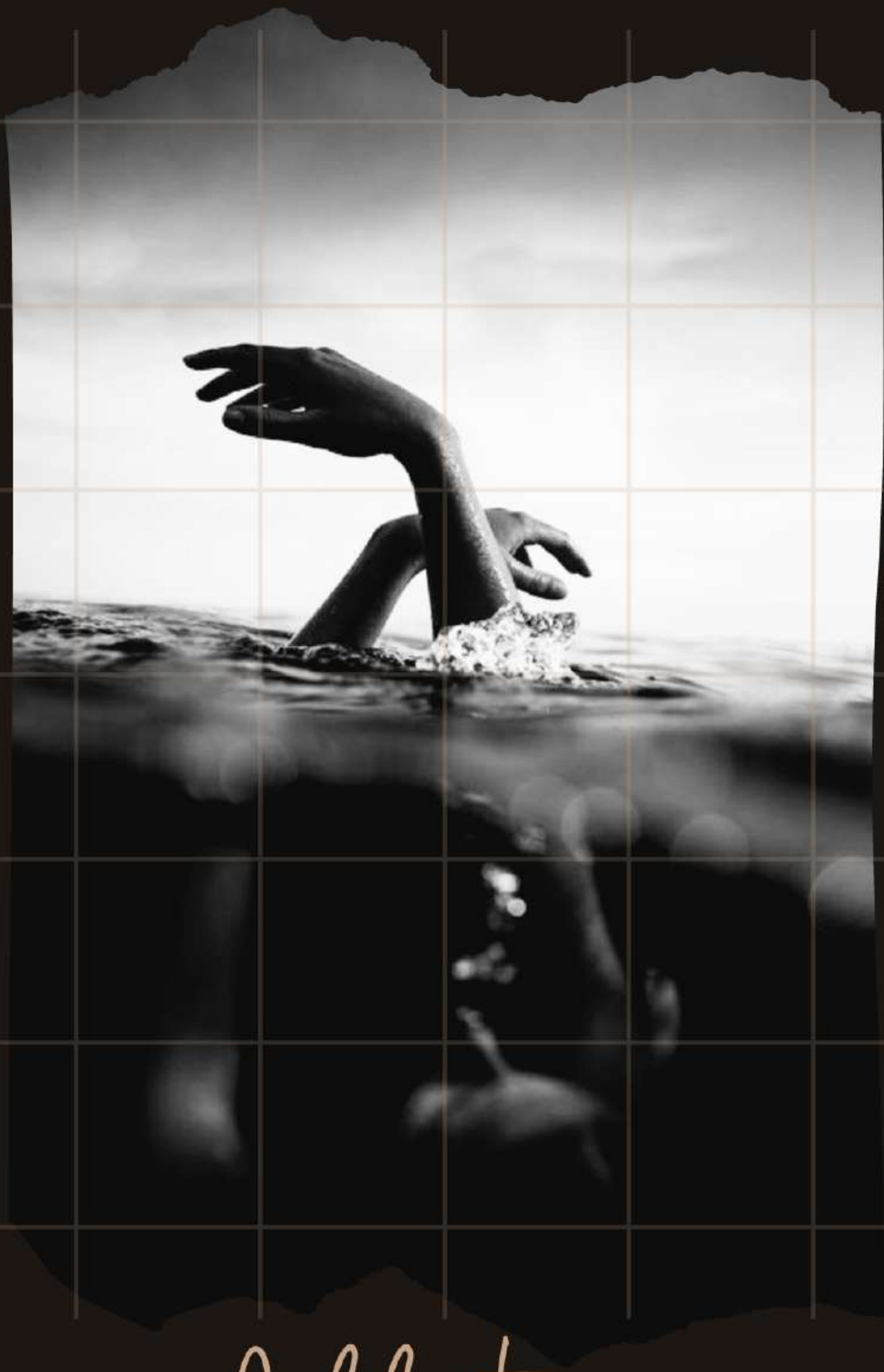
Counseling team
presents



Addiction

ሱስ

Counseling

የ ሱ ስ ነ ገ ር

12/11/2014

ሰላም ቅዱሳን...

