13

கவலைப்படாதிருக்க மூன்று காரணங்கள்

(மத்தேயு 6:25-34)

மலைப் பிரசங்கத்தின் எந்த ஒரு பகுதியாவது இன்றைய நாட்களின் உலகத்திற்கு எழுதப்பட்டிருந்தது என்றால், நிச்சயமாக அது மத்தேயு 6:19-34 ஆகத் தான் இருக்கிறது எனலாம். நமது முந்திய பாடத்தில் நாம், அவ்வசனப் பகுதியின் முதல் பிரிவைப் படித்தோம். நாம் சுயநலம் கொண்டவர்களாக இருக்கக் கூடாது என்றும் பூமியில் பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து வைக்கக் கூடாது என்றும், உண்மையில் முக்கியமானது எது என்பதைப் பற்றித் தகுதியான கண்ணோக்கக் கருத்து நமக்குத் தேவை என்றும் நாம் கற்றோம். 19 முதல் 24 வரையுள்ள வசனங்களைப் படித்தபின்பு, ஒருவேளை நீங்கள் இந்த உலகப் பொருட்களைச் சேவிப்பதற்குப் பதிலாகத் தேவனை சேவிக்கத் தீர்மானம் செய்திருக்கலாம். விஷயம் அவ்வாறு இருக்கிறது என்றால், நீங்கள் பாராட்டப்பட வேண்டியவர்களாக இருக்கிறீர்கள். இருப்பினும் இது, நீங்கள் உங்கள் இருதயத்திலிருந்து பொருளாதாரக் கொள்கையை அகற்றியிருக்கிறீர்கள் என்பதை உத்தரவாதப்படுத்துவதில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பூமியில் பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து வைக்காதிருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் பூமிக்குரிய விஷயங்கள் பற்றிக் *கவலைப்படுகிறீர்களா?* விஷயம் அவ்வாறு இருக்கிறது என்றால், உங்கள் மனம் இன்னும் தேவன்மீது மையங்கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக இந்த வாழ்வின்மீது மையங்கொண்டுள்ளது என்றே அர்த்தமாகிறது. டி. மார்டின் லாயிட் - ஜோன்ஸ் அவர்கள் பின்வருமாறு எழுதினார்,

> மக்களில் சிலர், உலக உடைமைகளை அளவுக்கு மீறிக் குவித்துச் சேர்த்து வைக்க விரும்புகின்றனர் என்ற கருத்தில் அவற்றினால் ஆளுகை செய்யப்பட்டிருக்கும்படி தூண்டப்படுகின்றனர். மற்றவர்கள் அவற்றைக் குறித்துக் கவலைப்படுகின்றனர் என்ற கருத்தில் அவற்றினால் தொந்தரவு அடைகின்றனர். ... ஆனால் நமது கர்த்தருடைய கூற்றின்படி, இவையிரண்டும் சாராம்சத்தில் ஒரே பிரச்சனையாகவே உள்ளன, அது இந்த உலகத்தின் பொருட்கள் மற்றும் இந்த வாழ்வு ஆகியவற்றுடன் நமது தொடர்பின் பிரச்சனை என்பதாகும்.[1]

6ம் அதிகாரத்தின் கடைசிப் பகுதியில் (வசனங்கள் 25-34) இயேசு, கவலைப்படுதல் என்ற பிரச்சனை பற்றி எடுத்துரைத்தார். அந்த வசனப் பகுதியை நாம் படிக்கையில், நான் அதிலிருந்து "கவலைப்படாதிருக்க ஏழு காரணங்களை" இழுத்தெடுக்க விரும்புகிறேன். அவற்றில் நாம் மூன்று காரணங்களை இந்தப் பாடத்திலும், நான்கு காரணங்களைப் பின்தொடரும்

பாடத்திலும் கலந்துரையாடுவோம். இந்த ஏழு காரணங்கள் ஒன்றின் மீது ஒன்று கவிந்திருக்கும். சாராம்சத்தில் சில காரணங்கள், முந்திய காரணத்தின் மறுகூற்றாக இருக்கும், ஆனால் இவை ஒவ்வொன்றும் தன்னில் தானே குறிப்பிடத் தகுதியானதாக உள்ளது.

கவலைப்படுதல் என்பது தகுதியற்றதாக உள்ளது! (6:25, 31, 34)

தடை

கவலைப்படுதல் என்பது இயேசுவைப் பின்பற்றுபவருக்கு *சாக்குப்போக்குக் கூற இயலாத விஷயமாக* உள்ளது - ஏனெனில் கவலைப்படாதிருங்கள் என்று அவர் நமக்குக் கூறினார்: “ஆகையால், ... கவலைப்படாதிருங்கள் ...” (வசனம் 25அ); “ஆகையால், ... கவலைப்படாதிருங்கள் ...” (வசனம் 31அ); “ஆகையால், ... கவலைப்படாதிருங்கள் ...” (வசனம் 34அ). இது நாம் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய அல்லது விட்டு விடக்கூடிய நல்லதொரு அறிவுரையாக மாத்திரம் இருப்பதில்லை. இது ஒரு ஆலோசனையல்ல, ஆனால் ஒரு கட்டளையாக உள்ளது. இந்தப் பிரசங்கத்தின் முடிவில் இயேசு, “நான் சொல்லிய இந்த வார்த்தைகளைக்கேட்டு, இவைகளின்படி செய்யாதிருக்கிறவன் எவனோ, அவன் தன் வீட்டை மணலின்மேல் கட்டின புத்தியில்லாத மனுஷனுக்கு ஒப்பிடப்படுவான்” என்று கூறினார் (7:26). கவலைப்படாதிருக்கும்படி இயேசு நமக்குக் கூறினார் என்ற உண்மையானது, அவருடைய சீஷராயிருக்கும்படி எவரொருவரும் விரும்புவதற்குப் போதிய காரணமாக இருக்க வேண்டும். மீண்டுமாக நான், கவலைப்படுதல் என்பது இயேசுவைப் பின்பற்றும்படி தம்மை ஒப்புக்கொடுக்கும் ஒருவருக்கு சாக்குப்போக்குக் கூற இயலாத விஷயமாக உள்ளது என்று கூறுகிறேன்.

