

# ሰለ ጭንቀት በቀጥታ ተነጋገሩ



በእግዚአብሔር ቃል ኃይል የሰሜት ውጊያዎችን ማሸነፍ!

JOYCE MEYER



ሰማ አንተ ጭንቀት



# ሰማ አንተ ጭንቀት

---

ሰሜታዊ ፍልሚያን

በእግዚአብሔር ቃል ኃይል

ድል ማድረግ

---

ጅይስ

ማየር

ዲዛይን እና አዘጋጅ: ሮይ ሬልም ፕሮዳክሽን

Roy Film Production



ጅይስ ማየር

አገልግሎት

በመጽሐፉ ውስጥ ካልተጠቀሰ በስተቀር ሁሉም የመጽሐፍ ቅዱስ ምንጫዎች ከአምፕሊፋይድ መጽሐፍ ቅዱስ የተወሰዱ ናቸው። የብሉይ ኪዳን አምፕሊፋይድ መጽሐፍ ቅዱስ እ.አ.አ. የ 1965 እና የ1987 ቅጂ ሲሆኑ ፤ የአዲስ ኪዳን አምፕሊፋይድ መጽሐፍ ቅዱስ ደግሞ 1954፤1958 እና 1987 ቅጂ ናቸው።

የባለቤትነት መብት @ እ.አ.አ. 1998 በጀይስ ማየር አገልግሎት

ያለ ባለቤቱ ፈቃድ በማንኛውም መልኩ መጽሐፉን ማባዛት፣ ማከፋፈልና መተርጎም የተከለከለ ሲሆን የባለቤትነቱ መብት የጀይስ ማየር አገልግሎት ነው።

ስማኝ አንት ጭንቀት

# ማውጫ



መግቢያ		vii
ክፍል አንድ	<b>በልዑል መጠንያ መኖር</b>	1
1	በልዑል ጥበቃ መኖር	3
2	ጠቋሚ ምልክቶችን አንብብ : በእግዚአብሔር መታመን	6
3	ሁሉም ነገር መልካም ይሆናል	16
4	የእግዚአብሔር ሀሳብ ከእኛ ሀሳብ በላይ ነው	30
	ማጠቃለያ	47
ክፍል ሁለት	<b>ቅዱሳን መጻሕፍት</b>	59
	ጭንቀትን መርታት	60
	<b>ፀሎት</b>	
	ከጌታ ጋር በግል ያለንን ሕብረት ለማጠናከር የሚደረግ ፀሎት	63
	የጀርባ ማስታወሻ	66

# መግቢያ

እግዚአብሔር ካንተ ጋር የሰሜት ልውውጥ ወይም ተግባቦት ማድረግ ይፈልጋል። ለምሳሌ ያህል ሸክምህን፣ ውድቀትን፣ ችግሮችህን በአጠቃላይ ከሰሜትህ ጋር ተያያዥኅንት ያላቸውን ነገሮች በሙሉ ወዘተ ... እንዲሁም በላይህ ላይ ያለውን አመድ በሙሉ በእርሱ ላይ አራግፊህ በምትኩ እርሱ የሚያገናኝህን ዉበት እንድትቀዳጅ ይጋበዝሃል። ሸክምህን ካንተ ላይ በማንከባለል ነፃነትን ሊያቀዳጅህ ይፈልጋል።

“እንዲሁም፣ ገብዞቸ ሆይ፣ ለሸማግሌዎች ተገዙ፤ ሁላችሁም እርስ በርሳችሁ ለየተዋረዳችሁ ትሕትናን እንደ ልብስ ታጠቁ፤ እግዚአብሔር ትዕቢተኞችን ይቃወማልና፤ ለትሑታን ግን ዲጋን ይሰጣል። እንግዲህ በጊዜው ከቶ እንዲያደርጋችሁ ከኃይለኛው ከእግዚአብሔር ለጅብታች ራሳችሁን አዋርዱ፤ እርሱ ስለ አናንተ ያስባልና የሚያስጨንቃችሁን ሁሉ በእርሱ ላይ ጣሉት ።”  
(1ዳጥ 5:5-7)

“የኔታ የእግዚአብሔር መንፈስ በእኔ ላይ ነው፣ ለድሆች የምሥራችን ለሰብስ ዘንድ እግዚአብሔር ቀብቶኛልና ልባቸው የተሰበረውን አጠግን ዘንድ፣ ለተማሪኩትም ነጻነትን ሲታሰሩትም መፈታትን እናገር ዘንድ ልኮኛል። የተወደደችውን የእግዚአብሔርን ዓመት አምላካችንም የሚበቀልበትን ቀን እናገር ዘንድ፣ የሚያለቅሱትንም ሁሉ አጽናና ዘንድ እግዚአብሔር ለከብሩ የተከላቸው የጽድቅ ዛሬች እንዲባሉ ለጽዮን አልቃሾች አደርግላቸው ዘንድ፣ በአመድ ፋንታ አከቢልን፣ በልቅሶም ፋንታ የደብታን ዘይት፣ በገዘንም መንፈስ ፋንታ የምኪጋናን መገናኛልያ ለሰጣቸው ዘንድ ልኮኛል ።”  
(ኢሳ 61:1-3)

ወዳጅ ሆይ! እግዚአብሔር ለንከባከብህ ይፈልጋል። እርሱ እንዲረዳህ ከፈለክ ደግሞ ስለ ራስህ መጨነቅ ማቆም አለብህ። ብዙ ሰዎች የእግዚአብሔርን ምሪት ከመጠበቅ ይልቅ በራሳቸው ጥረት እየተጨነቁ ችግራቸውን ለመቅረፍ ይፍጨረጨራሉ።

አሁንም በአመዳቸው ላይ እየተንከባለሉ አግዚአብሔር ዉበት እንዲደፋባቸው ይሻሉ።  
ይሁን እንጂ ሸከማችንን በእርሱ ላይ ጥሉን በሙሉ በልባችን በእርሱ መተማመን አለብን።  
በዕብ 4:3 ላይ እንዲህ ተብሎ እንደተጻፈ ይላል “እኛስ ያመንን ወደ ዕረፍቱ እንገባለን”።

ወደ አግዚአብሔር እረፍት የምንገባው በማመን ነው። ጭንቀት የእምነት ተቃራኒ ነው። ጭንቀት ሰላማችንን ያመነምናል፤ ሰውነታችንን ያኮሰምናል፤ ከዚያም አልፎ ለበሽታ ሊዳርገን ይችላል። የምንጨነቅ ከሆነ በአግዚአብሔር እየታመንን እይደለም ማለት ነው። ይህ ደግሞ ወደ አረፍቱ እንዳንገባ እንቅፋት እየሆነብን ይመጣል ማለት ነው። እንዲህ ያለው የእኛና የእምላካችን የሰሜት ተግባቦት እንዴት ግሩም ነው፤ አመዳግ ማንነትህን ሰጥተኸው በምትኩ ውብ የሆነ ማንነትን ስትቀበል፤ ጭንቀትህን፣ ጉዳዮችህን በሙሉ አስረክቦህ የእኔግዚአብሔርን ጥበቃ፣ ከሰላ እንዲሁም ሙሉ ደስታ የምትጎናጸፍብት፤ እንዲሁም በአግዚአብሔር እንከብካቤ የሚደረግልት ሰው ሆኖ መገኘት እንዴት ያለ የህይወት በረከት ነው።

ከፍል አንድ



በልዑል መጠንያ መኖር



# በልዑል ጥበቃ መኖር

“በልዑል መጠጊያ የሚኖር ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ውስጥ ያድራል” (መዝ 91:1)

እግዚአብሔር ለእኛ ያዘጋጀው በሰላምና በአረፍት የምንኖርበት መጠጊያ አለው። መጠጊያውም በእግዚአብሔር ውስጥ የምናርፍበትና ምቹት የምናገኝበት ቦታ ነው። ይህ የመጠጊያ ስፍራ መንፈሳዊው ክልል ሲሆን ጭንቀት በኖ የሚጠፋበት ሰላም ደግሞ ነግሶ የሚታይበት ቀጠና ነው። እግዚአብሔር በሙላት የሚገኝበት ስፍራ ነው። በጸሎት እግዚአብሔርን በመፈለግ በሕልውና ውስጥ ስንሆን በልዑል መጠጊያ ውስጥ እንሆናልን። መኖር የሚለው ቃል ለአንድ ሰው ቤት መስራት፣ መቆየት፣ መከተም፣ የሚል ትርጉም አለው። በክርስቶስ ወይም በልዑል መጠጊያ ውስጥ ስንኖር ለተወሰነ ጊዜ ብቻ ጎብኝተን የምንመለስ ሳይሆን በቋሚነት በዚያው የምንኖርበት መንፈሳዊ አለም ነው።

በአዲስ ኪዳን ውስጥ መኖር የሚለው ቃል በግሪክ የተተረጎመው በዮሐንስ ወንጌል 15:7 ላይ እየሰሱ “በእኔ ብትኖሩ ቃሎቼም በእናንተ ቢኖሩ የምትወዱትን ሁሉ ለምኑ ይሆንላችሁማል” ብሎ የተናገረበት ነው። ብትኖሩ የሚለው የግሪክ ቃል ሲፈታ በእግዚአብሔር ውስጥ ህልውና ውስጥ ሆኖ መገኘት ማለት ነው። በሌላ አገላለጽ በእግዚአብሔር ውስጥ ስር ሰደን መተከል ማለት ነው። በእያንዳንዱ የሕይወታችን ውጣ ውረዶች ሁሉ የረድዴታችንን ምንጭ ማወቅ አለብን። የራሳችን የሆነ የሰላምና የጥበቃ አምባ ሊኖረን ይገባል። ሙሉ በሙሉ በእግዚአብሔር ላይ መደገፍና እርሱን መታመን ይኖርብናል።

## በመጠጊያችን ውስጥ

“በልዑል መጠጊያ የሚኖር ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ውስጥ ያድራል” መዝ 91:1

መዝሙረኛው በልዑል መጠጊያ የሚኖር በሰላም ተጠብቆ ያድራል ይለናል። መጠጊያ የግላችን ቦታ ወይም መሸሸግያ፣ መጠለያ ስፍራ ነው። ችግር ሲገጥመን፣ ስንጨነቅ ወይም ስንታወክ የምንሮጥበት የማምለጫ ስፍራችን ነው።

ሰደት ወይም ጉዳት ሲደርሱብን እንዲሁም አቅም ሲያገብን የምንጠለልበት ቦታ ነው። ሕጻን ልጅ በነበርኩበት ጊዜ በጣም ሰፊ ክፍል ባለው ቤት ውስጥ እንኖር እንደነበር አስታውሳለሁ። እጅግ ሰፊና ውስጡም ከእንጨት በተሰሩ ጌጦች ያሸበረቀ ነበር። በዚያ ውስጥ ትንሹ መጠለያ ክፍል ነበር። ክፍሉ በክብ እንጨትና መስታወት የተሰራ ሲሆን ሕጻን እያለሁ በሆነ ጉዳይ ሳኮርፍና ችግር ሲገጥመኝ በዚያ ውስጥ ተደብቄ አቆይ እንደነበር አስታውሳልሁ። የቤት ውስጥ ሕይወቴም የሚያውክና በንደት የተሞላ ነበር። ለዚህ ነበር ያቺን ትንሹ ክፍል እንደ መጠጊያ አጠቀምባት የነበረው። ስፈራ እንዲሁም ምቹት ስፈልግ አጠለልባት የነበረው በእርሷ ውስጥ ነበር። ከእርሷ ሌላ አማራጭ መጠለያ አልነበረኝም!

ከዚህ የምንረዳው እግዚአብሔር ብቸኛው መጠጊያችን መሆኑን ነው። አንዳንድ አለማዊያን ሰዎች መጠጥን እንደ መደበቂያ ይጠቀሙበታል። አንዳንዶች ደግሞ አደንዛዥ ዕጽና ቴሌቪዥንን እንደ መሸሽጊያ አምባ ይጠቀሙበታል። ከመጨነቃቸውና ከድብርታቸው የተነሳ እጃቸውን ጭንቅላታቸው ላይ አድርገው የሚንቀሳሉትም እያሌዎች ናቸው። ከተለያዩ ነገሮች ለመደበቅ ሲሉ ብዙ ሰዎች ብዙ ነገር ያደርጋሉ።

በአለም ውስጥ የምንደበቅበትን ቦታ ከመፈለግ እግዚአብሔር እራሱን መጠለያ አድርጎ ስላቀረበልን በእርሱ ውስጥ መኖር ብቸኛ አዋጫቸን ነው። ይህም በልዑል መጠጊያ የሚኖር ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ውስጥ ያድራል' ማለት ነው። ስንጨነቅ፣ በመከራ ውስጥ ስንወድቅ እግዚአብሔር በጥላዎቹ ስር እንድንጠለል ይፈልጋል።

### ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ

*"ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ውስጥ ያድራል" (መዝ 91:1)*

በልዑል መጠጊያ ውስጥ ስንሆን መገኛችን የት ነው? እንደ መዝሙረኛው ከሆነ ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ውስጥ ነው። ይህ ቦታ እግዚአብሔር ሕዝቡ እንዲያርፈበት የሚፈልገው ስፍራ ነው።

የሰማዩ አባታችን አልፎ አልፎ እንድንጎበኘውና ችግር ሲገጥመን ብቻ ወደ እርሱ እንድንሮጥ እይፈልግም፤ ነገር ግን በጥላው ሥር እንድንከለል በእርሱ ውስጥ ሁልጊዜ እንድንኖር እንጂ። ይህንን ስናደርግ ሳንናወጥ መኖር አንችላለን። ምክንያቱም የእርሱን ኃይል የሚቋቋመው የለምና። በዚያ ስፍራ ላይ ከቆምን ሰይጣን አንዳች ሊያደርግብን አይችልም።

በሕይወቴ ውስጥ ይህን ከመሰለው የአምላክ ከለላ ወጣ ገባ የምልባቸው ጊዜያት ነበሩ። ነገር ግን ወደ ልዑል መጠጊያ ገብቼ አዚያው መኖር እስከምጀምር ድረስ ከችግሮቼ በቀላሉ ተላቅቄ መውጣት አልችልም ነበር። ምክንያቱም ጌታን አንዳንዴ

ብቻ ሳይሆን ሁል ጊዜም መፈለግ አለብኝ። በዮሐ 15፡5 ላይ ኢየሱስ ኢንዲህ አለ "ያለ እኔ ምንም ልታደርጉ አትችሉምና..." ብሎ እንደተናገረ ማለት ነው።

ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ስር መሆን ማለት ምን ማለት ይሆን? በመጀመሪያ "ጥላ" ማለት ሀሩር ከሆነው የዓለም ሙቀት የምንሸሸግበት ነው። ሁላችንም እንደምናውቀው ጥላ ድንበር አለው። በእግዚአብሔር ክንፎች ጥላ ስር መሆን ከፈለግን ማለፍ የሌለብን ድንበር አለ። ድንበር ማለት በሁለት ተመሳሳይ ነገሮች መካከል ያለ ምልክት ነው። ከጥላ አንጻር ካየን ድንበር ማለት ጥላውንና ፀሀይ የሚወጣበትን ክልል የሚለይ ማለት ነው።

በጠራራ ፀሀይ ውስጥ ብንሆን የምንጠለልበትን ትልቅ ዛፍ እንፈልጋለን። በፍጥነት ወደዚያ ዛፍ ብንሄድ ትልቅ እረፍት እናገኛለን ነገር ግን ፀሀይ ውስጥ ከሄድን ግን እንጎዳለን።

በመስክ ላይ የሚሰሩ ሰዎች ፀሀዩ ሲበረታባቸው ዛፍ ይፈልጉና እረፍት ይወስዳሉ። አንዳንድ ሰዎች በመኖሪያ ጊቢያቸው ውስጥ ለጥላ የሚሆን ዛፍ በመትከል የቤታቸውን አየር ያቀዘቅዛሉ። በተለይ በበጋ ወቅት ቤቱ ሲሞቅ ወጣ ብለው ይዝናኑበታል።

ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ስር ለመሆን ከወሰንን ሕይወታችን የበለጠ ይለመልማል። ሙቀቱ እየጨመረ ስለሆነ በንዳድ ልናልቅ ነው ብለን ለማስፈራራት አይደለም። በችግራችን ምክንያት ከመጨነቅ ይልቅ በእግዚአብሔር ላይ መደገፍ አስፈላጊ ነው። በፀሀይ ውስጥ ለመሆን ከፈለግን በድርቀት፣ ጥማትና ድካም በሆነ የህይወት ሁኔታ ውስጥ ልናልፍ ግድ ነው። በየትኛው ስፍራ ላይ መሆን እንዳለብን የምንወስነው እኛው ነን። በፀሀይ ውስጥ በመሆን መንቃቃት አልያም በልዑል ጥላ ስር መሆን፤ በኢየሱስ መሸሸግ ወይም በችግር በተከበበው ዓለም ውስጥ የት ለመቆም ነው የወሰንከው? እኔ በበኩሌ በጥላው ስር መሆንን መርጫለሁ። አንዳንድ ጊዜ ከጥላው ስር ወጥቼ በፀሀይ ስሰቃይ እራሴን አገኛለሁ። ነፍሴ እጅግ ስትዝል እንደገና ወደ ጥላው ርጨ አመልጣለሁ። ትንሽ ቆይቼ ደግሞ ወደ ፀሀዩ አመለሳለሁ። በሮሜ 1፡17 ላይ እና የምንኖረው ከእምነት ወደ እምነት እንደሆነ ይናገራል። አንዳንድ ጊዜ ግን ከእምነት ወደ ጥርጣሬና ማመንታት ይሆንና ከዚያ ደግሞ ወደ እምነት እንመለሳለን።

ከጥላው ውጪ ብትሆን ምን ሊገጥምህ እንደሚችል አስበሃል? ከዚህ ጥላ ስር መውጣታችንን የምናውቀው ስንዴት ነው? እግዚአብሔር የሰጠን ጠቅሚ ምልክት ስላለ እርሱን መከተል ተገቢ ነው።

## ጠቋሚ ምልክቶችን አንብብ

### በእግዚአብሔር መታመን

ለምሳሌ በአንድ መንገድ ላይ እያሸከረከርከ ነው አንበል። ይህ መንገድ የሕይወት መንገድ ነው። በመንገዱም መሃል ላይ መስመር ተሰምርልሃል። አንዳንድ ጊዜ በቢጫ ቀለም የተሰመሩ ሁለት መስመሮች ላይ "መስመሩን ስተህ በማቋረጥ ወደ ሌላ አቅጣጫ ከገባህ በአደጋ ውስጥ ነህ። ልትጋጭ ነው" የሚል መልዕክት ያለውን ቀለም አናያለን።

በሌላ አገላለጽ ደግሞ ነጭ መስመሮችን እናገኛለን። እነርሱም ከፊለክ ያለሁብትን መስመር ለቀህ በሚቀጥለው መስመር ላይ ማሸከርከር ትችላለህ፤ ነገር ግን ይህን ስታደርግ ከኋላ የሚመጣብህን መኪና ባለማየትህ ምክንያት ልትጋጭ ስለምትችል ጥንቃቄ አድርግ የሚል ግልጽ መልዕክት አላቸው።

እንዲሁም የመንገድ ዳር ምልክቶች አሉ። እነርሱም "ለውጥ መንገድ፣ አንሰሳ ከፊት አለ፣ አንድ መንገድ ብቻ፣ የሚፈናጠር ቋጥኝ አለ፣ አደገኛ ቁልቁለት፣ የሚሉና የመሳሰሉ" ምልክቶችን ልብ ብለህ ካየህ በጥንቃቄ ለማሸከርከር ይረዱሃል።

