்கான சரீர நிறைவை கெண்டுவர கொடுக்கப்பட்ட பரிசு எனவும் காணக் கற்றுத்தாரும்.*

*என் நிர்வாணத்தை நான் மறைக்காமல் அதைப்பற்றி வெட்கப்படாமலிருக்க என் உடலைப் பற்றிய என் ஒதுக்கீடுகளையும், பயங்களையும் என்னிலிருந்து அகற்றும், என் சரீரத்தைப் பிரியப்படுத்துவது எது என்பதை மனம் திறந்துப் பகிரவும், என் துணையை எவ்வாறு பிரியப்படுத்துவது என்பதை அறியவும் எனக்கு உதவி செய்யும். நீர் படைத்ததை விட இந்தப் பரிசை தரம் குறையச் செய்த என் பயங்கள் மற்றும் சுயநலமான நிலைகளை என்னிலிருந்து அகற்றும். கர்த்தாவே, நீர் படைத்த அனைத்தும் நல்லதாயிருக்கிறது, அதில் உடலுறவும் உள்ளது.*

*உம்மிடமிருந்து வந்த பரிசின் பரிசுத்தத்தை கறைபடச் செய்யும் உலக எண்ணங்கள் மற்றும் சுயநலமான கற்பனைகளினின்று என் மனதைக் காத்துக் கொள்ளும், பாலியலுக்காய் மெய்யாகவே என் இருதயத்தை நன்றியுள்ளதாய் மாற்றும், நான் உணரத்தக்கதாய் நீர் படைத்துள்ள அனைத்து இன்பங்களையும் நான் அனுபவிக்க என்னை முன்வரச் செய்யும்.*

*கர்த்தாவே, திருமணத்தில் பாலியல் நிறைவைக் கொடுக்கவும், பெற்றுக்கொள்ளவும்தக்க பாலியல் மனிதனாய் நீர் என்னை படைத்துள்ளீர், நான் அதற்காக உமக்கு நன்றி சொல்கிறேன். கர்த்தாவே, தயவுசெய்து எங்கள் திருமணத்திலும் என் வாழ்வின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் உம்முடைய வழியில் நடத்தும். தேவனே, பாலியலுக்காய் உமக்கு நன்றி. ஆமென்.*

## பின் இணைப்பு N

## திருமணத்தில் பெண்களுக்கான சரீரத்தின் நெருங்கிய உறவு

திருமணத்திலுள்ள பாலியல் செயல்பாட்டைப் பற்றி குறிப்பாக இரண்டு நோக்கங்களை வேதம் போதிக்கிறது: இனப்பெருக்கம் (ஆதியாகமம் 1:28; உபாகமம் 7:13-14) மற்றும் இன்பம்/ஓய்வு (உன்னதப்பாட்டு 4:10-12; நீதிமொழிகள் 5:18-19). நாம் ஒருவரில் ஒருவர் ஒன்றாவதற்கு பாலியல் நெறுக்கமும் தேவ திட்டத்தின் ஒரு பகுதி. பாலியல் உறவை உங்கள் கணவருடன் மாத்திரமே அனுபவிக்கத்தக்க தேவனின் பரிசாக பார்க்கிறீர்களா?

பாலியல் மனித இனத்திற்கு தேவனிடமிருந்து கிடைத்து பரிசு, திருமணத்தின் ஐக்கியத்தினுள் மட்டுமே அனுபவிக்கத்தக்க ரீதியில் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும். பாலியல் உறவின் போது மனம் மற்றும் உடல் ரீதியான இன்பத்தைப் பெறவும் பிள்ளைகளை உற்பத்தி செய்யும் வேண்டிய ரீதியில் தேவன் நம்மை ஆணும் பெண்ணுமாக வடிவமைத்துள்ளார். பாலியல் உறவின் மூலம் கணவனும் மனைவியுமாகிய நாம் பரஸ்பரமாக நம்மை ஒருவருக்கொருவர் பரிசளித்துக்கொள்ளும் வாய்ப்பைப் பெற்று நம் சரீரங்களை பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் நெருங்கி தேவன் அழைப்பது போல்" ஒன்றாகிறோம்."

இதுவே பாலியலுக்கான தேவனின் திட்டம், ஆனால் பிசாசின் வஞ்சகமும் மனிதனின் பாவமும் தேவனின் இந்தப் பரிசை கரைபடச் செய்தது, பலர் உலகத்தின் தாக்கத்தில் விழுந்து போய்விட்டனர் அது பாலியலின் பரிசுத்தத்தைக் கெடுத்து அதை பாவமாக்கியதோடு, சில சமயங்களில் அதைப் பற்றி சிந்திப்பது அசிங்கமானது மற்றும் அது தேவையற்ற வேலை என்பது போன்றும் மாற்றி விட்டது. பாலியலைக் குறித்த நம் அணுகுமுறை நம் பெற்றோரிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டவற்றாலும் அல்லது நம் சொந்த அனுபவத்தாலும் பாதிக்கப் படுகிறது, இதில் சிறுவயது முதல் இதைப்பற்றிக் கொண்டிருந்த ஆர்வம், நண்பர்கள் மற்றும் ஆபாச படங்கிளலிருந்து கிடைத்த தகவல்கள், பாலியல் துன்புறுத்தல், கற்பழிப்பு மற்றும் பாலியலை சோதனை செய்து பார்க்க செய்யப்பட்டத் தேர்வுகள் என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே செல்கிறது. தேவன் நன்மைக்கெனப் படைத்தவைகளை தீமையாக மாற்றி அழித்துப் போடுவதே பிசாசின் திட்டம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், பாலியலும் அதனுள்ளடக்கம்.

இருவர் திருமண உறவில் தேவ சித்தத்தை அறியாதவர்களாய் இணைந்து, சுயநலமான எதிர்ப்பார்புகளும், அல்லது பாலியலைப் பற்றி தவறான கண்ணோட்டமும் கொண்டிருப்பார்களானால் திருப்திகரமான பாலியல் உறவை உருவாக்குவதும் அதை நிலைநாட்டுவதும் அவர்களுக்கு கடினமானதாயிருக்கும்.

ஒரு ஆரோக்கியமான பாலியல் வாழ்வு என்பது இவைகளை சார்ந்து இருக்க வேண்டும்:

- பாலியல் உறவு திருமணத்திற்குள் மாத்திரம் அனுபவிக்கும்படி தேவனால் கொடுக்கப்பட்ட பரிசு என்ற நம்பிக்கை;
- வேதாகம அன்பின் முறைமையின்படி, தன்நலமற்ற, சுயநலமில்லாத பாலியல் இன்பத்தைக் கொடுக்கவும் பெற்றுக் கொள்வதற்குமான அர்ப்பணிப்பு;
- ஒருவருக்கொருவர் எப்படி இன்பத்தைக் கொடுப்பது என்பதைப் பற்றிய நேர்மையான மனம்திறந்தப் பேச்சை நடைமுறைப் படுத்துதல்; மற்றும்
- பாலியல் இன்பத்தோடு தொடர்புடைய மனித பாலியல் சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய அடிப்படைப் புரிதல்.

**பெண்களுக்கான பரிசோதனை**

வேதாகம அடிப்படையிலான பாலியலைப் பற்றி கற்றுக் கொடுக்கத்தக்க இனிமையான உறவைக் கொண்ட அன்பான பெற்றோர் உங்களுக்கு இருந்திருப்பார்களானால், உங்கள் கணவனுடனான பாலியல் உறவைக் குறித்த ஆர்வமும் நல் எதிர்ப்பார்ப்பும் உங்களுக்கு இருக்கும். இப்படிப்பட்ட பின்னனி உங்களுக்கு இல்லாதிருந்தாலும், திருமணத்தில் பரஸ்பரமான பாலியல் இன்பமும், திருப்தியுமே ஒரு இயல்பான மணப்பெண்ணின் எதிர்ப்பார்ப்பு. ஆனால், காலப்போக்கில் நம்பிக்கைகள் மற்றும் எதிர்ப்பார்ப்புகள் பல காரணங்களுக்காக மாறக்கூடும். இருப்பினும் உங்கள் கணவருடன் தொடர்ச்சியான திருப்தியற்ற பாலியல் அனுபவங்கள், உங்கள் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வராதது, கற்பக்காலம், பிள்ளை வளர்ப்பு, மற்றும் உறவிலுள்ள மற்ற பல சவால்கள் உங்கள் பாலியல் இன்பத்தைப் பற்றிய ஊக்கமின்மையையும் பாலியலை ஒதுக்குவதற்கான அணுகுமுறையையும் உண்டாக்கும்.

உங்கள் துணையுடனான பாலியல் மற்றும் பாலியல் உறவைக் குறித்த தவறான அணுகுமுறை உங்களுக்கு இருக்குமானால், அதை ஏன் என்று நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். தேவன் ஒன்றை உருவாக்கி இது திருமண உறவில் ஒரு பகுதியாய் இருக்க வேண்டும் என்று தேவன் சொல்வாறானால், நாம் அதை நன்மையாகப் பார்த்து அதை சிறந்த வழியில் கொடுப்பது எப்படி என்பதை அறிந்துக் கொள்ள முன்வர வேண்டும். இதுவும் தொடர்புகொள்ளுதல் அல்லது மற்ற தோழமைத் தேவைளைப் போலவே நடத்தப்பட வேண்டும்.

வருத்தமளிக்கும் விஷயம் என்னவென்றால், பல கிறிஸ்தவ தம்பதியினரும் திருமணத்தின் இந்தப் பகுதியில் திருப்தியற்றவர்களாயிருந்தும் அதை எவ்வாறு சரி செய்வது என்பதை அறியாதிருக்கின்றனர். பாலியலைப் பற்றியோ அல்லது உங்கள் துணையுடனான உடலுறவுப் பற்றியோ உங்களுக்கு எதிர்மறையான அணுகுமுறை இருக்குமேயானால், அதை நீங்கள் ஏன் என்றுக் கண்டறிய வேண்டும். தேவன் தமது சித்தத்தை நமக்கு வெளிப்படுத்தும் பொழுது நாம் அதை நன்மையாகவேக் காண வேண்டும். ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆகிய இருவருக்கும் பாலியல் கடினமானதாயிருப்பதற்கு மருத்துவ அல்லது மனரீதியான பிரச்சனைகள் காரணமாயிருக்கலாம். எந்தத் திருமணத்திலும் நீங்கள் உறவை தவிர்க்க வேண்டிய சில காலமுண்டு கற்பக்காலம், அறுவை சிகிச்சை, தற்காலிகமான அல்லது முனைய நோய், உயிருக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலை போன்ற மற்றும் பல காலங்களில் நாம் பொறுமையோடிருக்க வேண்டியது அவசியமாயுள்ளது. எனினும், சாத்தியமிருக்கும் பொழுதெல்லாம், நாம் நமது பாலியல் உறவை திருப்திகரமானதாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு மனைவியாக, பாலியல் உறவில் ஈடுபடாமலோ அல்லது முன்னெடுக்காமலோ இருந்தால், அது ஏன் என்பதைக் கண்டறிந்து அதில் மாற்றத்தை உண்டாக்க வேலை செய்ய வேண்டும். பெண்கள் பாலியல் விருப்பமில்லாமல் இருப்பதற்கும் அல்லது அதை முன்னெடுக்காமலிருப்பதும் சரீரம் சம்பந்தமானதல்ல, அது *இருதயம்* சம்பந்தமான பிரச்சனை. பொதுவாக, அடிக்கடி உடலுறவுக் கொள்வதும் மற்றும் உச்சக்கட்டம் அடைவதற்கான தேவையும் ஆண் மற்றும் பெண் ஆகிய இருவருக்கும் ஒரே மாதிரியானதல்ல, பெரும்பாலும் இவ்விரண்டும் ஆண்களுக்கு அடிக்கடித் தேவைப்படுபவை. எனவே பாலியல் நெருக்கத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணி எது? தியாகம் மற்றும் சுய மறுப்பு சமநிலையான மற்றும் பரஸ்பர அன்பான உறவை பராமரிக்க ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு நேங்களில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பின்வரும் பிரச்சனைகளை ஆராய்வது ஒரு பெண்ணின் கணவனுடனான பாலியல் உறவை பாதிக்கும் பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவும்.

**உங்கள் இருதயத்தை பரிசோதியுங்கள்**

1. தேவ ரகமான கணவராயிருந்து உங்களை முக்கியத்துவப் படுத்துவதையும் உங்களை எவ்வாறு நேசிக்க வேண்டுமென்பதையும் கற்றுக்கொள்ள உங்கள் துணை ஆர்வம் காட்டுகிறாரா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’

2. அவர் உங்களுடன் மூர்க்கமாய் பேசும் பொழுது அதை உண்மையோடு பொருப்பேற்றுக் கொள்கிறார் என்ற நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ___ ஆம்? ___ இல்லை’
3. உங்களை எவ்வாறு போஷித்துக் காப்பாற்றுவது என்பதை அறிந்து கொள்ள ஆர்வத்துடன் முன் வருகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ___ ஆம்? ___ இல்லை’
4. அவர் வீட்டிலிருக்கும் பொழுது அவருடைய அணுகுமுறை மற்றும் நேரத்தைக் கொடுத்து உங்களை முக்கியத்துவப் படுத்துவதன் மூலம் இந்த பூமியில் குடும்பத்தை தான் தன் பெரும் சொத்தாக எண்ணுகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
5. பிள்ளைகளை வழிநடத்த அவர் அன்போடு முன்வருகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
6. பிள்ளைகளை ஒழுக்கப்படுத்தும் பொழுது மூர்க்கமாகவோ அல்லது கோபமாகவோ நடந்து கொண்டதற்காக தானாகவே முன்வந்து மன்னிப்புக் கேட்கிறார் என்று நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
7. குடும்பத்தின் தேவைகளை சந்திக்கும் பொருப்பை அவர் கவணமாய் நிறைவேற்றுகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
8. எத்தனை முறை அல்லது எப்படி உடலுறவுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றி உங்களுடைய உள்ளீட்டைப் பெறவும் அன்பாக இதைப் பற்றி உறையாடவும் முன்வருகிறார் என்று நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
9. அவரை நீங்கள் கவர்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
10. அவர் வீட்டில் ஆவிக்குறிய தலைமைத்துவத்தைக் காண்பிப்பதாக நினைக்கிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’

இந்தக் கேள்விகள் பாலியலுக்கான உங்களைப் பாதிக்கும் இருதயத்தின் அணுகுமுறையையும், உங்களுக்கிருக்கும் பிரச்சனைகளையும் காயங்களையும் அடையாளம் காட்டுகிறது, இந்த அனைத்துக் காயங்களும் மன்னிப்பின் மூலம் குணமாக்க முடியும். கணவனும் மனைவியும் மன்னிப்புக் கேட்கவும் கொடுக்கவும் முன்வந்து, வேதாகம அடிப்படையில் ஒருவருக்கொருவர் தங்களை ஒப்புக்கொடுப்பது எப்படி என்பதை அறிந்துக் கொள்ளும் பொழுது, உறவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இது ஒப்புரவைக் கொண்டுவந்து காயங்களை ஆற்றும்.

**பாவமான பதில்களை கவனியுங்கள்**

1. உங்கள் கணவரை பயண்படுத்தும் விதமாகவோ, அல்லது காயப்படுத்த, பழிவாங்கவோ பாலியல் இன்பத்தைக் கொடுக்க மறுத்து வருகிறீர்களா? _____ஆம்? ____ இல்லை’
2. பாலியலைப் பற்றிய உலகத்தின், பிசாசின் தீயப் படத்தை அனுமதித்து உங்கள் அணுகுமுறையைக் கறைப்படுத்தியுள்ளீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’.
3. உங்கள் சரீரத்தை உங்கள் கணவருக்குக் காட்டாதவாறு உங்கள் உடலைப் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மையை அனுமதித்துள்ளீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை’
4. ஒரு ஆவிக்குறியத் தலைவராகவோ அல்லது தகப்பனாகவோ நீங்கள் நினைத்தப்படி உங்கள் கணவர் நடந்துகொள்ளாததால், பாலியல் இன்பத்தை அவருக்குக் கொடுக்காமல் நிறுத்தி வைத்துள்ளீர்களா? ____ ஆம்? _____ இல்லை’
5. உங்கள் கணவர் பாலியல் ரீதியாக எவ்வாறு உங்களைப் பிரியப்படுத்த வேண்டுமென்பதை அவருக்குச் சொல்லி ஒத்துழைக்க முன்வருகிறீர்களா? __ ஆம்? ___ இல்லை’

6. உங்கள் கணவரோடுள்ள உறவில் முன்னேற்றம் காண்பதற்குப் பதிலாக உங்கள் தேவைகளை சந்தித்துக் கொள்வதற்காக தொலைக்காட்சி நிகழ்சியின் பக்கமோ அல்லது காதல் கதைகளின் பக்கமோ திரும்பிவிட்டீர்களா? ___ஆம்? ___ இல்லை'
7. இதை சிறப்பாக்க முயற்சித்ததை கைவிட்டு விட்டீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'

இதில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு உங்கள் பதில் ஆம் என்றால், நீங்கள் மனம் சம்பந்தமான மற்றும் நம்பிக்கை துரோகத்தால் தாக்கப்படக் கூடியவராயுள்ளீர்கள். இப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகள் கணவன் மற்றும் மனைவியிடையில் பிளவை உண்டாக்கி, சகவாழ்வில் சந்தோஷமின்மையை விளைவித்திடும் இது திருமணத்திற்கென்று தேவன் வைத்துள்ள சித்தத்திற்கு துாரமானது.

உண்மையாகவே, கணவனைக் காட்டிலும் பல பெண்கள் உச்ச கட்டம் அடையாமலே பல முறை உடலுறவில் பங்கேற்றுள்ளனர். ஒரு ஆண் தன் மனைவியுடன் சிறிதளவு அல்லது இன்பம் இல்லாமலே பாலியல் மகிழ்ச்சியடைவது ஏற்புடையதா? எனினும் அதுவே எதிராக நடப்பதும் இயல்பானதல்ல, அதுவும் தடைசெய்யப்பட்டதும், ஏற்புடையதுமல்ல. ஒரு நல்ல மனைவி தான்" உடலுறவுக் கொள்ளும் கிளர்ச்சியில்" இல்லாத பொழுதும் தன் கணவனோடு உடலுறவில் பங்குபெற வேண்டும், அதேப்போல் ஒரு நல்ல கணவனும், தன் ஆசைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு தன் மனைவியின் பாலியல் ஆசைகளை நிறைவேற்ற முன்வர வேண்டும். இந்த அளவிளான நெருக்கத்தை அடைவதற்கு உத்திகளைப் பயண்படுத்துவதைப் பற்றிய நேர்மையான மனம் திறந்தப் பகிர்தல் மற்றும் புதிய பாலியல் அம்சங்களை கண்டுபிடிக்க வேண்டிய பரஸ்பரமான தன்னார்வம், அதற்கு தேவைப்படும் களிம்பு, மசகு எண்ணெய், கைகள், வாய் மற்றும் பல நிலைகளைப் பயண்படுத்த வேண்டியதாயிருக்கும்.

உங்கள் திருமணத்தில் மன்னிப்பை புரிந்துக்கொண்டு உபயோகிப்பதில் உங்களுக்கு உதவ *நம்பிக்கை மற்றும் மன்னிப்பு*: பின் இணைப்பு P ஐ பார்க்கவும். தேவனையும் அவர் வழிகளையும் நம்பி ஜெபியுங்கள், அவர் உங்கள் கீழ்படிதலை ஆசீர்வதித்து சுகமாக்குவார்.

**உடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்**

ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இடையிலான உடல் ரீதியான வேறுபாடுகள் உடலுறவு சம்பந்தமாக மருத்துவக் கருத்துகளை ஏற்புடையதாக்குகிறது. கேத்ரீன் ஓ'கோன்னெல், MD அவர்கள். பாலியல் புணர்வு ஏன் பெண்களுக்கு அசௌகர்யத்தைக் கொடுக்கிறது என்பதைப் புரிய வைத்து அவர்களுக்கு உதவ பெண்களின் உடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை விரிவான ஆய்வு செய்துள்ளார். " மூன்றில் இரு பெண்களுக்கு ஏதோ ஒருக் கட்டத்தில் பாலியல் புணர்வு வலி நிறைந்ததாகிவிடுகிறது." என்று சொல்கிறார்.

பெண்கள் பெரும்பாலும் மௌனமாக கஷ்டப்படுகின்றனர், காரணம் இதைப் பற்றிப் பேச சங்கடப்படுவதாலும், அல்லது இதை சரிபடுத்த முடியாது என்று தாங்களாவே யூகித்துக் கொண்டதாலும் என்று மருத்துவர். ஓ'கோன்னெல் கூறுகிறார். ஆனால் பாலியல் உங்களைக் கஷ்டப்படுத்தினால், அது ஏன் என்பதை அறிந்துக் கொண்டு அதை சரி செய்ய வேண்டும். இணையதளத்தில் இப்பொழுது கிடைக்காத ஒரு பத்திரிக்கயில் அவர் இதற்கான பொதுவானக் காரணங்களை கண்டுபிடித்துள்ளார். அவர்களது கருத்துக்களின் பொழிப்புரை பின்வருமாறு.

