ለእግዚአብሔር ፍቅር

"...እኔ የሚረባህን ነገር የማስተምርህ በምትሄድባትም መንገድ የምመራህ አምላክህ እግዚአብሔር ነኝ::" (ኢሳ 48÷17)

God's Love, P.O.Box 6734, Lee's Summit, MO 64064 / E-mail:- mtizazu@hotmail.com / Ph/Fax 816 – 246 - 9395

መስከረም 1995 --September 2002 "ልጆችሽም ሁሉ ከእግዚአብሔር የተማሩ ይሆናሉ÷ የልጆችሽም ሰላም ብዙ ይሆናል ::" ኢሳ 54÷ 13
.
አዘጋጅ :- መላኩ ትዕዛዙ

ምርመራ

"ራሳችንን ብንመረምር ግን ባልተ ፈረደብንም ነበር::" (1ቆሮ 11÷31)

. . ራስን መርምሮ ማስተካከል የሰማይ ከዋክብትን ከሩቅ የመመርመር ያህል አስቸጋሪም÷ አድካሚም ነው::

በሰለጠኑት ሐገሮች ካላቸው መልካም ነገሮች አንዱ÷ ሰው በቤቱ ራሱን በራሱ እንዲመረምር ማድረጋቸው ነው:: ለምሳሌ:- የወንዶችን ፕሮስቴት ካንሰር÷ የሴቶችን የጡት ካንሰርና የመሳሰሉትን÷ ሰው ገላውን በሚታጠብበት ጊዜ በሐኪሞች መመሪያ መሠረት ራሱን በማየት የበሽታ ምልክቶችን ይመረምራል:: አጠራጣሪ ነገር ከታየ÷ በቶሎ ወደ ሐኪም ይኬዳል:: በመንፈሳዊም ሕይወት:-ራስን መመርመር ከፍርድ እንደሚያድን÷ከፍ ሲል የተጠቀሰው ቃሉ ያስተምረናል::

የሚከተሉት ጥያቄዎች (መልካም ማሕበረሰባዊ ግንኙነትን መገንባት) በሚል ርዕስ:- ቦቢ ያጌል÷ ከጻፈው ተወስዶ የተዘጋጀ ነው::

መጽሐፍ ቅዱሳችን ስለ ሰው ልብ እንዲህ ይላል:: "የሰው ልብ ከሁሉ ይልቅ ተንኮለኛ:እጅግም ክፉ ነው፤ማንስ ያውቀዋል? እኔ እግዚአብሔር ለሰው ሁሉ እንደ መንገዱ÷እንደ ሥራው ፍሬ: እሰጥ ዘንድ ልብን እመረምራለሁ: ኩላሊትንም እፈትናለሁ::" (ትንቢተ ኤርምያስ 17÷9-10) ይህ ስለ ኃጢአተኞች ብቻ ሳይሆን እኛንም አማኞችን የሚያጠቃልል ቃል ነው:: ክርስቲያን ሁሉ በፆም÷በፀሎትና÷በእግዚአብሔር ቃል አዘውትሮ ራሱን የመመርመር ልማድ የሚያስፈልገው ለዚህ ነው::

ራስን መመርመር በሁለት አቅጣጫ ነው: ይኸውም:- ከእግዚአብሔር ጋርና ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት አስመልክቶ ነው::

የሚከተለው መጠይቅ ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት አስመልክቶ÷ በምን ሁኔታ ላይ እንደምንገኝ ራሳችንን ለማየት የሚረዳ ነው:: የተጠቀሱትን ባሕሪያት ካነበብህ በኋላ ያ ባሕሪይ የቱን ያህል አንተን እንደሚመለከት ለመግለጽ÷ ከ 1 እስከ 5 ካሉት ቁጥሮች አንዱን በተዘጋጀው ቦታ ሙላ::

