

በእግዚአብሔር

የተቀረጸ አእምሮ

The God Shaped Brain



በእግዚአብሔር ላይ ያለን እመለካከት ሲቀየር
ሕይወታችን እንዴት እንደሚለወጥ።

How Changing Your View of God Transforms Your Life

ደራሲ፡- ፊክተር ተሞተ ጀጌንግስ
ተርጓሚ፡- ፐሮፊሰር ብርሃኑ መንግሥት

EXPANDED EDITION

THE
G O D -
S H A P E D
B R A I N

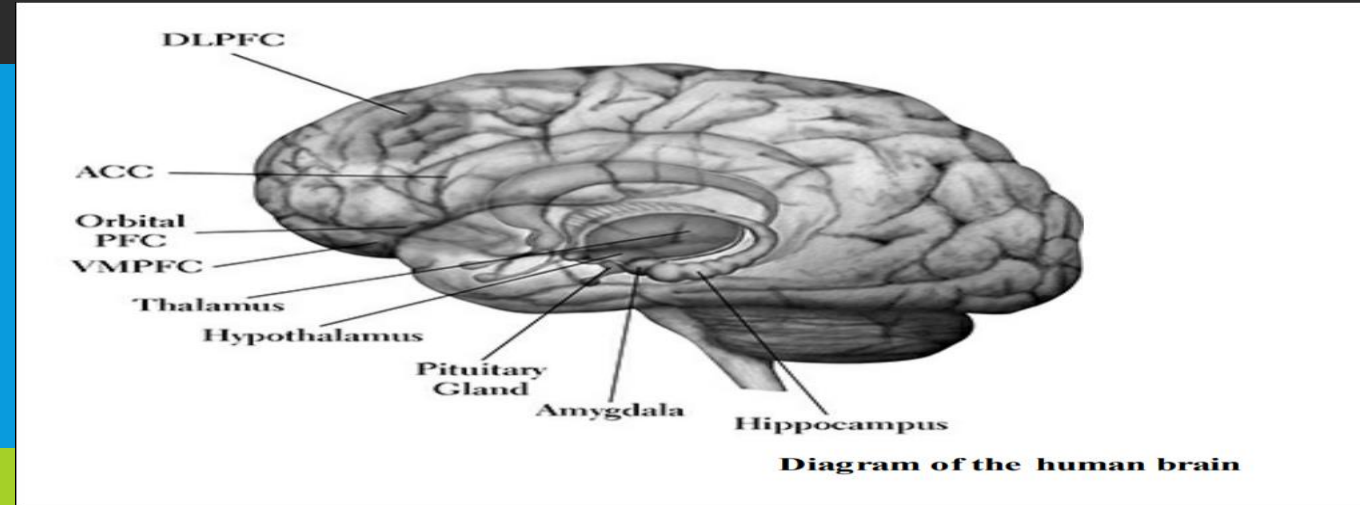
How Changing Your View of God
Transforms Your Life

Timothy R. Jennings, M.D.



FAMILY BUILDERS
Education-Support and Fellowship

በፍርሃት መመሪያ



መፈራትን የሚወዱ --- መወደድን ይፈራሉ

Those who love to be feared fear to be loved, and they themselves are more afraid than anyone, for whereas other men fear only them, they fear everyone.

• Saint Francis de Sales

1

Learning Through
Bible Example

2

Learning Through
Science and
Nature

3

Learning Through
Experience

የፍርሃት መንስኤ

ፍርሃት የሃጢአት ኢንፎክሽን ነው።

የሚያመረቅዝ የሃጢአት ክፍል ነው። ከእግዚአብሔር ያርቀናል፤ ከመፈወስ ያግደናል፤ ሰላማችንን በማናጋት ወደራስ ማጥፋት አዘቅት ውስጥ ይወስደናል።

ፍርሃት የምንሰጠውን ፍርድ በማዛባት የማሰብ ችሎታችንን በመቆጣጠር ራስ ወዳድ እንድንሆን ያደርጋናል።

ኤር 17:9;

ሮሜ 1:18-21;

2 ቆሮ 10:5

ፈርጅ ብዙው የፍርሃት ገጽታ

ፊርስን የማግኘን
ስሜት

ፊርስን የማሳኘስ
ስሜት

በሁለቱ ዋልታ ረገጥ የፍርሃት ገጽታዎች መካከል የምናገኘው ከሁለቱ ያማከለ ራሱን የቻለ የፍርሃት አይነት ደግሞ እናገኛለን።

- ❖ ኩሩ፣ ትዕቢተኛ፣
- ❖ ዘረኛ፣ አረመኔዎችና፣ የአልኮል እና የዕፅ ሱሰኛ፣
- ❖ መናፍቃን (Religionist)፣ ውሸታም፣ አታላይ መፍትሄዎች