ከልክ በላይ ወደ ግራ በመሄድ እንዳትጋጭ ወይንም ወደ ቀኝ ታጥፈህ ገደል እንዳትገባ አቅጣጫ በማሳየት ይጠቁሙሃል። በተመሳሳይ ሁኔታ በመንፈሳዊም ዓለም ጠቋሚ ምልክቶች አሉ። እነዚህ ምልክቶች ጭንቀታችንን ሁሉ በእነርሱ ላይ በመጣል በእነርሱ ጥበቃ ስር እንድንገባ የሚያመለክቱን ምልክቶች ናቸው። ሁሉንም ነገር ምክንያታዊ በሆነ መንገድ ለማብራራት ከመጣጣር "በእውነተኛ፣ በጭምትነት፣ በጽድቅ፣ በንጹሕ፣ በፍቅር፣ በበጎነት ላይ 8) ማኮር ተገቢ ነው(ፊል 4) ።

እነዚህን ምልክቶች ልብ በማለት ሕይወታችንን በትክክለኛው መስመር ካስኬድነው ፋይዳው ላቅ ያለ ነው። እግዚአብሔር በቃሉ ውስጥ የገባልንንም አስደናቂ ጥበቃና በረከት በሕይወታችን ውስጥ መለማመድ እንጀምራለን።

### ምልክቱን ልብ በል!

*ወደ ቀኝም ወደ ግራም ፈቀቅ ብትል ጆሮችህ በኋላህ መንገዱ ይሆኑ ናት በሕርስዎም ሂድ የሚለውን ቃል ይሰማሉ (ኢሳ30:21) ።*

በሕይወት ጎዳና ላይ በማሸከረከር ላይ እያለህ መንገዱ ጠፍቶብህ ወደ ቀኝ ታጠፍክ እንበል። መንገዱ መንገጫገጭ የበዛበት ሲመጣ ወደጋት እየሄድኩ ነው በማለት እራስህን መጠየቅ ትጀምራለህ።

ቆም ብለህ ከማስተዋል ይልቅ ዝም ብለህ የምትቀጥል ከሆነ ፍጻሜህ መውጫ በሌለው ጉድጓድ ውስጥ ነው የሚሆነው።

ከአምላካችን ጥበቃ ውጪ ስለምንሆን ጠላት በቀላሉ ያገኘናል። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ስላማችንን ማጣታችን አይቀሬ ይሆናል።

### ቀና መንገድ

*‘ያነከሰውም እንዲፈወስ እንጂ እንዳይናጋ፣ ለእግራችሁ ቅን መንገድ አድርጉ’ (ዕብ 12: 13)*

ልክ ያልሆነ ውሳኔ መወሰን ስትጀምር፣ በእግዚአብሔር ከመታመን ይልቅ በሁኔታዎች ምክንያት ልብህን አየጣልክ መታወክ ትጀምራለህ! በመታወክ ውስጥ ስትገባ ደግሞ ስላምህ ይናጋና ውስጣዊ ምቹትህን ማጣት ትጀምራለህ። ከዚያም አልፎ ከዚህ በኋላ ነገሮች ልክ እየሆኑ አይደለም በሚል የተሰፋ መቁረጥ ስሜት ውስጥ ትሆንና ከትክክለኛው የህይወት ጎዳና መውጣት ትጀምራለህ!

ልክ እንዲህ ባለው የስሜት ሁኔታ ውስጥ በምትገባበት ወቅት ለደቂቃ ቆም በልና “የቱጋ ነው የተሳሳትኩት” ብለህ ራስህን ጠይቅ። ለምሳሌ የራሴን አንዳንድ ጊዜ ስላም ማጣቴ የሚተወኝ በሕይወት ጎዳና ብዙ ከተጓዠኩ በኋላ ነው። ያን ጊዜ ቆም ብዬ “ጌታ ሆይ የቱጋ ነው የተሳሳትኩት፣ የቱጋ ነው ከመንገድ የመጣሁት?” በማለት ራሴን እጠይቃለሁ።

ሰላም ማጣት ከአምላክ ፍቃድ ስር የመውጣት አንዱ ምልክት እንደሆነ አውቃለሁ።

ብዙ ጊዜ ይህ የሚሆነው ከንቱ ጭንቀት ስለምጨነቅ ነው። ጭንቀቱ ደግሞ የሚመጣሁ የሆነ ስህተት ስሰራ ወይንም ሰዎችን አሳዝኜ ንስህ ሳልገባ ከቀረሁ ነው። እርግጠኛ ለመሆን "ጌታ ሆይ ለምንድነው ሰላሜን ያጣሁት?" ብዬ አጠይቃለሁ። ምክንያቱን ካወኩኝ በኋላ ነገሮች ወደ ትክክለኛ መስመራቸው እንዲመለሱ የተቻለኝን ሁሉ አድርጋለሁ።

በህይወትህ ውስጥ በጭንቀት የምትሰቃይ ከሆነ ጌታችን ኢየሱስ በማቴ 6:25-32 የተናገረውን-ቃል-አውጣና ድምጽህን ከፍ አድረገህ አንብበው።

### መጨነቅህን አቁም

*"ስለዚህ አላችኋለሁ። ስለ ነፍሳችሁ በምትበሉትና በምትጠጡት፣ ወይም ስለ ሰውነታችሁ በምትለብሱት አትጨነቁ፤ ነፍስ ከመብል ሰውነትም ከልብስ አይበልጥምን?" (ማቴ 6:25)*

ስለ ምግብ፣ እንዴትና መቼ እንደሚበላ የማስበብት ወቅት እንደ ነበረ ትዝ ይለኛል። አእምሮዬ ምግብ ምን አይነት እንደሆነ ጣዕሙ እንዴት እንደሆነ በማሰላሰል የተዋጠ ነው። ይህን ሳስብ የባለ እንዲርበኝ ነው የሚያደርግው ምክንያቱም በውስጤ የማስበው ምግብ ብቻ ስለሆነ።

በተጨማሪም ያለውን ሁኔታ ስናይ ስለምንበላውና ስለምንጠጣው የምንጨነቀው በትንሹም ቢሆን ስለምንሰራው ነገር ከምናስበው ያነሰ ነው። ይህ ቢሆን ሳ ያ ባይሳካስ የሚል ጉዳይ ነው የበለጠ የሚያስጨንቀን።

ብዙዎቻችን ቢያንስ የምንኖርበት መሰረታዊ ነገር እንደ ቤት፣ ምግብ እና ልብስ ያሉ ነገሮችን አለን። ጭንቀት የሚመጣው ካለን ነገር አብልጠን ለመያዝ ስንፍጨረጨር እና ባለን ነገር መርካት ሲያቅተን ነው።

## የሰማይ ወፎችን ተመልከቱ

'ወደ ሰማይ ወፎች ተመልከቱ፤ አይዘሩም አያጭዱምም በጎተራም አይከቱም፤ የሰማይ አባታችሁም ይመግባቸዋል፤ እናንተ ከእነርሱ እጅግ አትበልጡምን?' ማቴ 6:26

በዘፍ ላይ ተቀምጣ በጭንቀት የምትናጥ ወፍ አይተህ ታውቃለህ? ወይንም "በሚቀጥሉት ጊዜያት "ሙቀትን ከየት አገኝ ይሆን? እግዚአብሔር ሙቀቱን ባይሰጠኝ ምን ይውጠኛል?" በዚህ ዓመት ዝናብ ዘንቦ ትላትል ካልተገኘ መሞቱ ነው፤ ጎጆዬን የት ነው የምሰራው" በማለት የምትጨነቅ ወፍ አይተህ ታውቃለህ?" ።

ጌታ ኢየሱስ የሰማይ ወፎችን ተመልከቱ ነው ያለው። ወፎች ምንም አይነት ጭንቀት የለባቸውም። በማለዳ ተነስተው ወደ ፈለጉበት እየዘመሩና እየተንጫጩ ይበራሉ። አንተና እኔ ለአንድ ሰዓት ወደ ጫካ ሄደን ወፎች ያላቸውን ሰላም ብንመለከት ምን እንዴት መልካም ነበር! ጌታ ከእነርሱ ህይወት ብዙ ላቅ ያሉ መረዳቶችን ያፈሰልን ነበር።

## ጭንቀት ለምን ይበጃል?

"ከእናንተ ተጨንቆ በቆመቱ ላይ አንድ ከንድ መጨመር የሚችል ማን ነው?" (ማቴ 6:27)

መልሱ ሊሆን የሚችለው ምንም ነው። በእርግጠኝነት ልነግራችሁ የምፈልገው ጭንቀትን ባህሪያችን አድርገን ከቀጠልን እድሜያችንን በጊዜ ማሳጠራችን ነው። ከመጨነቅ ይልቅ ልክ እንደ ሰማይ ወፎች ኑሮአችሁን ሁሉ በአምላካቸው ላይ በመጣል እየዘመሩ በደስታ እንደሚኖሩ እኛም ጭንቀታችንን ትተን በእግዚአብሔር ላይ መታመን ይገባናል።

## የሜዳ አበቦችን ተመልከቱ

“ሰለ ልብሰሰ ሰለ ምን ትጨነቃላችሁ? የሜዳ አበቦች እንዴት እንዲያደጉ ልብ ሊደርጋችሁ ተመልከቱ፤ አይደለምም አይፈትሉምም፤ ነገር ግን አላችኋለሁ፤ ስሎምንስ እንኳ በክብሩ ሁሉ ከነዚህ እንደ አንዱ አልለብሰሰም። እግዚአብሔር ግን ዛሬ ያለውን ነገም ወደ እቶን የሚጣለውን የሜዳን ሣር እንዲህ የሚያለብሰው ከሆነ፤ እናንተ እምነት የሕደላችሁ፤ እናንተንም ይልቁን እንዴት?” (ማቴ 6:28-30)

ጌታ ኢየሱስ የሜዳ አበቦችን ሲል ነገሩን አግንኛችሁት ከሰጋ ሥራ ጋር አታገናኙት። ጌታ አሳምሮ እንዴት እንዳለብሳቸው ተመልከቱ። እኛ ከሜዳ አበቦችና ወፎች ይልቅ በእግዚአብሔር ዘንድ ያነሰ ዋጋ አለን ብላችሁ ታስባለችሁ? ።

## አትጨነቁ

እንግዲህ። ምን እንበላለን? ምንስ እንጠጣለን? ምንስ እንለብሳለን? ብላችሁ አትጨነቁ፤ እንግዲህ። ምን እንበላለን? ምንስ እንጠጣለን? ምንስ እንለብሳለን? ብላችሁ አትጨነቁ (ማቴ 6:31-32)።

ትልቁ የጭንቀት ችግር “ምን ትበላለህ? ምንስ ትጠጣለህ? ምንስ ትለብሳለህ? በሌላ አገላለጽ እግዚአብሔር ባይመጣልህ ምን ታደርጋለህ?” እያለ የሚጨቀጭቀን ሰዋዊ የሆነው የውስጥ ጉትጉታ ነው። ከዚህ ጋር ተያይዞ፤ አንዳንድ ጊዜ ህይወታችን ልክ ወደ አልሆነ መስመር እንዲገባ የሚያደርገው የራሳችንም አንደበት ነው። ጭንቀታችን እንዲጠፋ ከማድረግ ይልቅ እንዲባባስ ያደርጋል። እንደዚህ አይነት ሕይወት የሚኖሩ ሰዎች የሰማይ አባት የሌላቸው ናቸው። እኔና አንተ ግን የሰማይ አባት አለን፤ ስለዚህ እርሱ እንዳዘዘን ልንመላለስ ግድ ነው።

ያላመኑ ሰዎች እንዴት በእግዚአብሔር ላይ መደገፍ እንዳለባቸው አያውቁም። እኔና አንተ ግን በእግዚአብሔር ላይ እንዴት መደገፍ እንዳለብን እናውቃለን። ከመጠየቃችን በፊት የሰማዩ አባታችን የሚያስፈልገንን ነገር እንደሚያውቅ አይታወቅም። ይህ ከሆነ ታዲያ ለምንድነው መጨነቅ ያስፈለገንኩከዚህ ይልቅ እጅግ አስፈላጊ በሆኑት መንፈሳዊ ጉዳዮች ላይ ማተኮር እንዳለብን መፅሐፍ ቅዱስ ያስተምረናል።

## ቅድሚያ ለሚያሻው ጉዳይ ቅድሚያ መስጠት

ነገር ግን አስቀድማችሁ የእግዚአብሔርን መንግሥት ጽድቁንም ፈልጉ። ይህም ሁሉ ይጨመርላችኋል (ማቴ 6:33)

ወደ አገልግሎት ከመምጣቴ በፊት በሰብሰባና በአንዳንድ ስራዎች ባተሌ ስለነበርኩኝ “ጌታ ሆይ እባክህን አርዳኝ” ብዬ አጸልያለሁ። የእግዚአብሔርን አርዳታ ለማግኘት መለመን ከፋት ባይኖረውም በጭንቀት መጸለይና በእምነት መጸለይ የተለያዩ ነገሮች ናቸው። ለአገልግሎት ስዘጋጅ በማጥናት የተቻለኝን ሁሉ አደርጋለሁ። ወደ ሰብሰባ ከመግባቴ በፊት ጌታን አመልካለሁ። የጽሞና ጊዜ እወስዳለሁ። ደስ በሚል መንፈስ ከእርሱ ጋር ሕብረት አድርጋለሁ።

አንድም ቀን እግዚአብሔር ትልልቅ ጉባዔዎችን እንድፈልግ፣ ትልቅ ስጦታ እንዳመጣለት ነግሮኝ አያውቅም። የማደርገው ነገር አንድ ነው፤ እርሱም ጌታን መፈለግ። የቀረውን ጉዳይ፣ ማንኛውንም ነገር እርሱ ያሳካዋል። አንዳንድ ጊዜ ጥያቄዎቻችንን ሁሉ በእርሱ ላይ ጥለን ጌታን እንፈልጋለን። በዚህ ጊዜ ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ስር እናርፋለን። ይህንን ወደ ጎን አድርገን ለራሳችን ጉዳዮች ተጨንቀን የጌታን ፍቃድ ወደ ጎን በመተው መልስ ፍለጋ ስንዳከር ከልዑል መጠጊያ ውጪ እንሆናለን።

ለረዥም ዓመታት አገልግሎቴ እንዴት መስፋት እንዳለብኝ አሰብ ነበር። ውጤቱ ግን ሁሉም ነገር እንደ ጠበቅሁት አልሆነም። እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ወደ ኋላ ይንሸራተት ነበር። ማድረግ የነበረብኝ ነገር ቢኖር ዝምብዬ የእግዚአብሔርን ፍቃድ ማሰላሰል ነበር። የጉዳዩ ስኬት በእጁ ነው።

ስለ መንፈሳዊ እድገታችሁ አንኳን ቢሆን መጨነቅ እንደሌለባችሁ ታውቃላችሁ? ድርሻችሁ የእግዚአብሔርን መንግስት መፈለግ ብቻ ነው። ከዚያ እድገቱ አይቀሬ ይሆናል።

እግዚአብሔርን ፈልገው፣ በእርሱ ውስጥ ኑር፣ እርሱ እድገትህን ይፈጽመዋል!

አንድ ህጻን ብርቱ እድገት ያሳይ ዘንድ ከእርሱ የሚጠበቀው ወተት መጠጣት ብቻ ነው። እኔና አንተም ማድረግ ያለብን ተንኮል የሌለበትን የቃሉን ወተት መጠጣት ብቻ ነው (1ጴጥ 2:2) ። ከዚያ እናድጋለን! በራሳችን ጥረት የምንደርስበት ትልቅ የሚባል ስኬት የለም። ቅድሚያ የእግዚአብሔርን መንግስትና ጽድቁን መፈለግ ነው። ከዚያ ሌላው ሁሉ ይጨመርልናል።

### በድንኳኑ ውስጥ መኖር

እግዚአብሔርን አንዲት ነገር ለመንሁት እርስዎንም እሻለሁ በሕይወቴ ዘመን ሁሉ በእግዚአብሔር ቤት እኖር ዘንድ፣ እግዚአብሔርን ደስ የሚያሰኘውንም አይ ዘንድ፣ መቅደሱንም እመለከት ዘንድ። በመከራዬ ቀን በድንኳኑ ሰውሮኛልና፣ በድንኳኑም መሸሸጊያ ሸሸጎኛልና፣ በዓለት ላይ ከፍ ከፍ አድርጎኛልና። እነሆ፣ እሁን በዙሪያ ባሉ በጠላቶቼ ላይ ራሴን ከፍ ከፍ አደረገ በድንኳኑም የእልልታ መሥዋዕትን ሠዋሁ፣ ለእግዚአብሔር እቀኛለሁ እዘምርለትማለሁ (መዝ 27: 4-6) ።

አንዳንድ ጊዜ ሕይወታችንን የኋለት ነው የምንኖረው። ከተወሰኑ አመታት በፊት እኔ የኖርኩት አይነት ማለት ነው። ትልቅ አገልግሎት ስለምፈልግ አራሴን መቀበል ይከብደኝ ስለ ነበር። እኔም ባለቤቴም እንድንለወጥ አፈልግ ነበር። ልጆቼም እንዲለወጡ አፈልግ ነበር። ብልጽግናና ፈውስን ከሰማይ በታች ያለውን ነገር በሙሉ ስለምፈልግ በድንኳኑ ውስጥ መቆየት አልቻልኩም ነበር።

ከዚያ እግዚአብሔር ወደ ሕይወቴ መቶ ችግሮቼን ነቅሶ አሳየኝ። መዝሙር 27:4-6 ያለውን ክፍል በመጠቀም በመገኘቱ ውስጥ መሆን እንዳለብኝ ነገረኝ።

በዚያን ጊዜ ከምጣይቃቸው ብዙ ነገሮች አንዳቸውም በእግዚአብሔር መገኘት ውስጥ እንድሆን የሚያደርጉኝ አልነበሩም። ነገር ግን እርሱን መፈለግ ስጅምር ደስ ስላለኝ አብልጬ ቀጠልኩበት። መከራ ሲመጣ እርሱ ይመክተዋል ፤ ምክንያቱም እኔ ያለሁት በጥላው ውስጥ ነውና። ጠላት እኔን ለማጥቃት ሲመጣ ድምጹን ከፍ አድርጌ የደሰታ ዝማሬ አሰማ ነበር።

ያን ጊዜ ሰይጣን ፈጽሞ ሊጠጋኝ አይችልም። ምክንያቱም እኔ ያለሁትሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ስርና በድንኳኑ ውስጥ ስለሆነ ነው። ሊያገኘኝ በሚችልበት ቦታ ላይ አይደለሁም። በዚህ ምክንያት ሰይጣን በጭንቀት ሊያጠቃኝ አልቻለም።

### ስለ ምንም ነገር አትጨነቁ

ጌታ ቅርብ ነው። በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምሲጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል(ፊል 4:6-7) ።

ከረዥም ዓመት በፊት እግዚአብሔር በፀሎት ወደ እርሱ በመቅረብ ሰይጣን የሰጠኝን ማንኛውን ነገር ለእርሱ እንድሰጥ ነገረኝ። ፀሎት ማለት ይህ ነው። ሰይጣን የሚመጣው መከራ ሊጭንብን ነው። በፊል 4:6-7 ጳውሎስ "ፀልዩ እንጂ አትጨነቁ" ሲለን እናገኛለን። "ፀልዩ በተጨማሪ ደግሞ ተጨነቁ" አይልም።

