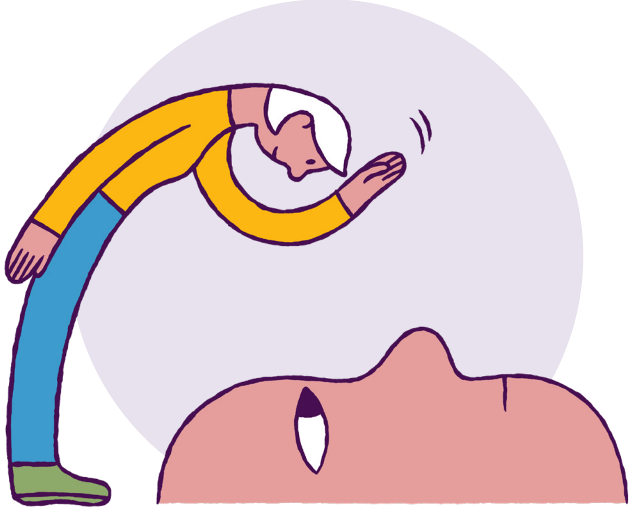
ቀዳማይ ረድኤት ኣብ ጊዜ ሓዘን

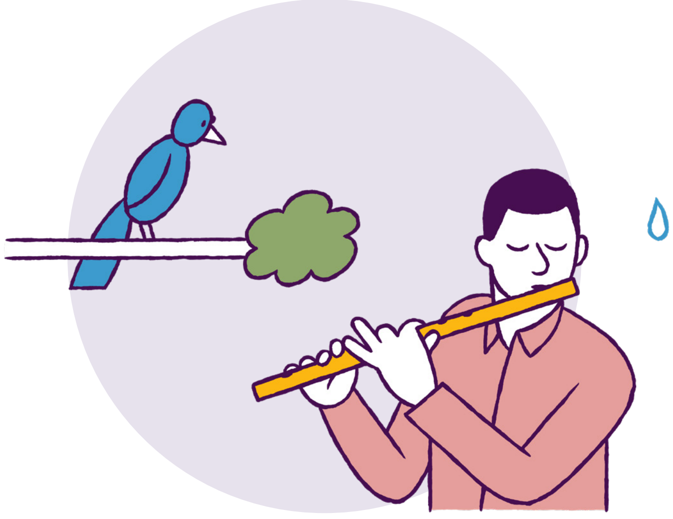
ንሓደ ኣብ ሓዘን ዘሎ ሰብ ኣብ ጥቕኡ ብምህላው፥ ህይወቱ ንምቅላል ኪሕግዙ ዚኽእሉ ጭቡጥ ምኽሪታት።

ሓዘን ክትሕክሞ ትኽእል ነገር ኣይኮነን። ተኻፋላይ ናይቲ ሓዘን ብምዃንካ ግን፥ ነቲ ሰብ ሓዘኑ ንኽጸውር ክትድግፎ ትኽእል ኢኻ። እቲ ኣብዚ ሰሌዳዊ-ጽሑፍ'ዚ ሰፊሩ ዘሎ ምኽሪታት፥ ካብቲ ”ቤተክርስትያን ሽወደን” ንሓዘንተኛታት ኣብ ምብጻሕን ኣብ ምድጋፍን፥ ንነዊሕ ዓመታት ዝኣከቦ ተሞኩሮ መሰረት ዝገበረ ኰይኑ፤ ካብቲ ንሕና ንሓደ ሓዘተኛ ብጻይና ክንገብረሉ ንኽእል ብዙሕ ነገራት፥ ገለ ኣብነታት ካብኡ ንምጥቃስ'ዩ። ነቲ ንእሽቶ'ዩ ዚበሃል ነገር 'ውን ኣይንንዓቆ፥ እቲ ንእሽቶ'ዩ እንብሎ ውን፡ ዓቢይ ትርጉም ኪህልዎ ይኽእል እዩ። ተወሳኺ ደገፍ ምስ ዘድልየካ ወይ ውን ንሓደ ሰብ ክተዘራርብ ምስ ትደሊ፥ ናብቲ ናትካ ቤተክርስትያን ክትመጽእ ዕዱም ኢኻ። ናይ ርክብ ሓበሬታን ካልእ ብዙሕ ጭቡጥ ምኽሪታትን ኣብ ኣድራሻ ኢንተርነት svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg ክትረክብ ኢኻ።



