ቁጥር - 3

ገለዓድ

መፅሔት

መጋቢት 2018 ዓ.ም

ውጥረት ወይም ጭንቀት ምንድነው?



1 የይቅርታ ኃይል

09 የጥፋት አርክሰት

25 ለልጆች የሚሰጥ ዋጋ

30 የማህበራዊ ሚድያ ተጽዕኖ

ፓሮሲያ ሚሽን ሚንስትሪ

PAROUSIA
MISSION

ገለዓድ

መፅሔት

ፓሮሲያ ሚሽን ሚኒስትሪ

የሰውን ልጅ በአካል፣ በመንፈስ፣ በአእምሮ ወደ እግዚአብሔር
ለመመለስ በሚደረገው ጥረት አጋዥ የአገልግሎት ዘርፍ ነው።

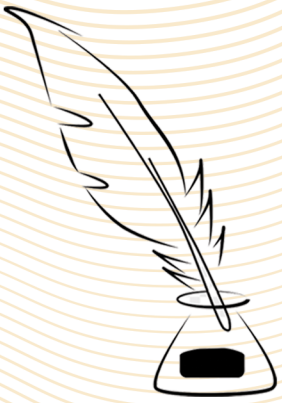
“የሰላምም አምላክ ራሱ ሁለንተናችሁን ይቀድስ፤ መንፈሳችሁም ነፍሳችሁም
ሥጋችሁም ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በመጣ ጊዜ ያለ ነቀፋ ፈጽመው ይጠበቁ። ”

1ተሰሎንቄ 5:23

Hope Channel
Ethiopia

በHope Channel Ethiopia
ዘወትር ቅዳሜ ምሽት
2:00 ሰዓት ይከታተሉን

Satellite - NSS - 12
Frequency - 11165
Symbol Rate - 45000
Polarization - Vertical



አምደኞች

አንተነህ ደለው
አፈወርቅ ብርሃኑ
ገለቶ ገመቹ
ዮሴፍ ብርሃኑ
አቤኔዘር እና ዮናታን
ኃይሌ ከበደ
ሀሴት ዮሐንስ

አዘጋጅ
ፓሮሲያ ሚሽን ሚንስትሪ

አድራሻ
አዲስ አበባ
+2519 4084 5446
+2519 3867 5024

ዲዛይን
ዮናታን ዮሐንስ

ገለጻ መፅሔት

01. የይቅርታ ኃይል 01

02. ግጥም 04

03. ውጥረት ወይም ጭንቀት ምንድነው? 05

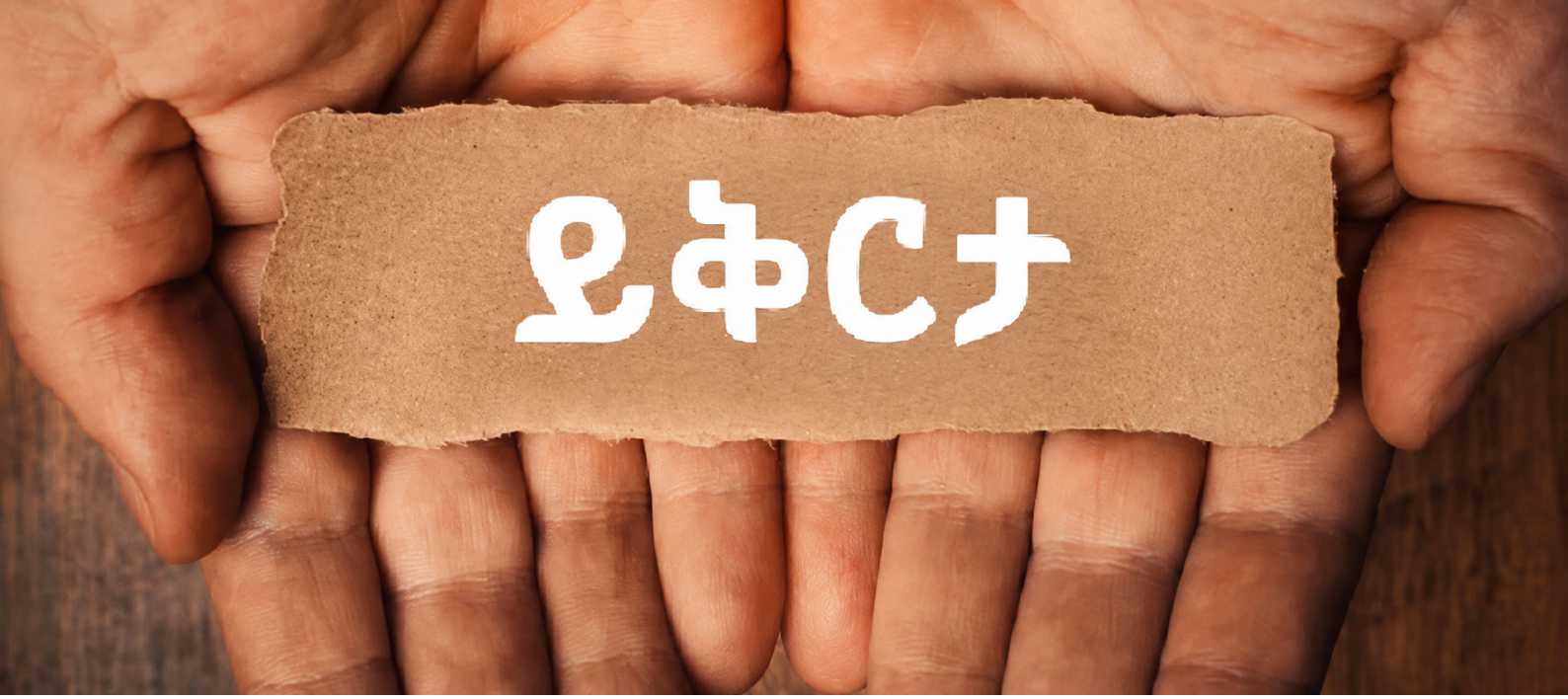
04. የጥፋት እርኩሰት 09

05. ለልጆች የሚሰጥ ዋጋ 25

06. በአመጋገብ ዙሪያ ሊከተሏቸው የሚገባ መሰረታዊ የጤና መርሆዎች 27

07. የማህበራዊ ሚዲያ ተጽእኖ 30

08. በተረሱ ዋሻዎች የተገኙ ጥንታዊ የጽሑፍ ጥቅሎች 33



ሰላም ለእናንተ ይሁን
ስለ ይቅርታ ለመጨረሻ ጊዜ ያሰባችሁት መቼ ነው? የይቅርታ ሀይል እስከምን ድረስ እንደሆነ ታውቃላችሁ? እነዚህና ሌሎች በይቅርታ ዙሪያ የተለያዩ ሀሳቦችና ጥያቄዎች መነሳታቸው አይቀርም በአንድ ማህበረሰብ ውስጥ የሚኖሩ የተለያዩ ሰዎች «ይቅርታ ማለት ምን ማለት ነው?» የሚል ጥያቄ ብንጠይቃቸው የምናገኛቸው የመልሶች ልዩነት ሊያስገርመን ይችላል እናንተስ ይቅርታን እንዴት ትመለከታላችሁ?

እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ1960ዎቹ በአሜሪካ ሀገር በሚኖሩ በጥቁር ህዝቦች ላይ የተለያዩ መድሎችና መገፋቶች ይደርስባቸው ነበር። ባላቸው ዘር እና ቀለም ምክንያት ብቻ ነጮች ከሚማሩበት ትምህርት፣ ነጮች ከሚታከሙበት ሆስፒታል፣ ነጮች ከሚያመልኩት ቤተክርስቲያን፣ ነጮች ከሚሳፈሩበት ባስና ታክሲ እንዳይጠቀሙ ይከለከሉ ነበር እንዲህ አይነቱ መድሎና መገፋት በጥቁር ህዝቦች ላይ የማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እንዲሁም ስነ-ልቦናዊ ጉዳቶች ይደርስባቸው ነበር።

ይህን መድሎና መገፋት ልክ እንዳልሆነ ተቃውሚቸውን ካሰሙ ሰዎች መካከል አንደኛው ማርቲን ሉተር ኪንግ ነው ማርቲን ሉተር ኪንግ ይህን ስርዓት ትክክል እንዳልሆነ አበክሮ በተደጋጋሚ ሲናገር ነበር ማርቲን ሉተር ኪንግ በነጮች ይደርስ የነበረው መድሎና መገፋት ምክንያት በጥቁሮች ሰዎች ላይ የተፈጠረውን ጥላቻና ቂም አስተውሎ ነበር። ይህን ያስተዋለው ማርቲን ሉተር ኪንግ እነዚህ መድሎዎችና መገፋቶች ከጥላቻና ከቂም ይልቅ በይቅርታ ቢታለፉ መልካም እንደሆነ ተናግሮ ነበር « ይቅርታ የማለት አቅምን ማሳደግ እና ጠብቀን ማቆየት አለብን ይቅርታ ለማድረግ ሀይል የሌለው ለመውደድ ሀይል የሌለው ነው፤... ይቅርታ በምንረዳበት ጊዜ ጠላቶቻችን ለመጥላት ተጋላጭ አንሆንም» ማርቲን ሉተር ኪንግ

ገና በፍጥረት ጊዜ ሰው ብቻውን ይሆን ዘንድ መልካም እንዳልሆነ የተረዳው እግዚአብሔር አጋርን ፈጥሮ ነበር ስለዚህ ሰው ከሌሎች ፍጥረቶች በተለየ መልኩ ማህበራዊ ፍጡር መሆኑን ልንረዳ ያስፈልጋል ለዚህ ነው የአንዳችን መኖር ለሌሎች መኖር ጠቃሚ የሚሆነው እንደ አንድ ግለሰብ ከሰዎች ጋር በተለያዩ አጋጣሚዎች እንገናኛለን ለምሳሌ ያክል በትምህርት ቤት፣ በስራቦታ፣ በሰፈር እና በሌሎች ሁኔታዎች መገናኘታችን የማይካድ ሀቅ ነው ስለዚህ ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት መልካምና አስደሳች መሆን ይጠበቅበታል።

በእርግጥም ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን ግንኙነት ማሳያ ነው ይህ ማለት ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት የሻከረና ስምምነት የሌለው ከሆነ በተመሳሳይ ከእግዚአብሔር ጋር እንደዚሁ ነው ነገር ግን ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት የጠነከረና በይቅርታና በደስታ የተሞላ ከሆነ ከእግዚአብሔር ጋር እንደዚሁ ነው ስለዚህ «ከእግዚአብሔር ጋር ያለን ግንኙነት እንዴት ነው?» መልሱን ለአንባቢዎቼ እተዋለሁ።

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ስለ ይቅርታ ሲነሳ ስማቸው ከሚነሱ የእምነት አባቶች መካከል አንደኛው ዮሴፍ ነው ዮሴፍ ገና በታዳጊነት በ17 ዓመቱ በገዛ ወንድሞች ተጠላ በጥላቻ የሰከሩት ወንድሞች ያለምንም ርህራሄ ታናሹን ወንድማቸውን ገና በለጋ ዕድሜው ለእስማኤላዊያን ነጋዴዎች በ20 ብር አሳልፈው ሸጡት በዚህ ሁኔታዎች ውስጥ ዮሴፍ ይሰማው የነበረው ስሜት ምን አይነት ነበር? ከዚህ በኋላ የሚወደውን አባቱን አለማየት የሚፈጠረውን የአዕምሮ ጭንቀት እንዴት ይሆን? በዮሴፍ ህይወት የታየው አስገራሚ ለውጥ የሚደነቅ ነበር ከሚወደድ ልጅነት ወደ ሚጠላና ረዳት የለሽ ባሪያነት ተቀየረ ይህ ሁሉ ግፍና በደል እንዲሁም ያለም ንም ርህራሄ ጭካኔያዊ ተግባር የፈጸሙበትን ወንድሞቹን ግን ዮሴፍ ሊጠላቸው አልቻለም ከሄደበት ጊዜ አንስቶ ወንድሞች ይቅር ለማለት ልባዊ ፍላጎት ነበረው በመጨረሻም እግዚአብሔር ባዘጋጀው ሰዓት ተፈጸመ።

ዘፍጥረት 50፡15-21 የዮሴፍም ወንድሞች አባታቸው እንደሞተ ባዩ ጊዜ እንዲህ አሉ፦ ምናልባት ዮሴፍ ይጠላን ይሆናል፥ ባደረግንበትም ክፋት ሁሉ ብድራት ይመልስብን ይሆናል።

ወደ ዮሴፍም መልእክት ላኩ እንዲህም አሉት፦ አባትህ ገና ሳይሞት እንዲህ ብሎ አዝዞአል፦ዮሴፍን እንዲህ በሉት፦ እባክህ የወንድሞችህን በደል ኃጢአታቸውንም ይቅር በል፥ እነርሱ በአንተ ከፍተውብሃልና፤ አሁንም እባክህ የአባትህ አምላክ ባሪያዎች የበደሉህን ይቅር በል። ዮሴፍም ይህን ሲሉት አለቀሰ። ወንድሞቹ ደግሞ መጡ በፊቱም ሰግደው፦ እነሆ እኛ ለአንተ ባሪያዎችህ ነን አሉት። ዮሴፍም አላቸው፦ አትፍሩ፤ እኔ በእግዚአብሔር ፋንታ ነኝን? እናንተ ክፉ ነገርን አሰባችሁብኝ፤ እግዚአብሔር ግን ዛሬ እንደሆነው ብዙ ሕዝብ እንዲድን ለማድረግ ለመልካም አሰበው። አሁንም አትፍሩ፤ እኔ እናንተንና ልጆቻችሁን እመግባችኋለሁ። አጽናናቸውም ደስ አሰኛቸውም።

«የዮሴፍ ህይወት የክርስቶስን ህይወት ያንጸባርቃል .... ዮሴፍ በፍትህ ማጣትና ጭቆና ስር ሆኖ ያሳየው ታጋሽነት፣ ታዛዥነት፣ ይቅር ባይነትና በጨካኝ ወንድሞቹ ላይ ያሳየው ርህራሄ ክፉዎች አዳኙ ላይ ጭካኔና በደል ሊያደርሱበት ያሳየው ይቅርታ ለገዳዮቹ ብቻ ሳይሆን ነገር ግን ወደ እርሱ በመቅረብ ሐጢአታቸውን በመናዘዝ ይቅርታን ለሚለምኑት ሁሉ የሚሰጠውን ምህረት ያንጸባርቃል» Patriarchs and Prophets Page 269

በዮሴፍ የተደረገው የይቅርታ ሀይል የሚደንቅ ነው። ዮሴፍና ወንድሞቹ ካለፉ በኋላ አንድም ቦታ የዮሴፍ ዘሮች የሌሎቹን የወንድሞችን ዘሮች በጥላቻና በቂም በመነሳት ገደሏቸው የሚል ቃል ከመጽሐፍ ቅዱስ አናገኝም።ይህም የሆነበት ምክንያት አስቀድሞ ዮሴፍ ለወንድሞቹ ይቅርታ ስላደረገላቸው ነው ።ነገር ግን ዮሴፍ የተፈጠረውን በደልና ግፍ በይቅርታ ባያልፈው ኖሮ በጥላቻና በቂም ተነሳስቶ ወንድሞቹን ቢገድላቸው ኖሮ የእስራኤል ታሪክ እጅጉን አስከፊ ይሆን ነበር የይቅርታ ሀይል ገና ያልተፈጠረውን ትውልድ የማዳን ሀይል እንዳለው ከዮሴፍ ይቅርታ መማር እንችላለን።

እንደ ዮሴፍ እውነተኛ ይቅርታ ለማድረግ ጥንካሬን ይፈልጋል ስለ ይቅርታ ከተናገሩ ታዋቂ ሰዎች መካከል የህንዱ መምህር የሆነው ማህተመጋንዲ እንዲህ ብሎ ነበር «ደካሞች ይቅርታን ማድረግ አይችሉም ይቅርታ የጠንካሮች ባህሪ ነው» ይቅር ባይነት ሌላ ሰው ላይ ቅር የመሰኘት ስሜትን ለመተው ሆን ተብሎ አዕምሮን በመጠቀም የሚመረጥ ምርጫ ሲሆን ያ ሰው ላደረገው ነገር በቀል የመፈለግ መብትን ማስወገድ ያስከትላል።

ይቅር ባይነት የወንጀለኛነት ስሜትን እንድትጋሩ አይጠቃችሁም ወይም ሌላው ሰው ይቅርታ ይገባዋል አይገባውም ማለት አይደለም ሆኖም ይቅር ባይነት የንዴትንና የምሬትን ስሮች ከህይወታችን ነቃቅሎ ያስወግዳል የቆሰሉ ቁስሎችን ለመፈወስ ይረዳል፤ ግንኙነቶችንም ለማደስ መሰረትን ይገነባል። ይቅር ማለት ስህተት የሆነ ባህሪን መሸፈን ወይም ይህን ባህሪይን ተከትሎ ሊመጡ የሚችልን ውጤቶች ማስወገድ ማለት አይደለም እውነተኛ ይቅርታ የጥፋቱን ከባድነት እውቅና ይሰጣል ነገር ግን የፈውስን መንገድ ይመርጣል።



ሐዋሪያው ጴጥሮስ ወንድሙን ስንት ጊዜ ይቅርታ ማለት እንዳለበት ከኢየሱስ ለመማር ጠይቆት ነበር (ማቴ 18፡ 21-22) በዚያን ጊዜ ጴጥሮስ ወደ እርሱ ቀርቦ፦ ጌታሆይ፥ ወንድሜ ቢበድለኝ ስንት ጊዜ ልተውለት? እስከ ሰባት ጊዜን? አለው። ኢየሱስ እንዲህ አለው፦ እስከ ሰባ ጊዜ ሰባት እንጂ እስከ ሰባት ጊዜ አልልህም።)

ኢየሱስ የተናገረው የቁጥር ብዛት እስቲ ተመልከቱ እጅጉን ብዙ እንደሆነ እንረዳለን እዚህ ኢየሱስ ስለ ይቅርታ አንድ ነገር ሊያስተምረን ይፈልጋል እርሱም የይቅርታ ስፋቱና ርዝመቱ እጅግ ጥልቅ እንደሆነ እየነገረ ነው ።ኢየሱስ ለእያንዳንዳችን በገዛ ደሙ ይቅር ብሎናል ወደ ገዛ መንገዳችን ያዘነበልን ፣ እንደ በጎች ተቀበዝብዘን የጠፋን ሰዎችን ክርስቶስ ሁልጊዜ ከኛ ጋር ለመታረቅ ጽኑ ፍላጎት አለው ለዚህ ነው የይቅርታ ታላቁ መምህር ኢየሱስ የሆነው።

ለአገራችን ኢትዮጵያ ሆነ ለዓለማችን እንዲህ አይነቱ ይቅርታ ያስፈልጋቸዋል ብዙ ሰዎች በዘራቸው፣ በቀለማቸው እንዲሁም በቋንቋቸው የተለያዩ መድሎ፣ መገፋት እንዲሁም ሞትና ስቃይ ይደርስባቸዋል እንዲህ አይነቱ ተግባሮች ደግሞ በሰዎች አዕምሮ ውስጥ የሚፈጠረው ጥላቻና ቂም የጉዳቱን አሳሳቢነት እጅጉን ያግዝፈዋል ይህን ጉዳት ወደ ቀጣይ ትውልድ እንዳይተላለፍ ለማድረግ ከተፈለገ እውነተኛ መፍትሔ የሆነው ይቅርታ ነው በይቅርታ በነፍስ የሚፈላለጉት ማህበረሰቦች አንድ የማድረግ ሀይል አለው።

የሰው እውነተኛ ታላቅ ነትና ክብር የሚለካው በሚያሸንፋቸው የስሜቶች ሀይል ነው እንጂ በሚሸነፍባቸው የስሜቶች ሀይል አይደለም። እጅግ ጠንካራ የሚባለው ሰው በቀላሉ የሚሳደብ ሆኖ ነገር ግን ስሜቱን ተቆጣጥሮ ጠላቶቹን ይቅር የሚል ነው። እነዚህ አይነት ሰዎች እውነተኛ ጀግኖች ናቸው።

በዮሴፍ ብርሃኑ

መች እረፍት ይገኛል
ያለ ክንድህ ድጋፍ
ያለ ቃልህ ምሪት

ከዓለም መወዳጀት
ገብቶ መማሠን ነው
በጥፋት አዘሪት

አንተን ትስማ ነፍሴ
አስተዋይ አድርጋት

በቃልህ ላይ ትረፍ
ፍፁም አረጋጋት

ህይወት አልሆናትም
ከዚህ ፅንፍ እዚያ ፅንፍ
በከንቱ መላጋት

በዘመኔ ሁሉ
ቃልህ እንዲመራኝ
ፅድቅህን እንድሻ

የፍቅርህን ቀንበር
ተሸክሜ ልኑር
በልቤ ትከሻ

በኃይሌ ከበደ

ሳላይህ ስቀር ነው....