በፀሎት የምንጨነቅበትን ነገር ለእርሱ መስጠታችን በእርሱ ላይ ለመታመናችን ማሳያ ነው። ፀሎት ማለት ይህ ነው መሆን ያለበት።

ስለ ልጄ ዳኒ ወጣት በነበረበት ጊዜ የነበረውን ነገር ጥቂት ነገር ብነግራችሁ ደስ ይለኛል። እኔ ወደ አገልግሎት በምሄድበት ጊዜ አባቱን እየረዳ እቤት ይቆያል። ዳኒን እቤት ጥሎ መሄድ ልቤን ያሳዝናል። ከመመረቁ በፊት አንድ ቀን በስልክ አንድ ነገር ነገረኝ። እርሱም ጠዋትና ማታ ስለየው እንደሚከፋው አጫወተኝ። በዚህ ምክንያት በዓመታት መካከል እኔና ባለቤቴ ከልጃችን ዳኒ ጋር ጥሩ ሕብረት መፍጠር ችለናል። እንወደዋለን፤ እርሱም በጣም ይወደናል። የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ በነበረበት ጊዜ ያለፈባቸውን የወጣትነት ተግዳሮቶች በጣም ያሳስበን ነበር።

እኛም በወጣትነት ዘመናችን በየቀኑ እጅግ የሚያሳስቡን ተግዳሮቶች ነበሩብን። ዛሬም የምንጸጸትባቸው ብዙ ነገሮች አሉ። ደግሞም እቅዶቻችን እንዳሰብናቸው ሳይሆኑ ሲቀሩ እንጨካኝለን። እነዚህ ነገሮች ሁሉ ቢኖሩም ትኩረታችንን መጽሐፍ ቅዱስ በሚለን አውነት ላይ ብቻ ተመርኩዘን ራሳችንን በአምላካችን ፊት በፀሎት ልናቅርብ ይገባል።

በአገልግሎት ምክንያት ከዳኒ ተለይተን ስንሄድ እንዲህ በማለት ነው የምፀልየው “አባት ሆይ ዳኒን እየጠበከው ስላላህ አመሰግንሃለሁ፤ ደግሞም በሕይወቱ አስደናቂ ዓላማ ስላላህ ተባረክ፤ ዘመኑ ሁሉ በደምህ የተሸፈነ ስለ ሆነ አመሰግንሃለሁ”።

አኔና እናንተም በዚህ ዓይነት መንገድ መፀለይ ስንጀምር ሰይጣን ትቶን መሸሽ ይጀምራል። ሰይጣን ያን ጊዜ በአምላካችን ላይ ተደግፈን እንደማንናወጥና በእግዚአብሔር ላይ መደገፋችንን ያያል።

### በተስፋኝነት እንመላለስ

*ነገር ግን በምንም ሳይጠራጠር በእምነት ይለምን፤ የሚጠራጠር ሰው በነፋስ የተገፋና የተነቃነቃ የባሕርን ማዕበል ይመስላልና። ሁለት አሳብ ላለው በመንገዱም ሁሉ ለሚወላውል ለዚያ ሰው ከጌታ ዘንድ አንዳች እንዲያገኝ አይምሰለው። ያዕ 1:6-7) ።*

ነገራችንን በፀሎት በእግዚአብሔር ፊት ካቀረብን በኋላ ተመልሰን የምንጨካኝ ከሆነ መልካሙን ከመጥፎው ቀላቅለናል ማለት ነው። ፀሎት የመልካምነት ምንጭ ነው፤ ጭንቀት ደግሞ በተቃራኒው ክፉ ነገርን ያስከትላል። ሁለቱን ደምረን ከያዘን ውጤታችን ዜሮ ይሆናል።

የእናንተን ባላውቅም እነዚህ መልካምና ክፉ ነገሮች በአንድ ላይ ቀያይጮ ባደኑትን ይገድ መኖር አልፈልግም። አንድ ጊዜ እግዚአብሔር “ብዙ ሰዎች ኃይላቸው ዜሮ ነው ፤ ምክንያቱም መልካምና ክፉ ነገር ሽቃቅጠው ስለሚኖሩ ነው” አለኝ። ደስ ሲላቸው መልካም ነገርን ነው የሚናገሩት ትንሽ ቆይተው ደግሞ ማርታቸውን ይጀምራሉ። መንፈሳዊ ሲሆኑ ይፀልያሉ፤ ትንሽ ቆይተው ደግሞ መጨነቅ ይጀምራሉ።

ላተወሰነ ጊዜ በእግዚአብሔር ይታመናሉ፤ ከዚያ ደግሞ ተመልሰው ይጨነቃሉ። ከዚህ የተነሳ ወደ ፊትና ወደኋላ ስለሚሞኙቁ በሕይወታቸው ላይ ይህ ነው የሚባል ተጨባጭ እድገት አይታይም።

ዛሬውኑ ወስነህ፡ መልካም ነገር በማሰብና በእግዚአብሔር ላይ በመታመን ጭንቀትን ከህይወትህ ለምን አታስወግደውም?

### ሁሉም ነገር መልካም ይሆናል

ሁለተኛው ምልክት ስለ ሀዘን ነው የሚናገረው። እንዲህ የሚል ነው፤ “አትዘን ደግሞም አትደንግጥ” ። ይኸኛውም ማስጠንቀቂያ መጀመሪያ ላይ “በእግዚአብሔር ታመን አትጨነቅ” ከሚለው ጋር ይመሳሰላል። ነገር ግን ይህንን ምልክት ቸል ማለት የሚያስከትለው ኪሳራ የከፋ ነው። ምልክቱን ቸል በማለት ወደ ግራ ብንሄድ ግጭት፣ ወደ ቀኝ ብንታጠፍ ገደል እንዳለ አይተናል።

ሀዘን ከጭንቀት በተለየ ሁኔታ ህይወታችንን ሊያመሰቃቅለው ይችላል። የጭንቀት አጥፍ ነው እንደ ማለት ነው። አቅጣጫችንን ስተን ስለ ነገ፣ ስለ ሁኔታ ሁሉ መፍራት ከጀመርን አደጋ ውስጥ እንገባለን።

### የሀዘን ምልክቶች

*ሰውን የልቡ ኅዘን ያዋርደዋል መልካም ቃል ግን ደስ ያሰገዋል (ምሳ 12:25)*

ሀዘን በሰው ሕይወት ላይ ሸክምን ይጨምራል። አንዳንድ መዘገብ ቃላት ኃዘንን በሆነ ነገር ጫና ስር መሆን ወይንም መጨነቅ ብሎ ይተረጉሙታል። ይህ ጫና ጣታችንን እንኳን ለማንሳት እስኪሳነን ድረስ ይከብደናል። ምን እንደሆነ እንኳን በትክክል ማወቅ እንችልም። የሚገባን ነገር ቢኖር ከሰው ሁሉ ይልቅ ጫና ውስጥ መሆናችንን ነው።

የነበርኩበትን የኃዘን ጊዜያት አስታውሳለሁ። በሕይወቴ ውስጥ ብዙ መጥፎ ነገሮች ሲከሰቱ ስለ ነበር በቀረውም ዘመኔ ከፋ ነገር እንደሚጠብቀኝ ደጋግሜ አስብ ነበር። ጌታ በቅዱስ ቃሉ እስከገለጠልኝ ጊዜ ድረስ ነገሩ ምን ሊሆን እንደሚችል በውል መረዳት ተስኖኝ ነበር።

ልቡ የሚያዝን ሰው ዘመኑ ሁሉ የከፋች ናት የልብ ደስታ ግን ሁልጊዜ እንደ ግብዣ ነው (ምሳ 15:15)

ከብዙ ዓመታት በፊት አንድ ቀን ጥዋት እራሴን በመስታወት ውስጥ እያየሁ ፀጉራን እያስተካከልኩ ነበር። መጥፎ ነገር ሊደርሱብኝ እየመሰለኝ የፍርሃት ስሜት ተሰማኝ። በወቅቱ ገና በመንፈስ ቅዱስ ተሞልቼ የጌታን ቃል ማጥናት መጀመሪያ ስለሆነ ምን እየተደረገ እንዳለ መረዳት አልቻልኩም። የማውቀው ነገር ቢኖር ሕይወቴ ጥቃት ውስጥ ስለመሆኑ ብቻ ነበር።

ጌታን እንዲህ ብዬ ለመጠየቅ ወሰንኩኝ “ጌታ ሆን ይህ መጥፎ የኃዘን ስሜት ምንድነው? ወደ ኋላ ተመልሼ ማስታወስ እስከቻልኩበት ጊዜ ድረስ ምክንያቱን ለማወቅ ሞክርኩኝ፤ ከዚያ ጌታ እንዲህ አለኝ “ስጋት” ነው።

ከዚህ በፊት ቃሉን ሰምቼው ስለማላውቅ መዝገበ ቃላት ላይ ትርጉሙን መፈለግ ጀመርኩኝ። እንዲህ ተተርጉሟል፤ ስጋት ማለት ክፉ ነገር ሊደርሱብኝ ይችላል የሚል ክፉ ፍርሃት ነው። ስጋት አሁን በሕይወትህ ላይ ሰላላው መልካም ነገር ሳይሆን ገና ወደፊት ሊከሰት ይችላል ተብሎ የሚገመት ክፉ ነገር ነው።

በዚያን ጊዜ ቃሉ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ መኖሩን አላወቁም ነበር። ነገር ግን በምሳሌ 15:15 ላይ አገኘሁት። እግዚአብሔር ሕይወታችን ደስተኛ ሆኖ እንዲኖር ከስጋት ነጻ እንድንሆን ይፈልጋል። ይህ ከተግባር ይልቅ ለንግግር ቀላል ነው። ምክንያቱም ባላንጣችን ዲያብሎስ ነገር ሁሉ ለበጎ እንደሚደረግ እንድናስብ አይፈልግም። ነገር ግን በተቃራኒው ምንም መልካም ነገር እኛ ጋ እንደሌለ፤ ሰው ሁሉ እንደሚቃወም፤ እንደማይወደን አድርገን እንድናስብ ይፈልጋል። ስላለፈው ነገር እንድንሸማቀቅ፤ ስለ አሁኑ ነገር ረዳት እንደሌለን ስለ መደፈቱ ደግሞ ተስፋ ቢሰኝ እንድንሆን ይጥራል። ከእግዚአብሔር ጋር ያለን ሕብረት በፍርሃትና ስጋት ተበላሽቶ እርሱ እንድንሰራ የሰጠንን ስራ ሳንሰራ እንድንኖር ይፈልጋል።

# ከዳንክ ተናገር!

እግዚአብሔር ያዳናቸው። ከጠላቶች እጅ ያዳናቸው ይናገሩ (መዝ 107:2)

ሰይጣን ሕይወትህን ሊያበላሽ መሆኑን ከተረዳህ በስጋትና ፍርሃት ሲደበድብህ ዝም ብለህ አትመልከት። እርሱ መስማት የማይፈልገውን ነገር ተናገር፤ ከዚያም ትቶህ ይጠፋል። በክርስቶስ ውስጥ የተጎናጸፍከውን ስልጣንህን ተጠቀምበት።

አንዳንድ ጊዜ በቤተክርስቲያን ወይንም በስልጠናዎች ላይ ለማገልገል ስዘጋጅ መልካም ያልሆነ ሃሳብ አእምሮዬን ያጨናንቃል። ከተወሰነ ዓመት በፊት በምመራበት የሴቶች ሥልጠና ላይ ብዙ ሰዎች ላይ መዘገቡ ይችላሉ የሚል ስጋት ነበረብኝ። ጸሐፊዬን ስጠይቃት ብዙ ሰዎች አልተመዘገቡም ብላ ነገረችኝ፤ የዝግጅቱ አስተባባሪዎች ግን የባለፈውን ዓመት ያህል ይሆናል ብለው ጥቂት ተስፋ ሰጡኝ

ከዚያ በሁዋላ የስጋት ናዳ አእምሮዬን አወከኝ። ይህን ያህል ርቀት ተገዘን ጥቂት ሰዎች ብቻ ከመጡ ምን ይደረጋል? አንድም ሰው ባይገኝስ? የሚል የስጋት ሀሳብ ውስጤን ሞላው። ከዚያ እንዲህ ብዬ በመናገር አራሴን አበረታታሁት "ሁሉም ነገር መልካም ይሆናል!" አንዳንድ ጊዜ ልክ እንደዚህ ስጋት በፈጠረው ሁኔታችን ላይ ቃል ማወጅ አሉብን። ምክንያቱም በስጋትና ጭንቀት ተይዘን መቆየት አስፈላጊ ስላልሆነ። እነዚህን ስጋቶችና ጭንቀቶች ድል እንዳደረግሁ ሲሰማኝ እግዚአብሔር በሰጠኝ ድል መደሰት ጀመርኩኝ። ሰይጣን አንዳንድ ጊዜ ጭንቀትና ስጋቶችን በአእምሮአችን ላይ አስቀምጦ ሊያንገላታን ይፈልጋል። ያንን ተቀብላን በአንደበታችን ደግመን አንድንናገረው ይጠብቃል። በሕይወታችን ውስጥ ገብቶ የሚሰራበትን መሳሪያ አገኘ ማለት ነው።

ቃል በመንፈሳዊው አለም የመፍጠር አቅም አለው። ዘፍ 1:3 ላይ "እግዚአብሔርም፡- ብርሃን ይሁን አለ፤ ብርሃንም ሆነ" ይላል። ኢየሱስም በማቴ 6:31 ላይ እንዲህ ብሎ ተናገረ "እንግዲህ ምን እንበላለን? ምንስ እንጠጣለን? ምንስ እንሰብሳለን? ብላችሁ አትጨነቁ" ነገር ግን ችግራችንን ደጋግመን የምናውጅ ከሆን እምብዛም ርቀን መሄድ አንችልም። ማቴ 6:34 ላይ "ነገ ለራሱ ይጨነቃልና ለነገ አትጨነቁ፤ ለቀኑ ከፋቱ ይበቃዋል" ይላል።

# በሕይወትህ ተደሰት

“ነገር ግን በእግዚአብሔር ፊት ዋጋው እጅግ የከበረ የዋህና ዝግጥኛ መንፈስ ያለውን የማይጠፋውን ልብስ ለብሶ የተሰወረ የልብ ሰው ይሁንላችሁ” (1ጴጥ 3:4)፤

ስጋት በሌላ በኩል ጥንቃቄ፣ ከልክ ያለፈ እንክብካቤ፣ እንዲሁም ያለ መረጋጋት ማለት ነው። ጴጥሮስ እግዚአብሔር እንዲኖረን የሚፈልገው መንፈስ ዝግጥኛ እንጂ የሁከትና የስጋት መንፈስ አለመሆኑን ይነግረናል። ስንታወክ ውስጣችን ሰላም ያጣል፤ ጨጓራችን ይጎዳል። ሁሉም ነገር ስለሚከብደን በዚያ ስጋት ውስጥ ገብተን ስንገላታ እግዚአብሔር እንድንደሰትበት የሰጠንን ሕይወት ሳንደሰት አናልፋልን።

በሕጻንነቴ የተለያዩ ትንታኔዎች ይደርሱብኝ ስለ ነበር ሕይወቴ በጭንቀትና በስጋት የተሞላ ነበር። ሕጻን እያለሁም እንደ ትልቅ ሰው አሰብ ነበር። ምክንያቱም እንደ ሕጻን ሆኖ የመኖርን እድል አላገኘሁም። አግባቹ የልጆች እናት ስሆንም ከልጆቼ ጋር መደሰትን አላወኩበትም።

ለረጅም አመታት ከባለቤቴም ጋር ደስተኛ መሆን አልቻልኩም። እርሱ ፍጹም እንዲሆን ስለምፈልግ ከተለያዩ ነገሮች አንፃር ምልዑ እንዲሆን እጥር ነበር። ልጆቼ ወደ ትምህርት ቤት ሲሄዱ ጸጉራቸው እንዲበጠር፣ ልብሳቸው ንጹህ እንዲሆን፣ የምሳ እቃቸው ጭምር በትክክል እንዲዘጋጅ እጥር ነበር። ነገር ግን ከእነርሱ ጋር እንዴት ደስተኛ ሆኜ መኖር እንደምችል አላውቅሁበትም።

በጣም ጥሩ ቤት አለኝ። ሁሌም ንጹሕ ነው። ነገር ግን በቤቴ መደሰት አልቻልኩም። ልጆቼ በጣም ቆንጆ የሆኑ አሻንጉሊቶች አሏቸው ፤ ነገር ግን በዚያ ደስተኛ አልነበሩም፤ ምክንያቱም እንዲጫወቱበት አልፈቅድላቸውምና።

በጭራሽ ጨዋታ ምን እንደሆነ አላውቅም። ምንም ነገር ሲሆን ይህም በቤተሰባችን ውስጥ መሆን እንደሌለበት እናገር ነበር፤ ከሥራ ውጪ ምንም አይነት ጨዋታ እንደማያስፈልግ ልጆቼን አሳስባቸው ነበር። ልጆቼን ውጡና ተጫወቱ ካልኳቸው በኋላ ወዲያው ተከትያቸው “እናንተ ስራችሁ ማበላሸት ብቻ ነው፤ በሉ ይህንን አስተካክሉ፤ ያንንም ደግሞ ወደ ቦታው ውሰዱ” እያልኩኝ ነፃነታቸውን እነፍጋቸው ነበር።

በዚያን ወቅት ማወቅ የነበረብኝ ነገር ቢኖር ነገሮች እኔ እንዳልኩት ካልሆኑ የአለም ፍጻሜ እንዳልነበሩ ነበር። በሕይወቴ እንዴት ደስተኛ መሆን እንዳለብኝ መማር ነበረብኝ። መጽሐፍ ቅዱሳችን በመዝ 118:24 “እግዚአብሔር የሠራት ቀን ይህች ናት ሐሜትን አናድርግ፣ በእርስዎም ደስ ይበላን” ይላል። በዮሐ 16:33 ደግሞ ኢየሱስ እንዲህ አለ “በእኔ ሳላችሁ ሰላም እንዲሆንላችሁ ይህን ተናግሬአችኋለሁ። በዓለም ሳላችሁ መከራ አለባችሁ፤ ነገር ግን አይዘአችሁ፤ እኔ ዓለምን አሸንፌዋለሁ”።

በፊል 4:4 “ሁልጊዜ በጌታ ደስ ይበላችሁ፤ ደግሜ አላለሁ፣ ደስ ይበላችሁ” ይላል። ይህ ቃል የሚያስተምረን ነገር አትከበዱ፣ ቀለል በሉ እያለን ነው። እግዚአብሔር እንዲሰራ እድል እንሰጠው። ውሳኔያችን ሕይወታችሁን የምትደሰቱበት እንዲሆን አድርጋችሁ ወስኑ።

## ከክብር ወደ ክብር መለወጥ

እኛም ሁላችን በመጋረጃ በማይከደን ፊት የጌታን ክብር እንደ መስተዋት እያብለጨለጭን መንፈስ ከሚሆን ጌታ እንደሚደረግ ያን መልክ እንመሰል ዘንድ ከክብር ወደ ክብር እንለወጣለን (2ቆሮ 3:18) ።

የምትደሰቱት ነገሮች ሁሉ ልክ ከሆኑ ብቻ ነው? ተጨማሪ የጨዋታ ጊዜስ አያስፈልግም?::  
ለመደሰት ስራችሁ ሁሉ ተከናውኖ ሁሉም ነገር በተገቢው ቀን መጠናቀቁን አትጠብቁ::  
መጽሐፍ ቅዱሳችን ያን መልክ እንመስል ዘንድ ከክብር ወደ ክብር እንለወጣለን ይለናል::  
ይህ ማለት በብዙ ደረጃዎች ውስጥ እናልፋለን ማለት ነው:: ወደሚቀጥለው የክብር  
ደረጃ ከመሸጋገራችን በፊት አሁን ያለንበትን ደረጃ መደሰት መቻል አለብን::

