

ምዕራፋት ሕድገት

ፍቅር ዝመልኦ ጥቡቕ ዝኾነ ዝምድና ምስ ካልኦት ሰባት ክንምስርትን ክህልወናን ነፍስ ወከፍና ዝምነዮ ነገርጾ። እንተኾነ ግን ቅድሚ ሕጂ ብኻልኦት ሰባት ኣብ ልዕሌና በደል ወይውን ዓመጽ ዝገጠመናን ዘሕለፍናን ብምዃና፡ ዝፈጠረልና ቻንዛ ስምብራቱ ብዘይምግዳፉ ብሰንኩ ንሳቸ ኢና። ልክዕ ከምቲ ኣብ ልዕሊ ኣካልና ዝፍጠር ቍሰሊ ዝረክብን ዝመጥልን፡ ኣብ ውሽጥ ልብና ዝበቑል ቍሰሊውን፡ ምሉእ ብምሉእ እንተ ዘይፈቐስናዮ፡ ናብ ምረትን ቅሬታንዮ ዝልወጥ፡ ጊዜ ዘይፍውሶ ደግሲ ቍሰሊውን ኣሎ!

መብዛሕትኦ ጊዜ ነብስና ካብ ሰባት ብምግላልን ጨሪሽና ብምንጻልን፡ ነቲ ዝገጥመና ሽግር ክንገጥሞ ኢና እንፍትን። ናብ ዝኾነ ሰብ ከም ዘይንቐርብን መወዳእትኡ ብጽምዋ ተባሒትና ንበይንና ከም እንተርፍ ንኸውን። ወይ ድማ ብምቕጥዓን በቲ ኣብ ልዕሌና ዝበጽሖ በደል ሕኒን ብምባልን ሕኒና ክንፈዲ ላዕልን ታሕትን ብምባልን፡ ነቲ ሽግር ክንፈትሖ ንፍትን። እዚ ግን ወግሖ ጸብሕ ብዛዕብኡ ጥራይ ከም እንሓስብን፡ በቲ ሓሳብ ተጻጊድናን ተጻጊትናን ከም እንተርፍን ይገብረና። ዳግማይ በደል መሊሱ ንኸይገጥመና ነብስና ንምክልኻል እንኽተሎ መገዲ ኣእንትን፡ ኣብ ልዕሌና ዝያዳ ቻንዛን ስቓይን ባዕልና ካብ ምፍጣር፡ ካልእ እንረኽቦ ፍረ ግን የልቦን። ብተወሳኺ በደል ዝገጠመና ስለ ዝኾና፡ ምስ ካልኦት ሰባት ዝህልወና ዝምድናውን ፍቅር ዝመልኦ ኣይከውንን። እተበደለ ሰብ ንኻልእ ሰብ ስለ ዝብድል።

እታ እንኮ ፍታሕ ካብዚ መዋጽኦ ዘይብሉ ሕሱም ዓንኪል ሕድገት ምግባርያ። እቲ ዝገጠመና ምሒር ዘሕዝን እንተኾይኑ፡ ሕድገት ምግባር ኣዘዩ ከጻግመና ይኸእል ይኸውን። ሕድገት ገርፍ ክሳብ ዘይሰገርናዮ ግን፡ ምስቲ ዝበደለና ሰብን ምስቲ ዝሓለፈ ጊዜን ተሳጊብና እሱራት ኮይና ኢና እንተርፍ። ነቲ ነገር ክንጻብጠን ክንጻብሶን ንፍትን ንኸውን፡ ነቲ ዝገጠመናን ዘሕለፍናዮን ቃንዛ ግን ብኸምዚ መገዲ ብቐሊሉ ክንርስዖ ዘይካኣልን። እግዚኣብሔር ግን ብኣንጻር ነጻ ኸንከውንዮ ዝደሊ፡ ካብ ተሰኪምናዮ ዘለና ቻንዛን ምረትን፡ ጨቢጡ ሒዝና ካብ ዘሎ ሕን ናይ ምፍዳይ ባህግን፡ ካብ ኩሉ ዝሓለፈ ነጻ ኸንከውንዮ ድሌቱ።

ሕድገት እንታይ ማለትዮ?

