

የተሰበረ
ልብን

መፈወስ

ሐዘን ማገገሚያ ሰባት ደረጃዎች



በተሞተ አር. ጄኒነዝ፡ኤም.ዲ.



የተሰበረ ልብን መፈወስ

ለሐዘን ማገገም ሰባት ደረጃዎች

በተሞቲ ኦር. ጄኒንግስ፣ ኤም.ዲ.

ትርጉም፡ ቶማስ ዋንሳራ



**የተሰበረ ልብን መፈወስ፡
ለሐዘን ማገገም ስባት ደረጃዎች**

በቲሞቴ ኦር. ጄኒንግስ፣ ኤም.ዲ.
ትርጉም፡ ቶማስ ዋንሳራ

የቅጂ መብት © 2025 በ Come and Reason Ministries።

መብቱ በህግ የተጠበቀ ነው።

4922 ላ ኮሊና ዌይ፣ ስዊት 100 ኮሌጅዴል፣ ቲኤን 37363
comeandreason.com
requests@comeandreason.com

በአሜሪካ ውስጥ የታተመ.

“NIV84” የሚል ምልክት የተደረገባቸው ቅዱሳን መጻሕፍት የተወሰዱት ከመጽሐፍ ቅዱስ፣ NEWIN-
TERNATIONAL VERSION®፣ NIVO ነው። የቅጂ መብት © 1984 በቢብሊካ፣ ኢንክ. በፈቃድ
ጥቅም ላይ ውሏል። መብቱ በዓለም ዙሪያ በህግ የተጠበቀ ነው።

“NKJV” የሚል ምልክት የተደረገባቸው ቅዱሳን መጻሕፍት የተወሰዱት ከአዲሱ የኪንግ ጄምስ ትርጉም
ነው። የቅጂ መብት © 1982 በቶማስ ኔልሰን።

መብቱ በሙሉ በፈቃድ ጥቅም ላይ የዋለ።

ስለ ቲሞቴ ኦር. ጄኒንግስ፣ ኤም.ዲ.

ዶ/ር ጄኒንግስ የቦርድ ስርተፍኬት ያላቸው የእእምሮ ህክምና ባለሙያ እና የአሜሪካ የእእምሮ ህክምና
ማህበር የተከበሩ የህይወት ፌሎው፣ የካም ኤንድ ሪዘን ሚኒስትሪ መስራች እና ፕሬዝዳንት፣ የሀኒ ሌክ
ክሊኒክ የህክምና ዳይሬክተር እና የ God-Shaped Brain፣ The God-Shaped Heart እና The
Aging Brainን ጨምሮ በርካታ መጽሐፍት ደራሲ ሲሆኑ የእንጎል ሳይንስን ከመጽሐፍ ቅዱሳዊ
መርሆዎች ጋር በማዋሃድ ለህክምና ፈውስ ለማምጣት ይረዳሉ።



ልቤ በጣም የተጎዳበት የ1993 የአዲስ ዓመት ዋዜማ ነበር።

በፎርት ጎርደን፣ ጆርጂያ ተመድቤ የአእምሮ ህክምና ትምህርት ቤት የመጨረሻ አመቴን እያጠናቀቅኩ ነበር። በዚያ ዓመት የበጋ ወቅት እኔና የመጀመሪያ ባለቤቴ የሰድስተኛ አመታችንን አክብረን ነበር፣ እና አዲሱ ዓመት እየተቃረበ ሲመጣ፣ 1994 ለእኛ ያዘጋጀላቸውን እድሎች በጉጉት እጠባበቅ ነበር - ከነዋሪነት መመረቅ፣ ከአስር አመታት በላይ የከባድ ስራ እና የመስዋዕትነት ፍጻሜ፣ እና

ሙሉ በሙሉ ራሱን የቻለ የጦር ሠራዊት የአእምሮ ሐኪም ሆኜ ወጣሁ። የአዲስ ዓመት ዋዜማ የክብረ በዓል ጊዜ መሆኑን ነበረበት፣ ነገር ግን በዚያ መንገድ አልተሳካም።

ታህሳስ 31, 1993 ትዳሬ ሊፈርስ ተቃርቧል - ባለቤቴ ከቤት ወጥታ የፍቺ ወረቀቶች ቀረቡ። ወደ ቤት ስመለስ ቤቴ ባዶ እንደሚሆን፣ ድመቷ እንደምትጠፋ እና ሞቅ ያለ እቅፍ ከመያዝ ይልቅ ባዶ እና ቀዝቃዛ ጸጥታ እንደሚሰማኝ በማወቁ በዚያ የዕጣ ፈንታ ቀን በከባድ ሐዘን ወደ ሥራ ሄድኩ።

አዲሱ ዓመት በድንገት ያን ያህል ብሩህ አልሆነም -- ግን መጥፎ እንደሆነ ሳስብ በጣም ተባባስ።

በ11:00 ሰዓት ላይ ወዲያውኑ የሆስፒታሉን ኦፕሬተር እንድደውል ተጠየቅኩ።

ደወልኩና በቻታኑጋ ቴነሲ በሚገኝ ሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል ውስጥ ካለች አንዲት ነርስ ጋር ተገናኝቼ ነበር። ነርሷ በጭንቀት ድምጿ ውስጥ አባቴ መሞቱን ነገረችኝ።

ገዳይ የሆነ የልብ ምት መዛባት። ነርሷ የተቻላቸውን ሁሉ እንዳደረጉ፣ በአምቡላንስ ወደ ሆስፒታል እንደመጡ፣ ሲፒኦር እንደተከናወነ እና ብዙ ጊዜ ዲፊብሪሌሽን ለማድረግ እንደሞከሩ፣ ነገር ግን ልቡ እንደገና መሞታት እንደማይጀምር ስላረጋገጡልኝ ዜናውን ማስኬድ አልቻልኩም።

አባቴ በ57 ዓመቱ ሞተ። ባለቤቴ ወደ ውጭ እየሄደች ነበር።

ጉሮሮዬ ተዘጋ። መናገር አልቻልኩም። ማልቀስ ጀመርኩ።

ተጎድተህ ታውቃለህ? ልብህ ተሰብሮ ያውቃል? ውስጣዊ ስሜትህ እየተነቀለ እስኪመሰል ድረስ በጣም ከባድ ህመም ተስምቶህ ያውቃል! ዳግመኛ የደስታ የፀሐይ ብርሃንን እንደማታገኝ እርግጠኛ የሆነከው በጣም ጥልቅ ሀዘን!

ከራሴ ተሞክሮ ልነግርህ የምችለው የልብ ህመምህ ምንም ይሁን ምን፣ ህመምህ ምንም ይሁን ምን፣ የተሰፋ መቁረጥ ስሜትህ ምንም ይሁን ምን ሊፈወስ እንደሚችል ነው።

ህመሙ ምንም ያህል ቢባባስ፣ ተስፋ አትቁረጡ። የመንፈስ ጭንቀት ምንም ያህል ቢጨልም፣ እጁ አትሰጡ። የተስፋ መቁረጥ ጥላዎች ምንም ያህል ቢበዙ፣ እጁ አትሰጡ።

በሞትኩ፣ በኢየሱስ የምታምኑ ከሆነ፣ ራሳችሁን ለእርሱ እንክብካቤ አሳልፋችሁ የሞትሰጡ ከሆነ፣ እርሱ ለመፈወስ፣ እና ለማዳን ካለው አቅም በላይ በሆነ ቦታ ላይ ፈጽሞ ልትቀመጡ እንደማትችሉ አስታውሱ።

ሁኔታችን ምንም ይሁን ምን፣ ኢየሱስ መለኮታዊ ረዳታችን ነው፣ እናም በእርሱ ብንታመን፣ ችግሮቻችን ምንም ይሁኑ ምን፣ ኢየሱስ አማካሪያችን ነው እናም ፍጹም መፍትሄ ይሰጠናል። ምንም ያህል ሀዘን፣ ኪሳራ፣ የልብ ህመም ወይም ሀዘን ቢሆን፣ የተሰበረውን የልባችንን ክፍል ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ጠንካራ አድርጎ ሲገነባ ከጎናችን የሚቆም ማለቂያ የሌለው እና የሚያጽናና ጓደኛ አለን!

የእግዚአብሔር ፍላጎት ቁስሎችህን ለመፈወስ፣ የተሰበረውን ራስህን ለመጠገን፣ ህመምህን ለማስወገድ እና ሙሉ በሙሉ ለማድረስ እንደሆነ በእርግጠኝነት መናገር እችላለሁ!

ነገር ግን ፈውሱ አስማት አይደለም።

እውነተኛ ፈውሱ የእውነትን አፈፃፀም ሲሆን፣ ይህም በህልውናህ፣ በልብህ፣ በእምሮህ፣ በባህሪህ እና በተሞክሮህ እውነታ ውስጥ የሚሠራ ነው። ስለዚህ፣ እግዚአብሔር ወደ ልብህና እምሮህ ገብቶ ነገሮችን ያለ ፈቃድህ፣ ያለ ስምምነትህ፣ ያለ እምነትህ፣ ያለ ምርጫህ “አዎ” ለማለት እና ያለ ምርጫህ እሱን ለመከተል እና የፈውስ መፍትሄውን በሕይወትህ ላይ ለመተግበር አያደርግም፣ አይችልም።

ለምን አይሆንም?

ምክንያቱም እግዚአብሔር ኃይሉን ተጠቅሞ በልብህና በእምሮህ ላይ አንተ ያልመረጥከውን ለውጥ ቢያደርግ። ማንነትህን ያጠፋል፣ ልዩ ሰብዕናህን ያጠፋል፣ ከዚያም ወደ ርቦት ይለውጥሃል ወይም በአንተ ቦታ አዲስ አካል ይፈጥርሃል።

እግዚአብሔር ይህን ለማድረግ እጅግ ይወድሃል

ስለዚህ እግዚአብሔር የሚሠራው እውነት፣ ፍቅር እና ነፃነት በሚሉት ዘዴዎቹ ነው፤ ይህም የእርሱን ኃይልና መገኘት ለመቀበልና ውስጣዊ ለማድረግ ወደ ምንመርጥባቸው የውሳኔ ነጥቦች ይመራናል፤ በዚህም ምክንያት ከእምሮአዊ፣ ሰሜታዊና መንፈሳዊ ቁስሎቻችን ሁሉ ለውጥና ፈውስን እናገኛለን።

ይህ አጭር መጽሔት እዚህም ሆነ አሁን የልባችንን እውነተኛና ዘላቂ ፈውስ ለማግኘት ከእግዚአብሔር ጋር ለመተባበር የምንወስዳቸውን ሰባት እርምጃዎች ይገልፃል። እነዚህን እርምጃዎች በጸሎት ስታነቡ፣ ጊዜ ውሰዱ፣ በእያንዳንዳቸው ላይ አስላሰሉ እና እንዴት በሕይወታችሁ ውስጥ ተግባራዊ ማድረግ እንደምትችሉ አስቡባቸው።





ደረጃ አንድ እውነተኛ ሆኖ

ከሰሜታዊ ቁሰሎቻችን ፈውሰን ስንፈልግ፣ ከአካላዊ ቁሰሎቻችን ፈውሰን ሂደት የምንማራቸው አስፈላጊ እና ተግባራዊ ትምህርቶች አሉ።

ለምሳሌ፣ አካላዊ ጉዳት ወይም ቁሰለት አንዴ ከተከሰተ፣ ልንቀለብሰው አንችልም። ጊዜን መቀልበስ አንችልም። “መልሰን መውሰድ” ወይም “ድጋሚ ማድረግ” አናገኝም።

ስለዚህ፣ አንዴ ከቆሰልን በኋላ፣ ለእኛ የሚቀርቡልን ሦስት አማራጮች ብቻ አሉን፤

- ቁሰሉን በተቻለ ፍጥነት ፈውሰን ለማምጣት በተቻለ መጠን ውጤታማ በሆነ መንገድ ማከም እንችላለን - ቁሰሉን ማጽዳት፣ በፀረ-ተባይ ማጽዳት፣ ሰፊት ማድረግ፣ አንቲባዮቲኮችን መቀባት እና ቁሰሉ እስኪድን ድረስ ማስሪያውን በየጊዜው መቀየር።
- “ደህና ነኝ። ችግር የለውም። ምንም ማድረግ አያስፈልገኝም” ብለን ችላ ልንለው እንችላለን።
- ልንበክለው እንችላለን - በውሰጡ ያለውን ቆሻሻ ወይም ፍግ ያበላሹ።

ለሰሜታዊ ቁሰሎችም ተመሳሳይ ነው። ልባችን ሲሰበር፣ ኪሳራ ሲደርሰብን፣ ሰሜታዊ ጉዳት ሲደርሰብንና ሰቃይ ሲደርሰብን፣ ምንም አይነት ለውጥ አናገኝም፤ ወደ ኋላ ተመልሰን ኪሳራውን መቀልበስ አንችልም። ስለዚህ ሶስት አማራጮች ብቻ አሉን፡

- በተቻለ ፍጥነት ፈውሰን ለማምጣት የሰሜት ጉዳትን፣ ቁሰልን ወይም ኪሳራን በተቻለ መጠን ውጤታማ በሆነ መንገድ መቋቋም እንችላለን።
- ችላ ልንለው እንችላለን።
- መበከል እንችላለን

“ጄሲካ” ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ ልምምድ ቦታዬ ስትመጣ፣ በጭንቀት ተውጣ ነበር፣ አልተኛችም፣ አልተኛችም እና ሁልጊዜ ታለቅሰ ነበር።

ጄሲካ ለሞቱ ራሷን ወቀሰች። ለራሷ እንዲህ አለች፡ “ነቅቼ ቢሆን ኖሮ መተንፈስ ሲያቆም እስማው ነበር። ነቅቼ ቢሆን ኖሮ CPR ማድረግ እችል ነበር። ጥፋቴ ነው ባለቤቴ ሞቷል” ሁልጊዜ እዚያው ተኝቶ፣ ቀዝቃዛና ሰማያዊ ሆኖ እያሰበ ነበር።

ከሞተ በኋላ፣ ፎቶው የተለጠፈበት ቦርሳ ይዛ ወደ የትኛውም ቦታ ትወስደው ነበር። በቤቱ ውስጥ በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ የእሱን ፎቶዎች ሰቀለች። ስለ እሱ ዘወትር ታስብ ነበር።

በመጨረሻም “ያለ እሱ መቀጠል አልችልም፤ ከእሱ ጋር መሞት ነበረብኝ” ብላ ለራሷ መናገር ጀመረች።

ጄሲካ ተጎድታለች፣ ቆሰላለች፣ እና ልቧ ተሰብሮ ነበር። እውነተኛ ኪሳራ ደርሶባታል፣ እናም ያንን ኪሳራ መቀልበስ አልቻለችም። ታሪክን መቀልበስ አልቻለችም።

ሶስት አማራጮች ብቻ ነበራት።

እና በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ጄሲካ በተቻለ ፍጥነት እና ውጤታማ በሆነ መንገድ ፈውስ ለማምጣት ከመሥራት ይልቅ፣ ህመሟን የሚያባብሱ፣ አእምሮዋን የሚያደናግሩ እና ፈውስን የሚከለክሉ ውሸቶችን፣ የተዛቡ ነገሮችን እና ድርጊቶችን እያሰራጨች ነበር።

ኢየሱስ “እውነትንም ታውቃላችሁ፤ እውነትም አርነት ያወጣችኋል” ብሏል (ዮሐንስ 8:32 NIV84)። ኢየሱስ ሰዎችን ነፃ ስለሚያወጣ እውነት የተናገረው ቃል ለመንፈሳዊ እውነትና ለመዳን ብቻ የተወሰነ አይደለም። ችግሩ ምንም ይሁን ምን፣ እውነት ይፈውሳል።

እውነት አስደሳች ላይሆን ይችላል - እንዲያውም፣ የሚያም ሊሆን ይችላል፣ ለምሳሌ አንድን ሰው ማጣት እውነት ቢሆንም፣ እውነትን ማክበር፣ በእውነት ውስጥ መሥራት፣ ከሕመም፣ ከሰቃይ፣ እና ከተስፋ መቁረጥ ነፃ ያወጣናል። ለመሳተፍ እና እንደገና ሙሉ ሕይወት ለመኖር ነፃ መሆን።