በማደግ መሰላል : ወደታች በማያውቅ
መልካምና ክፋ : ካለበት ድብልቅልቅ ፤
ያዝነው ያልነው ጠፍቶ : ሲበተን እንደጉም
ያላሰብነው ሆኖ : ስናጣ እንዲያው ትርጉም ፤
በማደግ መሰላል....
ነገን ብቻ በሆነ : በህይወት ሩጫ
ነፍሴ ስትጣጣር : ለማግኘት ማምለጫ ፤
ከትላንት ለመማር : ቢበዛም ጥረቱ
ልፋቴ ሁሉ ድካም : ሆኖብኛል ከንቱ ።
በትንሽ ፈተና : ሚናወጥ ማንነት
በትናንሽ ንፋስ : የሚናድ መሰረት ፤
ሌላ ምክንያት የለው : ምክንያቱ አንድ ነው
ስሬ እንዲ የቀጨጨው : ሳላይህ ስቀር ነው ።
አው ሳላይህ ስቀር ....
ሳላይህ ስቀር ነው : ከአንተ አይኔን ሳነሳ
ህይወት ጣዕም አጥታ : የሚበዛው አበሳ።
አንተን ያጣው ቀን ነው : ውድቀት የምትቀድመኝ
ስንት መልካም ሞልቶ : መጥፎን ብቻ ምመኝ።

ከመቅደስህ ሆኜ : አንተን ወዲያ ትቼ
ከተላከው ባሪያ : ያፈጣሉ አይኖቼ ።
የአገልግሎት ዋጋን : በሰው ነው ማበዛ
አንተን ባለቤቱን : አየሁህ እንደ ዋዛ ።

እንዲሁ እንደባዘንኩ : ነገር ስፈታትል
አንተን ሳልሰማነው : ከቤትህ የሞውል ።
ድካሜ ሚበዛ : ጥፋቴ ሚንረው
አወቅኩኝ እያልኩኝ : ባዶነት ሚያይለው ፤
አየሁኝ እያልኩኝ : ከገደል ምጓዘው
ተሳካልኝ እያልኩ : ከስሬ ምገኘው
አዎ አንተን ትቼ : ሰውን ብቻ ሳይ ነው ።

አንተ ግን የሞትወድ : ውስጥህ የሚመኘው
አንተን ብቻ ሰምቶ : ልቤ እንዲረካ ነው
አንተን ብቻ አይቼ : ነፍሴ እንዲነካ ነው።
እናም የኔ ጌታ ....
አስተምረኝ እንዲያ : ይጽና መሰረቴ
ጽናትህን ልልበስ : አስታጥቀኝ አባቴ
በሰይጣን ሽንገላ : አይድከም ጉልበቴ ፤
ላንተ ምሮጥበት : ይህ ወጣትነቴን
አይሻማብህ ማንም : ትኩሱን እምነቴን ።
የማይበገር ጽናት : ሚያስተሳስር ከአንተ
የማይናወጥ ተስፋ : ሚመራን ወደ አንተ ፤
እኔነት አሰጥሎ : ድካም የሚያስረሳ
ያን ባዶ ማንነት : ሀጢያት ማያወሳ ፤
ጥፋትን ለይቶ : ማይቀስር አንድ ጣት
እንዲያ ልሁንልህ : አርገኝ ያን ቅን ወጣት።

በሀሴት የሐንስ



ውጥረት ወይም ጭንቀት ምንድነው?

“ሰዎችም ከፍርሃትና በዓለም የሚመጣበትን ከመጠበቅ የተነሣ ይደክማሉ። ሉቃስ 21:26

ውድ የዚህ መጽሔት አንባቢያን ሰላም ለሁላችሁ ይሁን! በጽሑፌ ላይ በእግዚአብሔር የመታመን በረከቶችንና ያለመታመን መዘዞችን እንመለከታለን!

ውጥረት ወይም ጭንቀት ምንድነው?

ህይወታችንን በአካላዊ፣ በአእምሮአዊ ወይም ደግሞ በመንፈሳዊ አንጻር በተጻራሪ ሆኖ የሚነካ ማንኛውም ኃይል ወይም ልምምድ ሲሆን የነዚህንም ሚዛን ለመጠበቅ ሲባል ምላሻችንን ልንሰጥበት የሚገባ ነገር ማለት ነው።

ጭንቀትን በእግዚአብሔር ላይ ከመታመን ጋር ምን አገናኘው?
ጭንቀት በእግዚአብሔር ያለመታመን በሽታ አንዱና ዋነኛው ምልክት ስለሆነ ነው!
ውጥረት ከጭንቀት በምን ይለያል?

ውጥረት /EUSTRESS/	ጭንቀት /DISTRESS/
ያነሳሳናል	የጭንቀት ሀሳብያመጣል
ኢነርጂ/ጉልበት ላይ ትኩረት ያደርጋል	ወደ አእምሮዊና አካላዊ ችግሮች ያመራል
ለጥቂት ጊዜ የሚቆይነው	ለጥቂት ወይም ለረዥም ጊዜ የሚቆይ ነው
ችግሮችን መወጣት በምንችልበት አቅም ውስጥ እንዳለን እናስተውላለን	ችግሮችን መወጣት ከምንችልበት አቅም ውጭ እንዳለን እናስተውላለን
ደስታን ይፈጥራል	ደስ የማያሰኝ ስሜት ይፈጥራል
ከንውናችንን ያሻሽላል	ከንውናችንን ይቀንሳል



ጭንቀት በአካል ላይ የሚያመጣው ተጽዕኖ ምን ያህል ነው?

የልብ ምት ይጨምራል፣ አተነፋፈስ ይጨምራል፣ በደም ውስጥ የስብ መጠን ይጨምራል፣ የፖታሲየምና የካልሲየም መጠን እንዲቀንስ ያደርጋል የአእምሮ ተግባራት በእጅጉ ይቀንሳል፣ የበሽታ መከላከል ስርዓት ይዳከማል፣ የምግብ መፈጨት ሂደት ይቆማል፣ ብዙ ንጥረ ነገር ያለ አግባብ ጥቅም ላይ ይውላል፣ ቆሻሻ በጥቂቱ ይወገዳል የመሳሰሉት።

በበሽታ እንግለጻቸው ቢባል ደግሞ የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች፣ ካንሰር፣ ድባቴ፣ የልብ ድካም፣ የስኳር በሽታ፣ ሪውማቶይድ አርተራይትስ፣ የደም ግፊት በሽታ፣ የአጥንት መሳሳት፣ ቁስለት/ ለምሳሌ፡- የጨጓራ ቁስለት እና ሌሎችም በርካታ ተጠቃሽ ናቸው።
በዋናነት ይህ የሚሆንበት ምክኒያት፥ በሰውነታችን ከኩላሊት ላይኛው ክፍል ላይ በሚገኘው የአድሬናሊን ዕጢ አማካይነት ነው። ይህ ለአደጋ ጊዜ እንደ ድንገተኛ መውጫ የሚያገለግለን ሁኔታ የሚፈጥር ሲሆን፣ አደጋውን እንድንጋፈጠው አልያም እንድናመልጠው የሚረዳን ነው። ይህ የሚሆነው በሚያመርታቸው ሆርሞኖች አማካይነት ነው። ነገር ግን ያለ ምክኒያት እንዲው የምንጨነቅ ከሆነ እነዚህ ሆርሞኖች መርዛማ ናቸው። በመሆኑም መዘዛቸው የበሽታ መከላከል አቅማችንን ያሳንሳል በቀላሉም እንታመማለን ማለት ነው።

መርዛማ ስሜቶች ምንድናቸው?

መርዛማ ስሜቶች የሚለው ሀሳብ ይዛ ብቅ ያለችው ዶ/ር ክርስቴይን ኖርዝረፕ “ረዘም ያለ ጊዜ በውስጥ የሚይዝና ተደጋግሞ የሚቀርብ ሀሳብ፥ እምነት ይሆናል።”
እንደ ፍርሃት፣ ደስታ፣ ቁጣ ያሉ ኃይለኛ ስሜቶች፣ በአጠቃላይ “ስሜት” የሚለውን ቃል ስንሰማ የምናስባቸው ናቸው። የስነ-ልቦና ባለሙያዎች ስሜቶችን ለክስተቶች፣ ለሁኔታዎች፣ ለሰዎች፣ ወይም ለራሳችን ሀሳቦች እና ትዝታዎች አእምሮአዊ ምላሾች ናቸው:: እነዚህም ወሳኝ በሆኑት ወቅቶችም ሆነ በህይወታችን ውስጥ አስፈላጊ ያልሆኑ በሚመስሉ ጊዜያት ሁሉ በንቃተ-ህሊናችን እና በማናውቀው ሁኔታ የሚመላለሱ ናቸው። በማለት ይገልፁታል።

ጭንቀት ምን ምን መልኮች አሉት መዘዙስ?

የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ ባልደረባ የሆኑት ዶክተር፥ ጥላቻ፣ ምቀኝነት፣ ስላቅ፣ ቅናትና ፍርሃት በእውነቱ የህይወትን ፍሰት የሚጎዱ ኃይለኛ መርዛማ ንጥረ ነገሮችን እንደሚፈጥሩ አሳይተዋል። ስለ ፍርሃት ሲናገር ቀጥሎም “በፍርሀት ስር የሚኖር ወይም በማንኛውም አሳዛኝ ስሜት ጥላ ሥር የሚኖር አንድ ሰው እየሰመጠ ያለ ሰውን ይመስላል። ያለ ጊዜውም እያረጀ ነው። ስራ አንድ ሰው ሲገድል ፍርሃት ግን መቶ ሰዎችን ይገድላል።” መጽሐፍ ቅዱስም በራዕይ 21፡8 "..የሚፈሩና የማያምኑ... ዕድላቸው በዲንና በእሳት በሚቃጠል ባሕር ነው፤ ይኸውም ሁለተኛው ሞት ነው።" ሲል ይገልጸዋል። ስለዚህም የበደለኝነት ስሜት፣ ጥልቅ ኃዘን፣ ፍርሃት፣ ሽብር፣ ድባቴ፣ ንዴት፣ ልቅ ደስታ ሌሎችም የጭንቀት መልኮች ናቸው። መዘዙም ኃጢአት ወይም በሽታ እንደሆነ እንረዳለን ማለት ነው።

ጭንቀትና ካንሰር ግንኙነት ይኖራቸው ይሆንን?

“ማንም በካንሰር የተያዘ ሰው በ10 እጥፍ ኃይል ጭንቀት አለበት።”

ለመጨነቃችንና ሰላምን ለማጣታችን ምክኒያቱ ምን ይሆን?

ሰላማችንን የሚያደፈርሰው የራስ ፍቅር ነው። እኔነት በሕይወት እስካለ ድረስ ከውርደት እና ስድብ ለመጠበቅ ዘወትር ዝግጁ ነን፤ ነገር ግን ስንሞት፥ ሕይወታችንም በእግዚአብሔር ከክርስቶስ ጋር ሲሰወር ችላ መባልንና ስድብን

ከቁምነገር ቆጥረን ወደ ልባችን አንወስደውም። ለነቀፌታ ደንቆሮች፣ ለፌዝና ስድብ ዕውሮች እንሆናለን።

ተፈጥሮአችን... “አንድ ጊዜ ወደ አእምሮ ሰተት ብሎ የገባን ነገር ወደ ውጭ ከማውጣት ይልቅ፣ አንድን ነገር በአእምሮ ውስጥ መወርወር በጣም ቀላል ነው። ስሜት አንዴ ሲነሳ፣ ስሜትን ከማረጋጋት ወይም ከመቆጣጠር ይልቅ፣ ስህተት በተባለ ነገር ላይ ማተኮር ቀላል ነው።”

በህክምና ወይም በፈውስ ተግባር ውስጥስ ድርሻዎ ምን ያህል ነው?

በአዕምሮ እና በአካል መካከል ያለው ግንኙነት በጣም የቀረበ ነው፡፡ አንዱ ሲጎዳ ሌላኛውም እንዲሁ ይጎዳል፡ ፡ ብዙዎች ከሚገነዘቡት በላይ የአዕምሮ ሁኔታ ጤናን እጅግ በጣም የሚጎዳ ነው።

የታመሙ ሰዎች ሕክምና ላይ ሲሆኑ፣ የአእምሮ ተጽዕኖ የሚያስከትለው ውጤት መዘንጋት የለባቸውም። በትክክል ጥቅም ላይ ሲውል፣ ይህ ተፅዕኖ በሽታን ለመዋጋት በጣም ውጤታማ ከሆኑት ኤጀንሲዎች አንዱ ይሆናል፡፡

የአእምሮ ህመም በሁሉም ስፍራ ሰፍኗል። ዘጠኝ አስረኛው የሰው ልጅ እየማቀቀባቸው ከሚገኙ በሽታዎች ዘጠኝ አስረኛው ያህሉ መሰረታቸውን ያደረጉት በዚሁ በአእምሮ የህመም ሁኔታ ነው።

በእግዚአብሔር የመታመን አስፈላጊነትና በረከቶቹ ከመጽሐፍ ቅዱስ አንፃር ምን ይመስላል?

“በፍጹም ልብህ በእግዚአብሔር ታመን፥ በራስህም ማስተዋል አትደገፍ፤ በመንገድህ ሁሉ እርሱን እወቅ፥ እርሱም ጎዳናህን ያቀናልሃል። በራስህ አስተያየት ጠቢብ አትሁን እግዚአብሔርን ፍራ፥ ከክፋትም ራቅ ይህም ለሥጋህ ፈውስ ይሆንልሃል፥ ለአጥንትህም ጠገን።” “በእግዚአብሔር የታመነ እምነቱም እግዚአብሔር የሆነ ሰው ቡሩክ ነው።” “እነሆ፥ አምላክ መድኃኒቴ ነው... በእርሱ ታምኜ አልፈራም ትላለህ።” “በአንተ ታምናለችና በአንተ ለምትደገፍ ነፍስ ፈጽመህ በሰላም ትጠብቃታለህ።” “እግዚአብሔርን አመስግኑ፥ መዝሙር መልካም ነውና። ለአምላካችን ምስጋና ያማረ ነው። ...ልባቸው የቈሰሉትን ይፈውሳል፥ ሕማማቸውንም ይጠግናል።” “አድንህ ዘንድ ከአንተ ጋር ነኝና፥ ይላል እግዚአብሔር...” “የሕዝብ ማኅበር ሁላችሁ፥ በእርሱ ታመኑ፥ ልባችሁንም በፊቱ አፍስሱ እግዚአብሔር ረዳታችን ነው።” “እምነትህ በእግዚአብሔር ይሆን ዘንድ ለአንተ ዛሬ እነሆ አስታወቅሁህ።”

ታዲያ ይህን ጭንቀትን ለመቆጣጠር ምን ዘዴዎች እንጠቀም?

- ጤናማ በሆነ መልኩ ከነገሮች ጋር ራስን ማለማመድ
- ጥሩ የአመጋገብ ስርአት፣ ቡና፣ ሌሎች ሱስ አስይዥና አነቃቂ ነገሮችን ማስወገድ፣ እንቅስቃሴን ጨምሮ ሌሎች ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን መከተል
- ቢያንስ ለ20 ጊዜ ያህል በጥልቀት መተንፈስ
- ትክክለኛ እቅድና ቅንጅት
- ሌሎች የተጨነቁ ወይም እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን ሰዎች መርዳት፣ በስተመጨረሻ ራሳችንን ከጭንቀት ነጻ ሆነን እናገኘዋለን።
- አንዳንዴ በቆሻሻ የጨቀየ ስፍራ የሚያምሩ አበቦች እናያለን፥ ምርጫው የኛ ነው ጭቃውን አልያም አበባውን ማየት፤ በመልካሙ ላይ ማተኮር
- “ክርስቲያናዊ ሜዲቴሽን”/ማሰላሰል፥ ይህም ማሰላሰል በእግዚአብሔር ቃል ላይ ሊሆን ይገባዋል
- ስለ ነገ አለመጨነቅ
- ከሁሉ በላይ በእግዚአብሔር ላይ መታመን
- “ደስ ያላት ልብ መልካም መድኃኒት ናት...” ምሳሌ 17፡22



- ጥሩ የአመጋገብ ስርአት፣ ቡና፣ ሌሎች ሱስ አስይዥና አነቃቂ ነገሮችን ማስወገድ፣ እንቅስቃሴን ጨምሮ ሌሎች ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን መከተል
- ቢያንስ ለ20 ጊዜ ያህል በጥልቀት መተንፈስ
- ትክክለኛ እቅድና ቅንጅት
- ሌሎች የተጨነቁ ወይም እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን ሰዎች መርዳት፣ በስተመጨረሻ ራሳችንን ከጭንቀት ነጻ ሆነን እናገኘዋለን።
- አንዳንዴ በቆሻሻ የጨቀየ ስፍራ የሚያምሩ አበቦች እናያለን፥ ምርጫው የኛ ነው ጭቃውን አልያም አበባውን ማየት፤ በመልካሙ ላይ ማተኮር
- “ክርስቲያናዊ ሜዲቴሽን”/ማሰላሰል፥ ይህም ማሰላሰል በእግዚአብሔር ቃል ላይ ሊሆን ይገባዋል
- ስለ ነገ አለመጨነቅ
- ከሁሉ በላይ በእግዚአብሔር ላይ መታመን
- “ደስ ያላት ልብ መልካም መድኃኒት ናት…” ምሳሌ 17፡22

በገለቶ ገመቹ





የጥፋት እርኩሰት

“እንግዲህ በነቢዩ በዳንኤል የተባለውን የጥፋትን ርኩሰት በተቀደሰችው ስፍራ ቆሞ ስታዩ፥ አንባቢው ያስተውል፥ (የሚያነብ ይረዳ፡) ከዚያ በይሁዳ ያሉ ወደ ተራሮች ይሸሹ። . . ምክንያቱም ከዚያ ጊዜ ጀምሮ ከዓለም መጀመሪያ እስከዚህ ጊዜ ያልነበረ እንዲሁም ከዚያ በኋላ የማይኖር ታላቅ መከራ ይሆናል” (ማቴዎስ 24፥15፣16፣21)።

ይህ ትንቢት ስለ ምንድን ነው፣ እና በእውነት ዛሬ በዓለም ውስጥ ያሉ ክርስቲያኖችን ይመለከታልን? በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ካሉ እጅግ የሚያስደንቁ ትንቢቶች አንዱ ስለ ጥፋት ርኩሰት ጉዳይ ነው። ይህን ትንቢት ልዩ ትኩረት የሚስብ የሚያደርገው ኢየሱስ ፍጻሜው እንደቀረበ የሚያሳይ ምልክት አድርጎ መግለጹ ነው። ደቀ መዛሙርቱ “ይህ ነገር መቼ ይሆናል? የመምጣትህና የዓለም መጨረሻ ምልክት ምንድን ነው?” ብለው ሲጠይቁት ነበር ኢየሱስ ስለ ጥፋት ርኩሰት ነገር የተናገረው። እርሱም አለ፡- “እንግዲህ በነቢዩ ዳንኤል የተነገረውን የጥፋት ርኩሰት ነገር በቅዱስ ስፍራ ቆሞ ስታዩ (የሚያነብ ይረዳ :) ከዚያ በይሁዳ ያሉ ወደ ተራሮች ይሸሹ... ምክንያቱም ከዚያ ጊዜ ጀምሮ ከዓለም መጀመሪያ እስከዚያ ጊዜ ያልነበረ እንዲሁም ከዚያ በኋላ የማይኖር ታላቅ መከራ ይሆናል” (ማቴዎስ 24፥3፣15-21) ።

በብዙ የተለያዩ አመለካከቶች ያሉ ክርስቲያኖች ይህን ጥቅስ ስለ መጨረሻ ዘመን የሚናገር የተወሰነና ልዩ ምልክት መሆኑን ያውቃሉ። ነገር ግን አብዛኞቹ ሰዎች የጥፋት ርኩሰት ነገር አስፈላጊ ምልክት መሆኑን የሲስማሙ ቢሆንም ትክክለኛው ምንነቱ ላይ መስማማት አይችሉም።ማንም በግልጽ ያላወቀውን ነገር እየፈለጉ ሰባኪዎች እንኳ ግራ ይጋባሉ። ይህ ዓይነት ሁኔታ ዓይነ ስውር ዓይነ ስውርን እየመራ እንደሚመስል ምሳሌ ነው።