ሕይወት፣ጤንነትና ደስታ የሚገኙት ፍቅር በነጻነት ሲፈሰ ብቻ ነው

ፍቅር በነጻነት የሚፈሰው ደግሞ የአምላካዊው እውነተኛ ማንነት መታወቅ ሲቻል ብቻ ነው።

ሚዛን መሳት

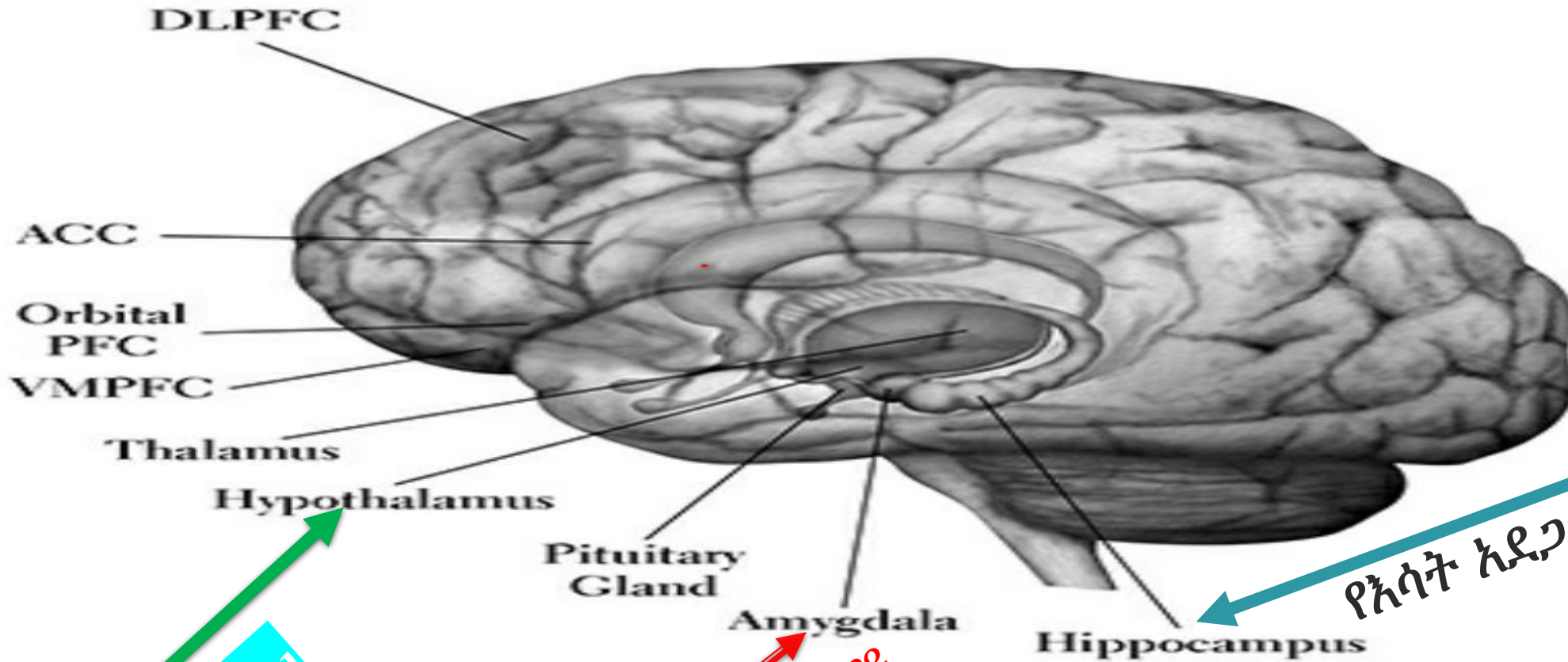
አይምሮኦችን ከቁጥጥር ውጪ የሚሆነው ከተገቢው በላይ የማንቂያና የስጋት መልክቶች Amigdala በተባለው የአይምሮኦችን ክፍል ያለማቋረጥ ሲለቀቁ ነው።

