థర్డ్ మిల్ ఇన్స్టిట్యూట్

వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ గుర్తింపు

ప్రియుడా, నీ ఆత్మ వర్ధిల్లుచున్న ప్రకారము నీవు అన్ని విషయములలోను వర్ధిల్లుచు **సౌఖ్యముగా ఉండవ**లెనని ప్రార్థించుచున్నాను.

3 యోహాను 2

అందుకు మోషే మామ అతనితో నీవు చేయుచున్న పని మంచిది కాదు; నీవును నీతో నున్న యీ ప్రజలును **నిశ్చయముగా నలిగిపోవుదురు; ఈ పని నీకు మిక్కిలి భారము,** **అది నీవు ఒక్కడవే చేయచాలవు.**

నిర్గమ. 18:18-19

యేసు తన శిష్యులతో ఫిలిప్పుదైన కైసరయతో చేరిన గ్రామములకు బయలుదేరెను. మార్గములోనుండగా– నేను ఎవడనని జనులు చెప్పుచున్నారని తన శిష్యుల నడిగెను. అందుకు వారు–కొందరు బాప్తిస్మమిచ్చు యోహాను అనియు, కొందరు ఏలీయా అనియు, మరి కొందరు ప్రవక్తలలో ఒకడనియు చెప్పుకొనుచున్నారనిరి. అందుకాయన–మీరైతే నేను ఎవడని చెప్పుచున్నారని వారినడుగగా పేతురు–**నీవు క్రీస్తువని** ఆయనతో చెప్పెను.

మార్కు 8:27-29

యేసు క్రీస్తు అయితే, ఎవరు క్రీస్తు కాదు? మీరు క్రీస్తు కాదు. నేను క్రీస్తును కాను. సంఘ నాయకులు తరచుగా ఈ మాటను పునరావృతం చేయాలి, "యేసు క్రీస్తు కాబట్టి నేను క్రీస్తును కాను." మనం పరిమితమైన, పతనమైనవారము. మనం విరిగి నలిగినవారం. అవును, చాలాసార్లు సద్భావనగల సంఘ నాయకులు కూడా తమ స్వయం శ్రద్ధను ప్రక్కనపెట్టి పరిచర్య మీద దృష్టిపెడతారు. ఇది ఎంత మంచి విషయమైనా, మిమ్మును మీరు పట్టించుకోకపోవుట వలన మిమ్మును మీరు క్రీస్తు వలె చేసుకొనుచున్నారు. మీ పరిమిత స్వభావం మరియు విరిగిన స్థితి, మీరు యేసును క్రీస్తని ప్రకటించుటకు మరింత బలపరచాలి, మీ సొంత హృదయం మరియు మీ పరిచర్యలో ఉన్నవారిని బైబిలానుసారముగా ఆరోగ్యకరమైన శ్రద్ధ తీసుకొనునట్లు మిమ్మును ప్రోత్సహించాలి.

"ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ వహించుట, వారిని చూసుకొనువారిని శారీరకముగా, మాసికంగా, ఆత్మీయంగా అలయగొడుతుంది. పరిచర్య వారి జీవితాల మీద కలిగియున్న ప్రభావాన్ని సంఘ నాయకులు గుర్తించలేకపోయినప్పుడు, కఠిన పరిస్థితులలో వారి వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం లేక పునరుద్ధరణ కొరకు బాధ్యతాయుతమైన అడుగులు తీసుకోకుండా ఉంటారు."[[1]](#footnote-1)

దీనిని మనస్సులో ఉంచుకొని, ఈ అభ్యాసముతో వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ కొరకు ఐదు ఆచరణాత్మక విషయములను ఇచ్చుటకు మేము ప్రయత్నిస్తాము. మీరు కలిసి ఈ ఐదు విషయములను చర్చించుచుండగా, మీరు క్రీస్తు కాదు అను విషయం గుర్తుంచుకోండి. అంటే, మీకు ఒకటి లేక రెండు విషయములు మిగిలినవాటి కంటే కఠినముగా అనిపించవచ్చు. మీ బలహీనతలు మరొక సహోదరీ లేక సహోదరుని బలములు కావచ్చు. కలిసి పని చేయండి, ఒకరి మీద ఒకరు ఆధారపడండి, ఒకరినొకరు కట్టుకోండి. మీరు ఒంటరిగా పని చేయలేరు, మన జీవితాల కొరకు ఆయన మనకిచ్చిన పిలుపునకు నమ్మకముగా ఉండుటకు ప్రయత్నించుచుండగా క్రీస్తు మనకు ఒకరినొకరను ఇచ్చుటకు కారణం ఇదే.