இருப்பினும், கவலைப்படுதல் என்பது தேவனுடைய பிள்ளைக்குத் *தகுதியற்றதாக உள்ளது* என்பது நான் வலியுறுத்த விரும்புகிற முதல் காரணமாக உள்ளது. நமது வேதபாட வசனப்பகுதி, “ஆகையால், ... உங்கள் ஜீவனுக்காகவும் ... கவலைப்படாதிருங்கள்” என்று தொடங்குகிறது. எந்தக் காரணத்திற்காக? 19 முதல் 24 வரையுள்ள வசனங்களில் இயேசு கூறியுள்ளவற்றிற்காக. ஒருவர் பூமியில் பொக்கிஷத்தைக் சேர்த்து வைக்காதிருக்கவும் செல்வத்திற்கு ஊழியம் செய்யாதிருக்கவும் தீர்மானம் மேற்கொண்டிருக்கும்போது, இந்த வாழ்வின் விஷயங்களைக் குறித்துக் கவலைப்படுதல் என்பது முற்றிலும் தகுதியற்றதாக உள்ளது.

தெளிவுபடுத்துதல்

கவலைப்படாதிருங்கள் என்று கர்த்தர் நமக்குக் கட்டளையிட்டபோது அவர் அர்த்தப்படுத்தியது என்ன என்பதை நான் தெளிவுபடுத்த வேண்டியிருக்கலாம். கிறிஸ்தவர் ஒருவர் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எந்த சிந்தனைக்கும் இடம் கொடுத்தல் தவறானதாக உள்ளது என்று கர்த்தர் போதித்ததாகச் சிலர் வலியுறுத்துகின்றனர். அவர்கள், “எதிர்காலத்திற்கென்று சிலவற்றை வைத்துக்கொள்ளுதல் என்பது, நாம் விசுவாசத்தினால் வாழவில்லை என்பதை, நாம் விஷயங்களைத்

தேவனுடைய கரங்களில் விட்டுவிட மனவிருப்பம் இல்லாதிருப்பதைக் காண்பிக்கிறது" என்று கூறுகின்றனர். இந்த முடிவு, மத்தேயு 6:25-34ன் KJV வேதாகமத்தின் சொற்றொடராக்கத்தினால் விளைந்ததாக இருக்கலாம்: "Take no thought" (வசனங்கள் 25, 31; காண்க வசனம் 34). 1611ல் KJV வேதாகமம் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வேளையில், "பழைய ஆங்கில வார்த்தையான 'thought' என்பது ஆவல் அல்லது கவலை என்று அர்த்தப்பட்டது."[2]

கவலைப்படுதலுக்கு எதிரான இயேசுவின் தடையானது, நமக்கும் மற்றவர்களுக்குமான சட்டப் பூர்வமான தேவைகள் பற்றிய அக்கறை மற்றும் அளிப்பு என்ற பொறுப்பை நீக்கிப்போடுவதில்லை. நாம் வேலை செய்து (2 தெசலோனிக்கேயர் 3:10) நமது பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்குத் தேவையானவற்றை அளிக்க வேண்டும் (1 தீமோத்தேயு 5:8) என்று வேதாகமம் கூறுகிறது.[3] எறும்பு எதிர்காலத்திற்கென்று ஆயத்தம் செய்கிறது என்பதற்காக அதைப் பழைய ஏற்பாட்டில் சாலொமோன் புகழ்ந்தார் (நீதிமொழிகள் 6:6-8). புதிய ஏற்பாட்டில், ஞானமற்ற வகையில் கட்டிடம் கட்டுபவரைப்பற்றிய விவரிப்பில் இயேசு, முன்னதாகத் திட்டமிடத் தவறுதலின் மதியீனத்தைச் சுட்டிக்காண்பித்தார் (லூக்கா 14:28-30).

அக்கறை மற்றும் முன்னதாகத் திட்டமிடுதல் ஆகியவற்றை இயேசு பழித்துரைக்காது இருந்தார் என்றால், அவர் எதைப் பழித்துரைத்தார்? அவர், "வாழ்வின் எல்லா சந்தோஷத்தையும் எடுத்துப் போட்டு விடுகிறவகையிலான, கவலையை அணிந்துகொண்ட, கவலையுடன் கூடிய பயத்தைத் தடைசெய்தார்."[4] மத்தேயு 6:25ல் AB மொழிபெயர்ப்பு வேதாகமத்தில், "நிரந்தரமாக ஆறுதலற்ற (ஏக்கம் மற்றும் கவலையான) நிலையில் இருப்பதை நிறுத்திவிடுங்கள்" என்றுள்ளது.

"கவலைப்படாதிருத்தல்" என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ள (*merimnao* என்ற) கிரேக்க வார்த்தை, "வெவ்வேறு திசைகளில் இழுக்கப்படுதல்"[5] என்று அர்த்தப்படுகிற *merizo*[6] என்ற வார்த்தையில் இருந்து வந்துள்ளது. கவலை என்பது மனதை இங்கும் அங்கும் அலைக்கழித்து இழுக்கிறது. இயேசு தமக்கு விருந்தளித்த பெண்ணிடம், "மார்த்தாளே, மார்த்தாளே, நீ அநேக காரியங்களைக் குறித்துக் *கவலைப்பட்டுக் கலங்குகிறாய்*" என்று கூறியபோது இந்த வார்த்தையைப் பயன்படுத்தினார் (லூக்கா 10:41; என்னால் வலியுறுத்தப்படுகிறது). இயேசுவுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உணவு தயாரிக்கையில், மார்த்தாளின் மனம் பலவகையான திசைகளில் பறந்துகொண்டிருந்தது என்பது தெளிவு. அவளது சிந்தனையைப் பற்றி என்னால் கற்பனை செய்ய முடிகிறது: "நான் இயேசு கூறுவதைக் கவனிக்க விரும்புகிறேன் ... ஆனால் யாரேனும் ஒருவர் சமையல் செய்தாக வேண்டுமே. ... இயேசு இப்போது என்ன கூறிக்கொண்டிருக்கிறார் என்பது பற்றி நான் வியப்படைகிறேன்? ... எனக்கு உதவி செய்ய மரியாள் ஏன் வரவில்லை? ... ஓ, இல்லை, இதோ நெருப்பு அணையப்போகிறதே!" அக்கறை மற்றும் கவலை ஆகியவற்றிற்கு இடையில் வேறுபாடு உள்ளது. நமக்கு நாமே நேர்மை உள்ளவர்களாக இருந்தால், இதுவே விஷயமாக உள்ளது என்று நாம் அறிந்திருப்போம். மேலும் நாம், மார்த்தாளைப் போன்று, "பல காரியங்களைக் குறித்துக் கவலைப்படுவதையும்" அறிந்திருப்போம்.

