በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስቅዱስ

አሐዱ አምላክ አሜን፡፡

የሕይወት ቀውስ - መደበት - የልብ ሐዘን

(Depression)

ክፍል ሁለት

በቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

ሳምንታዊ መርሐ ግብር - ረቡዕ 12፡30 – 1፡30 ምሽት
ግንቦት ፲፪ ቀን ፳፻፩ ዓ.ም.

የሕይወት ቀውስ - መደበት - የልብ ሐዘን => Depression

የሕይወት ቀውስ መከሰቻ ምክንያቶች

- ሞት ወይም የቤተሰብ አባል ወይም የጓደኛ ወይም የወዳጅ በከባድ ሕመም መያዝ
- ከቤተሰብ ወይም ከጓደኛ ፍቅርንና አትኩሮትን መነፈግ
- ድንገተኛ የፍቅር ግኑኝነት መቋረጥ
- ቤተሰባዊ ችግር በተለይ የወላጆች ትዳር መፍረስ
- ብቸኝነት ወይም ማግለል ወይም መገለል
- ክህደት
- በመሳደብ ወይም አካልን በመጉዳት ወይም በወሲብ የሚፈጸሙ በደሎች
- በዘር ተመሳሳይ ችግሮች መኖራቸው
- በከባድ ሕመም ተይዞ በአልጋ ወይም በሆስፒታል መውደቅ
- በሕይወት የሚገጥሙ እነዚህ ቀውሶች ግን እኛን ብቻ የሚገጥሙ ሳይሆኑ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የምናገኛቸውም ቅዱሳንም የገጠማቸው መሆኑን እንወቅ፡፡

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የምናገኛቸው ይህ ችግር የገጠማቸው ቅዱሳን

1. ሙሴ
- ሕዝቡ ውሃ እንፈልጋለን - ተጠምተናል፤ ምግብ ያስፈልገናል - ተርበናል መናውንም ሰልችተናል ... እያሉ ያስቸግሩት ነበር፡፡ ይኽን በመሰሉ በርካታ የሚያጉረመርሙ እሮሮ አቅራቢ ሕዝቦች ብንከበብ አንረበሽም ማለት አስቸጋሪ ይሆናል - በሁኔታዎች ተገደን ወደ ቀውሱ ማዝገም እንጀምራለን፡፡ ዘኁል11፡1-35፡፡
2. ኢዮብ
- ኢዮብ ሀብቱን፤ ንብረቱን፤ ልጆቹን - ሁሉን ሲያጣ #በማኅፀን ሳለሁ ስለ ምን አልሞትሁም? ከሆድስ በወጣሁ ጊዜ ፈጥኜ ስለ ምን አልጠፋሁም?... ተዘልዩ አልተቀመጥሁም፥ አልተማመንሁም፥ አላረፍሁም ነገር ግን መከራ መጣብኝ::; መጽ. ኢዮ 3፡11 እና 3፡26፡፡
3. ልበ አምላክ ዳዊት
- #ድውይ ነኝና አቤቱ፥ ማረኝ አጥንቶቼ ታውከዋልና ፈውሰኝ:: ነፍሴም እጅግ ታወከች አንተም አቤቱ፥ እስከ መቼ ድረስ ነው? በጭንቀቴ ደክሜያለሁ ሌሊቱን ሁሉ አልጋዬን አጥባለሁ፥ በዕንባዬም መኝታዬን አርሳለሁ::; መዝ 6፡2-3 እና 6፡6፡፡
4. ቅዱስ ጳውሎስ
- #እንዳልታበይ የሥጋዬ መውጊያ፥ እርሱም የሚጎስመኝ የሰይጣን መልእክተኛ ተሰጠኝ፤ ይኸውም እንዳልታበይ ነው:: ስለዚህ ነገር ከእኔ እንዲለይ ሦስት ጊዜ ጌታን ለመንሁ::; 2ኛ ቆሮ 12፡7-፡፡

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የምናገኛቸው ይህ ችግር የገጠማቸው ቅዱሳን

5. ኢያሱ

- ታላቁ አርበኛ #ኢያሱም አለ፡፡ ዋይ! ጌታ እግዚአብሔር ሆይ፥ በአሞራውያን እጅ አሳልፈህ ትሰጠን ታጠፋንም ዘንድ ይህን ሕዝብ ዮርዳኖስን ለምን አሻገርኸው? በዮርዳኖስ ማዶ መቀመጥን በወደድን ነበር እኮ!...; *ኢያሱ 7፡1-26፡፡*

6. ነቢዩ ኤልያስ

- #ይበቃኛል አሁንም፥ አቤቱ፥ እኔ ከአባቶቼ አልበልጥምና ነፍሴን ውሰድ ብሎ እንዲሞት ለመነ፡፡; *መጽ ነገ ቀዳ 19፡4፡፡*

7. ነቢዩ ዮናስ

- እግዚአብሔር ይገድለው ዘንድ ፈልጎ ነበር፤ በነነዌ ስለተረፉትም እንኳ ደስታ እስኪያጣ ድረስ ውስጣዊ መታወክ ነበረበት፡፡ #አሁንም፥ አቤቱ፥ ከሕይወት ሞት ይሻለኛልና እባክህ፥ ነፍሴን ከእኔ ውሰድ አለው፡፡; *ዮናስ 4፡3፡፡*

