ዐቢይ ጾም እና ንባብ

ነገረ-መለኮታዊ እና ሳይንሳዊ እሳቦች

ፍሬሰንበት ገብረዮሐንስ

ለመንፈሳዊ መጻሕፍት ንባብ ቤተሰብ የተዘጋጀ

1.

የዐቢይ ጾም በቤተክርስቲያን

የዐቢይ ጾም በቤተክርስቲያን

- ዐቢይ ጾም በቤተ-ክርስቲያናችን እጅግ ትልቅ ቦታ ከሚሰጣቸው አጽዋማት ውስጥ ዋነኛው ነው፡፡

- ጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ከተጠመቀ በኋላ ለአርባ ቀን የጾመው ጾም ሲሆን፤ በዚህም ሰይጣንን ድል አድርጎ - መንገዱንም አብነት በመሆን እኛም እንዴት ድል እንደምናደርገው አሳይቶናል፡፡

- ይህ ጾም ‹ዐቢይ ጾም› ከመባሉ ባሻገር፤ ሁዳዴ ጾም፣ ጾመ አርባ፣ በአተ ጾም በመባል ይታወቃል፡፡

የዐቢይ ጾም በቤተክርስቲያን

- የታሪክ መዛግብቶች እንደሚያሳዩት የጾሙ ቀደምት ታሪካዊ መሠረት ወደ መጀመሪያው መቶ ክፍለዘመን ይወስደናል፡፡

- በሁለተኛው መቶ ክፍለዘመን ቅዱስ ሄሬኔዎስ፤ ለጳጳሱ ቅዱስ ፊቅጦር (ቪክቶር) በጻፈው ደብዳቤ ላይ፤ ከፋሲካ በፊት በሚጾመው ጾም የቀናት ልክ ዙሪያ ውዝግቦች እንደነበሩ አንስቶለታል፡፡

- በዚህም ደብዳቤ ውስጥ ‹እነዚህ ውዝግቦች በእኛ ጊዜ የተከሰቱ ሳይሆን፤ ከአባቶቻችን ጊዜ ጀምሮ ቀድመው የነበሩ ናቸው› በማለት ጽፎለታል፡፡

የዐቢይ ጾም በቤተክርስቲያን

- ጥንታዊ መሠረት ቢኖረውም፤ ጾሙ በተደራጅ መልኩ ሆኖ በአዋጅ መልክ እንዲጾም የሆነው ከኒቂያ ጉባኤ በኋላ ነው፡፡

- የኒቂያ ጉባኤ ቀደምት ሰነዶች እንደሚጠቁሙት ጾሙ በተለይም ለአዳዲስ ክርስቲያኖች በትንሣኤ እለት ጥምቀትን ከመፈጸማቸው በፊት አስቀድመው በጸሎት እና በንስሃ ራሳቸውን እየመረመሩ የሚዘጋጁበት ጊዜ ነበር፡፡

- የዐቢይ ጾም ጊዜ በዓለም አቀፍ ደረጃ ያሉ ጥንታዊ መሠረት ያላቸው ክርስቲያኖች ሁሉም በጸሎት እና በምጽዋት ታግዘው የሚጾሙት ታላቅ እና ተናፋቂ ጾም ነው፡፡

“

በሌላው ጊዜ የምንጾመው ጾም በፈቃዳችን ላይ የተመሠረተ ቢሆንም፤ ዐቢይ ጾምን ካልጾምን ግን ኀጢአት ይሆንብናል።

አውግስጢኖስ

2.

ቤተ-ክርስቲያን እና ንባብ

ቤተ–ክርስቲያን እና ንባብ

- ቅድስት ቤተ-ክርስቲያን የሰው ልጅ የጥበብ ሁሉ ምንጭ በሆነው አምላክ የተፈጠረ መሆኑን ታስተምራለች፡፡

- በዚህም የተነሳ የሰው ልጅ ጥበብን ማወቅ እንደሚፈልግ፤ ፈልጎ እንዲያገኝ የሚችልበትን አቅምም እግዚአብሔር እንዳስታጠቀው ታምናለች፡፡

