

உணர்ச்சிகளை கையாளுதல்

உணர்ச்சிகளை கையாளுவதை கற்றுக்கொள்வதன், மூலமாய் ஒரு கிறிஸ்தவராகவும், ஒரு நல்ல தேவனுடைய தலைவராகவும் நம்மால் இருக்க முடியும். தன்னுடைய உணர்ச்சிகளை சரியான முறையில் பயன்படுத்துபவர்களாலும், கையாளும் மனிதர்களாலும் மற்ற நபர்களின் வாழ்க்கையிலும் கூட நல்ல தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

உணர்ச்சிகளை கையாளுதல் என்பது, நம்முடைய உணர்ச்சிகளையும், எண்ணங்களையும் புரிந்துக்கொள்வதன் மூலமாய், அந்த உணர்ச்சிகளை தேவனுக்கு பிரியமான வகையில் பயன்படுத்துவதை மையமாக கொண்டிருக்கிறது. நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாளுவதன் மூலமாய் நாம் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையிலும், அவர்களை தேவனை உற்சாகப்படுத்தும் வகையில் நம்மால் நல்ல மாற்றத்தை கொண்டு வர முடியும்.

நோக்கம்:

1. என்னுடைய உணர்ச்சிகளை கையாளுவதன் மூலமாய், தேவனைப் பிரியப்படுத்தவதே நம்முடைய முக்கியமான நோக்கமாக இருக்கிறது (சங் 143:10)
2. தலைவராக மற்றவர்களை தேவனிடம் கொண்டுவரவும், அவர்களை கிறிஸ்துவை பின்பற்ற அவர்களை உற்சாகப்படுத்த நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாள் வேண்டும். (ரோம 15:1,2)
3. வாழ்க்கையில் கடினமான சூழ்நிலைகளிலும், தோல்விநின் நேரங்களிலும், சோர்ந்துப்போகாமல் இருப்பதற்கு, வெற்றி வரும் போதும் போன்ற எல்லா நேரங்களிலும் நம்முடைய உணர்ச்சிகளை நாம் கையாள் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமாய் நாம் நல்ல தலைவர்களாய் இருக்க முடியும்.

முன்னுரை:

I. ஒரு தலைவருக்கு, உணர்ச்சிகளை கையாளுவது என்பது ஏன் முக்கியமானது?

அ. ஒரு தலைவர் தன்னுடைய உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தவில்லை என்றால் என்னவாகும்? (நீதி 16:32; நீதி 25:28)

1. தவறான முடிவுகளை எடுப்பார்.

அ. சவுல் (1 சாமு 18:5-16)

1. சவுலை தாவீதுக்கு விரோதமாய் செயல்பட, அவனை தூண்டிய உணர்ச்சி என்ன?
2. எந்த இடங்களில் எல்லாம் நாம் சவுலைப்போல நம்முடைய வாழ்க்கையில் கோபமும், பயமும் மற்றும் பொறாமையும் உள்ளவர்களாய் நடந்து, தவறான முடிவுகளை எடுக்கிறோம்?
3. தேவனுடைய தலைவர்களாய் உணர்ச்சிகள் நம்மை முடிவெடுக்க விடாகூடாது (யாக் 1:19,20)
4. சவுல் மனிதர்களின் புகழ்ச்சியை விரும்பியது தான் அவனுடைய கோபத்திற்கும், பொறாமைக்கும் காரணம், ஒருவேளை சவுல் தேவனிடமிருந்து வரும் புகழ்ச்சியை விரும்பியிருந்தால் அவன் தன்னுடைய உணர்ச்சி கட்டுப்படுத்திருப்பானா?
5. சவுல் தன்னுடைய உணர்ச்சியை கட்டுப்படுத்ததினால், அவன் ராஜா என்கிற நிலையை இழந்தான். (அப் 13:21; 1 சாமு 15:11-