8. ቅዱስ ጳውሎስ

- በሁለተኛው ጉዞ ከአቴና ወደ ቆሮንቶስ ሲደርስ #እኔም በድካምና በፍርሃት በብዙ መንቀጥቀጥም በእናንተ ዘንድ ነበርሁ...; በማለት ጣዖት በሚመለክበት ከተማ በአቴና ስለገጠመውና በዓለምም ታላቅ ነውር ወደሚፈጸምባት የቆሮንቶስ ከተማም ሲያቀና የነበረበትን የውስጥ መታወክ አስገንዝቦናል፡፡ *ሥራ 18፡1- እና 1ኛ ቆሮ 2፡3፡፡*

የቀጠለ...

- በአንድ ወይም በሌላ መልኩ ሁሉም የሰው ዓይነት ይኽን የመሰለ ችግር ይገጥመዋል፡፡ ነገር ግን መጨረሻውም በዚሁ የሕይወት ቀውስ እየማቀቁ መኖር አይደለም - ይህ እንዲሆን እግዚአብሔር ፈቃዱ አይደለምና፡፡ እግዚአብሔር በችግር ውስጥ ሁነን የምናለቅሰውን ለቅሶ ተመልክቶ ለምንጸልየው ጸሎት ምላሽ ይሰጠናል፡፡

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ችግሩ የገጠማቸው ቅዱሳን የተሰጣቸው መፍትሔ

- ልበ አምላክ ዳዊት ከችግሩ ሲላቀቅ #ቆይቼ እግዚአብሔር ደጅ ጠናሁት፥ እርሱም ዘንበል አለልኝ ጩኸቴንም ሰማኝ፡፡ ከጥፋት ጕድጓድ ከረግረግም ጭቃ አወጣኝ፥ እግሮቼንም በድንጋይ ላይ አቆማቸው፥ አረማመዴንም አጸና፡፡; ብሎናል፡፡ *መዝ 39 (40) ፡ 1፡፡*

- ስለ ኢዮብም #እግዚአብሔርም ከፊተኛው ይልቅ የኋለኛውን ለኢዮብ ባረከ አሥራ አራት ሺህም በጎች፥ ስድስት ሺህም ግመሎች፥ አንድ ሺህም ጥማድ በሬዎች፥ አንድ ሺህም እንስት አህዮች ነበሩት፡፡ ; ተብሏል፡፡ *ኢዮ 42 ፡ 10 - 17፡፡*

- ቅዱስ ጳውሎስም #እርሱም፦ ጸጋዬ ይበቃሃል፥ ኃይሌ በድካም ይፈጸማልና አለኝ፡፡ እንግዲህ የክርስቶስ ኃይል ያድርብኝ ዘንድ በብዙ ደስታ በድካሜ ልመካ እወዳለሁ፡፡; ብሏል፡፡ *2ኛ ቆሮ 12፡9፡፡*

ችግሩ ሳለብን ሁሉ እግዚአብሔር የገባልን ቃልኪዳን

1. እግዚአብሔር ከቶ አይተወንም

- #እርሱ ራሱ። አልለቅህም ከቶም አልተውህም ብሎአል።; *ዕብ 13፡5፤ ኢያሱ 1፡5።*

- #አቤቱ፥ አንተ <u>ቅርብ</u> ነህ፥ መንገዶችህም ሁሉ ቅኖች ናቸው።;*መዝ 118፡151።*
- #እግዚአብሔር ለሚጠሩት ሁሉ፥ በእውነት ለሚጠሩት ሁሉ <u>ቅርብ</u> ነው።; *መዝ144፡18*

- በሕይወት ሸለቆ መሸነፍ/ ተስፋ መቁረጥ/ የገንዘብ ቀውስ/ ልብን የሚያደማ ችግር/ የቤተሰብ ችግር … ሲገጥመን በተራራዋ ያለውን እግዚአብሔርን እናስበው #በኮቴው በሸለቆው ውስጥ ይጐደፍራል… በፍርሃት ላይ ይስቃል… እርሱም አይደነግጥም; የተባለለት እርሱ እርሱ ይረዳናልና። *ኢዮብ 39፡1-22።*

- *ዮሐ 11፡35 እና 11፡44* ስናነብ በአልአዛር ሞት #ኢየሱስም እንባውን አፈሰሰ።; ይልና አልአዛርንም ከሞት እንኳ ጠርቶ በማንሳት #ፍቱትና ይሂድ ተዉት አላቸው።; ይላል። በእኛም ችግር እርሱ እንዲሁ ባመንበት መጠን እንደማይለየን እናስተውል

