መከለኛ

ዳንኤል ተስፋይ

Daniel Tesfai

ኣስናዳኢ
ስዩም ዘ. ተስፋጽዮን

ስእሊ ዝበረ
ዮናስ ወልደጻድቕ

ሎሱ መሰል ደራሲ ብሕጊ ዚተሓለወ እዩ።
Copyright © 2011, Daniel Tesfai
Houston

ርእይቶ ይኹን ሕቶ፡ በዚ ዚስዕብ ኣድራሻ
ክትልእኩ ትኽእሉ ኢኹም።
Datezam@yahoo.com

እዛ መጽሓፍ እዚኣ፡
ኣዝየ ንዘፍቅሮምን ዝናፍቖምን፡
ናብ ጐይታ ዚኸዱ፡
ብኽብሪ ክርእዮም ዝጸበዩ፡
ወላድየይ፡ ኣቶ ተስፋይ ኣባይን
ንእሽቶ ሓብተይ፡ ፍረሂወት ተስፋይን
እውፍያ።

ምስጋና

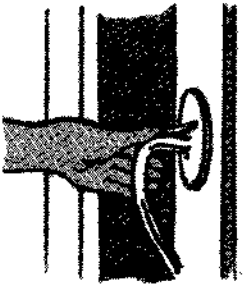
ብመጀመርታ ነቲ ጸጋ ኣብ ልዕሊ ጸጋ እናወሰኸ፡ ዘድልየኒ መክሊት እናሃበ ክሳዕ እዛ እዋን እዚኣ ዝሓለወኒ፡ ንሓያሎ ዓመታት ኣብ ልበይ ኪነድድ ንዚጸንሐ ሓሳባት ኣብ መጽሓፍ ጠርኒፈ ኽውፍዮ ዝረድኣኒ፡ ልዑል እግዚኣብሄር፡ ክብርን ምስጋናን ኣቕርብ።

ቀጺለ፡ ከይሰልከዩ፡ ኵሉ እዋን ብምትብባዕ፡ ብዚኽእልዎ ዘበለ ኹሉ ዚሕግዙኒ፡ ጥዑማትን ብሩኻትን ቤተ-ሰበይ፡ ብዓልቲ ቤተይ፡ ወ/ሮ ዛፍወርቂ እምባየ፡ ደቀይ፡ ፍረይ፡ ናትናኤል፡ ቤትኤል፡ ወላዲተይ፡ ወ/ሮ ኣበባ ሃብተስሉስ፡ ኣሓተይ፡ ሩት፡ ስላም፡ ጸጋ፡ ልዋም፡ እመስግን።

ከይተሃከየ፡ ደጊሙ ደጋጊሙ ብምንባብ፡ እዛ መጽሓፍ ንኺትጸፍፍ፡ ዕላምኣ ንኽትወቅዕ፡ ቃላት ትግርኛ ኽመነ ሓሳባት ብምእራም ንዝሓገዘኒ ስዩም ዘ. ተስፋጽዮን ኣዝየ ከመስግን ባህ ይብለኒ።

ቃላት ብምእራምን ጠቓሚ ሓሳባት ብምልጋስን ንዝደገፉኒ፡ ዶ/ር ኣለማሽ እምባየ፡ ዶ/ር መኳንንት ሞገስ፡ ዶ/ር ንጉስ ኪዳነ፡ ፓስተር ኢሳቕ ሓይለኣብ፡ እቶ ጠዓመ ኣተወብርሃን ጐይታ ይባርኩም። እብ ኮምፕዩተር ብምጽሓፍ ንዝሓገዘትኒ፡ ወ/ሪት እስቴር ወልዳይ ከመስግን እፈቱ። ነቶም ብጸሎት፡ ብምትብባዕ፡ ዚደገፉኒ ኵላቶም ኣሕዋት ከኣ ጐይታ ይባርኩም።

መእተዊ



ከቡራት አንበብቲ፡ ነዛ መጽሓፍ አዚኣ ንምንባብ ብምውሳንኩም ባህ ይብለኒ። ካብ'ቲ ትሕዝቶኣ ኸኣ፡ አብ ኲሉ ዕለታዊ ናብራኹም ኩነ መነባብሮኹም፡ እትጥቀሙሉን እተተግብርዎን ብርክት ዚበለ ረብሓታት እትረኽቡላ ከም እትኾውን ተስፋይ እዩ።

መክሊት እትብል ቃል አብ መጽሓፍ ቅዱስ፡ አብ ሓንቲ፡ ካብ'ተን የሱስ ዚነገረን ምስላታት እንረኽባ ቃል እያ፣ ከም'ዚ ዚስዕብ ኸኣ ትብል፥

> መገሻ ኸም ዝደለየ ሰብ እሞ፡ ንገላውኡ ጸዊው ገንዘቡ ዝሃቦም እዩ። ንነፍስ ወከፎም ከከም ዓቕሞም፡ ንሓደ ሓሙሽተ መክሊት፡ ንኻልኣይ ክልተ፡ ነቲ ሳልሳይ ድማ ሓደ ሂብዎ ገሸ። እቲ ሓሙሽተ መክሊት ዝወሰደ ብኣብኣ ከይዱ ብእኡ ነገደ፡ ሓሙሽተ ኻልእ መክሊት ድማ ወሰኸ። እቲ ብዓል ክልተ ኸእ ከምኡ ኸልተ ኻልእ ረብሑ። እቲ ሓደ ዝወሰደ ግና ከይዱ ምድሪ ኸዲቱ ወርቂ ጐይታኡ ሓብኡ። ድሕሪ ብዙሕ ዘመን ከኣ ጐይታ እቶም ባሮት መጸ፡ ምሳታቶምውን ተጻባጸበ (ማቴ 25:14-19)።

እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ፡ የሱስ፡ ብዛዕባ ሓደ ሰብ ንመገሻ ተበጊሱስ ቅድሚ ምኻዱ ነቶም ባሮቱ፡ ካብ'ቲ ገንዘቡ ከከም ዓቕሞም፡ መክሊት ሂብዎም ከም ዚኸደ፡ ድሕሪ ብዙሕ እዋናት መጺኡ ኸኣ ከም ዚተጸባጸቦም ትገልጽ። አብ'ቲ ዝርዝር ሓሳብን ትርጉምን ጥልቕ ኢልና ከይኣቶና፡ ብሓፈሽኡ፡ አብ'ቲ የሱስ ብዛዕባ እቲ ኣወሃሀባን እተሓሕዛን ናይ መክሊት ዚምህሮ ጕዳይ ምስ እንተኸርር፡ መክሊት ኪብሃል ክሎ፥

* ይብዛሕ ይውሓድ እግዚኣብሄር ንነፍስ ወከፍና ብነጻ ዚዓደሎ፡
* ከም'ቲ ንሱ ዚደልዮ ከነሽርፎን ክንረብሓሉን ንሓጺር እዋን ዚተዋህቡ፡
* ሓደ እዋን ድማ ከመይ ከም እተጠቕምናሉ፡ ነፍስ ወከፍና፡ ነቲ ወሃቢ፡ እግዚኣብሄር፡ ጸብጻብ እንህበሉ እዩ።

እዘን ሰለሰተ ዓበይቲ ነጥብታት እዚኣተን፡ አብ'ዛ መጽሓፍ እዚኣ ብተደጋጋሚ ተጠቒሰን ከንረኽበን ኢና። እግዚኣብሄር ንነፍስ ወከፍና፡ ከከም ዓቕምና ዚሃቦ መክሊት፡ በብዓይነቱ ሀያባት ዜጠቕለለ እዩ። አብ'ዚ ግና፡ ካብ'ቲ ዝተዋህበና ብዙሕ መክሊት፡ ብዛዕባ፥

* ህይወትና
* ጊዜና
* ገንዘብና
* ሓዳርና
* ደቅና
* ቤተ-ሰብናን፡ ከምኡ'ውን አብ ከባቢና ንዚርከቡ ሰባትን፡ ብዚምልከት ንምትካር፡ እዘን ነጥብታት እዚኣተን፡ በብውልቀን፡ አብ ሓሓደ ምዕራፍ ተጠርኒፈን ቀሪበን ኣለዋ።

በዛ ሓዳር ዘበንና፡ ወትሩ ሰላም ዘለዎ ናብራ፡ ደስ ኢሉና፡ ተሓጉስና ክንነብር ኣሎና። ኮልና ክንፈልጦ ዘድሊ፡ ምንጪ ናይ ፍጹም ሰላምን ሓጐስን በይኑ ሓደ እግዚኣብሄር ጥራይ ምኻኑ እዩ። ነዚ በረኸት እዚ ክንረኽቦ እንኽእል ድማ፡ ነቲ ምእንታና ዚሞተ፡ የሱስ ክርስቶስ፡ ጐይታ ህይወትና ምስ እንገብሮ ጥራይ እዩ። እዚ ድማ፡ ሓጢኣተኛታት ምኻንና ተረዲእና፡ ነቲ አብ ክንዲ ሓጢኣትና ንጹህ ደሙ ዘፍሰሰ የሱስ ክርስቶስ አሚንና፡ ብኽምኡ፡ ማለት ብዘይ ገለ ናትና ግብሪ፡ ናይ ዘለኣለም ህይወት ምስ እንረክብ ይኽውን።

ኮይኑ ግና፡ ኣመንቲ ኽንና፡ ካብቲ ናይ ዘለኣለም ህይወት እኳ ድኣ ኣይንትረፍ እምበር፡ ነቲ እግዚኣብሄር አብ'ዛ ምድሪ እዚኣ ዘሃበና መክሊት ከም ዚግባእ ጌርና እንተ ዘይሒዝናዮ፡ አብቲ ናይ ምድራዊ ናብራና ምሉእ ሓጐስ ከይህልወና፡ ከምኡ'ውን አብ ህይወትና ዚተፈላለየ ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ (Stress) ዜሕድረልና ኪኽውን ይኽእል እዩ። ንኣብነት ዚእክል ሓደት እንተ ጠቒስና፦

* ንኣካላትና ብግቡእ ብዘይ ምክንኻን ኣደዳ ሕማም ንኽውን።
* ንገንዘብና ብሰርዓት ብዘይ ምሓዝና ግደ ዕዳ ንኽውን።
* ንሓዳርና ከም'ቲ ግቡእ ብዘይ ምእላይና አብ ቤትና ሰላም ንስእን።

ብተወሳኺ፡ ብዝገበርናዮ ጌጋ ወይ ክንገብሮ እናተገብኣና ዘይገበርናዮ ምስ ዚህሉ፡ ክንጠዓስ ንነብር። እዚ ኽእ ካባና ሓሊፉስ፡ ንቤተ-ሰብና፡ ከምኡ'ውን አብ ከባቢና ንዚርከቡ ሰባት ከይተረፈ ኪጸሉ ዚኽእል እዩ።

ሰላም ዚዓዘዙ፡ ዕረፍቲ ዚሰፈኖ ናብራ፡ ምውቕ ሓዳር፡ ብሩኻት ውሉድ ኪህልውዎ፡ ዘለዎ ገንዘብን ጊዜን ከኣ ብግቡእ ኪጥቀመሉ ዘይደሊ ሰብ ኪህሉ ኣይክእልን እዩ። ግና፡ ድልየት ጥራይ ከኣ ኣኻሊ ኣይኮነን። እምበኣር፡ ናብራና ከም'ቲ ኪኹኖ ዘለዎ ንኽይከውን ዕንቅፋት ዚኽውን እንታይ ምኻኑ ኣስሊና ንኽንፈልጥ፡ ብኽመይ ኪዕረ ከም ዚክኣል ንምስትውዓል ከኣ ትድግፍ እያ ዚብል ሕልና፡ ካብቲ እዛ መጽሓፍ እዚኣ ንኽትጽሓፍ ምኽንያታት ዚኹኑ ሓደ እዩ። እቲ ዜንብባ፡ አብ ዚተፈላለየ

ሰርናዓት ዓለም እሞ፡ አብ በበይኑ ዓይነት ሰነታት ኪሀሉ ከም ዚኽእል አብ ግምት ብምእታው ከአ፡ መሰረታ መጽሓፍ ቅዱስ ኬይኑ፡ ንበረኽት ምእንቲ ኺትኽውን፡ ብዚከአል መጠን፥

* ብጀንቋና እሞ፡ ባህልናን ልምድታትናን ዘዛምድ አብነታት እትህብ፡
* ንነፍሲ ወከፍና፡ ካብቲ ናብራን መነባብሮን ዚኽበዶ ጀሚሩ፡ ክሳዕ እቲ ማእሚእዎ ጽቡቕ ዘሎ ሰብ እትትንክፍ፡
* በቲ ሕልፍ-ሕልፍ ኢሉ ጕፍ ዚብል ዋዛ ምስ ቁም-ነገር ከአ እናአዘናግዐት ዓቢ ትምህርታዊ ረብሓ ዚርከበላ፡
* ምንባባ ላዛ፡ ትሕዝቶኣ ኽእ ትምህርታዊ ጥቕሚ ዚርከቦ፡
* ትሕዝቶኣ ንምርድኡ ዘየጸግም፣ ንምጽናዕ ይኹን ንምምይያጥ መገዲ እትኽፍት ምእንቲ ኽትከውን ከአ፡ ብነጥብታትን ጥርንፍ ብዚበለ አገባብን ዚተዳልወት እያ።

ሃዋርያ ጳውሎስ ንሰብ ሮሜ፡ ንስብ ኤፌሶን፡ ንስብ ቈሎሴ፡ ዚጸሓፈን መልእኽትታት ከም አብነት እንተ ወሰድና፡ አብቲን መጀመርታ ክፋላት ናይቲን መልእኽታት፡ ኑቲ ብጕይታ የሱስ ብምእማን ዚርከብ ስላምን ዕረፍትን እንታይ ምኻኑ ምስ ዘተየ፡ እስዓቡ፡ ብዛዕባ ሀይወቶም፡ ሓዳሮም፡ ደቆም፡ ብሓፈሽኡ ከም ኣመንቲ ከመይ ኪመላለሱ ከም ዚግብኦም መምርሒ ከም ዚጸሓፈሎም ንርኢ።

“ናብ ዕረፍቱ ምእታው” እትብል ዘበርከትኩዋ ቀዳመይቲ መጽሓፍ፡ ብዛዕባ ናብቲ ናይ እግዚኣብሄር ዕረፍቲ፡ ማለት ስለቲ ብየሱስ ክርስቶስ ጥራይ እምበር ብካልእ ከቶ ዘይርከብ መገዲ ምድሓን፡ እንታይነቱን ከመይ ከም እንረኽቦን ንምሕባርን ንምምሃርን እያ ተጻሒፋ። እዛ መጽሓፍ እዚኣ ድማ፡ ናታ መቐጸልታ ኾይና፡ እቲ ምድሓን ዚረኽቡ፡ አብ መነባብሮኡ ከመይ ገይሩ ዕረፍቲ ከም ዚረክብ ንምሕባር ተጻሕፈት። እግዚኣብሄር ብእኣ ገይሩ፡ ንነፍሲ ወከፍ እንባቢ፡ አብ ህሉ መዳያት ሀይወቱ፡ በረኽቱ ዜፍስሰሉ፡ ዕረፍቲ ዚረኽበሉ መገዲ ኼብርሃሉ ኽእ ብሓቂ ጸሎተይን ትምኒተይን እዩ።

ለበዋ

ክቡራት አንበብቲ፡ ናብቲ ዚቕጽል ዘሎ ምዕራፋት ቅድሚ ምሰጋርና፡ ስለ እዘን ዚስዕባ ነጥብታት፡ ክላበወኩም እደሊ።

* አብቲ ምንባብና፡ ‘እዚኣስ ንእከለ እትምልከት እያ፡ ንሱ ኼንብባ ኣለዎ’ ብዚብል አተሓሳስባ፡ አብ ክንዲ ገዛእ ርእሰና እናመርመርና ህይወትና ኽንቅይር ምፍታንሲ፡ ንብዓልቲ ቤትና፡ ንብዓል ቤትና፡ ነሕዋትና፡ ወይ

ንኻልኦት ንምኽያር፡ ምኽሪ ክንህብን ክንምዕድን ሀርድግ ከይንብል፡

* ብርትዐናን ድኻምናን ምእንቲ ከነለሊ፡ ኑቲ ኣብ መወዳእታ ናይ ነፍሲ ወከፍ ምዕራፍ እንረኽቦ፡ 'ንህይወትና ንመርምር' ዚብል ሕቶታት፡ ሃለዋት ህይወትና ብምንጽጻር፡ መልሲ ከይጽሓፍና ከይንስግር፡
* "ህበይ ወይኒ ከተውርድ ፈቲና ምስ ኣበያስ፡ 'ደይ መጺጽ እዩ' ኢላ ገደፈቶ" ክም ዚብሃል፡ 'ደይ እዚኣ ጥራይ እያ እምበር ካልእ ጽቡቕ ኣየ ዘሎኹ - ፍጹም ሰብ ድማ የሎን፡ ድሓር ክኣ፡ ካብ ብዓል ኣከለስ ኣነ'ዶ ኣይሓይሽን' ዚዓይኑ፡ ስንኩፍ ዚኹነ ምኽኒታት እናሃብና ገዛእ ርእስና ከይነዐሹ፡
* እቲ፡ 'እው፡ እዚ ወይ እቲ ኽመሓይሾ ኣሎኒ' እንብሎ፡ ዚኹነ ይኹን ጉዳይ፡ ግደ ድሌት ወይ ትምኒት ኩይኑ ጥራይ ኽይተርፍ፡ ገበርቲ ኽኣ እምበር ተዛረብቲ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ብእዋኑ ስጕምቲ ንምውሳድ ቆሪጽና ክንብገስ፡[1]
* ነናቱ መጽሓፍ ኪህልዎ ዚኽእል ዓበይቲ ኣርእስታት፡ ብሕጽር ዚበሰ ኣገባብ ተጠርኒፉ ኣብ'ዛ መጽሓፍ እዚኣ ስፊሩ ኣሎ እሞ፡ ንምዝኽኻርን ምትሕስሳብን ዚኣክል ስለ ኣተጻሕፊ፡ ብሕልፊ 'እዚኣስ ምፍላጣ ኣዝያ ተድለየኒ እያ' እንብለን ኣርእስትታትን ሓሳባትን ምስ ዜንጉፍና፡ ዚበለጸ ምርዳእ ምእንቲ ኪህልወና፡ ምስ ዚቕርቡና ስባት ክንዛተየሉ፡ ንእኡ ዚምልከት መጻሕፍትን ጽሑፋትን ረኺብና ክንብብ እላቦ።

[1] "Vision without action is just a dream. Action without vision just passes the time. Vision with action can change the world", Loren Eiseley.

ምዕራፍ - 1

ዝተዋህበና መክሊት



ኣብ'ዛ ዓለም እዚኣ ክንነብር ከሎና፡ ብበብዓይነቱ ሽነታትን ተሞክሮን ኢና እንሓልፍ። በዛ እዋን እዚኣ ኸኣ፡ ምናልባሽ፡ ገሌና ናብራ ጸቢቑልና፡ ገሊና ድማ ብሽቢድ ሽግር ወይ ሓዘን ንሓልፍ ንህሉ ንኸውን። ግና፡ መስረት ናይ ዚገጥመና ዓይነት ጸገማት እኳ በበይኑ ኪኸውን እንተ ኸኣለ፡ መብዛሕትኡ እዋን፡ ነቲ ካብ እግዚኣብሄር ዝተዓደለና፡ መክሊት፡ ብግቡእ ብዘይ ምዕቃብና ዚመጽእ እዩ።

ብሓፈሽኡ፡ መክሊት ኢልና እንስምዮም ዘሎና፡ እግዚኣብሄር ንሓጺር እዋን ክንሕኮስኮም፡ ብነጻ ዝሃበና፡ ከም እኒ ህይወትና፡ ጊዜና፡ ገንዘብና፡ ሓዳርና፡ ደቅና፡ ቤተ-ሰብናን ዝኣመስሉ እዮም። እቲ ኣተሓሕዛ መክሊትና ኸኣ፡ ምስትውዓልን ጥበብን ብዝተመልአ መገዲ፡ ካብቲ ኣዝዩ ኣገዳስን ክቡርን ጀሚርና ከከም ክብሪ ዋግኡ (value)፡ ከነለልዮን ክንስርየን የድልየና። ምስኡ ድማ ወይ ብኣመና ምውሓድ ወይ ብኣመና ምብዛሕ ከይንጋን፡ ሚዛኑ ዚሓለወ፡ ምዕሩይ (balanced) ንኪኸውን፡ ኣኻይዳና ክንመዝን ይግብኣና።

እዛ ምዕራፍ እዚኣ፡ ብዛዕባ ዝተዋህበና መክሊት ብዚምልከት ኣብ ዚስዕባ ኣርእስትታት ዘተኮረት እያ።

(1) ሃለዋት ናብራና፡

(2) ትዕድልቲ መክሊትና፡

(3) ኣተሓሕዛ መክሊትና

1. ሃለዋት ናብራና

ኣቐድም ኣቢሉ ከም ዝተኣመተ፡ ኣብ'ዛ ዓለም እዚኣ ክንነብር ከሎና፡ ብሕልፊ እኳ ድኣ እንነብረሉ ዘሎና እዋናት ኣብ ግምት ኣእቲኻ፡ ብበብዓይነቱ ሽነታት፡ ማለት ብተድላ ብሓዘን፡ ብጥዕና ብሕማም፡ ብራህዋ ብመከራ ከም እንሓልፍ፡ ነፍሲ ወከፍና ዘይስሕቶ ሓቂ እዩ። ኣብ'ዚ እዋን

እዚ ኽኣ፡ ምናልባሽ፡ ገሌና፥

* ካብ ሓዳርናን ደቅናን፡ ካብ ወለድናን ኣሕዋትናን ተፈሊና ጸምዩና፡
* ሓቢርና እናነበርና እኳ ኣብ ቤትና ስምምዕን ፍቕርን ስኢንና፡
* ጥዕናና ጕዲሉ ብሕማም እናተሳቐና፡ ከምኡውን
* ገንዘብ ስኢንና ተሸገርና ንህሉ ንኽውን።

ገሌና ድማ ምናልባሽ፥

* ብሓዳርና፡ ብደቅና፡ ብሰራሕና ተሓጕሰና፡
* ጥዕናን ሰላምን መሊኡና፡
* ናብራ ጸቢቑልና ኣብ ሓጕስን ተድላን እንርከብ ድማ ንህሉ ንኽውን።

1.1. ሰላም ዘይብሉ ናብራ

ናብራና፡ ሰላምን ዕረፍትን ዘይብሉ እንተ ድኣ ኾይኑ፡ ነቲ ሰላምን ዕረፍትን ከይህልወና ምኽንያት ዚኽውን ኵነታት ከም ዘሎ ተገንዚብና፡ ምልስ ኢልና ክንርእዮን መፍትሒ ክነናድን ይግብኣና። መብዛሕትኡ እዋን፡ ብሰሪ ዘይምስትውዓልናን ስእን ፍልጠትናን፡ ነቲ ካብ እግዚኣብሄር ዝተዓደለና መክሊት ብግቡእ ብዘይ ምዕቃብና፡ ከምኡውን ኣብ ግቡእ ብዘይ ምውዓልና ኢና ሰላም እንስእን። ካብዚ ዚነቐለ ኽኣ ናብራና ሰላም ዘይብሉ ይኽውን። ሽዑ፡ ምስ ገዛእ ርእስና ኾነ ኣብ ሓዳርና፡ ምስ ደቅና ኾነ ኣብ ስራሕና፡ ኩታ ኣብ ኵሉ መዳያት ናብራናን መነባብሮናን፡ ሓጕስን ቅሳነትን ዘይብልና ንኽውን።

ገሌና ኽኣ፡ ንህይወትና ሰላም ኺጕሰያ ዚገብር ምኽንያት፡ ምናልባሽ ነቲ ኣብ ኢድና ዘሎ ገዲፍና ኣብ ልዕሌና ዘሎ ከነቋምት ዕጋበት ስለ ዚጕድለና ይኽውን። ከም ቤትና እምበር ከም ጕረቤትና ክንነብር ኣይንድለ። ኣብ ህይወትና ሰላም ኺነግስ፡ ኣብ ቤትና ኽኣ ቅሳነት ምእንቲ ኺዓዝዝ፡ በቲ እግዚኣብሄር ንነፍስ ወከፍና ዓዲልዎ ዘሎ መክሊት ዓጊብና ምሕጓስ ክንከእል ኣሎና።

1.2. ተስፋ እተቈርጸ ናብራ

ምናልባሽ በዚ እዋን እዚ፡ ብምኽንያት እቲ ዜጋጥመና ከቢድ ጸገማት፡ ሕሊናና ዕርብ ኢሉ፡ ድሕሪ ደጊም ናተይ ነገር ኣብቂዑዩ፡ ናይ ሓዳረይ ነገር እኳ ተስፋ የብሉን፡ ናይ ደቀይ ጕዳይ ከኣ'ሞ፡ ምርስዑ እኳ ይሓይሽ! ወዘተ፡ ብምባል ኣብ ተስፋ ምቑራጽ ዝበጻሕና ንህሉ ንኽውን። ካብዚ ዝነቐለ፡ 'እግዚኣብሄር ድኣ ኣበይ ኣሎ፧ ከመይከ ብኽምዚ ዓይነት ኵነታት ክሓልፍ ዚገድፈኒ' ኣብ ምባል ዝበጻሕና ሰባት እንተ ድኣ ኣሊና፡ ዛንታ

ናይ'ተን ክልተ አሕዋት፡ ማርያምን ማርታን (ዮሃንስ 11፡1-44) ንዘክር።



ንሳተን፡ አልኣዛር ሓወን ምስ ሓመመ፡ የሱስ ክርስቶስ ካብ'ቲ ዚነበሮ ናብአን ንኺመጽእ ለኣኻሉ። ንሱ ግና፡ በቲ ዚደለይአ እዋን አይመጸንን፣ እቲ ሓወን ድማ ሞተ። ጐይታ የሱስ ክርስቶስ፡ ምዉት ምትንሳእ ከም ዘየጸግሞ ምእንቲ ኼፍልጠን፡ 'ሕጅስ እንተ መጸ'ውን ዚግበር ነገር የልቦን፡ ደጊም ሓውና ሞይቱ እዩ፡ ኪምለስ ከአ እይክእልን እዩ' ኢለን፡ ተስፋ ቑሪጸን ክሳዕ ዚቐብጸ እዩ ዚጽበ ነይሩ። ድሓር ግና፡ መጺኡ ነቲ "ራብዕቲ ገይሩ እዩ'ሞ ፈጺሙ ጨንዩ እዩ" ኢለን ዚቐበጽአ፡ ሓወን ካብ ሞት አተንስአ።

እምበኣርሲ፡ ንሕና'ውን ደጊም ኣኺሉ እዩ እንብሎ ወይ ዚሞተ ኰይኑ ዚስምዓና፡ ዚኹነ ይኹን ሽነታት ምስ ዚህሉ፡ እግዚኣብሄር ተኣምራቱ ዘርእየሉ ጕዳይ ኪኸውን ስለ ዚኽእል፡ ኣብ'ታ እምነትና ጸኒዕና፡ ደው ንበል። እቲ ብተኣምራታዊ መገዲ፡ ሽነታትና ገሳቢጡ ኼዐሪ ዘይጽግሞ አምላኽ ድማ ቅልጡፍ ረድኤት ኰይኑ ንምርዳእና ደበኽ ኪብል እዩ።[2]

1.3. ጽቡቕ ዘሎ ናብራ

ኣብ'ዛ እዋን እዚኣ፡ ገሌና ናብራና ጸቢቑ፡ ኣብ ሓጐሰን ተድላን ዘሎና ንህሉ ንኸውን። እቲ ኣብ ከምኡ ምህላውና ብሓቂ ዜሐጕስ እዩ፣ በዚ ድማ፡ ነቲ ጸጋ ኣብ ልዕሊ ጸጋ እናወሰኸ፡ ናብራና ኽምቅር ዚገበረ፡ እግዚኣብሄር፡ ክብሪ ክንህቦ ግቡእ እዩ። ይኹን እምበር፡ ሓደ ደራሲ፡ "ጽቡቕ፡ ናይ ኣዘዩ ጽቡቕ ጸላኢ እዩ" ከም ዚበለ፡ ኣብ ሓደ ደረጃ በጺሕና ኣብኡ ጥራይ ንኸንነብር እንተ ድኣ ወሲንና፡ ናብ ዚሓሸን ናብ ዚበለጸን ገጽና ክንስጕም ወይ ክንዓቢ ኣይንኽእልን ኢና። ስለ'ዚ በቲ ዘሎና ናብራ ሕጕሳት ኺንና እኳ ቅሰን እንተ በልና፡ ኽንዓቢ፡ ነቲ ጐደሎና ኽንምልእ፡ እቲ ኪመሓይሽ ዘለዎ ኽነመሓይሽ፡ ካብ'ቲ ዘሎናዮ ደረጃ ናብ ዝለዓለ ክብ ንምባል ክንተግህ አሎና።[3]

---

[2] "God can draw a straight line with a crooked stick." Martin Luther.
[3] "Good to Great". Jim Collins.