தேவனுடைய பிள்ளைகள் என்ற வகையில் நாம், மிகைமுனைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒருபுறம் நாம், அக்கறை கொள்ளாது இருப்பதைத் தவிர்க்க

வேண்டும்; மறுபுறம் நாம், அதிகமான அக்கறை கொண்டிராமல் இருக்க வேண்டும். செய்வதற்கு இது மிகவும் கடினமானதாக உள்ளது, ஆனால் இது, தேவனைத் தமது தந்தை என்று உரிமைகோரும் ஒருவருக்கு, கவலைப்படுதல் என்பது தகுதியற்றதாக உள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள உதவலாம்.

கவலைப்படுதல் என்பது சீர்பொருத்தமற்றது! (6:25, 26, 28-30)

நாம் கவலைப்படாதிருக்க வேண்டும் என்பதற்கான இரண்டாவது காரணம், மேற்கூறப்பட்ட காரணத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாக உள்ளது: கவலைப்படுதல் சீர்பொருத்தமற்றது - அதாவது, தேவனுடைய பிள்ளையாக இருத்தலுடன் சீர்பொருத்தமற்றது - என்ற காரணம் ஆகும். நமது வேதபாட வசனப்பகுதியில் நாம் இன்னும் சற்றே பயணம் செய்வோமாக. கவலைப்படாதிருங்கள் என்று நமக்குக் கூறியபின்பு இயேசு, நம்மைக் கவலைப்பட நாம் அனுமதிக்கக் கூடாத பல விஷயங்களைக் குறிப்பிட்டார். அவர், “என்னத்தை உண்போம், என்னத்தைக் குடிப்போம் என்று உங்கள் ஜீவனுக்காகவும்; என்னத்தை உடுப்போம் என்று உங்கள் சரீரத்துக்காகவும் கவலைப்படாதிருங்கள்” என்று கூறினார் (வசனம் 25அ).

இவ்வசனப் பகுதியில் “ஜீவன்” என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ள (psuche என்ற) வார்த்தை, உடல்ரீதியான, பௌதீக வாழ்வைக் குறிக்கிறது.[7] இந்த வாழ்வு, நாம் எதை உண்ணுகிறோம் மற்றும் எதைப் பானம்பண்ணுகிறோம் என்பதைக் கொண்டு தாங்கப்படுகிறது. அதுபோன்றே, உடலானது நாம் அணியும் உடைகளினால் வெம்மை மற்றும் குளிர் ஆகியவற்றில் இருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது. உணவு, பானம் மற்றும் உடை ஆகியவை உலகம் முழுவதிலும் அடிப்படைத் தேவைகளாக உள்ளன. இவைகள் ஏராளமாகக் காணப்படுகிற இடங்களில், கூட, இவைகள் அளவுக்கு மீறிய கவனத்தைக் கைப்பற்றுகின்றன. உலகின் சில பாகங்களில் முழு வெளியீடுகளும், உணவு பானம் மற்றும் உடை என்ற காரியங்களுக்காக அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன.

நாம் ஏன் வாழ்வைப் பற்றியும் உடல்களைப் பற்றியும் கவலைப்படக் கூடாது? அந்தக் கேள்விக்கு இயேசு ஒரு கேள்வியைக் கொண்டு பதில் அளித்தார். (நமது வேதபாட வசனப்பகுதியை மேம்போக்காகப்பாருங்கள், அப்போது அது கேள்விகளால் நிறைந்துள்ளதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இயேசு தமது உரையைக் கேட்டவர்கள் தங்கள் சிந்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று விரும்பினார்.) இயேசு, “ஆகாரத்தைப்பார்க்கிலும் ஜீவனும், உடையைப்பார்க்கிலும் சரீரமும் விசேஷித்தவைகள் அல்லவா?” என்று கேட்டார் (வசனம் 25ஆ). அந்தக் கேள்வியில் மறைமுகமாக உள்ள விவாதத்தை மதிப்பதற்கு நாம், “வரிகளுக்கு இடையில் வாசித்தல்” என்பதைச் சற்றுச் செய்தல் அவசியமாக உள்ளது. மனிதனை உண்டாக்கி, நீங்கள் உங்கள் சரீரங்களைக் கொண்டிருக்கப் பொறுப்பாளியாக இருப்பது யார்? தேவன் தானே. யார் உங்கள் சரீரத்தை வாழ்வால் நிரப்பியது? தேவன்தான். இங்கு மறைமுகமாய் உள்ள விவாதம் பின்வருமாறு: தேவன் உங்களுக்கு ஒரு உடலையும் வாழ்வையும் கொடுத்தார் என்றால், அவற்றை ஆதரிக்கத் தேவையானவற்றையும் அவர் கொடுக்கமாட்டாரா? (தர்க்கவியலில் இது, பெரியவற்றில் இருந்து சிறியவற்றைப்

பகுத்துணருதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது.)

உணவைப் பற்றி ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்?