ሰሞኑን ታክሲ ውስጥ ሆኜ በታክሲው ውስጥ ከተለጠፉት ጥቅሶች አንዱ ቀልቤን ሰረቀው። "በመጀመሪያ የምታጠምደው በኋላ ግን የሚያጠምድህ ሱስ ብቻ ነው" ይላል።

እውነት ነው በዘመናችን ከየትኛውም ጊዜ በላይ ስለ ሱስ በሰፊው ሲወራ ይሰማል። በፊት ሱስ ሲባል አስቀድሞ ወደ አዕምሯችን ከሚመጡት ሲጋራ፣ ጫት እና መጠጥ ባለፈ አሁን ላይ የሱሶች አይነት እና ብዛት ማብቂያ የለውም። አብዛኛውም ወጣት የ"ንጥረ-ነገር ሱስ" ከምንላቸው ኮኬይን፣ ካናቢስ፣ አልኮል፣ ሲጋራ፣ መድኃኒቶች(ለሕክምና አገልግሎት የሚውሉትን እና ሌሎችንም ያጠቃልላል)...ወዘተ በተጨማሪ "የባሕሪ ሱስ" በምንላቸው እንደ ኢንተርኔት፣ ፖርኖግራፊ፣ ምግብ፣ ቪድዮጌም፣ ሙዚቃ፣ ቁማር፣ ሾፒንግ...እና በመሳሰሉት ሱስ ውስጥ .ተዘፍቆ ማየት የተለመደ ነው።

እነዚህ ሱሶች አህዛብ ወንድም እህቶቻችንን ባጠቁበት መንገድ ክርስቲያን ወጣቶችም ላይ ጡንቻቸውን ማሳረፋቸው ሊካድ የማይቻል ሀቅ ነው። ጉዳዩን ይበልጥ አሳሳቢ የሚያደርገው ምንም እንኳን በሱስ ፈተና እለት እለት የምንሰቃይ አማኞች በብዛት ብንኖርም አብዛኛውን ጊዜ ስላለንበት ፈተና አውጥተን መናገር እና መፍትሔ መሻት ስለሚከብደን እና ስለምንፈራ ነው።

የዚህች ትንሽ መጣጥፍ አላማም ቤተክርስቲያን የመጀመሪያ መፍትሔ መፈለጊያ ቦታ እንደመሆኗ፤ ከሐጥያት በቀር በሁሉም ተፈትኖ ወዳሸነፈው ወደ ክርስቶስ እንድንሮጥ መንገድ ለመጠቆም እና የሱስ ትክክለኛ ችግር መንፈሳዊ በመሆኑ ትክክለኛ መፍትሔውም መንፈሳዊ መሆኑን ለማስረገጥ ነው።

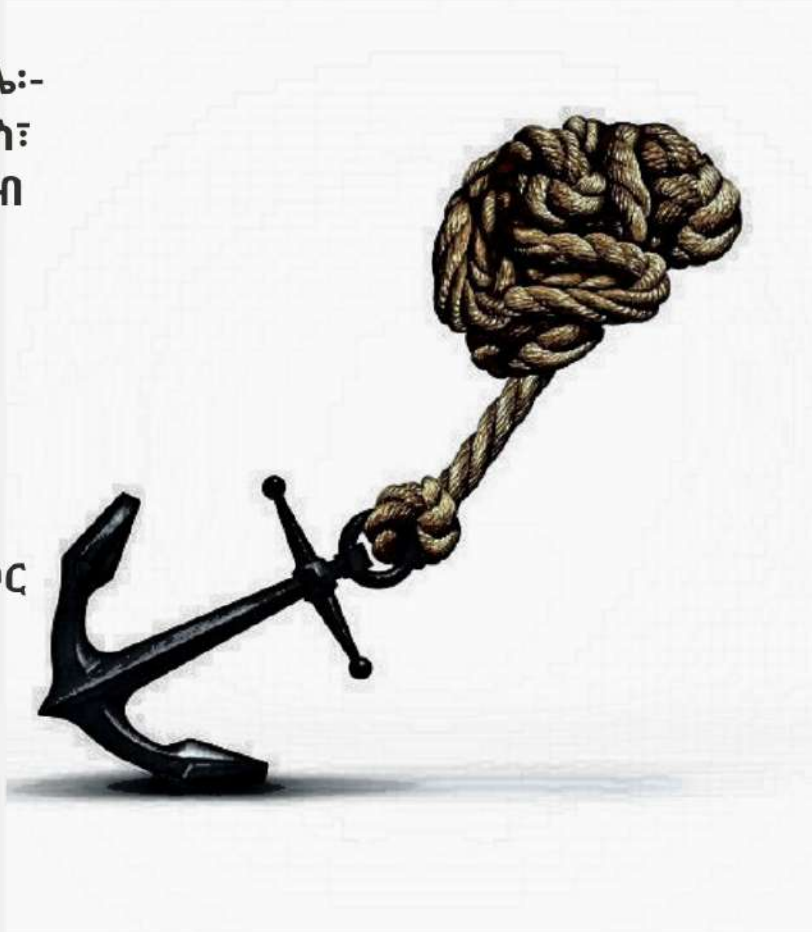
ሱስ ልዩ ፍላጎትን ለማሟላት ተደጋጋሚ በሆነ መንገድ ከእግዚአብሔር ሌላ ነገር መምረጥ ወይም መከተል ነው። አንድ የእግዚአብሔር ሰው " ማንኛውንም ነገር በጣም የምትፈልገው ከሆነ በተለይም እግዚአብሔርን ከምትፈልገው በላይ ከፈለግከው ያ ነገር ጣዖትህ ነው።" እንዳለው እንዲሁ ጣዖት ማለት ፈጣሪ እያለ የተፈጠረውን ማምለክና ባሪያ መሆን እንደሆነው፤ ሱስም ደግሞ በስሩ ያለውን ሰው አንገቱን ጠምዝዞ የራሱ ባርያ የሚያደርገው ስለሆነ ሱስ ጣዖት ነው።

