

ነው። ይህንን ማድረግ የሚችልበት እንደኛው መንገድ፣ የራሱን መብት ስለዚያ ሰው ሲባል በመተው ብቻ ነው። ይህን ዓይነት ምሕረት ለሌሎች ያሳዩ ብዙዎች እንዳሉ መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እናያለን። በአብርሃምና በሎጥ ሠራተኞች መካከል በተፈጠረው ግጭት ምክንያት ወደ በለጠ ግጭት እንዳያደርሳቸው አብርሃምና ሎጥ የግድ መለያየት ነበረባቸው። አብርሃም ለሎጥ የመጀመሪያውን ምርጫ ሲሰጠው፣ የራሱን መብት መተው እንደነበረበት ግልጽ ነው (ዘፍ. 13፥5-12)። እንዲሁም ዮሴፍ ባሪያ እንዲሆን ለግብጻውያን የሸጡትን ወንድ ሞቹን ላደረሱበት ጉዳት ብድራታቸውን መመለስ ሲገባው፣ እንደበደላቸው እልቶበቀላቸውም (ዘፍ. 50፥19-21)። ኢየሱስም በራሱ ሕይወት ብዙ ምሳሌዎችን ትቶልናል።

በሌላ በኩል ግን መብታችንን ከመተው ይልቅ መብታችንን ማስጠበቅ ወይም ምህረት አለመስጠቱ በሌሎች ሰዎች ሕይወት ውስጥ የተሻለ ውጤት የሚያስገኝበት ጊዜ አለ። ይኸውም፦

- (1) እንዳንድ ጊዜ እንዳንድ ሰዎች ግዴላሽነት ለሞላበት ሕይወታቸው ዋጋ መክፈል እንዳለባቸው፣ በወሰኑት ውሳኔ ምክንያት ለሚደርሰው መጥፎ ነገር ተጠያቂ መሆናቸውን እንዲማሩ ምሕረት አለማሳየቱ የሚጠቅምበት ጊዜ አለ። መጽሐፍ ቅዱስም ይህንን አሳብ ይደግፈዋል። “ኔጡ ሰው ቢኖር፣ የቁጠኛነቱን ዋጋ እንዲገኝ ተወው፤ አንድ ጊዜ ከችግሩ ልታወግው ብትሞክሩ፣ ሌላ ጊዜም አንዲሁ ግድረግህ አይቀርም ይላል (ምሳሌ 19፥19)።
- (2) እንዳንዴ የራሱን መብት ማስጠበቅ፣ ለቤተሰባችን ደህንነት አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ አለ። “ከሰብአዊነት ስለ እግዚአብሔር መንግሥት ስል ሁሉን እተዋለሁ” በማለት፣ ያለአግባብ ቤተሰቦቻችን እንዳይሳዱ የመጠበቅ ኃላፊነት እንዳለብን መዘንጋት የለብንም።

የራሳችንን መብት የምንተውበት ምክንያት እንዲሁ ሳይሆን፣ የእግዚአብሔርን መንግሥት ለማስፋፋት፣ ለሰዎች በሃይማኖትና ለእግዚአብሔር ክብር ሰንል መሆን አለበት። የራሳችንን መብት እያገረመረምን ሳይሆን ደስ ብሎን መተዋቸን፣ የክርስቶስን መንግሥት እንዳናስፋፋ እንቅፋት ሊሆንብን ከሚችለው፣ አስፈላጊ ካልሆነ ግጭት ሊያድንን ይችላል።



ሁሉንም ሃሳብ “እሺ” የማለት መፍትሄ የለሽነት

በኢትዮጵያውያን ሕብረተሰብ መካከል እንድ ሰው የሚለማውንና የሚያስበውን ነገር ሳይደብቅ በግልጽ ቢናገር “ምላሰኛ” ወይም “ለፍላፊ” ያሰኘዋል። የሚለማውን ገልጸ ካልተናገረ ግን፣ “ጨዋ” ወይም “ጥሩ ሰው” የሚል ስም ይሰጠዋል። በተለይ ሴት ልጅ፣ ብዙ የማትናገር ከሆነ ወይም ዓይን አፋር ከመስለች፣ “ከብሯን ጠብቃ የምትኖር ጨዋ ሴት” ተብላ ትጠራለች። መጽሐፍ ቅዱስም ይህንን አሳብ የሚደግፈው ይመስላል። “ከቤተ ኃይለማርያም ወስጥ ሲሕተት አይጠፋም፤ ስለዚህ አስተዋይ ሰው ብዙ ከመናገር ይቆጠባል” (ምሳሌ 10፥19)። “ሳያስብ በችኩ ከሚናገር ሰው ይልቅ አለምሮ የጎደለው ሰነፍ ሰው የተሻለ ተሰፋ አለው” ይላል (ምሳሌ 29፥20)። ይሁን እንጂ፣ መጽሐፍ ቅዱስ “ከቤተ ኃይለማርያም ወስጥ ለሁሉም አይጠፋም” ሲል፣ “ንግግራችን ሚዛኑን የለቀቀ እይሁን” ማለቱ ነው እንጂ፣ ጨርሶ መናገር የለብንም ማለቱ አይደለም። ስለዚህ

ሁልጊዜ ዝም ማለት ወይም በልባችን ውስጥ ያለውን እውነት እንዲሁም የሚሰማንን መጥፎም ሆነ ጥሩ ሰሜት ገልጦ አለመናገር የአስተዋይነት ወይም የጥሩ ሰውነት መመዘኛ ወይም ምልክት እንዳልሆነ መረዳት ይገባል። መናገር ሲገባቸው በግልጽ የማይናገሩትን ወይም አውነቱን በውስጣቸው የሚሸሽጉትን መጽሐፍ ቅዱስ በማመስገን ፈንታ “ሁከት ፈጣሪዎች” በማለት ይገልጻቸዋል። **ጌወትን በግልጽ የማይናገር ሰው ሁከትን ይፈጥራል፤ በግልጽ የሚናገሩ ግን ሰላም እንዲገኝ ያደርጋል** (ምሳሌ 10፥10) ይላል። ጨዋነት በመናገር ወይም ባለመናገር ላይ የተመሠረተ ሳይሆን መናገር በሚገባ ጊዜ አስፈላጊውን ነገር በመናገር እንዲሁም ዝም ማለት በሚያስፈልግበት ጊዜ ደግሞ ዝም በማለት ላይ የተመሠረተ ነው። ይህንኑ አሳብ ጠቢቡ ሠለሞን ሲገልጽ፡ “ተገዢውን ቃል በተገዢው ቦታ መናገር እጅግ ያስደስታል” ይላል (ምሳሌ 15፥23)።

1. የሚሰማንን አለመናገር መንፈሳዊነት አይደለም

ያለአግባብ የሚገፉና የሚያሰጨንቁንን መብታችንን የሚገፉትን እንዲሁም አግዚአብሔር የሰጠንን የመፍቀድና የመምረጥ ነጻነታችንን የሚወስዱ ብንን ለዎች ዝም ማለት ፈሪነትና ሞኝነት እንጂ መንፈሳዊነት ወይም ጨዋነት አይደለም። ለምሳሌ አንድ ሰው በማወቅም ሆነ ባለማወቅ አግራችን ላይ ቢቆም፤ “እረገጥክኝ፤ አባክህን እግርህን ከእግራ ላይ አንሳ” ብሎ አለመናገር፤ ሞኝነት እንጂ ጨዋነት እንዳልሆነ ከማንም የተሰወረ አይደለም። የሚቆረቆረን ነገር ሲያጋጥመን “ቆረቆረኝ” አለማለት፤ መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚለው በተገዢው ጊዜ ተገዢውን ቃል አለመናገር እንጂ፤ ትዕግላተኛ መሆን አይደለም። ግጭትን በመፍራት ብቻ እንዳንደቻችን አግባብ ያልሆነ ነገር ሲደረግብን ዝም ማለታችን ለጊዜው ዝምታችን ለላምን የሚያመጣ ይምለላን እንጂ፤ በዚያ ሰው ላይ በውስጣችን የምናጠራቅመው ቅሬታ ሞልቶ አንድ ቀን ሲፈነዳ፤ እኛ ንም ሆነ ቅሬታ የያዝንበትን ሰው እንደሚጎዳ የታወቀ ነው።

አንዳንድ ሰዎች ዝም በማለታቸው ትዕግላተኛ ይምለሉ እንጂ፤ በውስጣቸው በደልን የማጠራቀም ዝንባሌ ሊኖራቸው እንደሚችል መዘንጋት የለብንም። በደልን በውስጣቸው ከሚያጠራቅሙ ሰዎች መካከል እንደ ምሳሌ አድርገን ያቀረብናት ሴት፤ ሐረገ ወይን ትባላለች። ሐረገ ወይን በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ያለች ሴት ስትሆን፤ በአካባቢዋ ባሉት ሰዎች ዘንድ የምትታወቀው በዝምተኛነት ባሕሪዋ ነው። የልቧን ገልጻ ስለማትናገር በኑሮዋ ደስተኛ መሆን አለመሆኗን ማንም ሰው አያውቅም። አውነተኛውን እርሷነቷን በደንብ የማያውቁ፤ ዝምተኛነቷን ብቻ በማየት ሁሉ ነገር የተሟላላት፤ በኑሮዋ ደስተኛ ሴት እንደሆነች አድርገው የሚገምቷት ሰዎች እንደሚኖሩ እርግጠኞች ነን።

ይሁን እንጂ፤ ሐረገ ወይን በሰው ዓይን የማይታይ የራሷ የሆነ ችግር አለባት። ይኸውም፤ ውስጧ በቁጣኝ በንዴት፤ በመራራነትና እንዲሁም በአዕምሮ ጭንቀት (depression) የተሞላ፤ አውነተኛ ደስታ የሌላት ሴት ናት። ሐረገ ወይን ቁጣቸውን መቆጣጠር እንዳቃታቸው ለዎች በመጮኽ፤ በመሳደብ፤ ዕቃ አንስቶ በመወርወር ቁጣዋን ስለማትገልጽ፤ “ትዕግላተኛ፤ በሰላም የተሞላች ሴት ናት” ብለው የሚያስቡ እንዳንድ ሰዎች እንደሚኖሩ ግልጽ ነው። “ለላማዊ ሴት” ናት ብለው የሚያስቡትም ቁጣዋን ከላይ በገለጽነው ዓይነት ሁኔታ ስትገልጽ ሳላላዩ ነው። ሐረገ ወይን አሁን ያላትን ዓይነት ጠባይ፤ ይኸውም የሚደርስባትን ከፋም ሆነ ደግ በልቧ ይላ መቀመጥ የቻለችው፤ ያደገችበት ቤተሰብና እንዲሁም በአሁኑ ጊዜ ያለችበት የኑሮ ሁኔታ እንደዚህ አድርጎ ስለቀረጸት ነው።

ሐረገ ወይን ወላጅ አባቷ የሞተው በሕጻንነቷ ስለ ነበር፤ ያደገችው ከወላጅ እናቷና ከአንጀራ አባቷ ጋር ነው። የአንጀራ አባቷ፤ “ልጆች ሥርዓት ያላቸው እንዲሆኑ ወይም ጥሩ ጠባይ እንዲኖራቸው፤ በደንብ ተቀጥተው ማደግ አለባቸው” የሚል እምነት ያለው ሰው ነበር። በመሠረቱ ልጆች ጥሩ ጠባይ ይዘው እንዲያድጉ ማድረግ መጥፎ አይደለም። ነገር ግን “ፍጹምነትን” ከልጆች ጠብቆ፤ እንደ ልጆች ተጫውተው እንዳያድጉ አስፈላጊውን ነጻነት መከልከል ግን፤ ካደጉ በኋላ በሕይወታቸው ላይ ምን ዓይነት ተጽንኦ ሊያሳድር እንደሚችል የሐረገ ወይን ወላጅ እናትም ሆነች የአንጀራ አባቷም የተረዱት አይመስለንም። ለምሳሌ ሐረገ ወይን ስትጫወት የለበሰችው ልብሷ ትንሽ ቆሻሻ ቢነካው የሚደርስባት ቅጣትምን ያህል ከባድ እንደሚሆን ስለምታውቅ፤ እንደ ልጆች እንደ ልቧ ተዝናንታ ተጫውታ አታውቅም። ምግብ ስትበላ፤ ወጥ ድንገት ልብሷ ላይ ጠብ ቢል፤ “ዘርዘርክ” ተብላ ስለምትገረፍ፤ ከፍርሃት የተነሳ የሚቀርብላትን ምግብ እንኳን ደስ ብሏት አትበላም ነበር። የአንጀራ አባቷ “ልጅ ለአዋቂ መልስ መስጠት የለበትም” የሚል ጥብቅ እምነት ስለ ነበረው፤ ያለጥፋቷ እንደ ጥፋተኛ ሆና ስትቀጣ፤ ለሜቷን ገልጻ ለመናገር ነጻነት አልነበራትም። ሌላው ቀርቶ ሐረገ ወይን ሰጧ ሲጠራ ፈጥና “እቤት!” ወይም “እመት!” ባትል፤ ከፍተኛ ቅጣት ይደርስባት ነበር። ሐረገ ወይን የልጅነት ዘመኗን ያሳለፈችው ከላይ እንደ ገለጽነው በፍርሃትና በሰጋት ውስጥ ነው። “ጥሩ ልጅ” ለመባል ምንም ያህል ጥረት ብታደርግ፤ የአንጀራ አባቷን ደስ ማለግ አትችልም ነበር። በትንሹም በትልቁም፤ ምክንያት እየፈለገ ነፍሷ እስኪወጣ ድረስ ይገርፋት ነበር። በወቅቱ ከፍተኛ መራራነት፤ ህዘንና ቂም የነበራት በአንጀራ አባቷ ላይ ብቻ ሳይሆን፤ በወላጅ እናቷ ላይም ነበር። ምክንያቱም አስፈላጊውን ፍቅር እንደ እናት በማሳየት ፈንታ ባሏን ብቻ ለማስደሰት ስትል ሐረገ ወይንን ከአንጀራ አባቷ ባላነሰ ሁኔታ የምታሰጨንቃት

በመሆኑ ነው። ሐረገ ወይን በወቅቱ የሚሰማትን ሀዘንም ሆነ ቅሬታ በድፍረት ገልጸ መናገር ባለመቻሏት መራራነት በውስጧ ይጠራቀም ነበር።

ሐረገ ወይን ለጥቂት ጊዜም ቢሆን የምትዘናናው እናቷም የማታሰቧት ቃት የእንጀራ አባቷ በሌለበት ጊዜ ብቻ ነው። እናቷ የሐረገ ወይንን የእንጀራ አባት በጣም ስለምትፈራተኝ እርሱ እቤት በሚገኝበት ወቅት ከእርሱ ባላነሰ ሁኔታ “ውሃ ቀጠሃ” እያለች ታሰቧል። ነበር። እርሱ በሌለበት ጊዜ ግን ሁሉም ሰላም ነው። ለምሳሌ ሐረገ ወይን ትምህርት ቤት ውላ ስትመጣ እናቷ እንደ ልቧ እንድትጫወት የምትፈልገውን ሁሉ እንድታደርግ ትፈቅድላታለች። የእንጀራ አባቷ የመምጫው ሰዓት ሲቃረብ ግን የእናቷም ሁኔታ ወዲያው ተሰ ውጦ ፍጹም ሌላ ሰው መሆን ትጀምራለች። በሐረገ ወይን ላይ ለሰለሰ ብላ ካገኛት ስለሚቆጣት ቁጣውን ፈርታ ከመጠን በላይ በሐረገ ወይን ላይ ኃይለኛ ትሆንባታለች። እናትየው ይህን ዓይነት ተለዋዋጭ የሆነ ጠባይ የምታሳየው በተቻላት መጠን ቤቱ ውስጥ ሰላም እንዲኖር ስለምትፈልግ ነበር። ሰላሙ ግን ሐረገ ወይንን ከፍተኛ ዋጋ እያሰከፈላት መሆኑን አልተገነዘበችውም። ሐረገ ወይን አስተዳደሩን የምትኖረውን ኑሮ ባትወደውም በተቻላት መጠን ስሜቷን ደብቃ ደስ ባሏትም ደስ ያላት መሰላ መኖርን ተለማምዳለች። በመጨረሻም ሰድሜዋ ለጋብቻ ሲደርሱ ካለችበት አሰከፈ ኑሮ ውስጥ ለመውጣት ስትል ብቻ ምን ዓይነት ባሕሪ እንዳለው በደንብ ሳታጠናና ሳታጣራ በሰድሜ ከአሰራ አምስት ዓመት በላይ የሚበልጣትን አንድ ሰው በችኮላ አግብታ የራሷን ኑሮ መኖር ጀመረች። ወዲያው ሁለት ልጆች በተከታታይ ወለደች። የሚያሳዝኘው ያገባችው ሰው ልክ እንደ እንጀራ አባቷ “ውሃ ቀጠሃ” የሚል ተለዋዋጭ ባሕሪ ያለው ስለ ራሱ ብቻ እንጂ ስለ ሌላው ሰው ፈቃድና ምርጫ ፈጽሞ ግድ የሌለው የሚፈልገውን ነገር ካላገኘ ለማንም ሰላም የማይሰጥ አስቸጋሪ ባሕሪ ያለው ሰው መሆኑ ነው።

ሐረገ ወይን የራሷን ፍላጎት ችላ ብላ ከጥዋት እስከ ማታ ድረስ ባሏ የጠየቀውን ሁሉ በሚሟላት እርሱን ብቻ ደስ ለማሰኘት ከፍተኛ ጥረት ታደርግ ነበር። ያም ሆኖ እርሱን ለማስደሰት ዋጋ ከፍላ የምታደርገው ነገር ሁሉ አይጥመውም ነበር። ከመንቀፍ በስተቀር “ጎሽ! ጥሩ ሥራ ሠርተሻል” የማይላት ምንም ያህል ጥሩ ብትሠራም መልካም አስተያየት የማይሰጣት ሰው ነበር። ይህ ሰው ሐረገ ወይንን የሚያያት በእኩልነት የኑሮ ጓደኛው እንደሆነች አድርጎ ሳይሆን የእርሱን ፍላጎት ብቻ እንድታሟላ የቀጠራት ሠራተኛው አድርጎ ነበር። የምስጋና ቃል ከአፋ የማይወጣበት ምክንያት “ጎሽ! ጥሩ ነው የሠራሽው ብላት ስለምትዘናና በጣም የበለጠ እንዳትሠራ ማድረግ ይሆናል” ብሎ ስለሚያምን ነው። የጠየቀውን ነገር ካላገኘ መላደብና መራገም ብቻ ሳይሆን አጠገቡ ባገኘው ዕቃ ወርውሮ የሚማታ ሰው በመሆኑ

ሐረገ ወይን የእንጀራ አባቷን ከምትፈራው የበለጠ ባሏን በጣም ትፈራው ነበር። ሠርታ ያቀረበችለት ምግብ ካልጣፈጠው እላይዋ ላይ ገልብጠባት ይነሳል። ይህንን ፈርታ ተጨንቃ ጥሩ አድርጋ ሠርታ ታቀርብለታለች። ይህን እንጂ በማመስገን ፈንታ ሌላ ያልሠራችውን ነገር ይፈልጋል። በጥሩ ሁኔታ አዘጋጅታ የምታቀርብለትን ጥሩ ምግብ በልቶ በማመስገን ፈንታ የውሃ ብር ጭቆው በደንብ መታጠቡን ብድግ አድርጎ በማየት “ለምን በደንብ አልታጠበም” በማለት ይቆጣታል።

ሐረገ ወይን “ይህን ሰው ምንም ያህል ጥሩ ብሠራ ምን ጊዜም ቢሆን ላሰደሰው አልችልም” ብላ ችላ በማለት ፈንታ “ከዚህ የበለጠ በኃይል ብሠራ ላሰደሰው እችል ይሆናል” ብላ በማመን ሁልጊዜ ከአቅሟ በላይ ትታገል ነበር። ሐረገ ወይን የእንጀራ አባቷ በጣም አስቸጋሪ ሰው ቢሆንም እናቷ እርሱን ለማስደሰት የጠየቀውን ሁሉ ለታሟላለት እያየች ያደገች በመሆኗ አሁንም ሐረገ ወይን የራሷን ኑሮ መኖር ስትጀምር ልክ እንደ እናቷ አስቸጋሪ ከሆነው ባሏ ጋር በሰላም መኖር የምትችለው የራሷን ፍላጎት ወደ ጎን አድርጋ የባሏን ፍላጎት ብቻ ያሟላች እንደሆነ ይመስላት ነበር። ይሁን እንጂ እርሱን ለማስደሰት የምታደርገው ጥረት ከአስቸጋሪነት ጠባዩ ትንሽም ቢሆን ሊለውጠው ወይም ሊያሻሽለው አልቻለም። በአሁኑ ጊዜ ሐረገ ወይን የሚመሰሉት በሕይወታቸው አስቸጋሪ የሆነባቸውን ሰው “እሺ አንተ እንዳልክ...” ወይም “አንቺ እንዳልሽ...” እያሉ የራሳቸውን ፈቃድ ለሌላው አስገዝተው አንገታቸውን ደፍተው የሚኖሩ ወንዶችም ሴቶችም አሉ። ያልተረዱት እውነት ቢኖር የራሱን ፈቃድና ፍላጎት ችላ ብሎ አስቸጋሪውን ሰው ሁልጊዜ “እንዳልክ” በማለት ሰላማዊ ሰው ማድረግ የማይቻል መሆኑን ነው።

2. ጤናማ ግንኙነት በእኩልነት ላይ የተመሠረተ ነው

እግዚአብሔር ሰውን ከሌላው ሰው ጋር በሕብረት እንዲኖር ሲፈጥረው አንዱ ሌላውን በቁጥጥሩ ሥር እንዲያደርግ አንዱ ሌላውን እንዲረግጥና እንዲገፋ፣ እንዲሁም አንዱ የሌላውን መብትና ፈቃድ እንዲጫን ሳይሆን ሁሉም በእኩልነት እርስ በእርሱ እየተደጋገፈ እንዲኖር ነው። ይሁን እንጂ አንዳንዶች የተለያዩ ዘዴና መንገድ እየተጠቀሙ ሌላውን ሰው በቁጥጥራቸው ሥር ለማድረግ ሲታገሉ ይታያሉ። ሌሎችን በቁጥጥራቸው ሥር የማድረግ ጥማት ያለባቸው ሰዎች እንዳሉ ሁሉ በቁጥጥሩ ሥር ሊያውላቸው ለሚፈልገው ሰው ራሳቸውን ምቹ አድርገው እንዲያቀርቡ የራሳቸውን ፍላጎት ችላ ብለው ሌላውን ሰው ደስ እያሰኙ እንዲኖሩ እግዚአብሔር የፈጠራቸው የሚመስላቸውም ሰዎች እንዳሉ የታወቀ ነው። ሌላውን በቁጥጥር ሥር ማዋል የሌላውን መብት

ትና ፈቃድ መግዛት መጥፎ የሆነውን ያህል ሁልጊዜ "እኔ! እንተ እንዳልክ..." ማለትም በዚያው መጠን ትክክል አይደለም። ሌላውን ሰው በትህትና ዝቅብሎ ማገልገል፣ ርህራሄና ቸርነት ማሳየት፣ ከሌላው ጋር በሰላም ለመኖርና ጤናማ የሆነ እንድትሰሙ ለመፍጠር ይረዳል። ሌላውን በቁጥጥር የማዋል ፍላጎትና ጥማት ባለውና እንዲሁም ሌላውን ደስ ለማሰኘት ሲል የራሱን ፈቃድ ችላ በሚል ሰው መካከል የሚመሠረተው ሕብረት በአኩልነት ላይ የተመሠረተ ሳይሆን፣ በአንድ አቅጣጫ ሚዛን ያጋደለ አንዱን ጠቅሞ ሌላውን የሚጎዳ እንደሆነ ግልጽ ነው። የራሱን ፍላጎት ወደ ጎን አድርጎ ሁልጊዜ ሌላውን ደስ እያሰኘ የሚኖር ሰው በፍርሃት፣ በቅሬታና በበደለኝነት ስሜት ተሞልቶ የሚኖር እንጂ ደስተኛ ሰው አይደለም።

ለትምህርታችሁ እንዲሆን በልጅነቱ ካደረግሁት የሞኝነት ሥራ ምንጊዜም ከአዕምሮዬ የማይጠፋውን አንዱን ታሪኬን ላጫውታችሁ። በተለያዩ ጽሑፎችም ሆነ በማሰተምረው ትምህርት ላይ ደጋግሜ እንደገለጽሁት የወላጆቼን ፍቅር አግኝቼ እሳደግሁም። አባቴ በልጅነቱ ስለ ሞተ ያደግሁት ከአባቴ አጎት ጋር ነው። ወላጆቼ እለመሆናቸውን ስለማውቅ፣ ልጆች በወላጆቻቸው ላይ እንደሚሞላቸው እኔም ወላጆቼ ባልሆኑት እሳደግሁም ላይ ያንን ዓይነት ጠባይ ማሳየት እንደሌለብኝ፣ የሀጻን አዕምሮዬ በደንብ እውቅታል። በመሞላቅ ፈንታ፣ አሳደግሁም በጣም ማሰደስት አለብኝ ብዬ ስለመንኮና ስለተቀበልኩ፣ እነርሱን ለማሰደስት ከመሰመራ ወጥቼ የማሳደርገው ነገር አልነበረም። ስለ ራሴ ፍላጎት፣ ስለ ራሴ ምችት ፈጽሞ አላሰብም ነበር። እኔ የተፈጠርኩት እግዚአብሔር እኔን ሲሠራኝ፣ ዋና ዓላማው አሳደግሁም ብቻ ደስ አሰኝቼ እንድኖር መሰሉ ይሰማኝ ነበር። እንደ ማንኛውም ልጅ የራሴ ፍላጎት ቢኖረኝም፣ የምፈልገውን ነገር ለራሴ ማድረግ ባለመቻሌ ሁልጊዜ ውስጤ ያዝን ነበር። ከውስጤ ባርነት እንጂ፣ ነጻነት ፈጽሞ እይሰማኝም ነበር። ጓደኞቼ የሚፈልጉትን ወላጆቻቸው የሚሰጧቸው መሆናቸው ብቻ ሳይሆን የራሳቸው የሆነውንም በነጻነት የሚጠቀሙ መሆናቸውን ሳይ፣ እኔ ግን የሚሰጠኝ ባይኖር እንኳን የራሴ የሆነውን እንደ ፈለግሁት መጠቀም ባለመቻሌ ልቤ እጅግ በጣም ያዝን ነበር።

በአንድ ወቅት መንደራችን ውስጥ የአንድ ዕድር ጸሐፊ ነበርኩ። የጸሐፊነቱን ኃላፊነት ከመቀበሌ በፊት፣ የዕድሩ ጻፍ በየሳምንት ለምስጢቸው አገልግሎት በዓመቱ መጨረሻ ላይ እያንዳንዱ የዕድሩ አባል ሃያ አምስት ሳንቲም እንደሚሰጠኝ ተነገረኝ። ያ በወቅቱ በጣም ትልቅ ገንዘብ ነበር። የዕድሩ አባላት ከመቶ በላይ ስለሆኑ፣ እያንዳንዳቸው ሃያ አምስት ሳንቲም የሚሰጡ ከሆነ ቢያንስ ሃያ አምስት ብር ወይም ከዚህ በላይ እንደማገኝ ተነገረኝ። በዚህ ስምምነት የጸሐፊነት ሥራዬን ጀመርኩ። ዓመቱ መጨረሻ ላይ የተወሰኑ ሰዎች ለጸ

ሐፊው የሚገባውን የተጠየቁትን ሃያ አምስት ሳንቲም ሰጡ። ይሁን እንጂ፣ የተጠየቁትን ገንዘብ የከፈሉት ሰዎች በጣም አነስተኛ ሰለነበሩ የጠበቅሁትን ያህል ገንዘብ አላገኘሁም። በዙም ሆነ ትንሽ ባገኝ ተጠቃሚው እኔ ሳልሆን አሳደግሁም በመሆናቸው ይህን ያህል ሊያሳስብኝ አይገባም ነበር። እኔን ግን በጣም አሳስቦኝ። "ሁልጊዜ ማሰደስት አለብኝ" የሚል አምነት ሰለነበረኝ፣ በገንዘቡ ማንስ አሳደግሁም ቅር እንዳይላቸው አንድ ነገር ማድረግ እንዳለብኝ ተሰማኝ። ተጨማሪ ገንዘብ የማገኘት ሌላ መንገድ ስላልነበረኝ፣ ያላችኝን የለበሰኳትን አንድ ጥሩ ሹራብ አውልቄ ጨርቅ ተራ ወሰጄ ሸጥኳት። ገንዘቡን ካገኘሁት የዕድር ገንዘብ ጋር ጨምራ ላሳደግሁም "በዕድር ጸሐፊነት ያገኘሁት ነው" ብዬ ሰጠኳቸው። ይህንን ሳደርግ ደስ ብሎኝ ሳይሆን ውስጤ በጣም እያዘነና ቅር እያለኝ ነበር።

ከላይ የልጅነት ታሪኬን እንደ ገለጽኩላችሁ፣ ልክ እንደ እኔ አንዳንድ ሰዎች ሁልጊዜ ሌላውን ሰው ለማሰደስት የሚሞክሩ፣ ኃላፊነት በሌላቸው ነገር ሁሉ ላይ ኃላፊነትን በራሳቸው ላይ ሲጭኑና ራሳቸውን ጎድተው ሌላውን ሲጠቅሙ ይታያሉ። በመሠረቱ በሁለት ሰዎች መካከል መልካም የሆነ ግንኙነት ለመፍጠር፣ ሁሉም ወገን እያንዳንዱ በራሱ በኩል ያለበትን ኃላፊነት ቡትክ ክል መወጣት አለበት። ለምሳሌ ቁጡ ባሕሪ ያለው ሰው ቁጣውን አለአግባብ በመግለጽ ሌላውን ሰው ቢጎዳ፣ "ጎጂ በሆነ መንገድ ቁጣዬን በመግለጽ ትክክል አይደለሁም" ምንም እንኳን ሁኔታው የሚያስቆጣ ቢሆንም፣ ስሜቴን በአግባቡ መግለጽ ነበረብኝ" ማለት ሲገባው የተጎዳው ሰው ራሱን ለሰውየው ተቆጫነት ተጠያቂ ማድረግ የለበትም። ሰውን ሁልጊዜ አስደስተው መኖር የሚፈልጉ ሌሎች ሰዎች ለሚፈጥሩት ችግር ራሳቸውን ተጠያቂ ወይም ምክንያት ማድረግ ባሕሪያቸው ነው። እነርሱ ተጎድተው ሌላው ሰው ጥሩ ስሜት እንዲሰማው ማድረግ ግዴታ ያለባቸው መሰሉ ይመስላቸዋል። ይህን ዓይነት አስተሳሰብ እንዲኖራቸው ምክንያት የሆነባቸው አስቸጋሪ የሆነው ሰው የሚያደርሰባቸው ግፊት እንዲሁም የሚሰማቸው የበደለኝነት ስሜት ነው። በእነርሱና በሌላው ሰው መካከል ሊኖር የሚገባው ግንኙነት፣ ወይም ሰላም የተጠበቀ እንዲሆንና እንዲዘልቅ ኃላፊነቱ እነርሱ ላይ ብቻ የተጣለ ይመስላቸዋል። ከላይ ታሪኬን እንደሰማነው ሐረገ ወይን አስቸጋሪ የሆነው ባሏ የሚያሳየው ጠባይ የቤቱን ሰላም የሚያደፈርስ በመሆኑ፣ ስለ መጥፎ ጠባይ ራሱ ተጠያቂ መሆን ሲገባው የቤተሰቡን ሰላም ለመጠበቅ ስትል ሁልጊዜ የጠየቀውን ወይም የፈለገውን ነገር "እኚ!" ማለቷ ትክክል አይደለም። ምንም ያህል ዋጋ ቢያስከፍላትም ቁጣውን ስለምትፈራ ብቻ እንዳይቆጣ ወይም እንዳይበሳጭ የማድረግ ኃላፊነት ያለባት ይመስላታል። የራሱን መጥፎ ባሕሪ መቆጣጠር የተሳካው ባሏ ተጠያቂ መሆን ያለበት እርሱ ራሱ እንጂ፣ እርሷ እንዳልሆነች አልተገነዘበችም።

ሁልጊዜ ሌላውን ደስ እያሰኘ የሚኖሩ ሰዎች ያለአግባብ የሌላውን ሰው ኃላፊነት እንደራላቸው አድርገው በመውሰዳቸው አስቸጋሪ ሰዎችን በመጥፎ በሕራይነት እንዲቀጥሉ እንደሚያደርግ አንዲሁም ከበለጠ ችግር ውስጥ ራሳቸውንም ሆነ ሌላውን እንደሚስቅ የተረዱት አይመስሉም። ጤናማ በሆነው ዓለም፣ ለሌላው ሰምናደርገው መልካም ነገር፣ ተመሳሳይ የሆነ በጎ ነገር፣ ሌላው ቢቀር ምስጋናን እንጠብቃለን። "በጎ ሰላደረግሁልህ አንተም በተራህ በጎ ልታደርግልኝ ይገባል" በማለት ገልጠን ባንናገርም፣ የምንጠብቀው እንዲህ ዓይነት መሆኑ ግልጽ ነው። ይሁን እንጂ ያለንበት ዓለም እንደምናስበውና እንደምንጠብቀው ሆኖ አናገኘውም። ምክንያቱም ዓለማችን ምስጋና ቢሰጥ፣ ሰጪች፣ የራሳቸውን መንገድ ብቻ የሚፈልጉት በሰው ትከሻ የሚኖሩ ሰዎች የበዙ በት ዓለም በመሆኑ ነው። ሰውን ሁልጊዜ ደስለማሰኘት የሚደክሙ ሰዎች፣ ራሱ ወዳዶችንና ስለሌላው ሰው ግድ የሌላቸውን ሰዎች ስህተታቸው እንዳይታዩባቸው እያደረጉ እንደሆነ አልተረዱትም። እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ያበላሸቸው አንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች፣ ለሚደረግላቸው በጎ ነገር በማመስገን ፈንታ፣ ሌላው ሰው ስለነርሱ የማድረግ ግዴታ ያለበት ይመስል፣ ሁልጊዜ "ይደረግልኝ..." ይላሉ። ከመጠን በላይ ራስ ወዳዶች በመሆናቸው፣ በልዩ ዓይነት ሁኔታ መያዝ መብታቸው፣ እንዲሁም ሌላው ሰው እነርሱን የማገልገልና የማሰደስት ግዴታ ያለበት ይመስላቸዋል።

ሁልጊዜ ልጆቻቸውን ለማሰደስት ሲሉ ጤናማ ያልሆነውን ነገር እንዲያደርጉ የሚፈቅዱት ወይም ልጆቻቸውን "እምቢ!" ለማለት አቅም የሚያጡ ወላጆች፣ ሳያውቁት ራሳቸውን በልጆቻቸው ቁጥጥር ውስጥ ያውላሉ። እንዲሁም አለቃቸውን ለማሰደስት ሲሉ ብቻ ሠርተው ሲጨርሱት የማይችሉትን የሥራ ኃላፊነት ሲቆልሱባቸው ዝም የሚሉ ሠራተኞች፣ በሥራቸው ይህን ያህል ደስተኞች አይደሉም። ከሌላው ሰው ጋር ያላቸው ወዳጅነት እንዳይበላሸባቸው ብለው እንጂ፣ የሚያደርጉትን ነገር ልክ እንዳልሆነ ማወቅ አቅቷቸው አይደለም። ከላይ ያየናቸው አንዳንድ ሰዎች ያላቸው ግንኙነት በእኩልነት መንፈስ ላይ የተመሠረተ ሰላላሆን ጤናማ አይደለም። በጎ ናቸው የሚሏቸውን ነገሮች የሚያደርጉት ደስ ብሏቸው ሳይሆን "ጥሩ ሰው" የመባል ጥማት ወይም ፍላጎት ስላላቸው ብቻ ነው። እንዲሁም ሌላው ወገን ሲያበላሽ "ልክ አይደለህም!" ብለው የማይናገሩት፣ ቅር ይሰኝብናል፣ ወዳጅነታችን ይበላሽብናል ብለው በመፍራት ነው። "እሺ" የማይባለውን "እሺ" ሲሉ ትክክል ካልሆነ ድርጊት ጋር መተባበራቸው መሆኑን ግን አልተገነዘቡም። ሌላውን ለማሰደስት ከመሥመር የወጣውን ነገር ይፈጽሙ እንጂ፣ በሚያደርጉት ነገር ደስተኞች አይደሉም።

3. ሰውን ሁልጊዜ ደስ የማሰኘት ኃላፊነት የለብንም

በየትኛውም ቤተሰብ ውስጥ፣ አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን፣ መሥሪያ ቤትም ሆነ የሕዝብ ግንኙነት ውስጥ፣ እያንዳንዱ አባል ስሕተት ዕድገት ወይም ጥቅም በግሉ የሚያደርገው አስተዋጽኦ አለ። አጥቢያ የሆነ ዕድገት የሚታየው፣ እያንዳንዱ በድርጅቱ ውስጥ ያለው ሰው የሚሠራው ሥራና እንዲሁም ኃላፊነቱ በግልጽ ሲታወቅና ሁሉም ኃላፊነቱን በሚገባ ሲፈጽም ነው። ማንኛውም ሰው በየቀኑ የሚፈጽመው የሥራ ድርሻ፣ አንድ ነገር ብቻ ሳይሆን ብዙ እንደሆነ የታወቀ ነው። ለምሳሌ አንድ ሰው፣ ለልጆቹ ወላጅ፣ ለጓደኞቹ ጓደኛ፣ እንዲሁም በዕለታዊ ሥራው የተለያየ የሥራ ድርሻ ያለው ሰው ይሆናል። በተሰጠው የሥራ ድርሻ ላይ ተሰልፎ ከእርሱ የሚጠበቅበትን መፈጸም አለበት። የተሰጠውን የሥራ ድርሻ ወይም ኃላፊነት ሲፈጽም፣ "እንዲህ መሆን አለበት" በማለት እንዲሠራ ትእዛዝ የሚሰጡትና እንዲሁም ከእርሱ አስፈላጊውን ውጤት የሚጠበቁ ሰዎች አሉ። እርሱም ኃላፊነቱን ለመወጣት በሚሞክርበት ወቅት፣ ሁለት ምርጫዎች አሉት። ይኸውም አንደኛ፣ በመረጠው ምርጫ ደስ ብሎት ኃላፊነቱን መወጣት ሲሆን፣ ሁለተኛ፣ ደስ ባይለውም "ማድረግ አለብህ" ስለተባለ፣ ወይም ከእኔ ይጠበቅብኛል ብሎ በማሰብ ብቻ የሚፈጽመው ኃላፊነት አለ። ሰውን ሁልጊዜ ለማሰደስት የሚፈልጉ ሰዎች "የምናደርገው በምርጫችን ወይም ደስ ያለንን ነው" ይበሉ እንጂ፣ እንሠራለን የሚሉትን ሥራ የሚሠሩት በሁለተኛው ነጥብ ላይ በተገለጸው ምክንያት፣ ይኸውም "ሌሎች ከእኔ ይህን ይጠብቃሉ" ብለው በማሰብ ነው። የሌላው ግፊትም ሆነ "ከእኔ ይጠበቅብኛል" የሚለው አሳብ ውሳኔ አሰጣጣችንን በጣም የሚነካ እንደሆነ የታወቀ ነው። የምንሠራው ሥራ በሌላው ግፊት ምክንያት እንደሆነ በግልጽ አይታወቅ እንጂ፣ በሕይወታችን ትልቅ ተጽእኖ የማድረግ ኃይል እንዳለው ግን አናውቃለን። ሁልጊዜ ሰውን ለማሰደስት ብቻ የመፈለግ አቋም እንዳለንና እንደሌለን ለመለየት አንድንኛል፣ ዶክተር ሊስ ካርተር ልንጠይቃቸው የሚገቡንን አንዳንድ ጥያቄዎችን ጽፈዋል።¹⁴

- ◆ ሌሎች ሰዎች እንድናደርግ ስለ ነገሩን ወይም ከእኛ ይጠብቃሉ በማለት ብቻ ደስ የማይለንን ማድረግ የማንፈልገውን ነገር የምናደርግ በት ጊዜ አለ?
- ◆ ከአቅማችን በላይ የሆነውን ወይም በጊዜ ጥበት ምክንያት ልንሠራው የማንችለውን ኃላፊነት ወስደን ይሆን?

¹⁴ Carter, Les. People Pleasers, Broadman & Holman Publishers, Nashville, Tennessee, c2000.

- ◆ “እኔ ካልሠራሁት ሌላ ሰው አይሠራውም” በማለት ብቻ የምንሠራው ሥራ አለ?
- ◆ የወሰንነው ውሳኔ ላይ የደረሰው ሌላው ሰው እንዳይቀየመን እንዳያዝን ብቻ ብለን ነው?
- ◆ ሥራውን በማከናወን ላይ እያለን አሁን የምንሠራውን ሥራ በመሥራት ፈንታ ሌሎች መሠራት ያለባቸው ነገሮች ይታዩን ይሆን?

ብዙ ጊዜ ሰውን ደሰ የማለገጥ ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ምን መሠራት እንዴት መሠራት እንዳለባቸው የሚወሰኑት ያላቸውን ጊዜና ጉልበት የሚያጠፉት እነርሱ አስፈላጊ ነው ብለው ባመኑበት ነገር ላይ ላይሆን ለማሰደስት የሚፈልጓቸው ሰዎች በመረጡት ነገር ላይ ብቻ ነው። አንድ ነገር ልክ ባይመጣ ማስተካከል ወይም አንድ ሰው የሚያስፈልገው ነገር ቢኖር ያንን ማቅረብ የእነርሱ ኃላፊነት ይመስላቸዋል። ሰውን ፈጽሞ ቅር ማለገጥ ስለማይፈልጉ እንዲሁና የተጠየቁትን ማድረግ የማይችሉትን ሁሉ “እሺ!” በማለት ኃላፊነት ይወስዳሉ። ቀደም ሲል የተቀበሏቸው ሌሎች ሥራዎችና ኃላፊነቶች ጊዜያቸውን ስለሚሻመባቸው “እሺ!” ብለው የተቀበሉት ሌላው ሥራ ላይሠራ ይቀርና የገቡትን ተስፋ ባለመፈጸማቸው ምክንያት እናስደሰታለን ያሉትን ሰው ያስቀይሙታል። እንደገቡት ተስፋ ከሠሩ ደግሞ ሌሎች ሥራዎች ላይሠሩ ይቀሩና ሌሎችን ያስቀይማሉ። ስለዚህ ሰውን ሁልጊዜ ለማሰደስት የሚፈልጉ ሰዎች በማሰደስት ፈንታ ብዙዎችን ቅር እንደሚያሰኙ ብዙ ጊዜ እያሰተውሉትም። በሌላ በኩል ደግሞ እናስደሰታለን ብለው የደከሙት ድካም ፍሬ ሲያጣትም። በሌላ በኩል ደግሞ እናስደሰታለን ብለው የደከሙት ድካም ፍሬ ሲያጣት ሰዎች ቅር ሲሰኙባቸው እያዩ በራሳቸው ደሰ እንዳይላቸው ይሆናሉ። ይህንን የተረዱ በሰው ጉልበት መኖር ፍጹም ቅር የማይላቸው አንዳንድ አሰሪዎች የተረዱ በሰው ጉልበት መኖር ፍጹም ቅር የማይላቸው አንዳንድ አሰሪዎች ሰዎች ለውን “እምቢ! አልችልም! ከአቅሜ በላይ ነው” ማለት የማይችሉትን ሰዎች አቅማቸው ከሚፈቅድላቸው በላይ ሲጠቀሙባቸው ይታያሉ። ድፍረት አግኝተው “አልችልም” ቢሉ የበደለኛነት ሰሜት እንዲሰማቸው የማድረግ ችሎታ አላቸው። እተኙበት ድረስ ምግብ ሠርተው እንዲያቀርቡላቸው “እንዲህ ታምሜ ሰሰቃይ ዝም ብለህ ታየኛለህ”.....” በማለት ጩካኝ የሆነ መሰሉ እንዲለማው ያደርጉታል። የሚያሳዝነው ስለዚህም ሰውን ሁልጊዜ በማሰደስት የሚያምኑ ሰዎች ሌሎችን ለማሰደስት በሚሠሩት ሥራ ደስተኞች አይሆኑም።

4. ሌላውን ለማሰደስት የራስን ፍላጎት ችላ ማለት ትክክል አይደለም

ሁሉ ነገር የተሟላለት “ከሰው ምንም አልፈልግም” ለብቻዬ ብቁ ነኝ” ማለት የሚችል በዓለም ውስጥ ማንም የለም። ከተወለድንበት ጊዜ ጀምሮ እሁን እስከ ደረሰንበት ዕድሜ ድረስ ፍላጎታችንን ለማርካት በሕይወታችን የሰዎች ዕርዳታ አስፈልገናል። በሕይወታችን ዕርካታና እንዲሁም የምንፈልገውን ዓይነት ውጤት ለማግኘት የሰዎች ፍቅር የሰዎች ሕብረትና ግንኙነት እንዲሁም ልዩ ልዩ የማበረታቻ ቃል ያስፈልገናል። እንዲሁም ገዝብዬ ምግብ መጠለያና ልብሰ ያስፈልገናል። ሲከፋንም ሆነ ደስ ሲለን ስሜታችንን የምናካፍላቸው ለሕይወታችን ዕድገት ምክንያት የሚሆኑ ሰዎች ያስፈልገናል። እነዚህ ነገሮች የሚያስፈልጉን እኛ ብቻ ሳንሆን ሌሎችም ሰዎች እንደሚያስፈልጓቸው ማወቅ አለብን። ሰውን ሁልጊዜ በማሰደስት የሚያምኑ አንዳንድ ሰዎች እነዚህ ከላይ የዘረዘርናቸው ነገሮች ለእነርሱም እንደሚያስፈልጓቸው ማወቅ የሚያቅታቸው አይደሉም። ስህተታቸው የራሳቸውን የተፈጥሮ ፍላጎት ችላ ብለው ሁልጊዜ በሌሎች ፍላጎት ላይ ብቻ ትኩረት መስጠታቸው ነው።

ተዋበች ከመጠን በላይ ራሷን የምትወድ ሴት በመሆኗ ሌላውን ሰው ምንም ዓይነት ዋጋ ቢያስከፍልም “የምፈልገውን ሁሉ ማግኘት አለብኝ” ብላ የምታምን ነች። የምትፈልገውን ነገር በኃይልም ሆነ በሌላ ዘዴ ካላገኘች “እምቢ!” ያለውን ሰው የመበቀል ልብ አላት። ያጋጠማት ባል ደግሞ ከአቅሙ በላይ እንዲያደርግ ሲጠየቅ “አልችልም” ማለት የማይሆንለት ወይም “እምቢ!” ቢል ኃጢአት የሚመስለው ሰው ነው። ተዋበች በራሷ ላይ ብቻ ያተኮረች ብቻ ላትሆን የምትፈልገውንም ካላገኘች ለማንም ሰላም የማትሰጥ ነች። ባሏ ታፈሰ ከዚህ በፊት “አልችልም” በማለቱ ከፍተኛ ችግር እንደ ደረሰበት ስለሚያስታውሱ በወድም ባይወድም ለጠየቀቸው ጥያቄ ሁሉ “እሺ!” ማለት እንዳለበት አምኖ የተቀበለ ይመስላል። ተዋበች ሁልጊዜ ምላ ከበላች በኋላ ለሁለት ሰዓት ያህል ዕንቅልፍ መተኛት ለምዳለች። ሁለቱ ልጆቿ ትምህርት ቤት በሚውሉበት እንዲሁም ባሏ ታፈሰ ሥራ በሚሆንባቸው ቀናት ይኸውም ከሰኞ እስከ እርብ የእርሷ መተኛት በቤተ ሰቡ ላይ ይህን ያህል የሚያመጣው ተጽእኖ አይኖርም። ሁሉም እቤት በሚገኙበት ቀናት ይኸውም ቅዳሜና ዕሁድ ግን ትልቅ ችግር አየፈጠረ ነው። ተዋበች መተኛት በለመደችበት ሰዓት ባሏን ታፈሰን ጠርታ “ልጆቼ እንዳይንጫጩና እንዳይቀስቅሱኝ ጠብቅ” ብላው ወደ መኝታዋ ትሄዳለች። እርሱ ሲሠራው ያለበው ሥራ መኖር አለመኖሩን ጠይቃለመረዳት አትፈልግም። ቢኖረውም ግድ የላትም። የግድ የእርሷን ፍላጎት ማሟላት አለበት ብላ ታምናለች።

ተዋበች መተኛት በምትፈልግበት ሰዓት ታፈሰ በዚያን ወቅት ለመሥራት ያለበውን ሥራ ትቶ "እናታችሁ ተኝታለችና አትንጫጩ" እያለ ልጆቹን መጠበቅ ነበረበት። ድንገት ልጆቹ ድምጽ ቢያስሙና እንቅልፏን ሳትጨርስ ብትነቃ ተዋበች ቁጣ ልጆቹ ላይ ሳይሆን ታፈሰ ላይ እንደሚሆን የታወቀ ነው። "ምን ትጠብቃለህ?" ብላ ትጮኸበታለች። ለዚህ ዓይነት ባሕሪዋ "መልስ ብሰጥ የበለጠ የከፋ ይሆንብኛል" ብሎ ስለሚፈራ በውስጡ አያዘነት "ለመሆኑ እኔ ባል ነኝ ወይስ ሚስት?" ብሎ ራሱን ይጠይቃል። ይሄም ሁኔታ ለራሱ ዝቅተኛ የሆነ ግምት እንዲኖረው ምክንያት ሆኖበታል። ታፈሰ "አድርግ" የተባለውን ነገር የሚያደርገው ደስ ብሎት አይደለም። ሁልጊዜ ለሚጠየቀው ጥያቄ ሁሉ "እሺ!" ባይ በመሆኑ በራሱ ላይ ቅሬታ ያለው ሰው ነው። ተዋበች "ልተኛ ነው" ብላ የመኝታ ጊዜዋን ስታመቻችት ከታፈሰ ጋር ተማከራተ እርሱ ሌላ ነገር ለመሥራት ያለበው እንዳለና እንደሌለ አጣርታ አይደለም። እርሷ በፈለገችበት ሰዓት የመተኛት መብት እርሱ ደግሞ እርሷ ስትተኛ ጸጥታ የማስጠበቅ ግዴታ ያለበት ይመስላታል። "ሥራ አለኝ! አንቺ ተኝተሽ እኔ ልጆቼን መጠበቅ የለብኝም... አልችልም..." ቢል ተቆጥታ ከፍተኛ ጸብ ይነሳል ብሎ ስለሚፈራ የቤተሰቡንና የራሱን ሰላም ለመጠበቅ ሲል ደስ ባይለውም "አድርግ" የተባለውን ሁሉ ያደርጋል። ታፈሰ በእሺታው ለቤተሰቡ ሰላም ያመጣ ይምሰለው እንጂ ተዋበች መቆጣቷ ሁልጊዜ የምትፈልገውን ነገር የሚያስገኝላት ስለሚመስላት በዚህ ዓይነት መጥፎ ባሕሪዋ እንድትቀጥልበት ታላፊነቷን በትክክል መወጣት እንዳለባት እንዳትማር እንቅፋት እንደሚሆንባት እንዲሁም የራሱን ፍላጎት ችላ በማለቱ በሕይወቱ የዝቅተኛነት መንፈስ እንዲሰማው እያደረገ መሆኑን ግን አልተረዳውም።