அந்தக் கேள்வியைக் கேட்டபின்பு இயேசு, உணவு மற்றும் உடை மீதான தமது சிந்தனையை விரிவாக்கினார், முதலில் அவர் உணவு பற்றிய விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டார்: "ஆகாயத்துப்பட்சிகளைக் கவனித்துப்பாருங்கள்; அவைகள் விதைக்கிறதுமில்லை, அறுக்கிறதுமில்லை, களஞ்சியங்களில் சேர்த்து வைக்கிறதுமில்லை; அவைகளையும் உங்கள் பரமபிதா பிழைப்பூட்டுகிறார்" (வசனம் 26அ). மலைப்பிரசங்கம், இயற்கையான வெளிப்புறக் காட்சியமைவில் பிரசங்கிக்கப் பட்டதால், "ஆகாயத்துப் பட்சிகளைக் கவனித்துப்பாருங்கள்" என்று இயேசு கூறியபோது, அவர் தலைக்குமேல் சுற்றிப் பறந்த பறவைகளை சுட்டிக்காண்பித்ததை என்னால் கற்பனை செய்ய முடிகிறது. "கவனித்துப்பாருங்கள்" என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ள (*emblepo*[8] என்ற) வார்த்தை "ஊக்கத்துடன் கவனியுங்கள்" என்று அர்த்தப்படுகிறது. இயேசுவின் சீஷர்கள், பறவைகளிடத்தில் இருந்து கற்றுக்கொள்வதற்கு அவற்றை "ஊக்கத்துடன் கவனிக்க" வேண்டும் என்று இயேசு விரும்பினார்.[9]

பறவைகளிடம் இருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது என்ன? இயேசு, "... அவைகள் விதைக்கிறதுமில்லை, அறுக்கிறதுமில்லை, களஞ்சியங்களில் சேர்த்துவைக்கிறதுமில்லை; அவைகளையும் (நமது) பரமபிதா பிழைப்பூட்டுகிறார்" என்று கூறினார் (வசனம் 26). நாம் விதைக்கவோ அல்லது அறுக்கவோ அல்லது நமது விளைச்சலைக் களஞ்சியங்களில் சேர்த்துவைக்கவோ கூடாது என்று இயேசு போதித்தாரா? நாம் பிழைப்பதற்கு வேலை செய்ய வேண்டியது இல்லை, என்று நாம் முடிவு செய்யவேண்டும் என்று அவர் நோக்கம் கொண்டாரா? இல்லை, இல்லை. பறவைகள் கடினமாக உழைக்கின்றன. பறவைகள் மரக்கிளையின் மீது ஓய்வாக அமர்ந்து கொண்டு, அலகுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு, புழுக்களையோ அல்லது பூச்சிகளையோ அல்லது விதைகளையோ தேவன் தங்கள் வாய்க்குள் போடுவார் என்று காத்துக் கொண்டிருப்பதில்லை. மாறாக அவைகள் செய்யும்படி தேவன் வடிவமைத்துள்ளவற்றை அவைகள் செய்கின்றன: அவைகள் உணவைத் தேடித் தீவிரமாக அலைகின்றன. பறவைகளின் குறிப்பிட்ட சில இனங்கள், தங்கள் வாழ்வை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளத் தங்கள் உடல் எடைக்குச் சமமான அளவு பூச்சிகளை ஒவ்வொரு நாளும் உண்ண வேண்டியவைகளாக உள்ளன. அப்படியென்றால் பறவைகளுக்குத் தேவன் உணவளிக்கிறார் என்பது எந்தக் கருத்திலானது? அவைகள் உயிர்வாழத் தேவையானவற்றை அவர் இயற்கையில் அளித்துள்ளார்.

பறவைகள் பணிமும்முரமாக உள்ளன, ஆனால் (இயேசு இவ்விடத்தில் சுட்டிக்காண்பித்துள்ளபடி) அவைகள் கவலைப்படுவதில்லை. வேலை செய்வதை இயேசு ஊக்கம் குலைக்கவில்லை, கவலைப்படுதலையே அவர் பழித்துரைத்தார்.[10] ஒரு பறவையானது வேலிக்கால் ஒன்றின் மீது அமர்ந்துகொண்டு, "ஓ, எனது அடுத்த வேளை உணவு எங்கிருந்து வரும் என்று நான் திகைப்படைகிறேன். ... நான் போதிய உணவைக் கண்டறியாவிட்டால், நான் உதிரத் (molt[11]) தொடங்கிவிடுவேன், மற்றும் இந்தக் குளிர்காலத்தில் நான் உறைந்து விடுவேன். முதலில் நான் பட்டினியால் சாகாதிருந்தாலும் அதாவது

... உண்பதற்கு நான் சிலவற்றைக் கண்டறிந்தாலும், அது நான் விரும்பியதாக இராதிருக்கலாம், மற்றும் எனக்கு வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். ... ஒருவேளை நான் பட்டினியால் சாவதற்கு முன்பே வயிற்றுவலியால் செத்துவிடலாம்! ... ஓ, எனக்கு ஐயோ!" என்று கவலைப்படுவதாகக் கற்பனை செய்து பார்க்க முயற்சித்தேன். விரைவிலேயே நான் அந்த முயற்சியைக் கைவிட்டேன். ஒரு பறவை இதுபோன்ற சிந்தனைகளைக் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்தல் சாத்தியமற்றதாக உள்ளது, அல்லவா? இருப்பினும், மக்கள் இதுபோன்ற சிந்தனையைக் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்தல் கடினமாக இருக்காது, அல்லவா? பர்ட்டன் காஃப்மேன் அவர்கள், "பூச்சிகளில் இருந்து காட்டில் உள்ள பெரிய மிருகங்கள் வரையிலான தேவனுடைய படைப்புகள், எல்லாவற்றிலும் மனிதன் மாத்திரமே இந்தக் கிரகத்தின் மீது தனது பிழைத்திருத்தல் பற்றித் தொடர்ந்து மன உலைச்சல் கொண்டவனாக இருக்கிறான்" என்று குறிப்பிட்டார்.[12]