**பெண் உறுப்பில் வறட்சி**

உடலுறவின் போது போதிய ஈரப்பதம் இல்லாமலிருப்பது மட்டும் வலிக்கான ஒரே காரணமல்ல. முன்விளையாட்டிற்கு பதிலளிக்கும் உடலின் இரண்டு பாகங்களுண்டு. ஒன்று *இரத்த நாள ஈர்ப்பு* இது பெண்களுக்கான விரைப்புத் தன்மை போன்றது – பெண் உறுப்புக்கு இரத்தம் ஈர்க்கப்பட்டு பெண் உறுப்பின் சுவர்களை விரிவடையச் செய்யும். இரண்டாவது *ஈரப்பதம்.* பெண் உருப்பின் வாய் பகுதியிலுள்ள சுரப்பிகளிலிருந்து வெளியேறும் நீர்திரவம். இவ்விரண்டும் பெண் உடலுறவுக் கொள்ளத் தயாராகிவிட்டால் என்பதற்கான சமிக்ஞைகளாகும். இவை நடைபெறும் முன் துவங்குதல் வலியை உண்டுபண்ணும்.

ஆஸ்ட்ரோக்லைட் அல்லது K-Y போன்ற களிம்புகளை உபயோகிப்பது அசௌகர்யத்தைத் தவிர்க்கும்.

ஆண்டிஹிஸ்டமைன்ஸ் (ஒவ்வாமை அறிகுறிக்கானது) வறட்சியைப் போக்கும் மருந்துகளில் ஒன்றாகும். மற்றவை மனச்சோர்வு மற்றும் பிள்ளைப் பிறப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதை உள்ளடக்கியதாகும். தேவைப்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரோடு பேசுங்கள். புணர்ச்சிக்கு நடத்தும் முன் விளையாட்டில் எவ்வாறு உதவி செய்வது என்பதைப் பற்றிய உள்ளீடுகளை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வாருங்கள்.

**வோல்வோடைனியா (பெண்களின் கருவாயில் ஏற்படும் வலி)**

இந்த வார்த்தையின்அர்த்தம் "வலிநிறைந்த கருவாய்" என்பதாகும். 16 சதவிகிதம் பெண்கள் இந்நிலையில் இருப்பதாக மருத்துவர். ஓ'கோன்னெல் கூறுகிறார். இதற்கு காரணம் என்ன என்பதை மருத்துவ உலகினரால் இன்னும் புரிந்துக் கொள்ள முடியவில்லை. பெண்கள் இதனை தங்கள் கருவாய் மற்றும் பெண் உறுப்பின் மேல் உதடுகளின் மேல் ஒருவித எரிச்சல், கொட்டுவதுப் போன்ற உணர்வு, அறிப்பு அல்லது மூல உணர்வு என்றே விவரிக்கின்றனர். சில சமயங்களில் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுதும் அல்லது அமர்ந்திருக்கும் பொழுதும் கூட வலியை ஏற்படுத்தும். கருவாய் வலி நிபுணரையோ (nva.org இல் உங்கள் மருத்துவர் நிபுணரைக் கண்டுபிடிக்கலாம்) அல்லது உங்கள் மகளிர் சிறப்பு மருத்துவரையோ சந்திக்க மருத்துவர். ஓ'கோன்னெல் பரிந்துரைக்கிறார். மேல்பூசக்கூடிய மருந்து (மனச்சோர்வு மருந்துகளும்) இதற்கு உதவும்.

**ஹெர்பெஸ் (ஒரு வகை தோல் அழற்சி)**

பாலுறுப்பு தோல் அழற்சியும் ஒரு காரணமாயிருக்கலாம். சிகப்பு நிரத்தில் கொப்புளங்கள் அல்லது முகப்பரு போன்ற வீக்கங்கள் இருக்கிறதா என்றுப் பாருங்கள், ஏதேனும் சந்தேகத்திற்குரியதாய்த் தென்பட்டால், உங்கள் மகளிர் சிறப்பு மருத்துவரை அனுகுங்கள். ஹெர்பெஸ் படத்தை கூகுலில் தேடாதீர்கள், உங்ளைச் சோர்வடையச் செய்துவிடும்.

**ஈஸ்ட் தொற்று**

பூஞ்சை கேண்டிடா என்னும் நுண்ணுயிரின் அதிகப்படியான வளர்ச்சி பெரும்பாலும் கருப்பை மற்றும் பெண் உறுப்பில் எரிச்சல் மற்றும் வீக்கத்தை உண்டாக்கும் இது நம்பமுடியாத உணர்திறன் கொண்டதாகும். உடலுறவுக் கொள்ளும் நேரத்தில் உப்பு காகிதம் கொண்டுத் தேய்ப்பதைப் போன்று உணர்வதாக சிலர் கூறியுள்ளனர். மென்மை, அரிப்பு கசப்பான வெளியேற்றம் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள். பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் ஈஸ்ட் தொற்றை சிகிச்சையளித்து ஒரு சில நாட்களிலிருந்து ஒரு சில வாரங்களுக்குள் அழிக்க முடியும். பாலியல் பரவும் நோய்கள் (STDS) மற்றும் பாக்டீரியா வஜினோசிஸ் (BV) போன்ற பிற நோய்த்தொற்றுகளை நிராகரிக்க உங்கள் மகளிர் சிறப்பு மருத்துவ நிபுணரை அனுகவும்.

**கருப்பை வாய் மீதுள்ள வீக்கம்**

20 சதவிகிதம் பெண்களுக்கு பின்வாங்கிய கருப்பை உள்ளதாக மருத்துவர். ஓ'கோன்னெல் கூறுகிறார். சிறுநீர்ப்பையை நோக்கியில்லாமல் அதற்கு பதிலாக முதுகெலும்பைப் பார்த்து பின் நோக்கி இருப்பதே இதன் அர்த்தம். இது ஆணுறுப்பு கருப்பையை நோக்கி செல்வதை எளிதாக்குகிறது. ஆனால் ஆணுறுப்பின் ஆழமான ஊடுருவலுள்ள சில நிலைகளில் ஈடுபடும்பொழுது எந்தப் பெண்ணுக்கும் விபத்து நேரிடலாம். " அவர் உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை உங்கள் வயிற்றுக்குள் தள்ளுவதாய் உணர்வீர்களானால்" வேறு நிலைகளை முயற்சித்துப் பாருங்கள். உங்கள் பக்கம் திரும்பிப் படுத்துக் கொள்வதோ அல்லது மேலே இருப்பதோ உங்கள் துணை எவ்வளவு சீக்கிரம் உள்ளேத் தள்ளுகிறார் என்பதைக் கட்டுப்படுத்தும்.

**கருப்பை நீர்க்கட்டி**

ஒருப்பக்கத்தில் மட்டும் வலி இருந்தால் அது கருப்பை நீர்க்கட்டியாய் இருக்கலாம். கருப்பைகள் ஒவ்வொரு மாதமும் நீர்க்கட்டிகளை உருவாக்குகிறது, வளரும் முட்டைகளை சுற்றி சிறியவைகள் வளர்கிறது, பின்பு மாதவிடாயக் காலத்தில் வெளியேறும்படி வெடிக்கிறது. ஆனால் ஒரு நீர்க்கட்டி இயல்பானதைப் போன்றுத் துரிதமாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவில்லையெனில், அது நீர் மற்றும் இரத்தத்துடன் வீங்கி குறிப்பாக உடலுறவின் நேரத்தில் அசௌகர்யத்தை ஏற்படுத்தும். பல நீர்க்கட்டிகள் சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களுக்குள் தானாகவே மறைந்துவிடும், தொடர்ந்திருக்கும் சில நீர்க்கட்டிகளை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அகற்ற வேண்டியிருக்கும், உங்கள் கருப்பைகளை அல்ட்ரா சௌண்ட் ஸ்கேன் மூலம் பரிசோதிக்க மகளிர் சிறப்பு மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். இப்யூப்ரோஃபென் வலியை குறைக்கும், ஹார்மோனல் பிறப்புக் கட்டுப்பாடு எதிர்காலத்தில் நீர்க்கட்டிகளைத் தடுக்கும்.

**சிறுநீர் பாதை நோய்த் தொற்று**

அடிவயிற்றெலும்பின் நடுவில் அதிக வலி – குறிப்பாக சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது எரிச்சல் ஏற்பட்டாலோ அல்லது அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியதாயிருந்தாலோ – வலிநிவாரணிகளுக்காக உங்கள் மருத்துவரை அனுகுங்கள். (இல்லை, குருதிநெல்லி பழச்சாறு இதை குணமாக்காது.)

**இடமகல் கருப்பை அகப்படலம்**

இது வயிற்று சுவர், ஃபலோபியன் குழாய்கள் மற்றும் கருப்பைகளின் மேல் – கருப்பையின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு மெல்லியக் கோடு போலத் தோற்றமளித்து செயல்படும் திசுவாகும். அசௌகர்யமான உடலுறவைத் தாண்டி, இது தொடர்ச்சியான இடுப்பு வலி மற்றும் மிகவும் துன்புறுத்துகிற மாதவிடாயையும் விளைவிக்கும், ஹார்மோனல் பிறப்புக் கட்டுப்பாடு இதைக் கட்டுப்படுத்த சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

**இடுப்பு அழற்சி நோய்**

அசௌகர்யத்திற்கான மற்றொரு சாத்தியமான ஒன்று இடுப்பு அழற்சி நோயாகும், இது கிளமிடியா அல்லது கோனோரியா போன்ற சிகிச்சையளிக்கப்படாத நோய்த்தொற்றின் விளைவாக கருப்பை மற்றும் ஃபலோபியன் குழாய்களுக்கு செல்கிறது. ஹெர்பெஸ்க்கு அப்பாற்பட்டு, STD’s போன்ற உயர் நிலை அடையும் வரை, இது தானாகவே உடலுறவின் போது வலியை ஏற்படுத்தாது. வயிற்று வலி, காய்ச்சல் மற்றும் துற்நாற்றத்துடனான வெளியேற்றம் ஆகியவை PID இன் மற்ற அறிகுறிகள். கூடுமானவரை சீக்கிரத்தில் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள், PID வலி நிவாரணிகள் மூலம் குணமாக்கக் கூடிய ஒன்றே, ஆனால் இது சிகிச்சையளிக்காமல் விடப்படும் பொழுத குழந்தையின்மையை உண்டாக்கும்.

**இடைநிலை சிறுநீர்ப்பை அழற்சி**

சிறுநீர்ப்பையின் இந்த வீக்கம் சிறுநீர் கழிக்கும் போது கூச்ச உணர்வு மற்றும் அடிக்கடி அவசரமாக செல்ல வேண்டும் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. இதேப் போன்ற அறிகுறிகளுடன் இருப்பதால் இது அடிக்கடி நாள்பட்ட UTI என தவறாக கண்டறியப்பட்டு விடுகிறது. ஒவ்வொரு மணி நேரமும் நீங்கள் கழிப்பறைக்குச் செல்பவறானால் உடலுறவின் போதும் அதன் பின்னும் வலியை உணர்ந்தால், இதை IC யா என்றுக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவரை அனுகவும்.

**இடுப்பு நெரிசல்**

முன்விளையாட்டு மற்றும் தூண்டுதலின் போது, இரத்தம் இடுப்பு நோக்கி விரைகிறது. உடலுறவுக்குப் பின், தசைகள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் ஓய்வெடுத்து இரத்தம் மீண்டும் மீதமுள்ள உடல் முழுமைக்கும் ஓடுகிறது. ஆனால் தசைகள் அவிழாமல் மற்றும் இரத்தம் சீராக ஓடாமலிருந்தால் அது ஒருவித மந்தமான வலியை ஏற்படுத்தும். இது ஆபத்தானதல்ல ஆனால் அசௌகர்யமானது. இதற்கான சிறந்த நிவாரணி உச்சக்கட்டம் அடைவதே. அதுவும் அசௌகர்யத்தை நீக்கவில்லையெனில், இந்த வலிக்கு நிவாரணமாக உடலுறவுக்கு முன் இபியூப்ரோஃபின் 600-800 கிராம்கள் எடுத்துக்கெள்ளும்படி மருத்துவர். ஓ'கோன்னெல் பரிந்துரைக்கிறார்.

**நெருக்கத்தைக் குறித்த நேர்மையான ஓர் ஜெபம்**

*கர்த்தாவே, நீர் ஏன் பாலியலைப் படைத்தீர் என்பதில் உம்மை நம்ப எனக்கு உதவி செய்யும், இது என்னை வேதனைப் படுத்தவோ அல்லது ஆக்கிரமிக்கவோ அல்ல உம்மை மகிமைப்படுத்தும்படி அருளப்பட்ட பரிசு என்பதை நான் அறிந்துள்ளேன். இந்த பகுதியில் என் துணை செய்த கடந்த கால காயங்களை மன்னிப்பதற்கு எனக்கு உதவி செய்யும், உம்மிடமிருந்து வராததாகிய நான் செய்த எல்லாவற்றிற்காகவும் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டிய கிருபையை எனக்குத் தாரும். நீர் இதைப் படைத்த விதத்தில் – பேரார்வத்துடன், மென்மையுடன் மற்றும் சுயநலமற்று இதைப் பார்க்கவும் – மற்றும் என் உடல் எனக்குச் சொந்தமானதல்ல இது என் துணையை ஆசீர்வதிக்கவும், அவர்களுக்கான சரீர நிறைவை கெண்டுவர கொடுக்கப்பட்ட பரிசு எனவும் காணக் கற்றுத்தாரும்.*

*என் நிர்வாணத்தை நான் மறைக்காமல் அதைப்பற்றி வெட்கப்படாமலிருக்க என் உடலைப் பற்றிய என் ஒதுக்கீடுகளையும், பயங்களையும் என்னிலிருந்து அகற்றும், என் சரீரத்தைப் பிரியப்படுத்துவது எது என்பதைப் மனம் திறந்துப் பகிரவும், என் துணையை எவ்வாறு பிரியப்படுத்துவது என்பதை அறியவும் எனக்கு உதவி செய்யும். நீர் படைத்ததை விட இந்தப் பரிசை தரம் குறையச் செய்த என் பயங்கள் மற்றும் சுயநலமான நிலைகளை என்னிலிருந்து அகற்றும். கர்த்தாவே, நீர் படைத்த அனைத்தும் நல்லதாயிருக்கிறது, அதில் உடலுறவும் உள்ளது.*

*உம்மிடமிருந்து வந்த பரிசின் பரிசுத்தத்தை கறைபடச் செய்யும் உலக எண்ணங்கள் மற்றும் சுயநலமான கற்பனைகளினின்று என் மனதைக் காத்துக் கொள்ளும், பாலியலுக்காய் மெய்யாகவே என் இருதயத்தை நன்றியுள்ளதாய் மாற்றும், நான் உணரத்தக்கதாய் நீர் படைத்துள்ள அனைத்து இன்பங்களையும் நான் அனுபவிக்க என்னை முன்வரச் செய்யும்.*

*கர்த்தாவே, திருமணத்தில் பாலியல் நிறைவைக் கொடுக்கவும், பெற்றுக்கொள்ளவும்தக்க பாலியல் மனிதனாய் நீர் என்னை படைத்துள்ளீர், நான் அதற்காக உமக்கு நன்றி சொல்கிறேன். கர்த்தாவே, தயவுசெய்து எங்கள் திருமணத்திலும் என் வாழ்வின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் உம்முடைய வழியில் நடத்தும். தேவனே, பாலியலுக்காய் உமக்கு நன்றி. ஆமென்.*

## பின் இணைப்பு P

## நம்பிக்கை மற்றும் மன்னிப்பு

தேவன் நம் ஒவ்வொருவரையும் ஆழமாய் அறிந்து வைத்துள்ளார், நம் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களை நாம் அறிவதற்கு முன்பே அவர் அறிந்து வைத்துள்ளார் என்று சங்கீதம் 139 போதிக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் இருதயத்தை திறந்து இயேசுவை உங்கள் சொந்த இரட்சகராய் ஏற்றுக்கொள்ளும் முன்பே நீங்கள் வருவீர்கள் என்பது அவருக்குத் தெரியும். எவரும் கெட்டுப்போவது தேவனுக்கு சித்தமில்லை; எனினும், சுய சித்த சுதந்திரத்தின் மூலம், தம்மை நிராகரிக்கும் சுதந்திரத்தையும் தேவன் கொடுத்துள்ளார்.

### கடந்த காலம் மற்றும் சோதனையில் தேவனை நம்புவது

> பூமியின் குடிகள் எல்லாம் ஒன்றுமில்லையென்று எண்ணப்படுகிறார்கள். அவர் தமது சித்தத்தின்படியே வானத்தின் சேனையையும் பூமியின் குடிகளையும் நடத்துகிறார். அவருடைய கையைத் தடுத்து, அவரை நோக்கி: என்ன செய்கிறீரென்று சொல்லத்தக்கவன் ஒருவனும் இல்லை என்றேன். (தானியேல் 4:35)

கர்த்தாவே, நீர் என்னை ஆராய்ந்து, அறிந்திருக்கிறீர். என் உட்காருதலையும் என் எழுந்திருக்குதலையும் நீர் அறிந்திருக்கிறீர்; என் நினைவுகளைத் துாரத்திலிருந்து அறிகிறீர். நான் நடந்தாலும் படுத்திருந்தாலும் என்னைச் சூழ்ந்திருக்கிறீர், என் வழிகளெல்லாம் உமக்குத் தெரியும். என் நாவில் சொல் பிறவாததற்கு முன்னே, இதோ, கர்த்தாவே, அதையெல்லாம் நீர் அறிந்திருக்கிறீர். (சங்கீதம் 139 1-4)

**உண்மை கோப்பு**

இறையாண்மை – உட்சபட்ச அதிகாரம் கொண்டிருப்பவர், எல்லையில்லா ஞானம், மற்றும் முழுமையான அதிகாரம்.

தேவன் ஆதாமையும் ஏவாளையும் படைத்து அவர்களுக்கு: நன்மை தீமை அறியத்தக்க மரத்தின் கனியை புசிக்க வேண்டாம் என்ற ஒரே ஒரு நிராகரிப்பை மட்டுமே தேவன் கொடுத்தார். பிசாசானவனால் வஞ்சிக்கப்பட்டு, கீழ்படியாமையால் அந்த கனியை புசிப்பதை தேர்ந்தெடுத்தனர், இரு முழு மனித குலத்தின் மீதும் பாவத்தின் சாபத்தை கொண்டு வந்தது, தேவன் நன்மையை தேர்ந்தெடுக்கும்படி ஆதாமுக்கு சுதந்திரத்தைக் கொடுத்தார், ஆனால் அவன் அதை தீமையாய் மாற்றினான். ஆகையால் கிறிஸ்துவில் விசுவாசம் வைத்து தேவனுடைய பிள்ளைகளாக மறுபடி பிறப்பதை தேர்ந்தெடுப்பவர்கள், இன்னமும் வீழ்ந்த உலகத்திலும் தீமைக்கு மத்தியிலுமே வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஒருவேளை தேவன் துன்பம் மற்றும் தீமைகளினின்று பாதுகாப்பாரானால், ஜனங்கள் சுலபமான வாழ்வைப் பெற நிச்சயம் அவரிடம் திரும்புவர். தேவனுக்கும் சாத்தானுக்குமான இந்த வாக்குவாதத்திலிருந்து தான் யோபுவின் வாழ்கை வரலாறு ஆரம்பமாகிறது.

> அதற்குச் சாத்தான் கர்த்தருக்குப் பிரதியுத்திரமாக: யோபு விருதாவாகவா தேவனுக்குப் பயந்து நடக்கிறான்? நீர் அவனையும் அவன் வீட்டையும் அவனுக்கு உண்டான எல்லாவற்றையும் சுற்றி வேலியடைக்கவில்லையோ? அவன் கைகளின் கிரியையை ஆசீர்வதித்தீர். அவனுடைய சம்பத்து தேசத்தில் பெருகிற்று. ஆனாலும் உம்முடைய கையை நீட்டி அவனுக்கு உண்டானவையெல்லாம் தொடுவீரானால், அப்பொழுது அவன் உமது முகத்துக்கு எதிரே உம்மைத் துாஷிக்கானோ பாரும் என்றான். (யோபு 1:9-11)

தேவன் யோபுவுக்கு ஏற்பட்ட சொத்துக்கள், பிள்ளைகள் இறுதியாக அவர் உடல்நலம் ஆகியவற்றின் இழப்பில் யோபுவை சோதிக்க பிசாசுக்கு அனுமதி கொடுத்தார். தேவன் நல்லவர் அவர் வாழ்கைகளில் தீமைகளைக் கொண்டு வருவதில்லை; எனினும், அவருடைய நோக்கம் மற்றும் நம்முடைய உயரிய நலனுக்காக சோதனைகள் நம்மை தொட அனுமதிக்கிறார். யோபு தன் சோதனையின் காலம் முழுவதும் தேவனை உறுதியாய் நம்பினார், அது அவர் சிருஷ்டிகரோடு இன்னும் ஆழமாய், நெருங்கிய உறவு கொள்ளவும் இழந்த ஆசீர்வாதங்களில் மீட்பையும் விளைவித்தது.