1- ሁልጊዜ 2- አብዛኛውን ጊዜ

3- አንዳንድ ጊዜ 4- ደስ ካለኝ

5- በፍጹም አላደርገውም

ጥያቄዎቹና መጽሐፍ ቅዱሳዊ መሠረታቸው:-

----1 የጎዳኝን (ያስቀየመኝን) ሰው በማራቅ ፈንታ ቀርቤ በማነጋገር መግባባትንና ሰላምን ለመመለስ እጥራለሁ:: (ሮሜ 12÷18)

----2 የበደለኝን ሰው ይቅር እላለሁ:: (ቆላሳይስ 3÷13)

----3 ሰውን መበደሌ (ማስቀየሜ) ሲታወቀኝ ወዲያው ሄጄ ይቅርታ እጠይቃለሁ: (ማቴዎስ 5÷23-24)

----4 ሰዎች በእኔ ላይ ስሕተት ሲያደርጉ በንጹሕ ሕሊና አስባለሁ:: በክፋት እንደሆነ አልቆጥርም:: (1ቆሮንቶስ 13÷6-7)

----5 ዘለፋ ሲቀርብብኝ ሳልከራከርና ለራሴ ሳልሟገት እቀበላለሁ:: (ማቴ 5÷11)

----6 ሰውን በማያንጽና በማይጠቅም÷ ሐሜትና ስም የማጥፋት ወሬ አልተባበርም (ኤፌሶን 4÷29)

----7 ዕውነተኛ÷ንጹሕና በጐ የሆነውን ነገር አስባለሁ እንጂ÷የተበደልኩትን እየቆጠርሁ አላሰላስልም:: (ፍልጵስዩስ 4÷8)

----8 ለመስማት የፈጠንሁ÷ ለመናገር የዘገየሁ ነኝ:: (ያዕቆብ 1÷19)

----9 በማንም አልፈርድም:: (ማቴ 7÷1)

----10 ሳላጉረመርም እንግዳ ተቀብየ አስተናግዳለሁ:: (1ጴጥሮስ 4÷9)

----11 ራስ ወዳድ አይደለሁም:: በመንገድ (በሕይወት) የሚቸኩል (የሚጋፋ) ሰው ቢያጋጥመኝ ሳልናደድ አሳልፋለሁ:: (ፍልጵስዩስ 2÷3)

----12 የከፋው ሰው ሲያጋጥመኝ÷ችግሩን ሳላናንቅና ስሜቱን ሳላጥላላ÷ በፍቅር አጽናናዋለሁ:: (ሮሜ 12÷15)

----13 ኃጢአት ማድረጌ ሲታወቀኝ ቢያንስ ለአንድ አማኝ ሰው እናዘዛለሁ:: (ያዕቆብ 5÷16)

----14 ድሃ÷ ጨቅጫቃ÷ ሰዎች ያገለሉት÷ ወዘተ እንኳ ቢሆን :- ሰውን ሁሉ በፍቅር እቀበላለሁ:: (ሮሜ 15÷7 ያዕቆብ 2÷1)

----15 የሰውን ጉድለት ከመጠቃቀስ ይልቅ ማጽናናትና ማበረታታት እወዳለሁ:
. (ዕብራውያን 10÷24-25)

የምርመራ ውጤት

ከላይ የሞላሃቸው ቁጥሮች አብዛኛዎቹ ከ 1-2 ከሆኑ መጠበቅና ማደግ ያለበት መልካም ሕይወት ነው:: አብዛኛዎቹ ከ 4-5 ከሆኑ ግን በቶሎ ንስሐ በመግባት የባሕሪይ እርማት ርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል:: ጌታም ይረዳናል:: እግዚአብሔር ይመስገን:: ******************************

ጭንቀት (ዲፕሬሽን)

- ቀደም ያስደስቱህ የነበሩ ነገሮች አሁን ጣዕም ያጡብሃል?
- ተስፋ ማጣት ይሰማሃል?
- የማትጠቅምና ሰው የማይወድህ ሆኖ ይሰማሃል?
- መነጫነጭና በቀላሉ መቆጣት÷ ሰዎችን በጥርጣሬ ማየት አለብህ?
- የዕንቅልፍ ያለልክ ማብዛት ወይ ለመተኛት ያለመቻል አለብህ?