பறவைகள் தேவனுக்கு முக்கியமானவையாக உள்ளன. வேறொரு இடத்தில் இயேசு, அவற்றில் ஒன்றும் தேவன் அறியாமல் தரையில் விழமாட்டாது என்று கூறினார் (காண்க மத்தேயு 10:29). இதைப் புரிந்து கொண்டு, இயேசுவின் முடிவைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்: "அவைகளைப்பார்க்கிலும் நீங்கள் விசேஷித்தவர்கள் அல்லவா?" (6:26ஆ). இப்போது இயேசுவின் விவாதம், சிறியதில் இருந்து பெரியதற்கு செல்வதாக உள்ளது: தேவன் சிறியவற்றைக் (பறவைகளைக்) கவனித்துக் கொள்கிறார் என்றால், அவர் பெரியவற்றையும் (உங்களையும்) கவனித்துக் கொள்ள மாட்டாரா? பின்வரும் சிறு பாடலை நீங்கள் ஒருவேளை கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்:

> பாடும் பறவை சிட்டுக் குருவியிடம்,
> "ஏக்கம் கொண்ட மனிதப்பிறவிகள்
> ஏன் இப்படி அவசரமும் கவலையும்
> கொண்டு திரிகின்றனர் என்பது பற்றி
> அறிவதற்கு நான் உண்மையிலேயே
> விருப்பம் கொண்டுள்ளேன்" என்றது.
>
> சிட்டுக்குருவி பாடும் பறவையிடம்,
> "நண்பனே, உன்னையும் என்னையும்
> கவனித்துக் கொள்ளும் பரமபிதா
> போன்ற ஒருவர் அவர்களுக்கு இல்லை
> என்றே நான் நினைக்கிறேன்" என்றது.[13]

இந்தப் பாடலில் இறையியல் கருத்தானது இலக்கின்மீது 100 சதவிகிதமானதாக இருப்பதில்லை. நமது வேதபாட வசனப்பகுதியானது, "அவற்றின் [பறவைகளின்] பரமபிதா" என்றல்ல, ஆனால் "உங்கள் பரமபிதா" என்றே கூறுகிறது. பறவைகள் தேவனுடைய படைப்புகளாக இருக்கின்றன, அதே வேளையில் நீங்கள் தேவனுடைய பிள்ளையாக இருக்கிறீர்கள். இருந்தபோதிலும், இந்தப் பாடலின் செய்தி மதிப்பு மிக்கதாக உள்ளது: தேவன் தமது பௌதீகரீதியான படைப்பின் மீது கவனம் கொள்வார் என்றால், அவரது பிள்ளைகள் "அலைந்து திரிந்து கவலைப்படுதல்" என்பது எவ்வளவு

மதியீனமானதாக இருக்கிறது!

உடையைப் பற்றி ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்?

28 மற்றும் 29ம் வசனங்களில் இயேசு, உடை பற்றிய பாடக்கருத்திற்குத் திரும்பினார். அவர் ஒரு உற்றுநோக்குதலைத் தொடர்ந்து ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார்: "உடைக்காகவும் நீங்கள் கவலைப்படுகிறதென்ன? காட்டுப் புஷ்பங்கள் '[lilies of the field]' எப்படி வளருகிறதென்று கவனித்துப்பாருங்கள்; அவைகள் உழைக்கிறதுமில்லை, நூற்கிறதுமில்லை" (வசனம் 28). மீண்டுமாக, அந்த மலைப்பகுதியைச் சுற்றிலும் இருந்த நிலத்தை நோக்கி, காட்டு மலர்கள் மலர்ந்துசெழித்திருந்த பகுதிகளை நோக்கி இயேசு தமது கரங்களை நீட்டிக் காண்பித்ததைக் கற்பனை செய்வது கடினமாக இருப்பதில்லை. "கவனித்துப்பாருங்கள்" என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ள (*katamanthano*[14]) வார்த்தை, "மிகச்சரியாகக் கவனியுங்கள், நன்கு ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்" என்று அர்த்தப்படுகிறது.[15]

"Lilies" என்ற வார்த்தையை நான் கேள்விப்படும்போது, வெள்ளையான, பெரிய, எக்காள வடிவத்தில் உள்ள விவசாயம் செய்து வளர்க்கப்படும் லில்லி மலர்களைப் பற்றி நான் நினைக்கிறேன். இருப்பினும் இயேசு, வளர்க்கப்படும் லில்லி மலர்களைப்பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கவில்லை, ஆனால் "வயல் வெளியில் தானாகவே வளரும்" லில்லிகளைப் பற்றிப் பேசினார். 30ம் வசனத்தில் இந்த மலர்கள் "காட்டுப் புல்லுடன்" இணைவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன. இயேசு அனேகமாக, பொதுவாகக் காட்டில் உள்ள மலர்களையே தமது சிந்தையில் கொண்டிருந்திருப்பார். (தமிழ் வேதாகமத்தில் இது "காட்டுப் புஷ்பங்கள்" என்று சரியாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.) அவர் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான மலரைப் பற்றிப் பேசினார் என்றால், அது என்னவாக இருந்தது என்று நம்மால் நிச்சயமாகக் கூற இயலாது. இவைகள், அவரது உரையைக் கேட்டவர்களுக்கு, சாலொமொனின் இராஜரீக உடைகளை நினைவூட்டக் கூடிய, இரத்தச் சிவப்பான அனிமோன் மலர்களை அவர் குறிப்பிட்டார் என்று சிலர் கருத்தைத் தெரிவித்துள்ளனர். இது மிகச்சரியாக எந்த வகை மலர் என்பது முக்கியமற்றதாக உள்ளது. நீங்கள் அனேகமாக, நிலங்களில் காட்டு மலர்கள் மூடியிருப்பதைக் கண்டிருக்கலாம்.

இயேசு, இந்த மலர்களைக் கவனமாகப் பார்த்து, அவற்றில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளும்படி கூறினார்: "காட்டுப் புஷ்பங்கள் எப்படி வளருகிறதென்று கவனித்துப்பாருங்கள்; அவைகள் உழைக்கிறதுமில்லை, நூற்கிறதுமில்லை." மீண்டும் ஒருமுறை நாம், வேலை செய்தலை ஊக்கம் குலைக்கும் செயலை இயேசு நோக்கங் கொண்டிருக்கவில்லை என்று வலியுறுத்துகிறோம். காட்டு மலர்கள், தாங்கள் செய்யும்படி தேவன் ஆயத்தமாக்கியுள்ளவற்றைச் செய்கின்றன. அவைகள் மண்ணில் இருந்து ஊட்டச் சத்துக்களையும் ஈரத்தையும் உறிஞ்சி அவற்றை இலைகளுக்கும் மற்ற மலர் மொட்டுகளுக்கும் விநியோகிக்கின்றன. அவைகள் மலையோரங்களில் சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டு, ஊட்டச் சத்துக்களும் ஈரமும் போதுமானவையாக இருக்குமா அல்லது தாங்கள் பறித்து எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுவிடுவோமா என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதில்லை.