- ልበ አምላክ ዳዊትም #በሞት ጥላ መካከል እንኳ ብሄድ አንተ ከእኔ ጋር ነህና ክፉን አልፈራም በትርህና ምርኵዝህ እነርሱ ያጸናኑኛል።; እግዚአብሔር ከቶ የማይተው መሆኑን በመረዳቱ ነው። *መዝሙር 22(23)፡1-6።*

- ጊዜው ሲደርስ እግዚአብሔር ይመጣል ፍርሐታችንን፤ ተስፋ መቁረጥን፤ ራስን መጥላትን… ሁሉ ከፊታችን ገለል አድርጎ ይጥልልናል ያርቅልናልም።

ችግሩ ሳለብን ሁሉ እግዚአብሔር የገባልን ቃልኪዳን…

2. የእግዚአብሔር ጥበቃው ከቶ አይለየንም

- ቅዱስ ጳውሎስን ሊገድሉት ቢፈልጉትም #ሩጫውን ጨርሼአለሁ ::; <u>*2ኛ ጢሞ 4:7::*</u> እስኪል ድረስ ግን አልተቻላቸውም::

- እግዚአብሔር ከምንሠራው ሥራ ይልቅ ያዘጋጀልን ዓላማ አለው:: ለዓላማው ለመሆን ከፈቀድን ከመከራ፤ ከረሐብ፤ ከመከሰስ… ጋር ታግሰን እንኖራለን:: ይህም ሆኖ እንኳ የእግዚአብሔር ጊዜ ካልደረሰ ሰይጣን ሳይጎዳን፤ ሰዎች ሳያሳዝኑን በሽታ ሳይሰለጥንብን፤ አደጋ ሳይገጥመን … እንቆያለን:: ትክክለኛውም ጊዜ ሲደርስ እርሱ ወደ ቤታችን ይጠራናል::

- ያለ እግዚአብሔር ፈቃድ ምንም እንደማይሆንብን ማወቅ ታላቅ ነገር ነው:: #በሕይወት ሆነን <u>ብንኖር</u> ለጌታ እንኖራለንና፥ ብንሞትም ለጌታ እንሞታለን:: እንግዲህ በሕይወት ሆነን <u>ብንኖር</u> ወይም ብንሞት የጌታ ነን::; <u>*ሮሜ 14:8::*</u>

- በፊታችን ያለ እግዚአብሔር መሪያችን፤ ከ|ላ ደግሞ ጠባቂያችን ሲሆን በስራችን ዘወትር የምትጠብቀን ክንዱ ስንወድቅ አንስታ ትታቀፈናለች በላይ በከፍታውም በክብር ደመና ተጭኖ ይኖራል:: በእግዚአብሔር የሽረሪቱ ድር እንደ ግድግዳ ሆኖን ከሞት ወጥመድ ልናመልጥ እንችላለን ያለ እግዚአብሔር ግን ፈረስም አያስመልጠንም:: <u>*መዝ 32(33):17::*</u>

ችግሩ ሳለብን ሁሉ እግዚአብሔር የገባልን ቃልኪዳን…

3. እግዚአብሔር ሁሉን ማድረግ ስለሚችል ካለን አስከፊ ገጽታ ይገላግለናል፡፡

- #አቤቱ፥ በአማልክት መካከል እንደ አንተ ያለ ማን ነው? ቀኝህን ዘረጋህ፥ ምድርም ዋጠቻቸው፡፡; _ዘጸአት 15፡11-12፡፡_

- #ሁሉን ታደርግ ዘንድ ቻይ እንደ ሆንህ፥ አሳብህም ይከለከል ዘንድ ከቶ እንደማይቻል አወቅሁ፡፡;_ኢዮብ 42፡2፡፡_

- እግዚአብሔር ያዕቆብን #ሁሉን ቻይ አምላክ እኔ ነኝ ብዛ፥ ተባዛም ሕዝብና የአሕዛብ ማኅበር ከአንተ ይሆናል፥ ነገሥታትም ከጕልበትህ ይወጣሉ፡፡; ብሎታል፡፡_ዘፍጥ 35፡11_

- በዚህ ዓለም በሚሆነው ነገር በሥራው/ በኑሮ / በጓደኛ ወይም በወዳጅ መክዳት/ በወዳጅ ወይም በዘመድ ሞት/ … ታውከናል፤ ተጨንቀናል? ሁሉንም ለወደፊቱ እግዚአብሔር ቃል እንደገባልን አድርገን እንመልከት ሁሉን ቻይ እርሱ ሁሉን ወደራሱ ሊመልሰው ይችላልና… #… ከእናንተም አንዳንዶቹ እንደ እነዚህ ነበራችሁ፤ ነገር ግን በጌታ በኢየሱስ ክርስቶስ ስም በአምላካችንም መንፈስ ታጥባችኋል፥ ተቀድሳችኋል፥ ጸድቃችኋል፡፡; _1ኛ ቆሮ 6፡9፡፡_

ይቀጥላል…

ወስብሐት ለእግዚአብሔር፡፡