ኢየሱስ የጥፋት ርኩሰት ነገር ጥናታችን በዳንኤል መጽሐፍ ላይ እንዲያተኩር ይናገራል (ማቴዎስ 24፥15)። ሰው ይህን መጽሐፍ በጥንቃቄ ሲመረምር የጥፋት ርኩሰት ነገር ወደ ሶስት ክፍሎች ሊከፈል እንደሚችል ያገኛል። እነዚህ ክፍሎች፡- በዳንኤል ዘመን ያለው የጥፋት ርኩሰት ነገር (የመጀመሪያውን ቤተ መቅደስ የሚመለከት)፤ በኢየሱስ ዘመን ያለው (ሁለተኛውን ቤተ መቅደስ የሚመለከት)፤ እና በመጨረሻ በመጨረሻው ዘመን ያለው (መላውን የክርስቲያን ቤተ ክርስቲያን የሚመለከት)። ይህም ጳውሎስ የሰጠውን ማስጠንቀቂያ እንድናስታውስ ይረዳናል፡- በ፲ኛ ቆሮንቶስ 10፡11 “ይህም ሁሉ እንደ ምሳሌ ሆነባቸው፥ እኛንም የዘመናት መጨረሻ የደረሰብንን ሊገሥጸን ተጻፈ።”

በዳንኤል መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱት ጉዳዮች በእነዚህ ሶስቱ ደረጃዎች ሁሉ ተመሳሳይ ሆናው ይቆያሉ። ስለዚህ እነርሱ እርስ በርሳቸው ዓይነቶች ወይም ምሳሌዎች ናቸው።

ቃላት ትርጉም፡ የጥፋት እርኩሰት

እርኩሰት (ቶዔባ – tōʿēbah) (abomination)
በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ "እርኩሰት" (abomination) የሚለው ቃል፡-

- በእግዚአብሔር ፊት የተጠላ
- በሥነ-ምግባር የተበከለ
- ቃሉን እና ኪዳኑን የሚያፈርስ
- ሰው በእግዚአብሔር ቦታ ራሱን ሲተካ

እርኩሰት ማለት በእግዚአብሔር ፊት የተጠላ ሁኔታ ሲሆን፣ ሰው በሥነ-ምግባር ሲበከል፣ የእግዚአብሔርን ቃልና ኪዳን ሲያፈርስ እና እግዚአብሔርን ከሕይወቱ ማዕከል አስወግዶ ራሱን በእርሱ ቦታ ሲያቆም ይገለጣል። ይህ ሁኔታ በመጽሐፍ ቅዱስ "እርኩሰት" ተብሎ ይጠራል።

ጥቅስ፡- "እግዚአብሔር ትዕቢተኞችን ይጠላል፤ እነርሱም በእርግጥ ከቅጣት አያመልጡም።" (ምሳሌ 16፥5)
"በኤርምያስ ዘመን የይሁዳ ኃጢአት ከእግዚአብሔር መራቅና በሰው መታመን ነበር።" (ነቢያትና ነገሥታት፣ ገጽ 414)

ጥፋት (Desolation)
ጥፋት ማለት፡-

- መፍረስ
- መተው
- ባዶነት
- የእግዚአብሔር ከለላ መወገድ

ጥፋት:- ጥፋት ማለት መፍረስ፣ መተው እና ባዶነት ሲሆን፣ ከሁሉ በላይ የእግዚአብሔር ከለላ ከሰው ላይ ሲወገድ የሚመጣ መንፈሳዊ እና ሕይወታዊ ክፍተት ነው። ሰው ከእግዚአብሔር ሲለይ ጥፋት በቀጥታ ይከተለዋል።

ጥቅስ፡- "ጽድቅ ሕዝብን ያከብራል፤ ኃጢአት ግን ሕዝብን ያጠፋል።" (ምሳሌ 14፥34)

"እግዚአብሔር ኃጢአተኛውን እንደ ፈራጅ አይመታም፤ ምሕረቱን የሚንቁትን ራሳቸውን ይተዋቸዋል።" (ታላቁ ተጋድሎ፣ ገጽ 36)

እርኩሰትና ጥፋት፤ መንፈሳዊ እውነታ እና ውጤቱ

መጽሐፍ ቅዱስ "እርኩሰት" ብሎ የሚጠራው ነገር ቀላል የሥነ-ምግባር መዋቅር አይደለም፤ ከእግዚአብሔር ባህርይ ጋር የሚጣረስ መንፈሳዊ አመጽ ነው። እርኩሰት ማለት ሰው በእግዚአብሔር ፊት የተጠላ ሁኔታ ውስጥ መግባት፣ በሥነ-ምግባር መበከል፣ የእግዚአብሔርን ቃልና ኪዳን ማፍረስ እና እግዚአብሔርን ከሕይወት ማዕከል አስወግዶ ራስን በእርሱ ቦታ ማቆም ነው። ይህ አመጽ በመጽሐፍ ቅዱስ "እርኩሰት" ተብሎ ይገለጣል።

እርኩሰት ያለ ተፅዕኖ አይቀርም፤ ቀጣዩ ውጤቱ “ጥፋት” ነው። ጥፋት ማለት መፍረስ፣ መተው እና ባዶነት ብቻ ሳይሆን፣ የእግዚአብሔር ከለላ ከሰው ላይ ሲወገድ የሚፈጠር መንፈሳዊ ክፍተት ነው። ሰው ከእግዚአብሔር ሲለይ ሕይወቱ ባዶ ይሆናል፤ የነበረው መሠረት ይፈርሳል፣ የነበረው ተስፋ ይጠፋል።

መጽሐፍ ቅዱስ መልእክቱን በግልፅ ያቀርባል፤ እርኩሰት ወደ ጥፋት ይመራል፣ ጽድቅ ግን ወደ ሕይወት ይመራል። ስለዚህ የሰው ውሳኔ መንፈሳዊ ውጤት አለው፤ ወይ ከእግዚአብሔር ጋር መኖር ወይም ከእርሱ መለየት።

እኛ አሁን የምንኖርበት ዘመን ኢየሱስ ክርስቶስ በማቴዎስ ወንጌል 24 እንደገለጸው ሰዎች ራሳቸውን ወደ ጥፋት የሚያመጡትን ነገሮች ስለሚመርጡ በፍላጎታቸው የሚተውበት ጊዜ ነው። ይህ የራሳቸው ምርጫ ነው። እንደ አይሁድ ክርስቶስን ትተው በርባንን እንደመረጡ እና በ70 ዓ.ም. ያ ምርጫ ወደ ጥፋታቸው እንደመራቸው እንዲሁ ነው። ይህ ሰዎች በእግዚአብሔር ፊት እርኩሰት በሆነ ነገር የሚሳተፉበት ዘመን ነው፤ ሥነ-ምግባር መበላሸት፣ ክፋት መብዛት፣ ሁሉም ፍጥረት በዚህ ነገር ውስጥ መሳተፍ—ሰዎች የሚመርጡት ነገር ራሳቸውን ያጠፋቸዋል።

የመጀመርያው የጥፋት ርኩሰት ታሪካዊ ዳራ – የመጀመሪያው ቤተ መቅደስ (586 ዓ.አ.) (2 ዜና መዋዕል 36: 14 ላይ የተመሠረተ)

ይህን ትንቢታዊ ክስተት ምስጢር የሚከፍተው ቁልፍ በዳንኤል መጽሐፍ የመጀመሪያ ሁለት ቁጥሮች ውስጥ ይገኛል። “በይሁዳ ንጉሥ የኢዮአቂም መንግሥት ሦስተኛ ዓመት የባቢሎን ንጉሥ ናቡከደነፆር ወደ ኢየሩሳሌም መጥቶ ከበበአት። ጌታም የይሁዳን ንጉሥ ኢዮአቂምን ከእጁ ጋር ከእግዚአብሔር ቤት ዕቃዎች ክፍል አሳልፎ ሰጠው፤ እርሱም ወደ ሺናር ምድር ወደ አምላኩ ቤት አመጣቸው፤ ዕቃዎቹንም በአምላኩ መዝገብ ቤት አኖራቸው” (ዳንኤል 1፥1-2) ።

በእነዚህ ሁለት አጭር ጥቅሶች ዳንኤል ከዚያ በኋላ ለሚከተለው መጽሐፍ አጭር የታሪክ መሠረት ይሰጣል። ሰው የዳንኤልን መግቢያ በተጨማሪ ሲመረምር የጥፋት እርኩሰት ነገር በዚያ ዘመን እንዳለ እና ወደ ኢየሩሳሌም ምርኮ መውሰድ እንዳመራ ያገኛል። የዜና መጽሐፍ ጸሐፊው የአይሁድ ነገሥታት ለምን ለባቢሎን እንደወደቁ ያሳያል። “ኢዮአቂም መንግሥት ሲጀምር ሃያ አምስት ዓመት ነበር... በአምላኩ በጌታ ፊት ክፉ ነገር አደረገ።” እግዚአብሔር እንዲማረክ ያደረገው የኢዮአቂም ኃጢአተኛ ሕይወት ስለነበር ነው።

የሚታወቀው ነገር የኢዮአቂም ክፉ ሥራዎች እንዲህ መገለጻቸው ነው፡- “የኢዮአቂም ቀሪ ሥራዎች፣ ያደረጋቸውም አስከፊ ነገሮች፣ በእርሱም የተገኘው ነገር፣ እነሆ በእስራኤልና በይሁዳ ነገሥታት መጽሐፍ ተጽፎአል፤ ልጁም ኢዮአኪን በስፍራው ነገሠ” (2 ዜና መዋዕል 36፥5-8)። በተለይ የኢዮአቂም አስከፊ ነገሮች እርሱንና ከተማውን የእግዚአብሔርን ጥበቃ እንዲያጡ አድርገው እንዲወድቁ አደረጉ።

በሚያሳዝን ሁኔታ ልጁ ኢዮአኪን የተሻለ አልነበረም። መጽሐፍ ቅዱስ እርሱም “በጌታ ፊት ክፉ ነገር አደረገ” ይላል። ስለዚህ እርሱም ወደ ባቢሎን ተማርኮ ተወሰደ፤ “ወንድሙም ሴዴቅያስ” በይሁዳና በኢየሩሳሌም ላይ ንጉሥ ሆነ (ቁ. 9-11)።

መጽሐፍ ቅዱስ ይቀጥላል እና ሴዴቅያስ ከሁለቱ ቀድሞ ነገሥታት እንደነበሩት ክፉ መሆኑ ብቻ ሳይሆን፣ ደግሞም የካህናቱ አለቆች ሁሉ ሕዝቡም እንደ አሕዛብ ያለ ርኩሰት ሁሉ መተላለፍን አበዙ፤” ይላል (ቁ. 12-14)። የእግዚአብሔር ፖለቲካዊና ሃይማኖታዊ መሪዎች፣ እንዲሁም ሕዝቡ፣ የአሕዛብን መንገዶች እንደ ራሳቸው ተቀበሉ። ይህን ያደረጉት የእግዚአብሔር የተገለጠውን እውነት በመተው ነው።

እነዚህ እርኩሰት ነገሮች የተፈጸሙበትን ቦታ አስተውሉ፤ “ሕዝቡ ከአሕዛብ አስከፊ ነገሮች ሁሉ በኋላ እጅግ

በደሉ፤ በኢየሩሳሌም የቀደሰውን የጌታ ቤት አርክሰውታል” (ቁ. 14)። እነዚህ እርኩሰት ነገሮች በእግዚአብሔር የተቀደሰ ቅዱስ ስፍራ፣ “በጌታ ቤት” ውስጥ ቆመው ነበር። የዚያኑ ዘመን ሃይማኖታዊ መሪዎች ሕዝቡን የአሕዛብ አምልኮ ሥርዓቶች እንዲቀበሉ መርተው በእግዚአብሔር አምልኮ ውስጥ አስገቡአቸው።

በእግዚአብሔር ትእዛዞች ፋንታ የሰዎችን ከንቱ አሳብ ሲያስገቡ የእግዚአብሔር ሕዝብ መሪዎች ቁጣውን አስነሱ። ሕዝቡ ወደ ንስሐና ለውጥ የተጠሩበትን ጥሪ አልተቀበሉም እና የውጤቱን ፍሬ እንዲያገኙ ተተው። “ስለዚህ በቤተ መቅደሱ ውስጥ ወጣቶቻቸውን በሰይፍ የገደለውን የከለዳውያን ንጉሥ አመጣባቸው” (ቁ. 17)።

ይህ ፍርድ የተሰማው በደም መፍሰስ ብቻ ሳይሆን በከተማውና በመቅደሱ ሙሉ ጥፋት ነበር (ቁ. 19)። ይህ ሁሉ የተፈጸመው “ምድሪቱ ሰንበታትዋን እስክታርፍ ድረስ፣ ሰባ ዓመት እስኪፈጸም ድረስ፣ በነቢዩ ኤርምያስ አፍ የተነገረው የጌታ ቃል እንዲፈጸም” (ቁ. 21) ነው።

የእግዚአብሔር ሕዝብ የአሕዛብን ሃይማኖታዊ እርኩሰት ነገሮች ሲሠሩ የተፈጠረው ውጤት የምድራቸው፣ የከተማቸው እና የመቅደሳቸው ምድረ በዳ መሆን ነበር።

ለመጀመሪያው የጥፋት እርኩሰት ምክንያት የሆኑትን ነገሮች አንድ በአንድ በጥልቀት እንመልከት

1) መሪዎችና ሕዝብ በአንድነት መበደል

“የካህናቱ አለቆችና ሕዝቡ ሁሉ እጅግ በደሉ” 👉 እርኩሰት ከሕዝብ ብቻ ሳይሆን ከመንፈሳዊ መሪዎች ጀምሮ መስፋፋቱን ያሳያል። ኤርምያስ 23፡11 “ነቢዩና ካህኑ ሁሉ ርኩስ ናቸው፤ ክፋታቸውን በቤቴ ውስጥ አገኘሁ፣ ይላል እግዚአብሔር።”

👉 የመንፈሳዊ መሪዎች ርኩሰት ሕዝቡን እንዴት እንደሚበክል ያሳያል።

ሆሴዕ 4፡9 “እንደ ሕዝቡም እንዲሁ ካህኑ ይሆናል፤ ሥራቸውንም እቀጣቸዋለሁ።” 👉 የመሪዎች ኃጢአት በቀጥታ በሕዝብ ላይ እንደሚተላለፍ የሚያሳይ ጥቅስ።

ኢሳይያስ 9፡16 “ይህን ሕዝብ የሚመሩ ያስቱአቸዋል፤ ተመሪዎቹም ይጠፋሉ።” 👉 መሪዎች ሲጠፉ ሕዝቡ እንዴት እንደሚጠፉ ይገልጣል።

ሚክያስ 3፡11 “አለቆቿ በጉቦ ይፈርዳሉ፤ ካህናቶቿ በደመወዝ ያስተምራሉ፤ ነቢያቿም በገንዘብ ይተንብያሉ።” 👉 የመሪዎች ሙስና እና መንፈሳዊ መበስበስ የሕዝብ ውድቀትን እንደሚያመጣ ያሳያል።

መጽሐፍ ቅዱስ በግልፅ ያስተምራል፤ መሪዎች ሲበከሉ ሕዝቡ አይቀርም፣ ሕዝቡም ሲከተል እርኩሰት ይስፋፋል። ስለዚህ መንፈሳዊ ውድቀት የግለሰብ ችግር ብቻ ሳይሆን የመሪነትና የሕዝብ የጋራ ኃላፊነት ነው።
መሪዎችና ሕዝብ በኅጢአት አንድ ሲሆኑ — የትንቢት መንፈስ ጽሁፎች እንዲህ ይላል

ብሔራዊ ክፋት መጀመሪያ ከመሪዎች ይጀምራል

“የእስራኤል መተላለፍ በከፍተኛ ስፍራ ያሉ ሰዎች ክፉ ተጽዕኖ በብዙ ደረጃ ተከስቶ ነበር።”— አባቶችና ነቢያት መጽሃፍ

“የሕዝቡ መሪዎች እነርሱን አስተሳስተዋል፤ በእነርሱም የተመሩ ጠፉ።” — ነቢያትና ነገሥታት መጽሃፍ

እነዚህ ንግግሮች መሪዎች ከእግዚአብሔር ሲርቁ የብሔር መውደቅ ፈጥኖ እንደሚከተል ያሳያሉ።

የመሪዎችና የሕዝብ መንፈሳዊ ሁኔታ ሲመሳሰል

“ህዝቡ እንደሆኑት እንዲሁ ካህናቶቹም ናቸው።።” — ነቢያትና ነገሥታት መጽሃፍ
“በእስራኤል ውስጥ መሪዎች የእግዚአብሔርን ትእዛዛት በተዉ ጊዜ ሕዝቡ ምሳሌአቸውን ተከተለ።”— ነቢያትና ነገሥታት መጽሃፍ
እዚህ ላይ የሚስተዋለው ነገር፡- መበደል አንድ ቦታ ብቻ አይቆይም፤ ከላይ ወደ ታች እና ከታች ወደ ላይ ይስፋፋል።

መሪዎች ስለ ሕዝብ ኀጢአት ተጠያቂ ናቸው

“በቤተክርስቲያን ያሉ ጎጢአቶች በአገልጋዮች ላይ ይጫናሉ።”— የቤተክርስቲያን ምክሮች መጽሃፍ, ቅጽ 2
“በሕዝቡ መካከል ስህተት ካለ እና የእግዚአብሔር አገልጋዮች በግዴለሽነት ካልተናገሩ ኃጢአተኛውን በእውነት ይደግፋሉ።”— የቤተክርስቲያን ምክሮች መጽሃፍ
ይህ መሠረታዊ መርህ በመጽሐፍ ቅዱስ ለምን ካህናት፣ ነቢያትና ነገሥታት በመጀመሪያ እንደሚገሥጹ ያብራራል።

ሁሉም ክፍሎች በኀጢአት ሲተባበሩ ብሄራዊ ጥፋት ይመጣል

“ከከፍተኛ እስከ ዝቅተኛ ሁሉ ተበክለው ነበር፤ ነቢያት ሐሰት ተናገሩ፣ ካህናትም በእነርሱ መንገድ ነገሡ፤ ሕዝቤም እንዲሁ መሆንን ወደደ።” — ነቢያትና ነገሥታት መጽሃፍ
“መሪዎችና ሕዝብ በመተላለፍ ተባብረው የእግዚአብሔር ፍርድ በህዝቡ ላይ ወረደ።” — (የእስራኤል ታሪክ ማብራሪያዎች የተወሰደ የርዕሰ ጉዳይ ሐሳብ)

ነኛ የጴጥሮስ መልእክት 4፡17 ፍርድ ከእግዚአብሔር ቤት ተነሥቶ የሚጀመርበት ጊዜ ደርሶአልና፤ አስቀድሞም በእኛ የሚጀመር ከሆነ ለእግዚአብሔር ወንጌል የማይታዘዙ መጨረሻቸው ምን ይሆን?