ሌላ “ጆ” የሚባል ታካሚ በአንጀት ካንሰር እየሞተ ነበር። ለህክምናው በጣም ዘግይቶ ነበር፣ ለመፈወስ በጣም ተስራጭቷል። ሊሞት ነበር።

ከአራት ዓመታት በፊት የፊንጢጣ ደም መፍሰስ እንደጀመረ ነገረች። ካንሰር ሊሆን ይችላል ብሎ ስለፈራ ወደ ሐኪም ለመሄድ አመነታ። ለራሱም “ሄማጎሃይድስ ብቻ ነው” አለ።

ጆ አንዴ ደም መፍሰሱን ካየ በኋላ ሶስት አማራጮች ነበሩት።

- እውነቱን ለመናገር ወደ ሐኪም ይሂዱ፣ ትክክለኛውን መንስኤ ይለዩ እና በተቻለ ፍጥነት ፈውስ ለማግኘት መፍትሄ ያግኙ።
- ችላ በል.
- ያመርዙት።

ጆ፣ በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ችላ ለማለት መረጠ።

ምልክቶቹ በጣም እየከፉ ሲሄዱ ችላ ማለት አልቻለም፣ ካንሰሩ ተስፋፍቶ እና ሁኔታው የመጨረሻ ደረጃ ላይ ደርሶ ነበር።

የጆ ታሪክ አንድ ኃይለኛ እውነትን ያሳላል፡

እውነቱን ፈጽሞ ማስወገድ አንችልም - የምናዘገየው የምንደራደርበትን ቀን ብቻ ነው

እውነቱን ለመነጋገር በዘገየን ቁጥር፣ እውነታው ያንን እውነት እንድንጋፈጥ ሲያስገድድን ችግሩ የባሰ ይሆናል።

የሚፈውስንና ነፃ የሚያወጣን እውነት ነው።

ሌላ ታካሚ “ጀን” መተኛት አልቻለም፤ መብላት አልቻለም እና ብዙ ጊዜ ያለቅስ ነበር። የሰባት ዓመት ሚስቱ ለሌላ ወንድ ስለተወቀው ተሸናፊ እና ውድቀት ተሰማው።

ጀን ራሱን በመውቀስ እንዲህ ብሎ ማሰብ ጀመረ፡- “ምናልባት የበለጠ ገንዘብ እገኝ ብሆን ኖሮ፣ ፣ ረጅም ብሆን ኖሮ፣ ተጨማሪ ሰጦታዎችን ገዝቼላት ቢሆን ኖሮ፣ ተጨማሪ ሙያዎችን ብወስድባት ኖሮ እትተወኝም ነበር።”

ጀን ልቡ ተሰብሮ፣ ተጎድቶ፣ ተሰፋ ቆርጦ እና ተሰፋ ተማጦ ነበር። ይህንን እውነት አልፈለገም - ቀድሞ ህይወቱን መልሶ ፈለገ፣ ሚስቱ የምትወደው እና ታማኝ የሆነችበትን ሕይወት።

ግን ለራሱ እውነቱን እየተናገረ አልነበረም።

ጀን የሚስቱ ምርጫዎች የእሱ ሳይሆን የባህሪዋ ነጻብራቅ መሆናቸውን ከመገንዘብና ከመረዳት ይልቅ፣ የተሰበረውን ልቡን ስለራሱ የሚያዛቡ እና ፈውስን የሚከለክሉ የተዛቡ ነገሮችን እያሰራጨ ነበር።

ጀን ይህንን ያደረገው ኪሳራውን ለማስተካከል ስለፈለገ ነው። ጊዜን መቀልበስ ፈልጎ ነበር። ሚስቱን መልሶ ፈለገ። በንቃት ህሊና ደረጃ፣ የመለወጥ ኃይል ያለው ብቸኛው ሰው ራሱ መሆኑን እውነቱን፣ እውነታውን ያውቅ ነበር። ስለዚህ የሚስቱ ባህሪ የማይታመን ባህሪዋን የሚያሳይ መሆኑን እውነቱን ከመናገር ይልቅ፣ ይህንን ኪሳራ ለማስተካከል በራሱ ውስጥ ሊለውጥ የሚችለውን ቦታ ማሰብ ጀመረ።



ነገር ግን ቅዠት፣ ምናብ፣ ምኞትና ተሰፋ እውነታውን አይለውጡትም፤ የሐንስ ለራሱ እውነት እስኪሆን ድረስ መፈወስ አልቻለም።

የሚፈውስንና ነፃ የሚያወጣን እውነት ነው።

ጉዳት ደርሶብዎታል፣ ህመም ውስጥ ከሆኑ፣ በሞት ወይም በፍቺ ምክንያት አንድን ሰው ካጡ፣ ወይም ሌሎች ሰሜታዊ ቁስሎች ካሉብዎት፣ ሁሉም ፈውስ የሚጀምረው ከእውነት መሆኑን እውነታውን ይቀበሉ። ለራስዎ፣ ለሁኔታዎ፣ ለኪሳራዎ ሐቀኛ ይሁኑ እና እውነተኛ ለመሆን ምርጫ ያድርጉ - እና እውነታው ግን ታሪክ ሊቀለበስ የማይችል መሆኑ ነው።

ስለዚህ በተቻለ ፍጥነት ፈውስ ለማምጣት የሚችሉትን ሁሉ ለማድረግ ይምረጡ እና ይህ ወደ ሌላ ድንገተኛ አደጋ ያመጣናል።

አንዴ ማንኛውም አይነት ስብራት ወይም ቁስል ካለ፣ ምንም አይነት ህመም የሌለባቸው አማራጮች የሉም!

እውነቱን ለመነጋገር በዘገየን ቁጥር፣ እውነታው ያንን እውነት እንድንጋፈጥ ሲያስገድድን ችግሩ የባሰ ይሆናል።

ሰሜታዊ ቁስሎችም ተመሳሳይ ናቸው። አንዴ ከኖሩ በኋላ ምንም አይነት ህመም የሌለባቸው አማራጮች የሉም፤ ብቸኛው አማራጭ ፈውስ ነው ወይም አለመፈወስ ነው እና ሁለቱም ህመም ናቸው።

አብዛኛዎቹ አካላዊ ቁስሎች ያሏቸው ሰዎች ይህንን በሰው ርቢያውቁም እና ጉዳቶቻቸውን ለመፈወስ የሚመጣውን ማንኛውንም ጊዜያዊ ህመም ቢታገሱም፣ በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ስሜታዊ ቁስሎችን በተመለከተ፣ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ከፈውስ ሂደቱ ጋር የሚመጣውን ጊዜያዊ ህመም፣ ከእውነት ጋር የሚመጣውን ህመም ጨምሮ፣ ለመታገስ ፈቃደኛ አይሆኑም።

በምትኩ፣ ህመሙን ለማስወገድ የሚሞክሩ ምርጫዎችን ያደርጋሉ። ነገር ግን ይህ ስቃዩን የሚያራዝም እና ወደ አእምሯዊ እና ስሜታዊ የአካል ጉዳት የሚመራ ነው።

የተደበቁ ኪሳራዎች

ከኪሳራ በኋላ፣ ሰዎች ለመለየት እና ለመፍታት የሚቸገሩትን ዋና ኪሳራ ህመም የሚደብቁ ተጨማሪ ኪሳራዎች አሉ። እነዚህ ተጨማሪ ኪሳራዎች ካልተፈቱ፣ ፈውስን ያደናቅፋሉ።



የተደበቁ ኪሳራዎች ከቤተሰብ (አማኞች፣ የእንጀራ ልጆች)፣ ከጓደኞች ወይም ከቤተክርስቲያን ቤተሰብ ጋር ያለንን ግንኙነት ማጣት ወይም ቤት፣ ማህበራዊ ሚና ወይም የአኗኗር ዘይቤ ማጣትን ያካትታሉ።

ለምሳሌ፣ የትዳር ጓደኛ ሲሞት፣ የትዳር ጓደኛው አካላዊ ኪሳራውን ከማዘን ባለፈ፣ የቤተሰብ ሚናቸውን ማጣት ደግሞ የትዳር ጓደኛ ወይም ሚስት አለመሆን ሀዘንን ያጋጥመዋል። ሌሎች ደግሞ የትዳር ጓደኛቸውን ከማጣት በተጨማሪ ከእንጀራ ልጆች ወይም ከአማኞች ጋር ያላቸውን ግንኙነት ሊያጡ ይችላሉ። ይህም ሀዘኑን ይጨምራል። በገንዘብ ኪሳራው ምክንያት ሌሎች ደግሞ የጠፋውን ጉዞ ወይም ከባልደረባቸው ጋር የሚኖሩበትን ቤት ለማዘን ይገደዳሉ።

ፈውስ ያጣነው ነገር ሕይወታችንን እንዴት እንደለወጠው እውነታ እውነቱን እንድንናገር፣ ተጨማሪ ኪሳራዎችንም እንድናዝን እና በአዲሱ ሁኔታችን ውስጥ ትርጉም እና ዓላማ ለማግኘት እራሳችንን እንደገና እንድናፈስ ይጠይቃል።

የሚጋጩ ስሜቶች እና የውሸት ጥፋተኝነት

የሐዘንተኛውን ሰው ልብ ሊበክልና የውሸት ጥፋተኝነትን ሊያነሳሳ የሚችል ሌላ ውሸት የሚመነጨው የሚወዱት ሰው ረጅም፣ ህመም እና አድካሚ የሕክምና ውድቀት ሲያበቃ ሲሞት ከሚከሰቱት እርስ በርስ የሚጋጩ ስሜቶች ነው - ለምሳሌ በካንሰር ወይም በአልዛይመር በሽታ የሞተ የትዳር ጓደኛ።

አንዳንድ ጊዜ የቤተሰብ አባልን በማጣት የሚመጣ ሀዘን ከተጠበቀው የእጩታ ስሜት ጋር ይቀላቀላል። እነዚህ እርስ በርስ የሚጋጩ ስሜቶች በጥንቃቄ ካልተነጣጠሉ እና እውነቱን ለመናገር ካልተሳሳቱ።



“እናቱ መሞቷን እንዴት እፎታ ማግኘት እችላለሁ? እኔ ከመቼውም ጊዜ በበለጠ በጣም መጥፎ ልጅ ነኝ።”

እውነታው ግን እፎታው የሚመጣው ከሚወዱት ሰው ሞት አይደለም፤ የሚወዱት ሰው ከእንግዲህ እየተሰቃየ እንዳልሆነ እና አሁን ማረፍ እንደሚችሉ ከማወቅ፤ እነሱን የመንከባከብ ሸክም ከእንግዲህ መሸከም እንደሌለብዎት እና ምንም ያህል እንክብካቤ፣ ፍቅር እና ህክምና ቢፈሰላቸውም ቀስ በቀስ እየጠፉ መሄዳቸውን ከማየት ነው።

አዎ፣ ትወዳቸዋለህ። አዎ፣ ትናፍቃቸዋለህ። እና አዎ፣ እያዘንክ ነው።

ግን ደግሞ መከራቸውን ማቆማቸውና ሸክሙ መወገዱ እፎታ መሆኑም እውነት ነው። ይህንን የእፎታ ስሜት የምትወዱት ሰው እንዲሞት እንደምትፈልጉ ከሚገልጸው ውሸት

ጋር አታምታቱት!

በዚህ ወጥመድ ውስጥ የተዘፈቁ ብዙ ታካሚዎች አጋጥመውኛል። ግን እንዲህ ብዬ ጠይቄአቸዋለሁ

የምትወደው ሰው በሕይወት ቢኖር ኖሮ፣ እና እኔ ግድግዳው ላይ ሁለት አዝራሮች ቢኖሩኝ ኖሮ፣ እንዲን ቁልፍ ብትነካው የምትወደው ሰው ሙሉ በሙሉ ይፈውሳል እና ወደ ሕያው ሕይወት ይመለሳል፣ ወይም ሌላኛውን ቁልፍ ብትነካው ይሞታል ብል የትኛውን ቁልፍ ትጫናለህ?

የሚወዱትን ሰው ወደ ጤና የሚመልስውን ቁልፍ ወዲያውኑ እንደሚጫኑ ሲናገሩ፣ በሚወዱት ሰው ሞት እየተደሰቱ እንዳልሆነ እና እንዲሞቱ ፈጽሞ እንደማይፈልጉ ይገነዘባሉ፤ ይልቁንም ህመሙና ሰቃዩ ማብቃቱ ያስደስታቸዋል። ይህ እውነት የሚወዱት ሰው እንዲሞት እንደሚፈልጉ በማመን ከሐሰት ጥፋተኝነት ነፃ ያወጣቸዋል፣ ይህም “የስሜታዊ ቁስላቸውን እያበላሸ ነበር። አሁን በደረሰባቸው ኪሳራ ለማዘን እና ለባቸውን ለመፈወስ ነፃ ናቸው። ስታገኙት፣ የሚሰማውን መጠን እና ተፈጥሮ ግምት ውስጥ በማስገባት ፍትሃዊ መሆን አስፈላጊ ነው። ውሸቶችን ማመን ያስፈልጋል። ከአዲሱ የህልውናዎ እውነታ ጋር ይስማሙ፣ ይህም በጣም የሚያሰቃይ ሂደት ሊሆን ይችላል።

ነገር ግን እውነትን ማራቅ ህመም ስለሆነ ፈውስ አያመጣም።

ከህዘን ለመፈወስ፣ የተሰበረ ልብዎን ለመፈወስ ከፈለጉ ማንበብዎን ይቀጥሉ - ነገር ግን በመጀመሪያ ፈውስ የሚቻለው የህዘንዎን እውነታ ለመቋቋም እና ለመቋቋም ሲመርጡ ብቻ መሆኑን ይገነዘቡ፣ ይህም ወደ ደረጃ ሁለት ይመራል



ደረጃ ሁለት አቋምህን ጠብቅ፤ ህመም በሚሰማህ ጊዜ እንኳ አትሮጥ።

እንደ ትኩስ ቶቭ ሲነኩ ከሚያስቃዩ ማነቃቂያዎች መራቅ ተፈጥሯዊ ሪፍሌክስ ነው። ነገር ግን ይህ ሪፍሌክስ፣ በብልሃት ካልተቃወመ፣ የሚያደርጉት ነገር የሚያም ከሆነ እኛን ለመርዳት ከሚሞክር ሰው እንኳን እንድንርቅ ያደርገናል።

እኔ በድንገተኛ ክፍል ውስጥ የምሠራ ተለማማጅ በነበርኩበት ጊዜ ታካሚዎች የአፔንዲክተስ ምልክቶች በየጊዜው ይታዩባቸው ነበር። አንድ ችግር እንዳለ ያውቁ ነበር ምክንያቱም ህመም ላይ ስለነበሩ። ፈርተው እርዳታ ይፈልጉ ነበር፤ ለዚህም ነው ወደ ድንገተኛ ክፍል የመጡት!

ነገር ግን በሁሉም ሁኔታዎች ማለት ይቻላል፣ ትክክለኛውን ምርመራ ለማድረግ ሆዳቸውን በመጫን ሊረዳቸው የሚችል የቀዶ ጥገና ሐኪም ሲመረምራቸው፣ የታካሚው እጅ የቀዶ ጥገና ሀኪሙን እጆች ለመግፋት በተለዋዋጭ መንገድ ተንቀሳቀሰ። እርዳታ ከፈለጉ ለምን ይህን ያደርጋሉ?

ምክንያቱም ወደ እውነቱ መድረስ ይጎዳል! እና እንደ ህይወት አድን እንክብካቤን ሊያመጣ የሚችል ምርመራን ማረጋገጥ ያሉ ሂደቱ ለእኛ ጥሩ እንደሆነ ብናውቅም እንኳን፣ የሚያስቃዩ ነገሮችን ለማስወገድ በተፈጥሮ እንጥራለን። (ጆን ታስታውሳለህ?)