2. ትዕድልቲ መክሊትና

2.1. መክሊት ብነጻ ዚተዓደለ እዩ

መክሊት፡ ይብዛሕ ይውሓድ፡ እግዚኣብሄር ንነፍሲ ወከፍና ብነጻ ዚዕድሎ እዩ። ቅድም ዝነበረናን ሕጂ ዘሎናን ድሕሪ ሕጂ'ውን ዚህልወና ዘበለ ኩሉ ካብ እግዚኣብሄር ብኽምኡ፡ ማለት ብጸጋ ገለ ከይከፈልና ዚረኽብናዮን እንረኽቦን እዩ። ካብ'ቲ ዝተዋህበና መክሊት ሓደ'ኳ ባዕልና ዘምጻእናዮ ከም ዘየልቦ፡ ጥራይ ኢድና ናብ'ዛ ዓለም እዚኣ ከም ዝመጻእና፡ ሓዳርናን ቤተ-ሰብናን ደቅናን እታ ህይወትና እውን እንተ ኾነት ካብኡ ዝተቐበልናያ እያ።

"ኩሉ ካብኡ እዩ ብኡኡን ንእኡን ድማ እዩ እሞ፡ ንእኡ ንዘለኣለም ክብሪ ይኹን" እትብል ጥቕሲ ናይ ሮሜ 11:36 ቅርብ ኢልና እንተ ድኣ እስተብሃልናሃ፡

* 'ኩሉ ካብኡ እዩ' ምባሉ፡ እቲ ዘሎና ኩሉ፡ ካብ እግዚኣብሄር ዝተቐበልናዮ ድኣ እምበር ካባና ዚኹነ ገለ ነገር እኳ ከም ዘየልቦ፣
* 'ኩሉ ብእኡ እዩ' ምባሉ፡ ንኹሉ ባዕሉ ከም ዜንብሮን ከም ዚዓዮን፡ እምበር ብናትና ኽእለት እንገብሮ ገለ ነገር እኳ ከም ዘየልቦ፣
* 'ኩሉ ንእኡ እዩ' ምባሉ ኽእ፡ እቲ ካብኡ ዝተዋህበና ዘበለ ኹሉ፡ ንኽብሩ ንኽሰውዕሎ ግዴታ ከም ዘሎና ንኽንፈልጥ ብንጹር ትሕብር።

ነዛ ጥቕሲ እዚኣ ብዝያዳ ምእንቲ ኽስተውዕሰላ፡ ብዛዕባ ሓንቲ እተሰርሐት ህንጻ ክንሓስብ እፈቱ። እታ ህንጻ ቅድሚ ምጅማ፡ መጀመርታ ዚሓስባን ዚስእላን መሃንዲስ እሎ። ስኢሉ ኽእ ነቲ ዚስእሎ ቅዲ እብ'ቲ ዚተመደበ ቦታ ንዚሃንጻ ስብ ይህቦ። ንሱ ድማ ብግዲኡ፡ ከም'ታ ዚተሳእለታ ገይሩ ሃኒጹ፡ ነቲ ዚጥቀመላ ዋና ብዓል ቤት የረክባ።

እምበኣር፡ እቲ "ካብኡ" ዚብል ሓሳብ፡ ከም'ቲ እቲ መሃንዲስ ምንጪ ናይ'ታ ህንጻ ዚኾነ፡ እግዚኣብሄር ከኣ ኽምኡ ኩሉ ካብኡ፡ ከም ዚመጽእ ጌርና ከነጻጽሮ ንኽእል። እቲ "ብእኡ" ዚብል ሓሳብ፡ ምስ ናይ'ቲ ሃናጺ ዕዮ ዚመሳሰል ኩይኑ፡ ነቲ እንገብሮ ዘበለ ኽሉ በቲ ንሱ ዚህበና ሓይልን ጥበብን ጥራይ ከም እንዓዮ መረዳእታ ይኽኑና። እታ፡ "ንእኡ" እትብል ቃል ድማ፡ ከም'ቲ ዋና ናይ'ታ ህንጻ፡ ነታ ቤቱ ዚውንናን ዚሕጐሰላን፡ እቲ ዘሎና ኽሉ ንኽብሩ ኪኽውን ከም ዚግባእ አብነት ትኹነና።

ስለ'ዚ፡ ዝተዋህበና መክሊት ኩሉ ካብኡ ምኻኑ ንገንዘብ። ንሱ ኺዓዮ ኽሎ፡ ማለት በቲ ንሱ ዚደልዮ መገድን ብሓይሊ መንፈሱን ክንሕዞ ከሎና ኽእ፡ ከም ዚጽብቖልና እስተውዒልና፡ ምስኡ ክንዓዪ፡ ኩሉ ድማ ንኽብሩ

ከነውዕሎ ግቡእና ምኻኑ ንዘክር። ህይወትና ኹነ ሓዳርና፡ ደቅና፡ ከምኡ'ውን ስድራ ቤትና፡ ገንዘብና ይኹን ኮሉ እቲ ዘሎና፡ ካብኡ፡ ካብ እግዚኣብሄር ዝተቐበልናዮ እምበር ናትና ከም ዘይኮነ ብቐዳምነት ንጹርን ርጉጽን ዚኾነ እፍልጠ ይሃልወና። ከንጥቀመሉን ንኽብሩ ኽነውዕሎን፡ ንሱ ብለውሃቱ ዚሃበና እዩ። እቲ ንኽብሩ ምውዓልና ድማ እዩ ነቲ ዘሎና ኪጽብቐን ከንሕጕሰሉን፡ እቲ ናይ ሓቂ ጣዕሙ ድማ ከነስተማቕርን ዚገብረና።

2.2. መክሊት ንሓዋሩ ዚተዋህበ ኣይኮነን

ዝተዋህበና መክሊት፡ ከምቲ እግዚኣብሄር ዚደልዮ ከነሸርፍን ከንርብሓሉን፡ ንሓጺር እዋን እምበር ንሓዋሩ ዝተዋህበና ኣይኮነን። ሓደ እዋን፡ ምናልባሽ'ውን ሕጂ ነዛ ገጽ እዚኣ እንቢብና ገና ከይወዳእናያ፡ ብሓባር ይኹን በብተራ እቲ ዘሎና፡ ብቕጽበት ዓይኒ ካብና ኺውሰድ ከም ዚኽእል ንዘክር። እዛ ህይወትና ሕጂ ናብ ዋንኣ ክትምለስ ትኽእል እያ፣ ገንዘብና፡ ወለድና፡ ውሉድና፡ ዘሎና ኮሉ ኹሉ ኽታ፡ ሕጂ ኺሓልፍ ይኽእል እዩ። ምሳና ነይሮም ሕጂ ግና ብሞት ካባና ዚተፈልዩ ብዙሓት እዮም። ብህይወት ኣብ ዚነበሩሉ እዋናት፡ ንሳቶም'ውን ከም'ዚ ኽማና ብዙሕ መደብን ዕላማን ዚነበሮም፡ ገና ሓያሎ ዓመታት ዚነብሩ ዚመስሎምን እዮም ነይሮም። እዚ፡ ኑቶም ብህይወት ዘሎና፡ ግሩም ትምህርቲ ኪኾነና እለዎ። ይኹን እምበር፡ ናብራ ዓለም ከምኡ ምኻኑ ዘዘኻኽረና እናስማዕናን እናረአናን እኳ፡ ንኻልኦት እምበር ንዓና ከም ዘይምልከት ዓይነት፡ እቲ ሓቂ ኪርድኣና ኣይንገድፎን ኢና፣ ከይተፈለጠና ኽእ ዕሽሽ ኢልና ንሓልፎ። እንተ ኹነ ግና፡ ነቲ ሓላፊ መክሊትና ዘይሓልፍ ነገር ከንገብረሉ፡ ዘየጣዕስ ነገር ከንስርሓሉ ይግብኣና። ምስ እዚ ኣርእስቲ እዚ እትኽይድ ዝጸሓፍክዋ መዝሙር ከነስተብህለላ ባህ ይብለኒ፡[4]

ወይ ዕሽነት ዕሽነት፡ ዕሽነት ወዲ ሰብ፡
ሕጂ ክመውት እኽእል ኢሉ፡ ናይ ዘልኣለም [ምሕላፉ] ዘይሓሰብ፡
ናይ ትመጽእ ዘላ ደቒቕ ዘይፈልጥ ከነሱ፡
ብናይ ዓመታት ሓሳብ፡ መሊእዎ ንርእሱ።

ኣዝማዱን ፈተውቱን ኣዝየም ዚቕርብዎን፡
ሞይቶም ኪቕበሩ እናስምዐን እናረእየን፡
ናብ ነፍሱ ከም ትመጽእ ምስትውዓል ስኢኑ፡
ከንቱ ነገር ይሓስብ ይጭነቕ'ውን በይኑ።

ብናይ ምድሪ ሓሳብ ናይ ሰማይ ይርስዕ፡

---

[4] "Do what you can, with what you have, where you are." Theodore Roosevelt.

ሃብቲ ክብሪ ምስ ሽመት ኪእክብ ይስስዕ፡
ሓንቲ ክይተማልአ ገዲፍዎ ይመውት፡
ጥራይ ኢዱ ይቕበር ይኣቱ ናብ መሬት።

ናይ ዘለኣለም ህይወት ካብ ኣምላኹ ኪረክብ፡
ምርጫ ተውሂብዎ ኪውሰን ኪምድብ፡
ብህይወቱ እንከሎ ንየሱስ ኪስዕብ፡
ዓስቢ ናይ እምነቱ ካብ ኣምላኹ ኪውሃብ።

እቲ ምስትውዓል ዘለዎ ክም ዚሓልፍ እንተ ዚርዳእ፡
ቂም ክፋእ ስስዐ ገዚእዎ ነይርታዕ፡
ንሰማያዊ ርስቲ ምጸዓተ ካብ ልቡ፡
ንኣምላኹ ዘኽብር ስናይ ምኹነ ግብሩ።

2.3. ንመክሊትና ጸብጻብ ክንህበሉ ኢና

ኣብ'ዛ ንሓጺር እዋን ክም ኣጋይሽ እንቕመጠላ ዘሎና ዓለም፡ ንዘለኣለም እንነብረሉ ቦታ ንኽንመርጽ እሞ፡ ነቲ ዝተዋህበና መክሊት ንኽሸርፍ ኢና እንነብር። ግና ኣይንዘንግዕ! እቲ ኑቲ መክሊት ዚሃበና ፈጣሪ፡ እግዚኣብሄር፡ ንኹሉ ከመይ ክም እተጠቕምናሉን ዝሓዝናዮን ዝዓቀብናዮን፡ ሓደ መዓልቲ ኪሓተና፡ ኪጸባጸበና ኽኣ እዩ። ድሓር ግደ ጣዕሳ ኼንና ምእንቲ ኽይንተርፍ፡ እቲ ክንገብሮ ዘሎናን ዚግብኣናን ነሉ፡ በቲ ጊዚኡ ኽንገብሮ ክም ዘሎና ንምዝኽኻርን ምትብባዕን ንኽትሕግዘና፡ እዛ መጽሓፍ እዚኣ ካብ ዝተጻሕፈትሉ ብዙሕ ምኽንያታት ሓደ እዩ። እምበኣር፡ በዛ ዘሳትና ሓጻር ዘበን ህይወትና፡ ክም'ቲ ዚግባእ ጌርና ካብ'ዛ ምድሪ ምእንቲ ክንሓልፍ፡ ኣመት እቲ ኽንጥቀመሉ ዝተዋህበና መክሊት ንግዝር።

3. ኣተሓሕዛ መክሊትና

ኵነታት ክባቢናን ኣተዓባብያናን፡ ኣብ ህይወት ነፍስ ወከፍና ዓቢ ጽልዋ ኣለዎ። ካብኡ ዚኾቕለ ድማ፡ ነቲ መክሊትና፡ ክም'ቲ ካብ ወለድና ወይ ዘዕበዩና ስድራ ቤት ዝተመሃርናዮ፡ ወይ ርኢና ዝተዓዘብናዮ መገድን ኣገባብን ክም እንሕዞ ዘየማትእ ሓቂ እዩ። ወለድና በቲ ዓቕሞም ዜፍቀደሎምን በቲ ዚፈልጥዎ መገድን፡ እቲ ግቡእ እዩ ዚብሉዎ ፍቕሪ እናኣርኣዩ፡ ሓብሒቦም ኣዕብዮምና። ይኹን እምበር፡ መብዛሕትኦም ቤት ትምህርቲ ኽይዶም ብዚቕስምዎ፡ ወይ መጻሕፍቲ ኣንቢቦም ብዚረኽብዎ ፍልጠትን ጥበብን ተስንዮም ኣይኰነን። እንታይ ድኣ፡ ንሶም'ውን ካብ ወለዶምን ካብ ካልኦት ዚሓለፉ ለባማት ኣቦታት ቀደምን ብዚተቐበልዎ፡ ከምኡ'ውን ካብ'ቲ ክባቢኦም ዚቕስምዎ ፍልጠተ-ልቦናን ጥበብን

ተሞርኩሶም፡ ከም'ቲ ዚመስሎም እገባብ፡ በቲ ዚመስሎም መገዲ፡ እዮም ኣፅብዮምና።

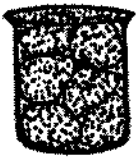
እዚ ንሕና እንነብረሉ ዘሎና እዋን ግና፡ ትምህርትን ፍልጠትን ዚበዝሐ፡ ንዓና ኴንናስ ንሻልኦት እኳ ክንጠቕመሉ እንኽእል፡ ሓያሎ መጽሓፍትን ጽሑፋትን፡ ከምኡ'ውን መርበብ ሓበሬታን (Internet) ብጸዕቂ ዚርከቡ እዩ። ልዕሊ ዅሉ ድማ መጽሓፍ ቅዱስ እብ ቤትና ሰሰ ዘሎና፡ ቅኑዕ እተኣላልያ ሓዳርን እተዓባብያ ቄልዑን፡ ግቡእ እተሓሓዛ ገንዘብን፡ ወዘተ፡ ትምህርትን ፍልጠትን ቀሲምና ከነተግብሮ ይግባእ።

3.1. እሩም ኣተሓሕዛ መክሊትና

እተሓሕዛ መክሊትና እሩም ንኪኸውን፡ ብቑዳምነት፡ ኣቓልቦና፡ እብ እግዚኣብሄርን እብ'ቲ መንፈሳዊ ህይወትናን ኪኸውን ኣለዎ። ነቲ ምንጪ ናይ ኩሉ በረኸት ዚኸነ ፈጣሪ፡ ካብ'ቲ ዝተዋህበና ህያብ ንላዕሊ ከነፍቅሮ፡ ብስእነት ኩነ ብራህዋ፡ ወርትግ ናብኡ ዝቐረብና ክንኸውን ግድን የድልየና። ድሕር'ዚ፡ እተሓሕዛ መክሊትና፡ ቅኑዕ ዚኸነ ቅደም-ተኸተል ዘለዎን ምዕሩይን ምስ ዚኸውን ናብራና ይጥዕም።

3.1.1. ቅደም-ተኸተል መክሊትና

ነቲ ተዋሂቡና ዘሎ መክሊት፡ ከከም ክብሪ ዋግኡ፡ ማለት ካብ'ቲ እዝዩ ኣገዳስን ክቡርን ጀሚርና ከነለልዮን ክንሰርያን ኣሎና። ነዚ ሓሳባት እዚ ንምብራህ ዚእክል ሓንቲ ሕቶ ክሓትት እፈቱ። ዓበይቲ ኣእማንን ሑጻን እብ ሓደ መዕቈሪ ጽቡቕ ጌርና ንኽንመልኦስ፡ ቅድም በቲ ኣእማን'ዶ ወይስ በቲ ሑጻ ምጀመርና፧ መጀመርታ ነቲ ዓበይቲ ኣእማን እእቲና ሰሰፈሩ ምስ ሓዘ፡ ብድሕሪኡ ኸኣ ነቲ ሑጻ እብ ልዕሊኡ ክንውሰኽ ኸሎና፡ እብ'ቲ ሃንፋት ኣትዩ፡ ኩሉ በቦትኡ ሒዙ ግርም ይመልእ። እብ'ቲ ናብራና ድማ ኸምኡ፡ ነቲ ቕንዲ ዚኸነ ብቑዳማይ ደረጃ፡ ነቲ ብድሕሪኡ ዘሎ ደማ ካልኣዊ ጌርና ብምስራዕ፡ ንኹሉ ከከም ዚግብኡ፡ እቲ ዜድሊ ጊዜን ገንዘብን ምስ እንውፍየሉ ናብራና ይጥዕም።[5]



እዚ ብሰፍሕ ዚበሰ ኣገባብ እብ ዚቕጽል ምዕራፋት በሪሁ እሎ። ግና ሒደት እብኸታት እንተ ጠቕሰና፡ ቅድሚ ንኻልኦት ሰባት ወይ ጉዳያት

---

[5] "The heavens themselves, the planets and their center, observe degree, priority and place." William Shakespeare.

ምኣላይና ንቤትና ክንኣሊ፡ ካብ'ቲ ምስ ኣዕሩኽትናን ኣብ ተሌቭ'ዥን ምቑማትን እነጥፍአ ጊዜ፡ እቲ ምስ ብዓልቲ ቤትናን ደቅናን እነሕልፎ እዋን ኣዝዩ ኽብዝሕ ኣለዎ።

3.1.2. ምዕሩይ ኣተሓሕዛ መክሊትና

ኣተሓሕዛ መክሊትና ሚዛኑ ዚሓለወ፡ ምዕሩይ ንኪኸውን፡ ብገለ ነገራት፡ ወይ ብኣመና ምውሓድ ወይ ብኣመና ምብዛሕ፡ ካብ'ቲ ግቡእ ሕልፍ ወይ ትርፍ ዝበልና ምእንቲ ከይንኸውን፡ ኣኻይዳና ክንቈጻጸርን ክንመዝንን ይግብኣና። ነዚ ሓሳባት እዚ ብኣብነት ከብርሆ እፈቱ።

ሓደ ሰብኣይ፡ ዚንጐ ቤቱ ኼዐሪ ኣብ ናሕሲ ደየበ። ድሓር ሓደ ጐረቤቱ ኪጸድፍ ከም ዚቐረበ ረኣዮ'ሞ፡ "ኣታ ሰብኣይ ከይትወድቕ ተጠንቀቕ!" በሎ። ንሱ ድማ ዘረባ ጐረቤቱ ሰሚው ንድሕሪት ገጹ ኽምለስ ጀመረ። እንተ ኾነ ግና፡ ኣብ ክንዲ ኣብ ማእከል ደው ዚብል ቡቲ ሓደ ወገን ጸዲፉ ተጐድአ። እዛ ዛንታ ኣዚኣ፡ ብኽልቲኡ ወገናት ምጽዳፍ ከም ዚክኣል ትሕብር። ኣጠቓቕማ መክሊትና ሚዛናዊ ወይ ከኣ ምዕሩይ እንተ ዘይኮይኑ፡ ወይ ብኣመና ምውሓድ ወይ ብኣመና ምብዛሕ፡ ወይ በዚ ወይ ቡቲ ከም እንጸድፍ ትምህረና።

በዚ ብዚምልከት፡ ሒደት ንኣብነት ዚኣክል እንተ ጠቐስና፥

*ገለ እኳ ከም ዘይፈልጥ ዚመስሎ፡
*ስራሕ ኣጽዒቕ ንቤቱ ዚረስዐ፡
*ብብቂ ኣዝዩ ዚተበልዐ፡
*ንደቂ ኣመና ዚቐጽዕ፡

*ከምኡ ፈላጥ ዘሎ ዘይመስሎ፡
*ተሃከዩ ብዘይ ስራሕ ዚውዕል
*ብሸለልትነት ገንዘቡ ዚዘሩ፡
*እምብዛ ዜሐንቅቕ ወላዲ፡



ኣዚኣቶም፡ ኩላቶም ወይ ብኣመና ምውሓድ፡ ወይ ብኣመና ምብዛሕ ጸዲፎም ምህላዎም ምግንዛቡ ዜጸግም ኣይኮነን። ንሕና'ውን ከምኡ ብሓደ ወገን ዝጸደፍናሉ እንተ'ሎ ህይወትና ምእንቲ ኽንምርምር፡ እዛ

ምልክት እዚኣ፡ እብ መወዳእታ ናይ መብዛሕትኦን ምዕራፋት ከተጓንፈና እያ።

3.2. ኣተሓሕዛ መክሊትና ብኽመይ ነዐርዮ፧

ሰላም ዚዓዘዞ፡ ዕረፍቲ ዚመልኡ ናብራ፡ ምውቕ ሓዳርን ብሩኻት ደቅን ኪህልውዎ፡ ገንዘቡን ጊዜኡን ብግቡእ ኽጥቀመሉ ዘይደሊ ሰብ ኪህሉ ከም ዘይክኣል፡ ከምኡ ድማ ድልየት ጥራይ ኣኻሊ ኪኽውን ከም ዘይክእል ኣቕዲሙ ተጠቒሱ ኣሎ። ንብጽሒት መክሊትና፡ ማለት፡ ህይወትና፡ ጊዜና፡ ገንዘብና፡ ሓዳርና፡ ደቅና፡ ኵታ ኽሎ እቲ ዝተዋህበና ብግቡእ እንተ ዘይሓዝናዮ፡ እብ ቤት ኩነ ኣብ ግዳም ከምእ'ውን ኣብ ኮሎ መዳያት ናይ ህይወትና ግደ ስቓይን ጭንቀትን ኢና ንኽውን። ኮሎ ከም'ቲ ዚግብኦ ንኽይከውን ዚዕንቅፍ ዘሎ እንታይ እዩ፧ ብኽመይክ ኪዕረ ይክእል፧ ዚብላ፡ ኣዝየን እገደስቲ ዚኹና ሕቶታት ንምምላሽ ኪድግፋና ዚኽእላ፡ ዚስዕባ ሰለስተ ነጥብታት ኣስተብህለለን፥

* ሱር መሰረት ናይ'ቲ ሰላምን ዕረፍትን ዝኽልእና ሽግር፡ ጊዜ ወሲድና ንሕሰበሉን ንጸልየሉን፡
* ነቲ ዝፈለጥናዮ ሽግር ክእ ካብ ምፍላጡ ሓሊፍናስ ብዛዕባ መፍትሒኡ ክንሓስብ፡ ነቲ መፍትሒ እዩ ዝበልናዮ ኽእ ብግቡእ ንምትግባሩ ንጽዓት፡
* ነቲ ዘተግበርናዮ ኽእ ውጽኢቱ ክንስተብህለሉ፡ ምልስ ኢልና ንምዝኖ።

3.2.1. ነቲ ሽግርና ንኽንፈልጦ ንሕሰበሉን ንጸልየሉን

መብዛሕትኡ እዋን፡ ነቲ እብ ሓዳርና ኩነ ምስ ደቅና፡ ከምኡ'ውን እብ ስራሕና ሰላምን ዕረፍትን ዚኽልኣና፡ ወይ ክእ ብዛዕባ ኣተሓሕዛ ገንዘብና፡ እጠቓቕማ ጊዜና ክነመሓይሾ ዘሎና ነገር ወዘተ፡ ጎዝሰ ከመይ ገይረ እየ ዝፈትሖ' ኢልና መገዲ ንምርካብ፡ ጊዜ ወሲድና እይንሓስበሉን ኢና። በዚ ኽእ እቲ ዕረፍቲ እንስእነሉ መዓልትታት እናነውሐ ድኣ ይኽይድ እምበር፡ ካብ'ቲ ዝጎታት መሊቑና ናብ ዓወት ክንበጽሕ እይንኽእልን። ምእንት'ዚ ጊዜ ወሲድና ሱር መሰረት ናይ'ቲ ጸገም ንኽንፈልጥ፡ ክንሓስበሉን ክንጽልየሉን ኣሎና።

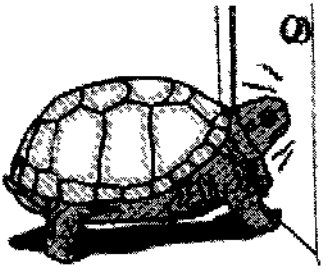
ገሌና ኽእ፡ ነቲ ኣብ መነባብሮናን ህይወትናን፡ ሓጐስን ባህታን ኽይሰፍን ዕንቅፋት ዚኽውን ጸገም፡ እብ ርእስና ተወኪልና፡ ብናትና ምስትውዓልን ሓይልን ክንፈትሕ ሀርድግ ንብል ንህሉ ንኽውን። ግና እቲ ዓቕምና ድሩት፡ እቲ ፍልጠትና ኽእ ውሱን ስለ ዝኾነ፡ ነቲ ጉዳይ እብ መፈጸምታ ኽየብጻሕና ኣብ መንጐ ንሕለል። ዓቕምና እብ ግምት

ኣእቲና፡ ድኻምና ኣለሊና፡ ኽነዐርዮ ንኽንክእል፡ ምስትውዓልን ሓይልን ንኺህበና፡ ኣብ ቅድሚ እቲ ኵሉ ዚከእሎ፡ ኤልሻዳይ እግዚኣብሄር ብጸሎት ንቕረብ። ድሕሪኡ በቲ ንሱ ዝመርሓና መገዲ ንኽንኣልዮ ስጉምቲ ንውሰድ።

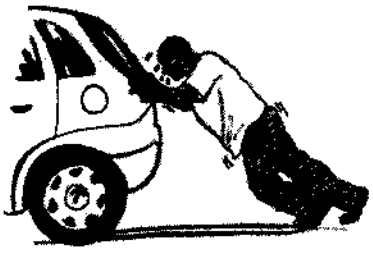
3.2.2. ነቲ መፍትሒ ነተግብሮ

እቲ ስላም ዚኽልእና ወይ ንኽንዓቢ ዕንቅፋት ዝኾነና ጉዳይ ምስ ኣለለናዮ፡ ከመይ ጌርና ኽነመሓይሾ ወይ ክንቅይሮ ከም ዘሎና ኽእ ምስ መደብና፡ ንምትግባሩ ስጋእ ክንብል የብልናን። ይብሃል፡ ሓደ እዋን፡ ኵሎም እራዊት እንስሳ "እስከ ሓንቲ መዓልቲ ሓቢርና ብፍቕሪ ንጻወትን ንስሓቕን" ኢሎም መዓልቲ ፈለዩ። ከምቲ ዚበልዎ ድማ በታ ምድብቲ መዓልቲ ኵሎም ተኣኪቦም፡ ይዋዘዩን ይስሕቁን ይጸወቱን ነበሩ። ኰነ ኽእ፡ ሓያሎ ሰዓታት ምስ ሓለፉ ጥምየት ኪስምየም ስለ ዚጀመረ "ስምዑ፡ እምበኣር ከምታ ዝተስማማዕናያ፡ ነንሓድሕድና ከይንበላላዕሲ ሓደ ካባና ከይዱ ዚብላዕ የምጽእልና በሉ"። እቲ ስሓቕን ጸወታን መቂርዎም ስለ ዚነበረ ግና ሓደ እኳ ኪኽይድ ፍቓደኛ እይነበረን። ኽዑ፡ "እምበኣር ዕጭ ነውድኦ" ኢሎም ዕጭ እውደቑ፣ ንጮብየ ስለ ዚበጽሑ ኽእ ኪኽይድ ተኣዘዘ።

ጮብየ ኪወጽእን፡ ብዛዕብኡ ኺዋዘዩን ስሓቕም ኪቕጽሉን ሓደ ኽነ። ድሓር፡ ጥሜት እናበርትየም ኪኽይድ ምስ ጀመረ፡ "ሕጅስ ይምለስ ግዲ ይህሉ፡ ንም'ኺኑ ኣበይ ኰን በጺሑ ይኽውን፧" ኢሎም እመቱ ኺገብሩ ማዕጸ ክፍት እንተበሉ፡ ወዮ ጮብየ እብ'ቲ ማዕጸ ጸኒሑ "ከም'ዚ ትሓምዩኒ እንተ ኾንኩም ድኣ እንታይ እምሲለ ዝኽይድ" በሎም። ምግቢ ንኼምጽእ እዩ ወጺኡ፣ እንተ ኽነ ግና፡ ይትረፍ'ዶ ኪኽይድሲ ካብ'ታ ዚነበራ'ውን ብግስ ኣይበለን። ንሕና'ኽ ከም'ዚ ጮብየ፡ ነቲ ኣድላዪ ም'ኺኑ ተረዲእና "ክገብሮ ኣሎኒ" ዝበልናዮ ብዙሕ ነገራት፡ ገና ኽይጀመርና፡ ገዲፍናዮ ዘሎና ይህሉ'ዶ፧[6]



[6] "One of these days is none of these days." Big Al Juodikis.