தொடர்ந்து இயேசு, "என்றாலும், சாலொமோன் முதலாய்த் தன் சர்வ

மகிமையிலும் அவைகளில் ஒன்றைப்போலாகிலும் உடுத்தியிருந்ததில்லை என்று உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்'' என்று கூறினார் (வசனம் 29). ஒரு யூதனுக்கு, சாலொமோனின் மகிமையைக் காட்டிலும் பூமியின் வேறு எந்த மகிமையும் பெரிதாக இருந்ததில்லை.[16] இருந்தபோதிலும் இயேசு, "என்றாலும், சாலொமோன் முதலாய்த் தன் சர்வ மகிமையிலும் அவைகளில் ஒன்றைப்போலாகிலும் உடுத்தியிருந்ததில்லை" என்று கூறினார். அந்தக் கூற்றை நான் வாசிக்கையில், டெக்ஸாஸின் நெடுஞ்சாலையின் ஓரங்களில் வளர்ந்துள்ள "நீலநிற போனட் மலர்கள்" மற்றும் ஆக்லஹாமாவின் வயல்களில் நிறைந்துள்ள "இந்திய வண்ணத்தூரிகை மலர்கள்'' ஆகியவை உட்பட, காட்டு மலர்களின் பல காட்சிகள் எனது சிந்தைக்கு வருகின்றன. அழகுமிக்க மலர்களால் போர்த்தப்பட்ட நிலப்பரப்பை நீங்கள் சற்றே பார்த்தீர்கள் என்றால், இயேசு எதைப் பற்றிப் பேசினார் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

இயேசு தமது கருத்தை எடுத்துரைக்கத் தயாராக இருந்தார்: "இன்றைக்கு இருந்து நாளைக்கு அடுப்பிலே போடப்படும் காட்டுப் புல்லுக்குத் தேவன் இவ்விதமாக உடுத்துவித்தால், உங்களுக்கு உடுத்துவிப்பது அதிக நிச்சயமல்லவா?" (வசனம் 30ஆ). "எருசலேமைச் சுற்றிலும் இருந்த நாட்டுப்புறப் பகுதியானது நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே அதன் மரங்கள் உரிந்துபோடப்பட்டதாக இருந்தது,''[17] எனவே அங்கிருந்த மக்கள், உலர்ந்த புற்களையும் மற்ற செடிகளையும் விறகாகப் பயன்படுத்த வேண்டி இருந்தது.

நான் ஒரு சிறுபிள்ளையாக இருந்தபோது, எரிபொருளை ஏன் (வேதாகமத்தின் சொற்றொடராக்கத்தைப் பயன்படுத்துவதென்றால்) "அடுப்பிலே'' போட்டனர் என்பதை நான் புரிந்துகொள்ளாதிருந்தேன். நான் வளர்ந்து வருகையில், அடுப்புகளைச் சூடுபடுத்த மரவிறகுகளைப் பயன்படுத்திய சமையலறை கொண்ட பல இல்லங்களில் நான் இருந்தேன், ஆனால் எவரொருவரும் எரிபொருளை அடுப்பிற்குள் வீசியெறிவதை நான் ஒருக்காலும் கண்டதில்லை. நான் வளர்ந்த பின்பு, ஆக்லஹாமாவின் தாலேக்குவா என்ற இடத்திற்கு அருகில் உள்ள இந்திய கிராமத்திற்குச் சென்றேன் - அது செர்ரோக்கீ இந்தியர்கள் அமெரிக்காவின் கிழக்குப் பகுதிகளில் ஒரு காலத்தில் எவ்வாறு வாழ்ந்தனர் என்பதைச் சித்தரிப்பதற்காக மறுகட்டுமானம் செய்யப்பட்ட கிராமமாக இருந்தது. எங்களுக்கு, வீட்டிற்கு வெளியே சில பெரிய, களிமண்ணினால் ஆன அடுப்புகள் காட்டப்பட்டன. எரியும் பொருளானது அடுப்புக்குள் ஏறியப்படும்போது அது சுவாலையை ஏற்படுத்தியது என்று அங்கு விளக்கப்பட்டது. அந்தப் பொருள் எரிந்தபின்பு, சாம்பல் விரைவாக வெளியே வாரி எடுக்கப்பட்டது மற்றும் சமைக்கப்பட வேண்டிய உணவுப்பொருள் அடுப்பின்மீது வைக்கப்பட்டது. உணவானது அடுப்பின் தரைப்பகுதி மற்றும் சுவர்ப்பகுதியில் இருந்த வெப்பத்தினால் சமைக்கப்பட்டது. அது போன்ற அடுப்புகள் பாலஸ்தீனத்தில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம் என்று அன்று நான் கற்றுக்கொண்டேன்.

மீண்டும் ஒருமுறை இயேசுவின் விவாதம், சிறியதிலிருந்து பெரியதற்குச் செல்வதாக இருந்தது: அடுப்பில் எரியப்படும் காட்டுப் புல்லுக்கு [சிறியது] தேவன் இவ்வாறு உடுத்துவிப்பார் என்றால், உங்களை [பெரியது] இன்னும் அதிகமாய் உடுத்துவிப்பார் அல்லவா? தேவனுடைய பிள்ளையாக இருந்து கொண்டு கவலைப்படுதல் என்பது சீர்பொருத்தமற்றதாக உள்ளது என்ற

சத்தியத்தைக் கர்த்தர் வலியுறுத்தினார்.