ከእነዚህ ጥያቄዎች አንዱንም በአዎንታ ከመለስህ (ክሊኒካል ዲፕሬሽን) የሚባለው ችግር ሊኖርብህ ይችላል:: በዚህም ብቻህን አይደለህም:: በአሜሪካን እስከ 36% የሚሆነው ሕዝብ በተለያየ መጠን÷ በዚህ እንደሚቸገር ይገመታል:: ደግነቱ ግን የዲፕሬሽን ሕክምና በጣም ውጤታማ መሆኑ ነው:: ሕክምና ከተደረገላቸው ሰዎች መካከል 80% የሚሆኑት በዓመታቸው ሙሉ ጤናቸው ተመልሶላቸዋል:: ሳይዘገዩ ወደ ሕክምና የሚሄዱ ሰዎች ደግሞ ከሁለት ወራት ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ትልቅ መሻሻል አሳይተዋል::

ይሁን እንጂ በዚህ በሽታ ከሚጠቁ ሰዎች÷ከሦስት እጅ ሁለቱ÷ ትክክለኛ ሕክምና አያገኙም፤ ወይም ጨርሶ አይታከሙም:: ምክንያቱም:- ጭንቀት (ዲፕሬሽን) በዕለት ኑሮ ውስጥ አዲስ ስላልሆነ ነው:: ሁላችንም አልፎ አልፎ ኑሮ ይከብደናል:: ከክፉ ቀን ሁሌ ተሰውሮ መኖር አይቻልምና:: ስለዚህ አልፎ አልፎ የማይጨነቅ የለም:: ነገር ግን አብዛኛዎቻችን ከጭንቀታችን በአግባቡ እንወጣለን:: በዕምነትና በፀሎት ኃይል ÷ በወዳጅ ማጽናናት በቤተሰብ ድጋፍ÷ወይም ጭንቀት የጫረብን ሁኔታ ሲለወጥ: በመጽናናት÷ተመልሰን በተስፋ እንሞላለን:: የጭንቀት ጨለማው ያልፍና÷ በነበር እያሰብነው÷ ኑሮን እንደገና እንቀጥላለን::ይህ ሰው ሁሉ በየመጠኑ የሚያልፍበት የዚህ ዓለም ዕውነታ ነው::

ነገር ግን ይህ ሳይሆን ቀርቶ÷የጭንቀት ስሜት ያለማቋረጥ ሳምንት አልፎ ሁለት ሳምንት ሲቆይስ ምን ይደረጋል? ቀስ በቀስ ለዛ የሌለው ሕይወት እየተለመደ ሲሄድ መፍትሄው ምንድን ነው?

አብዛኛው ሰው በተለምዶ÷"ምናልባት እወጣዋለሁ" "ትንሽ ልየው" እያለ ራሱን ያጽናናል:: ምንም እንኳ:- (የዲፕሬሽን

ምልክቶች ቢኖሩበትም፥ ከዛሬ ነገ፡ እያለ ይቆያል። በተጨማሪ የአዕምሮ ሕመም በኅብረሰብ ዘንድ ካለው የተሳሳተ አስተ ሳሰብና ብዙ ክርስቲያኖች የአዕምሮ በሽታ ሁሉ አጋንንት ስለሚመስላቸው በዚህ ላለ መታወቅ ብዙ ሰው ጭንቀቱን ይደብቃል፡

ይሁን እንጂ በዩናይትድ ስቴትስ፥ከአም ስት ሰዎች መሐል አንዱን ያህል የሚያጠ ቃው ዲፕሬሽን፥ በቶሎ ከተነቃበትና ሕክ ምና ከተጀመረለት፡- በጥሩ አኳኋን የሚፈ ወስ መሆኑ በጥናት የተረጋገጠ ነው።

የሚከተሉት (የጭንቀት) የክሊኒካል ዲፕሬሽን ምልክቶች ናቸው?

