

ቀዳማይ ረድኤት ኣብ ጊዜ ሓዘን እንታይ ማለት'ዩ?

ዝኸነ ሰብ ኣብ ጊዜ ሓዘን ንባይኑ ንኪኸውን ኪሕደግ ኣይግባእንዩ። በዚ ምኽንያት'ዚ ድማ፡ "ቤተክርስቲያን ሸወደን"፡ ኣብቲ ብጻዖዊ ህይወትና ጥቓቲ ዝሓዘነ ሰብ ኩንና ድንጋጻና ብምርኣይ፡ ንሓዘንና ከቃልሉ ዚኸእሉ ልቦናዊ-ሓሳባትን ምኽሪን ኣዋህሊሉ፡ እንሆ የቕርብ ኣሎ። ሓዘን ከትሕከም ትኸእል ነገር ኣይከነን። ተኸፋላይ ናይቲ ሓዘን ብምጃንካ ግን፡ ነቲ ሰብ ሓዘኑ ንኸጸውር ከትድግፎ ትኸእል ኢኻ። እዚ ምኽሪታት'ዚ፡ ካብቲ "ቤተክርስቲያን ሸወደን" ንሓዘንተኛታት ኣብ ምብጻሕን ኣብ ምድጋፍን፡ ንነዊሕ ዓመታት ዝኣከቦ ተሞኩሮ መሰረት ዝገበረ ኩይኑ፤ ኣብቲ ሞት ዘጋጠመሉን ናይ ውዑይ ሓዘን ጊዜን፡ ከም ቀዳማይ ረድኤት ንኸገልግል ዝተሓሰበ እዩ። ኩሉ ዓይነት ሓዘናት ነንባይኑ ብምጃኑ፡ እቲ ትጥቀመሉ ኣገባብ፡ እዚ'ዩ እቲ ፍጹም ሓቂ ወይ መምርሒ ኢልካ ንምዝራብ ኣይክኣልንዩ። ምናልባት ውን፡ እቲ ሰባት ምስ ሓዘንተኛታት ዝራኸቡሉ ጊዜ ብኸመይ ከም ዚሕዝዎ፡ ናይ ስምዒት ክብደት ይፈጥረሎምዩ። እቲ "ቤተክርስቲያን ሸወደን" ዘሎዎ እምነት፡ ብዙሓት ሰባት በዘም ምኽሪታት'ዚ እም ተሓጊዞምን ተተባቢዖምን፡ ንዝሓዘነ ሰብ በይኑ ብሓዘን ተኸርምዩ ንኸይሕደግ ኣበርክቶ ንኺገብሩ እዩ።

“ምሳኻ እየ እም፡ ኣይትፍራህ። ኣነ ኣምላኸካ እየ እም፡ ኣይትሸበር። ከበርትዓካ፡ ክረድኣካ፡ ብየማነይቲ ኢድ ጽድቀይ ውን ክድግፈካ እየ።”

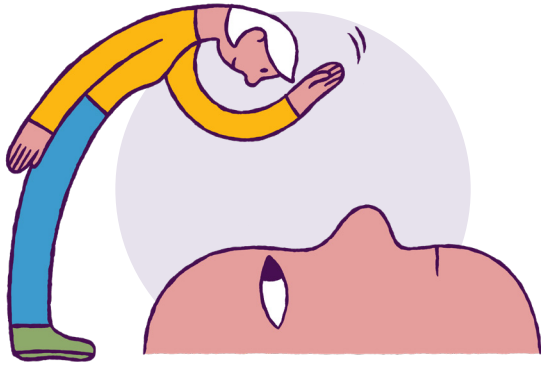
ኢሳያስ 41፡10

እቶም ኣብዚ ጽሑፍ'ዚ ትረኽቦ ምኽሪታት፡ ካብቶም ብዙሓት ንሕና ኣብቲ ብጻዖዊ-ህይወትና ንሓደ ዝሓዘነ ሰብ ክንገብረሉ ንኸእል ነገራት፡ ገለ ሒደት ኣብነታት ጥራይ እዮም። ነቲ ንእሹቶ ዚበሃል ነገር 'ውን ኣይንገዓቆ፡ እቲ ንእሹቶ እንብሎ ውን፡ ዓቢይ ትርጉም ኪህልዎ ይኸእል እዩ። ተወሳኺ ደገፍ ምስ ዘድልየካ ወይ ንሓደ ሰብ ክተዘራርብ ምስ ትደሊ፡ ናብቲ ናትካ ቤተክርስቲያን ክትመጽእ ዕዳም ኢኻ። ናይ ርክብ ሓበሬታን ካልእ ብዙሕ ጭቡጥ ምኽሪታትን፡ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርነት svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg ክትረከብ ኢኻ።