- ሰዎችም ጥበብን ፈልገው ከሚያገኙባቸው መንገዶች አንደኛው መጽሐፍን ማንበብ ነው፡፡

ቤተ-ክርስቲያን እና ጥበብ

- ቤተ-ክርስቲያን ከሁሉም በላይ ትኩረት የምታደርገው ግን መንፈሳዊ የሆነው ጥበብ ላይ ነው፡፡

σοφία ⟶ חָכְמָה

ቤተ—ክርስቲያን እና ንባብ

- በዚህ ምክንያት ቤተ-ክርስቲያን ዘወትር ልጆቿ እንዲያነቡ ትመክራለች፡፡

- በተለይ ደግሞ መንፈሳዊ የሆኑ መጻሕፍትን ከጸሎት ጋር እንዲያነቡ ታበረታታለች፡፡

- ጌታችን ‹አላነበባችሁም?› ብሎ አይሁድን እንደጠየቀ እና አለማወቃቸውን እንደገሰጸ እኛም ላይ እንዲህ እንዳይደርስ መጠንቀቅ ይገባናል፡፡ ይህ እንዳይሆን ቤተክርስቲያን ግጻዌን አዘጋጅታ ሁሌም ለልጆቿ ቅዱስ ቃሉን ታነባለች፡፡

አእምሯችሁ እና ልባችሁ በመንፈሳዊ መጻሕፍት ንባብ ሲጠመዱ፤ ሁሌም ሙላትን ታገኛላችሁ። የዚህም ምክንያት የመንፈሳዊ መጻሕፍት ንባብ በእግዚአብሔር እምነት ላይ ጠንካራ መሠረትን ስለሚሰጣችሁ ነው።

ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ

3.

ጾም እና ትኩረት

ጾም እና ትኩረት

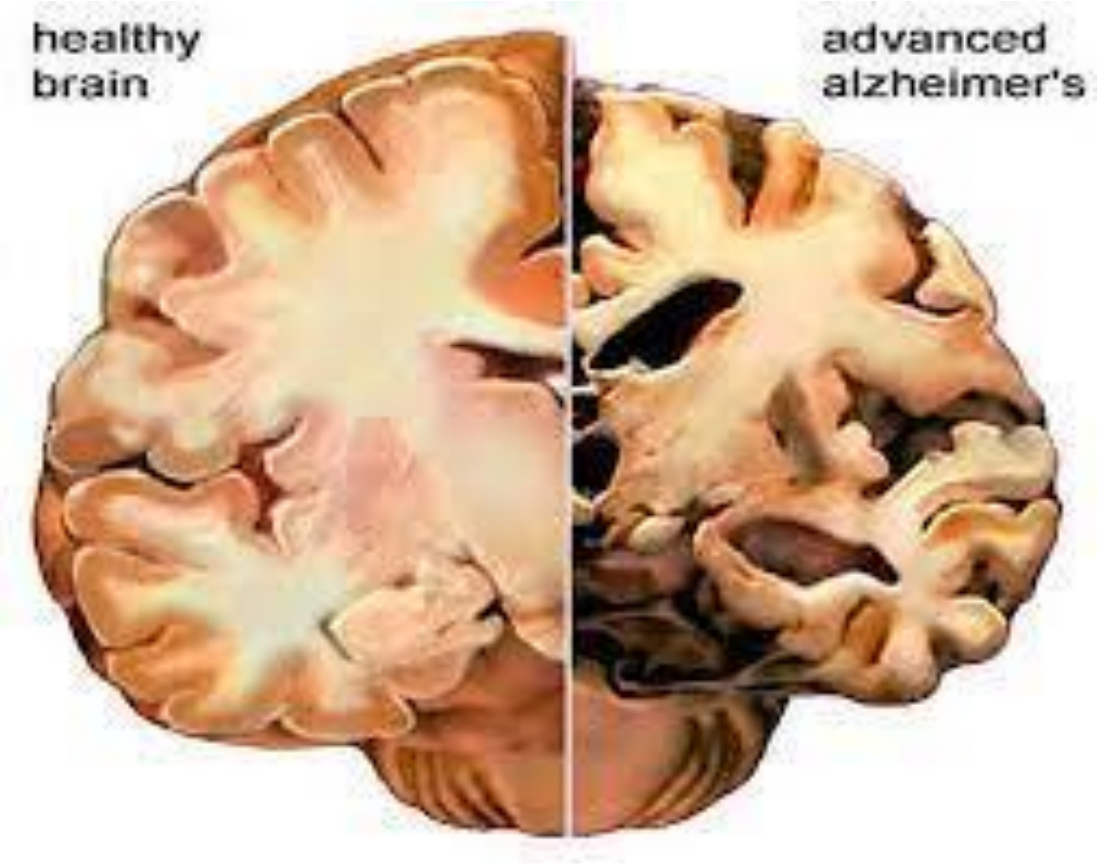
- በአእምሮው ሕክምና ዓለም ውስጥ እጅግ አሳሳቢ ከሆኑ በሽታዎች አንዱ አልዛይመር (Alzheimer’s Disease) የተሰኘው በሽታ ነው፡፡