በዚህ ወቅት ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ጭንቀት ይፈጠራል

የዚህ የማንቂያ ደውል ተደጋግሞ ያለማቋረጥ መደወል በትክክል የማሰብ ሂደት ይቃወሳል



ደውሉን የሚያስማው አሚግዳላ ጸጥ ካለለ



911

ደውል ደዋዩ

የእሳት አደጋ አዛዥ

Diagram of the human brain



- ፍርሃትና ፍቅር በተቃራኒው ተመጣጣኝ ናቸው

ፍርሃትና ፍቅር --
ተመጣጣኞቹ -- ተቃራኒዎች

- ፍርሃት ሲጨምር ፍቅር፣ ዕድገትና ጤናማው አስተሳሰብ ይቀንሳል

- ፍቅር ሲጨምር የፍርሃት መቀነስ ብቻ ሳይሆን በተጨማሪም ዕድገት መጎልበትና ጤናማ አስተሳሰብ ጭምር መሻሻል ያሳያል

- ሲንሱ...።

በማደግ ላይ ያለ አእምሮ

የስጋትና
የመሸበር
መንስኤ

- ❖ ህጻኑ በእናቱ ማህጸን እያለ በአይምሮው ላይ የደረሰ ጉዳት ሊሆን ይችላል።
- ❖ ይህ የሚፈጠረው ግሉኮርቲኮይድ (glucocorticoidis) የተባለው stress hormone ከናቲቱ ወደ ልጁ የእንግዴ ልጁን ግድግዳ አቋርጠው በመግባት እድገት ላይ ያለውን የህጻኑን አእምሮ ይለውጣሉ፤
- ❖ በእድገት ላይ ያለውን አእምሮ አሚግዳላ (የፍሬን ስርአት) ይጎዳሉ፤

- ❖ ከፍተኛ ጭንቀት ካለባት እናት የሚወለደው ህጻን ራሱን ለማረጋገጥና የማስጠንቀቂያውን ደውል ለማጥፋት የሚኖረው ብቃት በጣም አነስተኛ ነው።

መዝናኛዎች (ENTERTAINMENT) በአእምሮ እድገት ላይ ያላቸው ተጽእኖ/አስተዋጾ

- የፍርሃትና የሥነ አእምሮ ሕመም እንዲስፋፋ አስተዋጽኦ ካደረጉት ነገሮች አንዱ ቴሌቪዥን መመልከትን ጨምሮ የቲያትር መዝናኛዎች አሁን ደግሞ እኛ በምንኖርበት ዘመን ሶሻል ሚዲያ በተለይም በልጆች ላይ መስፋፋቱ ነው

- የቴሌቪዥን ፕሮግራም በአእምሮ እድገት ላይ አሉታዊ ተጽኖ ቢኖረውም ነገር ግን ልጆች በእድገታቸው ውቅት የሚያሳልፉት አሰቃቂ ህይወት ለአእምሮአቸው እድገት የበለጠ ጉዳት ያበረክታል
- ህጻናት የሚያደጉበት environment ትልቅ ሰው በሆኑ ውቅት ለሚፈጠር ህመም ክፉኛ ተጋላጭ ይሆናሉ፤
- ከፍተኛ ውጥረት በነገሰበት መኖሪያ ውስጥ ያደጉ ልጆች ፍራቻቸው እጅጉን የጨመረ ይሆናል

አምላካዊ ዘዴውና ትግበራ (APPLICATION)

የአእምሮ ጤንነት በእግዚአብሔር ሲቃኝ፤

- ❖ ፕሪፍሮንታል ኮርቴክስ የተባለው የአእምሮ ክፍል እድገቱ ይጨምራል፤
- ❖ ከዚህ ቀደም ተጎድተው የነበሩ የአይምሮ ክፍሎች ፈውስ ያገኛሉ፤
- ❖ ግልፍተኝነት፣ ብስጭት፣ ራስ ወዳድነት ፍርሃት .. በእግዚአብሔር መፍትሄ ያገኛሉ

አምላካዊው መፍትሄዎች የትኞቹ ናቸው?

- ❖ እውነት
- ❖ ፍቅር
- ❖ ነጻነት
- ❖ ማስተዋል
- ❖ መታመን

የእግዚአብሔርን መንገድ መከተል

የፍቅርን አምላክ በሙሉ ልብ ማምለክና ፍርሃት የሚያመጡ ሃሳቦችን መቃወም

እውነተኛ መሆንና ማንኛውንም በአእምሮ የተቀመጠ ሃሰት ማስወገድ

ለጋስ መሆን፤ የተቸገሩን ለመርዳት ንቁ ፍላጎት ማሳየት

አፍቃሪና በአስተሳሰብ የበሰሉ ሰዎች ጋር ግንኙነት መመስረትና፤ ቶክሲክ የሆኑ ግንኙነቶችን ማቋረጥ

ሃላፊነትን በአግባቡ መወጣት