

በስመ ኦብ ወወልድ ወመንፈስቅዱስ

ኢሐዱ ኢምላክ ኢሜን።።

እንቅልፍ - የተዘነጋው መፍትሔ

መምህር:- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon4@gmail.com

ቦታ:- ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

በየሳምንቱ ረቡዕ ምሽት ከ12:30 – 1:30

ጥቅምት ፳፱ ቀን ፳፻፬ ዓ.ም.

እንቅልፍ

ዓላማ

- ጫና በበዛበት በአሁኑ ዓለም ውስጥ በቂ እንቅልፍ ማግኘት እያንዳንዱን ሰው በመልካም ሁኔታ ሥራውን በአግባቡ ማከናወን እንዲችል ይረዳዋል።

የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ

- «እኔ ተኛሁ አንቀላፋሁም እግዚአብሔርም ደግፎኛልና ነቃሁ።» መዝ 3:5።

መግቢያ

- የዛሬው ትምህርት መንፈሳዊውን ሳይሆን ሥጋዊውን እንቅልፍ የሚመለከት ነው።
- እግዚአብሔር በጥበቡ ጥቂት ጊዜ አንቀላፍተን እረፍት በማግኘት እንድንነቃ ፈጥሮናል።
- ሰው ከዕድሜው ከሞላ ጎደል አንድ ሦስተኛውን ያህል ለእንቅልፍ ያውለዋል።
- ይሁን እንጂ በርካታ ሰዎች እንቅልፍ የማጣት ችግር እየገጠማቸው ሕይወታቸው በቀን ሳይቀር መልካም ነገርን ማድረግ እየተሳናቸው ይቸገራሉ።

የጸድቅ እንቅልፍ ጣፋጭ ናት።

- ከእግዚአብሔር ጋር መልካም ግኑኝነት ያላቸው ሰዎች እንቅልፋቸው ጣፋጭ ናት።
- ይህን የሚያስረዱ ጥቂት የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎችን እንመልከት፡-

እንቅልፍ

የጸድቅ እንቅልፍ ጣፋጭ ናት...

- «እኔ ተኛሁ አንቀላፋሁም እግዚአብሔርም ደግፎኛልና ነቃሁ።» መዝ 3:5::
- «በሰላም እተኛለሁ አንቀላፋለሁም አቤቱ፣ አንተ ብቻህን በእምነት አሳድረኸኛልና።» መዝ 4:8::
- «በማለዳ መገሥገሣችሁም ከንቱ ነው። ለወዳጆቹ እንቅልፍን በሰጠ ጊዜ፣ እናንተ የመከራን እንጀራ የምትበሉ፣ ከተቀመጣችሁበት ተነሡ።» መዝ 127(128):2::
- «በተኛህ ጊዜ አትፈራም ትተኛለህ፣ እንቅልፍህም የጣፈጠ ይሆንልሃል።» ምሳ 3:24::
- «ከዚህም በኋላ ነቃሁ ተመለከትሁም፣ እንቅልፌም ጣፋጭ ሆነልኝ።» ኤር 31:26::
- የጌታችን እንቅልፍ
- በወንጌል ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስለማንቀላፋቱ ተጽፎልናል። በዚህም እንቅልፋችንን ባርኮልናል። ማቴ 8:24፣ ማር 4:38፣ ሉቃ 8:23::

እንቅልፍ የሚነሱ የተለመዱ ምክንያቶች

ጫና

- ሰው በበርካታ ጫናዎች ሥር ሲወድቅ እንቅልፍ ያጣል።
- እንቅልፍ አጥቶ ባደረበት ቀን ማግስትም ይደክመዋል ማንኛውንም ሥራም መሥራት ይሳነዋል።

እንቅልፍ

ጭንቀት - ጫና

- ለዚህም ምሳሌ የሚሆነን በመጽሐፈ አስቴር የተጻፈው ታሪክ ነው። ንጉሡ በታላቅ ጭንቀት ውስጥ ስለነበር እንቅልፍ መተኛት ተሳነው። «በዚያም ሌሊት እንቅልፍ ከንጉሡ ሸሸ የዘመኑንም ታሪክ መጽሐፍ ያመጡ ዘንድ አዘዙ፤ በንጉሡም ፊት ተነበበ።» አስ 6:1።
- ስለዚህ በከፍተኛ ጫና ውስጥ ሕይወታችንን መምራትን እንተው።