- ሐዘን፥ ትካዜና ስጋት ማዘውተር፡
- ተስፋ መቁረጥ፡
- የመኖር ጣዕም ማጣት፡
- ከሚገባ በላይ መደካከም፡
- የዕንቅልፍ መለወጥ። (ብዙ መተ ኛት ወይም እንቅልፍ ማጣት።)
- የአመጋገብ ለውጥ ? አለመመገብ ወይም ትርፍ መመገብ፡
- ሰበቡ የማይታወቅ ፥ የሚያዘወትር የሰውነት ሕመምና መቆርጠም?
- ለመሞት የመፈለግ ስሜት?

እነዚህ ምልክቶች ካሉብህ፡- ሳታቅማማ ወደ ሥነአዕምሮ ሐኪም ሄደህ መመርመር አለብህ። ሕዝባችን በተሰደደባቸው በአብ ዛኛው ሐገሮች፥ ገንዘብ ባይኖርህም እንኳ፥ ሕክምና አይከለከልም። በተለይም በሰሜን አሜሪካን ይህ ዕውነት ነው።

በክርስትና ሕይወታቸው የሚተጉ፡-መጽ ሐፍ ቅዱሳቸውን በየዕለቱ የሚያነቡና የሚ ጸልዩ ሰዎች በዚህ በሽታ እምብዛም እንደ ማይጠቁና የተጠቁትም፥ወደ ጌታ ኢየሱስ ዕምነት ሲገቡ በድንቅ የመፈወስና መልሶ የመቋቋም ኃይል እንደሚያገኙ የሥነ አዕ ምሮ ተመራማሪዎች ይመሰክራሉ። -----

ከሐኪሞችና ከተመራማሪዎች ሁሉ የሚ በልጠው፥ ሁሉን የሚያውቀው ፈጣሪ ግን አስቀድሞ እንዲህ ብሏል።

"እናንተ ደካሞች ሸክማችሁ የከበደ ሁሉ ወደ እኔ ኑ፥ እኔም አሳርፋችኋለሁ።"

(የማቴዎስ ወንጌል 11፥28)

"ልባችሁ አይጨነቅ፤በእግዚአብሔር ዕመኑ በእኔም ዕመኑ፤" (የዮሐንስ ወንጌል 14፥1 አዲሱ ትርጉም)

"በነገር ሁሉ በፀሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አ እምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል። (ፍልጵስዩስ 4፥6-7)

ጌታ ለሚወዱት እንዲህ ይላል፡- "በእኔ ተማምኖአልና አስጥለዋለሁ፤ ስሜንም አው ቋልና እጋርደዋለሁ። ይጠራኛል፥እመልስ ለትማለሁ፥ በመከራውም ጊዜ ከእርሱ ጋራ እሆናለሁ፤ አድነዋለሁ፤ አከብረውማለሁ። ረዥምንም ዕድሜ አጠግበዋለሁ፥ማዳኔንም አሳየዋለሁ።" (መዝሙር 91፥14-16)

ኑ! ወደ እግዚአብሔር ቤት፥

ወደ ጌታ ኢየሱስ፥ ዕረፍት ወደ አለበት!!

ሰላም

ሰላምታ

ሰላም ለአንተ ለወገኔ ከሐገርህ ውጭ በሩቅ ያለህ
በውድ የሄድህ ወይም በግድ ፥ ፈልሰህና ድምበር አልፈህ
በአራቱ ማዕዘን ዓለም ከአድማስ ወዲያ ባሕር ማዶ
ተመቸህ ወይ ርቆ መኖር በባዕድ ሐገር ተሰድዶ?

ተስማማህ ወይ ሰዉ ፥ አድባሩ?
ብርድ ሙቀት ቅዳዩሩ
ባይታወር ነህ ? ወዳጅ አለቦ ፥ ብቸኝነት የሚያጠቃህ?
ሰርተህ ለፍተህ የምትገባ ፥ እንደ እርኩም በነጣላህ?
አገኘህ ወይ የሚያነግህ ድንገት ብትወድቅ ተሰናክለህ?
እንደ ምን ነህ ? ወንድምዬ ባሕር ማዶ እሩቅ ያለህ?