- 26). சவுலை போல நாம் இருந்தால், நாம் என்னவெல்லம் நம்முடைய வாழ்க்கையில் இழக்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது?
6. சவுலின் இடத்தில் இயேசு கிறிஸ்து இருந்திருந்தால், அவர் என்ன செய்திருப்பார்?
- a. இயேசுவை பிசாசின் தலைவன் என கூறும் போதும் அவர் நிதானமாய் அவர்களை எதிர்கொண்டார் (லூக் 11:15-23; மத் 9:34)
7. வாலிப வயதில் தோல்வியின் பயம், என்ன தவறான முடிவை எடுக்க நம்மை தூண்டுகிறது? அதை மேற்கொள்ள நாம் என்ன செய்யலாம்? (பிலி 4:13)
- a. தோல்வியினால் தற்கொலை செய்வது சரியாக இருக்குமா? (அ) மீண்டும் முயற்சிப்பாது சரியா இருக்குமா?
8. சவுலின் இடத்தில் இயேசு கிறிஸ்து இருந்திருந்தால், அவர் என்ன செய்திருப்பார் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
9. முன்கோபமானது எப்படி வாலிபர்களின் வாழ்க்கை மோசமான நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறது? (நீதி 22:24,25)
- a. ஆசிரியர்களால் (அ) நம்மை வழிநடத்துபவர்கள் மீது கோவப்பட்டு அவர்களை தாக்குவது என்பது சரியானதா?
- b. எபேசியர் 4:26 நமக்கு கற்றுதரும் பாடம் என்ன?
- c. கோபத்தினால் தவறான வார்த்தை பேசிவிட்டு, அதற்கு பின்பு வருத்தப்படுவதற்கு பதிலாக நாம் என்ன செய்யலாம்? (யாக் 1:19,20)
- d. இந்த வாலிப வயதில் சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம் என்னை அவமானப்படுத்தி விட்டார்கள் என நீங்கள் கோபப்படுவதைக் குறித்து என்ன செய்யலாம் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

ஆ. உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தாத தலைவனால் தன்னுடைய இலக்கையும், நோக்கத்தையும் அடைய முடியாது.

அ. சிம்சோன் மற்றும் தெலீளால் (நியா 13 – 15)

1. சிம்சோனுக்கு தேவனால் கொடுக்கப்பட்டிருந்த நோக்கம் இருந்தது. (1 சாமு 13:5)
- a. இஸ்ரவேல் ஜனங்களை பெலிஸ்தரின் கைக்கு நீங்கலாக்கி ரட்சிக்க வேண்டும் என்கிற பொறுப்பை தேவனிடமிருந்து அவன் பெற்றுக்கொண்டான். (நியா 13:5)
- b. அந்த பொறுப்பிற்கு தேவையான பெலனை தேவனிடமிருந்து, பெற்றுக்கொண்டான். (நியா 14:6-19; நியா 15:14-20)
2. சிம்சோன் பலசாலியாக இருந்தாலும், அவனின் உணர்ச்சிகள் அவனை பலவீனப்படுத்தியது (நியா 16)
- a. சிம்சோனின் இச்சை (நியா 16:16,17)

- i. தெலிலாள் மீதான சிம்சோனின் ஈர்ப்பு (attraction) தன்னுடைய நோக்கத்திலிருந்து தன்னை பிரிக்கிறது என்பதை சிம்சோன் உணரதிருந்தான்.
- ii. தெலிலாள் தன்னை பயன்படுத்தி கொள்கிறாள் என்பதை சிம்சோன் உணரதிருந்தான். (நீதி 5:6; நீதி 7:22)
- iii. சிம்சோனின் இந்த பலவீனத்தினால், தேவனால் அவனுக்கு கொடுக்கப்பட்ட பொறுப்பையும், பலத்தையும் நோக்கத்தையும் இழந்தான்
- b. சிம்சோனின் மிகப் பெரிய தவறு என நீங்கள் எதை நினைக்கிறீர்கள்?
- c. சிம்சோன் செய்த தவறைப்போல; நாம் அர்த்த மில்லாத காரியங்களுக்கு பின்பு சென்று நம்முடைய நோக்கத்தையும், பலத்தையும் இழக்கிறோமா? அதை செய்யாமல் இருக்க நாம் என்ன செய்யலாம்?
- d. சிம்சோனினால் உண்மையான அன்பிற்கும், ஈர்ப்பிற்கும் (attraction), வித்தியாசத்தை ஏன் கண்டுப்பிடிக்க முடிய வில்லை? இதைப்போல நாம் எப்பொழுதாவது, செயல்படுகிறோமா?
 - i. ஓரிணச்சேர்க்கை என்பது தேவனுடைய பார்வையில் பாவமாயிருக்கம் போது, அதை நம்முடைய இச்சையின் நிமித்தம் நியாயப்படுத்த முடியுமா?(ரோம 1:25-27)
 - ii. வாலிப வயதில் மற்றவர்களை கவருவற்காக வெளி தோற்றத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவதை குறித்து நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
- e. சிம்சோன் தன் பெற்றோர்களின் ஆலோசனைகளை கேட்டிருந்தால், அவன் இந்த தவறை செய்திருப்பானா? வேதாகமத்தின் படி சரியான ஆலோசனைகளை கொடுக்கிற சகோதரர்கள், சகோதரிகள் நமக்கு மிகவும் முக்கியமானவர்கள் என்பதை சிம்சோனின் சம்பவம் புரிய வைக்கிறது. (நீதி 11:14)
- f. சிம்சோனைப்போல தேவன் நமக்கு கொடுத்திருக்கும், திறமையின் மேலும், நோக்கத்தின் மேலும் நாம் கவனம் செலுத்தாமல் இருக்கும் அளவிற்கு நம்முடைய கவனத்தை இழுக்கும் வேறு காரியத்திலிருந்து வெளியே வர நாம் என்ன செய்யலாம்?