ልጆቻችን አራስ በነበሩበት ጊዜ ደስ የሚል ፈገግታ ያሳዩናል ደግሞም ደስ የማይሉ  
ነገሮችን ያደርጋሉ። ያለቅሳሉ ሽንታቸውን ይሸናሉ:: በእነዚህ ሁሉ ሂደት ውስጥ እያለፉ  
ሳለ በእነርሱ ደስተኛ ነኝ ማለት መቻል አለብን::

ትንሽ ከፍ ብሎ ዳዴ ማለት ሲጀምሩ ደግሞ አቃ ያነሳሉ ይሰብራሉ:: ያንንም ደረጃ  
ደግሞ እንወደዋለን:: ከዚህም ከፍ ብለው አድገው ማየት እንጀምራለን:: አነርሱም  
አድገው መዋለ ሕጻናት ይገባሉ:: ከዚያም አንደኛ ክፍል እንዲሆኑ እንመኛለን::  
የመጀመሪያ ደረጃ ተማሪዎች እያሉ ከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ቢገቡልን እንላለን:: ከዚያም  
ሲጨርሱ ተመርቀው ሲያገቡ ማየት እንፈልጋለን::

በመጨረሻ እነዚህን ሁሉ ደረጃዎች አልፈው ሲጨርሱ ዞር ብለን ስናይ አሁንም ሌላ  
የስኬይ ህይወት ውስጥ እንዲገቡ እንፈልግና ያለውን የስኬት ሂደታቸውን እንዘነጋለን::  
ይህን ሰዋዊ ባህሪያችንን በራሴ አገልግሎት አይቆዋልሁ:: አስራ አምስት ሰዎችን አገልግቤ  
ከጨርስኩ በኋላ ምን አለበት በትምህርቴ ሙሉ ሰዎች ቢሆኑ ብዬ እመኛለሁ:: ሲሆኑ  
ግን አልደሰትም::

እያንዳንዱ የሕይወት የአድገት ደረጃ ትንሹ ደስታ ቢኖርባትም አራሱን የቻለ  
ሲጋት ደግሞ አለው:: ያም ሆነ ይህ ማወቅ ያለብን ነገር ቢኖር ባሳለፍነው እያንዳንዱት  
ስኬታችን ውስጥ መርካትና መደሰት እንዳሉብን ነው::

## ከሁኔታዎች ባሻገር ደስ ይበለን

“አቤቱ፣ በሥራህ ደስ አለኝተኸኛልና በእጅህም ሥራ ደስ ይለኛልና” (መዝ 92:4)

ከጥቂት አመታት በፊት የደስታ በር ብዬ ያሰብኩትን ነገር አገኘሁት። እርሱም በእግዚአብሔር መገኘት ውስጥ መሆንን ነው። ከዚያ በፊት ደስተኛ የምሆነው እግዚአብሔር የሆነ ነገር ሲሰጠኝ ነበር። ነገር ግን በእርሱ ብቻ እንዴት መደሰት እንዳለብኝ ግን አላውቅም። እኛን እንዴት መፈለግ እንዳለብኝ አውቅ ነበር፤ ነገር ግን ፊቱን እንዴት መፈለግ እንዳለብኝ አላውቅም ነበር።

መደሰት ያለባችሁ እግዚአብሔር የሆነ ነገር ሲያደርግላችሁ ብቻ መሆን የለበትም። ይህንን የምታደርጉ ከሆነ ዕድሜያችሁን ሁሉ በሙሉ በሙሉ ስትዋትቱ ነው የምትኖሩት። የሆነ ነገር እስኪፈጠር በመጠበቅ እድሜህን አትፍጅ።

አንድ ቀን ጥሶ ማለፍ ከሆነልኝ በኋላ፣ ወደ አንድ ስብሰባ ከመሄዴ በፊት “ደስተኛ እድርገኸኛል፣ ባንተ ደስ ይለኛል” የሚል ታዋቂ ዝማሬ እየዘመርኩ ነበር። ከዚያ መንፈስ ቅዱስ እንዲህ ብሎ ሲናገረኝ ሰማሁት “ይህን ዝማሬ በትክክል የዘመርሽው ዛሬ ነው” ነው አለኝ።

ምክንያቱም እግዚአብሔር ከቃል ይልቅ ልብን ስለሚያዳምጥ መዝሙሩን በተለየ ሁኔታ አይቶታል። ከዚያ በፊት “አንተ በሰጠኸኝ ነገር ምክንያት ደስተኛ ሆኛለሁ” ብዬ ነበር የምዘምረው።

እግዚአብሔር እንዲያደርግልኝ የምፈልገውን ነገር ሲያደርግልኝ ደስተኛ እሆናለሁ። እርሱ እንዲያደርግልኝ የምፈልገውን ነገር ሳያደርግልኝ ሲቀር ደግሞ አዝናለሁ። ስለዚህ አንዴ መውጣት ሌላ ጊዜ ደግሞ የመውረድን ሕይወት ነበር የምኖረው። ሽግግ ሽግግ እንደ መጫመት ነበር ነገሩ። በእርግጥ ደስተኛ መሆን ከፈለክ ከሁኔታ በላይ መሆን መቻል አለብሁ።

### ማንንም ሳታይ ደስተኛ ሁን

“ጻድቃን ሆይ፡ በእግዚአብሔር ደስ ይበላችሁ ሐሣትም አድርጉ”  
(መዝ 32፡11)።

አጠገባችን ያሉ ሰዎች ከእኛ ጋር የማይገጥሙ ከሆነ በሂደት አለማችን ከእኛ ጋር በማይመሳሰሉ ሰዎች የተሞላች ነች ብለን እንደመድማለን። አንዱን ሰው መርጠን ከእኛ ጋር እንዲገጥም ለማድረግ ብንጥር እንኳን ሁሉንም ሰው መለወጥ ስለማንችል ነገሩ አድካሚ ነው የሚሆንብን።

በአገልግሎቴ ውስጥ ከብዙ ሰዎች ጋር የመገናኘት እድል አለኝ። በጣም ደስ የሚሉ ሰዎች ቢገጥሙኝም አንዳንዴ ግን በሁሉም ደስተኛ ሳልሆን አቀራለሁ። በክርስቲያን ወንድሞች እንኳን መከብብ ደስተኛ ላያደርገን ይችላል። ሁል ጊዜ በሁሉ ሁኔታ ውስጥ የሚያስደስተን ኢየሱስ ብቻ ነው። እርሱም ቢሆን ከልባችን ካልፈቀድንለት ደስታን ሊሰጥን አይችልም።

## የማርታ ችግር

ሲሄዱም እርሱ ወደ አንዲት መንደር ገባ፤ ማርታ የተባለች አንዲት ሴትም በቤትዋ ተቀበለችው። ለእርሷም ማርያም የምትባል አጎት ነበረችት፤ እርሷም ደግሞ ቃሉን ልትሰማ በኢየሱስ እግር አጠገብ ተቀምጣ ነበረች። ማርታ ግን አገልግሎት ስለ በዛባት ባከነች፤ ቀርባም። ጌታ ሆይ፤ እኔ እንደሠራ አጎቴ ብቻዬን ስትተወኝ አይገድህምን? እንኪያስ እንድታግዝኝ ገራት አለችው። ሉቃ 10:38-40

የማርታ እህት ከሆነችው ከማርያም በላይ የሰላምን፣ የደስታንና የእረፍትን ምንጭ የሚያውቅ የለም። እንግዳቸው ኢየሱስ ወደ ቤታቸው ሲመጣ ከእግሮቹ ስር በመሆን ከእርሱ የሚወጣውን አንዲት ቃል እንኳን ሳያልፋት ለመስማት ተዘጋጅች።

ኢየሱስ እነርሱን ለመጎበኘት ያን ቀን ስለ ቀጠረና ቤታቸው ስለ ተገኘ ደስ አላት። ከእርሱ ጋር የነበራትንም ጊዜ በደስታ አሳለፈች። ከእግሩ ስር ቁጭ ብላ አይኖቿን በእርሱ ላይ ተክላ ታዳምጠው ነበር። ማርታ የምትባል ታላቅ እህት ነበረችት። እርሷ ደግሞ ኢየሱስን ለማስተናገድ በቤት ስራ ተጠምዳለች። ማርታን በዚህ ክፍል ውስጥ በቀላሉ የለዩኋት አኔም እርሷን የሚመስል ልምምድ ስለ ነበረኝ ነው።

እንግዳቸው አቤት ሲደርስ ሁሉ ነገር ተዘጋጅቷል። ማርታ ግን አሁንም ጉድጉድ ማለቷን ቀጥላታለች። ከዚያ በመሃል ወደ ኢየሱስ ቀርባ "መምህር ሆይ እህቴ መጥታ እንድትረዳኝ ለምን አትነግራትም" አለችው። ምናልባትም ለሰራቸው ስራ እውቅናና ምስጋና ፈልጋ እንደዚያ ስትለው እርሱ ደግሞ መልሶ "ማርታ፣ ማርታ፣ በብዙ ነገር ትጨነቁአለሽ ፤ ትታወከማለሽ የሚያስፈልገው ግን ጥቂት ወይም አንድ ነገር ነው፤ ማርያምም መልካም ዕድልን መርጣለች ከእርሷም አይወሰድባትም አላት"።

ኢየሱስ ለማርታ ምላሽ ከሰጠ በኋላ ዝምታ ሊሆን እንደሚችል እንምታለሁ። ማርታ ይህንን እውነት መቀበል ነበረባት። አንድ ጊዜ ከዚህ ጋር የሚመሳሰል አንድ ነገር ጌታ ተናግሮኝ እንደነበር አስታውሳለሁ። "ጆይስ በጣም ስለ ተዋኩበሽ ደስተኛ መሆን አትችይም"። ጌታ አውነቱን ነው። ምክንያቱም ሁሉን ነገር አክብጄ ነበር የማየው።

አንድ ጊዜ ወደ ስድስት የሚሆኑ ጓደኞቻችንን ምሳ ልንጋብዛቸው እቤታችን ጠራሏቸው። ለመብላት ጥጄ አዘጋጅቼ የሄድኩት ምግብ ስመለስ እርር ብሎ ተቃጥሎ ነበር።

ከዚያ እቤት ስንደርስ የነበረኝ ብቸኛው ዕድል እንደ ማርታ መዋኩብ ሆነ። በጥድፊያ ቤቱን ማጽዳት ጀመርኩኝ። ሁሉንም ወደ ውጪ በመላክ ዕቃ እንዲገዙ አዘዝኳቸው። በልጆቼና በደብ እያበድኩ "እኔ በሥራ ተጠምጄ እናንተ የምትጫወቱበት ምክንያት አይገባኝም" አልኳቸው። በዚህ ሰዓት በፊቴ ላይ የሚነበበው የማርታ ባሕሪይ ነበር። ልክ እንደ ማሪያም የተሻለውን ዕድል አልመረጥኩም ነበር።

### የአሁኑን ሕይወት ኑር

*ወዳጆች ሆይ፥ አሁን የእግዚአብሔር ልጆች ነን፥ ምንም እንደምንሆን ገና አልተገለጠም። ዳሩ ግን ቢገለጥ እርሱ እንዳለ እናየዋለንና እርሱን እንድንመስል እናውቃለን (ዮሐ 3:2)።*

ሕይወታችን ደስተኛ አልያም በጭንቀት የተሞላ የሚያደርገው ዛሬ በምንወስነው ውሳኔ ነው። ስለ ነገ ብቻ ስለምንጨነቅ ዛሬ ላይ መኖር የሚገባንን ሳንኖር እናልፋለን።

ሌላኛው የህዘን ትርጉም ወደ ፊት ምን ሊሆን ይችላል በሚል ሰብብ መረበሸና በሁኔታዎች ጫና ስር መግባት ነው። እግዚአብሔር ስለ ኃዘን የሰጠኝ ትርጉም ከዚሁ ጋር የሚገናኝ ነው። ህዘን ማለት አእምሮን ስለሚመጣው ነገር በማሰብ እንዲሰጋ አልያም ስላለፈው ነገር እንዲቆጭ መፍቀድ እንደሆነ ነገረኝ። አንድ ማወቅ የሚገባን መሰረታዊ እውነት እግዚአብሔር የአሁን ሰዎች መሆን ብቻ እንዳልሆነን እንድናውቅ ይፈልጋል።

ለምሳሌ በ2ቆሮ 6ላይ እንዲህ ይላል “በተወደደ ሰዓት ሰማሁህ፤ በመዳንም ቀን ረዳሁህ ይላልና፤ እነሆ፣ የተወደደው ሰዓት አሁን ነው፤ እነሆ፣ የመዳን ቀን አሁን ነው”። በዕብ4:7 ላይም “ዛሬ ድምፁን ብትሰሙት ልባችሁን እልከኛ አታድርጉ በፊት እንደ ተባለ፣ ይህን ከሚያህል ዘመን በኋላ በዳዊት ሲናገር። ዛሬ ብሎ አንድ ቀን እንደ ገና ይቀጥራል” ይላል።

አሁን ያለውን ጊዜ መኖር መቻል አለብን። ብዙ ጊዜ አእምሮአችን የባለፈውን በማሰብ ወይም ወደፊት ስለሚመጣው ነገር በመጨነቅ ነው የሚሞከበው። በአንድ ወቅት በሕይወቴ ውስጥ የነበረውን ችግር እግዚአብሔር ጥርሴን እየሰረሸኩ አስተማረኝ። ጥርሴን እየሰረሸኩኝ አስብ የነበረው ስለ ጥርሴ ፅዳት አልነበረም። ይልቁንም ከዚያ ቀጥሎ ምን መሰራት እንዳለብኝ ነበር የማስበው። ስለ ቀጣዩ ጉዳይ ሳስብ ጨጓራዬን ከፋኛ ታመምኩኝ።

አሁን እየሰራን ላለነው ሰራ ትኩረት የማንሰጥ ከሆነ በኃዘን እንመታለን። ጥርስ መሰረሽ ትንሽ ሥራ ሊመስል ይችላል። ነገር ግን ሰንሰራው በትኩረት መሆን አለበት። ካልሆነ ግን ችግር ያስከትላል። ለመጀመሪያ ጊዜ በመንፈስ ቅዱስ ስምላ በሕይወታችን ውስጥ ሊገጥመን በሚችል በማንኛውም ነገሮች እጨነቅ ነገር። ልጆቼን ወደ ትምህርት ቤት ባለቤቴን ደግሞ ስራ ቦታ አደርስና ከዚያ ቀኑን እንደት ማሳለፍ አለብን ብዬ እጨነቃለሁ።

መኝታ ቤት ውስጥ አልጋ እያነጠፍኩ ማድቤት ውስጥ ያለው ስራ ደግሞ ትዝ ይለኛል። አልጋውን በግማሽ ብቻ አንጥፌ ከዚያ ወደ ማድቤት አሮጣለሁ። ማድቤት እያለሁ ደግሞ ምግብ ከፍርጅ አውጥቼ ለአራት ማዘጋጀት እንዳለብኝ ትዝ ይለኛል። ወደዚህ ስህድ የቤቱ ወለል ቆሽሾ ሲታየኝ እርሱን ወደ መጥረግ ደግሞ እሄዳለሁ።

መደወል ያለብኝ ሰልክ ትዝ ሲለኝ ወደዚያ ደግሞ እመለሳለሁ። በዚህ ሁሉ መሃል ወደ ፖስታ ቤት ሄጄ መልዕክት ማስቀመጥ እንዳለብኝ ሳስታውስ ወደዚያ ፈጥኜ እሄዳለሁ። ቀኑ ሲመሽ ነገሮችን ሁሉ ዝብርቅርቁን አውጥቼ መጀመሪያ ከነበረው የባሰበት አድርጌ አራሴን አገኛለሁ። አሁን ሁሉም ነገር በግማሽ ብቻ ነው የተሰራው ስለዚህ የሩጫዬ ውጤት መባከን ብቻ ነው። ለምን? ምክንያቱ ለአንዱም ስራ አራሴን ስላልሰጠሁ።

*እንግዲህ እንደ ተወደዱ ልጆች እግዚአብሔርን የምትከተሉ ሁኑ (ኤፌ 5:1) ።*

ለአንድ ነገር ብቻ እራሳችንን ለምን እንደማንሰጥ ታውቃላችሁ? የሚቀጥለውን ነገር ለመሰራት ስለምንጨነቅ ነው። የመከብብ ጸሐፊ በምትሰራው ነገር ላይ ብቻ አትኩር በማለት የመከረንን እውነት መተግበር አስፈላጊ ነው። ይህንን ካላደረግን የሕይወታችንን ሚዛን ስለምንስት ውጤታማ መሆን አንችልም።

ዛሬ ትላንት ወይንም ወደፊት ሳይሆን አሁንን ብቻ ለመኖር መወሰን መቻል አለብን። ካልሆነ ግን በባለፈውና በሚመጣው ነገር ስንጨነቅ ዛሬ ላይ መኖር የሚገባንን ሳንኖር እናልፋለን። ዛሬን ዛሬውኑ ከኖርን ብቻ ነው መድረስ ወደምንፈልገው ቦታ መድረስ የምንችለው።

በጥድፊያ በተሞላ ማሕበረሰብ ውስጥ ነው የምንኖረው። አንድ ሰው ይመጣና ነገሮችን ሁሉ ምትሃታዊ በሆነ መንገድ ቀይሮ እንደሚሄድ ይናገራል። እውነታው ግን እንደዚያ አይደለም። ለውጥ በቅጽበት ሳይሆን በሂደት ነው የሚገኘው።

## በአንድ ጊዜ አንድ ቀን

ነገ ለራሱ ይጨነቃልና ለነገ አትጨነቁ፤ ለቀኑ ከፋቱ  
ይበቃዋል (ማቴ 6:34)

በዮሐ 8:58 ላይ ኢየሱስ እራሱን "እኔ" በማለት ነው የገለጸው። እንደ ኢየሱስ ደቀመዝሙር እኔና እናንተ በባለፈው በሚመጣው ውስጥ ለመኖር ከፈለግን ሕይወት ከባድ ትሆንብናለች። ምክንያቱም ኢየሱስ ራሱ በአሁኑ ሰዓት ውስጥ ነው እራሱን ያስተዋወቀው። ለዚህ ነው ስላለፈውና ስለሚመጣው ነገር አትጨነቅ ያለው።

በባለፈው በሚመጣው ውስጥ ለመኖር ከፈለግን ሕይወት ከባድ ትሆንብናለች። ነገር ግን አሁኑኑ ለመኖር ከፈለግን ሕይወት ቀላልና አስደሳች ናት። በሕይወታችን ውስጥ የፈለገ አስቸጋሪ ነገር አንኳን ቢገጥመን ኢየሱስ ከእኛ ጋር ሊሆን ቃል ገብቶልናል (ማቴ 28:20 ዕብ 13:5) ።

በአንድ ጊዜ ለአንድ ሰራ ብቻ እራሳችንን መስጠት በአካል በዚያ ቦታ ላይ መሆንን ብቻ ሳይሆን አእምሮንም የሚፈልግ ጉዳይ ነው። ለምሳሌ በአካል አንድ ቦታ ቆመን በአእምሮአችን ደግሞ ከአንድ ሰው ጋር ልናወራ እንችላለን።

በአእምሮአችን ወደሚቀጥለው ስራ ስናልፍ አላስፈላጊ ጫና ያሳርፍብናል። ከዚያ እየሰራን ስላለን ነገር ወደ ማሰብ ስንመለስ ዝብርቅርቅ ይልብናል። ሰይጣን ለዚህ ነው አእምሮአችንን ትኩረት ማሳጣት የሚፈልገው። አሁን እየተከናወነ ባለ ጉዳይ ላይ እንዳናተኩር ይፈልጋል።

አንድ ጊዜ ባለቤቱ በሰራው ስህተት ምክንያት በጣም ተናድጄ እንደ ነበር ትዝ ይለኛል። ቀኑን ሙሉ በዚያ ንዴት እንደ ጋልኩ ነበር የቆየሁት። መጨረሻ ላይ ዴቭ በጣም ትኩረቴን የሳበ ንግግር ተናገረኝ ። ሙሉሺን በእንዲህ አይነት አሳልፈሽ ዋልሽ ፤ ኪሳራ ውስጥ እንደሆንሽ አይሰማሽም? ይህ የዴቭ ንግግር ሀሳቤን ቆንጥጦ ያዘው!

