በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን።

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

መምህር፡- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon4@gmail.com

ቦታ፡- ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

በየሳምንቱ ረቡዕ ምሽት ከ12፡30 – 1፡30

መስከረም ፳ ቀን ፳፻፲ ዓ.ም.

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

- መጠናቸው የተወሰኑ ያልበዙ የሕይወት ጫናዎች ለእያንዳንዳችን የፈጠራ ክህሎታችንን፣ አትኩሮታችንንና ብቃታችንን ለማሳደግ የሚጠቅሙ ቢሆኑም እጅግ ሲበዛ ግን ጤንነታችንን፣ ግኑኝነታችንን እንዲሁም መሠረታዊ ውሳኔዎችም የመወሰን አቅማችንን ሊጎዱ ይችላሉ።
- የሕይወት ጫና ሲበዛ ወይም ሲበረታ ጨርሰን ወደ መበላት ሊያደርሰን ይችላል።
- ወደ ታላቅ ውጥረትና ጉዳት ሊያደርሱን የሚችሉ በርካታ አጋጣሚዎች ይፈጠራሉ። ሥራ ማጣት፣ ከሥራ መቀነስ፣ የቤተሰብ መበተን ወይም ስምምነት ማጣት፣ የሕይወት አጋራችን ሞት፣ የሥራ ከአቅም በላይ መብዛት፣ መታመም ወይም ደዌ፣ ወዘተ በዙሪያችን የከበቡን የሕይወት ጫና የሚያስከትሉ ሁኔታዎች ናቸው።
- የሕይወት ውጥረት ወይም ጫና የበርካታ ሕመሞች መንሥኤ ነው። የደም ግፊት፣ የራስ ምታት፣ የሚቆጠቁጥ ወይመ የሚቆረጥም ስሜት፣ የሰውነታችን በሽታን የመቋቋም አቅም መዳከምና ይህም ባስከተለው የተነሳ ወደ ሌላ ቀውስ መዘፈቅ በሕይወት ውጥረት ወይም ጫና የሚመጣ ነው።
- የሕይወት ውጥረት ወይም ጫና ጠባያችንንም ሊጎዳ ከሰዎች ጋር ያለንን ግኑኝነት ሊያበላሽ፣ ሥራችንን ወይም ጥናት/ትምህርታችንን በጥልቅ አትኩሮት መሥራት እንዲያቅተን ሊያደርግ ይችላል። ይህም ደስታ ወደ ማጣትና ወደ ለየለት የሕይወት ቀውስ ሊያመራ ይችላል።
- ከላይ የተጠቀሰው የሕይወት ውጥረት ወይም ጫና የማይቀር ከሆነ እንዴት መቋቋም እንችላለን? ይህን ጥያቄ ከመመለስ በፊት የገጠመን የሕይወት ውጥረት ወይም ጫና መንሥኤ መመርመርና በዚህም አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የእግዚአብሔር እቅድ ምን እንደሆነ መርምረን መረዳት ያስፈልጋል።

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

1. *የሕይወት ጫና መንሥኤዎች*

- ሁሉንም ሰው የሚመለከቱ የሕይወት ጫናዎች የሚፈጠሩበት አጋጣሚ አለ፤ ይኸውም እጅግ የሚወዱት ሰው ሞት ነው።
- እግዚአብሔርም ፈቃዱ ሆኖ እንመዘንባቸው ዘንድ የሚተዋቸው ፈተናዎች ሊገጥሙን ይችላሉ።
- በሌላ በኩል ከሌላው ሰው ይልቅ በኛ ላይ ብቻ እጅግ የሚበረቱ ጫናዎች ግን ሊገጥሙን ይችላሉ። ***ለምሳሌ*** ሰው ሁሉ የሚፈራው ከባድ ሥራ፤ ስለዚህ የሚገጥመን የሕይወት ጫና መጠን የሚለካው፡-
    - በገጠመን ሁኔታ ላይ ጉዳዩን ለመረዳት ከሄድንበት ርቀት አንጻር ደረሰብን ለምንለው ጉዳት የወሰድነው ግምት ወይም ካለን ግንዛቤና
    - የደረሰብንን ጉዳት ለመቋቋም ካለን ቁርጠኛ ውሳኔና አቅም አንጻር ነው።