யோபு 2:3 இல் தேவன் யோபுவை உத்தமன் என்கிறபடியால், தேவன் ஏன் தன்னை துன்பங்களுக்குட் படுத்தினார் என்று கேள்வி கேட்டார். இந்த சோதனைகளுக்காக தொடர்ந்து சில அதிகாரங்கள் வேதனைப்படுகிறார், தேவன் யோபுவுக்கு நேரடியாக பதிலளிக்காமல், சிருஷ்டிப்பில் காட்சியளிக்கும் தமது வல்லமை மற்றும் மகிமைக்கு நேராக யோபுவின் கவனத்தைத் திருப்பினார். தேவனின் மகத்துவத்தை புரிந்துகொண்டதினிமித்தம் காலப்போக்கில் யோபுவின் தன் தேடலில் திருப்தியடைந்தார். யோபுவைப் போலவே நாமும் சோதனைகளின் ஊடாய் கடந்து செல்லும் பொழுது விளக்கம் கேட்கிறோம், அதே நம் திருமணத்தில் உணர்ச்சிவசப்படுத்தும் சோதனைகளும் அப்படிப்பட்டதே. யோபுவிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளும் அநேக பாடங்களில் ஒன்று தேவனிடம் நாம் ஏன் என்று கேட்காமல் என்ன என்றே கேட்க வேண்டும்.

**எனக்கு என்ன கற்றுத்தர விரும்புகிறீர்?**
இந்த சோதனையின் காலத்தில் எனக்கான உம்முடைய சித்தமென்ன?

> சோதிக்கப்படுகிற எவனும், நான் தேவனால் சோதிக்கப்படுகிறேன் என்று சொல்லாதிருப்பானாக, தேவன் பொல்லாங்கினால் சோதிக்கப்படுகிறவரல்ல, ஒருவனையும் அவர் சோதிக்கிறவருமல்ல, அவனவன் தன்தன் சுய இச்சையினாலே இழுக்கப்பட்டு, சிக்குண்டு, சோதிக்கப்படுகிறான். (யாக்கோபு 1:13-14)

> அப்பொழுது யோபு கர்த்தருக்குப் பிரதியுத்திரமாக: "தேவரீர் சகலத்தையும் செய்ய வல்லவர், நீர் செய்ய நினைத்தது தடைபடாது என்பதை அறிந்திருக்கிறேன். என் காதினால் உம்மைக் குறித்துக் கேள்விப்பட்டேன், இப்பொழுதோ என் கண் உம்மைக் காண்கிறது. (யோவு 42:1-2, 5)

உங்கள் வாழ்வின் ஏதோ ஒரு பகுதி தேவனின் வல்லமை, ஞானம் மற்றும் அதிகாரத்திற்கு அப்பாற்பட்டுள்ளது? ஏன் அல்லது ஏன் இருக்கக் கூடாது?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

உங்களுக்கு வருவதற்கு முன் அதைப்பற்றி தேவனுக்கு தெரியாது என்ற சூழ்நிலை எது?

________________________________________

> மேலும் கிறிஸ்துவின்மேல் முன்னே நம்பிக்கையாயிருந்த நாங்கள் அவருடைய மகிமைக்குப் புகழ்ச்சியாயிருக்கும்படிக்கு, (எபேசியர் 1:11)

ஏமாற்றங்கள், கடினமானவை, துயரம் மற்றும் சோதனைகளில் நீங்கள் எப்படி பேசுகிறீர்கள்?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

நம் வாழ்நாள் முழுவதும் நடக்கவிரும்புபவைகளை தேவன் நாம் பிறப்பதற்கு முன்கூட்டியே முன் அறியும் ஞானத்தின்படி அறிந்திருப்பாரானால், அவை நடந்தே தீரும். நமக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாழ்வை கிருபையின் மூலம் வாழ நாம் முன்குறிக்கப்பட்டுள்ளோம். தீமைகளும் சோதனைகளும் நம்மைத் தொடாமல் தேவன் காப்பதில்லை, அல்லது நம் தீய தேர்வுகளை தடுப்பதுமில்லை. தேவனுக்கு அர்ப்பணித்தவர்களுக்கு சகலமும் நன்மைக்கேதுவாக நடக்குமென்று தேவன் வாக்களித்துள்ளார்.

> அன்றியும், அவருடைய தீர்மானத்தின்படி அழைக்கப்பட்டவர்களாய்த் தேவனிடத்தில் அன்புகூருகிறவர்களுக்குச் சகலமும் நன்மைக்கு ஏதுவாக நடக்கிறதென்று அறிந்திருக்கிறோம். தம்முடைய குமாரன் அநேக சகோதரருக்குள்ளே முதற்பேறானவராயிருக்கும்பொருட்டு, தேவன் எவர்களை முன்னறிந்தாரோ அவர்களைத் தமது குமாரனுடைய சாயலுக்கு ஒப்பாயிருப்பதற்கு முன்குறித்திருக்கிறார். (ரோமர் 8:28,29)

உங்களை ஏமாற்றிய பெற்றோர், உங்களை கைவிட்ட துணை, ஒழிந்துபோன நண்பர்கள், உங்கள் அன்பானவரை கொன்ற மதுஅருந்திய ஓட்டுனர் போன்ற இவர்கள் மீது நீங்கள் கசப்பில் தொடரலாம் அல்லது சர்வவல்ல தேவன் மீது நம்பிக்கை வைக்கலாம்.

நாம் தேவனிடத்தில் வரும்பொழுது, நமது நித்திய இலக்குக்காக நாம் தேவனை விசுவாசிக்கிறோம், அதேப்போன்று நம் கடந்த மற்றும் நிகழ் காலத்திலும் தேவனை நம்ப வேண்டும். நம் சோதனைகளில் கிறிஸ்து நம் இருவரையும் ஆறுதல்படுத்தி பெலப்படுத்தி தீமையினின்று நன்மையுண்டாகச் செய்வார். நம் கீழ்படிதல் மற்றும் விசுவாசத்தின் மூலமே தேவன் சமாதானத்தை தர முடியும். நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவுக்கே துதியும், கனமும், மகிமையும் உண்டாவதாக.

இந்த வசனங்கள் எதை குறிக்கிறது என்பதையும், அவைகள் உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைக்கு எப்படி பொருந்தும் என்பதையும் விவரிக்கவும்.

> இதிலே நீங்கள் மிகவும் சந்தோஷப்படுகிறீர்கள் என்றாலும் துன்பப்படவேண்டியது அவசியமானதல்ல, இப்பொழுது கொஞ்சகாலம் பலவிதமான சோதனைகளினாலே துக்கப்படுகிறீர்கள். அழிந்துபோகிற பொன் அக்கினியினாலே சோதிக்கப்படும்; அதைப்பார்க்கிலும் அதிக விலையேறப்பெற்றதாயிருக்கிற உங்கள் விசுவாசம் சோதிக்கப்பட்டு, இயேசுகிறிஸ்து வெளிப்படும்போது உங்களுக்குப் புகழ்ச்சியும் கனமும் மகிமையுமுண்டாகக் காணப்படும். (1 பேதுரு 1: 6-7)

_______________________________________________________________________________

_______________________________________________________________________________

_______________________________________________________________________________

_______________________________________________________________________________

_______________________________________________________________________________

_______________________________________________________________________________

**நம் பாடுகளும் உபத்திரவங்களும்**

பாடுகளும் போராட்டங்களும் கிறிஸ்தவ வாழ்வின் ஒரு பகுதி என்று தேவனுடைய வார்த்தை போதிக்கிறது.

> என்னிடத்தில் உங்களுக்குச் சமாதானம் உண்டாயிருக்கும் பொருட்டு இவைகளை உங்களுக்குச் சொன்னேன். உலகத்தில் உங்களுக்கு உபத்திரவம் உண்டு, ஆனாலும் திடன்கொள்ளுங்கள், நான் உலகத்தை ஜெயித்தேன். என்றார். (யோவான் 16:33)

அவர் உலகத்தை ஜெயித்ததால் நாம் சமாதானமாய் இருக்க முடியும் என்று இயேசு சொல்கிறார், ஆனாலும் சோதனைகளின் மத்தியில் நாம்" ஏன் என்றும் தேவனின் நோக்கமென்ன" என்றும் கேட்கிறோம். சுத்திகரிப்பவர் கசடுகளை (அசுத்தம்) அகற்ற தங்கத்தை நெருப்பில் வைப்பதுபோல், தேவனும் தம்முடைய பிள்ளைகளை மீட்பராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் சாயலுக்கொப்பாய் மறுரூபமாக்கவும் சுத்திகரிக்கவும் சிலுவையின் பாடுகளுக்கு அவர்களை அனுமதிக்கிறார்.

> அவர் உட்கார்ந்து வெள்ளியைப் புடமிட்டுச் சுத்திகரித்துக் கொண்டிருப்பார். அவர் லேவியின் புத்திரரைச் சுத்திகரித்து, அவர்கள் கர்த்தருடையவர்களாயிருக்கும் படிக்கும், நீதியாய் காணிக்கயைச் செலுத்தும்படிக்கும், அவர் பொன்னைப் போலவும் வெள்ளியைப் போலவும் புடமிடுவார். (மல்கியா 3:3)

நமக்கான தேவ நோக்கம் மற்றும் தேவ நன்மையை நம்புவோமானால் நம் இருதயங்கள் இயேசு கிறஸ்துவின் அன்பு, நம்பிக்கை மற்றும் உறுதியினால் ஊடுருவப்பட்டதாயிருக்கும். இயேசு கிறிஸ்துவின் நீதி நம்மில் கிரியை செய்வதை மற்றவர் காண்பார்கள்.

ரோமர் 8:28 நினைவில் உள்ளதா? சில காரியங்கள் நன்மைக்கேதுவாய் நடக்குமென்று தேவன் சொல்லவில்லை, எல்லாம் என்று தேவன் சொல்கிறார். திறவுகோல் விசுவாசமே. நம்முடைய பாடுகள் மற்றும் உபத்திரவங்களில் தேவனின் வாக்குத்தத்தங்களை நம்புவோமானால் நாம் வெற்றி சிறந்தவர்களாயிருப்போம், தேவனும் மகிமைப்படுவார். இந்த பகுதியில்" தம்மில் அன்பு கூறுகிறவர்களுக்கு" என்பது இயேசுவை ஆண்டவரும் இரட்சகருமாய் ஏற்றுக்கொண்டவர்கைளைக் குறிக்கும், பாவத்தின் வல்லமையினின்று விடுதலையாக்கி தீமைக்கு பதிலாய் நீதியை தேர்ந்தெடுக்கத்தக்கவர்களாய் மாற்றி தேவ நோக்கத்தை புரிந்துகொள்வதும் இதனுள்ளடக்கம்.

> கிறிஸ்துவுக்குள் எப்பொழுதும் எங்களை வெற்றிசிறக்கப்பண்ணி, எல்லா இடங்களிலேயும் எங்களைக்கொண்டு அவரை அறிகிற அறிவின் வாசனையை வெளிப்படுத்துகிற தேவனுக்கு ஸ்தோத்திரம். (2 கொரிந்தியர் 2:14)

உங்கள் வாழ்வில் வரும் சோதனைகள் மற்றும் சவால்களில் தேவனை நம்ப விரும்புகிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'.

இந்த சோதனைகளின் மூலம் உங்கள் வாழ்வை மறுரூபமாக்க தேவனை அனுமதிக்க விரும்புகிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'

இந்த பாடுகள் மற்றும் வலிகளில் நீங்கள் கடந்து செல்லும் பொழுது தேவனை நம்ப விரும்புகிறீர்களா? ____ ஆம்? ___ இல்லை'

> காலங்கள் வருமென்று, இயேசு சொல்கிறார், இருளை உங்களிலிருந்து தேவனால் எடுக்க முடியாத பொழுது, அவரை நம்புங்கள். தேவன் இரக்கமற்ற நண்பனைப் போன்று தோன்றுவார், ஆனால் அவர் அப்படிப்பட்வரல்ல; அவர் சராசரியான தகப்பன் போன்று அல்லாதவராய் தோன்றுவார், ஆனால் அவர் அப்படிப்பட்வரல்ல; அவர் நீதியற்ற நியாதிபதியைப் போல் தோன்றுவார், ஆனால் அவர் அப்படிப்பட்வரல்ல, பெலன் மற்றும் வளர்ந்து வருபவைகளின் பின்னனியில் இருக்கும் தேவனுடைய மனதின் எண்ணத்தை வையுங்கள், குறிப்பாய் நடக்கும் சம்பவங்களின் பின்னனியில் தேவ சித்தமிருக்கிறது, ஆகையால் அவர் மீது திடநம்பிக்கை வைத்து இளைப்பாறலாம். – ஓஸ்வால்டு ச்சேம்பர்ஸ், *My Utmost for His Highest*

**மன்னிக்காததன் விலை**

கடன் மன்னிக்கப்படும் பொழுது, பணத்தை திரும்ப செலுத்துவதற்கான உரிமை விட்டுக்கொடுக்கப்பட்டது, மன்னிப்பு என்ற வார்த்தையின் மெய் அர்த்தம் "விட்டுக்கொடுப்பது."

ஒருவர் என்னை காயப்படுத்தும் பொழுது நான் அவர்களை மன்னித்தால், கோபம் மற்றும் பிரச்சனையில் தொடர்ந்து நீடிக்கும் சுதந்திரத்தை விட்டுக்கொடுக்கிறேன். இது மன ரீதியான பிரச்சனைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகரமான அரண்களை உடைக்கிறது. ஒருவரை மன்னிப்பது என்றால் நம் காயங்களை தேவன் நம்மிலிருந்து அகற்ற அவைகளை தேவனிடம் கொடுப்பது என்று பொருள், இதன்மூலம் நாம் மனக்கசப்பின் எண்ணத்திலிருந்து விடுபட்டு பழிவாங்கும் செயல்களை அகற்றுகிறோம்.

தேவன் மன்னிப்பதைப் போன்று நாமும் குற்றங்களை மன்னிக்கிறோம். அவர் நம்மை மன்னித்ததைப் போல நாமும் மற்றவர்களை மன்னிக்க வேண்டுமென்று தேவன் கட்டளை கொடுக்கிறார். *Pardon* (பார்டன்- மன்னிப்பு) என்கிற ஆங்கில வார்த்தை லத்தீன் வார்த்தையான *perdonare* (பெர்டோனேர்) என்ற வார்த்தையிலிருந்து பெயர்ந்து வருகிறது "இலவசமாய் கொடுப்பது" என்பதே இதன் அர்த்தம். தகுதியற்றவர்களுக்கு, இலவசமாய் கொடுக்கப்படுவதே உண்மையான மன்னிப்பு. எது நீதி அல்லது சரி – என்பதை தீர்மானிக்கும் இடத்தில் நாம் இல்லை. வேத வாக்கியத்தில் *மறந்திடு* என்பதன் அர்த்தம் "ஒருவரின் அதிகாரத்தினின்று போக விடுவது."

நாம் மன்னிக்க மறுக்கும் பொழுது, நாம் செலுத்த வேண்டிய விலை ஒன்றுண்டு, மற்றவர் நமக்கு கெடுதல் செய்துள்ளார்கள் என்பதை நாம் நம்பும் பொழுது அந்தக் குற்றத்தை விட்டுவிட மனதில்லாதிருப்பதே மன்னிப்பு இல்லாமை, அது எதிர்மறையான எண்ணங்களை விளைவிக்கும். அதில் பொதுவானது மனக்கசப்பு, "மீண்டும் உணர்வது" என்பதே அதன் பொருள், மனக்கசப்பில் கடந்த கால காயங்கள் ஒட்டியுள்ளதால் அதை மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்துகிறது. மனக்கசப்பு என்பது சிரங்கை சொரிவது போன்றது, அது நம் மனக்காயங்கள் சுகமாவதைத் தடுக்கிறது.

> ஒருவனும் தேவனுடைய கிருபையை இழந்துபோகாதபடிக்கும் யாதொரு கசப்பான வேர் முளைத்தெழும்பிக் கலக்கமுண்டாக்குகிறதினால் அநேகர் தீட்டுப்படாதபடிக்கும். (எபிரேயர் 12:15)

கசப்பு என்பது மனித இதயத்தில் ஆழமாய் வேர்விடுவதைப் போன்றதாகும், அது பின் வளர்ந்து கனி கொடுக்கும், எனினும், இந்த கசப்பானது மற்றவரை காப்பாற்றாது, இது நம்மையும் மற்றவர்களையும் தீட்டுப்படுத்தும்.

மன்னிக்கப்படாத அல்லது கசப்பைக் கொண்டிருப்பதை பலர் உடனடியாக ஒப்புக்கொள்வதில்லை, காரணம் அவர்கள் காயமடைந்த பின்னரே அதை ஒரு நியாயப்படுத்தும் உணர்ச்சிபூர்வமான பதிலாக அங்கிகரிக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் நிலை நியாயமானது என்றும் மற்றவர்கள் அவர்கள் சொல்லும் குற்றச்சாட்டுகளை கேட்டு அவர்களோடு இணைந்து கவலை கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்கின்றனர். ஒருவருடைய இருதயத்தில் மனக்கசப்பின் கசப்பான மரம் வளர்கிறது என்பது ஒரு தனிநபரின் வாழ்வில் மறுக்கமுடியாத ஆதாரமாயுள்ளது என்று எபேசியர் போதிக்கிறது.

> சகலவிதமான கசப்பும், கோபமும், மூர்க்கமும், கூக்குரலும், தூஷணமும், மற்ற எந்தத் துர்க்குணமும் உங்களை விட்டு நீங்கக்கடவது. (எபேசியர் 4:31)

இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்கள் வாழ்வில் சாதரணமாகவுள்ளதா?

- பெருமை
- சுய-நீதி
- சுய-பரிதாபம்
- உணர்வு ரீதியான தொந்தரவுகள்
- கவலை, கோபம், அல்லது மனஅழுத்தம்
- உடல் ஆரோக்கியத்தில் பிரச்சனை
- சீராக உணவு உண்ணாமை
- தாழ்வு மனப்பான்மை
- உறவுகளில் நம்பிக்கயின்மை
- திருமணத்தில் நெருக்கமின்மை
- பாலுறவில் இயங்காமை
- மற்றவரைப் பற்றி நியாயம்தீர்த்தல் அல்லது விமர்சனம் செய்தல்
- தீவிர உணர்திறன் மற்றும் எளிதில் புண்படுதல்
- மகிழ்ச்சி அல்லது சமாதானம் இல்லாமை
- இயேசுவினிடமிருந்து தூரத்திலிருப்பதாய் உணர்தல்
- ஒரு கணவனாய் வழிநடத்த பயம்
- ஒரு மனைவியாய் பின்பற்ற பயம்

**உண்மை கோப்பு**

கடுங்கோபம் – கடுமையான பழிவாங்கும் கோபம் அல்லது கோபத்தின் வெடிப்பு, பழிவாங்கத் தேடுவது. கோபம் – மனக்கசப்பால் குறிப்பிட்ட மனநிலை மற்றும் வாழ்க்கயின் சவால்களுக்கு விரக்தியுடன் பதிலளித்தல். தீமையானப் பேச்சு – அன்பற்ற வார்த்தைகள், ஒருவருக்கு எதிரான வார்த்தை துஷ்பிரயோகம், கூச்சல், அவதூறு, தீமையானதை சொல்லி ஒருவரின் நற்பெயரைக் கெடுத்தல், பின்னடைவு, அவமானம். கெடுதல் – வெறுப்புணர்வை இதயத்தில் வளர்த்தல், ஒருவரை நம்மிலிருந்து பிரித்துப் பார்த்து அவர்கள் துன்பப்படுவதை காண்பதற்கான விருப்பம். ஒப்புரவாகுதலுக்கென்று ஒத்துழையாமை.

**ஏன் மன்னிக்க வேண்டும்?**

மன்னிக்காததால் உண்டாகும் சமூக மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான சீரழிவோடு சேர்ந்து, நாம் மன்னிக்க கடனாளிகளாயிருக்கிறோம்.

**தேவன் கட்டளை கொடுக்கிறார்.**

தேவனுக்கு கீழ்படிவது என்பது நம் இஷ்டத்துக்கு விடப்பட்டதல்ல, நாம் எப்போது அவர் கட்டளைகளுக்கு கீழ்படிகிறோம் அல்லது கீழ்படியாமல் விடுகிறோம் என்பது கனியற்ற, செயல்படாத மற்றும் வாழ்வை ஆவிக்குறிய மலட்டுத்தன்மைக்கு நடத்திவிடும்.