ኣብ ልዕሊ ኻልእ ሰብ ዘለኒ ወቐሳን ክስን ምሕዳግ ማለትዮ። ነቲ ዘለኒ ወቐሳን ክስን ኣብ ኢድጎቲ ፍትሓዊ ፈራዲ ዝኾነ እግዚኣብሔር ምቕማጥን ምግዳፍንዮ። ንዝበደለኒ ሰብ ኣብ ክንዲ ባዕለይ ዝፈርዶ፡ እግዚኣብሔር ባዕሉ ንኸፈርዶ እምነተይ ኣብ እግዚኣብሔር ይኸውን። ሰብ በዲሉኒ እናበልኩ ካብ ምጽብጻብን ካብ ምውቃስን ምርሓቕ ማለትዮ። ብኻልእ ኣዘራርባ፡- ኣብ ልዕለይ ዝበጽሖ በደልን ሳዕቢኦን እተፈጸመ ስለ ዝኾነ፡ ወትሩ ምሳይ ኣብ ዝባነይዮ። ዝበጽሓኒ ነገር ድማ ንድሕሪት ክመልሶን ከም ዘይተፈጸመ ኸንገብርን ዘይክኣልዮ። ስለዚ እምበኣር ሰላምይ ንኸረክብ፡ ነቲ ዝበደለኒ በደሉ እሓድገሉ።

እቲ ውሳኔ ኣብ ኢደይዮ ዘሎ። እቲ ዝበደለኒ ሰብ ይቐረታ ሓቲትኒ ድዮ ኣይሓተተንን፤ ምሳይ ኣብ ጎነይ ኣሎ ድዮ የለን ብዘየገድስ፡ እቲ ዝግበር ውሳኔ ኣብኡ ዝምርኮስ ኣይኮነን። ጽግዕተኛ ናይቲ ዝበደለኒ ሰብ ኣይኮነን። ንዝበደለኒ ሰብ ይቐረ ኸንገብረሉን በደሉ ኸሓድገሉን እንክለኹ፡ ነቲ ዝበደለ ሰብ ብርግጽ ጽቡቕዮ። ልዕሊ ኹሉ ግን ንነብሰይ ዝጠቅምን ዝሓይሽንዮ። ምክንያቱ ሕድገት ክንገብር እንክለና፡ ጨቢጦም ሒዞምና ካብ ዘለዉ ኣሉታዊ ስምዒታት (ፍርሒ፡ ቍጥዐ ወይ ምረት ወዘተ.) ብሓቂ ሓራ ስለ እንወጽእን ውሽጥና ስለ እንፍውስን።

ምዕራፋት ሕድገት

ከመይ ገርፍ ኢና ንኻልእ ሰብ ምሉእ ብምሉእ ሕድገት እንገብረሉ? ብሃወኽ እንገብር ናይ ኣቋራጭ ሕድገት፡ ምሉእ ዘይኮነ ጎደሎ ሕድገት ኮይኑ ኸይተርፍ ዘሰክፍዮ። ኣብ ውሽጥ ልብና ናይቲ ዝገጠመና በደል ገና ሕርኽርኽ ዝብለና ቂም በቐል ክህሉ ስለ ዝኸእል። ከምዚ ንኸይፍጠር ድማ፡ ብዝበለጸ ምስ ዝተሓጋዘና ሰብ ብምዝርራብ፡ ሕድገት ንምግባር ክንከዶም ዘለና ምዕራፋት ወይ ደረጃታት እዞም ዝስዕቡዮም፡-

1. እንታይዮ ኣጋጢሙ?
 - ብዛዕባኡ ዘጋጠመ ብልክዕ ብጭብጢ ምንጋር
 - መብዛሕትኡ ዝግበር ጌጋታት፡- ሓፈሻዊ ዝኾነ ዘይንጹር ኢና እንሃረብን እንገባርን ።
2. እንታይዮ ጎዲእኒ ዘሎ? እንታይ ዓይነት ስምዒታትክ ኣሎዉኒ?
 - ስምዒታትና ኸፋል ጥዕናና ስለ ዝኾኑ የገድሱዮም!
 - መብዛሕትኡ ዝግበር ጌጋታት፡- ንስምዒታትና ጎሲና ተገዳስነት ከይሃብና ኣብቲ ነገር ጥራይ ኢና ንጸቕጥ።
3. ንበዳሊ ብዘይሕብእብእ በዲልካ ንበሎ
 - እቲ ዝበደለኒ ሰብ ከምዚ ከምቲ ብምግባር ወይ ብዘይምግባር በዲሉኒ እንብሎ ዘበለ ነገር፡ ከየጸባባቕናን ከየመኸነናን ንግለጹ።
 - መብዛሕትኡ ዝግበር ጌጋታት፡- ነቲ ዝበደለና ሰብ ምክንያት ክንፈጥሩልን ክነመክንዮሉን ንርከብ (በዳሊ እንተዘየለሎም ሕድገት ዝግበረሉ ሰብውን ክህሉ ኣይክእልን።)

4. ብዛዕባ ዝገጠመና በደል ኣብ ቅድሚ እግዚአብሔር ክስና ነቕርብ።

- ኣብ ቅድሚ ፈራዲ እግዚአብሔር ቀሪብና፡ ነቲ ዝበደለናን ዝገድኣናን ሰብ ንክሰሰ። እዚ ክንገብር እንከለና፡ ኣብ ቀዳሞት ሰለስተ ምዕራፋት ዘለዎ ቀንዲ ነጥብታት ኣብ ቅድሚ እግዚአብሔር ንዛረበለን ንግለጹን።
- መብዛሕትኦ ዝግበር ጌጋታት፡- ነዛ ምዕራፋ ወይ ደረጃዚኣ ትም ኢልና ንሰግራ ወይውን ካብ እግዚአብሔር ስምዒታትና ንኣብኣን ንክውሎን።