- ወደ ሕይወት ውጥረት ወይም ጫና የመሩን አጋጣሚዎች የተፈጠሩት፡-
    - ***የተሳሳቱ ውሳኔዎችን በመወሰን፡-*** በእያንዳንዱ አስቸጋሪ ሁኔታ የተሳሳተ ውሳኔ መወሰናችንን ስንረዳ ስለተቀበልነው ሕመምና እያለፍን ስላለንበትም ከበድ ያለ ሁኔታ ራሳችንን መውቀስ እንጀምራለን።
    - ***ሌሎች ሰዎች በኛ ላይ በሚፈጽሙት ድርጊት፡-*** ንቀት፣ ማግለል፣ ውሸት፣ ጀርባ መስጠትንና
    - በውድቀት ወይም በድቀት በሚኖረው ዓለም የሚፈጠሩ ክስተቶችን፡- የመሬት መንቀጥቀጥ፣ ጎርፍ፣ በሽታ፣ ወዘተ ሊሆን ይችላል።

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

2. በሚገጥሙን ያልተጠበቁ ነገሮች ውስጥ ያለ የእግዚአብሔር እቅድ

- በብዙ አጋጣሚዎች እግዚአብሔር የሚያገኙን የሕይወት ጫናዎች እግዚአብሔር ይመዝነን ዘንድ ከፈቀዳቸው ምክንያቶች የመነጩ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡
- በርካታ ሰዎችም በነገሩ በመመረር ለምን? ብለው እግዚአብሔርን ይጠይቃሉ፡፡ በዚህም የተነሳ በማዕበሉ መካከል እግዚአብሔር ያለውን እቅድ ሳንረዳ ከሚገጥሙን ሕመም የሞላባቸው የሕይወት ጫናዎች በቂ ትምህርት ሳናገኝ እናልፋለን፡፡
    - *እግዚአብሔር ትኩረታችንን ለማግኘት ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል፡-* አሁን ባለው መንገዳችን ለመሄድ የተዘጋጀነው መች እንደሆነ ያውቃል፤ ለምሳሌ ወደ መራርነትና ወደ ትምክህተኛነት መች እንደገባን እንዴትም እንደምንወጣ ያውቃል፡፡ በዚህ አጋጣሚ ችግሩ ሙሉ ትኩረት እንድንሰጥ ያደርገናል፡፡ *ምሳሌ፡-* ቅዱስ ጳውሎስ ዓይኑ ብርሃን ማየት በተሳነው ጊዜ ትኩረት የመስጠት ዕድል አግኝቶ "ጌታ ሆይ፥ ማን ነህ? አለው፡፡" *የሐ. ሥራ 9፡5፡፡* ለማለት ተችሎት እንደነበር፡፡
    - *እግዚአብሔር ሕይወታችንን ለማንጻት ሲል ፈተናን በሕይወታችን ሊፈቅድ ይችላል፡-* ፈተናና ችግር የተለመዱ ችግሮቻችንን ለመመዘን ብቻ ሳይሆን የተደበቁ ኃጢአቶታችንን ለመመርመርና መጥፎ ልማዳችንንም ለመተው ያግዛል፡፡
    - *በሕይወታችን ሊኖሩን የሚገባቸውን ቀዳሚ ነገሮች መልሰን እንገመግም ዘንድ እግዚአብሔር ፈተናን በሕይወታችን ሊፈቅድ ይችላል፡-* መንፈሳዊውን ትተን ወደ ቁሳዊ ወይም ቤተሰባችንን ፈጽመን ረስተን ወደ ሥራ ብቻ የምንል ሆነን እንደሆነ ቀዳሚ ነገራችንን ለመገምገም እንዲያስችለን ሲል ይፈቅዳል፡፡