በሰሜታዊ ኪሳራ ፊትም ተመሳሳይ ነው።

መጎዳት አንፈልግም፤ መስቃየት አንፈልግም። ሙሉ እና ጤናማ መሆን እንፈልጋለን፤ እርዳታ እንፈልጋለን። ኪሳራውን መቀልበስ እንደማንችል እና ለራሳችን እውነት መሆን እንዳለብን እንኳን ልናውቅ እንችላለን። ሆኖም ግን፣ በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ይህ ቢሆንም፣ ብዙዎች ጊዜያዊ ህመምን ለማስወገድ ከእውነት ይሸሻሉ።

አንዳንዶቹ ወደ አልኮልና አደንዛዥ ዕዕ፣ ሌሎች ደግሞ ወደ ተከታታይ ግንኙነቶች፣ ሌሎች ደግሞ ወደ ሥራ፣ ሌሎች ደግሞ ወደ ተስፋ መቁረጥና ተስፋ መቁረጥ ይረገጣሉ። ነገር ግን በጣም ብዙ ጊዜ፣ ኪሳራ ሲገጥሟቸው፣ ቦታቸውን ጠብቀው ቁሰሉን በተቻለ መጠን ውጤታማ በሆነ መንገድ ከመፈወስ ይልቅ፣ በጣም ብዙ ሰዎች ከጉዳታቸው ይሸሻሉ፣ ህመሙን ለማደንዘዝ ወይም ለማሰወገድ ይሞክራሉ።

ይህ ከጄሲካ ችግሮች አንዱ ነበር

በሀዘኗ ውስጥ፣ ሀዘኑን በእውነት ከማስተናገድ ይልቅ፣ ከእውነታው በመካድ፣ የውሸት የራሱን መውቀስ ሀሳቦችን በመቅረጽ እና የጥፋተኝነት ስሜት እንደተሰማት ተምረናል። የጥፋተኝነት ስሜት የውሸት ሀሳቦቿን አጠናክሮ እና አጉልታ እንዳሳየች ተምረናል። ይህ የሆነው እውነቱን መቀበል ስላልፈለገች፤ እውነታው እንደነበረው እንዲሆን ስላልፈለገች፤ ያለ ባሏ ሕይወት መኖር ስላልፈለገች ነው።

በዚህ ኪሳራዋን በመካዷ፣ ሳታውቀው ኪሳራውን ለማስተካከል እየፈለገች ነበር፤ ኪሳራዋን ተቀብላ ከማስተካከል ይልቅ፣ የባሏን ያልተጠበቀ ገዳይ የልብ ምት በመሸከም፣ ችግሩን ለማስተካከል መንገድ እየፈለገች ነበር። እራሷን በሐሰት በመውቀስ ከእውነት እየሸሸች ነበር።

መፈወስ ከፈለግን እውነተኞች መሆን አለብን፤ ከሥቃዩም መሸሽ ሳይሆን ቆም ብለን መቆም አለብን።

ስለሁኔታችን፣ ስለ ቁሰላችን፣ ስለ ኪሳራችን፣ ስለሚሰማን ነገር እውነቱን ሰንናገር፣ በተመሳሳይ ጊዜ ስሜታችን እውነት የሆነውን ነገር፣ ስለ ክስተቶቹ የምናምነውን ነገር፣ ለሕይወታችን ምን ትርጉም እንዳለው እና የጥፋታችን ውጤት ምን እንደሆነ እንዲወሰን እንፈቅድም።



በምትኩ፣ እምነታችንን በእውነት ላይ እናስቀምጣለን፣ ይህም ወደ ሌላ እውነት ይመራል።

ህመም የማይቀር ነው - ግን ሀዘን አማራጭ ነው!

በዚህ የጋሜት ዓለም ውስጥ፣ ሁሉም ሰው ህመም ያጋጥመዋል - የማይቀር ነው፤ ሊወገድ አይችልም። ነገር ግን ህመም ሊፈታ ይችላል።

በሌላ በኩል ደግሞ መከራ ማለት ይቻላል ሁልጊዜ ማለት ይቻላል አማራጭ ትርጉም ነው፤ በመከራ ውስጥ ከሆንን ሁልጊዜ ማለት ይቻላል የምንመርጠው እኛ ስለሆንን ነው። ሰዎች ከፈውስ ይልቅ መከራን የሚመርጡበት ምክንያት ሁልጊዜ ማለት ይቻላል ህመምን ለማሰወገድ ስለሚሞክሩ ነው፣ ከአንዳንድ የሚያስቃይ እውነት እየሸሹ ነው!

ሰዎችን በመከራ ውስጥ የሚያቆየው እውነትን ለመጋፈጥና ለመቋቋም ፈቃደኛ አለመሆናቸው ነው፤ ከሚሸሹት እውነት ጋር እንዳይጋጩ የሚያደርጋቸው ደግሞ እውነት ተቀባይነት ካገኘ ህመም እንደሚያስከትልባቸው ነው። ስለዚህ፣ ጊዜያዊ ሕመምን ለማሰወገድ በሚያደርጉት ጥረት፣ በአስከፊ ሁኔታ ውስጥ ለመቆየት ይመርጣሉ።

እንደ ጥርስ ሲበከል የሚገኝ እንደ መግል ያለ እብጠትን እንደ ምሳሌ እንውሰድ። እብጠቱ ቀይ፣ ትኩስ እና ህመም የሚሰማው ሲሆን ቀስ በቀስ ያድጋል እና ይሰፋፋል። በመጨረሻም ካልታከመ በስተቀር መላውን ሰውነት (ሴፕሲስ) ያጠቃል። የእብጠቱ ሕክምና ቀድቶ (መቁረጥ) እና ውሃ ማጠጣት ነው።

ይህ ህክምና ለአጭር ጊዜ፣ ብዙ ጊዜ ከአንድ ደቂቃ ባነስ ጊዜ ውስጥ፣ የህመም መጨመር ሊያስከትል ይችላል፣ ነገር ግን ለመፈወስ ብቸኛው መንገድ ይህ ነው።

አንድ ታካሚ ይህንን ካወቀ እና ቁሶሉን ለመፈወስ ከዚህ የመጀመሪያ እርምጃ ጋር ተያይዞ የሚመጣውን ከባድ ግን ጊዜያዊ ህመም ለማስወገድ ብቻ እብጠቱ እንዲወጋና እንዲፈስ ካልፈለገ፣ ቁሶሉ እንዲባባሰና እንዲሰራጭ እየመረጡ ነው። ይህም ወደ መከራ ብቻ ይመራል። መከራን እየመረጡ ነው!

ይህ በአእምሯችን ውስጥ ለሚንሰራፉት “ሰሜታዊ እብጠቶች” ፍጹም ምሳሌ ነው። አእምሯችንን ለመፈወስ እነዚህን ሰሜታዊ ቁሶሎች መክፈት እና በትክክል መፍታት (የእብጠቱን ማፍሰስ) ይጠይቃል፣ ነገር ግን ይህንን ማድረግ ለአጭር ጊዜ የሚጨምር ህመም እና ምችት ማጣት ያስከትላል።

ሰለዚህ፣ በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ብዙ ሰዎች የፈውስ ጊዜያዊ ህመምን ለማስወገድ ይሞክራሉ፣ ይህም ሥር የሰደደ የአካል ጉዳት፣ የልብ ህመም እና መከራን ያስከትላል።

ሚስቱ በተደጋጋሚ ታማኝ ያልሆነችውን ወንድ ወይም ባሏን የሚበድልባትን ሴት አሰቡ። እውነቱን ካዱ እና ለባለቤቶቻቸው ስበብ ካቀረቡ፣ በአስጨናቂ፣ በፍርሃት፣ በራስ አለመተማመን፣ በተለዋዋጭ እና ፍቅር በሌለው ትዳር ውስጥ ለመቆየት እየመረጡ ነው።

ለምን? ምክንያቱም እውነቱን መቀበል ማለት ይቻላል እርምጃ እንዲወስዱ ይጠይቃል። ይህም ጋብቻውን ማቋረጥን ይጠይቃል - ነገር ግን ያ ህመም፣ ኪሳራ እና ሀዘን ያስከትላል። ሰለዚህ ከፍቺ ጋር የሚመጣውን ህመም ለማስወገድ፣ የፈውስ ሂደቱን ያስወግዳሉ እና ለረጅም ጊዜ በሐዘን ይቆያሉ።

የአንድን ሰው ሀዘን መለማመድና መጋፈጥ ያማል፣ ሰለዚህ ተፈጥሯዊው ምላሽ መርጥ ነው - ነገር ግን ከሀዘኑ መሸሽ ፈውስ አያመጣም።



በእርግጥም፣ የሚረጡ ሰዎች ብዙውን ጊዜ “እንደተቀሰቀሱና እንደተደናቀፉ፣ እንደወደቁ ወይም ባልተለመደ ጊዜ እንደሚወድቁ ይናገራሉ።” “ከማይታወቅ ሁኔታ” የሐዘን ማዕበሎች እየመጡ ገብተው ያጥለቀልቁአቸዋል፣ ይህም እንዲሰበሩና እንዲሸሹ ያደርጋቸዋል። ሀዘናችን በማዕበል ይመጣል።

በባህር ዳርቻው ላይ ስለሚገኙት ማዕበሎች አሰቡ። ከእነሱ ብንሸሽ ከኋላችን ይይዙናል እና ይጥሉናል። ነገር ግን መሬት ላይ ብንቆም፣ ብንሰምጥም፣ በእግራችን እንቆማለን። ከሐዘን ማዕበል ሸሹ፣ እነሱም ሁልጊዜ ያወድሙሃል።” ዘፈናችንን ስትሰሙ፣ “ጃኬት” ወይም ቀሚሷን ተመልከቱ፣ “አንድ የተወሰነ ምግብ ይሸታል ወይም የጋራ ኃደኛዋን ይጎብኙ፣ ያ ገለልተኛ ክስተት ትዝታዎችን ይመልሳል፣ ኪሳራውን ይነካዋል፣ እና የሐዘን ማዕበሎች እንዲወድቁ ያደርጋል፣ እናም አንድ ላይ ለማቆየት

በመሞከር መሸሽ፣ መሸሽ ወይም መለየት አስፈላጊ ሆኖ ያገኙታል።

ግን ነገሮች እየባሉ ይሄዳሉ፣ ከመርጥ ይልቅ፣ ይህም ፈውስን የሚከለክል ብቻ ነው፣ መሬትዋን

ቆመው በማዕበሎቹ ላይ ዘንበል ይበሉ። ይህንን ለማድረግ ሆን ብለን የዕለት ተዕለት ጊዜን በመመደብ ወደ ሞገዶቹ ዘንበል ማለት እንችላለን። ለ15 ጊዜ መድቡ

በየቀኑ 30 ደቂቃ ያህል ቆሞ ብለህ፣ ቆሞ ብለህ ለመጋፈጥ ሞክር። ይህ ለአብዛኞቹ ሰዎች በቂ ነው!

ታካሚዎቹ ብቻቸውን ቤት ውስጥ መሆን የሚችሉበትን ጊዜ እንዲመድቡ አዝዛለሁ።

ማልቀስ ከፈለጉ ማልቀስ ከፈለጉ ማልቀስ ከፈለጉ ማልቀስ እንዲችሉ እፈልጋለሁ።

ህመሙ በጣም ከባድ ከሆነ የሆነ ነገር መምታት እንዳለባቸው ከተሰማቸው፣ ፍራሻቸውን እንዲመቱ እፈቅዳቸዋለሁ - ግን መምታት የሚችሉት ያ ብቻ ነው።

ከዚያም ያንን የተወሰነ ዘፈን ሲሰሙ፣ ያንን ጃኬት ወይም ቀሚስ ሲያዩ፣ ወይም ሀዘኑን ወደ ግንዛቤ የሚያመጣ የታወቀ ሽቶ ሲያሸቱ፣ በዚያ ቅጽበት ከመደናገጥ ይልቅ፣ ለራሳቸው እንዲህ ማለት ይችላሉ፡- “ዛሬ ማታ፣ በ30 ደቂቃ ውስጥ፣ ያንን ዘፈን እጫወታለሁ፣ ያንን ጃኬት አወጣለሁ፣ ያንን ሽቶ አሸትታለሁ።”

በዚያ ቅጽበት ከመሸነፍ ይልቅ፣ ከህመም እየሸሸ እንዳልሆነ፣ የልባቸውን ቁስሎች በንቃት እና ውጤታማ በሆነ መንገድ ለመፍታት እውነተኞች መሆናቸውን እያወቁ፣ እራሳቸውን መቆጣጠርን ይቀጥላሉ።

መጀመሪያ ላይ፣ እነዚህ ልምምዶች ሙሉ በሙሉ ካታርቲክ ናቸው - የሚያስቃዩ ስሜቶችን ማስወጣት፣ ማልቀስ እና በእውነት ማዘን፣ ራስን በሐዘን ውስጥ ማስገባት እና መደገፍ።

ነገር ግን ብዙም ሳይቆይ፣ ከስሜታዊነት ነፃ መውጣት አልፈው የጠፋውን ትርጉም ወደ ማቀናበር፣ በአንድ ሰው ሕይወት ላይ ያሳደረውን ተጽእኖ ማን እና ምን እንደጠፋ፣ ለመፈወስ ምን ለውጦች መደረግ እንዳለባቸው፣ ምን መጠበቅ እንዳለበት እና ምን መተው እንዳለበት፣ እና የአንድን ሰው የሕይወት ግቦች፣ ዓላማ እና የወደፊት ራዕይ እንደገና መመርመር ይሄዳሉ።

በአንድ ወቅት፣ እያንዳንዱ ታካሚ እየተፈወሱ እንደሆነ፣ ስሜታቸው ብዙም እንዳልተነካ እና እነዚህን ልምምዶች በየቀኑ ማድረግ እንደማያስፈልጋቸው ይገነዘባል፣ ነገር ግን በየሁለት ቀኑ - ከዚያም በየሳምንቱ፣ ከዚያም በየወሩ፣ እና ከዚያም አልፎ አልፎ።

ለመዳን ብቸኛው መንገድ

ደረጃ አንድ፡ እውነተኞች መሆን

ደረጃ ሁለት፡- አቋምህን ጠብቅ፤ ህመም በሚሰማህም ጊዜ እንኳን አትሮጥ።

ይህም ወደ ሦስተኛው ደረጃ ይመራል





ደረጃ ሶስት አመለካከትህን አሰፋ

አንድ የፓስተር ጓደኛዬ በ1950ዎቹ በሚቺጋን የላይኛው ባሕረ ገብ መሬት ላይ በሚገኝ እርሻ ላይ አደገ። ጸጥ ያለ፣ በቤተሰብ እርሻዎች መካከል ሰፊ ርቀት ያለው የገጠር አካባቢ ነበር፣ ነገር ግን ጎረቤቶቹ ተግባቢ ነበሩ እና ሁሉም በሰም ይተዋወቁ ነበር። የቅርብ ጎረቤቶቹ በርካታ ልጆች ነበሯቸው። ታናሹ ቦቢ የአምስት ዓመት ልጅ እያለ የሚከተሉት ክስተቶች ተከስተዋል።

በእርሻ ቦታ ያደጉ ወንዶች ልጆች ገና በላጋ እድሜያቸው መሥራት መጀመራቸው የተለመደ ነበር። የ12 ዓመት ልጅ የሆነ ወጣት ትራክተር ሲነዳ፣ እርሻውን ሲያርስ ወይም ለከብቶቹ መኖሪያ ሲያደርስ ማየት እንግዳ ነገር አይሆንም። ነገር ግን በአጠቃላይ የአምስት ዓመት ልጆች በእርሻ መሳሪያዎች ዙሪያ አይፈቀዱም ነበር።

ቦቢ ገና ከልጅነቱ ጀምሮ አሰቸጋሪ ነበር። ገና ሕፃን እያለ፣ የማይጽናና፣ ገና ሕፃን እያለ ብዙ ጊዜ በቁጣ ይጮህ ነበር፣ እና በልጅነቱ ከቁጥጥር ውጭ ነበር። መጫወቻዎቹን እንዲያነሳ ሲነገረው፣ በምላሹ አያደርገውም ወይም አያደርገውም። በምግብ መካከል ኩኪሶዎችን ወይም ከረሜላዎችን ሲሰርቅ ብዙ ጊዜ ይያዝ ነበር፣ እና ብዙ ጊዜ የእሱ ያልሆኑ መጫወቻዎችን ይወሰድ ነበር። ወላጆቹ በእርሻ መሳሪያዎች ዙሪያ በጭራሽ እንዳይጫወት ደጋግመው ይነግሩት ነበር። አደገኛ ማሽነሪያዎች አጠገብ ቢይዙት እንኳን እንደሚመቱት ያስፈራሩት ነበር፣ ይህም ከአንድ ጊዜ በላይ እንዲተገበር ያስገድዱት ነበር። ነገር ግን ቦቢ የማይታዘዝ እና የማይታዘዝ ልጅ ነበር።

አንድ ቀን ጓደኛዬ የ15 ዓመት ልጅ እያለ፣ በእርሻ ቦታ ላይ ሲሰራ “ቦቢ ተጎድቷል። ጎረቤቶቹ መጥተን እንድንጸልይለት እየጠየቁን ነው።” ቦቢ በእርሻ መሳሪያዎች ዙሪያ እየተጫወተ እና ለሕይወት አሰጊ የሆኑ ጉዳዮች አጋጥመውታል። በ1950ዎቹ በሚቺጋን የላይኛው ባሕረ ገብ መሬት ላይ ለመደወል 911 ሰልክ አልነበረም፣ ከሰማይ የሚወርድ የህይወት ኃይል ሄሊኮፕተር አልነበረም፣ በአቅራቢያው የሚጠብቁ የአደጋ ጊዜ ምላሽ ሰጪዎች የሉም፣ ስለዚህ ቤተሰቡ እንዴት ማድረግ እንዳለባቸው የሚያውቁትን ብቻ አደረጉ። ጎረቤቶቻቸውን ደውለው በቦቢ ዙሪያ የጸሎት ክብብ ፈጠሩ እና የእግዚአብሔርን ጣልቃ ገብነት ጠየቁ።

ጓደኛዬ ስለዚያ ቀን የነበረውን ግልጽ ትዝታ ነግሮቻል። አንድ በአንድ፣ ጎረቤት ለቦቢ ጸለየ፣ እንዲህ የሚል ጸሎት የሚቀርብ፣ “ጌታ ሆይ፣ ቦቢ ተጎድቷል። ህይወቱ ሚዛን ላይ ተንጠልጥሏል። መፈወስ፣ ማገገም እንደምትችል፣ ህይወቱን ማዳን እንደምትችል እናውቃለን። አሁን በትህትና ወደ አንተ መጥተን፣ ፈቃድህ ከሆነ፣ እባክህ ቦቢን ወደ ጤናው እንድትመልሰው እንጠይቀዋለን።” “ከጸሎት በኋላ የሚቀርበው ጸሎት ልክ እንደዛው ተጠናቀቀ። “ፈቃድህ ከሆነ፣ ፈቃድህ ይፈጸም...”