கவலைப்படுதல் செயல்விளைவற்றது! (6:27)

ஆக்க வளம் அற்றது

இப்போது நாம், கவலைப்படாது இருப்பதற்கான நமது மூன்றாவது காரணத்திற்காக 27ம் வசனத்திற்குப் பின்னோக்கிச் செல்வோமாக: ஏனென்றால் கவலைப்படுதல் என்பது செயல்விளைவற்றதாக உள்ளது. 27ம் வசனம் இயேசுவினால் கேட்கப்பட்ட இன்னொரு கேள்வியாக உள்ளது: "கவலைப்படுகிறதினாலே உங்களில் எவன் தன் சரீர அளவோடு ஒரு முழத்தைக் கூட்டுவான்?" KJV *வேதாகமத்தில்* "Which of you by taking thought [by worrying] can add one cubit unto his stature?" *என்றுள்ளது.* KJV *வேதாகமம் ஏறக்குறைய, கிரேக்க வசனத்தின் நேரடித் தரவமைப்பாக உள்ளது, ஆனால் இவ்வசனத்தில் உள்ள வார்த்தைகள் ஒரு உருவகக் கருத்தில் பயன்படுத்தப்பட முடியும். ஆகவே அதிகாரத்துவம் உள்ள ஒருவர், 27ம் வசனம் "உடலின் அளவை அல்ல ... ஆனால், வாழ்வின் காலத்தின் அளவைக் குறிப்பதாக இருக்க வேண்டும்" என்று கருத்துத் தெரிவிக்கிறார்.*[18] *இயேசுவினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட கருத்தைப் பற்றி இது நீங்கள் உடலில் உயரம்பற்றி நினைக்கிறீர்களா அல்லது வாழ்வின் காலம் பற்றி நினைக்கிறீர்களா என்பது சிறிதளவே வேறுபாட்டை ஏற்படுத்துகிறது. எவ்வகையிலும், கவலைப்படுதல் உதவப்போவதில்லை. அது உங்களை உயரமும் ஆக்காது மற்றும் அது உங்களை நீண்ட காலம் வாழவும் வைக்காது.*

சிலர், "ஆனால் ஒருவர் தமது உடல் நலம் பற்றிக் கவலைப்பட்டால், அவர் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளவும் தொடங்குவார் மற்றும் அவர் தமக்குத் தேவையான ஓய்வையும் எடுத்துக்கொள்வார் என்று விவாதிக்கக் கூடும்.[19] *இந்தச் செயல்கள் யாவும் நிச்சயமாக அவர் நீண்ட நாள் வாழ உதவி செய்யுமே" என்றும் விவாதிக்கலாம். ஆரோக்கியமான வாழ்வுநடை என்பது வாழ்நாளை நீட்டிக்கலாம், ஆனால் (இப்போது இதைப்பற்றிச் சிந்தியுங்கள்)* கவலைப்படுதல் *என்பது ஒரு தனிநபரை நீண்ட நாள் வாழச் செய்யாது. கவலைப்படுதல் என்பது செயல்விளைவற்றதாக உள்ளது.*

எதிர் - ஆக்கவளம் உள்ளது

நாம் இன்னும் ஓரடி முன்னே செல்லலாம். கவலைப்படுதல் என்பது ஆக்கவளம் அற்றதாக இருப்பதுடன் கூட, அது எதிர் ஆக்கவளம் கொண்டுள்ளது. அது செயல்விளைவற்றதாக இருப்பது மாத்திரமல்ல, அது <u>தீங்கிழைப்பதாகவும்</u> *உள்ளது. புகழ்பெற்ற மேயோ மருத்துவமனையின்*[20] *மருத்துவர் சார்லஸ் மேயோ என்பவர், "கவலைப்படுதல் என்பது குருதியோட்டத்தை, இருதயத்தை, சுரப்பிகளை மற்றும் நரம்புமண்டலம் முழுவதையும் பாதிக்கிறது, மேலும் இது உடல்நலத்தை மிகவும் ஆழமாகப் பாதிக்கிறது. ஒரு மனிதர், அதிக வேலை செய்ததால் இறந்துபோனதாக நான் ஒருக்காலும் கேள்விப்பட்டதில்லை, ஆனால் சந்தேகத்தினால் பலர் இறந்துபோகின்றனர்" என்று கூறினார்.*[21] *ஒரு முதிர்வயதான மனிதரிடத்தில், அவரது நீண்ட வாழ்நாளின் இரகசியம் என்ன என்று கேட்கப்பட்டது. அவர் "நான் வேலை செய்யும்போது நான் கடினமாக*

வேலைசெய்கிறேன். நான் அமரும்போது. நான் ஓய்வாக அமருகிறேன். நான் கவலைப்படும்போது, நான் தூங்கச் செல்கிறேன்" என்று கூறினார். தூங்கச் செல்லுதல் என்பது நீங்கள் நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கு உதவலாம், ஆனால் கவலைப்படுதல் அதற்கு நிச்சயமாக உதவாது.

முடிவுரை

மத்தேயு 6:25-34 பற்றிய நமது படிப்பை நாம், அடுத்த பாடத்தில் முடிப்போம். கவலைப்படுதல் பற்றிய பாடத்தை இந்த இடத்தில் முடித்தல் பற்றி நான் சில அவநம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளேன். (நான் உட்பட) நம்மில் சிலர், இவ்வேதபாட வசனப்பபகுதியினால் குற்றம்சாட்டப்பட்டவர்களாக நம்மையே கண்டு, நாம் மிக அதிகமாகக் கவலைப்படும்போது மோசமாக உணரலாம். நமது அடுத்த பாடத்தில் நாம், கவலைப்படுதலை வெற்றிகொள்ளுதல் எவ்வாறு என்பது பற்றி அதிகமாகக் கூறுவோம். இப்போதைக்கு நான், கவலைப்படுதலைத் தோல்வி அடையச் செய்வதற்கான வழியானது, உங்களுக்கு நீங்களே "கவலைப்படாதிருங்கள்! கவலைப்படாதிருங்கள்!" என்று கூறிக்கொள்வது அல்ல என்று மட்டும் கூற அனுமதியுங்கள். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், கவலைப்படுதல் மீதான டேல் கார்னிஜீ என்பவரின் புத்தகம், மிக அதிக விற்பனையாகும் புத்தகங்களின் பட்டியலில் இருந்தபோது, பின்வரும் வாசகத் துணுக்கு மிகப்பரவலாகச் சுற்றுக்கு விடப்பட்டது:

> நான் கவலைப்படாதீர்கள் என்ற புதிய சங்கத்தில் சேர்ந்தேன்;
> இப்போது நான் எனது மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்,
> நான் கவலைப்பட்டு விடுவேனோ என்ற பயத்தினால் மிகவும் அஞ்சியிருக்கிறேன்,
> அதாவது நான் இறப்பிற்கு மிக அதிகமாகக் கவலைப்படுகிறேன்.[22]

அடுத்த முறை நாம் காணுகையில், நாம் *நமது விசுவாசத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதினால்* கவலைப்படுதலைத் தோல்வியடையச் செய்ய முடியும். மத்தேயு 6:25-34ல் இயேசு, சுய உதவித் திட்டம் ஒன்றை முன்மொழியவில்லை: "நேர்மறைச் சிந்தனைகளை மாத்திரம் எண்ணிக்கொண்டிருங்கள், நீங்கள் மறுபடியும் ஒருக்காலும் கவலைப்பட மாட்டீர்கள்." மாறாக அவர், "தேவனுடைய - உதவி" என்ற ஒரு திட்டத்தை முன்மொழிந்தார். நமது உதவிக்காவும் நமது நம்பிக்கைக்காகவும் நாம் தேவன் மீது சார்ந்திருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார்.[23] தேவன் உங்கள் மீது அன்புகூருகிற, உங்களைப் பெலப்படுத்துகிற பரலோகபிதாவாக இருக்கிறார் என்று உங்களால் உறுதியாகக் கூற இயலாததென்றால், நீங்கள் அவரிடத்தில் இன்றே வரும்படி நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன் (காண்க மத்தேயு 11:28-30; எபிரெயர் 10:19, 20; 11:6; மாற்கு 16:16).

குறிப்புகள்

[1]D. Martyn Lloyd-Jones, *Studies in the Sermon on the Mount,* vol. 2 (Grand Rapids, Mich.: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 1959), 146. [2]Archibald Thomas Robertson, *Word Pictures in the New Testament,* vol. 1 (Nashville: Broadman Press, 1930), 57. [3]2 கொரிந்தியர் 12:14ல் பவுல்,

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து வைக்க வேண்டியது பொறுப்பாக உள்ளது என்று குறிப்பிட்டார். [4]William Barclay, *The Gospel of Matthew,* vol. 1, rev. ed., The Daily Study Bible Series (Philadelphia: Westminster Press, 1975), 258. [5]Robertson, 58. [6]W. E. Vine, Merrill F. Unger, and William White, Jr., *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1985), 89. [7]*இதனுடன் தொடர்புடைய psyche என்ற ஆங்கில வார்த்தை, "ஆத்துமா" என்பது உட்படப் பல் வேறு அர்த்தங்களைக் கொண்டிருக்க முடிகிறது, ஆனால் இங்கு இது உடல்ரீதியான வாழ்வைக் குறிக்கிறது.* [8]*இது* en *என்ற முன்னிடைச் சொல்லால் வலுவாக்கப்பட்ட blepo ("கவனியுங்கள்") என்ற வார்த்தையாக உள்ளது.* [9]Adapted from Vine, 59. [10]Adapted from R. T. France, *The Gospel According to Matthew,* Tyndale New Testament Commentaries (Grand Rapids, Mich.: Inter-Varsity Press, 1985), 140.

[11]*ஒரு பறவையைப் பொறுத்த மட்டில்* "molt" *என்பது அதன் இறகுகள் சிலவற்றை அது இழந்து போகுதல் என்று அர்த்தப்படுகிறது.* [12]Burton Coffman, *Commentary on the Gospel of Matthew* (Austin, Tex.: Firm Foundation Publishing House, 1968), 86-87. [13]Elizabeth Cheney, "Overheard in an Orchard"; quoted in John R. W. Stott, *The Message of the Sermon on the Mount,* The Bible Speakes Today series (Downers Grove, Ill.: Inter-Varsity Press, 1978), 165. [14]*இது kata என்ற முன்னிடைச் சொல்லைக் கொண்டு வலுப்படுத்தப்பட்ட* (*manthano*, *"கற்றுக்கொள்ள" என்ற) வார்த்தையாக உள்ளது.* [15]Vine, 123. [16]*சாலொமோனின் மகிமை பற்றிய ஒரு பொதுவான விவரிப்பிற்கு 1 இராஜாக்கள் 10:1-29ஐக் காணவும்.* [17]J. W. McGarvey, *The New Testament Commentary*, vol. 1, *Matthew and Mark* (N.p., 1875; reprint, Delight, Ark.: Gospel Light Publishing Co., 2006), 68. [18]Walter Bauer, *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature,* 4th ed., rev. and aug. William F. Arndt and F. Wilbur Gingrich (Chicago: University of Chicago Press, 1957), 345. [19]*இந்த வாக்கியத்தை, நீங்கள் வாழும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்பத் தழுவியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சமூகத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்வுநடையை வாழத் தீர்மானம் செய்துள்ள ஒரு தனிநபரைச் சித்தரியுங்கள்.* [20]*மேயோ கிளினிக் என்பது, மின்னிசோட்டாவின் ரோச்செஸ்டர்; ஃபுளோரிடாவின் ஜேக்ஸன்வில்; மற்றும் அரிசோனாவின் ஃபோனிக்ஸ் ஆகிய இடங்களில் சிகிச்சை மையங்களுடன் கூடிய பெரிய மருத்துவ நிலையமாகும்.*

[21]Eleanor L. Doan, comp., *The Speaker's Sourcebook* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan Publishing House, 1960), 292. [22]Wayland F. Vaughan (http://cimmerii.org/thoughts_to_live_by/index.html; Internet; accessed 15 July 2008). [23]Adapted from Coy Roper, "How to Overcome Anxiety," unpublished outline of sermon preached at Trent church of Christ, Trent, Texas, 22 January 2006.