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

2. *በሚገጥሙን ያልተጠበቁ ነገሮች ውስጥ ያለ የእግዚአብሔር እቅድ…*

- ***ለኛ ያለውን መለኮታዊ ፍቅር ሊየስታውሰን ሲል እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፦*** ወላጆች ልጆቻቸው መጥፎ ምግባር እንዳይዙ በማለት በፍቅር ቀጥተው ሥርዓት እንደሚያስይዙት ሁሉ እግዚአብሔርም ሥርዓት ያስይዘናል፡፡ ወደ ራሳችን መንገድ እንድንሄድ ዝም ብሎ ቢተወን ይህ አሠራሩ የሚወደን አባት ምልክት ባልሆነ ነበር፡፡
- ***እምነታችንን ለመፈተን ሲል እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፦*** በእምነታችን መፈተናችን መንፈሳዊ ብስለትን ያላብሰናል ይህም ለትዕግሥታችን መሠረት ነው፡፡ “ወንድሞቼ ሆይ፥ የእምነታችሁ መፈተን ትዕግሥትን እንዲያደርግላችሁ አውቃችሁ፥ ልዩ ልዩ ፈተና ሲደርስባችሁ እንደ ሙሉ ደስታ ቊጠሩት፡፡” *ያዕ 1፡3፡፡* ይህም በማንኛውም መልክ የመጣውን ማንኛውንም መከራ በደስታ እንድንቀበል ያስችለናል፡፡
- ***ለእግዚአብሔር ያለንን የመሥዋዕትነት ልክ ለመመዘን እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፦*** እውነተኛ መሥዋዕትነት በማንኛውም ሁኔታ እግዚአብሔርን መከተል ነው፡፡ እግዚአብሔርን የምንከተለው በመልካም ጊዜ ብቻ ነው? ከሆነ ይኽም ሲቸግረንና ሲጨንቀን እንደሆነ ተረጋግጧል፡፡
- ***ክፉ ነገርንና ክፋትን እንጠላ ዘንድ ሊያስተምረን ወዶ እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፦*** ሰይጣን የኃጢአት ሥራ ውጤቱ ደስተኛና በሕይወት የተሟላልን እንደሚያደርገን ቃል ይገባልናል፡፡ እግዚአብሔርም የሰይጣንን ሐሰት ያሳየንና ኃጢአትንም ለማሸነፍ ያስችለን ዘንድ አስቸጋሪ ነገሮችን ወደ እኛ ያመጣል፡፡ *ምሳሌ፦* የአደንዛዥ ዕጽ ሱሰኞች በእግዚአብሔር ነጻ ወጥተው ለኃጢአት ያላቸውን ጥላቻ ለመናገር ይበቃሉ፡፡

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

2. ***በሚገጥሙን ያልተጠበቁ ነገሮች ውስጥ ያለ የእግዚአብሔር እቅድ…***

- ***ሁሉ ስለሚቻለው ኃይሉ እናውቅ ዘንድ እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፡-*** በአስቸጋሪ ጊዜ ሰላምን ማግኘት መቻላችን ለማያምኑት ታላቅ ምስክርነት ነው፡፡

- ***የእኛ ውስጣዊ ሕይወት ምሳሌ የሆነንን የጌታችን የአምላካችን የመድኃኒታችን የኢየሱስ ክርስቶስን ይመስል ዘንድ እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፡-*** የሚገጥሙን ፈተናዎች የክርስትናን ሕይወት በራሳችን ጥረትና ኃይል የማንኖረው መሆናችንን የሚያረጋግጡ ወይም የሚገልጡ ናቸው፡፡ ይህም ፈጽሞ ለእግዚአብሔር እጅ መስጠትን የሚሻ ሲሆን ለሚገጥሙን ፈተናዎች የምንሰጣቸውም ምላሾች በሕይወታችን የሚኖር እርሱ የሚሰጣቸው እርግጠኛ መልሶች ይሆናሉ፡፡

- ***ሌሎችን ለማገልገል የሚያስችል ብቁ ሕይወት እንዲኖረን ብቁ ሊያደርገን ሲል እግዚአብሔር በሕይወታችን ፈተናን ሊፈቅድ ይችላል ፡-*** “እርሱ በመከራችን ሁሉ ያጽናናናል፥ ስለዚህም እኛ ራሳችን በእግዚአብሔር በምንጽናናበት መጽናናት በመከራ ሁሉ ያሉትን ማጽናናት እንችላለን፡፡” ***ካል ቆሮ 1፡4፡፡*** ጉዳዩን የበለጠ ግልጽ ያደርገዋል፡፡ የተፈተንበትን ምክንያት ሙሉ ለሙሉ ላንረዳው እንችላለን እግዚአብሔር ግን ለክብሩና ለእኛም ለበጎ እንደሆነልን ቃል ገብቶልናል፡፡ “እግዚአብሔርንም ለሚወዱት እንደ አሳቡም ለተጠሩት ነገር ሁሉ ለበጎ እንዲደረግ እናውቃለን፡፡” ***ሮሜ 8፡28፡፡***

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

3. *ለሕይወት ጫና ከእኛ ለሰጥ የሚገባ ምላሽ*

- በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ሆነን የምንሰጣቸው ምላሾች ከእግዚአብሔር ጋር ባለን ግኑኝነት ላይ የተመሠረቱ ናቸው፡፡