ታፈሰ የተዋበችን ፍላጎት ብቻ ይሟላላት ሲል የራሱን ፍላጎት ሁልጊዜ ወደ ጎን ገፍቶ እንዲያደርግ የተጠየቀውን ሁሉ "እሺ!" ብሎ ያድርግ እንጂ የሚያደርገው ነገር ሁሉ ቅር እያለው እንጂ ደስ ብሎት አይደለም። ደስ ሳይለው በልቡ ውስጥ ቅሬታ እየተሰማው ከማድረግ ወይም እንዲያደርግ የተጠየቀው ነገር ከራሱ ዕቅድ ጋር የሚጋጭ ከሆነ "አልችልም! ለመሥራት ያሰብኩት ሌላ ሥራ አለኝ" ለማለት ድፍረት እንዲኖረው ራሱን የግድ ማለማመድ አለበት። "እምቢ!" ማለት ሲገባ "እሺ!" ማለት የጥሩ ጠባይ ምልክት አይደለም። ጨለማን ጥቂት ብርሃን እንጂ ሌላ ጨለማ እንደማያጠፋው የታወቀ ነው። ልክ እንደዚሁ መጥፎ ጠባይ በሌላ መጥፎ ጠባይ ሊሻሻል አይችልም። ስለሆነም የእርሷን መጥፎ ጠባይ (ተቆጫነትና ኃይለኝነት) በእርሱ መጥፎ ጠባይ ይኸውም (ሁልጊዜ እሺ ባይነት) ሊያስተካክለው እንደማይችል መረዳት አለበት። ሁልጊዜ "እሺ!" ማለት ያስቸጋሪውን ሰው ጠባይ ምን ጊዜም ቢሆን ሊለውጠው እንደማይችል ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሁሉ ሊያውቁት ይገባል።

ባል። አስቸጋሪ ሰዎች "እምቢ!" የሚለውን ቃል መስማት የማይወዱት የማይዋጥላቸው ይሁን እንጂ የግድ እንዲሰሙት ማድረግ ያስፈልጋል። ለመጀመሪያ ጊዜ "እምቢ!" የሚለውን ቃል ሲሰሙ ዓለም በራሳቸው ላይ የተገለበጠባቸው ሊመስላቸውና ትልቅ ችግር አብሯቸው በሚኖረው ሰው ላይ ሊፈጥሩ ይችላሉ። ይሁን እንጂ በግላቸው ላይ ወዳ ይለምዱታል። "እምቢ!" መባልን መቀበል የማይሆንላቸው ከሆነ ለእንዴና ለመጨረሻ ጊዜ የሕይወታቸውን አቅጣጫ ቢለውጠውም የግድ መስማት አለባቸው።

ንጉሤ ያለውን የዓመት የሥራ ፈቃዱን ወስዶ ሁለቱን ልጆቹን ፍሎሪያ ያለውን ዲዛኒ ወርልድ ለማሳየት ብዙ ጊዜ ይመኝ ነበር። ይህንን አሳቡን ለሚሰቱ ለዳርምዩላሽ ነገራት። አሳቡ መጀመሪያ ከእርሷ ስላልመጣ "ይሁን" ለማለት አመነታች። መጨረሻ ላይ ግን ስለተሰማማች የሚሄዱበት ቀን ተወሰነ። ልጆቹም ተነግሮአቸው በናፍቆት መጠበቅ ጀመሩ። ለጉዟቸው የሚያስፈልጋቸውን ነገር ሁሉ እዚጋጁ። ለመሄድ በወሰኑበት ቀን ጥዋት ንጉሤ ዳርምዩላሽን "ለግማሽ ሰዓት ቢሮ ሄጂ እመጣለሁና ተዘጋጃና ጠብቂኝ። ልክ እንደመጣሁ ጉዞ እንጀምራለን" አላት። ንጉሤ ባለው ቃል መሠረት በግማሽ ሰዓት ውስጥ ቢሮው ደርሶ ተመለሰ። የሚወስዱትን ዕቃ መኪና ውስጥ ካሰገጡ በኋላ ከቤታቸው ግቢ ወጡ። እስከ አሁን ሁሉም ነገር ሰላም ነው። ቢንዚን ማደያ ቆም አድርገው ንጉሤ ቢንዚን እየቀዳ ሳለ ዳርምዩላሽ አዕምሮ ውስጥ ለካ እንዳንድ ነገር ይመላለስ ኖሮ መኪና ውስጥ ገብቶ እንደተቀመጠ "አንዳንድ ነገር አዕምሮዬን ረብሽኛልና ጉዞ ከመጀመሪያችን በፊት አንድ ጊዜ እቤት ሄደን እንነጋገር..." አለችው። ንጉሤም "ጊዜው በጣም ረፍደልክ ቶሎ መድረስ እንድንችል ብንሂድ ይሻላል። እየጎዳንም እኮ መነጋገር እንችላለን..." አላት። ንጉሤ ዳርምዩላሽን "እምቢ!" ቢል ምን እንደሚደርስበት ስለሚያውቅ በጣም አያዘነና ቅር እያለው ሰላም ለመፍጠር ሲል እየጎዳ ወደ ቤታቸው መጡ። ልጆቹን መኪና ውስጥ ትተው ሁለቱ ብቻ ወደ ቤት ገቡ። ንጉሤ ዳርምዩላሽን ተከትሎ ወደ መኝታ ቤት ገባ። ምንም ቃል ሳትናገር አልጋ ላይ ወጥታ ተኛች። "...ለምን ትተኛለሽ? እንነጋገር እንጂ..." አላት። ዳርምዩላሽ ግን ምንም ዓይነት መልስ አልሰጠችውም። "እንግዲያውስ እንሂድ አላት..." አሁንም ፈቃድ ሻነቷን አላሳየችም። በዚህ ዓይነት ግማሽ ሰዓት ያህል ከለመናት በኋላ ልጆቹን "...አንሂድም... ቢቃ ቀርተናል... እናታችሁ መሄድ አልፈለገችም..." ብሎ ከመኪናው እንዲወጡ ነገራቸው። ልጆቹም ዓመት ሙሉ ሲመኙትና ሲጠብቁት የነበረ ቀን በመሆኑ በጣም ተበሳጭ። "እርሷ መሄድ ካልፈለገች ታዲያ እኛ ለምን አንሂድም? ሁልጊዜ የእርሷ ፍላጎት ብቻ ለምን ይፈጸማል?" በማለት እየተበሳጩ ተናገሩ። ንጉሤ በሁለቱ መካከል ከፍተኛ ውጥረት ተሰማው። በአንድ በኩል ልጆቹ ያላቸውን ዓይነት ወኔ ይኸውም "ካልፈለገች የራሷ

ጉዳይ ነው..." ብሎ ማለት አለመቻሉን ምን ያህል ደካማ እንደሆነ ተሰማው።
"ትቶ ቢሄድ ደግሞ እንዲህ ዓይነቱን ውሳኔ እድርጎ ስለማያውቅ ዓለም በላይ
ላይ የሚገለበጥበት መስሎ ተሰማው።

ንጉሤ ይህን ትልቅ ውሳኔ ለብቻው መወሰን እንደማይችል ስለተገነዘበ
በጣም ወደሚቀርበው ክርስቲያን ዓደኛው ምክረጋ ሰልክ በመደወል ሁኔታ
ውን እጫወተው። "በዚህ ዓይነት ሁኔታ አንተ እኔ ያለሁበት ቦታ ብትሆን
ኖሮ ምን ታደርግ ነበር?" ብሎ ጠየቀው። ምክረጋም "እኔ አንተ ያለህበት ቦታ
ብሆን ኖሮት ዳርምየለሽ 'አልሄድም' ካለች በወጣው ፕሮግራም መሠረት እር
ሷን እቤት ትቼ ልጆቼን ብቻ ይገዛ እሄድ ነበር..." ሲል መለሰለት። በአሥራ
አምስት ዓመት ጋብቻቸው ውስጥ ንጉሤ ዳርምየለሽን "እምቢ!" ብሎ ስለማያ
ውቅ ነገርን ቢደግፈውም ባይደግፈውም፣ በወድም ባይወድም ሁልጊዜ እርሷ
የምትፈልገውን ብቻ ስለሚያደርግ ምክረ እንደ መከረው ካደረገ ዓለም በላይ
ላይ የሚገለበጥበት እስኪመስለው ደረሰ በጣም ፈራ። ከፍርሃቱ የተነሳቱ
"...ለመጨረሻ ጊዜ አንድ ዕድል ብሰጣት ምን ይመስልሃል?" ብሎ ጠየ
ቀው። "የሀሊናህን ክስ የሚያቃልልህ ከሆነ... ምን አለ አንድ የመጨረሻ ዕድል
ሰጣት..." አለው። ንጉሤም ልጆቹን መኪና ውስጥ እንዲቆዩ እድርጎ ከአረጋጋ
ቸው በኋላ ለዳርምየለሽ የመጨረሻ ዕድል ለመስጠት ወደ መኝታ ቤት ሮጦ
ገባ። እንደተለመደው "...እባክሽን ልጆቼ ተንገላቱ... ተነሺና አንሂድ..."
አላት። ዳርምየለሽ ግን ምንም ዓይነት መልስ አልሰጠችውም። በመጨረሻም
"...ከዚህ በኋላ የአሥር ደቂቃ ጊዜ እስጥሻለሁ... መኪና ውስጥ ሆነን እንጠብ
ቅሻለን። በአሥር ደቂቃ ውስጥ ባትመጪ ትተንሽ እንደምንሄድ እወቁ..."
ብሏት ወጣ። ዳርምየለሽ የንጉሤን ልብ ስለምታውቅ፣ በልቧ "...ይህን ያህል
የወንድነት ወኔ የት አለህ?" ብላ ሲታሰብ እንዳልቀረች እንገምታለን። ይግራ
ማትና የሰጣት አሥር ደቂቃ ልክ ሲያልፍና አለመምጣቷን ሲያደስት ልጆቹን
ይዞ ወደ ዲዛኒ ወርልድ ሄደ። ንጉሤና ልጆቹ በጣም ጥሩ ጊዜ አሳልፈው
መጡ። ይህን ዓይነቱ ጠንካራ ውሳኔው ስለንዴና ስለመጨረሻ ጊዜ የንጉሤንና
የዳርምየለሽን የሕይወት አቅጣጫ ቀየረው። ንጉሤም ከዚያን ቀን ጀምሮ
"ሁልጊዜ ሰጥቼህ ሁሉ 'እሺ!' ማለት አለብኝ" የሚለውን እምነቱን ትቶ
ሚዛናዊ የሆነ መልስ መስጠት ጀመረ።

ንጉሤን የመሳሰሉ ሰዎች ደስ ሳይላቸውና ሳይወዱ፣ እንዲሁም እየቀረቁ
ራቸው "እምቢ!" ማለት ሲገባቸው "እሺ!" የሚሉበት ዋናው ምክንያት የእነር
ሱም ሆነ የሌላው ሰው ሰላም እንዳይደፈርስ ሲሉ ብቻ እንደሆነ የታወቀ ነው።
ይሁን እንጂ ትክክለኛ ባልሆነ መንገድ የሚገኝ ሰላም እውነተኛና ዘላቂ ታ
ያለው ሰላም እይሰጥም። ቀደም ሲል ምሳሌ እንዲሆን የጠቀሰው የተዋበችና
የታፈሰ ታሪክ ትዝ ይለናል። ሁልጊዜ ስለ ራሷ ምቹት ብቻ የምታሰበው ተዋ

በች ባሏን ታፈለን "እኔ ልተኛ ነውና ልጆቼን ጠብቅ" ለትለው "ለመሥራት
ያሰብኩትን ነገር ትቼ ልጆቼን መጠበቅ አልችልም" ቢላት ከፍተኛ ጦርነት
እንደሚያመጣበት ግልጽ ነው። ይሁን እንጂ ጊዜያዊ የሆነ ሰላም መፈለጉ
ብቻ ተዋበች አሰቸጋሪ የሆነውን ባሕሪዋን እንዳታሻሽል ዕንቅፋት ሆኗል። እን
ዲህ ዓይነቱ ግንኙነት በእኩልነት መንፈስ ላይ የተመሠረተ ሰላምና ጤናማ
አይደለም። ተዋበች ታፈለን መጠቀሚያ የምታደርገው "...ባሎች ሆይ! ክር
ስቶስ ቤተ ክርስቲያንን እንደ ወደዳት ሚስቶችህን ውደዱ..." የሚለውን
የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ በመጥቀስ ነው። እዚህ ላይ ታፈሰና እንዲሁም እርሱን
የመሰሉ አንዳንድ ሰዎች ያልተረዱት እውነት ቢኖር፣ "መውደድ" ማለት ራሳ
ቸውን ከመጠን በላይ ለሚወዱ ሰዎች መጠቀሚያ መሆን ማለት እንዳልሆነ
ነው። ሚስቱ "እድርግልኝ" ለምትለው ነገር ታፈሰ "እምቢ!" ያለ እንደሆነ፣
"...ሕይወቴን ከእግዚአብሔር ቃል ውጪ እደረግሁ..." ብሎ በማሰብ ሀሊናውን
የሚቆረቁረው መሆኑን በደንብ ታውቃለች። ታፈሰም ሆነ እርሱን የሚመስሉ
አንዳንድ ሰዎች ያልተረዱት ነገር ቢኖር "እምቢ!" ማለት ኃጢአት እንዳልሆነ፣
ኃጢአት የሚሆነው "እምቢ!" ማለት ሲገባን "እሺ!" ለንል እንደሆነ ማወቅ ያስ
ፈልጋል።

5. "እምቢ!" ማለት አክብሮት መከልከል አይደለም

ለውን ማክበር በአገራችን የተለመደ ጥሩ ባህል ነው። በተለይ በዕድሜ
ከእኛ የበለጡትን እንዲሁም እናትና አባትን ማክበር እስፈላጊ ነው። ይሁን
እንጂ ትክክል ያልሆነ ነገር ወይም ከእቅማችን በላይ የሆነ ትዕዛዝ ሲሰጥን
"አልችልም" ማለት አለማክበር አይደለም። ዳኛቸው ከእናቱ ጋር ያለው ግን
ኙነት እንዳይበላሽበት በጣም ይፈራል። የፈራው መጥፎ ጠባይ ሰላላቸው ላይ
ሆን ብዙ ጊዜ ፍቅራቸውን ለመግለጽ ሲሉ ከመንገዳቸው ወጥተው ማድረግ
ከሚችሉት በላይ ሲያደርጉ የሚደረግለትን ነገር "አልፈልገም" ያለ እንደሆነ፣
በጣም ይጎዳሉ ብሎ ስለሚፈራ ነው። ከዳኛቸው በስተቀር ሌላ ልጅ ስለ ሌላ
ቸው አግብቶ የራሱን ቤተሰብ መሥርቶ ልጆች ወልዶ የሚኖር ቢሆንም፣
ሁልጊዜ ከአጠገባቸው እንዲርቅ አይፈልግም። ለዳኛቸውም ሆነ ለልጅ ልጅ
ቻቸው ብዙ መልካም ነገር የሚያደርጉ እናትና ፋቸው። ለልጃቸው ለዳኛቸው
ብቻ ሳይሆን ለልጅ ልጆቻቸው ልብሰም ሆነ ልዩ ልዩ መጫወቻዎችን እየገዙ
ያመጡላቸዋል። እንዲሁም በልቶ የሚጠግብ ስለማይመስላቸው ብዙ ጊዜ
ምግብ እየሠሩ ያመጣሉ። ይሁን እንጂ የዳኛቸው ሚስት "እኔ ምግብ መሥ
ራት አልችልም ወይ?" በማለት ብዙ ጊዜ ቅሬታ ይለማታል። እናቱ በሚያደ
ርጉት ነገር ሚስቱ ደስተኛ አለመሆኗን የተረዳው ዳኛቸው እናቱን "እባክሽን

ምግብ እየሠራሽ አታምጂ" ብሎ ለመንገር "እናቱን አስቀይማት ይሆናል" በማለት ይፈራል።

ችግሩ የዳኛቸው ድፍረት ማጣት ብቻ ሳይሆን እናቱም "እምቢ... አይቻልም... አልቻልም... አይሆንልኝም" የሚለውን ቃል መስማትም ሆነ መቀበል የማይችሉ መሆናቸው ነው። ሌላው ቀርቶ ሰጠታ ሲያደርጉ እንኳን "በቃኝ! አልፈልግም!" የሚለውን ቃል ከሰሙ በጣም ያዘናሉ። "እሺ!" እንጂ "እምቢ!" እንዲሉ አይፈልጉም። ዳኛቸውና ቤተሰቡ ቀደም ሲል ያወጡት ፕሮግራም እንዳላቸውና እንደሌላቸው ላይጠይቁ አንድ ቀን ስልክ ይደውሉና "ሃሬ ጥሩ እራት አዘጋጅቻለሁና እራት የምትበሉት እኔ ዘንድ ነው" አሏቸው። እንደ አጋጣሚ ሆኖ በዚያን ቀን የዳኛቸው አለቃ እራት ጋብዟቸው ለመሄድ እየተዘጋጁ ነበር። እየፈራና እየተንቀጠቀጠ ዳኛቸው "እማይ! ሃሬ ማታ አለቃዬ ራት ጋብዝን ለመሄድ እየተዘጋጀን ነው" አላቸው። ይህንን ሲሰሙ እናትየው በቁጣ፣ "በምንም ዓይነት መምጣት አለባችሁ! ልጆቼም ናፍቀውኛል... ቀኑን መሉ ለፍቼ የሠራሁትን ምግብ እንዴት አንበላም ትላላችሁ?... ለአለቃህ የምትሰጡትን አክብሮት ለእኔ ለእናትህ የማትሰጡኝ እንዴት ብትንቀኝ ነው?... አሉት።" "መናቂ፣ ወይም ከአንቺ የበለጠ አለቃዬን ማክበሪያ አይደለም። ቀደም ሲል የወጣ ፕሮግራም ነው..." በማለት ሊያቀዘቅዛቸው ቢሞክር በጅ አልል አሉ። "ሁልጊዜ ማሰደስት አለብኝ" ብሎ ለሚያምነው ዳኛቸው ይሄ ሁኔታ በጣም አስቸጋሪ ሆነበት። ዳኛቸው እናቱ የጠየቁትን ሁሉ ካላደረገ "ልፋቴ ሁሉ ከንቁ ቀረ! ለመሆኑ ለአንተ ያላደረግሁት ነገር ምን አለ?" በማለት የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማው የማድረግ ችሎታ አላቸው።

እንደ ዳኛቸው እናት የተለያየ መንገድና ዘዴ በመጠቀም "እምቢ" መባል የማይፈልጉ ያለፍላጎታችንና ያለፈቃዳችን "እሺ!" የሚያሰኙን አስቸጋሪ ሰዎች በሕይወታችን ይኖሩ ይሆን? የእኛን ለሰላሳነትና "እሺ!" ባይነት የተረዱ ሰዎች ሁልጊዜ የእነርሱን ፈቃድ ብቻ እንድንፈጽም በማድረግ ኑሮ እንዲሰላቸንና እንዲመረን ሆነን ይሆን? እንደነዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ሰዎች የሩቅ ሳይሆኑ ወላጆቻችን፣ የኑሮ ጓደኞቻችን፣ ከአብራካችን የወጡ ልጆቻችን፣ የሥራ አለቆቻችን፣ ወዘተ. ሲሆኑ ይችላሉ። እንዲሁም "እምቢ! ከአቅሜ በላይ ነው" ማለት አቅቶን ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ከምንችለው በላይ ልዩ ልዩ አገልግሎት ውስጥ በመግባታችን በጣም የተጣበበ ሕይወት ውስጥ እንኖር ይሆን? ድካማ ችንን የተረዱ የኑሮ ጓደኞቻችን "ያለ አንተ/አንቺ ምንም ማድረግ አይሆንልኝም" በማለት ሆዳችንን አራርተውት ይሆን? ሁልጊዜ ለሚጠይቁን ነገር ሁሉ "እሺ!" ብለን እጆቻችንን ሰንሰጣቸው፣ ከእኛ ጋር እንዲጣበቁ ራሳቸውን ችለው እንዳይቆሙና እንዳይንቀሳቀሱ የምናደርጋቸው መሆናችንን ለመሆኑ ተገንዝበነው ይሆን? ሰዎች በተቸገሩበት ወቅት ደርሶ መርዳት መቻል፣ ጥሩ

ዕድል ነው። ይሁን እንጂ፣ ችግሩ ከእኛ አቅም በላይ ከሆነ "አልችልም" ለማለት አቅም ካነሰን፣ ራሳችንን ከመጉዳታችንም ሌላ፣ ሌላውም ራሱን ችሎ እንዳይንቀሳቀስ እንደምናደርግ ማወቅ አለብን። "እምቢ" መባልን በማይፈልጉ ሰዎች ጉዳት እንዳይደርስብን መጠንቀቅ አለብን። "እምቢ!" ለማለት ድፍረት የሌላቸው ሰዎች ዋናው ምክንያታቸው በእምቢታቸው ሌላውን የሚያስቀይሙ ስለሚመስላቸው ነው። የሌላው ሰው ስሜት ከሚጎዳ የነርሱ ስሜት መጎዳቱን የሚመርጡ ሰዎች አሉ። የሌላው ስሜት ጉዳት በራሱ ወዳድነት ምክንያት የመጣ እንጂ፣ የእነርሱ "እምቢታ!" ያደረሰበት እንዳልሆነ አይረዱትም።

ሰውን ሁልጊዜ በማሰደስት የሚያምኑ ሰዎች ብዙ ጊዜ ሕሊናቸው በቀላሉ የሚቆረቁራቸው ናቸው። እምቢታቸው ሌላውን ሰው ካላሰደሰተው ቅር ካሰኘው ወይም ካስቆጣው ከፍተኛ በደል በዚያ ሰው ላይ የፈጸሙ መስሎ ይለማቸዋል። በቀላሉ ሕሊናቸው የሚቆረቁራቸው ሰዎች ለመሆኑ እንዴት ዓይነቶች ይሆኑ?

- ◆ ትምህርቱን በማጥናት ፈንታ ብዙ ሰዓት ቁጭ ብሎ ቴሌቪዥን በማየት ጊዜውን የሚያጠፋውን ልጁን ትምህርት ባለበት ቀን "ቴሌቪዥን አታይም" በማለት አባትየው ቢከለክለው "በልጄ ላይ ጨካኝነብት... ነጻቱን ከለክልኩት..." በማለት በራሱ ላይ ቅሬታ የሚሰማው አባት፤
- ◆ "የምላ ሳህን ይገሮ አልሄድምና ምሳዬን መሥሪያ ቤት ድረስ ይዘሽልኝ እንድትመጩ..." ሲል ትእዛዝ ለሰጣት ባሏት "...ሌላውን ሥራዬን ትቼ ለአንተ ምላ ለማቅረብ ከምመጣ ራሴህ ይዘህ ለምን አትሄድም..." ብትለው፣ የጠየቀውን ባለማገኘቱ ቢያኮርፋት፣ "...ባሌን አልታዘዝኩም..." በማለት ሕሊናዋን የሚቆረቁራት ሚስት፤
- ◆ የሚያገኘውን ገንዘብ በአግባቡ የማይጠቀም፣ አቅሙ ከሚፈቅድለት በላይ ውድ የሆነ ዕቃ የሚገዛ ሰው ጓደኛውን "እንግዳ ስለመጣብኝ ሆቴል ወሰጄ እንድንጋብዘው ገንዘብ አበድረኝ" ብሎ ጠየቀው። የጓደኛውን ጠባይ የሚያውቀው ሰው "ገንዘብ ከሌለህ ለምን ሆቴል ትጋብዛለህ? ቤት ውስጥ ያለውን ለምን አትጋብዘውም?" በማለት የጠየቀውን ገንዘብ ከለክለው። ከጥቂት ደቂቃ በኋላ ለምን ከለክልኩት በማለት ቅር የሚለው ጓደኛ፤

ከላይ በየናቸው ምሳሌዎች፣ የፈለጉትን ነገር ያላገኙ ሰዎች ቅር ቢላቸውም፣ ጥያቄው የቀረበላቸው ሰዎች የሰጡት ቁርጥ ያለ ውሳኔ ትክክለኛነቱ አጠያያቂ አይደለም። ያለአግባብ ሰውን ሁልጊዜ ለማሰደስት የሚሞክሩ ሰዎች የጠያቂዎችን ፈቃድ ካላሟሉ፣ "ስሜታቸውን ጎድቻለሁ" በማለት በቀላሉ

የሚቆረቁሩትና የታወቁት መረዳት ያለባቸው እውነት ቢኖር፤ ስሜታቸውን የጎዱት እነርሱ ሳይሆኑ፤ ጠያቂዎቹ ራሳቸው መሆናቸውን ነው።

6. አቅማችን የተወሰነ ስለሆነ ሰውን ሁሉ ማስደሰት አንችልም

ሰው “አለኝ የእኔ ነው” የሚለው ነገር ሁሉ የተወሰነ ነው። ያለው ጉልበት፣ ያለው ገንዘብ፣ ያለው ጊዜ የተወሰነ ነው። ወሰን የሌለው ነገር ያለው እግዚአብሔር ብቻ ነው። ሀብቱ፣ ጊዜውና ጉልበቱ ወሰን የለውም። ውስንነታችን ሁሉን ማድረግ፣ ሁሉን መሰጠት፣ በሁሉም ቦታ በአንድ ጊዜ መገኘት፣ ሁሉን ሰው ማስደሰት፣ አያስችለንም። ውስንነታችን የትኛውን መያዝ፣ የትኛውን መተው፣ የትኛውን ማስደሰት፣ የትኛውን ቅር ማለገጥ እንዳለብን የግድ እንድንመርጥ ያደርገናል። ሰውን ሁልጊዜ በማስደሰት የሚያምኑ ሰዎች፣ ውስን መሆናቸውን ያረሰና ሁሉንም ለማስደሰት ሲሞክሩ፣ ያልጠበቁትን ዓይነት ውጤት ያገኛሉ። ከሚያስደሰቱት ሰው ይልቅ የሚያስቀደሙት ሰው ይበልጣል። ግድ ሥራ ትምህርት ቤት በምሥራብት ዘመን አንድ በጣም የሚቀር በኋላ አስተማሪ ነበር። ይህ ሰው ሁልጊዜ ሰውን ሁሉ ማስደሰት ያለበት መሰሉ የሚለማው ሰው ነበር። በአንድ ወቅት የከፍተኛ ትምህርት ዕድል አግኝቶ ውጪ አገር ሊሄድ የቤት ዕቃውን እየሸጠ ነበር። ጥሩ ሰፋ ስለ ነበረው፣ አንዳንድ ሰዎች እየመጡ “ሶፋውን እኔ መግዛት እፈልጋለሁና ለማንም እንዳትሸጥብኝ” ይሉታል። እርሱም የጠየቁትን ሁሉ ደስ ማለገጥ ስለፈለገ፣ “እሺ! መግዛት ትችላላህ” የሚል መልስ ለሁሉም ይለጣቸው ነበር። መሄጃው ቀን ሲደርስ፣ ሁሉም ሶፋውን ለመውሰድ ገንዘባቸውን ይዘው መጡ። ሶፋው አንድ ሲሆን፣ ሊገዙ የመጡት ሰዎች ግን አራት ነበሩ። የለውየውን ጠባይ ሰላልተረዱ፣ ሁሉም “ለመሸጥ ተስፋ የገባው ለእኔ ነው” አሉ። መጨረሻ ላይ ግን የገዛው አንድ ሰው ብቻ ሳይቀየም ሲሄድ፣ ሦስቱ ግን መቀየም ብቻ ሳይሆን፣ ለድበውትና ተጣልተውት ሄዱ። ያለው ሶፋውን ለአራት ሰው ለመሸጥ ቃል የገባው፣ “እከሌ ከአናንተ በፊት ጠይቆኝ እሸጥልሃለሁ ብዬ ቃል ስለገባሁለት፣ አዘናለሁ አልችልም” ብሎ መልስ ያልሰጣቸው “ይቀየሙኝ ይሆናል” ብሎ ስለፈራ ብቻ ነው። ይሁን እንጂ፣ በመጨረሻ “አስደስታለሁ” ብሎ ያሰባቸውን ከአንዱ ከገዛው ሰው በስተቀር ሁሉንም አስከፋቸው።

ሁላችንም በአንድ ቀን ውስጥ ማከናወን የምንችላቸው ነገሮች የተወሰኑ ናቸው። ምክንያቱም በአንድ ቀን ውስጥ ተወስኖ የተሰጠን ጊዜ 24 ሰዓት ብቻ በመሆኑ ነው። ተወስኖ የተሰጠን ጊዜ ብቻ ሳይሆን፣ አቅማችንም የተወሰነ ነው። ውስን በሆነው አቅማችንና ጊዜያችን መፈጸም የምንችለው የተወሰነ ሥራ ብቻ

ነው። ስለዚህ በጊዜና በአቅም ማጣት ምክንያት ሳንሠራ የምንተዋቸው ነገሮች እንደሚኖሩ የታወቀ ነው። ሰውን ሁልጊዜ ደስ ለማለገጥ የሚሞክሩ ሰዎች ችግራቸው በአንድ ጊዜ ሁሉን የማድረግ፣ ሁሉን የማስደሰት ችሎታም ሆነ አቅም እንደሌላቸው የማይረዱ መሆናቸው ነው። ከሚችሉት በላይ ሌላውን ለማስደሰት ሲሉ ራሳቸውን ይገፋሉ። ሲያቅታቸው “ለምን አልችልኩም?” በማለት በራሳቸው ያዝናሉ። ማንነታችንን ከሚያሳዩ ነገሮች መካከል አንደኛው፣ በሕይወታችን “ተቀዳሚነት” በምንሰጠው ነገር ነው። ትክክል ያልሆነ ቅደም ተከተል (priority) ካለን፣ ከለው ጋር መጋጨት ብቻ ሳይሆን በሌሎች ዘንድ ጥሩ ምስክርነት እንዳይኖረን ምክንያት እንሆናለን። ለምሳሌ ቤተሰቡን እያሰራብ፣ ለውጪ ሰው የሚበትን “የታረዙትን አለብላለሁ” ብሎ የራሱን ልጆቹ ራቁት የሚያስኬድ፣ “የተራቡትን ድሆች አበላለሁ” ብሎ የራሱን ልጆች የሚያስርብ ሰው ቢኖር፣ በመደነቅ ፈንታ ያደንቁኛል ብሎ ባለባቸው ሰዎች ዘንድ “ግብዝ” ያለጥዋል። ፍላጎታችን ብዙ ሲሆን፣ ያንን ፍላጎታችንን የምናሟላበት ነገር ግን በጣም የተወሰነ ስለሆነ፣ ከፍላጎቶቻችን መካከል መርጠን ጥቂቶቹን ብቻ ለማርካት መጣር አዋቂነት ነው።

ውስንነታችን ያ ብቻ አይደለም። በሌላው ሰው አዕምሮ ውስጥ ያለውን የማወቅም ሆነ የመረዳት ችሎታ የለንም። በሌላው ሰው አዕምሮ ውስጥ ያለውን ነገር “እናውቃለን” በምንልበት ጊዜ ችግር ይገጥመናል። ሌላው ችግሩ ራሽን፣ እኛ በምንፈልገው ዓይነት እንዲያሰቡ ሰዎችን ማድረግ የማንችል መሆናችንን በመዘንጋት፣ “ለምን እንደ እኔ አላለባችሁም ወይም እኔ የማስበውን ለምን አላለባችሁም” ማለታችን ነው። እኛ ብቻ ሳንሆን፣ ሌሎችም በሌላው ሰው አዕምሮ ውስጥ ያለውን የማወቅ ችሎታ ያለን ይመስል፣ ከእኛ ብዙ የሚጠብቁ ሰዎች እንደሚኖሩ የታወቀ ነው።

- ◆ ባለ ሰው አዕምሮ ውስጥ ያለውን የማወቅ ችሎታ ያለው ይመስል፣ የፊቷን ገጽታ ብቻ እንብቦ ሰሚቷን እንዲያውቅላት ከባድ የምትጠበቅ ሴት ትኖራለች።
- ◆ ቀደም ሲል ያወጣው ፐሮግራም ቢኖረውም፣ በአንድ ጊዜ ሁሉ ቦታ መገኘት የሚችል ይመስል “ዛሬ ማታ አብረን እናምሽ” ለሚለው ጥያቄ “አልችልም! ዛሬ ሌላ ፐሮግራም አለኝ!” የሚለውን መልስ ከሰጠ፣ የሚቀየሙ ሰዎች እንደሚኖሩ የታወቀ ነው።
- ◆ የሠራተኛውን ውስን መሆን ያልተረዳ የሥራ አለቃ፣ በአንድ ቀን ተሠርቶ የማያልቀውን ሥራ በአንድ ሰዓት ውስጥ ሠርቶ እንዲያቀርብለት ሠራተኛውን የሚጠይቅ አለ።

በዚህ ዓይነት የግል ሕይወታችንን ስንመለከት በብዙ ነገር የተወሰነን መሆናችንን እናያለን። ስህሉም ሰው "ሁሉ ነገር" መሆን እንችልም። ሁሉን ነገር ማድረግ እንደማንችል ወይም ውሰኖች መሆናችንን እንዳያውቅብን የምንፈልገው ሰው ይኖር ይሆን? ውስን መሆናችንን ቢያውቁም እኛ "እሺ!" እሰካለን ድረስ፤ ከምንችለው በላይ ወይም የማንችለውን ነገር እንድናደርግ ሊገፉን የሚሞክሩ ሰዎች እይጠፋም። ሰውን ሁልጊዜ ማስደሰት አለብን ብለው የሚያምኑ እንዳንድ ሰዎች እቅማቸው ከሚፈቅደውና ከሚችሉት በላይ ለመሆን ሲሞክሩ ደስታ የሸገቸው ይሆናሉ። ራሳቸውን ችለው በመቆም ፈንታ ሁልጊዜ በሰው ትከሻ ወይም በሰው ድካም መገልገል የሚፈልጉ እንዳንድ አሰቸጋሪ ሰዎች ደግሞ "አልችልም... ከእቅሜ በላይ ነው... ሌላ ኃላፊነት አለብኝ..." የሚለውን ቃል መስማት አይፈልጉም። የሚፈልጉትን ወይም የጠየቁትን ካላገኙ ትእዛዛቸውን ለመቀበል ፈቃደኛነቱን ያሳየውን ሰው በመቆጣት፣ በማከራናት ወዘተ. ሊቀጡት ይሞክራሉ። ቀደም ሲል "እሺ" ባለማ ስቁ ምክንያት ልዩ ልዩ ቅጣት የደረሰበት ተመሳሳይ ነገር ሁለተኛ እንዳይደርስበት ከእቅሙ በላይ የሆነውን ሁሉ ለማድረግ ይሞክራል። ይሁን እንጂ፤ አሰቸጋሪ ሰዎችን የእርሱ እሺታ እንደማይሰውጣቸው መረዳት አስባለ። እሺ ቢባሉም፤ ሌላ ምክንያት ፈልገው ሰላም መንሳታቸው የማይቀር መሆኑን መዘንጋት የሰባቸውም። "አሰቸጋሪ ባሕሪ ያለውን ሰው ጸጥ ሰጥ ብዬ በመታዘዝ የጠየቀውን ነገር ሁሉ ተሸቆጥቄ በማቅረቤ ልሰውጠው ችያለሁ" የሚል ሰው ይኖራል ብዬ አልገምትም። አሰቸጋሪ ሰዎችን እንዲገቡ በሩን ብትከፍቱላቸው የተከፈተውን በር ትተው በተዘጋው መስኮት ልግባ ማሰታቸው አይቀርም።

እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች የራሳቸው ፍላጎት መሟላቱን እንጂ፤ ስለ ሌላው ሰው ፈጽሞ ግድ የላቸውም። መስጠትና መቀበል የሌለበት ማሕበራዊ ኑሮ ጤናማ አይደለም። አሰቸጋሪ ሰዎች "ይደረግልኝ" እንጂ፤ "ላድርግ" ማለት አያውቁበትም። ታዲያ ሁልጊዜ "ይደረግልኝ" ለሚለው ጮሌ መበሰጥ ትክክል ነው ወይ? ማርክ ትዋይን እንድ ቀን ከመኖሪያ ቤቱ አጠገብ ከነበረው መጽሐፍት ቤት ሄዶ የሚፈልገውን መጽሐፍ ልዋስ ብሎ የቤተ መጽሐፍት ኃላፊዋን ሲጠይቃት "ከፈለግህ እዚህ ማንበብ ትችላለህ መዋሰን ግን የቤተ መጽሐፍቱ ሕግ አይፈቅድም" አለችው። ከጥቂት ቀናት በኋላ ያቺው ቤት እንድ ቀን የግዚዋን ሣር ለማግኘት ፈልጋ ማርክ ትዋይንን "ሣር ማግኘት ልዋስ" ብላ ጠየቀችው። ማርክ ትዋይንም "ሣር ማግኘት ላውሰሽ ደስ ይለኛል፤ ግን ሣር ማግኘት ከግዚዬ እንዳይወጣ የሚል ሕግ ስላወጣሁ ከፈለግሽ እዚህ ልትጠቀሙት ትችላለሽ" አላት።

7. ያልሆነውን "ንጉ" ብለን አናስመስል

ሁልጊዜ ሰውን ለማስደሰት ጥረት የሚያደርጉ ሰዎች ሁሉም "ውሸታ ሞች" ናቸው ማለት እንችል ይሆናል። የሚሰማቸውን እውነተኛ ስሜት ገልጸው እንደማያሳዩ ግን የታወቀ ነው። በግልጽ ውሸት ባይኖሩም፤ ሁኔታቸውን በመመልከት፤ ሌሎች ያልሆኑትን እንደ ሆኑ አድርገው እንዲመለከቷቸው ወይም "እንዲህ ናቸው" ብለው እንዲደመድሙ ያደርጓቸዋል። ሰውን ሁልጊዜ ለማስደሰት የሚፈልጉ ሰዎች እንድ ነገር እንዲያደርጉ ሲጠየቁ "አልችልም" በማለት ፈንታ ጊዜ ባይኖራቸውም፤ ጊዜ እንዳለው ሰው "እሺ! ደስ ይለኛል" በማለት ፈገግ ይላሉ። በፊታቸው ላይ የሚያሳዩት ፈገግታ ለመሥራት ደስተኛ መሆናቸውን የሚያሳይ ይሁን እንጂ፤ ከውስጣቸው የሚሰማቸው እውነተኛው ስሜት በፊታቸው ገጽታ ላይ ከሚታየው የተለየ ነው። ተጨማሪ ኃላፊነት ውስጥ በመግባታቸው በጣም ያዘናሉ። ማንንም ሰው ለማስቀየም ስለማይፈልጉ፤ "ሌላ የምሠራው ብዙ ሥራ እሰኝ፤ አልችልም" በማለት ፈንታ "እሺ!" ይላሉ።

የግል ፍላጎትን፤ ፈቃድና ምርጫን አስትቶ በሌላው ፈቃድ ሥር በሚያሰናር፤ ራሱን የመሆን ነጻነት በሚያሳጣ ግንኙነት (ሕብረት) ውስጥ የሚኖር ሰው፤ ራሱን የመሆን ወይም እርሱነቱን (identity) ሳይሰቅ መኖር ይችል ይሆን? ከአሰቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖር ሰው የሚኖረው ግንኙነት ሳይሞት ከሕይወቱ የሚቀጥር፤ ስለ ራሱ ያሰው እምነት ገንቢ ባልሆነ ነቀፋ መንፈስን የሚያካላሽ፤ የራሱን ማንነት፤ ዓላማና ግብ የሚያሰጥል ነው። አሰቸጋሪ በሆነው ግንኙነት (relationship) ውስጥ እየኖሩ አሸናፊ የሆኑ ሰዎችን ለይቶ ማወቅ ቀላል ነው። እነዚህም አብሯቸው የሚኖረውን አሰቸጋሪ ሰው ምንም ያህል ቢጥሩ ለለውጡት እንደማይችሉ ተገንዝበው፤ ከእነርሱ የሚጠበቅባቸውን ኃላፊነት ሳይተው፤ ሁኔታው የውስጥ ሰላማቸውን ሳይሰርቅ መኖር ያወቁ በት ሰዎች ናቸው። "አሰቸጋሪ ከሆነው ሰው ጋር በምኖረው ኑሮ ውስጥ እኔ ምን ማድረግ እችላለሁ?" ብለው ራሳቸውን የሚጠይቁ ሌሎች መልሱ ግልጽ ነው። አሰቸጋሪ የተባለው ሰው ባይለወጥም፤ ራሳችንንና ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር ያለንን ግንኙነት ግን መለወጥ እንችላለን።

የአሰቸጋሪውን ሰው ባሕሪውንና ድርጊቱን መለወጥ ባንችልም፤ የራሳችንን ተግባርና ጠባይ ግን ከቁጥጥር ውጪ እንዳይወጣ ማድረግ እንችላለን። አሰቸጋሪ ከሆነው ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች፤ ጉልበታቸውና እቋማቸው አሰቸጋሪው ሰው ካለው የተለያየ ቢሆንም፤ ሕይወታቸው እንደ ብሉንና እንደ ብሉን ማሠራያ የተያያዙ (የተሳሰሩ)፤ ወይም መለያየት የማይችሉ ነው። የተያያዙበት ሁኔታ ቀስ በቀስ እየተበላሸ ሲመጣ፤ ትክክል ያልሆነ ድርጊትና ሁኔታ

እየፈጠረ ይመጣል። የሥነ ልቦና ምሁራን ይህን ዓይነትን የተወሳሰበ ግንኙነት "እንዲያው መደገፍ" (codependency) ብለው ይጠሩታል። የአንዱ ጤናማ ያልሆነ ድርጊት እንዲሁም ሌላው ለድርጊቱ የሚመልሰው ጤናማ ያልሆነ ምላሽ አንዱ በሌላው ላይ ተጽእኖ እያደረገ ግንኙነቱን ውስብስብና የሻከረ ያደርገዋል። ደግሞ ብሎትን ከብሎን ማሠራያው መለያየት እንደሚቻለው ሁሉ፣ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነትም እንዲሁ ሌላውን እንዳይነጻ ሲከለከሉበት የሚችሉበት መንገድ መኖሩ ነው። ለዚህም የመጀመሪያው እርምጃ አሰቸጋሪው ሰው ማን እንደሆነ ለይቶ ማወቅ ነው። ይኼም ቀላሉ ከፍል ሲሆን፣ ሁለተኛውና ከባዱ ደግሞ በግንኙነቱ ውስጥ የተፈጠረውን አንጻንድ ትርምስ ወይም ጦርነት ማምከን ወይም ማክሸፍ ነው።

ከአሰቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖረን ግንኙነት፣ ከቁጥጥር ውጪ እንደሆነ በሽታ ወይም እንደማይደን ነቀርሳ (ካንሰር) ነው። ጤናማ ባልሆነ ግንኙነት ውስጥ ያለ ሰው፣ ግንኙነቱን አፍርሶ ከመሄድ በስተቀር ሌላ የተሻለ አማራጭ ያለው እይመስልም። ጤናማ በሆነውና በተበላሸው ግንኙነት መካከል ያለው አንደኛውና ትልቁ ልዩነት፣ በተበላሸው ግንኙነት ውስጥ ያሉት ሰዎች ራሳቸውን ለመሆን የማይችሉ እንዲሁም የሚለማቸውን ስሜት ለመግለጽ ነጻነት የማይኖራቸው መሆኑ ነው። ግንኙነቱ ጤናማ ከሆነ እያንዳንዱ ሰው ራሱን ለመሆን ነጻነት እንዲኖረው ዕድል ይሰጣል። ሁለቱም ወገን ኃላፊነትና ተጠያቂነት እንዲለማው ያደፋፍራል። ጤናማ ያልሆነው ግንኙነት ግን ራሱን ችሎ በመቆም ፈንታ በሌላው ላይ መደገፍን ያመጣል። መስዋዕትነትና አንዱ ለሌላው ሲል የያዘውን መልቀቅ አልፎ አልፎ በጤነኛ ግንኙነት ውስጥ ካሉ ሰዎች የሚጠበቅ ባሕሪ ነው። በዓይን ጭፍን አንዱ ሌላውን "እንዲህ መሆን አለብህ" የሚል መመሪያ ወይም ትዕዛዝ የሚያበዛበት ከሆነ፣ ግንኙነቱ የተበላሸ መሆኑን ያሳያል። የራሱን ፍላጎትና ምኞት ስለ ሌላው ሲሉ መተው በራሱ ምርጫ እንጂ፣ ሌላው ወገን "በግድ መሆን አለበት" ስላለ ብቻ የሚደርስ መሆን የለበትም። ሌላውን ደስ ለማለገጥ፣ ሌላውን ለመርዳት እኛነታችንን ካጣን ግንኙነቱ የተመረዘ እንጂ፣ ጤናማ እለመሆኑን ያሳያል። ሚስቱን ለማስደለት ከመጠን በላይ ይጥር የነበረው እንዳልካቸው ታመነ የሚለማውን ስሜት ሲገልጥ፣

"ሚስቴን ለማስደለት የምትፈልገውን ሁሉ ለማድረግ እምክራለሁ" ይሁን እንጂ፣ ሁልጊዜ በማድረግ ነገር ሁሉ ደስ ስትሰኝ አላያትም። አብሮ አደግ ጓደኞቼን ሁሉ ስለጠላቻቸው እርሷን ደስ ይበላት ብዬ ሁሉንም እርግፍ አድርጌ ትቼ ለብቻዬ እኖራለሁ። በብዙ መንገድ እርሷ እንደምትፈልገው በመሆን ደስ ባሰኛት ሞክርኩ። ይሁን እንጂ፣ የማድረግ ነገር ሁሉ ሊያረካት ወይም ደስ ሊያሰኛት አልቻለም። ምን ባደርግ ደስ ይላት ይሆን? ብዬ ብዙ ጊዜ ራሴን እጠይቃለሁ። ከዚህ በኋላ የማድረግ ነገር ሁሉ ካሳስደሰታት እርሷ ብቻ

ትኩር፤ እኔ ከዛሬ ጀምሮ መኖሪን አቀራረብሁ ብዬ ውሳኔ ያደረኩበት ጊዜ ብዙ ነው። ያም ሆኖ ደስተኛ አይደለችም" አለ።

እንዳልካቸው ያልተረዳው ነገር ቢኖር፣ የሚኖረው ከአሰቸጋሪ ሰው ጋር መሆኑን ነው። አሰቸጋሪ ባሕሪ ባለው ሰው ቁጥጥር ሥር መሉ በመሉ የዋለ መሆኑን የግል ፈቃዱን ትቶ በሌላው ሰው ፈቃድና ፍላጎት ሥር የሚኖር መሆኑን አልተረዳም። ስለዚህም ችግሩ መሉ በመሉ ከሚሰቱ የመጣ ብቻ ሳይሆን የራሱም ድርሻ አለበት። የራሱን የግል ፈቃድ ትቶ ሌላው ወገን ሁልጊዜ "እንዲህ ሁን! እንዲህ አድርግ!" ሲለው፣ የተባለውን ሁሉ ለማድረግና ለመሆን ራሱን የሰጠ መሆኑ ትልቅ ስህተት ነው። ምንም ያህል ጥረት ቢያደርግ አሰቸጋሪ የሆነውን ሰው ምንጊዜም ማስደሰት የማይችል መሆኑን ተገንዝቦ በውሳኔ አሰጣጡ ቆራጥ መሆን አለበት። መቶ በመቶ ራሱን ለሌላው መስጠት ተገዢ ነው። ተገዢ የሚሆነው ግን በሌላ ወገን ያለውም ልክ እንደዚሁ ራሱን መሉ በመሉ የሰጠ እንደሆነ ብቻ ነው። አንዱ ወገን ብቻ የተሰጠ ከሆነ፣ አንደኛው ፍላጎቱ ተሟልቶበት ቢኖር፣ ሌላው ወገን ያለው ግን ሁልጊዜ እያደረገ እንዲኖር ይጠበቅበታል። ይሄም ሚዛናዊነት የሳይለው ነው። ሁልጊዜ "እኚ" ማለት የበለጠ ተወዳጅ እያደርግም። እንዲያውም ሁልጊዜ "እኚ!" ማለት እንደ ቁሻሻ ጨርቅ፣ ያስቆጥራል፤ እንዲሁም መረግመጃ ያደርጋል። በሁለት ሰዎች መካከል ያለው ግንኙነት፣ አንደኛው ወገን መሬት ተደፍቶ ሌላውን ጫማ ሲሰም ሳይሆን፣ በእኩልነት ደረጃ በሁለቱም ወገን መተላለብና መከባበር ቢኖር ነው።

የሰዎች ግንኙነትም ሆነ የሰዎች ጠባይ የሚበላሸው ቀስ በቀስ እንጂ፣ በአንድ ጊዜ አይደለም። ስለሆነም፣ በሁለት ሰዎች መካከል ያለው ግንኙነት (ሕብረት) ሚዛኑን እየለቀቀ ሲመጣ አይታወቅም። እርሶ በርሶ መጨቃጨቅ፣ አንዱ በሌላው ማጉረምጋም፣ አንዱ ከሌላው መሸሸና መደበቅ የተለመደ ነው። ችግር ባለበት ሕብረት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች በየጊዜው የባልና ሚስት ፍቺ፣ በልጆችና በወላጆች መካከል አለመስማማት መኖሩ፣ የወዳጆች እርሶ በርሶ መጋጨትና መለያየት ይህን ያህል አያስደንቃቸውም። አሰቸጋሪ የሆነባችሁ ሰው ሊያሳብዳችሁ ትንሽ የቀረው ቢሆንም፣ ከዚያ ሰው ጋር ተያይዛችኋል። በግንኙነታችሁ ወደ ፊት መቀጠል ብቻ ሳይሆን፣ ጤናማና ደስተኛ ሆናችሁ መኖርም ትፈልጋላችሁ። ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር ያለው ግንኙነታችሁ አሰቸጋሪ መሆኑ ብቻ ሳይሆን፣ ከሌላውም ሰው ጋር የሚኖራችሁን ግንኙነት እያበላሸባችሁ ነው። ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር ባላችሁ ግንኙነት ውስጥ ጊዜ ጉልበትና የስሜት መነጻጸር፣ መለወጥ የማይፈልገውን አሰቸጋሪ ሰው ለመለወጥ የምታጠፉት ጉልበት ምን ያህል ከፍተኛ እንደሆነ ስታዩ ልባችሁ ያዝናል። ደስታ የሌለው ሕይወት በመኖራችሁ፣ የሚለማችሁ የበደለኛነት ስሜት በየቀኑ

የውስጣችሁ ጉዳት እያደከማችሁ ስታዩ ራሳችሁን "...የውጪው ዓለም ምንም ዓይነት ቢሆን ውስጣዊ ደስታ ከእኔው ከራሴ የሚመነጭ ወይም በእኔ ምርጫ የሚገኝ ነው" ማለት ደረጃ ሊያደርስ ይችላል።

አብረን ከምንኖረው ሰው ጋር ያለን ግንኙነት የተበላሸ ሆኖ ስናገኘው መጠየቅ ያለብን ጥያቄ ቢኖር "...ችግሩ የእኔ ነው... ወይስ የሌላው ሰው ነው?... ወይስ ችግሩ የሁሉንም ነው?...?" የሚል መሆን አለበት። ብዙ ጊዜ ሰዎች ፍላጎታቸው እንዲሟላ ከሌላው ሰው ሲጠብቁና የጠበቁትን ማግኘት ሲያቅታቸው ግራ የተጋቡት በቁጣና በንዴት የተሞሉ ይሆናሉ። አንዳንድ ጊዜ ችግሩ የሌላው ሰው ሳይሆን ከሌላው ሰው ብዙ መጠበቃቸው ሊሆን ይችላል። እነርሱን ደስ ማሰኘት የሌላው ሰው ኃላፊነት መስሎ ይሰማቸዋል። እርካታን በሌላው ሰው አማካኝነት ለማግኘት ከጠበቅን፣ ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖረን ግንኙነት ተስፋ የሚያስቆርጥ ይሆናል። ከራሳችን በስተቀር እኛን ሙሉ በሙሉ ሊያስደስት የሚችል የሰው "ደስታ" የግለሰቡ የምርጫውና የውሳኔው ውጤት ነው። "ዱላና ድንጋይ እንጂ፣ ምላስ አጥንትን አይሰጥረም" የሚለው አነጋገር ትክክለኛ አይደለም። ሰዎች የሰድብ ቃል እየወረወሩና ሌላውን ዝቅ የሚያደርጁ የነቀፋ ንግግር የሚናገሩ ከሆኑ ክፉ ቃል የተወረወረበት ጨጓራው መድማት የሚጀምር መሆኑ የታወቀ ነው። ጉዳታቸውን በውስጣቸው እየሸፈኑ ለጊዜው ሁሉም መልካም የሆነ ቢያስመስሉም፣ ውስጣቸው ቀስ በቀስ እየተነጻ ይመጣል። "...ምንጊዜም ትክክል መሆን አትችልም... ፈጽሞ ዋጋ የለህም... ምንም መሆን አትችልም... እንደጠበቅሁህ ሆነን አላገኘሁህም... ዋጋ የሌለህ ፍጽሞ ውዳቂ ነህ..." የሚለው አባባል፣ ከድንጋይና ከዱላ የበለጠ የሰውን ሕይወት ያደማል። ይጎዳል። በድንጋይና በዱላ የተሰበረ አጥንት ቶሎ ይድናል፤ በክፉ ምላስ የተሰበረ ልብ ግን በቀላሉ አይድንም።¹⁵ በክፉ ቃል የተደበደበና መንፈሱ የተሰበረ፣ በሕይወቱ ዘመን ሁሉ እያነከሰ ይኖራል። እንደተባለው አለመሆኑን ለማሳየት አጸፋውን ለመመስሰ ይሞክራል። ደህንነቱን ለማሳየት ያልሆነ ውን መስሎ ለመገኘት፣ ትልቅ መስሎ ለመታየት ትክክል ያልሆኑ ሙከራዎችን ያደርጋል።