“ከዚያም የቦቢ እናት የምትጸልይበት ጊዜ ደረሰ። በቀላሉ “እግዚአብሔር ሆይ፣ ፈቃድህ ምንም ይሁን ምን ግድ የለኝም። ልጄን ካልፈወሰከው፣ ከእንግዲህ ወዲህ አልነግርህም” አለች።

ከዚያ በኋላ የሆነው ነገር የታሪክ ጉዳይ ነው፤ ስለዚህ እነግርሃለሁ። ቦቢ በሕይወት ተርፎ በዚያ ቤተሰብና ማህበረሰብ ላይ እክል ሆኖ አደገ። ሁልጊዜ በችግር ውስጥ ነበር፤ ለወላጆቹ የማይታዘዝ እና በትምህርት ቤት ዓመፀኛ ነበር። በጥፋት፣ ያለበቂ ምክንያት መቅረት፣ ጥቃቅን ስርቆት፣ አልኮል እና አደንዛዥ ዕፅ ውስጥ ገባ። ከወላጆቹና ከጎረቤቶቹ ገንዘብና ንብረት ስርቆ ለአደንዛዥ ዕፅ ይጠቀም ነበር፤ እና ህይወቱን ሙሉ በእስር ቤት ውስጥ እና ከቦታው ወጥቶ ነበር።

በአሁኑ ጊዜ ፍጹም በሆነ ዘላለማዊ ራዕይ የማየት መብት የለንም ማለት አይደለም። እግዚአብሔር ቦቢን ለማዳን ጣልቃ ገብቶ ይሁን ወይም ቦቢ በራሱ አገግሞ እንደሆነ አናውቅም። ነገር ግን ይህ ታሪክ ጥያቄዎችን የመጠየቅ፣ እድሎችን የመቃኘት፣ ሕይወትን ከትልቁ እይታ የማየት እድል ይሰጠናል።



ቦቢ በአምስት ዓመቱ ለሕይወት አሰጊ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ለምን ገባ? ጎድ የቦቢን ሕይወት ለማስፈራራት እርምጃ ወስዷል ወይስ የደረሰበት ጉዳት በራሱ ድርጊት ቀጥተኛ ውጤት ነበር? እግዚአብሔር የቦቢን ሕይወት ለማዳን ጣልቃ ገብቶ ሊሆን ይችላል? እግዚአብሔር የዚያችን እናት ልብ ያውቅና ቦቢን ካላዳናት ልቧን ለእሱ እንደምትዘጋ ተረድቶ እግዚአብሔር ሊያጣት ካልፈለገ ጣልቃ ገባ? እናትየው በእግዚአብሔር ብትታመንና “እግዚአብሔር ሆይ፣ ልጄን ማጣት አልፈልግም፣ ግን የወደፊቱን አላውቅም። ሕይወት እንዴት እንደሚገለጥ አላውቅም፤ የተሻለውን አላውቅም። ግን ሁልጊዜ የተሻለውን እንደምታደርግ አውቃለሁ። ስለዚህ አባት ሆይ፣ እታመንብሃለሁ። እባክህ ልጄን በፈቃድህ ከሆነ ፈውሰው” የሚለው ቦቢ በሕይወት ላይተርፍ ይችላል ነበር? ሕይወቱ በእግዚአብሔር ላይ ባለማመን ምክንያት ሊሆን ይችላል፤ በእግዚአብሔር ላይ ባለ ትልቅ እምነት አይደለም! እናትየው እግዚአብሔርን ብትታመን ኖሮ፣ የወደፊቱን የሚያውቀው ሁሉን ቻይ የሆነው አምላክ ቦቢን ለማዳን ጣልቃ ገብቶ በምትኩ በጉዳቱ ምክንያት እንዲሞት ባያደርግ ኖሮ ቦቢን ጨምሮ ለብዙ ሰዎች የዓመታት የልብ ህመምን አትርፎላቸው ነበር?

እግዚአብሔር ቦቢን ለማዳን ጣልቃ ገብቶ ጣልቃ ገብቶ እንደሆነ አናውቅም፤ ነገር ግን ይህ ታሪክ በሕይወታችን ውስጥ ህመምን፣ አስቃቂ ሁኔታን እና ኪሳራን ስንቋቋም ወደኋላ ለመመለስ እና አመለካከታችንን ለማስፋት እድል ይሰጠናል (ጄኒንግስ፣ ቲ፣ የእግዚአብሔር ቅርጽ ያለው አእምሮ። ስለ እግዚአብሔር ያለን አመለካከት መለወጥ ሕይወታችን እንዴት ይለውጣል፤ ኢንተርቫርሲቲ ፕሬስ፣ 2013፣ ዳውነርስ ግሮቭ ኢሊኖይስ፣ ገጽ 134-136)።

አመለካከታችንን ማስፋት ማለት እኛ የምናዝንበት ነገር አናዝንም ማለት አይደለም፤ ማዘን አለብን ማለት አይደለም። ሆኖም ግን፣ አመለካከታችንን ማስፋት ኪሳራውን እንድንረዳ እና እንድንቀበል ያስችለናል።

እምነታችንን ከማዳከም ይልቅ በሚያጠነክር መንገድ። አመለካከታችንን ማስፋት በጨለማው ዘመን እግዚአብሔርን ለማመን፣ ለሰማያዊ አባታችን እንዲህ ለማለት የሚያስችል አጋጣሚ ነው።

ይህ ለምን እንደተከሰተ አላውቅም፤ ግን አንተ ቸር እንደሆንክ አውቃለሁ። ጌታ ሆይ፣ በአንተ አምናለሁ። ይህ ለምን እንደተከሰተ ባይገባኝም እንኳ ከዚህ እንደምታልፍኝ አውቃለሁ። ወደ አንተ ስመለከት፣ በፈቃድህ ቢሆን፣ እነዚህን ክስተቶች ከአንተ እይታ ጋር በሚሰማማ መንገድ ለመረዳት አእምሮዬን ትከፍታለህ፤ ለመፈወስ የሚረዳኝን ግንዛቤ ለማግኘት?

ሃሮልድ ይህን ነገር በሚያስደንቅ ህመም ውስጥ እያለ ሲመለከት አይቻለሁ።

እሱ በአእምሮ ህክምና ባለሙያው ለምርመራ የላከልኝ ጸጥተኛ የ37 ዓመት ሰው ነበር።

ከሕይወት መጨረሻ ጋር በተያያዘ ለሚከሰቱ የመንፈስ ጭንቀት ሊሆኑ የሚችሉ የካንሰር ሐኪሞች። ሃሮልድ ሊሞት ነበር። ከጥቂት ወራት በፊት ከባድ የኢሶፈን ላይካንሰር እንዳለበት ታውቋል። ሕክምና እየተደረገለት በነበረበት ወቅት፣ ትንበያው ደካማ ነበር።

ሃሮልድን ሳገኘው በፍርሃት እየተቸገረ ነበር። መሞት አልፈለገም። እግዚአብሔርን የሚወድና ይህ እንዴት ሊደርስበት እንደሚችል ያልተረዳ የዕድሜ ልክ ክርስቲያን እንደሆነ ነገረኝ። ተአምር ናፍቆት ነበር፤ የቤተክርስቲያኑ ሽማግሌዎችም እንኳ ጸልየውበትና ዘይት ቀብተውት ነበር፤ ነገር ግን ሁኔታው አልተሻሻለም። “ይህ ለምን በእኔ ላይ እየደረሰ ነው? እግዚአብሔር እኔን ለመፈወስ በቂ ፍቅር የለውምን? እምነቴ በቂ ጥንካሬ የለውምን?” ብሎ ለመጠራጠር እንደተፈተነ ነገረኝ።



ነገር ግን የሃሮልድ አመለካከት ሰፋ። በቅዱሳን መጻሕፍት ውስጥ ስለ እግዚአብሔር ታማኝ ጓደኞች፣ የህመምም ሆነ የሰደት ፈተናዎች፣ በኃጢአት ስህተት

ስለተሰቃዩ ብዙ ታሪኮችን እንዲያስታውስ ረዳሁት። ሃሮልድ አንዳንድ የእግዚአብሔር ሕዝቦች ቢድኑም፣ ብዙዎቹ እንዳልተፈቱ ተረድቷል። በዮሴፍ ሕይወት ላይ አስላስለ። ዳንኤል፣ ኤርምያስ፣ መጥምቁ ዮሐንስ፣ እስጢፋኖስ፣ ጳውሎስ እና በእርግጥ ዮሐንስ።

ሃሮልድ ስለእነዚህ መከራ የሚደርስባቸውን አገልጋዮች ሲያሰብ፣ እግዚአብሔር አንዳንድ ጊዜ በጣም የሚታመኑበትን ሰዎች እንደሚፈልግ ተገነዘበ። እርሱም በተራው ወደ አስቸጋሪ ቦታዎች እንዲሄዱ እና የፍቅሩንና የእውነትን ብርሃን እንዲያበሩ ሊተማመንባቸው ይችላል። ስለዚህም ይህ የኃጢአት ዓለም በሚያመጣው ግርግር፣ ህመምና ኪሳራ ውስጥ ሲሰቃዩ፣ እግዚአብሔር በሌላ መንገድ ሊደርሱባቸው የማይችሉትን ሰዎች ወንጌል እንዲያገኝ።

የጳውሎስን አበረታችና ሰፋ ያለ አመለካከት አስታውስ፤

እግዚአብሔር እኛን ሐዋርያቱን በስልፉ መጨረሻ ላይ እንደ ሞቱ ሰዎች አድርጎ እንዳሳየን ይስማኛል። ለመላው አጽናፈ ዓለም፣ ለመላእክትም ለሰዎችም እንደ ትርኢት ሆነናል (1ኛ ቆሮንቶስ 4:9 NIV84)።

ሃሮልድ የእግዚአብሔር ተአምራዊ ፈውስ አለመፈወሱ በእሱ በኩል የእምነት ማጣት ማሰረጃ እንዳልሆነ መቀበል ጀመረ፤ ነገር ግን እግዚአብሔር እስከ መጨረሻው ታማኝ ሆኖ ለመቆየት ተአምር እንደማያስፈልገው ያውቅ ይሆናል።

ይህ የአመለካከት ለውጥ ካንሰርን ባያስወግደውም፣ ልቡን ቀይሮታል። በሕይወቱና በመጨረሻ ነገሮች እንዴት እንደሚሆኑ እግዚአብሔርን በማመኑ ፍቅሩ፣ ተስፋ መቁረጡና ተስፋ መቁረጡ ተነሳ።

ከዚያ ቅጽበት ጀምሮ፣ በራሱና በሕመሙ ላይ ከማተኮር ይልቅ፣ የእግዚአብሔርን ፍቅር ለሚችለው ሁሉ ለማካፈል ፈለገ። ለሌሎች ማበረታቻ ለመሆን ፈለገ።

ሰለ ዶክተሮቹና ሰለ ነርሶቹ ቤተሰቦች ይጠይቅና አብሯቸው ይጸልይ ነበር። በራሱ መከራ ላይ ከማተኮር ይልቅ ቤተሰቦቹንና ጓደኞቹን ለመባረክና የእግዚአብሔርን ፍቅር ለሌሎች ለማካፈል ጊዜ ያሳልፋል።

ሃሮልድ ከመሞቱ በፊት፡ “ለምን እኔ፣ ጌታ ሆይ!” ለሚለው ጥያቄ መልስ በማግኘቱ ተባርኮ ነበር።

ሁለት የሃሮልድ ወንድሞችና እህቶች ከጥቂት ዓመታት በፊት ከእግዚአብሔር ርቀው ነበር። በንግድ፣ በሀብትና በብልጽግና ሰኬታማ ነበሩ፣ ነገር ግን በሕይወታቸው ውስጥ ለእግዚአብሔር ጊዜ አልነበራቸውም። ለዓለም እየኖሩ ነበር፣ ሃሮልድም ለነፍሳቸው ይጨነቅ ነበር። ለእነርሱ፣ ለቤዛቸው ለእንድ ዓመት ሲጸልይላቸው ቆይቷል፣ እና ብዙ ጊዜ “አባቴ፣ ወንድሜንና እህቴን ወደ መንግሥትህ እንድደርስ ፈቀድልኝ” ብሎ ይጸልይ ነበር። እግዚአብሔር የመለሰው ይህንን ጸሎት ነበር።

የሃሮልድ ወንድሞችና እህቶች ሕይወቱ ቀስ በቀስ እየጠፋ ሲሄድ ሲያዩ፣ የማያቋርጥ ደስታውን፣ ጽኑ ደስታውን፣ ለሌሎች ያለውን ቁርጠኛ ፍቅር ሲመለከቱ፣ ልባቸው ተጸጸተ። ሃሮልድ በዓለም ላይ ያለው ገንዘብ ሁሉ ሊገዛው የማይችለውን ነገር እንደያዘው አዩ - እውነተኛ ሰላም። ሕይወታቸው ፈውሰ የሚያስፈልገው መሆኑን ተገነዘቡ። ወደ እግዚአብሔር ተመለሱ፣ እንደገና ተጠመቁና ሕይወታቸውን ለጌታ ወሰኑ፣ አሁን በቤተክርስቲያናቸው ውስጥ ታማኝና ንቁ አባላት ሆነዋል። በእርግጥም ሃሮልድ ወደ መድረክ የተጠራው እግዚአብሔር ለመላእክትም ሆነ ለሰዎች ያለውን ፍቅር ለማሳየት ነበር።

ከመሞቱ ጥቂት ቀደም ብሎ ሃሮልድ እንዲህ አለኝ፡ “እግዚአብሔር እጅግ አስደናቂ ነው። ካንሰር ሲያጠቃኝ፣ እግዚአብሔር ይህንን ክፉ ነገር ወሰደ ወንድሜንና እህቴን ወደ መንግሥቱ ለመድረስ በእኔ በኩል ጸጋውን ሠራ። እነሱን ለመድረስ የሚያስፈልገው ይህ ከሆነ፣ ይህን ለማድረግ እድለኛ ነኝ። በእርግጥ፣ “እግዚአብሔር ለሚወዱት፣ እንደ ዓላማው ለተጠሩት፣ በሁሉም ነገር ለበጎ ነገር ይሠራል።” (ሮሜ 8:28) እዚህ ምድር ላይ ሕይወቴን ለጥቂት አስርት ዓመታት አሳጥሬው ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን ዘላለማዊ መዳናቸውን የሚያመጣ ከሆነ፣ ከኃጢአት፣ ከበሽታና ከልብ ህመም ነፃ በሆነ ዓለም ውስጥ ከእነሱና ከቀሪው ቤተሰቤ ጋር ለመደሰት ዘላለማዊ ሕይወት ይኖረኛል።” (ጄኒንግስ፣ ቲ.፣ እግዚአብሔር የፈጠረው አእምሮ። ሰለ እግዚአብሔር ያለዎት አመለካከት እንዴት መለወጥ ሕይወትዎን ይለውጣል፣ ኢንተር ቫርሲቲ ፕሬስ፣ 2013፣ ዳውንሮስ ግሮቭ ኢሊኖይስ፣ ገጽ 145)።

ሃሮልድ ሐዋርያው ጳውሎስ የጻፈውን እውነት ተምሯል፡- “እግዚአብሔር ለሚወዱት፣ እንደ ዓላማው ለተጠሩት፣ በነገር ሁሉ ለበጎ እንደሚሠራ እናውቃለን” (ሮሜ 8:28 NV84)። ሁሉም ነገር ጥሩ ባይሆንም - ካንሰር ጥሩ አይደለም - እግዚአብሔር በሂል ሰንታመን ከሁሉም ነገር መልካም ነገርን ሊያወጣ ይችላል እናም ሊያወጣ ይችላል።

እግዚአብሔር የሃሮልድን ካንሰር ባያመጣም፣ ሃሮልድ በእግዚአብሔር ስለሚታመን፣ እግዚአብሔር የመከራ ልምዱን ተጠቅሞ ለዘላለማዊ መንግሥቱ ወንድሞቹን ሊደርስ እንደሚችል ተገነዘበ። ይህ ግንዛቤ የሃሮልድን አካላዊ ሁኔታ አልለወጠውም፣ ነገር ግን የመንፈሳዊ እና የአእምሮ ጤንነቱን ሁኔታ ቀይሮታል!