ሱስ ምንድነው?

ሱስ ማለት አንድን ንጥረነገር ወይም ባህሪ በተደጋጋሚ እና እየጨመረ በሚሄድ መልኩ መጠቀም እና መፈፀም ሲሆን የንጥረነገሩ ወይም የልምድ ዕጥረት ሲያጋጥም የጭንቀት ምልክቶችን እና እንደገና የመጠቀም ፍላጎት በማሳደር አስገዳጅ ጥገኝነት የሚያስከትል ነው። (Kaplan Psychiatric)

ሰው ለምን ሱሰኛ ይሆናል?

አሁን ላይ ላለንበት ሱስ እንደ መንስዔ አድርገን የተለያዩ ምክንያቶችን ልናቀርብ እንችላለን። ለምሳሌ፡- የአቻ ግፊት፣ በአንድ ወቅት ያጋጠመ አደጋ እና ቀውስ፣ ወሲባዊ ጥቃት፣ ጭንቀት፣ የአዕምሮ በሽታ፣ የቤተሰብ የሱስ ታሪክ...እና የመሳሰሉት ናቸው ለዚህ ሱስ ያጋለጡኝ ብለን እናስብ ይሆናል። የእውነት ግን ምክንያቶቹ እነዚህ ብቻ ናቸውን? ከነዚህ በስተጀርባ ሌላ መንስዔ የለምን?



እነዚህን ጣዖቶች(ሱሶች) ስንጠቀም ዶፓሚን(Dopamine- በሰውነታችን ጥሩ ስሜት የሚፈጥር ኬሚካል ነው) በአዕምሯችን ውስጥ ይለቀቃል። ይህም ደግሞ የደስታን ስሜት (Euphoria) ይፈጥራል። ጣዖት ግን እውነተኛ የደስታ ምንጭ አይደለምና እስከመጨረሻ አያረካንም።

ይልቁንም ሰውነታችን ትናንት የተሰማውን ተመሳሳይ ስሜት እንዲሰማው ዛሬ ላይ በብዛት መጠቀም አለብን።ይህም ሔዶ አካላዊ ወይም አዕምሯዊ ብልሽት እስኪያመጣ ድረስ መጠኑን እንድንጨምር ያስገድደናል።

በዚህ ብቻ አያበቃም፤ ሱሶች ከተጠቀምናቸው በኋላ ታላቅ የፀፀት ስሜት ይፈጥሩብናል። ከዚህ ስሜት ለመውጣት እንደገና ጨምረን በብዛት እንጠቀማለን። ይህም ከዚህ በፊት የነበረውን የፀፀት ስሜት ራስን ወደ መጥላት ስሜት እንዲቀየር ያደርገዋል። ከዚህ ራስን የመጥላት ስሜት ለመውጣት ያንን ንጥረነገር ወይም ባሕሪ ደጋግመን እንፈፅማለን።

ሱስ በምን አይነት የሐጥያት ዑደት ውስጥ በመክተት በጠንካራ ሰንሰለት አስሮ ተንከራታች እንደሚያደርግን አስተውለን ይሆንን?