ஆ. நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாளுவதற்கான நான்கு அடிப்படையான காரியங்கள்.

1. சுய விழிப்புணர்வு – நம்மைநாமே அறிந்துக்கொள்ளுதல் (2கொரி 11:36; 2கொரி 2:15)
 - a. நம்முடைய உணர்ச்சிகளும், எண்ணங்களும் நம்முடைய வாழ்க்கையிலும், பழுக்கத்திலும் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.
 - b. நம்முடைய இருதயத்தில் நல்ல எண்ணகளும், கெட்ட எண்ணங்களும் இருக்கிறது என்பதை நாம் புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும். (மாற் 7:14,15)
 - c. என்னுடைய எண்ணங்கள் தேவனைப்பிரியப்படுத்துகின்ற வகையில் இருக்கின்றதா? என்பதை யோசித்தல். (எபே 5:9-11)
 - i. உதா: யோசேப்பு எப்படி சுய விழிப்புடன் நடத்துக்கொண்டான் (ஆதி 39:9)
 - ii. உதா: தானியேல் (தான் 1:8)

d. எனக்குள் இருக்கிற எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் தேவனுடைய திட்டத்திற்கும் என்னுடைய வளர்ச்சிக்கும், இலக்கிற்கும் உதவியாக இருக்கிறதா (அ) அதற்கு எதிராக இருக்கிறதா? என்பதை புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

i. உதா: இயேசு கிறிஸ்து (மத் 16:22,23)

2. சுய கட்டுபாடு – பொறுமையாக இருந்தல் (யாக் 1:2,3)

a. யாக்கோபு 1:19-21

- நம்முடைய உணர்ச்சிகளுக்கும், எண்ணங்களுக்கும் எதிர்வினையாற்றாமல், அதை புரிந்துக்கொண்டு; செயல்படுவது அவசியம். (நீதி 17:28; நீதி 19:11; நீதி 29:11; நீதி 18:2)
- என்னுடைய உணர்ச்சிகளால் வரும் விளைவுகளை குறித்து யோசித்தல்.
- தேவனுடைய வார்த்தை என்னுடைய உணர்ச்சிகளை குறித்து என்ன கூறுகிறது என்பதை குறித்து யோசித்தல்(நீதி 19:21; சங் 119:11)
- நம்பிக்கைக்குரிய வளர்ந்த தேவனுடைய மனிதர்களிடம் ஆலோசனை கேட்டல் (நீதி 19:29; நீதி 20:18; நீதி 22:17)
- ஜெபம் செய்தல் (நீதி 3:5-7)

3. மன உருக்கம் – மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை புரிந்துக்கொள்வது (ரோம 12:15-17)

a. மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை நாம் புரிந்து செயல்படுவதன் மூலமாய் நாம் நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாள முடியும். (மத் 7:12)

b. நல்ல சமரியன் உவமை நமக்கு கற்றுதரும் பாடம் என்ன? (லூக்கா 10:30-37)

i. கொலோ 3:12,13

4. தேவனுடைய வார்த்தையை வாழ்க்கையில் பயன்படுத்த முயற்சித்தல் (எபி 5:12-14)

a. 2 கொரி 10:5

- பவுல் தன்னுடைய எண்ணங்களை, எதை கொண்டு வெற்றிக்கொண்டார்?. (ரோம8:1,2)
- தேவனுடைய வார்த்தையே நமக்கான சரியான வழிகாட்டியாக இருக்கிறது என்பதை புரிந்துக்கொண்டு, தேவனுடைய வார்த்தையின் நடப்பதால், நாம் நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாள முடியும். (சங்கீதம் 119:105)

1. கலாத்தியர் 5:16,17

b. நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாளுவதில் இயேசு கிறிஸ்துவே நமக்கான சரியான முன்மாதிரி (2 கொரி 3:18)

- என்னுடைய இடத்தில் இயேசு கிறிஸ்து இருந்தால், அவர் என்ன செய்திருப்பார் என யோசிப்பதன் மூலமாய், செயல்படுவதன் மூலமாய் நம்முடைய உணர்ச்சிகளை கையாள முடியும்.

c. இயேசு கிறிஸ்துவிடமிருந்த சில உணர்ச்சிகள் நம்மிடம் இருக்கிறதா? சுய பரிசோதனை செய்துப்பாருங்கள்? (2 கொரி 13:5)

- தாழ்மை
- பொறுமை
- சாந்தம்
- தேவனின் சித்தத்தை நிறைவேற்றுதல்
- பொறுப்புடைமை

- vi. தெளிந்த புத்தி
- vii. இரக்கம்
- viii. மன்னித்தல்