ከም'ታ ተበላሽየ ደው ዚበለት መኪና፡ መጀመርታ ንኽትደፍኣ ብርቱዕ ሓይሊ ዘድሊ፡ ድሓር ክትንቀሳቐስ ምስ ጀመረት ግና እቲ ምድፍኣ እናቐለለ ዚኸይድ፡ ልክዕ ከምኡ ድማ፡ ኽዕዮ ወይ ክንልውጠ ዘድልየና፡ ዚኹነ ይኹን ንምስላጥ እንወስዶ ናይ መጀመርታ ስጉምቲ፡ ብሓቂ ከቢድ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ተበጊስና ምስንም ምስ ጀመርና ግና እናቐለለ እዩ ዚኸይድ። ስለ'ዚ፡ ኑቲ 'ኽዕርዮ አየ ወይ ክልውጠ አየ' ኢልና እንዓጥቀሉ ጉዳይ፡ አብ'ቲ መጀመርታ ከቢድ ኩይኑ ከም እንረኽቦ ርዱኣት ኴንና ስጉምቲ ንምውሳድ ግና ድሓር አይንበል።

3.2.3. ኑቲ ዝወሰድናዮ ስጉምቲ ንምዘኖ።

ዘሎና ጸገም አለሊናን ፈሊጥናን፡ መፍትሒኡ ዚኸውን ሓሲብና ስጉምቲ ድሕሪ ምውሳድና፡ እቲ ዝፈጸምናዮ ቅኑዕ ይኹን ዘይቅኑዕ እንጺርና ንምልላይ፡ ሀድኣ ኢልና ኑቲ ዘተግበርናዮ ተመሊስና ንምዘኖ። ከምኡ ብምግባርና፡ ዝተጋገናዮ፡ ወይ ዚጐደለ እንተ ድኣ ኣልዩ ጊዜ ከይወሰድና ከነዐርዮ፡ እቲ ዝወሰድናዮ ስጉምቲ ቅኑዕ እንተ ኾይኑ ኣሞ፡ ጽቡቕ ፍረ ዝረኽብናሉ እንተ ድኣ ኩይኑ ድማ ንምቕጻሉ ይድግፈና።

ምዕራፍ - 2

ኣተሓሕዛ ህይወትና

"ብዘሎ መንፈስኩምን ነፍስኹምን ስጋኹምን ብዘይ መንቅብ ኪርከብ ይተሓሉ"

(1ይቱ ተስ 5፡ 23)።



'ህይወትና' ክንብል ከሎና ብዛዕባ መንፈስና፡ ነፍስና፡ ስጋና ንዛረብ ከም ዘሎና ርዱእ ይኸን። መንፈስና፡ ምስ መንፈሳዊ ዓለም፡ ስጋና ኸኣ፡ ምስ'ቲ ኣብ ምድሪ ዘሎ ነገራት እንራኸበሉን እንዋስኣሉን ኣካልና እዩ። ነፍስና ድማ፡ እቲ ናይ ውሽጢ መንነትና፡ ማለት፡ ኩሉ ድልየትና፡ ባህርያትና ይኹን ኣተሓሳስባና፡ ሕልናና ኣጠቓሊላ ዚሓዘት ኣካልና እያ።

መንፈስና፡ ዕረፍቲ ምእንቲ ኸህልዎ፡ ህያው ኪኸውን የድልዮ፣ ዕረፍቲ ምስ ዘይህልዎ ግና፡ ስጋና ወይ ነፍስና ምሉእ ዕረፍቲ ኪረክብ ኣይክእልን እዩ። ኣብ ልዕሊ'ዚ፡ ነቲ ዝተዋህበና ስጋዊ ኣካል ባህ ኢሉና ክንቅበሎን ከም'ቲ ግቡእ ክንከናኸኖን የድልየና። ምእንት'ዚ ኣመት ኣመጋግባና፡ ምድቃስና፡ ምዝንጋዕና፡ ሕክምና፡ ምውስዋስ ኣካላትና ብቐጻሊ ክንገብሮ ዘሎና እዩ። ነታ ነፍስና ምእንቲ ክንፈልጣ፡ መን ምኻንና ክንምርምር፡ ባህርያትና ክነለሊ፡ ንዘበራትዓና ዘበለ ክንዕቅብ የድልየና።

እዛ ምዕራፍ እዚኣ፡ ኣብ'ዘን ዚስዕባ ኣርእስትታት ዘተኩረት እያ፥

(1) ስብ
(2) መንፈስና
(3) ስጋና
(4) ነፍስና
(5) ህይወትና

1. ሰብ

ሰብ ዝተባህለ ኹሉ፡ ዓቢ ይኹን ንእሽቶ፡ ሃብታም ይኹን ድኻ፡ ቀደሕ ይኹን ጸሊም፡ ምሁር ይኹን ዘይምሁር፡ መንፈስ፡ ነፍሲ፡ ስጋ ዘለዎ፡ ብመልክዕ ኣምላኽ ዚተፈጥረ፡ ኣዝዩ ክቡር ፍጡር እዩ (ዘፍ 1፡27)። 'ብመልክዕ ኣምላኽ ዝተፈጥረ' ማለት ግና፡ እግዚኣብሄር መንፈስ ስለ ዚኾነ፡ እቲ ንዕኡ ምምሳልና በቲ ስጋዊ ኣካልና ኪኸውን ኣይክእልን እዩ (ዮሃ 4፡23 2ይቲ ቆሪ 3፡17)።

መጽሓፍ ቅዱስ፡ ሰብ፡ ብኣዒንቲ እግዚኣብሄር ኣዝዩ ክቡር ብምኻኑ፡ ኣብ ልዕሊ ኩሉ ግብሪ ኣእዳዉ ከም ዚሸሞ፡ ካብ ናይ ዘለኣለም ሞት ንኼድሕኖ ድማ ንሓደ ወዱ፡ የሱስ ክርስቶስ በጅኡ ከም ዚወፈየ ይነግረና (ዮሃ 3፡16)። እምበኣርሲ፡ ንሕና ኽኣ፡ ንኹሉ ሰብ መንነቱ፡ ሕብሪ ቁርበቱ፡ ሃብቱ፡ ፍልጠቱ፡ ዝንኡ ወዘተ፡ ብዘየገድስ፡ ከም'ቲ እግዚኣብሄር ገይሩ ዚርእዮን ዜኽብሮን ጌርና ክንርእዮን ክነኽብሮን ይግብኣና። ብዛዕባ ንኻልኦት ሰባት ምኽባርን ምስኣም ምውሳእን ኣብ ምዕራፍ ሾብዓተ ክንርእዮ ስለ ዝኾንና፡ ኣብ'ዛ ምዕራፍ እዚኣ ንገዛእ ርእስና፡ ማለት ነታ ተዋሂባትና ዘላ ህይወት ከመይ ኣኽቢርና ክንሕዛ ከም ዚግብኣና ኣብ ዚምልከት ጥራይ ኢና እነተኩር።

ናብ'ዛ ዓለም እዚኣ ብኢጋጣሚ ዚመጸ ወይ ዚተወልደ ሓደ እኳ የልቦን። ኩልና ቢታ እግዚኣብሄር ዝመደበልና መዓልትን ኩነታትን ከም ዝተወለድና፡ ንነፍስ ወከፍና ድማ ኣዒንትና፡ ኣእር ኣጻብዕና፡ እቲ ባህርያትና፡ ክእለትና፡ ዓቕምና፡ ወዘተ፡ ኩሉ ካብ ነንሓድሕድ ፍሉያት ገይሩ ፈጠረና። ካልኣ ከማይ፡ ከማኻ፡ ከማኺ፡ ኣብ ዓለም ቅድሚ ሕጂ ኣይነበረን፡ ሕጂ የልቦን፡ ድሕሪ ሕጂ'ውን ኣይኪህሉን እዩ።

ንጉስ ዳዊት "ኣብ ከርሲ ወላዲተይ ኣሊምካኒ፡ መስተንክርን ድንቅን ጌርካ ፈጢርካኒ ኢኻ እሞ ከማስወካ እየ" (መዝ 139፡13-14) ይብል። ህጻን ኣብ ከርሲ ወላዲቱ ከመይ ከም ዚእለም፡ ናይ ኣእምሮና፡ ናይ መትንታትና፡ ናይ ጅማውትና፡ ናይ ነፍስ ወከፍ ክፍሊ ኣካላትና ክእለትን ውህደትን ኣስራርሓን ተረዲእና ክንውድኦ ዚክእል ኣይኮነን። ከምኡ'ውን፡ ናይ ፍጥረትና ጉዳያት ከመይ ምኻኑ ተመራሚርና ክንበጽሖ ብፍጹም ኣይንኽእልን ኢና። ንጉስ ዳዊት፡ በቲ ዘበን እቲ እኳ ገለ ነገር ኣስተውዒሉ ከምዚ ካብ በሉ፡ ንሕና፡ በዚ ትምህርትን ፍልጠትን ዝበዝሓሉ ዘበን እንነብር ዘሎና ግዳ፡ ንእግዚኣብሄር፡ ስለ'ቲ ኹሉ ድንቂ ስርሑ ፡ ክንደይ ክነመስግኖ ዘይግብኣና፣

ከም'ቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ፡ ሰብ፡ መንፈስ፡ ስጋ፡ ነፍሲ ዘለዎ

ብመልክዕ አምላኽ ዚተፈጥረ ክቡር እዩ። ቀጺልና፡ ንሰለስቲአን በብሓደ ክንስተብሀለሉን ኢና።

2. መንፈስና

መንፈስና፡ ምስ መንፈሳዊ ዓለም፡ እዚ ድማ፡ ወይ ምስ እምላኽ ወይ ድማ ምስ ሰይጣንን ኣጋንንቱን ማሰት ናይ ጸልማት ሓይልታት ርክብ እንገበረሉ ኣካልና እዩ። እቕድም ኣቢሉ ከም እተጠቕሰ፡ ንመንፈሳዊ ህይወትንን ምድሓንን ብዚምልከት ኣብ"ታ "ናብ ዕረፍቱ ምእታው" እትብል ቦኽሪ መጽሓፈይ ስፍሕ ብዚብለ ኣገባብ ተዘትዩ ስለ ዘሎ፡ ንእኣ ክትውከሱ እሓድገኩም። ብሕጽር ዚበለ ኣገባብ ግና፡ መጽሓፍ ቅዱስ ብዛዕባ መንፈስና ኣብ ዚምህሮ ሓደት ነጥብታት ክንተኽር ኢና።

2.1. ምዉት መንፈስ

ስብ ባዕሉ ፈትዩን መሪጹን ድኣ እምበር፡ እግዚኣብሄር ኣገዲዱ ኣብ ትሕቲ ስርዓቱ ኪኸይድ ዚደሊ ኣምላኽ ኣይኮነን። ሰብ፡ ከም ፍቓድ ኣምላኽ ብህይወት ኪነብር ወይ ድማ ብፍቓዱ ንሞት ኪሓሪ ምርጫ ተዋህቦ፣ ሰብ ግና ኣብ ክንዲ ህይወት፡ ሞት ሓረየ (ዘፍ 2፡17)። ሃዋርያ ጳውሎስ "ሰለ'ዚ ኽኣ ከምቲ ብሰሪ ሓደ ሰብኣይ ሓጢኣት ናብ ዓለም ዝኣተወ፡ ብሓጢኣት'ውን ሞት፡ ከላቶም ስለ ዝበደሉ ድማ፡ ሞት ናብ ኩሉ ሰብ ሓለፈ" (ሮሜ 5፡12)፡ ዚብል፡ እዳም ብምውዳቑ መንፈሱ ሞተ፣ እዚ ድማ ናብ ኩሉ ዘርኡ ሓለፈ። ስለ'ዚ፡ ሰብ ኪውለድ ከሎ፡ ብመንፈሉ ምዉት ኮይኑ እዩ ዚውለድ (መዝ 51፡5)።

ንሰብ ነፍሱ ምስ ወጸት፡ ምትንፋስ ከኣ ምስ ኣቋረጸ ኢና 'ሞይቱ' እንብሎ፣ እግዚኣብሄር ግና፡ ኑቲ ምስኡ ርክብ ዘይብሉ ሰብ'ውን ምዉት እዩ ዚብሎ፣ "ካብታ ጽቡቕን ክፉእን እተፍልጥ ኣም ግና፡ ካብኣ ምስ እትበልዕ መዓልትስ ሞት ክትመውት ኢኻ" (ዘፍ 2፡17)፡ ኢሉ ንእዳም ዜጠንቀቕ፡ መንፈሉ ንኽይመውት እዩ። ምኽንያቱ ካብ"ታ ኣም ኪበልዕን መንፈሳዊ ሞት ኪመውትን ሓደ እዩ ነይሩ፣ እቲ መንፈሳዊ ሞት ድማ ሲጋዊ ሞት ኣስዓበሉ።

የሱስ ክርስቶስ፡ "ንሓደ ካልእ ድማ፡ ሰዓበኒ በሎ። ንሱ ኽኣ፡ ጐይታይ፡ ቅድም ክይደ ነቦይ ኪቕብሮ ፍቐደለይ፡ በሎ። የሱስ ድማ፡ "ምዉታት ንምዉታቶም ይቕበሩ ሕደጎም" (ሉቃስ 9፡59-60)፡ ኢሉ ዘገርም መልሲ ሃቦ። እዚ፡ እቶም ኣብ መቓብር ዘለዉ ምዉታት ከካብ መቓብሮም ወጺኦም ኑቲ ዚሞተ ስብ ኪቕብርዎ ማለት ኣይኮነን። የሱስ ብመንፈሰ ምዉታት ክኸሰም ኣብ'ዛ

ምድሪ ብስጋ ጥራይ ህያዋን ኰይኖም ዚመላለሱ ዚነበሩ፡ ብዙሓት ሰባት ይርኢ ሰለ ዚነበረ፡ እቶም ምዉታት ይኸዱ ይቕበሩ፡ 'ህያው ክትከውን ትደሊ እንተ ዄንካ ግና ምስ'ቶም ህያዋን ንዓይ ስዓብ' ማለቱ ነበረ።

2.2. ሕጊ ምፍጻም'ዶ ህያው ይገብር እዩ፧

ኣዳም፡ ካብ ፍቓድ እምላኽ ወጺኡ፡ ብፍቓድ ገዛእ ርእሱ ኪነብር ሰለ ዚመረጸ መንፈሱ ሞተ፣ ንዕኡን ንኹሉ ፍጥረት ዓለምን ከኣ ሞንቅን መከራን ሞትን ኣስዓበ። ድሕሪ'ዚ እግዚኣብሄር ሰብ ናብኡ ንኺምለስ ደጋጊሙ ጸውዖ፣ ብሙሴ ገይሩ'ውን ፍቓዱን መገዱን ኪገልጸ ሕጊ ሃበ። ግና፡ ኑቲ ሕጊ ዚሃቦሰ፡ ሰብ ንኡኡ ብምፍጻም ኽጸድቕ ኢሉ'ዶ እዩ፧

ኣብ ሮሜ 2፡12 "ኣብ ቅድሚ ኣምላኽ እቶም ገበርቲ ሕጊ እዮም ዚጸድቁ እምበር ሰማዕቲ ሕግስ ጻድቃን ኣይኰኑን" ይብል። ኣብ ገላትያ 3፡12 ኸኣ፡ "ሕጊ ካብ እምነት ኣይኰነን፡ ግናኸ እቲ ዚገብሮ ብህይወት ኪነብረሉ እዩ" ይብል። እዘን ጥቕሰታት እዚኣተን፡ ሰብ ኑቲ ሕጊ እንተ ድኣ ፈጺምዎ ህያው ኪኸውን፡ ማለት ኪጸድቕ ከም ዚኽእል ይሕብሩ። እንተ ኾነ ግና፡ ኣብ ያእ 2፡10-11 "ንብዘሎ እቲ ሕጊ ሓልዩ ኣብ ሓንቲ ዚብድል ብኸሉ እዩ በደለኛ ዚኸውን" ከም ዚብል፡ ንኹሉ ፈጺሙ ብሓንቲ ዚጐደለ እኳ ሓጢኣት ሰለ ዚቕጸረሉ፡ ብኹሉ ይኽሰር።

እቲ ሕጊ ኑቲ ዚወደቐ ሰብ ከም ዚተዋህቦ ንዘክር እሞ፡ ሰብ ድኣ ከመይ ገይሩ ንኹሉ ኪፍጽሞ ይኽእል፧ ንኹሉ ሕጊ ኣብ መላእ ዕድሚኡ ኪፍጽም እሞ ጻድቕ ኰይኑ ኣብ ቅድሚ እግዚኣብሄር ደው ኪብልሲ ይትረፍ፡ ንሓንቲ መዓልቲ እኳ ትኹን ኪፍጽሞ ከቶ ኣይክኣሎን እዩ። እምበኣርሲ፡ ኑቲ ሕጊ ብምፍጻም ዘይኰነስ፡ ከም'ቲ መሰትያት ኑቲ ኣብ ገጽና ዘሎ ርስሓት ዜርኣየና፡ እቲ ሕጊ ድማ ከምኡ ሰብ ክሳዕ ክንደይ ከም ዚወደቐ ኪፈልጥ እሞ፡ ናብ ኣምላኽ ብንስሓ ንኪቐርብ ዚሕብር እዩ ነይሩ። ሰብ ግና ዕላማን ሓሳብን ናይ እግዚኣብሄር ስሒቱ ኑቲ ሕጊ ብምፍጻም ኪድሕን ድኣ ተጋደለ።

ሰለ'ዚ ድማ እዩ ብዙሓት ሰባት ኣብ ቅድሚ እግዚኣብሄር ጽድቂ ምእንቲ ኪቕጸረሎም፡ እቲ ሕጊ ዚብሎ ዚመስለሎም ንምፍጻም ልዕሊ ዓቕሞም ዚኾነ ብዙሕ ነገራት ንምግባር ዚጽዕቱ። ገለ ካብኣታቶም፡ 'እታ ሕልናይ እትብለኒ ኣገብር እየ፣ ኣይሰርቕ፡ ኣይቀትል፡ ክፉእ ኣይንብር፡' ኢሎም ጽድቆም ይጽብጽቡ። ግናስ፡ ብዘይ ምፍላጦም ድኣ'ዩ እምበር ብግብሩ ዚጸደቐ ሰብሲ ሓደ እኳ የልቦን፣ ኪህሉ ድማ ኣይክእልን እዩ! ኣብ ቅድሚ እግዚኣብሄር ጻድቕ ንምኳን፡ ማለት ብግብሪ ሕጊ ህያው ንምኳን፡ ብዘይ ኣበር ኑቲ ኽሉ ሕጊ ምፍጻም ናይ ግድን የድሊ። እወ! ሰብ ኑቲ ኵሉ

ሕጊ ዚብሎ ኪፍጽም እንተ ዚኸእል ምደሓነ ነይሩ፣ ግና ኣይክእልን እዩ።

ንብዙሓት ሰባት 'ድሕሪ ሞት ናበይ ኢኻ እትኸይድ፣ 'መንግስተ ሰማይ ክትወርስ'ዶ ኢኻ፣' ኢልካ ምስ እትሓቶም፡ 'እንድዒ ሕጂ ድኣ ከመይ ገይረ ክፈልጥ፡ ሽው እየ ዝርእዮ' ይብሉ። እቲ ሰናይ ዚገበርዎ ካብ'ቲ ሕማቕ ዚገበርዎ በሊጹ እንተ ተረኽበ፡ ወይ ከኣ ነቲ ሰናይ ምግባር ብዚፈተንዎ ተፈሪዶም እግዚኣብሄር 'ድሓን ኪኣትዉ ይኽእሉ እዮም' ዚብሎም እዩ ዚመስሎም። እቲ ከም'ዚ ምባሎም ግና፡ ገለ ሰናይ ዘይብሎም፡ ሓጢኣተኛታት ምኳኖም ከም ዘይፈለጡ የርኢ። ሰብ ብገዛእ ርእሱ ምንም ጽድቂ ስለ ዘይብሉ፡ ግብሩ ተራእዩ ወይ ከኣ በቲ ሕልንሉ ተፈሪዱ ኪጸድቕ ዚኽእል ሓደ እኳ የልቦን የልቦን (ሮሜ 3፡20, 23)።

2.3. እታ ህያው እትገብር እንከ መገዲ

ነቲ መንፈሱ ምዉት ዚኾነ ሰብ፡ ህያው ኪገብሮ ዚኽእል ስርዓት ኩነ ሕጊ ስለ ዘየልቦ፡ የሱስ ክርስቶስ ስጋ ለቢሱ፡ ናብ'ዛ ዓለም እዚኣ መጸ። ሓደ እኳ ብገዛእ ርእሱ ህያው ኪኸውን ማለት ኪጸድቕ ዚኽእል ስለ ዘይተረኽበ ኽእ የሱስ ክርስቶስ ኣብ ክንዲ ነቱ ሰብ፡ ነቲ ጽድቂ ፈጸሞ። ዋጋ ነቱ ሓጢኣትን ኣበሳን ሰብ ንምኽፋል ከኣ ህይውቱ ኣብ መስቀል ብምሕላፍ መገዲ ምድሓን ከፈተ።

ኣብ ወንጌል ዮሃንስ 3፡16 "እምላኽ፡ ነቲ ሓደ ወዱ ዝኣመነ ኸሉ ናይ ዘለኣለም ህይወት ምእንቲ ኺረክብ እምበር፡ ከይጠፍኣሲ፡ ንወዱ በኃ ከሳዕ ዚህቡ፡ ከሳዕ ከንድዚ ንዓለም ኣፍቀራ፡" ይብል። በዚ፡ እቲ የሱስ ክርስቶስ ዚኽፈሎ 'ንዓይ እዩ ተኸፊሉለይ' ኢሉ ብእምነት ዚቕበሎ፡ ካብ ናይ ዘለኣለም ሞትን ኵነኔን ይድሕን፣ ምስ እምላኽ ይዕረቕ፡ መንፈሱ ህያው ትኸውን፣ ናይ እግዚኣብሄር ኣምላኽ ዕረፍቲ ድማ ይረክብ። እዚ፡ ብግብሪ ዘይኮነስ ካብ እምነትን ብእምነትን ጥራይ ዚርከብ በረኸት እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ድማ፡ ንዚኣምን ሰብ እቲ ነቱ የሱስ ክርስቶስ ዚፈጸሞ ጽድቂ ብጸጋ ይውሃበ። ነዚ ኪረክብ ዚግብኡ ሓደ እኳ ስለ ዘየልቦ፡ ነጸ ህያብ ብምኽኑ ኽኣ 'ጸጋ' ይብሃል።

መጽሓፍ ቅዱስ ብዛዕባ ምድሓን ኪዛረብ ከሎ ሓደ እምበር ክልተ ወይ ሰለስተ መገዲ ከም ዘየልቦ ኣነጺሩ እዩ ዚምህር። የሱስ ክርስቶስ ከኣ፡ "መገድን ሓቅን ህይወትን ኣነ እየ፡ ብዘይ ብኣይ ሓደ እኳ ናብ ኣቦ ዚመጽእ የልቦን" (ዮሃ 14፡6) በለ። ዮሃንስ ከኣ "እቲ ወዲ ዘላቶ ህይወት ኣላቶ፡ ወዲ ኣምላኽ ዘይብሉ ህይወት የብሉን" (1ኛ ዮሃ 5፡12) ብምባል ብዛዕባ ምድሓን ገሊጹ ኣሎ። ብዘይ የሱስ ህይወት ከም ዘየልቦ፡ ወንጌል ዮሃንስ ደጋጊሙ ይዛረብ። ስለ'ዚ፡ ሰብ ህይወት ኪህልዎ እንተ ድኣ ኾይኑ፡ ንየሱስ ክርስቶስ ኪቕበል፡ ብስሙ

ድማ ኪአምን አለዎ።

እቲ ህይወት ከም ዘድልዮ ፈሊጡ ሓጢኣቱ ዚተኣመነ፡ ነቲ ሓቂ ዚኸሱ የሱስ ክርስቶስ ዚፈለጠ፡ መገዲ ኰይንዎ ድማ ብእኡን ምስኡን ዚተመላለስ እንተ ዘይኰይኑ፡ ብኻልኢ መገዲ ናብ እግዚኣብሄር ዚበጽሕ፡ መንግስተ ሰማያት ድማ ኪኣቱ ዚኽእል ሓደ እኳ የልቦን (ዮሃ 3፡18,36; 17፡3)። እምበኣር፡ ምድሓን ንየሱስ ክርስቶስ ብምእማን ጥራይ ዚርከብ ምኻኑ ኣብ ቃል ኣምላኽ ግሉጽን ንጹርን እዩ። እቲ ዚደሓነ ሰብ ከኣ መንፈሱ ህያው ይኸውን፣ ውሉድ ኣምላኽ ብምኻኑ ድማ መንግስተ ሰማይ ይወርስ።