በዓለም ውስጥ ያለው ማንኛውም ነገር ሥርዓቱንና ቀደም ሲል የያዘውን ሕልውናውን እየለቀቀ (እየቀነሰ) የመሄድ ዝንባሌ አለው። ያለማቋረጥ ብርሃናቸውን የሚፈነጥቁት ጨረቃና ከዋክብት ቀስ በቀስ ብርሃናቸው እየቀነሰ እንደሚመጣ ሳይንቲስቶች ይናገራሉ። በሰው እጅ የሚሠሩ ቁስ አካሎችም እያረጁና ዋጋቸው እየቀነሰ ይመጣል። ለምሳሌ ዛሬ የገዛውን መኪና ነገ መልስን ብንሸጠው ዋጋው በጣም ይቀንሳል። ሰውነታችንም ዕድሜያችን ከፍ ባለ

ቁጥር እያረጀ፣ ቆዳችን እየተጨማደደ፣ በዚህ ዓይነት እየቀጠለ መጨረሻ የሚመጣ መሆኑ የታወቀ ነው። ይሄ የተፈጥሮ ሕግ ነው። በሰውና በሰው መካከል ያለው ግንኙነትም አስፈላጊውን ጥንቃቄና እንክብካቤ ካላገኘ እየፈራረሰ ወይም እየተራራቀ እንደሚመጣ ምሁራን ይገልጻሉ። እየተራራቁ መሄድ የተፈጥሮ ባህሪ ሲሆን፣ መያያዝና መቀራረብ ግን በሰው ምርጫ የሚሆን ነው። ሌላውን በመጉዳት ላይ የተመሠረተ ግንኙነት፣ በመፈራረስ ላይ ያለ ግንኙነት ነው። ልክ እንደ በሽታ ወደ ሌላው ሰው የሚጋባ ወይም የሚተላለፍ ነው። በሌላው መጎዳት የደረሰባቸው ሰዎች እየተነጻ መኖር ትክክል እንደሆነ እያመኑ ይመጣሉ። ጉዳታቸውን ከውጪ ሆኖ የሚያይሰው ወዳጅ ዘመድ፣ ወይም ጓደኛ ዓይናቸው ተገልጦ እንዲያዩ ካላደረጋቸው በስተቀር፣ ዘመናቸው ጤናማ ባልሆነ ግንኙነት ውስጥ እንዲያሳልፉት ይሆናሉ።

አስቸጋሪ ሰው በንግግሩም ሆነ በድርጊቱ አብሮት በሚኖረው ሰው ላይ የሚያደርሰው ጉዳት ምን ዓይነት እንደሆነ መረዳት የምንችለው አብሮት የሚኖረውን ሰው በቁጥጥሩ ውስጥ አድርጎት ስናይ ነው። ብዙ ጊዜ አስቸጋሪ ሰዎች "ይህን የማደርገው ስለማስብለት፣ ስለምጠነቀቅለት ነው" በሚል አነጋገር እውነተኛውን ባሕሪያቸውን ለመሸፈን ሲሞክሩ ይታያሉ። ይሁን እንጂ፣ ንግግራቸውም ሆነ ድርጊታቸው አጥንት ሰብሮ የሚገባ ነው። የሚወረወሩት የሰድብ ቃል ውስጥን ስንጥቅ በመግባት የሌላውን ሰው ጨጓራ የማቅሰል ኃይል ያለው ነው። ንግግራቸው ሌላው ሰው የዝቅተኝነት መንፈስ እንዲያድርበት፣ ዋጋ ቢስና እርባና የሌለው ሰው ሆኖ እንዲሰማው የሚያደርግ ነው። አንዲህ ዓይነቶቹ ለምን ይህን ዓይነት ክፉ ቃል እንደሚወረወሩ ሲጠየቁ፣ "ስህተት አይቼ ማለፍ አልፈልግም... በተፈጥሮ እንደሌሎች ሰዎች አስመስዬ መኖር አልፈልግም... እንዲታረሙ... እንዲሻሻሉ መንገሬ ነው..." ይላሉ። ያልተረዱት ነገር ግን የሚወረወሩት ቃል በሌላው ላይ የሥነ-ልቦና ጉዳት የሚያደርስ መሆኑ ነው።

8. አስቸጋሪውን ሰው ለማስደስት ከመንገዳችን መውጣት ጥቅም የለውም

አንዳንድ ሰዎች ከሰው ጋር በሚያደርጉት ግንኙነት ውስጥ ከመንገዳቸው በመውጣትና ብዙ ዋጋ በመክፈል ሁሉንም ሰው ደስ ለማሰኘት ይሞክራሉ። ማንም ሰው በእነርሱ ላይ ቅሬታ እንዲሰማው አይፈልጉም። ነገር ግን ምንም ያህል ጥረት ቢያደርጉት ሁሉንም ሰው ደስ ማሰኘት ስለማይችሉ በዚህ ምክንያት "እናስደስተዋለን" ብለው ባስቡት ለው ተደጋጋሚ ጉዳት በሕይወታቸው ሲደርሰባቸው እናያለን። ጤናማ የሆነ ግንኙነት ሊመሠረት የሚች

¹⁵ እስቲ ምላስህ፣ ከመሰሰ ወጥ

ለውተ ሁለቱም ወገን የሚያገኘው ብቻ ሳይሆን የሚሰጠው ነገር ሲኖር ነው። አንደኛው ወገን ሰጪ ቤላው ተቀባይ ብቻ ከሆነ ሕብረቱ (ግንኙነቱ) ወደ አንድ ወገን ያጋደለ ለሰሚሆን ታላላቅ የተጫነበት ወገን ደስተኛ ሳይሆን ወይም ቅር እያለውና እያዘነ እንዲኖር ይሆናል። ጤናማ በሆነ ሕብረት (ግንኙነት) ውስጥ ያሉ ሁለቱ ሁለት ዓይነት ምርጫ አላቸው። አንደኛው የሚያደርጉትን ነገር በፈቃዳቸው መርጠውና ደስ ብሏቸው ማድረግን፣ ሁለተኛው “ከእኔ ይጠበቅብኛል...” በሚል ስሜት ብቻ ደስ ሳይላቸው የሚያደርጉት ናቸው። “ሁልጊዜ ሰውን ሁሉ ደስ ማለግ አለብኝ” ብለው የሚያምኑ ሰዎች ከላይ ከገለጽናቸው ከሁለቱ መካከል ከልባቸው የሚፈልጉት የመጀመሪያውን ቢሆንም፣ ሁለተኛውን አንደ መመሪያ አድርገው ሲይዙት ይታያሉ። ውሳኔ አለጣጣቸው በምርጫ ሳይሆን “ግዴታዬ ነው!... ግድረግ ያለብኝ ነው... ከእኔ የሚጠበቅ ነው...” በሚል ስሜት ነው። ከእነዚህም መካከል ለሚያደርጉት ነገር ምክንያቱ የዚህ ዓይነት ስሜት መነሳሳት እንደሆነ እንኳ የማያውቁ አሉ።

ሁሉን ለማስደሰት የሚፈልጉ ሰዎች የሌላውን ሰው ሕይወት በቁጥጥሩ ሥር ማድረግ ከሚፈልግ ሰውን መውቀስ እንጂ ማመስገን ከማይሆንለት የተለዋዋጭነት ባሕሪ ከሚታይበት ሰው ሕይወት ጋር ሕይወታቸው የተያያዘ ነው። ከአስቸጋሪው ሰው ጋር ያላቸው ሁኔታ አሁን ካሉበት የበለጠ የከፋ እንዳይሆን በመከላከል ጦርነት እንዳይፈጠር ሕይወታቸውን በቁጥጥሩ ሥር ሳደረገው ኃይለኛ ሰው እጆቻቸውን ለጥተው የጠየቀውን ሁሉ አሟልተው ከመኖር በስተቀር ሌላ ምርጫ የሌላቸው ይመስላቸዋል። ፈቃዳቸውን ሌላው ሰው ስለሚጫነው የተሰፋቢነት ስሜት የሚያጠቃቸው ናቸው። ሌላውን ሰው ደስ ለማለግ ይሞክሩ እንጂ ራሳቸው ደስተኞች አይደሉም። የግል ፈቃድና ምርጫ እንዳይኖራቸው በሌላው ፈቃድ ሥር እንዲኖሩ በእግዚአብሔር የተወሰነባቸው መስሎ ይለማቸዋል። አብሯቸው ስለሚኖረው አስቸጋሪ ሰው ሲናገሩ “ከእንቅልፈ ከተነሳሁበት ለዓት ጀምሮ መሸቶ ወደ አልጋዬ ተመልሼ እስከምሄድበት ጊዜ ድረስ እርሱን ደስ ለማለግ ምንም ያህል ብደክም ባሰደስተው አልቸልም” ተለዋዋጭ ባሕሪ ስላለው ሥራ ሄዶ ወደ ቤት ሲመለስ ምን ዓይነት ሰው ሆኖ እንደሚመጣ አላውቅም። አሁን ሰቆና ተጫውቶ እንደ ሆነ ጥቂት ቆይቶ ሲበላጭና ሲያማርር እለማዋለሁ። ስለ ራሱ ፍላጎት እንጂ ስለ እኔ ፍላጎት ፍጹም ግድ የለውም። እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ፍጹም እየታከተኝ ነው” ይላሉ። ሰውን ለማስደሰት የሚጥር ሰው ከላይ በገለጽነው ሁኔታ ደስተኛ ባይሆንም፣ አብሮት ለሚኖረው አስቸጋሪ ለሆነበት ሰው ቅሬታውን ሳይገልጽ ደስተኛ መስሎ ለመኖር ይሞክራል። ሕይወት እንደሌለው አሻንጉሊት እንደፈለጉት ቢያደርጉት፣

መሬት አስተኝተው ቢረማመዱበት “ተነፃሁ!” ብሎ ስሜቱን ገልጸ አይናገርም። ከላይ እንደገለጽነው ሰው በአስቸጋሪው ሰው ምክንያት የግል ነጻነታችንን አጥተን የምንኖር መሆናችንን ለማወቅ ከዚህ በታች የዘረዘርናቸውን ጥያቄዎች ራሳችንን እንጠይቅ፡

- ◆ ብዙውን ጊዜዬን የማጠፋው ሌላውን ለማስደሰት ነው?
- ◆ ችግር ይፈጥራል፣ ወይም ጦርነት ያስነሳል ብዬ በመፍራት ስሜቱን ገልጬ መናገር ድፍረት የለኝም?
- ◆ ቅሬታዬን ባለማጣ ወይም ስሜቱን ገልጬ ብናገር የሚቀበለኝ ሰው አይኖርም የሚል ፍርሃት አለኝ?
- ◆ “በዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ መኖር አለብህ” ተብዬ በተሰጠኝ ክልል ወይም ገደብ ውስጥ መኖር ያለብኝ መስሎ ይለማኛል?
- ◆ የማድረጋቸው ውሳኔዎች ሁሉ እኔን ደስ የሚለኝን ሳይሆን ሌላውን ደስ እንዲለው ነው?
- ◆ የትኛው እንደሚበጀኝና እንደማይበጀኝ የሚወስንልኝ ሌላ ሰው ነው?
- ◆ ምንም ያህል ጥሩ አድርጌ ብሥራተ መነቀፌ አይቀርም የሚል ፍርሃት በውስጤ አለ?
- ◆ ከሌላው ሰው ጋር በሰላም መኖር እንድችል ስል ብቻ የማላምንበትን ነገር አደርጋለሁ?

ለእነዚህ ጥያቄዎች ለአብዛኞቹ የምንሰጣቸው መልሶች “አዎን!” የሚል ከሆነ እግዚአብሔር ራሱ የሰጠንን የግል ፈቃዳችንንና ነጻነታችንን የሚጫን ሕይወታችንን በቁጥጥሩ ሥር የሚያደርግ አስቸጋሪ ሰው በሕይወታችን እንዳለ እንረዳለን።

9. አስቸጋሪውን ሰው ለማስደሰት ነጻነታችንን ማጣት የለብንም

ለማንኛውም ጤናማ ግንኙነት (relationship) ነጻነት በጣም አስፈላጊ ነው። በባዕድ አገዛዝ ሥር የኖረ ሕዝብ ለነጻነቱ የሚሰጠው ሥፍራ ከፍተኛ ነው። በምዕራቡ ዓለም የሚኖሩ ሰዎች የግል ነጻነታቸው እንዲነካባቸው አይፈልጉም። በኃይልና በሥልጣን ሊገዛቸው ወይም ሊያስተዳድራቸው ለሚ

ፈልግ ባለሥልጣን ምቹ አይደሉም። እግዚአብሔር ለሰው ሙሉ ነጻነትን ሰጥቶ እንደ ፈጠረው ያምናሉ። በሥልጣን ላይ የሚቀመጡትም ሰዎች ታላ ፈነታቸው ያንን ነጻነት መጠበቅ ነው። ነጻነት በአገር ደረጃ ብቻ ሳይሆን በግልም፣ ሰዎች እርሰ በርሰ በሚኖራቸው ግንኙነትም ላይ አስፈላጊ መሆኑን ብዙዎቻችን የተረዳን አንመስልም። ሰውን ሁልጊዜ ሰማሰደሰት የሚሞክሩ ሰዎች፣ ከሌላው ሰው ጋር በሰላም ለመኖር ሲሉ ብቻ የግል ነጻነታቸውን ሲያጡ ፈጽሞ ግድ የሌላቸው ናቸው። ሌላውን በቁጥጥራቸው ሥር የማዋል ጥማት ያሰባቸው አንዳንድ ሰዎች፣ አብረዋቸው የሚኖሩትን ሰዎች ለእነርሱ እንዲመቹ አድርገው ለመቅረጽ ሲሞክሩ ይታያሉ። ሰውን ሁሉ ሰማሰደሰት የሚጥሩ ሰዎች፣ መንገዳቸው ቫከራ ሲሆንባቸው፣ ሌላውን ለማሰደሰት ሲሉ ነጻነታቸውን አባልፈው እንደሚሰጡ የታወቀ ነው። የመጨረሻ ውጤታቸውም የአዕምሮ ጭንቀት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ በፍርሃትና በስጋት መዋላት ነው።

ሰው የግል ነጻነቱን ሲያጣ፣ በሌላው ወገን ተቀባይነት እንዳላገኘ ይሰማዋል። ራሱን በሌላው ሰው ቁጥጥር ውስጥ ሲያሰገባ፣ “አሁን ባሰሁበት ሁኔታ ከእርሱ ጋር ለመሆን ብቁ አይደለሁም...” የሚሰውን አሳብ የሚያስተላልፍ መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል። ሰውን ለማሰደሰት ጥረት የሚያደርጉ ሰዎች ያልተረዱት እውነት ቢኖር፣ ምንም ያህል ጥረት ቢያደርጉ፣ አስቸጋሪ ሰዎችን ሊያሰደስቷቸውና ልክ እንዳሉ እንዲቀበሏቸው ማድረግ የማይችሉ መሆናቸውን ነው። እንዲሁም ሌላውን ለማሰደሰት ሲሉ ፈቃዳቸውንና ነጻነታቸውን መስዋዕት ቢያደርጉ፣ እግዚአብሔር ልዩ አድርጎ የሰጣቸውን ተፈጥሮ አልቀበልም ማለታቸው እንደሆነ አይገነዘቡትም። በግል ነጻነታችን የምናምን ከሆነ፣ ራሳችንን ልክ እንዳለነው መቀበል መቻል አለብን። ሌላው እንዲመቸው ብቻ መሠረታዊ የሆነውን እኛነታችንን ፍጹም ለውጠን ማቅረብ አለብን ማለት አይደለም። በምን ዓይነት ሁኔታ መለወጥ እንዳለብን ሰማወቅ፣ በአዕምሮአቸው ውስጥ የሚመላለሰውን አሳብ አንብቦን መረዳት አያስፈልገንም። የሆነውን ሆነን ለመገኘት ሙሉ ነጻነት ሊኖረን ይገባል። አስቸጋሪ ሰዎች ዓላማቸው፣ እነርሱ እንደሚፈልጉት ሆነን እንድንገኝላቸው ብቻ ነው።

ሰው በአስቸጋሪ ሰው አማካኝነት ነጻነቱን ሲያጣ፣ ወይም በሌላው ሰው ቁጥጥር ውስጥ ሲውል፣ መሠረታዊ የሆነውን መታመንን (trust) ያጣል። አስቸጋሪው ሰው በግልጽ፣ “እልተማመንብህም... እላምንህም... እምነት አልጥልብህም...” ባይልም፣ በድርጊቱ የሚያስተላልፈው መልዕክት ግን ይህንኑ ይመስላል። “እንግዳ ሲመጣ፣ እንዲህ ማለት አለብህ... ስትጎርሰ ትልቅ ትልቁን አትጎረሰ... እየበላህ አታውራ... ቀና ብላህ ተቀመጥ...” የሚል ምክር መሳይ ትዕዛዝ ይሰጠዋል። ሰውን ማሰደሰት የሚፈልገው ሰው፣ “ራሴን በትክክል መምራት፣ ችሎታ እንዳለኝ በእኔ እምነት የለህም ወይ?... ምን መናገር

እንዳለብኝና እንደሌለብኝ.. ሕጻን ይመስል ምን ዓይነት ልብስ መልበስ እንዳለብኝና እንደሌለብኝ እንዴት ትናግረኛለህ?” ብሎ ቢጠይቅ ደስ ይለው ነበር። ነገር ግን “አስቀይመው ይሆናል” ብሎ በማለብ የሚሰማውን ስሜት በውስጡ ይዞ ፈገግ ብሎ ማለፍ ይፈልጋል። ማድረግ ያለበትም ነገር ካለ ጦርነት እንዳይፈጠር ሲል የተባሰውን ሁሉ ያደርጋል። ይሁን እንጂ፣ “ራሴን ችዬ ማሰብ እንደማልችል ቆጠረኝ...” በማለት ከልቡ ያዝናል። ሰውን ሰማሰደሰት የሚጥሩ አንዳንድ ሰዎች አስቸጋሪው ሰው የሚሰጣቸውን ምክርም ሆነ ትዕዛዝ ባይወዱትም፣ እምነት የማይጣልባቸው ሆነው ቢታዩም፣ እራሳቸውን ችሰው ማሰብ እንደማይችሉ ቢቆጠሩም፣ “ማሰብ የማልችል፣ እምነት የማይጣልብኝ አድርጎ ቢመለከተኝም፣ ጸብ እንዳይፈጠር ስል ብቻ ማድረግ ያለብኝን አደርጋለሁ...” የሚሉ አሉ። ሕይወታቸውን የሚቆጣጠረውን ሰው ጠባይ ባይወዱትም፣ በሌላ በኩል ግን እርሱን ደስ ሰማሰኝት ጥረት ሲያደርጉ ይታያሉ። አስቸጋሪው ሰው “አድርጉ” ያላቸውን ሁሉ ዝም ብለው ሲያደርጉ፣ የግል ነጻነታቸውን መስዋዕት ከማድረጋቸውም ሌላ፣ ያም ሰው አስቸጋሪ የሆነውን ጠባዩን ይዞ እንዲቀጥል የበለጠ ነጻነት መስጠታቸው እንደሆነ አይረዱትም።





አስቸጋሪውን ሰው እንደ ጠባዩ መያዝ የሚቻለው እንዴት ነው?

የአስቸጋሪ ሰዎች ባሕር የሁሉም አንድ ዓይነት እንዳልሆነ በምዕራፍ ሦስት ላይ ተመልክተናል። አስቸጋሪ የሆኑብን ሰዎች ትግር የሚፈጥሩብን በምን ዓይነት ባሕሪያቸው እንደሆነ አውቀን እንደ ባሕሪያቸው ለመያዝና እንዲሁም በሚያሳዩን ባሕር ጉዳት ላይ ላለመው ደቅ ራሳችንን ማሰተማር ወይም ማለማ መድ ይገባናል። "የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) ያለባቸው ሰዎች እውነተኛው ማንነታቸው እንዳይታወቅ የተቻላቸውን ያህል ራሳቸውን ለመደ በቅ እንደሚሞክሩ ማወቅ ያስፈልጋል። አስቸጋሪ የሆኑብንን ሰው የተለማማጭነት፣ የማባበል ባሕር ወይም ስሜታዊ የሆነ ፍቅር በመስጠት ልንለውጠው እንደማንችል ማወቅ አለብን። አስቸጋሪ የሆነውን ሰው ፍቅር ልናሳየው ይገባል። ይሁን እንጂ፣ አስቸጋሪውን ሰው ለመርዳትም ሆነ ራሳችንን ለመጠበቅ ልናሳየው የሚገባው ፍቅር ምን ዓይነት መሆን እንዳለበት ማወቅ ያስፈልጋል። ስለሆነም፣ ለአስቸጋሪው ሰው የምናሳየው ፍቅር ለሰላሳውን ዓይነት ሳይ

ሆን፣ "ጠንካራውን ፍቅር" (tough love) መሆን አለበት። ይህን ዓይነት ፍቅር የግሪኩ ቋንቋ "አጋፔ" ብሎ ይጠራዋል። የአጋፔ ፍቅር፣ ከሌላው ወገን ምንም ዓይነት ምላሽ ወይም ብድር የማይጠብቅ ነው። ለአስቸጋሪው ሰው ፍቅር የምናሳየው መልሶ ያፈቅረናል ወይም ይወደናል ብለን መሆን የለበትም። ከአስቸጋሪው ሰው ፍቅር እንዲያሳዩን ከጠበቅን በሚያሳዩን ባሕር የፍቅር ምልክት ስለማናይበት ቶሎ ተሰፋ እንቆርጣለን። ለአስቸጋሪ ሰዎች መስዋዕትነት የሚጠይቀውን ዓይነት ፍቅር በሰጠን ቁጥር፣ ፍቅራችን እያደገ እንጂ እያለቀ አይመጣም። የአጋፔ ፍቅር ሌላውን ሰው የመለወጥ፣ ሙሉ ሰው የማድረግ ባሕር አለው። የአጋፔ ፍቅር በቀላሉ አይደነግጥም ወይም አይፈራም። ታጋሽና ሩህሩህ ነው። ሐዋርያው ጳውሎስ ለቆሮንቶስ ቤተ ክርስቲያን በጸፈው መልዕክቱ ጥሩ አድርጎ ዘርዘሮታል። "...ፍቅር ታጋሽ ነው፤ ፍቅር ደግነው፤ ፍቅር አይመቀኝም፤ ፍቅር አይታባይም፤ ፍቅር አይኮራም፤ ፍቅር ሥርዓተ ቢስ አይደለም፤ ፍቅር የራሱን ጥቅም ብቻ ፈላጊ አይደለም..." (1 ቆሮ. 13-4-7) ይላል። አስቸጋሪ የሆኑብንን ሰው በአጋፔ ፍቅር ስናፈቅረው እንታገሰዋለን፤ ደግነት እናሳየዋለን። ይሁን እንጂ፣ አስቸጋሪ ሰዎችን አስቸጋሪ የሆነውን ባሕሪያቸውን እንዳያሳዩን "የእጅ ጓንቲ አጥልቄ ልያዝ" ማለት አይጠቅምም። ይህን ዓይነት ጥንቃቄ የበለጠ ያበላሻቸዋል እንጂ አይጠቅማቸውም።

1. የተጠራጣሪነት ባሕር ያለውን ሰው እንዴት እንያዘው?

የተጠራጣሪነት ባሕር ያላቸው አስቸጋሪ ሰዎች፣ አንድ ነገር ከመሰላቸው ተርጣሪያቸው አግባብነት ያለው እንደሆነ ማረጋገጫ ለማግኘት አካባቢውን መቃኘት ይጀምራሉ። አንድ ትንሽ ፍንጭ ካገኙ፣ ተርጣሪያቸው ትክክል ነው ብለው ስለሚያምኑ አሰጊ ነው ብለው ያሰቡት ሁኔታ እንዳይነካቸው ራሳቸውን መከላከል ይጀምራሉ። አንድ ሰው የተቆጣቸው ወይም ቂም የያዘባቸው ከመሰላቸው ራሳቸውን ለመከላከል ሲሉ "ተቆጥቶናል" ብለው የተጠራጠሩትን ሰው በኃይል ማጥቃት ይጀምራሉ። ትግሩን የፈጠሩት እነርሱ ሳይሆኑ "ሌላው ወገን ነው" ብለው ስለሚያምኑ፣ በሌላው ሰው ላይ ጥቃት ሲፈጽሙ ምንም ዓይነት የበደለኛነት ስሜት (guilt) አይሰማቸውም። ምክንያቱም የወሰዱት እርምጃ ራሳቸውን ለመከላከል (Self-Defense) ያደረጉት መሰሉ ስለሚሰማቸው ብቻ ነው። ለምሳሌ "እከሌ ለእርሴትነት አሰባኛል..." የሚል ተርጣሪ ካላቸው ያንን ሰው የማይፈልጉት ከሆነ ሰሙን ያለአግባብ ያጠፉታል። ይህን በማድረጋቸው ምንም ዓይነት ቅሬታ አይሰማቸውም።

የተጠራጣሪነት ባሕሪ ካላቸው ጋር መኖር የበለጠ እስከጋሪ የሚሆነው፤
 "እንዴት እንዲህ ታስባለህ?... እንዴት እንዲህ ታስቢያለሽ?... " የሚል ጥያቄ
 ከቀረበላቸው የበለጠ ስለሚያገረሽባቸውና "ው..." ብለው ያለቡትን ነገር
 የበለጠ እንዲያምኑት የሚያደርጋቸው መሆኑ ነው። "ጥርጣሬህ ... ጥርጣ
 ሬሽ... ትከክል አይደለም..." ከተባሉ ለጥርጣሬያቸው ተጨማሪ መረጃ እንገ
 ዳገኙ አድርገው ይቆጥሩታል። ጥርጣሬያቸውን ለማፍረስ በሞከርን ቁጥር
 የበለጠ ዙሪያቸውን አጥር እያጠሩት እየሸሹና እየራቁ ይሄዳሉ። ሰዎችን
 የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ ያላቸው ሰዎች (paranoia)፤ "ከአዕምሮአዊ
 ቸው" ይልቅ "ሰሜታቸው" የሚነግራቸውን የበለጠ የሚያዳምጡ ናቸው።
 ለዚህ ነው በቀላሉ ስጉት መራራና ጠብ ሜሪ የሚሆኑት። ስሜታዊ (emo-
 tional) በሆኑ ቁጥር በሌሎች ሰዎች ስሜት ጥቃት እንደ ደረሰባቸው አድርጎ
 ገው ይመለከቱታል። ዓለም ሁሉ በእነርሱ ላይ የተነሳባቸው ስለሚመስላቸው
 ሁልጊዜ ራሳቸውን ለመጠበቅ (ለመከላከል) በተጠንቀቅ ይቆማሉ። ብዙ ጊዜ
 ተጨባጭ ባልሆነ ምክንያት እንዲሁ ሲሰቁ ወይም ሲያለቅሱ ይታያሉ።
 ለሚያደርጉት ነገር ሁሉ ዓላማና ዕቅድ እላቸው። የቀረባቸው ሁሉ የሚጠቀ
 ምባቸው ስለሚመስላቸው ወደ ሰው መጠጋት አይፈልጉም።

- (1) "ሰዎችን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ ካላቸው ሰዎች" ጋር ለመ
 ኖር፤ የሚጠራጠሩት፤ አጠራጣሪ የሆነ ተጨባጭ ምክንያት አጋጥ
 ጧቸው ሳይሆን፤ ከሥነ-ልቦና ችግር የመጣ መሆኑን በቅድሚያ መገ
 ንዘብ ያስፈልጋል። ጥርጣሬያቸው ትከክል አለመሆኑን ለማሳመን
 በመታገል ፈንታ "ችግር ያለባቸው ሰዎች ናቸው" ብሎ በማለቱ
 ልክ እንዳሉ መቀበል ያስፈልጋል።
- (2) "ሰዎችን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ ካላቸው ሰዎች" ጋር ለመ
 ኖር፤ ጠባያቸውን ማወቅ ብቻ ሳይሆን፤ ይህንን ዓይነት ጠባያቸውን
 በቀላሉ መለወጥ የማይቻል እንደሆነ ጨምሮ ማወቅ ያስፈልጋል።
 ሌላው ቀርቶ ቅርባቸው የሆነው የኑሮ ጓደኛቸውም ሆነ አብሮ አደግ
 ጓደኛቸውም እንኳን "...ያጠቃኛል! ...ይጎዳኛል!" የሚል ፍርሃት
 ያላቸው ናቸው።
- (3) "ሰዎችን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ ካላቸው ሰዎች" ማወቅ
 ያለብን እውነት ቢኖር፤ እነዚህ ሰዎች የራሳቸውን የግል ስሜታቸ
 ውን እንኳን የሚፈሩ መሆናቸውን ነው። ይህንን ተረድተን ያንን
 የፍርሃት ስሜታቸውን ላለመቀበቅ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ
 አለብን። ሰዎችን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ ካላቸው አስቸጋሪ
 ሰዎች እኛን ለማጥቃት የሚያስችላቸውን ምክንያት ላለመከፈት
 አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ አለብን። በተቻለን መጠን ከጌታ

ጋር ያለን ግንኙነት ልክ መሆኑን፤ ሀሊናችንን የሚቆረቁረን ኃጢ
 አት በውስጣችን መኖር አለመኖሩን ራሳችንን በጥንቃቄ መመር
 መር ያስፈልገናል። ይህን የምናደርገው የእነርሱን ጥርጣሬ ለማጥ
 ፋት ብቻ ሳይሆን፤ ልብ ሳንለው ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን ቅርብ
 ግንኙነት ኃጢአት እንዳያበላሽብን አስፈላጊውን እርምጃ ለመውሰድ
 እንዲረዳን ነው። በተጨማሪ ማወቅ ያለብን እውነት ቢኖር በሕይወ
 ታችን ድካም ቢኖር እንኳን እግዚአብሔር እንደሚወደንና አሁንም
 ሆነ ለዘለዓለም የሚቀበለን መሆኑን ነው።

- (4) "ሰዎችን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ ካላቸው ሰዎች" ጋር ለመ
 ኖር ሌላ የምንወስደው እርምጃ፤ በውስጣችን መራራነት እንዳይ
 በቅል፤ ከሳሻችንን ሁልጊዜ በይቅርታ መንፈስ መቀበል ነው። በየጊ
 ዜው ጥሩ ሰማችንን በጭቃ የሚለውሰውን፤ እውነትነት በሌለው
 ነገር ሁልጊዜ የሚከለንን፤ በአሉባልታ ወሬ ዝናችንን የሚያበላሽውን
 የመቀበል ጉልበት ይኖረን ይሆን? ማወቅ ያለብን እንዲህ ዓይነትን
 አስቸጋሪ ሰው ይቅር ማለት ካልቻልን እግዚአብሔርም የእኛን ድካም
 ይቅር የማይል መሆኑን ነው። በዳዩን ይቅር ማለት ሲያቅተን፤ ከሱን
 ወደራሳችን ማዞራችን እንደሆነ ማወቅ አለብን። ይቅርታ በማድረግ
 ከአስቸጋሪው ሰው ጋር ለላም መፍጠር፤ ከእግዚአብሔር ጋር በሰላም
 መኖር ማለት እንደሆነ አንርሳ። እግዚአብሔር እኛን እንደ ወደደን
 ከሳሻችንንም መውደድ አለብን። የምንወደውም ከሚከሰን ሰው
 መልካም ነገር ለማግኘት፤ ፍቅር መልሰን ከእርሱ ለመቀበል አይደ
 ለም። ከእርሱ መልካም ነገር ለማግኘት ፍላጎታችን ሲቀንስ፤ የሚለ
 ማንም ጉዳት እየቀነሰ ይመጣል። ልናስወግደው የማንችለው ጉዳት፤
 የተሰቃየውን የክርስቶስን ፍቅር የመግደል ኃይል የለውም።

"ሰዎችን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ" ያለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች
 ሁልጊዜ እንደ ነጭ ለባሽ (በላይ) እጅ ከፍንጅ ለመያዝ በጥርጣሬ ዓይን
 በመመልከት የሚጠብቁ እንደ ሆነ የታወቀ ነው። "ናቸው..." ለሚሉት
 ነገር ፍንጭ ብቻ ሳይሆን፤ መረጃም ለማግኘት አድፍጠው ይጠብቃሉ።
 ምዕራፍ ሁለት ላይ የጠቀሰንላችሁን ባልና ሚስት ታሪክ ታስታውላላችሁ።
 ብርቁ ባሏ ዝሙት ሲሠራ እጅ ከፍንጅ ለመያዝ የወሰደቻቸውን እርምጃዎች
 እናስታውላለን። እነዚህ አዕምሮአቸው በጥርጣሬ የተሞሉ ሰዎች የማይገቡ
 በት ቀዳዳ የማይወሰዱት እርምጃ የለም። የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት
 የሚጠብቁት፤ ክስ ያቀረቡበትን ሰው ነው። ራሳቸውን የሚያዩት እንደተ
 ከዱ፤ ግፍ እንደተሰራባቸው አድርገው ነው። መረጃ ለማግኘት የሚወስዱት
 እርምጃ የሚያደርጉት ነገር ያስደንቀናል።

አንዳንዶች ባላቸው ከሌላ ሴት ጋር ተኝቶ እጅ ከፍንጅ ለመያዝ ከሥፍራ ወደ ሥፍራ ከአንዱ ሆቴል ወደ ሌላው ሆቴል እየገቡ ሳይታከቱ የሚሰሉ አንዳሉ የታወቀ ነው። አንድ ጊዜ ወሰኑ ሆስፒታል ተኝታ በህክምና ላይ ነበረች። ባሏ ሳምቦን ሆስፒታል ከእርሷ ጋር እምሽቶ ተሰናብቷት ቤተሰቦቿ ዘንድ ለማምሸት ሄደ። ባሏ ሳምቦን ክርሰቲያን መሆኑን ብታውቅም "ከሌላ ሴት ጋር ያመነዝራል" የሚል ጥርጣሬ ስለነበራት የሆስፒታሉን ልብስ እንደሰበሰባት ከሆስፒታሉ ፈቃድ ሳታገኝ በዚያ በጨለማ ታክሲ ይዛ ባሏን ሴት ይዞ ሲገባ "እጅ ከፍንጅ እይዘዋለሁ" ብላ በማመን የተዘጋውን በራቸውን ከፍታ መብራት እጥፍታ ሳሉን ቁጭ ብላ ጠበቀችው ሳምቦን ወላጆቿ ዘንድ እምሽቶ ወደ ቤቱ መጣ። በሩን ከፍቶ የሳሉን መብራት ሲያበራው ሆስፒታል በህክምና ላይ ያላቸው ወለላን ሳሉን ቁጭ ብላ አገኛት። ሁኔታው ማሰደንገጥ ብቻ ሳይሆን አስገረመው። "ለምን መጣሽ? ለምን እንዲህ ታደር ጌያለሽ?" ብሎ ሳይወቅሳት ያላችበትን የሥነ ልቦና ችግር ስለሚያውቅ ሆስፒታል አድርጋት ተመሰሰ። በአሜሪካን አገር የሚጠረጥሩትን ባላቸውን እንዲከታተልና መረጃ እንዲያገኝላቸው ብዙ ገንዘብ ከፍለው የግል ሰላይ (detective) የሚቀጥሩ አንዳሉ የታወቀ ነው። ጥርጣሬያቸው "እውነት ነው" ብለው ስለሚያምኑ ጊዜያችንና ገንዘባችን ያለአግባብ ይባክናል ብለው አያስቡም። በዚህ ዓይነት የሰላ ተግባራቸው እንዲያውም ደስ ይላቸዋል። እነዚህን ተጠራጣሪ ሰዎች የበለጠ የሚያበሳጫቸው መረጃቸውን የበለጠ በሰበሰቡና ባጠራቀሙ ቁጥርተ ያ የከሰሱት ሰው ከበፊቱ የበለጠ እየሸሸና እየራቀ ሲመጣ ሲያዩ ነው። እነዚህ ከሳሾች ያልተረዱት ነገር ቢኖር ተከራካሪና ጥርጣሬያቸውን ባጠናክሩት መጠን የተከሰሰው ሰው ከእነርሱ እየራቀ የሚሄድ መሆኑን ነው። ወደ እነርሱ ሊያቀርባቸው የሚችለው ክሳቸው ሳይሆን ከሳቸውና ጥርጣሬያቸውን ሲያቆሙ ብቻ መሆኑን እይገነዘቡም።

2. የቁጠኛነት ባሕሪ ካለው ሰው ጋር እንዴት መኖር ይቻላል?

የአንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች ጠባይ፣ በቀረባቸው ወይም አብሯቸው በሚኖረው ሰው ላይ ያለአግባብ ቁጣቸውን የሚገልጹ መሆናቸው ነው። ስለሆነም አብሯቸው የሚኖረው ሰው ቁጣውን በሥርዓት መግለጽ የማይችለው ሰው ሊያደርስበት ከሚችለው ጉዳት ራሱን መጠበቅ አስብት። መቆጣትን እንደ ተፈጥሮ ባሕሪው አድርጎ የተቀበለ ሰው ቁጣውን ትክክል ባልሆነ መንገድ የሚገልጸው በቀን ውስጥ አንድ ወይም ሁለት ጊዜ ብቻ ሳይሆን በተደጋጋሚ ነው። ቁጣውን ጤናማ ባልሆነ መንገድ የሚገልጽ ሰው አብ

ርት በሚኖረው ሰው ሕይወት ላይ የሚያደርሰው ጥፋት ምን ያህል ጎጂ እንደሆነ ከአስቸጋሪው ሰው ጋር ኖሮ ከቀመሰው ሰው የበለጠ ማወቅ የሚችል ሌላ ሰው የለም። ቁጠኛ ከሆነው አስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር ያልተገራ ፈረስ እንደ መጋለብ ነው። ያልተገራ ፈረስ የሚጋልብ ሰው ልጓሙን ምንም ያህል አጥብቆ ቢይዝና ቢታገልፍ ብዙ ጊዜ ራሱን የሚያገኘው መሬት ላይ ተንከባሎ ነው። ፈረሱ ወደ ላይ በዘሰለፍ በተንፈራገጠ ቁጥር ጋላቢው ልቡ በድንጋጤና በፍርሃት ይሞላል። በዕድሜ የገፋ ሰው ይህን ዓይነትን ፈረስ ለመጋለብ ድፍረት አይኖረውም። ልክ እንደዚሁ ያልተገራ ምላሽ ካለው ሰው ጋር ቅርብ የሆነ ወዳጅነት ወይም ግንኙነት መፍጠር የሚፈልግ የለም። ማንኛውም ግንኙነት ጥሩና ዘለቂታ ያለው መሆን የሚችለው አንዱ ሌላውን ላለመጉዳት አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ የቻለ እንደሆነ ነው።

ቁጣ ከተፈጥሮ ስሜቶቻችን መካከል አንደኛው ሰለሆነ ሁላችንም ደስ የማያሰኘን ወይም ጎጂ ነገር ሲያጋጥመን እንቆጣለን። "እኔ ፈጽሞ አልቆጣም" ማለት የሚችል የለም። ጤናማ የሆነ ሰው ሁሉ በተፈጥሮው የቁጣ ስሜት አለው። ስንቆጣ አንዳንድ ሁኔታዎች በአካላችን ላይ ይታያሉ። ከኩላሊት በላይ ባሉ እጢዎች የሚፈጠር ኬሚካል (adrenaline) በሰውነታችን ውስጥ ይረጫል፤ የልባችን መምታት ይጨምራል፤ የደም ግፊታችን ከፍ ይላል። ቁጣ ከፋም ሆነ በጎ የሆነ እርምጃ እንድናደርግ ይገፋፋናል። ሰዎች የቁጣ ስሜት ሲሰማቸው ቁጣቸውን በክፉ ከመግለጽ ይልቅ በአግባቡ ቢጠቀሙበት ጠቃሚ የሆነ እርምጃ ለመውሰድ እንደሚረዳቸው የታወቀ ነው። በጣም ቁጠኛ የሆነ ሰው ቁጣውን መሸሸግ አይችልም። በኃይል በመጮኽ ፊት በመወርወር አጠገባቸው ያለውን ማንኛውንም ነገር በእግራቸው በመርገጥ በመራገም በመሳደብ ወዘተ. ቁጣቸውን ስለሚገልጹ መቆጣታቸው በግልጽ ይታወቃል። ብዙ ነገር በውስጣቸው ስላጠራቀሙ የሚፈልጉትን ካልሰጧቸው ወይም እንደሚፈልጉት ካላደረጉላቸው አጠገባቸው ባለው ሰው ላይ ቁጣቸውን ያለአግባብ በኃይል ይገልጻሉ። ሰዎች ቁጣቸውን በተለያዩ መንገድ ይገልጻሉ።

(ሀ) ቁጣቸውን በኃይል የሚገልጹ

ምክንያት እየፈለጉ ቁጣቸውን ያለአግባብ በእኛ ላይ ለመወጣት ከሚፈልጉት አስቸጋሪ ሰዎች ራሳችንን ከጉዳት መጠበቅ እንዴት እንችላለን? በቁጣ እንደ እሳተ ጎሞራ ሲፈነዱ ከአፋቸው የሚወጣውን ክፉ ቃል ወይም እውነት ያልሆነ ነገር ሲናገሩ የተናገሩትን ለማረም ወይም ለመምከር መሞከር ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዝናል። በቁጣ የተሞላ ባል ሚስቱን እየጮሽተ "...ገንዘብ ታባክኛለሽ... ባቅምሽ አትኖሪም..." ቢላት የተናገረው ግጥር

እውነትነት ያለው ቢሆንም፤ "...ልክ እይደለህም... እኔ ገዝብ አላበከንም..." ብላ መልስ ብትሰጠው በዚያን ወቅት የሚሰማ ጆሮ ሰለለለው፤ ሁኔታውን የበለጠ ስለሚያብሰው ለጊዜው ዝም ማለቱ የተሻለ ይሆናል። ቁጣው ከበረደ ለት በኋላ፤ እልባት ሳይደረግለት ቀርቶ፤ ተጠራቅሞ እንደ ገና በቁጣ ከመፈንዳቱ በፊት ቁጭ ብሎ መነጋገር ያስፈልጋል። እንዳንድ ጊዜ ሰው ቁጣውን የሚገልጸው በወቅቱ በተፈጠረው ሁኔታ ሳይሆን በሌላ ምክንያት ሊሆን ስለሚችል፤ የቁጣውን ዋና ምክንያት መፈለግ ይጠቅማል። ሀሳቡን መግለጽ ሲጀምር ምንም ሳያቋርጡ በጸጥታ መሰማት ያስፈልጋል። ቁጠኛው ሰው በለወጥም ባይለወጥም እንደ እመጣጡ ክፉውን በክፉ መመለስ አይጠቅምም። በቁጣ ሲገናኙ ከተቻለ ከአጠገቡ ዞር ማለት፤ ወይም ለጊዜውም ቢሆን ዝም ማለት ጎጂነት የለውም። ከምሳሌ ጉዳት አልፎ በሰውነት ላይ ጉዳት እንዳያደርስ ራሱን መከላከል ግን አስፈላጊ ነው። ቁጣው ገንፍሎ እስኪሰከን ድረስ ከተቆጠረው ሰው እጠገብ ዞር ማለት ብልህነት እንጂ ደካማነት አይደለም።

(ለ) ቁጣቸውን በውስጣቸው የሚቀብሩ

እንዳንዶች ደግሞ ውስጣቸው በቁጣ የተሞላ ቢሆንም፤ ከላይ ቁጣቸውን ፈጽሞ ገልጠው የማያሳዩ ሰዎች አሉ። ይሁን እንጂ፤ ሥር የሰደደ መከፋት ወይም የአዕምሮ ጭንቀት የሚታይባቸው ናቸው። ይሄም የሚታወቀው ራሳቸውን ሲጠሉና፤ ለማንኛውም ክፉ ነገር ራሳቸውን ተጠያቂ ሲያደርጉ ስንሰማ ነው። ቁጣቸውን የሚገልጹት በሌላው ሰው ላይ ሳይሆን በራሳቸው ላይ ነው። ስሜታቸውን በትክክል በመግለጽ ፈንታ ስለሚደብቁ፤ ቁጣቸው በውስጣቸው ታምቆ ይቆያል። ይሄም ራስ ምታት፤ የአንጀት መታጠፍ፤ የደም ግፊት፤ ወዘተ. እንዲደርስባቸው ምክንያት ይሆናል። እንዲሁም ራሳቸውን ችለው ያለመቆም ባሕሪያቸው፤ ወይም ሁልጊዜ የሌላውን ሰው ዕርዳታ በመፈለጋቸው ምክንያት ሰዎች በመለልቸት እንዲሸጧቸው ይሆናል። ቁጣቸውን በውስጣቸው የሚቀብሩትና ቁጣቸውን የሚገልጹት ሁለቱም የሚመሳሰሉበት እንድንገር አለ። ይኸውም፤ አሁን የሚያሳዩትን ጠባይ፤ በሕጻንነታቸው "መቆጣት ትክክል አይደለም....." ጥሩ ልጆች ራሳቸውን መቆጣጠር የሚችሉት ታዛዦች እንጂ ፈጽሞ እይቆጡም" የሚለውን ትምሕርት የተማሩ መሆናቸው ነው። ይሄም ተፈጥሮአዊ የሆነውን የቁጣ ስሜታቸውን እንዴት በሥርዓት መግለጽ እንደሚችሉ መመሪያ ያላገኙ መሆናቸውን ያሳያል። በዚህ ምክንያት ቁጣቸውን በውስጣቸው ለማስቀረት በመሞከራቸው ሊፈነዳ ትንሽ ነገር እንደቀረው ፊኛ ሆኖታል። አንዳንዶቹ ቁጣቸውን በእግባቡ መግለጽ ሰላልተማሩ፤ በቁጣ በመገንፈል አጠገባቸው ያለውን

ሰው ይጎዳሉ። ቁጣቸውን በውስጣቸው የሚቀብሩትም ደግሞ ራሳቸውን ያለእግባብ ሲጎዱ ይታያሉ። ከሁለቱም ዓይነት ቁጠኞች ጋር መተባበር ወይም ወዳጅ መሆን የሚፈልግ ሰው የለም። በቁጣቸው ኑሮ እንዲመረን፤ ራሳችንን እንድንጠላ ካደረጉን አሰቸጋሪ ከሆኑብን ሰዎች ጋር መኖር የምንችልበት መንገድ ይኖር ይሆን? ይሄ የብዙዎቻችሁ ጥያቄ እንደሚሆን አልጠራጠርም። ጥቂቶቹን ከዚህ በታች ለመግለጽ እንሞክራለን።

1ኛ/ የቁጣቸውን ምክንያት ማወቅ ይጠቅማል

ሰዎች ወደ ቁጣ (ንዴት) የሚመራቸው ምክንያት ምን እንደሆነ ማወቅ፤ በቁጣ የተሞሉ ሰዎችን የበለጠ እንድንረዳቸው ያደርገናል። ችግራቸውና ምክንያታቸው ከገባን፤ እንደ ሁኔታው ልንይዛቸው እንችላለን። ዶክተር ጄምስ ዶብሰን ስለ ሰሜት በጸፉት መጽሐፋቸው ሰውን እንዲቆጣ የሚያደርጉትን አራት ምክንያቶችን ምዕራፍ ሁለት ላይ ገልጸዋል። እነርሱም፤

- (1) **ድካም (fatigue)** ~ ማንኛውም ሰው በውስጡ የሕጻንነት ባሕሪ ብቻ ሳይሆን፤ ወንዱ የሴትነት ባሕሪ፤ ሴቷም የወንድነት ባሕሪ እንዳላቸው የሥነ ልቦና ምሁራን ይገልጻሉ። ወንዱ ሲያለቅስ፤ በውስጡ ያለው "የሴትነት ባሕሪ" ሲታይ ነው። ሴትም ኃይለኛና አምባ ገን ሰትሆን፤ በውስጧ ያለው "የወንድነት ባሕሪ" መግለጽ እንደሆነ ያሳያል። ልክ እንደዚሁ በዕድሜ የገፋው ሰው የደከመው መሆኑን በቃላት መግለጽ ሲችል በውስጡ ባለው "የሕጻንነት ባሕሪ" ይኸውም በመቆጣትና በመበላጨት ሲገልጸው ይታያል።
- (2) **የሚያሳፍረ ነገር ሲያጋጥም (embarrassment)** ~ በሰው ፊት የሚያሳፍረን ወይም እንሰን እንድንታይ የሚያደርገን ነገር ሲደርስብን ውስጣችን በቁጣ ይሞላል።
- (3) **ተሳታፊ አስቆራጭ ስሜት (frustration)** ~ ትንሽም ሆነ ትልቅ፤ ተሰፋ የሚያሰቆርጥ ነገር ሲደርስብን ቁጣችን በቀላሉ ይቀስቀሳል።
- (4) **መጠላት (መወገድ) (rejection) ሲደርስላለን...** ~ ሰው አለመፈለጉን ሲያይ ስሜቱ ይጎዳና ያስቆጣዋል። በዚህ ዓይነት "ቁጣ" ማናችንም ሊሰማን የሚችል ስሜት እንደሆነ ተረድተን፤ በቁጣ የሚገነፍል ሰው ሲያጋጥመን፤ የተቆጣበትን ምክንያት ተረድተን ቁጣውን በቁጣ በመመሰሰ ፈንታ በትዕግስት ማለፉ ይጠቅማል።

2ኛ/ ሁልጊዜ ደካማዎች ሆንን አንታይ

ሌላው መረዳት ያለብን እውነት ቢኖር ብዙ ጊዜ በቁጣ የሚገኙሉ ሰዎች ቁጣቸውን የሚገልጹት ደካማ ነው ብለው በሚያስቡት ሰው ላይ መሆኑን ነው። ከልክ ያለፈ ደፋር ወይም ስለ ሥራው ግድ የሌለው ካልሆነ በቀር አለቃው ከሥራ ሊያባርረው እንደሚችል ስለሚያውቅ ቁጣውን በአለቃው ላይ ሊወጣ የሚሞክር ሠራተኛ የለም። ብዙ ጊዜ ሰዎች ቁጣቸውን የሚገልጹት "እናሸንፈዋለን" ብለው በሚያምኑት ላይ ነው። ለዚህ ነው ባሎች በሚሰቱት ሰዎች ላይ ሚስቶችም በልጆቻቸው ላይ በቁጣ የሚጮኹት። አብረናቸው የምንኖራቸው ሰዎች ሁልጊዜ ቁጣቸውን በእኛ ላይ የሚገልጹት በቃ ላት አይግለጹት ወይም አይናገሩት እንጂ "ምንም ሊያደርገኝ አይችልም፤ አቅም ስለሌለው ምንም ሊጎዳኝ አይችልም..." ብለው በማሰብ እንደሆነ እንደነጋ። በእንግዳ ላይ ወይም በማይደፍሩት ሰው ላይ ቁጣቸውን የማይገልጹ መሆናቸውን ሰንረዳት እነዚህ በቁጣ ሕይወታችንን መራራ ያደረጉብን ሰዎች ቁጣቸውን ፈርተን የፈለጉትን (የጠየቁትን) ሁሉ የምናደርግ ስለሚመስላቸው ይሆናል። ሲቆሙ በቀላሉ የምንርበቡበትላቸውና የፈለጉትን ነገር የምንፈጽምላቸው ከሆነ ቁጣቸው የሚፈልጉትን ነገር ሁልጊዜ እንደሚያሰጥላቸው ስለሚያውቁት ይሆንን መጥፎ የሆነውን ጠቢያቸውን እንዳያስተካክሉ ምክንያት እንሆናቸዋል። የእኛ ዝምግለት ወይም ቁጣቸው ምን ያህል እያሰመረረን መሆኑን አለመናገር፣ "ጠቢያችሁ ተስማምቶናል፣ የሚያንቀሳቅሰን የእናንተ ቁጣ ነው...በርቱ ቀጥሉበት" ማለታችን እንደሆነ ማወቅ አለብን።

3ኛ/ ተቆጣሪነት እንዳይጋባብን ራሳችንን እንወብቅ

አስቸጋሪው ሰው ምክንያት እየፈለገቁጣውን ያለአግባብ ሲገልጽ በቁጣ ገንፍሎ ከፋ ቃል ሲወረውርና ከፋ ነገር ሲያደርግ ሁልጊዜ ዝም ማለት ተቆጣጣሪ የሚያሳየው መጥፎ ጠባይ የተሰማማን መሆናችንን መግለጻችን ብቻ ሳይሆን ቁጣውን ፈርተን የጠየቀውን ሁሉ ማድረጋችን ሳናውቀው "ቁጣን ከሰርአት ውጪ መግለጽ ይቻላል" የሚል መልዕክት ማስተላለፋችን መሆኑን የተገነዘብነው አንመስልም። እኛም እራሳችን ሳናውቀው ያለአግባብ መቆጣት የምንፈልገውን ነገር የሚያስገኝልን ጠቃሚ ነገር እንደሆነ እያመንን እንመግለን። አስቸጋሪው ሰው በእኛ ላይ እንደሚጮኸው እኛም በተራችን "እናሸንፈዋለን" ብለን በምናሰበው ሰው ላይ መጮኽ እንጀምራለን። መጽሐፍ ቅዱስ *"ከንዴተኛና ከቁጡ ሰው ጋር ባልገጅራ ሆነህ አትተባበር፤ ምክንያቱም የእርሱን ጠባይ ከተገርህ መላቀቅ አትችልም"* (ምሳሌ

22+24-25) ያለው ለዚህ ነው። ንዴተኛነት እንደተላላፈ በሽታ ወደ ሌሎች መራባት የሚችል ባሕር እንዳለው ዶክተር ለሰ ፓሮት መጽሐፋቸው ላይ የሰጡትን ምስሌ መጥቀስ እፈልጋለሁ።¹⁶

ቢሊ ማርቲን የኒው ዮርክ ያንኪ የቤዝ ቦል ቡድን ማኔጀር፣ ከታወቀው የቤዝ ቦል ተጫዋች ከነበረው ከሚኪ ማንቲል ጋር፣ ቴክሳስ ውስጥ ከማንቲል ጓደኛ የከብት እርባታና እርሻ ጣቢያ ውስጥ ገብተው ለማደን አንድ ቀን አብረው ሄዱ። ሚኪ ማንቲል ማርቲንን "ጓደኛዬን እርሻ ጫካው ውስጥ ገብተን እንድናድን እንዲፈቅድልኝ ጠይቄ እመጣለሁ፤ እንተ መኪና ውስጥ ቁጭ ብለህ ጠብቀኝ" አለውና ሄደ። የማርቲን ጓደኛም እንዲያድኑ ፈቃደኛ መሆኑን ከገለጸለት በኋላ አንድ ነገር እንዲያደርግለት ጠየቀው። ያም አንድ ዓይነት ሥውር የሆነ በቅሎ እንዳለውና ከስቃዩ እንዲገባገል ጨክኖ መግደል ሰላቃተው በጥይት መጥቶ እንዲገድልለት ጠየቀው። ማንቲልም ጓደኛው ወደነበረበት መኪና ውስጥ ገባ። በንዴት የተሞላ አስመስሎ በሩን በጋይል መትቶ ዘጋው። "ምነው? ምን ሆነክ?" ብሎ ጠየቀው። ማንቲልም "ፈቃድ አልሰጣችሁም ብሎ ስለከለከለኝ በጣም አናደኛል። ከብቶኛ ካሉበት በረት ውስጥ ገብቼ ከበቅሎዎቼ መካከል አንድን በጥይት መትቼ መግደል አለብኝ" አለውና ጠመንጃውን ይዞ ሄደ። ማርቲን "ተው እንጂ! ምን ማድረግህ ነው?... ደህናም አይደለህ አንዴ?" በማለት ሊከለከለው ሞክረ። ማንቲል ግን "እምቢ!" ብሎ ሄደና ያቺን ዓይነት ሰው በቅሎ ለመግደል ወደ በረቱ ሲሄድ ሁለት የተከሰ ድምጽ ሰማና ሮጦ ወደ መኪናው ሲሄድና ጓደኛው ጠመንጃ ይዞ ሲያየው "ምን እያደረግህ ነው?" ብሎ ጮኽ ጠየቀው። ማርቲንም ሲመልስ "...ይህን ያህል ጅኑ አሳዩዋለሁ... እንዴት እምቢ ይላል? እኔም ተናድጄ ሁለቱን ላሞቼን በጠመንጃ መትቼ ገደልኳቸው" አለው። ጓደኛው ተናዶ ከገደለት የጓደኛውን አርአያ ተከትሎ እርሱም ንዴቱን መግለጽ ነበር።

4ኛ/ ቁጣን በቁጣ አንመልስ (አንበቀል)

በጥቃቅኑ ነገር ሁሉ የመቆጣት ባሕር ያለበት የሥራ አለቃችሁ ቢሮው አስጠርቶ እናንተን በማይመለከታችሁና ጥፋታችሁ ባልሆነው ነገር ማመን እስከሚያቅታችሁ ድረስ "...የማትረባ ደደብ..." ብሎ ያለአግባብ ንዴቱን በጨኸት ሲገልጽባችሁ፣ አዳማዊ ተፈጥሮአችሁ፣ "ጨኸትን በጨኸት፣ ሰድቡን በሰድብ" አጸፋውን እንድትመልሱ የሚገፋፋችሁ፣ ደማችሁ በውስጣችሁ የሚፈላበት ጊዜ እንዳለ ግልጽ ነው። "ራሴን ለመከላከል የግድ ድን በሬን ማስጠበቅ አለብኝ" ብላችሁ አለቃችሁ ላይ መጮኸና መልሳችሁ

¹⁶ Parrott III, Les.