ነገር ግን ብዙ ሰዎች መንፈሳዊና አእምሯዊ ጤንነታቸው በጣም እየተባባሰ በመምጣቱ አይቻለሁ፤ ምክንያቱም ኪሳራ ሲደርስባቸው፣ ህመማቸውና ልባቸው ሰለ እግዚአብሔርና ሰለ እርሱ በመከራቸው ውስጥ ስላለው ሚና ለሚነገሩ ውሸቶች ተጋላጭ አድርጓቸዋል።

- “እግዚአብሔር ልጄ እንዲሞት የፈለገው ለምንድነው?”
- “እግዚአብሔር የትዳር ጓደኛዬ ከእኔ ለምን ወሰደው?”
- “እግዚአብሔር ለምን ካንሰር እንድይዘኝ ፈለገ!”
- “እግዚአብሔር ለኃጢአት ስለሰራሁ እየያቀጣኝ ነው?”
- “እግዚአብሔር ትቶኛል?”

ነገር ግን ስለ እግዚአብሔር የሚነገሩ ውሸቶች አያድኑም፤ ይልቁንም የእእምሮና የሰሜት ቁስልን ያዛባሉ እና የበለጠ ጭንቀት ያስከትላሉ። እያዘኑ እና እግዚአብሔር ከእናንተ ጋር መሆኑን፣ ይወድዎት እንደሆነ ወይም ጥሎት እንደሆነ ለመጠራጠር ከተፈተኑ፣ የሚከተለውን ያስታውሱ፡

“እግዚአብሔር ዓለምን እጅግ ሰለወደደ፡ በእርሱ የሚያምን ሁሉ የዘላለም ሕይወት እንዲኖረው እንጂ እንዳይጠፋ፡ እንደያ ልጄን እስኪሰጥ ድረስ ዓለምን እንዲሁ ወደአልና። እግዚአብሔር ልጄን ወደ ዓለም የላከው በዓለም እንዲፈርድ አይደለም፤ ነገር ግን ዓለምን በእርሱ እንዲያድን ነው” (ዮሐንስ 3:16, 17)።

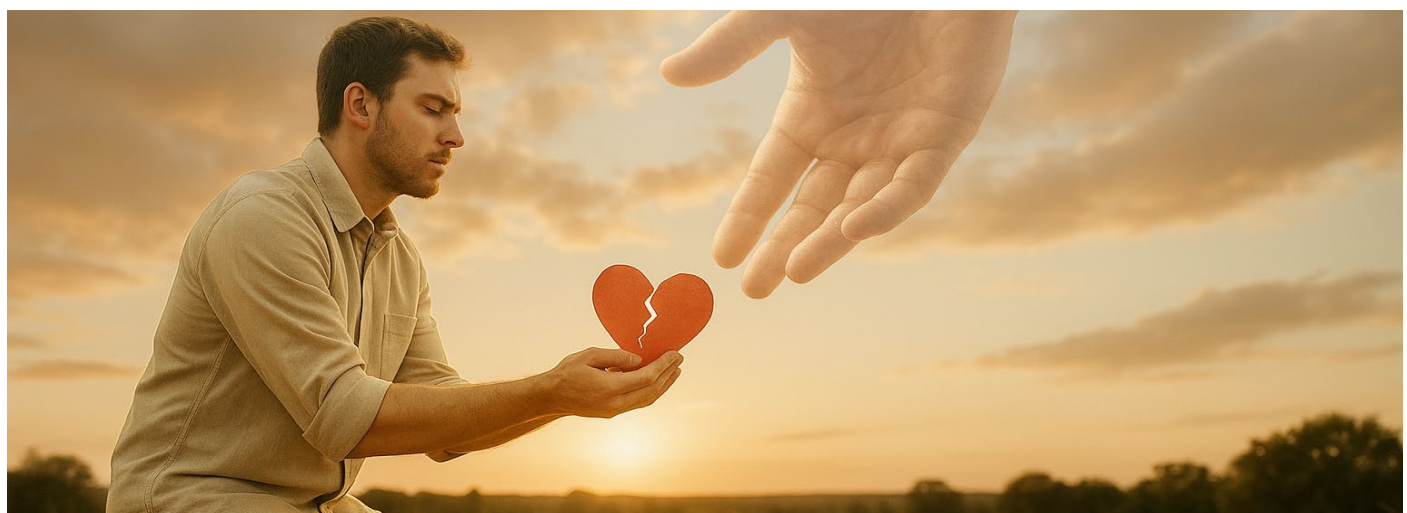
“እግዚአብሔር እንዲህ ብሏል፡- ከቶ አልተውህም ከቶ አልጥልህም” ስለዚህ በድፍረት፡- ጌታ ረዳቴ ነው፡ አልፈራም እንላለን፤ ሰው ምን ሊያደርገኝ ይችላል? (ዕብራውያን 13:5, 6)

እናም ጳውሎስ፣ ብዙ መከራ ደርሶበት በመጨረሻ ወግ አጥባቂ የሆነው፣ እንዲህ ሲል ጽፏል፡

በዚህ ሁሉ በወደደን በእርሱ ከአሸናፊዎች እንበልጣለን። ሞትም ቢሆን ሕይወትም ቢሆን መላእክትም ቢሆን አጋንንትም ቢሆን፡ የአሁኑም ቢሆን የሚመጣውም ቢሆን፤ ኃይላትም ቢሆን፤ ከፍታም ቢሆን፤ ጥልቀትም ቢሆን፤ በፍጥረት ሁሉ ውስጥ ያለው ሌላ ነገር በክርስቶስ ኢየሱስ በጌታችን ካለ ከእግዚአብሔር ፍቅር ሊለየን እንደማይችል ተረድቻለሁ (ሮሜ 8:37-39 NIV84)

እግዚአብሔር ራሱ ኃጢአት የሚሠራውን ሥቃይ እንደሚያውቅ አስታውሱ። ኃጢአትን፣ መከራንና ሞትን ይጠላል - ነገር ግን ይወድሃል እና ሙሉ በሙሉ ለማገገምህና ለመልሶ ማቋቋምህ በንቃት እየሰራ ነው። የተስፋ መቁረጥና የሐዘን ሰሜቶች የእግዚአብሔርን ቸርነት እንድትጠራጠር አያድርጉህ፤ በምትኩ፣ የሚከተለውን እያወቅህ በተሰበረ ልብህ ወደ እርሱ ርጥ።

እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ከሆነ ማን ሊቃወመን ይችላል? ለገዛ ልጄ ያልራራለት፤ ነገር ግን ስለ እኛ ሁሉንም አሳልፎ የሰጠው፣ ከእርሱ ጋር ደግሞ ሁሉን ነገር በቸርነት እንዴት አይሰጠንም? እግዚአብሔር የመረጣቸውን የሚከሰ ማን ነው? የሚያጸድቅ እግዚአብሔር ነው። የሚኮንነው ማን ነው? የሞተው፣ ከዚያም በላይ ከሙታን የተነሣው፣ በእግዚአብሔር ቀኝ ያለው፣ ስለ እኛም የሚማልድ ክርስቶስ ኢየሱስ ነው (ሮሜ 8:31-34 NIV84)።



በእውነት ለመፈወስ ከፈለጋችሁ፣ ስለ እግዚአብሔር እውነቱን ማስታወስ አለባችሁ፣ ብቻችሁን እንደሆናችሁ፣ በእርሱ ፈጽሞ እንደተተወችሁ፣ እርሱ ሁልጊዜ ከጎናችሁ እንደሆነ እና የህመም ወይም የኪሳራ ምንጭ እንዳልሆነ።

የሁኔታችን እውነት ሊያሳምም ቢችልም፣ አቋማችንን ብንጠብቅና እግዚአብሔርን በማመንና አመለካከታችንን ካላስፋን የተሰበረ ልባችን ይፈውሳል። ነገር ግን እውነተኞች ካልሆንን የምናምነው ውሸቶች ልባችን ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ፤ አእምሯዊና ሰሜታዊ ሁኔታችንም ይባባሳል።

መፈወስ ከፈለጉ፣ ማድረግ ያለብዎት፣

ደረጃ አንድ፡ እውነተኞች ሁን

ደረጃ ሁለት፡- ህመም ቢሰማህም እንኳን ፤ቆም በል አትሩጥ

ደረጃ ሶስት፡ እይታዎን ያሳድጉ።

ይህም ወደ ደረጃ አራት ይመራናል.....



ደረጃ አራት ቀጥልና ደህና ሁን በል።

እንደን ሰው ወይም ለእኛ አስፈላጊ የሆነ ነገር፣ በሕይወታችን ውስጥ ወሳኝ የሆነ ነገር፣ የራሱን ስሜት፣ ትርጉም የሰጠንን ነገር ሰናጣ፣ ሕይወት ከእንግዲህ መኖር ዋጋ እንደሌለው እንዲሰማን ሊያደርግ ይችላል።

እንደገለጽኩት የምንወደውን ሰው ወይም ችሎታ ማጣት (በመቁረጥ፣ ሽባነት፣ ወዘተ) ሕይወታችንን ይለውጠዋል፤ እንደ እውነቱ ከሆነ ነገሮች የተለያዩ እና ብዙውን ጊዜ ህመም፣ የማይፈለግ እና የበለጠ አስቸጋሪ በሆነ መንገድ የተለዩ ናቸው።

ልባችን ብቻ ሳይሆን፣ ከእኛ ውስጥ አንዱ ክፍል ለራሳችን “ይህንን ሕይወት አልፈልግም። የድሮውን የኢፌ ቦክዬን እበሳጫለሁ” ይላል። ያ ለነበረን ነገር ያለን ፍላጎት፣ ነገሮች እንደነበሩ፣ በህይወት መንገድ መካከል እንድንቀመጥ እና እንድንተው ሊያደርገን ይችላል - ያለእርስዎ አልሄድም” ወይም “እንደገና መራመድ እስክችል ድረስ አልቀጥልም።”

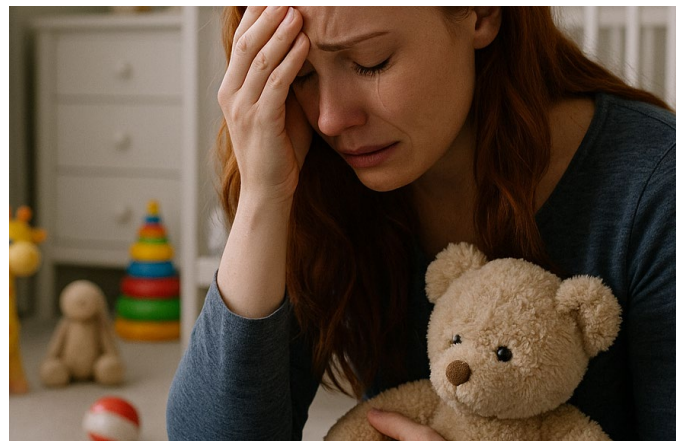
የዕለት ተዕለት የሕይወት ተግባራችንን ልናልፍ እንችላለን፣ ነገር ግን ልባችን በውስጡ የለም። ያለፈውን ሕይወት በስሜታዊነት ተቀርቅረን እናጣጥማለን።

ልጁ የሞተባትን እና ለዓመታት የምታዝንባትን እናት አሰብ፤ በየቀኑ በልጁ ክፍል ውስጥ ተቀምጣ የልጁን መጫወቻዎች ይዛ፣ ያለፈውን ትዝታ እንደገና ስታስታውስ፣ ነገር ግን አሁን ባለችበት ላይ ኢንቨስት አታደርግም።

ጊዜዋን በህይወት ላሉ ልጆቿና ባለቤቷ በደስታ ከማዋል ይልቅ፣ የጠፋችውን ልጇን በማዘን ሙሉ በሙሉ ትኖራለች። ገላዋን መታጠብ፣ ልብስ ማጠብ እና ልጆቿን ወደ ትምህርት ቤት መውሰድን ስትለማመድ፣ ልቧ አልተዋጠም - - ደስታ የለም፣ እና እያንዳንዱ ጊዜ ይህ የምትፈልገው ሕይወት እንዳልሆነ ያስታውሳታል። የድሮ ህይወቷን መመለስ ትፈልጋለች።

እሷ የቀድሞ ማንነቷን የምታጣ ባዶ ቅርፊት ነች።

የሐዘን አገላለጺ። የድካም ምላሾቿ። በትንሹም ቢሆን ወደ እንባ የሚወርዱ የተበሳጩ ስሜቶች በፊቷ ላይ ባሉ ሁሉ ላይ ተስፋ መቁረጥና ጭንቀት የሚዘንብ ጨለማ ደመና ይሆናሉ።



ለቤተሰብና ለሃይማኖት ሰሜታዊ አትሆንም፤ እና ብዙውን ጊዜ በሕይወቷ እርካታ ማጣት እና ሌሎች እንዴት መርዳት እንዳለባቸው ሳያውቁ የምትሸከማቸውን አሉታዊ እና ተስፋ የሚያስቆርጡ ሰሜቶች ትሸከማሉ።

እንዲህ ያለው በኪሳራው ላይ መጣበቅ፤ እንዲህ ያለ ለመንቀሳቀስ ፈቃደኛ አለመሆን፤ ከመፈወስ ብቻ ሳይሆን የቤተሰብን ፍቅርና መገኘትም ይክዳል።

መፈወስ ከፈለገች፣ ወደፊት መሄድና ደህና ሁን ማለት አለባት።

ስዎች ደህና ሁን ለማለት የማይፈልጉበት እንዲሁ ምክንያት መተው ስለማይፈልጉ ነው። የሚወዱትን ሰው በቅርብ ማቆየት ይፈልጋሉ፤ እና ህመሙን በጣም ጥልቅ እስካደረጉ ድረስ፤ የሚወዱት ሰው ብዙም እንደማይርቅ “ይመስላል።”

እውነታው ግን፣ ሐዘንን ማክበር፣ ደህና ሁን ለማለት ፈቃደኛ አለመሆን፣ የሚወዱትን ሰው አለመያዝ ህመሙን መሸከም ብቻ ነው።

በእርስዎ እና በሚችሉ የሚወዱት ሰው መካከል ያለው የኮስሞሎጂካል ወይም መንፈሳዊ ርቀት ምንም ይሁን ምን፣ መሳዳት ወይም መፈወስ ያንን ርቀት አይለውጠውም።

የደረሰብን ጉዳት የሞተን የምንወደውን ሰው ሊያቀርበው አይችልም፤ ፈውስም የሞተውን የምንወደውን ሰው አያርቅም። እውነታው ግን ሰሜታችን ያንን አይለውጠውም።

ታካሚዎቹ መጽናት እና ደህና ሁን ለማለት ፈቃደኛ አለመሆን የሚወዱትን ሰው እንደማያቀርብ እውነታውን ስለተገነዘቡ፣ ህመሙን ብቻ ስለሚይዝ፣ ለመቀጠል እና ደህና ሁን ለማለት መምረጥ ችለዋል።

ከምትወደው ሰው ጋር በብሔራዊ ጫካ ውስጥ በእግር መጓዝን አሰብ።

የሞገደል ስልክ ሽፋን እና ሬዲዮ በሌለበት ሩቅ አካባቢ ውስጥ ነዎት።

በሚያሳዝን ሁኔታ፣ የምትወዱት ሰው የልብ ድካም ስላለበት ይሞታል። በእርግጥ፣ ነፍሱን ለማስነሳት የምትችሉትን ሁሉ ታደርጋላችሁ፣ ግን አልተሳካላችሁም። የምትወዱት ሰው ሞቷል...