የተሳሳቱ ምላሾች፡-

  - በማጤስ ወይም በመስከር ችግሮቹን ለመርሳት መሞከር
  - በአግባቡ መመገብን በመተው ረጅም ሰዓት አብዝቶ መሥራት ወይም በአግባቡ አለመተኛት (ዕረፍት አለመውሰድ)
  - ችግሩ ይፈታል በሚል ተስፋ ሥራን ወይም አለቃን በመሸስ ሥራንና የሥራ ቦታን መለወጥ
  - ችግሩን አምቆ በመያዝ በውስጥ መቆዘም ወይም መጎዳት፡፡ ይህም እያደር እየሰፋ ቤተሰብም ጭምር በውስጥ በመቆዘም ለጉዳት እንድደርስ ያደርጋል፡፡

- እነዚህ የተጠቀሱት አካሄዶች የችግሩን ምንጥ አድርቆ ችግሩን ከመፍታት ይልቅ ጤናችንንም በማቃወስ የበለጠ ችግር ያስከትላሉ፡፡

የምንሰጣቸውን ምላሾች አስመልክቶ የሚጠበቅ ክርስቲያናዊ አመለካከት፡-

- ከሁሉ አስቀድሞ ለምን ሁኔታው እንደገጠመን የሕይወት ጫናም ስለምን እንዳመጣብን እግዚአብሔር መልእክት ሊያስተላልፍልንም ፈልጎ እንደሆነ በአግባቡ በመመርመር እንመዝን፡፡ ይህን ካደረግን ስለጉዳዩ ትክለኛ መፍትሔ ልናገኝ የምንችልበት አቅጣጫ ላይ ነን ማለት ነው፡፡

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

የምንሰጣቸውን ምላሾች አስመልክቶ የሚጠበቅ ክርስቲያናዊ አመለካከት፡-

- እግዚአብሔር በችግሩ ውስጥ ያዘጋጀውን ትክክለኛ ምክንያት መረዳት የሚከተሉትን ያስገኛል፡-
    - እግዚአብሔር ጌዜንና ችግሩንም ባለው መጠን በመቆጣጠር በየደረጃው ሊያሳልፈን የሚችል መሆኑን እናምናለን፡፡ “አካሄዳችሁ ገንዘብን ያለ መውደድ ይሁን፥ ያላችሁም ይብቃችሁ፤ እርሱ ራሱ፡፡ አልለቅህም ከቶም አልተውህም ብሎአልና፤ ስለዚህ በድፍረት፡፡ ጌታ ይረዳኛልና አልፈራም፤ ሰው ምን ያደርገኛል? እንላለን፡፡” *ዕብ 13፡5-6፡፡*
    - እግዚአብሔር በሚገጥመን በእያንዳንዱ ችግር ወይም ፈተና ዕቅድ ስላለው እያንዳንዱ ፈተና ወይም ችግር ለእኛ ለበጎ ይሆን ዘንድ እንደተዘጋጀ እንቀበላለን፡፡
    - በእግዚአብሔር ስንመካ በእያንዳንዱ ፈተና ምን ያህል በእግዚአብሔር ያለን እምነት የጸና እንደሚሆን እንደርስበታልን ወይም እንረዳለን፡፡
    - እያንዳንዱ ፈተና እግዚአብሔር እኛን ለማረጋጋት ያለውን ኃይል ይገልጥ ዘንድ የተዘጋጀ አጋጣሚ መሆኑን በመረዳት እንደሰታለን፡፡
    - በመንፈሳዊ ሕይወታችን እንድናድግ ምክንያት በሆነን ፈተና የተነሳ የክርስቶስ የሆነውን ሕይወት ለመልበስ እርሱንም ለመምሰል ራሳችንን አሳልፈን እንሰጣለን፡፡
    - መኖር ብቻ ሳይሆን እያንዳንዱን ፈተና አሸንፈን በማለፍ እንደምንኖር የሚያስረዳን ፍጹም እምነት እንይዛለን፡፡

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

የምንሰጣቸውን ምላሾች አስመልክቶ የሚጠበቁ ክርስቲያናዊ ምላሾች፡-

- ለሕይወት ጫና ወይም ውጥረት የምንሰጣቸው ምላሾች የችግሩን ምንጮች ልንቆጣጠር ከምንችልበት አቅም ጋር የተያያዙ ናቸው፡-

ተግባርን መሠረት ያደረገ፡-

- በተፈጠረው ሁኔታ ላይ አቅም ካለን የህይወት ጫና ያመጣውን ችግር በመጋፈጥ ሁኔታውን ወይም አካባቢውን እንለውጣለን፡፡ ይህንም ስናደርግ፡-
  - የነገውን ሳይሆን የዛሬውን ችግር በመፍታት ላይ አትኩሮት እናድርግ፡፡
  - በአስቸጋሪ ጉዳዮቻችን ላይ ድል ማግኘት የሚያስችለን ጥበብ ይሰጠን ዘንድ እግዚአብሔርን እንጠይቅ፡፡
  - አቅጣጫችንን ማወቅ ያስችለን ዘንድ ቅዱስ ቃሉን እናንብብ፡፡
  - እኛን በየዕለቱ ጠብቆ የሚያኖረንን እግዚአብሔርን እናመስግን፡፡