መሳደብ እንደሚታወቅ የታወቀ ነው። የወጋንን መልሶ መውጋት የሰደበንን መልሶ መሰደብ የጎዳንን መልሶ መጥፋት ተፈጥሮአዊ ባሕሪያችን ነው። ይሁን እንጂ እንደ አሳተ ነጥራ በቁጣ ከሚገኙበት ሰው ጋር ጦርነት መግጠም ማንም አሸናፊ መሆን በማይችልበት ጦርነት ውስጥ ገብቶ እንደመሳተፍ ነው። በተቻለን መጠን በቁጣ ላለመመለስ ከፍተኛ ጥረት ማድረግ አለብን።

መጽሐፍ ቅዱስ በቀልን ሁሉ ለእግዚአብሔር እንድንተውስት ሲያዘን ከፋ ሳይረገብን ሰው መልሰን ከፋ እንዳናደርግበት መምከሩ ነው። በቁጣ የተሞላ ሰው መጥቶ ያሳደረገውን እንዳደረገን ያልተናገረውን እንደተናገርን አድርጎ ጣቱን ፈታችን ሳይ አድርጎ የሰድብ ቃል ሲያወርድብን ደማችን በውስጣችን ሲፈላ ምን ማድረግ አለብን? ራሳችንን ለመከላከል ሰንልተን የወረወረን ቃል እውነት አይደለም። በማለት ከእርሱ ጋር መከራከር ይኖርብን ይሆን? ሥጋ የለበሰን ሰው በመሆናችን የሚጣላንን መጣሳት የሚሰድብንን መልሶ መሰደብ ውስጣችን ይከፈላል። በከፋ አድራጊው ላይ መልሰን ከፋ ለማድረግ የምንሰጠው ምክንያት ከፋ አድራጊው እንደ ክፉ ብድራቱን ማግኘት አለበት በሚል አሳብ ነው። ይሁን እንጂ መጽሐፍ ቅዱስ ከፋን በከፋ እንዳንመልስ አንድ ጥሩ መመሪያ ሰጥቶናል። ይኸውም፤ **ገላ 2:15** **ገላ 2:16** **ገላ 2:17** **ገላ 2:18** **ገላ 2:19** **ገላ 2:20** **ገላ 2:21** **ገላ 2:22** **ገላ 2:23** **ገላ 2:24** **ገላ 2:25** **ገላ 2:26** **ገላ 2:27** **ገላ 2:28** **ገላ 2:29** **ገላ 2:30** **ገላ 2:31** **ገላ 2:32** **ገላ 2:33** **ገላ 2:34** **ገላ 2:35** **ገላ 2:36** **ገላ 2:37** **ገላ 2:38** **ገላ 2:39** **ገላ 2:40** **ገላ 2:41** **ገላ 2:42** **ገላ 2:43** **ገላ 2:44** **ገላ 2:45** **ገላ 2:46** **ገላ 2:47** **ገላ 2:48** **ገላ 2:49** **ገላ 2:50** **ገላ 2:51** **ገላ 2:52** **ገላ 2:53** **ገላ 2:54** **ገላ 2:55** **ገላ 2:56** **ገላ 2:57** **ገላ 2:58** **ገላ 2:59** **ገላ 2:60** **ገላ 2:61** **ገላ 2:62** **ገላ 2:63** **ገላ 2:64** **ገላ 2:65** **ገላ 2:66** **ገላ 2:67** **ገላ 2:68** **ገላ 2:69** **ገላ 2:70** **ገላ 2:71** **ገላ 2:72** **ገላ 2:73** **ገላ 2:74** **ገላ 2:75** **ገላ 2:76** **ገላ 2:77** **ገላ 2:78** **ገላ 2:79** **ገላ 2:80** **ገላ 2:81** **ገላ 2:82** **ገላ 2:83** **ገላ 2:84** **ገላ 2:85** **ገላ 2:86** **ገላ 2:87** **ገላ 2:88** **ገላ 2:89** **ገላ 2:90** **ገላ 2:91** **ገላ 2:92** **ገላ 2:93** **ገላ 2:94** **ገላ 2:95** **ገላ 2:96** **ገላ 2:97** **ገላ 2:98** **ገላ 2:99** **ገላ 2:100** **ገላ 2:101** **ገላ 2:102** **ገላ 2:103** **ገላ 2:104** **ገላ 2:105** **ገላ 2:106** **ገላ 2:107** **ገላ 2:108** **ገላ 2:109** **ገላ 2:110** **ገላ 2:111** **ገላ 2:112** **ገላ 2:113** **ገላ 2:114** **ገላ 2:115** **ገላ 2:116** **ገላ 2:117** **ገላ 2:118** **ገላ 2:119** **ገላ 2:120** **ገላ 2:121** **ገላ 2:122** **ገላ 2:123** **ገላ 2:124** **ገላ 2:125** **ገላ 2:126** **ገላ 2:127** **ገላ 2:128** **ገላ 2:129** **ገላ 2:130** **ገላ 2:131** **ገላ 2:132** **ገላ 2:133** **ገላ 2:134** **ገላ 2:135** **ገላ 2:136** **ገላ 2:137** **ገላ 2:138** **ገላ 2:139** **ገላ 2:140** **ገላ 2:141** **ገላ 2:142** **ገላ 2:143** **ገላ 2:144** **ገላ 2:145** **ገላ 2:146** **ገላ 2:147** **ገላ 2:148** **ገላ 2:149** **ገላ 2:150** **ገላ 2:151** **ገላ 2:152** **ገላ 2:153** **ገላ 2:154** **ገላ 2:155** **ገላ 2:156** **ገላ 2:157** **ገላ 2:158** **ገላ 2:159** **ገላ 2:160** **ገላ 2:161** **ገላ 2:162** **ገላ 2:163** **ገላ 2:164** **ገላ 2:165** **ገላ 2:166** **ገላ 2:167** **ገላ 2:168** **ገላ 2:169** **ገላ 2:170** **ገላ 2:171** **ገላ 2:172** **ገላ 2:173** **ገላ 2:174** **ገላ 2:175** **ገላ 2:176** **ገላ 2:177** **ገላ 2:178** **ገላ 2:179** **ገላ 2:180** **ገላ 2:181** **ገላ 2:182** **ገላ 2:183** **ገላ 2:184** **ገላ 2:185** **ገላ 2:186** **ገላ 2:187** **ገላ 2:188** **ገላ 2:189** **ገላ 2:190** **ገላ 2:191** **ገላ 2:192** **ገላ 2:193** **ገላ 2:194** **ገላ 2:195** **ገላ 2:196** **ገላ 2:197** **ገላ 2:198** **ገላ 2:199** **ገላ 2:200** **ገላ 2:201** **ገላ 2:202** **ገላ 2:203** **ገላ 2:204** **ገላ 2:205** **ገላ 2:206** **ገላ 2:207** **ገላ 2:208** **ገላ 2:209** **ገላ 2:210** **ገላ 2:211** **ገላ 2:212** **ገላ 2:213** **ገላ 2:214** **ገላ 2:215** **ገላ 2:216** **ገላ 2:217** **ገላ 2:218** **ገላ 2:219** **ገላ 2:220** **ገላ 2:221** **ገላ 2:222** **ገላ 2:223** **ገላ 2:224** **ገላ 2:225** **ገላ 2:226** **ገላ 2:227** **ገላ 2:228** **ገላ 2:229** **ገላ 2:230** **ገላ 2:231** **ገላ 2:232** **ገላ 2:233** **ገላ 2:234** **ገላ 2:235** **ገላ 2:236** **ገላ 2:237** **ገላ 2:238** **ገላ 2:239** **ገላ 2:240** **ገላ 2:241** **ገላ 2:242** **ገላ 2:243** **ገላ 2:244** **ገላ 2:245** **ገላ 2:246** **ገላ 2:247** **ገላ 2:248** **ገላ 2:249** **ገላ 2:250** **ገላ 2:251** **ገላ 2:252** **ገላ 2:253** **ገላ 2:254** **ገላ 2:255** **ገላ 2:256** **ገላ 2:257** **ገላ 2:258** **ገላ 2:259** **ገላ 2:260** **ገላ 2:261** **ገላ 2:262** **ገላ 2:263** **ገላ 2:264** **ገላ 2:265** **ገላ 2:266** **ገላ 2:267** **ገላ 2:268** **ገላ 2:269** **ገላ 2:270** **ገላ 2:271** **ገላ 2:272** **ገላ 2:273** **ገላ 2:274** **ገላ 2:275** **ገላ 2:276** **ገላ 2:277** **ገላ 2:278** **ገላ 2:279** **ገላ 2:280** **ገላ 2:281** **ገላ 2:282** **ገላ 2:283** **ገላ 2:284** **ገላ 2:285** **ገላ 2:286** **ገላ 2:287** **ገላ 2:288** **ገላ 2:289** **ገላ 2:290** **ገላ 2:291** **ገላ 2:292** **ገላ 2:293** **ገላ 2:294** **ገላ 2:295** **ገላ 2:296** **ገላ 2:297** **ገላ 2:298** **ገላ 2:299** **ገላ 2:300** **ገላ 2:301** **ገላ 2:302** **ገላ 2:303** **ገላ 2:304** **ገላ 2:305** **ገላ 2:306** **ገላ 2:307** **ገላ 2:308** **ገላ 2:309** **ገላ 2:310** **ገላ 2:311** **ገላ 2:312** **ገላ 2:313** **ገላ 2:314** **ገላ 2:315** **ገላ 2:316** **ገላ 2:317** **ገላ 2:318** **ገላ 2:319** **ገላ 2:320** **ገላ 2:321** **ገላ 2:322** **ገላ 2:323** **ገላ 2:324** **ገላ 2:325** **ገላ 2:326** **ገላ 2:327** **ገላ 2:328** **ገላ 2:329** **ገላ 2:330** **ገላ 2:331** **ገላ 2:332** **ገላ 2:333** **ገላ 2:334** **ገላ 2:335** **ገላ 2:336** **ገላ 2:337** **ገላ 2:338** **ገላ 2:339** **ገላ 2:340** **ገላ 2:341** **ገላ 2:342** **ገላ 2:343** **ገላ 2:344** **ገላ 2:345** **ገላ 2:346** **ገላ 2:347** **ገላ 2:348** **ገላ 2:349** **ገላ 2:350** **ገላ 2:351** **ገላ 2:352** **ገላ 2:353** **ገላ 2:354** **ገላ 2:355** **ገላ 2:356** **ገላ 2:357** **ገላ 2:358** **ገላ 2:359** **ገላ 2:360** **ገላ 2:361** **ገላ 2:362** **ገላ 2:363** **ገላ 2:364** **ገላ 2:365** **ገላ 2:366** **ገላ 2:367** **ገላ 2:368** **ገላ 2:369** **ገላ 2:370** **ገላ 2:371** **ገላ 2:372** **ገላ 2:373** **ገላ 2:374** **ገላ 2:375** **ገላ 2:376** **ገላ 2:377** **ገላ 2:378** **ገላ 2:379** **ገላ 2:380** **ገላ 2:381** **ገላ 2:382** **ገላ 2:383** **ገላ 2:384** **ገላ 2:385** **ገላ 2:386** **ገላ 2:387** **ገላ 2:388** **ገላ 2:389** **ገላ 2:390** **ገላ 2:391** **ገላ 2:392** **ገላ 2:393** **ገላ 2:394** **ገላ 2:395** **ገላ 2:396** **ገላ 2:397** **ገላ 2:398** **ገላ 2:399** **ገላ 2:400** **ገላ 2:401** **ገላ 2:402** **ገላ 2:403** **ገላ 2:404** **ገላ 2:405** **ገላ 2:406** **ገላ 2:407** **ገላ 2:408** **ገላ 2:409** **ገላ 2:410** **ገላ 2:411** **ገላ 2:412** **ገላ 2:413** **ገላ 2:414** **ገላ 2:415** **ገላ 2:416** **ገላ 2:417** **ገላ 2:418** **ገላ 2:419** **ገላ 2:420** **ገላ 2:421** **ገላ 2:422** **ገላ 2:423** **ገላ 2:424** **ገላ 2:425** **ገላ 2:426** **ገላ 2:427** **ገላ 2:428** **ገላ 2:429** **ገላ 2:430** **ገላ 2:431** **ገላ 2:432** **ገላ 2:433** **ገላ 2:434** **ገላ 2:435** **ገላ 2:436** **ገላ 2:437** **ገላ 2:438** **ገላ 2:439** **ገላ 2:440** **ገላ 2:441** **ገላ 2:442** **ገላ 2:443** **ገላ 2:444** **ገላ 2:445** **ገላ 2:446** **ገላ 2:447** **ገላ 2:448** **ገላ 2:449** **ገላ 2:450** **ገላ 2:451** **ገላ 2:452** **ገላ 2:453** **ገላ 2:454** **ገላ 2:455** **ገላ 2:456** **ገላ 2:457** **ገላ 2:458** **ገላ 2:459** **ገላ 2:460** **ገላ 2:461** **ገላ 2:462** **ገላ 2:463** **ገላ 2:464** **ገላ 2:465** **ገላ 2:466** **ገላ 2:467** **ገላ 2:468** **ገላ 2:469** **ገላ 2:470** **ገላ 2:471** **ገላ 2:472** **ገላ 2:473** **ገላ 2:474** **ገላ 2:475** **ገላ 2:476** **ገላ 2:477** **ገላ 2:478** **ገላ 2:479** **ገላ 2:480** **ገላ 2:481** **ገላ 2:482** **ገላ 2:483** **ገላ 2:484** **ገላ 2:485** **ገላ 2:486** **ገላ 2:487** **ገላ 2:488** **ገላ 2:489** **ገላ 2:490** **ገላ 2:491** **ገላ 2:492** **ገላ 2:493** **ገላ 2:494** **ገላ 2:495** **ገላ 2:496** **ገላ 2:497** **ገላ 2:498** **ገላ 2:499** **ገላ 2:500** **ገላ 2:501** **ገላ 2:502** **ገላ 2:503** **ገላ 2:504** **ገላ 2:505** **ገላ 2:506** **ገላ 2:507** **ገላ 2:508** **ገላ 2:509** **ገላ 2:510** **ገላ 2:511** **ገላ 2:512** **ገላ 2:513** **ገላ 2:514** **ገላ 2:515** **ገላ 2:516** **ገላ 2:517** **ገላ 2:518** **ገላ 2:519** **ገላ 2:520** **ገላ 2:521** **ገላ 2:522** **ገላ 2:523** **ገላ 2:524** **ገላ 2:525** **ገላ 2:526** **ገላ 2:527** **ገላ 2:528** **ገላ 2:529** **ገላ 2:530** **ገላ 2:531** **ገላ 2:532** **ገላ 2:533** **ገላ 2:534** **ገላ 2:535** **ገላ 2:536** **ገላ 2:537** **ገላ 2:538** **ገላ 2:539** **ገላ 2:540** **ገላ 2:541** **ገላ 2:542** **ገላ 2:543** **ገላ 2:544** **ገላ 2:545** **ገላ 2:546** **ገላ 2:547** **ገላ 2:548** **ገላ 2:549** **ገላ 2:550** **ገላ 2:551** **ገላ 2:552** **ገላ 2:553** **ገላ 2:554** **ገላ 2:555** **ገላ 2:556** **ገላ 2:557** **ገላ 2:558** **ገላ 2:559** **ገላ 2:560** **ገላ 2:561** **ገላ 2:562** **ገላ 2:563** **ገላ 2:564** **ገላ 2:565** **ገላ 2:566** **ገላ 2:567** **ገላ 2:568** **ገላ 2:569** **ገላ 2:570** **ገላ 2:571** **ገላ 2:572** **ገላ 2:573** **ገላ 2:574** **ገላ 2:575** **ገላ 2:576** **ገላ 2:577** **ገላ 2:578** **ገላ 2:579** **ገላ 2:580** **ገላ 2:581** **ገላ 2:582** **ገላ 2:583** **ገላ 2:584** **ገላ 2:585** **ገላ 2:586** **ገላ 2:587** **ገላ 2:588** **ገላ 2:589** **ገላ 2:590** **ገላ 2:591** **ገላ 2:592** **ገላ 2:593** **ገላ 2:594** **ገላ 2:595** **ገላ 2:596** **ገላ 2:597** **ገላ 2:598** **ገላ 2:599** **ገላ 2:600** **ገላ 2:601** **ገላ 2:602** **ገላ 2:603** **ገላ 2:604** **ገላ 2:605** **ገላ 2:606** **ገላ 2:607** **ገላ 2:608** **ገላ 2:609** **ገላ 2:610** **ገላ 2:611** **ገላ 2:612** **ገላ 2:613** **ገላ 2:614** **ገላ 2:615** **ገላ 2:616** **ገላ 2:617** **ገላ 2:618** **ገላ 2:619** **ገላ 2:620** **ገላ 2:621** **ገላ 2:622** **ገላ 2:623** **ገላ 2:624** **ገላ 2:625** **ገላ 2:626** **ገላ 2:627** **ገላ 2:628** **ገላ 2:629** **ገላ 2:630** **ገላ 2:631** **ገላ 2:632** **ገላ 2:633** **ገላ 2:634** **ገላ 2:635** **ገላ 2:636** **ገላ 2:637** **ገላ 2:638** **ገላ 2:639** **ገላ 2:640** **ገላ 2:641** **ገላ 2:642** **ገላ 2:643** **ገላ 2:644** **ገላ 2:645** **ገላ 2:646** **ገላ 2:647** **ገላ 2:648** **ገላ 2:649** **ገላ 2:650** **ገላ 2:651** **ገላ 2:652** **ገላ 2:653** **ገላ 2:654** **ገላ 2:655** **ገላ 2:656** **ገላ 2:657** **ገላ 2:658** **ገላ 2:659** **ገላ 2:660** **ገላ 2:661** **ገላ 2:662** **ገላ 2:663** **ገላ 2:664** **ገላ 2:665** **ገላ 2:666** **ገላ 2:667** **ገላ 2:668** **ገላ 2:669** **ገላ 2:670** **ገላ 2:671** **ገላ 2:672** **ገላ 2:673** **ገላ 2:674** **ገላ 2:675** **ገላ 2:676** **ገላ 2:677** **ገላ 2:678** **ገላ 2:679** **ገላ 2:680** **ገላ 2:681** **ገላ 2:682** **ገላ 2:683** **ገላ 2:684** **ገላ**

የኢየሱስ ወዳጆች ኢየሱስን የነቀፉት ከላይ አንደገለጽነው ሊገዱት ሳይሆን ትክክል የሆነ አመለካከት ስለሌላቸው ብቻ ነበር። ዛሬም አንዳንድ ሰዎች ሌላውን የሚነቅፉት ጠባብ የሆነ ወይም ትክክል ያልሆነ አመለካከት ስለሚኖራቸው ነው። ሊቀ ካህኑ ኤሊ ሀናን **እንዲህ ሰከረሽ የምትቆይው እስከ መቼ ነው? ይህን ሰከረሽ ወዲያ አሰውግደሽ ጤናማ ሰው ሁኛ** በማለት አንደ ነቀፉት እናስታውሳለን (1 ሳሙ. 1፥14)።

መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ነቀፋ ከተወረወረባቸው ሰዎች መካከል ጎልቶ የሚታየው ሌላው ሰው ሙሴ ነው። ሙሴ አሰራካላውያንን ከግብጽ እንዲያወጣ እግዚአብሔር ኃላፊነቱን ሰጠው እንጂ ሥልጣኑን ታግሎ እንዳላገኘው የታወቀ ነው። ሙሴ እግዚአብሔር ያዘዘውን ለመሥራት ቢሞክርም፣ በዙሪያው የነበሩ አንዳንድ ሰዎች ይወረውሩበት የነበረውን ነቀፋ በአግባቡ እንዳሰተናገደው መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ አንብበናል። ከሌዊ ነገድ የነበረው ቆራሕ ሁለት መቶ ሃምሳ ሰዎችን ይዞ ሙሴን እንዲህ በማለት ነቀፉት። **እናንተ አክኮልክ አልፋችኋል! የዚህ ጉባኤ አባላት የሆኑት ሕዝብ ሁሉ ለእግዚአብሔር የተለዩ ናቸው-! እግዚአብሔርም ከእኛ ሁሉ ጋር ነው-! አንተ ሙሴ ታዲያ ለእግዚአብሔር ጉባኤ ላይ ራስህን ከፍ ከፍ የምታደርገው ስለምንድነው?** (ዘኁ. 16፥8)። በሙሴ ላይ ይህን ዓይነት አመጽ ያሰነሉትን በሚያስደነግጥና በሚያስፈራ ሁኔታ እግዚአብሔር አንዳጠፋቸው እናውቃለን (ዘኁ. 16፥31-35)። የእግዚአብሔርን የፍርድ በትር ያየው ሕዝብ ብዙም ሳይቆይ በማግሥቱ **እግዚአብሔር ወገኖች የሆኑትን ሕዝብ ገድላችኋል በማለት በሙሴና በአርን ላይ አገረመረሙ** (ዘኁ. 16፥41)። በዚህ ሁኔታቸው እግዚአብሔር ተቆጥቶ፣ **ሙሴን እንዲህ አለው። ከእነዚህ ሕዝብ ርቃችሁ ቁሙ-! እኔ እነርሱን በአንድ ጊዜ እደመስገዋለሁ!** አለ (ዘኁ. 16፥44-45)። ሙሴም ይህን ሲሰማ፣ **“...ኔታ ሆይ! ደምሰሳቸው...”** በማለት ፈንታ ቸነፈሩ እንዲቆም በእግዚአብሔር ፊት አርን እንደ ቆመ እናስታውሳለን (ዘኁ. 16፥48)።

አንዳንድ ነቃፊ የሆኑ ሰዎች የሚነቅፉት ለምን ይሆን? ነቃፊታቸው ሌላውን ሰው “ይጠቅማል” ብለው ስለሚያምኑ ነው። አንዳንዶቹ ደግሞ መንቀፍ ግዴታቸው መሰሉ ስለሚሰማቸው ነው። አንደነዚህ ዓይነቶቹ ብዙ ጊዜ **“...መንቀፍ አልፈልገም! ...ይሁን እንጂ...ስህተት አይቼ ማለፍ አልችልም”** ሲሉ ይሰማሉ። “መንፈስ ቅዱስ የሰጠኝ ስጦታ ነው” የሚሉም አሉ። ያልተረዱት ግን ነቀፋቸው “እንጠቅመዋለን” ብለው የሚያሰቡትን ሰው በመጥቀም ፈንታ የሚሳዳው መሆኑን ነው። ማናችንም ብንሆን ገንቢ እንኳን ቢሆን ነቀፋን ደስ ብሎን አንቀበልም። የነቀፋ ቃል ሲወረወርብን ነቀፋው ምንም ያህል ጠቃሚም ቢሆን ነቀፋውን አመሰግንን የመቀበል ዝንባሌ ብዙ ዎቻችን የለንም። ነቀፋውን ከመቀበል ይልቅ ለተነቀፍንበት ነገር መከላ

ከያ መልሳችንን ወዲያው እንደምንሰጥ የታወቀ ነው። እውነተኛ የሆነ ለውጥ በሰዎች ላይ ሲፈጸም ያየነው ነቃፊዎች በሚሰነዝሩት የነቀፋ ቃል ሳይሆን “ለውጥ ያስፈልገዋል” ብለው ያሰቡትን ሰው ተገዢውን ጥንቃቄ በሚያደርጉና ጠቃሚ የሆነውን ትምህርት በሚሰጡ ሰዎች አማካኝነት ነው። ስለዚህ ነቀፋተበተለይም ገንቢ ያልሆነ ነቀፋ የለዎችን አንድነት የሚያሰላሽ መሆኑ ብቻ ሳይሆን፣ ተነቃፊውን ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥም ሊከት የሚችል እንደሆነ የታወቀ ነው። ነቀፋ ከሚሰጠው ጥቅም ይልቅ የሚያደርስው ጉዳት ያመዝናል። ነቃፊዎች ብዙ ጊዜ የሚነቅፉት ተነቃፊው ከሚያየው የበለጠ አነርሱ አጥርተው ማየት የሚችሉ ስለሚመስላቸው ይሆናል። ለዚህ ነው አንድ ትንሽ ስህተት የሚመስል ነገር በሌላው ሰው ላይ ሲያዩ፣ “ልክ አይደለም” በማለት በችኮሳ አስተያየት የሚሰጡት። ይሁን እንጂ የሚሰጡት አስተያየት ጠቃሚ ሳይሆን ጎጅነት ያለው ነቀፋ መሆኑን ግን የመረዳት አቅም የላቸውም። ብዙ ጊዜ ነቃፊዎች ከመናገራቸው በፊት በአዕምሮአቸው ስለሚናገሩት ነገር ጊዜ ወስደው እንደሚገባው ስለማያብላሉት ወይም የመጣላቸውን ወዲያው ስለሚናገሩ ሌላውን ይጎዳሉ።

ከላይ እንደገለጽነው ስህተት ሲያዩ ስህተትን የመጠቀም ኃላፊነት ያለባቸው የሚመስላቸው አንዳንድ ነቃፊዎች አሉ። በአነርሱ ግምት ስህተት ነው ብለው ያሰቡትን ካልተናገሩ ይጨንቃቸዋል። “በተፈጥሮ ስህተት አይቼ ማለፍ አልችልም...” ሲሉ፣ ለሌላው ሰው አሳቢና ተቆርቋሪ የሆኑ ይመስላሉ። ይሁን እንጂ የሚነቅፋበት ዋና ምክንያት ያ አይደለም። ምንም ያህል ጥሩ ሥራ ብንሠራ አንዳንድ ሰዎች መንቀፍ የተፈጥሮ ባሕሪያቸው ስለሆነ የሚነቅፋበት ጥቃቅን ምክንያቶች ፈልገው መንቀፋቸው አይቀርም። ብዙ ነቃፊዎች የአሳዳጊዎቻቸው ፍሬዎች (ውጤቶች) ናቸው። ለምሳሌ ከባሏ ጋር የተለያዩ ሴት ለብቻዋ ልጆቿን ለማሳደግ ስትታገል፣ በኑሮዋ ውስጥ ብዙ ችግሮች ያጋጥማታል። በኑሮዋ ላይ ያላት ብሎጭት ከለው ጋር የሚኖሩትንም ግንኙነት ያበላሽዋል። በሁሉም ነገር ስታገረመርም የሚያዩዋት ልጆቿ እናታቸውን እየመሰሉ ያድጉና በአካባቢያቸው መልካም መስሎ ያልታያቸውን ሁሉ መንቀፍና መተቸት ይጀምራሉ።

ነቃፊዎች ሁሉም አንድ ዓይነት አይደሉም። የምንሠራውን ሁሉ በጥንቃቄ በመሥራታችን “ሁሉም ነገር መልካም ነው” ብለን ብናሰብም፣ ነቃፊዎች በሥራችን ላይ “ልክ አይደለም” የሚሉት ነገር እንደማያጡ የታወቀ ነው። ነቃፊዎች የሚያሳዩት ባሕሪ የሁሉም የተለያየ ነው።

(1) **ሁሉ ነገር ፍጹም መሆን አለበት የሚሉ (perfectionists) ነቃፊዎች** ለሉቃስ 9፥47 ዓይነቱን ባል ያገባች ሴት ምንም ያህል ብትጥር እርሱን ማስደሰት በጣም ከባድ ይሆንባታል። የሠራቸውን በጎ

ነገር ማየት ትቶ የሚነቅፍበት ምክንያት ለማግኘት ያልሠራቻቸውን ጥቃቅን ነገሮችን ይፈልጋል። ጥሩ ምግብ ሠርታ አቅርባ እንደሆነ "ምግቡ ጥሩ ነው" ብሎ በማመስገን ፈንታ "ብርጭቆው ለምን በደንብ አልታጠበም?" ብሎ ይነቅፋል። የምግብ ጠረጴዛውን በአማራ የጠረጴዛ ልብስ ብታሳምረው "ጥሩ ነው" በማለት ፈንታ "የጠረጴዛው ጨርቅ ከግድግዳው ቀለም ጋር አይሄድም" ብሎ ይነቅፋል። እንዲህ ዓይነቱ ባል ሚስቱን በነቀፋ የሚያሰጩን ቅ ሰው ነው።

(2) "ሁሉን አውቃለሁ" የሚሉ ነቃፊዎች አሉ። "ሁሉን አውቃለሁ" የምትል እናት ያላት ሴት ልጇ ትዳር መሥርታ ልጆች ወልዳ፤ ራሷን ችላ የምትኖር መሆኗን ብታውቅም "ሁሉን አውቃለሁ" በለምትል ልጇን "እንዲህና... እንዲያ አድርግ" ብላ ትዕዛዝ ትሰጣለች። ችግሩ ትእዛዝ መስጠቷ ብቻ ሳይሆን ሁልጊዜ በኑሮአቸው ጣልቃ የምትገባ መሆኗ ነው። ይህኛ ሴት እናት አስቸጋሪ የሆነችባት ምክርና ሀሳብ በመስጠቷ ሳይሆን "የሠራሽው ልክ አይደለም... በዚህ ዓይነት አይሠራም..." እያሰች በየጊዜው በምትሰነዝረው ነቀፋና እንዲሁም በምትሰጠው ትዕዛዝ ነው። ይህኛ እናት ልጇ የምትሠራው ሥራ ሁልጊዜ አይጥማትም። ትዕዛዝን ተቀብላ ካልሠራች ደግሞ ታኮርፋታለች። ይህኛ እናት ለልጇ አስቸጋሪ ሰው እንደምትሆንባት ግልጽ ነው። በነቀፋዋ ለልጇ ማስተላለፍ የምትፈልገው መልዕክት "እኔ ልክ ነኝ፤ አንኛ ልክ አይደለሽም" የሚል ነው። በልጇ ላይ ያላትን ሥልጣንዋንም ማሳየት የምትሞክረው ልጇን በመንቀፍ እንደሆነ ግልጽ ነው።

(3) እብሪተኛ የሆኑ ነቃፊዎች አሉ። ለራሳቸው ያላቸው ግምት በጣም ከፍተኛ ስለሆነ ሁልጊዜ ራሳቸውን የሚያዩት እንደ አዋቂ ነው። ለምሳሌ እብሪተኛ የሆነች ነቃፊ ሴት አንድ ሰቤቷ የመስኮት መጋረጃ ሰትሰፋ ብትደርሰቱ "ይሄን የመጋረጃ ጨርቅ ነው ብለሽ መስኮቱ ላይ ላደርግ ነው እንዳትይኝ ብቻ..." በማለት በእብሪተኛነት መንፈስ ተሞልታ ነቀፋዋን ታስማለች። ይህኛ ሴት የነቃፊዎችን ጠባይ የማታውቅ ከሆነ የዚህች ሴት አነጋገር በራሷ እምነት እንዳይኖራት እንደሚያደርጋት ግልጽ ነው። እብሪተኛ የሆኑ ነቃፊዎች ሁሉንም የሚያውቁ መሰሉ ስለሚሰማቸው ምን ጊዜም ቢሆን ጥያቄ ጠይቀው መረዳት አይፈልጉም። ቀላል የሚሆናቸው ሌላውን መንቀፍ ነው። ነቃፊዎችሁ እንዲህ ዓይነቶቹ ይሆኑ?

(4) ነቃፊዎች በጣም አድካሚዎች ናቸው። ነቃፊ የሆነ አለቃ ያለው ሰው ልክ ያልሆነ ነገር ካየ የሠራው እርሱ ራሱ ቢሆንም ሁልጊዜ ምክንያት የሚያደርገው ሠራተኛውን ነው። በየጊዜው የሚወረውረው ነቀፋ ሠራተኛውን በሥራው ላይ ፍሬያማ እንደማያደርገው የሚያውቅ አይመስልም። "ሠራተኛው በሚሰማው ነቀፋ የሚጎዳው ተተረጎሞ ሁሉ ነገር በቀላሉ የሚሰማው ሰው በመሆኑ እንጂ ነቀፋው ገንቢነት የሌለው በመሆኑ አይደለም" ይላል። ቀኑን ሙሉ ይህንን በሚመስል አለቃ እየተነቀፋ መዋል ሠራተኛውን በጣም እንደሚያደክመው የታወቀ ነው።

በሕይወታችን አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች በሚወረውሩት የነቀፋ ቃል እንዳንጎዳ፤ ዕለታዊ ኑሮአችን መራራ እንዳይሆንብን ምን ማድረግ አለብን?

1ኛ/ ራሳችንን በጥንቃቄ እንመርምር

እኛም ሳናውቀው ነቃፊዎች እንሆን ይሆን? ሌላው ሲሠራው የምንጠላውን ነገር እኛም ራሳችን እንሠራው ይሆን? እኛ በተጎዳንበት ሁኔታ ሌሎች እንዳይጎዱ ለማድረግ እኛም ራሳችን ሌሎችን የምንነቅፍ መሆን አለመሆናችንን በጥንቃቄ ራሳችንን መመርመር አለብን። መጠኑ ይለያይ እንጂ ሁላችንም ሌላውን የምንነቅፍበት ጊዜና ምክንያቶች አሉን። "ተጨቃጭቱ ሌላውን ነቅፌ አላውቅም" የሚል ሰው ለመሆኑ ይኖር ይሆን? የምንፈልገውን ለማግኘት ሰንል ብቻ ነቀፊታን ያልተጠቀምን እንኖር ይሆን? ልጆቹን የኑሮ ጓደኛውን የማይነቅፍ አለ? የራሳችንን ነቃፊነት መረዳት ለንችል፤ የሌላውን ነቀፋ መቀበልና እንዳመጣጡ ማስተናገድ እንችላለን። እኛም ሆንን ሌሎች ለመንቀፍ የምንፈልገውን ሰው ፊት ለፊት በመንቀፍ ፈንታ ነቀፋው በሌላው ሰው በኩል እንዲደርስ የምናደርግበት ጊዜ እንዳለ እናውቃለን።

2ኛ/ ነቃፊዎቻችን ለምን እንደሚነቅፉን ለማወቅ እንሞክር

አንዳንድ ጊዜ የሚነቅፉን ሰዎች በግልጽ የማይታይ የራሳቸው የሆነ ትልቅ ችግር በሕይወታቸው ያለባቸው ሊሆኑ ይችላሉ። እኛን የሚነቅፉት የራሳቸውን ድካም ለመሸፈን ወይም በግልጽ አይናገሩት እንጂ "...እባካችሁን ችግር እለብኝና እርዳታ እፈልጋለሁ..." ማለታቸው ይሆናል። በራሳቸው እምነት በማጣታቸው ምክንያት ወይም ስለ ራሳቸው ዝቅተኛ አስተያየት (ግምት) ሰላሳቸው ወይም ራሳቸውን ስለሚጠሉት ውስጣዊ ስሜታቸውን የሚገልጹት ሌላውን በመንቀፍ ነው። ስለ ራሳቸው ያላቸውን ዝቅተኛ ግምት ከፍ ለማድረግ የሚሞክሩት ሌላውን በመንቀፍ ነው። እጥንታችን ውስጥ

በርጉዶ ሊገባ ከሚችለው ነቀፋቸው ላይ ትኩረት ከመስጠት ይልቅ፣ ያሉበትን እሳብን ሁኔታ ለመረዳት መሞከር ትልቅ መንፈሳዊነት ነው። ይህንንም ማድረግ የምንችለው በእኛ ኃይል ሳይሆን በእግዚአብሔር ጸጋ ብቻ ነው። እኛ ልክ እንደሆንን፣ እነርሱ ግን ስህተተኞች እንደሆኑ በመንገር ፈንታ በይቅርታ፣ በትዕግስትና በርህራሄ መንፈስ ተሞልተን ልክ እንዳሉ መቀበል ከቻልን፣ በእግዚአብሔር ፊት ሞገስ እናገኛለን። የነቃፊዎቻችንን አስተዳደራዊ በሕይወታቸው ያሉትን ትግር ምን እንደሆነ ስናውቅ፣ በምን ምክንያት ይህን ዓይነት ጠባይ ሊኖራቸው እንደቻለ ስለምናውቅ፣ በእነርሱ በማዘን ፈንታ የበለጠ እናዝንላቸዋለን። በሚወረወሩበት የነቀፋ ቃል በማዘን ፈንታ የምሕረት እጆቻችንን ዘርግተን እንረዳቸዋለን።

በጣም የቀረብነው ሰው ሊነቅፈን "በሕይወቴ ምን አስቸጋሪ የሆነ ነገር አጋጥሞት ይሆን? ስሜቱን የጎዳው ምን ይሆን? ያልተሟላለት ወይም የጎደ ሰው ነገር ምን ይሆን? የማሰብለት መሆኑን እንዲያውቅ ምን ማድረግ እችላለሁ?" ብለን ራሳችንን መጠየቅ ይገባል። ብዙ ጊዜ ጎጂነት ባለው ነቀፋው ውስጣችንን ለማድማት ስለሚሞክረው ሰው ቀና ነገር ማሰብ በጣም እስቸጋሪ ነው። ቀና ለማሰብ እግዚአብሔር ጸጋውን እንዲያበላልን ያስፈልጋል (2 ቆሮ. 12፥9)። በአንድ ከተማ ውስጥ "በምን አለብኝ መንፈስ" የተሞላ አንድ የሕግ ጠበቃ በፍርድ ቤቱ ዳኛ ላይ ብዙ ጊዜ ያላግጥ ነበር። ይህንን ከሚመለከቱ ሰዎች መካከል አንዱ፣ ዳኛውን እንዲህ ዓይነት ጠባይ ሲያሳይ ለምን እንደማይቀጣው ወይም እንደማይገሰጸው ጠየቀው። ዳኛውም ሲመልስ "በእኛ ከተማ ውስጥ አንድ ውሻ ያላት ሴት እሰኝ። ማታ ማታ የጨረቃ ብርሃን ስታይ፣ ከቤቷ ወጥታ ሌሊቱን ሙሉ በጨረቃው ላይ ትጮኻለች..." ብለው ከተናገሩ በኋላ ለጀመሩት ንግግር ማሰሪያ ሳያደርጉለት፣ ሌላ ነገር መናገር ጀመሩ። ጥያቄውን የጠየቀው ሰው ከተቀመጠበት ብድግ ብሎ "...ክፍርነቱ ስለ ውሻውና ስለ ጨረቃው ለመናገር የጀመሩት አሳብ ከምን ደረሰ?" ብሎ ጠየቃቸው። ዳኛውም ሲመልሱለት "...ውሻዋ ትጨክ እንጂ፣ ጨረቃዋ ብርሃኑን መስጠቷን አላቆመችም..." አሉት።

ነቃፊዎችን እንደሚለው ስህተት ሠርተን ከሆነ፣ ራሳችንን መከላከል የለብንም። ለመታረም ልባችን የተከፈተ እንዲሆን፣ እግዚአብሔር ከእኛ ይጠብቃል። ልክ ከሆንን ግን ራሳችንን ለመከላከል መታገል የለብንም። ከምንጊዜውም በበለጠ ሁኔታ እግዚአብሔርን በመተማመን ፈቃዱን ለመፈጸም የምንሠራውን መልካም ነገር መሥራታችንን መቀጠል አለብን። የአስቸጋሪ ሰዎች ነቀፋ ሰብርብራችንን በማውጣት ፈንታ የበለጠ ወደ እግዚአብሔር እንድንጠጋ በአዲስ ኃይልና ጉልበት፣ እንዲሁም በሙሉ ልብ ከምንጊዜውም የበለጠ እንድናዝግለው ያስችላል።

፡-35/ ነቀፋ ላለመስማት ጆሮቻችንን እንዘጋ

ምሳሳችን የምግብን ጣዕም የመለየት ችሎታ እንዲኖረው አድርጎ የሠራውን እግዚአብሔርን ምን ያህል አመስግነው ይሆን? ጥሩ ጣዕም ያለውን ምግብ መብላት ደስ እንደሚለን ያህል የማይጣፍጠንን መብላት እንፈልግም። ይሁን እንጂ፣ ሁልጊዜ የሚጣፍጠንን ምግብ ብቻ የምንበላ ብንሆን፣ ሰውነታችን የተመጣጠነ ምግብ በማጣቱ ምክንያት ትግር ይደርሰብን ነበር። ልጆች ሁልጊዜ መብላት የሚፈልጉት ጣፋጭ ነገሮችን ብቻ ነው። ልጆቻቸውን የሚወዱ ወላጆች ሁልጊዜ መብላት የሚፈልጉትን ጣፋጭ ነገር ብቻ ስልጆቻቸው እንደማይሰጧቸው የታወቀ ነው። ባይጣፍጥም፣ ሰውነት ጠቃሚ የሆኑትን እንዲበሉ ያስገድደቸዋል። እግዚአብሔር ሌላ የሰጠን ትልቅ ስጦታ የመስማት ችሎታን ነው። ምሳሳችን የሚጣፍጠውን ከማይጣፍጠው መለየት እንደሚችለው ሁሉ ጆሯችንም ጥሩውን ከመጥፎ የመለየት ችሎታ አለው። "ምሳሳ የምግብን ጣዕም ለይቶ እንደሚያላውቅ፣ ጆሮ የንግግርን ዓይነት ይመረምራል" ይላል (ኢዮብ 12፥11)። ሰለዚህ የምንሰማው ነቀፋ ገንቢ የሆነውን ካልሆነው መለየት ስለምንችል፣ በአጠቃላይ ነቀፋ ላለመስማት ጆሮቻችንን መዘጋት የለብንም። በእኛ ላይ የሚሰነዘሩትን ነቀፋዎች ሁሉ ላለመስማት ጆሮቻችንን ከዘጋን፣ ገንቢ ከሆኑ እንዳንድ ነቀፋዎች መጠቀም አንችልም። ብዙ ጊዜ ነቃፊዎቻችንን በቀና ዓይን ማየት አስቸጋሪ የሚሆንብን ጊዜ አለ። ነቃፊዎች አስቸጋሪ ሰዎች ይሁኑ እንጂ፣ እንዳንድ ጊዜ ጠቃሚ አሳብ የሚሰጡበትም ጊዜ እንዳለ አንክድም። በጠቅላላው የሚሰጡትን ትችትም ሆነ አስተያየት አንሰማም ከማለት፣ ጥሩውን ከመጥፎው ለይተን በማውጣት በጥሩው ለመጠቀም ራሳችንን ማስተማር ይገባል።

የሚነቅፉን ሁሉ ሊጎዱን ቆርጠው የተነሱ አይደሉም። ገንቢ የሆነ ነቀፋ ሲሰጡን የሚፈልጉ እንዳሉ መርሳት የለብንም። ነቀፋን በጸጥታና በትእግስት ማዳመጥ ቀላል አይደለም። የሚነቅፉን የሚወዱን ሰዎች መሆናቸውን ብናውቅም እንዳንደቻችን ራሳችንን ለመከላከል ሰንል፣ ገና መናገር ሲጀምሩ ወይም የጀመሩትን ሳይጨርሱ ሰሰጡት ነቀፋ የምንሰጠውን ምላሽ ማሰብ እንጀምራለን። ወይም መካከል ላይ ንግግራቸውን አቋርጠን ሰሰጡት አስተያየት መልስ እንሰጣለን። ጠቢቡ ሠላምን "መልስ ከመስጠትህ በፊት አዳምጥ! ለለበሊያ ሞኝና የተናቅህ መሆንህን ታላያለህ" ይላል (ምሳሌ 18፥13)። የነቀፈን ሰው እኛን ስለነቀፈበት ነገር ምናልባት ብዙ ጊዜ ፈጅቶ እስባበት ይሆናል። በሚናገረው ነገር እኛን ቅር እንደሚሰን፣ ፍጹም እንደሚያስደስተን ያውቃል፤ ይሁን እንጂ ስለ እኛ በጎነት ግድ ስለሚሰው ብቻ ባይወደውም የሚሰማውን ሰንሰት ያየውን ይነግረናል። ሙሴ የእሥራኤልን ሕዝብ ሰብቻው ለመዳኘት ወይም ለመምራት ሲሞክር ያየው እማቱ "ምን

ማድረግ ነው?" በማለት ነቀፈው። ሙሴም በጥምና ካዳመጠው በኋላ የሰማውን በተግባር ላይ እንዳዋሰው እናውቃለን (ዘጸ. 18፥24-26)። በዚህ ዓይነት ሙሴ ገንቢ የሆነውን ነቀፋ ለጥቅሙና ለትምሕርቱ ሆነለት።

፳፻፪/ የሚወረወርብንን ነቀፋ ሁሉ እውነት ነው ብለን አንቀበል

አሰቸጋሪ ሰዎች ከሚታይባቸው ባሕሪዎች መካከል አንደኛው ምክንያት እየፈለጉ ሌላውን መንቀፍ ነው። "...አትችልም፣ ...አትረባም..." አይሆንልህም..." የሚለውን ቃል በየጊዜው ሰንሰማቱ ቀስ በቀስ እውነት ነው ብለን የማመንና የመቀበል ዝንብሌ ሊኖረን ይችላል። አንድ የምንዘጋው ነገር ቢኖርና ከላይ የሰማነውን ዓይነት አስተያየት ስለ አኛ አንድ ሰው ይሰጥ እንጂ በሌላ በኩል ብዙዎች ብርታታችንን እያደነቁ የሚናገሩ ሰዎች እንዳሉ ነው። ብዙዎች እንደሚያመለክቱና እንደሚያደንቁን እያወቅን የአንድ ሰው ነቀፋ ስምን ይህን ያህል ሕይወታችንን እንዲያናውጠው እንፈቅድለታለን? የአሰቸጋሪዎችን ሰው ነቀፋ ይህን ያህል ኃይል እንዲኖረው ከፈቀድንለት በሌላ ነገር ላይ ልናውለው የምንችለውን ጊዜያችንንና ገንዘባችንንና እንዲሁም ጉልበታችንን ያንን አሰቸጋሪውን ሰው ለማሰደስት ወይም ነቀፋ እንዳይኖረው ለማድረግ አስአግባብ እናባዝናለን። መጠንቀቅ ያለብን ነገር ቢኖር አሰቸጋሪ ሰዎች በሚወረወሩት የነቀፋ ቃል ተጎድተን የእግዚአብሔር ዓለማ በሕይወታችን እንዳይፈጸም መሰናክል እንዳይሆንብን ነው።

ሁላችንም በክፉ ንግግራቸው በነቀፋቸው ሕይወታችንን እንዲመረው የሚያደርጉ አሰቸጋሪ ሰዎች እንዳሉን ሁሉ ሐዋርያው ጳውሎስም የራሱ የሆኑ አሰቸጋሪ ሰዎች ነበሩበት። ሐዋርያው ጳውሎስ በክፉ ንግግሩ ወይም በነቀፋው አሰቸጋሪ የሆነበትን ሰው ስም ጠርቶ ከእርሱ እንዲጠነቀቅ ጢሞቴዎስን ሲመክረው እንሰማለን። **ፕናስ አንጥረኛው እስከንድር ብዙ ክፉ ነገር አደረግብኝ፤ ጌታ አንድ ሥራው ይከፍለዋል። እርሱ እኛ የምንናገረውን በብሩት ስለተቃወመ አንተም ራሱን ከእርሱ ተጠንቀቅ** አለው (2 ጢሞ. 4፥14)። አሰቸጋሪ ሰው እኛን እየነቀፈ የሚወረወርብንን ገንቢ ያልሆነ ቃል እንደ እውነት ተቀብለን ደስታችንን እንዳይሠርቅብንና ሰላማችንን እንዳያደፈርሰብን መጠንቀቅ አለብን። እነዚህ አሰቸጋሪ የሆኑብን ነቃፊዎቻችን የሚነቀፉብን ነገር እውነት ነው ብለን እንድንቀበል ከፍተኛ ጥረት ስለሚያደርጉት እውነተኛውን እኛነታችንን ማወቅ ይገባናል። በነቀፋቸው ሕይወታችንን መራራ እንዲያደርጉብን እንፍቀድላቸው። ብዙ ጊዜ ነቀፋቸው የሚያበሳጩን መሆኑን ሲያዩ የተነሱበትን ዓላማ የፈጸሙ ስለሚመስላቸው ደስ ይላቸዋል። ይህ እንዳይሆንና ነቀፋቸው የጎዳን መሆኑን እነርሱ እንዳያውቁ ብርቱ ጥንቃቄ ማድረግ አለብን።

4. ስለ ሌላው ሰው ስሜት ግድ ከሌለው ሰው ጋር መኖር እንዴት ይቻላል?