ለተወሰነ ጊዜ ከጎናቸው ባለው መንገድ ላይ ቁጭ ብለህ ታዝናለህ፤ ነገር ግን በመጨረሻ፣ ተነስተህ ያለእነሱ መሄድ አለዚያም ከእነሱ ጋር ተኝተህ መሞት አለብህ የሚለውን መወሰን ይኖርብሃል። ምን ታደርጋለህ?

ይህ ለሕይወት ምሳሌያዊ አነጋገር ነው። አባቴ ከሞተ በኋላ ይህንን ምርጫ መጋፈጥ ነበረብኝ። “አባቴን ሳላገኝ ደህና ሁን እላለሁ ወይስ በሰሜት ተኝቼ ተስፋ ቆርጬ ከእሱ ጋር በተግባር እሞታለሁ?” ብዬ መወሰን ነበረብኝ።

መተው፣ መቀጠል እና ደህና ሁን ማለት እንዳለብኝ ተገነዘብኩ።



ግን እንደ ክርስቲያን፣ ደህና መጣችሁ የሚለው “ደህና ሁኒ። ዳግመኛ አላየህም” ሳይሆን “ዳግመኛ እስክንገናኝ ድረስ ደህና ሁኒ” የሚለው እንደሆነ እውቅ ነበር። ኢየሱስ ሙታንን ሲያሰነሳ እና ሁላችንም በስማያዊ ቤታችን እንደገና ስንገናኝ!

ይህ ግንዛቤ በእውነት እንድንፈውስ የረዳኝን ሌላ ነገር እንዳሰብ አድርጎኛል።

ኢየሱስ ሲመለስ፣ ጳውሎስ ሲነሱ፣ እኛ የቀሩት ደግሞ ጌታን ለመገናኘት በደመና ውስጥ ተሰብስበን ስንሰበሰብ፣ እኔና አባቴ እንደገና ስንገናኝ፣ አባቴ በ1993 ከሞተ በኋላ ስለ ሕይወቴ ከእኔ መስማት ይፈልጋል።

በስማይ ምን ማወቅ እንደሚችል ምንም ይሁን ምን፣ እውነተኛ ግንኙነቶች የሚሠሩበት መንገድ አባቴ ስለ ሕይወቴ ሁሉንም ነገር እንድንግረው ይፈልጋል ማለት ነው።

አባቴን ስለማውቅ፣ በዚያ አስደሳች ቀን እንዲህ ብዬ ልነግረው ብፈልግ፣ “አባቴ፣ በጣም እወድሃለሁ፣ ሞትህም በጣም አስደንጋጭ ስለነበር ልቋቋመው አልቻልኩም። በምድር ላይ በቀሪው ሕይወቴ፣ አዝኜሃለሁ እና በየቀኑ በጭንቀት እዋጥ ነበር፣ በጭንቅላቴ ጀርባ ላይ ይመታኝ ነበር፣ ፊቴ ላይ ትልቅ ፈገግታ ይታይ ነበር።”

«ልጄ፣ ከዚያ በተሻለ ሁኔታ አሳደግኩህ። እንድትበለጽግ፣ እንድትኖር፣ የተሟላና የተትረፈረፈ ሕይወት እንዲኖርህ እፈልግ ነበር!» ይለኝ ነበር።

አባቴ ደስተኛ አይሆንም፤ እኔም አላሞቅኩም ነበር፤ የቀረውን ሕይወቴን እሱን በማዘን እንዳሳልፍ አይፈልግም። በተቻለኝ መጠን እጅግ አርኪና አስደሳች ሕይወት እንዲኖረኝ ይፈልጋል። ያለ እሱ እንድቀጥል ይፈልጋል።

ስለዚህ ያለ እሱ ለመቀጠል እና ደህና ሁን ለማለት በመምረጥ፣ እሱን እያከበርኩ ነበር፣

መፈወስ ከፈለጉ፣ ማድረግ ያለብዎት፣

ደረጃ አንድ፡ እውነተኞች ሁን

ደረጃ ሁለት፡-ህመም ቢስማህም እንኳን።

ቆም ብለህ አትሩጥ፤

ደረጃ ሶስት፡ እይታዎን ያሳድጉ።

ደረጃ አራት፡ ቀጥልና ደህና ሁን።

ይህም ወደ አምስት ደረጃ ይመራል.....





ደረጃ አምስት እዚህ ተስፋ ይኑርህ እና ለዘላለም ተስፋ ይኑርህ።

ተስፋ ሰጪ መሆን የሚገነባው በአምላካዊ አመለካከት ላይ ነው - ወደ ኋላ በመመለስ እና ስለ እውነታው ሰፊ የመጽሐፍ ቅዱስ እይታን በማየት እና ስለ እግዚአብሔር እና ኃጢአትን ለማስወገድ፣ ሞትን ለማጥፋት እና ሁሉንም ነገር ወደ ፍፁምነት ለመመለስ ስላለው እቅድ እውነቱን በማወቅ።

ከብዙ ዓመታት በፊት፣ የአንድ የቅርብ ኃደኛዬ እናት የቀብር ሥነ ሥርዓት ላይ ተገኝቼ ነበር። ሀዘኔን ሰገልጽ፣ “ኢሞካይ፣ የት እንዳለች አውቃለሁ፣ እና እንደገና እንደማያት አውቃለሁ።” “ተስፋው ክርስቶስ በሞትና በመቃብር ላይ ባደረገው ድል እና በትንሣኤ ተስፋ ላይ ነበር (1ኛ ቆሮንቶስ 15:26፤ 2ኛ ጢሞቴዎስ 1:10፤ 1ኛ ተሰሎንቄ 4:13-18)። ጳውሎስ ለቲቶ እንደጻፈው፣ “የተባረከ ተስፋ የታላቁ አምላካችንና የመድኃኒታችን የኢየሱስ ክርስቶስ ክብር መገለጥ ነው” (w. 2:13 NIV84)።

ግን በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ብዙ ሰዎች፣ አንዳንድ ክርስቲያኖችም እንኳን፣ ሀዘናቸውን ሲያዩ ተስፋ ለማግኘት ይቸገራሉ። ይህ አንዳንድ ጊዜ የሚሆነው የእግዚአብሔርን ጸጋ፣ የእግዚአብሔርን ፍቅር፣ የእግዚአብሔርን ምሕረት፣ የእግዚአብሔርን የመፈወስ እጅ በኪሳራቸው መካከል ስላላዩ ነው። ይህ ብዙውን ጊዜ ብዙ ክርስቲያኖች በቅዱሳት መጻሕፍት ውስጥ የተገለጹትን ሁለት የሞት ዓይነቶች ማለትም የኃጢአት ደመወዝ የሆነውን ሞት እና የእግዚአብሔርን ጸጋ የሆነውን ሞትን ለድነት እቅድ አፈፃፀም ስላደናቀፉ ነው።

ተስፋችን በእውነት ላይ መገንባት ነው፣ እና ብዙ ደግ ልብ ያላቸው ሰዎች በመጀመሪያው ሞት የእግዚአብሔርን ጸጋ እውነት ሙሉ በሙሉ እንዳልሰተዋሉ ተረድቻለሁ።

ሁለት ሞት

መጽሐፍ ቅዱስ ሁለት ሞትን ይገልፃል።

- ሁለተኛው ሞት የኃጢአት ቅጣት፣ የኃጢአት ደመወዝ፣ እና ትንሣኤ የሌለበት የሥጋና የነፍስ ሙሉ በሙሉ መጥፋት ነው፤ ያልዳኑት ብቻ ይህንን ሞት የሚያገኙት፣ በመጨረሻም የሕይወት ምንጭ ከሆነው ከእግዚአብሔር ሙሉ በሙሉ ሲቆረጡ ነው (ማቴዎስ 10:28፤ ራዕይ 20:14፤ 21:8)።
- የመጀመሪያው ሞት ጊዜያዊ የእንቅስቃሴ መቋረጥ፣ እንቅልፍ፣ ቆም ማለት፣ ትንሣኤ የሚገኝበት የሕይወት ማምለጫ ነው፤ የዳኑትም ያልዳኑትም ይህንን ሞት ያጋጥማቸዋል (ዳንኤል 12:2፤ ማቴዎስ 9:23, 24፤ ዮሐንስ 11:11-14፤ 1 ተሰሎንቄ 4:13-17፤ ራዕይ 2:11፤ 20:6)።

እግዚአብሔር አዳምን ከመልካምና ክፉ እውቀት ዛፍ በበላ ቀን እንደሚሞት ሲነግረው፣ አዳም

ለዘላለም እንደሚሞት፣ ሁለተኛው ሞት፣ የኃጢአት ሞት ደሞዝ፣ የሕይወቱ መጥፋት ማለቱ ነበር። እግዚአብሔር መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚያስተምረው ምንም ካላደረገ የኃጢአት ተፈጥሯዊ ውጤት ይህ ነው።

- “የኃጢአት ደመወዝ ሞት ነው፤ የእግዚአብሔር ሰጦታ ግን በክርስቶስ ኢየሱስ በጌታችን የዘላለም ሕይወት ነው” (ሮሜ 6:23 NIV81፣ የእኔ ትኩረት)።
- “ኃጢአት ሲያድግ ሞትን ትወልዳለች” (ያዕቆብ 1:15)
- “ኃጢአተኛ ተፈጥሮውን ለማስደሰት የሚዘራ ሁሉ፣ ከዚያ ተፈጥሮ ጥፋትን ያጭዳል” (ገላትያ 6:8 NIV84፣ የእኔ አጽንዖት)።

አዳም ኃጢአት ከሠራ በኋላ እግዚአብሔር ምንም ባያደርግ ኖሮ አዳም ሁለተኛውን (ዘላለማዊ) ሞት ይሞት ነበር። ስለዚህ፣ እግዚአብሔር ፍቅር ስለሆነና ዓለምን እጅግ ስለወደደ ጣልቃ ገባ። እግዚአብሔር ጣልቃ ገባ - መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚያስተምረው፣ “ኃጢአት በበዛበት ጸጋ እጅግ በዛ” (ሮሜ 5:20)

እግዚአብሔር የሰውን ልጅ ለማዳን በተፈጥሮ ኃጢአት መንገድ አማለደ። ኢየሱስ “ዓለም ከተፈጠረበት ጊዜ ጀምሮ የታረደው በግ” የሆነው የእግዚአብሔር ሞትክ አዳኞችን ለመሆን ራሱን ሰጠ (ራዕይ 13:8 NIV84፣ አጽንዖት የእኔ)።

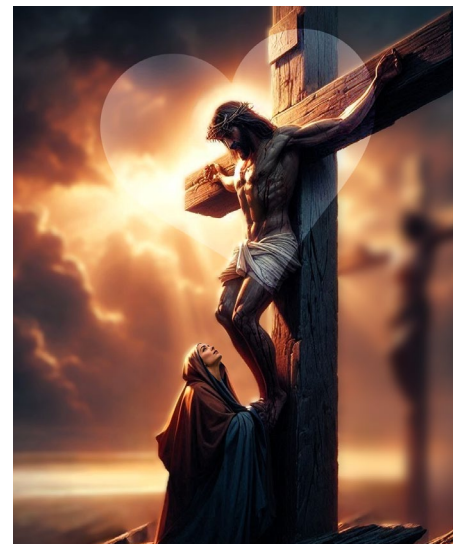
እግዚአብሔር ኢየሱስ አዳኞችን እንደሚሆን ቃል መግባት ብቻ ሳይሆን በኃጢአተኛ ሰዎችና በሰይጣን መካከል ላትነትን በማስቀመጥ ጣልቃ ገብቷል (ዘፍጥረት 3:15)። መንፈስ ዱስ ወዲያውኑ በሰዎች ልብ ውስጥ ኃጢአትን ማመንን ማለትም የፍቅር፣ የእውነት፣ የጽድቅ ፍላጎትን፣ በክፋት አለመርካትን፣ የኤደን ሰላምና ከእግዚአብሔር ጋር እርቅን መናፈቅን ለማምጣት መሥራት ጀመረ።

እግዚአብሔርም አዳምና ሔዋን ቀደም ሲል የገቡበትን ሕይወት ሰጪ ክብሩን በመሸፈን ጣልቃ ገብቷል። ምድርን በእርቴፊል የእውነታ አረፋ ውስጥ አስቀመጠችው፣ ይህም መገኘቱ የተደበቀበት ነው።

ምክንያቱም እግዚአብሔር ይህን ባያደርግ ኖሮ፣ ሕይወት ሰጪ ክብሩ ሊያድናቸው የሚፈልጋቸውን ኃጢአተኞች ያጠፋና ያጠፋቸው ነበር፣ መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚያስተምረው፡- “አምላካችን የሚያጠፋ እሳት ነው” (ዕብራውያን 12:29 NIV84)

ወደፊት፣ ኃጢአት ከሰው ልብ ሲወገድ፣ የእግዚአብሔር ሕይወት ሰጪ ክብር በዚህች ፕላኔት ላይ እንደገና በነፃነት ይፈሰሳል። የዘመናት ጥንቱ ዙፋኑን ሲይዝ፣ የእሳት ወንዞች ከእርሱ ይወጣሉ፣ የዳኑትም በዚህ እሳት ውስጥ ይቆማሉ (ዳንኤል 7:9, 10)። በአዲሲቷ ኢየሩሳሌም፣ ፀሐይ ምድርን ማብራት አያስፈልጋትም፣ የእግዚአብሔር መገኘት ብርሃኗ ይሆናልና (ራዕይ 21:23)። እግዚአብሔር አጽናፈ ዓለሙንና ይህችን ፕላኔት ወደ ፍፁምነት ሲመልስ፣ ቅዱሳንና መላእክት ሁሉ ልክ ሉሲፈር ከማመፁ በፊት እንዳደረገው ሁሉ በእርሱ መገኘት “በእሳት ድንጋዮች” ውስጥ ይሄዳሉ (ሕዝቅኤል 28:14, 16)።

ምድር ዛሬ ከሰማይ እና የእግዚአብሔር ክብር እንደገና ሲሸፍናት ምድር ምን እንደሞትሆን ጋር ሲነጻጸር ጨለማ ቦታ ነች። ሆኖም፣ ይህች ፕላኔት አሁን በእግዚአብሔር ጸጋ እየተጠበቀች ሲሆን ይህንን ተፈጥሯዊ ያልሆነ የእግዚአብሔር መንግሥት-አረፋ ለመፍጠር የእግዚአብሔር የማዳን እቅድ ሊተገበር ይችላል።



ሰው ሰራሽ ሞት

እግዚአብሔር እንደ ጸጋው አካል፣ ሌላ ሰው ሰራሽ ሁኔታ ለመፍጠር ጣልቃ ገባ፣ እሱ ይህን ለማድረግ እርምጃ ካልወሰደ በተፈጥሮ የማይከሰት ሌላ ሁኔታ፣ የጸጋው ሌላ መገለጫ የመጀመሪያው ሞት፣ ሰው ሰራሽ ሞት፣ አንድ ሰው የማይጠፋበት ነገር ግን በተንጠለጠለ አረምሽን ውስጥ የሚገኝበት የእንቅልፍ ሁኔታ፣ ሰውነት የሚበሰብሰበት ነገር ግን ነፍስ (አእምሮ፣ ግለሰባዊነት) ትንሣኤን በመጠባበቅ በእንቅልፍ ሁኔታ ውስጥ የሚቆይበት ሁኔታ።