ዛሬ አሰበን መኖር ስንችል ስለ ነገ በመጨነቅ ዘመናችንን መፍጀት ተገቢ አይደለም። ያጋጠሙንን ችግሮች ዛሬውኑ መፍታት እንችላለን። ነገ ደግሞ ሌላ ችግር ስላለው ስለ ነገ በመጨነቅ ምንም አሰፈላጊ አይደለም። ምንም ነገር ላይፈይደን ለምንድነው ታዲያ የምንጨነቀው? ስላለፈው ትናንት ስለሚመጣው ለምን መጨነቅ አሰፈለን? የአሁኑን ጊዜ በእምነት ኑረው! አትፍራ ደግሞም አትዘን!

# 4

## የእግዚአብሔር ሀሳብ ከእኛ ሀሳብ በላይ ነው

ሁል ጊዜ ነገሮችን ሁሉ ለመረዳት ትጥራለህ? ብዙዎቻችን በዚህ ጉድጓድ ውስጥ ወድቀን እየተፍጨረጨርን ነው። ሽክምቶቻችንን በጌታ ላይ ከመጣል ይልቅ ይዘን እየተገባታንበት ነው።

ሁል ጊዜ ነገሮችን ሁሉ ለመረዳት የምትጥር ከሆነ ያገተን አመክንዬ ከእግዚአብሔር እውቀትና ላንተ ካለው አቅድ በላይ አድርገህ እያሰብህ እንደሆነ ታውቃለህ? ። መንገዳችንን ከመንገዱ በላይ አድርገን እየተጓዥን ነው።

2ቆሮ 10:5 ላይ "የሰውንም አሳብ በእግዚአብሔርም እውቀት ላይ የሚነሳውን ከፍ ያለውን ነገር ሁሉ እናፈርሳለን፤ ለክርስቶስም ለመታዘዝ አእምሮን ሁሉ እንማርካለን"። ይላል። ሦስተኛው ምልክት "ሽክምህን ሁሉ በእርሱ ላይ በመጣል አመክንዮህን አስወግድ" የሚል ነው። ይህንን ስናደርግ ሽክምቶችን ሁሉ በእርሱ ላይ በመጣል ጌታ በሚሰጠው አረፍት ውስጥ መኖር እንጀምራለን።

## ወደ እግዚአብሔር እረፍት መግባት

*ሥራው ዓለም ከተፈጠረ ጀምሮ ምንም እንኳን ቢፈጸም። እንዲህ “ወደ ዕረፍቱ አይገቡም ብዬ በቁጣዬ ማልሁ” እንዳለ። እኛስ ያምንን ወደ ዕረፍቱ እንገባለን (ዕብ 4:3)*

ይህ ክፍል የሚነግረን በአመጸቸው ምድረቡ ስለ ቀሩት ሳይሆን በመታዘዝ መደ አረፍት ስለ ገቡት የእስራኤል ልጆች ነው። ይህንን ከሕይወታችን ጋራ ማዛመድ አለብን። ካላረፍን አላመንም ማለት ነው ምክንያቱም ዕረፍት የእምነት ውጤት ስለሆነ።

አንዳንድ ጊዜ ነገሮች ለምን እንደዚያ ሆኑ በማለት ለማወቅ አጣጣራለሁ። ይህንን ሳደርግ ግን በእግዚአብሔር እየታመንኩ እንዳልሆነ ይሰማኛል። በምሳሌ 3:5 ላይ “በፍጹም ልብህ በእግዚአብሔር ታመን፤ በራስህም ማስተዋል አትደገፍ” ይላል። በሌላ አገላለጽ “በምታየው ነገር ላይ ሆነህ ነገሮችን ለማወቅ ከምትጣጠር በእግዚአብሔር ታመን” ማለት ነው እንጂ “ነገሮችን ለማወቅ በምትጣጠርበት ጊዜ በእግዚአብሔር ታመን” ማለት አይደለም።

አንዳንድ ጊዜ በአንደበቴ በእግዚአብሔር አታመናለሁ እያልኩ አእምሮዬ ግን ይህን የመታመን ሀሳብን ለማመቅ ሲጣጠር አይቻለሁ። ምሳሌ 3:5 የሚነግረን ነገር በሙሉ አእምሮአችንና ልባችን በእግዚአብሔር መታመን እንዳለበት ነው።

# ምክንያታዊነት ከእውነት ጋር ይጣረሳል

ቃሉን የምታደርጉ ሁኑ እንጂ ራሳችሁን እያሳታችሁ የምትሰሙ ብቻ  
አትሁኑ (ያዕ 1:22)

እግዚአብሔር ከልክ ያለፈ ምክንያታዊነትን እንዳቆም ሲነግረኝ መተው ለእኔ ቀላል  
አልነበረም፤ ምክንያቱም ሱስ ሆኖብኝ ነበር። ምክንያቱን ካላወኩ ነገሮችን ማከናወን  
ይከብደኝ ነበር።

ለምሳሌ ከተወሰኑ አመታት በፊት እግዚአብሔር አንዴት መስራት እንዳለብኝ  
የማላውቀውን አገልግሎት ለእርሱ አሳልፌ እንድሰጥ ነገረኝ። ፕሮገራሙ በቴሌቪዥን  
የሚተላለፍ ሲሆን ብዙ ገንዘብና ሰራተኞችን የሚፈልግ ሥራ ነው።

ነገር ግን እግዚአብሔር ሁሉን ነገር በምክንያት እንዳውቅ ሳይሆን ዝም ብዬ ወደ ሥራ  
እንድገባ ነው የፈለገው። እርሱን እንድፈልግና በሚነግረኝ መሰረት እየታዘዝኩት  
እንድሰራ ነበር የነገረኝ።

እግዚአብሔር የነገረኝን ነገር ለመስራት ቦታው የት እንደሆነ ፣ ሰራተኞችን እና  
ገንዘቡን ከየት ማግኘት እንዳለብኝ አላወኩም። ነገር ግን በልዑል መጠጊያ ሥር  
በመሆን እርሱን እያመንኩ በመኖር የራሴን ኃላፊነት በሚገባ በመወጣት መጠበቅን ጌታ  
አስለምድኛል።

የእኔ ድርሻ ጌታ ስሪ ያለኝን ብቻ እየታዘዝኩ መፈጸም ነው። ጌታ ከእኔ የሚፈልገው  
“አንተን በመታመን እንቅስቃሴ እጀምራለሁ፣ አንተ ደግሞ አቅርቦቱን ታመጣለህ” ብዬ  
በእርሱ ላይ እንድደገፍ ነው።

ነገር ግን አርግጠኛ ሆኜ የምትግራችሁ ነገር እግዚአብሔር እንድጨነቅና ነገሮችን ሁሉ መርምራለሁ እንዳውቅ እንዳማይፈልግ ነው።

ስንጨነቅ ሰላማችንን እናጣለን፤ ምክንያታዊ ለመሆን ስንፈልግ ደግሞ ግራ መጋባት ውስጥ እንወድቃለን። በሰላም ውስጥ መቆየት ከፈለጋችሁ ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ሥር መደበቅ ነው። አንድ ጊዜ ጌታን እንዲህ ብዬ ጠየኩት "ጌታ ሆን ለምንድነው ግራ የገባን?"። እርሱም እንዲህ ብሎ መለሰልን "መመራመርን ካለቆማችሁ ግራ እየተጋባችሁ መኖራችሁ አይቀሬ ነው" አለኝ።

ግራ መጋባት ትክክለኛ መስመር ለቀን በጭንቀት ውስጥ መግባታችንን አመልካች ምልክት ነው። ግራ መጋባት እግዚአብሔር ከመታመን ይልቅ በራሳችን መረዳት ስንደገፍ የምንወድቅበት አዘቅት ነው። የእርሱ ሀሳብ ከሀሳባችን ይልቅ ትልቅ እንደሆነ ስንረዳ ወደ ግራ መጋባት ሳንገባ በደስታ መኖር እንጀምራለን።

### መጨረሻ የሌለው ንግግር

ወደ ምክራቦችና ወደ መኳንንቶችም ወደ ገገኞችም ሲገቡትቱላችሁ፡ እንዴት ወይም ምን እንድትመልሱ ወይም እንድትናገሩ አትጨነቁ፤ መንፈስ ቅዱስ በዚያች ሰዓት ልትናገሩ የሚገባችሁን ያስተምራችኋልና ( ሉቃ 12:11-12) ።

አንዳንድ ጊዜ አስቀድምን ምን መስራት እንደለብን ብቻ ሳይሆን ምን መናገር እንዳለብንም በማሰብ እንጨነቃለን። በቤትህ ውስጥ ከትዳር አጋርህ ጋር ልትጋጭ ትችላለህ። በስራህ ቦታ ደግሞ ከአለቃህ ጋር በስራ ጉዳይ ልትነጋገር ትችላለህ። ምንም ይሁን ምን በዚያን ጊዜ በኃዘን የተሞላ ሕይወት ውስጥ እንዳለህ የታወቀ ነው።

ማለቂያ የሌለውን ሙግትና ክርክር በአእምሮህ ውስጥ ከማስተናገድ ወጥተህ ከእግዚአብሔር ጋር አዲስ ጉዞ ለመጀመር ለምን አትወስንም? ነገሮችን ሁሉ በአእምሮህ ለማወቅ ከመጣጣር ወተህ እግዚአብሔር እንደሚያስብልህ በመታመን ለምን በእርሱ ላይ አትደገፍም?

ስለምትሰራው ነገር ጠቅላላ አውቀት ባይኖርህ ከመጨነቅ ወጥተህ ሚዛንህን ጠብቀህ መጓዝ አለብህ። አእምሮህን በተለያ ሃሳቦች አጨናንቀህ የምትዋትት ከሆነ ግን በእግዚአብሔር መታመንን አልተለማመድከም ማለት ነው። በራስህ ላይ ስለ ተደገፍክ ልትወድቅ ትችላለህ።

በራሳችን አእምሮና አውቀት ተደግፈን ከምንናገረው ሺህ ቃላት ይልቅ በእግዚአብሔር ቅባት ቁጥጥር ስር ሆነን የምንናገራት ጥቂት ቃላት ሰላምን እንደሚያመጣ ታውቃለህ? አንዳንድ ጊዜ ክፉ የሆነ ወቅቶችን ለመቋቋም ብለን አእምሮአችንን እናጨናንቃለን። አንዴ መስራት ያለብንን ነገር መስጠን ካበቃን በኋላ እንደገና “ከዚያስ...ምን ታደርጋለህ?” የሚል ሌላ ጭንቀትና ግራ መጋባት ደግሞ ይመጣል።

አንድ ቀን ሌሊት አልጋዬ ላይ ጋደም እንዳልኩ አንድ ሃሳብ ውስጤ እየተመላለሰ አረፍት ነሳኝ። ከዚያ ማለቂያ በሌሌው ንግግር ውስጥ እራሴን አገኘሁት “አንደዚህ ብላቸው እንደዚያ ይሉኛል ከዚያስ ምን አደርጋለሁ” እያልኩኝ ብቻዬን ማሰላሰል ጀመርኩኝ።

አንዳንድ ደስ የማያሰኙ ጉዳዮችን ከሰዎች ጋር መነጋገር እንዳለብኝ አውቃለሁ። ያ ደግሞ ቀላል እንደማይሆን አረዳለሁ። አንዲናደዱብኝ ባልፈልግም ኃላፊነቴን ደግሞ ሁሉንም ሰው ለማስደሰት ብዬ መተው አልችልም (ኤፌ. 6:6፣ ቆላ 3:22) ። በጉዳዩ ላይ ሰላምና በራስ መተማመን እንዲሰማኝ አፈልጋለሁ።

የእግዚአብሔር ሰላም ሁሌም አለ ፤ ነገር ግን እኛ መምረጥ አለብን። ጭንቀት፣ ኃዘን

በሞላበት በጠራራ ጸሀይ ስር አሊያም በእግዚአብሔር ጥላ ሥር በመሆን እረፍት ማግኘት የእኛ ምርጫ ነው።

## የእግዚአብሔር እቅድ ለእኛ መልካም ነው!

ለእናንተ የማስባትን አሳብ እኔ አውቃለሁ ፍጻሜና ተስፋ አሰጣችሁ  
ዘንድ የሰላም አሳብ ነው እንጂ የክፉ ነገር አይደለም።(ኤር 29:11) ።

በሕጻንነቴ እሴት ውስጥ በነበረኝ ጨቋኝ የአስተዳደግ ስርዓት ምክንያት የምናገረው ነገር ሁሉ ልክ መሆን እንዳለበት ነው የሚነገረኝ። ከዚህም የተነሳ ተሳሰቼ እንዳልገኝ አፈራ ነበር። በዚያ ጭንቀት ለብዙ ዓመታት አሰቃይ ነበር።

ለብዙ አመታት የምናገረው ነገር ልክ መሆን አለበት በሚል ምክንያት በአእምሮዬ ውስጥ አስቀድሜ አሰላሰል ነበር። በሂደት አእምሮዬ መጥፎ ነገሮችን በማሰብና ገግግሬም በምሬት የተሞላ ወደ መሆን መጣ። መገለል እንዳይደርስብኝ በሚል ፍርሃት ብቻ ሰዎች የሚሰጡኝ አስተያየቶች በፍርሃትና ጭንቀት አስተናግድ ነበር።

እግዚአብሔር አእምሮአችንን በዚያ አይነት መንገድ እንድንጠቀም አልፈጠረንም። ካልሆነ ግን ዘመንን በከንቱ መፍጀታችን ነው። የሰማዩ አባታችን የሚደንቅ ዓላማ ለሕይወታችን አለው። ሃሳቡ ከሃሳባችን መንገዱም ከመንገዳችን የተለየ ነው (ኢሳ 58: 8-9) ። እኔም ሆነኩ እናንተ ጌታ እግዚአብሔርን ልታውቁት አትችሉም።

ለብዙ አመታት ከታገልኩ በኋላ “ጌታን ችግሬ ምኑ ጋር ነው” ብዬ ጠየኩት። ከዚያም ጌታ አንድ ነገር ተናገረኝ። በተናገረኝ ገግግር ምክንያት ሕይወቴን ቀየረው። ጆይስ “በአስተዳደግሽ ምክንያት ፍርሃት አስተሳሰብሽን ተቆጣጥሮታል አለኝ”። በእርግጥ መንፈስ ቅዱስን ከተሞላሁበት እለት አንስቶ እግዚአብሔር ያንን ፍርሃት ከውሰጤ መንቀል አንደ ጀመረ አውቃለሁ። ይህንንም ችግር ለማስወገድ ረዥም መንገድ እንደ ተጻዘኩ ይገባኛል።

ችግሮቹን ወደ ጎን በመተውጋት “ጀይስ ሁሉ ነገር ይስተካከላል” ሲለኝ ያ ለእኔ ጥሰ የመውጣት ጊዜ እንደሆነልኝ አስባለሁ። ልጆቼ አንዳንድ ጊዜ ተናደው ወደ እኔ ሲመጡ “አይዞላችሁ እናታችሁ ሁሉን ነገር ታስተካክላለች” እላቸው ነበር። ምንም ያህል ትንሽ መልዕክት ብትመስልም ይህንን ብዙ ጊዜ አስታውሳለሁ።

እንደ ጊዜ እኔና ከእኔ ጋር የሚሰሩ አገልጋዮች ስልጠና ለማዘጋጀት አሰጠን። አስቀድመን ያዘዘነው የቴፕ ማሰታወቂያ ወረቀት ቢኖርም እንደገና ለዝግጅታችን ያዘዘናቸው ሰዎች ጠፍቷል አሉን።

እንደገና አሁንም በአፋጣኝ በተለየ ትዕዛዝ አዘዘን። እርሱም ቢሆን በጊዜ ሊደርስልን አልቻለም። ሁኔታው እንዲገዛኝ ስላልፈለኩ “ሁሉም ነገር መልካም ይሆናል” በማለት ተውኩት። ልክ እኔ ከቢሮ ወጥቼ ቤቴ እንደ ደረሰኩ ተደውሎልኝ ዕቃው እንደ ደረሰ ተነገረኝ።

### መታመንን መጨመር

ይህም ብቻ አይደለም፣ ነገር ግን መከራ ትዕግሥትን እንዲያደርግ፣  
ትዕግሥትም ፈተናን ፈተናም ተሰፋን እንዲያደርግ አያወቅን፣  
በመከራችን ደግሞ እንመካለን (ሮሜ 5:3-4) ።

ብዙም ሊያሳስቡን የማይገቡ በተመሳሳይ ሁኔታዎች ስንት ጊዜ አራሳችንን አስጨንቀን ይሆን? ለሰንት ዓመታት ይሆን “በእግዚአብሔር አምናለሁ እርሱን እታመናለሁ” እያልን ነገር ግን ስንጨነቅና መጥፎ ነገሮችን በሕይወታችን ላይ ስንናገር የኖርነው? በአነጋገር በእግዚአብሔር አታመናለሁ እያልክ ነገር ግን በውስጥህ ጭንቀትና ግራ መጋባት ሊኖሩ ይችላሉ። በእግዚአብሔር መታመንን መለማመድ ትፈልጋለህ ነገር

ግን እዚያ ደረጃ ላይ አልደረሰክም። መታመንን መጨመር ማለት ዝም ብሎ “አትጨነቅ ሁሉ ነገር መልካም ይሆናል” ብሎ መናገር ነው እያልኩ አይደለሁም። መታመንና በራሱ መተማመን የሚገነቡት በረዥም ጊዜ ወስጥ ነው። የመጨነቅ የፍርሃትና የመዋዠቅን ፀባይ ለመቀየር የተወሰኑ ጊዜያትን ይወስዳል።

ይህንን ባህሪ ለመቀየር ከእግዚአብሔር ጋር መጣበቅ ያስፈልጋል። ከእነዚህ ችግሮች ጋር ስትታገል መንፈሳዊ ልምድ ስለምታገኝ አታቋርጥ። ይህንን ስታዘወትር ቀድሞ ከነበረህ ብርታት በየዕለቱ ትጨምራለህ። ይዋል ይደር እንጂ ልምምድህን በየዕለቱ ብትቀጥልበት ሰይጣን ሊቋቋመው የማይችለውን አቅም ትገነባለህ።