ስለ ሌላው ሰው ስሜት ፍጹም ግድ የሌላቸው ጎጂ የሆነ አድራጎት (abusive) የሚፈጽሙ አሰቸጋሪ ሰዎች እንዳሉ ቀደም ሲል ተመልክተናል። ፍላጎታቸው ወይም የሕይወታቸው ዋና ዓላማ ሁልጊዜ በማንኛውም ነገር አሸናፊዎች መሆንና በልጠው መታየት ወይም መከሰኛውን ሥፍራ መያዝ ነው። እንዳንዶቹ ሰውን የሚጠጉት ከዚያ ሰው አንድ የሚጠቅማቸውን ነገር የሚያገኙ ሲመስላቸው ብቻ ነው። በዚያ ሰው ስመጠቀም ሲፈልጉ **"ጣአት እስከት ሆንብኝ ድረስ ከአንተ ጋር ተጣበቅሁ"** ይሉታል። መጣበቃቸው እውነት ሲሆን የተጣበቁበት ምክንያት ግን ያንን ሰው ወድደውት ሳይሆን ከእርሱ የሚፈልጉት ነገር ሰላላ ብቻ እንደሆነ ግልጽ ነው። የሚፈልጉትን ለማግኘት የሌላውን ጊዜና ጉልበትም ሆነ ገንዘብ ቢያበክኑ ይህን ያህል የሚሰማቸው አይደሉም። ለብቻቸው መቆም የማይችሉት ሁልጊዜ የሌላው ሰው ጥገኛ ቢሆኑም ደካማ መሰለው እንዳይታዩት ሁልጊዜ ራሳቸውን ከሌላው የተሻሉ እንደሆኑ አድርገው ማቅረብ ከባህሪያቸው አንደኛው ነው። ከእንደዚህ ዓይነት ሰዎች ጋር ስሜታችን ሳይጎዳ ራሳችንን ሳንጠላ መኖር የምንችልበት መንገድ ወይም ዘዴ ይኖር ይሆን? ብለን መጠየቃችን አይቀርም።

"ድንጋይና ዱላ እንጂ ከሰው አፍ የሚወጣው ቃል (ምላስ) አጥንትን አይሰብርም" የሚል እውነተኛነት የሌለው አነጋገር አለ። ሰዎች እርሱ በርሳቸው ክፉ የሆነ ቃል ሲሰዋወጡ ሲነቃቀፉ አንዱ ሌላውን ዝቅ የሚያደርግ ወይም የሚያዋርድ የቃላት ልውውጥ ሲያደርጉት ውስጣቸው እርርና ኩምትር ሲል፣ ሳያውቁት ጨንራቸው መላጥና መድማት ይጀምራል። ጉዳታቸውን ሽፍነውት ምንም እንዳልሆኑ አስመስለው ፈገግታ ቢያሳዩ ውስጣቸው ሰንበር (bruise) ማውጣቱ አይቅርም። የሌላውን ሰው ስሜት ሳይጠብቁ **"...አንድም ትክክል የምትሠራው ነገር የለም፤ ...እንደጠበቅሁህ ሆንህ አላገኘሁህም፤ ...ውዳቂና የማትረባ ነህ..."** የሚለውን ክፉ ንግግር ሰንሰማ መንፈሳችን ከውስጥ መድከም ይጀምራል። አስፈላጊ ሕክምና ከተደረገለት የተሰበረ አጥንት በመጠኑ ወይም ሙሉ በሙሉ የመዳን ተስፋ አለው። ሰዎች በሚወረወሩት ክፉ ቃል መንፈሱ (እርሱነቱ) የተሰበረ ሰው ግን በሕይወቱ ዘመን ሙሉ እያነከሰ ይኖራል። ያንን ለመከሰት ራሱን የሚገባበትን መልካም ወይም አዎንታዊ ነገር እየፈለገ ይኖራል። ካላገኘ ግን **"...ደህና ነኝ ...ከሌላው የምበልጥና የተሻልኩ ነኝ..."** በማለት ሲታገል፣ ሌላውን የሚገዳ ሰው ይሆናል። አንዳንዶቻችን የሚሰማንን የምንገልጽበት የተለያየ ቋንቋ አለን። ስምሳሌ፦

- "እርዳታ መፈለግ እንዳለብኝ አውቃለሁ፤ ይሁን እንጂ አቃተኝ..."
- "ብቸኝነት በጣም ይለማኛል..."
- "ምን ማድረግ፣ ምን ማለት እንዳለብኝ ግራ ግብት ብሎኛል..."
- "ጥሩ ነው ብዬ የማደርገው ነገር ሁሉ ችግር ያመጣብኛል ብዬ እፈራለሁ..."
- "ዝም ለማለት ስሞክር እንኳን ራሴን መቆጣጠር አለኝ ከሚያቅተኝ ድረስ በቁጣ እሞላለሁ..."
- "የማደርገው ነገር ሁሉ ልክ አይመጣልኝም..."
- "በመካከላችን ለተፈጠረው ችግር ጀማሪው እኔ አይደለሁም..."
- "ምን አለበት ሞቶ ባረፍኩት..."
- "እርሷ የምትለወጥ ብትሆን ኖሮት ሁሉ ነገር መልካም ይሆን ነበር..."

ከውስጣችን የሚሰማንን ጉዳት የምንገልጽበት መንገድና ሁኔታ ከላይ ባየ ነው ሁኔታ ከሆነ በሕይወታችን አስቸጋሪው ሰው በፈጠረብን ችግር ምክንያት ሕይወታችንን ለብቻችን ለማስተካከል አቅም ያጣን ስለሆንን፣ የሌሎች ሰዎች እርዳታ በግድ ያስፈልገናል ማለት ነው። ስለራሳችን ያለን ግምት፣ ሌሎችን የምንቀርብበት ወይም ሌሎች እንዲቀበሉን የምንፈልግበት ዓይነትና ሁኔታ በሀጻንነታችን ዘመን በተማርነው ባየውና በተለማመድነው ዓይነት ነው። ስለራሳችን ጥሩ አቋም ኖሮን እንድናድግ እያበረታቱ ካሳደጉን በራሳችን ሙሉ እምነት ያለን ሰዎች እንሆናለን። እየተመሰገንን ካደግን በመን ቀፍ ፈንታ ሌሎችን የምናነቃቃና የምናደፋፍር እንሆናለን። "ጎሽ!" እየተባልን ካደግን የዓላማ ሰው እንሆናለን። ከሊጋሶች ጋር ካደግን በቸርነት ተሞልተን ያለንን ለሌሎች እናካፍላለን። እውነትንና ሀቀኝነትን በሚወዱ ሰዎች ሥር ካደግን እውነትና ሀቀኝነትን የምንወድ እንሆናል። ነገር ግን እየተነቀፍንና እየተገፋን ካደግን ከፍርሃት የተነሳ ሁኔታዎች አስቸጋሪ ከመሰሉን ቶሎ የምንሸሽበትን መንገድ እንፈልጋለን። አልፈን የመጣንበትን ሕይወት አሁን ያለንበትን የሕይወት አቋም ይወሰናል። ተገቢ ያልሆነ ድርጊት (abuse)፣ ሰውን ቀስ በቀስ እያቋቋመ (እየሰባበረ) የሚጥል ነው። ስለዚህ ተገቢ ያልሆነ ድርጊት እየተፈጸመበት ያደገ ሰው፣ ሁልጊዜ ራሱን እንደ ጥፋተኛ፣ ክፉ እድራጊውን ግን ምንም ዓይነት ሰህተት እንደሌለበት አድርጎ የማሰብና የመቀበል ዝንባሌ አለው። ከሰው ጋር መኖር ሁልጊዜ ጉዳት ይኖረዋል ብሎ በማመን፣ ሁኔታውን እንዳለ ተቀብሎ ይኖራል። ተገቢ ያልሆነ ተግባር በሌላው ላይ የሚፈጽሙት፤

"...ለአንተ ብዬ ነው... ግድ ስለሚለኝ ነው..." በሚል አነጋገር እየሸፈኑ ነው። በምላሳቸው ውስጡን ሲያደሙት፣ "...ሌላ ሰው ቢሆን ምንም አይነግርህም... እኔ ግን ስለምወድህ ለጊዜው ቅር ቢልህም፣ ልክ ያልሆነ ነገር ስትሠራ ሳይ በግልጽ እነግርሃለሁ..." ይሉታል። ይህን ይበሉ እንጂ በንግግራቸው (በነቀፋቸው) ያ ሰው ችሎታ የሌለው፤ ለምንም ነገር የማይበቃ፤ ዝርዝርክ፤ ዝቅተኛ የሆነ ተወዳጅነት የሌለው ሰው እንደሆነ መሰሉ እንዲሰማው ያደርገዋል።

ጎጂ የሆነ እድራግት እየተፈጸመባቸው የኖሩ ሰዎች፣ እውነትን በትክክል ማየት እይታሉም። ሌላው ለሰሜታቸው ሳይጠነቀቅ የፈለገውን ሲያደርግባቸው ብዙ ጊዜ የኖሩ ስለሆነ ድርጊቱ ትክክል መሰሉ ይሰማቸዋል። ማንም በእግሩ ቢረጋግጣቸውና ቢጨፈልቃቸው የሚሰማቸውን ሰሜት እፍነው የሚይዙ፣ ክፉ እየተደረገባቸው የክፉ እድራጊውን እጅ እየሳሙ የሚኖሩ ናቸው። በሜማው አንዱ ጥርሳቸውን ቢያራግፈው፣ የራሳቸውን ጉዳት ማለብ ትተው፣ የረገጣቸውን ሰው "በጥርሴ እግርህን ጎዳሁህ ወይ?... " ብለው የሚጠይቁ ናቸው። እንዲህ ዓይነቶቹ ነቅተው ራሳቸውን ከመረገጥ ነጻ ማውጣት ስለማይችሉ፣ ሌላ የሚቆረቆሩላቸውና ከዚህ ሁኔታ ሊያወጣቸው የሚችል ሰው ያስፈልጋቸዋል።

ለምታደርጉት ነገር ሁሉ ይቅርታ የምትጠይቁ ከሆነ፣ ሌሎች የፈለጋቸውን ነገር ሲያደርጉባችሁ ዝቅ እድርገው ሲያደዋችሁ ዝም የምትሉ፣ ሕይወታችሁን የምትመረምሩት እናንተ በምትፈልጉት ዓይነት ሳይሆን ሌላው ሰው በሚፈልገው ዓይነት ከሆነ፣ ሌላው ለሚሠራው መጥፎ ሥራ ራሳችሁን ተጠያቂ ወይም ምክንያት የምታደርጉ ከሆነ፣ "የምሰጠው እሳብ ሰማንም የሚጠቅም አይደለም፤ የማይረባ ነው" የሚል ሰሜት የሚሰማችሁ ከሆነ፣ ስለራሳችሁ ዝቅተኛ አስተያየት (ግምት) ያላችሁ መሆናችሁን እወቁ። እንዳንደቻችን ብዙ ጊዜ ጎጂ የሆነ ድርጊት ሲፈጸምብን ራሳችንን የማንከላከልበት ምክንያት ምን ይሆን? ትልቁ ምክንያት የሚደረግብን ነገር ክፉ መሰሉ ስለማይታየን ይሆናል። በሌላ በኩል ዝም ማለታችን "ጥሩ ሰው፣ ጨዋ ሰው" የሚያሰኝን፣ ወይም በዕድሜና በደረጃ ከእኛ የበሰጡትን ማክበራችን መሰሉ ስለሚሰማን ይሆናል። ሰሜታችን ሲጎዳ "ለምን ይሄን ዓይነት ነገር ይደረግብኛል?" ብለን የተናገርን እንደሆነ ያንን ሰው እናስቆጣው ይሆናል የሚል ፍርሃት ይሰማን ይሆናል። የሚደርሰብን ጎጂ ነገር ሰሜቱ በቀላሉ የማይጠፋ መሆኑን መረሳት የሰብንም። በድርጊቱ የተጎዳው ሰው ስለራሱ ያለው እስተሳሰብ ዝቅ እየሰሰ መጣ፣ እጥቂውም ባደረገው ነገር በመጸጸት ፈንታ በአቋሙ እየጠነከረ ይመጣል። ይህን ጉዳት ለማስቆም፣ በቅድሚያ እጥቂው የሚፈጽመው ድርጊት ትክክል እንዳልሆነ ማወቅና ማሳወቅ ያስፈልጋል። ይህን ዓይነቱ ድርጊት እብረናቸው ከምንኖራቸውም ሆነ እብረናቸው ከምንሠራቸው ሰዎች የመጣም

ቢሆን ትክክል አይደለም። ሌላው ሰው በተደጋጋሚ እንዲጎዳን ከፈቀድንለት እኛነታችንን እያጣን እንደምንመጣ ማወቅ አለብን። ለምሳሌ ባኋ እየረገጣት ዝም ብላ የምትኖር ሚስት ብትኖር፤ ይህንን እያየ የሚያድኑ ልጆቿ የእርሷን ሕይወት እንደ መመሪያ አድርገው የሚከተሉ በመሆናቸው እነርሱም እየተጎዱ ጸጥ ብሎ መኖር ትክክል ይመስላቸዋል። ስለዚህ ለምናደርገውም ሆነ ሌሎች በእኛ ላይ እንዲያደርጉብን ለምንፈቅደውም ነገር ተጠያቂነት ወይም ኃላፊነት እንዳለብን ማወቅ ይገባናል።

“አሁን ከሆንኩት የበለጠ ጥሩ ብሆን የማድረገው በጎ ነገር ከበፊቱ የበለጠ ቢሆን የአስቸጋሪው ሰው ሁኔታ ምናልባት ይለወጥ ይሆናል” ብለን የምናምንና የምንጠብቅ ይሆናል። ይሁን እንጂ አንድ ዓይነት ተአምር ከሰማይ ካልተፈጠረ በቀር አስቸጋሪ ሰዎችን የመለወጥ ኃይል እንደሌለን ማወቅ አለብን። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ስለራሳቸው እንጂ ስለሌላው ሰው ስሜት ፍጹም ግድ የሌላቸው ተፈጥሮአቸው አንድ ነገር የጎደላቸው የሚመስሉ ናቸው። እኛ እንዲለወጡ መፈለጋችን ብቻ አይለውጣቸውም። እንግዲያውስ ምን ማድረግ እንችላለን? ስሜታችንን በውስጣችን መቅበር ለአዕምሮአችን ጥሩ ሰላህነት ደስ ሳይለን ደስ ያለው ሰው መስሎ መታየት ብቻ እኛንም ሆነ እነርሱን አይለውጣቸውም። ስለዚህ ሕይወታችንን ሌላው ሰው እንዲቆጣጠረው አንፍቀድ። በተለያዩ መንገዶችና ዘዴ አንገታችንን ብንስጣቸው ወይም ፈቃዳችንን ብናስገዛቸው የወደፊቱ ሕይወታችንን የታነቀ እንዲሆን ያደርጉታል። ስለሆነም አስቸጋሪውን ሰው ለመለወጥ የምናደርገውን ጥረት ወይም ትግል አቁመን፤ አዕምሮአችንን ባንሰት ከአስቸጋሪው ሰው ጋር በምን ዓይነት ሁኔታ መኖር እንደምንችል ማወቅ ይጠቅመናል።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ባለን ግንኙነት ውስጥ መስመር ያሳስቻለው ነገር ካለ፤ በስሜታችን ላይ ፍንዳታ እንዲሆን አንድ ዓይነት ተፅእኖ ማድረጋችን እንደሆነ ማወቅ አለብን። ብዙዎቻችን በሕይወታችን ውስጥ ሁልጊዜ ጥሩ ዓይነት ስሜት ካልተሰማን መጥፎ ይመስለናል። ከአንድ ሰው ጋር ያለን ግንኙነት ደስ የማያለኝን ከሆነ ግንኙነቱ በጠቅላላው መጥፎ የሆነ መስሎ ይሰማናል። እንዲህ ማሰቡ በአንድ በኩል ልክ ነው። ስሜታችን ያለንበት ሁኔታ ምን ዓይነት እንደሆነ የምንመዝንበት ወይም የምንለካበት ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ስሜታችን እንደ ልጅ ጠባይ ተለዋዋጭ መሆኑ ነው። ልጆች ተጫውተው ይደክማሉ፤ ሲደክማቸው ጥሩ ስሜት አይሰማቸውም። ልክ እንደዚሁ ከአንድ ሰው ጋር የሚኖረን ግንኙነት ጤናማ መስሎ ካልተሰማን ለግንኙነታችን ዕረፍት በጥተን ደስ የሚለንን ነገር ማድረግ ጤናማነት አለው። አንድ ሰው ያለአግባብ ሲደዘን የሚሰማን መጥፎ ስሜት ትክክል እንዳልሆነ አድርገን አንቁ

ጠር። ይኸውም ለምሳሌ አንድ ሰው እግራችን ላይ ቢቆምብን፤ ጤናማዎች ከሆንን የሀመም ስሜት ይሰማናል። እግራችን ላይ ቢቆም የሚያመን ከሆነ፤ “የተሰማኝ ስሜት ልክ አይደለም” በማለት ብቻ እያመመን ዝም ማለት ትልቅ ሞኝነት ነው። እግሩን ከእግራችን ላይ እንዲያነሳ አናደርገዋለን።

እዚህ ላይ ማወቅ ያለብን እውነት ቢኖር፤ የሚቆጣጠረን ስሜታችን እንዳንንቀሳቀስ ሊያደርገን እንደሚችል ነው። አስቸጋሪ በሆነ ግንኙነት ውስጥ ስናልፍ፤ ሚዛናችንን መጠበቅ አስቸጋሪ ይሆንብናል። “ከዚህ አስቸጋሪ ሰው ጋር ያለኝን ሁኔታ መለወጥ አልችልም” እንላለን። ይሁን እንጂ፤ እየደጋገምን ለራሳችን መንገር ያለብን “...እችላለሁ... ከዚህ እንዳታልፍ ብዬ ገደብ ማበጀት እችላለሁ... ራሴን ችዬ ቀጥ ብዬ መቆም እችላለሁ... ” ማለት አለብን። በአጠቃላይ “አልችልም” የሚለው እምነታችን ተለውጦ “እችላለሁ” ሰንል ልዩ ኃይል በውስጣችን ይሰማናል። ስሜታችንን እንዲቆጣጠረን ወይም እንዲገዛን ከፈቀድንለት፤ ሕይወታችንን ለንካላ ሊያደርገው እንደሚችል ማወቅ አለብን። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ያለን ግንኙነት ሚዛኑን ያልለቀቀ እንዲሆን ሰንፈልግዞ የሚሰማን ልዩ ልዩ ዓይነት ስሜት እንደሚሰማንና እንዲሁም ስሜታችንን አንዴት አድርገን ለጥቅማችን ልናውለው እንደምንችል ኤልሳቤት ብራውን በመጽሐፋቸው ውስጥ ጥሩ አድርገው አስቀምጠውታል።

- (1) “አልችልም” እንላለን። በአጠቃላይ “አልችልም” የሚለው እምነታችን ተለውጦ “እችላለሁ” ሰንል ልዩ የሆነ ኃይል በውስጣችን ይሰማናል። ድምጻችንን ከፍ እድርገን፤ “ራሴን ችዬ መቆም እችላለሁ፤ ገደብ አበጀኹ አስቸጋሪውን ሰው “ከዚህ እንዳታልፍ” ማለት እችላለሁ” እንበል።
- (2) “እኔ ብቻ ነኝ” እንላለን። ይህንን ሰንል፤ “ከእኔ በስተቀር ይህን ዓይነት ችግር የደረሰበት ሌላ ሰው የለም” ማለታችን ነው። ይሁን እንጂ በትክክል ማሰብ ሰንቸል፤ በአስቸጋሪ ሰው ምክንያት ችግር የደረሰብን እኛ ብቻ ሳንሆን ሌሎችም በተመሳሳይ ሁኔታ ወይም ከእኛ የበለጠ አስቸጋሪ ሰዎች በሕይወታቸው የሚያጋጥማቸው ሰዎች እንዳሉ እንረዳለን። ይሄንንም ማወቅ፤ ራሳችንን ብቻ ሳይሆን ሌሎችንም ለመርዳት የበለጠ እንድንዘጋጅ ያደርገናል።
- (3) “እኔ የተለየ ነኝ” እንላለን። ይህንን ሰንል፤ “ከሰው የተለየሁ በመሆኔ ማንም ሰው አይወደኝም...” ማለታችን ነው። እርግጥ ነው እግዚአብሔር ሁላችንንም አንድ ዓይነት አድርጎ አልፈጠረንም። ይሁን እንጂ፤ ሁላችንም የምንመሳሰልባቸው ነገሮች እንዳሉ ማወቅ አለብን። ከም

ንመላሰልባቸው ነገሮች ውስጥ አንደኛው ከሰው ጋር ባለን ግንኙነት ውስጥ ሁላችንም የራሳችን የሆነ ችግር ያለን መሆናችን ነው።

(4) "አሁንስ አዕምሮዬን ልስት ነው" እንላለን። "ነገሮችን በቀላሉ አረባ ሰሁ... በትክክል ግሰብ እልቸልም... እንቅልፍ በቀላሉ አይወስደኝም..." እንላለን። ከሰው ጋር ያለን ግንኙነት አስቸጋሪ ሲሆንብን በጉዳት ውስጥ ስናልፍ አንዳንድ ሁኔታዎችን ማስታወስ ከባድ ይሁንብን እንጂ ቀጥተኛ የሆነ አስተሳሰባችንን አናጣም።

(5) "ተቃውሞ" እንላለን። ይህንን ስንል "...እጅግ በጣም ትጥቅ/ትጥቅ... ይህን ዓይነት ጉዳት በእኔ ላይ ያደርሳል/ታደርሳለች ብዬ አላምንም ነበር" ማለታችን ነው። እርግጥ ነው ስንገፉ ያለአግባብ ስንያዝስ ሰዎች የገቡልንን ቃል ኪዳን ሲያጥፉብን... ውስጣችን ይታዳል። ይሁን እንጂ ይህን ዓይነት ስሜት ሀቀኞች እውነተኞች የፍቅር ሰዎች እንደንሆን ትምህርት ይሰጠናል። በጉዳት ውስጥ ካለፍን ሌላው በተመሳሳይ ሁኔታ ለሚያልፍ ሰው የማዘንና የመራራት ልብ እንዲኖረን ያደርጋል።

(6) "ገደለኛ ነኝ" እንላለን። የበደለኛነት ስሜት ሲሰማን "...ይህ እንዳይሆን ምን ማድረግ ነበረብኝ?" ብለን እንጠይቃለን። የበደለኛነትን ስሜት በትክክል ከተጠቀምንበት ምን መለወጥና እንዲሁም ምን ማድረግ እንዳለብን ሊያሳየን ይችላል። ከማንኛውም ዓይነት ስሜት የበለጠ ይሄኛው ገንዘብ ነው። ምክንያቱም እኛ ለፈጸምናቸው ድርጊቶች ሁሉ ኃላፊነት ወይም ተጠያቂነት እንዳለን የሚያመለክተን ስለሆነ ነው።¹⁷

ስለ ስሜታችን ሌላው ሰው ግድ ከሌለው እኛ ስሜታችንን ለበጎ ልንጠቀምበት ይገባል። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ባለን ግንኙነት ምክንያት ስሜታችንን በትክክል ካልገለጽን ከውስጥ እንደተቀቀለ እንቁላል እንሆናለን። ዕንቁላል ሲቀቀል ውጪው ከመቀቀሉ በፊት ያለውን ዓይነት ይመስላል። ከውስጡ ግን ፈላጊ በመሆን ፈንታ የጠጠረ ወይም የጠነከረ ይሆናል። ሰውም የሚሰማውን ስሜት ከውስጡ ቀብሮ ዝም ሲል ልቡ በመራራነት በቅሬታ በጥላቻ በአዕምሮ ጭንቀት ውዘተ የጠጠረ ሊሆን ይችላል።

5. የአኩራፊነት ባሕሪ ካለው ሰው ጋር እንዴት መኖር ይቻላል?

"ኩርፊያ" አሸቸጋሪ በሆኑ ሰዎች ውስጥ ከሚታዩት ልዩ ልዩ ጠባቦች መካከል አንደኛው ነው። በተለይ ኩርፊያ ከባድ የሚሆነው በአንድ ጣራ ሥር አብረው የሚኖሩት አንድ ገበታ አብረው የሚቆርሱት አንድ አልጋ ላይ አንድ እን ለላና የብርድ ልብስ ለብሰው በሚተኙ ባልና ሚስት መካከል የሚታይ ከሆነ ነው። አሸቸጋሪው ሰው የሚፈልገውን ነገር ካላገኘ ወይም ለጠየቀው ጥያቄ "እሺ!" ካልተባለ የኑሮ ጓደኛውን ወይም የሥራ ባልደረባውን ለማጥቃት ብዙ ጊዜ ኩርፊያን እንደማጥቃያ መሣሪያ አድርጎ ሲጠቀምበት ይታያል። ኩርፊያ የሌላውን ሰው ሕይወት እንደሚያጨልም ምን ያህል ውስጡን እንደሚያስጨነቅ ስለሚያውቅ ሌላውን ሰው በቁጥጥሩ ሥር ማድረግ አቅም ሲያጣ የሚፈልገውን ሥልጣን በትክክል ማግኘት ሲያቅተው ኃይሉን ማሳየት የሚፈልገው በማከረፍ ነው። ማከረፍን እንደ መሣሪያ አድርጎ የሚጠቀም አሸቸጋሪ ሰው የሚፈልገውን ነገር በትክክል ጠይቆ ማግኘት ካልቻለ ጥቃቅን ምክንያት እየፈለገ ያኮርፋል። "ኩርፊያው... ኩርፊያዋ ፈጽሞ መረረኝ..." የሚሉ ሰዎች ቁጥራቸው ጥቂት አይደለም። አሸቸጋሪ የሆኑት ቤት "ኩርፊያ ይን ስለሚፈራ አድርግ ያልኩትን ሁሉ ያደርጋል" ብላ ስለምታምን ከባሏ የምትፈልገውን ነገር ለማግኘት ኩርፊያን ብዙ ጊዜ ትጠቀማለች። ብዙ ጊዜ ኩርፊያ ከቤቶች ጋር የተያያዘ ይሁን እንጂ ማከረፍን እንደ መሣሪያ አድርገው የሚጠቀሙበት ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ አንዳንድ ወንዶችም እንደሚጠቀሙበት የታወቀ ነው።

ኩርፊያ ሰዎች የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት ብቻ የሚጠቀሙበት መሣሪያ አይደለም። አንዳንዶቹ ከአንዳንድ ነገር የሚሸሹበት መንገድ ነው። ችግራቸውን ገልጠው በመናገር ፈንታ በዝምታ ወይም በኩርፊያ ከሁኔታው ለመሸሸ ይሞክራሉ። በተለያዩ ምክንያት ከሚሰቱ ጋር የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም የሚፈራ ወንድ ችግሩን ገልጾ ከሚሰቱ ጋር በመነጋገርና ዕርዳታ በመፈለግ ፈንታ ከሁኔታው ለመሸሸ የሚሞክረው በኩርፊያ ነው። ይሄ ችግር በወንዱ ወገን ብቻ ሳይሆን በሴቷም በኩል ሲኖር እንደሚችል ሳንጠቅስ ማለፍ አንፈልገም። ይሄን ዓይነት ችግር ያለባቸው ባልና ሚስት ንግግራቸው በጣም የተወሰነ ነው። አብረው ማዕድ ሲቆርሱ "...ጨውን አቀብይኝ.. አቀብለኝ" ከማለት ያለፈ አይደለም። ኩርፊያን የሚጠላ ሰው ከአኩራፊው ጋር የሚኖረው ሁልጊዜ በፍርሃትና በስጋት ነው። ብዙ ጊዜ ምን እንደሚያስከርፈው አይታወቅምና እንዳያኮርፍ በማለት የሚናገረውን በጣም እየመረጠ የሚያደርገውን ነገር ሁሉ እየተጠነቀቀ ነው። ይሄም ሆኖ አሸቸጋሪውን ሰው እንዳያኮርፍ አያ

¹⁷ Elizabeth B. Brown. Living Successfully with Screwed-up People. Fleming H. Revell, Grand Rapids, Michigan, c1999.

ደርገውም። እንዲህ ዓይነቱን አስቸጋሪ ሰው ለመለወጥ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ በዚህ ሕይወት ውስጥ አልፋችሁ ያያችሁት ታውቃላችሁ። ይሁን እንጂ፤ ደስታችሁ እንዳይደፈርሱ ለላማችሁን እንዳታጡ ራሳችሁን የምትከላ ከሉበት የተለያዩ መንገዶች አሉ። አስቸጋሪ ሰዎች ኩርፊያቸውን ለመጠቀም ሲፈልጉ ያከረፉትን ሰው የሚመለከቱት አብሯቸው አንድ ክፍል ውስጥ፤ አንድ አልጋ ላይ ቢሆንም፤ ፍጹም እንደሌለ አድርገው ነው። ሲያስተላልፉ ለት የሚፈልጉት መልዕክት በንግግር ሳይሆን በመላ ለውነታቸው ነው። ቀኑን ሙሉ አንድ ክፍል ውስጥ አብሯቸው ቢቀመጥ፤ ዓይናቸው በዝምታቸው ሊቀጡት የፈለጉትን ሰው አያይም። ጥያቄ ጠይቋቸው መልስ መስጠት የግድ ካለ ባቸው ወይም እነርሱ የሚጠይቁት ጥያቄ ካለ መሬት መሬቱን፤ ግድግዳ ውን፤ በመስኮት በኩል ውጪ ውጪውን እንጂ፤ ዓይናቸውን ዓይኑ ላይ አሳር ፈው አይደለም። በዚህ ዓይነት ላከረፉት ሰው ማስተላለፍ የሚፈልጉት መልዕክት፤ "...አትረባም! ደካማ ነህ... ላይህና ሳኒጋርህ አልፈልግም..." የሚል ነው።

በዝምታቸው ሊቀጡት የፈለጉትን ሰው የሚያስጨንቁት ምን እንደሚያሰቡ፤ ለምን እንዳስከረፈው ፍንጭ በመከልከል ነው። በወቅቱ ምን እንደሚያሰቡ በአፋቸው ገልጸው ሳይናገሩም፤ የሚያስቡት አፍራሽ እንጂ ገንቢ እንዳልሆነ ግልጽ ነው። ማንም ችላ መባልን ወይም መከረፍን የሚወድ የለም። ይሁን እንጂ፤ በሌላው ሰው ላይ የሚጠላውን መጥፎ ጠባይ የመለወጥ ኃይል ያለው ሰው የለም። ይህ የሚቻል ቢሆን ኖሮ ብዙዎች ሰላም በማጣት ሕይወት ውስጥ አይኖሩም ነበር። ሌላውን ሰው መለወጥ አይቻሉ እንጂ፤ ራሳቸውን ከሁኔታው ጋር ማስተካከል፤ ወይም የአስቸጋሪ ሰዎች የመቅጫ በትር እንዳይጎዳቸው የማድረግ ችሎታ አላቸው። የማከረፍ ጠባይ ካላቸው አስቸጋሪ ሰዎች ሰላማቸው ሳይደፈርስ መኖር የሚችሉበት የተለያዩ መንገድ አለ። ጥቂቶቹን ከዚህ በታች ለመጠቀም እንሞክራለን።

(1) የደስታችንን ማብሪያና ማጥፊያ ቁልፍ አንስጣቸው

አስቸጋሪ ሰዎች በፈለጉበት ጊዜ እንዲያበሩን፤ ባልፈለጉበት ጊዜ ደግሞ እንዲያጠፉን አንፍቀድላቸው። ይሄ እኔ የፈጠርኩት ቋንቋ ስለሆነ ምን ማለቱ እንደሆነ ትንሽ ግር ሳይላችሁ አይቀርም። ሐዋርያው ጳውሎስ አንድ ጥሩ የሕይወት መመሪያ ሰጥቶናል። ያም *ዝቀረውሳ በጌታ ደስ ይጠኝሁ* (ፊልጵ. 3፡1) የሚለው አሳብ ነው። "...በጌታ ደስ ይበላችሁ..." ሲል፤ የደስታችንን ማብሪያና ማጥፊያ ቁልፍ የያዘው ጌታ ኢየሱስ እንደሆነ መግለጽ ነው። በውስጣችን ለሚሰማን ደስታ ወሳኝ ሌላ ነገር ሳይሆን እርሱ ብቻ ነው። የሁኔታዎች መለዋወጥ የእኛን ደስታ ሊወስኑት አይገ

ባም። አንድ ሰው ሲያነጋግረን ደስ የሚለን፤ ሲያከርፈን ደግሞ እንድናዝን የሚያደርገን ከሆነ፤ የደስታችንን ቁልፍ በእጃቸው መስጠታችን ይሆናል። በሕይወታችን አበፊላጊ የሆነውን ቁልፍ እንዲይዙ ከፈቀድንላቸው፤ መቼ ደስ እንዲለንና ደስ እንዳይለን ወላጆቹ እነርሱ እንዲሆኑ ማድረጋችን ነው። ማብሪያና ማጥፊያውን በእጃቸው ከሰጠናቸው፤ እነርሱን ደስ ሲላቸው ደስ እንዲለን፤ እነርሱን አንድ ነገር ቅር ሲያሰኛቸው ደግሞ እኛም ቅር እንዲለንና እንድናዝን የማድረግ ችሎታና ኃይል ይኖራቸዋል ማለት ነው። ለመሆኑ በሕይወታችን ይህን ዓይነቱን ትልቅ ሥልጣን የሰጣቸው ማን ነው? ብለን መጠየቅ አለብን። ይህን ስንል ሌላው በሚያደርገው ክፉ ነገር እኛ አንጎላም ማለታችን አይደለም። ይሁን እንጂ፤ ምክንያት ፈልገው ባከረፉ ቁጥር እኛ ላይ የሚጨልምብን፤ ዓለም በላያችን ላይ የተደፋብን ከመሰለን፤ በላቁና በተጫወቱ ቁጥር ደግሞ ዓለምን በእጃችን የጨበጥን መስሉን ደስ የሚለን ከሆነ፤ የሕይወታችንን አቅጣጫ ወላጆቹ፤ በሕይወታችን ከፍተኛ ሚና የሚጫወቱ እነርሱ ናቸው ማለት ነው። የደስታችንን ማብሪያና ማጥፊያ ቁልፍ በእጃቸው አንስጣቸው ያልነው ለዚህ ነው።

(2) ራሳችንን እንመርምር

በሁለት ሰዎች መካከል ኩርፊያ ሲኖር፤ ኩርፊያውን የጀመሩት ከሁለት አንዳቸው መሆን እንዳለባቸው ግልጽ ነው። አልፎ አልፎ የኩርፊያውን ምክንያት ብቻ ሳይሆን፤ ኩርፊያውንም የጀመረው ማን እንደሆነ በግልጽ የማይታውቅበትም ጊዜ አለ። ለዚህ ነው ብዙ ጊዜ አንዱ ሌላውን "...ያከረፈው እርሱ ነው... እርሷ ነች" በማለት ዝምታውን ለመሰበር አንዱ ከሌላው የሚጠብቀው። አስቸጋሪ ሰው ለምን እንዳከረፈ ሲጠየቅ፤ ለጥያቄው ትክክለኛ መልስ በመስጠት ፈንታ በቁጣ "...ራስህን ጠይቅ... እኔን አትጠይቅ..." የሚል መልስ የሚሰጥበት ጊዜ አለ። ይህ ከሆነ ኩርፊያው ከመጀመሩ በፊት የተፈጸመ አንዳንድ ሁኔታዎችን ለኩርፊያው ምክንያት ይሆናል ብሎ የሚታሰቡትን ነገሮች መመርመር ይጠቅማል። ይህን ማድረግ የሚገባው ለአስቸጋሪው ሰው የሚያከርፍበትን ምክንያት ወይም ቀዳዳ ላለመስጠት ብቻ ነው። ራሱን መመርመር አስፈላጊ ነው። ይሁን እንጂ፤ አስቸጋሪ ሰዎች በአከረፉ ጊዜ ሁሉ "ምን ተናግሬ ይሆን?... ምን አድርጌ ይሆን?..." እያልን ራሳችንን ማሰጨነት አለብን ማለት አይደለም። ይሄ የሚያስጨንቀን መሆኑን ሲያዩ አስቸጋሪ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንደ ማጥቂያ መላሪያ አድርገው እንደሚጠቀሙበት የታወቀ ነው። ብዙ ጊዜ ችግሩ ከእኛ ሳይሆን ከራሳቸው የመነጨ ሰላሚሆን በኩርፊያቸው ይህን ያህል መጨነት የለብንም።

(3) ለመነጋገር ዕድል አለመከላከል

ቀደም ሲል አሰቸጋሪው ሰው በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ለመነጋገር ፈልጎ ዕድል ሲያጣኑ ፈቃዱን የሚያስፈጽምበት አንደኛው መንገድ ማኩረፍ ይሆናል። ቀደም ሲል ለመነጋገር ፈቃደኛ ያልነበረው ሰው ኩርፈያው ሲያስጨንቀው "ምን ሆነክ? ለምን አኮረፍክ?" በማለት ለመነጋገር ፈቃደኛ ይሆናል። አንዳንድ ጊዜ ችግር የሚፈጠረው የተቀራረቡት ሰዎች አሰቸጋሪ ስለሆኑ ብቻ ሳይሆን ከሁለት አንዳቸው ለመነጋገር ፈቃደኛ ባለመሆናቸው ምክንያት ሲሆን ይችላል። ያኮረፈው ሰው "ከዚህ በፊት በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ቁጭ ብለን እንነጋገር ስለህ ፈቃደኛ አልሆን ከም" ያለኝ ምርጫ ልቤ ቢያዝንና ቅርብ ሊሆን ያለኝ ምርጫ ዝም ማለት ብቻ ነው" የሚል መልስ ይሰጣል። ይህን ዓይነት ችግር ለማስወገድ ቀደም ሲል አስፈላጊ በሆነበት ጊዜ መነጋገሩ ይጠቅማል። ይሄም በአጠቃላይ ያኮረፈው አሰቸጋሪ ሰው ስለሆነ ብቻ ነው ብሎ ከመደምደም ያድናል።

(4) አመቺ ሰዓት መርጦ ማነጋገር ይጠቅማል

የኩርፈያው ምክንያት "እርሱ ነው... እርሷ ናት... ንግግሩን መጀመር ያለባት እርሷ ናት..." በማለት አልህ መገባባት ወይም መፍከር ለችግሩ መፍትሄ አይሰጠውም። "ሊያነጋግረኝ ወይም ዓይኔን እንኳን ለማየት ከማይፈልገው ሰው ጋር ምን እነጋገረኝ" ብለን የራሳችንን ውሳኔ ከመወሰናችን በፊት መነጋገር ይጠቅማል። በሁኔታው ውስጥ የተለማንን ስሜት ከገለጽን በኋላ መልስ አንዲሰጥ ዕድል መስጠት ያስፈልጋል። ይህን የምናደርገው ቁጣውን በሰድብ ወይም ክፉ ቃል በመናገር አንዲጎዳን ዕድል ለመስጠት አይደለም።

(5) እንደ ጠባዩ እንቀበለው

ማኩረፍ የአሰቸጋሪው ሰው ጠባይ መሆኑን ከተረዳን ለመለወጥ ከመታገል ይልቅ "...ባሕሪው ነው" በማለት ተቀብለን መኖር መቻል አለብን። ሥቃያችን የከፋ የሚሆነው መለወጥ የማይችለውን ለመለወጥ ስንታገል ነው። ኢየሱስ በምድር በነበረበት ዘመን አንዳንዶቹ ሊቀበሉት ሰላልቻሉ በመከላከላቸው ዝም ብሎ አለፈ አንጂ በሌላ ሥፍራ የሚያደርገውን ዓይነት ተአምራት አልሠራም (የማር. 6፥5)። ደቀመዛሙርቱንም ካልተቀበሏቸው የአግራቸውን ትቢያ አራግፈው ወደሚቀጥለው መንደር አንዲሄዱ የመከራቸው መሆኑን አናውቃለን (የማር. 6፥11)። አሰቸጋሪ የሆነብንን ሰው

የመለወጥ ኃይል አንደሌለን ተረድተን በነገሩ ሰላም አንዲለማን ራሳችንን ማለማመድ አለብን።

(6) በራችንን አንዘጋግባቸው

አሰቸጋሪ የሆኑበት ሰዎች መነጋገር ፈቃደኛ ካልሆኑ መተው አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ አለ። ይሁን አንጂ መናገር ሲፈልጉ የአኛ በር ሁል ጊዜ አንዳይዘጋግባቸው መጠንቀቅ አለብን።

6. "ሁልጊዜ ለእኔ ብቻ ይደረግልኝ" የሚለውን ሰው እንዴት መያዝ ይቻላል?

ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖረን ግንኙነት ጤናማ የሆነ ሚዛን ያልለቀቀ መሆን እንዳለበት ግልጽ ነው። አንዳንድ ሰዎች ራሳቸውን ችለው በመቆም ፈንታ ሁልጊዜ በሌላ ሰው ትከሻ ወይም ጥላ ሥር ብቻ ለመኖር የሚፈልጉ አሉ። ይህን ዓይነት ጠባይ ሊኖራቸው የቻለው በልጅነት ዘመናቸው ፍላጎታቸው በጣም ቅርባችን ነው ከሚሉት ሰው ማግኘት ባለመቻላቸው በብስጭት ውስጥ ያለፉ በመሆናቸው አንደሆነ የሥነ ልቦና ምሁራን ይናገራሉ። ስለዚህ እንደነዚህ ዓይነት ሰዎች ሁልጊዜ ሌላውን ሰው የሚጠጉት የሚፈልጉትን ነገር እንዲያስገኝላቸው ነው። በሌላው ላይ የሚደገፉ ወይም ጥገኝነት (dependent) የሚያጠቃቸው ሰዎች "ብርቱ ናቸው" ብለው የሚያምኗቸው ሰዎች አንድ ነገር ካላደረጉላቸው ሁሉ ነገር ልክ አይሆንም ብለው የሚያምኑ ናቸው። በዚህ ምክንያት እውነተኛ ስሜታዊ ብስለት (emotional maturity) አይታይባቸውም። እንደነዚህ ዓይነቶቹን ለመርዳት ከተፈለገ ጥሩው መንገድ ችግር ሲያጋጥማቸው የራሳቸውን ችግር በራሳቸው ታግለው አንዲወጡት በመተውከዳር ሆኖ "አይዞህ በርታ!..." በማለት ነው። በዚህ ዓይነት የገጠማቸውን ችግር ከተወጡ በኋላ ወደ ኋላ መልስ ብለው በመመልከት ያላቸውን ጉልበትና ችሎታ ምን ያህል ትልቅ እንደነበረ መገንዘብ ይችላሉ። ብልህ ወፍ ሕጻናቶቹን ከጎጆ አቸው ሆን ብላ ገፍታ ለማስወጣት ድፍረት ባይኖራት ምን ጊዜም ቢሆን ራሳቸውን ችለው መብረር አንደማይችሉ ታውቃለች።

በሕይወታችን "አምቢ" ማለት ተምረናል? አንዳንዶቻችን ሰዎች አንድና ደርግላቸው ለሚጠይቁን ጥያቄ "አምቢ" የሚል መልስ ብንሰጥ ራስ ወዳድ የሆንን መስሎ የሚለማን ትልቅ ኃጢአት እንደ ሠራን አድርገን በማየት በጣም የሚቆረቁረን ነን። ብዙዎቻችን "ጥሩ ሰው" መባል ስለምንፈልግ "ሁልጊዜ

ይደረግልኝ" ለሚሉ ሰዎች መጠቀሚያ እንሆናለን። ለተጠየቅነው ነገር ሁሉ "እኚ!" ማለት ጠባያችን ሆኗል። ይህንን የሚያውቁ ራስ ወዳጆች መጠቀሚያ ያደርጉናል። ጊዜያችን ጉልበታችን ያለአግባብ ራሳቸውን በሚወዱ ሰዎች ይባከናል። ይህ እንዳይሆን ራሳችንን የንግድ ሰዎች መጠቀሚያ እንዳንሆን ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ምን ይሆን?

