በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስቅዱስ

አሐዱ አምላክ አሜን፡፡

የሕይወት ቀውስ - መደበት - የልብ ሐዘን

(Depression)

ክፍል አንድ

በቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

ሳምንታዊ መርሐ ግብር - ረቡዕ 12፡30 – 1፡30 ምሽት

ግንቦት ፯ ቀን ፳፻፮ ዓ.ም.

"ሰውን የልቡ ኀዘን ያዋርደዋል መልካም ቃል ግን ደስ ያሰኘዋል።"; *ምሳሌ 12፡25*

ይኽ ርዕሰ ጉዳይ የሚተረጎምበት ቀጥተኛ አንድ የአማርኛ ቃል ባይኖርም የሕይወት ቀውስ፣ ድብርት፣ መደበት… እየተባለ ሊተረጎም ይችላል።
ይኽ ዓይነት ችግር አብሮ በመዋል ወይም በመጫወት፣ በውጪ የሚኖሩ ወገኖቻችን መጥተው ለተወሰነ ጊዜ ከቤተሰብ ጋር እያሳለፉ፣… ሲፈታ የኖረ ቢሆንም ዛሬ ግን ዓለማዊ ሁኔታዎች በፈጠሯቸው አስቸጋሪ ክስተቶች በቀላሉ የማይፈታም መልክ እየያዘ መጥቷል።

የሕይወት ቀውስ ገጽታዎች

- የታወከ ስሜት
- የተዛባ አስተሳሰብ
- የጥፋት እርምጃ
- ትርጉም አልባ ሕይወት

ጉዳቱ

- ዘወትር ሐዘን ይሰማናል፣ ራስን ያስጠላል፣ ከማንም ጋር መሆን አያስደስትም፣ ከዚህ በፊት በምንሠራቸው በጎ ሥራዎች የሚገኝ ደስታን ያሳጣል፣ እንቅልፍ ያሳጣል፣ በሕይወት መኖርን ትርጉም አልባ ያደርጋል፣…

#ሰውን የልቡ ኀዘን ያዋርደዋል መልካም ቃል ግን ደስ ያሰኘዋል።; *ምሳሌ 12፡25*

የሕይወት ቀውስ ያላቸባው ሰዎች የሚታዩባቸው ጠባያት

- ብስጭት
- ሐዘን
- ስንፍና
- አልጠቅምም የማለት ስሜት
- ደካማነት
- ተስፋ መቁረጥ
- ረዳት የለኝም
- ራስን ጥፋተኛ ማድረግ
- በአንድ ጉዳይ ላይ ጥልቅ ትኩረት ማድረግ አለመቻል
- ያለፈውን ብቻ እያሰቡ መኖር
- የወደፊቱን ሕይወት በብዥታ መመልከት
- በሕይወት መኖር ያን ያህል አስፈላጊ አይደለም ብሎ ማሰብ

መረጃዎች

- ከእነዚህ ሰዎች ከ15% ያላነሱት ራሳቸውን ያጠፋሉ
- በየዓመቱ ከ 2.5% ያላነሱ 18 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ኢትዮጵያውያን በዚህ ምክንያት ይጎዳሉ
- ይህ ሕመም ገዳይ ከሚባሉ በሽታዎች ተርታ የሚመደብ ነው።
- #ደስ ያላት ልብ መልካም መድኃኒት ናት ያዘነች ነፍስ ግን አጥንትን ታደርቃለች።; *ምሳሌ 17፡22*

የሕይወት ቀውስና ቅዱሳት መጻሕፍት

ሙሴ

- #እጅግ ከብዶኛልና ይህን ሁሉ ሕዝብ ልሸከም አልችልም። እንዲህስ ከምታደርግብኝ፥ በፊትህ ሞገስ አግኝቼ እንደ ሆነ፥ በእኔ ላይ የሚሆነውን መከራ እንዳላይ፥ እባክህ፥ ፈጽሞ ግደለኝ።; *ዘኍል 11፡14-15።*