ቀዳማይ ረድኤት ኣብ ጊዜ ሓዘን

ንሓደ ኣብ ሓዘን ዘሎ ሰብ ኣብ ጥቕሉ ብምህላው፡ ህይወቱ ንምቅላል ኪሕግዙ ዚኸእሉ ጭቡጥ ምኽሪታት።



ርከብ ንምግባር ሓላፍነት ውሰድ

ምናልባት እቲ ካብ ኩሉ ኣገዳሲ ዝኹን ነገር፡ እቲ ርከብ ናይ ምግባር ሓላፍነት፡ ኣብቲ ልዕሊቲ ሓዘንተኛ ሰብ ዘይምንባር እዩ። እቲ ክንቁጠብሉ ዘድሊ ነገር፡ እቲ "ገለ ነገር ምስ ዘጋጥም ደውለሊይ፡ እነ ኣሎኹልካ" ምባል እዩ። ምኽንያቱ ድማ፡ እቲ ዓቢይ ሽግር ኪኸውን ዚኸእል፡ እቲ ሓዘንተኛ ባዕሉ ደሃይ ንኸገብር ወይ ሰጉምቲ ንምውሳድ ዓቕሚ ኪስእን ስለ ዚኸእል እዩ። ስለዚ እምበኣር፡ እቲ ዝሓሸ ነገር፡ ነቲ ሓዘንተኛ "እነ ንሰሉስ ደጊመ ኪደወለልካ"የም፡ ዓቕሚ 'ተረኺብካ መልሸሊይ'፡ ምባሉ እዩ። ገለ እዋናት መልሲ ውን ንኸይንረክብ ንኸእል ኢና። ግን ነዚ ድማ ምቕባሉ እዩ። እቲ ሓዘንተኛ መልሲ ንምሃብ ኩሉ ጊዜ ዓቕሚ ንኸይረከብ ይኸእልዮ። ስለዚ ንሕና ኢና ደጊምና ደጋጊምና ደሃይ ክንገብር ዘድልዮና።



ነቲ ስቕታ ምስባሩ እዩ

ብዙሓት ሰባት ንሓደ ኣብ ሓዘን ዚርከቡ ሰብ ደሃይ ንኸገብሩሉ ይኹብዮም እዩ። ደዊለኹ እንታይዮ ክብሎዮ? ምስ ደወልኩሉኹ እቲ ሰብ ስቕታ ክንተ በለኒ ወይ ውን ብኸያት እንተ ጀመረኹ? ኢሎም ሰባት ኣሎውዮም። እቲ ዘገድስ ነገር፡ እንታይ ከም ንብሎ ዘይኩነስ፡ ነቲ ናይ ዘይምርኻብ ስቕታ ምስባሩ እዩ። ምናልባት ውን ካብ ቴሌፎን ምድዋል፡ ናይ "ኤስ.ኤም.ኤስ." መልእኸቲ ውን፡ እቲ ዝሓሸ ፍታሕ ኪኸውን ይኸእልዮ። ምኽንያቱ ድማ፡ ንምልኣኹ ይኹን ንምግላሹ ዝቐለለ ስለ ዚኸውንዮ።



ቦታ ምሃብ

ብዙሕ ጊዜ፡ ሰባት ምስቲ መዋቲ ብዝተፈላለዩ መገዲ ዝምድና ወይ ታሪኽ ስለ ዝህልዎም፡ እቶም ኣብ ሓደ ጊዜ ዚሓዘኑ ሰባት፡ ብቐጽርም ብዙሓት ኪኹኑ ይኸእሉ እዮም። ስለዚ ከካብቲ ዘሎና ነፍትና ትዝታን ስምዒትን ተቐጢብና፡ እቲ ነቲ መዋቲ ኣዘዩ ዝቐረበ ዝኹን ሓዘንተኛ፡ ንሱ ዝልዓለ ቆላሕታ ኪወሃቦ ኣገዮ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ክንዝከር ዚግባእ፡ ኣየናት ስምዒታት ምኽኛም ብዘየገድስ፡ እቶም ናይቲ ሓዘንተኛ ስምዒታት ንኺወጹ ክንገድፎ እዩ። እቲ ናትና ሓሳባትን ምዝንታው ውን፡ ብርግጽ ኣገዳሲ ኪኸውን ይኸእልዮ። እቶም ኣዘዮም ኣገደስቲ ግን ንሳቶም ኣይኩኑን።