- ይህ በሽታ አንጎላችን በጊዜ ሒደት መጠኑ እየቀነሰ ሄዶ፤ የአእምሯችን ሕዋሳት እንዲሞቱ የሚያደርግ ሲሆን - ከጊዜ በኋላም የሰዎችን የማስታወስ፣ የመግባባት እና የማሰብ ችሎታ እየቀነሰ ይሄዳል፡፡ ስማቸውን እና ማንነታቸውን የማያስታውሱበትም ደረጃ ያደርሳቸዋል፡፡

- በዚህ ዙሪያ ጥናት ያደረጉ ተመራማሪዎች፤ በ 2050 ዓ.ም በዓለም ዙሪያ የአልዛይመር ተጠቂዎች ቁጥር በእጥፍ እንደሚጨምር ስጋታቸውን አስቀምጠዋል፡፡

አልዛይመር እና አእምሮ

አንጎላችን በጊዜ ሒደት መጠኑ እየቀነሰ ሄዶ፤ የአእምሯችን ሕዋሳት እንዲሞቱ በማድረግ ለከፍተኛ መርሳት ያጋልጣል፡፡



ጾም እና ትኩረት

- በዚህ በሽታ ላይ ጥናት የሚያደርጉ ተመራማሪዎች፤ ይህ በሽታ ለመከላከል ሰውነት የሚያገኘውን ጉልበት በመገደብ ላይ የተመሠረተ መፍትሔ እንደሚያስፈልገው ይናገራሉ፡፡

- ለዚህም መፍትሔ ያሉት ጾምን ነው፡፡

- ጾም የነፍስን ቁስል ከመፈወስ ባለፈ፤ ለአእምሮ እና አካል ጤና የሚጫወተውን አስተዋጽኦ የሚያሳይ ነው፡፡

“

እኔ የምጸመው ከፍተኛ የሰውነት እና የአእምሮ ቅልጥፍና እንዲኖረኝ ነው።

ፕሌቶ

“

ጾም ታላቋ በውስጣችን የምትገኝ መድኃኒት ናት

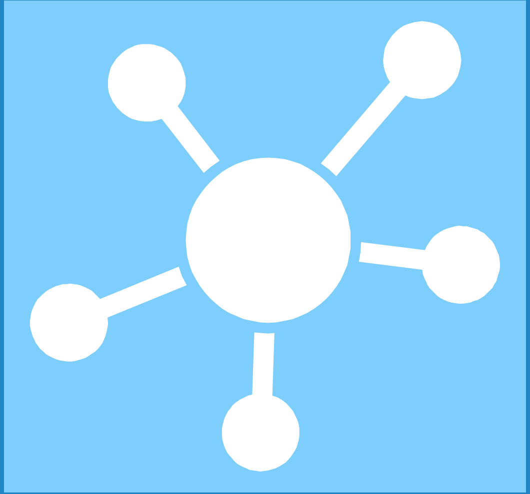
ፊሊፐስ ፓራሴልሰስ

ጾም እና ትኩረት

- ለአልዛይመር ከፍተኛ አስተዋጽኦ ከሚያደርጉት ነገሮች አንዱ ከመጠን ያለፈ ውፍረት (Obesity) ነው፡፡

- በመሆኑም የሚጾም ሰው አንድም ካለመጠን የሚመጣ ውፍረትን፤ አንድም ደግሞ በአልዛይመር ምክንያት ከሚመጣ ከፍተኛ የመርሳት በሽታ ራሱን ያድናል፡፡

- የጥንት አባቶቻችን ጾምን የሰማዕታት ማሰልጠኛ ይሉት ነበር፡፡ በምግብ ራስን መግዛትን እና ሰውነቱን መቆጣጠርን ያልለመደ ሰው፤ ሰማዕትነት በመጣ ጊዜ ራሱን ለክርስቶስ ሊሰጥ አይቻለውምና፡፡



ሜታቦሊዝም

ጾም ሰውነታችን ምግብ የሚፈጭበት አጠቃላይ ሒደት ላይ ተጽእኖ አለው፡፡ አእምሯችንም ለዚህ ሒደት ውስጥ Adaptive Brain Response በመግባት ሥራውን ያቀላጥፋል፡፡

ወስብሐት ለእግዚአብሔር!