ሳኦል

- *ቀዳ ሳሙ 16፡14-23*

ኤልያስ

- *ቀዳ ነገ 19፡1-18*

ኢዮብ

- #ነፍሴ ሕይወቴን ሰለቸቻት የኀዘን እንጕርጕሮዬን እለቀዋለሁ፤በነፍሴም ምሬት እናገራለሁ።; *ኢዮብ 10፡1*

ዳዊት

መዝሙር 31፡9-16

ኤርምያስ

ትን ኤር 15፡10፤ 20፡14-18

የሕይወት ቀውስና ቅዱሳት መጻሕፍት…

- #የመንፈስ ፍሬ ግን ፍቅር፥ ደስታ፥ ሰላም፥ ትዕግሥት፥ ቸርነት፥ በጎነት፥ እምነት፥ የውሃት፥ ራስን መግዛት ነው።፤ ገላ 5፡22።
- #በእኔ ሳላችሁ ሰላም እንዲሆንላችሁ ይህን ተናግሬአችኋለሁ።፤ ዮሐ16፡33
- ያላመኑ ግን በቁሳቁስ የሚገኘውን ደስታ ይመርጣሉ። #የሰው ሕይወት በገንዘቡ ብዛት አይደለምና ተጠንቀቁ፥ ከመጐምጀትም ሁሉ ተጠበቁ አላቸው።፤ ሉቃስ 12፡15።
- #ብዙ ዘራችሁ፥ ጥቂትም አገባችሁ በላችሁ፥ ነገር ግን አልጠገባችሁም ጠጣችሁ፥ ነገር ግን አልረካችሁም ለበሳችሁ፥ ነገር ግን አልሞቃችሁም ደመወዙን የተቀበለ ሰው በቀዳዳ ከረጢት ያደርገው ዘንድ ደመወዙን ተቀበለ።፤ ሐጌ 1፡6።
- #ራሱን ባለጠጋ የሚያስመስል ሰው አለ፥ ነገር ግን አንዳች የለውም ራሱን ድሃ የሚያስመስል አለ፥ ነገር ግን እጅግ ባለጠግነት አለው።፤ ምሳሌ 12፡7።
- በርካታዎች በዚህ ችግር እየተጠቁ ቢሆንም እገዛ አያገኙም። ይህ ችግር ከወንዶች ይልቅ በሴቶች በእጥፍ ያህል ይከሰታል። ገንዘብም ደስታን ሊገዛ ስለማይችል በኑሮ ደረጃቸው ባሉት ዘንድ ይህ ችግር የበለጠ የጎላ ነው።
- በርካታ ሚሊየነሮች ትልልቅ ቤቶች፤ ፎቆች፤ ልጆች፤ ጥሩ ሚስት … ቢኖራቸውም በመጨረሻ ራሳቸውን በማጥፋት የምድር ኑሮአቸው ሲደመድሙ እንሰማለን እናያለን።

የሕይወት ቀውስና ቅዱሳት መጻሕፍት…

- ገንዘብ አልጋ፣ መጽሐፍ፣ ምግብ፣ ሰዓት፣ ሥልጣን፣ መድኃኒት፣ መዝናኛ፣ ጌጣጌጥ ሊገዛ ቢችልም እንቅልፍ፣ ዕውቀት፣ የመመገብ ፍላጎትን፣ ጊዜን፣ ክብርን፣ ጤናን፣ ደስታንና ውበትን ግን ሊገዛ አይችልም።

- #ተድላ የሚወድድ ድሀ ይሆናል፥ የወይን ጠጅንና ዘይትንም የሚወድድ ባለጠጋ አይሆንም።; ምሳሌ 21፡17። የጠፋውም ልጅ ታሪክ ይነበብ። ሉቃስ 15፡13-16።

- #እኔ በልቤና በደስታም እፈትንሃለሁ፥ መልካምንም ቅመስ አልሁ ይህም ደግሞ እነሆ ከንቱ ነበረ።; መክብብ 2፡1።

- ያላመኑ ግን በቁሳቁስ፣ በዕውቅና፣ በሥራ ገበታ ላይ በሚኖራቸው ውጤታማነት፣ … የሚገኘውን ደስታ ይመርጣሉ። #ዓይኖቼንም ከፈለጉት ሁሉ አልከለከልኋቸውም ልቤም በድካሜ ሁሉ ደስ ይለው ነበርና ልቤን ከደስታ ሁሉ አላራቅሁትም ከድካሜም ሁሉ ይህ እድል ፈንታዬ ሆነ። እጄ የሠራቻችን ሥራዬን ሁሉ የደከምሁበትንም ድካሜን ሁሉ ተመለከትሁ እነሆ፥ ሁሉ ከንቱ ነፋስንም እንደ መከተል ነበር፥ ከፀሐይ በታችም ትርፍ አልነበረም። ከፀሐይም በታች የተሠራው ሥራ ሁሉ ከብዶብኛልና ሕይወትን ጠላሁ ሁሉም ከንቱ ነፋስንም እንደ መከተል ነው። ጠቢብ ወይም ሰነፍ እንዲሆን የሚያውቅ ሰው ማን ነው? ከፀሐይ በታች በደከምሁበትና ጠቢብ በሆንሁበት በድካሜ ሁሉ
ላይ ጌታ ይሆንበታል ይህም ደግሞ ከንቱ ነው። ; መክብብ 2፡10፣ 11፣ 17፣19።