> உங்கள் சத்துருக்களைச் சிநேகியுங்கள், நன்மைசெய்யுங்கள், கைமாறுகருதாமல் கடன் கொடுங்கள், அப்பொழுது உங்கள் பலன் மிகுதியாயிருக்கும், உன்னதமானவருக்கு நீங்கள் பிள்ளைகளாயிருப்பீர்கள், அவர் நன்றியறியாதவர்களுக்கும் துரோகிகளுக்கும் நன்மை செய்கிறார். ஆகையால் உங்கள் பிதா இரக்கமுள்ளவராயிருக்கிறதுபோல, நீங்களும் இரக்கமுள்ளவர்களாயிருங்கள். (லூாக்கா 6:35-36)

> நீங்களும் நின்று ஜெபம் பண்ணும்போது, ஒருவன் பேரில் உங்களுக்கு யாதொரு குறை உண்டாயிருக்குமானால், பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள் பிதா உங்கள் தப்பிதங்களை உங்களுக்கு மன்னிக்கும்படி, அந்தக் குறையை அவனுக்கு மன்னியுங்கள். (மாற்கு 11:25)

**மன்னிப்பதில் நாம் கிறிஸ்துவின் சாயலைக் கொண்டிருக்கிறோம்’**

கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம் தொலைந்துபோன உலகிற்கு இயேசுவின் நாமத்தை சுமந்து செல்ல அழைக்கப்பட்டுள்ளோம், கிறிஸ்தவன் என்ற பதம் “குட்டி கிறிஸ்து” என்பதைக் குறிக்கும். கிறிஸ்து மன்னிப்பை விளக்க இந்த பூமிக்கு வந்து, குற்ற மனசாட்சியுள்வர்களுக்காய் மரித்து மன்னிப்பை நிலைநிறுத்தி, அந்த மன்னிப்பை அறிவிக்கும் சபைக்கு தேவன் கட்டளை கொடுத்துள்ளார். கிறிஸ்துவின் சாயலை சுமக்க அவர் நம்மை மன்னித்ததைப் போல நாமும் மற்றவர்களை மன்னிக்க முன்வர வேண்டும்.

> அப்பொழுது இயேசு: பிதாவே, இவர்களுக்கு மன்னியும், தாங்கள் செய்கிறது இன்னதென்று அறியாதிருக்கிறார்களே என்றார். (லூாக்கா 23:34)

> அவருக்குள் நிலைத்திருக்கிறேன் என்று சொல்லுகிறவன் அவர் நடந்தபடியே தானும் நடக்கவேண்டும். (1 யோவான் 2:6)

**மன்னிப்பு வலி, குற்றம் மற்றும் அரண்கள் ஆகியவற்றின் சுழற்சியை உடைக்கிறது**

காயப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்கு மன்னிப்பு சுகத்தைக் கொண்டுவந்து, கசப்பு எனும் விஷத்திற்கான மருந்தாய் செயல்படுகிறது, எனினும், இது குற்றத்தின் முழு பிரச்சனைகளையும் இணம்காணாமல் அவைகளை முற்றிலும் அகற்றுகிறது. கசப்பும் காயமும் தேவனிடத்தில் விட்டுவிட்டு, நாம் கீழ்படிந்து மன்னிக்கும் பொழுது அது விடுதலையைக் கொண்டுவந்து மீண்டும் உறவை புத்துணர்ச்சியோடு துவங்க உதவுகிறது.

இந்த சத்தியம் யோசேப்பின் வாழ்வில் காண்பிக்கப்பட்டது, இதை நாம் ஆதியாகமம் 37-45 இல் காண்கிறோம், தன் சகோதரர்களால் காட்டிக்கொடுக்கப்பட்டு அடிமைத்தனத்திற்கென்று விற்கப்பட்ட ஒருவன், தன் வாழ்வில் இந்த கசப்பை வேர் பிடிக்க அனுமதிக்கவில்லை, பல வருடங்களுக்கு பின்னர் குடும்பம் ஒன்றிணைந்த பொழுது, தன் பிள்ளைகளுக்கு பெயர் வைத்ததன் மூலம் தேவன் மன்னிப்பின் மூலம் அவனுக்குள் ஏற்படுத்தியிருந்த சுகத்திற்கு யோசேப்பு சான்றளித்தான்.

> யோசேப்பு: என் வருத்தம் யாவையும் என் தகப்பனுடைய குடும்பம் அனைத்தையம் நான் மறக்கும்படி தேவன் பண்ணினார் என்று சொல்லி, மூத்தவனுக்கு மனாசே என்று பேரிட்டான். நான் சிறுமைப்பட்டிருந்த தேசத்தில் தேவன் என்னை பலுகப்பண்ணினார் என்று சொல்லி, இளையவனுக்கு எப்பிராயீம் என்று பேரிட்டான். (ஆதியாகமம் 41:51-52)

இந்த பகுதியில் மறக்கும்படி என்பதன் அர்த்தம் நினைப்பதையே நிறுத்திவிடுவதென்றல்ல, ”விட்டுக்கொடுப்பது” என்று அர்த்தம், அல்லது கடந்த கால காயங்கள் நிகழ்கால வாழ்வை கட்டுப்படுத்தாதபடி நிறுத்துவது. யோசேப்பின் கனிகொடுக்கும் வாழ்வுக்கு தேவனின் சர்வ வல்லமையின் மீது நம்பிக்கை வைத்து மற்றவரை மன்னிப்பதோடு தொடர்புள்ளது. தன் காயங்களை எண்ணி மீண்டும் மீண்டும் அதைப் பெருக்கிக்கொள்வதற்கு பதிலாக (மனக்கசப்பு), தன் வாழ்வில் நடந்த எல்லா சம்பவங்களையும் தேவன் பார்க்கிறார் என்பதை தெரிந்துகொண்டான்.

யோசேப்பு எகிப்பதிலிருந்த வருஷங்களில், தன் சகோரர்களால் உடைக்கப்பட்ட இருதயத்தை தேவன் சுகமாக்க அனுமதித்தான், பின்பு, அவனுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தபொழுது, அவன் தனக்கு ஏற்பட்ட சுகத்ததை அன்பின் கிரியைகள், மன்னிப்பு மற்றும் தன் சகோதரருக்கு கிருபை காண்பித்ததின் மூலம் வெளிப்படுத்தினான்.

> என்னை இவ்விடத்தில் வரும்படி விற்றுப்போட்டதினால், நீங்கள் சஞ்சலப்பட வேண்டாம். அது உங்களுக்கு விசனமாயிருக்கவும் வேண்டாம். ஜீவரட்சனை செய்யும்படிக்குத் தேவன் என்னை உங்களுக்கு முன்னே அன்ப்பினார். தேசத்தில் இப்பொழுது இரண்டு வருஷமாகப் பஞ்சம் உண்டாயிருக்கிறது. இன்னும் ஐந்து வருஷம் உழவும் அறுப்பும் இல்லாமல் பஞ்சம் இருக்கும். பின்பு தன் சகோதரர் யாவரையும் முத்தஞ்செய்து, அவர்களையும் கட்டிக்கொண்டு அழுதான். அதற்குப்பின் அவன் சகோதரர் அவனோடே சம்பாஷித்தார்கள். (ஆதியாகமம் 45:5,6,15)

அங்கே குற்றஞ்சாட்டுதலோ விளக்கமோ கேட்கப்படவில்லை, இரக்கம் மற்றும் மன்னிப்பின் சத்தம் மட்டுமே கேட்கப்பட்டது. ஒரு புதிய உறவை ஆரம்பிக்கும்படி யோசேப்பின் சகோதரர் ஒன்றுசேர புதிய வழி ஆயத்தமாக்கப்பட்டது.

மன்னிப்பு குற்றவாளியின் குற்றத்தின் விசித்திரமான குற்ற உணர்ச்சியை தளர்த்துகிறது.

> கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் அவர் நம்மிடத்தில் வைத்த தயவினாலே, தம்முடைய கிருபையின் மகா மேன்மையான ஐசுவரியத்தை வருங்காலங்களில் விளங்கச்செய்வதற்காக, (எபேசியர் 2:7)

மன்னிப்பு அதில் சம்மந்தப்பட்டுள்ள அனைவருக்கும் விடுதைலையைக் கொண்டுவருகிறது, தேவன் யோசேப்பை விடுதலையாக்கினார், ஆனால் யோசேப்பு தன் சகோதரரை மன்னியாமல் விட்டிருந்தால் அவர்கள் அதை கல்லரை வரை சுமந்து செல்ல வேண்டியதாயிருந்திருக்கும். கிறிஸ்து நம்மை மன்னித்தபடியால் நாமும் மன்னிக்கிறோம், தகுதியற்ற, சம்பாதிக்காத அதே மன்னிப்பை நாம் மற்றவர்களுக்கும் கொடுக்கிறோம். அது நாம் குற்ற உணர்ச்சி என்று அறிந்திருக்கிற அழுத்தத்திலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறது.

இயேசு மாத்திரம் பாவிகளுக்கு தமது இரக்கம் பாராட்டாதிருந்திருப்பாரானால், நாமெல்லாரும் அந்த விசித்திரமான பாவப்பிடியிலேயே இருந்திருப்போம். அவரே நமக்கான முதல் அடியை எடுத்து வைத்தார், அதுவே நாம் அவரோடு ஒப்புரவாகிறதற்கு ஏதுவாயிற்று.

ஒப்புரவாகுதல்

ஒப்புரைவு என்றால் பகையை நீக்குதல் என்றும், சண்டையின் தீர்வு என்றும் அர்த்தம். சமரசம் செய்யப்பட்ட இருதரப்பினரும் முன்பு ஒருவருக்கொருவர் விரோதமாக அல்லது பிரிந்திருந்தன என்பதையும் இது குறிக்கிறது. எல்லா வெற்றிகரமான சமரசத்தின் பின்னனியிலும் கோபம் மற்றும் கொந்தளிப்பிற்கு பதிலாக அன்பு மற்றும் சமாதானம் இருந்துள்ளது.

**உண்மை கோப்பு**

ஒப்புரவு – சரியான உறவை மீட்டெடுப்பது, வேறுபாடுகளை தீர்ப்பது அல்லது சீரமைப்பது

> சகலவிதமான கசப்பும், கோபமும், மூர்க்கமும், கூக்குரலும், தூஷணமும், மற்ற எந்தத் துர்க்குணமும் உங்களை விட்டு நீங்கக்கடவது. ஒருவருக்கொருவர் தயவாயும் மனஉருக்கமாயும் இருந்து, கிறிஸ்துவுக்குள் தேவன் உங்களுக்கு மன்னித்ததுபோல, நீங்களும் ஒருவருக்கொருவர் மன்னியுங்கள். (எபேசியர் 4:31,32)

நம் வாழ்வில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பிற விசுவாசிகளுக்கிடையில் நல்லிணக்கம் காக்கப்படவேண்டும். நம் நெருங்கிய குடும்ப உறவுகளுக்கு வெளியில் உள்ள எல்லா உறவுகளிலும் மரியாதையான எல்லைகளோடுள்ள ஆரோக்கியமான உறவு முக்கியமானது.

எனினும் ஒப்புரவு தேவைப்படாத, சாத்தியமில்லாத அல்லது எப்பொழுதுமே அவசியமில்லாத சில சூழ்நிலைகளும் சம்பவங்களுமுண்டு. அது உங்களை உணர்வு அல்லது உடல் ரீதியாக துன்பப்படுத்தின பெற்றோர் அல்லது முன்னால் துணை அல்லது உங்களை காயப்படுத்திய யாரோ ஒருவர் அல்லது நீங்கள் நேசித்வராகக்கூட இருக்கலாம் (கற்பளிப்புசெய்தவர், குடித்துவிட்டு உங்கள் அன்பானவரை காயப்படுத்தியளவர் அல்லது கொன்றவர், உங்களை வார்த்தைகளால் காயப்படுத்திய பழைய ஆசிரியர் அல்லது பயிர்ச்சியாளர், இன்னும் பல)

எல்லாவித கசப்புகளையும் எறிந்துவிட்டு, அன்பானவர்களாயும், மென்மையான இருதயமுள்ளவர்களாயும் மன்னிக்கிரவர்களாயும் இருக்க வேண்டுமென்று வசனம் நமக்கு ஆலோசனைக் கொடுக்கிறது.

நாம் எப்படி கசப்பை தூர எறிவது?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

நாம் புண்படுத்திய ஒருவரோடு எவ்வாறு ஒப்புரவாவது?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

நாம் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படுத்திய காயத்தை எப்படி சரி செய்வது?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

நம்மை புண்படுத்தியவர்களை நாம் எவ்வாறு மன்னிப்பது?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

நம் தவறுகளைக் குறித்த எண்ணத்தை எப்படி மாற்றிக் கொள்வது?

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**நீங்கள் மன்னிக்கப்பட வேண்டுமானால்**

விருப்பத்தின் அடையாளமாக நான்கு காரியங்களை செய்ய வேண்டும்.

முதலாவது, உங்கள் பாவத்தை அறிக்கயிட்டு, அவரிடம் மன்னிப்புக் கேளுங்கள் பின்பு பரிசுத்த ஆவியினால் உங்கள் இருதயத்தை அன்பால் நிரப்பும்படி கேளுங்கள்.

> எவனுடைய மீறுதல் மன்னிக்கப்பட்டதோ, எவனுடைய பாவம் மூடப்பட்டதோ, அவன் பாக்கியவான். நான் அடக்கிவைத்தமட்டும், நித்தம் என் கதறுதலினாலே என் எலும்புகள் உலர்ந்துபோயிற்று. இரவும் பகலும் என்மேல் உம்முடைய கை பாரமாயிருந்ததினால், என் சாரம் உஷ்ணகால வறட்சிபோல வறண்டுபோயிற்று. நான் என் அக்கிரமத்தை மறைக்காமல், என் பாவத்தை உமக்கு அறிவித்தேன், என் மீறுதல்களைக் கர்த்தருக்கு அறிக்கையிடுவேன் என்றேன், தேவரீர் என் பாவத்தின் தோஷத்தை மன்னித்தீர். (சங்கீதம் 32:1, 3-5)

> நம்முடைய பாவங்களை நாம் அறிக்கயிட்டால், பாவங்களை நமக்கு மன்னித்து எல்லா அநியாயத்தையும் நீக்கி நம்மைச் சுத்திகரிப்பதற்கு அவர் உண்மையும் நீதியும் உள்ளவராயிருக்கிறார். (1 யோவான் 1:9)

> **மேற்குக்கும் கிழக்குக்கும் எவ்வளவு தூரமோ, அவ்வளவு தூரமாய் அவர் நம்முடைய பாவங்களை நம்மை விட்டு விலக்கினார். (சங்கீதம்** 103:12)

**ஒரு நமிடம் எடுத்து இப்பொழுதே தேவனை நோக்கி அழுங்கள், அவர் உங்களை மன்னிக்கும்படி கேளுங்கள், இன்றே தமது பரிசுத்த ஆவியால் நிறைத்து கீழ்படிவதற்கு பெலன் தரும்படிக் கேளுங்கள்.**

**தேவன் ஒருவரே பாவங்களை மன்னிப்பவர், அவர் மன்னித்து மறந்தும் விடுகிறார். தேவனுடைய மன்னிப்பையும் சுத்திகரிப்பையும் விசுவாசிப்பதன் மூலம் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.**

> **மன்னிப்பு என்பது ஒரு உணர்சியல்ல மன்னிப்பு என்பது விருப்பத்தின் செயல், அந்த விருப்பம் இருதயத்தின் தட்பவெட்பநிலை எவ்வாறு உள்ளது என்பதை தாண்டி இயங்குவதாகும். – கூரி டென் பூம்**

**இரண்டாவது, முடிந்தால், நீங்கள் யாருக்கு தவறு செய்தீர்களோ அவரிடம் சென்று, தாழ்மையாய் அறிக்கை செய்து, அவர்கள் உங்களை மன்னிகும்படி கேளுங்கள்.**

> **ஆகையால், நீ பலிபீடத்தினிடத்தில் உன் காணிக்கையைச் செலுத்த வந்து, உன்பேரில் உன் சகோதரனுக்குக் குறை உண்டென்று அங்கே நினைவுகூருவாயாகில், அங்கேதானே பலிபீடத்தின் முன் உன் காணிக்கையை வைத்துவிட்டுப்போய், முன்பு உன் சகோதரனோடே ஒப்புரவாகி, பின்பு வந்து உன் காணிக்கையைச் செலுத்து. (மத்தேயு** 5:23-24)

**மத்தேயு** 5:23-24 **இந்த வசனத்திற்கு கீழ்படிவதற்கான உங்கள் அர்ப்பணிப்பை எழுதுங்கள்**

______________________________

______________________________

______________________________

**மன்னிப்பிற்கு என்ன சொல்ல வேண்டுமென்ற விளக்கத்தை பெயர்களுடன் சுருக்கமாய் எழுதவும்**

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

**தமிழ் மொழியின் ஐந்து சக்திவாய்ந்த வார்த்தைகள் *நான் தவறு செய்துவிட்டேன் என்னை மன்னியுங்கள்* என்பதாகும்**.

**வேறெந்த கவனச்சிதறல்களும் தடைகளும் இந்த கீழ்படிதலின் செயலைத் தள்ளிப்போட அனுமதிக்காதீர்கள்**. **நீங்கள் எடுத்துள்ள தீர்மானத்தை ஒரு நம்பதகுந்த கிறிஸ்தவ நண்பருடன் பகிர்ந்துகொண்டு**, **அவரை உங்களோடு ஜெபிக்கவும் நீங்கள் இந்த அர்ப்பணிப்பை நிரைவேற்றுவதை கவனிக்கவும் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்**. **முகமுகமாய் மன்னிப்பு கேட்பது சிறந்தது**, **எனினும்**, **மோதல் ஏற்பட சாத்தியமுள்ளதெனில் தெலைபேசியின் வாயிலாகவோ அல்லது கடிதத்தின் வாயிலாகவோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்**. **ஒருவேலை அந்த நபர் மரித்துப்போயிருந்தால் தேவனிடம் அறிக்கை செய்துவிடுங்கள்**.

**மூன்றாவது, அனுதினமும் அவரது வார்த்தையிலும் ஜெபத்திலும் நேரம் செலவிடுங்கள்**.

**மன்னிப்பை கேட்காத அல்லது மன்னிக்காததன் விளைவுகளில் மிக முக்கியமானது தேவனோடுள்ள உறவில் தடை. கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம்**, **அவர் நம்மை விட்டு விலகுவதுமில்லை நம்மை கைவிடுவதுமில்லை**, எனினும் நம் இருதயங்கள் தேவனை விட்டு தூரம் சென்றுவிடும், அது தேவனோடுள்ள நம் நெருக்கத்தை பாதிக்கும். நாம் மன்னிப்பை நடைமுறை படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகவே தேவன் இப்படிப்பட்ட விளைவுகளை வடிவமைத்துள்ளார்.

> முதலாவது தேவனுடைய ராஜ்யத்தையும் அவருடைய நீதியையும் தேடுங்கள், அப்பொழுது இவைகளெல்லாம் உங்களுக்குக்கூடக் கொடுக்கப்படும். (மத்தேயு 6:33)

**அனுதினமும் அவரது வார்த்தையிலும் ஜெபத்திலும் தியானத்திலும் நேரம் செலவிட நீங்கள் எடுத்துள்ளத் தீர்மானத்தை எழுதுங்கள்**.

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

_____________________________________________________________________________________

**நான்காவது, உங்கள் பாவங்களுக்காக இயேசு செய்த தியாகத்தையும் அவருடைய சிலுவையையும் சிந்தியுங்கள்.**

> **ஏனெனில் முற்காலத்திலே நாமும் புத்தியீனரும், கீழ்படியாதவர்களும், வழிதப்பி நடக்கிறவர்களும் பலவித இச்சைகளுக்கும் இன்பங்களுக்கும் அடிமைப்பட்டவர்களும், துர்குணத்தோடும் பொறாமையோடும் ஜீவனம் பண்ணுகிறவர்களும், ஒருவரையொருவர் பகைக்கிறவர்களுமாயிருந்தோம். நம்முடைய இரட்சகராகிய தேவனுடைய தயையும் மனுஷர்மேலுமுள்ள அன்பும் பிரசன்னமானபோது, நாம் செய்த நீதியின் கிரியைகளினிமித்தம் அவர் நம்மை இரட்சியாமல், தமது இரக்கத்தின்படியே மறுஜென்ம முழுக்கினாலும், பரிசுத்த ஆவியினுடைய புதிதாக்குதலினாலும் நம்மை இரட்சித்தார்**. (**தீத்து** 3:3-5)

**இப்பொழுது ஒரு நமிடம் இயேசு உங்களுக்கு செய்த எல்லாவற்றிற்காகவும் நன்றி சொல்லுங்கள், உங்கள் பாவங்களை மன்னித்தமைக்கு, உங்களை தமது சாயலுக்கொப்பாய் மாற்றும் அவருடைய திட்டத்துக்காக, மற்றும் பரிசுத்த ஆவிக்காக நன்றி சொல்லுங்கள்**.

**நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டுமானால்**
**இந்த செயலை செய்ய விரும்பும் நீங்கள் இரண்டு காரியங்களை செய்ய வேண்டும்.**

**முதலாவது, கீழ்படிந்து மன்னிக்க வேண்டிய பெலனை தேவனிடம் ஜெபித்துக் கேளுங்கள்.**

> இயேசு அவர்களை நோக்கி: நீங்கள் சந்தேகப்படாமல் விசுவாசமுள்ளவரகளாயிருந்தால், இந்த அத்திமரத்திற்குச் செய்ததை நீங்கள் செய்வதுமல்லாமல், இந்த மலையைப்பார்த்து: நீ பெயர்ந்து சமுத்திரத்திலே தள்ளுண்டுபோ என்று சொன்னாலும் அப்படியாகும் என்று, மெய்யாகவே உங்களுக்குச் சொல்கிறேன். (மத்தேயு 21:21)

தேவன் மலைகளைப் பெயர்க்கத்தக்க பெலனை நமக்குத் தருகிறார். இது ஒருவேலை உங்கள் எவரெஸ்ட் சிகரமாயிருக்கலாம்!

> எப்பொழுதெல்லாம் நான் என்னை தேவனுக்கு முன்பாகக் கண்டு, என் நல்ல ஆண்டவர் கல்வாரியில் எனக்காய் என்ன செய்திருக்கிறார் என்பதை உணரும் பொழுது, எவரையும் எதையும் மன்னிக்க ஆயத்தமாயுள்ளேன். நான் அவைகளை வைத்துக்கொள்ள முடியாது, எனக்கு அவைகளை வைத்துக்கொள்வும் விருப்பமில்லை. – Dr. மார்ட்டின் லாய்ட் ஜோன்ஸ்

நாம் மற்றவரை மன்னிக்க வேண்டுமென்பது தேவசித்தமாயிருக்கிறது. நீங்கள் அதற்கான பெலனைக் கேட்கும் பொழுது அது உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் என்று நிச்சயமாயிருங்கள்.

**இரண்டாவது, உங்கள் மன்னிப்பை அந்த நபரிடமோ அல்லது நபர்களிடமோ சொல்லுங்கள்.**

> நாம் எதையாகிலும் அவருடைய சித்தத்தின்படி கேட்டால், அவர் நமக்குச் செவிகொடுக்கிறாரென்பதே அவரைப் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கிற தைரியம். (1 யோவான் 5:14)

> ஆனபடியால் சமாதானத்துக்கடுத்தவைகளையும், அந்நியோந்நிய பக்திவிருத்தி உண்டாக்கத்தக்கவைகளையும் நாடக்கடவோம். (ரோமர் 14:19)

**ஒப்புரவை விரும்புதல்**

மத்தேயு சுவிசேஷத்தில் இயேசுவிடம் ஒரு முக்கியமான கேள்வி கேட்க்கப்பட்டது, "போதகரே, நியாயபிரமாணத்திலே எந்தக் கற்பனை பிரதானமானது என்று கேட்டான். அவருடைய பதில் ஒரு முக்கியமான சத்தியத்தை வெளிப்படுத்தியது: "இயேசு அவனை நோக்கி: உன் தேவனாகிய கர்த்தரிடத்தில் உன் முழு இருதயத்தோடும் உன் முழு ஆத்துமாவோடும் உன் முழு மனதோடும் அன்புகூருவாயாக, இது முதலாம் பிரதான கற்பனை. இதற்கு ஒப்பாயிருக்கிற இரண்டாம் கற்பனை என்னவென்றால், உன்னிடத்தில் நீ அன்புகூருவதுபோலப் பிறனிடத்திலும் அன்புகூருவாயாக என்பதே. இவ்விரண்டு கற்பனைகளிலும் நியாயப்பிரமாணம் முழுமையும் அடங்கியிருக்கிறது என்றார்." (மத்தேயு 22:37-40). அவரை நேசிப்தற்கு நிகராக மற்றவர்களை நேசிப்பதும் முக்கியமானது என்று இயேசு சொல்லியிருக்கிறார்.

தேவன் நம்மை மன்னிக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறோம், நாம் தொடர்ந்து மன்னிப்பைக் கேட்டு அதை சார்ந்தும் இருக்கிறோம். தேவன் தமது அன்பை நமக்கு காண்பிக்கிறார், அதற்கு பதிலாக முதலாவது தேவனையும் பின்பு மற்றவர்களையும் நாம் நேசிக்க வேண்டும். இந்த வசனம் தேவன் நமக்கென்று வைத்துள்ள அவரது சித்தம் மற்றும் விருப்பதிற்கு முரணான அன்பை ஊக்குவியாமல், மற்றவர்களுக்கு நாம் காண்பிக்கும் அன்பு தேவனுக்கு கீழ்படிவதை நோக்கமாய்க் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிறது.

> நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன், தன் சகோதரனை நியாயமில்லாமல் கோபித்துக்கொள்பவன் நியாத்தீர்ப்புக்கு ஏதுவாயிருப்பான், தன் சகோதரனை வீணனென்று சொல்லுகிறவன் ஆலோசனைச் சங்கத்தீர்ப்புக்கு ஏதுவாயிருப்பான், மூடனே என்று சொல்லுகிறவன் எரிநரகத்துக்கு ஏதுவாயிருப்பான். (மத்தேயு 5:22)

இந்த வசனத்திலுள்ள "தன் சகோதரனை கோபித்துக்கொள்பவன்" என்ற வார்த்தைகளுக்கான அர்த்தத்தை தெளிவு படுத்தலாம். இதன் அர்த்தம் ஒருவரை எண்ணத்தால், வார்த்தையால், எழுத்தாள் அன்பற்ற முறையில் நடத்துவது. விசுவாசிகளும் கூட அன்பானவர்களை அன்பற்ற முறையில் நடத்திவிட்டு அதை பொருட்படுத்தாமல் ஒப்புரவை நாடுவதில்லை.

*ராகா* என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் "ஒருவர் மீது அவமரியாதை, குற்றம் மற்றும் அவர்கள் உங்களைவிட ஏதோ ஒருவிதத்தில் தகுதியற்றவர் என்று நம்புவது" என்பதாகும். *ஃபூல்* என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம்" ஒருவர் ஒழுக்க ரீதியான தகுதியற்றவர் மற்றும் இரட்சிப்பை பெற தகுதியற்றவர்" என்பதாகும். இவைகள் அநேக விசுவாசிகள் ஒருவர் மீது ஒருவர் எய்யும் குற்றச்சாட்டுகளாகும்." கிரயத்துக்குக் கொள்ளப்பட்டீர்களே, ஆகையால் தேவனுக்க உடையவைகளாகிய உங்கள் சரீரத்தினாலும் உங்கள் ஆவியினாலும் தேவனை மகிமைப்படுத்துங்கள்." (1 கொரிந்தியர் 6:20) என்று கர்த்தர் சொல்லுகிறார்.

நாம் எவ்வித எதிர்ப்பார்புமின்றி கிறிஸ்துவை *பிரதிபலிக்க* அல்லது மகிமைபடுத்த வேண்டியவர்களாயிருக்கிறோம். மற்றவர்களுக்கு விரோதமான அன்பில்லாத எண்ணத்திலோ அல்லது நடக்கையிலோ நாம் நிலைத்திருப்போமானால் அது கிறிஸ்துவைப் போலல்லாதிருப்பதோடு அது மன்னிக்கப்படத்தக்கதும் அல்ல, அப்படிப்பட்டவைகளுக்காக உடனடியாக தேவனிடமும் மற்றவர்களிடமும் மனம் திரும்ப வேண்டும்.

> ஆகையால், நீ பலிபீடத்தின் முன் வந்து? உன்பேரில் உன் சகோதரனுக்குக் குறை உண்டென்று அங்கே நினைவுகூருவாயாகில், அங்கேதானே பலிபீடத்தின் முன் உன் காணிக்கயை வைத்துவிட்டுப்போய், முன்பு உன் சகோதரனோடே ஒப்புரவாகி, பின்பு வந்து உன் காணிக்கையைச் செலுத்து. (மத்தேயு 5:23-24)

நாம் எப்போது பலிபீடத்துக்ச் செல்கிறோம்? அவரில் நிலைத்திருக்கும் விருப்பத்துடனான நம் தின தியான செயல்கள், துதி, ஜெப மற்றும் விண்ணப்ப நேரத்தை, இயேசுவுடனான நம் ஐக்கியத்தை குறிக்கிறது.

> நானே திராட்சச்செடி, நீங்கள் கொடிகள். ஒருவன் என்னிலும் நான் அவனிலும் நிலைத்திருந்தால், அவன் மிகுந்த கனிகளைக் கொடுப்பான், என்னையல்லாமல் உங்களால் ஒன்றும் செய்யக்கூடாது. (யோவான் 15:5)

*நிலைத்திருப்பது* என்றால்" பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஆலயமாயிருக்கிறேன் என்ற நிலையான விழிப்புணர்வோடு வாழ்ந்து, அதில் தங்கியிருப்பது." நாம் அப்படிச் செய்தால், அதிக கனிளைக் கொடுப்போம் என்று சொல்கிறது; அவருடைய கிருபை இல்லாமல் நாம் ஒன்றும் செய்யமுடியாது, பலிபீடத்திற்கு செல்வதென்பது இயேசுவோடுள்ள நம் ஐக்கியத்தையும் அவர் சித்தத்துக்கு கீழ்படியவும் கனிகொடுக்க வேண்டிய கிருபை பெறுவதையும் குறிக்கும்.

நம்மை நாமே பரிசோதனை செய்தல்

நாம் ஒருவருக்கு மன்னிப்பை கேட்பதன் மூலமோ அல்லது கொடுப்பதன் மூலமோ வழங்கும் பொழுது, நாம் ஆசீர்வாதம் அல்லது கிருபையை எதிர்பார்க்கும் முன் நாம் ஒன்றை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று தேவன் சொல்கிறார். மத்தேயு 5:23 இல் நாம் கொண்டுவர வேண்டிய காணிக்கைகள் என்னென்ன? தங்கள் பாவங்களுக்கான நிவாரணமாக பலிகளை ஆலயத்திற்குக் கொண்டு வருவது யூதர்களின் பொதுவான வழக்கமாயிருந்தது, இன்று துதி, தசமபாகம், ஆராதனை,

கீழ்ப்படிதல் மற்றும் அவருக்கு செய்யும் தொண்டு ஆகியவை நமது காணிக்கைகளாகும். இருந்தும் நாம் யாரோடாவது ஒப்புரவாகாமல் இருப்போமானால் இந்த காணிக்கைகளை அங்கிகரிக்க மாட்டேனென்று இயேசு சொல்கிறார்.

> அதற்குச் சாமுவேல்: கர்த்தருடைய சத்தத்துக்குக் கீழ்ப்படிகிறதைப் பார்க்கிலும், சர்வாங்க தகனங்களும் பலிகளும் கர்த்தருக்குப் பிரியமாயிருக்குமோ? பலியைப் பார்க்கிலும் கீழ்ப்படிதலும், ஆட்டுக்கடாக்களின் நிணத்தைப்பார்க்கிலும் செவி கொடுத்தாலும் உத்தமம். (1 சாமுவேல் 15:22)

தேவனுக்கென்று நாம் செய்யும் வேலையும் தொண்டும் இந்த பிரச்சனையை சரிசெய்யாது, நாம் திருவிருந்தில் பங்குபொறுமுன் நம்மை நாமே சோதிக்கும்படி ஊக்குவிக்கப்படுகிறோம்.

> ஆகையால் நீங்கள் இந்த அப்பத்தைப் புசித்து, இந்தப் பாத்திரத்தில் பானம்பண்ணும்போதெல்லாம் கர்த்தர் வருமளவும் அவருடைய மரணத்தைத் தெரிவிக்கிறீர்கள். இப்படியிருக்க, எவன் அபாத்திரமாய் கர்த்தருடைய அப்பத்தைப் புசித்து, அவருடைய பாத்திரத்தில் பானம்பண்ணுகிறானோ, அவன் கர்த்தருடைய சரீரத்தையும் இரத்தத்தையும் குறித்துக் குற்றமுள்ளவனாயிருப்பான். எந்த மனுஷனும் தன்னைத்தானே சோதித்தறிந்து, இந்த அப்பத்தில் புசித்து, இந்தப் பாத்திரத்தில் பானம் பண்ணக்கடவன். என்னத்தினாலெனில், அபாத்திரமாய்ப் போஜனபானம் பண்ணுகிறவன், கர்த்தருடைய சரீரம் இன்னதென்று நிதானித்து அறியாததினால், தனக்கு ஆக்கினைத்தீர்ப்பு வரும்படி போஜனபானம் பண்ணுகிறான். இதினிமித்தம், உங்களில் அநேகர் பலவீனரும் வியாதியுள்ளவர்களுமாயிருக்கிறார்கள். அநேகர் நித்திரையும் அடைந்திருக்கிறார்கள். நம்மை நாமே நிதானித்து அறிந்தால் நாம் நியாந்தீர்க்கப்படோம். நாம் நியாந்தீர்க்கப்படும்போது உலகத்தோடே ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கப்படாதபடிக்கு, கர்த்தராலே சிட்சிக்கப்படுகிறோம். (1 கொரிந்தியர் 11:26-32)

**உண்மை கோப்பு**

ஒப்புரவு – காரியங்களை சரி செய்வது; ஒருவருக்கு மற்றொருவர் மீதுள்ள உணர்ச்சி அல்லது கண்ணோட்டத்தை மாற்று; அல்லது பட்ட கடன் தீர்க்க.

கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம் எத்தனை முறை கசப்புணர்வோடுள்ளோமா அல்லது வேறொருவருக்கு விரோதமாய் பாவம் செய்துவிட்டு அதற்காக மனம்திரும்பி அவர்களோடு ஒப்புரவானோமா என்று நம் இருதயங்களை சோதித்தறியாமல், கர்த்தருடைய பந்தியில் பங்கு பெற்றுள்ளோம்?

> ஒருவரிடத்திலொருவர் அன்புகூருகிற கடனேயல்லாமல், மற்றொன்றிலும் ஒருவனுக்கும் கடன்படாதிருங்கள், பிறனிடத்தில் அன்புகூறுகிறவன் நியாயப்பிரமாணத்தை நிறைவேற்றுகிறான். (ரோமர் 13:8)

### ஒரு கடன் பாக்கி

கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம் செலுத்த வேண்டிய கடன் பாக்கி ஒன்றுண்டென்று தேவனே சொல்கிறார்: நாம் மற்றவர்களை எண்ணம், வார்த்தை மற்றும் எழுத்தால் அன்புகூர வேண்டுமென்று தேவன் சொல்கிறார். நம்மை காயப்படுத்தியவர்களை மன்னிப்பதும் இதனுள் அடக்கம். அநேக கிறிஸ்தவர்கள் மற்றவர்களுக்கு விரோதமான மனக்கசப்பு மற்றும் மன்னியாமை போன்ற உணர்வுகளை நியாயப்படுத்தி, அவர்கள் அதற்கான விளைவுகளை திரும்பசெலுத்தவில்லை, அல்லது அவர்கள் செய்த தவறுக்கான பொருப்பை ஏற்கவில்லை என்று குற்றம்சாட்டுகின்றனர். ஆனால் நம்மை நேசிக்கவேண்டியவர்கள் கூட தெரிந்தோ தெரியாமலோ நம்மைக் காயப்படுத்துவார்கள்.

மன்னிப்பு என்ற வார்த்தை வினைச்சொல்லாகும் – செயல். நீங்கள் செயல்பட வேண்டிய சத்தியங்களை தேவன் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தி தமது வார்த்தையிலிருந்து இப்பொழுது உங்களோடு பேசிக்கொண்டிருக்கிறார். மன்னிப்பது சுலபமல்ல, இதில்

**உங்களுக்கு உதவி செய்ய ஓர் முதிர்ந்த கிறிஸ்தவரின் மேற்பார்வையும் உதவியும் தேவை.**

**நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டிய அல்லது மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டிய நபர் அல்லது நபர்களைப் பற்றி தேவன் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தினதைக் குறித்து ஒரு அர்ப்பணிப்பை எழுதுங்கள். இதை பின்பற்ற உங்களுக்கு நீங்களே ஒரு காலக்கெடு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.**

மனுஷருடைய தப்பிதங்களை நீங்கள் அவர்களுக்க மன்னித்தால், உங்கள் பரமபிதா உங்களுக்கும் மன்னிப்பார். (மத்தேயு 6:14)

பிரயாண செலவு, உங்கள் பாதுகாப்பு அல்லது நீங்கள் சொல்வதை முடிக்கும் வரை பொறுமையாய் அமைதியாய் காத்திருக்கும் திரண் போன்றவைகளை கருத்தில் கொண்டு ஒரு கடிதம் மூலமோ, மின்னஞ்சல் முலமோ, அல்லது தெலைபேசியின் வாயிலாகவோ கேட்ப்பது சில சமங்களில் சிறந்ததாகும்.

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய நினைவூட்டல்கள்

நீங்கள் எழுத்தின் மூலமோ அல்லது பேச்சின் மூலமோ தொடர்புகொள்ளும்பொழுது இந்த குறிப்புகளை மனதில் கொள்ளவும்.

1. உங்களை நேசித்து பராமரிக்கும் பரலோகத் தகப்பனுக்குக் கீழ்படிந்து நீங்கள் இதைச் செய்கிறீர்கள்.
2. மன்னிக்காததால் நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் மனஅழுத்தம் மற்றும் கட்டுகளினின்று நீங்கள் விடுதலையாக்கப்பட வேண்டுமென்று அவர் விரும்புகிறார்.
3. அவர்கள் உங்களுக்கு விரோதமாய் செய்த ஒவ்வொரு குற்றத்தையும் நீங்கள் திரும்பக் கொண்டுவர வேண்டிய அவசியமில்லை.
4. அநேக சமங்களில், குறிப்பாக உங்கள் துணையை மன்னிக்கும் பொழுது, அவர்கள் எதன்மூலம் உங்களை காயப்படுத்தினார்கள் என்ற விழிப்புணர்வற்றவர்களாயிருப்பார்கள்.
5. மற்றவர்கள் தங்கள் குற்றங்களை ஒப்புக்கொள்ளும்படி அவர்களை கட்டாயப் படுத்தாதீர்கள்.
6. உங்களை வழக்காடும்படியோ, நடுவராயிருக்கும்படியோ, நீதிவழங்கும்படியோ அல்லது அவர்கள் செய்தது தவறு என்று அவர்கள் வாயாலேயே சொல்ல வைப்பதற்காகவோ அல்ல. தேவன் உங்களை மன்னிக்கவே அழைத்திருக்கிறார்.
7. சுருக்கமாய் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
8. சில நிகழ்வுகளில், அதிகப்படியான உணர்ச்சியின் காரணமாக, நாம் சொல்ல வேண்டுமென்று நினைக்காத காரியங்களைச் சொல்வதால் நம் சந்திப்பு, பேச்சுவார்த்தை அல்லது கடிதத்தின் நோக்கத்தை குறைத்துவிடும்.
9. கடைசியாக (கூடுமானால்) அவர்கள் மீது கசப்போடிருந்தமைக்காக மன்னிப்பு கோருங்கள்.
10. அவர்கள் செய்தது தவறாகவே, குற்றமாகவே இருக்கலாம், ஆனால் கசப்பும் மன்னிக்காததும் அதற்க்கினையான தவறுதான்.

    என் சுவிசேஷத்தின்படியே, தேவன் இயேசுகிறிஸ்துவைக்கொண்டு மனுஷருடைய அந்தரங்கங்களைக் குறித்து நியாத்தீர்ப்புக்கொடுக்கும் நாளிலே இது விளங்கும். (ரோமர் 2:16)

    இப்படியிருக்க, மற்றவனுக்குப் போதிக்கிற நீ உனக்குத்தானே போதியாமலிருக்கலாமா? களவுசெய்யக்கூடாதென்று பிரசங்கிக்கிற நீ களவு செய்யலாமா? (ரோமர் 2:21)

நான் எந்த அளவு மற்றவர்களை மன்னிக்க விரும்புகிறேனோ அல்லது மன்னிக்க முடியுமோ அதுவே நான் எந்த அளவிற்கு தனிப்பட்ட விதத்தில் எனக்கான என் பிதாவின்

மன்னிப்பை அனுபவித்திருக்கிறேன் என்பதற்கு அடையாளமாயிருக்கிறது. – பிலிப் கெல்லர்

மன்னிப்பதற்கான உங்கள் அர்ப்பணிப்பைத் தொடர்தல்

நீங்கள் ஒருவரை மன்னித்தப் பின்போ அல்லது மன்னிப்புக் கேட்ட பின்போ உங்கள் ஆவிக்கும் மாம்சத்துக்குமான ஒரு யுத்தத்தை சந்திக்கலாம்.