2.4. ምርግጋጽ

ሰብ ካብ ኣቦኡን ኣዲኡን ብስጋ ካብ ዚተወልደሉ ጊዜ ጀሚሩ ዕድሚኡ ይቕጽር እምበር፡ ብስጋ ምውላዱ ዚጠራጠር ሓደ እኳ የልቦን። ልክዕ ከምኡ ኸኣ፡ እቲ ዚድሓነ፡ ዳግም ብመንፈስ ምውላዱ፡ ብዘይ ገለ ጥርጥር ኽፈልጦ ኣለዎ። ሓጢኣተኛታት ምኻንና ፈሊጥና፡ የሱስ ክርስቶስ ካብ'ዚ ሞት እዚ ኬድሕነና ከም ዚሞተ ንኣምን እንተ ድኣ ኾንና፡ መንፈስ ኣምላኽ ኣብ'ቲ ህያው ዚኾነ መንፈስና ሰፊሩ፡ ዘያዋን ምኻንና ይምስክረልና። ከም'ቲ ስጋ ብምልባስና፡ እንጠሚ እንጸምእ፡ እናዓበና እንኸይድ፡ ዅሉ ስጋዊ ባህርያት ከኣ ኣባና ዚግለጽ፡ ብመንፈስ ተወሊድና እንተ ድኣ ኾንና ኸኣ ከምኡ መንፈሳዊ ጥሜትን ጽምእን፡ ዕብየትን ኣብ ህይወትና ኽርእ ናይ ግዲ እዩ። መጽሓፍ ቅዱስ፡ ኣብ (1ይቶ ቈረ 3፡16-17)

> ቤተ መቕደስ ኣምላኽ ምኻንኩምን መንፈስ ኣምላኽ ኣባኻትኩም ሓዲሩ ምህላዉን'ዶ ኣይትፈልጡን ኢኹም፡ ሓደ እኳ ነታ ቤተ መቕደስ ኣምላኽ እንተ ኣማሰነ፡ ኣምላኽ ኬማስኖ እዩ። ቤተ መቕደስ ኣምላኽ ቅድስቲ እያ፡ እዛ ቤተ መቕደስ እዚኣ'ውን ንስኻትኩም ኢኹም፡ ይብል ።

እቲ ከምኡ ምባሉ፡ ኣብ'ቲ እዋን ብሉይ ኪዳን፡ መንፈስ ኣምላኽ ኣብ'ቲ ቤተ-መቕደስ ይሓድር ከም ዚነበረ፡ ኣብ'ዚ እዋን ሓድሽ ኪዳን ግና ኣብ'ቶም ንየሱስ ክርስቶስ ከም ናይ ብሕቲ መድሓኒኣም ገይሮም ዚተቕበልዎ ሰባት ከም ዚሓድር እዩ ዜረጋግጽ። ብተወላኺ፡ ንስጋና'ውን ተጠንቂቕና ክንሕዞ ከም ዚግብኣና ኣነጺሩ ዘረድኣ እዩ።

3. ስጋና

ስጋና፡ እግዚኣብሄር ካብ ሓመድ ምድሪ ዚስርሖ፡ ምስ'ቲ ኣብ ምድሪ ዘሎ ነገራት እንዋስኣሉ ኣካልና እዩ። ድሕሪ ውድቀት ኣዳም፡ ስጋና ዚኣርግን ደሓር'ውን ዚምሽምሽ ኩነ (ዘፍ 3፡19)።

ብዝተኻእለና መጠን፡ ነቲ ዝተዋህበና ኣካላት ባህ ኢሉና ክንቅበሎ፡ ብጥዕና ደስ ኢሉና ንኽንነብር ድማ ብግቡእ ክንከናኸኖ ኣሎና። ምእንተ'ዚ፡ እመት ኣገባብ ኣመጋግባና፡ ኣደቓቕሳና፡ ምዝንጋዕና፡ ጥዕናና፡ ከምኡ'ውን ሓፈሻዊ ምውሰዋስ ኣካላትና ብዘይምቑራጽ ክንገብር ይግብኣና። ግና፡ ካብ'ቲ ንሰብዓ-ሰማንያ ዓመታት ዚነብር ሰጋና እንሓልየሉን እንጥንቀቕሉን ንላዕሊ፡ ብዛዕባ'ቲ ዘለኣለማዊ ዚኹን መንፈስና ዝያዳ ኼገድሰና ኣለዎ።

3.1. ንኣካላትና ከም'ቲ ዘለዎ ንቀበሎ

ዘሎና ኣካላት ከም'ቲ ንሕና እንደልዮ እኳ እንተ ዘይኰነ፡ ብእግዚኣብሄር ዝተዋህበና ከም ምኽኑ መጠን፡ ከም'ቲ ዘለዎ ክንቅበሎ ኣሎና። ይኹን እምበር፡ ባህ ኢሉና ንኽይንቕበሎ ዝገብሩና ሓያሎ ምኽንያታት ኣለዉ። ካብኣቶም ሒደት እንተ ጠቕሰና፡

* ብጊዜ ቍልዕነትና ሰባት ብዚጸረፉና፡ ወይ ዘጥበቕልና ሳን፡
* ብና‍ይ ካልኦት ስለ እንቕንእ፡
* እብ ተሌቭ‍ሽ‍ን ይኹን እብ መጽሄታት ብእንርእዮ ስእልታት፡
* ምስ ዓበና'ውን ገሊኦም ሰው ብዘብሉልና ባህ ዘየብል ቃላት፡ ዚነቕለ ኪኸውን ይኽእል።

ገሌና፡ ካብ ጊዜ ቍልዕነትና ጀሚሩ፡ ገለ ሰባት፡ ብዛዕባ ቅርጺ ኣካላትና ወይ መልክዕና ብዚምልከት እናሰሓቑና፡ ከምኡ'ውን ገለ ሳጓታት እናጥበቕልና ዝዓቤና ንህሉ ንኽውን። እዚ ነገር እዚ ካብ ኣእምሮና ሰሰ ዘይጠፍእ ድማ ምስ ዓበና'ውን እንተ ኼነ፡ ንዕኡ ዚምልከት ዚኼነ ይኹን ነገር ምስ ዚልዓል ባህ ኣየብለናን።

ገሌና ኽኣ ብና‍ይ ካልኦት ስለ እንቕንእ፡ ነታ ዘይብልና ነገር ካብ ኩሉ ከም እትበልጽ ጌርና ንርእያን ንዛረበሳን። ንኣብነት፡ እቲ ዓይኑ ድቕቕ ዚበለ ሰብ፡ ብዛዕባ ና‍ይ ካልኦት ሰባት እዒንቲ ብዙሕ ክዛረብ ትሰምያ። እታ በቲ ዚተዋህባ ጸጉሪ ርእሲ ዕጋበት ዘይብላ ኽኣ፡ ብና‍ይ ካልኦት ጸጉሪ ተደኒቕ፡ 'ክንደይ ተዓዊቱለን' ክትብል ትነብር። ገሌና፡ 'ከም እከለ ቆማት፡ ጉልቡት፡ ቀይሕ፡ እንተ ዝኸውን'፡ 'ከም ና‍ይ እከለ መልክዕ፡ ኣእምሮ ወዘተ፡ እንተ ዝህልወኒ' ክንብል ዘየድሊ ከንቱ ትምኒትን ቅንእን ብምሕዳር ንገዛእ ርእሰና ዕጋበት ንኽልእ። እንተ ንሓሰበሉ ግና፡ እቲ እንቕንእሉ ዘሎና ሰብ እውን ብወገኑ፡ ዘለዎ ፍልጠት ይኹን መልክዕ፡ ከም ና‍ይ ካልእ ሰብ ኪኼነሉ ይምነ ይኽውን።

በዚ ተክኖሎጂ ኣዝዩ ዚማዕበለሉ ዘበን፡ ብዚተፈላለየ ምኽንያት

ዓለም-ለ'ካዊ ዚኹነ ዝና ዘለዎም፡ ምርኡያት ሰባት ኣለዉ። ብዙሓት ክእ እንተሰ ተረዲእዎም ወይ ክይተረድኦም ንእኦም ንኺመስሉ፡ ክምኦም ክእ ንኪኹኑ፡ ኣክዳድናኦም፡ ኣዘራርባኦም፡ እረ ክሳዕ ሰቓይ መጥባሕቲ ተጻዊሮም፡ መልክየም ክይተረፈ ኪቕይሩ ዚፍትኑ ሰባት ክም ዘለዉ እንርእዮን እንሰምየን እዩ።

ነቲ ዝተዋህበና ኣካላት ባህ ኢሉና ክንቅበሎን ክንከናኸኖን ድኣምበር በቲ እንርእዮ ክንማረኽ፡ ንዕኡ ድማ ሃረር ክንብል የብልናን። ባህ ኢሉና ንኽይንቕበሎ ዚገብረና ካልእ ምኽንያት ድማ፡ ሓድሓደ ሰባት፡ ርእይ ምስ ኣበሉና፡ 'እሪማ ... ረጉድካ ... ዓቢርካ ... ዓጽሚ ተሪፍካ' ወዘተ፡ ዚኣመሰለ ዘረባታት ሰው ሰለ ዘብሉልና ኪኽውን ይኽእል። ነቲ ሰብ ብዘይ ምስትውዓል ዚሰንድዎ ቃላት፡ ኣብ ኣእምሮና ክም ብዕሪር ክንሕይኾ እንተ ድኣ ጀሚርና ኽእ ብርማጽ ገለ ጉድኣት ክየኽተለልና እይተርፍን እዩ። ኣይንረስዕ! እቲ ኽንቈጻጸሮን ክንቅይዶን እንኽእል ናይ ገዛእ ርእስና ስሚዕትን ኣተሓሳስባን ጥራይ እዩ። ሰለ'ዚ በቲ ዓቕምና ዚፍቅዶ፡ ነቲ እንኽእሎ ኽንገብር፡ ነቲ ክንልውጦ ዘይንኽእል ከኣ፡ ኣሽንኳይዶ ክንጭነቕሉስ ፈጺምና ኣብ ግምት ክንእትዎን የብልናን!

ዕድመ እናወሰኸና ክንከይድ ከሎና፡ እካላትና ለውጢ ኼርኢ፡ ክንሽይብ፡ ክንበርሕ፡ ቈርበትናን መልክዕናን ኪቕየር፡ ክንደክም፡ ክንርስዕ፡ ወዘተ፡ ተፈጥሮኣዊ ክም ምኻኑ መጠን፡ ዘይተርፍ እዩ። ነዚ ተገንዚብና ኽእ ክንቅበሎ ኣሎና። መብዛሕትና ግና፡ ነቲ ዕድሜና እኳ ክንቅበሎ ሰለ ዘይንደሊ፡ ሰባት ዕድሜና ኪሓቱና ኽለዉ ደስ ኣይብለናን። ንደቅና እውን እንተ ኼነ ንኻልእ ሰብ ምእንቲ ኽይነግሩ ሓቂ ኣይንነግሮምን። እግዚኣብሄር ኣብ ዕድሜና መዓልትታትን ዓመታትን እናወሰኸ፡ ንኽንድ'ዚ ዚኣክል ዓመታት ብህይወት ኣጽኒሑ፡ ነዚ ለውጥታት እዚ ክንርኢ ዘብቅዓና ዓቢ ጸጋ ምኻኑ ተረዲእና ክነመስግን ይግብኣና።

ሰጋና ቀጻሊ ክንክን የድልዮ፣ ኣብ'ዚ ግና፡ ካብ'ቲ ዘድልዮ ብዛዕባ፡ ምግቢ፡ ዕረፍቲ፡ ጥዕና፡ ጽሬት፡ ነተነ'ር።

3.2. እንምገበ ምግቢ

3.2.1. ብግቡእ ንመገብ

ጥዕና ሃልዩናስ ደስ ኢሉና ክንምገብ ከመይ ዓቢ በረኸት እዩ። ጽቡቕ ዚተኸሸነ ምግቢ ተቕሪቡ፡ ብሰሪ ጉድለት ጥዕና ምብልዑ ክንስእን ክእ ኣዝዩ ዘሕዝን እዩ! እምበኣር፡ ሓካይም፡ ነዝን ነትን ክይትበልዕ፡ ኢሎም ግና ኽይኣገዱና ኽለዉ፡ እገባብ ኣመጋግባና ኽነስተውዕለሉ፡ ኪዕረ ዘለዎ ድማ

ብዓንተብኡ ከነዐሪ ኣሎና።[7]

መብዛሕትና፡ ጠሚና ክብድና ምምላእ እንተ ዘይኰይኑ፡ ብዛዕባ ግቡእ ኣበላልዓን ብእንበልያ ምግብን ኣይንጥንቀቕን ኢና። ዚተመጣጠነ ምግቢ ምምጋብ ንጥዕናና ዓቢ ረብሓ ኣለዎ። ኣዘውቲርና ሰጋ፡ ሕብስቲ፡ ሽኮር፡ ጨው፡ ቅብኣት ዚበዝሑ ምግቢ ምብላዕ ጉድኣት ክም ዜሽትለና፡ ናይ ብዙሕ ዓመታት መጽናዕትን ጽዑቕ ምርመራን ዘረጋገጸ፡ ሓካይም'ውን ዚነግሩና እዩ። ክም'ቲ ስነ-ፍልጠት (Science) ዚምህሮ ሽኣ እቲ እንምገቦ ምግቢ ካብ ዅሉ ዓይነት መኣዛታት ዘለዎ፡ ማለት ሓይሊ ካብ ዚህቡ፡ ካርቦ-ሃይድሬይት፣ ዋህዮታትና ካብ ዚሃንጹ፡ ፕሮቲናት፣ ሕማማት ካብ ዚከላኽሉ፡ ቫይታሚናት ዘለዎም ኣትክልትን ፍረታትን፡ በብዓይነቱ ኣሕምልትን ዘለዎ ኪሽውን ኣለዎ። ክምኡ ድማ፡ ማይ ምስታይ ንጥዕናና ኣዝዩ ጽቡቕ፡ ንኹላሊትና፡ ቈርበትና ከይተረፈ ንመላእ ኣካላትና ጥዕና ዚህብ እዩ። ስለ'ዚ በብመዓልቱ ክንድ'ቲ ዚግብኣና ማይ ናይ ምስታይ ልምዲ ነጥሪ።

ኣብ ልዕሊ እዚ፡ እቲ እንምገቦ ምግቢ፡ ምእንቲ ኺፍስጠና፡ እናኣስተማቐርና ኽኣ ምእንቲ ኽንበልዮስ፡ ሀድእ ኢልና፡ ኰፍ ኢልና ብህድኣት ክንምገብ የድልየና። ካብኡ ሓሊፉ፡ መኪና እናዘወርና፡ ወይ ካልእ ስራሕ እናስራሕና፡ እናተሃወኽና ምብላዕ፡ ኪዝውተር ዘይብሉ ሕማቕ ኣመል እዩ'ሞ ንየው ንበሎ።

3.2.2. መጠን ኣመጋግባና

"ቕርሲ ክም ንጉስ - ምሳሕ ክም ሓለቓ - ድራር ክም ለማኒ ብላዕ" ክብሉ'ዶ ሰሚዕና ኣሎና፧ ንግሆ ካብ ድቃስና ምስ ተንሳእና፡ ክይደንጐና፡ እንተ ተኻእለ ኣብ ውሽጢ ፍርቂ ሰዓት፡ ድልዱል ቕርሲ ክንበልዕ ጽቡቕ እዩ። እዚ፡ ነቲ ብዘይ ምግቢ ዚጸንሐ ኣካላትና ኺምገብን ነቲ ኣብ ክብድና ዚሓደረ ኣሲድ ንምጥፋእን ይድግፍ። ድሓር ምሳሕና ቡቲ ግቡእ እዋን ክንበልዕ፡ እቲ ንድራር እንበልያ ኽኣ፡ ገለ ሰዓታት ቅደሚ ምድቃሰና ሓደትን ፍኹሰ ዚበለን ዓይነት ምስ ዚኽውን ንጥዕናና ዚሓሸ እዩ። እቲ ንድራር እንበልያ፡ መጠኑ ምብዛሕን ድሕሪ ምብላዕና ድማ ነዊሕ ክይጸናሕና ምድቃስን ክብደት ክንውስኽ፡ ሕማም'ውን ኬሽትለና ዚኽእል እዩ።

ኣብ ልዕሊ እዚ፡ መብዛሕትና፡ ብሕልፊ ድማ ጥዓሙና ክንምገብ

---

[7] "A man digs his own grave with his fork and knife". Unknown author

ከሎና፡ ከይተረድእና ካብ'ቲ ዚግብኦና ንላዕሊ ንበልዕ። ጨጕራና በቲ እንበልያ መጠን እናተመጠጠ ሰለ ዚኸይድ፡ ዓቕን እቲ ዜጽግበና ምግቢ ድማ እናወሰኸ እዩ ዚኸይድ። ከብድና ሎሚ ኣብዚሕናሉ እንተ ተጻበቡ፡ ጽባሕ ቦታ እዳልዩ እዩ ዚጸንሕ። ሰለ'ዚ እቲ ሕጂ በዚሉ ምውድኡ ዜሸገረና ምግቢ ድሕሪ ገለ እዋን ሰለ ዘይእኽለና እናወሰኸናሉ ከንከይድ ንጅምር። "እንተ በዝሐሰ መዓር እኳ ይመርር" እዩ'ሞ፡ ምግቢ እናመቀረና፡ ከንውሰኽ እውን እናደልና፡ መጠንና በሊዕና 'ይእኽለኒ፡ ይትረፈኒ፡ ይጽንሓለይ' ምባል ክንለምድ ኣሎና።

ምስናይ እዚ፡ ካልእ ክንጥንቀቕሉ ዜድሊ፡ ደጋጊምና ፈቐዱ ቤት ምግቢ ምኽድ ነዘውትር እንተ ድኣ ኼንና፡ ብሕልፊ ኽእ ሓንሳእ ከፈልካ ከም ድላይካ እብ እትበልዓሉ ቤት ምግቢ እንተ ድኣ ኽዮኑ፡ ሰሲዕና፡ ተተመላሊስና፡ ካብ ዓቕምና ንላዕሊ በሊዕና ሕማም ዓዲግና ክንወጽእ ንኽእል ኢና። ክንደይ እዋን እዩ ምስ በላዕና ዘጣዕሰና! እንተ ንጥሜት እንተ ንጽጋብ ኣመት ከብድና ክንገብር ኣሎና።

3.2.3. ርእሰ-ምቑጽጻር

ከም'ቲ ዚኾነ ነገር ኪመልከና ክንፈቕደሉ ዘይብልና፡ ንኽብድና'ውን ከምኡ ክንገዝኦ እምበር ብእንበልያ ኾነ ብእንሰትዮ ኺገዝኣናን ኪቈጻጸረናን ክንገድፎ የብልናን። ንእብነት ኮኮሳ ወይ ቡን መሳሊ ዜዘውትሩ ሰባት፡ መብዛሕትኦም ወልፌ ሰለ ዚሕዞም፡ 'ቡን ከይሰተኽኩ እንተ ውዒለ ርእሰይ የሕምመኒ' ይብሉ። እቲ ኽምኡ ምባሎም ድማ፡ ከይተረድኦም እኳ ድኣ ይኹን እምበር፡ እቲ ዚሰትይዎ ሰለ ዚመለኾም እዩ።

ሃዋርያ ጳውሎስ እብ 1ይቲ ጢሞቴዎስ 4፡7-8፡ "ንርእስኻ ግና ኣምልኹ ኣልምዳ። እቲ ስጋዊ ምልማድ ንቕሩብ ነገር እዩ ዚጠቅም፡ ኣምልኹ ግና ንኹሉ ይጠቅም፡ ነዛ ሕጂ ዘላ ህይወት እዚኣን ነታ እትመጽእን፡ ከኣ ተስፋ ኣለዎ"፡ ኢሉ ይምዕዶ። ሓደ ሰብ ንገዛእ ርእሱ ዚኾነ ይኹን ኼልምዳ እንተ ድኣ ኽዮኑ፡ ቅድም ኺመልካ እለዎ። እዚ ኽእ፡ በቲ ንሱ ዚሓለኖ ንኪኽይድ ርእሱ ዚገትእን ኺቈጻጸር ዚኽእልን ሰብ ኪኸውን ኣለዎ።

ከም ሓደ ወትሃደር ንነፍስና ሰነ-ስርዓት ከነለማምዳ ቅድም ርእሰ-ምቑጽጻር ኪህልወና ኣለዎ። እቲ ሃዋርያ ጳውሎስ ንጢሞቴዎስ ዚበሎ ምስ ርእሰ-ምቑጽጻርን ርእሰ-ምግታእን ዚተተሓሓዘ ከም ምኻኑ መጠን፡ ንኽብድና 'ይእኽለኪ' ምስ ምባል ዚምልከት'ውን እዩ። ርእሰ-ምቑጽጻርን ምግታእን እንተ ዘይሃልዩና፡ ምግቢ'ውን ከምኡ ኪመልከናን ኪቆጻጸረናን ተኽእሎ ኣለዎ።

ካብ'ቶም ገዛእ ርእስና ንኽንገትአን ክንቆጻጸርን ዚሕግዙ ስርዓታት ሓደ ጸም እዩ። ጸም፡ ኣብ'ቲ መንፈሳዊ ህይወትና ሓይሊ ምእንቲ ኽንረክብ፡ ምስ ጸሎት ከነዘውትሮ ዘሎና ስርዓት ምዃኑ፡ ናይ ኣምላኽ ስባት እውን የዘውትርም ምንባሮም ቃል ኣምላኽ ኣነጺሩ ዚምህሮ እዩ (ማር 2፡ 20 ኢሳ 58፡3-6)። ኣብ ልዕሊ'ዚ፡ እቲ ምጻምና፡ ርእስና ምቑጽጻር ክንክእል፡ ምግቢ ዘይገዝኣና ንኽንከውን ይሕግዘና። ብተወሳኺ፡ ስጋዊ ኣካልና ንኺሕደስ፡ ውሽጣዊ ርስሓትና ንኺጸረ ስለ ዚገብር፡ ንጥዕናና እውን እንተ ኾነ ኣገዩ ብዙሕ ጥቅሚ ከም ዘለዎ ስነ-ፍልጠት ከይተረፈ ዚምህሮ እዩ።

3.3. እንወስዶ ዕረፍቲ

ነቲ ኣብ ዕዮ ዚወዓለ ኣእምሮና ኪዘናግዓሉን ኼዕርፈሉን ዚኽእል መገዲ ክንገብር ኣድላዪ እዩ። ክንዝንግዖ ዘይብልና ግና፡ ልክዕ ከም'ቲ ባህርያትና፡ ኣቲ ንነፍስ ወከፍና ዕረፍቲ ዚህበናን ዜዘናግዓናን ነገር ከኣ ዚተፈላለየ እዩ። ስለ'ዚ፡ በብመዓልቱ ኾነ በብኣዋኑ፡ ቡቲ ዝወሰንናዮ ሒደት ደቓይቕ እኳ እንተ ኾነ፡ ኣእምሮና ዕርፍ ምእንቲ ኺብል፡ እቲ ባህ ዜብለና እንታይ ምዃኑ ነለልዮ። ንምሳሌ፡ ገሌና ተሌቭዥን ብምርኣይ፡ ገሌና ኩፍ ኢልካ ብምዕላል፡ ገሌና ኣብ ማይ ዘለዎ ቦታ ኼድካ ብምዝናይ፡ ገሌና ሙዚቃ ብምስማዕ፡ ገሌና እውን መጽሓፍ ብምንባብ ኪኸውን ይኽእል። ብዚኾነ፡ ነቲ ኣእምሮና ዜዕርፍ ዚኾነ ይኹን፡ ብመደብን ብኣገባብን፡ ብዘይምቑራጽ ንግበሮ።

3.3.1. እኹል ዕረፍቲ ምስ እንረክብ ዝያዳ ነስልጥ

ዕረፍቲ ክንዲ ምንታይ ኣገዳሲ ምዃኑ፡ እኹል ድቃስ ክንረክብ ድማ ብግዲ ከም ዜድልየና ንኹሉና ግልጺ እዩ። ገሌና ግና፡ ኣድላይነት ዕረፍቲ እናፈለጥና እኳ፡ ዚኣክል ዘይነዕርፍ፡ ከምኡ ድማ ከይደቀስና ክንጭዱ እንውዕልን እንሓድርን ኣሎና። ድኽም ኢልና ኽለሎ፡ ስንና ነኺስና፡ መጽናዕቲ ትምህርትና ካብ እንገብር፡ ረሽሽ ኢሉና ኽለሎ ስራሕ ካብ እንወፍር፡ እቲ ዘድልየና ዕረፍቲ ረኺብና፡ ምሕዳስ ሓይልናን ምንቃሕ ኣእምሮናን ኣብ ግምት እናኣቶና እንተ ንዓዩ፡ ጽቡቕ ፍረ መፍረና፣ ዕዮና ኽኣ ኣድማዒ ምኾነ። ካብ ስራሕ ናብ ቤትና እትው ምስ በልና፡ ንዓስርተ ደቒቕ እውን ትኹን ዕርፍ እንብለሉ ነጎንታትን ቦታን ምስ ዝህልወና፡ ኣብ ጥዕናና ጠቓሚ ኣስተዋጽኦ ይህልዎ።

ሓደ መንእሰይ፡ ሽማግለ ስብኣይን ኣእዋም ኺቑርጹ ስራሕ ተዋህቦም። እቲ መንእሰይ፡ ምስ'ቲ ዅሉ ጕልበቱ፡ ብዘይ ገለ ዕረፍቲ

ኪቹርጽ፡ እቶም ሽማግለ ሰብኣይ ግና፡ እናዕረፉ ኸሰርሑ ወዓሉ። እቲ ዚቕበልዎ ዓስቢ ከከም ዚቹረጽዎ መጠን ስለ ዚነበረ ኸኣ፡ እማስይኡ ነፍሲ ወከፎም ዚቹረጸ አም ተቹጽረ። እቶም ሽማግለ ሰብኣይ ዚቹረጽዎ ካብቲ ናቱ ዚበዝሐ ኰይኑ ስለ ዚተረኽበ፡ አብቲ ምቹጻሮም ዚተጋገዩ መሲልዎ እቲ መንእሰይ፡ ባዕሉ ቁጸሮ። ከም ዘይተጋገዩ፡ እቶም ሽማግሌ ብርግጽ ካብቲ ናቱ ንላዕሊ ከም ዚቹረጹ ተገንዚቡ ደንጸዎ፣ እቲ ምስጢር ንኸሕብርዎ ኑቶም ሽማግለ ሰብኣይ ሓተቶም። "ወደይ፡ አነስ ብዘይ ገሰ ዕረፍቲ ክትዓዩ እርእየካ እንድ'የ ነይረ። እነ ግና፡ ስርሕ፡ ስርሕ አቢለ፡ ገና አዝየ ከይደኽምኩ እዕርፍ፣ ሽዑ ድማ እየ ነታ ፋሰይ ዝስሕላ" በልዎ ይበሃል።[8]



ስለ'ዚ አብቲ ዕዮና አላልጦ ንኸንረክብ ከነዕርፍ አሎና። ከም'ዞም ሽማግለ ሰብኣይ፡ ነቲ እነዕርፈሉ እዋን ከይተረፈ ቁም-ነገር ክንገብረሉ ኸሎና ድማ ዝያዳ ነስልጥ። ዕረፍቲ ከም ዜድልየና እናፈለጥና እኳ ገሌና ብግቡእ አይንድቅስን።

3.3.2. ብግቡእ ዘይንድቅስ ሰባት

ድቃስ፡ ንኣእምሮናን ንቹሉ አካላትናን ዜድሊ ዕረፍቲ ስለ ዚህብ፡ ንዘሎና ጥዕና ክንዕቅብ፡ ክፍልታት አካላትና ከም'ቲ ግቡኣም ኺዓዩ፡ ሓይልና ተሓዲሱ ኸአ ምኒያይ ኽንክእል ይድግፈና። 'እነ ድልዱል እየ! አይድቅስን እየ!' ኢልና እኳ እንተ ፈከርና፡ ብዘይ ፍታውና፡ አዒንትና ስለም ኪብላ ድሕሪ ምጽንሐን ኩበሮአን ከቢድወን ኺዕመታ ይጅምራ።