(i) እኛም በሌሎች የመጠቀም ባህል እንዳለብን ራሳችንን እንመርምር

እነዚህ "ሁልጊዜ ይደረግልኝ" ባዮች ምንም ጊዜ ቢሆን በቃችን የማያውቁት ፍላጎታቸው የማይሟላቸውና እርካታ የሌላቸው መሆናቸውን አውቀን ይሆን? "እምቢ!" እንዳንል የበደለኛነት ስሜት እንዲለማን የማድረግ ዘዴያቸውን ተጠቅመው ጊዜያችንን ጉልበታችንን ሌላ ጠቃሚ ነገር ላይ ልናውለው የሚገባውን ነገር በእነርሱ ላይ እንድናጠፋው ያደርጉ ይሆን? በሌሎች ላይ የምንጠላውን ዓይነት ጠባይ እኛው ራሳችን ላይ ይኖር ይሆን? በሌሎች ጊዜና ጉልበት ያለአግባብ እንጠቀም ይሆን? ይህን ሰንል ዕርዳታ በሚያስፈልገን ጊዜ ዕርዳታ እንጠይቅ ማለታችን አይደለም። ሌሎች የሚፈልጉትን ነገር እኛም ያስፈልገን ይሆን? "...ደክሞኛል ልረፍ፤ አንተ ሥራዬን ሥራልኝ..." ሲሉን እነርሱ የሚፈልጉት ዕረፍት እኛ አያስፈልገንም? እኛም ራሳችን ይህን ዓይነት ባህል ካለብን ሌሎችን በትዕግሥት ማስተናገድ ይገባናል። ራሳችንን መርምረን ከላይ የገለጽነው ዓይነት ባሕር እንደሌለብን ከተረዳን ሌሎችም መጠቀሚያ ሲያደርጉን ሲሞክሩ "እምቢ!" የምንልበት ጉልበትና አቅም ሊኖረን ይገባል።

(ii) ለምን ለሌላው ለማድረግ እንደምንፈልግ ራሳችንን እንመርምር

"እኔ ሁልጊዜ ለሌሎች አደርጋለሁ፤ ለእኔ ግን የሚያደርግልኝ የለም... የሌሎችን ችግር ልቤን ከፍቼ አዳምጣለሁ... እኔን ግን የሚያዳምጠኝ የለም..." በማለት ዕርሮ የሚያሰሙ አሉ። የዚህ ዋና ምክንያት ማድረግ እንጂ ሌሎች እንዲያደርጉላቸው የማይጠብቁ በመሆናቸው ይሆናል። በውስጣቸው ሁልጊዜ ለሌሎች የማድረግ ግፊት ስለሚሰማቸው ይሆናል። "እኔን ከሚያስፈልገኝ የበለጠ ሌሎች ያስፈልጋቸዋል..." የሚል የተሳሳተ እምነት ያላቸው ይሆናሉ። እንደ እውነት ከሆነ የእነርሱም ፍላጎት ወይም ጥያቄ በጣም አስፈላጊ ነው። በመሠረቱ እኛ ራሳችን የሚያስፈልገን ነገር ምንና ምን እንደሆነ ካወቅን የሌሎችን ፍላጎት አውቀን በትክክል ማሟላት አንችልም። የሌላውን ሰው ፍላጎት (ጥያቄ ከማሟላታችን በፊት የራሳችን ፍላጎት ምን እንደሆነ ዝርዝር እናውጣ። እኛ ተርበን ሌሎችን ማብላት እኛ ተራቁትን ሌላውን ማልበስ እኛ ላይምቸን ሌላውን ማመቻቸት እኛ ዕረፍት አጥተን ሌላውን ማሳረፍ

መንፈሳዊነት ሳይሆን ሞኝነት ነው። ይህንን ሰንል በጎ ልናደርግላቸው ለሚገባ አናድርግ ዕርዳታ ለሚያስፈልጋቸው ዕርዳታ እንሰጥ ማለት አይደለም። እኛን መጠቀሚያ ከሚያደርጉን ሰዎች ራሳችንን እንጠብቅ ማለታችን ነው። ፍላጎታቸው እንዲሟላቸው የሚፈልጉ መጠቀሚያ የሚያደርጉን ሰዎች ብቻ አይደሉም። እኛም ፍላጎታችን እንዲሟላን እንፈልጋለን። ይህን እውነት ከተረዳን "...ካላደረግሁልህ፤ ካልሰጠህህ..." የሚለው ውስጣዊ ግፊታችን ወይም ልማዳችን ይቆማል። መስጠት ብቻ ሳይሆን መቀበልም እንዳለብን እንወቅ። ሚዛኑ ከተዛባ ግንኙነታችን ጤናማ አይሆንም። እኛ መስጠት እነርሱ መቀበል እኛ ማገልገል፤ ሌሎች መገልገል ብቻ ከሆነ ግንኙነታችን ሚዛኑን የጠበቀ ስላልሆነ ግንኙነቱ የመፍረስ ዝንባሌ ሊኖረው ይችላል።

(iii) የሌሎች መጠቀሚያ መሆንና ጥፋቅር ሰው መሆን እንዳለህን እንወቅ

አንዳንዶቻችን ብዙ ጊዜ ሰዎች የማያስፈልጋቸውን ነገር ለመስጠት ከመንገዳችን ሰንወጣ እንታያለን። "መስጠት አለብን" የምንለው ነገር አስፈላጊያቸው ላይሆን ይችላል። ይህን መረዳት ካቃተን እግዚአብሔር ሁኔታዎችን የመለየት ስጦታ እንዲሰጠን መጸለይ ያስፈልገናል። አስፈላጊነቱን በጥንቃቄ ሳንመረምር ወሰን በሌለው የርህራሄ ስሜት በመገፋት ብቻ ምንም ዓይነት እርምጃ እንዳንወስድ መጠንቀቅ ይገባናል። ፍቅራችንን እንገልጻለን ወይም እናሳያለን ብለን ለንካላት ራሳቸውን የማይረዱ በሌላው ሰው የመጠቀም ባሕር የተጠናወታቸው እንዲሆኑ እንዳናደርጋቸው መጠንቀቅ አለብን።

(iv) መጠቀሚያ ለሚያደርጉን ሰዎች ከመንገዳችን እንወጣ

ብዙ ጊዜ ጽጌረዳ ራሷን ችላ የምትሠራው ምንም ነገር የለም። ሁልጊዜ የሌላውን ሰው ዕርዳታ ትፈልጋለች። የምትፈልገውን ነገር ለማግኘት ብዙ ጊዜ ችግሯን አተልቃ በማውራት በአካባቢው ያሉት ሰዎች የዕርዳታ እጃቸውን ባይዘረጉላት የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማቸው ታደርጋለች። ጽጌረዳ እንደተለመደው ለቤተሰቡ ዕራት ሳታዘጋጅ የዕራት ሰዓት ደረሰ። ባሏ ቸኮል ልጆቿን ከትምህርት ቤት አውጥቶ ወደ ቤቱ መጣ። የዕራት ሰዓት ስለነበረ ጽጌረዳ ዕራት በማዘጋጀት ላይ ነች ብሎ ወደ ምግብ ቤት፤ ከዚያም ወደ ወጥ ቤት ቢገባ ጽጌረዳ የለችም። ምድጃው ላይ ምንም የተጣደ ነገር አላየም። ወደ መኝታ ቤት ሲገባ ጽጌረዳ ተኝታለች። "ምንው? ምን ሆነሻል?" ብሎ ጠየቃት። "ቸኮል ዛሬ ቀኑን ሙሉ ጤንነት አልተሰማኝም... አሁንም ራስ ምታት ሲገድለኝ ነው..." አለችው። ቸኮልም በዚህ ዓይነት ዘዴዋ ብዙ ጊዜ እንደተጠቀመች ስለሚያውቅ "...መቼ ነው ይሄ ጠባይዋ ተለውጦ ለቤተሰቡ ኃላፊነት ተለምዷት

ማድረግ የሚገባትን በትክክል የምታደርገው? እስከ መቼ ድረስ ነው እኔ የእርሷን ኃላፊነት የምሸከመው?... ብሎ በውስጡ ማሰብና መጠየቅ ጀመረ። ወዲያው "ይህ ዓይነት ጠባይዎ የግድ ከሣሬ ጀምሮ መለወጥ አለበት" ከሚል ውሳኔ የደረሰ ይመስላል። እንደተለመደው "...ግድ የለም ዕራት እኔ እሠራለሁ..." በማለት ፈንታ "ያልጨረሰኩት ሥራ ሰላለኝ ወደቢሮ ተመልሼ መሄዴ ነው..." ብሎ ባለችበት ሁኔታ ልጆቹን ትቶላት ወጣ። ዘዴዋ የለመደችውና ዓይነት ውጤት እንዳላሰገኘላት ስታውቅ፣ ከተኛችበት ተነስታ እራት ሠርታ ልጇቿን አበላች።

(V) "እምቢ" ለማለት አንፍራ

"እምቢ" ማለት መቻል ድፍረትን ይጠይቃል። ጊዜያችንና ጉልበታችንን በአግባቡ መጠቀም ያስችለናል። በእኛና በሌሎች መካከል ያለውን ግንኙነት ጤናማነቱን ይወስናል። "እምቢ" ማለት ያለአግባብ በስዎች መጠቀሚያ እንዳንሆን ይረዳናል። ከእኛ ፍላጎት ጊዜና ሁኔታ ጋር የሚጋጨውን አስፈላጊ ያልሆነውን እንዲሁም አግባብነት የሌለውን መምረጥ ያስችለናል። "ጓደኛዬ ታገባለች" ከእኔ ሰጠታ ትጠብቃለች። እኔ ደግሞ ገንዘብ የለኝም። ስጠታ የምገዛበት ገንዘብ እባክሽን ሰጪኝ" ብላ ለምትጠይቀው ሴት የምትለጣት መልስ ምን ዓይነት ይሆን? "ገንዘብ ቢኖርሽም፣ ያንን ገንዘብ ያጠራቀምሽው የቤት ዕቃ ለመግዛት ብለሽ ይሆናል። ታዲያ ለዚያች ሴት የምትሰጧት መልስ "አልችልም" ነው? በዚህ ዓይነት "እምቢ! አልችልም" የሚል መልስ ቢሰጡ የበደለኝነት ስሜት የሚያሰጩን ቃቸው ለዎች አሉ። መልስሽ "እሺ" የሚል ከሆነ የግል ፕሮግራምሽ፣ እንዲሁም የራሱሽ ፍላጎት ሳይሟላ ይቀራል። ኃላፊነት ከሌለሽን ለተጠየቅነው ጥያቄ "እሺ" የሚል መልስ ባለመስጠታችን የበደለኛነት ስሜት ሊሰማን አይገባም። ከራሳችን የተረፈ ጊዜም ሆነ ገንዘብ ሳይኖረን ለሌሎች ማድረግ ትክክል አይደለም። በትህትና "አልችልም..." ለማለት ድፍረት ይኑረን። የተጠየቅነውን ባለማድረጋችን የበደለኛነት ስሜት ቢሰማን፣ የተለማን ስሜት ትክክል አለመሆኑን እንወቅ።

(vi) ልባችንን ብቻ ሳይሆን አዕምሮአችንንም እንጠቀም

አንዳንዶቻችን ለሰዎች የሚያዝን ልብ ሰላለን፣ ችግራቸውን ሲነግሩን ልባችን ስለሚራራ የሚጠይቁንን "እምቢ" ለማለት ይከብደናል። ልባችን ከአእምሮአችን ጋር በሕብረት ካልሠራ ትልቅ ችግር ውስጥ ራሳችንን እንጥላለን። አንድ ጊዜ አንድ ሰው ስልክ ደወለና እያለቀሰ የደረሰበትን ችግር ለሜወተኝ። ሁኔታው በጣም ልቤን ስለነካኝ አዕምሮዬን ሳለማከር፣ ወይም እንደሚገባው ሳላሰብ በርህራሄ ስሜት ተሞልቼ ያ ሰው የጠየቀኝን ነገር አደረግሁለት። ከአ

ነምሮዬ ጋር ብማከር ኖሮ፣ ያ ሰው ገንዘቡን ያለአግባብ ወይም አስፈላጊ ባልሆነ ነገር ዝም ብሎ የሚያባክን መሆኑን ተረድቼ፣ "...አዝናለሁ... ልረዳህ አልችልም..." እለው ነበር። ይህን ማለት ብቸል ኖሮ ገንዘቢንም ሆነ ከዚህ ሰው ጋር ያለኝን ግንኙነት ማዳን እችል ነበር። ይህ ሰው በችግሩ ጊዜ የደረሰኩ ለት ባለውለታ አድርጎ በማየት ፈንታ ገንዘቡን ባለመክፈሉ የተነሳ በተቻለው መጠን ከእኔ አንደሚሸሽ የታወቀ ነው። ልባችንን በማስቀደም ለውሳኔ ከመሮ ጣችን በፊት የሰውየውን ሁኔታ ለመመርመር አዕምሮአችንን እንጠቀምበት። ልባችን ከአዕምሮአችን ጋር ሕብረት ሳይኖረው በምንወስደው እርምጃ መታለላችን ብቻ ሳይሆን እንረዳለን ያልነውን ሰው የምናበላሸው መሆናችንን ራሱን ችሎ እንዳይቆም የምናደርገው መሆናችንን ማወቅ አለብን።

(vii) ፊት ለፊት መጋፈጥ (confrontation) የሚያስፈልገለት ጊዜ እንዳለ እንወቅ

የብዙዎቻችን ችግር 'አስቸጋሪ ነው' ከምንለው ሰው ጋር ፊት ለፊት መጋፈጥ ድፍረት ስለማይኖረን ነው። ፊት ለፊት ለመጋፈጥ ድፍረት በማጣት የአስቸጋሪው ሰው መጠቀሚያ በመሆናችን በውስጣችን የምናጠራቅመው ቅሬታ ትልቅ ጉዳት ላይ የሚጥለን መሆኑን አንገነዘብም። በውስጣችን ያጠራቀም ነው እያደገ ሄዶ አንድ ቀን ፈንድቶ ችግር ውስጥ ይጥለናል። "...ከራሴ በስተቀር ሌላ ማየት አትችልም... አሁን ለልታላብደኝ ነው..." ብለን የምንጮኸ በት ጊዜ ይመጣል። ትክክለኛው መንገድ አስቸጋሪውን ሰው ፊት ለፊት በመግጠም መጥፎ ስሜት እንዲሰማን ያደረገን መሆኑን መግለጽ ይገባል። "ፊት ለፊት መግጠም" የሚያስፈራ ቢሆንም፣ በውስጣችን ቅሬታ ከማጠራቀም ግን ይሻላል። ፊት ለፊት መግጠም፣ አስቸጋሪ ሰዎች ራሳቸውን እንዲያዩ ፊት ለፊታቸው መስታወት ማቅረብ ማለት ነው። አንዳንዶቹ ጠባያቸው የሚፈልጉትን ነገር ያስገኝላቸው እንጂ፣ በሌላው ሰው ሕይወት ውስጥ የሚያመጣው ጉዳት ምን ያህል ትልቅ እንደሆነ ግን አያውቁም። እነርሱ ያጋጠማቸውን ችግር በነጻነት ለመናገር ድፍረት ካላቸው፣ እኛም የራሳችንን ችግር ለመናገር የምንፈራበት ምክንያት የለንም።

7 የተለዋዋጭነት ባሕሪ ካለው ሰው ጋር እንዴት መኖር እንችላለን?

አንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች ስሜታቸው ቶሎ ቶሎ ስለሚለዋወጥ እውነተኛው አቋማቸው በትክክል አይታወቅም። የግልፍተኝነት፣ የማኩረፍ፣ "አትንኩኝ" ባይነታቸውና እንዲሁም ቶሎ ቶሎ የመለዋወጥ ባሕሪ ያላቸው በመሆናቸው

ከእነርሱ ጋር ተዝናንቶ መኖር ከባድ ነው። እንዲህ ዓይነት የተፈጥሮ ባሕሪ ያላቸውን ሰዎች እንግሊዝኛ ተናጋሪዎች "ሰሜቷን በእጅጌዋ ለብሳለች" "She wears her feelings on her sleeve" የሚል እነጋገር አላቸው። ሰሜታዊነታቸው ተገልጾ ሲታይ መካከለኛነትን የያዘ ሳይሆን ሁልጊዜ ከመጠን ያለፈ (extreme) ነው። ሰሜታዊነት ያለባቸው ሰዎች የሚለጡትም መልስ ሆነ ሆነው የሚገኙት "ናቸው" ተብለው እንደሚጠበቁት አይደለም። አብሯቸው ያለ ሰው ሁልጊዜ "ዛሬ ምን ይሆኑ ይሆን?" እያለ በሰጋትና በፍርሃት የሚኖር ነው። ከላይ የገለጽነውን ዓይነት ተለዋዋጭ ባሕሪ ካለው ሰው ጋር ታርቆ በሌላም መኖር ማለት "ሚስግር የቀደደውን ጎማ በዓየር እንደ መመላት" ነው። አሁን ደህና ናቸው ሲባሉ ትንሽ ቆይተው ይተነፍሳሉ። አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች ውሳኔ አለጣጣቸው የእነርሱን ሰሜት እየተከተሉ እንዳይሆን አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው። ምናልባት "ዛሬ" ጥሩ ሆነው ሲያገኛቸው መለወጣቸው ነው ብለው በማለብ ራሳቸውን ዝርግፍግፍ አድርገው ለአስቸጋሪው ሰው እንዳይሰጡ ወይም ያበጁትን ድንበር (boundary) እንዳያፈርሱ መጠንቀቅ አለባቸው።

ሰሜታቸው በተለዋወጠ ቁጥር አብሯቸው የሚኖረውም ሰው ሰሜት መለዋወጥ የለበትም። እነርሱ የሀዘን ሰሜት ከተሰማቸው በአካባቢያቸው የሚኖሩት ሰዎች ሁሉ ሀዘንተኛ እንዲሆኑ የማድረግ ዝንባሌ ያላቸው ስለሆኑ የደስታቸውም ሆነ የሀዘናቸው ማብሪያና ማጥፊያውን ለአስቸጋሪ ሰዎች መስጠት የለባቸውም። እነርሱ ካዘኑ ሌላው ሁሉ ማዘን አለበት። እነርሱ ከተጨነቁ ሌላው ሁሉ መጨነቅ አለበት። እነርሱ ካላቸው ሰሜት ውጪ የተለየ ሰሜት ካለው ያለው የችግራቸው ሁሉ ምክንያት አድርገው ስለሚመለከቱት በትንሹም ሆነ በትልቁ "ውሃ ቀጠሃ" በማለት ስቃዩን ያበሉታል። ከአስቸጋሪ ሰዎች ጠባያቸው እንደ እስከት በየደቂቃው ከሚለዋወጥ ሰዎች ጋር ተቀራርበው የሚኖሩ ሰዎች በተቻላቸው መጠን የአስቸጋሪው ሰው ሰሜት እነርሱ ላይ እንዳይረጭ ራሳቸውን መከላከል አለባቸው። በሰሜታቸው ተለዋዋጭ የሆኑ ሰዎች የራሳቸውን ጉልበት በሚረባውና በማይረባው ነገር ጨርሰው አጠገባቸው የሚኖረውን ሰው ጉልበት ለማዳከም የሚፈልጉ ናቸውና ለእነርሱ "የእጅ ጥምዝዛዜ" እምቢ! ማለት መቻል ያስፈልጋል።

ተለዋዋጭ ባሕሪ እንዳላቸው የሚታወቀው ድንገት በሚያሳዩት ቁጣ ወይም ንዴት ነው። ብዙ ጊዜ ምን እንደሚያስቆጣቸው አይታወቅም። ቀረብ ብሎ ለማያውቃቸው ወይም ለሩቅ ሰው ደግሞ ትሁት ፍጹም ልዝብ ምላስ ያላቸው በጥሩ ጠባያቸው ተወዳዳሪ የሌላቸው ይመስላሉ። አብሯቸው ለሚኖረው ሰው ግን "እንደ እሳት ጎሞራ" የሚፈነዳ ቁጣ የሚታይባቸው ናቸው። በእንደ ዓይነት ምክንያት ቁጣቸው ከውስጥ ሲገነፍል ለቁጣቸው ምክንያት ነው።

ብለው በሚያሰቡት ሰው ላይ አጠገባቸው ያለውን ዕቃ አንስተው ሲወረውሩ ከእኩቸው የሚወጣው ስድብ ክፉ ቃል ፍጹም ሌላ ነው። ራሳቸውን መቆጣጠር ፈጽሞ አይችሉም። ይሁን እንጂ ቁጣቸው ሲበርድ እንዳንዶቹ በራሳቸው ድርጊት አዝነው ቁጭ ብለው ያለቅሳሉ። የጎዱትንም ሰው ይቅርታ ይጠይቃሉ። ይህን ዓይነት ባሕሪ ካላቸው ጋር ቁጭ ብሎ መወያየት ወይም አጸፋውን ስመመለስ ከእነርሱ ጋር መጫጫኸ ፈጽሞ ጥቅም የለውም። በጸጸት አልቅሰው ይቅርታ ሲጠይቁ "ተለወጡ! ከዚህ በኋላ ችግር አይኖርባቸውም..." ብሎ ማለብና መገመት ትክክል አይደለም። ከጥቂት ሰዓት በኋላ ቀደም ሲል ካደረጉት የበለጠ የከፋ ነገር ሲያደርጉ ይታያሉ። እንደነዚህ ዓይነቶቹን ይለወጣሉ ብሎ ማሰብም ሆነ ለመለወጥ መሞከር በጣም ከባድ ነው። ሆኖም በሚያደርሱት ገፋት ምክንያት ከጉዳት ለማምለጥ አብሯቸው የሚኖረው ሰው ብርቱ ጥንቃቄ ማድረግ አለበት።

በቁጣቸው ወቅት የሚወረውሩት እፍራሽ ቃል አጠገባቸው ሆኖ የሚያዳምጠው ሰው "ሰለ እኔ የተናገረው ነገር ልክ ነው..." ብሎ እንዳይቀበል ራሱን መጠበቅ አለበት። እነዚህ ከተደባደቡ ከተሳደቡ የልባቸውን ካደረሱ በኋላ መልሰው የሚያለቅሱ "የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) ያለባቸው ሰዎች የሥነ-ልቦና ችግር ያለባቸው ሰዎች በመሆናቸው አብሯቸው በሚኖረው ሰው ላይ የበለጠ አደጋ ሊያደርሱ ስለሚችሉ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረጉ ይጠቅማል። የፈለጉትን ለማድረግ ድፍረት ያላቸው ሰዎች መሆናቸውን ተመልክተን ብርቱዎች ሁሉን ነገር በቁጥጥራቸው ማዋል የቻሉ ይምስሉን እንጂ ገልጸው ባይናገሩትም ስለ ራሳቸው ያላቸው እስተያየት በጣም ዝቅተኛ ደስታ የሸሻቸውና ሁኔታዎች እንደሚፈልጉት ያልሆነላቸው ሰዎች ናቸው። ባደረጉት ነገር ተጸጽተው ቢያለቅሱ ይቅርታ መስጠት እንጂ "ተለወጠዋል... መጥፎ ጸባያቸው ከዚህ በኋላ አይታይም..." የሚል እምነት ከእነርሱ ጋር የነበረውን የገደብ መለመር ማፍረስ ራሱን ችግር ውስጥ መክተት ይሆናል። ይቅርታ ሲጠይቁ መከላከል የሌለባቸው ምክንያት ተጠቃሚዎቹ ይቅርታ ሰጪው ሳይሆን እነርሱ ናቸው። ይቅርታ መስጠት ማለት በጥፈ ሲጠፈጠፉ በእርግጫ ሲረገጡ እርግጫውንም ሆነ ጥፈውን ዝም ብለው መቀበል አለባቸው ማለት አይደለም። እንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ እነርሱንም ቢሆን ይጎዳቸዋል እንጂ አይጠቅማቸውም።

8. ሌላውን በቁጥጥሩ ሥር የማዋል ባሕሪ ያለውን ሰው እንዴት መያዝ ይቻላል?

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች የሌላውን ሰው ፈቃድ ስለሚጫኑት ስለራሳቸው ፍላጎት እንጂ ስለ ሌላው ሰው ፍላጎት ግድ የላቸውም ይኸው ጠባያቸው ነው ከሰው ጋር በሰላም እንዳይኖሩ የሚያደርጋቸው ይህን ዓይነት ጠባያቸው የሚፈልጉትን ነገር ማግኘት ያስችላቸው እንጂ በሌላ በኩል ግን ሲጎዳቸው ይታያል። “የማደርገው ነገር ያስቅፈኝ ይሆናል” ብለው ስለሚፈሩት ሁልጊዜ ተዘናኝተውና ደስ ብሏቸው መኖር የሚችሉ አይደሉም። እነርሱ ራሳቸው የሚያደርጉትንና የሚናገሩትን በጠቅላላው የሚሠሩትን ማንኛውንም ዓይነት ሥራ ሌላ ሰው ቢመርጥላቸውና ቢወስንላቸው ደስ እንደማይላቸው እያወቁ በእነርሱ ላይ እንዲደረግባቸው የማይፈልጉትን በሌላው ሰው ላይ ሲያደርጉ እንዴት አይሰማቸውም ብለን በመደነቅ መጠየቃችን አይቀርም። የሌላውን ሰው ፈቃድ “በቁጥጥሩ ሥር አደርጋለሁ” ሲሉ ይኸው ጠባያቸው እነርሱ ራሳቸውን ከቁጥጥር ውጪ እንዲሆኑ የሚያደርጋቸው መሆኑን የሚገነዘቡት አይመስሉም።

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ሌላውን በቁጥጥራቸው ሥር የሚያውሉት በአዕምሮአቸው በመጫወት ነው። ያም ፍርሃትን በውስጣቸው በመዝገብ ነው። ብዙዎቻችን አሰቸጋሪ ሰዎችን እንደ አስፈላጊነቱ ፊት ለፊት ለመጋፈጥ ድፍረት የምናጣው ይጎዱ ይሆናል በሚል ፍርሃት እንደሆነ የታወቀ ነው። የምንፈልገውን ነገር ይኸውም፣ ገንዘብ፣ የሰዎችን ፍቅርንም ሆነ ተቀባይነት፣ እንዲሁም በሰዎች ዘንድ መከበርን ወዘተ. በእንዳንድ አሰቸጋሪ ሰዎች ምክንያት ማጣትን እንፈልግም። እንዳንዶቻችን ሞትን ከምንፈራው የበለጠ አሰቸጋሪውን ሰው እንፈራዋለን። ከመጠን በላይ ጋይሰኛ፣ ልናሸንፈው የማንችለው፣ እንዲሁም ከሆነው በላይ እንደሆነ አድርገን የምናየው ሰላማችንን ያደፈርሰብን ይሆናል ብለን ስለምንፈራ ብቻ ነው። ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ፍላጎታቸው የጫወታውን ሕግ ሳይጠብቁ ተወዳድሮ ማሸነፍ ብቻ ነው። ጥማታቸው ሁልጊዜ ከሌላው ሰው ቀድሞ መገኘት፣ የራሳቸውን ፈቃድ ብቻ መፈጸም ስለሆነ ስለእውነተኛነትና ሀቀኝነት ፍጹም ግድ የላቸውም። ጤናማ የሆነ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ግን ሕጉንና ደንቡን ተከትለው እንጂ ከሕጉ ውጪ ምንም ነገር ማድረግ አይፈልጉም። ታዲያ ሕጉን ከማይጠብቁ ተከክለኝነት ከሌላቸው ሰዎች ጋር እንዴት ታግሰን ማሸነፍ እንችላለን? በመከላከል ያለውን ልዩነት እንዴት መፍታት እንችላለን? ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው የራሳቸው

ውን ፍላጎት ለመፈጸም ሲሉ የሌላውን ፍላጎት ለመጫን ከሚፈልጉ ሰዎች ጋር መኖር እንዴት እንችላለን?

(1) መጀመሪያ ባሕሪያቸውን በትክክል እንወቅ። ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች (ሀ) የሚጠላ ወይም የሚገፉት ጠባይ (obnoxious) ያላቸው ናቸው። ይኸው ጠባያቸው ከሰው ጋር የሚኖራቸውን ግንኙነት ያሻክረዋል። የሚያዩት የራሳቸውን ጥቅም ብቻ ነው። ስለ ሌላው ሰው ግድ የላቸውም። መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የዮሐንስና የያዕቆብ እናት “በመንግሥትህ እነዚህ ሁለቱ ልጆቼ አንዱ በቅኝሁ አንዱ በግራህ እንዲቀመጡ አድርግልኝ...” (የማቴ. 20+21) በማለት ለልጆቿ ሥልጣን በመጠየቅ የተቀሩትን አሥር ደቀ መዛሙርት እንዳስቆጣ (የማቴ. 20+24) አናውቃለን። (ለ) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ሌላው የሚታይባቸው ጠባይ ግትርነት ነው። ማንኛውም ነገር መሠራት ያስበት እነርሱ በሚፈልጉት መንገድና ሁኔታ ብቻ ነው። የእነርሱ መንገድ ትክክል እንዳልሆነ ቢያውቁም “ያ ካልሆነ ሞቼ እገኛለሁ” የሚሉ ይመስላሉ። (ሐ) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ስለሌላው ሰው መብት ግድ የላቸውም። ሁሉን ማወቅ ያለባቸው ይመስል በሰው ግላዊ ሕይወት ውስጥ በመግባት እንደ መርማሪ (detective) የሚሆኑበት ጊዜ አለ። (መ) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች በአንድ ነገር ወይም አሳብ የሚወሰዱ (obsessive) ናቸው። አንድን ነገር ከተጠራጠሩ በቀላሉ አይተውም። ይሄም በብዙ ነገር ትክክል የሆነ አመለካከት እንዳይኖራቸው ያደርጋቸዋል። (ሠ) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ ሌላውን መንቀፍ ደስ ይላቸዋል። ስለሌላው ሰው በጎ ያልሆነ ነገር ቢናገሩ በቀላሉ የሚቆረቁራቸው አይደሉም። ነቀፋቸውን የሚሰነዝሩት ችግሩን ያቃልላል ብለው በማሰብ ነው። ይሁን እንጂ ነቀፋ ችግሩን በመፍታት ፈንታ ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት እንዳላቸው ያሳያል። አንዳንድ ሁኔታዎች ከቁጥጥር ውጪ እንዳይወጡ ማድረግ መጥሮ ነገር አይደለም። ይሁን እንጂ ቁጥጥሩ ከበዛ ሁኔታዎች ከቁጥጥር ውጪ ሲሆኑ ከሚያደርሰው የበለጠ ጎጂነት አለው።

(2) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ይህን ዓይነት ጠባይ የሚያሳዩት ለመጉዳት ሳይሆን፣ ራሳቸውን ለመከላከል ሲሉ በመሆኑ የግል አድርገን እንወሰደው። እንደ ፈለጉት ሳይሆንላቸው ሲቀር የመሰጠት መልክ ወይም ሁኔታ ሲያሳዩ ራሳችንን በደለኞች አድርገን እንወሰድ። “በቁጥጥርህ ውስጥ አታድርገኝ” ወይም “ሥልጣኑን አታ

ሳየች..." ብለን እንወቀሳቸው ይሄ ሁኔታውን የበለጠ ያባብሰዋል እንጂ አያሻሽለውም።

(3) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ላለው ሰው የበለጠ እንዲያውቀን ዕድል እንስጠው። ለጥቃቅኑ ነገር ሁሉ መመሪያ መስጠትና መቆጣጠር ለሚፈልግ የሥራ አለቃ ተባብሮተን። "...ሥራዬን እንድሠራ ታላላቅን እንድፈጽም... ራሴን ችግር እንድሠራ ለቀቅ አድርገኝ..." ማለቱ አይጠቅምም። ራሳችንን ችለን እንዲሁም ጥሩ አድርገን እንደምንሠራ እንዲያይ ለአለቃችን ዕድል እንስጠው። ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ወይም ጥማት ካላቸው ሰዎች ጋር በመጠኑም ቢሆን ከተባበርን መዝናናት ስለሚችሉ ቁጥጥራቸውን ማላላት ይጀምራሉ። ሲቆጣጠሩን ሲሉ ረጋ ብለን ሥራችንን መሥራታችንን ሲያዩ በእኛ ላይ ያላቸው እምነት ይጨምርና በእኛ ላይ የሚያደርጉትን ቁጥጥር ይቀንሳሉ።

(4) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ቁጥጥራቸውን የምናከሻፍበት ሌላው መንገድ ከእኛ ምን እንደሚፈልጉ ለናውቅ ነው። አንዳንድ ሰዎች አለቃ መሆናቸውን ኃይልና ሥልጣን እንዳላቸው ሌላው ሰው እንዲያውቅላቸው ይፈልጋሉ። የራሳችንን ፍላጎት ችላ ሳንል የሚፈልጉትን አውቆ መስጠት በመካከላችን ያለውን ግንኙነት አያሻክርም።

(5) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ካላቸው ሰዎች ጋር የተቀራረበ ግንኙነት ካለን በአንድ ጉዳይ ላይ በመደጋገም መጨቃጨቃችን ወይም መከራከራችን አይቀርም። ሁልጊዜ የምንከራከርበትን ጉዳይ ለይተን ካወቅን ቁጭ ብለን መወያየት ይጠቅማል። ለምሳሌ "መኪና ስትነዳ እንዲህና እንዲያ አድርግ..." አያለ የሚተች ከሆነ ይህንን በማድረግ ፈንታ አብረው በሚሄዱበት ሥፍራ ሁሉ የተሻለ ሹፌር ነው የሚባለው ሰው እንዲነዳ ማድረግ የተሻለ ነው። በሰጠውን አንዱ እንዲነዳ ከተደረገ በኋላ በሌላ ጊዜ መተች ሲጀምር "ከዚህ በፊት ተወያይተን እኔ መኪና እንድንዳ ስለተወሰነ አንተ ምንም ማለት የለብህም..." ማለት እንችላለን። በዚህ ዓይነት በመካከላችን ግጭት እንዳይፈጠር ማድረግ እንችላለን።

(6) በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ምንም ብናደርግ አይለወጡም። ሁሉን ነገር ሞከረን የማይለወጡ መሰሉ ከታየን እነርሱን ለመለወጥ ወይም ለማሻሻል ዝም ብለን መታገሉ መልሶ የሚገኘው እኛ ነው። ለምሳሌ የመሥሪያ ቤት አለቃችን እንዲህ ዓይነት ባሕር ካለው ሥራችንን እንድንጠላው እንደ

ሚያደርገን የታወቀ ነው። መሥሪያ ቤቱን ጥለን ብንሄድ የሚደርሰብን ጉዳት የበለጠ መሰሉ ከታየን ሁኔታውን ተቀብለን በትዕግሥት ማለፍ አለብን።

9. የተበቃይነትና የቂመኛነት ባሕር ካለው ሰው ጋር እንዴት መኖር እንችላለን?

በደል ወይም ጉዳት ባደረሰበት ሰው ላይ የበቀል እርምጃ መውሰድ የሰው ሁሉ ዝንባሌ ነው። አጻፋውን የሚመልሰበትም የራሱ የሆነ መንገድ አለው። አንዳንዱ የበደለውን ሰው በመበቀል ፈንታ "በቀል የጌታ ነው" በማለት ነገሩን የተወ ይምሰል እንጂ የደረሰበትን በደል በልቡ የማያጠራቅም ቂም የሚይዝ አለ። ሌላው ደግሞ "በደለኝ" የሚለውን ሰው ባይበቀልም የጎዳው ሰው በበደለኛነት ስሜት እንዲጨነቅ የሚያደርግ ነው። በተበቃይነታቸውና በቂመኛነታቸው አስቸጋሪ ሰዎች ናቸው የምንላቸው ከላይ ከገለጽናቸው በጣም ይለያሉ። በተበቃይነታቸው አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን ለመከላከል ወይም "አጠቃን" ብለው በሚያሰቡት ሰው ላይ የሚወሰዱት እርምጃ ትክክል መሆኑን ለማሳመን "እኔ ጥቃት አልወድም" ያጠቃኝን መልሼ ሳጠቃ እንቅልፍ አይወስደኝም" በማለት የራሳቸውን እርምጃ ይወስዳሉ። በመሠረቱ ጥቃት ሲደርስ በት ደስ የሚለው ወይም የማይቆረቁረው ሰው ማንም የለም። ይሁን እንጂ ጥቃት የደረሰበት ሁሉ "አጠቃኝ" የሚለውን ሰው መልሶ ማጥቃት በግንኙነታቸው ላይ ያለውን ችግር ያቃልላል ማለት አይደለም።

በቀል ለጊዜው ራሱን ከጥቃት የሚጠብቅ እርካታን የሚሰጥ ይምሰል እንጂ እንዴ ከዝቡበት መውጣት አስቸጋሪ ነው። ቻይናዎች "ለመበቀል ራሱን የሚያዘጋጅ ሰው አስቀድሞ ሁለት መቃብር መቆፈር አለበት" የሚል አባባል አላቸው። ይህንን ሲሉ አንዱ መቃብር ለራሳቸው ሌላው ደግሞ ለሚበቀሉት ሰው ማለታቸው ነው። ለመበቀል የሚሰማን ግፊት ጠላታችን በእኛ ላይ ኃይል እንዲኖረው ጉልበቱን ያጠነክርለታል። አንድ ሰው "አሲድ የበለጠ የሚጎዳው የፈለሰበትን ሰው ሳይሆን አሲዱን የያዘውን ዕቃ ነው" አለ። ብዙ ጊዜ በቀልን "በቀል" ብለን በመጥራት ፈንታ "ራሱን መከላከል ሊጎዳን ከሚሞክረው ሰው ራሱን መጠበቅ ነው እንላለን። አንድ ክርስቲያን ጸሐፊ "ራሱን መከላከል ለተጠቃሚው ጥሩ ይምሰል እንጂ ሌሎች እንዳይጠጉን የሚያደርግ ነው። ራሱን መከላከል ልባችንን ይሸፍናል፤ እንዲያውም ለሚያጠቁን ሰዎች መሳሪያ ያስታጥቃል" አለ። እርግጥ ነው የምንኖረው "ያጠቃውን መልሶ ማጥቃት" የሚል ፍልስፍና ባለበት ዘመንና ሕብረተሰብ ውስጥ ነው። "ከብራ

ችን እንዳይደፈር መከላከል አለብን" በሚል ካባ ሰዎች እርሱ በርሳቸው ጥርስ ሲሳበሩ ማየት የተለመደ ሆኗል።

ከሁሉም የተሻለው የክርስቶስ መንገድ ነው። ያም በቀልን በበቀል በመመለስ ፈንታ አስቸጋሪ የሆነብንን ሰው ለመውደድ ራሱን በማለማመድ ነው። እስቸጋሪ ሰዎች በጣም የሚጠቅማቸውን ሰው "ያለ እርሱ መኖር አልቻልም" የሚሉትን ሰው "ሊጎዳኝ ይህንና ያንን አድርጎብኛል..." በማለት መበቀል ይፈልጋሉ። እነርሱ እንደሚያደርጉት መልሶ እነርሱን መበቀል ክርስቲያናዊ መንገድን መከተል አይደለም። ኢየሱስ የመረጠልን መንገድ መበቀል ሳይሆን መውደድ ነው። "...እኔ ግን እንዲህ እላቸዳለሁ፤ ጠላቶቻችሁን ውደዱ፤ ሰደትና መከራ ለሚያደርጉባችሁ አልደላቸው" ይላል (ማቴ. 5:44)። ጠላቶቻችንን መውደድ በሰው ግምት የሚቻል አይመስልም። ይሁን እንጂ፤ ኃይል ሳይሰጠን እንዲሁ የማንችለውን ነገር "አድርጉ" ብሎ ስለማያዘን፤ ጠላትን መውደድ ይቻላል። ኢየሱስ ከሞተና ከተቀበረ አራት ቀን ያለፈውን፤ ሕይወት የሌለበትን ሰው "አልአዛር ና ውጣ..." አለው። ለሞተ ሰው ይህን ዓይነት ትዕዛዝ መስጠት በሰው ዘንድ ሞኝነት ይመስላል። ይሁን እንጂ፤ ኢየሱስ በውስጡ ሕይወትንና ኃይል እንደገና ሰላኖረ አልአዛር በመታዘዝ ከመቃብር ወጣ። ልክ እንደዚሁ ኢየሱስ "ጠላቶቻችሁን ውደዱ..." የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ፤ መውደድ የምንችልበትን ኃይል ይሰጠናል። እዚህ ላይ ጥያቄው ጠላታችንን መውደድ እንችላለን ወይ? የሚል ሳይሆን፤ ለመውደድ ፈቃደኞች ነን ወይ? የሚል መሆን አለበት። ማየት ያለብን ሰሚታችንን ሳይሆን፤ ፈቃደኞች መሆናችንን ነው።



ከአስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር የማይቻል ከሆነስ?



አስቸጋሪ ከሆነብን ሰው ጋር ያለን ግንኙነት አሳሳቢ የሚሆንብን፤ በእኛና "አስቸጋሪ ሆነብን" በምንለው ሰው መካከል ያለው ግንኙነት (relationship) ወይም እንደነት በሕይወታችን ውስጥ ከፍተኛ ሥፍራ የምንሰጠው ሲሆን ብቻ ነው። ከዚህ ሰው ጋር ያለን ግንኙነት ይህን ያህል የማያስፈልገን ከሆነ፤ ስለሚያደርገውና ስለማያደርገው ነገር ይህን ያህል እንጨነቅም። ግንኙነቱ (እንደነቱ) ይህን ያህል በጣም የሚያስፈልገን መስሎ ካልታየን፤ ከሁኔታው ገለል ብለን ትርፋችንና ኪሳራችንን መመዘን እንችላለን። እንዲሁም እንዳንጎዳ ከአስቸጋሪው ሰው አካባቢ መሸሽ የምንችልበትን ሁኔታም ሆነ ዘዴ እንፈልጋለን። በግንኙነቱ ውስጥ ምን እንደምንፈልግ ራሳችንን ጠይቀን ከተረዳን በኋላ፤ በሌላው ወገን ያለው እንጂ እኛ የምንፈልገውን ማግኘት የማንችል መስሎ ከተሰማን፤ በግንኙነቱ ውስጥ ወደ ፊት ላለመቀጠል መወሰን እንችላለን። ባለን ግንኙነት (relationship) ውስጥ ኃይለኛ ግፊት ወይም ችግር እንዳለ ሲሰማን፤ ራሳችንን

መጠየቅ ያለብን ነገር ቢኖር፤ “አሁን በማድረግ ላይ ያለሁትን ነገር የማድረግው ትክክል ነው ብዬ አምኜበት ነው? ወይስ በዚህ ሁኔታ ውስጥ በሌላው ወገን ያለው ሰው እንዳይነጻ ብዬ በማለቤ ነው? አሁን ባለሁበት ሁኔታ የምኖረው በዘላቂታው ይጠቅመኛል ብዬ ነው ወይስ በእኔ ሥር ለሚኖሩት ሰዎች ይጠቅማል ብዬ ነው? ሁኔታውን እንዳለ ተቀብሎ ለመኖር ብመርጥ፤ ይህን የመረጥ ከብት ምክንያት ሌላ አማራጭ የሆነ ነገር ስለሌለኝ ብቻ ነው?” ብለን ራሳችንን መጠየቅ አለብን። ለውሳኔያችን እንዲረዳን እነዚህንና እነዚህን የመሳሰሉ ጥያቄዎችን ራሳችንን ጠይቀን አስፈላጊውን መልስ ማግኘት አለብን።

በአዕምሮም ሆነ በሥጋ ጤናማ የሆኑ ሰዎች፤ ሕግን ጠብቀው በሥርዓት ከማይሄዱ አስቸጋሪ ሰዎች ጋር ጦርነት መግጠም በጣም ከባድ እንደሚሆንባቸው ግልጽ ነው። ከባድ የሚያደርገውም፤ አስቸጋሪ ሰዎች ምን ጊዜም በትክክል (በሀቅ) ስለማይሄዱ ነው። ታዲያ ከአስቸጋሪ ሰው ጋር አብሮ መኖር ወይም ጎብረት ማድረግ የሚቻለው እንዴት ነው? ለዚህ ጥያቄ ቀላል የሆነ መልስ መስጠት ይቻላል። ይሁን እንጂ ዘላቂነት ያለው መፍትሄ አይሆንም። ቀላል የሆነው መልስ ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ተጋጥሞ ማሸነፍ የሚቻልበት መንገድ አንድ ብቻ ነው። ያም ከእነርሱ ጋር ጦርነት አስመግጠም ብቻ ነው። ጥያቄው ግን ይቻላል ወይ? የሚል ነው። አስቸጋሪ ሰዎች ሁልጊዜ “ማሸነፍ አለብኝ” ስለሚሉ፤ ከእነርሱ ጋር ተከራክሮ ማሸነፍ የሚችል የለም። ሁልጊዜ የሚያሸንፉበትም ምክንያት ሕግን (ሥርዓትን) ተከትለው ስለማይከራከሩ ብቻ ነው። ውይይት በአንድ ሰው ብቻ ሳይሆን በሁለት ሰዎች መካከል የሚካሄድ ነው። አንዱ ብቻ የሚናገር ከሆነ ያ ውይይት አይደለም። የውይይትን ሕግ ለመጠበቅ በሁለቱም ወገን አሳባቸውን መናገርና እንዲሁም የሌላውን አሳብ መስማት ሲችሉ ብቻ ነው። አስቸጋሪ ሰዎች ግን እነርሱ ብቻ እንጂ ሌላው መነጋገር ያለበት አይመለሳቸውም። እነርሱ ብቻ ከተናገሩ ሁልጊዜ አሸናፊዎቹ እነርሱ እንደሚሆኑ ግልጽ ነው። ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ውይይት ማካሄድ የማይቻልበት ሌላው ችግር ግጭት የተፈጠረበት ዋናው ምክንያት ይቀርና ከሁኔታው ጋር ፈጽሞ የማይገናኝ አሳብ ስለሚሰጡ ነው። የሚከራከራቸው ሰው በዚህ ሁኔታ “የትም አልደርስም” ብሎ ተስፋ ቆርጦ ወይም ተሸንፎ ይውጣ እንጂ እነርሱ በምንም ዓይነት ወደ ዋናው ነጥብ ተመልሰው ችግሩ አይፈታም።

አስቸጋሪ ሰዎች ውጊያቸውን የሚጀምሩት የሚያጠቁትን ሰው መፈናፈኛ ካሳጡት በኋላ ብቻ ነው። በዚህ ዓይነት ኃይል ያለው ማን እንደሆነ ለማሳየት ይፈልጋሉ። እንደሚያሸንፉ የሚያውቁት ሊያጠቁት የሚፈልጉት ሰው ከእነርሱ አንድ ነገር እንደሚፈልግ እንዲሁም ያለውን የእምነት አቋም ሲያውቁ ነው። ለምሳሌ፤ በባልና ሚስት መካከል አንደኛው አስቸጋሪ ሰው ከሆነ፤ ከአስቸጋሪው ሰው ጋር የሚኖረው ሰው “በፍቺ የማያምን” መሆኑን ካወቀ፤ አስቸጋ

ሪው ሰው ያንን በመጠቀም፤ በዚያ ሰው ላይ የፈለገውን ነገር የማድረግ ነጻነት እንዳለው መሰሉ ይለማል። አስቸጋሪ ሰው አብሯቸው የሚኖረው ሰው መከራው ሲበዛበት ጥሏቸው የሚሄድ መሆኑን ካወቁ፤ ሌላውን እንደሚገፉት ይሄኛውን ሰው በኃይል አይገፉትም። አስቸጋሪ ይሁኑበት እንጂ ያ ሰው ምርኩዛቸው ስለሆነና ሊያጡት ስለማይፈልጉ የግንኙነታቸው ገመድ ተሉ እንዳይበጠስ በተቻላቸው መጠን “ጥሩ መሰለው ለመታየት” ከፍተኛ ጥረት ያደርጋሉ።

ወሰን የለሽ ከባድ እናት ጋር ሁልጊዜ ትጋጫለች። ምንም ያህል ጥረት ቢያደርጉ በእርሷ ዘንድ ተቀባይነት ማግኘት አልቻሉም። “ካልወደደችኝ... ካልተቀበለችኝ ሁለተኛ አጠገቧ አልደርስም...” ማለት አይችሉም። ምክንያቱም የልጆቻቸውን ልጆች በጣም ስለሚወዱ፤ ከእርሷ መራቅ ማለት ከእርሱ መራቅ እንደሆነ ስለሚያውቁ ነው። ወሰን የለሽ ይህንን በደንብ ታውቃለች። በመካከላቸው ሰላም እንዲፈጠር ብዙ ሰዎች ጥረት አድርገዋል። ግን የተፈለገውን ዓይነት ውጤት ማግኘት አልተቻለም። ወሰን የለሽ እስታራቂዎች ሲመጡ፤ “...እኔ በጣም እወዳቸዋለሁ... እናትነታቸው ለባለቤቴ ብቻ አይደለም፤ ለእኔም እናትናቸው። የልጆቼ አያትናቸው...” በማለት በጥሩ ንግግር በመካከላቸው የገቡትን ሰዎች ልብ ትበላለች። “...እንዲህ ዓይነት ፍቅርና ልብ ካላት ጋር ለምን በባላም አይኖሩም...” ብለው ለማስታረቅ የመጣው ሁሉ ይፈርድባቸዋል። እስታርቋቸውም ከሄዱ በኋላ “...እነዚህ የመጡት ሰዎች ቅር እንዳይላቸው ብዬ ነው እንጂ፤ ዓይንዎን ማየት አልፈልግም...” በማለት ፊት ለፊት ትናገራቸዋለች። ለሁለተኛ ጊዜ “...እንዲህ አለችኝ...” ብለው ቢናገሩ፤ “...አርፈው ተቀመጡ፤ ነገረኛ አሮጊት...” ስለሚባሉ፤ ችግራቸውን በውስጣቸው ይዘው ይኖራሉ። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የተቀራረቡ ሰዎች ከሚደርስባቸው ልዩ ልዩ ችግሮች በተጨማሪ፤ ከውጪ ሁኔታውን በሚመለከቱ ሰዎች አንደጥፋተኛ ሆነው መታየታቸው ነው። “...አስቸጋሪ ጠባዩ መረረኝ...” ብለው ቅሬታቸውን ቢያሰሙ፤ “...ችግር እንዳለበት ታውቃለህ... ለምን እንደ ጤነኛ ሰው ተመልከተኸው ከእርሱ ትልቅ ነገር ትጠብቃለህ?... ከሚናገረው ክፉ ንግግር ውስጥ ማማሹንም እርሱ ራሱ እንደማያምንበት የታወቀ ነው። ይህንን እያወቅህ እንዲህ አለኝ እያልክ ሁልጊዜ ለምን ቅሬታ ታሰማለህ?” ይባላል።

በዚህ ዓይነት በአስቸጋሪ ሰው ጥቃት የደረሰበት ሰው፤ ያለበትን ሁኔታ የሚረዳለት ሰው ያጣል። በዙሪያው ያሉት፤ ችግሩን በደንብ ያልተረዱ መከራውን የበለጠ የከፉ እንዲሆን ያደርጉበታል። ተስፋ በመቁረጥ “ችላ ብዬ ከመተው በስተቀር ምንም ማድረግ አልችልም፤ ችግሪን የሚረዳልኝ ማንም የለም...” ይላል። አስቸጋሪ ሰዎች፤ ወንዶችም ሆኑ ሴቶች አስቸጋሪነታቸውን የሚገልጹት ሁሉም በተለያዩ መንገድና ሁኔታ ነው። ይሁን እንጂ፤ የሁሉም ዓላማ ለማሸነፍ፤ የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት ነው። በሌላው ሰው ሕይወት ላይ

ምንም ዓይነት ከባድ ጉዳት ቢያደርሱም፤ የሌላውን ሰው ሕይወት መራፈስ ቢያደርጉም፤ ዓላማቸው ሁልጊዜ ለማሸነፍ፤ የራሳቸውን ፈቃድ ለማስፈጸም፤ ስለሆነ፤ ቁጣን፤ ክህደትን፤ ነቀፋን በሌላው ላይ እንደ መሣሪያቸው አድርገው፤ ይጠቀሙበታል። ምንም ያህል ቁም ነገር ቢኖረውም፤ ሌላው ሰው የሚናገረውን መሰማት ፈጽሞ አይፈልጉም። ሊያጠቁት የሚፈልጉት ሰው ጎልቶ የሚታይ ድካም ካላገኙበት፤ ያ ሰው የሚወዳቸውን ሰዎች በመዋጋት ሊያጠቁት፤ ይሞክራሉ። አስቸጋሪ የሆነ ባል ሚስቱን በቀጥታ ለማጥቃት መንገድ ከጣ፤ ልጆቿን የምትወድ መሆኗን ስለሚያውቅ፤ እርሷን ለማበሳጨትና የሚፈልገውን ከእርሷ ጨምቆ ለመውሰድ ሲል ያለአግባብ ልጆቻቸውን ማጥቃትና ማስመረር ይጀምራል። ይህን የሚያደርገው ልጆቹ አጥፍተው ሳይሆን እርሷን ለማበሳጨት ሲል ብቻ ነው።

አስቸጋሪ ሰዎች ክርክራቸው ሥርዓትና እውነትን የጠበቀ አይደለም። ማሸነፍ የሚያስችላቸውን መንገድ ሁሉ ይጠቀማሉ። ሌላውን ይንቃሉ፤ ዝቅ አድርገው ያያሉ። የተናገሩትን "አልተናገርኩም"፤ ያደረጉትን "አላደረግኩም" ብለው ይከዳሉ። እነርሱ እንጂ ሌላው ሰው ፍሬ አላቡን የሚረዳ አይመስላቸውም። ሌላውን መወንጀል፤ የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማው ማድረግ፤ አስቸጋሪ ሰዎች ከሚጠቀሙባቸው መሣሪያዎች ጥቂቶች ናቸው። ጠባያቸው ወይም ድርጊታቸው ትክክል እንደሆነ ለማሳመን የሚሞክሩት፤ ከመቆርቆር የተነሳ እንደሆነ አድርገው ለማሳየት ይሞክራሉ። "ተሳስቻለሁ" ብለው ስለማያምኑ፤ ምንጊዜም ቢሆን ይቅርታ አይጠይቁም። መጉዳታቸው ፈጽሞ ስለማይታወቃቸው፤ "አዝናለሁ... ይቅርታ..." ማለት አይችሉም። በመመስገን ፈንታ መወቀሳቸው ሁልጊዜ ስለሚገርማቸው፤ አንዳንድ ሰዎች በእነርሱ ላይ ቅሬታ ካሰሙ፤ ዓለም ሁሉ በእነርሱ ላይ በጠላትነት የተነሳባቸው ይመስላቸዋል። ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ለመኖር፤ "ፈጽሞ አይቻልም" ብለን ከመደምደማችን በፊት በአንዳንድ ሁኔታዎች ውስጥ ማለፍ ያስፈልጋል፤

1. በቅድሚያ ራስን መመርመር ያስፈልጋል

አንድ ጊዜ አንድ ሰው ከዚህ በፊት ሂደቡን በማያውቀው አካባቢ መኪናውን እየነጻ ሲሄድ፤ አካባቢውን በዓይኑ ይቃኝ ነበር። አካባቢው ጥቁር አሜሪካኖች፤ ስፓኒሾችና ዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ያላቸው ነጮች የሚኖሩበት አካባቢ ነበር። የአካባቢው ሁኔታ ሰላሰፈራው፤ የመኪናው በሮች በደንብ የተዘጉ መሆናቸውን ካረጋገጠ በኋላ አንዱን መንገድ ይዞ መንዳቱን ቀጠለ። በየመንገዱ ጻር የቆሙትና በእግራቸው ይሄዱ የነበሩ ሰዎች እየጮኹ በእጃቸው አንዳንድ ምልክት ያላቸው ነበር። ወደ ፊት በሄደ ቁጥር ከሰዎች የሚሰማው ጫኸት

እየበረከተ መጣ። "እንዲህ ዓይነት አካባቢ መምጣት የምጠላው ለዚህ ነው" እያለ ከራሱ ጋር ይነጋገር ነበር። ብዙ ከነጻ በኋላ በተላላተ መንገድ እየነጻ መሆኑንና ሰዎች ይጮኹ የነበሩትም "በተከለከለ መንገድ እየሄድክ ነውና ተመለስ" ማለታቸው እንደሆነ መጨረሻ ላይ ተረዳ። ትኩረቱን ለወቆ ላይ በማድረግ ፋንታ መንገዱ ላይ ቢያደርግ ኖሮ "በተከለከለ መንገድ" አይነጻም ነበር። ሌላውን መውቀስ፤ በሌሎች የተጠቃን፤ ችግራችን ሌሎች ሰዎች የሆኑ መስሎ የሚሰማን ጊዜ አለ። "ሌሎች ሰዎች ለላማዊ ቢሆኑልን ኖሮ ሁሉ ነገር መልካም ይሆን ነበር" ብለን የምናሰብበት ጊዜ አለ። ከላይ እንዳየነው ሰው ራሱን በትክክል መመዘን ወይም ማየት ቢችል ኖሮ ብዙ ጊዜ የሚያጋጥመው ችግር በሌሎች ሰዎች ምክንያት የሚመጣ አለመሆኑን፤ እርሱ ራሱ ባደረገው ነገር እንደሆነ ይረዳ ነበር።