గుర్తింపులోని విషయములు:

**శారీరక వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – మన శరీరాలను జాగ్రత్తగా మనం ఎలా చూసుకోగలము?

**మానసిక వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – మీ భావనలను గురించి పరిచర్య మీ మీద చూపుతున్న ప్రభావమును గురించి మీరు సురక్షితమైన రీతిలో ఎలా మాట్లాడగలరు?

**ఆత్మీయ వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – దేవునితో మీ వ్యక్తిగత సంబంధం ఎలా ఉన్నది? ప్రార్థన? లేఖనములను చదువుట? *(అధిక సమాచారం కొరకు ప్రార్థనా గుర్తింపు & ధ్యాన గుర్తింపును చూడండి.)*

**కుటుంబ వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – చాలాసార్లు మనం మన సంఘము/పరిచర్యలో అంతా ధారపోస్తాము, కాబట్టి మన కుటుంబం కొరకు ఏమియు మిగిలియుండదు. మన కుటుంబం మనలోని ఉత్తమమైన దానిని ఎలా పొందగలదు?

**విశ్రాంతి దిన వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – విశ్రాంతి దినమున పనిచేస్తూ సంఘ నాయకులు విశ్రాంతి దినాన విశ్రాంతి ఎలా తీసుకోగలరు? పని, విశ్రాంతి యొక్క ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యత ఎలా కనిపిస్తుంది?

చర్చాంశములు:

1. మీ శారీరిక వ్యక్తిగత-శ్రద్ధను మీరు ఎలా విమర్శించగలరు? మీరు తరచుగా వ్యాయామం చేస్తారా? చేస్తే, ఏమి చేస్తారు? మీ ఆహారపు అలవాట్లు ఎలా ఉన్నాయి: మీరు ఏమి తింటారు, ఎప్పుడు తింటారు?
2. మన భౌతిక శరీరములను మనం ఎందుకు జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి? మనం పరిచర్యలో ముందుకు సాగుచుండగా ఇది మనకు ఎలాంటి ప్రయోజనమును చేకూర్చుతుంది? దీనికి మద్దతునిచ్చుటకు మీరు ఏ లేఖన భాగమును కనుగొనగలరు?
3. మీ మానసిక వ్యక్తిగత శ్రద్ధను మీరు ఎలా విమర్శించగలరు? పరిచర్య మీ భావనలను మరియు భావోద్వేగాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తరచుగా చర్చించుటకు మీ జీవితంలో ఎవరైనా ఉన్నారా? ఇతర పరిచర్య నాయకులతో ఈ విధమైన సంభాషణలు తరచుగా జరుగుటకు ఒక సురక్షితమైన స్థలమును మీరెలా సృష్టించగలరు?
4. సురక్షితమైన ప్రజలతో మన భావనలను జీర్ణించుకొనుట ఎందుకు అవసరమైయున్నది? పరిచర్యలో ముందుకు సాగుచుండగా ఇది మనకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతుంది? దీనికి మద్దతునిచ్చుటకు మీరు ఏ లేఖన భాగమును కనుగొనగలరు?
5. మీ ప్రార్థనా జీవితం ఎలా కనిపిస్తుంది? దేవునితో మీ ధ్యాన సమయం ఎలా కనిపిస్తుంది? పరిచర్య నాయకునిగా ఉండు నేపథ్యములోనా లేక దేవుని బిడ్డగా ఉండు నేపథ్యములోనా? తరచుగా వ్యక్తిగత ప్రార్థనా సమయం మరియు ధ్యాన సమయమును మీ వారపు షెడ్యూల్ లో కలిగియుండుటకు కొన్ని ఆచరణాత్మక అడుగులు ఏవి? (ప్రార్థనా గుర్తింపును మరియు ధ్యానముల గుర్తింపును చూడండి.)
6. దేవునితో ఒక స్థిరమైన ఆత్మీయ జీవితం కలిగియుండుట ఎందుకు అవసరమైయున్నది? పరిచర్యలో ముందుకు సాగుచుండగా ఇది మనకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతుంది? దీనికి మద్దతునిచ్చుటకు మీరు ఏ లేఖన భాగమును కనుగొనగలరు?
7. మీరు వారి జీవితాలలో భాగమైయున్నారని, వారి జీవితాలు, హృదయాలు, మరియు భావనలలో భాగమైయున్నారని మీ జీవిత భాగస్వామి, కుటుంబం, పిల్లలు, లేక మీ ఇంటివారు చెప్పగలరా? మీరు అనుదినము మీ కుటుంబముతో ఎలా అనుబంధం కలిగియుండగలరు?
8. మనం మన కుటుంబమును పోషించుచు, ప్రోత్సహించవలసిన అవసరత ఎందుకు ఉంది? పరిచర్యలో ముందుకు సాగుచుండగా ఇది మనకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతుంది? దీనికి మద్దతునిచ్చుటకు మీరు ఏ లేఖన భాగమును కనుగొనగలరు?
9. పరిచర్య నాయకునిగా, విశ్రాంతి దినం అంటే చాలాసార్లు మీరు పని చేస్తున్నారు. మీరు విశ్రాంతి దిన విశ్రాంతిని, ఆరాధనను ఎలా అభ్యసిస్తారు? పరిచర్యకు వేరుగా మీరు చేయవలసిన పనులకు సమయం కేటాయిస్తున్నారా? అనుదినము, వారపు, సెలవలు, విశ్రాంతి దినములు? ప్రతి రాత్రి మీరు తగినంత సేపు నిద్రిస్తున్నారా?
10. మనం "విశ్రాంతి దినమును" సరియైన రీతిలో అభ్యసించవలసిన అవసరత ఏమిటి? పరిచర్యలో ముందుకు సాగుచుండగా ఇది మనకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతుంది? దీనికి మద్దతునిచ్చుటకు మీరు ఏ లేఖన భాగమును కనుగొనగలరు?