ርክብ ንምግባር ሓላፍነት ውሰድ

ምናልባት እቲ ካብ ኵሉ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር፥ እቲ ርክብ ናይ ምግባር ሓላፍነት፡ ኣብቲ ልዕሊ'ቲ ሓዘንተኛ ሰብ ዘይምንባር እዩ። እቲ ክንቁጠበሉ ዘድሊ ነገር፥ እቲ ”ገለ ነገር ምስ ዘጋጥም ደውለለይ፥ ኣነ ኣሎኹልካ” ምባል እዩ። ምኽንያቱ ድማ፡ እቲ ዓቢይ ሽግር ኪኸውን ዚኽእል፥ እቲ ሓዘንተኛ ባዕሉ ደሃይ ንኽገብር ወይ ስጉምቲ ንምውሳድ ዓቕሚ ኪስእን ስለ ዚኽእል እዩ። ስለዚ እምበኣር፡ እቲ ዝሓሸ ነገር፥ ነቲ ሓዘንተኛ “ኣነ ንሰሉስ ደጊመ ክድወለልካ'የሞ፥ ዓቕሚ 'ተረኺብካ መልሸለይ”፡ ምባሉ እዩ። ገለ እዋናት መልሲ ውን ንኽይንረክብ ንኽእል ኢና። ግን ነዚ ድማ ምቕባሉ እዩ። እቲ ሓዘንተኛ መልሲ ንምሃብ ኵሉ ጊዜ ዓቕሚ ንኸይረክብ ይኽእል'ዩ። ስለዚ ንሕና ኢና ደጊምና ደጋጊምና ደሃይ ክንገብር ዘድልየና።



ነቲ ስቕታ ምስባሩ እዩ

ብዙሓት ሰባት ንሓደ ኣብ ሓዘን ዚርከብ ሰብ ደሃይ ንኺገብሩሉ ይኸብዶም እዩ። ደዊለኸ እንታይ'የ ክብሎ'የ? ምስ ደወልኩሉኸ እቲ ሰብ ስቕ እንተ በለኒ ወይ ውን ብኽያት እንተ ጀመረኸ? ኢሎም ሰባት ኣሎዉ'ዮም። እቲ ዘገድስ ነገር፡ እንታይ ከም ንብሎ ዘይኮነስ፥ ነቲ ናይ ዘይምርኻብ ስቕታ ምስባሩ እዩ። ምናልባት ውን ካብ ቴሌፎን ምድዋል፡ ናይ “ኤስ.ኤም.ኤስ.” መልእኽቲ ውን፥ እቲ ዝሓሸ ፍታሕ ኪኸውን ይኽእል'ዩ። ምኽንያቱ ድማ፡ ንምልኣኹ ይኹን ንምምላሹ ዝቐለለ ስለ ዚኸውን'ዩ።

ቦታ ምሃብ

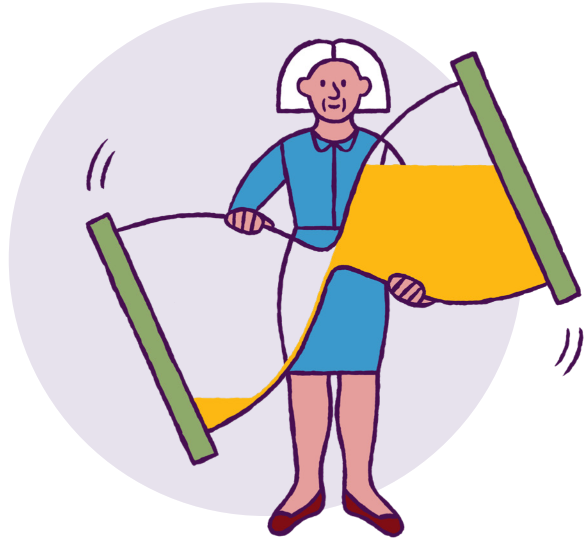
ብዙሕ ጊዜ፡ ሰባት ምስቲ መዋቲ ብዝተፈላለየ መገዲ ዝምድና ወይ ታሪኽ ስለ ዝህልዎም፥ እቶም ኣብ ሓደ ጊዜ ዚሓዝኑ ሰባት፥ ብቚጽሮም ብዙሓት ኪኾኑ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ከካብቲ ዘሎና ነናትና ትዝታን ስምዒትን ተቐጢብና፥ እቲ ነቲ መዋቲ ኣዝዩ ዝቐረበ ዝኾነ ሓዘንተኛ፥ ንሱ ዝልዓለ ቆላሕታ ኪወሃቦ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ክንዝክሮ ዚግባእ፡ ኣየኖት ስምዒታት ምዃኖም ብዘየገድስ፡ እቶም ናይቲ ሓዘንተኛ ስምዒትታት ንኺወጸሉ ክንገድፎ እዩ። እቲ ናትና ሓሳባትን ምዝንታው ውን፡ ብርግጽ ኣገዳሲ ኪኸውን ይኽእል'ዩ። እቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ ግን ንሳቶም ኣይኮኑን።