"አስቸጋሪው ሰው ማን ነው? እኔ ነኝ ወይስ ሌላው ሰው?" የሚለውን ጥያቄ ማንኛውም ከሌላው ሰው ጋር ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት (ሕብረት) ያለው ሰው ሊጠይቀው የሚገባ የመጀመሪያው ጥያቄ ነው። የራሳችንን የግል ድካም ለይተን ላናውቅ፤ ሌላውን ሰው አስቸጋሪ ሰው ማለት ትክክል አይደለም። ስለዚህ በቅድሚያ ራሳችንን በጥንቃቄ መመርመር አለብን። **እንግዲያውስ መንገዳችንን መርምረን እንፈትን ወደ አምላካችንም እንመለስ** ይላል (በቆ. ኤርምያስ 3+40)። ኢየሱስም የሌላውን ድካም ከማየታችን በፊት የራሳችንን ድካም በቅድሚያ ማየት እንዳለብን ሲመክረን፤ "...በአንተ ዐይን ያለውን ግንድ ሳታይ ስለምን በሌላ ሰው ዐይን ያለውን ግንድ ትመለከታለህ? ደግሞስ በአንተ ዐይን ያለውን ግንድ ሳታይ ሌላውን ሰው እስቲ በዐይኑ ያለውን ግንድ ላውጣልህ እንዴት ትላለህ? አንተ ግብዝ አስቶድመህ በአንተ ዐይን ያለውን ግንድ ላውጣልህ ከዚያም በኋላ በሌላ ሰው ዐይን ያለውን ግንድ ለግውጣት አጥርተህ ታያለህ ይለናል (የማቴ 7+3-5)። ራሳችንን መመርመር ያለብን፤ እንከን የሌለብን መሆናችንን ለማረጋገጥ፤ የምንፈልገውን ነገር ማግኘት እንድንችል ብልሃትና ዘዴ ለመፍጠር ሳይሆን፤ በተፈጠረው አለመግባባት ወይም ችግር ውስጥ የእኛ አስተዋጽኦ ምን እንደሆነ በትክክል ለማወቅ ነው። ድካማችንን ሌላው ሰው ከሚነግረን ይልቅ፤ የራሳችንን ድካም ብንገነዘብ፤ በተፈጠረው ችግር ውስጥ ኃላፊነት መውሰድ አይከብደንም። ብዙ ጊዜ የራሱን ድካም መረዳት፤ በሌላው ወገን ያለውን ሰው ልቡን የማለስለስ ኃይል አለው።

ደክተር ሀሮልድ ሎጂዝ የተባሉት አሜሪካው ፓስተር፤ በሰብከታቸውና በማስተማር ችሎታቸው ብዙ ሰዎች ያደንቋቸው ነበር። ይሁን እንጂ፤ ቁጥራቸው አነስተኛም ቢሆን እኚህን ሰው የሚጠሉና የሚቃወሙ አንዳንድ ሰዎችም ነበሩ። በመጋቢት የሚያገለግሉበት አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን የአምስተኛ ዓመት በዓሉን ለማክበር ትልቅ በዓል ተዘጋጅቶ ነበር። በዚህ በዓል ላይ በተ

ለይ በዕሁድ ምሽት ሰብሰባቸው ላይ ደክተር ሀሮልድ ስሚዝ ባለፉት አምስት ዓመት በቤተ ክርስቲያናቸው ውስጥ በጣም ትልቅ ችግር ያደረሰባቸውን ሰው ስም ገልጠው የሚናገሩ መሆናቸውን ዕሁድ ዕሁድ በሚወጣው የከተማው ላምንታዊ ጋዜጣ ላይ ማስታወቂያ አወጡ። ይህም ብዙዎችን ያስደነቀና ያስደነገጠ ማስታወቂያ ነበር። ይሁን እንጂ በቅርብ ከሚያውቋቸው ሰዎች መካከል ደክተር ሀሮልድ ይህን አያደርጉም ብሎ የተጠራጠራቸው ሰው አልነበረም። ከቤተ ክርስቲያኒቱ አባላት መካከል “አስቸጋሪ ሰው የሚለው እኔን ከሆነ እከላለሁ” በማለት የራሳቸውን የሕግ ጠበቃ ቤተ ክርስቲያን ይዘው የመጡ ክርስቲያናቸው ነበሩ። በዚያን ምሽት ቤተ ክርስቲያኗ ጤቅ ብላ ሞልታ ነበር። ደክተር ሀሮልድ ስሚዝ የምሽቱ የሰብከታቸው ክፍል ከሮሜ 7:24 ላይ የተወሰደ “...እኔ ምንኛ አቋላ ሰው ነኝ ወደ ሞት ከሚወስደኝ ከዚህ በፊት ለግን ያደኝኛል?” የሚለው ነበር። ሕዝቡም ማንን ሊጠቅሱ ነው ብሎ በሰጋትና በድንጋጤ ላይ እያለ፣ “ባለፉት አምስት ዓመት በዚህ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ትልቅ ችግር የፈጠረብኝ ሰው ሀሮልድ ስሚዝ ነው...” በማለት የራሳቸውን ስም ጠቀሱ። እኚህ ታላቅ ሰባኪ በአገልግሎቱ ውስጥ አስቸጋሪ የሆነብኝ ሰው ሌላ ሰው ሳይሆን እኔው እራሴ ነኝ” ማለታቸው ነበር። የብዙዎቻችን የችግራችን ዋና ምክንያት ሌላ ሰው ሳይሆን አኛው ራሳችን ልንሆን እንችላለን። ስለዚህ ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ጤናማ ያልሆነበት ምክንያት እኛው ራሳችን መሆን አለመሆናችንን በቅድሚያ ራሳችንን መመርመርና ለችግራችን አፋጣኝ የሆነ መፍትሄ ሊያስገኛልን ይችላል።

አንድ ሌላ የቤተ ክርስቲያን መጋቢት “ቃሉን ፊት ለፊት በግልጽ በማሰብ ማሬ ምክንያት ከአገልግሎቴ ተባረርኩ” በማለት ለአንድ ሰው አጫወቱት። ያሰው አኛ ፓስተር ሲለብኩ ሰላለማቸው “እንዴት ቃሉን በመለበካቸው ከአገልግሎታቸው ያባርጁቸዋል?” በማለት በጣም አዘነላቸው። አንድ ቀን የእኛን መጋቢት ሰብከት ለመስማት ዕድል አጋጠመው። የእኚህ መጋቢት ሰብከት የራሳችን መመደቅ የበዛበት ሌላውን የሚከንን መሆኑን ከሰማ በኋላ የቤተ ክርስቲያኑ ምዕመናን እኚህን ሰው ማባረራቸው ልክ ነው፤ እኔም ድምጽ ስጥ ብባል ‘ይሄዱ’ አል ነበር አለ። ብዙዎቻችን ብዙ ጊዜ አዕምሮአችን በብዙ ነገር ስለተሞላ የራሳችንን ሕይወት ለማየትም ሆነ ለመመርመር ጊዜ የለንም። ዳዊት ከእግዚአብሔር ጋር የድብብቆሽ ጨዋታ በሚጫወትበት ዘመን ጋጢአቱን ሸፍኖ አረሳብኩ ለማለፍ ያደረገውን ከፍተኛ ጥረት አናስታውላለን። እግዚአብሔር መልዕክተኛውን ናታንን ልኮ አንድ ሃብታም ሰው የድኻሙን አንዲት በግ አርዶ እንግዳውን እንዳስተናገደበት ሲነግረው ያን ዓይነት ግፍ የሚሠራ ሰው “እኔ አሆናለሁ...” ብሎ ሰላልገመተ። “...ዳዊት በሀብታም ሰው ታሪክ እጅግ ተቆጥቶ ይህን ያደረገው ሰው ሞት እንደሚገባው በሕያው እግዚአብሔር ስም

እምላላ...” (2 ሳሙ. 12:5) በማለት ፍርዱን ወዲያው ማስተላለፉን አናውቃለን። የዳዊትን ፍርድ ከሰማ በኋላ ናታን “ያ ሰው አንተ ራሴ ነህ!” አለው። ዳዊት ያ ሰው እርሱ ራሱ መሆኑን አስቀድሞ ቢያውቅ ኖሮ ያንን የመሰለ ፍርድ አያስተላልፍም ነበር። አስቸጋሪው ሰው በሌላው ወገን ያለው ሰው ነው ከማለት በፊት “ችግሩ ያለው እኔው ላይ ይሆን?” በማለት በቅድሚያ ራሳችንን መመርመር ጠቃሚ ነው።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ስንኖር ወይም ስንቀራረብ ራሱን መመርመር በጣም ጠቃሚ ነው። ራሳችንን መርምረን ችግር ካለብን ችግራችንን ከማስተካከል ላችን ወይም ራሳችንን ከማረማችን በፊት ሌላው ሰው አስቸጋሪ የሆነበትን ምክንያት መረዳት ይከብደናል። ነገር ግን በጥንቃቄ ራሳችንን መርምረን ሌላው ሰው በእኛ ሕይወት ውስጥ የሚጠላው ባሕሪ ምን እንደሆነ አውቀን ራሳችንን ለናስተካከል የመለወጥ ተስፋ ያለው ሰው ከሆነ ራሱን ለመለወጥና ለማስተካከል በበኩሉ ጥረት ያደርጋል። የማይስተካከልም ከሆነ የራሳችን ህሊና ፍጹም ንጹህና የሚቆረቁረን ምንም ነገር እንደሌለ ለማረጋገጥ ካለም በእግዚአብሔር ፊት ንሰህ ለመግባትና እርምጃችንን ለማረም ይረዳናል። ራሳችንን ስንመረምር በጥንቃቄ መመልከት ያለብን ሁኔታዎች አሉ።

1.1. የምንሠራው ትክክል ያልሆነ ነገር እንዳለ ራሳችንን እንመርምር

አስቸጋሪ ሰዎች ሁልጊዜ በደለኞችና የችግራቸው ሁሉ ምክንያት የሚያደርጉት እኛን እንደሆነ የታወቀ ነው። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ከአፋቸው የሚወጣውን ስድብ ወይም “እንዲህ ናችሁ” ብለው የሚከሱንን በመስማት ራሳችንን ተጠራጥረን ሳይሆን በእግዚአብሔርም ሆነ በሰው ፊት ሁልጊዜ ያለንቀፋ መሆን ሰላለብን። ልባችንን መመርመርና መጠበቅ የግድ ያስፈልገናል። ራሳችንን ስንመረምር ከሰው ጋር ያለን ግንኙነት ሊያሻክር የቻለ በደል በውስጣችን ቢኖር በጌታ ፊት ንሰህ ገብተን ራሳችንን እናስተካክላለን። አስቸጋሪ በሆነበት ሰው ላይ ያደረግነው ትክክል ያልሆነ ነገር ከሌለ ህሊናችንን የሚቆረቁረን በደል በእነርሱ ላይ ካልሠራን ግን የሚሰድቡን ስድብም ሆነ ክስ እንዳይቆረቁረንና ወደ ውስጣችን እንዳናሰገባ ራሳችንን መጠበቅ ያስችለናል። የመጠራጠርና ያለማመን ችግር (Paranoia) ያለበት ሴት ባለን “ከሌላ ሴት ጋር ያመነዝራል...” በማለት ትከሰዋለች። ይህን ዓይነት ክስ የሚቀርብበት ባል፣ ሚስቱ አንድ ትጠራጠር የሚያደርጋት በደል በውስጡ መኖሩን ራሱን መመርመር እንዳለበት ግልጽ ነው። ጤናማው ሰው ራሱን መመርመርና ራሱን ከጋጢአት መጠበቅ ያለበት ለአስቸጋሪው ሰው ሲል ሳይሆን ለራሱ የግል መንፈሳዊ ሕይወት ሲል መሆን አለበት። ያለማመንና የመጠራጠር ችግር ያለባቸውን ሰዎች ለመርዳት በጣም አስቸጋሪ ነው። አንድ ጊዜ ያለማመንና የመጠራጠር

ችግር ያለባትን ሚስቱን ለመርዳት አስቦ በተቻለው መጠን ሌላው ቀርቶ ከሴት ዘመዶቹም ጋር እንኳን አብሮ ላለመታየትና ላለማንጋገር ወስኖ በጥንቃቄ የሚረመድ ሰው ክብር ይሁን እንጂ አስቸጋሪ ከሆነችው ሚስቱ ከሰና ሰድብ አላመለጠም። ከሌላ ሴት ጋር ሲነጋገር ሰላላየችው ተግባራትን በታጣበት "እንተ ግበረ ሰዶማዊ ነህ" (homosexual) አለችው።

ራሳችንን የምንመረምረው ጎልቶ የሚታይ ትላልቅ ኃጢአቶች በሕይወታችን መኖራቸውን ለማወቅ ብቻ አይደለም። ለግጭታችን ወይም ለችግራችን አስተዋጽኦ የሚያደርጉ እኛ የምናደርጋቸው የምናሳያቸው ጥቃቅን የሆኑ መጥፎ ጠባቦች ይኖሩብን ይሆን? ቀኑን ሙሉ ደክማ ሠርታ ምግብ ስታቀርብ ልን፣ ፊታችንን በማጨማደድ ወይም በፊታችን ላይ በሚነበብ ሁኔታ "የሠራሽው ምግብ አይረባም..." የሚል መልዕክት ያስተላልፍ ይሆን? "የግል ሕይወታችንን መመርመር አለብን" ስንል በቅድሚያ ኃጢአት ምን እንደሆነ በደንብ መረዳት ያስፈልገናል። ኃጢአት ማለት ምን ማለት ነው? "ኃጢአት" የሚለው ቃል በግሪክ "ማግርት" የሚለው ቃል ሲሆን የዚህም ቃል ትክክለኛ ትርጉም "ዓላማን መሳት" ማለት ነው። በዚህ ቃል መሠረት "ኃጢአት" እግዚአብሔር እንድንሆን የሚፈልገውን አለመሆን እንድናደርግ የሚያዘንን አለማድረግና እንዲሁም እግዚአብሔር እንዳናደርግ ያዘዘንን ማድረግን ያጠቃልላል። "ኃጢአት የሚሠራ ሁሉ የእግዚአብሔርን ሕግ ያፈርሳል፤ ምክንያቱም ኃጢአት ግለት የእግዚአብሔርን ሕግ ጥፍረሰ ነው" ይላል (1 ዮሐ. 3፥4)። ኃጢአት ማንንም የማይነካ የሃይማኖት ደንብ ወይም ሕግ ጥፍረሰ ማለት አይደለም። ነገር ግን በእግዚአብሔር ፈቃድና ፍላጎት ላይ ማመጽ ነው። አሳባችን ድርጊታችን ንግግራችን ሆነ ብለን የፈጸምነው ባይሆንም በቀጥታ እግዚአብሔርን የማይነካ ቢሆንም ኃጢአት ስንሠራ በእግዚአብሔር ላይ ማመጸችን ነው። ኃጢአት የምንሠራው "በድርጊት" ብቻ ሳይሆን "በመተውጥ" (omission) ጭምር ነው። ጥሩ ነገር ማድረግ ሲገባን ያላደረግን እንደሆነ ያም ኃጢአት ነው። ያዕቆብ ጸንገዲህ መልካም ነገር ግድረግን እያወቀ የግያ ደርግ ሰው አለግድረጉ ኃጢአት ይሆንዎታል" ይላል (ያዕ. 4፥17)። አስቸጋሪ ለሆነብን ሰውም እንኳን ቢሆን በጎ የማድረግ ዕድሉ ሲያጋጥመን ባናደርግ ቢበድለንም በደሉን በፍቅር መንፈስ ተሞልተን ባንናገር በእግዚአብሔር ዓይን ኃጢአቶች መሆናችን ነው። ማወቅ ያለብን አውነት ቢኖር የእኛ ኃጢአት አስቸጋሪ በሆነብን ሰው ኃጢአት የማይሰረዝ መሆኑ ነው። አስቸጋሪው ሰው በእኛ ላይ የሚፈጽመውን ክፉ የሆነ ድርጊት እያየን "የእኔ ኃጢአት ትንሽ ናት" በማለት ራሳችንን ማጽናናት የለብንም።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ተደጋጋሚ የሆነ ግጭት የሚያጋጥማቸው አንዳንድ ሰዎች በሌላ ወገን ያለውን ሰው ምክንያት ከማድረጋቸው በፊት ግራ በመጋ

ባት "...ችግሩ ምንድነው? ይህንን ሰው እንዲህ እንዲሆን ሊያደርገው የቻለው የእኔ ድርሻ ምንድነው? ያደረግሁት ኃጢአት ወይም በደል ምንድነው?" ብለው ይጠይቃሉ። ራሳችንን አለመመርመር ጥሩ ውጤት አያስገኝልንም። ኃጢአታችንን አውቀን ራሳችንን በንስህና ይቅርታ በመጠየቅ ለማስተካከል ብንፈልግም፤ ኃጢአታችን ወይም በደላችን አልታይም የሚለን ጊዜ አለ። በደላችን አልታይም ካለን፤

1ኛ) አስቸጋሪ የሆነብን ሰው ምንም ዓይነት በደል በፈጽሞብንም፤ ንስህ እንድንገባና ሕይወታችንን እንድናስተካከል እግዚአብሔር ኃጢአታችንን እንዲያሳየን ከልባችን እንጸልይ። ዳዊት "አምላኬ ሆይ! መርምረኝ፤ ልቦናዬንም ፅዕኑ። በእኔ ውስጥ በደል እንዳለ ተመልከት፤ በዘላለግደው ማንገድ ምራኝ" (መዝ. 139፥23-24) ብሎ እንደጸለየው እንጸልይ። እግዚአብሔር ኃጢአታችንን የሚያሳየን እንደኛው ማንገድ በቃሉ እማካችን ስለሆነ በጥንቃቄ ቃሉን እናጥፍ። ብዙ ጊዜ ከአስቸጋሪው ሰው ጋር ሰላለን ግንኙነት ከየት ላይ እንደሳትን ቃሉ ሊጠቁመን እንደሚችል ማወቅ አለብን።

2ኛ) በደላችንና ኃጢአታችን አልታይ ካለን በክርስትና ሕይወቱ የበሰለውን እማኝ ምክር መጠየቅ ጠቃሚ ነው። ጠቢቡ ሠለሞን "ምክርን ብትሰጥና ለመግርም ፈቃደኛ ብትሆን፤ የኋላ ኋላ ገብብ መገባደግህ አይቀርም" ይላል (ምሳሌ 19፥20)። እንዲሁም ምሳሌ 12፥15 ላይ "ግብተዋል የንደላቸው ሰዎች ሁልጊዜ ትክክል የሆኑ ይመስላቸዋል፤ ጠቢብ ግን መልካም ምክርን ይቀጠል" ይላል። ምክር የምንጠይቀው ሰው ድፍረት ያለውና ስተን እንደሆነ ፊት ለፊት "ስተሃል... ይሄ የራሴ ጥፋት ነው..." የሚለን ሀቀኛ ሰው መሆን አለበት። ችግራችንን ማየት ቢያቅተን ምክር የጠየቅነው ሰው የችግሩ ምክንያት እኛው ራሳችን መሆናችንን እያሳየን ለመለወጥ አስፈላጊውን እርምጃ ለመውበድ ፈቃደኞች ካልሆንን ሌላውን "አስቸጋሪ ሰው" ብንለው የምንፈልገውን ዓይነት ውጤት እንደማያስገኝልን ማወቅ አለብን። "ኃጢአትህን ለመደበት ብትምክር በጥሪህ ሁሉ ነገር አይቃልህም፤ ኃጢአትህን ተናዝዝህ ዳግመኛ ኃጢአት ከመሠራት ብትቆጠብ ግን የእግዚአብሔርን ምሕረት ታገኛለህ" (ምሳሌ 28፥13)።

1.2. ከፋ ቃል ካፋችን እንዳይወጣ እንጠንቀቅ

አስቸጋሪ ሰዎች ከፋውንና ደጉን ጠቃሚውንና ጎጂውን ሳይመርጡ የመጣላቸውን ቃል በመወርወር ሌላውን መጉዳት እንደኛው ባሕሪያቸው ነው። ሌላው ወገን ከእነርሱ ለወጣው ከፋ ቃል አጸፋውን ለመመለስ በማሰብ ጎጂ

የሆነውን ቃል መናገርና ለአስተዳደር ሰዎች እንዲነቅቱበት ምክንያት መስጠት ይሆናል። አስተዳደር ሰዎች ስድባቸውን በስድብ ሲመልሱላቸው ደስ ይላቸዋል። "...እንዲህ አለኝ..." ብለው ለማለት እንዲችሉ ዕድል መስጠት ነው። አስተዳደር ሰዎች በእኛ ላይ በወረውሩት ክፉ ቃል በተደጋጋሚ ሕይወታችንን ምን ያህል እንደ ጎዱት ስለምናውቅ፣ ክፉ ምላስ በሰው ሕይወት ውስጥ የሚያደርሰውን ጉዳት መረዳት አያቅተንም። ምላሽም እንደ እሳት ናት፤ ምላስ በእኛ ክፍል ከፍተኛ መከላከል የምትገኝ ክፉ ምላሽ ናት፤ ሥጋችንንም ሁሉ ታረፈዋል፤ እንደ ገንጠል እሳት ሰውነታችንን ሁሉ ታቃጥላችኋል (ያዕ. 3፡16)። ኃጢአተኛ ምላስ የተለያየ መልክ አለው። ብዙ ጊዜ የማይረባ ቃል ከእፋችን ይወጣል። አስተዳደር ሰው ክፉ ቃል ሲወረውርብን፣ አጻፋውን ለመመለስ እኛም በተራችን ክፉ ቃል እንወረውራለን። ይህንን ማድረግ ቀደም ሲል የነበረው ግጭትም ሆነ አለመስማማት የበለጠ ያተልቀዋል እንጂ አያሻሽለውም። ብድራችንን ለመመለስ ሰንል ከእፋችን ክፉ ቃል እውጥተን ባንወረውር ኖሮ፣ ግጭታችንና አለመስማማታችን እየበፋ አይመጣም ነበር። መጽሐፍ ቅዱስ ከእፋችን ክፉ ቃል እንዳይወጣ መጠንቀቅ እንዳለብን ይመከረናል። "ያለጥን ቃቂ የተነሳረ ቃል እንደ ሰይፍ ያቆጠል፤ በጥበብ የተነሳረ ቃል ግን ይረውላል" ይላል (ምሳሌ 12፡18)።

ሁልጊዜ ማጥረምና ቅሬታን መግለጽ አንድነትና ሕብረትን ያበላሻል። ለዚህ ነው መጽሐፍ ቅዱስ ከእንዲህ ዓይነት ንግግር እንድንቆጠብ እየደጋገመ የሚያስጠነቅቅን። "ማናቸውንም ሥራ በምትሠሩበት ጊዜ አታገረም ርሙ ወይም በሐጣ አትከፈላቸው" ይላል (ፊልጵ. 2፡14)። መንቀፍና ማጥረም ረም ሌሎችን መጉዳት ብቻ ሳይሆን እነርሱንም እንዲያጥረመሩና እንዲነቅቱ ያደርጋቸዋል። በማንወደውና በማንደስትበት ነገር ላይ የበለጠ ባተኮርን ቁጥር፣ ያላቸውን ጥሩ ወገን መመልከት ያቅተናል። ሌሎች ሁልጊዜ የምንነቅፋቸው መሆናችንን ሲያውቁ፣ ወይም ለሚያደርጉት መልካም ነገር የማናመስ ግናቸው መሆናችንን ሲረዱ፣ ስለ እኛ መጥፎ በሚት ስለሚኖራቸው በመካከላችን በቀላሉ ግጭት ይፈጠራል። ጤናማ ያልሆነ ምላስ ወይም ንግግር ከሌላው ሰው ጋር የሚኖረንን ግንኙነት የሚያበላሽ መሆኑ ብቻ ሳይሆን መንፈሳዊ ሕይወታችንንም ይገድላል። ለዚህ ነው ጳውሎስ ጢሞቴዎስን "እግድና ከጉሐ ከሆነ ልፍለፋ ራት፤ ምክንያቱም እንዲህ ዐይነቱ ልፍለፋ ሰዎች ከእግዚአብሔር እንዲረቁ ያደርጋቸዋል" (2 ጢሞ. 2፡16) ሲል የመከረው። ለመንፈሳዊ ዕድገትና ለሰላም ሰንል ምላሳችንን መቆጣጠር ያስፈልገናል።

1.3. ኃላፊነታችንን (የሚጠበቅብንን) በሐግብ እንፈጽም

ብዙ ጊዜ ሰዎች ስለ መብታቸው እንጂ፣ ስለ ግዴታቸው እያስቡም የግጭታቸው ምክንያት ምን እንደሆነ ሲገልጹ፣ "መብታችን ሰላልተጠበቀልን ነው" ይላሉ እንጂ፣ "ኃላፊነታችንን (ግዴታችንን) ባለመፈጸማችን ነው" አይሉም። በዚህ አቅጣጫ ሁለት ዓይነት ችግር አለብን። አንደኛው፣ ቃላችንን አለመጠበቃችን ነው። ብዙ ጊዜ አብረውም ሆነ ተቀራርበው በሚኖሩ ሰዎች መካከል አለመስማማት ወይም ግጭት የሚፈጠረው፣ አንደኛው ወገን ያለበትን ግዴታ መጠበቅ ወይም መፈጸም ስለሚያቅተው ነው። በቃል ኪዳን ጋብቻ የተላበሩ ባልና ሚስት ሁለቱም የሚጠበቁባቸው ኃላፊነት ወይም ግዴታ አለባቸው። ግዴታውን መፈጸም ያቃተው ባል፣ ሚስቱ በእርሱ ግዴታነት ምክንያት እንቅፋት ሲያጋጥማት ቅሬታዋን ብታስማ፣ "ሚስቴ አስቸጋሪ ሰው ሆናለች" ብሎ እርሮውን ከማስማቱ በፊት፣ "እንደ ባል ግዴታዬን ያልፈጸምኩት ነገር አለ ወይ?" በማለት ራሱን በጥንቃቄ መመርመር አለበት። እቤቱ ውስጥ ያለበትን ኃላፊነት ችላ ብሎ ውጪ የሚባከን ከሆነና ቤቱ ውስጥ አንዳንድ ችግር ቢፈጠር፣ እርሱ ራሱ ያበላሸውን መልስ በማስተካከል ፈንታ፣ "ቤተሰቡ ተጎዳ..." ብላ እርሮ በማስማቷ "ተጨቃጫቂ... አስቸጋሪ ሴት..." ቢላት፣ ችግሩን የበለጠ ያባብሰዋል እንጂ፣ ለችግሩ መፍትሄ አይሰጠውም።

ሁለተኛው ችግር፣ ያለንን ሥልጣን ያለአግባብ መጠቀም ነው። እግዚአብሔር በቤተሰቡ እንዲሁም በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ሥርዓት እንዲኖር፣ ለአስተዳደር እንዲመች ሥልጣን የለጣቸው ሰዎች አሉ። እግዚአብሔር ይህንን ያደረገው አንደኛውን ከሌላው ለማበላለጥ ሳይሆን፣ ለአሠራር እንዲመች ብቻ ነው። ለምሳሌ፣ ባል "የሴት ራስ ነው" ሲል፣ እንዲሁም ሴቶችን "...ሚስቶች ሆይ! ለባሎቻችሁ ተገዙ..." ሲል የባልን የበላይነት ለማሳየት እንዳልሆነ ግልጽ ነው። በመሠረቱ ባልና ሚስት እኩል ናቸው። አንዱ ከሌላው አይበልጥም፣ ወይም እያንሰም። አንዳንድ ወንዶች ይህንን እውነት በትክክል ባለመረዳት፣ "...ለብቻዬ የመወሰን፣ የፈለግሁትን የማድረግ ሥልጣን አለኝ..." በማለት ትናንሽ እግዚአብሔሮች ለመሆን የሚሞክሩ አሉ። ይህንን መቀበል ያቃታቸው ሚስቶች እርሮ ቢያስሙ፣ ወይም ጸጥ ለጥ ብለው ካልተገዙላቸው፣ "...ሚስቴ አስቸጋሪ ሰው ነች..." የሚሉ አሉ። ጣቶቻችንን ሌላው ሰው ላይ ከመሰንዘራችን በፊት፣ ሌላውን ሰው "አስቸጋሪ ሰው" ብለን ከመጥራታችን በፊት፣ "አምባ ገንገህ ሆኖለሁ ወይ?... ያለአግባብ ሥልጣኔን እጠቀማለሁ ወይ?...?" በማለት ራሳችንን በጥንቃቄ መመርመር አለብን።

1.4. ልባችንን እንወብቅ

ከአፋችን የሚወጣው ክፉ ቃል በሌላው ላይ የምንፈጽመው ክፉ ተግባር ለግጭታችን (ላለመሰማታችን) ምክንያት ይሁኑ እንጂ ትግራችን ሌላ ነገር ሳይሆን የልብ ጉዳይ ነው። ያዕቆብ ግእዝነት መከላከል ያለው ጦርነትና ጠብ ከየት የመጣ ነው? በጠውታችሁ ውስጥ ከሚዋጋው ከሥጋዊ ምኞታችሁ አይደለም? የምትፈልጉትን ነገር ማግኘት ሲቻልታችሁ ሰውን ትገድሳላችሁ፣ በብርቱ ተመኝታችሁ ማግኘት ሲቻልታችሁ ትጠላላችሁ፣ ትጋደላላችሁ። ይላል (ያዕ. 4፡1-2)። ያዕቆብ እንዳስጠነቀቀን ከአፋችን ለወጣው ክፉ ቃል ላይረግ ነው መጥፎ ሥራ ብቻ ንስህ መግባት በቂ አይደለም። ሰላማችን የተጠበቀ እንዲሆን አስፈላጊውን ለውጥ ለማምጣት ፍላጎታችንን አንቀላቃሽ ምክንያታችን (motive) ያደረግነውን ክፉ ነገር እንድናደርግ የቀሰቀሰን ምን እንደሆነ በትክክል ማወቅ አለብን። ኢየሱስ ክፉ ነገሮች ሁሉ ከልብ የሚወጡ መሆናቸውን ተናግሯል። "...ክፉ ግሰብሱ ሰው መግደል፣ ግመንዘር፣ ዝሙት ማድረግ፣ መሰረት፣ ሐሰት መናገር፣ የሰው ሰው ግጥፋት፣ ይህ ሁሉ ከልብ ይወጣል" አለ (ማቴ. 5፡19)። ስለዚህ ራሳችንን በትክክል ለማወቅ ልባችንን በጥንቃቄ መመርመር አለብን። ይኸውም፦

- (1) በሕይወታችን ጣኦት የሆነብን ነገር አለ? ጣኦት ሰንል በእንጨት ወይም በድንጋይ የተቀረጸ ምሳል ማለታችን ሳይሆን በልባችን ውስጥ ከፍተኛ ሥፍራ የሰጠናቸው ነገሮችን ማለታችን ነው። ጊዜያችንን፣ ገንዘብ ችንን፣ ያለንን ቅደም ተከተል ያዛባብን ነገር፣ በልባችን ከፍተኛ ሥፍራ የሰጠነው ነገር አለ? እነዚህና እነዚህን የመሳሰሉ ነገሮች አብረን ወይም ተቀራርቦን ከምንኖረው ሰው ጋር ሊያጋጩን የሚችሉ ምክንያቶች ስለሆኑ ሌላውን "አስቸጋሪ ሰው" ከማለታችን በፊት የራሳችንን ልብ በጥንቃቄ እንመርምር።
- (2) ኩራትና አብራተኝነት አለብን? በዕውቀታችን በትምህርታችን በሥልጣናችን በዝናችን በደሞዛችን እንከራ ይሆን? ትዕቢተኛ የሆኑ ሰዎች ብዙ ጊዜ የሌላውን አላብ መሰማት አይፈልጉም። "እኔ ሁልጊዜ ልክ ነኝ..." የሚሉ ናቸው። ምክር ሊሰጣቸው ከሚሞክረው ጋር ይጋጫሉ። ከሌሎች ምክርና አላብ ስለማይቀበሉ ብዙ ጊዜ በውሳኔያቸው ይላሳታሉ። በዚህና በሌላ ምክንያት ትግር ሲፈጠር በሌላው ማመካከትና ሌላውን መውቀስ የምንፈልገውን ጥሩ ውጤት አያሰገኛልንም።

2. ድጋፍ ሊሰጡ ከሚችሉ ሰዎች ምክርና ዕርዳታ መፈለግ

በሥጋዊም ሆነ በመንፈሳዊው ዓለም ሥነ ምክር (counseling) በምዕራብ ዓለም ብዙዎች ዕርዳታ የሚያገኙበት አገልግሎት እንደሆነ የታወቀ ነው። በአገራችን የታወቀ ሰላልሆነ ብዙዎች አይገለገሉበትም። አስቸጋሪ ሰዎች የራሳቸውን ትግርም ሆነ ድካም ማየት ስለማይችሉ ከሥነ ምክር ምሁራን ምክር ቢጠይቁ ከፍተኛ ዕርዳታ ያገኙ እንደነበረ ግልጽ ነው። ይሁን እንጂ እንኳን ኢትዮጵያውያን በሰለጠነው ዓለም ውስጥ የሚኖሩት አስቸጋሪ ሰዎች የችግሩ ምክንያት እነርሱ ሳይሆኑ ሌላው ሰው ነው ብለው በጣም ስለሚያምኑ በምንም ዓይነት ዕርዳታ ለመፈለግ አይሄዱም። "ድጋፍ ሊሰጡ ከሚችሉ ሰዎች ምክር መጠየቅ" ያልነው ለአስቸጋሪ ሰዎች ሳይሆን ካስቸጋሪ ሰዎች ጋር ነጻነት ማለታችን ነው። አስቸጋሪ ሰዎች የምክር እርዳታ አንፈልገም ብሎ አብሯቸው የሚኖረው ሰው የግድ ዕርዳታ ፍለጋ መሄድ አለበት። አንዳንድ ሰዎች በሌላ ምክንያትም ሆነ አስቸጋሪ ሰዎች በሚፈጥሩባቸው ትግር ምክንያት ለላማቸውንና አንድነታቸው ሲያጡ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ ባያውቁም እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው ግን ያምናሉ። ሌላው ትልቁ እንቅፋታቸው የሚሰማቸውንና የሚያልፉበትን ትግር በትክክልኛው የሚረዳላቸው ሰው ማጣት ነው።

- (1) ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖር ሰው ምክር የሚሰጠውን ሰው ሲያገኝ በብዙ አቅማጭ ዕርዳታ ያገኛል። ያለበትን ሁኔታ የሚረዳላቸው ብቻ ሳይሆን የቅርብ ጓደኛ ወይም ወዳጅም ይሆናል። በምንም ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ቢያልፍ ያ የምክር አገልግሎት የሚሰጠው ሰው አብሮት ይቆማል። ብዙ ጊዜ ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች ያሉበትን ሁኔታ የሚረዳላቸው ሰው ስለሚያጡ ዓለም ሁሉ የሸሻቸውና የጠላቸው መስሎ ይሰማቸዋል። የምክር አገልግሎት የሚሰጣቸው ሰው የቅርብ ጓደኛ በመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ አብሯቸው ይቆማል።
- (2) ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች በየቀኑ የሚያልፉበትን መከራ ጊዜ ሰጥቶ የሚያዳምጣቸው ሰው ይፈልጋሉ። በአሁኑ ወቅት ሁሉም የራሱን የሕይወት ቀዳዳ ለመድፈን በሚረገግበት ዘመንና ዓለም ውስጥ ጆሮውን ከፍቶ "ተጎድቻለሁ" የሚለውን ሰው የሚያዳምጥ የለም። አንዳንድ ጊዜ "ለማን ልንገረው ጭንቀቱን? ውስጤ ሊፈነዳ ነውና ወደ ማን ሄጄ የሚለማኝን ልተንፍስ?" የሚሉበት ጊዜና ሁኔታ አለ። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች የሚያስፈልጋቸው ሁልጊዜ ምክር የሚሰጣቸው ብቻ ሳይሆን ጊዜውን ሰጥቶ ጆሮውን ከፍቶ የሚያዳምጣቸው ሰው ነው።

በጣም የሚያሳዝነው ግንብ ብዙዎች "ገበያዬን ለሰው ገልጼ አላወራም በማለት" ሁሉንም ነገር እንደ ሚስጥር ይዘው ለብቻቸው የሚሰቃዩ መሆናቸው ነው። በዚህ ዓይነት ችግር ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች የግድ የሚረዳቸው ሰው ያስፈልጋቸዋል።

- (3) አስቸጋሪ ባል ያላት ሴት በየቀኑ ቤቷ ውስጥ ብዙ መጥፎ ሁኔታዎች ይከናወናሉ። ዱላ፣ ሰድብ፣ መጮኸ፣ ዕቃ እንስቶ መወርወር፣ አስቸጋሪው ሰው በሚፈጥረው ሁከትና ጭቅጭቅ እንቅልፍ ማጣት የተለመዱ ናቸው። መሸቶ ሲነጋ የዚያች ሴት ሥጋዋ ብቻ ሳይሆን መንፈሷም (emotion) ይሰባበራል። ለሚቀጥለው ቀን ጉልበት አግኝታ መኖር እንድትችል የግድ ስሜቷን የሚደግፍ (emotional support) ነገር ያስፈልጋታል።
- (4) ብቸኞች ከአስቸጋሪ ሰውና ራሱን ከመጠን በላይ ከሚወደው ጋር በሚኖራቸው ትግል ውስጥ እሸናፊ ሆኖ መቆም በጣም ከባድ ይሆንባቸዋል። ብቸኛ ሰው ፍርሃት ያጠቃዋል። የሚረዳላቸውና ከጎናቸው የሚቆም ሰው እንዳላቸው የሚያውቁ ሰዎች ጉልበታቸው ይታደሳል። ሁሉም ሰው "አይዞህ! በርታ" የሚለው የሰሜት ድጋፍ (emotional support) የሚሰጠው ያስፈልገዋል።
- (5) አስቸጋሪ ሰዎች አብሯቸው የሚኖረውን ሰው ስለሚጎዱና ስለሚያቆሱት ጉዳት የደረሰበት ሰው የሚያለቅሰበት ስሜቱን ገልጾ የሚያሳይበት ሥፍራና ሰው ይፈልጋል።
- (6) አስቸጋሪ ሰዎች አብሯቸው የሚኖረውን ሰው ማስጨነቅ ብቻ ሳይሆን ራሱን እንዲጠራጠርና ራሱን እንዳያምን የማድረግ ጋይል አላቸው። በስድብ መልክ "...አትረባም... ደደብ... ፍጹም ዋጋ የሌለህ ሰው ነህ... እከሴን አታየውም ሁሉ ነገር ተሳክቶለት... ቤተሰቡን ቀጥ አድርጎ ይዞ ሲመራ..." እየተባለ ሲኖር ቀስ በቀስ ይህንን ውሸት "እውነት ነው" እያለ መቀበል ይጀምርና ከባታችን ስሜት አዘቅት ውስጥ ይገባል። በዚህ ዓይነት ካለበት ሁኔታ ውስጥ ብቻውን ሊዘልቀው ስለማይችል እጁን ጎትቶ የሚያወጣው ሌላ ሰው ያስፈልገዋል። በራሱ ላይ እምነት እንዲኖረው የሚረዳው ሰው ያስፈልገዋል።
- (7) ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር በመኖር እየተሰቃዩ የሚኖሩ ሰዎችን ፈልጎ ማግኘት ይጠቅማል። አስቸጋሪ ሰዎች በብዙ አቅጣጫ የሚመሳሰሉበት መንገድ ስላሉ እርስ በርሳቸው ለመደጋገፍና ህሳብ ለመለዋወጥ ይረዳቸዋል። የሚያሳዝነው ግን በተለይ ኢትዮጵያውያን ራሳቸውን ደብቀው ስለሚኖሩ በዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ የሚያልፉትን ማግኘት የማይቻል መሆኑ ነው። በምዕራቡ ዓለም ውስጥ የሚኖሩ በዚህ ችግር ውስጥ የሚያ

ልፉ ሰዎች እርስ በርሳቸው ለመደጋገፍ ሲሉ የፈጠሩት የኢንተርኔት ኅብረት ስላሉ በዚያ ኅብረት መገልገል ይቻላል።

- (8) የቤተ ክርስቲያናቸው መጋቢ በእዕምሮው የነቃ ከሆነ የሥነ ልቦና ችግርና የእዕምሮ ጭንቀት ያለበትን ሁሉ ከአጋንንት ጋር የማያያይዝ ከሆነ ለዚህ ችግር ባለሙያ የሆኑትን አዋቂዎች (ምሁራንን) እየጠራ ትምህርት እንዲሰጥ ቢያደርግ ብዙዎች ዕርዳታ ማግኘት ይችሉ ነበር። በአሁኑ ጊዜ ብዙዎች ቢጋብቻቸው ላይ ችግር ያለባቸው ናቸው። የሁሉም ችግር ምክንያቱ የጋብቻ ችግር አይደለም። ብዙዎች በእዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ስለሚያልፉ አብሯቸው ከሚኖረው ሰው ጋር በሰላም መኖር ያቅታቸዋል። የችግራቸውን ትክክለኛ መነሻ ሳይረዱ በደፈናው "ታረቁ!... ተስማሙ... በሰላም ኑሩ... ይህን አድርግላት... ይህን አድርጊላት" ማለት ብቻ ለችግሩ መፍትሄ አይሰጠውም። የሆድ ቁርጠት ለሚያንፈራፍረው ሰው የራስ ምታት መድሃኒት እንደመስጠት ይቆጠራል።

3. በሰላም መኖር የማይቻል ከሆነስ?

በዓለም ውስጥ ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም፣ በስምምነት መኖር የሚቻል ቢሆን ኖሮ፣ ዓለማችን ልዩ መልክ ይኖራት ነበር። ኃጢአት በበዛበት ዓለም ውስጥ ኃጢአተኛ የሆነውን አካል ይዘን ከሰው ሁሉ ጋር ምንጊዜም በሰላም መኖር እንችልም። ይህ እውነት ከሆነ በሰላም መኖር ባልቻሉት ሰዎች ላይ ስምን እንፈርድባቸዋለን? ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም መኖር የሚቻል ቢሆን ኖሮ፣ ሐዋርያው ጳውሎስ "የሚቻላችሁ ቢሆን ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ለመኖር በእኛ ጉዞ በኩል የሚያስፈልገውን ሁሉ አድርጉ" (ሮሜ 12:18) ብሎ ባልመከረንም ነበር። በዚህ ቃል ውስጥ ሁለት ዋና ዋና ክፍሎችን እናያለን። አንደኛው "...የሚቻላችሁ ቢሆን..." የሚለው ነው። ይሄም ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም መኖር እንደማይቻል ያሳየናል። ሁለተኛው "...በእኛ ጉዞ በኩል የሚያስፈልገውን ሁሉ አድርጉ" ሲል፣ በሁለት ሰዎች መካከል ጤናማ የሆነ ግንኙነት ለመፍጠር የአንድ ሰው ጥረት ብቻ የሚፈለገውን ዓይነት ሰላምና እርቅን ሲያመጣ እንደማይችል እንረዳለን። በሌላው ወገን ያለውን ሰው መለወጥ ባንችልም፣ ራሳችንን መለወጥ ስለምንችል በእኛ በኩል እስፈላጊውን ሁሉ ማድረግ እንዳለብን እንረዳለን።

እንዳንድ ጊዜ በእኛ በኩል የሚፈለግብንንና የሚጠበቅብንን ሁሉ በጥሩ ሁኔታ ብንፈጽምም፣ በእኛና አስቸጋሪ ሆነብን በምንለው ሰው መካከል ሰላምን ለማምጣት ፈጽሞ እንችልም። ይህን እውነት ምንጊዜም መርሳት የለብንም። እንዳንድ ሰዎች ለአስታራቂነት ልዩ መጥቶ ቢነግራቸውና ቢመክራቸው

ዕርቁን ፈጽሞ "አሺ" ብለው እንደማይቀበሉት የታወቀ ነው። ሁላችንም ትዕግ ቡተኞች አይደለንም። አንዳንዶቻችን በቶሎ ትዕግስታችን ያልቅና፤ "...አሁን ስለ ቢቃኝ..." ከማለት ደረጃ እንደርሳለን። በሁለት ሰዎች መካከል ግጭት ቢፈጠር ግጭታቸውን መስመር ለማሰያዝ በሚያደርጉት ውይይት ላይ ሁለት ዓይነት ሁኔታዎች ይፈጠራል። አንደኛው ውይይታቸውን ለጊዜውም ቢሆን መቀጠል የማይችሉበት ሁኔታ (impasse) የሚያጋጥማቸው ሲሆን፤ ሁለተኛውም ያህል ቢወያዩም በውሳኔ አሰጣጣቸው ከአንድ ዓይነት ስምምነት ላይ የማይደርሱበት (deadlock) ጊዜ አለ። የመጀመሪያው ጊዜያዊ ሲሆን፤ ሁለተኛው ግን እስከ መጨረሻው ነው። ችግራቸውን ለመፍታት በሚያደርጉት ውይይት ውስጥ ሰላም መፍጠር የማይችሉ ከሆነ፤ ዶክተር ብራየንና ዶክተር ሲንዳጀንስ አምስት ዓይነት አማራጭ አላብ ይለጣሉ።¹⁸

3.1. ጊዜ መውሰድ (Incubation)

በእኛና በአሰቸጋሪው ሰው መካከል ሰላም ለመፍጠር እንዲሁም በሰላም ለመኖር የምንችለውን ሁሉ አድርገን ሁኔታዎችን መለወጥ ከማንችልበት ወይም "አቃተኝ" ከምንልበት ደረጃ የምንደርስበት ጊዜ አለ። የምንችለውን ሁሉ አድርገን ሁኔታውን ለመለወጥ ከእኛ አቅም በላይ ሲሆንብን፤ "ይህንና ያንን ባደርግ ኖሮ ሁኔታው ይለወጥ ነበር" ብለን በማለብ ቅሬታ እንዳይለማን ሁሉን ነገር ካደረግን በኋላ የምንፈልገውን ሰላም ማግኘት አለመቻላችንን ስንገነዘብ፤ ያኔ ለእግዚአብሔር በጸሎት አሳልፈን ከሰጠነው በኋላ መልሱን ከእርሱ ለማግኘት በትዕግሥት እንጠብቅ። ይህንን ካደረግን በኋላ አንዳንድ ለውጥ አሰቸጋሪ በሆነብን ሰው ሕይወት ውስጥ እየተመለከትን ዕለታዊ ኑሮአችንን መኖር እንቀጥል። ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር ያለብን ትግል ለእግዚአብሔርም አደራ ሰጥተን በእርሱ እንታመን። ዘማሪው 'እግዚአብሔር ታመን በርታህ ተስፋ አትቆረጥ በእግዚአብሔር ታመን' (መዝ. 27፥14) በማለት ያበረታታል።

3.2. አሰቸጋሪውን ሰው እንዳለ መተባበር (Adaptation)

አሰቸጋሪ ከሆነብን ሰው ጋር በሰላም መኖር የሚያስችለንን ሁሉ ብናደርግም፤ በአሰቸጋሪው ሰው ሕይወት ውስጥ የምንጠብቀውን ዓይነት ለውጥ ማምጣት የማንችልበት ጊዜ አለ። ችግራችንን በውይይት እንዳንፈታው ትምንም ዓይነት ነገር መቀብል የማይሆንለት፤ ችግሩ የሌለ ሰው ነው ብሎ የሚያምንና የራሱን ድካም ማየትና መቀበል የማይሆንለት ከሆነ ከእንዲህ ዓይነት ጋር

መወያየትም ሆነ መደራደር አይቻልም። በተለይ ከሕይወታችን ልናስወግደው ወይም ልንርቀው የማንችለው ሰው ከሆነ፤ በጋብቻ ቃል ኪዳን የተላለፈ ነው ሰው ከሆነ፤ እንዲሁም "በፍቺ" የማናምን ከሆነ፤ ያለን ምርጫ አንድ ብቻ ነው። ቀላል ነው ባንልም፤ ያለን ምርጫ አሰቸጋሪውን ሰው እንዳለ መቀበልና መኖር ብቻ ነው። ይሄ ለብዙዎች ሞኝነት ይመስላል። ይምስል እንጂ ቃል ኪዳናችንን መጠበቃችን እግዚአብሔርን ያስከብረዋል።

3.3. ለማስታረቅ መሞከር (Mediation)

ሁለት ተቀራርበው የሚኖሩ ሰዎች፤ በአንዳንድ ምክንያት ተሰማምተው መኖር ሲያቅታቸው፤ በሁለቱም ወገን ተቀባይነታ ያላቸው አስታራቂ ሽማግሌዎች ችግራቸውን ለማየትና ለማስማማት ጣልቃ ይገባሉ። ይህ በኢትዮጵያ ውያን ሕብረተሰብ መካከል በጣም የተለመደ ነው። እዚህ ላይ ጎልቶ የሚታየው ችግር፤ የተጋጨበት ምክንያት እንደሚገባው ሳይፈታ ዝም ብሎ "...ሁሉን ትታችሁ ታረቁ..." የሚለው አባባል ነው። በሁለት ሰዎች መካከል ችግር ሲፈጠር በመካከላቸው ሽማግሌዎች በነገሩ ገብተው ማስታረቅ መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በጣም የተለመደ ነው (ዘፋ. 21፥5)።

3.4. ሽምግል (Arbitration)

በሰላም መኖር ባቃታቸው ሁለት ሰዎች መካከል ገብተው ነገራቸውን እንዲያዩላቸው፤ ሁለቱም ወገን የተሰማሙበት መካከለኛ ሰው ይመርጣሉ። ይሄኛው ከላይኛው የሚለየው፤ አስታራቂው ነገራቸውን ከማየቱ በፊት፤ የሚሸመግለው ሰው የሚወስነውን ውሳኔ ሁለቱም ወገን በቅድሚያ የሚሰማሙበት መሆኑን ማረጋገጣቸው ነው። ሽምጋዩ ከተጋጨት ሰዎች ጋር በቅድሚያ ለየብቻቸው ያነጋግራቸዋል። የሁለቱንም ወገን አላብ ከሰማ በኋላ ማድረግ ያለባቸውን ነገር ይወስናል።

3.5. ከአሰቸጋሪው ሰው መለየት (Separation)

ከላይ ያየናቸው እርምጃዎች መወሰድ ያለባቸው፤ አሰቸጋሪው ሰው ለለወጥ ይችል ይሆናል የሚል ተስፋ በመያዝ ነው። ከዚህኛው የመጨረሻ ደረጃ ላይ መድረስ የሚቻለው፤ አሰቸጋሪው ሰው የመለወጥ ተስፋ ያለቀለት ሲሆን ብቻ ነው። እያሱም ፈሪሳውያን ትምህርቱን አንቀበልም ሲሉት፤ እንዲሁም ሊያጠቅምዱት ወጥመድ ሲዘረጉ፤ ከአጠገባቸው ዞር ከማለት በስተቀር የተሻለ ምርጫ አልነበረውም። 'ፈሪሳውያን ወደ ኢየሱስ መጡና ከእርሱ ጋር መሳራቱ' ደመድረሱ ሲፈትትም አሰብው ከሰማይ አንድ ተአምር እንዲያሳዩት ጠየቁት። ኢየሱስ በመንፈሱ በመቃተት የዚህ ዘመን ሰዎች ተአምር እንዲደረግላቸው ሰለ

¹⁸ G. Brian Jones & Linda Jones. A Fight to the Better End, Victor Books, Wheaton, IL 1960.