## በእርግጥ የሚረዳህ እግዚአብሔር ብቻ ነው

አንተ ግን ከሆድ አውጥተሽኛልና፣ በእናቴ ጡት ሳለሁም በአንተ ታመንህ። ከማኅፀን ጀምሮ በአንተ ላይ ተጣልሁ ከእናቴ ሆድ ጀምረህ አንተ አምላኬ ነህ። ጭንቀት ቀርባለችና የሚረዳኝም የለምና ከእኔ አትራቅ (መዝ 22:9-11) ።

ከእግዚአብሔር ጋር ከነበረኝ የረዥም ዘመን አስቸጋሪ ጉዞ ብዙ ልምዶችን አግኝቻለሁ። ነገር ግን ሰይጣን ለብዙ አመታት እያሰቃየኝ ነበር። በተለይ እያነባሁ፣ እያቃዕትሁ ሌሊቱን በሙሉ በቤቴ ውስጥ የተመላለሰኩበትን ጊዜያቶች አልረዳም። ይረዳኛል ብዬ ወዳሰብኳቸው ባልንጀሮቼ ጋር እርዳታን ፍለጋ ሄጄ ነበር። ከተወሰኑ ጊዜያት በኋላ ግን ወደ እነርሱ መርጤን አቆምኩ። ይህንን ያደረኩት ስለማልወዳቸውና እነርሱም ስለማያስቡልኝ ሳይሆን እውነተኛ እርዳታ የሚመጣው ከኔታ ዘንድ መሆኑ ስለገባኝ ነው።

አንድ ሰው እንዲህ ሲል ሰማሁት “ሰዎች እንተን መርዳት ከቻሉ ያችግር አይደለም” ባለቤቴ የተወሰነ ችግር ውስጥ እያለፈ ሳያውቅ ሲቀር በጣም አበሳጭበት ነበር። ነገር ግን ችግሩን በድል ከተወጣ በኋላ “ባለፉት ሳምንታት ውስጥ ወጥፎ ጊዜ ነው ያሳለፍኩት” ብሎ ይነግረኛል።

ንግግሩን አቋርጫ “ታዲያ ለምን አልነገርኩኝም” ስለው ምን እንደሚል ታውቃለችሁ? እኔን መርዳት ስለማትችይ ለዚያ ነው ያልነገርኩሽ። የሚገጥማችሁን ችግር ለምትወዱት ሰው ማጫወት ተገቢ አይደለም እያልኩ አይደለም። ነገር ግን ደብዳቤ የተናገርኩትን በሕይወቴ መተግበር እንዳላብኝ ስለሚያምን ነው። እግዚአብሔር ብቻ እኛን መርዳት የሚችልበት ሁኔታ አለ። ምንም እንኳን ባለቤቴን መርዳት ቢያስደስተኝም በአርጥዎ አልችልም። እግዚአብሔር ብቻ ስለሚችል እርሱም ወደ ጌታ መሄድን መረጠ።

ጌታ አንድ ጊዜ በግላችን ልናልፍበት ስለሚገባው መከራ ነገረኝ። ከዚህ መልዕክት ጋር በተገናኘ የተሰጠኝ ክፍል አሳ 53:7 ላይ ያለው ነው “ተጨነቀ ተሳቀየም አፋንም አልከፈተም ለመታረድ እንደሚነዳ ጠበት፤ በሽላቸዬም ፊት ዝም እንደሚል በግ፣ እንዲሁ አፋን አልከፈተም” ከእግዚአብሔር ጋር የተወሰነ ጊዜ ከሄዳችሁ በኋላ የበለጠ ጥንካሬ እንድታገኙ በእንዲህ አይነት ሂደት ውስጥ ግለፍ ግድ ይላል።

## ሽከማችሁን ሁሉ በጌታ ላይ ጣሉ

“እርሱ ስለ አናንተ ያስባልና የሚያስጨንቁችሁን ሁሉ በእርሱ ላይ ጣሉት” (1ኛ ጥ 5:7)

ከጌታ ጋር ባለኝ ጉዞ ላይ ጭንቀቱንና ስጋቴን ሁሉ በእርሱ ላይ ጥዬ በሙላት በእርሱ ላይ ላለመደገፍ የማቀርባቸውን አላስፈላጊ ሙግቶች ሁሉ ማቆም አፈልጋለሁ። ባለቤቴ በዚህ አቅጣጫ የተለየ ሰጠታ አለው። ከእግዚአብሔር ጋር ብዙ ሰለ ተጓዘ ጌታ የሚገርም ሰላምና መረጋጋትን ሰቶታል። ይህ መልካም ነገር ነው፤ እርሱም እንደ እኔ ጭንቀታም ቢሆን ተያይዘን መስመጣችን ነበር።

በቤት ውስጥ የሚፈጸሙ ክፍያዎች እንደ ውሃና ኤሌክትሪክ ያሉትን እኔ ነኝ የምከፍለው። በየወሩ ካልኩሌተሬን ወስጄ ሂሳብ አሰራለሁ። ሁሉንም እንዴት መክፈል አንዳለብን በማሰብ የምጨነቀው እኔ ነኝ። ዴቭ በተቃራኒው ወደ ሕጻናት ክፍል ገብቶ ከእነርሱ ጋር ይጫወታል። ቴሌቪዥን እያዩ ጀርባው ላይ ወጥተው እየተላፉ ይጫወታሉ። ሳቃቸውንና ጫጫታቸውን አሰማለሁ።

ከዚያ እኔ እየተጨነኩ አንተ ሕይወትህን በደስታ ትመራለህ እያልኩ እጮኸብታለሁ። ሆኖም ግን ነገሮቹ የሚከናወኑት እንደዚህ ነው። ሕይወታችን ምስቅልቅሎ ሲወጣ በሁሉ ሰው ላይ ነው የምንበሳጨው። ከዚያ ወጥቼ ማድቤታችን ውስጥ እጆቼን እያወራጨሁ "ጌታ ሆይ አታመንሃለሁ፤ አንተ የዚህንም ወር ወጪያችንን መሸፈን እንደምትችል አምናለሁ" በማለት እጸልያለሁ።

ንግግራ ትክክል ቢሆንም የምናገረው ግን በጭንቀትና ግራ በመጋባት ነው። የወሩ መጨረሻ ሲመጣ እግዚአብሔር በድንቅ ወጪዎቻችንን ይሸፍናል። አንዲህም ሆኖ እንደገና ደግሞ በሚቀጥለውም ወር አጨናነቃለሁ። በእግዚአብሔር ፍቃድ ውስጥ እየኖርን እንደሆነ ባውቅም አሁንም ጭንቀቴ ግን አይለቀኝም ነበር። በእግዚአብሔር መታመን በራሳችን መለማመድ ያሉብን ጉዳይ ነው። በጸሎት ወይም እጅ በመጫን የሚመጣ አይደለም። ሰውም የሚሰጠን ጉዳይ አይደለም እኛው ነን በረዥም ጊዜ ልምምድ የምናዳብረው።

# ወደ እግዚአብሔር ጩኸ

“ቅዱስ ነጃና ነፍሴን ጠብቅ አምላኬ ሆይ፣ አንተን  
የታመነውን ባሪያህን አድነው” መዝ 86:3

በእግዚአብሔር ላይ መታመንን የተለማመድኩት በገንዘብ አቅጣጫ ብቻ አልነበረም። እጅግ ከመጎዳቴ የተነሳ ቢሮዬ ውስጥ ተደፍቼ የወንበሬን እግር ይገድ ያለቀስኩበትና ከእግዚአብሔር ለመሸሽ ያሰብኩበት ጊዜ ነበር።

“ጌታ ሆይ ልትረዳኝ ይገባል ካልሆነ ግን ከዚህ በኋላ ግን ባንተ ላይ አልደገፍም” አልኩት። እግዚአብሔር በእርግጥ ከእኛ ጋር መሆኑን የምንጠራጠርባቸው ሁኔታዎች አሉ። አውነቱን ግን ስነግራችሁ አንደ ሕጻን ልጅ ተንሰቅስቆ አልቅሶ በእግዚአብሔር ላይ መደገፍን የመሰለ ጤናግነት የለም። ስናለቅስ ምን እንደምንመስል፣ ምን ያህል እየተጨነቅን እንደሆነ አናውቅም። በእግዚአብሔር ፊት ሳለቅስ በጣም አስቀያሚ መልክ ሊኖረኝ እንደምችል አስባለሁ። እርሱ ጉዳዩ አይደለም፣ ዋናው ነገር በጌታ ፊት መሆኔ ነው።

## በየትኛው አቅጣጫ ላይ ነው እየተጓዝክ ያለኸው?

ይህን ስል ስለ ጉድለት አለልም፣ የምኖርበት ኑሮ ይበቃኛል  
ማለትን ተምራለሁና (ፊል 4:11)

መሆን በምትፈልገው ቦታ ላይ ሆነህ እራስን ካላገኘህ ተስፋ አትቁረጥ። በእግዚአብሔር ላይ መታመንና ከጥላው ሥር መሆንን መለማመድ ጊዜ የሚወስድ ጉዳይ ነው።

ትልቁ ጥያቄ "አሁን የት ነው ያለኸው? ሳይሆን "በየትኛው አቅጣጫ ላይ ነው እየተጓዝክ ያለኸው?" የሚለው ነው። እየተማርክ ነው? ለመለወጥ ዝግጁ ነህ? ለማደግ ትፈልጋለህ? ይህንን መጽሐፍ ጊዜ ወስደህ ማንበብ ከወሰንክ ፍርሃት፣ ጭንቀትና ግራ መጋባትን ለማሰወገድ ቁርጠኛ መሆንን ያመለክታል። አሁን የሚያስፈልግህ ጥቂት ነገር ቢኖር ፍርሃትና ጭንቀትህን እንዴት በእግዚአብሔር ላይ መጣል እንዳለብህ ልምድ መቅሰም ብቻ ነው።

## ኃላፊነትህን ተወጣ ሸክምህን ደግሞ ጌታ ላይ ጣል

*ሥራህን ለእግዚአብሔር አደራ ሰጥ፣ አሳብህም ትጸናለች።  
ምሳ 16:3*

ሁሉንም ነገር ለማወቅ እጣጣር የነበረው ውድቀት እንዳይገጥመኝ ካለኝ ፍርሃት የተነሳ ነው። ኃላፊነት የሚሰማኝ ሰው ስለሆንኩ ሁሉ ነገር በትክክለኛው መንገድ እንዲከናወን ነው የምጠብቀው። ከኃላፊነቴ በተጨማሪ ጭንቀቱንም ደርቤ ነበር የምሸክመው።

እግዚአብሔር ኃላፊነትህን እንድትወጣ ይፈልጋል። ነገር ግን ሸክምህን ደግሞ በእርሱ ላይ እንድትጥል ይፈልጋል። ለምንድነው ሸክማችንን በእርሱ ላይ እንድንጥል የሚፈልገው? ምክንያቱም እርሱ ራሱ ስለሚሸክምልን ነው።

የእናንተን ባለውቅም እኔ ለረዥም ዘመናት በራሴ አቅም ማድረግ የማልችላቸውን ነገሮች ለማከናወን በጭንቀትና ፍርሃት ውስጥ ሰጥሜ ስማቅቅ ነበር። ከዚህም የተነሳ ብዙ ዘመናት በከንቱ ባከኑብኝ። በመጨናነቅ የራሳችሁን ጉዳይ አራሳችሁ ለመወጣት የምትጣጡ ከሆነ አትችሉም። ከሞከራችሁት ልትወጡት ወደማትችሉበት አዘቅት ነው ይዘአችሁ የሚገባው።

## መልካም ነው!

*ከቁጣ ራቅ መዓትንም ተው እንዳትበድል አትቅና (መዝ 37:8) ።*

ምንም ነገር መወጣት የማልችልበት ሁኔታ ውስጥ ገብቼ እራሱን ካገኘሁ ማደርገው ነገር ቢኖር "መልካም ነው" ብዬ መተው ነው።

ለምሳሌ አንድ ቀን ዴቭ የብርትኳን ጭማቂ መኪና ውስጥ ረስቶ መጣ። ከዚያ ጭማቂ ሹራቤ ላይ ፈሰሰ። ከዚያም እንዲህ አልኩ "አንተ ሰይጣን በዚህ አላዝንም፣ መልካም ነው!" ብዬ ተውኩት። ያ ችግር እዚያው ስለ ተቀረፈ የቀረው ሰዓታችንን በደስታ አሳለፍን። አንዳንድ ነገሮች የሚያናድዱ ቢሆኑም ብዙ ሰዎች ሲበሳጩ ይታያል። የሚያናድደው ነገር ደግሞ ብዙዎች አማኞች መሆናቸው ነው። በእቅዳቸው ውስጥ የሌሉ ጥቃቅን ነገሮች ሲከሰቱባቸው ለመፍታት ሲፍጨረጨፍ ብስጭት ውስጥ ይገባሉ። ከዚያ ይልቅ ግን ሁሉ መልካም ይሆናል በማለት ቀለል አርጎ ማለፍ ጥበብ ነው።

አንድ ጊዜም አንዲሁ መልካም ነው ብሎ ማለፍ ጠቅሞኛል። ልጃችን ዳኒ የቤት ሥራውን መስራት ባለበት ወረቀት ጫፍ ላይ ስህተት ሰራ። ከዚያ ወረቀቱን ቀዶት አንደ ገና ለመስራት ሞከረ። ስላልተሳካለት ብሰጭት ውስጥ ገባ። ከዚያ አባቱ እና እኔ መልካም ይሆናል በማለት መርዳት ጀመርን። ከዚያ ተሳካለን። ከዚያ ጊዜ ጀምሮ የሆነ ነገር ሲሆን ዳኒ ስንለው መልካም ነው ይለናል። ከዚያ ወደሚሰራው ሥራ ይመለሰና ይጨርሰዋል።

## በመጠን ኑሩ

“በመጠን ኑሩ ንቁም” (1ጴጥ 5:8)

አንዳንድ ጊዜ ፍርሃትና የሚያስጨንቀን ነገር ሲገጥመን ምንድን ነው የምናደርገው? ማድረግ ያለብን የምንችለውን ሁሉ አድርገን በቀረው ደግሞ በእግዚአብሔር ላይ መደገፍ ነው። ጥሩ መስራት የምንችለው ስንረጋጋና በመጠን ስንኖር ነው። አእምሮአችን ሲረጋጋ ፍርሃትና ጭንቀታችን ይቀንሳል። በመጠን ስንኖርና ሚዛናችንን ስንጠብቅ አእምሮአችንም መስራት እንዳለበትና እንደሌለበት በደንብ መወሰን ይችላል። ስንጨነቅ ሚዛናችንን እንስታለን። ከመጠን በላይ ድብርት ውስጥ ስንገባ ለራሳችን ምንም መስራት አንችልም ደግሞ እግዚአብሔርም እንዲሰራልን አንፈቅድለትም። በሌላ አቅጣጫ ደግሞ ከመጠን በላይ ስንታበይ በሥጋችን መገለጥ እንጀምራለን። ነገር ግን እግዚአብሔር ሚዛናችንን በመጠበቅ የቻልነውን ሰርተን ያቃተንን ደግሞ ለአርሱ እንድናስተላልፍ ይፈልጋል።

ይህ የመንግስትን ግብር በምንከፍልበት ጊዜ የሚገጥመን መጨናነቅ ይመስላል። አመቱን ሙሉ ስንሰራ ግብራችንን የምንከፍለውን ገንዘብ ያለን ይመስለናል ጊዜው ግን አጭር ስለሆነ ሳናውቅ ይደርስብናል።

በዚያን ጊዜ እንጨናነቃለን። በዚህ ጊዜ ከመጨነቅና ከመረበሽ ይልቅ በእግዚአብሔር ፊት በመሆን “ጌታ ሆይ እኔ የምችለውን ሁሉ አድርጊያለሁ፤ ከዚህ በላይ አልችልምና እንተ እርዳኝ” ማለት ነው። እግዚአብሔር በተጨማሪ የምንሰራውን የሰራ በር ሊከፍትልን አሊያም በአጭር ጊዜ ውስጥ ተበድረን የምንመልሰበትን አማራጮች ያዘጋጅልን ይሆናል። ምንም ይሁን ምን የተቻለንን ሁሉ እያደረግን ባልቻልንበት ሁኔታ ሁሉ ግን እግዚአብሔርን መጠበቅ መልካም ነው።

አንዳንድ ጊዜ በደንብ በመሰራት የሚያስፈልገንን ነገሮች ሁሉ በሚሟላት ችግሮቻችንን የምንቀርፍ ይመስለንና የእግዚአብሔርን ምሪት ሳንከተል እንሮጣለን። ከዚያ ውጤቱ ባዶ ይሆናል። አንዳንድ ጊዜ አእምሮአችን ቢዋትትም በጌታ ላይ ለማረፍ ግን ውሳኔ ማድረግ አለብን። የምናገለግለው አምላካችን ማድረግ ከምንችለው በላይ እንድንሰራ አይፈልግም።

ማድረግ የሚገባንንና የምንችለውን ሁሉ ማድረጋችንን እርግጠኞች ከሆንን በቀረው ደግሞ በእግዚአብሔር ላይ መደገፍ መቻል ይኖርብናል። ይህንን ነው እምነት እና ሚዛናዊነት እያልኩ የምጠራው።

### ሚዛናዊና የእምነት ሰው መሆን

አብርሃም የተባለው ርስት ኢድርጎ ሊቀበለው ወዳለው ስፍራ ለመውጣት በእምነት ታዘዘ፤ ወይትም እንደሚሄድ ሳያውቅ ወጣ (ዕብ 11:8)።

አብርሃም ሚዛናዊና የእምነት ሰው ነበር። እስኪ ቆም ብለን ስለ ሕይወቱ እናስብ። አብርሃም እግዚአብሔርን በመታዘዝ ከሀገሩ ተለይቶ ወደማያውቀው ምድር ቤተሰቦቹን ይዞ ተጓዘ። ሰይጣን በጀሮው ላይ እያንሸካሸከ “አንተ ሞኝ ወዴት ነው የምትሄደው? ሲመሽ የት ነው የምታድረው? ምንስ ትበላለህ? አብርሃም ተረጋጋ እንጂ ለምንድነው የምትወጣው? እግዚአብሔር እንደ ነገረህ እርግጠኛ ነህ? በማለት ሳይነዘንዘው አልቀረም።

### አትናወጡ

እርሱም፡- ስለ ምን ትደነግጣላችሁ? ስለ ምንስ አሳብ በልባችሁ ይነሣል? (ሉቃ 24:38)

የሰይጣንን ንዝነዛ እንቢ በማለት መንገዱን ቀጠለበት። መጽሐፍ ቅዱስ አብርሃም ወዴት እንደሚሄድ ባያውቅም ወጣ ይለናል(ዕብ 11:8)። አንዳንድ ጊዜ እንናወጣለን። አንዳንዶቻችን በተፈጥሮ መጨነቅ እንወዳለን። ሰይጣን እንኳ የምንጨነቅበትን ነገር ባይሰጠንም ራሳችን ጎርጉረን እናወጣለን።

እስኪ ስለ አእምሮአችን ጥቂት እናስብ። አእምሮአችን በምንድነው መሞላት ያለበት? በምስጋና፣ በእግዚአብሔር ቃል፣ በሚያንጽ ነገርና በእምነት። እስኪ ቆም ብለን በቀን ውስጥ አእምሮአችን የሚያሰላሰለውን ነገር እንመዘን። መፈረጅ ባይሆንብኝ ብዙዎቻችን ስንጨነቅ፣ ስናዘን፣ ስናቅድ፣ ስንጣደፍ እና በመሳሰሉት ነው የምንውለው።።።

በአእምሮአችን ውስጥ እምነታችን እንዳይሸከረከር የሚደፍን ነገር ተቀርቅሮበታል። ስለዚህ አዋራውን አራግፈን በመንፈስ ቅዱስ ዘይት አረሰርሰን እንደገና ማደስ አለብን። እምነታችንን ካለመጠቀሚያችን የተነሳ ነገራችን የተበላሸ ቢመስልም እንደ አብርሃም እግዚአብሔርን በመታመን ወደ ፊት መራመድ የቻልነውን ሁሉ ካደረግን የቀረውን ደግሞ በጌታ መስጠት ተገቢ ነው።

ሕይወትህን አታባክነው። ኃላፊነትህ የሆነውንና ያልሆነውን ለይተህ እወቅ። የእግዚአብሔርን ኃላፊነት አትሸከም። ማድረግ ያለብህን ብቻ እየሰራህ በቀረው ደግሞ በጌታ ላይ ተደገፍ። ኃላፊነትህ ተወጣ ሸክምህን ደግሞ በጌታ ላይ ጣል።

## ማጠቃለያ

በልዑል መጠን ያሟኖር ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ውስጥ ያደራገድ። እግዚአብሔርን፡- አንተ መታመኛዬ ነህ አለዋለሁ አምላኬና መሸሸሪያዬ ነው። በእርሱም አታመናለሁ!