కార్యము చేయుటకు పిలుపు:

1. **శారీరక వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – వారంలో రెండు నుండి నాలుగు సార్లు వ్యాయామం చేయుటకు మీ షెడ్యూల్ లో సమయం కేటాయించండి.
2. **మానసిక వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – పరిచర్యను మీరు ఎలా భావించుచున్నారో చర్చించు ఉద్దేశ్యముతో నెలకు ఒకటి రెండు సార్లు ఒక వ్యక్తిని లేక ఒక సమూహమును కలుసుకొనుటకు తరచుగా సమయం కేటాయించండి.
3. **ఆత్మీయ వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – ప్రార్థనా గుర్తింపు మరియు ధ్యానముల గుర్తింపును సమీక్షించి, వాటి కొరకు సృజించబడిన అభ్యాసములను కొనసాగించండి.
4. **కుటుంబ వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – మీరు వారితో సమయం గడుపుతున్నారో లేదో, మీరు పరిచర్యకు కేటాయించు అదే సమయమును, బలమును వారికి కూడా ఇస్తున్నారో లేదో తెలపమని మీ కుటుంబమును కోరండి. క్షమాపణ కోరి, అవసరమైన చోట మారుమనస్సుపొంది, మీ కుటుంబముతోఉద్దేశ్యపూర్వకముగా సమయం గడపండి.
5. **విశ్రాంతి దిన వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ** – వారములో కనీసం ఒక రోజు మీరు పరిచర్యలో పాలుపంచుకోని సమయమును మీ షెడ్యూల్ లో చేర్చండి. మీరు స్వయంగా, మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో వ్యక్తిగత హాబీలను చేయుటకు కొంత సమయమును కేటాయించండి.

గుర్తింపు కొరకు అర్హత:

కోర్సులో ***చర్చించిన అంశముల*** వెలుగులో మరియు ***గుర్తింపు అంశములకు*** అనుగుణమైన రీతిలో విద్యార్థి ***ఆచరణలో పెట్టుటకు పిలుపును*** సరిగా పూర్తి చేసిన పిమ్మట ఫౌండేషన్స్ సర్టిఫికేట్ లో భాగముగా థర్డ్ మిల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఈ గుర్తింపును అందించాలి.

వ్యక్తిగత-శ్రద్ధ కొరకు సహాయకరమైన పుస్తకములు:

1. *The Common Rule* by Justin Earley
2. The Imperfect Pastor by Zack Eswine
3. *Resilient Ministry* by Burns, Chapman, & Guthrie
1. Resilient Ministry. Bob Burns, Tasha D. Chapman, and Donald Guthrie. InterVarsity Press. 2013. Page 62. [↑](#footnote-ref-1)