እግዚአብሔር ለአዳም ኃጢአት ከሠራ በኋላ ወዲያውኑ እንደነገረው፡

ወደ መሬት እስክትመለስ ድረስ በግንባርህ ላብ ምግብህን ትበላለህ፤ ምክንያቱም ከዚያ ተወስድክ፤ አፈር ነህና ወደ አፈርም ትመለሳለህ (ዘፍጥረት 3:19)።



ይህ ሞት ልክ እንደ ሶፍትዌር በ”ደመና” አገልጋይ ላይ ምትኬ የተቀመጠለት ነገር ግን ሃርድዌርው እንደጠፋ ኮምፒውተር ነው። ሰውነታችን ከሃርድዌር ጋር ተመሳሳይ ነው፣ እና የእኛ ግለሰባዊነት (አእምሮ፣ ነፍስ) ከሶፍትዌሩ ጋር ተመሳሳይ ነው። ሃርድዌር ከሌለ ኮምፒውተሩ አይሰራም - ስለዚህ ሶፍትዌሩ ይተኛል፣ ይከማቻል፣ ወደ አዲስ ሃርድዌር ለማውረድ ይጠብቃል። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ መጀመሪያው ሞት ተሞክሮ የሚያስተምረው ይህ ነው፤ ወደ አዲስ ሃርድዌር (አካላት) ለማውረድ እንተኛለን።

የሞቱት ሕዝቦቻችን እንደገና በሕይወት ይኖራሉ! አስከሬናቸው እንደገና ሕያው ይሆናል። በመቃብር ውስጥ የሚተኙት ሁሉ ይነቃሉ በደስታም ይዘምራሉ። የሚያብላጩልጭ ጠል ምድርን እንደሚያድስ፣ እግዚአብሔርም ከረጅም ጊዜ በፊት የሞቱትን ያድናቸዋል (ኢሳይያስ 26:19 GNT)።

ታላቁ የተሃድሶ አራማጅ ማርቲን ሉተር እንዲህ ሲል ጽፏል፡ “ነፍሳት ሰውነታቸውን በሲኦል ሰቃይና ቅጣት እንዳይሰቃዩ ትተው በሰላም የሚተኙበትን የተዘጋጀ የመኝታ ክፍል እንደሚገቡ ማወቃችን በቂ ነው” (ዌሞረር አውግስጤ፣ 43፣ 360፣ 21-23(ወደ ዘፍጥረት 25:7-10)፤ እንዲሁም ኤክስፔክቲካ ኦፔራ ላቲና፣ ጥራዝ 5-6 1833 ገጽ 120 እና የእንግሊዝኛ ትርጉም፡ የሉተር ሰራዎች፣ የአሜሪካ እትም፣ 55 ጥራዞች፣ ሴንት ሉዊስ፡ CPH፣ 4:313)።

ይህ አርቲፊሻል የመሆን ሁኔታ የኃጢአት ተፈጥሯዊ ውጤት አይደለም፤ የኃጢአት ተፈጥሯዊ ውጤት ዘላለማዊ ሞት፣ ከእግዚአብሔር ዘላለማዊ መለያየት፣ የነፍስ መጥፋት (ግለሰባዊነት፣ አእምሮ) እና

አካል። እግዚአብሔር ጣልቃ ገብቶ ኃጢአትን ሙሉ በሙሉ ለማጥፋት ባያደርግ ኖሮ ይህ የእንቅልፍ ሁኔታ አይኖርም ነበር፤ በኢየሱስ በኩል የሞት መንስኤን ከሰብዓዊነት አስወግዶ ከእርሱ ጋር ወደ አንድነትና ወደ ዘላለማዊ ሕይወት የሚመለስበትን መንገድ ከፍቶ ነበር።

ኢየሱስ ስለዚህ አርቲፊሻል የጸጋ ሁኔታ ሲናገር እንዲህ ብሏል፡

ትንሣኤና ሕይወት እኔ ነኝ። በእኔ የሚያምን ቢሞት እንኳ ሕያው ይሆናል፤ ሕያውም የሚያምንብኝም ሁሉ ለዘላለም አይሞትም (ዮሐንስ 11:25፣ 26 NIV84፣

ኢየሱስ በእርሱ የሚያምኑት ለዘላለም እንደማይሞቱ፣ እንደማይጠፉ፣ ማንነታቸው እንደማይጠፋ፣ መኖር እንደማያቆሙ እየተናገረ ነው፤ ሊተኙ፣ የዕለት ተዕለት ሥራቸው ሊቆም እና ነፍሳቸውን (ግለሰቦቻቸው፣ ሶፍትዌሮቻቸው) ከኢየሱስ ጋር በ”ሰማያዊ አገልጋዮች” (የበጉ የሕይወት መጽሐፍ) ላይ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ በሰማይ ሊጠበቁ ይችላሉ ነገር ግን የኃጢአት ሞት ደመወዝ አይሞቱም።

ከዚያም፣ ጳውሎስ እንደገለጸው፣ ኢየሱስ ሲመለስ፣ እነዚህ ከኢየሱስ ጋር በሰማይ በሰላም የሚኖሩት የሚያንቀላፉ ነፍሳት ከእርሱ ጋር ወደ አዲስ አካል ለመውረድ ይመለሳሉ።

ወንድሞች ሆይ፥ ስለ **አንቀላፍተው** ሰላሎት እንዳታውቁ ወይም ተስፋ እንደሌላቸው እንደ ሌሎች ሰዎች **እንድታዝኑ** አንፈልግም። ኢየሱስ እንደ ሞተና እንደ ተነሣ እናምናለን፤ ስለዚህም **እግዚአብሔር ከእርሱ ጋር በእርሱ የሞቱትን እንደሚያመጣ እናምናለን**። እንደ ጌታ ቃል እንነግራችኋለን፤ እኛ በሕይወት የምንኖር፣ ጌታ እስኪመጣ ድረስ የምንቀር፣ የተኙትን እንቀድምም። ጌታ ራሱ በታላቅ ትእዛዝ፣ በመላእክት አለቃ ድምፅ፣ በእግዚአብሔርም የመለከት ድምፅ ከሰማይ ይወርዳልና፤ **በክርስቶስም የሞቱት አስቀድመው ይነሣሉ**። ከዚያም በኋላ፣ እኛ ሕያዋን ሆነን የምንቀረው፣ ጌታን በአየር ለመገናኘት ከእነርሱ ጋር በደመና እንነጠቃለን። ስለዚህ ለዘላለም ከጌታ ጋር እንሆናለን። ስለዚህ በዚህ ቃል እርስ በርሳችን ተበረታቱ (1ኛ ተሰሎንቄ 4:13-18 NIV84፣



ስለምንወዳቸው ሰዎች እንዴት ያለ መልካም ዜና ነው! አስደናቂ ተስፋ!

በዘላለማዊ ሞት (ሁለተኛ ሞት)፣ ይህም ደመወዝ፣ ያልተሰተካከለ እና ያልተወገደ ኃጢአት ተፈጥሯዊ ውጤት የሆነውን ቅጣት፣ ከእንቅልፍ ሞት (የመጀመሪያ ሞት) እና የሕይወት ተግባራት የሚቆሙበት ነገር ግን ግለሰቡ የማይጠፋበት አርቲፊሻል የጸጋ ሁኔታ መካከል ያለውን ልዩነት መረዳት፣ የተለያዩ የቅዱሳን መጻሕፍትን ትክክለኛ ትርጉም እንድንረዳ ያስችለናል፣ ለምሳሌ፡-

“እኔ ራሴ እርሱ እንደሆንኩ እዩ፤ ከእኔ በቀር አምላክ የለም። እኔ እገድላለሁ፥ ሕይወትንም አመጣለሁ፥ አቆስያለሁ፥ እፈውሳለሁም፥ ከእጄም ማንም ሊያድነኝ አይችልም።(ዘዳግም 32:39 NIV84)።

“እግዚአብሔር ሞትን ያመጣል፥ ያድናልም፤ ወደ መቃብር ያወርዳል፥ ያነሣልም፤” (1ኛ ሳሙኤል 2:6)

እነዚህ ጽሑፎች የሚናገሩት ስለ አርቲፊሻል የእንቅልፍ ሁኔታ፣ የመጀመሪያው ሞት፣ እግዚአብሔር የሚቆጣጠረው የምሕረትና የጸጋ ሁኔታ እና ሰዎች ይህ የኃጢአት ዓለም ወደ ዘላለማዊ ሕይወት ትንሣኤን ሲጠባበቁ ከሚያመጣቸው ሥቃይ፣ መከራና ግጭት ሁሉ እንዲያርፉ የሚፈቅድላቸው ሲሆን - ኃጢአት፣ ሥቃይ፣ መከራ፣ በሽታ ወይም ሞት ለጸድቃን - ወይም ለኃጢአተኞች ወደ ዘላለማዊ ሞት - ነው።

እግዚአብሔር የመጀመሪያውን ሞት በመሰጠት የሰጠው ጸጋ እንደ ሂትለርና ስታሊን ያሉ እውነተኛ ክፉ ሰዎችን ሕይወት ይገድባል፣ በዚህም ዓለም ላይ ሊያስከትሉ የሚችሉትን ጉዳት ይገድባል።

ሁለተኛው ሞት

ነገር ግን ዘላለማዊ ሞት፣ ያልተወገደና ያልተሰተካከለ ኃጢአት ውጤት የሆነው፣ ከላይ በመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች ላይ እንደተገለጸው፣ የእግዚአብሔር ጸጋ መገለጫም ሆነ የኃይሉ ውጤት አይደለም። ይህ ሞት የእግዚአብሔር ጠላት ግዛትና ኃይል፣ ከእግዚአብሔር የሕይወት ንድፍ ሕጎች በመተላለፍ የተገኘ ውጤት ሲሆን የሕይወት ምንጭ በሆነው በእግዚአብሔር የተደመሰሰ ነው።

- “ልጆቹ ሥጋና ደም ስላላቸው፣ እርሱ ደግሞ በሞቱ **የሞትን ሥልጣን ያለውን ዲያብሎስን** እንዲያጠፋ በሥጋቸው ተካፈለ” (ዕብራውያን 2:14 NIVB4፣ የእኔ አጽንዖት)።
- “**ሞትን ያጠፋው**፣ በወንጌልም ሕይወትንና አለመሞትን ወደ ብርሃን ያመጣው ክርስቶስ ኢየሱስ” (2ኛ ጢሞቴዎስ 1:10 NIV84፣ የእኔ ትኩረት)።
- “በዚያን ጊዜ መንግሥቱን ለእግዚአብሔር አብ አሳልፎ በሰጠ ጊዜ፣ ግዛትንና ሥልጣንን ሁሉ ከሻረ በኋላ ፍጻሜው ይመጣል። ጠላቶቹን ሁሉ ከእግሩ በታች እስኪያደርግ ድረስ ሊነግሥ ይገባዋል። 1ኛቆሮ 15.34 36

የዘላለም ሞት፣ ሁለተኛው ሞት፣ በኃጢአት ምክንያት የሚመጣ ሲሆን ኃይሉም በሰይጣን የሚተዳደር ሲሆን በኢየሱስ ክርስቶስም የሚጠፋ ነው! የዘላለም ሞት ኃጢአት ከኃጢአተኛው ካልተወገደ ኃጢአት የሚያደርገው ተፈጥሯዊ ውጤት ነው። እግዚአብሔር የሥቃይ፣ የመከራ ወይም የዘላለም ሞት ምንጭ አይደለም (ሁለተኛ ሞት)! በምትኩ፣ የዘላለም ሞት የሚመጣው የእግዚአብሔር ጸጋ ኃጢአት የሚያስከትለውን ሞት መከልከል ሲያቆም በኃጢአተኞች ላይ ከሚመጣው ያልተሰተካከለ ኃጢአት ነው።

ነገር ግን እግዚአብሔር በጸጋውና በምሕረቱ፣ ኃጢአትን ለማስወገድና ኃጢአተኞችን ለማዳን ይህንን አርቲፊሻል የሆነ የተንጠለጠለ አኒሜሽን፣ እንቅልፍ (የመጀመሪያ ሞት) ሁኔታ ፈጥሯል። እያንዳንዳችንም ሰው ወደ መረጠው ትንሣኤ፣ ወደ ዘላለማዊ ሕይወት ትንሣኤ ወይም ወደ ፍርድ ትንሣኤ ያስነሳዋል። በእርሱ ለማመን ፈቃደኛ ያልሆኑና ኃጢአት ከልባቸውና ከእእምሯቸው የተወገዱት ብቻ ናቸው፣ እግዚአብሔር በመጨረሻ ሲሞት የኃጢአት ዋጋ የሚቀበለው።

ኃጢአት በተፈጥሮ ከሚያደርጋቸው ነገሮች ለመጠበቅ ኃይሉን መጠቀም ያቆማል፣ ከሕይወት ያጠፋቸዋል፣ እናም ለዘላለም በሥጋም በነፍስም ይሞታሉ።



ልባችሁ አይታወክ

ኋለኛዬ ስለ መጀመሪያውና ስለ ሁለተኛው ሞት እነዚህን እውነቶች ተረድቷል። እናቱ በኢየሱስ እንደዳነች እና የእሷ “ሞት” የኃጢአት ሞት ደሞዝ ሳይሆን እንቅልፍ ብቻ እንደሆነ ያውቅ ነበር። የእሷ ማንነት፣ ነፍሷ፣ ከኢየሱስ ጋር በሰማይ በሰላም እንደምትኖር፣ ያለምንም የልብ ህመም፣ ሰቃይ ወይም ግርግር ተርታ።

ኢየሱስ ከእርሱ ጋር እንዲያመጣትና ስብዕናዋን በዳግም ምጽአቱ ወደ አዲስ፣ የማይሞት አካል እንዲያወርዳት እየጠበቀች እንደሆነ ያውቅ ነበር። በዚህም ምክንያት፣ ኋለኛዬ ተስፋ እንደሌላቸው ሰዎች አላዘነም፤

ይልቁንም፤ ኢየሱስ በሚገለጥበት ቀን ተስፋ በማድረግ እና ሁላችንም ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር እንደገና መሆን እንደምንችል በጉጉት ይጠብቅ ነበር።

አመለካከቱ ወላጅ ያጣውን እና በእግዚአብሔር ያላመነውን እና “እናቴን ዳግመኛ አላያትም” ካለችው ታካሚዬ ጋር ፈጽሞ ተቃራኒ ነበር። ወይም ደግሞ የከፋው ደግሞ የሚወደውን ሰው ተኝቶ ትንሣኤን ከመጠባበቅ ይልቅ በሲኦል እሳት እየተሰቃየ እንደሆነ የሚያምን ሰው ነው። እንዲህ ያሉት የሐሰት እምነቶች ተስፋን አያመጡም እንዲሁም የአንድን ሰው ሀዘን ለመፈወስ አይረዱም።

መፈወስ ከፈለግን እውነተኞች መሆን አለብን፤ ይህም ሰዎች አሁን ስለሚያጋጥሟቸው ሞት የሚገልጸውን እውነት ያካትታል፤ ዘላለማዊ አይደለም፤ የእግዚአብሔር ጸጋ ኃጢአትን ከአጽናፈ ዓለሙ ስለሚያሰወግድ ቆም ማለት ነው፤ ጊዜያዊ እንቅልፍ ነው።

ተስፋ አትቁረጡ እና የኢየሱስን ተስፋ አስታውሱ

ልባችሁ አይታወክ፤ በእግዚአብሔር እመኑ፤ በእኔም ደግሞ እመኑ። በአባቴ ቤት ብዙ መኖሪያ አለ፤ እንዲህ ባይሆን ኖሮ ባልጓችሁ ነበር፤ ሰፍራ አዘጋጅላችሁ ዘንድ እሄዳለሁ። ሄጄም ሰፍራ ባዘጋጅላችሁ፤ እኔ ባለሁበት እናንተ ደግሞ እንድትሆኑ ሁለተኛ እመጣለሁ ወደ እኔም እወስዳችኋለሁ (ዮሐንስ 14፡ 1-3)።

መፈወስ ከፈለጉ፤ ማድረግ ያለብዎት፤

ደረጃ አንድ፡ እውነተኞች ሁኑ

ደረጃ ሁለት፡- አቋምህን ጠብቅ፤ ህመም በሚሰማህም ጊዜ እንኳን አትሮጥ።

ደረጃ ሶስት፡ እይታዎን ያሳድጉ።

ደረጃ አራት፡ ቀጥልና ደህና ሁን።

ደረጃ አምስት፡ እዚህ ተስፋ ይኑርህ እና ለዘላለም ተስፋ ይኑርህ።

ይህም ወደ ሰድስተኛው ደረጃ ይመራል.....