ሁሉም ሱሰኛ ሰው እጅግ በጣም ከፍተኛ የሆነ ፍላጎት ያለው ፈላጊ ነው። ውስጡ አንድን ነገር በመናፈቅ ታሟል። በዚህ ፍለጋ ውስጥ ከተሳሳተ ፍላጎት አርኪ መድኃኒት ጋር ፊት-ለፊት የተገጣጠመ የዚህም ሐሰተኛ መድኃኒት ባርያ የሆነ ፈላጊ ነው።

እናስብ... የእውነት ግን በሱስ ውስጥ ያለን ሰዎች የምንፈልገው ምንድን ነው? ልባችን ከፍለጋ የሚያርፈውስ ምንን ሲያገኝ ነው?

በአንድ ወቅት አንድ የእምነት አባት " ጌታ ሆይ በአንተ ዕረፍት እስኪያገኝ ድረስ ልባችን ዕረፍት የለውም" ብሎ ነበር።
ወገኖች ልባችን የሚራበው የታሰርንበትን ንጥረነገር ወይም ባሕሪ ሳይሆን እውነተኛውን አምላክ ነው። ልባችን የሚያርፈውም እርሱን ስናውቅ ፤ ከእርሱም ጋር ስንጣበቅ ብቻ ነው

መፍትሔ ???

ከዚህ ተስፋ አስቆራጭ ባርነት መውጣት የምንፈልግ ወንድም እህቶች አንድን ነገር ማስታወስ ይኖርብናል። ጌታ ኢየሱስ ብቸኛ የደስታች ምንጭ በመሆን የታሰርንበትን ሰንሰለት ይበጥስ ዘንድ "ማንም የተጠማ ቢኖር ወደ እኔ ይምጣና ይጠጣ" ይለናል። ደግሞ ጌታ ኢየሱስን ስናምን ጥማታችንን ማርካት ብቻ ሳይሆን እርሱን እንድንመስል ወደ ክርሰቶስ የሚመራን፣ በማይናገር መቃተት እየቃተተ በጸሎታችን የሚረዳንን መንፈስቅዱስን ይሰጠናል።

ምናልባት ኢየሱስን ጌታችሁ አድርጋችሁ ያልተቀበላችሁ ወንድም እህቶቻችን የሁሉ ምንጭ፤ የዘለዓለም ሕይወት አካፋይ፤ የሰላምና የደስታ ጌታ የሆነውን ጌታ ለመቀበል የመዳን ቀን ዛሬ ነውና፤ ሊመጣ ካለው ፍርድ እና ከዚህ ጠማማ ትውልድ ዳኑ ስንል የፍቅርን ግብዣ እናቀርብላችኋለን።
ከሐጥያት ባርነት የምናመልጠው እና በሐጥያት ላይ ድል የምናገኘው ክርስቶስ ነፃ ካወጣን ብቻ ነው።

ከሱስ ፈተና ለማምለጥ እንድንችል የሁል ጊዜ ጸሎታችን መሆኑን እየጠቆመ የcounseling team እንደ መፍትሔ የሚከተሉን ምክሮች ይለግሳል፦

1-በመጀመሪያ በሱስ እስራት ውስጥ እንዳለን አምነን እንቀበል

በሱስ ውስጥ ያለን ሰዎች በሱስ እስራት ውስጥ እንዳለን መቀበል ይከብደናል። "ይህን የማደርገው ደስ ስለሚለኝ፣ ለመዝናናት... እንጂ ሱስ ሆኖብኝ አይደለም" የሚሉ ምክንያቶች ፍፁም ከእውነት የራቁ ከመሆናቸው በተጨማሪ፤ ካጋጠመን የሱስ ፈተና ጋር ፊት-ለፊት እንዳንጋፈጥ ያደርገናል። ያለብንን ችግር ማወቅና ማመን ለችግሩ መፍትሔ እንድንፈልግ ያደርገናልና በሱስ ውስጥ መሆናችንን እንቀበል።

2- በራሳችን ጥረት ከሱስ መውጣት እንደማንችል ማወቅና ማመን አለብን።

አብዛኛውን ጊዜ ወደ ሱስ የምንገባው ለታመምነው በሽታ ራሳችን መፍትሔ ለማግኘት ስንታገል በመሆኑ፤ ይህም አላስፈላጊ ትግል ፍሬ አልባ ከመሆኑ ባለፈ "በራስ ጉልበትና ማስተዋል መደገፍ" የሚባል ሐጥያት ላይ ይጥለናል። የጌታ ቃል "በፍፁም ልብህ በእግዚብሔር ታመን፤ በራስህም ማስተዋል አትደገፍ" ይላል።