> ஆவியின் கனியோ அன்பு, சந்தோஷம், சமாதானம், நீடியபொறுமை, தயவு, நற்குணம், விசுவாசம், சாந்தம், இச்சையடக்கம். இப்படிப்பட்டவைகளுக்கு விரோதமான பிரமாணம் ஒன்றுமில்லை. கிறிஸ்துவினுடையவர்கள் தங்கள் மாமசத்தையும் அதின் ஆசை இச்சைகளையும் சிலுவையில் அறைந்திருக்கிறார்கள். நாம் ஆவியினாலே பிழைத்ததிருந்தால், ஆவிக்கற்றபடி நடக்கவும் கடவோம். வீண் புகழ்ச்சியை விரும்பாமலும், ஒருவரையொருவர் கோபமூட்டாமலும், ஒருவர்மேல் ஒருவர் பொறாமைகொள்ளாமலும் இருக்கக்கடவோம். (கலாத்தியர் 6:22-26)

மன்னிப்பின் அனுபவம் காலப்போக்கில் உங்களையும் உங்கள் உறவையும் மாற்றும். கீழ்ப்படிதல் மற்றும் அர்ப்பணிப்பு ஆகிய இந்த நிலைக்கு கொண்டுவந்ததன் மூலம் தேவன் உங்கள் வாழ்வில் மாபெரும் வெற்றியடைந்துள்ளார். ஆனால் இது ஆரம்பம் தான், தொடர்ந்து தேவையான மாற்றங்களை கொண்டுவர நீங்கள் முன் செல்லவேண்டும். உங்கள் இரக்கம் மற்றும் மனதுருக்கத்தின் பாதையில் நீங்கள் தொடர்வதற்கு வேண்டிய தேவ பெலனை அனுதினமும் அவரிடமிருந்து கேட்டு பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு, உங்களிடம் கடுமையாகவோ அல்லது அன்பற்ற முறையில் நடந்துகொண்ட உங்கள் துணையை நீங்கள் மன்னித்து நீங்கள் அவர்கள் மீது கசப்போடு தொடர்ந்ததை மன்னிக்கச்சொல்லிக் கேட்டிருக்கலாம். இருந்தும் அவர்கள் தொடர்ந்து கடுமையாகவும் அன்பற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளும் பொழுது, நீங்கள் முன்பு செய்து வந்தபடியேச் செய்யச் சொல்லி உங்கள் மாம்சம் உங்களைத் தூண்டிவிடும். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடியையும் நீங்கள் தேவனுக்கென்று சமர்ப்பிக்கும் பொழுது தேவன் உண்மையுள்ளவராயிருந்து உங்கள் வாழ்வில் தமது கனி வெளிப்படச் செய்வார்.

> ஏனெனில், மாம்சத்தோடும் இரத்தத்தோடுமல்ல, துரைத்தனங்களோடும், அதிகாரங்களோடும், இப்பிரபஞ்சத்தின் அந்தகார லோகாதிபதிகளோடும், வானமண்டலங்களிலுள்ள பொல்லாத ஆவிகளின் சேனைகளோடும் நமக்குப் போராட்டம் உண்டு. (எபேசியர் 6:12)

உங்கள் கீழ்ப்படிதல் உங்கள் துணையை (மற்ற நபரை) மாற்றாது என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் தங்கள் சுய சித்தத்தை தேவனுக்கு ஒப்புவிக்கும் பொழுது, தேவகிருபை, சுகம் மற்றும் மாறுவதற்கான ஆற்றல் ஆகியவற்றைப் பெற்றுக்காள்ள முடியும். தேவனால் மாத்திரமே நம் இருதயங்களை மாற்றி மனங்களை மறுரூபமாக்க முடியும், ஆனால் இவை அனைத்தும் நம்மை அவருக்கு அர்ப்பணிக்கும் பொழுதே நடக்கும்.

நாம் அனுதினமும் ஒரு ஆவிக்குறிய யுத்தத்தில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளோம், எதிராளியாகிய பிசாசு நீங்கள் தேவனுக்கு கீழ்ப்படிந்து பாவம் மற்றும் காயத்தினின்று ஜெயமெடுக்க விடாமல் செய்வான். அவன் உங்கள் மனது, ஞாபகங்கள், தீய எண்ணங்கள், பொய்கள், சோதனைகள் மற்றும் குற்றஉணர்ச்சி ஆகியவற்றைக் கொண்டு உங்களைத் தாக்குவான். எனவே நீங்கள் மனதின் இச்சை அடக்கத்தையும் யாரோடு யுத்தம் பண்ணுகிறீர்கள் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

> நீங்கள் கோபங்கொண்டாலும் பாவஞ்செய்யாதிருங்கள், சூரியன் அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது; பிசாசுக்கு இடங்கொடாமலும் இருங்கள். (எபேசியர் 4:26-27)

**இந்த நிலையில் தான் நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். பிசாசு நம் வாழ்வில் உள்ள தன் இடத்தை இழப்பதை வெறுக்கிறான், தேவ சமாதானம் மற்றும் சந்தோஷத்தை உங்களிடமிருந்து திருடுவதே அவன் விருப்பம்.**

**சாத்தானின் அழிவு**

பிசாசு உங்கள் வாழ்வில் அழிவைக் கொண்டுவருவதற்கான வாய்புகளைக் கொடுக்காதீர். உங்கள் சிந்தையில் எழும்பும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் அது தேவனிடமிருந்த வந்த சிந்தனையா? மாம்சத்திலிருந்து வந்த சிந்தனையா? அல்லது எதிரியானவனிடமிருந்து வந்த சிந்தனையா? என்பதை தேவ வார்த்தையைக் கொண்டு சோதித்துப் பாருங்கள்,

> நாங்கள் மாம்சத்தில் நடக்கிறவர்களாயிருந்தும், மாம்சத்தின்படி போர் செய்கிறவர்களல்ல. எங்களுடைய போராயுதங்கள் மாம்சத்துக் கேற்றவைகளாயிராமல், அரண்களை நிர்மூலமாக்குகிறதற்கு தேவ பலமுள்ளவைகளாயிருக்கிறது. அவைகளால் நாங்கள் தர்க்தங்களையும், தேவனை அறிகிற அறிவுக்கு வீரோதமாய் எழும்புகிற எல்லா மேட்டிமையையும் நிர்மூலமாக்கி, எந்த எண்ணத்தையும் கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்படியச் சிறைப்படுத்துகிறவர்களாயிருக்கிறோம். உங்கள் கீழ்ப்படிதல் நிறைவேறும்போது, எல்லாக் கீழ்ப்படியாமைக்குத்தக்க நீதியுள்ள தண்டனையைச் செலுத்த ஆயத்தமாயிருக்கிறோம். (2 கொரிந்தியர் 10:3-6)

> கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைளோ,
> ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ,
> கற்புள்ளவைகளெவைகளோ, அன்புள்ளவைகளெவைகளோ,
> நற்கீர்த்தியுள்வைகளெவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ,
> புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக்காண்டிருங்கள். (பிலிப்பியர் 4:8)

எல்லா சோதனையிலும் தேவ சித்தம் செய்யும்படியான தேவ வல்லமையை ஜெபித்துக் கேளுங்கள்.

நீ தீமையினாலே வெல்லப்படாமல், தீமையை நன்மையினாலே வெல்லு. (ரோமர் 12:21)

> பரிசுத்த ஆவியின் பலத்தினாலே உங்களுக்கு நம்பிக்கைப் பெருகும்படிக்கு, நம்பிக்கையின் தேவன் விசுவாசத்தினால் உண்டாகும் எல்லாவித சந்தோஷத்தினாலும் சமாதானத்தினாலும் உங்களை நிரப்புவாராக. (ரோமர் 15:13)

பிசாசுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள். யுத்தம் பண்ணுங்கள்!

> பிரதான துாதனாகிய மிகாவேல் மோசேயினுடைய சரீரத்தைக்குறித்துப் பிசாசுடனே தர்க்கித்துப் பேசினபோது, அவனைத் துாஷணமாய்க் குற்றப்படுத்தத் துணியாமல்: கர்த்தர் உன்னைக் கடிந்து கொள்வாராக என்று சொன்னான். (யூதா 1:9)

> ஆகையால், ஏற்றக்காலத்திலே தேவன் உங்களை உயர்த்தும்படிக்கு, அவருடைய பலத்த கைக்குள் அடங்கியிருங்கள். அவர் உங்களை விசாரிக்கிறவரானபடியால், உங்கள் கவலைகளையெல்லாம் அவர்மேல் வைத்துவிடுங்கள். தெளிந்த புத்தியுள்ளவர்களாயிருங்கள், விழித்திருங்கள், ஏனெனில் உங்கள் எதிராளியாகிய பிசாசானவன் கெர்ச்சிக்கிற சிங்கம்போல் எவனை விழுங்கலாமோ என்று வகைதேடிச் சுற்றித்திரிகிறான். விசுவாசத்தில் உறுதியாயிருந்து, அவனுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள். உலகதிலுள்ள உங்கள் சகோதரரிடத்திலே அப்படிப்பட்ட பாடுகள் நிறைவேறிவருகிறதென்று அறிந்திருக்கிறீர்கள். (1பேதுரு 5:6-9)

> எவனுக்கு நீங்கள் மன்னிக்கறீர்களோ, அவனுக்கு நானும் மன்னிக்கிறேன்; மேலும் எதை நான் மன்னித்திருக்கிறேனோ, அதை உங்கள்நிமித்தம் கிறிஸ்துவினுடைய சந்திதானத்திலே மன்னித்திருக்கிறேன்.
> (2 கொரிந்தியர் 2:10-11)

நீங்கள் வெற்றியாளராயிருக்க வேண்டுமென்று தேவன் விரும்புகிறார். பிசாசானவனின் ஆயுதங்களுக்கு எச்சரிக்கையாயிருங்கள். நம்மை அடிமைத்தனத்தில் வைப்பதற்கு பிசாசானவன் பயண்படுத்தும் ஒரு தந்திரம் மன்னிப்பளிக்காமை. பிசாசானவனின் வஞ்சகங்களுக்கு வசனங்களைக் கொண்டு பதிலடிக் கொடுப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை இயேசு காண்பித்தார். (மத்தேயு 4:4,7,10)

மேல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வசனங்களைக் கொண்டோ அல்லது இந்த பாடத்திலுள்ள அநேக வசனங்களைக் கொண்டோ வேதாகமத்திற்கு புறம்பான எண்ணங்களுக்கு பதிலடி கொடுத்து உங்கள் மனதை தேவ கண்ணோட்டத்தின்படி பொருத்துவதற்கான ஒரு செயல் திட்டத்தை வகுத்திடுங்கள். ஒரு வசனத்தை குறியீட்டு அட்டையில் எழுதி அதை உங்களோடு எடுத்துச் சென்று அதை காலையும் இரவும் தியானிப்பதன் மூலம் மனப்பாடம் செய்யுங்கள். வசனங்களை மனப்பாடம் செய்து உங்கள் வெற்றி பெட்டகத்தில் சேர்த்திடுங்கள். நீங்கள் ஜெபித்து வசனத்தை மனப்பாடம் செய்யும் பொழுது அதை உங்கள் இருதயத்தில் சேமிக்கிறீர்கள் (சங்கீதம் 119:11). அங்கே தான் உங்கள் வெற்றி உள்ளது.

தீமையான எண்ணங்கள் எழும்பும் பொழுது வசனங்களை மேற்கோள்க் காட்டுங்கள். இயேசு செய்ததைப் போன்று தேவனின் சத்தியத்தை வலுப்படுத்தி எதிரியானவனுக்கு பதிலளியுங்கள். பிசாசு இயேசுவினிடம் பொய்களைக் கொண்டு வந்து பொழுது, அவர் "எழுதியிருக்கிறதே" என்று சொல்லி (மத்தேயு 4:4,7) வசனத்தைக் கோடிட்டுக் காண்பித்தார். நாமும் அதையே செய்ய வேண்டும், சத்தியம் எப்பொழுதும் ஜெயிக்கும்.

எல்லைகளை நிறுவுதல்

மன்னிப்புக் கேட்பதோ அல்லது மன்னிப்தோ அந்த நபருக்கு உங்களை கடுமையாகவோ அல்லது மரியாதயின்மையோடோ நடத்தும் அதிகாரத்தைக் கொடுப்பதில்லை. நீங்கள் எல்லைகளை நிறுவ வேண்டியதாயிருக்கும்.

ஒருவேளை உங்கள் தாய் நீங்கள் வளர்ந்துவரும் நாட்களில் உங்களை கடுமையாக சூழ்ச்சியோடு நடத்திவந்திருந்தாலும், நீங்கள் அவர்களை விட்ட வெளியெறியப் பின்னும் அதையேத் தொடர்ந்து வந்தால், உங்கள் உறவில் எல்லைகளை நிறுவ வேண்டியது அவசியமாயுள்ளது (மன்னித்தப்பின்). இந்த உறவு வேண்டுமென்பதையும் ஆனால் இந்த உறவில் அவர்களால் காயப்படாமலிருக்க சில எல்லைகளை நிறுவ வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது என்பதையும் அவர்களுக்கு அன்பாய் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். " அம்மா, நீங்கள் என்னோடு அன்பாய் பேச வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன், நானும் அப்படியே உங்களுக்கும் செய்வேன், நம்மில் யாரேனும் ஒருவர் அன்பற்ற முறையில் நடந்து கொண்டாலோ, அது மற்றொருவரைக் காயப்படுத்துகிறது என்றாலோ அதை வெளிப்படுத்த வேண்டும் அல்லது நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தைப் பற்றி பேச வேண்டாமென்று தீர்மானித்தால் அதை மதிக்க வேண்டும், ஒருவேளை அந்த எல்லைகளை மீறினால், அந்த கலந்துரையாடலை அதோடு முடித்துக்கொள்வேன். அம்மா, நாம் ஒருவரையொருவர் நேசிப்பதும் மரியாதை செலுத்துவதுமே இந்த உறவில் நாம் தொடர விரும்புகிறோம் என்பதை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது." என்று சொல்லுங்கள்.

ஒப்புரவாக முடியாமலிருப்பது

சில சமயங்களில் ஒப்புரவாவது சாத்தியமில்லை. நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டிய நபர் ஒருவேளை மரித்துப்போயிருந்தாலோ அல்லது ஒப்புரவாக முன்வராவிட்டாலோ, நீங்கள் அவர்களை மன்னிக்க முடியும்.

மனித இருதயத்திலிருக்கும் கசப்பிற்கு காரணமான பொருள் இறந்த பின்னும் நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும். ஆரோக்கியமற்ற மனித நிலைமைகளின் மனித ஆன்மாவை குணப்படுத்த மன்னிப்பை ஒரு சக்திவாய்ந்த மருந்தாகப் பார்ப்பது அவசியம். நீங்கள் தேவனை நம்புவதைத் தெரிந்துகொண்டு இந்த" மருந்தை" ஏற்றுக்கொள்ளும் பொழுது, உங்களுக்கு சவுக்கியம் வரப்பண்ணி உங்கள் ஆன்மாவிலுள்ள வெற்றிடங்களை நிரப்பும். குற்றவாளியின் மரணம் தேவ வார்த்தையை அழித்துப்போடுவதில்லை.

உண்மையான வேதாகம மன்னிப்புக்கு நாம் செயல்பட வேண்டியது அவசியமாயுள்ளது, நாம் மன்னிக்க வேண்டுமென்பதற்கு இருதயத்திலும் மனதிலும் அங்கிகரித்தால் மட்டும் போதாது, அதற்கும் மேலாக சிலவற்றை நாம் செய்யவேண்டும், நாம் வெறுமனே மன்னிப்பை உணர்ந்தால் மட்டும் போதாது, நாம் நம் சிந்தையிலும் செயலிலும் அதை கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று வேதம் கூறுகிறது.

நீங்கள் அதை அறிக்கயிடுவதிலிருந்து துவங்கவேண்டும், மரித்துப்போன நபருக்கான உங்கள் மன்னிப்பை வார்த்தைகளில் கோர்த்து உங்கள் அறிக்கயை நம்பத்தகுந்த நண்பனின் முன்போ, துணை, போதகர் அல்லது ஆலோசகரின் முன்போ சத்தமாய் செய்தால் அது உதவியாயிருக்கும்.

**உண்மை கோப்பு**

அறிக்க – ஒருவரின் தவறான செயல் அல்லது பாவத்தை ஒப்புக்கொள்வது அல்லது

உங்கள் பொருப்பு

ஒப்புரவாகுதலின் உங்கள் பங்குக்கு மாத்திரமே நீங்கள் பொருப்பு, உங்கள் துணை (அல்லது வேறொரு நபர்) எந்த நிலையை எடுத்தாலும். நீங்கள் தேவனுக்கு கீழ்படிந்து மன்னிக்கவும் மன்னிப்பை அளிக்கவும் வேண்டும். ஒருவேளை அவர்கள் உங்களை மன்னிப்பதை நிராகரித்தாலோ அல்லது உங்களுக்கு விரோதமாய் அவர்கள் செய்த தவறை ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டாலும், உங்கள் கீழ்ப்படிதலுக்கு தேவன் உங்களை ஆசீர்வதித்து தமது சமாதானம், கிருபை மற்றும் இரக்கத்தை உங்கள் வாழ்வில் ஊற்றுவார். நீங்கள் நிச்சயமாய் அடிமைத்தனத்தினின்று விடுதலையை அனுபவிப்பீர்கள்.

வேறு நபரின் மீது நமது எதிர்ப்பார்ப்புகளையோ தேவைகளையோ வைக்க முடியாது, எல்லாவற்றையும் அவரிடம் அர்ப்பணித்து உங்கள் சூழ்நிலைகளில் அவர் கிரியையை நம்புங்கள். நாம் நமது சுய புத்தியின் மேல் சாயாமல் தேவனுக்கும் அவர் சித்தத்துக்கும் கீழ்படிந்து ஒப்புக்கொடுங்கள். நம்மை ஆளுகை செய்யும், பாதுகாக்கும் மற்றும் விடுவிக்கும் ஆவிக்குறிய பிரமாணங்களை அவர் கொடுத்துள்ளார். இந்தப் பிரமாணங்களை எவ்வாறு கைக்கொள்வது என்பதைப் பற்றிய புரிதலையும் வழிகாட்டல்களையும் அவரது வார்த்தை நமக்குக் கொடுக்கிறது. நம் மாம்சம், பெருமை மற்றும் பயம் ஆகியவை நாம் இந்த சூழ்நிலைகளில் தேவனுக்குக் கீழ்ப்படியாமல் நம்மை தடுக்கிறது. எனினும் பரிசுத்த ஆவியின் வல்லமையின் மூலம் நாம் இவைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

> உன் சுயபுத்தியின்மேல் சாயாமல், உன் முழு இருதயத்தோடும் கர்த்தரில் நம்பிக்கயாயிருந்து, உன் வழிகளிலெல்லாம் அவரை நினைத்துக்கொள்: அப்பொழுது அவர் உன் பாதையைச் செவ்வைப்படுத்துவார். (நீதிமொழிகள் 3:5-6)

உங்களை வழிநடத்த இந்த ஜெபத்தை பயண்படுத்துங்கள்:

> *ஆண்டவராகிய இயேசுவே, இந்த சூழ்நிலைகளில் உம்மை நம்ப வேண்டிய பெலனை எனக்குத் தாரும், நான் இதை உமக்காக செய்கிறேன் என்பதை நினைவில் கொள்ள எனக்கு உதவி செய்யும், நானும் என் துனையும் ஒருவருக்கொருவர் செய்த தவறுகளை சுகமாக்க உம்மால் தான் ஆகும். நான் என் துணையோடு ஒப்புரவாக ஜெபிக்கிறேன், ஆனால் என் பங்கை மட்டுமே நான் செய்ய முடியும் என்பதையும் நான் அறிந்திருக்கிறேன், என் துணையும் உமக்குத் தன்னை அர்ப்பணிக்கவும் அதன் மூலம் நீர் மகிமைப்படவும் ஜெபிக்கிறேன். பதில்களுக்காய் நான் உம்மை விசுவாசிக்கிறேன், இயேசுவின் நாமத்தில் ஜெபிக்கிறேன், ஆமென்.*

முடிவுரை

மன்னிப்பதென்பது மிகவும் கடினமான ஒன்றுதான், எனினும் நாம் மன்னிக்காத பொழுது வாழ்வு கடினமானதாகிறது காரணம் நாம் பாவத்தில் நிலைத்திருந்து கிறிஸ்து நமக்காக சிலுவையில் செய்து முடித்தவைகளை தவறவிடுகிறோம். தேவனின் மன்னிப்புக் குறித்த நம் அனுபவம் நேரடியாக நம் மற்றவர்களை மன்னிக்கும் திறனுடன் தொடர்புடையது. மற்றவர்களின் குற்றத்தை மன்னிக்க ஆயத்தமாயிருப்பது நீங்கள் மெய்யாகவே மனந்திரும்பிவிட்டீர்கள் என்பதற்கும், உங்கள் வாழ்வை

அர்ப்பணித்துவிட்டீர்கள் என்பதற்கும், தேவனின் மன்னிப்பைப் பெற்றுள்ளீர்கள் என்பதற்கும் அடையாளமாயிருக்கிறது. தேவனிடம் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இருதயம் மற்றவர்களிடம் கடினமான இருதயமாயிராது.