መዝ 91:7-2

## መሸሸግያና ቅጥር

ሁለቱም ቁጥሮች የሚያመለክቱት መጨነቅና መፍራት እንደሌሉበን ነገር ግን በእግዚአብሔር ላይ መታመን እንዳለብን ነው። ቁጥር ሁለት ላይ እግዚአብሔር መሸሸግያችን ብቻ ሳይሆን ቅጥራችንም እንደሆነ ነው የሚናገረው።

መሸሸግያና ቅጥር የተለያዩ ነገሮች ናቸው። መሸሸግያ ማለት ጠላት ፈልጎ እንዳያገኘን የምንደበቅበት ቦታ ነው። በእግዚአብሔር ውስጥ ብንደበቅ ሰይጣን ፈልጎ አያገኘንም። እኛ ምን እየተደረገ እንደሆነ እናውቃለን ሰይጣን ግን አያውቅም። ምክንያቱም ከእይታው ውጪ በልዑል መጠግያ ውስጥ ነንና።

ቅጥር ግን የሚታይ የመከላከያ ግንብ ነው። ጠላታችን እዚያ ቦታ ላይ መሆናችንን ያውቃል። ነገር ግን ልክ የድሮ ወታደሮች ግንብ ሰርተው እንደሚከላከሉት አይነት ሊቀርቡን አይችሉም። ከሁለቱ በአንዱ ውስጥ ነን።

አንዳንዴ ጠላት ሊያየን በማይቻለው ሁኔታ በጌታ ውስጥ እንሰወራለን ወይም ጠላት አያየን ሲነካን እንዳይችል በእግዚአብሔር ጥበቃ ውስጥ እንሆናለን። በሚቀጥሉት ቁጥሮች ላይ የተጻፉት የተስፋ ቃላት የሚሟሉት በሁለቱ ቁጥሮች ላይ ነው። "በመንገድህ ሁሉ ይጠብቁህ ዘንድ መላእክቱን ስለ አንተ ያዝዛቸዋልና" ቁ.11።

## በእርሱ ላይ መደገፍ

በክርስቶስ ኢየሱስ ስለ እምነታችሁ ለቅዱሳንም ሁሉ ስላላችሁ ፍቅር ሰምተን፣ የጌታችንን የኢየሱስ ክርስቶስን አባት እግዚአብሔርን ሁልጊዜ እናመሰግናለን፤ (ቆላ 1:4)።

መዝሙረኛው በመዝሙር 91:2 ላይ እለዋለሁ ሲል ለማለት ያህል ብቻ በአንደበቱ ለመናገር አይደለም። ድምጻችንን ከፍ አድርገን ለማስታወስ የምደጋግመውን አይነትም አይደለም። ነገር ግን የእውነት በእግዚአብሔር ላይ መደገፋችንን ማሳየት አለብን።

ቆላ 1:4 ላይ ያለው ክፍል እምነት ምን እንደሆነ በደንብ የሚያስረዳን ክፍል ነው። እምነት በሁለመናችን እግዚአብሔር እንደሚጠብቀን በማወቅ በኃይሉ፣ ጥበቡና ችሎታው ላይ መደገፍ ነው። ከተወሰነ ጊዜ በፊት እግዚአብሔር በእርሱ ላይ እንዴት እንደምንደገፍ አሳየኝ። ስለምንፈራ ብቻ በተወሰነ መንገድ በእርሱ ላይ እንደገፋለን። እግዚአብሔር ዞር ቢል በራሳችን መቆም እንድንችል አድርገን ነው በተወሰነ ጎን ብቻ በጌታ ላይ የምንደገፈው።

ይህ ማለት "እግዚአብሔር ሆይ እደገፍሃለሁ ነገር ግን አንተ ድንገት ካልመጣህ ደግሞ የራሴ እማራጭ አዘጋጅቻለሁ" እንደማለት ነው። ይህ በሙላት እና በፍጹም በእግዚአብሔር ላይ መታመን አይደለም። እግዚአብሔር እንደንደገፍበት ሲፈልግ ያለ እማራጭና እወድቅ ይሆን ወይ ከሚል ስጋት በራቀ ሁኔታ መሆን አለበት።

በእርግጥ እግዚአብሔር መሸሸጊያና ቅጥርህ ነው? በእርግጥም በእርሱ ትታመናለህ? በከንፈርህ ብቻ ነው የምትመሰክረው? አንተ በመዝ 91:1-2 ላይ ያለውን ትዕዛዝ ከጠበቅህ በሚቀጥሉት ቁጥሮች ላይ ያሉት የተስፋ ቃላት ይከተሉሃል።

### እርሱ ይታደግሃል፤ ደግሞም ይጋርድሃል

እርሱ ከአዳኝ ወጥመድ ከሚያስደነግጥም ነገር ያድንሃልና።  
በላላዎቹ ይጋርድሃል፤ በከንፎቹም ቢታች ትተማመናለህ እውነት  
አንደ ጋሻ ይከብብሃል። መዝ 91:3-4

ከእነዚህ አስደናቂ ተስፋዎች የመጀመሪያዎች ቁ. 3 እና 4 ላይ ይገኛሉ። ጋሻና ክንፍ ሁሉም የጥበቃ ምልክት ናቸው። አንዳንድ ጊዜ ጋሻ ረዥም ሆኖ ስለሚሰራ ሙሉ ሰውነትን ከጠላት ፍላጻ ለመመከት ያስችላል። አንዳንድ ፍላጻዎች ከብ ሳይሆን ረዥም ስለሆኑ የመመከት አቅማቸው ከፍተኛ ነው። ላባ ደግሞ በሌላ አቅጣጫ ትንሽ ነው።

ይህ በመዝ 125 :2 ላይ ካለው "ተራሮች በኢየሩሳሌም ዙሪያ እንደ ሆኑ፤ ከዛሬ ጀምሮ ለዘላለም እግዚአብሔር በሕዝቡ ዙሪያ ነው" ከሚለው ምሳሌ ጋር ይመሳሰላል። ካለንበት ሁኔታ ባሻገር እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ነው። እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ከሆነ ማን ይቃወመናል? (ሮሜ 8:31)።

እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ነው። ምክንያቱም “እኔ አልጥልህም አልተውህም” የሚል የተሰፋን ቃል ሰቶናልና (ዕብ 13:5)። ከሥራችን ሆኖ በተሰፋ ቃሉ ይደግፈናል (መዝ 116:116)። ደግሞ ከላይ ሆኖ ይረዳናል እንዲህ ብሎ ስለ ነገረን “በላባዎቹ ይጋርድሃል፣ በከንፎቹም በታች ትተማመናለህ እውነት እንደ ጋሻ ይከብብሃል” (መዝ 91:4) ። ይህንን ምስል በአእምሮህ ላይ ቅረጸው። እግዚአብሔር በዙሪያህ ነው። እርሱ ካንተ ጋር ነው። እርሱ ከታች ከላይና ከጎንህ ሆኖ ይጠብቅሃል። ሰይጣን ሊያጠፋህ የሚፈልግህ ብቸኛው ጠላትህ ስለሆነ በእግዚአብሔር ጥበቃ ውስጥ በመሆን በእርሱ ከተሸገግህ ፈጽሞ ሊያገኝህ አይችልም። ይህ ሁሉ እውነት ከሆነ ታዲያ ለምንድነው የምትፈራው?

# አትፈራም

ከሌሊት ግርማ፣ በቀን ከሚበርር ፍላጻ፣

በጨለማ ከሚሄድ ክፉ ነገር፣ ከአደጋና ከቀትር ጋራን አትፈራም።

በአጠገብህ ሺህ በቀኝህም አሥር ሺህ ይወድቃሉ ወደ አንተ ግን አይቀርብም።

በዓይኖቼህ ብቻ ትመለከታለህ፣ የኃጥአንንም ብድራት ታያለህ።

አቤቱ፣ አንተ ተስፋዬ ነህና ልዑልን መጠጊያህ አደረግህ።

መዝ 91:5-9

እኔና አንተ በእግዚአብሔር ውስጥ መሸሸግን መማር አለብን። ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ስር መግባት ብንችል ለሰይጣን ራስ ምታት ነው የምንሆንበት። ተረጋግተን በመቀመጥ እኛን ለማግኘት ሲቅበዘበዝ እያየህ ትስቅበት ነበር።

ከተወሰኑ አመታት በፊት እግዚአብሔር በሕይወቴ ውስጥ አስደናቂ ሽግግር አደረገ። በዚያን ጊዜ አማኝና በመንፈስ ቅዱስ የተሞላ አገልጋይ ብሆንንም የምታገላቸው ብዙ ችግሮች በሕይወት ዙሪያ ነበሩ። ከዚያ ጌታ በመገኘቴ ውስጥ ያለውን የደስታ ብዛትና መረጋጋት አስተማረኝ።

ከዚያ በፊት ሕይወቴ ውጣ ውረዶች የበዙበት ስለሆነ ለመረጋጋት ብዬ ብዙ ዋጋ አከፍል ነበር። ስሜቴ እንዲዘበራረቅብኝ አልፈልግም። በሁኔታዎች ቁጥጥር ስር መውደቅ አልፈልግም። ቀኑን ሙሉ በሰይጣን ላይ እየተበሳጨሁ መኖር አልፈልግም። ነገር ግን የእግዚአብሔር ልጅ እንደ መሆኔ መጠን በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የተነገሩልኝን የተስፋ ቃላትና በረከቶች በማግኘት ደስተኛ ሕይወት ማሳለፍ እንዳለብኝ ተረዳሁ።

ወደዚህ መረዳት ስደርስ እግዚአብሔር በመገኘቱ ውስጥ ስለ መሆን ያስተምረኝ ጀመር። ቃሉን ለዓመታት አጠናሁት፤ አለት አለት ደግሞ በሕይወቴ እተገብረው ጀመረ።

አሁን ከተወሰኑ ዓመታት በኋላ በሕይወቴ ውስጥ ያለውን ሽግግር ልነገራችሁ። እጅግ ደስተኛና የተረጋጋ ሰው ሆንኩኝ። ይህ ማለት ግን ፈጽሞ ምንም ዓይነት ችግር አይታገለግም ማለት አይደለም። ነገር ግን ችግሮቹ እያሉ ከብዙ ነገሮች ጋር ትግል ውስጥ ብገባም በእግዚአብሔር ህልውና ውስጥ መሆንን ተለማምጃለሁ።

መዝሙር 91-ዝም-በሉ-የተደረሰ-የማነቃቂያ ሥነ-ጽሑፍ አይደለም። እውነተኛና የታመነ መሆኑን እኔ ራሴ በግል ሕይወቴ አይቻለሁ። በልዑል መጠጊያ ውስጥ መኖርን ስትለምድ ብቻ ነው ሰይጣን አንተን የማያገኘህ። ያን ጊዜ ሰይጣን በአንተ ላይ የበላይ መሆን አይችልም።

እግዚአብሔርን መጠጊያ ስታደርገው ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ሥር ስትሆን የትኛውም ክፉ ነገር አያገኘህም ነገር ግን የክፉዎችን ብድራት ትመለከታለህ።

# ክፉ ነገር ወደ አንተ አይቀርብም

ክፉ ነገር ወደ አንተ አይቀርብም፤ መቅሠፍትም ወደ ቤትህ አይገባም።

በመንገድህ ሁሉ ይጠብቁህ ዘንድ መላእክቱን ስለ አንተ ያዝዛቸዋልና

እግርህም በድንጋይ እንዳትሰናከል በእጆቻቸው ያጎሡሃል።

መዝ 91:10-12

አንዳንድ ትርጉሞች እግዚአብሔርን ብትታዘዝና ብታገለግለው ጠባቂ መላእክት ይላክላሉ ይላሉ።

አንድ ቀን እኔ ጋር ተቀጥራ የምትሰራ ሴት በጀልባ እየሄደች ክፉ ነገር ወደ አንተ አይቀርብም፤ መቅሠፍትም ወደ ቤትህ አይገባም። በመንገድህ ሁሉ ይጠብቁህ ዘንድ መላእክቱን ስለ አንተ ያዝዛቸዋልና የሚለውን እያነበቡ ነበር። ድንገት አውሎ ንፋስ ተነሳና ጀልባውን ናጠው። ሴትዬዎም ጭንቅላቷ ከጀልባዋ ጫፍ ጋር ተጋጨ።

ስለ እግዚአብሔር ጥበቃ የሚናገርን ቃል እያነበቡ አንዴት ይህ ጉዳት እንደ ደረሰባት ግራ ገባትና ጌታ ሆይ ይህ እንዴት ደረሰብኝ ብላ ስትጠይቅ “ሞተሻል?” ብሎ ጠየቃት?። ለእርሷ በወቅቱ ባይገባትም ከሞት ያተረፋት የእግዚአብሔር መላእክ ነበር።

የእግዚአብሔር መላእክ ባይጠብቁህ ኖሮ ልትሞት እንደምትችል ሰንት ቀን አስበህ ታውቃለህ? ልትገምተው ከምትችለው በላይ እግዚአብሔር መላእክቱን እየላከ ብዙ ጊዜ አድኖሃል! እግዚአብሔር እየሰራ ያለውን ነገር ባለማወቃችን ማጉረምረም የሉብንም። ባናውቅም ማመስገን ይገባናል።

# ጠላትህን ትረግጣለህ

በተከላና በአባብ ላይ ትጫማለህ አንበሳውንና ዘንድውን  
ትረግጣለህ (መዝ 91:13)

ይህ ቃል ሉቃስ 10:19 ላይ ካለው ክፍል ጋር የሚመሳሰል ነው። አንበሳ፣ ድብ፣ ጊንጥና እባብ ምንን እንደሚተኩ ይገልጽልናል። "…እነሆ፣ አባቡንና ጊንጡን ትረግጡ ዘንድ፣ በጠላትም ኃይል ሁሉ ላይ ሥልጣን ሰጥቻችኋለሁ። የሚገቡዓችሁም ምንም የለም" ይላል ቃሉ።

አንበሳ፣ ድብ፣ ጊንጥና እባብ ሁሉም ጠላትን ነው የሚያሳዩት። እግዚአብሔር የእነርሱን ጭንቅላት እንድንረግጥ ስልጣንን ሰጥቷል። የተሰጠን የስልጣን ዓይነት የውክልና ስልጣን (ኤክስፕሪድ) ነው። ይህንን ስልጣን መጠቀም ከፈለግን የጠላትን ራስ እንቀጠቅጣለን። በእግዚአብሔር ውስጥ ያለን ትክክለኛው ስፍራ ይህ ነው።

# በእኔ ተማምኖአልና

በእኔ ተማምኖአልና አሰጥሰዋለሁ ስሜንም አውቆአልና እጋር ይደባለሁ።  
ይጠራኛል እመልስለትማለሁ፣ በመክራውም ጊዜ ከእርሱ ጋር  
እሆናለሁ አድነዋለሁ አክብረውማለሁ (መዝ 91:14-15)

በዚህ ጥበቃ ውስጥ ለመሆን እግዚአብሔርን በሰሙ ማወቅ አለብን። ከእግዚአብሔር ጋር የምንወዳጀው በእናታችን፣ አባታችን ወይም ጓደኞቻችን በኩል አይደለም። ወደጅነትን ከእግዚአብሔር ጋር መመስረት ያለብን በግላችን ነው።

ከጌታ ጋር ሕብረትን ለመፍጠር መደ መጠጊያችን በመሄድ ከእግዚአብሔር ጋር የግል ጊዜ መውሰድን መለማመድ አለብን። ብዙ ጊዜ ከክፍሉ የምናውቀው “አድነኝ፣ አድነኝ፣ አድነኝ” የሚለውን ብቻ ነው። ነገር ግን ይህ ትድግና የሚመጣው በሂደት ነው። በመጀመሪያ ችግር ውስጥ ስንገባ እግዚአብሔር ከእኛ ጋር አለ። በዚያ ውስጥ ወጊያ አስለምዶ ካጠነከረን በኋላ ድል ያገናጽፈናል። ከዚያም ማዳኑን ያሳየናል ያከብረናልም።

ለብዙ አመታት ካለፍኩበት ካለፈው ሕይወት ውስጥ ለመውጣት ባደረኩት ፍልጫያ ሁሉ ውስጥ እግዚአብሔር ከእኔ ጋር ነበር።

ችግር ውስጥ ስትገባ ወደ ስልክህ ነው ወይንስ ወደ እግዚአብሔር ዙፋን ነው የምትሮጠው? ችግር ውስጥ ስትገባና አንዳንድ ውሳኔዎችን ለማስተላለፍ ስትፈልግ ከሰው ይልቅ ወደ እግዚአብሔር መሮጥን መለማመድ መጀመሪያ እካባቢ ሊከብድህ ይችል ይሆናል። ነገር ግን ከለመድከው በኋላ በጣም ትወደዋለህ። አንተው ማድረግ እንዳለብህ የምታውቀውን ነገር ሊነግሩ ወደሚችሉ ሰዎች መሮጥ አስፈላጊ አይደለም።

ብዙዎቻችን የሌሎችን ሰዎች ምክር ሳንቀበል እንዴት መስራት እንዳለብን እናውቃለን። ከዚህ ይልቅ ግን በእግዚአብሔር ላይ መደገፍን መለማመድ አለብን። ወደ መጠጊያ፣ ወደ ምሽጋችን መሮጥ መልመድ አለብን። “ጌታ ሆይ ማንም ሊረዳኝ አይችልም ስለዚህ ሙሉ በሙሉ የምደገፈው ባንተ ላይ ነው” ማለትን ተለማመድ።

ብዙ ጊዜ እግዚአብሔር እንዲረዱን ሰዎችን ያስነሳልናል። ነገር ግን እነርሱን ከእግዚአብሔር የምናስቀድም ከሆነ ይህ ጌታን እንደ መሳደብ ነው። መጀመሪያ ከእግዚአብሔር ጋር መመካከር አለብህ “ጌታ ሆይ እርዳታህ ያስፈልገኛል በሰው በኩል ልትረዳኝ ከፈለክ ያንን ሰው አንተው ጠቁመኝ ካልሆነ ግን እራስህ እርዳኝ ” ማለት መጻገል አለብን።

# ረዥም ዕድሜ

ረዥምን ዕድሜ አጠግበዋለሁ፤ ማዳኔንም አላየዋለሁ  
(መዝ 91:16)