እኹል ዕረፍቲ ከይረኽብና ስራሕና ንምስላጥ ብቡን፡ ብሻሂ ወይ ብኸኸላ ሓንጐልና ከንቅሕን አካላትና ከነበራብርን አንጋደል ሰባት አሎና። ውጽኢት ናይ ከም'ዚ ዓይነት ተበግሶ፡ እቲ ዕዮና አሳልጦ፡ እቲ ስራሕና ኸአ ጸቡቕ ፍረ ንኽይህልዎ ዕንቅፋት እዩ። ብዓቢኡ ድማ፡ አብ ዘይነበረና ሕማምን ሕማቕ ወልፍን ልምድን ክንአቱ ይገብረና። ምናልባሽ'ውን፡ ሓደ መዓልቲ መኪና እናዘወርና ወይ እናሰራሕና፡ ተታ'ኺስና አብ ዘይከውን ሓደጋ እቲና ኸንጕዳእ፡ እካልና ኸነጕድል፡ እረ ህይወትና'ውን ከጥፍአ ንኽእል ኢና።

---

[8] "Give me eight hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the axe." Abraham Lincoln

ገሌና፡ አብ ሶፋ ኰፍ ኢልና ተሌቪዥን እናርእና ድቃሰ ወሲዱና እብኡ እንሓድር እሞ፡ ንማሆ ተንሲእና ንሰራሕ ወይ ንትምህርቲ እንወፍር እሎና። እዚ ልዋም ዘለዎ ድቃሰ እዩ ክንብሎ ኣይንኽእልን። ከምዚ ዓይነት ዚኣመሰሉ ልምድታት ዘሎና ሰባት እንተ ድኣ ኣሊና፡ ነታ ህይወትና ብኽብሪ ሒዝናያ ከም ዘየሎና ተገንዚብና መገድናን ባህርያትናን ልምድናን፡ ካብ ሕጂ ንለውጥ።

3.3.3. እኹል ደቂስና ዘይኣኽለና ሰባት

አብ መዓልቲ ሾብዓተ ወይ ሸሞንተ ሰዓት ደቂስና፡ ዘይንጸግብ ድማ እሎና። እኹል ድቃሰ ደቂስና፡ ሓይልና ተሓዲሱን ድቃሰ ጸጊብናን ዘይንትንሰእ ሰባት እንተ ድኣ ኣሊና፡ ከምኡ ንኽሰምዓና ምኽንያት ዚኸውን ገለ ከም ዘሎ ንረዳእ። ነዚ ንምፍላጥ በተን እንድቅሰለን ሰዓታት ጽቡቕ ድቃሰ ይወሰደና ምህላዉን ዘይምህላዉን ፈሊና ምልላይ የድልየና። እዚ ገሌና ልዋም ዘለዎ ድቃሰ ብዘይምርካብና ገሌና ግና እኹል ድቃሰ ረኺብና ክሰና እኳ ኪኸውን ዚኽእል እዩ።

አብ'ቲ ምድቃሰና፡ ናይ ምሕርናኽ ጸገም፡ ከምኡ'ውን ሕልምን ሃተፍተፍን ብዙሕ ዝረእየና እንተ ድኣ ኾይኑ፡ ሽሕ እኳ እንተ ደቀሰና፡ እቲ ድቃሰና ልዋም ዘለዎ ኣይከውንን። ዕድመ እናደፋእና፡ ክብደትና እናወሰኽ ኪኸይድ ከሎ፡ ብዙሕ ሰለ እንሕርንኽ እኹል ሰዓታት እውን እንተ ደቀሰና ምሉእ ዕረፍቲ ከይንረክብ ንኽእል ኢና። "ዝደቀሰ ሰብ ኵሉ ሳዕ እሉ ይብል' ከም ዚብሃል፡ ዚሕርንኽ ሰብ ድማ ከምኡ ነቲ ዚብሃሎ ወይ ኣይእምኖን፡ ወይ ዕባራ ዚኾነ ምኽንያት ይህበሉ።

ምሕርናኽ፡ ልዋም ድቃሰ ሰይቲ ዚኽለእ፡ ሰጋውን ኣእምሮኣውን ጥዕና ዚነክእ፡ እንተ ገደደ ድማ፡ ምትንፋስ ኣስኢኑ፡ ናብ ሞት ዜብጽሕ ጸገማት ኪኸትል ዚኽእል ሽግር እዩ። አብ ልዕሊዚ፡ ብፍላይ ነቶም ዝተመርያና፡ አብ ሓዳርና ኽንጋጮ ምኽንያት ኪኸውን ይኽእል። ብሕልፊ ደቂ ተባዕትዮ ነዚ ነገር እዚ ከም ቀሊል እንርእዮን፡ ንብዓልቲ ቤትና 'ትልመዶ' ብዚብል ሕልና እንተርርን ኣይንሰኣንን ኢና። ርግጽ እዩ፡ ብፍታውና ኣይኰንናን እንሕርንኽ፣ ግና ንብዓልቲ ቤትና ድቃሰ ንኽልእ ከም ዘሎና ተገንዚብና፡ እቲ ምሕርናኽና ሽግር ምኻኑ ኣለሊና ኽንእመን ኣሎና። ምናልባሽ፡ እቲ ጸገም ክብደት እናወሰኽና ምሰ ከድና ዚጀመረ እንተ ድኣ ኾይኑ፡ መፍትሒኡ ክብደት ምኑዳል እዩ። እቲ ሽግር ካልእ ምኽንያት እንተ 'ልይዎ ግና፡ ምሰ ሓኪም ተዋሲእና ክንእልዮ ዘሎና እዩ።

ልዋም ዘለዎ ድቃሰ ለይቲ ንኽይሀልወና ዚገብር ካልእ ድማ፡ እንርእዮ

ዘባሀርር ሕልምታትን ሃተፍተፍን እዩ። እዚ፡ ንሓያሎ ቁልዑ፡ ንገሌና'ውን ምስ ዓበና ከይተረፈ ዘጨንቖና ከም ምኻኑ መጠን፡ ከም ቀሊል ጌርካ ኽረእ ዘይብሉ ጸገም አዩ። ገለ ገሊእ፡ ምስ መንፈሳዊ ጉዳያት ህይወትና ዚተተሓሓዘ እንተ ድኣ ኰይኑ፡ ነቲ ዚዋግእና ሓይሊ ሰይጣንን ኣጋንንቱን ኣሲርና ብዓወት ክንድቅስ ይግብኣና። እቲ ፍጹም ዕረፍቲ ዚህብ ኣግዚኣብሄር ምሳና ኽሎ ልዋም ዘለዎ ድቃስ ለይቲ ንኽይሀልወና ዚቃለሰና ሓይሊ ጸላኢ፡ ከጨንቖና ኣይንፍቀደሉ!

ገሊኡ ግና፡ ምናልባኽ፡ ባዕልና ካብ እንሓስቡ፡ ወይ እንርእዮ ፊልምታት ወይ ካብ ኣንሰምየ ዜናታት ዚነቖለ ኽይከውንሲ ነለልዮ። ንኣብነት ገለ ኣዴታት፡ ደቀን ኪጠፍኡ፡ ኪስረቑ፡ ደጋጊመን ብሕልመን ይርእያ። እዚ ካብቲ ኽሉሳዕ ዚሓስባሉን ዚጭነቓሉን ጉዳያት ዚነቖለ ኪኽውን ይኽእል። ከመይሲ፡ ኣልዕል ኣቢሉ ዚኽውን ነገር የልቦን እሞ፡ እቲ እንሓስቦን እንሓልሞን መብዛሕትኡ መሰረትን መበገስን ኣለዎ። ስለዚ፡ ምናልባኽ፡ ኣቲ ቖትሪ ብተደጋጋሚ ዚሓስብሉ እንተ ድኣ ኽኾይኑ፡ እቲ ፍርሂ ካብኣን ኪርሕቖ፡ ኪጽልያሉ፣ ጊዜ ወሲደን ከኣ ብዛዕብኡ ኽሓስባን ምስ ብዓል ቤተን ኪዘራረባን ጽቡቕ እዩ።

ካብዚ እብ ሳዕሊ ዝጠቖስናዮ ብዚተፈልየ ካልእ ምኽንያት ልዋም ዘለዎ ድቃስ ደቂስና ኽሰና ድቃስ ምጽጋብ እንስእን እንተ ድኣ ጌንና ግና፡ ምናልባኽ፡ ግቡእ ምውሰዋስ ኣካላት ብዘይ ምዝውታርና፡ እገባብ ኣመጋግባና ምዕሩይ ብዘይ ምኻኑ ከይከውን ነቖልበሉ። እቲ ሽግር ካብዚ ወጻኢ ምኻኑ ኣርጊጽና እንተ ድኣ ፊሊጥና ግና፡ ዚኹሎ ይኹን ጉድለት ጥዕና ኽይህልወና ምስ ሓኪም ክንሳዘብ ጽቡቕ እዩ።

3.3.4. ብሰራሕና ኣይንተኣሰር

ካብዚ ንዕረፍቲ ዚምልከት እርእስቲ ገና ከይወጻእና ኽሎና ውስኽ ከብለሉ ዝደሊ ሓሳብ እንተ ድኣ እልዩ፡ ገሌና ሰብኡት፡ ኣቲ ቖንዲ ጉዳይ ህይወትና ስራሕና ንገብሮ ኣሞ፡ ዳርጋ ኽሉ ኣተኩሮናን ኣእምሮናን ኣብኡ ይኽውን። ልክዕ ኣዩ፡ እብ ስራሕና ትጉሃት ክንከውን እዝዩ ኣድላዩ ጥራይ ዘይኰነስ ሓላፍነትውን ኣሎና። እንተ ኽኑ ግና፡ እቲ ናይ ህይወትና ዓወት ወይ ቁም-ነገር በቲ ኣብ ስራሕና ዚርከብ ውጽኢት ጥራይ ዚተመርኰሰ እንተ ድኣ ኽኾይኑ፡ ንገዛእ ርእስናን ቤተ-ሰብናን ዚጐድእ ይኽውን።

ብዘይካ ስራሕና ካልእ ህይወት ኪህልወና ከም ዘይክእል ኰይኑ ክሳዕ ዚሰምዓና ክሳዕ ክንድቲ ብኣኡ ዝተኣሰርና ስባት ክንከውን የብልናን። ምቕሮ ሓዳርን ፍቕሪ ዚመልኡ ቤተ-ሰብን ኪህልወና ንደሊ እንተ ድኣ

ኼንና፡ ምስ ብዓልቲ ቤትናን ምስ ደቅናን እነዕልስሉን እንጻወተሉን ጊዜ ኪህሉ ግድን እዩ። ብዓልቲ ቤትና ኰነት ደቅና ካብ ገንዘብና ንላዕሊ ንዓና ከም ዚደልዩ ክንፈልጥ እሎና። እብ ልዕሊ'ዚ፡ እቲ ብዘይ ዕረፍቲ ምስራሕና ንጥዕናና ዚኽስእ፡ ምስ ስድራ ቤትና ድማ ዘይምቅድዳው አምጺኡ ስላም ቤትና ዚሰርቕ ምኻኑ እይንዘንግዕ።

3.3.5. ዓመታዊ ዕረፍቲ

እቲ ብስራሕና ዓመታዊ ዕረፍቲ ዚውሃበና፡ ስጋውን ኣእምሮእውን ዕረፍቲ ከም ዜድልየና ስለ ዚተገንዘቡ እዩ። ሓንትስ ግቡእ ሰዓትን ኣጠቓቕማን ድኣ ንግበረሉ እምበር፡ ንብሕትና ኰነ ምስ ቤተ-ሰብና፡ ከምኡ'ውን ምስ ኣዕሩኽትና፡ ባህ ዚብለና፡ ዜዘናግዓና እንታይ ምኻኑ ኣለሊና ከም'ቲ ዓቕምና ንኽንዘናጋዕን ክንዛነን ናይ ዕረፍቲ ጊዜ ኪህልወና ምግባር ግቡእ እዩ። ግና፡ መብዛሕትና ንኽንዘናጋዕ ኢልና እንኽዶ ቦታ ወይ እንገሾ የብልናን። እቲን ንመዘናግዒ እነዘውትረን፡ ወይ ኣብ ገዛና ወይ እንዳ ሰብ ወይ እንዳ ሻሂ ኬድካ ምዕላል፡ ተሌቭዥን ምርኣይ እየን።

ኣብ'ቲ ዘሎናዮ ከተማ ዘሎ ናይ መዘናግዒ ቦታታት እንፈልጥን እንጥቀመሉን ብዙሓት ኣይኰንናን። እንተ ፈስጥና ኽኣ፡ ካብ እንኽዶ ዓመታት ኰይኑ ይኽውን። እርሒቕና ከይከድና ኣብ ቀረባና፡ ብዙሕ ጊዜን ገንዘብን ከየጥፋእና ክንዘናግዓሉ እንኽእል ሓያሎ ቦታታት ስለ ዘሎ ሃሰስ ንበሎ፣ ንኣእምሮና ድማ ነሐድሰሉ። ብሕልፊ ኽኣ እቶም ንእሽቱ ቁልዑ ዘለዉና፡ እነዕርፈሉ እዋን ጌርና፡ ኣብ ሓድሓደ ቦታታት እኳ እንተ ኽድና፡ እቲ ንዕኦም ኽነሐጉስ ናብ'ዝን ናብ'ትን ምባልና ዕረፍቲ ኪኹነና ስለ ዘይክእል፡ ከም'ቲ ንደቅና ጊዜ ፈሊና እነጻውቶም ንገዛእ ርእስና ኽኣ ባህ ኢሉና እንዘናግዓሉን እነዕርፈሉን ዚኹነ ይኹን መደብ ኪህልወና ኣለም።

3.4. ምዱብ ምውሰዋስ ኣካላት ነዘውትር

ምውሰዋስ እካላት ብዘይምቕራጽ ምክትታል ንጥዕናና ዓቢ ረብሓ ከም ዘለዎ ነፍሲ ወከፍና ዘይስሕቶ ሓቂ እዩ። ብሕልፊ እቲ ስራሕና ብዙሕ ምንቅስቓስ ዘይብሉ እንተ ድኣ ኽኰይኑ፡ ድሓር ከኣ ብመኪና እምበር ብእግርና ምኻድ ዘይነዘውትር እንተ ድኣ ኼንና፡ ኵሉ ጭዋዳታት እካላትና እናደኽመ ይኽይድ። ከም'ቲ ዓቕምና ዘፍቅደልና፡ በብመዓልቲ፡ ሰብነትና ምውሰዋስ ንጥዕናና ከመይ ጠቓሚ ምኻኑ ሓካይም ይነግሩና።

ሓድሽ ዓመት ክንእቱ ኽኣሎና፡ እዛ ዓመት እዚኣ ምውሰዋስ ከዘውትር

እየ ኢልና ወሲንና፡ ቃል እንኣቱ፡ ግና ጀሚርና ዘይንቐጽሎስ ክንደይ ኰን ንኸውን፧ መጕየዪት (Treadmill) ኣብ ገዛና ዘላትና፡ በብወርሑ ንመወላወሲ ቦታታት (Gymnasium) እንኸፍል ሰባት ሒደት ኣይኰንናን፣ ግና ሓደ ወይ ክልተ ወርሒ ድሕሪ ምኽትታል ክኣ ነቋርጸ። ጀሚርና ምቕጻሉ ምእንቲ ኽንክእል፡ ባህ ኢሉና እናተዘናጋዕና ምውሰዋስ እንገብረሉ ቦታን ጊዜን ኮነታትን ፈሊና ንመድብ። በቲ ዓቕምና ዘፍቅዶ መጠን ክእ ንጀምሮ፣ ዘቋረጽናዮ እንተ ኣሎና ድማ ንቐጽሎ። ግና፡ ጀሚሮም ዚውድኡ ኣምበር ጀሚሮም ዘቋርጹ ኣይንኹን።

ካብ'ዚ ኣርእስቲ እዚ ገና ከይወጻና ኽሎና ብሓጺሩ ክጠቕሶ ዝፈቱ፡ ልዕሊ ዓቕምና እንገብሮ ምውሰዋስ፡ ካብ'ቲ ጥቕሙ ጉድኣቱ ከም ዚበዝሕ እዩ። ስለ'ዚ፡ ኮሉ እዋን ምውሰዋስ ኣካላት ክንገብር ከሎና፡ ኣሰልጣኒ መምህር'ውን እንተ'ሎና፡ ካብ'ቲ ንሱ ዚነግረና ንላዕሊ፡ ነቲ እቲ ኣካላትና ዚብሎ ክንሰምዕ እቲ ዚበለጸ እዩ። ነቲ እካላቶም ዚብሎም ብዘይ ምስምያም ኣብ ከቢድ ሓደጋ ዚወደቑ ሰባት ኣለዉ።

3.5. ጽሬትን ጽፈትን ነዘውትር

ጽሬት ካብ'ቶም ምንጪ ጥዕና ዚኹኑ ነገራት ሓደ እዩ። "ጽሬት ንርእስ'ዩ" ከም ዚብሉዎ ኽኣ፡ ንርእስ'ኳ ባህ የብል፡ ኣብ ቅድሚ ካልኦት ክኣ ክብሪ የውሀብ። ተሓጺብና ክንጸርየሉ እንኽእል ማይ እናሃለው፡ ክንሕጸበሉ ዘየኽእለና ምኽንያት ኪህሉ ኣይግባእን። ረሃጽ ካብ ዜምጽኦ ሕማቕ ሽታ ካብ ኣካላትና ክነጥፍኦ ብግቡኦ ክንሕጸብ፡ ንኣፍና ካብ ሕማቕ ጨና ክንሕሉ ብግቡኦ ኣስናንና ክንምውጽ፡ መልሓስና'ውን መዕቆብ ሕማም ኬምጽኡ ናይ ዚኽእሉ ብዙሓት ህዋላት (Bacteria) ከይኽውን ብግቡኦ ክነጽርዮ ኣሎና። ምርሳሕ ኣካላትና ወይ ሕማቕ ሽታ ኣፍና እንተ ድኣ ለሚድናዮ፡ ኣይኪፍለጠናን ኣዩ።

ናብ ሓኪም ስኒ ምኻድ ዚፈርሁ ሓያሎ ሰባት ኣዮም። ንኣስናንና ብግቡኦ እንተ ዘይሓዝናዮ ኽኣ፡ ቀልጢፉ ኪሕስኽን ኪበላሾን ይኽእል እዩ። ስለ'ዚ ድሓር ንኽይንላቐን ከይንሽገርን፡ ብቐጻሊ ናብ ሓኪም ስኒ እናኽድና ኣስናንና ክንሕጸብ፣ ዚተበላሸወ ድማ ኺዕረ ምግባርና ጠቕሚና ኹይኑ ንረኽቦ። ብተወሳኺ፡ እቲ ናይ ደገ ኣካላትና ጥራይ ዘይኰነስ ከስዐና'ውን ክንሓጽብ ኣድላዪ እዩ። ብሕልፊ ኣብ ምዕራብ ሃገራት እንበልየ ምግቢ ብዙሕ ኬሚካላት ዘለዎ ብምኻኑ፡ ኣብ ስብኣትና ዘምጽኣ ርስሓት ብዙሕ እዩ። ስለ'ዚ፡ ከስዐናን መዓናጡናን እንተ ወሓደ ኣብ ዓመት ሓደ ጊዜ ምሕጻብ የድልየና።

3.6. ቀጻሊ ምርመራ ሕክምና ንግበር

ስብ፡ እቲ ኣብ ኢዱ ዘሎ ኽይተወስደ፡ እቲ መሊኡሉ ዚነበረ ኽይጐደለ፡ ዘለዎ ዅሉ ዘበለ ከመይ ዓቢ ጸጋ ምኻኑ፡ መብዛሕትኡ እዋን፡ ኣየስተውዕለሉን እዩ። ስለ'ዚ እቲ ንግሆ ተንሲእና፡ ንስራሕ ምውፋርና ይኹን ንትምህርቲ ምኻድና፡ ከም ልምዲ ጌርና ስለ እንወስዶ ከም ቀሊል ነገር ጌርና ንርእዮ ንኽውን። ይኹን እምበር፡ ኢደ-እግሩ ምንቕስቓስ ኣብይዎ ካብ መደቀሲኡ ምትንሳእ ዚስእነ ስብ ግና ቀሊል ከም ዘይኮነ ምነገረና። እቲ ጥዕና ዚስእነ ስብ ጣዕሚ ጥዕና ጽቡቕ ገይሩ እዩ ዚርድኣ። ስለ'ዚ ገና ከይስእንናያ ከሎና፡ 'ኣየዛ ጥዕና ኽትጥዕም በይና' ኢልና፡ ስለ እቲ ተዋሂቡና ዘሎ ጸጋ ጥዕና ንእግዚኣብሄር ነመስግን። ተሪፉና ዘሎ ዕድመ ብጥዕና ኽንነብር ከኣ፡ ነታ ተዋሂባትና ዘላ ህይወት ብኽብሪ ንሓዛ።

ሓኪም ወይ ሕክምና ኪብሃል ከሎ ሓሚምካ እትኽዶ ጥራይ ዚመስለና ብዙሓት ኢና። ስለ'ዚ ምስ ሓመምና፡ ኣረ ቃንዛ ምስ በርትዓና እምበር፡ ወርሒ-ወርሒ እንኽፍለሉ መድሕን-ጥዕና (Insurance) ሃልዩና ኣኳ ከምቲ ግቡእ፡ ብቕጻሊ፡ ዓመታዊ ምርመራ ሕክምና ኣይንገብርን። ኮሉ ድሕሪ ጥዕናና ምኻኑ ተገንዚብና፡ መድሕን-ጥዕና ምስ ዘይህልወና እውን፡ ግቡእ ዓመታዊ ወይ ቀጻሊ ምርመራ ሕክምና ክንገብረሉ እንኽእል መገዲ ኽንደሊ ኣሎና።

ሓድሓደ፡ ብሓይሉምን ብመንፍዓቶምን ካብ ሕማም ይመልኩ ከም ዘለዉ ኺመስሉ፡ 'ኣብ ሓኪም ከይደ ኣይፈልጥን' ዚብሉ ኣለዉ። ካልኦት ክኣ፡ 'ናብ ሓኪም ምኻድ ባዕልኻ ሕማም ምጽዋዕ እዩ' ይብሉ። ግና ኣዚ ሓቂ ዘይብሉ ዘረባታት እዩ! 'ኮሉ ኮነታት ኣካላተይ ከመይ ከም ዘሎ ኣመቱ ኽገብር' ኢልና፡ ብመደብ፡ ናብ ሓኪም ምኻድና፡ ኺህልወና ዚኽእል ሕማም ገና ሱር ከይሰደደ ኽሎ ብዓንተብኡ እቲ ዜድሊ ሕክምና ንኽንገብረን ብግቡእ ክንኣልዮን የኽእለና።

እቶም መኪና ዘሎና ሰባት፡ መኪናና ዕድሚኣ ምእንቲ ኺነውሕ፡ በብኣዋኑ ናብ ጸጋን መካይን እናወስድና፡ ዘይቲ'ዶ እዩ ካልእ ዘድልያ ኣቕሑት ንቕይረላ። እቲ ዘተሓሳስብ፡ ኣረ ዜሕዝን ግና፡ ነዛ ገዛእ ርእስና ከምቲ ነታ መኪና ጌርና ዘይምዋንቃቕና እዩ። እቲ ካብ ህይወትና ንላዕሊ ንመኪና ብዚበለጸ ክንሓልን ክንኣልን ዚገብረናስ እንታይ እዩ፧ ኣዝዩ እናሕመመና፡ ልዕሊ ዓቕምና'ውን ክሳዕ ዚኸውን እኳ እንጽመሞ ምኽንያት ኪህሉ የብሉን።

ጥዕናና ከመይ ከም ዘሎ ነፍስና ባዕላ ስለ እትሕብረና ተጠንቂቕና ክንስምዓ የድልየና። ኣብ ኣካላትና ገለ ባህ ዘየብል ለውጢ ኺስምዓና ኽሎ

ተቐላጢፍና ናብ ሓኪም ክንከይድ ኣሎና። ክብድ ዚበለ ሕክምና ወይ መጥባሕቲ ዜድልዮ ነገር ከም ዘሎና ኺንገረና ኽሎ ኽእ፡ ሓኪም'ውን ሰብ እዩ እሞ ኺጋገ ከም ዚኽእል ተረዲእና፡ ናይ ካልኦት ሓኪይም ሓሳባትን ርእይቶን ክንሰምዕ፡ ብዚክእል መጠን ከኣ ከነረጋግጽ ንፈትን።

እቦታትና "ወደ'ርብዓ ዘርባዕብዓ" ዚበልም እልዕል ኣቢሎም ኣይኰኑን፣ ሓኪይም'ውን እንተ ኾነ ዚሰማምዕሉ እዩ። ደቂ ተባዕትዮ ዕድሜና ካብ እርብዓ ዓመት ንላዕሊ ምስ ኰነ፡ መንሽሮ ናይ ፕሮስተይት ከነጥሪ ንኽእል ኢና። እወ፡ እቲ ኣገባብ ምርመራ ናይ'ዚ ደሰ ዘብል ተሞክሮ ኣይኰነን፣ ግና ስለ ጥዕናና ኺግበር ዘለዎ እዩ። ከምኡ'ውን ደቂ ኣንስትዮ መንሽሮ ጡብን ማህጸንን ምእንቲ ኽየሕድራ፡ ኣብ ዓመት ሓደ ጊዜ ኺምርመራ ከም ዘለወን ሓኪይም ይብሉ። እምበኣርሲ፡ ድሓር ከይንጥዓስ እቐዲምና ክንጥንቀቕ ሓደራ!