ሰላም ለአንተ ለወገኔ በየሐገሩ የተበተንህ
በአራቱ ማዕዘን ዓለም ከአድማስ ወዲያ የፈለስህ።

በአውሮፓ ከተማዎች ፥ በአሜሪካ ክፍለ ሐገሮች
አውስትራሊያ ፥ ኒውዚላንድ ፥ በካነዳ ግዛቶች
በአፍሪካ ስደት ካምፖች ፥ በአረቢያ በረሐዎች
በግርድና ፥ አሽከርነት ፥ ወይ ፀሐፊ ወይ ባንከኛ
ቀንቶህ ተምረህ በሕክምና ፥ ወይ ፋብሪካ ሠራተኛ
በወዳጅ ዘመድ ተከብበህ አለዚያም ሌጣ ብቸኛ
የሐበሻ ዲያስፖራ ፥ የዘመኑ መጻተኛ።

እንደምን ነህ ወንድምዬ ? ወገኔና የሐገሬ ሰው ?
ስምህን ባላውቅ ፥ መልክህን አልስት ፡- የእኔስ ኑሮ ተመስገን ነው።
የአንተ ስደት ከቤተምድር ፥ የእኔ ደግሞ ከወለጋ
አንዱ ከደርግ ለማሸሽ ፥ ሌላው ትምሕርት ፍለጋ
ሰበባችን ልዩ ልዩ የስደታችን ምክንያቱ
ጫናው ግን ያው አንድ ነው ባይታወርነት ክብደቱ።

እና ስለዚህ ታሰበኝ ይህንን ሰላምታ መጻፍ
ወንድሞችን ለማጽናናት እሕቶችን ለመደገፍ
ሁሉም ያልፋል እንዳሉ አበው ፥ ሰቆቃችንም እንዲያልፍ።

መኳንንቱን ከግብፅ ብሎ ተስፋ የሰጠው ጌታ
የምድሪቱን ዕንቆቅልሽ እርሱ ራሱ እስኪፈታ
እጆቿን ወደ አምላኳ ኢትዮጵያችን ዘርግታ
ኤርትራም ከእግዚአብሔር ዘንድ ፥ ምሕረትን አግኝታ
አይቀርም በእርግጥ ፥ ይመጣል ፥ ተሐድሶና ርካታ።
የእግዚአብሔር መፈራት ፥ የወንጌል ብርሃን እፎይታ።
የእስራኤል ቅዱስ ይባረክ ፥ ይህን የሚያደርግ ጌታ!!

እስከዚያው ግን ወንድሞቼ በፀሎት ቆይታ ዓመታት
ማረስ ፥ መነገድ ፥ መማር ነው ፤ ወንጌልን ማሰራጨት
የዳዊት መፍቻ ፥ በእጁ ያለው ፥ ጌታ የሱስን መጠጋት!
መንግሥት የእርሱ ናትና ኃይልና ቅን ዳኝነት፡-
በእርሱ ፥ የተዘጋ ፥ ፍጹም እንዳይከፈት
እርሱም የከፈተ እንደሆ ስለማይቻል መዝጋት።
እርሱን ብቻ መማጸን ነው እግዚአብሔርን ደጅ መጥናት።
የተስፋ ቃሉ ደርሶ ኢትዮጵያችንን እስኪጎበኛት።

ኢየሱስ ጌታ ነው።
ጌታ ይባርክህ

መላኩ ማሞ ትዕዛዙ

ወአውሥአ፡እግዚእ፡ኢየሱስ፡ወይቤሎ፡አማን፡አማን፡እብለከ፡ዘኢተ ወልደ፡ዳግመ፡ኢይክል፡ርእዮታ፡ለመንግሥተ፡እግዚአብሔር።
(ግዕዝ) ወንጌል፡ዮሐንስ፡ ፫ ፤ ፫

ኢየሱስም መልሶ፡- እውነት እውነት እልሃለሁ ፥ ሰው ዳግመኛ ካልተወለደ በቀር የእግዚአብሔርን መንግሥት ሊያይ አይችል ም አለው። የዮሐንስ ወንጌል 3፥3

ዳግመኛ ተወልደሃል?