ስሜትን መሠረት ያደረገ፡-

- ሁኔታውን ለመቀየር የሚያስችል አቅም ከሌለን ስለሁኔታው ያለንን አመለካከትና የተሰማንንም ስሜት በመቀየር የሕይወት ጫናችንነ መቋቋም እንችላለን፡፡ ይህንም ስናደርግ፡-
  - ችግሮቻችንን ከመጠናቸው በላይ አጋነን ከመመልከት እንቆጠብ፡፡
  - ሌሎች በተቃውሞ ወይም አጣምመው ባቀረቡት ሁኔታ ወይም ባወሩት ወሬ አንሸነፍ፡፡
  - በነገሮች ሁሉ ብቃት እንዲኖረን በሚያደርገን በእግዚአብሔር ሁሉን ቻይነት እንታመን፡፡
  - ስሜታችንን ሁሉ በእርሱ ሰላም በማረጋጋት በፈተናችን ሁሉ መሐል ሰላምን ደስታን ሊሰጠን የሚቻለው እግዚአብሔርን እንለምነው፡፡
  - ይህን ፈተና ያመጣበትን ምክንያት ይገልጥልን ዘንድ እግዚአብሔርን በጸሎት እንጠይቅ፡፡
  - ከፈተናው የተነሳ በመንፈሳዊ ሕይወት ስላገኘነው እድገት እግዚአብሔርን እናመስግን፡፡

የሕይወትን ጫናዎች መጋፈጥ

ክርስቲያናዊ ምላሾች…

የሆነውን ይሁን ብሎ መቀበልን መሠረት ያደረገ፡-

- በምንወደው ሰው ሞት የተነሳም ሆነ በሌላ ምክንያት አቅም የሌለን፣ ስሜታችንንም መቆጣጠር የማንችል ሆነን ስንገኝ ትኩረታችን ሁሉ የሕይወትን ጫና ተቋቁሞ ማለፍ መሆን አለበት፡፡ ይህንም ስናደርግ፡-
    - አትኩሮታችንን በተፈጠረው ችግር ላይ ሳይሆን በእግዚአብሔር ላይ ይሁን፡፡
    - ነገሮችን ቀድሞም ዛሬም ወደፊትም የሚቆጣጠራቸው እግዚአብሔር እንደሆነ እንመን፡፡
    - በፈተና ሁሉ እግዚአብሔር ብርታቱንና ጽናቱን ይሰጠን ዘንድ እንጸልይ፡፡
    - ፈተናው ወይም ችግሩ ለራሳችን ጥቅምና ለመንፈሳዊ ሕይወታችን ዕድገት የመጣ እንደሆነ አምነን እንቀበል፡፡
- ፈተና እኛ ከደረስንበት ደረጃ በላይ ገፍቶ የሚያደርሰንና በደረስንበትም ልትቀበለን ከተዘጋጀች የእግዚአብሔር ክንድ ላይ የሚያሳርፍ እንደሆነ መረዳት ይገባናል፡፡
- ፈተና ከምንም ነገር በላይ አብዝተን እንድንጸልይ ያደርገናል፡፡ በሕይወት ከሚኖር ማዕበል ነፍሳችን እፎይታ አግኝታ በመሸሸጊያችን በእግዚአብሔር ጥላነት ሥር የምታርፈው በጸሎት ነው፡፡ በጸሎትም የእግዚአብሔርን ተስፋና ጥበቃና እናገኛለን፡፡
- ልበ አምላክ ዳዊት *በመዝሙር 18፡1-50* “አቤቱ ጕልበቴ ሆይ፥ እወድድሃለሁ፡፡ እግዚአብሔር ዓለቴ፥ አምባዬ፥ መድኃኒቴ፥ አምላኬ፥ በእርሱም የምተማመንበት ረዳቴ፥ መታመኛዬና የደኅንነቴ ቀንድ መጠጊያዬም ነው፡፡ ምስጋና የሚገባውን እግዚአብሔርን እጠራለሁ፥ ከጠላቶቼም እድናለሁ፡፡” በማለት የዘመረው ለዚሁ ነው፡፡

For your queries or questions E-mail:

kesisolomon4@gmail.com

To get all the lessons, surf :

www.zeorthodox.org