5. ሕድገት ብቻላትካ ምግላጽ

- ሕጂ እምበኣር ነቲ እንገብር ሕድገት ትኽ ኢልና ብቻላትና ንግለጹ („___ ብምግባሩ/ብምግባራ ን ___ (ክስቶ) በደሉ/በደላ እኣድገሉ/እኣድገላ“)። ንኹሉ ነገር ድማ ንእግዚአብሔር ክነረክቦን ኣብ ኢዱ ክንኣድገን ንወስን።
- መብዛሕትኦ ዝግበር ጌጋታት፡- እግዚአብሔር ነቲ ዝበደለና ሰብ እንታይ ክገብር ከም ዘለዎ መምርሒ ክንህቦ ንፍትን። ወይውን ሕድገት ክንገብር ድሌት ከም ዘለና („ነይታይ፡ ሕድገት ክገብር ኣግዘኒ“) ንገልጽ ጥራይ እምበር፡ ሕድገት ንክንገብር ግን ኣይንውስንን።

ኣብ ቅድሚ እግዚአብሔር ብዛዕባ ዝገጠመካ በደል ክስኻ ምቕራብ

እግዚአብሔር ፈራዲ ስለ ዝኾነ፡ ነቲ ዝገጠመካ በደል ኣብ ቅድሚኡ ክተቕርቦ መሰል ኣሎካ። ኣብ መወዳእታ ዓለም ካብ ፍርዲ እግዚአብሔር ዘምልጥ ዋላ ኣደ ኻባና የልቦን። ድሕሪ ፍርዲ ድማ ፍትሒ ክትከልኦንዮ። ሕጂ ግን ፍርዲ ክንህብ ንዓና ዝምልከት ስራሕ ኣይኮነን። ንኻልኦት ክንቀጽዕ ወይ ሕነና ክንፈዲ መሰል የብልናን።

ልክዕ ከምቲ ኣብ ቅድሚ ኣደ ዓለማዊ ፈራዲ ክስና እንቕርብን እነስምዕን፡ ኣብ ቅድሚ እግዚአብሔር'ውን ክስና ክነቕርብን ክነስምዕን ይከኣል'ዮ። ንእግዚአብሔር ቅር ከይነብሎ ኢልና ክንፈርሖ የብልናን። ብዘይሕብእብእ ኣብ ቅድሚኡ ሓቀኛታት ክንከውን፡ ዝስመዓና ዘበለ ክነርእዮን ክንገልጽሎን ይፍቀደና'ዮ። እዚ ምስ ገበርና ድማ ተሰኪምና'ዮም ዘለና ወቐሳን ክስን ካባና ነጊፍና፡ ንኹሉ ነገር ናብ ኢድ እግዚአብሔር ነረክቦ። ነቲ ዝበደለና ሰብ ክንፈርድ ኢልና ድሕሪ'ዚ ደጊም ኣይክንፍትንን ኢና። እቲ ፍርዲ ንእግዚአብሔር ገዲፍናሉ ኢና።

ተወሳኺ ሓበሬታ

ሓገዝ ናይ ሰብ ምቕባል፡- ኣብ ጸገምን ሽግርን ስለ ዘለና፡ ክንከዶ ዘለና ናይ ሕድገት መገዲ ንበይንና ክንኣልፎ ከሸግረና'ዮ። ኣብ'ቲ እንኸዶ መገዲ ዘገድሱ ሸነኻት ከይረኣና'ዮም ክንኣልፎም ስለ ንክእል፡ ቡተን እንኸደን ናይ ሕድገት ምዕራፋት ወይ ደረጃታት ዝመርሓካን ምሳኻ ሓቢሩ ዝጽልን ዝተሓጋገዘካ ሰብ ክትረክብ ኣለካ!

ብወገንና ዝግበር ስሕተት፡- ኣብ ልዕሊ'ቲ ዝበደለና ሰብ'ውን በደል ንፍጽም ኢና። ምስ ተበደልና ንኣብነት ፍቕር ብዘይብሉ ኣገባብ መልስ ግብሪ ብምውሳድና፡ በደልቲ ኼኖ'ውን ንርከብ ኢና። ነዚ ነገር'ዚ ሸለል ብምባል ከይተገደስናሉ ክንኣልፎ ኣይግባእን። ንነብስና ምእንቲ ሕድገታ'ውን ክንልምንን ክንናገሩን ከድሌና'ዮ። ብዝተኻእለ መጠን ብቕልጠፍ ነዚ ነገር'ዚ ኣጸርዮን ኣነጽርን!