ይህ በእስራኤል ታሪክ ደጋግሞ የሚታየውን መርህ ያሳያል፤ የጋራ ጎጢአት የጋራ ፍርድን ያመጣል።

በነዚህ ሁሉ የሚታየው ዋና መልእክት ይህ ነው፡- የብሔራዊ ክፋት ተጠያቂ አንድ ብቻ ክፍል አይደለም። መሪዎች እውነትን ሲተዉ እና ሕዝብ በፈቃድ ሲከተሉ መንፈሳዊ መፍረስ የጋራ ይሆናል፤ ከዚያም የእግዚአብሔር ፍርድ በሁሉ ላይ ይመጣል። ስለዚህ ታሪክ የሚያሳየው እውነት፡- ለውጥ መጀመር ያለበት በመሪዎችም በሕዝብም ነው።

መሪዎችና ሕዝብ በአንድነት መበደል፡- መጽሐፍ ቅዱስ የሚያሳየው ትልቅ እውነት ይህ ነው፤ ጎጢአት ሲጀምር ብዙ ጊዜ ከመሪዎች ይጀምራል። ነቢያት፣ ካህናት፣ ነገሥታት ሲበከሉ ሕዝቡ እነርሱን ይከተላል። “ሕዝቡ እንደ ካህኑ ይሆናል” የሚለው መርህ መንፈሳዊ እውነት ነው፤ መሪዎች ክፉ ሲሆኑ ሕዝብ መልካም መሆን አይችልም።

- መሪዎች ሲያስቱ → ሕዝቡ ይጠፋል
- መሪዎች ሲበከሉ → ኃጢአት ይስፋፋል
- መሪዎች ሲዝሉ → ፍርድ ይቀርባል

ስለዚህ መንፈሳዊ ኃላፊነት ከፍ ያለ ሚዛን በመሪዎች ላይ ይጫናል፤ ግን ሕዝብም በእነርሱ ስህተት ሲስማማ የጋራ ተጠያቂ ይሆናል።

2) የአህዛብን ልማድ መከተል

“እንደ አህዛብ እርኩሰት ሁሉ አደረጉ” 👉 ይህ የጣዖት አምልኮ፣ አምላክን መተው፣ የኃጢአት ሥርዓት መቀበልን ያካትታል።

ዘሌዋውያን 18፡3 “በኖራችሁባት በግብፅ ምድር ያደረጉትን አታድርጉ፤ ወደምወስዳችሁትም ወደ ከነዓን ምድር ያደረጉትን አታድርጉ፤ በሥርዓታቸውም አትመላለሱ።” 👉 የአህዛብ ልማድ መከተል በግልፅ እንደ ክልከላ የተገለጠ ጥቅስ።

ዘዳግም 12፡30–31 “እንዳትወገድ ተጠንቀቅ፤ ‘እነዚህ አህዛብ አማልክታቸውን እንዴት ያገለግላሉ? እኔም እንዲሁ አደርጋለሁ’ አትበል።” 👉 የአምልኮ ቅጥ እንኳ ከአህዛብ መውሰድ እንደማይፈቀድ ያሳያል።

መዝሙር 106፡35–36 “ከአህዛብ ጋር ተቀላቀሉ፤ ሥራቸውንም ተማሩ፤ ጣዖታቸውንም አገለገሉ፤ እነርሱም ወጥመድ ሆነላቸው።” 👉 የአህዛብ ልማድ መከተል እንደ “ወጥመድ” ይገለጣል።

ኤርምያስ 10፡2 “እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፤ ‘የአህዛብን መንገድ አትማሩ፤ ከሰማይም ምልክቶች አትፍሩ፤ አህዛብ ይፈራሉና።’” 👉 መንገዳቸው፣ እምነታቸው እና ፍርሃታቸው እንዳይቀዳ ግልፅ መመሪያ።

2ኛ ነገሥት 17፡15 “ሕጉንና ኪዳኑን ተዉ፤ ከአህዛብ በኋላ ተከተሉ፤ ከንቱም ሆኑ።” 👉 የአህዛብን መንገድ መከተል ወደ “ከንቱነት” እንደሚመራ ያሳያል።

ሮሜ 12፡2 “ከዚህ ዓለም ጋር አትመሳሰሉ፤ ነገር ግን አእምሮአችሁ በመታደስ ተለወጡ።” 👉 የአህዛብ መንገድ በአዲስ ኪዳንም በመርህ የተከለከለ መሆኑን ያሳያል።

የአህዛብን ልማድ መከተል ከእግዚአብሔር መለየት ነው። እርኩሰታቸውን መቀበል ወደ ጥፋት ይመራል፤

የአህዛብን ልማድ መከተል — የትንቢት መንፈስ ጥቅሶች

I. ከአህዛብ ጋር መቀላቀል ወደ መተላለፍ አመራ
“ከጣዖት አምላኪዎች ጋር በመቀላቀላቸው የእግዚአብሔርን ሕግ ለመተላለፍ ተመርተዋል።”— አባቶችና ነቢያት

II. ከእግዚአብሔር መራቅ እና ከአህዛብ ጋር መተባበር ባርነት አመጣ
“ከጌታ መራቃቸውና ከአህዛብ ጋር መተባበራቸው አይሁድን ወደ ባርነት አመጣቸው።”— የዘመናት ምኞት

III. የዓለም ልማድ መቀበል መንፈሳዊ ውድቀት ያመጣል
“ቤተክርስቲያን የዓለምን ልማዶች በሚቀበልበት ጊዜ ዓለምን አትቀይርም፤ ይልቁንም እርሷ ወደ ዓለም ትቀየራለች።”— ታላቁ ተጋድሎ

የሚታየው ግልጽ መርህ ይህ ነው፡- የእግዚአብሔር ሕዝብ ከእርሱ ተለይቶ የዓለምን ልማድ ሲከተል መንፈሳዊ ኃይልን ያጣል፣ ኃጢአት ይጨምራል፣ በመጨረሻም ብሔራዊ መከራ ይከተላል። ታሪክ የሚያሳየው እውነት ይህ ነው፡- መለየት መዳን ነው፤ መቀላቀል ግን ውድቀት ነው።

የእግዚአብሔር ሕዝብ ከአህዛብ መለየት እንዲኖርበት በግልፅ ተነግሮአል። ምክንያቱም ልማድ ብቻ አይደለም — እምነትን፣ አመለካከትን፣ እና ሕይወትን ይቀየራል። እስራኤል ከአህዛብ ጋር በተቀላቀለ ጊዜ፡-

- ጣዖት አምልኮ ተቀበለ
- ሕጉን ተወ
- መንፈሳዊ ኃይል አጣ

መዝሙር 106 የሚያሳየው እጅግ ግልፅ ነው — ከአህዛብ ጋር መቀላቀል “ወጥመድ” ሆነላቸው። ይህ ቃል የመንፈሳዊ እርኩሰት አይነት አደጋ መሆኑን ያመለክታል። አዲስ ኪዳን እንኳ ይህን መርህ ያጸናል — ዓለምን መምሰል መንፈሳዊ መለወጥን ያግዳል።

3) ቅዱስን ነገር ማርከስ

መጽሐፈ ዜና መዋዕል ካልዕ 36፡14 “እግዚአብሔር በኢየሩሳሌም የቀደሰውን ቤት አረከሱ” ☞ የእግዚአብሔር ቤት በጣዖት አምልኮ እና በኃጢአት ተግባር መበከል ነው።

ሕዝቅኤል 5፡11 በእድፍሽና በርኵሰትሽ መቅደሴን ስላረከስሽ፥ ስለዚህ በእውነት እኔ አሳንስሻለሁ፥ ይላል ጌታ እግዚአብሔር፤ ዓይኔም አይራራም እኔም አላዝንም።" ☞ ቅዱስ መቅደስ መርከስ የእግዚአብሔርን ፍርድ በቀጥታ እንደሚያመጣ ይገልጣል።

ሕዝቅኤል 8፡6 “በዚህ ቤት ውስጥ የሚያደርጉትን ታላቅ አስጸያፊ ነገሮች ታያለህ፤ እነዚህ እኔን ከመቅደሴ ያራቁኛል” ☞ እርኩሰት እግዚአብሔርን ከቅዱስ ቦታ እንዲርቅ ያደርጋል የሚለውን ሀሳብ ያጠናክራል።

ዘፍጥረት ሕዝቅኤል 22፡26 “ካህናቷ ሕጌን ጣሉ፤ ቅዱሳቴን አረከሱ፤ ቅዱስና ርኩስን አልለዩም።” ☞ ቅዱስና ርኩስ መለየት ሲጠፋ እርኩሰት እንደሚነግሥ ያሳያል።

ዳንኤል 11፡31 “ኃይሎች ይቆማሉ፤ መቅደሱንና ኃይሉን ያረክሳሉ፤ የዘወትር መሥዋዕቱን ያስወግዳሉ፤ የጥፋት እርኩሰትን ያቆማሉ።” ☞ መቅደስ መርከስ ከ“የጥፋት እርኩሰት” ጋር በቀጥታ የተገናኘ መሆኑን ያሳያል።

መዝሙር 79፡1 “አህዛብ ወደ ርስትህ ገቡ፤ ቅዱስ ቤትህን አረከሱ፤ ኢየሩሳሌምን ፍርስራሽ አደረጉአት።" ☞ የአህዛብ እርኩሰት በታሪክ ቅዱስ ቦታን እንዴት እንደሚበከለ ይገልጣል።

ማቴዎስ 21፡12–13 “ቤቴ የጸሎት ቤት ይባላል፤ እናንተ ግን የሌቦች ዋሻ አድርጋችሁታል።” ☞ ቅዱስ ቦታ በሥጋዊ ፍላጎት ሲበከል እንኳ እርኩሰት መሆኑን ያሳያል (አዲስ ኪዳን) ።

1ኛ ቆሮንቶስ 3፡16–17 “እናንተ የእግዚአብሔር ቤተመቅደስ መሆናችሁን አታውቁምን? ... የእግዚአብሔርን ቤተመቅደስ የሚበክል እግዚአብሔር ያጠፋዋል።" ☞ ቅዱስ መቅደስ በአዲስ ኪዳን ዘመን ወደ ሰው ሕይወት መተግበሩን ያሳያል።

መንፈሳዊ ውድቀት የመጨረሻ ደረጃው ይህ ነው — ቅዱስን ነገር መርከስ። መቅደሱ በኅጢአት ሲበከል ይህ የሕዝብ ውስጣዊ ሁኔታ ውጫዊ ምልክት ነው። ነቢያት እንደሚያሳዩት፡-

- ቅዱስና ርኩስ መለያየት ሲጠፋ → እርኩሰት ይነግሣል
- መቅደስ ሲበከል → እግዚአብሔር ይርቃል

- ቅዱስ ነገር ሲነካ → ፍርድ ይመጣል

አዲስ ኪዳን ይህን ሀሳብ ወደ ግል ሕይወት ያመጣዋል — ሰው ራሱ የእግዚአብሔር መቅደስ ነው፤ ስለዚህ መንፈሳዊ ንጽሕና የቤተ መቅደስ ንጽሕና ነው።

ማጠቃለያ፦ የብሄራዊ መንፈሳዊ ውድቀት — መሪዎች፣ ልማድ(ባህል) እና ቅዱስ ነገር ሲረክስ

የመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ አንድ የማይቀየር መርህ ያሳያል፤ የመንፈሳዊ ውድቀት የአንድ ሰው ስህተት ብቻ አይደለም ፤ የመሪዎች፣ የሕዝብ ምርጫ፣ እና የባህላዊ ተፅዕኖ ተዋህዶ የሚፈጠር ሂደት ነው። እስራኤል ታሪክ ይህን እውነት በብዙ ጊዜ አሳይቶአል፤ ሕዝብ ከእግዚአብሔር ሲርቅ መጀመሪያ በመሪዎች ይታያል፣ ከዚያም በሕዝብ ይስፋፋል፣ በመጨረሻም ቅዱስ ነገር ይረከሳል።

መሪዎች ሲበከሉ → ሕዝብ ይከተላል → የዓለም ልማድ ይገባል → ቅዱስ ነገር ይረከሳል → ፍርድ ይመጣል

በሕዝቅኤል መጽሐፍ (በተለይ ከምዕራፍ 8-11) ዘገባዎች በመነሳት በናቡከደነፆር ጊዜ በቤተ መቅደሱ ውስጥ የተፈጸሙት “ርኩስ ድርጊቶች” በራሳቸው በባቢሎናውያን ሳይሆን በይሁዳ መሪዎችና ህዝቦች የፈጸሙት የጣዖት አምልኮ በ586 ዓ.ዓ. የኢየሩሳሌም ቤተ መቅደስ ከመጥፋቱ በፊት ነው።

እነዚህ ድርጊቶች የእግዚአብሔር ክብር ከቤተ መቅደሱ የራቀበት እና ናቡከደነፆር እንዲያጠፋ የፈቀደው ምክንያት ነው። ሕዝቅኤል አራት ዋና ዋና አስጸያፊ ነገሮችን ገልጿል።

I. የቅንዓት ምስል (ሕዝቅኤል 8:5 እርሱም፦ የሰው ልጅ ሆይ፥ ዓይንህን ወደ ሰሜን መንገድ አንሣ አለኝ። ዓይኔንም ወደ ሰሜን መንገድ አነሣሁ፤ እነሆም፥ በመሠዊያው በር በሰሜን በኩል በመግቢያው ይህ የቅንዓት ጣዖት ነበረ።)፦ አምላክን ያስቆጣው በውስጠኛው አደባባይ መግቢያ ላይ የቆመ ጣዖት ምናልባትም የሐሰት አምላክን የሚያመለክት ነው።

II. በግድግዳ ላይ ያሉ ጣዖታት (ሕዝቅኤል 8፡10 እኔም ገባሁና እነሆ፥ በግንቡ ዙሪያ ላይ የተንቀሳቃሾችና የርኩሳን አራዊት ምሳሌ የእስራኤልንም ቤት ጣዖታት ሁሉ ተስለው አየሁ።) የእስራኤል ሽማግሌዎች በቤተ መቅደሱ ውስጥ ባለው የምስጢር ክፍል ግድግዳ ላይ የተቀረጹትን “ተንቀሳቃሾችና እርኩስ አራዊት” የተቀረጹ ምስሎችን ሲያመልኩ ተገኝተዋል።

III. ለታሙዝ ማልቀስ (ሕዝቅኤል 8፡14 ወደ ሰሜንም ወደሚመለከተው ወደ እግዚአብሔር ቤት በር መግቢያ አመጣኝ፤ እነሆም፥ ሴቶች ለተሙዝ እያለቀሱ በዚያ ተቀምጠው ነበር።)፦ ሴቶች በቤተ መቅደሱ ሰሜናዊ በር ተቀምጠው ለታሙዝ ለባቢሎናዊት የእጽዋት አምላክ ሲያዝኑ ነበር ይህም የባዕድ አምልኮ የተመራባት ሥርዓት ነበር።

IV. የፀሐይ አምልኮ (Sunday) (ሕዝቅኤል 8፡16 ወደ እግዚአብሔር ቤት ወደ ውስጠኛው አደባባይ አመጣኝ፥ እነሆም፥ በእግዚአብሔር መቅደስ መግቢያ ፊት በወለሉና በመሠዊያው መካከል ሀያ አምስት የሚያህሉ ሰዎች ነበሩ ጀርባቸውም ወደ እግዚአብሔር መቅደስ ፊታቸውም ወደ ምሥራቅ ነበረ፤ እነርሱም ወደ ምሥራቅ ለፀሐይ ይሰግዱ ነበር።)፡ ወደ 25 የሚጠጉ ሰዎች በውስጠኛው አደባባይ በረንዳውና በመሠዊያው መካከል ቆመው ጀርባቸውን ወደ እግዚአብሔር ቤተ መቅደስ አድርገው ጸሐይን ለማምለክ ወደ ምሥራቅ ሰገዱ።

ከመጀመሪያው የጥፋት ርኩሰት፣ የየክፍሉ ሰዎች በአንድ ኃጢአት ሲተባበሩ፣ እና እንደ ሕዝብ በሙሉ በአመፃ ሲጸና፣ ጥፋት እንደሚመጣ እንመለከታለን። ይህ ምሳሌ በሰዶምና በገሞራ ታሪክ ላይ ተንጸባርቋል። አብርሃም

ጥቂት ጻድቃን ቢገኙ አምላክ ምድሪቱን እንደሚራራላቸው ሲማጸን ነበር። ሆኖም ከሎጥና ከቤተሰቡ በስተቀር መላው ጎብረተሰብ ተመሳሳይ ብልሹ ድርጊቶችን ፈጽሟል። በዚህም ምክንያት ሀገሪቱ በአጠቃላይ በእግዚአብሔር ፊት አስጸያፊ በሆነ ነገር ተጠምዳለች፤ ፍርድም በላዩ ላይ መጣች።

ልክ በኖህ ዘመን፣ ከከፍተኛ እስከ ዝቅተኛ ሰው ሁሉ በክፋት ሲሳተፍ፣ ከክርስቶስ ዳግም ምጽአት በፊት፣ ሁኔታዎች ከኖህ ዘመን እና የሰዶምና የገሞራ ዘመን ጋር እንደሚመሳሰሉ ቅዱሳት መጻሕፍት ይነግሩናል። ክርስቶስ ራሱ “የጥፋትን ርኩሰት በቅዱሱ ስፍራ ቆሞ ስታዩ አንባቢው ያስተውል” ብሏል። ይህ ማስጠንቀቂያ የማስተዋል ጥሪ ነው። ዓለም ሁሉ በክፋት ሲበላሽ፣ በአንድ ቦታ የሆነው ነገር በሁሉም ቦታ መስፋፋት ሲጀምር፣ ጥፋት መቃረቡን እንገነዘባለን። በማኅበረሰብ፣ በቤተ ክርስቲያንም ሆነ በግለሰብ ደረጃ፣ ኃጢአት እንደ ወረርሽኝ ሲስፋፋና ሁሉም ሲሳተፍ፣ የመጨረሻውን መቃረብ ያመለክታል። ነቅተን እንድንኖር ክርስቶስ ይህንን እውነታ እንድንረዳ ይፈልጋል።

ሮሜ 7፡12 ስለዚህ ሕጉ ቅዱስ ነው ትእዛዚቱም ቅድስትና ጻድቅት በጎም ናት። መጽሃፍ ቅዱሳችን የእግዚአብሄር ህግ ቅዱስ እንደሆነ ይነግረናል። ከላይ እንዳየነውም ጣኦት ማምለክ ከህጉ ተጻራሪ ነው። ከህጉ መካከል ደግሞ ትቀደስው ዘንድ ተብሎ የተቀደሰ እንደሆነ የትነገረለት ትዕዛዝ ሰንበት ነው።

ሰንበትን መጣስ ጥፋትን አመጣ

እንዲህ ያለ ጥፋት ያስከተሉት እነዚይ እርኩሰት ነገሮች ምን ነበሩ? ይህ ሁሉ “በኤርምያስ አፍ የተነገረውን የጌታ ቃል ለማሳካት” የተደረገ ስለሆነ፣ ኤርምያስ በአምልኮ ውስጥ የተደረጉት መተካቶች ምን እንደነበሩ ሊነግረን ይገባል። በኤርምያስ 17 ውስጥ ነቢዩ በሕዝብ በር ላይ እንዲቆም እና እንዲተነብይ ተነገረው። በመለኮታዊ ትእዛዝ መሠረት፣ ኤርምያስ ሕዝቡን እንዲህ አላቸው፤ የእግዚአብሔርን ሰባተኛ ቀን ሰንበት ቢያከብሩ ከተማቸው ለዘላለም ትኖራለች፣ ይህም ታማኝ መታዘዝ ከእርሱ ጋር ግንኙነት ውስጥ ያገባቸው እና በዙሪያቸው ያሉትን የአሕዛብ ሕዝቦች ለመመለስ እንዲጠቀሙ ያደርጋቸዋል (ሕዝቅኤል 17፥19-26)። በሌላ በኩል ሰንበቱን ቅዱስ አድርገው ካልጠበቁት እግዚአብሔር ከተማቸው እንዲጠፋ ይፈቅዳል። “ነገር ግን የሰንበትን ቀን እንድትቀድሱ፥ በሰንበትም ቀን ሸክምን ተሸክማችሁ በኢየሩሳሌም በሮች እንዳትገቡ የነገርኋችሁን ባትሰሙኝ፥ በበሮችዋ ላይ እሳትን አነድዳለሁ፥ የኢየሩሳሌምንም አዳራሾች ትበላለች፥ አትጠፋም።” (ቁ. 27)።

እጅግ ያሳዝናል፤ አይሁድ የእግዚአብሔርን ሰንበት መጣስን መቀጠል መረጡ፤ በዚህም የራሳቸውን ጥፋትና ምርኮ መጀመር አስነሱ። ወደ ጥፋታቸው ያመራቸው እርኩሰት ነገር ሰንበትን መጣስ ጭምር ነበር። ስለዚህ 2 ዜና መዋዕል 36፥21 ያለው ትርጉም ይታያል፤ “በኤርምያስም አፍ የተነገረው የእግዚአብሔር ቃል እንዲፈጸም፥ ምድሪቱ ሰንበትን በማድረግዋ እስክታርፍ ድረስ በተፈታችበትም ዘመን ሁሉ፥ ሰባ ዓመት እስኪፈጸም ድረስ፥ ሰንበትን አገኘች።”

በዚያኑ ዘመን የነበረው ሕዝቅኤል ደግሞ የእግዚአብሔር ሕዝብ በቅዱስ ስፍራ የሚፈጽሙትን እርኩሰት ነገሮች ይነግረናል። በሕዝቅኤል 8 ውስጥ ነቢዩ በራእይ ወደ ውስጠኛው በር መግቢያ ተወሰደ። እግዚአብሔር ለአገልጋዩ ሕዝቡ በቀስታ የሚፈጽሙትን እየጨመረ የሄደውን ክፉ ድርጊቶች አሳየው። በቁጥር 5 እና 6 እርሱን ለቅናት የሚያነሳሳ ምስል ይጠቀማል። ክፋቱ እየጨመረ ሲሄድ፣ እርኩስ እንስሳት ወደ እግዚአብሔር ቤት ገቡ፣ ሴቶች ለታሙዝ እያለቀሱ ነበር፣ ከሁሉ ታላቁ አስከፊ ነገር ደግሞ ሀያ አምስት ሰዎች በቅዱስ ስፍራ ቆመው “ጀርባቸውን ወደ ጌታ ቤተ መቅደስ፣ ፊታቸውን ወደ ምሥራቅ አድርገው ለፀሐይን ይሰግዱ ነበር” (ሕዝቅኤል 8፥16)።

እግዚአብሄር አይሁዶች ቤተ-መቅደሳቸውን ሲሰሩ የጎረቤቶቻቸውን የፀሃይ አምልኮ ጋር በምንም መልኩ እንዳይመሳሰል ማስጠንቀቂያ እና መመሪያ ሰጥቷቸዋል። የቃል ኪዳኑ ታቦት፣ የአምልኮአቸው ዋና ማዕከል፣