ተበግሶ ምውሳድ

እቶም መጻናዕቲ ንበሃል ንሕና፡ ናይቲ ኣድላዩ ዚበሃል ኪውሰድ ዘሎም ንጥፈታት፡ ሓሳባት ንምቕራብ እንብገስ፡ ንሕና ክንከውን ጽቡቕ ነገር እዩ። ንቐሊል ነገራት፡ ከም ቡን ንምስታይ ምዕዳም፡ ሓቢርካ ፊልም ንምርኣይ ምዕዳም ወይ ውን ሓቢርካ ናብ ደገ ብእግርኻ ንምዝዋር ምዕዳም ኪኸውን ይኸእልዮ። ብዙሓት ኣብ ሓዘን ዚርከቡ ሰባት፡ ካብቲ ሓዘኛም ንሓጺር ጊዜ ውን ይኹን ዘዕርፉሉ እዋን ረኺቦም፡ ናብቲ ልሙድ መዓልታዊ ህይወት ምልስ ኪብሉ ይትምነዩ እዮም። ይኹን እምበኣር፡ ዓዲምናዮም ውን ኣይፋል ኪብሉና ከም ዚኸእሉ፡ ሓሲብናሉ ክንጸንሕ ይደሊዮ። ከምኡ እንተ ብሉና ውን ጸገም ኣይኩንን። እቲ ኣገዳሲ ነገር ንሕና ተበግሶ ወሲድና ምሕታትናን - ደጋጊምና ውን ከምኡ ሕቶ ንምቕራብ ክንተብዕን እዩ።



ህላወና ምርኣይ

ብዙሓት ካባና፡ ሰብ ንኸይንርብኹ ስለ ዘፍርሃና፡ ፈጹምና ናብቲ ሓዘንተኛ ድሃይ ካብ ምግባር ንቐጠብ ኢና። ምንባባት ውን እቲ ሓዘንተኛ፡ "ክሳብቲ እቲ ከቢድ-ሓዘን ዝሓልፈሉ" ሰላም ኪረከብ ይደልዮ ወይ ውን ጊዜ ክህቦ ይደልዮ። ኣልና ክንሓሰብ ንኸእል ኢና። እቲ ኣገዳሲ ቁም ነገር ግን፡ እቲ ሓዘንተኛ ከም ዝተነጸለ ኩይት ከይሰምዮ፡ ከም ዝተረሰዎን ሸለል ከም ዝተባህለን ኩይት ውን ንኸይሰምዮ፡ ናትና ህላው ብንጹር ከም ነርኢዮ ምግባርዮ።



ትዕግስቲ ምህላው

ነፍሲ ወከፍ ሓዘንተኛ፡ ነፍቱ ናይ ምሕዛን መገዲዮ ዘሎም፡ ነዚ ነገር'ዚ ንኸንርድኡን ትዕግስቲ ክህልወናን ይደሊዮ። ነቲ ሓዘን ብቐጽብት ከም ዝበንን ንምግባር ክንፍትን ወይ ውን እዚ መወዳእታ ዘይብሉ ሓዘንዮ ኢልና ተስፋ ክንቆርጸሉ ንኸእል ጸገም ከጋጥም ይኸእልዮ። ሓዘን ዚዕጸወሉ ዝበሃል ውሱን ናይ ዕለት ደረት የልቦን። እቲ ዘይልሙድ ዝበሃል ወይ ውን እቲ ልሙድ ናይ ምንዋሕ ጊዜ ክንድዚዮ ትብለሉ ነገር ውን ኣይኩኑን። ገላ-ገላ ነገራት፡ ብገላ ምኽንያት እናተመላለስካ ክተዕልሉ ኣድላዩ ዚኹኑ ኩነታት ይህሉዮ። ስለዚ እቲ ሓዘንተኛ፡ ብዛዕባቲ ዘሎም ሓዘን ከም ድላዩ ንኸዛረብ ሕደን፡ ከምኡ ብምግባሩ ድማ ምናልባት ነቲ ሓዘን ንምርድኡን ንምቕባሉን ዚሕግዮ፡ ሓደ ኣካል ናይቲ መስርሕ ኪኸውን ይኸእልዮ።