ተበግሶ ምውሳድ

እቶም መጻናናዕቲ ንበሃል ንሕና፥ ናይቲ ኣድላዪ ዚበሃል ኪውሰድ ዘሎዎ 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 ይኽእል'ዩ። ብዙሓት ኣብ ሓዘን ዚርከቡ ሰባት፥ ካብቲ ሓዘኖም ንሓጺር ጊዜ ውን ይኹን ዘዕርፉሉ እዋን ረኺቦም፥ ናብቲ ልሙድ መዓልታዊ ህይወት ምልስ ኪብሉ ይትምነዩ እዮም። ይኹን እምበር፡ ዓዲምናዮም ውን ኣይፋል ኪብሉና ከም ዚኽእሉ፥ ሓሲብናሉ ክንጸንሕ የድሊ'ዩ። ከምኡ እንተ በሉና ውን ጸገም ኣይኮነን። እቲ ኣገዳሲ ነገር ንሕና ተበግሶ ወሲድና ምሕታትናን - ደጋጊምና ውን ከምኡ ሕቶ ንምቕራብ ክንተብዕን እዩ።

ህላወና ምርኣይ

ብዙሓት ካባና፡ ሰብ ንኸይንርብሽ ስለ ዘፍርሃና፥ ፈጺምና ናብቲ ሓዘንተኛ ድሃይ ካብ ምግባር ንቑጠብ ኢና። ምንልባት ውን እቲ ሓዘንተኛ፡ “ክሳብ'ቲ እቲ ከቢድ-ሓዘን ዝሓልፈሉ” ሰላም ኪረክብ የድልዮ'ዩ ወይ ውን ጊዜ ክህቦ የድልየኒ'ዩ ኢልና ክንሓስብ ንኽእል ኢና። እቲ ኣገዳሲ ቁም ነገር ግን፥ እቲ ሓዘንተኛ ከም ዝተነጸለ ኰይኑ ከይስምዖ፥ ከም ዝተረስዐን ሸለል ከም ዝተባህለን ኰይኑ ውን ንኸይስምዖ፥ ናትና ህላወ ብንጹር ከም ነርእዮ ምግባር'ዩ።



ትዕግስቲ ምህላው

ነፍሲ ወከፍ ሓዘንተኛ፡ ነናቱ ናይ ምሕዛን መገዲ'ዩ ዘሎዎ። ነዚ ነገር'ዚ ንኽንርድኣሉን ትዕግስቲ ክህልወናን የድሊ'ዩ። ነቲ ሓዘን ብቕጽበት ከም ዝበንን ንምግባር ክንፍትን ወይ ውን እዚ መወዳእታ ዘይብሉ ሓዘን'ዩ ኢልና ተስፋ ክንቆርጸሉ ንኽእል ጸገም ከጋጥም ይኽእል'ዩ። ሓዘን ዚዕጸወሉ ዝበሃል ውሱን ናይ ዕለት ደረት የልቦን። እቲ ዘይልሙድ ዝበሃል ወይ ውን እቲ ልሙድ ናይ ምንዋሕ ጊዜ ክንድዚ'ዩ ትብለሉ ነገር ውን ኣይኮነን። ገለ-ገለ ነገራት፡ ብገለ ምኽንያት እናተመላለስካ ክተዕልሉ ኣድላዪ ዚኾነሉ ኩነታት ይህሉ'ዩ። ስለዚ እቲ ሓዘንተኛ'ቲ ብዛዕባቲ ዘሎዎ ሓዘን ከም ድላዩ ንኽዛረብ ሕደጎ፥ ከምኡ ብምግባሩ ድማ ምናልባት ነቲ ሓዘን ንምርድኡን ንምቕባሉን ዚሕግዝ፥ ሓደ ኣካል ናይቲ መስርሕ ኪኸውን ይኽእል'ዩ።

ILLUSTRATION: STINA LÖFGREN. SK20210. TIGRINJA

Svenska kyrkan