በመቅደሱ ምዕራባዊ ጫፍ ተቀምጦ ነበር። ስለዚህ እስራኤላውያን እውነተኛውን አምላክ ሲያመልኩ ፊታቸውን ወደ ምዕራብ ይመለሱ ነበር፣ ጀርባቸውንም ወደ ሚወጣው ፀሐይ ያደርጉ ነበር። ነገር ግን በእግዚአብሔር ሕዝብ መካከል የገባው አሕዛብነት እስከዚህ ደረጃ እያደገ ሄዶ የአይሁዳ መሪዎች እንኳ ጀርባቸውን ለእግዚአብሔር ቤት ማድረግ ጀመሩ። ይህ ታላቅ የክህደት ተግባር ነበር።

ሕዝቅኤልና ኤርምያስ ሁለቱም በእግዚአብሔር አምልኮ ውስጥ የገቡትን የአሕዛብ ልምዶች ይዘርዝራሉ። ይህ የሁለተኛውን ትእዛዝ በምስል አምልኮ መጣስ ቢሆን፣ እርኩስ እንስሳትን ማክበር፣ የአሕዛብ አምላክ ለሆነውን ታሙዝ መስገድ፣ ወይም የእግዚአብሔርን ቅዱስ ሰንበት መጣስና በምትኩ በተቀደሰውን ቀን ለፀሐይ(Sunday) መስገድ ቢሆን፣ እነዚህ ሁሉ በእግዚአብሔር ዘንድ እንደ እርኩሰት ነገሮች ተቆጠሩ። አይሁድ መንገዳቸው ራሳቸው በማጽደቅ እነዚህን የአሕዛብ ልምዶች መቀጠላቸው ስለነበር እግዚአብሔር ከተማቸው እንዲጠፋ ፈቀደ።

ዳንኤል ራሱ የጥፋታቸው ምክንያት የእግዚአብሔር ሕዝብ ኃጢአት እንደነበር ይስማማል። “ጌታ ሆይ፣ እንደ ጽድቅህ ሁሉ እለምንሃለሁ፤ ቁጣህና መቅሠፍትህ ከከተማህ ከኢየሩሳሌም ከቅዱስ ተራራህ ይመለስ፤ ምክንያቱም በኃጢአታችንና በአባቶቻችን በደል... ባድማ ሆኖ ባለው መቅደስህ ላይ ፊትህን አብራ... ዓይኖችህን ክፈት እና ጥፋታችንን ተመልከት...” (ዳንኤል 9፥16-18)።

መታወስ ያለበት ነገር እነዚህ እርኩሰት ነገሮች የተፈጸሙት ከሃዲ በሆኑ በእግዚአብሔር ሕዝቦች እንጂ በውጭ ሰዎች አይደለም። ይህም የእግዚአብሔርን ጥበቃ እንዲያጡ አድርጎ ፍርዱንና ቅጣቱን እንዲያወርድባቸው አደረገ፤ ይህም በጥፋታቸው ተገለጠ። በዳንኤል ዘመን የተፈጸመው ይህ የጥፋት እርኩሰት ነገር፣ የመጀመሪያውን የአይሁድ ቤተ መቅደስ ዘመን የሚመለከት፣ በዳንኤል የተተነበዩትን ሌሎች ሁለት የጥፋት አስከፊ ነገሮች አስቀድሞ የሚያመለክት ነው። ቀጣዩ የምንመለከተው ደግሞ ሁለተኛውን የአይሁድ ቤተ መቅደስ ዘመን የሚመለከተው ነው።

ሁለተኛው ቤተ መቅደስ ፈረሰ:- ሁለተኛው የጥፋት እርኩሰት

ከባቢሎን ምርኮ ከተፈቱ እና ከተማውንና ቤተ መቅደሱን መልሰው ከገነቡ በኋላ፣ የአይሁድ መሪዎች ቀድሞ ያመራቸውን ኃጢአት እንዳይደግሙ ለመከላከል ተራራ የሚያክል ህጎችንና ደንቦችን አቆሙ። በተለይ የአራተኛው ትእዛዝ ሰባተኛ ቀን ሰንበት የማሻሻያ ነገር ሆነ። አይሁድ እንዲህ አሰቡ፤ በመጀመሪያው የጥፋት እርኩሰት ጊዜ ጥፋት ካመጣባቸው ነገር ምክንያቱም ሰንበትን መጣስ ወደ ምርኮ እንዳመራቸው ስለሆነ፣ ሰንበት እንዴት መጠበቅ እንደሚገባ በትንሹ ዝርዝር ዝርዝር ማውጣት ፈለጉ። በመጨረሻ ከ500 በላይ ሕጎች ስለ ሰንበት መጠበቅ ተፈጠሩ። ከእነዚህ አንዳንዶቹ እንዲህ ያሉ አስቂኝ ነበሩ፤ ሰው በሰንበት ቀን እንቁላል በፀሐይ ላይ ማስቀመጥ አይችልም፣ ምክንያቱም ፀሐይ ሊቀቅለው ይችላል እና መቀቀል በሰንበት ትእዛዝ መጣስ ነው ብለው ያስቡ ነበር። እርግጥ ይህ ሁሉ ወደ ንጹሕ ህጋዊነት(legalism) ስርዓት ብቻ አመራ።

በመጨረሻ ሕዝቡ በአምላክ ፊት ሞገስ የሚገኘው ከእግዚአብሄር ቃል ውጭ የሆነውን የአባቶቻቸውን ወግ በመታዘዛቸው ላይ እንደሆነ ማመን ጀመሩ። በመጨረሻ ሕዝቡ እንደገና ወደ አልመታዘዘ ሁኔታ ተመለሱ። ኢየሱስ ምን አላቸው ሃይማኖተኛ ቢመስሉም የቀድሞ አባቶቻቸው በኢሳይያስና በዳንኤል ዘመን እንዳደረጉት ሁሉ የአምላክን ሕግ እየጣሱ እንደሆነ ተናግሯል። “ኢሳይያስ ስለ እናንተ ግብዞች መልካም ተናገረ፤ ይህ ሕዝብ በከንፈሩ ያከብረኛል፣ ልቡ ግን ከእኔ ርቆአል፤ ለትምህርት የሰዎችን ትእዛዝ እያስተማሩ በከንቱ ያመልኩኛል፤ የእግዚአብሔርን ትእዛዝ ትተው የሰዎችን ልማድ ትጠብቃላችሁ... የእግዚአብሔርን ትእዛዝ በራሳችሁ ልማድ ለመጠበቅ ትክዳላችሁ... በሰጣችሁት ልማድ የእግዚአብሔርን ቃል እንዳይሠራ አድርጋችኋል” (ማርቆስ 7፥6-13)። እንደገና ሕዝቡ በከንቱ እርምጃና አመፀኛ አምልኮ ውስጥ ተጠምቀው ተገኙ።

ምንም እንኳ ክህደታቸው በስፍና ፋንታ በህጋዊነት(legalism) ቢገለጥም፣ አሁንም በአሕዛብ ሃይማኖቶች መሠረት ያለው ተመሳሳይ መርህ ላይ የተመሠረተ ነበር—ሰው በራሱ ሥራ ራሱን ሊያድን ይችላል የሚል እምነት ነበራቸው። ኢየሱስ ኤርምያስ ቀድሞ እንዳደረገው ሁሉ፣ ይህን የሃይማኖት ስርዓት ገሰጸ እና እርኩሰት ብሎ ጠራው። እንዲህም አላቸው፡- “ራሳችሁን በሰው ፊት የምታጸድቁ እናንተ ናችሁ፥ ነገር ግን እግዚአብሔር ልባችሁን ያውቃል፤ በሰው ዘንድ የከበረ በእግዚአብሔር ፊት ርኵሰት ነውና።” (ሉቃስ 16፥15) ።

ኢየሱስ መከፋቱን በብዙ አጋጣሚዎች ስለ እርኩሰታቸው ቁጣውን ገለጠ። በተለይ ሁለት ጊዜ ቤተ መቅደሱን ሲያጸዳ ፤ በእነዚያ ጊዜዎች ቅዱስ ስፍራው እንዴት እንዳረከሱ በቁጣ ገለጠ። ከዚህም የተነሳ በኢየሱስና በአይሁድ መካከል ያለው ግጭት በሃይማኖት ጉዳይ ተቀጣጠለ፣ ፈላ እና ፈነዳ። የሃይማኖት መሪዎች እርሱን ጠሉት ምክንያቱም እነርሱ እንደጠበቁት መሲሕ እንደሚመስል አልመሰለም፣ ልማዶቻቸውን አላከበረም፣ በተለይም ሰንበትን እነርሱ እንደሚገባ ብለው ያስቡት መንገድ አልጠበቀም። ይህ የመጨረሻው ጉዳይ እጅግ አስቆጣቸው እና ኢየሱስን ለመግደል እንዲፈልጉ አደረጋቸው (ዮሐንስ 5፥10-16፤ ማቴዎስ 12፥1-4፤ ማርቆስ 3፥1-6) ።

ምንም እንኳ መሪዎቹ ቢቃወሙትም፣ ኢየሱስ እነርሱን ወደ ንስሐና ለውጥ ለማምጣት ደጋግሞ ሞከረ። ብዙ ጊዜ ስህተታቸውን ገሰጻ እና በእግዚአብሔር ፊት ውድ የሆነ እውነተኛና ንጹሕ ሃይማኖት መንገድ አሳያቸው። ነገር ግን ልባቸውን አጠነከረው የእግዚአብሔርን ምሕረት ማዕበል መልሰው መቱት።

ኢየሱስ ለመጨረሻ ጊዜ ወደ ኢየሩሳሌም ሲገባ፣ በትንቢታዊ ዓይኑ የቀጣይ ውጤታቸውን አየ። በሐዘን የተሞላ ልብና ከዓይኖቹ የሚፈሱ እንባዎች ጋር የከተማይቱን የሚመጣ ጥፋት ተነበየ፡- “ሲቀርብም ከተማይቱን አይቶ አለቀሰላት፥ እንዲህ እያለ፡- ለሰላምሽ የሚሆነውን በዚህ ቀን አንቺስ ስንኳ ብታውቂ፤ አሁን ግን ከዓይንሽ ተሰውሮአል። ወራት ይመጣብሻልና፥ ጠላቶችሽም ቅጥር ይቀጥሩብሻል ይከቡሻልም በየበኵሉም ያስጨንቁሻል፤አንቺንም በአንቺም ውስጥ የሚኖሩትን ልጆችሽን ወደ ታች ይጥላሉ፥ በአንቺ ውስጥም ድንጋይ በድንጋይ ላይ አይተዉም፥ የመጐብኘትሽን ዘመን አላወቅሽምና።” (ሉቃስ 19፥41-44)።

ለብዙ ቀናት በቤተ መቅደሱ ካስተማረ በኋላ ኢየሱስ ለመጨረሻ ጊዜ ከዚያ ወጣ። የሕዝቡን ክህደት የመጨረሻ ውጤት ሲያይ እንደገና በሐዘን ተያዘ። እርሱም አለ፡- “ኢየሩሳሌም ኢየሩሳሌም፣ ነቢያትን የምትገድል፣ ወደ አንቺ የተላኩትን የምትወግር፣ እንዴት ብዙ ጊዜ ልጆችሽን እንደ ዶሮ ጫጩቶቿን በክንፎቿ ትሰበስብ እንዲሁ ልሰበስባችሁ ፈልጌ ነበር፤ እናንተ ግን አልፈለጋችሁም! እነሆ ቤታችሁ ባድማ ተትቶላችኋል” (ማቴዎስ 23፥37-38)።

በሁለቱም ጊዜዎች ኢየሱስ ጎጢአቱን በሕዝቡ ላይ አኖረ፤ “የመጎብኘታቸውን ጊዜ አላወቁም” እና “አልፈለጋችሁም” ብሎ በመናገር። ስለ እርኩሰት ነገሮቻቸው ከእግዚአብሔር ዘንድ ለመጣው ጥሪ አልተመለሱም ስለዚህ ቤተ መቅደሳቸው እንዲፈርስ ተፈረደ። ይህ ትንቢት በ70 ዓ.ም. የሮም ጄነራል ቲቶ ሠራዊቱን ይዞ ቤተ መቅደሱን ሲያቃጥል ተፈጸመ።

ይህ ሁለተኛው የቤተ መቅደሱ ጥፋት ከመጀመሪያው ጥፋት ጋር ፍጹም ተመሳሳይ ነበር። በሁለቱም ጊዜ እርኩሰት ነገሮቹ የተፈጸሙት በእግዚአብሔር በተለዩ ሕዝቦቹ ውስጥ ነበር፣ ጥፋቱም በአሕዛብ ሠራዊት የተፈጸመ ፍርድ ነበር። ይህ የኢየሩሳሌም ጥፋት ሕዝቡ መሲሑን በመክዳታቸው እንደሚመጣ ዳንኤል ተነበየ። ዳንኤል 9፥25-27 በጥንቃቄ ሲመረምር ይህ እንዲሁ መሆኑ ይታያል። በቁጥር 25 መሲሕ ለእስራኤል እንደሚመጣ እና የከተማይቱ መመለስ እንደሚሆን ተነግሮአል። ነገር ግን በቁጥር 26 መሲሕ በራሱ ሕዝብ እንደሚገደል እና ይህ ተግባር ከተማቸውንና መቅደሳቸውን እንደገና ጥፋት እንደሚያመጣ ይነግራል። ገብርኤል ይህን ትንቢት ሲናገር ዳንኤል በአእምሮው በዘመኑ በኢየሩሳሌም የተፈጸመውን ነገር እንደገና እየተደገመ እንደሚያይ ነበር። ትንቢቱ ታሪክ እንደሚደገም አመለከተ፣ እንዲሁም በትክክል ሆነ።

የመጨረሻው ጥፋት እርኩሰት

ዳንኤል ስለ እርኩሰት ነገር እና ስለ ጥፋት ለሶስተኛ እና ለመጨረሻ ጊዜ ሲናገር በአዲስ ኪዳን የመንፈሳዊ እስራኤል መርህ ብርሃን ውስጥ ነው። እነዚህ ማጣቀሻዎች በዳንኤል 8፥13፣ 11፥31፣ እና 12፥11 ይገኛሉ። የትንቢት ታሪክን የሚያስተውሉ ተማሪዎች እነዚህ ጥቅሶች የሮም ጳጳሳዊውን አገዛዝ መመስረትና ወደ ኃይል መውጣት እንደሚተነብዩ ያውቃሉ። ጳጳሳዊ አገዛዝ ወደ ክርስቲያኖች ቤተ ክርስቲያን በጥንቷ ኢየሩሳሌም የፈረሰችበትን የአሕዛብ ልማዶች እንዳስገባ በታሪክ የማይካድ እውነት ነው። ትንሽ ጥናት ብቻ በመስራት የምስል አምልኮ፣ የታሙዝ አምልኮ፣ እና የፀሐይ አምልኮ በጨለማ ዘመን ወደ ክርስትና እንዴት እንደገቡ ማየት ይቻላል።

ከእነዚህ እርኩሰት ነገሮች ብዙዎቹ እስካሁን ጣኦት አምልኮዎች ፣ ለቅዱሳን ተቀምጦ የሚቃጠል ሻማ፣ መቁጠሪያ ዶቃዎች (rosary beads)፣ የፋሲካ የፀሐይ መውጫ አገልግሎት፣ እና የእሁድ አምልኮ ከእኛ ጋር አሉ።

የሮም ጳጳሳዊ አገዛዝ ስርአት ክህደት ፕሮቴስታንቲዝምን አያጸድቅም። አብዛኛዎቹ ፕሮቴስታንት ቤተ ክርስቲያኖች ሥሮቻቸው በጥንታዊ አሕዛብ ሃይማኖቶች ውስጥ የተመሠረቱ አስከፊ ልማዶችን በመቀጠል ክህደቱን ይቀበላሉ። ሁለቱም ካቶሊክና ፕሮቴስታንት በእግዚአብሔር ቅዱስ ስፍራ—በቤተ ክርስቲያኑ—ውስጥ እርኩሰት ነገሮችን አስፋፉ። የክርስቲያን ቤተ ክርስቲያን ትክክለኛውን እስራኤል እያስመሰለች ነው። እኛም ብዙ ተመሳሳይ ኃጢአቶችን እየደገምን ነው፤ ስለዚህ የባቢሎንን ጽሁፍ ካላነበብን እና ካልሸሸን ተመሳሳይ የጥፋት ቅጣት እንሰበስባለን።

በዳንኤል ውስጥ የተጠቀሱት ሶስቱ የጥፋት እርኩሰት ጊዜዎች ከእግዚአብሔር ሕዝብ የሚመጣ ክህደት ውጤት እንደሆኑ ግልጽ ነው፤ ግን ጥፋቱ ቀርቦአል የሚለውን የሚያሳየን ምልክት ምንድን ነው? በሉቃስ 21፥20 ኢየሱስ ለደቀ መዛሙርቱ የኢየሩሳሌም ጥፋት የቀረበ መሆኑን የሚያሳየ የመጨረሻ ምልክት ነገራቸው። እርሱም አለ፦ “ኢየሩሳሌም በሠራዊት ስትከበብ ባያችሁ ጊዜ ጥፋቷ እንደቀረበ ወቅት እወቁ።” ይህ ጥቅስ ሠራዊቱ እርኩሰት ነገር እንደሆነ አይናገርም፤ ነገር ግን ጥፋቱን ለማምጣት መሣሪያ እንደነበር ያመለክታል። በሮማውያን ሠራዊት እግዚአብሔር ስለ እስራኤል እርኩሰት ነገሮች “የበቀል ቀኖችን” አስፈጸመ።

ሮማውያን ሠራዊት ኢየሩሳሌምን በከበቡ ጊዜ ይህ የከተማይቱ መሪዎችና ነዋሪዎች አብዛኞቹ የጸጋ ድንበር እንደተሻገሩ እና የኃጢአታቸውን ጽዋ እንደሞሉ ምልክት ነበር። በከተማይቱ የነበሩ ክርስቲያኖች ለእነርሱ ይህ ኢየሩሳሌም በቅርቡ የእግዚአብሔር ፍርድ እንደምትቀበል ምልክት ነበር። የመጀመሪያ እድል እንደተገኘ እነዚህ ክርስቲያኖች “ወደ ተራሮች እንዲሸሹ” (ቁጥር 21) ነበር በክርስቶስ በኩል የተነገረው ። በ66 ዓ.ም. ሮማዊው አዛዥ ሴስቲየስ ከተማውን ሲከብብ ክርስቲያኖቹ የተስፋ ምልክቱ መድረሱን አውቀው የመሸሻ ጊዜ መድረሱን ተረዱ። የመጀመሪያ የማምለጫ እድል እንደተገኘ ሸሹ፣ እና በ70 ዓ.ም. በኢየሩሳሌም ጥፋት ውስጥ አንድም ክርስቲያን አልሞተም።

እግዚአብሔር ለመጀመሪያዎቹ ክርስቲያኖች መሸሻ ምልክት እንደሰጠ፣ ለእኛም ምልክት ሰጥቶናል። የዚህ ዓለም የምህረት በር ሰዓት መዘጋት እንደቀረበ እያንዳንዱ ክርስቲያን እንዲያውቅ አድርጎአል። በራእይ 13 እና 14 ዮሐንስ እኛ ወደ መጨረሻ ምን ያህል እንደቀረብን የሚያሳዩ ምልክቶችን ይመዝግባል። ይህ ሕዝብ የኃጢአቱን ጽዋ ሞልቶአል የሚለው ምልክት ቤተ ክርስቲያንና መንግሥት በመቀላቀል ለጳጳሱ ምስል ሲሠራ ነው። ሁሉም ሰው የአሕዛብ የአምልኮ ቀን እንዲያከብር የሚያዝ የብሔራዊ የእሁድ(Sunday) ሕግ በመፍጠር አስገዳጅ የሰው ትዕዛዝ ሲወጣ በቅርቡ። ከዚህ የተሻለ መንገድ ጥፋትን የሚያመጣ እርኩሰት እንዴት ሊኖር ይችላል? እንዲህ ያለ ነገር የራእይ 13፥15-17 ትንቢት በቀጥታ መፈጸሙ ይሆናል እና የዓለም መጨረሻ በፍጥነት እንደሚቀርብ ያረጋግጣል።

አንድ ጸሐፊ የሚመጡ ነገሮችን እንዲህ ይገልጻል፦ “የሮማ ሠራዊት መቅረብ ለደቀ መዛሙርት የኢየሩሳሌም

ጥፋት ምልክት እንደነበር፣ እንዲሁ ይህ ክህደት ለእኛ የእግዚአብሔር ትዕግሥት ወሰን መድረሱን፣ የሕዝባችን ኃጢአት መሙላቱን፣ የምሕረት መልአክ ከምድር ላይ መነሳት እንደሚጀምር ምልክት ሊሆን ይችላል።" ቤተ ክርስቲያኖች አስከፊ ልማዶቻቸውን እስከ ዚያ ደረጃ በሚያጠናክሩ ጊዜ የእግዚአብሔርን ቅዱስ ሰንበት(ቅዳሜ) በአሕዛብ በዓል በእሁድ የሚተካ ሃይማኖታዊ ሕግ ሲያወጡ፣ የመከራ ዘመን እንደሚመጣ እያወቅን ከከተሞቻችን መውጣት እንችላለን። ዓለም አቀፋዊ "የእሁድ ህግ(Sunday law)", የሰባተኛው ቀን ሰንበትን (ቅዳሜ) የሚጥስ የሲቪል ባለስልጣናት የእሁድ አምልኮን የሚወስኑበት የመጨረሻ ጊዜ ቀውስ ይሆናል። ይህም በራዕይ 13 "የአውሬው ምልክት" ተብሎ ተተርጉሟል ።