በማኅበራዊ ሚዲያ ላይ የሚለቀቁ መልዕክቶች አምላክን ከሰው ልጅ ሃሳብ ውስጥ አውጥተው ሰውን የራሱ አምላክ የማድረግ ስራ ላይ ተጠምደዋል። ይረዱናል ብለን የምነሰማቸው አነቃቂ ቪዲዮዎችና የምናነባቸው መፃሕፍት በሚያስተላልፉት መረዝ በተሞላ ትምሕርቶቻቸው እና በውሸት በተሞላ አንደበታቸው የአምላክን ኃያልነት ደብቀው የሰውን አምላክነት የሚሰብኩት፤ አይናችንን ከአምላካችን ኃይል ላይ አንስተን በራሳችን ኃይል ላይ እንድናደርግ የሚመክሩ ናቸው።

ስለዚህም ከእንደዚህ አይነት መካሪዎች ራሳችንን እንጠብቅ። "ስለ በጎ ፍቃዱ መፈለግንን እና ማድረግንም በእናንተ የሚሰራ እግዚአብሄር ነው" እንደሚል ሁሌም በጌታ ኃይል ላይ ብቻ መደገፋችንን እናረጋግጥ።

ፍጠኑ...ለዚህ የድነት ጥሪ ነገ አይባልም።

በጌታ በኢየሱስ አምነን ድነታችንን የተቀበልን የጌታ ቤተሰቦች መፅሐፍ "አሁን ግን ከሐጥያት ነፃ ወጥታችሁ የእግዚአብሔር ባሮች ሆናችኋል፤ መጨረሻውም የዘላለም ሕይወት ነው።" ይላል። ጌታን ባመንን ቀን ሐጥያት በእኛ ላይ ያለውን የጌትነት ኃይል አጥቷል። አሁን ለምንሰቃይበት ሱስ ያጋለጠን እና ሐጥያት ማድረጋችን፤ ሐጥያትን አብዝተን ከመውደዳችን እንደሆነ አምነን መቀበል ይኖርብናል። ምንም እንኳን ከሐጥያት እስራት ነፃ ብንወጣም ከሐጥያት ፍቅር ግን ሙሉ በሙሉ ነፃ አልወጣንም። ዛሬም እንዲህ በፈተና ስንዝል አምላካችን በቃሉ "ትታገሱም ዘንድ እንድትችሉ ከፈተናው ጋር መውጫውን ደግሞ ያደርግላችኋል *(1ኛ ቆሮ 9:14)* እያለ ወደ እርሱ ይበልጥ እንድንቀርብ በተስፋ ቃሉ ይጋብዘናል።

(ክርስቶስ ኢየሱስ ጌታችሁን ለመቀበል የወሰናችሁ በዚህ ጸሁፍ መጨረሻ በተሰጡት ስልኮች በመደወል ልታገኙን የምትችሉ መሆኑን እናስገነዝባለን)

3 አምላክ እያለን ፍጡሩን ስላመለክን በጌታ ፊት ንስሀ እንግባ።

እውነተኛ ንስሀ ስለሰራነው ኃጥያት ጌታ ይቅር እንዲለን በተሰበረ ልብ ወደ ጌታ መቅረብ ሲሆን ይህም የልብ መቀየርን ወይም የአስተሳሰብ እና የአመለካከት መቀየርን ያስከትላል። ኃጥያት ስንሰራ የበደልነው ጌታን ነው። ስለዚህ በተሰበረ ልብ ሆነን ወደ ጌታ እንቅረብ እሱ ይቅር ይለን ዘንድ የታመነ ነው።"ከኃጥያታችንን ብንናዘዝ ኃጥያታችንን ይቅር ሊለን ከበደላችንም ሁሉ ሊያፃን የታመነ እና ጻድቅ ነው።"

4- ታማኝ ለሆነ እና ሊፀልይልን ለሚችል በጌታ ወንድማችን/እህታችን ለሆነ ሰው ስላለንበት ሱስ በግልጽ እናውራ።

ድካማችንን እንድንከፋፈል የጌታ ትዕዛዝ ነው፤ "ስለዚህ ኃጥያታችሁን እርስ በርሳችሁ ተናዘዙ፤ ትፈወሱም ዘንድ አንዱ ስለሌላው ይፀልይ። የፃድቅ ሰው ጸሎት ኃይል አለው፤ ታላቅ ነገርም ያደርጋል።" (ያዕ 5፡ 16)