አእምሮን በእግዚአብሔር ሰላም መግዛት

- #ወንድሞች ሆይ፥ እኔ ገና እንዳልያዝሁት እቈጥራለሁ፤ ነገር ግን አንድ ነገር አደርጋለሁ፤ በኋላዬ ያለውን እየረሳሁ በፊቴ ያለውን ለመያዝ እዘረጋለሁ፥ በክርስቶስ ኢየሱስ ከፍ ከፍ ያለውን የእግዚአብሔርን መጥራት ዋጋ እንዳገኝ ምልክትን እፈጥናለሁ።; ፊልጵ 3፡13-14።

- #እርሱ ለእያንዳንዱ እንደ ሥራው ያስረክበዋል፤ በበጎ ሥራ በመጽናት ምስጋናንና ክብርን የማይጠፋንም ሕይወት ለሚፈልጉ የዘላለምን ሕይወት ይሰጣቸዋል፤ ለዓመፃ በሚታዘዙ እንጂ ለእውነት በማይታዘዙትና በአድመኞች ላይ ግን ቍጣና መቅሠፍት ይሆንባቸዋል። ክፉውን በሚያደርግ ሰው ነፍስ ሁሉ መከራና ጭንቀት ይሆንበታል፥ አስቀድሞ በአይሁዳዊ ደግሞም በግሪክ ሰው።; ሮሜ 2፡6-9።

- #አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።; ፊልጵ 4፡7።

- አምናችሁ ተጠምቃችሁ በመዳናችሁ ደስ ይበላችሁ፤ እግዚአብሔር ቅርብ እንደሆነ እወቁ፤ በአንዳች አትጨነቁ በሁሉ ጸልዩ፤ በጎን አስቡ፤ የእግዚአብሔር የሆነውን ተመልከቱ፤ ራሳችሁን ከእግዚአብሔር በላይ አድርጋችሁ ከመመልከት ተቆጠቡ፤ ያለኝ ይበቃኛል ማለትንና ባላችሁ ማመስገንን ተማሩ፤ በክርስቶስ ሁሉን እንችላለን በሉ። ፊልጵ 4፡4-13።

አእምሮን በእግዚአብሔር ሰላም መግዛት...

- #ወንድሞች ሆይ፥ እኔ ገና እንዳልያዝሁት እቈጥራለሁ፤ ነገር ግን አንድ ነገር አደርጋለሁ፤ በኋላዬ
  ያለውን እየረሳሁ በፊቴ ያለውን ለመያዝ እዘረጋለሁ፥ በክርስቶስ ኢየሱስ ከፍ ከፍ ያለውን የእግዚአብሔርን መጥራት ዋጋ እንዳገኝ ምልክትን እፈጥናለሁ።; *ፊልጵ 3፡13-14።*

- #እርሱ ለእያንዳንዱ እንደ ሥራው ያስረክበዋል፤ በበጎ ሥራ በመጽናት ምስጋናንና ክብርን የማይጠፋንም ሕይወት ለሚፈልጉ የዘላለምን ሕይወት ይሰጣቸዋል፤ ለዓመፃ በሚታዘዙ እንጂ ለእውነት በማይታዘዙትና በአድመኞች ላይ ግን ቍጣና መቅሠፍት ይሆንባቸዋል። ክፉውን በሚያደርግ ሰው ነፍስ ሁሉ መከራና ጭንቀት ይሆንበታል፥ አስቀድሞ በአይሁዳዊ ደግሞም በግሪክ
  ሰው።; *ሮሜ 2፡6-9።*

- #አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።; *ፊልጵ 4፡7።*

- አምናችሁ ተጠምቃችሁ በመዳናችሁ ደስ ይበላችሁ፤ እግዚአብሔር ቅርብ እንደሆነ እወቁ፤ በአንዳች አትጨነቁ በሁሉ ጸልዩ፤ በጎን አስቡ፤ የእግዚአብሔር የሆነውን ተመልከቱ፤ ራሳችሁን ከእግዚአብሔር በላይ አድርጋችሁ ከመመልከት ተቆጠቡ፤ ያለኝ ይበቃኛል ማለትንና ባላችሁ ማመስገንን ተማሩ፤ በክርስቶስ ሁሉን እንችላለን በሉ። *ፊልጵ 4፡4-13።*

- የደበተው አእምሮ እረፍት የሌለው ቢሆንም እግዚአብሔር ይለውጠዋል 1ኛ ጴጥ 5፡7፤ ተስፋ በመቁረጥ የተሞላ ቢሆንም እግዚአብሔር ተስፋ ይሆነዋል ቲቶ 1፡2፤ ሁከት የሞላው ቢሆንም ግራ ለመጋባታቸው ምክንያቱ ግን እግዚአብሔር አይደለም። #እግዚአብሔርስ የሰላም አምላክ ነው እንጂ የሁከት አምላክ አይደለምና፤ በቅዱሳንም አብያተ ክርስቲያናት ሁሉ እንዲህ ነው።; *1ኛ ቆሮ 14፡33።*

ይቀጥላል…

ወስብሐት ለእግዚአብሔር።