ምን ይረዳሉ? በእውነት እሳችሁሁ ምንም ተአምር አይደረግባቸውም ለላቸው ተቀላቸውም እንደገና በጀልባ ሆኖ ወደ ግድ ተሻገረ" (የማር. 8+11-13)። ጊዜ ወስደን ብንጠብቀውም ካልተለወጠ እኛም በትዕግሥት ተሞልተን ልክ እንዳለ መቀበል የማንችል ከሆነ ያለን ምርጫ አንድ ብቻ ነው። ያም ከዚያ በኋላ መለየት ነው። ይህንን እንደ አማራጭ አድርገን የማንቀበለው አስቸጋሪ የሆነብን ሰው በቃል ዚሳን ጋብቻ የተሳሰረው ከሆነ ብቻ ነው።

4. የሕይወታችንን ቁልፍ ለአስቸጋሪው ሰው አንስጠው

አስቸጋሪ ሰዎች ቀደም ሲል እንዳየናቸው ሁሉም አንድ ዓይነት ጠባይተ እስተላለፉና እቋም ያላቸው አይደሉም። የአስቸጋሪነታቸውም መጠን ይለያያል። እንደዚህ ዓይነት ሰዎችን መውደድ መቅረብ አብሮ መኖርም ሆነ አብሮ መሥራት ከባድ ነው። አንዳንዶቹ አስቸጋሪነታቸው በኃይልም ባይሆን የተጠጋቸው ሰው ሁሉ ለረጅም ጊዜ አብሯቸው መቆየት አይፈልግም። እነዚህ አስቸጋሪ የሆኑብን ሰዎች የኑሮ ጓደኞቻችን ወላጆቻችን ልጆቻችን ወይም የሥራ አለቆቻችንና የሥራ ባለደረቦቻችን እንዲሁም ጎረቤቶቻችን ሊሆኑ ስለሚችሉት ሕይወታችን ከሕይወታቸው ጋር የተያያዘ በመሆኑ በቀላሉ ልናስወግዳቸው ወይም ከሕይወታችን ልናስወግዳቸው የምንችላቸው አይደሉም። ሁኔታው ይህን ባይመስል ኖሮ ችግራችን ቀላል ይሆን ነበር። እግዚአብሔር ሲፈጥረን ሙሉ ነጻነት ሰጥቶ የፈጠረን ብንሆንም እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ነጻነታችንን ገፍፈው በቁጥጥራቸው ሥር ሊያደርጉን እንደሚሞክሩ የታወቀ ነው። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች የሚያጠቁት ወይም የሚገፉት ለመሆኑ ምናችንን ነው? ስሜታችንን ያለንን አቋምም ሆነ ይዞታችንን የመጫን ኃይል አላቸው። ልንጠጋቸው ልናዝንላቸው ብንፈልግም ጥረታችን አይሳካም። የምናሳያቸውን ፍቅር መቀበል ስለማይሆንላቸው በሰሜታቸው ሲሸሹን ይሰማናል። ወይም የሚናገሩት ነገር ከሚያሳዩት ባሕሪ ጋር አብሮ ስለማይሄድ ከእነርሱ ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት መፍጠር የማይቻል መስሎ ሲሰማን ሁኔታቸውን እይትን እኛም በመቅረብ ፈንታ እንሸሻቸዋለን።

ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት መጥፎም ሆነ አስቸጋሪ የሆነብንን ጠባያቸውን ለመለወጥ እቋም እናጣለን። ፊት ለፊት በማንጋገር፣ ችግራቸውን ለማሳመን በመጣር፣ ጥሩ ጥሩ ነገሮችን እናደርጋለን። ይሄም የማይሠራ ከመሰለን በማስፈራራት አስቸጋሪነታቸውን ለመለወጥ ብዙ እንጥራለን። ይሁን እንጂ አይሳካልንም። ማንኛውንም ነገር በቁጥጥራቸው ሥር ስለሚያደርጉት እኛ ምንም ዓይነት ምርጫ አይኖረንም። ጤናማ በሆነ ግንኙነት ውስጥ

ሁሉም ወገን ኃላፊነት ለችግሩ መፍትሄ መፈለጉ ምርጫው በአንድ ወገን ያንጋደደ ሳይሆን በእኩልነት ደረጃ ሲሆን ነው። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖረን ግንኙነት ግን አንደኛው ወገን ምንም ማድረግ የማይችል እቋም የሌለው ሆኖ ራሱን ስለሚያገኘው ብስጫነትና ተስፋ መቁረጥ ይለማዋል። በመካከላቸው መልካም ነገር እንዲፈጠር ይፈልጋል። ይሁን እንጂ ሁኔታውን የሚለውጥበት መንገድ ያጣል። ብዙ ጊዜ አስቸጋሪውን ሰው ለመለወጥ ከባድ ይሁንበት እንጂ የራሱን የግል ሕይወት ማስተካከል የሚችልበት ብዙ አማራጭ መንገዶች አሉት። ሁላችንም የራሳችን የሆነ ደካማ ጎን አለን። ከአስቸጋሪው ሰው ጋር በንሆን ብዙ ጊዜ የማንወደውን ዓይነት ጠባይ በውስጣችን እና ያለን። ከአስቸጋሪው ሰው ጋር በንሆን ቁጣችን ከቁጥጥር ውጪ ሊሆን ይችላል። ውስጣችን በሀዘን ይሞላል። ከሁኔታው ሽሽተን ዳር መቆምን እንመርጣለን።

ሁሉን ነገር ሞከረን ሲያቅተን የሚያስከትለውን ችግር ባለመረዳት ለእነዚህ አስቸጋሪ ለሆኑብን ሰዎች ሕይወታችንን እንዲቆጣጠሩ ወደፈለጉት እቅጣጫ እንዲያዙሩት የምንፈቅድበት የሕይወታችንን ቁልፍ በእጃቸው የምንሰጥበት ጊዜ አለ። ይህንን ለናደርግ በሕይወታችን መሆን ያለበትን ሁሉ ወላጆቹ እነርሱ ይሆናሉ። የሕይወታችንን ቁልፍ እንዲይዙ ኃይል ስንሰጣቸው ስሜታችን ከእነርሱ ስሜት ጋር አብሮ ይለዋወጣል። ይኸውም ደስ ሲላቸው ደስ ይለናል። ሲከፋቸው ይከፋናል። ሙሉ በሙሉ በቁጥጥራቸው ሥራ እንዲያደርጉን የሕይወታችንን ቁልፍ የምንሰጣቸው ለምን ይሆን? ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች የግል ሕይወታቸውን ለመምራት የሚችሉት ሕይወታቸው በማን ቁጥጥር ሥር እንደሆነ ራሳቸውን መርምረው ያሉበትን አቋም መረዳት ሲችሉ ነው። ከአንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ አስቸጋሪ የሆኑባቸው ሰዎች የሚሰነዝሩባቸውን ስድብ እየለሙ ያንን ማመን ሲጀምሩ ተወዳጅነት የሌላቸው በተስፋ መቁረጥ የተሞሉ ደስታ የሸሻቸው ደካማዎች እንደሆኑ መስሎ ይለማቸዋል። እንዲህ ዓይነት ስሜት ከተለማቸው የሕይወታቸውን ወርቃማውን ቁልፍ የያዙት እነዚያ አስቸጋሪ የሆኑባቸው ሰዎች እንደሆኑ ግልጽ ነው። አስቸጋሪው ሰው ስለ እነርሱ ያለውን አስተያየት ለውጦ ካልተባበራቸው ፍጹም ተስፋ የሌላቸው ሕይወታቸው በመከራ የተሞላ መስሎ ይለማቸዋል። ለመሆኑ እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ሕይወታችንን ለመቆጣጠር የሚያስችላቸውን ኃይል ከየት አገኙ? ማን ለጣቸው? በተለያዩ ምክንያቶች ነው። ብዙዎቹ ይህን ዓይነት ኃይልና ሥልጣን ያገኙት በአንድ ጊዜ ባይሆን ቀስ በቀስ ነው።

ትልቁ ምክንያት እውነተኛ የሆነ መረዳት በማጣት ነው። ይህ ሁኔታ ሊፈጠር የሚችለው በረጅም ጊዜ ውስጥ ቀስ በቀስ የግል ሕይወታቸውን የመቆ

ጣጠር ወይም የመምራት ኃይል አስቸጋሪው ሰው በሚፈጥረው አንጻንድ ችግሮች ምክንያት እንደተወሰደባቸው ይገነዘባሉ። ቀደም ሲል ከዚህ አሁን አስቸጋሪ ከሆነባቸው ሰው ጋር ጥሩ ጎብረትና አንድነት በነበራቸው ወቅት የራሳቸው የሆነ የሚወዱትና የሚጠሉት ወይም “የእኔ ነው” የሚሉት ነገር ነበራቸው። ግንኙነታቸው በመቆየት እየዳበረ ሲሄድ የራሳቸውን ፍላጎት ወደ ጎን አድርገው ያ ሰው የሚፈጥረውን ችግር መስመር ለማሰብ ሲጣጣሩ የራሳቸውን ፍላጎት መተው ወይም ወደ ጎን ማድረግ ይጀምራሉ። ይህን ለውጥ ሁሉም ወዲያው አይገነዘቡም። “አሁንም የራሴን ነገር ትቼ የማሰበው ስለ እርሱ ወይም ስለ እርሷ ችግር ብቻ ነው...” የማለት ግንዛቤ አይኖራቸውም። እንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ የሚፈጠረው ቀስ በቀስ ስለሆነ ብዙው ጊዜያቸውና ጉልበታቸው አስቸጋሪው ሰው የሚፈጥረውን ችግር ለመፍታት ወይም መስመር ለማሰብ የሚያጠፋ መሆናቸውን ብዙዎች አይገነዘቡትም። ሕይወታችን የተለያዩ ችግሮችን ለመፍታት ከምናደርገው እንቅስቃሴ ጋር የተያያዘ ነው። ብዙ ጊዜ ጉልበታችንን እና ጊዜያችንን መስዋዕት አድርገን በመሰጠት ብዙ አስቸጋሪ የሆኑትን ነገሮች በተሳካ ወይም ውጤት ባለው ሁኔታ መስመር እናስይዛለን። በመሥሪያ ቤታችን አንጻንድ ችግር ሲያጋጥመን ከሚመለከተው ሰው ጋር ተገናኝተን በውይይት እንፈታለን። ከጋደኞችን ጋር አንጻንድ ያልተሰማን ንበት ነገር ካለ ፊት ለፊት ተገናኝተን በመነጋገር ሁኔታዎችን እናስተካክላለን። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖረንን ችግር ለመፍታት ከላይ እንጻዩናቸው ሁኔታዎች ቀላል አይሆኑልንም። ጤናማ የሆነ ውይይት በማካሄድ አስቸጋሪው ሰው እንዲረዳ ለማድረግ የምናደርገው ጥረት ውጤት አይኖረውም። የአስቸጋሪ ሰዎችን ባሕርና ሁኔታ ትክክለኛ የሆነ መረዳት ስለሌለን “እነዚህ ሰዎች የተለዩ ናቸው” ብለን ዞር በማለት ፈንታና ፍላጎታቸውን ለማሟላት የበለጠ ጥረት እናደርጋለን። ይዘን የነበረውን አንጻንድ ነገር ቀስ በቀስ ለእነርሱ እየለቀቅን እንመጣለን። “ምናልባት ይህን ባደርግ በመከላከልን ሰላም ማምጣት እችላለሁ” ብለን ከመንገዳችን ወጥተን እነርሱን ለማስደሰት አንዳንድ ነገሮችን እናደርጋለን። አስቸጋሪ የሆኑብን ሰዎች ለማሻሻል ከሆኑ ምናልባት ዓይናቸውን ይከፍትላቸው ይሆናል ብለን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ እናነብላቸዋለን። በአጋጠመን ችግር ላይ ምክር እንዲሰጡን አንጻንድ ሰዎችን እንጠይቃለን።

ከላይ ያየናቸውን ነገሮች ሁሉ ማድረጋችን ከፋ አይደለም። “ይህን ባደርግ ኖሮ ሁኔታው ይለወጥ ነበር” በማለት ሀሊናችንን እንገደባለን። ያለን ጊዜ የተወሰነ ቢሆንም ከምንችለው በላይ ጊዜያችንን እነርሱን ብቻ ለማስደሰት በምናደርገው ጥረት ላይ እናጠፋለን። አስቸጋሪ ሰዎች የሚፈጥሩብንን ችግር ለመ

ፍታት የምናደርገው ጥረት ያለንን ጉልበት ሁሉ መጥጥ አድርጎ ስለሚወስድ ብን፣ ራሳችንን ከሁኔታው ለማላቀቅ አቅም ያንሰናል። ሁኔታችን ልብ ብሎ የሚመለከት ጓደኛ ወይም ወዳጅ ካለን “...ምን ነኪ? የራሴን ሕይወት መምራት አቅቶህ ሌላው ሰው የሚመራህ ትመሰላለህና ተጠንቀቅ!” በማለት ይመክረናል። እዚህ ላይ አመለካከታችን ጠባብ መሆኑና አለመሆኑን ራሳችንን መመርመር ይገባናል። ሁልጊዜ የምናሰበው አስቸጋሪው ሰው ስለሚያደርስብን ችግር ወይም እንዴት አድርገን ደለ እንደምናሰኘው ብቻ ይሆን? በዚህ ምክንያት ሰፊውን ዓለም እንጻናይ አድርገን ይሆን? የምናሰበውና የምናወራው ሁሉ አስቸጋሪ ስለሆነብን ሰው ብቻ ይሆን? ከላይ ለጠየቅናቸው ጥያቄዎች የምንሰጠው መልስ “አዎን!” የሚል ከሆነ ሕይወታችንን በተሳሳተ አቅጣጫ እየመራነው ስለሆነ በአስተሳሰባችንና በአድካሜችን “ቀኝ ሂሳ” መዞር አለብን። ሕይወታችንን መልካምና ትርጉም ባለው ነገር ማዋል አለብን።

5. አስቸጋሪ የሆኑብንን ሰው መበቀል? ወይስ በጎ ማድረግ...?

“ከፋ አደረገብኝ” የሚለውን ሰው መበቀል የለው ሁሉ ተፈጥሮአዊ ባሕሪ እንደ ሆነ የታወቀ ነው። የዕለቱን ጋዜጣ ገለጥ አድርገን ሰናይ፣ “ከሥራ የተባረረው ሠራተኛ ከሥራ ያሰወጣውን አለቃ ከቢሮ ድረስ መጥቶ ገደለው... ጥላው የሄደችውን ሚስቱን በሽጉጥ መትቶ ገደላት...” የሚሉትን ዓይነት አርዕስተ ዜናዎችን ሰናኑ በእንግዳ አይሆንብንም። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር የሰለቸውና የመረረው አንድ ሰው “ከዚህ በፊት ...ባሏን በሽጉጥ መትታ ገደለች ...ሚስቱን አንቆ ገደላት...” የሚለውን አሳዛኝ ታሪክ ስለማ፣ ሰዎች ይህን ዓይነት ወንጀል ለምን ይፈጽማሉ? ብዬ እጠይቅ ነበር... አሁን ግን ምክንያታቸው ይገባናል... “አለ። አስቸጋሪ የሆነ የሥራ አለቃ ያለው ሰው ለረጅም ጊዜ ውስጡ በደልና ቂም ያጠራቅምና መጨረሻው ደረጃ ላይ ሲደርስ የበቀል እርምጃ ለመውሰድ እንደሚከፈለው የታወቀ ነው። ይሁን እንጂ የሚወስደው የበቀል እርምጃ የሚጎዳው የሥራ አለቃውን ብቻ ሳይሆን የሚበቀለውን ሠራተኛውንም ጭምር ነው። ያንን ሰው በመግደሉ በስቅላት ይቀጣል ወይም የተቀረውን ዘመኑን ወህኒ ቤት ያላልፋል። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር በመኖር ብዙ የተሰቃየ ሰው “አስቸጋሪ ሆነብኝ” የሚለውን ሰው ከላይ ባየው ዓይነት ደረጃ ባይበቀለውም በተለያዩ ሁኔታ የበቀል እርምጃ ለመውሰድ ሊቃጣው እንደሚችል የታወቀ ነው። ሰው መራራነት በልቡ ሲያጠራቅም መጨረሻ ላይ በቁጣ ገንፍሎ ከፍተኛ የሆነ እርምጃ ለመውሰድ እንደሚቃጣው አስቀድሞ ማወቅ ያጻግታል።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር እየኖሩ በየጊዜው የሚደርሰዋቸውን ጥቃት እያዩ ከምራት ሁሉ ነጻ ሆኖ መኖር ይቻላል ወይ? ክርስቲያኖች በሕይወታችን ጥቅትና ጥቃት ሲደርሰብን ሊረዳን ወደሚችለው ጌታ መርጥ ልማላችን ነው። ወደ ጌታም ይዘን የምንመጣው ጉዳታችንን ብቻ ሳይሆን ንዴታችንን የሚሰማንን ምራትና በዚያ ሰው ላይ ያለንን ጥላቻ ጭምር ነው። ታዲያ ጥላቻ መራራነትና ቂም በልብ ይዞ ክርስቲያን መሆን፣ ጸሎት መጸለይ ይቻላል ወይ? እኔ የማውቀው መጽሐፍ ቅዱስ "ይቻላል" አይልም። የሚቀጥለው ጥያቄ ደግሞ "ከአስቸጋሪ ሰው ጋር እየኖሩ በደልና ግፍ እየተሠራባቸው ከመራራነትና ከጥላቻ ነጻ ሆኖ መኖር ይቻላል ወይ?" የሚለው ነው። መልሳችን "ቀላል ባይሆንም፣ እዎን! ይቻላል" የሚል ነው። የሚቻለውም የእግዚአብሔር ጸጋ ሲበዛልን ብቻ ነው። ክርስቲያኖች ከሆንን በሕይወታችን ጌታን ደስ ለማለገጥ የምንፈልግ ከሆነ አስቸጋሪ የሆነብንን ሰው ከመበቀል፣ በጎ ማድረግ የተሻለ ነው። በጎ የምናደርግለት ያ አስቸጋሪ ሰው ይለወጣል ብለን ወይም የበለጠ በበደለኛነት ስሜት (gullit) እንዲሰማው ለማድረግ፣ "እኔ ከአንተ የተሻልኩ ነኝ" ለማለት ሳይሆን ራሳችንን ከመራራነትና ከቂም ለመጠበቅ ነው።

ሶፍያ አስቸጋሪ በሆነ ባሏ ብዙ የተሰቃዩች ሴት ናት። ያንን ሰው ለማስደሰት ያላደረገችው ምንም ነገር የለም። የሶፍያ ባል ተዘራ ሚስቱ በሴቶች አገልግሎት ውስጥ መሪ መሆኗን ስለሚያውቅ፣ ያንን አገልግሎቷን እንደማጥቂያ መሣሪያ አድርጎ በጣም ይጠቀምበታል። የሚፈልገውን ካላገኘ፣ "...እንኛን ብሎ አገልጋይ..." ብሎ ይሰድባታል። ከዚህ ሌላ ሰፊ አገልግሎቷን ስለምታከብር፣ "ለአገልግሎቷ ስትል የፈለግሁትን ነገር ባደርግባት ምንም አትልም" ብሎ በማሰብ አገልግሎቷን እንደማጥቂያ መሣሪያ ይጠቀምበታል። ይሁን እንጂ አገልግሎቱ የእርሷ እንዳልሆነና "ውሸት እግዚአብሔርን ማሸነፍ የሚችል ከሆነና እንዲሁም አገልግሎቱ የእኔ ከሆነ፣ ለምን ብትንትኑ አይወጣም..." እያለች ብዙ ጊዜ ብትነግረውም፣ ሲገባው አልቻለም። አንድ ቀን ለእራት በጥሩ ሰጎ የተሠራ ፓስታ አቀረበችለት። ያቀረበችለትን ምግብ ለጥቂት ደቂቃ ካየው በኋላ፣ "...እኔ ነኝ ይህን የምበላው?" ብሎ ሳህኑን ብድግ አድርጎ ፊቷ ላይ መረገው። ሶፍያ ምንም ዓይነት ቃል ሳትናገር ባኖ ቤት ገብታ ፊቷን ታጥባ ወጣች። መኝታ ቤት ገብታ ፓስታና የፓስታ ሰጎ ያበላሸውን ልብሷን አውልቃ ሌላ ልብለ ለውጣ መጣችና "ይህን የመሰለ ግፍ ለምን ትሠራለህ?" ብላ በመውቀስ ፈንታ "ይህን ምግብ ካልወደድከው፣ ዛሬ እራት ውጪ እንብላ" ብላ ይዛው ወጣች። ይህንን ምሳሌ እዚህ ላይ ያስፈርነው "አስቸጋሪ ሰዎች ለሚሠሩት መጥፎ ሥራ ሁሉ በጎ በማድረግ ሽልማት እንሸልማቸው" ለማለት ሳይሆን፣ ራሱን ከመራራነትና ከቂም ለመጠበቅ "በከፋ ፋንታ፣ ደግ ነገር ማድረግ" የሚረዳ መሆኑን ለማሳየት ብቻ ነው። አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች "ጠላትህ

ቢራብ አብላው" የሚለውን ጥቅስ እንደሚጠቀሙበት እናውቃለን። ይሁን እንጂ ከቶ ባደረጉበት ቁጥር በጎ ማድረጋችን "...የምታደርጉበት ነገር ተሰጥ ምቶናልና በርቱ ቀጥሉ..." የሚል መልዕክት እንዳይሆን፣ የግድ ገደብ ማበጀት አስፈላጊ ነው። ይህንን እሳብ በሚቀጥለው ምዕራፍ ላይ በሰፊው ለመግለጥ እንሞክራለን።

የክርስትና ሕይወት አጸፋዊ መልስ ያለበት ሕይወት ነው። ሰው ኃጢአት ቢሠራ፣ ኃጢአት የሚያስከፍለውን ዋጋ ይከፍላል (ሮሜ 6:23)። ብዙ ጊዜ ሁኔታዎች ትክክል ሲሆኑልን፣ ብዙዎቻችን ልክ የሆነውን ነገር እናደርጋለን። ነገር ግን ጎጂ ወይም ተቃራኒ ሁኔታ ሲያጋጥመን የምንሰጠው አጸፋዊ መልስ ምን እንደሆነ ችግር ሲያጋጥመን ችግሮቻችንን እንዴት እንደምንፈታ ዓለም ለማወቅ ይፈልጋል። በ2ኛ ሳሙኤል ምዕራፍ 12 ላይ ስለ ዳዊት ልጅ ሞት ተጽፏል። ነብዩ ናታን ዳዊትን በእርሱ ኃጢአት ምክንያት በኃጢአት የተወለደው ልጁ እንደሚሞት ነግሮት ስለነበረ፣ ሲታመም እግዚአብሔር ምሕረት እንዲያደርግለት ምንም ምግብ ሳይበላ መሬት ላይ ተችቶ የሕጻኑ ሕይወት እንዲተርፍ አጥብቆ ይጸልይ ነበር። ልጁ ሲሞት የዳዊት ባለሟሎች መርዶውን ለመንገር ፈርተው ነበር። "...ሕጻኑ በሕይወት በነበረበት ጊዜ እንኳ ዳዊት ስንመክረው እልበማንም፤ ታዲያ አሁን የልጁን መሞት እንዴት አድርገን ልንነግረው እንችላለን? ምክንያቱም በራሱ ላይ አንዳች ጉዳት ማድረስ ይችል ይሆናል አሉ" (2 ሳሙ. 12:18)። መጨረሻ ግን ዳዊት የልጁን መሞት ሲሰማ፣ "ከተኛበት መሬት ተነሥቶ ለውኑኑን ታጠበቅባት ተቀባይ ልብሰንም ቀየረህ ከዚያም ወደ እግዚአብሔር ቤት ሄዶ ለገደህ ወደ ቤተ መንግሥቱም ሲመለስ ምግብ እንዲያቀርቡለት ጠየቀህ እንደቀረበለትም ወዲያው ተመገዝ" (2 ሳሙ. 12:20)። እዚህ ላይ ዳዊት ስለ ኃጢአቱ ዋጋ መክፈል እንዳለበት ያመነ ይመስላል። ሰው የዘራውን ማጫድ ካለበት፣ "እነዚህ አስቸጋሪዎች ሰዎች በሕይወታችን ለሚፈጽሙት በደል ዋጋ እንዳይከፍሉ ለምን እናደርጋቸውም?" የሚል ጥያቄ መጥቶ እይቀርም። ሰው የዘራውን የሚያጭድ ከሆነ ውሳኔውን ማስተላለፍ ያለበት እግዚአብሔር እንጂ እኛ ስላልሆንን፣ ዳኛና ፈራጅ እንዳንሆን ሁኔታውን ለእግዚአብሔር እሳልፈን መስጠት አለብን።

6. ዕርቅ ሳያደርጉ ይቅርታ መስጠት ይቻላል?

ተበቃይ በሆኑ "...ጥርስን በጥርስ... ዓይንን በዓይን..." የሚለውን አቋም አጥብቆ ቢያዝ ሕብረተሰብ ውስጥ፣ ይቅርታ መስጠትም ሆነ መቀበል፣ ...ወኔ ቢሰጥ፣ ...ወሻወሻነት፣ ...ደካማነት መስሎ በሚታይበት ዓለም ውስጥ እየኖርን፣ "ሕይወታችንን መራራና ጨለማ ሳደረጉብን በሕይወታችን ፍጥም አስ

ቸጋሪ ስሆኑብን ሰዎች ይቅርታ መስጠት ስመሆኑ ይቻላል? አስቸጋሪ ስሆኑ ብን ሰዎች ይቅርታ መስጠት የበለጠ በራሳችን ላይ እንዲረባረቡብንና የፈቀዳቸውን እንዲያደርጉብን ያላቸውን መጥፎ ነገር ሁሉ በላያችን ላይ እንዲደቃብን የፈቃድ ወረቀት መስጠት አይሆንም ወይ? ብለን መጠየቃችን አይቆርም። ሁላችንም በሕይወታችን መስማት የምንፈልገው ነገር ቢኖር፣ ከበደል ነው፣ ከአስቀዋምነው፣ ኑሮውን በማወቅም ሆነ ባለማወቅ መራራ ካደረግንበት ሰው "...ይቅር ብዬሃለሁ..." የሚለውን ቃል ነው። ይህንን ቃል መስማት የምንችለውና እውነተኛ የሆነ ክልብ የወጣ መሆኑን የምናውቀው እኛ በጽዋቹ "...በደድክለሁ...ይቅር በለኝ..." የሚለውን ቃል ክልባችን መናገር ስንችል ነው። የብዙዎቻችን ጥያቄ አስቸጋሪው ሰው "...በደያለሁ... ነድጃለሁ... ሕይወትህን ጨለማ አድርጌብኝሁና ይቅር በለኝ..." ሳይል፣ ይቅርታ መስጠት ለመሆኑ ይቻላል ወይ? ትክክል ሰው ወይ? እዚህኛው ክፍል ላይ ለእነዚህና እነዚህን ለመሳሰሉ ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት እንሞክራለን።

ኢየሱስ ባሰተማረው ትምህርት ውስጥ "ይቅርታ" የሚለው አሳብ ከፍተኛ ሥፍራን ይዟል። ደቀ መዛሙርቱን ስለ ጸሎት ባሰተማራቸው "በአባታችን ጸሎት ውስጥ፣ "...ስምህ ይቀደስ... መንግሥትህ ትምጣል... ፈቃድህ ይሁን... የዕለት እንጀራችንን ሰጠን... ወደ ፊትና አታግባን... እኛ የበደሉንን ይቅር እንደምንል፣ በደላችንን ይቅር በልልን..." በማለት ከተዘረዘሩት ስድስት ልመናዎች መካከል አንደኛው ስለ "ይቅርታ" እንደነበረ እናያለን። ከስድስቱ ልመናዎች መካከል ኢየሱስ ሰፋ ያለ ማብራሪያ የሰጠበት ስለ ይቅርታ ብቻ ነው። ሲያብራራም፣ "...የሰዎችን በደል ይቅር ብትሉላቸው እናንተም የሰማዩ አባታችሁ ይቅር ይላችኋል" አለ (የማቴ. 6፥14)። ኢየሱስ ደቀ መዛሙርቱ ጸሎታቸው መልስ እንዲያገኙ ቂም በልባቸው እንዳይዙ አስጠነቀቃቸው። "ከሰማዩ ያለው አባታችሁ ኃጢአታችሁን ይቅር እንዲላችሁ እናንተ ለጸሎት በምትቆሙበት ጊዜ በሰው ላይ የያዛችሁትን ቂም ተው" (የማቴ 11፥25)። ኢየሱስ በሰበካቸው ሰብከቶች፣ ባሰተማራቸው ትምህርቶች፣ በለጣቸው ምሳሌዎች፣ ከእግዚአብሔር ጋር ለሚኖረን የተቀራረበ ግንኙነት "ይቅር ማለት" በጣም አስፈላጊ እንደሆነ አስተምሯል። በተራራው ሰብከቱም ስለ ጽድቅ ስንል መከራንና ሰደትን በትዕግሥት እንዴት መቀበል እንዳለብን አስተምሯል (የማቴ. 5፥21-24)። "...መግቢያ በመሳሰው ያው ላይ ለእግዚአብሔር በምታቀርብበት ጊዜ ያስተላለፍህ ሰው መኖሩን ብታስታውሱ መግቢያ በመሳሰው ያው ፊት አስተምጠውና ሂደህ በመጀመሪያ ከዚያ ሰው ጋር ታረቅ፤ ከዚህም በፊት ተመልሰህ መግቢያ አቅርባ" (የማቴ. 5፥24)። ክርስቶስ ሥጋ ለብሶ ወደ ምድር የመጣበት፣ በመስቀል ላይ የተሰቀለበት ዋናው ምክንያት ለኃጢአተኞች ይቅርታን ለመስጠት ነው። ልቡ በይቅርታ የተሞላ መሆኑን የምናየው መስቀልም ላይ ሆኖ "...አባት ሆይ! የሚያደርገትን በላግያው ይቅር በላቸው" ብሎ የጸለየውን ጸሎት ለንስማ ነው (ሉቃ. 23፥34)።

7. ይቅርታ "አይደለም" የምንለው

"ይቅርታ" ምን እንደ ሆነ በደንብ ለመረዳት፣ "ይቅርታ" ምን እንዳልሆነ መረዳት ይጠቅማል።

◆ 1ኛ/ ይቅርታ ሰሚታችንን ተከትለን የምናደርገው ሳይሆን አውቀን፣ ፈቅደንና መርጠን የምናደርገው ነው። አንዳንዶች "ይቅር ለማለት ምንም ዓይነት ሰሚት የለኝም..." የሚሉ አሉ። ይቅርታ ሌላው ሰው ያደረሰብንን በደል ላለማስላስል፣ ላለመቁጠር አውቀንና ወደን የምንወስደው ውሳኔ ነው። ሰሚታችን ቢደግፈውም ባይደግፈውም እግዚአብሔር ይቅር እንድንል ያዘናል። የሚያስደንቀው የእግዚአብሔርን ትዕዛዝ አከብረን ይቅር ስንል፣ ሰሚታችን የሚለወጥ መሆኑ ነው።

◆ 2ኛ/ "ይቅር" ማለት "መርሳት" አይደለም። መርሳት በረጅም ጊዜ ሂደት ውስጥ የሚሆን፣ ቀስ እያለ የሚሆን ነው። "ይቅርታ" ግን ገዢ (active) ሂደት ነው። ሰው ፈቅዶ በራሱ ውሳኔ የሚያደርገው ድርጊት ነው። ኢሳይያስ "...ኃጢአታችሁን አልቆጥርሳችሁም" (ኢሳ. 43፥25) ሲል፣ እግዚአብሔር ኃጢአታችሁን ማስታወሱ አልቻልም ማለቱ ሳይሆን፣ ኃጢአታችሁን ሆን ብሎ ላለማስታወስና ላለመቁጠር ቃል መግባቱ ነው። እግዚአብሔር ይቅር ሲለን፣

ያለፈውን ኃጢአታችንን ወደ ጓሳ ተመልሶ እየቆረረ የማይወቅ ለን መሆኑን ይገልጻል። እኛም ይቅር ስንል፣ የበደለንን ሰዎች ከዚህ በፊት ያደረጉብንን በደል፣ ያደረሱብንን ጉዳት መልሰን ላለመጥቀስ ውሳኔ ማድረግ አለብን። በተለይ የደረሰብን ጉዳት በቅርብ ጊዜ የተፈጸመ ከሆነ፣ ላለማሰታወስ ወይም በቀላሉ ለመርሳት በጣም ከባድ ነው። ያለፈውን በደል ደጋግመን ላለማም ጣት ከምክርን፣ ጉዳታችን ቀስ በቀስ ከአዕምሮአችን እየጠፋ ይሄ ዓል።

◆ 3ኛ/ ይቅርታ ማድረግ፣ በዳዩን ስለአደረጋቸው ክፉ ነገሮች ከኃላፊነት ወይም ከተጠያቂነት ነጻ ማድረግ ማለት አይደለም። በዳዩን "...ምንም አይደለም..." ስንለው፣ "የሠራሽው ሥራ መጥፎ አይደለም..." ወይም "...ከእንተ ቁጥጥር ውጪ ነው..." ማለታችን ይሆናል። ይቅርታ መስጠት የዚህ አሳብ ተቃራኒ ነው። በመሠረቱ ይቅርታ አሰፈላጊ የሆነበት በዳዩ የሠራው ሥራ ትክክል ያልሆነ፣ ከኃላፊነት ወይም ከተጠያቂነት ነጻ የማያደርገው በመሆኑ ነው። ይቅርታ ሰጪው፣ "...ያደረግሽው ነገር በጣም መጥፎና ክፉ እንደሆነ እኔ ብቻ ሳልሆን አንተም ታውቃለህ። ይቅር የምልህ እግዚአብሔር እኔን ይቅር፣ ሰላላኝ ብቻ ነው" ማለቱ ነው።

8. ይቅርታ ምንድነው?

"ይቅርታ" በግሪክ "ኤፌሚ" (aphemi) የሚለው ቃል ሲሆን፣ ትርጉሙም "እንዲሄድ መልቀቅ... መተው... መፍታት..." ማለት ነው። ሌላው የግሪክ ቃል "ካሪዞማይ" (Charizomai) ሲሆን፣ ትርጉሙም ተገቢው ባይሆንም በነጻ መስጠት ማለት ነው።¹⁹ በብሉይ ኪዳን ሊቀ ካህኑ ኃላት እጆቹን በፍየሉ ራስ ላይ ይጥናል፤ የሕዝቡን ክፉት፣ ኃጢአትና ዕመፅ ሁሉ በመናዘዝ አዛውሮ በፍየሉ ራስ ላይ ያሸነፈውን በዚህ በኋላ ፍየሉ ለዚህ ሥራ በተመደበው ሰው ተነድቶ ወደ በረኃ ይሰዳል" (ዘለዋ. 16+22)። ይሄም ክርስቶስ የእኛን ኃጢአት እንዴት እንደተሸነመ ያሳያል። እኛ የበደለንን ይቅር ስንል በውስጣችን የያዘነውን ቅሬታ፣ ለመበቀል ያለንን ፍላጎት እንተዋለን፤ መክፈል የነበረበትን ዋጋ እንዳይከፍል ነጻ እናደርገዋለን ማለት ነው። የእኛና የእግዚአብሔር ይቅርታ አንድ ዓይነት አይደለም። እግዚአብሔር ይቅር ሲል በዳዩ የሚሰማው የበደለኛነትን ሰሜት ያጠፋል። እኛ ግን የበደለንን ይቅር ስንል፣ የበደለኛነትን ሰሜ

ቱን ልናጠፋለት እንችልም። ያን ለማድረግ ኃይል ያለው እግዚአብሔር ብቻ ነው። እኛ ይቅር ብንለውም የመጸጸቱንና የማዘኑን ሰሜት ከውስጡ የማጥፋት ኃይል ወይም ችሎታ የለንም።

መዘንጋት የሌለብን እውነት ቢኖር "ይቅርታና... ዕርቅ..." አንድ ዓይነት አለመሆናቸውን ነው። ይቅርታ ማድረግ ቀደም ሲል የነበረውን የጠብ ግድግዳ ማፍረስ ነው። በክርስቲያኖች አካባቢ አንዳንዶች ይህንን እውነት ባለመረዳታቸው ምክንያት "ይቅርታ" ብቻውን በእግዚአብሔርና በሰው መካከል ዕርቅን የሚያመጣ የሚመሰላቸው አሉ። በመጽሐፍ ቅዱስ "ይቅርታ" ከእግዚአብሔር ጋር የተቀራረበ ግንኙነት እንዳይኖረን አግዶን የነበረውን ግድግዳ የሚያፈርስ ነው። ይኼም ከእግዚአብሔር ጋር ለሚኖረን ዕርቅ በር ከፋች ነው።²⁰ እግዚአብሔር ይቅርታ መስጠቱ ብቻ ሳይሆን፣ የበደለው ሰው የተደረገለትን ይቅርታ ካልተቀበለ፣ በእግዚአብሔርና በሰው መካከል እውነተኛ ዕርቅ፣ የተቀራረበ ግንኙነት (ሕብረት) ሊኖር አይችልም። ልክ እንደዚሁ፣ እኛም የበደለንን ሰው "ይቅር" ልንለው እንችላለን። ይሁን እንጂ፣ ያ ይቅር ያልነው ሰው ስለ እኛ ያለው ሰሜት፣ በእኛ ላይ የሚያደርሰው ጥቃት ካልተለወጠና ይቅርታችንን ካልተቀበለ፣ የእኛ ይቅር ማለት ብቻ የሚፈለገውን ዕርቅ፣ ወይም በመካከላችን ላለው መራራቅ ቅርብ አይሰጠውም። መዘንጋት የሌለብን እውነት ቢኖር፣ የበደለንን ሰው ይቅር ስንል፣ የሚለውጠው እኛን ራሳችንን እንጂ የበደለንን ሰው መለወጥ አይችልም። ይቅር ማለታችን መራራነት በውስጣችን እንዳይበቅል ይረዳናል። የእሁኑንና የወደፊቱን እንጂ ያለፈውን መለወጥ እይችልም። ተጠያቂነታችን በሌላው ወገን ያለው ሰው ለተደረገለት ይቅርታ ለሚሰጠው ምላሽ ሳይሆን፣ እኛ ለምናደርገው ይቅርታ ብቻ ነው።

ሰዎች ላደረግንላቸው ይቅርታ ይቀበሉትም አይቀበሉትም፤ ይለወጡም አይለወጡም። በእኛ በኩል ሁልጊዜ ይቅር ማለት አለብን። ይቅር የምንልበት ዋና ምክንያትም፣ እግዚአብሔር እኛን ይቅር ስላለን ብቻ ነው። ይቅር የማይል ክርስቲያን ቢኖር፣ በሕይወቱ የእግዚአብሔርን የጸጋ ሥራ ያልተለማመደ ብቻ ነው። ይቅር የምንለው፣ የበደለን ሰው ይቅርታ የሚገባው ሆኖ ሳይሆን፣ እግዚአብሔር ይቅር እንድንል ስለሚያዘን ብቻ ነው። የበዳዩ ሰው ሁኔታ ወይም ድርጊት ይቅርታን የምንለጥበት ወይም የምንከለክልበት ምክንያት መሆን አይችልም። ይቅር የምንለው፣ ይቅር ስለተባልን፣ እንዲሁም ሌላ ምርጫ ስለሌለን ብቻ ነው። ይቅርታ መስጠት ቀላል የሚሆነው፣ በዳዩቹ ሲጠይቁ እንደሆነ ግልጽ ነው። ይቅር ማለት በጣም ከባድ ወይም አስቸጋሪ የሚሆንበት ምክንያት ምን ይሆን? ብዙ ምክንያቶች አሉ። ከምክንያቶቹ ሁሉ ግን ጎልቶ

¹⁹ Ken Sande, The Peacemaker, Baker Books, Grand Rapids, MI, 1991.

²⁰ Dunn, Ronald, Surviving Friendly Fire, Thomas Nelson Publishing, Nashville, TN, C2001.

የሚታየው እኛም ራሳችን ይቅርታ የሚያስፈልገን ኃጢአተኞች መሆናችንን መርሳታችን ነው። ጆን ማክተር (John MacArthur)²¹

“ሁላችንም ኃጢአት የመሥራት ብቻ ሳይሆን የሌሎችን ኃጢአት አተልቆ የራሳችን ግን አሳንሶ የማየት ዝንባሌ ያለን ነን። ሌሎች ለሚሠሩት በደል ዋጋ መክፈል አለባቸው ስንል ራሳችን ግን የምናየው በምሕረት ዓይን ነው። ከሌሎች ኃጢአትና በደል የበለጠ የራሳችን መተላለፍ እንዲያንገፈግፈን ራሳችንን ብናለማምድ፣ ጤናማ የሆነ መንፈሳዊ ሕይወት ይኖረን ነበር” አሉ።²¹

ከዚህ ዓይነት ስህተት ማናችንም ነጻ አይደለንም። የሌሎችን እንጂ የራሳችንን ኃጢአት ማየት አንችልም። የታወቀው የሥነ መለኮት መምህር ዲት ሪች ባንሆፊር ደግሞ እንዲህ አለ፡

“የሰውን ልብ በደንብ የማያውቅ በክርስቶስ መስቀል ሥር ከሚኖረው ክርስቲያን የበሰጠ ሌላ የለም። ሰዎች በኃጢአታቸው ምክንያት እንደሚጠቱ በክርስቶስ መስቀል ብቻ ደህንነት እንደሚያገኙ የትኛውም የሥነ ልቦና ዕውቀት (Psychology) ትክክለኛ መረዳት የሰውም የመስቀሉን ትርጉም ያየ ማንኛውም ክርስቲያን ፈሪሃ እግዚአብሔር የሌለበትን ዓለም አሰክፊነት እንዲሁም የግል ኃጢአቱ ትልቅነት የሚያደናግጠውን ያህል በክርስቶስ ውስጥ ባሉት ወንድሞቹና እህቶቹ ኃጢአት ይህን ያህል አይደናገጥም። ይሄም በሌላው ላይ የመፍረድን መንፈስ ከሥር ከመሠረቱ ነቅሎ ይጥላል” አለ።²²

ኢየሱስ ደቀ መዛሙርቱን ስለ ጸሎት ባሰተማራቸው ትምህርት ውስጥ ይቅርታን የጠቀሰበትና ያብራራበት ምክንያት በመንፈሳዊ ሕይወት ይቅርታ መስጠት ጠቃሚ መሆኑን ለማሳየት ብቻ ሳይሆን ይቅርታን በሕይወታችን ለመለማመድ አስቸጋሪ ወይም ከባድ መሆኑን ስለሚያውቅ ነው። የታወቀውም ክርስቲያን ጸሐፊ ሲ. ኤስ. ሉዊስ (C.S. Lewis) ይቅር ማለት ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ሲገልጽ “በደል ደርሶበት ሌላውን ይቅር ከማለት ደረጃ ከመድረሱ በፊት ማንኛውም ሰው “ራሱ የተቀበለውን ይቅርታ ማሰብ አለበት” ይላል። ስለዚህ ይቅር ከማለታችን በፊት ይቅር መባል አለብን። ኃጢአተኛውን ከኃጢአቱ ከማቅናታችን በፊት ከእግዚአብሔር ጋር ያለን ግንኙነት

²¹ John MacArthur, The Freedom and Power of Forgiveness. Wheaton, IL; Crossway, 1997.
²² Dietrich Bonhoeffer, Spiritual Care, trans. J.C. Rochelle, Philadelphia: Fortress Press, 1955.

ትክክል መሆኑን እንመርምር። በዓለም ውስጥ በጣም “ይቅር” የተባለን ክርስቲያኖች ነን። ስለዚህ ነው ከማንኛው ሰው የበለጠ እኛ ክርስቲያኖች ይቅር ባዮች መሆን ያለብን። በሕይወታችን ተለማምደን እንዳየነው ከልብ ወይም ከእውነት የበደሉን ይቅር ማለት በጣም ከባድና አስቸጋሪ ነው። ብዙ ጊዜ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ያልሆነውን ሙሉ ፈውስ ሊሰጠን የማይችለውን ዓይነት “ይቅርታ” እንለማመዳለን ትክክል ካልሆኑት ይቅርታዎች መካከል አንደኛው “...ይቅር ብዬዋስሁ፤ ሁሉተኛ ግን ዓይኑን ማየት አልፈልግም...” የሚለው ነው። እኛንም እግዚአብሔር “ይቅር ብዬሃለሁ፤ ግን ሁሉተኛ ዓይንህን ማየት አልፈልግም” ቢለን ምን ይሰማናል? ይህን የመለለ ይቅርታ የሚለጣቸው ለዎች በእርግጥ “ይቅርታ አገኘን” ብለው ደለ እንደማይላቸው የታወቀ ነው። መጽሐፍ ቅዱሳዊ የሆነው ይቅርታ እግዚአብሔር ለእኛ የሚሰጠውን ዓይነት ይቅርታ ስንለጥ ብቻ ነው። “...ክርስቶስ ይቅር እንዳላችሁ እናንተም ይቅር በሉ...” (ቆላ. 3፡13)።

9. በዓዩን ይቅር የምንለው መቼ ነው?

ይቅር ማለት የሚመቸው ብዙ ጊዜ በዓዩ በደሉ ተለምቶት ሲጸጸት እንደሆነ ግልጽ ነው። “...ወንድምህ ቢበድልህ ዝጸው፣ በደሉ ከተጸጸትም ይቅር በጠው” (ዮሐ. 17፡13) ይላል። ይሁን እንጂ በደሉ ይህን ያህል ጎልቶ የማይታይ ወይም ጥቃቅን ከሆነ በዓዩ ይቅርታ ባይጠይቅም የተበደለው ሰው ይቅር ብሎት ሊያልፈው ይገባል። ተበዓዩ በወቅቱ በዓዩን ይቅር ማለት ሲችል (spontaneous forgiveness) በዓዩ ያጠፋውን ጥፋት ለእንዴና ለመጨረሻ ጊዜ በደሉን ላለማለታወስ ጉልበት ያገኛል። ይሄም ከጎዳው ሰው ጋር ቅራኔ እንዳይኖረው ይጠብቀዋል። በደሉ ከባድ ከሆነ ወይም በቀላሉ ችላ ተብሎ የማይታለፍ ከሆነ በዓዩ በደሉ ተለምቶት ካልተጸጸተ ተበዓዩ ምን ማድረግ አለበት? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። ኬን ሳንዲ (Ken Sande) በሁለት ደረጃ ይከፍሉታል።²³ የመጀመሪያውን “ፖዚሽናል ፎርጊቨነስ” (Positional Forgiveness) ብለውታል። ይኸውም ምንም ዓይነት ቅድመ ሁኔታ ሳይታከልበት የበደሉን ይቅር ለማለት ለእግዚአብሔር የምንገባው ቃል ኪዳን ነው። “...እኔሉት በምትቀርቡበት ጊዜ በሰው ላይ የያዛችሁትን ቂም ተው” (ማር. 11፡25) ይላል። ይህም ማለት በዓዩም ተጸጽቶ ይቅርታ ባይጠይቅም፣ ለበዓዩ ይቅርታ መስጠት ማለት ነው። ይህም ማለት ለበደለን ሰው ልባችን እንዳይሻ ክርት ቅሬታ በውስጣችን እንዳይፈጠር የራሳችንን ጥረት ማድረግ ማለት ነው። ይቅር ለማለት የምንገባው የመጀመሪያው ተስፋ ሲሆን ይህም የበዓዩን በደል

²³ Ken Sande. The Peacemaker.

እንዳንቆጥር እንዲሁም በተግባርም ሆነ በእሳብ የመበቀል ስሜት በውስጣችን እንዳይፈጠር ማለት ነው። በእግዚአብሔር ጸጋ ይቅር የማለት እቋም እንደሚለን ይህም ማለት ሰበዳዩ እንጸልይለታለን፤ እንዲሁም በዳዩ በደሉ ተሰምቶቅ ሲጸጸትና እርቅ ሲፈልግ ለመቀበል ልባችንን ክፍት እናደርጋለን። ይህን ዓይነት እቋም ሲኖረን በዳዩ ተጸጽቶ ይቅርታ ለመጠየቅ ረጅም ጊዜ ቢወሰድበት እንኳን መራራነትና ቅሬታ በልባችን እንዳይፈጠር ይጠበቅናል።



ሁለተኛውን “ትራንሳክሽናል ፎርጊቭነስ” (Transactional Forgiveness) ብለው ጠርተውታል። ይህም ማለት በዳዩ በበደሉ ተጸጽቶ ይቅርታ ሲጠይቅ የሚሰጥ ይቅርታ ነው። **“ከቀን ሰዓት ጊዜ ቢበድልህና በቀን ሰዓት ጊዜም ወደ አንተ እየመጣ ነበረህ ተጸጽኼአለሁ ቢልህ ይቅር በለው”** ሲል በበዳዩና በተበዳዩ መካከል የሚፈጸም መሆኑን ያሳያል (ዮሴቃ. 17፥4)። ተበዳዩ በዳዩን ይቅር ሲለው “(1) ስለ ሁኔታው አላስብም፣ (2) የተፈጸመውን ሁኔታ በማስታወስ በዳዩን መጉዳት አድርጌ አልጠቀምበትም፣ (3) ስለተፈጸመው በደል ለሌሎች አልናገርም፣ (4) ከዚህ በፊት የፈጸምኩትን በደል በእኔና በአንተ መካከል ሆኖ ግንኙነታችንን እንዲያበላሽ አልፈቅድም” የሚለውን ተስፋ መግባቱ ነው። በዳዩ ተጸጽቶ ይቅርታ ሳይጠይቅ የመጀመሪያዎቹን ሦስት ተስፋዎችን ተበዳዩ የግድ መጠበቅ አለበት። አስቸጋሪ ሰው ይቅርታ መጠየቅ ከባድ ስለሚሆንበት ይቅርታ ባይጠይቅም ከላይ ከገለጽናቸው አራት ተስፋዎቹ ውስጥ የመጀመሪያ ሦስቱን ልንፈጽም ግድ ነው። እራተኛውን ተስፋ መፈጸም የሚገባን ግን አስቸጋሪው ሰው በበደሉ ተጸጽቶ ይቅርታ ጠይቆ እውነተኛ የንስህ ፍሬ ሲያሳይ ብቻ ነው። ይህም ማለት አስቸጋሪ ከሆነው ሰው ጋር የተቀራረበ ግንኙነት አይኑረን እንጂ ይቅርታ ቢጠይቅም ባይጠይቅም ይቅር ማለት እንዳለብን እናውቃለን።



ድንበር ማበጀትና ድንበር ማስከበር ይጠቅማል

ሁላችንም ሰውን ሁሉ ደስ ለማሰናት እንዲሁም “ጥሩ ሰው” ለመባል እንፈልጋለን። በመሠረቱ ሰውን ደስ ለማሰናትና ጥሩ ሰው ለመባል ጥረት ማድረግ መጥፎ ባይሆንም፣ ሁልጊዜ የጠበቅነውን ዓይነት ጥሩ ውጤት ግን ያስገኛልናል ማለት አይደለም። ጥሩ ሰው ለመባል ስንል ብቻ የራሳችን ያልሆነውንና እንዲሁም ከአቅማችን በላይ የሆነውን ሽክም መሸከም፣ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዝናል። ሌሎችን አስደሰተን “ጥሩ ሰው” ብንባል የራሳችንን የግል ሕይወት ግን ችላ ብንል ምን ይጠቅመናል? የሚያሳዝነው ጊዜና እቅም በማጣት እንደሚገባው መሥራት ባለመቻላችን “እናስደሰተዋለን” በማለት የለፋንለትን ሰው ከቁጥጥራችን ውጪ በሆነ ምክንያት ልናስቀይመው የምንችል መሆኑንና ነው። እንዲሁም የሌላውን ሰው ሽክም ሰንሸከም፣ ሌላውን እናስደስታለን ብለን መውሰድ የማይገባንን ኃላፊነት ወስደን ቀንና ሌሊት ስንለፋ የራሳችንን ኃላፊነት መፈጸም አቅቶን መበላጨታችንና ማዘናችን አይቀርም። በመሠረት