እብ ህዝብና ሕማም ብዝሒ ደም፡ ሕማም ኽኮርያ፡ ሽግር ስብሒ እብ ደምን እብ መንደቕ መትኒታትን (Colestrol)፡ ብሕልፊ ኽእ ሕማም ልብን መንሽሮን ገኒኑ ይርእ እሎ። ስለ'ዚ፡ እቲ ብቐጻሊ ናይ ሕክምና ምርመራ ምግባርና ካብ ቅልጡፍ ሞት ከም ዜድሕነና ዘማኑት ኣይኰነን። ካብ'ቶም ብሰሪ እዚ ሕማቕ ዓይነት ሕማማት እዚ ዚተፈልዩና ቤተ-ሰብ ይኽሉ ፈተውቲ፡ እቲ ሕማም እብ ኣካላቶም ገና ከይላዕረረ ኽሎ ናብ ሓኪም ከይዶም ነይሮም እንተ ዚኾኑ፡ እቲ ሕማሞም ከኣ ብዓንተቦ እንተ ዚፍለጥ ነይሩስ፡ ምናልባሽ፡ ሓያሎ ካብኣቶም ካብ ሞት ምተረፉ ነይሮም ይኽኑ።

ካብ ዝተጠቕሱ ሓድሓደ ሕማማት ካብ ወለዶ ንወለዶ ኺመሓላለፉ ዚኽእሉ እዮም። ስለ'ዚ ኽእ'ዩ እብ ቤት ሕክምና እንተ ኼድና እብ ማይ ቤትና እንፈልጠ ሕማማት እንተ ነይሩ ዚሓቱና። እምበኣርሲ፡ ካብ እዞም ዝጠቕስናዮም ሕማማት ወለድና፡ ቀረባ ቤተ-ሰብና ዚተሳቐይሉ እንተ ድኣ ኣልዩ ወይ ነይሩ፡ ክንፈልጥን ብዝያዳ ክንጥንቀቕን ይግብኣና። ብጌጋ ምእንቲ ኽይንርድኦ ግና፡ እቲ ዚፍውስ እግዚኣብሄር፡ ነቲ ካብ ቤተ-ሰብ ዚመጽእ ሕማማት፡ ካብ ሱር መሰረቱ፡ ምሕው እቢሉ ኺምንቀሶ ከም ዚኽእል ብርግጽ እፈልጥን እኣምንን እየ። እንተ ኾነ ግና እእምሮን ምስትውዓልን ሂቡና እዩ እሞ፡ ነቲ ክንገብሮ ዚግብኣና፡ ክንገብር ከም ዚጽበየና ኽእ ንረዳእ።

ፍቐር ሓወይ፡ ፍቕርቲ ሓብተይ፡ ምናልባሽ በዚ ሰዓት እዚ ሓኪይም፡ 'ከም'ዚ ዓይነት ሕማም እሎካ ወይ እሎኪ'፡ ምናልባሽ'ውን 'ተረፈን ዘለዋ ብህይወት እትነብረለን ወይ እትነብርለን ኣዋርሕ ውሱናት እየን' ኢሎም ነጊሮም'ካ ወይ ነጊሮም'ኪ ይኽኑ። እወ፡ ንሳቶም ካብ'ቲ መርሚሮም ዚረኽብዎን ዚርእይዎን ተበጊሶም፡ ኣብ'ቲ ዘለዎም ትምህርታዊ ምርዳእ

ድማ ተመርኩሶም እዮም ዚዛረቡ። ይኹን እምበር፡ እታ ትንፋስና ካባና መዓስ ክም እትውሰድ ዚፈልጥ፡ ሓደ ኣግዚኣብሄር በይኑ ጥራይ ም'ኻኑ ኣርገጽና ክንፈልጥን ክንኣምንን ኣሎና (መዝ 139፡ 16)።

እቶም ንእግዚኣብሄር ዚኣምኑ ካብ ሕማሞም ንኽፍወሱ ሓይሊ ክም ዚረኸቡ፡ ስነ-ፍልጠት እውን ክይተረፈ ዘይክሕዶ ሓቂ እዩ። ስለ'ዚ፡ ብእምነት ክንብርትዕ፡ ተስፋና ዅሉ ድማ ኣብ'ቲ ልዑል እግዚኣብሄር ጥራይ ኸንገብር ይግብኣና። 'ክንድ'ዚ ኣዋርሕ ተሪፉኩም ኣሎ' ኢሎም ሓካይም ዕድሚኦም ዚወስኑሎም፡ ክሳዕ ሕጂ ብህይወት ዚመላለሱ ዘለዉ ስባት ኣፈልጥ፣ ስለ'ዚ ድማ እየ፡ "ምስክር'የ፡ ርእየ'ስኹ" ኢለ ዝዘመርኩ። ስለ'ዚ ኣጆኹም! እምነትኩም ኣብ ጐይታ ብምግባር ድኣ በርትዑ! ጐይታ የሱስ ፈዋሲ እዩ!

4. ነፍስና

ክም'ቲ ኣቐዲም ኣቢሉ ዚተጠቐሰ፡ ነፍስና፡ ኣቲ ናይ ውሽጢ መንነትና፡ ማለት፡ ድልየትናን ባህርያትናን ኣተሓሳስባናን ሕልናናን ኣጠቓሊላ ዚሓዘት፡ ዘስኣለማዊት ክፍሊ ኣካልና እያ። እምበኣር፡ ብዛዕባ ነፍስና ብዚምልከት፡ መን ም'ኻንና፡ ክም'ኡውን ምሕጓስናን ምሕዛንና ብኽመይ ክም እንገልጸ ቀጺልና ክንርኢ ክንፍትን ኢና።

4.1. *መንነትና ኣነጺርና ንፍለጥ*

ስብ፡ ኣዝዩ ክቡርን ምሉእ ብምሉእ ክትርድኣ ኽኣ ኣዝዩ ዚኽብድን ፍጥረት እዩ። ኣዕሙቑ ኣቢሉ ንዚሓስበሉ፡ ብሕልፊ ናይ ኣእምሮና ክእለትን ኣስራርሓን፡ ነፍስ ወክፍ ሰብ፡ ንዚኹነ ይኹን ነገራት ዘስም ኣረኣእያን ምርዳእን፡ ሓፈሻዊ ኣመራርሓ ህይወቱን ተመራሚርካ ኪብጻሕ ዚክኣል ኣይኰነን። እቲ ኣዝዩ ዘገርም፡ ሰብ ምስናይ እዚ ዅሉ ፍልጠቱ፡ ንኻልኦት ይትረፍ ነታ ገዛእ ርእሱ እኳ፡ ሚእቲ ካብ ሚእቲ ኽፈልጣ ኣይኽእልን እዩ።[9; 10]

ካብ'ቲ ዚኹነ ይኹን እንገብሮን እነብርክቶን ንላዕሊ፡ መንነትና ዚግለጽ ብባህርያትናን ጠባያትናን እዩ፣ እቲ ኣዝዩ ዘገድስ ድማ ንሱ እዩ።

---

[9] "There are three things extremely hard: steel, diamond and to know one's self." Ben Franklin.

[10] "Character is like a tree and reputation is like a shadow. The shadow is what we think of it; the tree is the real thing." Abraham Lincoln.

እሞ'ኸ 'እነ መን እየ፣' ኢልናስ ብዛዕባ ገዛእ ርእስና ሓሲብና'ዶ ንፈልጥ፣ ሓደ ስብ፡ 'መን ም'ኳንካ ንገረኒ' ኢሉ እንተ ዚሓተናስ፡ ብዛዕባ መንነትናን ባህርያትናን፡ እንታይ ምበልናዮ፣ ዚፈልጡና ስባት ብዛዕባና እንተ ዚሕተቱ'ኸ መን'ዩ ምበሉና፣ ከም'ቲ የሱስ ክርስቶስ ንደቂ መዛሙርቱ፡ "ሰብ መን እዩ ይብለኒ ኣሎ፡ ደኒሙ'ውን፡ ንስኻትኩምከ መን እዩ ትብሉኒ፣" (ሉቃ 9፡18-20)፡ ኢሉ ዚሓተቶም፡ ንሕና ድማ ካልኦት መን ከም ዚብሉና ምፍላጥ እገዳሲ ብም'ኳኑ፡ ክንሓትት ስለ ዜድልየና እዩ የሱስ ኣብኡት ዚገደፈልና።

4.2. ባህርያትና ንፍለጥ

ባህርያትና ከመይ በበይኑ ም'ኳኑ ክትሓስበሉ ከሎ'ኻ ኣዝዩ ዘገርም እዩ! ንእብኡት ዚእክል ገለ ሒደት እንተ ጠቒስና ኸእ፣

* ገሊኡ፡ ምስ ስብ ድላዩ ኪዛረብ ውዒሉ፡ በጥ ኢሉ ደቂሱ ዚሓድር ኣሎ። ገለ ኸእ ሒደትን ብጥንቃቐን ተዛሪቡ፡ 'ንምንታይ ከም'ዚ በልኩ' እናበለ ኪጥዓስ፡ ድቃስ ስኢኑ ዚሓድር ኣሎ።
* ገለ ዓው-ዓውን ጸወታን ደስ ዚብሎ፡ ገለ ኸእ ብሕት ኢሉ ወይ ምስ ሒደት ስባት፡ ህድእ ኢልካ ምዕላል ዚፈቱ ኣሎ።
* ገለ ብቐሊሉ ዚውሰን፡ ገለ ኻልእ ኸኣ፡ ምዕባይን ምንእሰን ናይ'ቲ ጕዳይ ብዘየገድስ፡ ንኻልኦት ከየማ'ከረ ኪውሰን ዘይክእል ኣሎ።

ባህርያት ወዲ ስብ ዘርዚርና ክንውድኦ ዘይንኽእል በበይኑ እዩ፣ ነፍሲ ወከፍ ስብ ከኣ ፍልይ ዚበለ ነናቱ ጠባይ ኣለዎ። ባህርያትና፡ ኣብ ስራሕና ኣብ ቤትና እብ ቤተ-ክርስትያናትና እነርእዮ ጠባያት፡ ከምኡ ድማ ክንሓዝንን ክንሕጐስን ከሎና፡ ኣብ እዋን ቅልውላውን ህድኣትን ስምዒትና ከመይ ከም እንገልጾ ዘመልክት እዩ። እምበኣርሲ፡ ናይ ገዛእ ርእስና ባህርያት ምፍላጥ፡ ነቲ ክነመሓይሾ ዘሎና ኸነመሓይሽ፡ ነቲ ክንዕቅቦ ዘሎና ድማ ኸንዕቅብ ይድግፈና። ባህርያት ናይ ኣቶም ዚቕርቡና ስባት ምፍላጥ ድማ፡ ኣብ'ቲ ምስእም ምውሳእና ጸቡቕ ኸንረዳዳእ፡ ከምኡ'ውን ንኸይንጐዳዳእ ኸንጥንቀቕ ይጠቕመና።

ብዛዕባ ባህርያት ስብ ዚመራመሩ ሊቃውንቲ፡ ንባህርያት ስብ ዚተፈላለየ ኣገላልጻን መስለዪ እስማትን እናሃቡ፡ መብዛሕትኦም፡ ኣብ ዚስዕባ እርባዕተ ዓበይቲ ክፍልታት ይኸፍልዎ፣

(1) ዓብላሊ ባህርይ (Dominant)
(2) ማራኺ ባህርይ (Influential)
(3) ቅዉም ባህርይ (Steady)
(4) ጥንቁቕ ባህርይ (Conscientious)

እዘን እርባዕተ ባህርያት እዚእተን፡ ነፍሲ ወከፈን፡ ሃና ገዛእ ርእሰን ዚኸነ ጽቡቕን፡ ኽምሓየሽ ዘለዎ ጕንን እሰወን። ስለ'ዚ ሓንቲ ካብ'ታ ሓንቲ እትበልጸሉ ምኽንያት የልቦን። ባህርያት ነፍሲ ወከፍ ሰብ ከኣ፡ ካብ'ዘን ኣርባዕተን፡ ክልተ ወይ ሰለስተ፡ ምናልባሽ'ውን እርባዕቲኣን፡ ካብ'ተን ገሊእን ብብዝሒ፡ ካብ'ተን ገሊእን ከኣ ውሕድ ዚበለ ኪህልዎ ይኽእል እዩ። ንገዛእ ርእስናን ኣብ ከባቢና ንዘለዉ ሰባትን ብእቕልቦ ምስ እንጠምት፡ ነዘን መግለጺ ባህርያት እዚኣተን ብቕሊሉ ክንርኣየን እንኽእል ኮይኑ ይስምዓኒ። ንምሳሌ፥

* ኣብ ብዙሕ ነገራት ዚመርሕ፡ ኣብ ስራሕ ኰነ እብ ዕላል ዚዕብልል ገለ ሰብ'ዶ ንፈልጥ፧
* ንብዙሓት ዚማርኽ፡ ተጸዋታይ፡ ዕላሉ ጥዑም፡ ሰባት ክብብ ዚብልዎ፡ ወይ ድማ ብገለ ነገር ፍሉጥን ብዓል ዝናን ኮይኑ፡ ካልኦት ንዕኡ ኪመስሉ ዚደልዩ ንፈልጦ ሰብኸ ኣሎ'ዶ፧
* ስርሑ ኽኖ ኣከዳድንእ፡ ምእታዉን ምውጽኡን ፍሉጥ፡ ጊዜ እንተ ነውሐ እኳ ዘይልወጥ ሰብ ስመ እንተ ንብሃልከ ንመን ምስመና፧
* ዕዮ ምስ ተዋህቦ መጀመርታ መምርሒ ዚሓትትን ዜንብብን፡ ነቲ ዚዓይዮ ነኡሉ ብጥንቃቐ ዜስልጥ፡ ነቲ ብዙሕ ሰብ ሽልል ኢሉ ከም ቀሊል ዚርእዮ እኳ፡ ኣብ ግምት ኣእትዩ፡ ዚሓሰብ እንፈልጦ ሰብኸ ኣሎ'ዶ፧

ዓብላሊ	ማራኺ	ቅዉም	ጥንቁቕ
· መራሒ	· ብብዙሓት ዚፍቶ	· ኣካይድኡ ፍሉጥ	· ዜረጋግጽ
· ዚውስንን ዚገብርን	· መስሓቕ	· ዘይልወጥ	· ምውሳን ዚኸበዶ
· ዚጅምር፡ ዚዳፋእ	· ዜበራትዕ	· ዚበሎ ዚገብር	· ኺጋገ ዘይደሊ
· ስልጣን ዚፈቱ	· ጸወታ፡ ዕላል ዚፈቱ	· ኪደጋግም ዘይህከ	· ተረዲእዎ ዚዓዩ
· ብነጻነት ዚዛረብ	· ንስባት ዚዕድም	· ዓቃል	· ንበይኑ ዚሰርሕ
· ሽግር ዚፈትሕ	· ብዙሓት ዘዕሩኽቱ	· ስምዒቱ ዘይገልጽ	· መምርሒ ዚኸተል
· ንዕላምኡ ቆራጽ	· ኪጽላእ ዘይደሊ	· ረኣዩኒ ዘይብል	· ስርዓት/ ሕጊ ዚፈቱ
· ከይጸልኡኒ ዘይብል	· ሽግር ሰብ ዚካፈል	· ሰላማዊ	· ጽሩይ
· ከትዕ/ብድሆ ዚፈቱ	· ስምዒቱ ዚፍለጥ	· እሙን	· ጽፋፍ ዚስርሑ
· ምዕዋቱ ዘገድሶ	· ብዙሕ ዚዛረብ	· ሓድሽ ነገር ዘይፈቱ	· ዓቢ ዚትጽቢቱ

ባህርያትና ከይለወጥና፡ ከከምኦቲ ዘሎናዮ ዚቕበለና ሰብ ክንረክብን ክንቀርብን ድልየት ኒሳትና እዩ። እንተ ኽኖ ግና፡ ሰባት ከይጸልኡና ስለ እንፈርህ፡ ገለ ባህርያትና ኽንሓብእ፡ ዘይኰንናዮ ክንመስል ከእ ሀርድግ ንብል። ግና፡ ንዚኽኖ ይኹን ሰብ ኢልና ዘይኰነሰ ንገዛእ ርእስና ድኣ፡ ካብ

እዘን እርባዕተ፡ እየነይቲ ባህርይ ብብዝሒ ከም እትምልከተና ንኽንፈልጥሲ፡ እሰከ ነተን አለዋና እንብለን ባህርያት ነመልክተለን። ከምኡ ብምግባርና፡ እብ'ቲ ባህርያትና እየናይ ብብዝሒ ከም ዘሎ ንኽንርኢ፡ ካብኡ ድማ ከነመሓይሾ ዘሎና እንተ'ልዩ ንኽንፈልጥ ኪድግፈና እዩ።

4.2.1. ኣብ ባህርይና ጽቡቕን ኪመሓየሽ ዘለዎን

ካብ እዘን እርባዕተ ክፍልታት ባህርያት እዚኣተን እታ ብብዝሒ እትምልከተካ ወይ እትምልከተኪ እየነይቲ እያ፧ ከምኡ'ቲ ኣቓድም አቢሉ ዚተባህለ፡ እታ ሓንቲ ካብ'ታ ሓንቲ እይትበልጽን፡ አይትንእስን ድማ እያ። የግዳስ ኩላተን ጽቡቕን ኽመሓየሽ ዘለዎን አለወን። ነዚ ብዚሰዕብ፡ ሕጽር ዚበለ ኣገባብ ክንጥርንፎ ንኽእል።

	ዘለዎ ጽቡቕ	ኪጥንቀቕሉን ኪመሓይሽን ዘለዎ
ግብላ ሲ	• ዚርእዮ ዕላማን ራእይን ዘለዎ፡ • ካብ ዕላምኡ ብቕሊሉ ዘይወጽእ፡ • ግቡእ መስዋእቲ ዚኽፍል፡ • ንዚኣመነሉ ዚገብሮ፡ ምኻኑ።	• ንዕላምኡ ኺጐዩ ንቤተ-ሰቡ ከይርስዕ፡ • ሰባት ከየጉሂ፡ ንኹሉ ድማ ኸይዕብልል፡ • ጽን ኢሉ ኺሰምዕ፡ • ዘይጊዚኡ ንዚኾነ ሀድእ ኢሉ ኪጽበ።
ማራኺ	• ንሰባት ዘሐጕስ፡ • ንብዙሓት ኪዳሉ ዚኽእል፡ • ሰባት ሽግርም ዜካፍልዎ፡ • ዓርኪ ብዙሓት፡ ምኻኑ።	• ንኹሉ ምሕዳስ ከም ዘይከላል ኺርዳእ፡ • ሰባት ዚጐሃዩ መሲልዎ ከይጭነቕ፡ • ገዛእ ርእሱን ቤተ-ሰቡን ከይውጽዕ፡ • ኣብ ዓቕሙ ዚኾነ ጥራይ ኽተኩር።

	ዘለዎ ጽቡቕ	ኪጥንቀቕሉን ኪመሓይሽን ዘለዎ
ቅጫም	• ዚተዋህቦ ዕዮ ዚፍጽም፡ ኣሙን፡ • ብኽኒታትን ጊዜን ዘይልወጥ፡ • ባህርያቱን ኣኻይድኡን ፍሉጥ፡ • ኽትፈልጦ ዘየጸግም፡ ምኻኑ።	• ሓድሓደ ለውጢ ጽቡቕ ምኻኑ ኺርዳእ፡ • ሓድሽ ነገር ኺፍትን፡ • ካብ'ቲ ዚለመዶ ፍልይ ዚበለ ነገር ኪቕበል፡ • ስምዒቱ ምግላጽ ኪኽእል።
ጥንቁቕ	• ዘረብኡ ዕቁብ፡ • ከኡ ኣተሓሕዝኡ ጽፋፍ፡ • ዕይኡ እሩም፡ • ሓላፍነቱ ዚፍጽም፡ ምኻኑ።	• ከኡ ሰብ ከምኡ ጥንቁቕ ኪኸውን ከይጽበ፡ • ካልኦት እንተ ዘይተጠንቀቑ ከይጉሂ፡ • ጌጋ ምስ ዚርኢ ሸለል ምባል ኪምሃር።

4.2.2. ንምንታይ እዩ ባህርይና ምልዋጥ ዝኽብደና፧

መብዛሕትኡ እዋን ብዛዕባ ጌጋ ናይ ካልእ ሰብ ወይ ሕማቕ ባህርያት ክንዛረብ ንርከብ፣ እዚ ሕሜት እዩ፡ ጥቕሚ ድማ የብሉን። ኣነ ዘይሰምየ ሰባት ብዛዕባይ ብዙሕን ሕደትን እንተ ተዛረቡ ንዓይ ግና እንተ ዘይነገሩኒ፡ ኪጠቕመኒ ኣይክእልን። ኣብ ዓይነይ ገለ ኣበር እንተ ዚህልወኒ መን'ዶ እዩ ኽነግረኒ፧ ቅድሚ ኹሉ ብዓልቲ ቤተይን ደቀይን፡ ድሕሪኡ ድማ እቲ ዚቕርበንን ዚሓልየለይን ሰብ'ዶ ኣይኰነን! እምበኣር፡ እቶም ብዛዕባይ ጽቡቕ ዚሓስቡ ሰናየይ ድማ ዚደልዩ፡ ንኻልኦት ዘይኰነስ ንዓይ፡ ብልኡምን ሃናጽን ብዚኹነ መገድን ኣዘራርባን ምስ ዚነግሩኒ ክርብሓሉ እኽእል። ሓቂ እዩ፡ ሰብ ጌጋኻ ክነግረካ ኽሎ ይመርር እዩ፣ እናሓደረ ግና ምቑር ፍረ ይወጽ![11]

ድኻምን ጉድለትን ዘይብሉ ሰብ ክም ዘየልቦ እናፈለጥና፡ ነታ ናትና ጉድለት ምፍላጣ ግና ንስእን። ነቲ ኪቕንዓና ኣሉ፡ ብሓልዮት ዚነግረና ሰብ ክኣ ንምሰምዎ ይኽብደና። በዚ፡ ኣብ ዘይውትና ገለ ምምሕያሽ ክነርኢ ይጽግመና። እቲ ብዓልቲ ቤትና ወይ ብዓል ቤትና፡ ደቅና ወይ ካልኦት፡ ዚቕርቡና ፈተውትና፡ ብዛዕባና ገለ ኺነግሩና ኽለዉ፡ 'ኣነ ክምእ-ኣይኰንኩን' ኢልና፡ ሽምጥና ሒዝና እንካታዕ ክኣ ካብ'ዚ ዚነቕለ እዩ። ብሓፈሽኡ ገለ ካብ ባህርያትና ንምልዋጥ ዚኽብደና፡

* እንገብሮ ነገር ብዓይንና ጽቡቕ ኰይኑ ስለ ዝረኣየና፡
* ነቲ ጌጋና ክም ጌጋ ስለ ዘይንቕበሎ፡
* ንሕና ዘይኰነስ ካልኦት ኪልወጡ ስለ እንደሊ፡
* ነቲ ክንልውጦ ዘሎና ነገር ስለ እንፈትዎ፡
* ምኽንያት እናሃብና ንነፍሰና ስለ እነዐሽዋ፡
* ሓድሽ ነገር ወይ መገዲ ንምቕባል ኣእምሮና ስለ እንዓጹ፡
* ሓደ ጊዜ ኽብድ'የ፡ ክልውጥ'የ ስለ እንብል እዩ።[12; 13; 14]

እንሆ እምበኣር፡ እቲ ክንልውጦ ዘሎና ንኽንልውጥ ድልዋት እንተ ድኣ ኾንና፡ እቶም ቀረባናን ዚቕርቡናን ዚብሉና፡ ብሕልፊ ኽእ ካብ ዚተፈላለዩ ሰባት ብተደጋጋሚ እንሰምየ እንተ ድኣ ኹይኑ፡ ኣብ ግምት ነእትዎ፣ ኣዳቒቕና ድማ ንሕሰበሉ። ተኣሚንና፡ ምኽኒት ከይሃብና፡ እቲ

---

[11] "One of the best hearing aids a man can have is an attentive wife." Groucho Marx
[12] "A man is literally what he thinks." James Alden
[13] "A hyena cannot smell its own stench." Kalenjin Kenyan Proverbs
[14] "No one ever does anything that is inconsistent with what they have been thinking about for a long time" Dr. Jim Jackson

ኺልወጥ ዘለዎ ንምልዋጥ ከእ፡ ስጕምቲ ንወስድ።

ገለ ሰባት ምእንቲ ኽዮጉህዩና፡ ካልኦት'ውን ስለ ዚፈርሁ፡ ነቲ እባና ዚርእይዎ ጕድስት ወይ ጌጋ ዘይነግሩና እስዉ። ቃል እምላኽ "ሓጺን ንሓጺን ይስሕሎ፡ ከምኡ ኽአ ሰብ ንገጽ ብጻዩ ይስሕሎ" (ምሳሌ 27፡17)፡ ከም ዚብል፡ ጌጋና ምእንቲ ኺነግሩና እሞ ክንእረም፡ ባህርይና ድማ ኺጽብቕሲ፡ ነቶም እዝዮም ዚቕርቡና፡ እብ ዚተፈላለየ መዳያት ናይ ህይወትና ኽእ ምሳና ዚላተፉ ሰባት፡ 'ክም'ቲ ቃል እምላኽ ዚብሎ ንክኸውን'፡ 'ንፉዕ ብዓል ሓኖር ንክኸውን'፡ 'ንፉዕ ስራሕተኛ ንክኸውን' ወዘተ፡ እብ ባህርያተይ ኺመሓየሽ አለዎ፡ ወይ ኪቕየር አለዎ እትብሎስ እንታይ አሎ፧ ኢልና ንሕተት። ነስተውዕል! እቲ ዚነግሩና ኵሉ ሚእቲ ካብ ሚእቲ ትኽክል ኪኸውን ስለ ዘይክእል፡ ዘይክእል ካብ'ቲ ዚብሉና እስተውዒልና መርሚርና፡ እቲ ዚግባእ ለውጢ ንምግባር ንጽዓት።

5. ህይወትና

ብህይወት ከሎና ወትሩ ክንሕጐስን ነታ እግዚኣብሄር ዚሃበና ህይወት ከም'ታ ዘላታ ክንቅበላን ብዘዕባ ገዛእ ርእስና ዘሎና እረእእያ'ውን ቅኑዕ ኪኸውን አለዎ። ነፍስ ወከፍና ከነመሓይሾ ዘሎና ሓያሎ ነገራት አሎ፡ ጽቡቕ ዝኸነ ነገራት ከም ዘሎ ድማ ክንዝንግየ የብልናን። ይኹን እምበር፡ ገሌና፡ ስለ ገዛእ ርእስና ጽቡቕ ምሕሳብ ይኽብደና እዩ።

ሓድሓደ ሰባት፡ ትሕቲ ስብ ዚኸኑ ኰይኑ ኪስምየም ከሎ ወይ ናብራ ምርር ኪብሎም ከሎ፡ 'እነስ እንተ ዘይውለድ ምሓሸኒ ነይሩ' ኢሎም ነታ ዚተወልዱላ መዓልቲ ክላዕ እብ ምርጋም ዚበጽሑ እለዉ። ኰይኑ ኽእ፡ እንተ ዘይተረድኦም እኳ፡ ከምኡ ብምባሎም፡ ነቲ ዘይጋገ፡ ብመደብ ዚፈጠሮም ልዑል እግዚኣብሄር፡ 'ስለምንታይ ፈጢርካኒ፡ ተጋጊኻ' ኢሎም ይኽስዎ እዮም ዘለዉ፣ እዚ ድማ ዘይግቡእ ዘረባ እዩ።

5.1. ስለ ገዛእ ርእስና ስናይ ንሕሰብን ንዛረብን

ነቲ ብዘዕባ ገዛእ ርእስና እንሓስቦ ዘበለ፡ 'እወ ከምኡ እየ' ብዚብል እተሓሳስባ እና'መንናዮን ተቕበልናዮን ከም እንኸይድ ንፍለጥ። ንእብነት፡ ዚኹነ ዓይነት ጌጋ ጌርና ስለ ርእስና ክንሓስብ ከሎና፡ 'እነስ ዓሻ'የ፡ ደንቆሮ'የ ...' ወዘተ፡ ንብል እንተ ድኣ ኼንና፡ እቲ ከምኡ ምባልና ብዘያዳ ደጃሲና እዩ ዚኸውን። 'ዓሻ'የ' ምባልን 'እዚ ዝገበርክዎስ ምስንታይ ይቕጸር ... ዕሽነት!' ምባልን ዓቢ ፍልልይ ከም ዘለዎ ነስተውዕል። እታ ቕዳመይቲ፡ ፍረ ዘይብሉ ጣዕሳ ክንጠዓስን ክንድቁስን ትገብረና፣ እታ ዳሕረወይቲ ግና ነቲ

ዝገበርናዮ ጌጋ ምልስ ኢልና ክንርእዮ፡ ክንሓስበሉ፡ ደጊምና ንኽይንገብሮ ኽንምሃር ትገብረና።

ስለ ገዛእ ርእስና ስናይ ምሕሳብ እንተ ዘይክኢልና ስውራት ኢና ንኽውን። አብ ኦሪት ዘሁልቊ 13፡33 ካብ'ቶም ሙሴ ኪስልሉ ንኽንኣን ዚስእኹም ዓስርተው ክልተ ሰብኡት፡ እቶም ዓስርተ "ንሕና አብ ዓይንና ኽም አምበጣ ኾንና፡ አብ አዒንቶም ከኣ ከምኡ ነበርና"፡ ብምባሎም፡ ብኣእምሮኦም ስውራት ነበሩ። ካሌብን እያሱን ግና ብኣምላኾም ትብዓት ስለ ዚነበሮም፡ እቲ ስለ ገዛእ ርእሶም ዚሓስብዎ ዚነበሩ ሓሳብ ጽቡቕ ነበረ። ንሕና ኽእ፡ ምስ'ቲ ስዓሪ ዚኾነ እግዚኣብሄር ኺንና ከም ስዓርቲ ድኣ እምበር ከም፡ ስውራት ኺንና ክንነብር የብልናን። እምበኣር፡ ስዓርቲ እምበር ስውራት ከይንኽውንሲ እተሓሳስባና ንለውጥ።

እግዚኣብሄር ንነብዩ ኤርምያስ፡ "ኣነ አብ ቅድሜኦም ፈራህ ከይገብረካስ አብ ቅድሚ ገጾም ኣይትፍራህ" ይብሎ (ኤር 1፡17)። ከም'ቲ እግዚኣብሄር ዚበሎ፡ ፈራህ ምእንቲ ኽይገብሮ አብ ቅድሜኦም ኺፈርህ ኣይነበሮን። ንሕና'ውን ከም'ቲ ንኤርምያስ ዚተባህሎ፡ ከም'ቲ ክንኹኖ ዘሎና ኽንከውን ዓቢ ግደ ከም ዘሎና ንዘክር!