பெருமையும் பயமும் மன்னிப்பு மற்றும் ஒப்புரவாகுதலினின்று நம்மை விலக்கி வைக்கிறது. விட்டுக்கொடுக்காத நிலை, உடைந்துபோன நிலை, உங்கள் உரிமைகளை அழுத்தமாய் கேட்கும் நிலை மற்றும் தற்காப்பு ஆகியவை நீங்கள் சுயநலமான பெருமையிலிருக்கிறீர்கள், கர்த்தருக்குள் இல்லை என்பதற்கு அடையாளமாயிருக்கிறது. என்ன என்கிற பயம் உங்களை கட்டுப்படுத்தினால் தேவனுக்கு கீழ்படிய வேண்டிய விசுவாசம் மற்றும் நம்பிக்கையைக் கேட்டு ஜெபியுங்கள். எதிரிகளை வைத்திருப்பது விலையுயர்ந்தது, மத்தேயு 18:21-35 இல் உள்ள உவமை மன்னிக்காத ஆவி உங்களை உணர்ச்சிகளின் சிறையில் அடைத்துவிடும்.

> மன்னிப்பதால் சுகமாகும் முதல் மற்றும் பெரும்பாலும் ஒரே நபர் மன்னிக்கும் நபரே... நாம் உண்மையாய் மன்னிக்கும் பொழுது, நாம் ஒரு கைதியை விடுதலையாக்குகிறோம், விடுவித்த பின்பே விடுவிக்கப்பட்ட அந்தக் கைதி நாம் தான் என்று கண்டுபிடிக்கிறோம். – லீவிஸ் ஸ்மெடிஸ்

## பின் இணைப்பு D

## பரிந்துரைக்கப்பட்ட புத்தகங்கள்

While there are many excellent books to deepen your relationship with God, we recommend the following to guide, teach, and challenge you.

### Discipleship Books

*Christian Foundational Truths: A Strong Foundation for a Disciple* by Craig Caster
*Experiencing God: Knowing and Doing the Will of God* by Henry T. Blackaby, Richard Blackaby, Claude V. King
*Man to Man* by Charles R. Swindoll
*Men of Courage: God's Call to Move beyond the Silence of Adam* by Dr. Larry Crabb
*Parenting Is a Ministry series* by Craig Caster

### Devotional Books

*Daily Experience with God* by Andrew Murray
*Drawing Near: Daily Readings for a Deeper Faith* by John F. MacArthur
*Every Day with Jesus: First Steps with New Believers* by Greg Laurie
*Experiencing God: Knowing and Doing the Will of God* by Henry T. Blackaby, Richard Blackaby, and Claude V. King
*Meet the Bible: A Panorama of God's Word in 366 Daily Readings and Reflections* by Brenda Quinn and Philip Yancey
*Moments Together for Couples* by Dennis and Barbara Rainey
*My Utmost for His Highest by Oswald Chambers On the Other Side of the Garden: Biblical Womanhood* by Virginia Ruth Fugate
*Streams in the Desert* by Mrs. Charles E. Cowman
*The Love Dare Day by Day. A Year of Devotions for Couples* by Stephen and Alex Kendrick
*The Power of a Praying Wife* by Stormie Omartian
*The One Year Book of Psalms* by William J. Peterson and Randy Petersen
*Understanding Teens* by Craig Caster

### Devotional and Discipleship Books for Children and Adolescents

*Bad to the Bone: Fifteen Young Bible Heroes Who Lived Radical Lives for God* by Miles McPherson
*Favorite Bible Stories* by Carolyn Passig Jensen (various ages)
*God and Me! Devotions for Girls* by multiple authors, including Lynn Marie-Ittner Klammer, Diane Cory, Linda M. Washington, and Jeanette Dall (various ages)
*Gotta Have God: Fun Devotions for Boys, Ages 2–5* by Lynn Marie-Ittner Klammer
*Gotta Have God: Cool Devotions for Guys* by multiple authors including Legacy Press, Linda M. Washington, and Jeanette Dall (various ages)
*Growing Little Women: Capturing Teachable Moments with Your Daughter* by Donna J. Miller, with Linda Holland
*Talksheets by David Lynn (various books for junior high and high school) Youth Devotions* by Josh McDowell

## பின் இணைப்பு R

**சொற்களஞ்சியம்**

இந்த வரையறைகள் ஆங்கில மொழியின் வெப்ஸ்டரின் புதிய சர்வதேச அகராதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது, ஜி&சி மெரியம் நிறுவனம், மற்றும் முழுமையான வார்த்தை ஆய்வு அகராதி, ஸ்பைரோஸ் சோடியாட்ஸ், AMG வெளியீட்டாளர்கள்.

**நிலைத்திரு**: பின்பற்று, நல்லுணர்வோடு, ஒத்துப்போ, உறுதியாக நில்

**உறுதி**: உறுதி செய்ய; ஒன்று உண்மையானது என்பதை ஆதரவை முறைப்படி அல்லது தெளிவுபடக் கூறு வலியுறுத்துங்கள்;

**ஆணவம் அல்லது பெருமை:** பிறரைவிடத் தன்னை மேலாகவும் முக்கியமானவராகவும் கருதுகிற; தற்பெருமை கொண்ட; செருக்கான; திமிரான. பெருமை: சிறப்பான ஒன்றைச் செய்யும்போது அல்லது மதிப்பு வாய்ந்த ஒன்றை அடையும்போது தனக்கு உண்டாகும் மகிழ்வுணர்வு, பெருமை உணர்ச்சி, பெருமிதம்.

**எல்லாவற்றையும் தாங்குகிறது:** இன்னாத ஒன்றை ஏற்றுக்கொண்டு அதனைச் சமாளிக்கும்/கையாளும் திறன் கொள்; பொறுத்துக்கொள்; தாங்கிக்கொள்.

**விசுவாசித்தல்**: ***பிஸ்டெயோ***(கிரேக்கம்) எதையாவது நம்புவது அல்லது உறுதியாக கற்றுக்கொண்டதை. இது எதிர்பார்ப்பு நம்பிக்கையின் அணுகுமுறையை குறிக்கிறது.

**வீண்பெருமை பேசு:** தன்னைப் பற்றியோ, அல்லது தன்னைப் பற்றிய விஷயங்களைப் பற்றியோ, பெருமையாகப் பேசுவது; பெருமை கொள்ளவது

**தோழமை**: உடன் வந்தவர் அல்லது ஒருவருடன் இணைந்திருப்பவர்; ஒரு துணை, ஒரு கூட்டாளி, ஒரு வாழ்க்கைத் துணை அல்லது தோழராக சில சிறப்பு உறவுகளின் ஆர்வம்.

**ஒப்பிடத்தக்கது**: ஒருவருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது, மறுபக்கம், எதிரெதிர் பகுதி, துணை, தோழமை, ஆனால் ஒரே மாதிரி இல்லை.

**சமரசம்**: பரஸ்பர இணக்கப்பாடுகளால் வேறுபாடுகளைத் தீர்த்தல்.

**திருத்தம்**: எதையாவது அதன் சரியான நிலைக்கு எப்படி மீட்டெடுப்பது, விழுந்த ஒன்றை உத்தம நிலைக்கு அமைப்பது அல்லது தெய்வீக வாழ்க்கையை சுட்டிக்காட்டுகிறது என்று தேவனுடைய வார்த்தை சொல்கிறது.

**தீட்டுப்படுத்தல்**: *மியானோ* (கிரேக்கம்). கண்ணாடியைக் கறைபடுத்துவது போல நிறத்தைக் கறைபடுத்துவது, சாயம் பூசுவது, மாசுபடுத்துதல், அசுத்தப்படுத்துதல்.

**ஒழுக்கம்**: *ஹுபோபியாசோ* (கிரேக்கம்). குத்துச்சண்டை வீரர்கள் அடிப்பதை விவரிக்கப் பயன்படுகிறது; ஒருவரைக் கட்டுப்பாடாகவும், பணிவாகவும் நடக்கப் பயிற்று; ஒழுக்கமுறைப் பயிற்சியளி (தொடர்புடைய பத்திகள்: 1தீமோத்தேயு 4: 7-8; யூதா 3; 2 பேதுரு 1: 5-6)

**தெய்வீக வல்லமை:** வல்லமை, *டுனாமிஸ்* (கிரேக்கம்). மாறும் வலிமை, அல்லது தேவனால் மட்டுமே செய்யக்கூடியதைச் செய்யும் திறன்.

**கோட்பாடு**: வாழ்க்கைக்கும், தெய்வ பக்திக்கும், மற்றும் குடும்பத்திற்கும் தேவையான தேவனுடைய சத்தியத்தின் விரிவான மற்றும் முழுமையான தெய்வீக அறிவுரையை வழங்குகிறது.

**பக்திவிருத்தி**: *ஒய்கோடோம்* (கிரேக்கம்). ஒருவரின் ஆவிக்குரிய இலாபத்திற்காக அல்லது முன்னேற்றத்திற்காக உருவாக்குதல்; ஒரு வீடு அல்லது அமைப்பை உருவாக்குவதைக் குறிக்கப் பயன்படுகிறது.

**எல்லாவற்றையும் சகித்துக்கொள்:** சகித்துக்கொள்ளல், *ஹுபோமெனோ* (கிரேக்கம்). கீழ் நிலைத்திருத்தல், தாங்குதல், துன்பம், துன்பங்களின் சுமை போல. நோயாளி ஒப்புதல், விசுவாசம் மற்றும் நம்ப முடியாத போது நிலைத்திருத்தல்

**ஈர்க்கப்பட்டது:** *சாகா* (எபிரேய). ஏசாயா இந்த வினைச்சொல்லைத் போதையினால் மயங்குதல் வழிமாறிச் செல்லுதல், திசைதிருப்பப்படுதல், மதிமயங்கிதல் போன்ற அர்த்தங்களை பயன்படுத்தினார் (ஏசாயா. 28: 7). மது அல்லது பீர் போதைப்பொருள் மட்டுமல்லாமல், அன்பினால் மயங்குவதையும் குறிக்கிறது (நீதிமொழிகள் 5: 19-20).

**பொறாமை**: அதிருப்தி மற்றொருவரின் சிறந்த அதிர்ஷ்டத்தைப் பார்த்து வருகின்ற வெறுப்பு மற்றும் வன்கண்; தீங்கிழைக்கும் வெறுப்பு.

**எதிர்பார்ப்பு**: ஏதாவது நடக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பு அல்லது கருத்து; எதிர்பார்க்கப்படும் தரநிலை.

**கைவிடு**: மறுக்க. தினமும் தேவனுடைய வார்த்தைக்கு முன்னுரிமைகளை சீரமைக்கவும், இது அவருடைய விருப்பத்தை நம் விருப்பத்திற்கு மேல் வைப்பதாகும்.

**மென்மையான**: பொருத்தமானது, பார்வையானது; நியாயமான, மிதமான, சகிப்புத்தன்மை கொண்ட, சட்டத்தின் கடிதத்தில் அடங்காத. ஒரு வழக்கின் உண்மைகளை மனிதாபிமானமாகவும் நியாயமாகவும் பார்க்கும் கருத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

**உண்மைத்தன்மை**: *டோக்கிமியன்* (கிரேக்கம்). சோதனை செய்யப்பட்டு அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்று. உலோகங்கள் மீது இருந்த அனைத்து அசுத்தங்களையும் அகற்றுவதற்கான செயல்முறையை விவரிக்கப் பயன்படுகிறது.

**மகிமைப்படுத்துதல்**: பிரதிபலிப்பது, கவரவிப்பது, பாராட்டுவது, மரியாதை அளிப்பது அல்லது மரியாதை கொடுப்பது

**இதயம்**: *கார்டியா* (கிரேக்கம்கம்). ஆசைகள், உணர்வுகள், பாசங்கள், உணர்வுகள், தூண்டுதல்களின் இருக்கை; மனம்.

**இதயம்**: *லெபாப்* (எபிரேய). மனம், உள் நபர் (விருப்பம், உணர்ச்சிகள்). உள் நபரின் முழு மனநிலையை இந்த வார்த்தை முதன்மையாக விவரிக்கிறது.

**உதவியாளர்**: *அசார்* (எபிரேய). உதவ, ஆதரிக்க, ஊக்குவித்தல்; சுற்றியிருப்பது, பாதுகாக்கும், மற்றும் இன்னொருவருக்கு உதவுதல்.

**உதவியாளர்**: *ஈசர்* (எபிரேய). வழங்கப்படும் உதவி அல்லது உதவிக்கு; உதவி செய்யும் நபர்களைக் குறிக்கிறது. ஆதாமின் நிரப்பு உதவியாளராக பெண் உருவாக்கப்பட்டது (ஆதியாகமம் 2:18, 20). தேவன் இஸ்ரேலின் உதவியாளராக (ஓசியா 13: 9). தேவன் இஸ்ரேலின் தலைமை உதவியாளராக (யாத்திராகமம் 18: 4; உபாகமம் 33:7; சங்கீதம்33:20; 115: 9–11).

**உதவியாளர்**: உடன் வந்து உதவி செய்பவர், வழிநடத்துபவர் இல்லை.

நீதியில் அறிவுறுத்தப் படுவது: வேதம் நேர்மறையான பயிற்சியை அளிக்கிறது. அறிவுறுத்தல் முதலில் ஒரு குழந்தைக்கு தெய்வீக நடத்தையில் பயிற்சி அளித்தலை குறிப்பிடப்பட்டது; தவறான நடத்தையை வெறுமனே சரி செய்தல் இல்லை

**கனிவான:** *கிரெஸ்டோஸ்* (கிரேக்கம்). நல்லது செய்ய; மென்மையான, இரக்கமுள்ள, அனுதாபமுள்ள, மனவுருக்கம், மற்றும் கடுமையான, கடினமான, கூர்மையான, கசப்பான அல்லது கொடூரத்திற்கு மாறாக நல்ல இயல்பை காட்டுகிறதை குறிக்கிறது. தார்மீக சிறப்பான யோசனை.

**அறிவு**: *எபிக்னோசிஸ்* (கிரேக்கம்). அறிவைப் பெறுவதிலும், அதைப் நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் முழுமையான பங்கேற்பு.

**நீடிய பொறுமை அல்லது பொறுமை**: நீண்ட மன நிலையில் இருத்தல், உடனடி கோபத்திற்கு எதிர்; புரிந்துகொள்ளுதலையும் பொறுமையையும் மக்களிடத்தில் நடைமுறைப்படுத்துவது. சூழ்நிலைகளை நாம் சகித்துக்கொள்ள வேண்டும், விசுவாசத்தை விட்டுக் கொடுக்க கூடாது.

**அன்பு**: *அகாபே* (கிரேக்கம்). தகுதியற்ற பாவிகளிடம் தேவனுடைய இதயத்தின் இரக்கம். *அகாபே* என்பது தேவனுடைய அன்பை நிரூபிக்கும் வண்ணமாகவே அவருடைய குமாரன் தியாக பலியாக தன்னையே ஒப்புக்கொடுத்து மனிதனுக்கு மன்னிப்பை வழங்கினார். தேவனின் இன்றியமையாத பண்பு, மற்றவர்களின் செயல்களை பொருட்படுத்தாமல் மற்றவர்களின் நலன்களை நாடுகிறது; இது தேவன் மனிதனுக்கு சிறந்தது என்று நினைப்பதை செய்வதை உள்ளடக்கியது மற்றும் மனிதன் என்ன விரும்புகிறான் என்பதை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. *அகாபே* நிபந்தனையற்ற அன்பைத் தேர்வு செய்கிறது.

**அன்பு**: *பிலியோ* (கிரேக்கம்). மகிழ்ச்சியைத் தரும் வகையில் ஒருவரை/ஒன்றை மிக்க உணர்ச்சி முனைப்புடன் விரும்புவது; இது

*அகாபே* அன்பிலிருந்து வேறுபட்டது மற்றும் மரியாதை, உயர்ந்த மரியாதை மற்றும் மென்மையான பாசம் மற்றும் அதிக உணர்ச்சியை பற்றி பேசுகிறது. நட்பின் அன்பு; அந்த அன்பு ஒருவர் பெறும் இன்பத்தால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. *பிலியோ* நிபந்தனை அன்பு.

**தியானம்**: அரை சத்தமாக வாசிப்பது அல்லது முனகல், உச்சரிப்பு அல்லது முணுமுணுப்பு ஒலிகள், உரைப்பகுதியுடன் தொடர்புகொள்வதால் அது உங்கள் மனதில் ஊறிப்போகும். ஒரு தேநீர் பை நீரில் ஊறி நீர் திரவத்தை ஊடுருவுகிறது போல, வேதத்தை தியானிக்கும் போது நம் மனதில் ஊடுருவுகிறது. வேதாகம உலகத்தில், தியானம் என்பது ஒரு அமைதியான பயிற்சி அல்ல.

**ஊழியர்** (பெயர்ச்சொல்): ஒரு வேலைக்காரன் அல்லது பணியாளர்; மேற்பார்வையிடும், நிர்வகிக்கும் மற்றும் நிறைவேற்றும் ஒருவர்.

**ஊழியர்** (வினைச்சொல்): ஒழுங்குபடுத்த, ஒழுங்குபடுத்தி, ஒழுங்கமைக்க; சேவை செய்ய, இன்னொருவருக்கு சேவை செய்யுங்கள்; தேவனுக்கு ஒரு ஊழியனாக வேலை செய்யுங்கள்.

**அநீதியில் மகிழ்ச்சியடைவதில்லை** (பாவத்தில்): ஒருவர் தவறு செய்வதை பார்க்கும் பொழுதும் பாவத்தில் விழுவதை பார்க்கும்போதும் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடையமாட்டீர்கள்.

**பூரணமானது**: *டெலியோ* (கிரேக்கம்). முழுமையாக்குதல், இது ஏதோ செயல்பாட்டில் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. குறிப்பாக ஒரு முழுமையான முடிவை, நிறைவை, நோக்கம் கொண்ட இலக்கை அடைவதற்கான, ஒரு வேலை அல்லது கடமையை முடிப்பதற்கான அர்த்தத்தை குறிக்கிறது.

**முன்னுரிமை**: ஒன்று மற்றொன்றுக்கு முன்னால் அல்லது அதற்கு மேல் முன்னுரிமை கொடுப்பது. சரியோ தவறோ அதற்கு பாகுபாடு இல்லை.

**வழங்குதல்**: *ப்ரோனோயோ* (கிரேக்கம்). கவனமாக சிந்திக்க, சிந்திக்க, கருத்தில் கொள்ள, மரியாதையுடன், முன்கூட்டியே சிந்திக்கும் விதத்தில், வழங்குவதில் வேறு யாரோ ஒருவருக்கு அக்கறை கொள்ளுதல்.

**நோக்கம்**: ஒரு நோக்கம் அல்லது விரும்பிய முடிவு அல்லது இலக்கு.

**எதிர்வினை**: ஒரு தூண்டுதலுக்கு அல்லது தூண்டப்படுதலுக்கு பதில் செய்தல், எதிரில் செயல்படல்.

**மாம்சத்தில் செயல்படல்:** ஒரு கிறிஸ்தவர் தங்கள் சூழ்நிலைக்கு பழைய பாவமான பழக்கத்தில் செயல்படல், பரிசுத்த ஆவியானவரின் வல்லமையையும் ஞானத்தையும் நாடாமல் சொந்த பலத்திலும் புரிந்துக்கொள்ளலிலும் எதிர்வினையாற்றுவது.

**சத்தியத்தில் மகிழ்ச்சியடைதல்**: மிகுந்த மகிழ்ச்சியைக் கொண்டிருத்தல்; தேவனின் வாக்குத்தத்தத்தின் அடிப்படையில் எது உண்மை என்று மகிழ்ச்சியடைவது.

**மனந்திரும்புங்கள்**: தீர்க்க; ஒருவரின் பாவங்களுக்கான மனக்கசப்பின் விளைவாக ஒருவரின் வாழ்க்கையை திருத்தியமைப்பது; தேவனுக்கு முன்பாக ஒருவர் என்ன செய்தார் அல்லது செய்யவில்லை என்பதை நினைத்து வருத்தப்படுதல். திரும்பி மற்றொரு திசையில் செல்வது; ஒருவரின் மனம், விருப்பம் மற்றும் வாழ்க்கையை மாற்றுதல், இதன் விளைவாக நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படும்; விஷயங்களை வேறு வழியில் செய்தல்.

**கண்டித்தல்**: நமது விசுவாசம் மற்றும் நடத்தையில் என்ன தவறு அல்லது பாவம் இன்று தேவனுடைய வார்த்தை சுட்டிக்காட்டுதல்.

**பதிலளித்தல்**: நேர்மறையாக அல்லது சாதகமாக செயல்படுதல்.

**அன்பில் பதிலளித்தல்**: பரிசுத்தாவியின் வல்லமையிலும் வழி நடத்தப்படுதலிலும், அன்பு, ஞானம் ஆகியவற்றாலும் பதிலளித்தல்.

**சரியாகப் பிரித்தல்**: தச்சு வேலை, கொத்து வேலை அல்லது வெட்டுதல் போன்றவற்றை நேராக வெட்டுதல், ஒரு துணியை நேராக வெட்டி ஒன்றாக தைத்தல்.