የጥፋት እርኩሰት ጉዳይ በእነዚህ የመጨረሻ ቀናት እጅግ ልናውቀው የሚገባ አስፈላጊ ነገር ነው። ይህን ትንቢት በጥንቃቄ ካጠናን በሶስቱም ፍጻሜዎች የእግዚአብሔር ሕዝብ የብሔራዊ ክህደት ውጤት እንደሆነ እና በመጨረሻ ወደ አሳዛኝ ጥፋት እንደሚያበቃ እናገኛለን። አሁን እኛ የክርስቲያን ቤተ ክርስቲያን የመጨረሻ ክህደት ዘመን ውስጥ እንኖራለን፤ ይህም የእግዚአብሔርን ትዕዛዞት እየተሻሩ በምትካቸው የሰው ህግ እና ስርአት የሚተካበት ጊዜ ላይ ደርሰናል። ትንቢት በሚፈጸምበት መካከል እንዳለን መገንዘብ እና የሁሉን ነገር መጨረሻ ለሚያመጣው ጊዜ እንድንጠነቀቅ ያስፈልገናል።

ከጥፋት እርኩሰት የሚጠብቀን ብቸኛ የማይሳሳት መከላከያ ሕይወታችንን ሙሉ በሙሉ ለኢየሱስ መስጠት፣ እርሱ እንደሚወድ ሌሎችን መውደድ፣ እና ቃሉ እንደሚያስተምር እርሱን ማምለክ ነው። ታላቁ ትእዛዝ ቀላል ነው—እግዚአብሔርን በሙሉ ልባችን፣ በነፍሳችን፣ በኃይላችን መውደድ።ይህም የመጀመሪያዎቹን አራት ትዕዛዝት በክርስቶስ ጸጋ መታዘዝ ማለትም:-

1. ከእኔ በቀር ሌሎች አማልክት አይሁኑልህ።
2. ጣዖት የለም፡- የተቀረጸውንም ምስል ለአንተ አታድርግ።
3. የእግዚአብሔርን ስም አክብር፡ "የእግዚአብሔርን የአምላክህን ስም በከንቱ አትጥራ።"

4. ሰንበትን ጠብቅ፡ "የሰንበትን ቀን ትቀድሰው ዘንድ አስብ (ሰባተኛው ቀን) ሰባተኛው ቀን ግን ለእግዚአብሔር ለአምላክህ ሰንበት ነው"

"ሁለተኛይቱም ይህችን ትመስላለች፥ እርስዋም፡- ባልንጀራህን እንደ ነፍስህ ውደድ የምትለው ናት።" ይሄም ደግሞ ከሰው ጋር ያለንን የፍቅር ግንኙነት የሚገልጽ-ከአምስት እስከ አስር ያሉትን አሁንም በክርስቶስ ጽጋ መታዘዝ። ማለትም:-

5. ወላጆችን አክብር: "አባትህን እና እናትህን አክብር."
6. ግድያ የለም፡ "አትግደል"
7. አታመንዝር፡- "አታመንዝር"
8. መስረቅ የለም፡ "አትስረቅ"
9. የሐሰት ምስክር የለም፡ "በባልንጀራህ ላይ በሐሰት አትመስክር።"
10. መጎምጀት የለም፡ "የባልንጀራህን ማንኛውንም ነገር አትመኝ።"

እንዲህ ያለ ፍቅር ካለን እርሱን ለማስደሰትና ለማክበር ሁሉን ነገር ማድረግ ተፈጥሯዊ ይሆናል። በምላሹም እርሱ ከመምጣቱ በፊት የዚህን ዓለም ታሪክ በሚዘጋው የጥፋት እርኩሰት በደህና እንድንሻገር ያደርገናል።



ጊዜ/መቅደስ	ጊዜ	የተሳተፈው የእግዚአብሄር ህዝብ	ዋና የእርኩሰት ድርጊቶች (ታጢአቶች)	የጥፋቱ ውጤት	ጥቅም ላይ የዋለው የውጭ ኃይል
የመጀመሪያው እርኩሰት(የመጀመሪያው ቤተመቅደስ)...	የዳንኤል ጊዜ -ከ 586 ም.አ በፊት	እስራኤል/ይሁዳ	• ጣዖት አምልኮ እና አረማዊ አምልኮ • በቤተመቅደስ ውስጥ የፀሐይ አምልኮ • የታሙዝ አምልኮ • በመቅደስ ውስጥ ምስሎች እና ርኩስ ድርጊቶች • ሰንበትን ማርከስ • መሪዎች እና ህዝቦች በጋራ በክህደት ውስጥ መሆን	ኢየሩሳሌምና ቤተ መቅደሱ ፈርሰዋል	ባቢሎን (ናቡከደነፆር)
ሁለተኛ እርኩሰት (ሁለተኛው ቤተመቅደስ)	የክርስቶስ ጊዜ - ከ 70 ዓ.ም	የአይሁድ ህዝብ	• የእግዚአብሔርን ትእዛዛት በሰዎች ወጎች መተካት • ህጋዊነት እና ራስን ማጽደቅ • መሲሑን (ክርስቶስን) አለመቀበል • ግብዝነት በሃይማኖት • የቤተመቅደስ አምልኮ መበላሸት።	ኢየሩሳሌምና ቤተ መቅደሱ እንደገና ፈርሰዋል	ሮም (ቲቶ)
ሦስተኛ/የመጨረሻ እርኩሰት (መንፈሳዊ ቤተመቅደስ - የክርስቲያን ቤተክርስቲያን)	የፍጻሜው ጊዜ	ከሃዲ ክርስትና /Apostate Christianity	• አረማዊ ልምምዶች ወደ ክርስትና መግባት • የምስል አምልኮ እና ወጎች ከአረማዊነት ሲዎሰዱ • በሰንበት(ቅዳሜ) ቦታ እሁድ ሲተካ • የቤተክርስቲያን እና የመንግስት ህብረት • ክህደት በቤተ ክርስቲያን	የመጨረሻ ዓለም አቀፍ ጥፋት/የፍጻሜ ጊዜ ፍርዶች	የሐሰት አምልኮን የሚያስፈጽሙ የመጨረሻዎቹ የዓለም ኃያላን መንግሥታት



የጋራ ንድፍ	ማብራሪያ
በእግዚአብሔር ሕዝብ መካከል ያለው ክህደት	ብልሹነት የሚጀምረው በሃይማኖት ማህበረሰብ ውስጥ ነው።
መሪዎች ህዝቡን ወደ ስህተት ይመራሉ::	ካህናት፣ ገዢዎች፣ ወይም የሃይማኖት መሪዎች ክህደትን ይመራሉ
የሰው ወጎች የእግዚአብሔርን ትእዛዛት ይተካሉ	የእግዚአብሄር ህግ ወድጎን ተደረጎ የሰው ሰራሽ ህግ በቦታው ይተካል።
አረማዊ ልማዶች ወደ እውነተኛው አምልኮ ይገባሉ	የአሕዛብ ልማዶች ከእግዚአብሔር አምልኮ ጋር ይደባለቃሉ
መለኮታዊ ማስጠንቀቂያ አለመቀበል	ነቢያት (ኤርምያስ፣ ክርስቶስ፣ ትንቢታዊ መልእክቶች) ችላ ተብለዋል።
እግዚአብሔር ጥበቃውን ያነሳል	በፅኑ አመጽ ምክንያት
ጥፋት ይከተላል	የፖለቲካ ሃይል የፍርድ አስፈጻሚ አካል ይሆናል



የጥፋት እርኩሰት ትንቢት በታሪክ ሶስት ጊዜ ተገልጦ ቢታይም መሠረታዊ መልእክቱ አንድ ነው፡፡ በመጀመሪያ ዘመን ሕዝቡ የእግዚአብሔርን ሕግ በመተው እና ከአረማዊ ልማዶች ጋር በመቀላቀል ወደ ጥፋት ደረሰ፤ በኋላም በክርስቶስ ዘመን የሰው ትእዛዝ ከእግዚአብሔር ሕግ በላይ ተደርጎ እውነት ተጣለ። ይህ ሁሉ የሚያሳየው ነገር አንድ ነው—ሕግ መተው ሁልጊዜ ወደ መንፈሳዊ ውድቀትና ፍርድ ይመራል።

በመጨረሻ ዘመን ደግሞ ይህ ታሪክ በታላቅ መልኩ ይደገማል፤ የእግዚአብሔር ሕግ በተለይም የሰንበት ትእዛዝ ትተው የሰው ሕግ የሆነውን የእሁድ ሰንበትነትን አዋጅ በማስገደድ በራ ዕይ 13,14 የተነገረው የአውሬው ምልክት ፍጻሜ ያገኛል። ይህ የአምልኮ ፈተና ሆኖ ሰዎች በእግዚአብሔር ታዛዥነት እና በሰው ሥርዓት መካከል እንዲመርጡ ያደርጋል። ስለዚህ የጥፋት እርኩሰት የመጨረሻ መልኩ የአለም አቀፍ የእምነት ፈተና ነው።

ነገር ግን መጽሐፍ ቅዱስ የሚያስተምረን መፍትሄ ግልጽ ነው—ፅድቅ በእምነት ነው። ሰው በራሱ ሥራ አይድንም፤ ነገር ግን እውነተኛ እምነት ያለው ሰው የእግዚአብሔርን ሕግ ያከብራል። ስለዚህ በመጨረሻ ዘመን የሚቆሙት ሰዎች የእግዚአብሔርን ትእዛዛት የሚጠብቁትን የኢየሱስም ምስክር ያላቸውን(ራዕይ 12:17) ናቸው፤ ይህም ሕግና እምነት በአንድነት የሚሠሩ መሆናቸውን ያሳያል። እውነተኛው እምነት አንድ አማኝን ወደመታዘዝ ያመራል ሃሰተኛው እምነት ግን ወደአለመታዝዝ ያመራል።

በአንተነህ ያለው



ለልጆች የሚሰጥ ዋጋ

ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታዎች እንደ ሆኑ የእግዚአብሔር ቃል ይገልፃል፡፡ በዘፍጥረት 30÷2 እንዲህ ይላል «በውኑ እኔ የሆድን ፍሬ በነሳሽ በእግዚአብሔር ቦታ ነኝን» በማለት አብርሃም ለሚስቱ ለሳራ ልጅን የሚሰጥ እግዚአብሔር እንደሆነ ይገልፃል፡፡ እንዲሁም መዝሙር 127÷3 « እነሆ ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታ ናቸው፤ የሆድም ፍሬ የእርሱ ዋጋ ነው፡፡» ይላል፡፡ ልጆች የተሰጡን ውድና ክቡር ስጦታዎች እንደሆኑ የእግዚአብሔር ቃል ይነግረናል፡፡

ይህ ብቻ ሳይሆን ልጆች ወደ እግዚአብሔር መንግስት የሚገቡ ሰዎች ተምሳሌት ሆነው ተገልፀዋል፡፡ «እንደ ህፃናት ካልሆናችሁ ወደ እግዚአብሔር መንግስት አትገቡም» በማለት የልጆች እውነተኝነታቸው፤ትህትናቸው፤ተደጋፊነታቸው እና የልብ ንፅህናቸው የክርስትና ኑሮን ምንነት በደንብ መሳል የሚችል እነደሆን ያሳየናል፡፡

ዛሬ ለልጆች ምን ያክል ስፍራ ነው የምንሰጣቸው? እንዴትስ ነው በፍቅርና በጥበብ የምናሳድጋቸው?

በማርቆስ መፅሐፍ ላይ ምዕራፍ 10÷13-14 ላይ እንዲህ ይላል፡፡ ክርስቶስ እንዲዳስሳቸው ህፃናትን ወደ እርሱ አመጡ፤ ደቀ መዛሙርቱም ያመጡአቸውን ገሰፁአቸው፤ ኢየሱስ ግን አይቶ ተቆጣና ሕፃናትን ወደ እኔ ይመጡ ዘንድ ተው አትከልክሉአቸው የእግዚአብሔር መንግስት እንደነዚህ ላሉት ናትና፡ : እውነት እላችኃለሁ የእግዚአብሔርን መንግስት እንደ ህፃናት የማይቀበሏት ሁሉ ከቶ አይገቡባትም አላቸው፡፡ አቀፋቸውም ባረካቸውም፡፡

ስለዚህ ዛሬ እኛም በዘመናችን የክርስቶስን ሐሳብ በመከተል ለልጆቻችን ትልቅ ስፋራን በመስጠት በደግነት፣ በትህትና፣ በጥንቃቄ፣ በፀሎት መንፈስ እና በፍቅር መቅረብ እንደሚገባን ልንገነዘብ ያስፈልጋል፡፡

ብዙ ጊዜ ሰዎች ልጆቻቸውን በፍቅር ከማቅናት ይልቅ በማሸማቀቅ፣ በቁጣ፣ ምንም እንደማያውቁ በማድረግ፣ የፆታ ልዩነትን በማሳየት፣ እንዲሁም በልጆቻቸው መካከል በተለያዩ ጉዳዮች በአድሎ ማሳደግ የተለመደ ሆኗል፡፡ ኤፌሶን 6÷4 «እናንተም አባቶች ሆይ፤ ልጆቻችሁን በጌታ ምክርና በተግሳጽ አሳድጉአቸው እንጂ አታስቆጡአቸው፡፡» በማለት በምክርና በተግሳጽ፤ በፍቅር ማቅናት እንዳለብን አበክሮ ይነግረናል፡፡ በልጆቻችን መካከልም እንደየልጆቻችን የዕውቀት ደረጃም ሆነ በሌሎች ጉዳዮች አንዱን ልጅ ከሌሎቹ ልጆች የተሻለ



ማድረግና በተቃራኒው ሌላው ልጅ ደግሞ ዋጋ እንደሌለው ማድረግ አይገባም፡፡ እናት የተወሰኑትን ልጆች የራስዋ ድርሻ አድርጋ ስትቆጥር አባት ደግሞ የቀሩትን የራሱ ድርሻ አድርጎ በመውሰድ በልጆቻቸው መካከል መለያየትን እና መከፋፈልን በልጅነት አእምሮዋቸው ላይ ሊቀርፁ ይችላሉ፡፡ ልጆቻችን ምንም ይሁኑ ምን ማስተማር መምከርና ማቅናት እንጂ አንዱን ዝቅ፣ አንዱን ከፍ ማድረግ ለልጆቻችን አድሎን፣ ልዩነት፣ ጥላቻን ማስተማር ተገቢ አይደለም፡፡

ዘፍ.22÷6 « ልጅን በሚሄድበት መንገድ ምራው በሸመገለም ጊዜ ከእርሱ ፈቀቅ አይልም፡፡»

የሱስ ልጅ በነበረበት ጊዜ በምኩራብ ትምህርት ቤቶች ገብቶ አልተማረም፡፡ የመጀመሪያዋ ሰብዓዊ መምህርቱ እናቱ ነበረች፡፡

ስለ ሰማያዊ ነገሮች የተማረው ከእሷ ከንፈሮች እና ከነቢያት ጥቅል መፃሕፍት ነበር፡፡ እርሱ ራሱ አስቀድሞ ለሙሴ ተናግሯቸው የነበሩትን ቃላት በእናቱ ጉልበቶች ላይ ሆኖ ተማረ፡፡

በማቴዎስ 18÷10 እንዲህ ይላል « ከነዚህ ከታናናሾቹ አንዱን እንዳትንቁ ተጠንቀቁ፤ መልዕክቶቻቸው በሰማያት ዘወትር በሰማያት ያለውን የአባቴን ፊት ያያሉ እላቸኃለሁና፡፡» እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች ይበልጥ የወንጌል ትምህርቶችን የሚቀስሟቸው ልጆች መሆናቸው እውነት ነው፡ ፡ ልቦቻቸው ለመለኮታዊ ተፅዕኖዎች የተከፈቱ እና ያገኟዋቸውንም ትምህርቶች ለመያዝ ብርቱዎች ናቸው፡፡ ትናንሽ ልጆች በእድሜያቸው ልክ የክርስትና ልምምድ ያላቸው ክርስቲያኖች መሆን ይችላሉ፡፡

በመንፈሳዊ ሕይወት ትምህርቶች መታነፅ ያስፈልጋቸዋል፡፡ ልጆች በክርስቶስ ባህሪ የተቀረፁ ባህሪዎች እንዲሆኑ ወላጆች አስፈላጊ የሆነውን ዕድል ሁሉ ሊያቀርቡላቸው ይገባል፡፡

አባቶች እና እናቶች ልጆቻቸውን ማየት የሚገባቸው፣ ለሰማይ በሚያበቃቸው ትምህርት እንዲያንጿቸው በኃላፊነት እንደተሰጧቸው ክቡር ስጦታዎች አድርገው ነው፡፡ በእድሜ የበሰልን እኛ እራሳችን፣ ከክርስቶስ የምንማራቸውን ትምህርቶች ለጋ አዕምሮዎቻቸው መቀበል በሚችሉት ልክ ለልጆቻችን እየሰጠን ጥቂት በጥቂት የሰማይን መርሆችን እያሳየናቸው መሄድ አለብን፡፡ ለልጆቻችን ትልቅ ዋጋ ልንሰጣቸው ይገባል፡፡

በአፈወርቅ ብርሃኑ



1. በምግብ ውስጥ መደበኛ ሰአት ይጠቀሙ። ካስቀመጡት የመመገቢያ ሰአት ቀደም ብለው ወይም ዘግይተው አይመገቡ ነገር ግን መደበኛ የጊዜ ሰሌዳውን ይጠብቁ. ሆድዎ በየቀኑ በተወሰኑ ጊዜያት ለመብላት ያገለግላል።

2. ልከኝነት በጣም አስፈላጊ ነው። የሚፈልጉትን ያህል ብቻ ይብሉ። በፍፁም ከመጠን በላይ አይብሉ። ረሃብን ለማርካት ብቻ ይብሉ እና ከዚያ ያቁሙ።

3. ትናንሽ ንክሻዎችን ይውሰዱ። በአንድ ጊዜ ትንሽ መጠን ብቻ በአፍዎ ውስጥ ያስቀምጡ። ይህን ሲያደርጉ በድንብ ለማኘክ እና ለማዋሃድ ምቹ ሁኔታ ይፈጠራል። በዚህም ጊዜ ያነሰ የምግብ መጠን ይበላል።

4. ዘና ብለው በቀስታ ይብሉ። ለመብላት በጣም ከተጣደፋችሁ አትብሉ። አትቸኩሉ፣ አትጨነቁ ወይም አትናደዱ።

5. ምግብዎን በደንብ ያኝኩ። ይህን ካደረጋችሁ ከትንሽ ምግብ እጅግ የበለጠ ኃይል ታገኛላችሁ።

6. በምግብ ላይ ብዙ ነገር አትብሉ። ሶስት ወይም አራት አይነቶች (ከተጨማሪ ትንሽ ጨው፣ ዘይት፣ ወዘተ) የሚያስፈልግዎ ነገር ብቻ ነው።

7. የተወሳሰቡ ድብልቅልቅ ያሉ ብዛት ያላቸውን ምግብ በአንድ ጊዜ መመገብ ያስወግዱ ምግብዎን ቀላል ያድርጉት።

8. እንደ ኮምጣጤ ፣ ሞኖሶዲየም ግሉታሜት ፣ ወዘተ ያሉ ልዩ ተጨማሪዎችን ያስወግዱ ፣ ይህም ሆድዎን ብቻ የሚያበሳጭ እና ቀስ በቀስ የምግብ መፈጨት ችግርን ያስከትላል ።

9. አመጋገብዎን ከምግብ ወደ ምግብ ይለውጡ። በተቻለ መጠን ሁልጊዜ አንድ አይነት ነገር አይመገቡ። አቅም ካለ በትንሹም ቀየር ማድረግ ለጤና ይመከራል።

10. ምግቡ ጣፋጭ መሆን አለበት። እንዲጣፍጥ ሆኖ መዘጋጀት አለበት ይህ ማለት ግን ተፈጥሮአዊ ይዘቱን እንዲያጣ መሆን የለበትም።

11. በአሉሚኒየም የተዘጋጀ ምግብ ፈጽሞ አትብሉ። ከአሉሚኒየም እቃ ውስጥ ውሃ ወይም ጭማቂ በጭራሽ አይጠጡ. አልዛይመርን ማስወገድ ተገቢ ነው።