5.1.1. ከይፈተንና ኣይክእሎን'የ ኣይንበል

እቲ 'እይክእሎን'የ' እናበለ ዚነብር ሰብ፡ ሓያሎ ነገራት ልዕሊ ዓቕሙ ከም ዚኾነ እዩ ዚኣምን። እዚ ማለት፡ ሓንሳእ ንእእምሮና ብ 'ኣይክእሎን እየ' ምስ መላእናዮ፡ ነቲ ቕሊል ነገር እውን እንተ ኾነ ዘይንኽእሎ ኾይት'ዩ ዚስምዓና። ስለ'ዚ፡ ንኽእሎን ዘይንኽእሎን ምኻንና ንኽንፈልጥ ንምፍታን ትብዓት ኣይህልወናን።[15]

እታ ዘይንኽእላ ወይ ንምግባራ እትጽግመና ነገር፡ ካብ ካልእ ነገራት እታ ዚኽበደት ከም ዚኾነት ጌርና ኢና እንዛረበላ። እንተ ኾነ ግና፡ ካብ'ታ ከቢዳትና ዘሳ ንላዕሊ ዚኽብድ ብድሆታት ኣብ ዓለም ኣሎ። እቲ 'ካልኦት ኽንብርዎ ካብ ከኣሉስ እነ'ውን ክኽእሎ እየ' ዚብል ሰብ ዕዉት እዩ። እዚ ግና ነቲ ንምግባሩ ልዕሊ ዓቕምና ዚኾነ፡ ብርግጽ ዘይንኽእሎ 'እኽእሎ እየ' ኢልና ክንጸድፍ ኣሎና ማለት ኣይኰነን።

ቀሊል ንዚኾነ ነገር እኳ ክንምሃሮ ከይፈተንና ዕድሜና ከም እነሕልፎ ንምርእይ ዚኣክል፡ ካብ'ታ ዚቕለለት ነገር ጀሚርና፡ ገለ ካብ ናይ ዕለታዊ ናብራና ንኣብነት እንተ ጠቕስና፡ ነታ እንለብሳ ክራቫ'ታ እኳ ምእሳራ

---

[15] "Preconceived notions are the locks on door to wisdom." Merry Brown.

ዘይንኹእል ስብኡት ሒደት ኣይኰንናን። ገለ ስብ ምስ ኣስረልና፡ ከይትፍትሓና ተጠንቂቕና እውጺእና እናቕመጥና ክንጥቀመላ ንኑብር። ግደ ሓቂ ኽንዛረብ ግና፡ ክራባታ ምእሳር እዝያ ቀሳል ስራሕ እያ፣ ክንምሃራ እንተ እንደሊ ኽኣ ሒደት ደቓይቕ እያ እትወስድ። እዚ ግና ነቲ ቀሊል ዚኹነ ነገር እኳ ንኽይንምሃር ከመይ ንእእምሮና ርግጥ ኣቢልና ከም እንዓጽዎ ንምሕባር ዚእክል ድኣ እምበር፡ ኣድሳይነት ምእሳር ክራባታ ክላዕ ክንድ'ቲ ዓቢ ጕዳይ ስለ ዚኹነ ኣይኰነን እልዓልናዮ።

እምበኣር፡ "ኣይክእሎንየ" ዚብል ከይከኣለ ስለ ዚተርፍ፡ ነዚ ሓሳባት እዚ ብተወሳኺ ንምብራህ ዚእክል፡ ኣገደስቲ ኣብ ዚኹና ሒደት ኣብነታት ኣስተብህል።

* ገሌና፡ ምስ ኮምፕዩተር ወይ ተክኖሎጂ ዚተተሓሓዘ ዕዮ፡ ኣብ ቅድሜና ከም ዓቢ መንደቕ ኣቑምና ስለ እንፈርሆ፡ ኺምህሩና እንተ ደለዩ እኳ፡ ገና ብርሑቕ 'ኣይክእሎን እየ፡ ይትረፈኒ፡ ልዕሊ ዓቕመይ እዩ' ብዚብል ኣሉታዊ ሕልና ንጅምር። ጊዜ ወሲድና ክንምሃሮ ከይፈተንና ኽእ ንኣእምሮና ከም ዘይንኽእሎ ጌርና ነእምኖ።[16]
* ኣብ ዓዲ ስደት ተቐሚጥና፡ እቲ ኣብ መንጕኡ እንነብር ዘሎና ህዝቢ ዚዛረቦሉ ጃንቋ፡ እንግሊዝ ኰነ ጀርመን፡ ዓረብ ኰነ ሰዋሂሊ፡ ወዘተ 'ኣይክእሎን እየ' ኢልና ስለ እንሓስብ፡ ብድፍረት ምዝራብ ክእ ስለ ዝጨንቀና ኣስተርጕምቲ እንጽበ ስባት ሒደት ኣይኰንናን። ናብ እንዳ ሓኪም ይኹን ናብ ቤት ጽሕፈታት ክንከይድ ከሎና፡ ንኽስተርጕሙልና ደቅና ወይ ካልኦት ስባት ለሚንና ንኽይድ። እዚ፡ እቶም ደቅና ከምኡውን ካልኦት ስባት ብዛዕባ ኺፈልጥዎ ዘየድልዮም ጕዳያትና ኺፈልጡ፡ ንሕና ድማ ትብዓት ዘይብልና፡ ናይ ካልኦት ስባት ሓገዝ ተጸበይቲ ኼንና ንኽንተርፍ እዩ ዚገብረና።
* ገሌና ድማ ብዓንተብኡ፡ ቑጽሪ ወይ ስኒ-ፍልጠት ወይ ካልእ ዓይነት ትምህርቲ፡ 'ኣይርድኣንን እዩ' ብምባል ንእእምሮና ንዓጽዎ። እዚ ኽእ እቲ ዘድሊ፡ ናይ ቑጽሪ ወይ ካልእ ዓይነት ትምህርቲ ከይወስድና ኣብ ኰለጅ ወይ ዩኒቨርስቲ ክንኣቱ ስለ ዘይንኽእል፡ ኣብ ዚለዓለ ናይ ትምህርቲ ደረጃ ንኽይንበጽሕ ዕንቅፋት ይኹኑና።
* ብዙሓት ደቀ'ንስትዮ፡ 'መኪና ምዝዋር ኣይክእልን እየ' ዚብሳ፡ እተን ዚዝውራ ድማ፡ እናሓበርካየን እኳ፡ 'መገዲ ኣይፈልጠንየ፡ ክጠፍእየ...' ብዚብል ኣተሓሳስባ ካብቲ ኺገብርኦ ወይ ኬሳልጥኦ ዘለወን ጕዳይን ዕዮን ይታረፋ።

---

[16] "No one knows what it is that he can do till he tries." Publilius Syrus.

* ከይፈተንናዮ፡ ‘ናይ ኢድ ሙያ አይክእልንየ’ እንብል ሰባት ክኣ ሒደት አይኰንናን። አብ ቤትና ወይ አብ መኪናና ገለ ነገር ምስ ዚበላሸ፡ ድሓር ምጽጋኑ ወይ ምቕያሩ ምእንቲ ኽንክእል፡ በታ ዘላትና ዓቕሚ፡ ካብ ጕማ መኪና ምቕያር ጀሚርካ፡ ሓርኰትኰት ምባል ብዙሕ ጥቕሚ አለዎ። ብሕልፊ በዚ ዘበን እዚ፡ ብዙሕ ነገራት ብቐሊል ከም ዚቕየርን ዚዕረን ኰይኑ ይስራሕ ብምህላዉ፡ ባዕልና ኽንገብሮ እንኽእል ሒደት አይኰነን። ነዚ ዚሕግዝ ጽሑፍን ከመይ ጌርካ ከም ዚግበር እናርእየ ዚምህር ቪድዮታትን፡ ዋጋ ኽይከፈልና ብኽምኡ፡ ካብ ቤት መጽሓፍቲ ኰነ አብ መርበብ ሓበሬታ እንረኽቦ ሓያሎ አለ።፣ ንጠቕመሉ።

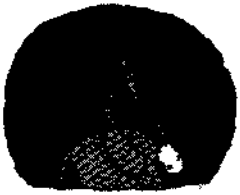
እምበኣር፡ ‘ኣይክእሎን እየ’ ኢልና ብፍርሂ ካብ ምእሳር ወጺእና ናብ ነጻነትን ናብ ዓወትን ክንሳገር ከም እንኽእል መጀመርታ ንእእምሮና ከሰረድኦን ከነእምኖን እሎና። ብዛዕባ እዚ አብነት ኪኾነና ዚኽእል፡ አብ መጽሓፍ ቅዱስ፡ አብ አሪት ዘፍጥረት ምዕራፍ 41 እንረኽቦ፡ ዛንታ ዮሴፍ አሎ። ንሱ፡ ካብ ክልተ ዓመት ንላዕሊ አብ ግብጺ ተኣሲሩ ነበረ። ሓደ እዋን ንጉስ ፈርኦን ሕልሚ ሓሊሙ ዚፈትሓሉ ሰብ ደልዩ ኽረክብ ግና አይክኣለን። ድሓር ግና ብዛዕባ ዮሴፍ ስሚዑ፡ ካብ ቤት ማእሰርቲ እምጽኦ። ዮሴፍ፡ እቲ ትርጕም ሕልሙ ነገሮ ድማ፡ “ከማኻ ዝበለ ኣስተውዓልን ፈላጥን የልቦን፡ ንስኻ ኣብ ልዕሊ ቤተይ ኩን፡ ኩሉ ህዝበይ ንቓልካ ይተኣዘዝ፡ ኣነ ብዝፋነይ ጥራይ እየ ካባኻ ዝዓቢ በሎ”።

ነስተውዕል! ንኽልተ ዓመት ዚኣክል ተኣሲሩ ዚነበረ ሰብኣይ እሞ፡ ኣብ ዘይሃገሩ፡ እብራዊ፡ ንጉስ ዚኣክል ጸዊዑ ኪሓቶ፡ ብሰልጣን’ውን ፈርኦን ጥራይ ልዕሊኡ ከም ዚኸውን ኪብሎ ኸሎ፡ ‘ኣይፋልካን! ክንድ’ዚ ዚኣክል መዚ ድኣ ኣነ ከመይ ገይረ ክኽእሎ ... ደሓን ካልእ ሰብ ድኣ ድለ!’ አይበለን። እቲ መዚ፡ ከቢድ ሓላፍነት ዚሓትት ዓቢ ስልጣን ምኻኑ ተረዲእዎ ኸሉ። እቲ ሸሉ እዋን ዚረድኦ፡ እግዚኣብሄር ኣምላኹ፡ ሽዑ’ውን ምስኡ ከም ዘሎ እሚኑ፡ ሕራይ ኢሉ ድኣ ብትብዓት ተቐበሎ።

በቲ እግዚኣብሄር ንዮሴፍ ኼዕብዮ ዚደለዮ እዋን፡ ዮሴፍ ኣብ’ቲ ጕዳይ እቲ ዓቢ ግደ ከም ዚነበሮ ካብ’ዚ ታሪኽ እዚ ብግልጺ ንርዳእ። ንሕና ኽእግዚኣብሄር ኼዕብየና እናደሰየስ እምቢ ዝበልናሉ እዋናት ክንደይ ኰን ይኸውን፧ እቲ ንሱ ዚሓስበልና ስናይ ከም ምኻኑ መጠን፡ ልዕል ኬብለና፡ ካብ በረኽት ናብ በረኽት ኬሰጋግረና፡ ምስኡ ክንጕዓዝ፡ ምስኡ ክንሰጕም እዩ ዚደሊ። ናብ’ቲ ንዓ ዚብለና፡ ናብ’ቲ ኬሳግረና ዚደሊ ምስኡ ድኣ ንስዓብ እምበር ‘እነ ድኣ ምዓሰ ነዚ እኽእሎ’ ኢልና ንድሕሪት አይንትረፍ።

5.1.2. ኣይፈትዉንን እዮም፣ ይንዕቁኒ እዮም' ኣይንበል

ሓድሓደ ኣሎና፣ 'ስባት ኣይፈትዉንን እዮም!' ብዚብል ኣተሓሳስባ፣ ብዓንተብኡ ንድምድሞ። ከምኡ ስለ ዚስምዓና ኽኣ ካብ ስባት ብርሑቕ ንሃድም፣ ብምህዳምና ድማ ዚቕርበና ንስእን። ሽዑ እቲ፣ 'ማንም ከም ዘይደልየኒ ኣፈልጥ እንድየ!' ዚብል እተሓሳስባና እናገደደ ይኽይድ። ገሌና እሞ ኽኣ 'ብዓል እከለ ይንዕቁኒ እዮም' ኣናበልና ንገዛእ ርእስና ነእምና። ኣሕዋተይ፣ ካብ ከም'ዚ ዓይነት ማእሰርቲ ግድን ሓራ ክንወጽእ ኣሎና። ርግጽ እዩ፣ ነቲ ዚመስለና ድኹም ሓሳባት ዜብኣስን ዚውስኽን ምስኡ ኪስማማዕ ዚኽእል ብዙሕ ኩነታት ኬጋጥመና ይኽእል እዩ። ግና ኣብ ክንዲ በቲ ዚወረደናን ዜጋጠመናን ጸገማት እንድቁስ፣ ንእኡ ከም መሳልል ተጠቒምና፣ ካብኡ ከመይ ከም እንወጽእ ክንሓስብ ኣሎና።



ኩነ ድማ፣ ሓንቲ ኣድጊ፣ ከም ገለ ከትብል እብ ሓደ ዓሚቕ ጉድጓድ ኣተወት። እቲ ዋንእን ኣብ'ቲ ዓዲ ዚነበሩን ከኣ ንምውጽኣ በብወገኖም ተጋደሉ። ዚገበሩ እንተ ገበሩ ግና ኬሳቕይዋ እምበር ከም ዘየድሕንዋ ፈለጡ። በዚ፣ እምበኣርሲ 'ኣብ'ቲ ዘላቶ ትቀበር'፣ ኢሎም ሓመድ ከደብዩዋ ጀመሩ። እንተ ኹነ ግና፣ ወያ ኣድጊ ኣብ ክንዲ ትቕበር እናበረኽት፣ ንላዕሊ ገጻ እናወጸት ከደት። መድበይኣ ዚተባህለ ሓመድ፣ ካብ ሕቖኣ እናነገፈት ትረግጾ ስለ ዚነበረት፣ መበረኺእን መውጽኢኣን ኩነ።



ኣብ'ዛ ዛንታ እዚኣ ከም እንዕዘቦ፣ ኺጐድኣና ዚኽእል ብዙሕ ነገራት ኣብ ልዕሌና ምስ ዝድርበየና፣ ኣብ ክንዲ ተዳሂልና ብኡ ድማ ተጸቒጥና እንተርፍ፣ 'እዚ እውን እየሰንፈንን እዩ፣ ከም'ዚ ገይረ ድኣ ካብ'ዚ ክወጽእ፣ እግዚኣብሄር ኣምላኽ ነዚ ዜጋጥመኒ ዘሎ ሕማቕ ነገራት ንስናየይ ኺገብሮ እዩ' ኢልና ናብ ዓወት እንሳገረሉ መገዲ ክንምህዝ ከም ዚድግፈና ንግበሮ።

ስብ ብሕብሪ ቑርበቱ፣ ብዓሌቱ ብትሕዝትኡ ከምኡ እውን ብዚኽሎ ይኹን ካልእ፣ ዚገጥሞ ናይ ኣድልዎን ኣፈላላይን ዳርጋ ኣብ ኵሉ ዘሎ እዩ። ኣሽንኳይ'ዶ ካብ ሃገርካን ካብ'ቲ ንኣኻ ዚመስል ህዝብን ወጺእካሰ፣ ኣብ ሃገርካ ምስ ህዝብኻ ከሎኻ እኳ ዜጋጥም ስለ ዝኹሎ ኽእ፣ ገለ ስባት ብሕብሪ ቑርበትና ክንዕቁና፣ ካብ ገዛእ ርእሶም እትሒቶም ኺርእዩና ይኽእሉ እየም። ነዚ እናተጸናቶና ወትሩ ከነቕልበሉ እንተ ድኣ ጀሚርና ኽኣ፣ ኣብ

ዝኸደናዮ ዘበለ፡ ኵሉ ጊዜ ክንረኽቦን ኼጋጥመናን እዩ፣ ምናልባሽ ዘየሎ ኽሎ'ውን ክንርእዮ ክንጅምር ኢና።[17]

ዝተወለድናሉ ዓድን ሃገርን እግዚኣብሄር ባዕሉ መሪጹ ስለ ዚሃበና፡ በቲ ዘሎና ክንዓግብ፡ በቲ ዚሃበና ድማ ሕጉሳት ክንከውን ኣሎና። "ዋንኣ ዚነዓቓ ቅርሽስ ብዓል ዕድኣ ነይቅበላ" ከም ዚብሃል፡ ንገዛእ ርእስናን ኑቲ ዘሎናን ባዕልና እንተ ዘይኣኽቢርናዮ፡ ካልኦት ሰባት ንኺንዕቁና መገዲ ንኽፍት ኣሎና ማለት እዩ። ጸዕዳ ሰብ ኣብ ዓዱ ክኩር ኣብ ዓደና'ውን ክኩር እዩ። ንካልኦት ምኽባርና ጽቡቕ እዩ፣ ግና፡ ንገዛእ ርእስናን ህዝብናን ብምንኣስ ኪኽውን የብሉን። ግና እንዕበየሉን ልዕሊ ካልኦት ከም ዝኾንና ኼይኑ ኽኣ ኪስምዓና ኣለዎ ማለት ድማ ኣይኮነን።

ሰብ ብባህርያቱ ንርኣሉ ልዕል ዜብል ዕቡይ፡ ንካልእ ድማ ዚንዕቕ ምዃኑ እንተ ዚርድኣና ኣይመሕረቕናን። ስለ'ዚ፡ እቲ ኣቓልቦና ኣብኡ ኽይገበርና፡ ከመይ ጌርና ንኪቕርቡና ወይ ኣብ ልቦም ቦታ ኽህቡና ከም ዚኽእሉ ምሕሳብ የድልየና። ርግጸኛ እዩ፡ ካልኦት ሰባት'ውን ከም'ዚ ናትና የጋጥሞም እዩ፣ ካብ'ዚ ናትና ብዚገደደ ዚሓለፉ ሰባት ከም ዘለዉ ኽኣ ታሪኽ ይነግረና። ብዛዕባ ካልኦት ገዲፍና ብዛዕባ ገዛእ ርእስና ንኽንሓስብ ኺድግፉ ኣብ ዚኽእላ፡ ዚስዕባ ነጥብታት ነቕልብ፥

* ሓደ ጸዕዳ ብሕብሪ ቄርበትና ንዕቀት ምስ ዘርእየና ንጉሂ ወይ ንሓሮቕ፡ 'እንታዋይ ኮይኑ እዩ ዚንዕቕ፧' ድማ ንብል። ብኣንጻሩ እቲ ንሕና ንካልኦት ሰባት እነርእዮ ንዕቀት ከኣ ኣይስምዓናን። ከም'ቲ ክንነዓቕ ከሎና ዚስምዓና፡ ክንንዕቕ ከሎና ኽኣ ከምኡ እንተ ዚስምዓና ኣተሓሳስባና ኽሕደስ ምኽኣለ።
* እቲ ሃብታም ኑቲ ድኻ፡ እቲ ዚተማህረ ኑቲ ዘይተማህረ፡ እቲ ወዲ ኽተማ ኑቲ ወዲ ገጠር፡ ገለ ብዓሌቱ ገለ ብመልክዑ፡ ገለ ኽኣ ብኽእለቱ ወዘተ፡ ይንየት እሞ፡ እቲ ሓደ ኑቲ ሓደ ኪንዕቆ ይርኣ። ምልስ ኢልና ኣብ ገዛእ ርእስና ብምርኣይ፡ ንሕና'ኽ እቲ ኣብ ነንሓድሕድና ዚርኣ ምንዕዓቕ ብኽመይ ነወግዶ፡ ኢልና ክንሓትት ይግብኣና።

ምናልባሽ፡ ጽቡቕ፡ ካብ ካልኦት ጸብለል ኼብለና ዚኽእል ኪህልወና ይኽእል እዩ። እንተ ኽኖ ግና፡ እቲ ዚተዋህበና ዚኽኖ ይኹን ንስብ ክንንዕቀሉ ኣይኮነን ተዋሂቡና። ትሕት ምባል በረኽት ይምልእ፣ ስለ'ዚ፡ ትሑታት፡ ንብጻይና እነፍቅር፡ ካብ እቲ ዚተዋህበና ድማ እነማቕል፡

---

[17] "If you look for the bad in people expecting to find it, you surely will." Abraham Lincoln.

መጸገውቲ ንኹን።

ገሌና ዘይንቕረብ፡ ሰባት ብቕሊል ኬዛርቡና ዘይክእሉ፡ ገሌና ኸእ እንፈርህን ካብ ሰባት ድማ እንሃድምን ንኸውን። ግና ሰባት ዚቕርቡና ኸንከውን፡ ፈተውትን ኣዕሩኽን ክንረክብ፡ እቲ ናትና ግደ እዩ ዚውስኖ። ስለ'ዚ ኣብ ክንዲ 'ከም'ዚ ይብሉኒ ወይ ይንብሩኒ ...ብሕብሪ ቑርበተይ የዳልዉኒ ... ኣይቀርቡንን' ወዘተ፡ ኣብ ዚብል እተሓሳስባ ተሸኺልና እንነብር፡ ተፈቲሕና ብነጻነት ንንበር። ንልብና ኼጕሂ፡ ንሰላምና ድማ ኪሰርቕ ዚኽእል ነገራት ምስ ዜጋዋመና እኳ ዕሸሽ ንበሎ። እግዚኣብሄር ከም'ቲ ንብዓል ነህምያ፡ ዳንኤል፡ ዮሴፍ ኣብ ዓዲ ሰደት እኳ ጸብለል ኢሎም ንኽንደይ በረኽት ኪኹኑ ሞጕስ ዚሃቡም፡ ንእና'ውን እዚ ሞጕስ እዚ ኪህበና ፍታዉ እዩ።

5.2. ኵሉ ሳዕ ንተሓጕስ

እቲ ኪሕጕሰን ባዘ ኢልም ኪስሕቕን ዚውዕል ሰብ'ሲ ክንደይ ተዓዊቱ! ስለ'ዚ እዩ ሃዋርያ ጳውሎስ ኣብ ቤት ማእሰርቲ ተዳኒኑ ኸሎ ንሰብ ፊሊጲ፡ "ብጕይታ ኵሉ ሳዕ ተሓጕሱ፡ ደጊመ፡ ተሓጕሱ እብል ኣሎ'ኩ" ዚበሎም (ፊሊጲ 4፡4)። ሓደ ካብ'ቲ እዛ መጽሓፍ እዚኣ ዝተጻሕፈትሉ ምኽንያት ናብ ዚበለጸ ሕጕሳት ንኽንሳገር፡ ንኽንምሓየሽ ምእንቲ ኸንተባባዕ ብዚብል ሕሲና ከም ዚኹነ እብ'ቲ መእተዊውን ተጠቒሱ ኣሎ። ማዕረ ማዕሪኡ ኸእ ናብ ዚሓሸ ክንበጽሕ እናሰጕምና ኸኣ በብዕለቱ፡ እቲ ዘሎናዮ ኵነታት ብዘየገድስ፡ ሕጕሳት ኪንና ኸንሓልፎ ይግብኣና።[18, 19]

ሓጕስና ምስ'ቲ ኣብ ናብራና ዘሎና ዕጋበት ዝተተሓሓዘ ምኻኑ ዘይክሓድ ሓቂ እዩ። እቲ ንኽይንዓግብ ዚንብረና ምኽንያት ድማ ልዕሌና ንዘሎ ብምርኣይ ወይ ክንበጽሖ ኢልና እንምነዮ ሰሰ ዘሎ እዩ። ብሕልፊ በዚ እዋን እዚ ዘሎና መንእሰያት፡ እብ'ቲ ዘሎናዮ ቦታን ከም'ቲ ዘሎናዮ ኵነታትን ኪንና ዕለተ-ዕለት ኣብ ክንዲ እንሕጕስ፡ ድሓር እንታይ ከም ዜጋዋመና ወይ እንታይ ይጽበየና ከም ዘሎ ኸይፈለጥና፡ እቲ እንምነዮ ክንረኽቦ ምኻንና ወይስ ክንስእኖ ከየረጋገጽና፡

* ንኣመሪካ ወይ ካናዳ ወይ ካልእ ሃገር ምስ በጻሕና፡
* ናይ መንበሪ ፍቓድ ምስ ረኸብና፡
* ገንዘብ ምስ ሓዝና፡

---

[18] "Laughter is an instant vacation." Milton Berle.
[19] "Most folks are about as happy as they make up their minds to be." Abraham Lincoln.