አንዳንድ ጊዜ የተገለጡ ኃጢአቶች አንደ ዝሙት፣ መጠጥ ያሉት ወደ ሞት ይመራሉ። የተሰወሩ እንደ ጭንቀት ፍርሃት ያሉ ደግሞ ሌሎች ኃጢአቶች ደግሞ አሉ። አንዳንድ ጊዜ በቂ ምክንያቶችን በመደርደር እነዚህ ኃጢአቶች አይደሉም ለማለት ይቻላል። ነገር ግን ግልጽ የሆኑ ኃጢአቶች ናቸው። በሰውነታችን ውስጥ ስላሉ እንደ አልሰር፣ የደም ግፊት እና የመሳሰሉ በሽታዎችን ስለሚያስከትሉ ዕድሜአችንን ያሳጥራሉ።

የእግዚአብሔር ዓላማ ግን ረዥም ዕድሜ በመኖር በዚህ መዝሙር ውስጥ የተጻፉትን በረከቶች እንድንለማመድ ነው። በሕይወት ገዳና ላይ ስትሮፕ ሰይጣን አልፎ እንዳይጥልህ በመዝ 91: 1 እና 2 ላይ ያሉትን እውነታዎች በመተግበር ሁሉን በሚችል አምላክ ጥላ ስር ለመሰወር ትጋ።

## ምልክቶቹን ተከተል

ወደ ፈተና አንዳትገቡ ትጉ ጸልዩም፤ መንፈስህ ተዘጋጅታለች፤  
ሥጋ ግን ደካማ ነው አለው (ማር 14:38)

በመንገዱ ላይ ያሉት ምልክቶቹም እነዚህ ናቸው። (1) በእግዚአብሔር ታመን አትጨነቅ (2) አትፍራ አትደንግጥ (3) ሸክምህን በእግዚአብሔር ላይ ጣል ምክንያታዊ መሆንህን አቁም።

ወደ ግራና ቀኝ ላለ መላብ ከፈለክ ምልክቶቹን ልብ ብለህ ተከተል። ወደ ጎን ያለ አካሄድህን እርግጠኛ ከሆንክ እንዳትጋጭ አሊያም ጉድጋድ ውስጥ እንዳትሰምጥ ደግሞ በትክክል ወደ ፊት በመስመርህ ላይ ለመሄድ ተጠንቀቅ።

በክርስትና ሕይወት ጉዞአችን ውስጥ መስመር ከሚያስለቅቁ ነገሮች አንዱ ጭንቀት ነው። በዮሐ 15:5 ጌታ አ.የሱስ "እኔ የወይን ግንድ ነኝ እናንተም ቅርንጫፎች ናችሁ። ያለ እኔ ምንም ልታደርጉ አትችሉምና በእኔ የሚኖር እኔም በእርሱ፣ እርሱ ብዙ ፍሬ ያፈራል" ይህንን ቃል አሰላስለው፣ የትኛውም ከንቱ ልፍለፋ ከዚህ ቃል ላይ እንዳይነቅልህ ተጠንቀቅ። ጭንቀት ሁኔታህን ለመቀየር ምንም ፋይዳ የለውም። ከዚያ ይልቅ ምንም ጭንቀት የማይነካካውን በእምነት የሰበሰቡ አመለካከትን ገንባ። ምክንያቱም እምነት የፈለገ ነገር ቢከሰት አግዚአብሔር ነገሮችን ሁሉ እንደሚቆጣጠር ይረዳል።

በሕይወትህ ውስጥ የሚገጥሙህን ነገሮችን ሁሉ ለመረዳት አትጣጣር። ማወቅ የምትፈልገውን ሁሉ አግዚአብሔር ሊገልጥልህ እንደሚችል ታመነው። ሁሉን ነገር በሚያውቀውና መልካም ሊያደርግ በሚችለው አምላክ ብቻ ታመን።

ክፍል ሁለት

ቅዱሳን መጻሕፍት

## በመጽሐፍ ቅዱስ እውነት ጭንቀትን መርታት

ከጭንቀት ነፃ የሆነ ሕይወት እንዲኖርህ ከፈለክ እነዚህን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች በማንበብ በራስህ ላይ አውጅ!

ሰውን የልቡ ጎዘን ያዋርደዋል መልካም ቃል ግን ደስ ያስኘዋል

(ምሳ 12:25)።

ልቡ የሚያዝን ሰው ዘመኑ ሁሉ የከፋች ናት የልብ ደስታ ግን ሁልጊዜ እንደ ግብዣ ነው

(ምሳ 15:15)።

በአንተ ታምናለችና በአንተ ለምትደገፍ ነፍስ ፈጽመህ በሰላም ትጠብቃታለህ

(ኢሳ 26:3)።

ስለዚህ እላችኋለሁ፡ ስለ ነፍሳችሁ በምትበሉትና በምትጠጡት፡ ወይም ስለ ሰውነታችሁ በምትሰብሱት አትጨነቁ፤ ነፍስ ከመብል ሰውነትም ከልብስ አይበልጥምን? ወደ ሰማይ ወጪች ተመልከቱ፤ አይዘሩም አያጭዱምም በጎተራም አይከቱም፡ የሰማይ አባታችሁም ይመግባቸዋል፤ እናንተ ከእነርሱ እጅግ አትበልጡምን?

(ማቴ 6:25-26) ።

እንግዲህ “ምን እንበላለን? ምንስ እንጠጣለን? ምንስ እንለብሳለን? ብላችሁ አትጨነቁ

(ማቴ 6:31)

ነገ ለራሱ ይጨነቃልና ለነገ አትጨነቁ፤ ለቀኑ ከፋቱ ይበቃዋል።

ማቴ 6:34

የዚህም ዓለም አሳብና የባለጠግነት ማታለል የሌላውም ነገር ምኞት ገብተው ቃሉን ያንቃሉ፣ የማያፈራም ይሆናል

(ማር 4:19)፤

ሰላምን አተውላችኋለሁ፣ ሰላሜን አሰጣችኋለሁ፤ እኔ የምሰጣችሁ ዓለም እንደሚሰጥ አይደለም። ልባችሁ አይታወክ አይፍራም

(ዮሐ 14:27)፤

ነገር ግን ያለ አሳብ ልትኖሩ እወዳለሁ። ያላገባው ጌታን እንዴት ደስ እንዲያሰኘው የጌታን ነገር ያስባል

(1ኛቆሮ 7:32)

ነገር ግን ያለ አሳብ ልትኖሩ እወዳለሁ። ያላገባው ጌታን እንዴት ደስ እንዲያሰኘው የጌታን ነገር ያስባል

(1ኛቆሮ 7:32)

ጌታ ቅርብ ነው። በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል

(ፊሊ 4:6-7) ።

በቀረውስ፥ ወንድሞች ሆይ፥ እውነተኛ የሆነውን ነገር ሁሉ፥ ጭምትነት ያለበትን ነገር ሁሉ፥ ጽድቅ የሆነውን ነገር ሁሉ፥ ገጹሕ የሆነውን ነገር ሁሉ፥ ፍቅር ያለበትን ነገር ሁሉ፥ መልካም ወሬ ያለበትን ነገር ሁሉ፥ በጎነት ቢሆን ምስጋናም ቢሆን፥ እነዚህን አስቡ

(ፊሊ 4:8)።

እርሱ ስለ እናንተ ያስባልና የሚያስጨንቃችሁን ሁሉ በእርሱ ላይ ጣሉት

(1ኛ፣ፕ 5:7)

# ከጌታ ጋር በግል ያለንን ሕብረት ለማጠናከር የሚደረግ ፀሎት

ከዚህ በፊት የሰላም ንጉስ የሆነውን ኢየሱስን አዳኝህ አድርገህ ወደ ሕይወትህ ካላስገባኸው አሁኑኑ እንድትጋብዘው እጠይቅሃለሁ። ይህንን ፀሎት ከልብህ ከፀለይክ አዲስን ሕይወት ትቀበላለህ።

## አባት ሆይ

አግዚአብሔር ሆይ በእርሱ የሚያምን ሁሉ የዘላለም ሕይወት እንዲኖረው እንጂ እንዳይጠፋ አንድያ ልጅህን አስከትሰጥ ድረስ ዓለምን እንዲሁ ወደሃል። ቃልህ እንደሚናገረው ጸጋህ በእምነት አዳኝ እንጂ ማንም እንዳይመካ ከሰራቸን እንዳልሆነ ይነግረናል። ያመንኩትን በአፌ እመስክራለሁ ኢየሱስ ክርስቶስ የአለም ሁሉ አዳኝ ነው። በመስቀል ላይ በመሞት የኃጢአትን ዋጋ ሁሉ ከፍሎልኛል። በልቤም ውስጥ ኢየሱስ ክርስቶስን ከመታገን እንዳስነሳኸው አምናለሁ። ኃጢአትን ይቅር እንድትለኝ አለምንሃለሁ! ኢየሱስ ክርስቶስ ጌታዬ እንደሆነ እመስክራለሁ። በቃልህ ላይ እንደተጻፈው አሁን ስለዳንኩኝ ዘላለሜን ካንተ ጋር አሳልፋለሁ። ውድ አባት ሆይ አመሰግናለሁ።

በልጅህ በኢየሱስ ክርስቶስ ስም አሜን።

# የድነት ፀሎት

እግዚአብሔር ይወድታል! ከእርሶ ጋር የቅርብ ወዳጅነትን ሊመሰርት ይፈልጋል።  
እየሱስ ክርስቶስን የሕይወቱ አዳኝ አድርገው ካልተቀበሉ፣ አሁን ሊቀበሉት ይችላሉ።  
ልብዎትን ይክፈቱና ይህንን ፀሎት ይፀልዩ...

“አባት ሆይ!

በአንተ ላይ በደልን እንደሰራሁ አውቃለሁ። እባክህ ይቅር በለኝ። ኃጢአቴን አንጽተህ  
እጠበኝ። በልጅህ በእየሱስ ለመታመን ቃል አገባለሁ። ልጅህ እንደሞተልኝ አምናለሁ፤  
በመስቀል ላይ ስለ እኔ ሲሞት ኃጢአቴን የራሱ አድርጎ ወስዶልኛል። ከመታገም  
እንደተነሣ አምናለሁ። አሁን በዚህ ሰዓት ህይወቴን ለእርሱ አስገዛለሁ።

“አባት ሆይ ስለ ይቅርታና የዘላለም ሕይወት ስጦታህ አመሰግንኋለሁ። ለአንተ ብቻ  
አንድኛ እባክህ እርዳኝ። በእየሱስ ስም አሜን!”።

ከልብዎት እንደፀለዩ ሁሉ፥ እግዚአብሔር ተቀብሎዎታል። ከኃጢአቶትም አንጽቶታል። ከመንፈሳዊ ሞት እስራትም ፈጽሞ ነፃ ወጥተዋል። እነዚህን የመጽሐፍ ቅዱስ ምንጣቦች እያነበቡ ከእግዚአብሔር ጋር በሚያደርጉት የአዲስ ሕይወት ጉዞ ለልቦ እንዲናገርዎት ሁልጊዜ ይፀልዩ።

ለተጨማሪ ማብራሪያ ዮሐ 3:16፣ ኤፌ. 2:8-9፣ ሮሜ 10:9-10፣ 1ቆሮ 15:3-4፣ ዮሐ 1:9፣ 4:14-16፣ 5:1፣ 12:13 ይመልከቱ

መጽሐፍ ቅዱስን መሠረት ያደረገ ቤተክርስቲያን እንዲያገኙና ከክርስቶስ ጋር ባለዎት ሕብረት እንዲያደጉና እንዲበረታቱ ይፀልዩ። እግዚአብሔር ሁልጊዜ ከእርስዎ ጋር ነው። ቀስ በቀስ በየአለቱ ይመራዎታል። ለእርስዎ ባዘጋጀው የተትረፈረፈ ሂወት እንዴት መኖር እንዳለብዎት ያሳይዎታል።

## የጀርባ ማስታወሻ

---

### ምእራፍ 1

1. Webster's 2nd New College Dictionary, 3rd ed., s.v. "dwell."

### ምእራፍ 3

1. Webster's New College Dictionary, 3rd ed., s.v. "anxiety."
2. Webster's, 3rd ed., s.v. "apprehension."
3. Webster's II New College Dictionary, s.v. "foreboding."
4. Webster's, 3rd ed., s.v. "anxious."
5. Webster's, 3rd ed., s.v. "anxiety."
6. Webster's, 3rd ed., s.v. "anxiety."

### ማጠቃለያ

1. Merrill F. Unger, Unger's Bible Dictionary (Chicago: Moody Press, 1960), p. 89.
2. Unger, p. 90.
3. James Strong, The Exhaustive Concordance of the Bible (Nashville: Abington 1890, "Greek Dictionary of the New Testament, " p.30, entry # 1849, "delegated influence:-authority ..."

# ስለ ደራሲዎ

አሁኑኛን ጆይስ እግዚአብሔር በምድራችን ላይ በሙላት ካስነሳቸው የመጽሐፍ ቅዱስ አስተማሪዎች መካከል አንደኛዎ ናት። ኒዎርክ ታይምስ መጽሔት በአንድ ወቅት መጽሐፍቻቸው ከሚነበቡላቸው ሠዎች መካከል በግምባር ቀደምትነት አስቀምጧል።

ይህቺ የእግዚአብሔር ሴት በአለም አደባባይ ላይ በሥነ ጽሑፍ ትሩፋቶቿ አንቱታን እንድታገኝ ያደረገች መጽሐፍት መካከል እንሆ ጥቂቶቿ፡- ህይወትን ቀሊል የሚያደርጉ 100 መንገዶች፣ ተስፋ አትቁረጥ፣ ከአዕምሮ ውጊያ ጋር ትንታኔ የሚሰጡ በርካታ የቤተሰብ መጽሐፍት እንዲሁም ፈረንካና በማንኛውም ደቂቃ የተባለ ሁለት የክርስቲያን ልብወለድ መጽሐፍት የሆኑትን ለአንባቢያን አቅርባለች።

ጆይስ ማየር ከእነዚህ የሥነ ጽሑፍ ትሩፋቶች በተጨማሪ በሺህ የሚቆጠሩ በርካታ የድምጽና የምስል ቃለ እግዚአብሔር አስተምሮቶቿንም ለመላው አለም እንዳቀረበች ይታወሳል።

ጆይስ ማየር በመላው አለም በሚሊዮኖች ዘንድ የሚታወቅ የራዲዮና የቴሌቪዥን ፕሮግራም አላት። ይህ ፕሮግራም በየዕለት ህይወታችን እንደሰት የሚል ፕሮግራም ነው፤ በፕሮግራሙ አማካኝነትም ሠዎች በመላው አለም ህይወታችን በደስታ ህይወት ውስጥ እንዲገቡ ምክንያት ሆኗል።

በዚህ ርእሰ ጉዳይና በሌሎች ርእሶች አሁኑኛን ጆይስ በመላው አለም በሚደረጉ የጀግ ወንጌሎችና ሰሚናሮች ላይ እየተገኘች ታገለግላለች። በአሁኑ ሰዓት አሁኑኛን ጆይስ ከውድ ባለቤቷ ከዴቭስ ከአራት ያደጉ ልጆቻቸው ጋር አሜሪካ ምድር በሚዚዮሪ ግዛት በቅዱስ ሉይስ ከተማ ይኖራሉ።

TO CONTACT THE AUTHOR IN THE UNITED STATES,  
PLEASE WRITE:

Joyce Meyer Ministries  
P.O.Box 655,  
Fenton, Missouri 63026  
or call: (603) 349-0303

ጀይስ ማየር ከዚህ ቀደም ያሳተመቻቸው መጽሐፍት

በአዲስ ቀን አዲስ አምልኮ

ደፍሬ ልጠይቅህ

ፈረንካው

የቀላል ፀሎት ኃይል

የዕለት ተዕለት መጽሐፍ ቅዱስ

ጀግናዎ ሴት

በትልቁ ተመልከት በትልቁ ይሰማህ

የአህይምሮ የጦርነት ቀጠና የአህይምሮ የጦርነት ቀጠና ... ለታዳጊዎች

የአህይምሮ የጦርነት ቀጠና ... ለህጻናት

የአፅድቀልኝ ሰብኝነት

ቀንን በድል ማጠናቀቅ

ሃያ አንዱ የሰላምና የደስታ ሚስጥራት

የእግዚአብሔር ቃል በመናገር የሚገኝ የድል ሚስጥር

ደስታህን የሚነጥቁ ሰባቱ ጉዳዮች

ቀንን በድል መጀመር

ውበት ለአመድ (እንደገና ተሻሻሎ የቀረበ)

እግዚአብሔርን እንዴት እንሰማለን

እግዚአብሔርን በቅርበት ማወቅ

የይቅርታ ኃይል

የቅርጠኝነት ኃይል

የመልካም ሀሳቤት ኃይል

የመንፈሳዊ ኃይል ሚስጥር

የኔታ ጦርነት

ለየት ያለ አኗኗር

የኃይል ሚስጥር

ሰይጣንን በእግር ሥር የሚጥሉ ሰባቱ መንገዶች

ታዲሂዎችም ሠዎች ናቸው

ሰለምንም አትጨነቁ

የቀጥታ ንግግር ስብሰቦች አትፍራ!

ስሜቶቻችንን መቆጣጠር

የተሰበረው ልብ ሲጠገን

እኔና ሰፊው አፌ

ለመበልፀግ ተዘጋጅ

እንዳትፈራ

በድንገት እግዚአብሔር በህይወትህ ሲንቀሳቀስ ባለሀብትና በምትሄድበት የህይወት

መንገድ ላይ መደሰት አዲስ የአኗኗር ዘይቤ ለምን ኔታ ሆይ?

መቼ ኔታ ሆይ?

ቃሉ፣ ስሙና ደሙ

እንደምወዳቸው ንገሯቸው

ሠላም ለእግዚአብሔር ፀጋ ካልሆነ ሰባቱ የደስታ ሌቦች ለእግዚአብሔር ፀጋ ካልሆነ

ሰባቱ የደስታ ሌቦች



ሁሉም ነገር ደህና ይሆናል!

ጭንቀት ሰላማችሁን የሚሰርቅ፣ የሚያደክማችሁ እና የሚያሳምማችሁ

ኃጢአት ነው። የእምነት ተቃራኒ ነው እና ሁኔታችሁን ለመለወጥ ምንም ማድረግ አይችልም። በሕይወታችሁ ውስጥ ያለውን ሁሉ ለማወቅ በመሞከር አደገኛ ወጥመድ ውስጥ ከተያዘችሁ ይህ መጽሐፍ ለእናንተ ነው!

እውቅ የመንፈሳዊ መጽሃፍት አዘጋጅ ጆይስ ማየር ጭንቀታችሁ በጌታ ላይ እንዴት በትክክል መጣል እንደምትችሉ ለማወቅ የሚረዱትን ቅዱሳን መጻሕፍትን እና የግል ምሳሌዎችን ትዘረዝራለች። እነዚህ ኃይለኛ እውነታዎች በእግዚአብሔር ሚስጥራዊ በታ እንዴት መቆየት እንደምትችሉ እና ኃላፊነቶቻችሁን ችላ ሳትሉ በእርሱ ላይ መታመን እንደምትችሉ ለመማር ይረዳቸዋል። ጆይስ ምክንያታዊ ያልሆነ ፍርሃትንና ጭንቀትን እንዴት መቋቋም እንደምትችሉ ምክርም ታካፍላለች።

አሁን በሕይወታችሁ መደሰትን መማር እና በክርስቶስ የወደፊት ሕይወታችሁ የተረጋገጠ መሆኑን እርግጠኛ መሆን ትችላላችሁ!