ደረጃ ስድስት

ዓላማን ፈልግ።

አባቴ ከሞተ በኋላ፣ ለመቀጠልና ደህና ሁን ለማለት የረዱኝ ነገሮች አንዱ የኢየሱስ የመምጣቱ ቃል ኪዳን ነበር። ምክንያቱም አባቴን እንደገና የማየው በዚያን ጊዜ እንደሆነ አውቅ ነበር። ይህ ቃል ኪዳን ተስፋ ከመስጠቱም በላይ አእምሮዬን ለአዲስና ትርጉም ላለው ዓላማ ከፍቶልኛል።

ኢየሱስም።

ይህ የመንግሥት ወንጌል ለአሕዛብ ሁሉ ምስክር እንዲሆን በዓለም ሁሉ ይሰበካል፤ ከዚያም መጨረሻው ይመጣል (ማቴዎስ 24:14 NIV84)።

ሐዋርያው ጴጥሮስም ጽፏል

የእግዚአብሔርን ቀን በጉጉት ስትጠባበቁና መምጣቱን እያፋጠናችሁ፣ በቅዱስና እግዚአብሔርን በመምስል መኖር ይገባችኋል (2ኛ ጴጥሮስ 3:11፣ 12 NIV84)።

ከእነዚህ ክፍሎችና ከሌሎችም ክፍሎች የተረዳነው እኛ በኢየሱስ የምናምን ሰዎች ወንጌልን የማካፈል እድል እንዳለን እና ወንጌልን በማካፈል የክርስቶስን የመመለሻ ቀን ማፋጠን እንደምንችል ነው።



የአባቴ ሞት በውስጤ ካደረጋቸው ነገሮች አንዱ በዚህ ዓለም እርካታ እንዳጣ አድርጎኛል።

ከደረሰብኝ ኪሳራ በኋላ፣ እያዘነኩ ሳለ፣ ይህንን የኃጢአት ዓለም ለማጥፋት የምችለውን ሁሉ ለማድረግ ተነሳሳሁ - ይህም ማለት የክርስቶስን ሁለተኛ መምጣት ማፋጠን ማለት ነው።

እኔን ብቻ ያስጨነቀኝ የሰሜት ኃይል የኢየሱስ ክርስቶስን ወንጌል ለማራመድ ወደተፈለገበት ቀን ተዛወረ፤ ይህም ሁሉንም ሕመም፣ ሕመምና ሥቃይ ከማስወገድ ባለፈ፣ ሁላችንም ከሞቱት የምንወዳቸው ሰዎች ጋር እንደገና እንድንሆን ሁሉንም መቃብሮች ይከፍታል!

በተስፋና በዓላማ ተበረታታሁ። ለኢየሱስ በትህትና በመገዛት፣ ወንጌልን ለማስራጨት እና መገለጡን ለማፋጠን በ”እርሻው” ውስጥ እንዲጠቀምብኝ ጠየቀው።

ከዚያን ጊዜ ጀምሮ፣ ሀዘኔን በዓላማ አኗኗር መፍታት ብቻ ሳይሆን፣ እግዚአብሔር ለሌሎች ብዙ

ስዎች ፈውስን ሲያመጣ ስለማየው ምሥራች ደስታን አግኝቻለሁ።

እግዚአብሔር በዓለም አቀፍ ደረጃ እያደገ የመጣ ታዳሚ ያለው ሳምንታዊ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ክፍል ለማስተማር፣ የነርቭ ሳይንስን ከመጽሐፍ ቅዱሳዊ እውነት ጋር የሚያዋህዱ የክርስትና የእእምሮ ጤና መርሆችን በተመለከተ በርካታ መጻሕፍትን ለመጻፍ፣ ሳምንታዊ ብሎግ፣ ሳምንታዊ ፖድካስት፣ በርካታ መጽሔቶችን፣ ትራክቶችን እና በራሪ ወረቀቶችን የሚያዘጋጅ የሃይማኖት ለትርፍ ያልተቋቋመ ድርጅት የሆነውን Come and Reason Ministriesን ለመመስረት አስችሎኛል። ሁሉም በነፃ የሚሰጡ እና ልብንና እእምሮን የሚፈውስ የእግዚአብሔር ምሥራች በማካፈል ላይ ያተኮሩ ናቸው።

እራሴን በእግዚአብሔር ዓላማ ላይ እንደገና ማዋል ከደረሰብኝ ኪሳራ ለመዳን ወሳኝ ነገር ነው።

እግዚአብሔር ለሁሉም ሰው ጥሪና ዓላማ አለው። ለእርሶዎ፣ በሰብከት፣ በማስተማር ወይም በመጻፍ ላይሆን ይችላል። ነገር ግን የእግዚአብሔርን መርሆዎች በዓላማ በሆነ ሕይወት ውስጥ የምትኖሩ ከሆነ፣ ተጽዕኖዎ ወንጌልን ያስራጫል እና ቀኑን ያፋጥናል።

ስለዚህ እያዘናችሁ እያለ፣ ከኢየሱስ ጋር ስለ ሕይወትህ ስላለው ጥሪ እንድትነጋገሩ እና ቀኑን ለማፋጠን ወንጌልን በማካፈል ዓላማ ማግኘት ይችሉ እንደሆነ እንድታስቡ አበረታታችኋለሁ።

ወንጌል ወደ ዓለም ሁሉ ሲሄድ፣ ኢየሱስ እንደገና ይመጣል፤ ከአዳኞችን ጋር መሆን ብቻ ሳይሆን ከምንወዳቸው ሰዎች ጋርም እንደገና መሆን እንችላለን።



መፈወስ ከፈለጉ፣ ማድረግ አለብዎት።

ደረጃ አንድ፡ እውነተኞች ሁኑ

ደረጃ ሁለት፡- አቋምህን ጠብቅ፤ ህመም በሚሰማህም ጊዜ እንኳን አትሮጥ።

ደረጃ ሶስት፡ እይታዎን ያሳድጉ።

ደረጃ አራት፡ ቀጥልና ደህና ሁን።

ደረጃ አምስት፡ እዚህ ተስፋ ይኑርህ እና ለዘላለም ተስፋ ይኑርህ።

ይህም ወደ ደረጃ ሰባት ይመራል.....



ደረጃ ሰባት እግዚአብሔርን በሁሉም ነገር ውስጥ አስቀድም።

እግዚአብሔርን በማወቅ ላይ ትኩረትህን በየቀኑ በፍቅር በመገዛት እና ለእርሱ በመገዛት ላይ አድርግ። በየቀኑ እሱን በጥልቀት በማወቅ ተከታተል። የእርሱን ዘዴዎች፣ የንድፍ ሕጎች፣ መርሆች እና ዓላማዎች የበለጠ ሙሉ በሙሉ ለመማር እና ለመረዳት በንቃት ምረጥ።

ጸጥ ያለና ትንሽ ድምፁን (1ኛ ነገሥት 19:12) ለማዳመጥና በሕይወትህ ውስጥ የእርሱን አመራር በንቃት ለመፈለግ ዘወትር ጸጥ ያሉ ጊዜዎችን መድብ። የእግዚአብሔርን ባሕርይ፣ ጭንቀቶችና የልብ ህመም ለማሰብ፣ ለመረዳትና ለማድነቅ ምረጥ። እርሱ ስለ አንተና ስለሌላው ሰው ሁሉ በጣም እንደሚናፍቅ፣ እና ብዙዎች ፍቅሩን፣ መገኘቱንና ፈውሱን ሲቃወሙ እንዴት እንደሚያዝን።

የእርሱን ጥበብ በንቃት ፈልጉ እና ዘዴዎቹን (እውነት፣ ፍቅር፣ ነፃነት) በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ላይ ተግባራዊ ለማድረግ ይምረጡ። እና በእሱ ላይ ያለዎትን እምነት እና እምነት እያሳደጉ ሲሄዱ፣ እንደ ሃርልድ፣ እሱ በተራው ጠንክሮ ለመሰራት፣ በመከራው ቦታ ላይ ለመቆም እና የስማያዊውን እውነት እና የፍቅር ብርሃን በራሳቸው ሀዘን እና ተስፋ መቁረጥ ጨለማ ውስጥ ላሉ ሰዎች ሕይወት እንዲያበራ ሊያጠነክርዎት እንዲችል እርሱን ይጠይቁት።

ዓይኖችህን በኢየሱስ ላይ ስታተኩር፣ የእሱ ኃይል ለመሆን እና እራስህን እሱን ለመምሰል ስትናፍቅ፣ ሌሎችን ለመውደድ፣ ሌሎችን ለመርዳት እና ኪሳራ እና የልብ ህመም ቢኖርብህም ሌሎችን ለመባረክ ስትመርጥ፣ ቀስ በቀስ፣ ያለማቋረጥ፣ በየቀኑ ትፈወሳለህ።

በኢየሱስ ስትታመኑ፣ የእርሱን መርሆዎች በሕይወትዎ ውስጥ ስትተገብሩ፣ ሌሎችን በንቃት ስትወዱ እና እውነትን ስትመርጡ፣ ምርጫዎችዎ ልብዎን እና አእምሮዎን የሚቀይር እና የሚፈውስ መለኮታዊ ኃይልን የሚያመጣውን መንፈስ ቅዱስን ክፍት እና የተሞላ ያደርጉዎታል። ይህ ፈውስ እግዚአብሔርን በማመን እና በሕይወታችን ውስጥ የእርሱን መርሆዎች ተግባራዊ በማድረግ የማይቀር የጎንዮሽ ጉዳት ነው።

ከኢየሱስ ጋር በየቀኑ በፍቅርና በመተማመን ግንኙነት በመኖርና የእርሱን ዘዴዎች በሕይወትህ ውስጥ ተግባራዊ በማድረግ፣ ህመሙና ኪሳራው



ኪሳራው ቢኖርም፣ ከድል ወደ ድል ትሸጋገራለህ፣ ከፍርሃትም ትላቃለህ፣ ከውሸትም ትላቃለህ፣ ከተስፋ መቁረጥ፣ ከተስፋ መቁረጥና ከብቸኝነትም ነፃ ትወጣለህ። የእግዚአብሔርን ዓላማ ለመፈጸምና ከኢየሱስ ጋር ወዳጅነት ለመመሥረት ነፃ ትወጣለህ።

ፈጣሪያችን እግዚአብሔር በሕይወታችሁ ውስጥ ሊያደርገው የሚፈቀድ እውነታ ይህ ነው።

አሁን የምትነሳበት ጊዜ ነው! ስሜትህ እስኪለወጥ አትጠብቅ፤ በምትኩ፣ ለመለወጥ፣ እነዚህን ሰባት ደረጃዎች ዛሬ በሕይወትህ ውስጥ ተግባራዊ ለማድረግ እና እግዚአብሔር የሚፈቀድን ፈውስ ለመለማመድ ሞረጥ።

ተጎድተህ ታውቃለህ? ልብህ ተሰብሮ ያውቃል! ውስጣዊ ስሜትህ እየተነቀለ እንደሆነ የሚሰማህ እውነተኛ ህመም ተስምቶህ ያውቃል! ሐዘንህ በጣም ጥልቅ ሆኖ ሰጥመህ የደስታ ብርሃን ዳግመኛ እንደማታይ እርግጠኛ ነበርክ!

ከራሴ ተሞክሮ ልነግርህ የምችለው የልብ ህመምህ ምንም ይሁን ምን፣ ህመምህ ምንም ይሁን ምን፣ የተሰፋ መቁረጥ ስሜትህ ምንም ይሁን ምን ሊፈወስ እንደሚችል ነው።

ህመሙ ምንም ያህል ቢባባስ ተስፋ አትቁረጡ። የመንፈስ ጭንቀት ምንም ያህል ቢጨልም ተስፋ አትቁረጡ። የተሰፋ መቁረጥ ጥላዎች ምንም ያህል ቢበዙ እጅ አትሰጡ።

በምትኩ፣ በኢየሱስ የምታምኑ ከሆነ፣ ራሳችሁን ለእርሱ እንክብካቤ አሳልፋችሁ የምትሰጡ ከሆነ፣ እርሱ ለመፈወስ፣ ለማዳን እና ለማዳን ካለው አቅም በላይ በሆነ ቦታ ላይ ልትቀመጡ እንደማትችሉ አስታውሱ።

ሁኔታህ ምንም ይሁን ምን፣ ኢየሱስ መለኮታዊ ረዳትህ ነው፣ እናም በእርሱ የምትታመን ከሆነ ወደ ሰላም ይመራሃል። ችግሮችህ ምንም ይሁን ምን፣ ኢየሱስ አማካሪህ ነው እናም ፍጹም መፍትሄ ይሰጥሃል። ሀዘንህ፣ ኪሳራህ፣ የልብህ ሀዘንህ ወይም ሀዘንህ ምንም ይሁን ምን፣ የተሰበሩ የልብህን ክፍሎች ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ጠንካራ አድርጎ ሲገነባልህ ከጎንህ የሚቆምህ ማለቂያ የሌለው እና የሚያጽናና ጓደኛ አለህ!

የእግዚአብሔር ፍላጎት ቁስሎችህን ለመፈወስ፣ የተሰበረ ልብህን ለመጠገን፣ ህመምህን ለማስወገድ እና ሙሉ ለማድረግ እንደሆነ በጸጋ መናገር እችላለሁ!

መፈወስ ከፈለጉ፣ ማድረግ ያለብዎት

ደረጃ አንድ፡ እውነተኛችሁ ሁኑ

ደረጃ ሁለት፡- አቋምህን ጠብቅ፤ ህመም በሚሰማህም ጊዜ እንኳን አትሮጥ።

ደረጃ ሶስት፡ እይታዎን ያሳድጉ።

ደረጃ አራት፡ ቀጥልና ደህና ሁን።

ደረጃ አምስት፡ እዚህ ተስፋ ይኑርህ እና ለዘላለም ተስፋ ይኑርህ።

ደረጃ ሰባት፡ እግዚአብሔርን በሁሉም ነገር ውስጥ አስቀድም።





comeandreason
MINISTRIES



በ2010 በቲሞቴ ኦር. ጄኒንግስ፣ ኤም.ዲ. የተመሰረተው ይህ መጽሐፍ “ኮም ኤንድ ሪዘንስ” እርሰዎን ለመለየት፣ ለማሰብ ለማነሳሳት፣ የማመዛዘን ችሎታዎን ለማሻሻል እና ለማጥራት እንዲሁም ከሰህተት በትክክል የማወቅ ችሎታዎን ለማሳደግ ቁርጠኛ ነው። እዚህ የተገኘው ምን ማሰብ እንዳለቦት ልንነግርዎ አይደለም፣ ነገር ግን እግዚአብሔር የሰጣችሁን የማመዛዘን ኃይል በብቃት እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ለማሳየት ነው። ይህም በጸጋ እንዲያድጉ እና እግዚአብሔርን ከእሱ ጋር በግል ጉዞ ውስጥ እንዲያቀርቡ ያስችልዎታል።

ተጨማሪ ለማወቅ comeandreason.com ይጎብኙ!

- የቀጥታ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት የድር ሰርጭት
- ለመጽሐፍ ቅዱስ ጥያቄዎችዎ መልሶች
- ፖድካስቶች
- ወቅታዊ ጠማሮች
- የሥልጠና ኮርሶች
- መጻሕፍት እና መጽሔቶች



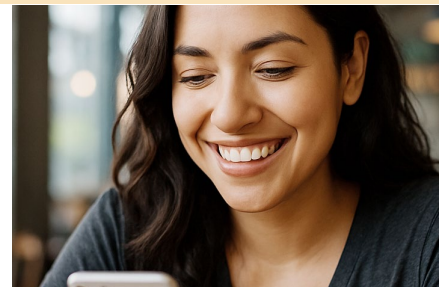
x.com/Come_And_Reason



youtube.com/comeandreasonmin



facebook.com/comeandreasonministries





Come and Reason ማኒሰቲር
4922 ላ ኮሊና ዌይ ስቴ 100 ኦልትዋህ፣
ቲኤን 37363

comeandreason.com