ንገዛእ ርእሰኻ ሕድገት ምግባር፡- ንነብስና ንኣርቀላን ንወቕሳን ንኸውን። ከመይ ጌሩ በደልና ከም ዝኣድገልናን ከም ዘንጽሃናን፡ እግዚአብሔር ብመድኣኔ ዓለም ኢየሱስ ጌሩ መገዲ የርኤናን ይቕርበልና'ዮ። ንነብስይ በደላ ምሕዳግ ማለት፡ ነቲ ዘቕርበልና ዘሎ መገዲ ምውሳድን ምኻድን ማለት'ዮ።

ሕድገት ንእግዚአብሔር፡- ኣደ ኣደ ጊዜ ብዛዕባ እግዚአብሔር ኣሉታዊ ዝኾነ ሓሳብ ይህልወና። ብእግዚአብሔር 'ውን ንቑጣዕ ንኸውን። እግዚአብሔር ግን ስሕተት ዘይብሉ ፍጹም ስለ ዝኾነ፡ ሕድገት ክንገብረሉ ዘይሕሰብ'ዮ። ካብ'ቲ ኣብ ልዕሊ እግዚአብሔር ዘለና ኣሉታዊ ስምዒታትን ሕርቃንን ግን ክንናገሩን ክንነጽህን ከድሌና'ዮ።

ካብ መገዲ ሕድገት ዘይምውጻእ፡- ሕድገት ቅድሚ ምግባርካ ዝነበሩኻ ስምዒታት ዳግማይ ክግንፍሉ እንድሕር ጀግሮም፡ ነቲ ነገር ሕድገት ጌርካ ከም ዝወዳእካዮን ዝግጽኻዮን ዘክር። እቶም ዝተመልሱ ስምዒታት ሽዑ ከም ሃፋ ክኮኑ'ዮም። ናይታ ገጢሙካ ዝነበረ በደል ርኢኻዮ ዘይትፈልጥ ሓዲሽ ሸነኻት ወይ ብውሽጢ ተሓቢኡ ዝነበረ ስምዒት ክስመዓካን ክፍለጠካን እንተጀግሩ ግን፡ ከም ብኣዲሽ መሊስካ ብመሰርሕ ሕድገት ክትከይድን ክትኣልፍን ይግባእካ። ነዚ ነገር'ዚ'ውን ኣጸርዮ።

ባዕልኻ ንነብስኻ ምምርማር

ዘድሊ ጊዜ ሂብካ፡ ንእግዚአብሔር ነዘም ዝስዕቡ ሕቶታት ኣቕርቡሉን ዝመጸካ ሓሳብ ብጽሑፍ ኣስፍርን፡-

ኦ እግዚአብሔር፡ ንመንዮ በደሉ ክኣድገሉ ዘለኒ?
ንእግዚአብሔር ስምዓዮን ምስ ካልኦት ሰባት ዘለካ ዝምድናን ርክብን (ምስ ወለዲ፡ ስድራ ቤት፡ ኣዝማድ፡ ኣዕሩኽ፡ ጎሮባብቲ፡ መሳርሕቲ፡ መማህርቲ፡ መምሃራን፡ ሓለፍቲ፡ ገዛእ ርእሰኻ፡ እግዚአብሔር፡ ...) ብኣሳባትካ ኣሰላስሎን። ኣበይዮ ተበዲለ ዘለኹ? ብመንዮ ተበዲለ ዘለኹ?

ምስ ሰብ ዘለካ ዝምድና ደኣን ምጳኑ ወይ ደኣን ዘይምጳኑ፡ ማለት ብእኡ ተቐይሮምካ ዲኻ ኣይተቐየሮምካን ንምፍላጥ ዝሕግዘካ ምክራ፡-
• ብዛዕባ'ቲ ሰብ ሕሰብ፡- ካብ ውሽጢ ልብኻ ብኣቂ ጽቡቕ ክትምነሎ ትክእል ዶ?
• ንበል እቲ ሰብ ኣብ መገዲ የጓነፈካን ትረክቦን፡- እንታይ ይስመዓካ? ኣብኡ ገና ቕምታ ኣለካ ዶ?

ናብ ግብሪ ምትርጓም
ኣየናይ በደል ወይ ጉድኣት'ዮ መጀመርያ ክገጥም ዝደሊ?
ኣብ'ዚኹ መንዮ ክተሓጋገዝን ክድግፈንን ዘሎዎ? ድሕሪ'ዚ ምስ'ቲ ዝተሓጋገዘካ ኼንካ፡ ክውሰድ ዘለዎ ቐጻሊ ስጉምቲ ኣቢርኩም ኣነጽርዎ ኢኹም!