ይህን ስናደርግ ግን መጠንቀቅ ያለብን ድካማችንን የምናካፍለውን ሰው ስንመርጥ በጣም መጠንቀቅ ይኖርብናል።
በፈተና ውስጥ ላሉ መራራት እና መጸለይ ለሚችል የክርስቶስ ልብ ያለውን ሰው መፈለግ ይኖርብናል።
(በዚህ ዙርያ በተጠቀሱሰት አድራሻዎች ተጨማሪ ምክሮችን ማግኘት ትችላላችሁ)

5- በሕይወታችን ምናልባት ያስከፋን/ በደል የፈፀመብን ሰው ካለ ይቅርታ እናድርግ።

ወደ ሱስ የገባንበት ምክንያት በአንድ ወቅት በሰው የተፈፀመብን በደል ሊሆን፤ በዚህም ክፉኛ ተጎድተን፤ ይቅርታ ማድረግም ከብዶን ሊሆን ይችላል። ይቅር አለማለታችን የተሰበረ ልብችን ሊጠገን አይችልም። ጌታችን በተደጋጋሚ ይቅር እንድንል አስተምሮናል፤ ይባስ ብሎም ሕይወታችንን ብንሰጥ እንኳን መክፈል ከማንችለው ኀጥያት ይቅር ብሎን የይቅርታን ጥግ አሳይቶናል። እኛም ይቅር የምንልበትንም ፀጋ ሰጥቶናል።
እሱ ይቅር ባይ ነውና እኛም ይቅር እንላለን።

"እንግዲህ ወልድ ነፃ ካወጣችሁ፣ በእውነት ነፃ ትሆናላችሁ"

ዮሐ 8:36

6- የሱስ ድግግሞሽ እንዳይከሰት እንከላከል።

"ትዕቢት ጥፋትን፤ ኩሩ መንፈስም ውድቀትን ይቀድማል"ምሳ 16፤19
ትዕቢት ማለት ለእግዚብሔር ብቻ የሚገባውን ክብር ለራስ በመስጠት ለደረስንበት ስኬት ወይም ድል እውቅና ስንወስድ ነው። ትዕቢት ተነሳን ስንል መልሶ ይጥለናል።ከዚህ እግዚአብሔር ከሚፀየፈው ኀጥያት በመራቅ ተመልሰን እንዳንፈተን እንጠንቀቅ።

በመጨረሻም ከላይ የዘረዘርናቸው ነገሮች ለማድረግ የሚያስችሉንን ሚስጢራት እናስተውል።
ጸሎት እና የመፅሐፍ-ቅዱስ ጥናት

=> "ወደ ፈተና እንዳትገቡ ጸልዩ
አላቸው"በሉቃስ 22:40
ለአንድ ክርስቲያን ጸሎት የሕይወት እስትንፈስ ነው። የሰው ልጅ ያለ እስትንፋስ መኖር እንደማይችል እንዲሁ ዳግም የተወለደ ሰው ያለ ጸሎት መኖር አይችልም። ስለዚህ "ሳታቋርጡ ጸልዩ፤ በሁሉ አመስግኑ፤ ይህ የእግዚብሔር ፈቃድበክርስቶስ ኢየሱስ ወደ እናንተ ነውና።" 1ኛ ተሰ 5፡ 17-18

=> የእግዚብሔርን ቃል እለት በእለት ማጥናት አለብን።
የእግዚብሔር ቃል ለነፍሳችን ተፈጥሯዊ የሆኑ እና በውስጣችን ስር የሰደደውን የኃጥያት ልምዶችን ቆርጦ በማውጣት ለረጅም ጊዜ ኩሩ የነበረችውን ነፍስ ትሑት እንድትሆን ያደርጋታል፤ ለኃጥያተኛውን ልብም በእውነቱ ይቀድሰዋል።
ዮሐ 17:17

=> ከአማኞች ጋር ሕብረት ማድረግም ለመታነፅ ይጠቅማል እና ሕብረት ማድረግን አብዝተን እንፈልግ።

የጌታ የኢየሱስ ክርስቶስ ጸጋ ከመንፈሳቸችሁ ጋር ይሁን!!!

ሰብሊ......+251919320277
ሜሮን......0932992306