* ትምህርትና ምስ ወዳእና ወይ ምስ ተመረቕና፡
* ምስ ተመርያና ወይ ምስ ወለድና፡
* ንቤተ-ሰብና ሪዲእና አብ ሓደ ደረጃ ምስ አብጻሕና ወዘተ፡ እንሕጕስ ኰይኑ ይመስለና።

ካብ'ዚ አርእስቲ ብዛዕባ ምዕጋብን ዕለተ-ዕስት ምሕጓስን ከይወጸእና፡ ብዛዕባ አመሪካን ካናዳን አውሮጳን ገለ ሓሳባት ክብል ባህ ይብለኒ። በዚ ጊዜ እዚ፡ ብመርበብ ሓበሬታ ይኹን ብተለቪዥን፡ ብዛዕባ አብ ምዕራብ ሃገራት ዘሎ ናብራ እናረአዩ ብዙሓት፡ ቁልዑውን ከይተረፉ፡ አብ ምዕራብ ሃገራት ኽነብሩ ከም ዚደልዩ ርዱእ እዩ። እግዚኣብሄር ዚፈቕዶ እንተ ድኣ ኰይኑ ኸኣ፡ ናብ'ታ እንምነያ ሃገር፡ በታ ንሱ ንዓና ዚመደባ መዓልቲ ክንኣቱ ንኽእል ኢና። ኣጥቢቕ ሓደራ ክብሎ ዝደሊ ግና፡ ስለ እታ እንኣትዋ ሃገር ዘሎና ትጽቢት ካብ ሓቂ ዚረሓቐ ኽይከውን ንጠንቀቕ።

ብሕልፊ ንአመሪካን ካናዳን ንምምጻእ እትጽዕሩ ዘለኹም ሰባት፡ ነዚ ሓሳብ እዚ ልባዊ ኣቓልቦ ሂብኩም ክትርድኡኒ እምሕጸነኩም። ኮነታት ናብራን መነባብሮን አመሪካ ብርሑቕ ኪንካ፡ ማለት አብ ሲንማ ክትርእዩን ክትንብሮን ዘሎ ፍልልይ ዓቢ እዩ። እቲ አብ አመሪካ ወይ ካናዳ ወይ አብ ካልእ ዓዲ ንኽነብር ኢሉ ተመንዩ፡ ብዙሕ ጽዒሩን ከርተት ኢሉን፡ ናብ'ቲ ዚተመነዮ ሃገር በጺሑ ከም'ቲ ዚሓስቦ ኰይኑ ስለ ዘይጸንሐ ግደ ሓዘን ኰይኑ ከመይ ከም ዜማርር ምግላጹ ክቢድ እዩ።

ብብዙሕ ሽግርን መከራን ሃገር አመሪካ አትዮም፡ አብ ብርቱዕ ናይ አእምሮ ምንዋጽ ዘለዉ ሰባት ሒደት ኣይኰኑን። ገለ፡ ተስፍኣም ተጸንቂቑ፡ ጽልምት ኢልዎም፡ ንዘይወቶም ባዕሎም ዘሕለፉ ከም ዘለዉ'ውን ከይጠቕስኩዎ ክሓልፍ ኣይደልን። እቲ ከም'ዚ ዓይነት ስጕምቲ አብ ምውሳድ ዜብጽሖም፡ ምናልባሽ፡ እቲ ሃረር ኢሎም ንነዊሕ ዓመታት ዝተጸበይዎ፡ ዝነበሮም ገንዘብን ጉልበትን ጊዜን ዜጥፍኡሉ፡ ከም'ቲ ዚተጸበይዎ ስላምን ዕጋበትን ዚመልኦ ሃገር ኰይኑ ስለ ዘይረኸብዎ እዩ።

ናብ ምዕራብ ሃገራት ምስ ኣቶና፡ ኣጋይሽ ብም'ኻንና፡ ናብራ ኽብርትዓና፡ ክንሸገርን ክንስእንን ከም እንኽእል፡ ብሕልፊ ኽኣ እተን ቀዳሞት ዓመታት፡ ናይ ቋንቋን ባህልን ልምድን ዘይምፍላጥ፡ ስራሕ ናይ ምስኣን ወዘተ፡ ብዙሕ ጸገማት ኬኽትል ከም ዚኽእል አብ ግምት ኣእቲናዮ እንተ ድኣ መጺና፡ ካብ ተስፋ ምቑራጽን ምጕሃይን ንድሕን። ድሓር ኸኣ፡ ሃረር ኢልና ዝተጸበናዮ ካብ እንስእን፡ ዘይተጸበናዮ ጽቡቕ ክንረክብ ይበልጽ።

ሓደ ሰብ፡ "አብ አመሪካ፡ ቅድሚ ምምጽኣይ ይትረፍዶ ዚጠመየ

ሰብሲ፡ ርስሓት ዘሎ እኳ እይመስለንን ነይሩ” ኢሉ። እቲ ኻልእዩ ኽአ ትቕብል እቢሉ፡ “አነስ ነቶም አብ ገዛይ ዘለዉ ድዑ ስኢለ ነቶም ኣሕዋተይ ክሰደሎም እንድየ ዝሓስብ” በሎ። እቲ ኽእ፡ “እይኰነን’ዶ ስብ’ሲ ድዑ እኳ ጥዒምም ኣሎ ኺብሉዮም እምበር ኑቲ ርስሓትን ድዑን እይኰነን ዚርእዩ” ኢሉ መለስሉ።

ዝጠቕስናዮ መብርሂ፡ ናይ መብዛሕትኡ መንእሰይ ኣተሓሳስባ እዩ እንተ በልና ካብ ሓቂ ዝረሓቕና ኰይኑ ኣይስምዓንን። ስለ’ዚ፡ ኑቲ ኺመጽእ ዚምነ ዘሎ ስብ እቲ ሓቂ ክትነግሮ ከሎኻ፡ መብዛሕትኡ፡ “ንሱ ኣብኡ ስለ ዘሎ እኳ እዩ’ ዚብል ሓሳብ ኣብ ኣእምሮኡ ስለ ዚመጸ፡ ኑቲ ዚስምዖ ዘሎ ሓቂ ኬቕልበሉ ፈጺሙ ኣይደልን እዩ። እዚ ክብል ከለኹ ግና ነዚ ናይ ምዕራብ ሃገራት ናብራ ንምንእስ እይኰነን። ንኣብነት ሃገር ኣመሪካ፡ ሰብ ጽዒሩ ናብ ሓደ ደረጃ ኺበጽሕ፡ ናብርኡ ኼመሓይሽሉ ዚኽእል ዕድላት ዚርከቦ ሃገር ምዃኑ ዘጠራጥር ኣይኰነን። ሓያሎ ድማ በዚ ተረቢሖምን ተባሪኾምን ኣለዉ። እንተ ኾነ ግና፡ ክትነብረሉ ብዙሕ ጻዕሪ ዚሓትት፡ ዘዉኽ ሃገር ብምዃኑ ኽእ ሃለኽለኽ ዚመልኡ ዓቕልኻ’ውን ዜጽብብ እዩ። ንገስ ገሌና ‘ካብ’ዝስ እብ ካልእ ሃገር፡ ሀድእ ኢለ ክነብር’ዶ ምሐሸኒ ነይሩ” ዜብል እዩ።

5.3. ብሓሳብና ርዱኣት ንኹን

ንዘይወትና ብግቡኡ ክንሕዛ ካብ ዝጠቕመና ካልኦ ነገር ብሓሳባትና ርዱኣት ምዃን እዩ። ሃዋርያ ጳውሎስ “ነፍሲ ወከፍ ብሓሳቡ ርዱእ ይኹን” (ሮሜ 14፡5) ክም ዚበሎ፡ ርዱእ ሰብ፡

* በቲ ዕለተ-ዕለት ዚርእዮን ዚስምዖን ዜጋጥሞን ነገራት ዘይለዋወጥ፡
* ነታ ፈሊጥዋ ዘሎ ነገር ብቕሊሉ ዘይጥንጥን፡
* ብቕሊሉ ሰባት ናብ’ዝን ናብ’ትን ዘይጠዋውይዎ፡
* ብሬድዮን ተሌቭ’ዥንን ብዚስምዖ ወረታት ልቡ ዘይናወጽ፡
* ናብርኡ ምስ ካልኦት ኣናወዳደረ በቲ ትሕዝትኡም ዘይቕንእ፡
* ትርጉም ናይ ዕዉት ናብራ ዚርድኡ፡ ደድሕሪ ከንቱ ነገራት ኪጐዱ ዘይርከብ ሰብ እዩ።

ዘይርዱኣት እንተ ድኣ ኼንና፡ በቲ ዘለዎም ንብረት እባይቲ ኰነ መኪና ወይ ካልእ ርኢና፡ ድሕሪት ከም ዝተረፍና ኰይኑ ተሲምዑና ምስ እንሓዝን፡ ኣብ ዘለዉዎ ኰይኖም ኪቈጻጸሩና ሓይለ-ስልጣን ንዘበም ኣሎና ማለት እዩ። ግና፡ ኑቲ ዘሎና ርእዮም ዚምነዩ ሰባት ከም ዘለዉ ኣይንረስዕ። ሓደ ካብ’ቲ ብዛዕብኡ ርዱኣት ክንከውን ዚግብኣና ነገር፡ ትርጉም ናይ ዓወት ንዓና እንታይ ምዃኑ እዩ። እብ’ዛ ምድሪ እዚኣ ክንነብር ከሎና፡ እቲ

'ተዓዊቱ' እንብሎ ሰብሲ እንታይ ዘለዎ ኹን ይኸውን፣ ብናይ ዓለም እረእእያ፡ ምናልባሽ፡ እቲ ኢዱ ዚመልእሉ እዝዩ ርኹብ፡ ዓቢ ቤት፡ ክብርቲ መኪና፡ ብትምህርቲ ጸብለል ዚበለ፡ ዝና ዘለዎ ምርኡይ ወዘተ፡ እዩ።

ብዓቢ ደረጃ እኳ እንተ ሓሰብናሉ፡ ኵሉ ሰብ ዚፈልጦም ውሩያትን ምርኡያትን ሰባት፡ 'ናብራ ማለት እዚ'ዩ ... ዕዉት ህይወት ከም'ዚ እዩ' ዜብል፡ ብዙሓት ዚምነይዎ ዓይነት ናብራ ይህልዎም ይኸውን፣ ግና እቲ ናብርኣም ዳርጋ ቤት ማእሰርቲ ኹይኑ፡ እዚ እነን ንሰኻትኩምን፡ ብዘይምሰትውዓል እንድሰተሉ ነጻነት ዚተነፍጎም ከም ዘለዉ እይንረሰዕ። ንሳቶም፡ ከም'ቲ ካልእ ኵሉ ሰብ እብ ዚደለይዎ ቦታ ከም ድላዮም ኪኸዱ ብዘይ ምኽእሎም፡ እብ ገዛእ ቤቶም፡ ነታ ኪሓትዉን ኪወጹን እኳ ምእንቲ ኽይርእዩሰ ኽሕብእ፡ ከም ተራ ሰብ ኪኹኑ ዚምነዩ እዮም። እዚ ዕዉት ኪብሃል ዚክእል ዓይነት ናብራ እያኮነን።[20]

እቲ እብ'ዛ ምድሪ እንነብሮ ናብራ ንሒደት ዓመታት እዩ። ሰለ ዚኹነ ድማ፡ ሓደ ሰብ ምስ ሞተ እቲ ብዛዕባ ከመይ ዕዉት ከም ዚነበረ ዚንገረሉ፡ ንሓዳሩን ደቁን፡ ከባቢኡን፡ ብዚገደፎ ኣሰርን ዘርኣዮ ሰናይ እብነታትን ዚምልከት ጥራይ እዩ። ግና፡ እቲ ትርጉም ናይ ዓወት እቲ ንናይ ዘለኣለማዊ ናብራ ዚገበርናዮን፡ ዚእከብናዮን እኽሊል እምበር (2ይቲ ቈረ 5፡10) እቲ ናይ ዓለም ንኽይንሃርፎን ንኽይንምነዮን ልብና ክንሕሉ፡ ርዱኣት ክንከውን ኣሎና።[21]

5.4. ብኽሉ መዳያት ናብራና ንዕበ

እብ'ቲ ናብራና ዕብየት ምእንቲ ኽህሉ፥

* መደብ ዘሎና፡
* በቲ መደብና ሰጕምቲ እንወስድ፡
* እነንብብን ፍልጠትና እንውሰኽን ዓይነት ሰባት ክንከውን ኣሎና።

ዕድመ ዚህብ እግዚኣብሄር እዩ። እግዚኣብሄር እንተ ፈቐዶሰ፡ ብሰላም እንተ ጸኒሐ፡ 'ድሕሪ ሓሙሽተ፡ ዓሰርተ ዓመት ዝበጽሐ ኣሎኒ' ዚብል መደብ እሎና'ዶ፧ እነተግብሮ መደብ እንተ ዘይብልና ክንምዕብል፡ እብ'ቲ ዘሎና ድማ ክንውሰኽ እይንኽእልን ኢና። እብ ልዕሊ እቲ ዘሎና ክእለት፡ ዚበለጸ ክንውሰኽ መዲብና፡ ንምትግባሩ ብድድ ኢልና ንበገሰ፣ እብ

---

[20] "Avoid popularity if you would have peace." Abraham Lincoln

[21] "Success is best measured by how far you've come with the talents you've been given." Anonymous

መፈጸምታ ድማ ነብጽሓየ። ኣድማዕነቱ ብዘየገድስ፡ ሓደ መደብ ብድድ ኢሉ ባዕሉ ኣብ ግብሪ ኺውዕል ኣይክእልን እዩ።[22, 23]

ነቲ ዝተምሃርናዮ ወይ ዘሎና ክእለት፡ እንታይ ትምህርቲ ወሲኽናሉ ክም ዜማዕብለና ንሕስብ። እዚ ንዓና ጥራይ ዘይኮነስ ንህዝብና እውን ሓበን እዩ። ካብ'ቲ ዘተሓሳስበኒ ነገራት፡ ካልእ ወዲ ሃገርና ዚገበሮ ኽንገብር፡ ኣብ'ቲ ንሱ ዚበጽሖ ክንበጽሕ ጥራይ ኢና እንህንደድ እምበር ሓድሽ ነገር፡ ዘይረእናዮ፡ ንኽንገብር ክንብገስ እንሓስብ ብዙሓት ኣይኮንናን። ሓደ ሓውና ሓንቲ ነገር እንተ ገዚኡ ወይ፡ ብሓንቲ ዓይነት ትምህርቲ እንተ ወዲኡ ወይ፡ ሓደ ዓይነት ስራሕ እንተ ጀሚሩ ክም'ታ ናቱ ኽንገብርን ክንስርሕን፡ ሓደ ትካል እንተ ድኣ ገይሩ ድማ ክም'ታ ናቱ ክንገብር ጥራይ ኢና እንጽዕር።

እቲ ጽቡቕ ነገር ርኢና፡ ክም'ቲ ናይ'ቶም ካልኦት ኽንገብር ምብጋስና ብሓቂ ዚነኣድ እዩ። እንተ ኾነ ግና ብዘረኣናዮ ነገር ተሓጺርና ዘይኮነስ፡ ክም ዓቕምናን ክም ክእለትናን፡ ብናይ ገዛእ ርእስና ዚኾነ ሓሳብ ተበጊስና እንተ ንገብር ዚሓሸ ምኾነ። ስለምንታይ፡ ካብ ካልእ ሰብ ዘይተለቃሕናዮ ናይ ገዛእ ርእስና ሓሳባትን መገድን ኽህልወና ዘይንፍትን፡ ምናልባሽ ኣየስተውዓልናሉን ድኣ ከይንኽውን እምበር፡ እቲ ምኽንያቱስ፡ ገሌና ካብ ቅንኢ ዚተሳዕለ፡ ገሌና ድማ 'ድሓን ክፍትን እየ' ኢልና ደፊርና ንምጅማር ስለ እንፈርህ፡ ኣብ'ቲ ፍቱን ዚኾነ፡ ርግጽ እዩ እንብሎ ስለ እነተኩር እዩ። ስለ'ዚ፡ እቲ ካልእ ሰብ ኪገብሮ ኽሎ ዜጋጠሞ ኩሉ፡ ዓቕበትን ቕልቕለትን ምስ ረኣና ድኣ ኢና ክንገብሮ ደፊርና እንብገስ እምበር ኣብ መጀመርትኡስ ንፈርህ ኢና።

ርግጽ እዩ፡ ብሕልፊ ብዝሕ ዚበለ ገንዘብን ትሕዝቶን ዚሓትት ናይ ዚኾነ ተበግሶ መጀመርታ ስጉምቲ ምውሳድ ኣዝያ ክባድ እያ። ግና፡ ነስተውዕል! ፍርሂ ልሙስ እዩ ዚገብር፡ ብትብዓት ስጉምቲ ምውሳድ ግና የዐውት። ስለ'ዚ፡ ግቡእ መጽናዕቲ ጌርና ናይ ገዛእ ርእስና ስጉምቲ እንወስድ ስባት ንኹን። ናትና ምምዕላልን ኣብ'ቲ ዘሎና ምውሳኽን ንኻልኦት መተባብዒ ክም ዚኸውን ንገንዘብ።

ኣብ ስደት ዘሎና፡ ብሕልፊ እኳ እቲ ዘሎናዮ ኽተማ ካብ ሕብረተ-ሰብና ብዙሓት ዘይርክብዎ እንተ ኾይኑ፡ ንምሉእ ህዝብና ክም እንውክል

---

[22] "Every man is said to have his peculiar ambition." Abraham Lincoln.

[23] "Twenty years from now you will be more disappointed by the things you didn't do than by the ones you did. So throw off the bowlines, sail away from the safe harbor, catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover." Mark Twain

ኣይንዘንግዕ። ንኣብነት ኣብ ናይ ሰራሕ ቦታ፡ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዚረኽቡና ጕሪባብትና ወይ ኣዕሩኽትና፡ ኣቲ እንገብሮ ጽቡቕ ኩነ ሕማቕ ተዓዚቦም፡ ክም'ዝን ክም'ትን እዮም' ኢሎም ብዛዕባ ሕብረተ-ሰብና ኪሓሰቡን ኪዛረቡን ምኽንያት ንኽኖም። ስለ'ዚ፡ ብእንወሰዶ ስጕምታት ክንጥንቀቕ፡ ንህዝብና ድማ ሓበንን ኩርዓትን ክንከውን ሓላፍነት ኣሎና።

ኣብ ልዕሊ እዚ፡ ኣቲ ሕጂ እንነብረሉ ዘሎና ሃገር ብቕሪባ ገዲፍናዮ እንኽይድ፡ መሰጋገሪ ጥራይ እኳ እንተ ኾነ፡ ኣብኡ ክሳዕ ዘሎና፡ እንተ ወሓደ ናይ'ቶም ህዝቢ ቋንቋን ጽቡቕ ባህልን ክንምሃር፡ ድሓር ኪጠቕመና ዚኽእል ፍልጠት ንምቕሳም ንጽዓት። መጽሓፍቲ ምንባብ ንኣእምሮና ዘብልሐ፡ ብዙሕ ፍልጠት ክንረክብ ድማ ዝድግፈና ም'ኻኑ ነፍሲ ወከፍና ዘይንሰሕቶ እዩ። እንተ ኾነ ግና ኣብ ህዝብና ብብዝሒ ጊኒ ዚርእ ልምዲ ኣይኰነን፣ ዚገደደ ኽኣ ኣብ ደቅና'ውን ይሓልፍ ከም ዘሎ ንዕዘብ።[24]

ኣብ'ዛ ሰዓት እዚኣ ኣንቢብና ዝወዳእናያ መጽሓፍ ኣላ'ዶ፧ ግደ ሓቂ ክንዛረብ፡ ኣብ ኢድና መጽሓፍ ሒዝና እኳ ኣይንረእን ኢና። እቶም ብዚተፈላለየ ምኽንያት ክንሰርሕ ወይ ክንምሃር ዘይንኽእል፡ ክቡር ጊዜ ንእስነትና ኽኣ ይሓልፍ ከም ዘሎ ኾይኑ ዚርእየና፡ መጽሓፍቲ ብምንባብ ክንምሃር ዘይምፍታንና ብቕዕ ምኽንያት ኪህልዎ ኣይክእልን እዩ። ኣብ ኣውቶቡስ፡ ንሰራሕ ክንከይድ ወይ ክንምለስ ከሎና፡ ንሰብ እናተጸቤና፡ ወዘተ፡ ክነንብበሉ እንኽእል ኣዋናት ብዙሕ ኣሎ። እንተ ኾነ ግና፡ ነዚ ልምዲ ኣዚ ገና ዘየጥረናዮ ሓያሎ ኢና።

ዘይምንባብ ሳዕቤን ኣለዎ። ንምሳሌ፡ እንረኽቦ ሓበሬታታት መብዛሕትኡ፡ ሰባት ካብ ዝነግሩና ወይ ዕላላት ይኽውን። ስለ ዚኾነ ድማ ገሊኡ ዚተጋነነ፡ ገሊኡ ድማ ፈጺሙ ግጉይ ኪኽውን ይኽእል። ኣብ ማእከል ምንባብ ዘዘውትር ሕብረተ-ሰብ ተቐሚጥና ብዘይምንባብና፡ ዘድልየና ሓበሬታታት ክንሰእን ንኽእል፣ ብዙሕ ጥቕምታት ድማ ይጐድለና። ነሰተውዕል! ኣእምሮና ክንድ'ቲ ዝተጠቀምናሉ እናበልሕ፡ ክንድ'ቲ ዘይተጠቀምናሉ ድማ እናጐደመ እዩ ዚኽይድ። ኣሞ'ኹ፡ ንኣእምሮና'ሰ ከም ግቡእ'ዶ ንጥቀመሉ ኣሎና፧ ኣምበኣር፡ ንምዕባል፡ ኣብ'ቲ ዘሎና ኽኣ ንውሰኽ ምህላውና ንምፍላጥ ገዛእ ርእስና ምምርማር የድልየና።

5.5. ለውጢ ክነምጽእ ንኽእል ኢና

ናብራ ሰብ ኣብ'ዚ ሕጂ በጺሕም ዘሎ ደረጃ ንኺበጽሕ፡ ሓያሎ ሰባት

[24] "A wise man never knows all, only fools know everything." African Proverbs.

ጊዜአም፡ ገንዘቦም፡ ክሳዕ ህይወቶም ከይተረፈ ዚወፈይሉ ከም ዚኾነ አይንዘንግዕ። እዚ ኾኣ፡ ብዛዕባ መንፈሳዊ ጉዳያት ጥራይ ዘይኰነ፡ ንኣብነት፡ እዚ ዅሉ መድሃኒታት፡ እንጥቀመሉ እቕሑ፡ መጕዓዝያን መሳርሒታትን ወዘተ፡ ዚመሃዙ ስባት ብዚኽፈልዎ ዋጋ ንሕና ተጠቀምቲ ኴንና ኣሎና። ንሳቶም፡ ኣብ'ዛ ዓለም ብምንባሮም፡ ህይወቶም ንዓቢ ምኽንያት ዚኾኑ ዓበይቲ ስራሓት ሰርሑ። ንሕና ኾኣ፡ 'ኣነስ አይክእሎን እየ'፡ በሃልቲ ዘይኰነስ፡ ምስ'ቲ ካብ ዓወት ናብ ዓወት ዚሰግር እግዚኣብሄር ኴንና፡ ንህዝብናን ንኽባቢናን ገለ እነበርክት ንኹን።

ሓደ ስብ ኣብ ዓለም ለውጢ ኽገብር ከም ዚኽእል ሒደት ንኣብነት አንተ ጠቕስና፡ ዊልያም ዊልበርፎርስ፡ ማርትን ሉተር ኪንግ፡ ማርያ ተሬዛ፡ ኤልበርት ኣይንስታይን፡ ወዘተ ይርከብዎም። ገለ ካብኣቶም፡ ኣጀማምርኦም ጽቡቕ ዘይነበረ፡ ብኻልኦት ኰነ ብገዛእ ርእሶም፡ ኣብ'ቲ ዚበጽሕዎ ደረጃ ኪበጽሑ እዮም ተባሂሎም ዚግመቱ እደነበሩን። ድሓር ግና፡ እቲ ኣብ ህይወቶም ኪፍጸም ዘለዎ ኣገዳሲ ነገር እንታይ ምኻኑ ኣለልዮም ጊዚኣምን ህይወቶምን ምስ ወፈዩ፡ ኣብ ዓለም ዓቢ ለውጢ ኬምጽኡ ዚኽኣለ ስራሓት ሰርሑ። እዚ ንኽትዛረበሉ ቀሊል ይመስል፣ ግና እቲ ዚተንዕዝዎ መግዲ ዓወት፡ ከመይ ከቢድን ኣሸጋርን ምንባሩ ንምግማት ዚጸግም አይኰነን።

ኣነን ንስኻን ንስኽንኽ ናብ ዓለም እነምጽኦ ለውጢ እንተ'ሎስ መን ይፈልጥ፧ ከም'ዚ ነገራት እዚ ክንስምዕ ከሎና እቲ ምላሽና፡ 'እየ፡ እነ ድኣ ወሪዱኒ!' ዚብል አንተ ኾይኑ ኣተሓሳስባና ክንቅይር የድልየና። ካብ'ዛ እዋን እዚኣ ጀሚርና ኽእ ስለ ገዛእ ርእስና ጽቡቕ ዚኾነ ምርዳእ ኪህልወና፡ ምስኡ ድማ እናወለኽናን እናዓበናን ክንከይድ የድልየና።[25]

6. ገዛእ ርእስና ንመርምር

ኣተሓሕዛ ህይወትና ብዚምልከት፡ ዚስዕባ ነጥብታት ሀድእ እ.ልና፡ ገዛእ ርእስና እናመርመርና ነመልክቱለን። እቲ ኣብ ህይወትና ጽቡቕ ስለ ዘየለ ክንልውጦ ዘለና ቕጽሪ 1፡ እቲ ኣዝዩ ጽቡቕ ስለ ዘሎ ክንዕቅቦ ዘለና ድማ ብቕጽሪ 5፡ ክከም ሃለዋቱ፡ ካብ 1 ክሳዕ 5 ነመልክቱሉ።

---

[25] "The difference between a successful person and others is not a lack of strength, not a lack of knowledge, but rather in a lack of will." Vincent J. Lombardi.

1. ብመንፈስ ምውላደይ ርግጸኛ እየ።	(1) (2) (3) (4) (5)
2. ብመንፈሳዊ ህይወተይ ጽቡቕ እዓቢ ኣሎኹ።	(1) (2) (3) (4) (5)
3. ንኣካላተይ ክምቲ ዘለዎ ተቐቢለዮ እየ።	(1) (2) (3) (4) (5)
4. ግቡእ ኣመጋግባ እየ ዘዘውትር።	(1) (2) (3) (4) (5)
5. ድቃሰይ እኹል ዕረፍቲ ዘለዎ እዩ።	(1) (2) (3) (4) (5)
6. ዓመታዊ ዕረፍተይ ብግቡእ እጥቀመሉ እየ።	(1) (2) (3) (4) (5)
7. ቀጻሊ ምርመራ ሕክምና እገብር'የ።	(1) (2) (3) (4) (5)
8. ዜድልየኒ ምውስዋስ ኣካላት እገብር እየ።	(1) (2) (3) (4) (5)
9. ጽሬተይን ጽፈተይን ኣሕሉ'የ።	(1) (2) (3) (4) (5)
10. ኣይክእሎንየ ዝብሎ ብዙሕ ኣይኰነን።	(1) (2) (3) (4) (5)
11. ኣይፈትዉንን እዮም፡ ይንዕቁኒ እዮም ዝብል ሓሳብ የብለይን።	(1) (2) (3) (4) (5)
12. ብናብራይ ሕጉስ እየ።	(1) (2) (3) (4) (5)
13. ድሕሪ 5/10 ዓመት ዝበጽሐ መደብ ኣሎኒ።	(1) (2) (3) (4) (5)
14. መጻሕፍቲ ናይ ምንባብ ጽቡቕ ልምዲ ኣሎኒ።	(1) (2) (3) (4) (5)
15. ሓድሽ ነገር ንኽይፍትን ፍርሂ ኣየጥቅማንን'የ።	(1) (2) (3) (4) (5)

❖ ንባህርያተይ ብዚምልከትሲ፡ ካብ'ተን ኣርባዕተ ብብዝሒ ኣየኖት ኣለዋኒ፧

_____

_____

_____

_____

_____

❖ ካብ ባህርያተይ ክመሓይሾ ዚግብኣኒ እንታይ ኣሎ፧

_____

_____

_____

_____

_____

❖ ንምትግባሩ ዝውስኖ ውሳኔታት፦

መደብ ሓጺር እዋን	መደብ ነዊሕ እዋን
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

❖ በየናይ ኮን ጸዲፍና ንህሉ፦

*ንዘለኣለም ዚነብር ዚመስሎ፡
*ንሓሳብ ካልኦት ግዲ ዘይብሉ፡
*ኣይከእልንየ ጥራይ ዚብል፡
*ጽቡቕ ዘይብሉ ዝመስሎ፡
*ሎሚ ምሕላፍ ዝኣበየቶ፡
*ሰባት ብዚብልዎ ዚቀያየር፡
*ንቹሉ እኽእሎ እየ ዝብል፡
*ከማይ መን ኣሎ ብሃሊ፡