**முரட்டுத்தனம்**: கடினத்தன்மையால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது; கடுமையான, கொடூரமான, அசிங்கமான, அநாகரீகமான அல்லது தாக்குதல் முறையில் உள்ள செயல்கள்.

**திருப்தி**: *ரவா* (எபிரேய). தண்ணீர் விடுதல், நனைக்க; ஒருவரை நிறைக்க குடிக்க கொடுத்தல். இது ஒருவருக்கு உண்மையில் மற்றும் அடையாளப்பூர்வமாக பானம் கொடுப்பதைப் குறிக்கிறது (சங்கீதம் 36: 8-9; 65: 10-11). ஒருவர் திருப்தியடைய வேண்டிய அளவு குடிக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம் (நீதிமொழிகள் 5:19; 7:18).

**பாதுகாப்பு**: ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தலில் இருந்து விடுபட்ட நிலை, ஒருவர் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கை, மற்றும் கணவரின் நலனில் ஒரு மனைவி பாதுகாப்பாக ஓய்வெடுப்பது போல் ஒருவரின் நல்வாழ்வு மற்றொரு தலைமைத்துவத்தால் உறுதி செய்யப்படுகிறது.

**உங்கள் மனதை ஆராய்ந்து நிலைப்படுத்துங்கள்**: செயலைக் குறிக்கும் கட்டாய வினைச்சொற்கள் ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறையை குறிக்கிறது. தேடுதல் என்பது தேடுவது மற்றும் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்வது என்று அர்த்தம். உங்கள் மனதை விருப்பம், பாசம் மற்றும் மனசாட்சிக்கு ஏற்றவாறு அமைப்பது.

**முதலில் தேடுங்கள்**: செய்வதற்கான கட்டளை மற்றும் ஒருபோதும் நிறுத்தக்கூடாது (மத்தேயு 6:33).

**உங்கள் சொந்த வழியைத் தேடுங்கள்**: உங்கள் செயல்கள் மற்றவர்களை பாதிக்குமா என்று கவலைப்படாமல், உங்கள் நலன்களுக்கு எது சிறந்தது, பொருத்தமானது மற்றும் ஆர்வமானது என்பதைப் பின்தொடருங்கள். தேவனுடைய மற்றும் துணையின் எந்த அறிவுறுத்தல்களையும் எடுத்துக்கொள்ள விருப்பமில்லாமல் இருப்பது

**ஆய்வு:** கட்டளை வினைச்சொல்; செய்ய மற்றும் தொடர்ந்து செய்வதற்கான ஒரு கட்டளை. வைராக்கியமான விடாமுயற்சியைக் குறிக்கிறது. விடாமுயற்சியுடன், சிறந்ததைச் செய்ய ஒவ்வொரு முயற்சியும் செய்ய, ஆர்வத்துடன் மற்றும் ஆர்வத்துடன் சாதிக்க வேண்டும் ஒரு இலக்கு.

**ஒப்படைத்தல்**: *ஹுபோடாசோ* (கிரேக்கம்). ஒரு தன்னார்வ மனப்பான்மையுடன் கொடுத்தல், ஒத்துழைப்பு, அனுமானம் பொறுப்பு, மற்றும் ஒரு சுமையை சுமத்தல்.

**தீமையை யோசிப்பதில்லை**: *லோகிசாமை* (கிரேக்கம்). ஒரு கணக்கியல் வார்த்தையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, அதாவது ஒருவரின் எண்ணத்தில் விஷயங்களை ஒன்றாக இணைப்பது, கூட்டுவது அல்லது சேர்ப்பது, கணக்கீடுகளுடன் தன்னை ஆக்கிரமித்து கொள்வது.

**எந்த நற்கிரியையும் செய்ய தகுதி உள்ளவனாக இருத்தல்**: தேவன் அவருடைய சித்தத்தை புரிந்துகொண்டு அவருடைய வார்த்தையின் வேதாகம கொள்கைகளில் நாம் தேரினவர்களாக அதற்குக் கீழ்ப்படிந்து பின்பற்ற வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார்.

**உருமாற்றம்**: *மெடாமார்போ* (கிரேக்கம்). இதிலிருந்து நாம் *மெட்டாமார்போசிஸ்* என்ற வார்த்தையைப் பெறுகிறோம். மாற்றுவதற்கு ஒரு கம்பளிப்பூச்சி பட்டாம்பூச்சியாய் மாறுவது போல முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒன்றிற்கு மாறுவது.

**சத்தியம்**: தேவனுடைய வார்த்தையிலிருந்து வருகிறது; எது சரி எது தவறு என்பதை தெளிவுபடுத்துகிறது.

**வேலைத்திறன்**: *பொய்மா* (கிரேக்கம்). இதிலிருந்துதான் நாம் செய்யுள் என்ற வார்த்தையைப் பெறுகிறோம். ஏதோ ஒன்றை உருவாக்குதல்; ஒரு வேலை, படைப்பு, வேலைத்திறன் அல்லது தலைசிறந்த படைப்பு.

**இறுதி குறிப்புகள்**


1. Jennifer Wolf, "The Single Parent Statistics Based on Census Data," Very Well Family, last modified May 22, 2018, https://www.verywellfamily.com /single-parent-census-data2997668.

2. "Pew Research Social and Demographic Trends," Pew Research Center, modified 12/14/11, www.pewsocialtrends.org.

3. John MacArthur Jr., *The MacArthur Study Bible* (Nashville, TN: Word Pub., 1997), Genesis 2:18.

4. MacArthur, *The MacArthur Study Bible*, 2 Timothy 3:16.

5. Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000), 481.

6. Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary*, #5048.

7. MacArthur, *The MacArthur Study Bible*, Genesis 2:24.

8. MacArthur, *The MacArthur Study Bible*, Genesis 2:24.

9. Stephen & Alex Kendrick with Randy Alcorn, *The Resolution for Men*, ed. Lawrence Kimbrough (Nashville, TN: B&H Publishing, 2011), 115.

10. 10.Warren Baker, *The Complete Word Study Dictionary: Old Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2003), 537.

11. Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000), electronic ed.

12. Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary*, electronic ed.

13. Thomas D. Lea and Hayne P. Griffin, "1, 2 Timothy, Titus," in The New American Commentary vol. 34, (Nashville: Broadman & Holman Publishers, 2001), 112.

14. Webster's New International Dictionary of the English Language; Second Edition Unabridged; (Springfield, MA: G & C Merriam Company, 1944).

## ஆசிரியரைப் பற்றி

ஒரு காலத்தில் பாஸ்டர் கிரேக் காஸ்டரர் ஒரு முட்டாள். படிப்பு ஏறாத மாணவர். மூன்றாம் நிலை மதிப்பெண்ணில் வாசிப்பு நிலை கொண்ட ஒரு உயர்நிலைப் பள்ளி பட்டதாரி. ஒரு அறிவற்ற கணவன் மற்றும் கொடுமைப்படுத்தும் தந்தை என்று விவரித்ததுண்டு, ஆனால் தேவன் அவருக்காக வேறு திட்டத்தை வைத்திருந்தார். கிரேக்கு பொதுஇடங்களில் பேச பயம் இருந்தபோதிலும், 1994 இல் தேவன் அவரை முழு நேர ஊழியத்திற்கு அழைத்தார். சரியான கல்வி படிப்பும், கல்லூரி டிகிரியும் இல்லாதபோதும் அவர் விசுவாசத்தோடு ஊழியத்தில் இறங்கினார். 1995இல் ஊழிய அபிஷேகம் பெற்றார், பின்னர் நான்கு புத்தகங்களை எழுதினார்; பலரை சீஷராக்கினார்; நூற்றுக்கணக்கானவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கினார்; எண்ணற்றவர்களை கிறிஸ்துவிடம் நடத்தினார்; அமெரிக்கா மற்றும் வெளிநாடுகளில் திருமணம் மற்றும் பெற்றோருக்குரிய கருத்தரங்குகள், ஆண்களுக்கான கூடுகைகள், போதகர் கருத்தரங்குகள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு போதித்திருக்கிறார். இவை அனைத்தும் தேவனுடைய கிருபை மற்றும் வல்லமையினால் மட்டுமே.

கிரேக் 1979 இல் இயேசுவுக்கு தனது வாழ்வை ஒப்புக்கொடுத்த போதிலும், எப்பொழுது இயேசுவிலும் அவருடைய வார்த்தையிலும் அனுதினமும் நிலைத்திருக்க தொடங்கினாரோ, அவரது வாழ்வில் மாற்றம் தொடங்கியது. இயேசு உண்மையிலேயே நம் ஒவ்வொருவருடனும் நெருங்கிய உறவை வைக்க விரும்புகிறார் என்று அவர் ஆணித்தரமாக நம்புகிறார். அவர் இந்த உறவைப் பின்தொடர்ந்து கிறிஸ்துவின் மீது முற்றிலும் சார்ந்து இருப்பதால் அவரது வாழ்க்கை என்றென்றும் மாற்றப்பட்டிருக்கிறது.

**ஊக்கமடையுங்கள்**

உங்கள் வாழ்விலும் உங்கள் வாழ்க்கையின் மூலமாகவும் தேவன் செயல்பட முடியும் என்பதை நம்புவதில் உங்களுக்கு போராட்டம் இருந்தால், பாஸ்டர்

கிரேக்கின் சம்பவம் உங்களை ஊக்கப்படுத்தும். உங்கள் வாழ்க்கையில் கடந்தகால பாவங்கள், கல்வி அறிவு இல்லாமை, கற்பித்தல் அல்லது பேசுவதற்கான பயம் அல்லது கல்வித் தகுதியின் பற்றாக்குறை ஆகியவை தேவனுடைய அழைப்புக்கு கீழ்படிய தடையாகயிருப்பதற்கு ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள். தேவன் உங்களை அவருடைய சீடராக உருவாக்க விரும்புகிறார், நீங்கள் திருமணமானவர்களாகவோ அல்லது குழந்தைகளை உடையவர்களாகவோ இருந்தால், அவர் உங்களை கவனத்திற்குரிய ஒரு வாழ்க்கை துணைவராகவும் பெற்றோராகவும் உருவாக்க விரும்புகிறார். அவருடைய கிருபை ஆச்சரியமானது மற்றும் எல்லையற்றது. அவர் உங்களை நேசிக்கிறார் மற்றும் உங்கள் மூலம் மகிமைப்பட விரும்புகிறார்.

**உங்களுக்கான தேவனுடைய வாக்குத்தத்தம்**

தேவனுடைய ஏராளமான வாக்குத்தத்தத்திற்காகவும், போசிப்பிற்காகவும் அவருக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். "இயேசு கிறிஸ்துவின் ஊழியகாரணும் அப்போஸ்தலனுமாகிய சீமோன் பேதுருவின் வார்த்தைகளான அவருடைய வாக்குத்தத்தங்களை தியானியுங்கள்."

நம்முடைய தேவனும் இரட்சகருமாயிருக்கிற இயேசுகிறிஸ்துவினுடைய நீதியால் எங்களைப்போல அருமையான விசுவாசத்தைப் பெற்றவர்களுக்கு, இயேசுகிறிஸ்துவின் ஊழியக்காரனும் அப்போஸ்தலனுமாகிய சீமோன் பேதுரு எழுதுகிறதாவது: தேவனையும் நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுவையும் அறிகிற அறிவினால் உங்களுக்குக் கிருபையும் சமாதானமும் பெருகக்கடவது.

தம்முடைய மகிமையினாலும் காருணியத்தினாலும் நம்மை அழைத்தவரை அறிகிற அறிவினாலே ஜீவனுக்கும் தேவபக்திக்கும் வேண்டிய யாவற்றையும். அவருடைய திவ்விய வல்லமையானது நமக்குத் தந்தருளினதுமன்றி, இச்சையினால் உலகத்திலுண்டான கேட்டுக்குத் தப்பி, திவ்விய சுபாவத்துக்குப் பங்குள்ளவர்களாகும்பொருட்டு, மகா மேன்மையும் அருமையுமான வாக்குத்தத்தங்களும் அவைகளினாலே நமக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இப்படியிருக்க, நீங்கள் அதிக ஜாக்கிரதையுள்ளவர்களாய் உங்கள் விசுவாசத்தோடே தைரியத்தையும், தைரியத்தோடே ஞானத்தையும்,

ஞானத்தோடே இச்சையடக்கத்தையும், இச்சையடக்கத்தோடே பொறுமையையும், பொறுமையோடே தேவபக்தியையும், தேவபக்தியோடே சகோதர சிநேகத்தையும், சகோதர சிநேகத்தோடே அன்பையும் கூட்டி வழங்குங்கள். இவைகள் உங்களுக்கு உண்டாயிருந்து பெருகினால், உங்களை நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவை அறிகிற அறிவிலே வீணரும் கனியற்றவர்களுமாயிருக்கவொட்டாது. (2 பேதுரு 1: 1-8

**குடும்ப சீஷத்துவ ஊழியத்தைப் பற்றி**

குடும்ப சீஷத்துவ ஊழியத்தின் (FDM என்று சுருக்கமாக அழைக்கப்படுகிறது) இலக்கை அடைவதற்காக, 1994 இல் இயக்குனர் பாஸ்டர் கிரேக் காஸ்டர் அவர்களால் கிறிஸ்துவின் சரீரத்தை ஆதரிக்கவும், கற்பிக்கவும், பயிற்சியளிக்கவும் நிறுவப்பட்ட ஒரு இலாப நோக்கமற்ற ஊழியமாகும், FDM-ன் மூலம் பயிற்சிப்புத்தகங்கள், குறும்படங்கள் மற்றும் இணையதளத்தில் தனிப்பட்ட கல்விக்கான புத்தகங்கள், சிறிய குழுக்கள், வீட்டு-குழு ஆய்வு மற்றும் ஒருவர்-ஒருவரை சீஷராக்குதல் போன்றவற்றை செய்து வருகின்றார்கள். மேலும் அவர்கள் திருமணம், பெற்றோர்த்துவம், இளம் வயதினரைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் திருச்சபையில் சீஷத்துவத்தை திட்டமிடல் போன்ற கருத்தரங்குகளை நடத்தி வருகிறார்கள்.

FDM ஊழியத்தின் தரிசனம் என்னவென்றால், கிறிஸ்தவ திருச்சபைத் தலைவர்களுக்கு, ஆலோசனை வழங்கி, பயிற்றுவித்து மற்றும் அவர்களை தேரினவர்களாக நிறுத்தி, மேலும் அதற்கு தேவையான வேதாகமத்தின் அடிப்படையிலான பயிற்சி புத்தகங்களை வழங்கி அவர்களுடைய திருச்சபைக்கும் குடும்பங்களுக்கும் ஊழியம் செய்யவைப்பதாகும்.

1995 வருடம் முதல், ஆயிரக்கணக்கானோர் திருமணம் மற்றும் பெற்றோருக்கான வகுப்புகளை முடித்துள்ளனர், மேலும் அமெரிக்காவிலும் வெளிநாடுகளிலும் உள்ள நூற்றுக்கணக்கான திருச்சபைகள் FDM பயிற்சி புத்தகங்களை உபயோகித்து தங்கள் திருச்சபைக்கு ஊழியம் செய்துள்ளனர். அவர்களுடைய ஊழியமானது FDM. world இன் இணையதளத்திலுள்ள இலவச (பயிற்சிப் புத்தகங்கள்) ஆதாரங்கள் பல குடும்பங்களுக்கு உதவியாக இருக்கிறது.

FDM இன் ஊழியங்கள் ரஷ்யா, உக்ரைன், கியூபா, மெக்சிகோ, ஆப்பிரிக்கா சிங்கப்பூர், ஜப்பான், சீனா மற்றும் இந்தியா போன்ற நாடுகளில் சர்வதேச அளவில் தீவிரமாக செயல்பட்டு வருகிறது. மேலும் அறிந்து கொள்ள FDM.World இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.

# திருமணம் ஓர் ஊழியம்

# உறுதியான அஸ்திபாரம்

திருமணம் ஓர் ஊழியம் என்ற புத்தகத் தொடரானது, தேவன் கொடுத்த பாத்திரங்களான கணவன் அல்லது மனைவி உறவில் ஊடுருவி, உங்களுக்கான ஆசீர்வாதங்களை கண்டுபிடிக்க உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் துணைக்கு எவ்வாறு ஊழியம் செய்வது என்பதற்கான குறிப்பிட்ட எடுத்துக்காட்டுகளை வழங்குகிறது. வேத வசனங்கள் மற்றும் சிந்தனையைத் தூண்டும் கேள்விகளால் இந்தத் தொடர் நிரம்பியிருக்கின்றது, சிறந்த முன்மாதிரிகள் இல்லாமல் இருக்கக்கூடிய புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு வழிகாட்டுகிறது. ஏற்கனவே உறுதியாக உள்ள திருமணத்தை இன்னும் ஆழமாக்கவும் அல்லது உறவுகளில் காணப்படும் கடினமான சிக்கல்களை கடந்து செல்வதற்கு தேவையான திட்டத்தை வழங்குகிறது. உங்களது வாழ்க்கைத் துணையை தேவனுடைய வழியில் நேசிக்க கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் உங்களது திருமணத்தை புதுப்பிக்க வழிநடத்துகிறது...

இந்த ஐந்து தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றும் *உறுதியான அஸ்திபாரத்தை* நிறுவுவதற்கு முந்தைய பதிப்புகளில் இருந்து உருவாக்கப்பட்டது. உங்கள் சூழ்நிலைக்கு மிகவும் பொருத்தமான புத்தகத்தை தெர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் உங்கள் திருமணத்தின் ஒரேயொரு அம்சத்தை மட்டுமே மேம்படுத்த நீங்கள் முற்படலாம். தொகுதி 1 உடன் தொடங்கி பின்பு வரிசையாக தொடர பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மற்ற இருந்து படிக்க தொகுதிகளில் தொடங்கினால், வேதாகம அடிப்படை கோட்பாடுகளைத் தவற விடுவதினிமித்தமாக உங்களை குழப்பத்திற்கும், விரக்திக்கும் வழிவகுக்கலாம்.

*உருதியான அஸ்திபாரம்* (தொகுதி 1)

திருமணத்திற்கான தேவனின் வடிவமைப்பு மற்றும் அதன்நோக்கத்தை புரிந்து கொள்வதன் மூலம், ஆரோக்கியமான தெய்வீக அஸ்திபாரத்தை எவ்வாறு நிறுவுவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

*அன்பு என்றால் என்ன* (தொகுதி 2)

தேவனுடைய வழியில் உங்களது துணையை நேசிப்பதற்காக எதுவெல்லாம் தெய்வீக அன்பு மற்றும் எதுவெல்லாம் தெய்வீக அன்பு இல்லை என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

*தனித்துவமான தேவைகள்* (தொகுதி 3)

ஒருவருக்குரிய தேவைகளை சந்திக்க தங்கள் துணையுடன் சேர்ந்து எவ்வாறு உழைப்பது என்பதையும், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு ஒருவருக்கொருவர் உற்சாகப்படுத்திக்கொள்வது எவ்வாறு என்பதையும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

*சரீரத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்* (தொகுதி 4)

உங்கள் திருமணத்தில் நெருங்கிய உறவிற்கான தேவனுடைய அழகிய திட்டத்தையும், தேவன் நினைத்த விதத்தில் உங்கள் துணையை எவ்வாறு திருப்திபடுத்துவது என்பதைப் பற்றியும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

தெய்வீக தலைமைத்துவம் (தொகுதி 5)

சரியான தலைமைத்துவம் வீட்டில் சுதந்திரம் மற்றும் பாதுகாப்பை எவ்வாறு வழங்குகிறது என்பதை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பாஸ்டர் கிரேக் காஸ்டர் அவர்கள் இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆண்களையும் பெண்களையும் சீஷர்களாக உருவாக்கியுள்ளார். **குடும்ப சீஷத்துவ ஊழியத்தின்** (FDM), **நிறுவனராக அவர் பல சீஷத்துவ புத்தகங்களின் ஆக்கியோனாக உள்ளார் மற்றும் அமெரிக்காவிலும்**, ரஷ்யா, உக்ரைன், கியூபா, மெக்சிகோ, ஆப்பிரிக்கா சிங்கப்பூர், ஜப்பான், சீனா மற்றும் இந்தியா போன்ற **நாடுகளிலும் சபைகளில் சீஷத்துவத்தை பற்றி கற்றுக்கொடுத்துள்ளார்**. **கிரேக்**, FDM **மற்றும் கூடுதல் சீஷத்துவ புத்தகங்களுக்கான தகவல்களுக்கு** www.FDM.worl **த்தளத்தை அணுகவும்**.

FDM .WORLD

ISBN 978-1-7331045-5-5