12. ትኩስ ፣ ጥሬ ፣ ጭማቂ ወይም አረንጓዴ መጠጥ በስተቀር ሁሉንም ፈሳሽ (ውሃ) በምግብ መካከል ይጠጡ ፣ ከምግብዎ ጋር አይጠጡ ።



13. እንደ አንድ ደንብ ፍራፍሬዎችዎን በአንድ ምግብ እና በሌላ የምግብ ሰአት አትክልት ይበሉ። የአሲድ ፍሬዎች (እንደ ሲትረስ ያሉ) ከሁለቱም ጋር ሊበሉ ይችላሉ።
14. አረንጓዴ ምግብ ከሌላው የምግብ አይነት የበለጠ የታመቁ ቪታሚኖች እና ማዕድናት አሏቸው። አረንጓዴ ምግቦች ሰውነት ከፀሀይ ብርሀን የሚያገኘው ቫይታሚን ዲ ብቻ ይጎድላቸዋል ነገር ግን በቂ መጠን ያላቸው ጥቃቅን ማዕድናት የላቸውም።
15. ሞላሰስ ብቸኛው በጣም የበለጸገ የብረት ምንጭ ነው። በተጨማሪም በከፍተኛ መጠን ጥቅም ላይ የዋሉት ሁለቱ ቢ ቪታሚኖች የcholine እና inositol ምንጭ ነው።
16. በጣም ጥሩው ንድፍ ከምግብ በፊት ማረፍ እና ከምግብ በኋላ መንቀሳቀስ ነው በተቃራኒው አይደለም።
17. በተቻለ መጠን ከእንስሳት ተዋጽኦ መራቅ በእጅጉ ይመከራል። በብዛት አመጋገባችሁን አትክልት ጥራጥሬ እና ፍራፍሬ መመገብ የሰውነትን ጤንነት ከመጠበቅ አንጻር ከፍተኛ ሚና በመጫወት እና አሁን ካሉት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች እንጠበቃለን።
18. የጉልበት ሰራተኛ ካልሆኑ በስተቀር በቀን ውስጥ ሁለት ጊዜ የመመገብ ልማድን ያጠናክሩ። ክብደት መቀነስን ያበረታታል፣ የኢንሱሊን ስሜትን ያሻሽላል እና የኢንሱሊን መጠንን ለረጅም ጊዜ ዝቅ በማድረግ የሜታቦሊክ ጤናን ያጠናክራል።

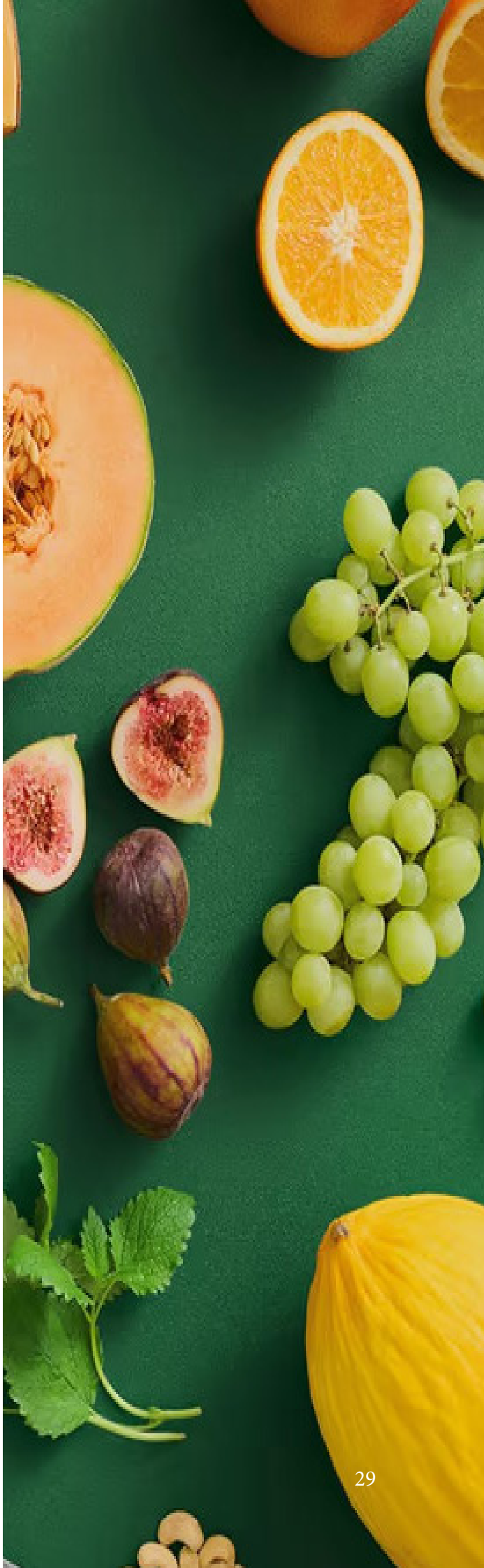
በዚህ ሰነድ የተጠቀሱት የጤና መርሆዎች በአጠቃላይ የሰውነትን ጤና ለማሻሻል እና የመፍጫ ስርዓቱን በመደበኛነት ለማስረጋገጥ እጅግ ጠቃሚ ናቸው። በመደበኛ ሰዓት መመገብ፣ በመጠን መብላት እና ምግብን በደንብ ማኘክ ሆድን ከመጫን ይጠብቃሉ እና ከትንሽ ምግብ የበለጠ ኃይል እንዲገኝ ያግዛሉ። እንዲሁም ዘና ብሎ በቀስታ መመገብ እና ቀላል የሆነ ምግብ መመገብ የመፍጫ ችግሮችን ያነሳል፣ ሰውነትንም በቀላሉ እንዲሰራ ያደርገዋል። ከአይነት በላይ ምግብ ማቀላቀልን መቆጠብ እና አርቲፊሻል ተጨማሪዎችን መተው ሆድን ከመናደድ ይጠብቃል እና እንደ እብጠት እና የመፍጫ ችግሮች ያነሱ ይሆናሉ።

በተጨማሪም እነዚህ ረጅም ጊዜ የጤና ጥቅሞችን ያመጣሉ። አረንጓዴ ምግቦችን መመገብ ከፍተኛ የቪታሚንና የንጥረ ነገር ምንጭ ስለሆኑ ለሰውነት ጠንካራ መከላከያ (immunity) ይሰጣሉ። አመጋገብን መለዋወጥ የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን እንዲገኙ ያግዛል፣ ፍራፍሬና አትክልትን በተለያየ ጊዜ መመገብም የመፍጫ ስርዓቱን ያሻሽላል። ከምግብ ጋር ፈሳሽ አለመጠጣት የመፍጫ እርምጃን አይዘግይም፣ እንዲሁም ከአሉሚኒየም እቃዎች መርቀቅ ረጅም ጊዜ የጤና አደጋዎችን ለመቀነስ ይረዳል። ከምግብ በፊት ማረፍ እና ከምግብ በኋላ መንቀሳቀስ ደግሞ ምግብ እንዲፈጭ እና ኃይል እንዲቀየር ይጠቅማል። እንዲሁም ትክክለኛ አመጋገብ የደም ስኳርን ያስተካክላል፣ ክብደትን ይቆጣጠራል እና ኃይልን ይጨምራል።

እነዚህን የጤና መርሆዎች መከተል የሚያመጣው ተጨማሪ የጤና ጥቅሞች እነዚህ ናቸው፡-

· የመፍጫ ስርዓት ጤና ይሻሻላል፣ እንደ እብጠት፣ ጉበት ጭነት እና የሆድ እብጠት ይቀንሳሉ።
· የሰውነት ኃይል ይጨምራል እና ቀኑን ሙሉ ንቁ እንዲሆኑ ያግዛል።
· የአእምሮ ግልጽነት ይጨምራል፣ ትኩረት እና የማስታወስ ኃይል ይሻሻላል።
· የመከላከያ ሥርዓት (immunity) ይጠናከራል፣ በሽታዎችን በቀላሉ እንዳይያዙ ያደርጋል።
·የልብ ጤና ይሻሻላል፣ የደም ግፊትና ኮሌስትሮል ይቆጣጠራሉ።
· የደም ስኳር ይመጣጠናል፣ የስኳር በሽታ (diabetes) አደጋ ይቀንሳል።
· ክብደት በቀላሉ ይቆጣጠራል እና ስብ መጨመር ይቀንሳል።
· የቆዳ ጤና ይሻሻላል፣ ቆዳ ይበራል እና የዕድሜ ምልክቶች ይዘገያሉ።
· የእንቅልፍ ጥራት ይሻሻላል፣ ጥሩ እና ጥልቅ እንቅልፍ ይሰጣል።
· የጭንቀትና የድካም መጠን ይቀንሳል፣ የአእምሮ ሰላም ይጨምራል።
· የአካል እብጠት (inflammation) ይቀንሳል፣ ይህም ብዙ በሽታዎችን ይከላከላል።
· የአጥንትና ጡንቻ ጤና ይጠናከራል።
· ሰውነት ከመርዞች (toxins) በቀላሉ ይነጻል።
· ረጅም ዕድሜ እና የተሻለ የሕይወት ጥራት ያመጣል።
እነዚህ ሁሉ በአንድ ላይ ሲሰሩ ሰውነትን በሙሉ ያበረታታሉ እና ጤናማ ሕይወት እንዲኖሩ ያግዛሉ።

በአንተነህ ያለው





የማህበራዊ ሚዲያ ተጽእኖ

የማህበራዊ ሚዲያ ተጽእኖ የሚያመለክተው የማህበራዊ ሚዲያ መድረኮች በሰዎች አስተሳሰብ፣ ባህሪ፣ ግንኙነት እና በአጠቃላይ ማህበረሰብ ላይ የሚኖራቸውን ተጽእኖ ነው።

ይህ ተጽእኖ አዎንታዊ ሊሆን ይችላል እንደ ግንኙነትን ማሻሻል እና መረጃን ማሰራጨት ወይም አሉታዊ እንደ ጭንቀት ትኩረትን የሚከፋፍል ወይም የተሳሳተ መረጃን ያስከትላል።

የማህበራዊ ሚዲያ በወጣቶች ላይ የሚያሳድረው አዎንታዊ ተጽእኖ

1. የመረጃ እና የትምህርት መዳረሻ

ማህበራዊ ሚዲያ ለዜና፣ ለአካዳሚክ ይዘቶች እና ለመማሪያ ትምህርቶች ፈጣን መዳረሻ ነው። ወጣቶች አዳዲስ ክህሎቶችን በቀላሉ መማር፣ ስለ ዓለም አቀፍ ጉዳዮች መረጃ ማግኘት እና ከትምህርት እድሎች ጋር መገናኘት ይችላሉ።

2. የተሻለ ግንኙነት

እንደ ዋትስአፕ፣ ኢንስታግራም እና ፌስቡክ ያሉ መድረኮች ወጣቶች ከጓደኞቻቸው እና ከቤተሰባቸው ጋር እንዲገናኙ ይረዷቸዋል።
በትምህርት ቤት ፕሮጀክቶች ላይ፣ በስራ መተባበር፣ ሀሳቦችን ማጋራት እና ለግል እድገት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ አውታረ መረቦችን መገንባት ይችላሉ።

3. ፈጠራ እና ራስን መግለጽ

ማህበራዊ ሚዲያ ወጣቶች በሥነ ጥበብ፣ በጽሑፍ፣ በሙዚቃ ወይም በቪዲዮዎች ራሳቸውን እንዲገልጹ ቦታ ይሰጣቸዋል።
ይህ በራስ መተማመንን ያሳድጋል እና ተሰጥኦዎቻቸውን እንዲያገኙ ይረዳቸዋል።

የማህበራዊ ሚዲያ በወጣቶች ላይ የሚያሳድሩት አሉታዊ ተጽእኖ

1. የአእምሮ ጤና ስጋቶች

ከመጠን በላይ የማህበራዊ ሚዲያ አጠቃቀም ወደ ጭንቀት፣ ድብርት፣ ብቸኝነት እና ዝቅተኛ በራስ መተማመን ሊያመራ ይችላል። ከሌሎች ጋር የማያቋርጥ ንጽጽር ብዙውን ጊዜ ወጣቶች በቂ እንዳልሆኑ እንዲሰማቸው ያደርጋል።

2. ሱስ እና ትኩረትን የሚከፋፍል

ከመጠን በላይ ማህበራዊ ሚዲያ ማሳለፍ ውጤታማነትን፣ እንቅልፍን እና የትምህርት / የስራ አፈፃፀምን ይጎዳል። የማህበራዊ ሚዲያ ሱስ በታዳጊዎች ዘንድ የተለመደ ነው።

3. ተገቢ ላልሆነ ይዘት መጋለጥ

ወጣቶች ጥቃት፣ ያልተፈለጉ ምስሎች እና ቪዲዮዎች፣ የሳይበር ጥቃት እና የተሳሳተ መረጃ ሊያጋጥማቸው ይችላል።ይህም በባህሪ እና በሥነ ምግባር ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

4. የማህበራዊ ህይወት ፍላጎቶችን ማጣት

በዲጂታል ግንኙነት ላይ ከመጠን በላይ መተማመን የፊት ለፊት መስተጋብር ክህሎቶችን ሊያዳክም እና በቂ የሆነ የቤተሰብ ጊዜን ሊቀንስ ይችላል።

የማህበራዊ ሚዲያ በክርስቲያኖች ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ

አዎንታዊ ተጽዕኖዎች

1. ወንጌልን ማሰራጨት

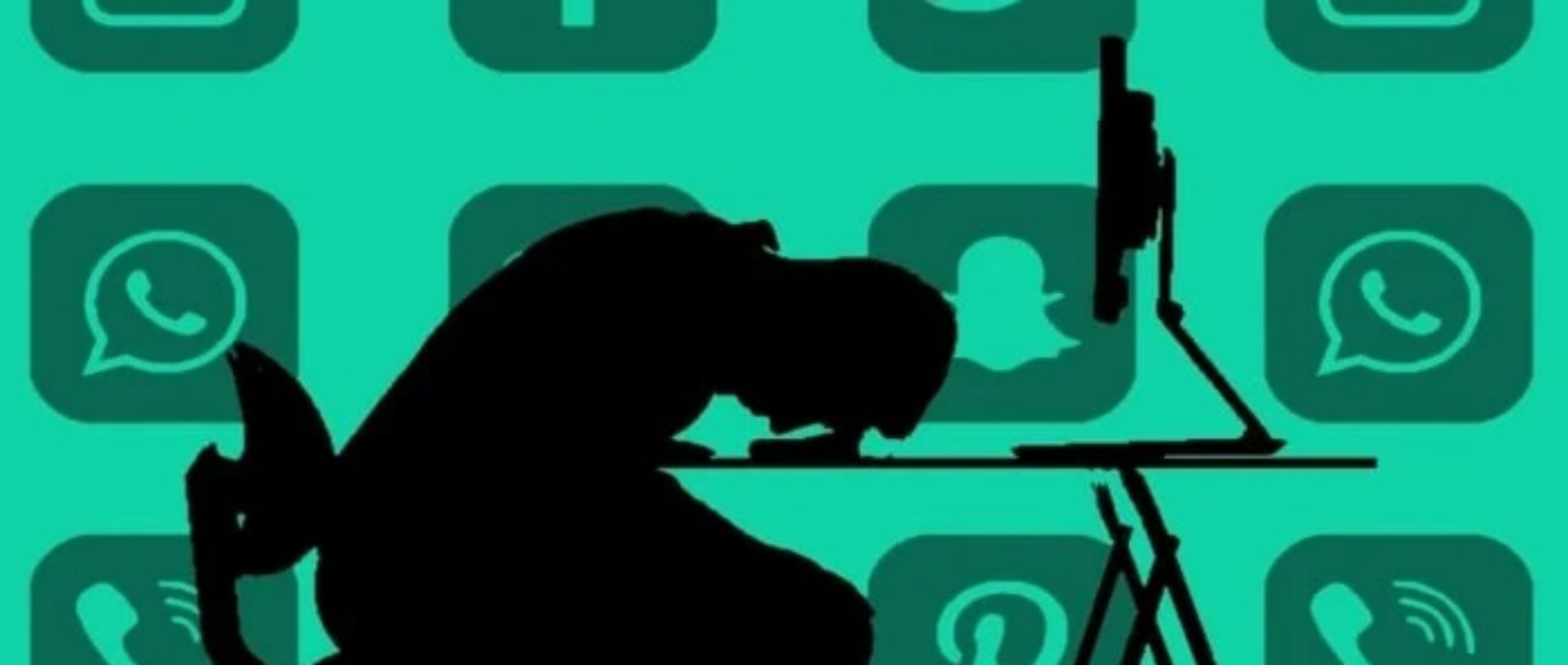
ማህበራዊ ሚዲያ ከመቼውም ጊዜ በላይ ለወንጌል ስርጭት መሳሪያ እየሆነ ነው። አብያተ ክርስቲያናት አገልግሎቶችን ወጣቶች ጥቃት፣ ያልተፈለጉ ምስሎች እና ቪዲዮዎች፣ የሳይበር ጥቃት እና የተሳሳተ መረጃ ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህም በባህሪ እና በሥነ ምግባር ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

ፕሮግራሞችን በቀጥታ ስርጭት ያስተላልፋሉ። በዓለም ዙሪያ ላሉ ሰዎች የክርስቶስን የዘላለም ወንጌል ያደርሳሉ። አጫጭር መንፈሳዊ መልዕክቶች፣ ስብከቶች፣ ትምህርቶች በተለያዩ የማህበራዊ ሚዲያ አማራጮች ይስተላልፋሉ።
ይህ የማህበራዊ ሚዲያ ወንጌል ሊደርስ ያልቻለባቸውን ቦታዎች በፍጥነት እና በስፋት እንዲደርስ ይረዳል።

2. የክርስቲያን ህብረት እና ድጋፍ

የማህበራዊ ሚዲያ የክርስቲያን ቡድኖች አብረው እንዲጸልዩ፣ እርስ በርስ እንዲበረታቱ እና ምስክርነቶችን እንዲጋሩ ያስችላቸዋል። ይህ በተለይ በአካል ወደ ቤተ ክርስቲያን መሄድ ለማይችሉ ሰዎች የመንፈሳዊ ህይወታችን ለመገንባት ይረዳል።





3. የመንፈሳዊ መልዕክቶች መዳረሻ

ክርስቲያኖች የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናቶችን፣ የአምልኮ ሙዚቃዎችን እና ከቤተ ክርስቲያን መሪዎች ትምህርቶችን በቀላሉ ማግኘት ይችላሉ። ይህ እምነትን ያጠናክራል እንዲሁም የዕለት ተዕለት አምልኮን ያበረታታል።

አሉታዊ ተጽእኖዎች

ነ. ከእምነት የሚያርቁ ነገሮች

በማህበራዊ ሚዲያ ላይ ብዙ ጊዜ ማሳለፍ ክርስቲያኖችን ከጸሎት፣ ከመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት እና ከመንፈሳዊ እድገት ሊያርቃቸው ይችላል።

2. ስነ - ምግባራዊ እና መንፈሳዊ ፈተናዎች

ማህበራዊ ሚዲያ አንዳንድ ጊዜ ክርስቲያኖችን ለክፉ ይዘት፣ ለዓለማዊ የአኗኗር ዘይቤ እና ከመጽሐፍ ቅዱስ እሴቶች ጋር ለሚጋጩ ጎጂ ተጽዕኖዎች ያጋልጣል።

3. የሐሰት ትምህርቶች ስርጭት

በማህበራዊ ሚዲያ ላይ የሚጋራው ሁሉም ነገር እውነት አይደለም። አንዳንድ የማህበራዊ ሚዲያ “መንፈሳዊ አስተማሪዎች” ወይም የማህበራዊ ሚዲያ “መንፈሳዊ ገጾች” የተሳሳቱ ትምህርቶችን ያሰራጫሉ። ይህ ደግሞ በመንፈሳዊ ትምህርት ላይ ያልተመሰረቱ ክርስቲያኖችን ሊያሳስቱ ይችላሉ።

4. ንጽጽር እና ቅናት

የሌሎችን “ፍጹም” ሕይወት ማየት ክርስቲያኖችን ወደ ቅናት ወይም እርካታ ማጣት ሊያመራ ይችላል። ይህ ምስጋናን እና መንፈሳዊ መረጋጋትን ሊያዳክም ይችላል። በማህበራዊ ሚዲያ ላይ የምናያቸውን የሰዎችን ህይወት መመኘት እና የእራሳችንን ህይወት ከእነሱ ጋር ማነጻጸር የለብንም።