ሕመምና ጭንቀት

- «በተኛሁ ጊዜ። መቼ እነሣለሁ? እላለሁ። ሌሊቱ ግን ይረዝማል፤ እስኪነጋ ድረስም እገለባበጣለሁ። ሥጋዬ ትልና ጓል ለብሶአል ቁርባኔ ያፈከፍካል እንደ ገናም ይመጣል። » ኢዮ 7:4-5።

ለሀብትና ለንብረት መጨነቅ

- «ሀብት ሲበዛ የሚበሉት ይበዛሉ ሀብቱን በዓይኑ ብቻ ከማየት በቀር ለባለቤቱ ምን ይጠቅመዋል? እጅግ ወይም ጥቂት ቢበላ የሠራተኛ እንቅልፍ ጣፋጭ ነው የባለጠጋ ጥጋብ ግን እንቅልፍን ይከለክለዋል።» መክ 5:11-12።
- **ሐዘንና ጸጸት**
- በነቢዩ ዳንኤል ዘመን የነበረው ንጉሥ ዳንኤልን በአንበሶች ጉድጓድ በመጣሉ የተነሳ ተጸጽቶ ነበር። «ንጉሡም ወደ ቤቱ ሄደ ሳይበላም አደረ መብልም አላመጡለትም፤ እንቅልፏም ከእርሱ ራቀ። በነጋውም ንጉሡ ማልዶ ተነሣ፤ ፈጥኖም ወደ አንበሶች ጉድጓድ ሄደ።» ዳን 6:18-19።

እንቅልፍ

በመንፈሳዊ ሕይወትና በእንቅልፍ መካከል ያሉ ግንኙነቶች

1. ሰው ከእግዚአብሔር ጋር ያለው ጤናማ ግንኙነት በችግር ጊዜ በመረጋጋት እንዲኖር ይረዳዋል። በተኛም ጊዜ የእግዚአብሔር ዓይኖች በእርሱ ላይ እንደሆነ ሲያስታውስ እጅግ እረፍት ይሰማዋል።
 - ነቢዩ ኤልያስ ከንጉሥ አክዓብና ከንግሥት ኤልዛቤል በሸሸ ጊዜ እጅግ ተጨንቆ ነበር። እግዚአብሔር ግን ያረጋጋው ዘንድ ነቢዩን ሲልክለት መብላት፣ መተኛትና ረጅም ጎዳናን መሄድ ተችሎት ነበር።
 - ቅዱሳን ሁሉ የእግዚአብሔርን ምሕረት የሚፈልጉ ናቸውና በመረጋጋት ይኖራሉ። ሊያረጋጋን የሚችል እግዚአብሔር ብቻ ነውና። «የርጎራኔ አባት የመጽናናትም ሁሉ አምላክ የሆነ የጌታችን የኢየሱስ ክርስቶስ አምላክና አባት ይባረክ። 14እርሱ በመከራችን ሁሉ ያጽናናናል፣ ስለዚህም እኛ ራሳችን በእግዚአብሔር በምንጽናናበት መጽናናት በመከራ ሁሉ ያሉትን ማጽናናት እንችላለን።» ካል ቆሮ 1:3-4።
2. እንቅልፍ በማጣት የምንቸገር ከሆንን በመንፈሳዊ ሕይወታችን ሊስተካከል የሚገባው አንድ ነገር እንዳለ አመልካች ነውና ሥራችንን እንመርምር።
 - ለዓለም ከሰጠው ጊዜ በመቀነስ ለጸሎትና ለንስሐ አትኩሮት እናድርግ።
 - ጊዜ በመስጠት ከንስሐ አባታችን ጋር በመገናኘት የገጠመንን እንግለጽ ምክራቸውንም ሰምተን እንቀበል።
 - ጊዜያችንን በአግባብ በመመደብ ለእንቅልፍ የሚገባውን ጊዜ እናድርግ፤ ያላግባብ የጠፋ ጊዜ በውጤታማነታችንን፣ በጤንነታችንንና በዘወትር ሕይወታችን ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር እንወቅ።
 - ዘወትር መጽሐፍ ቅዱስን ቢያንስ አንዱን ምዕራፍ እናንብብ።
 - በድርጊቶቻችን ሁሉ በእግዚአብሔር ምሕረት እንደገና።

ወሰብሐት ለእግዚአብሔር።

For your queries or questions E-mail:

kesisolomon4@gmail.com

To get all the lessons, surf :

www.zeorthodox.org