ማጠቃለያ

ማህበራዊ ሚዲያ ሙሉ በሙሉ ጥሩም ጎጂም አይደለም፤ ተጽእኖው የሚወሰነው እንዴት ጥቅም ላይ እናውል በሚል ላይ ነው።ለወጣቶች የመማር እድሎችን ይሰጣል ነገር ግን እንደ ሱስ እና የአእምሮ ጤና ተግዳሮቶች ያሉ አደጋዎች ላይም ያጋልጣል። ለክርስቲያኖች ማህበራዊ ሚዲያ መንፈሳዊ እድገትን ሊደግፍ ይችላል ነገር ግን ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን እና ፈተናዎችን ሊያመጣ ይችላል። ቁልፉ ማህበራዊ ሚዲያን በጥበብ መጠቀም ነው - በዲሲፕሊን፣ በማስተዋል እና በአዎንታዊ እንዲሁም መንፈሳዊ ትምህርቶችን በሚያበረታቱ ይዘቶች ላይ በማተኮር። በኃላፊነት ጥቅም ላይ ሲውል ማህበራዊ ሚዲያ ለግንኙነት፣ለመማር እና የእግዚአብሔርን ፍቅር ለማካፈል መሳሪያ ሊሆን ይችላል።

በአቤኔዘር እና ዮናታን



በተረሱ ዋሻዎች የተገኙ ጥንታዊ የጽሑፍ ጥቅሎች

እ.ኤ.አ በ1947 ዓ.ም እረኛ የነበረ ኢድ ዲሂብ የተባለ ልጅ ከመንጋው የባዘነ ፍየሉን ፍለጋ በይሁዳ በረሃ አለቶች መካከል መዟዟር ይዞ ነበር። ፍየሉን እየፈለገ በጎርበጥባጣው መሬት ሽቅብ እየወጣ እያለ፣ እግሮቹ በዋሻ ተደናቀፈ። የዋሻው ጥልቀት ምን ያህል አንደሆነ ለማወቅ ጓጉቶ፣ አንድ ትንሽ ድንጋይ ወደ ውስጥ ወረወረ፤ ያሰማው ድምፅ ግን አንዳሰበው የሳንቲሙ የዋሻውን መሬት መንካት ሳይሆን፣ የሸክላ መሰበር ድምፅ ነበር። እረኛ የነበረው ይህ ልጅ ባጋጣሚ ያገኘው የመጽሐፍ ቅዱሳዊ የከርሰ-ምድር ጥናት ትልቅ ግኝትን ነበር። ኋላ ላይ በ1950ዎቹ መጀመሪያ ላይ በተደረገ የአሰሳ ጥናት ቁጥራቸው ወደ ፲፩ በሚደርስ ጥንታዊ ዋሻዎች በማሰሮዎች ተሸሽገው የቆዩ ጥንታዊ የጽሑፍ ጥቅሎች ተገኝተዋል። እነዚህ << የሙት ባሕር የጹሑፍ ጥቅሎች>> ከተሰኙት የጽሑፍ ጥቅሎች፣ ከተገኙት መጽሐፍ ቅዱሳዊ ቅጂዎች በሙሉ በእድሜ የገፉ ሲሆኑ፣ እያንዳንዳቸው ከ2000 በላይ ዓመታትን ያስቆጠሩ ናቸው።

የሙት ባሕር የጽሑፍ ጥቅሎች እና ዳንኤል

ኋላ ላይ ባለሙያዎች የሙት ባሕር የጽሑፍ ጥቅሎችን ሲተረጉሙ፣ በጥቅሎቹ የተካተቱት እያንዳንዱ የብሉይ ኪዳን መጽሐፍ፣ እንዲሁም፣ በመጽሐፍ ቅዱስ መጻሐፍት ላይ ከቀረቡ ማብራሪያዎች ጭምር ሌሎች ጽሑፎችም ሆነው አግኝተዋል። የዳንኤል መጽሐፍን የያዙት ጥቅሎች አስገራሚ የሆኑ አዳዲስ እይታዎች የተገለጡባቸው ናቸው።

የዳንኤል ዘመን። መጽሐፍ ቅዱስ የሚያሳየው ዳንኤል በጥንታዊት ባቢሎን የኖረው እየሩሳሌም በ586 ዓ.ም ከፈረሰች ወዲያ በፋርስ ግዛት እስከሞተበት ጊዜ እንደሆነ ነው። ዳንኤል የዓለም የወደፊት ክስተቶች የተተነበዩባቸው በዛ ያሉ ትንቢታዊ ራእዮች ተቀብሏል። የዘመናችን ተጠራጣሪዎች ተዓምራዊ የሆነ የወደፊት ክስተቶች ትንቢት መኖሩን ባለመቀበል፣ የዳንኤል መጽሐፍ የተጻፈበት ጊዜን አብዛኞቹ በዳንኤል የተተነበዩ ክስተቶች ከተፈጸሙ በኋላ በሁለተኛው ምዕተ- ዓለም እንደሆነ አድርገው ለማስቀመጥ ይሞክራሉ። ዳንኤል ወደፊት ስለሚከሰቱ ክስተቶች እየተናገረ ሳይሆን፣ ባለፈ ጊዜ ስለተፈጸሙት ክስተቶች ስላለፉ ነገሮች እየተናገረ እንደነበረ ነው የሚያሳስቡት። የሙት ባሕር ጥቅሎች ግን በዚህ የዘመኑ ጊዜ አሰላል ጉዳይ አዲስ ግንዛቤ አስገኝቷል። ነገሩ እንዲህ ነው። የዳንኤል መጽሐፍ ስምንት ቅጂዎች እድሜ የሁለተኛው ምዕተ ዓመት የፊተኛው ዓመታት ተደርጎ ተቀምጧ

ሂደት ጊዜ የሚፈጅ ስለሆነ ነው። (የዳንኤል መጽሐፍ እንደ ተጠራጣሪዎች ሀሳብ በሁለተኛው ምዕተ-ዓመት የተጻፈ ቢሆን እንኳ፣ መጽሐፉ ከዚያ ጊዜ በኋላ ባሉ ጊዜያትም ሲፈጸሙ ስለነበሩ ክስተቶች የተነገሩ ትንቢቶችን የያዘ ሲሆን፣ ትንቢቶቹም በየጊዜያቱ በትክክል እየተፈጸሙ ሄደዋል፤ ይሄዳሉም።)

የዳን ኤል መጽሐፍ የጽሑፍ ይዘት ስምምነት።

የሙት ባሕር ጥቅሎች ከመታተማቸ በፊት ብዙ ምሁራን አበክረው ይናገሩ የነበረው እንደ ዳንኤል ያሉ የመጽሐፍ ቅዱስ መጽሐፍት የጽሑፍ ይዘት በጊዜ ሂደት እየተለወጠ የሚሄድ እንደሆነ ነበር። ቃላት፣ ሐረጎች፣ እንዲሁም ረዘም ያሉ የጽሑፍ ክፍሎች እንደሚቀየሩ ወይም እንደሚጨመሩ ይታሰብ ነበር። የሙት ባሕር ቅጂዎች ከመገኘታቸው በፊት የተገኙት ጥንታዊ የመጽሐፍ ቅዱስ ቅጂዎች እድሜ የተሰላው ከክርስቶስ ልደት በኋላ ከአስረኛው እስከ አስራአንደኛው ምዕተ-ዓመት ተብሎ ነው ።

በዳንኤል ዘመን ወቅቶች መካከል ወደ 1500 ዓመታት የሚያህል ትልቅ የጊዜ ክፍተት አለ። ታዲያ በሙት ባሕር የጽሑፍ ጥቅል ባለሙያዎች የታተመው የዳንኤል መጽሐፍ ያቀረበው የዳንኤል ትንቢቶች ሊመሳከሩባቸው የሚችሉ ቀደም ሲል ከተገኙት ቅጂዎች በእድሜ ከ1000 በላይ ዓመታትን ያስቆጠሩ የቆዩ ጽሑፎችን ነው። ጥቅሎቹ፣ ከምዕራፍ 12 በቀር፣ በየምዕራፉ ያሉ ክፍሎች የተገኙባቸው ናቸው። በጥቅሎቹ ያሉት የእነዚህ ምዕራፎች ጽሑፎች ከሌሎች ቅጂዎች ጋር አስገራሚ ተመሳሳይነት ያላቸው ናቸው :- 1) ጉልህ የወጣ የምፅሀረ-ቃል አጠቃቀምም ሆነ የጽሑፍ ጭማሪ አይታይም። 2) በስነ ጽሑፍ ፍሰት ከአረማይክ ወደ ዕብራይስጥ፣ ከዕብራይስጥም ወደ አረማይክ አልፎ አልፎ የተደረጉት ሽግግሮች በአንድ ዓይነት ቦታዎች የታዩ ናቸው። 3) የተለያዩት ስምነት ቅጂዎች ይዘት ዘመናዊ ትርጉሞቻችን ከተመሠረቱባቸው የአስረኛ - የአስራአንደኛ ቅጂዎች ይዘት ጋር በጣም የተስማማ ነው። ይህም ለዳንኤል መጽሐፍ ትክክለኛነት እና የጊዜ ስሌት አስተማማኝ ማረጋገጫ የሆነ ትልቅ ግኝት ነው።

በዳንኤል መጽሐፍ የተወሰት ቦታዎች፣ ሰዎች እና ገዜዎች በዕውን የተረጋገጡ መሆናቸው

የዳንኤል ታሪኮች እና ትንቢቶች የሚያሳዩት የመጽሐፉ ወቅት ንጉሥ ናቡከደነፆር በይሁዳ ላይ ያከተታቸው ሦስት ወታደራዊ ዘመቻዎች ወቅት መሆኑን ነው። በ605 ዓ.ዓ የባቢሎን ሠራዊቶች ዳንኤልን እና ጓደኞቹን ያዙ(ዳንኤል 1)። ከዚያ በ597 ዓ.ዓ ሕዝቁልን ከሌሎች 10000 እስረኞች ጋር ውስደው፣ ኤርሚያስን ደግሞ በእየሩሳሌም ለቀሩት ድሆች ተስፋን ያቀብል ዘንድ በዚያ ተውት። በመጨረሻም በ586 ዓ.ዓ ናቡከደነፆር ኢየሩሳሌምን እና ቤተ መቅደሱን አፍርሶ ብዙ ነዋሪዎቿን ወደ ባቢሎን አጋዘ (2 ነገስት 25:1-21)። የሚከተሉት ስድስት ነጥቦች ከሙት ባሕር የጽሑፍ ጥቅሎች ጭምር የከርሰ-ምድር ግኝት የእነዚህ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ክስተቶችን እቅጭነት እንዴት እንደሚያረጋግጥ ያሳያሉ። የባቢሎን መዘክሮች የናቡከደነፆር ዘመቻዎች መንግሥታዊ ዘገባዎች ናቸው። በአሁኑ ወቅት ጽሑፉ በብሪቲሽ ሙዚየም የሚገኝ ሲሆን የተሸረፈ ቢሆንም እንኳ በመጽሐፍ ቅዱስ በተገለጸው መልክ በ597 ዓ.ዓ በእየሩሳሌም ላይ የተደረገው ዘመቻ ጥንቅር ይገኝበታል።

በ1930 ዓ.ም ደግሞ በወደመው የለኪሶን ቅጥር የለኪሶን ደብዳቤዎች ተገኝተዋል። አንደኛው ደብዳቤ እንዲህ የሚሉ ቃላትን የያዘ ነው << ጌታዬ እንደሚሰጣቸው ትእዛዛት ሁሉ ለኪሶን የሚሰጠውን የተኩስ ምልክት ትእዛዝ እየተጠባበቅን ነው፤ ዓዜቃን ማየት አይቻልምና።>> ይህ ጽሑፍ በመልዕክተኛ እጅ ወደ ለኪሶ የተላከ ሲሆን ለነዋሪዎቿ ዓዜቃ ድል መነሳቷን እና ቀጣይም ለኪሶ ልትሆን እንደምትችል የሚያስረዳ ነበር። ኤርሚያስ 34:7 የሚገልጸውም በመጨረሻው የናቡከደነፆር ዘመቻ ወቅት ዓዜቃ እና ለኪሶ ብቻ ሳይያዙ የቆዩ እንደነበር ነው። ይህ ደብዳቤ የሚያረጋግጠው ይህንን ሁኔታ ሲሆን፣ ቀጣይ የነበረውን የዘመቻው ስልት ደረጃ የሚያመላክተ ነው ፤ ይኸውም ወታደሮቹ ወደ እየሩሳሌም ከማቅናታቸው በፊት ተገን የነበረችውን የለኪሶ ከተማ ለማፍረስ ማምራታቸውን ነው።

የናቡከደነፆር የባቢሎን መገንባትን የእራሱ ድርጓት አድርጎ ገልጿል(ዳንኤል 4:30)፤ ሆኖም ማንኛውም ታዋቂ ጸሐፊ እንዲህ አላለም። ከዚህም በላይ፣ የታሪክ ምሁራን ባቢሎን ከናቡከደነፆር በፊት ከአንድ ሺ ዓመት በላይ እድሜ ያስቆጠረች እንደነበረች ያውቁ ነበር ታዲያ እንዴት ነው ከተማዋን የገነባኋት እኔ ነኝ ብሎ መናገር የቻለው? እ.ኤ.አ ከ1899 ዓ.ም እስከ 1915 ዓ.ም ጥናት ያካሄደው የአሰሳ ጥናት ጉዞ ቡድን

የናቡከደፆር ስም የታተመባቸው በሺሆች የሚቆጠሩ ለቅጥሮች እና ለሕንፃዎች ጥቅም ላይ ውለው የነበሩ ሸክላዎችን ከመሬት ውስጥ አውጥቷል። ከዚህም በላይ፣ እያንዳንዳቸው ታዋቂ በሆነው የባቢሎን አምላክ ስም የተሰየሙ በከተማዋ ዙሪያ የነበሩ ስምንት በሮች ተገኝቷል። በበርሊን ዳግም በተገነባው የአስታሮት በር ደግሞ በናቡከደነፆር መታሰቢያ የሚሆን ጽሑፍ ሰፍኖበታል። በእርግጥም ከተማዋ በአሦራዊያን ከወደመች በኋላ መልሶ የገነባት እሱ ነበር።

<<ጸሐፊው የኔርያ ልጅ ባሮክ>> የሚለው መጠርያ በእየሩሳሌም ውድመት ፍርስራሾች ውስጥ በተገኘ የማሕተም እትማት ላይ ተገኝቷል። ባሮክ የነብዩ ኤርሚያስ የግል ጸሐፊ የነበረ ሲሆን፣ ነብዩን መጽሐፉን እንዲጽፍ የረዳው ሰው ነበር (ኤርምያስ 32፡12)።

በ2007 ዓ.ም በብሪቲሽ ሙዚየም የዳግም ጥናት ምርምር ባካሄደ ሰው ሠርሰኪም የሚለው ስም በአንድ የገንዘብ አያያዝ ዘገባ ላይ ተገኝቷል። የጽሑፍ እድሜ ስሌት የናቡከደነፆር ንግሥና አሥረኛ ዓመት ነው። በኤርሚያስ 39፡3 ባለው ናቡከደነፆር ለመጨረሻ ጊዜ በይሁዳ ላይ ያደረገው ዘመቻ ዘገባ ሠርኪም ተወስቷል።

በ1879 በባቢሎን የተገኘው << የቂሮስ ሲሊንደር>> በ539 ዓ ም በባሎንን ድል ለማድረጉ መታሰቢያነት ታላቁ ቂሮስ ያዘጋጀው ነው። ቂሮስ ወደ ከተማይቱ በሰላም ሲገባ በሕዝቡ ዘንድ እንደ ነፃ አውጪ አቀባበል እንደተደረገላት ስለ እራሱ ገልጾበታል። ይህም፣ ከኢሳያስ 44፡28 እስከ 45፡3 ባለው ትንቢት ባቢሎን ያለ ረጅም ከበባ ወይም ውጊያ “ በተቀባው” በቂሮስ ስለመውደቋ ከተጻፈው ጋር የሚስማማ ነው።

በተጨማሪ በባቢሎን የተማረኩ ሕዝቦች ነፃ ወጥተው ወደ የከተሞቻቸው ስለመመላለሳቸው በሲሊንደሩ ተዘግቧል። በዕዝራ ፩፡፩-6 ቂሮስ በናቡከደነፆር ተግዘው የነበሩ አይሁድን በነፃ ለቅቆ ወደ እየሩሳሌም እንዲመለሱ እንደፈቀደላቸው ተዘግቧል።

መደምደሚያ

የእረኛው ልጅ ግኝት እና በመካከለኛው ምስራቅ የተደረጉ ጥንታዊ ስፍራዎች ቁፋሮዎች መጽሐፍ ቅዱሳዊው ዓለም ከጥንት ይዞ የመጣ ስለመሆኑ አዳዲስ መረጃዎች አስገኝተዋል። እነዚህ መረጃዎች የሚያረጋግጡት ከትንቢቶቹ ጭምር የመጽሐፍ ቅዱስን ትክክለኛነት ስልጣን እና ተአማኒነት ነው። በእነዚህ ስልጣኔዎች ላይ ጥናት ያካሄዱ ሰዎች ትንቢት በግልጽ ዕውን ሆኖ አይተዋል። እንዲህ ያለ ሳይንሳዊ መረጃ ስለ መጽሐፍ ቅዱስ መለኮታዊ ባሕሪ ማረጋገጫ የሚሰጥ ሲሆን፣ የእኔን እና የእናንተን ሕይወት የሚነካ መሆኑንም ያሳስባል። ስለዚህም መጽሐፍ ቅዱስን ማንበባችን እና ማመናችን በእርግጥም ይጠቅመናል።

ፓሮሲያ ካፌ









የፓሮሲያ ካፌ በ2013 ዓ.ም ወርሃ ጥር ላይ የተለያዩ የፍራፍሬ ጭማቂዎችን በማቅረብ ነበር ስራውን የጀመረው። በሂደትም የተለያዩ ምግቦችን በመጨመር የሰው ሀይሉን በማደራጀት፣ እንዲሁም የሚገለገለውን ተጠቃሚ ቁጥርን በማሳደግ እጅግ ጥሩ የሚባሉ ስራዎችን እየሰራ ይገኛል። ካፌው አሁን ላይ ጤናን ማዕከል ያደረጉ የተለያዩ ምግቦች የሚቀርቡበት ሲሆን ይህም ተግባር ከሌሎች ካፌዎች የተለየ ነገር ይዞ መምጣቱ የሚያሳብቅ እውነታ ነው። አትክልትን መሰረት ያደረገ አመጋገብን የሚያስተዋውቀው ይህ ካፌ ምንም ዓይነት የእንስሳት ተዋጽኦ ምግቦችን አያቀርብም። በተጨማሪም ሱስ የሚያስይዙና የማነቃቃት ባህሪ ያላቸውን ሻይ ቅጠልና ቡናን ጤናን በሚያሻሽሉ በቀረፋ፣ በከርከዴ፣ በዝንጅብል፣ በጦስኝ ሻይዎች ባሉ አማራጮች ተተክተዋል። እንዲሁም ለማጣፈጫነት ከስኳር ይልቅ ማርን በመጠቀምም የብዙ በሽታ ምክንያት የሆነውን ስኳርን ለማስቀረት ጥረት ተደርጓል። በተጨማሪም አዕምሮን የሚገነቡ የተለያዩ መጽሐፍትና በራሪ ጽሁፎች በካፌው ይነበባሉ፣ በነፃ ይሰጣሉ እንዲሁም ይሸጣሉ።

መጽሐፍትና በራሪ ጽሑፎችን ለማግኘት ወደዚህ ካፌ ይምጡ!
አድራሻ፡ ጋንዲ ሆስፒታል ፊት ለፊት 7ተኛ ቀን አድቬንቲስት ቤተ - ክርስቲያን ቅጥር ግቢ ውስጥ
+251 94 084 5446 / +251 93 867 5024 / +251 91 237 2030



መታሰቢያ

በፓሮሲያ ሚሽን ሚኒስትሪ የሰው ሀብት የሥራ ክፍል እንዲሁም የቢዝነስ ዲፓርትመንት ውስጥ በታላቅ ትጋትና ደስታ ሲያገለግል የነበረው ተወዳጅ ወንድማችንና የሥራ ባልደረባችን ሮቤል ዘውዴ በማረፉ የተሰማንን ጥልቅ ሐዘን እንገልጻለን።

ሮቤል በክርስቲያናዊ ሰነ-ምግባሩ የታነጸ፣ የተሰጠውን ኃላፊነት በደስታ የሚወጣና ይህ የወንጌል አገልግሎት መስመር የእግዚአብሔር ጥሪ እንደሆነ በሙሉ ልቡ አምኖ የሚያገለግል ታማኝ የሙሉ ጊዜ ሰራተኛ ነበር። የእርሱ ሕይወትና አገልግሎት ለሁላችንም አርአያ የሚሆን ነበር።

ይህ መፅሔት መታሰቢያነቱ ለወንድማችን ሮቤል ነው!



PAROUSIA MISSION MINISTRY